



วิธีการ "ตูดิจ" ตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ อริยมรรคมีองค์แปด

เบื้องต้น
ท่ามกลาง
ที่สุด



ธรรมเทศนา
พระอาจารย์ธมฺมทีโป

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
ต.ท้ายเหมือง อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา

เบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด

เทศนาธรรม พระอาจารย์ธัมมทีโป

ที่ปรึกษา พระอาจารย์สุรพงษ์ สัทธาธิโก

ภาพการ์ตูน อนันต์ ศันสนิจกุลวิไล

ถอดเทป อ-ธนา อักษรราชพฤกษ์ / ภิมงวัจ- อักษรราชพฤกษ์

ชุดวัฒนธรรม ปุณฺณการะดี / ธมฺมพรรณ รา-โพส / สุภาภ สุวรรณพานิช

ปกและรูปเล่ม ศิริวรรณ ลีวัจนกุล

เจ้าของลิขสิทธิ์ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง

อ.ทางเมือง จ.พังงา โทรศัพท์ ๐๘๖-๗๐๒๕๔๕๙, ๐๘๗-๕๐๔๗๗๐๗, ๐๘๑-๓๐๔๓๕๒๘

Homepage www.thammatipo.com

เผยแผ่เป็นธรรมทานโดย คุณมังกร - คุณอภิชาติ จิรันทธวัช และครอบครัว

พิมพ์ครั้งที่ ๖ มกราคม ๒๕๕๓ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่

หนังสือ เบื้องต้น ทำมงคล ที่สุด
ถอดเทปจากธรรมเทศนาของ พระอาจารย์ใหญ่
ธมฺมทีโป ซึ่งพระคุณเจ้าได้แสดงธรรมไว้ ณ กระถาง
ศึกษาธิการ..

คณะผู้จัดทำมีความปรารถนาที่จะน้อม
นำพระธรรมเป็นที่พึ่ง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงภายใน
ด้วยการปฏิบัติตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรค
มีองค์ 8 คือการ **อุจิ๓** ทางสายเอก..ทางเดียวที่จะ
นำไปสู่ความรู้ ความเข้าใจ และเข้าถึงหลักคำสอน
อันเป็น “ความจริงอันประเสริฐ” ที่พระพุทธองค์ทรง
ค้นพบ ..ได้พบที่พึ่งในตนเอง ได้ตั้งตนในความไม่
ประมาท และที่สุด ...ได้เข้าถึงความหลุดพ้นจาก
วัฏสงสาร เข้าสู่ความสงบ คือพระนิพพาน.. หลุดพ้น
เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวงได้อย่างแท้จริง...

ประวัติโดยสังเขป

-
- องค์แสดงธรรม : พระอาจารย์ ธวัชชัย ธมฺมทีโป
พระอาจารย์ใหญ่ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง
อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา ซึ่งมีโยมแม่เป็นผู้ก่อตั้งศูนย์ฯ
เป็นศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติภาคเอกชนแห่งแรกของประเทศไทย
- อุปสมบท : อายุ 29 ปี ณ วัดไทรงามธรรมราราม จ.สุพรรณบุรี
เมื่อปี พ.ศ.2537
- ประสบการณ์ปฏิบัติ : ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 ทางสายเอก ตามรักษาคัด
เห็นการเกิด-ดับไปทุกขณะ จนได้ที่พึ่งภายในตนเองอย่างแท้จริง
และแจ้งในเส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ ได้เดินตามรอยของพระพุทธองค์
สอนฝึกจิตให้พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ให้ได้พบที่พึ่งภายในตนเอง
และออกเผยแผ่ธรรมร่วมกัน
- การเผยแพร่ธรรม : วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร(วปอ.) รุ่นที่ 45
และหลักสูตรการป้องกันราชอาณาจักรภาครัฐร่วมกับเอกชน(ปรอ.)รุ่นที่ 15
: ถวายธรรมะพระวิทยากรทุกวัดในจังหวัดสุพรรณบุรี ณ วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร
: นักเรียนระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา อุดมศึกษา
: บุคลากรภาครัฐและเอกชน เช่น วุฒิสภา, สำนักงาน ก.พ., สำนักงาน สพร.
วิทยาลัยชุมชน, ศึกษาธิการจังหวัด ศึกษาธิการอำเภอ
ผู้อำนวยการอาชีวศึกษา กรมสามัญศึกษา, ประถมศึกษาจังหวัด และโรงเรียน
เตรียมโครงการนำร่องทั่วประเทศร่วมกับสถาบันพัฒนาผู้บริหาร จ.นครปฐม
กรมการเร่งรัดพัฒนาชนบท(ร.พ.ช.) , กองบัญชาการทหารสูงสุด ฯลฯ
: สถานพินิจและคุ้มครองเยาวชน เรือนจำกลางอยุธยา, กรมราชทัณฑ์
: นำแผ่เมตตาและแสดงธรรมผ่านทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย
: รายการทางสถานีวิทยุและโทรทัศน์ ช่อง 3 ช่อง 5 ช่อง 7 ช่อง 9 ช่อง 11 ITV
รายการเปิดโลกการศึกษาใหม่ รายการบายนี้มีคำตอบ รายการข่าว 3 มิติ ฯลฯ
- อบรมประจำ : ทุกวันพฤหัสบดี เริ่มที่กรมการแพทย์และขยายไปยังโรงพยาบาลต่างๆ
ทุกวันเสาร์ รายการการศึกษาเพื่อประชาชน สถานีสุพรรณภูมิ
: ทุกวันอาทิตย์
รายการธรรมะกับกีฬา FM 96 Mhz. Sport Radio เวลา 12.00 - 13.00 น.
รายการเวทีปฏิรูปการศึกษา FM 89.5 Mhz.เวลา 18.30 - 19.00 น.
- WEBSITE : www.thammatipo.com





น=มตัสส= ภค=ว=๒ อ=ร=น=๒ สัมมา สัมพุทฺธัสส=

น=มตัสส= ภค=ว=๒ อ=ร=น=๒ สัมมา สัมพุทฺธัสส=

น=มตัสส= ภค=ว=๒ อ=ร=น=๒ สัมมา สัมพุทฺธัสส=

จิตตัง ทนฺตัง สุขาวะหัง จิตฺตํผิฏฺฐิเตน ย่อมนำความสุขมาให้
 สุขอื่นเสมอด้วยความสงบเป็นไม่มี เมื่อบุคคลใดฝึกจิตดีแล้ว ย่อมได้
 ที่พึงทำได้โดยยาก ย่อมได้ที่พึงอันเกษม ย่อมได้ที่พึงอันแท้จริง
 เพราะบุคคลทั้งหลาย เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว ย่อมมีสุขเกษมเป็นที่ไป
 เจริญธรรมทุกคน

ขออนุโมทนากับญาติธรรมทุกคน ..เรามา
ปฏิบัติธรรมกันทุกวันศุกร์ ทุกคนก็คงเคยปฏิบัติกันมาหมดแล้ว
เวลาที่อาตมาอบรมผู้บริหาร ก็มักจะมีคำถามว่า

“พระอาจารย์ ..ทางไหน คือทางถูก ?”

สังเกตไหมว่า บางคนปฏิบัติมาทั่วทุกทิศ แต่ทำไม
เวลามีทุกข์ ไม่สามารถดับทุกข์ได้ หรือมีทุกข์ ดับทุกข์ได้ในชั่วขณะ
บางคนบอกว่า ให้มีสติสิ เคยได้ยินไหม? เวลามีสติให้มีสติ
แล้วเวลามีใครมาปรึกษาเรา เราก็บอกว่า “อย่าไปคิดมันเลย เรื่อง
ทุกข์ อย่าไปคิด”

ไปห้ามความคิดได้ไหม ? ไม่ได้.. ความคิดนี้เป็น
ของใคร? ของเรา? ของตัวเราเอง? ถ้าบอกว่าความคิดเป็นของ
ตัวเราเอง แล้วเวลามีทุกข์ ..ใครทุกข์? .. ตัวเองก็ทุกข์

ถามว่า ความคิดนี้เที่ยงมัย? พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า
สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นย่อมไม่
ควรยึดมั่นว่าเป็นของเรา ตกลงว่าความคิดเป็นของใคร..? ถ้า
“ของมัน” นี่ใครทุกข์.. “มัน” ทุกข์ สมมุติเวลาแม้ว่าเรา ใครทุกข์
แม้ว่าเรา ใครโกรธ? ใครเสียใจ?

ที่บอกว่า “แม่ว่า” จริงๆแม่ว่า หรือ แม่สอน? ตามความเป็นจริงคือ “แม่สอน” แล้วเคยเถียงพ่อแม่ไหม? ใครเคยเถียงพ่อแม่บ้าง ยกมือขึ้น ...เคยหมดเลยนะ ใครรักพ่อแม่บ้าง ยกมือขึ้น ...รักหมดเลย แต่ตอนเถียงตอนนั้นมีสติไหม? แม่ว่ามาปุ๊บ เเถียงทันทีเลย ที่เถียงนี้ เเถียงเพราะมีสติไหม? มี.. แต่เคยได้ยินว่า **ยับยั้งชั่งใจ**มั้ย? นี่แหละ ตัวยับยั้งชั่งใจ จะเรียกอีกอย่างว่า “ปัญญา” พระพุทธองค์ตรัสไว้ อุปมาเหมือน “การตัด” ตัดอะไร? อุปมาว่า อีกมือหนึ่งจับต้นข้าว มือหนึ่งจับเคียว แล้วก็ฟัน...ควับ! ปัญญาเปรียบเสมือนการตัด

สำคัญคือ **เห็นตามความเป็นจริง** ถ้าไม่เห็นตามความเป็นจริงก็หลงไปกับอารมณ์ต่างๆ “แม่ว่าอีกละ” นี่ไง อารมณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามาครอบงำจิตใจเอาไว้.. อวิชชา ครอบงำจิตใจ มันก็เลยไม่เห็น ไม่มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง เมื่อไหร่ที่ปัญญาข้างในเห็นเกิด-ดับ วัฏๆ เกิด-ดับไปเรื่อยๆที่กลางหน้าอก บริเวณลิ้นปี่ อารมณ์ต่างๆที่วิ่งเข้ามา คราวนี้ก็จะเห็นแล้วว่า “อ..ที่แม่พูด แปลว่าแม่รัก” ฉะนั้นต้องขอบคุณและเชื่อฟัง

แล้วเราก็จะเอาปัญญาภายในไปใช้ คือ มีปัญญากำกับว่า สิ่งที่คุณแม่พูด เราจะต้องเอาไปบูรณาการของเราเอง

ว่าเราจะไปไ้กับเหตุการณ์ไหน เวลาไหน สิ่งใดควรคิด ควรพูด และควรทำ แล้วต้องดูกาลเวลาและกาลเทศะด้วย

เราไม่ต้องบอกว่า ทางไหนถูก ทางไหนผิด อันไหนดี อันไหนไม่ดี เราไปฝึกตรงโน้นมา 7 วัน 7 คืน ตรงนี้มา 3 วัน 3 คืน ให้พูด ยุบหนอ-พองหนอ สัมมา-อรหัง พระพุทธองค์ตรัสไว้ให้ถึงหลักไว้เลย

สมาธิมี 4 แบบ

1.สมาธิภาวนาที่เป้นไปเพื่อความสงบ (ความสุกในปัจจุบัณ)

สมัยเด็กๆเรานั่งหลับตา ..ครูสอน พระสอนให้นั่งหลับตา สมมุติว่าเรามีครอบครัว แล้วลูกเดินผ่านมา เปิดประตู บัง! แม่กำลังนั่งสมาธิ ก็บอก “ เงียบๆหน่อยซิ ทำไมเสียงดังจังเลย” บอกว่า เขาเสียงดัง ทำให้เราหลุดออกจากสมาธิ นี่ยังไม่เห็นตามความเป็นจริง

ถามว่า.. เสียงเป็นของใคร? อารมณ์วิ่งเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เกิดการปรุงแต่ง เมื่อปรุงแต่งก็เกิดวิภวสงสาร คือการเวียนว้ยตายเกิดเกิดขึ้น ได้แค่สมาธิเป็นไปเพื่อความสงบ

2.สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อ-านทสสนะ

ใครเคยเพ่งดวงแก้ว เพ่งกลีณ หรือเห็นนรกสวรรค์ เรียกว่าสมาธิขั้นที่ 2 เป็นไปเพื่อญาณทัสสนะ สามารถเห็นได้.. แต่ถ้าใคร ยึดมั่นหมายมั่น มีเราเป็นผู้เห็น เห็น และแน่นอน ต้องอย่างนั้นอย่างนั้น ยังติดยึดอยู่ในสมาธิขั้นที่ 2

3.สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ

คือ เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป และถามว่า อารมณ์ต่างๆ ความคิดต่างๆ เทียงไหม? ไม่เที่ยง.. พระพุทธองค์ ตรัสไว้ **สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้น เป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ ย่อมไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นของเรา** ตกลงมันเที่ยงไหม? เวลาใครด่าเรา ใครโกรธ? มีคนว่าเรา ใครโกรธ? เราโกรธ?.. ใครโกรธ? มันโกรธ..

ถ้า “มันโกรธ” นี่เราเห็นมันแล้ว แต่ถ้าบอกว่า “เราโกรธ” ก็ยังรู้ว่า “เราเป็นผู้โกรธ” ต้องย้อนกลับไปถามอีกว่า **เสียงต่างๆเที่ยงไหม? สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ ย่อมไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นของเรา..ตกลงว่า เวลาเขาด่าเรา ใครโกรธ? ให้มันโกรธหรือเราโกรธ ถ้า“เรา”ละ? เราก็อทุกข์ใช่ไหม? ถ้า “มัน”ละ? มันก็ทุกข์**

ถ้าเห็นมันแล้ว ควรไปบริกรรมทับไหม? ถ้าไป
 บริกรรมทับ แปลว่า มันเที่ยง..ถูกไหม? ถ้าไม่บริกรรมทับ มัน
 เที่ยงไหม? ตกลงมันเที่ยงไหม? ไม่เที่ยงนะ.. มันไม่เที่ยง เรียกว่า
 เห็นตามความเป็นจริงว่า เสียง - ความคิด - อารมณ์ต่างๆ ความ
 ยินดียินร้ายต่างๆไม่เที่ยง มันไม่ควรยึดมั่น ฉะนั้นต้องบริกรรม
 ทับมันไหม? เพราะเรายังเห็นว่ามันเที่ยง เราก็เลยไปบริกรรม
 ทับมัน บริกรรมทับเพื่อให้มันดับ เหมือนหินทับหญ้า เมื่อเอา
 หินออก หญ้าก็โผล่ขึ้นมาใหม่ เมื่อเราไปบริกรรมทับมัน เดียวมัน
 ดับไป แล้วมันเกิดขึ้นมาใหม่ เปลี่ยนเรื่องไปเรื่อย ๆ

พระพุทธองค์ตรัสว่า **มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น**
ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป อย่างอื่นนอกจากทุกข์ไม่มี ฉะนั้นเราไม่
 ต้องสนใจว่ามันเป็นยังไง เรามีหน้าที่มีโยนิโสมนสิการ คือทำในใจ
 โดยแยบคาย ขณะคนโกรธด้วยความไม่โกรธขณะคนขี้ ด้วยความดี
 ขณะคนตระหนี่ด้วยการให้ ขณะคนพูดเท็จด้วยคำจริง คำจริงมัน
 ออกมาจากไหน? ..จากจิตภายใน แต่บางทีคำจริง มันอาจจะ
 พูดไม่ได้ก็ได้ บางทีพูดอ้อมไปเรื่อย ๆ คนก็ว่า “พูดดีจังเลย” พอเรา
 พูดตรง ๆ ก็บอกว่า “ไข่มไม่ได้” แล้วตกลงจะพูดตรงหรือจะพูด
 เลี้ยวลวดดี ฉะนั้นต้องอยู่ที่กาลเวลาและกาลเทศะ อยู่ที่จริตของ
 แต่ละบุคคล

4. สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อละอาสวกิเลส

คือเห็นการเกิดดับ.. เกิดดับในไหน? ในมหาสติ
ปฏิฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

เอกาณิน อะยัง ภิกขเว มัคโค

ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้แลเป็นทางสายเอก
เป็นที่ไปอันเอก เป็นที่ไปแห่งบุคคลผู้เดียว เป็นไปในที่แห่งเดียว
เพื่อความหมดจดพิเศษของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศก
และความรำไร เพื่อดับทุกข์และโศมนัส เพื่อบรรลุธรรม เพื่อ
กระทำพระนิพพานให้แจ้ง .. ทางนี้แล คือ มหาสติปฏิฐาน 4

