

ทุกข์ ทำไม

หลวงพ่อดำเขียน สุวนฺณโร



ทุกข์ ทำไม

หลวงพ่อดำเขียน สุวนฺตโน



บุษาคณหลวงพ่อดำเขียน

- ๙ -

ทุกซ์ทำไม

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

www.pasukato.org

ISBN 978-616-603-884-2

ผู้แปล กุลยา อภิรัชต์กุล

ผู้ตรวจทาน พระเอกวีร์ มหาญาโณ

กองบรรณาธิการ คณะศึกษานูศิษย์

ออกแบบปก/รูปเล่ม โลลุทายี

ภาพประกอบ โลลุทายี

พิสูจน์อักษร พระกิตติคุณ กตวณฺโณ

จัดพิมพ์โดย วัดป่าสุคะโต

หมู่ ๘ บ้านใหม่ไทยเจริญ ต.ท่ามะไฟหวาน

อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๖

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด

๔๕/๑๒-๑๔, ๓๓ หมู่ ๔ ถ.บางกรวย-จางอนอม

ต.บางขุน นอ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐



คำนำ

ความทุกข์มีใช้สิ่งที่เกิดขึ้นลอย ๆ หรือสุดแต่โชครชะตา หากเป็นเพราะมีเหตุปัจจัย ทุกข์กายนั้นเกิดขึ้นเพราะเชื้อโรค สารพิษ ความหิวโหย ความร้อน ของมีคม เป็นต้น ส่วนทุกข์ใจนั้นเกิดขึ้นเพราะความหลง หลงอย่างแรกคือ หลงเข้าไปในความคิด หรือหลงเข้าไปในอารมณ์ เพราะไม่รู้ตัว หรือไม่รู้ทันความคิดและอารมณ์ เหล่านั้น หลงอย่างที่สอง คือ หลงยึดติดถือมั่น หรือหลงยึดหลงอยาก เพราะไม่รู้ความจริง กล่าวคือ ไม่รู้ว่าสิ่งทั้งปวงนั้นไม่เที่ยงทนได้ยาก และไม่ใช่อัตน จึงไม่อาจยึดติดถือมั่นได้เลย

ทุกข์กายนั้นผู้คนเข้าใจได้ไม่ยาก แต่ทุกข์ใจนั้น ผู้คนส่วนใหญ่มองว่า เป็นเพราะความเจ็บป่วย ความแก่ชรา ความยากไร้ ความสูญเสียของรัก ความพลัดพรากจากคนรัก กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือทุกข์เพราะประสบความผันผวนปรวนแปรในชีวิต หรือเจอโลกธรรมฝ่ายลบ แท้จริงแล้วแม้เสียทรัพย์ เสียยศ หรือเจ็บป่วย แต่ถ้าไม่ยึดติดถือมั่นในทรัพย์ ยศ และร่างกาย ใจก็ไม่ทุกข์ ยิ่งยึดติดถือมั่นน้อยเท่าไร ใจก็ทุกข์น้อยเท่านั้นเมื่อเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้น

แม้ว่าการปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ อย่างสิ้นเชิง จะเป็นเรื่องยากสำหรับปุถุชน แต่ก็ไม่ใช่วิสัยที่เราจะเริ่มต้นทำเสียแต่บัดนี้ ขณะเดียวกันระหว่างที่ยังปล่อยวางไม่ได้หมด มีสิ่งหนึ่งที่เราทำได้เลย ก็คือการปล่อยวางความคิดและอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นยามประสบความผันผวนปรวนแปรต่าง ๆ แม้เราห้ามมันไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้ แต่เราสามารถรู้ทันความคิดและอารมณ์เหล่านั้นได้ ด้วยการมีสติ เห็นมัน ทันทีที่เห็น หรือรู้สึกตัว ความคิดและอารมณ์เหล่านั้นก็ไม่อาจครอบงำใจ หรือทำให้ใจเป็นทุกข์ได้

แก่ เจ็บ สุกฺขเสียด พัลลพฺรากล เป็นสิ่งที่เราห้ามไม่ได้ แต่เราสามารถรักษาใจไม่ให้ทุกข์ได้ นี่คือ “สิทธิ์” อย่างหนึ่งที่เรามีมาตั้งแต่รู้ความ นั่นคือ สิทธิ์ที่จะไม่ทุกข์ แต่สิทธิ์นี้เราจะใช้ได้อย่างไร แท้จริง ก็ต่อเมื่อเพิ่มพูนความรู้ตัวและรู้ความจริงให้มากขึ้น เพื่อขับไล่ความหลงทั้งสองประการ เริ่มจาก ความหลงคิดหลงอารมณ์ ตามมาด้วย ความหลงยึดติดถือมั่น พุทธอีกอย่างคือ เจริญสติ และเจริญปัญญาเป็นลำดับจนเต็มรอบ

