



แตกต่างแค่เปลือกความคิด  
ปกปิดจิตประภัสสร

พระอาจารย์อำนาจ โฉภาโส

*Handwritten signature* ๐๐



# คำอนุโมทนา

ผู้มีจิตศรัทธาได้แจ้งความประสงค์ ขออนุญาตนำการบรรยายธรรมที่บันทึกเทปไว้ มาตีพิมพ์ลงในหนังสือ “แตกต่างแค่เปลี่ยนความคิด ปกปิดจิตประภัสสร” เพื่อแจกเป็นธรรมทานแก่ผู้สนใจใฝ่ศึกษาและปฏิบัติธรรม ในการนี้จึงขออนุโมทนาตามความประสงค์และขออำนาจแห่งบุญที่ให้ธรรมะเป็นทานนี้ จงอำนวยผลให้คณะผู้จัดทำ และผู้อ่านทุกคน มีความเจริญอภิวรรดิด้วยศีล สมาธิ และ ปัญญา เพื่อยังประโยชน์แก่ตนเองและแก่ผู้อื่นต่อไป

พระอำนาจ โอบาโธ

ภาพปก : หนึ่งในภาพสีน้ำประกอบบทกวีแห่งการรู้จักตน

ชุด พิงอังกั้น - สะพานเชื่อมใจ โดย อำนาจ กลั่นประชา



## คำขอบพระคุณและอนุโมทนา

กระผมในนามของศิษย์ และตัวแทนกลุ่มญาติธรรม “บ้านอารีย์ ๒๖” ขอขอบพระคุณ คุณจากรุณันท์ อธิธิธาว์ชกุล ผู้เรียบเรียงหนังสือ ธรรมะบรรยาย โดย พระอาจารย์อำนาจ โอบาโส เรื่อง “แตกต่างแค่ เปลือกความคิด ปกปิดจิตประภัสสร” ที่กรุณาเอื้อเฟื้อมอบต้นฉบับ หนังสือ สำหรับแปลงเป็นไฟล์คอมพิวเตอร์ เพื่อการดาวน์โหลดเป็น ธรรมทาน สำหรับผู้ใฝ่ใจในธรรมะผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

ทั้งนี้กระผมได้ดำเนินการปรับรูปแบบจากต้นฉบับเดิมเล็กน้อย เพื่อให้สวยงามและเหมาะสมสำหรับการดาวน์โหลด

ประโยชน์อันได้อันพึงมีแก่ธรรมทานนี้ กระผมขอน้อมถวาย เป็นอาจารย์บูชาแด่ พระอาจารย์อำนาจ โอบาโส ด้วยความเคารพและ ศรัทธาเป็นอย่างสูง

ธานี ชินชูศักดิ์ (พ่อไก่อยู่)

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๒



## คำกราบขอพบพระคุณ

คณะศิษย์และผู้จัดพิมพ์ขอกราบขอพบพระคุณเป็นอย่างสูง ที่ท่านพระอาจารย์อำนาจ โสภาโส ได้มีเมตตาอนุญาตให้นำบันทึกเทปบรรยายธรรม เรื่อง “แตกต่างแค่เปลือกความคิด ปกปิดจิตประภัสสร” มาจัดพิมพ์เป็นหนังสือธรรมเล่มที่ 4 สำหรับชุดหนังสือมาลัยธรรมประจำชีวิต ซึ่งเป็นธรรมบรรยายที่จัดขึ้นโดยกัลยาณมิตร คุณวีรณัฐ โรจนประภา (ใหม่) เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ 7 กันยายน 2549 เวลา 18.00 - 20.30 น. ณ ห้องสมุดบ้านอารีย์ ซ.อารีย์ 1 ถ.พหลโยธิน กรุงเทพฯ

พร้อมกันนี้ พระอาจารย์อำนาจ โสภาโส ยังได้อนุญาตให้นำภาพที่ท่านเขียนประกอบการบรรยายธรรมในวันดังกล่าวมาตีพิมพ์ เพื่อเสริมความเข้าใจในข้อธรรมให้ชัดเจนยิ่งขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ยังนำภาพสี่ประกอบบทกวีแห่งการรู้จักตน ชูดึงฟังกัน-สะพานเชื่อมใจ ของท่านพระอาจารย์อำนาจ โสภาโส ที่เคยเขียนสมัยครั้งเป็นฆราวาสในช่วงปี ค.ศ. 2000 หรือ พ.ศ. 2543 มาประกอบเพิ่มเติมเป็นช่วงๆ ในหนังสือธรรมเล่มนี้ เพื่อให้ตื่นรู้ทั้งในเนื้อหา สว่างด้วยปัญญาจากภาพปริศนาธรรมต่างๆ

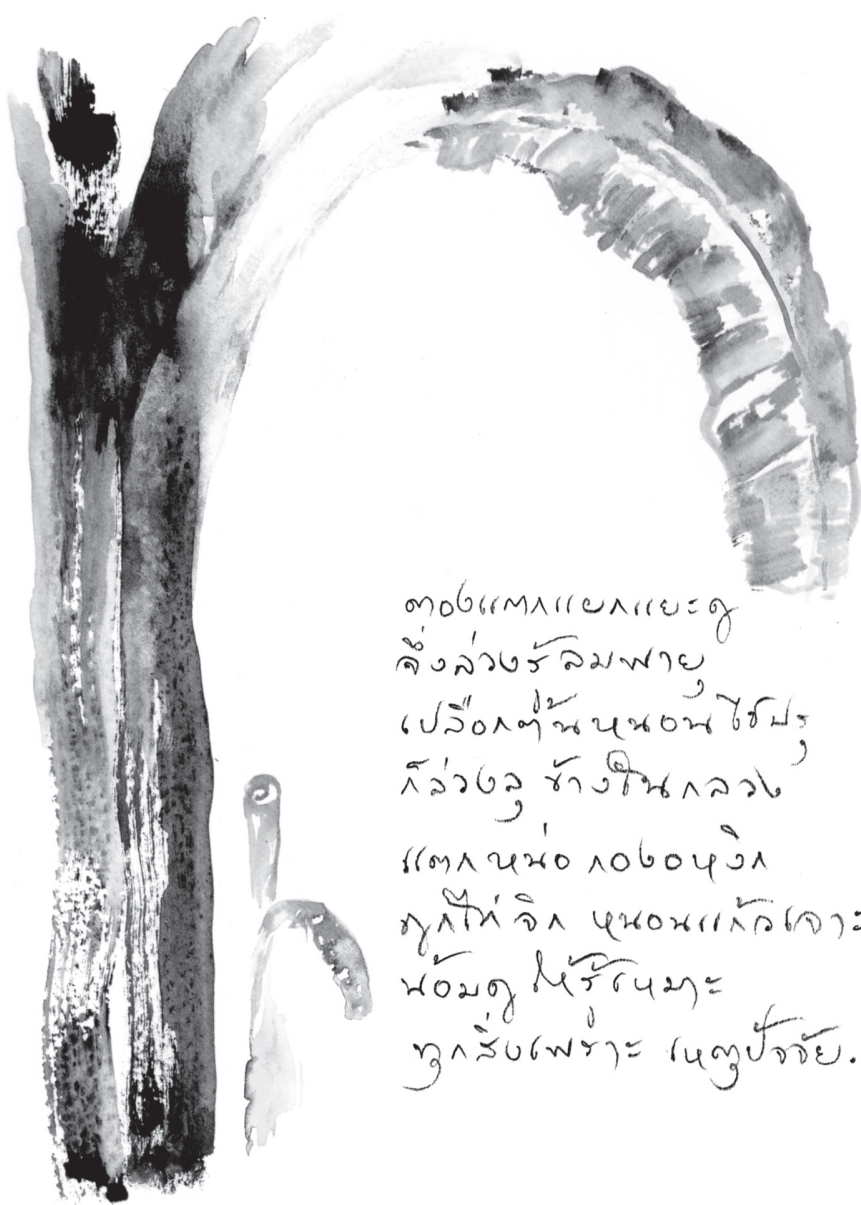
คณะศิษย์ขออนุโมทนาแก่กัลยาณมิตร คุณวีรณัฐ โรจนประภา และผู้ร่วมงานของห้องสมุดบ้านอารีย์ที่มีจิตเป็นกุศลยิ่งในการเอื้อเพื่อสถานที่แสดงธรรมและจัดเป็นห้องสมุดธรรมแก่บุคคลทั่วไป เพื่อใช้ในการศึกษาธรรม รวมทั้งได้นำบันทึกเทปธรรมบรรยายมาให้ผู้จัดทำได้มีโอกาสถอดความและเรียบเรียงให้อ่านง่าย และสะดวกขึ้น หากมีข้อผิดพลาดอันใด ผู้เรียบเรียงขอน้อมรับแต่เพียงผู้เดียว และกราบขออภัยมา ณ โอกาสนี้

อานิสงส์อันใดที่เกิดขึ้นจากการจัดทำหนังสือเล่มนี้ คณะศิษย์และผู้จัดทำขอน้อมถวายเป็นอาจารย์บูชาแด่พระอาจารย์อำนาจ โสภาโส ด้วยความเคารพศรัทธาเป็นอย่างสูง

คณะผู้จัดทำ







ตอขแมแลแลเยตุ  
จิ่งล่าวรลิมพาย  
เปลือท่พ่นนหนอไซปร  
ก๊ว่วอู๋ ซ้างโศกแลว  
แตลนหน่อ ๑๐๖๐๖  
สูงให้จิล นหนอแก๊จจะ  
หมอมตุ ไม้รีนมา  
ทูลรับเพ็ระ ในตูปจัย.

๓๓๓'๐๐





การบรรยายครั้งนี้ถือว่าเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน เพราะทุกท่านก็ล้วนมีประสบการณ์และได้พบครูบาอาจารย์ที่ดี หลวงพ่อเองแม้จะเคยได้มีโอกาสไปศึกษาปฏิบัติธรรมอยู่กับหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ที่วัดหินหมากเป้ง จังหวัดหนองคาย ตั้งแต่ปี 2526 แต่ก็อ่อนเยาว์ไร้ทักษะและปฏิภาณ ในขณะนั้นยังเป็นฆราวาส ได้ลาท่านออกอุตุรงค์ไปอยู่ป่าเขาบริเวณผาดัก ซึ่งเป็นเขตติดต่อกับจังหวัดอุดรธานี

หลวงปู่เทสก์ ได้สอนการปฏิบัติให้หลวงพ่อโดยเฉพาะ มีด้วยกัน 4 ข้อ ดังนี้

1. ให้รักษาศีลข้อเดียว คือ รักษาใจให้ปกติ
2. อย่าส่งจิตออกนอก คือ อย่าส่งออกไปปรุงแต่งเรื่องคนโน้น



คนนี้ หรือเรื่องภายนอก ถึงไปอยู่ที่ไหนก็ไม่มีสิ่งใดทำอันตรายได้ ถ้า  
เราไม่ส่งจิตออกนอก

3. อยู่กับผู้รู้เสมอๆ ไปอยู่ป่าเขามันว่าเหว ก็ให้รู้ให้ดูว่า ใคร  
มันว่าเหว จะกวาดลาน ภูพื้น อาน้ำ ทำทุกอย่างให้อยู่กับผู้รู้ แม้แต่  
คิดก็ให้ดูว่า ใครเป็นผู้รู้ ผู้คิด แม้แต่ปวดหัว ก็เอาไว้ดูว่าใครเป็นผู้ปวด

4. ทาใจให้เจอ ใจคือความเป็นกลาง ไม่เอนเอียงไปทาง ขอบ-  
ข้าง ถูก-ผิด ดี-ชั่ว เจอใจที่เป็นกลาง ศาสนาพุทธจบลงเท่านี้

ท่านอมยิ้มแล้วถามว่า “เป็นไง สอนเหมือนคนอื่นสอนไหม”

คำสอนของหลวงปู่เทสก์ 4 ข้อนี้ จำขึ้นใจและปฏิบัติมา 20  
กว่าปี เหมือนตำพริกไทยด้วยครกหิน ช้ำแล้วช้ำเล่า ตามดู ตามรู้  
หลงบ้าง รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง ทุกครั้งที่กระทบกับปัญหาอันไม่คาดคิดก็จะ  
ระลึกถึงคำสอนของหลวงปู่เสมอ อยู่กับผู้รู้เสมอๆ ไม่ส่งจิตออกนอก

