

# ความรู้สึกรักตัว

หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

ISBN 974-86293-2-5

## ความรู้ลึกลับ

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก

พิมพ์ครั้งที่ ๔ : เมษายน ๒๕๕๑

พิมพ์ครั้งที่ ๕ : มิถุนายน ๒๕๕๔

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ผู้สนใจ หรือประสงค์จะจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

สำนักงานมูลนิธิหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)

๕๒ ม.๕ แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙ โทรสาร ๐-๒๕๕๓-๗๒๗๕

# คำนำพิมพ์ครั้งที่ห้า

ทุกวันนี้อาจกล่าวได้ว่ายิ่งพัฒนาวัตถุไปเท่าใด ทุกข์ที่เกิดขึ้น ยิ่งทับถม ทวีหนักหนาขึ้นตามกัน

คณะญาติธรรมที่ได้ประโยชน์จากการเจริญสติตามแนวที่ หลวงพ่อเทียนได้สอนไว้ จึงประสงค์ร่วมกันจัดพิมพ์ คำสอน ของหลวงพ่อแจกจ่ายเป็นธรรมทาน เพื่อให้ผู้ที่มีทุกข์ได้ศึกษา

การจัดพิมพ์ “ความรู้สึกรู้ตัว” ครั้งนี้ได้ยึดตาม ฉบับเมื่อครั้งพิมพ์ครั้งที่สี่เป็นหลัก ทั้งนี้ต้องขอขอบคุณ **มูลนิธิหลวงพ่อเทียน (พันธ์ อินทผิว)** ที่อนุญาตให้จัดทำใหม่ได้ ในครั้งนี้ และต้องขอขอบคุณญาติธรรมทุกท่านที่ช่วยด้านกำลังกาย กำลังทรัพย์จนสำเร็จเป็นรูปเล่มขึ้นมา

## คณะผู้จัดทำ

### บันทึกการจัดทำ

- มีการเพิ่มเติมการให้แบบตัวอักษร (แบบหนา) และได้คัดลอกเนื้อหาบางส่วนมาทำหน้าประกอบ
- ได้แก้ไขคำสะกด “อริยสังขี” เป็น “อริยสังขี”
- ได้เปลี่ยนรูปประกอบบท “วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง” ใหม่

\* ทั้งนี้หากมีข้อผิดพลาดจากการกระทำดังกล่าว หรือมีข้อผิดพลาดใด ๆ ที่อาจเกิดขึ้น คณะผู้จัดทำ  
กราบขออภัยและขอโหสิกรรมมา ณ ที่นี้ด้วย

# ประวัติโดยสังเขป ของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

**หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก** เดิมชื่อ**พันธ์ อินทนิล** เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔ ที่บ้านบุสม ต.บุสม อ.เขียงคาน จ.เลย บิดาชื่อ **จัน** มารดาชื่อ **โสม** บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ในสมัยนั้นหมู่บ้านบุสมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านได้ช่วยมารดาทำไร่ทำนา เช่นเดียวกับเด็กอื่น ๆ ในหมู่บ้าน

เมื่ออายุได้ ๑๐ กว่าปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณร อยู่กับหลวงน้ำที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนตัวหนังสือลาวและตัวหนังสือธรรม พออ่านออกและเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่นั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิธีพุทโธ วิธีนับหนึ่ง สอง สาม... หลังจากบรรพชาเป็นสามเณรได้ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาบทออกมาช่วยทางบ้านทำมาหากิน

เมื่ออายุได้ ๒๐ ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุตามประเพณี ได้ศึกษาและทำสมาธิกับหลวงน้ำอีกครั้งหนึ่ง หลังจากบวชได้ ๖ เดือน ท่านได้ลาสิกขาบทออกมา และแต่งงานมีครอบครัวเมื่ออายุ ๒๒ ปี มีบุตรชาย ๓ คน **ท่านมักจะเป็นผู้นำ**

ของคนในหมู่บ้านในการทำบุญ จนเป็นที่นับถือและได้รับเลือก  
เป็นผู้ใหญ่บ้านถึง ๓ ครั้ง แม้จะมีภาระมาก ท่านก็ยังสนใจการ  
ทำสมาธิและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในตัวอำเภอเชียงคาน เพื่อให้ลูกได้  
เรียนหนังสือ ท่านได้ประกอบอาชีพเป็นพ่อค้า เดินเรือค้าขาย  
ขึ้นล่องตามลำน้ำโขงระหว่างเชียงคาน-หนองคาย-เวียงจันทน์  
บางครั้งไปถึงหลวงพระบาง ทำให้ท่านได้มีโอกาสพบปะกับ  
พระอาจารย์กรรมฐานหลายรูป จึงเกิดความสนใจธรรมะมากขึ้น  
นอกจากนี้ ท่านยังเห็นว่าแม้จะทำความดี ทำบุญ และปฏิบัติ  
กรรมฐานมาหลายวิธี ตั้งแต่อายุยังน้อย แต่ท่านก็ยังไม่สามารถ  
เอาชนะความโกรธได้ ท่านจึงอยากค้นคว้าหาทางออกจากสิ่งเหล่านี้

ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่ออายุได้ ๔๕ ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้าน  
โดยตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่กลับจนกว่าจะพบธรรมะที่แท้จริง  
ท่านได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดรังสีมุกดาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ  
จ.หนองคาย (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิธีง่าย ๆ  
คือ ทำการเคลื่อนไหว แต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า “ติง-นิง” (ติง  
แปลว่า ไหว) อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว  
ของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในชั่วเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็  
สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด โดยปราศจาก

พิธีรีตองหรือครุบาอาจารย์ ในเวลาเข้ามิดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ปี พ.ศ. ๒๕๐๐

หลังจากนั้น ท่านได้กลับมาเผยแพร่ชี้แนะสิ่งที่ท่านได้ประสบมา แก่ภรรยาและญาติพี่น้องเป็นเวลา ๒ ปี ๘ เดือน โดยในขณะนั้นท่านยังเป็นฆราวาสอยู่

วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากเห็นว่าถ้าหากบวชเป็นพระภิกษุแล้ว จะทำให้การเผยแพร่ธรรมะสะดวกขึ้น

คำสอนของหลวงพ่อดีแพร่หลายออกไปทั้งในและต่างประเทศ ได้มีผู้ปฏิบัติตามเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ หลวงพ่อดีอุทิศชีวิตให้กับการสอนธรรมะอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยหรือสุขภาพของร่างกาย จนกระทั่งอาพาธเป็นโรคมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ถึงแม้ว่าสุขภาพของท่านจะทรุดโทรมลงมาก แต่ท่านก็ยังคงทำงานของท่านต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

หลวงพ่อดีละสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝกบนเกาะพุทธธรรม สำนักปฏิบัติธรรมห้วยมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๑๘.๑๕ น. รวมอายุได้ ๗๗ ปี และได้ใช้เวลาอบรมสั่งสอนธรรมะแก่คนทั้งหลายเป็นเวลา ๓๑ ปี

## สารบัญ

คำนำพิมพ์ครั้งที่ห้า	๓
ประวัติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก	๔
ความรู้สึगतัว	๙
การเจริญสติในชีวิตประจำวัน	๒๖
วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง	๒๗
กาลามสูตร	๓๒





# ความรู้สึกตัว

เมื่อหลวงพ่อรู้อธรรมแล้ว หลวงพ่อคิดว่า หลวงพ่อจะทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์กับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชาติ ทุกภาษาจะพยายามพูดกับคน ให้คนรู้สึกตัว คือ รู้สึกตัวเอง