หลวงพ่อบุญมา เขมฺมสิริ สอนว่า สิทธิ์ที่จะไม่ทุกข์ได้ ด้วยการเจริญสติ ทำความรู้ตัวให้เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ จนเห็นความจริงของเราทุกคนว่ามีแต่รูปกับนาม ไม่มีอะไรที่เป็นตัวกูของกูเลย อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก็เป็นสักว่าอาการ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เราและของเรา แม้แต่

ทุกข์เวทนาเมื่อเกิดขึ้น ก็ไม่มีใครทุกข์ พุทธอีกอย่างคือ มีแต่ความทุกข์ ไม่มีผู้ทุกข์

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้เป็นคำสอนของหลวงพ่อบุญมา เขมฺมสิริ นำมาตีพิมพ์ในวาระครบ ๙ ปีแห่งการละสังขารของหลวงพ่อบุญมา เพื่อกระตุ้นเตือนให้ทุกท่านเกิดความเพียรในการปฏิบัติ เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเกิดมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้ หวังว่าทุกท่านจะตระหนักว่า เรามีสิทธิ์ที่จะไม่ทุกข์ได้ และควรใช้สิทธิ์นี้เพื่อเป็นอิสระจากความทุกข์ในที่สุด

พระไพศาล วิสาโล

๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๖





ฟังธรรมกัน หลวงพ่อจะพูดให้ฟัง

ฟังคำพูด แล้วเอาไปกระทำ

ไม่ได้ฟังแล้วจำ

ไม่ได้ฟังเพื่อให้เข้าใจ

ฟังแล้วเอาไปทำ

เอาไปสัมผัส เอาไปประกอบ

นี้เป็นภาคปฏิบัติ ไม่ใช่ภาคทฤษฎี

เราเจริญสติ บุพกิจบุพกรณ์เบื้องต้น ไม่ต้องอ้อนวอน
หรืออยากรู้อยากเห็น เพื่อจะได้โน่นได้นี้ ไม่ต้องไปคิดหรือ
อาศัยการกระทำบุกเบิกไป เอากายเอาจิต เรียกว่าจิต เจตสิก รูป
นิพพาน เป็นปรมาตม์ ไม่ใช่สมมติบัญญัติ เป็นปรมาตสัจจะ

เอากาย เอาจิต เอารูป สัมผัสเข้าไปเลย

ไม่ต้องไปตั้งจิตตั้งใจ

ไม่ต้องไปมีความอยาก

ไม่ต้องไประมัดระวังอะไร

ทิ่มตัวลงไปเลยกับการกระทำ

เอากายไปต่อ ไปสัมผัสกับความรู้สึกรู้ตัว

ให้มันติด ให้กายกับสติมันติดกัน

ให้จิตใจกับสติกับความรู้สึกรู้ตัวให้ติดกัน

แต่ก่อนนั้นกายมันติดกับความหลง ใจมันติดกับอารมณ์
อารมณ์มันก็เป็นเจ้าของจิต มันยึดจิตเอาไปใช้ กายก็ไปติดกับ
ความหลง การกระทำฟรี เดินฟรี หายใจก็ฟรี เคลื่อนไหวต่าง ๆ
ฟรีหมด ไม่ได้ใช้ให้เกิดประโยชน์ เราจึงมาจับมันมาใช้ จับกายมาใช้



จับจิตใจมาใช้ อย่าให้มันเป็นอิสระโดยความหลง ประุ่งแต่งไป ต้อง
สอดรู้สอดเห็น จะดูแลมันล่ะ ทั้งกายทั้งจิตเนี่ย เราจะต้องดูแลมัน
ใส่ใจ ไม่ได้มอง หันหลังให้มันแล้ว จะหันหน้าดูมัน ถ้าเป็นตาก็จะ
ดูมัน ตาเนื้อ ให้มันเป็นตาใน จะไม่หลบไม่หนีไปไหน จะดูมันอยู่
นี้ จะดูมันอยู่ จะเห็นมันอยู่ จะทักท้วงมันอยู่ จะโต้ตอบมันอยู่

บางอย่างมันจะสั่งงานสั่งการ ไม่ต้องทำตาม รู้เสียก่อน
ทักท้วงมันก่อน เช่น เรานั่งสร้างจิงหะอยู่ มันคิดจะลุก ความคิด
มันจะสั่ง ต้องเห็นเอง มันคิดจะลุกหรือ ยังไม่ลุก เดี่ยวจะลุกเอง
ไม่ต้องมาคิด ถ้าจะลุกก็ลุกด้วยความรู้สึกรู้ตัว เรียกว่าหัดให้สติมา
ก่อน ให้สตินำ อย่าให้ความคิด อย่าให้เวทนา อย่าให้อันอื่นมาสั่ง

