

แนวทางการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

ตามแนวทางของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก

# รู้กาย รู้จิต สิ้นทุกข์



กำพล ทองบุญนุ่ม

แนวทางการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

# รู้กาย รู้ใจ สิ้นทุกข์



กำพล ทองบุญนุ่ม

# รู้กาย รู้จิต สิ้นทุกข์

กำพล ทองบุญนุ่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๕

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

หนังสือดีลำดับที่ ๑๙๑

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย



## ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๗๐๒ ๗๓๕๓

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

ภาพปกโดย ลีลา จันสว่าง

ภาพประกอบโดย ชมรมเพื่อนคุณธรรม โทรศัพท์ ๐๒ ๔๓๕ ๖๒๕๓

รูปเล่มโดย บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด โทรศัพท์ ๐๒ ๙๔๑ ๖๖๕๐-๑

พิมพ์ที่ บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐๒ ๘๘๕ ๗๘๗๐-๓

# คำนำ

เวลาชีวิตที่ผ่านไป เรามักแสวงหาความรู้แต่เรื่องนอกตัว ไม่เคยมาสนใจเรียนรู้เรื่องตัวเองเลย ความรู้ที่เราเล่าเรียนมาก็เพื่อประกอบอาชีพ ไม่ได้เรียนรู้เรื่องตัวเอง ต่อไปนี้ควรรหาโอกาสเรียนรู้เรื่องตัวเองบ้าง จะได้รู้จักตัวเองมากขึ้น การเรียนรู้เรื่องตัวเองคือการมารู้จักยั้งจิตตามความเป็นจริง ด้วยการปฏิบัติธรรม

แม้เราจะเปรียบพร้อมไปด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ สุข สักปานใดก็ตาม ถ้าเราไม่รู้ความจริงของตัวเองก็ไร้ความหมาย เสียหายที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายของการเกิดมาเป็นมนุษย์คือความสิ้นทุกข์ กายจิตเป็นโอกาสทองของการเรียนรู้เพื่อให้รู้ความจริงของชีวิต ฉะนั้นเราควรรีบรู้จักยั้งจิตเสียก่อนที่จะไม่มีกายจิตให้รู้

อนุโมทนาบุญกับชาวชมรมกัลยาณธรรมทุกท่านที่มีจิตศรัทธา ได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือรู้จักยั้งจิต สิ้นทุกข์ ขึ้นมาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจในธรรมปฏิบัติได้เรียนรู้และนำไปปฏิบัติ ขอกุศลผลบุญในครั้งนี้ จงส่งผลให้ทุกท่านสิ้นทุกข์ก่อนสิ้นใจด้วยกันทุกท่านเทอญ

ด้วยความปรารถนาดี

กำพล ทองบุญน่ม

# คำปรารภ จากชมรมกัลยาณธรรม

จากงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทานครั้งที่ ๒๒ ของชมรมกัลยาณธรรม ในวันที่ ๑๑ มีนาคมที่ผ่านมา ท่านอาจารย์ กำพล ทองบุญน่วม มีเมตตามาเป็นองค์บรรยายในงานดังกล่าว โดยได้บรรยายธรรมเรื่อง “ทำให้ทำ” และได้จัดพิมพ์หนังสือเรื่อง “ทำให้ทำ” แจกในงานครั้งนั้นด้วย ต่อมาชมรมฯ ได้รับอนุญาตจากท่านอาจารย์เพื่อนำคำบรรยายในงานดังกล่าวมาเรียบเรียง จัดพิมพ์เป็นหนังสือ นอกจากนี้ได้เพิ่มสาระธรรมโดยนางงาน เรียบเรียงคำบรรยายเรื่อง “รู้กาย รู้จิต ลীনทุกข์” มารวมไว้ในเล่ม โดยท่านอาจารย์กรุณาตั้งชื่อหนังสือว่า “รู้กาย รู้จิต ลีนทุกข์” ตามที่เห็นปรากฏอยู่

ธรรมะของท่านอาจารย์กำพล ทองบุญน่วม เป็นธรรมะที่เกิดจากประสบการณ์การปฏิบัติจนถึงความลีนทุกข์ตามลำดับของท่าน ภาษาร่าอ่านเข้าใจง่าย สื่อออกมาจากใจที่เป็นอิสระจากทุกข์ของท่าน และท่านตั้งใจตอบแทนคุณพระศาสนาโดยอุทิศตนเป็นอุปกณ์ของพระธรรม แม้กายจะพิการและสุขภาพไม่แข็งแรง สมบูรณ์เหมือนพวกเราหลายคน แต่ความสุขที่ฉายประกายสดใสจากแววตาและรอยยิ้มของท่าน ก็เป็นเครื่องพิสูจน์ธรรมและเป็นกำลังใจในการบำเพ็ญธรรมของเราทุกคนเป็นอย่างดี

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณท่าน อ.กำพล  
ทองบุญน่วม ที่เมตตาเปิดโอกาสให้ชมรมฯ ได้นำธรรมะอันมี  
คุณค่ามาเผยแพร่ต่อสาธุชน ขออนุโมทนากับท่านสาธุชนซึ่งมา  
ร่วมงานแสดงธรรมครั้งที่ ๒๔ ของชมรมกัลยาณธรรม ในวันที่  
๔ พย.ศกนี้ ซึ่งจะได้รับหนังสือนี้แจกเป็นธรรมทานทุกท่าน  
หวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานเผยแพร่ธรรมของชมรม จะเป็นแสงสว่าง  
ทางใจของผู้สนใจปฏิบัติธรรมทุกท่านตามสมควร

กราบขอบพระคุณและอนุโมนาไปยัง  
**ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**  
ประธานชมรมกัลยาณธรรม  
กันยายน ๒๕๕๕

# สารบัญ

ทำให้ทำ	๙
รู้กาย รู้จิต ลึ้นทุกข์	๓๙
การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ	๖๓
ประวัติโดยสังเขปของอาจารย์กำพล ทองบุญน่วม	๖๙
ผลงานสี่ธรรมะของอาจารย์กำพล ทองบุญน่วม	๗๕











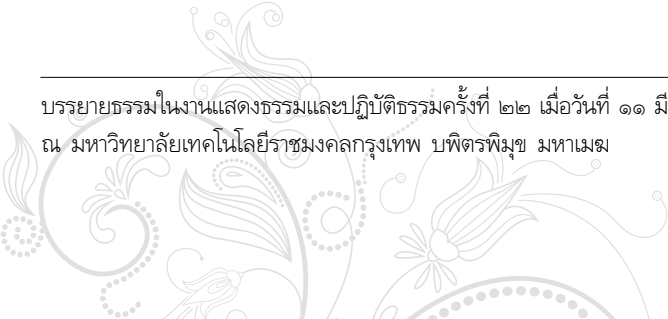
# คำให้คำ

กราบนมัสการพระคุณเจ้าที่เคารพ ท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน  
ขออนุโมทนาบุญกับชมรมกัลยาณธรรมที่ได้จัดงานฟังธรรม  
และปฏิบัติธรรมในวันนี้ รวมทั้งญาติธรรมที่ได้มาร่วมงานในวันนี้  
ทุกท่าน

ผมมีความยินดีที่ได้มีโอกาสมาทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์ให้กับ  
พระธรรม เป็นสื่อทางธรรม ไม่มีสิ่งอื่นใดที่จะดีไปกว่าการให้  
ธรรมะเป็นทาน ในวันนี้ก็จะอาศัยพระธรรมนี้แหละ เป็นสิ่งที่  
สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ฟังทุกท่าน

---

บรรยายธรรมในงานแสดงธรรมและปฏิบัติธรรมครั้งที่ ๒๒ เมื่อวันที่ ๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕  
ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ



นั่งตามสบายนะ ไม่ต้องเคร่งเครียด นั่งตามปกติ รักษาใจให้อยู่กับปัจจุบันเข้าไว้ กายอยู่ที่หอประชุมแห่งนี้ ใจก็ต้องอยู่ตรงนี้ด้วย อย่าส่งจิตส่งใจออกนอกหอประชุม เราอาจจะไม่ได้รู้จักตัวเอง การอยู่กับปัจจุบันนี่ดีนะ ต้องฝึกเอาไว้วันละ ถ้าเรามีปัจจุบันเมื่อไหร่ เราก็มีสติเมื่อนั้น ปัจจุบันกับการรู้สึกตัวเป็นของคู่กัน ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ คนที่มักจะชี้หลงชี้ลืม ได้หน้าลืมหลัง ทำตรงนี้แต่ใจคิดถึงเรื่องข้างหน้า (อนาคต) แล้วก็ลืมเรื่องตรงนี้ (ปัจจุบัน) เพราะว่าเราไม่ได้รักษาจิตให้อยู่กับปัจจุบัน

การฟังธรรมะคือเราฟังเรื่องปัจจุบัน เรื่องของตัวเองของจริงมีเฉพาะที่ปัจจุบันเท่านั้น พิสูจน์ได้ที่ปัจจุบัน นอกเหนือจากปัจจุบัน ก็ไม่ค่อยแน่นอนเท่าไร แม้แต่การแสวงหาความดับทุกข์ มันก็เกิดขึ้นได้ที่ปัจจุบัน การแสวงหาความสุขที่แท้จริงมันก็ที่ปัจจุบันเท่านั้นแหละ อย่ามองข้ามตรงนี้ไป อย่างเช่นผู้จัดการงานที่ดี หรือผู้ที่มาร่วมงานที่ดี ถ้าเรามีความรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันนี้ เราก็จะแสวงหาความสุขกับสิ่งที่เราทำได้

ความสุขที่เราแสวงหากันอยู่นั้น เรามักจะมุ่งไปที่อนาคต ไปมองที่อนาคตเป็นหลัก ี่งๆ ที่อนาคตไม่มีจริง มีจริงก็เพียงปัจจุบัน แต่กลับไปคาดหวังความสุขในอนาคต รอคอยความสุขที่จะมาในอนาคต ก็คงไม่ได้เจอความสุขหรอก การที่เราทำสิ่งที่มีคุณค่ามีประโยชน์สำหรับตัวเราเองและคนอื่น โดยเอาใจอยู่กับ

ปัจจุบันกับสิ่งที่เรากำลังทำตรงนี้ แล้วเราก็ดูจิตใจไปด้วย เราจะมี  
ความสุขกับการกระทำของเรา ถ้าเราสามารถรักษาจิตใจในขณะปัจจุบัน  
ได้ เราจะพบกับความสุขที่แท้จริง

ความสุขอีกอย่างหนึ่งที่เราจะพบได้ทันทีก็คือ ความพึงพอใจ  
ในสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ มันก็เป็นความสุขที่เราไม่ต้องแสวงหา  
เพียงแต่ระลึกถึงตรงที่เนื้อที่ตัว (ที่กายที่ใจ) เราก็มารู้ว่าความสุข  
อยู่ไม่ไกลตัวเราหรอก อยู่ที่เนื้อที่ตัวเราเอง ฉะนั้น ในเรื่อง  
ของความพันทุกข์ หรือเรื่องของการดับทุกข์เราก็รู้ได้พ้นได้ตรงที่  
ปัจจุบันนี้แหละ

คนที่กลัวภัยในอนาคต มีความวิตกกังวล กลัวจะมีภัยพิบัติ  
กลัวจะมีน้ำท่วม แผ่นดินไหว แต่ตอนนี้ยังไม่เกิด เป็นเพราะเรา  
คิดไปในอนาคต แล้วก็เกิดความวิตกกังวลจนนอนไม่หลับ บางคน  
ก็มีสิ่งค้างคาใจในอดีต อดีตเคยทำในสิ่งที่ไม่ดีเอาไว้ หรือมีความ  
อาลัยอาวรณ์กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในอดีตที่ผ่านมาแล้ว ถ้าเรามีสติรู้อยู่กับ  
ปัจจุบัน สิ่งนั้นก็หายไปทันทีเลย เมื่อจิตรู้อยู่ที่ปัจจุบัน เรื่องราว  
ต่างๆ จะดีหรือเลวร้ายแค่ไหนก็ตามทั้งที่เกิดขึ้นแล้วในอดีตหรือจะ  
เกิดขึ้นในอนาคต ความคิดเหล่านั้นมันจะหายไป ออกจากทุกข์ได้  
ทันทีด้วยการมีสติรู้อยู่ที่ปัจจุบัน



ตัวอย่างเช่น วันนี้เป็นวันที่ ๑๑ มีนาคม เป็นวันครบรอบ การเกิดสึนามิที่ประเทศญี่ปุ่น ถ้าเราไม่ได้นึกถึงเรื่องนี้ เราก็ไม่มีความทุกข์เพราะสึนามิหรอก นึกถึงเมื่อไร เราก็มีจิตใจเศร้าหมอง ประจวบเหมาะพอดีอย่าง เรื่องราวในอดีตที่ผ่านไปแล้ว แต่ก็ยังเป็นทุกข์กับเรื่องราวในอดีต เคยคุยกับคนญี่ปุ่นหลังจากที่เกิดสึนามิ แล้ว เขาบอกว่าเขามีความอาลัยอาวรณ์กับญาติของเขาที่จากไป เขาคิดถึงมาก จะทำอย่างไรดี ที่จะออกจากอารมณ์นี้ได้ เราฟัง แล้วคิดว่า เขาปล่อยจิตปล่อยใจให้อยู่กับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เรื่องราวในอดีต คิดที่ไรเขาก็เจ็บปวดทุกข์ที่ พอดีขึ้นมาเข้าคอร์สการเจริญสติ อยู่แล้ว ซึ่งฝึกการมีสติรักษาจิตให้อยู่กับปัจจุบันให้ต่อเนื่องไปในตัว อยู่กับปัจจุบันเมื่อไร เรื่องเลวร้ายในอดีตที่เกิดขึ้นก็จะหมดไปทันที

ฉะนั้น การดับทุกข์ที่ดี การแสวงหาความสุขที่ดี มันก็ อยู่ที่ปัจจุบันทั้งนั้น อย่างมองข้ามปัจจุบัน การปฏิบัติคือการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ชีวิตใหม่เริ่มต้นที่ปัจจุบัน ปัจจุบันเป็นโอกาสดี เป็นโอกาสทองสำหรับชีวิต ถ้าปัจจุบันไม่เริ่ม อนาคตก็ไม่แน่

การจะแสวงหาความสุขที่ดี การจะดับทุกข์ให้กับตัวเองก็ดี เพียงแค่คิดนึกเอาไม่ได้ มันต้องมีการกระทำ มีการปฏิบัติด้วยตนเอง มันจึงจะบรรลุผลได้ โดยเฉพาะเรื่องการปฏิบัติธรรม ที่นี้ก็มีนักปฏิบัติเยอะนะ สำคัญที่ว่าการปฏิบัติธรรมนี้ ถ้าเราอยาก จะบรรลุผล เราเพียงแค่คิดนึกจากการได้ยิน จากการอ่านคิด

เป็นเหตุเป็นผลขึ้นมา แต่ไม่มีการปฏิบัติเลย เราไม่มีวันจะเข้าถึงผลของการปฏิบัติได้หรอก โดยเฉพาะเรื่องการภาวนา ต้องมีการลงมือปฏิบัติ อาศัยความเพียร อาศัยสติสัมปชัญญะ เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ เพื่อให้รู้เท่าทันกาย รู้เท่าทันจิตตามความเป็นจริง เรียกว่า “**วิปัสสนาหรือจิตตภาวนา**”

**วิปัสสนา**<sup>๑</sup> แปลว่าเห็นแจ้ง การเห็นแจ้งก็เห็นในปัจจุบันนี้แหละ ถ้าเราเพียงแค่นี้ก็คิดเอาตามที่ครูบาอาจารย์บอก หรือตามที่เคยได้ยินได้ฟังมาแล้ว ไม่ได้เห็นแจ้งด้วยตัวเราเอง นั่นไม่ใช่วิปัสสนา เป็นวิปัสสนิก นึกเมื่อไหร่ก็บรรลุธรรมได้เมื่อนั้น แต่ไม่ใช่บรรลุจริง ๆ (หลงเข้าใจว่าตนเองบรรลุธรรม)

**วิปัสสนิก** แปลว่าคิดรู้ ส่วนวิปัสสนาต้องสัมผัสรู้ ต่างกันนะ คิดรู้กับสัมผัสรู้ อันไหนมันจริงกว่ากัน

**การเห็นไตรลักษณ์**<sup>๒</sup> ก็เหมือนกัน ไตรลักษณ์นี้มีสองลักษณะ คือ “**ไตรลักษณ์คิด**” กับ “**ไตรลักษณ์รู้ลึก**”

๑. วิปัสสนา = ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม, ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น

๒. ไตรลักษณ์ = ลักษณะสาม อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายที่เป็นอย่างนั้นๆ ๓ ประการ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ไตรลักษณ์คิดก็คือการที่เราคิดเอาหนักเอา เช่น เรากำลังเดินจงกรมอยู่ เรารู้สึกลงไปกับการเดิน แล้วก็คิดว่า อ้อ กายนี้มันไม่เที่ยง พอมันไม่เที่ยงมันจึงเป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ มันไม่มีตัวตนจริงๆ หวอก แล้วก็จบลงที่การคิด แต่ยังไม่เห็นแจ้งเลยว่ามันไม่เที่ยงอย่างไร มันเป็นทุกข์อย่างไร มันเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้อย่างไร เราคิดสรุปเอาเอง จิตไม่เห็นแจ้งจริงๆ มันจึงเป็นแค่ไตรลักษณ์คิด นี่คือวิปัสสนึก