คนเมื่อไม่รู้รู้สึกตัวเองก็จะอยู่กับความคิด เมื่ออยู่กับความคิด มันก็ปรุงแต่งไปทำให้เกิดทุกข์ **ความคิดกับความรู้สึกตัว**เป็นคนละเรื่องกัน ไม่ใช่ อันเดียวกัน เมื่อเราพิจารณาให้ดี ๆ ถ้าหากคนยังไม่ได้พิจารณาให้ดีแล้ว จะคิดว่าความรู้สึกตัวกับความคิดเป็นอันเดียวกัน เป็นเพราะไม่เข้าใจธรรมชาติ หลักชีวิตจริง ๆ ความรู้สึกตัวนั้นเป็นเรื่องของปัญญา เป็นเรื่องชีวิต เป็นเรื่องอะไรนั้นมันพูดยาก เพราะมันไม่มีตัวตน ความรู้สึกตัวนี้ คนและสัตว์มีทั้งนั้น สัตว์ก็มี แต่ไม่มีความจำมากเพราะสัญญาไม่มี มีน้อย สัญญาของสัตว์ เป็นสัญญากับสัญชาตญาณของมัน แต่คนมีสัญญาจำได้หมายรู้เพราะว่า ตัวของมันเองจะรู้ตัวมันเอง

เรื่องความรู้นี้ ให้ความรู้ทำหน้าที่ของความรู้ อันนี้ทุกคน หลวงพ่อเอง เคยเป็นมาแล้ว **ความรู้ไม่ได้ทำหน้าที่ความรู้ เอาความคิดไปทำหน้าที่ความรู้** เพียงแต่มันคิดแล้วก็เข้าไปในความคิดเลยเข้าใจตัวเองว่าเห็น**ความคิด รู้ความคิด** แต่ความจริงไม่ได้**รู้ความคิด** หรือเห็นความคิดมันเข้าไปอยู่ในความคิดหรือตามความคิด

---

\* พูดเมื่อ วันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๓๐ ณ วัดสนามใน

ความคิดกับความรู้สึกตัวนี้คนละอันกัน ความรู้สึกตัวนี้สามารถ  
กินความไปได้ทุกเพศ ทุกวัย แต่ละคน ๆ ต้องมีความรู้สึกตัวนี้ ประจำ  
ทุกคนที่เดียว **ความรู้สึกตัวนี้ทำให้คนพ้นจากสภาวะสภาพหรือภาวะทุกข์ได้**  
**จริง ๆ พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ต้องทำความรู้สึกตัว ถ้าไม่ทำความรู้สึกตัว**  
**แล้วเป็นพระอรหันต์บุคคลไม่ได้ แม้จะนับเม็ดหินเม็ดทรายในมหาสมุทรครบ**  
**ทุกเม็ดก็เป็นพระอรหันต์บุคคลไม่ได้ แม้จะรู้พระไตรปิฎกทั้ง ๘๔,๐๐๐**  
**พระธรรมขันธ์ ถ้าหากยังไม่รู้สึกตัวอันนั้น ก็ยังไม่รู้ธรรมะ** แม้จะอยู่ใกล้  
พระพุทธเจ้า นึกยังงี้ก็เอาพระพุทธเจ้า เคลื่อนยังงี้ก็เอาพระพุทธเจ้า ถ้าหาก  
ยังไม่รู้สึกตัวไปรู้พระพุทธเจ้าอันนั้นก็ยังไม่เป็นธรรมะ ยังไม่ใช่เป็นผู้ที่รู้ธรรมะ  
แม้มีเงินสักพันล้าน ยังไม่รู้สึกตัวก็ยังไม่มียศจะเรียกว่า ยศยศตัวนี้สำคัญ  
แม้คนเก่งกาจทางวิชาการ วิทยาศาสตร์ จะสร้างเครื่องบิน เรือรบ ระเบิด  
ปรมาณูก็ตาม คนนั้นก็เรียกว่ายังไม่มีความรู้ ยังไม่มีความรู้ ยังไม่รู้เรื่องชีวิต  
จะเอาตัวรอดไม่ได้ ความรู้ประเภทนั้นดี แต่ไม่ใช่ว่าจะมาแก้ปัญหาเรื่องทุกข์  
ได้ **ทุกคนต้องการแก้ปัญหาเรื่องทุกข์แต่ไม่เข้าใจ หลักนี้เป็นหลักสำคัญที่สุด**

เมื่อหลวงพ่อรู้ หลวงพ่อมองดูสภาพตัวเองกับคนที่ตายไปแล้ว น่ววิตก  
แล้วคนที่ยังเดินดิน กินข้าวไปในน้มนานี่กิน่าสงสาร น่าสมเพช เพราะว่าคน  
เหล่านั้นหน้าตา แข็งชา มือเท้า เป็นคนก็จริงแต่จิตใจของคนนั้นหรือชีวิต  
ของคนนั้นอยู่ด้วยทุกข์ เพราะจิตใจพาไปทำธุระหน้าที่ด้วยทุกข์ทั้งนั้น  
ความทุกข์นั้นแหละอยู่กับคน ๆ นั้น แม้จะเข้าไปใกล้พระพุทธเจ้า ถ้ายัง  
ไม่รู้สึกตัวก็เชื่อว่ายังไม่ถูกต้อง

หลวงพ่อบอกคิดเองคนเดียว หลวงพ่อเดิน...เราจะพูดคำเดียวนี้! คนฟัง  
รู้สึกตัวทันที หลวงพ่อเข้าใจอย่างนั้น หลวงพ่อจึงมีความสามารถ ยืนหยัด  
พูดมาไม่เหน็ดไม่เหนื่อย หลวงพ่อกับจะพูดว่า ให้รู้สึกตัวนะหลวงพ่อบอกเท่านั้น

พูดให้คนฟังมาตั้งแต่สมัยเป็นโยม การมาทำให้คนรู้สึกตัวนี้ยากเหมือนกับ  
กลิ้งครกขี้นงูเขา ที่ทำสบายที่สุดคือให้เขาสงบเหมือนกลิ้งครกลงนงูเขา  
ความรู้สึกตัวนี้เหมือนงัดไม้หนัก ๆ ขี้นงูเขา แม้ของง่าย ๆ แต่มันทำยาก  
หลวงพ่อบอกว่า มันเป็นของง่ายนิดเดียว แม้พูดไปเขาก็ว่ายากที่จะรู้ความคิด  
ตัวเอง ยากที่จะให้รู้ตัวเอง

**เบื้องต้นมันต้องรู้สึกตัวการเคลื่อนไหว พลิกมือขึ้น คว่ำมือลงให้รู้  
ความรู้มันจะสะสมเรียกว่า สัญญาความหมายรู้จำได้ ไม่ใช่สัญญามาจาก  
ความจำ** นี่สัญญาเมื่อพลิกขึ้นให้มันรู้ ปริปตา-รู้ เหลือบซ้ายแลขวา-รู้  
ก้มเงย-รู้ กลืนน้ำลาย-รู้ ความรู้เฉพาะตัวมีอยู่แล้วเรียกว่า สัญญาความหมาย  
รู้จำได้ มันมีเฉพาะตัวมัน เรามักพูดกันว่า**มีสติ-ความระลึกได้** ความรู้  
เฉพาะตัวมีอยู่แล้วให้ตัวของมันทำหน้าที่ของมันเท่านั้นเอง อย่างหูเรามีฟังได้  
ให้มันทำหน้าที่ของมัน ตาทำตาม หูก็ตามมันจะทำหน้าที่ของมัน มันจะส่งไป  
กับเรื่องจิตใจกับความรู้สึก มันจะส่งไปทั้งหมดเลย **ไม่ต้องไปพิจารณา  
เรื่องอสุภกรรมฐานหรืออื่น ๆ** หลวงพ่อเคยทำมาแล้ว แต่ไม่ทำให้หลวงพ่อรู้  
เมื่อมาทำความรู้สึกตัว พอหายใจเข้า-รู้ หายใจออก-รู้ เข้าสั้น-รู้ เข้ายาว-รู้  
ลมหายใจ ลมละเอียด-รู้ เพราะความรู้มันมีประจำตัวของมัน ความรู้ของเรา  
เขียน ก.ไก่นี้จะเขียนรูปใดก็เป็น ก.ไก่ อยู่อย่างนั้น เขียนตัวใดต้องเป็นตัวนั้น  
มันเฉพาะตัวของมัน อันนี้แหละความรู้ของคนก็มีเฉพาะตัวของคน

