

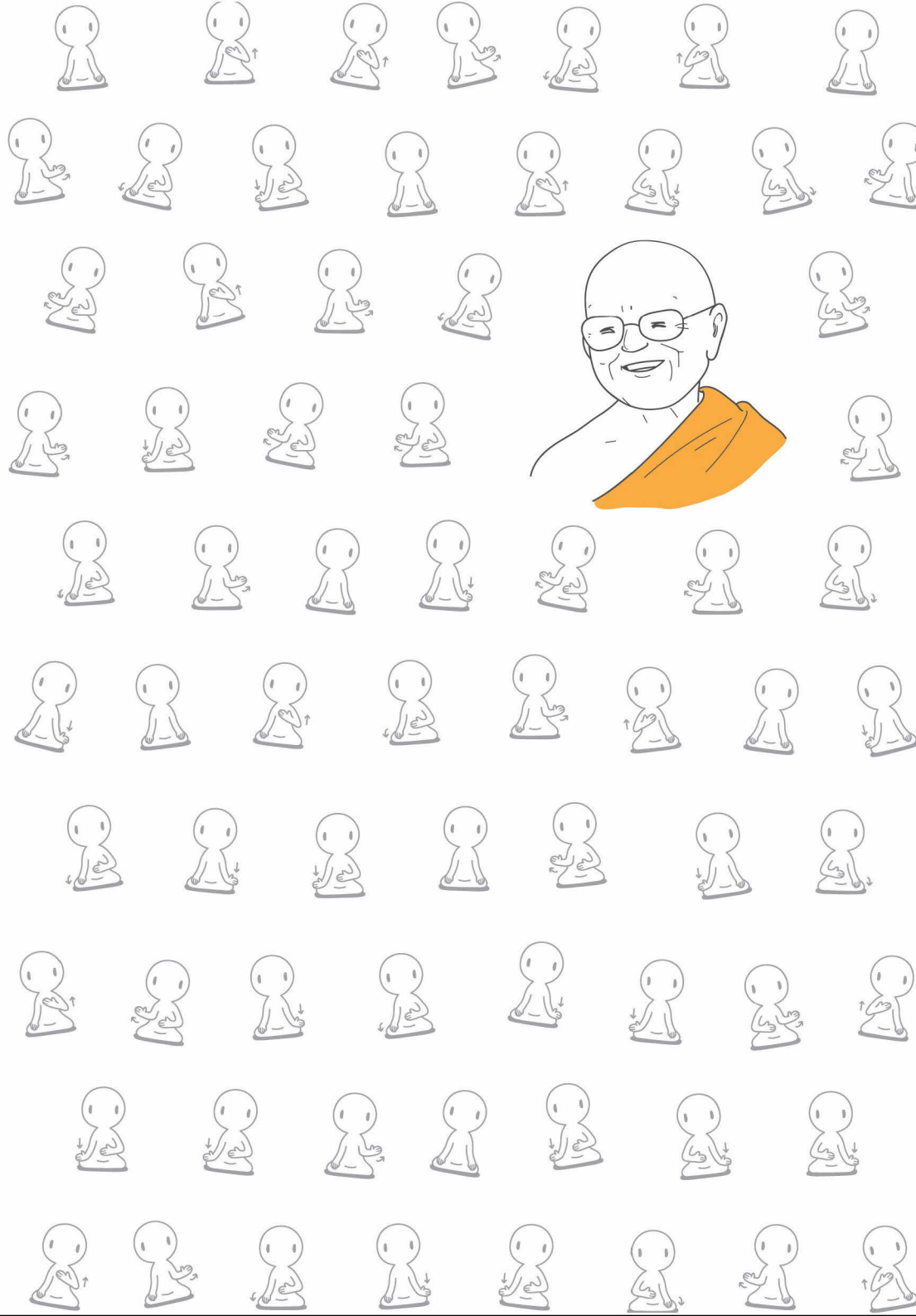


ถ้ารู้อยู่ตลอดเวลา ความหลงมันไปไหน
มันก็ตรงกันข้าม เหมือนกันแสงสว่างกับความมืด
ถ้าความมืดอยู่ตรงไหน จุดแสงสว่าง
ก็ดลิตขึ้น มันไม่ต้องไปไล่มัน
สอนตรงนี้ รู้สีกตัว รู้สีกตัวไว้ก่อน
เดี๋ยวมันจะขยายไป
เจริญงอกงามไปเอง

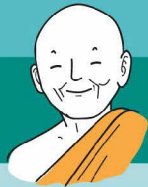


ศีลธรรม
หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

ภาพโดย ปิยา วัชรระสวัสดิ์



คำนำ



ในวาระครบ ๔๐ ปีแห่งชาตกาลของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ ซึ่งจะมาถึงในวันที่ ๑๒ สิงหาคม ศกนี้ คิษยานุศิษย์ได้พร้อมใจกัน จัดงานบูชาคุณหลวงพ่อดำ โดยมีกิจกรรมหลายอย่าง นอกจากการ บำเพ็ญปฏิบัติบูชา การจัดเสวนาและปาฐกถา การจัดนิทรรศการ ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ แล้ว ยังมีการจัดพิมพ์หนังสือ เกี่ยวกับชีวิตและคำสอนของหลวงพ่อดำอีกหลายเล่มด้วย หนึ่งในนั้นคือ “ สนุกรู้ สนุกเห็น ”

เมื่อครั้งหลวงพ่อดำยังมีชีวิตอยู่ ท่านเพียรสอนให้คิษยานุศิษย์หมั่นรู้หมั่น เห็นกายและใจ ซึ่งสรุปได้ด้วยประโยคที่ว่า “ รู้กายเคลื่อนไหว เห็นใจ คิดนึก ” อีกวลีหนึ่งที่ท่านกล่าวเสมอคือ “ เห็นอย่าเข้าไปเป็น ” นี่เป็น หัวใจสำคัญของการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสี่ ไม่ว่าใจจะ “ ลักคิด ” หรือมีอาการใด ๆ เกิดขึ้นก็เพียงแค่เห็นมันเฉยๆ นั่นคือมีสติรู้ทัน เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นก็เห็นมัน อย่าไปเป็นผู้โกรธ หากจับหลักดังกล่าว และทำได้อย่างคล่องแคล่ว แม้มีความทุกข์เกิดขึ้น ก็จะไม่เห็นทุกข์ แต่ไม่เป็นผู้ทุกข์

ในช่วงท้ายของชีวิต คำที่ท่านพูดและเขียนอยู่เนืองๆ คือ “ ไม่เป็นอะไรกับอะไร ” ในแง่หนึ่งนี่คือผลของการ “ เห็น ” ด้วยสติ เพราะทำให้ “ ไม่เป็น ” หรือไม่เข้าไปในความคิดหรืออารมณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้นกับใจ รวมทั้งเวทนาใดๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เช่น ไม่เป็นผู้เครียด ผู้โกรธ ผู้เศร้า ผู้ทุกข์ ผู้เจ็บ เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อไปก็จะ “ เห็น ” ด้วยปัญญา คือ เห็นความจริงของกายและใจว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ผลก็คือ ไม่มีความสำคัญมั่นหมายหรือยึดมั่นว่ากายและใจเป็นเราเป็นของเรา

พูดอีกอย่างคือไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นเจ้าของอะไรเลย ไม่ว่าจะกายหรือใจ ใช่แต่เท่านั้นแม้กระทั่งกับสิ่งอื่นๆ ที่นอกเหนือจากกายและใจ ไม่ว่าจะ รูปธรรม (เช่น ทรัพย์สิน ผู้คน) หรือนามธรรม (เช่น ชื่อเสียง สถานภาพ ความเป็นนั่นเป็นนี่) ก็ไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่า มันเป็นเราหรือของเราเลย สรุปก็คือ ไม่ว่าจะอะไรก็ตาม ก็ไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นอะไรกับมัน แม้แต่อย่างเดียว ภาวะเช่นนี้จึงนับว่าเป็นอิสระอย่างยิ่ง ชนิดที่ความทุกข์ไม่สามารถทำอะไรได้

นัยยะที่หลวงพ่อดำพยายามบอกพวกเราก็คือ เป็นอะไรก็ทุกข์ทั้งนั้น ต่อเมื่อไม่เป็นอะไรเลย ไม่ว่าจะกับอะไรก็ตาม จึงพ้นทุกข์ หรือ เป็นสุขอย่างยิ่ง ดังนั้น “ ไม่เป็นอะไรกับอะไร ” จึงเป็นภาวะที่พวกเรา ควรเพียรพยายามไปให้ถึงหรือทำให้แจ้งหากปรารถนาความพ้นทุกข์ จะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องหมั่นรู้หมั่นเห็นอยู่เสมอ สิ่งสำคัญในการนี้ได้แก่ จันทะ คือความพอใจใฝ่รักในการทำ พูดอีกอย่างคือ “ สนุกรู้ สนุกเห็น ” อยู่เป็นนิจ

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยคำสอนของหลวงพ่อดำเขียนที่ คิษยานุศิษย์ ได้ช่วยกันคัดเลือกและจัดพิมพ์เผยแพร่ เพื่อให้ข้อคิดและแนวทาง สำหรับการปฏิบัติสำหรับผู้สนใจใฝ่ธรรม ขออนุโมทนาในบุญกิริยา ดังกล่าว และหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านเกิดฉันทะในการ ปฏิบัติจนเข้าถึงภาวะ “ ไม่เป็นอะไรกับอะไร ” ไม่ระดับใดก็ระดับหนึ่ง

พระไพศาล วิสาโล

๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๙

สารบัญ

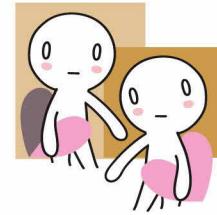


เราใช้ใจหรือว่าใจใช้เรา	๖	ความรู้สึกตัวเปรียบเสมือนรอยเท้าช้าง	๔๘
พบเห็น ไม่ใช่คิดเห็น	๘	จิตเหมือนกับศาลา	๕๐
การปฏิบัติก็คือการมาใช้สิทธิดูแลตัวเอง	๑๐	ต้องเปลี่ยนในจิตของเรา	๕๒
แสงสว่างกับความมืด	๑๒	พอมันคิดไป ก็กลับมา	๕๔
เห็นเรื่อยไป	๑๔	จะเก่งตอนที่ กลับมารู้นี้แหละ	๕๖
ความรู้สึกตัวมันมาเหนือเมฆ	๑๖	จะเอ่อกับความคิด	๕๘
นิดๆ หน่อยๆ ก็รู้ เพราะน้ำมันนิ่ง	๑๘	อย่าให้ความคิดมันใช้เรา มอบความเป็นใหญ่ให้สติ	๖๐
เลือกได้	๒๐	กลับมาบ่อยๆ มันก็ง่ายที่จะไม่หลง	๖๒
ชนะตัวเอง	๒๒	เราเล่นงานมันตั้งแต่ตัวคิด	๖๔
ความรู้ ต่อเอาความรู้ด้วยกัน	๒๔	เห็น อย่าเข้าไปเป็น ผ่านได้ตลอด	๖๖
ทำไปก่อน	๒๖	ศีลมีได้ถ้าเรารู้สึกตัว	๖๘
เปลี่ยนสิ่งที่มันหลงให้มันรู้เป็นปัจจุบัน	๒๘	ขยันรู้จนได้เป็นมหารู้	๗๐
ให้เรา รู้ก่อนมัน	๓๐	นั่งรถถูกเส้นถูกสาย ไม่ต้องคิดว่าเมื่อไรจะถึง	๗๒
บรรลุนิพพาน	๓๒	ปิดนรกด้วยมือเรา	๗๔
กลับมาทัน ความหลงก็ไปไม่ได้	๓๔	ต้องอาศัยเวลาในการเดินทาง	๗๖
เอาตัวรอดได้เหมือนลื่นอยู่ในปากงู ไม่ถูกเขี้ยวของงู	๓๖	รู้จักเลือก	๗๘
ความมืดกับแสงสว่างมันอยู่ด้วยกัน	๓๘	สติเหมือนกับราวสะพาน	๘๐
อวิชชาเหมือนป่า	๔๐	รู้ปั๊บ ฉวยโอกาส น้อยๆ ก็ได้	๘๒
ความคิดจัดสรรชีวิตเรา	๔๒	“กรรมฐาน” เป็นที่ตั้งของการกระทำ	๘๔
ข้ามไปเถอะมันง่าย	๔๔	เห็นข้างนอก เห็นข้างใน	๘๖
ความคิดเป็นจำเลยหมายเลข ๑	๔๖	หลวงพ่อสอนยกมือสร้างจิ้งหะ ๑๔ ชั้นตอน	๙๐

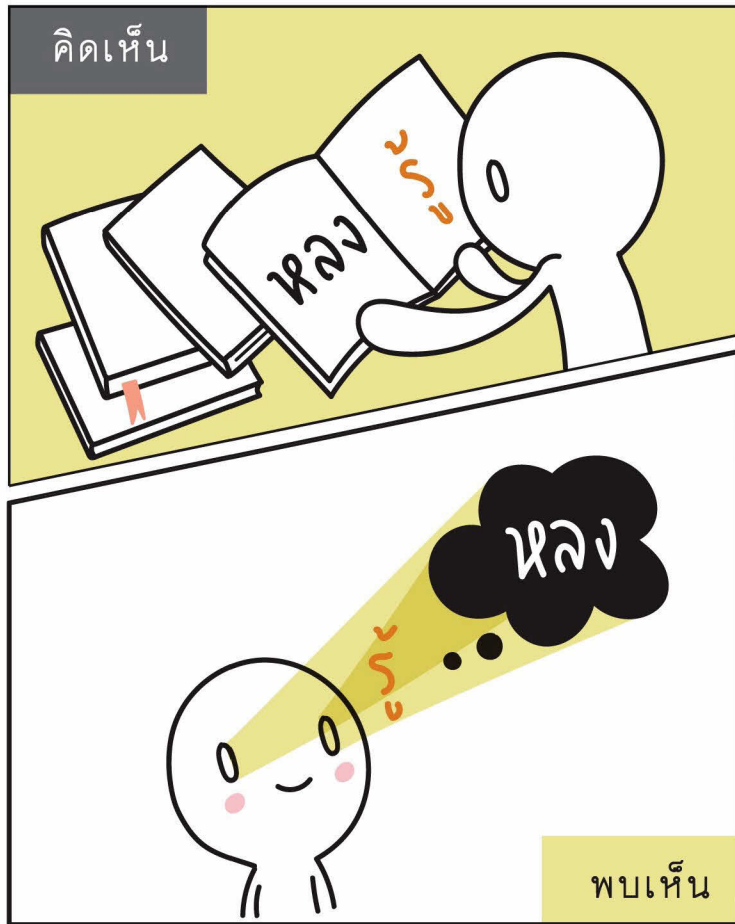


เราใช้ใจหรือว่าใจใช้เรา

เราใช้ใจ หรือว่าใจใช้เรา
เราใช้ตาใช้หู หรือว่าตาหูใช้เรา
เราใช้ความคิด หรือว่าความคิดมันใช้เรา
ถ้าทราบใดเรายังไม่รู้ เราก็ตกเป็นทาส
อะไรเข้ามาก็เอาทั้งหมด
เขาสั่งให้เรากินอะไรเราก็กินไป
สั่งให้เราคิดอะไรก็คิดไป
บางทีเขาจะบอกให้เราสุข
บอกให้เราทุกข์
ความสุขความทุกข์
เป็นนายของเรา
เราก็เลยไม่เป็นอิสระ



