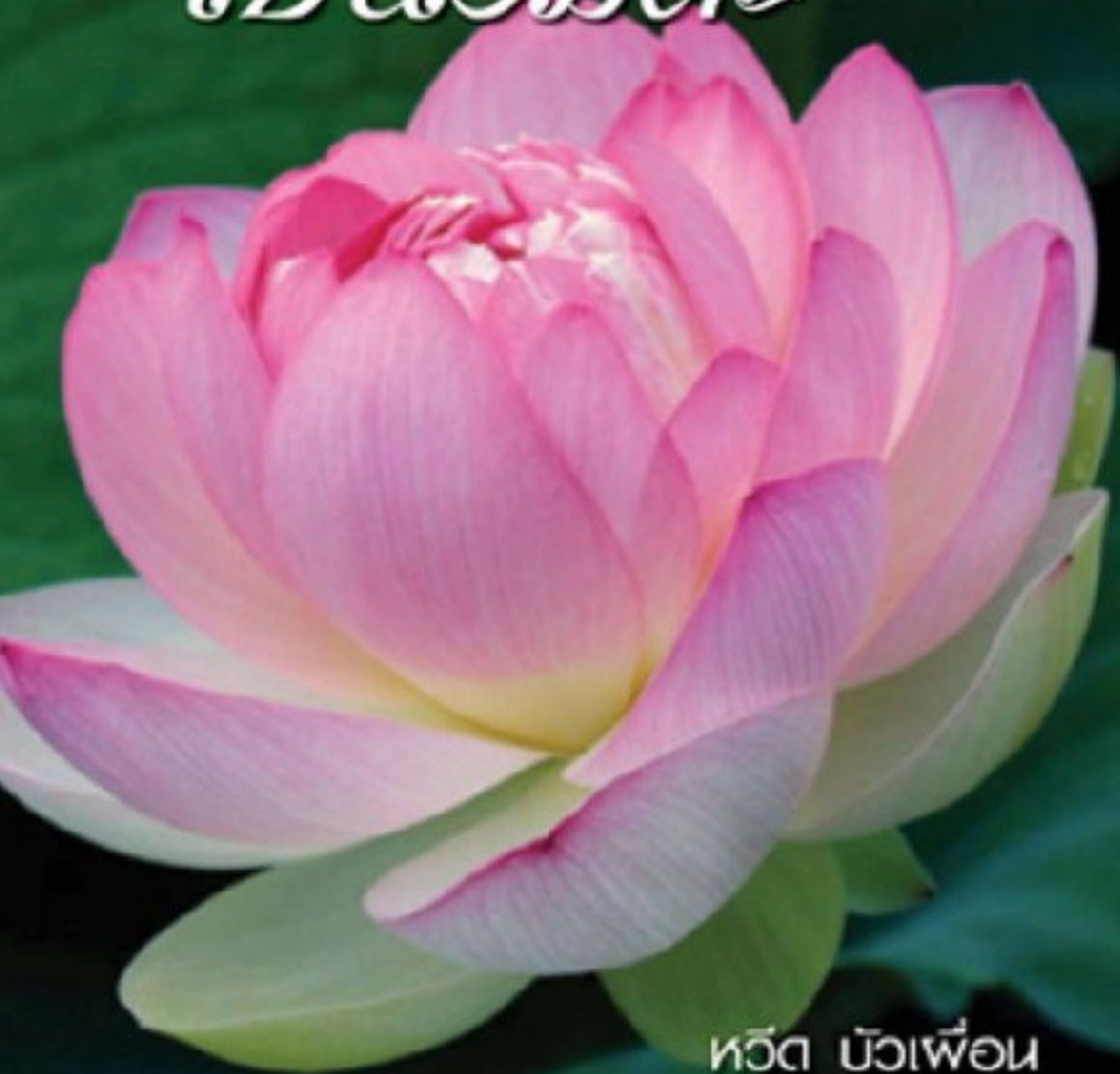


จิต

เป็นอมตะ



หวัด บัวเพื่อน



จิต

เป็นอมตะ



หวัด บัวเพื่อน



จิตเป็นอมตะ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

จำนวนพิมพ์ : ๑๓,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-616-90015-9-1





คำนำ



หนังสือ “จิตเป็นอมตะ” เล่มนี้ เป็นหนังสือที่ต้องการจะบอกให้ทุกคน ที่มุ่งแสวงหาความสุขทางใจได้รับรู้ว่า ไม่ว่าท่านจะอยู่ในสภาพไหน อย่างไร ก็มีสิทธิ์ปฏิบัติธรรม และได้รับผลแห่งการ ปฏิบัติสมควรแก่ธรรมนั้นๆ ทั้งสิ้นทุกคน โดยไม่เลือกว่าจะเป็นชายหรือหญิง เด็ก หรือคนชรา คนที่มีร่างกายสมบูรณ์หรือ คนพิการเจ็บป่วย พระสงฆ์หรือฆราวาส ล้วนสามารถปฏิบัติธรรมได้ทุกคน และ เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว ย่อมได้รับ ผลสมควรแก่ธรรมที่ได้มุ่งปฏิบัตินั้น ทุกคนเหมือนกัน



ในหนังสือเล่มนี้ จะประกอบไปด้วยประวัติความเป็นมาของ คุณลุงหวีด บัวเพื่อน ซึ่งแม้จะพิการตั้งแต่อายุเพียงห้าขวบ แต่ท่าน ก็ยังสามารถปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี และเมื่อได้รับผลแห่งธรรม แล้ว ก็ยังมีใจเมตตาเผยแผ่สิ่งที่รู้ที่เห็น ให้กับผู้ที่สนใจทุกคน โดยไม่ปิดบังอำพราง ทั้งยังพยายามส่งเสริมทุกคนให้เข้าใจ ในธรรมะมากยิ่งขึ้น โดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยหรือ ลำบากกายแต่อย่างใด



นอกจากความเป็นมาของคุณลุงแล้ว ในหนังสือยังกล่าวถึงแนวทางปฏิบัติธรรมของคุณลุง ตลอดจนธรรมะที่คุณลุงเห็นว่าสำคัญที่สุด อันเป็นหัวใจของพุทธศาสนา คือ “รู้” และธรรมะอื่นๆ อันเป็นแก่นของพุทธศาสนา ทั้งหมดนี้ก็เพื่อเผยแผ่ให้เป็นที่รับรู้สำหรับบุคคลที่สนใจในธรรม และเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่กำลังแสวงหาธรรมะทุกท่าน โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชังใดๆ ทั้งสิ้น รวมทั้งบันทึกไว้เพื่อให้ภักษณชนรุ่นหลังที่ยังมีความสนใจพุทธศาสนา ได้ใช้เป็นข้อมูลเพื่อให้รู้ถึงเส้นทางในการดำเนินของผู้ปฏิบัติท่านหนึ่ง ที่สามารถปฏิบัติจนกระทั่งประจักษ์ถึงผลของธรรมนั้นๆ อย่างแจ่มแจ้งในใจตนเอง



คุณลุงหวีดมักย้ำเสมอว่า อย่าเชื่อในคำพูดของคุณลุงทันที แต่ให้นำเอาสิ่งที่บอกนั้น ไปปฏิบัติดูเสียก่อน เมื่อเห็นผลประจักษ์แก่ใจแล้วจึงค่อยตัดสินใจด้วยตนเอง จึงหวังว่า ทุกท่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ จะอ่านด้วยความตั้งใจ เปิดใจรับฟังอย่างกว้างขวาง และนำไปปฏิบัติดูด้วยตนเอง เมื่อใดที่ท่านได้รับผลแจ้งประจักษ์แก่ใจ ท่านก็จะได้คำตอบด้วยตัวเองโดยไม่ต้องไปเชื่อตามใครหรือถามใครอีก





หวังว่าทุกท่านจะได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ตามสมควร
สมตามเจตนารมณ์ที่คุณลุงได้ตั้งใจไว้

ผู้จัดทำต้นฉบับ
๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๓





สารบัญ



๑. ประวัติความเป็นมา	๑๐
❖ เริ่มปฏิบัติภาวนา	๑๔
❖ ความว่างที่แท้จริง	๑๔
❖ พิจารณากาย	๒๓
❖ พิจารณาเวทนาจนขาดจากจิต	๒๘
❖ หลังจากเวทนา พิจารณาอะไรต่อ	๓๓
❖ จุดหมายปลายทาง	๔๐
๒. แก่นแท้ของธรรม	๔๖
❖ ผู้รู้คืออะไร?	๔๗
❖ สติคืออะไร?	๕๒
❖ เมื่อรู้จักผู้รู้แล้ว	๕๕
❖ ผู้ที่รู้จัก กับไม่รู้จัก “รู้” แตกต่างกันตรงไหน?	๕๗
❖ รู้จัก “รู้” แล้วอยู่กับ “รู้” ให้ได้	๖๐
❖ คุณค่าของผู้รู้	๖๓
❖ ที่สุดของการปฏิบัติ	๗๐
❖ วิธีการปล่อยรู้	๗๒



๓. ปกิณกะธรรมจากคุณลุง ๙๔

❖ นิพพานเป็นอย่างไร? ๙๕

❖ การปล่อยวางคืออะไร? ๙๘

❖ การศรัทธาเลื่อมใสในจิตตนเอง เป็นอย่างไร? ๙๙

❖ การดับทุกข์ ๙๑

❖ วิมุติ ๙๔

❖ ปัญญาไม่ใช่ผู้รู้ ๙๖

❖ จิต...เกิดดับจริงหรือ? ๙๘

❖ อย่างเป็นไรคือภาวณา? ๑๐๑

❖ กามคุณ ๕ ๑๐๕

❖ เกิดมาเป็น...มนุษย์ ๑๐๖

❖ สังโยชน์ ๑๐ ๑๑๐

❖ ปัจจุบันจิต ๑๑๔

❖ เบื้องการปฏิบัติ ๑๑๔

๔. ธรรมสภาัจฉา ๑๑๘

๕. เกร็ดธรรมนำทาง ๑๕๙





“จิตเป็นของถาวร
ที่ไม่รู้จักดับจักสูญจักสิ้น...เป็นอมตะ
เมื่อเราไม่พบจิต ก็คือ
ความหลงที่เราจะต้องเวียนเกิดเวียนตายอีกไม่รู้กี่ประมาณ
แต่เมื่อเราพบจิต
ภพทั้งหลายมันสิ้นลงแล้ว”



ประวัติความเป็นมา

คุณลุงหวีด บัวเพื่อน





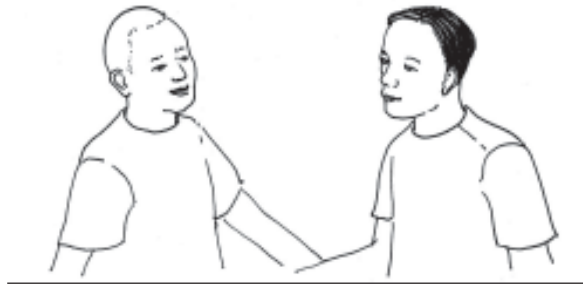
คุณลุงหวีด บัวเพื่อน เกิดเมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๒ ที่ตำบลหนองบัว จังหวัดจันทบุรี เป็นบุตรคนสุดท้องจากจำนวนพี่น้องทั้งสิ้น ๗ คน เมื่ออายุได้ ๕ ขวบ เกิดเจ็บป่วย มีผลทำให้ร่างกายพิการมาตั้งแต่บัดนั้น

ชีวิตในวัยเด็ก แม่คุณลุงจะพิการ แต่ก็ไม่เคยท้อแท้ พยายามช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อไม่ให้ เป็นภาระแก่ผู้อื่น ถึงแม้คุณลุงจะออกไปไหนมาไหนไม่สะดวก ได้แต่นอนอยู่ที่บ้าน แต่ก็มีเพื่อนฝูงมากมายไปมาหาสู่อยู่ ไม่ได้ขาด และแม้จะไม่ได้เข้าโรงเรียน คุณลุงก็อุตสาหะ เรียนรู้ อ่าน-เขียนด้วยตนเอง ทั้งยังชวนขายประกอบอาชีพ เล็กๆ น้อยๆ ตั้งแต่ยังเล็ก เพื่อหารายได้ของตัวเอง





ครอบครัวของคุณลุงเป็นชาวพุทธ บิดามารดาของคุณลุง
รักษาอุโบสถศีลมาตลอดตั้งแต่คุณลุงยังเล็กๆ เมื่อได้เห็น
ตัวอย่างจากบิดามารดา ประกอบกับสภาพร่างกายที่พิการทำให้
คุณลุงมีความสนใจในพุทธศาสนา ด้วยหวังว่า ถ้าชาติหน้า
มีจริง อยากให้ชาติหน้าเกิดมามีร่างกายสมบูรณ์กว่านี้ คุณลุง
มักถามผู้มีความรู้ที่ไปมาหาสู่กันเสมอๆ ว่าพระพุทธเจ้ามีจริง
หรือไม่? ชาติหน้าชาติก่อนมีจริงหรือไม่?



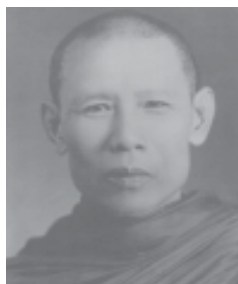
มีเพื่อนรุ่นพี่ผู้หนึ่งที่เคยบวชเรียนมา ๑๑ พรรษา
มาคุยกับคุณลุง คุณลุงจึงตั้งคำถามว่า **“ชาติก่อนมีจริง
หรือไม่?”** คำตอบจากรุ่นพี่คนนี้สะดุดใจคุณลุง จนทำให้เชื่อ
อย่างฝังจิตฝังใจว่าชาติก่อนมีจริง ชาติหน้ามีจริง ทั้งๆ ที่
โดยปกติคุณลุงเป็นคนที่ไม่เชื่อใครยาก หากไม่มี
เหตุมีผลที่ยอมรับได้



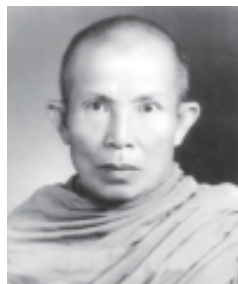


คำตอบนั้นที่ว่า “เมื่อวานนี้มีไหม?”
เพียงคำตอบนี้เท่านั้น ก็ทำให้คุณลุงเข้าใจได้
ในทันทีว่า ถ้าเมื่อวานมี ชาติก่อนก็ต้องมี
เมื่อชาติก่อนมี ชาติหน้าก็ต้องมี

ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้คุณลุงไม่เคยเชื่อแบบนี้มาก่อน
แต่เมื่อได้ยินคำตอบนี้ ทำให้คุณลุงเกิดความเชื่อมั่น
อย่างแน่นหนาว่าชาติก่อนชาติหน้ามีแน่นอน จากจุดนี้ ทำให้
คุณลุงเริ่มสนใจในการปฏิบัติ ขณะนั้นเป็นช่วงประมาณ
ก่อน พ.ศ.๒๕๐๐ มีพระกรรมฐานสายหลวงปู่มั่น มาโปรด
ญาติโยมแถวบ้านเกิดคุณลุงหลายองค์ทั้งท่านพ่อลี ธรรมโร
หลวงปู่กงมา จิรปุญโญ โดยเฉพาะหลวงปู่เจี๊ยะ จุนโท ก็เป็น
พระกรรมฐานท่านหนึ่งซึ่งเป็นชาวหนองบัว ทั้งยังเคยมา
ที่บ้านของคุณลุงบ่อยครั้ง คุณลุงจึงพยายามปฏิบัติธรรม
ในระยะแรกด้วยการภาวนาพุทโธ แต่ไม่ว่าจะภาวนาอย่างไร
ใจก็ไม่เคยสงบ



ท่านพ่อลี ธรรมโร



หลวงปู่กงมา จิรปุญโญ



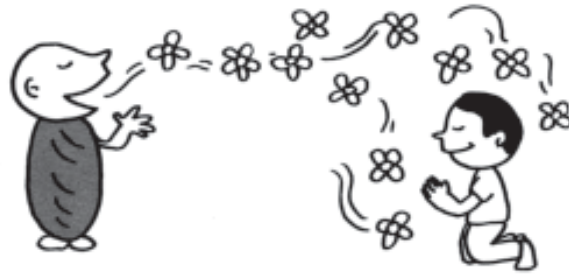
หลวงปู่เจี๊ยะ จุนโท





เริ่มปฏิบัติภาวนา

ในปี พ.ศ.๒๕๐๒ ครอบครัวของคุณลุงย้ายจาก ตำบลหนองบัว มาอยู่ที่เขาไร่ยา จนกระทั่งปี พ.ศ.๒๕๑๒ จึงย้ายมาอยู่ที่เขากระแจะ ซึ่งเป็นที่อาศัยอยู่จนถึงปัจจุบันของคุณลุง



มีพระอาจารย์ท่านหนึ่ง ซึ่งมีความสนิทคุ้นเคยกับคุณลุง ได้มาแนะนำการปฏิบัติธรรมให้คุณลุง โดย**แนะนำให้รักษาศีลห้า** ท่านอาจารย์บอกคุณลุงว่า สภาพร่างกายที่พิการอย่างคุณลุง ไปไหนมาไหนไม่ได้แบบนี้ นับเป็นโอกาสที่ดีในการรักษาศีลห้า เพราะจะไปเที่ยวลักทรัพย์ใครเขาก็ไม่ได้ ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตก็ไม่ได้ และโดยนิสัยคุณลุงก็ไม่ใช่นักชอบมุสาอยู่แล้ว เรื่องไปผิดลูกเมียใครก็ไปไม่ได้ สุราของมีนเมา





คุณลุงก็ไม่ตีไม้ไม่แตะ ดั่งนั้นคือห้าของคุณลุงก็นับว่าแทบ
บริบูรณ์ ขาดเพียงเจตนาเท่านั้น ขอเพียงคุณลุงตั้งเจตนาว่า
จะรักษาศีลห้า ศีลห้าก็จะบริบูรณ์ทันที คุณลุงได้ฟัง
ท่านอาจารย์ชี้แจงเช่นนี้ ก็รู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่ง จึงตั้งใจ
สมาทานศีลห้ามาตั้งแต่บัดนั้น

อย่างไรก็ดี การภาวนาที่คุณลุงปฏิบัติมาแต่ก่อนๆ ด้วย
การภาวนาพุทโธ ดูเหมือนจะไม่ถูกจริตนิสัยนัก จนกระทั่ง
ในปี พ.ศ.๒๕๓๐ มีพระอาจารย์และคณะ มาพำนักที่
เขากระแจะ คุณลุงได้ไปฟังธรรม และพระอาจารย์สอนคุณลุง
ปฏิบัติธรรมด้วยการให้พยายามมีสติ หยุดความคิด อย่าให้
มีความคิด เพราะความคิดเป็นต้นเหตุของความทุกข์ คุณลุง
เล่าว่า พอท่านสอนให้มีสติ คุณลุงก็จับอยู่กับสติเลยที่เดียว
อาจารย์ของคุณลุงชี้แนะว่า เมื่อมีสติแล้ว พอมีความคิด
เราก็จะเห็น เมื่อเห็นความคิด ก็หยุดซะ อย่าให้มันมีต่อไป
ให้ยาวนาน คุณลุงก็ตั้งใจจดจ่ออยู่กับสติ พยายามมีสติให้ได้
ตลอดเวลา ด้วยความอดทน

ในเวลานั้น คุณลุงแต่งงานแล้ว และมีบุตรอยู่ ๒ คน
ที่บ้านของคุณลุงเปิดเป็นร้านขายของชำ รับซื้อยางพาราและ
มันล่ำปะหลัง และทำสวนผลไม้ประมาณ ๖๐ ไร่ เนื่องจาก





ในละแวกนั้นเพิ่งมีร้านค้าของคุณลุงเพียงร้านเดียว จึงขายดีมาก แต่คุณลุงก็อยากจะภาวนา จึงเอาหนังสือพิมพ์ปิดหน้าแล้วภาวนาไป ในช่วงเวลาสักเที่ยงวันถึงบ่ายสอง-สามโมงพยายามทำทุกเวลาที่มีโอกาส กลางคืนนอน ก็พยายามมีสติอยู่ตลอด แต่ตอนนั้นคุณลุงไม่รู้จักว่า ผู้รู้คืออะไร... อาจารย์ของคุณลุงชี้แนะว่า คุณลุงทำถูกแล้ว และคุณลุงเองก็รู้สึกว่ วิธีแบบนี้ถูกจริตกับตน คุณลุงจึงพยายามเรื่อยมาพยายามมีสติให้ได้ทั้งวันทั้งคืน ช่วงแรกๆ ทำได้นิดเดียว แวบหนึ่งก็ขาดสติแล้ว แต่ด้วยความที่คุณลุงไม่ยอมแพ้ ตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าจะทำตรงนี้ให้จงได้

ตอนนั้น คุณลุงเข้าใจว่า **สติ ก็คือ ตัวตื่นที่ใจ** แล้วก็จับตรงนั้นเอาไว้เรื่อยมา เวลาขาดสติก็ระลึกขึ้นมาให้ตื่นที่ใจ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ให้ตื่นที่ใจเอาไว้ จะคิดจะพูดจะทำอะไรก็ให้ตื่นที่ใจไว้ จับตรงนี้

คุณลุงเล่าว่า รู้สึกว่ามันให้ผลเร็ว สติเริ่มต่อเนื่อง ต่อมาก็ทำได้นานขึ้นๆ สติยาวเป็นสาย ไม่ว่าจะพูดจะทำอะไร รู้สึกว่ามีสติตลอด หลังจากผ่านไป ๒ ปี คุณลุงสามารถมีสติได้ตลอดเวลา โดยไม่มีความคิดแทรกเข้ามาเลย อยากจะหยุดความคิดเมื่อไร มันก็หยุดได้ในทันทีอย่างง่ายดาย อาจารย์





ของคุณลุงบอกว่า “ตรงนี้จะมันถูกที่สุดเลย ปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว **ตรงนี้จะนำไปสู่การหลุดพ้น**” คุณลุงก็ยิ่งมีความเพียรพยายามมากขึ้น จนแทบจะไม่มีความคิดปรุงแต่งเลยทั้งวัน

เมื่อคุณลุงไปกราบเรียนอาจารย์ ท่านก็ชมว่า คุณลุงปฏิบัติได้ดีมาก ช่วงเวลากลางวัน คุณลุงก็ไปฟังธรรมที่วัด เขากระแจะเป็นประจำ

มีอยู่คืนหนึ่ง
อาจารย์ได้บอกกับคุณลุงว่า
“โยมกำลังจะเห็นทุกข์แล้ว”



เมื่อได้ยินเช่นนั้น คุณลุงก็เฝ้าครุ่นคิดว่า อาจารย์พูดถึงอะไรหนอ เพราะคิดว่า “ทุกข์”...ตนเองก็เห็นแล้วนี่ แล้วทำไมอาจารย์ถึงบอกว่ากำลังจะเห็นทุกข์..... ทุกข์นี้มันคืออะไรกันแน่ คุณลุงกลับมานึกถึงตัวเองว่า นอนอยู่แบบนี้เพราะความพิการที่มีมาตั้งแต่เด็ก ก็ทุกข์จนไม่รู้จะว่าอย่างไรแล้ว





ทำไมอาจารย์ถึงบอกว่าคุณลุงกำลังจะเห็นทุกข์ ทำให้เกิดความสงสัย แต่ทว่าคุณลุงก็เชื่อมั่นในอาจารย์ จึงค้นคว้าพิจารณาลงไป



จนกระทั่งคุณลุงระลึกขึ้นมาได้ว่า ครั้งหนึ่งในอดีต คุณลุงรู้สึกไม่พอใจผู้สูงอายุท่านหนึ่ง เนื่องจากคุณลุงไปถามธรรมะกับท่านอาจารย์แล้วถูกผู้สูงอายุท่านนั้นปรามาสว่า “มีความรู้เท่า ป.๑ มาถามธรรมะชั้นมหาวิทยาลัย” จุดนี้ทำให้คุณลุงโกรธ และฝังใจมานานจนถึงตอนนี้แต่แล้วในคืนนั้นเอง คุณลุงก็กลับมาคิดได้ถึงเรื่องนี้ว่า ตอนนั้นเขาคอนั้นกำลังไปหัวเราะเฮฮาอยู่ไหนไม่รู้ แต่ตัวคุณลุงเองกลับมานั่งคิดแค้น พอคิดขึ้นมาครั้งไร มันก็เป็นไฟเผาตัวเองตลอดเวลา..... พอคุณลุงเห็นอย่างนี้ ความรู้สึกนั้นก็หลุดลอยออกไป ทำให้จิตใจคุณลุงโปร่งโล่งสบายเป็นอันมาก





เมื่อมาถึงตรงนี้ คุณลุงรู้สึกแปลกใจกับตัวเอง เพราะได้เห็นประจักษ์ด้วยตนเองแล้ว คือ เห็นทุกซอกจริงๆ ดังที่เล่าไปข้างต้นว่า มันลอยออกไปเลย ไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อน คุณลุงจึงคิดว่า ความอัศจรรย์ของธรรมมันเป็นเป็นอย่างนี้เอง



ความว่างที่แท้จริง

คุณลุงปฏิบัติตามแนวทางเดิมต่อไป **คือมีสติอยู่กับผู้รู้** (โดยที่ในเวลานั้นคุณลุงยังไม่รู้ว่าสภาวะอย่างนี้คืออะไร) และหยุดปรุงแต่ง จนกระทั่งความคิดไม่ขึ้นมาเลย แม้อยากคิดก็คิดไม่ออก เช่น เวลาจะขายของที่ร้าน ต้องคิดราคาของ กลับกลายเป็นสภาวะที่ความคิดมันไม่ยอมทำงาน แต่คุณลุงก็ไม่ได้รู้สึกว่าย่ำหรือว่าไม่ดีอะไร เพราะในเวลานั้น ไม่ว่าความคิดปรุงแต่งเรื่องดี ไม่ดี แย่ หรือไม่แยء ก็ไม่มีทั้งนั้น ไม่มีทั้งสุขและทุกข์มากวนใจ กลายเป็นว่าคุณลุงตกอยู่ในสมาธิมาตลอด เป็นเช่นนี้กว่า ๒ ปี แม้ไม่ถึงขั้นตกแก้วงค์ แต่ว่าจิตของท่านก็ว่างอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอะไรปรุงแต่งขึ้นมาเลย





หลังจากเป็นเซนนี่อยู่ ๒ ปี อาจารย์ก็มาโปรดคุณลุง
อีกครั้ง เวลานั้นอาจารย์ของคุณลุงไปพักอยู่ที่สวนข้างใน
คุณลุงก็มีศรัทธาไปทำบุญตลอด ตอนเย็นก็ไปฟังธรรม

วันหนึ่ง...อาจารย์ได้บอกกับคุณลุงว่า
“โยมกำลังจะพบกับความว่างที่แท้จริงแล้ว”
ท่านพูดเพียงแค่นี้ และไม่อธิบายอะไรต่อ



คำพูดนี้ทำให้คุณลุงรู้สึกสะตูดใจว่า ถ้าเช่นนั้น ที่ปฏิบัติ
อยู่ตรงนี้มันยังไม่ถูกต้อง ตอนนั้นคุณลุงไม่รู้ว่าตัวเองว่างจริง
หรือไม่จริง แต่มันไม่มีความคิดเกิดขึ้น พออาจารย์พูดเช่นนั้น
จึงรู้สึกขึ้นว่า ทำอย่างนี้ยังไม่ถูกต้อง ยังต้องหาทางทำให้ถูก
ต่อไป





คุณลุงเกิดความคิดว่า ที่ถูกต้องมันเป็นอย่างไรวะ? ซึ่งความคิดนี้เกิดขึ้นโดยที่คุณลุงเองก็ไมรู้อันใด เพราะคิดว่าตัวเองว่างอยู่ พอความคิดโผล่ขึ้นมา..ก็ไมรู้อันใด คุณลุงก็อยู่กับความคิดที่ว่า “ที่ถูกต้องเป็นอย่างไรวะ... ปฏิบัติอย่างนี้มันผิด”.... ความคิดของคุณลุงวนอยู่แต่ตรงนี้ตลอดเวลา พอหาไปหามา คุณลุงจึงเริ่มจับได้ว่า

“โอ้อ...จริงๆ แล้วมันไม่ว่างนี่...เราเข้าใจว่าไม่มีความคิดแต่นี่...มันมีความคิดวนเวียนอยู่หลายวันแล้ว... แต่เอ๊ะ...พอหันมาดูตัวเองก็เห็นว่าใจมันก็ยังว่างเหมือนเดิมนะ ถ้าอย่างนั้นแสดงว่า

จิตที่ว่างนี้...มันไม่ได้หมายความว่าต้องหมดความคิด
ถึงจะมีความคิด จิตก็ว่างได้”

ดังนั้น จึงทำให้คุณลุงเริ่มเห็นว่า **จิตกับความคิดเป็นคนละส่วนกัน** ความคิดก็อยู่ส่วนความคิด จิตก็อยู่ส่วนจิต และเข้าใจได้ว่า **จิตใจที่สงบที่แท้จริง ก็คือ สงบที่จิตไม่เข้าไปสงบกลบข้างนอกไว้**





อธิบายตรงนี้เพิ่มเติมว่า สงบทั้งข้างนอกข้างใน หมายถึง
ว่า ไม่มีความคิดเลย และจิตก็สงบ เพราะคุณลองเคยคิด
มาตลอดว่า ความสงบ คือ ต้องไม่มีความคิดเลย จึงเรียกว่า
สงบ แต่จริงๆ แล้ว หลังจากหามาหลายวัน มันก็รู้ได้ทันทีว่า
“จริงๆ แล้วเราไม่ต้องไปสงบความคิดเขาหรอก ความคิด
เขาจะมีหรือไม่มี ใจของเราก็สงบเหมือนเดิม มันเลยเริ่ม
เข้าใจตรงนั้น และเห็นความจริงว่าจะมีความคิดก็มีไปสิ....”

