

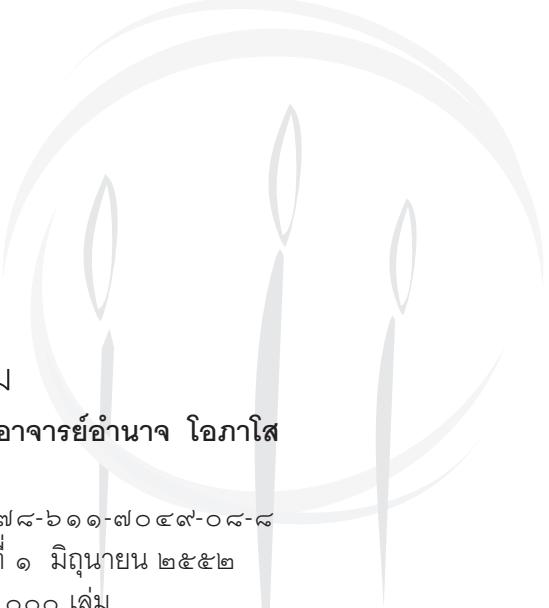


กีธรรມ

พระอาจารย์อำนาจ โภกาส

กีรติธรรม

พระอาจารย์คำน้ำ โภภานิส



กวดิรวม

โดย พราอาจารย์อำนาจ โอภาส

ISBN ๙๗๘-๖ ๑ ๑-๗๐๔๙-๐๘-๘
พิมพ์ครั้งที่ ๑ มีถูกากยน ๒๕๕๒
จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการผลิตโดย มูลนิธิบ้านอารีย์
๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๓-๓๓๖๖, ๐-๒๒๗๘๗-๘๘๓๓ โทรสาร ๐-๒๒๗๘๗-๘๘๓๓
<http://www.baanaree.net>

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด
๑๙๙ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓

Dhamma in trend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน

กีฬารม



“ระลอกคลื่นบังน้ำใส”

เพราะอะไร เพราะเราเข้าไปเห็นแค่เปลือกของมัน

ไม่เข้าไปเห็นถึงสภาพเนื้อในของมัน

ส่วนใหญ่เราจะเห็นเนื้อหาความคิดไปว่าๆ

จุดสำคัญอย่างไรให้ระลอกคลื่นบังน้ำใส

อย่างสนใจเปลือกของสมมติบัญญัติจนบังความจริง

ฉันเบ่งบาน เพื่อให้เธอผลิແย້ນ

มีใครบ้างที่เบ่งบาน เพื่อให้เราผลิແย້ນ?

แต่ดูกำไม่เบ่งบานเพื่อให้เราผลิແย້ນภายใต้

ผลิบานเมล็ดเล็กๆ ขึ้นภายใต้หัวใจเรา

เพื่อจะงอกงามต่อไป เป็นส่วนของกันและกัน

เป็นส่วนของธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่

เหตนาเกิดจากผ้าสสะ ดุจระลอกคลื่นกระทบกับอนตตา

“การปูรุ่งแต่งเหมือนหมู่เมฆ”
จะปูรุ่งแต่งดีหรือร้าย ล้วนเสื่อมลาย
คืนสูความปกติ รู้เท่าทันด้วยใจเป็นกลาง

ความเคยชินที่คิดว่าเป็นตัวเรา...ของเรา...
ทำให้บังความเป็นประวัติของจิต

“ความรู้สึกตัว” เหมือนหยดน้ำกระทบผิวน้ำสมุทร
จะถูกตรงไหน? เวลาไหน?
ก็ได้ย่อรวมรวมตัวเป็นหนึ่งกับน้ำสมุทร

๖ กวีธรรม



“ถ้าเข้มแข็งต้องแข็งแบบยอดเยี่ยม
ถ้าจะอ่อนก็ต้องอ่อนแบบยอดภูผา
เพื่อจะได้ก้มลงจุ่มพิตรสู่พื้นฐาน
เพื่อจะได้กลับมาเป็นของขวัญดั้งดอกบัวบาน”

หยาดน้ำตา สนทนารธรรมกับ หยาดน้ำค้าง
ใบเมี้ยแห้ง สนทนารธรรมกับ ใบเมี้ยแรกเย็น

อุปสรรคเป็นเครื่องประดับของนักประชญาติ
ถ้ามองแบบนี้มันจะผ่านสิ่งเหล่านี้ไปได้อย่างดงดาย
เราจะได้ขอบคุณอุปสรรคด้วย



ความรัก omn คือ การรักความดีที่บุคคลกระทำ
โดยไม่หวังผลประโยชน์และการตอบแทน
เพียงต้องการให้การกระทำนั้นถูกส่งมอบต่อให้คนอื่นต่อไป
และส่งไปเรื่อยๆ เพื่อให้ความดีนั้นคงอยู่

เพราะความรักของเรางดงามเหมือนน้ำค้างปานอรุณ
 เลยเประบางตกแตกง่าย
 เปล่งปลั่ง นลังเมลืองชัวขณะ
 แล้วเลือนหายไปอย่างรวดเร็ว