จากหนังสือ "อเมริกาจาริก"



พบเห็น ไม่ใช่คิดเห็น

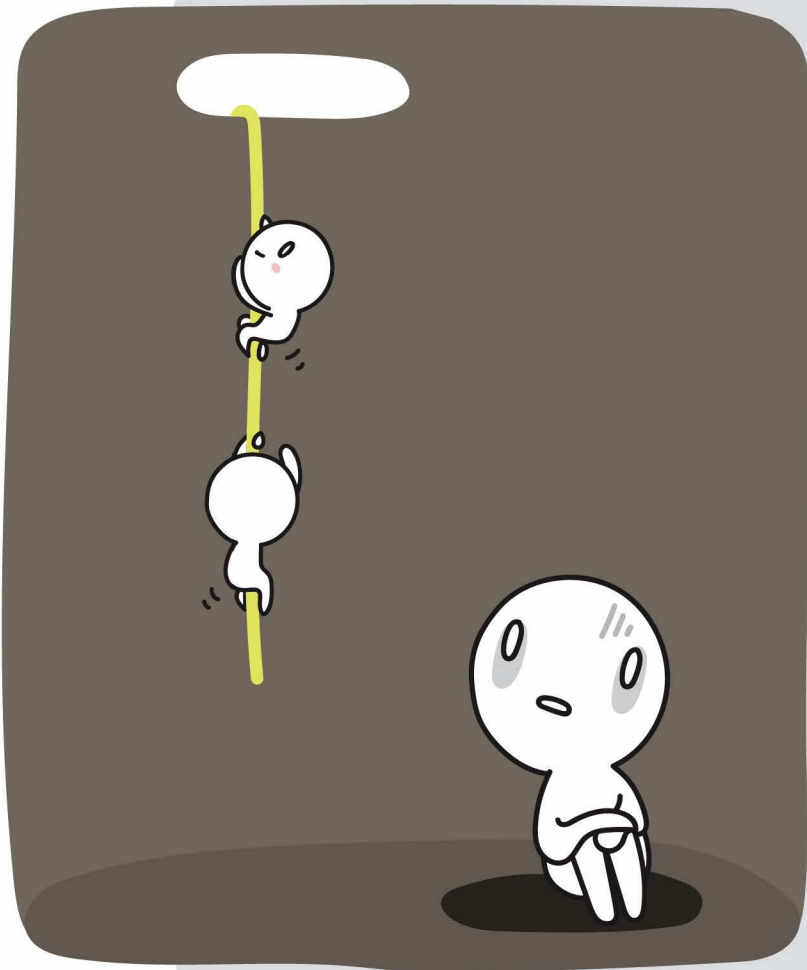
ในความรู้สึกตัวจริงๆ ต้องสัมผัสเอา ไม่ใช่ไปจำเอา
 ที่พูดวันนี้ ไม่ได้พูดให้จำ พูดให้คิด พูดแล้วเอาไปทำดู
 ถ้าสอนให้จำมันสอนง่าย ถ้าสอนให้รู้นี้
 สอนให้พบเห็นนี้ ไม่มีใครสอนเราได้
 นอกจากตัวเราเองสอนตัวเราเอง
 ต้องเห็นเอาเอง "มหัศจรรย์ของความรู้สึกตัว"

ตัวหลงตัวรู้นี้บอกกันยังงัย รู้อีกนั่นแหละ
 เวลาใดที่เราความรู้สึกตัวอยู่ มันก็ต้องเห็นตัวหลงตรงกันข้าม
 ตัวหลงกับตัวรู้นั้นคู่กัน มันก็แสดงออกมาให้เราเห็นแหละ
 ตัวหลงนะ มันหมกมุ่นครุ่นคิดไป

สมมติหลงพ่อสอนกรรมฐาน ทุกคนเอามือวางไว้บนเข่า
 เดี่ยวนี้มีมือเราอยู่ที่ไหน อยู่ที่เข่า อะไรเห็นว่ามืออยู่ที่เขานั้น
 นั่นแหละความรู้สึกตัว แล้วเวลาใดที่มันหลง
 ต้องไปถามใครอีกไหมว่าฉันหลงหรือเปล่า
 เรารู้จริงเพราะเห็นมันหลง นี้พบเห็นนะ ไม่ใช่คิดเห็นนะ

ไม่ต้องไปท่องเอาหรือ โมหะคือความหลง
 โลภะคือความโลภ โทสะคือความโกรธ
 เราจะเห็นของจริงอย่างนี้ นี่คือความรู้สึกตัวที่เป็นมหัศจรรย์

จากคลิปวิดีโอ "อานุภาพของความรู้สึกตัว"



การปฏิบัติก็คือการมาใช้สิทธิดูแลตัวเอง

เรามีทุกข์ก็เหมือนกัน อย่าเป็นคนอมทุกข์
มีทุกข์มันก็ต้องมีหวังที่แก้ได้
ไปเกี่ยวข้องกับมันได้
เพื่อการนี้โดยตรงชีวิตของเรา
ไม่ใช่เกิดมาเพื่อทุกข์ เกิดมาเพื่อที่จะไม่ทุกข์
เคยพูดให้ฟังหลายครั้งหลายครา

เราต้องมีสิทธิ

การปฏิบัติก็คือการมาใช้สิทธิดูแลตัวเอง
นั่นแหละ แล้วมันก็เปลี่ยนได้ในภายในใจ
ของเรา มันจะเป็นสุขมันจะเป็นทุกข์
มันจะเป็นกิเลสตัณหา มันจะเป็นอย่างไรก็ไม่ต้องกลัว
ถ้ายกมือสร้างจิ้งหะรู้สึกรู้สิดัว



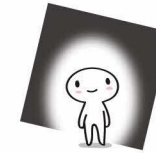
จากไฟล์เสียง "สติปัญญา ทางแห่งความพ้นทุกข์"



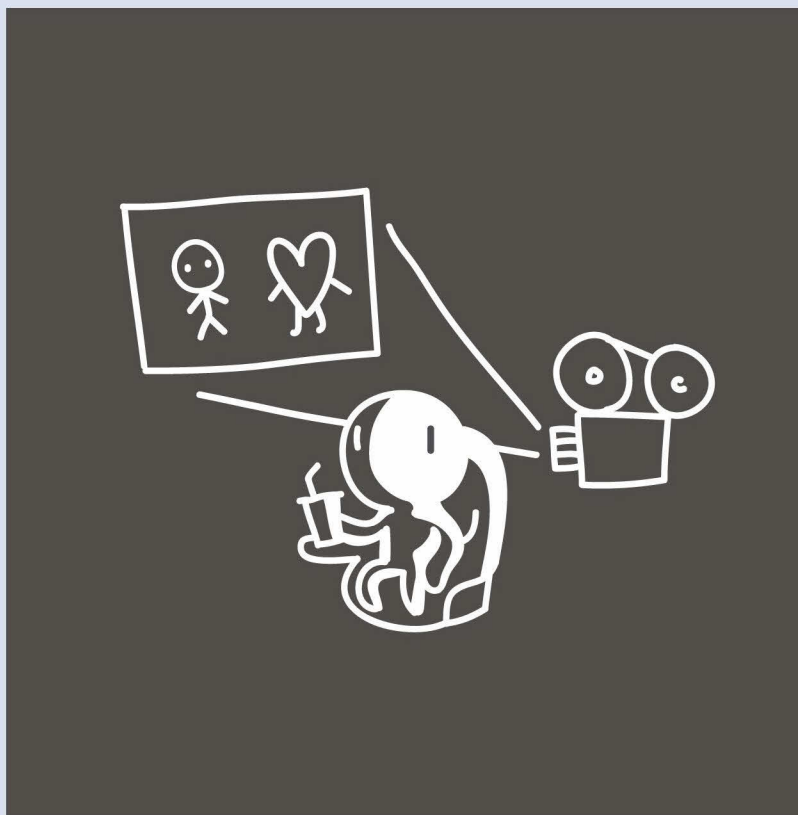
แสงสว่างกับความมืด

ถ้ารู้อยู่ตลอดเวลา ความหลงมันไปไหน
มันก็ตรงกันข้าม เหมือนกันแสงสว่างกับความมืด
ถ้าความมืดอยู่ตรงไหน จุดแสงสว่าง
กดสวิตช์ปั๊บ ไม่ต้องไปไล่มัน

สอนตรงนี้ รู้สึกตัว รู้สึกตัวไว้ก่อน
เดี๋ยวมันจะขยายไป
เจริญงอกงามไปเอง



จากคลิปวิดีโอ “อานุภาพแห่งความรู้สึกตัว”



เห็นเรื่อยไป

กายเค้าก็แสดง ใจเค้าก็แสดง
เค้าไม่หลบไม่ลี้ไปไหนหรอก แสดงก็แสดงแบบโง่ๆ

ก็ต้องมีสติเห็น เห็นชัดถึงสุด
เห็นสุขก็เห็นว่าเป็นสุข เห็นทุกข์ก็เห็นว่าเป็นทุกข์
เห็นร้อนเห็นหนาวก็เห็นว่าเป็นร้อนเป็นหนาว

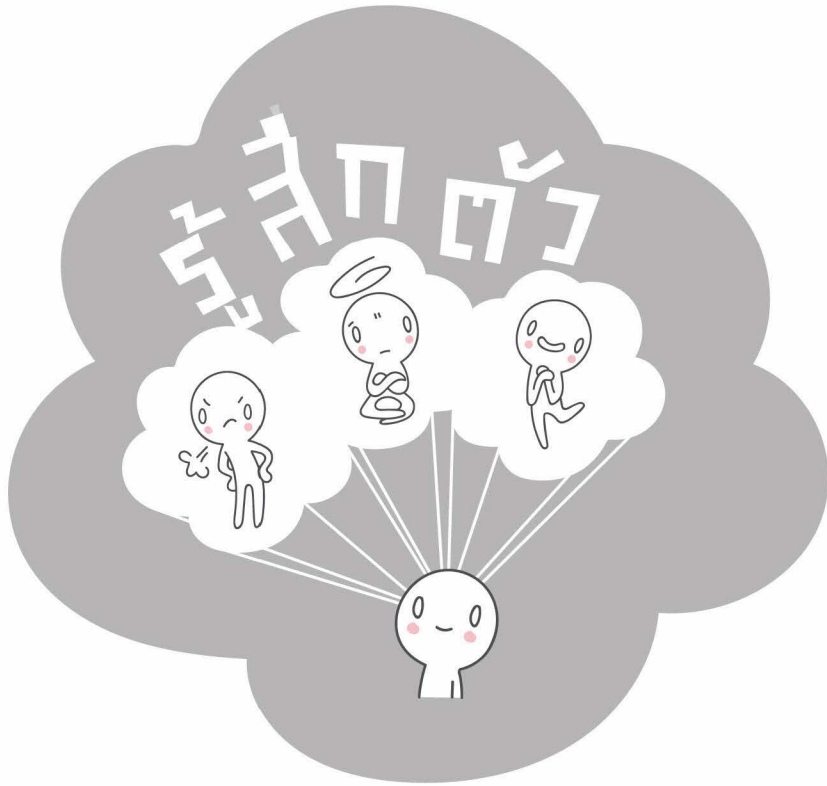
เราก็เห็นเรื่อยไป เห็นเรื่อยไป อะไรที่เขาแสดง
เขาแสดงหลายครั้งหลายหน ก็เหลวไหลทั้งนั้นแหละ
เหมือนเราไปดูหนัง เรื่องเดียวสองรอบสามรอบ

...

เราเห็นตัวเราหลอกตัวเรา
เราเห็นตัวเราทำให้เราเป็นทุกข์ เราก็ถูกความทุกข์หลอก
เราเห็นเราทำให้เราเป็นสุขถูกความสุขหลอก

ถ้ามีสติมันหลอกไม่ได้ถึงไหนหรอก
เหมือนคนที่หลอกเรา มันหลอกไม่ได้ถึงไหน
แต่มันก็จะมียัญญาตรงนั้นด้วย
การปฏิบัติธรรมมันเป็นไปทำนองนี้

จากไฟล์เสียง "พบกัน ณ ที่มีสติ"



ความรู้สึกตัวมันมาเหนือเมฆ

ไม่ต้องไปเป็นอะไรกับมัน
มันเป็นอะไรเราก็อยู่ขึ้นบนคอเขา
ไม่เหน็ดไม่เหนื่อยอะไร
ความรู้สึกตัวไม่พาให้เราเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า
ไม่ได้พาให้เราเสียเวล่ำเวลา

ความรู้สึกตัวมันมาเหนือเมฆ
มันไม่เปรอะไม่เปื้อนกับอะไร
มันไม่สุขไม่ทุกข์กับอะไร
มันไม่ได้ไม่เสีย มันไม่ผิดไม่ถูกกับอะไร
มันมีแต่ความรู้สึกตัว



จากไฟล์เสียง "พบกัน ณ ที่มีสติ"



นิดๆ หน่อยๆ ก็รู้ เพราะน้ำมันนิ่ง

สติ คือ ความรู้สึกตัว
มันเป็นธรรมชาติ มันเป็นเกลอ
เป็นเพื่อน
ทำให้จิตมันปกติ

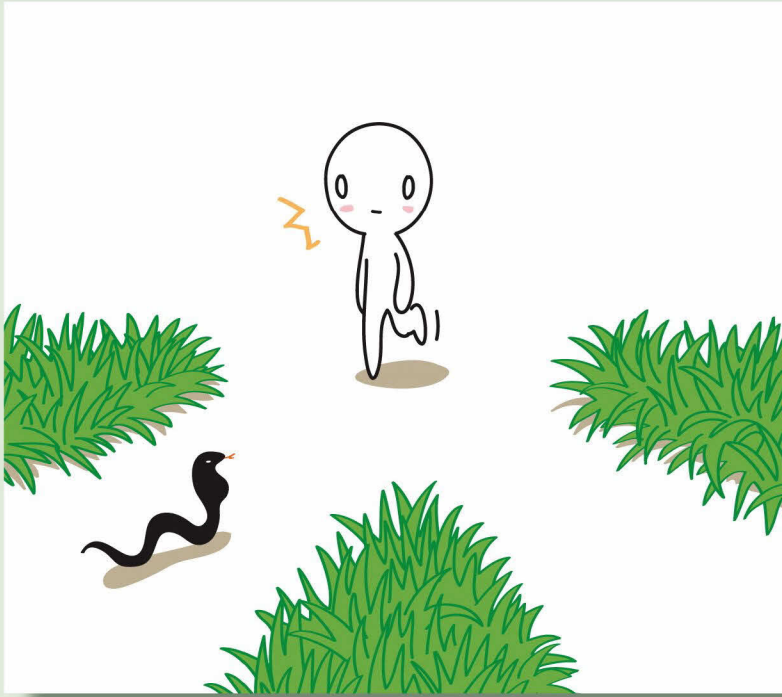
...

