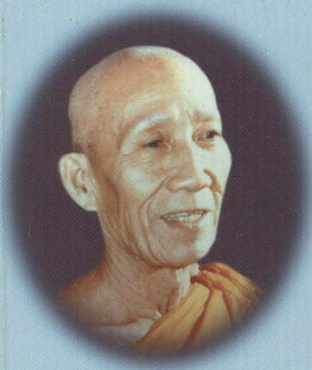
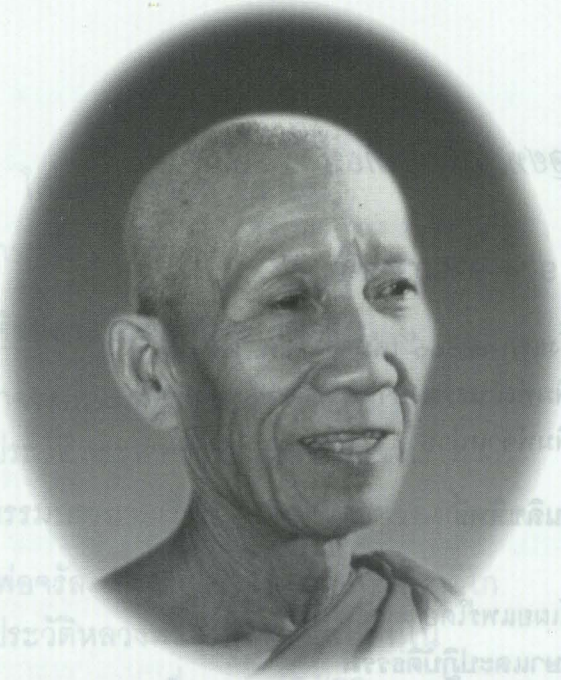
แนวทางการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ



ตามรอย หลวงพ่อเทียน

เล่มที่ ๒



หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

ตามรอย
หลวงพ่อเทียน

เล่ม ๒

ตามรอยหลวงพ่อเทียน เล่มที่ ๒

ISBN : 974-87903-9-8

พิมพ์ครั้งแรก ๓,๐๐๐ เล่ม พ.ศ. ๒๕๔๓
พิมพ์เป็นธรรมทาน ๑,๔๕๐ เล่ม
พิมพ์จำหน่าย ๑,๕๕๐ เล่ม

ไม่สงวนลิขสิทธิ์

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย
กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม
(ฝ่ายกิจกรรมพิเศษ) โทร. ๔๑๕-๘๕๕๘

พิมพ์ที่
หจก.หอรัตนชัยการพิมพ์
๓๓/๒๘ ซอยเพชรบุรี ๕ เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทร.๒๑๕-๙๖๘๑-๔, ๒๑๖-๙๔๖๔ โทรสาร. ๒๑๖-๙๔๖๕

ราคา ๕๐ บาท

สารบัญ

หน้า

คำนำ โดยพระไพศาล วิสาโล ๗

คำปรารภ ๑๑

ประวัติของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ๑๓

พระอาจารย์ณรงค์ ปิยจาโร วัดป่านาโพธิ์

ประวัติพระอาจารย์ณรงค์ ปิยจาโร ๑๙

ธรรมบรรยายเรื่อง “ธรรมชาติของกายใจ” ๒๕

หลวงพ่อจรัล จรณสมฺปนฺโน สวนป่าอกาลิโก

ประวัติหลวงพ่อจรัล จรณสมฺปนฺโน ๓๙

ธรรมบรรยายเรื่อง “สติผู้พิชิตความหลง” ๔๗

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ วัดป่าสุคะโต

ประวัติหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ๖๗

ธรรมบรรยายเรื่อง “ด่านทั้งสี่ที่

นักปฏิบัติธรรมจะต้องผ่าน” ๗๕

ชีวิตและการปฏิบัติธรรมของคุณกำพล ทองบุญนุ่ม ๙๓

แนะนำแหล่งจัดหาหนังสือ ๑๐๔

วัตถุประสงค์ของการทำหนังสือ ๑๐๕

คำนำ

คนเราไม่ได้เกิดมาเพื่อติดจมอยู่กับความทุกข์ แม้ความทุกข์จะเป็นธรรมชาติที่ติดมากับทุกรูปนาม แต่เราแต่ละคนล้วนมีความสามารถที่จะเป็นอิสระจากความทุกข์ได้ทั้งนั้น ความแก่ ความเจ็บ ความพรัดพราก การประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก รวมทั้งความตายไม่อาจทำความทุกข์ทรมานแก่เราได้ หากเรารู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต

ธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิตเปิดเผยให้เราประจักษ์ได้ทุกขณะ แต่เรามืดบอดต่อสัจธรรมดังกล่าว ทั้งนี้เพราะเราไม่เคยให้เวลาแก่ตนเองที่จะดูจิตดูใจของตนเองเลย ชีวิตนั้นให้เวลาแก่เรามากมาย อีกทั้งธรรมชาติก็ให้เครื่องมือดับทุกข์แก่เรา แต่เรากลับละเลยสิ่งเหล่านี้ไป

แต่ในที่สุดความทุกข์ที่ทรมานจิตใจเรานั้นเอง จะกระตุ้นเตือนให้เราขวนขวายหาทางเป็นอิสระจากทุกข์ หลังจากดิ้นรนครั้งแล้วครั้งเล่า ถึงจุดหนึ่งเรามักย่อมพบว่ากุญแจไขสู่หนทางแห่งอิสระภาพนั้นมีอยู่แล้วในจิตใจเรานั่นเอง หาได้อยู่ที่ทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียงเกียรติยศไม่

กุญแจนั้นคือสติและปัญญานั่นเอง

สติเป็นเครื่องดูจิต ปัญญาช่วยให้เราเข้าถึงสัจธรรมของชีวิต สติและปัญญานั้นมีศักยภาพอย่างยิ่งที่จะช่วยให้เราพ้นทุกข์ ขอเพียงแต่เราให้เวลาแก่ตัวเองในการพัฒนาสติและปัญญาขึ้นมาเท่านั้นเอง

การเจริญสติเป็นหนทางสำคัญในการพัฒนาศักยภาพในตัวเราจนสามารถเป็นอิสระเหนือความทุกข์ตลอดจนความแก่ ความเจ็บ แม้กระทั่งความตาย หนทางดังกล่าวพระบรมศาสดาได้มอบให้แก่มนุษยชาติมานานกว่า ๒๕๐๐ ปีแล้ว แต่ก็ยังเป็นสากล เหมาะกับทุกยุคทุกสมัย และคนทุกชาติ ศาสนา และวัฒนธรรม

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมบทบรรยายของพระอาจารย์สามท่านผู้เป็นศิษย์ของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ แต่ละท่านแม้จะมีแนวการบรรยายแตกต่างกัน แต่ก็มุ่งไปสู่จุดเดียวกัน นั่นคือ การชี้หนทางแห่งการเป็นอิสระจากทุกข์ โดยมีสติเป็นตัวรื้อถอน

หนังสือเล่มนี้เป็นการตามรอยเล่มก่อนหน้านี้ คือ ตามรอยหลวงพ่อเทียน ซึ่งตีพิมพ์เมื่อสองปีที่แล้ว โดยรวบรวมคำสอนของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ หลวงพ่อ

จรัล จรณสมฺปนฺโน และพระอาจารย์วิมล จตฺตมโล ผู้สนใจหนังสือเล่มดังกล่าว โปรดติดต่อตัวแทนของกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมตามรายละเอียดท้ายเล่ม

พระไพศาล วิสาโล

คำปรารภ

หนังสือตามรอยหลวงพ่อเทียน เล่มที่ ๒ เป็นการรวบรวมคำสอนของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ หลวงพ่อจรัล จรณสมฺปนฺโน ซึ่งเป็นศิษย์หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, คำสอนของพระอาจารย์ณรงค์ ปิยจาโร ซึ่งเป็นศิษย์หลวงพ่อคำเขียน และประสบการณ์ที่เป็นผลจากการเจริญสติของฆราวาส. เพื่อเป็นคู่มือสำหรับผู้สนใจในการเจริญสติเริ่มตั้งแต่ผู้มีความทุกข์ ผู้ได้เห็นความทุกข์ ผู้ต้องการออกจากความทุกข์ และสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ เป็นผู้ใหม่หรือผู้ได้รับอารมณ์กรรมฐานรูปนามแล้ว โดยแบ่งออกเป็น ๔ ตอน

ตอนแรก เป็นคำสอนของพระอาจารย์ณรงค์ แนะนำ**วิธีสร้างความรู้สึกตัว** โดยการสร้างจังหวะและเดินจงกรมไว้อย่างชัดเจนและง่ายสำหรับบุคคลทั่วไปที่เริ่มสนใจ

ตอนที่สอง เป็นคำสอนของหลวงพ่อจรัล แนะนำผู้ได้อารมณ์กรรมฐานรูปนามแล้ว จะรักษาไว้ไม่

ให้เสื่อมได้อย่างไร **ปฏิบัติธรรมอย่างไรให้ก้าวหน้า** อุปสรรคที่ทำให้เราหลงไปกับอารมณ์ต่างๆมีอะไรบ้าง โดยเฉพาะอารมณ์วิปัสสนูกิเลส

ตอนที่สาม เป็นคำสอนของหลวงพ่อคำเขียน ท่านชี้ให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องของความทุกข์ การปฏิบัติธรรมต้องเริ่มจากการเห็นความทุกข์เสียก่อน เพราะความทุกข์ทำให้เราดิ้นรนหาทางออก เมื่อพบวิธีออกจากความทุกข์ คือ การเจริญสติ เราจะต้องผ่าน **ด่านทั้งหมดสี่ด่านที่ทำให้เราหลง** คือ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยการเอากายสร้างความรู้สึกตัวให้เห็นชัดเจน ก็จะได้คำตอบเกิดปัญญา

ตอนที่สี่ เป็นการเล่าประสบการณ์**ชีวิตและการปฏิบัติธรรม**ของคุณกำพล ทองบุญนุ่ม ซึ่งเล่าไว้อย่างน่าสนใจศึกษา และได้อนุญาตให้พิมพ์เผยแพร่ เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ แก่ผู้มีความทุกข์จากสภาวะที่ร่างกายพิการ ตลอดจนผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน

กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม

พุทธศักราช ๒๕๔๓

ประวัติโดยสังเขป
ของ
หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ*

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ เดิมชื่อพันธ์ อินทผิวเกิด เมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ.๒๔๕๔ ที่บ้านบุฮม ตำบลบุฮม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย บิดาชื่อจีน มารดาชื่อโสม บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก

ในสมัยนั้นหมู่บ้านบุฮมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านได้ช่วยมารดาทำไร่ทำนา เช่นเดียวกับเด็กอื่นๆ ในหมู่บ้าน