ชีวิตคือการแสสันพันธ์ที่เป็นหนึ่งเดียวกันของธรรมชาติทั้งหมด
 เราสามารถจะดูดซับເطاoplังแห่งความดีงามวันนั้นเป็นกำลังใจ
 ดวงดาวกินไม่ได้นะ แต่ให้ความหวังอันงดงามของชีวิต

ขณะได้ที่เราคิดจะให้
ชีวิตจะมีพลังแห่งความชุ่มชื้นขึ้นมา
มีน้ำพุอันศักดิ์สิทธิ์พวยพุ่งขึ้นมาในจิตใจ

การมีสติสัมปชัญญะ จึงเป็นพรที่มีอุปการะคุณ
ดุจดังดอกไม้ที่เบ่งบานทีละดอกจากภายในจิตใจ
แต่กลับเปรยเปลวละของเกรหอมอบ ovalไปทั้งสวนนั้นแล

เมื่อได้มีสติผลลัพธ์ที่จะขณะ
ก็ดุจนายช่างร้อยดอกไม้ที่ผลลัพธ์ทุกวินาทีชีวิต
อย่างลงตัว และมีความสุข

ถ้าจิตไปหลงกรอบขอบเส้นเปลี่ยนของปรากฏการณ์
 พลังงานปฏิกิริยาดุจะระลอกคลื่น
 จิตจะรู้ธรรมชาติเดินคือความใส่ของใจไม่ได้
 เพราะจะจิตรู้ได้ทีละขณะ

ถึงแม้วันนึงจะต้องร่วงโรย
 แต่ดอกไม้ก็ยังเบ่งบาน
 เพื่อเอื้อเพื่อแก่โลก

เนื้อเรื่องที่หลงคิดดั่งปฏิกิริยาของระบลอกคลื่นที่ชวนตีนตา
 เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง เกิด ดับ
 ระยะบะบัดบังความใส่ของใจ ซึ่งไม่ได้หายไปไหน
 เมื่อรู้สึกตัวว่าหลงกับเนื้อหาพลังงานปฏิกิริยา
 จิตจะกลับมาตั้งมั่นอยู่กับรู้ โดยไม่เจิงใจ

ศรัทธา คือหิ้งดอกไม้ในดวงใจ
แสดงให้เห็นถึงความสวยงาม
จนสามารถกราบไหว้ตัวเองลง

ชีวิตสำคัญที่มนุษย์
บางคนมองเป็นโศกนาฏกรรม
บางคนมองเป็นความผลัดพราก
แต่....บางคนมองเป็นของขวัญ
ได้เรียนรู้ประสบการณ์มากมาย

ทั้งสิ่งที่สูงส่งและสิ่งที่ด้ำด้อย
มันเกิดจากโลกของความคิดเท่านั้น
เหมือนลำธารน้ำกับหนูเมฆ
ล้วนเป็นหนึ่งเดียวกัน

๑๒ กวีธรรม



ดาวบางดวงให้ญี่่กว่าดาวอาทิตย์ตั้ง ๓ เท่า yังตกเลย
แล้วเรานี่แค่ผุนธุลี แค่ตะไคร่น้ำบนก้อนกรวด
จะไปอหังการอะไรกันนักกันหนา ลองขึ้นเครื่องบินไปซิ
มองลงมาบนผิวโลก ไม่เห็นมีเลย
ไม่เห็นมีความกรดอยู่ที่ไหน มองไม่เห็นเลย
มันเป็นระลอกแฟงอยู่ในความว่าง เห็นมั้ยโถะแฟงอยู่ไหน
เวลาขึ้นเครื่องบินมองลงมา มันมีแต่ธาตุ ๔
ส่วนนี้มันเป็นแค่ระลอกที่แฟงอยู่ในความว่าง
ปูรุ่งแต่งแฟงอยู่ในความว่างชั่วขณะเกิดแล้วก็ดับ
ไม่ได้มีตัวตนอะไร



อัญมณีเหตุปัจจัยค่านับเกินกว่าจะกวادเก็บจับเอาไว้ได้

(เหมือนกับจะกวادเก็บจับเอาไว้ไม่ได้)

ปรุงดีปรุงร้ายเกิดดับตามเหตุปัจจัย

บีดถือไว้คล้ายดังมีแต่ไม่มี

รู้ด้วยใจเป็นกลางไม่เห็นีบว้างไม่พลังเหลือ

จะพบเจօเลօเลิศค่าขณะนี้ บริสุทธิ์วิเศษกว่าทุกอัญมณี

แต่ไม่มีเราผู้ครอบครอง

ไม่ใช่ว่าความสว่างจะเปิดเผยทุกสิ่งเสมอไป
บางครั้งมันก็ปิดปิดເเอกสารความมืดทึ่งดงມາເກ้าໄວ້
ในความมืดก็มีของขวัญรัตติกาล ที่ความสว่างไม่มี
 เช่นเดียวกันซึ่วิตกໍ່เหมือนกัน
ไม่ใช่ว่าความสุขจะบรรณาการทุกอย่างให้เสมอไป
ความสะdagасபາຍจะบรรณาการทุกอย่างให้เสมอไป
บางทีมันอาจจะปิดปิดເเอกสารความเข้มแข็ง ความอดทน
ความเสียสละ และความสูญเสียເກ้าໄວ້ກີດໄ້
ความสูญเสียກີດໄ້ไม่ใช่ว่ามันจะทำร้ายเราเสมอไปກີດໄ້
มันอาจจะบรรณาการความอดทน ขันติบารมี ทานบารมี
เมตตาบารมี ปัญญาบารมี สัจจะบารมี เนกขัมมบารมี
และอะไรอีกตั้งเบอะແບະ
เช่นเดียวกับทุกอย่างถ้ามีธรรมะอยู่ตลอดเวลา