มหาสติปฏิฐาน 4 เป็นไฉน? ภาวนาในธรรมวินัยนี้
ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เนื่องๆ เวทนาในเวทนา
อยู่เนื่องๆ จิตในจิตอยู่เนื่องๆ ธรรมในธรรมอยู่เนื่องๆ ให้มี
อาตาปี คือมีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน สัมปชาโน คือ
สัมปชัญญะ สติมา..ให้มีสติ สัมปชัญญะจะนำหน้าสติ ไม่ใช่
สติสัมปชัญญะ ฟังกำจัดอภิชฌา โศมนัส คือความยินดี
ยินร้ายออกจากโลกเสียให้พินาศ

สมัยก่อนที่เราเคยฝึก เคยเรียนในหนังสือ ที่บอกว่า
สติปฏิฐาน 4 กาย เวทนา จิต ธรรม ไม่ถูกนะ.. ต้องมี “ภายใน”

บทเรียนที่เราเคยฝึกมา เห็นความคิดเห็นอารมณ์ต่างๆ แล้วบอกว่า
 ความคิดไม่ใช่จิต ความคิดก็อยู่ส่วนความคิด อารมณ์ก็อยู่ส่วน
 อารมณ์ มันเกิดดับโดยตัวมันเองอยู่แล้ว แต่เมื่อไหร่ที่เราปรุงแต่ง
 ว่า “เป็นของเรา” เมื่อนั้นถูกอารมณ์ครอบงำแล้ว เราเป็นผู้ถูก
 เราอุทิศส่ำทำดี เราตั้งใจทำดี แล้วเขายังมาว่าเราอีก ตอนนั้น
 เรายังไม่รู้หรอก คนทำดีก็เลยยึดมันยึดติดถือมันไปโดยที่ไม่รู้ตัว
 ฉะนั้นสมาธิขั้นที่ 4 เห็นการเกิดดับ ทำไปเพื่อละอาสวกิเลส

แล้วเราจะเรียนรู้เรื่องจิตได้อย่างไร ? พระพุทธองค์
 ตรัสเรียกสิ่งนี้ว่า **จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง** เรียก 3 อย่าง
 เลย **ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป ตลอดทั้งกลางวันและ**
กลางคืน เราจะเรียกความรู้สึกนี้ว่า **วู้บๆ** ได้มั๊ย? อุปมาเหมือน
 น้ำตาผุด น้ำตาผุด..มันเป็นอย่างไร? เหมือนน้ำที่มันผุดขึ้นมาวู้บๆ
 ที่มันเป็นฟองอากาศ

เราจะเรียกมันว่า “วู้บๆ” แล้วกัน เพราะเดียวเราจะ
 ฝึก แต่ที่สุดแล้วทั้งหมดที่อาตมาพูดไป เอาไปไม่ได้เลย เราจะมา
 ฝึกปฏิบัติ ปฏิบัติไปพร้อมๆกัน เพื่อเป็นการเข้าถึง ไม่ใช่เข้าใจ
 แล้วเราสามารถเอาไปบูรณาการในชีวิตประจำวัน

เพราะอะไร?

เพราะเราฝึกจิตแล้ว เราสามารถใช้ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่งนอน กินข้าว อาบน้ำ ก็ปฏิบัติได้ ปฏิบัติกันได้ตั้งแต่ 2 ขวบ แล้วการฝึกปฏิบัตินี้ 7 วัน 7 เดือน 7 ปี สามารถสำเร็จพระอรหันต์ได้ ถ้ายังมีสังโยชน์เหลืออยู่ จะได้เป็นพระอนาคามี

การฝึกปฏิบัติเปรียบเสมือนการที่เราเดินทาง ถ้าเราเดินทางไป มุ่งตรงไปเรื่อยๆ โดยไม่แวะข้างทาง เราก็จะไปถึงเป้าหมายได้อย่างรวดเร็ว ถ้าเราแวะข้างทาง เราอย่าบอกว่าผิด เราอาจจะไปเรียนรู้ทางนั้นก่อน ทางนี้ก่อน บางคนสวดมนต์ บางคนบริกรรม บางคนไปเพ่งดวงแก้ว บางคนเพ่งกลีณ อย่าไปคิดว่ามันผิดทาง มันเป็นการเรียนรู้ เพื่อที่จะให้เราก้าวสู่เหตุการณ์ข้างหน้า มันเป็นการเรียนรู้หมด

เราแวะข้าง เอ๊ะ! ไปตรงนั้นหรือ เดี่ยวจะไปจังหวัดโน้น เดี่ยวแวะม้านี้ก่อน แวะตรงนี้ก่อน พอถึงเป้าหมายแล้ว บางคนจะได้เอากลับมาสอนบุคคลที่กำลังเดินทางตรงนั้น เหตุการณ์ที่เราผ่านมา เพื่อเป็นการสร้างบารมีต่างหาก ทุกสิ่งคือการเรียนรู้ทุกสิ่งคือบทเรียนทั้งนั้น เราอย่าคิดว่ามันผิดหรือมันถูก เหมือนเวลาเราขับรถ เราบอกว่าเราหลงทาง มันอาจจะจะเป็นเส้นทางใหม่ที่เรารู้ก็ได้

คราวนี้เราจะมาฝึกปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน หายมือไว้ที่หน้าตัก คนที่มาใหม่ๆ ไข่มืดตาทำนะ เราสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันของเราได้เลย สุดลมหายใจยาวๆ ผ่อนความรู้สึกลงมาที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ช้าๆ เหมือนเรากลืนลมเข้าไป สุดลมหายใจยาวๆ อีกครั้งนึง ช้าๆ ลึกๆ ผ่อนความรู้สึกลงมาที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ช้าๆ ทอดตาต่ำสักครู่ สังเกตความรู้สึกกลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ไว้



ยกมือขวาขึ้นมาสองนิ้ว แตะไปที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ จะได้ว่าฐานของจิตอยู่ที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่นี่สักครู่

สังเกตความรู้สึกกลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ไว้ จะมีความรู้สึกคล้ายๆ หัวใจเต้น จะมีความรู้สึก วูบ วูบ วูบ อยู่ทีกลาง

หน้าอกบริเวณลิ้นปี่ สังเกตความรู้สึกกลางหน้าอกไปเรื่อย ๆ ถึงตา
เรามองอยู่ หูฟังอยู่ ไตยินอยู่ แต่ความรู้สึกอยู่ที่กลางหน้าอก
ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน เรียกว่าทำได้เป็นอากาสิโก ไม่เลือก
กาลเวลา

สังเกตความรู้สึกกลางหน้าอกไว้ จะเบา ๆ บ้าง แรง ๆ
บ้าง หรือมันจะว่าง ๆ ไปบ้าง ก็ไม่ต้องสนใจมัน ว่าง ๆ ก็รู้สึกไปใน
ว่าง ๆ เมื่อรู้จักฐานของจิตแล้ว ค่อย ๆ เอามือวางไว้ที่หน้าตักช้า ๆ
แต่ความรู้สึกอยู่ที่กลางหน้าอกอยู่นะ เราทอดตาต่ำสักครู่ 1 นาที

ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน จะทำอะไร ให้รู้สึกไปที่กลาง
หน้าอกบริเวณลิ้นปี่ จะมีความรู้สึก วูบ วูบ วูบ อยู่ที่กลางหน้าอก
บริเวณลิ้นปี่ เรียกว่าเห็นจิตเกิดดับเป็นปรมัตถ์ เป็นปรมัตถ์ คือ
สิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า เราใช้ความรู้สึกในความรู้สึกหยั่งความ
รู้สึกลงไปที่กลางหน้าอกคือฐานของจิต มหาสติปัฏฐาน 4 ต้องมีฐาน
จิตนี้ต้องมีฐาน พระพุทธองค์อุปมาเหมือนหม้อน้ำ ถ้าไม่มีฐาน
รองรับ ย่อมกลิ้งตกลงไปได้ง่ายฉันใด ถ้ามีฐานรองรับย่อมกลิ้งตก
ลงไปได้ยากฉันนั้น ฐานรองรับของจิตคืออริยมรรคมีองค์ 8

สังเกตความรู้สึกบริเวณกลางหน้าอกไว้ เมื่อรู้จัก
ฐานของจิตแล้ว คราวนี้ค่อย ๆ ยกมือขึ้นมาทั้งสองข้าง สังเกต

ความรู้สึกที่มีมือไว้ เดี่ยวจะมีกระแสไปอยู่ที่มือของเรา เราเรียนรู้การ
รับส่งกระแสเพื่ออะไร?

เวลาเราจะแผ่เมตตา ถวายเป็นพระราชกุศลแด่
ในหลวงของพวกเรา ที่พระองค์ทรงครองแผ่นดินโดยธรรม ต้อง
แผ่เป็นกระแสจิตที่บริสุทธิ์ โดยไร้ซึ่งความคิดความกังวล ไร้ซึ่ง
อัตตาตัวตนนั่นเอง



สังเกตความรู้สึกที่มีมือไว้ กลางหน้าอกก็รู้สึกไว
สบายๆ จะเหมือนมีแรงดึงดูด เหมือนน้ำๆไปอยู่ที่มือ เหมือนมี
กระแสไปอยู่ที่มือ คราวนี้ลองขยับมือเข้าออกช้าๆ จะเหมือนมีแรง
ดึงดูด เหมือนมีคลื่น เราเรียกว่า **อิทัปปัจจจตา** เป็นเหตุเป็น
ปัจจัยซึ่งกันและกัน ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเพียงกระแส

ที่ให้เราารู้สึกถึงกระแส เพราะเราจะได้เรียนรู้ว่า เวลา
มีความคิดวิ่งเข้ามา มันเป็นกระแสต่างหาก เวลาอารมณ์
โกรธวิ่งเข้ามา มันเป็นเพียงกระแส ฉะนั้นเมื่อเราเรียนรู้เรื่อง
กระแส เราจะได้รู้จัก...นี่เรียกว่าคลื่นหรือ ? นี่เขาเรียกว่ากระแส
หรือ ? ฉะนั้นเราไม่ต้อง “เอ๊ะ! มันคืออะไร?” เพราะวิจิติจนา
คือความลึกลับลึกลับ จะมาบดบังกันขวางสภาวะภายใน

คราวนี้มือหนึ่งสักครู่ รวมกระแสไปอยู่ที่มือ สังเกต
กระแสไวนะ เวลาเราจะกราบพ่อแม่ ต้องกราบด้วยจิตภายใน
เรียกว่า มีความเห็นที่ถูกต้องเป็นเบื้องต้น คือมรรคมงคล 8 นั้นเอง

ความเห็นที่ถูกต้องเกิดจากไหน ? เกิดจากจิตที่
บริสุทธิ์ เมื่อจิตภายในบริสุทธิ์ เมตตาภายในย่อมเกิดขึ้น เมื่อเมตตา
ภายในเกิดขึ้น คุณธรรมจริยธรรมถึงตามมา ที่เราฝึกนี้ ฝึกจิตเข้าสู่
ภายในเลย

สังเกตความรู้สึกไวนะ ลองบีบดูซิ เหมือนบีบลูกโป่ง
เหมือนมีแรงดึงดูด มันเหมือนแน่นๆ เหมือนมีคลื่น รู้สึกได้อย่างไร
สังเกตนะ เราทำได้ตลอดทั้งชีวิตเลย ก่อนที่เราจะตาย เราต้องเอา
จิตที่ฝึกดีแล้วไป ไม่ได้เอากายไป ไม่ได้เอาอะไรไป ทุกสิ่งทุกอย่าง
ต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ มีแต่บาร์มีที่นำติดตามตัวเราไป เหมือนเงา
ตามตัวฉันนั้น



คราวนี้เมื่อนั่งสักครู่ สูดลมหายใจยาว ๆ ผ่อนความรู้สึกลงมาถึงกลางหน้าอกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ หายมือ ลงรับกระแสดู ตามองมาที่มืออาตมา แต่ความรู้สึกอยู่ที่มือเราเอง ทุกคนหายใจไว้นะ ตามองมาที่มืออาตมา ลงรับกระแสดู

ลงรับกระแสนะ กลางหน้าอกรู้สึกไว้ ที่มือรู้สึกไป ลงรับกระแสนะ อาตมาจะเคลื่อนมือ มีกระแสอะไรลงไปที่มีมือ รับกระแสไว้อยู่เฉย ๆ ตามองอยู่ รู้สึกอย่างไรที่มือเรา สังเกตความรู้สึกที่มือเราเอง ให้เรารู้ว่าตาเรามองอยู่ แต่ความรู้สึกอยู่ที่มือ ไม่เกี่ยวกับ เหมือนกัน..ความคิดอารมณ์ มันวิ่งเข้าไปเป็นคลื่น คลื่นมันเป็นอย่างไร?

อาตมาจะเคลื่อนไหวมือ มือเราอยู่เฉยๆนะ มีการเปลี่ยนแปลงของกระแสมีย์ รู้สึกได้มีย์ สังเกตคลื่นของกระแสไว้ เราทำได้แล้ว เราสามารถนำไปสอนต่อได้ ... เด็กๆไปสอนพ่อแม่ให้ปฏิบัติธรรม ชื่อว่าปิ่น อภิชาตบุตร ตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ได้สูงสุดนั่นเอง

เมื่อเราเรียนรู้กระแสได้แล้ว เราจะมาเรียนรู้การรับส่งกระแส ว่ากระแสสามารถส่งถึงกันได้ **ฉะนั้นเมื่อเรามีกระแสแล้วเอาไปทำอะไร ? เอาไว้แผ่เมตตา** เวลาใครทำอะไรให้เราโกรธ เราก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา “เรา” เป็นผู้โกรธมันก็ต้องทุกข์ เรียกว่ามันมีกระแสวิ่งเข้ามา แต่พอเราปุ๊บ! แขนมือออกไป.. จะมีกระแสออกจวบๆ **จงเป็นสุขๆ** ใครทำอะไรให้เราโกรธ เราก็แผ่เมตตาออกไป .. มันต้องออกจากจิตภายใน ไม่ใช่ที่เมตตาที่ออกจากที่ปากนะ จะออกมาจากจิตกลางหน้าอก

ให้ทุกคนหันหน้าเข้าหากัน หันหน้าเข้าหากันคนหนึ่ง หายมือ คนหนึ่งคว่ำมือ มือไม่ต้องติดกันนะ คนที่ส่งกระแสรู้สึกไปที่มือทั้งสองข้าง คนที่หายมือรู้สึกไปที่มือทั้งสองข้าง คนรับกระแสรู้สึกได้อย่างไร..ให้บอกด้วย บอกด้วยความรู้สึกของเรา เพราะไม่มีผิด ไม่มีถูก

คนส่งกระแสพุทกลางหน้าอก “ให้มีความสุข” โดยไม่ต้องออกเสียง รู้สึกไปที่หน้าอก นี่สักครู่ คราวนี้คนที่ส่งขยับมือขึ้นลงช้าๆ คนรับสังเกตนะ หายมือแล้ว ลืมตาทำ เพราะเราสามารถรู้สึกไปได้ตลอด



นี่เรียกว่าเป็นการเรียนรู้ของการรับส่งกระแส มันเป็นความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน เพราะพระพุทธรองค์ตรัสไว้ว่า **จิตละเอียดอ่อน เห็นได้แสงจาก** ฉะนั้นต้องกลับมารู้สึกกลางหน้าอกให้เร็วที่สุด เป็นอากาโก็ทำได้ตลอดเวลา เรามาชำระกระแสตลอด จะได้นำไปใช้กับชีวิตประจำวันนะ แบบเตอี่ต้องเต็มตลอดเพื่อจะได้มีพลังขับเคลื่อน สังเกตความรู้สึกไว้นะ มีคลื่นอย่างไร เปลี่ยนแปลงอย่างไร ..เหมือนกัน ความคิดวิ่งเข้ามาเป็นคลื่น แต่เราไม่สามารถจับมันได้ เพราะตอนนั้นเรายังไม่มีสัมปชัญญะคือมีปัญญากำกับ เรามีแต่สติอย่างเดียว

สังเกตใหม่ว่า .. ทำไมเมื่อพระพุทธองค์เทศนาจบ ผู้คนทั้งหลายจึงได้ดวงตาเห็นธรรมทันที ? ทำไมถึงมีพระอรหันต์ทันที ก็หมื่นจักรวาลทำได้หมด ง่ายขนาดนั้นเลยหรือ?

นี่ไง.. เมื่อก็รับกระแสได้เองไหม? ทำได้เองรู้สึกได้เองใช่ไหม? พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระองค์มีหน้าที่พูดไป ทุกคนทำตาม ทำตาม.. นี่เขาเรียกว่าน้อมกระแส ทุกคนทำตามแล้ว มีกระแสไหม? มีความรู้สึกบ้างไหม?

สมัยเด็กๆ ที่เราท่องพุทธโธ ยุบหนอ พองหนอ สัมมา อรหัง ทำไมทำแล้ว เราก็สงบได้แค่ปัจจุบัน แต่ไม่สามารถละตัว อาสวกิเลสได้ ทำไมปัญญาเราไม่แตกออกมา ?

พระพุทธเจ้าสอนให้เห็นเกิด-ดับเป็นภายใน ที่บอกว่าให้เห็นตามความเป็นจริง เห็นอย่างไร ?