พอมาหาเหตุผลว่า ความสงบที่ถูกต้องจริงๆ
มันคืออะไร ก็เลยได้พบว่า “จริงๆ แล้ว ข้างนอกมันมีหมด
(มีความคิดมีความปรุงแต่งเกิดขึ้น) แต่ข้างใน (ตัวจิต) นี้
มันสงบอยู่ อันนี้ถึงเป็นความว่างที่แท้จริง” จึงเห็นได้
ชัดเจนว่า





ความสงบ (ของจิต) กับสิ่งภายนอกเหล่านั้น
เป็นคนละสิ่งกัน ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกันเลย
ถึงอยู่ด้วยกัน มันก็ไม่เกี่ยวข้องกัน
เหมือนน้ำกลิ้งบนใบบัว
ซึ่งมันไม่ติดกัน ไม่เกี่ยวเนื่องกัน

“มันเป็นความว่างที่ไม่ไปกดไตรลักษณ์ นี่ล่ะ.....
พูดตรงนี้มันก็เพิ่งเข้าใจ เมื่อก่อนมันไม่เข้าใจอย่างนี้หรือ
ข้างนอกเขาก็เป็นไตรลักษณ์ของเขา คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่
ดับไป เราจะไปห้ามเสียงนี้ไม่ให้เกิด...ห้ามไม่ได้ **จะไปห้าม
อารมณ์ต่างๆ นั้น ไม่ให้มี...ไม่ได้ เพราะสิ่งนี้เป็นธรรม
อันหนึ่ง** นี่...อันนี้มาเข้าใจที่หลัง หลังจากเข้าใจเรื่องของ
ความสงบแล้ว”



พิจารณากาย

หลังจากคุณลุง ได้รู้จักกับ “ความว่างที่แท้จริง” แล้ว
คุณลุงก็เริ่มมาพิจารณากาย โดยใช้จินตนาการพิจารณาไปตาม
ความเป็นจริง แต่ท่านย้ำว่า... **หลักการพิจารณาที่ถูกต้องนั้น
ต้องมีสติรู้อยู่ตลอดเวลา**





คุณลุงกล่าวว่า

“ถ้าเราคิดไปโดยไม่มีสติ ก็คือ ความฟุ้งซ่าน
ก็เป็นความคิดของคนทั่วไป ซึ่งใครๆ ก็คิดได้
เรื่องอะไรก็คิดได้ทั้งนั้น
แต่มันไม่ใช่วิปัสสนาที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้
วิปัสสนานี้ต้องมีสติเห็นตามความเป็นจริง

เช่น ผมไม่ใช่เรา จริงไหม? ร่างกายของเราที่ว่าสวย
ว่าดีว่าเด่น มันดีมันเด่นตรงไหน? ดียังไง? ทำไมเราถึง
ไปหลง? ...ว่าไปตามที่พระท่านสอนนั่นแหละ” พอเราพิจารณา
ไปนานเข้าๆ มันก็พอมีเค้าให้เห็นตามความเป็นจริงว่า

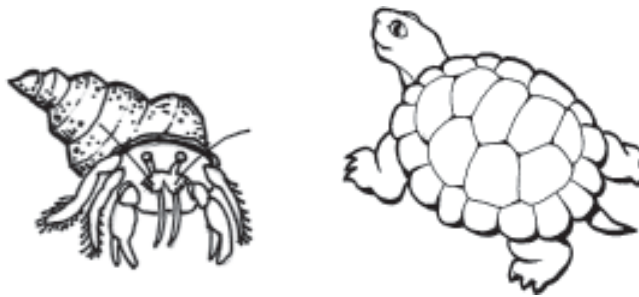


“....จริงๆ ร่างกายเราเนี่ย มันก็
ไม่ได้สวยงามเลย...อะไรมันก็เป็นสิ่งสกปรกทั้งนั้น
อะไรที่ว่าหอม...ไม่มี คือ มันมีแต่ของเหม็นทั้งนั้น
เหมือนที่พระท่านว่าไว้ ชี้นิ้ว ชี้นิ้ว ชี้นิ้ว ชี้นิ้ว
ก็ว่ากันไป ก็เห็นตามความเป็นจริงตรงนั้นแล้ว
ทีนี้....เมื่อพิจารณาลงไปลึกๆ
แล้วมันก็ซ้กจะเห็นกระดูกละนะ...มันเห็นเอง
มันเหมือนตั้งใครงก็ว่าได้”





คุณลุงพิจารณากาย จนกระทั่งมองไปเห็นคนกลายเป็น
โครงกระดูกเดินไปเดินมาอยู่ภายในจิต แล้วยังเห็นว่า **เรา**นี้
แบกสังขารร่างกายอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับเต่าที่ต้องแบก
กระดองไว้ เต่าก็มองว่ากระดองนั้นเป็นตัวมัน ทั้งๆ ที่จริงแล้ว
กระดองเป็นเพียงกระดูก **ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นเรา**ที่ตรงไหน
เมื่อเห็นดังนี้ จึงเกิดความรู้สึกสลดในความเป็นเต่าที่
แบกกระดอง เพราะคนเราก็แบกร่างกายเดินไปเดินมาตลอด
ไม่ว่ากายนี้จะใหญ่ จะเล็ก จะสวย หรือไม่สวย ก็แบกไป
เหมือนกัน



หรือเปรียบเหมือนกับปูเสฉวน ที่เอาเปลือกหอยมาเป็น
เปลือกตัวเอง แบกไปไหนมาไหนตลอดเวลา แล้วปูเสฉวนนั้น
ก็คิดว่าเปลือกหอยแข็งๆ นั้น เป็นตัวเอง
นั่นใดก็ฉันนั้น เมื่อพิจารณาได้ความเข้าใจตามนี้ คุณลุง
ก็รู้สึกว่ ร่างกายนี้เป็นภาระที่หนักมากจริงๆ





คุณลุงยังได้พิจารณาตามที่พระท่านสอน เรื่องผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เช่น เรื่องเส้นผม คุณลุงก็พิจารณาเห็นว่า

ผมนี้ไม่ใช่ของเราจริงๆ เปรียบเหมือนมันเป็นป่าแห่งหนึ่ง ศิระษาก็เปรียบเหมือนดิน เส้นผมก็เหมือนกับต้นไม้

ขนก็เช่นเดียวกันกับผม

เล็บที่ติดอยู่ปลายนิ้วทั้งสิบ เมื่อเอากรกราดตัดออกมา วางไว้กับพื้นก็ไม่เห็นว่าเป็นเราแล้ว

ฟันเมื่ออยู่ในปากก็มองดูสวยงามดี แต่ถ้าถอนออกมาแล้ว ก็รู้สึกขยะแขยง จะถือว่าเป็นเราได้อย่างไร





หนังสือที่เราว่าสวยงาม ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย แม้จะเป็นดารานางสาวไทย หรือนางงามจักรวาลก็ตาม หากไม่มีหนังสือบางๆ มาปกปิดเอาไว้ เราลองพิจารณาดูว่า จะมีความสวยงามงามอีกหรือไม่ เหมือนลอกหนังเปิด หนังไก่ ก็ให้เห็นเนื้อแดงๆ เลือดไหลซึม ไม่แตกต่างอะไรกับซากศพ และสิ่งสกปรกทั้งหลายที่อยู่ภายในร่างกาย ที่หลงกันนักกว่าสวยงามนั้น ถูกปกปิดด้วยหนังสือบางๆ นี่เท่านั้นเอง...



ความจริงแล้ว จิตคุณลุงไม่ค่อยอยากจะพิจารณากาย แต่คุณลุงก็พยายามฝืน จนกระทั่งได้บทสรุปเรื่องกายว่า กายเป็นภาระอันหนักยิ่ง ดังที่กล่าวมาแล้ว

อย่างไรก็ตาม คุณลุงยังย้ำอีกว่า
“ไม่ว่าจะพิจารณาอะไรก็ตาม ต้องมีสติเสมอ
แล้วจะมั่นใจได้เองว่าที่พิจารณานี้ถูกต้อง”





พิจารณาเวทนาจนขาดจากจิต

ต่อมา คุณลุงก็มาพิจารณาเวทนา คุณลุงบอกว่าพิจารณาเวทนาอยู่นาน เพราะว่าพิจารณาอย่างไร จิตก็ไม่ยอมรับ เวลาเกิดเจ็บปวดเมื่อยขึ้นมา “เรา” เป็นผู้เจ็บ ผู้ปวด ทุกครั้งไป คุณลุงวนเวียนพิจารณาแต่เรื่องเวทนานี้ เป็นเวลาถึง ๒ ปี แม้จะยากแต่ก็พิจารณาไปเรื่อย แม้จะมีข้อสงสัย แต่ก็ไม่ได้ถามใคร ดูเหมือนว่าเวลานั้น อาจารย์ที่สอนคุณลุง ไม่ได้อยู่ที่วัดเขากระแจะแล้ว แม้ท่านจะสอนให้คุณลุงพิจารณาเวทนาจริง แต่ก็ไม่ได้บอกว่าคุณพิจารณาอย่างไร

จนกระทั่งวันหนึ่งในปี พ.ศ.๒๕๓๓ เวลาประมาณ ๑๐ โมงเช้า ขณะที่คุณลุงกำลังพิจารณาเวทนาอยู่เหมือนเคย อยู่ๆ คุณลุงก็เห็น เหมือนกับเป็นนิมิตในจิตขณะนั้นว่า เวทนาเป็นกลุ่มก้อนลอยออกไปจากจิตเลย





“...มันเหมือนเป็นนิมิต ลอยออกไปจากใจ เห็นเป็นกลุ่ม เป็นก้อนของเวทนา ความทุกข์คือความเจ็บปวดอันนี้ มันขาด ออกไปอย่างสิ้นเชิงเลย มันไหลออกไป เราก้ ...อ้อ....มันบอก ออกมาเลยนะ..... **ใครเจ็บ มันไม่มีเราไปเจ็บ ไม่มีตัวรับนี้ เหมือนฟ้าร้องอย่างนี้ ฟ้าร้องก็คือเสียงดังๆ ที่ไม่มีสิ่งไปรับ** แต่ว่าเราก้ยังมี...ยังจับรู้อยู่ตอนนั้น”

“ตอนพิจารณาเวทนานั้น รู้อยู่กับสติ กับเวทนา แต่ว่า เวทนามันขาดจากจิตไปเลย...ตรงนั้นแหละมันชัดเจนจริงๆ เห็นว่า **เวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา เป็นสิ่งถูกรู้ เวทนาไม่รู้** ว่าตัวเองเป็นเวทนา เพราะเวทนาไม่มีชีวิต ไม่มีจิตใจ จึงไม่สามารถทำให้ใครเจ็บปวดได้ แล้วอะไรเป็นผู้เจ็บปวด ในเมื่อเวทนาความเจ็บ เนื้อ หนัง เอ็น กระดูก **ไม่มี** ความรู้สึกว่าตนเองเจ็บปวดเลย ส่วนจิตก็เป็นผู้รู้เฉยๆ เวทนาจึงเป็นเพียงขันธ์ๆ หนึ่งที่ปรากฏขึ้นมาเท่านั้น เป็นคนละ ส่วนกันกับจิต **คำว่า “เจ็บ” เราไปใส่ชื่อให้ตัวเอง ว่ามันเจ็บ** จริงๆ “เจ็บ” คำนี้มีอาการ มีหน้าตาของคำ อย่างนั่นเอง เวทนาความเจ็บความปวดมันเป็นของมันอย่างนั้น เป็นเพียงสิ่งเกิดๆ ดับๆ ไม่มีแก่นสารใดๆ ทั้งสิ้น ... หาก ไม่เข้าใจความจริงนี้ ความเจ็บนั้นก็จะเป็นเรา คือ เราเจ็บ โดยไม่สามารถแยกจากกันได้..... เลย อ้อ....อย่างนี้เอง เวทนามันเป็นอย่างนี้เอง





ถึงได้ว่า ท่านไม่ตื่นรบนะ... พระอริยะเจ้า ขณะที่
จะละสังขารร่างกาย ท่านก็ละของท่านง่าย ๆ สบาย ๆ เพราะ
ท่านไม่มีเวทนานี้ แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่มีความเจ็บ
ความปวดอย่างนั้น... ไม่ใช่ จริงอยู่ เวทนานั้นไม่ได้หายไปไหน
แล้วก็ไม่มีใครอยากพบ ไม่มีใครอยากเห็น แต่ในเมื่อ
เราสร้างกรรมมาแล้ว เราก็ปฏิเสธไม่ได้ เวทนาเหล่านี้ต้อง
ล่องลอยมาให้เราเห็น ก็เพียงแต่เห็น พระอริยะเจ้าท่าน
เห็นอยู่เห็นเวทนาอยู่ และรู้ว่าเวทนาไม่ใช่จิตไม่ใช่เรา ไม่มี
เจ้าของในเวทนานั้น

หากเราไม่เอาเวทนาความเจ็บความปวดมาเป็นเราซะ
อย่างเดียว เวทนาก็ไม่ใช่เรา คือไม่ใช่จิต **จิตมีหน้าที่รู้**
อย่างเดียว ไม่ได้มีหน้าที่เจ็บ จิตไม่ใช่ผู้เจ็บ เมื่อจิตไม่ใช่
ผู้เจ็บ มันก็เลยไม่เจ็บ เอาเจ็บมาจากไหน เราไปให้สัญญาจำได้
ว่าเวลานี้ เราเจ็บเอง แต่จริงๆ แล้ว เราไม่ได้เจ็บเลย





“หากเปรียบจิตนี้เป็นกระจก
เวลาเวทนาเกิดขึ้น กระจกกับเวทนา
มันคนละอันกัน ไม่เกี่ยวกันเลย
ฉะนั้น เราหรือกระจกจะไปเจ็บได้อย่างไร
รู้ชัด เห็นชัดๆ อย่างนี้ ชัดยิ่งกว่ากายอีก.....”

เมื่อเห็นชัดเรื่องเวทนา เรื่องสัญญา ความจำได้หมายรู้
ก็พลอยเข้าใจไปด้วย ไม่ต้องพิจารณาอีก หรือพิจารณา
เล็กน้อย เพราะมันก็เห็นสิ่งเหล่านี้ขาดเลย รูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ มันเข้าใจหมดเลย กล่าวคือ

สัญญาความจำได้หมายรู้ก็เป็นสิ่งถูกรู้ ไม่มีชีวิตจิตใจ
เหมือนกัน เป็นของตาย คือ เกิดๆ ดับๆ ด้วยกัน เดี่ยวจำได้
เดี่ยวลืม ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน **สัญญาจึงไม่ใช่จิต**

สังขารความคิดความปรุง ก็เป็นสิ่งถูกรู้ เป็นของตาย
มีอาการและความจริงของตนอีกอันหนึ่ง คิดแล้วดับไป
ปรุงแล้วดับไป บังคับไม่ได้ บางครั้ง ไม่ได้ตั้งใจคิดแต่
ความคิดก็ลอยขึ้นมาเอง บางครั้งจะให้ความคิดที่ดีที่พอใจมี
อยู่อย่างนี้นานๆ ไม่ให้หายไป มันก็ดับไปให้เห็นต่อหน้า
ต่อตาอย่างนั้น **สังขารความคิดจึงเป็นคนละอันกับจิต**





ส่วน**วิญญาณ** เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้รับสัมผัส ใจสัมผัสอารมณ์ อากาของ วิญญาณก็จะรับทราบการสัมผัสทั้ง ๖ ทางนั้นเป็นครั้งๆ เป็นเรื่อยๆ ไป กระทบครั้งหนึ่งรับทราบครั้งหนึ่งแล้วก็ดับไป รับทราบแล้วดับ รับทราบแล้วดับ เป็นสิ่งถูกรู้ หาแก่นสาร สาระใดๆ ไม่ได้ **วิญญาณจึงไม่ใช่จิตอีกเช่นกัน....**

“พอเวทนาขาดปุ่วะเดียวเท่านั้น มันเข้าใจหมดเลย มันขาดโดยสิ้นเชิงตรงนั้น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่เราเลย มันตัดสิ้นใจออกมาได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ตรงนั้นเลย....”





หลังจากเวทนา พิจารณาอะไรต่อ

คุณลุงกล่าวว่า นับแต่เริ่มปฏิบัติมา จนกระทั่งเวทนาหลุด ออกไปว่า “ก็เข้าใจมาตลอดว่า สติเป็นเรา ความรู้สึกที่ ชัดเจนอยู่ข้างในนี่คือเรา ไม่เกี่ยวกับชั้นห้าเลย แล้วก็มา ค้นต่อว่า เราคืออะไร? เราก็มาอยู่กับสติตามเดิม แต่รู้แล้ว ว่า สติ คือ ความระลึกได้เท่านั้นเอง ที่เราไม่ขาดจากจิต ก็เพราะว่าเรามีสติระลึกอยู่ แต่ตอนนี้ เราไม่ได้ใช้สติแล้ว มันมาอยู่กับจิตโดยตรง”

ขยายความเรื่อง **จิตอยู่กับจิต** ก็คือ “หมายถึงว่า คือ ตอนนั้นมันยังมีอุปาทานอยู่ว่า เราก็คือจิตนั้นแหละ คือ ความรู้สึกอันนี้ แต่กาย ชั้นห้า ไม่เกี่ยว (กับจิต)..... รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เกี่ยว เรียกว่าเรา ไปอยู่กับความรู้สึก (ซึ่งก็คือจิต) ในขณะนั้น”

เมื่อคุณลุงเข้าใจอย่างถ่องแท้ระหว่างจิตกับสติแล้ว ว่าเป็นคนละสิ่งกัน ความรู้สึกของคุณลุงก็เปลี่ยนไป จากที่ เมื่อก่อนคอยประคองสติให้จ่อกับผู้รู้หรือจิต เวลานี้ไม่ต้อง ประคอง คือเป็นรู้โดยอัตโนมัติ จิตทรงอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา เป็นความรู้สึกที่ชัดเจนอยู่ข้างในว่านี่คือ “เรา....”





ความรู้สึกของคุณลุง ณ ขณะนั้น โดยสรุปรวบยอดก็คือ
“เราคือจิต จิตคือเรา จิตคือรู้ รู้คือจิต”

คุณลุงอยู่อย่างนี้ ๒ ปีแล้ว นานวันเข้าคุณลุงก็เริ่ม
เกิดความรู้สึกอยากจะปล่อย “รู้” เพราะว่า “ความรู้สึกที่ว่า
ปล่อยนี้ มันรู้ว่าต้องปล่อยเพราะมันเหมือนเป็นภาระของเรา
นะ...ไม่ว่าจะทำอะไร มันก็ไปตั้งรู้อยู่นั้น มันชักรำคาญแล้ว
มันหนัก “รู้” ตัวนี้มันหนัก..... มันเหมือนกับเราหิวหรือหยา
อะไรอยู่ตลอดเวลา ต้องยกออกไปจากป่า แต่มันยกออกไป
ไม่เป็น มันยกสังขารของจิตนี้ มันยกออกไปไม่เป็น ก็เลย
เป็นภาระ นอนก็นอนไม่หลับ แล้วก็วันเวียนอยากจะปล่อย
มันจึงไปตรงกับที่ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า มันวนอยู่ตรงนี้
หมุนอยู่ในจิตตรงนี้ จะทำอะไรไม่ได้แล้ว มันกังวลอยู่กับจิต
หมุนวนอยู่กับจิต ๒๔ ชั่วโมง ไม่ไปไหนเลยนะ มันกังวล
ที่จะปล่อยตัวมันเอง กังวลที่จะล้างตัวมันเองนี่ละ รู้ว่ามันเป็น
อวิชชาด้วยนะ... ท่านสอนไว้อย่างนั้น แต่มันปล่อยไม่พ้น
ปล่อยไม่เป็น ต้องตายอย่างเดียวแล้ว...ตายอย่างเดียวเลย”





เมื่อคุณลุงได้มีโอกาสไปกราบท่านอาจารย์ ซึ่งขณะนั้นย้ายไปจำพรรษาที่ทางใต้ คุณลุงก็ได้รับโอวาทจากอาจารย์ที่คุณลุงเคารพว่า “ให้ปล่อย “รู้” เสีย...” คุณลุงเองก็อยากจะปล่อย แต่ยิ่งอยากปล่อยก็เหมือนยิ่งติดอยู่ นั่นคือหมายความว่าเราต้องจับอยู่แล้ว ถึงต้องปล่อย แล้วจะปล่อยอย่างไร?

คุณลุงเล่าถึงสภาพในขณะนั้นว่า “พออาจารย์บอกให้ปล่อยผู้รู้ แล้วจะปล่อยอย่างไร ก็เราคือตัวนี้ มันบอกว่า... มันจนปัญญาจริงๆ ถ้าปล่อยมันก็คือตาย มันจะไม่มีเราไปได้ยังไง....มันจนด้วยเกล้า”





คุณลุงวนเวียนติดอยู่ตรงปล่อยี่นี้ ๒ ปี พยายาม
แวะเวียนไปกราบอาจารย์ทั้งหลายอยู่หลายครั้ง เพื่อหาอุบาย
ปล่อยี่ อาจารย์ของคุณลุงก็พยายามเทศน์สอนโดยวิธีต่าง ๆ
นานา เช่น หยิบหนังสือชูขึ้นมาแล้วก็ปล่อยให้ตกลงไป
“.....ปล่อยี่แบบนี้.....” พร้อมกับกล่าวว่า “โยมจะไปจับมัน
ทำไม” อาจารย์ของคุณลุงยกตัวอย่างให้เห็นสิ่งๆ หน้า
แต่ในเวลานั้นคุณลุงก็ไม่สามารถทำตามได้ แม้จะพยายาม
เพียงไหน คุณลุงบอกว่า

“จะไม่ปฏิบัติ มันก็ทิ้งของมันไม่ได้เพราะมันเป็นอัตโนมติ
ของมันอยู่แล้ว ที่นี้มันก็ไม่ยอมหลับละลิ มันตื่นที่ใจของเรา
ตลอด นอนยังไงก็ไม่ยอมหลับ พิจารณายังไงก็แก้ไม่ออก
อะไรก็ไม่เป็นอะไรแล้วนี่ ชนธ์หาก็ไม่ใช่เรา มันไม่มีอะไร
มีแต่ตื่นอย่างเดียว จะดับตัวตื่นนี้ได้ยังไง... เอาปืนมาซิ...
เอามัดมาปาดคอมันซิ... ก็ถ้ามันไม่ตายมันจะดับได้ยังไง....
สงสัยวุ่นวายไปหมด เอ...จะปล่อยี่ยังไง ไม่ปล่อยี่ก็ผิด
ปล่อยี่ก็ปล่อยี่ไม่เป็น”

คุณลุงไปกราบอาจารย์ที่ภาคใต้อีกครั้ง ในปี พ.ศ.๒๕๓๖
และท่านอาจารย์ก็พยายามเทศน์สอนคุณลุงเรื่องการปล่อยี่
แต่เพียงเรื่องเดียว ซึ่งคุณลุงก็พยายามอย่างเต็มที่ แต่ก็ไม่ได้
ประสบผลจนคุณลุงเองซักจะท้อใจ คุณลุงเล่าว่า





“วันนั้น เวลา ๔ โมงเย็นแล้ว ลุงกำลังจะเดินทางกลับบ้าน (ที่จังหวัดจันทบุรี) แล้ว ก็คิดในใจว่า เอ...เราคงไม่มีวาสนาหารมีพอที่จะเข้าใจตรงนี้ได้จริงๆ เราไม่มีปัญญาหรอก มันจนปัญญาจริงๆ ขณะนั้น ตรงหน้าอาจารย์ของคุณลุงมีแก้วอยู่ ๒ ใบ อาจารย์ก็เอามาตั้ง ลุงเองกำลังจะขึ้นรถแล้วละ ขนของขึ้นรถหมดแล้ว กำลังจะกลับ อาจารย์ท่านก็หยิบแก้ว ๒ ใบนั้น มาตั้งเคียงกัน แล้วก็บอกว่า



“โยม..เวลามีสิ่งกระทบ
โยมก็กระโดดจากแก้วนี้ไปอยู่แก้วนี้
เวลาไม่มีกระทบ โยมก็กลับไปอยู่ตัวเดิม
คือมันจับทั้งสองตัวใช้ไหม
จับหัวปล่อยหาง จับหางปล่อยหัว
มันก็ไม่ปล่อยสักทีใช้ไหม
เอาอย่างนี้ได้ไหม..โยม ให้ปล่อยทั้งหัวทั้งหางเลย
คือเวลามีสิ่งกระทบ โยมปล่อยไปทั้งสองตัวเลย
อย่าไปปล่อยตัวเดียว”





“ท่านพูดเท่านั้นเองละ ก็ดีดพั่วะ..... เหมือนกับตอน
 เวทนาที่หลุดลอยออกไป มันเหมือนรู้ที่เราจับไว้ มันดีดผิง
ออกไปจากใจ ถึงตอนนั้น เรารู้ทันทีเลยว่า โอ้..ความเป็น
อิสระมันเป็นแบบนี้ จิตที่เป็นกลางมันเป็นแบบนี้ สิ่งที่เรา
 ไม่ต้องรักษามันเป็นอย่างนี้ คือเขาเป็นของเขาเอง ไม่มีเรา...
เราเนี่ยดับพริบไปเลย มันเหลือแต่จิตล้วนๆ จริ่งๆ
 ความรู้สึกที่เบา ไม่เป็นภาระเหมือนรู้ตัวก่อน รู้ตัวแรกมันเป็น
 ภาระ เราประคับประคองไว้ ประคบประหงมเอาไว้
 เป็นอย่างดีเลย กลัวมันหลุดลอยไป เราไปหมายรู้ไว้อย่าง
 ชัดเจน แต่เราไม่รู้ตัวเลยว่าเราหมาย เอา“เรา”นี้แหละไปหมาย
 พอเราหมายปุ๊บ รู้นั้นก็ใช่อวิชชาทันที แต่พอปล่อยปุ๊บ
 มันก็มีรู้ตัวที่ไม่ต้องรักษา ไม่ต้องกำหนด ไม่ต้องไปทำอะไร
 ทั้งสิ้น จิตที่เป็นกลางๆ เป็นปัจจุบันธรรมขึ้นมา ก็คือ รู้ที่
 เกิดใหม่ขึ้นมาตัวเอง รู้เลยว่า....จิตที่เป็นปัจจุบันธรรมเป็น
 อย่างนี้ จิตเป็นกลางเป็นอย่างนี้ ทั้งหมดทั้งปวงมันอยู่ในนี้
 หมดเลย ปล่อยรู้ตัวเดียวมันเข้าใจหมด”





“สามแดนโลกธาตุนี้มันคือสมมติทั้งหมด
ไม่มีอะไรปิดบัง รู้หมด เห็นหมดว่าเป็นสมมติทั้งสิ้น
นิพพานมีอยู่ จิตมีอยู่ พุทธะคือตัวนี้ นิพพาน คือตัวนี้
มันเข้าใจอย่างนั้น ไม่มีอะไรบกพร่อง แม้แต่น้อย....

คำสอนของพระพุทธเจ้าก็อย่างเดียวกัน **นกไม่เห็นฟ้า
ปลาไม่เห็นน้ำ.....** แหม..... มันเข้าใจตอนนั้นทันทีเลย
มันเปิดโล่งไปหมด ไม่มีอะไรสงสัย หมดความสงสัย... นิพพาน
มีจริงไหม พระอรหันต์มีจริงไหม มันรู้หมด ไม่ต้องถามใคร
ทั้งนั้น แล้วเราก็ไม่ได้เป็นอะไรอีกต่างหาก เราก็กลับมาที่เดิม
เป็นคนเดิม ไม่ได้มีอะไร เวลานี้พูดไปแล้วไม่ต้องระวัง
พูดไปเลยมันไม่มีผิดนี่ พูดอะไรใครจะว่าเรา ใครจะนิโทษเรา
ใครจะสรรเสริญเรา มันก็มีค่าเท่ากัน....

ความดี ความไม่ดี ความชอบ ความไม่ชอบ
อะไรเหล่านี้มันไม่เกี่ยวกับจิต
มันเป็นสมมุติทั้งนั้น ทั้งบุญ ทั้งบาป
มันไม่เกี่ยวกันเลย
การกระทำทั้งหมดไม่เกี่ยวกับจิต
ผิดหรือถูกไม่เกี่ยวกับจิตเลย....”





จุดหมายปลายทาง

คุณลุง ได้เขียนสรุปรวบยอดถึงการปฏิบัติในขั้นสุดท้ายนี้
ไว้อย่างชัดเจน ว่า

....เมื่ออยู่กับธาตุรู้ได้จนเป็นนิสัยแล้ว ขั้นตอนต่อไป
ก็ต้องปล่อยธาตุรู้นั้นให้เป็นอิสระ เพราะรู้หรือธาตุรู้
ไม่ได้เป็นของใครผู้ใดผู้หนึ่ง ธาตุรู้นี้ ไม่มีผู้ใดเป็นเจ้าของ
แม้แต่“เรา” ธาตุรู้นี้เป็นอิสระมานานแล้ว แต่เพราะอวิชชา
ที่หลอกหลอนเราตลอดเวลาว่า ธาตุรู้นี้เป็นเรา เป็นของเรา
หรือมีเราเป็นเจ้าของ ถ้าจะเปรียบ รู้นี้ก็เหมือนกับดวงอาทิตย์
หรือธาตุไฟ ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม เป็นต้น เราจะเห็นได้ว่า
ทั้ง ๔ ธาตุนี้ไม่มีผู้ใดเป็นเจ้าของ ธาตุรู้นี้ก็เช่นเดียวกัน
เป็นธาตุหนึ่งที่เป็นอิสระ เช่นเดียวกับธาตุทั้ง ๔ ที่กล่าว
มาแล้ว

แต่ธาตุรู้ก็กลับกลายเป็นธาตุที่หนักยิ่งกว่าภูเขายี่ใหญ่โต
ไม่มีประมาณได้ เพราะอะไร? ก็เพราะภูเขายี่ใหญ่เหล่านั้น
เราไม่ได้ไปแบกไปหามไว้ แตกต่างจากธาตุรู้นี้ แม้จะไม่มี
ตัวตน แต่กลับเป็นความรู้สึกที่หนักอยู่ในใจเราขณะนี้ นี่แหละ
ที่ท่านเรียกว่า “อุปาทาน” เพราะเป็นการยึดมั่นถือมั่น





แบกหามไว้ไม่มีที่สิ้นสุด โดยที่เราไม่มีโอกาสรู้ตัวได้เลย
 ว่าเราแบกหามเอาไว้ สิ่งที่เราไม่รู้ตัวว่าเราแบกหามเอาไว้
 พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านเรียกว่า เป็น

“อวิชชา” ที่เราทุกคนต่างแบกหาม
 เอาจานับชาติไม่ถ้วน เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด
 หมุนเวียนเปลี่ยนไป ไม่มีประมาณ
 เราก็แบกเอาไว้เช่นนี้โดยไม่รู้ตัว



นี่คือสิ่งที่สัตว์โลกทั้งหลายไม่มีโอกาสรู้ได้เลยว่า นี่คือ
 ทุกข์ มันซุกซ่อนเอาไว้อย่างมิดชิด หหมดโอกาสที่จะรู้เห็นได้
 นอกจากใช้มหาสติ มหาปัญญา หรือที่ครูบาอาจารย์ท่าน
 เรียกว่า สติปัญญาอัตโนมัติ





ถึงเวลาแล้ว ที่เราจะต้องมาเรียนรู้ว่า สิ่งที่เราแบกไว้ ไม่มีประมาณนั้นคืออะไร? นั่นก็คือ ฐูที่ยังเป็นอวิชชา ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องปลดปล่อยตัวเอง นั่นคือ เราจะต้องเข้าใจว่า **ธาตุฐูนี้ไม่มีเจ้าของ เป็นธาตุที่อิสระ เหมือนกับธาตุทั้ง ๔ ที่เราไม่เคยไปแบก ไปหาม แต่แล้วทำไมธาตุฐูที่ฐูๆ อยู่ในขณะนี้ เราจึงต้องไปเป็นเจ้าของ ไปแบกหามเอาไว้**

ขอให้เราปล่อยเรา และปล่อยธาตุฐูไปทีเดียวทั้ง ๒ สิ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะจบลง ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะหยุด ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะหมดตัวตน ถ้าเมื่อเราเข้าใจตรงนี้ ตัวเราก็หมด ธาตุฐูก็หมด ส่วนมันจะมีอะไรเหลืออยู่อีกหรือไม่ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นในปัจจุบันธรรมนั่นเอง

อันที่จริงแล้ว สภาวะของธาตุฐูนี้เป็นสภาวะเดียว ไม่ได้เป็น ๒ สภาวะ เช่น ถ้ามีเราและมีธาตุฐู นี้เป็น ๒ สภาวะจริงๆ แล้ว ธาตุฐูนี้ไม่มีเราเป็นเจ้าของ เป็นธาตุฐูที่โดดๆ เป็นหนึ่งเดียว เช่นเดียวกับสภาวะธรรมโดยทั่วไป ถ้าเราเข้าใจดังนี้ **ธรรมทั้งหลาย ก็จะเป็นเพียงสักแต่ว่าธรรมเท่านั้น จะไม่มีอะไรเป็นอะไรเลย นั่นก็หมายถึงว่าจะไม่มีเราเข้าไปเกี่ยวข้อง**





พระผู้มีพระภาคเจ้าได้กล่าวไว้ว่า
 ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตา
 ซึ่งปราศจากตัวตนเราเขา ไฉน ทั้งสิ้น
 สรุปรภาษาชาวบ้านก็คือ ไม่มีเรานั้นเอง
 จะหาเรามาจากไหน?... ลองพิจารณาดูสิว่า
 จะหาเรามาจากไหน เพราะกายนี้ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ
 รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้
 ก็ได้กล่าวไปแล้วข้างต้นว่า ไม่ใช่เรา
 และธาตุรู้นี้ ก็ไม่ใช่เราอีก แล้วจะเอาอะไรมาเป็นเรา

เมื่อเข้าใจตามนี้ ธรรมชาติทั้งฝ่ายเกิดดับ และฝ่าย
 ไม่เกิดไม่ดับ จึงเป็นธรรมชาติ ทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายที่เกิดดับ
 ก็เป็นสมมุติ และฝ่ายที่ไม่เกิดไม่ดับนั้นก็คือฝ่ายอมตะ ที่เรียก
 ได้ว่า ฝ่ายวิมุตินั่นเอง เมื่อเราเข้าใจเช่นนี้ ทุกสิ่งทุกอย่าง
 ก็จะจบลงดังที่กล่าวมาแล้ว.....พอ

**“เราไม่เป็นเจ้าของเรา รู้ไม่เป็นเจ้าของรู้
 จิตไม่เป็นเจ้าของจิต”**





ปัจจุบัน คุณลุงได้เลิกกิจการร้านขายของชำ และรับซื้อ
ยางพาราและมันสำปะหลังแล้ว คงทำแต่สวนยางพารา และ
พักอาศัยอยู่กับครอบครัวของคุณลุงตามปกติ

(หมายเหตุ : หนังสือเล่มนี้ ได้รวบรวมจัดทำต้นฉบับ
ในระหว่างที่คุณลุงยังมีชีวิต และจัดพิมพ์ภายหลังจากที่
คุณลุงละสังขารไป เมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๓)





“จิตนี้ พ้นจากสภาวะของทุกข์โดยสิ้นเชิงมานานเหลือเกินแล้ว
 แต่เราหลงรักไป...หลงไป... ไร้อาจิต
 แต่ไปคิดว่าสิ่งที่รักนั้นเป็นทุกข์
 แล้วก็คิดว่าสิ่งนั้นคือเรา
 เป็นเรา เป็นของเรา”





๒

แก่นแท้ของธรรม

“ผู้รู้แท้ละคือแก่นพุทธศาสนา
ปฏิบัติมาทั้งหลายทั้งปวงก็เพื่อให้เข้าถึงผู้รู้
เมื่อเข้าถึงผู้รู้แล้ว
สิ่งที่ต้องการที่สุดคือการปล่อยวาง”





พູຮູ້ກື່ອອະໄຮ?

