



# ใจเดียว

หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ



# ใจเดียว

หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ

ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๓๑๔-๖๕๒-๗

## ใจเดียว

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๑

จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ถอดเสียงโดย : ปรีชา เสือโคร่ง

ดำเนินการผลิตโดย มูลนิธิบ้านอารีย์

๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๓-๓๓๖๖, ๐-๒๒๗๕-๗๘๓๘ โทรสาร ๐-๒๒๗๕-๗๘๓๘

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓

# ใจเดียว

## ทางแห่งความไม่จน

ด้วยความเคารพต่อหมู่สงฆ์ทุกรูป เจริญพร เจริญธรรม  
แต่ญาติโยมสาธุชนทั้งหลาย วันนี้มีโอกาสได้มาพูดที่นี้อีกวาระหนึ่ง  
แต่ก่อนนี้อาตมา ก่อนนี้ไป ๔-๕ เดือนที่ผ่านมา

ยังไม่ตาย หลวงพ่อยังไม่ตาย มาพูดคราวก่อนนั้นยังเสียงอยู่  
เราต้องการอย่างนี้ แต่ว่ามันก็มีชีวิตขึ้นมาบ้าง แต่นี้ลึนยังแข็งอยู่  
ฟังรู้เรื่องใหม่ ลึนแข็ง หูหนวก โรคภัยไข้เจ็บอย่าเอา ยังไม่เหมือนเดิม

แต่ใจอันเดียว มีคนถามว่า เวลาป่วยเป็นไง? หายป่วยแล้วเป็นไง?  
อันเดียวเหมือนกัน **ป่วยก็อันเดียว จิตใจนะ หายป่วยก็อันเดียว**  
**ไม่มีทรอก ความสุข ความทุกข์ จิตใจอันเดียวไม่เป็นอะไร ความหมาย**  
**อย่างนี้ละ**

อันนี้เรามาแสดงธรรมมาฟังธรรมกัน หลวงพ่อหลวงตาเป็นผู้พูด  
ท่านทั้งหลายเป็นผู้ฟัง มีผู้ฟังมีผู้พูด ผู้พูดก็อุ้นใจ เห็นญาติโยมมามาก  
ไม่เคยมีอย่างนี้เลย ประเทศไทยอย่างนี้ก็มิหนอ อุ้นใจ อุ้นใจ มีผู้สนใจ  
ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่ แต่ว่าผู้ฟังจะอุ้นใจหรือเปล่าก็ไม่รู้ละ อา...แต่  
ผู้พูดนี้อุ้นใจมาก ๆ มีหวัง มีหวังว่าถ้าได้ยินได้ฟังเอาไว้ ไม่ใช่ป่าแบกหาม  
ถึงแม่น้ำจำไม่ได้ ก็ได้ยินเอาไว้ มันจะเวลางานมา มันจะใช้ได้ เออ!  
เคยได้ยินท่านสอนอย่างนี้

เหมือนคราวหลวงพ่อบุญ หายใจไม่ได้ ครั้งที่หนึ่ง ก็หายใจ  
ไม่เข้า หายใจสองครั้ง ก็ไม่เข้า สามครั้งก็ไม่เข้า พอสี่ครั้ง ไม่เข้า - -  
ประสบการณ์แบบนี้ เกิดขึ้นตั้งแต่ ๔๐ กว่าปีมา - - กับหลวงปู่เทียน  
เคยฝึกกรรมฐานกับท่าน - - มันก็เป็นวันนี้ของเรา มันจนมา  
มันก็ใช้ได้ - -

ถึงคราวจนที่ หายใจไม่ได้ ทำยังไง ให้ตายหรือ? ทุกข์หรือ?  
ไม่ใช่เลย มันมีที่ไป มีทาง ไม่จน เราไปจนทำไม มันมีทางอยู่  
ฟังเอาไว้ ศึกษาเอาไว้ อย่าไปจนความดี อย่าไปจนความรู้ นะเยอะเยอะ  
เมืองไทยเรามีเยอะเยอะ ที่นี้ก็มี เป็นแหล่งการศึกษา เป็นทางผ่าน

ของครูบาอาจารย์หลายรูป หลวงพ่อขึ้นไปพักอยู่ที่พัก มีแต่รูป  
ครูบาอาจารย์ของเรา

หลวงพ่อหลวงตานี้ มาเกิดมาเป็น ในธรรมนี้เพียง ๔๐ กว่าปี  
ก็เกิดสุดท้ายภายหลังของท่าน จะไปจนทำไม **มีอยู่ ความไม่ทุกข์  
ความไม่โกรธ ความไม่โลภ ความไม่หลง มีอยู่ แนนอน เราจะไปอยู่  
ตรงไหนกัน คนโกรธ คนทุกข์ คนหลง มันล้าสมัยแล้ว ทุกวันนี้  
เขาไปไกลกันแล้ว**

ฝึกหัดจิตใจตนเองได้ ด้วยความรู้สึกรู้ตัว

ต้องฝึกหัดจิตใจ มันหัดได้นะ มันหัดได้มันเปลี่ยนได้ คนเรา  
เรียกว่ามนุษย์ มันเป็นสัตว์ประเสริฐ มันฝึกได้ หลวงพ่อจะพูดให้ฟัง  
การฝึกฝนจิตใจนี้ ไม่ใช่หลวงพ่อบนผู้พูดผู้สอน พระพุทธเจ้าศาสดา  
เป็นผู้สั่งสอนเอาไว้ นานมา ๒,๕๐๐ กว่าปีแล้ว มีมาก่อนแล้ว แล้วก็  
มีผู้สอน พวกเราก็ได้ยินได้ฟังเหมือนกัน

ในหลักของการปฏิบัติ ทั้ง...ชีวิตของเราจริงๆ ให้เดินไป ให้มัน  
เป็นร่องรอยไป เช่น ความรู้สึกตัวนี้ ให้เราเดินบ่อยๆ **การใช้ชีวิต  
ให้มีความรู้สึกตัวไปกับการใช้ชีวิตของเรา อย่าไปเดินตามความหลง  
ความหลงก็มี เราเดินตามความหลงหรือเดินตามความรู้ แยก เลือกลงได้**

เวลาใดมันหลง รู้สึกตัวซะ นะ...มันเลือกได้ เปลี่ยนตัวหลงเป็นตัวรู้ได้ เราก็ต้องหัดลิ - - ไม่ใช่รู้เฉยๆ หัดให้มันเป็น - - ไม่ใช่ความรู้ต้องหัดให้มันเคยรู้ หัดให้มันเคยรู้ รูปแบบก็มีเยอะเยอะ อาจารย์ท่านสอน มีเยอะเยอะ ในประเทศไทย หลายรูปแบบ ที่สอนให้เรา รู้สึกตัวนะ - - หามา - - ในตัวเราก็มีเยอะเยอะ ที่เอามาเป็นวัสดุอุปกรณ์ ผลิตความรู้มีเยอะเยอะ