ส่วนไตรลักษณ์รู้สึกนั้น ขณะเดินอยู่มีความรู้สึก เอาจิตเข้าไปสัมผัสกับความเป็นไตรลักษณ์ของกายที่มันเคลื่อนไป รู้สึกว่า กายมีอาการไหวๆ เดี่ยวมันก็เคลื่อนไปทางโน้น เคลื่อนไปทางนี้ พอเคลื่อนไปสักพักหนึ่ง ตอนแรกมันก็ไม่ปวดไม่เมื่อย ต่อมาก็เกิดเวทนาปวดเมื่อยขึ้นมาแล้ว เริ่มเห็นเวทนาว่ามันไม่เที่ยง มันเมื่อยซะแล้ว อยากจะเดินนานๆ อยากให้มันหายเมื่อย มันก็ไม่ยอมหาย ยิ่งเดินยิ่งเมื่อย เราไม่สามารถจะบังคับให้มันหายเมื่อยได้ตามความรู้สึกของเรา สัมผัสกับไตรลักษณ์รู้สึกตรงนี้ถึงจะรู้ว่า โอ้! กายไม่เที่ยงอย่างนี้ เป็นทุกข์อย่างนี้ บังคับบัญชาไม่ได้แบบนี้ นี่เป็นไตรลักษณ์รู้สึกเรียกว่า “เห็นแจ้ง” ไตรลักษณ์รู้สึกเป็นวิปัสสนา ไตรลักษณ์รู้สึกเป็นการได้สัมผัสกับปรมัตถธรรมในปัจจุบัน นี่แหละของจริงกว่า

เราจะสัมผัสรับรู้กับร่างกายจิตใจในทางรู้สึกได้อย่างไรนั้น ต้องมีการปฏิบัติ ต้องมีการกระทำลงไป คิดเอามันก็ไม่บรรลุผล การปฏิบัติธรรมนี้เราจะสัมผัสรับรู้ได้อย่างไร ก็ด้วยการมีสติรู้ลงไปทีชั้นห่า คือ รูปนามหรือกายใจของเรา สติเป็นภาษาอินเดีย ใช้คำว่า “**ความรู้สึกตัว**” ดีกว่า พูดแบบไทยๆ ต้องพูดคำว่ารู้สึกตัว มันเข้าใจง่ายกว่า คำว่า “**สติ**” เราอาจจะงง แต่ถ้าใช้คำว่า “**รู้สึกตัว**” อ้อ...เลย เราขอมมีความรู้สึกตัวด้วยกันทุกคน แต่การสัมผัสรู้ลงไปที่กายที่ใจของเรา มันยังไม่ค่อยพัฒนา เพราะเรายังคิดเยอะในหลักของสติปัญญา ๔ นั้น ให้รู้สึกตัวลงไปในร่างกาย รู้สึกตัวในเวทนา รู้สึกตัวในจิต รู้สึกตัวในธรรม ซึ่งกาย เวทนา จิต ธรรมนี้ พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ บัญญัติไว้ที่นอกตัวเราเลย มันคือที่เนื้อที่ตัวของเราล้วนๆ เลย **กาย เวทนา จิต ธรรม** คนไหนไม่มีกาย ไม่มีเวทนา ไม่มีจิต ไม่มีธรรมบ้าง อยู่ที่เนื้อที่ตัวเรานี่แหละ

การที่จะสัมผัสรู้จริงๆ นั้น ก็ต้องมีความรู้สึกตัว ขยันรู้สึกตัวลงไปที่กายของเรา กายที่อยู่นิ่ง กายที่เคลื่อนไหว กายที่เป็นลมหายใจเข้าออก ให้รู้ลงไป รู้เรื่อยๆ รู้บ่อยๆ รู้จนชำนาญ เราจะรู้จักตัวเราเองมากยิ่งขึ้น จะเห็นตัวเราซึ่งไม่ใช่รู้ธรรมดาแต่เป็นการเห็น การรู้ยังไม่ชัดเจนเท่ากับการเห็น เอาสติสัมผัสปัญญาเข้าไปรู้สึกที่กาย เราจะเห็นว่ากายสักแต่ว่ากาย **ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน** เรา เขา





กายที่เรา “รู้” เป็นกายที่เรายึดติดอยู่ แต่กายที่เรา “เห็น” นั้นเป็นกายที่ไม่ยึดติดแล้ว มันแยกกันออกมาแล้ว **คือจิตมันตื่นออกมาจากการยึดติดว่ากายเป็นเรา** พอรู้บ่อยๆ จนชำนาญจิตมันก็ตื่นออกมาเห็นกายตามความเป็นจริง คือกายไม่ใช่ตัวเราซะแล้ว เราจะไม่เป็นทุกข์เพราะร่างกายนี้อีกต่อไป

เวทนาจึงเหมือนกัน ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นกับกาย ถ้าเรามีความกล้าหาญพอ เราก็รู้สึกลงไปที่ทุกขเวทนา รู้แบบธรรมดา นี่แหละ รู้เวทนาบ่อยๆ รู้จนชำนาญด้วยความเพียร จิตที่รู้ในเวทนาจึงจะตื่นขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนนี้เรายึดว่าทุกขเวทนาเป็นของเรา แต่พอรู้บ่อยๆ แล้วก็ชำนาญ จิตจะตื่นออกมาจากทุกขเวทนา กลายเป็น **ผู้เห็นเวทนา** ไม่ได้เป็น**ผู้เป็น**ทุกขเวทนา เป็นแค่ผู้รับรู้รับทราบเฉยๆ เพราะเห็นเขา (เวทนา) แล้ว เห็นว่าเวทนาสักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา เสียแล้ว

จิตก็เหมือนกัน ถ้าเรา รู้จิตบ่อยๆ เรา รู้จิตนี้บางที่อาจไม่เห็นจิตหรอก จิตมันเห็นได้ยากมาก ส่วนมากเราจะคิดชะเยอะ เราก็รู้ที่อาการของจิตเสียก่อน รู้ที่เงาของจิต คืออาการของจิต ถ้าเป็นน้ำแข็งก็เห็นไอระเหยของน้ำแข็ง ยังไม่รู้จักตัวน้ำแข็ง เรา รู้อาการของจิต คือความคิดนี้ก็ปรุงแต่ง รู้บ่อยๆ เห็นบ่อยๆ ในปัจจุบัน เห็นความคิดด้วยความรู้สึกจนชำนาญ จิตก็จะตื่นออกมาจากความคิด เมื่อก่อนเอาความคิดเป็นเรา เราเป็นผู้คิดเข้าใจว่าจิตกับความคิดคือสิ่งเดียวกัน แต่นักปฏิบัติที่มีความชำนาญ

รู้ทันความคิด จิตมันก็ตื่นออกมา แตะแถมมาจากความคิด ไม่  
 ประุ่งแต่ต่อ กลับมาเห็นความคิดก็สั๊กแต่ว่าความคิด สั๊กแต่ว่า  
 อากาการของจิตเท่านั้น จิตมันก็ตื่นออกมารู้ได้ ออกมาเห็นได้  
 เรียกว่า “จิตตื่น”

เห็นธรรมในธรรมก็เช่นเดียวกัน ธรรมในธรรม ก็คือ อกุศล  
 หรือ กุศล ที่เกิดขึ้นในจิตในใจเรา แต่ก่อนเรายึดมั่นถือมั่น เวลา  
 เราทำบาปทำอกุศล ก็ว่า “โธ่ เราเป็นคนบาปนะ” เวลาทำบุญ  
 ทำกุศล ก็ว่า “โธ่ เราเป็นคนมีบุญกุศล” ยังมีเราอยู่ในอารมณ์  
 แบบนั้น เป็นอุปาทานทั้งนั้น แต่ถ้าเรารู้บ่อยๆ เห็นบ่อยๆ จิต  
 ก็จะตื่นออกมาจากธรรม มาเป็นผู้เห็นธรรม เห็นธรรมก็สั๊กแต่ว่า  
 ธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จิตมันตื่นเพราะรู้บ่อยๆ  
 รู้สึกตัวบ่อยๆ ฉะนั้น รู้กับเห็นมันต่างกัน

อย่างเช่น เรื่องของความคิด ทุกคนก็รู้ทันว่าเราคิดอยู่  
 แต่ทำไมจึงออกจากความคิดไม่ได้ หรือ ความโกรธ เราก็รู้ทันว่า  
 เราโกรธ แล้วทำไมความโกรธไม่หาย เคยเป็นไหม อยากให้มันหาย  
 แต่มันก็ไม่หาย เรารู้ว่าเราโกรธ เพราะรู้คิด รู้โกรธ กับ เห็นคิด  
 เห็นโกรธ มันคนละอันกัน พอรู้เมื่อไหร่ เราก็จะเข้าไปในความคิด  
 ความโกรธเลย แต่ถ้าเห็นนี้ มันก็ออกมาเป็นผู้ดู ผู้รับรู้รับทราบ  
 เท่านั้นเอง ถ้าไม่เห็นความโกรธเมื่อไหร่ละก็ เราก็จะโกรธอยู่รำไป  
 จะพยายามดิ้นรนที่จะออกจากความโกรธให้ได้ มันก็เป็นการดิ้นะ

แต่ออกไม่ถูกช่อง เราหลง หากเรารู้สึกตัวบ่อยๆ ในความโกรธ เราจะเห็นความโกรธ อ้อ ความโกรธ นี้มันทำให้จิตเราเป็นทุกข์ เห็นว่าความโกรธมันทำให้จิตรุ่มร้อน เห็นความโกรธ เห็นทุกข์ที่เกิดจากความโกรธ ต่อไปเราก็จะไม่โกรธอีกต่อไป

การขยับรู้สึกตัวบ่อยๆ มีการกระทำตรงนี้ อยู่กับปัจจุบัน ทำให้จิตมันตื่นออกมา ตื่นมาเป็นผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็นโดยเฉพาะเรื่องความคิด เรื่องของอารมณ์ เราจะเห็นว่าเป็นทุกข์เพราะอารมณ์ตัวเอง ความคิดตัวเอง ไม่มีใครมาทำร้ายตัวเราได้นอกจากความคิดปรุงแต่งของตัวเราเองทั้งนั้น

ผมเองเคยเห็นความคิด เจ้าความคิดนี้มันเหมือนเป็นมือที่สาม มือที่สามนี้หมายถึงผู้ที่อยู่ให้รำดำให้รู้ว มีกาย มีจิต และก็มีความคิดเป็นมือที่สาม ทำให้กายกับจิตเบียดเบียนกัน สังเกตว่ากายจิตไม่เป็นธรรมต่อกัน เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ได้ป่วยเฉพาะร่างกาย จิตก็เป็นทุกข์ไปด้วยกับกายที่มันเจ็บป่วย เพราะถูกความคิดปรุงแต่ง เช่นว่า ทำไมถึงต้องเป็นเรา? จะมีหมอรักษาไหม? ค่ารักษาแพงหรือเปล่า? รักษาแล้วจะหายไหม? มันจะตายไหม? ความป่วยไม่ใช่ต้นเหตุของทุกข์แล้ว ความคิดที่มันปรุงแต่งเป็นมือที่สาม ทำให้จิตนี้ต้องเป็นทุกข์ กายป่วยใจพลอยต้องเป็นทุกข์เพราะความคิดปรุงแต่ง

เรื่องความป่วยทางกายกับเรื่องของจิตใจนี่มันคนละเรื่องกัน  
ป่วยทางร่างกาย ใจไม่ต้องเป็นทุกข์ก็ได้ หรือบางที่จิตใจมันคิด  
ปรุงแต่งถูกกิเลสรุ่มเร้า ทำให้มีความเครียด มันก็มีผลนะ ส่งผล  
ให้ร่างกายนี้กินไม่ได้นอนไม่หลับได้เหมือนกัน จิตไปเบียดเบียน  
กายซะแล้ว กายกับจิตไม่เป็นธรรมต่อกัน เบียดเบียนกันเพราะมี  
มือที่สามก็คือความคิดปรุงแต่ง

แต่ไม่ได้รังเกียจความคิดนะ เพราะเราต้องใช้เขา เราต้องใช้  
ความคิดทำงานทำหน้าที่วางแผน ต้องใช้ความคิดในการทำธุรกิจ  
อย่าไปรังเกียจความคิดต้องคบค้าเขาไว้ แต่อย่าไปสมาคม คบค้า  
คืออาศัยเขาทำหน้าที่ทำธุรกิจวางแผน แต่อย่าไปสมาคมคืออย่าไป  
ยึดติดว่าความคิดเป็นเรา คบค้าได้แต่สมาคมกับเขาไม่ได้ นิสัย  
เขาไม่ดี จำเป็นต้องคบค้าเพื่ออาชีพ ความคิดก็เช่นเดียวกันนะ  
คบค้าเขาได้ ได้อาศัยเขา แต่อย่าไปสมาคมยึดมั่นว่า มันเป็น  
ความคิดของเราเป็นตัวตนของเรา

เราต้องใช้ความคิดเพื่อวางแผนในการทำงานต่างๆ แต่วางแผน  
แล้วต้องรู้จักวางให้เป็น ถ้าเราไปสมาคมไปยึดติดในความคิด เราก็  
จะวางแผนไม่ลงเช่นกัน ตื่นเช้ามาก็คิดวางแผน ขับรถมาทำงาน  
ก็วางแผน ทานข้าวก็วางแผน ก่อนจะนอนก็วางแผน แล้วก็นอน  
ไม่หลับเพราะเราไม่รู้จัก “วาง” แผนชะที (หมายถึง ปล่อยวาง) เรามัว  
แต่ไปยึดติดแผนงานที่เราวางไว้ แล้วก็วางไม่ลง คิดปรุงแต่งจนนอน  
ไม่หลับ ชื่อเค้าก็บอกแล้วว่า “วางแผน” ทำแผนไว้แล้วต้อง “วาง”

(ปล่อยวาง) เป็น ถึงจะนอนหลับ หรือการแพลนนิ่ง แพลนแล้ว มันต้อง “นิ่ง” มันถึงจะใช้ประโยชน์กับความคิดได้ ถ้าแพลนแล้ว ไม่นิ่งมันก็ฟุ้งซ่าน วางแผนไม่เลิกเลยฟุ้งซ่าน เพราะวางแผนแล้ว ไม่รู้จัก “วาง” มีแผนเรื่อย แต่ไม่รู้จัก “วาง” ไม่ได้รังเกียจการใช้ ความคิดต้องคิดเพื่อทำหน้าที่ เรียกว่าคบค้าเขาได้ในการทำหน้าที่ ทำธุรกิจ แต่ไม่สมาคม คือไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของเรา

การเอาชนะความคิดนั้น ก็ต้องอาศัยความรู้สึกตัวนี้แหละ รู้ให้ทันในความคิดที่มันเกิดขึ้น ถ้าไม่มีความรู้สึกตัวนี้เอาชนะความคิดไม่ได้ รู้เหมาว่าความคิดนี้มันกลัวอะไร ความคิดมันกลัวสติ กลัวเรา รู้ทัน ถ้าเรารู้ทันเมื่อไร ความคิดมันเกิดขึ้นแล้วก็จะดับไปเลย ถ้ารู้ไม่ทันมันก็หลอกเราเรื่อย ความคิดกลัวคนที่รู้ทันมัน คือคนที่มีสติ แล้วความคิดมันโง่กว่าสตินะ โง่กว่าความรู้สึกตัว เวลาเราภาวนา เรานั่งรู้ลมหายใจก็ดี เคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะก็ดี ถ้าเรามารู้สึกลงไปที่ กายเคลื่อนไหว หรือลมหายใจเคลื่อนไหวไปเคลื่อนไหวมา หรือเดินจงกรมนี้ เท่ากับเราลักพาจิตให้มาอยู่กับเนื้อกับตัวเรา ความคิดที่มันปรุงแต่ง มันก็หลงทางได้เหมือนกัน

ความคิดมันโง่กว่าสติ เพียงแต่เอาจิตไปอยู่กับกายที่เคลื่อนไหว ที่ทำอะไรต่างๆ มันก็ไม่มีความคิดเกิดขึ้น มันหลงทางไปเลย ถ้าเรารู้ตัวบ่อยๆ ความคิดก็ไม่เกิด มันโง่กว่าสติ แล้วมันก็กลัวสติด้วย ถ้ารู้ทันเมื่อไหร่ก็ล้มละลายไปเลยเหมือนกัน ความคิดจะดับเพราะเห็นมัน รู้ทันมัน พอมันหายไปจิตก็จะส่องใสบริสุทธิ์

เป็นปกติประภัสสรเหมือนเดิม เพราะว่าไม่มีความคิดมาปรุงแต่ง  
นี่คือจิตเดิมแท้ๆ เพราะอะไร เพราะมีความรู้สึกตัวตรงนี้แหละ  
ทำให้เห็นความคิดได้

แก่นแท้ของการปฏิบัติก็คือความรู้สึกตัว ถ้าใครมีความรู้สึกตัว  
จะเข้าถึงแก่นแท้ของจิตเลย เป็นทั้งหมดของการปฏิบัติคือความ  
รู้สึกตัว หากเราทำความรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ จนเข้าถึง  
ความรู้สึกแท้ๆ แล้ว โดยไม่เกี่ยวข้องกับความคิดปรุงแต่งใดๆ เราจะ  
พบความสุขที่แท้จริง พบความสุขที่แท้จริงเพียงแค่เราทำหนึ่งเดียว  
คือ **รู้สึกตัว** เท่านั้นเอง เท่ากับว่าเป็นทั้งหมดของการปฏิบัติโดยไม่ต้อง  
แสวงหาอะไรเพื่ออะไรเลย เพียงแค่นี้มีความรู้สึกตัวแล้วเข้าไปถึงตัวนี้  
ให้ได้ ผลจะเกิดจากการปฏิบัติ เกิดจากการกระทำ ไม่ได้คิดเอา  
ถ้าคิดเอา เราจะไม่พบความรู้สึกตัวที่แท้จริง และไม่ต้องถามว่า  
ความรู้สึกเป็นอย่างไร ทั้งๆ ที่รู้นะ แต่ก็ยังไม่มีเชื่อมั่นใจ  
เพราะรู้ตามตำรา รู้ตามที่เค้าบอกมีแต่คำถามว่าทำอย่างไร  
ความรู้สึกทำยังไง ทำที่ไหน ก็ต้องแสวงหาอยู่นั่นแหละ ทั้งที่  
มีอยู่แล้วในเนื้อในตัวเรา ยิ่งถามหา ยิ่งไม่เจอ ยิ่งสงสัยยิ่งไม่เจอ  
ยิ่งคิดหนักยิ่งหาไม่เจอ