เหมือนกับเขาฝึกลิง ลิงนั้นต้องสั่งคนเดียว ถ้าคนอื่นสั่งมัน ไม่เอามันสับสน อย่างลิงขึ้นมะพร้าวบางคนก็บอก “เอาลูกนั้น ๆ ๆ” มันก็โกรธ มันสั่นกิ่งมะพร้าวใส่ มันไม่ทำ มันสับสน มันรอให้เจ้าของ ให้ผู้ที่เคยสั่งมันมาสั่งมัน แล้วค่อยทำ “เฮ้ย ตั้งต้นใหม่” ก็บอก “เฮ้ย เอาลูกนั้น” มันไปจับดู ถ้าเจ้าของบอก “เอ้อ ๆ” มันก็ทำ ขยั่น ถ้าคนอื่นสั่งโน่นสั่งนี่ มันหยุดเลยมันไม่ทำ นี่ลิง เขาฝึกลิง ฝึกช้าง ฝึกวัว ฝึกควาย ฝึกหมู ฝึกหมา ฝึกสัตว์ดิบ (สัตว์ที่ยังไม่ฝึก) สัตว์เดรัจฉาน บางทีมันจำเสียงได้ “หยุด” มันก็หยุดทันที

การฝึกตัวเองก็เหมือนกัน

ให้สติเป็นใหญ่

ให้สติเป็นใหญ่

ดูแลใช้ให้มาก ๆ

อะไรก็ตาม ให้รู้สึกตัวไวก่อน

มันจะคิด รู้สึกตัวไวก่อน

มันจะลุก จะเดิน จะเคลื่อนไหว

ให้สติเป็นคนเอากายเอาใจมาใช้ นี่คือกัมมัฏฐาน

ถ้าไม่ตั้งต้นจากอย่างนี้แล้ว ไม่ใช่กัมมัฏฐาน มันจะเป็นจินตญาณ มันจะเป็นวิปัสสนู (วิปัสสนูปกิเลส) มีแต่ปัญญา มีแต่เหตุผลแต่ผลไปนู่น เหตุผลไม่ใช่ปรมาตม เป็นสมมติบัญญัติ ต่างกัน ความชอบก็ต่างกัน ความไม่ชอบก็ต่างกัน แต่ถ้าเป็นปรมาตมมันจะอันเดียวกัน เป็นความรู้สึกรู้ตัว เห็นกายก็เห็นอันเดียวกัน เห็นความคิดก็เห็นอันเดียวกัน เห็นเวทนามก็เห็นอันเดียวกัน เห็นอาการต่าง ๆ เห็นรูป เห็นนาม ก็เห็นอันเดียวกัน ไม่ใช่เห็นคนละอย่าง

ถ้าเรามีสติ นิमित्तจะไม่ค่อยเกิด แม้เกิดก็ทักท้วงแป๊บเดียวมันก็หาย ถ้าเรามีสติแก่กล้า เป็นตา เป็นตาในของเรา ตาในมันเห็นแม้กระทั่งความคิด เห็นอารมณ์ เห็นเวทนา ตาเนื้อไม่เห็นหรอก เห็นแต่รูป เราจึงมาลืมตา ตาในของเรา อย่าไปหลับ หลับคือหลง รู้สึกตัวนี่คือรู้สึกตัว คือลืมตา แม้หลับตาก็รู้สึก เช่น เรานั่งสร้างจิ้งหะ มือเราเคลื่อนไหว หลับตาดู กลางคืนก็ไม่ต้องจุดไฟ มันก็รู้อยู่

เดินจงกรมก็ไม่ได้ต้องเอาตาไปดูมัน

ก็รู้อยู่...

รู้อยู่...

รู้สึกตัวอยู่...

นี่เรามาหัดตรงนี้นัก ถรงนี้ไม่ใช่เรียนรู้ จบจากรัว
มหาวิทยาลัย จบจากการกระทำ ตั้งต้นจากการกระทำ ไม่ใช่
ลัทธิ ไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่เพศ ไม่ใช่ชาติภาษา เป็นการกระทำล้วน ๆ
เป็นการกระทำล้วน ๆ อย่าไปเอาทฤษฎี ที่มันเลยทฤษฎีความเห็นต่าง ๆ
วางแล้วมาเอาการกระทำ

ให้มีการกระทำ การกระทำก็ เอ้า...ก็มีจริง ๆ
มือเราก็มี่ พลิกมือเคลื่อนไหวอยู่มันก็มีจริง ๆ
นี่คือการกระทำ
มาหายใจ เราก็มืออยู่หายใจ
แต่เราไม่ได้เอามาทำ
มันก็ฟรี มันก็หายใจฟรี
ถ้าจับ จับอันโน้นจับอันนี้
พอที่จะเอามาผลิตความรู้สึกตัว
เอามาผลิตเอามาเป็นอุปกรณ์
เครื่องผลิตความรู้สึกตัว
กระปริปดาก็ได้
กลืนน้ำลายก็ได้