ຈາກການໄດ້ສຶກສາກັບຄຸນລຸງໃນໂອກາດຕ່າງໆ ກັນ ເມື່ອຄາມວ່າ ການປະຕິບັດທຳຮາກທັງທຸກດັ້ນ ປະຕິບັດໄປເພື່ອອະໄຮ ຈຳຕອບສັ້ນໆ ງ່າຍໆ ທີ່ສຸດທີ່ຄຸນລຸງຕອບ ກື່ອ ປະຕິບັດເພື່ອ “ຮູ້”

ຮູ້ໃນທີ່ນີ້ ຄື່ອ ຫາຮູ້ ທີ່ເປັນຫາຕຸ່ຍໆ ໜຶ່ງ ເຊັ່ນເຕີຍວກັບ ຫາຕຸ່ດິນ ນ້ຳ ລມ ໄຟ ຫາອາຈເຮັຍກວ່າ “ຮູ້” ເຮັຍໆ ຫື່ອ “ຜູ້ຮູ້” ກື່ອໄດ້ ຫື່ອຈະເຮັຍກວ່າ “ຈິຕ” ຫື່ອຈະເຮັຍກວ່າ “ຕັວຕນທີ່ແທ້ຈຳຈິງ” ຫື່ອ “ໃຈ” ຫື່ອອະໄຮກື່ອຕາມ ໃຫ້ເກີຕຄວາມເຂົ້າໃຈໄດ້ວ່າ ສິ່ງທີ່ ພຸດຕິ່ງນີ້ ຄື່ອ ຄວາມຮູ້ສື່ກອັນໜຶ່ງ ທີ່ຮັບຮູ້ທຸກສິ່ງທຸກໆໆ ທີ່ ເກີຕຂຶ້ນ ຊຶ່ງນີ້ຄື່ອແກ່ນຂອກຮາກ ແລະເປັນຫົວໃຈຂອກພຸທຸສາສນາ ອໆໆແທ້ຈຳຈິງ





การปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่พยายามชวนชวายกันนี้ ไม่ว่าจะเป็นการนั่งสมาธิ เจริญกสิณ เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยวิธีการต่างๆ แท้จริงแล้วก็เพื่อจุดประสงค์เดียว คือให้เข้าถึง “ตัวผู้รู้” หรือ “จิต” นี้เท่านั้น

ปัญหาใหญ่สำหรับผู้ปฏิบัติก็คือ “ผู้รู้” คืออะไร? คุณลอง ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับผู้รู้ไว้อย่างน่าสนใจดังนี้

“ผู้รู้ คือ ความรู้สึกที่ตื่นขึ้นมาจากใจตัวเอง คำว่า ตื่นในที่นี้มันเป็นความรู้สึกที่ตื่นขึ้นที่ใจของเรา ธรรมดาคนเรามันมีความรู้สึกอยู่แล้ว แต่มันส่งไปข้างนอก ความรู้สึกตัวนี้มันปรากฏขึ้นที่ใจของเรา ความรู้สึกที่มันจุดประกายขึ้นภายใน ธรรมดามันก็จุดประกายด้วยกันอยู่แล้ว เพียงแต่ของคนอื่นมันเอาไปใช้ข้างนอกหมดสิ้นเลย แต่ของผู้ที่มีรู้ อยู่ภายใน มันแบ่งเอาไว้ครึ่งหนึ่ง แทนที่จะไปรู้ข้างนอกหมดเลย มันรู้ข้างในด้วย

เหมือนกับแสงสว่าง แทนที่มันจะไปสว่างที่จุดเดียว แต่อันนี้มันสว่างข้างนอก สว่างข้างใน.... จิตของคนทั่วไปทั้งๆ ที่มันติดสว่างอยู่ข้างใน แต่เหมือนกับดับ กล่าวคือมันไปสว่างข้างนอก แล้วข้างในมันมืด





ในขณะที่จิตของผู้ที่มีรู้ อยู่ภายใน มันสว่างจากข้างใน ไปถึงข้างนอก หมายถึงว่ามันสว่างในบ้านด้วย สว่างนอกบ้าน ด้วย เรียกว่า **เป็นตัวตื่น**

เปรียบเทียบ แสงนีออนที่อยู่ในบ้าน.... ของคนทั่วไป มันไม่สว่างในที่ มันติดปกติ ทั้งที่หลอดไฟมันก็อยู่ในบ้าน แต่ มันดับไปสว่างโน่น นอกบ้านนู่น...จิตมันไปข้างนอกหมดเลย”



“รู้ นั้น เปรียบเหมือนแสงสว่างของดวงเทียนที่สว่าง กลางใจ กินบริเวณกว้างโดยรอบ ไม่เหมือนกับ รู้ ของคนทั่วไปที่เหมือนไฟฉาย ที่พุ่งออกไปข้างหน้าอย่างเดียวเป็นลำ ไปที่ใดที่หนึ่งทางเดียว แต่**จิตนักปฏิบัติมันจะสว่างรอบตัว** หมายถึงว่า **เห็นตลอดทั้งตัวเราและสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา** มันไม่ไปทางเดียวเหมือนคนทั่วไป คนทั่วไปมันไปทางเดียว





สมมุติว่าเราคิดถึงบ้านที่กรุงเทพ มันก็พุ่งไปโน่นเลย แต่
ถ้าหากว่ามันสว่างกลางใจ ถึงแม้เราจะคิดไปถึงกรุงเทพ แต่มัน
ก็เห็นรอบตัว คล้ายกับว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรา เราทั้งหมด

ความสว่างที่ว่านี้ เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ สว่าง
รอบตัว เรียกว่า **ตื่นเห็นตัวเองตลอด** ถ้ารู้ตัวอยู่จะพูดผิด
พูดถูก พูดดีพูดชั่วทั้งหมด ถ้าตื่นที่ใจมันจะเตือนตัวเอง
เพราะเห็นว่าตัวเองผิด แต่คนที่ไม่เห็นตัวเอง ถึงผิดมันก็ไม่
ยอมรับผิด แต่ผู้ที่มีสติอยู่ตลอด มันจะยอมรับผิดความจริง
เพราะมันเห็นอยู่จะๆ

ธาตุรู้นั้นเป็นผู้หลับผู้ตื่นโดยตรง ผู้รู้ก็คือผู้ตื่นโดยตรง
เวลาหลับมันก็หายไปเลย เวลาตื่นมันก็มาแล้ว คนทั่วไป
เขาไม่รู้แบบนี้ เขาเข้าใจด้วยซ้ำว่ากายมันรู้ เขาไม่ได้เข้าใจ
อย่างไรว่า...

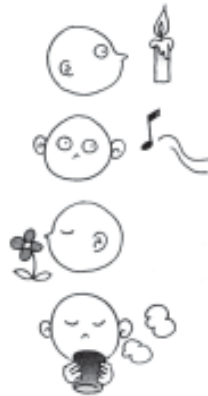
กายตัวนี้มันไม่รู้หรอก จิตต่างหากที่มันรู้
ตัวตื่นต่างหากที่มันรู้ กายตัวนี้มันเป็นของ “ตาย”
และมันก็ตายมานานแล้วด้วย
ที่เป็นของ “เป็น” ได้ก็เพราะมีจิตอยู่
ตรงนี้เองที่กายไม่ใช่เรา”





เพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างถูกต้อง และเข้าถึงแก่นของ
ธรรมอย่างรวดเร็ว คุณลองได้ให้คำแนะนำว่า

“ต้องรู้จัก “รู้” พยายามชวนขวายหาผู้รู้ให้เจออย่างเดียว
ว่าผู้รู้มันคืออะไร เทคนิคง่ายๆ คือ...มันเจออยู่แล้ว มันเจอ
โดยอัตโนมัติของมันอยู่แล้ว เพราะใครๆ ก็ต้องมี “รู้”
“รู้” มันไม่เกี่ยวกับตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น
ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส อันนั้นไม่ใช่ผู้รู้ ผู้รู้ตรงนี้ไม่ใช่
การเรียนรู้ ไม่ใช่ตาเห็นภาพแล้วไปเป็นผู้รู้...ไม่ใช่ เช่น ตาเห็น
กระป๋อง ก็ว่ากระป๋องเป็นผู้รู้ มันไม่ใช่ ผู้เห็นกระป๋อง
ต่างหากคือ ผู้รู้ สมมุติว่าผู้ชายเห็นผู้หญิงสวยๆ.... ผู้หญิง
ไม่ใช่ผู้รู้ แต่ผู้เห็นต่างหากที่เป็นผู้รู้



เพราะฉะนั้นความรู้ต่างๆ
ที่หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น
เสียงและกลิ่นไม่ใช่ผู้รู้
อันนี้ ก็เป็นเหมือนวิธีการที่เราจะได้เข้าไปหาผู้รู้
พิจารณาดูว่า อะไรคือผู้รู้ มันก็เท่านั้นเองแหละ....”





สติคืออะไร?

เมื่อรู้จัก “รู้” หรือ “ผู้รู้” แล้ว การพยายามให้อยู่กับผู้รู้ให้ได้ ต้องอาศัยสิ่งที่เรียกว่า “สติ” เป็นสิ่งสำคัญที่สุด หลายคนอาจสับสนกับคำว่า “สติ” กับ “ผู้รู้” แต่ว่า **สติไม่ใช่ผู้รู้** คุณลองได้กล่าวถึงสติไว้ดังนี้

“สติตัวจริงๆ ไม่มีตัวตนหรอก **สติตัวจริงๆ คือการระลึกได้** ระลึกอะไรได้ ระลึกได้ว่าขณะนี้อ่านหนังสืออยู่ คือไม่ลืมหนังสือ อยู่กับพุทโธ มันก็ระลึกอยู่ คือไม่ลืมพุทโธ ถ้าลืมเมื่อไรเรียกว่าขาดสติ คือลืมพุทโธ ลมก็เหมือนกัน ถ้าสติไปอยู่กับลม หากขาดสติ ลมนั้นก็หายไป เพราะมันไม่ได้มาระลึกอยู่กับลม.... เมื่ออยู่กับรู้ ก็มีสติอยู่กับรู้ ประคองรู้ นั้นไว้ เป็นพี่เลี้ยงรู้เอาไว้ ไม่ให้รู้ นั้นเพ่นพ่านไปไหน **สติคือตัวล่อม รู้คือตัวที่ถูกล่อม มันคืออย่างนั้น**”



“...สติ คือตัวระลึก
สัมปชัญญะ คือการรู้ตัว
สติสัมปชัญญะ คือมีสติผูกไว้กับการรู้ตัว
ให้มีสติตื่นอยู่ที่ใจ
ใจก็คือผู้รู้นั้นแหละ”





“**เราดูรู้กับสติไม่ใช่ตัวเดียวกัน** สติเป็นตัวระลึก ระลึก ถึงอะไรก็ได้ที่เราต้องการ เช่น เวลาเรียนหนังสือ จำเป็นต้องมีสติกับตัวหนังสือ ถ้าหากว่าเรียนหนังสือแล้วไปมีสติอยู่กับคนรัก มันก็อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง เรียกว่าไม่มีสติกับการอ่านหนังสือ... ถ้ามีสติกับพุทโธ พุทโธกับสติมันคนละตัวอยู่แล้ว ถ้าไม่มีสติ พุทโธมันหายไปเลย... ถ้ามีสติอยู่กับลมหายใจ มันก็ต้องระลึกอยู่กับลมหายใจ ถ้าลืมระลึกเมื่อไรสติก็หลุด มันไม่เห็นแล้ว ทั้งๆ ที่มีอยู่ ก็เหมือนไม่มี”

ในการปฏิบัติธรรมจริงๆ เรามักพูดถึงการ “มีสติ” แต่หลายคนอาจจะยังไม่เข้าใจ คำว่า “มีสติ” ในการปฏิบัติอย่างถ่องแท้ ซึ่งตรงนี้คุณลุงได้อธิบายถึงการ “มีสติ” ว่า

“การมีสติคืออะไร? ที่ลุงฟังๆ เขาคุยกัน ก็หมายถึงว่าอย่างเราโกรธใครเวลานี้ ถ้าหากว่าบังคับไม่ให้โกรธได้ หรือว่ายังๆ ได้ เรียกว่า มีสติ ซึ่งมันก็ถูกระดับหนึ่ง แต่ว่ามันก็ไม่ใช่อสติที่เราปฏิบัติ ที่ลุงทำอยู่เวลานี้ (คือการมีสติอยู่กับผู้รู้) **สติตัวนี้มันตื่นที่กลางใจ** แต่ตัวนั้นมันเพียงแต่ระลึกได้ว่าเราโกรธและเราหยุดได้แล้ว มันก็เป็นสติตัวหนึ่ง แต่มันหยาบกว่าอันนี้ อันนี้มันตัวตื่นอยู่กับความรู้สึก มันตื่นอยู่ มีสติ มันเป็นคนละอัน”





“สติ คือตัวตื่น มันมีความรู้สึกที่อยู่ข้างใน แต่ไม่รู้ว่า จะจับที่ไหน ณ ที่ใดที่หนึ่ง..... ที่หน้าอก ที่หน้าผาก ปลายจมูก ลมหายใจ...เปล่าเลย... เพียงแต่มันตื่นขึ้นมาเฉยๆ คำว่า “ตื่น” **ในที่นี้ หมายถึง ตื่นเห็นอาการตัวเองทุกอาการที่มีอยู่** อาการ พอใจมันก็เห็นอยู่ที่เรานี้ อาการไม่พอใจมันก็เห็นอยู่ที่เรานี้ มีความคิดเกิดขึ้น แม้ว่าจะคิดอย่างไร ดีหรือชั่ว มันก็เห็น อยู่ที่เราในขณะนี้ ไม่ว่าจะคิดเรื่องอื่น จะทำอะไรอย่างใด อย่างหนึ่งอยู่ที่ตาม มันก็เห็นสภาพของตัวเองอยู่อย่างนี้ เหมือนกับว่ามีกล้องคอยจับอยู่ เหมือนเรายืนส่องกระจกอยู่ ตลอดเวลา ซึ่งอันนี้เองที่ทำให้เห็นว่าตนเองคืออะไร กำลังทำ อะไรอยู่ สติตัวนี้มันเป็นอย่างนั้น

กำลังคิดอะไร กำลังทำอะไร
มีอารมณ์ดีใจเสียใจอะไรบ้าง
ในใจของเราขณะนี้เป็นอย่างไร
อันนี้คือ การมีสติ”





เมื่อรู้จักผู้รู้แล้ว....

คุณลุงกล่าวถึงหลักการปฏิบัติในเบื้องต้นว่า หลังจาก รู้จัก ผู้รู้ แล้ว ลำดับต่อไป ก็คือการพยายามมีสติอยู่กับผู้รู้ ให้ต่อเนื่องให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

“เมื่อเจอผู้รู้แล้ว ก็อยู่กับผู้รู้ให้ได้ อันนี้คือเบื้องต้น ในการปฏิบัติ คือ การมีสตินั่นเอง ถ้าไม่รู้จักผู้รู้ เราก็ใช้การ มีสติเอา ที่แรกก็เอาสติมาอยู่กับพุทโธ ละเอียดลงมาหน่อย ก็เอาสติไปอยู่กับลมหายใจเข้าออก พอละเอียดเข้าไปอีก ก็มาอยู่กับผู้รู้โดยตรงเลย อันนี้หมายความว่ารู้จักผู้รู้แล้ว กล่าวคือ ทั้งพุทโธ ทั้งลมหายใจ มีสติครองอยู่เฉยๆ แต่สติ ไม่มีตัวตน สติคือตัวระลึก... มันต้องระลึกอะไรสักอย่างหนึ่ง ระลึกพุทโธ ระลึกลมหายใจ ละเอียดลงไปก็ระลึกถึงผู้รู้ เพราะ ฉะนั้นสติกับผู้รู้เป็นคนละตัว... สติเป็นตัวที่ต้องสร้างขึ้น แต่ผู้รู้ไม่ต้อง มันเป็นไปอย่างนั้นเองอยู่แล้ว **และถ้าผู้รู้เป็น อัตโนมัตติของเขาแล้วก็จะอยู่เฉยโดยไม่ต้องใช้สติ....”**





“ระลึกได้ว่าเวลานี้เรากำลังอยู่กับผู้รู้ ไม่ลืม ก็เรียกว่า
ผู้ไม่ขาดสติ เมื่อรู้จักผู้รู้แล้วมันง่าย การปฏิบัติตามกรรมฐาน ๔๐
ก็เพื่อให้รู้จักผู้รู้ตัวเอง เพราะฉะนั้นเราไม่จำเป็นต้องพูดถึง
กรรมฐาน ๔๐ เรามาเรียนตรงเลย ตรงหาผู้รู้จริงๆ เลย
มันก็ลัดสั้น เพราะกรรมฐานที่เพ่งเทียนเพ่งไฟอะไรต่างๆ
ก็เพื่อให้รู้จักผู้รู้... พุทโธก็เพื่อให้รู้จักผู้รู้ ที่เขาว่าพุทโธ
จนพุทโธหาย พอพุทโธหายมันก็มาเห็นผู้รู้ นี่คือการปฏิบัติ
เบื้องต้น”

“ผู้ที่รู้จักผู้รู้ แต่บางทีก็อยู่กับผู้รู้ไม่ได้ตลอด ก็ต้อง
พยายามแก้ไขให้อยู่กับผู้รู้ให้ได้ตลอด เวลาที่อยู่กับธาตุรู้ก็จะ
มีความรู้ตัวนั่นเอง ถ้ายังอยู่ไม่ได้ตลอด ก็ควบคุมไม่ได้
ตลอด... ต้องพยายามเพียรให้มีสติอยู่กับผู้รู้ ไม่ใช่เรื่องของ
การทำสมาธิ หรือวิปัสสนา... เพียงเอาสติมารักษาผู้รู้ให้ต่อเนื่อง
ให้ระลึกได้อยู่ตลอดเวลาว่า “เรามีผู้รู้อยู่นะ” แล้วความสงบ
ก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ จจริงๆ ก็เป็นสมาธิอีกอย่างหนึ่ง
แทนที่จะเป็นสมาธิเพราะคำบริกรรม หรือสิ่งภายนอกดับไป
ซึ่งนั่นเป็นสมาธิตัวหายาบ แต่นี้เป็นสมาธิตัวละเอียด คือ
ภายนอกมีหมด แต่ภายในนิ่งอยู่ รู้อยู่อย่างนั้น สงบหรือ
ไม่สงบก็รู้ เอาแค่นี้ ไม่เกี่ยวกับสงบหรือไม่สงบ...”





“หากทำได้ดังนี้ การปฏิบัติจะง่ายขึ้นอีกมาก เพราะการทำสมาธิหรือทำจิตให้สงบนั้น มันไม่ได้คำนึงถึงว่าสิ่งภายนอกว่างหรือไม่ว่าง แต่มันว่างของผู้รู้ต่างหาก ไม่ได้คำนึงว่าข้างนอกจะมีหรือไม่มี เช่น ความโกรธมีไหม ความเสียใจจะเกิดขึ้นไหม ไม่ได้เอาตรงนั้น

เอาแค่ที่เห็น รู้ว่าอะไรเกิดอะไรดับ
อะไรมีอะไรไม่มี ยินดียินร้ายก็ให้เห็นว่ายินดีหรือยिनร้าย
อย่าไปให้ความหมายกับการยินดียินร้ายนั้น
เรามาให้ความหมายตัวเอง คือ ผู้รู้มันเดียว
ไม่สนใจอย่างอื่น...ปล่อยวาง”



ผู้ที่รู้จัก กับไม่รู้จัก “รู้” แตกต่างกันตรงไหน?

เมื่อถามคุณลุงว่า ผู้ที่รู้จัก “รู้” กับคนธรรมดาทั่วไปที่ไม่รู้จัก “รู้” นี้ ต่างกันตรงไหน? เพราะที่คนทั่วไปเขารู้ เขาก็รู้ ก็เห็นในจิตใจของเขาเหมือนกัน รู้ความคิด รู้อารมณ์





ที่เกิดขึ้นเหมือนกัน ถ้าเช่นนั้น จะแตกต่างกับคนที่ปฏิบัติจนรู้จัก “ผู้รู้” ตรงไหน คุณลองท่านได้กรุณาอธิบายให้ฟังว่า

“มันต่างอะไรกับคนทั่วไป..... คนธรรมดาาก็เห็น แต่ว่าเขายึดมั่นกับสิ่งที่เกิดที่ดับ สิ่งที่มีสิ่งที่ไม่มี แต่สำหรับผู้ปฏิบัติมาถึงตรงนี้ มันจะไม่ไปยินดียินร้าย เห็นแล้วก็ปล่อย ไม่ไปยินดียินร้าย สิ่งที่เกิดหรือไม่เกิด มันเป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของผู้รู้

**ผู้รู้ นั้น แค่เห็นเฉยๆ เห็นแล้ว
สักแต่เห็นว่าเห็น....**



ที่นี้คนทั่วไปเห็นแล้วเขาติด เข้าไปยินดี พอใจไม่พอใจ เช่น รู้ว่าโกรธ รู้ว่าเสียใจอย่างนี้ เขาก็ไม่พอใจความโกรธ ไม่พอใจความเสียใจ อันนั้นยินดีร้ายแล้ว.... ที่นี้หากอยู่เฉยๆ เขาก็พอใจความเฉยๆ นั้น อันนี้ยินดีแล้ว.... เราไม่คำนึงถึงว่าโกรธหรือไม่โกรธเป็นหลัก เพียงแต่เอาผู้รู้เป็นหลัก ชาติรู้ อย่างเดียวพอเลย จะโกรธหรือไม่ ไม่เกี่ยวกับ อันนั้นเป็นเรื่องของไตรลักษณ์ เกิดแล้วเขาก็ดับไปเป็นปกติของเขาอย่างนั้น”





“เมื่อมีอารมณ์มากกระทบ รู้เขารู้อยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว
จิตอยู่ส่วนจิต พอใจอยู่ส่วนพอใจ ไม่พอใจอยู่ส่วนไม่พอใจ
คนที่ไม่ได้ปฏิบัติมันไม่เป็นเช่นนั้น พอดีใจมากก็พอใจ พอไม่
พอใจก็ไปปักตัวไม่พอใจอีก คือไปมีตัวที่สาม.....อย่างเช่น
ตาเห็นภาพปั๊บ ตัวที่สามเกิด คือไปพอใจหรือไม่พอใจแล้ว....”

“แต่สำหรับผู้ปฏิบัติ มันไม่มีตัวที่สาม คือเห็นก็สัก
แต่ไม่เห็น ไม่มีปฏิกริยาเลยในการเห็นนั้นๆ อันนี้เรียกว่า
เห็นตามความเป็นจริงแล้วไม่ยึดถือ แต่ว่าถ้าเป็นคนทั่วไป
ที่ปฏิบัติแค่สมณะอย่างเดียว จะกลายเป็น...เราไปยินดียินร้าย
เต็มทีเลยว่า มีความคิด ฟุ้งซ่านแล้ว กูไม่เอามึงแล้ว ซึ่งมัน
ไม่ปล่อยวางละ มันเป็นการปล่อยวางที่เอาสมาธิกดไว้ สมณะ
มันเป็นอย่างนั้น คือพยายามกดสิ่งที่มืออยู่ ซึ่งตัวนั้นมัน
ไม่เป็นธรรม เพราะเราไปวุ่นกับเขาตลอด เราคือตัววุ่น
เป็นผู้จัดการ....ซึ่งไม่มีหน้าที่ ไม่ใช่เรื่องของเรา”





รู้จัก “รู้” แล้วอยู่กับ “รู้” ให้ได้

บางคนมีปัญหากว่า จะทำอย่างไรจึงจะสามารถอยู่กับ “ผู้รู้” ได้นานๆ ตรงส่วนนี้ คุณลุงได้กรุณาให้คำแนะนำว่า

“ทำยังไงถึงจะอยู่กับรู้ได้นานๆ หรือ?... อย่าไปคำนึงถึงอะไร ขอให้ระลึกถึงรู้อยู่นานๆ ไม่ต้องไปวุ่นวายกับสิ่งอื่น พยายามเอาสติจดจ่อกับผู้รู้ ไม่ต้องสนใจว่ารู้อะไร สนใจแต่จะทำอย่างไรถึงจะรู้ได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดจากผู้รู้เลย นี่คือความเพียรที่พระพุทธเจ้าท่านพูดถึงบ่อยๆ ให้เพียรพยายาม เพียรมีสติอยู่กับผู้รู้ ตรงนี้เป็นมหาสมบัติของเรา ต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่อง... การปฏิบัติ (ระลึกอยู่กับรู้) เป็นเหตุอยู่กับรู้ได้นานๆ เป็นผล... หากขั้นแรกเพียรอยู่กับผู้รู้เลยไม่ได้ ก็ให้เพียรอยู่กับพุทโธก่อน มันเห็นง่ายหน่อยหนึ่ง ต่อมาก็ขยับลงไปที่ลมหายใจ เมื่อละเอียดลงไป แล้วค่อยมาจับที่ผู้รู้ เป้าหมายมันอยู่ตรงนี้”





“เราต้องหยุดความคิดบ้าง เพื่อลดอารมณ์ที่มาจาก
ความคิด... **ความคิดเป็นเหตุ อารมณ์เป็นผล....** เราก็ต้อง
ดับที่เหตุ คือ ลดความคิดลง กล่าวคือให้มีสมาธิ ดับ
ความคิดซะบ้าง หย่อนไปก็ไหล ตั้งไปก็หนัก ปวดหัว
ต้องจูนตัวเอง ปรับให้เข้ากับตัวเอง”

เมื่อมีความเพียร ระลึกอยู่กับรู้อย่างสม่ำเสมอ กล่าวคือ
ไม่ลดละความพยายามในการสร้างเหตุ **ผลของการปฏิบัติ
คือการอยู่กับรู้ได้นานๆ** ย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ซึ่ง
คุณลุงกล่าวไว้เป็นคติแก่ผู้ปฏิบัติว่า

“เราถึงได้ว่า อย่าประมาท ฟังดูก่อน อย่าเพิ่งเชื่อ ไปลอง
ปฏิบัติดูก่อน ธรรมะไม่ใช่ของใครหรอก ไม่ใช่ของลุง
ธรรมะของพระพุทธเจ้า ลองเอาไปปฏิบัติ ปฏิบัติได้ผลจริงแล้ว
ก็เอามาเล่าสู่กันฟัง”

นอกจากนี้ คุณลุงยังได้กล่าวเสริมอีกว่า

“เมื่อรู้จักผู้รู้แล้ว อยู่กับผู้รู้ได้ ๘๐-๙๐ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์
รู้มันจะต่อเนื่อง เราก็จะรู้จักผู้รู้เต็มตัว ที่นี้ก็หันมาวิปัสสนา
บ้าง ใช้การพิจารณา ตั้งแต่ชน ผม เล็บ ฟัน หนัง





จนมีความเห็นตามความเป็นจริงตามสมควร **พอรู้พอเห็นความจริงแล้วมันปล่อยเองมันแหละ** ไม่ต้องไปจับมันหรือกมันรู้แล้ว... อย่างเส้นผมไม่ใช่เราอย่างนี้ เนื้อหนังมังสาอะไรกายนี้ไม่ใช่เราอย่างนี้... มันจะมองเห็นตามความเป็นจริงว่าเรานี้ จิตเรามาอยู่ในบ้านหลังนี้ชั่วคราว เวลาไปไหนเราก็กินบ้านหลังนี้ไปตลอดเวลา เหมือนกับว่ามันเป็นภาระที่หนักเพราะอย่างนี้ก็ปล่อยวางเข้ามาเรื่อย.... ปล่อยรูป มันก็ยังไม่ปล่อยเวทนา ก็พิจารณาไล่เข้าไปถึงเวทนาอีกว่า **ในเมื่อกายไม่ใช่เรา แล้วเวทนาเป็นเราไหม** ที่พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า **เวทนาไม่ใช่เรานั้นเป็นอย่างไร** ค้นคว้าไปเรื่อยจนเห็นตามความเป็นจริงว่า เวทนาไม่ใช่เรา.... หากเห็นตามความเป็นจริง เวทณาก็บรู้อย่อมเป็นคนละตัวอยู่แล้ว... ที่นี้มันก็จะเข้าใจทั้งหมด เพราะว่าเวทนา มันเป็นนามธรรม.... นอกจากรูปแล้ว มันยังมี เวทนา ลัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งพวกนี้เป็นนามธรรมทั้งนั้น เมื่อเราเข้าใจเรื่องของเวทนาตัวเดียว มันก็จะเข้าใจเรื่องของนามธรรมทั้งหมด มันก็ปล่อยทั้งหมดเลย

**เมื่อปล่อยขั้นนี้ทำได้แล้ว
ที่นี้มันจะเหลือจิตตัวเดียวแล้วละ
คือเหลือผู้รู้”**





คุณค่าของพູຮູ້....

“ทีนี้พอทำได้แบบนี้แล้ว มันกลายเป็นไม่เห็นคุณค่าของ
 ผู้รู้ไปเสียอีกแล้ว... เอ้อ...ฉันก็ไม่เห็นมันมีอะไรเลย ก็แค่นั้น
 เอง พุดกันอยู่ได้ ไม่เห็นมีค่ามีราคาเลย.... แต่จริงๆ แล้ว
 ผู้รู้มีคุณประโยชน์มหาศาล ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่จะมีค่า
 เท่ากับผู้รู้อีกแล้ว... เพราะว่าถ้าจับรู้ได้ มันแทบหมดภพ
 หรือพุดให้มันตรงๆ ก็คือ เหลือภพเดียว คือภพของจิต
 ที่ยังไม่ปล่อย ตรงนี้ไม่วิเศษ แล้วอะไรวิเศษ....”



“พระพุทธเจ้าท่านต้องการให้เราเข้ามาถึงตรงนี้ หากเรา
 ไม่เห็นคุณค่าของผู้รู้ มันก็เท่ากับเราปล่อยทิ้งปล่อยขว้างไปอีก
 เหมือนอดีตที่ผ่านมา เหมือนกับไก่เห็นพลอย เพราะฉะนั้น
 สิ่งนี้นะสำคัญ ให้เราภูมิใจในสิ่งที่เรามี.... มันไม่มีอะไร
 มากเลย ไม่มีอะไรมาก มีเท่านี้.... แต่เราอย่าไปมองข้าม





ว่าของตรงนี้ มันก็กกก... เหมือนกับไก่ ที่มันเห็นพลอยสู้
ข้าวเปลือกเม็ดเดียวไม่ได้... นี่แหละ เราก็มาเสียท่ากิเลส
ตรงนี้ เพราะเราไม่รู้ ไม่เห็นตามความเป็นจริงที่ว่า...