เมื่อรู้อันนี้ จิตใจมันคิดก็รู้ จึงว่าตัวความคิด ตัวจิตตัวใจ ไม่ใช่รู้  
มันเป็นเพียงแนวความคิดเท่านั้นเอง มันไม่ใช่ความรู้ หลวงพ่อจึงว่า พูดกับคน  
มันพูดยากให้ไปทำเอาเองเถอะ มันจะรู้เอง คิดปั๊บ **ตัวคิดเป็นอีกเรื่องหนึ่ง  
ตัวรู้เป็นอีกเรื่องหนึ่ง นี่เป็นเรื่องสำคัญ** หลวงพ่อเคยพูดให้ฟังว่าหลวงพ่อดิน  
กลับไปกลับมาตอนเย็น หลวงพ่อก็ไม่รู้ความคิดเหมือนกัน แต่ก่อนนั้นมี

**แต่รู้คิด** คือคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วเข้าไปในความคิด ตามความคิด แต่ไม่เห็นความคิด เดินกลับไปกลับมาคล้าย ๆ มีคนมาผลักหลวงพ่อบวมหนึ่งมองไปข้างนั้นข้างนี้ไม่เห็นใคร เอ๊ะ ! ใครมาผลักข้างเราไม่เห็นเลย หลวงพ่อก็เดินกลับไปกลับมา มันคิดขึ้นมาครั้งที่สอง เอ๊ะ ! มันคิดแล้ว หลวงพ่อยืนพิจารณาดูมันหยุดคิดเลย เดินกลับไปกลับมา มันคิดอีก อ้อ ! การเห็นความคิดเป็นเช่นนั้น เห็น รู้ ไม่ใช่เข้าไปในความคิด การเห็นความคิดมันเป็นแบบนี้ การเข้าไปในความคิดหรือ**รู้ความคิดมันคิด**เป็นอีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า เห็นรู้ มันก็รู้คำเดียวนี้เอง คำว่ารู้เป็นคำเดียวกัน อวิชาแปลว่าไม่รู้ วิชชาแปลว่ารู้ อะแปลว่าไม่รู้ อวิชา คือไม่รู้ความคิด วิชชาคือรู้ความคิดนี้เอง จึงว่ารู้กับเห็น ให้เห็นชะ ! มันยังพ้นจากความรู้ไม่ได้ เห็นก็ต้องรู้ รู้แล้วก็ต้องเห็น เห็น-รู้ อย่างเรา นั่งอยู่ที่นี้ ที่ทำงานเราอยู่ที่ไหนเราไม่เห็น แต่ว่าใจมันเห็น ใจมันรู้หนีจากความรู้ไม่ได้ แต่เมื่อใจมันคิดทำไมมันจึงไม่รู้ ใจมันรู้ให้เข้าใจว่าใจมันรู้ แต่ตัวใจมันไปรู้ที่สำนักงานที่อื่น เมื่อมันคิดไป อันนั้นไม่ใช่ความรู้ เพราะมันคิดไปตามใจ

**การทำงานไม่ใช่ทำไปตามใจคิด คนทำไปตามใจคิดมันก็ต้องทุกข์ คนทำการงานไม่ใช่ทำไปกับความรู้ ถ้าคนทำไปกับความรู้มันก็ไม่ทุกข์ เพราะมันรู้ มันก็ไม่ทุกข์** นี้ ! คำพูดมันใกล้เคียงกันแทบจะเป็นอันเดียวกัน ถ้าคนฟังไม่เป็นก็แทบจะเป็นอันเดียวกัน

หลวงพ่อยุบายพุดให้คนรู้ความคิด มันคิดไปไม่รู้ มันคิดไป คิดไป มันเข้าไปในความคิด แต่ไม่เห็นความคิด พอมันคิดปั๊บ เห็น รู้ นี่ล่ะ ! ว่าเห็นรู้ หลวงพ่อจะเปรียบแวมกับหนู บ้านเรามีหนูมาก เราจะไปไล่หนูนี้ไม่มี ความสามารถจะไปไล่ได้ จำเป็นต้องเอาแวมมาเลี้ยงไว้ พอแวมร้องหนูมันรู้สึกตัวกลัวแวม มันไม่กล้าออกมาแต่มันก็ทนไม่ได้ พอมันออกมาหากิน

“เมื่อไม่ได้คิดทุกข์ก็เลยหมดไป  
ทุกข์เพราะคิดนี่เอง”

ไปค้นข้าวของ พอออกมา แมวมันตัวน้อยโดดจับหนู หนูมันตื่นเลยแมวมัน  
ไม่ยอมวางหนู หนูก็วิ่งไปได้ แมวก็กัดตูดหนูไป นี่แสดงว่าเข้าไปในความคิด  
หรือตามความคิด ยังไม่เห็นความคิด เรียกว่าแรงมันยังน้อย หรือความรู้สึกตัว  
มันยังน้อย จะว่าสติมันยังน้อยก็ได้ แล้วก็มาทำความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวนี้  
จะมากขึ้น ๆ แมวมันวางหนู บัดนี้อย่าไปโทษหนูโทษแมว โทษหนูก็ไม่ได้ว่า  
หนูทำไม่มากัดของ แมวทำไมจึงไม่กัดหนูก็ไม่ต้องโทษ เราเพียงให้อาหาร  
แมวทุกวัน ไม่นานแมวก็กำลังขึ้นมา พอหนูออกมา แมวมันกระโดดจับ  
อย่างแรง หนูจะซัดตายทันที เลือดจะขาดสะบั้นลงไปเลย อันนี้ก็เหมือนกัน  
พอดีมันคิดปั๊บ ความรู้สึกที่ว่าความคิดมาแล้ว พอคิดปั๊บมันจะจับความคิดทันที  
พอดีมันเห็นความคิดปั๊บมันจะขาดช่วงทันทีเลย ความคิดก็เลยไม่ได้คิด  
**เมื่อไม่ได้คิดทุกข์ก็เลยหมดไป ทุกข์เพราะคิดนี่เอง** คนเราไม่มีอื่นไกล

ร่างกายนี้ไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกว่าทุกข์ มันไม่รู้ ดีใจ เสียใจ มันไม่รู้ มีแต่  
ความคิดที่มันรู้เองมันคนเดียว สร้างความสุขมันก็สร้างขึ้นมาจาก สร้าง  
ความทุกข์มันก็สร้างขึ้นมาจาก นอนหลับมันว่านอนหลับ นอนไม่หลับมันก็  
ว่านอนไม่หลับ ตัวมันเองทำมันเอง มันแสดงกลไกหลายเรื่อง หลวงพ่อจึงว่า  
คนไม่รู้ความคิด ไม่เห็นความคิด **ทุกข์ต้องกำหนดรู้ สมุทัยต้องละ มรรค  
ต้องเจริญ นิโรธต้องทำให้แจ้ง** เขาเรียกว่า อริยสัจสี่ มีเท่านั้นเอง ทุกข์ต้อง  
กำหนดรู้ รู้อะไร ? ไม่รู้เลย ! ตัวรูปเรานี่เป็นก้อนทุกข์ แต่รูปก้อนนี้มันเป็น  
ธรรมชาตินี้ ธรรมชาติ ธรรมดามันเป็นอันเดียวกัน มันเกิดมาเป็นคนมันเป็น  
ธรรมชาติเกิดจากพ่อจากแม่ พ่อแม่เป็นคนลูกมันต้องเป็นคน ธรรมดาดโลก  
มันเป็นอย่างนี้มันมีการสืบพันธุ์ต่อเนื่องกันมาเป็นธรรมดา เมื่อรู้จักธรรมชาติ  
ธรรมดาเป็นอย่างไร รู้มันก็เป็นอย่างนี้ ไม่รู้มันก็เป็นอย่างนี้ เราต้องทำตัว  
ให้ตัวรู้มันเห็นความคิด แต่เราจะไปอยู่กับความคิดไม่ได้ มันเป็นภัย