เมื่อจิตปกติก็เหมือนกับน้ำที่มันนิ่ง
น้ำที่มันนิ่งก็มองเห็นปลา
เห็นหลายอย่างอยู่ใต้น้ำ
แม้ปลาตัวเล็กๆ บ้วนน้ำเราก็มองเห็น เพราะน้ำมันไม่กระเพื่อม
มันมองเห็นอะไรมันชัด
แม้เราส่องดูหน้าเราในน้ำเราก็มองเห็นได้

...

พอเห็นความคิดมันชัด มันก็ทักท้วง
มันก็เหมือนกับเราเห็นปลาที่มันบ้วนน้ำ
น้ำมันกระเพื่อมเราก็มองไม่เห็น หน่อยๆ หน่อยๆ ก็รู้ เพราะน้ำมันนิ่ง

จากหนังสือ "ชุดธรรมะจากพระดีร่วมสมัย"



เลือกได้

เราศึกษาชีวิตเรา มันพบทางอย่างนี้ มันเห็นทางอย่างนี้
เห็นทุกข์ ทางไม่ทุกข์ก็มี
เห็นความหลง ทางไม่หลงก็มี
เห็นความโกรธ ทางไม่โกรธก็มี

เลือกได้

เหมือนเราเห็นงูเนี่ย ทางไม่มีงูก็มี
เราไปทางไม่มีงู ไม่ใช่เดินให้งูกัด

ความทุกข์เหมือนงู

เราไปถูกมันก็ทุกข์เอา เจ็บปวด ถูกงูกัด
เราหลีกเลี่ยงได้ เรามีสิทธิไปได้
อันนี้ชีวิตเรามันเลือกได้แบบนี้

เลือกมรรควิถีมรรคคือทาง

ทางไม่ใช่ทางเดินด้วยเท้า

ทางเดินทางจิตใจ มันมีทางอยู่ มันมีทางไปอยู่
ไม่ต้องจนหรือทางออกเยอะเยอะ

จากคณิศรวิดิโอ "ศิลปะการรู้ซึ้งๆ"

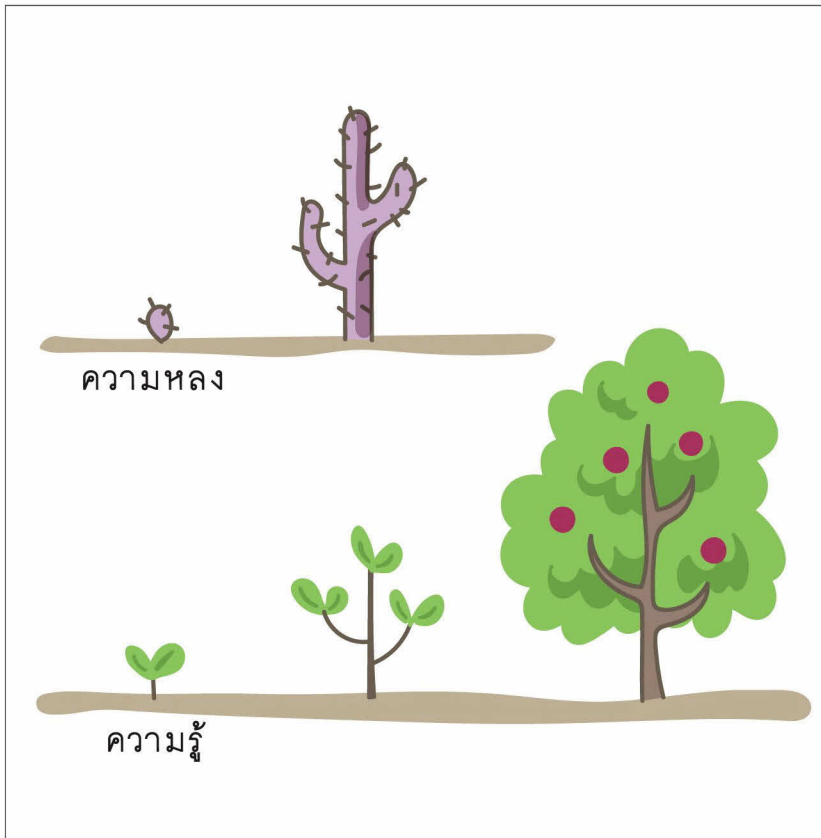


ตนเอง

ตนเองก็คือคนที่มันเกิดขึ้นกับจิต
ไม่ใช่ไปหะคนอื่น
หะคนอื่นร้อยครั้งพันหน
ไม่เท่าหะตนครั้งเดียว



จากไฟล์เสียง "บรรลธรรม"



ความรู้ ต่อเอาความรู้ด้วยกัน

เราทำความเพียรวันนี้
มันจะมีอีกวันข้างหน้าต่อไปอีก
ถ้าเราทำความชั่ววันนี้
มันจะมีวันข้างหน้าในความชั่วไปอีก

ความชั่ว.. ต่อให้เกิดความชั่วด้วยกัน
ความหลง.. ก็ต่อให้เกิดความหลงด้วยกัน
ความโกรธ.. ก็ต่อให้เกิดความโกรธด้วยกัน

บัดนี้เรามาต่อเอาความรู้
ความรู้.. มันก็ต่อเอาความรู้
ด้วยกัน มันต่อติด แล้วมันก็
งอกไปเลย

แต่นี้มันยังต่อไม่ติด มันยัง
ครึ่งหลงครึ่งรู้ พอต่อให้มันติด
แล้วมันไปของมันเอง



จากไฟล์เสียง "แนะนำกรรมฐาน"

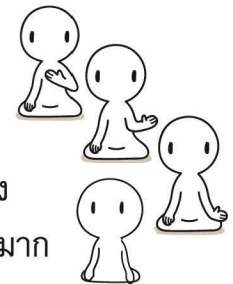


ทำไปก่อน

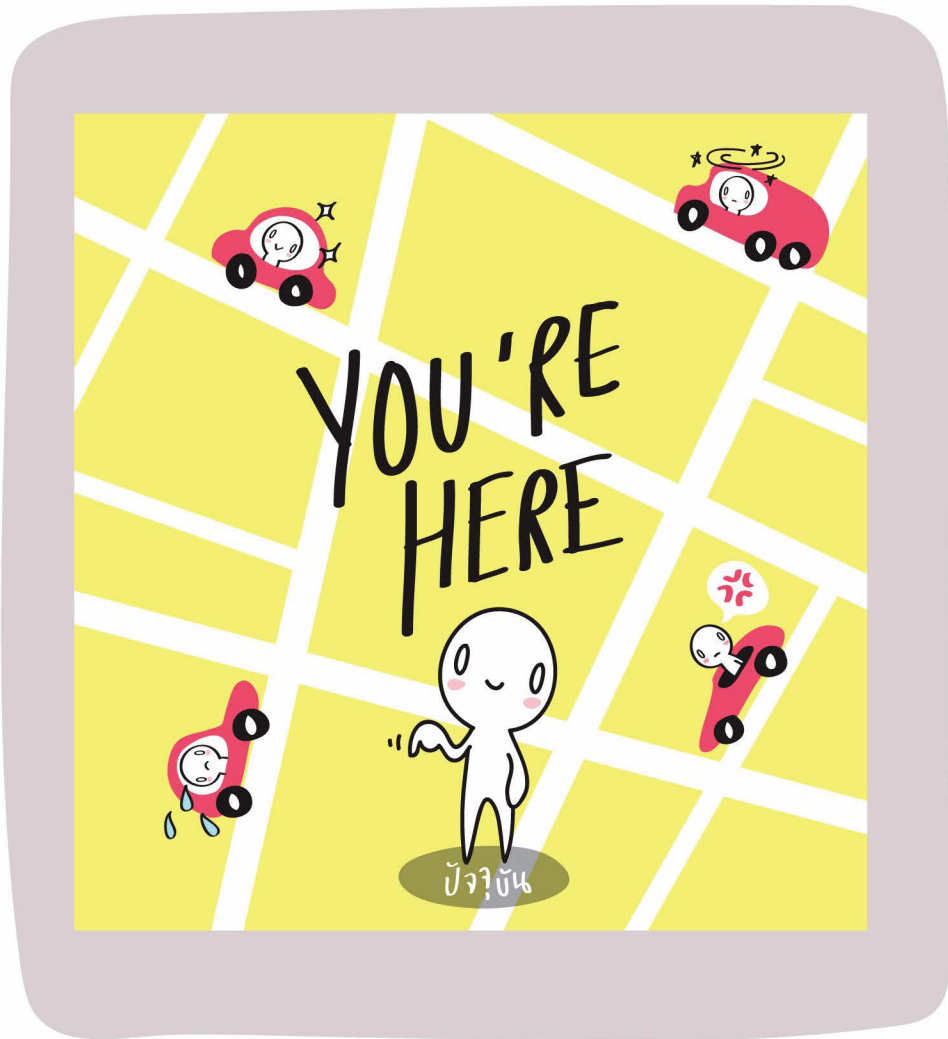
เหมือนเราโยนกระสอบทรายใส่ทางน้ำที่มันไหล กระสอบหนึ่ง
อาจจะไม่เห็นอะไรเลย แต่ว่าโยนลงไปเรื่อยๆ โยนลงไปเรื่อยๆ
พอโยนลงไปเรื่อยๆ หลายกระสอบมันก็อาจจะเห็น
เพราะมันทำหน้าที่ของมันอยู่
กระสอบทรายแต่ละกระสอบก็ทำหน้าที่ของมันอยู่

ความรู้สึกตัวก็เหมือนกัน อย่าประเมิน ทำไปก่อน รู้ไว้ก่อน
รู้ไว้ก่อน อย่าไปประเมินเอาเหตุเอาผล
อย่าไปนึกว่าทำไมจึงไม่ได้
ทำไมเป็นอย่างโน้นอย่างนี้
อันนั้นมันเป็นความคิดแก้ความคิด มันไม่ใช่

การปฏิบัติธรรมมันต้องเป็นการกระทำ
การกระทำมันจะจำแนกไปว่าถ้าสร้าง
ความรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ บางอย่างที่มีมัน
เกิดปัญหาขึ้นมา ไม่ต้องไปแก้มีแต่สร้าง
ความรู้สึกตัวเรื่อยไป ถ้ามีความรู้สึกตัวมาก
เดี๋ยวมันจะเฉลยทีหลังก็ได้



จากไฟล์เสียง "เทคนิคการปฏิบัติ"



เปลี่ยนสิ่งที่มันหลงให้มันรู้เป็นปัจจุบัน

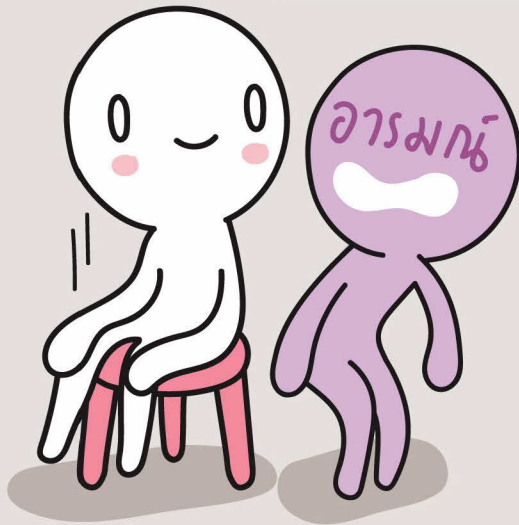
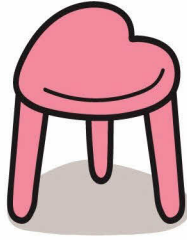
ถ้ามีปัจจุบัน ได้ทำปัจจุบัน กริยาต่างๆ เป็นปัจจุบัน
เมื่อมันเป็นปัจจุบันชีวิตจึงใช้ได้

ถ้ามันผิดก็เห็นความผิดเป็นปัจจุบัน
ถ้ามันถูกก็เห็นความถูกเป็นปัจจุบัน

ได้เปลี่ยน ได้แก้ ได้ปฏิบัติ
สิ่งที่มันผิดให้มันถูก
สิ่งที่มันหลงให้มันรู้เป็นปัจจุบัน



จากไฟล์เสียง "สติไม่สงบนิ่งแต่รู้อยู่"



ให้เรา รู้ก่อนมัน

ให้เรา รู้ก่อน อย่าให้มัน เป็นก่อนเรา รู้ มันจะ เสียทำ
เรา รู้ก่อน ตั้งแต่ เรา เป็นหนุ่ม จะ ดีกว่า
อย่า ให้ ความ ทุกข์ มา ลง โทษ เรา เห็น ความ ทุกข์ เพื่อ ไม่ ทุกข์
เห็น ความ โกรธ เพื่อ ไม่ โกรธ อย่า ไป อยู่ กับ ความ โกรธ
อย่า ไป อยู่ กับ ความ ทุกข์

ความ มัน ตก หล่ม มัน ยัง รู้ จัก ถอน ตัว ออก มา
แต่ คน เมื่อ ไป อยู่ ใน อารมณ์ ทำ ไม่ รู้ จัก ถอน ตัว
ไป ปล่อย ให้ ตนเอง จม อยู่ ทำ ไม่ ชำ วัน ชำ คืน ทำ ไม่
เศร้า หมอง ทำ ไม่ ต้อง ถอน ออก มา เลย
ยิ่ง เคย ชิน ยิ่ง เป็น ศิลปะ ง่าย ที่ จะ ไม่ โกรธ
ง่าย ที่ จะ ไม่ ทำ นั้น แหละ นัก ปฏิบัติ ธรรม
กาย นี้ มัน ยัง รู้ เมื่อ มี ไฟ ตก ใส่ ตัว ปิด ทัน ที
แต่ ใจ ของ เรา ไม่ รู้ ถ้า เรา รู้ ไม่ ทัน ใจ เรา ก็ วิ่ง เข้า หา
มัน ยิ่ง วิ่ง เข้า หา ความ ทุกข์ เช่น คิด ว่า ความ โกรธ เป็น เรื่อง ดี
ดำ เขา ได้ ก็ ดี ใจ ข่า เขา ก็ ดี ใจ เป็น ต้น อารมณ์ มัน ไป อยู่ ก่อน