จนปี พ.ศ. 2547 มาเจอครูบาอาจารย์ ซึ่งพวกเราเคารพและ  
รู้จักดี ท่านเมตตาช่วยแคะ แกะ เกลา จนพริกไทยที่ตำช้ำแล้วช้ำเล่า  
มา 20 กว่าปี ภูนำมาร่อน มากรองช้ำแล้วช้ำอีก

ดังที่หลวงปู่เทสก์เคยสอนไว้เสมอ “คนหลายคนกินน้ำบ่อเดียวกัน  
เที่ยวทางเดียวกัน แต่ไม่เหยียบรอยกัน” หมายถึง ศีกษารธรรมจาก  
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเหมือนกัน “แต่อุบายการปฏิบัติต้อง  
ใช้ปัญญาแยกคายเอาเอง”



ดังนั้น การบรรยายธรรมในวันนี้ จึงถือเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์แบบกายของคนที่ย่อนเยาว์ล้มลุกคลุกคลานก็แล้วกันนะ ทุกวันนี้ หลวงพ่อก็ทำได้เพียงแค่เป็นละอองน้ำเล็กๆ ซึ่งสะท้อนวงรุ้งแห่งรัศมีธรรมของพระพุทธองค์

เมื่อเข้าป่าสายหมอกออกมาจากเขาค้อตั้งแต่ตี 5 เพื่อมาขึ้นเครื่องบินที่จังหวัดพิษณุโลก ทุกครั้งหลวงพ่อก็จะขอบนั่งริมหน้าต่าง ดูปรากฏการณ์ของธรรมชาติในอย่างไม่เคยเบื่อ พอเครื่องบินทะยานพ้นจากพื้น เห็นพุ่มไม้และบ้านเรือนเล็กกลางๆ จนเหลือเพียงผิวโลกกับอากาศและความว่างซึ่งเป็นธรรมชาติเดิม ความชอบขังที่อยู่ใต้อุ้งมือของผู้คนมันอยู่ที่ไหน เป็นเพียงสิ่งแปลกปลอมที่แฝงอยู่ในความว่าง

เมื่อเครื่องบินสูงขึ้นเห็นแผ่นเมฆบางใสปกคลุมผิวบรรยากาศ เป็นระลอกใสบัวแว่วดูจุลมหายใจแห่งหมู่เมฆที่เป็นเนื้อเดียวกัน โอบกอดโลกไว้สูงขึ้นไปเห็นเมฆปกปุยเป็นกระจุกเล็กๆ

หลวงพ่อดังชื่อว่า เมฆผู้แกะ เป็นปุ๋ยขาว เดินทางท่องเที่ยวไกล เป็นทิวขาวเหยียดสูงขึ้นไปเป็นขุนเขาแห่งละอองน้ำทะเลที่มึนทึม มหิมาตระหง่านน้ำสลับซับซ้อนไปจนสุดขอบฟ้า เมื่อเครื่องบินบินเข้าไปใกล้แหวกขุนเขาแห่งหมู่เมฆ มันก็แตกแตกสลายปลิวกระจายกระทบกระจกหน้าต่างเห็นเป็นละอองเล็กๆ บิดพริ้วพรุพราย เป็นละอองน้ำใสบริสุทธิ์



## ดูแล้วไม่ต่างอะไรกับจิตใจ

มันมีชื่อเรียกเป็นสมมุติมากมายว่า จิต มโนธาตุ ใจ เมื่อมันเปลี่ยนอาการเป็นรับรู้ก็เรียกว่า วิญญาณ เปลี่ยนเป็นการจำก็เรียกว่า สัญญา เปลี่ยนอาการเป็นคิดก็เรียกว่า สังขาร เปลี่ยนเป็นอารมณ์ความรู้สึกก็เรียกว่า เวทนา แต่ภายในธรรมชาติเดิมที่บริสุทธิ์ ไร้สมมุติ ไร้เจ้าของ ก็ไม่ได้หายไปไหน เหมือนทุกละอองน้ำในเมฆแต่ละชั้น ก็ยังคงความใส ไร้ชื่อ ไร้เจ้าของ แม้จะหยดหยาดพรูพรายแหวกว่ายไปในเว็จฟ้าแห่งความว่าง เนื้อหามันเปลี่ยนไปเรื่อย แต่สภาวะเดิมไม่ได้หายไปไหน เราชอบเห็นความต่างตรงที่เนื้อหา ตอนนี้เป็นคลื่น ตอนนี้เป็นหยดน้ำ ตอนนี้เป็นสายฝน ตอนนี้เป็นน้ำค้าง ตอนนี้เป็นหมอก เปลี่ยนไปเรื่อย แต่สภาวะเดิมของมันไม่ได้หายไปไหน ยังมีความใสเหมือนเดิม เป็นสิ่งที่ไม่มีความตน ลักษณะมันเปลี่ยนไปเรื่อย แต่ภายในสภาวะเดิมแค่ความใสที่ไร้ชื่อ ไร้เจ้าของ

ฉะนั้น จริงๆ สภาวะเดิมเป็นหนึ่งเดียว

เราชอบไปสงสัยว่า จิต กับ ใจ วิญญาณ ชื่ออะไรต่างๆ ถ้าเราแค่เข้าใจเรื่องน้ำ เราบึ้งหมดเลย เพราะมันแค่ตัวเดียวแต่เปลี่ยนไปเรื่อย พอเปลี่ยนอาการก็เรียกชื่อมันใหม่ตามเปลือกของมัน ดิตที่เนื้อหามัน เนื้อหาบ่งสภาวะ สภาวะของความชอบ เนื้อหามันชอบโน่นชอบนี่ มันไม่มีตัวตน เหมือนหมู่เมฆที่มีแต่ความใส ไม่มีขอบเขต



หลวงพ่อก็ถามว่า ระหว่างหยดน้ำ ก้อนเมฆ สีนามิ ทะเล ทั้งหมดนี้จริงๆ แล้วมันแยกกันอยู่หรือเปล่า?

จริงๆ มันเป็นหนึ่งในเดียวกันอยู่ ไม่ว่าจะอยู่ในใบไม้ก็มีละอองน้ำ ในลมหายใจก็มีละอองน้ำ ไม่ได้ต่างกัน มันเชื่อมกันหมด แต่เราชอบไปเห็นความแตกต่างที่เปลือกของเนื้อหาที่บังสภาวะเดิมอยู่

ฉะนั้น สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในใจเราตลอดเวลา มันเข้าไปเป็นห่วง ถักทอลูกโซ่เนื้อหาแห่งความคิด บังสภาวะเดิมที่ไม่มีตัวตน แต่เราเข้าไปในปรากฏการณ์ของมัน วันเวลาของเราส่วนใหญ่มันถูกกระทบด้วยผัสสะทั้ง 6 ที่ต้องถักทอด้วยปรากฏการณ์ที่ชั้นห้าทำงาน อยากรู้จักว่า ในเปลือกของความแตกต่าง มีสเปซ (ความว่างเปล่า) อยู่ภายใน อย่าไปอิน (หลง) กับเปลือกมันจนลืมความใสภายใน

เห็นอาการที่จิตคิด เหมือนการไหวตัวของละอองน้ำ อย่าไปหลงกับเนื้อหาว่า หมู่เมฆเหมือนอะไร เนื้อหาที่จิตคิด ล้วนเป็นความสมมุติปรุงแต่ง อาการที่จิตคิดเหมือนแค่การไหวของหมู่เมฆนั่นเอง

## ไม่หลงเปลือกความอยากจะพ้นภัย เห็นเหตุปัจจัยด้วยปัญญา

เป็นเรื่องดีที่พร้อมใจ และตั้งใจมารับฟังธรรม เพราะธรรมะของพระพุทธองค์ทำให้เราเกิดปัญญา มีเรื่องเล่ากันว่า เมื่อหลายปีก่อน ห่างจากวัดไปอีกเขาหนึ่ง มีแก๊งซึ่งอาศัยอยู่บนภูเขาตัวหนึ่งลงมาใกล้





แถบหมู่บ้านของชาวบ้าน ชาวบ้านบอกว่า อยู่มาเจ็ดสิบปีไม่เคยเห็น  
แก๊งลงมาจากภูเขาเลย เข้ามาได้ยังไง ก็พากันไล่ตี และจับไปกดน้ำจมน  
มันตาย ก็เอามาแบ่งกันกินทั้งหมู่บ้าน เจ็ดสิบปีที่แก๊งไม่เคยเข้ามา  
อยู่ๆ เข้ามาได้ยังไง ไม่เคยเฉลียวใจ คินนั้นฝนตกลงมาหนักมาก  
พัดต้นไม้ล้มลงมา พัดพาเอาคนในหมู่บ้านตายไปหลายคนเลย จะเห็น  
ว่าเวลาที่มีเหตุปัจจัยเกิดขึ้น เราไม่เฉลียวใจ เรามองแต่ประโยชน์ของ  
ตัวเองเป็นหลัก ไม่ประสานกับเหตุปัจจัยภายนอกว่าทำไมเจ็ดสิบปี  
แก๊งมันไม่ลงมา อยู่ๆ มันจึงลงมา คงต้องมีอะไรบงกชหรือเปล่า  
เราไม่ฉงนใจคิดเลย แต่กลับคิดถึงแต่มุมมองของเรา ปัญญาเลยดับ

พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่า หากเราคิดในมุมที่โลก คิดอยากจะได้  
ได้ของเขา คิดพยายาม ปัญญาจะดับ มาบังคับให้เราองเห็นความจริง  
ญาณตรรกษณะมันถูกปิดบังด้วยสังขารการปรุงแต่ง สังขารการปรุงแต่ง  
ปิดบังได้อย่างไร คงต้องแสดงเป็นภาพให้เข้าใจว่า มันบังคับได้อย่างไร



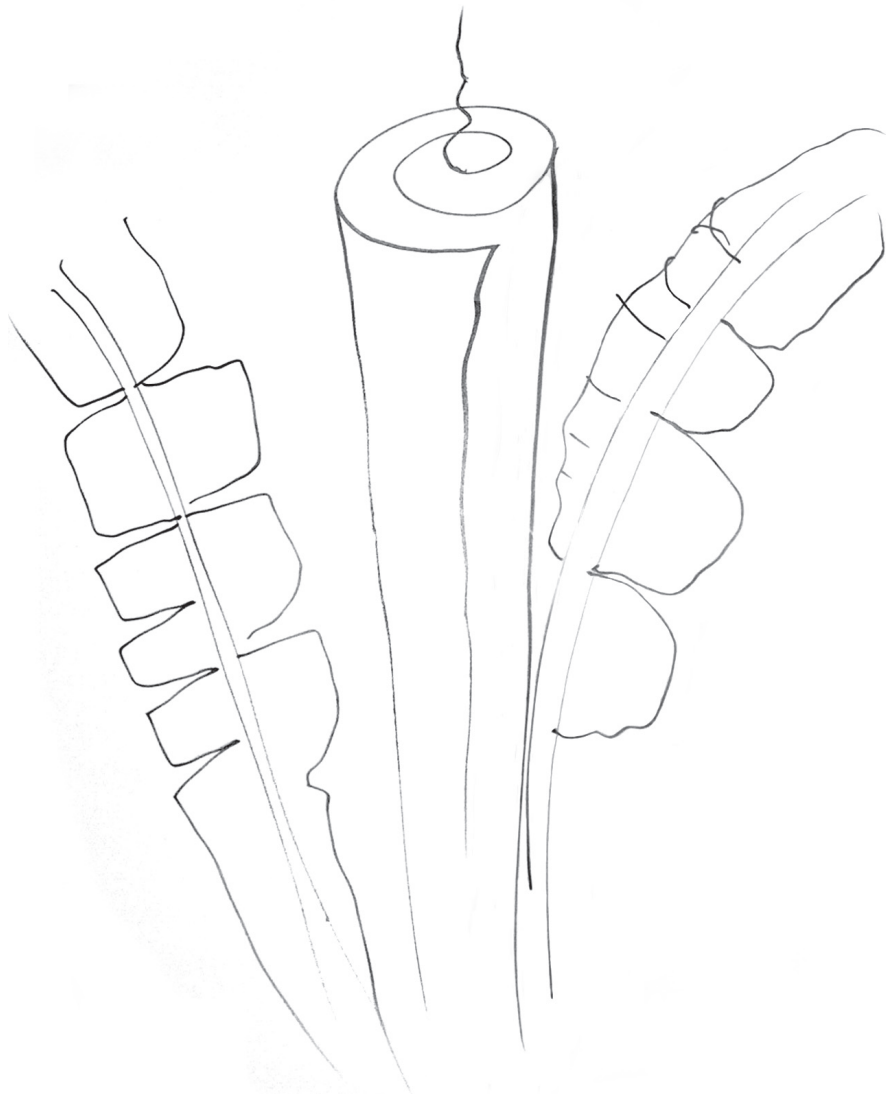
เราลองแยกดูนะ แยกการดำริออกเป็นสองฝั่ง ฝั่งหนึ่งจ้องแต่จะเอาของเขาอย่างเดียว คือจ้องแต่จะกินแก๊งที่ลงมา ไม่คิดถึงเหตุปัจจัยว่าทำไมมันวิ่งลงมา สองคิดเบียดเบียนเขา สามคิดพยายามปกป้องร้าย ส่วนเวลาคิดจะ “ให้” มันง่ายใจใหม่ ไม่ซับซ้อนอะไรเลย จริงๆ แล้ว การคิดจะไปเอาของเขามันยากกว่า เพราะคิดซับซ้อนหลายชั้น การให้ความช่วยเหลือ โดยเฉพาะการให้อภัยทาน ถือว่าเป็นทานที่ยิ่งใหญ่ ใครที่คิดว่าคน “ให้อภัย” เสียเปรียบเป็นคนโง่มาก จริงๆ แล้วคนที่ให้อภัยเป็นคนยิ่งใหญ่มาก ช่วงนี้เป็นช่วงที่ต้องเจริญปัญญา ไม่เช่นนั้น ปัญญาดับ ดังนั้น การที่ไม่คิดป้องกัน คิดให้อภัย ปัญญามันจะเกิดนะ ลองมาคิดว่าปัญญาดับเพราะอะไรเข้าไปบัง แล้วปัญญาจะเกิดได้อย่างไร