ขอเล่านิทาน เรื่องอาจารย์เซน (นิทานหนึ่งในพุทธศาสนา  
ฝ่ายมหายาน) ให้ฟังสั้นๆ มีศิษย์กับอาจารย์เซนนั่งอยู่ด้วยกัน  
ศิษย์ก็อยากจะรู้ว่าความรู้สึกตัวเป็นอย่างไร ทำอย่างไร ก็เฝ้าถาม

อาจารย์ “อาจารย์ครับ ความรู้สึกตัวเป็นอย่างไร?” อาจารย์ก็ไม่ตอบ ก็ถามอีก “อาจารย์ครับ ความรู้สึกตัวเป็นอย่างไร?” ถาม ๓ ครั้ง ท่านอาจารย์ก็ไม่ตอบ นิ่งนิ่งเฉยทำไม่รู้ไม่ชี้ ในที่สุดลูกศิษย์ก็เลย รู้สึกน้อยใจ ครุ่นคิด ใจเหม่อลอย อาจารย์มองเห็นลูกศิษย์กำลังใจ เหม่อลอย อาจารย์จึงเอื้อมมือไปหยิบไม้เรียวหวดลงไปที่หลังของ ลูกศิษย์ ลูกศิษย์สะดุ้งเฮือกเลย พอจะตีอีกครั้ง ลูกศิษย์ถอยหลัง กรูดเลย ถึงกับกราบว่า “ผมทราบแล้วครับ ความรู้สึกเป็นอย่างนี้ เอง ขอขอบคุณอาจารย์ครับ” รู้เข้าใจคำว่าความรู้สึกตัวทันทีเลย

ความรู้สึกตัวนี้ไม่มีคำถามนะ มีแต่คำตอบ ถึงบางอ้อทันที เลย ทุกครั้งที่เรามีความรู้สึกตัว สังเกตดูนะจิตจะไม่เลื่อนลอย จะไม่ปรุ่งแต่ง จะไม่เพลिन จะเป็นปัจจุบัน ถ้าใครอยู่กับปัจจุบัน คนนั้นก็มีความรู้สึกตัว ถ้าจิตใจเราไม่เลื่อนลอยไปคิดนึกปรุ่งแต่ง ก็มีความรู้สึกตัวทั้งนั้น และอย่าถาม เพราะตอบให้ฟังก็ไม่รู้ซึ่ง ต้องรู้ด้วยตนเอง ถ้าใครสงสัย ก็ลองให้คนข้างๆ เค้หวดหลังสักที พอสะดุ้งเฮือก บอกว่านี่แหละความรู้สึกตัว เป็นคำตอบสุดท้าย ไม่ต้องถามใครแล้ว

ผมก็เคยนะ เคยสงสัยเหมือนกันในเรื่องของการปฏิบัติ ผมอยู่ที่บ้านนครสวรรค์ นอนพลิกมือไปมา รูปแบบกรรมฐาน ของผมนี้แปลก ผมใช้วิธีนอนพลิกมือเล่น แล้วรู้สึกไปกับการ เคลื่อนไหวของมือ กรรมฐานของผมไม่เหมือนใคร หลวงพ่อคำเขียน



ท่านแนะนำมาทางจดหมาย ให้นอนพลิกมือ แล้วก็รู้สึกตัว หงายก็รู้สึก คราวก็รู้สึก ให้รู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวของมือ อย่ายุ่งกับความคิดนะ เวลามันคิด ก็รู้สึกเข้าไว้ หนึ่งเดือนผมไม่เคยสนใจความคิดเลยนะ รู้สึกอย่างเดียว นอนทำความรู้สึกตัวเอาแค่นั้นเดียว เอาความรู้สึกล้วนๆ หนึ่งเดียวแค่นั้น ให้อยู่กับปัจจุบัน มีความรู้สึกตัวเป็นเครื่องอยู่ เออ..มันก็ลืม ก็ไม่คิดอะไรปรุงแต่งให้ฟังช้าน นอนพลิกมือแล้วก็รู้สึกไปเรื่อยๆ



หนึ่งเดือนเริ่มรู้จักรูปนามเพราะรู้กายที่มันเคลื่อนไหวที่มีอ เห็นรูปเห็นนามนะ แต่ก็ยังสงสัยว่าเราเห็นจริงๆ หรือว่าเราคิดเอา รู้แล้วว่านี่มันคือรูปนาม เข้าใจละ รู้แล้ว เห็นมันเคลื่อนไหว เห็นมันรู้ แต่ก็ไม่มีความมั่นใจเพราะเราอ่านตำรามาตั้ง ๑๖ ปี ศึกษาตำรา เรื่องการปฏิบัติดูรูปดูนามมา ๑๖ ปี ก็เลยมักจะเอาตำรามาเปรียบเทียบ มันก็เลยพุ่งชานกันไปใหญ่เลย ผมเห็นรูปเห็นนาม แต่สงสัยว่า มันเห็นจริงไหมเลยเขียนจดหมายจะส่งไปหาหลวงพ่อคำเขียนที่ วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ แต่ส่งไม่ได้เพราะน้ำท่วมบ้าน ไปรษณีย์ ไม่ทำงาน น้ำท่วมบ้าน ๑ เดือนเลยไม่ได้ส่ง ก็ไม่เป็นไร ผมปฏิบัติ ของผมต่อไปก็แล้วกัน

การอยู่ห่างไกลครูบาอาจารย์ก็ดีนะ เราจะได้ฝึกปฏิบัติด้วย ตัวเราเอง เราวางความสงสัยของเราไว้ก่อน แล้วก็มารู้สึกตัว เราไม่ มั่นใจในการปฏิบัติใช่ไหม นี่เป็นเพราะว่าเราอ่านตำรามามากแล้ว นำมาเปรียบเทียบกัน ต้องวางตำราไว้ก่อนนะ ตั้งใจปฏิบัติอย่างเดียว ทำความรู้สึกตัวอย่างเดียวยิ่งรู้สึกตัวมากๆ จิตมันก็ยิ่งตื่น มันมี ความสงสัยอยู่เรื่อยแหละ เมื่อสงสัยก็ไม่ใช่ไร ให้รู้ทันความสงสัยซะ แล้วก็ทิ้งมันไป กลับมารู้สึกตัวใหม่ ไม่นานก็มาอีก เจ้าความ สงสัยนี้ มันไม่หยุดง่ายๆ นี่ขนาดไม่ได้หาคำตอบนะ ถ้าสงสัยแล้ว หาคำตอบนี่มันไม่จบ ก็ให้รู้เท่าทันความสงสัย เห็นความสงสัย บ่อยๆ นี่ จิตมันก็ตื่นออกมาเป็น **ผู้เห็น** รู้บ่อยๆ กลายเป็นเห็น รู้แล้วก็เห็น เห็นความสงสัย พอสงสัยที่ไรจิตเราก็เห็นดเห็น้อย

กระวนกระวาย ไม่ปกติ ลักพักหนึ่งมันก็หายไป อ้อ มันก็ไม่  
แน่นอนนะ เจ้าความสงสัยนี้ มันเกิดขึ้นชั่วคราวนะ พอรู้ทันมัน  
ก็หายไป มันไม่มีตัวตนอยู่จริงนี่ มันเกิดขึ้นแล้วก็หายไป พอเรา  
ไม่สนใจหรือไม่สงสัย มันก็ไม่มีนะ แล้วก็เห็นไตรลักษณ์ในความ  
สงสัย ในขณะที่เราปฏิบัติเลย ตั้งแต่นั้นมาผมไม่เคยสงสัยอีกต่อไป  
เลย ได้คำตอบแล้วจากสิ่งที่เราสงสัย เพราะรู้เท่าทันต้นตอของ  
จิตที่มันคิดสงสัย เห็นต้นตอความสงสัย ก็จบลงตรงที่เห็นมัน  
ที่สุดของความสงสัยคือรู้เท่าทัน เพราะเห็นมัน เราก็จะไม่สงสัย  
อีกต่อไป

ถ้าเราหาคำตอบทุกที่ที่สงสัยเมื่อไหร่ละก็ เราจะต้องหา  
คำตอบไม่มีวันสิ้นสุด เท่ากับเราใส่เชื้อให้ความสงสัยให้อาหาร  
ความสงสัย สงสัยอะไรก็หาคำตอบ สงสัยอะไรก็หาคำตอบ มันก็  
เคยชินที่จะต้องหาคำตอบ ไม่จบสิ้นตลอดชีวิต หาคำตอบไม่จบ  
เพราะเราสงสัยอยู่เรื่อย ก่อนจะตายก็สงสัยอีก เอ๊ะ ชาตินี้หน้าเรา  
จะเกิดเป็นอะไร พวกเอาความสงสัยติดไปชาตินี้หน้า มันก็ไม่จบสักที่  
การปฏิบัติ ต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป

การอยู่ห่างไกลครูบาอาจารย์ก็ดีย่างนี้แหละ ทำให้เราได้  
คำตอบด้วยตัวของเราเอง นักปฏิบัติสมัยนี้อ่อนแอมาก พอจิตตก  
หน่อย สงสัยหน่อยก็ถามครูบาอาจารย์ พอครูบาอาจารย์ให้คำตอบ  
ก็อ้อ เพราะได้คำตอบจากครูบาอาจารย์ แต่เราไม่เคยปฏิบัติด้วย  
ตัวเราเองให้อาชนะอารมณ์ตรงนั้นให้ได้ จึงอ่อนแอเพราะจิตไม่มี

กำลัง มีความรู้เยอะ ศึกษามาเยอะ แต่เข้าใจผิวเผิน มันไม่เข้าถึงใจ มีความรู้เยอะ แต่ปฏิบัติน้อย ก็ไม่ก้าวหน้า การที่ห่างไกลครูบาอาจารย์หรือไม่มีครูบาอาจารย์ก็ดีไปอย่าง จะได้พึ่งตนเอง

การปฏิบัติธรรมนี้ใช้หลัก**สติปัฏฐาน ๔** ซึ่งเป็นทางเอก เป็นทางสายเดียว ต้องเดินด้วยบุคคลเพียงคนเดียว คือมีปัญหา ต้องแก้ด้วยตัวเราเอง ไม่ใช่หวังพึ่งผู้อื่น ต้องฝ่าฟันอุปสรรคด้วย ตัวของเราเอง จึงจะบรรลุผลด้วยตนเอง จึงจะได้ที่พึ่งที่แท้จริง อย่าได้ไปหวังพึ่งคนอื่นมากเกินไป พึ่งได้เป็นบางครั้งบางคราว ไม่ใช่ทุกครั้งที่มีปัญหา ก็ไปหาครูบาอาจารย์ให้ช่วยแก้ แล้วเมื่อไหร่ จะแก้ปัญหาก็เป็นเสียทีละ

นักปฏิบัติประเภทนี้อ่อนแอ จิตมักจะหวั่นไหวไปตามอารมณ์ ดังนั้น จึงฝึกตนด้วยตนเอง เจริญสติฝึกทำความเข้าใจตัวเข้าใจ พอจิตมันตื่น ตื่นแล้วมันไว ไวต่ออารมณ์ แต่ไม่หวั่นไหวตามอารมณ์ คือไวแต่ไม่หวั่นไหว มันเป็นจิตที่ถูกฝึกและพัฒนาเรียบร้อยแล้ว ต้องพึ่งตัวเราเอง ขยันฝึกทำความเข้าใจตัวให้จิตมันมีกำลัง พอจิตมีกำลังมันก็จะเอาชนะอารมณ์ได้ ถ้าจิตเราอ่อนแอก็เหมือนนกมวย ที่อ่อนซ้อมน ซั่นเชิงเยอะแต่ไม่ค่อยได้ซ้อมน เหมือนคนที่มีความรู้มาก แต่ไม่เคยปฏิบัติเลย นกมวยที่มีซั่นเชิงดีแต่อ่อนซ้อมนี่ พอขึ้นเวทีที่โรมันก็ไม่ครบยก มันต้องคู่กัน มีความรู้ต้องคู่กับการปฏิบัติ ซั่นเชิงจะดีต้องขยันซ้อมน จิตจึงจะมีกำลัง

ปัญหาในการภาวนาของนักปฏิบัติคือการไม่เท่าทันอารมณ์ รู้ไม่ทันอารมณ์ หลงบ่อยๆ หลงนาน หลงแล้วกลับไม่ถูก อันนี้ ได้ยินบ่อย เพราะจิตเราไม่มีกำลังพอ ขาดความเพียร อะไรก็ดี ทุกอย่าง ขาดความเพียรอย่างเดียว ศรัทธามีกันแล้ว แต่ขาดในเรื่องของความเพียร สนใจในพุทธศาสนานะ ชอบอ่านเรื่องการปฏิบัตินะ แต่ไม่ค่อยลงมือกระทำเลยไม่บรรลุผล ไม่เข้าถึงจิตถึงใจ ต้องขยัน ฝึกรู้สึกตัวให้มากๆ บ่อยๆ ให้ต่อเนื่องทั้งในรูปแบบและนอกรูปแบบ

การปฏิบัติในรูปแบบ ได้แก่ การเดินจงกรม การรู้ลมหายใจ เข้า - ออก (อานาปานสติ) การยกมือเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะ ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

การปฏิบัตินอกรูปแบบคือ การมีสติรู้สึกตัวไปกับการใช้ชีวิตประจำวัน ให้มันต่อเนื่องกัน จิตจะมีกำลัง ให้คิดว่าการรู้สึกตัวแต่ละครั้งนี่ เป็นการสะสมเงินที่ละบาท รู้สึกครั้งหนึ่งก็บาทหนึ่ง รู้สึกทีละบาท...ทีละบาท นานวันเข้าเราก็จะมีเงินมากพอที่จะไปจับจ่ายใช้สอยในสิ่งที่เราต้องการได้เหมือนการเจริญสติ ฝึกการรู้สึกตัวนั้นแหละ ฝึกรู้สึกตัวบ่อยๆ เจริญสติบ่อย ๆ ให้มันต่อเนื่อง จิตก็จะมีกำลังตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไหวต่ออารมณ์ ไหวและไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ เพราะจิตมีกำลังตั้งมั่นเป็นสมาธิ ขจัดนิวรณ์ ความคิดนึกปรุงแต่ง ความฟุ้งซ่านต่างๆ ทำให้จิตเข้าสู่พื้นฐานคือความเป็นปกติ เมื่อจิตเป็นปกติก็จะเห็นกายเห็นจิตตามเป็นจริง จะเกิดปัญญาขึ้นมา คือการรู้แจ้งตามความเป็นจริงได้เอง เราต้องเริ่มขยัน

รู้สึกตัว ทำความรู้จักตัวให้มากๆ จิตมันก็จะมีการมีกำลังมีสมาธิตั้งมั่น  
รู้เท่าทันกาย รู้เท่าทันจิต แล้วก็จะเห็นกายจิตตามความเป็นจริง  
อันนี้เป็นผลจากการปฏิบัติที่เราหมั่นสะสมสติที่ละเอียดที่ละน้อย

บางคนบอกว่า ยากนะ การปฏิบัติภาวนานี้แหละ ที่จริง  
มันไม่ยากไม่ง่ายหรอก ถ้ายากก็คงไม่มีใครทำได้ ถ้าง่ายคนทั้งโลก  
ก็คงบรรลุธรรมกันหมด มันเป็นกลางๆ ไม่ยากไม่ง่ายหรอก ที่ยาก  
เพราะเรายังไม่ลงมือทำหรือทำแบบไม่ต่อเนื่อง ถ้าเราทำบ่อยๆ  
อย่างต่อเนื่องก็จะเป็นความเคยชิน แล้วมันก็จะชินเนื้อเป็นตัวของ  
เราเอง เหมือนการหัดขี่จักรยานใหม่ๆ ใครที่ขี่จักรยานได้บ้าง  
แรกๆ มันก็ต้องยากหน่อยนะ แต่ถ้าเราฝึกบ่อยๆ ล้มแล้วก็ลุก  
โดยที่ไม่ท้อถอย ล้มแล้วก็เริ่มต้นใหม่ การล้มนั้นแหละที่สอนให้เรา  
ขี่จักรยานเป็น ถ้าไม่ล้ม เราก็ขี่จักรยานไม่เป็นหรอก ล้มหลายๆ  
ครั้งก็ทำให้เราชินเอง อาศัยประสบการณ์ทำให้เกิดความชำนาญ  
ชำนาญ ไม่ใช่ยากเฉพาะเราหรอก ครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติมาก่อน  
ท่านก็มีอุปสรรคแต่ท่านก็ทำ ถึงยากแต่ท่านไม่ท้อ ไม่ซีเกียจ สิ่ง  
ที่ว่ายากก็กลายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องง่ายตายไปได้ ส่วนเรา  
พอคิดว่ามันยากก็ท้อ แล้วก็ถอยไปเลย ก็เลยไม่ได้ทำ

