



เจียรไนชีวิต
ด้วยพระธรรม



ขอฝากธรรมถึงเพื่อน เพื่อนในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงเพื่อนที่เกิด
ในรุ่นราวคราวเดียวกัน เคยชอบพอกัน แต่หมายถึง เพื่อนเกิด แก่
เจ็บ ตายด้วยกัน จะชอบหรือโกรธเคืองกันก็ตาม ถือว่าเป็นเพื่อนกัน
ทั้งหมดทั้งสิ้น

บรรยากาศที่วัดจวงเหียน มหานครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา
ที่นี่บรรยากาศดีมาก ป่าไม้ใหญ่ ร่มรื่น สงบ เย็นดี มีสิ่งสารพัด
น้อยใหญ่มาก พบกับกวางป่าทุกวัน เมื่อวานนี้ กวางแม่ลูกอ่อน
ผ่าแฝดสองตัว น่ารัก เดินมาใกล้ๆ เรานั่งอยู่ที่นี้ มันเดินผ่านมา

ธรรมะบทนี้ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ แสดงไว้เมื่อครั้งที่ได้รับอาราธนาไปแสดง
ธรรมที่วัดจวงเหียน เมืองคาร์เมล มหานครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ระหว่างเดือน
สิงหาคม ช่วงกลางพรรษาปี ๒๕๓๗ ตีพิมพ์ครั้งแรก เดือนตุลาคม ๒๕๓๗ โดยใช้
ชื่อว่า “ฝากธรรมถึงเพื่อน”

ใกล้ๆ ประมาณ ๔ วา เราหนึ่งนั่งๆ ไม่กระดุกกระดิก มันเข้ามาใกล้ๆ มามองดู เดินเขยาะเขยก ย่ำเท้าอยู่ใกล้ๆ สนุกดี อากาศร่มรื่นดี สงบเย็น สบาย ป่าใหญ่ ต้นไม้มีแต่ต้นไม้ใหญ่ๆ เหมาะแก่การเจริญภาวนาที่สุด ไม่เคยเห็นที่ใดที่เหมาะสมเท่าที่นี้ เมื่อนึกถึงการภาวนาก็คิดถึงเพื่อนเหมือนกัน ถ้าเป็นเมืองไทย ก็วัดป่าเขาคงคา สวนป่าอกาลโก ซึ่งเป็นสถานที่ใช้เป็นที่เจริญภาวนากันที่นั่น



วิชาเอกของมนุษย์

การภาวนานี้ วิชาภาวนานี้เป็นวิชาสำคัญ เป็นวิชาเอกของมนุษย์ ถ้ามนุษย์เราไม่ศึกษาวิชาภาวนาแล้ว ชีวิตเราจะไม่มีค่า จะมีปัญหาตลอดภพตลอดชาติ โดยเฉพาะชีวิตของมนุษย์เรา ชีวิตของคนเรานี้มันเป็นผลลัพธ์จากอดีตที่ผ่านมา มันเก็บข้อมูลอะไรไว้เยอะเยอะ พระรุ้งพระรังไปหมด มีความผิดความถูก ความหลงมกมาย อยู่ที่นั่นอยู่ที่กายที่จิตใจ เพราะว่ากายของเรา เป็นผลลัพธ์ของอดีตที่ผ่านมา ชีวิตที่ผ่านมาเหมือนกับว่า การใช้กายใจที่ผิดๆ อุปมาก็เหมือนรถมือสอง กายใจของเรานี้ก็เหมือนกับรถมือสอง ที่ใช้มานาน ถูกชน ถูกบุม ถูกพัง คุ้งพังอะไรไปหมดเลย การมีความรู้สึกตัว เหมือนกับการมาซ่อม เหมือนกับมาล้างอดีตให้มันเป็นความปรกตินั้นมา การ

รู้สึกตัวเหมือนกับว่าเข้าอุ หรือฟิต ฟิตชีวิต กายใจให้ปรกตินั้นมา นี้เรียกว่า ภาวนา ภาวนาคือ ทำให้ดีขึ้น ไม่ใช่ว่า ภาวนาคือบริหารกรรม ภาวนาคือทำให้มันดีขึ้น ให้กายให้ใจมันดีขึ้น ให้ปรกตินั้น สิ่งไหนที่ไม่ปรกติก็นั่นไป ทิ้งไป คงไว้แต่ความปรกตินั้นเรียกว่า ภาวนา



รูปแบบการภาวนา

วิธีเจริญภาวนา โดยเฉพาะรูปแบบการเคลื่อนไหว การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว รูปแบบของหลวงพ่อกำเขียนที่ท่านสอนไว้ นั้นเป็นวิชาที่ลัดและตรง เหมาะสมที่สุด ซึ่งไม่เคยเห็นใครมาบอกมาสอนเลย แต่ก่อนนั้นก็เคยศึกษาวิชาภาวนามา แต่ก็นั่งหลับตาภาวนาบริหารกรรมเข้าไป จนใจมันสงบนิ่งอยู่นั้นแหละ ชั่วโมงสองชั่วโมง ก็สงบนิ่งอยู่นั้นแหละ มันก็ติด ติดสุข ติดสงบ บางทีก็เกิดนิมิต บางทีก็ใช้บริหารกรรมเข้าไปช่วย บริกรรมคาถาอาคม ใช้จินตนาการ ถ้าเราจะเล่นนิมิตเรื่องอะไร ก็จินตนาการไปต่างๆ นานา มันก็ติดสุข ติดสงบ ถนอมแบบนั้น ถนอมมาก มันติดสงบ รักความสงบ ไปอยู่ที่ไหนก็คิดถึง ไปไร่ไปนา ก็คิดถึงแต่ห้องพระ อยากจะมานั่งสงบ บางวันมันก็หิวเหมือนกัน คิดถึงเหมือนกัน พอกลับมาถึงบ้าน กินข้าวเย็นเสร็จเปิดประตูเข้าห้องพระ ยังไม่ทันนั่งเลย มันจะสงบ บางทีหนึ่งยังไม่เรียบร้อย มัน

สงบวูบไปเลย มันสุข มันก็ทำอย่างนั้นมา ๑๐ กว่าปี มันก็ติด ก็นี้ถือว่าตัวเองทำอะไรถูกต้องแล้ว ทีนี้พอมานเจอหลวงพ่อกำเขียน ท่านให้หนังสือมาให้ ให้เคลื่อนให้ไหว ให้มีความรู้สึกตัว ขยันรู้ มันก็แปลก บางทีมันก็รับไม่ได้ ให้มาเคลื่อนให้ไหวมือ ก็ยังไม่ชอบ มันสู้แบบนั่งสงบไม่ได้ ไปฝึกใหม่ๆ กับหลวงพ่อกำเขียน มันแย้งกัน เหตุผลอะไรมันเยอะเยอะไปหมดเลย พอมานั่งกับตัวเอง ไม่ใช่บังคับหรืออก ทำไปทำมา โอ้...นี่ เรามาสร้างตัวรู้อันนี้ ไม่ใช่มาคิด ไม่ใช่มานั่งสงบ ตามันก็ลึ้มอยู่ ให้รู้สึกตัว ให้มีความรู้สึกตัว ให้ตัวนี้มันมีมาก มันก็เข้าไปตรงๆ ตรงเข้าไปหาความรู้สึกตัว เพราะความรู้สึกตัวเป็นธรรมชาติ กาวนา ก็คือการทำให้ความรู้สึกตัวนี้มันมาก ไม่ใช่บริกรรมนะ กาวนาคือ การสร้างความรู้สึกตัวให้มาก เจริญ ก็คือทำให้มาก ให้ความรู้สึกตัวมากๆ คือ การทำความรู้สึกตัวนี้ ให้มาก นี้ ก็เข้าใจอย่างนี้ แต่ก่อนมันสงบ บริกรรมก็คือ อาจจะพุทโธๆ หรือแบบไหนก็ได้ นั่นเป็นบริกรรม ไม่ใช่กาวนา



ปัจจุบันคือชีวิตจริง

ภาวนา คือ การขยันรู้ รู้ซื่อๆ ตรงเข้าไป วัตถุประสงค์ที่ให้เราทำที่กายนี้เป็นวัตถุประสงค์ที่ให้เราทำ ไม่เราจะต้องกำหนดให้รู้อยู่เสมอ ก็เพราะสัญชาตญาณของจิตใจของเรา มันวิ่งไปข้างหน้า วิ่งคืนมาข้างหลัง มันมีแต่อดีต มีแต่อนาคต เราจึงมาสร้างอิริยาบถให้มันเคลื่อนไหวอยู่ตลอด เพื่อให้มันเห็นปัจจุบัน ปัจจุบันคือชีวิตจริง ชีวิตจริงคือปัจจุบัน เราจึงทำตัวนี้ ให้รู้เข้าไป ซื่อๆ ตรงๆ ให้รู้แบบบรรจงนะ ให้มันชัดๆ ไม่ใช่รู้แบบคลุมเครือ อิริยาบถที่เราสร้างนี้ให้มันชัด มีจังหวะ มีขั้นตอน ให้มันชัดๆ เหมือนกับเราหัดขีดขีดเขียนหนังสือครั้งแรก ก ไก่ ข ไข่ เขียนให้มันบรรจง เขียนให้มันชัดๆ มีหัว มีมุม มีขอบ มีลักษณะตัวอักษรให้มันชัดก่อน อย่าเพิ่งไปเขียนแบบหวัดคลุมๆ เครือๆ ไม่บอกถึงลักษณะ อันนี้ก็เหมือนกัน การมาดู มาสร้างอิริยาบถ สร้างเป็นรูปแบบนี้ มันมองได้ชัด มันไม่พร่ามัว ถ้าเราไปดูคลุมหายใจ บางทีมันก็จะหลับ มันหลงง่าย ยิ่งหลับตาเข้าไปอีก ก็ยังไม่ไหว มันไม่เป็นธรรมชาติ มันยิ่งหลับง่ายเข้าไปอีก การที่เรามานั่งเคลื่อนให้ไหวมือนี้ ไม่ต้องหลับตา การเคลื่อนให้ไหวมือนี้ ถ้าเป็นการเขียนหนังสือก็บรรจงที่สุด บรรจงที่สุด มันก็รู้เข้าไป ซื่อๆ ตรงๆ ที่สุด



