

แนวทางการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

ทำให้ทำ

กำพล ทองบุญนุ่ม



แนวทางการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
ตามแนวทางของ
หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

ทำให้ทำ

กำพล ทองบุญนุ่ม





ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๑๗๗

ทำให้ทำ กำพล ทองบุญน่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤษภาคม ๒๕๕๕

จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

ภาพปก : ลีลา จันสว่าง

รูปเล่ม : ศิริส วัชรสุขจิตร

แยกสี : แคนนา กราฟฟิค โทร ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com
www.kunnadham.com

คำนำ

ร้อยรู้หมื่นรู้ไม่สู้หนึ่งธรรม เป็นคำเปรียบเทียบที่ท้าทายให้
เราอยากทำ การงานใดก็ตามหากจะให้ประสบผลสำเร็จ ก็ต้องมี
การกระทำขึ้นมาเป็นการสร้างเหตุ คิดรู้สึกเท่าไร ถ้าไม่เริ่มลงมือ
กระทำ งานนั้นก็ไม่มีวันจะประสบผลสำเร็จขึ้นมาได้

“**ทำให้ทำ**” เป็นหนังสือที่ท้าทายให้ท่านได้พิสูจน์คำสอนใน
ทางพุทธศาสนา ด้วยการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง คือให้ขยัน
เจริญสติให้มากจึงจะเกิดปัญญา เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ซึ่ง
เป็นปัญญาที่แท้และมีผลดับทุกข์ได้จริง

อนุโมทนาบุญกับชาวชมรมกัลยาณธรรมที่ร่วมกันจัดพิมพ์
หนังสือทำให้ทำขึ้นมา ขอให้กุศลผลบุญในครั้งนี้ จงส่งผลให้ทุกท่าน
ได้มีดวงตาเห็นธรรมด้วยกันเทอญ

ด้วยความปรารถนาดี

กำพล ทองบุญน่ม



สารบัญ

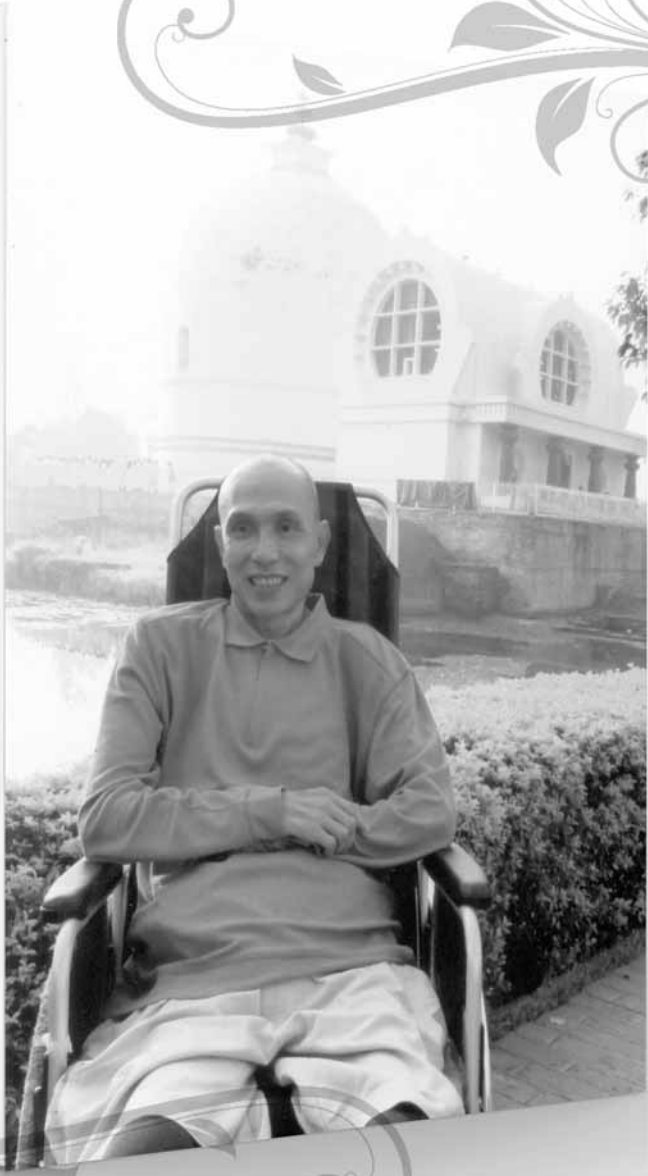
ทำให้ทำ หน้า ๗

จบที่ใจ หน้า ๓๙

วิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ หน้า ๕๗

ประวัติอาจารย์กำพล ทองบุญน่วม หน้า ๖๓



ทำให้ทำ

อนุโมทนาบุญกับทุก ๆ ท่านที่เห็นประโยชน์ในการฟังธรรม การฟังธรรมนี้ก็เป็นบุญ ถ้าฟังด้วยความตั้งใจ แล้วนำเอาไปคิด นำเอาไปปฏิบัติตามจะมีประโยชน์มาก ก็จะพูดในเชิงปฏิบัติ จะว่า พูดให้ **ทำ** ก็ได้ ไม่เน้นพูดให้ **คิด** ถ้าจะคิดก็ได้นะ คิดแล้วก็ให้ทำ ถ้าใครไม่สนใจฟัง จะทำความเข้าใจรู้สึกตัวเองก็ได้ เพราะเรื่องที่พูดนี้ สรุปลงที่ความ**รู้สึกตัว** เท่านั้น ฟังไม่รู้เรื่องก็ไม่ใช่ไรหรอก แต่ว่า รู้สึกตัวได้ก็ใช้ได้แล้ว เน้นตรงนี้

สาระทั้งหมดก็คือ ให้มีความรู้สึกตัว เจริญสติให้อยู่กับ ปัจจุบันไว้ เรื่องอดีต เรื่องอนาคต วางไว้ก่อน ไม่ใช่เวลาที่จะต้อง มาคิด เราคิดมาเยอะแล้ว คิดมาตั้งแต่เช้า พอมาถึงที่นี่ก็ควร เจตนาคิดให้น้อยลงไปหน่อย ให้เจตนาที่จะรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน

ทำให้ทำ

คำว่า “อยู่กับปัจจุบัน” นี้ ไม่ใช่เข้าไปอยู่นะ อย่าเข้าไป
อยู่นะ ให้รู้เรื่องในปัจจุบัน ถ้าเข้าไปอยู่กับปัจจุบันมันก็ **ไม่เที่ยง**
ใช่ไหม เดี่ยวมันก็เปลี่ยนไป ถ้าเราเข้าไปอยู่เมื่อไร ก็ต้องเปลี่ยน
ไปกับปัจจุบัน ขึ้น ๆ ลง ๆ ตามปัจจุบัน ให้รู้อยู่กับปัจจุบัน รู้แต่
ไม่ได้เข้าไปเป็น **รู้ที่ปัจจุบัน**

“รู้ที่ปัจจุบัน” รู้อย่างไร ก็รู้สึกตัวไง **รู้... ลึก... ตัว...** ๓ คำ
บรรลุนิยาม เมื่อไรที่มีความรู้สึกตัวนี้ จิตก็อยู่กับปัจจุบันทันที
เป็นของคู่กัน ถ้าไม่มีปัจจุบันแสดงว่าไม่มีความรู้สึกตัว

รู้สึก คือ สติ

ตัว คือ กายกับจิต

กายกับจิตเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นตัวเป็นตน
ของเรา อันนั้นคือ “ตัว” แต่คำว่า “รู้สึก” นี้ไม่ใช่ตัว “รู้สึก” เป็น
เพียงแค่รู้เฉย ๆ “ตัว” คือสิ่งที่ปรากฏขึ้น คือกายกับจิต ไม่ใช่
อันเดียวกันนะ จึงแยกออกเป็น “รู้สึก” กับ “ตัว” เฉพาะของ
ความเป็นปัจจุบัน ไม่ต้องคิด ความรู้สึกตัวไม่ใช่ความคิด ถ้า
คิดเมื่อไรก็ไม่ได้รู้สึกตัวหรอก สองสภาวะนี้ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

ยามใดที่เราเกิดความคิด ความรู้สึกตัวก็จะไม่เกิดขึ้น แต่
ในทางตรงข้าม เมื่อมีความรู้สึกตัวความคิดก็ทำงานไม่ได้เหมือนกัน
ต้องหยุดทำงาน เมื่อมีความรู้สึกตัว ความคิดเป็นอัมพาตไปทันที



เคลื่อนไหวไม่ได้ ล้มละลายไปเลย ยามใดที่เกิดความคิดขึ้นมา ถ้าขณะจิตนั้นมีความรู้สึกตัวมาทำหน้าที่ความคิดจะขาด ถ้าเป็นหนังก็หนังขาด^๑ ความรู้สึกตัวก็จะเข้ามาแทนที่ความคิด สองอย่างนี้ไม่ใช่อันเดียวกัน

คิดเอาไม่ได้นะ คิดเอามันก็เป็นภาพที่ยังไม่จริง ทุกครั้งที่มีความรู้สึกตัว จิตก็จะเป็นปกติ สังเกตดูสิ เวลาเราคิดมาก ๆ เครียดมาก ๆ สติไม่เจริญหรือก จิตไม่พร้อมที่จะทำหน้าที่ เราต้องมีการผ่อนคลาย คนที่ทำงานหนัก ๆ งานที่ต้องใช้ความคิด ต้องอยู่กับตัวเลขอยู่กับการจินตนาการที่ต้องใช้ความคิดมาก ๆ สังเกตดูจิตจะเริ่มเครียด ไม่ปกติไม่ผ่อนคลายแล้ว อันนี้ก็ในทุกข์ของจิตแต่ก็ไม่ใช่โรนะ เราสามารถที่จะแก้ไขได้

เราก็ไปผ่อนคลายซะ ลูกขึ้นเดิน ไปทำอะไรก็ได้ที่เราชอบที่ไม่ต้องใช้ความคิด เช่น การกวาดบ้าน ถูบ้าน จัดของ จัดโต๊ะ จัดเก้าอี้ ตีมน้ำสั๊กแก้วหนึ่ง เดินไปเปิดตู้เย็นดู แล้วก็ปิดตู้เย็น ไม่มีความหมายอะไร เพียงแค่นี้ ก็ช่วยผ่อนคลายความเครียดของจิตใจได้แล้ว ง่าย ๆ อันนี้สำหรับคนที่เดินได้นะ

แต่ถ้าคนที่เดินไม่ได้อย่างผม ถ้าเครียดขึ้นมา ก็ไม่ต้องลุกไปไหน เพียงแค่เปลี่ยนระดับสายตา จากมองก้มเป็นมองไกลชะ

๑ หนังขาด ในที่นี้หมายถึง फिल्मภาพยนตร์ขาด ทำให้ไม่สามารถฉายต่อไปได้

ทำให้ทำ

มองไกล ๆ มองให้สุดสายตา มองแบบไม่มีความหมายอะไร ส่งความรู้สึกของจิตออกไปข้างนอก แต่ไม่ได้ส่งจิตออกนอกนะ เพียงแค่รู้ให้สุดสายตา แบบไม่มีความหมายอะไร จิตก็ผ่อนคลายโดยไม่ต้องลู่ไปไหน ผมใช้บ่อย มองดูเพดาน แต่ไม่ได้ว่าดมโนภาพนะ ดูเฉย ๆ ดูแบบไม่มีความหมาย บางทีก็ยิ้มออกมาได้ ก็ยิ้มแบบไม่มีความหมาย ให้เหตุผลไม่ได้เหมือนกัน เพราะจิตผ่อนคลาย โยนความรู้สึกออกไปข้างนอกซะ เป็นการช่วยผ่อนคลาย ช่วยละลายพฤติกรรมของจิต ไม่มีความหมายอะไร สบายแล้ว

เวลาเราเจริญสติถ้าจิตเครียดเพราะความคิดมาก ก็ไม่เป็นไร เพียงเปลี่ยนระดับสายตา เปลี่ยนไปมองไกล ๆ หรือเราจะมาหายใจเล่นเบา ๆ อันนี้ก็ช่วยผ่อนคลายได้ ทำให้จิตกลับสู่ภาวะที่เป็นปกติและรู้สึกสบายเบาขึ้น

นิสัยของนักปฏิบัติ พอเริ่มเจริญสติ ก็เริ่มตั้งจิตไว้ผิดแล้ว จะมุ่งเอาแต่ความสงบ อยากให้จิตสงบ เริ่มหาเรื่องให้จิตทำงาน อยากจะสงบนะ แต่ว่าไปคิดอยาก มันจึงสงบไม่ได้ เวลาจิตคิดฟุ้งซ่านก็ทุกข์อีกแล้ว มีการปฏิบัติแบบเพ่งบังคับ กดข่มให้จิตสงบ แทนที่จิตจะสงบ มันก็ยิ่งฟุ้งซ่าน เครียดหนักเข้าไปอีก เพิ่มภาระให้จิตโดยไม่จำเป็น

อันที่จริงจิตมันสงบ (ประภัสสร) อยู่ก่อนแล้ว ธรรมชาติของจิตเค้าดีอยู่แล้ว แต่นิสัยเราไม่ค่อยดี อันนี้พุทธพจน์บอกไว้นะ

ผมไม่ได้บอกหรือ **พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า จิตปกติประภัสสรส่องใส อยู่ก่อนแล้ว** แต่ที่จิตมัวหมองไปเป็นเพราะว่ามีอุปกิเลสจรมา จรมาสู่จิตใจชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็จรจากไป จิตก็ส่องใสเหมือนเดิม

จิตเดิมดีอยู่แล้ว แต่สิ่งที่จรมาใหม่ไม่ใช่ของจริงนะ สิ่งที่จรมาแล้วก็จะจรไป ไม่ใช่ของจริง แสดงว่าจิตเดิมปกติดีอยู่แล้ว แต่เรานิสัยไม่ค่อยดี เวลาอะไรจรมา ก็จับตัวที่จรมาเอาไว้ไม่ให้จรไป มันก็จรจัดอยู่ในใจเรา นิสัยเราไม่ดีเพราะเชื่อความคิด สิ่งที่จรมา ไม่ใช่อะไร คือความคิด **อุปกิเลสไม่ได้มาจากไหน มาจากความคิด** นั่นเอง

เมื่อคิดขึ้นมาแล้วไม่ได้คิดเปล่า เราไปเชื่อความคิดว่า ความคิดเป็นตัวเป็นตนของเราจริง ๆ เกิดการยึดมั่นถือมั่นให้ได้ตั้งใจ เวลามันเปลี่ยนแปลงไปไม่ได้ตั้งใจเรา เราก็เป็นทุกข์ เพราะเราไม่เห็นความคิด เพราะไม่เห็นความคิด จิตจึงเป็นทุกข์ ไม่ใช่เราอีกนะ เป็นเรื่องของจิต เป็นธรรมชาติอย่างนี้ แล้วจะอย่างไร ก็ไม่ต้องทำอะไร ความคิดผ่านมาก็ให้ผ่านไป ถ้าไปบังคับความคิดจะทำให้จิตมันวุ่นวายนะ เท่ากับไปหาเรื่องให้จิตยิ่งเครียดมากขึ้น

การเจริญสติก็เพื่อว่า รักษาจิตให้เป็นปกติเหมือนเดิม เป้าหมายของการเจริญสติก็เพื่อให้เห็นจิตที่คิด เป็นการฝึกหัดตัดนิสัยไม่ได้ฝึกจิต แต่เป็นการฝึกนิสัยชอบคิดปรุงแต่งไปตามกิเลส จิตไม่ต้องฝึก จิตเดิมเค้าเป็นปกติอยู่แล้ว แต่นิสัยเราไม่ค่อยดี

ทำให้ทำ

จึงต้องฝึกนิสัยเรา ไม่ใช่จิตใจ... ไม่ใช่ร่างกาย แต่เป็นความคิดที่เกิดขึ้นมาจากจิต อันนี้คือตัวการปฏิบัติ

สังเกตดู เวลาเราเจริญสติ เช่น เรามีรูปแบบการตามรู้ลมหายใจก็ดี การเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะตามแนวทางของหลวงปู่เทียณ หรือการเดินจงกรมทั่วไปก็ดี การมีสติรู้กาย ถ้าเรารู้แบบยุติธรรมคือรู้เฉย ๆ ยุติธรรมนะ ถ้าเฉยยุติธรรม ถ้าไม่เฉย มันเริ่มมีเล่ห์เพทุบาย ให้รู้ลงไปเฉย ๆ อย่างเป็นธรรมชาติธรรมดา ทำไม่จำเป็นต้องเป็นกายที่เคลื่อนไหว เพราะกายหนึ่ง ๆ เป็นกายที่ไม่ปลุกสติให้ตื่น ถ้านิ่งเมื่อไร จิตก็นิ่งด้วยเหมือนกัน แต่หนึ่งแบบสยบเข้าไปอยู่กับความนิ่งจนหลงลืมตัวไปเลย แต่ถ้ากายเคลื่อนไหว จะปลุกให้จิตตื่นตัวออกมา รู้ มันต่างกัน เหมือนดมมวยที่จืด ๆ จืด ๆ มันน่าเบื่อ แต่มวยที่ชก ที่แย็บ ที่เตะ มันตื่นตื่นน่าดูกว่าใช่ไหม?

