



# สติ

คือ  
พระพุทธรเจ้า  
องค์จริง

โดย แม่ฮั่ว  
บรรณาธิการโดย พระมาลัย วัศลาสเวโก



## สติ คือพระพุทธเจ้าองค์จริง

บรรยายโดย แม่สุจิตรา เมฆวัน (แม่อ้วน)  
บรรณาธิการโดย พระมาลัย วัสสวาสเวโก  
ออกแบบปกและรูปเล่มโดย กาญจนา จันทร์โต

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ  
แม่อ้วน (สุจิตรา เมฆวัน).  
สติ คือพระพุทธเจ้าองค์จริง.- พิมพ์ครั้งที่ 1.  
กรุงเทพฯ : เพื่อนสติ, 2552, 96 หน้า.  
1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. 2. วิปัสสนา 1. ชื่อเรื่อง.  
294.3144  
ISBN 978-974-638-970-9

ดำเนินการผลิตโดย กองทุนเพื่อนสติ

๙๙/๖๙ ถนนรามคำแหง ๙๕ แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐  
โทรศัพท์ ๐๘๑-๙๐๓-๐๙๐๙, ๐๘๑-๕๕๐-๘๘๘๓  
โทรสาร ๐๒ - ๘๒๙ - ๕๓๘๒, e-mail : friendofsati @ yahoo.com



www.  
กรณขออนุญาตกรีนรีด  
www.greenread.com

จัดจำหน่ายโดย บริษัท โยโหม ครีเอทีฟ กรุ๊ป จำกัด

๒๕๑/๑ ถนนแฮปปี้แลนด์ คลองจั่น บางกะปิ กทม. ๑๐๒๔๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๓๔-๓๔๕๐ (อัตโนมัติ) โทรสาร ๐-๒๗๓๔-๓๔๑๔  
www.yaimaibook.com

ราคา ๖๙ บาท

## คำนำ อ่านแผนที่ก่อนเดินทาง

เราเคยได้ยินท่านผู้รู้หลายท่านพูดตรงกันเสมอว่า **“อดีตคือ  
ความฝัน ปัจจุบันคือความจริง”**

ข้าพเจ้า อยากจะต่อคำคมตรงนี้ให้เป็นคำจริงอีกข้อหนึ่ง เพื่อให้  
ให้สมบุญขึ้นว่า **“อดีตคือความฝัน ปัจจุบันคือความจริง ถ้าจิต  
หยุดนิ่ง ใจจะอยู่เหนือความจริงของปัจจุบัน”**

เหตุผลก็คือว่า ตราบใดที่ใจของเรายังอยู่ภายใต้การบังคับ  
บัญชาของ**จิตที่ยังปรุงแต่งอยู่** แม้จิตจะเป็นปัจจุบัน ก็ยังตกอยู่ใน  
ความฝันอยู่ดี เพราะยังเป็นปัจจุบันแห่งความคิด มิใช่ปัจจุบันของความ  
รู้สึกตัวทั่วพร้อม

ข้าพเจ้าได้รู้จักแม่อ้วนมาหลายปี ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติช่วงต้นๆ ได้  
สังเกตเห็นว่า ท่านตั้งใจปฏิบัติมากกว่าคนอื่นๆ ทำให้ข้าพเจ้าสนใจ และ  
เอาใจใส่การปฏิบัติของท่านเสมอมา

บางโอกาส เมื่อมีการจัดการอบรมเจริญสติตามสถานที่ต่างๆ  
ข้าพเจ้าก็ได้อาศัยให้ท่านช่วยเป็นที่เลี้ยงนักปฏิบัติใหม่ๆ และให้โอกาส  
ท่านในการแนะนำการเจริญสติเบื้องต้น และสอบอารมณ์ แก่ผู้มาใหม่  
และบางครั้งก็ให้โอกาสท่าน ได้บรรยายธรรมด้วย เพราะได้ติดตาม  
สังเกตความก้าวหน้าการปฏิบัติของท่านมาเรื่อยๆ ปรากฏว่าท่านทำ  
หน้าที่ได้ดีหลายๆ ด้าน เช่นการดูแลนักปฏิบัติ การสอบอารมณ์ การ  
บรรยายธรรม (ภาษาอีสาน) การทำครัวสุขภาพเป็นต้น ท่านสามารถนำ  
การปฏิบัติมาประยุกต์ใช้กับงานได้เป็นอย่างดี นี่เป็นส่วนหนึ่งที่พิสูจน์  
ถึงผลของการปฏิบัติ

แม่อ้วน มีประสบการณ์ชีวิตส่วนตัวที่ต่างจากคนอื่นๆ ตรงที่ท่าน  
ได้สังเกตศึกษา และเรียนรู้ทุกซอกที่เกิดขึ้นในช่วงต่างๆ ของชีวิตที่ผ่านมา  
โดยได้สัมผัสทุกซอกที่เกิดขึ้นจากความผันผวนเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงใน  
บางช่วง ด้วยการเรียนรู้แบบตรงไปตรงมา ตามแบบฉบับของชีวิตคนจน  
ในชนบท ซึ่งมีการศึกษาน้อย และมีทางเลือกชีวิตค่อนข้างจำกัด แทนที่  
แม่อ้วนจะหันไปพึ่งพาวาทยามูขุบัง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายนอก เช่นผีเจ้าเข้า

ทรงแบบไสยศาสตร์บ้าง หรือหมอดูโชคชะตาราศีบ้าง ตลอดถึงวิธีการอื่นๆ อีกมากมาย ที่เป็นทางออกไม่ตรงกับเหตุของการแก้ทุกข์และปัญหาชีวิตได้อย่างถูกต้อง

แม้ว่าแม่ตัวเอง จะเป็นคนบ้านนอกก็จริง แต่กลับไม่พึ่งพาสิ่งเหล่านั้นเป็นทางออก กลับหันหน้าเข้าเผชิญกับทุกข์ตรงๆ และหาทางออกได้ถูกต้อง คือ เข้าหาพระและบังเอิญโชคดี ที่แม่อ้วนได้พบกับพระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตามวิธีการเจริญสติแบบหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข และเป็นพระอาจารย์ที่มีปฏิภาณ ทุ่มเททุ่มเทหนึ่งซึ่งข้าพเจ้ารู้จักมา คือ หลวงพ่อสมหมาย ธมฺมปาโล ท่านเป็นพระที่น่าเคารพเลื่อมใสของคนทั่วไปและเป็นพระครูบาอาจารย์ในสายงานของหลวงพ่อกุศล ที่พระในสายงานให้ความเคารพยำเกรงท่านหนึ่งแต่ไม่ค่อยเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป เพราะท่านเป็นพระที่พูดน้อย ปฏิบัติมาก รักสงบและสันโดษเป็นชีวิตจิตใจ

แม้ว่าแม่อ้วน ได้พบกับท่านเป็นเวลาสั้นๆ และได้ขอคำแนะนำจากท่านเพียงสั้นๆ และในเวลาอันเหมาะสม แม่อ้วนจึงได้พบทางออกจากทุกข์โดยบังเอิญ และเริ่มปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง จนกระทั่งได้พบทางชีวิตออกจากทุกข์ที่ชัดเจน และกล้าที่จะยืนยันอย่างไม่ลังเลว่า **“สติคือพระพุทธเจ้าองค์จริง”**

ซึ่งเป็นคำกล่าวที่ไม่เกินความจริงเลย แม้สักปฏิบัติคนอื่น ๆ ก็รู้สึกเช่นนั้นเหมือนกัน แต่ไม่กล้ายืนยันฟันธงลงไปอย่างชัดเจนแบบแม่อ้วน เพราะได้รับประจักษ์ด้วยใจอย่างแจ่มชัดมาก

แม้ว่าประสบการณ์ส่วนตัวของแม่อ้วนบางส่วนจะเป็นประสบการณ์ที่ไม่เหมือนคนอื่น ๆ คือมีปฏิภาณต่าง ๆ เข้ามาปะปนด้วย ซึ่งก็เป็นอีกมิติหนึ่งของจิต ที่เราควรเข้าใจกว้าง ที่รับรู้ประสบการณ์ส่วนนี้ เพราะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงๆ กับตัวแม่อ้วนเอง แม้ว่าในสายงานหลวงพ่อกุศลจะไม่นิยมให้อวดอ้างเรื่องเหล่านี้ก็ตาม เพราะยังเป็นขั้นตอนของจิตที่กำลังพัฒนา

ซึ่งนักปฏิบัติส่วนมาก ต้องผ่านมิติต่างๆ ของอุปาทานทุกขั้นตอนก่อน ก่อนที่จะทำให้อุปาทานจิตจางไปได้

ทางวิธีการแบบหลวงพ่อกุศล ท่านเรียกว่า วิปัสสนาหรือ จินตญาณ ซึ่งนักปฏิบัติส่วนใหญ่จะต้องผ่าน แต่มีน้อยคนมากที่จะไม่ผ่าน

อารมณ์เหล่านี้ เพราะบางคน อาจมีอุปาทานในเรื่องราวในอดีตของตนเองน้อยก็ได้ เพราะอุปาทานของแต่ละคน จะเน้นหนักหรือเข้มข้นไปคนละทางไม่เหมือนกัน แล้วแต่วิบากกรรมและบุญบารมีของคนนั้นๆ เคยสร้างมา

ดังนั้นข้าพเจ้าจึงขอให้ท่านผู้อ่านได้พิจารณาเลือกเอาในสิ่งที่ควรเชื่อและเข้าใจได้ เพราะอย่างน้อยก็อาจเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนบางคนที่มีศรัทธายังไม่มั่นคงในเรื่องเจริญสติ ให้กลับมั่นคงขึ้นมาก็ได้ ข้าพเจ้าหวังว่าผู้อ่านจะรู้จักเลือกแก่นสาระที่สร้างสรรคจากหนังสือเล่มนี้ เพราะข้าพเจ้ามีส่วนรับรู้รับเห็นประสบการณ์ปฏิบัติของแม่อ้วนมาโดยตลอด รับรองว่าการยืนยันของแม่อ้วนที่ว่า **“สติคือพระพุทธเจ้าองค์จริง”** ไม่ผิดพลาดจากการปฏิบัติแบบนี้เลย

แต่กลับจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความแข็งขันมั่นใจในการเจริญสติยิ่งขึ้น เพื่อจะได้เข้าถึงตัวพุทธภาวะ คือมีตัวรู้เกิดขึ้นภายในใจ ในเวลาอันสั้น เพราะไม่ต้องเดินทางอ้อมอีกต่อไป

จึงขออนุโมทนาสาธุในความตั้งใจของแม่อ้วนที่ได้ใช้ความวิริยะอุตสาหะ ถวายทอดประสบการณ์อันยาวนานออกมาเป็นลายลักษณ์อักษรแบบง่าย ๆ สั้นๆ ตรงๆ แม้ว่าแม่อ้วนจะไม่มีความรู้ประสบการณ์ใดๆ เกี่ยวกับการเขียนหนังสือมาก่อน แต่ก็อาศัยการเล่าให้ลูกหลานฟังแล้วขอให้นักอ่านๆ เรียบเรียงคำบอกเล่านั้นออกจากใจซื่อๆ ตรงๆ ให้เป็นตัวหนังสือตามที่ผู้เขียนผู้นี้

ปัจจุบันแม่อ้วน ก็ยังดำเนินตามทางปฏิบัติเจริญสติ อย่างต่อเนื่องจริงจังเหมือนเดิม และถ้ามีโอกาส ก็สามารถให้คำแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติที่อยู่ใกล้ชิด และผู้ไปปรึกษาเรื่องปฏิบัติอย่างจริงจัง และอดทนดูเหมือนจะพอใจที่จะทำงานเผยแพร่เรื่องนี้ให้เป็นงานสุดท้ายของตนเอง ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นเสมือนแผนที่นำทางอีกตอนหนึ่งของการเดินทางของการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว และสามารถทำให้ผู้อ่านแล้วปฏิบัติตามบรรลุถึงเป้าหมายคือได้สติเป็นแสงสว่าง นำทางชีวิตจิตใจเข้าถึงมรรคผลนิพพาน ทุกท่านด้วยเทอญ

พระมาลัย วัชราเสวก  
บรรณาธิการ



## สารบัญ

<b>ประสบการณ์ชีวิต</b>	๑๓
จำชาติได้ตั้งแต่อายุหกขวบ	๑๓
คุณแม่เป็นแบบอย่างนำทางสู่ธรรม	๑๖
รับใช้กรรมเก่า	๑๗
พุทธนิมิตปรากฏในจิตครั้งแรก	๑๘
เพราะเห็นทุกข์ จึงเห็นพุทธะ องค์จริง	๒๓
วิบากกรรมซ้ำเติม	๒๕
เพราะเห็นทุกข์จึงเห็นธรรม	๒๗
<b>พบพระชี้ต้นทางไปหาพระพุทธเจ้า</b>	๒๙
แสงเทียนยังส่องสว่างตลอดเวลา ใครมีดวงตาต้องเห็น	๓๑
เจริญสติต่อเนื่องเจ็ดวันเห็นรูปนามตามคำทำทนาย	๓๕
เห็นแจ้งในรูปนามก่อนจึงเปิดดวงตาธรรมได้	๓๘
เห็นธรรมจึงจะพ้นจากการตกเป็นทาสกิเลสได้	๓๙
วิธีปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวของข้าพเจ้า	๔๑
<b>ค้นพบที่มาสติคือพระพุทธเจ้า</b>	๔๕
เห็นการเกิดดับแบบสมมุติครั้งแรก	๔๘
เกิดปัญญาญาณนิพพานมากะฉิบ	๕๐

เห็นแจ้งชัดว่า ตัวเองคือพีสาวกลับมาเกิดใหม่	๕๑
คนขาดสติคือคนตายในร่างของคนเป็น	๕๓
<b>จิตเปลี่ยน เมื่อเห็นปรมาตม์</b>	๕๕
การปฏิบัติต่อเนื่องของข้าพเจ้า	๕๗
เข้าเก็บอารมณ์เข้มครั้งนี้สำคัญมาก	๕๗
เห็นการเกิดดับของจิตครั้งแรก	๕๙
เห็นการเกิดดับครั้งที่สอง	๖๑
จิตเปลี่ยนครั้งที่สอง	๖๓
เห็นการเกิดดับครั้งที่สาม	๖๕
<b>ผจญมาร</b>	๖๙
มารมาในร่างของพุทธะ	๗๑
คู่กรรมตามขอส่วนบุญ	๗๓
จิตเปลี่ยนครั้งล่าสุดเห็นกฎแห่งกรรม	๗๔
<b>ปฏิบัติวิปัสสนาเคลื่อนไหวพาจิตใจให้พ้นบ่วงกรรม</b>	๗๖
อานุภาพบารมีของศีล สมาธิ และปัญญา ปกป้องรักษาชีวิต	๗๙



# สติ

คือ  
พระพุทธรเจ้า  
องค์จริง

## ชีวิตคืออะไร ?

ชีวิตเกิดมาเพื่ออะไร ?

เกิดมาแล้วควรจะรักษาชีวิตอย่างไร ?

ตายแล้วจะไปที่ไหน ?

เรื่องจริงไม่อิงนิยาย

นี่เป็นคำถามของคนทั้งโลก ซึ่งคนทั้งโลกหาคำตอบ  
ไม่ได้

แต่เราหาคำตอบให้ตัวเองได้

หนังสือเล่มนี้จะเป็นชนวนจุดประกายก่อให้เกิดแสง  
สว่างขึ้นในจิตของท่าน แล้วท่านก็จะเข้าใจชีวิตและหาคำ  
ตอบของชีวิตจริงได้ตั้งแต่อดีตชาติจนกระทั่งปัจจุบัน

หากท่านได้ศึกษาชีวิตจากการอ่านหนังสือเล่มนี้  
แล้วท่านจะเข้าใจสภาวะธรรมหรือสังขารธรรมที่แท้จริง  
ด้วยตัวของท่านเอง

คำสอนของพระพุทธเจ้ามีอยู่แล้วในกายในใจของเราทุกคน คนเรามีปัญหาาก็เพราะมีกาย เมื่อกายเป็นทุกข์ใจก็เป็นทุกข์ ใจมีปัญหาเพราะมีใจ เมื่อใจเป็นทุกข์ กายก็เป็นทุกข์ด้วย แต่เมื่อปฏิบัติตามสังขารธรรมที่พระพุทธองค์ทรงชี้ไว้ จนรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว มีกายก็ไม่ใช่ทุกข์เพราะกาย มีใจก็ไม่ใช่ทุกข์เพราะใจ แต่จะใช้กายและใจเป็นเพียงเครื่องมือของการดับทุกข์ แต่ถ้าไม่รู้สังขารธรรมในตนเองอย่างแจ่มแจ้ง เราจะใช้กายและใจเป็นเครื่องมือสร้างทุกข์ให้แก่ตัวเองตลอดเวลา

**เพราะฉะนั้น การศึกษาธรรมะต้องศึกษาที่กายและใจ** ที่ไหนมีกายกับใจ ที่นั่นมีธาตุ๔ ชั้นธัมม๕ และธาตุทั้งสี่ชั้นนี้ทั้งห้านี้แหละ เป็นที่ตั้งของมหาวิทยาลัยชีวิตของทุกๆ คน

ในโลกนี้ไม่มีมหาวิทยาลัยที่ไหนสอนเรื่องราวชีวิตจริง มีแต่สอนเรื่องเกี่ยวกับทางโลก สอนให้รู้จักการทำมาหากิน แต่จะหาได้มากได้น้อยก็ไม่พ้นความทุกข์ไปได้

แต่มหาวิทยาลัยที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้ ถ้าใครศึกษาและปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง จะทำให้ท่านหลุดพ้นจากปัญหาและความทุกข์ทั้งปวงไปได้ เหมือนกับที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

**“ถ้าผู้ใดถือเอาเราคือพระตถาคตเป็นกัลยาณมิตรแล้ว ผู้นั้นจะหลุดพ้นจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายไปได้”**

**นี่เป็นคำสอนของพระตถาคตเจ้า**

ข้าพเจ้าเป็นอีกผู้หนึ่งที่โชคดี ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมตามคำสอนของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ จนทำให้ข้าพเจ้าเข้าใจชีวิต เข้าใจสภาวะธรรม เข้าใจอารมณ์ที่เกิดกับจิตของตนเอง และเข้าใจอริยสัจจ์ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค คือเหตุให้เกิดทุกข์ทางกายและทางใจ และเหตุดับทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ และเข้าใจวิธีดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นด้วย