ดูกาย เห็นจิต ดูคิด เห็นธรรม

ที่แรก เรารู้ว่าจะดูกาย ดูกายนี้แหละ แต่ว่าเราจะไปเห็นอีกอันหนึ่ง คือ เห็นเวทนา มันจะเห็นเข้าไปเลย ถ้าหลับมันจะไม่เห็นนะ ถ้าเห็น ก็เห็นแบบพราว ไม่ชัด ไม่รู้เรื่องของมัน นี่ เรามองดู เราเห็นชัด เอ...นั่นอะไร ความปวดความเมื่อย ความสุขความทุกข์ของกาย นั่นเป็นเวทนา มีอยู่ นี่เราก็เห็นว่า จะดูกายไปเห็นเวทนา ดูไปมันก็ไปเห็นจิตที่มันคิด มันมีอยู่ ว่าจะดูกาย ก็ไปเห็นจิตที่มันคิดนึก เอ้า...นี่ก็คือ จิตที่มันคิด ถ้ามันเห็นความคิด มันก็ไปเห็นธรรม ที่มันเกิดขึ้นจากความคิด ความคิดที่มันคิดขึ้นมา แทนที่มันจะคิดแล้วจบ มันก็ต่อไปอีก เออ...นี่ มันก็เป็นธรรมที่มันเกิดขึ้นกับใจ เป็นธรรมที่เป็นกุศล เป็นอกุศลขึ้นมา เป็นความฉลาด เป็นความโง่ขึ้นมา ที่มันเกิดขึ้นกับใจ มันก็ไปเห็นเอง อ้อ...อันนี้มันก็มีอยู่จริงนะ **มันมีอยู่ตั้ง ๔ อย่าง แทนที่เราดูกายอย่างเดียว มันก็ไปเห็นเวทนา ไปเห็นจิต ไปเห็นธรรม ที่มันเกิด ที่มันมีอยู่เป็นอยู่ของมันอย่างนั้น**



คิดเห็น รู้เห็น พบเห็น

แต่ก่อนเราไม่รู้ นี่กว่าเป็นตัวเราทั้งหมด เราไปคิดว่า เป็นกุศล เป็นของตัวเราทั้งหมด ไปซ่อง ไปติด ไปหลง ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ ไม่ค่อยถูก เป็นกุไปเสียทั้งหมด พอมาเห็นเข้าจริงๆ มันเป็นอันหนึ่ง มันเป็นธรรมชาติ มันเป็นของที่มีอยู่ เป็นอยู่ พอเห็นแล้วก็วางไว้ ตรงนั้น มันก็ผ่านไป เหมือนกับว่าไม่เป็นธุระอีกแล้ว มันเห็นของจริง มันมีอยู่จริง เวทนามีอยู่ เวทนาเป็นเรื่องของเวทนา จิตที่มันคิด ก็เป็นอันหนึ่ง ตัวรู้ตัวเห็น มันก็เป็นอันหนึ่ง อะไรที่มันเกิดขึ้นกับจิตใจ ที่มันเป็นคู่ เป็นธรรม เป็นอกุศล เป็นกุศล มันก็มีอยู่จริง นี่ เราก็เห็น พบเห็น จะเอากับมัน พบแล้ว ผ่านไปแล้วที่นี้ เราก็บอกได้ว่ามันเป็นอะไร ว่ามันเป็นอันนั้น มันเป็นอันนี้ เราก็ผ่านได้ ดูไป มีความรู้สึกตัว ดูไปเรื่อยๆ ดูกายไปเรื่อย มีความรู้สึกตัวที่กายขึ้นไปเรื่อยๆ ดูไปมันก็เห็น บางทีดูกายไปมันก็เห็นคิด อันเคลื่อนไหวอยู่นี้เป็นอันหนึ่ง อันที่คิดไปโน่นเป็นอันหนึ่ง ความรู้สึกตัวนี่อันหนึ่ง มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ ดูไปมันก็เป็นอยู่อย่างนั้น **อุปมาคล้ายกับว่า มันมีของ ๓ อย่าง ดูไปดูมานะ ตัวรู้สึกตัว นี่อันหนึ่ง ตัวเคลื่อนไหวอยู่**

นี่อันหนึ่ง อันคิดไปโน่น ก็อีกอันหนึ่ง ดูไปดูมา เห็นไป ตามันก็คม ภาวะที่ดูมันก็พัฒนาของมัน ภาวะที่ดูมันพัฒนาของมัน มันก็รู้ที่อยู่ เห็น ไว ไว ทัน ตานี่มันรู้ทัน มันรู้ทันว่ามันเกิดอะไรขึ้น ดูไปดูมา ความรู้สึกตัวที่มันทันๆ กัน คล้ายๆ ว่ามันไปจ๊ะเอ๋ มันไปพบเห็น มันไปพบเห็นเข้า ไม่ใช่คิดเห็น ไม่ใช่รู้เห็น ความรู้เห็นกับความพบเห็นก็ต่างกัน คิดเห็นก็ไกลหน่อย รู้เห็นก็ใกล้เข้ามานิด พบเห็นนี้ มันจะเอ่อกันเข้าไปเลย ที่เคลื่อนอยู่ที่นี่ ที่นั่งอยู่ที่นี่ มันเป็นดุ้นเป็นก้อน อยู่ที่นี่ มันเป็นรูปนะ มันเป็นรูปธรรม มันรู้จักคิด ที่มันสั่งให้มันลุก ให้นั่ง ให้เดิน ให้เคลื่อน ให้ไหวอยู่ที่นี่ มันเป็นนามธรรม คือจิตใจที่ มันรู้อะไรนั้นแหละ ที่แท้ก็คือกายกับใจนั่นเอง



กายใจ - รูปนาม

ถ้าว่ากายกับใจ มันแคบๆ ถ้าว่ารูปว่านามมันแตกฉาน มันเป็น ความแตกฉานเหมือนเราเรียนหนังสือ ที่แรกก็รู้ ก ไก่ ข ไข่ สระอะ สระอา พอเรียนไปเรียนมามันแตกฉาน มันผสมกัน มันได้ศัพท์ มันรู้ภาษา มันนำไปใช้ นี่ก็เหมือนกัน มันแตกฉาน มันเห็นรูปธรรม เห็นนามธรรม นี่มันก็มีเท่านี้ รูปนี้ มันเป็นดุ้นเป็นก้อน ตั้งแต่ปลายเท้า

จรดศีรษะ ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ส่วนนามนี่ มันจับต้องไม่ได้ แต่มันมีอำนาจ มันสั่งให้รูปทำโน่นทำนี่ มันเป็นนาย เรียกว่า **จิตเป็น นายกายเป็นบ่าว โบราณท่านสอน ก็รู้ที่อยู่ แต่มันไม่พบเห็น พอมา พบเห็นเข้า มันก็บอกความจริง นามธรรมมันเป็นนาย มันมีอำนาจ มันสั่งอะไรให้รูปทำโน่นทำนี่** ไปอย่างนั้น ก็เห็นแล้วบัดนี้ ก็เห็นรูป เห็นรูปธรรม “ธรรม” อันหนึ่ง ๖ ธง รอเรือสองตัว มอม่่า เรียกว่า ธรรม ธรรมชาติที่มันเป็นอยู่ของมัน มันเป็นอย่างนั้น “ทำ” อีก อันหนึ่ง ทอ ทหาร สระอ่ำ **รูปมันทำ นามมันทำ** มันทำดีทำชั่วก็ เพราะรูปอันนี้ นามอันนี้ จิตใจมันคิดดี มันก็ทำดี ถ้าจิตใจมันคิดชั่ว มันก็ทำชั่ว มันก็ประกอบกันเข้ากับรูป ถ้าใจมันคิดชั่ว รูปมันก็ชั่วเป็น บาปไปเสีย ถ้าใจมันคิดดี สั่งดี รูปมันก็ทำดี มันก็ฉลาด มันก็เป็น บุญไปเสีย โอ้...นี้ได้หลักแล้ว ได้หลักมันแล้ว ได้เหตุมันแล้ว เหตุ มันตั้งต้นอยู่ที่นี้ ทำดีทำชั่วมันอยู่ที่นี้ มันก็เห็นเข้าไปอย่างนั้น มันก็ฉลาดขึ้นมา มันก็แตกฉานเข้าไปอย่างนั้น แบบนั้น อุปมาคล้ายๆ กับ ว่า มันบอก มันเปิดให้รู้ มันเปิดให้ดู มันอยู่ตรงนี้ ธรรมชาติของชีวิต ของคน **ชีวิตมันมีเท่านี้ ใครก็ตามจะเป็นผู้หญิง ผู้ชาย จะเป็นชาติใด ภาษาไหน ก็คือกายกับใจ คือรูปกับนาม ทำดีทำชั่วมันก็อยู่ตรงนี้**