พวກປັນຍາສະນ

ເປັນພວກທີ່ຂອບເຂອປັນຍາສະນາຜົນກັນ

ຝາດຝັ້ນກັນ



กำลังใจ

๑๔ กำลังใจ



พระพุทธเจ้าท่านสอนนະ
“ประโยชน์ผู้อื่นแม้มีมาก
ให้รักษาประโยชน์ของเราริวก่อน...
ประโยชน์ของเราคืออะไร
ให้รักษาความเป็นปกติ”

ธรรมะ ไม่ใช่ของใคร ไม่เป็นเจ้าของ
ธรรมะ คือ ธรรมดา ธรรมชาติ
ธรรมะ คือ บุต্তธรรม เที่ยงธรรม และ เสนอภาค
ธรรมะ ไม่มีมาก ไม่มีน้อย ไม่มีดี ไม่มีชั่ว
ไม่มีเกลียด ไม่มีกลัว ไม่มีรัก ไม่มีชอบ
ธรรมะ คือ พอดี พอดี คือ ธรรมะ
รู้ทันจิตคิด ตรงใจพอดี
ธรรมะจึงมีให้แด่เราผู้ภรณะ

ขอให้การเกิดครั้งนี้เป็นที่สร้างบารมี เพื่อที่จะไม่ทุกข์อีกต่อไป

เธออย่าไปห่วงว่าเธอเป็นคนจน
 เธอมีความดีอยู่แล้วในหัวใจ
 เอกความดีนั้นไปลงทุนกับสังคม
 ให้เราจำให้แม่นเลย เรา มีความดีเป็นตัวลงทุน

ทุนของเราคือความดี เอกความดีของเราไปลงทุน

คุณภาพของงาน วัดที่ คุณภาพของจิตใจ
 เช่น เก็บเศษแก้ว ดูเป็นงานน้อยนิด
 แต่ทำด้วยจิตใจที่ยิ่งใหญ่
 เป็นห่วงว่าใครจะมาเหยียบ

เราจะเลือกความรักไม่ใช่เฉพาะแต่รูปร่างที่สวย
 หน้าตาสวย ซึ่งเป็นแค่รูปสมบัติ
 แต่ต้องเลือกอริยทรัพย์ในหัวใจของเขา
 ด้วยจิตวิญญาณของเขา

ไม่ต้องเลือกทำแต่-project ให้ญี่ปุ่น เท่านั้น
ทำงานอะไรก็ได้ด้วยคุณภาพของหัวใจที่ยิ่งใหญ่
ก็จะสามารถเอื้อประโยชน์แฝ่มหาศาลได้

ทุกรอบลูกค้าลื่นก็เสนอภาคกันนะ
มีโอกาสถึงช้ายฝั่งอันเงยหมาเมื่อกัน

ช่วงได้ที่ชีวิตเราเข้ามาถึงรัตติการของชีวิต
เราเรียนรู้มันให้เต็มที่นะ
... มันจะมีหมายน้ำตาแห่งราตรี
ที่บานเป็นอัญมณีแห่งแสงทิ่งห้อย...
พยายามให้กำลังใจ สำหรับผู้ที่อยู่ในรัตติการแห่งชีวิต
มีแสงดาว ซึ่งในยามรุ่งอรุณไม่มี
และในยามค่ำคืนก็มีกำลังใจแบบเปลกๆ นะ
และจะมีเพื่อนแบบเปลกๆ นะ...
เวลาที่ชีวิตอยู่ในขากลงนะ... จะเจอนิตรแท้

๒๒ กำลังใจ



ถ้าเราผ่านทีละขณะไปให้ได้ โดยไม่ทำซ้ำ...
ผ่านทีละวันไปให้ได้เท่านั้นเอง ไม่ได้ยากอะไรมะ
เข้าแค่ให้ผ่านทีละขณะไปให้ได้เท่านั้นเองในแต่ละวัน
อย่างเรื่องรวมภาระทบทอย่างนี้นั่น
เราไม่ปล่อยให้กุศลใหม่มัնงอกงามขึ้น
แล้วก็ไม่เอาเรื่องเก่าๆ ออกมานำด้วยอย่างนี้นั่น
รู้สึกตัวไว้อปางนี้เห็นมั้ย... เดียวเรื่องราวนั้นก็ผ่านไป
มันแค่ของมาแล้วก็ไป...
กุศลก์ฤกรักษาอยู่อปางนี้...