การดูกายก็เหมือนกัน กายที่เคลื่อนไหวทำให้จิตตื่น แล้วกายก็ไม่ได้คิดอะไร กายของใครเคยคิดบ้าง มือเคลื่อนไหวของใครคิดบ้าง เท้าเดินจงกรมของใครคิดบ้าง กายมันไม่คิดอะไร กายมันไม่มีหน้าที่คิด มันชื่อ ๆ อยู่ เมื่อไม่คิด ทำให้จิตเป็นกลางได้ง่าย จิตเป็นกลางเมื่อเราดูกาย ดูแบบห่าง ๆ นะ ดูแบบไม่เข้าไปอยู่ ดูห่าง ๆ เอากายที่เคลื่อนไหวเป็นเป้า รู้กายแบบชื่อ ๆ เป็นเป้าล่อ ให้จิตมันคิด

เคยสังเกตไหม บางทีจิตไม่คิด เวทนาเกิดขึ้น มันปวด เมื่อย หิว กระจาย ไม่ใช่ความคิดนะ แต่กายแสดงอาการ เพื่อให้จิตไปทำอะไรกับเวทนานั้น เมื่อรู้สึกเมื่อยต้องขยับต้องเปลี่ยน เวลานั้นนาน ๆ ปวดหลัง ปวดเข่า จิตเริ่มคิด เราจะเป็นอัมพาตไหม เอาแล้ว จิตเริ่มคิดปรุงแต่งแล้วนะ เราจะรู้ทันตรงนี้ เราต้องฉลาดกว่าจิตเรา จะฝึกตัวเองเราต้องฉลาดกว่าจิต เดี่ยวจิตก็ต้องคิดออกมาให้เราเห็น ต้องดูเฉย ๆ ดูเล่น ๆ สบาย ๆ แบบเบา ๆ กลาง ๆ เดี่ยวจิตก็แสดงอาการออกมาให้เราดู เราสังเกตดูดี ๆ เถอะ

เมื่อดูกายเคลื่อนไหวไปนาน ๆ เดี่ยวจะเห็นพฤติกรรมของจิต จะเห็นนิสัยของเราออกมาจากจิต ดูกายเคลื่อนไหวแล้วรู้สึกไม่ค่อยชด ต้องเฟ่งให้มันชด ๆ หน่อย นั่นคือนิสัยติดดี อ้อ... มันไม่ชด ต้องเฟ่ง นั่นนิสัยของเราไม่ดี ชอบเปลี่ยนแปลงสภาพธรรมให้ชดตามกิเลสเรา ถ้าว่ามันไม่ชด ยิ่งไปกดจิตก็ยิ่งเครียด เวลาจิตฟุ้ง มันฟุ้งหระอ เริ่มไปแก้ไขความฟุ้งแล้ว ไปดูไปเฟ่งไปบังคับให้มันหายไป นี่ นิสัยไม่ดี เจอสิ่งที่ไม่ชอบใจ ทนดูไม่ได้ จะต้องแก้ไข บางทีคิดไป เอ้า รีบกลับมาดูกาย นิสัยชอบหนีความจริง อันนี้เป็นการสังเกตดูจิตโดยอาศัยกายเป็นเครื่องล่อ

เหมือนเวลาเราทำงานอยู่ในชีวิตประจำวัน หากเราไม่ได้เจริญสติ เราไม่เห็นนิสัยของเราหรอก เวลาเห็นคนทำไม่ดีหน่อย ต้องไปเตือนเค้า นิสัยเราเห็นเค้าไม่ดี ทนดูไม่ได้ ต้องไปเตือน ไปบอกเค้า เจอสิ่งที่ดี ๆ ก็ชื่นชมยินดี สัมผัสเนื้อสัมผัส เห็นไหม นิสัย

ทำให้ทำ

เราเป็นอย่างไร... ติดดี คือถ้าเราไม่ได้ปฏิบัติเราก็จะไม่รู้นิสัยเรา
หรือก จะไม่เห็นตัวเราที่แท้จริง

แต่ถ้าเราเจริญสติ ทำความรู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน เราจะ
รู้จักนิสัยเรายิ่งขึ้น ว่าเรามีตัวตนมากน้อยแค่ไหน ติดดีแค่ไหน
เราหนึ่งเฉยกับอารมณ์ที่มากระทบใหม่ จะเห็นนิสัยของเราได้นะ
จากการดูกายจะเห็นจิตที่คิดปรุงแต่ง เห็นจิตที่ชอบไปแทรกแซง
ไม่ชัดก็อยากให้เห็นชัด ๆ เมื่อคิดก็อยากให้หายไป เป็นการดูจิตที่
ผ่านการเคลื่อนไหวของกาย ยิ่งเรารู้สึกตัวไปมาก ๆ ดูกายมาก ๆ
ยิ่งเห็นจิตได้มากขึ้น เพราะอะไร ก็ใครเล่าเป็นผู้ดูกาย ถ้าไม่ใช่จิต
เมื่อกายมันไม่แสดงอาการออกมา เดี่ยวจิตมันก็แสดง ไม่ที่ใดก็
ที่หนึ่ง ต้องแสดงออกมา ยิ่งเวลาเกิดทุกขเวทนา มาก ๆ จิตยิ่ง
แสดงอาการทุรนทุรายมากขึ้น ๆ ยิ่งเห็นได้ง่ายขึ้น

ขณะที่ปฏิบัติ หากเกิดทุกขเวทนาทางกาย ให้เรารู้เท่าทันแล้ว
เปลี่ยนอิริยาบถใหม่ซะ เป็นการแก้ทุกข์ไปชั่วคราวด้วยสติ จิตก็จะ
ไม่ทุกข์ เวลาเกิดความหิวเป็นอาการของกาย ใจก็ไม่โมโห แต่ถ้า
คนที่ไม่ได้เจริญสติ เมื่อเกิดอาการหิวทางกาย ใจก็ไม่โมโห ก็เป็น
ทุกข์ทั้งกายทั้งจิต ถ้าเรามีสติ มีความรู้สึกตัวดูอยู่ รู้ อยู่ สามารถ
รักษาจิตให้ปกติได้

แต่หากว่ามีการแทรกแซงก็ดี การคิดปรุงแต่งทางจิตที่เป็น
กิเลสก็ดี ก็ไม่เป็นไรนะ จะมีนิสัยอะไรก็ตาม ไม่เป็นไรหรือ

เราเอามาเป็นกรรมฐานได้ เป็นอารมณ์ให้เราได้ระลึกดูที่นั่นเอง ถ้าจิตคิดจะไปทำอะไร ไปแก้ไข ถ้าเรารู้ที่นั่นแหละ คืออารมณ์ การปฏิบัติที่นั่น คิดได้ ปรุงแต่งได้ ไม่ห้าม แต่เรารู้ด้วย รู้เฉย ๆ ธรรมดา ๆ จิตก็เป็นกลางเอง

แค่รู้เฉย ๆ จิตก็จะมีความเป็นกลาง **ไม่ต้องไปหาตรงกลาง** ว่ากลางตรงไหน **ไปทำให้เป็นกลาง ทำไม่ได้หรอก ยิ่งทำยิ่งไม่กลาง** แต่ถ้ารู้เฉย ๆ **ตามที่เป็นจริงแล้วละก็ จิตก็เป็นกลางเองตามธรรมชาติ** เป็นการรักษาจิตให้เป็นปกติโดยที่ไม่ต้องไปทำความสงบ ไม่ต้องทำอะไร แค่รู้เฉย ๆ จิตก็เป็นปกติ

ทุกครั้งที่รู้ จิตก็หลุดออกมา ถ้าจิตหลุดออกมาจากอารมณ์ ที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันนั้น จิตจะเป็นปกติ เป็นการรักษาจิตให้เป็นปกติ ซึ่งเดิมก็มีอยู่แล้ว ความสงบมีอยู่แล้ว ความวุ่นวายมาทีหลัง ก่อนที่เราจะเข้ามาศาลานี้ก็สงบมาก แต่เราคือผู้ที่วุ่นวาย เข้ามานั่งเต็มศาลา แต่ก็นั่งนิ่ง ๆ ไม่ได้เดินไปไหน ไม่ได้พูดอะไร ก็เป็นการรักษาความสงบเหมือนเดิม ไม่ต้องไปทำอะไร เพียงแต่นั่งนิ่ง ๆ ไม่พูดไม่คุยความสงบก็เกิดขึ้นเหมือนเดิม ไม่ต้องไปรักษาความสงบ

ในปีประชุมกิติ ห่องสมุดกิติ จะเขียนไว้ว่า “โปรดรักษาความสงบ” แสดงว่าสิ่งนั้นมีอยู่แล้ว สมัยก่อนนี้ สมัยเป็นเด็กที่โรงเรียนเวลาอยู่ในห้องเรียน มีครูเดินเข้ามาในห้อง เด็กก็จะบอก

ทำให้ทำ

เงียบ ๆ หน่อย คนนั้นก็ลุกไปตีคนโน้น ลุกไปตีคนนี้ เงียบ ๆ หน่อย คนตะโกนนั่นแหละทำให้ไม่เงียบ ถ้าอยู่เฉย ๆ ซะมันก็สงบ

เหมือนจิตของเรา คำเป็นปกติอยู่ก่อนแล้ว เราลองรู้สึกตัว ลี พอมีความรู้สึกตัว จิตก็เป็นจิตเหมือนเดิม เพราะว่าธรรมชาติของจิตมีความเป็นอิสระอยู่แล้ว เวลามีอาการดีมาชั่ว ก็ไม่ดีตามไปด้วย แต่รู้ที่อยู่ว่าอารมณ์ดีมากระทบ เวลามีอาการไม่ดีมากระทบ มาชั่วก็ไม่ได้โกรธ ไม่ได้ทุกข์ไปด้วย แต่รู้ที่อยู่ว่า คืออารมณ์ที่ไม่ดี เห็นไหม จิตจะเป็นปกติเมื่อมีความรู้สึกตัว

จิตมีหน้าที่แค่นี้จริง ๆ นะ จิตที่มีสติเขาทำหน้าที่แค่รับรู้เฉย ๆ อารมณ์ดีผ่านมาแล้วก็ผ่านไป อารมณ์ไม่ดีผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ขึ้นไม่ลง ไม่รับมุข ไม่หัวเราะ ไม่ร้องไห้ เรียกว่าไม่รับมุข เป็นปกติหนึ่งอยู่ อันนี้คือสภาวะของจิต ง่ายไหม ไม่ต้องทำอะไรนะ ถ้าไปทำเมื่อไรละก็ไม่ปกตินะ วุ่นวาย

แล้วทำไมเราต้องทำความรู้สึกตัว ก็เพื่อให้เกิดความเพียร ให้เกิดความเคยชินของจิตที่จะมารู้ตรงนี้ มารู้ตรงนี้ สงบตรงนี้ นี่ตรงนี้ ฝึกให้จิตเคยชินที่จะรู้สึก รู้สึก รู้สึก สร้างความเคยชินของจิตให้มารู้สึกตัวให้มากกว่าความเคยชินที่จะคิด รู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวของกายก็ดี ของจิตที่มันคิดก็ดี สร้างนิสัยให้จิตชินที่จะรู้สึก ๆ จึงต้องมีรูปแบบของการปฏิบัติ ต้องมีความเพียร จึงจะเป็นการช่วยจิตให้มีความเป็นปกติได้ง่าย

ฉะนั้น การปฏิบัติในชีวิตประจำวันก็ดี เจริญสติในรูปแบบ
 ก็นี่ มีสิ่งที่เกิดขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ของกาย ความปวด
 ความเมื่อย หรือจะเป็นความโลภ ความโกรธ ความง่วง ความฟุ้งซ่าน
 ความสงสัยที่เป็นนิเวศน์ครอบงำจิต อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ เป็น
 สภาวะธรรมทั้งนั้น เป็นอารมณ์ของการปฏิบัติทั้งนั้นเลย อย่าปฏิเสธ
 นั้นแหละความจริง

อย่าพยายามหลีกเลี่ยงหรือไปแทรกแซง ให้รู้มันซะ ส่วน
 การเข้าไปแก้ ก็แก้ไขไปตามอาการด้วยสติ ทุกข์ทางกายก็ต้องช่วย
 คำเหนื่อย ต้องแก้ไขคำ เพราะกายเหมือนคนป่วย เหมือนเด็ก
 น้อยที่ต้องคอยดูแล อันนี้คือสภาวะธรรม ซึ่งเป็นของจริง เป็น
 ความจริง

**การปฏิบัติธรรมก็คือการเผชิญหน้ากับความจริง นัก
 ปฏิบัติธรรมต้องไม่หนีความจริง ต้องยอมรับความจริงได้ แม้ว่า
 สิ่งนั้นอาจจะมาให้เราชอบใจหรือไม่ชอบใจก็ตาม เราต้องรับได้
 ยอมรับความจริง เพื่อจะได้รู้ความจริงว่าคำเป็นอย่างไร แน่นอน
 ไหม ความสุขมันแน่นไหม... เดี่ยวก็เปลี่ยนไป เดี่ยวก็ผ่านไป ความ
 ทุกข์มันแน่นไหม... เดี่ยวมันก็ผ่านไป**

เราจะรู้ความจริงว่า อ้อ สิ่งต่าง ๆ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป
 ผ่านไปแล้วไม่ใช่จะไม่ผ่านมาอีกนะ มันมาอีกเหมือนกัน แล้วมัน
 ก็มาเพื่อที่จะไปอีกนั่นแหละ เราไม่สามารถจะบังคับควบคุมได้



จิตที่ปรุงแต่ง เราควบคุมไม่ได้ แต่เรารู้ได้ กายที่เป็นทุกข์ เราห้ามไม่ได้ แต่เรารู้ได้ **ทางรอดของนักปฏิบัติ คือ รู้ลูกเดียว** แคร์รู้เฉย ๆ ก็หลุดแล้ว รู้ให้เป็น รู้ให้ชำนาญ ก็หลุดได้ การปฏิบัติหรือการใช้ชีวิต บางทีมีอุปสรรคลำบากยากเย็น

ทุกคนต้องเผชิญกับความยากความลำบากของชีวิต ก็ไม่เป็นไรนะ เมื่อเกิดความยากความลำบากเจออุปสรรค อย่าท้อแท้ เอาสิ่งนั้นมาเป็นเรื่องที่ท้าทายความสามารถของเรา เป็นชีวิตที่ท้าทายความสามารถ อุปสรรคสำคัญของการใช้ชีวิต คือ ความท้อแท้หมดกำลังใจ ลึ้นหวัง เราต้องเอาชนะให้ได้โดยการรู้เท่าทันอุปสรรคคือเครื่องท้าทาย ชีวิตที่มีการท้าทายเป็นชีวิตที่กระตือรือร้น เป็นชีวิตที่มีชีวา ชีวิตใคร ๆ ก็มีได้ แต่ชีวาไม่มีทุกคนหรอก ชีวา คือความกระตือรือร้น คือความสุข คือความสนุกในการใช้ชีวิต ถ้ามีชีวิตที่มีชีวา มันสนุก สนุกตรงที่มันลำบาก

ความยากทำให้เราสนุก รู้จักท้าทายกับอุปสรรค จะสนุกกับการใช้ชีวิต คือชีวิตที่มีชีวา สดชื่นนะ ถ้าเราสามารถฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ จะเกิดความภูมิใจ เกิดความรู้มากมาย เป็นประสบการณ์ความรู้ใหม่ ๆ จะเกิดขึ้น เมื่อเราผ่านอุปสรรคไปได้ จะมีความรู้ใหม่ ๆ จะรู้จักคิดและฉลาดยิ่งขึ้น เป็นประสบการณ์ มีความเข้มแข็งอดทนกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือตนเอง

ทำให้ทำ

ชีวิตที่ไม่มีชีวิตจะลุกลี้ลุกลอน ชีวิตที่มีชีวิตจะกระตือรือร้น ต่างกันนะ กระตือรือร้นเป็นความเพียร ลุกลี้ลุกลอนเป็นความ ฟุ้งซ่าน คนมีชีวิตที่ไม่เคยผ่านอุปสรรคมาเลย ไม่เคยผ่านความ ลำบากเลยจะเอาตัวไม่รอดเพราะไม่มีประสบการณ์ จะอ่อนแอ

ส่วนคนที่ผ่านอุปสรรคมาก ๆ ฝ่าฟันความทุกข์ยากลำบาก โดยที่ไม่ท้อถอย บั้นปลายของชีวิตจะประสบความสำเร็จ ก็มี มากมาย อุปมาเหมือนกับเหล็กที่ผ่านไฟแล้วกลายเป็นเหล็กกล้า ได้ฉันทัด คนที่อดทนเผชิญกับความทุกข์ยากลำบากใจมาก ๆ จะ กลายเป็นคนที่แข็งแกร่งมากยิ่งขึ้นฉันทัด