เหมือน แก้อี้ ตัว นี้ หลวง ฟอนั่ง แล้ว คน อื่น ก็ นั่ง ด้วย ไม่ ได้
เพราะ หลวง ฟอนั่ง ก่อน

จาก www.oocities.org/suwannothera/answer.html

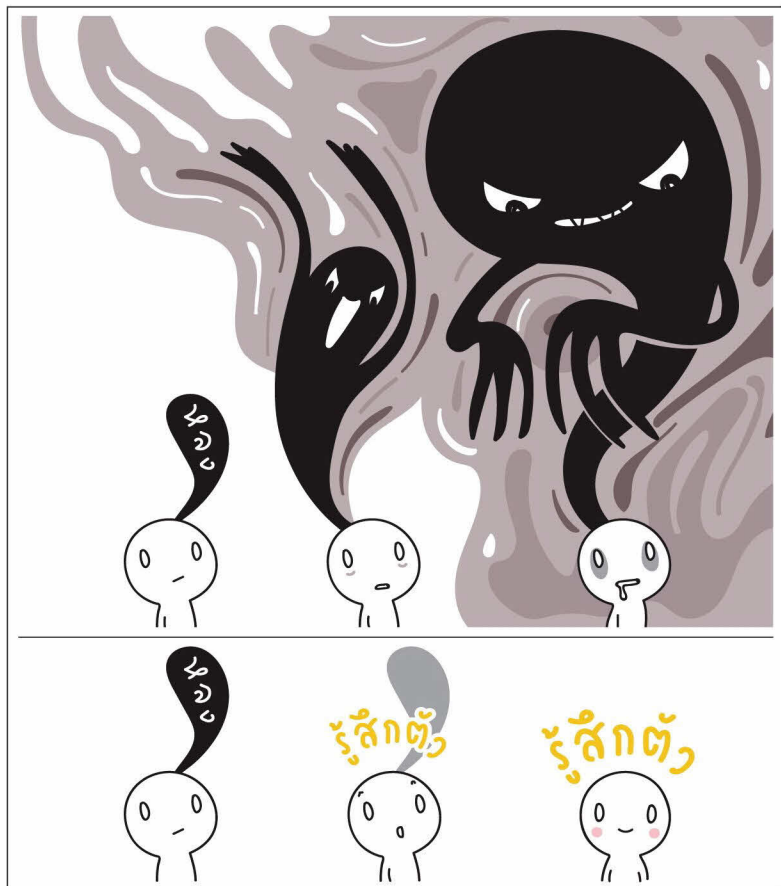


บรรลुธรรม

การบรรลุธรรมคือบรรลุอย่างนี้
เวลาใดที่มันโกรธ มันทุกข์ เกิดขึ้นกับจิต
รู้สึกตัว
ความโกรธความทุกข์หมดไป หายไป หยุดไป
เรียกว่าบรรลุธรรม
ชีวิตเราต้องเป็นการบรรลุธรรม
บรรลุปัญหาที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา
ฝึกฝนเอาไว้



จากไฟล์เสียง "บรรลุธรรม"



กลับมาทันความหลงก็ไปไม่ได้

พอหลงทีไรก็รู้สึกตัว ความหลงก็ไม่ไปถึงไหน
 ไปแค่คืบแค่ศอกแล้วก็กลับมาได้ แต่ก่อนมันหลงไปนาน
 จนเกิดอาการปรงๆ แต่งๆ
 บัดนี้พอมันหลงบ๊ีบเรารู้ทัน
 กลับมาทัน
 ความหลงก็ไปไม่ได้
 เมื่อความหลงมันไปไม่ได้
 ก็มีแต่ความรู้สึกตัว

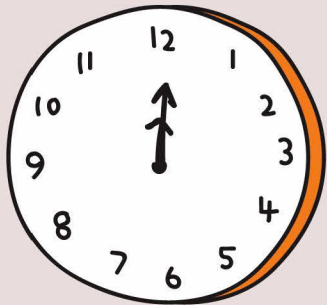
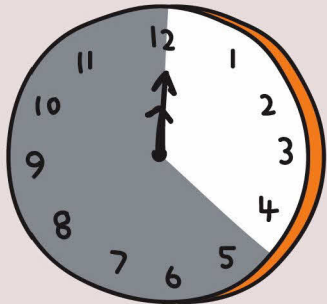
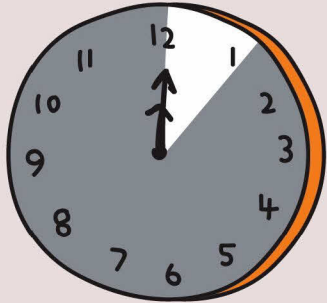
จากไฟล์เสียง "คุณค่าของสติ"



เอาตัวรอดได้เหมือนลื่นอยู่ในปากงู ไม่ถูกเขี้ยวของงู

แม้ไม่ได้บรรลุธรรมก็เอาตัวรอดได้ อยู่กับโลก ไม่ถูกทับถม
เหมือนลื่นอยู่ในปากงู ไม่ถูกเขี้ยวของงู
งูมันก็มีพิษแต่ลื่นอยู่ในนั้น ชีวิตของเราอยู่ในโลก
เพราะเราไม่ได้อยู่คนเดียว อยู่กับหมู่มิตร
อยู่กับเพื่อน อยู่กับแสงแดด อยู่กับละอองฝน
อยู่กับมดกับแมลง กับเหล็บบุ้งรึ้นไรต่างๆ
ไม่ต้องไปเอามาเป็นความสุขความทุกข์ เห็นมัน
เอาชีวิตเป็นการศึกษารู้อัน เข้าไป ปฏิบัติไป

จากไฟล์เสียง "บรรลุธรรม"



ความมืดกับแสงสว่างมันอยู่ด้วยกัน

ความคิดเหมือนกับความมืด

ความมืดกับแสงสว่างมันอยู่ด้วยกัน

แต่ว่าเมื่อมีแสงสว่างนานๆ

1 ชั่วโมง ความมืดก็ไม่มี 1 ชั่วโมง

แสงสว่าง 2 ชั่วโมง

ความมืดก็ไม่มีตั้ง 2 ชั่วโมง

แสงสว่างมี 24 ชั่วโมง ความมืดก็ไม่มี 24 ชั่วโมง

แต่เป็นความมืดในชีวิต

หมายถึงความหลง



จากไฟล์เสียง "คุณค่าของสติ"



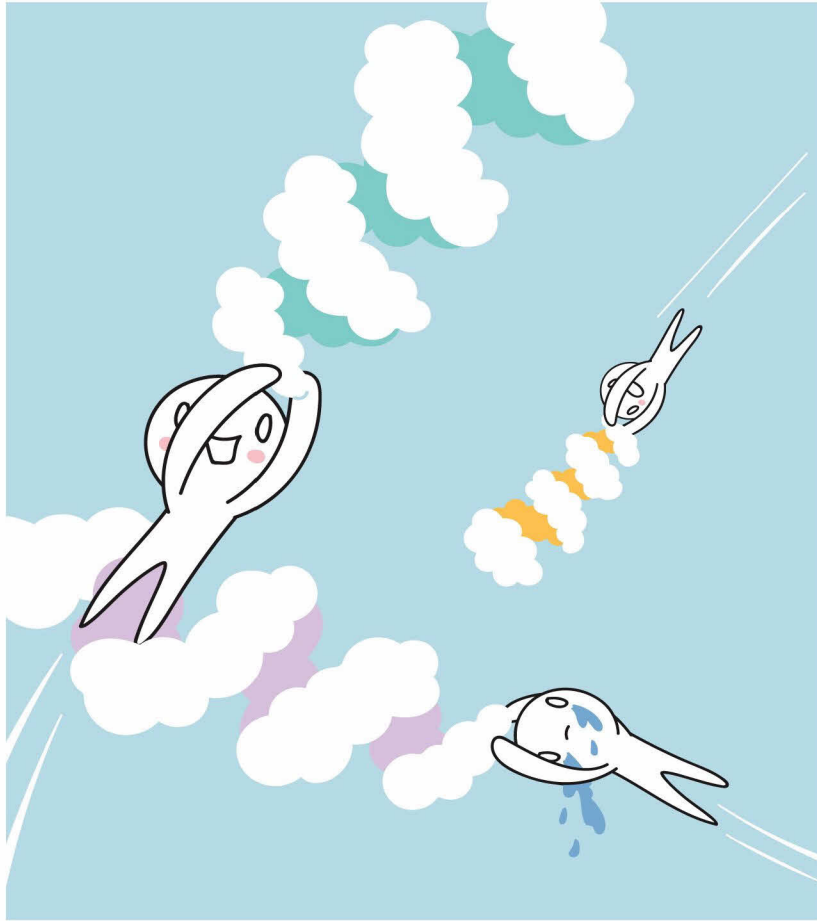
อวิชชาเหมือนป่า

ความโกรธเป็นอาการของจิต ไม่ใช่จิต
อวิชชาเหมือนป่า ป่าในชีวิตจิตใจของเรา
ถ้ามีป่ามันก็มีสัตว์ร้ายที่มากอยู่เพราะมีอวิชชา
มีความโลภ มีความหลง มีความโกรธ มีความรัก
มีความชัง มันอาศัยป่า คืออวิชชา ความไม่รู้ความไม่มีสติ

บัดนี้วิชา คือความรู้ มีสติ
เหมือนกับไม่มีป่าในชีวิตจิตใจของเรา
มันก็เตียนแล้วหมดแล้วไม่มีที่อะไรหลบซ่อนแล้ว

เราฝึกสติเพื่อให้มันเรียบ โลง ไม่มีอะไร
อะไรเกิดขึ้นเกิดขึ้นก็เห็นได้ มันมีตาในแล้ว
มันเห็นได้ ไม่มีอะไรหลบซ่อนปกปิดซ่อนเร้นในกายในใจ
ไม่มีตรึงไหนที่เป็นความลับที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ
มีสติเป็นผู้ดูแล เห็นหมดเห็นครบเห็นถ้วน

จากไฟล์เสียง "บรรลุนิธรรม"



ความคิดจัดสรรชีวิตเรา

เคยสุขเพราะความคิด เคยทุกข์เพราะความคิด
ความคิดจัดสรรชีวิตเราไป ส่งเราไปเหมือนบั้งตะไลที่มีแรง
มีดิน ชับให้มันขึ้นไป (โดยส่วนมากมันก็ไม่จริง)
มันชับให้เราหัวเราะร้องไห้ ชับให้เราเป็นสุขเป็นทุกข์
ก็หลงไปตามอาการของมัน
บัดนี้เรามีสติ เรามีสัมปชัญญะ เห็นมัน
ยังไม่ให้มันส่งให้เราเป็นสุข ยังไม่ให้ส่งให้เราเป็นทุกข์เลย
รู้แล้ว รู้ก่อนแล้ว พอมันเกิดขึ้น พอมันคิดขึ้นมา รู้แล้ว
ความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจนะ ไม่ใช่ความคิดที่ตั้งใจ
คิดที่ตั้งใจนี้ไม่มีปัญหาหรอก คิดได้คิดลงไป
กลัวว่าจะช้ำก็ยกจคิดนั้นแหละ แต่คิดที่ไม่ได้ตั้งใจ
มันลึกลับคิดเนี่ย ตัวนี้มันเป็นตัวขยัน ตัวขยันแบบนี้เรียกว่าสังขาร
ตัวแบบนี้เค้าเรียกว่าสมุทัย
ตัวเหตุที่จะจัดชีวิตให้เราหลุดไปทางไหนก็ได้
มีอำนาจสั่งการสั่งงานให้เราได้ตามมันไป
พอลองมาดูก็เห็น จิตนี้ลึกกว่าคิดนะ มันก็ไม่มีอะไรเหมือนๆ กัน
ตอบอันเดียวกัน สติจะเป็นคำตอบอันเดียว ไม่ใช่คนละอย่าง

เห็นความไม่เที่ยงก็รู้แล้ว เห็นความเป็นทุกข์ก็รู้แล้ว
เห็นความไม่ใช่ตัวตนก็รู้แล้ว เห็นกิเลสตัณหา
เห็นปวดเห็นเมื่อย เห็นหิว เห็นร้อนเห็นหนาว รู้แล้ว
ตอบอันเดียวเลย ไม่ใช่เป็นชอบ ไม่ใช่เป็นไม่ชอบ
บอกตอบอันเดียวรู้แล้ว รู้แล้วคือกรรมฐาน ตัวเฉลย

จากไฟล์เสียง "สอนให้ทำเป็น รู้เห็นจริง"



ข้ามไปเถอะมันง่าย

กายนี้บางที่เราเจ็บไข้ได้ป่วยต้องมีบุคคลที่หนึ่ง
บุคคลที่สองช่วย มีบุคคลที่หนึ่ง ที่สองช่วยแล้ว ยังไม่พอ
ต้องมีวัตถุที่หนึ่ง ที่สอง เช่น มีคนช่วย มีรถพาไปหาหมอ
มีหุยกมียา มีหมอบ มีความรู้ มีเครื่องมือหลายอย่าง

แต่ว่าเรื่องของใจนั้นไม่ยาก ไม่ต้องมีบุคคลที่หนึ่ง ที่สอง
เปลี่ยนได้ทันที เช่น มันทุกข์เปลี่ยนไม่ทุกข์ได้ทันที
มันโกรธเปลี่ยนไม่โกรธ มันหลงเปลี่ยนไม่หลง
แต่เราไม่ค่อยเปลี่ยน

เปลี่ยนได้ มันทุกข์ เปลี่ยนเป็นไม่ทุกข์ อย่าไปจนมุม
อย่าไปมองแบบชนกำแพง มองข้ามไป
มันมีความทุกข์ ความไม่ทุกข์ก็มีอยู่นั้น
มีความโกรธ ความไม่โกรธก็มีอยู่นั้น
มีความวิตกกังวล ความไม่วิตกกังวลก็มีอยู่นั้น
ข้ามไปเถอะมันง่าย ง่ายกว่าข้ามด้วยกาย

จากหนังสือ "อเมริกาจาริก"



ความคิดเป็นจำเลยหมายเลข ๑

ความคิดเป็นความหยาบคาย
เป็นจำเลยหมายเลข ๑ ของบาป ของกุศล
แต่ก่อนไม่รู้ความคิดว่าเป็นจิตตานุปัตสนา นี้ไม่เคยเห็น

พอมาเป็นแล้ว
โธ่ (ความคิด) จำเลยหมายเลข ๑ เป็นโทษหนัก
กาย เป็นจำเลยหมายเลข ๒
วาจา เป็นจำเลยหมายเลข ๓
ทำกรรมได้สำเร็จทั้งสามประการ

ต้นตอมันคือความคิด ความคิดมันเกิดจากความหลง
สวามันไป และมีความรู้ก็ควบคุมได้

จากหนังสือ "ทำไมต้องปฏิบัติธรรม ชุด แนะนำกรรมฐานปี 57"