## ประสบการณ์ชีวิต



ข้าพเจ้ามีชื่อว่า สุจิตรา เมฆวัน (ลูกหลานและคนรู้จักกันเรียกว่า แม่จ๋า) เป็นผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐานสี่แบบเคลื่อนไหว จนเห็นธรรม เห็นความเป็นจริงของชีวิต ข้าพเจ้าถือกำเนิด เกิดเมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๓๓ รวมอายุได้ ๕๘ ปี (ในปี ๒๕๕๑) มีภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัดชัยภูมิ ข้าพเจ้าเกิดมาเป็นลูกคนสุดท้องของพ่อแม่ พ่อแม่มีลูกด้วยกันทั้งหมด ๑๒ คน

## จำชาติได้ตั้งแต่อายุหกขวบ



แม่เคยเล่าให้ฟังว่า เมื่อข้าพเจ้าเกิดมาได้ ๓ เดือน พ่อก็เสียชีวิต ข้าพเจ้าต้องอยู่กับแม่และพี่ชาย-พี่สาว เพราะเกิดมาในครอบครัวที่ยากจน ต้องดิ้นรนทำมาหากิน พอเจริญเติบโตอายุได้ประมาณ ๖ ขวบ ในจิตของข้าพเจ้ามันมีภาพๆ

หนึ่งติดอยู่ที่จิตของข้าพเจ้า ซึ่งข้าพเจ้าไม่รู้ว่าภาพนั้นมันเป็นภาพของอดีตชาติ ข้าพเจ้าเข้าใจว่าภาพที่รู้ที่เห็นในจิตใจนั้นมันเป็นภาพที่ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้วจริงๆ

พออายุได้ ๗ ขวบ มีพี่ชายคนหนึ่งเขามาพูดกับแม่ว่าเขาจะไปเลื่อยไม้ที่ทุ่งนามาต่อเติมบ้าน พอดีข้าพเจ้าก็นั่งอยู่กับแม่ พอข้าพเจ้าได้ยินพี่ชายพูดกับแม่อย่างนั้น ข้าพเจ้าก็พูดแทรกพี่ชายขึ้นมาทันทีว่า

“เมื่อก่อนบ้านเราไม่ได้เป็นอย่างนี้ ทิศเหนือมีเรือนคร้ว ทิศใต้มีตุ่มน้ำ ทิศตะวันออกมีคอกวัว ทิศตะวันตกมีระเบียบบ้าน”

ก็เล่าไปทุกอย่างตามภาพที่ปรากฏในจิตขณะนั้น ไม่ใช่ตาเห็น แล้วพูดต่อไปว่า **“ฉันได้ตักน้ำไปให้แม่ดื่ม ตอนนั้นแม่กำลังอยู่ไฟ เพราะเพิ่งคลอดลูกใหม่ๆ (ตามธรรมเนียมของแม่ลูกอ่อนในชนบท ต้องนอนผิงไฟหลังคลอดลูกประมาณสองหรือสามอาทิตย์เป็นอย่างน้อย) แม่บอกว่าอยากดื่มน้ำเย็น”**

ข้าพเจ้าก็เลยเอาน้ำเย็นไปให้แม่ดื่ม พอพูดจบพี่ชายก็ตะโกนขึ้นมาว่า

“แกเป็นบ้าหรือไง แกฝันไปหรือเปล่า? แม่ยังนอน

คลอดแกอยู่ แยกแยะดูๆ อยู่เลย แกจะไปตักน้ำมาให้แม่ดื่มได้อย่างไร?”

พอพี่ชายพูดอย่างนั้นข้าพเจ้าก็หยุดพูด เพราะกลัวพี่ชายคนนี้มาก พอดีพี่ชายก็พูดขึ้นมาว่า

“เออ เมื่อก่อนบ้านเราก็เป็นอย่างมันพูดจริงๆ นั้นแหละ มันรู้มาจากไหน?”

พี่ชายพูดแค่นั้นก็จบไปเลย แต่ความคิดของข้าพเจ้ามันยังไม่จบ มันแอบเถียงพี่ชายอยู่ในใจตลอดมาว่า

“ฉันได้ทำจริงๆ ฉันไม่ได้ฝัน ฉันไม่ได้บ้าพูด ฉันได้ทำจริงๆ อยู่อย่างนั้น”

พอวันรุ่งขึ้นมีพี่สาวของแม่(ป้า)มาเยี่ยมที่บ้าน แม่พูดกับป้าว่า ข้าพเจ้าได้พูดว่าข้าพเจ้าได้ตักน้ำให้แม่ดื่มตอนแม่คลอด ป้ากับแม่มองหน้ากัน ป้าพูดว่าน้ำมันก็เหมือนพี่สาวมันที่เสียชีวิต ยังไม่ได้แต่งงานเพราะคนรักไปแต่งงานกับผู้หญิงอื่น พี่สาวของข้าพเจ้าก็เลยไม่แต่งงานตลอดชีวิต ข้าพเจ้าได้ยินป้ากับแม่พูดกันอย่างนี้ตอนเป็นเด็ก ส่วนพี่สาวของข้าพเจ้ากับคนรัก เขายังรักกันอยู่ จิตเขายังผูกพันกันอยู่ แต่ผู้ชายก็ต้องไปแต่งงานกับผู้หญิงอื่นตามความต้องการของพ่อแม่ เพราะว่าคนสมัยนั้นการแต่งงานจะต้องทำตามความ



เห็นที่เหมาะสมของผู้ใหญ่ แต่ในใจของข้าพเจ้าก็ยืนยันอย่าง  
นั้นอยู่เรื่อยมาจนกระทั่งอายุได้ ๕๐ ปี

### คุณแม่เป็นแบบอย่าง นำทางสู่ธรรม

ชีวิตของข้าพเจ้าในระหว่างเยาว์วัย อยู่กับแม่ แม่ของ  
ข้าพเจ้าเป็นอุบาสิกาที่ดูแลวัด ดูแลพระสงฆ์ในวัด ทั้งต้อนรับ  
แขกผู้มาเยี่ยมเยียนวัด และเป็นคนชอบให้ทานรักษาศีล ตื่น  
เข้าดักบาตรทุกวัน ต้องนำอาหารไปถวายพระฉันทั้งเช้าและ  
เพลทุกวัน พอถึงช่วงเข้าพรรษาแม่ต้องไปรักษาศีลทุกวันพระ  
และฟังธรรมทุกเย็นวันพระไม่ขาด

เหตุนี้เอง จึงทำให้ข้าพเจ้ามีโอกาสได้ไปทำบุญ  
ให้ทานรักษาศีลกับแม่ทุกครั้ง ในวัยเด็ก ก็เข้าเรียนหนังสือ  
อยู่ที่วัดบ้านเกิดนั่นเอง เรียนหนังสือจบชั้น ป.๔ เป็นคนเรียน  
เก่ง สอบได้ที่ ๑ ของชั้นมาตลอด มีโอกาสได้เรียนจบแค่ ป.๔  
เท่านั้น หลังจากเรียนหนังสือจบได้ ๒ ปี ก็แต่งงานได้ลูกสาว  
๑ คน

### รับใช้กรรมเก่า

ต่อมาไม่นาน แม่ก็เสียชีวิตจากไป อนิจจา? ข้าพเจ้า  
กำพร้าทั้งพ่อและแม่ตั้งแต่นั้นมา ต้องอาศัยอยู่กับสามี ที่คอย  
ดูแลหาเลี้ยงกัน ต่อมาได้ลูกสาวอีก ๑ คน เป็นคนที่ ๒ ชีวิต  
ในช่วงนั้น การทำมาหากินก็ขาดๆ เกินๆ ไม่พอกินพอใช้  
ชีวิตต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อจะให้อยู่รอด ต้องขัดสนจนใจ  
พร้อมกับมีเรื่องราวต่างๆ หลายเรื่องเข้ามาในชีวิต มี  
เรื่องขัดแย้งที่ไม่เข้าใจกันกับพี่ๆ เกี่ยวกับมรดก ทำให้มี  
เรื่องราวเกิดขึ้นในชีวิต ตรงนี้แหละ ที่ทำให้ชีวิตมีทุกข์  
มีความสับสนวุ่นวาย มันทำให้จิตของข้าพเจ้าไม่ปกติ  
ขึ้นมาเป็นครั้งแรก มีความคิดมาก มีทุกข์มาก เกิดความ  
รู้สึกเบื่อหน่ายชีวิต เบื่อการดิ้นรนทำมาหากิน เบื่อลูก เบื่อ  
สามี เบื่อทุกสิ่งทุกอย่างที่มองเห็น กลางคืนนอนไม่หลับ  
คิดจะหนีออกจากบ้าน แต่ไม่รู้จะไปไหน ลูกขึ้นนั่งดูสามี  
และลูกที่กำลังนอนหลับอยู่ จะไปก็ไปไม่ได้ สงสารเขา  
ก็ต้องจำใจอยู่ต่อไปอีก เป็นอย่างนี้อยู่หลายครั้ง

## พุทธนิมิตปรากฏในจิตครั้งแรก

ระหว่างที่มีความทุกข์ใจอยู่อย่างนี้ มีวันหนึ่งนอนหลับฝันไปว่า ตนเองกำลังเดินทางไปส่งอาหารสามิที่ไปทำนา ในระหว่างทาง มีผู้ชายนิรนามคนหนึ่ง เขาลงมาจากเบื้องบน แล้วมายืนอยู่ต่อหน้าข้าพเจ้า เขาแต่งตัวประหลาดสวมชุดสีดำ ไม่ทราบเขารู้ได้อย่างไรว่า ข้าพเจ้ากำลังเป็นทุกข์ เขาปิดทุกส่วนของร่างกายไม่เห็นหน้าตา แต่ที่มองเห็นได้ชัดคือ ใบหูของเขาจะกางออก เขาถามข้าพเจ้า โดยไม่เห็นหน้ากัน และไม่ได้ยินเสียง แต่ข้าพเจ้ากับเขาสามารถสื่อสารทางจิตวิญญานกันได้ เพราะโลกของจิตวิญญานสามารถที่จะสื่อสารกันทางความรู้สึกได้ เขาถามข้าพเจ้าว่า

“เจ้าเป็นทุกข์มากใช่ไหม?” ข้าพเจ้าก็ตอบเขาว่า

“ใช่ ฉันเป็นทุกข์มาก” เขาพูดต่อไปว่า

“ไปอยู่เมืองเราไหม? เมืองของเราไม่มีทุกข์ เมืองเรามีแต่ความสุขกายสบายใจ ไม่ได้ดิ้นรนทำมาหากิน นึกเขาก็ได้กิน”

ทุกคำพูดที่พูดมาไม่ได้พูดกันด้วยเสียงพูด แต่สามารถสัมผัสกันได้ทางจิตวิญญาน พอข้าพเจ้าได้ยินเขาว่าเมืองเขาไม่ทุกข์ ข้าพเจ้าตอบรับเขาทันที บอกว่า “ไป”

เพราะตอนนั้นจิตของข้าพเจ้าเป็นทุกข์มาก อยากจะพ้นทุกข์ เขาบอกเราว่า

“มาสิ” เขาบอกให้ข้าพเจ้าเข้ามาเย็นใกล้ๆ เขา แล้วเขาก็เอามือมารวบเอวของข้าพเจ้า แล้วเขาก็บอกให้ข้าพเจ้าหลับตา พอข้าพเจ้าหลับตา ข้าพเจ้ารู้สึกว้าวุ่นที่แตะพื้นอยู่ มันลอยสูงจากพื้นดิน สูงขึ้นๆ จนกระทั่งว่าขึ้นไปสูงที่สุดในความรู้สึกนึกคิด เขาบอกเราว่า “ถึงเมืองเราแล้ว ให้ลืมตาได้”

ระหว่างที่เขาบอกลืมตาความทุกข์ที่มันมีอยู่ในใจมาก่อน มันหายไปหมดเลย ไม่มีความทุกข์มีแต่ความสุข ความอิมเอิบใจ ความสบายกายสบายใจเข้ามาแทนที่ พอเขาบอกเราถึงเมืองเราแล้ว ข้าพเจ้าลืมตาขึ้นก็มองซ้ายมองขวา มองไม่เห็นอะไรเลย ข้าพเจ้านึกอยู่ในใจว่าไหนเมืองเรา บ้านก็ไม่เห็นสักหลัง หอบปราสาทราชวังก็ไม่มี ไร่นาข้าวปลาอาหารก็ไม่มี ไหนนึกเขาก็ได้กิน ไม่มีอะไรเลย มีแต่อากาศ มีแต่ความว่างเปล่า ในระหว่างคิดอยู่นี้ ความทุกข์มันหายไปหมดเลย มีแต่ความสุข ความอิมเอิบใจ เบากายเบาใจ อิมเอิบบานเข้ามาแทนที่ แต่ตอนเขาบอกว่าถึงเมืองเราแล้ว ในระหว่างสุขกายสุขใจอยู่นั้น เขาก็ถามขึ้นมาอีกว่า หายทุกข์หรือยัง ข้าพเจ้าตอบเขาว่าหายแล้ว เขาพูดว่าถ้าหายแล้วจะลงไปส่ง เขา

บอกให้ข้าพเจ้าหลับตาก็ลงมาในลักษณะเดิม พอฝ่าเท้าของข้าพเจ้าแตะพื้นดิน ข้าพเจ้าก็ตื่นจากความหลับขึ้น พอตื่นขึ้นมา ความสุขกายสบายใจ อิ่มเอิบเบิกบานใจ มันหายไปหมด มีแต่ความทุกข์เข้ามาแทนที่ ในใจก็คิดถึงอารมณ์สุขที่ได้รับในฝัน อยากจะได้ความสุขอย่างนั้นตลอดไป ยิ่งทุกข์ไปกว่านั้นจิตของข้าพเจ้ามันไปแอบรักผู้ชายคนนั้น ก็ไม่เข้าใจทำไมจิตคิดอย่างนั้น ข้าพเจ้าก็คิดว่า นี่คือเมืองเราในชาติปางก่อน เพราะก่อนเสียชีวิตในตอนนั้นจิตของข้าพเจ้าผูกพันกับคนรักมาก ทำให้ข้าพเจ้าต้องเวียนว่ายตายเกิด เพื่อที่จะได้พบสิ่งที่จิตมันต้องการอยู่ มันจึงเป็นกรรมที่ตามข้าพเจ้ามาทางจิตทางวิญญาณที่สัมผัสกรรมได้ทางวิญญาณ

ในโลกของความฝันที่เล่ามานั้น จิตสัมผัสโลกของวิญญาณได้ เราจะรู้เรื่องกัน เช่น ชายหนุ่มกับผู้หญิงสาวไม่เคยรู้จักกันมาก่อน พอมาพบกัน ตาต่อตาสบกัน ไม่ได้พูดกันเลยว่า ต้องทำจิตอย่างนั้นนะ อย่างนี้นะ มันจะรู้สึกชอบ และก่อตัวเป็นความรักขึ้นมา เรื่องนี้ไม่ได้ใช้คำพูดกันเลย มันเป็นไปเอง นั่นเป็นเรื่องของจิตวิญญาณ

หลายเดือนต่อมา อดรอนทนไม่ได้ ก็เล่าเรื่องนี้ให้สามีฟังว่า ตัวเองฝันว่าได้ไปรักผู้ชายคนนั้น สามีก็พูดตัดบทว่า

“อย่าไปพูดกับผีมันดีนักเลย พูดสิ่งไม่ดีใส่มันเลย”

หลายเดือนต่อมา เมื่อจิตได้รับการกระทบสัมผัสกับอารมณ์ต่างๆ หลายเรื่องต่อหลายเรื่องเข้ามา เกิดความอยาก ความต้องการเข้ามาแทน ก็เลยลืมความสุขในฝันนั้นไปเลย



มีสติจะเห็นพุทธะ

## เพราะเห็นทุกข์ จึงเห็นพุทธะ องค์จริง

ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๑ - ๒๕๔๙ หลังจากเวลาผ่านไป ๔๐ ปี ข้าพเจ้าได้นึกถึงความสุขในฝันนั้นอีกครั้ง เพราะมันมีเหตุปัจจัยให้ต้องนึก จะด้วยบุญกุศลธรรมที่ได้บำเพ็ญภาวนามาอย่างทรหดอดทนก็ไม่ทราบได้ ทำให้จิตใจเข้มแข็ง สามารถทวนกระแสอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบกระแทกจิตใจ ทั้งความพอใจและความไม่พอใจ สามารถตั้งรับอารมณ์ที่มากระทบเหล่านั้นได้อย่างสบายๆ สามารถลดละอารมณ์อกุศลเหล่านั้นให้เหลือน้อยลงๆ ไม่ปรากฏว่าอารมณ์เหล่านั้นหลงเหลืออยู่เลย

เพราะการเจริญสติปัฏฐาน๔ แบบเคลื่อนไหว เป็นสติที่ทนทานต่อกระแสอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างวิเศษ รู้สึกได้รับความอึดอึดเบิกบาน เมากายเมาใจมาตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๙ นั้นเอง

**ขอย้อนกลับไปอีกครั้งหนึ่งว่า** เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๑ ก็ทำมาหากินกับสามีถึงปี พ.ศ. ๒๕๑๖ สามีก็ต้องจากไปช่วยรบที่ประเทศลาว เพื่อประเทศชาติ ข้าพเจ้าต้องเลี้ยงลูก ๕ คน อยู่เบื้องหลังตามลำพัง คิดถึงสามี เกิดเป็นทุกข์ใจมากอีกครั้ง

หนึ่ง หลังจากไปรบสองปี สามีกก็กลับมา

ช่วงสองปีนั้น ข้าพเจ้าต้องล้มป่วยทั้งกายทั้งจิต จนกระทั่งสามีกกลับมา โรคก็หายโดยไม่ต้องกินยา ไม่ต้องรักษา จึงมารู้ทีหลังว่า โรคขาดสตินี้ มันทำร้ายตัวเองได้ถึงขนาดนี้เลยหนอ

อยู่ต่อมาถึงปีพ.ศ. ๒๕๒๐ สามีข้าพเจ้าเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง ตอนนั้นยังไม่รู้จักว่า มะเร็งเป็นโรคร้าย ตอนนั้นข้าพเจ้าอายุได้ ๒๘ ปี สามีอายุได้ ๓๖ ปี มีลูกด้วยกัน ๕ คน

ข้าพเจ้าต้องดิ้นรนอีกครั้ง ยิ่งดิ้นรนเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่าตัว ลูกทุกคนกำลังอยู่ในวัยเรียน คนโตเรียนอยู่ ม.๓ คนที่ ๒ เรียนม.๑ คนที่ ๓ เรียนป.๕ คนที่ ๔ เรียนป.๒ คนที่ ๕ ยังไม่ได้เข้าโรงเรียน ข้าพเจ้าตัวคนเดียวต้องลำบากหาเงิน เพื่อที่จะส่งให้ลูกได้เรียนหนังสือให้จบทุกคน เพราะเห็นตัวเองลำบากไม่ได้เรียนหนังสือ ไม่อยากให้ลูกลำบากเหมือนตัวเอง ตั้งใจจะส่งลูกให้เรียนดี ๆ ทุกคน ชนิดที่ว่าตอนเช้าไม่ได้ยีนกลางคืนไม่ได้นอน กลางวันไม่ได้พักผ่อนเลยทีเดียว ต้องดิ้นรนตลอดมา สุกเอาเผากิน ขอให้ได้เงิน กลัวลูกจะไม่ได้เรียนลำบากแค่ไหนก็จะต้องสู้ ระวังทำมาหากิน ต้องทำงานที่เดียวพร้อมๆ กันไปถึงสามอาชีพสามงาน คือเปิดร้านอาหาร