ความที่มันยากนี่แหละ ไม่เป็นไรหรอก ทำบ่อยๆ เดี่ยวก็จะง่าย  
ไปเอง ส่วนเรื่องของความท้อแท้ท้อถอยที่มันบั่นทอนจิตใจนี้ ทำให้  
เราไม่พัฒนา หากมีความท้อแท้นี้ ครูบาอาจารย์ กัลยาณมิตรช่วยได้  
เราท้อเรื่องอะไรก็ตาม เราปรึกษาครูบาอาจารย์ อาศัยครูบาอาจารย์

เป็นกำลังใจ ซึ่งแนะแนวทางให้กำลังใจเรา หรือใครมีเพื่อนที่เป็น  
 กัลยาณมิตรซึ่งเค้าไม่ท้อแท้ เป็นแบบอย่างที่ดี เราก้จะมีกำลังใจ  
 เกิดแรงบันดาลใจ หรือให้รู้จ้กมองดูคนที่เขาแยกว่าเรา คนที่เขา  
 ลำบากกว่าเรา เรามีอิริยาบถสี่ ยืน เดิน นั่ง นอน ครบ เคลื่อนไหว  
 ไปไหนมาไหนก็ได้ แต่บางคนมีแค่นอนกับนั่งลำบากกว่าเราก้ยัง  
 ทำได้ มองคนที่แยกว่าเรา แล้วเราจะมีกำลังใจและแรงบันดาลใจ  
 เรื่องความท้อแท้นี้ เราอย่าปล่อยให้มันเนิ่นนาน คิดให้เป็นการ  
 ทำหายบ้าง เราจะได้มีกำลังใจ

ความขี้เกียจก็เป็นนิรโรคอีกอย่างหนึ่ง เป็นเพื่อนเก่าของเรา  
 ตั้งแต่ชาติไหนไม่รู้ ทำอะไรก็ขี้เกียจ มันไม่พัฒนา จิตนักปฏิบัติ  
 ที่ขี้เกียจนี่จบเลย ต้องมีความขยันหมั่นเพียร แล้ววิธีการเอาชนะ  
 ความขี้เกียจนี่ง่ายนิดเดียว เราก้เปลี่ยนเป็นขยันซะ แล้วก็จะหาย  
 ขี้เกียจไปเอง ง่ายไหม พลิกหน้ามือเป็นหลังมือ ขี้เกียจมันก้  
 ไม่เที่ยงหรอก พอขยันปั้บ ความขี้เกียจมันก้หายไป เห็นไตรลักษณ์  
 ในความขี้เกียจ

ผมเห็นแม่ไก่ มันค้ยขี้ขี้ มันขยันทำงานตั้งแต่เช้ายันค่ำ ค้ยขี้ขี้  
 เลี้ยงลูกตั้ง ๗ ตัว ไม่มีจอบ ไม่มีเสียม ไม่มีง้อพ่อไก่ด้วยซ้ำไป มันมี  
 ความสามารถเลี้ยงลูกมันรอด มันมีความขยันนะไก่นี้ มันมีความ  
 สามารถเลี้ยงลูกรอดตั้ง ๗ ตัว และมันก้ไม่ยึดติดลูกว่าเป็นลูก  
 ของมันด้วย ลูกตัวไหนตาย มันก้ไม่อาลัยอาวรณ์ นี่คือคุณธรรม

ของแม่ไก่ แม่ไก่ขยัน เราจะขี้เกียจได้อย่างไร ก็เป็นแรงบันดาลใจให้เราขยันได้ ถ้าเราขี้เกียจ เราก็อายไก่ เราท้อเมื่อไร เราก็อายไก่ เมื่อนั้น คิดเช่นนี้แล้วก็ปลุกตัวเองให้ตื่นขึ้นมา ต้องขยัน ต้องทำ (เจริญสติ) การปฏิบัติจึงก้าวหน้า ถ้าขี้เกียจเมื่อไหร่ การปฏิบัติ ก็จะไม่ก้าวหน้าเลย

วิธีการจะเอาชนะความเกียจคร้านนั้นต้องมองเห็นประโยชน์ ของสิ่งที่เราทำ การปฏิบัติธรรมทำให้เราพันทุกข์ได้ มัวแต่ท้อแท้ ขี้เกียจไม่ได้ เราจะไม่พันทุกข์ ถ้าเราเห็นคุณค่าในสิ่งที่เราทำ เรา จะขยันในสิ่งนั้นจริงไหม

เรามักจะขี้เกียจเดินจงกรม แต่ชอบเดินห้าง ที่จริงเดินจงกรม กับเดินห้างมันไม่ต่างกันเลยนะ ต่างกันที่การวางจิต เดินห้างเรามัก จะเดินแบบหลง (ขาดสติ) เดินจงกรม นี่คือการเดินแบบรู้ (มีสติ) เราก็อเปลี่ยนเป็นเดินห้างแบบรู้ตัวบ้าง เดินห้างด้วยความรู้ตัวมีสตินี้ มันไม่เสียเงินนะ ถ้าเกิดความอยากได้ รู้สึกตัวทัน ก็บอกตัวเองว่า “ไม่เอา” เดินห้างด้วยความรู้สึกตัว มันก็ไม่ต่างจากการเดินจงกรม ถ้าเดินแบบผ่อนคลายเป็นและมีความรู้สึกตัวมันก็เป็น การปฏิบัติได้ เหมือนกัน





เราซื้อเกี๊ยวหนึ่งภาวนา ก็ไม่เป็นไร เราก็หันมามองเห็นประโยชน์ของการนั่งภาวนา เหมือนเราเห็นประโยชน์ของการนั่งนับเงิน เราเห็นคุณค่าของการมีเงิน ชอบนับเงิน เราก็จะขยันแสวงหา และก็ชอบนับเงิน เก็บเงิน ถ้าเราคิดว่า การนั่งภาวนาล้ำกว่าการนับเงิน แต่เป็นการนับอริยทรัพย์ หายใจเข้า...รู้ หายใจออก...รู้ โอ้! ได้แล้ว อริยทรัพย์ มีค่ามากกว่าเงินด้วยซ้ำไป การมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่เราทำ แล้วเราก็จะขยันทำในสิ่งนั้น

อุบายการเอาชนะความขี้เกียจมีหนทางเดียว คือต้องมองเห็นประโยชน์ของสิ่งนั้น เมื่อเกิดฉันทะความพอใจความเพียรจึงจะเกิดขึ้น และต้องเห็นทุกข์โทษของการไม่ปฏิบัติ ขาดสติเมื่อไหร่ ประมาทเมื่อไหร่ ชีวิตอันตรายนะ

ภัยพิบัติต่างๆ ที่เพิ่งผ่านไปนี้ ทำให้เราไม่กล้าที่จะประมาทอีกแล้ว เราต้องเร่งปฏิบัติ ถ้าเกิดภัยพิบัติครั้งหน้าแล้วเราต้องตายไปนี้ เราจะไปเกิดในภพภูมิไหนก็ 모르 มันเป็นภัยในวัฏสงสารนะ ต้องไปเกิดใหม่หน้าภพหน้าชาติไม่ถ้วน เกิดใหม่ก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย พลาดพราก โศกเศร้า ผิดหวังเป็นทุกข์ทั้งกายทั้งใจ การเกิดใหม่จึงเป็นภัยในวัฏสงสารซึ่งเป็นภัยที่น่ากลัวมากนะ การปฏิบัตินี้ก็เพื่อการสิ้นสุดของการเกิดในวัฏสงสาร ไม่ต้องเกิดอีก จบการเกิดด้วยการบรรลุธรรมในภพชาตินี้

ไหนใครกลัวภัยจากการเกิดบ้างยกมือขึ้น (มีผู้ฟังกยกมือขึ้น  
กันทั้งห้องประชุม)

โอ้! ขอให้ท่านอย่าได้ไปผูกไปเกิดเลย ขอให้สิ้นภพสิ้นชาติ  
ตั้งแต่ชาตินี้ละ อย่าได้ไปผูกไปเกิดเลย สาธุ (หัวเราะ)

เรื่องของความยาก เรื่องของความขี้เกียจท้อแท้ก็ดีเยี่ยมมีขึ้น  
กับนักปฏิบัติทุกคน แต่คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ท่านบอกว่า  
ถึงยากก็ต้องทำไป มันท้อแท้ก็ต้องทำไปขี้เกียจก็ต้องทำไป การทำไป  
คือ การภาวนาอย่างต่อเนื่องเพื่อที่จะได้เข้าถึงธรรม ดังนั้น อย่ากลัว  
ความยากความลำบาก อย่าคิดว่ามันลำบากอย่างไร้นั้น ลำบากอย่างนี้  
มันแต่คิดอยู่นั่นแหละ เอาเหตุเอาผล เอาถูกเอาผิด แล้วเมื่อไหร่  
ถึงจะลงมือทำ

เหตุผลถูกผิดนี่ก็ไม่ใช่สังขธรรม สังขธรรมไม่มีถูกไม่มีผิดหรอก  
ถูกผิดเป็นเรื่องสมมติ ไม่ใช่สังขธรรม แต่การอยู่ในโลกนี้ก็ยังต้อง  
อาศัยสมมติ อาศัยเรื่องของเหตุและผล เพียงแต่ไม่ยึดมั่นถือมั่น  
ในถูกผิดให้เป็นทุกข์ คนถูกนั้นแหละทุกข์มาก คนผิดไม่เท่าไร  
หรอก เราถูกแล้ว ทำไมเขาถึงไม่ทำถูกเหมือนเรา คนผิดก็เป็น  
ทุกข์ โถ... เรายืนหลงทำผิดไปซะแล้ว ไปยึดความถูกผิด ยึดเหตุผล  
จนเกินไปทะเลาะกัน เพราะไปยึดมั่นในความถูกความผิด สังขธรรม  
ไม่มีถูกไม่มีผิด ถูกผิดเป็นเรื่องของสมมติ

อย่ามัวแต่คิดเอาถูกเอาผิดว่า วิธีนี้เราไม่ชอบ วิธีนี้ไม่ดี อันนี้จิตไม่ตื่น อย่ามัวไปคิดเลย เสียเวลาเปล่าๆ ยิ่งคิดก็ยิ่งสงสัย ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้งซ่าน เพราะฉะนั้น วางไว้ก่อน เราทำด้วยตัวของเราเอง เราก็ทำความรู้สึกตัวของเราไปนี่แหละ ถูกเราก็รู้ ผิดเราก็รู้ มันยาก เราก็รู้ มันท้อแท้เราก็รู้ ซึ่งก็เลยเราก็รู้อีกแหละ จะเกิดอะไรขึ้น เราก็อู้เท่าทันไปแค่นั้นเอง เราอู้บ่อยๆ นี่ เดี่ยวจิตมันก็ตื่น เห็นว่า แม้แต่รู้ที่มันก็ไม่ใช่เรา “รู้” เป็นเพียงแค่สภาวะธรรมเท่านั้น มันมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา บางที่เราอยากให้มันอู้บ่อยๆ อย่างต่อเนื่อง แต่ก็อู้ไม่ได้ บางที่มันก็หลง บังคับบัญชามันไม่ได้

ชีวิตคนเรามีแค่สองขณะ คือ “รู้” กับ “หลง” ขณะที่รู้ก็คือไม่หลง ขณะที่หลงก็คือไม่รู้ ให้ฝึกมีจิตที่รู้ อยู่ จนกว่าจิตจะตื่น ออกมาว่า อ้อ แม้แต่ “รู้” นี้มันก็ “ไม่ใช่เรา” **สิ้นสุดการเกิดอยู่ตรงที่เห็นว่า ผู้รู้ไม่ใช่เรา จบลงที่การวางตัวรู้ เห็นว่ามันไม่ใช่เรา เป็นการเกิดดับเท่านั้น** สิ้นสุดแห่งความทุกข์ตรงที่เห็นแจ้งเช่นนี้ เพราะฉะนั้น การงานใดๆ ก็ตามไม่ว่าจะทางโลกหรือทางธรรม ถ้าเราอยากจะประสบความสำเร็จ เราต้องมีการลงมือทำ คิดเอาที่ไม่สำเร็จ วางแผนเท่าไรก็ไม่สำเร็จ เราต้องรู้จักทำตามแผนที่เราวาง ต้องลงมือกระทำ

การงานจะบรรลุผลต้องมีการกระทำ เช่นเดียวกับการปฏิบัติธรรม ถ้าอยากจะบรรลุผลด้วยการปฏิบัติธรรม เราต้องมีการปฏิบัติ มีการกระทำ เพื่อให้จิตสัมผัสกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงๆ ให้จิตได้สัมผัสรู้ ถ้าฟังแค่คิดรู้เพียงแค่นั้นโดยที่ยังไม่มีการเริ่มต้นกระทำนี้ เราไม่มีวันที่จะบรรลุธรรม คิดรู้สึกเท่าไร ถ้าไม่มีการกระทำ ก็ไม่มีวันที่จะบรรลุธรรมได้หรอกนะ

อย่างวันนี้ผมมาสร้างแรงบันดาลใจให้พวกเรา คือมา “ทำให้ทำ” หัวข้อทำให้ทำนี้ คิดว่าคงจะได้แรงบันดาลใจที่จะให้ลงมือทำบางนะ พูดเรื่องทำให้ทำก็อยากจะท้าท่านผู้ฟังให้ทำดูบ้าง ลองดูซัก ๕ นาทีนะ เราลองมาทำความรู้สึกตัวร่วมกันซัก ๕ นาที เราจะพิสูจน์ธรรมะกันในปัจจุบันนี้แหละ แต่ว่ามีเงื่อนไขชนิดหนึ่งว่า อย่าเพิ่งเอาเหตุเอาผล เอาถูกเอาผิดที่ผมให้ลองทำตรงนั้นะ ลองทำดูซิ กำลังทำว่า ภายใน ๕ นาที ให้เรารู้สึกตัวจริงๆ อยู่กับความรู้สึกตัว อยู่กับการพลิกมือ มือข้างใดข้างหนึ่ง ลองพลิกมือเล่น พลิกมือหงายแล้วก็รู้สึก พลิกมือคว่ำแล้วก็รู้สึก มือข้างใดข้างหนึ่งพลิกหงายแล้วก็พลิกคว่ำ ให้รู้สึกอย่างเดียว อย่าไปสนใจความคิดและอย่าไปบังคับความคิด ถ้ามันจะคิดก็เรื่องของเขา ให้รู้สึกอย่างเดียวคือ ขณะพลิกมือรู้สึก พลิกหงายแล้วก็รู้ คว่ำแล้วก็รู้ ให้รู้เฉยๆ รู้ไปเรื่อยๆ นะ ให้รู้สึกไปเรื่อยๆ สัก ๕ นาที รับรองได้ว่าจิตจะเบาและผ่อนคลาย บางคนหลับไหลไม่รู้ตัวก็มี ขอแค่รู้สึกอย่างเดียว ถ้าเราเข้าถึงความรู้สึกแท้ๆ นี้ได้นะ โดยที่ไม่มีความคิดปรุงแต่งเข้าแทรก หรือแทรกแล้วเราไม่สนใจ เราจะพบความสุขที่แท้จริงภายใน ๕ นาที

เข้า ลองพลิกมือเล่นนะ พลิกมือคว่ำแล้วก็รู้สึก พลิกมือหงาย แล้วก็รู้สึก ลองดู จะหลับตาลืมตาก็ได้ ไม่เป็นไร แต่ถ้าหลับตา ระวังจะหลับ ลืมตาดูโลกจริงๆ ซะที่ นิ่งพลิกมือแล้วก็รู้สึก อย่าไปยุ่งกับความคิด ให้รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน ให้มันจบลงที่ความรู้สึก มันหลงลืมไปก็ตั้งต้นรู้สึกใหม่