แม้แต่อำจารย์กำพล เป็นคนพิการ นั่งอยู่...น่า นอนอยู่ ๒๐ กว่าปีหลวงพ่อไปพบเขา ไม่เคยลุกเคยเดินไปไหน นอนอยู่กับบ้าน ๒๐ ปีตั้งนาน ก็ยังฝึกได้ มาขอเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อไม่เห็นกัน บอกว่าผมเป็นคนพิการเคลื่อนไหวไม่ได้ จะขอเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อได้ไหม? เลยตอบจดหมายว่า ถ้าหายใจอยู่ ก็ได้ หายใจอยู่ ก็ทำได้ กรรมาฐานเนี่ยนะ...หายใจเข้ารู้สึกได้ไหม? กระทบนิ้วมือได้ไหม? ให้รู้สึกตัว สอนทางจดหมายไป นั่งอยู่นั้น เห็นมาได้ เออ...เขาก็ตอบจดหมายมา ตอบจดหมายมา หลวงพ่อตอบจดหมายไป สอนธรรมะกันทางจดหมายกัน ไม่เคยเห็นหน้ากันเลย ตอบมาหลายฉบับ

เอ! ตอบจดหมายมา ไปแปลว่าอะไร? ให้พระที่วัดไปดู ไปดูสิ เขาว่าเป็นคนพิการทำไมเขียนหนังสือสวยเหลือเกิน ไปดูแล้ว (ก็พบว่า) เอาปากคาบ (ปากกา) เขียนหนังสือ ไปดูแล้วไปถ่ายวิดีโอมาให้ดู โอ ไปรับมาสิ เราจะสร้างกุฏิให้สักหลังหนึ่ง ก็ไปรับมาให้มาอยู่ เลยออกจากบ้านมานี้ นอนอยู่บ้านนาน ๒๐ กว่าปี เต็มวัยนี้ก็อยู่กับคุณเอ๋ คุณเอ๋เป็นผู้อุปถัมภ์ นี่คนพิการยังทำได้ รู้ได้

คำว่า - - รู้ - - นี้ ไม่ยากเลย อาศัยร่างกายของเรานี้เป็น  
วัสดุอุปกรณ์ ผลิตความรู้ออกมาเยอะเยอะ อย่าไปจน อย่าไป  
ติดความหลงใหล จะไปติดความหลงทำไม? เอาใจไปโกรธ ไปรัก  
ไปยินดียินร้ายทำไม? เอาใจมารู้ มาเห็นมัน เรื่องของใจเรามีเยอะเยอะ  
ที่ให้ใช้เอาความรู้ไปประกอบ ร่างกายก็มีเยอะเยอะ เอามาสร่าง  
เป็นความรู้ขึ้นมา

ยิ่งรูปแบบของกรรมฐาน **อานาปานสติ** เอ้า หายใจเข้า หายใจออก  
รู้ อย่าไปหายใจทิ้ง ไม่มีเวลาใด เวลานอน เวลานอนอย่าหาเรื่องมาคิด  
นอนกับความรู้สักตัว อยู่กับลมหายใจเข้าออก บางคนเวลานอน  
หาเรื่องมาคิดกัน มันก็ฝันล่ะปะนี้ คนนอนฝันนี้ไม่ตื่น ไม่สบายหรือ  
(นอน) ๘ ชั่วโมงตื่นขึ้นมาก็อ่อนแอ จ้วเจีย ไม่ได้พักผ่อนหรือ  
การฝันมันก็คือการคิดดีๆ นี่เอง กลางคืนว่าฝัน กลางวันว่าคิด

ให้เรามาดูอยู่ที่ลมหายใจ ฝึกหัดดี ถ้านอนอยู่ มันคิดไป กลับมา  
มาอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เวลานี้เป็นเวลาอน ไม่ใช่เวลา  
มาคิด ทำงานเอาไปคิดที่ทำงาน อย่ามาคิดที่บ้าน มาอยู่กับลมหายใจ  
รู้ อยู่ รู้ อยู่ หลับตา กล่อมตัวเอง ยิ้มแย้มแจ่มใส ปิดประตูหน้าต่าง  
มานอน ให้มันหลับกับความรู้อีกตัวดูสิ

ที่แรกมันอาจจะตื่น เพราะถูกฝึกมันจะตื่นมาก มันเคย มันคือ  
จิตของเรามันคือละนะ คือแบบไม่เชื่อฟัง คือ แปลว่า ชัดใจ บางทีมัน  
พยศไม่เชื่อฟัง พยศไม่รับรู้ เวลานอนเราจะไม่นอน มันเกิดหลับขึ้นมา



ก็ให้มันรู้ แต่เวลานอนให้มันหลับ อย่าให้มันฟุ้ง ให้มันตื่น กล่อมมัน กล่อมตัวเองด้วยความมีสติรู้ แสนสบาย สบายที่สุดเวลานอน หลับก็หลับสบาย นี่กับลมหายใจ ผีกหดไป เอลมเป็นทางเดินของ ความรู้สึกตัว ให้มันเดินอยู่ตรงนี้ หายใจเข้า รู้สึก ออกเข้าเท่าใดรู้สึก หายใจครั้งหนึ่ง เกือบวินาที ๒ วินาที มันก็รู้หลาย มากรู้ว่ารู้ไป มันก็ ซินเหมือนกัน มันเคย มันเคยรู้

เมื่อมีตัวรู้เกิดขึ้น มันก็เห็นตัวหลงเป็นธรรมดา มันคู่กัน เมื่อเห็น ตัวหลง สัมผัสตัวหลงลองดู ภาวะที่หลงไม่ใช่ตัวนะ สมมติบัญญัติพูด มันเป็นอย่างไร **สภาวะที่หลงกับสภาวะที่รู้นี้ มันต่างกันไหม? อะไร เป็นธรรมต่อชีวิตเรา สัมผัสดู ไม่มีคำถามหรือ ผู้ที่สัมผัสตอบเอาเอง มันรู้ มันหลง เป็นยังไง เราก็ตัดไป อย่าไปใช้หัวคิดสมอง เอาการ กระทำ เรียกว่า กรรมฐาน กรรมฐานคือการกระทำ ไม่ใช่เหตุผล เช่น สมองไปคิดจดจำอะไรต่างๆ ไม่เกี่ยว ให้รู้ไป รู้ไป รู้ไป นี่ลมหายใจ จากนั้นเราก็ใช้ร่างกายเยอะเยอะ ส่วนที่มาผลิตความรู้**