รับซักกรีด ขายประกันชีวิต ทำควบกันมาอย่างล้มลุกคลุกคลานอยู่อย่างนั้น

## วิบากกรรมซ้ำเติม

จนกระทั่งถึงปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ชีวิตนี้อันตรายจริงๆ ทำไมเทวดาฟ้าดิน ถึงได้ขีดเส้นชีวิตให้ข้าพเจ้า ต้องสู้ความลำบากยากเข็ญขนาดนี้ ชีวิตต้องทนทุกข์ ยากที่จะพรรณนาให้สมจริงได้ จำต้องดิ้นรนมากขึ้นไปเป็นลำดับ ลูกสาว ๒ คน แต่งงานแล้ว เขาเอาลูกเขามาให้ข้าพเจ้าเลี้ยงพร้อมกัน ๒ คน ทั้งเลี้ยงหลาน ทั้งชายของ ท่านคิดดูเถิดว่า เด็ก ๒ คน จะใช้การดูแลมากขนาดไหน

ความทุกข์ของข้าพเจ้าที่สะสมมาตั้งแต่ตั้งต้นชีวิต พอมาถึงจุดนี้ความทุกข์มันจะเป็นตัวขึ้นมา ทำให้ข้าพเจ้าเป็นทุกข์ทางจิตมาก ข้าพเจ้าเริ่มเห็นจิตใจเป็นทุกข์ เห็นจิตมันทุกข์มาก จิตมันดิ้นทุรนทุรายเหมือนหางจิ้งจกขาด ข้าพเจ้าเดินไปเดินมาเดินจากหน้าบ้านไปหลังบ้าน ตะโกนร้องอยู่คนเดียวว่า

“ในโลกนี้มีใครเป็นทุกข์เหมือนฉันไหม? ฉันเป็นทุกข์

คนเดียวในโลก?” ร้องอยู่อย่างนั้น ทั้งออกเสียงและร้องไว้ในใจอยู่คนเดียว เป็นอย่างนั้นอยู่หลายเดือน เหมือนคนบ้าไม่ผิดเลย ถ้าข้าพเจ้าไม่มีโอกาสมาเจริญสติหรือมาปฏิบัติธรรม จะต้องเป็นบ้าแน่นอน เพราะในช่วงนั้น กำลังขาดสติอย่างมาก ชนิดไม่เห็นตัวเองเอาเลย เห็นแต่ทุกข์เพิ่มทวีขึ้นๆ จึงมารู้ทีหลังว่า สาเหตุที่ทุกข์เพิ่มมากขึ้นๆ เพราะความคิดปรุงแต่งมันเพิ่มขึ้น แล้วไม่มีสติเข้าไปรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ดูจิตดูใจไม่เป็น มีแต่เป็นผู้เป็นไปตามอารมณ์ที่เข้ามากกระทบ ไม่เป็นผู้ดูอารมณ์ที่เกิดกับจิต

จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ลูกสาวเอาหลานมาเพิ่มให้อีก ๑ คน กรรมอะไรของเราหนอ จึงเป็นอย่างนี้ เพราะว่าลูกสาวทั้ง ๒ คน เขาหย่ากับสามีพร้อมกันทั้ง ๒ คน ถ้าไม่เลี้ยงลูกให้เขา เขาก็ไปทำงานไม่ได้ แล้วเราจะเอาเงินที่ไหนเลี้ยงหลาน ทุกข์ก็ต้องทน ลำบากก็ต้องทน

ผ่านมาถึงต้นปี พ.ศ. ๒๕๔๒ ความทุกข์ก็มากขึ้นตามลำดับ พอถึงเดือนสิงหาคม ระหว่างเข้าพรรษาเห็นคนเขาไปรักษาศีลใส่ชุดขาว ก็อยากจะไปกับเขาแต่ไปไม่ได้ จิตมันสะอื้นอยู่ภายในลึกๆ ก็ยืนมองตามหลังเขา ใจมันก็อยากพ้นทุกข์ ขณะนั้นยังไปตัดชุดขาวไว้ถึง ๒ ชุด เมื่อมี

เวลาไปทำบุญที่วัด จิตใจจะเบิกบาน พอกลับมาบ้าน จิตใจก็เป็นทุกข์ขึ้นอีก มันมีจิตสำนึกตัวหนึ่งในใจบอกว่า “การทำบุญให้ทานรักษาศีล มันดับทุกข์อย่างถาวรไม่ได้ มันไม่ใช่ทางพ้นทุกข์”

### เพราะเห็นทุกข์จึงเห็นธรรม

ข้าพเจ้าก็เลยคิดว่า “มันต้องมีทางใดทางหนึ่งที่ดับทุกข์ให้ได้ คิดว่าถ้ามีใครมาดูแลหลานแทนได้ จะเก็บเงินสักก้อนแล้วจะขึ้นรถแสวงหาที่มันดับทุกข์ได้ จะไปทั่วประเทศไทยเลย” ทุกข์จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ โรคทางกายมันก็แสดงอาการออกมาให้เห็นชัดเจน ๒ โรค คือ โรคกระเพาะอาหาร กับโรคความดัน พร้อมๆ กัน หมดกำลังใจเหมือนชีวิตจะไม่ยั่งยืน เหมือนจะสิ้นชีวิตในตอนนั้นเลย ในชีวิตไม่เคยได้ยินได้ฟังจากพระสงฆ์รูปไหน ว่าการปฏิบัติธรรมเป็นวิธีดับทุกข์ ก็ไม่รู้จัก เคยได้ยินมาว่า ให้ภาวนาและรักษาศีล ๕ ทุกเช้าเย็น เป็นการปฏิบัติธรรมแค่นั้นเองแต่ไม่รู้วิธีการปฏิบัติธรรมเลย

ประสบการณ์ชีวิตของข้าพเจ้าที่เล่ามา ตั้งแต่ต้นจน  
ถึงปลาย พ.ศ.๒๕๔๒ **สิ่งที่เป็นทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ชีวิต**  
**ประสบกับความพอใจและไม่พอใจ ประสบกับความ**  
**พลัดพรากจากกัน ความปรารถนาสิ่งไหนไม่ได้สิ่งนั้น**  
**นั่นก็เป็นทุกข์ สิ่งเหล่านี้แหละได้ผลักดันให้ชีวิตของ**  
**ข้าพเจ้าได้เห็นหนทางที่จะเดินของชีวิต ได้เห็นแสงสว่าง**  
**ที่จะนำพาชีวิตให้พ้นทุกข์ได้ ก็เพราะความทุกข์นี้เอง**  
**ข้าพเจ้าขอขอบคุณความทุกข์มาก ถ้าไม่เห็นทุกข์ก็ไม่**  
**เห็นธรรม ไม่เห็นธรรมก็ไม่เห็นพระพุทธเจ้า ความทุกข์**  
**นี้แหละทำให้เห็นธรรม**

ในจิตสำนึกของข้าพเจ้ามันมีคำถามก้องอยู่ในใจลึกๆ  
ว่า “ทำไมต้องเกิด? ทำไมต้องแก่? ทำไมต้องเจ็บ? ทำไม  
ต้องตาย? ทำไมต้องพลัดพรากจากกัน?”

## พบพระชี้ต้นทาง ไปหาพระพุทธเจ้า

เป็นคำถามที่ฝังในจิตใจลึกๆ ของข้าพเจ้ามาตลอด แต่  
หาคำตอบที่ชัดเจนยังไม่ได้ ในระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ.  
๒๕๔๒ มีลูกพี่สาวคนหนึ่ง ซึ่งเขาเกิดมาพร้อมข้าพเจ้า อยู่  
บ้านหลังเดียวกัน ถูกเลี้ยงโตมาด้วยกัน และตัวเท่าๆ กัน เหมือน  
กับลูกแฝด ได้อะไรก็ได้เหมือนกัน โตขึ้นมาพร้อมๆ กัน มา  
แยกกันเมื่อแต่งงาน

พอมาถึงปี ๒๕๔๒ เขาก็ล้มป่วย ข้าพเจ้าก็ไปดูเขา  
เห็นสภาพร่างกายของเขากำลังจะตาย อาทิตย์ต่อมา เขาก็  
เสียชีวิต ก็ไปร่วมงานศพเขา เห็นศพเขา สภาพศพของเขามัน  
ติดตาติดใจของข้าพเจ้าตลอดเวลา ในจิตของข้าพเจ้า เกิดมี  
เสียงก้องอยู่ข้างในว่า “เขาตายแล้ว เราก็ต้องตาย” เพราะ  
เรากำลังเป็นโรคอยู่ถึง ๒ โรค คนเกิดมาด้วยกัน มีอะไรก็มี  
ด้วยกัน เขาตายเราก็ต้องตายเหมือนกัน คิดอยู่อย่างนี้ตลอด  
เวลา

เมื่อเอาอัฐิไปเข้าธาตุที่วัด ข้าพเจ้าก็เลยเข้าไปกราบ  
หลวงพ่อดมขมา หมายถึง เป็นญาติผู้น้องของสามีข้าพเจ้า  
ท่านเป็นศิษย์รุ่นต้นๆ ของหลวงพ่อดมขมา จิตตสุโก ผู้

เป็นปรมาจารย์ในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ข้าพเจ้า  
เข้าไปกราบท่านแล้ว ข้าพเจ้าพูดกับหลวงพ่อกว่า

“หลวงพ่อกะ โยมเป็นทุกข์มากเหลือเกิน เป็น  
ทุกข์มากเหลือเกินเจ้าคะ หลวงพ่อ” ข้าพเจ้าถามท่าน  
เหมือนคนบ้า ท่านก็ย้อนถามว่า

“ทุกข์ด้วยเรื่องอะไรหรือโยม?” ข้าพเจ้าก็ตอบว่า “คน  
เราเกิดมาทำไมต้องดิ้นรนทำมาหากิน แล้วแก่เจ็บตาย  
พลัดพรากจากกันไปอย่างนี้เจ้าคะ? หลวงพ่อท่านตอบว่า

“ขออนุโมทนาสาธุสักสามหนนะโยม?”

เราก็เอะใจคิดว่า “คนหนึ่งทุกข์จะตาย คนหนึ่งกลับ  
มาโมทนาสาธุ มันซ้ำเติมกันหรือเปล่า” ท่านก็พูดต่อไปว่า

“มาถูกทางแล้วโยมแม่อ้วน โยมออกมาถูกทางแล้ว  
ทุกข์อย่างนี้มันเป็นทุกข์ที่พระพุทธเจ้าท่านเห็นมาก่อน  
การเห็นความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์นี้แหละ เป็น  
ทุกข์ของพระพุทธเจ้าด้วย”

ท่านถามต่อว่า “แม่อ้วน อยากหายทุกข์ไหม? ถ้า  
อยากหายทุกข์ให้เจริญสติ ถ้าไม่เจริญสติ ทุกข์ตัวนี้มัน  
จะติดจิตติดใจของโยมไปถึงวันตาย แล้วทุกข์ตัวนี้ ก็จะ  
ทวีความรุนแรงขึ้นไปเรื่อยๆ จนวันตาย”

ข้าพเจ้าก็ตอบท่านว่า “**อยากจะหายทุกข์เจ้าคะ**”  
แล้วท่านก็พาสร้างจังหวะ ๑๔ จังหวะ ประมาณสัก ๑๐ นาที  
แล้วท่านก็เอาหนังสือให้ ๓ เล่ม เป็นหนังสือของหลวงพ่อกเขียน  
๑ เล่ม หลวงพ่อคำเขียน ๑ เล่ม หนังสือทำวัตรวัดโมกข์ ๑ เล่ม  
ท่านบอกให้อ่านเป็นแนวทางเพื่อจะปฏิบัติถูกต้อง



## แสงเทียนยังส่องสว่างตลอดเวลา ใครมีดวงตาต้องเห็น

ต่อมาข้าพเจ้าก็กลับบ้าน ตั้งใจปฏิบัติ อ่านหนังสือ  
ก่อนตามที่ท่านบอก อ่านหนังสือหลวงพ่อกเขียน ในหนังสือ  
เล่มนั้น หลวงพ่อกเขียนท่านทำท่ายแบบเอาหัวเป็นประกันว่า  
ถ้าผู้ใดตั้งใจทำจริงๆ ทำอยู่ ๑ เดือน ถ้าไม่เห็นอะไรเลย  
ถ้าคนนั้นมีเงินเดือน เดือนละ ๑,๐๐๐ บาท จะเพิ่มให้เป็น  
๒,๐๐๐ บาท ถ้าผู้ใดมีเงินเดือน ๑๐,๐๐๐ บาท ทำแล้วไม่  
เห็นอะไร จะเพิ่มให้เป็น ๒๐,๐๐๐ บาท



ในหนังสือหลวงพ่อดำเขียนท่านบ่นรำพันในหนังสือว่า  
“ผมทำมาหลายอาทิตย์แล้ว ผมไม่เห็นอะไรเลย ผมคงไม่มี  
บุญวาสนาหรือหลวงพ่อดำ”

ข้าพเจ้าอ่านแล้วก็สงสัยว่า ท่านพูดว่า “เห็น” นั้น ท่าน  
“เห็นอะไรกัน” เราต้องทำดูว่าท่านเห็นอะไรกัน ข้าพเจ้า  
เริ่มลงมือทำในวันที่ ๓ ของเดือน ๙ ปี พ.ศ. ๒๕๔๒ สองโมง  
เช้าเริ่มลงมือสร้างจังหวะ แล้วก็จับความรู้สึกตัว สลับนั่ง สลับ  
เดินอยู่อย่างนั้นจนถึงเที่ยงหยุดทานข้าวพร้อมกับหลานคนเล็ก  
ส่วนหลานคนโตไปโรงเรียน พอหลานคนเล็กนอนบ่ายโมง ก็  
เริ่มทำต่อไปอีกจนถึง ๔ โมงเย็น หลานคนโตเลิกจากโรงเรียน  
ก็หยุดทำ มาทำอาหารเย็นให้หลานๆ กิน แล้วถึง ๒ ทุ่ม หลานๆ  
นอน ข้าพเจ้าก็เจริญสติไปจนถึง ๔ ทุ่ม ข้าพเจ้าก็นอน พอ  
ตื่นนอนอีกครั้งตอนตี ๒ ก็มาทำต่อจนถึงตี ๔ แล้วพักผ่อน ๖  
โมงเช้าก็ตื่นนอนแล้วก็หุงหาอาหารให้หลานกินและไป  
โรงเรียนทำอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ มา กินก็กินเวลาเดิม ตื่นเวลาเดิม  
เหมือนกันอยู่อย่างนี้ทุกๆ วันตลอดมาจนถึงวันที่ ๙ เดือน ๙  
พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ ๗ วัน ในตลอด ๗ วัน จะไม่ทำอะไรเลย เดิน  
จงกรม สร้างจังหวะอยู่ตลอดเวลา



## เจริญสติต่อเนื่องเจ็ดวัน เห็นรูปนามตามคำทำท่าย

พอตอนเช้าของวันที่ ๑๐ เด็กๆ ไปโรงเรียนแล้ว ข้าพเจ้าก็เลยไปซักผ้าในห้องน้ำ ขณะมือกำลังซักผ้าในใจก็ผุดความคิดขึ้นมาอีกว่า **ตัวเองจะตาย** เพราะวาระหว่างปฏิบัติใน ๗ วันนั้น ภาพของลูกพี่สาวที่เป็นเหมือนแฝดกัน แล้วตายไปนั้น วันที่ไปเผาศพเขาก็เห็นสภาพศพเขา มันติดจิตติดใจของข้าพเจ้าอยู่ตลอดมา จนกระทั่งว่าในระหว่างปฏิบัติอยู่ ๗ วันนั้น เห็นเป็นภาพศพที่ลอยอยู่ต่อหน้าของข้าพเจ้า ลืมตาขึ้นก็เห็นหลับตาลงก็เห็นเป็นภาพดำๆ ขวางหน้าอยู่ มันจะมีอารมณ์หนึ่งผุดขึ้นมาในจิตของข้าพเจ้าอยู่ตลอดในการปฏิบัติว่า **“เขาตายแล้ว เราต้องตาย”** มันจะคิดอยู่อย่างนี้ตลอดเวลาในระหว่างปฏิบัติ คิดอยู่อย่างนั้น มือซักผ้าไปใจก็คิดไป จนหลงเข้าไปในความคิด ลืมตัว มีแต่ครุ่นคิดว่า เราต้องตายอย่างเดียว ในความคิด มันเหมือนกับมีคนสองคนพูดกัน คนหนึ่งคือข้าพเจ้ากับลูกสาวคนที่ เป็นพยาบาล(ลูกคนที่ ๒)ว่า **“ถ้าแม่ตายรีบเอาแม่ไปทิ้งนะลูก บ้านเมืองเขาจะเห็น เขาจะขยะเขยง รีบเอาไปทิ้งนะลูกนะ”** ลูกสาวของข้าพเจ้าก็ตอบมาในความคิดว่า จะ



รีบเอามันไปทิ้งทำไม ลูกที่เขาอยู่ไกลๆ เขาจะเห็นเธอ ในความคิดของข้าพเจ้าก็พูดออกมาอีกว่า “ไม่เห็นก็ซึ้งเขา เพราะว่ามันไม่ใช่แม่ นั่นมันเป็นของเน่าของเหม็น มัน เป็นสิ่งปฏิกูลโสโครก มันไม่ใช่แม่หรือก แม่ไม่ได้อยู่ตรง นั้น แม่อยู่ที่ความรู้สึกนึกคิด อยู่ที่จิตวิญญาณ แม่อยู่ ตรงนี้ต่างหาก” ตอนนั้น ข้าพเจ้าเกือบจะบ้าไปแล้วจริงๆ