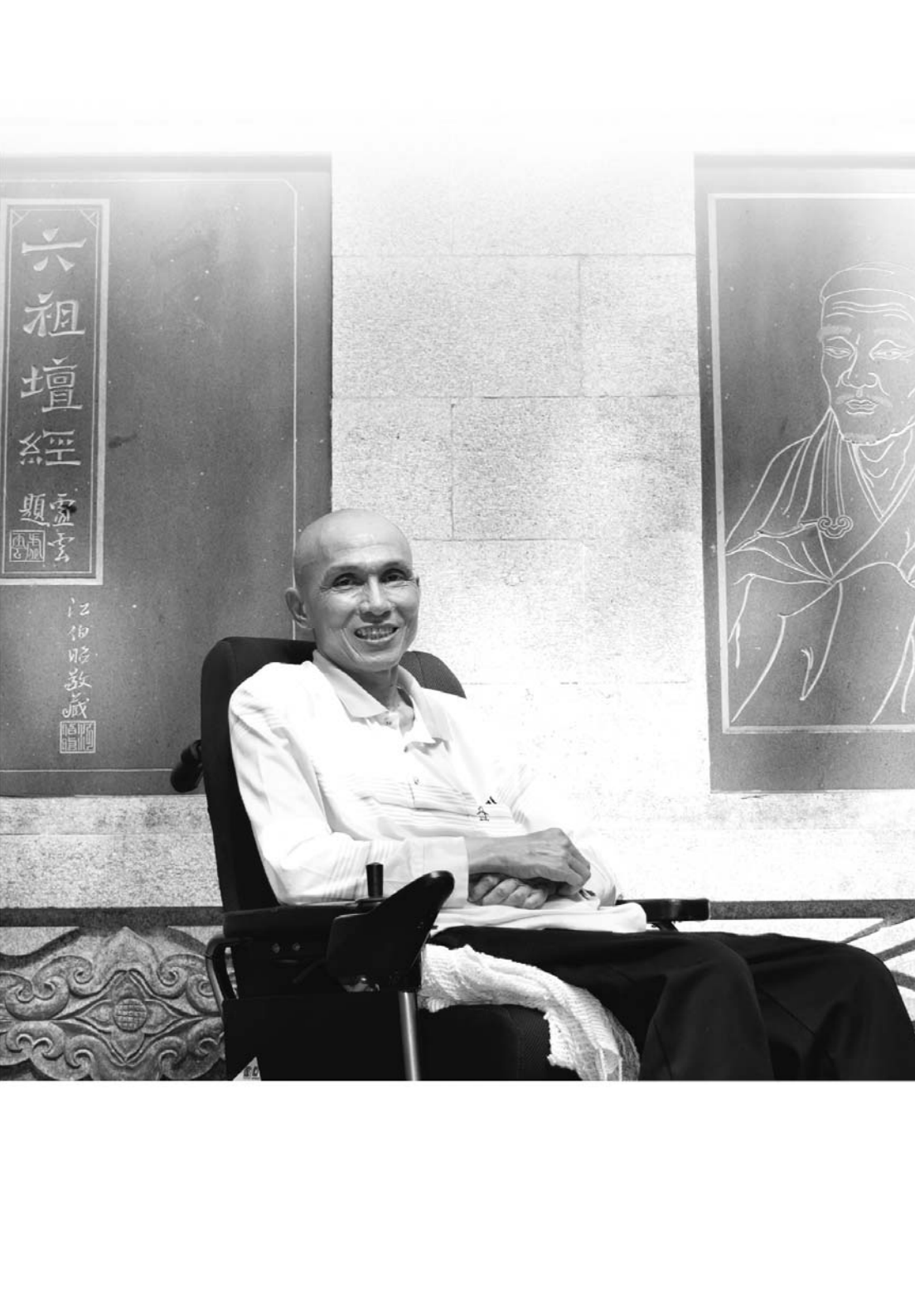
(ผู้ฟังในห้องประชุมทำตามที่อาจารย์กำพลแนะนำให้ลองปฏิบัติ ด้วยการพลิกมือทำความรู้สึกตัว ๕ นาที)

ลองนำไปฝึกทำดู เราได้ภาวนาโดยการขยับทำความรู้สึกตัว พยายามทำให้ต่อเนื่องกันสักระยะหนึ่ง จะรู้สึกว่าจิตใจเราผ่อนคลาย โลงโปร่งเบา จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง เมื่อจิตใจไม่ปรุงแต่งอะไร แต่เราไม่สามารถบังคับมันได้ ถ้ามันปรุงแต่งขึ้นมากก็อย่าได้ไปสนใจเลย การภาวนาขอให้ทำแค่หนึ่งเดียว คือ “รู้สึก” อย่านำไปกดข่มบังคับว่า อย่าคิดอย่าปรุงแต่ง หนึ่งเดียวคือ “รู้สึก” จนจิตมันตื่น จะเห็นความคิด เห็นจิตเห็นใจตามความเป็นจริงได้

ขออนุโมทนาบุญกับทุกๆ ท่านที่ได้มาฟังธรรม และได้มาร่วมกันปฏิบัติธรรมในวันนี้ ขอให้มีความเจริญในธรรม มีความผาสุก มีสติปัญญาพาจิตพาใจให้สิ้นทุกข์ก่อนสิ้นชีวิต ไม่ต้องผูกมัด ไม่ต้องเกิดด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ สาธุ.

六祖壇經  
顯靈  
雲

江伯昭敬藏






# รู้กาย รู้จิต ล้นทุกข

ขออนุโมทนาบุญกับคณะผู้จัดงานบรรยายธรรมในโครงการ  
พุทธธรรม การฟังธรรมก็ถือว่าเป็นการส่งเสริมพัฒนาชีวิตจิตใจ  
ให้มีคุณธรรมยิ่งขึ้น จนกระทั่งล้นทุกขได้ในที่สุด ผมขอร่วมเป็น  
ส่วนหนึ่งที่ได้มาทำความดีในครั้งนี้ เห็นทุกท่านทำความดีก็อยาก  
จะมีส่วนร่วม ด้วยการพูดคุยแบ่งปันแง่คิดในเรื่องของการปฏิบัติ  
ธรรม

หัวข้อที่จะมาแบ่งปันในวันนี้ ก็คือ “รู้กาย รู้จิต ล้นทุกข”  
คนเรามีกายมีจิต ไม่ได้มีไว้เพื่อที่จะเป็นทุกข เรามีกายมีจิตเอาไว้  
ล้นทุกข ผมชอบหัวข้อนี้มากเลย คนที่ตั้งหัวข้อนี้น่าจะไม่ธรรมดา  
เป็นหัวข้อที่เฉียบขาดจริงๆ ผู้ที่ตั้งหัวข้อนี้คงจะสนใจในการปฏิบัติ  
ธรรม ผู้พูดก็ถนัดพูดเรื่องนี้ แต่ผู้ฟังก็อย่าเพิ่งตั้งท่างวงหลับไหล  
ไปเสียก่อน





รู้กาย รู้จิต ลึ้นทุกข์ เป็นเรื่องของตัวเราเองล้วนๆ เลย เป็นหัวข้อที่เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนา ถ้าใครตั้งใจฟังแล้วคิดพิจารณาตามก็จะได้ประโยชน์มาก บางทีอาจจะเข้าถึงธรรม แล้วก็ลึ้นทุกข์ก่อนที่จะลุดจากเก้าอี้ไปด้วยซ้ำไป ความจริงแล้ว ธรรมะไม่ใช่เรื่องลึกลับอะไร แต่เป็นเรื่องที่ลึกลับ เรื่องพันทุกข์นี้เป็นเรื่องลึกลับ

ท่านผู้รู้ได้แบ่งบุคคลที่สนใจการปฏิบัติธรรมอย่างแน่วแน่ม และจริงจังไว้ ๒ ประเภท

**ประเภทที่ ๑** คือบุคคลที่ถูกความทุกข์บีบคั้นอย่างหนักจนทนไม่ได้ จึงดิ้นรนที่จะออกจากทุกข์ให้ได้ด้วยการมาปฏิบัติธรรม อุปมาเหมือนเขียดที่อยู่ในปากงูเคยเห็นไหม เขียดพยายามดิ้นรนที่จะออกจากปากงูเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ที่ถูกงูกิน แต่ก่อนผมก็มีความรู้สึกคล้ายๆ อย่างนั้นเหมือนกัน รู้สึกว่าเรามีความทุกข์มากเหลือเกิน จะทำอย่างไรที่จะนำพาชีวิตจิตใจของเราให้พ้นไปจากความทุกข์ได้ ผมก็ดิ้นสุดฤทธิ์เหมือนเขียด ก็ได้อาศัยการปฏิบัติธรรมนี้แหละ ที่ทำให้ชีวิตเปลี่ยนจากร้ายมากกลายเป็นดีได้ นี่คื้่ประเภทแรก

**ประเภทที่ ๒** คือบุคคลที่เริ่มค้นหาความจริงของชีวิต ก็ได้ค้นพบว่า ชีวิตนี้มีแต่ปัญหา มีแต่ความทุกข์ สังเกตจากชีวิตที่ผ่านมาในอดีต มีแต่ประสบการณ์ที่น่าเบื่อหน่าย ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตอันประเสริฐได้ โดยที่ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก คื้่

เป้าหมายในการเวียนว่ายตายเกิด ก็เลยหันมาสนใจธรรมะ บุคคลประเภทนี้เป็นบุคคลที่มีปัญญามาก ชีวิตยังไม่ได้ถูกความทุกข์บีบคั้นอย่างหนักเหมือนประเภทแรก แต่มองเห็นความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ แม้แต่ความสุขก็มองเห็นเป็นความทุกข์ได้ เพราะว่าความสุขนั้นไม่แน่นอน เดี่ยวก็แปรเปลี่ยนเป็นความทุกข์ เรามักจะหาความสุขมากลบเกลื่อน แล้วความสุขก็ไม่เที่ยง ก็กลับกลายมาเป็นทุกข์ได้เลยเกิดความเบื่อหน่าย อยากจะหาทางพ้นทุกข์ จึงหันเหชีวิตมาปฏิบัติธรรม ประเภทนี้จึงเป็นผู้มีจิตใจที่หนักแน่นมั่นคงมากสนใจเรื่องธรรมะ เรื่องพระศาสนา แล้วก็เลยไม่อยากกลับไปใช้ชีวิตแบบทางโลกอีกแล้ว ประเภทนี้เป็นบุคคลที่ล่วงกาลผ่านวัยมา ได้เรียนรู้ชีวิตจนเจนจบ ได้เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น นี่คือนักปฏิบัติที่มีปัญญา

ท่านผู้ฟังจัดอยู่ในประเภทไหน ประเภทถูกความทุกข์บีบคั้นหรือประเภทที่เห็นทุกข์แล้วอยากออกจากทุกข์ ความจริง ๒ ประเภทนี้ มีความทุกข์เป็นพื้นฐาน และความทุกข์นั้นแหละทำให้เกิดศรัทธาได้ ไม่มีวิธีอื่นใดที่จะดับทุกข์ได้นอกจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา

โดยสมมติสังขจะ กายกับใจ คือตัวเรา หรือเรียกว่า **ขันธ ๕** ก็ได้ เป็นภาษาบาลี หมายถึงกายกับจิตนี้แหละ ตัวเราประกอบด้วย **รูปขันธ** (กาย) กับ **นามขันธ** (จิต) ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา

สังขาร วิญญาณ นี่คือขั้น ๕ ซึ่งมีอยู่ในคนทุกคน ขั้น ๕ นี้เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์ใดไม่เกินไปกว่าทุกข์ที่เกิดจากขั้น ๕ คือตัวเรา ที่ทุกข์หนักก็เพราะว่า เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นในภพชากรรม เรียกว่า “อุปาทาน” ยึดมั่นว่าขั้น ๕ หรือกายจิตนี้เป็นตัวเรา ของเรา ตรงนี้แหละเป็นสาเหตุของทุกข์ที่แท้จริง ว่าโดยย่อแล้ว อุปาทานขั้นทั้ง ๕ คือตัวทุกข์

ถ้าเรายังมีความทุกข์แสดงว่า เรายังมีความยึดมั่นถือมั่น ถ้าเราไม่ทุกข์แสดงว่าเราปล่อยวางขั้น ๕ ได้ ถ้าใครสามารถปล่อยวางกาย ปล่อยวางใจ ว่าเป็นตัวเรา ของเราได้เมื่อไหร่ ผู้นั้นเป็นผู้สิ้นทุกข์ทางด้านจิตใจ เหลือแต่ทุกข์ทางกาย เพราะใจไม่ยึดมั่น ทุกข์ทางกายจึงไม่มีผลทางจิต ทุกคนจะพ้นทุกข์ได้ ก็ต้องปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น แต่เรื่องการปล่อยวางนี้คิดเอาไม่ได้ คิดเท่าไรก็วางไม่ได้ จึงต้องมีการปฏิบัติธรรม โดยการมารู้เท่าทันกายเท่าทันใจแล้วก็จะปล่อยวางได้ การปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้พ้นทุกข์ทั้งหลายเพื่อตรงนี้ ที่จริงการปฏิบัติธรรมไม่มีอะไรลึกลับซับซ้อน ไม่ใช่เรื่องแปลก เป็นเรื่องธรรมดาธรรมดา เป็นการเอาจิตมารู้ความจริงของตัวเรา เมื่อรู้ความจริงแล้ว เราก็จะไม่ยึดมั่นในตัวเรา แล้วก็ปล่อยวางได้ในที่สุด

ที่นี่จะอย่างไรที่จะเอาจิตมารู้จักตัวเราได้ จึงจะต้องมีรูปแบบของการปฏิบัติ ก็ต้องอาศัยเรื่องของ**การเจริญสติ** ทำไมต้องเจริญสติ เพราะว่าจิตของเรามักฟุ้งซ่าน ครุ่นคิดจิตเลื่อนลอย กายอยู่ที่นี้ แต่จิตส่งออกไปนอกตัว คิดนึกปรุงแต่ง ไม่มารู้จักตัวเราเอง การคิดปรุงแต่งอันนี้เป็นธรรมชาติของจิต มักจะตื่นรณกวัดแกว่ง ห้ามยาก รักษายาก มักจะตกไปสู่อารมณ์ที่น่าใคร์ น่าพอใจ จิตของเราเป็นอย่างนั้นไหม เรื่องทั้งหมดนี้ไม่ได้มองนอกตัวของเราเลย วันหนึ่งพูดแต่เรื่องตัวเราทั้งนั้น มีเหมือน ๆ กันทุกคน

บัณฑิตย่อมฝึกจิต จะอย่างไรให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอย ให้อยู่กับเนื้อกับตัว การปฏิบัติจึงต้องมีหลักให้จิตเกาะ จิตจึงจะไม่เลื่อนลอย เราจึงต้องเอากายมาเป็นหลักให้จิตเกาะ ถ้าจิตไม่มีที่เกาะ ก็ฟุ้งซ่าน เลื่อนลอยไปตามเรื่องตามราว ความทุกข์จะเกิดตรงนี้แหละ ก็ต้องอาศัยกายเป็นหลัก ถ้าจิตอยู่กับกายเมื่อไรก็เป็นชีวิตได้ ถ้าจิตเลื่อนลอยไม่อยู่กับกาย ก็เป็นซากศพ (มีแต่กาย ไม่มีจิต) การปฏิบัติต้องเริ่มเอาจิตมารู้สึกที่กาย เราก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่ยังมีชีวิตอยู่ ยังไม่ตาย ทำไมต้องเอาจิตมาอยู่ที่กาย เพราะว่าเราต้องการพัฒนาจิตให้แข็งแรงดีขึ้น จิตที่เลื่อนลอย ฟุ้งซ่าน เป็นจิตที่ไม่มีกำลัง ยิ่งฟุ้งซ่านมาก คิดมาก จิตหมดกำลัง จะรู้สึกเหนื่อยใจ เพราะว่าจิตไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เหนื่อยกายพักอยู่แป๊บเดียวเดี๋ยวก็หาย แต่เหนื่อยใจ บางทีทั้งคืนก็ไม่หาย เรานอนเหมือนว่า



หลับ แต่ไม่หลับ เพราะจิตไม่ยอมหยุดคิด ภาวนอนนิ่งแต่จิตไม่ยอมหยุด เหมือนเรานอนไม่เต็มที เพราะฉะนั้น**การปฏิบัติต้องเริ่มต้นที่กายเป็นหลัก** คือ การมีสติรู้ลงมาที่กาย เอาจิตมารู้ที่กาย เราสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เวลานั่ง ถ้าเรารู้สึกตัวว่านั่ง เราได้ปฏิบัติไปพร้อมกันกับการฟังได้เลย เป็นการเจริญสติที่เป็นกุศลสูงสุด ภาวนลุกขึ้นยืน ถ้าเรามีความรู้สึกตัวว่ากำลังยืน ขณะกำลังเดินจะไปไหนก็ตาม แต่ละก้าวๆ ให้เรารู้สึกในปัจจุบันขณะว่ากำลังเดิน เป็นการเจริญสติ เป็นการปฏิบัติธรรมแล้ว

ขณะที่เรากำลังนอนเหมือนกัน นอนนิ่งๆ แล้วรู้สึกตัวกับการนอน ก็เป็นการปฏิบัติธรรมขณะนอน ทำให้เราหลับง่ายด้วยเหตุที่นอนไม่หลับเพราะจิตฟุ้งซ่านออกนอกกายไปแล้ว ถ้าจิตอยู่กับกายไม่นานก็หลับ ที่ไม่หลับเพราะอะไร ถ้าครุ่นคิดวิตกกังวล ถึงเวลานอนก็ควรจะนอน ไม่นอน เก็บเอาเรื่องราวต่างๆ มาครุ่นคิด จิตจึงสับสน ก่อนจะหลับจึงเป็นทุกข์มาก ไม่หลับทั้งคืนก็มี บางทีคิดจนสว่าง ไม่ยอมหยุดคิด มีสิ่งค้างคาใจมาก เพราะไม่อยู่กับกายเลย

เวลาเราเคลื่อนไหวไปทำอะไรก็ตาม ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ในอริยาบถน้อยใหญ่ สามารถปฏิบัติธรรมได้ทั้งนั้นเลย เดี่ยวนี้ก็ได้ เป็นการปฏิบัติธรรมนอกกรอบแบบที่เป็นไปในชีวิตประจำวันของเรา กายที่เคลื่อนไหวสติเกิดง่ายกว่า กายที่อยู่นิ่งๆ บางทีสติไม่ค่อยเกิด สติจะเห็นกายได้ชัดเจนเพราะกายอยู่ที่ตัวเรา อยู่ใกล้ตัวที่สุด และจับต้องได้ เป็นสิ่งที่หยาบๆ ในปัจจุบัน

ใครมีชีวิตที่หมกมุ่นเรื่องอดีต เรื่องอนาคต ถ้ามีสติรู้กาย เมื่อไร จิตจะอยู่กับปัจจุบันทันทีแล้วทุกข์ไม่เกิด แต่ต้องมีสติให้ต่อเนื่อง จิตก็จะเริ่มมีกำลัง ถ้าหลงเปลวไป ก็ไม่เป็นไร เปลวไปก็ให้เริ่มต้นรู้ใหม่ หลงไปก็เริ่มต้นรู้ใหม่ ต้องไม่ทิ้งกายไปไหน เป็นการปฏิบัติได้ตลอดเวลาดีกว่าได้ ถ้าหลับแล้วก็แล้วไป ถ้าตื่นขึ้นมาเราสามารถที่จะรู้สึกตัวได้ใหม่