## รู้เท่าทันเห็นจิตคิด ไม่ติดเปลือกจะพ้นจากทุกข์ใจ

ตัวสังขารมันเป็นการปรุงแต่งที่เข้าไปบังสภาวะจิตเดิมอยู่ ทำให้เราไม่สามารถที่จะมองเห็นสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นของจิต เพราะไปเห็นแต่สังขาร พระพุทธเจ้าท่านเปรียบไว้ว่า สังขารเหมือนต้นกล้วย ต้นกล้วยมันไม่มีแก่น เราลองลอกกาบดูมันจะไม่มีแก่น เพราะฉะนั้น ตัวนี้มันเข้ามาบังความเป็นจริงอยู่ ใครเคยเห็นต้นกล้วยบ้าง เวลาเราลอกออกไปเรื่อยๆ ข้างในมันจะเข้าไปสู่ความว่าง นี้เรียกว่าสังขาร พอเราลอกออกไปเรื่อยๆ มันจะไม่มีอะไรที่เป็นแก่นสาร ตัวนี้







โธมัส  
๗, ๙.๙.๖๕๖๗



มันบั้งสภาวะเดิมของจริงอยู่ พอลอกเปลือกออก มันจะเข้าไปสู่สภาวะเดิมที่มีอยู่ นี่คือสังขาร มันไม่มีแก่นสารอะไรเลย พอเวลาเราหลงคิดปรุงแต่ง เช่น เวลาที่คนเขาเข้าใจเราผิด เราอยาก让他เข้าใจเราถูก ความคิดที่อยาก让他เข้าใจเราเป็นสมุทัย ผลของมันก็คือทุกข์ โดยที่สติไม่รู้เท่าทัน การกลับมาที่ความรู้สึกตัว มันจะหลุดออกมาจากความคิดปรุงแต่ง ผลของการหลุดจากความคิดปรุงแต่ง คือ หลุดพ้น (ชั่วคราว ไม่ใช่ถาวร) หลุดเพราะว่าเห็นอริยสัจสี่ เพราะเห็นว่าเมื่อไหร่ผลปรุงแต่งมันจะเป็นทุกข์นะ พอเห็นผลของมัน สติก็จะรู้เท่าทันว่า นี่คือเหตุของมัน ผลของมัน จึงปล่อยวางความคิดปรุงแต่ง ผลของการปล่อยความคิดปรุงแต่ง คือ การหลุดพ้นมาจากความทุกข์ใจ ความรำไรรำพึงรำพัน

ใบกล้วยมันจะมีเยื่อใยบางๆ แต่ขาดจากกันไม่ง่าย ด้านบนจะเป็นยอดของมัน เวลาเราไปไหนต้องสังเกตกระบวนการของเหตุปัจจัย ถ้าคนฉลาดจะรู้แล้วว่าแถวนี้พายุแรง เพราะใบกล้วยมันจะแตก เห็นไหมว่านี่คือเหตุปัจจัยของกระบวนการ ศาสนาพุทธเป็นศาสนาของเหตุปัจจัยกระบวนการ เรามองเห็นเหตุปัจจัยของมัน อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล ฉะนั้น การที่เรามีสติ มันจะเห็นอริยสัจสี่ ปรากฏขึ้นตลอดเวลา เมื่อไรก็ตามที่เราสังจิตออก เราจึงเห็นว่าเขาทำผิด เราจะไปโทษเขาจะเห็นว่าจิตเป็นทุกข์ขึ้นมา เมื่อจิตเห็นเหตุปัจจัยแห่งทุกข์ สติจะเกิดขึ้นมาทันที เพราะมันจะทิ้งความปรุงแต่งโดยฉับพลัน ซึ่งก็จะหลุดออก



จากทุกข์ใจช่วงที่รู้สึกตัว

จะเห็นว่าเมื่อไหร่เพลิน เราจะเกิดความคิดปรุงแต่ง เมื่อไหร่รู้  
มันจะดับ เกิดแล้วดับ แต่ถ้าเพลินนาน ความทุกข์มันจะอยู่นานขึ้น  
อุณหภูมิตามร้อนใจยิ่งสูงขึ้น ถ้าเกิดสั้นๆ ก็แค่เกิดขึ้นมาเห็นทุกข์ เห็น  
สมุทัย ดับไปมาแวบเดียว กลับมาที่ความรู้สึกตัว ความทุกข์ก็ไม่เกิด  
หายไปต่อหน้าต่อตาเพราะเหตุมันดับ เคล็ดลับก็คือว่า อย่าเปิดโอกาส  
ให้การปรุงแต่งมันทำงาน ถ้าไม่เปิดโอกาสให้มัน จะไม่มีเรื่องต้องสู้ มี  
แต่รู้แล้วไม่เอาเรื่อง แต่เราชอบเปิดโอกาสให้มันปรุงแต่ง เมื่อไหร่ที่  
เรามีสติรู้สึกตัวบ่อยๆ จะเป็นต้นทางของการปฏิบัติ ไม่เปิดโอกาสให้  
กิเลส เลยไม่มีอะไรต้องสู้ เพราะกิเลสจะทำงานตอนที่เราเพลินแล้ว  
ความทุกข์ใจทั้งหลายจะตามมา

หวับลึกลับเหมือนกันนะ มันจะเป็นขึ้นๆ ไม่มีแก่นกลาง เห็นไหม  
ว่าพอลอกออกก็ไม่มีอะไรอยู่ข้างใน เมื่อเราตามเข้าไปดูถึงข้างในก็ไม่มี  
อะไร การที่เราคิดว่า คนนี้ทำอย่างนี้ถูก คนนี้ทำอย่างนี้เลว แล้วสิ่งที่  
เราว่าดีหรือเลวนี้แหละเหมือนกับเรากำลังไปหาเรื่องกับความว่าง  
เพราะมันเกิดจากความคิดปรุงแต่งเท่านั้นเอง เวลาที่เราลอกออกมันจะ  
ไม่เจอ แต่ถ้าเวลาที่เราเพลินหลงไปหาเรื่องกับมันก็จะเจอ เพราะฉะนั้น  
เราอย่าไปหาเรื่องถูกผิดที่มันแฝงตัวอยู่กับความว่าง ให้เห็นความเป็น  
จริงว่าเป็นสภาวะธรรม การเห็นความเป็นจริงจะทำให้ชีวิตมีความเบิกบาน





โอบนิธิ  
๓๑ ส.ค. ๒๕๖๓

ในทุกท่ามกลางในทุกสรรพสิ่ง หากไม่เปลือยความทุกข์ใจก็ทำงานไม่ได้

## มีแต่กระแสเหตุปัจจัย ไม่มีเราผู้ถูกกระทำ

เมื่อกั้หลวงพ่อนั่งรถมากับหลานๆ ก็อยู่ในสมาธิทุกที ตอนที่ฝนตกเห็นกระจกรถเป็นเม็ดๆ ดูสวยดี รถผ่านที่ไหนก็เห็นแต่ความงาม ชีวิตเข้าไปอยู่ในส่วนหนึ่งของความงาม ความสัมพันธ์ของธรรมชาติที่ไม่มีเรา เมื่อเรารู้สึกตัว เราจะไม่ปฏิเสธแต่ว่ายอมรับในปรากฏการณ์นั้น ฝนก็ต้องตกของมันอย่างนั้น หมาก็ต้องเห่าของมันอย่างนั้น มองรู้ว่ามีแต่กระแสของความสัมพันธ์ของชีวิตของธรรมชาตินั้น ไม่มีคำว่าเรา เข้าไปขวางปรากฏการณ์ คดีของหลวงพ่เอาไปใช้ได้เลยนะ “มีเราขึ้นมาในใจเมื่อไหร่ ก็จัญไรเมื่อนั้น” “ทำเพื่อเราเมื่อใดก็บรลัษทุกที” คำว่า “เรา” ที่เป็นตัวไปขวางกับกระแสของปรากฏการณ์ ไปมีความอยากแบบไร้เดียงสา ไปกระทบกับปัญหาต่างๆ เช่น เขาว่าเรา เขาไม่เข้าใจเรา อยากให้ฝนไม่ตก อยากให้หมาไม่เห่า เอา “เรา” เข้าไปเป็นเป้า ทั้งที่ปรากฏการณ์มันเป็นของมันอย่างนั้น แต่มีเราที่ไม่อยากให้มันเป็นตรงนี้สำคัญมาก เพราะคำว่า “เรา” เป็นเป้าของความทุกข์ ความเจ็บปวด แต่ถ้าเรามีสติ ความทุกข์มันจะผลิบานไม่ได้ สติจะทำให้เรามีแต่ความเบิกบานมีปัญญาเมื่อเรารู้สึกตัวและเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง โดยไม่เอาความอยากหรือ ทิฐิเข้าไปเกี่ยวข้องว่าอยากให้เป็นอย่างนั้น



น่าจะเป็นอย่างนี้ ก็มีแต่ “การกระทำ” แต่ไม่มีคำว่า “เรา” เป็น “ผู้ถูกกระทำ” ไม่เอาคำว่าเราไปเป็นประธานของกริยา กรรมขึ้นมา ก็มีแต่เหตุปัจจัย ไม่มีเราผู้ถูกกระทำ ปัญหามีไว้แก้ แต่ไม่ได้มีไว้ทุกข์ใจ