อาจารย์องค์สุดท้าย คือหลวงพ่อกุ๊เทียน

รูปแบบกรรมฐาน จะแบบไหนก็ได้เยอะเยอะเลย พวกเราเคย ได้ฝึกได้ยืนได้ฟังมามาก แต่หลวงพ่อก็ฝึกมาหลายวิธีในกรรมฐานนี้ **สิ่งที่นำมาพูดมันไม่ใช่จำมา มันได้ประสบการณ์จากกรรมฐาน มัน เห็นมา ไม่ใช่จำมา ไม่ใช่จำมาพูด เห็นแล้วก็ เอามาพูดให้ฟัง**

วิธีหัด มาสุดท้าย อาจารย์คนสุดท้ายคือ หลวงพ่อเทียน สอนให้เรายกมือสร้างจิ้งหะ นะ...มันก็ไม่ชอบ แต่ก่อนเราทำแบบ พุทโรสงบนิ่งสบาย เป็นหมอด้วย ไสยศาสตร์ด้วยนะ ก็ใช้ได้ แต่ยังไม่รอดอยู่ เป็นหมอด... ไสยศาสตร์ ทำอะไรได้หลายอย่าง แต่ยังไม่รอด ยังทุกข์อยู่ ยังสงสัยอยู่

พอมาปฏิบัติธรรมแบบ สติปัฏฐาน ๔ เอาสติมาดูกายเข้าไป การดูกายต้องมีนิมิต อาจจะได้เงินจกรมบ้าง ยกมือเคลื่อนไหวบ้าง ตามรูปแบบของสติ ตามหลวงพ่อดำเขียนท่านสอน มันก็ได้พลังได้สิ่งกระตุ้นให้เกิดความรู้ต่อเนื่อง จิ้งหะ ๑๔ จิ้งหะ จิ้งหะหนึ่งนานไม่เกินวินาที หรือซักก็ไม่ซักเกินไป ไวกี่ไม่ไวเกินไป พอดี พอดี รู้ทุกวินาที รู้ทุกวินาที

มันเป็นการกวาดวิชาให้เร็วเข้ามา เร่งสักหน่อยเราจะซักช้าไม่ได้ การฝึกตน ถ้าเราเร่ง มันก็ติดได้ง่าย ถ้าเราไม่เร่งทำเล่น ทำอะไรไป มันก็ติดได้ยาก เหมือนเราท่องหนังสือ อะไรที่เราท่องแล้วไม่ได้กับปาก เราต้องเร่งว่าเอา สมัยก่อนไปเรียนนักธรรม ก็ท่องนวโกวาท ถ้าว่าซักๆ มันก็ไม่ติดปาก ต้องว่าไวๆ หนึ่งรอบ สองรอบ ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๑ ธรรมที่มีอุปการะมาก ๒ อย่าง สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ว่าไวๆ เอาไปเอามา ว่าได้ หนังสือนวโกวาทเล่มหนึ่ง ว่ากับปากเปล่าได้แล้ว มันติด ติดลิ้น

การมีสติที่มั่นคงกายนี้มันเห็นกัน เอากายไปจุ่มเอา ไปต่อเอา  
 ไม่ใช่เอาปากไปต่อไปจุ่มไปจำเอา ให้มันติดตุลิว ให้มันรู้ตุลิว ๑๔ ฐ  
 ๑๔ วินาที ชั่วโมงหนึ่ง ถ้ารู้ทุกวินาทีที่ได้ตั้ง ๓,๖๐๐ กว่ารู้ มันก็จะเป็น  
 มหารู้ได้ มหารู้ถ้ามีมาก ความหลงมันก็ไม่มีละ - - เอาไปเอามา มีแต่  
 ตัวรู้ ตัวหลง - - คนเรานี้มันมีมากมาย **ตัวหลงพาไปทางต่ำ ตัวรู้**  
**พาไปทางสูง**

ตัวรู้ตัวนี้ เราสร้างตัวรู้ตัวเดียว มาเป็นตัวความถูกต้อง เป็นศีล  
 ก็ได้ เรามีความรู้อยู่ เราก็ไม่ได้คิดอะไรที่ผิดศีล จะไปทำอะไร ไม่ได้  
 พุดอะไร มันก็สำรวจมระวังอยู่ คนมีความรู้มันเป็นศีลมาแล้ว มีตัวรู้อยู่  
 มันก็เป็นสมาธิ ตั้งใจรู้เรื่องเดียวมันก็เป็นสมาธิ เวลาใดมันหลงไป  
 จากที่เราเจตนาตั้งไว้เป็นฐานที่ตั้งไว้ นั่นก็รู้ **กลับมารู้เป็นปัญญา**  
**เป็นศีล เป็นสมาธิ ปัญญาไปในตัว ขณะที่เรามีสติ หันที่ หันใจ**  
**หันเวลา ไม่ต้องรอ** ไม่เหมือนทำอันอื่น เป็นสารพัดนึก ยกมือขึ้นก็รู้ได้  
 ไม่ต้องรอรว่า ฟุ้งนี่จึงจะรู้ ไม่เกี่ยว ปัจจุบันทันที ตัวรู้ตัวนี้ บัจจัตตั้ง  
 ปัจจุบัน ถ้าเรารู้ ก็เป็นตัวรู้ เราจึงมาสร้างตัวนี้ มันจะเห็นอะไรมากมาย  
 ความหลงก็เห็น **กลับมาสร้างตัวรู้** **อย่าไปหาเหตุผล**

วิธีปฏิบัติ วิธีฝึกตนเอง ถ้าทำถูกต้อง มาให้เราดู เข้าแถวมา  
 เป็นตลาดนัดแห่งสรรพสิ่งทั้งหลายในชีวิตจิตใจของเรา รู้หมด  
 เห็นหมด

เมื่อก็มีผู้ถามว่า เป็นผู้ดูอย่าเป็นผู้เป็น เป็นผู้เห็น...เป็นผู้ดู  
อย่าเข้าไปอยู่ เป็นผู้เห็นอย่าเข้าไปเป็น อันนี้เป็นสมมติคำพูด เอาสมมติ  
มาพูดกัน...ถ้าภาวะที่ดูก็เป็นตัวผู้ดูอีกล่ะ? - - ไม่ใช่ - - เป็นสภาวะแห่ง  
ตัวดูเท่านั้นเอง - - เป็นสภาวะธรรมที่มันเข้าไปดู - - ไม่ใช่มีผู้ดู เห็นมัน  
ตัวเห็นนี่จะเป็นผู้เป็นตัวเป็นตนหรือไม่ใช่ เป็นสภาวะธรรม