**แท้จริง ผู้รู้มันวิเศษอยู่แล้ว
อยู่กับรู้ได้ มันแทบหมดภาพแล้ว
ถ้าตรงนี้ไม่ดี ก็ไม่รู้ว่าอะไรจะดีกว่านี้อีก
ที่เราเรียน ปฏิบัติมา เกือบเป็นเกือบตาย
ก็เพื่อให้รู้จักรู้ตรงนี้ที่เดียวเอง...**

ที่เน้นก็เพื่อว่า ให้ภูมิใจในสิ่งที่เรารู้เราเข้าใจนี้ ถึงแม้
เราไม่ได้ปฏิบัติแบบครูบาอาจารย์มา แต่หากเรารู้จัก
มาเข้าใจตรงนี้ มันก็มาได้เยอะแล้วนะ เมื่อเรามองไม่เห็น
คุณค่า เห็นเป็นของที่เราได้มาง่ายๆ ไปซะ แล้วเราก็ทิ้งๆ ขว้างๆ
ไปสะละสะละกับความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่หลอกล่อเรามา
เหมือนว่าจับเหยื่อนิดเดียว เราก็ไปพอใจเหยื่อตรงนั้น แล้ว
ก็เพลิดเพลิดอยู่กับชีวิตตรงนั้นหน่อยหนึ่ง เสร็จแล้วพอ
จบชีวิตลงไป มันก็เหลือแต่เบ็ด... เหมือนอย่างที่ครูบาอาจารย์
ท่านว่า เหลือแต่เบ็ด ที่คาอยู่ในปากปลาตอนที่ปลาไม่ตาย
แต่พอตายปุ๊บ ใจมันยังอยู่ไซ้ใหม่ ที่นี้ใจตรงนั้นมันก็กลายเป็น
ปลาติดเบ็ดอยู่อย่างนั้นแหละ... ซึ่งขณะนี้**หากเราเห็น
คุณค่าของรู้ อยู่กับรู้ ก็เท่ากับว่าเราพ้นแล้ว** แต่เราไม่เอา





กลับไปเอาเหยื่อนิดๆ หน่อยๆ เหมือนกับที่เราได้รับในชาตินี้ ซึ่งมันก็เหลือเวลาอีกไม่นานแล้ว เวลาที่เหลือขณะนี้เปรียบเหมือนสี่โมงเย็นแล้ว และไม่ใช่ว่าจะอยู่ได้ถึงหกโมงเย็นนะ อีกห้านาทีอาจจะไปเลยก็ได้ เพราะมันไม่แน่ ไม่มีอะไรเที่ยง มันพร้อมที่จะดับตลอด ทุกคนเป็นอย่างนั้น”



“ฉะนั้นเมื่อเดินทางมาถึงตรงนี้ ก็รีบคว้าเอา ได้แล้วก็รีบรักษาเอาไว้ ภูมิใจเอาไว้ นี่แหละ...ทั้งๆ ที่ของที่เราได้มานี้ มันแสนยาก ครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติ สี่สิบห้าสิบปี อยู่ในป่า ล้วนๆ เลย ไม่เคยไปลิ้มรสอาหารที่ดีๆ อยู่แต่ในป่า บิณฑบาตรมาได้ข้าวเหนียวปั้นเดียว เชียด่าง...กบย่าง อะไรแบบนี้ ขาสองขา...ขบเคี้ยวกับข้าวเหนียวที่ได้มาก่อนเดียว บางวันก็ได้ข้าวเหนียวอย่างเดียว ท่านบอก เกลือยังไม่มีเลย ข้าวเหนียวอย่างเดียวแท้ๆ บางวันก็มี บางที่อดถึงเจ็ดวันก็มี ท่านลำบากถึงขนาดนั้น (เพื่อปฏิบัติให้ได้ผล)..... แต่เรากลับไม่เห็นผลประโยชน์ของสิ่งที่เราได้มา ได้มาแล้ว เราก็มโยนทิ้ง ไม่เห็นคุณค่าของมัน ซึ่งน่าเสียดายมาก ดังนั้น





หากเราได้สมบัตินี้แล้ว เราก็ควรรักษามหาสมบัตินี้ไว้.....
นี่ละ รู้เป็นทรัพย์ภายใน เป็นมหาทรัพย์อันยิ่งใหญ่เลยนะ
ไม่มีสิ่งใดในโลกจะมีค่ามากเท่านี้ ไม่ว่าใครก็ไม่สามารถ
มาฉีปล้นมหาทรัพย์อันนี้จากเราไปได้ ไม่เหมือนทรัพย์
ภายนอกที่เรามีอยู่ ของง่ายๆ ปัจจุบันธรรมอย่างนี้ไม่เอา
ไปเอาอะไรก็ไม่รู้ มันเป็นอย่างนี้ไปซะ... จริงๆ แล้วตรงนี้
มันน่าจะเป็นเพชรทั้งก้อนในความรู้สึกเรา แต่พอไปเจอจริง
กลับกลายเป็นกระป๋องเป๊ปซี่ไปซะ ตายเลย... นี่ละ มันเป็น
อย่างนั้น... พวกเรากำลังเป็นอย่างนั้นอยู่ เพราะฉะนั้นจงภูมิใจ
ที่ได้กระป๋องเป๊ปซี่อันนี้มา คุณค่ามันอยู่ตรงนี้”

“ที่เราชื่นชมกับผู้รู้ไม่หลง หมายความว่ามันไม่ถูกสเบียด
ผิดความคาดหมาย เพราะไม่เป็นสมมติที่แนบแน่นอย่างที่เร
ต้องการ.... นี่ละ ความรู้สึกมันหลอกใจ มันก็เป็นกิเลสตัวหนึ่ง
ถ้ามองให้ละเอียดจริงๆ มันกลายเป็นกิเลสตัวหนึ่ง ซึมลึก
เหมือนสนิมมันกินเหล็กอยู่ โดยที่เรามองไม่ออกเลยว่ามันเป็น
สนิม เหล็กอันนี้มันขาวสนิทเลย แต่ที่ไหนได้ข้างในมันมีสนิม
มันก็เหมือนเราอยู่ตรงนี้แต่เราไม่เห็นคุณค่าของมัน รู้จัก “รู้”
แล้วก็ยังไม่อยากได้อีก กล่าวคือ มองไม่เห็นคุณค่ามันนั่นแหละ
แล้วในที่สุดก็โดนกลืน โดนกลืนเพราะเราไม่เห็นคุณค่าของมัน
เราไม่ได้เก็บรักษาไว้ ไม่ได้ทะนุถนอมไว้”





การไม่เห็นคุณค่าของ “ผู้รู้” ที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล
ทุกรูปทุกนามอยู่แล้วตั้งแต่เกิด เป็นสิ่งที่คุณลุงพยายาม
จะตักเตือนทุกคนให้นึกถึงตรงนี้ให้มากๆ ให้เห็นคุณค่าของ
“ผู้รู้” นี้ เพื่อที่จะได้รับชวชนวาย



“โดยมากพวกเราไม่รู้ตัวเลยว่าเราครอบครองทรัพย์
ชุมใหญ่ ทุกคนเป็นมหาเศรษฐีกันอยู่แล้ว ที่นี้เราต้องปลุกจิต
ปลุกใจตัวเองให้ตื่นขึ้นมา เห็นตามความเป็นจริงอันนี้ ก็คือ
ภพชาติของเราน้อยลงแล้ว เพราะได้พบกับผู้รู้ ถึงแม้ยัง
ไม่ปล่อยรู้ แต่เราก็ได้พบแล้ว ให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่เราก้าว
มาถึงตรงนี้ เพราะกว่าจะมาถึงตรงนี้ได้ เราต้องก้าวมาแล้ว
เป็นกัปป์เชียวนะ ภูมิใจใหม่....ไม่ได้พูดให้ยกตัวเอง....
ความไม่ได้อะไรนั้นแหละ คือทรัพย์ชุมใหญ่ จริงๆ แล้วเราได้
แต่เราไม่เห็นคุณค่าตรงนี้ ทำให้เราล่าช้า คนอื่นเขาทำมา
ยากนักหนา แต่เขาก็ได้เหมือนกันกับเราขณะนี้ คือไม่ได้
อะไรเลย





พระพุทธเจ้าท่านต้องการให้เราพบตรงนี้ คือ พบตัวเอง
พูดตรงๆ.... พบกับตนเอง ก็คือพบพุทธะ เพราะโดย
เนื้อแท้ของจิตมันมีสภาวะแบบเดียวกันหมด ไม่มีลำดับ
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเลย ดังนั้น ไม่ว่าพุทธะของใครๆ
ก็อันเดียวกัน ไม่แตกต่างกัน เปรียบคนทุกคนเป็นปลา...
ต่างก็อยู่ในน้ำเดียวกันทั้งนั้น หมายความว่า ปลาที่ตัวก็ใช้น้ำ
เดียวกัน... เวลาเราเปรียบเหมือนปลา จิตเปรียบเหมือนน้ำ
ไม่ว่าในคลองนั้น ในบึงนั้น ในทะเลนั้นจะมีปลาลึกที่ตัว
ก็ฝูงก็ตาม มันย่อมใช้น้ำเดียวกัน และน้ำนั้นก็คือพุทธะ...
อันเดียวกัน



เราพบพุทธะ... พระพุทธเจ้าพบพุทธะ...
ก็คือพบจิต เห็นจิต.... อันเดียวกันนี้....
เพราะฉะนั้นท่านถึงบอกว่า
ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต

ปลาตัวไหนมันเห็นน้ำบ้าง พระพุทธเจ้าท่านเห็นน้ำนะ
ปลาเป็นของตาย น้ำเป็นของเป็น ปลาจะ..ถ้าไม่มีน้ำ มันก็ตาย
ไปนานแล้ว.... เปรียบเหมือนถ้าไม่มีจิต กายนี้ก็ตายไป
นานแล้ว ตายตั้งแต่เกิดโน่น”





“เมื่อพบตนอันเป็นมหาสมบัติแล้ว ภพชาติมันก็สั้นลง
ไม่เช่นนั้นก็ต้องเวียนเกิดเวียนตายไปอีกไม่มีประมาณ
แล้วไปอย่างโหดหิวด้วยนะ ไม่ใช่ไปอย่างสมบูรณ์ ชาตินี้
ถ้าหากเราไม่สามารถปิดบាយภูมิได้ มันก็อบายแน่นอนอยู่แล้ว
ร้อยเปอร์เซ็นต์ อย่าได้คิดหวังว่าเราจะได้มาเป็นมนุษย์อีก
ไม่มีทาง หหมดโอกาส... แต่กิเลสมันก็หลอก... “ชาติหน้า
ฉันต้องเกิดเป็นคนอีกแน่ๆ.. ชาติหน้าดีไม่ดีขึ้นอาจจะขึ้น
สวรรค์ก็ได้”... แต่เปล่าเลย หหมดโอกาส... ความจริงมันเป็น
อย่างนั้น... เพราะว่าเกิดมาตรงนี้แล้วไม่ได้สร้างไว้เลย
ไม่สามารถเก็บทรัพย์ากร ไม่ฝากธนาคารไว้ พอหลับตาไปแล้ว
มันไม่มีให้เบิก เราก็เป็นคนจนตลอด ทั้งที่เกิดมาในท่ามกลาง
กองเพชรกองพลอยกันทั้งนั้น แต่เราไม่เอากองเงินกองทอง
ซึ่งเป็นกองใหญ่มหาศาล ...ไม่เอา...มันไม่อยากได้... อวิชา
อุปาทาน มันหลอกเอาไว้.... “ไม่ต้องทำหรรอกบุญ เดียวก็ต้อง
ไปเกิดในสวรรค์อยู่แล้ว.....”

“ชาติหน้าชาติก่อนมีที่ไหน ตายแล้วก็สูญ....” มันว่า
อย่างนั้น กิเลสมันสอน.... ถ้ามันสูญจริงตามกิเลสเขาว่า
ก็เสมอตัว แต่ถ้านรกมีจริง แล้วเราไม่ได้ทำไม่ได้สร้างไว้เลย
มันก็ขาดทุนสูญดอกทันที... มีแต่ขาดทุนกับเสมอตัว....
ถ้าหากชาติหน้าไม่มี บุญบาปไม่มีก็แค่เสมอตัว แต่ถ้าเกิด
มีขึ้นมา มันขาดทุนยับเยินเลยนะ....” คุณลุงเตือน





ที่สุดของการปฏิบัติ

“คนที่มีสภาวะรู้ตัว ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์
ยังไม่ใช่พระอรหันต์ เป็นพระอนาคามีผล...
ต้องปล่อยรู้ได้ ถึงจะเป็นพระอรหันต์...”

แม้จะปฏิบัติมาจนกระทั่งเหลือแต่ รู้ เพียงอย่างเดียว
แต่เราก็ยังไม่ใช้ที่สุดของการปฏิบัติ กิจที่ควรกระทำยังไม่จบ
ยังต้องปฏิบัติต่อไปอีก เพราะอะไร.... เพราะว่า แม้จะเหลือ
แต่รู้เพียงลำพัง แต่ในรู้นั้นก็ยังมีเรา คือเราเข้าไปอยู่กับผู้รู้
นั่นเอง ตรงจุดนี้ คุณลองกรุณาอธิบายว่า

“มันมี “เรา” เข้าไปอยู่กับผู้รู้ นั่นแหละ ตอนนี้อยู่ยังมี
อุปาทานอยู่ คือเราไปเป็นเจ้าของผู้รู้ ยิ่งไงๆ มันก็ไม่ปล่อย
หรอก ผู้รู้นี้ มันต้องอยู่กับผู้รู้ ถ้ามก่ที่ๆ ก็บอกว่ายู่กับรู้
เพราะจริงๆ แล้ว มันอยู่กับผู้รู้..... นี่ละ....พูดไปพูดมา
มันก็วนเวียนอยู่ตรงนั้น เพราะเรื่องของเราเรื่องมันก็มีเท่านี้
พอรู้ดีแล้วก็ปล่อยรู้เสีย เรื่องของเรา กิจจบ”





“ผู้ที่มีสติบางคนยังไม่รู้จักผู้รู้ เมื่อไม่รู้จักผู้รู้ ก็ยังไม่เข้ามรรค จะรู้จักผู้รู้ได้ ต้องปฏิบัติไป ฟังธรรมหรืออ่านไป เดียวก็รู้ แต่มันยากนะที่จะรู้เอง เพราะฉะนั้นการฟังธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุด พิเศษยิ่งกว่าการปฏิบัติเสียอีก

สมัยพุทธกาลจึงมีผู้สำเร็จปุบปับ
เข้าใจหมด ก็เพราะเข้าถึงผู้รู้
แล้วปล่อยผู้รู้ได้ พอรู้ปั๊บเดี๋ยวท่านบอกให้ปล่อยรู้แล้ว
มันมีแค่นี้ ปล่อยรู้ได้ ก็คือนิพพาน จบ...”





“พูดง่ายๆ ก็คือ **ให้รู้จักตัวเอง เมื่อรู้จักตัวเองก็ปล่อยตัวเอง** จบ.... แต่ที่พูดนี้ก็ไม่ใช่ของง่าย ต้องมีครูบาอาจารย์คอยให้คำแนะนำ ชี้แนะ เพื่อที่ว่ามันจะได้ง่ายเข้า เร็วเข้า มิฉะนั้น มันข้ามภพข้ามชาติ ไม่เช่นนั้นเราจะเกิดมาไม่มีประมาณได้อย่างไร... ก็เพราะมันมีดมนอยู่ สถิติปัญญาของเราไม่พอที่จะช่วยเหลือตัวเองให้พ้นไปจากวัฏฏะนี้ได้”

**เมื่อเราอยู่กับผู้รู้ได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว
ต่อเนื่อง ไม่ขาดเลย อยู่ได้ทุกอริยาบถ
ก็ถึงคราวที่เราจะต้องปล่อยรู้....**



วิธีการปล่อยรู้

“ที่นี้วิธีการปล่อย “รู้” เป็นเรื่องละเอียดอ่อนมากๆ บางครั้งเราอาจจะมองว่า เวลาหัวใจของเรา เมื่อมองย้อนเข้าไปดูภายในใจ มีเพียงผู้รู้ กับผู้ที่ถูกรู้หรือสิ่งที่เกิดดับ... ถามว่า สภาวะตอนนี้เป็นอย่างไร... เขาบอกว่ามันมีผู้รู้ตัวหนึ่ง แล้วก็สิ่งที่เกิดดับตัวหนึ่ง แต่จริงๆ แล้วตรงนี้ มันมี ๓ ตัว





โดยที่เรามองไม่เห็น ตัวนั้นคือตัวที่กำลังเห็น ผู้รู้ และเห็น
 สิ่งที่เกิดๆดับๆ ตัวที่ ๓ นี้ คือตัวสำคัญที่สุด ซึ่งก็คือ
 ผู้เห็นหรือผู้รู้ตัวในนั้นแหละ ส่วนผู้รู้ตัวนอกที่เป็นอวิชชา
 กับสิ่งเกิดๆดับๆ ก็เป็นของไม่เที่ยงไป

**เมื่อเราจับผู้เห็นหรือผู้รู้ตัวในอีกตัวหนึ่ง
 ซึ่งเห็นทั้งสองสิ่งที่อยู่ภายนอกที่เกิดดับนั้นได้**

เราก็จะปล่อยผู้รู้ตัวนอกทันทีเลย

กล่าวคือ สองตัวนอกนั้นไม่ใช่...

สิ่งเกิดดับก็ไม่ใช่ ผู้รู้ก็ไม่ใช่...

แต่ผู้เห็นนั้นต่างหาก หมายถึงผู้รู้ตัวใน...



ที่เป็นความรู้สึกภายในจริงๆ ที่เรายังถอยมาไม่สุดขอบ
 ย้อนเข้ามาไม่สุดขอบ เมื่อเราย้อนเข้ามาที่ สุดขอบนี้ เราจะ
 เห็นว่า... โอ้! มันมีตัวผู้เห็นอีกตัวหนึ่งที่อยู่ภายใน เห็นผู้รู้
 อยู่...และก็เห็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ นั้น..เห็นไหม? มันมี ๓ ตัว
ทำอะไรถึงให้มันมีสภาวะเดียวคือผู้เห็นตัวเดียวนี้เท่านั้น
ผู้เห็นตัวนี้แหละเป็นผู้ที่บริสุทธิ์ ส่วนผู้รู้ก็เป็นอวิชชา
 เป็นตัวนอกไป





สรุปแล้วเขายังไม่เห็นผู้เห็น มีผู้เห็นตัวหนึ่ง ผู้รู้ตัวหนึ่ง
 สิ่งเกิดดับตัวหนึ่ง จริงๆ แล้วมันเป็นอย่างนั้น มันก็คือผู้รู้
 ตัวเก่านั้นแหละ แต่มันถอยหลังเข้ามาโดยเราไม่รู้ตัวเลยว่า
 นี่คือผู้รู้ที่แท้จริง คือผู้เห็นตัวนี้เอง และผู้รู้ตัวนั้นก็หลอก
 เราไป...เป็นอวิชาไป...อยู่ข้างนอก ถอยแล้วเข้ามา ย้อนเข้ามา
 ให้เห็นตัวผู้เห็นนี่แหละ.... เห็นอะไร ก็เห็นผู้รู้ และเห็น
 สิ่งเกิดดับ ดังที่กล่าวมาตั้งแต่ที่แรกนั่นเอง”

“นี่ละ มันซ่อนเงื่อนไว้แบบนี้
 นี่คือวิธีหนึ่งในการปล่อยรู้
 คือปล่อยอวิชาตัวนอกที่เห็นครั้งแรก
 กับสิ่งเกิดดับนั้น
 ปล่อยไปทั้งสองเลย
 ที่นี้มันก็เหลือผู้เห็นอยู่ตัวเดียวนี้”

“ที่นี้ผู้เห็นตัวนี้มันกลับมาเป็นผู้รู้อีก แต่เป็นผู้รู้ที่
 ไม่ต้องรักษา เป็นผู้รู้ที่ไม่ต้องกำหนด เขาตัวเองของเขา เขาเห็น
 ตัวเขาเอง โดยไม่ต้องมีสิ่งใดหรือใครไปเกาะไปเกี่ยวเนื่องเลย
 แม้แต่เราเองก็ไม่มีแล้วตอนนี้ ก็เราก็คือผู้เห็น ตัวเห็นเป็น
 ธรรมชาติตัวหนึ่งที่บริสุทธิ์จริงๆตรงนั้นจึงเป็นกลางที่สุด
 แล้วก็เหนือเหตุเหนือผลเหนือสมมุติใดๆ ทั้งสิ้น





ผู้เห็นตัวนี้มันเห็นตลอด เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเหมือน
กล้องวงจรปิด ส่วนผู้รู้ ตัวนอกไม่มีแล้ว มันจะเหลือแต่ผู้เห็น
ตัวเดียวกับสิ่งเกิด ๆ ดับ ๆ...หรือจะบอกว่า

**ผู้รู้ที่แท้จริงนั่นก็คือ
ผู้เห็นตัวในนี้ ผู้รู้ตัวนอกเราทิ้งไป
คือปล่อยรู้นั้นแหละ
อันเดียวกัน”**

ถามกลับอีกทีว่า มันใช้ตัวรู้ใหม่ มันก็ใช้... แต่มัน
ไม่ใช่รู้ที่มีเรามันหมายไว้ มันเป็นตัวรู้ที่เป็นอิสระกว่ากัน
ไม่ต้องรักษา ไม่ต้องไปทะนุถนอมเหมือนรู้อีกก่อน”

“ในบางกรณี สภาวะจิตของบางคน กลายเป็นอยู่กับรู้
ก็ต้องตั้งคำถามไปว่าอยู่กับอะไร?... มันไม่มีอะไรอยู่กับอะไร...
ถามว่า อยู่กับรู้ใหม่ตอนนี้? ถ้าเผื่อว่าอยู่กับรู้ มันก็ยังเป็น
๒ สภาวะ คือ “อยู่” ตัวหนึ่ง “รู้” ตัวหนึ่ง รู้ที่ว่าเป็น
อวิชชา เพราะว่า “รู้” นี้เป็นตัวตาย ส่วน “อยู่” เป็นตัวเป็น
หมายความว่า ผู้รู้นี้เป็นสิ่งที่ให้ผู้อยู่ไปเกาะ เปรียบเหมือน
ผู้รู้เป็นเรือ ผู้อยู่คือเราหรือจิตเป็นผู้ขี่เรือ ผู้ขี่เรือไปเกาะ
อยู่กับเรือ เพราะฉะนั้นเรือจึงเป็นของสมมุติ ผู้รู้เป็นตัวนอก
ผู้อยู่เป็นตัวใน





ให้ถอยเข้ามา ทวนกระแสเข้ามาหาผู้อยู่ให้เจอ
 เพราะผู้อยู่คือจิตที่บริสุทธิ์
 ผู้รู้เป็นสิ่งที่จิตไปเกาะเท่านั้น เป็นอวิชา



แต่เมื่อไม่มีอวิชาคือไม่มีเรือ กล่าวคือ เมื่อไม่มีสิ่งให้ไปอยู่ ผู้อยู่หรือจิตก็เลยไม่รู้จะไปอยู่กับอะไรจริงๆ แล้วจิตเขาไม่ต้องมีที่อยู่หรอก เพราะมันเป็นสภาวะธรรมอันหนึ่งที่ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยใครเลย เหมือนกับลม... ถามว่า ลมต้องพึ่งพาอาศัยใครไหม?... ลมไม่ได้อาศัยโลก ไม่ได้อาศัยความว่าง ไม่ได้อาศัยดินฟ้าอากาศอะไรทั้งนั้น เขาก็อยู่ของเขาอย่างนั้น ไม่ต้องอาศัยใคร.... ดังนั้น เพราะอะไรจิตถึงต้องไปอาศัยผู้อื่นอยู่ตลอด ก็เพราะจิตนี้มีอุปาทาน มีอวิชาอยู่ จึงหาที่เกาะที่เกี่ยวอยู่ตลอด แต่หากเป็นจิตที่บริสุทธิ์ มันไม่หาที่เกาะ ฉะนั้นจิตถึงไม่มีที่อยู่ ไม่กินเนื้อที่”

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ต้องย้อนเข้ามาภายใน ทั้งทั้งผู้รู้ และผู้อยู่ ก็จะเหลืออยู่แค่ปัจจุบันธรรมเฉยๆ ที่ไม่ต้องอยู่กับอะไร เป็นสภาวะเดียว แค่นั้น.... ที่นี้ไม่พูดว่าอยู่ มันไม่มีคำว่าอยู่... รู้ก็คือรู้ คือธาตุรู้... เหมือนธาตุลม ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ไม่เห็นต้องไปอยู่กับอะไรเลย เพราะเขาไม่มีตัวตน จึงเป็นอนัตตาที่ไม่มีตัวตน แต่ถ้าว่าเป็นอนัตตาก็ไม่เชิง เพราะมันเป็นสิ่งที่มีอยู่





อนัตตา แปลเป็นภาษาไทยว่า **ไม่มีตัวตน ไม่มีเขา ไม่มีเรา** แต่จิตก็เป็นสิ่งที่มีอยู่.... คือความรู้สึก มันมีอยู่ แต่มันไม่มีตัวตน ไม่มีว่าเรา ไม่มีเป็นเรา ไม่มีเป็นเขา..... มันจึงว่าจิตเป็นอนัตตาไม่ได้ เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่มีอยู่ แต่สิ่งที่มีตรงนี้มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา จิตจึงไม่เป็นอนัตตา และจิตก็ไม่เป็นอัตตาด้วย เพราะมันไม่ใช่สิ่งสมมติ คือมันไม่เป็นก้อน จับต้องไม่ได้ แล้วมันจะเป็นอัตตาไปได้อย่างไร **จิตเป็น สิ่งที่มีอยู่ จับต้องไม่ได้ แต่รู้ได้**

จิตเป็นรู้ที่ไม่มีทั้งอดีต ไม่มีปัจจุบัน และไม่มีอนาคต เพราะอะไร เพราะอดีตมันก็รู้ ปัจจุบันมันก็รู้ อนาคตมันก็รู้ ดังนั้น **จิตจึงไม่ใช่อดีต ปัจจุบัน อนาคต แต่เป็นปัจจุบัน** ธรรมที่อะไรมาแตะ ขณะนี้เดี๋ยวนี้ มันก็รู้ หรือไม่มีอะไรมาแตะเลยในขณะนี้ มันก็รู้... รู้อะไร?... ก็รู้ตัวเขาเอง คือรู้อยู่กับรู้ จะว่ารู้อยู่กับรู้ก็ผิดอีก มันไม่มีอะไรที่จะไปเทียบเคียงกับตัวนี้ได้ เพราะอันนี้มันนอกเหตุเหนือผล **ไม่มีสมมุติ จะไปกล่าวถึงได้** สมมุติไม่สามารถไปบรรยายได้ เพราะมันก็ผิดหมด





“นิพพานมีสภาวะเดียว
ไม่มีตัวอยู่ และก็ไม่มีตัวที่จะไปให้เกาะ
เพราะฉะนั้นนิพพานนี้ไม่ต้องการเกาะอะไร
เป็นสภาวะของนิพพานโดยเฉพาะ
มีหนึ่งเดียวเท่านั้น”



“ที่ต้องพูดถึงการปล่อย “รู้” ไว้หลายแบบนั้น มันเหมือนกับยาแต่ละอย่างรักษาโรคแต่ละคน เพราะสภาวะแต่ละคนไม่เหมือนกัน”

ในท้ายที่สุด คุณลงสรุปถึง “ธาตุรู้” ตลอดจนถึง “การปล่อยรู้” ไว้อย่างชัดเจนว่า

ธาตุรู้นี้ ถ้าจะเปรียบไปก็เหมือนกระจก เมื่ออะไรก็ตามที่ผ่านหน้ากระจกไป กระจกนั้นย่อมรู้ย่อมเห็น แต่กระจกนั้นจะไม่มีความรู้สึกใดๆ ทั้งสิ้น เพราะกระจกนั้นเปรียบเสมือนเป็นธาตุรู้ แต่ไม่มีจิตวิญญาณ จึงไม่มีอุปาทานตีชั่วใดๆ





กระจกนั้นจึงเปรียบเหมือนจิตที่ไม่มีอวิชชา
 กระจกหรือจิตดวงนั้น จึงสักแต่ว่ารู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง
 ไม่มีคำว่าดี ไม่มีคำว่าชั่ว ไม่มีคำวิตกวิจารณ์
 หรืออาจกล่าวได้ว่า ไม่มีตัววุ่นวายก็ได้
 เมื่อกระจกหรือจิตดวงนั้นไม่มีตัววุ่นวายเข้าไปเกี่ยวข้องแล้ว
“สักแต่ว่า”
 จึงเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ
 นี่คือ “สภาวะแห่งธรรมชาติ
 ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสภาวะเดียวเท่านั้น”

เหตุที่ธรรมชาติทั้งหลายมีสองสภาวะ ก็เพราะมี “เรา”
 ไปวุ่นวายนั่นเอง “เรา” นี้แหละที่ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็น
 สองสภาวะ ถ้าเพื่อไม่มีเราไปเป็นตัวว่าดีว่าชั่วแล้ว ทุกอย่าง
 ก็จะไม่มีอะไรเป็นอะไรทั้งสิ้น แม้แต่กามคุณ ๕ อันมีเปรี้ยว
 หวาน มัน เค็ม เชน



หูได้ยินเสียงว่าไฟเราะ พิจารณาดูสิว่า
 มีใครไปว่าว่าไฟเราะ ก็ “เรา” นั้นแหละ คือ
 ตัวที่ไปบอกว่าไฟเราะ ถ้าเพื่อเราไปได้ยิน
 เสียงก่นด่า ก็ “เรา” อีกนั่นแหละที่ไป
 บอกว่าไม่ไฟเราะเลย





ตาเห็นรูปที่สวยงาม ก็ “เรา” อีก
 นั้นแหละที่ไปบอกว่าสวยงาม ถ้าเผื่อว่า
 เราไปเห็นสิ่งที่เปื้อยเนา ก็ “เรา” ไปบอก
 อีกว่ามันไม่ดี ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ



เมื่อจมูกได้กลิ่นว่าหอมหรือกลิ่นเหม็น
 ก็ “เรา” ที่ไปบอกว่ามันหอมหรือเหม็น



ลิ้นได้ลิ้มรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม
 ก็ “เรา” อีกที่ไปพอใจหรือไม่พอใจกับรส
 เหล่านี้



กายได้รับการสัมผัส ก็มี “เรา” ไป
 บอกว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง และสุดท้าย



ใจได้รับอารมณ์ ก็ “เรา” อีกนั้นแหละ
 ที่ไปบอกว่า อันนั้นดี อันนี้ชั่ว





สรุปแล้ว คือ มี “เรา” เท่านั้นที่เป็นตัวน่วย
 “เรา” นี้แหละที่เป็นอวิชา
 ก็ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่าง
 เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว
 จะเอา “เรา” มาจากไหนกัน



ฉะนั้น ต้องพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ทุกสิ่ง
 ทุกอย่างนั้น ไม่มีเราเข้าไปเกี่ยวข้องเลย ทุกสิ่งทุกอย่างเขาเป็น
 ของเขาอย่างนั้นเอง เช่น การดีใจเสียใจ เขาก็เป็นของเขา
 อยู่อย่างนั้น ไม่ใช่เรา พอใจไม่พอใจก็เป็นธรรมชาติเช่นเดียวกัน
 นี่คือการพิจารณาในเรื่องของการปล่อยรู้ ก็คือ **ปล่อยรู้ให้เป็น
 อิสระ ไม่มีเราเป็นเจ้าของนั่นเอง**

อีกวิธีการหนึ่งที่เราจะปล่อยรู้ได้ ก็คือให้เรา “หยุดรู้”
 ให้เรา “หยุดคิด” ให้เรา “หยุดพิจารณา” และจงปล่อย
 คำว่า “หยุด” นั้นเสีย ก็หมายความว่า อย่าไปคิดปล่อยรู้
 เพราะการที่เราจะไปปล่อยรูนั่น เป็น ๒ สภาวะ เพราะตัวที่
 คิดจะไปปล่อยรูนั่นแหละ มันคือตัวเรา การไม่ปล่อยรู้
 นั่นแหละ คือการปล่อยรู้





จงพิจารณาว่า **ถ้าไม่มีเราแล้ว จะเอาใครไปปล่อย** ที่กล่าวไว้ว่า ๒ สภาวะ ก็คือ ตัวปล่อยตัวหนึ่ง ตัวถูกปล่อยตัวหนึ่ง จึงเป็น ๒ สภาวะ แต่ถ้าเมื่อเราไม่คิดปล่อย ตัวปล่อยจึงเป็นอิสระโดยอัตโนมัติ หมายความว่า เมื่อไม่มีตัวปล่อย ตัวที่ถูกปล่อยจึงเป็นอิสระ แล้วจะเอาอะไรมาปล่อยอะไร อันนี้เป็นสังขารที่ละเอียดอ่อนที่สุด ขอให้เราพิจารณาให้ดีๆ แล้วจะเห็นสังขารตัวนี้อย่างเด่นชัด

อันที่จริงแล้ว **ธรรมทั้งหลายเขาปล่อยตัวเขาเองอยู่แล้ว** เขาเป็น **ไตรลักษณ์** ของเขาเองอยู่แล้ว เราจึงหมดหน้าที่ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะจริงๆ แล้วมันไม่มีเรานั้นเอง แล้วจะเอาอะไรมาปล่อยอะไร การไม่ปล่อยวางอะไรเลยนั้นแหละ เป็นการปล่อยวางที่บริสุทธิ์จริงๆ **เมื่อเราปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างปล่อยวาง ตัวของเขาเอง อันนั้นก็จะเป็นการปล่อยวางที่บริสุทธิ์**



ที่พูดมาทั้งหมดนี้ ก็คือการปล่อยวาง หรือปล่อยรู้นั่นเอง แต่ให้เราเข้าใจว่า





การปล่อยรู้นั้น เราไม่ได้ไปปล่อยในสิ่งที่ถูกรู้
 สิ่งที่ถูกรู้ทั้งหลายนั้นคือสมมุติ
 ส่วนธาตุรู้นั้นพ้นจากสมมุติแล้ว
 เราเรียกธาตุรู้นี้ว่าเป็นฝ่ายวิมุติ
 หมายความว่า ให้เราปล่อยธาตุรู้ที่เป็นวิมุตินั้นเอง
 แล้วจึงปล่อยตัวปล่อยนั้นเสีย

ขอย้ำอีกครั้งว่า ตัวปล่อยกับธาตุรู้นั้นเป็นคนละตัวกัน
 สรุปว่า ปล่อยทั้งผู้ปล่อยและปล่อยทั้งธาตุรู้ แล้วพรหมจรรย์
 อันบริสุทธิ์นั้นก็จะเกิดขึ้นในปัจจุบันธรรมนั่นเอง สิ่งที่จะเกิด
 ขึ้นใหม่ในปัจจุบันธรรมนั้น ก็จะเป็นจิตที่บริสุทธิ์ เป็นจิต
 ที่หมดภพหมดชาติ เป็นจิตที่ไม่ต้องรักษา ไม่ต้องกำหนด
 ไม่ต้องห่วงหาวน เป็นจิตหรือเป็นธาตุรู้ที่ไม่มีเราเป็นเจ้าของ
 เลยในปัจจุบัน จึงหมดการหมดงาน หมดหน้าที่ที่จะต้อง
 ปฏิบัติอีกต่อไป



เป็นธาตุรู้ที่บริสุทธิ์ผุดผ่องจริงๆ เป็นพุทธะอันบริสุทธิ์
 พุทธโธที่เกิดขึ้นแล้วกับผู้ปฏิบัติ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
 เป็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
 อันเป็น สันติภูมิจิโกแล้ว ในผู้ปฏิบัติ





๓

ปกิณกะธรรมจากคุณลุง





นิพพานเป็นอย่างไร?