เมื่ออายุได้ ๑๐ กว่าปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรอยู่กับหลวงน้าที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนตัวหนังสือลาวและตัวหนังสือธรรม พออ่านออกและเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่คราวนั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิธีพุทโธ วิธีนับหนึ่ง สอง สาม... หลังจากบรรพชาเป็นสามเณรได้หนึ่งปีหกเดือน ก็ลาสิกขาบทออกมาช่วยทางบ้านทำมาหากิน

---

* คัดลอกจากหนังสือ คนสอน-คำสอน ของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ จัดพิมพ์เผยแพร่โดย มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ (พันธ์ อินทผิว)

เมื่ออายุได้ ๒๐ ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ตามประเพณี ได้ศึกษาและทำสมาธิกับหลวงน้าอีกครั้งหนึ่ง หลังจากบวชได้หกเดือน ท่านได้ลาสิกขาบทออกมา และแต่งงานมีครอบครัวเมื่ออายุ ๒๒ ปี มีบุตรชายสามคน ท่านมักจะเป็นผู้นำของคนในหมู่บ้านในการทำบุญ จนเป็นที่นับถือและได้รับเลือกเป็นผู้ใหญ่บ้านถึงสามครั้ง แม้จะมีภาระมาก ท่านก็ยังสนใจการทำสมาธิและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในตัวอำเภอเชียงคาน เพื่อให้ลูกได้เรียนหนังสือ ท่านได้ประกอบอาชีพเป็นพ่อค้าเดินเรือค้าขายขึ้นล่องตามลำน้ำโขงระหว่างเชียงคาน- หนองคาย -เวียงจันทร์ บางครั้งไปถึงหลวงพระบาง ทำให้ ท่านได้มีโอกาสพบปะกับพระอาจารย์กรรมฐานหลายรูป จึงเกิดความสนใจธรรมะมากขึ้น นอกจากนี้ ท่านยังเห็นว่า แม้จะทำความดีทำบุญและปฏิบัติกรรมฐานมาหลายวิธีตั้งแต่อายุยังน้อย แต่ท่านก็ยังไม่สามารถเอาชนะความโกรธได้ ท่านจึงอยากค้นคว้าหาทางออกจากสิ่งเหล่านี้

ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่ออายุได้ ๔๕ ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้านโดยตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่กลับจนกว่าจะพบธรรมะที่แท้จริง ท่านได้ปฏิบัติธรรมที่วัดรังสีมุกดาราม

ตำบลพันพร้าว อำเภอท่าบ่อจังหวัด หนองคาย (ปัจจุบันคือ อำเภอศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิธีง่ายๆ คือ ทำการเคลื่อนไหว แต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า "ติง-นิ่ง" (ติง แปลว่า ไหว) อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในชั่วเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาดโดยปราศจากพิธีรีตองหรือครูบาอาจารย์ ในเวลาเช้ามืดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ปี พ.ศ. ๒๕๐๐

หลังจากนั้น ท่านได้กลับมาเผยแพร่ชี้แนะสิ่งที่ท่านได้ประสบมาแก่ภรรยาและญาติพี่น้องเป็นเวลาสองปีแปดเดือน โดยในขณะนั้นท่านยังเป็นฆราวาสอยู่

วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากเห็นว่าถ้าหากบวชเป็นพระภิกษุแล้วจะทำให้การเผยแพร่ธรรมะสะดวกขึ้น

คำสอนของหลวงพ่อได้แพร่หลายออกไปทั้งในและต่างประเทศ ได้มีผู้ปฏิบัติตามเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ หลวงพ่อได้อุทิศชีวิตได้กับการสอนธรรมะอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยหรือสุขภาพของร่างกาย จนกระทั่งอาพาธเป็นโรคมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ถึงแม้ว่าสุขภาพของท่านจะทรุดโทรมลงมาก แต่ท่านก็ยัง

คงทำงานของท่านต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

หลวงพ่อได้ละสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝกบนเกาะพุทธธรรม สำนักปฏิบัติธรรมทับมิ่งขวัญ ตำบลกุดป่อง อำเภอเมือง จังหวัดเลย เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๑๘.๑๕ น. รวมอายุได้ ๗๗ ปี และได้ใช้เวลาอบรมสั่งสอนธรรมะแก่คนทั้งหลายเป็นเวลา ๓๑ ปี

วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

๑๓

๑๔

๑๕

๑

๒

๓

๔

๑๒

๑. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว่ำไว้ ๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำช้า ๆ ...ให้รู้สึก ๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก...มันหยุดก็ให้รู้สึก ๔. เอามือขวามาที่สะดือ...ให้รู้สึก ๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ...ให้รู้สึก ๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...ให้มีความรู้สึก ๗. เอามือซ้ายมาที่สะดือ...ให้รู้สึก ๘. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก...ให้รู้สึก ๙. เอามือขวาออก ตรงข้าง...ให้รู้สึก ๑๐. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้...ให้รู้สึก ๑๑. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...ให้รู้สึก ๑๒. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...ให้มีความรู้สึก ๑๓. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...ให้มีความรู้สึก ๑๔. ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้...ให้มีความรู้สึก ๑๕. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...ให้รู้สึกทำต่อไปเรื่อย ๆ...ให้รู้สึก

๕

๑๑

๑๐

๙

๘

๗

๖

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

วัดป่าสุคะโต

ตำบลท่ามะไฟหวาน

อำเภอแกงคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

ประวัติหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ*

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เกิดที่บ้านหนองเรือ ตำบลหนองเรือ (ชื่อเดิมว่าตำบลบ้านเม็ง) อำเภอหนองเรือ (เดิมอยู่ในเขตอำเภอเมือง) จังหวัดขอนแก่น เกิดเมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๗๙ ตรงกับวันพุธ แรม ๙ ค่ำ เดือน ๙ ปีชวด โยมพ่อชื่อ นายสมาน เหล่าชำนิ โยมแม่ชื่อ นางเฮียน แอมปัชฌาย์ (เหล่าชำนิ) มีพี่น้องรวมเจ็ดคน ท่านเป็นบุตรคนที่สาม

เมื่อท่านอายุย่างเข้า ๑๐ ขวบ บิดาและมารดาของท่านได้ย้ายไปอยู่บ้านหนองแก อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ทำการบุกเบิกที่ทำกิน ประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา

ชีวิตวัยเด็กของท่านเหมือนกับเด็กไทยในชนบททั่วไปที่ครอบครัวทำเกษตรกรรม มีอาชีพทำนา ทำสวน ทำไร่ และเลี้ยงสัตว์ ครอบครัวสามารถพึ่งพาตนเองได้ ถึงแม้ไม่มีเงินก็ไม่เดือดร้อน เพราะมีข้าว ปลา อาหาร ผัก ผลไม้ รวมถึงมียาสมุนไพรอยู่รอบบ้าน และเลี้ยงวัว เลี้ยงควาย

---

* *คัดลอกบางส่วนจาก ประวัติและการงานของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ในหนังสือผู้ดู ผู้เป็น โดยหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ จัดพิมพ์เผยแพร่ โดย กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๔๐*

ไว้ใช้แรงงาน ท่านใช้ชีวิตวัยเด็กคลุกคลีกับการงานเหล่านี้ อยู่กับครอบครัว แต่ไม่มีโอกาสได้เที่ยวเล่นสนุกสนานเช่นเด็กทั่วไปเนื่องจากบิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านอายุได้ประมาณ ๑๐ ขวบ ประกอบกับพี่ของท่านสองคน ไปอยู่กับปู่และย่า ท่านจึงต้องรับผิดชอบการงานแทนบิดาของท่าน

ท่านบวชเป็นสามเณรเมื่ออายุได้ ๑๕ ปี หลังจากบวชอยู่ได้ประมาณสองปีก็จำต้องลาสิกขา ออกไปช่วยงานของครอบครัวอย่างเต็มที่ ด้วยความจริงจังกับงานและขยันหมั่นเพียรอย่างสม่ำเสมอนี้เอง ทำให้ท่านเป็นที่ยกย่องของคนในหมู่บ้าน

ในช่วงเวลานั้นเอง ท่านได้ศึกษาเล่าเรียน วิชาคาถาอาคม ทำน้ำมนต์ ปัดรังควาน ไล่ผี และรักษาคนป่วยไปด้วย ฉะนั้น ทุกคืนก่อนนอน ท่านต้องสวดมนต์ ภาวนาบริกรรม ท่องคาถาอาคมต่างๆ จนคล่องแคล่ว เกิดความชำนาญ จนสามารถใช้วิชาเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี ยามชาวบ้านเดือดร้อน ท่านได้เข้าทำการช่วยเหลือ นับตั้งแต่เจ็บไข้ได้ป่วย ไล่ผี คลอดบุตร ตลอดจนผูกข้อมือให้เด็ก จนเป็นที่เรียกขานกันในหมู่บ้านว่า ท่านเป็นหมอธรรม

ก่อนมาปฏิบัติธรรมในสายหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

ท่านได้ฝึกสมาธิแบบพุทโธ เมื่อปฏิบัติมาเป็นเวลานานจึงทำให้จิตสงบได้บ้าง แต่ก็ยังไม่เป็นที่พอใจนัก เมื่ออายุย่างเข้า ๓๐ ปี หลังจากมีครอบครัวมาได้ ๗-๘ ปี ท่านได้เริ่มแสวงหาครูบาอาจารย์ที่แนะนำเรื่องสมาธิวิปัสสนา ตามแนวทางอื่นๆ ที่เหมาะสมกับตัวท่านบ้าง

เมื่อปลายปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ท่านมีโอกาสได้ไปศึกษาและปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเทียนที่ป่าพุทธยาน จังหวัดเลย หลวงพ่อเทียนสอนให้สร้างจังหวะและเดินจงกรม ท่านเคยฝึกหัดมาแบบพุทโธโดยนั่งนิ่งๆ และสามารถเข้าถึงความสงบได้อย่างว่องไว ทำให้ไม่ชอบการสร้างจังหวะ แต่หลวงพ่อเทียนสอนไม่ให้สงบแต่เพียงอย่างเดียว สอนให้รู้สึกตัวอยู่เสมอ กำหนดรู้ไปกับการสร้างจังหวะ และไม่ให้เข้าไปอยู่กับความสงบ

คำสอนของหลวงพ่อเทียนนี้ สวนทางกับวิธีที่ท่านฝึกหัดมา ทำให้บางทีท่านไม่อยากทำ เกิดความรู้สึกคัดค้านอยู่ในใจ แต่ในที่สุดท่านก็ตกลงทำ เพราะอย่างไรก็ตั้งใจมาปฏิบัติแล้ว จึงทดลองดู โดยพยายามทวนความรู้สึกเดิม ตั้งใจสร้างจังหวะ เพื่อปลูกสติสัมปชัญญะ และสร้างสติ จากนั้นจึงเริ่มต้นปฏิบัติไปเรื่อยๆ