ถ้ายกมือสร้างจิ้งหะมันปวดมันเมื่อย ทำใหม่ ๆ อาจจะ
ปวดเมื่อย อาจจะเป็นเวทนามาก เวทนาจะแก่กล้ากว่าคนที่ฝึกมา
นาน ๆ การนั่ง อิริยาบถนั่ง อาจจะนั่งไม่ค่อยได้นาน อิริยาบถเดิน
ก็อาจจะเดินไม่ค่อยได้นาน เวทนามันใหญ่ เวทนามันรุนแรง ทำ
ใหม่ ๆ มักจะหลงไปในเวทนา เวทนามันก็จะพยายามที่จะแทรก
ให้เกิดความหลง เหมือนกับการแทรกซึม การอะไรที่ ที่จะให้แปร
สภาพไปเป็นอื่น เช่น เชื้อโรคพยายามที่จะขยายตัว แต่ร่างกายเรา
ก็พยายามที่จะฆ่าเชื้อโรคนั้น

ความรู้สึกตัวกับเวทนาคล้าย ๆ กัน เวทนามันก็จะพยายาม
ที่จะใช้ มีอำนาจที่ใหญ่ที่สุดจนยอม

ถ้าไม่มีสติ

ถ้าไม่รู้จริง ๆ

ก็จะยอม

โวย...ไปเลย



แล้วมันก็สั่ง มันก็สั่งงานสั่งการ มันก็เลยเป็นใหญ่ เราก็เลย
จำนนต่อมัน เราพยายามดู ทำใหม่ ๆ เวทนาเนี่ย ความปวดความ
เมื่อย ความสุขความทุกข์ บางคนไปจน (จำนน) กับความทุกข์ ก็
ยอมแล้ว ยกธงขาว อย่าไปจับไปยอม ดุติ ๆ มันอาจจะเกิดปัญญา
ที่ตรงนั้นก็ได้ ความสุขก็ดูดี ๆ อย่าเพิ่งไปยิ้มแป้นอะไร อาจจะเกิด
ปัญญา

สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา

ก็อย่าไปไว้ใจมัน ต้องดูมัน มันเป็นอันอื่น

สุขเวทนามันเป็นอันหนึ่ง

ทุกขเวทนามันเป็นอันหนึ่ง

อทุกขมสุขเวทนามันเป็นอันหนึ่ง

ไม่ใช่ตัวตนจริง ๆ เราดูมัน

เราจึงมาดู คอยดูไป ๆ มันแสดงออกมา มันต้องเห็นแล้ว
เห็นจริง ๆ พอก้าวที่เราเดินทางมันต้องพบสิ่งเหล่านี้ เดินทางจิตใจ
เหมือนเวลาเดินทางจากบุรีรัมย์มาสุโขทัย ก็ต้องขึ้นเขา เมื่อขึ้นเขา
มาผ่านที่โน้นที่นี้มา กว่าจะถึงสุโขทัยก็ขึ้นเขา ปีนเขา ทวนกระแสน
หน่อยนึง ถ้าเป็นรถก็หมดพลังงานไปหน่อยนึง แต่พอขึ้นมาแล้ว
มันก็สบาย อากาศมันต่างกับข้างล่างอยู่พอสมควร

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน บางโอกาสก็ทวนกระแส เช่น
เวทนาเนี่ยกระแสมันจะพัดพาเราไปทางต่ำ เราก็รู้ไว้ หรือจิตเนี่ย
จิตที่มันคิดเนี่ย มันเคย เคยรับใช้ความคิดมา จิตกับความคิดนี้
เหมือนกับอันเดียวกัน จริง ๆ แล้วมันไม่ใช่ ตัวคิดมันเป็นตัวหนึ่ง ตัว
เห็นคิดนี้เป็นตัวหนึ่ง เราก็จะเห็น โอ้จิตเนี่ย เราพยายามสร้างความ
รู้สึกตัวอยู่ดี ๆ พรุค (ผุดออกมาอย่างรวดเร็ว) ออกมา เหมือนออก
จากถ้ำ เหมือนกับกายนี้เป็นถ้ำ จิตเหมือนอยู่ในถ้ำ มันออกไว มัน
เข้าไปไว ไปก็ไปไว เกิดขึ้นไว

เอ้า...เราพยายามดู

ดูแล้วก็ให้กลับมา

แล้วอย่าไปเอาผิดเอาถูกกับมันความคิดเนี่ย

มันจะคิดอะไรก็ยืมหัวเราะเยาะมันไปก่อน

แล้วเรากลับมา กลับมาได้

อย่าให้มันใหญ่ จนมันสั่งให้หยุดเพียรก็หยุด

มันสั่งให้ทำความเพียรก็ทำ

มันสั่งให้นอนก็นอน

บางทีอาจจะไม่ถูกเสมอไป

ต้องทำ ต้องเจตนา เกิดจากเจตนา เจตนาหัง ภิกขเว กัมมัง วทามิ เจตนาเป็นกรรม ถ้าไม่มีเจตนา ไม่ใช่เป็นกรรมที่เป็นผล เป็นกตัตตากรรม เป็นกรรมที่ไม่มีผล แต่ถ้าเราเจตนามันเป็นกรรม ที่มีผล เรียกว่ามรรคก็ได้