เราจะผ่านทีละขณะไปได้แล้ว... หนึ่งวัน
พรุ่งนี้ก็มีเรื่องราวใหม่ๆ เข้ามาอีกนะ
ก็ผ่านไปให้ได้ทีละวัน ก็พอ...
เข้าแค่ให้ผ่านทีละขณะ ทีละวัน
ไม่ต้องไปคาดหวังว่า ๑๐ ปีจะไร้อย่างนี้นะ

๒๔ กำลังใจ

ถ้าคนในบ้านไม่มีความรู้สึกด้วย
สุขุมในบ้านจะเกิดขึ้นทันที
เรื่องเล็กๆ ก็เป็นสายชนวนที่บอบบางมาก
และก็ไม่น่าเชื่อว่า จะทำให้เกิดเรื่องใหญ่ขึ้นมาได้

เวลาเจ้านายด่า เจ้านายไม่น่ากลัว
แต่ความคิดที่เราไม่ชอบน่ากลัวกว่า

การที่เราเป็นเพื่อนร่วมงานกัน
ให้มองว่าทุกคนประดاناความสุขเหมือนกัน
มีความทุกข์เหมือนกัน หากกระทบกระหั่นกัน
เราควรให้อภัย และเอื้อเฟื้อแบ่งปันกัน เขาไม่ได้ทำให้เราทุกข์
ความไม่ชอบเขาในใจเราต่างหากที่ทำให้เกิดทุกข์
บางทีปัญหาเกิดจากการปรุงแต่งของเราเอง
ที่ต้องการให้ทุกอย่างเป็นดังใจ

ถ้าเพื่อนคนไหนที่เราครบแล้วเรารู้สึกมีความสุข
ซึ้งทางอันประเสริฐให้แก่เรา
เขาจะเป็นรุ่งอรุณแห่งชีวิตที่มีค่าต่อเรามาก

ทำดี ไม่ได้ดี ต้องเลิกทำ นั่นมีความเห็นไม่ถูกนะ
คนดีทำอะไร ไม่ได้หวังจะได้อะไรอยู่แล้ว
เราช่วยกันสืบทอดพุทธศาสนาสู่คนรุ่นหลัง
เราทำหน้าที่ที่ควรทำ เราไม่ได้หวังอะไรมิใช่หรือ

ไม่มีการทำให้เราตกนรกได้ ถ้าเราไม่ผลักใจเราให้ตกนรก
ด้วยความเกลียด หรือด้วยความโกรธ

บางคนมีสิ่งที่ดีในชีวิต แต่ใช้มิเป็น
เรียงกว่า ‘Just my Luck’
มันเป็นโชคที่เราได้มา แต่ไม่รู้จะใช้อย่างไร?
 เพราะใช้มิเป็น คิดว่านำไปใช้อย่างอื่นดีกว่า
 จึงสูญเสียประโยชน์นั้นไป



ខ្លោះពីរ និងការបាន និងបាន
អាមេរិក-បឹង ករណីទី-តាម ដីកវិជ្ជាបី-រោា
អាមេរិក-បឹង រោះ-ពាហ លេក សែន
អាមេរិក-បឹង អំពី-ទៅ ការណែនាំ-រិប.

การปฏิบัติ

๒๘ การปฏิบัติ

จิตเป็นธาตุรู้ มีธรรมชาติรู้อารมณ์ สิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่จิต

การอยู่กับผู้รู้ คือ ความรู้ตัวอยู่ เรียกว่า ผู้รู้

ความยินร้ายก็อยู่ที่จิต ความยินดีก็อยู่ที่จิต
ถ้ามีสติรู้ทันแล้ว กิเลสจะเข้าครอบงำไม่ได้

ที่พึงแห่งจิตที่แท้จริง คือใจที่ตื่นรู้อยู่ภายใน กับปัจจุบันขณะ

เรียนรู้สิ่งใดๆ ในโลกล้วนเป็นประโยชน์
แต่หากมีประโยชน์ที่แท้จริงเท่ากับการเรียนรู้ภายในและใจตนเอง

อารมณ์ภายนอกล้วนไม่เที่ยง
อารมณ์ภายในเสื่อมสภาพทุกขณะดูจกัน

เราอาจจะคิดเรื่องความจริง...

แต่เราลืมความจริงว่าเรากำลังหลงคิด

สถิตจำเป็นในทุกที่ ในทุกเรื่อง กับทุกสิ่ง กับทุกอย่าง
เป็นธรรมะที่มีอุปการคุณมาก เพราะมันไม่ลองลอง
ไม่ลืมใจ มันต้องมีที่ตั้ง ที่ตั้งของมัน คือกาภัยและใจ

เมื่อใดที่เราคิดเปลี่ยนเปลี่ยน เราจะดับ

สมารถมั่นเป็นกิริยาของจิต ไม่ใช่กิริยาของกาย
ร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือที่ใช้ในการสื่อสารกับโลกเท่านั้น