ศาสนธรรม เป็นอันเดียวกัน เป็นสากล

เราสร้างมันขึ้นมา มีอยู่ทุกคนไม่มียกเว้นใคร จะเป็นคนยังง  
ก็รู้ได้ ไม่เกี่ยวกับชาติ ภาษา ลัทธินิกายใด เคยไปสอนอยู่ต่างประเทศ  
สหรัฐอเมริกา ฝรั่งเศสเขาก็รู้ได้ คนจีนเขาก็รู้ได้ ความรู้อันนี้เป็นของใคร?  
เป็นของผู้รู้ ไม่ใช่เป็นของพุทธเป็นของคริสต์ อา...ไปสอนคริสตศาสนาเขา  
พวกคริสต์เขาก็รู้ได้ อันตัวรู้อันนี้เป็นคริสต์ไหม? - - ไม่ใช่ - - เป็นอะไร?  
- - เป็นตัวรู้ - - อันนี้พุทธ - - ก็เป็นตัวรู้ - -

อ้าว! อันเดียวกัน สภาวะธรรมอันเดียวกัน เป็นสากล ความ  
รู้สึกตัวตัวนี้ ส่วนอันอื่นเป็นคนละอย่าง ศาสนธรรมเป็นอันเดียวกัน  
ศาสนบุคคลต่างกัน ศาสนพิธีก็ต่างกัน ศาสนวัตถุก็ต่างกัน ศาสนวัตถุ  
ของพุทธศาสนา คือ โบสถ์ ศาลา วิหาร พระพุทธรูป สถูปเจดีย์ต่างๆ  
ศาสนวัตถุของคริสต์ก็เป็นไม้กางเขน มีอะไรต่างๆ ต่างกัน แต่  
ศาสนธรรม อันเดียวกัน

จึงไม่ ไม่แปลกใจเลย ไม่มีใครปฏิเสธได้ ความรู้สึกตัวนี้ เรา จึงสมบูรณ์แบบในพุทธศาสนา ในพุทธบริษัทของเรา อย่าไปยอมจน อย่าไปยอมอยู่กับสภาวะที่ไม่ใช่ความรู้สึกตัว

ให้เราสร้างขึ้นมา **เกิดจากกรรมฐาน ไม่ใช่เกิดจากการเล่าเรียน จำเอามา** กรรมฐานคือการกระทำ ให้มีการกระทำเกิดขึ้น เมื่อมีการกระทำเกิดขึ้น มันก็เกิดผลของการทำ เรียกว่า **ธรรมะ** หรือเรียกว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** วิปัสสนากรรมฐานเกิดจากกรรมฐานเป็นเบื้องต้นแรกที่ตั้งของการกระทำก่อน **มีเหตุคือการกระทำ และมีผลที่เกิดวิปัสสนาขึ้นมา รู้แจ้งทะลุทะลวงขึ้นมา**

จากนั้นก็เห็นรูป เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นสภาพของจิต อากาของจิตมีมากมาย อากาของกายก็มีมากมาย ไม่ใช่ตัวตน แต่ก่อนเราเคยเป็นตัวเป็นตนอยู่กับกายมากมายหลายภพหลายชาติ เคยเป็นตัวเป็นตนอยู่กับจิตมากมาย เกิดดับ เกิดดับ พอเรามาดูเห็นแล้ว โอ...มันบอกเรา มันสอนเรา ความจริงมันบอก ความเท็จมันบอก (ว่า) พบเห็นหลอกไม่ได้ เราอาจจะหลอกคนอื่นได้ แต่หลอกตัวเองไม่ได้

อย่ารอให้เสียเวลา ใช้ชีวิตอย่างมีสติ

เป็นความจริงที่ทำได้ในชีวิตของเรา ในชาตินี้ ในเวลานี้ นี้เอง เราจึงควรที่จะตื่นแต่ตีกลีง (ศึกษา) แต่หนุ่มลัคน้อย อย่ารอให้เฒ่า ให้แก่ อย่ารอให้เสียเวลาเลย - - **มันไม่ยาก** - -

การใช้ชีวิตประจำวันนี้ มันเหมาะที่จะใช้สติที่สุดนะ...ยิ่งทุกวันนี้ ยิ่งมีสติ ยิ่งดี ไม่ประมาท การฝึกสตินี้เป็น...เหมาะแก่การงานทุกชนิดเลย ไม่ยกเว้น เป็นการไปทำชีวิตของเราไปให้สู่ความปลอดภัย

วิธีการฝึกฝนตนเองนี้ก็ บางคนก็จะ จะเอาวิธีไหนก็ได้ แต่การสอบอารมณ์ การแก้อารมณ์นี้ก็ หลวงพ่อ...จะทำมาแบบไหนก็ตาม ต้องไปทางเดียวกัน คือ **มารู้รูป รู้นาม รู้กาย รู้ใจ รู้หลง รู้รู้ แล้วเปลี่ยน เปลี่ยนตัวหลงเป็นตัวรู้ เปลี่ยนตัวทุกข์เป็นตัวรู้ เปลี่ยนตัวโกรธเป็นตัวรู้ อะไรก็ตามเปลี่ยนมาเป็นตัวรู้ลงดูสิ**

ตัวรู้ตัวเดียวนี้เป็นตัวเฉยทั้งหมด อย่าไปเอาเหตุเอาผล แม้ความไม่เที่ยงก็เอามาเป็นตัวรู้ อย่าเอาความไม่เที่ยงมาเป็นความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ ก็อย่าเอาความเป็นทุกข์มาเป็นทุกข์ มาเป็นตัวรู้ลงดูความไม่ใช่ตัวตน มันแสดงให้เห็น เราเคยทุกข์เพราะความไม่ใช่ตัวตน เราเคยทุกข์เพราะความไม่เที่ยง เราเคยทุกข์เพราะความเป็นทุกข์ บัดนี้ - - เอามาเป็นตัวรู้ชะ - - นะ...เอามาเป็นตัวรู้ ได้ทั้งหมดเลย ตัวรู้นี้เป็นตัวเฉย จบ เป็นการจบ **มันก็จบลงที่ตัวรู้เท่านั้นเอง**

- - เอาไปเอามา ตัวรู้ตัวนี้ - - ตัวอะไรที่เราเคยเป็นทุกข์ - - กลายมาเป็นปัญญา - - เราเคยเป็นทุกข์เพราะความไม่เที่ยง วันนี้อความไม่เที่ยงมาให้เราเป็นปัญญา ความไม่เที่ยงแท้ๆ พาให้เกิดมรรคเกิดผลก็ได้

อย่างที่เรารู้ได้ยั้ง สัพเพสังขาร อนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย  
ปัสสตี เมื่อใดบุคคลมาเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวง  
ไม่เที่ยง เมื่อนั้นย่อมเห็น้อยหน่าในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง นั้นแหละ  
เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