การเจริญสตินี้แหละคือการสร้างบารมี
เป็นที่เกิดของความดีทั้งหลาย
ความรู้สึกตัวเปรียบเสมือนรอยเท้าช้าง
ถ้าเอารอยเท้าของสัตว์อื่นก็มาลงที่รอยเท้าช้างได้
ธรรมที่เป็นกุศลธรรมทั้งหลาย เอามารวมลงที่ความรู้สึกตัว

ความรู้สึกตัว เป็นชีวิตจริง เป็นปัจจุบัน
ถ้าปัจจุบันดี อนาคตก็ดี ถ้าปัจจุบันดี อดีตก็ดี

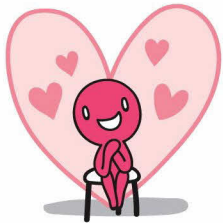
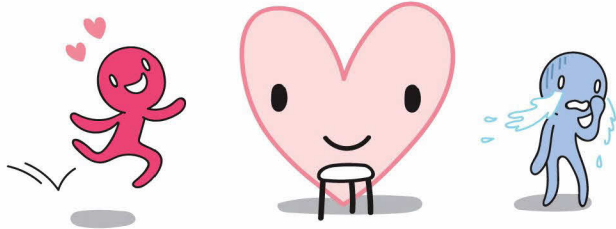
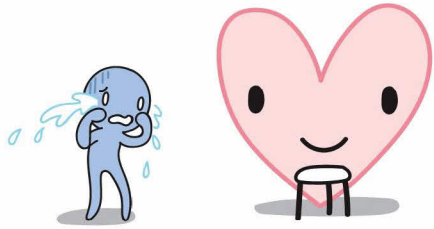
จากหนังสือ "ตาวินัย"



ความรู้สึกตัวเปรียบเสมือนรอยเท้าช้าง

คุณค่าของสติหาอะไรเปรียบเทียบไม่ได้ยิ่งใหญ่ที่สุดเลย
ถ้าเปรียบเหมือนรอยเท้าของสัตว์
พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบสติเหมือนรอยเท้าของช้าง
ใหญ่ขนาดไหน
รอยเท้าของสัตว์อื่นมารวมลงที่รอยเท้าของช้างได้
คำสอนทั้งหมดมารวมลงอยู่ที่รอยเท้าของช้าง
คือสติสัมปชัญญะนี่เอง

จากคลิปวิดีโอ "ศิลปะการรู้ซื่อๆ"



จิตเหมือนกับศาลา

ความโกรธเป็นอาการของจิต ไม่ใช่จิต ฟังเอาไว้
ความรักความซึ้งเป็นอาการของจิตที่มันเกิดขึ้นกับจิต
แต่ว่ามันไม่ใช่จิต

จิตจริงๆ ไม่เป็นอะไร แต่ว่าสิ่งที่มันเกิดขึ้นมันจรมมา
บางอย่างก็ทำให้เศร้าให้หมอง ทำให้เปราะเปื้อนได้

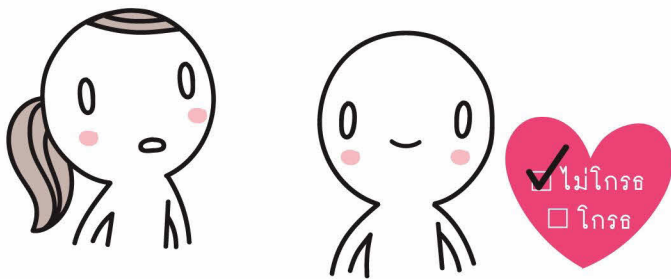
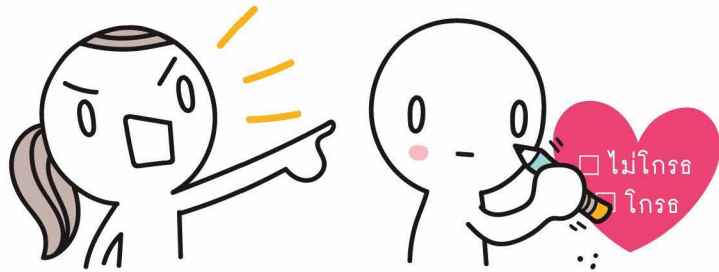
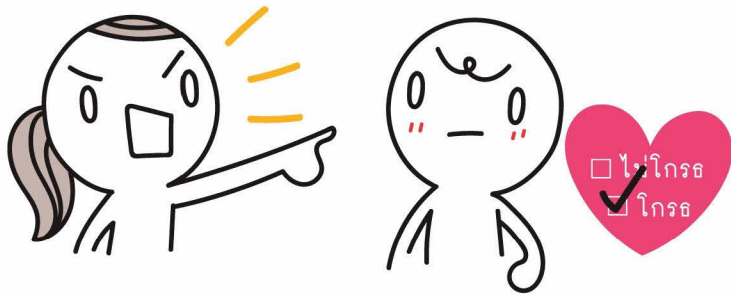
เหมือนกับศาลาหลังนี้แหละ จิตนะ ใครมาอยู่ก็ได้
ศาลาหลังนี้ไม่ว่าอะไร จิตของเราก็เหมือนกัน
อะไรมาอยู่ก็ได้ แต่ว่าจิตไม่ว่าอะไร

ความรักเกิดขึ้นกับจิต เอ้า จิตก็ไปรักแล้ว
ความซึ้งที่เกิดขึ้นกับจิต เอ้า จิตก็ไปซึ้งแล้ว
ความทุกข์ ความสุข อะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับจิต
เราก็ทำตามอาการที่มันเกิดขึ้น

ที่จริงมันเป็นอาการ มันไม่ใช่ตัวจิตจริงๆ
จิตจริงๆ ไม่เป็นอะไร

บัดนี้ มีสติเป็นเจ้าของ มีสติเป็นผู้ดูแล เห็น
พระพุทธเจ้าตรัสไว้จริงๆ ว่า จิตของเรานี้ประภัสสร
ส่องใสอยู่เสมอ แต่ว่าอุปกิเลสสิ่งต่างๆ
มันจรมมาทำให้จิตเศร้าหมอง



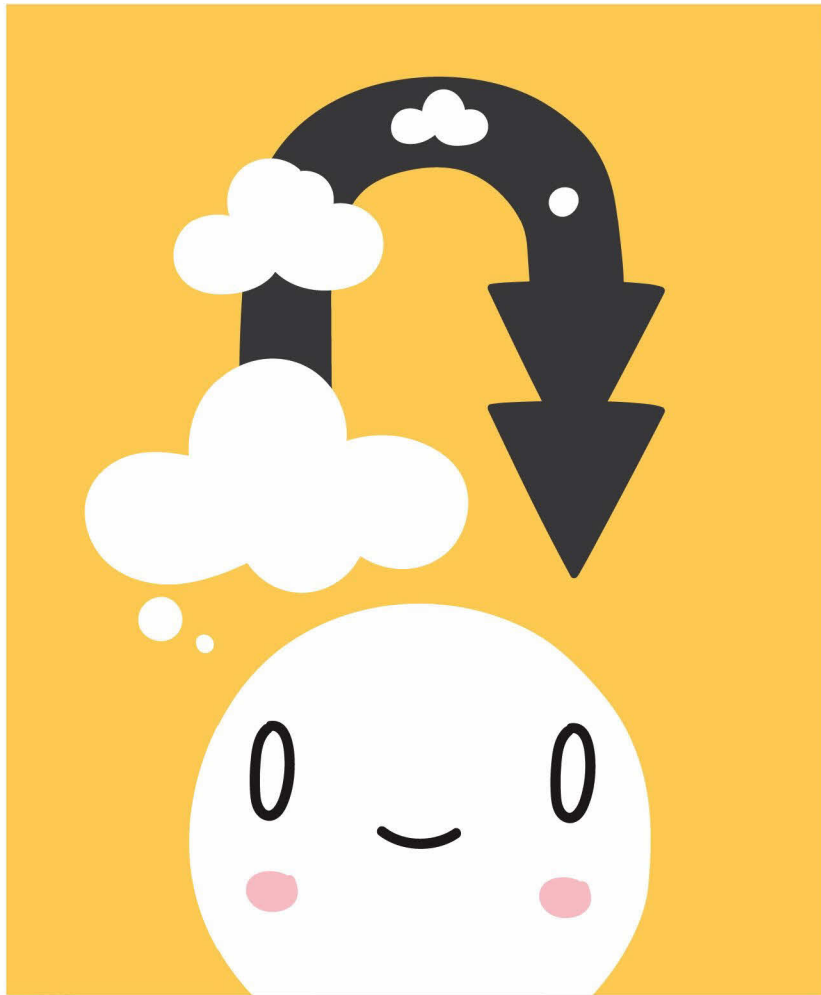


ต้องเปลี่ยนในจิตของเรา

ระหว่างความเครียดกับความไม่เครียด มันก็มาพร้อมๆ กัน
เกิดที่เดียวกัน ดุติดีนะ มันเกิดที่เดียวกัน
ความเครียดเกิดขึ้นที่จิต
เอ้า ความไม่เครียดก็อยู่ที่จิตนั่นแหละ
ความโกรธมันเกิดขึ้นที่จิต
ความไม่โกรธก็เกิดขึ้นที่จิตนั่นแหละ
มันอยู่อย่างนั้น เหตุมันมี ผลมันก็มี
พระพุทธเจ้าจึงบอกว่ามีแต่เหตุกับผล
การที่ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าตรัสรู้อรียสัจสี่
อรียสัจสี่ก็มีเหตุกับผล

ความโกรธ ความไม่โกรธ
ความโกรธเกิดขึ้นที่จิต มันเป็นเหตุที่ทำให้จิตมันโกรธ
เราก็เปลี่ยนตรงนั้นแหละ เหตุเกิดขึ้นที่ไหน
ก็ดับแห่งเหตุอันนั้น อย่าไปด่ากัน
เวลามันโกรธขึ้นมากก็ไปด่ากัน ฎได้ด่ามันฎก็หายโกรธ
ไม่ใช่เลย
ก็ต้องเปลี่ยนในจิตของเราเอาไว้
เราฝึกเอาไว้ ถ้าเราไม่ฝึกมันก็ไม่มีใช้นะ

จากไฟล์เสียง "บรรลุธรรม"



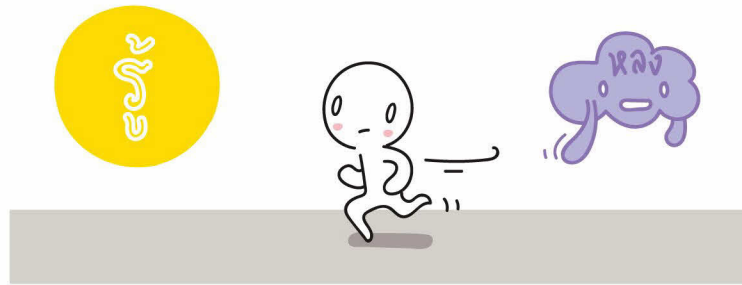
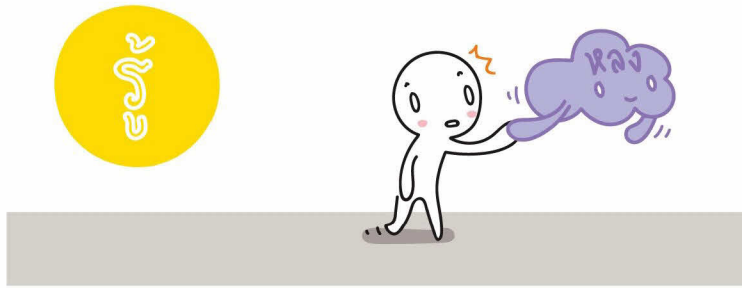
พอมันคิดไปก็กลับมา

ลัทธิคือไม่ได้ตั้งใจคิด ไม่อยากคิดมันก็คิด เคยมีไหม
ไม่อยากคิดถึงมันก็คิด นั่นละตัวลัทธิ ตัวสังขาร
ตัวสมุทัย เช่น เวลานอน มันไม่อยากคิดก็คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
เคยมีไหม ถ้างั้นทำอย่างไร

บัดนี้เวลานอนถ้าเป็นอย่างนั้นก็ทานิมิตตะ
ถ้าสมมติเรานอนก็พลิกมือรู้ พลิกมือรู้
แทนที่เราจะไปให้มันคิดไปโน่นไปนี่ก็กลับมารู้ตัวนี้
มันคิดที่ไรก็กลับมารู้มือเคลื่อนไหวอยู่
หัดอย่างนี้เรียกว่าหัดมัน

พอมันคิดไปก็กลับมา
ถ้ากลับมาครั้งที่หนึ่งก็เรียกว่าสอนมันแล้ว
พอมันคิดอีกกลับมาอีกก็สอนมันครั้งที่สอง
พอมันคิดไปอีกกลับมาอีกสอนมันครั้งที่สาม
เมื่อถูกสอนบ่อยๆ เหมือนกับเราสอนลูก
ครั้งหนึ่งสองครั้งมันอาจจะไม่จำ พอสอนบ่อยๆ มันอาจจะจำ
มันก็จะกลับมา ต่อไปมันกลับมาเอง พอคิดไปมันกลับมาเอง
นี่เรียกว่าสอนตัวเอง มันคิดไปเรื่องที่หนึ่งคิดไปทางไหนบ้าง

จากหนังสือ "อเมริกาจาริก"



จะเก่งตอนที่กลับมาครั้งนี้ละ

ความรู้สึกตัว รู้สึกตัว อาจรู้ไม่จริงในทีแรก
อาจจะครึ่งรู้ ครึ่งหลง ก็ช่างหัวมัน
หลงไปบ้าง กลับมารู้ ... หลงไปบ้าง กลับมารู้
มันจะเก่งตอนที่ กลับมารู้นี่ละ
ไม่ได้เก่งตอนที่ เรานั่งนานๆ เราเดินนานๆ
เราไม่ได้หลับไม่ได้นอน
นั่นไม่ใช่ ...มันจะเก่งตอน
เมื่อเรากลับมาารู้สึกตัว