กายและใจเหมือนเหรียญสองด้าน
เมื่อไหร่เราธุกที่กาย เราจะธุกที่ใจด้วย

ทุกสิ่งไม่มีตัวตน เพราะอาศัยสิ่งอื่นเกิดขึ้น

๓๐ การปฏิบัติ



มีตัวกูขึ้นมาเมื่อไหร่บรรลัยเมื่อนั้น /
มีเราขึ้นมาเมื่อไหร่ บรรลัยเมื่อนั้น

เราชอบคิดเรื่องความจริง แต่ความจริง คือ กำลังหลงคิดอยู่
เราชอบปรุงแต่งเรื่องความรู้ แต่ไม่รู้ว่า กำลังปรุงแต่งอยู่

ไม่เหลือต่อเนื่องเป็นเรื่องราว
แต่รู้สึกเข้ามาตรงๆ ถึงความใส่ที่ไร้ตัวตน

ตามเห็นบ่อยๆ จะรู้ว่า...เกิด...ดับ...บังคับไม่ได้

พวกรเอาอย่าทิ้งสติที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน
จากภายในที่เคลื่อนไหว การรู้จักอธิบายผลใหญ่
รู้จักอธิบายอย่างย่อ เพื่อให้รู้จักสภาวะต่างๆ ของรูปธรรม

๓๒ การปฏิบัติ

สักแต่ว่าอ่าศัยเป็นที่ตั้งแห่งรู้
เพื่อไม่เป็นที่อ่าศัยแห่งความไม่รู้

“ให้มีฉันทะในการปฏิบัติ แต่อย่ามีตันหาในผล”

ศีล สำคัญตรงที่การวางแผนให้เป็นปกติ
ไม่ได้เป็นเครื่องอยู่ ไม่ใช่เอาไว้ให้ยึดมั่น ถือมั่น

ถูก-ผิด เกิดจาก การปรุงแต่ง ไม่มีจริง

มารที่จะเป็นอุปสรรคให้เราลงทาง คือ การปรุงแต่ง

เมื่อไหร่ที่เราทิ้งที่ตั้งแห่งรู้ ตัวไม่รู้จะเข้ามาครอบงำใจทันที

อย่าเปิดโอกาสให้กุศลมั่นเกิด
ถ้ามั่นทำงานไม่ได้ ความทุกข์จะครอบงำใจเราไม่ได้

ทิ้งสมนติ ถึง วินุตติ

... รู้มั้ยว่าทำไม่มหาสมุทรมันถึงไปจุนพิตยอดเขาได้

... เพราะว่ามัน slavery ตัวตน

ถ้ามันเป็นมหาสมุทร มันไปเมื่อถึงหrophognะ

มันต้องแปลงร่างใหม่...มัน slavery ตัวตน

กล้ายเป็นละองน้ำเล็กๆ

แล้วโปรดยกให้เป็นสู่ท้องฟ้า กล้ายเป็นหมู่เมฆ

แล้วก็loy เข้าไปถึงยอดเขา

... แล้วก็เป็นละองฝนคลลงมา

แล้วรู้มั้ยว่าทำไม่ยอดเขาถึงไปจุนพิตกัณมหาสมุทร

เพราะว่าเวลาที่ฝนมันตกมันก็พาเอาละองธุลีเล็กๆ

ของยอดเข้าให้ไปตามลำธาร แล้วก็พาไปสู่กัณมหาสมุทร

สูงส่งหรือว่าต่ำต้อยมันเกิดจากโลกของความคิดเท่านั้น

จริงๆ มันมีสภาวะความเป็นหนึ่งที่กลมกลืนถักทอต่อเนื่องกันอยู่...

๓๔ การปฏิบัติ



เมื่อไหร่มีคำว่า “เรา” เรามักจะมีอาการ
เรามีชอบนั้น เราไม่ชอบนี่
แล้วมันจะนำมาซึ่งความเดือดร้อน
 เพราะคำว่า “เรา” เป็นฐานรองรับ

ตัวเนื้อหาความคิดมันเป็นแค่เรื่อง แต่ลักษณะมันเป็นยังไง
ไม่มีตัวตน ไม่มีขนาด ที่ดัง...

แม้แต่ปัจจุบันขณะนี้ก็เช่นเดียวกัน มันแค่รูสีก๊าเซยๆ
ไม่มีเจ้าของความรู้สึกอันนั้น

เป็นสภาวะเดิมที่สามารถตรุสึกได้ทุกคนในปัจจุบันขณะ

ทุกข์มันไม่ได้เกิดจากสิ่งภายนอก แต่เกิดจาก “ความไม่รู้”
ไปปรุงแต่งความไม่ชอบขึ้นมาเป็นอวิชชาสังขารา
คือประดู่ไปสู่ความทุกข์ เพราะความไม่รู้

๓๖ การปฏิบัติ

ในท่ามกลางสายน้ำของการปูรุ่งแต่ง
ความใสก็อยู่ที่นั่น... ไม่ได้หายไปไหน
ความสงบก็อยู่ที่นั่น... ไม่ได้หายไปไหน