ถามว่า ความคิดนี้เป็นของใคร? ของเรา? เวลาทุกข์ก็ต้องมี “เรา” เป็นทุกข์ แต่ถ้าความคิดนี้เป็นของ “มัน” แล้วใครจะเป็นผู้ทุกข์ ก็“มัน”ทุกข์ ความคิดมันเป็นของมัน ความคิดบังคับได้ไหม? ไม่ได้ .. ความคิดมันบังคับไม่ได้ มันโคจรมาเดี๋ยวมันก็ดับไป แต่เมื่อไหร่ถ้าเราบอกเป็น“ของเรา” อวิชชา คือความไม่รู้ ก็ครอบงำจิตเดิมที่ผ่องใสอยู่แล้ว เก็บพลังเราไป

ตัวความคิดก็ปรุงแต่งไป เราทุกข์อย่างนั้น คนนั้นอย่างนี้ คนนี้
อย่างนั้นไปเรื่อย

นี่ไง ความทุกข์มันบังคับไม่ได้ มันก็เป็นของมัน
แต่ถ้าสมมุติ เราก็บอกว่าเราเห็นความคิด บอกว่า คิดหนอ..
นี่ไม่ได้เห็นตามความเป็นจริง ..คิดหนอ แล้ว ที่คิดเป็นของใคร
ก็ต้องเป็นของเรา เพราะมันไปก่อขึ้น พอก่อขึ้นเสร็จ มันก็เอา
ไปปรุงแต่ง

เห็นความคิด..สามารถหยุดได้ แต่พระพุทธเจ้าอุปมา
เหมือนหินทับหญ้า พอเวลาเอาหินออก หญ้าก็โผล่ขึ้นมา ไม่สามารถ
ขุดรากถอนโคนได้ แต่เมื่อไหร่ที่ทุกคนสามารถยกจิตขึ้นสู่พระ
ไตรลักษณ์ เห็นการเกิด-ดับ เห็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ..**สิ่งใด**
เกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสิ่งใดดับ
สิ่งนั้นย่อมไม่เที่ยง เมื่อสิ่งใดไม่เที่ยง ย่อมไม่ควรยึดมั่นว่า
เป็นเรา เป็นของเรา เมื่อไม่ยึดมั่น จิตย่อมหลุดพ้น จิตย่อม
หลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่น

ที่บอกไม่ยึด ข้างนอกก็เดินไปปกติ แต่ข้างในมันไม่
ยึดมั่นได้ด้วยตัวของมันเอง ไม่หมายมั่นได้ด้วยตัวของมันเอง
เหมือนเราจะข้ามฝั่ง เราก็มีหน้าที่พายเรือ พอถึงฝั่ง เรือก็ทิ้งไว้

เหมือนกัน.. พอจุดจิตไปเรื่อยๆ ภายในมันจะปล่อยวางได้ด้วยตัวของมันเอง แล้วจิตภายใน เมื่อถึงเวลามันจะหลุดพ้นได้ด้วยตัวของมันเอง ที่เราปฏิบัติ ปฏิบัติเพื่อทางหลุดพ้น ไม่ใช่ปฏิบัติแค่เพื่อความสุขอย่างเดียว เพราะที่สุดเรารู้อยู่แล้ว ว่าร่างกายเราเอาไปไม่ได้

นั่นแค่ว่า แต่ยังไม่ได้ เห็น ถ้าเราเห็นจากภายในแล้ว ทุกคนจะมีหน้าที่ช่วยคนอื่นอย่างเดียวเลย เพราะอะไรรู้ไหม? เพราะทุกคนล้วนน่าสงสาร ที่สุดแล้วต้องตายเป็นธรรมดา บางคนยังไม่รู้ หรือกว่า เรื่องอะไรที่จะเกิดขึ้นกับเรา ลูกพี่สาวอาตมาอายุ 11 ขวบ มาบวชเป็นสามเณร และมรณะในผ้าเหลือง ตอนกลางคืนบอกว่า หลวงน้าครับ จะขอدابครับ ดับยังงี้.. ก็ตั้งจิตแล้วก็ดับ



วันรุ่งขึ้นก็มีภรรยาเลย อาตมาก็เผลอเลย อาจารย์โชคอนันต์ก็เลย
แต่งเพลงไว้อีกว่า

**..ทิ้งร่างไว้เป็นคำสอน ไว้บทกลอน
สืดความหมาย เป็นคำสอนประทับใจ
... ว่าเขาไปไม่ได้เลย ...**

ที่สุดแล้วทุกคนเอาอะไรไปไม่ได้ แต่ที่บอกว่า เอาไป
ได้นั้นคืออะไร คือจิตที่ฝึกดีแล้วเท่านั้น บารมีที่เราสร้างไว้ดีแล้ว
เราไม่มีหน้าที่มาคิดว่า ทำไมคนนั้นเป็นอย่างนี้ คนนี้เป็นอย่างนั้น
ไม่ต้องไปคิดหรอก

เมื่อย้อนกลับมาเข้าถึงภายในตัวเอง แล้วทุกคนจะได้
เห็นได้ด้วยตนเองว่าเกิดมาเพื่ออะไร ..ทุกคนเกิดมาเพื่อสร้างบารมี
ที่สุดแล้ว ต่างคนก็ต่างมา ต่างคนก็ต้องต่างไป ฉะนั้นทุกคนต้อง
พึ่งตนเอง

ทำไมพระพุทธรูปเจ้าจึงบอกว่า **อตฺตานิ อตฺตนิ
หาคิ** ทำไมต้องบอกว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน คนอื่นใครจะเป็น
ที่พึ่งได้ ทำไมพูดอย่างนี้ แล้ว **ตน** คือใคร?

ตน ก็คือจิตที่เราฝึกนี้ไง ตนเป็นที่พึ่งของตน ก็คือจิต
นี้แหละ เมื่อผู้ใดตามรักษากิจ ผู้นั้นชื่อว่ารักษาดตน ผู้ใดรักษาดตน

ผู้นั้นย่อมพ้นจากบ่วงมารได้ ทำไมพระพุทธเจ้า ถึงบอกว่า **อัปมา
เทนะ สัมปาเทนะ** เธอทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาท
ให้ถึงพร้อม ทำไมบอกว่า **อย่าประมาท** อะไรคืออย่าประมาท?

เราไม่รู้ว่่า พรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้นกับเรา เราจะตื่น
หรือเปล่า เราไม่รู้ ไม่รู้ว่่าเราจะตายตอนไหน เมื่อทำได้แล้ว
รีบเอาไปบอกคนอื่น แล้วจะเห็นเองว่่า เมื่อบอกบ่อยๆ ทุกคน
จะเจริญบ่อยๆ บอกบ่อยๆ ทำบ่อยๆ เราจะตั้งมั่น แล้วจะ
เห็นได้ด้วยตนเอง เวลาเจอความคิดของคนอื่น อย่าสงสัยจิต
ออกนอก ให้รีบดึงกลับเข้ามาข้างใน สูดลมหายใจ ผ่อนความรู้สึก
เข้าไปที่กลางหน้าอก แล้วรู้สึกไปจนกระทั่งเป็นอัตโนมัติ เมื่อเป็น
อัตโนมัติ ทุกคนจะเห็นเองรู้เองว่่า นี่คืือที่พึงที่เกาะภายใน

อายตนะทั้งหมด ตา หู จมูก ลิ้น กาย เราไม่ต้องคุม
มันเลย เพราะว่่าอารมณ์มันวิ่งเข้ามาอยู่แล้วทาง ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ที่เราคู่มือใจเลย ทำไมเราต้องคุมใจอย่างเดียว? อุปมาเหมือน
จอมปลวก ในจอมปลวกมีรูอยู่ 6 รู ในจอมปลวกนั้น มีตัวเหี้ยอยู่
1 ตัว เราจะจับตัวเหี้ยนั้น จะจับอย่างไร? เราต้องปิดรูทั้ง 5 แล้ว
รมควันเข้าไป ตัวเหี้ยนั้นก็จะออกมาทางรูที่ 6 เหมือนกัน.. เราคู่มือ
จิตตัวเดียว.. เมื่อเราคู่มือจิตตัวเดียว มรรคผลนิพพานจึงหวังได้

เมื่อเราดูจิตไปเรื่อย ๆ เหมือนน้ำหยดลงในตุ่ม ดัง ๆ หยดเรื่อย ๆ ก็เต็มได้ ถ้านาน ๆ เราหยดที ก็เต็มได้ซ้ำ ...เหมือนกัน เราดูจิตไปเรื่อย ๆ รู้สึกกลางหน้าอกไปเรื่อย ๆ นี่เขาเรียกว่า เพียร เผากิเลสให้เราร้อน

ให้สังเกตความรู้สึกกลางหน้าอกไปเรื่อย ๆ จะมีความรู้สึกคล้าย ๆ หัวใจเต้น ถึงมันจะเต้นบ้าง หายไปบ้าง ว้างบ้าง ก็ไม่ต้องสนใจ เพราะว่ามันไม่เที่ยง **แม้แต่จิตมันก็ไม่เที่ยง มันมีการเกิดดับโดยตัวมันเอง เรียกว่ายกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ ให้เห็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา** เมื่อดูจิตไปเรื่อย ๆ ภายในจะสงบไปเรื่อย ๆ จิตภายในจะปล่อยวางไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องยุ่งกับความคิด ความกังวล มันผ่านมาแล้วเดี๋ยวมันก็ผ่านไป ไม่ควรยึดมันถือมัน จิตภายในมันจะปล่อยวางไปเรื่อย ๆ ความจำได้หมายรู้ อารมณ์ต่าง ๆ กิเลสต่าง ๆ กรรมต่าง ๆ มันค่อยขึ้นมา เป็นอาสวกิเลส เดี่ยวมันเกิดขึ้น เดี่ยวมันก็ดับไปเป็นธรรมดา

เมื่อมีกุศลในการปฏิบัติแล้ว ตั้งจิตกลางหน้าอก แผ่เมตตาไปไม่มีประมาณ จากกลางหน้าอก แผ่ออกไปที่มือ แผ่ออกไปทั่วตัว แผ่ออกไปรอบบริเวณห้อง แผ่ออกไปทั่วจังหวัด ทั่วประเทศ โดยมีในหลวงของเราเป็นประมุข ผู้ทรงครองแผ่นดินโดยธรรมเพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม

.. แผลออกไปทั่วโลก ทัวจักรวาล อันไม่มีประมาณ
สังเกตความรู้สึกกลางหน้าอกไปเรื่อย ๆ



ตั้งจิตกลางหน้าอก ด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ได้เจริญมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ขอกุศลผลบุญนี้
ให้ถึงกับพ่อ แม่ พี่น้อง ญาติสนิท มิตรที่รัก ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย
ในหลวงของพวกเรา พระบรมราชินีนาถ และพระบรมวงศานุวงศ์
ทุกพระองค์ สมเด็จพระเจ้า สมเด็จพระพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา
กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ท้าวพรหมอินทร์ ท้าวจุลโลกบาล
ทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ผุ้เงาะเปรต สัตว์นรก อสุรกาย
ทั้งหลาย สรรพสัตว์ทั้งหลาย ... ขอให้มีส่วนได้รับในกุศลที่พวกเรา
ทั้งหลาย ได้เจริญมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ท่านใด

ที่มีทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์ ที่มีสุขอยู่แล้ว ขอให้สุขยิ่งขึ้น ให้ทุกท่าน
เป็นสุข เป็นสุขเถิด

แผ่กระแสจากกลางหน้าอกไปเรื่อย ๆ กว้างไกลไร้
ประมาณ กว้างขวางไร้ขอบเขต ภายในจะสงบไปเรื่อย ๆ จิตภายใน
จะปล่อยวางไปเรื่อย ๆ จากความคิดความกังวล อารมณ์ต่าง ๆ มีอยู่
ความคิดทั้งหลายมีอยู่ มันก็มีอยู่ของมันอย่างนั้น สังเกตแต่
ความรู้สึกกลางหน้าอกไปเรื่อย ๆ ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน
ภายในจะสงบไปเรื่อย ๆ จิตภายในจะปล่อยวางไปเรื่อย ๆ

เราต้องพิจารณาให้ถึงที่สุดว่า คนเราต้องแก่ เจ็บ
ตาย ต้องพลัดพรากจากของอันเป็นที่รัก เมื่อทุกคนได้กลับมา
รู้สึกที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ ทุกคนจะมีจิตเป็นที่พึ่ง จะมีจิต
เป็นที่เกาะ จะมีธรรมเป็นที่พึ่ง จะมีธรรมเป็นที่เกาะ

เวลาเราดูจิตไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องเพ่งที่หน้าผาก บางที
เราอาจจะเห็นแสงได้ เรียกว่าญาณทัตสนะ ไม่ต้องไปสนใจ สังเกต
แค่ความรู้สึกกลางหน้าอกไปเรื่อย ๆ สงบอยู่ก็รู้สึกไปในความสงบ
ความคิดก็เห็นอยู่ว่าความคิด ไม่หมายมั่นเอามาเป็นอารมณ์ ไม่
หมายมั่นว่าเป็นของเรา

เมื่อเรากลับมารู้สึกภายในไปเรื่อยๆ เรียกว่า เข้าสู่ แก่นแท้ภายใน เข้าสู่จิตที่เป็นปรมาต্মภายใน เข้าสู่อนิจจัง- ทุกขัง- อนัตตาทาภายใน เพราะจิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้ สุขอื่นเสมอด้วยความสงบเป็นไม่มี บุคคลใดเจริญมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ตลอด 7 วัน 7 เดือน 7 ปี สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ถ้ามีสังโยชน์เหลืออยู่จะได้เป็นพระอนาคามี

สังเกตกระแสความรู้สึกไปเรื่อยๆ ภายในจะสงบไปเรื่อยๆ หนึ่ง..ก็รู้สึกไปในความนิ่ง สงบ..ก็รู้สึกไปในความสงบ ในความสงบจะมีการเกิดดับอยู่ที่กลางหน้าอก จะเบาๆบ้าง แรงๆบ้าง บางทีเรารู้สึกไปแล้วที่จิตกลางหน้าอก บางทีความรู้สึกนั้นจะหายไป หนึ่งไป ว่างไป ก็ไม่ต้องสนใจ จิตภายในนี้แหละ มันจะปล่อยวางได้ด้วยตัวของมันเอง ปัญญาภายในก็จะเกิดขึ้นได้ด้วยตัวของมันเอง

เห็นการเกิดดับไปเรื่อยๆ สังเกตความรู้สึกกลางหน้าอก ไปเรื่อยๆ มรรคมีองค์ 8 จึงเกิดขึ้น คือมีความเห็นที่ถูกต้อง เป็นเบื้องต้น ความคิด คำพูด การกระทำ อาชีพ ความเพียร สติ สมาธิ จะดำเนินไปด้วยหนทางแห่งการดับทุกข์

เมื่อทุกข์ดับ อารมณ์ต่าง ๆ ก็ดับ จิตภายในก็จะหลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่น เพราะอวิชชาเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ทั้งปวง เราจะดับทุกข์ได้ ก็จะต้องเห็นอวิชชาดับนั่นเอง เพราะเมื่ออวิชชาดับทุกข์ก็ดับ จิตก็จะหลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่น .. เพราะไม่ยึดมั่น จิตจึงหลุดพ้นจากความคิด ความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง จิตภายในนี้จะปล่อยวางได้ด้วยตัวของมันเอง ไม่ใช่ใครเป็นผู้ปล่อย ไม่ใช่ “เรา” เป็นผู้ปล่อย

สังเกตกระแสความรู้สึกเกิดดับภายในไปเรื่อย ๆ เป็นอกาลโก ไม่เลือกกาลเวลา เหมือนในบทสวดที่ว่า **สังทิกฺขัง อกาลิกํ เอนิปัสสิกํ โอปะนะจิกํ ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิ-มุติ**

สังทิกฺขัง คือบรรลุแล้วเห็นเอง

อกาลิก ปฏิบัตินี้ไม่เลือกกาลเวลา ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน จะกินข้าว อาบน้ำ จะทำงานอยู่ เด็กจะเรียน หนังสืออยู่ก็สามารถปฏิบัติได้ตลอด

เอนิปัสสิก บอกผู้อื่นให้รู้ตามได้ เหมือนเมื่อสักครู่นี้ที่ถามมาพูดไปว่า ทุกคนสุดลมหายใจยาว ๆ รู้สึกไปที่กลางหน้าอก

ที่ฐานของจิต ทุกคนก็ทำตาม เรียกว่า เอหิปัสสิโก บอกผู้อื่นให้รู้ตาม บอกให้ทำอะไรก็..โอปะนะยิโก

โอปะนะยิโก ทุกคนก็ต้องน้อมเข้าไปหาตนเอง น้อมเข้าไปปฏิบัติ ไม่ใช่ น้อมเข้าไปอ่าน น้อมเข้าไปเชื่อหรือฟัง อย่างเดียว น้อมเข้าไปแล้ว นำไปปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วเป็นอย่างไรร