ความไม่เที่ยงแท้ๆ มาเป็นพระนิพพานได้ อย่าเอามาเป็นทุกข์เลย  
มันใช้ได้จริงๆ คนเราไม่เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ มันเกิดประโยชน์  
ความไม่เที่ยงเกิดประโยชน์มหาศาล ความทุกข์ก็เกิดประโยชน์ ถ้าเรา  
มีสติเห็นแล้ว ไม่มีโทษอะไรสักอย่างเลย เป็นประโยชน์ทั้งนั้น

ความทุกข์ก็ออกกันมา ความง่วงความเหมงาก็ออกกันมา เราจะมี  
สติปัญญาเพราะสิ่งเหล่านี้ ความรอบรู้ในกองสังขารที่มันแสดงให้  
เราเห็นอยู่ มันเป็นปัญญา ไม่ใช่รอบรู้ที่โลกไหนๆ

หลวงพ่อกเคยไปสอนฝรั่ง เคยพูดแล้วพูดอีก เขามาขู่เรา ว่า  
คุณรู้อะไร? มาสอนที่นี้ทำไม? หลวงพ่อรู้ตัวเอง คุณรู้ตัวเองนี่ คุณรู้อย่างไร?  
ก็พาเขายกมือสร้างจิ้งหะ ๒-๓ รอบ ก็ถามเขาว่า คุณเคยรู้อย่างนี้ไหม?  
เขาว่า เขาไม่เคยรู้

คุณไม่รู้หรือ? คุณไปโลกพระจันทร์มาแล้ว รอบโลกมาแล้ว  
รู้หมดแล้ว สร้างระเบิดสร้างอะไรไปประทัดประทารกันมากแล้ว - -  
แต่คุณไม่รู้สักตัว - -

ศาสตร์ทั้งหลายไม่เคยอยู่ที่ยุโรปอเมริกานะ ศาสตร์ทั้งหลายเกิดอยู่เอเชียทั้งนั้น เพราะว่ามีผู้รู้เรื่องตัวเอง เพราะฉะนั้น **ความรู้ในกายในใจของเรา** มันเป็นที่เกิดของศาสตร์ทั้งหลาย

เขาจึงขอจับมือเรา จับทำไม? เขาบอกว่า เขาได้พบกับคนที่เขาคิดอยากจะพบ เมื่อคุณพบคุณจะทำยังไง? เขาบอกเขาจะพาพ่อเขา มาปฏิบัติธรรม เขาก็มาจริงๆ

รู้แล้ว ก็จบแล้ว

เพราะฉะนั้น ตัวรู้ตัวนี้ รอบรู้ในกองสังขารนี้ คือ กายกับใจ **กายสังขาร จิตสังขาร** เยอะแยะเลย เห็นไหม คุ่มร้ายคุ่มดี ฟุ่ๆ แพงๆ ฟิ่งได้ไหมเรามีใจนี้? มันเป็นสังขาร มันเคยทางนั้น มันติด เป็นสังขาร เป็นการปรุงไปไหน ไปเป็นภาพไปเป็นชาติอยู่

เราจึงมาเห็นมัน มาเห็น มันเกิด มันดับ ให้มันจบชะ การสิ้นภพสิ้นชาติ ไม่ใช่ตายไป มันสิ้นสังขาร ที่มันปรุงมันแต่ง มันเปลี่ยนเป็นวิสังขาร **สังขารคืออะไร? คือหลง วิสังขารคือรู้** เอ้า! เอาตรงนี้ได้ **วิสังขารคืออะไร? คือ มรรค ผล นิพพาน**

ตัวรู้นี้เป็นตัวที่ทำให้เกิดขึ้น เป็นกำเนิดเกิดเป็น มรรค ผล นิพพาน ได้ เป็น วิสังขาร มันหยุดปรุง มันหยุดปรุง ตัวปรุงเป็นสังขารสังขารนี้มันเข้าไปสู่ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นชาติ ชรา มรณะ



ตัวรู้ที่มันกลับมาหมดได้ จบเลย รู้แล้ว รู้แล้ว ยามมีสติ  
อะไรมันเกิดขึ้นก็ รู้แล้ว ความไม่เที่ยงเกิดขึ้น รู้แล้ว ความเป็นทุกข์  
เกิดขึ้น รู้แล้ว ความโกรธมันเกิดขึ้น รู้แล้ว ความหลงเกิดขึ้น รู้แล้ว  
อะไรที่มันเกิดขึ้น ความรัก ความชัง รู้แล้ว

อันความรักความชัง -- เป็นตัวเราหรือ? -- , -- ไม่ใช่ เป็นสังขาร  
-- อันชีวิตจริงมันไม่เป็นอะไร ไม่เป็นอะไร

หลวงพ่อกเคยหายใจเข้า ไม่เข้า - - เอ้า! มันหายใจเข้าไม่เข้าก็  
ใช้ได้ไหมล่ะ รูปนี้? - - เอาทิ้งซะ - - เอามันทิ้งซะ พอจะเอามือมา  
เช็ดน้ำลาย น้ำลายฟุ้งปากมาก ยกมือไม่ขึ้นแล้ว ตามันเหลือกขึ้นมา  
มันหลับไม่ลง พุดก็ไม่ได้ แล้ว...เอาทิ้งซะ - - ไม่ใช่หน้าใช้ตาอะไร  
เอาทิ้งแล้วจะได้ไปอยู่กับอะไร? อยู่กับความไม่เป็นอะไร - -

ความไม่เป็นอะไรนี่เป็นอะไร? มันก็อยู่กับความไม่เป็นอะไร  
ไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์ ไม่เป็นผู้ตาย ไม่เป็นผู้เกิด อยู่กับภาวะ  
ที่ไม่เป็นอะไร เพราะมันรู้

ตัวรู้ตัวนี้ไม่ใช่ตัวรู้ธรรมดา ทั้งหมดของพรหมจรรย์เลย ที่ตั้งต้น  
ก็ตัวรู้ ท่ามกลางก็ตัวรู้ ที่สุดคือตัวรู้ เราสร้างตัวรู้ตัวนี้ อย่าไปประมาทนะ  
เก็บเอาไว้ อะไรให้มันเคยชิน ให้มันรู้เอาไว้ รู้เอาไว้ ทุกอย่างเอามาเป็น  
ความรู้ ให้มันผ่านทางนี้ มาทางนี้ อย่าไปทางหลง

สิ่งทำให้หลงเยอะแยะ นอกตัวเราก็มี ในตัวเราก็มี เอามาสร้าง เป็นตัวรู้ได้ทั้งหมด สิ่งไหนที่ทำให้หลงเอามาเป็นตัวรู้ ทั้งหมดได้ - - ใช้ตัวนี้ไปก่อน ฝึกหัดตรงนี้ - - เรียกว่า หัดตน ฝึกตน เตือนตน สอนตน แก่ตนเอง โดยอาศัยหลักของกรรมฐานทั้งหลาย เป็นการ ตั้งต้น ที่ตั้งของการกระทำ