ในท่ามกลางของระลอกคลื่น

ถามว่ามันมีความใส่ไหม ความใสก็อยู่ที่นั่น
ความสงบนิ่งอยู่ภายในก็อยู่อย่างนั้น

ในท่ามกลางความเคลื่อนไหว มีสงบมีความใสอยู่

แต่เราไม่เห็น.. เพราะเรามัวแต่ไปสนใจเปลือก

ความรู้สึกตัวอยู่ที่หนึ่ง ความคิดอยู่ที่หนึ่ง

มันทำงานร่วมกันจริง แต่มันไม่ติดกัน

เหมือนน้ำกับน้ำมัน

เหมือนห้องฟ้าที่ว่างเปล่ากับก้อนเมฆ

มันทำงานร่วมกัน เหมือนกลางวัน-กลางคืน

กับห้องฟ้าที่ว่างเปล่า มันก็ทำงานร่วมกัน

แต่มันไม่ติดกัน ขั้นธ. ๕ กับความรู้สึกตัวตรงนี้

ทำงานร่วมกัน แต่ไม่ติดกัน ถ้าเรารู้จักสิ่งนี้เป็นนะ

เราจะเริ่มนองเห็นภาพของชีวิตชัดเจนขึ้นว่า

ความคิดที่มันทำงานอยู่ส่วนหนึ่ง

ความรู้สึกตัวที่เป็นกลางมีอิสรภาพอยู่อีกส่วนหนึ่ง... ไม่ติดกัน

ปัจจุบันขณะสำคัญมาก เมื่อไหร่ที่รู้สึกตัว อกุศลมันจะดับไป
แล้วเมื่อไหร่ที่เราเจริญสติอยู่ กุศลก็องค์ความอยู่ทุกขณะ

ทำความรู้สึกตัวขึ้นมาให้ชัดขึ้นมา ถ้าเริ่มเห็นว่าความคิดเกิดขึ้น
มันเป็นเพียงแค่พลังงานกลุ่มก้อนหนึ่งซึ่งใหญ่ตัวเบาๆ
ถ้าเมื่อไหร่เราไม่คล้อยตามมัน มันก็จะทำอะไรเราไม่ได้
ความคิดนี้ก็ไม่เคยมายุ่งกับเราใน
ถ้าหากว่าเราอยู่กับความรู้สึกตัว ความคิดอยู่ส่วนความคิด
แต่ถ้าเราผลอ ออกจากความรู้สึกตัว เข้าไปก่อความคิด
มันจะเกิดเป็นเนื้อเรื่องขึ้นมาทันทีเลย เนื้อเรื่องนั้นมีอะไรบาง
มีสุก มีผิด มีดี มีชัว มีชอบ มีไม่ชอบ เห็นมั้ย
เริ่มเกิดอะไรขึ้น... เกิดกิเลส

๓๔ การปฏิบัติ



การปฏิบัติ
กุฎีกรรม
พุทธศาสนา
ก่อนรับอภิเษก
ก่อนรับอภิเษก

ที่มา

“ทั้งมันไปเลย... ไม่ต้องเสียดาย”

เพราะเวลาที่เราทิ้งอะไรไปมันก็จะเกิดซ่องว่างขึ้น...

และพอเกิดซ่องว่างขึ้น...

มันก็จะมีสิ่งอื่นเข้ามาแทนเอง...

ถ้าเราสร้างเหตุที่เรา ก็จะได้สิ่งดีๆ เข้ามาแทนซ่องว่างนั้นเอง...

แม้เราจะต้องการหรือไม่ก็ตาม...

มันจะมีสิ่งหนึ่งเข้ามาแทนซ่องว่างนั้นแน่นอน...

ไม่ต้องกลัวทิ้งมันไปเลย

ปัจจุบันเป็นเวลาที่ประเสริฐที่สุด
และ การบรรลุธรรมกับบรรลุในปัจจุบันนี้หละ
ปัจจุบันไม่ได้หายไปไหน ไม่ได้จากเราไป ไม่ได้กลับมา
อยู่ตรงต่อหน้าเราทุกขณะ ทุกขณะ
ที่ทุกคนถึงมีโอกาสเท่ากันตรงปัจจุบันขณะ
แต่ปัจจุบันขณะของเราส่วนใหญ่เป็นไป
ยังกรุงโจนเข้าไปสู่ความปรุงแต่ง
ไปสนใจต่อเนื่องเรื่องที่ปรุงแต่ง

๔๐ การปฏิบัติ



ความเจียบคุณของมีด สามารถชำแหลกชิ้นเนื้อให้บางเฉียบ
เพื่อจะได้เห็นองค์ประกอบภายใน
ได้อย่างละเอียดที่สุดในทุกแง่มุม ฉันได้
ความเจียบคุณแห่งปัญญา ถ้าไม่มีความคุณชัด
เครื่องมือไม่พอ ตั้งมั่นไม่พอ
ความแน่วแน่ไม่พอ ปนเปื้อนด้วยของเก่า
ความจำวิปลาส ปนไปว่ามีเขามีเรา
จึงจำเป็นต้องมีความตั้งมั่น ที่จะทำให้เรามองเห็นมุ่งมอง
ของความละเอียดอ่อนได้ชัดเจน ฉันนั้น