รูปธรรม - อากา

เท่านี้ยังไม่พอ มันยังไปเห็นแตกฉานเข้าไปอีก โอ...รูปธรรม
 ขอ ชง รอเรือสองตัว มอม่่า รูปธรรม รูปธรรมมันเป็นธรรมชาติ
 ธรรมชาติของรูปมันประกอบเป็นต้นเป็นก้อน ได้มาจากธรรมชาติ **รูป**
มันก็มีอาการ อากามีร้อน มีหนาว มีปวด มีเมื่อย แต่ก่อนเราเห็นว่า
เป็นเวทนานั้นแหละ แต่มันคมเข้าไปอีก เห็นแบบนี้มันไม่ใช่เห็น
เป็นเวทนาแล้ว มันเห็นเป็นอาการ อากาที่มันมีอยู่กับรูป มีหิว มี
 อะไรเยอะแยะไปหมดเลย นั่นมันเป็นอาการ มันเป็นอาการที่มันอยู่
 กับรูปธรรม ถ้ารูปธรรมไม่มีอาการมันก็อยู่ไม่ได้ มันก็จะฉิบหาย
 ความร้อนก็ดี ความหนาวก็ดี มันเป็นสัญญาณบอภัยของมัน เพื่อ
 มันจะได้ช่วยตัวมัน บางที่มันไม่รู้ รู้ไม่รู้ มันก็ต้องช่วยตัวของ
 มันไปเอง ถ้ามันมีรูปกับนาม บางที่มันก็ผิด บางที่มันก็ถูก ถ้าเป็น
 ธรรมชาติมันก็บอภัย ร้อนมันก็เข้าร่ม มันหนาวก็ห่มผ้าผิงไฟ มัน
 หิวก็หากิน แต่บางอย่างหิว ไม่หิวเฉยๆ เรื่องของรูปเอามาเป็นทุกข์
 อากาของรูปเอามาเป็นทุกข์ เอามาเป็นทุกข์ทั้งหมด





นามธรรม - อากา

สมัยก่อน แต่ยังไม่รู้ เรื่องของนามก็เหมือนกัน นาม คือ จิตที่เป็นธรรมชาติ ธรรมชาติของนามก็คือ ธรรมชาติของจิต ก็มีอยู่อย่างนั้น แต่อาการของจิตมันก็มีมากทีเดียว ความคิด ที่เราเรียกว่าเจตสิก จิตเฉยๆ มันไม่เป็นอะไร แต่มันก็คิดโน่น คิดนี่ รู้โน่นรู้นี้ บางทีคิดขึ้นมาแล้วเกิดอะไรต่างๆ ประดังประดังขึ้นไปเป็นกิเลสตัณหาราคะ ความโกรธ โลก หลง ความสุขความทุกข์ ความยินดียินร้าย นั่นเป็นอาการของจิต เป็นอาการของนาม มันมีอยู่ มันเกี่ยวข้องกับมันต่อไป แต่ก่อนเราก็นึกว่าเราเสียทั้งหมด โกรธก็คือเรา สุขก็คือเรา ทุกข์ก็คือเรา ที่แท้มันเป็นอาการของนาม พอเราเห็นอย่างนี้ ก็คล้ายๆ กับว่า มันได้หลัก ได้หลักได้ฐาน มันจะมีความเป็นธรรม แต่ก่อนมันเป็นใจหยาบ ใจของเรา มันเป็นผลลัพธ์ของใจหยาบที่เขาให้มาผิดๆ มันเป็นผลลัพธ์ มันเป็นมือสอง พอมันรู้เรื่องนี้ มันก็เกิดความเป็นธรรมแล้ว



ปัญญาขั้นต้น

มันมองเห็นกระแสแห่งความเป็นธรรม มันรู้แจ้งปัญญาะนี้ พอมันรู้อย่างนี้ เป็นปัญญาระดับหนึ่ง คล้ายๆ กับว่ามันหายของทีที่ว่า เปิดของที่ปิด เห็นแจ้งเข้าไป เห็นชัดจริงๆ เกี่ยวกับรูปธรรม นามธรรม มันชวนให้ดูให้เห็นไปเรื่อยๆ มันบอก กระแสมันบอกอุปมาคล้ายกับว่า เราเดินทางไปสนามบิน จะไปเครื่องบิน พอเดินไปไหนประตูมันเปิดให้เอง ทางที่เดินไปมันสะดวก มันอำนวยความสะดวก มันเปิดให้ ประตูมันเปิดให้ มันได้มันเลื่อนให้ ไม่ต้องออกแรง คล้ายๆ อย่างนั้น มันเปิด มันชวนให้ดู ชวนให้เห็น มันอำนวยความสะดวกให้ เวลาเข้าห้องน้ำ พอเอามือแตะรองที่ก๊อกน้ำ น้ำก็ไหลออกมา มันอำนวยความสะดวกให้ อันนี้ก็เหมือนกัน พอรู้ไปเท่าใด มันก็อำนวยความสะดวกให้ รู้ไปเท่าใด เห็นไปเท่าใด มันก็เห็น ดูกายอย่างเดียวมันก็ไปเห็น ตามันคม มันพัฒนาแล้ว เหมือนกับคนที่ เป็นศิลปะ ดูอะไรมันจบไปเลย มันจบไปเลย ผิดถูกมันจบไปเลย บางทีมันจบก่อนที่ยังไม่เห็นด้วยซ้ำไป มันแรง มันมีพลังแรง เป็นญาณปัญญาระดับหนึ่ง ทำเท่านี้ มันเกิดญาณปัญญา สามารถรู้แจ้งทะลุปรุโปร่ง ถ้าทำอย่างนี้



เห็นทุกข์ ทิ้งหาบหนัก

ก็มีสติดูกายนี้แหละ ความรู้สึกตัวมันก้าวหน้า มันพัฒนา มันก็ไปเห็น เป็นรูปทุกข์ เป็นก้อนทุกข์อันหนึ่ง รูปนาม นามนี้ก็เป็นนามทุกข์อันหนึ่ง ตั้งแต่ตัวมันก็เป็นทุกข์ รูปธรรมนี้ ต้องหายใจ ต้องกลืน นำลาย ต้องหลับต้องนอน ต้องร้อนต้องหนาว ต้องกิน ต้องขับ ต้องถ่าย โอ้...นี่ รูปทุกข์จริงๆ นะนี้ มันเป็นก้อนทุกข์อย่างหนึ่ง ตื่นทุกข์ สงสารรูป โอ้... ๓๐ ปีนี้ มึงเกือบตายไปหนอ แต่ก่อนมันก็ติดบุหรี คีบบุหรี ไปไหนก็ห่อบุหรี ปากก็คาบบุหรี มันเอาอยู่อย่างนี้ พอมาเห็นทุกข์ มันก็ โอ้...สงสารรูป บุหรีนี้หลุดไปเลย ไม่ได้คิดอะไร ตั้งแต่มันนั่งหายใจอยู่นี้ มันก็แก้ทุกข์ของมัน หายใจเข้าไม่หายใจออก ก็เป็นทุกข์ หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้า ก็เป็นทุกข์ กินแล้วไม่ถ่าย ก็เป็นทุกข์ ถ่ายมาก ก็เป็นทุกข์ ไม่ถ่าย ก็เป็นทุกข์ โอ้...เป็นรูปทุกข์จริงๆ เราจึงจะเอาอะไรไปเติมให้มันอีก ให้มันทำโน่นทำนี่อยู่อีก มือไม้ นั่งอยู่เฉยๆ มันก็ไม่ได้ เป็นโน่นเป็นนี่ ทำอะไรทุกอย่าง หยิกๆ ก็เห็นทุกข์ เป็นก้อนทุกข์อันหนึ่ง สงสารรูปจนน้ำตาซึม มึงเกือบตายไปหนอ ๓๐ ปี ผ่านมาได้ยังไง มันไม่รู้ แต่ก่อนเราไม่รู้จริงๆ

พอเรามาดูอย่างนี้ ทุกข์บางอย่างมันหลุดไปนะ คล้ายกับว่า ลูกไม้มันอยู่บนต้นมัน เราไปเขย่าต้น ลูกมันก็หล่นลงมาเรื่อยๆ แต่บางลูกมันก็ไม่หล่น ก็ต้องเด็ดต้องสอยต่อไป ถ้าจะเปรียบว่ามีทุกข์ มันก็ยังมีทุกข์อยู่ เหมือนมีหนี้สัก ๑๐๐ บาท มันใช้หนี้ไปเสีย ๗๐-๘๐ บาท โนนแหละ หรือเทียบว่ามีน้ำหนักสัก ๑๐๐ กิโลฯ มันทิ้งออกไปสัก ๗๐ กิโลฯ แหละอย่างน้อย ทุกข์บางอย่างมันหลุดไป มันกระทบกระเทือนไปเลย มันเป็นกระแสหลุดจากความทุกข์จริงๆ นะ