ฉะนั้น เมื่อเจออุปสรรค เจอความลำบากในการใช้ชีวิตที่ดี ในการปฏิบัติธรรมก็ดี อย่าท้อแท้ สร้างนิสัยที่จะต่อสู้และท้าทาย ชีวิตจะก้าวหน้า ไม่มีการปฏิบัติวิธีไหนหรอกที่จะไม่มีอุปสรรคหรือ ไม่มีความลำบาก ไม่เฉพาะแต่เรา มันลำบากทุกคนที่เกิดขึ้นมา ใน การปฏิบัติในการใช้ชีวิต ลำบากทุกคน ยากทุกคน โดยเฉพาะผม

การใช้ชีวิตของผมลำบากมาก ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ จะทำ อะไรก็ต้องรอ ถึงเวลาจะมีคนมาช่วยก็มา ถ้าไม่มีคนมาช่วย เราก็รอด อดกันไปเลยว่า ถ้าเรามีบุญ คำก็มาช่วยเรา ถ้าเราไม่มีบุญ คำก็ไม่ มาช่วยเรา ส่วนมากก็จะมีบุญนะ มีคนมาช่วย ต้องอดทนแบบ นั้นเลย ต้องรอคอย ระหว่างรอคอยก็ดูจิตดูใจ มันอยากอย่างไร่น อย่างนั้นนะ โอ นั่นมันเรื่องของใจ ไม่ใช่เรื่องของเรา เรื่องของเรา

ดูมัน เป็นผู้ดูชะ และยิ่งการปฏิบัติธรรมเจริญสติ โอ ลำบากมาก

ผมมีอิริยาบถแค่ ๒ คือนอนกับนั่ง ยืนกับเดินไม่ได้ เวลา
นอนปฏิบัติ เมื่อง่วงก็ต้องอยู่กับความง่วง เวลาจิตฟุ้งซ่านลุกหนี
ไปผ่อนคลายอย่างคนอื่นก็ไม่ได้ ทุกอย่างมันจำกัดหมดเลย ความ
ทุกข์ห่าง่าย ความสุขหายาก แต่ก็ขอบคุณความทุกข์นะ ผมก็ใช้
ความทุกข์นี้เอามาทำลายความสามารถ เอาความทุกข์ที่มีอยู่ไป
แลกความไม่ทุกข์ คุ้มค่าไหม คุ้มค่านะ ญาติธรรมบางท่านทำบุญ
๑ บาทอธิษฐานจะขอแลกกับนิพพานเลย ขอให้ได้นิพพาน สาธุ...
ไล่ไป ๑ บาท

ส่วนผมเอาความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ในตัวผมไปแลกกับความไม่
ทุกข์ ผมว่าคุ้มค่านะ แล้วยกได้ด้วย แลกด้วยความรู้สึกตัว เอา
ความรู้สึกตัวไปเห็นความทุกข์ชะ ทุกข์กายให้รู้สึกตัว เวลาจิตทุกข์
คิดปรุงแต่ง แลกด้วยความรู้สึกตัว **ทุกครั้งี่รู้สึกตัว กลายเป็นผู้ดู
เปลี่ยนเป็นความไม่ทุกข์ ออกมาเห็นทุกข์ชะ เป็นผู้ดูทุกข์ ไม่ได้
เป็นผู้ทุกข์** แลกได้

ทุกข์มีไว้ให้รู้ ไม่ได้มีไว้ให้เป็น ทุกข์มีไว้ให้รู้ เราก็รู้เรื่อยไป
ถ้าเราเข้าไปเป็นผู้ทุกข์เสียเอง แล้วใครจะเป็นผู้ดูทุกข์ เราก็เปลี่ยน
เป็นผู้ดูทุกข์ชะ ปล่อยให้ความทุกข์เป็นสิ่งที่ถูกดู มันแลกได้ แลก
ด้วยความรู้สึกตัว

ทำให้ทำ

อันที่จริงแล้ว ความรู้สึกตัวเป็นทั้งมรรคทั้งผลอยู่ในตัวเอง
ทุกครั้งที่มีความรู้สึกตัวคือมีสติ คุณสมบัติของผู้มีสติคือ รู้... ตื่น...
เบิกบาน... ในตัวสตินั้นมีสมาธิด้วย จิตตั้งมั่น สงบเป็นปกติ เป็น
สมาธิ จิตก็ผ่อนคลาย มีความผ่อนคลาย จิตก็สบาย เท่ากับว่า
มีมรรคผล อยู่ในความรู้สึกตัวเอง...มีได้

เพียงแต่ทำให้เราเจริญสติมาก ๆ **รู้กายเคลื่อนไหว รู้ใจคิด
นึก** รู้ไปเรื่อย ๆ ที่ตัวเราอย่างต่อเนื่อง พอรู้ไปนาน ๆ จะเข้าสู่
สภาวะที่รู้สึกตัวได้ จากสติกลายเป็นความรู้สึกตัว ทำมาก ๆ ทำ
บ่อย ๆ ความรู้สึกตัวจะทะลุไปถึงประตุนิพพานเลย แล้วเปิดเข้าด้วย
ไม่เลาะเล็ม ๆ เปิดเข้าเลย ด้วยความรู้สึกตัว ถ้าจะไปให้ถึงนิพพาน
โดยไม่รู้สึกตัว ไปไม่ถึงหรอก มันติดอยู่แค่ปากทาง

ฉะนั้น เจริญสติมาก ๆ ทำมาก ๆ ทำบ่อย ๆ พอรู้สึกตัว
แล้วไม่ต้องทำ คำเป็นเอง คำจะเป็นไปเอง ใหม่ ๆ ต้องช่วยคำ
หน่อย เด็กหัดเดินก็ต้องมีเครื่องช่วย พอเดินเก่งแล้ว คำก็เดินได้
เอง ยากใหม่ สงสัยใหม่ ถ้ารู้ว่ากำลังสงสัย ก็รู้ตัวแล้วนะ อ้อ นี่
เรากำลังสงสัย

อย่ามีนิสัยที่จะหาคำตอบ สงสัยเมื่อไรมาคิดหาคำตอบ
เลยต้องหาคำตอบเรื่อยไป เราหาคำตอบด้วยการรู้สึกตัวนี้แหละ
อ้อ นี่มันสงสัยแล้ว เอาความรู้สึกเป็นคำตอบสุดท้ายซะ ต่อไป

จะได้ไม่ต้องหาคำตอบ เมื่อสงสัยแล้วก็รู้สึกตัว ก็จบแค่นั้น ต้องหาคำตอบให้เหนื่อยทำไม

ถาม ตอนอาจารย์เริ่มฝึกใหม่ ๆ ๑ นาที เผลอซ้กกี่วินาที

ตอบ เผลอตลอดเลยครับ ฝึกใหม่ 1 ไม่มีความรู้สึกตัวเลย มีแต่ความคิด เรียกว่าหลงมากกว่ารู้ หลงซะ ๙๐ % รู้สึก ๒ - ๓ % บางทีไม่รู้อะไรเลยด้วยนะ ฝึกใหม่ ๆ จะหลงมาก เพราะจิตเคยชินที่จะคิด ไม่ชินที่จะรู้ พยายามรู้สึกตัวเพื่อไม่ให้คิดก็ต้องฝืนกันหน่อย อุปมาเหมือนเราลงวิ่งแข่งขันกรีฑา ๑๐๐ เมตร อยู่กันคนละลู่อู่อของความหลงกับลู่อู่อของความรู้อู่อ เราก็ต้องวิ่งอยู่ในลู่อู่อของความรู้อู่อ แต่ความหลงมันแข่งหน้าตะพืด เราก็วิ่งไล่ตามความหลงอยู่เรื่อย

หน้าที่ของเราคือรู้อย่างเดียว เหมือนเวลาเราเจริญสติแล้ว เผลอคิดไป ห้ามมันไม่ได้ เราก็มีหน้าที่รู้สึกไปเฉย ๆ มันวิ่งกันอยู่คนละลู่อู่อใหม่ ๆ ก็หลง เพราะฉะนั้นการปฏิบัติแนวไหนก็ตาม มีอยู่ ๒ แนว **แนวรู้อู่อ** กับ **แนวหลง** แนวรู้อู่อก็คือ **รู้อู่อกาย-รู้อู่อจิต** ไป พวกที่รู้อู่อข้างนอกตัวคือแนวหลงทั้งนั้น อย่างที่มาฟังนี่คือแนวรู้อู่อ (สัมมาทิถุ่อลู่อู่อ) ทั้งนั้น แนวหลง (มิถุ่อฉาทิถุ่อลู่อู่อ) เค้าไม่ค่อยมากัน

ถาม ฝึกนานใหม่ครับกว่าความทุกข์จะลดน้อยลง

ทำให้ทำ

ตอบ ก็ประมาณหนึ่งเดือนนะ หนึ่งเดือนกับการเจริญสติ อยู่ทั้งวัน ในรูปแบบและนอกรูปแบบ เพราะผมเป็นคนที่ว่างงาน ไม่มีอะไรทำนะ ว่างงาน แต่ใจไม่ว่างเลย โอ กายมันว่าง แต่ใจยังไม่ ว่างเกิน ก็ต้องอาศัยหางานให้ใจทำ โดยการเจริญสติรู้กายไปเรื่อย ๆ

หนึ่งอาทิตย์แรกไม่รู้อะไรเลย อาทิตย์ที่สองเครียดมาก อาทิตย์ต่อมาเคร่งกับกรรมฐาน เข้าไปเพ่ง เข้าไปบังคับ รู้สึก ทุกข์หนัก ยิ่งทำยิ่งทุกข์ พออาทิตย์ที่สี่ เริ่มเข้าใจ รู้เฉย ๆ รู้อยู่ข้าง ใน เคลื่อนไหวอยู่ข้างนอก รู้อยู่ข้างใน คิดอยู่ข้างนอก เราดูกาย เคลื่อนไหว กายไม่ได้คิดอะไรนะ แต่เดี๋ยวจิตมันคิด สิ่งที่คิดคือ สิ่งแปลกปลอม อ้อ เห็นสิ่งแปลกปลอมของชีวิต คือความคิดนี้เอง

ใหม่ ๆ ก็รู้สึกภูมิใจ จะไปจัดการกับมัน จะไปจัดการจิตให้ ได้ตั้งใจ ก็เลยเป็นทุกข์ อ้อ เราไปจัดการไม่ได้หรอก **เหมือนคน สมัยนี้ไม่ค่อยได้ดูโลก ชอบจัดโลกให้ได้ตั้งใจจึงเหนื่อย** เทียวไป จัดโน่นจัดนี่ คนมีชีวิตแบบจัดโลกเหนื่อยนะ เพราะจะให้ตั้งใจ เหนื่อยมาก แต่ถ้าดูไม่ต้องเหนื่อย ดูกายไปเรื่อย เดี่ยวเห็นจิตที่คิด ความคิดเป็นสิ่งแปลกปลอมเข้ามา อ้อ เป็นโบนัสน์ เห็นครั้งหนึ่งนี่ เป็นโบนัสน์ของเรา

หนึ่งเดือนไม่ได้บรรลุธรรมนะ หนึ่งเดือนรู้ทาง อ้อ... ทางนี้ ดับทุกข์ได้แน่ พอรู้ทางแล้วจะเกิดความขยัน ขยันเอาใจใส่ กระตือรือร้น ใจสบายขึ้น ธรรมะก็เกิดขึ้นเรื่อย ๆ ทุกข์ก็ลดลงไป

ลาออกจากความพิการไปเลย ดูกายทำให้เห็นรูป เห็นนาม ดูจิต เห็นธรรมชาติ คือ ไตรลักษณ์ ก็เลยลาออกจากความพิการ

ถาม อยากเรียนถามอาจารย์นะคะ ถ้ารู้อยู่ข้างนอก แล้วรู้ไปเรื่อย ๆ จะมีอาการล้าไหม ถ้ารู้อย่างต่อเนื่อง จะมีอาการเหน็ดเหนื่อยทางจิตหรือเปล่าครับ

ตอบ แน่นนอน เมื่อรู้ได้ก็หลงได้ ความรู้สึกตัวนี้ เมื่อรู้ไปนาน ๆ ก็มีการเปลี่ยนแปลงได้ ก็มีอาการของกายกับอาการของจิตที่แสดงออกมา จิตก็ทำงานหนักไม่ได้เหมือนกันนะ เป็นทุกข์ ถ้าเรารู้แบบตั้งใจเจตนาที่ต้องเป็นทุกข์ ก็ต้องมีการเหนื่อยล้าเหมือนดูหนังซ้ำ ๆ เรื่องเดียวกัน ดูตั้งแต่เช้ากระทั่งถึงเย็น จิตจะล้า ฟังเพลง ๆ เดียว ตั้งแต่เช้าถึงเย็น ก็เบื่อ

แต่ถ้ารู้แบบให้เกิดเองโดยไม่ตั้งใจเจตนาที่จะคอยรู้ จิตจะทำหน้าที่ของเขาเอง เมื่อเกิดเอง ก็เป็นธรรมชาติ ธรรมดา **อย่าไปตั้งใจ อย่าไปบังคับจิต** จิตก็ทำหน้าที่ตามธรรมดา เพราะทุกครั้งที่เราตั้งใจ จิตก็ทุกข์อยู่แล้วในตัวของเรา ไม่ต้องกลัวอะไร **กายกับจิตเป็นทุกข์ เป็นธรรมดาอยู่แล้ว** ให้เราเห็นมันว่า อ้อ ความจริงของจิตเป็นทุกข์ เมื่อเคลื่อนตัวไปคิดเหนื่อยเดียวเท่านั้นก็เป็นทุกข์แล้ว เห็นไหม บางคนปฏิบัติไปปฏิบัติมาขึ้นก็เลยคิดนะ เพราะคิดแต่ละครั้งเป็นทุกข์ เคยไหมเวลาใครให้เรามาคิดอะไร ไม่อยากคิดหรอก ทำไม่จึงไม่ อยากคิด เพราะเป็นทุกข์ ถ้าคิดแล้วเป็นสุข มันก็อยากคิดเป็นธรรมดา

ทำให้ทำ

ถ้าเจตนารู้มานาน ๆ บ่อย ๆ ก็จะเครียด จะเหนื่อย แต่ถ้าจิต
ตัวเอง ก็จะเบาลงไปหน่อย ไม่ค่อยเหนื่อย ไม่ค่อยทุกข์ ถึงเวลา
จิตอยากหยุด จิตหยุดเอง บางทีรู้มากๆ ก็อยากหยุดเอง อยากจะ
หยุดที่จะรู้ อยากอยู่หนึ่ง ๆ เฉยๆ อันนั้นคือความทุกข์ของจิต ที่
ขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างนั้น

ฉะนั้น เวลาเราปฏิบัติ เวลาเจริญสติ **อย่าไปกลัวว่าจะไม่รู้
อะไร อย่าไปกลัวว่าเดี๋ยวจะหลง** ไม่เป็นไรหรอก หลงก็ไม่มีไรก็
เริ่มต้นรู้ใหม่ เมื่อรู้ได้ก็หลงได้เหมือนกัน เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อ
หลงได้ก็กลับมารู้ได้เหมือนกัน เป็นเรื่องธรรมดาอีกนั่นแหละ
ปล่อยให้จิตทำหน้าที่ของตัวเอง อย่าไปจัดแจงจัดการให้ได้ดังใจเรา
เราดูอยู่ข้างนอก ดูอยู่ห่าง ๆ ให้จิตทำหน้าที่ไปเอง

ถาม อาจารย์คะ ถ้าเกิดเรารู้พร้อมลมหายใจ ถือว่าเรา
ถูกต้องหรือเปล่าคะ เวลาเรารู้นี้เหมือนกับเราหายใจเข้าด้วยหายใจ
ออกด้วย

ตอบ เราควรจะรู้อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นหลักของกรรมฐาน
เช่น ถ้าเราจะรู้ลมหายใจ เราก็รู้ได้ รู้มันหายใจ อย่ายึดตามนะ
ถ้าตามจะเหนื่อย เพราะลมหายใจไม่อยู่นิ่ง มันเข้ามันออก เราก็
เข้าตามออกตามจะรู้สึกเหนื่อย ให้รู้เฉย ๆ ห่าง ๆ เพียงแค่รู้เฉย ๆ

ผมเคยนอนเจริญสติ นอนพลิกมือเล่น รู้สึกแบบตั้งใจเกินไป พยายามรู้ให้ชัด ๆ นิสัยเราไม่ค่อยดี ติดดินนะ จิตเค้าดี นิสัยเราไม่ค่อยดี ไปบังคับจิต แต่ทำไปนาน ๆ รู้สึกเครียด เข้าไปเคลื่อนไหว หมดเนื้อหมดตัวไปกับการเคลื่อนไหวเลย จิตเข้าไปเคลื่อนไหวไปกับกาย รวมเป็นหนึ่งเดียวกับกายเลย เริ่มเกิดความเครียดทางด้านจิตใจ ทุกข์แล้ว ก็หยุด ก็หายเครียด