สิ่งที่พวกราแสวงหาอยู่คือหน้าต่อตา
ไม่ได้อยู่ไกลแสนไกล อยู่ที่นี่ตลอดเวลา
มันเกิดจากการปล่อยวาง ของบางอย่างไม่ต้องทำลาย
มันก็เกิด-ดับอยู่แล้ว เมื่อเรารู้ว่า มันไม่มีประโยชน์
เราเก็บไม่ยึดมันไว้ เปื่อยในสิ่งที่มันเกิด-ดับ ไร้แก่นสาร

๔๒ การปฏิบัติ

ตอนที่หุกระบทเสียง ก็ไม่รู้ว่านี่หูเป็นเครื่องมือ
ไม่รู้ว่านี่คือเสียง ไม่รู้ว่านี่มันเกิดดับไปแล้ว
ผลอไปเก็บความไม่ชอบเอาไว้

เมื่อมีสติด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะ
จิตรู้ตื่นเบิกบาน ปราศจากการปุงแต่ง
ทุกสรรพสิ่ง ณ ผาซ่อนแก้ว
ธรรมชาติปรากวเป็นสิ่งเดียวกันกับกายใจ
ไม่มีความต่างระหว่างความว่างภายนอกกับความว่างภายในนี้
ธาตุทั้งหลายแหล่เข้าออก แปรเปลี่ยน คงสภาพอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน

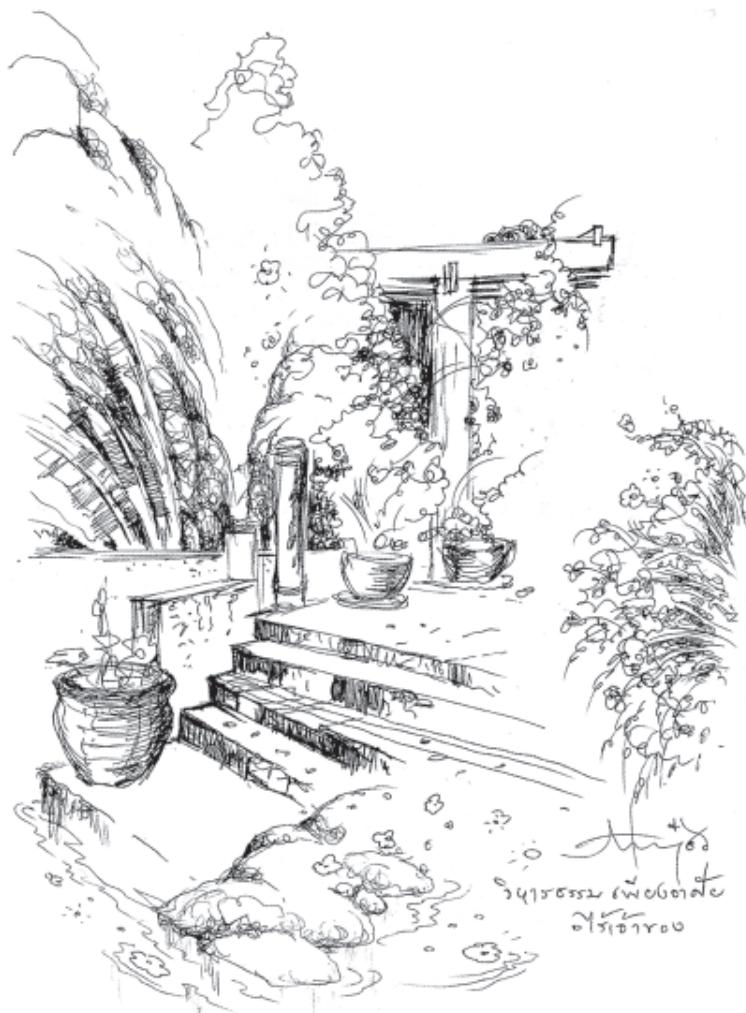
หน้าที่ของสติ.....อารักขาณะ อารักษาอะไร อารักษาใจที่ปกติ
จิตเดินประวัตஸรออยู่แล้ว มันปกติอยู่แล้ว ไม่ปกติ เพราะอะไร
หุกระบทเสียง.....เห็นเน่หน ไปค่าว่าເຂາເສີຍນັ້ນນາມໄປชอบ
.....เอ້ หมายมันກີ່ເຫົ່າອຸ່ອຢ່າງນັ້ນ ทำໃມ່ເຮົາໄປໄປ່ชอบໜາເຫົ່າ
ຄວາມໄປ່ชอบທຳໃຫ້ເຮົາເປັນທຸກໆໝໍ ໃນໃໝ່ໜາເຫົ່າທຳໃຫ້ເຮົາເປັນທຸກໆໝໍ
ແລ້ວເມື່ອມີສຕິອາຮັກຂາອູ່ ມັນຈະໄປ່ເຂາເຮື່ອງກັບໜານະ
ໄປ່ເຂາເຮື່ອງກັບສິ່ງທີ່ມີຄ່າທີ່ສຸດ ຄືອີຈີຕີ່ປະວັດສຽງ