เป็นอันตราย อยู่กับความรู้สึกที่อยู่ได้ อยู่กับรูปนี่นะ เราทำความรู้สึก มันคิด  
บีบมันจะไปอยู่กับการคิด ให้รู้บีบมันคิด อากาศเคลื่อนไหวที่ละ-ทุกซ์ ทุกซ์  
แปลว่าหนไม่ไหว ไม่ต้องสนใจมัน บัดนี้ เราพริบตาหายใจ รู้ทุกครั้งไหม ? ไม่รู้  
อันนี้ละมันเป็นธรรมชาติ ธรรมดามันเป็นอย่างนี้ แม้อัตว์เดรัจฉานก็มีการ  
เคลื่อนไหว แต่ไม่รู้ ไม่รู้ธรรมชาติ ธรรมดานี้ **เราจะไปหาธรรมะจะไปหา**  
**นอกตัวเราก็เลยไม่รู้ของจริง หลวงพ่อรู้อันนี้ พอรู้อันนี้เราก็มายู่กับความ**  
**รู้สึกตัวอันนี้** แต่ตัวคิดอยู่กับมันไม่ได้ มันเป็นนายแก่เรา ความคิดนี่มันเล่นงาน  
เรา มันดีใจเสียใจ มันก็ตัวคิดนี้ ตัวรู้อันนี้มันไม่รู้ เมื่อมันมีความรู้สึกอันนี้  
มันก็ไม่รู้ว่าการคิดจะมาเมื่อใด เพียงแต่เราอยู่กับการรู้สึกตัวอันนี้ พอคิด  
มันคิดจะว่าทุกซ์เราก็คើนแล้วบัดนี้ ทุกซ์มันก็ไม่เกิดขึ้น พอที่เราเห็นมันจะว่าสุข  
เราเห็นมัน มันก็เลยไม่ได้ว่าสุข อ้อ ! เบื้องแรก คำว่าไม่รู้ คำว่ารู้ ไม่ว่าจะทุกซ์  
ไม่ว่าสุข หมายถึงความไม่หลงนั่นเอง ท่านจึงว่าทุกซ์ต้องกำหนดรู้ รู้ตัวนี้  
สมุทัยต้องละ สมุทัยก็ตัวคิดนั่นเอง อย่าไปอยู่กับการคิดท่านว่าอย่างนั้น  
ให้อยู่กับรูปอันนี้ มรรคต้องเจริญต้องทำความรู้สึกตัวนี้ นิโรธทำให้แจ้ง  
ตัวนี้มันตัวรู้จะจะทำให้แจ้งเอง ตัวที่มันรู้ไม่ใช่ความคิดรู้นะ ตัวที่มันรู้  
**ความคิด** เห็นความคิดนี่นะ มันจะแจ้งของมันเอง มันจะเป็นเอง

เมื่อรู้ตัวนี้เข้าไปบีบ โทสะ โมหะ โลภะ มันจะไม่มี มันจะมีกับตัวคิด  
นั่นเอง ตัวคิดมันจับมาเอง สมมตินะ คุณหัวของอันนี้ขึ้นมา ของมันติดมือ  
คุณไหม ? ติดครับ เอ้า...วางลงติดไหม ? ไม่ติดครับ มือเรามันสะอาดอยู่แล้ว  
ตัวความรู้เราสะอาดอยู่แล้ว แต่เรา**ไม่รู้ตัวคิดตัวนั้น** ตัวคิดตัวนั้นมันไปจับ  
ต่างหาก เขาเรียกว่าอุปาทาน เรียก **ปฏิบัติสมุปปาท** อวิชชา เป็นปัจจัย  
ให้เกิดสังขาร สังขารแปลว่าปรุงนะ สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญูณ  
วิญญูณความรู้ก็เลยไปรู้อันนั้น ไม่ใช่วิญญูณอันนี้ วิญญูณอันนั้น

ประกอบไปด้วยโมหะ วิทยญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ไม่ใช่รูปนามหะ  
อันนั้นเป็นนามรูป แต่เราไม่รู้ เมื่อหลงพอปฏิบัติหลงพอรู้อย่างนี้ หลงพอ  
จะพูดอย่างไรหนอ คนไม่ค่อยเข้าใจกัน ต้องพูดไปตามสำนวนโลกเขาพูด  
กันนี่ล่ะ ! อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิทยญาณ  
วิทยญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ เมื่อมีนาม  
ก็ต้องมีรูป อันตัวความคิดนะเป็นนาม มันกลับสร้างเป็นรูปอายตนะขึ้นมา  
แล้วเป็นผู้สละเป็นเวทนา เป็นปฏิจจสมุปบาท เป็นปัจจัยการเรื่องแค่นี้เอง

เมื่อเรารู้ต้นตอของอันนี้ อ้อ ! เรื่องแค่นี้เอง เราก็มาทำความรู้สึก แต่  
อย่าไปอยู่กับความคิด ถ้าไปอยู่กับความคิดเวลาไหน วินาทีใด ประจักษ์มาเลย  
เราวางมันเมื่อใด ก็มาอยู่กับความรู้สึก ประจักษ์ไม่ได้ทำอะไรเราไม่ได้ เพราะ  
เราเห็นเรารู้ พอดีมันคิดปุ๊บขึ้นมาเราเห็น เรียกว่า**ทำการงาน ทำด้วย  
ความรู้ ไม่ใช่ทำด้วยความคิด**

เดี๋ยวนี้บ้านเมืองสร้างถนนหนทาง สร้างเครื่องบิน สร้างระเบิดปรมาณู  
สร้างลูกกระสุนดินปืน สร้างด้วยความคิดไม่ได้สร้างด้วยความรู้

ทำไมจึงว่าสร้างด้วยความคิด สร้างด้วยความคิดเพื่อจะเอาไปประหาร  
ประหารเพื่อแย่งชิงดีกัน ถ้าสร้างด้วยความรู้จะสร้างไปทำไม ?

คนเกิดมาทุกคนต้องตาย ไม่ช้าก็ตายอยู่แล้ว ไม่ทำระเบิดปรมาณู  
ก็ตายอยู่แล้ว ทุกคนต้องตายในที่สุด ไม่ต้องสร้างความคิด เมื่อหยุดสร้าง  
ใครเป็นคนหยุดล่ะ ก็เพราะความรู้นี่เอง ไม่ใช่ความคิด ความคิดหยุดไม่ได้  
บ้านทุกบ้าน เมืองทุกเมือง ทุกเพศทุกวัย ทุกชาติทุกภาษาสร้างไปด้วยความคิด  
คิดว่ากูมีเงินร้อยหนึ่ง กูจะมีความสุข เมื่อมีเงินร้อยหนึ่งไม่มีความสุข อ้าว !  
ต้องมีพันหนึ่ง เมื่อได้พันหนึ่งนี้กว่าจะมีความสุข อ้าว ! ต้องมีหมื่นหนึ่ง ก็ไม่มี  
ความสุข ได้แสนหนึ่ง ล้านหนึ่ง นี้กว่าจะมีความสุข ก็ไม่มีความสุขเลย เพราะ



ความคิดมันหยุดไม่เป็น

บัดนี้มึรยนต์คันหนึ่งนึกว่ามีความสุข ก็ไม่มีความสุข มีสองคัน สามคัน ถึงสิบคันก็ไม่มีความสุขเลย เพราะความคิดนี้เอง รยนต์เสีย ก็เสียใจอีกแล้ว มีเงินเสียเงินก็เสียใจอีกแล้ว มันมีแต่ความคิด ไม่ใช่ความรู้ นะอันนี้ จึงว่าไม่ทำด้วยความรู้ ถ้าทำด้วยความรู้ต้องทำตามหน้าที่ ถ้าทำตามหน้าที่จริง ๆ แล้ว หน้าที่ของพ่อหน้าที่ของแม่ ต้องทำอะไร? ต้องทำตาม หน้าที่นั้น หน้าที่ของครูอาจารย์ทำอะไร? ต้องทำหน้าที่ของครูอาจารย์ เมื่อทุกคนแบ่งงานกันดีแล้ว งานก็ไม่สับสนวุ่นวาย คนมีเงินสักหมื่นล้าน แสนล้าน ถ้ามันทำไปด้วยความคิด มันจะมาแก้ทุกข์ได้ไหม? แล้วมันหยุด ความคิดได้ไหม?