เป็นธรรมระหว่างรูปกับนาม

ปัญญาอันนี้ เห็นรูปเห็นนาม เห็นรูปทุกข์นามทุกข์ นามทุกข์คิดแล้วก็เศร้าโศก วิตกกังวล รูปทุกข์นามทุกข์เหมือนกัน แต่ก่อนไม่รู้ เอาทุกข์ ยิ่งความทุกข์ก็ยิ่งเอา ให้ความทุกข์นอนอยู่กับตัวเอง เป็นวัน เป็นหลายวันก็มี คิดขึ้นมา ทุกข์ เขาว่าเรา เขาว่าแต่เรา เราไม่ยอมๆ เป็นขยะ มีแต่รอย ในกายในใจก็มีแต่รอย มีแต่ผลลัพธ์ของข้อมูลที่ไม่ถูกใจของเรา นามของเรา มันใช้ไม่เป็น มันเป็นผลลัพธ์ที่ใช้ไม่เป็น มันรับรู้ข้อมูลมาผิดๆ ถ้าเป็นรถก็รถมือสอง ถูกชนมีแต่รอย รอยรักรอยแค้น รอยสุขรอยทุกข์ รอยได้รอยเสีย ถ้าจะว่าเปรียบเทียบมันเป็นอย่างนั้น มีแต่รอย มีแต่รักรอย พอมาเห็น

นามทุกข์ ก็สังสารอีก ตัวรู้ตัวปัญญา มันก็ อ้อ... เราใช้ใจไม่เป็น นามนี้ก็มีสรรพวิษัที่มายืดเบียนกาย กายก็ไปยืดเบียนใจ พอเกิดความรู้อีกตัว มันเป็นธรรม เป็นกลางขึ้นมาระหว่างนี้แหละ ถ้าจะว่าแล้ว เกิดความเป็นธรรมขึ้นมากที่สุดที่เดียวระหว่างกายกับใจ รูปกับนามไม่เป็นปัญหา ไม่เบียดเบียนกันแล้ว รู้แล้วบัดนี้ รู้แจ้ง เห็นรูปทุกข์ นามทุกข์ แล้วก็รู้อรูปโรค นามโรคต่อไปอีก โรคภัยไข้เจ็บเป็นรูปโรค นามโรคก็คือกิเลสตัณหาที่มาเประอะเปื้อน ทำให้ตายไปเพราะโรคกิเลส โรคตัณหา โรคทุกข์ โรคสุข โรครัก โรคชัง มันเป็นอยู่อย่างนั้น พอมารู้อย่างนี้ คล้ายกับว่ามันหายจากโรค เหมือนคนป่วยปวดท้องไปหาหมอ ได้กินยา มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ มันพาให้หลุดให้พ้นไปจากปัญหา



รู้อรูปทำ นามทำ - ศาสนาคือคน

พอรู้อย่างนี้ก็ โอ...รูปทำ นามทำ ทำดีก็เพราะรูปอันนี้ ทำชั่วก็เพราะรูปอันนี้ จะดีจะชั่วก็เพราะรูปเพราะนามอันนี้ จะผิดจะถูกก็เพราะรูปเพราะนามอันนี้ มันก็รู้เรื่องศาสนา ศาสนาก็คือคนนี่เอง คนก็คือกายกับใจ ทุกชาติทุกภาษามีกายกับใจ ศาสนาคือคน คน

ทำดี ก็เอารูปเอานามนี้ทำ ทำชั่ว ก็เอารูปเอานามนี้ทำ ละชั่วก็เอารูปเอานามนี้ละ ตัวศาสนาคือภาวะอันนี้ ถ้ายังทำชั่ว พุดชั่ว คิดชั่ว จะว่า พุทฺธัง ธรรมัง คัจฉามิ ธัมมมัง ธรรมัง คัจฉามิ สังฆัง ธรรมัง คัจฉามิ มันก็ไม่มีศาสนาดอก มันก็ว่าไป เป็นศาสนาสำมะโนครัว ไม่ได้สัมผัสกับศาสนา มันก็รู้เข้าไปอย่างนั้น เออ...ตัวศาสนาที่แท้ก็คือคน คนทำดี ศาสนาสอนให้คนทำดี สอนให้ละความชั่ว นี่คือนามตัวศาสนา มันก็รู้เข้าไป เป็นกระแสเข้าไป มันก็ทบทวนอยู่นี่แหละ รูปธรรมนามธรรม เห็นอาการของรูป เห็นอาการของนาม สิ่งใดที่เกิดขึ้นแก่รูป เป็นอาการของรูป สิ่งใดที่เกิดขึ้นกับนาม เป็นอาการของนาม มันไม่เที่ยง มันเป็นขยะ แต่ก่อนเราเอานะ เอามา ยึดเอาอาการว่า เป็นตัวเป็นตน ร้อนก็ตัวเรา หนาวก็ตัวเรา หิวก็ตัวเรา แต่ก่อนเอามาเป็นทุกข์ เป็นเรื่อง เป็นปัญหาทั้งหมด ที่แท้เรื่องหิวนี้ มันดีนะ ความหิวน่าขอบคุณมัน ความร้อนน่าขอบคุณมัน ความหนาวขอบคุณมัน ถ้าไม่หิว มันก็ไม่ไหวแล้ว มันก็ตายแล้ว แต่ก่อนเอามาเป็นทุกข์ พอมารู้อย่างนี้ โอ...ขอบคุณมัน ไม่ใช่เอามาเป็นเรื่องทุกข์ มันก็เป็นไปอย่างนั้น ไม่ใช่เอามาเป็นเรื่องทุกข์นะ มันเห็นสิ่งเหล่านั้น อาการของนามก็เหมือนกัน ความโกรธ ความทุกข์ เอาไปทิ้ง



เห็นไตรลักษณ์

มันก็เห็นสิ่งเหล่านี้ มันไม่เที่ยง โอ้... มันก็เห็นไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์นี้เหมือนกับตาวិเศษ เกิดตาวิเศษขึ้นมา ไตรลักษณ์เหมือนกับถึงขยะ อากาของรูปอาการของนามเหมือนกับเป็นขยะ เอามาทิ้งที่ถึงขยะ มันเป็นอย่างนั้น มันไม่รู้ว่ามันเป็นอย่างไร ถ้าท่านยังไม่เห็นก็ให้รู้เอาไว้ รู้ไว้ใช้ว่าใส่บาแบกหาม มันเป็นอย่างนั้น ถ้าท่านโกรธ ก็มองเถอะว่า ความโกรธก็ไม่เที่ยง ความทุกข์ก็มองไปว่า ความทุกข์ของใจมันก็ไม่เที่ยง เอาไปทิ้งถึงขยะ เอาไปฝากเอาไปมอบให้ไตรลักษณ์ ถ้าจะว่าไปแล้วตอนนี้นะ แต่ก่อนเป็นขยะเต็มไปหมดเลย มันเป็นผลลัพธ์ของอดีต เป็นมือสองของผลลัพธ์ มันก็เอาไปทิ้ง คล้ายกับว่ามันสะอาดขึ้นมา พอมันมาเห็นศาสนา มันก็ เออ...คล้ายๆ มันหลุดออก หลุดออกๆ สิ่งทีพระรุ้งพระรัง บ้าหอบฟาง มันหลุดออกไป หลุดออกไป นี่... มันเป็นอย่างนี้จริงๆ พอเห็นว่า ตัวศาสนาก็คือคน เห็นพระไตรลักษณ์ไม่ใช่อยู่ในตัวหนังสือ เห็นอยู่ในรูปในนาม พระไตรลักษณ์ไม่ใช่คำบอก พูดไม่ถูก คำว่าเห็นนี้ มันเห็นของที่มีมันมีจริง เห็นแล้วมันก็หลุดออกไป เหมือนกับเราได้อาบน้ำนะ ความ

สะอาด ความหมจด มันมีอยู่จริงๆ ความรู้สึกขณะที่เรายังไม่ได้อาบน้ำเป็นอย่างไร เหนียวเหนอะหนะ พระรุ้งพระรัง พออาบน้ำออกมาเช็ดตัวแห้ง สวมเสื้อผ้าใหม่ที่พับที่ถือไป มันก็เป็นเช่นนั้น มันก็สะอาด มันเบา บริสุทธิ์ สัมผัสกับความสะอาด มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ