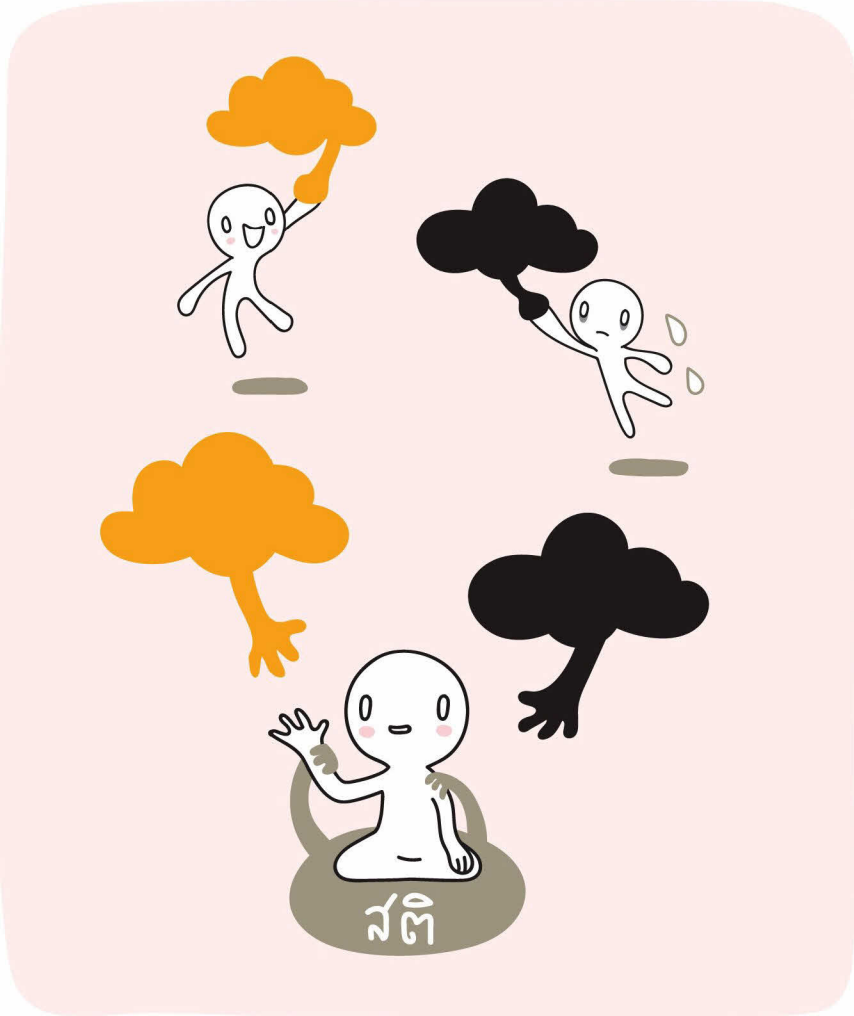
จากหนังสือ "ทำไมต้องปฏิบัติธรรม ชุด แนะนำกรรมฐานปี 57"



จะเอ้กับความคิด

ในที่สุดคล้ายๆ ว่าเกิดเป็นปัญญาญาณระดับหนึ่ง
มันไปจะเอ้กับความคิดนะ คล้ายๆ กับว่าความคิดมัน
จะออกมาที่ประตู ภาวะที่ดูมันอยู่ที่ประตูนั้นแล้ว
แต่ก่อนมันคิดเหมือนกัน แต่มันเห็นแบบไม่จี๊ะเอ้
เห็นแบบรู้ๆ แล้วๆ รอดๆ หุดๆ ลั่นๆ ผ่านๆ ไป
อย่างนั้นแหละ รู้รอดไปกับความคิด
แต่บัดนี้มันอย่างไรไม่รู้ มันไปจะเอ้กับความคิดที่มันลั้กคิด
โดยที่เราไม่ตั้งใจ มันคิดขึ้นมา มันเห็นจริงจัง
พอความคิดออกมาที่ประตูคล้ายกับเป็นอย่างนั้นนะ
ถ้าสมมติมาพูดมันพูดไม่ถูก
ธรรมะหรือลั้จธรรมบางที่มันหาคำพูดไม่ได้
อันที่เป็นลั้จธรรม

จากหนังสือ "ไม่มี ไม่เป็น"



อย่าให้ความคิดมันใช้เรา มอบความเป็นใหญ่ให้สติ

เราต้องแตกฉานในชีวิตของเรา
ไม่มีตรึงไหนที่หลอก ที่ปิดบังอำพรางได้ ในภายในใจเรานี้
ไม่มีตรึงไหนที่ไม่เห็น เห็นหมด เพราะอะไร
เพราะมันแสดงออกให้เราเห็น นั่งอยู่นี้มันก็แสดงออก
เวลาที่เราศึกษาจริงๆ ก็จะสนุกดูมันออกมา

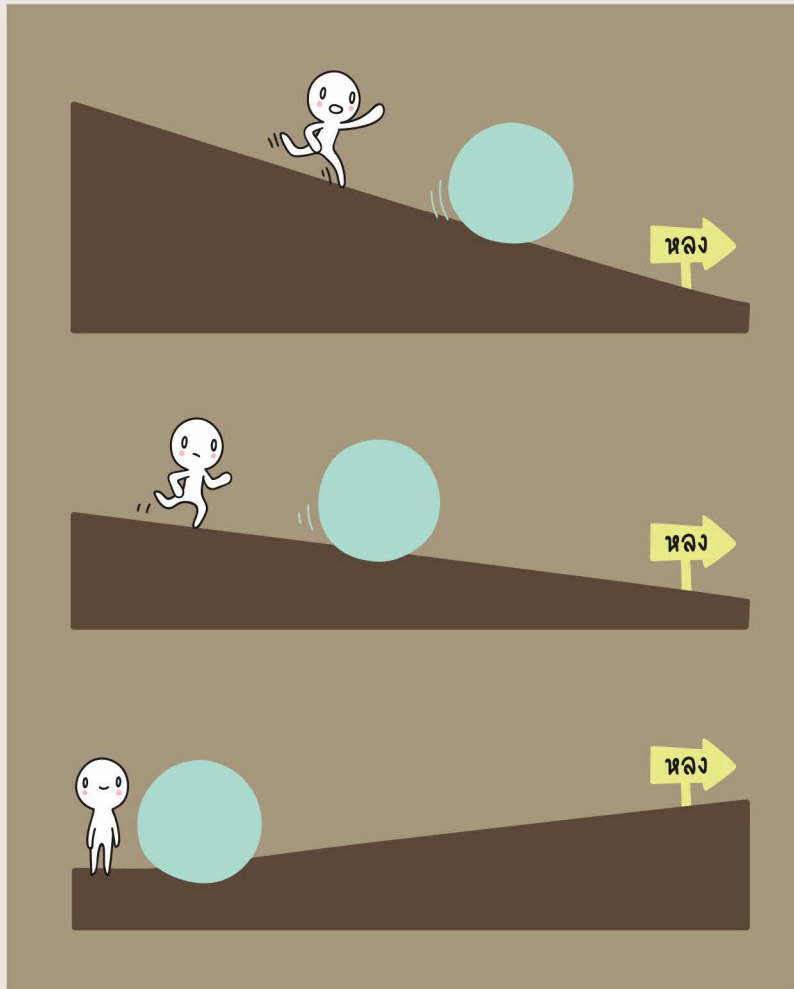
เราเจตนาว่าจะดูกายเคลื่อนไหว แต่มันไม่ใช่เห็นกายอย่างเดียว
มันออกมาเคลื่อนไหวหลายอย่าง มันแข่งมา
ความคิดก็เกิดขึ้น อากาที่เราไม่ตั้งใจ เราก็รู้มัน
อย่าไปสนใจเอารายละเอียด เอาเรื่องเดียวเสียก่อน ให้อ่านไป

อย่าทำตามความคิด อย่าลุก อย่านั่งตามความคิด
อย่าหยุดเพราะความคิด อย่าขยับเพราะความคิด
คิดขยับก็ทำ คิดซี้ก็ยกก็หยุด

อย่าให้ความคิดมันใช้เรา ให้เราใช้ชีวิตของเราเอง
มีสติเป็นเจ้าของเอง หัดจากนี้
มอบความเป็นใหญ่ให้สติ จึงจะเรียกว่าเราฝึกฝนตัวเอง

ถ้าอะไรมาก็ไป อยากลุกก็ลุกไป อยากหยุดก็หยุด
อยากก็ทำ ไม่ใช่ ถ้าคิดอะไรแล้วไปตามความคิด ไม่ใช่

จากหนังสือ "ความพร้อมพร้อมเพื่อการปฏิบัติธรรม"

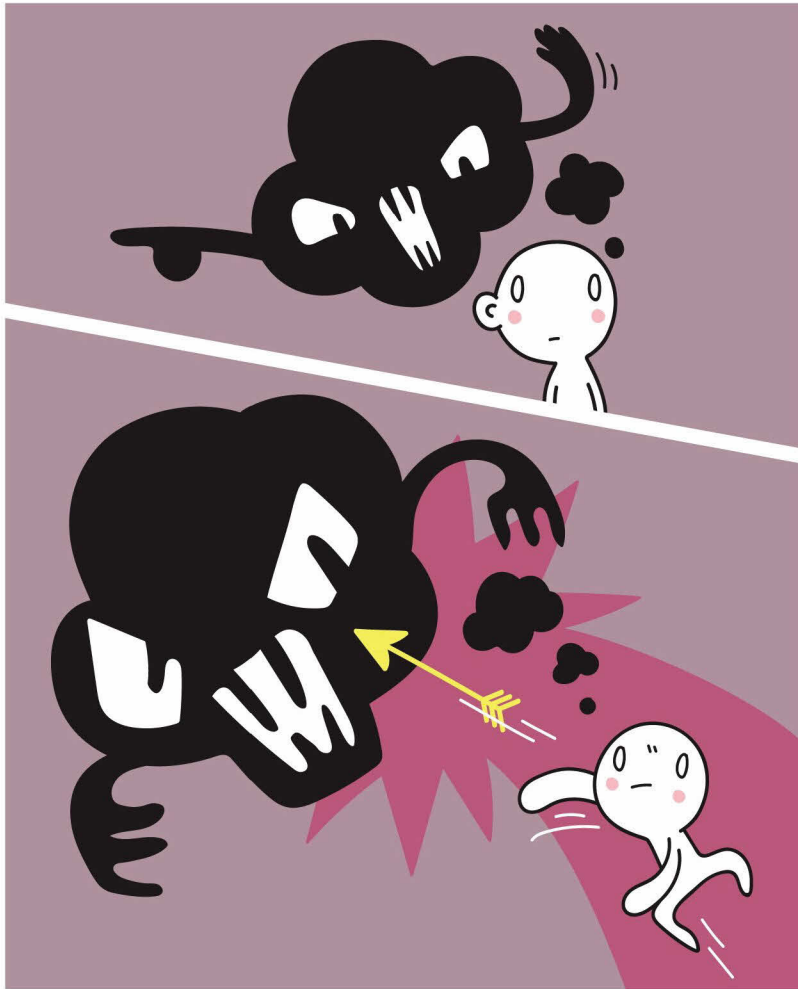


กลับมาบ่อยๆ มันก็ง่ายที่จะไม่หลง

ปฏิบัติก็คือการกลับมา
ปฏิบัติคือกลับมา ตั้งไว้
เช่นเรามีสติ ตั้งไว้ที่กายของเรา
มันอยากจะหลงไปทางอื่นก็กลับมาตั้งไว้
มันหลงไปอีกก็กลับมาตั้งไว้อีก
ถ้าได้กลับมา หลายเที่ยว
หลายครั้ง หลายหน
มันจะเอียงมาทางนี้
ง่ายที่จะไม่หลง ที่แรกง่ายที่จะหลง

เรากลับมาบ่อยๆ กลับมาบ่อยๆ
มันก็ง่ายที่จะไม่หลง
มันเป็นอย่างนั้นธรรมชาติ
กฎของธรรมชาติ

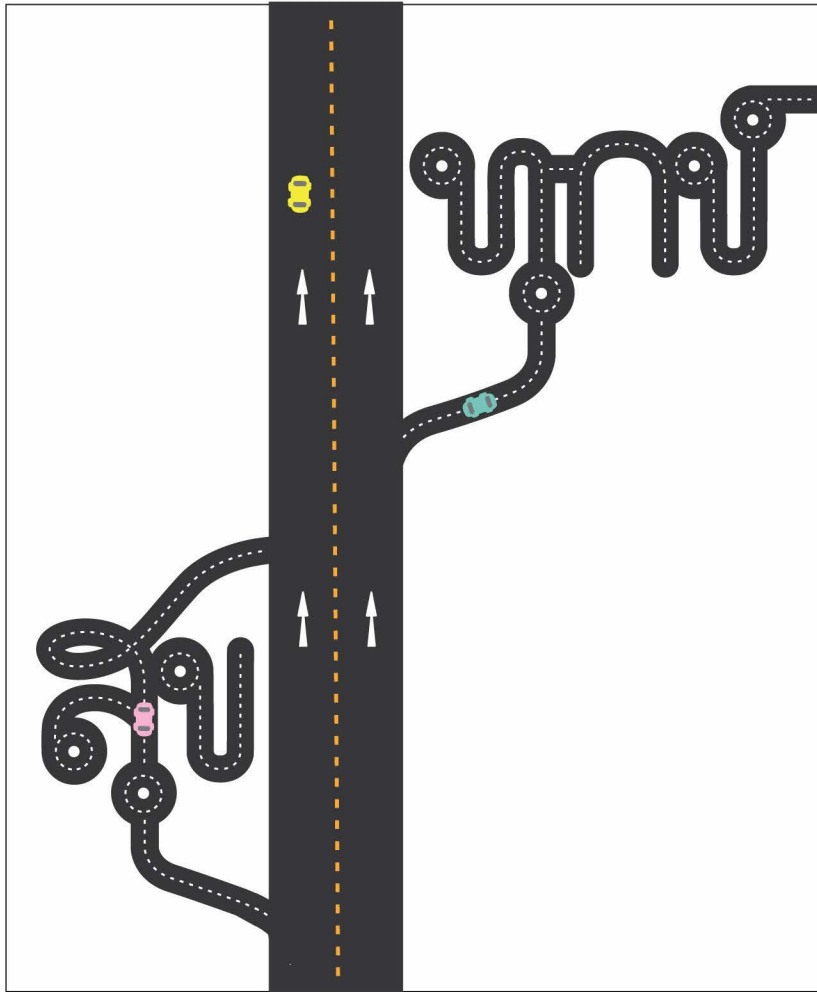
จากไฟล์เสียง "แนะนำกรรมฐาน"



เราเล่นงานมันตั้งแต่ตัวคิด

คนรู้สึกตัวนี้ไปดำใครไหม ไปลักขโมยใครไหม
คิดไปทางอื่นไหม คิดก็คืนมายังไม่ได้พูดออกไป
การผิดศีลมันต้องพูดก่อน ต้องทำก่อน
นี่ก่อนพูดก่อนทำมันต้องคิดก่อน
เราเล่นงานมันตั้งแต่ตัวคิดโน่น
ทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดขึ้นที่ตัวเรานี่ ต้องแก้ที่ตรงนี้

จากคลิปวิดีโอ "อานุภาพของความรู้สึกตัว"