ระหว่างนั้นในหัวของข้าพเจ้ายังเต็มไปด้วยความคิด สับสน คล้ายคนกำลังเป็นประสาทอยู่นั้น มันเกิดอาการที่ บอกไม่ถูก มันเป็นคนหมดเรี่ยวหมดแรง เป็นเว้งว่าง ว่างเปล่าอย่างบอกไม่ถูก เหมือนโลกมันหมุนกลับ ขณะนั้นเอง ข้าพเจ้าก็ตั้งสติได้ แล้วยืนขึ้น ทั้งตกใจทั้งแปลกใจมาก ข้าพเจ้าก็ทบทวนความคิดของตัวเองอย่างงงๆ ว่า “อะไร กันนี่? อะไรมันพูดว่า ไม่ใช่แม่ นั่นมันของเน่าของเหม็น ร่างกายคือของเน่าของเหม็น รูปร่างกายเป็นของปฏิกูล โสโครก รูปคือร่างกายนี้ มันเป็นรูปธรรม”

มันเกิดความคิดอย่างนี้ผุดขึ้นมาในใจ แล้วก็คิด ต่อไปอีกว่า “แม่ไม่ได้อยู่ตรงนั้น แม่อยู่ตรงนี้ แม่อยู่ตรง ที่ความรู้สึกนึกคิด แม่อยู่ตรงที่จิตวิญญาณ” คำพูดก็ผุด ขึ้นมาในใจอีกครั้งหนึ่ง ว่าจิตใจนี้คือนามธรรม มันผุด

บอกออกมาเอง พอเข้าใจอย่างนี้ สภาพจิตของข้าพเจ้า มันเปลี่ยนจากเดิม เหมือนกับเราตื่นขึ้นจากความหลับ

ข้าพเจ้าหลับไหลอยู่ในความคิดปรุงแต่งมาได้ ๕๐ กว่า ปีแล้ว และอาจจะหลับมาแล้วก็ร้อยก็พันชาติก็ไม่รู้ หลับ เพราะกิเลสตัณหา หลับเพราะความอยากความต้องการ หลับ เพราะหลงตนลืมหิว เพราะไม่มีสติ เป็นคนโง่ เป็นคนประมาท เป็นผู้ตายทั้งเป็น เป็นผู้อยู่ไกลห่างพระสังฆธรรม เป็นผู้ไกลห่าง พระศาสนา



## เห็นแจ้งในรูปนามก่อน จึงเปิดดวงตาธรรมได้

ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา ข้าพเจ้าก็เข้าใจรูปนาม เข้าใจเรื่องของกายของใจ แยกกายแยกใจออกจากกันได้ รู้แจ้งเห็นจริงในตนเองตามความเป็นจริง เข้าใจสภาพความเป็นจริงของร่างกายและจิตใจ ด้วยการเจริญสติแบบ ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด เป็นเวลา ๗ วัน เข้าใจรูปเข้าใจนาม ซึ่งข้าพเจ้าไม่เคยรู้จักกาย ไม่เคยรู้จักใจมาก่อน รู้แต่ว่า ความรู้สึกนึกคิดเป็นกู เป็นตัวตนของกู เจ็บก็กู ปวดก็กู ดีใจก็กู เสียใจก็กู รู้แบบยึดมั่นถือมั่น ยึดติดในรูป เวทนาสัญญาสังขาร วิญญาณ ว่าเป็นตัวเป็นตน ข้าพเจ้าถึงได้เป็นทุกข์มาได้ ๕๐ ปี

ข้าพเจ้าจึงเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าสอนให้คนรู้เรื่องของกายของใจตามความเป็นจริงนี้เอง พอเข้าใจเรื่องนี้ อย่างแจ่มแจ้งประจักษ์ด้วยใจแล้ว มันเหมือนกับว่า ข้าพเจ้าได้ตื่นขึ้นจากการนอนหลับ เหมือนชีวิตเกิดใหม่ เมื่อก่อนมีชีวิตก็เหมือนไม่มีชีวิต เพราะไม่รู้เรื่องของตัวเอง แต่ตอนนี้ รู้สึกเหมือนว่า เราได้แสงสว่างส่องทางให้กับชีวิตแล้ว

ข้าพเจ้ารู้สึกเบากายเบาใจมาก เมื่อก่อนที่ไม่รู้อะไรรู้สึกหนักมาก น้ำหนักของความทุกข์มันหนักเท่ากับ ๑๐๐ กิโลกรัม พอเข้าใจเรื่องรูปเรื่องนาม น้ำหนักมันหายไปครึ่งต่อครึ่ง ประมาณ ๕๐ กิโลกรัมไปเลย เบากายเบาใจมาก สิ่งที่ไม่เคยเป็นก็เป็น สิ่งที่ไม่เคยเห็นมาก่อนก็เห็น

## เห็นธรรมจึงจะพ้น จากการตกเป็นทาสกิเลสได้

พอเข้าใจเรื่องนี้แล้ว เกิดความรู้สึกคิดถึงพ่อแม่ที่ตายไปแล้ว อยากให้พ่อแม่และญาติๆ มาเห็นด้วย ก็มีกำลังใจปฏิบัติต่อไป ก็ปฏิบัติมาเรื่อยๆ เอาบ้านเป็นวัดเหมือนกับเก็บอารมณ์อยู่คนเดียว กลางวันอยู่บ้านคนเดียวไม่มีใครรบกวนอารมณ์ความรู้สึกตัวจึงต่อเนื่อง การเข้าใจสภาพธรรมจึงเข้าใจความเป็นจริงของร่างกายรู้ว่ากายเป็นทุกข์ เมื่อก่อนเข้าใจว่าเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา แต่ตอนนี้เข้าใจว่า การเจ็บคืออาการของกายเจ็บ ไม่ใช่เราเจ็บอีกต่อไป



ต่อมา ก็เข้าใจเรื่องรูปทุกขนามทุกข รูปโรคก็คือธรรมชาติของกาย ต้องเป็นทุกข์ไปตามกฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นามโรค ก็คือใจเป็นทุกข์อันเกิดจากความพอใจ ความไม่พอใจ ความคับแค้นใจ ความโศก ความรำไรรำพันเป็นทุกข์ ความโกรธ ความโลภ ความหลง นี่คือนามทุกข ที่เกิดกับจิตใจหรือเรียกว่า นามทุกขหรือนามโรค

**พอเราแยกจิตออกจากกายได้ จึงรู้ว่ากายกับจิต ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน จิตมันไม่มีอวัยวะ คือไม่มีแขนขา ไม่มีปาก กินไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ ใช้อะไรไม่เป็น แต่จิตเป็นนายของกาย กายยอมเป็นทาส กายต้องทำตามจิตต้องการทุกอย่าง ใจสั่งอะไร กายก็ทำตามอย่างนั้น ตอนเช้าไม่ได้ยืน กลางคืนไม่ได้นอน กลางวันไม่ได้พักผ่อน ก็เพราะใจสั่งทั้งนั้น ก็เพราะใจตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา ก็เกิดรู้สึกสงสารกายมาก บอกกับใจว่า **“ใจเอ๋ย ถ้าเจ้ามีแขนมีขา เจ้าก็ทำเอาเองเลย ต่อไปนี้ ข้าจะไม่ให้ร่างกายตกเป็นทาสของแกในทางที่ผิดอีกต่อไปแล้ว”****

จากวันนั้นมาจนถึงวันนี้ ถ้าไม่จำเป็น ก็จะไม่บังคับให้กายทำงานหนักอีก รู้จักรักษากายไว้ใช้นานๆ ไม่ปล่อยให้เขาเป็นโรคภัยไข้เจ็บโดยไม่จำเป็น ถ้าปล่อยให้กายเป็นโรคตาย

ไปก่อน ทั้งที่ความโกรธ ความโลภ ความหลงยังไม่หมด ยังมีเหลืออยู่จะปล่อยให้กายตายไปก่อนไม่ได้

เมื่อคิดได้อย่างนี้ ก็ตั้งใจปฏิบัติมากขึ้น จะหยุดการทำความรู้สึกตัวไม่ได้ เพราะว่า เมื่อไรถ้าไม่ได้ทำความรู้สึกตัว จิตมันจะวุ่นวาย จิตไม่สงบ เราเห็นจิตของเราแตกต่างจากเดิมอย่างชัดเจนระหว่างปฏิบัติและไม่ได้ปฏิบัติ ความรู้สึกตัวที่มันเป็นลูกโซ่แล้ว มันจะไม่หยุดรู้ หมายความว่า มันรู้ของมันเอง เราจะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม

### วิธีปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว ของข้าพเจ้า

การปฏิบัติที่ถูกต้องนั้น ให้ตั้งใจรู้เป็นจังหวะๆ คือเอาใจไปรับรู้ตรงมือมันหยุด มันเคลื่อนทั้ง ๑๔ จังหวะ และรู้หยุดทั้ง ๑๔ จังหวะ ไม่ใช่เอาตาไปดู แต่ให้เอาจิตไปดูไปรู้ตามตรงที่มีมือมันหยุดและเคลื่อน นี้เรียกว่า ทำสติให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่

คำว่า **“ทำให้ต่อเนื่อง”** คือจะทำในรูปแบบหรือนอกแบบ ก็ให้จับเอาความรู้สึกตัว ตามรู้การเคลื่อนไหว

ของร่างกายไปเรื่อยๆ เช่น การพลิกตัวขยับตัว เหลียวซ้ายแลขวา ลืมตาอ้าปาก คู้เหยียดอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้ทำความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวนั้นๆ ไม่ให้ขาดช่วง หรือทำความรู้สึกตัวในการใช้ชีวิตประจำวัน ทำไปกับการงานต่างๆ หรือทำให้ระลึกถึงตัวเองอยู่เสมอๆ ว่า “ขณะนี้เราทำอะไรอยู่นั้นแหละ” นี่แหละคือการเจริญสติปัฏฐานสี่แบบเคลื่อนไหว ซ้ำพเจ้าได้ทำอย่างนี้ตลอดมาทุกๆ วันไม่เคยขาด และทำอย่างต่อเนื่อง เพราะสติมาปัญญาเกิด และสติก็เหมือนแสงสว่างส่องทางให้เราเดินไปตามแนวของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือเข้าใจชีวิตไปตามขั้นตอน และเข้าใจธรรมชาติของร่างกายและจิตใจอย่างถูกต้อง

ทุกข์ของกายและจิตใจ ต่างก็เกิดจากความไม่เที่ยง แม้ทุกข์เอง ตัวมันเองก็ไม่เที่ยง คือมันเป็นอนิจจัง เพราะกายกับใจไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มันจึงเกิดอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้

คำว่า “บังคับบัญชาไม่ได้” เพราะมันเป็นอนัตตา ดังนั้น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ มันเกิดขึ้นแล้ว ก็เสื่อมสลายไป หรือแก่ เจ็บ ตายไป ห้ามไม่ได้ มันเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ ที่คนโบราณผูกคำปริศนาไว้ว่า “สี่คนห้าม สามคนแห่ หนึ่ง

คนนั่งแคร่ สองคนพาไป” มันก็คือ ธาตุสี่ที่ห้ามเราไป สามคนแห่ก็คือความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้แหละที่แห่เราไปตลอดเวลา หนึ่งคนนั่งแคร่คือจิตของเรา นั่งบัญชาการอยู่บนแคร่กระดูกของเรา สองคนพาไป ก็คือนายบุญ กับนายบาปนั่นเอง เขาจะนำชีวิตจิตใจเราไปสู่ นรก หรือสวรรค์แล้วแต่เราจะสร้างเอาเอง



## ค้นพบที่มา สติคือพระพุทธเจ้า



เมื่อข้าพเจ้าเข้าใจกฎไตรลักษณ์ชัดเจนแบบนี้แล้ว ต่อมาก็เข้าใจสมมุติบัญญัติในช่วงนี้เอง ที่ข้าพเจ้าเริ่มสงสัยในตัวของสติว่า สติคืออะไร? ทำไมพระครูบาอาจารย์ทุกรูปถึงสอนหรือเน้นให้เจริญแต่เรื่องสติ สติคืออะไร?

ข้าพเจ้าคิดสงสัยอยู่อย่างนั้นเรื่อยมา ต่อมาข้าพเจ้าได้เข้าไปปฏิบัติธรรม เจริญสติที่วัดคลองลี อยู่ที่บ้านคลองลี (แถวนี้เรียกว่าบ้านหนองปลาเผ่า) อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ มีแม่ชีแสงวงเป็นผู้ให้อารมณ์ ข้าพเจ้าเดินไปเดินมา ในใจก็มีแต่คำพูดอยู่เพียงคำเดียวว่า “สติคืออะไร?” มันเหมือนมีคนสองคนพูดกันอยู่ในใจ คนหนึ่งถาม คนหนึ่งตอบ คนหนึ่งถามว่าสติคืออะไรอีกคนก็ตอบว่า สติคือพระพุทธเจ้า คนหนึ่งก็ถามต่อไปว่า

“ถ้าสติเป็นพระพุทธเจ้าแล้วเจ้าชายสิทธัตถะเป็นใคร?” อีกคนหนึ่งก็ตอบว่า “เจ้าชายเป็นพระพุทธเจ้าโดยสมมุติ ไม่ใช่พระพุทธเจ้าโดยปรมาตม์”



พบพระพุทธเจ้าแบบสมมุติ-ปรมาตม์





พระสมณโคดมเจ้าเป็นศาสดาเอกของโลก แต่สติเป็น  
ปรมาจารย์เอกของโลก เป็นพระพุทธเจ้าโดยปรมาตย์ เพราะ  
ว่าเจ้าชายสิทธัตถะหรือพระสมณโคดม ทรงค้นพบพระพุทธ  
เจ้าโดยปรมาตย์เป็นองค์แรก เจ้าชายสิทธัตถะได้ปฏิบัติตาม  
พระพุทธเจ้าที่เป็นปรมาตย์แล้ว พระองค์จึงรู้แจ้งเห็นจริงตาม  
ความเป็นจริงในร่างกายและจิตใจของท่าน แล้วจึงนำมาสอน  
คนทั้งโลกให้ปฏิบัติตาม

คำสอนของพระพุทธเจ้าโดยปรมาตย์ ก็คือเจริญสติ-  
ปัญญาสี่นี้เอง ท่านสอนว่า **“เมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน ยืนก็รู้ว่ายืน  
นั่งก็รู้ว่านั่ง นอนก็รู้ว่าตัวเองนอน”** แต่พระพุทธเจ้าโดย  
สมมุติสอนคนทุกคนไม่ได้ ส่วนพระพุทธเจ้าโดยปรมาตย์  
คือสติสอนคนทุกคนได้ เพราะคนทุกคนยืนเป็น เดินเป็น  
นั่งเป็น นอนเป็น และคนทุกคนก็มีกายกับใจเหมือนกัน  
กับพระพุทธเจ้าโดยสมมุติ คือมีธาตุ๔ มีขันธ๕ เหมือน  
กับพระพุทธเจ้า แต่พระพุทธเจ้าโดยปรมาตย์อยู่ในตัว  
คนทุกคน คือสติปัญญาสี่นี้เอง

สรุปแล้วข้าพเจ้าก็เลยเข้าใจสมมุติ คือเข้าใจว่า **ตัวสติ  
นี้แหละคือพระพุทธเจ้า** ข้าพเจ้ามองพระพุทธรูป จึงเข้าใจ  
เลยว่า พระพุทธรูปเป็นของสมมุติ หันกลับเข้ามาดูตัวเอง เห็น

กายเห็นใจเป็นของตนเอง ก็เป็นสมมุติ เห็นพ่อ, แม่, ลูก, หลาน  
เป็นของสมมุติ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ที่ตามองเห็น ที่มี  
เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป เป็นของสมมุติทั้งหมด

แต่ก่อน เมื่อยังไม่เข้าใจสมมุติ ข้าพเจ้าเป็นห่วงลูกมาก  
กลัวเขาจะไม่ได้ดี กลัวเขาจะลำบาก กลัวเขาจะตาย พอ  
ข้าพเจ้าเข้าใจสมมุติ ความห่วงความวิตกกังวลมันหลุดหายไป  
ความทุกข์ที่มันยังเหลืออยู่ ๕๐% มันหลุดออกอีก ๓๐% เเบา  
กายเบาใจมากขึ้น เวลาเดินก็เหมือนไม่ได้เดินอยู่กับพื้นดิน  
เหมือนเดินลอยอยู่ในอากาศมันเบาขนาดนั้นเลย มันเป็น  
ปีติเบากายเบาใจ อิ่มเบิกบานทางจิตใจก็มีกำลังใจจะ  
**ศึกษาชีวิตต่อ** พอเข้าใจสมมุติภายนอกแล้ว ต่อมาก็เข้าใจ  
สมมุติภายใน คือบาป บุญ นรก สวรรค์ คิดว่า **“ได้ปฏิบัติ  
มาเพียงสี่ห้าเดือน ความทุกข์ต่างๆ ก็ลดไปมากขนาดนี้  
ถ้าทำต่อไปหนึ่งปี ความทุกข์มันจะลดมากขนาดไหน”** ก็  
เจริญสติมาเรื่อยๆ จับความรู้สึกตัวชัดเจนขึ้น ต่อมาก็  
เลยเข้าใจอารมณ์ที่เกิดกับจิต

การที่จิตเกิดความโกรธ ความโลภ ความหลง เกิดโทสะ  
โมหะ โลกะ เป็นเหตุให้เกิดพอใจและไม่พอใจ ความศอก ความ  
รำไรรำพัน ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย สิ่งเหล่า



นี่แหละเป็นทุกข์ทางใจ ทุกข์ทางใจ เป็นทุกข์อริยสัจจ์ ๔  
เมื่อเราเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ก็จะไม่  
เห็นอารมณ์ที่เกิดดับในจิต

### เห็นการเกิดดับ แบบสมมุติครั้งแรก

อยู่ต่อมาวันหนึ่ง มีเพื่อนกัลยาณมิตรมาพูดคุยกันกับ  
แม่ซึ่งองค์หนึ่งที่บ้านของข้าพเจ้า แม่ชี้พูดขึ้นว่า “พระก็ชอบเขา  
แม่ชีก็ชอบเขา” เพราะแม่ชีท่านนี้ ชอบพูดแต่ธรรมราชา  
ข้าพเจ้าได้ฟังแล้วเกิดอารมณ์ไม่พอใจ เพราะตอนนั้น ความ  
ไม่พอใจยังมีมากอยู่ ข้าพเจ้ายกมือขอโทษแม่ชีแล้วพูดว่า

“ถ้าแม่ชีจะมาที่นี่ แม่ชีอย่าเอาธรรมราชามาพูด ให้  
เอาธรรมล้วนๆ มาพูด” พอแม่ชีได้ฟังดังนั้น เขาก็ลุกขึ้นยกมือ  
ขอโทษแล้วพูดว่า “ขอโทษ แม่อ้วน ขอโทษ” แล้วเขาก็เดิน  
ออกจากบ้านไป เพื่อนกัลยาณมิตรคนนั้นเขาก็ออกไปส่งแม่ชี  
องค์นั้น ข้าพเจ้าก็เลยนั่งลงแล้วคิดว่า