ในการปฏิบัตินั้น เมื่อเริ่มคิด ให้กลับมาอยู่กับการ

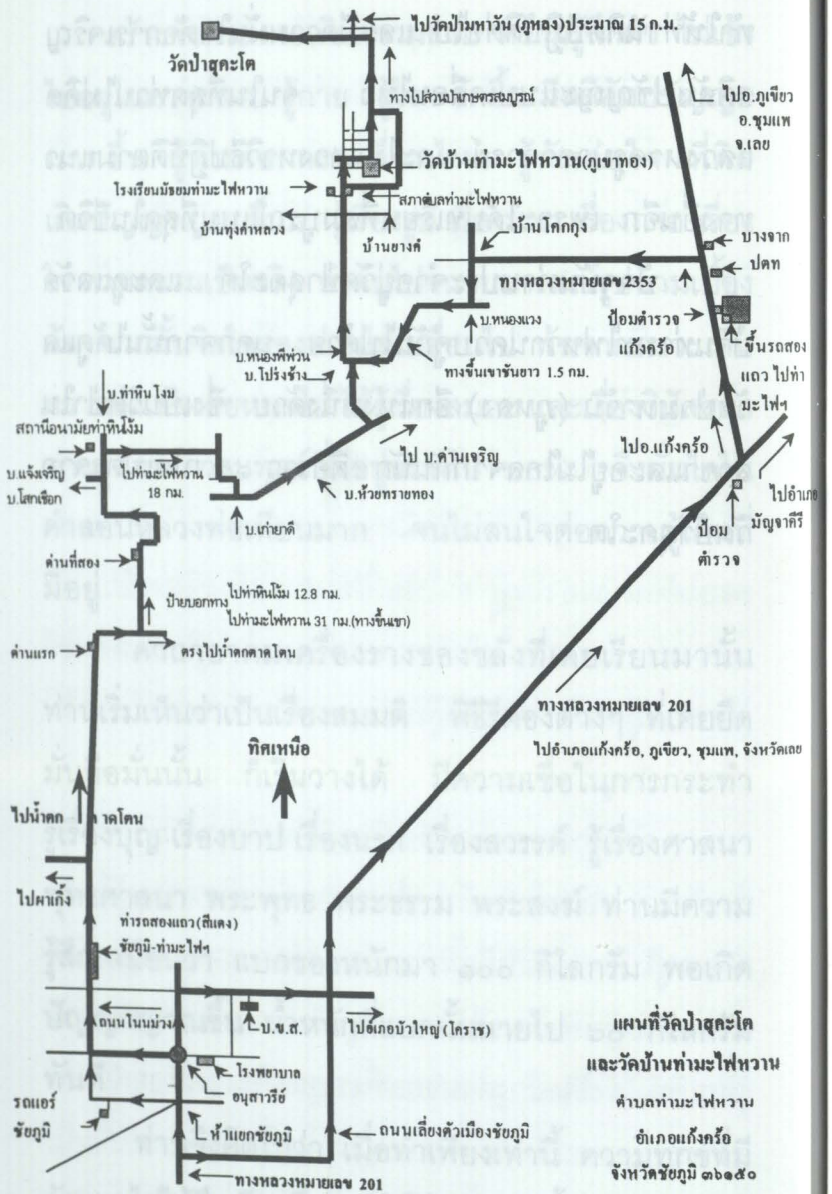
สร้างจังหวะ จะเกิดความสงบ ความรู้สึกตัว ไม่เข้าไปอยู่ในความสงบ รู้กาย รู้ใจ ชัดขึ้น มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น รู้ทันต่อการเคลื่อนไหว รู้ทันต่อใจ ที่คิด เกิดปัญญาญาณขึ้นมา รู้เรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องกาย เรื่องใจ ตามความเป็นจริง ลำดับไปจนจบอารมณ์รูปนามเบื้องต้น จากนั้นจิตใจของท่านได้เปลี่ยนไป พ้นจากภาวะเดิม ความลังเลสงสัยหมดไป ได้รู้เรื่องสมถะ และเรื่องวิปัสสนา ท่านรู้สึกว่าความทุกข์ที่มีอยู่หมดไป ๖๐% จึงมั่นใจในคำสอนหลวงพ่อเทียนมาก จนไม่สนใจต่อความรู้เดิมที่มีอยู่

คาถาอาคมเครื่องรางของขลังที่เคยเรียนมานั้น ท่านเริ่มเห็นว่าเป็นเรื่องสมมติ พิธีรีตองต่างๆ ที่เคยยึดมั่นถือมั่นนั้น ก็เริ่มวางได้ มีความเชื่อในการกระทำ รู้เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ รู้เรื่องศาสนาพุทธศาสนา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านมีความรู้สึกเหมือนว่า แบกของหนักมา ๑๐๐ กิโลกรัม พอเกิดปัญญาญาณขึ้น น้ำหนักที่แบกนั้นหายไป ๖๐ กิโลกรัมทันที

ท่านจึงคิดไปว่า เมื่อทำเพียงเท่านี้ ความทุกข์ที่มียังหลุดไปได้ถึงเพียงนี้ หากทำให้มากกว่านี้ จะเป็นอย่างไร

ทำให้ท่านคิดปฏิบัติต่อไป และมีความมั่นใจต่อการเจริญสติสัมปชัญญะแบบเคลื่อนไหว จนในที่สุดท่านไม่คิดแสวงหาครูบาอาจารย์ และไม่แสวงหาวิธีปฏิบัติตามแนวทางอื่นอีก เพราะได้บทเรียนที่สมบูรณ์แบบที่สุดในชีวิต

ปัจจุบันท่านประจำอยู่วัดป่าสุคะโต และดูแลวัดบ้านท่ามะไฟหวานควบคู่กันไปด้วย นอกจากนั้นได้ดูแลวัดป่ามหาวัน (ภูหลง) อีกแห่งหนึ่งด้วย ซึ่งเป็นวัดป่าในสาขาและอยู่ไม่ไกลจากกันนัก คือราว ๑๕ กิโลเมตรจากวัดป่าสุคะโต


ไปวัดป่ามหาวัน (ภูหลง)ประมาณ 15 ก.ม.
วัดป่าสุคะโต
ทางไปส่วนป่าเขาพรสมบูรณ์
ไปอ.ภูเขียว
อ.ชุมแพ
จ.เลย
วัดบ้านท่ามะไฟหวาน(ภูเขาทอง)
โรงเรียนมัธยมท่ามะไฟหวาน
สภาตำบลท่ามะไฟหวาน
บ้านทุ่งคำหลวง
บ้านยางคำ
บ้านโคกกุง
บางจาก
ปตท
ทางหลวงหมายเลข 2353
บ.หนองแวง
ป้อมตำรวจ
แก้งคร้อ
ขึ้นรถสอง
แถว ไปท่า
มะไฟฯ
บ.หนองพีพ่วน
บ.โป่งร้าง
ทางขึ้นเขาชันยาว 1.5 กม.
บ.ท่าหิน โงม
สถานีอนามัยท่าหินโง้ม
ไป บ.ด่านเจริญ
ไปอ.แก้งคร้อ
บ.แจ้งเจริญ
บ.โสกเชือก
ไปท่ามะไฟหวาน
18 กม.
บ.ห้วยทรายทอง
บ.เก่ายาดี
ไปอำเภอ
มัญจาคีรี
ป้อม
ตำรวจ
ด่านที่สอง
ป้ายบอกทาง
ไปท่าหินโง้ม 12.8 กม.
ไปท่ามะไฟหวาน 31 กม.(ทางขึ้นเขา)
ด่านแรก
ตรงไปน้ำตกตาดโตน
ทางหลวงหมายเลข 201
ไปอำเภอแก้งคร้อ, ภูเขียว, ชุมแพ, จังหวัดเลย
ทิศเหนือ
ไปน้ำตก าดโตน
ไปผาเก้ง
ทำรถสองแถว(สีแดง)
ชัยภูมิ-ท่ามะไฟฯ
ถนนโนนม่วง
บ.ข.ส.
ไปอำเภอบ้วใหญ่ (โคราช)
โรงพยาบาล
อนุสาวรีย์
รถแอร์
ชัยภูมิ
ห้าแยกชัยภูมิ
ถนนเลี่ยงตัวเมืองชัยภูมิ
ทางหลวงหมายเลข 201
แผนที่วัดป่าสุคะโต
และวัดบ้านท่ามะไฟหวาน
ตำบลท่ามะไฟหวาน
อำเภอแก้งคร้อ
จังหวัดชัยภูมิ ๓๖๑๕๐

ด่านทั้งสี่ที่นักปฏิบัติธรรมจะต้องผ่าน

หลังจากทำวัตรจบ เราก็ปรารภธรรมสู่กันฟัง เพื่อเป็นเครื่องประกอบการศึกษาการปฏิบัติ , มีผู้พูดมีผู้ฟัง สิ่งที่พูดเป็นของที่เราทำได้ แล้วก็มีอยู่ในเราด้วย สามารถที่จะรู้ได้ทุกคน ทำได้ทุกคน . เราก็มีกายทุกคน เราก็มีจิตใจทุกคน , **สิ่งที่เรามีบ้างไม่มีบ้าง คือ สติ แต่เราสามารถทำให้มีต่อเนื่องมีมากได้ , ไม่มีแหล่งที่จะไปหา ไม่มีฤดูกาล ไม่มีเวลา**

การที่จะสร้างสติให้เกิดมีขึ้นแก่เรา *เราสามารถจะสร้างได้ทุกโอกาส* เอากายเอาใจนี่แหละสร้าง ให้เป็นวัสดุอุปกรณ์การคิดความรู้สึกออกมา , เหมือนกับว่าเอากายเอาใจไปต่อเอา ให้เป็นที่อยู่ของสติ ให้เป็นที่รู้ของสติ สติให้เป็นที่รู้ของกายของใจ , ให้สติทำหน้าที่ให้ดูแลกายใจ *ให้เราฝึกหัดตรงนี้ เป็นสูตรแห่งการหลุดพ้น*

ถ้าจะพูดให้เต็มความหมาย เป็นสูตรแห่งการตรัสรู้ มีกาย มีใจ มีสติ สามอย่างนี้ให้รวมกัน , ให้อยู่ด้วยกัน ให้เป็นสิ่งที่สามัคคีกัน. ดูกายดูใจ รู้กายรู้ใจ ให้เจตนา

สร้างเจตนา เจตนาประกอบ สามอย่างนี้รวมกัน. วิธีที่เราทำก็ตามสูตร ตามวิชาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้ คือ การเจริญสติปัฏฐาน **ทำให้สุดฝีมือ** ทำตรงนี้ให้ดี ให้สมบูรณ์

วิธีทำเราก็สร้างจังหวะ ยกมือเคลื่อนไหว ให้มันรู้ , *สติปัฏฐานไม่ใช่การคิดเอา ไม่ใช่จำเอา ไม่ใช่ไปหาเหตุหาผล ต้องอาศัยกายสัมผัส* , เป็นกายสัมผัสแล้วสติก็เป็นการประกอบขึ้นมาให้มี ไม่ใช่บางทีก็รู้ บางทีก็หลง .