เห็น อย่าเข้าไปเป็น ผ่านได้ตลอด

ได้ยินหลวงพ่อกุญแจท่านสอนในเวลาทำวัตรเช้า
ทำวัตรเย็น เราฟังแล้วก็นำมาประกอบกับการปฏิบัติ
ท่านก็สอนว่า เวลามันรู้ก็อย่าเข้าไปเป็นผู้รู้
เวลามีความสุขก็อย่าเข้าไปเป็นผู้สุข ให้อูให้เห็นมัน
อย่าเข้าไปเป็น

หลักนี้ยอดเยี่ยมมาก เป็นสูตรที่ผ่านได้ตลอด
ถ้าจะเปรียบเทียบกับเหมือนทางฟรีเวย์ ไฮเวย์
ทางด่วนอะไรทำนองนั้น มันผ่านได้ตลอด ไม่มีติด
จรรยาจรของชีวิตคลองตัวดี

พบเห็นสิ่งใดมา มันบ่งบอกความจริง ความผิดความถูก
มันบอก เห็นความทุกข์ มันจึงหลุดพ้นจากความทุกข์ได้
เห็นผิดมันจึงมีถูก เห็นความโง่หลงงมงาย
มันจึงเกิดความฉลาด

จากหนังสือ "ตาวินัย"



ศิลปะมีได้ถ้าเรารู้สึกตัว

อะไรทำให้ศิลปะเกิดขึ้นมา มันต้องความรู้สึกตัวเกิดก่อน
เช่นเราจะรักษากายวาจาใจ ถ้ารู้สึกก่อนแล้ว ก่อนพูด
ก่อนทำ ก่อนคิด มันจะผิดศิลปะได้ยังงัย

ถ้าเรารู้สึกตัวอยู่ มันก็เป็นการรักษาศิลแล้ว
ถ้าเราหลงมันก็ไม่มีศิลปะแล้ว แม้แต่เราจะสมათาน
ปาณาติปาตา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
อันนั้นเป็นศิลปะสมათาน

ไม่ใช่ศิลปะลิกขาตามหลักที่จะถลุงกิเลสของคนได้

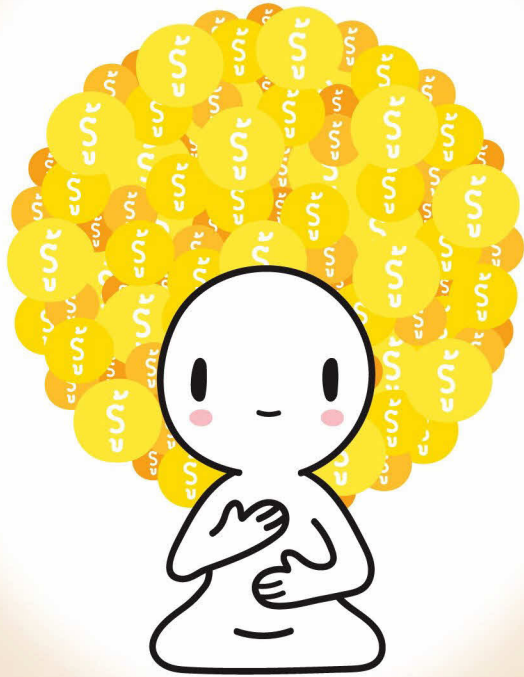
อันศิลปะลิกขานี้มันรักษาตั้งแต่ก่อนพูดก่อนทำก่อนคิด
นั่นแหละคือความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวเป็นอย่างนี้
ศิลปะก็มีได้ถ้าเรารู้สึกตัว

ถ้าเรารู้สึกตัวอยู่นี้เราไปทำชั่วได้ไหม เราไปพูดชั่วได้ไหม
เราไปคิดชั่วได้ไหม มันก็เป็นการรักษาศิลแล้ว

เรามีสติอยู่นี้มันเป็นการรักษาศิลแล้ว

ไม่ต้องไประมัดระวังสำรวมไปนอนอยู่ในวัดในวา
มาอยู่กับเราที่มีศิลปะแล้ว

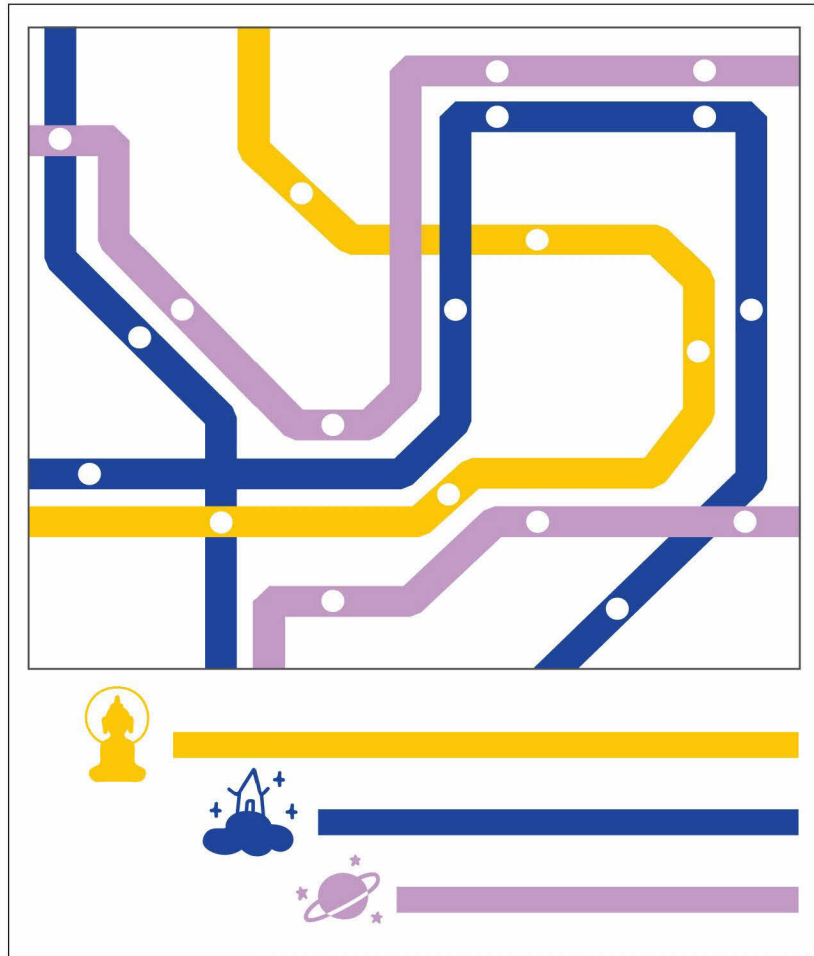
จากคลิปวิดีโอ "อานุภาพของความรู้สึกตัว"



ขยันรู้จนได้เป็นมหารู้

เรามาขยันสร้างตัวรู้ให้มาก ๆ และต่อเนื่อง
อย่างนี้สงบไม่รู้อะไร
ความสงบแบบไม่รู้อะไรคือความเกียจคร้านของจิตใจ
เราต้องขยันรู้จนได้เป็นมหารู้ (คือมหาสติ)
ขอให้ถือว่าเป็นอาชีพของเรา

จากหนังสือ "บันทึกธรรม"



เหมือนคนเดินทางอยู่ ถูกทางอยู่ เขียบเส้นทางอยู่
 เหมือนคนนั่งรถถูกเส้นถูกสาย
 ไม่ต้องไปคิดว่าเมื่อไหร่มันจะถึง
 พอถึงแล้วมันจะเป็นยังไง ไม่ต้องไปคิดให้มันเปลืองสมอง
 เราก็นั่งไป หรือเราก็เดินไป
 มันจะถึงไม่ถึง ไม่ใช่ เป็นความคิด
 มันเป็นการกระทำต่างหาก
 ถ้าเราไม่ลงจากรถนะ

นั่งรถถูกเส้นถูกสาย ไม่ต้องคิดว่าเมื่อไหร่จะถึง

จากไฟล์เสียง "สติปัญญา ทางแห่งความพ้นทุกข์"



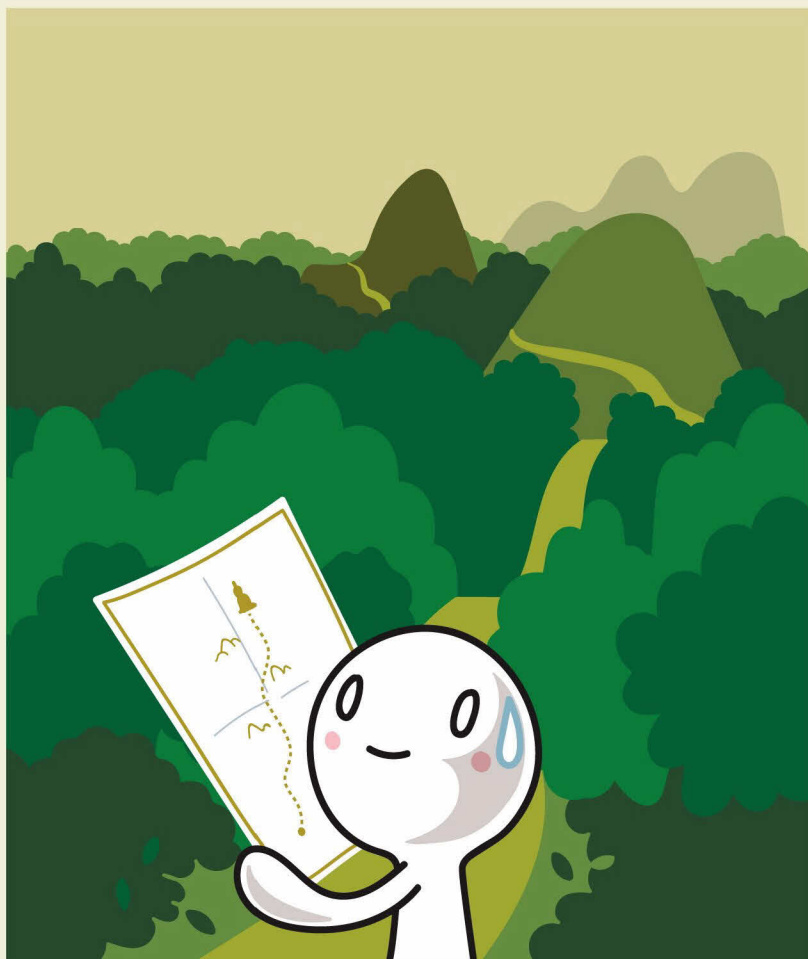
ปิดนรกด้วยมือของเรา

ปฏิบัติธรรมมันสมบูรณ์แบบ
สะดวก เป็นการสะดวกมากการปฏิบัติธรรม
เป็นสิ่งที่ทำได้กับมือกับเรา

ถ้าจะเป็นนรกที่เป็นความทุกข์
เราก็ปิดนรกด้วยมือของเรา
ปิดความทุกข์เป็นความไม่ทุกข์
ถ้ามันโกรธมันจะเป็นนรก
ปิดความโกรธเป็นความไม่โกรธ

เป็นสิ่งที่ทำได้ กับมือเรา

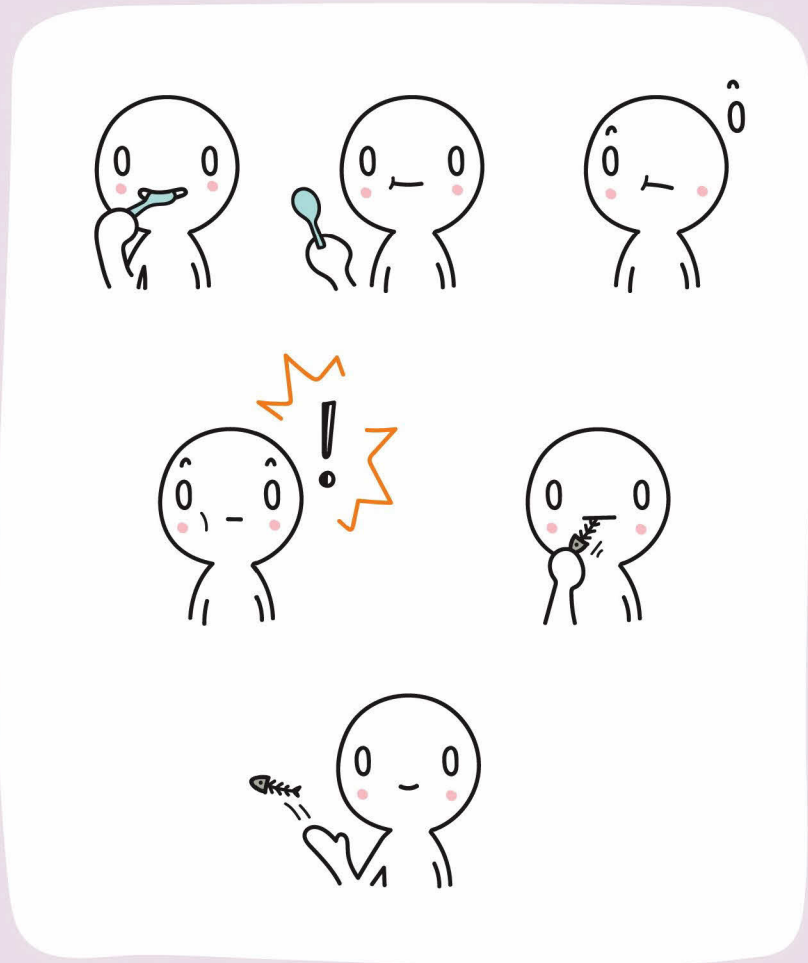
จากหนังสือ "เรื่องเทคนิคการปฏิบัติ"



ต้องอาศัยเวลาในการเดินทาง

ถ้าจะให้พูดเกี่ยวกับการปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้น
ท่ามกลาง และที่สุด พูดได้แบบเดียวกันจบ
เหมือนกับเราจะบอกแผนที่ของการเดินทาง
เรารู้จุดนั้น จุดนั้น จุดนั้น
แต่เมื่อเดินไปจริงๆ มันก็ต้องอาศัยเวลาในการเดินทาง

จากไฟล์เสียง "สติปัญญา ทางแห่งความพ้นทุกข์"



รู้จักเลือก

การรู้จักเลือกเค้าเรียกว่า ธรรมวิจยะ
หรือโยนิโสมนสิการ สอดส่อง
เหมือนกันเรากินข้าวกินอาหารต้องขบต้องเคี้ยว
การเคี้ยวอาหารบางที่มันก็ถ้าไปถูกลิ้นถูกเขี้ยวถูกฟัน
ของเรา มันไม่กลืน มันเอาออก เช่นถูกกระดูก
ถูกก้าง มันก็เอาออก มันคายทิ้งไป มันไม่เอา
เรียกว่าธรรมวิจยะ การขบเคี้ยว การสอดส่อง ดูแล

ดูอย่าเข้าไปอยู่ เห็นอย่าเข้าไปเป็น
ในกายในใจ อะไรที่เกิดขึ้นกับกายดูอย่าเข้าไปอยู่
อะไรที่มันเกิดขึ้นกับกายกับใจเห็นมันอย่าเข้าไปเป็น