เราไปเพ่ง ไปบังคับมากเกินไป แต่ต่อมาเราวางใจไว้ใหม่ รู้เฉย ๆ หยุดรู้อยู่ข้างใน เคลื่อนไหวอยู่ข้างนอก กลายเป็นว่า **จิตผู้รู้** กับ **กายเคลื่อนไหว** คนละอันกันแล้ว อ้อ ข้างนอกที่เคลื่อนไหว เป็นเรื่องของกาย เรื่องของรูป **จิตผู้รู้** นี้ไม่ต้องเคลื่อนไหว **รู้เฉย ๆ รู้ชื่อ ๆ** ไม่ได้เข้าไปเคลื่อนไหวด้วย จึงรู้สึกสบายขึ้น เพราะฉะนั้นรู้แล้วอย่าตาม ให้เห็นมันเป็นไปของมันเอง **ให้เรารู้เฉย ๆ ก็พอแล้ว** เราจะเห็นการเกิดดับของสิ่งที่ถูกรู้ทั้งหลาย **รู้เฉย ๆ** อย่าไปตามนะ

ถาม อาจารย์คะ ถ้าเรารู้ว่าเราคิด แล้วเราต้องทำอะไรต่อคะ

ตอบ ไม่ต้องทำอะไร แค่รู้เฉย ๆ

ถาม พอรู้ว่าคิดแล้ว ความคิดก็ดับไป

ทำให้ทำ

ตอบ ถึงเค้าจะดับหรือไม่ดับ ไม่ใช่เรื่องของเรา เรามีหน้าที่ รู้ก็แล้วกัน เรารู้เฉย ๆ ถ้าสติเข้มแข็ง สมาธิตั้งมั่นจริง ๆ นะ ความคิดก็จะดับ จิตรับอารมณ์ได้หนึ่งขณะหนึ่งอย่างเท่านั้น ทุกครั้งที่รู้ คิดอยู่ไม่ได้ แค่อู้เฉย ๆ จิตก็เฉย ๆ ไม่มีอะไรที่จะสามารถมาย้อม มาฉาบทาได้ อะไรผ่านมากกระทบแล้วก็จะผ่านไป **จิตเฉย ๆ เหมือน ใบบัวหนึ่ง ๆ อยู่ ความเคลื่อนไหว ความคิดต่าง ๆ เหมือนน้ำที่ไหล มาถูกใบบัวแล้วก็ผ่านไป** ถ้าจิตรู้แล้วไปแทรกแซงนะ เข้าไป พยายามที่จะบังคับ หรือขยับไล่ ผลักไล่ หรือต่อต้าน จะเหมือนกับ ทัพชูที่มีน้ำหยดลงมาบ๊ีบ กระดาษก็จะขาด

ถาม แล้วเวลาเรารู้สึกตัว เรารู้แล้วมันดับไป จะทำอย่างไรต่อ

ตอบ ก็ไม่ต้องทำอะไร มันดับก็คืออยู่แล้ว เต็มวก็มีอะไร มาให้รู้ใหม่ ก็ปล่อยไป รู้สึกอย่างไรต่อไป รู้สึกพอใจไหมเวลามัน ดับไปแล้ว ดูต่อ รู้ต่อ อ้อ นี่มันพอใจแล้ว รู้ต่อเนื่อง ถ้ามันมันหนัก **ไม่รู้จะรู้อะไรก็มาเคลื่อนไหวกายเล่น มาดูพื้นฐาน ดูรูปแบบของเราเลย** อย่าปล่อยให้จิตลอยอยู่ บางที่เราดูกายเคลื่อนไหวแล้วจิต คิดบ๊ีบ ดูจิตบ๊ีบจิตดับไป โอ้ย ภูมิใจ หลุดไปเลย จิตลอยไปเลย ถึงตรงนี้บ๊ีบ อ้อ เราอยู่กับรูปแบบของเรา เอาฐานกายเป็นหลักไว้ก่อน ดูกายเคลื่อนไหวไปก่อน เอาเป็นเป้าล่อ เต็มวความคิดออกมา ค่อยดูอีก

อุปมาเหมือนแมวกับหนู **สติ** คือแมว **ความคิด** คือหนู บ้านที่มีหนูถ้าเลี้ยงแมวอยู่หนูจะไม่ค่อยออกมาแมวฉลาดจะไม่ค่อยเข้าไปยุ่งกับรูลูกหนูหรอก แต่มันคอยสังเกตอยู่นอนนิ่ง ๆ ล่าขางเล่น แต่มันเตรียมตัวนะ แมวมันรู้สึกตัว เตรียมตัวอยู่ หนูมาเมื่อไร มันจะตะครุบเลย ถ้าแมวโง่ ๆ จ้องรูลูกหนูอยู่ หนูไม่ออกมาหรอก แมวฉลาดนอนไม่รู้ไม่ชี้ กระดิกหาง เตี้ยวหนูมา ตะครุบปั๊บเลย แต่ต้องดูนะ ต้องเป็นแมวที่ไม่คิดมาก ถ้าแมวคิดมากแบบแมวโตเรมอน มันใช้ไม่ได้ มันกลัวหนู ทำไม่รู้ไม่ชี้ (เฉย) เตี้ยวจะเห็นอาการของจิตที่คิดออกมา

ถ้าจิตฟุ้งมาก ๆ กลับมาดูกายเคลื่อนไหว การมาดูกายเคลื่อนไหวระหว่างที่รอจิตคิด ได้ความเพียร ได้เติมพลังของสติเต็ม ๆ กับการเคลื่อนไหว เป็นความเพียร รู้สึก ๆ อย่าไปรอว่าเมื่อไรจะคิด ถ้าคิดมาเราก็ไม่รู้ตัวแล้ว อย่างนั้นเพราะเราคิดไว้ก่อนแล้ว เมื่อไรจะคิด ใจก็คิดแล้ว เราไม่รู้ ความคิดหน้าตาเป็นอย่างไร ไม่รู้ให้กลับมาดูกาย ถ้ามันหนักก็ดูกายเคลื่อนไหว ดูเล่น ๆ เอากายเคลื่อนไหวเป็นเป้าล่อให้จิตคิดออกมา ชีวิตเรามีสองอย่าง มีกายกับจิตเท่านั้น **ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจคิดนึก** เราก็ได้คะแนน (สะสม) สติเรื่อย ๆ นี่ก็เป็นความเพียร

ถาม ขอถามอาจารย์หน่อยครับว่า มุมของ “อนิจจัง” ในไตรลักษณ์นี้ จิตมันจะสรุปของมันเองหรือครับ หรือว่าอย่างไรครับ ถ้าเราดูไปเรื่อย ๆ

ทำให้ทำ

ตอบ การดูบ่อย ๆ การเห็นบ่อย ๆ ก็ย่อมรู้ความจริงขึ้นมา เราจะเห็นความจริงของกายของจิตที่แสดงออกมา ต้องดูเฉย ๆ เป็นการดูที่ยุติธรรมมาก เราก็จะเห็นเอง ไม่ต้องช่วยพิจารณา อ้อ นี่กายมันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เราไปคิดช่วยแบบนี้ เราจะไม่เห็นของจริง เพราะกายกับจิตเค้าแสดง **ไตรลักษณ์ตลอดเวลาอยู่แล้ว ดูบ่อย ๆ เห็นบ่อย ๆ เราจะรู้สึกถึงความเป็นอนิจจังได้เองโดยไม่ต้องคิดพิจารณาเลย**

เหมือนเราเห็นแมว ที่แรกเราไม่รู้แหละว่า แมวตัวผู้หรือตัวเมีย พอดูไปนาน ๆ จะรู้เอง จะเห็นขนของแมวว่าเป็นอย่างไร เห็นรายละเอียดของแมวเลยนะ ดูบ่อย ๆ เห็นบ่อย ๆ ก็ต้องเห็นแมวเป็นแมว เหมือนดูกายดูใจบ่อย ๆ ก็ให้เห็นตัวเราเป็นไตรลักษณ์ทั้งหมดเลย ไม่ใช่ดูเดี่ยวเดี่ยวนะ ต้องดูบ่อย ๆ เราจะเห็นไตรลักษณ์ปรากฏขึ้นชัดเจน คือเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน บังคับบัญชาไม่ได้ จะปรากฏขึ้นให้เราเห็นชัดเจน การดูนาฬิกาก็เหมือนกัน ที่แรกเราไม่รู้ว่ายี่ห้ออะไร พอดูบ่อย ๆ อ้อ ยี่ห้อนี้ ทำในประเทศนี้ เห็นไหม ดูบ่อย ๆ ก็เห็นรายละเอียดไปเอง

เพราะฉะนั้น การเจริญสติใหม่ ๆ อย่าไปเพ่ง อย่าไปบังคับ ทำเรื่อย ๆ เมื่อเห็นยังไม่ชัด ก็ไม่ชัดกัน เดี่ยวต่อไปจะเริ่มเก็บรายละเอียดเรื่อย ๆ แล้วเราก็จะเป็นเอง การดูก็เป็น การดูแบบธรรมชาติจะเป็นไปเอง ไตรลักษณ์มีอยู่แล้ว ความสงบมีอยู่ก่อนแล้ว แต่ว่าสิ่งนั้นไม่อาจที่จะปรากฏตัวขึ้นมาได้ เพราะเราไปคิดปรุงแต่งมาก

ถ้าเห็นความคิดเมื่อไหร่ เราก็จะเห็นความจริงของชีวิต
มากมาย พอเห็นความคิด ความคิดมันก็ดับ แล้วความจริงมันก็
จะโผล่ขึ้นมาให้เราเห็น นิพพานมีอยู่แล้ว แต่ปรากฏตัวไม่ได้เพราะ
ถูกความคิดบดบังไปหมด เหมือนดวงอาทิตย์ส่องสว่างอยู่แล้ว
แต่มีเมฆมาบดบังเท่านั้นเอง เดี่ยวก็ผ่านไป สบายนะ...ธรรมะ ไม่
ต้องทำอะไร สบายเลย

ถาม ความคิดมันยังไม่หยุด เรารู้สึกตัวที่กำลังคิด ทีนี้
เราสมควรจะตัดความคิดนั้นโดยจงใจ หรือว่าปล่อยให้มันไปอีก
หน่อย คล้าย ๆ กับว่าให้มันหน่วงไป พอรู้สึกตัว ความคิดบางครั้ง
มันหยุด บางครั้งหายไป บางครั้งเหมือนกับว่าจิตยังอยากคิดต่อ
อีกหน่อยในเรื่องนั้น สมควรจะตัดหยุดไปเลย หรือว่าปล่อยมัน
ไปก่อน ปล่อยไปตามธรรมชาติ

ตอบ แคร์เฉย ๆ ปล่อยให้ความคิดผ่านไป รู้บ่อย ๆ บางที
มันก็จะลากเราไปซัดพังกะ ถ้าเรารู้ทันก็จะหายไปเอง ไม่เป็นไรหรอก
เราไม่ต้องไปทำอะไรนะ เมื่อคิดขึ้นมา เราก็รู้ว่าคิด ถ้าสติเข้มแข็งมี
กำลังก็จะตัด ถ้ายังไม่เข้มแข็งพอ ก็ยังตัดไม่ได้ง่าย ๆ ก็รู้ไป แต่
ถ้าถูกลากไปนาน เราก็ต้องรู้จักเปลี่ยนจิตใจมาอยู่กับกระแสไหล
ของกาย มาอยู่กับหลักกรรมฐานเสียบ้าง

อันนี้เป็นวิธีการช่วยจิตไม่ให้มันถลากับความคิดมาก
เกินไป ถ้าทำบ่อย ๆ จะรู้ว่า เราไม่ต้องกลับมาดูกายก็ได้ แคร์ทัน

ทำให้ทำ

ตามหลัง รู้ทันทีหลัง มันก็หายไปเอง เพียงแต่เราอย่าไปต้องการว่าเมื่อไรมันจะดับ พอรู้ปั๊บ มันต้องดับเลย คิดอย่างนั้นไม่ดับหรอก เมื่อไม่ดับก็ไม่ดับกัน เราก็ตามรู้ไปเรื่อย ๆ แต่อย่าตามเข้าไปอยู่นะ

สำคัญที่ว่า เมื่อเราเห็นความคิด เรามักจะเข้าไปอยู่กับความคิด ไม่ได้เป็นผู้รู้ความคิด แต่เข้าไปอยู่ในความคิด มันก็หมุนเวียนไปกับความคิดเลย ถ้าออกมานอกความคิดเมื่อไร ก็เป็นผู้รู้ใหม่ แล้วความคิดก็ผ่านไปเลย ไม่ต้องให้มันดับนะ มันดับก็ดับ ไม่ดับก็ไม่ว่าอะไร ถ้าไม่ดับเราก็กลับมาอยู่กับตัวเรา (กาย)

ถาม ที่นี้อีกเรื่องหนึ่งก็คือว่า ความคิดบางครั้งพอเรารู้ เราจะสังเกตว่ามีอารมณ์ผสมเข้าไปด้วย มันเป็นอย่างนั้นด้วยหรือเปล่าครับ เหมือนกับว่า ความคิดบางอย่างทำให้เรามีอารมณ์ผสมไปด้วย

ตอบ มันก็ช่วยใส่เชื้อให้เราคิดมาก ๆ เราก็รู้อาการของมัน มันปรุงแต่งนะ เราชอบเข้าไปแทรกแซง นิสัยเราเป็นอย่างนี้เอง ถ้ารู้ทันนี้ อย่าไปรู้เรื่องของมันนะ ถ้ารู้ทันว่ากำลังจะทำอะไร เดี่ยวก็หายไปเพราะรู้จักมันแล้ว แต่ถ้าไปรู้เรื่องของมัน ไม่จบได้ง่าย ๆ รู้เรื่อง มันเพลินนะ เข้าไปเลยโดยที่เราไม่รู้ตัว ถ้ารู้อาการของมัน เดี่ยวก็จบอยู่ตรงนั้น

เมื่อจิตเราปรุงแต่งมาก อย่าไปเสียใจ เรื่องธรรมดา ๆ
กล้าได้กล้าเสีย หลงก็หลงไป ไม่เป็นไร การปฏิบัติที่เอาชนะความ
ฟุ้งซ่านไม่ได้ ปรุงแต่งยาวนาน จะต้องมียุทธวิธีให้สติเกาะอยู่
ต้องมีรูปแบบช่วย

ฝึกใหม่ ๆ ผมพลิกมือเล่น เวลารู้กายเคลื่อนไหว แล้วมัน
คิด กลับมารู้สึกที่กาย (ความรู้สึกที่มีกำลังพลิกไปพลิกมา) เวลา
มันคิดอีก กลับมารู้สึกตัวอีกนะ ต่อไปมันไม่ไปแล้ว ไม่เชื่อแล้ว
เป็นการสอนจิตว่า อยู่ตรงนี้ ๆ อยู่กับกาย ๆ อย่าไปกับความคิด
จิตถูกสอน พอจิตถูกสอนแล้วก็เชื่อ ต่อไปเราก็ไม่สนใจกับความ
คิดแล้ว ความคิดคือสิ่งแปลกปลอม จัดการได้ก่อนเลยนะ อ้อ
ความคิดคือสิ่งแปลกปลอม มารู้กายซะ **นาน ๆ เข้าจะเห็นกายก็
ส่วนหนึ่ง คิดก็ส่วนหนึ่ง จิตผู้รู้ก็ส่วนหนึ่ง แยกออกมาจากกันเลย**

ค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไปนะ ถ้าจิตฟุ้งซ่านมากก็อาศัยรูป
แบบกายเคลื่อนไหวเสียบ้าง เดินจงกรมเสียบ้าง ไม่เสียเหลี่ยม
เป็นการรักษาจิต เตียบอกว่าดูกายมันเด็ก ๆ ก็ไม่เป็นไรหรอก
เด็กก็ยังหัดได้ แล้วต่อไปเราจะเข้าใจเอง

ถาม อาจารย์คะ เราจะพัฒนาจิตผู้รู้ขึ้นมาได้อย่างไรคะ
อย่างเมื่อสักครู่ออาจารย์ยกตัวอย่างได้ชัดเจนมาก เรื่องแมวกับหนู
คือพยายามเป็นแมวที่นอนกระดิกหาง เผลอแป็บเดียว มันก็จะ

ทำให้ทำ

จึงไปดูหนอยู่เป็นประจำเลย คือจะพัฒนาจิตผู้รู้ได้อย่างไร โดยแยกตัวออกมารู้ตัวเราโดยที่ไม่ยึดว่าเป็นของเรา