สมมุติ - สมมุติบัญญัติ

ก็ขอฝากธรรมถึงเพื่อน ให้ทำจริงๆ ให้สะอาด ให้เห็นต่อไป ให้เราดูต่อไป ไม่ใช่มานั่งดูนะ การเคลื่อนไหวเราก็ทำต่อไป กายเราก็ทำต่อไป เดินจงกรมบ้าง ยกมือสร้างจิงหะบ้าง รู้ไป ดูไป พอเห็นสิ่งเหล่านี้ เห็นศาสนา รู้เรื่องศาสนา มันต้องทำที่กายที่ใจ ที่รูปที่นามนี้แหละ ดูไปดูมา เราก็เห็น มันบอกไป เอียงไป มันทะลุไป มันบอกมันเปิดประตูให้เห็น เห็นสมมุติ สมมุติบัญญัติ สมมุตินี้มันเป็นรูปธรรมก็มี เป็นนามธรรมก็มี วัตถุสิ่งของ ไร่นา บุตรภรรยา สามีอะไรต่างๆ ที่เป็นวัตถุ เป็นดุ้นเป็นก้อน มันเป็นสมมุติที่เราให้ชื่อมันเรียกว่า จริกแบบสมมุติ ที่เป็นนามธรรมก็คือ ความคิดที่บัญญัติขึ้นมา ว่าดี ว่าไม่ดี ว่าชอบ ว่าไม่ชอบ เราก็เอานามนี้ไปสมมุติ เราไปเอาจริงกับสมมุติบัญญัติ มีเต็มโลกทีเดียว สมมุติบัญญัตินี้ เราอยู่

เราใช้ชีวิตอยู่ก็เป็นสมมุติบัญญัติ เราอยู่เราใช้อยู่นี้ ชื่อเสียงเรียงนาม วัตถุสิ่งของ ทรัพย์สิน เรียกวานไร่นา อะไรต่างๆ ที่สมมุติ วัตถุที่สมมุติขึ้นมา สมมุติขึ้นมาแล้วกลัว สมมุติขึ้นมาแล้วกลัว สมมุติขึ้นมาแล้วกลัวแล้วโกรธเคืองก็มี ยุ่งไปหมดเลย สมมุติบัญญัติ สมมุตินี้มีมาก



วัตถุ ปรมาตถ์ อากา

วัตถุ ปรมาตถ์ อากา ในตัวนอกตัว ต้นไม้ภูเขา ดินฟ้าอากาศ เป็นนอกตัว เราก็สมมุติเอา ที่แรกมันเป็นธรรมชาติของมัน เราไปสมมุติมันขึ้น ในตัวเราก็นับตั้งแต่ เนื้อ หนัง เส้นผม ฯลฯ ในตัวนี้ก็ เป็นวัตถุอันหนึ่ง มีตา มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ รูปรสกลิ่นเสียง เกี่ยวข้องกันอย่างไร **นอกตัวในตัวเรา เป็นวัตถุ ปรมาตถ์ อากา ที่มันเกี่ยวข้องกับชีวิตของสัตว์โลกมีมาก ล้นโลกเลยทีเดียว** นี้..มันจะรู้แจ้งไปอย่างนั้น มันรู้ไป มันรู้มันเห็นสมมุติ คาถาอาคม แต่ก่อนก็คิดเอา เอาดีก็เอาดีจากความคิด เอาผิดก็เอาผิดจากความคิด แม้แต่บุญก็ไปคิดเอา สมัยก่อน บุญก็คิดเอาจากนอกตัวทั้งหมด บางทีก็คิดไปเอาดีกับคนอื่น ไปเอาดีจากวัตถุสิ่งของ ฟุ้งดีก็ฟุ้งอันอื่น ฟุ้งเครื่องรางของขลัง ทำดี ทำบุญ บุญก็ไปฟุ้งคนอื่น คิดว่าคนนั้นจะ

ให้บุญแก่เรา คนนี้จะให้บุญแก่เรา ทำอย่างนี้จึงจะได้บุญดี ก็คิดไปชิ สมมุติบัญญัติ อากาต่างๆ คาถาอาคมก็เป็นสมมุติ แต่ก่อนเป็น หมอไสยศาสตร์เรียนคาถา บริกรรมคาถาให้ตัวใหญ่คับห้องก็ได้ ถ้า บริกรรมตัวไม่ใหญ่ ก็ต้องบริกรรมอยู่อย่างนั้น สมัยก่อนอาจารย์ สอนบริกรรมให้หนังเหนียว ดุสิตให้ดูเหมือนกับใบหญ้า เป็นสมมุติ บัญญัติ แล้วก็จินตนาการไป นี้..มันไม่รู้ พอมารู้สมมุติบัญญัติ สิ่งเหล่านั้นมันจิตไปเลย แต่ก่อนไปสอนให้เขาฟังเรา บัดนี้ เราต้องฟัง ตัวใครตัวมัน ทำดีเอาเอง ทำชั่วเอาเอง อย่าไปหลง ไม่หลงสมมุติแล้ว บัดนี้ การพูดการจา คำดูคำดำ ก็เป็นสิ่งสมมุติ คำสรรเสริญนินทา ก็เป็นคำสมมุติ สมมุติบัญญัติ สมมุติใช้กัน เราก็ไปเอาจริงกับมันซะ เมื่อสิ่งเหล่านี้มันมาเหนือใจ เอาวัตถุสิ่งของมาข่มได้ เอามากำหนดจิต ได้ พอมารู้อย่างนี้ คล้ายๆ มันเบาหวิวขึ้นมา มันรู้อะไรไปกว้างขวาง มากทีเดียว คล้ายกับมันเปิดให้ดู เป็นรุ่นๆ เป็นฉากๆ ไป มันมาให้ เราดู มันบอกให้เราเห็น ดูอะไรแล้วก็เห็นจริง เห็นของจริงแล้วก็จิตใจ มันดี ใจมันดีนะ ไม่ใช่ดีใจ



ทางด่วนฟรีเวย์

นั่งอยู่นี้ มันก็มีกวางมาใกล้ๆ มันก็ดูเราอยู่นี้แหละ เราก็นั่งอยู่นี้แหละ บรรยากาศดีมากเลยที่เมืองคาร์เมล อเมริกาที่นี่ บรรยากาศดี ภาวะที่ดูน้ำมันคล่องนะ คล่องตัว มันสะดวกมาก มันดูมาตั้งแต่ โน่นมา มันเห็นมาตั้งแต่เราดูกาย ดูเวทนามาโน่น เป็นดวงตา เป็น ตาวิเศษ ดูมา ดูมา มันเป็นตาวิเศษ อารมณ์เบื้องต้นตั้งแต่โน่นแหละ มันสนับสนุน เหมือนกับเราเป็นกองเชียร์ เป็นกองหลัง กองเสียบึง กองเชียร์สนับสนุนให้เกิดความสะดวก มันสะดวกเหมือนกับถนนใน อเมริกานั้นแหละ มันเป็นฟรีเวย์ ไฮเวย์ รถวิ่งไม่ติด ผ่านได้ตลอด ผ่านได้สะดวก ไม่ติด ผ่านไปเป็นพลังสะดวก เป็นฟรีเวย์ไฮเวย์ถนน ใหญ่มาก วิ่งข้างละ ๘ เลน วิ่งไม่ช้าเหมือนบ้านเรานะ วิ่งหวิวเลย ร้อยกิโลเมตรต่อหนึ่งชั่วโมง แต่ว่าตามถนนหนทาง เขาต้องคอยระวัง กวางป่า เขาทำป้ายกวางป่าวิ่งผ่านถนน วันหนึ่งนะ นั่งรถไปเกาะ ลองไอร์แลนด์ รถวิ่ง ๓ ชั่วโมงมีแต่ป่า เห็นรถชนกวางป่าตายอยู่ ข้างทาง เขาทำภาพกวางป่าวิ่งผ่านถนน ไม่มีภาพวัวภาพควายเหมือน บ้านเรานะ ฟรีเวย์ไฮเวย์ของเขา ถนนใหญ่โตมาก กว้างขวาง

ความสะอาดของการปฏิบัติ ถ้าเราทำถูกมันก็จะสะอาด มันเป็น สัมมาทิฐิ เกิดสัมมาทิฐิ อะไรก็สะอาด ไปตลอด ไปเลย มันเป็นไป แต่ตัน มันเหยียบเส้นทางถูกมาแต่ตัน มันคล่องดี ใจมันดี โอ.. ภาวะที่ใจดีนี้ บุญแล้วนะ สัมผัสกับใจที่ดี ใจมันเบา ใจมันเห็นของจริง ตัวนี้แหละตัวบุญ มันก็ไปเห็น ตอนนี ถ้าจะว่าแล้ว มันปิด อบายภูมิแล้ว มันไม่โง่อีกแล้วบัดนี้ มันฉลาดแล้ว ไปโกรธทำไม มันก็รู้ขึ้นมา ปิดอบายภูมิ ก็ดูไปๆ ความรู้สึกตัวเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ชำนาญขึ้นเรื่อยๆ คล่อง ก็อันแก่นั่นแหละ คนเราทำอะไรมันก็มี ศิลปะของมัน นายช่างเขาก็มีศิลปะ เลื่อยเล่มเก่า ลิวเล่มเก่า มีด เล่มเก่า แต่ว่าเขามีฝีมือดีขึ้น ทำอะไรสวยงามขึ้น แต่เราไปใช้เลื่อย ของเขา ก็ทำไม่ได้เหมือนเขา มันเป็นศิลปะ คนเล่นกีฬาก็เหมือนเขา เขาเล่นไปนานๆ มันก็มีศิลปะ มันคล่อง มันเป็นแชมป์ เหมือนกับ นักมวย พอชกไปนานๆ เข้ามันก็เป็นแชมป์ **ความรู้้อารมณ์เบื้องต้น มันเป็นกองเชียร์ เหมือนกองเชียร์นักกีฬาที่ไปแข่งขัน มันสนับสนุน ให้เดินหน้า ไม่ให้ถอยหลัง**