## เปลือกเนื้อหาความคิดแตกต่าง แต่ภายในว่างเหมือนกัน

การที่เราไม่สามารถเข้าไปเห็นถึงตัวจิตเดิมได้ เราต้องเข้าใจความจริงที่ว่า จิตมันประภัสสรอยู่แล้ว แต่ที่เราไม่เห็นมันเพราะมันมี กาบกล้วยนี้บังอยู่ กาบกล้วยนี้คือสังขาร สังขารคือการปรุงแต่งที่เรา มัวสนใจแต่เปลือก แต่กาบของมัน ถ้าลอกออกตั้งแต่ต้นถึงใบ ถึงหัวปลีข้างในจะเป็นความว่างเหมือนกัน แล้วดูว่าเวลาที่เราเรียกมันว่า ต้น กาบ ใบ หัวปลี มันเป็นแค่ชื่อเรียกสมมติ สภาวะเดิมข้างในมันเหมือนกันนะ ต้นกล้วยทำมาจากธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน แต่รูปร่างมันมีสีส้มๆ เขียวๆ สวยดี ใบก็ไม่เหมือนกับต้นนะ ใบมันเขียวๆ เรียกใบตอง หน้าตาไม่เหมือนกัน ชื่อไม่เหมือนกัน แต่สภาวะเดิมเป็นธาตุสี่เหมือนกัน ดูหัวปลีเป็นสีม่วงๆ ข้างในสีขาวเป็นชั้นๆ ไม่เหมือนกับใบหรือต้น แต่เหมือนกันตรงที่เป็นธาตุสี่ ห่อความว่างไว้เหมือนกัน ฉะนั้น สภาวะจิตมันเหมือนกันตรงที่มันไม่มีชื่อ เราชอบไปเปลี่ยนชื่อมัน แต่สภาวะเดิมมันไม่ได้หายไปไหน เช่น พอมันจำได้ เราก็เรียกว่าสัญญาขันธ์ พอรู้สึกก็เรียกว่าเวทนา คิดก็เรียกว่าสังขาร



เปลี่ยนชื่อไปเรื่อยเลย ยังไม่มีกิเลสนะ เวทนาเช่นนี้แล้วเมื่อ ยังไม่มีกิเลสนะ อาหารอร่อย ยังไม่เป็นกิเลส จนกว่าจะข้ามเส้นไปสู่ตัณหา พอสัมผัสแล้วชอบ อร่อย รู้สึกอยากได้ นี่คือกิเลส อยากได้ ร้อนรุ่มขึ้นมา เสียงเพราะมากกระทบหู การได้ยินนี้ไม่ใช่กิเลส แต่ถ้าไม่ชอบ ไม่ไพเราะอยากจะทำลายมัน นี่คือกิเลสตัณหาแล้ว แต่สภาวะเดิมที่บริสุทธิ์ก็ไม่ได้หายไปไหน แต่มันถูกบังเอาไว้

ให้เราเข้าใจก่อนว่าสภาวะเดิมของมันตอนแรกยังไม่เป็นกิเลส เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งเหมือนกัน ชันท์ห้า เป็นการทำงานของธรรมชาติอย่างหนึ่ง ยังไม่มีกิเลสตรงนี้ เราจำได้ คิดได้ อันนี้ถือว่ายังไม่มีกิเลส ยังไม่พาเราไปสู่วิบากที่นำไปสู่ความดี ความชั่ว แต่หากมีตัวตัณหา หรือมีความอยากขึ้นมาแล้ว ก็จะเริ่มก่อกระบวนการส่งต่อไปอีก เกิดเป็นอุปาทานยึดมั่น ตอนแรกก็คิดว่าถ้าเขาได้จะมีความสุข ความทุกข์ของเราคงจะหายไป แล้วเริ่มลงมือก่อพฤติกรรมเรียกว่ากรรมภาพตรงนี้เป็นรอยต่อสำคัญมาก ตอนที่จำ ตอนที่คิดไม่เป็นกิเลส จนกว่าจะเริ่มด่าแล้วยึด นี่คือกิเลส แต่จะเกิดกรรมต่อเมื่อลงมือก่อพฤติกรรมเรียกว่ากรรมภาพ มันจะเป็นวงจรที่แบ่งเป็นสามช่วง พอก่อพฤติกรรมแล้วมันจะก่อให้เกิดช่วงรับผล ลองไปด่าเขาจะเป็นช่วงที่ไม่สบายใจไปอีกหลายวัน ยิ่งอุณหภูมิต่ำยิ่งจำแม่นเลย มันจะจำสภาวะธรรมของปัจจัย หากตามรู้อย่างมีสติ - ปัญญาจะเกิด พอเริ่มลงมือทำคราวหน้า



มันจะจำได้ว่ามันนำความทุกข์ใจมาให้เรามากเลย การทำร้ายเขาคือ การทำร้ายตัวเราเอง ไปด่าเขา มันทำให้เราไม่สบายใจเป็นอาทิตย์ ฉะนั้น คนฉลาดจะไม่หมั่นเหงตัวเองด้วยการไปทำร้ายผู้อื่น เวลาที่เรามี สติมันจะจำสภาวะได้ คราวหน้ามันจะไม่อยากทำแล้ว มันเข็ดขยาด หลวงพ่อเคยบอกว่าเป้าหมายของศาสนาพุทธคืออริยสังขล เมื่อไหร่ที่สิ่ง จิตออกว่าจะไปด่าเขา ทำร้ายเขาให้สะใจ ผลคือใจเป็นทุกข์ เมื่อรู้เท่าทัน ว่าการปรุ้งแต่งเหล่านั้น มันเป็นทุกข์ มันจะทิ้งปล่อยวางการปรุ้งแต่ง ผลของการปล่อยวางการปรุ้งแต่งเป็นนิโรธหรือเป็นวิมุตติ หลุดพ้น ขั้วคราวนะ ฉะนั้น การเห็นอริยสังขลี่บ่อยๆ พลังอินทรีย์มันจะค่อยๆ แก่กล้าขึ้น เวลาจิตมันผลิแย้มให้ผ่านอริยสังขลี่นี้ออกไป จะมีปัญญา เห็นตามความเป็นจริง

## ไม่มีอะไรสูญเปล่า มีแต่ความสมดุลของเหตุปัจจัย

หลวงพ่อกับเห็นว่าสังคมปัจจุบันมันมีปัญหาเยอะมาก ต้องอดทน กับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว เราทำถูกเขาก็ว่าผิด จนทำอะไรจะลาออก จากงาน มันมีแต่สิ่งที่ไม่อยู่ในแผนทั้งนั้นเลย แผนการของเรามักจะ สวยหรูใช่ไหม แต่สิ่งที่มีมันเป็นอุปสรรคสอดแทรกเข้ามาจะทำให้เรา สงสัยว่าจากถูกทำไม่กลายเป็นผิด ถ้าคนไม่มีความอดทนมันจะยากมาก ฉะนั้น ขันติบารมีจึงสำคัญ ต้องให้อภัย ใครจะว่าเราไง อย่าไปคิดว่า





เสียเปรียบ ให้คิดว่าเรากำลังสร้างบารมีอยู่ ไม่พลาดพาใจไปติดกับดัก  
อกุศล ทิ้งกุศล คือ สติจมอยู่กับอกุศล คือ ขาดสติ

วันก่อนมีคนแก่มาบ่นบอกว่าถูกโกงไป 5 ล้าน หุ่นส่วนก็ตาย  
ลูกเขามาเชิญไปงานศพ แต่แกไม่ไปเพราะยังไม่หายแค้น โกงไปหลาย  
ปีแล้ว แต่มาถามหลวงพ่อกว่าทำอย่างนี้บาปไหม ถูกหรือเปล่า หลวงพ่อ  
เลยบอกว่า มันมีหยาดน้ำค้างสวยเหมือนหยาดอัญมณีอยู่ในมือของเรา  
เราก็เฝ้าดูมันอยู่ทุกวัน อยู่ๆ มันก็ละลายหายไป เราได้คร่ำครวญว่า  
หายไปแล้ว 5 ปียังไม่กลับมา บ่นอยู่อย่างนั้น เป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น ไม่  
ได้รู้ความเป็นจริงว่ามันระเหยไปรวมกับเมฆฝนอยู่บนท้องฟ้า แล้วมัน  
ตกลงมาคืนสู่พื้นแผ่นดิน ซึ่งให้ผลกำไรมหาศาลกลายเป็นน้ำหวานใน  
ผลไม้หอมหวาน กินไปแล้วไม่รู้เท่าไร แต่มานั่งบ่นว่าหยาดน้ำค้างหายไป  
ไปยังไม่กลับมา โดยไม่นั่งดูว่าเราได้ผลจากการดื่มมันนั้นมากมายเท่าไร  
มันไม่ได้กลับมาทางตรงนะ อย่างเราให้เงินขอทานให้ไป 10 บาท  
แล้วหวังผล เมื่อไหร่ขอทานจะมาคืนเราเป็นไปไม่ได้หรอก มันจะมาจาก  
ทางอื่น หลวงพ่อเลยบอกลุงคนนั้นไปอย่างนี้ว่า อย่าไปคร่ำครวญกับสิ่ง  
ที่หายไปเมื่อ 5 ปีที่แล้ว มันอาจจะกลับคืนมาจากทางอื่นก็ได้ มองสิ่ง  
ที่เราได้รับบ้าง อย่าไปมองแต่สิ่งที่สูญเสียไปอย่างเดียว ฉะนั้น คนมี  
ปัญญาอย่าไปมองหาความสูญเสีย แต่ไปหาความดีงาม ความเสีย  
สละ “ให้” ทุกหยดหยาดของตัวเองโดยไม่เสียตายเลย ไม่หลงเหลือ



เก็บไว้กับตัวเองเลย อันนี้เรียกว่าทานบารมี แต่คำว่าเมตตาทานบารมีต่าง  
กันอีกนิดหนึ่ง เหมือนผลไม้ที่นั่นแหละ คือมันให้โดยไม่เลือกด้วย ไม่ใช่ว่า  
ฉันเป็นผลไม้ที่จะให้เฉพาะคนที่สวยงาม ให้กับคนที่รักเท่านั้น หนอนก็  
ให้ได้ ให้ได้แม้ทุกสิ่ง อันนี้เรียกว่าเมตตาทานบารมี ให้โดยไม่เลือก

## เหตุปัจจัยเป็นสิ่งที่ต้องต้อนรับด้วยความเคารพ

ฉะนั้น เวลาที่เราเจอวิกฤติการณ์ต่างๆ หลวงพ่อคิดว่า ขันติ  
บารมี วิริยะบารมี และเมตตาที่สำคัญมาก ขันติบารมี คือ ต้องอดทน  
ต่อสิ่งย่ำแย่หรือการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วรุนแรง สถานการณ์ที่หลายๆ  
คนเข้าไปเผชิญมันรุนแรงมาก ไม่คาดคิด เมื่อวันก่อนสถาปนิกสองตัว  
เมียบอกว่า ใช้บทกวีนี้เป็นแรงบันดาลใจในการที่จะอยู่ท่ามกลางวิกฤติ  
ในช่วงนี้ เหมือนที่ฝนตกในวันนี้ ทุกครั้งที่ฝนตกหลวงพ่อก็นึกถึงบท  
กวีนี้ พายุร้ายเป็นเรื่องที่เราไม่คาดคิดและไม่อยู่ในแผน ลองฟังดูเผื่อ  
จะเอาไปประยุกต์ใช้ได้ เมื่อปี 2526 หลวงพ่ออยู่กับหลวงปู่เทสก์ที่  
หนองคาย หลวงปู่เทสก์บอกว่า “หลักธรรมนี้สอนกันได้ แต่แยกคาย  
ต้องพิจารณากันเอง” ต้องไปใช้ให้เหมาะกับตัวเรา อย่างบทกวีที่จะให้  
ฟังวันนี้ก็เป็นแยกคายมุมหนึ่ง เอมุมมองนี้ไปสะท้อน ในการเผชิญกับ  
ปัญหาที่ไม่คาดคิด เวลาประชุมมีแผนเป็นกระดาษ แต่พอปฏิบัติจริงๆ  
มันมีอะไรต่างๆ เข้ามาโดยที่ไม่ได้อยู่ในแผนของเราเลย ต้องยืดหยุ่น





โศภิต  
๑๓. ๙.๓. ๒๕๕๕



ต่อสถานการณ์ เป็นนักปฏิบัติต้องฝึกจิตใจให้มีปฏิภาณไหวพริบที่คล่องแคล่ว  
บางคนมีความรู้ แต่ปฏิภาณไหวพริบน้อยก็เลยแก้สถานการณ์ตรงนี้ไม่ได้  
บทกวีนี้มีใจความว่า