จากไฟล์เสียง "บรรลธรรม"



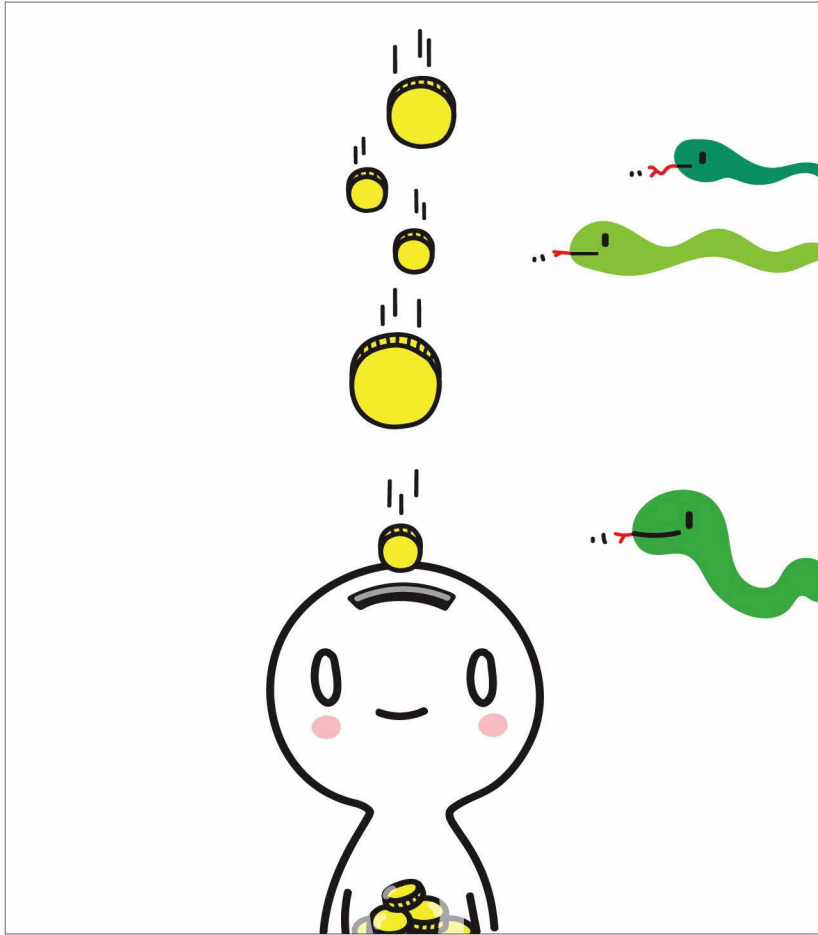
สติเหมือนกับราวสะพาน

เช่นเราไต่สะพานเวลามันเขลง เราก็จับราวสะพานได้
เราไม่ต้องปล่อยตัวเองให้มันตกลงไปในความคิด
ในอารมณ์ต่างๆ

สติเหมือนกับราวสะพาน เกาะเอาไว้กับกายของเรา
กายของเรากับสติ เหมือนเราเดินไต่สะพานที่มีราวจับ
ยากที่จะพัดตกลงไป
ถ้าเราใช้กายใช้สติเพื่อการนี้ ไม่มีทางไปทางอื่น
นี่ท่านเรียกว่าอารมณ์ของกรรมฐาน

ขณะที่มันไม่ตกลง เราเดินไปเดินมา เดินไปเดินมา
เอาไปเอามามันก็ไม่ต้องจับแล้ว
เหมือนกับเดินข้ามสะพานสุคะโตนี้
บางคนก็ต้องจับสะพาน
ถ้าไปหลายรอบ หลายรอบก็ไม่ต้องจับ มันได้จังหวะ

จากไฟล์เสียง "พลังพันทุกข์"

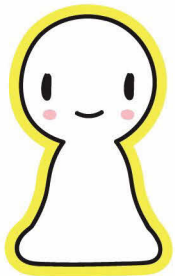


รู้ปั๊บ ฉวยโอกาส น้อยๆ ก็ได้

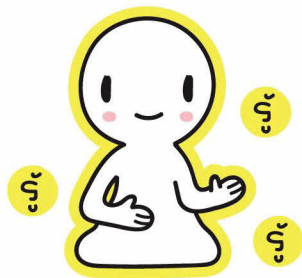
มันก็มีหลงมีรู้ไปพร้อมๆ ตัวหลงนั้นแหละดี จะได้รู้
หลงบ้างรู้บ้างนั่นแหละมันดี ไม่ใช่จะบังคับตัวเอง
รีดตัวเองจนรู้จนแข็งไปเลยก็ไม่ได้นะ
ความรู้สึกตัวมันทำสบายๆ หลงบ้างไม่เป็นไร เท่าไรก็ได้
ช่วงซ่างสะบัดหู ช่วงงูแลบลิ้น โบราณท่านว่า
รู้ปั๊บ ฉวยโอกาส น้อยๆ ก็ได้
ไม่ต้องไปเป็นวันเป็นชั่วโมงอะไรก็ได้
ให้เป็นนิสัย ฝึกหัดให้เป็นนิสัย ง่ายที่จะรู้
ถ้าเราไม่ฝึกหัดมันง่ายที่จะหลง

จากคลิปวิดีโอ "อานุภาพของความรู้สึกตัว"

กรรมฐาน



ที่ตั้ง



การกระทำ

“กรรมฐาน” เป็นที่ตั้งของการกระทำ

ให้สติมันตั้งไว้ที่กายนานๆ ดูก่อน มันก็จะพัฒนาไปเอง
ถ้าความรู้สึกตัวอยู่ที่กายมันก็มีกำลัง
สามารถไปรู้อันอื่นได้ง่ายๆ
แต่ถ้าไม่มีความรู้ตั้งไว้ที่กายก่อน
มันไม่สามารถไปรู้อันอื่นได้ เพราะมันไม่มีที่ตั้ง

การฝึกสติมันต้อง มีที่ตั้ง ถึงจะมีพลัง
เหมือนเราจะฟันไม้ เราต้องมีทำยี่ห้อที่มันคง
มันจึงจะมีเรียวมีแรง มันจึงจะตัดไม้ตัวนั้นขาด
ถ้ายี่ห้อไม่ดี มันก็ตัดไม่ได้ มันไม่มีแรง
ออกแรงไม่เป็น แม้ขวานมันคมมีดมันคม มันก็ไม่สำเร็จ

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน พระพุทธองค์จึงสอนว่า
“กรรมฐาน” เป็นที่ตั้งของการกระทำ
ให้มีที่ตั้ง ให้มีการกระทำ เมื่อตั้งไว้แล้วต้องทำ
เหมือนเรายืนได้ที่ยืนแล้วต้องฟัน ถ้าจะตัดต้นไม้
หรือจะขุดดิน ยืนแล้วต้องขุด มันจึงจะสำเร็จประโยชน์

เห็นข้างนอก เห็นข้างใน

หลวงพ่отีเียนท่านเดินมาถามว่า

ทำอะไรอยู่

ก็ตอบท่านว่า
กำลังปฏิบัติอยู่

ท่านพูดว่า
ไม่ได้นอนนะ



ไม่ได้นอนครับ

เห็นผมไหม

หลวงพ่отีเียนท่านถามว่า
เห็นผมไหม

ไม่เห็นครับ

ทำอย่างไรมันจึงจะเห็น



ก็ต้องเปิดประตูออก

พออาตมาเปิดประตูออกมา ท่านถามว่า

เปิดประตูออกมาแล้วเห็นไหม

เห็น

เห็นข้างในไหม
เห็นในห้องไหม

เห็น

เห็นข้างนอกไหม

เห็น



อ อ ให้มันอย่างนี้
อย่าไปอยู่ใน
อย่าไปเข้าข้างในเกินไป
หรืออย่าคิดออกไปนอกเกินไป
ให้อยู่ตรงกลาง

ฟังทีแรกก็ไม่เข้าใจ แต่พอมาทำ อ้อ
ภาวะที่ดูกลางๆ เป็นผู้ดูกลางๆ
ไม่ได้เข้าไปอยู่ ไม่ได้ออกไปนอก

หรือคิดออกไป
ข้างนอกเกินไป
เราก็ดูมันไป

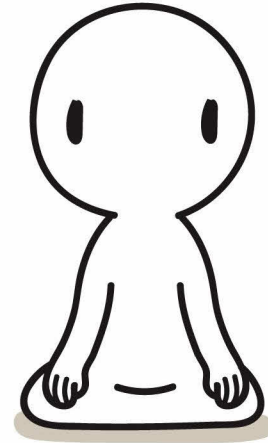


หมายถึงสติที่มัน
เห็นอาการที่จิตเพ่ง
ข้างในเกินไป

จากหนังสือ “อเมริกาจาริก”

หลวงพ่อสอนยกมือสร้างจังหวะ ๑๔ ขั้นตอน

เอามือวางไว้บนหัวเข่าทั้งสอง



ให้ความรู้สึกอยู่ที่มือทั้งสองข้าง
เอาตาในคือ สติ สัมปชัญญะ รู้
รู้ว่ามือเราวางอยู่ที่เข่า ไม่ต้องเอาตาดู

เอาความรู้สึกดู แล้วกำหนดลงไปที่มีมือข้างขวา

รู้จักข้างขวามือมัย

๕๗๔



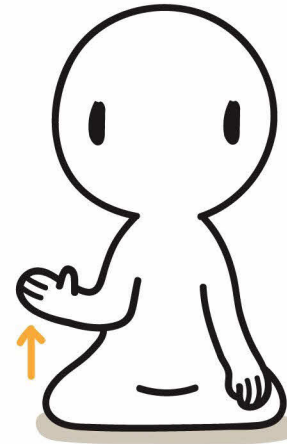
ตะแคงดู รู้มัย

๕๗๕

ให้รู้มือว่าตะแคงอยู่ ตะแคงจริงๆ นะ ไม่ได้คิดนะ

ยกขึ้น

รู้ใหม่
ที่มันยกนี้



ไม่ใช่ตาดูนะ
หลับตาก็ยังเห็น

ตอนนี้มากดที่สะดือ



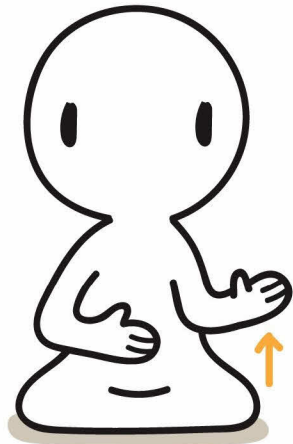
มานี่จริงๆ
เห็นอยู่

ต่อมา มากำหนดมือข้างซ้าย

เอากาย(มือ)
นี้เป็นนิมิต
ให้สติมันอยู่ที่นี้



ยกขึ้น



๗๔

เอามือมาประกบกันที่นี้

มือทั้งสองข้าง
มาอยู่ที่นี้แล้วนะ
รู้สึกระลึกได้อยู่

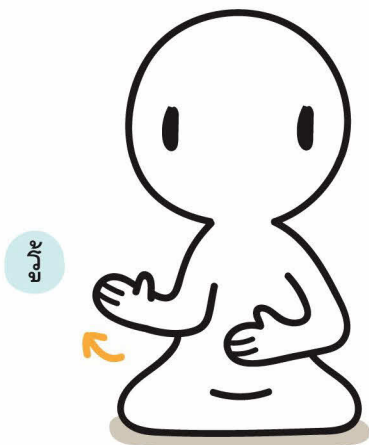


เลื่อนมือขึ้นมาหน่อยนึง



๗๕

ยกออกไป



คว่ำลง



วางลง



เลื่อนมือขึ้นมาหน่อยนึง



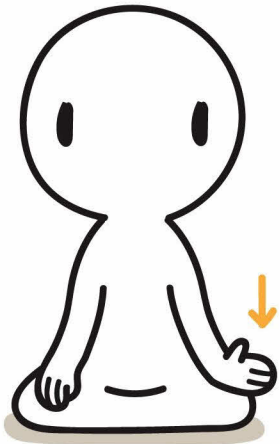
๙๖

๙๗

ยกออกไป

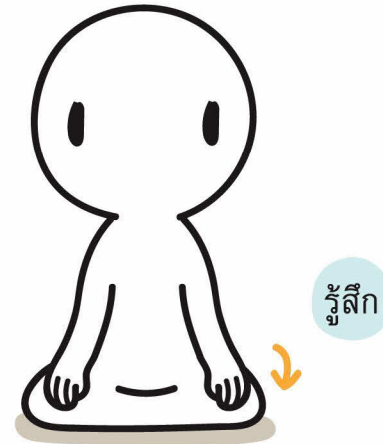


วางลง ก็เห็น



รู้สึก

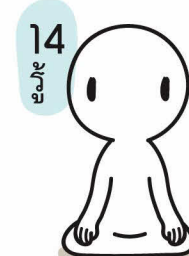
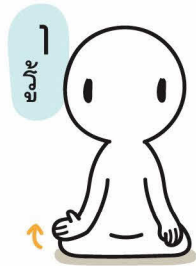
คว่ำลง



เมื่อกี๋หลวงพ่อก็ไม่ได้ไปไหนเลย
อยู่ที่นี้กับมือ กับกายเคลื่อนไหวตลอดเวลา
ไม่ได้ถูกความว่างมาแย่งเอาไป
ไม่ได้คิดไปทางอื่น อยู่ที่นี่ อยู่ที่นี่
เพราะฉะนั้นถ้าเราอยู่อย่างนี้สักชั่วโมง ๑๐ นาที ๒๐ นาที
จิตมันจะเซื่องลง เซื่องลง มันจะรู้ได้ง่าย

จากคลิปวิดีโอ
"หลวงพ่อดำเขียนสาริตถการเจริญสติเห็นกายเคลื่อนไหวให้มันชัด
๖ ก.ค. ๒๕๒๙"

มันมืออยู่ 14 ๕



วินาทีหนึ่ง รู้ทีหนึ่ง
วินาทีหนึ่ง รู้ทีหนึ่ง
ถ้าชั่วโมงหนึ่ง 3,600 วินาที
จะรู้ได้ 3,600 รู้

จากคลิปวิดีโอ "อานุภาพของความรู้สึกตัว"



คັตสรธรรม
หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

ISBN 978-616-413-812-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑
สิงหาคม ๒๕๕๙

รวบรวมเนื้อหา
คณะศิษยานุศิษย์

ภาพประกอบ
ปียา วิชระสวัสดิ์

ศิลปกรรม
จักรกฤษณ์ เสมอเนตร

พิสูจน์อักษร
นันทนา เสมอเนตร

จัดพิมพ์โดย
วัดป่าสุคะโตและคณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์ที่
หจก.ธรรมชาติการพิมพ์