เห็นความคิด เป็นมนุษย์

ถ้าทำถูกนะ เป็นสัมมาทิฐิ มันก็เกิดสัมมาสังกัปปะ สัมมา กัมมันตะ สัมมาวายามะ ฯลฯ เกิดพลังขึ้นมา มันก็เห็นไปเรื่อยๆ ดูไป ดูไป เห็นความคิด บัดโธ... **เมื่อไปเห็นความคิด เหมือนกับว่า มันไปจะเอ้เข้า แต่ก่อนมันก็เห็นอยู่ ตั้งแต่เห็นเบื้องต้น เห็นจิต เห็น ธรรมนั้นนะ เห็นรูปเห็นนามอันเดียวกันนั้นแหละ แต่วามันไปจะเอ้ กับความคิดเข้า ไปเห็นคิด ไปทันความคิด เหมือนกับหมาไล่เนื้อ มัน ตามทัน มันไปจะเอ้กัน มันเห็นจริงๆ เห็นความคิด แต่ก่อนก็เห็นอยู่ แต่เห็นไม่ชัด มันเลือนๆ รางๆ เห็นมันเป็นกระแส เดี่ยวนี้มันไปเห็น เข้าจริงๆ สัมผัสเข้าจริงๆ มันบอกไม่ถูก มันเป็นความเถื่อน มันเป็น อธรรม พอเห็นแล้วมันไม่ใช่เห็นเฉยๆ นะ พอเห็นแล้วความคิดมัน ล้มเลย ความป่าเถื่อน ความเป็นอธรรม มันล้มเหลว พอไปเห็น ความคิดนี้มันล้มไปเลยตัวลึกลับนั้น มันล้มไปเลย โอ...แต่ก่อนเรา ไม่รู้มัน พอเราเห็นแล้ว ใจมันสูงขึ้นมา จะว่าเป็นมนุษย์แล้วนะบัดนี้ ใจมันสูงกว่าแต่ก่อน มันมีชัยชนะ มันไม่มีภาวะ มันก็วาง มันคล้าย กับว่ามันวางภาระลงไป จิตใจมันก็สูงขึ้น บอกไม่ถูก ตอนนีมันบอก ไม่ถูก มันจะพูดแบบเร็วไปนะ กว่าจะทำมาถึงอย่างนี้ก็ต้องนาน**

นั้นแหละ หลายวัน หลายวันหลายเดือน ก็รู้ไปเรื่อยๆ จิตใจมันก็สูงขึ้นมา จิตใจถ้าจะว่าสูงมันก็สูง ใครจะว่าสะอาดมันก็สะอาด ใครจะว่าหมดจดก็หมดจด พอเข้าไปเห็นความคิดแล้ว โอ้... เราเป็นมนุษย์ได้แล้ว มนุษย์ก็คืออันนี้ ภาวะอันนี้

เห็นเวทดา รู้เรื่องเวทดา เวทดาที่ไม่ใช่อยูที่ไหน เป็นทวารธรรม มันละลายแล้ว จะทำชั่วไม่ได้เด็ดขาด จะคิดชั่วไม่ได้เด็ดขาด จะพูดชั่วไม่ได้เด็ดขาด สะอาดแล้วบัดนี้ สะอาดกาย สะอาดวาจา เวทดาก็คือภาวะนี้ มีความละลายต่อความชั่ว คนอื่นไม่เห็น เราก็ก็นึก แต่ก่อนจิตใจนี้มันก็คิดอะไรได้ คิดบ้าง บอๆ คิดผิดๆ ก็ได้ พอมาเห็นอย่างนี้ คล้ายว่า มันมีศีลขึ้นมา เห็นเวทดา แต่ก่อนเราก็นึกว่าเวทดาอยู่ที่ไหน เราร้องให้เวทดาช่วย บัดนี้เวทดาสนับสนุนแล้ว สรรเสริญแล้ว ถ้าจะไปแล้วปิดอบายภูมิได้เลย เปรต สัตว์นรก อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ปิดได้แน่นอน รับรองไม่ไปสู่อบายภูมิ บัดนี้ เป็นเวทดาที่ได้ เป็นพรหมก็ได้ เป็นพระอินทร์ก็ได้ จิตที่มันสูง อ้อ...ก็มานึกได้ตอนเราจะบวช อุปัชฌาย์ถาม มนุสโสสิ เราก็ตอบว่า อามะกันเต ถ้าจะว่าเป็นภาษาบ้านเรา เป็นมนุษย์แล้วหรือยัง เราก็บอกว่า อามะกันเต เป็นมนุษย์แล้ว เราไม่รู้สมัยก่อน พอมาเข้าใจเรื่องนี้ มาเห็นเรื่องนี้ เข้าใจ อ้อ..มนุษย์เป็นอย่างนี้ ก่อนที่จะเป็นพระนี่ ต้องมาเป็นมนุษย์ก่อน แม้แต่เวทดา พระอินทร์ พระพรหมก็ตาม ต้องมาเป็นมนุษย์ก่อน มนุษย์นี่ประเสริฐ กิจโจ มนุสส ปฎิลาโภ การเกิดมาเป็นมนุษย์นี่ เป็นลาภอันประเสริฐ พระพุทธเจ้าตรัสว่าอย่างนั้น นี่แหละประเสริฐ เป็นมนุษย์



ศีลถลุง รู้มรรคทางเดิน

พอตัวแล้วบัดนี้ มีศีลแล้วบัดนี้ ไปอยู่กับศีลแล้วนะ จึงรู้ ศีลนี้เป็นศีลสิกขา ไม่ใช่ศีลสมาทานนะ ศีลถลุง ศีลย่อย ศีลที่เอียงไปสู่มรรค สู่ผล ถ้าจะว่าแล้วมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ศีลช่วยเข้ามาอีก เป็นพลังเข้ามาอีก แรงของศีล แรงของสมาธิ แรงของปัญญาช่วยเข้าไปอีก เห็นมรรคเข้าไปอีก ไปรู้เรื่องของมรรคเข้าไปอีก โอ้... ที่เราดูมาตลอด ภาวะที่ดู ดูแล้วเห็น เห็นแล้วไม่เป็น อันนี้แหละ มรรค มันมารู้ตัวนี้ มันมาเห็นอันนี้ มันได้หลักมาแต่ต้น ตอนที่รู้อารมณ์ รูปนามแต่ต้น มันตกแหล่งความรู้ มันจะเป็นปีติ เป็นวิปัสสนู เป็นจินตญาณ พอเห็นรูปนาม เห็นไตรลักษณ์ เห็นสมมุติ มันตกแหล่งความรู้ มันจะเอาไม่อยู่ มันนั่งรู้้อยู่ แต่เราไปอาศัยหลวงพ่อกำเขียน ท่านสอนเวลาทำวัตรเช้าทำวัตรเย็น ท่านบอกว่าให้ดูนะ ให้ดู เห็นทุกข์ ก็อย่าเป็นผู้ทุกข์ มันสุขก็อย่าเป็นผู้สุข มันสงบก็อย่าเป็นผู้สงบ มันรู้ก็เห็นมัน อย่าเข้าไปเป็น เราได้หลักมาแต่ต้น ได้หลักมาตั้งแต่ไหน เกรดมันดี มันสนับสนุน เหมือนกับนักเรียนที่เรียนเกรดดี เรียนดี มันก็สนับสนุนมา มันเห็นทาง มันเป็นมรรค มรรคมันได้มาแต่ไหน

ได้ตลอด สังโยชน์มันอยู่ไม่ได้หรอก ถ้าจะว่าแล้วนะ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส มันพังลง มันเป็นพระได้จริงๆ เป็นพระได้ ใจมันประเสริฐ ใจมันดี รับรองว่าตนเองเป็นพระได้ โอ้...เป็นพระคือเป็นอยู่ที่ตรงนี้เอง

ประตูแห่งพระสังฆธรรมอยู่ตรงนี้ ภาวะที่ดู ดูแล้วเห็น เห็นแล้วไม่เป็น นี่แหละประตูสังฆธรรม พระอริยสงฆ์เกิดจากตรงนี้ คำว่าพระมันไม่ใช่สมมุตินะ มันเหนียวมา ไม่ใช่ไปว่า อุกาสะ เอสาหัง อันนั้นเป็นสมมุติ เป็นสมมุติบัญญัติ จริงแบบสมมุติ พระสมมุติ แต่ความเป็นพระจริงๆ คืออันนี้ มันทำลายสังโยชน์ลง คือ ภูนั้นแหละ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นไปเพื่อสงบกิเลส เป็นไปเพื่อยืน ไม่มีพิษมีภัยแก่ตนเองและคนอื่น นี่ มันถลุดออกไป ย่อยออกไป คำว่า “กู” นี่ ไม่มีหรอก ก็นั่นแหละ พลังแห่งอารมณ์ที่รู้มาตั้งแต่เบื้องต้น เป็นกองเชียร์ ให้รู้ไตรลักษณ์ เห็นสมมุติ เห็นทุกข์ อันนั้นก็พลังสนับสนุนให้ไปได้อย่างสง่าผ่าเผย องอาจแกล้วกล้า สังโยชน์ ๓ สังโยชน์ ๕ สังโยชน์ ๑๐ มันพังลง มันมีพลังเหมือนพลังของแรงเหวี่ยงของกำลังใหญ่ๆ มันไปได้ทะลุปรุโปร่ง คีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ คีลอันยัง สมาธิอันยัง ปัญญาอันยัง ความบริสุทธิ์ ความหมดจด กายมันก็ได้ทำชั่ว วาจามันก็ได้พูดชั่ว ใจมันก็ได้คิดชั่ว มันบริสุทธิ์ มันเป็นพรหมจรรย์