นิพพาน เป็นความรู้สึกเฉยๆ
 เป็นสภาวะที่รับรู้ได้เฉยๆ ไม่มีการปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น
 ไม่มีการเปรียบเทียบ ไม่เป็นสองสภาวะ
 เป็นสภาวะเดียวโดดๆ ที่ไม่มีที่หมาย
 ความรู้สึกนี้ไม่มีที่หมาย
 แต่ถ้ามีเราปุ๊บ มันจึงมีที่หมาย

แต่ความรู้สึกนี้ มันไม่ใช่อัตตา เพราะมันไม่เป็นก้อน
 ไม่เป็นกลุ่ม ไม่เป็นตัว ไม่เป็นตน ไม่เป็นอะไรที่ทำให้จับต้องได้
 ถ้าเป็นตัวเป็นตนเราก็เรียกอัตตา... แต่เมื่อถามว่ามันเป็น
 อนัตตาไหม มันก็ไม่ใช่อนัตตา เพราะว่ามันมีสภาวะนี้อยู่
 แต่ไม่เป็นเรา เป็นธรรมชาติเดี่ยวๆ ที่ไม่มีกิเลสใดๆ ทั้งสิ้น
 จึงไม่ใช่อนัตตา





ตรงนี้มันจะเอาสมมุติไปพูด มันพูดไม่ได้...จะว่าเป็นเราไหม? ไม่รู้จะว่าได้อย่างไรว่าเป็นเราหรือไม่เป็นเรา เพราะว่าสภาวะของมันไม่มี แต่มันเป็นความรู้สึก จึงไม่เป็นอัตตา และไม่เป็นอนัตตา คือเป็นสิ่งที่มียู่ จะว่ามีตัวตนก็ไม่เชิง จะว่าไม่มีตัวตนก็ไม่ใช่ คือไม่มีสมมุติเข้าไปเกาะเกี่ยวในความรู้สึก อันนั้น ไม่มีสภาวะที่ว่าเรารู้สึก แต่ว่าเป็นความรู้สึกของเขาเอง โดยเฉพาะ เป็นความรู้สึกโดดๆ เป็นสภาวะของธรรมชาติ อันหนึ่ง ที่ไม่มีเราเข้าไปเกี่ยวข้อง คือมันไม่มีตัวเรา... เป็นสิ่งหนึ่งที่เขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น เป็นความรู้สึกเปล่าๆ ที่ปราศจากที่หมายใดๆ ทั้งสิ้น และอยู่นอกเหตุเหนือผลใดๆ ฉะนั้นจึงหยุด ไม่ต้องหมายสิ่งนั้นว่าเป็นอะไร คืออะไร อย่างไร



สรุปว่า ไม่มีความหมายในตัวของเขาเองตรงนั้น สภาวะอันนี้จึงไม่ต้องปล่อยวาง เพราะไม่มีตัวตนที่จะไปปล่อย เขาเป็นของเขาเองอย่างนั้น สมมุติอย่างเช่น **ดวงอาทิตย์** มันไม่มีตัวปล่อยวาง เขาก็อยู่ของเขาอย่างนั้น จึงเป็นสภาวะอันหนึ่งที่ไม่ต้องปล่อยวางเลย อันนั้นคือการปล่อยวาง เพราะอะไรถึงว่าเป็นการปล่อยวาง.... เพราะว่าไม่มีใคร





ไปจับเอาดวงอาทิตย์ เช่นเดียวกับจิตหรือความรู้สึกนี้ เมื่อ
 ไม่มีใครไปจับไปถือ จะเอาใครไปปล่อย เมื่อไม่มีตัวถือ
 ก็ไม่มีตัวปล่อย ถ้าหากไม่มีตัวปล่อย ก็ไม่ต้องปล่อยไม่ต้อง
 วางใดๆ ทั้งสิ้น นี่แหละคือการปล่อยวาง ความเป็นกลางจริงๆ
 เป็นตรงนั้น กลางตรงนี้ หมายถึง ไม่มีใครไปบอกว่างกลาง
 หรือไม่กลาง เขาก็ต้องเป็นกลางอยู่ดี

เปรียบเหมือนก้อนหินก้อนหนึ่งที่ตั้งอยู่นี้ ถ้ามัว
 เป็นกลางไหม ก็ไม่มีใครไปว่ากลางหรือริม มันก็เป็นของเขา
 อย่างนั้น ถ้ามัวมีใครยึดถือไหม ก็สิ่งที่ไม่เป็นตัวตน ใครจะ
 ไปจับไปต้อง ใครจะไปถือ จึงไม่มีการปล่อยวาง เขาก็อยู่
 ของเขาอย่างนั้นตามปกติ



อย่างสภาวะของจิต
 หรือสภาวะของนิพพานนี้
 มีอันเดียวเท่านั้น
 ที่ไม่มีการถือและก็ไม่มีการวาง
 แต่ถ้าเป็นสมมุติ ถือแล้วก็ต้องวาง
 แต่ถ้าไม่มีการถือ
 จะเอาคำว่า ปล่อยวาง มาจากไหน





การปล่อยวางคืออะไร?

ดีชั่วถูกผิด ทุกอย่างมันเกิดจากความคิดก็จริงอยู่ แต่ว่า
เมื่อไปดับความคิด มันก็ไปขวางธรรมชาติที่เขาควรจะเกิดขึ้น
ตั้งอยู่ และดับไปตามไตรลักษณ์ ความจริงคือต้องปล่อยวาง

ปล่อยวางไม่ได้หมายความว่า ต้องไปดับเขา ก็ปล่อย
เขาอยู่กับที่ของเขาอย่างนั้น จึงจะเรียกว่าปล่อยวาง ให้เขา
เป็นไปตามธรรมชาติของเขา อย่างเช่น เสียง เราก็ปล่อยเขา
ไป เราจะไปดับเสียงมันเป็นไปไม่ได้ ต้องไปดับที่ใจ กล่าวคือ
ธรรมทั้งหลายเกิดเพราะมีเหตุ จะดับธรรมนั้นต้องดับที่เหตุ
เหตุก็คือใจของเรานั่นเอง ก็เลสเกิดขึ้นที่ใจต่างหาก ท่าน
จึงให้เข้ามาดูที่ใจตัวเองก่อน เพราะความจริงจะปรากฏที่ใจ
ของเราทั้งหมด



...จริงๆ แล้วไม่มีอะไรเป็นมายา
สิ่งภายนอกที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
นั่นเป็นธรรมต่างหาก

ถ้าเราไปตีเป็นมายา แสดงว่า
เราก็ไปติดดี ติดชั่ว ไปหมายดี หมายชั่วอีก
มันเป็นไตรลักษณ์ เป็นธรรมชาติ
อย่าไปยินดียินร้ายกับสิ่งเหล่านั้น



การศรัทธาเลื่อมใสในจิตตัวเอง เป็นอย่างไร?

การศรัทธาเลื่อมใสในจิตตัวเอง ก็เหมือนกับศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะจิตดวงนี้ก็คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราต้องเห็นจิตอยู่เหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด...อะไรเสีย เสียได้ แต่จิตนี้อย่าให้เสีย... รักษาจิตยิ่งกว่ากาย กายของเราจะตายให้มันตายไป แต่จิตไม่มีวันตาย....

จิตนั้น เปรียบเป็นภาชนะที่จะรับสุข รับทุกข์ รับนรก รับสวรรค์ ซึ่งภาชนะอันนี้เป็นเหมือนภาชนะทองคำ เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่เอาไม่ศรัทธาจิต มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่รู้จะปฏิบัติไปเพื่ออะไร ทั้งๆ ที่รู้จัก “รู้” แล้ว เรากลับทิ้งๆ ขว้างๆ เอาความสุขเล็กๆ น้อยๆ มาปิดบังความทุกข์อันนี้ไว้ เช่นว่า เราหิว มันเป็นทุกข์แสนสาหัสสนะ แต่เราก็เอาความสุขเล็กน้อยที่ได้กินได้ใช้มาปกปิดความทุกข์อันนี้เอาไว้ ถ้าเราไม่มีจะกินล่ะ เราจะทุกข์สักขนาดไหน.... แต่นี่พอมีฐานะที่จะซื้อจะหา เอามาปิดบังความทุกข์เอาไว้ได้ เราก็มองไม่เห็นทุกข์เข้าไปอีก





เพราะฉะนั้นการรักษาจิตคือสิ่งจำเป็นที่สุด เรายักษาจิต เพื่อความสุขในปัจจุบันและในอนาคตที่จะเกิดขึ้น



ถ้าเราพบจิต ก็เท่ากับเราพบพุทธะ
ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคตก็คือตัวนี้
คือพระพุทธเจ้ามานั่งอยู่ในจิตของเราแล้วเดี๋ยวนี้
ถ้าเราไม่เคารพจิต เราจะเคารพอะไร?



การแสวงหาเงินทองยังเป็นสิ่งภายนอกยิ่งกว่าจิต จิตนี้เป็นภาชนะรองรับเงินทองอีกทีหนึ่ง เงินทองมันเป็นของสมมุติ แต่จิตเป็นของถาวรที่ไม่รู้จักดับจักสูญจักสิ้น เป็นอมตะ เมื่อเราไม่พบจิต ก็คือ ความหลงที่เราจะต้องเวียนเกิด เวียนตายอีกไม่มีประมาณ แต่เมื่อเราพบจิต ภาพทั้งหลาย มันสิ้นลงแล้ว เหมือนกับระยะทางที่เราต้องเดินทาง สมมุติว่าระยะทางทั้งหมดที่ต้องเดินทางคือ ๑๐๐ ไมล์ ถ้าหาก





เราพบจิต ก็เหมือนกับว่าเราเดินทางมาได้แล้ว ๔๔ ไมล์
 เชียวนะ..... แต่เรากลับไม่เห็นความสำคัญของจิต เมื่อเรา
 ไม่รู้จักให้ความสำคัญ ก็เท่ากับเราทิ้งมันไป ทั้งสิ่งที่มีสาระ
 แล้วไปคว้าเอาสิ่งที่ไม่มีสาระ ที่นี้ อะไรล่ะที่จะนำเราต่อไป
 ก็คือภพชาติที่ต้องมีต่อไปอีกไม่มีประมาณ แต่ถ้าเราปฏิบัติดี
 ปฏิบัติชอบ เราก็ไปเสวยสุขดังที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้

“เราเอาจิตเพื่อพันทุกข์
 ถ้าไม่พบจิต...ทุกข์ไม่มีประมาณ”



การดับทุกข์

การดับทุกข์นั้น คืออะไร? ก็คือดับให้รู้ เมื่อพบจิตผู้รู้
 แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ไม่ใช่ผู้รู้สักอย่าง เหมือนเราแยก
 จิตออกมาจากทุกข์ ซึ่งก็คือสิ่งเกิดๆ ดับๆ ทั้งหลาย **ดังที่**
พระท่านบอกไว้ว่าสิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ ทุกข์ทั้งหลาย
 ถึงมันจะมีอยู่จริง เป็นสัจธรรมจริง แต่มันคนละอันกัน
 กับจิต **จิตนี้** พ้นจากสภาวะของทุกข์โดยสิ้นเชิงมานาน
 เหลือเกินแล้ว แต่เราหลงมันไป....หลงไป.... ไม่เอาจิต





แต่ไปคว้าเอาสิ่งที่มันเป็นทุกข์ แล้วก็คิดว่าสิ่งนั้นคือเรา เป็นเรา เป็นของเรา เจ็บก็เรา ปวดก็เรา หิวก็เรา อิ่มก็เรา ร้อนก็เรา หนาวก็เรา มันเป็นเราไปหมด... เพราะเรา ไม่พบตัวเองที่แท้จริงว่าคืออะไร... พบแล้ว เราก็ยังไม่รู้จัก คุณค่าของจิตอีก ว่ามันเป็นคืออะไร... ไปเหมามาว่ากายเป็นเรา ไปคว้าเอากายซึ่งมันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่ต้องเสื่อมไป สลายไปว่าเป็นเรา แต่ว่าสิ่งที่มันเที่ยงจริงๆ ที่อยู่กับเรา อยู่แล้ว เรากลับไม่พบไม่เห็น... ถึงแม้เราพบเราเห็น ก็เหมือน เราไม่พบไม่เห็น เพราะเราไม่เห็นคุณค่า เราไม่เอา ซึ่งมันเป็น สิ่งที่น่าเสียดายที่สุดเลย ครูบาอาจารย์ท่านก็สอนไปเถอะ.. พุดไปเถอะ..เราก็อไม่เข้าใจ..... ที่จะพบความจริงของชีวิตว่า มันเป็นอย่างไรมาก่อนนี้ พบบเจอแต่ความหลง...เป็นอย่างนี้ มาไม่รู้ก็ภพก็ชาติ

ดังนั้น ให้พิจารณาเอา ไม่ต้องมาเชื่อลวงหลอก ขอให้เชื่อ ตัวเอง ดูตัวเอง ในจิตตัวเอง เห็นในจิตตัวเอง ที่ว่าเห็น ในจิต เห็นอย่างไร ก็เราเห็นจิตอย่างไร เราก็เห็นสิ่งทั้งหลาย อย่างนั้น ความเห็นในจิตมันไม่ใช่เห็นด้วยตาเปล่า แต่มันเห็น ด้วยตาใน ที่ว่าเห็นในจิตมันเห็นอย่างนี้... **ตู้พระไตรปิฎกที่ใหญ่ที่สุดในโลก ก็คือ จิตดวงนี้เอง** ทุกคนสามารถรู้เห็นได้ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ได้เป็นของใครคนใดคนหนึ่ง เจ้าฟ้ายาจก ผู้หญิงผู้ชาย เด็กหรือผู้ใหญ่สามารถที่จะเปิดตู้พระไตรปิฎก





ซึ่งมีในใจของตนอยู่แล้วได้ สามารถที่จะรู้ตามเห็นตามความจริงได้จากในใจของตน ทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น ชาติหน้ามีจริง ชาติก่อนมีจริง มันก็เห็นในจิต และเห็นแบบนี้มันเชื่อ ร้อยเปอร์เซ็นต์เลย ไม่เหมือนอย่างเห็นด้วยตาเนื้อ มันยังไม่แน่ บาปมีจริง บุญมีจริง มันก็เห็น เห็นภายในจิตตัวเอง ชัดๆ บาปบุญนะมันง่ายอยู่แล้ว เพราะบาปก็คือทุกข์หรือความเศร้าหมอง บุญก็คือสุขหรือความผ่องใส มันก็เข้าใจด้วยตัวเองอย่างนี้ ที่ว่า “ทุกข์” นะ เราทุกข์มาจนไม่มีประมาณ....

เหตุที่เราไม่เห็นทุกข์เพราะเราเอาสิ่งอื่นมาปิดบังไว้ได้

อย่างนอนแล้วเมื่อย เราก็พลิกหงาย เปลี่ยนท่า นอนตะแคง แล้วเมื่อย เราก็พลิกขวาพลิกซ้าย มันก็ไม่ใช่ทุกข์ ลองใครมามัดให้อยู่ตรงนั้นสักสามวันสิ เห็นไหมทุกข์? ถึงว่ากายนี้เป็นทุกข์อย่างยิ่ง เพราะเรามองเห็นตามความเป็นจริงด้วยตัวของเราเอง





วิมุตติ

มันมีได้ทุกอย่าง ตั้งแต่กายไปถึงอารมณ์ต่างๆ สิ่งต่างๆ
 ทั้งหลาย มีอยู่หมดเลย แต่พระอริยะชั้นสูง ท่านไม่เอาจิตไป
 ผากไว้กับสิ่งที่มีอยู่ข้างต้นเลย แม้แต่ตัวจิตเอง ท่านก็ไม่ได้
 เอาเราไปผากไว้กับจิต สิ่งที่มีอยู่ที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ
 ไม่ตาย คือสิ่งที่เที่ยง แต่สิ่งที่มีอยู่ที่เกิด แก่ เจ็บ ตาย คือ
 สิ่งที่ไม่เที่ยงทั้งนั้น สิ่งที่ไม่เที่ยงท่านไม่สอนให้เราเอามาเป็น
 สาระหรรอก มีแต่สอนให้เราพบกับสิ่งที่มันเที่ยง อะไรที่เที่ยง?
 ในสามแดนนี้มีสิ่งเดียวเท่านั้น คือพุทธะ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่
 แต่ไม่เกาะไม่เกี่ยวกับสิ่งใด ไม่ใช่สิ่งสูญ.... ถ้าเป็นสิ่งที่สูญ
 เป็นสิ่งที่ไม่มี ทำไมท่านถึงพูดว่าไม่เกาะไม่เกี่ยว... ถ้าเป็น
 สิ่งที่ไม่มีแล้ว..มันก็ควรเป็นสิ่งที่ว่างไปแล้วก็จบ...จริงไหม....
**แต่จิตนั้นเป็นสิ่งที่ มีอยู่ แต่ไม่เกาะไม่เกี่ยวกับสิ่งใด ไม่เกาะ
 ไม่เกี่ยวกับสมมติทั้งหลาย เขาจึงเรียกว่า "วิมุตติ"**

เมื่อไม่ใช่สมมุติ ก็เป็นวิมุตติ สิ่งที่เป็นสมมุตินั้นเป็นอัตตา
 ทั้งสิ้น แต่สิ่งที่เป็นวิมุตตินั้นไม่ใช่เป็นอัตตา และก็ไม่ใช่เป็น
 อนัตตาด้วย เพราะอนัตตาเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แต่จิตนั้นเป็น
 สิ่งที่มีอยู่ จึงไม่ใช่อนัตตา ...การที่จะเอาภายในจิตนี้
 มาบรรยายมันก็ไม่ใช่ของง่ายเหมือนกัน





ถ้าพูดอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ เมื่อจิตพ้นจากสมมุติ ก็เป็น
วิมุติ จิตมันมีอยู่ แต่มันไม่เกาะเกี่ยวในสิ่งที่เป็นสมมุติ...
แม้จิตไม่เกาะเกี่ยวในสิ่งที่มันไม่เที่ยง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า
จะเอาจิตไปเกาะกับสิ่งที่เที่ยง โดยสรุปคือจิตไม่เกาะเกี่ยว
กับอะไรทั้งสิ้น ทั้งนี้ทั้งนั้น พุทอย่างไรมันก็ยังไม่เป็นปัจเจกตั้ง
อยู่ดี ผู้ที่จะเป็นปัจเจกตั้งได้ ก็คือผู้ที่ปฏิบัติเอง รู้เองเห็นเอง
ตามความจริง ด้วยตัวเองนั่นแหละ



ตรงนี้เป็นสิ่งธรรมชาติที่สุด ไม่ใช่สิ่งวิเศษวิโสอะไรเลย
สิ่งที่รู้เห็นนี้ เป็นสิ่งที่เปิดเผยอยู่กลางแจ้ง เพียงแต่
เหมือน...เส้นผมบังภูเขาเฉยๆ... มีสิทธิ์รู้เห็นได้ด้วยกัน
ทุกคน ทุกคนมีอยู่แล้ว ไม่ว่าคนผู้นั้นจะมีความรู้หรือ
ไม่มีความรู้ก็ตาม หมายถึงความรู้ภายนอกนะ...แต่ความรู้
ภายในนั้นมีด้วยกันทุกคนอยู่แล้ว มีอยู่ทุกชีวิตอยู่แล้ว





ปัญญาไม่ใช่ผู้รู้

“ผู้รู้” นี้ไม่เกี่ยวกับปัญญา รู้นี้ แม้แต่ไล่เดือนมันก็รู้
ถามว่าไล่เดือนมันมีปัญญาหรือไม่ อย่าคิดว่า ผู้รู้นั้น
คือปัญญา...ไม่ใช่... ถึงผู้ที่ไม่มีความรู้ หรือคนบ้า มันก็รู้
แต่มันไม่รู้ผิดรู้ถูก รู้ชั่วรู้ดี...ไล่เดือนกึ่งก็ของมันก็รู้ รู้ร้อน
รู้หนาว ตากแดดมันก็รู้ แล้วมันก็เดินไป เดินไปหาความเย็น
แต่มันก็ไม่รู้ดีกว่าความเย็นนั้นอยู่ตรงไหน มันก็ได้แต่รู้
สักแต่ว่ารู้ไปอย่างนั้นแหละ คือรู้ของจิตนี้



เพราะฉะนั้นพุทธะนี้ มีด้วยกันทุกสัตว์ ทุกตัวสัตว์โลก
ทั้งหลายล้วนมีรูทั้งนั้น เพียงแต่สภาวะธรรมของเขายังไม่ถึง
ที่เท่านั้นเอง คนที่ตกนรกไปสักแสนมหากัปป์ ก็ยังมีผู้รู้อยู่
ไม่ใช่ว่าเขาไม่รู้ แต่รู้แล้วมันช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เพราะ
ต้องเป็นไปตามกรรม ดังนั้น ปัญญากับผู้รู้เป็นคนละตัว
อยู่แล้ว





ผู้รู้นี้ ไม่เกี่ยวกับสติ ไม่เกี่ยวกับปัญญา ไม่เกี่ยวกับ
 หู ตา จมูก ลิ้น กาย ไม่เกี่ยวกับวิญญูณ เพราะรู้นั้นแหละ
 คือจิต...คือใจ... มันไม่เกี่ยวกับสังขารทั้งหลาย **เพราะจิตนั้น**
อยู่นอกสังขาร จิตไม่ใช่สังขาร สังขารทั้งหลายเป็นไตรลักษณ์
แต่จิตนี้อยู่นอกเหนือไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ก็ยังเป็นสมมุติ
 อยู่ สิ่งใดที่เป็นสมมุติ มีเกิดก็มีดับ แต่สิ่งทีอยู่นอกเหนือ
 ไตรลักษณ์นั้น เราต้องเห็นให้ได้ เราต้องรู้จักให้ได้ สิ่งนี้
 เป็นสิ่งที่ลึกลับที่สุด แต่ก็เป็สิ่งที่เปิดเผยที่สุดสำหรับผู้ที่มี
 ปัญญา มันอยู่กลางแจ้งนี้แหละ ไม่มีอะไรปิดบังเลย มันมี
 ปัญหาเฉพาะผู้ที่มีติดบอดเท่านั้น แต่ผู้ที่ไม่ติดบอดนั้น มันเห็น
 อยู่แจ้งๆ เลย ซึ่งเราเองก็เป็นผู้ที่มีติดบอดมาแล้วไม่มีประมาณ
 ความมีติดบอดอันนี้ ไม่มีใครน้อยกว่าเหนือกว่าใครเลย



แต่แล้วเมื่อเรามีสติ มีปัญญา
 มีสติที่เป็นอัตโนมัติ
 มันก็จะเกิดปัญญาอัตโนมัติขึ้นมาให้รู้จริงเห็นจริง
 รู้แจ้งเห็นแจ้งในสิ่งอันนี้แหละ
 ที่พระพุทธเจ้าท่านเจอแล้ว พบแล้ว

ขอยืนยันว่า พบเจอกันได้ทุกคน ถ้าเพื่อผู้นั้นปฏิบัติให้
 ถึงที่ ให้มีความเพียรพอเพียง เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงๆ แล้ว
 ไม่ได้อยู่ในความคาดหมาย ความนึกความคิดของใครทั้งนั้น





จิต...เกิดดับจริงหรือ?

ปัจจุบันนี้มันเกิดดับหรือไม่? อย่าไปคิดว่า มันเกิดดับเร็วเสียจนไม่มีใครตามทัน อันนั้นมันคิดไปต่างหาก ดูที่ใจสิ มันดับหรือเปล่า ดูในขณะนี้ เดี่ยวนี้ ถ้าปัจจุบันนี้ไม่ดับ อีกหนึ่งนาที่ข้างหน้ามันก็ไม่ดับ จริงไหมล่ะ? ก็เวลานี้มันไม่ดับ อีกหนึ่งนาที่มันจะดับหรือเปล่า เอ้า...จับเวลาดูก็ได้ อย่างเวลานี้ เรายังมีรู้อยู่นี้ ถามว่าอีกหนึ่งนาที่ สองนาที่ ข้างหน้า รู้อันนั้นจะดับไหม **ดูปัจจุบันว่า “รู้อันนั้น” ดับหรือไม่ดับ เมื่อพบปัจจุบันแล้วเราจะรู้ตามความจริง**

ปัจจุบันนี้ไม่ดับ ถามว่ารู้อันนั้นจะดับไหมล่ะ เราตายแล้ว จิตจะดับไหม? หากดูปัจจุบันแล้วไม่ต้องใช้ความคิดเลย... ที่บอกว่าจิตมันเกิดดับนั้น มันเป็นความคิด คิดว่ามันเกิดมันดับ แต่อันนั้นลืมนดูปัจจุบันธรรม ลืมนดูปัจจุบันจิต ถ้าหากว่าเราดูปัจจุบันนี้เราไม่ต้องไปคิดเลยว่ามันจะดับหรือไม่ดับ เพราะมันปรากฏอยู่ชัดเจน ขณะนี้ว่า สิ่งนี้มันดับหรือ ไม่ดับ... หากจะถามกันตรงนี้ว่า ก็เวลานี้เรายังไม่ตายนี่ แล้วจิตมันจะตายไหม? และถ้าตายแล้วมันจะดับไหม? จิตอันนี้จะดับหรือไม่? ถามกันตรงนี้ ไม่มีใครรู้อันนั้นว่าจะดับหรือไม่ดับ แต่ถ้าเพื่อเรามองปัจจุบันเราจะรู้รู้ด้วยกันทุกคนด้วย โดยไม่ต้องคิด....





พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนจากสิ่งที่มีอยู่ เห็นอยู่จริง
ไม่ได้ทรงสอนจากการคาดเดาเอา หรือคิดเอา

**ถ้าพูดถึงจิตที่เป็นปัจจุบันจริงๆ มันไม่มีคำว่าหนึ่งนาที
ข้างหน้า หรือผ่านไปแล้วหนึ่งนาที...จริงไหม จึงว่านั่นเป็น
ความคิด เพราะฉะนั้นเมื่อเราอาศัยปัจจุบัน มันก็เป็นปัจจุบัน
ตลอดกาล จริงหรือไม่ อันนี้ต้องรู้เองเห็นเอง อย่ามาคิดตาม
เชื่อลุงไม่ได้นะ ถ้าเด็ยวลุงโกหกขึ้นมา หรือว่าไม่รู้ตามจริง
ขึ้นมาแล้วจะว่าอย่างไร ดังนั้น อย่าเชื่อ เด็ยวลุงพาเดินผิด
มันก็ผิดหมดลิ มันต้องรู้เห็นเอง เข้าใจเองตามความจริงว่า
ปัจจุบันนี้มันไม่ดับ อีกหนึ่งนาทีจากนี้รู้จะดับไหม ลองจับเวลา
เอาไว้ สมมุติว่าสามโมง เอ้า...สามโมงหนึ่งนาที เรา(จิต)
จะดับไหม เรา(จิต)จะตายไหม ถ้าเผื่อว่าหนึ่งนาทีข้างหน้า
ไม่ตาย สองนาทีข้างหน้ามันจะตายไหม สองนาทีข้างหน้าไม่ตาย
สามนาทีข้างหน้าหรือว่าอีกหนึ่งชั่วโมงข้างหน้า จิตจะตายไหม
มันก็รู้อยู่นี่... อันเดิม ก็เราเกิดมาตั้งสามสิบปีแล้วยังไม่เห็น
ตายสักที จริงไหม?**

ในท้ายที่สุดนี้ **ถ้าเราอาศัยปัจจุบันเป็นหลัก จิตนี้จะไม่มีการ
ตาย** พระเวททัตตกนรกเป็นแสนมหากัปปี พระพุทธเจ้า
ก็ยังพยากรณ์ว่า ยังต้องมาเกิดเป็นปัจเจกพุทธเจ้าในอีกแสน
มหากัปปี แล้วถามว่าจิตตายไหม ถ้าจิตตาย แล้วเวททัต





เอาอะไรมาเกิดอีก ถ้าจิตตายแล้วเราจะมาเกิดในชาตินี้ได้
อย่างไรกัน เราอาศัยจิตเดิม จิตที่เกิดเมื่อชาติก่อนใช้ใหม่
ถึงได้มาเกิดเวลานี้ เอ้า...ดูปัจจุบันว่าชาติก่อนมีไหม เรา
ถามกันตรงนี้ว่าชาติก่อนมีไหม ถ้าเพื่อเราดูตรงนี้ เราจะรู้
เลยว่าชาติก่อนนั้นก็มี ถามว่าเมื่อวานมีไหม มี.... พรุ้งนี้
มีไหม มี.... มันไปจากปัจจุบันไง เมื่อวันนี้มี พรุ้งนี้ก็มี
เมื่อวันนี้มี เมื่อวานมันก็ต้องมี จริงไหม นี่แหละ เป็นสิ่งที่
ยืนยันชัดๆ ไม่ต้องใช้ความคิด นี่ลุ่มพุดอย่างจริงจังแล้วก็
มั่นใจด้วยว่าที่แนะนำให้ไม่ผิด ไม่ผิดแน่นอน แต่เราต้องพิสูจน์
ด้วยตัวเองนะว่าเป็นอย่างไร





อย่างไรคือภาวนา?...

ท่านบอกว่า **ทุกริยาบถปฏิบัติได้ทั้งนั้น** ปฏิบัติอย่างไร? ก็**ปฏิบัติด้วยการมีสติสัมปชัญญะ** ที่นี่ การมีสติสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร คนปกติทั่วไปยังไม่มีสติเลย สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติหรือผู้ที่ยังไม่รู้จักสติ เขาก็ว่าเขามีสติ แต่ไม่ใช่สติที่เราพูดถึง

สติที่พระพุทธเจ้าสอนนี้ คือ**ให้มีสติสัมปชัญญะ** คือ ระลึกรู้ตัวอยู่ การรู้ตัว ไม่ได้หมายความว่า เป็นการเอาสติไปไว้ที่ใดที่หนึ่งให้มันหนัก ไม่ใช่... มันแค่ตื่นเฉยๆ ตื่นขึ้นมาเฉยๆ ทำอะไรก็ได้ จะพูดจะจา จะหัวเราะ คุกกับเพื่อนฝูงอะไรก็ได้ทั้งนั้น ขอให้**มีสติสัมปชัญญะ**อย่างเดียว





คำว่าสติสัมปชัญญะมันยากที่จะอธิบาย ผู้ที่เข้าใจก็จะ
เข้าใจได้เลย ผู้ที่ไม่เข้าใจก็ไม่รู้จะทำอย่างไรให้เข้าใจ

**สติสัมปชัญญะ คือ ระลึกได้อยู่
และมีความตื่นอยู่ในตัว
ขณะเดียวกันก็สามารถรู้ได้ว่า
ขณะนี้เดี๋ยวนี้อะไรมากระทบเรา ไม่ว่าจะ
ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ
เรารู้ทันทั้งหมด
ระลึกถึงสิ่งที่เข้ามากระทบเรา
เราต้องรู้อยู่ทุกขณะ**

แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เอาจิตของเรามาไว้ที่หน้าผาก
ที่จมูก หรือที่ลมหายใจ ไม่ใช่... เพียงแต่เราคอยสังเกต
ดูสิ่งที่มันจรเข้ามาจากทั้ง ๖ ทาง เราจะเห็นตลอดเลย ขณะนี้
เรามีอารมณ์อย่างนี้ ขณะนี้เราอารมณ์ไม่ดีเลย ขณะนี้เรามี
อารมณ์ที่ดีมาก เราจะเห็นตลอดเลย วันหนึ่งๆ มันก็หมุนเวียน
เปลี่ยนไปของมันอย่างนั้น หมุนเวียนเปลี่ยนไปไม่รู้ที่รอบ
หากเราดูที่ใจของเราเอง เราจะเห็นของเราอย่างนี้ แล้วถามว่า
ใครจะโกหกใครได้มัย ก็เราเห็นของเราเอง เช่น **ตาเห็นรูป
แล้วมีอารมณ์อย่างไร อารมณ์รัก อารมณ์ใคร่ อารมณ์ชิง...**





ผู้หญิงคนนี้สวย คนนี้ไม่สวยเลย... เด็กคนนี้น่าเกลียด...
มันเข้ามาอยู่ในใจเราตลอด หูได้ยินเสียงก็เหมือนกัน ได้ยิน
เสียงไพเราะ เสียงดังเกินไป เสียงเบาเกินไป... **เรารู้ตลอด
อย่างนี้ เรียกว่า มีสติสัมปชัญญะ**



แล้วเราก็ไม่ได้ไปคุ่มนะ ว่าเราจะเลือกแต่ของดีๆ...ไม่ใช่...
เราทำได้ทั้งดีและชั่ว รับผิดชอบ แต่ให้รู้ว่ามันคืออะไรเท่านั้น
เอง ไม่ได้ไปตำหนิว่าอันนั้นดี อันนี้ไม่ดี ไม่ติดดี ไม่ติดชั่ว
เสียงนั้นดี เสียงนี้ไม่ดี ฉันไม่ชอบ ฉันชอบแต่เสียงที่ฉัน
ต้องการ... ก็กลายเป็นกิเลสไป แต่ถ้าเราฟังและสักแต่ว่าฟัง
เราก็จะอยู่ตรงนั้นอย่างสบายๆ ไม่ว่าตรงนั้นดี ตรงนี้ชั่ว
ตรงนั้นชอบ ตรงนี้ไม่ชอบ ซึ่งล้วนเป็นเรื่องของกิเลสทั้งนั้น





ไม่จำเป็นต้องไปประดับประดาให้ดีหรือชั่ว ไม่ต้องประดับ
ประดาให้มันเงียบหรือไม่เงียบ สงบหรือไม่สงบ ไม่ต้อง
คำนึงถึงตรงนั้น ให้คำนึงถึงเฉพาะการรู้ตัวทั่วพร้อมของเรา
อย่างเดียวนั้น นอกนั้นไม่เกี่ยวเลย เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็น
ธรรมชาติ เป็นไตรลักษณ์ของมันอย่างนั้น เดี่ยวอารมณ์ดี
อารมณ์ชั่ว อารมณ์พอใจ อารมณ์ไม่พอใจ เกิดๆ ดับๆ ของ
มันอยู่อย่างนั้นเป็นธรรมดา เหมือนคลื่นในทะเล เล็กบ้าง
ใหญ่บ้าง ค่อยบ้างแรงบ้าง หากเราไปรังเกียจก็กลายเป็นกิเลส
ทันทีเลย แต่ถ้าไปรักก็ติดอีก ติดดีติดชั่ว ๒ ตัวนี้แหละ
ไม่ตีก็ชั่ว ดีฉันเอา ไม่ดีฉันไม่เอา... ซึ่งที่จริงตามทางเดินแล้ว
มันไม่ใช่อย่างนั้น รับผิดชอบทั้งดีทั้งชั่ว เป็นอย่างนั้นตลอด
แล้วที่จริงเขาเหล่านั้นก็ไม่ได้ดีไม่ได้ชั่วอะไร มีแต่ใจ
ของเราตัวเดียวที่เกี่ยวไปบอกว่าอันนั้นดี อันนี้ชั่ว