ปัจจุตตัง เวทิตัพโพ วิ-**หิติ** วิญญชน ย่อมรู้ได้เฉพาะตน เมื่อปฏิบัติแล้วเราก็ต้องรู้เอง เห็นเอง แจ่มเอง ได้ด้วยภายใน รู้สึกไปแล้วเป็นอย่างไรร เกิด-ดับ รู้สึกเกิด-ดับไปแล้วเป็นแบบไหน ? วูบๆ เดี่ยวมันจะนิ่ง เดี่ยวกายนี้ก็จะสงบ เดี่ยวกายนี้ก็จะบัดไปสะบัดมา เหมือนคล้ายๆหลับ คล้ายๆ วังๆ ..ไม่ต้องสนใจ ไม่ต้องไปรู้สึกกับกาย กายจะเป็นอย่างไร ก็เรื่องของมัน เรียกว่าเห็นตามความเป็นจริงนั่นเองว่า กายนี้มันไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่น จิตเห็นว่ากายนี้ไม่เที่ยง มันก็ไม่ยึดมั่น มันก็ปล่อยวาง

แต่การปล่อยวางนี้ไม่ใช่ปล่อยปละละเลย เป็นการปล่อยวางจากจิตภายในนั่นเอง จิตภายในจะปล่อยวาง จาก **อวิชา** คือความไม่รู้ ไม่รู้อะไร ? ไม่รู้อริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

มรรค เป็นหนทางแห่งการดับทุกข์ สมมุติว่าเรา
กลับมารู้สึกที่หน้าอก ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน จิตภายใน
จะเห็นตามความเป็นจริงว่า **สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นสิ่งนั้นย่อมดับ**
เมื่อสิ่งใดดับสิ่งนั้นย่อมไม่เที่ยง เมื่อสิ่งใดไม่เที่ยง ย่อม
ไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นของเรา

เมื่อเราดูจิตไปเรื่อยๆ นี่แหละ มีอาตาปี คือมีความ
เพียร เฉากิเลสให้เราร้อน สัมปชาโน คือสัมปชัญญะ สติมา..ให้มีสติ
ฟังกัจจ อภิชาตโหมณัส คือความยินดียินร้ายออกไปจากโลก
เสียให้พินาศ

เมื่อปฏิบัติแล้ว จะ **สันตวิสุทธิโก** คือรู้แล้วเห็นเอง เรา
ปลูกต้นไม้เรา ก็หว่านพืชลงไปในดินที่ดี เพียรรดน้ำบ่อยๆ ใส่ปุ๋ย
บ่อยๆ เมล็ดนั้นก็ย่อมแตกกิ่งก้านสาขา ย่อมเติบโตเจริญงอกงาม
เมื่อเจริญงอกงามขึ้น ก็ย่อมผลิดอกออกผล ผู้ใดได้เห็นผู้้นั้นย่อม
ชื่นชมดอกผลนั้น

ฉันใดก็ฉันนั้น ความสุขที่เที่ยงแท้ที่ทุกคนได้สัมผัส
คือความสงบที่เกิดขึ้นจากจิตภายใน ปฏิบัติเอง รู้เอง เห็นเอง และ
แจ้งเอง เราทำเองเราก็ได้เองไม่ทำเราก็ไม่ได้ ฉะนั้นเมื่อทุกคนมี
ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติดีแล้ว จะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
นั่นเอง

มีพราหมณ์คนหนึ่งถามพระพุทธองค์ว่า เพราะเหตุใดสัตถธรรมของพระพุทธองค์จึงจะเสื่อม และเพราะเหตุใดสัตถธรรมของพระพุทธองค์จึงจะไม่เสื่อม เมื่อพระพุทธองค์ปรินิพพานไปแล้ว

พระพุทธเจ้า ทรงตรัสไว้ว่า ดูก่อนพราหมณ์...ในเมื่อพุทธบริษัท 4 ทั้งหลายคือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ได้เจริญให้มาก ได้กระทำให้มาก ซึ่งมหาสติปัฏฐาน 4 เหล่านี้แล สัตถธรรมของพระองค์จึงจะไม่เสื่อม และเพราะเหตุใดถึงจะเสื่อม.. ก็ในเมื่อพุทธบริษัท 4 ทั้งหลายคือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ไม่ได้เจริญให้มาก ไม่ได้กระทำให้มากซึ่งมหาสติปัฏฐาน 4 เหล่านี้แล สัตถธรรมของพระองค์จึงจะเสื่อม ในเมื่อพระองค์ปรินิพพานไปแล้ว

สังเกตความรู้สึกลางหน่อออกไปเรื่อย ๆ จิตภายในจะปล่อยวางไปเรื่อย ๆ ไม่หมายมั่นกับความคิดความกังวลไปเรื่อย ๆ อารมณ์ต่าง ๆ มันเกิดขึ้นเดี๋ยวมันก็ดับไป เรื่องราวต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นเดี๋ยวมันก็ดับไป ความทุกข์ ความวุ่นวาย ความสับสน มันเกิดขึ้นเดี๋ยวมันก็ดับไป เพราะเรื่องราวต่าง ๆ ในโลกล้วนไม่มีวันจบ ที่จบต้องจบด้วยจิตภายใน

ผู้ใดกลับมา^{รู้}สีกภายใน เห็นการเกิด-ดับภายใน
ยอม[ี]ชื่อว่าเป็นผู้ไม่^{ประ}มาท เดินตามรอยแห่งองค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า

...ให้ทุกคนมีปัญญา สว่างแจ้งในธรรม สิ้นทุกข์
พบความสุข ที่แท้จริงในปัจจุบันชาติ นี่เทอญ

บุคคลผู้ต้องการต้นไม้ติดไฟบ้าง แต่ดับไฟบ่อยๆ

น้ำย่อมไม่เดือดจันใด

บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์

มีความเพียรบ้าง แต่คลายความเพียรบ่อยๆ

ย่อมไม่บรรลุธรรมแห่งความสงบจันนั้น

บุคคลผู้ต้องการต้นไม้ติดไฟไปตลอด

น้ำย่อมเดือดได้จันใด

บุคคลผู้ปรารถนาความเพียรไปเนื่องๆ

มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ

ย่อมบรรลุธรรมแห่งความสงบด้วยปัญญาได้จันนั้น

วัฏสงสารยอมหมุนไป
ตามใจของคนทีหม่นวน
กิเลสนำจิตคน
ยอมทุกขทนไม่พินภัย

ไม่เห็น “ตัวเรา” มี
เป็นวิถีแห่งพุทธะ
ดูจิต.. ปลอยวางซะ
จะพบพระอยู่ภายใน

.. เข้าสู่'นทางรรพ' ..

ปฏิจจสมุปบาท (วงจรกระแสจิต)

พระอาจารย์ สุเทพ ฐิตธัมโม

นิพพาน



วิภวสงสาร





นะโมตัสสะ ภาตะวะเต อระหะเต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโมตัสสะ ภาตะวะเต อระหะเต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโมตัสสะ ภาตะวะเต อระหะเต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ตนเตือนตนของตนให้พ้นผิด ตนเตือนจิตตนได้ใครจะเหมือน
ตนเตือนตนไม่ได้ใครจะเตือน ทำแซ่เขื่อนเป็นอนบิตไม่คิดฟัง
พระพุทธร่องค์ทรงชี้นุมอริยทรัพย์ จิตอภัพไม่ไตรตรองมองไม่เห็น
ชี้แล้วไม่มีใครใจโอนเอน ถึงเวลาพระองค์ไม่มีใครตามมองเตือน

เจริญธรรม ตอนนี้ใครปฏิบัติแล้วมีใครมี
สภาวะธรรมอย่างไร ใครอยากจะทำออกมาบ้าง ยกมือขึ้นได้เลยนะ
เพราะเมื่อเรารู้สึกไปเรื่อยๆ ..ไปภายใน กรรมต่างๆ สัญญาต่างๆ
ความจำได้หมายรู้ต่างๆ อาสวกิเลสจะค่อยๆ ขึ้นมาเรื่อยๆ จะดี-ไม่ดี
ใช่-ไม่ใช่ ถูก-ผิด แม้แต่การเห็นการรับรู้ ยังมีใช่-ไม่ใช่ มีการ
ปรุงแต่ง

แม้แต่ “คิดดี” นี่ก็เป็นกิเลสตัวหนึ่งนะ กิเลสตัวนี้
อันตรายมาก พอเราคิดดีเสร็จปุ๊บ เวลาเรามองใครก็ตาม “เอ๊ะ
ทำไมทำอย่างนี้” ตัวนี้แหละ ตัวฟุ้งซ่านตัวนี้จะเกิดขึ้น เพราะ
ตอนนั้นเราคิดดี ต้องระวัง.. เป็นกิเลสตัวละเอียดมาก แม้แต่
คนทำดีเอง ยังงงเลยว่า “เอ๊ะ เราคิดดีแล้วนี่ยังเป็นกิเลสอีกหรอ”

แม้แต่พระพุทธเจ้า ก่อนที่จะเป็นพระพุทธเจ้า
ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทั้งทางกาย วาจา แล้วก็จิตใจ ได้ฟัง ได้เพียร
ได้กระทำ ได้ละ สลัดออก มีความเพียร มีตั้งมั่น มีสมาธิ มีการ
จัดจ้าน ทั้งร่างกาย ทั้งวาจาและจิตใจ ถามบอกดีไหม ? ดี.. แต่ทำไม
ถึงไม่หลุดพ้น ?

เพราะว่าไป “ติดยึด” โดยที่ตนเองนั้นก็ยังไม
รู้ตัว อาตมาถึงบอกว่า ให้ทุกคนเวลาปฏิบัติแล้ว ต้องไม่

หมายมัน ..ต้องไม่หมายมันนะ แม้กระทั่งในสิ่งที่ดีแล้ว
แม้กระทั่งในสิ่งที่เราปฏิบัติดีแล้ว แม้กระทั่งเราช่วยคนแล้ว

บางคนช่วยคน ไปสอนคน “ เราทำดีแล้ว ทำไมเขายังไม่เอาอีก เขายังคิดอย่างนั้นอย่างนี้กับเรา ” เกิดการน้อยใจเสียใจขึ้น ท้อแท้เหนื่อยหน่าย มันก็เกิดขึ้น ถ้าใครไปติดใจคิดว่า “อย่างนี้ทำดีแล้วก็อย่าทำเลยดีกว่า อย่าไปยุ่งกับเขาเลย” ตัวนี้ก็เป็นตัวหนึ่งที่จะทำให้เรา น้อยเนื้อต่ำใจ ความเศร้าโศกเสียใจก็เกิดขึ้น

ทำไมพระพุทธเจ้าจึงตรัสเรื่อง **มัชฌิมาปฏิปทา**
ทางสายกลาง เพราะอะไร..?

เพราะเมื่อเราทำดีแล้ว เราไม่หมายมันในการทำความดี กลับมารู้สึกที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ภายใน จิตภายในจะปล่อยวางได้ด้วยตัวของมันเอง สังเกตนะ มันจะมีแต่การเกิดดับ วูบๆๆ มันจะเบาๆแรงๆ ก็เรื่องของมัน เราแค่รู้สึกในความรู้สึกเข้าไป ความรู้สึกภายใน เรียกว่าเป็นปรมัตถ์ เรียกว่าเป็น “ปรมัตถ์โดยสัจจะ” สัจจะคือความจริง การที่เราารู้สึกเข้าไป วูบๆ มันเป็นปรมัตถ์ แต่ถามมีชื่อไหม? ไม่มีชื่อ แต่สมมุติโดยปรมัตถ์ เราก็พูดชื่อออกมาว่า นี่คือจิต

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ **เราจึงกล่าวว่า จิตบ้าง
อินทรีย์บ้าง วิ--าณบ้าง ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป
ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน**

ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เรียกว่า เห็นการเกิด-ดับ
เข้าถึงสภาวะธรรมภายใน เข้าถึงปรมาตม์ ก็คือตัวหลุดพ้นนั่นเอง
เข้าถึงในไหน?... ในมหาสติปัฏฐาน 4 คือ พิจารณาเห็น **ภายใน**
กาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ต้องมี ข้างใน
ถ้าไม่มีข้างใน นั่นไม่ใช่.. มหาสติปัฏฐาน 4 เป็นเพียงพิจารณา
กายข้างนอกเป็นเพียง **กายสังขาร** เท่านั้น

เมื่อเราเข้าถึงภายในก็คือเข้าถึงแก่น ตัวกระพี้
ตัวเปลือก มันเป็นเรื่องธรรมดา เราจะเห็นได้จากภายในออก
ภายนอก **สัมปชาโน** คือสัมปชัญญะ สังเกตนะ.. **สติ**มา ให้มีสติ
สัมปชัญญะต้องนำหน้าสติ สัมปชัญญะก็คือความรู้สึกในความ
รู้สึกภายใน ในกลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ เรียกว่าเป็น สัมปชัญญะ
ภายใน สัมปชัญญะโดยวิปัสสนาคือตัวปัญญา

ปัญญาที่เห็นการเกิดดับ จะสามารถควบคุมสติได้อีก
ทีหนึ่ง **เพื่อกำจัดอกิขณา โทมนัส คือความยินดียินร้าย ออก
จากโลกเสียให้พินาศ**

แม้แต่ “ยินดี” เห็นไหม? ที่บอกว่า การปฏิบัติ.. ถ้าเราดีในดี เราจะท้อแท้เสียใจ แม้แต่ “ยินดี” ยังไม่เอา อย่าว่าแต่ “ยินดีร้าย” เลย ที่เรียกว่า “กำจัดอกภิกขมาโทษนั้นส คือ ความยินดียินดีร้าย ออกจากโลกเสียให้พินาศ” เพราะเมื่อเราติดข้างใดข้างหนึ่ง เราก็จะโอนเอียงไปข้างนั้น แม้แต่การทำดียังต้องปล่อยวาง เพราะอะไร?.. เพราะว่าถ้าเราทำดีแล้ว เรายึดมั่นการทำดีของเรามันจะหนักและเหนียว เพราะว่ามี “เรา” เป็นผู้ทำดี แต่เมื่อทุกคนกลับมารู้สึกกลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ ภายในทุกคน จะเห็นว่าการทำดีมันเป็นหน้าที่ของเรา ..เป็นหน้าที่เลยนะ

ทำดีของพระพุทธเจ้าคืออะไร ? ถ้าทำดีของข้างนอก ก็คือการช่วยเหลือสังคม ช่วยเหลือพ่อแม่ ช่วยเหลือครูบาอาจารย์ ช่วยเหลือญาติสนิทมิตรที่รัก

แต่การช่วยของพระพุทธเจ้าก็คือ ช่วยเหลือพ่อแม่ ก็คือ ช่วยให้พ่อแม่มีดวงตาเห็นธรรม เรียกว่า ทดแทนบุญคุณพ่อแม่หมด เป็นอันสิ้นสุดยิ่งใหญ่ เมื่อเรามีกุศลแล้ว มีการปฏิบัติแล้ว เราสามารถช่วยเหลือพี่น้อง ให้เขามีดวงตาเห็นธรรม ช่วยเหลือญาติสนิท มิตรที่รัก เพราะว่าญาติัตตจริยา..ญาติินีโปรดยากมาก

ที่พระพุทธเจ้าไปสอน พระพุทธเจ้าสอนคนอื่นก่อน สอนคนอื่นให้คนอื่นเข้าถึงภายในก่อน ให้ทุกคนได้ดวงตาเห็นธรรมก่อน แล้วพระพุทธเจ้าถึงมีบริวาร พอมีบริวาร แล้วก็ให้ทุกคนไปประกาศ บอกต่อกันไปจนกระทั่งเข้าถึงพุทธะญาติ ทุกคนก็เกิดศรัทธาปสาทะขึ้น จิตภายในของแต่ละคนก็อ่อนโยน เรียกว่า *อ่อนสลายควรแก่การงาน*

เมื่อจิตภายในเขาอ่อนโยนไปเรื่อย ๆ จิตภายในของเขา ก็จะปล่อยวาง เพราะอะไร? เพราะทุกคนจะได้ลดทิฏฐิ เมื่อลดทิฏฐิแล้ว เวลาพระพุทธเจ้าเทศน์ ทุกคนก็จะได้ดวงตาเห็นธรรมได้โดยง่าย เมื่อเข้าถึงภายในแล้ว ทุกคนจะมีที่พึ่งที่เกาะภายในตัวเอง

เมื่อโปรดญาติได้แล้ว เข้าถึงภายในแล้ว ถึงจะเห็นว่า สิ่งที่ทำ สิ่งทีปฏิบัติ เรียกว่า ที่พึ่งของเขา ที่พึ่งของทุกคน ไม่ใช่มาพึ่งพระพุทธเจ้านะ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม** เห็นอะไร? ก็เห็นจิตเกิด-ดับภายในนั่นเอง

ยกตัวอย่างเช่น พระวักกฺลิเดินตามพระพุทธเจ้า ศรัทธาพระพุทธเจ้ามาก ศรัทธาจนกระทั่ง ..เรียกว่าศรัทธาจนลืมหูลืมตาไม่ขึ้น ตอนหลังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ วักกฺลิ มาดูเราทำไม

มาเดินตามเราทำไม ไปปฏิบัติสิ”

พระวัฏกลีก็เสียใจ แค้นก็เสียใจ พอเสียใจพระวัฏกลีก็จะไปกระโดดหน้าผาตาย พอจะไปกระโดดหน้าผาตาย พระพุทธเจ้าก็แปลงฉัพพรรณรังสีให้เห็นพระวรกาย พระวัฏกลีดีใจ เกิดปิติเมื่อปิตีก็เกิดศรัทธา เมื่อเกิดศรัทธาจากภายใน พระพุทธเจ้าก็เทศน์พอเทศน์เสร็จ ก็ไปปฏิบัติ และได้สำเร็จเป็นอรหันต์..