หลวงพ่อบอกถาม หนูเคยมีความสุขบ้างไหม? มีค่ะ! เพราะหยุด ความคิดไม่ได้นั่นเอง **ความคิดนี้มันสามารถทำให้คนทุกข์ได้ ความรู้สึกตัวนี้มันสามารถไปตัดความทุกข์ได้หมด** จึงว่าเรื่องอะไรทั้งหมดก็ตาม ศาสนา พุทธศาสนาอะไรทั้งหมดก็ตาม หลวงพ่อรวมความแล้ว **มีความรู้สึกตัวอย่างเดียว** ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนั้นมันไม่สามารถที่จะปรุงเราได้ ถ้าหากทุกคนรู้อย่างนี้แล้วก็ไม่มีเรื่องอะไรทั้งหมด คนมันไม่รู้จึงมันเข้าไปในความคิด ความคิดก็เลยปรุงให้อันนั้นดี อันนั้นดี มันก็ทุกข์ขึ้นมา ก็เลยเกิดแย่งอำนาจกัน แย่งอำนาจไม่ใช่ความรู้นะ ความคิดมันแย่งกัน

เมื่อสมัยก่อนเรียนนักธรรมตรี นักธรรมโท เป็นตำรวจ เป็นทหาร เป็นครูได้บัดนี้ไม่ได้แล้ว ต้องเรียนมากขึ้นหลวงพ่เห็นเขาเรียนกัน หลวงพ่อไม่ได้เรียน หลวงพ่เห็นคนไปสอนโรงเรียน บ้านบุสม บ้านหลวงพ่ เรียน ป.๔ เท่านั้นเป็นครูเล็กที่สุด บัดนี้ ป.๔ ไม่ได้เป็นแล้ว จำต้อง ม.๑ ม.๒ ไปอย่างนั้น บัดนี้ ม.๑ ม.๒ เป็นครูไม่ได้แล้วเดี๋ยวนี้ ก็ต้องเรียน ม.๖ ม.๘

จึงจะได้เป็น บัดนี้ เรียบน ม.๖ ม.๘ ก็ไม่ได้เป็นแล้ว ต้องเอาปริญญาจึงได้เป็น ก็เพราะแย่งชิงกันกับความคิดนี้เอง บัดนี้ ปริญญาตรีโท หางานกันยากแล้ว จำต้องปริญญาเอกแล้ว ปริญญาเอกอันเดียวกันไม่ได้แล้ว มีคนเยอรมันมาถาม หลวงพ่อ มีนักศึกษามหาวิทยาลัยตามมาด้วย เพราะหลวงพ่อบอกว่าไม่รู้ค่าแปล เรียนปริญญาเอกสามปริญญา คนเยอรมันคนนั้นได้ปริญญาเอกสามปริญญา เขาถามหลวงพ่อบอกว่า สวรรค์มีไหม? นิพพานมีไหม? เขาถามหลายเรื่อง ตายแล้วเกิด หลวงพ่อก็เลยพูดกับเขาเพราะเขาเป็นศาสนาคริสต์เราก็เป็นพุทธ หลวงพ่อถามศาสนาคริสต์กับศาสนาพุทธต่างกันอย่างไร เขาว่าต่างกัน ศาสนาพุทธสอนอย่างไรเขาไม่รู้ ศาสนาคริสต์เขาก็รู้ว่าพระเป็นเจ้ามารับรองเอา ดวงวิญญาณเขาไปอยู่กับพระเป็นเจ้าว่าอย่างนั้น คริสตศาสนาเขาไม่รู้เรื่องพระเยซู เขาถามชีวิตของพระกับชีวิตของนักบวชนี้เหมือนกันไหม? เขาถามปัญหาดีนะ! เขาบอกว่าเขาถามมาหลายคนแล้วไม่มีใครบอกเขา อ้าว! ชีวิตของพระกับนักบวชต่างกันดี ต่างกันยังไง? นักบวชกับพระโกนหัวนุ่งเหลืองห่มเหลือง บัดนี้ก็เป็นนักบวชแล้วแต่พระไม่ใช่อันนั้น พระเยซูเขาก็เรียกว่าพระใช่ไหม? พระพุทธเจ้าเขาก็เรียกว่าพระเหมือนกันใช่ไหม? แล้วทำไมจึงว่าศาสนาพุทธกับศาสนาพระเยซูผิดกันทำไม เรื่องพระแล้วเหมือนกันหมด พระเยซูกับพระพุทธรูปก็คล้าย ๆ กัน แต่ว่าคำพูดแต่ละคำอาจไม่เหมือนกัน แต่จุดหมายปลายทางคือว่า **พระเป็นผู้สอนคน ให้ความรู้คน สอนคนให้พ้นทุกข์** ชีวิตของพระจึงว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐวราปริน ชีวิตของนักบวชไม่ประเสริฐวราปริน ขึ้น ๆ ลง ๆ เขาก็เลยบอกว่า ไม่มีใครพูดให้เขาฟังแบบนี้

ดังนั้นพระกับนักบวชไม่ใช่อันเดียวกัน พูดอย่างนี้ก็ผิด เพราะสังคมเขาถือว่าพระกับนักบวชเป็นอันเดียวกัน แต่ความจริงเมื่อหลวงพ่อรู้อรรวม หลวงพ่อบอกว่าพระกับนักบวชไม่ใช่อันเดียวกัน เมื่อหลวงพ่อเดินจงกรมไป

เดินจงกรมมา หลวงพ่อรู้เรานั่งกางเกงอยู่ อ้อ! เราเป็นพระได้แล้ว หลวงพ่อจึงเอามือเกี่ยวผมดึงขึ้นมาเห็นรากผมขาว ๆ สามจุด ชีวิตของคนนี้! ถ้าไม่รู้แบบนี้แล้วไม่มีราคาเลย เกิดมากินแล้วก็นอน ทำบุญบ้าง ตายไป ถ้าเอาเพียงแค่นั้นก็ไม่ใช่คนละ! เพราะไม่รู้จักคนนี้ หลวงพ่อรู้แบบนี้ เอาเพียงแค่นั้นไม่ได้ ถ้าเอาแค่นั้นเรียกว่าขาดทุน