ตอบ ก็อย่าไปคิดแยก อย่าไปคิดทำอะไรกับเค้า **นักปฏิบัติ คือเจริญสติมาก ๆ** อะไรก็ได้ที่เป็นรูปแบบกรรมฐาน เป็นการฝึกจิตทุกอย่าง ค่อย ๆ พัฒนาขึ้น จาก **สติธรรมดา** เป็น **ความรู้สึกตัว** เป็น **ผู้ดู** ถ้าเป็นผู้ดูก็ปลอดภัยแล้ว เพียงแต่เราเจริญสติบ่อย ๆ ผู้ดูก็จะเด่น สติจะตื่นรู้ เมื่อผู้ดูเด่นแล้ว อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่มาให้ดูทั้งนั้น ทุกข์ของกายคือสิ่งที่ผ่านมาให้ดู ทุกข์ของจิต ความคิดปรุงแต่ง วิตกกังวล อิจฉาริษยา หึงหวง หวาดระแวง คือสิ่งที่มาให้ดูทั้งนั้น เป็นสิ่งแปลกปลอมของจิต ไม่ใช่ผู้เป็น เป็นผู้ดูไปทั้งหมดเลย

เริ่มจากเจริญสติน้อย ๆ ด้วยการถูนิ้วเล่น ๆ...รู้สึกรู้ตัว เอา นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือถูกันเบา ๆ รู้สึกรู้ตัวใหม่ ทำไปเกิด ทำบ่อย ๆ จากสติธรรมดาจะกลายเป็นความรู้สึกตัว แล้วก็จะเห็นจิตที่ละเอียด แล้วรู้ไปบ่อย ๆ จะกลายเป็นผู้ดูโดยที่เราไม่ต้องไปบังคับ ไปทำอะไร

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า อาตมาปี สัมปะชาโน สะติมา คือมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ เท่านั้นเองที่เป็นเครื่องมือ เราก็จะรักษาจิตให้เป็นปกติ พ้นจากความพอใจ ความไม่พอใจ ในจิตใจเสียได้ ก็มีเพียงอย่างเดียวคือเพียรเจริญสติมาก ๆ เดี่ยวจะพัฒนาขึ้นไปเอง เมื่อถึงจุด ๆ หนึ่ง จิตก็จะทำหน้าที่ คือมันนั่นเอง

ใหม่ ๆ ต้องฝึกหน้อย รู้สึกตัวบ่อย ๆ เดียวก็เคยชิน ความเคยชิน ก็เกิดความเป็นเอง (จิตผู้รู้พัฒนาตัวมันเอง)

ถาม อยากจะให้อาจารย์แนะนำ สมมติว่า เวลาเราทำงาน บางที่เราก็มีการคิดเรื่องงานบ้าง บางที่ไปกระทบกับเรื่องต่าง ๆ บ้าง ประุ่งแต่งเองบ้าง จะแนะนำให้ทำอย่างไรดีล่ะคะ เพราะว่าเราต้องทำงานอย่างนี้

ตอบ กระทบอะไรก็รู้ การรู้บ่อย ๆ เป็นการช่วยผ่อนคลาย จิตให้ปกติได้ บางครั้งเวลาเราคิดมาก ๆ ทำงานไปใช้ความคิดไป เราก็ฝึกที่จะสังเกตดูจิต ดูความรู้สึกตัวเองเสียบ้าง ว่าเรารู้สึกอย่างไร บางทีคิดเพลินไป ทุกครั้งที่รู้ว่าจิตคิดอะไรขึ้นมา จิตก็จะเริ่มผ่อนคลายตัวมันเอง ที่เราไม่รู้เนี่ย เราจะเข้าไปรวมกันเป็นหนึ่งเดียว กับความคิดกับจิตเลย แต่ถ้ารู้ปั๊บ จิตจะถอนตัวออกมาโดยอัตโนมัติ การรู้แต่ละครั้งเป็นการถอน เราต้องฝึกที่จะรู้บ่อย ๆ โดยการอาศัย รูปแบบบ้าง

วิธีการที่จะให้สติเกิดบ่อย ๆ จะต้องมีเทคนิคเฉพาะตัวเรา อย่างน้อยเราก็ต้องเห็นความสำคัญของสติ เห็นประโยชน์ของความรูสึกตัว อะไรก็ตามที่เราเห็นประโยชน์ สิ่งนั้นก็เกิดขึ้นในใจของเราบ่อย ๆ เห็นทุกข์เห็นโทษของการขาดสติ ขาดสติแล้วเป็นอย่างไร มีแต่ความผิดพลาด ตายไปก็ตกนรกเพราะไม่มีสติ เห็นทุกข์เห็นโทษบ่อย ๆ สิ่งนั้นจะไม่เกิดขึ้นในใจของเรา

ทำให้ทำ

เห็นไหม คนที่เลิกบุหรี่ได้เด็ดขาด เพราะเห็นโทษของบุหรี่ ไม่ใช่เลิกตามแฟชั่น เลิกตามฤดูกาล เข้าพรรษาก็เลิก ออกพรรษาก็สูบ อันนี้ไม่ได้เห็นทุกข์เห็นโทษ การเห็นโทษของการขาดสติ บ่อย ๆ เช่น เวลาเราพลาด เราหลงลืม เกิดความเสียหาย เห็นโทษของมันซะ แล้วต่อไปก็จะไม่ขาดสติ เห็นประโยชน์ของการมีสติ เห็นทุกข์โทษของการขาดสติ สติก็จะเกิดขึ้นบ่อย ๆ

การฟังธรรมะ ก็ทำให้สติเกิดได้เหมือนกัน การคบกับ กัลยาณมิตร คือคนที่มีจิตใจสงบเป็นปกติ คนที่ปฏิบัติธรรม อย่าไปคบกับนายฟุ้ง ก็ชวนฟุ้งไปทั้งวัน สติก็ไม่เกิด เห็นไหม คบ กัลยาณมิตร เห็นพระเจ้าพระสงฆ์ เจอพระ สติก็จะเกิดขึ้น เพราะต้องระวังสำรวม รู้จักสนใจอ่านหนังสือธรรมะบ้าง

ที่สำคัญก็คือ ต้องหมั่นฝึกเจริญสติบ่อย ๆ ในรูปแบบเท่าที่เราพอจะมีเวลาทำได้ แล้วก็โดยเฉพาะการทำนอกกรอบแบบ **คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน** อย่าเคลื่อนไหวฟรี ๆ พยายามใส่ใจที่จะรู้บ้าง อย่าคิดฟรี ๆ ต้องรู้บ้าง อย่าทุกข์ฟรี ๆ อย่าโกรธฟรี ๆ ให้มีสติรู้บ้าง เป็นการเสริมสร้างให้สติเกิดขึ้นบ่อย ๆ แล้วสิ่งนั้นก็เกิดเป็นความเคยชินเป็นอัตโนมัติ

เหมือนอย่างเราเดินเข้าบ้านเรา สมัยก่อนที่เราได้อยู่บ้านนี้ใหม่ ๆ เราก็ต้องเดินเข้าด้วยความระมัดระวัง จึงจะเข้าบ้านถูก ต่อมาเดินบ่อย ๆ หลับตาเดินเข้าบ้านก็ได้ พอเข้าบ้านปุ๊บ ก็เปิดตู้เย็นเลย เปิดทีวี เปิดพัดลม เป็นความเคยชิน เพราะฉะนั้นเราสร้าง ความเคยชินที่จะรู้สึกตัวบ่อย ๆ ทำให้จิตมีกำลัง อย่าเคลื่อนไหวฟรี ๆ อย่าทุกซ์ฟรี ๆ อย่าคิดฟรี ๆ มีสติบ่อย ๆ จะเกิดความเป็นเอง จึงต้องมีความเพียร ขณะทำงานเวลาคิดมาก ๆ เราสังเกตดูจิตบ้าง แค่นี้ก็ได้คะแนนสติแล้ว



จบทีใจ

วันนี้เป็นโอกาสดีที่ได้มาทำหน้าที่เป็นอุปการณให้กับพระธรรมชีวิตของเราก็ไม่มีอะไรมากหรอก มีแต่เรื่องของกาย เรื่องของจิต ทุกคนก็มีกายมีจิตเหมือน ๆ กัน ประสบการณ์ต่าง ๆ เราจึงสามารถที่จะนำมาแบ่งปันกันได้ ก็ขอให้นำไปพิจารณาดู

พูดหลายครั้งก็พูดอยู่เรื่องเดียว คือเรื่องของการปฏิบัติธรรม บางคนได้ฟังผมบรรยายธรรมบ่อย ๆ มาฟังวันนี้คงสงสัยว่า เอ...วันนี้ผมจะพูดเรื่องอะไร ผมว่า ผมพูดอยู่เรื่องเดียวนะ เรื่องซ้ำ ๆ เรื่องเดิม ๆ เรื่องของกายเรื่องของจิต เรื่องของการปฏิบัติธรรม ก็อยากจะให้ทุกท่านได้เรียนรู้วิธีการแก้ทุกข์ โดยเฉพาะ **ทุกข์ทางใจ**

ส่วน **ทุกข์ทางกาย**นั้น อันที่จริงแล้วคนเราก็มีสัญชาตญาณเหมือน ๆ กัน อย่างว่าแต่มนุษย์เลย แม้แต่สัตว์ก็มีสัญชาตญาณแก้ทุกข์ทางกายด้วยกันทั้งนั้น เวลาหิวก็หากิน เวลาว่างก็หาที่นอน

ทำให้ทำ

เวลาป่วยไข้ก็หายรักษา อันนี้ไม่ต้องสอนกันก็ได้ แต่เรื่องของจิต บางครั้งเหมือนเส้นผมบังภูเขา บางที่ได้ฟังนิดเดียวเท่านั้น ทำให้เส้นผมนั้นหลุดออกไปได้ ในด้านจิตใจเราก็ต้องช่วยใจเราเองไม่ให้ เป็นทุกข์ บางสถานการณ์บางคนเป็นทุกข์มาก แต่บางคนเป็นปกติ อันนี้ขึ้นกับ **ภูมิจิตภูมิธรรม** ของแต่ละคน

การปฏิบัติธรรมจะว่าไปแล้วคือ การรักษาจิตใจของเราไม่ให้ เป็นทุกข์ ในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมจะเป็นอย่างไร ใจเราก็ไม่ เป็นทุกข์ อันนี้สำคัญมากเลย แม้ว่าร่างกายของเราจะ พิจารณ์เจ็บป่วยอย่างไร ใจก็ไม่เป็นทุกข์ ถ้าไม่เป็นทุกข์ก็จบแล้ว จบเรื่องของชีวิต

เพราะฉะนั้น เราต้องช่วยตนเองไม่ให้ เป็นทุกข์ ด้วยการ ปฏิบัติธรรม ไม่มีใครช่วยเราได้ และเราก็ปฏิบัติแทนใครไม่ได้ เหมือนกัน เรื่องของธรรมะ ใครทำใครได้ เป็นเรื่องเฉพาะตน ผม เป็นเพียงแค่ผู้ที่ทำให้แก่งคิดให้กำลังใจ เพราะหลักธรรมคำสอนในทาง พุทธศาสนาสอนให้พึ่งตนเองเป็นหลัก การอ้อนวอนไม่ใช่พุทธศาสนา อธิษฐานต่างจากอ้อนวอน

การอธิษฐาน เป็นการตั้งจิตมั่นแน่วแน่ให้บรรลุถึงความปรารถนา อธิษฐานบารมีเป็นสิ่งดี ส่วนการอ้อนวอน บางทีไม่ลงมือทำแต่ขอให้ได้ ซึ่งไม่ใช่แนวทางของพุทธศาสนา สำคัญ



มีเรื่องเดียวคือ **เจริญสติ** จะทำให้เราช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องอาศัย **ความศรัทธา** ใครปฏิบัติแบบไม่มีศรัทธา ไปไม่รอด ต้องมีศรัทธา เป็นพื้นฐาน เราเชื่อมั่นในสิ่งใด เราก็ต้องชวนขยายหาสิ่งนั้นมาให้ได้

สาระของนักปฏิบัติคือ มีศรัทธา แล้วขยันเจริญสติให้ ต่อเนื่อง เพื่อเข้าไปถึงความรู้สึกตัวให้ได้เท่านั้นเอง ปฏิบัติเพื่อ เข้าใจถึงฐานของจิตเดิมแท้ ซึ่งก็คือ **ความรู้สึกตัว** ถ้ารู้สึกแล้วมีการ ประจักษ์ ไม่ใช่จิตเดิมแท้ อันนั้นมันเป็นอาการของจิต คือ การ **ประจักษ์**

จิตทำหน้าที่รู้สึก ฉะนั้นการเจริญสติคือการปฏิบัติเพื่อเข้าไปถึงความรู้สึก รู้สึกล้วนๆ ที่ปราศจากการประจักษ์ เคลื่อนไหว แต่ละครั้งให้รู้สึก จบแล้ว ก้าวขาแต่ละก้าว แต่ละครั้ง ให้รู้สึกก็จบ ไปในตัว หายใจเข้า...รู้สึก ก็จบ หายใจออก...รู้สึก ก็จบ

บางคนสงสัย ปฏิบัติแล้วไม่เห็นได้อะไรเลย ที่จริงเราได้รับ ผลในขณะที่ปฏิบัติแล้ว ตัวอย่างเช่น เราพลิกมือแล้วรู้สึก ก็ได้แล้วนะ การปฏิบัติมีแค่นี้ พลิกมือและรู้สึกตัว... ได้แล้ว แต่ต้องทำบ่อย ๆ ทำให้ต่อเนื่องนาน ๆ จึงจะสมบูรณ์ ค่อย ๆ เก็บคะแนนความรู้สึก แต่ละขณะ ๆ เก็บคะแนนไปเรื่อย ๆ เต็มคะแนนก็เติมไปเอง อย่ำใจร้อน กายเคลื่อนไหว... รู้สึก เวลาจิตคิดนึกให้รู้ว่ามีคิด ก็ได้ ผลแล้วในตัวมันเอง แต่เราไปคาดหวังว่าการได้นั้นต้องถึงที่สุดเลย

ทำให้ทำ

อุปมาเหมือนกับเราจะเดินไปปากซอย เราต้องเดินหลายก้าวจึงจะถึง เดินก้าวเดียวจะให้ถึงเลยย่อมเป็นไปได้ ฉะนั้นต้องสะสมการก้าว แต่ละก้าว ๆ ไม่ต้องหวังว่าจะถึงเมื่อไร การถึงก็เกิดขึ้นได้เองเมื่อเราก้าวเดินไปเรื่อย ๆ

ดังนั้น เวลาเราเคลื่อนไหวกายครั้งหนึ่ง รู้สึกครั้งหนึ่ง ก็ได้แล้ว สะสมไปอย่างนี้ ทำเรื่อย ๆ ให้รู้เฉย ๆ อย่างนี้ รู้ให้ต่อเนื่องอย่าลืมรู้ หลงไปพลอไป ก็รู้ใหม่ อย่าลืมที่จะรู้สึกก็แล้วกัน รู้เท่าที่เรารู้ได้ การปฏิบัติถ้ารู้แบบนี้เรื่อย ๆ รู้เฉย ๆ ต่อไปจะเข้าถึง**ฐานของจิตเดิมแท้ คือ รู้เฉย ๆ อย่างเป็นปกติ**

ร่างกายทุกคนย่อมมีการเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวแต่ละครั้งอย่าเคลื่อนไหวฟรี ๆ แม้แต่กะพริบตา อย่ากะพริบฟรี ๆ ให้เพิ่มความรู้สึกลงไปด้วย เราจะได้ไม่ขาดทุน คิดแต่ละครั้งก็อย่าคิดฟรี ๆ คิดแล้วให้รู้สึกด้วย เวลาเกิดความทุกข์ เกิดความโกรธ อย่าโกรธฟรี ๆ อย่าทุกข์ฟรี ๆ ให้เสียประโยชน์ไปเปล่า ๆ ให้รู้สึกไปด้วย แล้วต่อไปอารมณ์ต่าง ๆ ก็จะลดน้อยลงไปเอง ระวังนะทำไปนาน ๆ จะหาอารมณ์ไม่เจอ จะหาความคิดไม่เจอ กลายเป็นคนขี้เกียจคิด แต่ไม่ขี้เกียจรู้สึกนะ มันเป็นไปได้

ในการทำความรู้สึก เมื่อรู้สึกตัวแล้ว รู้แล้วก็ผ่านเลย อย่าไปติดในสิ่งที่รู้ อย่าไปติดในตัวรู้ อย่าไปติดในสิ่งที่ถูกรู้ รู้สึกแล้วผ่านไปเลย จิตจะผ่องคลาย เห็นใหม่ง่ายขึ้นทีเดียว ที่เราเป็นทุกข์

เครียด ก็เพราะรู้แล้วไม่จบ ชอบสงสัย วิพากษ์วิจารณ์ หาเหตุผล
ไม่ยอมให้ผ่านไป จิตก็จะเครียด ยิ่งหาเหตุผลเอาถูกเอาผิดแล้ว
ล่ะก็ ยิ่งปรุงแต่ง ไม่ผ่านไปซะที เราทำอะไรก็ผ่านไปเลย อย่าไปติด
ในสิ่งที่รู้นั้น จิตก็จะผ่อนคลาย