“คืนนี้พระองค์จะเสด็จมาในหมู่บ้านเล็กๆ แห่งหนึ่ง ชาวบ้าน  
ไม่เชื่อเพราะหมู่บ้านตัวเองเล็กมาก พระองค์ไม่มาหรอก พอดกกลางคืน  
พระองค์ก็เสด็จมา ล้อรถบดขยี้ห้องฟ้าดังสะเทือนลั่น เสียงทูประตู่  
หน้าต่างดังทุกบ้าน มีบ้านหนึ่งเปิดออกมาแล้วบอกว่าพระองค์เสด็จมา  
แล้วเอาผ้าขาวมาปู ทุกบ้านก็ทำเหมือนกัน พระองค์คือพายุร้ายแห่ง  
ยามค่ำคืน” จบบทกวี

ฟังแล้วถึงงๆ บทกวีนี้เป็นเล่มแรกของเอเชียที่ได้รับรางวัลโนเบล  
ที่ประสานความเข้าใจระหว่างคนที่อยู่คนละซีกโลก ตะวันออกกับ  
ตะวันตกให้มีมุมมองเดียวกันได้ คำว่าพระองค์เสด็จมา คือ กฎของ  
เหตุปัจจัย คำว่าพายุร้ายแห่งยามค่ำคืน คือ เรื่องราวปัญหาที่ไม่ได้คาด  
คิดซึ่งเราจะต้องต้อนรับเคารพเรียนรู้ เหมือนที่หลวงปู่เล่าว่า คนใน  
หมู่บ้านที่ตายเป็นร้อยๆ คน ไม่ได้คิดหรือทราบดีว่าจะตายทั้งหมู่บ้าน ไม่ได้  
คิดจะต้อนรับไว้ก่อนเลย นี่ก็เหมือนกัน อยู่ๆ เรานอนอยู่ก็ไม่ได้คิดว่า  
จะมีอะไร อยู่ๆ ฟ้าก็ผ่า ฝนฟ้าคะนอง พายุโหมกระหน่ำ ใครเคยไป



ค้ำที่วัดจะพบบ่อย พระองค์เสด็จมาบ่อย ถ้าใครเป็นมือใหม่มาค้ำที่วัดจะคิดว่าเสียงลมแหลมๆ ที่พัดคือเสียงเปรต เสียงมันจะแหลมมากเลย เขาบอกเมื่อคืนมีคนมาเคาะประตูทั้งคืน เปรียบเทียบได้กับว่าชีวิตที่พวกเราอยู่สุขสบายอย่างทุกวันนี้ ไม่ได้คาดคิดว่าเย็นนี้จะกลับบ้านแล้วบังเอิญถูกรถเฉี่ยวชนก็ไปให้หมอตรวจ หมอกลับไปพบโรคร้ายๆ อวัยวะที่ทำอยู่ล้มละลาย หรือครอบครัวที่มีความสุขอยู่ดีๆ เขาจะมาขอเลิกเรา นี่คือพายุร้ายแห่งยามค่ำคืน นี่คือพระองค์ที่เสด็จมา ที่เราจะต้องต้อนรับและจะต้องต้อนรับให้เป็น ไม่เช่นนั้นปัญญาจะดับ ไม่ใช่มีวบอกว่ามันไม่น่าเป็นแบบนี้เลย คืนนี้ฝนไม่น่าตกเลยเพราะฉันกำลังหลับสบาย ฉะนั้น การต้อนรับปรากฏการณ์เหล่านี้ต้องมีปัญญา อย่าปฏิเสธมัน เราต้อนรับมันได้ด้วยสติ ถ้าเราไม่เคยฝึกสติมาก่อน มันจะหยิบอาวุธแห่งปัญญาไม่ทัน มันจะตกใจ ขาดสติ ฉะนั้น การที่เราเจอกับสิ่งที่ไม่คาดคิดและมีสติปัญญาดี จะทำให้เราสามารถต้อนรับปรากฏการณ์ที่ไม่คาดคิดได้ทุกขณะ ทุกเหตุการณ์ ทุกลมหายใจ เพราะเราเลือกเจอแต่สิ่งดีๆ นั้นมันเป็นไปไม่ได้ เราจะเจอแต่คำสรรเสริญโดยห้ามคนตำเราไม่ได้ คนที่มาปรึกษาหลวงพ่อ มักจะบอกว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี มีแต่ผิด ฉะนั้น เราต้องยอมรับอย่างมีสติ ไม่อย่างนั้นมันจะส่งออกไปว่าเขาน่าจะเข้าใจเรา นั่นก็จะเป็นการปรุงแต่งอีก ความรู้สึกอย่างนั้นคือสมุทัย ผลของมันคือทุกข์ เมื่อไหร่ที่มีสติมันจะหลุดออกจากการปรุงแต่ง



ทันที เป็นไปไม่ได้ที่จะให้ทุกคนเข้าใจเรา เรากลับมาเข้าใจตัวเรามากกว่า หลุดพ้นจากการปรุงแต่ง อย่าไปหาความถูกผิดในความว่างเลย มัน เป็นเพียงแค่สิ่งแปลกปลอมที่แฝงอยู่ในความว่าง

## เจริญสติปัฏฐานสี่ จะไม่มีทุกข์ใจ

ฉะนั้น ให้เรากลับไปสู่สิ่งที่ครูอาจารย์ท่านสอน หลายคนนั่งอยู่ในขณะนี้ก็ทำได้นะ วันก่อนมีคนโทรมาบอกว่าดีใจมากเลยที่กระพริบตาก็สามารถปฏิบัติสติได้ ทำไมมันง่ายขนาดนี้ เหมือนที่หลวงพ่อบอกว่า ผลอดคิดเมื่อไหร่แล้วรู้ตัว เมื่อนั้นก็จะกลับมามีสติสมภาิได้ มันแค่เกิดแล้วดับ เมื่อไหร่กระพริบตา รู้ ยกขา รู้ จิตที่มันตั้งมันอยู่ก็กับรู้ มันจะเป็นจิตที่ว่างไวปราดเปรี้ยวเหมือนจอมยุทธ์ โดยไม่ต้องอาศัยกระบี่ภายนอก พร้อมทั้งจะจัดการกับปรากฏการณ์นั้นให้เป็นอันมณีได้ทุกขณะ แล้วให้มาเป็นอาหารของจิตใจ จิตใจต้องมีอาหารนะ อาหารของจิตใจคือ กุศล กุศลเกิดจากสตินั่นเอง กุศลเป็นความสุขใจ

หลวงพ่อบอกแล้วว่าอย่าเปิดโอกาสให้กุศลมันเกิด ถ้ามันทำงานไม่ได้ความทุกข์จะครอบงำใจเราไม่ได้ หลวงพ่อกระดุกคอเสื้อ 4 ข้อ แต่มันไม่เข้ามาที่ใจเรา หากใจเรามีสติอารักขาอยู่ มันมีปิติหล่อเลี้ยง มันอิมเมมเบิกบานจากสติจนทุกข์กายมันทำอะไรจิตใจไม่ได้ ถึงจะมีนศิระะ แต่ก็ไม่มีทุกข์ใจ เพราะใจมันยังเบิกบานกับการมีสติอยู่ หาก



ทั้งสติเมื่อใด ทุกข์กายจะเพิ่มเป็นทุกข์ใจทันที เราสังเกตนะบางทีหมอ  
วิเคราะห์ผ่านนั้นจะนะนี้ คนไข้มันไม่ได้เจ็บปวด หมอหมอใหญ่ว่าทำไมหมอ  
มือเบา ผ่าเท่าไรก็ไม่เจ็บ หมอบอกก็ผ่าปกติแต่คนไข้คนนี้มีอาการเจริญ  
สติ มีปิติหล่อเลี้ยงใจที่แรงกว่า มันเลยไม่เข้ามาเสวยเวทนาตรงนี้ พวก  
เราต้องรู้ว่าสติมีลักษณะที่เป็นกุศล มันจะมีลักษณะของความสุขเบาๆ  
มันถึงต่อเนื่องกันอยู่ เมื่อไหร่ที่เรามีสติปฏิฐานสี่ รู้ว่าขาอยู่ตรงนี้ ขยับ  
อยู่อย่างนี้ ยกมืออยู่ มีตัวหนึ่งที่อยู่ข้างใน ตัวที่รู้ที่เร็วมากจนเดิมนึก  
ว่าเราลงไปไม่ทัน มันจะเห็นรูปกับนาม มันเป็นแค่มวลกับความว่าง  
เปลือกเนื้อหาคือจะเป็นแค่สิ่งที่ปิดบังสภาวะเดิมอยู่ เมื่อไหร่ที่ทำงาน  
ตรงนี้อยู่ รัมมะวิจะยะเริ่มทำงาน มันวิจยอยู่เงียบๆ มันจะอบรมอยู่ใน  
ใจเงียบๆ ว่าผลอดคิดแล้วส่งออกไป ทุกข์จะตามมาเลย หากปล่อยให้  
มันไหลออกไปนะ มันจะไปหาเรื่องปรุงแต่งทันที ผลมันจะเป็นทุกข์  
มันจะเห็นว่านี่คือสมุทัย ตัวรู้จะเร็วขึ้นถึงขึ้น จะมองเห็นเหตุ เห็นผล  
ถ้ากลับไปคิดรำพันถึงอดีตอีกที่มันจะทุกข์ ถ้าไม่คุ่นจะโดนมันต่อเลย พอ  
สักพักจะเริ่มจับทางได้ รัมมะวิจะยะเริ่มทำงาน เพราะว่าเมื่อกี้เริ่มไป  
คิดอยากให้เราเข้าใจ ผลมันเป็นทุกข์ตัวเองเห็นอยู่ แต่บางที่มันไม่ยอม  
เดี่ยวกลับไปคิดอีกแล้ว บางคนอาจจะใช้เวลาในหนึ่งวัน จะรู้สึกว่ามัน  
อาฆาตพยาบาท ฟังดูเหมือนรุนแรงแต่จริงๆ มันแค่คิดอยากจะทำให้เขา  
เข้าใจเรา ปฏิฆานุสสัย ความไม่พอใจเกิดจากตอนที่ถูกระทบเสียงแล้ว



เปลอเก็บสะสมความไม่ชอบเอาไว้ พอเปลอมันจะเอามาปรุงแต่งเป็น  
พยาบาทนิรณัน นี่เป็นธัมมะวิจยะะ มันเกิดจากกระบวนการที่หูกระทบ  
เสียง แล้วเสียงมันจะห้ามไม่ได้ บังคับมันไม่ได้ที่จะให้ทุกคนพูดถูกใจ  
พอไม่ถูกใจก็เก็บไว้ ถ้าเปลอก็เอามาปรุงแต่งต่อไป หลงเปลือกของเนื้อหา  
ทั้งที่เสียงมันดับไปสู่ความว่างแล้ว บางคนหลายปียังไม่ยอมทิ้ง ถึงว่า  
เราไม่เคยเห็นจิตที่ประภัสสรอย่างแจ่มแจ้ง เพราะมันถูกปิดบังด้วย  
เปลือกสังขารการปรุงแต่ง จิตสังขารทำงานตลอดเวลา ต้องรู้เท่าทัน  
ลักษณะมันเกิดดับแฝงอยู่ในความว่าง ถ้าเรามีธัมมะวิจยะะเห็นความจริง  
จะเกิดวิริยะ เกิดจิตที่เป็นกุศล อกุศลและความทุกข์ใจก็ทำงานไม่ได้

## ทำดีอย่าคาดหวัง จะปิดบังจิตประภัสสร

มีตัวอย่างอีกเรื่องหนึ่งซึ่งช่วยให้เห็นว่า ขันติบารมีนั้นสำคัญ  
มาก มีวัดที่หลวงพ่อรู้จักคุ้นเคยแห่งหนึ่ง โยมคนหนึ่งถวายปัจจัยหนึ่ง  
ล้านบาทเพื่อสร้างที่ปลูกสมุนไพร และมีโยมอีกคนหนึ่งเป็นวิศวกรช่วย  
อาสาออกแบบที่สร้างศาลาที่พักคนป่วย จ้างผู้รับเหมาชาวบ้านแถวนั้น  
มาทำงาน ทุกคนทำความดีหมด มีเป้าหมายดีงาม แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่อยู่ใน  
แผนเกิดขึ้น ผู้รับเหมาไปจ้างคนงานรายย่อย แต่ไม่จ่ายเงินเขา ไม่  
จ่ายค่าวัสดุ ผู้รับเหมารายนั้นเอาเงินแล้วหายไป คนงานที่เป็นชาวบ้าน  
ธรรมดาไม่ได้รับค่าจ้างก็มาทวงกับพระ พระจะอย่างไร เพราะทาง