คำว่าคน มาเกิดเป็นคนหมายถึงว่ามาค้าขาย สมมติเอาว่าเรามาค้าขาย คนใดค้าขายไม่เป็นขาดทุน แม่คนถ้าเกิดมาเป็นคน รู้จักหน้าที่ของคน รู้จักความเป็นคน ทำหน้าที่ของคนเป็น คนนั้นมีกำไร จึงว่าพระเป็นผู้สอนคน จะเป็นพระยังงี้ก็ได้ เป็นโยมก็สอนได้เรียกว่า คนมีกำไรคือสอนให้ชีวิตของคนนั้นไม่มีทุกข์ คนสอนคนให้ไม่มีทุกข์นั้นแปลว่า พระ จะเป็นโยมก็ได้ เป็นพระก็ได้ สอนคนให้พ้นทุกข์จริงไหม? ถ้าเขาไม่พ้นทุกข์ก็แปลว่าเจ้าของสอนผิด ถ้าสอนเขาไปเขาได้พ้นทุกข์น้อยก็แสดงว่าเจ้าของสอนถูกต้อง เขาทำน้อยก็ได้พ้นทุกข์น้อย ถ้าเจ้าของมีความสามารถสอนเขา เขาทำได้ ถึงที่สุดของความทุกข์ก็แสดงว่า คนนั้นทำคนให้เป็นพระขึ้นมาแล้ว หลวงพ่อเข้าใจอย่างนี้หลวงพ่ोजึงพูดว่า พุทธธรรมะหลวงพ่อไม่เห็น้อย เมื่อหลวงพ่อเห็น้อย ถ้าได้พุทธธรรมะแล้ว หลวงพ่อยหายเห็น้อยทันที เพราะหลวงพ่อดต้องการให้คนพ้นทุกข์เท่านั้นเอง ความทุกข์นี้ละ มันเป็นเรื่องที่เสบเผ็ดร้อน ทารุณทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อหมดทุกข์แล้วก็แสดงว่าเจ้าของได้สร้างคนให้เป็นคน สร้างคนให้ทำหน้าที่ของคน ไม่ใช่เกิดมาแล้วก็กิน แล้วก็นอน เสพกาม เฒ่าแก่ตายไป ไม่ใช่อันนั้น! อันนั้นมันเป็นเรื่องของกรรมดาสัตว์ สัตว์มันก็ทำได้ หลวงพ่อบอกความจริง เคยเห็นไหม? สัตว์มันกินเป็น นอนเป็น ลีบพันธุ้เป็น คนเป็นเพียงแค่นั้นก็ไม่ใช่คนแล้ว หลวงพ่อบอกเข้าใจอย่างนั้น เมื่อหลวงพ่อบรู้อันนี้ขึ้นมา โอ! เราต้องทำหน้าที่อันนี้ให้เป็นประโยชน์แก่คนทุกเพศ

ทุกวัย ทุกชาติทุกภาษา

เมื่อรู้อันนี้แล้วจึงว่ามีความสงบ แต่คนไม่รู้จักความสงบ แล้วไปหาความสงบ ไม่พูด ไม่คุย อ้าว ! อันนั้นมันความสงบแบบไม่รู้ หรือสงบแบบไม่  
อยากสงบ หลวงพ่อจึงไม่มีคำพูดที่จะพูด มันเหมือนกับที่พูดว่า เห็นความคิด  
กับ เข้าไปในความคิด นี่ ! มันใกล้กันที่สุดเลย สงบที่มันก็ใกล้กันที่สุด สงบ  
แบบไม่สงบ สงบแบบไม่รู้ โอ้ ! จะพูดยังไงหนอ ไปนั่งให้มันสงบ เวลาออกมา  
แล้วไปทำงานกับสังคม ดีใจ เสียใจ คนนั้น คนนี้ว่าเรา ไม่ได้ทำงาน  
ตามหน้าที่เลย มันแย่งกดอำนาจกันไว้ กตอะไรกันไว้ สมมตินะ มันกดไม่ยอม  
ให้คนดีเหนือกว่าตัวเองก็เลย ว่า คนนั้นพูดว่าเรา คนนี้ว่าเรา มันไม่ทำงาน  
ตามหน้าที่ เมื่อคนไม่ทำงานตามหน้าที่ของคนแล้ว ความสับสนวุ่นวาย  
ความเดือดร้อนก็เกิดขึ้น ไม่มีเรื่องอะไร ถ้าทุกคนทำตามหน้าที่ เงินเดือนนั้น  
ก็ได้เพียงแค่งินเท่านั้นเอง กินแล้วก็ตาย ปลูกบ้านหลังใหญ่ ๆ ขึ้นมาเพียงแค  
นอนหลับ บ้านหลังใหญ่ ๆ ก็ตายได้เหมือนกัน แต่ไม่ใช่บ้านตายนะ  
แค่นอนหลับเท่านั้นเอง หลวงพ่อเข้าใจอย่างนั้น คนมันเข้าใจผิด นี้กว่า  
เจ้าของกินมาก ๆ แล้วจะไม่ตาย มันเข้าใจไปอย่างนั้น มีเงินมาก ๆ แล้วจะไม่  
ทุกข์ เข้าใจอย่างนั้นนั่นแหละเรียกว่า **คนมันทำตามความคิด จึงว่าคนไม่เห็น  
ความคิด ไม่ได้ทำงานด้วยความรู้ ทำงานด้วยความคิด ความคิดนี้ละพาให้  
เราเดือดร้อน** จึงว่า ทุกข์ต้องกำหนดรู้ สมุทัยต้องละ มรรคต้องเจริญ นิโรธ  
ทำให้แจ้ง เรียกว่าอริยสัจสี่ พูดกันทุกหนทุกแห่งอันนี้จะว่าทุกหลังคาเรือนก็  
ว่าได้พูดอย่างนี้ ทุกคนต้องพูดอย่างนี้ ถ้าเคยเข้าวัดฟังธรรมละก็ต้องพูดอย่างนี้  
แต่ถ้าไม่เคยเข้าวัดก็อาจจะไม่รู้นะ หลวงพ่อว่าครูบาอาจารย์ต้องเคยพูด  
ให้ฟังแล้ว ครูบาอาจารย์หลวงพ่อกเคยพูดให้ฟังตั้งแต่ยังเป็นเณร หลวงพ่อไม่รู้  
เมื่อหลวงพ่อรู้ อ้อ !...ทุกข์ต้องกำหนดรู้ คือให้มาอยู่กับรูปนี้ สมุทัยต้องละ

“ต้องปฏิบัติเอง เอาความรู้สึกเท่านั้นเอง  
จะพาไปถึงที่สุดนะ”

อย่าไปอยู่กับสมุทัย ละมันความคิด อย่าไปอยู่กับความคิด มรรคต้องเจริญ คือ ทำความรู้สึกรู้ตัวนี้ให้มาก **นิโรธ ทำให้แจ้ง** จะรู้กลไกของความคิด เมื่อมาอยู่กับรูปนี้

เอาละ ! บัดนี้หลวงพ่อบอกว่า เมื่อมันเห็นความคิด รู้ความคิด เรื่องโงะ โหมะ โลกะ จางไป คลายไป บัดนี้เรื่องกิเลส ตัณหา อุปาทาน ก็จางไป คลายไป มันเป็นลักษณะนี้ เรื่องความสงบแบบไม่สงบ ก็จางไป คลายไป จางไป คลายไป เป็นตอน ๆ เป็นพัก ๆ ไปนะ พุดตามตำราที่เรื่องหนึ่ง พุดตามที่หลวงพ่อรู้ก็ อีกเรื่องหนึ่ง มันคนละเรื่องกัน แต่เข้ากันได้ แต่มันไม่เข้ากันได้มันไม่เป็น เนื้อเป็นน้ำอันเดียวกัน แต่ถ้าพุดว่าเป็นเนื้อเป็นน้ำอันเดียวกันละก็ **ต้อง ปฏิบัติเอง เอาความรู้สึกเท่านั้นเอง จะพาไปถึงที่สุดนะ** หลวงพ่อเคยพุดว่า เอาเชือกผูกไว้นี้ ตรงนี้ก็ตั้ง ตรงนั้นก็ตั้ง ตัดตรงกลางปั๊บ เชือกมันจะขาด มาตามเสาทันที เหมือนกับยางที่เราดึง พอมันขาดจากกัน มันก็จะไม่ถึงกัน พอติมันไม่ถึงกันแล้ว มันจะเป็นยังไง ? มันก็ไม่มีทางไปซี ไปก็ไม่ได้ มากี่ไม่ได้ มันขาดกันแล้ว นักบวชเขาก็พุดกันว่า อายุตระนะ ๑๒ ตาเห็นรูป อย่าให้ มันเห็นว่าเป็นรูปสวย รูปงาม มันไม่ได้ ต้องทำมันขาดเอง ไปถึงที่นั่น มันจะขาดเอง คือความรู้ความคิดนี่ละ ! มันจะเป็นเพชร หรือเป็นดาบ หรืออะไรก็เถอะ จับปั๊บมันจะแตกออกมาเลย