ใส่ใจเจตนา เจตนานั่นแหละเป็นกรรมที่จะให้ผล การทำสิ่งใดไม่เป็นเจตนา สิ่งนั้นไม่เป็นกรรม เป็นกรรมที่ไม่มีผล เราก็เลยเรียกว่า กรรมฐาน

วิชากรรมฐาน เป็นวิชาที่ศึกษาเรื่องชีวิตของเราให้ได้คำตอบ ให้หลุดให้พ้น เป็นวิชาแห่งการหลุดพ้น วิธีแห่งการรื้อถอน มันรื้อจริงๆมันถอนจริงๆ . เรามีสติดูกายดูใจไป **สิ่งที่สติเห็นอยู่ตลอดเวลา คือ กายกับใจ** ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับดวงตา ตาภายในที่เห็นกายเห็นใจอยู่ตลอดเวลา . เราก็พยายามหาโอกาสให้เห็นของสอง

อย่างนี้ต่อเนื่อง , มันก็จะได้ประสบการณ์ได้บทเรียนกับกายกับใจ เห็นกายเห็นเป็นรูป เห็นจิตเห็นเป็นนาม

ทีแรก เราก็เห็นเป็นกายเป็นใจ เรียกว่า กายานุปัสสนากรรมฐาน

สอง เห็นเวทนา เห็นสุขเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ เรียกว่า เวทนานุปัสสนากรรมฐาน

สาม เห็นจิตที่มันคิด สารพัดอย่างที่มันคิด เรียกว่า จิตตานุปัสสนากรรมฐาน

สี่ เห็นธรรมที่เป็นกุศล อกุศล , คุ้มดี คุ้มร้าย , เห็นความง่วงเหงาหาวนอน , ความคิดฟุ้งซ่าน , ความลังเลสงสัย ที่เกิดขึ้นกับจิตใจ . บางทีก็เกิดเห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นความสงบ เห็นปีติ เห็นความสุข เห็นความดี ความรู้อะไรต่างๆ เรียกว่า ธรรมานุปัสสนากรรมฐาน

สี่อย่างนี้มันเป็นด่าน มันเป็นที่เกิด , **เป็นด่านที่ทำให้เราหลง** , เหมือนเราเดินทางจากกรุงเทพฯมาวัดป่าสุคะโต ถ้าเราไม่ชำนาญก็จะมีที่หลง สี่แยก ห้าแยก เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา

บางคนก็หลงไปกับกาย

บางคนก็หลงไปกับเวทนา

บางคนก็หลงไปกับความคิด

บางคนก็หลงไปกับธรรมอารมณ์ต่างๆที่มันดักหน้าเรา

หลงกาย หลงว่าเป็นตัวเป็นตน, ความร้อน ความหนาว ความหิว ความปวด ความเมื่อย **เป็นกูอยู่ในอาการต่างๆ** , *ไม่เห็นเป็นกาย ตามความเป็นจริง* , เห็นเป็นสุขเป็นทุกข์ของกายของจิต เห็นเป็นความได้ความเสีย ความอะไรต่างๆที่เกิดกับกาย

แต่ถ้ามีสติเราจะเห็นความเป็นจริง เห็นว่ามันเป็นกาย เห็นว่ามันเป็นรูป , รูปก็ต้องเป็นอย่างนั้น นั่งนานๆมันปวดมันเมื่อย เดินนานๆมันปวดมันเมื่อย ยืนนานๆมันปวดมันเมื่อย เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา . **มันเป็นเช่นนั้นของเขา , *ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน* , ตัวสติเห็นไป เห็นไป จะแจ้งชัด *ได้คำตอบ***

เห็นเป็นรูปก็สรุปว่า *รูปมันมีธรรมชาติ มันมีอาการ,* ความร้อน ความหนาวเป็นอาการของรูป ความหิวเป็นอาการของรูป ความปวดความเมื่อยเป็นอาการของรูป , *ไม่ใช่ตนที่ไหน* , น่าขอบคุณมัน . ถ้ารูปไม่มี

ร้อนไม่มีหนาว ถ้ารูปไม่หิว ไม่มีอะไรที่มันแสดงออกเป็นอาการต่างๆ มันก็อันตราย , มันเป็นสัญญาณภัยของเขาที่เราจะเข้าไปเกี่ยวข้อง , *ก็เกิดปัญญา* . ปัญญาที่เห็นเหล่านี้เป็นปัญญาแห่งการหลุดพ้น แต่ก่อนมีตัวมีตนเต็มไปหมดเลย พอมาเห็นว่าเป็นรูปเป็นนาม มันก็ฉลาดมีปัญญา , *ปัญญาพุทธะเกิดแบบนี้* เกิดจากเหตุเกิดจากปัจจัย เกิดจากการเรียนรู้ . อันนี้มันไม่ใช้สมอง *มันเป็นการพบเห็นเข้า ไม่ต้องไปคิดแยกแยะอะไร ความจริงมันบอก*

เห็นนาม คือจิตคือใจ มันก็มีมากเรื่อง , แต่ก่อนเราไม่รู้ โกรธก็เป็นตัวเรา สุขก็เป็นของเรา ทุกข์ก็เป็นของเรา , เอาความโกรธ ความทุกข์ ความรัก ความชัง ความยินดียินร้าย ว่าเป็นตัวเป็นตน, *แล้วแต่ใจจะพาไปอย่างไร ก็ทำตาม คล้อยตาม ไปตามความคิด*

เราไม่เห็นความคิด ความคิดก็เป็นเราทั้งหมด , ดูเข้าจริงๆ มีสติเข้าไปเห็น , ได้ประสบการณ์ ได้บทเรียน ได้ความฉลาดต่างๆ ที่เกิดจากความคิดมากทีเดียว

แต่ก่อนเราไม่รู้ นึกว่าเป็นตัวเราทั้งหมดเป็นดุ้นเป็นก้อน

คิดบางอย่างก็เป็นกิเลส ตัณหาราคะ

คิดบางอย่างก็เป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ชวนให้เราหลงเป็นส่วนมาก

ถ้าไม่มีสติมาก ทางที่ไปทางหลงก็มาก

ถ้ามีสติก็เห็นเป็นธรรมชาติ เป็นอาการเกิดจากจิต จากใจ

บางคนไม่เคยเห็นความคิดตัวเองเลย เกิดมาก็ตาย ทิ้งไปเปล่าๆ, **มีแต่ตัวตนอยู่ในความคิด**. พอมาศึกษาเข้าจริงๆ มาดูเข้าจริงๆ *มีสติเห็นจิตที่มันคิดเข้าจริงๆ* เราจะเห็นว่า ตัวคิดนี่มันมาก ซัดเราจนทำให้เราหลงมากกว่าทำให้รู้

ถึงแม้ว่ารู้ ก็รู้แบบไม่ใช่ปัญญา รู้แบบธรรมชาติเราคนหนึ่ง

และโดยเฉพาะธรรมะช่วยเราได้มาก เช่น ความโกรธ ไม่มีใครโกรธตลอดเวลา ความทุกข์ก็ไม่มีใครทุกข์ได้ตลอดเวลา มันก็มีสร่างซา มันเป็นธรรมชาติที่มันช่วยเรา แต่เราไม่ค่อยใส่ใจศึกษาเรื่องนี้ดู

ชีวิตของเราที่เป็นดุ้น ที่นั่ง เคลื่อนไหวไปมา ร้อนหนาว เป็นสุขทุกข์ นั่นก็คือ รูปกับนาม, เป็นการได้คำ

ตอบที่เป็นหลักสากลที่สุด ไม่ว่าเพศใด วรรณะไหน ชาติใด ศาสนาใด ,เป็นรูปเป็นนาม เป็นรูปทำ เป็นนามทำ รูปมันทำดีมันทำชั่ว

บางทีถ้าเราไม่รู้ รูปทำแต่ความชั่ว นามทำแต่ความชั่ว

คิดก็คิดแบบทำให้ตัวเองเจ็บปวด ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ ทำให้ตนเองตกเป็นทาสในอาการต่างๆ

รูปธรรมนามธรรม เป็นธรรมชาติ มันมีอยู่ในรูปในนาม , ธรรมชาติของรูป ธรรมชาติของนาม มันมีอยู่เท่านี้

รูปนามเป็นรูปธรรมนามธรรม **ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มันมีความไม่เที่ยง มันมีความเป็นทุกข์ มันมีความไม่ใช่ตัวใช่ตน**

มันมีอาการต่างๆที่เกิดขึ้นมากับรูปกับนามมากมาย เราไม่รู้ก็เลยเอามาเป็นสุขบ้าง เอามาเป็นทุกข์บ้าง เอามาเป็นตัวเป็นตน เอามายึดเอามาถือ

แต่ก่อนถ้าเราไม่รู้ เราไปยึดเอาเวทนา ไปซื้อเอาเวทนาก็มี เสียเงินซื้อเอา ไม่มีเงินซื้อ ก็ไปปล้นเอา ไปข่มขืน ไปช่อไปโกง ไปล่อไปลวงเอา แสวงหาเอา *ชีวิตทั้งชีวิตแสวงหาเวทนา* ได้มาซึ่งเวทนาเป็นสุขทุกข์

บางคนยินดีในความทุกข์ หลายคนที่ไม่รู้จักออกจากความทุกข์, เป็นคนอมทุกข์ เป็นคนเจ้าอารมณ์ เป็นจริต โทสจริต โมหจริต ราคจริต, มันอมไว้ ไม่รู้จัก ไม่เห็น ไม่เห็นแจ้ง เลยตกเป็นทาส, แทนที่จะเกิดปัญญา ก็เกิดความโง่. *ความฉลาดอยู่ในความโง่* แหล่งปัญญาพุทธะอยู่ตรงนั้น ไม่ใช่ปัญญาแบบโลก

ปัญญาทางโลกไปเรียนเอาตามสถาบัน มีวิชามีสูตรสำเร็จ สองคูณหนึ่งเป็นสอง สองคูณสองเป็นสี่ สองคูณสามเป็นหก, อันนั้นก็จริง เป็นสูตรสำเร็จ ใครเรียนรู้มากก็เอาไปเป็นวิชาประสบการณ์ เป็นบทเรียนเอาไปทำมาหากิน เอาไปเฉลยเอาไปทำงานสำเร็จประโยชน์ มันก็มีความถูกต้อง

แต่ปัญญาพุทธะนี้ คือ การเห็นรูปเห็นนาม เห็นรูปธรรมนามธรรม, เป็นธรรมชาติ เป็นอาการ, อาการของรูป อาการของนาม ธรรมชาติของรูป ธรรมชาติของนาม, มันมีอยู่อย่างนั้น *มันเกิดขึ้น มันตั้งอยู่ มันไหลไป, มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน*, มันเป็นธรรมชาติของเขา พอเห็นอย่างนี้ มันก็กระทบ