โยมเจ้าภาพก็ให้เงินผู้รับเหมาไปแล้ว ร้านก่อสร้างก็มาทวงกับพระด้วย  
แถมบอกว่า ถ้าไม่จ่าย ผมจะรื้อหน้าต่าประตูออก คนงานไปแจ้ง  
เจ้าคณะอำเภอว่าไม่จ่ายเงิน สิ่งเหล่านี้ไม่อยู่ในแผนเลยนะ วิศวกรคนนั้น  
ที่ติดต่อผู้รับเหมาคิดว่าทำสิ่งที่ดีแล้ว กลับเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ ก็เลย  
คิดว่า “ทำดีไม่ได้ดี” หลวงพ่อบอกว่านี่คือสิ่งที่มันไม่ได้อยู่ในแผน  
คนทำดีไม่ได้ดีต้องทำต่อ เพราะเราไม่หวังว่าจะได้อยู่แล้ว เราทำด้วย  
ความเสียสละไม่ได้หวังผลตอบแทน ให้ทุกอย่างมันผ่านไป คนงานไม่  
ได้เงินหลวงพ่อก็ช่วยจ่ายให้เอง ร้านก่อสร้างไม่ได้เงินหลวงพ่อก็ไปช่วย  
จ่ายให้เอง และนี่คือขันติที่เราต้องอดทน นี่คือนานบารมีที่เราจะต้อง  
ไม่ยอมให้สิ่งอื่นมันมาครอบงำหัวใจเราเศร้าหมอง และจะให้เรากระโดด  
ไปเล่นบทราย ฉะนั้น ขันติบารมีนี้สำคัญมาก จะทำให้โอกาสเข้ามาไม่ได้  
โอกาสที่เกิดขึ้นสองตัวจะถูกละโดยอัตโนมัติ ตัวแรกเข้ามาไม่ได้ ตัวที่  
สองเข้ามาแล้วถูกละ กุศลจิตก็จะงอกงามขึ้นมา เพราะมีความรู้สึกตัว  
อยู่ จิตจะมีความสุขด้วย เพราะกิเลสทำงานไม่ได้ กิเลสแปลว่าเครื่อง  
เศร้าหมอง ถ้ามันปรุงแต่งจะทำร้ายเมื่อไหร่ มีจิตสั่งกับปะกำลังอกงาม  
จิตจะเศร้าหมอง มองเห็นแต่เปลือกของความปรุงแต่ง ไม่สามารถเห็น  
ตัวเองได้ ความประภัสสรถูกปิดกั้น เมื่อไหร่ที่มีสติ สัมมาวายามะ  
วิริยะ กุศลก็จะงอกงามอยู่ สิ่งนี้มันคุ้มค่าสำหรับชีวิต

เราอาจเคยได้ยินว่าคนที่ให้ทานบารมี แม้แต่คนจะมาขอชีวิตก็



ให้ได้ ถ้าจิตใจเราเข้มแข็งไม่ลังเล เพราะข้างในมันคง เพราะมันมีความสุขที่ท่วมท้นกว่าการสูญเสียแค่นั้น การมีเมตตาบารมีก็ไม่เลือกเหมือนกัน ตัวสติสัมปชัญญะทำให้เกิดความเพียรชอบขึ้นมา เพราะมันรู้ตัวว่าที่ทำไมมีประโยชน์หรือไม่ หลงหรือไม่ สำคัญมากเพราะมันหล่อเลี้ยงและดูแลใจอยู่ มันจะเพียรปิดกั้นอกุศลและทำให้กุศลงอกงาม กุศลเป็นจิตที่มีความสุข มีอุเบกขา จะเสียอะไรก็เสียได้ อันนี้มันมากกว่าเรื่องภายนอก มันไม่เอาไปแลกกับของหยาบๆ ข้างนอก เพราะจิตเต็มประภัสสรอยู่แล้ว ดังนั้น ทำดีอย่าคาดหวังด้วยเปลือกของความอยาก มันจะมาบังจิตประภัสสรอันสะอาดแต่ดั้งเดิม



## ถ้ามองเห็นความหลงผิดของตน จึงจะเห็นถูก

หลวงพ่อบุญทิมให้เห็นถึงกระบวนการที่สอดคล้องกันเป็นลูกโซ่ที่สำคัญกับการดำรงชีวิตในช่วงนี้มาก เพราะท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง เราต้องมองความฝันของเราไม่ให้สวนทางกับเหตุปัจจัยของโลกแล้ว มาตีโพยตีพาย เพราะว่าเราไปตั้งความฝันที่สวนทางกับความเป็นจริง ต้องมีวิสัยทัศน์ที่กว้าง เราต้องมองว่าในสถานการณ์อย่างนี้ ความฝันของเรามันควรไปในทิศทางไหนเพื่อให้มันสมหวัง ใช้งานได้ ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุดในทุกขณะ ทุกสถานการณ์โดยไม่รอคอยว่าจะต้องเมื่อนั้นเมื่อนี้ มีโอกาสทำได้ก็ทำความดีงาม ทำได้ทันทีเลย ไม่ต้องทำแต่เรื่องใหญ่ๆ แต่ทำในสิ่งที่สำคัญคือเรื่องของสัมมาสติ เวลาที่จิตมันทำงาน ให้มองให้ออกว่าสมุทัยกำลังทำอะไรอยู่ เหตุของการเกิดทุกข์ จิตส่งออกไปโทษคนอื่น ต้องระวังตรงนี้นะ เรื่องร้ายมีให้มองเยอะ ถ้ามองเห็นความหลงผิดของตน จึงจะเห็นถูก

เมื่อสองวันก่อนมีแม่ลูกเดินเข้ามา แม่หน้าเครียดมากเลย ส่วนลูกยังเรียนมหาวิทยาลัย แม่มาปรึกษาหลวงพ่อบุญทิมว่าลูกเครียดมาก อยากปรึกษาหลวงพ่อบุญทิม แล้วเล่าว่าตอนที่ขับรถเข้ามาเห็นป้ายติดว่าระวังเต่า เขาติดมาได้ยังไงทำให้ระวังเต่าข้ามถนน หลวงพ่อบุญทิมช่วยไปบอกหน่อยได้ไหม แล้วก็เล่าต่อให้ฟังว่าลูกเครียดมากเลย สักพักพอลูกเขาเดินไป หลวงพ่อบุญทิมเลยบอกว่าคนที่เครียดไม่ใช่ตัวลูกแต่เป็นโยมต่างหาก โยมเจอ



อะไรก็จะเข้าไปจัดการทุกเรื่อง หลวงพ่อเลยถามจริงๆ ไปว่า เตียวโยม จะเก็บเรื่องนี้ไปทั้งวันไหม ใส่ห่อกลับบ้านไปฝากให้ลูกชาย ให้สามี ด้วยไหม ลูกโยมหน้าใสชื่อกันมากเลยแต่บอกว่าลูกเครียด ทั้งๆ ที่ตัวเองเป็นศูนย์รวมของความเครียด พอเขาจับเคล็ดลับได้เรื่องการมีสติ มันจะเกิดการเปลี่ยนแปลง เพราะเห็นความหลงผิดของตน จึงเห็นถูก ขึ้นมา เพราะมันจะไม่หลง เวลาคิดปรุงแต่งรู้สึกตัวขึ้นมา ไม่มีเวลาไป รำคาญ ไปหาเรื่องข้างนอก กลับจะเบิกบานขึ้นมาทันทีทันใดที่รู้สึกตัว พวกเราก็เหมือนกันอย่าทิ้งปัจจุบันขณะที่เราสามารถปฏิบัติได้ในตอนนี้ กำจัดมัจฉาสติที่มองแต่ร้ายๆ ให้เรายอมรับบางอย่างที่เป็นความงาม เล็กๆ น้อยๆ บ้าง ส่วนใหญ่เราแสวงหาความสวยงาม เช่น พวกดอกไม้ บาน พระอาทิตย์ขึ้นหรือตก เป็นความสวยงามทั่วไปเรียกว่าระดับ BEAUTY แต่ถ้าเราสามารถข้ามไปอีกระดับหนึ่ง แม้แต่เด็กซนรุด หางเปียก็สวย เขาเรียกว่ามีสุนทรีในการมอง เก็บเรื่องดีๆ ออกมามองได้ โดยไม่ต้องบอกว่าดอกไม้บานหรืออรอดอนพระอาทิตย์ตกหรือขึ้น หรือไม่ต้องลงทุนป็นหน้าผาเพื่อไปรูดดูพระอาทิตย์ตกหรือขึ้น แต่ระหว่างทาง ที่จะเดินขึ้นไป ก้อนหินหรือตะไคร่น้ำก็สวย ใครจะรีบเดินก็เดินไป แต่ หลวงพ่อขอเดินเงียบๆ คนเดียว ดูใบไม้ ดูก้อนหิน ดูใจเราไปไม่ให้ อุกุศลมาครอบงำ พวกเราก็เช่นกัน อะไรเกิดขึ้นดูที่ใจเราก็สามารถ ปฏิบัติธรรมได้ในชีวิตประจำวัน



การเป็นนักปฏิบัติไม่ใช่ว่าแห้งแล้งนะ สามารถมีสุนทรียในชีวิตได้ แต่ว่าให้รู้เท่าทันใจ มีสติคือจิตที่เป็นกุศล หลวงพ่อนั่งอยู่ที่กุฏิ มีหนอนแก้วมากินใบไม้ ตัวใหญ่มากเลย นึกเสียดายใบไม้แต่ก็นึกว่าอีกไม่นานก็จะเป็นผีเสื้อ การเติบโตของจิตใจก็เหมือนกัน มันต้องพัฒนาตามเหตุปัจจัยของมันเหมือนต้นไม้ ต้นกล้วยจากหน่อกลายเป็นใบ ใครเคยปอกกล้วยดิบบ้าง ไม่กล้วยนะ อยาไปฝืนมัน แคร้รู้ตามขบวนการเหตุปัจจัย ใจก็ไม่แห้งแล้งด้วยความอยากให้เป็น หรือทิวี่ว่าน่าจะเป็น แต่เห็นมันเป็นอย่างที่เป็น เห็นกล้วยแล้วรู้ที่ใจ สุขุมที่ใจ ด้วยกุศล ต้มด้าความหวานหอมที่ใจ

เรื่องอื่นอาจพอได้ แต่เรื่องกุศลต้องเติมเต็มไว้ด้วยสติ จนทำลายเปลือกของความหลงผิด

เราอยู่กับครูบาอาจารย์เรารู้อยู่แล้วว่าสติคืออะไร รู้สึกตัวบ่อยๆ จะเห็นความเป็นจริง มันจะชัดขึ้นจนคำว่า “เรา” มันเข้าไปไม่ได้ เป็นกระบวนการตามธรรมชาติ ขณะที่ปากขยับก็รู้เท่าทันมัน เมื่อไหร่ที่ทำแล้วความทุกข์ครอบงำไม่ได้ เราจะรู้ว่าจิตมาถูกทาง ที่เรามองเห็นจิตเดิมไม่ได้เพราะมัวแต่จะไปมองเห็นความปรุงแต่ง อันนี้เป็นเคล็ดลับเลย ถ้าทั้งวันไหลตามความปรุงแต่ง มันไม่มีทางที่จะเห็นสภาวะเดิมของตน แล้วก็หลงคิดว่าเปลือกนี้ คือ ของจริง มองที่ความแตกต่างของเปลือก