หลวงพ่อบริยายความรู้สึกตัวเป็นสินไชย ในนิทานทางบ้านหลวงพ่อ ความคิดเป็นยักษ์ ความรู้สึกตัวฆ่าความคิดคือยักษ์ได้ มันเป็นยักษ์มัน ทำให้บ้านเมืองเดือดร้อนเพราะความคิดนี้เอง หลวงพ่อคิดอย่างนั้น ความคิดนี้ละมันเป็นผี เป็นยักษ์ เป็นมาร ความรู้นี้เป็นพระมหากษัตริย์ครองเมือง กายนคร เมืองนี้จะเอาผีมาอยู่ พระมหากษัตริย์จะเอาเทวดาหรือพระอริยบุคคลมาอยู่ ถ้าเอาผีมาอยู่ก็ทำงานอย่างผี ถ้าเอา เทวดา พระมหากษัตริย์

มาอยู่กับได้ทำงานตามหน้าที่เทวดา พระมหากษัตริย์ หลวงพ่อเข้าใจว่าคนนี่ละ !  
เป็นเมืองกายนคร เป็นประเทศหนึ่งจริง ๆ

ดังนั้นจึงว่า ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ทั้งหลาย ถ้าหากมี  
พระธรรมวินัยอยู่ มีผู้ประพฤติดี ประพฤติชอบตามพระธรรมวินัยอยู่  
มรรคผลนิพพานจะไม่ว่างจากโลกนี้ ไม่ใช่ว่างจากโลกดิน ฟ้าจะไม่ว่างจาก  
ตัวเรานี่เอง ถ้าเราปฏิบัติดี บัดนี้ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ฆราวาส  
ญาติโยม อยู่โดยชอบ พระอรหันต์ก็จะไม่ว่างจากโลกนี้ บัดนี้พระอรหันต์  
ที่ไหนจะมามองเห็นอย่างนี้ได้ก็มองเห็นตัวเรานี่เอง มันนึกมันคิด มันเห็น มันรู้  
ความรู้อันนี้ไม่ใช่ว่ามันจะรู้บ่อย ๆ ความรู้ที่สามารถจะจับตัวจับใจได้จริง ๆ  
เมื่อถึงจุดนี้ จึงว่า ถึงที่สุดของทุกข์ มันก็ขาดออกจากกันสะบัดไปเลย  
สภาพเสาด้านนี้ เชือกก็ติดอยู่ต้นนี้ เสาด้านนั้นเชือกก็ติดอยู่ต้นนั้น จึงว่า  
สภาพรูปอันนี้ก็จะเข้าสู่สภาพเดิมของมัน สภาพจิตใจตัวความคิดก็จะเข้าสู่  
สภาพเดิมของมัน เพราะความรู้สึกลึกอันนี้มันเห็นจริง ความคิดก็จะเข้าสู่สภาพ  
ความคิด เมื่อความคิดไหล่ออกมา ความรู้สึกตัวหรือการรู้การเห็นความคิด  
จะจับบีบพันที่เหมือนแมวกับหนู มันไม่มีเรื่องอะไรเลย มันคิดบีบ เห็น รู้เลย  
ความคิดก็เลยปรุงแต่งไม่ออก คนทั้งหมดทุกข์เท่านั้นเอง แต่คนยังกินข้าวได้  
ทำการทำงานได้ ทำตามหน้าที่ของเราได้ แต่ว่าไม่ทำให้ผิด

ดังนั้น จึงว่าเขาพูดเอาในตำรา หลวงพ่อก็ได้อ่านตำราเป็นบางบท  
บางตอน เขาว่าอย่างนี้ ตามหนังสือว่า พระโสดาบันนี้ไม่ไปตกนรก แต่มี  
ครอบครัวตามประเพณีโลก มีความสุขโลกียะ มีความสุขโลกุตระ โลกียะ  
เรื่องอะไร ? โลกียะก็ต้องมีเงินซี ! มีทรัพย์เรียกว่าทรัพย์ภายใน ไม่ใช่ทรัพย์  
อย่างหลวงพ่อว่า มีเงินสักหมื่นล้านพันล้านเป็นทุกขจะเป็นพระโสดาบันได้  
ยังไง ? พระโสดาบันนี้มีเงินนะ จึงว่าพระแปลว่าผู้มีทรัพย์ ทรัพย์ภายใน

นี่แหละ แล้วเงินได้มาก็นำไปใช้แต่สิ่งที่มีประโยชน์ มีความสุขมีลูกมีผิวมีเมีย อยู่ด้วยกันด้วยธรรม เพราะพระโสดาบันนี่เรื่องธรรมะนั้นมันเรื่องไม่ทุกข์ เรื่องความสุขนี่คือ มีเงิน ไปไหนก็มีรถ โลภียสุข หมายถึง มีทรัพย์ มีรถ มีผิว มีเมีย ให้ว่ามีครบแล้วไม่ทุกข์เขาว่าอย่างนี้

ส่วนจิตใจนั้นมันรำเรียงเบิกบานคือว่าไม่เพ็ลยเมื่อยอย่างหลงพอนี้ ถ้าได้พูดธรรมะแล้วมันสนุก ความสุขโลกุตระเขาว่าอันนี้ มันไม่มีเรื่องอะไร ถ้าเรารู้จัก อันนี้เขาว่า พระโสดาบัน พระสกิทาคา พระอนาคา พระอรหันต์ ขึ้นไป มันเป็นขั้นเป็นตอนไป จึงว่าเราไม่รู้จักไปเชื่อแต่ตำรา พูดแต่ตำรา เหมือนคนทิ้งข้าวเปลือก เอาข้าวเปลือกไปหว่านเป็นกล้า เป็นฟาง เป็นข้าว เป็นข้าวเปลือก เป็นข้าวสาร ข้าวสุก บัดนี้กินข้าวเปลือกก็กินไม่ได้ เราต้อง รู้จักตำรานี้ อ้อ ! กินข้าวเปลือกไม่ได้เอาไปทำยังไง ? ฟางกินไม่ได้ เอาให้ควายกิน ข้าวเปลือกเอาให้ใครกิน ? ให้หมู ให้ไก่ ข้าวสารให้ใครกิน ให้มดกิน คนกิน ข้าวสุก กินข้าวสุกไม่มีพิษมีภัย **จึงไปตรงกับที่หมอเอาหนังสือเว่ยหล่าง มาอ่านให้หลวงพ่อฟังว่า ให้ทาน รักษาศีล ทำมาทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว เป็น กุศลไหม ? ไม่เป็นกุศลแต่อย่างใดเลย ไห้ ! หนังสืออันนั้นตอบปัญหาอย่าง กล้าหาญจริง ๆ** อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้ามีทุกข์มีเงินลักหมื่นล้านจะมีประโยชน์อะไร ผู้สัจจนอนอยู่ก็ไม่ได้ เพราะพระพุทธรเจ้าท่านสอนอย่างนั้น ปัญหาทั้งหมด มาแก้แต่ทุกข์เท่านั้น เมื่อมาถึงจุดนี้แล้วคนไม่มีทุกข์ ใครเขาจะว่าเราทุกข์ ก็เป็นเรื่องของเขาพูด ชีวิตมันไม่เคยพูด มันทุกข์ด้วยความคิดต่างหาก คิดแล้วคิดอีก ทุกข์ หยุดความคิดสักพักเดียวทุกข์ก็หมดเลย หยุด ความคิดน้อย ทุกข์ก็หมดน้อย หยุดความคิดได้มาก ทุกข์ก็เลยหมดมาก หยุดความคิดได้อย่างสิ้นเชิงก็เลยสิ้นเชิง มีเรื่องหนึ่งว่า วิธีที่จะทำให้หยุด ความคิดนี้ซี ! มันต้องมีวิธี พูดกันตรง ๆ นะ หลวงพ่อกำลังตั้งแต่อายุ ๑๐ กว่าปี