เจตนา รู้ผู้นี้เป็นตัวมรรค ตัวรู้เป็นตัวผล มันก็เป็นมรรค เป็นผล พลิกมือขึ้นเป็นกรรม รู้สึกตัวที่พลิกมือ มันเป็นมรรคเป็น ผลไปในตัวเสร็จ

รู้จริง ๆ เอามือวางบนเข่าก็รู้จริง ๆ

ตะแคงมือขึ้น รู้จริง ๆ

ยกมือขึ้น รู้จริง ๆ

เคลื่อนไหวไปตามรูปแบบ ๑๔ จังหวะ

๑๕ กับมือวางไว้บนเข่า รู้จริง ๆ

วัตถุที่รู้มีอยู่จริง

ไม่ใช่วาทมโนภาพเหมือนเขาถูกลูกแก้ว

การถูกลูกแก้วต้องดูแล้วก็มีโนภาพให้มันติดตาว่าลูกแก้ว เป็นอย่างนี้ อันนี้ไม่ต้องเอา เอาของจริง เอารูป เอากาย เอา จิต เอาเจตสิก เอารูปเนี่ยมาเป็นนิมิต เอาของจริง มันจึงจะเห็น ของจริง มันก็เกิดอยู่นี้แหละ ปัญญา เกิดจากรูป จาคนาม จาก สังขาร กายสังขาร จิตสังขาร ชื่อว่าความรอบรู้ในกองสังขาร ชื่อ ว่าปัญญา ไม่ใช่ความรอบรู้ในนิมิตลูกแก้ว ไม่ใช่ แม้แต่เห็นนิมิต เป็นพระพุทธรูป เห็นเป็นพระพุทธรูป ก็ยังเป็นนิมิตอยู่

ต้องเห็นกาย เห็นรูปเนื้ รูปมันเป็นนิมิต

เห็นจิตเนื้ ที่มันคิดเนื้ เรียกว่าเห็นเป็นรูปเป็นนาม

เห็นอาการของรูปของนาม

เห็นความสุขความทุกข์ของรูปของนาม

เห็นการกระทำของรูปของนาม

เห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา ที่มันเกิดอยู่ในรูปในนาม

เห็นตัวบุญที่มันเกิดอยู่ในรูปในนาม เห็นตัวบาปที่มันเกิด
อยู่ในรูปในนาม ไม่ใช่บาปอยู่ที่วัดอยู่กับหลวงพ่อ ตัวบาปตัวบุญ
มันเกิดอยู่ในรูปในนาม

แต่รูปนี้มันทำดี นามมันทำดี อย่างที่เราเจริญสติเนื้มัน
ทำดี รู้ยุนี้มันก็ไม่ได้ทำชั่ว ไม่ได้ทำชั่วอะไรเลย ก็รู้สึกตัว รักษา
กาย วาจา ใจ อยู่เนื้ มันคิดก็กลับมา ไม่ได้ให้ความคิดมันสั่ง ถ้า
มันคิดปุ้บกู้รู้ทันที ตัดไฟเสียแต่ต้นลมแล้ว ถ้าเป็นไฟก็ดับมอด เกิด
ที่เรื่ก็ดับมอดทุกที ขำนาญในการดับมอดมันก็เกิดไม่ได้ ในที่สุด
อาจจะเย็นไปเลย เรียกว่านิพพาน นิพพานอยู่ที่ใจ หายใจก็ได้ยิน
มันก็เกิดอยู่ที่นี้แหละ อย่าไปหาที่อื่น

เราจึงมารู้ มาดูมันเนื้ เอากายเป็นนิมิต เอาจิตใจเป็น
นิมิต เอาสติไปลงพื้นที่ นี้เรียกว่าบุพกิจบุพกรณ์ เอาการกระทำ



บุกเบิก ไม่ใช่เอาเหตุเอาผล เรียกว่ากัมมัฏฐานที่ตั้งของการกระทำ
เป็นการศึกษาที่อุดมสมบูรณ์แบบ ถ้าเป็นการเรียนก็เป็นชั้นอุดม
เลย ชั้นอุดมเหมือนกับมหาวิทยาลัยที่พวกเราได้เรียนมา ได้มีความ
รู้ทำงานทำการได้