รู้เรื่องฉาน - ฉาน

กามาสะ ภาวาสสะ อวิชชาสะ ที่เป็นจิตนิสัย ถ้าจะเปรียบเหมือนกับกิเลสของคนนะ ตั้งแต่ความโง่หลงมกมาย ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความเชื่อพิธีรีตองต่างๆ มันหลุดนะหมูนั่นนะ พวกนั้นหลุดไปเอง ไม่ได้ทำอะไรมันหรอก เปรียบเหมือนกับต้นไม้ ลุกไม้อยู่บนต้น เพียงเราเขย่าต้น ผลมันก็หล่นลงมา แต่บางลูกต้องปลิดเอา ต้องสอยเอา จึงจะหลุดลงมา ภาวะอย่างนี้ก็เหมือนกับที่ หลวงพ่อเทียนท่านพูดว่า ปลิงมันกัด ถ้าเราดึงมันออกมา มันออกยาก ดึงปากหนึ่งมันก็ติดอีกปากหนึ่ง แต่ถ้ามีวิธี เราเอาน้ำมันกัด ผสมยาผสมปูนใส่ลงไป มันก็หลุดของมันเอง มันมีวิธีที่ไม่ลำบาก กิเลสบางอย่างเป็นอย่างนั้น อนุสัย กามาสะ ภาวาสสะ อวิชชาสะ ที่มีชื่อเป็นชื่อนั้นนะ มันมีวิธีจะหลุดออก มันไม่ยาก มันลัดนิ้วมือเดียวนะ เหมือนกับปลิงนั่นแหละ เหมือนกับต้นไม้บางต้น เอาให้หลุด* ให้แกร์นเลย เหมือนกับน้อยหน่าที่มันหลุดมันแกร์น มัน

* หลอด ภาษาอีสาน หมายถึง แคระแกร์น

ติดต้นตำบือนั้น กามราคะ รูปราคะ อรูปราคะ มันก็ไปเห็นไปรู้ เรื่องฉาน ปฐมฉาน ทุตติยฉาน ตติยฉาน จตุตถฉาน ปัญจฉาน ฉานแต่ละระดับมีองค์สี่ องค์สาม องค์สอง เป็นระดับความปราณีต เป็นความบริสุทธิ์ ที่มันไม่ข้องไม่ติด มันผ่านไปถึงลบนุญย์ ลบนุญย์ ไม่มีค่า ถ้าจะว่าแล้วนะ ชีวิตที่ว่า “กู” ไม่มีค่า ไม่หลงเหลือ ไม่มีเหลือ คุญย์ไปเลย



พลิกลือก - ชั้น ๕ หยุดงาน

การเจริญสติ เข้ามาถึง มาสู่ภาวะที่ดู ถ้าจะว่าแล้ว ปัญญาญาณ หรือว่าฉาน มันเพ่งมันเผา อันนี้มันไม่มีอะไรมาขวางกันได้ ความบริสุทธิ์ ความหมดจด เกิดความพร้อม ความสมดุล เป็นธรรมชาติ เป็นกฎของธรรมชาติ มันเกิดพลิกลือกอย่างไรไม่รู้ มันเหมือนกับว่า มันหลุด ชาติออก ถ้าจะว่าก็คือ ชั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันหลุด แต่ก่อนมันร่วมกันทำงาน มันเป็นอาชีพ บัดนี้มัน หยุดงาน เลิก เข้าสู่ธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างเข้าสู่ธรรมชาติ หมดเนื้อ หมดตัว หยุด ไม่มีอะไรหลงเหลือ ไม่หลงเหลือ อ้อ... คล้ายกับว่า ไม่มีอะไรจะทำต่อไปอีกแล้ว จบจุดหมายปลายทางของชีวิต เห็น ความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย พระพุทธเจ้ามีจริง พระธรรม

มรรค ผล นิพพานมีจริง พระอริยเจ้ามีจริง ก็เกิดสะท้อนไปถึง พ่อถึงแม่ ที่อุตสาห์เลี้ยงลูกเลี้ยงเต้ามาด้วยความยากลำบาก เป็น ธรรมชาติ ก็เพื่อที่จะให้ลูก ให้ชีวิตมนุษย์ทุกคนมาถึงจุดหมาย ปลายทางอันนี้ มันก็สะท้อนไปอย่างนั้น คุ่มค่าแล้ว พ่อแม่ที่เลี้ยงมา ตอนนั้นเป็นเวลาฉันเพลพอดี ทุกวันก็ไม่ไปฉันเพลหรอก เพราะใน พรรษานั้นก่อนเข้าพรรษา หลวงพ่อเขียนท่านได้มีคำพูดที่อยากจะให้ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีประสิทธิภาพในการเจริญสติ ก็เลยขอโอกาส จากเพื่อน ขอความพิเศษว่า อย่าได้ไปยุ่งเกี่ยว มีกิจมีการงานอะไร ก็ขอเป็นกรณีพิเศษในพรรษานั้น ถ้าไม่มาฉันเสียสัก ๗ วัน ค่อย ไปดู ถ้าไม่มาฉันวันหนึ่งสองวัน อย่าไปตาม ถ้าอยากจะทำฉันก็มา ไม่อยากจะทำฉันก็ไม่มา พูดอย่างนั้น ในวันนั้นก็เลยไปฉัน ไปฉันก็ ไปนั่งร่วมสำหรับเดียวกันกับหลวงพ่อกำเขียน หลวงพ่อก็ฉัน **พอฉันไป ดูตัวเอง มันเป็นกิริยา มือหำนิ้วจับข้าวใส่ปากเป็นกิริยา การพูด การจา การขบการฉัน การหลับการนอน เป็นกิริยา ไม่ใช่กรรม มัน หมดเนื้อหมดตัวจริงๆ** พอฉันเพลเสร็จ พระกลับหมด ผมก็เลย นั่งอยู่ หลวงพ่อกำเขียนก็ถาม เป็นอย่างไร? ก็พูดให้ท่านฟังว่า ผม หมดเนื้อหมดตัวแล้วหลวงพ่อ ไม่มีอะไรเหลือ, ทำได้? ทำได้หลวงพ่อ, มีศิลปะไหม? มี หลวงพ่อ, ท่านก็พูดต่อไปว่า ทำแค่นี้มันเป็นอย่างไร หรือ? พระพุทธเจ้ามีจริงไหม? มี มีจริง, มรรค ผล นิพพานมี จริงไหม? มีจริง, พระอริยเจ้ามีไหม? มีจริง หลวงพ่อ



ช่วยคนให้หมดทุกข์ เป็นหน้าที่

ท่านก็พูดต่อไปว่า การที่จะมาสอนให้คนรู้อย่างนี้นะ มันดีกว่า
ไปทำบุญ สร้างวัด สร้างโบสถ์ สร้างวัตถุสิ่งของ การทำคนให้หมด
ทุกข์มันเป็นหน้าที่ที่จะต้องช่วยกัน ท่านก็พูดไป นี่ มันเป็นอดีตล้าลึก
 ถ้าจะพูดถึงเรื่องนี้มันสะท้อนใจ มันมีต้นขี้หมูอยู่ต้นหนึ่ง มันเป็น
 ต้นไม้ใหญ่ มีร่มใหญ่ใบดก ที่นั่น เราก็มืดล้าลึก เรามีกุฏิหลังหนึ่ง
 ทางทิศตะวันออกของวัด วัดป่าพุทธยาน มันก็ทำให้ชีวิตของเรา
 เปลี่ยนแปลงไป ก็มีกุฏิหลังสุดท้ายทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ เป็นอดีต
 ล้าลึก ลึก ลึก ในหัวใจ ก็พูดไป มันให้พูดอย่างนี้ ขอให้ผู้ฟังก็ฟัง
 ด้วยธรรม อย่าไปคิดว่า คนนั้นพูด คนนี้พูด ให้เหมือนกับแรง
 คาบแก้วก็ได้ เอาแต่แก้วนะ อย่าไปเอาตัวแรง โบราณท่านว่า

- แร้งรูปเรื้อร่าร้าย ลุกลุย
- เสพลัศว์ตายกายฉุย ฉีดยดคลั่ง
- ปราชณรูปบุกปุย กายนอก หมองนา
- แต่จิตภายในฟุ้งเฟื่อง สร้างทางกุศล.