ทุกข์มันไม่ได้เกิดจากสิ่งภายนอก
แต่เกิดจาก “ความไม่รู้”
ไปปะรุงแต่งความไม่ชอบขึ้นมาเป็นอวิชชาสังขารา
คือประตุไปสู่ความทุกข์ เพราะความไม่รู้

คนเราส่วนใหญ่มักจะคิดว่าทุกข์เกิดจากคนอื่นทำ
จริงๆ แล้ว ทุกข์เกิดจากความที่เราไม่รู้ จึงคิดปะรุงแต่งขึ้นมา
คิดว่าเรามีตัวตน
คิดว่าเราเป็นผู้ถูกกระทำจึงทำให้อารมณ์ขึ้นมา
ทุกข์ เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริง

ใช้กายและใจป่าวัดามดู
เป็นนักวิจัยธรรมแล้วก็ธรรมวิจัยได้
วิจัยธรรมที่ไหน ในหนังสือรี ไม่ใช่เลย
ต้องวิจัยที่ร่างกายที่เรียกว่า รูปธรรม
และความรู้สึกในปัจจุบันขณะของเราที่เรียกว่า
นามธรรม ทำอย่างไรล่ะ ตามดูสิ

๔๔ การปฏิบัติ



การปฏิบัติ
๔๔
๑๔๑๕๘๙๒ พี.๐๖๗๘
๑๗๗๗

โยนคิดว่า ในแก้วนีมีความว่างมั้ย... มีเช่นมั้ย
แล้วข้างนอกมีมั้ย... แล้วมันเหมือนกันหรือเปล่า...
เหมือนกัน... รวมถึงนอกห้องด้วยมั้ย...
รวมถึงนอกแก้วที่ตัววันออกกลางมั้ย...
ที่อเมริกา หรือรอบโลกนี้...
หรือทั้งจักรวาล... เท็นมั้ย จิตเดิมประภัสสรเนอะ...
มันสะอาด สว่าง สงบ อยู่แล้ว... มันสร้างขึ้นมาหรือเปล่า
หรือมันมีอยู่ตลอดเวลาของมันอยู่แล้ว...
ไม่ได้สร้างขึ้นมาเนอะ...
แล้วก็ไม่ได้จากไปเพียงแต่เราไม่เห็น
 เพราะว่าเราไปเดินสิ่งนั้นใส่เข้าไปในใจอยู่ตลอดเวลา

คนเราทุกชี เพราคิดผิด
พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้อย่าคิดหรือหยุดคิด
ต้องดูว่าความคิดนั้นเป็นดีเป็นลบคนเองหรือผู้อื่นหรือไม่
ถ้าเป็นดีเป็นลบให้ปัดทิ้ง “เปลี่ยนความคิด”



ตัวเราเป็นแค่บ้านเช่า เรานำสักแต่ว่าอาศัย ยืนหายใจ
เราเป็นผู้ดูด้วยใจเป็นกลาง นั่งดูน้ำไหลผ่านหน้าบ้านไป
ไม่ต้องไหลตามน้ำ หมาเน่าลอยมาก็ปล่อยให้ไหลไป
อย่างไรสร้างกำแพงกันไม่ให้หมาเน่าลอยผ่าน
ยิ่งสร้างกำแพง จะยิ่งกระทบแรง
กำแพงโดนกระทบก็เจ็บ กระทบหนักก็จะยิ่งแรง

อินทรี๙ ๕ กับพละ ๕ ทำงานร่วมกัน
ตัวหนึ่งส่งเสริมความเจริญ และอีกด้วยปิดเหตุแห่งความเสื่อม
เมื่อนั้นเกิดความเชื่อย่างมีเหตุผล นั้นทำให้เกิดศรัทธาขึ้นมาแล้ว
ศรัทธาก็ทำให้เกิดเป้าหมาย ศรัทธาก็ทำให้มีจุดเริ่มต้นในชีวิต
ศรัทธาทำให้เกิดการดำเนินไปอย่างถูกวิธี
 เพราะศรัทธามั่นคือ เหตุและผลนั้นเอง
 แปลว่าความเชื่อย่างมีเหตุผล
 มั่นทำงานร่วมกันแล้วในสติปัญญา ๕

รู้สึกขึ้นมาทีละขณะ ทีละขณะ
จนคำว่า “เรา” ปรากฏขึ้นมาไม่ทัน
คำว่า “เขา” ก็ปรากฏไม่ทัน
คำว่า “สัตว์ ตัว ตน” ก็ปรากฏขึ้นมาไม่ทัน
 เพราะเครื่องหมาย ปรากฏขึ้นมาทีละขณะ

เบอร์โทรสายตรงถึงมรรค ผล นิพพาน

“๐๘๐-๐๕๕๗”

สติปัฏฐาน ๔

สัมมัปปทาน ๔

อิทธิบาท ๔

อินทรีย์ ๔

ผล ๔

โพชณังค์ ๗

มรรค ๘

รวมแล้วได้ ๓๗ คือ “โพธิปักขิยธรรม”

ธรรมอันเป็นฝึกฝ่ายแห่งความตรัสรู้