แต่ว่าชั้นอุดมของชีวิตเนื้

อุดมของชีวิตมีกายมีความรู้สึกตัว

ทุกคนทุกชีวิตเนื้

ไม่ได้เกี่ยวกับความหนุ่มความแก่

ไม่ได้เกี่ยวกับความเป็นหญิงเป็นชาย

ไม่ได้เกี่ยวกับนักบวชหรือฆราวาส

ไม่ได้เกี่ยวกับชาติ ลัทธิ นิกาย ศาสนาอันใด

เป็นเรื่องของกายของจิตล้วน ๆ



ทุกคนก็มีกายมีใจ จะเป็นชาติใดก็ตาม มีกายมีใจ มีความรู้สึกตัว มีความหลง มีเวทนา มีความคิด มีธรรมที่เป็นกุศล อกุศล มันเกิดขึ้นที่จิตที่ใจ เราเช่นกัน ความโกรธก็อันเดียวกัน ความร้อนอันเดียวกัน ความหนาวอันเดียวกัน ความหิว ปวดหัว ปวดท้องอันเดียวกัน มันคือเวทนา นี่เราจึงมาสนุก

การศึกษาที่ศึกษาของจริงมันสนุก

มันเห็นของจริง เช่น

เห็นกายเนี่ยมันจริง

เห็นเวทนามันก็จริง

เห็นความคิดก็เห็นมันจริง ๆ

ถ้ามันคิดขึ้นมาจริง ๆ บางทีความคิดมันก็ยิ่งใหญ่ไพศาล จนเราจะสู้มันไม่ได้ หรือความคิดที่ปนคลุกไปกับอารมณ์ ถ้าเราไม่มีสติแก่กล้า สติอินทรีย์ไม่แก่กล้า ก็สู้มันไม่ไหว เกิดอารมณ์ อภิภูมิมัน เป็นบวก เกิดอนิภูมิมัน เป็นลบ ยินดีเป็นบวก ยินร้ายเป็นลบ อารมณ์บวก ๆ ลบ ๆ มันก็ใหญ่ ถ้าเรามาดูมัน โอ้ย... มันก็เกิดปัญญา มันก็เกิดปัญญา มันยินดีเนี่ย เอ้อ ปัญญา มัน ยินร้ายก็ปัญญา เอ้า เราก็เริ่มแล้ว เช่น เรานั่งสร้างจังหวะ มันคิดไปนู่น เปลี่ยนความคิดเป็นตัวรู้

เอ้ามันทุกข์

เปลี่ยนความทุกข์เป็นตัวรู้

เอ้ามันสุข

เปลี่ยนความสุขเป็นตัวรู้

มันร้อน มันหนาว มันปวด มันเมื่อย

เปลี่ยนความร้อน ความหนาว ความปวด ความเมื่อย

เป็นตัวรู้

ตัวรู้นี้เปลี่ยนได้ทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ แม้
ว่ามันหิว ไปกินข้าวให้มันอิ่ม เปลี่ยนความหิวเป็นความอิ่ม อันนั้น
ก็เป็นทำล้วน ๆ แต่ว่าไม่ได้เกิดประโยชน์

แต่ถ้ามันหิวรู้สึกตัว...รู้สีกตัว

ความหิวมันเป็นอาการของกาย

ความอึดมันก็เป็นอาการของกาย ไม่ใช่ตัวตน

ความร้อนความหนาวก็เป็นอาการของกาย

ความปวดความเมื่อยก็เป็นอาการของกาย

มันเป็นของเขา ไม่ใช่เรา



เราไปยินดีไปหลงต่างหาก เราไปยินร้ายเราไปหลงต่างหาก
ก็เกิดปัญญา โอ้...เป็นอาการ อาการของรูป

ความโกรธ ความวิตกกังวลเศร้าหมองเป็นอาการของใจ
ความสุขที่ได้ตามสมปรารถนาเป็นอาการของจิต ของจิตใจ แล้ว
เป็นของเขา เราก็เลยให้สิ่งเหล่านั้นเป็นใหญ่ มันก็สั่งงานสั่งการ
เหมือนกับปีนป่ายอยู่ไม่หยุดไม่หย่อน

ถ้าเรามาดู...เห็น

เราเริ่มดู เริ่มเห็น

เห็นอะไรก็มีแต่ความรู้สึกตัว

เห็นอะไรก็เกิดความรู้สึกตัว

ความรู้สึกตัวก็เลยไปเฉลย ตัวรู้สึกตัวไปเฉลย...เฉลย...