ประวัติดิ

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ



หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ ท่านเกิดที่บ้านหนองเรือ ตำบล
หนองเรือ (ชื่อเดิมว่าตำบลบ้านเม็ง) อำเภอหนองเรือ (เดิมอยู่ในเขต
อำเภอเมือง) จังหวัดขอนแก่น เกิดเมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ.๒๔๗๔
ตรงกับวันพุธ แรม ๔ ค่ำ เดือน ๔ ปีชวด โยมพ่อชื่อ นายสมาน
เหล่าธานี โยมแม่ชื่อ นางเขียน แอมปัชฌาย์ (เหล่าธานี) มีพี่น้อง
รวมเจ็ดคน ท่านเป็นบุตรคนที่สาม

เมื่อท่านอายุย่างเข้า ๑๐ ขวบ บิดาและมารดาของท่านได้ย้าย
ไปอยู่บ้านหนองแก อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ทำการบุกเบิกที่
ทำกิน ประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา

ชีวิตวัยเด็กของท่านเหมือนกับเด็กไทยในชนบททั่วไปที่ครอบครัว
ทำเกษตรกรรม มีอาชีพทำนา ทำสวน ทำไร่ และเลี้ยงสัตว์ ครอบครัว
สามารถพึ่งพาตนเองได้ ถึงแม้ไม่มีเงินก็ไม่เดือดร้อน เพราะมีข้าว
ปลา อาหาร ผัก ผลไม้ รวมถึงมียาสมุนไพรอยู่รอบบ้าน และเลี้ยงวัว

เลี้ยงควายไว้ใช้แรงงาน ท่านใช้ชีวิตวัยเด็กคลุกคลีกับการงานเหล่านี้ อยู่กับครอบครัว แต่ไม่มีโอกาสได้เที่ยวเล่นสนุกสนานเช่นเด็กทั่วไป เนื่องจากบิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านอายุได้ประมาณ ๑๐ ขวบ ประกอบกับพี่ของท่านสองคนไปอยู่กับปู่และย่า ท่านจึงต้องรับผิดชอบ การงานแทนบิดาของท่าน

ท่านบวชเป็นสามเณรเมื่ออายุได้ ๑๕ ปี หลังจากบวชอยู่ได้ ประมาณสองปีก็จำต้องลาสิกขา ออกไปช่วยงานของครอบครัวอย่าง เต็มที่ ด้วยความจริงจังกับงานและขยันหมั่นเพียรอย่างสม่ำเสมอนี้เอง ทำให้ท่านเป็นที่ยกย่องของคนในหมู่บ้าน

ในช่วงเวลานั้นเอง ท่านได้ศึกษาเล่าเรียนวิชาคาถาอาคม ทำ น้ำมนต์ บัตรดวง ไล่ผี และรักษาคนป่วยไปด้วย ฉะนั้น ทุกคืน ก่อนนอน ท่านต้องสวดมนต์ ภาวนา บริกรรมท่องคาถาอาคมต่างๆ จนคล่องแคล่ว เกิดความชำนาญ จนสามารถใช้วิชาเหล่านี้ได้เป็น อย่างดี ยามชาวบ้านเดือดร้อน ท่านได้เข้าทำการช่วยเหลือ นับตั้งแต่ เจ็บไข้ได้ป่วย ไล่ผี คลอดบุตร ตลอดจนผูกข้อมือให้เด็ก จนเป็นที่ เรียกขานกันในหมู่บ้านว่า ท่านเป็นหมอธรรม

ก่อนมาปฏิบัติธรรมในสายหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ท่านได้ฝึก สมาธิแบบพุทธโธ เมื่อปฏิบัติมาเป็นเวลานานจึงทำให้จิตสงบได้บ้าง แต่ก็ยังไม่เป็นที่พอใจนัก เมื่ออายุย่างเข้า ๓๐ ปีหลังจากมีครอบครัว มาได้ ๗-๘ ปี ท่านได้เริ่มแสวงหาครูบาอาจารย์ที่แนะนำเรื่องสมาธิ วิปัสสนาตามแนวทางอื่นๆ ที่เหมาะสมกับตัวท่านบ้าง

เมื่อปลายปี พ.ศ.๒๕๐๙ ท่านมีโอกาสดำเนินไปศึกษาและปฏิบัติ ธรรมกับหลวงพ่อกุศลที่วัดป่าพุทธยาน จังหวัดเลย หลวงพ่อกุศล สอนให้สร้างจิ้งหะและเดินจงกรม ท่านเคยฝึกหัดแบบพุทธโธโดยนึ่ง หนึ่งๆ และสามารถเข้าถึงความสงบได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ไม่ชอบการ สร้างจิ้งหะ แต่หลวงพ่อกุศลสอนไม่ให้สงบแต่เพียงอย่างเดียว สอน ให้รู้สึกตัวอยู่เสมอ กำหนดรู้ไปกับการสร้างจิ้งหะและไม่ให้เข้าไปอยู่ กับความสงบ

คำสอนของหลวงพ่อกุศลนี้ สอนทางกับวิธีที่ท่านฝึกหัดมา ทำให้ บางที่ท่านไม่เอากทำ เกิดความรู้สึกคัดค้านอยู่ในใจ แต่ในที่สุดท่าน ก็ตกลงทำ เพราะอย่างไรก็ตั้งใจมาปฏิบัติแล้ว จึงทดลองดู โดย พยายามทวนความรู้สึกเดิม ตั้งใจสร้างจิ้งหะ เพื่อปลุกสติสัมปชัญญะ และสร้างสติ จากนั้นจึงเริ่มต้นปฏิบัติไปเรื่อยๆ

ในการปฏิบัตินั้น เมื่อเริ่มคิด ให้กลับมาอยู่กับการสร้างจิ้งหะ จะเกิดความสงบ ความรู้สึกตัว ไม่เข้าไปอยู่ในความสงบ รู้กาย รู้ใจ ชัดขึ้น มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น รู้ทันต่อการเคลื่อนไหว รู้ทันต่อใจที่ คิด เกิดปัญญาญาณขึ้นมา รู้เรื่องราว รูป เรื่องนาม เรื่องกาย เรื่องใจ ตามความเป็นจริง ลำดับไปจนจบอารมณ์รูปนามเบื้องต้น จากนั้น จิตใจของท่านได้เปลี่ยนไป พ้นจากภาวะเดิม ความลึกลับสงสัยหมดไป ได้รู้เรื่องสมณะ และเรื่องวิปัสสนา ท่านรู้สึกว่าคุณค่าที่มืออยู่ หมดไป ๖๐% จึงมั่นใจในคำสอนของหลวงพ่อกุศลมาก จึงไม่สนใจ ต่อความรู้เดิมที่มีอยู่

คาถาอาคมเครื่องรางของขลังที่เคยเรียนมานั้น ท่านเริ่มเห็นว่าเป็นเรื่องสมมุติ พิธีรีตองต่างๆ ที่เคยยึดมั่นถือมั่นนั้น ก็เริ่มวางได้ มีความเชื่อในการกระทำ รู้เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ รู้เรื่องศาสนา พุทธศาสนา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านมีความรู้สึกเหมือนว่า แยกของหนักมา ๑๐๐ กิโลกรัม พอเกิดปัญญาญาณขึ้น น้ำหนักที่แบกนั้นหายไป ๖๐ กิโลกรัมทันที

ท่านจึงคิดไปว่า เมื่อทำเพียงเท่านี้ ความทุกข์ที่มียังหลุดไปได้ถึงเพียงนี้ หากทำให้มากกว่านี้ จะเป็นอย่างไร ทำให้ท่านคิดปฏิบัติต่อไป และมีความมั่นใจต่อการเจริญสติสัมปชัญญะแบบเคลื่อนไหว จนในที่สุดท่านไม่คิดแสวงหาครูบาอาจารย์ และไม่แสวงหาวิธีปฏิบัติตามแนวทางอื่นอีก เพราะได้บทเรียนที่สมบูรณ์แบบที่สุดในชีวิต

ปัจจุบันท่านประจำอยู่วัดป่าสุคะโต อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ และดูแลวัดบ้านท่ามะไฟหวานควบคู่กันไปด้วย นอกจากนั้นได้ดูแลวัดป่ามหาวัน (ภูหลง) อีกแห่งหนึ่งด้วย ซึ่งเป็นวัดป่าในสาขาและอยู่ไม่ไกลจากกันนัก คือราว ๑๕ กิโลเมตรจากวัดป่าสุคะโต



รูปแบบการเจริญสติ
แบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถนั่ง)
ตามแนวทางของ
หลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ



๑. วางฝ่ามือทั้งสองไว้บนหัวเข่า



๖. ยกมือซ้ายขึ้น รู้สึกตัว และหยุด



๑. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น รู้สึกตัว และหยุด



๓. ยกมือขวาขึ้น รู้สึกตัว และหยุด



๗. ลดมือซ้ายมาไว้ที่สะดือ รู้สึกตัว และหยุด



๘. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก รู้สึกตัว และหยุด



๔. ลดมือขวามาไว้ที่สะดือ รู้สึกตัว และหยุด



๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น รู้สึกตัว และหยุด



๙. เคลื่อนมือขวาออก รู้สึกตัว และหยุด



๑๐. ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า รู้สึกตัว และหยุด



๑๑. คว่ำมือขวาลง รู้สึกตัว และหยุด



๑๒. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก รู้สึกตัว และหยุด



๑๓. เคลื่อนมือซ้ายออก รู้สึกตัว และหยุด



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่า รู้สึกตัว และหยุด



๑๕. คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัว และหยุด และทำการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นมาอีก ให้ต่อเนื่องกันไป