ขนาดพระพุทธเจ้าตรัสว่า เห็นอยู่แล้วนะ พูดอยู่แล้วนะ บอกให้ปฏิบัติ แต่ก็ยังมีการน้อยใจ เสียใจเกิดขึ้นมา ทำไมล่ะ? เพราะวานี้คือ “ความคิด” นี่แหละคือ “สัญญา” ความจำได้หมายรู้ตัวนี้ จะมาบดบังกันขวางสภาวะธรรมที่เห็นจากภายใน แล้วจะหลุดพ้นจากภายในขึ้นมา

แต่เมื่อเรามี “ความเพียร” คือมีอาตาปี ทองคำนี้ไว้นิ่งๆเลย ว่า **สัพเพ ธัมมา นาคัง อภินิเวสจ** :- สภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวง มิควรยึดมั่น ถ้าใครแตกคำนี้ได้จากภายใน ทุกคนจะเห็นเรื่องอื่นเป็นเรื่องธรรมดาหมด แม้แต่การปฏิบัติที่เราดูเกิด-ดับอยู่ วูปๆๆ บริเวณกลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่นี้ บอกว่า สำคัญที่สุดเลยนะ ดวงจิตดวงนี้ ดูไว้นะ เกาะไว้นะ ยังมีสภาวะธรรมมีการเปลี่ยนแปลง เมื่อดูไปเรื่อยๆ บางที

เหมือนจะเจ็บแปลบที่กลางหน้าอกก็มี นี่คือสภาวะธรรมภายใน หายไปบ้างก็มี เบบ้างก็มี นี่เรียกว่ามันไม่เที่ยง เรียกว่า ยกจิต ขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ ให้เห็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา

เห็นไหม? แม้แต่เราดูจิต แม้แต่ดวงจิตภายในนี้ มันยังไม่เที่ยงเลย แล้วอย่างอื่นข้างนอกล่ะ มันมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ยิ่งไม่ควรยึดมั่น เพราะแม้แต่เราดูจิต วูบ ๆ ๆ ๆ เขาเรียกไม่เที่ยงเพราะมีการเกิดและดับ แม้แต่การเกิด-ดับนี้ เขาเรียกว่า “ไม่เที่ยง”.. เมื่อไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้น เป็นทุกข์ เมื่อสิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นไม่ควรยึดมั่น เมื่อไม่ยึดมั่น จิตภายในก็ปล่อยวาง เมื่อปล่อยวาง.. จิตภายในก็แทงตลอดซึ่ง ธรรมทั้งปวง



อนิจจัง คือความไม่เที่ยง **ทุกขัง** ก็คือเป็นทุกข์ เมื่อเห็นความเป็นทุกข์จากภายใน เห็นการเกิด-ดับภายใน เมื่อรู้สึกไปเรื่อยๆ จะมีสภาวะธรรมเหมือนลูกศรที่เสียบอก จะมีความรู้สึกแปลกบ้าง มีความรู้สึกเปลี่ยนแปลงบ้าง ที่นั่งอยู่นี้ เป็นทุกข์บ้าง เรียกว่า “ทุกข์ข้างนอก” แต่ “ทุกข์ข้างใน” ก็คือเวทนาในเวทนา นั่นเอง สภาวะธรรมภายในจะเกิดขึ้น

สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นย่อมไม่ควรยึดมั่น เพราะเห็นทุกข์ “ผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเราตถาคต” นี่แหละ มันต้องทุกข์จากภายใน ไม่ใช่ทุกข์แค่ข้างนอก การที่เราปฏิบัติ นี่ก็คือเห็นปรมัตถ์จากภายในนั่นเอง

อนัตตา แปลว่าไร้ตัวตน ที่ไร้ตัวตนนี้ ข้างนอก.. ตาเห็นรูป เรียกว่า มีตัวตน สังเกตเวลาเรารู้สึกไปเรื่อยๆ รู้สึกไปเรื่อยๆ บางคนก็เห็นกายทิพย์แยกออกมา เรียกว่ากายในกาย มันจะอยู่ข้างในกาย เมื่อเรารู้สึกไปเรื่อยๆ บางทีจิตภายในมันก็ดิ้ง เมื่อดิ้ง จิตภายในก็ลงภวังค์ เมื่อลงภวังค์บางทีแม้แต่การเข้า-การออก เรายังไม่รู้เลยว่า เราเข้าไปตอนไหน เราออกไปตอนไหน มันจะหายไปเลย

แล้วบางทีนี่ๆนี้ ดิ๊งไปเลย ดิ๊งไปเลย วูบ.. หาย

ไปเลยก็มี ดึงส่งบхайไปเลยก็มี การดึงวู้บ .. เรียกว่าเป็นอนัตตา
ก็คือไร้ตัวตน ทั้งหมดเป็นเพียงกระแส เป็นเพียงคลื่น แต่เรา
“สมมุติ”ว่า..สมมุติว่าเป็นกระแส

เมื่อรู้สึกรู้ว.. อยู่ดีๆ นั่งอยู่ดีๆ บางคนมีสภาวะเข้าไป
แบบ โดยไม่รู้ว้เข้าตอนไหน แล้วไม่รู้ว้ออกตอนไหน แล้วไม่รู้ว้
เมื่อก็เราเข้าหรือเราออกหรือเราทำอะไรอยู่ เรียกว่าเข้าสู่ความดับ
เขาเรียกว่า ไม่เกิดไม่ดับ บางคนก็จะมีสภาวะนี้ เรียกว่านิโรธชั่วขณะ



ที่พวกเรมานั่งอยู่ที่นี่ เพื่อให้ทุกๆคนมานั่ง แล้วก็มา
เห็น “อู๋ย ! มีคนเยอะ คนเยอะ” คนเยอะขึ้นเรื่อยๆ เป็นกระแส
แรงดึงดูด ให้ทุกคนได้ปฏิบัติ ให้ทุกคนได้เข้าถึง เมื่อทุกคนได้
เข้าถึง ทุกคนก็ได้เห็นแจ้ง เมื่อทุกคนได้เห็นแจ้ง ทุกคนจะได้แทง
ตลอด เมื่อทุกคนได้แทงตลอด ทุกคนสามารถปล่อยวางได้ เมื่อ

ทุกคนสามารถปล่อยวางได้ ทุกคนจะเห็นดวงจิตของเขาหลุดพ้น หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นหรือความยินดียินร้าย เมื่อจิตภายในเขาปล่อยวาง ภายในเขาจะเห็นแจ้งตามความเป็นจริง จากภายในออกภายนอก ว่าที่สุดแล้วทุกคนล้วนเอาอะไรไปไม่ได้เลย

แม้แต่กายนี้ เรายังเอาไปไม่ได้ แล้วเราจะเอาอะไรไป อ้าวว่าแต่ความคิดเลย แม้แต่กายนี้ มันต้องมีการเกิด แก่ เจ็บ แล้วเดี๋ยวมันก็ตายในที่สุด ร่างกายมันก็ต้องผุพังดินไว้ เมื่อผุพังดินไว้ ก็เกิดการเป็นดิน เป็นหิน เป็นธาตุ เป็นแร่เกิดขึ้น หมักหมม สะสมกัน เป็นปุ๋ยขึ้นมา ที่สุดแล้วทุกคนเอาอะไรไปไม่ได้เลย

แต่ที่ทุกคนยึดมั่น หมายมั่นในร่างกายนี้ หมายมั่นในสิ่งของ เพราะอะไร? เพราะว่ายังมีความคิด ยังมีอวิชชา ..มันเป็นธรรมดา เพราะเรายังไม่หลุดพ้น แต่ถ้าเรารู้สึกไปเรื่อยๆ เราจะเห็นเลยว่า ร่างกายนี้เราเอาอะไรไปไม่ได้ จะตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ ก็ต้องให้ธรรมะเป็นทาน ต้องบอกพ่อแม่ บอกแล้ว ก็บอกอีก บอกแล้วก็บอกอีก ให้แล้วก็ให้อีก เพราะว่าเรามีหน้าที่ให้ เรามีหน้าที่บอก เราไม่ได้มีหน้าที่คิดว่า..คิดว่าจะให้ คิดว่า..จะบอก คิดว่าจะบอกเพื่อน คิดว่าจะบอกพี่น้อง คิดว่าจะบอกญาติ คิดว่าจะบอกคนดี คนจน คนมีศถาบรรดาศักดิ์ หรือจะจนตืดดิน ทุกคนก็คือคน

บอกเพื่ออะไร? ก็บอกเพื่อตัวเราเอง สังเกต..คนไหน ที่สอนบ่อยๆ คนนั้นก็จะเหมือนกับกระแสที่ย้อนกลับเข้ามาหาตัวเองบ่อยๆ เมื่อย้อนกลับเข้ามาหาตัวเองบ่อยๆ บางคนนึกว่า “เอ๊ะ ตัวเองฟัง” นี่คือ สภาวะแล้วนะ นึกว่าตัวเองคิดมาก “เอ๊ะ ทำไมเราสอนคนนี้ ไม่สอนดีกว่า” จริงๆ แล้วมันเป็นสภาวะธรรม ภายในที่สามารถตัดกิเลสได้ ตัดกรรมได้..เรียกว่าตัดกรรม ออกภพออกชาติเลย มันจะย้อนกลับเข้ามาหาตัวเอง

บางคนปฏิบัติแล้วปฏิบัติอีก เข้าถึงแล้วเข้าถึงอีก บางคนก็ปล่อยวางได้ในที่สุด แต่บางคนกรรมอาจจะเยอะ แต่ บางทีเราจะไปโทษ อะไรๆ ก็กรรม กรรม กรรม มันก็ไม่ได้.. มันต้องมีอาตาปี คือมีความเพียร มีสัมปชาโน คือสัมปัญญะ คือ ตัวปัญญา คือความรู้สึกภายในนั่นเอง สติมาให้มีสติ เรียกว่ากำจัด อวิชชา โทมนัส คือความยินดีในร้าย นี่ไง.. เมื่อเรารู้สึกไปเรื่อยๆ รู้สึก ไปเรื่อยๆ มัชฌิมาปฏิปทาจึงเกิดขึ้น ทางสายกลางจึงเกิดขึ้น ความเพียรจากภายในจึงเกิดขึ้น มันจะละอริชชาคือตัวไม่รู้

เมื่อละไปเรื่อยๆ สลัดไปเรื่อยๆ จิตภายในจะอ่อน สลวยควรแก่การงาน จะทำอะไรก็กลับมารู้สึก การปฏิบัตินี้ไม่ใช่ว่า จะต้องค่อยๆ ละ บางทีอาจจะว่างๆ หนึ่งไปเลยก็มี สงบไปเลยก็มี

กลับมารู้สึกภายใน เดียวภายในมันก็จะปล่อยวางได้ด้วยตัวของมันเองอีกทีหนึ่ง

บางคนปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ก็จะเข้าถึงความว่าง ..ว่าง โดยอะไร? ว่างโดยสัมปัญญะภายใน เมื่อว่างไปเรื่อย ๆ คราวนี้.. จะตื่นนอนแล้ว ความกวัดแกว่งแล้ว ว่า **เอ๊ะ มันว่างแล้วจะทำอย่างไร? นี่ว่าง.. แล้วจะทำอย่างไร** ว่างแล้วก็ว่างสิ ก็ปล่อยมัน ว่างไป ว่างแล้วก็กลับมารู้สึก เมื่อว่างแล้วก็กลับมารู้สึก.. ว่างแล้วก็กลับมารู้สึก **มันไม่มีอะไร..** ไม่มีอะไรก็ไม่มีอะไร... เราก็รู้สึกไป

เมื่อรู้สึกไปเรื่อย ๆ จิตภายในมันจะปล่อยวางได้ด้วยตัวของมันเองอีกที แล้วจิตภายในมันจะแจ่มแจ้ง เพราะอะไร ? เพราะไม่ยึดมั่น ไม่หมายมั่นกับสภาวะธรรมทั้งหลายที่มันเกิดขึ้น แล้วก็ ดับไปเป็นธรรมดา เพราะสภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวงล้วนมีควรยึดมั่น เพราะไม่ยึดมั่น จิตถึงหลุดพ้น จิตหลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่น

การปฏิบัตินั้น มีหลากหลายวิธี แต่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **ธรรมทั้งหลายทั้งปวงรวมลงที่จิต** สังเกตความรู้สึก กลางหน้าอกไปเรื่อย ๆ เมื่อเราเข้าถึงฐานของจิต เห็นการเกิด-ดับ กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ จิตดวงนี้เปรียบเสมือนเรือที่จะพา

เราข้ามฝั่ง เมื่อถึงฝั่ง เรือนั้นก็ต้องจอดไว้อย่างนั้น เราไม่ได้พาเรือไปด้วย ฉันทิดก็ฉันทัน.. จิตนั้นเราอาศัยเป็นผู้นำทางเข้าไปสู่ความสงบ เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง

เมื่อทุกคนเห็นการเกิดขึ้นภายใน เรียกว่าเข้าสู่ปรมาต্ম เป็นปรมาต্মโดยสัจจะจากภายในนั่นเอง มันมีอยู่ภายในเท่านั้นที่ทุกคนจะหลุดพ้นได้ 7 วัน 7 เดือน 7 ปี สามารถสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ ถ้ายังมีสังโยชน์เหลืออยู่จะได้เป็นพระอนาคามี

เมื่อไม่หมายมันจิตภายในเราก็ปล่อย เมื่อเราปล่อยแล้วเราถึงจะช่วยทุกคนได้ เมื่อคนจะจมน้ำ เราไปถึง ไปว่ายช่วยเขา กอดเขา เขาก็จับ กอดรัด ก็จมไปด้วยกัน เราก็ต้องทำอย่างไร ? ก็ต้องทุบเขาก่อนบ้าง อาจจะฟังดูเหมือนโหดร้าย แล้วก็ลากคอเขาเข้าฝั่ง เพราะว่าถ้าเขายังดิ้นอยู่ ยังไงก็ช่วยไม่ไหว จะพาเราจมไปด้วย

มีบ้านแห่งหนึ่ง ในบ้านไฟไหม้อยู่ มีลูก 3 คน เล่นอยู่ในบ้าน แต่ลูกไม่รู้เลยว่าไฟไหม้ พอผู้ชาญฉลาด จึงบอกว่า “เฮ้ ! ลูกๆ ถ้าใครวิ่ง ออกมาเร็วก่อนนะ คนแรกที่ชนะ จะได้สิ่งของที่ยิ่งใหญ่มากที่สุด คือวัวเทียมเกวียน คนที่ได้ที่สองได้ควาเทียมเกวียนละกัน คนสุดท้ายจะได้เป็นแพเทียมเกวียน”



ลูกๆทุกคนต่างดีใจ ต้องวิ่งให้ได้ที 1 ให้ได้ เพราะจะได้ของที่ดีที่สุด พอวิ่งออกมาจากบ้านที่ไฟไหม้ได้ ที่สุดพอถึงหัวเวียงก็วิ่งหมดเลยทุกคน ฉันทิดก็ฉันทัน การที่เราปฏิบัติเข้าสู่จิตภายใน ถ้าทุกคนรู้สึกไปเรื่อย ๆ จิตของทุกคนจะหลุดพ้นได้อย่างแน่นอน ขอแค่รู้สึกเข้าไป ปฏิบัติเข้าไป แล้วข้างในจะปล่อยวางได้ด้วยตัวของทุกคนเอง

การเข้าสู่พุทธภูมิ ใครจะไปรู้..คนที่นั่งอยู่อาจจะจะเป็นบารมีพระโพธิสัตว์ก็ได้ จะต้องช่วยเหลือคนก็ได้ ต้องช่วยแล้วช่วยอีก แต่อาจจะต้องทุกข์แล้วทุกข์อีกก็ได้ ทุกข์เพราะอะไร ? ทุกข์เพราะความคิด ทุกข์เพราะอยากจะให้ดีที่สุด อยากจะช่วยเหลือ อยากจะช่วยเหลือทุกคน อยากจะช่วยเหลือแม่พี่น้อง อยากจะช่วยเหลือคนอื่น อยากจะช่วยเหลือหมดเลย เห็นไหม? จริงๆแล้วทุกคนมีจิตใจที่ดี