ให้ฝึกจริงๆ คำว่าจริงๆ นี้ ไม่ใช่จะ เอาจริงเอาจังไม่รู้ไม่ยอม ไม่ไฉนะ คำว่า จริงตัวนี้คือ **รู้** ยืมๆ บางคนปฏิบัติกรรมฐาน หน้าบูดๆ บึ้งๆ ไม่ใช่ นักกรรมฐานจริง พอรู้จริงมันยิ้มแย้มแจ่มใส - -

ดูมัน หรือเป็นไปกับมัน

หลวงพ่อกเคยถามนักปฏิบัติ เห็นเขาหน้าบูดๆ ก็ไปถามดู - - เป็นไงหนุ? - - แยะเลยหลวงพ่อดำวันเนี้ย เครียดมาก มันคิด หนูคิดมาก มันเครียดมาก ง่วงก็ง่วง - - เอ้า! นักกรรมฐานเขาไม่พูดอย่างนั้นหรือ กพูดใหม่ ไม่เอาแบบนี้ กพูดใหม่ ไม่ให้ตอบอย่างนี้ - - กรรมฐานเนี้ย เอ้า! หนูก็เครียดเองสิ ง่วง คิดมาก จะทำไงล่ะ? - -

เอาล่ะหลวงพ่อบอกให้ **“ดูมัน”** เห็นมันใหม่ เป็นผู้เครียดหรือ? หรือเห็นมันเครียด เป็นผู้ทุกข์หรือ? หรือเห็นมันทุกข์ ตอบใหม่ - - แล้วเขาก็ เขาก็ตอบใหม่ว่า - - **เอ้อ! วันนี้หนูเห็นมันเครียด** - - พอเขา

บอกว่า หนูเห็นมันเครียด หน้าตาก็เปลี่ยนไป ไข้ไหม? (หัวเราะ) ก็เปลี่ยนเลย เอ้อ! วันนี้เห็นมันง่วง อันความง่วงเป็นหนูหรือ? ความเครียดเป็นหนูหรือ? หรือว่าหนูเห็นมัน - - เป็นอาการอันหนึ่ง พออธิบายให้เขาฟัง - - พุดไปเขาก็เข้าใจ

เออ! ภาวะที่ดูเป็นอย่างนี้หนอ แต่ก่อนเราเข้าไปเป็นกับมันหมด ถ้าเป็นสุขก็หัวเราะ ถ้าเป็นทุกข์ก็ร้องไห้ เข้าไปเป็น - - ไม่เข้าไปเป็น - - ให้อุ้มมัน - - ถ้าอุ้มมันเป็นอย่างนี้? - - มันปลอดภัย - - ความหลุดพ้นอยู่ตรงนั้น ไม่ได้หนีไปไหน พ้นอยู่ที่ภาวะที่เกิดขึ้นกับกายกับใจตรงนี้ - - วิมุตติความหลุดพ้น - - ไม่ใช่ทอดทิ้งกัน หนีจากครอบจากครวไม่ใช้ - - ไม่ใช่สอนให้ทอดทิ้ง สอนให้เห็น - - ไปสร้างบ้านสร้างเมืองช่วยกัน ไม่ต้องมาบวชเหมือนหลวงพ่อก็ได้ ให้อาจารย์พ่อดีๆ พึงพาอาศัย - - เหมือนกับคุณใหม่ - - วัดในเมืองไทยอาจจะไม่เหมือนที่นี้ด้วย อันนี้ทำได้ มาช่วยกันอย่างนี้ อุบาสกรู้จัก นี้มาช่วยกัน ไม่ต้องมาบวช

**บวชคือ ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์ คนมีสติมันก็  
ละความชั่ว คนมีสติมันก็ทำความดี คนมีสติจิตมันก็บริสุทธิ์** มาถือบวช  
เป็นอุบาย ไม่ใช่ เอาเครื่องหมายเป็นสิ่งที่บ่งบอก โดยการกระทำของเรา

เพราะฉะนั้นจึง - - ไม่มีอะไรมากมาย - - ให้เรามาฝึกกันลองดู  
อยู่ที่ไหนก็ได้ นั่งบนรถเมล์ เดินทางไปทำงาน รถมันติด ก็เอา...  
**กระดิกนิ้วมือ - - ให้อารมณ์ตัวเองอยู่ - - อย่าให้ไป อย่าให้ไปหาความแฉะร้อน**

ว่าจะไปทำการ ทำงานไม่ทัน อย่าไปคิดอย่างนั้น รถมันก็วิ่งไวอยู่แล้ว  
ใจเราจะไปไวกว่ารถไม่ได้ เราก็กังขาของเราเอง กระดิกนิ้วมือกลับมา  
อย่าไปโกรธนายกา อย่าไปโกรธผู้ว่า กทม. อย่าไปโกรธใครต่อใคร  
ให้กลับมาหาตัวเอง

**ทำใจเย็น...ในเตาไฟหลอมเหล็ก ความร้อนทำให้เราเย็นตรงนั้น**  
**ด้วย** ไม่ใช่ความร้อนเกิดความร้อน - - ลองดูกับลองดู **ความร้อน**  
**กลายเป็นความเย็น** - - ผู้ใดเย็นในเตาหลอมเหล็ก นั่นล่ะมีสติ  
เตาหลอมเหล็กคืออะไร? คือความร้อน ร้อนที่ไหน ร้อนที่ใจ - -  
ร้อนที่กาย **กายมันร้อน ใจให้มันเย็น** - - **ใจมันร้อนอีกอันหนึ่งมันเย็น**  
ความเย็นมันอยู่ในตัว เปลี่ยนลองดู เปลี่ยนร้ายเป็นดี เปลี่ยนร้าย  
เป็นดี เรียกว่า ภาวนา เปลี่ยนผิดเป็นถูก เรียกว่า ภาวนา **เปลี่ยนทุกข์**  
**เป็นไม่ทุกข์เรียกว่า ภาวนา** - - ภาวนาคือเปลี่ยนร้ายเป็นดี - - ในตัวเรา  
มันมีตัวร้าย เปลี่ยนมาเป็นตัวดี ตัวร้ายนี้เป็นภัย อย่าง**พระพุทธเจ้า**  
ตรัสรู้ **อริยสัจ ๔** เห็นอะไร? เห็นของจริงอันประเสริฐ ของจริง  
อันประเสริฐเห็นอะไร? **เห็นทุกข์**