เฉลยชีวิต เฉลยได้ แต่บางคนเฉลยไม่ได้ เช่น ความโกรธ ทำตาม
ความโกรธ เฉลยไม่ได้แล้ว ความทุกข์ก็ทิ่ม หมกหมุ่นอยู่ในความ
ทุกข์ เฉลยไม่ได้ ก็เลยไม่ผ่าน ชีวิตที่ไม่ผ่าน ชีวิตที่ตัน เป็นทางตัน

ถ้ารู้สึกตัวมันเฉลยแล้ว

ผ่านไปแล้ว...ไปแล้ว พ้นแล้ว หมดแล้ว

ทำป๊องลงไปเราเดินทางทันที ไปสู่มรรคสู่ผลทันที

เห็นกับหูกับตากับมือเรา

คือศึกษาของจริง

เกิดอะไรขึ้นมาก็รู้แล้ว...รู้แล้ว ผ่าน ความคิดก็ผ่านได้ รู้สึก
ตัว...รู้สึกตัว มาสร้างตัวนี้กัน ตัวรู้สึกตัวนี้ต้องสร้าง ไม่ใช่เอาเหตุ

เอาผล เอาความคิด ไม่ใช่หอรอก เอาการกระทำ เอาการกระทำ
เอาการสัมผัสไปต่อให้มันติด เอาไปต่อ เอาไปประกอบเอา เอา
สัมผัสเอา เอากายไปต่อ เอาจิตใจไปต่อ

ก็เลยพูดเบื้องต้นว่า แต่ก่อนนี้ กายมันไปต่อกับความหลง
เหตุที่เกิดความหลงทั้งหมดอยู่ที่กาย เอาใจไปต่อกับความหลง เหตุ
ที่เกิดความหลงทั้งหมดอยู่ที่จิตใจ ความหลงก็เป็นใหญ่ เช่น เคย
ถามใครต่อใครว่า

ชีวิตของเราที่ผ่านมาถึงขั้นนี้

ตัวรู้สึกตัว กับตัวหลง อันไหนมันมากกว่ากัน

ไม่ต้องปานนั้นหอรอก เอววันนี้ ชั่วโมงนี้ได้ ชั่วโมงหนึ่ง
ที่เราเดินจงกรมอยู่ หัดใหม่ ๆ เนี่ย ชั่วโมงหนึ่งก็จะได้ประมาณ
สัก ๓,๐๐๐-๔,๐๐๐ ก้าว ถ้าเดินพอดี ๆ ความเหวี่ยงตัวพอดี
ประมาณ ๔,๐๐๐ ก้าว รู้ทุกก้าวไหม อาจจะหลงครึ่งหนึ่ง
รู้ครึ่งหนึ่ง หรือยกมือสร้างจิ้งหะ ถ้ายกพอดี ๆ วินาทีละ รู้...
รู้...รู้...รู้สึก...รู้สึก...รู้สึก เหมือนกับเข้มนวินาที ดึก...ดึก ประมาณ
๓,๐๐๐-๔,๐๐๐ รู้ บางทีมันก็อาจจะหลงมากกว่ารู้ อิริยาบถ
๔,๐๐๐ อิริยาบถต่อชั่วโมง เกือบ ๕,๐๐๐ อิริยาบถต่อหนึ่งชั่วโมง

เนี่ย ถ้าเรามาดูจริง ๆ โอ้! ความหลงน่าตกใจ บางทีเรารู้ไป ๆ เรียกว่าเห็นความคิด ปิดโถ...ไม่เคยเห็นความคิดเลย อายุ ๓๐ ปี จึงมาเห็นความคิดตัวเอง เกือบตาย เกือบเอาชีวิตไม่รอด พอมาเห็นแล้วตกใจ เห็นความหลง แต่ก่อนเราไม่เห็น นี่กว่าอยู่กับความหลงอยู่กับความคิดได้ อะไรก็คิดได้ คิดบ้า ๆ บอ ๆ ก็คิดไปได้ พอมาารู้สึกตัว เห็นความคิดตัวเองแล้ว โอ้...มันขนาดนี้ชีวิตเรา เดินอยู่ปากเหวก็ว่าได้ ตกลงไปง่าย ๆ เหมือนกับเราเดินอยู่ปากเหว เผลอแป๊บเดียวก็พลัดตกลงไป เอาชีวิตไม่รอด ขนหัวลุก ไปคิดอะไรก็คิดได้ เอาจิตไปคิดเรื่องที่ไม่ดี ๆ คิดอยู่นั่นแหละ

แม้แต่ความโกรธ นอนอยู่กับความโกรธ กินอยู่กับความโกรธ หรือกินไม่ได้เลย ก็ยังโกรธอยู่ นอนไม่ได้เลยก็ยังโกรธอยู่ โธเร...ขนาดนั้นเลยนะ แล้วความไม่โกรธมันก็มีอยู่ ทำไมเราไม่ใช้สิทธิ์ตัวนี้ ความไม่หลงก็มีอยู่ทำไมเราไม่ใช้สิทธิ์ อะไรมาก็รับ เอาตะพึดตะพือ แต่ก่อนมันก็เป็นอย่างนั้น พอมาฝึกความรู้สึกตัวแล้ว ขนหัวลุกเลย ขอมีชีวิตภพใหม่ ใหม่เอี่ยมเลยบัดเนี่ย สดเลยบัดเนี่ย เขาเรียกว่า ภาษาเขาเรียกว่า นวชีวัน นว แปลว่าใหม่ ชีวิตใหม่ ๆ ไม่เก่า เอี่ยมเลย รู้สึกนี้ตัวนี้ ความรู้สึกตัวนี้ โอ้...ต่างกันกับความหลง พอมันหลงทีไร โอ้ย...เปรอะเปื้อนทุกที ไม่ใหม่เลย เหมือนกับผ้าที่ขาวสะอาด พอคิดไปปุ๊บนี้เปื้อนแล้ว ต่างแล้ว พร้อยแล้ว เศร้าหมองแล้ว ปานนั้นนะ