เวลาหลวงพ่อกับไปสนาามบินจะชอบดูความแตกต่างของชาวต่าง  
ชาติทั้งหลาย แต่งตัวไม่เหมือนกัน สีผิว การศึกษาไม่เหมือนกัน เห็น  
แต่เปลือก แต่ข้างในเหมือนกันหมดเลยตรงธรรมชาติเดิมที่บริสุทธิ์ของ  
ใจ ไม่มีใครอยู่ในนั้น เป้าหมายของศาสนาพุทธอยู่ตรงนี้ด้วยนะ ไม่ได้  
ขัดแย้งกับใคร เป้าหมายอยู่ที่ตัวของความศานติ เป็นธรรมชาติที่  
บริสุทธิ์ไม่ได้เป็นของใคร ตัวที่เป็นสังขารแท้ของธรรมชาติ พวกเรา  
ถือว่ามิบุญที่อยู่ใต้ร่มเงาของศาสนา เด็กๆ บางคนถามว่าจะเกิดปัญญา  
ตอนไหน บอกว่าตอนที่มึสติบ่อยๆ นั้นแหละ แต่ว่าข้อมูลมันต้องเพียง  
พอ ต้องตามดูตามรู้ อย่างเข้าเก็บข้อมูลซัก 7 ปี กระพริบตารู้ เจ็บเกิด  
จากอะไรรู้ จิตใจเป็นอย่างไรก็รู้ เป้าหมายศาสนาพุทธเพื่อเห็นความ  
เป็นทุกข์ เพื่อละทิลุ ทิลุ คือ ความคิดเห็นที่ว่ากายนั้นเป็นเรา อากา  
รเจ็บที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรา มันแค่อาการเจ็บ อาการเมื่อย การคิดก็แค่การ  
คิด เป็นธรรมดาธรรมชาติอย่างหนึ่ง ที่สามารถคิดได้จำได้ ให้เราอยู่  
ในความรู้สึกตัว ตรงนี้ให้เห็นว่ามันไม่ใช่เรา ไม่ไปปรุงแต่งมัน แต่ให้  
เราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น จิตตื่นนะ ไม่ใช่ฟุ้งซ่านแล้วไหลไป

ให้ทุกคนมีสติ คือ ความรู้สึกตัวทั้งที่กาย เวทนา จิต และ  
สภาวะธรรม คือ มีสติปัญญาอันพร้อมมีธรรมวิจยทั้งรูปธรรมและนาม  
ธรรม วิจยเกิดจากการตามรู้กาย ตามรู้ใจ ทำให้เกิดวิริยะ เกิดความ  
เพียรที่จะตามรู้อย่างมีกุศล เพียรปิดกั้นอกุศลไม่ให้เข้ามา เพียรรักษา



กุศล เพราะสติเป็นตัวกุศล เหล่านี้เป็นอาหารของมัน ความทุกข์ใจ ความเศร้าหมองเข้ามาครอบงำไม่ได้ สติตัวที่ทำงานอยู่นี้ต้องไม่มีเจตนา ถ้ามีเจตนาเรียกว่ากรรมภาพ เราจะไปสร้างภพชาติขึ้นมาทันที ต้องตามรู้ที่ลักษณะอย่างไม่มีเจตนาเลย เป็นสติอย่างธรรมชาติ จิตที่เป็นกุศลจะทำให้เกิดปิติ จิตต้องมีอาหาร ปิตินี้ไม่ต้องอาศัยเหยื่อ ไม่ต้องอาศัยภาพ เสียงก็มีปิติได้ เพราะว่ากุศลมันทำงาน จิตมันไม่เศร้าหมองก็เลยปิติ สมาธิที่ตั้งมั่น อุเบกขาที่เป็นกลางขึ้น

สติปฏิฐานสี่ มีอาหาร คือ สุจริตสาม เกิดจากกาย วาจา ใจ สุจริตได้เพราะมีอินทรีย์สังวร อินทรีย์สังวรมีอาหาร คือ สติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะมีความรู้สึกตัว รู้สึกว่าพอเหมาะพอดีกับเรา รู้ว่าอันนี้เหมาะกับการกระทำของเรา และรู้ว่าตัวตอนนี้กำลังไม่หลง สัมปชัญญะมีอาหารเหมือนกัน คือ โยนิโสมนสิการ การพิจารณาอย่างแยบคาย โยนิโสมนสิการมีอาหารมาจากความเชื่อที่มีเหตุผล ความเชื่อที่มีเหตุผลมีอาหารมาจากการได้ฟังคำสอนหรือฟังธรรมะที่ถูกต้อง การได้ฟังธรรมที่ถูกต้องมีอาหารคือ การได้มาพบกับสัตบุรุษ พบกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือพระธรรมนั่นเอง อันนั้นเป็นต้นเหตุ อย่างพวกเราใช้เวลาด่วนใหญ่ฟังธรรมะหรืออ่านหนังสือธรรมะก็เป็นอาหารให้เกิดการรับฟังสิ่งที่ถูกต้อง จากนั้นก็มาพิจารณาโยนิโสมนสิการว่ามันจริงหรือไม่จริง ไม่ใช่เชื่อเพราะเป็นอาจารย์หรือเชื่อเพราะเขาบอกต่อๆ กันมา แต่ให้





เชื่อว่าเราพิจารณาแล้วรู้ว่ามันจริง เช่น กรรมคือเจตนา เป็นที่ตั้งของ  
เวทนา เราอารมณ์ดีเกิดจากเจตนาดีจริงไหม ดูที่ข้างในใจ เห็นการ  
ทำงานของเหตุปัจจัย เห็นลักษณะ เห็นเหตุใกล้และผลลัพธ์ที่จะตาม  
มา ก็ให้เห็นชัดขึ้น มีสติสัมปชัญญะรู้ว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์และ  
เกื้อกูลให้งอกงาม ทำให้เกิดอาหารขึ้นมามีอินทรีย์สังวร พวกเอ๋อเทร่อ  
เป๋อ เต๋อ เพ๋อ เผลอ จะหายไป เพราะมีสติขึ้นมา สติปฏิฐานสี่ให้รู้อยู่  
ดูอยู่แล้วมันจะทำงานตลอดอัตโนมัติ เพราะมันรู้ว่าถึงเมื่อไหร่เสร็จ  
แน่นอนโยมไปพิสูจน์ได้เลย เมื่อไหร่ที่เผลอความประุ่งแต่งทำงาน ความ  
ทุกข์ตามมาพรวดเลย พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ตั้งแต่อดีต ปัจจุบันจนถึง  
อนาคต ใช้วิธีเดียวกันหมด วิธีนี้ คือ สติปฏิฐานสี่ เพราะถ้าตั้งตรงนี้  
เมื่อไหร่จะล่องลอย การขยับนิ้วรู้ กระทบตารู้ ขยับปากรู้ ทุกอย่าง  
อาศัยกายนำไปก่อน จิตเป็นธาตุรู้ที่อยู่ในกาย ต่อมาพอเวทนาเกิดขึ้นก็รู้  
พอจิตทำงานก็รู้ พระพุทธเจ้าสอนว่าให้อาศัยเป็นแค่สิ่งถูกรู้เท่านั้นพอ  
อาศัยสักแต่ว่า เป็นแค่สิ่งถูกรู้ อาศัยสักแต่ว่าเป็นที่ตั้งแห่งรู้ เพราะถ้า  
มันไม่มีที่ตั้งมันจะล่องลอย





ขอแสดงภาพให้เห็นว่าถ้าเป็นที่ตั้งแล้วเกิดอะไรขึ้น สติมีที่ตั้งไปเพื่ออะไร เพื่อให้เกิดสติและปัญญา ไม่ใช่ว่าเพียงแค่มีเมล็ดจะสามารถงอกงามได้ ลองไปผ่าเมล็ดคুমี่ไบ มีกิ่งก้านไหม ไม่มี แต่ทุกอย่างจะเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัยเมื่อมีอาหารของมันและกัน แปลกมากนะที่รากมันชุกอยู่ข้างใน มันอาศัยความพอเหมาะพอดีของเหตุปัจจัย และมันอาศัยตัวภายใน การงอกงาม ทุกคนมีเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ แห่งความบริสุทธิ์อยู่แล้ว เพียงแต่ว่าต้องกินอาหารให้ถูก เมื่อก็บอกแล้วนะว่าจิตสังขารทำจากอะไร เวลาเราคิดเราเอาความจำไปคิด แล้วถ้าเราเอาข้อมูลความจำที่ผิดละ มันก็คิดแต่เรื่องผิดๆ ไม่ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง เหมือนที่หลวงพ่อบอกว่า เรื่องวิชาหรือวิมุติ อาหารที่ถูกต้องของมันคือการได้ฟังคำที่ถูกต้อง ถ้าไม่เจอสัตบุรุษไปเกิดภายใต้ร่มเงาคำสอนที่ผิดๆ ก็สอนให้ไปทำลายผู้อื่น เหมือนยุคที่เรากำลังอยู่ตอนนี้ คือ ยุคที่มันเป็นขาลง ยุคที่น่ากลัวเพราะคำสอนที่ถูกต้องค่อยๆ หายไปทุกวัน กว่าที่จะเจอคำสอนหรือคนที่สอนถูกต้องมันยากมาก ซึ่งคำสอนที่ถูกต้อง คืออาหารอันดับแรกของเมล็ดที่จะงอกงาม ถ้าได้รับอาหารที่ถูกต้อง มันจะเกิดการผลิแยมจากภายใน เมล็ดนี้ถ้าไม่มีที่ตั้งมันจะงอกงามไม่ได้ต้องมีแผ่นดินดี น้ำ อากาศดี ต้องมีอาหารที่สมบูรณ์ ฉะนั้นจุดเริ่มต้นของสัมมาทิฐิสำคัญมาก ถ้ามันไม่มีที่ตั้งมันจะล่องลอย ขาดสติ ไม่มีที่ก่อให้เกิดปัญญา ไม่มีดินมันก็ผลิแยมบานไม่ได้ ลอยล่องในอากาศ





ถ้าไปตกในดินที่ไม่ดี คำสอนไม่ดี ตกในทะเลทราย ขาดน้ำ ไม่มีโอกาสเกิดสิ่งที่ดี ฉะนั้น สติจึงต้องมีที่ตั้ง เพราะสติทำให้เกิดปัญญาคือความมองงาม ฉะนั้น สติปฏิฐานสิ่งที่ทำไปเพื่อการมีสติ สองทำเพื่อให้เกิดปัญญา จึงอาศัยที่ตั้งแห่งกาย ใจ เพราะปัญญาที่สุดจะไปงอกงามเป็นตัวเดียวกันหมดเลย ไม่ว่าจะรู้ที่กาย เวทนะรู้ที่จิตหรือรู้ที่สภาวะธรรม ปัญญาจะงอกงามเป็นสิ่งเดียวกันหมด เพราะเห็นสิ่งที่ถูกรู้และธาตุรู้เป็นธรรมชาติที่ไม่มีเจ้าของเหมือนกัน

## รักษาใจไม่ส่งจิตออกนอก อยู่กับผู้รู้ รู้ด้วยใจที่เป็นกลาง

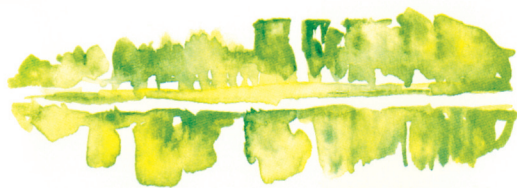
เมื่อก็มีคนมาถามว่า ตอนอยู่กับหลวงปู่เทสก์ เมื่อปี 2526 หลวงปู่เคยแนะนำสั้นๆ ให้รักษาศีลข้อเดียว คือ รักษาใจ แปลว่าอะไร ก็คือเวลาถูกระทบเสียงดูที่ใจ ไม่ระจอนไปปรุงแต่งหรือตอบได้ รู้เท่าทันมัน ตอนสร้างวัดใหม่ๆ มีปัญหาหลายอย่าง หว่าหลวงพ่อก็คือพระเถื่อน ส่งคนมาไล่จับ เวลาที่ได้ยินเสียงที่หูให้ดูที่ใจ ใจมันยืม ไม่เอา คือ ไม่เอาไปปรุงแต่ง รักษาใจดีกว่า ตาเห็นรูป เขาขับรถมามีปืนมาเต็มเลย พระนั่งฉันเพลอยู่เฉยๆ เขาตกใจว่าทำไมไม่กลัวเลย เราดูใจเราไม่ทำร้ายหรือตอบได้เขา ไม่ข้ามเส้นศีล ศีลแปลว่าปกติ อะไรจะมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความยินดียินร้ายเกิดที่จิตมีสติรู้ทัน ถ้ามันเห็นเป็นโทษ เป็นทุกข์ มันก็ไม่เอา เกิดละอายใจ สะดุ้ง