ยิ่งคนที่มีอิริยาบถปกติ ยืน เดิน นั่ง นอนได้ ยิ่งทำได้ง่ายมาก ทำในระหว่างทำหน้าที่การงานก็ได้ ทำต่อเนื่องทั้งวันไปอย่างนี้ สติจะเริ่มพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ต่อไปแม้ว่าไม่ได้เจตนาสติก็สามารถเกิดเองได้ ถ้าเราฝึกด้วยความตั้งใจ ต่อไปไม่ต้องตั้งใจสติก็เกิดขึ้นเอง ใหม่ๆ ต้องอาศัยความเพียร ความอดทน ความขยัน ลึกหน่อยๆ แล้วต่อๆ ไป สติจะเกิดขึ้นเอง จะเกิดเป็นอีกจิตหนึ่ง เป็นจิตผู้รู้ ผู้ดู ซึ่งเป็นจิตที่พัฒนาขึ้นมาแล้ว คนที่ไม่ปฏิบัติ ไม่รู้จักจิตผู้ดูหรวอก จะมีแต่จิตธรรมดาๆ ที่พร้อมจะหลงลืม

ถ้าคนเจริญสติต่อเนื่องบ่อยๆ จะเกิดจิตผู้ดูขึ้นมา ถ้าเป็นจิตผู้ดูละก็ปลอดภัยนะ ทุกข์จะกล้ำกรายไม่ได้ จะมีทุกข์ก็เฉพาะทางกาย จิตจะไม่ทุกข์ **จิตผู้ดู** ดูอะไร ก็ดูกายเรา อันนั้นจะเริ่มเกิดปัญญา เห็นกายเราตามความเป็นจริง เห็นธรรมชาติของกายว่าเป็นอย่างไร กายไม่รู้อะไร กายเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ที่รู้ได้เป็นจิตผู้รู้นะ เห็นไหม คนที่ตายแล้วก็มีกายเหมือนกัน แต่กายมันไม่รู้อะไร นอนนิ่ง เอาไม้ไปทิ่มก็ไม่เจ็บ เอาไฟลนก็ไม่ร้อน กายจะไม่รู้อะไรเลย ที่รู้ได้

เพราะมีจิตเป็นผู้รู้ต่างหาก จะเริ่มเข้าใจว่า อ้อ ธรรมชาติของกาย ไม้รู้อะไร เป็นเพียงแค่สิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น แต่ผู้รู้ที่รู้คือจิต จิต ทำหน้าที่รู้ กายทำหน้าที่ถูกรู้

เวลาที่เรานั่งนานๆ รู้สึกเมื่อยนี้ กายไม่รู้สึกว่าเมื่อยหรือ จิตเป็นผู้ที่รู้ว่าเมื่อยต่างหาก เวลานอนหลับเราไม่รู้ว่าปวดเมื่อย เพราะว่จิตไม่ไปรับรู้ความเมื่อย มีแต่ครุ่นคิดไปในอารมณ์ของความฝัน เรียกก็ไม่ได้ยิน ธรรมชาติของกายอีกอย่างคือ มันมีแต่ทุกข์ ไม่มีกายใครเป็นสุขหรือ มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น นั่งนานๆ ก็เมื่อย ต้องขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว เป็นการแก้ทุกข์ให้กับกาย การหายใจเข้าหายใจออก การกระพริบตาแต่ละครั้ง เป็นการแก้ทุกข์ เดี่ยวก็ร้อน เดี่ยวก็หนาว เดี่ยวก็หิวกระหายน้ำ ต้องถ่ายหนักถ่ายเบา นี่เป็นทุกข์ของกายที่เราต้องคอยบำบัดทั้งนั้น ถ้ากายมีสุขจริงก็ไม่ต้องเข้าไปแก้ไขสิ นี่เป็นเพราะกายมีความทุกข์ อยู่ตลอด เริ่มเห็นทุกข์ของกายแล้วนะ

จิตเป็นผู้เห็นผู้ดู ส่วนกายคือสิ่งที่ถูกดู เริ่มแยกกายแยกจิต ได้แล้ว ทุกข์จะกััดกั้นเฉพาะทางด้านร่างกาย แต่ไม่กััดกั้นใจ เรามีโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ อาจจะเป็นโรคร้ายถึงขั้นเป็นโรคมะเร็ง ถ้าคนเจริญสติจนจิตเป็นเพียงผู้ดูแล้ว มะเร็งจะกััดกั้นเฉพาะร่างกาย ให้เป็นทุกข์ มะเร็งจะไม่สามารถกััดกั้นใจให้เป็นทุกข์ได้ ทุกขเวทนาทางกายไม่สามารถทำให้เกิดทุกข์เวทนาทางจิตได้ มันแยกกันแล้ว มีประโยชน์ตรงนี้



กายแก่เป็นเรื่อของกาย จิตเป็นผู้ดูก็ไม่ได้แก้ด้วย กายเจ็บไข้ได้ป่วย จิตไม่ได้ป่วยด้วย เป็นเพียงแค่ผู้ดู แล้วก็ช่วยเหลือ กายไปตามสมควร เมื่อร่างกายจำเป็นต้องแตกทำลายตายไป จิตก็เป็นเพียงแค่ผู้ดูการแตกทำลายของกาย จิตจะไม่ใช่ทุกข์ไปด้วย เราจะเริ่มพ้นทุกข์ก็ตรงนี้แหละ คือจิตไม่ใช่ทุกข์ไปกับกายที่ทรมาณ หรือแม้กายพิการ จิตก็ไม่ได้พิการไปด้วย เห็นไหม สามารถยิ้มได้ไม่ว่าสภาพร่างกายจะเป็นอย่างไรก็ตาม

เริ่มมีปัญญาเห็นความจริงของร่างกายว่า มีแต่ความเปลี่ยนแปลง บังคับบัญชาไม่ได้ อยากให้สวยก็ไม่สวย อยากให้ผอมก็ไม่ผอม ไม่อยากให้แก่ก็แก่ ไม่อยากให้ตายก็ต้องตาย ไม่อยากให้แตกทำลาย ก็ต้องแตกทำลาย ร่างกายนี้พูดไม่เชื่อ ว่าไม่ฟัง มันเป็นไปตามเรื่องของมันจริงๆ กายนี้อยู่ในกฎของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) ความไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) ถ้ามีจิตผู้ดูกายเสมอๆ กายจะเปิดเผยความจริงให้เห็น แล้วเราจะฉลาดในเรื่องของร่างกาย ไม่เป็นทุกข์ทุกกรณีที่ร่างกายมันเป็นไป

นี่แค่เรื่อของกาย ก็ยังไม่จบแค่นี้ ถ้าเราเจริญสติต่อเนื่อง ไปนานๆ จิตผู้รู้จะตื้นยิ่งขึ้น ตื้นออกมาจากความคิด ความโง่ หลงมงกายไม่เกิดขึ้นทางจิต จะเกิด**จิตผู้ดู**กับ**จิตผู้คิด** ซึ่งเป็นคนละอันกัน

## จิตผู้คิด คือ สิ่งที่ถูกรู้

### จิตผู้ดู คือ จิตผู้รู้

จิตผู้ดูกับจิตผู้คิดไม่ใช่จิตเดียวกัน เกิดไม่พร้อมกัน จิตผู้คิดเกิดก่อน จิตผู้ดูเกิดตามหลัง มีสองขณะเกิดไม่พร้อมกัน เปรียบเหมือนกับท่านผู้ฟังเป็นเสมือนจิตผู้คิด ผมเหมือนจิตผู้ดูแยกกัน ระหว่างจิตผู้ดูกับจิตผู้คิด

คนเราที่มีปัญหา มีความทุกข์มากเพราะว่าอะไร เพราะความคิดนี้ เห็นใหม่ ความคิดทำให้จิตเป็นทุกข์ เพราะเราไม่มีจิตผู้ดูที่จะไปเห็นจิตผู้คิด เวลาเกิดความคิดขึ้นมาไม่เห็น ไม่รู้ไม่เข้าใจ เราก็ก้าวเข้าไปอยู่ในความคิดเลย แล้วก็ว่า นี่เราเป็นผู้คิด ความคิดคือเรา ก็เลสทั้งหลาย ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความพอใจ ความไม่พอใจ ความอิจฉาริษยา ความหวาดระแวง ความวิตกกังวล ความกลัว ความน้อยเนื้อต่ำใจ สารพัดอย่าง มาจากความคิดทั้งนั้น ความคิดนี้เป็นต้นตอของความทุกข์ทั้งหลาย เมื่อเราขาดสติ ขาดปัญญา ไม่มีจิตผู้ดู เข้าไปอยู่กับความคิดเลย จึงเกิดเป็นทุกข์ตรงนี้

แต่เมื่อเราเจริญสติเกิดจิตผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา เวลาเกิดจิตผู้คิดขึ้นมา จิตผู้ดูคือสติจะเห็นทันที พอเห็นปั๊บ จิตผู้คิดก็จะดับ เกิดพร้อมกันไม่ได้ ถ้ามีจิตผู้คิดเกิดขึ้น จิตผู้ดูก็เกิดไม่ได้ ถ้ามีจิต



ผู้ดูเกิดขึ้น จิตผู้คิดก็อยู่ไม่ได้เหมือนกัน ความคิดจะหยุดทำงาน หยุดการปรุงแต่ง ล้มละลายไปเลย ทำให้จิตผ่องใส มีความ เบิกบาน เพราะไม่ได้คิดปรุงแต่งอะไร

ถ้าเราสามารถเจริญสติให้ต่อเนื่องกันบ่อยๆ จะเกิดจิตผู้ดู อยู่เรื่อยๆ เวลานี้จะเริ่มเห็นความผ่องใสของจิต และเมื่อไหร่ที่คิด ก็จักคิดด้วยสติ ด้วยจิตผู้รู้ผู้ดู จะเป็นความคิดที่เป็นประโยชน์ จะไม่ใช่ความฟุ้งซ่านเหมือนแต่ก่อนที่ยังไม่ได้ฝึก ความคิดจะเป็น ระบบ เมื่อถึงเวลาหยุดคิดก็หยุดได้ สามารถควบคุมได้ คุณธรรม จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีจิตผู้รู้เกิดขึ้นมา มีประโยชน์ตรงนี้ จะเริ่มเห็น ธรรมชาติของจิตมี ๒ อย่าง คือ “คิด” กับ “รู้” นี่คือธรรมชาติ ของจิต

สรุปแล้วถ้าเราสามารถเจริญสติให้ต่อเนื่อง รู้สึกตัวไปกับ กาย รู้สึกตัวเมื่อจิตคิดนึกก็ให้ต่อเนื่อง จะเห็นธรรมชาติของกายว่า กายคือสิ่งที่ถูกรู้ กายไม่รู้อะไร กายมีอาการแตกทำลายไปตามเหตุ ตามปัจจัย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน บังคับบัญชาไม่ได้ แล้วเราก็จะปล่อยวางกาย และขณะเดียวกันจะเห็นจิตผู้รู้ ทำหน้าที่ รู้ซึ่งก็ไม่เที่ยง เกิดดับเหมือนกัน จิตเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ควร ยึดมั่นถือมั่นทั้งนั้น สิ่งที่เกิดๆ ดับๆ ถ้ายึดมั่นถือมั่นเมื่อไหร่ จิตใจก็จะเป็นทุกข์ พอเริ่มปล่อยวางทั้งกายและจิต ก็เท่ากับเรา ปล่อยวางความทุกข์ไปด้วย ความยึดมั่นถือมั่นไม่มี ใจจะเป็นอิสระ

จากทุกข์ อิสระเพราะว่าไม่มีความยึดมั่นถือมั่นให้จิตต้องแบกภาระ  
นี้ อิสระเสรีทางจิตเลย

**ถ้าใครปฏิบัติอย่างนี้ ก็ต้องเห็นอย่างนี้ การเห็นธรรมะแท้ๆ  
จะต้องเห็นในสิ่งเดียวกัน อาศัยรูปแบบของการรู้กาย แล้วก็จะไป  
เห็นจิต เห็นความจริงของกายและจิตใจว่า มีความไม่เที่ยง ความ  
เป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน (บังคับไม่ได้) เราก็จะเบื่อหน่าย  
และไม่ยึดมั่นถือมั่นให้เป็นทุกข์ จิตเป็นอิสระ ทำหน้าที่ได้ดีที่สุดเลย  
ทำหน้าที่โดยไม่มีกิเลส ไม่มีวันที่จะเป็นทุกข์อีกต่อไป**

ที่นี้ถ้าหากว่าเราเจริญสติถูกต้องอย่างต่อเนื่อง ก็จะเกิด  
การเปลี่ยนแปลงทางจิต เราสามารถรู้ได้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องไปถาม  
ครูบาอาจารย์ เพราะเราดูอยู่เห็นอยู่ รู้ได้ด้วยตนเอง ที่คอยไปถาม  
ครูบาอาจารย์ เพราะไม่รู้จักตัวเอง เราต้องรู้ตัวเองว่ามีกิเลสมาก  
หรือกิเลสน้อย ครูบาอาจารย์ท่านไม่รู้หรอก เราต้องรู้สิ ข้อที่สังเกต  
ได้ชัดก็คือ สติจะเกิดได้ไวขึ้น จิตจะมีสมาธิมากขึ้น จิตสงบ  
ไม่คอยวุ่นวาย การทำงานหรือทำหน้าที่จิตจะตั้งมั่น มีสมาธิอยู่กับงาน  
ได้นาน ไม่เบื่อง่าย คนที่ทำงานแล้วเบื่อง่าย เปลี่ยนงานบ่อยๆ เพราะ  
จิตไม่ตั้งมั่น ไม่มีสมาธิ เดี่ยวทำนี่ เดี่ยวทำโน่น แล้วก็ไม่เสร็จสัก  
อย่างเดียว เรียกว่า คนสมาธิสั้น นี่ก็เพราะขาดสติ

นอกจากนี้ ถ้าเจริญสติได้ถูกต้อง จิตจะรู้สึกเบา เบากาย  
เบาใจ ไม่หนักเหมือนแต่ก่อน ความทุกข์ลดลง มีความสุขในชีวิต  
มากขึ้น เป็นคนที่เข้าใจชีวิต เข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นด้วย

ไม่ขัดแย้งกับใคร แม้ว่าใครจะขัดแย้งกับเรา แต่เราก็ไม่ขัดแย้งด้วย เราจะเข้าใจเขา จะเป็นคนที่มีคุณธรรม ละอายชั่ว กลัวบาป มีศีล ๕ ประจำใจเป็นนิจ คนที่ปฏิบัติถูกต้อง จะมีแต่ความผ่อนคลาย ทุกข์จะลดลงเห็นได้ชัดเจนเลย

ส่วนคนที่ปฏิบัติผิด จะมีแต่ความเครียด ยิ่งทำยิ่งทุกข์ ก่อนการปฏิบัติทุกข์ไม่ค่อยมีหรอก แต่พอเริ่มปฏิบัติธรรมไม่นาน ทำผิดทาง จิตจะหนักตื้อ ทุกข์มากขึ้นแล้วก็เบื่อหน่าย ไม่อยากปฏิบัติแล้ว เลิกเลย นั่นคือคนที่ทำยังไม่ถูกต้อง มีแต่ความเบื่อหน่าย ความสงสัย ความฟุ้งซ่าน ไม่สงบ เป็นเพราะตั้งจิตไว้ผิด อยากมีอยากเป็น มีความคาดหวังในการปฏิบัติมากเกินไป

ความอยากทำให้จิตดีนรณ เวลาปฏิบัติ เวลาเจริญสติก็เพิ่งพออยากแล้วต้องเพ่ง พอเพ่งก็มีความกดข่ม มีความเครียด ปวดศีรษะ แ่นหน้าอก คลื่นไส้อาเจียน นอนไม่หลับ ทุกข์ทั้งนั้นเลย ถ้าทำผิด บางคนทำแล้วไม่พัฒนา เพราะติดอารมณ์ ติดความสุข ติดความสงบ ติดความว่างติดความนิ่งๆ เฉยๆ ไม่พัฒนาอยู่กับที่ แสดงว่าเราติดอารมณ์ ปฏิบัติผิด ก็ต้องฝึกเจริญสติต่อไปก่อน

สรุปแล้วคนที่ฝึกเจริญสติถูกต้องตามหลักวิปัสสนา จะเห็นว่ากายกับจิตหรืออารมณ์ต่างๆ มันแยกๆ กันอยู่ ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน แต่คนที่ทำไม่เป็น หรือยังไม่ได้เจริญสติปัญญา (วิปัสสนา) จะมองทุกอย่างรวมเป็นหนึ่งเดียวหมดเลย เป็นตัวเรา ของเราทั้งหมดเลย

จะไม่แยก พิสูจน์กับตัวเองได้ว่านี่คือทางแห่งความพ้นทุกข์ คือ การมารู้กายรู้จิต ถ้าวรู้ถึงที่สุด ผลก็คือจะสิ้นทุกข์กันทุกๆ คน

ผมอยากจะชวนทุกท่านลองฝึกเจริญสติดู คงจะไม่รบกวน เวลามาก ลองเจริญสติในรูปแบบดูก่อนซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายมาก ใคร บอกว่าการปฏิบัติธรรมนี้ยาก ขอคัดค้าน การปฏิบัติจริงๆ แล้วง่าย เพราะอยู่กับเนื้อกับตัวเรา เพียงแต่ที่เราใส่ใจสักหน่อย อาจจะเป็น ความรู้ใหม่สำหรับเรา แต่สิ่งนี้มีมาก่อนที่เราจะเกิดมา และพวกเรา ก็โชคดีที่ได้พบกับคำสอนแนวทางนี้ สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิต ประจำวันได้