พระพุทธเจ้าตรัส ภิกษุใดที่ครุ่นคิดในอารมณ์ที่ครุ่นคิด หมกหมุ่นอยู่ในความคิดก็ถือว่าศีลของเธอทะลุแล้ว ต่างแล้ว พร้อยแล้ว มัวหมองแล้ว ปานนั้นนะความคิดเนี่ย เราจะไปเก่งกว่าเราเดินย่อง ๆ เรานั่งหลับตา เรานุ่งผ้ากาสาขาวพัสดร์ เราห่มผ้าขาว โกนผม ยังไม่พอ...ยังไม่พอ ต้องมาดูแล ต้องมาารู้สึกตัว แล้วบางทีเราอดลัทธิ อดนิกายกัน อดเพศ เราเป็นศิษย์วัดนั้น เราเป็นศิษย์อาจารย์นี้ ไม่ใช่ ความรู้สึกตัวต่างหากที่ทำให้เราบริสุทธิ์ ไม่ใช่การอ้อนวอน ขอร้องด้วยลัทธิ ด้วยพิธีกรรมใด ๆ

ลองดู รู้สึกตัว

พอมันคิดปั๊บ รู้สึกตัว



ก่อนที่มันจะผิดศีลมันเป็นอะไร มันก็เกิดอยู่เนี่ย เกิดจากความหลงตัวเนี่ย ก่อนที่มันจะเป็นบุญ มันก็เกิดอยู่เนี่ย เกิดจากรู้สึกตัว เอ้า...ขอทำท่าย พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ ไม่ได้สอนพิธีกรรม เรามีแต่พิธีทั้งนั้น ศาสนาพิธี เก่งในเรื่องพิธี อย่างพวกอนุรักษ์เนี่ยก็กักจัดกิจกรรม ปลุกต้นไม้ก็ไม่ใช่เป็นบางที ปลุกผักกินก็ไม่ใช่ รักษาอะไรก็ไม่ใช่ เลอะเทอะไปหมดเลย ไม่ใช่ ต้องมีการกระทำ ทำให้มันเป็น

การปฏิบัติไม่ได้สอนให้รู้ การสอนให้รู้ง่าย สอนให้เป็น ถ้าสอนให้รู้ก็บอก “ธรรมมีอุปการะมาก ๒ อย่าง สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว” ว่าสองรอบสามรอบก็จำได้ รู้แล้ว ไปต่อ เขาออกปัญหามา “ธรรมอะไรที่เป็นอุปการคุณ” เขาก็ตอบมา “สติ สัมปชัญญะ เป็นอุปการคุณเหมือนกับพ่อกับแม่” เขาตอบได้ ได้ใบประกาศมาห้อยฝา ได้เลย ตอบได้ ความรู้ แต่ว่าทำไม่เป็น รู้อยู่ตรงไหน

บัดนี้เราจึงมา ไม่ต้องพูดกัน

เอากายไปรู้สึกตัว...รู้สึกตัว

ไม่ได้พูดสักคำเลย

เอากายไปสัมผัส

ไปรู้สึกกับความรู้สึกตัวนี้

โอ้! รู้สึก รู้สึกนี้ ระลึกได้ รู้สึกนี้

ก่อนพูด ก่อนทำ ก่อนคิด

ขณะที่พูด ที่ทำ ที่คิด

เรียกว่ารู้สึกตัว

ระลึกกับรู้สึกตัว ปุ๊บเดียวทันที มาพร้อม สมบูรณ์แบบ ไม่ใช่มีสติ ไม่ใช่มีสัมปชัญญะ ไม่ใช่มาพร้อมกัน อันเดียวกัน พลิกมือปั๊บนี้ รู้แล้ว ก่อนจะพลิกมือ รู้สึก กำลังพลิกมือตั้งไว้อยู่ ระลึกได้

เรียกว่ารู้สีกตัว
ยกขึ้น รู้แล้ว
เอามานี้ รู้แล้ว
ยกมานี้ รู้แล้ว...

รู้แล้ว...

รู้แล้ว...

รู้...

รู้อีก...

รู้อีก...

รู้อีก

รู้เบา ๆ

รู้สดชื่น

รู้บริสุทธิ์นะ