จริงๆ แล้วมันเป็นธรรมทั้งหมด...ตอนนี้ไม่สงบเลย
อันนี้ก็ธรรม ตอนนี้สงบจริงๆ มันก็เป็นธรรมอีก
แต่เป็นธรรมที่เกิดดับ ที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน หากเราไม่ติด
ตรงนี้ ก็เรียกว่าเราไม่ยึด เราไม่มีอุปาทานตรงนี้ เราก็สบาย
อยู่อย่างสบายๆ มีความกลัวเกิดขึ้นก็เรื่องของความกลัว
มีความไม่กลัวเกิดขึ้นก็เรื่องของความไม่กลัว มันหมุนเวียน
เปลี่ยนไปของมันอย่างนั้น เดี่ยวรักเดี๋ยวชัง นี่เป็นเรื่องของ
ธรรมทั้งนั้น ธรรมชาติมันเป็นของมันอย่างนั้นเอง เราไม่ได้





ไปโยตีกับสิ่งเหล่านั้น ดังนั้น ท่านจึงว่าอยู่อย่างไหนก็
ภาวนาได้ ไม่ว่าจะทำอะไรในวันหนึ่งๆ เราจะทะเลาะกับใคร
ก็แล้วแต่ เถียงกับใครหน้าดำหน้าแดง แต่เราอยู่กับผู้รู้ได้
กล่าวคือ มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี่คือการปฏิบัติ เอาเข้าจริงๆ
ไม่เห็นมีดีมีชั่วอะไร เป็นปกติธรรมดา



กามคุณ ๕

ความสุขความทุกข์ที่ได้จากกามคุณทั้ง ๕ อันได้แก่
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ล้วนไม่ใช่เรา เราโดนหลอกมาตลอด
เราเองเป็นผู้รู้ ผู้เห็นอยู่เฉยๆ รู้ที่ไม่มีรสชาติอะไรเลย
อันนี้คือคำว่า เรา... แต่ถ้าหากมีรสอะไรขึ้นมาแล้วก็แล้วแต่
อันนั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่เรื่องของเรา แต่เป็นเพียงสภาวะธรรม
อันหนึ่ง... มันเหมือนกับกิเลสหลอกกว่าเป็นเรา ว่าความสุข
ความทุกข์เหล่านั้นคือเรา แท้จริงแล้วมันไม่ใช่... เรื่องของการ
เสพกามก็เหมือนกัน สุขตัวนั้นเราชอบเหลือเกิน ก็โดนหลอกว่า
เราได้เสพ จริงๆ แล้วมันเป็นเพียงจิตได้เห็นอาการเหล่านั้น
เท่านั้นเอง เห็นว่าสุข เห็นว่าเสียว อาการสุข อาการเสียวเพียง
แต่ปรากฏมาให้เห็น เหมือนกับเราเห็นสายลมแสงแดดอย่างนั้น





มันไม่ใช่จิต จิตแค่เห็นเท่านั้น... เราจะไปเอารสชาติต่างๆ นั้น
 ที่เราชอบไม่ชอบมาเป็นเราได้หรือ เพราะจริงๆ แล้ว มันไม่ใช่
 เรา เป็นเรื่องโดนหลอก อย่างเช่น การกินอาหารที่อร่อย
 ก็โดนหลอกอีกว่าเราได้ลิ้มรสนี้ จริงๆ แล้วเราได้แต่เห็น
 เท่านั้นเอง เห็นรสชาตินี้ เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ซึ่งมัน
 ไม่ใช่จิต มันคนละอันกับจิตหากปฏิบัติไปแล้วจะเห็น
 อย่างนี้ว่า รู้ว่ามันเห็นเฉยๆ ไม่มีรสชาติอะไรเลย อันนี้คือ
 เราโดยตรง แต่พลาดจากนี้แล้วมันไม่ใช่เราเลย



เกิดมาเป็น...มนุษย์

มนุษย์เรียกตัวเองว่าสัตว์ประเสริฐ ถามว่าประเสริฐ
 ตรงไหน ไม่เห็นต่างจากสัตว์ทั่วไป ยังเสพกาม ยังเอารัด
 เอาเปรียบกัน เหมือนสัตว์ทุกอย่างไม่มีผิด แล้ววิเศษ
 ตรงไหน...ก็พิเศษตรงที่เราสามารถเลือกทางเดินเองได้
 เท่านั้น ว่าเราจะลงนรกหรือจะขึ้นสวรรค์ หรือเราจะนิพพาน
 อยู่ที่เราเลือก เพราะเราสามารถสร้างทาน คีล ภาวนา





และยังสามารถมีสติปัญญาในการกำกับตน... สัตว์โลก
ทั้งหลายนั้นเขาก็อยากดีเหมือนเรา แต่เขาไม่ได้สร้างความคิดไว้
ดังนั้นการที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ นับว่าเราพร้อมทุกอย่าง
ที่จะทำความดี แต่ปรากฏว่าไม่มีใครทำกันเลย แม้แต่ตัวเอง
ก็ไม่ได้ทำมา ที่มานอนอยู่อย่างนี้แสดงว่าสร้างกรรมมาแล้ว
เลย พวกเราแม้แต่ประมาทกันอย่างนี้ แล้วก็ร้องว่า ทุกข์ๆ
ทุกคนต่างก็ปรารถนาความสุข ปฏิเสธความทุกข์ แต่ความดี
ไม่เคยสร้าง เอาแต่สิ่งไม่ดีใส่ตัวไว้อย่างที่เห็นๆ กันอยู่
เอาวัดเอาเปรียบกัน เห็นเขาดีเขาเก่งก็อิจฉาเขา พยายาม
เอาตัวเองดีเข้าไป มันเป็นเรื่องของกิเลสทั้งนั้น แล้วก็ร้องว่า
ทุกข์เหลือเกิน... ก็ความดีไม่เคยสร้าง สร้างแต่ความชั่ว....

ดังนั้น หากยังมีชีวิตอยู่ก็พยายามทำทาน รักษาศีล
ภาวนาไว้ เพื่อให้เข้าถึง “รู้” นี้ เรื่องก็มีอยู่เท่านี้ ไม่มีอะไร
มากกว่านี้

ถ้าเราปล่อยชีวิตของเราให้ผ่านไปวันหนึ่งๆ



โดยไม่มีทาน ศีล ภาวนาเลย
เปรียบเหมือนพ่อค้าที่เกิดมาค้าขาย
แล้วขาดทุนสูญุดอก ติดลบไปเรื่อย
จะทำอะไรขนาดไหนก็ขาดทุนสูญเปล่า





ชั่วชีวิตที่เกิดมา มัวแต่มุ่งหน้าทำมาหากินอยู่ตลอด ทำ
ไม่มีวันจบ แล้วการทำนี้ ก็ไม่ได้ทำเพื่อตัวเองเลย การทำมา
หากินทุกวันนี้ ไม่ได้ทำเพื่อตัวเองเลย ทำเพื่อภรรยา
เพื่อภรรยา พ่อ เพื่อภรรยาแม่ เพื่อภรรยาพี่ เพื่อภรรยาน้อง ไม่ได้ทำให้
เราเองเลย ทั้งที่เหนื่อยแสนเหนื่อย....

**การทำเพื่อตัวเอง ก็คือ
ทาน ศีล ภาวนาเท่านั้น
ที่จะทำให้เราหมดภพหมดชาติ
ไม่ยึดถือภพไม่ยึดถือชาติ**



ฉะนั้นที่เราทำๆ อยู่ผิดทั้งนั้น กล่าวคือ เกิดมาทำแต่งาน
หาแต่เงิน เหน็ดเหนื่อยแสนสาหัส อย่างพ่อแม่ของเรา เป็นต้น
แล้วในที่สุดก็มานอนตาย สรุปว่าที่ท่านเหน็ดเหนื่อยมาตลอด
ชีวิต **ถามว่าได้อะไรไปบ้างมั๊ย?... เส้นผมสักเส้นหนึ่งยัง
เอาไปไม่ได้เลย** ถามว่าน่าสงสารมั๊ย?... น่าสงสารที่สุดเลย
แม้แต่เราก็เหมือนกัน น่าสงสารตัวเองที่เกิดมาแล้วไม่ได้อะไร
ติดตัวไปเลย ทั้งๆ ที่ยืนอยู่บนกองเงินกองทองแต่เอาไป
ไม่ได้เลย **ท่านจึงให้เปลี่ยนทรัพย์ภายนอกมาเป็นทรัพย์
ภายในเสีย เพื่อที่เราจะเอาไปได้อย่าง**





เพราะเรายังต้องเดินทางอีกไกล ที่เราจะเดินไปยังมีอีก
ไม่มีประมาณ เวลานี้เปรียบเรามาพักผ่อนชั่วคราว **เหมือน**
นก...บินเหนื่อยๆ มา พักบนยอดไม้เพียงห้านาทีเท่านั้น
แล้วก็ต้องบินต่อไป แต่ในขณะที่บินไปเราไม่ได้เก็บผลไม้อะไร
ไว้ในปากในท้องเลย บินไปด้วยความเหนื่อยเปล่าๆ เลย เหมือน
เราทุกวันนี้เกิดมาก็ไม่เคยสร้างอะไรมาก่อน อย่างลุงนี้
ทำมาแต่บาปทั้งนั้น ไม่อย่างนั้นก็คงจะไม่เป็นอย่างทุกวันนี้
คงจะมีเงินทองร่ำรวย มียศถาบรรดาศักดิ์... ที่ต้องมานอน
อยู่อย่างนี้แสดงว่ามันสร้างกรรมมามาก ไม่ได้สร้างบุญไว้
สร้างแต่บาปแต่กรรม ทำตัวเองไว้ตลอด เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว
จะเอาอีกมั๊ย...

ชนไปเถาะความดีทั้งหลาย ไขว่คว้าเอาไว้ ครูบาอาจารย์
ท่านก็น้อยลงเรื่อยๆ ตอนนี้ได้เกิดมาเจอพระพุทธศาสนา และ
ครูบาอาจารย์ที่จะสั่งสอนก็ยังมีอยู่มาก ให้ชวนชวายเป็น
สำหรับไว้เป็นทรัพย์สมบัติของตัวเองที่จะติดตามเราไป
เป็นโอกาสที่ดีที่สุดแล้ว **ธรรมะ คือ ความจริงล้วนๆ จึง**
อยากให้พวกเราได้รับรู้ ได้เห็นตามความจริงที่มันปรากฏอยู่
เหตุที่เราได้เกิดมาตรงนี้แล้วเราไม่ค่อยที่จะสร้างความดีกันเลย
มันเป็นเพราะอะไร แม้แต่ศีลห้าก็ไม่ค่อยอยากจะรักษากัน
มันเป็นเพราะอะไร เพราะกิเลสมันหลอกทั้งนั้น.....





สังโยชน์ ๑๐....

เข้าใจรู้ จับรู้ได้ ถือเป็นก้าวแรกของการรู้จักพระพุทธศาสนา เริ่มเข้าถึงแก่นพุทธศาสนาแล้ว แต่เป็นแก่นชั้นหยาบซึ่งมันยังมีกลาง มีละเอียดย อีกสองสามชั้น หากเราอยู่กับ “รู้” ได้มาก เราก็สามารถปิดบทยุติได้แล้ว หมายความว่าเราไม่ตกนรกอีกแล้ว นับแต่ชาตินี้เป็นต้นไป เหลืออีกไม่เกินเจ็ดชาติ แต่ขอให้อยู่ตรงนี้ได้ ได้สัก ๒๐-๓๐ % ใน ๒๔ ชั่วโมง ถ้าหากอยู่ตรงนี้ได้ การละสังโยชน์สามก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก เพราะเรารู้ที่อยู่แก่ใจเราเองแล้วว่า คำสอนของพระพุทธเจ้า พระธรรมนั้นมีจริงๆ และถูกต้องด้วย...

ละสังกกายทิฏฐิ หากรู้จักและจับรู้ได้ก็เป็นการละกายอยู่แล้ว จะไม่ยึดว่ากายเป็นของเราอีก แต่เห็นว่ากายนี้เป็นของตายต่างหาก ตายมาตั้งแต่เราเกิดจากท้องพ่อท้องแม่ปกติ “กาย” เป็นของตายอยู่แล้ว แต่เมื่อมี “จิต” มาสวมไว้ มันจึงเป็นของเป็น มันละในตัวเองอยู่แล้วหากรู้จักผู้รู้.....





ละวิจิกิจฉา คือไม่ลังเลสงสัยแล้ว พระพุทธเจ้าท่าน
พูดถูก ไม่ลังเลสงสัย เชื่อ ๑๐๐ % ว่าทำดีได้ดีจริง ทำชั่ว
ได้ชั่วจริง นรกมีจริง สวรรค์มีจริง นิพพานมีจริง เชื่อแล้ว....

ละสึลลัพพัตปรามาส คือไม่ลุ่มคล้ำคิดแล้ว **หมายความว่า**
ไม่ติดคิด วันนี้อธิษฐานทำ หากพรุ่งนี้ขาด พระโสดาไม่ไป
เดือดร้อนตรงนั้น ความจริงมีอยู่แค่นี้ พระโสดาท่านไม่ได้ไป
ยึดคิดว่าต้องรักษาให้ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ตลอดชีวิตจะ
ไม่ให้ขาดเลย ไม่ใช่อย่างนั้น แต่รักษาในปัจจุบัน... อดีต
อนาคต จะขาดจากคิดหรือไม่ ท่านไม่ได้คำนึงถึง.... คำนึงถึง
แต่การรักษาจิตตัวเดียวเท่านั้น....

คำว่า**ไม่ลุ่มคล้ำคิด** หมายถึงไม่ติดในคิด พรุ่งนี้จะทำผิด
ก็ผิดไป ไม่ติดตรงนั้น เราเอาแค่ปัจจุบันธรรมนี้เท่านั้นเอง
ปัจจุบันนี้มันคืออย่างนี้ หากพรุ่งนี้จะผิดเราไม่ได้คำนึงถึง
เราไม่เดือดร้อนเลย เพราะพรุ่งนี้จะผิดหรือไม่ผิดก็ยังไม่รู้
การรักษาศีลไม่ต้องคำนึงถึงอนาคต ให้ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด
แล้วอนาคตมันมาเอง ขอให้เราอย่าโกหกตัวเองแล้วกัน
พระโสดาบันได้เท่านี้เอง ไม่มีอะไรมาก ดังนั้น พอรู้จักผู้รู้
ให้อยู่กับผู้รู้ได้สักหน่อย เข้าเลย...ปิดอบายภูมิได้เลย เราไป
ยกย่องพระโสดาบันสูงจนเกินไป จนสุดเอื้อม ก็เลยไม่ทำ





ใน ๒๔ ชั่วโมงเราอยู่กับผู้รู้ได้กี่ชั่วโมง หากได้เพียง ๑ ใน ๔ ก็เพิ่มความเพียรอีกหน่อยให้อยู่ได้นานขึ้นอีก แล้วปัญญาเราจะเกิดขึ้นเอง เห็นเองรู้เอง ไม่ไปทูลศรครูบาอาจารย์เลย เพราะที่ท่านพูดมาเป็นความจริงทั้งนั้น สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง การปิดอบายภูมิมันปิดอย่างไร เราจะรู้เองเห็นเอง ฟังคนอื่นมันก็ยังไม่รู้ว่าปิดอย่างไร... ละกายแล้วจะไปติดอะไรอีก **หากเราไม่เห็นแก่กายมากเกินไป มันจะไม่ค่อยอยากทำชั่วหรอก เพราะรู้ว่าทำชั่วได้ชั่วจริง** ใครจะฆ่าตัวเอง ใครจะอยากลงนรก คนเราล้วนอยากดีด้วยกันทั้งนั้น แต่ไม่รู้ว่าความดีนั้นทำกันอย่างไร สร้างกันอย่างไรเท่านั้น ทุกคนอยากทำความดีกันทั้งหมด แต่ไม่รู้วิธีการทำ ว่าการทำความดีนั้น ทำได้อย่างไร



หากละได้มากกว่าเดิมหน่อยหนึ่ง ก็เป็น**สภิกทา** ละกายได้มากกว่านั้น ไม่ลุ่มคล่ำศีลได้มากกว่านั้น เชื่อเรื่องกรรมมากกว่าพระโสดาบันหน่อยหนึ่ง.... ส่วน**พระอนาคามี** ละสังโยชน์ได้เพิ่มอีก ๒ ตัว คือ **กามราคะ** และ**ปฏิฆะ**





หมายความว่า พระอนาคามีจะไม่ติดสิ่งเกิดดับแล้ว แต่ไปติด
 สิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับ ทุกสิ่งทุกอย่างละได้หมด แม้แต่กามก็
 ละได้ แต่จะเอาอย่างเดียวคือจิต จะหมกมุ่นวนเวียนอยู่กับ
 จิต พิจารณาอยู่แค่จิตตัวเดียว พิจารณาตรงนั้นมันก็ไม่เกิด
 กาม กล่าวคือ ไม่ยินดียินร้ายกับอะไรทั้งนั้น ยินดียินร้าย
 เฉพาะจิตตัวเดียว ที่ท่านบอกว่าเหลือเพียง ๑ ภพ ซึ่งก็คือ
 ภพของจิต จับแต่จิตจริงๆ จับไม่ปล่อย ทั้งๆ ที่จิตดวงนั้น
 เป็นจิตอวิชชา ซึ่งพระอนาคาท่านยังไม่รู้ ยังกอดไว้ อวิชชา
 ก็ฉลาด ผู้รู้นั้นแหละคืออวิชชา เพราะพระอนาคาจับรู้ตัวเดียว
 อย่างอื่นไม่เอาอะไรทั้งนั้น.... ส่วน**พระอรหันต์ละสังโยชน์**
ได้อีก ๕ ตัว คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และ
อวิชชา



กล่าวโดยสรุปก็คือ เมื่อจิตปล่อยรู้เพียงตัวเดียว
 สังโยชน์ทั้งสิบก็จะมีปัญหาอีกต่อไป
 เมื่อปล่อย “รู้” ได้ ก็คือ
 ละสังโยชน์ได้ทั้งหมด ผู้รู้นั้นแหละคือ อวิชชา..
 กิเลสตัวใหญ่ ฉะนั้นเราต้องปล่อยรู้
 ปล่อยรู้ ก็คือปล่อยอวิชชานั้นเอง.....





ปัจจุบันจิต....

คำว่าปัจจุบัน ไม่ได้หมายถึงปัจจุบันของสมมุติ... อดีตปัจจุบันอนาคต เป็นเรื่องของสมมุติทั้งนั้น แต่**ปัจจุบันที่ว่านี้** คือ **ปัจจุบันจิตที่..รู้ รู้..นี้** มันรู้เมื่อวานไม่ได้ รู้พรุ่งนี้ก็ไม่ได้ จิตรู้เฉพาะปัจจุบัน ขณะนี้ เดียวนี้เท่านั้น นี้เรียกว่า**ปัจจุบันจิต** ฉะนั้นมันจึงไม่เกี่ยวกับปัจจุบันของสมมุติเลย ตัวที่รู้ รู้ในขณะนี้ เดียวนี้ คือ**จิต** ไม่เกี่ยวกับความรู้ แต่เป็น**ตัวชีวิต**โดยตรงเลย



เพื่อการปฏิบัติ....

อย่าไปเปื้อมัน ยิ่งเปื้อยิ่งขาดทุน เปื้อก็คือมันหลอกเราไม่ให้ทำความดี ยิ่งเปื้อเราต้องยิ่งปฏิบัติเข้าไปมากๆ นั่งสมาธิรักษาศีล ทำทาน ที่พวกเรามีชีวิตกันอยู่ทุกวันนี้ นับว่าเป็นบุญ แต่หากเราตายไปตอนนี้ มันก็หมดโอกาส ที่ยังมีชีวิตอยู่นั้น ก็เพื่อสร้างคุณงามความดี แต่ปรากฏว่าเราก็ไม่ค่อยได้สร้าง ความดีกันเท่าไร ยิ่งประมาทกันอยู่ ทานก็พอมี แต่การรักษาศีล ต่างคนต่างก็ยังไม่ยอมอยู่ด้วยกันทั้งนั้น เพราะมัน





ก็ดึงเราไว้ จะรักษาศีล ก็เอาไว้พรงนี้เถอะ เอาไว้วันหน้าเถอะ
เดือนหน้าเถอะ ไว้ตอนแก่ๆ เถอะ ในที่สุดก็ไม่ได้ทำ **เพราะ**
ปัจจุบันไม่ได้ทำ อนาคตมันก็ไม่มี

จริงๆ แล้วการปฏิบัติไม่ใช่ของยาก มันเป็นเรื่อง
ง่ายๆ เอง แต่บางครั้งเราตีความสูงเกินไป ว่าเราไม่มีปัญญา
หรือ เราไม่มีวาสนาบารมีที่จะไปถึงตรงนั้นได้ เราไม่สามารถ
จะปิดอบายภูมิได้ ก็ว่ากันไป... ให้ความคิดหลอกอยู่อย่างนั้น
จริงๆ แล้วพระโสดาบันนี้ไม่ได้วิเศษไปกว่าปุถุชนคนธรรมดา
เท่าไรเลย อย่าตีค่าท่านสูงอย่างนั้น ท่านเองก็ไม่ยกตัวเอง
ว่าสูงอย่างนั้นอย่างนี้เลย เหมือนคนธรรมดา เหมือนกันหมด
ไม่มีอะไรผิดเพี้ยนสักนิด กินเหมือนคนทั่วไป ถ่ายก็ยังไม่
เหม็นเหมือนเดิม จะดีกว่าก็ตรงที่ภพชาติจะน้อยลง ภพชาติ
สั้นลงเท่านั้น....

เพราะฉะนั้น **อย่ามองว่าการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงมรรคผล**
นั้นเป็นสิ่งที่สูงเกินไป ไม่เช่นนั้นมันก็บั่นทอนเราหมดว่า
เราไม่มีวาสนาบารมีที่จะไปถึงตรงนั้น ความคิดมันก็หลอกเรา
ไปเรื่อยๆ..... การปิดอบายภูมินี้ไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแต่เรา
มีสติปัญญา ให้เรารู้จัก **หาผู้รู้ให้เจอ แล้วอยู่กับผู้รู้ให้ได้**
๒๐-๓๐% ในแต่ละวัน แค่นี้ก็ปิดอบายภูมิแล้ว





คำว่า “ผู้รู้” บางทีมันก็เข้าใจยากเพราะมันไม่ใช่ความรู้ทั่วไป แต่ผู้รู้นี้เป็นตัวชีวิตของเรา ทำอย่างไรจึงจะหาเจอ ที่เราเกิดมาไม่มีประมาณ เพราะเรายังไม่เคยเห็นตัวเราเองเลยว่า ตัวเราคืออะไร คิดว่ากายนี้เป็นเรา คิดว่าความสุข ความทุกข์ เวณานี้เป็นเรา จริงๆ แล้วมันไม่ใช่เราสักหน่อย ถามว่าเราอยู่ที่ไหน เราเคยค้นพบตัวเองหรือยัง เราจริงๆ คืออะไร? ลองว่าหากใช้สติปัญญากันจริงๆ แล้วมันต้องรู้ต้องเข้าใจได้ โดยเฉพาะการนั่งภาวนาจะทำให้เรารู้ได้ หากนั่งภาวนา จิตสงบ ก็เจอเลย เจอผู้รู้ทันที แต่บางครั้งเราก็มองข้ามคิดว่าเป็นสมาธิ แล้วจะถามว่าตัวสมาธิคือตัวชีวิตหรือ มันก็ไม่ใช่อีก

เรื่องของจิต เราไปให้ความหมายไม่ได้ เราไปให้ความหมายผิดก็ผิด สมมุติเราอยู่กับสมาธิโดยที่เราไม่คิดไม่ปรุงเลย สมาธิอันนั้นก็อาจจะเป็นจิตได้ เป็นผู้รู้ได้เหมือนกัน แต่ถ้าเราไปชี้ว่า นี่...ตัวนี้คือสมาธิหรือจิต มันก็ผิดทันทีเลย





เพราะเราไปให้ความหมาย เรื่องของจิตไปให้ความหมายไม่ได้
หากให้ความหมายมันก็จะผิด

สรุป การปฏิบัติ ปฏิบัติเพื่อความเข้าใจ ความเข้าใจ
เท่านั้นที่ฆ่ากิเลสได้ ปัญญาเท่านั้นที่ฆ่ากิเลสได้ และจริงๆ
กิเลสก็ไม่ได้หายไปจากคนๆ นั้น เพียงแต่มีความเข้าใจว่า
กิเลสอยู่ส่วนกิเลส จิตอยู่ส่วนจิต ไม่เกี่ยวกัน... กิเลสก็กลายเป็น
มาเป็นธรรม เท่านั้นเอง... ถ้ามัว มีโกรธมีขี้ โกรธก็ต้องมี
ไม่ใช่ไม่มี แต่มันเป็นธรรมอันหนึ่ง ที่พูดให้ฟังก็เพื่อต้องการ
ไม่ให้เราไปยก และปิดกั้นตัวเองว่าเราไม่สามารถจะไปถึง
ตรงนั้นได้จริงๆ แล้วไปได้ทุกคน ถ้าเมื่อเข้าใจก็ถึงนิพพาน
ด้วยกันทุกคนทั้งนั้น ในชาตินี้ด้วย อย่าไปหวังนิพพาน
ชาติหน้า ไม่มีหรอก อนาคตไม่มีนิพพาน **นิพพานมีอยู่ใน**
ปัจจุบันเท่านั้น ปัจจุบันไม่ถึง อนาคตมันก็ไม่ถึง หวังนิพพาน
ชาติหน้าโน้นเทอญ...ผิด ถ้าไม่ถึงชาตินี้ โอกาสอื่นไม่มี
เพราะมันต้องมาสู่ปัจจุบันนี้ จึงจะถึงได้ ถ้าไม่มีปัจจุบัน
จะมีอนาคตได้อย่างไร

ดังนั้น การปฏิบัติรอเวลาไม่ได้
ถ้ารอ...ก็ไปอีกไม่มีประมาณ
เราสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตัวเองทุกคน
ไม่มีใครโกหกใครได้





ธรรมสภาจงด





ธรรมสภาจดา

ผู้สนทนา ตอนแรกปฏิบัติ เริ่มจากการดูลมหายใจก่อน พอมาดูลมแล้ว พระอาจารย์ท่านแนะนำเรื่องการปฏิบัติว่า เมื่อดูลมหายใจได้ต่อเนื่องแล้ว ให้ถามว่า ลมรู้อะไรไหม แล้วอะไรเป็นตัวมารู้ลม เหมือนกับให้หาตัวผู้รู้ ให้รู้ว่าลมไม่รู้อะไร แต่มีตัวที่มารู้ลมอีกทีหนึ่ง... เมื่อถามในลักษณะนี้แล้ว ปรากฏว่าจิตก็วกกลับ ไม่ได้ดู ไม่ได้สนใจลมอีก แต่มาสนใจตัวที่เห็นลม กล่าวคือ ลมเข้าก็เห็น ลมออกก็เห็น ลมสั้นก็เห็น ลมยาวก็เห็น แต่ลมเอง ไม่รู้อะไร ที่นี้พอสนใจตัวที่เห็นลม และอยู่กับตัวที่เห็นลมนี้ได้ มันก็เห็นว่า นอกจากตัวรู้นี้แล้ว ยังมีคลื่นของความคิด คลื่นของคำพูด อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่มันรู้มันเห็น และสิ่งเหล่านี้





แค่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป....คือท่านสอนให้
พิจารณาความจริงในขณะที่มันรู้มันเห็น ด้วยการ
ตั้งคำถามว่า สิ่งที่ผ่านมาแล้วผ่านไปนี้
มีความจริงเป็นอย่างไร ก็เห็นในใจเลยว่า
สิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ถูกเห็น แล้วก็มีอีก
ความรู้สึกที่ไปรู้ไปเห็นสิ่งเหล่านี้ และสิ่งเหล่านี้
ก็มีภาวะที่เป็นอนิจจังอยู่ คือเกิดขึ้นแล้วดับ
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ต่อหน้าต่อตาตัวผู้รู้

ที่นี่ เมื่อก่อนเราไม่เคยรู้แบบนี้ เราคิดว่า
มันเป็นตัวเราทั้งหมด เป็นมวลรวมทั้งหมด คือ
เราคิดดี เราคิดไม่ดี เราดีใจ เราเสียใจ ความคิด
ของเรา อารมณ์ของเรา เป็นเราหมดเลย แต่พอฝึก
ดูอยู่อย่างนี้อย่างต่อเนื่องก็เกิดความเข้าใจได้ว่า
ความคิด คำพูด ภาพต่างๆ อารมณ์ทั้งดี และ
ร้าย ที่เวียนหน้ากันเกิดขึ้นมาในใจนั้น เป็น
สิ่งหนึ่งต่างหากจากผู้รู้ ที่รู้ได้เห็นอยู่ มันเป็น
สิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ผู้รู้นี้ ผู้รู้ตั้งอยู่เป็นตัวของตัวเอง
ได้ ในขณะที่ความคิด อารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น
เกิดๆ ดับๆ ไปเองของมัน....