การฝึกปฏิบัติในรูปแบบมีหลายวิธี อย่างเช่น เรานั่งหลับตา หายใจเข้าับริกรรมว่า “พุท” หายใจออกบริกรรมว่า “โธ” ก็ถือว่าเป็นรูปแบบหนึ่งเหมือนกัน หรือเราจะหายใจเข้าดู (รู้สึก) ที่ท้องพอง หายใจออกดูที่ท้องยุบ ดูท้องพองท้องยุบก็ได้ เรียกกันว่า “พองหนอ ยุบหนอ” อันนี้ก็เป็นการปฏิบัติในรูปแบบเหมือนกัน หรือจะใช้วิธีการเพ่งเวทนาในร่างกาย ให้มีสติอยู่กับทุกขเวทนาทางกาย หรือ การเคลื่อนๆ ไหวๆ แล้วมีสติตามรู้ ก็เป็นรูปแบบหนึ่ง รูปแบบต่างๆ เขามีไว้เพื่อให้เราได้ฝึกฝน แล้วแต่จริต ใครชอบรูปแบบไหนก็ทำ แบบนั้น แต่ละแบบเริ่มต้นด้วยการเจริญสติทั้งนั้นเลยถ้าไม่มีสติจะ เข้าันพพานไม่ถูก ลึ้นทุกข์ไม่ได้ ถ้าขาดสติเมื่อไหร่ใจก็คิดฟุ้งซ่าน

วันนี้ลองเริ่มปฏิบัติกันดูสิ ทำให้สบายๆ อย่าเกร็งอย่าเคร่งเครียด การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องส่วนบุคคล สมมุติว่าห้องนี้มีเราเพียงคนเดียว เราจะเริ่มการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวโดยการมีสติมารู้ที่กายก่อน ไม่ต้องใช้ความคิด ไม่ต้องหลับตา ขอให้ทอดสายตาดูด้านใดหนึ่ง ไม่ต้องก้มหน้า นั่งเหมือนพระพุทธรูป หน้าตรง แต่สายตาท่านทอดต่ำลงมา มีความหมายว่า ให้กลับมาดูตัวเอง ดูด้วยการใช้ความรู้สึก ลองวางมือข้างใดข้างหนึ่งลงที่ตัก และลองกำมือแล้วก็แบมือ กำมือแบมือ ทำไปเรื่อยๆ

ลองทำความรู้สึกตัวไปกับการกำมือแล้วก็แบมือ ไม่ต้องใช้ความคิดหรือคำบริการมอะไร ให้รู้สึกล้วนๆ ไปกับมือที่เคลื่อนไหว กำแล้วก็แบ ทำซ้ำๆ เจตนาวิ่งไปที่มือกำล้งกำ กำล้งแบ ให้จิตรู้อยู่กับปัจจุบัน รู้สึกอยู่ที่มือของเรา ไม่ได้ใช้สายตาแต่ใช้ความรู้สึกสัมผัสรู้อยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือ อย่าเพิ่งไปเจตนาคิดอะไร อย่าเพิ่งไปใช้ความคิด แต่ก็อย่าไปห้ามความคิด ถ้าความคิดเกิดก็ทิ้งไปเลย ให้เราเจตนาและใส่ใจที่จะรู้ที่มือกำล้งกำ กำล้งแบ รู้สึกเบาๆ สบายๆ อย่านไปเพ่งมัน ถ้าเพ่งเมื่อไร ใจเราจะเครียดทันทีเลย ทำเล่นๆ แบบผ่อนคลาย



ถ้าใครรู้สึกไม่ชัดเจนให้กำแน่นๆ และแบแรงๆ กระตุ่นให้จิตตื่น ให้สติเกิด จะรู้สึกตัวได้ชัดเจนขึ้น ถ้าคิดไป เริ่มต้นรู้ใหม่ เอากายคือส่วนของมือมาเป็นหลัก ให้สติเข้าไปเกาะไว้ เกาะแบบตะเตาะๆ รู้อยู่ห่างๆ จิตเป็นกลางๆ คือ ไม่ยินดียินร้าย เวลาคิดก็ทิ้งไปเลย มาเริ่มต้นรู้สึกตัวใหม่ก็จะเป็นชีวิตใหม่ ให้มีปัจจุบันอยู่กับการเคลื่อนไหวของมือเบาๆ รู้เล่นๆ แบบผ่อนคลาย อย่ไปบังคับ จิตมันหลงก็แล้วไป เริ่มต้นรู้ใหม่อย่างเบาๆ ห่างๆ

ถ้าเกิดความง่วงอย่าไปห้าม ให้รู้ว่าจิตง่วงก็ทิ้งไปเลย แล้วมาเริ่มต้นรู้ใหม่ ถ้าไม่ชัดก็ทำเร็วขึ้นอีกหน่อย เป็นการกระตุ่นให้จิตตื่นตื่นขึ้นมา รู้ จิตจะเริ่มเป็นปกติ ความเบิกบานก็จะตามมา ถ้าเกิดความคิด (เห็นความคิด) ก็ทิ้งไปเลย เพื่อให้จิตไม่ไปกับความคิด ก็กลับมารู้กายที่เคลื่อนไหวๆ ไหวๆ ทำเล่นๆ เบาๆ แบบผ่อนคลาย

เวลาเรานั่งรอใคร เพื่อให้มีประโยชน์ เราก็มารู้สึกตัวกับการกำมือแบมือ หรือรอเวลาประชุม อยู่ว่างๆ เราก็ไม่ต้องคุยกัน เราก็มาเคลื่อนไหวมือ แล้วก็รู้สึกตัว เป็นการปฏิบัติธรรมได้ตลอดทั้งวัน เวลานั้นรอใครนานๆ จิตจะเบือ คิดฟุ้งซ่าน อย่ไปสนใจความคิด ให้มารู้สึกลงไปที่มีมือกำแบๆ แบบเบาๆ เมื่อจิตคิดสติจะเห็นทันที จะกลายเป็นจิตผู้ดู ดูกายที่เคลื่อนไหวๆ ไหวๆ แล้วต่อไปจะเห็นจิตที่คิดปรุงแต่ง



กายเป็นสิ่งที่ถูกดู จิตเป็นผู้ที่ดูผู้รู้ เกิดการแยกกันบ้างไหม กายที่เคลื่อนไหวอยู่ข้างนอก จิตผู้รู้ รู้อยู่ข้างในแต่ถ้าไม่รู้สักว่า แยกก็ไม่มีอะไร อย่าไปคิดให้มันแยก มันไม่แยกหรอก เพราะเราเพิ่งเริ่มทำใหม่ๆ นอกจากนี้เราจะใช้กายส่วนไหนก็ได้ ที่เคลื่อนไหวๆ ไหวๆ ก็เป็นการเจริญสติได้ทั้งนั้น

ใครที่ไม่รู้สึกตัวบ้าง ในขณะที่มือกำลังทำ กำลังแบ แล้วใครที่คิดฟุ้งซ่านบ้าง ใครบ้างง่วงนอน แล้วจิตอยู่ที่ไหน ตามแบบนี้ ฟุ้งเหมือนคนไม่มีจิตเลยนะ จิตก็คือผู้รู้ที่รู้สึก ถ้าเรามีความรู้สึกตัว จิตก็มีสติเกิดแล้ว ถ้าเราหลงลืม เราก็ขาดสติ แต่หลงลืมได้นะ ไม่ห้าม เพราะว่าจิตหรือสติก็ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเหมือนกัน ไม่เป็นไรหรอก แต่ดับไปแล้วสติจะเกิดได้เร็ว ถ้าเราฝึกบ่อย หลงไปก็จะรู้ได้ไว จะไม่หลงไปนานหรอก เราหมั่นเจริญสติเสมอๆ สติจะมาได้ไว ถ้าเราดำเนินชีวิตด้วยการเจริญสติแบบนี้ ชีวิตเราจะเบา นะ

เราอาจจะเปลี่ยนรูปแบบก็ได้ เราไม่ใช้วิธีการกำมือ-แบมือ หรือเคลื่อนไหวมือ เราอาจจะใช้วิธีการเดินจงกรมก็ได้ เดินจงกรม คืออะไร ไม่ใช่เดินหมุนๆ นะ คือการเดินอย่างมีสติ เดินกลับไป กลับมาเหมือนเดินเล่น เป็นการปฏิบัติในรูปแบบ ใช้ระยะเวลาการก้าว ประมาณ ๑๐ ก้าว เดินกลับไปกลับมา แต่เดินอย่างมีสติ เมื่อเราเดินจงกรม เราใช้วิธีการระลึกู้ เรานั่งอยู่นี้ รู้วิธีการเคลื่อนไหวของมือใช่ไหม เวลาเดินจงกรมเปลี่ยนมารู้การเคลื่อนไหวที่ขา

ในการก้าวแต่ละก้าวให้รู้สึก ให้รู้ว่าขณะนี้ (ปัจจุบัน) เรากำลังก้าวๆ ให้รู้สึกตัว ภายที่ก้าวเดินนั้นคือสิ่งที่ถูกรู้ จิตเป็นผู้รู้ว่ากายเดิน แยกกายแยกจิตในขณะที่เราเดินจงกรมก็ได้ ต้องแยกกันได้ เพราะว่าจิตกับกายทำหน้าที่ต่างกัน จิตทำหน้าที่รู้ กายทำหน้าที่ถูกรู้ เดินจงกรมก็รู้สึกตัวได้ หากเราจะทำนอกกรอบแบบ เราเปลี่ยนจากเดินจงกรมเป็นเดินเข้าห้องน้ำ เราเดินอย่างมีสติก็เป็นการเดินจงกรมเหมือนกันถ้ามีความรู้สึกตัว เดินจงกรมสัก ๑๐ เที้ยว แต่เราขาดสติ ลืมการเดินเข้าห้องน้ำแบบมีสติไม่ได้ เพราะเป้าหมายของการปฏิบัติอยู่ที่การมีสติเป็นสำคัญจึงจะเกิดปัญญา กายเคลื่อนไหวด้วยวิธีใดก็ตาม เวลาจิตมีความคิดปรุงแต่งในเรื่องใดก็ตาม เพียงแค่รู้เท่าทันอาการของกายของจิต เพียงเท่านี้เป็นการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ถ้าหากว่าเราดำเนินชีวิตด้วยการมีสติตามรู้อยู่เสมอๆ จิตเราจะผ่อนคลายกับการทำงาน เพราะแทนที่จิตจะคิดปรุงแต่ง จิตก็มาอยู่กับเนื้อกับตัวอย่างมีสติ จิตจะไม่เครียด เวลาที่เราทำงานแล้วเครียด เพราะเราคิดปรุงแต่ง พอเริ่มทำงาน เราเริ่มคิดกังวลแล้วว่างานจะเสร็จทันเวลาหรือเปล่า ใครจะว่าอะไรไหม เราจะได้อะไรจากงานนี้บ้าง คือจิตปรุงแต่งออกไปนอกแดนงาน จิตจึงทำหน้าที่เหนื่อยหนัก ถ้าจิตอยู่กับเนื้อกับตัวในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่ จิตจะไม่ทุกข์ มีแต่ความผ่อนคลาย ไม่ค่อยมีปัญหากับใคร จะมีสติรู้อยู่เรื่อยๆ ความวุ่นวายใจ ความเดือดร้อนใจ ความทุกข์จะไม่

เกิดขึ้น ความสุขจะเข้ามาแทนที่ เกิดความเบิกบานใจในขณะที่เราทำงาน เป็นการปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลาเลย

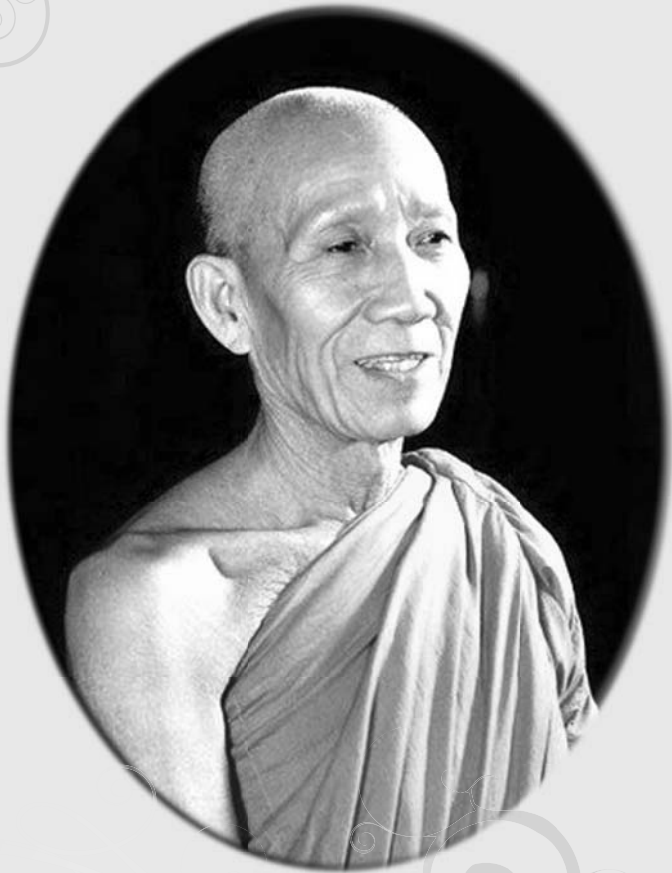
ในฐานะที่เราเป็นเจ้าของหน้าที่คุณประพฤติ ทุกวันนี้เรามีสิทธิ์ได้คุณประพฤติตัวเองหรือเปล่า เรามีกายมีจิต เรามีสิทธิ์ได้เป็นเจ้าของกายจิตใหม่ ได้ควบคุมกายควบคุมจิตเราใหม่ ทุกวันนี้เราไม่ได้เป็นเจ้าของกายกับจิตอย่างแท้จริง เราปล่อยให้กิเลสมาควบคุมประพฤติกายกับจิตเราใช่ไหม เรามักจะทำตามกิเลส พุทธคิดตามกิเลส เราไม่เคยได้เป็นเจ้าของตัวเราอย่างแท้จริงเลย กายเป็นทาสรับใช้จิต จิตตกเป็นทาสรับใช้กิเลสจึงทำให้ชีวิตเราต้องมีปัญหาทุกวันนี้

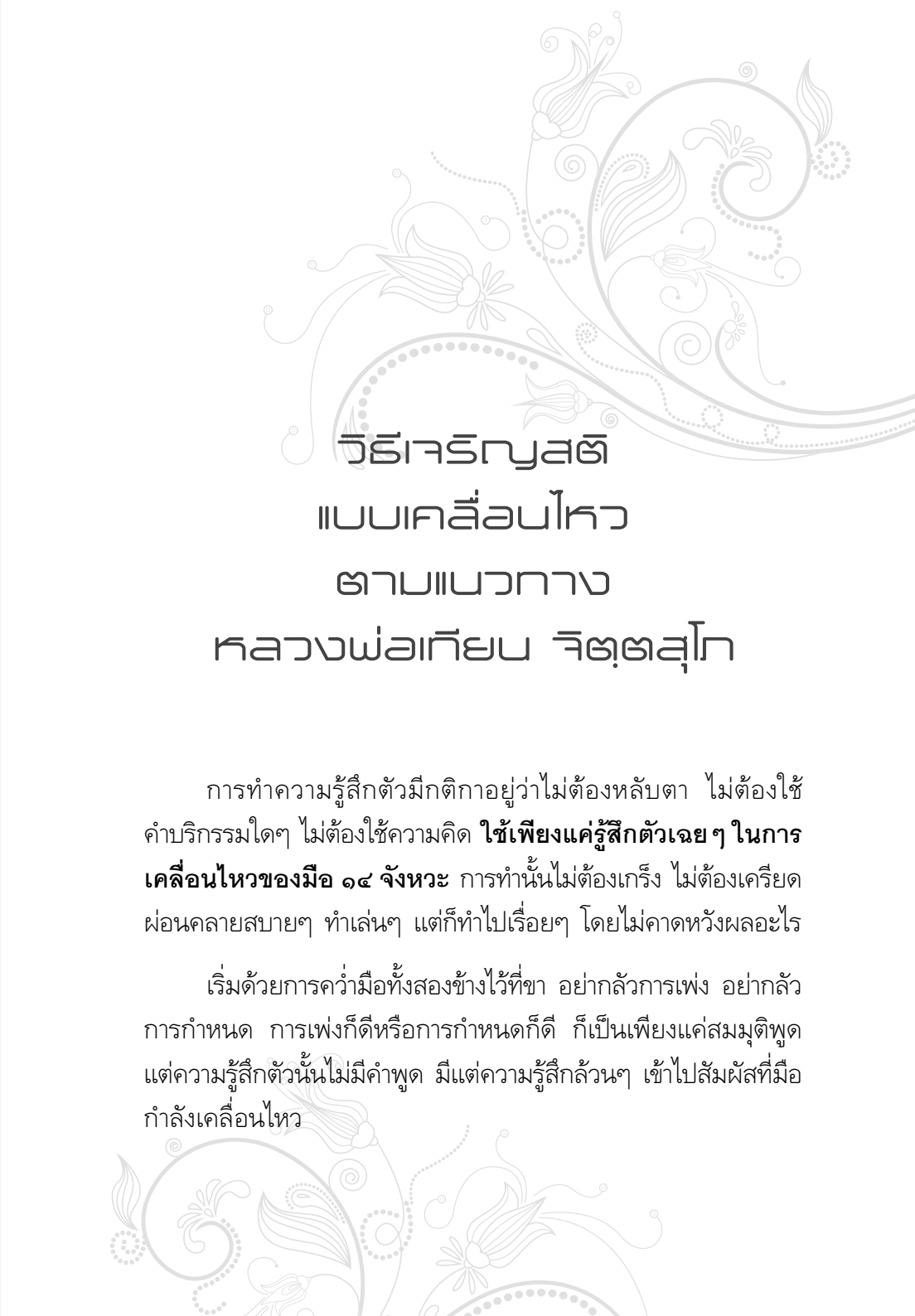
ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป เราจะต้องปฏิวัติใหม่ ให้สติสัมปชัญญะเป็นผู้ที่คุณประพฤติกายวาจาใจของเรา ใจเราก็จะไม่คิดผิดแม้คิดผิดก็ไม่ทำตาม ไม่พูดตาม ไม่คิดปรุงแต่งต่อเติมก็ได้ ชีวิตจะเป็นอิสระตรงนี้ ตรงที่มีสติคุณประพฤติกายวาจาใจให้เป็นปกติ ความปกติของกายคือไม่เบียดเบียนใคร ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดโกหก ไม่ดื่มสุรา ปกติของกายคือศีล ปกติของจิตคืออะไร คือไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ จิตที่ฟุ้งซ่านเป็นจิตที่อ่อนแอ จิตที่มีสติคอยควบคุมอยู่เป็นจิตปกติ จะเกิดสมาธิมีกำลัง จิตก็เป็นบุญอยู่ในตัว เมื่อมีสติ มีศีล มีสมาธิแล้ว ก็จะมีปัญญามารู้แจ้งความจริงในตัวเรา