แล้วเราจะรู้สึกตัวไปทำไม ก็รู้เพื่อป้องกันความหลง เพราะ
ทุกครั้งที่เราสัก ความหลงก็จะหายไป ถ้าไม่รู้สักตัว ความหลงก็เข้า
แทรก สองสภาวะนี้เกิดพร้อมกันไม่ได้ ถ้ารู้แล้วก็จะไม่เกิดความ
หลง ถ้ารู้ต่อเนื่องกันนาน ๆ จิตจะตื่น ก็จะเข้าถึงความรู้สึกตัวได้

เพราะฉะนั้น การเจริญสติก็เพื่อให้**จิตตื่น** ตื่นออกมาจาก
ความหลง ตื่นออกมาจาก**ความง่วง** ตื่นออกมาจาก**ความคิด** พอ
ตื่นแล้วก็จะเกิด**ปัญญา** จะเห็น**รูปนาม** และแยกรูปแยกนาม
แยกจิตออกจากอารมณ์ แต่ก่อนนี้อารมณ์กับจิตรวมเป็นหนึ่งเดียว
แต่พอเจริญสติให้ต่อเนื่อง จิตจะตื่นออกจากอารมณ์ คือจิตจะเห็น
อารมณ์ พอเห็นแล้ว อารมณ์จะดับไป จะเห็นความไม่มีตัวตนของ
กาย ของจิต ของอารมณ์ ใครเจริญสติแบบนี้ ก็ต้องเห็นแบบนี้
เพราะมีหนทางเดียวเท่านั้น

คนที่ทำถูกต้อง ลังเกตดูจิตจะผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด มี
ความเบิกบาน จะขยัน ทำแบบไม่อยากเลิก จะขยันทำความรู้สึกตัว
นี้มากขึ้นได้เมื่อไรก็จะรู้สึกทันที เป็นไปเอง แต่คนที่ทำไม่ถูกต้อง จะ
เครียด สงสัย คิดมาก และซีเกียจ เฉลไ้ไปเรื่อยเปื่อย หาเรื่องที่จะ

ทำให้ทำ

ไม่ปฏิบัติ รู้สึกเบื่อหน่าย แต่เบื่อหน่ายเพราะกิเลส สิ่งเหล่านี้รู้ได้เฉพาะตน อันนี้สำหรับคนที่ปฏิบัติโดยไม่มีรูปแบบ

ส่วนคนที่อาศัยรูปแบบ ก็ถือว่าดี รูปแบบจำเป็นมาก สำหรับผู้ที่ฝึกใหม่ ๆ ควรต้องอาศัยรูปแบบ ที่ว่าดีเพราะรูปแบบจะช่วยทำให้การปฏิบัติต่อเนื่องกันได้นาน ช่วยให้จิตไม่เฉไฉไปกับกิเลส นอกจากนี้รูปแบบยังทำให้เกิดระเบียบในการปฏิบัติ

คำว่า **รูปแบบ** ก็คือการทำทางของการปฏิบัติเป็นแบบแผน อย่างเช่น การเจริญอานาปานสติ รูปแบบก็คือ การนั่งขัดสมาธิ หลับตาตามรู้ลมหายใจ หรือการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียณ รูปแบบก็คือการนั่งยกมือ ๑๔ จังหวะ ก็ถือว่าเป็นรูปแบบ รูปแบบมีไว้เพื่อให้สติระลึกไว้เป็นที่เกาะ เป็นที่อยู่ ที่รู้ที่อาศัย เป็นเครื่องหมายให้จิตได้สังเกต คำว่ารูปแบบอย่าเข้าไปติด ถ้าติดก็ยิ่งทำให้เราหลงได้

รูปแบบมีไว้ให้อาศัยระลึกไว้เท่านั้น อย่าเข้าไปติด เป็นเพียงแบบฝึกหัด อย่าเข้าไปอยู่ เป็นแต่เพียงเครื่องอาศัยรู้เท่านั้น เหมือนกับการขับรถไปบนถนน ก็จะมีเส้นขอบ เส้นกลาง เส้นขาวเอาไว้ให้สังเกตดู ถ้าเข้าไปวิ่งคร่อมเส้นก็ผิดกฎจราจร อันตราย หรือไปฟ่งที่เส้นก็ไม่ใช่ เพียงแค่สังเกตดูเป็นเครื่องหมาย เป็นนิมิตเท่านั้นเอง เราจะได้ขับรถไปข้างหน้าได้ถูกต้องทาง รูปแบบของการปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน การยกมือ ๑๔ จังหวะ ก็เอาไว้สังเกต

สังเกตรู้ ไม่ได้เข้าไปอยู่ สังเกตรู้กับการเคลื่อนไหว นี่คือประโยชน์
ของรูปแบบ ทำให้เกิดการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง **ที่สำคัญก็คือ ถ้าขาด
รูปแบบบางที่จิตก็เฉไฉไปตามใจกิเลส**

มีญาติธรรมท่านหนึ่งมาเล่าให้ฟังว่า เขาเดินจงกรมอยู่ที่บ้าน
เดินอยู่ที่หน้าห้องน้ำ ขณะเดินจงกรมอยู่ตั้งใจว่าจะเดิน ๑ ชั่วโมง
พอเริ่มเดินได้ ๑ เที้ยวเท่านั้น จิตเริ่มเฉไฉแล้ว ได้ยินเสียงน้ำหยด
ในห้องน้ำ เลยเดินออกจากทางจงกรมไปปิดน้ำ แล้วกลับเข้ามาเดิน
ใหม่ นี่ก็ขึ้นได้ว่าหลงไปปิดน้ำ มารู้ตัวอีกทีตอนมาเดินต่อรอบที่ ๒

สังเกตใหม่ จิตชอบเฉไฉ คือชอบหาเรื่องที่จะทำขณะเจริญ
สติในรูปแบบ มักจะขยับตอนนั้น ตอนปฏิบัติธรรมมันชอบขยับ
เรื่องโน้นก็ยังไม่ได้ทำ เรื่องนี้ก็ต้องทำ ตอนที่ไม่ได้เดินจงกรมไม่
ได้คิดจะทำหรอก แต่พอเริ่มเดินจงกรมแล้วคิด...อันโน้นก็ต้องทำ
แล้วก็ผลออกไปทำเข้า เรื่องนิดหน่อยบางที่ไม่น่าทำก็ยังไม่ทำจนได้
เช่นเดินไปเปิดตู้เย็นแล้วก็ปิด กลับมาเดินจงกรมต่อก็มี ไม่รู้ไป
เปิดทำไม นี่ขนาดมีรูปแบบนะ

ผมเองก็เคยเป็น ขนาดผมไปไหนไม่ได้ ส่วนใหญ่ต้องนอน
อยู่บนเตียง ครูบาอาจารย์ให้กรรมฐานมานอนทำความรู้สึกตัว นอน
พลิกมือไปมา ก็ทำท่าจะนั่งดีหรือก หันไปมองเห็นหน้าต่าง **จิตส่ง
ออกนอก** เอ้อ หน้าต่าง ๓ บาน เปิดไม่เท่ากัน บานกลางเปิดน้อย
หน่อย จิตส่งไปนอกตัวแล้ว พลิกตัวพยายามดึงหน้าต่างให้มา

ทำให้ทำ

พอดีกัน เมื่อตั้งมาได้ ก็นอนพลิกมือต่อ มองไปอีกที หน้าต่างเข้า ลึกเกินไปแล้ว มันต้องออกไปหน่อยถึงจะเสมอกัน พลิกตัวไปตั้ง มาอีก แล้วรีบมาปฏิบัติต่อ เพราะกลัวจะไม่ได้ปฏิบัติ ตั้งมาครั้งที่ ๒ ดูหน้าต่าง ๓ บาน บางกลางไม่ตรงกับบานอื่น จิตวุ่นวายอยู่กับ หน้าต่างตั้งนานจึงรู้ตัว อ้อ นี่เราเผลอ เพราะโดยธรรมชาติของจิต เราไม่ชอบทำอะไรซ้ำ ๆ พอทำอะไรซ้ำ ๆ จะเบื่อ หาทางเล็ก หา ทางออก

สังเกตใหม่ กิเลสมันไม่ชอบ อะไรซ้ำ ๆ เดิม ๆ ชอบความ เปลี่ยนแปลง ขนาดผมลูกไม่ได้ ยังหาเรื่องขยับไปขยับมา หาเรื่อง ทำอยู่นั้นแหละ เพราะว่า**จิตถูกปรุงแต่ง** ปรุงแต่งให้ทำตามใจกิเลส

เพราะฉะนั้น รูปแบบของการปฏิบัติจะช่วยรักษาการ ปฏิบัติให้ต่อเนื่องได้นาน โดยไม่เฉไฉไปตามกิเลสได้ง่าย แม้จะ ไปครั้ง ๒ ครั้ง ก็เริ่มรู้แล้ว อันนี้คือในรูปแบบ ส่วนคนที่ไม่ได้ อาศัยรูปแบบ เคยเป็นไหม บางที่เราหลงไปตั้งนาน ถ้ายังไม่ชำนาญ ก็ลองอาศัยรูปแบบไปก่อนแล้วต่อไปค่อยวาง รูปแบบก็ติดไม่ได้ ค่อย ๆ วาง แล้วลองทำโดยที่ไม่ต้องใช้รูปแบบดู เพราะฉะนั้นรูปแบบช่วยได้

บางคนปฏิบัติแล้ว จิตใจฟุ้งซ่าน ก็ลองทำในรูปแบบดู ถ้า ยังคิดสงสัย กลัวว่าเราจะไม่ได้ปฏิบัติก็ลองทำตามรูปแบบดู อาศัย รูปแบบก็เกิดประโยชน์ แม้แต่เวลาเกิดความมัวงม ถ้าเราจะเอาชนะ

ความม่วงก็อย่าเพิ่งหยุด ทำไปก่อน ไม่ใช่่วงแล้วก็นอน อย่า
เพิ่งหยุด รู้ว่า่วงแล้วก็ทำไปก่อน ลองฝืนดูก่อน มีความม่วงอยู่
๒ ชนิด ง่วงทางกายกับง่วงทางจิต เคยสังเกตไหม ง่วงทางจิต
เพราะขี้เกียจ ง่วงทางกายเพราะต้องการพักผ่อน

ถ้าง่วงทางกายลองฝืนทำดู ยิ่งทำบางทีมันยิ่ง่วง ล้างหน้า
ล้างตากี่แล้ว เคลื่อนไหวเร็ว ๆ ก็แล้ว ก็ยังไม่หายง่วง ลืมตาโต ๆ
ก็ยังไม่หายง่วง บางทีออกไปทำงาน ทำงานก็ยังไม่หายง่วง แสดง
ว่าไม่ไหวแล้ว ร่างกายต้องการพักผ่อน นี่คือง่วงทางกาย

แต่ถ้า **ง่วงทางจิต** เมื่อเวลาเราเจริญสติ สังเกตดู ถึงจุด ๆ
หนึ่งพอจิตสงบ ถ้าขาดสติตรงนั้น **นิรर्थ** ความม่วงซึมจะครอบงำ
คือความเคลิ้มจะเริ่มเข้าครอบงำ อันนี้เป็นตัวกิเลสแล้ว สังเกตดู
ดี ๆ อยากจะหยุดทำ จะขี้เกียจ อันนี้คือง่วงทางจิต ขี้เกียจแล้ว
แต่ถ้าฝืนทำต่อไป จะผ่านได้ **ง่วงทางจิตคือกิเลส ผ่านได้ถ้าหาก
เราฝืนทำต่อไป แต่ทางกาย จะทำไม่ไหวแล้ว เราต้องให้เขาพัก**

ผมเคยเข้าไปสังเกตการณ์ในคอร์สปฏิบัติ พอตอนบ่าย ๆ
ผู้ปฏิบัติก็จะง่วง ครูบาอาจารย์ก็สอนว่า ถ้าใครง่วง ให้นอนทำ
สี่หฺ์ไสยาสน์ พอทุกคนลงนอนแบบพระพุทธรูปปางนอนตะแคงขวา
ตอนแรกก็ทำสี่หฺ์ไสยาสน์ดีหรอก แต่พอเพลอหลับ หงายท้อง
เป็นผีไร้ญาติเลย (หัวเราะ)

ทำให้ทำ

ถ้าสมัยนี้ คงจะทำได้หรือก ถ้าการปฏิบัติยุ่งมาก ๆ ไม่ไหวจริง ๆ ให้พักงีบหนึ่ง ให้เขาเหนื่อย งีบเดียว แล้วตื่นขึ้นมาสร้าง ความเพียรต่อ จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ และผู้ที่มีร่างกาย อ่อนแอหรือป่วยไข้ ให้โอกาสเขาได้พักเหนื่อย เมื่อฟื้นแล้วทำไม่ไหว ก็ต้องพัก เพราะอะไร เพราะเวลาที่เรปฏิบัติ ถ้าเกิดความง่วง สติไม่ตื่นก็รำคาญแล้ว ทำให้ท้อถอยความเพียร ถ้าหลับสักงีบ ตื่นขึ้นมาแล้วปฏิบัติต่อ รู้สึกโปร่งสบายใจได้เหมือนกัน ก็ลองดู แล้วแต่โอกาส **แต่อย่าลืมนะว่า ต้องฝึกดูก่อน** ลองฝึกดูก่อน ถ้าว่าง ทางจิตหรือซึ่เกียจก็ผ่านได้ ความง่วงเหมือนกับความหิว ต้องดู ให้รู้ว่า เป็นทางกายหรือทางจิต

อย่างเช่น **ความหิว** เราหิวทางกายหรือความอยากทางจิต หิวทางกาย การกินไม่ยากหรือก อะไรก็ได้ที่กินได้ก็อ้อมทั้งนั้น แต่ ถ้าอยากทางจิต ก็มีเงื่อนไข่มากมายใช้ใหม่ มันมีเงื่อนไข **ต้องรู้ให้ ทันทว่า อันนี้ร่างกายต้องการหรือจิตใจต้องการ คือการปฏิบัติธรรม จะต้องรู้เท่าทันกายเท่าทันใจของเรา** เรื่องของกายแค่ไหนจึงจะ พอดีสำหรับเรา เราต้องเรียนรู้ ต้องเข้าใจ

แม้แต่**ทุกขเวทนา** อย่างเวลานั่งเห็นไหม บางคนต้องขยับ ไปขยับมา ก็เป็นเรื่องธรรมดา นั่นคือร่างกายต้องเปลี่ยนแปลงแก้ไข ทางกายเราต้องแก้ไข ต้องช่วยเหลือเขา ทุกขเวทนาที่สำคัญ ต้องรู้ว่าเราเปลี่ยนแปลงเพราะอะไร เปลี่ยนเพราะจิตอยากเปลี่ยน หรือทุกข์ ทางกายบีบคั้นให้ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ

อย่าเปลี่ยนเพราะความอยาก ถ้าเปลี่ยนเพราะความอยาก
ละก็ เป็นการทำตามกิเลส ทำตามอารมณ์ ถ้าเปลี่ยนเพราะว่า
ร่างกายต้องการสมควรเปลี่ยน **เปลี่ยนด้วยสติคือการปฏิบัติธรรม**
ต้องทำด้วยความรู้สึกของเราเอง อย่าทำเพราะกิเลสมาบีบคั้น
ตัวอย่างเช่น อยู่เพราะชอบ ไปเพราะเกลียด นั่นแหละ เราแพ้ใจ
ตัวเอง เมื่อสมควรอยู่ที่อยู่ เมื่อสมควรไปที่ไป ด้วยตัวของเราเอง
ไม่ใช่มีกิเลสมาแนะนำบีบคั้นเรา มันบังคับให้เราต้องไป ไม่ใช่
ต้องไปด้วยตัวของเราเอง อันนี้คือการปฏิบัติธรรม รู้เท่าทันจิต
ก็ตรงนี้แหละ

เวลาเกิดทุกข์เวทนา ลองดูเวทนาบ้างสิ เคยดูเวทนาไหม
ทุกข์เวทนาทางกายดูแล้วสนุก เกิดปัญญา สำหรับคนที่มีโรค
ประจำตัวควรฝึกเตรียมตัวเอาไว้ เวลาไปไหนไม่ได้ เอาทุกข์เวทนา
เป็นเพื่อน เป็น**เครื่องรู้** ไม่ใช่เป็น**เครื่องอยู่**นะ ทุกข์เวทนาเป็น
เครื่องรู้ดีกว่า ถ้าเป็นเครื่องอยู่ ก็หมดเนื้อหมดตัวไปกับเขา ถ้าเป็น
เครื่องรู้ ก็ไม่ได้เป็นเรา เป็นแค่**ผู้รู้** ไม่ได้เข้าไปเป็น