แต่โดนความคิด หรือโดนเหตุการณ์ หรือว่าโดนสิ่งรุมเราจากข้างนอกที่มันไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้เรายึดมันถึมันผูกติดไว้ โดยไม่รู้เลยว่าเรายึดมันอยู่ เราก็เลยแสวงหาความสงบ แต่มันก็ไม่เจอ เพราะถ้าไม่ได้กลับมารู้สึก

แต่เมื่อกลับมารู้สึก จะเห็นว่า **ที่สุดแล้ว สุขอื่นเสมอด้วยความสงบเป็นไม่มี** จะมีความสงบจากภายใน เมื่อภายในสงบไปเรื่อย ๆ ทุกคนจะเห็นแจ้งตามความเป็นจริง จากภายใน เพราะที่สุดทุกคนเอาอะไรไปไม่ได้เลย ฉะนั้นเรามีหน้าที่เดินให้เร็วที่สุด วิ่งให้เร็วที่สุด ก็คือการดูจิตเข้าไป เมื่อเรากำลังเราถึงจะหันมาช่วยคนข้างหลังได้อย่างเต็มที่ เราไม่สามารถอุ้มคนหลายๆคนไปพร้อมๆกันได้ แต่ในเมื่อเรากำลังแล้ว เรามีปัญญาแล้ว เรามีปัญญาแล้ว เราไม่จำเป็นต้องใช้แรง เราใช้ปัญญาที่จะช่วยคน

ถ้าใครนอนไม่หลับ ใครมีความเครียด เป็นไมเกรน ให้ดูจิตไว้เลย พ่อแม่ใครนอนไม่หลับให้ดูจิตไว้ เรื่องนอนหลับเป็นเรื่องเล็กน้อย เพราะว่าเมื่อดูจิตไปเรื่อย ๆ ภายในเราจะผ่อนคลายขึ้น เมื่อภายในผ่อนคลายขึ้น ภายในจิตมันจะปล่อยวาง พวกโรคข้างนอกเป็นเพียงผลพลอยได้ แต่โดยการปฏิบัติดูจิตไปเรื่อย ๆ เราปฏิบัติเพื่อหลุดพ้น เพราะร่างกายนี้เราเอาไปไม่ได้ สังขาร..เราเอาไปไม่ได้

ถ้าเราปฏิบัติข้างในไปเรื่อย ๆ จะเห็นว่า ที่เราเกิดมาชาตินี้ ไม่ได้เกิดมาเพื่อเรียนหนังสือ โต ทำงาน แก่ แล้วก็ตาย ไม่ใช่เนอะ.. เราสร้างบารมี จะเรียกว่ามาช่วยสร้างสังคมก็ได้ สร้างสังคม ก็คือให้เราดูจิตแล้วบอกต่อ เรียกว่าสร้างแผ่นดินไทยให้เป็นแผ่นดินธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ถ้าพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา เจริญให้มาก กระทำให้มาก ซึ่งมหาสติปัฏฐาน 4 พระสัจธรรมของพระพุทธเจ้าจะไม่เสื่อม ในเมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว และในหลวงของเราทรงมีพระปฐมบรมราชโองการว่า **เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม** นี่ไง.. ก็พวกเรานี้แหละมาดูจิตกัน ทุกคนจะได้มีความสุข เมื่อพวกเรามีความสุข ในหลวงของพวกเราจะได้มีความสุข ถ้าพวกเราไม่มีความสุข ในหลวงของพวกเราจะได้มีความสุขไปได้อย่างไร

ที่สุดเราเกิดมาเพื่อสร้างบารมี เมื่อเราปล่อยวาง เราจึงจะได้มา เมื่อเราได้มา ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข กับตนเองกับผู้อื่น กับสรรพสัตว์ทั้งหลายในสากลโลก เราจะให้ธรรมะกับทุกคน เพราะให้อย่างอื่น ให้เท่าไรก็ไม่มีวันจบ

เมื่อให้ธรรมะจากภายใน ทุกคนก็เข้าถึงภายใน เมื่อทุกคนปล่อยวางภายใน ทุกคนก็พอเพียงได้ด้วยภายใน เมื่อทุกคนพอเพียงได้ด้วยภายใน ทุกคนก็เพียงพอ เศรษฐกิจพอเพียง ก็จะกลับมาอีกครั้งหนึ่ง

เมื่อพอเพียงจากภายใน ปัญญาจากภายในจะเห็นตามความเป็นจริง ว่าทุกสิ่งล้วนมีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นที่มา มีกรรมเป็นที่ไป ล้วนแล้วแต่กรรมพาไป เราหว่านพืชเช่นไร ผลก็ย่อมได้รับเช่นนั้น เราปลูกพืชในดินที่ดี คือการฝึกจิตจิตที่ฝึกดีแล้วเท่านั้น ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขตลอดกาลนาน

เมื่อเรารู้สึกไปเรื่อย ๆ จิตภายในจะเป็นอิสระจากความคิดทั้งปวง เพราะไม่หมายมัน กำลังภายในจะเกิดขึ้นมา คือกำลังจิตนั่นเอง เมื่อกำลังจิตเกิดขึ้น เราจะทำกรณสิ่งใดย่อมเป็นผล เป็นมรรคเกิดขึ้น เข้าถึงปรมาตม์ที่พระพุทธรเจ้าทุกพระองค์ได้ตรัสรู้ ..เป็นทางดำเนินดูจุลลอง ให้ลวงลุปองยังโลกอุดรโดยตรงทางสายเอกนั้น..เป็นทางเดียว ให้ลวงลุปอง ยังโลกอุดรโดยตรงก็คือ โลกอุดรธรรมนั่นเอง

เมื่อรู้สึกไปเรื่อย ๆ จะเข้าถึงสภาวะธรรมภายใน คือ

ไม่เกิดไม่ดับ แสงสว่างใดเสมอด้วยปัญญา..ไม่มี ปัญญาของ
พระพุทธเจ้าคือเห็นการเกิดดับจากภายในนั่นเอง เมื่อเข้าสู่ความ
ไม่เกิดไม่ดับ จิตภายในของทุกคนจะหลุดพ้นได้เพราะไม่ยึดมั่น
เมื่อไม่ยึดมั่น..จิตจึงหลุดพ้น จิตหลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่น

เราทุกคนมารวมพลังกัน ..มารวมกันเพื่ออะไร ?
เพื่อให้ทุกคนได้แจ่มแจ้งในธรรม ได้เห็นธรรม ได้เข้าถึงธรรม

อันตัวปลวกจอมปลวกรวมพวกก่อ
หนดินเดิมเสริมต่อเป็นปลวกได้
ตัวมันเล็กมันจ้งรวมร่วมใจกัน
ก็จะพลังสำเร็จเป็นจอมปลวกเอง
คนเรานั้นเอาจ้างเหมือนของว่างปลวก
รักษาฟ้องรวมพวกเป็นเอกฉันท์
กิจการงานสิ่งใดร่วมใจทำ
ก็จะพลังสำเร็จเสร็จกิจการ
มหาสติปัญญาที่ดีที่หนึ่ง ของเราฟังว่าน้อง
ดีกว่าร้องภาติตปริศนา
เหมือนเกลือดีมีนิดหน่อยของราคา
แต่มีค่ากว่าน้ำเค็มที่เต็มทะเล

ก่อนจะออกจากการนั่งทุกครั้งตั้งจิตกลางหน้าอกว่า “กลับ” ไม่รีบลืมตา.. ค่อย ๆ สูดลมหายใจยาว ๆ ผ่อนความรู้สึก ลงมาที่กลางหน้าอก ออกไปที่แขน ออกไปที่ขา สังเกตกระแสจะ ออกไปเรื่อย ๆ จะเบาบ้าง แรงบ้าง ก็รู้สึกไป ถึงจะไม่มี..ก็รู้สึกไป สูดยาว ๆ อีกครั้งนึง สบาย ๆ ค่อย ๆ ผ่อนลงมาที่กลางหน้าอก บริเวณลิ้นปี่ ออกไปที่แขน ออกไปที่ขา ค่อย ๆ ลืมตาช้า ๆ

ด้วยจิตที่ทุกคนได้ฝึกดีแล้ว ธรรมะที่ทุกคนได้ปฏิบัติ ดีแล้ว **ธรรมทั้งหลายทั้งปวงรวมลงที่จิต** ..84,000 พระธรรมขันธ์ เมื่อทุกคนกลับมารู้สึกภายใน มีที่พึ่งที่เกาะภายในของตนเอง เรียกว่า พบที่พึ่งที่หาได้โดยยาก เป็นที่พึ่งอันเกษม เป็นที่พึ่งอัน แท้จริง

ให้ทุกคนมีปัญญาแจ่มแจ้งสว่างในธรรม สว่างมา ให้สว่างไป รุ่งเรืองมาแล้วให้รุ่งเรืองต่อไป ประโยชน์ตนประโยชน์ ผู้อื่นให้ถึงพร้อมกันด้วยความไม่ประมาท ขอให้พบดวงแก้ว ขอให้แคล้วบ่วงมาร ขอให้พ้นศาสนาพระศรีอารีย์ จวบเท่าเข้า ปรีณิพพาน ..นิพพานะ ปัจจโย โหตุ



เส้นทางแห่งการหลุดพ้น

คนที่ได้เกิดมีฐานะดี

ควรปล่อยวางรสนอนั้นถ้าเคย

ปฏิบัติมันต้องถึงขั้นทุกสิ่ง

จิตเริ่มถึงญาณเริ่มเกิดถึงรูปกาย

แล้วจากนั้นเห็นจิตเห็นพระ

กายก็ละจากรสนอนอนใจ

แล้วจากนั้นเห็นจิตหลุดจากจิต

เหมือนพระจันทร์ทอแสงส่องอำพัน

ของนั้นใครไม่รู้ก็ไม่เห็น

ปล่อยไม่เป็นจิตตกฐานจนตกลง

เห็นของจริงเป็นสมมุติไม่แน่นอน

สมมุติหมายเห็นจิตลงทอแสง

รสนอนจะออกจากจิตหรือใจ

รู้กายไม่เห็นจิตวิมุติพ้น

เพ่งพินิจอะไรใจนั้น

จิตของมันเป็นวิมุติหลุดพ้นเลย



นะโม ตัสสะ ภคฺวะเต อระหฺมะเต สัมมา สัมพุทฺธสฺส

นะโม ตัสสะ ภคฺวะเต อระหฺมะเต สัมมา สัมพุทฺธสฺส

นะโม ตัสสะ ภคฺวะเต อระหฺมะเต สัมมา สัมพุทฺธสฺส

ขออนุโมทนาทุก ๆ ท่าน ที่เสียสละเวลามา บางคนอยู่ไกล
ก็มา ในการปฏิบัติ ต้องมีอาตมา คือมีความเพียร เพียรทั้งภายนอกและ
เพียรทั้งภายใน พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ทางสายเอก มีทางเดียว เป็นที่
ไปอันเอก เป็นที่ไปแห่งบุคคลผู้เดียว เป็นไปในที่แห่งเดียว ที่จะเป็นไป
เพื่อการดับทุกข์ เป็นไปเพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง คือ มหา
สติปัฏฐาน 4

เมื่อ 10 กว่าปีที่แล้ว เคยเห็นข่าวที่เขาแข่งมอเตอร์ไซด์ สมัยก่อนอาตมาก็เคยแข่งมอเตอร์ไซด์ ที่นนทบุรีอะไรทำนองนั้น แล้วที่บ้านก็ขายรถยนต์ พอโตขึ้นมาหน่อยก็แข่งรถยนต์ ตอนหลังก็มาขายรถยนต์ พระพี่ชายคือพระอาจารย์สุรพจน์ก็มาบวชก่อน พอบวชแล้ว ท่านก็รู้ดังค์ไปทั่ว ทั้งอาจารย์โชคอนันต์พี่ชาย และอาจารย์สุพรชัยก็บวชที่วัดบุญศรีมุนีกรณปฏิบัติธรรมทั้งแบบท่องเที่ยวบริการ สัมมาอรหัง พุทโธ ยุบหนอพองหนอ หรือเพ่งดวงแก้วแบบวัตรธรรมกาย เคยปฏิบัติกันมาหมด



จากนั้นพระอาจารย์สุรพจน์ได้ย้ายไปอยู่ที่วัดไทรงามธรรมธาราม จังหวัดสุพรรณบุรี อยู่กับหลวงพ่ไหญ่ รมมุณีซึ่งเป็นเจ้าอาวาส หลวงพ่ไหญ่ท่านสอนให้ยกมือ ภาษา

บาลีว่า **สัมมิ-จิตฺตํ ปะสาลิตํ สัมปะชานะกาโร นหติ**
 พึงทำสัมปญฺญะในการคู้วัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก

จนกระทั่ง 3 ปีผ่านไป เมื่ออาตมาอายุ 29 ปี ก็มา
 บวช ปฏิบัติช่วงไม่กี่วันแรก ก็มีสภาวะธรรมภายในเกิดขึ้น
 ภายในจะเรียก ญาณ ก็ได้ จะเรียก ตัวรู้ ก็ได้ มันหลุดออกมา
 แยกออกมาจากร่างกายนี้ ก็ดูมัน.. ภายในมันก็เดินของมันเอง
 เรียกว่า ญาณหลุดออกจากสมาธิ เมื่อกายเดินไปเรื่อย ๆ อาการ
 ต่าง ๆ ความคิดความกังวลต่าง ๆ มันขึ้นมาหมด สัญญาเก่า ๆ มัน
 ก็ขึ้นมาหมด อารมณ์ต่าง ๆ ตัวสงสัยต่าง ๆ มันคู้ขึ้นมาหมด

มีพระรูปหนึ่ง สมัยแรก ๆ ที่บวช อาตมาเดินจงกรม
 อยู่บนศาลา เอามือไขว้หลังแล้วก็เดิน เดินไปเรื่อย ๆ พระรูปนั้น
 บอกว่า

“ ท่าน ๆ อย่าเอามือไขว้หลังนะ ”

อาตมาก็เอามือมาไขว้ข้างหน้า.. สักพักหนึ่ง คำพูดนั้นก็
 คู้ขึ้นมา “อะไรวะ! ไขว้หลังแค่นี้ไม่ได้หรือ ทำไมไม่ได้...”

มันคิดสารพัด พูดอย่างนี้หมายความว่าอย่างไร นี่
 “มัน” คิดนะ แต่ก่อนเราไม่รู้ว่ “มัน” คิด แรก ๆ เราคิดว่า “เรา”

คิดอยู่ทุกข้อยู่ เขาหวังดีแท้ๆ แต่ตอนนั้นไม่ได้คิดว่าหวังดีหรือ
อะไร เราไม่รู้จ้กว่าตัวนี้คืออะไร...