**อ้าว! เห็นทุกข์เป็นของจริงหรือ? ของจริงสิ ถ้าเห็นทุกข์ มันจะ...**  
**มันก็พ้นทุกข์ได้ ถ้าไม่เห็นทุกข์ มันก็พ้นทุกข์ไม่ได้** เหมือนกับเห็นงู  
ถ้าเห็นงู งูก็กัดเราไม่ได้ อยู่วัดป่าสุคะโต งูจงอางเยอะเยอะ ให้เห็นมัน  
มันก็กัดเราไม่ได้ ถ้าไม่เห็นมัน เราก็กังขากับมัน มันก็กัดเอา  
การเห็นนี้ เห็นทางตาก็คงปลอดภัยแล้ว

เห็นทางสติปัญญายิ่งปลอดภัย อันปลอดภัยในชีวิตภายนอก  
มันก็มีอยู่บ้าง ปลอดภัยในชีวิตภายในนี้ มันควรที่จะเป็นที่หนึ่งก่อน  
ไม่มีภัยในชีวิตเรา การฝึกกรรมะมันก็มีอันสงสัยอย่างนี้ การฝึก  
กรรมฐานนี้

สอนตัวเรา ฝึกตัวเรา อย่าไปจนถอะพวกเรา - - หาได้ไม่ยาก

ถ้าจะ...หาในตัวเรา - - มี - - ลองคิดถึง**พระพุทธเจ้า**กับ**พระสาวก**  
ทั้งหลาย **ครูบาอาจารย์**ทั้งหลาย **เพื่อนมิตร**ทั้งหลาย เอาแบบอย่าง  
คนดีทั้งหลาย มาเป็นนิมิต เพื่อเอาชีวิตของเราเหมือนกับท่าน  
น้อมท่านนำมาใส่เรา น้อมเราเข้าไป อย่างน้อยมี**พระศาสดา**คือ  
**พระพุทธเจ้า** มีเยอะเยอะเลย อย่าไปจน อย่าไปจนต่อความดี

ในประเทศไทยเราไม่เหมือนประเทศอื่นเขา คนไทยต้องเป็น  
คนที่บรรลุนิพพานก่อนชาติอื่นเขา ถ้าเรามาสายตรงๆ นะ พาเข้ามาดู  
พอมาทำความรู้สึกตัว อย่าไปทำภายนอก อย่าไปทำภายนอกเกินไป  
มาเอากับกายใจของเรา - - แม้แต่เราทำบุญอย่าไปนอกกายไป - - ทำบุญ  
คืออะไร? คือ ทำดี - - ทำดีตรงไหน? - - พุทธดี ทำดี คิดดี สิ่งไหนที่  
เป็นร้ายไม่ใช่เป็นบุญ ละมัน ละความชั่วเปลี่ยนเป็นความดี ทำบุญ  
ในกายทำบุญในตัวเรา ให้มันมีบุญให้เป็นคนมีบุญ

**ใจดีก็เป็นบุญ ใจร้ายเป็นบาป ใจเย็นก็เป็นสวรรค์นิพพานไป**

## สติอินทรีย์

เริ่มต้นที่ตรงนี้แหละ มั่นใจ เวลาเราเจริญสติมั่นใจ เหมือนกับเรา ฝึกหัดข้าง ม้า วัว ควาย ถ้าเราไปจับสายบังเหียน มั่นก็อยู่ในกำมือเรา ชีวิตของเรา **สติตัวนี้ สัมผัสัญญะตัวนี้ เหมือนเชือกผูก ทุกส่วนของชีวิตเรา กลับมาได้ สอนกันได้**

เพราะความรู้สึกลับตัว เป็น**อินทรีย์**ที่ใหญ่กว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า **สติอินทรีย์**

หลวงพ่อกเคยสอนพระ พระท่านปฏิบัติหลายปี ท่านเกิดโรคะขึ้นมา ท่านเสียใจมาก เสร้าหมอง ก็มาหาหลวงพ่อก มากกราบ ท่านแล้วว่า *ผมนี้กว่ามันหมดกิเลสแล้ว ทำไมมันเกิดขึ้นมาได้?* หลวงพ่อกบอกว่า โอ๊ย! อย่าไปเสร้าหมอง อย่าไปเสียใจ กิเลสเหมือนหมา สติเหมือนข้างหมาเห่าข้าง ไปกลัวทำไม? ไซ้ไหม? กิเลสทั้งหลาย ความเสร้าหมองทั้งหลาย เหมือนหมาตัวหนึ่ง สติเหมือนข้าง เห็นหมาเห่าข้างไหมท่าน? ข้างมันเดินเฉย - - ให้มันเห่าลงไป - - มันมาเห่าเล็กน้อยไปเสียใจทำไม - - ไปสิ - - มีสติเดินไป ฟันขึ้นมา หนึ่งวันสองวันเข้ามากกราบ

*อู๊ย! ผมก็ได้คุณธรรมเกิดจากตัวนี้แท้ๆ เกือบผมเสียไป (เกือบพลาดท่า)*

ใช่ไหม? หรือมันยิ่งใหญ่หรือกิเลส? มันเป็นอินทรีย์ตัวเล็กๆ บางรูปก็บอกว่าง่วงเหงาหาวนอน นีวรณธรรมเนีย สู้มันไม่ได้ ก็บอกว่า นีวรณธรรมทั้งหลายเหมือนตักแตน แมลงตัวหนึ่ง **สติอินทรีย์**นี้ เหมือนอินทรีย์ นกอินทรี นกอินทรีมันต้องกินแมลง แมลงไม่ใช่มากิน นกอินทรี ถ้ามี**สติอินทรีย์**มันเป็นใหญ่ ใช้ลงไปเข้าทางๆ นี้ ไปแล้ว มันทำอะไร ความว่าง่วงเหงาหาวนอน ความคิดฟุ้งซ่าน ความลึ้งเล้งสลับ เป็นแมลงตัวเล็กๆ น้อยๆ **สติอินทรีย์**มันใหญ่กว่า เราต้องใช้ดูสิ เวลามันเกิดขึ้นอย่าไปยอมง่ายๆ ขวนขวายเอามาในชีวิตของเรา มีเยอะเยอะเลยนะ อย่าไปยอม

## กายป่วย จิตไม่ป่วย

เหมือนหลวงพ่อก็คงไปพูดให้คนป่วยที่โรงพยาบาลฟัง อยากเป็นเพื่อนคนป่วยเพราะตัวเองเคยป่วยอย่างแสนสาหัส ก็บอกหมอที่โรงพยาบาลชัยภูมิ ถ้าคนป่วยหนักๆ บอกกับหลวงพ่อด้วย อยากไปเป็นเพื่อน - - เขาก็มานิมนต์ไปพูดกับคนป่วย - - เอ! ก็เศร้าหมอง เป็นทุกข์ ไปก็ยิ้มแย้มแจ่มใสขึ้นมา