ผมมีโรคประจำตัว เป็นความผิดปกติของร่างกาย ทุกข์เวทนา
จึงมักมีอยู่เป็นประจำ มีอาการเหน็บชาตลอดทั้งตัว อาการอึดอัด
จุกแน่น หายใจไม่ค่อยสะดวก เป็นทุกข์เวทนาที่ถ้าระลึกรู้เมื่อไร
แล้วก็เห็นทันทีเลย บางครั้งไม่รู้จะดูอะไร ผมก็ดูทุกข์เวทนาตัวเอง
ก็เห็นทันที ถ้ามารู้กาย เจอเวทนาทันที ซึ่งอสังขัตถ์มาก เหมือนคน
ที่รักเราแท้จริง ก็จะอยู่กับเราตลอดเวลา

ทำให้ทำ

พอระลึกไว้ที่ไรเจอทุกขเวทนาทุกทีเลยไม่ต้องเคลื่อนไหวกาย
ไม่ต้องไปสังเกตอะไร สังเกตเวทนาตัวเอง จะเห็นได้ทันที แต่
ก่อนผมหงุดหงิด พยายามพยายามทาน หามอมารักษา ทานยากี่
ไม่หาย เมื่อไม่หายก็ไม่เป็นไรหรอก แทนที่จะไปรังเกียจทุกขเวทนา
เอาเป็นเครื่องระลึกไว้เสียเลย ใช้เวทนาเป็นฐานของสติ เรียกว่า
“**เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**”^๑

การเอาทุกขเวทนาเป็นที่ตั้งของสติ มีให้ดูได้ตลอด ลองฝึก
ดูได้ แต่การดูเวทนาต้องฉลาดหน่อย **ต้องดูอยู่ห่าง ๆ ดูเฉย ๆ วางใจ
เป็นกลาง** เวทนาส่วนหนึ่ง จิตผู้รู้ส่วนหนึ่ง รู้แบบแยก ๆ ก็เป็น
วิปัสสนา ไม่ได้เข้าไปปวดไปเจ็บกับทุกขเวทนาด้วย เป็นแค่ผู้ดูผู้รู้
เท่านั้น พอรู้ไปนาน ๆ เหมือนกับเรากำลังดูคนอื่นเป็นทุกขเวทนา
ไม่ใช่ตัวเรา แล้วเรากลายเป็น **ผู้ดู** เวทนาเป็นสิ่งที่ถูกดูได้ เห็นไหม
ว่า **เวทนา** กับ **จิตผู้ดู** เริ่มแยก แต่สำคัญต้องเข้าไปถึงความรู้สึก
ตัวเสียก่อน จึงจะรู้เฉย ๆ

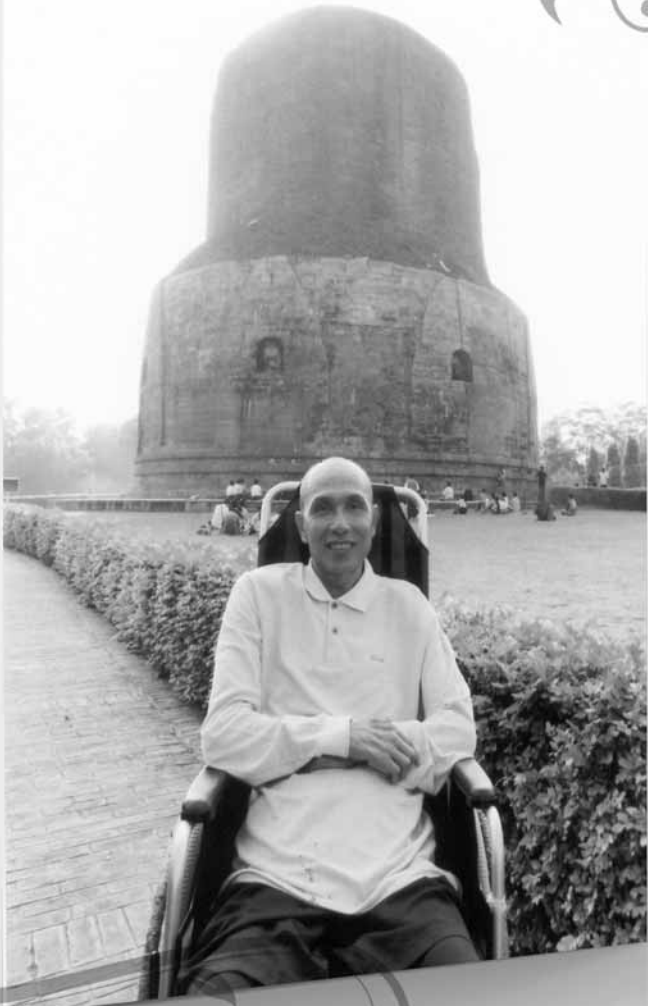
จิตที่รู้เฉย ๆ สามารถแยกเวทนาส่วนหนึ่ง จิตผู้รู้ส่วนหนึ่งได้
บางทีเห็นร่างกายกระสับกระส่าย แต่จิตใจไม่กระสับกระส่าย
จิตตั้งมั่น รู้อยู่เฉย ๆ แต่ร่างกายกระสับกระส่ายมากก็เห็นอยู่

^๑ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน = การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้
เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา
คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ตามที่เป็นไป
อยู่ในขณะนั้นๆ

**ต้องวางใจให้รู้แบบยอมรับ ไม่ต่อต้าน ไม่ว่าจะอะไร จะเจ็บจะปวด
ไม่ว่าอะไร รู้เฉย ๆ** ถ้ารู้้อย่างนี้ ก็ไปคนละชั่วกัน เวหนาก็ทำ
หน้าที่แสดงตัวไป จิตผู้รู้ก็ทำหน้าที่รู้ไป เป็นผู้สังเกต เมื่อจิต
รู้จักยอมรับ จิตก็ผ่อนคลายสงบไปเอง แล้วทุกขเวทนาทางกาย
ที่เกิดขึ้น ก็เบาลง ไม่ทุรนทุราย

สังเกตเวลาเราปวดศีรษะ ถ้าเราไปหงุดหงิด ยิ่งปวดหนัก
ปวดฟัน ยิ่งหงุดหงิด ยิ่งปวดหนัก แต่ถ้าเรารู้เฉย ๆ จะรู้สึกเบาลง
ถ้าเรายิ้ม เอ้อ ปวดตึ้นะ ก็ยิ่งทำให้ความทรมานลดลง ไหน...ใคร
เคยโดนหมอนวดจับเส้น เวลาหมอนวดจับเส้น แล้วเราร้องโหย
หมอนวดจับใหญ่เลย เพราะถูกเส้น กดใหญ่เลย แต่ถ้าทำเฉย ๆ
หรือทนได้ ทำยิ้ม ๆ แคะก็ผ่านเลยไป เทคนิคในการไม่ถูกทรมาน
ถ้ากด ยิ่งร้องโหย ถูกที่แล้ว กดใหญ่เลย แต่ถ้าเราทำเฉย ๆ ยิ้ม ๆ
ทำเหมือนไม่เจ็บ แคะก็ผ่านเลย

ใจเราก็เหมือนกัน เมื่อเจอทุกขเวทนา ยิ้ม ๆ อยู่ข้างในบ้างก็
ทำให้ทุกขเวทนาดลดลงไปได้ ใจก็ดี ทำให้เกิดปัญญา ทุกข์นี้เป็นครู
สอนธรรมได้ดีมากเลย เพราะเมื่อเวลาเราเกิดทุกขเวทนาขึ้นมา จิต
จะดิ้นรน จะกระตือรือร้น อย่างนี้ไม่มีทางว่าง คนที่ขี้ขวงลองนั่ง
นาน ๆ ลี ปวดนาน ๆ ว่างไม่ได้หรอก ความปวดจะช่วยกระตุ้น
จิตไม่ให้ขวง ทุกขเวทนานี้กระตุ้นจิตไม่ให้ขวง แล้วทำให้เกิดความ
อดทน มีสติและก็มีขันติ ทำให้จิตตื่นรู้ในทุกข์



เมื่อสติตื่นรู้ในทุกข์จะเกิดปัญญาเห็นความคิดต่อจาก
ทุกขเวทนา คนที่หาจิตไม่เจอ ไม่ยากหรอก ถ้าเกิดทุกขเวทนาขึ้นมา
เราลองสังเกตดูเถอะ จะเห็นจิตที่คิดปรุงแต่ง จิตที่คิดปรุงแต่งต่อ
จากทุกขเวทนา จิตจะคิดปรุงแต่งสารพัด บางทีคิดน้อยยกน้อยใจ
บางทีโทษคนโน้นคนนี้ ทุกข์ของเราแท้ ๆ แต่ไปโทษคนอื่น ๆ คน
ที่อยากเห็นจิตคิด ให้ดูต่อจากทุกขเวทนา จะเห็นชัดเจนเลย เกิด
ปัญญาเห็นความคิด โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจคิด

หลวงพ่อบุญเขียน ท่านก็สอนเสมอว่า เวลาเจริญสติดูกาย
เคลื่อนไหว ให้ดูกายไปเรื่อย ๆ เรื่องความคิด เรื่องจิต อย่าไปหา
ดูมัน เดี่ยวมันก็คิดให้เราดูเอง จะเห็นความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจคิด
เกิดขึ้นมาขณะที่เราดูกายอยู่ ความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด ท่านบอก
ว่ามันเป็นลักคิด ลักคิดที่หลวงพ่อบุญเขียนเทศน์ ก็คือ ความคิดที่
ไม่ได้ตั้งใจคิด เมื่อรู้กายไปเรื่อย ๆ จะเห็นลักคิดโดยที่ไม่ได้ตั้งใจคิด
ก็เป็นปัญญาได้

การปฏิบัติธรรมเราต้องช่วยเหลือตัวเอง ทุกข์ทางกายเป็น
เรื่องของร่างกายทั้งหมด เราต้องช่วยเหลือมัน ร่างกายต้องช่วย
เหลือต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง ต้องเข้าไปแก้ไข เพราะร่างกายเขาชื่อ ๆ
ตรง ๆ เมื่อกายทุกข์ กายก็แสดงอาการทุกข์ออกมาตรง ๆ แต่
เรื่องของจิตเมื่อรู้แล้วก็ต้องละไป เรื่องของจิตเป็นเรื่องของกิเลสที่
เข้ามาปรุงแต่ง รู้แล้วต้องละ

ทำให้ทำ

เรื่องของกายต้องช่วยเหลือ แต่เรื่องของจิตต้องละ เพราะจิตชอบเฉไฉ ตามใจกิเลส ต้องละ ต้องรู้ให้ทันตัวเรา และสิ่งเหล่านี้ใครจะบอกเราได้ เราต้องปฏิบัติด้วยตัวเอง ต้องฟังตัวเอง นักปฏิบัติธรรมอย่าหวังฟังคนอื่น ต้องฟังตัวเองให้มาก เวลาเจอปัญหาเจออุปสรรค เราต้องฝึกนิสัยที่จะแก้ปัญหา และก็ฝึกฝนอุปสรรคด้วยตัวของเราเอง จึงจะได้ที่ฟังที่แท้จริง เมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว จะเกิดประสบการณ์ชีวิต จะได้ความรู้ใหม่ ๆ จากการแก้ปัญหาด้วยตัวเราเอง

เราต้องฝึกแก้ปัญหาเอง ครูบาอาจารย์เป็นเพียงผู้ที่ให้กำลังใจให้แง่คิดและเป็นตัวอย่างเท่านั้น ไปหวังพึ่งท่านมากไม่ได้หรอก ต้องฟังตัวเองจึงจะได้ที่ฟังที่แท้จริง บางครั้งเวลาเราเกิดปัญหาเราไปหาครูบาอาจารย์ ถ้าครูบาอาจารย์รูปเดียววงศ์เดียวก็พอว่า บางทีไปหาหลายท่าน บางท่านก็ว่าอย่างนั้น บางท่านก็ว่าอย่างนี้ ที่จริงท่านพูดในความหมายเดียวกันทั้งหมดเลย แต่อาจจะใช้วิธีการพูดที่แตกต่างกัน เราไม่รู้ไม่ทัน ก็เอาคำพูดนั้นมาตีความขัดแย้งกับใจเรา วุ่นวายใจ

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติต้องอย่าติดในรูปแบบ อย่าติดในสถานที่ แล้วก็อย่าติดในครูบาอาจารย์ด้วย อาจทำให้เราคิดสับสน หลงพ้อเทียน^๑ ท่านบอกว่า ความสงบคือการหยุด หยุดแสวงหา

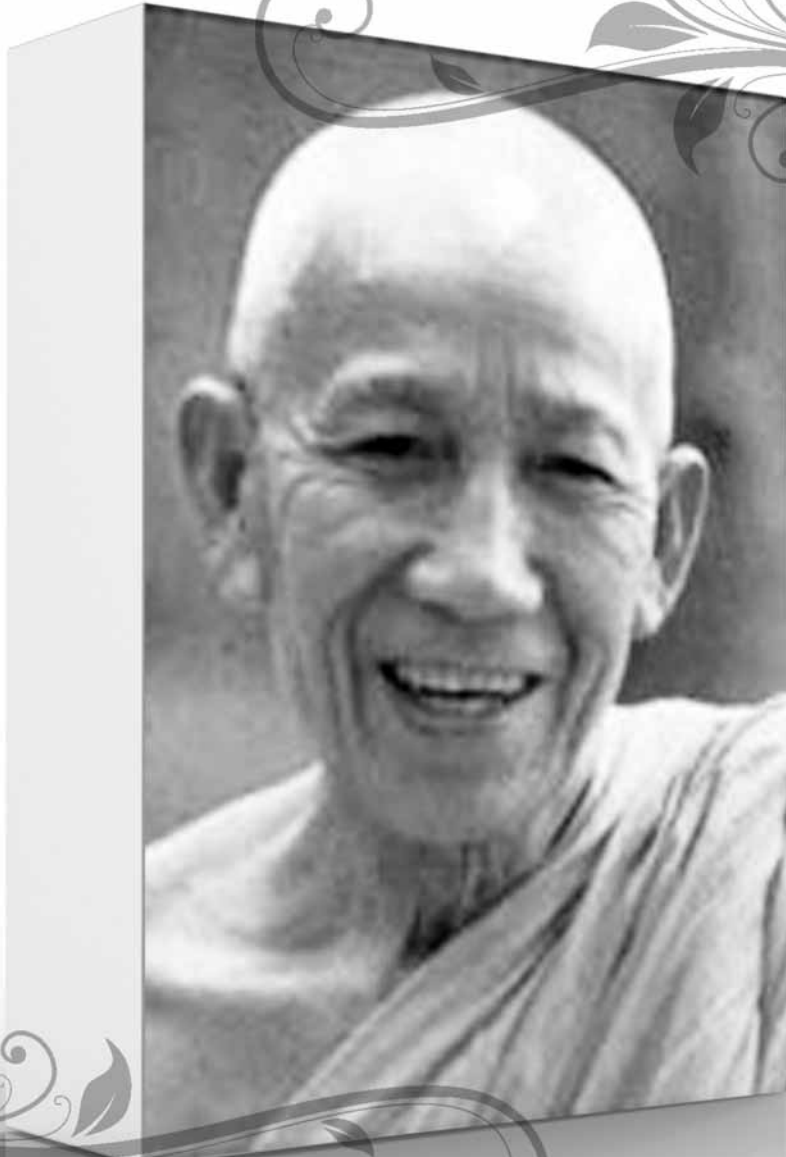
^๑ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นอาจารย์ของ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

ครูบาอาจารย์ จิตจึงจะสงบได้ ผมยังชอบบทธรรมคำกลอนของ
ท่านอาจารย์จิ่ง ธรรมะบทนี้ดี น่าจะนำมาเผยแพร่ ท่านจิ่งบอก
ไว้ว่า

ศึกษาธรรมมากครูก็มากความ
พยายามศึกษาจิตล้มฤทธิ์ผล
รู้เท่าทันให้ได้ซึ่งใจตน
ความสับสนก็มลายหายไปเอง

ศึกษาธรรมมากที่ก็มากคิด
ไม่เป็นหนึ่งประจักษ์จิตก็พลิกผัน
ศึกษาธรรมเรียนรู้ใจให้เท่าทัน
ทุกทุกวันนี้ใจเป็นอาจารย์

อาจารย์ที่แท้จริงอยู่ที่กายใจของเรา ฉะนั้นการปฏิบัติจึงต้อง
ฟังตัวเรา **จะไปหาอาจารย์ท่านใดก็ตาม ท่านก็ชี้ให้มาทำที่ตัวเรา**
จะไปปฏิบัติธรรมที่ไหนก็ตาม ก็ต้องปฏิบัติที่ตัวเรา เพราะ
ธรรมะอยู่ที่ตัวเรา ฟังตัวเราจนกระทั่งมั่นใจและรับรองกับตัวเอง
ได้ว่า จะไม่กลับไปเป็นทุกข์เหมือนเดิมอีกแล้ว



วิธีเจริญสติ

แบบเคลื่อนไหว ตามแนวทาง
หลวงปู่เทียณ จิตตสุภา

การทำความรู้สึกตัวมีกติกายู่ว่าไม่ต้องหลับตา ไม่ต้องใช้
คำบริกรรมใด ๆ ไม่ต้องใช้ความคิด ใช้เพียงแค่รู้สึกตัวเฉย ๆ ใน
การเคลื่อนไหวของมือ ๑๔ จังหวะ การทำนั้นไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้อง
เครียด ผ่อนคลายสบาย ๆ ทำเล่น ๆ แต่ก็ทำไปเรื่อย ๆ โดยไม่
คาดหวังผลอะไร

เริ่มด้วยการคว่ำมือทั้งสองข้างไว้ที่ขา อย่ากลับการเพ่ง อย่ากลับการกำหนด การเพ่งก็ดีหรือการกำหนดก็ดี ก็เป็นเพียงแค่
สมมติพูด แต่ความรู้สึกตัวนั้นไม่มีคำพูด มีแต่ความรู้สึกล้วน ๆ
เข้าไปสัมผัสที่มือกำลังเคลื่อนไหว

ท่าให้ทำ



๑

พลิกมือขวาในท่าตะแคง
...รู้สึกตัว...