แค่นั้นเองตัวความคิดตัวอารมณ์ตัวนั้นมันค่อยขึ้นมา
จนกระทั่งเดินจงกรมไปรอบๆ จน 5 ทุ่มกว่า จากนั้นมันไม่ยอมแล้ว
เกิดอาการไม่ยอม พอไม่ยอม มันก็เดินออกมาจากที่เดินจงกรม
เดินออก แล้วก็มองหาพระรูปนั้นว่าอยู่ที่ไหน มันก็คิด “ ถ้าเขา
เดินมาใกล้แล้ว คอยดูนะ ... ” มันจะไม่โหดเลย จนกระทั่งเดินลงจาก
ศาลาเข้ามาในกุฏิ มันไม่ยอม.. เลยไปบอกพระอาจารย์สุรพจน์
ว่ามันเป็นอย่างนี้

พระอาจารย์สุรพจน์บอกว่า อย่างนี้ต้องแผ่เมตตา...
แผ่ยังไง ? ก็มันไม่โหดจะแผ่ได้อย่างไร พระอาจารย์สุรพจน์ก็

บอกว่า “แม่เมตตาเถอะ” ก็แม่เมตตา ให้เขามีความสุข...
ให้เขามีความสุข

พอเช้าอีกวัน พระรูปนั้นอยู่อีกศาลาหนึ่ง ห่างไป
เป็นร้อยๆ เมตรเลย เดินลงมาข้างล่าง มาบิณฑบาต ... ดูเวลา
คนเราจะหาเรื่อง เพราะเห็นนิดเดียวเอง อารมณ์ตัวนี้นิดเดียวเอง
ที่เขาตีกันมากัน เพราะเหตุนี้นิดเดียวเอง เพราะเจอวิชาครอบงำ

ตอนนั้นเราบอกว่า เรามีสติใหม่ .. มี ถ้ามีแล้วคิด
อย่างนี้ได้อย่างไร มันไม่รู้ว่ามันคิดขึ้นมา มันค่อยขึ้นมาได้ ตัวกรรม
ต่าง ๆ มันคิดขึ้นมาได้ จากนั้นมาก็ค่อยขึ้นมาเรื่อยๆ

อีกวันหนึ่งก็แม่เมตตาทั้งวันเลย เพราะมันเอาไม่อยู่
เดินจงกรมก็แม่เมตตา ลงมานั่งข้างเสริจก็เดินจงกรมต่อ จนกระทั่ง
เข้าอุโบสถ สวดมนต์เสร็จเรียบร้อย ขึ้นศาลา เดินจงกรมจนกระทั่ง
อารมณ์มันดับ พอดับได้ก็เข้าไปในอุโบสถ นั่งปฏิบัติไปเรื่อยๆ

กายนี้มันจะนิ่ง มันจะตั้ง ตอนนั้นอาตมาดูจิต
อย่างเดียว เพราะพระอาจารย์สุรพจน์บอกให้ยกมือ เดี่ยวมันจะมี
วู้บ วู้บ.. อีกสักครูหนึ่ง มันก็วิ่งเข้าถึงจิต รู้สึกไปกลางหน้าอก
อาตมาก็ดูจิตไปกลางหน้าอกตลอดโดยที่ไม่ต้องยกมือ ทั้งบริกรรม
ทุกสิ่งแม้กระทั่งยกมือ

พอเดินจิตไปเรื่อย ๆ ภายในมันแยกออกมา ตอนที่เดินจงกรม ..นั่นเป็นตัวรู้ เคยได้ยินไหมที่พระพุทธองค์ บอกว่า **มหาสติปัฏฐาน 4 ต้องพิจารณาเห็นภายในกายอยู่เนือง ๆ เวทนาในเวทนาอยู่เนือง ๆ จิตในจิตอยู่เนือง ๆ ธรรมในธรรมอยู่เนือง ๆ** ภายในมันก็แยกออกมา เราก็เห็นเองว่าเป็นอย่างไร ก็มาถามพระอาจารย์สุรพจน์

พระอาจารย์สุรพจน์บอกว่า กายทิพย์ ภายในกายภายใน นอกมันเอาไปไม่ได้ ต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ ที่เราฝึก..เราฝึกจิตในกายนี้มี อีกกายหนึ่งเรียกว่า กายทิพย์ อาศัยซึ่งกันและกัน อาศัยเหตุและปัจจัยซึ่งกันและกัน แยกออกมา เดี่ยวก็ดับ เมื่อก่อนมีป้ายป้ายหนึ่งติดไว้ที่ต้นไม้ บริเวณทางที่จะไปฉันอาหาร เขียนว่า **กัฬเพ ธัมมา หากัง อภิหิเวสาฯ** สภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีควรรยึดมั่น เพราะว่าแม้แต่ภายในมันแยกออกมา มันก็ต้องดับไป ถึงญาณจะแยกออกมา เดี่ยวมันก็ดับไป เรียกว่า **สิ่งใดเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นก็ย่อมดับไปเป็นธรรมดา**

และจากนั้นก็เดินจงกรมไปเรื่อย ๆ ธรรมดาเราดูจิตกลาง หน้าอก จะรู้สึก ตีบ.. ตีบ แต่คราวนี้มันจะวิ่งเร็วขึ้นเหมือนไฟวิ่ง มันก็วิ่งไปเรื่อย ๆ ก็ถามพระอาจารย์สุรพจน์ว่านี่คืออะไร? พระอาจารย์สุรพจน์บอกว่า ตอนที่พระพุทธเจ้าโปรดพระ

มารดาบนดาวดั่งสี พระพุทธเจ้าเทศน์อภิธรรม 7 คัมภีร์ เรียกว่า
ขวนะจิต 7 ขณะ

ทำไมเทวดาทั้งหลายบรรลุธรรมได้ ก็ต้องเทศน์จาก
ภายใน เพื่อให้เข้าถึงภายใน เพราะว่าข้างนอก ถึงจะเทศน์ไปพูดไป
ทุกคนบรรลุไม่ได้ ก่อนเทศน์ต้องมีจิตตั้งมั่น ขณะเทศน์มีจิตรำเริง
พอเทศน์แล้ว ก็เข้าถึงภายใน พอตั้งมั่นแล้วจิตภายในก็เบิกบาน
พอเบิกบานแล้ว มันก็น้อมเข้าไปสู่สภาวะในอารมณ์ที่เทศน์
พอเทศน์เสร็จแล้ว จิตภายในมันจะปล่อยวาง

เหมือนทุกคนที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว สภาวธรรมภายใน
จะปล่อยวาง เมื่อเทศน์ไปแล้วถ้ามีศรัทธา สังเกตดูมันจะแข็งขึ้นมา
บางที่เกิดติดขัด เกิดความคิดขึ้นมา พอเวลาหลุด เราจะรู้ได้
ตัวนี้คือตัวสัมปชัญญะ คือ ปัญญา จะเห็นการเกิดดับชั่วขณะจิต

อาตมาเดินจงกรมทั้งวันทั้งคืน บางครั้งยืน 3 ชั่วโมง
ขาไม่ขยับ และเวลานั่ง สังเกตดู ใครเคยนั่งสมาธิ นั่ง..แล้วมัน
ก็แข็งไปเลย อีกสักพักหนึ่ง เราจะเริ่มเมื่อยล้า แต่พอฝึกดูจิตแล้ว
จะจำสภาวะเข้าไป บางทีมันลือก เรียกสภาวะลือก แข็ง.. ก้อก
มันจะลือกเข้าไปเลย นั่งไปเรื่อยๆ ดูจิตไปเรื่อยๆ มันจะปล่อยวาง
คราวนี้คอตก คอพับ สะบัดไปสะบัดมา จิตภายในมันเห็น

กายนี้ไม่เที่ยง ก็เลยสะบัดไปสะบัดมา ถ้าคนข้างนอกเขาเห็น
เขานี้กว่าหลับ เหมือนหลับคล้ายๆหลับ

แล้วคราวนี้ พอถึงอุโบสถก็ไปนั่ง ..เคยดูภาพยนตร์
เรื่อง Little Buddha ไหม ที่บอกว่า พิจารณาซากศพ บางคนก็
บอกว่า เอาศพผู้หญิงเปลือยมา เรียกว่าอสุกกรรมฐาน นั่นแค่
ข้างนอก... ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ให้เพ่งอสุกกรรมฐาน คือคนที่
ปัญญายังไม่แก่กล้า



ในครั้งพุทธกาล พระที่ไปเพ่งอสุกกรรมฐาน ขำ
ตัวเองตายหมดเลย เพราะเกิดความเบื่อหน่าย แต่ยังไม่ปัญญา
กำกับ พระอานนท์ก็เลยกราบทูลพระพุทธเจ้า ว่าพระองค์มีวิธีอื่น
หรือไม่ พระพวกล้วนฆ่าตัวตายหมดเลย คือเห็นความไม่เที่ยง

แต่ที่อาตมาเห็นจากข้างใน ..ผู้หญิง หรือเรียกว่า นางฟ้าก็ได้ เพราะในโลกนี้ไม่มีใครสวยเท่า เป็ลี่ยหมด พอมองไป มันก็ ...วูบ แล้วมันก็ดับ กลายเป็นโครงกระดูก แล้วก็หายไป อีกพักหนึ่งขึ้นมาอีก ก็วูบ..กลายเป็นโครงกระดูก แล้วหายไป นี่.. ที่เรียกว่าอสุกกรรมฐาน แต่ว่าต้องเห็นจากภายใน ต้องแตกออก จากภายใน

และมีญาณหนึ่ง ภาษาพระเรียกว่า ญาณหอบเสื้อ .. อยู่ไม่ได้แล้ว ไม่ไหวแล้ว จะไปไหนก็ไป ร่างนี้อยู่ไม่ได้แล้ว คราวนี้มีเหตุ มีพระรูปหนึ่งนิมนต์ไปต่างประเทศวันนั้นเลย วันที่ เห็นอสุกกรรมฐาน อาตมาก็รู้ดังคำไปลาว รู้จักกับพระรูปหนึ่ง ที่โน่น ท่านเป็นเจ้าอาวาส ท่านก็นิมนต์ไปพักที่วัด ตอนนั้น ในหลวงกำลังจะเปิดสะพานมิตรภาพไทย-ลาว

อาตมาอยู่ที่ลาว 10 วัน มีเหตุต้องกลับมาทำ พาสปอร์ต ก็กลับมาวัดไทรงาม มาปฏิบัติต่อ คราวนี้จิตภายใน เริ่มนิ่ง สงบขึ้น จิตภายในตัวนี้จะมีความรู้สึก วูบ...วูบ.. ตอนนั้น ศาลาหลังใหม่เพิ่งสร้างเสร็จ หลวงพ่อใหญ่ธมฺมจริยะเทศน์ตอน 2 ทุ่ม นิ่งเสร็จ พระก็จะเดินจงกรมกัน หลวงพ่อใหญ่ก็เทศน์ไป วันนั้นอาตมาก็นิ่ง จากนั้นจิตภายในมันก็หลุดออกมา ตอนนั้น มียุเกาะเต็มขาเต็มตัวไปหมด มันหลุดออกมา ข้างในก็มองเห็น



พอหลุดออกไป มันมีแสง แต่ข้างในมันเป็นอารมณ์
 รุ่ยๆ พอออกจากอารมณ์นั้น มาบอกพระอาจารย์สุรพจน์นอก
 ระเบียบ มีอะไรก็จะเล่าให้ฟังเพราะพระอาจารย์สุรพจน์บวช
 มาก่อน ท่านรู้เยอะ ท่านอ่านมาเยอะ

จากที่บวชมา 3 เดือน 7 วัน ก็มีสภาวะเกิดขึ้น
 อาตมาก็เลยเขียนกลอนสภาวะธรรมขึ้นมา.. แล้วจากนั้นเห็นจิตหลุด
 จากจิต เพิ่งพินิจว่าอะไรไหนนั่น เหมือนพระจันทร์ทอแสงส่อง
 อำพัน จิตดวงนั้นเป็นวิมุติหลุดพ้นเอย

ที่พระพุทธรองค์ทรงตรัสไว้นี้ ผีคืออะไร?

ฝึกมหาสติปัฏฐาน 4 บางคนเคยท่องบริกรรม

ภาวนา สมมุติว่าเราเห็นความคิด เห็นอารมณ์ต่างๆเกิดขึ้น แล้วเราไปบริกรรมทับ พอหนึ่งแล้ว โอ้ย..เจ็บ ก็ไปบริกรรมทับว่า เจ็บหนอ แล้วถามว่า ตัวที่มันเจ็บ ควรยึดมันไหม? ควรนั่งทนไหม? พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เราปฏิบัติมา 6 ปี ทั้งลั่นคันทนเพดาน(ปาก) มือกดฝ่ามือ ทำทุกรกริยา ไม่มีใครเก่งเกินเรา แต่ยังไม่พ้นทุกข์ไม่ได้ เพราะฉะนั้นที่เราปฏิบัติไม่จำเป็นต้องทน ต้องมีขณิมาปฏิบัติ คือทางสายกลางเกิดขึ้น และที่บอกว่ากลางมันต้องกลางจากจิต ภายในไม่ใช่ภายนอก

ขณิมาปฏิบัติเกิดขึ้นได้เพราะศีล-สมาธิ-ปัญญา คุมกายกับใจ ให้เห็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา แล้วอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา มันเกิดขึ้นจากไหน?

ก็เกิดขึ้นจากที่เรากลับมารู้สึกภายใน คือการดูจิต นั่นเอง เมื่อเราดูจิตไปเรื่อยๆ อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา มันจะเกิดขึ้นจากภายใน เรียกว่าเป็นสัจจะโดยปรมาตม์ เป็นสัจจะ คือเป็นความจริง ปรมาตม์คือมองด้วยตาไม่เห็น ต้องใช้ความรู้สึกหรือญาณ ปัญญาหยั่งลงไปดูภายใน ปรมาตม์จึงเกิดขึ้น แต่ในความจริงนั้นมันก็ไม่เที่ยง

แม้แต่เราดูจิต มันก็ไม่เที่ยง !

กลอนสภาวะธรรมที่อาตมาเขียนขึ้นมา

คนที่ฝึกสติปัฏฐานสี่ ของนั้นดีใคร่รู้ดูมันเห็น

การปฏิบัติ ไม่ใช่ว่ามองด้วยตาแล้วจะเห็น ฉะนั้นเราจะต้องปฏิบัติ
 เองดูเอง และเห็นเองภายใน มันอยู่ภายใน

การปล่อยวางนั้นมันง่ายนะค่ะ- นี่ไง ภายนอกมันเจ็บปวดๆแอดๆ เมื่อนุ่นเมื่อนี้ กว่าจะปล่อยวางได้ มันลำเค็ญมากนั้ก บางทีรู้สึ่กแล้ว ปัญญายังสู้ตัวกิเลสไม่ได้ มันก็ค่อยขึ้นมา พุงบ้าง ความคิดเยอะบ้าง เรียกว่ามันค่อยสัญญา แล้วมันเป็นการค่อยกรรมขึ้นมา ที่บางทีเราอาจจะไปโดนข้างนอกก็ได้ แต่เราไม่ต้องโดน เป็นการโดนภายในแทน แล้วเรานี้กว่า เราพุง เราเป็นผู้พุง เราเป็นผู้คิด แต่จริงๆแล้วมันเป็นการค่อยกรรมขึ้นมา มันเป็นการค่อยสภาวะธรรมภายในให้เกิดขึ้น

บางทีก็คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ห่วงคนโน้น ห่วงคนนี้ ตัวห่วงตัวนี้ ทำให้เราหลุดพ้นไปไม่ได้ เพราะห่วงเท่าไร มันก็ไม่จบ ถึงจะห่วงลูก ถึงจะห่วงสามี ห่วงพ่อแม่ ที่สุดแล้วเราพาเขาไปไม่ได้ นี่คือความจริง เมื่อไหร่ที่เราห่วง ทุกข์นั้นก็เกิดขึ้น วัฏสงสารก็จะเกิดขึ้นมันก็เลยผูกมัด เมื่อห่วงผูกมัดร้อยรัด มันรัดไปเรื่อย ๆ มันก็เก็บไปเรื่อย ๆ เมื่อเก็บไปเรื่อย ๆ จิตภายในมันก็เลยหลุดพ้นไปไม่ได้นั่นเอง

เมื่อจิตภายในหลุดพ้นไปไม่ได้ ตัวสัญญา คือความทรงจำ มันไม่ยอมให้เราหลุดพ้นไปง่ายๆ เรียกว่า มารเอื้อมบังเอาไว้ บังอะไร? บังจิตที่บริสุทธิ์อยู่ภายใน เราก็เลยไม่สามารถเห็นจิตหรือ ดูจิตหรือประคองจิตไว้ได้

ปล่อยไม่เป็นจิตตกฐานฌานตกลง บางคนไม่ได้ปฏิบัติไม่ได้ฝึกจิต พอเวลาปล่อยก็ปล่อยไม่เป็น เมื่อปล่อยไม่เป็น เวลาเจอความคิด เจออารมณ์ต่างๆ เห็นไหม? ที่ฆ่าคนตาย โดนตีก เพราะอะไร? ก็นี้ไง ปล่อยไม่เป็น .. เพราะอะไร? ไม่มีที่พึ่งที่เกาะภายในนั่นเอง

เมื่อไม่มีที่พึ่งที่เกาะภายใน จิตภายในก็ไม่สามารถเห็นความคิดเห็นอารมณ์ต่างๆว่า **มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้นทุกข์เท่านั้นที่ดับไป** อย่างอื่นนอกจากทุกข์ไม่มี แต่ที่บอกว่าสุขๆๆๆ จริงๆแล้ว “สุข”จริงๆไม่มี มันมีแต่ทุกข์ ที่มันทุกข์อยู่ เพราะว่าเราไม่ได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่เมื่อได้แล้วเราก็ดิตอยู่ในสมมุติว่าตัวนี้มันคือสุข คือทุกข์มันดับไปนั่นเอง

ปฏิบัตินั้นต้องทั้งสี่ทุกสิ่ง ทั้งอะไร? ทั้งพ่อแม่ พี่น้องลูกหลาน ทั้งทรัพย์สมบัติ ไปแต่ตัวเปล่า..เข้าป่าไม่ใช่ นะ ไม่ใช่อย่างนั้น ต้องทั้งความยึดมั่นถือมั่น

เห็นของจริงเป็นสมมุติว่ามันหาของ ของจริง

ก็มีอยู่ ใครขับรถมาก็ขับอยู่ ใครมีกิจการก็มีอยู่ แต่ไม่หมายมั่นว่าเป็นของเรา ภายในไม่หมายมั่น บางคนกำลังไม่พอ ก็ทำใจไปเรื่อยๆ จนกระทั่งข้างในแกร่ง เมื่อข้างในแกร่งแล้ว จิตภายในมันก็จะปล่อยวางได้ด้วยตัวของมันเอง