กระเทือนไปถึงความโลภ ความโกรธ ความหลง ถึงแม้ว่ามี มันก็ไม่เต็มที่

พอมาเห็นว่าเป็นรูปเป็นนาม ก็เกิดเป็นสูตรแห่งการรื้อถอน, ถ้าเป็นความโกรธ จะโกรธไม่ถึงร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่เป็นปุถุชน, โกรธก็โกรธแบบกัลยาณปุถุชน ทุกข์ก็ทุกข์แบบกัลยาณปุถุชน , มันมีทางออก เห็นมันเป็นอาการ ก็ยับยั้งชั่งใจไม่วู่วาม ไม่หุนหันพลันแล่น เอาตัวรอดได้ ดับทุกข์ได้

บางคนดับทุกข์ไม่เป็นเลย มีแต่เพิ่มจนทุกข์สุดเหวี่ยง ,เหมือนคนดื่มเหล้า พอเมาเต็มที่ จะไม่รู้สึกอะไร เขาหามกลับบ้านไม่รู้สึกตัวว่าเป็นอะไร ไปทำอะไรที่ไหนจำไม่ได้ . เงินติดกระเป๋าห้าร้อยหรือพันบาทหายไปไหนไม่รู้ บางคนพอรู้สึกตัวก็ไม่มีสัญญา , แต่นี่ถ้าเรามีสติไม่เป็นปุถุชนอย่างนี้ ไม่เหมือนกับเมาอย่างนั้น มันรู้รู้จักถอน รู้จักดับ ดับทุกข์เป็น ออกหนีจากทุกข์เป็น

ถ้าจะให้หลวงพ่อพูด “ เมื่อเห็นรูปเห็นนามทุกข์หมดไปครึ่งหนึ่ง ” เป็นสูตรแห่งการรื้อทุกข์จริงๆ

รื้อถอนสมมุติ

ความโกรธ ความทุกข์มีอยู่ร้อยกิโล ,พอมาเห็นรูป เห็นนาม ออกไปแล้วห้าสิบกิโล ความหลงก็ห้าสิบกิโล , ความรัก ความชัง ความลังเลสงสัย หมดไปเลย มันเป็นผลกระทบ

เวลาเรากินข้าว แต่ก่อนมันหิว พอกลืนข้าวทีละคำๆมันอิ่ม มันอิ่มของมันเอง ความอิ่มไม่มีใครบังคับ ไม่ต้องไปคิด ไม่ต้องใช้สมอง มันเป็นเอง ทำอย่างนี้ มันก็เกิดอย่างนี้ขึ้นมาเอง

การดับทุกข์ก็เหมือนกัน เมื่อมองย้อนกลับ มันก็แตกต่างจากเดิม เรียกว่า *พ้นภาวะเก่า* , เมื่อเรามีฌาน มีปัญญา มีวิปัสสนาฌานเกิดขึ้น จะล่วงพ้นภาวะเดิม เป็นการได้คำตอบ , พบเห็นโดยตนเอง พิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ต่างเก่าเป็นกัลยาณปุถุชน , ทำไปมากๆ มีสติไปมากๆ จะเห็นเป็นสูตร สูตรรื้อถอน

เมื่อเห็นนามธรรม เห็นนามทุกข์ , ทุกข์ของรูป ทุกข์ของนาม จะเปิดเผยออกมาทุกสิ่งไม่มีหลบซ่อน สภาวะทุกข์ อาคันตุกะทุกข์ นิสรณทุกข์ ทุกข์แห่งการปรุงแต่ง ทุกข์เพราะมีสมุทัย คือ ความหลง,มันหลายอย่าง

ทุกข์บางอย่างก็กำหนดรู้ด้วยการรู้

ทุกข์บางอย่างกำหนดรู้ด้วยการบรรเทา

ทุกข์บางอย่างกำหนดรู้ด้วยการละ , เอาไว้ไม่ได้ **หน้าที่** ก็คือ **การละ** โดยไม่ต้องบอก เหมือนเราไปจับไฟ สะบัดทีเดียว เราต้องละ ธรรมชาติมันสอน ถ้าเรารู้เราเห็น , แต่ถ้าเราไม่รู้ก็ยิ่งเอา ยิ่งพอใจ , คนที่ไม่รู้เขาก็พอใจในความโกรธ มีเพื่อนไปห้าม เขาก็บอกไม่โกรธไม่ได้ ถ้าไม่โกรธก็เหมือนหมาแล้ว . หลวงพ่อเคยได้ยินมา ไปตีราคาความไม่โกรธเป็นเรื่องไม่ถูกต้อง ความโกรธเป็นความชอบแล้ว สำหรับบางคนที่ไม่มีการศึกษา

ความทุกข์ก็เหมือนกัน ถ้าเรามาเห็น รูปมันทุกข์ นามมันทุกข์ มันไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย , *มันเป็นปัญญา* เพราะความทุกข์แท้ๆ ทำให้เกิดปัญญามาเห็นทุกข์ . *นี่ประเสริฐที่สุด เพราะมันจะออกจากทุกข์* **เกิดภาวะการเห็น** , ภาวะที่เห็น เป็นภาวะที่ประเสริฐ **เห็นทุกข์เหมือนกับตาเห็นจริงๆ** ถ้าเห็นนี่ ก็หลุดพ้นแล้ว , เห็นรูปเห็นนาม เห็นรูปทุกข์นามทุกข์ **เกิดการเห็นอาการต่างๆที่เกิดกับกายใจเรา** , *เป็นภาวะที่เห็น*

มีตาในแล้ว . ถ้าเห็นก็หลุดพ้นอยู่ในนั้นแล้ว เห็นทุกข์ดังที่เราสวด , **การเห็นอริยสัจ คือ เห็นทุกข์** , เห็นอย่างประเสริฐ

พระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องของความทุกข์ เราไม่รู้ **บางคนไม่เห็นทุกข์ ก็อยู่ในทุกข์** . ท่านอาจารย์พุทธทาสสอนว่า" นกไม่เห็นฟ้า ปลาไม่เห็นน้ำ หนอนไม่เห็นคูถ " ถ้าเรามาเห็น ก็ต่างจากภาวะเก่าแล้ว , เห็นความทุกข์ยิงเป้าไปเลยว่า" มันเกิดจากอะไร " มันเกิดจากความหลง ความโกรธ ความโลภ

ความทุกข์ที่เกิดจากตัวหลงนี่ยิ่งใหญ่มาก มันมีอยู่สองอย่าง คือ ตัวรู้กับตัวหลง , หากเราไม่ได้หลักแล้วชีวิตของเรามันจะพลัดไปในตัวหลงมาก มีปัจจัยต่างๆที่ทำให้เกิดความหลงมาก

ถ้าได้หลัก คือ ตัวรู้กับตัวหลง ถ้ามีตัวรู้ ตัวหลงมันก็ไม่เกิด เกิดเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นกุศล , ถ้าหลงก็เป็นอกุศล.กุศลกับอกุศลเกิดจากตัวรู้กับตัวหลง . เราก็ได้หลัก " มีสติ ตัวสติ ตัวรู้ " , ไม่ต้องไปตัดไม่ต้องกดความโลภความโกรธ เพราะมันหลงต่างหาก

สัญญาภาพในจิตในวิญญาณ ในสัญญาที่มันเห็นในสัญญาแบบนี้มันลืมไม่เป็น , ไม่ใช่สัญญาแบบโลก จำหน้า จำตา จำชื่อ จำเสียง .บางทีหลวงพ่ออยากจะเรียกหลายๆคนในกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมที่เราเห็นกันบ่อยๆ บางทีก็จำได้ บางทีก็จำชื่อไม่ได้เป็นสัญญาแบบโลกๆ. ส่วนสัญญาที่มันเห็นแจ้ง เห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง , ตัวหลงอยู่ตรงกลาง ตัวโลภ ตัวโกรธ อยู่สองข้าง ตัวหลงนี่อาจจะใหญ่หรือสูงกว่าเขาและมีอำนาจ ตัวโกรธจะอยู่ข้างซ้ายหรือข้างขวาแล้วแต่ ถ้ามีตัวหลงอยู่ตรงกลาง ก็สามารถที่จะเป็นซ้ายเป็นขวา เป็นโกรธ เป็นโลภก็ได้ เพราะมันมีตัวหลงใหญ่กว่าเขา ตัวหลงนี่แหละเป็นเหตุ

ถ้าเรามีสติ มันก็ไม่ต้องไปปรับตัวหลง มันเป็นไปเอง เหมือนเราจุดแสงสว่างมันก็กำจัดความมืดไปเอง ไม่ต้องไปใช้สมองอะไร . การปฏิบัติธรรมมันเป็นไปเองโดยธรรมชาติ ถ้าทำถูกมันเป็นไปเอง , มันเป็นสูตรเหมือนกับเราฝึกสติที่เอากายเอาใจเอาสติมาอยู่ด้วยกัน มันก็เป็นธรรมขึ้นมา กายก็เป็นธรรมขึ้นมา ใจก็เป็นธรรมขึ้นมา , กายกับใจกับสติไม่อยู่ด้วยกัน มันก็ไม่เป็น

ธรรมขึ้นมา สำส่อน กายก็เบียดเบียนใจ ใจก็เบียดเบียนกาย มันไม่มีความเป็นธรรมต่อกัน

ถ้าเรามีกาย มีใจ มีสติ อยู่ด้วยกัน เกิดความเป็นธรรม . สูตรแห่งการเป็นธรรม สูตรแห่งการเกิดปัญญา สูตรแห่งการหลุดพ้น เหมือนกับสูตรคอนกรีต เอาหิน เอาทราย เอาปูน สูตรมาตรฐาน๑๒๓ , ปูนหนึ่ง ทราย สอง หินสาม เอามาผสมกันใส่น้ำลงไป จะเป็นคอนกรีตที่ได้มาตรฐานเพราะมันเป็นสูตรแห่งการรื้อถอน. สูตรแห่งการบรรลุธรรมก็เป็นแบบนี้ เราสามารถทำได้ , ทุกชีวิตทำได้ทุกคน ทุกรูปนาม ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกเพศ ทุกวัย ไม่มีเพศหญิง ไม่มีเพศชาย ได้บวชหรือไม่ได้บวช ไม่มีคนหนุ่ม ไม่มีคนแก่ . ถ้ามีกายมีใจมีสติอยู่ด้วยกันเป็นธรรมทันที เท่ากับเป็นคนคนเดียวกัน เป็นหนึ่งเดียว ทำให้เราเป็นหนึ่งเดียว เป็นสิ่งน่าอัศจรรย์พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

ถ้าเรามาทำเอาจริงๆถึงที่สุดจริงๆ ไม่มีเกิด ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย , ธรรมะของพระพุทธเจ้าเหนือทุกอย่าง หรือพวกเราได้กล่าวว่า เป็นสิ่งน่าอัศจรรย์ , พิสูจน์ได้ รู้ได้ เห็นได้ ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล สามารถ

ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น นี่คือ พระธรรม ที่เป็นสูตรที่เรากำลังปฏิบัติอยู่

ถ้าเรามีกายมีใจมีสติอยู่ด้วยกัน *ชีวิตไม่เป็นหมันมีค่ามาก* สามารถรู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตเรา

สูตรแห่งการหลุดพ้น เห็นรูปทุกข์นามทุกข์ รูปโรคนามโรค เห็นสมมุติ สมมุตินี่มีมาก . เห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา , เป็นศีลอย่างไร เป็นสมาธิอย่างไร เป็นปัญญาอย่างไร. ศีลนี้ไม่ใช่ศีลสมถะ ไม่ใช่ศีลสามัญลักษณะ, เป็นศีลถลุงกิเลส เป็นศีลสิกขา เป็นไตรสิกขา เป็นปัญญา เป็นกลุ่มขบวนแห่งการรื้อถอน ขบวนแห่งความเป็นธรรม

ศีลสิกขา ถลุงย่อยถลุงในส่วนที่ไม่ดี เหมือนกับถลุงแร่เอาแต่เนื้อ แต่ก่อนปนมากับก้อนหินกับเม็ดดินเม็ดทราย ถลุงแร่ได้แต่เนื้อ , เป็นทางเข้าไปถึงสิกขา ไปเห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา เป็นกุศล เห็นกุศลมันก็ไม่เอาแล้ว เพราะเรามีบทเรียนมีประสบการณ์ . เห็นมา เห็นมาแล้วก็ไม่เอา เหมือนกับกายของเรา กายของเรามันก็รู้ , ใจของเราที่ฝึกยิ่งแยบคายประเสริฐเลิศกว่ากาย . กายมันยังตกอยู่ในสภาพไตรลักษณ์

ไม่มีใครห้ามได้ แต่จิตนี่มั่นคง จิตที่เป็นนามธรรมที่เป็นปัญญานี่มั่นคงทีเดียวไม่เปลี่ยนแปลง นี่ก็คือ วิธีที่เราปฏิบัติ . พวกเราชาวพุทธขาดแคลนเรื่องนี้ แล้วก็ไม่ค่อยมีใครสนใจ มัวแต่ไปสนใจเรื่องอื่น ติดรูปแบบ ติดอาการต่างๆ หลายอย่างจนเกิดทะเลาะวิวาทกัน , เรื่องกายเรื่องใจเรื่องสติไม่ค่อยมีใครพูดกัน ไม่ค่อยศึกษาจริงๆ . ถ้าเราทำสูตรนี้ มันจะมีคำตอบในตัว ไม่ต้องไปเกณฑ์กัน ไม่ต้องไปบังคับกัน มีคำตอบอยู่ในตัวทุกคน ก็อันเดียวกันนี่แหละ . วิธีที่เราทำกัน การศึกษาการปฏิบัติให้เราทำแบบสบายๆ อย่าไปอยากรู้อยากเห็น อย่าไปรีบตัวเอง ขอให้มีสติก็เป็นอันใช้ได้ ขอให้มีสติอยู่กับกายกับใจ ทำไปให้รู้สึก , รู้น้อยก็สว่างน้อย เหมือนจุดธูปจุดเทียน , รู้มากก็เหมือนกับดวงอาทิตย์ รู้แจ้งโลก ไม่มีที่ใดปิดบังอำพราง เห็นถูกต้อง นี่เรื่องกายเรื่องใจของเรา มันก็มีอยู่เท่านี้ , จะเป็นศาสนา ก็คือ ชีวิตของเรา คนที่ไม่มีทุกข์เป็นคนที่มีปัญญาแห่งการหลุดพ้น เรียกว่า ศาสนาของเราเจริญแล้ว

คนไม่มีทุกข์ เพราะมีศาสนาเจริญเป็นศีลเป็นสมาธิเป็นปัญญา เป็นบุญเป็นกุศลในตัว ,ก็ขอให้พวกเรา

ได้ศึกษาได้ใส่ใจ แล้วจะไม่ยากถ้าอยู่ที่ไหนกายใจสติอยู่ด้วยกัน . ไม่มีแหล่งไปหาเงินหาทอง ไปหาทรัพย์ภายนอก บางคนก็อยากไปญี่ปุ่น บางคนก็อยากไปไต้หวัน บางคนก็ไปไหนต่อไหน ไปหาเงิน ไปหาแหล่ง แต่การแสวงหาทรัพย์ภายในไม่ต้องมีแหล่งที่ไหน

แหล่งการหาอริยทรัพย์ คือ กายใจสติทำไป , ไม่มีกาลไม่มีเวลา , หลวงพ่อว่า สะดวกมากนะ สะดวกมากที่สุด . เรามีมนุษย์สมบัติพร้อมที่จะหาอริยทรัพย์ภายในให้มีขึ้นมา ให้มีมาก จนไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายนั่นแหละการปฏิบัติธรรม , *มาโกรธทำไม มาทุกข์ทำไม มาหลงทำไม* มายินดียินร้าย มาหลงไหลอะไร เอาสิ่งเหล่านี้มาเป็นความฉลาด . อย่าไปหลง เรายังหายใจได้ ยังเคลื่อนไหวได้ยังกำหนดรู้ กระพริบตาได้ หายใจรู้สึกได้ก็ใช้ได้ กลืนน้ำลาย กระพริบตา เคลื่อนไหวได้รู้ได้ . เราก็ไม่ควรไปทุกข์ ไปโกรธ ไปหลง *ต้องเป็นอิสระ ต้องประกาศอิสระ* เป็นชีวิตที่ไม่มีภัย เรียกว่า **อริยะ** อย่างน้อยเราก็เป็นอริยะน้อยๆในฐานะของเรา ไม่มีภัย พ้นภัยได้ .

ชีวิตและประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม
ของ
นายกำพล ทองบุญนุ่ม

ภายหลังที่ออกจากราชการแล้ว ผมมีความทุกข์เหลือเกิน ต้องกลายมาเป็นคนพิการที่ช่วย

ประวัติ คุณกำพล ทองบุญนุ่ม เกิดเมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๔๙๘ อยู่บ้านเลขที่ ๑๒๒ หมู่ที่ ๗ ตำบลยางขาว อำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์ เรียนจบกศบ. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๙ เคยรับราชการในกระทรวงศึกษาธิการ สังกัดกรมพลศึกษาธิการ ประสบอุบัติเหตุขณะสอนว่ายน้ำ เป็นอัมพาตช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ขณะอายุได้ ๒๔ ปี แพทย์ไม่สามารถที่จะรักษาให้หายเป็นปรกติได้ ต่อมาได้ทำการผ่าตัดเพื่อต่อกระดูกต้นคอที่หักเริ่มเคลื่อนไหวแขนทั้งสองข้างได้

(บันทึกฉบับเต็มของคุณกำพล ทองบุญนุ่ม ได้พิมพ์เป็นเล่มแล้ว ในชื่อ <u>จิตสดใสแม้กายพิการ</u>)

เหลือตัวเองไม่ได้ แม้แต่จะขับถ่ายและอาบน้ำก็ทำเองไม่ได้ ชีวิตอย่างนี้ผมไม่ต้องการ รู้สึกผิดหวังในชีวิตมาก บางครั้งก็คิดอยากจะเป็นคนบ้า เพื่อที่จะได้ลืมเรื่องทุกสิ่งทุกอย่าง จิตใจว้าเหว่ ต้องการที่พึ่งทางด้านจิตใจ คุณพ่อคุณแม่และญาติพี่น้องก็พึ่งได้แต่ภายนอกเท่านั้น เราอยากจะหาหนทางที่จะดับทุกข์ให้กับตนเอง เป็นเพราะความทุกข์แท้ๆจึงทำให้ผมเกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา จึงมีความคิดว่า “ เมื่อเวลาที่เรามีปัญหาหรือมีความทุกข์ และหมดหนทางที่จะแก้ไข อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจอะไรลงไป ควรที่จะปรึกษากัลยาณมิตรก่อน ”

ในระหว่างนั้นคุณพ่อคุณแม่ก็มีความทุกข์ไม่น้อยไปกว่าผม คุณพ่อได้แสวงหาหนทางดับทุกข์ โดยศึกษาและปฏิบัติธรรมตามวัดต่างๆ แต่ละครั้งท่านก็นำหนังสือและเทปธรรมะมาฝากคุณแม่และผม ทำให้ลืมความทุกข์ไปชั่วขณะ ความรู้สึกดีๆได้เกิดขึ้นในใจผมหลายอย่าง แต่ยังไม่คิดที่จะปฏิบัติ เพราะมีความเข้าใจผิดว่า คนพิการคงจะปฏิบัติธรรมไม่ได้ แต่ก็อยากจะหนีความทุกข์ ต่อมาจึงคิดอยากจะปฏิบัติธรรม อยากมีครูบาอาจารย์

คอยให้คำแนะนำ อยากเห็นผู้ปฏิบัติกรรมฐาน และอยากเป็นผู้ปฏิบัติเอง แต่ว่าเริ่มต้นไม่ถูก

ประมาณปี ๒๕๒๕ คุณพ่อได้ไปปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเทียน จิตตฺสุโภ ที่วัดสนามใน ผมก็สนใจอยากปฏิบัติบ้าง แต่แค่เริ่มต้นทดลองทำก็ผิดแล้ว เพราะเราปฏิบัติไม่ถูกวิธี ผมจึงเขียนจดหมายไปปรึกษากับคุณมนวิภาซึ่งเป็นกรรมการท่านหนึ่งของกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม และได้รับคำแนะนำว่า ถ้าหากมีข้อสงสัยให้เขียนไปตรวจสอบกับหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

กรกฎาคม ๒๕๓๘ ผมได้เขียนจดหมายไปกราบหลวงพ่อ ขอถวายตัวเป็นศิษย์ และขอคำแนะนำวิธีปฏิบัติสำหรับผู้พิการ ที่มีอิริยาบถนอนเป็นส่วนมาก หลังจากนั้น ๑๒ วันผมได้รับจดหมายตอบจากหลวงพ่อ มีใจความสรุปดังนี้ “ หลวงพ่อยินดีที่จะเป็นกัลยาณมิตรให้ และจะไม่นำพาให้หลงทางในการปฏิบัติ และแนะนำวิธีทำกรรมฐานให้ คือ ความรู้สึกตัว ถึงแม้จะนอนอยู่ก็ปฏิบัติได้ โดยให้เรากำหนดรู้กาย พลิกมือเล่นอยู่ให้รู้สึกตัว เวลามันลักคิดไป ก็อย่าไปตามความลักคิดนั้น ให้กลับมากำหนดรู้อยู่ที่กาย มีเจตนารู้อยู่ที่กาย