๒

ยกมือขวาขึ้นมาระดับไหล่
...รู้สึกตัว...



๓

เคลื่อนมือขวาลงมาไว้ใต้สะดือ
...รู้สึกตัว...



๔

พลิกมือซ้ายในท่าตะแคง
...รู้สึกตัว...



๕

ยกมือซ้ายขึ้นมาระดับไหล่
...รู้สึกตัว...



๖

เคลื่อนมือซ้ายไปทับที่มือขวา
...รู้สึกตัว...



๗

เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก
...รู้สึกตัว...



๘

เคลื่อนมือขวาออกมาด้านข้าง
...รู้สึกตัว...

ทำให้ทำ



๙

ลดมือขวา ลงมาที่ขาในท่าตะแคง
...รู้สึกตัว...



๑๐

คว่ำมือขวา ลง
...รู้สึกตัว...



๑๑

เคลื่อนมือซ้าย ขึ้นมาที่หน้าอก
...รู้สึกตัว...



๑๒

เคลื่อนมือซ้ายออกมาด้านข้าง
...รู้สึกตัว...



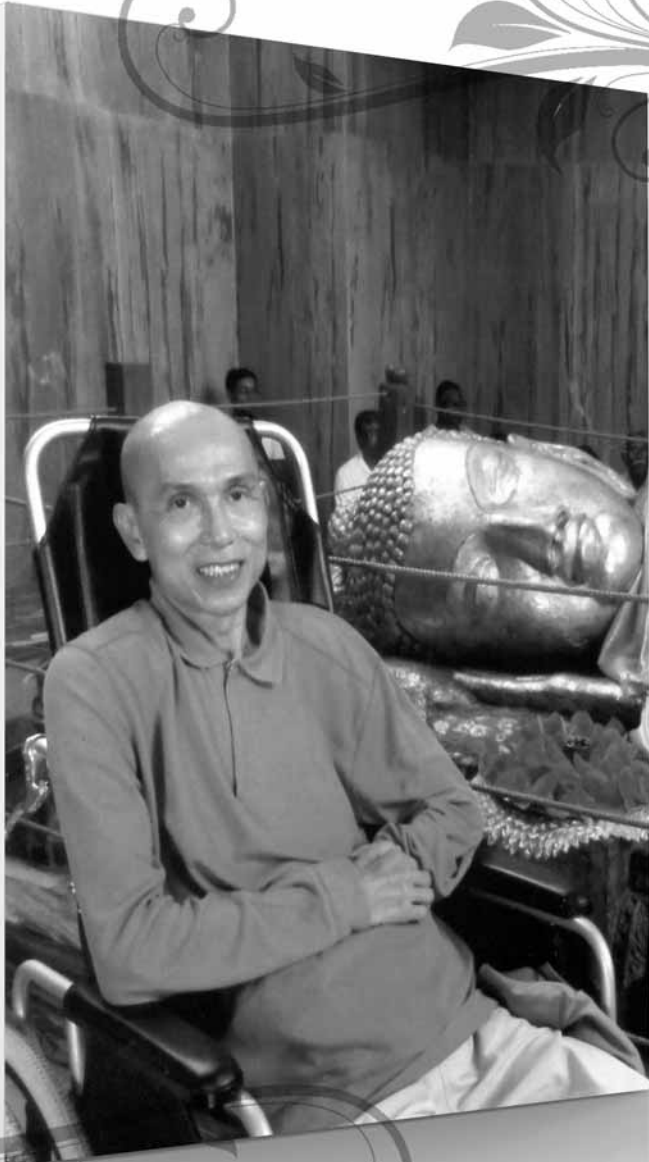
๑๓

ลดมือซ้ายลงมาที่ขา
ในท่าตะแคง
...รู้สึกตัว...



๑๔

คว่ำมือซ้ายลง
...รู้สึกตัว...



ประวัติ

อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม

ภูมิหลัง

อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม เกิดเมื่อวันที่ ๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๙๘ ท่านเป็นบุตรคนที่ ๒ ในจำนวนพี่น้องทั้งหมด ๕ คน ของคุณพ่อชิตและคุณแม่ทองหล่อ ทองบุญน่ม

บิดามารดามีอาชีพรับจ้างเดินเรืออยู่ในลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา ท่านจึงเกิดในเรือและใช้ชีวิตอยู่ในเรือมาโดยตลอด แม้แต่การศึกษาเบื้องต้นก็เรียนจาก “โรงเรียนในเรือ” ที่มีคุณพ่อเป็นผู้ที่สอนหนังสือให้พ่ออ่านออกเขียนได้

ทำให้ทำ

ปี พ.ศ. ๒๕๑๑ จบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ ๗ จาก
โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ปี พ.ศ. ๒๕๑๔ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จาก
โรงเรียนบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ปี พ.ศ. ๒๕๑๖ จบการศึกษาระดับ ปกศ.ต้น จากวิทยาลัย
ครูจันทร์เกษม กรุงเทพมหานคร

ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ จบการศึกษาระดับ ปกศ.สูง จากวิทยาลัย
พลศึกษามหาสารคาม และได้รับการคัดเลือกให้ศึกษาต่อได้โดย
ไม่ต้องสอบ

ปี พ.ศ. ๒๕๒๐ จบการศึกษาระดับบัณฑิตพลศึกษา (กศบ.) วิชา
เอกพลศึกษา วิชาโทสุขศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พลศึกษา และสอบบรรจุเข้าทำงานที่กรมพลศึกษา โดยสามารถ
สอบติดอันดับที่ ๑ ของวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง

เข้ารับราชการ / ประสบอุบัติเหตุ

หลังจากนั้นท่านใช้ชีวิตรับราชการเป็นอาจารย์สอนวิชาพลศึกษาเรื่อยมา จนกระทั่งปีที่ ๓ ของการรับราชการ ขณะที่มีอายุได้ ๒๔ ปี ชีวิตก็มาถึงจุดพลิกผันอย่างกะทันหัน

ในวันที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๒ ท่านประสบอุบัติเหตุจากการสาธิตกระโดดน้ำในท่าพุ่งหลาว แต่เกิดพลาดท่า ศีรษะกระแทกกับพื้นกันสระ ทำให้กระดูกคอข้อที่ ๕ หัก มีผลให้เป็นอัมพาตทั้งตัว ต้องกลายเป็นคนพิการตลอดชีวิต แทบจะช่วยเหลือตนเองไม่ได้เลย ต้องอยู่ในอิริยาบถนอนเป็นส่วนใหญ่ นั้งนานก็ไม่ได้เพราะจะเกิดอาการอึดอัด หายใจไม่สะดวก จึงจำต้องลาออกจากราชการในเวลาต่อมา

ศึกษารรรมะ / มีหลวงพ่อดำเขียน เป็นกัลยาณมิตร

หลังจากประสบอุบัติเหตุในคราวนั้น ความทุกข์ทั้งหลายต่างประดังเข้ามา ทำให้อาจารย์กำพลหันมาสนใจธรรมะ ซึ่งท่านก็ได้แต่ศึกษาด้วยการอ่านหนังสือและฟังจากเทปธรรมะที่คุณพ่อของท่านนำมาฝาก หลังกลับจากการไปปฏิบัติธรรมในที่ต่าง ๆ

ทำให้ทำ

ตลอดระยะเวลาของการอ่านและฟังธรรมะอยู่นานถึง ๑๖ ปีนั้นไม่สามารถช่วยดับทุกข์ทางใจให้กับท่านได้อย่างแท้จริงเลย

ต่อมามีญาติธรรมคนหนึ่ง แนะนำให้อาจารย์กำพลเขียนจดหมายถึงหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ วัดภูเขาทอง อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ เพื่อขอคำแนะนำแนวทางของการปฏิบัติธรรม สำหรับผู้ที่พิการซึ่งมีอิริยาบถนอนเป็นส่วนใหญ่ ในราวเดือนกรกฎาคม ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ อาจารย์กำพลจึงได้เขียนจดหมายกราบเรียนถึงหลวงพ่อคำเขียน และขอถวายตัวเป็นศิษย์

หลังจากนั้นราว ๑๒ วัน อาจารย์กำพลได้รับจดหมายตอบกลับจากหลวงพ่อคำเขียน รับท่านเป็นศิษย์ และแนะนำการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ให้ทางจดหมายโดยหลวงพ่อท่านสอนให้ทำความรู้สึกตัว ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมที่ไม่ต้องหลับตาและไม่ต้องใช้คำบริกรรมใด ๆ เพียงให้มีสติระลึกที่อยู่ที่กาย ขณะที่พลิกมือคว่ำและหงายไปมาเท่านั้น โดยไม่สนใจกับความคิด หากมีการลัดคิด ท่านสอนว่าให้ขยันสร้างตัวรู้ให้มาก ๆ

การปฏิบัติธรรมของอาจารย์กำพลจึงเริ่มต้นที่บ้านของท่าน (จังหวัดนครสวรรค์) ในอิริยาบถนอนพลิกมือไปมาตามที่หลวงพ่อ

คำเขียนท่านแนะนำ วันหนึ่ง ๆ อาจารย์กำพลใช้เวลาประมาณ ๖ - ๗ ชั่วโมงต่อวัน ในการพลิกมือไปมา หลังจากนั้น ๑ เดือน ท่านพบว่า การปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่คำเขียน ทำให้จิตใจของท่านเบาสบายขึ้นมาก

จิตลาออกจากความทุกข์

การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันทั้งในรูปแบบและนอก รูปแบบ ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไป โดยไม่ปล่อยใจให้คิดไปในเรื่องราวของอดีตและอนาคต ด้วยการเจริญสติอยู่กับความรู้สึกตัวนี้ จนในวันหนึ่งอาจารย์กำพลมั่นใจว่า การปฏิบัติธรรมตามแนวทางนี้ คือหนทางที่สามารถดับทุกข์ของท่านได้อย่างแท้จริง

อาจารย์กำพลเปรียบให้ฟังว่า “อุปมาเหมือนคนที่อยู่ภายใน ถ้ำที่มีมืดมิดมานาน แล้ววันหนึ่งได้มองเห็นแสงสว่างที่ลอดเข้ามาใน ถ้ำ ทำให้ทราบได้ทันทีว่า นี่แหละคือทางออกไปจากถ้ำแห่งนี้ได้อย่างแน่นอน”

นับจากนั้นมา ท่านมุ่งตรงต่อการปฏิบัติธรรมด้วยการสร้าง ความรู้สึกตัวเรื่อยมา จนกระทั่งวันหนึ่งท่านสามารถพูดได้ว่า **“ทุกวันนี้ผมลาออกจากความทุกข์แล้ว”**

ทำให้ทำ

ท่านได้ให้คำอธิบายว่า “การพ้นจากความทุกข์นั้นมิได้จากการเป็นเพียงผู้ดู ด้วยว่าความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับเรา เพราะมีเราเข้าไปเป็นผู้ทุกข์ และความดับทุกข์จะมีได้ทันที ถ้าเราเปลี่ยนออกมาเป็นผู้เห็นทุกข์”

นอกจากนี้ยังยืนยันว่า “ความพิการไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมของผมเลย เป็นแต่เพียงใบเบิกทางให้ผมได้เข้ามาสู่เส้นทางของการปฏิบัติธรรม ความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของผมมากมายนั้น ล้วนมาเพื่อเป็นอารมณ์ให้ปฏิบัติ มาสอนธรรมะ และมาแจกปัญญาให้กับผม มาเพื่อทดสอบจิตใจ ผมก็มีหน้าที่เพียงสอบให้ผ่าน”

อาจารย์กำพลได้พูดถึงเรื่องความรู้สึกตัวไว้ว่า “ความรู้สึกตัวนี้ช่วยจัดสรรชีวิตของผมให้ดีขึ้นทุกวัน เป็นสุดยอดของธรรมทั้งหลายทั้งปวง เป็นที่พึ่งอันประเสริฐและเป็นหลักชีวิตให้กับผม ความพิการทำให้ผมเป็นทุกข์ได้ฉันใด ความรู้สึกตัวก็สามารถทำให้ผมลาออกจากความทุกข์ได้ฉันนั้น”

ประโยคหนึ่งที่ท่านมักสอนและบอกกับผู้ที่มาขอคำแนะนำในการปฏิบัติธรรมเสมอ ๆ ว่า หัวใจของการปฏิบัติธรรมนั้น สรุปลงได้ที่คำเพียง ๓ พยางค์เท่านั้น คือ **รู้ .. ลึก .. ตัว**

การเผยแพร่ธรรม / ได้รับรางวัล

ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นต้นมา ด้วยความเมตตาของ หลวงพ่อคำเขียน อาจารย์กำพลได้มีโอกาสไปอยู่ที่วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิเพื่อแบ่งปันข้อคิดและประสบการณ์ในการปฏิบัติ ธรรมให้กับญาติธรรมที่นั่นอย่างสม่ำเสมอ จนกระทั่งท่านได้รับ ฉายาว่า “อุปการณของพระธรรม”

ปี พ.ศ.๒๕๔๖ ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมกิจกรรมกับชมรม เพื่อนคุณธรรม ที่มีคุณลีนีนาฏ ประเสริฐภักดี เป็นประธานชมรมฯ ซึ่งนโยบายหลักของทางชมรมฯ คือการเผยแพร่ธรรม และท่านยังเป็นหนึ่งในผู้ร่วมดำเนินรายการวิทยุ “ตะวันทอแสง”* ของชมรม เพื่อนคุณธรรมอีกด้วย

อาจารย์กำพลท่านได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรไปบรรยายธรรม ตามสถานที่ต่าง ๆ อยู่เสมอ ๆ ทั้งจากหน่วยงานของภาครัฐและ ภาคเอกชน โดยเฉพาะที่กรมราชทัณฑ์และกระทรวงสาธารณสุข

* รายการวิทยุ “ตะวันทอแสง” ออกอากาศทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี คลื่นความถี่ AM ๙๔๕ KHz ในวันจันทร์ ถึง วันศุกร์ เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น. ปัจจุบันได้ยุติการออกอากาศแล้ว

ทำให้ทำ

นอกจากนี้ ท่านยังได้รับเชิญให้ไปออกรายการโทรทัศน์อีกหลายรายการ เช่น รายการเจาะใจ รายการคนค้นคน และรายการธรรมในใจ เป็นต้น

ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ อาจารย์กำพลได้รับรางวัล “**สื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต**” สาขาสื่อบุคคล จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ท่านได้รับรางวัล “**คนพิการตัวอย่าง**” จากสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย

และเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕ ท่านได้รับรางวัล **คนค้นคน อวอร์ด** สาขา “**ผู้สร้างแรงบันดาลใจ**”

ปัจจุบันอาจารย์กำพล* พำนักอยู่ที่ชมรมเพื่อนคุณธรรม เป็นครั้งคราว และยังคงอุทิศตนเป็นอุปรกรณของพระธรรม เผยแผ่การปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโณ ดังที่ท่านได้เคยปฏิบัติมาจนกระทั่งสามารถลาออกจากความทุกข์ มีจิตใจที่สดใสเบิกบาน และเป็นแบบอย่างให้กับผู้ที่หวังความพ้นทุกข์ได้ปฏิบัติตาม

* ประวัติโดยละเอียดของอาจารย์กำพล ทอญญ่ม สามารถหาอ่านได้จากหนังสือ “จิตตไสเม็กกายพิการ” ซึ่งมีทั้งภาคภาษาไทย อังกฤษและญี่ปุ่น



บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
www.kanlayanatam.com



ฉะนั้นการปฏิบัติจึงต้องฟังตัวเรา
จะไปหาอาจารย์ท่านใดก็ตาม ... ท่านก็ชี้มาให้ทำที่ตัวเรา
จะไปปฏิบัติที่ไหนก็ตาม ... ก็ต้องปฏิบัติที่ตัวเรา
เพราะธรรมะอยู่ที่ตัวเรา



www.kanlayanatam.com