“เอ... เราพูดรุนแรงกับเขาไปหรือเปล่า” ก็เลยคิดต่อ  
ไปว่า “คนใดที่มีธรรมะเป็นอารมณ์ ก็จะเอาธรรมะมาพูด ถ้า

ผู้ใดมีราคะในอารมณ์ก็เอาราคะมาพูด” ขณะกำลังคิดเรื่องนี้  
อยู่นั้นเอง ข้าพเจ้าก็ประจักษ์เห็นอารมณ์ที่เกิดดับกับจิต ก็  
เลยเข้าไปเห็นอารมณ์ความพอใจและไม่พอใจ พอเห็น  
อารมณ์ตรงนี้ ก็ทรวดตัวลงนั่งสร้างจังหวะต่อไปอีก ก็ไปเห็น  
ความคิดมันคิดเรื่องอดีตที่ผ่านมา อดีตทั้งใกล้และไกล

ปกติ จิตมันชอบไปยึดเอาเรื่องในอดีตมาเป็นอารมณ์  
คิดถึงเรื่องที่ดีก็เสวยอารมณ์สุขเวทนา คิดถึงเรื่องไม่ดีก็เสวย  
ทุกข์เวทนา ก็เลยเข้าใจอารมณ์ที่เกิดกับจิตในขณะนั้นเอง และ  
เข้าใจอารมณ์เรื่องของอนาคต ส่วนเรื่องของอนาคตคือเรื่อง  
ราวที่ยังไม่เกิด เรามีความวิตกกังวลไปก่อน คิดไปปรุงแต่งไป  
ก่อน อ่อนใจท้อใจไปก่อน สาเหตุนี้แหละ ข้าพเจ้าก็เข้าใจ  
อารมณ์ที่เป็นอดีตและอนาคต

เมื่อก่อนไม่เคยรู้จักอารมณ์ รู้แต่ความพอใจและ  
ความไม่พอใจ ไม่เข้าใจว่ามันเป็นอารมณ์ที่เกิดกับจิตซึ่งเกิด  
มาจากการปรุงแต่งของจิต ทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน



## เกิดปัญญาญาณ นิพพานมากะซิบ

ข้าพเจ้าก็เลยเข้าใจบาป บุญ สวรรค์ นรก ตรงที่ได้รับการเสวยอารมณ์พอใจและไม่พอใจนี้เอง ในการใช้ชีวิตประจำวันของข้าพเจ้า จิตมันทบทวนอารมณ์เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ว่าอารมณ์ที่เกิดกับจิตทำให้เกิดความพอใจและไม่พอใจเกิดขึ้นแล้วดับไปเพราะมีการกระทบทางอินทรีย์ทั้ง ๖ นี้เอง ทบทวนอยู่อย่างนี้หลายวัน พร้อมกับจับความรู้สึกตัวไปด้วย

ต่อมาวันหนึ่งตอนกลางคืน ข้าพเจ้านอนหลับสนิท ประมาณตี ๑ แล้วก็สะดุ้งตื่นขึ้นมา ลุกขึ้นนั่งตัวตรง แบบไม่รู้สึกรู้สีกตัวเลยเพราะมีเสียงเสียงหนึ่งมาร้องใส่หูของข้าพเจ้าว่า **การไม่เกิดไม่ดับทางอารมณ์นั้นแหละ คือ นิพพาน** ข้าพเจ้าก็เลยเข้าใจว่าถ้ามีการเกิดดับหรือมีความพอใจและไม่พอใจอยู่ จะไปถึงนิพพานไม่ได้ ตอนนั้นข้าพเจ้ายังมีความพอใจและไม่พอใจมากอยู่ จึงมีกำลังใจปฏิบัติให้มากขึ้น เพราะไม่ต้องการความพอใจและไม่พอใจ พอมาเห็นอารมณ์เกิดดับในทางจิต เห็นจิตกับกายไม่ได้อยู่ด้วยกัน

## เห็นแจ้งชัดว่า ตัวเองคือ พี่สาวกลับมาเกิดใหม่

มาถึงตอนนี้จึงพอจะรู้ว่า เมื่อคนตาย ตายแต่ร่างกาย จิตใจไม่ได้ตายไปด้วย เพราะจิตมันหนีไปอยู่กับอดีตบ้าง อนาคตบ้าง จิตมันไม่ตาย มันไปยึดติดอยู่กับอะไร ที่ไหน มันก็เวียนว้ายไปเกิดกับสิ่งเหล่านั้นต่อไป เพราะยังปล่อยวางไม่ได้

ข้าพเจ้าก็เลยเข้าใจ ที่เคยเถียงพี่ชายว่า ตัวเองได้ดักน้ำมาให้แม่ดื่มตอนแม่คลอดลูก ก็เลยเข้าใจว่าที่ดักน้ำให้แม่ดื่มนั้น ไม่ใช่เรา มันเป็นพี่สาวผู้เสียชีวิตไปแล้วต่างหาก เราเพิ่งเกิดยังไม่ถึง ๑๐ วัน จะดักน้ำให้แม่ดื่มได้อย่างไร ข้าพเจ้าหยุดเถียงพี่ชายทันที ทั้งๆ ที่เถียงกับแกมาได้ตั้ง ๕๐ ปี

ก็เลยเข้าใจว่า จิตของข้าพเจ้าเป็นจิตดวงเดียวกันกับจิตของพี่สาว ที่มาเกิดกับแม่อีก นี่คือนิสเหตุที่ข้าพเจ้าเข้าใจอดีตชาติของตัวเอง หรือที่ไปที่มาของชีวิต นี่คือนิยามของวิญญาณที่ยังยึดติดกับความทุกข์

จิตของคนเราที่มันเป็นทุกข์ ก็เพราะมันไปยึดความพอใจและไม่พอใจว่าเป็นเรา ความทุกข์ทางใจ มันมีที่มาสาม

ทาง เรียกว่าทางสามแพร่งคือ มาจากทางอดีต อนาคต และ  
ปัจจุบัน คำว่าปัจจุบันคือคนเราทุกคนต้องมีหู ตา จมูก ลิ้น กาย  
ใจ เหมือนกันทุกคน การกระทบการสัมผัสทางหู ตา จมูก ลิ้น  
กาย ใจ เช่น ตามองเห็นสิ่งต่างๆ ก็เกิดความพอใจและไม่พอใจ  
หูได้ยินเสียง เสียงดีก็พอใจ เสียงไม่ดีก็ไม่พอใจ จมูกได้กลิ่นดี  
ก็ชอบ ไม่ดีก็ไม่ชอบ ลิ้นได้รสชอบ-ไม่ชอบ กายสัมผัส เย็น ร้อน  
อ่อน แข็ง ชอบก็เป็นสุข ไม่ชอบก็เป็นทุกข์ เหมือนกันหมด ชอบ-  
ไม่ชอบ ทุกข์หรือสุขที่สัมผัสทางอินทรีย์ทั้งหก ก็รวมลงที่ใจ ใจ  
เป็นตัวรองรับอารมณ์จากการสัมผัสทางอินทรีย์ก็เลยเป็นทุกข์  
นี่เรียกว่า นามทุกข์ คือ ทุกข์จากทางสามแพร่ง ข้ำพเจ้าก็เลย  
เข้าใจทุกข์ มันเกิดมาจากทางสามแพร่ง คือ อดีต อนาคต และ  
ปัจจุบัน



## คนขาดสติคือคนตาย ในร่างของคนเป็น

เมื่อเจริญสติมาเรื่อยๆ ไม่ได้ขาดช่วง ไม่ปล่อยให้เวลาให้  
เสียโดยเปล่าประโยชน์ ทุกเวลานาทีมีค่าถ้าเจริญสติ เพราะ  
สติคือชีวิต ชีวิตที่ขาดสติคือชีวิตขาดจิตใจ ขาดบุญกุศล ขาด  
สวรรค์ ขาดนิพพาน คนที่ขาดสติจะเป็นผู้อัปโชค อัปวาสนา  
อัปบารมี

เพราะฉะนั้นคนเราควรจะปฏิบัติให้เข้าถึงตัวศาสนา  
หรือแก่นแท้ของศาสนาจริงๆ เพื่อจะเข้าใจชีวิตของตัวเอง เพื่อ  
ที่จะใช้ชีวิตให้ถูกต้อง เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ที่เข้ามากระทบ จิต  
จะไม่ได้ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา จิตจะมีอิสรภาพเป็นไท  
คืออิสระจากอารมณ์ปรุงแต่งต่างๆ

เพราะเราเห็นต้นเหตุที่เกิดทุกข์ทางจิตใจ คือทุกข์ที่เกิด  
จากอดีต อนาคต และปัจจุบัน ก็ต้องเจริญสติต่อเนื่องให้เป็น  
ลูกโซ่ จนกระทั่งว่าสติชัดเจนขึ้นมาเป็นลำดับ แล้วจะเห็นการ  
เคลื่อนไหวไปมาของร่างกายของตนเอง การขยับตัว มองซ้าย  
มองขวา ลืมตา อ้าปาก หายใจ การดื่มการกิน นั่งนอน ทุกๆ  
อิริยาบถในชีวิตประจำวัน มันจะเห็นตัวเองชัดเจนขึ้น ระหว่าง

นี้แหละเหมือนกับมีคอมพิวเตอร์อยู่ที่หน้าผากของข้าพเจ้า เพราะไฟนั้นเป็นแสงสว่าง มันส่องทางให้เราแจ้งชัดเจน ทางตาเนื้อของเราจะเคลื่อนไหวไปมา จะเดินไปไหนมาไหนมันสว่างเห็นทางเดินชัดเจน เห็นตัวเองชัดเจน เพราะกายกับใจมันอยู่ใกล้กันมันถึงชัดเจน

เมื่อสมัยก่อนกายกับใจอยู่ห่างกัน ความชัดเจนทางตาเนื้อไม่มี จะเดินไปไหนมาไหนก็เกิดอันตราย เกิดผิดพลาดในชีวิต เพราะกายกับใจไม่ได้อยู่ด้วยกัน เป็นผู้ประมาท เป็นผู้ตายทั้งเป็น พอสติตามเห็นการเคลื่อนไหวไปมาของร่างกาย และภายในจิตใจ จึงรู้ว่า กายเขาเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา แต่พอรู้จริงแล้ว ก็บ๊ายบ๊ายมันไปเรื่อยๆ

ข้าพเจ้าก็เลยเข้าใจทุกขันธ์อริยสัจ ๔ ทางกาย เพราะกายเป็นตัวสมมุติ แต่สมมุติให้ใจเป็นนาย กายเป็นทาส กายแสดงบทไปตามที่ใจต้องการทำทุกอย่าง แสดงบทเป็นผู้ตาม อยู่อย่างนั้นตลอดชาติ



## จิตเปลี่ยน เมื่อเห็นปรมาตถ์



ข้าพเจ้าก็เลยเข้าใจสมมุติดีแล้ว จึงมาเข้าใจปรมาตถ์ในเวลาต่อมา พอถึงตรงนี้ จิตใจของข้าพเจ้า รู้สึกเยือกเย็นลงมาก เมื่อก่อน เมื่อมีการกระทบการสัมผัสอินทรีย์ทั้ง ๖ ยังมีความพอใจและไม่พอใจอยู่มาก ต่อมาก็ใจเย็นลงอย่างเห็นได้ชัดเจน นิเวศน์คือความว่างนอนก้นหลุดออกไปหมด รู้สึกตื่นตัวตื่นใจได้ชัดมาก

การปฏิบัติมาตั้งแต่ต้นจนกระทั่งถึงบัดนี้ ก็เป็นเวลา ๖ ปี ข้าพเจ้าไม่ต้องไปทำมาหากินอะไรอีก **ทำงานอย่างเดียวคือเจริญสติกรรมฐาน** เมื่อมีงานที่จำเป็น ก็เจริญสติไปกับงาน เมื่อเสร็จธุระจำเป็น ก็ไปนั่งสร้างจังหวะ เดินจงกรม ปฏิบัติอย่างนี้ตลอดมาทุกวัน ทุกเดือน ทุกปี ไม่เคยว่างเว้น





ลำเลียงความรู้สึกรู้สึกตัวสู่การรู้แจ้ง

## การปฏิบัติต่อเนื่องของข้าพเจ้า

ที่ผ่านมาได้ใช้เวลาเข้ากรรมฐานเก็บอารมณ์เป็นประจำ ทุกๆ ปีๆ ละ ๒-๓ ครั้งๆ ละ ๑๕-๒๐ วัน ไม่เคยขาด พอมาปี ๒๕๔๗ ก็ไปเก็บอารมณ์ที่วัดบ้านคลองลี่ หรือวัดพระยาภักดีชุมพล อ.เมือง จ.ชัยภูมิ เก็บอารมณ์ครั้งนี้ก็มีหลานไปเก็บอารมณ์ด้วยกัน เพราะว่าไปวัดทุกครั้ง ข้าพเจ้าจะเอาหลานๆ ไปฝึกปฏิบัติธรรมด้วย ทุกวันหยุดหรือปิดเทอม จะพาหลานปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดตลอดปิดเทอมทุกๆ ปี

## เข้าเก็บอารมณ์เข้มครั้งนี้ สำคัญมาก

เกิดมีปรากฏการณ์น่ามหัศจรรย์มาก ซึ่งข้าพเจ้าไม่เคยพบไม่เคยเห็นมาก่อน ไม่ทราบว่าจะเป็นการทดสอบอารมณ์จากเทวดาฟ้าดินหรือเปล่า เพราะช่วงนั้นจิตใจของข้าพเจ้ามันมีความมั่นคง และอาจหาญแกลัวกกล้ามาก ไม่รู้สึกกลัวอะไรเลย กล้าที่จะอยู่ กล้าที่จะไปที่ไหนก็ได้ คงเพราะเหตุนี้แหละที่ทำให้เกิดสิ่งมหัศจรรย์ขึ้นในครั้งนี้ได้

เริ่มเข้าเก็บอารมณ์ครั้งนี้ตั้งใจไว้ว่าจะเข้าเก็บเป็นเวลา ๑๕ วัน พร้อมกับหลานๆ ๔ คน ก็เข้าเก็บอารมณ์ด้วย เริ่มเก็บวันที่ ๑-๓ ความรู้สึกก็ยิ่งธรรมดา เพราะว่า การเข้ากรรมฐานเข้ม หรือรู้จักกันว่า เก็บอารมณ์เข้มนี้ ท่านจะให้ผู้อยู่คนเดียวตามลำพังอยู่แต่ในกุฏิ ไม่ให้พูดคุยกับคนอื่น ไม่ให้มองคนอื่น ใช้เจริญสติหรือจับความรู้สึกอย่างเดียว เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่น เพื่อให้กายกับใจอยู่ด้วยกัน เพื่อเราจะสำรวจอินทรีย์ทั้งหก เป็นผู้สำรวจกาย วาจา ใจอยู่ในความรู้สึกตัวตลอดเวลา เรียกว่ามี “ศีลปรมาตม์ คือ มีสติสัมปชัญญะเป็นอารมณ์” นี้เอง

จากวันที่ ๑-๓ ก็เดินจงกรมบ้าง นั่งสร้างจังหวะบ้าง สลับกันอยู่ตลอดวัน ตอนเช้าของวันที่ ๓ ในระหว่างข้าพเจ้าเจริญสติอยู่นั้น สติเข้าไปเห็นความคิดของตัวเอง มันเห็นถึงมากจนกระทั่งรู้สึกว่ารำคาญความคิดของตัวเอง ก็เลยถามใจตัวเองว่า



ถ่ายตอนพาหลานๆ ไปปฏิบัติธรรมหลายปีมาแล้ว

## เห็นการเกิดดับของจิตครั้งแรก

“ที่คิดออกไปแล้วกลับเข้ามา แยกไปไหนมา?” เพราะว่า เราเห็นแต่มันกลับมาเข้ามา ตอนมันคิดออกไปไม่เห็น เห็นแต่ตอนกลับมาเท่านั้น ที่มันคิดแว็บไป แว็บมา มันไปไหนมาก็ตั้งสติดูอีก เห็นมันแว็บมาอีก ตอนนี่เห็นที่ไปที่มาของความคิดว่ามันคิดเรื่องอะไร เห็นมันคิดเรื่องอดีต ติดต่อกันเป็น ๑๐-๒๐ เรื่อง จึงจะมีเรื่องของอนาคตเข้ามาแทรกเรื่องสองเรื่อง จากนั้นมาข้าพเจ้าก็เข้าใจธรรมชาติจิตว่า ธรรมชาติจิตของคนเรามันจะไหลเข้าสู่อดีตอยู่ตลอดเวลาและอนาคตบ้าง ไหลเหมือนสายน้ำเลย เมื่อก่อนรู้แต่อดีต อนาคตและปัจจุบัน ไม่รู้ธรรมชาติของจิตใจได้ชัดเจนอย่างนี้เลย รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ดังกล่าวแล้ว อารมณ์ตัวหนึ่งมันจะอุทานขึ้นมาในใจว่า “นี่แหละ นายช่างปลูกเรือน เรา รู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำเรือนให้เรา ไม่ได้อีกต่อไป โครงเรือนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว ยอดเรือนเราก็รื้อเสียแล้ว จิตของเราถึงแล้ว ซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป มันได้ถึงซึ่งความสิ้นไปแห่งต้นหา (คือถึงพระนิพพาน)”

อารมณ์นี้มันจะอุทานขึ้นมาอยู่ตลอดวัน วันละ ๕-๖ ครั้ง



พอตกถึงกลางคืนของวันที่ ๓ ในการเก็บอารมณ์ครั้งนี้ พอถึงเวลา ๒ ทุ่ม ข้าพเจ้าได้เดินจงกรมอยู่กับหลานทั้ง ๔ คน พอดีมีแสงสว่างจ้าขึ้นมาเหมือนกับฟ้าแลบ ข้าพเจ้าก็เลยมองไปตามแสงนั้น มันอยู่ในแนวข้างล่างอยู่กับพื้นดินไม่ใช่อยู่บนฟ้า หลานคนหนึ่งพูดว่า ยายฟ้าแลบ ยายก็พูดว่าไม่ใช่ฟ้าแลบ ฟ้าแลบมันต้องสว่างอยู่บนฟ้า มันสว่างเป็นท่อยาวจากพื้นดินขึ้นสู่ท้องฟ้า ทั้งยาวใหญ่เท่ากับตารถสิบล้อ ข้าพเจ้ายืนมองดูอยู่เกือบ ๑๐ นาที มันก็หายไป ข้าพเจ้าเดินต่อไปถึงเวลา ๓ ทุ่มก็เข้านอน วันต่อมาก็เจริญสติเหมือนเดิม ตลอดมาได้ถึง ๗ วัน แต่อารมณ์ที่อุทานขึ้นเหมือนเดิม วันละหลายครั้งพอได้ถึง ๗ วันแล้ว ก็เลยให้หลานออกจากกรณการเก็บอารมณ์ไปอยู่ข้างนอกช่วยงานในวัด ส่วนข้าพเจ้าเก็บต่อคนเดียวให้ครบ ๑๕ วัน ศาลาทำวัตรอยู่หน้าวัด ไกลจากที่เก็บอารมณ์ของข้าพเจ้า ประมาณ ๑๐ เส้นไฟ ที่เก็บอารมณ์อยู่ในป่าท้ายวัด ติดกับเมรุเตาเผาผี ทั้งพระทั้งแม่ชีและหลานๆ ก็ไปทำวัตรกันทุกๆ เย็น ตั้งแต่ ๖ โมงเย็น ถึง ๒ ทุ่มครึ่ง ของทุกวัน มีแต่ข้าพเจ้าคนเดียวที่ทำความเพียรอยู่ตรงนั้น เจริญสติกับการเดินและนั่งปกติเหมือนทุกวัน