ถึงอายุ ๔๐ กว่าปี มาทำอันนี้แล้วรับศีลก็ได้ ไม่รับศีลก็ได้ ทำทานก็ได้ ไม่ทำ  
ทานก็ได้ ทำกรรมฐานก็ได้ ไม่ทำก็ได้ มันไม่เกี่ยวข้องทั้งหมด มันเกี่ยวข้อง  
ก็แต่ความรู้สึกตัวเท่านั้นเอง

ความรู้สึกตัวนี้ มันไม่เกี่ยวข้องกับอะไรทั้งหมดเลย ความรู้สึกตัวที่ว่า  
ทุกข์ต้องกำหนดรู้ คือ รู้สึกตัว ครั้นมันไม่รู้ มันจะรู้สึกตัวได้ไง ? เราเกิดมานี้ !  
พริบตาดู กลืนน้ำลาย เหลือบซ้ายแลขวา จิตใจมันคิด เราไม่รู้มันก็เป็น  
อย่างนั้น เขาจึงว่าธรรมะนั้นพระพุทธเจ้าแสวงหาเป็นคนแรกสุด อันที่มันสุด  
ทุกข์นี้เขาก็แสวงหากันมาอยู่แล้ว เรื่องนิพพานนั้นมันมีมาก่อนพระพุทธเจ้าอีก  
บัดนี้พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นมายุคเราแล้วก็แผ่กระจายขึ้นมา คนก็ได้รู้ธรรมะ  
แก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้ ต่อมาพระพุทธเจ้าตายไปแล้ว คนใดค้นพบก็ต่อกัน  
มาเรื่อย ๆ นี่แหละ แล้วมันหมดยุคหมดสมัยไปก็เพราะคนมันขี้คร้าน เห็นว่า  
ธรรมะไม่เป็นความสุข เห็นว่าเงินเป็นความสุข เห็นเสื้อผ้าเป็นความสุข  
มันเป็นอย่างนั้น

ท้ายที่สุดนี้ ผมหรืออาตมาขออ้างอิงเอาคุณของพระพุทธเจ้า และ  
พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และคุณของ  
พระอรหันตสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาเตือนจิตสะกิดใจของพวกเรา  
ให้พวกเราได้เห็นแจ้งรู้จริงตามความเป็นจริงซึ่งชีวิตของเราที่ไม่เคยว่าทุกข์  
ไม่เคยว่าสุขนั้น ให้เราได้ประสบพบเห็นเอาในชีวิตนี้หรือในกาลอันใกล้นี้  
จงทุก ๆ คนเทอญ

## การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสตินี้ ต้องทำมาก ๆ ทำบ่อย ๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น เวลาเรานั่งรถเมล์ เรานั่งรถยนต์ก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกมือคว่ำลงก็ได้หรือเราไม่เอากพลิกขึ้นคว่ำลง เราเพียงเอานิ้วมือ สัมผัสนิ้วอย่างนี้ก็ได้ สัมผัสอย่างนี้ ให้มีความตื่นตัว ทำซ้ำ ๆ หรือจะกำมือ เขี่ยดมืออย่างนี้ก็ได้

คำว่า “ให้ทำอยู่ตลอดเวลา” (คือ) เราทำความรู้สึก ซักผ้าซักเสื้อผ้า ถูบ้านกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือ หรือซื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้น แต่ความรู้สึกอันนี้แหละ มันจะสะสมเอาไว้ทีละเล็กทีละน้อยเหมือนกับเราที่มีชัน หรือมีไอน้ำ หรือมีอะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ฟนตกลงมา ตกทีละนิด ทีละนิด เม็ดฝนเม็ดน้อย ๆ ตกลงนาน ๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มโถงเต็มขันขึ้นมา

อันนี้ก็เหมือนกันเราทำความรู้สึก ยกเท้าไปยกเท้ามา ยกมือไปยกมือมา เรานอนกำมือเขี่ยดมือ ทำอยู่อย่างนั้น กลับแล้วก็แล้วไป เมื่อนอนตื่นขึ้นมาเราก็ทำไป กลับแล้วก็แล้วไป ทำนสอนอย่างนี้เรียกว่า ทำบ่อย ๆ อันนี้เรียกว่าเป็นการเจริญสติ

## วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

เมื่อเรามีเวลาว่างจะเดินจงกรมสลับกับการนั่งสร้างจังหวะ  
ก็ได้ การฝึกสติแบบนี้ ที่แรกต้องนั่งอย่างนี้, นั่งพับเพียบก็ได้  
นั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้

เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว่ำไว้

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำ ๆ...ให้รู้สึก

ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก...มันหยุดก็ให้รู้สึก

เอามือขวามาที่สะดือ...ให้รู้สึก

พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...ให้รู้สึก

ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...ให้มีความรู้สึก

เอามือซ้ายมาที่สะดือ...ให้รู้สึก

เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก...ให้รู้สึก

เอามือขวาวอกตรงข้าง...ให้รู้สึก

ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้...ให้รู้สึก

คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...ให้รู้สึก

เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...ให้มีความรู้สึก

เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...ให้มีความรู้สึก

ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้...ให้มีความรู้สึก

คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...ให้รู้สึก

ทำต่อไปเรื่อย ๆ...ให้รู้สึก



๑. เอมือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว่ำไว้



๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำ ๆ ให้รู้สึก



๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก...  
มันหยุดก็ให้รู้สึก



๔. เอามือขวามาที่สะดือ...ให้รู้สึก



๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...ให้รู้สึก



๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...ให้มีความรู้สึก



๗. เอามือซ้ายมาที่สะดือ...ให้รู้สึก



๘. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก...ให้รู้สึก



๙. เอาจมือขวาออกตรงข้าง...ให้รู้สึก



๑๐. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้...ให้รู้สึก



๑๑. ค่ำ่มือขวาลงที่ขาขวา...ให้รู้สึก



๑๒. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...

ให้มีความรู้สึก



๑๓. เหวมือซ้ายออกมาตรงข้าง...

ให้มีความรู้สึก



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้...

ให้มีความรู้สึก



๑๕. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...ให้รู้สึก

ทำต่อไปเรื่อยๆ...ให้รู้สึก

## กาลามสูตร

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| ๑. อย่าด่วนเชื่อถือโดยการฟังตามกันมา                 | มา อนุสุสเวน               |
| ๒. อย่าด่วนเชื่อถือโดยเห็นทำตามกันมา                 | มา ปรมุปราย                |
| ๓. อย่าด่วนเชื่อถือโดยมีการเล่าลือกันมา              | มา อิติกราย                |
| ๔. อย่าด่วนเชื่อถือโดยการอ้างตำรา                    | มา ปิฎกสมุปทาเนน           |
| ๕. อย่าด่วนเชื่อถือโดยนัยหรือความคาดหมาย             | มา นย เหตุ                 |
| ๖. อย่าด่วนเชื่อถือโดยตรรกคือตรรกคิดเอาเอง           | มา ตกุกเหตุ                |
| ๗. อย่าด่วนเชื่อถือโดยคิดตามอาการเป็นไป              | มา อากการปริวิตกเคน        |
| ๘. อย่าด่วนเชื่อถือโดยชอบใจว่าตรงตามหลักของตน        | มา ทิฎฐินิซุฆมานกฺขนุตติยา |
| ๙. อย่าด่วนเชื่อถือโดยเห็นว่าเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ | มา ภพพรูปตายน              |
| ๑๐. อย่าด่วนเชื่อถือโดยเห็นว่าเป็นครูบาอาจารย์ของเรา | มา สมโณ โน ครูติ           |