จิตเริ่มตั้ง-ากเริ่มเกิดทั้งรูปทาง เมื่อเรา

ดูจิตไปเรื่อยๆ จิตภายในก็จะตั้งลงภวังค์ ภวังค์คือภพของจิต คล้ายๆเราโยนก้อนหินลงไปใต้น้ำ คลื่นนั้นก็แผ่ไปเรื่อยๆ ก้อนหินมันก็ตั้งลงไปเรื่อยๆ บางทีเรานั่งๆอยู่ ภายก็จะสะบัดไปสะบัดมา เพราะอะไร? เพราะจิตภายในเห็นกายว่า มันไม่เที่ยง มันก็เลยทิ้งมันเลยไม่เอา ก็เกิดอาการเกิดขึ้น สะบัดไปมาบ้าง นั่งหัวผกบ้าง ไม่ต้องสนใจว่ามันคืออะไร มันก็เป็นของมัน ภายในก็ต้องทำใจไว้เลยว่า “อ..มันก็เป็นของมัน” มันเห็นตามความ

เป็นจริงว่า ภายนี้ไม่เพียงเอาไปไม่ได้ ภายในก็ไม่ยึดมั่น เมื่อไม่ยึดมั่น จิตภายในก็ปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางจิตถึงจะหลุดพ้นได้

สมดังหมายเห็นจิตคงวังก์ ถ้าเคยฝึกสมาธิ หรือดูจิตไปแล้วเวลาจะลงวังก์ มันจะดัง แรกๆนั่งเจอความคิด ลักพักหนึ่งความคิดก็ดับ ก็เริ่ม เบาลง พักหนึ่งนั่ง ภายนี้ก็ยังรู้สึกอยู่ อีกพักหนึ่งนั่งลงไป ที่ก้น ก็ไม่รู้สึก มือก็ไม่รู้สึก “เอ๊ะ! มือมันหายไปในไหน” นี่เรียกว่า จิตภายในเมื่อมันลงวังก์แล้ว จะเป็น สเต็ป(step) 1 2 3 4 5 จริงๆแล้วจะเรียกว่า ฌาน 1 ฌาน 2 ฌาน 3 ก็ได้ แต่ไม่เรียกว่าฌาน อาตมาพูดเป็นสเต็ปของความ รู้สึกภายใน

เมื่อทำไปเรื่อยๆจนเป็นอัตโนมัติแล้ว ภายในจะลงวังก์ บางทีนั่งอยู่ ภายในหายไปแล้ว ภายนี้ก็หายไปแล้ว อีกอย่างหนึ่งคือ มีสภาวะ **ไม่มีการเข้าไม่มีการออก** สมมุติเรานั่งอยู่ ถ้าเราจะหลับตาแล้วเราจะนั่ง สภาวะนี้จะไม่รู้เลยว่า เราเข้าไป ตอนไหน นั่งไปตอนไหน หรือเผลอมาตอนไหน จะมีสภาวะตัวนี้เกิดขึ้น เกิด-ดับเป็นภายในแล้ว เข้าสู่ความไม่เกิดไม่ดับ เรียกว่า นิโรธชั่วขณะ

แล้วจากนั้นเห็นจิตเจิดจ้า ขวณะจิตใน

อภิธรรม ๗ คัมภีร์ มันจะวิ่งเป็นสภาวะธรรมภายในที่เกิดขึ้นแล้ว
เดียวมันก็ดับไป เรียกว่าสภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวง มิควรยึดมั่น
สัพเพ ธัมมา นาคัง อภินิเวสจ เมื่อสภาวะธรรมภายใน
เกิดขึ้นแล้ว อย่าไปยึดมั่นหมายมั่นว่าเป็นอะไร มันก็เป็นของมัน
ความคิดอะไรมันจะเกิดขึ้น มันก็เป็นของมัน



ขันธนำละออกจากจิตหรืออาย จะเรียกตัวรู้ก็ได้
จะเรียกญาณก็ได้ เหมือนที่เล่าให้ฟัง เป็นสภาวะที่เดินแล้ว มันหลุด
ออกมาคือจิตกับขันธห้า มันแยกจากกัน

ทางก็จะจากขันธนำบิบัติ เรียกว่ากายทิพย์

ภูมิกายในเห็นจิตวิมุตติพลัน จิตภายในที่เราดู
มันสามารถวิมุตติ คือหลุดออกมาได้ เหมือนเราตม่น้ำไปเรื่อยๆ
เปิดแกสตม่น้ำไปเรื่อยๆ น้ำก็เดือดได้ฉันทใด เมื่อเรารู้สึกไปเรื่อยๆ

จิตมันจะหลุดออกจากวงโคจรแห่งกรรมออกมา เมื่อมันหลุดออกมา เราจะต้องเห็นเอง แจ้งเอง บางคนหลุดด้วยเจโตวิมุตติก็มี บางคนก็หลุดด้วยปัญญาวิมุตติ

แคว้นจากนั้นเห็นจิตหลุดจากจิต จิตภายในตัวนี้ที่หลุดออกมา มันจะมีหลุดออกมาอีกทีหนึ่ง แล้วแต่สภาวะของคน

**เพ่งพิจารณาอะไรในนั้น เหมือนพระจันทร์
ทอแสงส่องอำพัน จิตดวงนั้นเป็นวิมุติหลุดพ้นเอง**

ที่สุดแล้ว พวกเราทุกคนเกิดมาเพื่อมาสร้างบารมี มาทำ ให้ตนเองหลุดพ้นจากวัฏสงสาร เมื่อทุกคนมีความเพียร ในการฝึกจิต พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่า

สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมดับไป
เมื่อสิ่งใดดับ.. สิ่งนั้นย่อมไม่เที่ยง
เมื่อสิ่งใดไม่เที่ยง.. สิ่งนั้นย่อมไม่ควรยึดมั่น
เมื่อไม่ยึดมั่น.. จิตภายในย่อมปล่อยวาง
ปล่อยวางซึ่งจากความคิดทั้งปวง
ความจำได้หมายรู้.. สัญญาต่างๆ

เมื่อสัญญาดับ ภพชาติก็ดับ
 เมื่อภพชาติดับ.. ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็ย่อมดับ
 ที่สุดแล้วย่อมหลุดพ้น เพราะไม่ยึดมั่นด้วยภายใน
 เมื่อเราฝึกจิตดีแล้ว ย่อมยังประโยชน์ตน ประโยชน์
 ผู้อื่น ให้ถึงพร้อมกันด้วยความไม่ประมาท..

ให้ทุกคนมีปัญญา เห็นแจ้งสว่างในธรรม สิ้นทุกข์
 พบ ความสุขที่แท้จริงในปัจจุบันชาตินี้เทอญ..



พัฒนาจิต ทำดีถวายในหลวง



จิตที่ฝึกดีแล้ว..ช่วยนำความสุขมาให้



1. การค้นพบจิต

หงายมือทั้ง 2 ข้าง วางบนหัวเข่า สูดลมหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ผ่อนลม หายใจออกเบาๆ ลงไปตรงกลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ นิ่ง.. และสังเกตสักครูหนึ่ง จะมีความรู้สึกคล้ายๆ หัวใจเต้นตุบๆ วับๆ (เกิด-ดับ)

บางครั้งรู้สึกแน่นๆ เหมือนเหนื่อยๆ หรือรู้สึกว่างๆ อยู่ภายใน ก็ให้สังเกตความรู้สึกไวตรงนี้ด้วยอาการที่ผ่อนคลาย



2. เรื่องหรรู้จักกระแส

จากจิต..รู้สึกไปที่มือทั้ง 2 ข้าง ค่อยๆ ยกมือขึ้น ระยะห่างกันเล็กน้อย นิ่ง.. สังเกตความรู้สึก จากนั้นขยับมือเข้า-ออกช้าๆ จะรู้สึกเหมือนแรงดึงดูด หรือลูกบอลพลังงาน



รับ-ส่งกระแส

... ให้ส่งกระแสซึ่งกันและกัน โดย
ฝ่ายรับยกมือค้างไว้ ฝ่ายส่งขยับมือ
เข้า-ออกส่งกระแสเข้าไป แล้วให้ผู้รับ
บอกความรู้สึกของกระแสที่รับได้
จากนั้นผู้รับเปลี่ยนเป็นผู้ส่ง แล้วให้
บอกความรู้สึกซึ่งกันและกัน



เปลี่ยนรูปแบบการส่ง..

โดยฝ่ายรับหงายฝ่ามือขึ้น ไม่ต้อง
เคลื่อนไหว ฝ่ายส่งคว่ำมือลง ผู้ส่ง
น้อมส่งกระแสเมตตา พุดเข้าไปที่
จิตว่า ให้มีความสุข แล้วน้อมกระแส
ไปที่มือทั้ง 2 ข้าง นิ่งสักครู่เพื่อสังเกต
ความรู้สึกที่ส่งไป แล้วบอกความรู้สึก
ซึ่งกันและกัน เช่น สบาย สงบ ..

จากนั้นขยับมือขึ้น-ลงช้าๆ จะมีความรู้สึกเข่น อุ่นๆ ร้อนๆ
เหมือนแรงดึงดูด หนักๆ เวลาขยับมือเข้าใกล้ เบาๆ เมื่อยกมือ
ออกห่างๆ ฝ่ายรับเปลี่ยนเป็นผู้ส่ง ให้ส่งกระแสซึ่งกันและกัน

...ให้สังเกตว่า ดูข้างนอก..เห็นมือเคลื่อนไหว แต่ สิ่งที่จับได้ คือกระแสคลื่นความรู้สึก ไม่มีผู้ขายหรือผู้หญิงในความรู้สึกนั้น เป็นอนัตตา ว่างเปล่า ปราศจากตัวตน แต่เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน ดังนั้นการรับส่งกระแส นอกจากจะได้เรียนรู้กระแสพลังแห่งเมตตา ก็จะได้มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริงด้วย

๓.กระแสที่เรารู้ .. สู่การแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาอย่างสั้นๆ.. ..

จากจิต นึกถึงใคร

แผ่เมตตา ไป "ให้มีความสุข"

การแผ่เมตตาให้มีประสิทธิผล

จากจิต น้อมบุญกุศลที่เราได้ทำ

แล้วในบัดนี้ แผ่ไปให้พ่อ-แม่

ครูบาอาจารย์ ญาติสนิทมิตร

ที่รัก แผ่เมตตาไปในหลวงของ



พวกเรา พระบรมราชินีนาถและพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ สมเด็จพระเจ้า สมเด็จพระพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนากรมหลวง นราธิวาสราชนครินทร์ บรรพบุรุษที่รักษาผืนแผ่นดินนี้ไว้ให้เรา

ได้อาศัย ผู้มีพระคุณทุกท่าน ท้าวพรหมอินทร์ ท้าวจุลโลกบาล
ทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ผุ้เงรต สัตว์นรก อสุรกาย
ทั้งหลาย สรรพสัตว์ทั้งหลายอันไม่มีประมาณ ให้ร่วมนุโมทนา
สาธุการ... ท่านที่มีทุกข์ ขอให้พ้นทุกข์ สุขอยู่แล้ว ขอให้สุขยิ่งขึ้น...

จากจิต.. แผ่พลังความรัก ความปรารถนาดีออกไปรอบๆ
สถานที่ รอบๆจังหวัด รอบๆประเทศ ออกไปทั่วโลก จักรวาลอัน
กว้างใหญ่ แผ่ไปไม่มีประมาณ กว้างขวางไร้ขอบเขต "ให้ทุกท่าน
มีความสุข" นี่สักครูหนึ่ง...

เมื่อต้องการออกจากการแผ่เมตตา อย่ารีบลืมตา ให้ตั้ง
จิตภายในว่า "กลับ" แล้วสูดลมหายใจเข้าๆ ผ่อนความรู้สึก
ลงมา ที่จิต ... ที่มือ... ลงมาที่ขา สัก 2-3 ครั้ง แล้วค่อยๆลืมตา

๔. ดวงจิตอ่อนโยน ได้ตลอดทั้งวัน



ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ทุกการเคลื่อนไหว ให้สังเกตความรู้สึกที่จิต เห็นการเกิด-ดับภายในไปตลอดเวลา ศีล-สมาธิ-ปัญญา จึงเดินไปพร้อมกัน

๕. ทางสายกลาง..ทางดับทุกข์

จิต..ดำเนินอยู่บนทางสายกลาง เห็นทุกข์ และดับทุกข์ได้ เพราะมีปัญญาเห็นความจริงว่า ..ทุกข์ที่เกิดขึ้น มีความดับไปเป็นธรรมดา จิตกับความคิดแยกจากกัน จิตจึงมองใส เป็นอิสระจากความคิดดีและไม่ดี ความคิดไม่ดี ละทิ้งไป ความคิดดีนำมาใช้ แต่ไม่ยึดมั่นว่าความคิดทั้งหลายเป็นเราเป็นของเรา จิตจึงหลุดพ้นจากความทุกข์ พบความสุขที่แท้จริงตลอดไป



สภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวง ล้วนไม่ควรจิตมั่น



เมื่อจิตไปเนื่องๆ จะมี
สภาวะธรรมเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ
บางครั้งก็เกิดอาการซาบซ่าน ทั่วร่างกาย
ตัวเบาเหมือนจะลอย น้ำตาไหล ตัวโยก
ไปมา คั่นเหมือนมดไต่ ตัวแข็งเหมือน
หิน ลมหายใจหายไป ตัวหายไป ไม่รู้สึก
ว่ามีร่างกายนี้อยู่เลย กายทิพย์แยก

สิ่งที่เกิดขึ้นให้ทำในใจไว้ว่า นี่คือสภาวะธรรม เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ
ไม่ควรยึดมั่น



บางครั้งประคองจิตไป จิตจะเริ่ม
นิ่งดังลงวังก์ เหมือนเคลิ้มไป หรือ
เวลานอนอาจจะรู้สึกเหมือนนอนไม่หลับ
เพราะจิตตื่นอยู่ ให้รู้สึกไว้..ความรู้สึกจะ
ผสมกับความนิ่ง จิตนิ่ง แต่รู้สึกตัวตื่น
อยู่ในวังก์



ดังนั้น เมื่อเราดูจิตไปเรื่อยๆ เวลาที่มีเลสเข้ามา ญาณภายในก็จะสลัดกิเลส ออกไปเอง เหมือนเครื่องตัดไฟอัตโนมัติ จะมีผลต่อร่างกาย คือ เมื่อสลัดกิเลสออกไป ร่างกายก็สะบัดตาม มีอาการสะบัดไปสะบัดมา ภายนอกคล้ายคนใจก่่วง แต่ภายในตื่นรู้สีกอยู่ที่จิตตลอด

อาการต่างๆ เช่น แน่น อึดอัดในหน้าอก มึนศีรษะคล้ายจะอาเจียน บางครั้งมีอาการ หนาวๆ ร้อนๆ ปวดเมื่อยถึงกระดูกข้างใน มีสภาวะเหมือนลูกศรเสียบอก เจ็บแปลบเข้าถึงหัวใจเหมือนหัวใจถูกกระชาก ...**ให้นิ่ง รู้สีกที่จิต แล้วน้อมแผ่เมตตาไป "ให้มีความสุข"**

สิ่งเหล่านี้อาจจะเกิดขึ้น เป็นสภาวะธรรมจากการปฏิบัติ และเป็น การขัดใจบำปกรรมทั้งหลายด้วยสภาวะธรรมภายใน หรือแม้แต่บางท่าน ที่ไม่เคยปฏิบัติ แต่นิ่งอยู่กับการทำงานนานๆ ปล่อยวางความคิดและอารมณ์ เมื่อปล่อยวางภายในมากเข้า เกิดมีอาการใจสั่นเต้นแรงขึ้น ในบางเวลามีอาการวูบวาบทั่วร่างกาย หรือวูบแล้วหายไป หรือมีอาการ เจ็บตรงกลางหน้าอก ทั้งที่ภายในของตนเองก็ยังนิ่งๆ อยู่ ไม่ได้ตั้งใจ เครียดอะไร แต่สภาวะนี้ก็ไม่หายไป บางท่านก็ไปหาหมอเพราะนึกว่าตนเอง เป็นโรคหัวใจ แต่ทานยาแล้ว สภาวะนี้ก็ไม่หายไปเพราะสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นสภาวะธรรมนั่นเอง



ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติข้านวังเมืง

กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน)แห่งแรกในประเทศไทย

109 ม.9 ซ.เทศบาล 5 ถ.เพชรเกษม

ต.ท่าขเนมืง จ.ท่าขเนมืง จ.พังงา 8220

โทรศัพท์ 086-7025459, 087-5047707, 081-3043528

.....

วชมเป็นปกระทำ

- ทุกวันพฤหัสบดี โรงพยาบาลในสังกัดกรมการแพทย์
เวลา 09.00 - 11.00 น. หรือ 13.00 - 15.00 น.
- ทุกวันเสาร์ รายการ การศึกษาเพื่อประชาชน สถานีสุวรรณภูมิ
เวลา 18.30 - 19.30 น.
- ทุกวันอาทิตย์ รายการธรรมะกับกีฬา FM 96 Mhz. Sport Radio
เวลา 12.00 - 13.00 น.
รายการเวทีปฏิรูปการศึกษา FM 89.5 Mhz.
เวลา 18.30 - 19.00 น.

ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.thammatipo.com