## เห็นการเกิดดับครั้งที่สอง

พอถึงเวลา ๒ ทุ่มของคืนวันที่ ๘ ก็มีเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ระหว่างเดินอยู่นั้น มีแสงสว่างเป็นลูกกลมๆ เหลืองอร่าม ลูกเท่าบาตรพระ กะพริบวาบลอยมาจากทางในเมือง สูงกว่าต้นไม้พอประมาณ มันลอยมาทางที่ข้าพเจ้าอยู่ ข้าพเจ้ามองเห็นครั้งแรก ไม่รู้ว่าลูกแก้วหรือดวงธรรม คิดว่าเป็นโคมปล่อยกันก็เลยไม่คิดอะไรมาก ก็เดินไปมองไปจนกระทั่งว่ามันลอยผ่านไปที่มันตกลง คืนที่ ๘ มี ๑ ลูก คืนที่ ๙ มี ๒ ลูก ลงที่เดิม คืนที่ ๑๐ ก็มาอีกเหมือนเดิม ตอนนั้นชักเอะใจแล้วนะ จิตมันบอกว่า ไม่ใช่โคม โคมมันจะขึ้นที่เดิมลงที่เดิมทุกๆ วันไม่ได้ มันต้องเป็นอะไรสักอย่าง จิตมันสู้ไม่กลัวเลย มันบอกกับสิ่งที่ลอยมาว่า “มาเลย เจ้าจะเป็นอะไรก็ตามเลย ฉันไม่กลัวแล้ว” จิตมันทำท่าย คืนวันที่ ๑๐ มีลูก ๓ ลูก ลูกที่ ๑ ผ่านไป ลูกที่ ๒ ลอยผ่านมาตรงศีรษะของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าก็เลยแหงนหน้ามองดูแล้วลูกแก้วดวงธรรม มันมีลูกแขวนติดตัวมันอยู่เป็นพวงยาวหลายลูก ๒๐-๓๐ ลูก แต่ละลูกมีแสงสว่างในตัวหมด ไม่มีแสงสว่าง ๒-๓ ลูก ลูกที่ ๓ ก็ผ่านไปตกลงที่เดิม คืนของวันที่ ๑๑ ไม่รู้

ว่ามันจะมีอะไรเกิดขึ้น โดยที่ไม่คาดคิด เพราะว่ามันขึ้นมาอีกแต่มันลอยพุ่งเร็วตรงมาหาข้าพเจ้า ข้าพเจ้าก็ไม่กลัวบอกให้มันตกลงตรงหน้าเลย จะดูให้ชัดว่ามันคืออะไร แต่มันก็ไม่ตกลง ลูกที่ ๑ ที่ ๒ ลอยผ่านไปเหมือนเดิม ลูกที่ ๓ ลอยผ่านมาตรงศีรษะของข้าพเจ้า อารมณ์ที่มันเกิดขึ้นในจิตอยู่บ่อยๆ มันก็เกิดขึ้นพอดีกันเลย มันอุทานขึ้นมาอีกว่า “นี่แหนะ นายช่างปลุกเรื่อน เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำเรื่อนให้เราไม่ได้อีกต่อไป ใครงเรื่อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว ยอดเรื่อนเราก็รื้อเสียแล้ว จิตของเรามันถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา คือถึงพระนิพพาน”

## จิตเปลี่ยนครั้งที่สอง

พออารมณ์มันพุ่งออกมาถึงจุดนี้ จิตของข้าพเจ้ามันเกิดอาการที่บอกไม่ถูกขึ้นมาอีกครั้ง มันเกิดอาการไม่ปกติ เหมือนกับว่าทุกอย่างที่มองเห็นมันไม่เหมือนเดิม ตั้งสติ ตั้งใจดูอะไรๆ ทุกอย่าง เช่น ศาลา ที่พัก ต้นไม้ ทุกอย่างมันก็เหมือนเดิม แต่ในจิตใจของข้าพเจ้ามันไม่เหมือนเดิม มันเป็นอาการที่บอกไม่ถูกอีกแล้ว ข้าพเจ้าแขนอ่อนขาอ่อนนั่งคุกเข่าทรุดลงกับพื้นดิน อาการภายในจิตใจมันอยากจะร้องให้ มันอดกลั้นไม่อยู่ก็เลยปล่อยให้มันออกมา ทั้งร้องให้ ทั้งตะโกนเสียงออกมา สุดเสียงเลย ร้องแบบไม่ตั้งใจ มันร้องของมันเอง ร้องว่า “คุณพ่อเอ๋ยคุณพ่อเอ๋ย คุณหลวงพ่อเทียน คุณของพระพุทธเจ้า คุณของเจ้าชายสิทธัตถะ คุณของสติปัญญาอันดี ดิฉันถึงแล้วเหอ ดิฉันถึงแล้วเหอ”

ไม่ทราบว่าจะถึงอะไร ก็ร้องอยู่อย่างนั้นแหละ ก็ร้องต่อไปว่า “ดิฉันจะขอมอบกายถวายชีวิตเผยแพร่ศาสนา แทนคุณของครูบาอาจารย์ แทนคุณหลวงพ่อเทียน แทนคุณของพระพุทธเจ้า สืบทอดศาสนาต่อไป”

พอพูดจบอาการที่เป็นอยู่อย่างนั้นมันหายเหมือนปกติ



ทิ้งเลย ข้าพเจ้าก็ลุกขึ้นเจริญสติเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ตื่นขึ้นตอนเช้า เดินไปไหนมาไหนรู้สึกเบากายเบาใจมาก เดินไปเหมือนกับไม่ได้เดิน เหมือนกับลมพัดไป ก็แปลกใจ ทำไมถึงเบาขนาดนี้ เพราะว่าตอนนั้นไม่เข้าใจว่า การบรรลุนิพพานแต่ละขั้นมันจะเบากายเบาใจ อย่างนี้ตลอดมา จนกระทั่งเบาที่สุด จากนั้นมาถึงปี ๒๕๔๘ จิตของข้าพเจ้าเป็นปกติดีขึ้น เพราะเย็นลง การกระทบ การสัมผัสทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ รู้สึกว่ามันเฉยได้ มีสติชัดเจนขึ้น มีสภาวะรู้เห็นตัวเองชัดเจน เห็นกายอยู่ในลักษณะใด เห็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย เห็นการเคลื่อนไหวของจิตใจว่า ขณะนี้ใจคิดอะไร กายทำอะไรอยู่ มันเป็นสภาวะรู้เห็นตัวเองชัดเจน รู้เท่าทันอารมณ์ที่จะเกิดกับจิตได้เร็ว ความทุกข์ที่มันหนักหน่วงหรือพอใจและไม่พอใจที่สะสมมาแต่อดีตชาติปางก่อน อดีตชาติที่มันติดจิตวิญญาณที่มันหนักเหมือนลูกตุ้ม หลุดออกไปเลย เหลือแต่ความโล่งโปร่งเบาสบาย ไม่อึดอัดขัดเคือง ไม่ง่วง ไม่เศร้าหมอง เบิกบานมีสติอยู่ทุกเวลา มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสภาวะรู้เป็นวงกลมล้อมตัวเราให้เราเห็น เราตื่นตัวตื่นใจอยู่ตลอดเวลา ข้าพเจ้าก็เลยเข้าใจศาสนาและพุทธศาสนา คนเราควรจะปฏิบัติตัวให้เข้าถึงพระพุทธศาสนาจริงๆ คือ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้

เบิกบาน คือ รู้ตัวเองอยู่ทุกอิริยาบถ ทุกขณะจิตเข้า-ออก ว่า “ขณะนี้เราทำอะไรอยู่” จึงจะเข้าถึงตัวพุทธะ” ส่วนมากคนจะไม่เข้าถึงพุทธศาสนาเพราะไม่เป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เข้าถึงศาสนาแต่ในสำเนาทะเบียนบ้านเท่านั้น

### เห็นการเกิดดับครั้งที่สาม

ในระหว่างปี ๒๕๔๘ ข้าพเจ้าได้เสวยอารมณ์โล่งโปร่งเบาสบาย อิมเบิกบานเห็นอารมณ์ตัวนี้ในตัวเองได้ชัดเจนมากเลย ข้าพเจ้านึกขึ้นได้ว่า อารมณ์ตรงนี้เราเคยได้รับมาก่อนแล้วครั้งหนึ่ง แล้วข้าพเจ้าก็นึกขึ้นได้อีกว่า เราเคยได้รับอารมณ์นี้มาแล้วในความฝันตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๑ จากนั้นมาข้าพเจ้าได้ลืมความฝันและอารมณ์นี้เป็นเวลาผ่านไปถึงเวลาตอนนี้ได้ ๔๐ ปี จึงนึกถึงความฝันได้อีกครั้ง ทบทวนเรื่องในฝันครั้งนั้นได้หมดทุกจุดต่างๆ ที่ผ่านมาได้ ๔๐ ปีแล้ว ที่ฝันว่ามีผู้ชายนิรนามคนหนึ่งพาขึ้นไปเมืองเขาแล้วก็ได้รับอารมณ์อิมเบิกบาน ข้าพเจ้าก็เข้าใจว่า อ้อ.. นั่นคือพระพุทธเจ้า ท่านคงจะมาบอกเราว่า เจ้าทนเอาหน่อยนะ ตอนนี้อันตรายยังมีกรรมอยู่อีกซักวันหนึ่งเจ้าจะได้เสวยอารมณ์นี้ เหมือนกับท่านมาบอก

เราอย่างนี้จริงๆ เลย จากนั้นมาข้าพเจ้าก็คิดว่าผู้ชายในฝันนั้นเป็นพระพุทธเจ้าในฝันตลอดมา จิตใจโล่งโปร่งเบาสบาย เพราะเจริญสติอย่างต่อเนื่องจึงสนุกในการดูจิต พอจิตจะเคลื่อนไหว สติก็รู้ทันเร็วขึ้น ดูจิตง่ายขึ้น มาถึงตอนนี้ ดูสบายจะเป็นผู้ดู ไม่เป็นผู้เป็น คำว่า “**แมวจับหนู ก็ตรงนี้เอง จิตมันคิด มันเคลื่อน สติรู้เท่าทันจิต คิดปุ๊บ สติทันปั๊บ เกิดปั๊บ ดับปั๊บ**” คือมันเห็นอารมณ์ หรืออาการที่มันเกิดขึ้นที่ใจ เป็นผู้เฝ้าดูธรรมชาติของร่างกายและใจ แล้วเป็นผู้แก้ไขปัญหาที่มันเกิดขึ้น ถ้าเราไม่ใช่ผู้ดู ไม่ใช่ผู้แก้ปัญหา เราก็เป็นไปกับอารมณ์นั้นๆ จะไม่เชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติออกจากทุกข์ เพราะแยกเวทนากับจิตออกจากกันไม่ได้ เวทนาทางกายทำให้จิตไปสัมพันธ์มันหมายกับเวทนาทางกายนี้ จิตก็เกิดเวทนา ทำให้เกิดอึดอัดตัวตุนขึ้นว่า ฉันทเจ็บ ฉันทปวด เพราะสติแยกเวทนากับจิตออกจากกันไม่ได้ เพราะเวทนาที่เราจะตายมันหนักมาก ถ้าเราแยกไม่ได้ก็เสียเวลา เสียโอกาสที่สะสมสติปัญญาไม่พอ ไม่สามารถที่จะตัดอึดอัดตัวตุนภายในได้

ส่วนอึดอัดตัวตุนภายใน ถ้าเราเอาสติแยกเวทนากับจิตออกจากกันไม่ได้ ก็ลดอึดอัดตัวตุนภายในไม่ได้ ต้องมา

เวียนว่ายตายเกิดอีก การที่จะเกิดปัญญารักษาร่างกายไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย เราต้องเข้าใจทุกข์อริยสัจ ๔ ทางร่างกาย กายจะเกิดโรคแต่ละโรคเนื่องมาจากการกินของเรา กินไม่พิจารณา กินเชื้อโรค กินสารพิษ สิ่งเสพติดทั้งหลาย ทำลายร่างกายของตน คนจะตายเร็ว ตายช้าก็อยู่ที่การกิน ถ้าเราเข้าใจแล้ว จะรู้จักรักษากาย รู้จักกิน รู้จักอยู่ ใช้ชีวิตให้ถูกต้อง จะไม่มีโรคภัย เบากาย เบาใจ ก็จะได้นิพพานมาเป็นสมบัติกับการใช้ชีวิตประจำวัน

ข้าพเจ้าเข้าใจอย่างนี้ ก็รู้จักรักษากาย รักษาใจ รู้จักกิน รู้จักใช้ชีวิตแบบสันโดษอยู่กับความสงบ รู้สึกตัว มีความรู้ตัว เป็นเพื่อน เหมือนกับมีพระพุทธเจ้าคอยรักษา จะเกิดปัญหาหรือโรคภัยไข้เจ็บก็ผ่อนคลายลงได้ สุขกายสบายใจ สุขช้วนินรันดร

การใช้ชีวิตประจำวัน การกระทบการสัมผัสทางอินทรีย์มันเป็นธรรมชาติเหมือนเดิม แต่กระทบแล้วไม่มีการยึดติดเหมือนแต่ก่อน เพราะเราเข้าใจธรรมชาติว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง การสะสมความพอใจและไม่พอใจมาตั้งแต่อดีตชาติหรือถึงปัจจุบัน มันเป็นกรรมเก่าที่ติดจิตวิญญาณเรา มา มันแปรสภาพเป็นธรรมมารมณ คือ นีวรณ ๕ ถ้าเราทำลายนีวรณ ๕ ได้

ก็เหมือนเราทำลายกรรมเก่าได้ กรรมที่มันชวนจิตชวนใจ  
ของคนเรา มันหนักอกหนักใจเหมือนลูกตุ้ม ถ้าเราไม่เจริญ  
สติมันก็จะสะสมเข้าเรื่อยๆ ไม่จบไม่สิ้น การเจริญสติเป็นการ  
ทำลายกรรมเก่าและป้องกันกรรมใหม่ ไม่ให้กรรมใหม่เกิดขึ้น  
ที่จิตใจเราอีก นั่นเป็นการทำลายกรรมเก่าและกรรมใหม่ แล้ว  
จะโล่งโปร่งเบาสบาย จึงจะเข้าสู่ภาวะปกติจิต จิตเข้าสู่จิตเดิม  
จิตบริสุทธิ์ เหมือนดั่งประภัสสร จากปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ต่อมา  
จนถึงเข้าสู่ปี ๒๕๕๐

## ผจญมาร



เข้าสู่ปี ๒๕๕๐ ข้าพเจ้าได้รับอารมณ์เบาอกเบาใจ  
โล่งโปร่งในจิตใจ ก็นึกว่าหมดกรรม ที่ไหนได้กรรมในอดีต  
ชาติยังตามมาอีก เหมือนกับเขาจะตามมาทำลาย มาจุด  
กระชากลากดึงเราไม่ให้ข้ามฝั่งแม่น้ำกามตัณหาไปได้ ข้าพเจ้า  
ก็เข้าใจสภาวะธรรมของตัวเองว่า คงหมดกรรมแล้วแหละ เพราะ  
มันเบา ไปง่ายมาง่าย อยู่ง่ายกินง่าย ไม่หนักหน่วงเหมือนแต่  
ก่อน ข้าพเจ้าไม่คิดว่า ความฝันมันจะเป็นจริงไปได้ ช่วงเดือน  
มีนาคม-เมษายน พ.ศ.๒๕๕๐ ข้าพเจ้าได้ไปปฏิบัติธรรมที่  
แห่งหนึ่งเป็นเวลา ๗ วัน ตอนนั้นข้าพเจ้าไม่ค่อยสบาย พอ  
ทานข้าวเสร็จก็รีบออกศาลาก่อนเพื่อนทุกวัน จะรีบไปพักผ่อน  
บ้างเอิญมีผู้ชายคนหนึ่งปฏิบัติธรรมอยู่ด้วยกัน เขาออก  
ศาลาหลังเรา แต่เขามาเดินผ่านหน้าเราทุกวัน ข้าพเจ้า  
ก็ไม่สนใจ ต่อมาอีกวันหนึ่งก็เดินสวนกัน เขาเดินมาข้าง  
หน้า เขาหลบลงข้างทางให้เราไป พอข้าพเจ้าเห็นเขา  
หลบก็ดูเขา เห็นมือเขาข้างหนึ่งถือไม้ขีดไฟ อีกข้างหนึ่ง  
ถือยาสูบ ข้าพเจ้าก็เลยถามเขาว่า จะเอายากันยุ่งไป



จุดที่ไหน “จุดนอกศาลาครับ” แต่เขาไม่มองหน้าข้าพเจ้า ข้าพเจ้าเลยมองหน้าเขาได้ชัดเจน พอมองหน้าเขา ข้าพเจ้าตกใจมาก ตะลึงไปเลย เพราะว่าลักษณะท่าทาง รูปพรรณสัณฐานของเขา สูงดำอ้วนผอม มันสะดุดตา เคยเห็นที่ไหนมาก่อน ตอนนั้นเกิดความงง แขนขาของข้าพเจ้าอ่อนเหมือนจะล้มทั้งยืน ข้าพเจ้าก็ตั้งสติไว้ไม่ให้เขาเห็นอาการที่เราเป็นอยู่ตอนนั้น คิดสงสัยว่าเคยเห็นรูปร่างอย่างนี้ที่ไหนมาก่อน อีก ๒-๓ วันต่อมาก็เลยคิดออก คิดได้ว่าผู้ชายคนนี้รูปร่างเหมือนกับผู้ชายนิรนามในฝันนั่นเอง ต่อมาก็สงสัยว่าผู้ชายนิรนามคนนั้นไม่เห็นหน้าตาเขาเลย ผู้ชายคนนี้เห็นหน้าเขาชัดเจน โดยเฉพาะตรงใบหูเขา มันเป็นกางๆ ออก จำได้ติดตา จากนั้นมาข้าพเจ้าคิดถึงชายนิรนามในฝันคนนั้นว่า ทำไมถึงเหมือนกับผู้ชายคนนี้ เหมือนกันเปียบเลย แต่หน้าตาผู้ชายคนนี้เหมือนเคยเห็นที่ไหนมาก่อน ก็คิดสงสัยอยู่อย่างนั้น คิดแล้วคิดอีก คิดไม่ออก