ตั้งแต่นี้ไปเราจะต้องเปลี่ยนชีวิตใหม่ ให้มีสติสัมปชัญญะ คอยคุมประพฤติกายวาจาใจ ซึ่งจะเป็นบุญเป็นกุศลที่สุด กายกับจิต มีไว้เพื่อเรียนรู้ ถ้าเราเรียนรู้กายเรียนรู้จิตจนรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงแล้ว เราจะสิ้นทุกข์ได้ในที่สุด เราจะเป็นคนที่เข้มแข็ง ไม่ตกเป็นทาสของกิเลสอีกต่อไป

พอสมควรแก่เวลาแล้ว ฟังไม่เข้าใจก็ไม่ใช่ไรหรอก ฟังไว้เราก็ได้บุญเหมือนกัน บุญเกิดจากการฟังธรรม ผู้พูดมีความตั้งใจ เหลือเกิน พยายามจะพูดให้ทุกๆ ท่านเข้าใจ ถึงจะไม่เข้าใจก็ไม่เป็นไร นำเอาไปปฏิบัติ ก็จะช่วยๆ เข้าใจได้เอง วันนี้ได้พูดในสิ่งที่ เป็นสาระให้ฟัง สิ่งที่เป็นสาระนี้อาจจะให้แง่คิด ให้กำลังใจ นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้บรรเทาจากทุกข์ได้บ้าง

สุดท้ายนี้ ขออวยพรให้เจ้าหน้าที่กรมคุมประพฤติทุกท่าน จงมีจิตที่มีสติสัมปชัญญะคอยคุ้มครองดูแล ดำรงชีวิตอยู่ด้วยจิตที่รู้ ตื่น เบิกบาน มีดวงตาเห็นธรรม ถึงความสิ้นทุกข์ด้วยกัน ทุกท่านเทอญ.





# วิธีเจริญสติ แบบเคลื่อนไหว ตามแนวทาง หลวงปู่เกษม วัฑฒสุโก

การทำความรู้สึกตัวมีกติกายู่ว่าไม่ต้องหลับตา ไม่ต้องใช้  
คำบริกรรมใดๆ ไม่ต้องใช้ความคิด ใช้เพียงแค่รู้สึกตัวเฉยๆ ในการ  
เคลื่อนไหวของมือ ๑๔ จังหวะ การทำนั้นไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องเครียด  
ผ่อนคลายสบายๆ ทำเล่นๆ แต่ก็ทำไปเรื่อยๆ โดยไม่คาดหวังผลอะไร

เริ่มด้วยการคว่ำมือทั้งสองข้างไว้ที่ขา อย่ากลัวการเพ่ง อย่ากลัว  
การกำหนด การเพ่งก็ดีหรือการกำหนดก็ดี ก็เป็นเพียงแค่สมมุติพูด  
แต่ความรู้สึกตัวนั้นไม่มีคำพูด มีแต่ความรู้สึกล้วนๆ เข้าไปสัมผัสที่มือ  
กำลังเคลื่อนไหว





๑. พลิกมือขวาในท่าตะแคง  
.....รู้สึกตัว



๒. ยกมือขวาขึ้นมาระดับไหล่  
.....รู้สึกตัว



๓. เคลื่อนมือขวา  
ลงมาไว้ที่สะดือ.....รู้สึกตัว



๔. พลิกมือซ้ายในท่าตะแคง  
.....รู้สึกตัว



๕. ยกมือซ้ายขึ้นมาระดับไหล่  
.....รู้สึกตัว



๖. เคลื่อนมือซ้าย  
ไปทับที่มีมือขวา.....รู้สึกตัว



๗. เคลื่อนมือขวา  
ขึ้นมาที่หน้าอก.....รู้สึกตัว



๘. เคลื่อนมือขวา  
ออกมาด้านข้าง.....รู้สึกตัว



๙. ลดมือขวา ลงมาที่ขาในท่าตะแคง.....รู้สึกร้าว



๑๐. คว่ำมือขวา ลง.....รู้สึกร้าว



๑๑. เคลื่อนมือซ้าย  
ขึ้นมาที่หน้าอก.....รู้สึกร้าว



๑๒. เคลื่อนมือซ้ายออกมาด้านข้าง.....รู้ลึกรู้ตัว

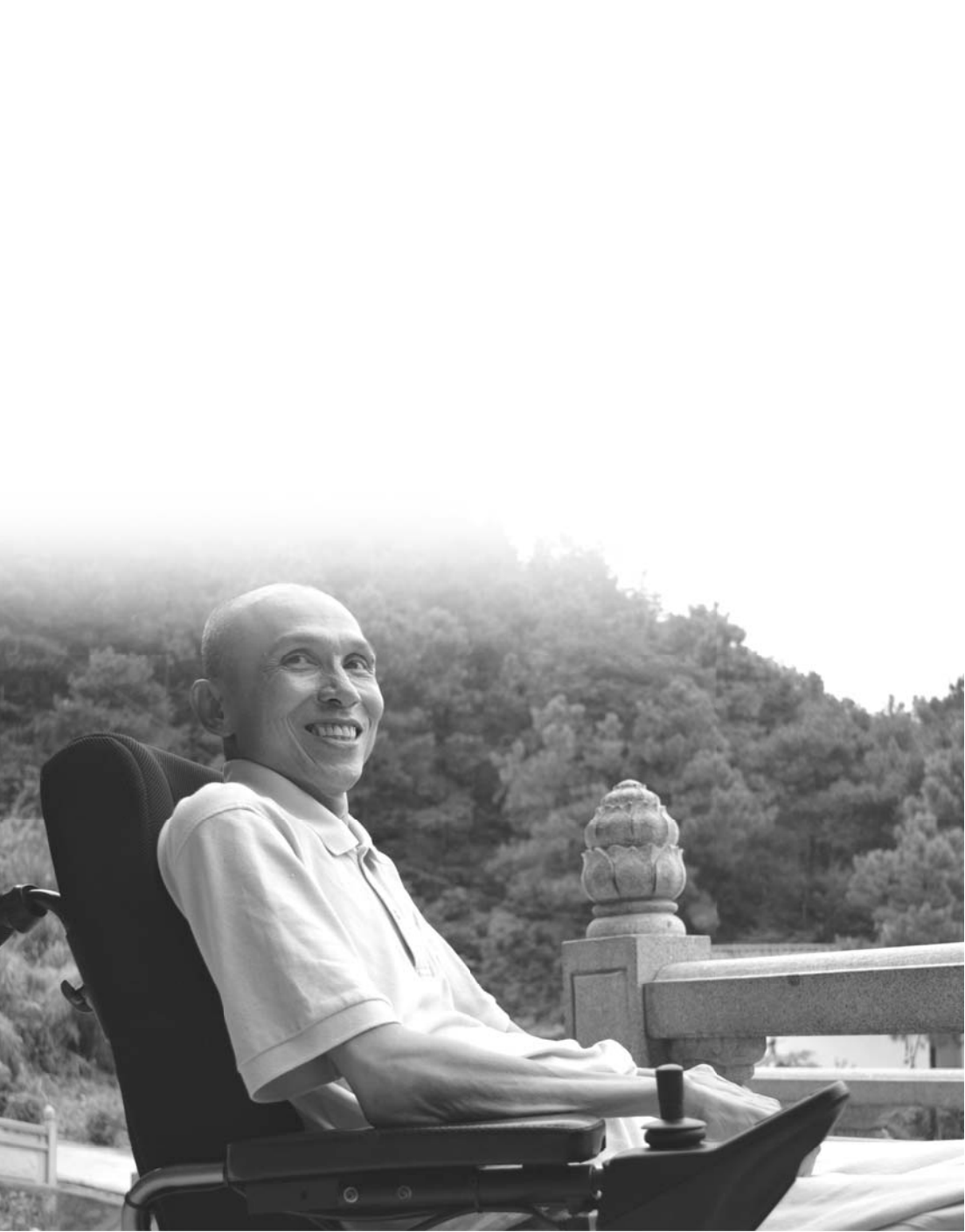


๑๓. ลดมือซ้ายลงมาที่ขา  
ในท่าตะแคง.....รู้ลึกรู้ตัว



๑๔. คว่ำมือซ้ายลง.....รู้ลึกรู้ตัว

ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ ทั้ง ๑๔ ท่า ระหว่างทำ...ให้รู้ลึกถึงการเคลื่อนไหว





# ประวัติ

## อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม


อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม เป็นบุตรของคุณพ่อชิต และคุณแม่ทองหล่อ ทองบุญนุ่ม เกิดเมื่อวันที่ ๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๙๘ พื้นเพเดิมเป็นชาวจังหวัดนครสวรรค์

ปี พ.ศ. ๒๕๑๑ จบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ ๗ จากโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ปี พ.ศ. ๒๕๑๔ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จากโรงเรียนบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ปี พ.ศ. ๒๕๑๖ จบการศึกษาระดับ ปกศ.ต้น จากวิทยาลัยครูจันทร์เกษม กรุงเทพฯ

ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ จบการศึกษาระดับ ปกศ.สูง จากวิทยาลัยพลศึกษามหาสารคาม



ปี พ.ศ. ๒๕๒๐ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี (กศบ.) วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา และในปีเดียวกันสอบบรรจุเข้าทำงานที่กรมพลศึกษา สามารถสอบได้เป็นอันดับที่ ๑ ของวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง จากนั้นรับราชการเป็นครูสอนวิชาพลศึกษาที่นั่น

วันที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๒ ประสบอุบัติเหตุจากการสาธิตกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาว ศีรษะกระแทกกับพื้นกันสระ ทำให้กระดูกคอข้อที่ ๕ หัก มีผลให้เป็นอัมพาตทั้งตัว ต้องอยู่ในอิริยาบถนอนเป็นส่วนใหญ่ จึงต้องลาออกจากราชการ

ตลอดระยะเวลา ๑๖ ปี หลังจากพิการ อาจารย์กำพลศึกษาธรรมะเพื่อหาทางดับทุกข์ทางใจ ด้วยการอ่านหนังสือและฟังเทปธรรมะแต่ไม่สามารถดับทุกข์ให้แก่ตนเองได้

พ.ศ. ๒๕๓๘ เริ่มปฏิบัติธรรมด้านการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของ **หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก** ตามคำแนะนำของ **หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ** วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ ท่านสอนให้ทำความรู้สึกตัว โดยการนอนพลิกมือคว่ำ - หายไปมา

หลังจากนั้นราว ๑ เดือน อาจารย์กำพลพบว่าจิตใจเบาสบายขึ้นมาก จึงมุ่งมั่นเจริญสติในชีวิตประจำวันที่บ้านทั้งในรูปแบบและนอกรูปแบบด้วยการทำความรู้สึกตัว ในวันหนึ่งท่านสามารถพูดได้ว่า “ผมลาออกจากความทุกข์แล้ว”





พศ. ๒๕๔๒ ภายหลังที่พิสูจน์ด้วยตนเองแล้วว่า การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวยี่สามารถดับทุกข์ได้อย่างแท้จริงและด้วยความเมตตาของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ อาจารย์กำพลจึงเริ่มเผยแพร่ธรรม แบ่งปันแง่คิดและประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมที่วัดป่าสุคะโต จนกระทั่งได้รับฉายาว่า “อุปกรรณ์ของพระธรรม”

พ.ศ. ๒๕๔๖ ท่านเข้าร่วมกิจกรรมกับ**ชมรมเพื่อนคุณธรรม** (คุณลีนีนาฏ ประเสริฐภักดี เป็นประธานชมรม) เป็นหนึ่งในผู้ร่วมดำเนินรายการวิทยุ “ตะวันทองแสง” ซึ่งออกอากาศทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี คลื่น AM ๙๔๕ Khz เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๖.๓๐ น. (ปัจจุบันรายการยุติการออกอากาศแล้ว เมื่อเดือนมีนาคม พศ. ๒๕๕๕)

อาจารย์กำพลได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรบรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ ทั้งจากหน่วยงานของภาครัฐและเอกชน นอกจากนี้ยังได้รับเชิญให้ออกรายการโทรทัศน์ เช่น รายการเจาะใจ รายการคนค้นคน เป็นต้น

พศ. ๒๕๕๐ ได้รับรางวัล “สื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต” สาขาสื่อบุคคล จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พศ. ๒๕๕๑ ได้รับรางวัล “คนพิการตัวอย่าง” จากสมาคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย

กุมภาพันธ์ พศ. ๒๕๕๕ ได้รับรางวัล “คนค้นคน อวอร์ด” สาขาผู้สร้างแรงบันดาลใจ

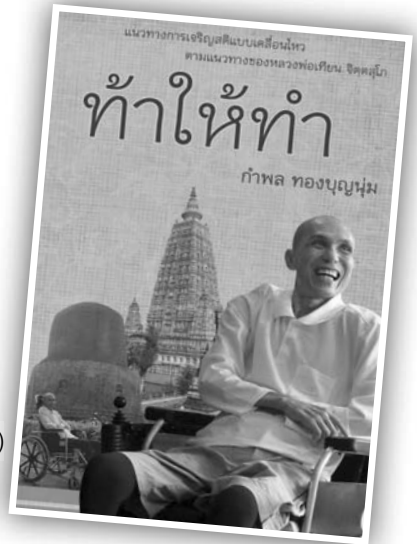
กรกฎาคม พศ. ๒๕๕๕ ได้รับเชิญจาก **วัดลิวจรู๋ซือ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน** ให้เป็นวิทยากรอบรมการเจริญสติให้แก่ชาวจีนที่สนใจการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก

ปัจจุบันพำนักอยู่ที่ชมรมเพื่อนคุณธรรมเป็นครั้งคราว อุทิศตนเองเป็นอุปกรณ์ของพระธรรม ให้กำลังใจและเป็นแบบอย่างให้แก่ผู้หวังความพ้นทุกข์ได้ดำเนินตาม.



# ผลงานสื่อธรรมะ ของ อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่น

- หนังสือ**
- จิตสดใสแม่กายพิการ (ภาษาไทย อังกฤษ และญี่ปุ่น)
  - ปาฏิหาริย์แห่งความรู้สึกรักตัว
  - ข้ามกระแส
  - แพทย์ทางรอด
  - ทำให้ทำ
  - ๕ ดินมีในตน



- DVD**
- จิตสดใสแม่กายพิการ
  - ข้ามกระแส
  - จุดประกายธรรม (รายการทีวี)
  - นาที่จุกเงิน (รายการทีวี)
  - กำลังใจ (รายการทีวี)



- VCD**
- คนค้นคน (รายการทีวี)
  - ธรรมในใจ (รายการทีวี)
  - ไทยมุง (รายการทีวี)



- MP3**
- นักทำใจ
  - ชัยบภัยใจรู้ทัน
  - กายหายไข้ ใจหายป่วย
  - ธรรมดี...มีปิ่น
  - อุปกรณ์ของพระธรรม
  - ประกันชีวิตด้วยธรรมะ
  - ฟังธรรมนำทาง
  - คลี่ปมในใจ
  - รู้กาย... รู้จิต... ลื่นทุกข์
  - บ้านที่ความไม่ทุกข์
  - ข้ามกระแส
  - แพทย์ทางรอด
  - บ้านจิตสบาย คนจิตสบาย
  - ครูสอนธรรม



- Audio CD**
- ดูกายเห็นจิต ดูคิดเห็นธรรม

ท่านที่สนใจผลงานสื่อธรรมะของอาจารย์กำลัง ทองบุญหนุน  
สามารถติดต่อได้ที่ **ชมรมเพื่อนคุณธรรม**  
โทรศัพท์ ๐๒ ๔๓๕ ๖๒๕๓



๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ

อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๘

โทรสาร ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๒๖๖-๓๘๐๗

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

สัพพทานัง ชัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

กายกับจิตมีไว้เพื่อเรียนรู้  
ถ้าเราเรียนรู้กาย เรียนรู้จิต  
จนรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงแล้ว  
เราจะสิ้นทุกข์ได้ในที่สุด



ชมรมกัลยาณธรรม

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

SOMA