ต่อมาท่านก็ให้พิจารณากาย ให้พิจารณาว่า
ร่างกายนี้ มันรู้ตัวมันไหม ก็เห็นว่ากายนี้ไม่รู้ตัว
ว่ามันคืออะไร มันไม่ได้มีการหมายหรือบอกว่า
ตัวมันคือร่างกาย แต่มันมีความรู้สึกที่อยู่ข้างในนี้
ไปหมายความว่านี่เป็นกาย เป็นแขน เป็นขา เป็นตา
เป็นตัวของเรา...อย่างนี้ นอกจากนี้ ท่านก็ให้
พิจารณาว่าแท้จริงแล้วร่างกายคืออะไร เมื่อ
พิจารณาแล้ว ก็เห็นความเป็นธาตุของกายว่า
กายเป็นองค์ประกอบของธาตุทั้งสี่มารวมกัน
และก็จะสลายไปในวันหนึ่ง



๑๒๑





สิ่งที่ท่านต้องการ ก็คือให้จิตมันรู้มันเห็นว่า จริงๆ แล้ว มีความเข้าใจผิดที่ไปยึดร่างกายเป็นตัวเรา เป็นของเรา เป็นความเข้าใจผิดของตัวจิต ให้จิตเห็นว่า กายคือกาย จิตคือจิต ไม่ใช่อันเดียวกัน คือเห็นความเป็นจริงของร่างกายว่า แท้จริงแล้วมันเป็นเพียงแค่ธาตุสี่ประกอบกัน ไม่ได้เป็นตัวๆ อย่างที่เราเห็นอยู่อย่างนี้ไปตลอดกาล วันหนึ่งเมื่อมันสลายไปแล้ว มันมองหาไม่เห็นหรอกว่า อันไหนเป็นกายเป็นขา เป็นแขน มันไม่มี แต่เป็นความโง่ของจิตเองที่มันไม่รู้ แล้วก็ไปยึดกายว่าเป็นเรา เป็นของเรา นอกจากนี้ยังทำให้ไปยึดสิ่งต่างๆ ที่มันอยู่นอกตัวเราไปอีก ยึดบ้าน ยึดคน ยึดสิ่งของอะไรต่างๆ ซึ่งก็มีความจริงก็เช่นเดียวกับกาย คือหาสาระอะไรไม่ได้..... จิตยอมรับความจริงนี้ค่ะ





แต่หลังจากนั้น หนูก็รู้สึกว่ ความเป็นตัวเราก็ยังคงอยู่ แม้ว่าเราจะเห็นความจริงว่าร่างกายนี้เป็นเพียงแค่ธาตุสี่ประกอบกันเท่านั้น ไม่ใช่จิต แต่เวลามองย้อนกลับไปในตัวผู้รู้แล้ว ก็ยังมีความรู้สึกว่ ความเป็นเรายังมีอยู่เต็มทีของมันทีนี้ ท่านแนะนำให้พิจารณาอายตนะว่ เวลาอายตนะภายนอกภายในกระทบกัน เช่น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น มันเกิดความรู้ขึ้น ท่านก็ให้หาว่ ความรู้ันเกิดที่ตรงไหน ความรู้ที่รู้ว่ เป็นันเป็นันะ มันอยู่ตรงไหน ท่านก็ให้ดูและพิจารณา เช่น เวลาที่มีการกระทบกันของรูปกับตาอย่างนี้ มันมีความรู้เลยว่ “อันนี้เป็นโต๊ะ” ความรู้สึกที่รู้ว่ันเป็นโต๊ะันะ มันออกมาจากไหน ท่านก็ให้ดูที่ตรงนั้น พิจารณาโดยให้ใช้เรื่องของธาตุเข้ามาพิจารณาแก้กันว่ จริงๆ แล้ว นี่มันใช่โต๊ะหรือเปล่า ให้สลายรูปทั้งหมด ให้หาว่ อากาศที่มันเกิดขึ้นนี้ มันอยู่ตรงไหน พอพิจารณาเข้า ก็เห็นว่า ที่บอกว่ันเป็นโต๊ะนี้ มันเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ปรากฏขึ้นมาขณะที่ตาเห็นโต๊ะ ตาไม่ได้บอกว่ันเป็นอะไร โต๊ะก็ไม่ได้บอกว่ันเป็นอะไร แต่ทำไมเราจึงบอกได้ว่ันคือโต๊ะ อ้อ มันมีตัวสมมติเกิดขึ้น สมมติ



๑๒๓



ชื่อให้วัตถุนั้นที่ตาเห็น ว่าเป็นโต๊ะ จำได้ทันที
ว่าเป็นโต๊ะ และก็มีคำพูดภายในใจพรรณนาถึง
โต๊ะนั้นว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ สวยดีนะ แต่ใหญ่ไป
แข็งไป เกิดอารมณ์พอใจ ไม่พอใจตามมาอีก
เป็นทอดๆ จะเรียกว่าเป็นอาการของจิตก็ได้



เมื่อก่อนหนูไม่เข้าใจ เวลาตาเห็นรูป ก็ไป
จับความรู้สึกที่ตา เวลาเกิดได้ยินเสียง หนูก็ไป
จับความรู้สึกที่หู ซึ่งไม่ถูกต้อง เพราะมันไม่ทัน
กับอาการจิตที่เกิดขึ้น ว่าเริ่มมาจากไหน หลังๆ
ค่อยมารู้ว่าอาการของจิตนี้ไม่ได้เกิดที่ตา ที่หู
ที่จมูก แต่มันเกิดที่จิต ข้างในที่มันเป็นจุด
ที่เกิด ซึ่งถ้าเราเฝ้าดูตรงนี้ที่เดียว เราจะเห็น
ทุกอย่างตระเลย ที่มันมีการพุ่งออกไป ทำให้รู้ว่า
จริงๆ ในนี้มันมีความรู้อยู่ ๒ ประเภท เป็น
ความรู้ที่รู้ออกไปข้างนอก กับที่มันรู้อยู่ข้างใน
ตัวที่มันรู้ออกไปข้างนอก(อาการจิต) มันเกิดๆ
ดับๆ ตามการกระทบตลอดเวลา แต่รู้ที่อยู่ข้าง
ในนั้น มันไม่เกิดไม่ดับ มันจะรู้อยู่เห็นอยู่
ตลอดเวลา ทั้งรู้ตัวเอง และรู้ตัวที่เกิดๆ ดับๆ
ด้วย





คุณลุง ที่พระท่านแนะนำมา แนะนำมาสูงมาก ในความรู้สึก คิดว่ารู้นั้นเป็นแบบไหน รู้นั้นคืออะไร ที่ท่านบอกให้รู้นะ

ผู้สนทนา ตัวผู้รู้ค่ะ



คุณลุง มันเป็นลักษณะไหน ในความรู้สึก

ผู้สนทนา ในความรู้สึก มันเป็นความรู้สึกที่รู้อตัวเอง รู้อยู่รู้อยู่ ตลอดสาย **ไม่ว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นก็รู้ว่า มีสิ่งใดเกิดขึ้น ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นก็รู้ว่า ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น**

คุณลุง รู้อตัวนี้มันรู้อมัยว่า เมื่อตากระทบรูปเนี่ย ใจเรา มันเป็นอย่างไงบ้าง จิตนะ จิตของเราเป็นยังไง มีความดีใจ เสียใจอะไรมัยขณะที่ตากระทบรูป หูได้ยินเสียง

ผู้สนทนา ถ้ามันเป็นเรื่องที่พอใจ ก็รู้ว่ามันมีความรู้สึก ที่มันออกไปว่ามันเป็นเรื่องที่พอใจ เรื่องที่ไม่พอใจ หรือเรื่องที่เฉยๆ





คุณลุง รู้ตลอด รู้อย่างนั้นตลอด

ผู้สนทนา ก็ไม่ถึงกับตลอดหรอกค่ะ แต่ว่าจะเข้าใจมากขึ้น

คุณลุง คือบางครั้งก็อาจจะขาด

ผู้สนทนา ใช่ค่ะ

คุณลุง ขาดหมายถึงว่าไม่เห็นใจตัวเองละ ไม่เห็นจิตตัวเอง ไม่เห็นอาการของใจ

ผู้สนทนา บางครั้งมันไม่ทันกับอาการของใจนั้นค่ะ เพราะมัน เกิดขึ้นและดับไปเร็วมาก คือหนูรู้สึกว่าเป็นเพราะเราไม่เคยดูไม่เคยสังเกตมาก่อน เราก็จะไม่ทันหรอก และตัวพวกนี้มันมีอยู่ตลอดเวลา ยังไม่สามารถที่จะรู้จะเห็นได้ทุกครั้ง แต่เมื่อรู้เมื่อเห็นได้ครั้งหนึ่ง ก็เข้าใจว่า อ้อ... ในการดูเนี่ย ดูลักษณะนี้

คุณลุง อยู่กับผู้รู้ตลอดเวลาเลยไหม





ผู้สนทนา ค่ะ เมื่อก่อนหนูรู้สึกว่ามันหายไป แต่จริงๆ แล้ว จะรู้สึกว่ามันมีอยู่ตลอดเวลา แต่เราขาดสติเอง

คุณลุง เก่งนะนี่ ปฏิบัติได้ถึงขนาดนี้ถือว่าเก่ง แล้ว ถูกด้วยนะ ปฏิบัติได้ถูกด้วย วันหนึ่งๆ อยู่กับ ผู้รู้ได้นานเท่าไร

ผู้สนทนา ปัจจุบันอยู่ได้นานมากขึ้น หนูรู้สึกว่าเป็น ปกติของจิตมีมากขึ้น ประมาทครึ่งหนึ่งของ แต่ละวัน

คุณลุง เคยนั่งสมาธิไหม

ผู้สนทนา นั่งที่ไรหลับทุกทีค่ะ ไม่สามารถนั่งได้ นั่งสักพัก ก็หลับ พระอาจารย์ที่สอนท่านก็ไม่ได้เน้นให้นั่ง ถนัดแบบไหนให้อาแบบนั้น ก็เลยเหมือนกับว่า มันไม่ติดอาการข้างนอกค่ะ **ไม่ว่าเราจะทำอะไร ถ้าตัวรู้นี้มันอยู่ ก็คือว่ามันเป็นปกติ**





คุณลุง อือม...ใช้ได้ แต่ว่า **การทำสมาธิมันเป็นเรื่องสำคัญ เพราะมันเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ** เพราะเราจะต้องปฏิบัติให้สูงขึ้นไปอีก พอสูงขึ้นไปแล้วเนี่ย เหมือนกับว่าเราจะยกอาคารบ้านเรือนสักแห่งหนึ่ง หากมันไม่มีฐาน หรือฐานเราไม่มั่น มันอาจจะหักโค่นลงมาได้.... เพราะฉะนั้น เราต้องสร้างฐานของเราขึ้นไปฐานอันนี้ก็คือสมาธินั้นแหละ หัดนั่งสมาธิให้จิตสงบให้จิตเป็นสมาธิให้ได้ แล้วออกมาพิจารณาอย่างที่ปฏิบัตินั้นนะถูกแล้ว ทีนี้เราต้องเสริมสมาธิอีกหน่อยหนึ่ง ความจริงเวลานี้มันก็เป็นสมาธิอยู่แล้วแต่เป็นสมาธิที่บางครั้งเรายังไม่กำหนดเลย คือกำหนดให้หยุดคิด ให้หยุดปรุงแต่ง เพราะตรงนั้น เมื่อมันมีสมาธิ จะทำให้จิตของเราคมขึ้น





ผู้สนทนา ช่วงก่อนหน้านี้นานไม่ได้เคยไปอยู่วัด ก็ได้สัมผัสเหมือนกัน เพราะที่นั่นพระท่านนั่งนำ นำให้นั่งสมาธิ จึงรู้ว่าหลังๆ มานี้ นั่งแล้วรู้สึกว่ามันไม่หลับ มีความชัดขึ้น

คุณลุง อืม นั่นแหละ **มีสติตื่นไม่หลับหรือก ที่หลับเพราะเราขาดสติ**

ผู้สนทนา ค่ะ ใช่

คุณลุง ที่นี้ รู้ตัวนี้ มีด้วยกันทุกคนและมีอยู่ตลอด เพียงแต่เราจะจับได้หรือไม่ ที่บอกเมื่อกี้ว่า ดูเหมือนว่าจะมีตัวเราอยู่ตลอดเวลา นะ มันก็จริงสิ...เพราะไม่มีตัวเราได้ไง สังขารกายนี้ไม่ใช่เราก็จริง แต่ความรู้สึกนั้นยังเป็นเราอยู่ ซึ่งมันก็เป็นปกติอยู่แล้ว เป็นธรรมดา นะ มันก็ต้องมีเรานั้นแหละ แต่เมื่อปฏิบัติสูงขึ้นไป สูงขึ้นไป เต็มมาคุยกันใหม่ว่าต้องทำยังไง แต่ตอนนี้ที่ทำอยู่ถูกแล้ว ขอให้นั่งสมาธิต่อถ้ามีเวลา มีโอกาส





ผู้สนทนา มีอยู่วันหนึ่ง มันมีภาวะที่ถูกกดดันมากๆ ค่ะ
จิตมันตก รู้สึกว่ามันมีอาการร่วมกับสังขารการ
ปรุตรงนั้นมาก แล้วก็จิตตก มีความเสียใจ
ทุกข์ใจ ไม่รู้จะทำอย่างไร เลยไปนั่งสมาธิ
ช่วงที่นั้น จึงพิจารณาตามที่เราเคยพิจารณา



พอพิจารณาไปพิจารณามา ก็เห็นว่า เหตุที่
จิตตก จิตเป็นทุกข์เป็นเพราะเราไปจับเอา
ไปหมายเอาว่า เขามาว่าเราเขาทำอย่างนี้กับเรา
มันก็เลยทุกข์ ซึ่งไอ้ตัวหมายที่ไปว่าว่าเขาทำ
ไม่ดีกับเราเนี่ย มันเกิดขึ้นและดับไปแล้ว
หายไปแล้ว แต่เป็นเพราะจิตยังไปติดอยู่
ตรงนั้นเอง พอเห็นอย่างนั้นมันก็เลยปล่อย ทีนี้
พอปล่อยมันก็พิจารณา เอ๊ะ...ตะกี้เนี่ย จิตมันยัง
ทุกข์อยู่เลย เพียงเห็นว่ามันติด แล้ววางมันซะ





ความรู้สึกมันต่างกันลิบลับเลย เหมือนกับที่เรา
ได้วางภาระลงไปเลยอย่างนี้ค่ะ แล้วก็ไล่เรียง
ไปว่า เอ๊ะ...ความรู้สึกแบบนี้ เป็นความรู้สึกที่
เราไม่เคยเป็นมาก่อน รู้สึกว่ามันโปร่งเบา สบาย
จริงๆ มันไม่เคยเห็นชัดๆแบบนี้ จึงเข้าใจว่า
อย่างนี้เหรอ... ที่อาจารย์สอนนะ คือต้องการ
ให้เราเจอภาวะอย่างนี้เหรอ ฉะนั้นการที่เราเห็น
เข้าใจกับภาวะแบบนี้ได้ อาจารย์ก็ต้องอยู่ใน
ภาวะแบบนี้ คือมันไล่เรียงต่อไปเมื่ออาจารย์
รู้อย่างนี้ อาจารย์ของอาจารย์ก็ต้องรู้อย่างนี้
อาจารย์ของอาจารย์ของอาจารย์ก็ต้องรู้อย่างนี้
แล้วผู้ที่ค้นพบความจริงนี้คนแรกก็ต้องรู้อย่างนี้
อย่างนี้เป็นอย่างนี้เช่นกัน มันเห็นถึงจิตของ
**พระพุทธเจ้าที่ท่าน....แบบท่านรู้และท่านวางสิ่ง
ต่างๆ ได้อย่างนี้** แล้วย้อนเข้ามาในใจของ
ตัวเอง จนมีความรู้สึกที่ว่า อ้อ... จริงๆ แล้ว
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในนี้เอง...
ในอันเดียวกันเลย เกิดความรู้สึกว่า เราได้เข้าถึง
หรือเปล่าก็ไม่ทราบ แต่ในความรู้สึก หนูรู้สึก
ว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มันอยู่ในที่
ตรงนั้นเลย





คุณลุง ถูกแล้ว

ผู้สนทนา แล้วก็เห็นคุณค่าของการเกิดมาอะ เราเกิดมาเพื่ออะไร

คุณลุง คือทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสิ่งถูกรู้ทั้งนั้น เราไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งที่ถูกรู้ เพราะสิ่งที่ถูกรู้นั้นไม่มีตัวตนเลย เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปมีแค่ความรู้เฉพาะที่รู้ของเราที่แต่ละรู้ก็มีรู้เดียว นอกนั้นไม่มี นอกนั้นไม่เป็นผู้รู้เลย เป็นสิ่งที่เป็นไตรลักษณ์ทั้งหมด เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของมันอย่างนั้น ไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดทั้งหมด แม้แต่อารมณ์ต่างๆ ก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ได้มาทำร้ายจิตใจเราเลยนะ จิตใจเราต่างหากที่ไปวุ่นวายกับเขา เพราะฉะนั้น เมื่อเราดับความวุ่นวาย ของจิตของเราได้ มันก็สบาย ตัดภพตัดชาติไปได้ เยอะแยะเลย

ผู้สนทนา มันจะรู้สึกว้า ข้างในมันนิ่งมาก เมื่อก่อนเวลาอะไรกระทบนี้มันรู้เฉยอยู่ไม่ได้ค่ะ แต่ที่มันรู้





เฉยอยู่ได้ ทั้งที่เรื่องกระทบก็เรื่องเดิม แต่มัน
อยู่ได้ ไม่ได้ฉุนเหมือนตอนโน้น

คุณลุง

จริงๆ แล้ว ที่เราบอกว่ามันมากระทบนะ
ไม่จริงนะ...เขาไม่ได้มากระทบเราหรอก
จิตต่างหากที่ไปกระทบเขา ผู้รู้ต่างหากที่ไป
กระทบเขา...คือผู้รู้มันยังเป็นกิเลสอยู่
มันก็เลยออกไปรับสิ่งต่างๆ ไปเหมาเอาว่า
สิ่งนั้นเป็นเรา สิ่งนี้เป็นเรา ที่แท้มันไม่มีเรา
มันก็มีเราเฉพาะที่รู้ ต้องให้มันมีเราอยู่ก่อน
แต่มันมีเฉพาะที่รู้เท่านั้นเอง เราล่ะ...
ความรู้สึกนี่คือเรานะ แต่สิ่งทั้งหลายนั้นไม่ใช่เรา
ความทุกข์บ้างความสุขบ้าง ความพอใจ เสียใจ
หรืออะไรก็แล้วแต่ อารมณ์ต่างๆ นี้ไม่ใช่เรา
เป็นเพียงสภาวะธรรมอันหนึ่งเท่านั้น..... ขอให้
เข้าใจอย่างนี้... เพราะฉะนั้น พอใจบ้าง
ไม่พอใจบ้าง ดีใจบ้าง ไม่ดีใจบ้าง ก็ปล่อย
มันไป มันมากระทบเราก็ปล่อยมันไป
ปล่อย...ไม่ได้หมายความว่าดับเขาจะ
อย่าไปดับ





ผู้สนทนา คือเค้าก็เป็นไปตามภาวะของเค้าเอง

คุณลุง เดียวมันเกิด เดียวมันก็ดับของเค้าเอง

ผู้สนทนา เดียวเค้าก็หายของเค้าเอง



คุณลุง มันจะหายของมันไปเอง จะช้าจะเร็วเรื่องของเขาไม่ต้องไปสนใจตรงนั้น เราสนใจแค่รัฐของเราอย่างเดียว **สนใจแค่รัฐตัวเดียวพอ จับรัฐตัวเดียว** ธรรมดาคำว่าจับ... ในที่นี้หมายถึงว่า เราจับรัฐเพียงตัวเดียว มันก็เหลือเพียงภาพเดียว เหลือภาพชาติเดียวเท่านั้นเองที่เราจับ ธรรมดาเมื่อเราจะจับของได้สิ่งเดียว คือเราจับปลาอยู่ที่นี่ เราจะไปจับสิ่งอื่นอีกไม่ได้แล้ว... จับปูอีกตัว จับกุ้งอีกตัว...ไม่ได้.... เพราะมือนี้เราจับปลาไว้แล้ว ใจก็เหมือนเวลานี้เราจับรัฐไว้แล้ว เราก็ไม่สามารถไปจับสิ่งอื่นได้ใช่ไหม? ฉะนั้นก็เท่ากับว่ามันปล่อยอยู่แล้ว....





ผู้สนทนา เหมือนกับว่าขณะที่เรารู้สึกว่า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ก็แค่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของเขาเอง โดยที่เราไม่ได้เข้าไปยุ่งวุ่นวายอะไรเลย แค่อึ้งเฉยๆ เอง

คุณลุง ถ้าเราไม่เข้าไปปรุง ไม่เข้าไปให้ความหมาย มันก็เป็นไตรลักษณ์ของมันอยู่อย่างนั้นเฉยๆ... เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของมันอย่างนั้นแหละ แต่ถ้าเราเข้าไปปรุง มันก็เกิดทุกข์ เกิดสุข ขึ้นมาในความคิด อันนั้น คือเหมือนกับว่า ความคิดเป็นเหตุ ความปรุงอันนั้นคือผล เมื่อต้นมันเกิดมาแล้วผลก็ต้องมีแน่นอน ฉะนั้น ถ้าเพื่อเราไม่จับความคิด ปล่อยให้เขาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อย่างนั้น สิ่งที่เกิดเราไม่ต้องไปจับ เราปล่อยให้เขาเกิดขึ้นไป ไม่ต้องกำจัด เขาเลย คือเราไม่ยึดถืออะนะ คลายจากอุปาทาน มันก็ไม่มีปัญหาอะไร ความคิดก็คือความคิด มันไม่ได้มาทำร้ายอะไรเราใช่ไหม เพียงแต่เราอย่าไปเสริมให้มันเป็นทุกข์เป็นสุขขึ้นมาในความคิด เพราะฉะนั้น ตรงนี้เราอาจจะไปกังวลกับความคิด เอ๊ะ..ทำไมมันยังมีความคิดอยู่ แต่ถ้าเราเข้าใจแล้วเราก็จะปล่อยความคิดเป็นปกติ เมื่อปล่อยความคิด อารมณ์นั้นจะเกิดขึ้น





หรือไม่เกิดขึ้น สมมุติถ้ามันเกิดขึ้น เช่น ความ
พอใจอย่างนี้ คำสรรเสริญ เราเกิดความพอใจ
ก็ให้มันพอใจไป เราก็อย่าไปจับความพอใจสิ
อะไรเกิดขึ้นเราไม่จับ **เราเอารู้ตัวเดียว จับรู้
ตัวเดียว จับรู้ไว้** เราก็ได้ทำอะไรตั้งหลายอย่างแล้ว
อะไรเกิดขึ้นมาเราไม่จับเลย ตัดภพตัดชาติไป
ตั้งมากมาย จนไม่รู้จะคณานับอย่างไร ถ้าปฏิบัติ
ตรงนี้ได้นะ ไม่ยากนะนี่ ไม่ใช่ของยากเลย และ
เราเป็นฆราวาสรักษาศีลทำไว้ได้อย่างเดียวพอ
ไม่ต้องไปถือศีลสูงกว่านั้น เพราะมันเป็นสิ่งที่
เหมาะสม เมื่อเรารักษาศีลทำไว้ได้แล้ว เราปฏิบัติ
อย่างนี้ก็พอแล้ว การใช้ชีวิตประจำวันเราก็ใช้
ไปตามปกติอย่างคนทั่วไป หมายความว่า เราจะมี
ครอบครัวอะไรก็ได้ ทำไมจะมีไม่ได้ เพียงแต่
ไม่ผิดศีล อย่าให้เกินอย่าไปผิดลูกผิดเมีย
ผิดผ้าเขา แล้วครอบครัวของเราก็อยู่เย็นเป็นสุข
ก็เป็นไปได้แบบนี้ละ





ผู้สนทนา ที่คุณลุงแนะนำให้นั่งสมาธินี้ คือต้องการให้จิต
มันสงบ

คุณลุง สร้างฐานไว้ เพราะเมื่อจิตสงบแล้ว เรายังมีงาน
ต่อไปที่เราจะต้องทำในเรื่องของจิต มันละเอียด
ลึกซึ้งเกินกว่าที่มนุษย์ธรรมดาจะรู้ได้ เพราะ
ฉะนั้น เราก็ควรต้องฝึกสมาธิตรงนี้ไป เพราะเรา
จะต้องไปพิจารณา การทำสมาธิไม่ต้องพุทโธก็ได้
อยู่กับรู้นี่ละ มองผู้รู้.... และเมื่อเกิดความคิด
ในขณะที่เรานั่งสมาธิ พอความคิดเกิดขึ้นเรา
ก็ดับมัน อันนี้เป็นสมาธิ ต้องกำหนด ไม่ใช่อยู่
อย่างนั้นะ..... **ขณะนี้เราดูจิตเฉยๆ ความคิด
เกิดขึ้น ก็เกิดไป ไม่ว่ากัน แต่ขณะที่เรานั่ง
สมาธิ เราต้องกำหนดจิต กำหนดให้มันสงบ
ไม่ให้มันมีความคิดเลย สมมุติว่ามันไหลไป
ลึกล้ำห้าคำ สิบคำ ร้อยคำ ก็แล้วแต่...เราก็หยุด
ตรงนั้น ได้สติก็หยุดชะ... หัดฝึกอย่างนี้
ต่อไปเราจะสามารถคุม คุมได้เลยว่าเราจะหยุด
เมื่อไรก็ได้ เหมือนเราขับรถ เราจะเบรคมัน
เมื่อไรก็ได้ จะให้ไปเมื่อไรก็ได้ เห็นมั๊ย... มัน
อยู่ในความควบคุมของเราทั้งๆ ที่สิ่งนี้ไม่ใช่
เรานะ **ความคิด สังขารความคิด ไม่ใช่เรา****





แต่เราต้องสามารถควบคุมมันได้ เพราะตัวนี้
มันทำให้เราเกิดความสุขความทุกข์ได้

ผู้สนทนา เมื่อก่อนเข้าใจว่า ความคิดเราคุมไม่ได้
มันมาแล้ว มันก็ไปของมันเอง คือธรรมชาติของ
ความคิดของอารมณ์เหล่านี้ มันก็มีอยู่ของ
มันเป็นธรรมชาติ

คุณลุง มันก็มีอยู่ของมัน...ถูก... แต่เมื่อเรานั่งสมาธิ
เราต้องให้มันหยุด

ผู้สนทนา เหมือนเราปิดการรับรู้ เป็นลักษณะปิดการรับรู้
สิ่งเหล่านี้หรือคะ แล้วอยู่กับตัวผู้รู้

คุณลุง คือควบคุมไม่ให้มีความคิด จิตจะเป็นสมาธิ จิต
จะอยู่เฉย หนึ่งของมันอย่างนั้น อยู่กับรู้ที่ไม่มี
สิ่งอื่นเลย แต่นั่นหมายถึงการทำสมาธิเพียง
ชั่วคราวช่วยยามเองนะ เมื่อออกจากสมาธิก็ใช้ตัวนี้
อย่างที่ปฏิบัติอยู่ในเวลานี้





ผู้สนทนา เคยอยู่บ้านแล้วลองนั่งสมาธินะค่ะ รู้สึกว่า
เมื่อมันอยู่กับผู้รู้แล้วนี่ เวลาที่มีสิ่งต่างๆ ที่มัน
เกิดขึ้น ก็รู้ก็ดูค่ะ รู้ว่ามีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น
ออกมาเป็นสายไป เรื่องนี้เกิดขึ้นแล้วดับ
เรื่องนั้นเกิดขึ้นแล้ว ดับ...ดับ..ดับ..ดับไป ที่สุด
ของมัน มันก็หายไปมันหายไป แล้วก็เป็นการ
ว่างที่ไม่มีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ก็รู้ความว่างอีกว่ามัน
เป็นภาวะที่ไม่มีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นแล้ว แต่ก็อยู่ได้
อย่างนั้นสักพัก ก็กลับไปมีสิ่งเหล่านี้อีก คือ
ไปมีความคิดต่อ สลับกันไปสลับกันมา ก็เลยเกิด
ความเข้าใจขึ้นมาว่า จริงๆ แล้ว**แม้แต่ความว่าง**
ก็ไม่ใช่ว่าจะไปยึดอะไรกับมัน เช่นกัน เพราะ
ว่างก็ไม่ว่าอะไร พุดง่ายๆ คือ **จะฟัง หรือจะว่าง**
ก็เป็นสิ่งถูกรู้เหมือนกัน ในแต่ละวันที่เราจะมา
นั่งสมาธิ ก็ไม่ได้หมายความว่าทุกวันจะต้อง
เจียบสงบ ไม่มีอะไรเลย เหมือนกับมันรู้ว่า





ปัจจุบันอะไรเกิดขึ้นก็ให้รู้อยู่แค่นั้นเอง ถึงมันจะว่างเดี๋ยวมันก็มีเรื่องไม่ว่างอีก...ตอนที่ว่าง อยากรู้อยากให้ว่างแค่นั้นมันก็ไม่สามารเป็นไปได้อะไร แต่ถ้ามันจะว่างเดี๋ยวมันก็ว่างของตัวเองจากการนั่งหนูรู้สึกว่าคุณได้ความรู้แบบนี้ละก็เลยไม่เกิดความรู้สึกว่าวันนี้จะต้องว่างถ้าวันนี้ไม่เห็นความว่างแล้วจะรู้สึกไม่ดี **ว่างหรือไม่ว่าง... มันไม่เกี่ยวกับจิตเลย**

คุณลุง

ใช่ ถูกแล้ว เพราะว่าความว่างเป็นสิ่งที่ถูกรู้สมาธิ ก็สิ่งถูกรู้แหละ แต่ที่ให้ทำสมาธินี้ เพื่อเอาใจ สร้างอาวุธเอาไว้ต่อสู้กับกิเลสที่มันละเอียดกว่านี้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ไม่ได้หมายความว่า หากไม่ทำสมาธิเลยจะไปต่อไม่ได้นะ อาจจะไปไกลกว่านี้ก็ได้ จนถึงที่สุดเลยก็ว่าได้ แต่ว่าเรามีเวลาว่าง ก็ควรจะทำสมาธิบ้างสัก ๑ ชั่วโมง...๓๐ นาที...อาทิตย์หนึ่งทำครั้งหนึ่ง ก็ยังดีกว่าไม่ทำเลย อันนี้เหมือนมองข้ามสมาธิไป...แม้แต่หลวงปู่หลวงตาท่าน ตอนนี้อย่างเดินจงกรมอยู่นะ ฉะนั้นเราฝึกของเรา เพื่อว่าถึงคราวจำเป็นขึ้นจริงๆ.... ก่อนนอนเรานั่งสมาธิสักหนึ่งชั่วโมง การนั่งสมาธิยังดีตรงนี้





อีกอย่างหนึ่ง คือนั่งอย่าขยับ แล้วให้ดูเวทนา
เวทนาที่เกิดเราจำเป็นต้องรู้นะ



ผู้สนทนา เคยลองนั่งแล้วค่ะ แล้วก็เกิดเวทนาขึ้น ตอนที่
มันเกิดเวทนา มันก็ไปจับเลยคะว่าขาเราปวด
มากๆ มันจะแตกจะสลายให้ได้ ย้ายไปเหอะ
เปลี่ยนขา เปลี่ยนข้าง ทนไม่ไหว เราเจ็บมากเลย
มันก็มาทุกรูปแบบ แรกๆ รู้สึกว่าจิตใจเรา
เหมือนกับจะคล้อยตาม รู้สึกเจ็บทรมาณไปด้วย
ที่นี้มาเอ๊ะว่า...เราพิจารณาว่ากายเป็นธาตุ ๔
ไม่ใช่หรือ แล้วกายจะมาบอกว่ามันปวดได้ยังไง
มันต้องมีความรู้สึกที่มาบอกว่ามันปวด ก็เลยไป
ดูที่ความรู้สึกอันนั้น พอไปดูที่ความรู้สึกนั้น
ก็รู้สึกว่ามันดึงตัวเองออกมา ไม่เข้าไปร่วมกับ
เวทนาความเจ็บนั้น พอดึงออกมาแล้ว ที่นี้มัน
จะปวดก็ปวดไป เพราะเห็นว่า ปวดนั้นก็ เป็น
อาการอันหนึ่ง ที่ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นอะไร
เหมือนกัน... แล้วเกิดความเข้าใจว่า





เอ๊ะ... ตะกี้มันไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดนี้เลย แล้วตอนนี้มันมี เดี่ยวมันก็หมดไปตามสภาพของมันเอง เราไปจัดแจงมันไม่ได้ ที่บอกว่าเราเจ็บนะ โดนหลอก... เหมือนกับมันแยกออกจากกัน มันดึงตัวเองออกมา มันมีสองความรู้สึกอยู่ในนั้นนะค่ะ ความรู้สึกหนึ่งเหมือนกันว่า ความเจ็บเข้าไม่ถึง กับความรู้สึกที่ยังเป็นความเจ็บอยู่... มันไม่รู้สึกทรมานเหมือนตอนแรกที่เราเจ็บ เหมือนกับมีความรู้สึกว่า มันอยู่ได้ มันไม่ตื่นรนที่จะเปลี่ยน มันถูกต้องใช่ไหมคะ?