## มารมาในร่างของพุทธะ

ตอนนี้เริ่มจะเกิดความสงสัยขึ้นมาอีก สติก็ชัดเจนอยู่ทำไมมันคิดสงสัยมาก ไม่อยากให้มันคิดมันก็ยิ่งคิด ตัดอารมณ์ความสงสัยไม่ได้ พอปฏิบัติธรรมครบ ๗ วันแล้ว ก็แยกย้ายกันต่างคนต่างกลับบ้านต่อมาข้าพเจ้าไปเข้ากรรมฐานเก็บอารมณ์อยู่บนเขา ตื่นเข้ามาก็เจริญสติเป็นประจำ วันนั้นรู้สึกว่าได้อารมณ์ดี จิตนิ่งเป็นสมาธิ รู้สึกตัวตามจังหวะหยุดแต่ละหยุดของ ๑๔ หยุด ตอนเช้าทำวัตรเสร็จ พอยกมือเพลिनอยู่กับความรู้สึกตัวนั้น มันมีภาพๆ หนึ่งโผล่ขึ้นมาในจิตของข้าพเจ้า มันเป็นภาพเหมือนกับภาพที่ติดจิตติดวิญญาณของข้าพเจ้า ตอนเป็นเด็กที่เป็นอดีตชาติเหมือนกันเลย ข้าพเจ้าแปลกใจในภาพนั้นมาก เพราะภาพนั้นมันเป็นภาพของพระพุทธเจ้ากำลังนั่งโปรดสงฆ์สาวก ๑,๒๕๐ รูปของท่านอยู่ ที่แปลกใจมากคือ ท่านห่มเหลือง แต่ตรงศีรษะและในหน้าไม่ใช่ใบหน้าของท่าน มันเป็นศีรษะและใบหน้าของผู้ชายที่ข้าพเจ้ากำลังสงสัยอยู่ คือใบหน้าของผู้ชายที่ถ้อยากันยูงเดินสวนทางกัน ตอนนั้น เพราะว่าตอนที่ภาพโผล่ขึ้นมาเป็นภาพของพระพุทธเจ้าที่นั่งอยู่นั้น ท่านเอียงหน้ามามองดูข้าพเจ้า

มันเป็นหน้าของผู้ชายที่ถือยากันยุงนี้ ไม่ใช่หน้าของ พระพุทธเจ้า แต่ร่างกายเป็นร่างกายของพระพุทธเจ้า พอข้าพเจ้าเห็นเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นแล้ว ข้าพเจ้าก็ เข้าใจว่าผู้ชายในฝันหรือคนที่ถือยากันยุงและพระพุทธ- เจ้าที่นั่งโปรดสงฆ์สาวกอยู่เป็นคณๆ เดียวกัน คือตอนที่ ท่านเอียงหน้ามาดู แต่เป็นหน้าของผู้ชายคนนั้น ข้าพเจ้า ก็ติดสมน้ำหน้าผู้ชายคนนั้นในใจ

ทุกครั้งที่ผ่านมาข้าพเจ้าสัมผัสเขาได้ทางจิตวิญญาณ เพราะว่าสัมผัสได้ทางความฝันและเป็นภาพนิมิตที่โผล่ขึ้น ทางความรู้สึกนึกคิดหรือทางจิตวิญญาณ แต่ตอนนี้ข้าพเจ้า สัมผัสเขาได้ทางรูป เช่น ตามองเห็นรูปร่างเขา หูได้ยินเสียง เขาพูด และได้ใช้ชีวิตร่วมกัน กินด้วยกัน ปฏิบัติร่วมกันกับหมู่ คณะ พอเลิกงานปฏิบัติธรรมก็ต่างคนต่างไป

## คุณกรรมตามขอส่วนบุญ

พอข้าพเจ้าเห็นความจริงอย่างนี้แล้ว ข้าพเจ้าก็ เข้าใจว่าผู้ชายคนนี้เป็นคุณกรรมคู่รักกันมาแต่ชาติปางก่อน ข้าพเจ้าก็นึกสงสารเขาในใจว่า ชาติปางก่อน เธออยาก ทำกับฉันไว้ เห็นไหมเธอต้องได้รับกรรมอย่างนี้ เพราะ ว่าข้าพเจ้าได้เข้าใจอดีตชาติปางก่อนของตัวเองว่าเป็น พี่สาวที่ตายมาเกิดเป็นข้าพเจ้า เป็นจิตดวงเดียวกัน นี่ มันเป็นกรรมที่เราทำไว้ในอดีตชาติ กรรมทางจิตที่ ปล่อยวางไม่ได้ นี่คือมโนกรรมที่ผูกพันกับคู่รัก จนกระทั่งตัดกรรมข้อใดข้อหนึ่งในสังโยชน์ ๑๐ ไม่ได้ จึงได้มา เวียนว่ายตายเกิด ที่สมน้ำหน้าเขาเพราะข้าพเจ้าเคย ถามเขาว่า อายุมากแล้วทำไมไม่แต่งงาน เขาตอบว่า ไม่รู้ ว่าคิดอย่างไร ผมไม่คิดจะแต่งงานทั้งๆ ที่ผมรับราชการ แล้ว ผมต้องลาออกมาปฏิบัติธรรม ผมคิดอย่างนี้ครับ ตอนที่ถามเขาข้าพเจ้ายังไม่รู้ว่าเขาคือ ผู้ชายนิรนาม หรือ คุณกรรมเก่ากันมาแต่ชาติปางก่อน บางคนอาจจะไม่ เข้าใจในเรื่องอดีตชาติ ก็ไม่จำเป็นต้องเชื่อตามที่เล่านี้ เพราะทั้งหมด ข้าพเจ้าเห็นเพียงผู้เดียว ข้าพเจ้าเท่านั้น จะเป็นพยานของตัวเอง และสังจรรย์เท่านั้นจะเป็น

### พยานของข้าพเจ้าได้

เราลองมาพิจารณาหรือเปรียบเทียบดูว่า เรื่องราวต่างๆ ที่เราทำหรือเราใช้กับชีวิตเราในวันนี้ มันก็เนื่องมาจากเรื่องที่ติดต่อกันมา ยังทำไม่สำเร็จจากวันที่ผ่านมา ถ้ามีวันที่ผ่านมา ก็ต้องมีวันที่ผ่านไป มีอดีตก็ต้องมีอนาคต ฉะนั้นเดี๋ยวนี้

### จิตเปลี่ยนครั้งล่าสุด เห็นกฎแห่งกรรม

ตอนที่ข้าพเจ้าเริ่มที่จะเข้าใจชีวิตของตัวเองมากขึ้นไปตามลำดับ เจริญสติเรื่อยๆ ตลอดเวลา ช่วงในระหว่างเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ ถึง เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๑ จิตของข้าพเจ้าไปเที่ยวเมืองอดีตชาติตลอดปี ภายอยู่กับปัจจุบัน จิตไปคิดแต่เรื่องในอดีตชาติ ไม่อยากให้มันคิดมันก็ยังคิด ยิ่งคิดมากเพิ่มความรู้สึกตัวก็ชัดเจนขึ้นแต่เอาความคิดไม่อยู่ตอนนั้นไม่เข้าใจว่ามันคิดให้เกิดปัญญา เพราะมันไปรู้ที่ไปที่มา มันไปเห็นทุกจุดตั้งแต่ชาติก่อน จนถึงปัจจุบันชาตินี้ ข้าพเจ้าเลยเข้าใจว่า คนทุกคนในโลกนี้ที่เป็นสุขเป็นทุกข์จะยากดีมีจน จะประสบกับความผิดหวังหรือไม่ผิดหวัง จะพลัดพรากจากกัน

หรือไม่จากกัน จะประสบกับความสำเร็จหรือไม่สำเร็จของชีวิตขึ้นอยู่กับกรรมที่เราทำไว้ในชาติปางก่อน เพราะกรรมเป็นตัวชักนำชีวิต เป็นตัวนำพา ทุกคนจึงบัญชาชีวิตไม่ได้เพราะไม่รู้จักรกรรม ไม่ศึกษากรรม จึงเป็นผู้มีกรรมตลอดไปต้องเวียนว่ายตายเกิด สร้างภพ สร้างชาติ สร้างโคตร สร้างตระกูล สืบทอดเผ่าพันธุ์ในสังสารวัฏ เป็นวัฏจักร วัฏสงสาร เพราะปล่อยวาง ความพอใจและไม่พอใจ ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ได้ ต้องเป็นไปตามกรรมตลอดไป

แต่ข้าพเจ้าก็สงสัยว่าผู้ขายนิรนามคนนั้นจะพาข้าพเจ้าเข้าถึงเมืองนิพพานได้อย่างไร เพราะว่าการปฏิบัติธรรมของเขายังไม่พอที่จะพาข้าพเจ้าไปได้ ก็คิดสงสัยอยู่ พอที่ข้าพเจ้าไปปฏิบัติธรรมที่แห่งหนึ่ง ที่นั่นข้าพเจ้าอยู่กับธรรมชาติเพียงลำพังจึงนั่งง่ายเกิดปัญญาเร็ว ได้คำตอบที่สงสัยอยู่มันเกิดญาณปัญญา นี้ก็คิดออกมาได้ว่าที่เราเกิดมาในชาตินี้ ที่เป็นทุกข์มากแล้วก็หมดทุกข์ได้เสวยอารมณ์อิมเบิกบาน เบากายเบาใจเพราะได้นิพพานมาเป็นสมบัติ ได้อารมณ์นิพพานมาใช้กับชีวิตประจำวัน ข้าพเจ้าเลยหายสงสัยชีวิต จิตหลุดออกมาจากที่ไปเที่ยวเมืองอดีตชาติตั้งแต่มีนาคม ปี ๒๕๕๐ จนถึงมีนาคม ๕๑ เป็นเวลา ๑ ปีเต็มที่ข้าพเจ้าติดอารมณ์เรื่องอดีตชาติ ก็จบลงด้วยประการฉะนี้

## ปฏิบัติวิปัสสนาเคลื่อนไหว พาจิตใจให้พ้นบ่วงกรรม

พอเข้าใจว่าผู้ขายนิรนามคนนั้นเป็นเหตุที่ปลัดดันให้ชีวิตเราได้มาเกิดในชาตินี้ ชีวิตที่เป็นทุกข์แล้วสุข ข้าพเจ้าขอบพระคุณเขามากที่ให้ชีวิตแก่ข้าพเจ้าได้เสวยสุขในบั้นปลายชีวิต ข้าพเจ้าจะปฏิบัติเพื่อที่จะหันหลังให้กรรม จะพยายามไม่เข้าไปเป็นกับกรรมตามกำลังของสติปัญญาที่ได้ฝึกฝนมา การศึกษาชีวิตของข้าพเจ้าตั้งแต่ต้นจนจบก็หมดความสงสัยในชีวิต

ถ้าเราไม่มาเจริญสติจนทำให้เกิดเป็นศีล สมาธิ ปัญญาได้ ก็ยากที่จะรู้เรื่องอดีตกรรมของตนเอง เพราะว่าสติคือที่ก่อกำเนิดของศีล สมาธิ และปัญญา ถ้าไม่ปฏิบัติอย่างถูกต้องจริงจังแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะเข้าใจชีวิตจริงได้ เราไม่รู้อดีต-อนาคต ตัวปัญญาสามารถที่จะรู้อดีต-อนาคตได้ ถ้าเรารู้อดีต-อนาคต เราสามารถที่จะรู้ชีวิตจริงของตัวเองได้ จะตอบตัวเองได้เรื่องชีวิตเกิดมาแล้วควรจะรักษาชีวิตอย่างไร เวลาป่วยไม่ทุกข์ ถ้าคิดว่าเราป่วย เราจะเป็นทุกข์ ถ้าตายไม่เป็นก็

ต้องมาเกิดอีก ถ้าเรามีสติดูธรรมชาติกาย หากตายเป็น ก็ไม่เป็นทุกข์ ถ้าว่าเราจะตายก็ไปนิพพานไม่ต้องแสวงหาภพหาชาติเกิดอีก

ถ้าเรามีสติหรือมีญาณปัญญาเหมือนเรามีผ้าบางๆ มาปิดหน้าเราไว้ ถ้าเราเอาผ้าบางๆ มาปิดหน้าเรา เราสามารถที่จะมองไปเห็นไกลๆ ได้ หรือไปเห็นจนกระทั่ง อดีต-ปัจจุบัน ชาตินี้ และอดีตชาติปางก่อนได้เหมือนกับพระพุทธเจ้าที่ท่านสามารถมองเห็นอดีตชาติของท่านได้เป็นสิบๆ ชาติ ถ้าเราเอาผ้าหนาๆ มาปิดหน้าเราไว้ไม่สามารถที่จะมองเห็นอะไรได้เลย เหมือนกับจิตของบุคคลที่มีटनाด้วยกิเลสตัณหา ไม่สามารถรู้ความจริงของชีวิตได้ ก็ไม่สามารถที่จะเห็นเงาหน้าชีวิตของตนเอง และไม่เกิดแสงสว่างส่องดูใจตัวเองได้เลย

### อานุภาพบารมีของศีล สมาธิ และปัญญา ปกป้องรักษาชีวิต

พอมาถึง วันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๐ วันนั้นตอนบ่าย ได้เกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดขึ้นมาอีกครั้ง เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์มาก ข้าพเจ้าได้ขับรถจักรยานยนต์ออกจากวัดจะกลับบ้าน



พร้อมกับญาติธรรม ๑ ท่าน พอมาถึงกลางทาง ข้าพเจ้าได้ยินเสียงรถวิ่งมาข้างหลัง และเหมือนมีอะไรมากระทัดด้านหลัง แต่ตาของข้าพเจ้ามองไปด้านหน้า ในระหว่างนั้นจะมีแสง มีสี แดงฟุ้งกระจายออกทางด้านขวามือของข้าพเจ้า มีสีแดง สีดำ มีสีต่างๆ สีเลย ตอนนั้นยังไม่ได้คิดอะไรเลย เพราะว่ายังกตตะลึงกับเหตุการณ์อยู่ ระหว่างถูกรถกระทัดทางด้านหลังนั้น รถของข้าพเจ้าได้กระโดดไปข้างหน้า สองมือจับรถแน่น แล้วรถก็ลั่นบนถนนตะแคงลงไถลออกไปกลางถนน ข้าพเจ้าก็ประคองรถที่นอนไถลออกไปขอบถนน

ในระหว่างที่ประคองรถอยู่นั้น จิตที่ฝึกสติดีแล้วก็ถามตัวเองว่าตอนนี้เรามีสติไหม ตอบตัวเองว่ายังมีสติอยู่ ยังหายใจอยู่ ยังไม่ตาย พอรถไปหยุดอยู่ขอบถนน สองมือยังจับรถแน่นอยู่ แล้วหันมามองด้านหลังแต่ไม่เห็นคนที่นั่งซ้อนท้ายมา เลยกระโดดออกจากรถ เห็นคนนอนอยู่กลางถนน เห็นแต่เลือดอาบตัวเขาอยู่ ส่วนรถกระบะที่มาชนได้วิ่งหลบหนีไป แต่ชิ้นส่วนรถกระบะหลุดออกมา เก็บได้ ๑ กระสอบ ส่วนรถจักรยานยนต์ไม่ได้รับความเสียหายใดๆเลยแม้แต่จุดเดียว รวมทั้งตัวข้าพเจ้าก็ไม่ได้รับบาดเจ็บอะไรเลย ส่วนคนเจ็บนำส่งเข้าโรงพยาบาลอำเภอ แต่เขาไม่รับ เพราะว่าแขนหัก ขาหัก

หัวแตก จึงได้ส่งไปโรงพยาบาลจังหวัด ได้รับการผ่าตัดจัดกระดูกใหม่ทั้งขาและแขน รักษาอยู่ ๓ วัน กลับบ้านได้ เพราะไม่เจ็บไม่ปวด แผลแห้งเร็ว น่าแปลกใจหากคนอื่นเป็นลักษณะเดียวกัน เขารักษา ๓ อาทิตย์แล้วยังไม่หาย พอเขาออกจากโรงพยาบาลมา ข้าพเจ้าได้ขี่รถจักรยานยนต์ไปให้เขาดู เขาเห็นรถไม่ได้ชำรุดเสียหายตรงไหนเลย เขาพูดว่า “ตอนรถชนเรา รถไม่ได้ชนเรานะยาย” ตอนรถชนนั้นในจิตของเขา มันมีภาพปรากฏขึ้นที่จิตเขา ในภาพนั้นมันเป็นแผ่นกระดานสีขาวใหญ่เท่ากับประตูบ้านมาปิดหลังเขาไว้ ถัดแผ่นนั้นออกไปมันมีเสาที่ใหญ่ที่สุดในโลก ความใหญ่ของเสาเปรียบเหมือนกับภูเขาหินที่ตระหง่านอยู่ จะมีรถแม็คโครไปทำลายก็ไม่สามารถจะไปทำลายได้ เขาว່ารถชนเสา รถไม่ได้ชนเรา ที่เขาแขนหัก ขาหัก เขาบอกว่ามันถูกรถกระทัดจึงกระเด็นออกจากรถ เขาถามข้าพเจ้าว่า “มันคืออะไร ยายตอบหนูนะ มันคืออะไร” ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยมีเหตุการณ์ปรากฏขึ้นที่จิตอย่างนี้เลย พอได้ยินเขาพูดอย่างนั้น ข้าพเจ้าก็นึกขึ้นได้ทันทีว่า ตอนที่รถถูกรถกระทัดมันเป็นสีแดงแตกออกมา ข้าพเจ้านึกออกว่ารถชนหิน เสาที่ใหญ่ที่สุดนั่นคือ หิน ข้าพเจ้าพูดว่า “นั่นคือ หิน หิน หมายถึง ศิลา ศิลาแปลว่า ศิล”



**ศีล สมาธิ ปัญญา** ของคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ หรือของครูบาอาจารย์และญาติธรรมทุกๆ ท่านมารวมกันเป็น ๑ เดียว เพื่อที่จะปกป้องรักษา เรา ๒ คน ให้ปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง เพราะเราทั้ง ๒ คน เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ พระพุทธเจ้าจึงคอยรักษาชีวิตให้ปลอดภัยก็เพราะสาเหตุนี้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