ขยันสร้างตัวรู้มากๆ เรียกว่า ภาวนา และอย่าเข้าไปอยู่ในความสงบ ให้ขยันรู้สึกตัวนี่คือ กรรมฐาน ให้อาศัยการกระทำอย่างนี้ไป ถ้ารู้สึกตัวมาก ความหลงก็จะน้อยลงหรือหมดไปก็จะเกิดธรรมวิจัยรู้เห็นรูปธรรมนามธรรมไปเอง ให้เราเป็นผู้ดูอย่าเข้าไปเป็นผู้อยู่ อะไรเกิดขึ้นกับกายกับใจก็ให้ดูรู้แจ้งไป บางทีมันเกิดความสุขก็อย่าไปเอาความสุขให้รู้สึกว่ามันสุขเท่านั้น ตรงกันข้ามบางทีมันทุกข์ ก็เห็นสักว่ามันทุกข์เท่านั้น อย่าเข้าไปเป็นผู้ทุกข์ หรือว่ามันเกิดอาการเบื่ออึดอัดขัดเคืองก็ให้เห็นแล้วรู้ว่ามันเป็นอาการของจิตใจ และอย่าเข้าไปเป็นอะไรให้ปฏิบัติไป " และหลวงพ่อก็เขียนให้กำลังใจผมมาด้วย จดหมายจากหลวงพ่อ คือ พระมาโปรด เราเป็นศิษย์ที่มีครูแล้ว ชีวิตเริ่มมีความหวังแล้ว

ในการฝึกหัดเจริญสติที่บ้าน ทำใหม่ๆก็มีอุปสรรค ผมต้องมีเจตนาและใส่ใจในการปฏิบัติอย่างมาก เพราะต้องทวนกระแสของจิตใจที่จะข้องติดอยู่ในความเคยชินเก่าๆ อารมณ์ภายนอกที่มารบกวนจิตใจก็มีมาก บางครั้งผมต้องทำไม่รู้ไม่ชี้ต่ออารมณ์นั้น บ้างต้องอาศัยทำตอนที่เงียบๆสักหน่อย คือ ต้องหามุมสงบให้ตัวเอง

ถ้ามีเสียงคนพูดคุยกัน เสียงวิทยุ โทรทัศน์ หรือมีคนพลุกพล่าน จะทำได้ไม่ค่อยดี

ที่บ้านผมอยู่ด้วยกัน ๓ คน คือ คุณพ่อ คุณแม่ และผม พอหลังจากที่รับประทานอาหารเช้ากันเรียบร้อยแล้ว ประมาณ ๘.๐๐ น. คุณพ่อและคุณแม่ท่านก็จะลงไปทำงานในสวน ผมจะอยู่บนบ้านเพียงคนเดียว ผมจะเริ่มทำงานของผมบ้างเป็นงานทางจิต คือ การฝึกเจริญสติ ทำอยู่ในห้องโดยมีเสียงนาฬิกาเดินเป็นจังหวะติ๊กๆ พร้อมไปกับการพลิกมือเจริญสติ ถ้าเราหลงลืมสติหรือคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน เสียงนาฬิกาจะช่วยดึงจิตของเรากลับมาได้เหมือนกัน

การปฏิบัติของผมจะเริ่มต้นจากการนอนหงาย พลิกมือคว่ำหรือหงายแต่ละครั้งให้มีสติเข้าไปรู้ทุกครั้ง ทำไปนานๆก็ปวดเมื่อยและอ่อนแรง ก็ฝืนทนทำไปจนเคยชินและแข็งแรงมากขึ้น พอตอนจะนอนก็จะรู้สึกปวดมาก ทำใหม่ๆความคิดก็มีมาก เกิดมีปีติบ้าง คิดเปรียบเทียบกับตำราบ้าง จิตใจดิ้นรนอยากจะพ้นทุกข์ไวๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นความคิดที่ดึงจิตให้ออกไปจากตัวเราทั้งนั้น กรรมฐานของผมจะล้มลุกคลุกคลาน และต้องเริ่มต้นทำ

ใหม่อยู่เรื่อยๆ วันต่อๆมาก็เริ่มต้นทำอีก คราวนี้ได้เริ่มต้นเอากรรมฐานของหลวงพ่อมาทบทวนอีกครั้ง ก็จับสติได้ ตัวรู้เกิดขึ้นแล้ว มีประสบการณ์แล้ว มีปัจจุบันแล้ว ทำกรรมฐานเป็นแล้ว ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาก็ชอบทำกรรมฐาน

ผมพยายามคิดหาอิริยาบถใหม่ๆให้กับตัวเองอยู่เรื่อยๆ เพราะจะทำให้ปฏิบัติได้นานๆ อาศัยอิริยาบถเล็กๆน้อยๆทำเบาๆ ส่วนมากจะเป็นบริเวณใบหน้า เช่น บิดหน้าไปมา เอียงซ้ายเอียงขวา ยักคิ้ว ขยับจมูกปาก หรือกระดิกหู เป็นต้น ผมจะเก็บเกี่ยวอิริยาบถเล็กๆน้อยๆเหล่านี้ได้มากในแต่ละวัน

บางครั้งก็เกิดความสงบนิ่ง ทำให้เข้าไปติดและเพลินอยู่ ทิ้งกายเข้าไปอยู่ในความสงบแล้ว กายก็ไม่ยอมเคลื่อนไหว พอรู้สึกตัวก็รีบกลับมามีสติอยู่ที่กายต่อไป ผมจะมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ไม่คิดไปในเรื่องอดีตอนาคต จิตใจก็สบายขึ้น เพลิดเพลินไปกับการเจริญสติ เพราะจิตของเราได้เข้าไปสัมผัสกับสภาวะจริงๆของพระธรรม เมื่อผมเจริญสติไปได้ประมาณ ๑ เดือน เห็นกายกับจิตแยกกันคนละส่วน ทำหน้าที่ต่างกัน และเห็น

ความพิการติดอยู่ที่กายด้วย จิตเพียงทำหน้าที่รับรู้เท่านั้น ทำให้ผมรู้สึกเป็นอิสระ เบาสบายขึ้นมาทันที ผมได้เขียนไปเล่าถึงการปฏิบัติและถามหลวงพ่อว่าทำถูกขั้นตอนไหม และขั้นตอนต่อไปควรทำอย่างไร หลวงพ่อได้เมตตาตอบจดหมายมาว่า ผมทำถูกแล้ว ต่อไปให้ดูรูปธรรม นามธรรม รูปทำ นามทำ รูปทุกข์ นามทุกข์ รูปโรค นามโรค ตามลำดับไป ดูอาการของรูปอาการของนาม ให้เห็นเป็นเพียงสักว่า ธรรมชาติและอาการเท่านั้น และท่านได้เน้นว่า " ให้เป็นผู้ดู อย่าเข้าไปอยู่ไปเป็น และจะทำให้เกิดปัญญาขึ้นเรื่อยๆ "

การที่มีอิริยาบถจำกัด ย่อมจะเห็นอาการของกายในด้านของทุกขเวทนาที่แสดงออกมาได้อย่างชัดเจน และจะเห็นทุกข์ในกายที่เขาแสดงออกชัดเจนขึ้นไปอีก ตอนที่ผมไม่สามารถจะแก้ไขทุกข์ให้กับตนเองได้ ต้องรอเวลาให้ผู้อื่นมาช่วยแก้ไขให้ ตอนนี้จะเห็นทุกข์ชัดเจนมาก และในขณะที่กำลังฝึกเจริญสติเคลื่อนไหวกายอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม พอทำอยู่สักครู่ก็จะเห็นกายถูกทุกขเวทนาบีบคั้น เช่น อาการปวดเมื่อย จะต้องแก้ไขเปลี่ยนแปลงหาอิริยาบถใหม่เพื่อแก้ทุกข์ให้อิริยาบถเก่า

เปลี่ยนแปลงอยู่อย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าเราจะตายไป จะเห็นว่า กายได้แสดงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา คือ ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ให้เราได้เห็นอยู่เป็นประจำ

ส่วนอาการของจิตก็มีมาก เช่น ความพอใจ ความไม่พอใจ ความสงสัย ความง่วง หรือความคิด เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่จิต แต่เป็นเพียงอาการอาศัยจิต เกิดขึ้นเท่านั้น แต่ถ้าเรารู้ไม่เท่าทัน ก็ทำให้หลงไปกับอาการของจิตได้ง่ายๆเหมือนกัน เราไม่ต้องไปแก้ไขอะไรกับความคิดชนิดนี้ เห็นแล้วก็ละทันที เพราะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เข็ดหลาบแล้ว

ตั้งแต่นี้ต่อไปเราจะต้องเพียรสร้างสภาวะของผู้ดูให้แข็งแกร่งมั่นคง เมื่อเกิดอะไรขึ้นกับเราก็พร้อมที่จะตั้งหลักดูได้ทันที พอมาถึงตอนนี้ธรรมะข้อใดที่เคยติดค้างในใจ ก็เริ่มแจ่มชัดขึ้นมาเรื่อยๆ ได้เปลี่ยนมาเป็นผู้ที่มีความรู้สึกตัวก่อนที่จะกระทำ พูด คิด มีเจตนาที่จะคิด เป็นการคิดด้วยปัญญา ไม่ใช่ความคิดฟุ้งซ่าน ทำให้คิดอย่างเป็นระเบียบ ถ้าจะหยุดคิดก็หยุดได้ ไม่ต้องนอนไม่หลับเพราะความคิดเหมือนเมื่อก่อน **ได้เปลี่ยนมาเป็น**

ผู้ใช้ชีวิตบ้าง มิใช่ชีวิตใช้เรา ไม่ปล่อยให้ชะตาชีวิตมาเป็นใหญ่และมีอำนาจเหนือเรา เป็นชีวิตที่ชัดเจน ถือว่าเป็นการเปลี่ยนชีวิตใหม่ เป็นการเปลี่ยนทางจิตที่มิใช่ทางกาย เปลี่ยนจากจิตที่พิการมาเป็นจิตที่ไม่พิการ หรือเปลี่ยนจากจิตที่เคยเป็นทุกข์ มาเป็นจิตที่ไม่เป็นทุกข์ โดยมีความรู้สึกตัวเป็นผู้เปลี่ยนให้

ผมได้ฝึกเจริญสติเข้าปีที่ ๕ แล้ว การปฏิบัติก็คล่องตัว และสติก็พัฒนาขึ้นเรื่อยๆตามควร ตั้งใจไว้ว่าจะทำให้ต่อเนื่องกันในทุกอิริยาบถตลอดทั้งวัน เรามีหน้าที่ศึกษาและตรวจสอบจิตใจว่าเป็นอย่างไร ถ้ากระทบอารมณ์แล้วจิตของเรายังเป็นปรกติอยู่ ก็สอบผ่าน แต่ถ้าจิตของเรายังหวั่นไหว คือ ไปรักหรือไปเกลียดต่อสิ่งนั้น ก็ถือว่า ยังสอบไม่ผ่าน เป็นการวัดผลให้ตนเอง

ความพิการครั้งแรก เข้าใจว่า จะเป็นอุปสรรคต่อการฝึกเจริญสติ แต่พอฝึกไปก็ทำให้เราเข้าใจดีว่า *ความพิการมิได้เป็นอุปสรรคต่อการฝึกเจริญสติเลย แต่กลับเป็นแรงกระตุ้นให้เราต้องกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติ เพื่อให้จิตได้พ้นไปเสียจากภาวะของความพิการโดยเร็ว* และ