กลัวต่อบาป เกิดหิริโอตตัปปะ ไม่กล้าไปเบียดเบียนใครด้วย กาย วาจา ใจ ให้ดูที่ใจ ถ้าใจปกติ ศีลจะก็ข่มมันครบหมด รักษาศีลก็คือรักษาใจ อยู่กับผู้รู้เสมอ ไม่ส่งจิตออกนอก รู้ด้วยใจที่เป็นกลาง ถ้าส่งออกจะเอา ไปปรุงแต่งนำมาซึ่งความทุกข์ ไม่เกิดประโยชน์อะไร การอยู่กับผู้รู้ คือ ความรู้สึกตัวอยู่ เรียกว่าผู้รู้ คือรู้อยู่ในฐานทั้งสี่ กาย เวทนา จิต ธรรม อาศัยฐานทั้งสี่ เป็นที่ตั้งแห่งรู้ เป็นที่ตั้งความระลึกรู้ ตัวสติ ตัวรู้เป็นตัว กุศล อกุศลก็ทำงานไม่ได้ ทุกข์ไม่ได้ รู้ในกาย ใจ เป็นปัญญาเห็นตาม ความเป็นจริง การส่งจิตออกนอก เปิดโอกาสให้มีการปรุงแต่ง การ ปรุงแต่งเป็นเรื่องสมมติบัญญัติ เป็นของปลอม อาการของมันเป็นพลัง ที่แฝงตัวอยู่ในความว่าง เนื้อหามันเหมือนความฝัน เคยฝันไหม ตอน เราฝันมีทุกอย่างเหมือนจริง นั่นคือ เป็นรูปถอดของกระบวนการสะสม จิต การปรุงแต่งเรียกว่าจิตสังขารเช่นเดียวกันกับความฝัน การนั่งคิด ฟุ้งซ่าน ถ้าไม่รู้เมื่อไหร่กระบวนการที่มันทำงาน มันจะสับสนมากเลย คิดไม่เป็นระเบียบ เหมือนความฝันที่ไร้แก่นสาร สังขารหรือการปรุง แต่งนั้นเกิดจากความไม่รู้วากาย ใจ ไม่ใช่เรา ทำให้คิดอยากเป็นโน่น อยากได้นี้ คิดไปตามความคิดเห็น ต่างคนต่างทฤษฎี คิดอยู่แค่จาก ฐานทั้งสี่เรื่องนี้แล้วทำให้เกิดวิญญาน เข้าไปรับรู้ สะสมเป็นกองทุน ถ้า ใครสะสมดีก็เป็นบุญญาภิสังขาร ถ้าปรุงแต่งไม่ดีก็เป็นอบุญญาภิสังขาร เป็นเหตุปัจจัยให้วิญญานดูดซับรับรู้ส่งผลสู่รูป นาม



จะขอเล่าให้เห็นถึงการทำงานของกระบวนการตามธรรมชาติ  
อย่างตอนที่เราคิดโกรธอาฆาตเขา ลองถอยออกมาดูว่า เราคิดอย่างนี้  
เพราะอะไร ถอยแล้วจะเห็นเลยว่าหุกระทบเสียงแล้วมันเผลอ เกิดความ  
ไม่ชอบเก็บเอาไว้แล้วยังไม่หาย เอมาคิดเป็นพยาบาทนิเวรน์ การมีสติ  
จะทำให้รู้ที่มา แต่ถ้าคนที่ไม่เคยมันจะกระโจนไปตามพฤติกรรมที่  
การปรุงแต่ง สร้างก่อเรื่องราว หาที่จับไม่เจอเพราะไม่รู้ว่ามันเกิดจาก  
อะไร ไม่รู้กระบวนการเหตุปัจจัย เราต้องหัดบ่อยๆ จนชำนาญในทุก  
อิริยาบถ ต่อไปมันจะชินทำได้ทุกสถานที่ในชีวิตประจำวัน แต่ว่าเรา  
ต้องจับหลักให้ได้ก่อน ถ้าอยู่กับผู้รู้เสมอจะครบสติปัญญาอันสี่หมัด คือ  
มันจะตามรู้ที่กาย เวทนา จิต สภาวธรรม ตามเก็บข้อมูลจนเห็น  
ความจริงในที่สุดว่า กาย ใจ ไม่ใช่เรา ไม่หลงเปลือกสมมติของความ  
ปรุงแต่ง (สมมติบัญญัติ) อีกต่อไป ก็จะพบกับธรรมชาติเดิมที่บริสุทธิ์  
ประภัสสร



อีกคำถามหนึ่ง ถามมาว่า จะต้องทำสมาธิแบบใด จิตจึงสงบ ไม่ต้องคิดฟุ้งซ่าน หลวงพ่อว่า บางทีถ้าจิตมันชอบไปคิด ก็พามันมาคิดในสิ่งดีๆ สวดมนต์บ้าง มันก็สงบ ออกุศลทำงานไม่ได้ ถ้าสวดมนต์แล้วความคิดในทางอกุศลมันก็ค่อยๆ เสื่อมไป เพราะมันไม่มีเวลาไปคิด อันนี้เป็นสมณะ บางทีผัสสะมันมีหลายอย่างหลายระดับ เราต้องรู้จักมีปฏิภาณไหวพริบของการเจริญสติ เป็นจ่อมยุทธ์ที่ไม่ใช่อาวุธเดียว ต้องพลิกแพลงสถานการณ์ ช่วงนี้ควรจะสวดมนต์ นั่งสมาธิ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนวิธีเดียว ทำได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา แต่ต้องทำด้วยปัญญา อยู่ที่เราเลือกใช้แล้วแต่สถานการณ์ บางคนจุดอ่อนไม่เหมือนกันนะ ความฟุ้งซ่าน เหมือนกับพัดลม ถ้าเรากดเบอร์สาม เผลอไปแล้วรู้สึกว่ามันหมุนแรงไป ก็กดเบอร์ศูนย์ มันยังเกิดแรงเฉื่อยอยู่ ถ้ามันยังเฉื่อยแล้วเรารู้สึกว่าเรารับแรงสั่นสะเทือนของมันไม่ไหว มาสวดมนต์แทนดีกว่า จิตเป็นกุศลกับสิ่งที่เป็นกุศล พักผ่อนด้วยจิตที่สงบจากการตามรู้อารมณ์เดียว ที่ต่อเนื่องเป็นสมณะ แต่วิปัสสนาคือรู้ความเป็นจริง คนละเป้าหมายกัน วิปัสสนาแปลว่า รู้แจ้งรู้จริง อย่างเมื่อกี้ที่ผัสสะมาแรงๆ ที่เราเอาไม่อยู่ พอเริ่มสวดมนต์ อุณหภูมิมันค่อยๆ เปลี่ยนไป รู้เท่าทัน รู้สภาวะมันได้ ถ้าเพื่อรู้ว่ามันจะส่งออกอีกแล้ว จะกลับไปคิดใหม่อีก ก็มีสติรู้เท่าทัน อากาการของมัน วิปัสสนาคือการเห็นความเป็นจริง จนเห็นไตรลักษณ์ ของรูป นาม เห็นมันเปลี่ยนแปลง ทุกข์ไม่ใช่ตัวตน ส่วนทำสมณะให้



จิตตั้งมั่นมีกำลังเหมือนเทียนที่ตั้งมั่นสว่างไสวแล้วเอามาดูความจริง  
คือ วิปัสสนา สมณะกับวิปัสสนาทำแล้วมันเสริมกัน

ทำดี ไม่ใช่โง่ รุ่งเรือง ไม่ใช่ฟลุ๊ค ทุกสิ่งออกมาตามเหตุปัจจัย

ตั้งที่พระพุทธเจ้าสอนว่า เราต้องอดทน ไม่ว่าใครจะถ่มน้ำลาย  
ใส่ เราจะไม่หวั่นไหว เราจะให้ทาน เหมือนขันน้ำที่คิดว่าจนไม่เหลือน้ำ  
สักหยด ใครขอเราจะให้ทุกอย่าง แม้แต่อวัยวะของเรา หรือการที่ท่าน  
มีเมตตาบารมี เราจะให้โดยไม่เลือก เหมือนละอองน้ำที่ให้ลมหายใจ  
ทั้งคนเลวและคนดีโดยไม่เลือก นี่เป็นเมตตาบารมี ทำให้ใจเรามีกำลัง  
เหมือนพระโพธิสัตว์ที่ถูกถามว่า ถ้าให้เดินไปช่วยเหลือคนสุดขอบจักรวาล  
จะไปไหม พระโพธิสัตว์จะไม่ลังเลชักคำ จะตอบทันทีว่า ไปช่วย รู้จัก  
ที่จะให้อภัย มันเป็นกำลังเสริม ไม่กลัวที่จะเสียเปรียบ ถือว่าเราสร้าง  
ทานบารมีที่ยิ่งใหญ่ มองผ่านเปลือกแห่งความแบ่งแยกว่า สละตั้งแต่  
ของหยาบวัตถุไปจนของละเอียด คือ อารมณ์ จนพ้นเปลือกแห่งความ  
ยึดถือว่ามีตัวตน

วันนี้ที่หลวงพ่อดังเป้าหมายไว้ คือ การอธิบายว่า การที่เราไม่  
เห็นจิตประภัสสร เพราะมีจิตสังขารบังอยู่ ให้เรารู้เท่าทันมัน อย่าไป  
ติดแค่เปลือกสังขาร พระพุทธเจ้าท่านเปรียบเทียบเหมือนนากบกล้วย  
ไม่มีแก่นสาร อย่าไปสนใจเปลือก ให้เข้าไปสนใจสภาวะข้างในแทน



สภาวะที่มันโล่งว่าง เป็นที่ที่ไม่มีเจ้าของความรู้สึก มันมีแค่ “ความรู้สึก” เป็นธรรมชาติกลางๆ ร่างกายหรือขันธ์ห้าก็เหมือนกัน ไม่มีคำว่า “เรา” มีแต่การรู้ ถ้าไม่ใช่คำว่า “เรา” ลงไปก็จะสบาย ถ้านำไปใช้กับการงานทุกชนิดมันจะดี เพราะมันไม่มีเมฆหมอกมาปกคลุมให้เสียเวลา ปัญญาดับเพราะไปคิดผิด ปัญญาไม่เกิดจะไปสร้างสรรค์ได้ยังไง เราไม่รู้เลยไปสร้างตัวปิดกั้นปัญญาด้วยการดำริผิด ไปหลงมองแต่เปลือกของการปรุงแต่งจนไม่เห็นสภาวะข้างใน เราจะรู้ว่าอะไรเป็นแก่นสาร เมื่อเรารู้สึกตัว การปรุงแต่งมันเป็นสิ่งที่ทำอะไรไม่ได้เลย हमันรู้สึกตัวออกมาจากการปรุงแต่งทันทีที่รู้สึกตัว เช่นนี้แหละเราจะสามารถเห็นจิตที่ประภัสสรเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ ซึ่งมีอยู่ในทุกคนได้ ไม่ไปหลงเปลือกที่แตกต่าง เปลือกภายนอกที่เป็นธาตุสี่เหมือนกัน อย่าไปหลงเปลือกที่เป็นกลุ่มก้อน เห็นมันเป็นละอองกระแสของธาตุสี่ เปลือกภายใน คือเนื้อหาเพียงมุ่มมองความคิดปรุงแต่งที่แตกต่าง ไม่ก่อขนวนสงคราม ความขัดแย้งขึ้นภายในใจ สงครามภายนอกก็ดับ เห็นความจริงว่า ไม่ว่าปรุงแต่งดี หรือ ปรุงแต่งร้าย ล้วนเป็นสิ่งแปลกปลอมที่เกิดดับแฝงอยู่ในความว่าง จิตธาตุรู้เป็นเพียงธาตุธรรมชาติที่ไร้เจ้าของ ไม่มีของใครอยู่ในนั้น หากไม่หลงเปลือกปรุงแต่งความคิด ธรรมชาติเดิมที่สะอาด สว่าง สงบ ก็เปิดเผยตัวออกมา นี่คือเป้าหมายของการบรรยายในวันนี้