นี่คืออานิสงส์ที่ข้าพเจ้าได้เจริญสติ สมาธิ ปัญญา ด้วยความพยายามบากบั่นอดทนและการระคองจิตใจไว้ในสติอย่างต่อเนื่อง ทำให้พบเส้นทางที่เป็นบุญ เป็นกุศล เป็นสวรรค์ เป็นนิพพาน สติจึงเป็นประธานของธรรมทั้งปวงตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ทุกประการ สุดทำยนี้ขออนุโมทนากับทุกท่านที่มีจิตเป็นกุศล พร้อมทั้งจะศึกษาตัวเองทุกท่านทุกคน ด้วยเทอญ





เล่าประสบการณ์ทางธรรม



เป็นวิทยากรรับเชิญออกเล่าประสบการณ์ทางธรรม



ญาติธรรมให้ความสนใจในเส้นทาง การเข้าถึงธรรมของแม่อ้าว



แม่อ้าวทำงานครัว  
เลี้ยงคนไปปฏิบัติธรรมเสมอ



เก็บผักไปดูใจไป



รู้สึกรักตัวทั่วพร้อม



จำนวน ๒๔๐ หน้า ราคา ๑๔๕ บาท  
ในเล่มมี Audio CD ธรรมบรรยายในเล่ม  
โดย พุทธานันทภิกขุ

\*สั่งซื้อจำนวนมาก ในราคาพิเศษได้ที่  
081-9030909  
081-4408883

## เคลื่อนไหวไปสู่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

พิมพ์ครั้งที่ ๕

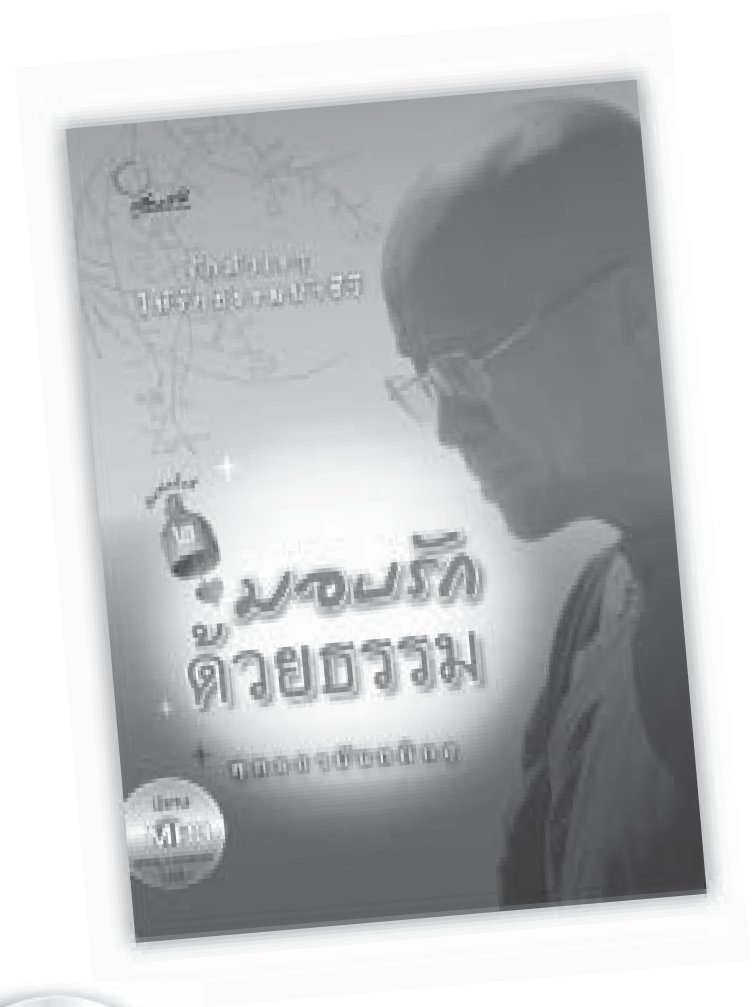
โดย พุทธานันทภิกขุ

ธรรมบรรยายในการอบรมปฏิบัติธรรมด้วยวิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงปู่เทียน เนื้อหาภายในเล่ม ท่านแบ่งการศึกษาเป็น ๗ วัน บรรยายลำดับอารมณ์การฝึกเจริญสติ จากหลักการไปสู่การปฏิบัติให้เข้าใจง่ายมีการจำแนกแจกแจงข้อธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติทำความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง ตรงไม่หลงทางจนเสียเวลาในการดับทุกข์เข้าสู่วิมุตติได้อย่างแท้จริง

“หนังสือเล่มนี้ ถ้าท่านได้อ่านและทำความเข้าใจ นำไปปฏิบัติตามอย่างถูกต้องแล้ว ท่านอาจจะรู้จักตัวเองตามความเป็นจริงได้ภายใน ๗ วัน แต่ต้องรู้จักตนเองภายใต้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมแบบเคลื่อนไหวตลอดเวลา ถ้าไม่ทำตามเงื่อนไขนี้ ท่านจะใช้เวลานานกว่านี้อีกหลายเท่าตัว ก็ไม่อาจรู้ได้ เพราะข้าพเจ้าได้พิสูจน์ความจริงข้อนี้ด้วยตนเอง โดยผ่านหลักการที่พระพุทธรองค์ทรงตรัสรู้

ใครก็ตามที่มุ่งมั่นอยู่กับความรู้สึกตัว รู้สึกใจอย่างถูกต้อง ทุกข์ในใจของเขาจะต้องลดลงอย่างแน่นอน แม้เขาจะไม่รู้จักพระพุทธรเจ้าเลยก็ตาม เพราะความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เป็นแหล่งกำเนิดของปัญญาญาณ คือแสงสว่างภายใน ที่จะส่องให้เห็นความจริงทั้งสองด้าน คือด้านเหตุแห่งทุกข์ และเหตุแห่งความไม่ทุกข์ และแน่นอนว่า คนนั้นต้องเลือกสภาวะจิตที่ไม่ทุกข์ เป็นหลักของชีวิต...”

พุทธานันทภิกขุ



จำนวน ๑๐๔ หน้า ราคา ๘๙ บาท  
พร้อมธรรมบรรยาย MP3 ๑ แผ่นในเล่ม  
โดย พุทธยานันทภิกขุ

\*สั่งซื้อจำนวนมาก ในราคาพิเศษได้ที่  
081-9030909  
081-4408883

## มอบรัก ด้วยธรรม

พิมพ์ครั้งที่ ๒

โดย พุทธยานันทภิกขุ

ขอ มอ บ ร ัก ด ้วย ธ ร ร ม นำชีวีต  
นำดวงจิตเป็นมิตรแท้ แม้ยามเหงา  
ตั้งสติมีสัมปชัญญะเป็นดังเงา  
รักตัวเราให้รักธรรมนำชีวี

“คนไทยเราส่วนใหญ่ยังนับถือศาสนาผิด ไม่ได้ถือศาสนาพุทธ ถึงแม้บอกตัวเองว่าเป็นชาวพุทธก็ตาม คือฟังแต่ความคิด หรือถือความคิดเป็นที่พึ่ง เป็นสรณะ ไม่ได้ถือเอาความรู้เป็นที่พึ่ง มันก็เลยทุกข์ เพราะไปเชื่อแต่ความคิดปรุงแต่ง ถ้านับถือศาสนาพุทธ จะต้องเอาความรู้จริงเป็นที่พึ่งเป็นสรณะ ถึงจะหมดทุกข์ได้ในชาตินี้แน่นอน ขอให้ขยันทำไปเรื่อยๆ ไม่ต้องมีเงื่อนไขอะไรมาก ตามรู้ใจของตนเองเรื่อยๆ อย่าปล่อยปละละเลยตัวเอง ถ้าอยากพ้นทุกข์จริง แต่ส่วนมากอยากพ้นทุกข์กันแต่ปาก พอพาทำเข้าจริงๆ แล้ว มีข้ออ้าง เงื่อนไขเยอะแยะไปหมด เลยไม่มีช่องว่างสำหรับวิปัสสนาเอาเลย เหมือนเราบอกว่าเรารักการมีสุขภาพที่ดี แต่เราไม่เคยเลือกอาหารที่ถูกต้องกับสุขภาพดี มีแต่เลือกอาหารที่ถูกปาก ถูกกิเลสกันทั้งนั้น สุขภาพดีมักจะขัดแย้งกับการกินอาหารดีเสมอ”

พุทธยานันทภิกขุ



จำนวน ๑๓๖ หน้า ราคา ๑๑๙ บาท  
พร้อมธรรมบรรยาย MP3 ๑ แผ่นในเล่ม  
โดย พุทธยานันทภิกขุ

\*สั่งซื้อจำนวนมาก ในราคาพิเศษได้ที่  
081-9030909  
081-4408883

## เคลือนไหว เล่ม ๒ ตอน “วันนี้มีแต่ว่าง”

พิมพ์ครั้งที่ ๑

โดย พุทธยานันทภิกขุ

หนังสือเล่มนี้ เป็นวิวัฒนาการจากหนังสือ **เคลือนไหว** เล่มก่อน แต่มีความมุ่งหมายและจุดประสงค์อันเดียวกันคือ ทำให้ผู้อ่านได้มีโอกาสได้ฝึกจิต ให้ว่างจากความคิดปรุงแต่งด้วยอำนาจของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม แต่เต็มไปด้วย สติ-สมาธิ ปัญญาอยู่เสมอ

ชาวพุทธปัจจุบัน กลับมีแนวโน้มจะทำให้จิตว่างจากสติ ปัญญา แต่เต็มไปด้วยอวิชชา ซึ่งมันจะได้รับผลตรงข้ามกับพุทธประสงค์

ดังนั้น ส่วนวนคำพูดที่ว่า จิตว่าง ก็เลยกลายเป็นความหมาย ด้านลบไปเลย การทำจิตว่าง จึงกลับกลายเป็นเรื่องของคนขี้เกียจ ไม่ต้องทำอะไร และไม่กล้าต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น และไม่ต้องรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ใดๆ กลายเป็นจิตว่างแบบอันธพาล ที่หลงพ้อพุทธทาสเคย พูดเตือนถึงเรื่องนี้ไว้มาก ในสมัยท่านยังมีชีวิต

ดังนั้นต้องระวังให้ดี พยายามทำความเข้าใจในการอ่านหนังสือ เล่มนี้ให้ดี มิฉะนั้นมันจะทำให้ท่านกลายเป็นคนเกียจคร้าน บัดความ รับผิดชอบต่อปัญหา เก็บตัวไปอยู่คนเดียว แต่ปล่อยภาระหน้าที่อัน ยุ่งเหยิงไว้ให้คนข้างหลังแบกรับภาระอย่างไม่เป็นธรรม

แต่ถ้าเข้าใจจิตว่างอย่างถูกต้อง ตามความหมายของหนังสือ เล่มนี้ หมายถึงว่าจิตของท่านจะไม่ว่างจากสติสัมปชัญญะและปัญญา เลย ซึ่งจะทำให้ท่านทำงานทุกอย่างเป็นกรรมฐานได้หมด จะทำงานได้ อย่างสนุก และมีความสุขเมื่อได้ทำงาน ใช้ชีวิตอย่างสบาย ผ่อนคลาย ได้ตลอดเวลา และทำให้คนอยู่ใกล้พลอยมีความสุขไปด้วย จึงขอให้ท่านผู้ อ่าน พยายามทำความเข้าใจเรื่อง จิตว่างอย่างมีสติตามความหมาย ของหนังสือนี้ และขอให้ดำรงตนให้ว่างจากจิต แล้วจะพบกับจิตว่าง ตลอดไป

พระพุทธยานันทภิกขุ



จำนวน ๑๗๖ หน้า ราคา ๑๒๐ บาท

โดย ส. มหาปัญญาภิกขุ (หลวงตาวัดป่าโสมพนัส)

\*สั่งซื้อจำนวนมาก ในราคาพิเศษได้ที่  
081-9030909  
081-4408883

## การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง พิมพ์ครั้งที่ ๗

โดย ส. มหาปัญญาภิกขุ

การเกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้งทำลายความทุกข์ในจิตได้ คือการเกิดขึ้นของแก่นพระธรรม การรู้แจ้งคือการเข้าถึงตัว พุทธศาสนา พุทธจะเหลือแต่ซากหากเข้าไม่ถึงสาระ ชีวิตจะ เหลือแต่เปลือกหากเลือกเส้นทางตามใจ ยังเลือกที่อันนั้น ทางธรรม อันนี้ทางโลก ความทุกข์ไม่เคยปราณีใคร ไม่ได้ให้อำนาจต่อรองกับผู้ใด การกระทำต้องทำให้ถึงธรรม อย่าทำพอเป็นพิธี พี่ชพันธ์โพธิเรากี่มี วิธีปลุกเรากี่รู้ ชาดเพียงแต่การลงมือปฏิบัติจริง อย่าลืมนึกว่าจิตคนเรานี้เปลือกหนา แต่เนื้อง่ายตายเร็ว เพราะแล้วก็เชื่อว่างอกได้ทันที หากไม่เริ่มวันนี้ เมล็ดพันธุ์ที่มีก็อาจฝ่อตาย

### เนื้อหาภายในเล่ม

- :ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของจิต
  - :คนเช่นใครควรไปปฏิบัติธรรม
  - :นิเวศน์ ๕ อาหารของอวิชชา
  - :ทำไมต้องเจริญสติตามดูการเคลื่อนไหว
  - :ตัวอย่างพระสาวกที่เจริญกายคตาสติ
  - :การบรรลุธรรม...สิ่งที่เป็นไปได้ทุกอิริยาบถ
  - :กำหนดอย่างไรในขณะปฏิบัติ
  - :โสดาบันผู้แรกเริ่มเข้าสู่กระแสธรรม
- ฯลฯ





จำนวน ๒๐๐ หน้า ราคา ๑๒๙ บาท

โดย ส. มหาปัญญาญาณิกขุ (หลวงตาวัดป่าโสมพนัส)

\*สั่งซื้อจำนวนมาก ในราคาพิเศษได้ที่ 081-9030909  
081-4408883

## แค่เฝ้าดู ก็รู้ธรรม

พิมพ์ครั้งที่ ๒

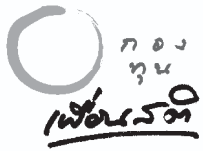
โดย ส. มหาปัญญาญาณิกขุ

การเทศน์บอกให้คนเบื่อกับสิ่งที่เขาชอบ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นในสิ่งที่เขาพอใจ เป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะคนทั้งหลายชอบในสิ่งที่ตัวเองเป็น และไม่ได้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ เขาไม่ได้รู้สึกว่ามันเป็นอย่างนั้น แล้วจะบอกให้เขาเบื่อหน่าย และให้เห็นโทษของความเปลี่ยนแปลง ความไม่มีตัวตน ความไม่มีสาระ จึงถือว่าเป็นสิ่งที่ยาก

...อยากถามว่าเบื่อบ้างไหม ? ทำไมมันถึงไม่เบื่อ ? สังขารคือความคิดปรุงแต่ง ถามว่าเราเบื่อกับความคิดปรุงแต่งของเราไหม? เบื่อความอยากของเราบ้างไหมที่ผ่านมาในชีวิตนี้ ? เบื่อในมายาทั้งหลายไหม ?

นี่คือปัญหาที่คนไม่มีปัญญาไม่มีโอกาสที่จะเห็น แล้วปัญญาได้มาจากไหน ? ก็ได้มาจากการมีสติ และสติก็ได้มาจากการกำหนดรู้การเฝ้าดูภายใน

# เชิญชวนสมัครเป็นสมาชิก... ฟรี



ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด  
ดูกายเห็นจิต ดูความคิดเห็นธรรม



อยากชวนมาเป็นเพื่อนร่วมเดินทางในการฝึกตน เพื่อก้าวพ้น  
วัฏฏะทุกข์ ด้วยการร่วมศึกษาธรรม กำหนดรู้อยู่เป็นนิจ มีสติอยู่เป็น  
มิตรคู่กาย-ใจ ชวนกันไปในทางธรรม...มันใจเออย



หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

## ลักษณะกิจกรรมและการมีส่วนร่วม

๑. ชวนกันไปปฏิบัติธรรม เจริญสติแนวหลวงพ่อเทียนเป็นประจำ
๒. ได้รับ CD หรือสื่อธรรมะต่างๆ ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติเป็นประจำ
๓. รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับหนังสือใหม่ที่กองทุนผลิตออกมา
๔. ส่งชื่อหนังสือในราคาพิเศษใช้เป็นธรรมทานหรือร่วมเป็นเจ้าของภาพพิมพ์หนังสือดีๆ, CD ธรรมะ เพื่อแจกเป็นธรรมทาน
๕. ร่วมการอบรมสัมมนา “ความรู้ทางพุทธศาสนาและวิถีปฏิบัติ” ในโอกาสต่างๆ ที่กองทุนจะจัดขึ้น

## วิธีการสมัครเป็นสมาชิก

๑. เขียนชื่อ-สกุล, อายุ, สถานภาพ, ที่อยู่ปัจจุบัน, โทรศัพท์บ้าน, มือถือ, แฟกซ์, อีเมล
๒. เขียนเล่าประวัติการเจริญสติ, ความสนใจเกี่ยวกับธรรมะ, ความประสงค์ในการสมัครครั้งนี้ (ตามลำดับมาก-น้อย)
๓. บอกที่มาว่าทราบข่าวการรับสมัครสมาชิกจากทางใด, หนังสือเล่มไหน

## วิธีการส่ง (ทำได้ ๓ ช่องทาง)

๑. ส่งทางไปรษณีย์ ตามที่อยู่ด้านล่าง
๒. ส่งทางแฟกซ์ ไปที่เบอร์ด้านล่าง
๓. ส่งทางอีเมล ตาม Address ด้านล่าง

## ที่อยู่-ที่ติดต่อ

### กองทุนเพื่อนสติ

98/69 ถ.รามคำแหง 94 แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง

กรุงเทพฯ 10240

โทร : 081-903 0909, 081-440 8883

แฟกซ์ : 02-729 4382 (อัตโนมัติ)

E Mail : friendofsati@yahoo.com

ให้สติเป็นเพื่อนแท้ของชีวิต



ญาติธรรมทุกท่านที่สนใจศึกษา  
**การเจริญสติแนวเคลื่อนไหว**

(Dynamic Awareness)

โดย

**พุทธยานันทภิกขุ**

(หลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันท)

สามารถติดต่อได้ที่

[www. Buddhayanando.com](http://www.Buddhayanando.com)

[www. Stlthaitemple.org](http://www.Stlthaitemple.org)

[www. Wathalasvegas.th.gs](http://www.Wathalasvegas.th.gs)

หรือสอบถามแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการเจริญสติได้ที่

E-mail : [direksaksith @ yahoo.com](mailto:direksaksith@yahoo.com)