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผมก็เป็นเสมือนใบเบิกทางที่สำคัญในการนำพาชีวิตผมเข้ามาปฏิบัติธรรม

ในขณะเจริญสติถ้าเกิดความทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นด้านกายหรือจิตขึ้นมาเมื่อใด ก็จะศึกษาถึงลักษณะของความทุกข์ชนิดนั้นทันที ว่ามีลักษณะและธรรมชาติเป็นอย่างไร เกิดขึ้นที่ไหน และใครเป็นผู้ทุกข์ ถ้าเราเข้าไปเป็นผู้ทุกข์ เราก็สอบตก แต่ถ้าเรามีสติถอนตัวออกมาเป็นผู้เห็นทุกข์ เราก็สอบผ่าน ที่จริงแล้วการเห็นทุกข์ก็คือ การเห็นธรรม , การเห็นธรรม ก็คือ การเห็นทุกข์ ความทุกข์มาเพื่อแจกปัญญาให้กับเรา

เหตุการณ์ทั้งหลายที่เคยเกิดขึ้นกับตัวผม ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์หรือความคิดก็ดี ล้วนแต่มาให้ศึกษาทั้งนั้น มาเพื่อทดสอบจิตใจ เราก็มีหน้าที่สอบให้ผ่าน และบางครั้งก็สอบตกบ้างเหมือนกัน แต่ไม่เป็นไร ทำให้จิตมีประสบการณ์ และเป็นการฝึกจิตใจให้แข็งแกร่งไปด้วย การที่ผมสอบผ่านบ้างไม่ผ่านบ้าง นานวันเข้าก็มีผลทำให้ความรู้สึกตัวเจริญงอกงาม

ถึงแม้ว่า ผมจะเป็นผู้ที่โชคไม่ดีถึงขนาดพิการ จนไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ แต่ก็พอจะมีส่วนที่โชคดี

เหลืออยู่บ้าง คือ ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา อยู่ในท่ามกลางคุณพ่อคุณแม่และญาติพี่น้อง และยังได้พบวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้หลวงพ่อคำเขียนเป็นครูอาจารย์ และก็ได้ปฏิบัติตามจนได้รับผลของการปฏิบัติเป็นที่น่าพึงพอใจ คือ ได้พบหนทางดับทุกข์ให้กับตนเอง ทำให้ความทุกข์ที่มีอยู่ได้ลดน้อยไปมาก บุคคลทั้งหมดที่ผมได้กล่าวมานี้ถือว่า เป็นผู้ที่มีอุปการคุณกับผมมากเหลือประมาณ ซึ่งผมไม่มีอะไรที่จะตอบแทนพระคุณท่านได้ นอกเสียจากการปฏิบัติบูชา และจะพยายามปฏิบัติไปจนให้จิตได้สัมผัสกับคุณธรรมเบื้องสูงในพระพุทธศาสนา จนดับทุกข์ให้กับตนเองได้อย่างสิ้นเชิง และต่อจากนั้นเพื่อเป็นการสืบทอดเจตนารมณ์ของครูบาอาจารย์ ก็จะช่วยให้คำแนะนำแก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์ ให้ความทุกข์ของเขาได้ลดลงหรือหมดสิ้นไปเลย และ**ผมยินดีที่จะช่วยเป็นกัลยาณมิตร ให้แก่เพื่อนผู้มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดาทุกๆท่านด้วย .**

แนะนำแหล่งจัดหาหนังสือ

คุณนิรมล พัวสุภานุทัต

เลขที่ ๖๖/๓๒ ซอยเรืองรัตน์ (เอกชัย ๓๐)

เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐

โทร. ๔๑๕-๘๕๕๘

คุณมนวิภา เกียรติเลิศธรรม

เลขที่ ๖๕๖/๓๐๔ จรัลสนิทวงศ์ บางยี่ขัน

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๔๒๔-๑๕๓๗

เวลา ๒๐.๓๐-๒๒.๐๐ น.

คุณสุพร ไพโรจน์บริบูรณ์

เลขที่ ๑๑๔/๖ ซอยวิภาวดีรังสิ ๒ ถนนวิภาวดีรังสิต

ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๓๒๐ โทร. ๖๙๒-๒๘๖๕ (๐)

เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.

หากท่านสนใจคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ท่านสามารถหาหนังสือหรือเทปคำสอนของหลวงพ่อได้ที่วัดสนามใน ต.วัดชลอ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐ โทร. ๘๘๓-๗๒๗๕

แผนที่วัดสนามใน

วัตถุประสงค์ของการทำหนังสือ

สืบเนื่องจากกลุ่มศึกษาฯพิจารณาเห็นควรให้มีการเผยแพร่คำสอนและประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของพระอาจารย์ต่างๆในสายหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ให้แพร่หลาย โดยท่านได้แสดงเจตนารมณ์ไว้ว่าไม่สงวนลิขสิทธิ์

หากท่านเห็นคุณค่าของเจตนารมณ์ดังกล่าว และประสงค์จะสนับสนุนการเผยแผ่ธรรม สามารถติดต่อให้ข้อคิดเห็น ร่วมสนับสนุนการเผยแผ่ หรือหากประสงค์จะจัดพิมพ์เผยแผ่หนังสือเล่มนี้ด้วยวัตถุประสงค์ใดๆ กลุ่มศึกษาฯยินดีสนับสนุนต้นฉบับโดยติดต่อกับตัวแทนของกลุ่มศึกษาฯต่อไปนี้

๑. คุณมนวิภา เกียรติเลิศธรรม
เลขที่ ๖๕๖/๓๐๔ จรัลสนิทวงศ์ บางยี่ขัน
เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทร. ๔๒๔-๑๕๓๗ เวลา ๒๐.๓๐-๒๒.๐๐ น.

๒. คุณวิไล วิปัสสนาผล
๔๒/๑๐ หมู่ 3แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน
กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทร. ๘๘๔-๑๕๕๑ ,
๔๔๘-๕๔๐๘ (๑๙.๐๐-๒๐.๐๐ น.)

๓. คุณบุญศรี เลิศวิริยจิตต์
๓๓๖ ถนนเพชรบุรี เขตราชเทวี
กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทร. ๒๑๕-๘๙๒๙ เวลา ๑๐.๐๐-๑๙.๐๐ น.

๔. คุณนิรมล พัวสุภานุทัต
๖๖/๓๒ ซอยเรืองรัตน์ (เอกชัย ๓๐)
เขตบางขุนเทียน กทม. ๑๐๑๕๐
โทร. ๔๑๕-๘๕๕๘

๕. คุณสุวิดา ธรรมมณีวงศ์
ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม ๗๓๐๐๐

๖. คุณสุพร ไพโรจน์บริบูรณ์
๑๑๔/๖ ซอยวิภาวดีรังสิต ๒ ถนนวิภาวดีรังสิต
ดินแดง กทม. ๑๐๓๒๐
โทร. ๖๙๒-๒๘๖๕ (๐)
เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.

๒๙ กันยายน ๒๕๔๓

เรื่อง ขออนุมัติการจัดพิมพ์คำบรรยาย
เพื่อเผยแพร่โดยไม่สงวนลิขสิทธิ์

นมัสการ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ต้นฉบับหนังสือ "ตามรอยหลวงพ่อเทียน เล่มที่ ๒"
จำนวน ๑ ชุด

เนื่องจากกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมได้ถอดเทปคำบรรยายของหลวงพ่อคำเขียน เรื่อง "ด่านทั้งสี่ที่นักปฏิบัติจะต้องผ่าน" ทั้งนี้ได้รวบรวมพร้อมคำบรรยาย เรื่อง สติผู้พิชิตความหลงของหลวงพ่อ จรัล จรณสมฺปนฺโน และคำบรรยายของพระอาจารย์ณรงค์ ปิยจาโร เรื่อง ธรรมชาติของกายใจ เพื่อจัดทำเป็นหนังสือชื่อว่า "ตามรอย หลวงพ่อเทียน เล่มที่ ๒" จึงขออนุญาตพิมพ์เผยแพร่เพื่อเป็นธรรมทาน และเพื่อการจำหน่ายให้แพร่หลายโดยไม่สงวนลิขสิทธิ์การพิมพ์

จึงกราบนมัสการเพื่อโปรดพิจารณา อนุมัติ การจัดพิมพ์ครั้งนี้โดยไม่สงวนลิขสิทธิ์การจัดพิมพ์

กราบนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

สุพร ไพโรจน์

(นางสุพร ไพโรจน์บริบูรณ์)
ผู้แทนกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม

อนุมัติ

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ
๒๙ กันยายน ๒๕๔๓

รายชื่อผู้ร่วมจัดพิมพ์หนังสือ

พิมพ์เป็นธรรมทาน

๑. ฝ่ายกิจกรรมพิเศษ กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม	๑,๐๐๐	เล่ม
๒ คุณพ่อเต็ก- คุณแม่โสะ และลูกหลาน ตั้งติปกรณ์	๒๐๐	เล่ม
๓. คุณกนกกร สังฆรักษ์	๕๐	เล่ม
๔. คุณวิจิตรา ภัทรมัย	๑๐๐	เล่ม
๕. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑๐๐	เล่ม

พิมพ์เพื่อจำหน่าย

๑. กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม	๗๐๐	เล่ม
๒. กองทุนสนับสนุนการเผยแผ่ธรรม ในสายหลวงพ่อเทียน จิตฺตโภ	๘๕๐	เล่ม

คนเราไม่ได้เกิดมาเพื่อติดจมอยู่กับความทุกข์ แม้ความทุกข์จะเป็นธรรมชาติที่ติดมากับทุกรูปนาม แต่เราแต่ละคนล้วนมีความสามารถที่จะเป็นอิสระจากความทุกข์ได้ทั้งนั้น ความแก่ ความเจ็บ ความพรัดพราก การประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก รวมทั้งความตายไม่อาจทำความทุกข์ทรมานแก่เราได้ หากเรารู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต

ธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิตเปิดเผยให้เราประจักษ์ได้ทุกขณะ แต่เรามืดบอดต่อสัจธรรมดังกล่าว ทั้งนี้เพราะเราไม่เคยให้เวลาแก่ตนเองที่จะดูจิตดูใจของตนเองเลย ชีวิตนั้นให้เวลาแก่เรามากมาย อีกทั้งธรรมชาติก็ให้เครื่องมือดับทุกข์แก่เรา แต่เรากลับละเลยสิ่งเหล่านี้ไป

การเจริญสติเป็นหนทางสำคัญในการพัฒนาศักยภาพในตัวเรา จนสามารถเป็นอิสระเหนือความทุกข์ตลอดจนความแก่ ความเจ็บ แม้กระทั่งความตาย หนทางดังกล่าวพระบรมศาสดาได้มอบให้แก่มนุษยชาติมานานกว่า ๒๕๐๐ ปีแล้ว แต่ก็ยังเป็นสากล เหมาะกับทุกยุคทุกสมัยและคนทุกชาติ ศาสนา และวัฒนธรรม

พระไพศาล วิสาโล