คุณลุง ถูก ถูกที่สุดเลย ปฏิบัติได้เก่งมาก

ผู้สนทนา เพราะไม่ได้เริ่มมาจากการนั่งสมาธิเลย ช่วงก่อนหน้าที่จะมาเจอท่านอาจารย์ ก็เคยนั่งสมาธิมาก่อน แต่นั่งแล้วรู้สึกว่าตัวเองไม่ประสบความสำเร็จจากการนั่ง ตั้งแต่นั้นมาก็ไม่ได้สนใจกับมันมาก แต่หลังๆ พอมีโอกาส เราได้ไปปฏิบัติที่สำนักปฏิบัติ ซึ่งเราก็ยังใช้วิธีของเรา แต่เนื่องจากว่าข้อวัตรเขาให้หนึ่ง เราก็เลยต้องไป





นั่งด้วย พอนั่งแล้ว เพิ่งจะรู้สึกในระยะหลังว่า การนั่งของหนูมันดีขึ้น มันเห็นสิ่งข้างในได้ตลอด และสามารถนั่งได้นานขึ้น คือไม่รู้สึกว่ามันเป็น เวลาที่นาน

คุณลุง หลังจากดิ่งตัวเองออกจากเวทนาได้แล้ว นั่งได้นานมั๊ย หรือว่าอยู่ที่เราจะกำหนดว่าเมื่อไรก็ได้

ผู้สนทนา อยู่ที่เรา... เหมือนกับว่าอยู่ที่เราจะเลือกกว่า... คือ เมื่อมันรู้อย่างนี้แล้ว มันก็เลือกที่จะเปลี่ยนหรือ จะยังไปกับมันก็ได้ จะไม่เปลี่ยนหรือจะเปลี่ยนก็ได้ มันไม่ได้สนใจตรงนั้น

คุณลุง อยู่ในตรงนั้นแล้วมันไม่เจ็บแล้ว เจ็บมั๊ย.... คือ อากาณนั้นมันไม่ใช่อาการของเจ็บ แต่มันเป็น อาการของสิ่งหนึ่ง.... คำว่า เจ็บ เราไปใส่ชื่อให้ เเขาเอง เราไปใส่เองว่ามันเจ็บ จริงๆ คำก็เป็น ของเค้าอย่างนั้นแหละ ความเจ็บความปวดมันเป็นของมันอย่างนั้นเอง คือ ถ้าหากเราไม่เอา มาเป็นเราซะอย่างเดียว เวทนามันไม่ใช่เรา คือ ไม่ใช่ความรู้สึก คือไม่ใช่ผู้รู้... เวลาเวทนา





เกิดขึ้น เราก็ดูเวทนา เหมือนเรานั่งดูหนัง
จิตเป็นผู้รู้เป็นผู้เห็น แต่ไม่ใช่เป็นผู้เจ็บ
จิตไม่ใช่ผู้เจ็บ เมื่อจิตไม่ใช่ผู้เจ็บ มันก็เลย
ไม่เจ็บ เอาเจ็บมาจากไหนเราไปบอกเองว่า
มันเจ็บ เราไปให้สัญญาจำได้ว่าเวลานี้เราเจ็บ
แท้จริงแล้วเราไม่ได้เจ็บเลย.. แต่อาการมัน
เป็นอย่างนั้นเอง สมมุติว่าเราเป็นกระจก...
ผู้รู้นี้เป็นกระจก... แล้วเวทนาเกิดขึ้น กระจก
กับเวทนามันคนละอันนะ มันไม่เกี่ยวกับ
กระจกเลย ฉะนั้นผู้เห็นคือเรา เปรียบเหมือน
กระจก กระจกจะไปเจ็บได้ยังไง แต่เป็น
ผู้เห็นนะ ไม่ใช่ผู้เจ็บ.....ปฏิบัติได้ถึงขนาดนี้
เก่งมากเลยนะ เพราะฉะนั้น มันตัดขาดจาก
เวทนา หมายความว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา
มันเข้าไปไม่ถึงจิตเราเลยนะ

ผู้สนทนา มีความรู้สึกว่า ถ้าเราถูกยิง ถูกมีดบาดนี้
มันเจ็บแค่นี้ มันเข้าไปไม่ถึง ถ้ามันต้องตาย
มันก็ตายเพียงแค่นี้ แต่ข้างในมันไม่ตาย

คุณลุง ถูกแล้ว.. ปฏิบัติได้ดีมาก ถ้ามาถึงตรงนี้แล้ว
สมาธิก็ไม่ใช่สิ่งสำคัญแล้ว **เมื่อมันขาดจาก**





เวทนาอย่างนี้แล้ว ชันท์ห้าทั้งหมดก็ขาด...
 ชันท์ห้าทั้งหมดนี้ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร
 วิญญาณ มันขาดทั้งหมดเลย ขาดออกแล้วจาก
 จิตใจของเรา รูปหมายถึงกายนี้ เวทนา หมายถึง
 ความเจ็บความปวด สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ
 เฉยๆ.... สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้
 ความจำได้หมายรู้ก็ไม่เที่ยงอีก เราก็ปล่อยอีก...
 วันนี้จำได้ พรุ่งนี้ลืมแล้ว อย่างนี้ใช้มั้ย...
 มันไม่เที่ยง มันเป็นไตรลักษณ์



ผู้สนทนา หลังจากวันที่รู้สึกถึงพระพุทธรูป พระธรรม
 พระสงฆ์ คือสิ่งเดียวกัน เวลาทำกิจวัตร
 ประจำวันอะไรก็แล้วแต่ มันเกิดความรู้สึก
 อยู่อย่างหนึ่งว่า จริงๆ แล้ว **แค่ปล่อยให้ทุกอย่าง
 เป็นไปตามหน้าที่ของมัน เป็นไปตามธรรมชาติ
 ของมัน เป็นกลางๆ ของมันทั้งนั้นเลย** เพียงแต่
 เมื่อก่อนมันไม่เป็นเช่นนั้น เมื่อก่อนมันมีตัวจูน
 เข้าไปจูนอยู่เรื่อย ไปจูนเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้ว
 ก็วุ่นวายด้วยตัวเองวุ่นวายไปเอง





คุณลุง

มาถึงตรงนี้แล้ว ชั้นท์ห้ามขาดหมด ...สัญญาแล้ว ก็มาสังขาร ความคิดใช่มี...ชั้นท์หามีทำตัว สังขารความคิดมันก็ไม่ใช่เราอีก เรารู้รู้ใช่มี เมื่อเวทนาขาดย่อมรู้ว่า สังขารความคิดมันต้องขาดจากใจเหมือนกัน ขาดจากผู้รู้ คือความคิดกับผู้รู้เป็นคนละอัน... ขอให้เข้าใจตามนี้... ถ้าอย่างนั้นเราก็ไม่เชื่อความคิดแล้วความคิดเกิดขึ้นเราก็ไม่เชื่อแล้ว**คิดก็คิดไปมันเป็นอาการหนึ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปเหมือนกัน...** รูป เวทนา สัญญา สังขาร แล้วก็มาวิญญาณ.... วิญญาณ...ชั้นท์สุดท้าย วิญญาณที่ดวงตา จักขุวิญญาณ โสตะวิญญาณ อะไรอย่างนี้... มันก็แค่เป็นเครื่องผ่าน วิญญาณมันเป็นทางผ่านของรูป ตานี้เป็นทางผ่านของรูปใช่มี คนตาบอดก็ไม่เห็นรูปจริงมี มันเป็นส่วนหนึ่งของกายนะ ถ้ากายมี สิ่งเหล่านี้ต้องมี...โสตะวิญญาณ อย่างคนใบ้ ก็จะไม่มียโสตะวิญญาณ หูเสีย เขาก็ไม่ได้ยินเสียง แต่รู้ก็ยังมีอยู่...เห็นมี มันไม่เกี่ยวกับหู ไม่เกี่ยวกับโสตะวิญญาณเลย หู ตา จมูก...จมูกเหมือนกัน คือมันเป็นทางผ่านของกลิ่น กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นอะไรก็แล้วแต่





มันเป็นทางผ่าน ฉะนั้นมันก็เป็นวิญญานที่เรา
ไม่เอาเหมือนกัน ลิ่นก็เหมือนกันอีก รสชาติที่
มาสัมผัสลิ่นก็เป็นรสชาติอันหนึ่ง เป็นเวทนา
ตัวหนึ่งเหมือนกัน อย่างรสเผ็ด ก็เป็นเวทนา
ที่ลิ่นสัมผัสได้ คือวิญญานมันส่งไปให้จิตรู้ว่า
ตอนนี้เผ็ดแล้วนะ มันเป็นเครื่องรับนะ... ถ้าพูดถึง
วิญญาน มันก็เหมือนกับกล้องถ่ายภาพ ถ้าเรา
ไม่มีกล้องเราก็ไม่เห็นภาพเหล่านั้น ลิ่นของเรา
ก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่มีลิ่น ก็ไม่สามารถสัมผัส
รสได้ เรากินอะไรก็จืดชืดไปหมด ฉะนั้น
ลิ่นก็เป็นวิญญานที่รับสัมผัสเพื่อส่งเข้าหาจิต
อีกทีหนึ่ง... สรุปว่า วิญญานมันก็ตัวนอกอีก
อยู่ดี จึงบอกว่า **ขาดแล้วจากขันธ์ห้า ขันธ์ห้า
มันเข้าไม่ถึงใจ คือ.. แค่รู้สึกแต่ว่ารู้ เท่านั้นเอง**
รู้ตัวนี้ก็มีประจำจิตของเราอยู่แล้ว มันอยู่
ตรงไหนรู้นี้..ในความรู้สึกว่ามันอยู่ตรงไหน

ผู้สนทนา ความรู้สึกที่รู้ตัวเองนะค่ะ....ทั้งรู้ตัวเอง และ
รู้สิ่งอื่นๆ เหมือนถ้ามันเห็นสิ่งต่างๆ ที่ผ่าน
เข้ามา จะมีความรู้สึกที่จุดหนึ่งทีรู้ว่า มีสิ่งที่
ถูกเห็นเกิดขึ้น หนูตั้งว่าตรงที่ที่มันรู้ว่ามีสิ่งต่างๆ
เกิดขึ้น นั่นแหละ





คุณลุง แล้วถ้าไม่มีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้น จะรู้ได้มั๊ย?

ผู้สนทนา รู้ได้ค่ะ มันก็รู้โดยตัวมันเอง มันตั้งอยู่ของมัน
รู้นี้เหมือนกับเครื่องเรดาห์ค่ะ ที่พอมีอะไรผ่าน
เข้ามา มันจะจับสัญญาณต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา
ในบริเวณได้หมด รู้เลยว่า มีอะไรเกิดขึ้น



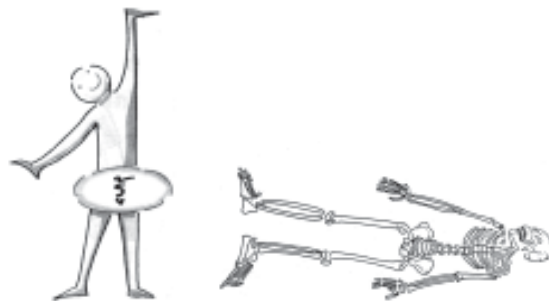
คุณลุง ใช่...เปรียบเทียบเหมือนเรดาห์นะถูก นี้ละ..รู้นี้ตัวนี้ละ
คือ จิต คือพุทธะ ศาสนาพุทธก็คือศาสนา
จิต คือพุทธะ พระพุทธก็ตัวนี้แหละ พระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ ก็ตัวนี้เอง มันอยู่ในจิต
ของเรา ที่เขาว่าสวรรค์อยู่นอก นรกอยู่ในใจ
ก็ถูก...คำว่าใจก็คือตัวนี้ ที่นี้ตัวนี้ หากคนน้อย
มากที่จะเห็นตัวนี้... โดยมากจะไม่รู้จักตัวนี้เลย
คือเกิดมาไม่มีประมาณเลย ไม่เคยเห็นตัวเองเลย
ไปคิดว่ากายนี้คือเรา แต่ไม่เห็นรู้..... รู้นี้เห็นยาก
นอกจากผู้ที่มีบุญบารมีมาจริงๆ สร้างบุญกุศล
มาแล้วเป็นกัปป์ ถึงจะได้มาพบรู้นี้ แล้วไม่นึก
อยากปล่อยบ้างหรือ อยากปล่อยไหม รู้นี้...





ผู้สนทนา ก็ยังคงรู้สึกว่ามันยังเป็นตัวเองอยู่นั้นแหละ
ทำไมมันยังเห็นเป็นตัวเองอยู่ก็ไม่เข้าใจ ที่
ผ่านมามีความรู้สึกที่ทำไมเวลาปฏิบัติ จน
ทุกวันนี้ก็ยังคงรู้สึกว่าเป็นตัวเองมากเลย ยังเป็น
ตัวเองอยู่ค่ะ

คุณลุง ตรงนี้ จริงๆ แล้ว มันไม่มีเราอยู่ในนั้นหรอก
รู้ตัวนี้มันไม่มีเราอยู่ในนั้นนะ...เขาเป็นของเขา
เองอย่างนั้น เหมือนกับเวทนาที่ตั้งอยู่ ทำไมถึง
ว่ามีเรา เขาตั้งอยู่เอง ก็ไม่ต้องไปจับเขา คือเรา
ไม่ต้องไปช่วยเขา รู้เขา รู้เองของเขา แม้กายนี้ตาย
รู้เขาก็รู้อยู่อย่างนั้น รู้ตัวนี้อยู่คู่โลก เพราะเป็น
ธาตุที่ห้า



ผู้สนทนา เพราะในช่วงที่พิจารณาสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมา
เราอยู่กับมันตลอด แล้วเราก็หลงแทนมัน เพราะ
ว่ามันช่วยให้เราอดพ้นจากอะไรก็ไม่รู้เยอะเยอะ





คุณลุง

ความจริงแล้วมันหลอกเรา ความจริงมันไม่ได้ช่วยอะไรเราหรอก รู้ตัวนี้ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อใครเลยนะ เขารู้ของเขาเอง เราไม่ได้ช่วยเขารู้ และจริงๆ ก็ไม่มีเราอยู่ในนั้น มันเปรียบเสมือนดวงอาทิตย์ดวงหนึ่ง เขาก็ตั้งสว่างจ้าของเขาอยู่อย่างนั้น เขที่ตั้งอยู่ของเขาอย่างนั้นเอง ปล่อยชะ อย่าไปหยิบเอา



ผู้สนทนา

พระอาจารย์ก็เคยสอนให้กลับมาดูตัวนี้ ให้เห็นเป็นสองให้ได้ แต่ยังไม่ค่อยเข้าใจ

คุณลุง

ให้มันเห็นเป็นวัตถุหนึ่ง มองให้เห็นเป็นวัตถุตัวหนึ่งเท่านั้นเอง ก็เหมือนกับรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตัวเดียวกันเลย ตัวนี้มันใช้ตัวเดียวกันเขาก็ตั้งของเขาอยู่อย่างนั้นเหมือนกัน

ผู้สนทนา

อย่างนั้นก็ต้องมีผู้ปล่อย





คุณลุง

จริงๆ แล้วไม่ต้องปล่อย ขอให้เข้าใจ.... ถ้า
เพื่อที่เราต้องปล่อย แสดงว่ามันมีเรา ตัวนี้
ไม่ต้องปล่อยเลยนะ ขอให้เข้าใจว่า เขาเป็นของ
เขาเอง เอาใครไปปล่อย มันไม่มีตัวไปปล่อย
เขาเป็นอิสระของเขาอยู่แล้ว เหมือนนกเขาทั้งลูก
เห็นมั้ย...ใครไปปล่อยวางเขา รู้ก็เหมือนนกเขา
นั่นแหละ รู้เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ทั้งดวง
เชียวนะ ทำไม่ถึงต้องไปจับ จับไหวเหรอ...
ไปจับเขาไม่ไหวนะ ไปเป็นเจ้าของเขาไม่ได้ เพราะ
เขาไม่มีเจ้าของ รู้ตัวนี้ไม่มีเจ้าของหรอก เป็น
ผู้รู้ที่บริสุทธิ์จริงๆ

ผู้สนทนา เขาเป็นกลางๆ อย่างนั้น ที่มีอยู่เท่านั้น

คุณลุง

ใช่...ก็เหมือนกับทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งเขาก็อยู่ของ
เขาตรงนั้น คำว่าปล่อยตรงนี้ คือปล่อยให้เขา
อยู่ที่เดิม วางไว้ตรงที่เดิม ปล่อยไว้ตรงที่เดิม
ให้เขาอยู่ของเขาตรงนั้น ไม่ต้องไปยุ่งไปเกี่ยว
เขารู้ของเขาเอง เราไม่ต้องไปช่วยเขารู้ เราไม่มี
หน้าที่รู้ พูดย่างๆ ว่า รู้มันไม่ใช่เราละ...





ผู้สนทนา แสดงว่าเราไปทำหน้าที่รู้แทน เราไปจู้จุกอีกแล้ว

คุณลุง ใช่ อย่างนั้นแหละ เพราะเราเคยวุ่นวายอยู่ตลอดกับโลก เราเคยวุ่นวายกับทุกตัว แต่ที่นี้เราปล่อยการวุ่นวายไม่ได้ เพราะนิสัยความเคยชินที่เรียกว่าตัวจู้จุกนั่นแหละ ทีหลังเราก็อย่าไปจู้จุกเขา เราไปเอาตัวจู้จุกนี้มาจากไหน ก็เลสนะสิ มันจู้จุก ความจริงปล่อยเขาไว้ตรงที่ของเขาก็หมดหมดภาพ หมดชาติ แค่นี้เองละ การปฏิบัติมีเท่านี้ ไม่ได้มีเกินกว่านี้เลย ต้องปล่อยอย่างเดียว แต่คำว่าปล่อย ไม่ได้หมายความว่าจับเขาวางนะ เหมือนอย่างเราปล่อยหนังสืออย่างนี้ ปล่อยเขา เขาก็อยู่ตรงนี้ ปล่อยรู้ก็เหมือนกัน ปล่อยให้เขาอยู่ตรงนั้น เวลานี้อยู่ยังงี้ อยู่กับรู้อยู่ใช่ไหม?

ผู้สนทนา ใช่ค่ะ ยังอยู่รู้รู้อยู่

คุณลุง ให้เขารู้เองของเขา เราไม่ต้องไปรู้ เมื่อเราไม่รู้ เขาก็ทำหน้าที่ของเขาตามปกติ เป็นธรรมชาติ

ผู้สนทนา เหมือนคนที่นั่งเล่นเกมอยู่ ที่ไล่จับตัวที่เกิดๆ ดับๆ เราเป็นแค่คนยืนดูเขาเล่น





คุณลุง

ผู้ยืนดูก็ไม่มี ผู้ยืนดูนะสำคัญ เอามันออกไปซะ
ไอ้ตัวที่ยืนดูนะ เกมเขาเล่นของเขาเอง
คอมพิวเตอร์เขาทำของเขาเองตลอด ความจริง
แล้วไม่มีเราไปกำกับเลย มองดูให้ดี มองดู
ตรงนั้นให้ดีกว่าใครเป็นผู้กำกับ ความจริงเขา
ทำของเขาเอง แต่เรานึกว่าเราไปช่วยเขา เนอะ...
เราคิดว่าเราไปช่วยเขา จริงๆ ไม่มีใครไปช่วยเลย
เขาทำของเขาเองตลอด เขาเป็นตัวเขาเอง เขาเป็น
อิสระของเขาเอง เพราะฉะนั้นมันไม่มีเรา รู้สึก
นี้ไม่ใช่เรารู้ แต่เขารู้ของเขาเองเป็น**ธาตุที่ห้า**
นอกจาก ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ
มันยังมีธาตุอีกตัวหนึ่งคือธาตุรู้ คือธรรมชาติ
ธรรมชาตินี้มันเป็นธาตุรู้ ที่ไม่มีเกิด ไม่มีแก่
ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย ธาตุรู้ตัวนี้ แม้แต่จะตกนรก
ไปสักแสนมหากัปป์ มันก็ยังรู้อย่างนี้ ขึ้นสวรรค์
ไปอีกก็แสนชาติ ก็ยังรู้อย่างนี้ ลัทธิทุกตัว
คนทุกคน เทวดาทุกรูป เป็นอย่างนี้ทั้งหมด
ทั่วทั้งสามแดนโลกธาตุ ทั้งหมดก็เป็นอย่างนี้
ไม่มีอะไรเกินกว่านี้ เข้าใจไหม

เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปแย่งเขารู้ ปล่อยให้
เมื่อเราไม่รู้แล้วเขารู้มัย... เขาก็รู้ของเขาอยู่





ในเมื่อเขารู้ของเขา เราจะไปช่วยเขาทำไม
เราจะไปจับเขาทำไม ตัวนี้...เราจะไปวุ่นกับเขา
ทำไม ก็ปล่อยเขาทำหน้าที่ของเขาไป ให้อั้ววุ่นนั้น
ก็คือตัวกิเลส มันเป็นตัวอุปาทาน คิดว่ามัน
มีเรา จริงๆ แล้วหาเราไม่มี มันมีเราที่ไหน ก็มี
ธาตุสี่ แล้วก็ธาตุรู้ตัวเดียว เมื่อธาตุรู้มารวม
กับธาตุสี่ มันก็เป็นตัวเป็นตนขึ้นมา เมื่อเป็นตัว
เป็นตนขึ้นมา มันก็เกิดเป็นปฏิภนรูปบาท
มันหมุนเวียนเปลี่ยนไปของมันอย่างนี้ เพราะ
ฉะนั้นเราไม่ต้องไปช่วยเขารู้ เขารู้เองของเขา
เราก็ไม่อยากจะพูดภาษาปริยัติหรอกนะ เราพูด
กันภาษาตรงๆ ของชาวบ้านอย่างนี้ดีกว่า อันนี้
มันเป็นภาษาใจอยู่แล้ว ทุกชาติทุกภาษาพูดเป็น
อย่างนี้ทั้งหมด พุทธศาสนาทุกชาติต้องพูด
อย่างนี้ พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ก็พูด
อย่างนี้เหมือนกัน พอเข้าใจไหม ไหนลองอธิบาย
สิว่าเข้าใจยังไง?

ผู้สนทนา เข้าใจว่าจริงๆ แล้ว ผู้รู้มันก็มีอยู่โดยธรรมชาติ
ของมันเอง แต่ด้วยความไม่รู้แล้วไปจับว่ามัน
เป็นเรา แล้วเราก็จับมันไว้ แล้วก็เลยยังเป็น
ตัวเราอยู่





คุณลุง ใช่ ถูกต้อง มันเลยเป็นตัวเราทั้งๆ ที่มันไม่มีเรา...ความจริงแล้วธรรมชาติเขาเป็นอย่างนั้นเอง อย่าเข้าใจว่ามีเรานะ มันไม่มีเรา เขารู้ของเขาเอง เขาเป็นเขาเองอย่างนั้นเอง คือมันไม่มีเจ้าของ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนิจจัง คือความไม่เที่ยง ตัวนี้มันไม่เที่ยง เดี่ยวมันจะเปลี่ยนแปลงให้เห็น ทุกขังคือมันทนอยู่ไม่ได้หรอก อนัตตาคือมันไม่มีตัวตน ไม่มีเราไม่มีเขา



ผู้สนทนา ความรู้สึกที่ไม่เที่ยงของเขา ก็คือเวลาที่เขารู้เรื่องเปลี่ยนแปลงไปใช่ไหมคะ มันมีสิ่งที่คุณรู้

คุณลุง ไม่ ไม่ อันนี้ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่ถูกรู้เลยนะ

ผู้สนทนา ความเกิดๆ ดับๆ ในเขา คือความรู้ของเขาที่มันเปลี่ยนแปลงไปหรือเปล่าคะ





คุณลุง คือเราอย่าไปดูสิ่งเกิดดับ เราไม่ดูการเกิดดับแล้ว เพราะการเกิดดับนั้น เราผ่านมันมาแล้ว เราเคลียร์จนหมดแล้ว สิ่งที่ถูกรู้ทั้งหลายจบลง แค่นี้ สิ่งที่ถูกรู้ทั้งหลายไม่ต้องมาสนใจ เพราะเราวางไปแล้ว เวลานี้เราต้องการตัวเดียว คือ รู้ตัวนี้ มันคืออะไร

ผู้สนทนา คือให้วกกลับเข้ามาดูในรู้ตัวเดียวเลย

คุณลุง ใช่ วกกลับมาดูตัวนี้ ในนี้ตัวเดียว ดูภายใน ตัวเดียว เคลียร์ภายในตัวเดียวว่ามันเป็นยังไง... ให้ดูว่ามันมีเราจริงมั๊ย ดูแค่ตรงนั้นพอว่ามันเป็น เราจริงหรือเปล่า จริงๆ แล้วมันไม่ใช่เรา... ถึงบอกว่าต้องให้ไปนั่งสมาธิ เพราะตรงนี้มันต้องใช้มหาสติ มหาปัญญา เคยอ่านหนังสือ หลวงตาไหม... แต่ว่าเราไม่จำเป็นต้องอ่านก็ได้ ขอให้เรารู้ตัวนี้ตัวเดียว เพราะเราไปอ่านหนังสือ มันก็เป็นสมุทัยอยู่ดี คือส่งออกนอก... ที่นี้ เราต้องการให้ดูภายใน ให้ดูจิตตัวเดียว ให้หาดูซิว่ามันมีเรามั๊ยในจิต จิตตัวนี้เขารู้ของเขา บอกแล้วว่ามันไม่มีตัวไม่มีตน แล้วมันจะเอาเรา





มาจากไหน เราบนี้คือตัวตบนนะ จริงๆ เขาทำหน้าที่
 เขาเอง ตรงนี้มันยากอยู่ แต่ก็ไม่เกินความ
 พยายาม แหม...แต่ว่ามันมาถึงตรงนี้ได้ นับว่า
 ผ่านร้อนผ่านหนาวมามาก ตรงนี้น้อยคนนัก...
 ขอโทษนะ บางท่านที่บวชมาตั้งสี่ห้าพรรษา
 ท่านยังไม่รู้จักตัวนี้เลย อันนี้ไม่ใช่ที่ท่านเกี
 อะไรหรอก เพราะว่าบุญวาสนาบารมีท่านยังไม่ถึง
 เดี่ยวท่านก็ถึงของท่านเอง... แต่เรามา
 ถึงตรงนี้แล้ว ก็พยายามเคลียร์ตรงนี้ ไม่ต้องไป
 เคลียร์สิ่งถูกรู้ทั้งหมด ไม่ต้องไปเอาอารมณ์
 มาเป็นกังวลอะไรทั้งนั้น ขอให้พิจารณาว่าตัวรู้
 ตัวนี้ มันเป็นอะไร.....



หาดูซิว่ามันมีเรามั้ย สิ่งที่เราไม่เคยเห็นเรา
 ก็จะได้เห็น เมื่อขาดจากรู้ไปมันจะสบายกว่า...
 ท่านบอกว่า นิพพานัง ปรมัง สุขัง สุขไม่มี
 ใดปาน ไม่มีสิ่งใดที่จะเปรียบได้ พยายามนะ
 แล้วก็พยายามนั่งสมาธิบ้าง คินหนึ่งสักชั่วโมง





สองชั่วโมงอะไรอย่างนี้ นั่งไป นั่งให้เห็นรู้
ให้พิจารณารู้ไป เมื่อจิตสงบลง ให้พิจารณารู้
วิปัสสนาคือดูซิว่ามันมีเราจริงมั๊ย อันนี้เขาตัวเอง
ของเขา ทำไมเราถึงไปช่วยเขา รู้ ทำไมถึงไปเหมา
เขาว่ามันเป็นเรา ทั้งๆ ที่มันก็เป็นสิ่งหนึ่งที่อยู่
ในโลก วิมุติ หรือสมมุติ ก็แล้วแต่เถอะมันเป็น
สิ่งหนึ่งเท่านั้นเอง...รู้ตัวนี้ พยายามเคลียร์
ให้ได้ ไม่ต้องไปนึกถึงสิ่งถูกรู้ ไม่ต้องไปนึกถึง
สิ่งที่มันมากกระทบ แต่ให้หาตัวจริงของตัวนี้
แท้จริงแล้ว มันเป็นอวิชชา รู้ตัวนี้เป็น “อวิชชา”
โดยตรงเลยอย่าไปเอามันเลย ไปเอามันทำไม
ทิ้งมันไป ที่เวลานี้ เรารัก เราสงวนมันก็เพราะ
ว่าเราหลงรู้ ถ้ามันไม่มีตัวหลงชะตัวเดียว
เขาก็เป็นของเขาอย่างนั้นเอง ลองพยายามหา
ความจริงตรงนี้ พยายามดูตัวนี้แหละ....





๕

เกร็ดธรรมนำทาง





“จิตที่ว่าง ไม่ได้หมายความว่า
ต้องหมดความคิด
ถึงมีความคิด จิตที่ว่างได้”



“ความสงบที่ถูกต้องจริงๆ คือ
ข้างนอกมันมีหมด

(มีความคิด ความปรุงแต่งเกิดขึ้น)
แต่ข้างใน (ตัวจิต) นี้มันสงบอยู่
อันนี้ถึงเป็นความว่างที่แท้จริง

กล่าวคือ

เป็นความว่างที่ไม่ไปกดไตรลักษณ์”



“หลักการพิจารณาที่ถูกต้องนั้น
ต้องมีสติรู้อยู่ตลอดเวลา”





“ถ้าเราคิดไปโดยไม่มึสติ ก็คือ
 ความฟุ้งซ่าน ก็เป็นความคิดของคนทั่วไป
 ซึ่งใครๆ ก็คิดได้
 เรื่องอะไรก็คิดได้ทั้งนั้น
 แต่มันไม่ใช่วิปัสสนา
 ที่พระพุทธรเจ้าท่านสอนไว้
 วิปัสสนานี้ต้องมึสติ
 เห็นตามความเป็นจริง”



“ความดี ความไม่ดี ความชอบ ความไม่ชอบ
 อะไรเหล่านั้นมันไม่เกี่ยวกับจิต
 มันเป็นสมมุติทั้งนั้น
 ทั้งบุญ ทั้งบาป มันไม่เกี่ยวกันเลย
 การกระทำทั้งหมดไม่เกี่ยวกับจิต
 ผิดหรือถูกไม่เกี่ยวกับจิตเลย”





“ผู้รู้นี้แหละคือแก่นพุทธศาสนา
 ปฏิบัติมาทั้งหลายทั้งปวง
 ก็เพื่อให้เข้าถึงผู้รู้
 เมื่อเข้าถึงผู้รู้แล้ว
 สิ่งที่ต้องการที่สุดคือการปล่อยรู้”



“ผู้รู้ คือ
 ความรู้สึกที่ตื่นขึ้นมาจากใจตัวเอง”





“รู้หรือจิต เปรียบเหมือน
แสงสว่างของดวงเทียนที่สว่างกลางใจ
กินบริเวณกว้างโดยรอบ
จิตแก่ปฏิบัติมันจะสว่างรอบตัว
หมายถึงว่า เห็นตลอดทั้งตัวเรา
และสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา
ไม่เหมือนกับ จิตของคนทั่วไป
ที่เหมือนไฟฉาย ที่พุ่งออกไปข้างหน้า
อย่างเดียวเป็นลำไปที่ใดที่หนึ่งทางเดียว”



“สติ คือตัวระลึก
สัมปชัญญะ คือการรู้ตัว
สติสัมปชัญญะ คือมีสติผูกไว้กับการรู้ตัว
ให้มีสติตื่นอยู่ทีใจ
ใจก็คือผู้รู้ นั่นแหละ”





“การมีสติในการปฏิบัติ คือ
สติตัวนี้มันตื่นที่กลางใจ
ตื่นอยู่กับความรู้สึก
สติ คือตัวตื่น มันมีความรู้สึกรู้อยู่ข้างใน
คำว่า “ตื่น” ในที่นี้ หมายถึง
ตื่นเห็นอาการตัวเองทุกอาการ
ที่มีอยู่ขณะนี้เดี๋ยวนี้
อาการพอใจ ไม่พอใจ มันก็เห็นอยู่ที่เรานี้
มีความคิดเกิดขึ้น ดีหรือชั่ว
มันก็เห็นอยู่ที่เราในขณะนี้
จะทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ก็ตาม
มันก็เห็นสภาพของตัวเองอยู่อย่างนี้
เหมือนเรายืนส่องกระจกอยู่ตลอดเวลา
อันนี้คือ การมีสติ”





“การทำสมาธิหรือทำจิตให้สงบนั้น
มันไม่ได้คำนึงถึงว่าสิ่งภายนอก
ว่างหรือไม่ว่าง แต่มันว่างของผู้รู้ต่างหาก
สมาธิตัวละเอียด คือ ภายนอกมีหมด
แต่ภายในนิ่งอยู่ รู้ყოอย่างนั้น
สงบหรือ ไม่สงบก็รู้
เอาแค่นี้ ไม่เกี่ยวกับสงบหรือไม่สงบ...”



“ความเพียรที่พระพุทธเจ้า
ท่านพูดถึงบ่อยๆ คือ
ให้เพียรพยายาม เพียรมีสติอยู่กับผู้รู้”





“ผู้รู้มีคุณประโยชน์มหาศาล
ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้
ที่จะมีค่าเท่ากับผู้รู้อีกแล้ว...
เพราะว่าถ้าจับรู้ได้ มันแทบหมดสภาพ
หรือพูดให้มันตรงๆ ก็คือ
เหลือสภาพเดียว คือสภาพของจิตที่ยังไม่ปล่อย
ตรงนี้ไม่วิเศษ แล้วอะไรวิเศษ....”



“พบกับตนเอง ก็คือพบพุทธะ
เพราะโดยเนื้อแท้ของจิต
มันมีสภาวะแบบเดียวกันหมด
ไม่มีลำดับ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเลย
ดังนั้น ไม่ว่าพุทธะของใครๆ
ก็อันเดียวกัน ไม่แตกต่างกัน”





“ให้รู้จักตัวเอง
เมื่อรู้จักตัวเองก็ปล่อยตัวเอง
ปล่อยรู้ได้ ก็คือ นิพพาน”



“เพราะจิตนี้มีอุปาทาน มีอวิชชาอยู่
จึงหาที่เกาะที่เกี่ยวอยู่ตลอด
แต่หากเป็นจิตที่บริสุทธิ์ มันไม่หาที่เกาะ
ฉะนั้นจิตถึงไม่มีที่อยู่ ไม่กินเนื้อที่”





“เหตุที่ธรรมชาติทั้งหลายมีสองสภาวะ
ก็เพราะมี “เรา” ไปวุ่นวายนั่นเอง
“เรา” นี้แหละที่ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่าง
เป็นสองสภาวะ
ถ้าเมื่อไรมีเราไปเป็นตัวว่าดีว่าชั่วแล้ว
ทุกอย่างก็จะไม่มีอะไรเป็นอะไรทั้งสิ้น”



“เราต้องเห็นจิต
อยู่เหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด....
อะไรเสีย เสียได้
แต่จิตนี้อย่าให้เสีย...
รักษาศีลยิ่งกว่ากาย
กายของเราจะตายให้มันตายไป
แต่จิตไม่มีวันตาย....”





“จิตเป็นของถาวร
ที่ไม่รู้จักดับจักสูญจักสิ้น....เป็นอมตะ
เมื่อเราไม่พบจิต ก็คือ
ความหลงที่เราจะต้องเวียนเกิดเวียนตายอีก
ไม่มีประมาณ แต่เมื่อเราพบจิต
ภาพทั้งหลายมันสิ้นลงแล้ว”



“จิตนี้ พ้นจากสภาวะของทุกข์โดยสิ้นเชิง
มานานเหลือเกินแล้ว
แต่เราหลงมันไป...หลงไป.... ไม่เอาจิต
แต่ไปคว้าเอาสิ่งที่มันเป็นทุกข์
แล้วก็คิดว่าสิ่งนั้นคือเรา
เป็นเรา เป็นของเรา”





“อันที่จริง ธรรมทั้งหลาย
เขาปล่อยตัวเขาเองอยู่แล้ว
เขาเป็นไตรลักษณ์ของเขาเองอยู่แล้ว
เราจึงหมดหน้าที่ใดๆ ทั้งสิ้น
เพราะจริงๆ แล้วมันไม่มีเรานั้นเอง
แล้วจะเอาอะไรมาปล่อยอะไร
การไม่ปล่อยวางอะไรเลยนั้นแหละ
เป็นการปล่อยวางที่บริสุทธิ์จริงๆ
เมื่อเราปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่าง
ปล่อยวางตัวของเขาเอง
อันนั้นก็จะเป็นการปล่อยวางที่บริสุทธิ์”





“ที่บอกว่าจิตมันเกิดดับนั้น
มันเป็นความคิด คิดว่ามันเกิดมันดับ
แต่อันนั้นลืมนดูปัจจุบันธรรม
ลืมนดูปัจจุบันจิต
ถ้าหากว่าเราดูปัจจุบันนี้
เราไม่ต้องไปคิดเลยว่ามันจะดับหรือไม่ดับ
เพราะจิตที่เป็นปัจจุบันจริงๆ
มันไม่มีคำว่าหนึ่งนาทีข้างหน้า
หรือผ่านไปแล้วหนึ่งนาที...จริงไหม
จึงว่านั่นเป็นความคิด
เพราะฉะนั้นเมื่อเราอาศัยปัจจุบัน
มันก็เป็นปัจจุบันตลอดกาล
ถ้าเราอาศัยปัจจุบันเป็นหลัก
จิตนี้จะไม่มีการตาย”





“อนาคตไม่วินิพพาน
 นิพพานมีอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น”



๑๗๒



“จิตที่เป็นอิสระ:

เปรียบเหมือนน้ำกลิ้งบนใบบัว”