เราจะยอมหรือเราจะไม่ยอม? อันความป่วย ความเจ็บ ความปวด เราจะเป็นผู้ปวดหรือจะเห็นมันปวด? เราจะยอมมันหรือ? - - ไม่ยอม

- - มันป่วยก็พอแล้ว - - แต่ใจเราเป็นอันเดียวไม่เป็นอะไรกับอะไร  
 - - ทำใจ อย่าไปยอม อย่างคนเป็นโรคมะเร็งเขาจะยอมเสียใจเลย  
 อย่าไปยอมมัน

หมอเขาบอกหลวงพ่อว่า หลวงพ่อเป็นโรคก้อนเนื้อโตเร็วในระดับ  
 ไม่มียารักษา เออดี! เจ้าก้อนเนื้อเอ๋ย อย่าหนีจากนี้ อย่าหนีไปไหน  
 อยู่ด้วยกันก็ได้ ถ้ารูปมันตายไป อันเจ้าก้อนเนื้อก็ตายไป อยู่ด้วยกันนี้  
 เสียใจไหม? หมอบอกว่ารักษาไม่ได้ - - ไม่เสียใจเลย ยิ้มแย้มแจ่มใส  
 - - แต่บางคนอ่อนแอ บ๊ึบบ๊ึบ ตายไปเลย หลายคนพอหมอบอกว่า  
 เป็นโรคมะเร็งตับ ตายแล้ว เอ้า! เอาอย่างหลวงพ่อ ไล่เจ้าก้อนเนื้อเอ๋ย  
 อยู่ด้วยกันเด้อ อย่าหนีไปไหน (หัวเราะ)

เอ้า! พอเขาพิสูจน์อีก เอาไปตรวจ ทางโรงพยาบาลจุฬาฯ  
 แพกซ์ไปหาหมอที่สหรัฐฯ ไปเช็กที่โน่น หมอที่นั่นเขาเป็นห่วงว่า  
 ก้อนเนื้อในระดับอ่อนมันขยายไปจากก้อนเนื้อในลำคอ ไปสู่ตับอ่อน  
 เอ้อ! ถ้าจันรักษาได้ ให้ฉีดเคโม ตัวใหม่ให้หลวงพ่อโดยด่วน - -  
 ข้าพเจ้าปฏิบัติวิธีการรักษาอื่นใดทั้งสิ้น - - ให้ฉีดเคโมโดยด่วน  
 ให้หลวงพ่อหายใจได้ เขาว่ามาหยั่งนั้น

เออ! ดีใจไหม? - - วันนี้คุณหมอมাত্রตรวจสอบสุขภาพ - - โอเค - -  
 โอเคอะไร? โอเคนี้ตายหรือหาย? เขาว่ามันไม่มีโรคแล้ว หายแล้ว  
 ก็เอามือโอบกอดคุณหมอ



เป็นผลงานของคุณหมอ ไม่ใช่ผลงานของอาตมา เป็นผลงาน  
ของคุณหมอ ดีใจไหม? ไม่ดีใจ เสียใจไหม? ไม่เสียใจ **อันเดียวเลย**  
**จิตอันเดียวตั้งแต่ ๔๐ ปีมาแล้ว - - ไม่ใช่วันนี้ หมอบอกว่าหายแล้ว**  
**ก็ดีใจเหมือนกัน - - เป็นอันเดียว อันเดียวเลย ไม่มีเปลี่ยนแปลง**

มีอย่างนี้ไหมพวกเรา? หรือว่ามันคุ้มร้ายคุ้มดี แต่จิตนี้มันหัด  
ได้นะ ร้อยเปอร์เซ็นต์ อย่าไปอ่อนแอกับมัน ให้มันอยู่ตรงนี้ - - ลองดู  
อยู่ตรงไหนล่ะ? - - เอาเดี๋ยวละ อยู่ตรงที่ไม่เป็นอะไร - - เหตุการณ์  
อะไรที่มันเกิดขึ้น ไม่เป็นกับมัน เห็นมัน

**เป็นผู้เครียดหรือเห็นมันเครียด? เป็นผู้โกรธหรือเห็นมันโกรธ?**  
**เป็นผู้ทุกข์หรือเห็นมันทุกข์? ตัวทุกข์เป็นเราหรือ? ตัวโกรธเป็นเราหรือ?**  
**- - ไม่ใช่เลย - - นะ**

ต่อไปนี้แยกทางกัน อย่าไปรับใช้เขา บางคนรับใช้ความทุกข์  
ข้ามวันข้ามคืน นอนอยู่กับความทุกข์ - - ไม่รู้เลย - - เปลี่ยนมันสิ - -  
อ้าว! ไม่ทุกข์ก็ได้ - - หลวงพ่อเคยบอกอยู่ จำไว้นะ หลวงพ่อบอกว่า  
**ความทุกข์เหมือนหน้ามือ ความไม่ทุกข์เหมือนหลังมือ** นะ มัน  
เปลี่ยนได้

**พระพุทธเจ้าสอน** เปลี่ยนคืออะไร? เปลี่ยนคือปฏิบัติ ปฏิบัติ  
คือเปลี่ยนมา เปลี่ยนทุกอย่างในชีวิตจิตใจเรา นี่เราต้องอยู่ตรงนี้  
การฝึกฝนตนเอง - - ถ้าเราไม่หัดตรงนี้ มันไม่เป็น - - จะไปจำมา  
ก็ไม่ได้ **ไม่ใช่ความจำ เป็นภาวะที่มันเป็น ถ้ามันเป็นแล้วมันไม่ลืม**

วันนั้นนะ วันที่หายใจไม่ออก พอฟื้นขึ้นมาอยู่ห้องไอซียูแจ่มๆ มองไปกระจก เห็นคนมองกระจก เห็นคนเกาะกระจกน้ำตาลรวง อมเหล็ก หายใจไม่ได้ พูดไม่ได้ ก็...แต่สมองยังดีอยู่ ขอปากกากับ คุณหมอมามาเขียน มือก็ติดสายยาง พระรุ้งพระรัง ก็เขียน

ญาติโยมที่มายืนอยู่เกาะกระจกข้างนอก อย่ามาห่วงหลวงพ่อกันกลับบ้านได้ เวลานี้หลวงพ่อเป็นชีวิตส่วนตัวมากที่สุด ไม่ต้องห่วงนะกลับบ้านได้ - - มีประสบการณ์เรื่องนี้มา ๔๐ ปีมาแล้ว มันเป็นวันนี้ของเรา ไม่ใช่ ๔๐ ปีก่อน - - มันเป็นวันนี้ ไม่ต้องห่วง - - มาห่วงคนไม่มีทุกข์ทำไม - - มาร้องให้คนไม่มีทุกข์ทำไม? (หัวเราะ)

เอ้า! นี่จริงๆ นะ โอ้! เอ้า! อัศจรรย์จริงๆ นะ กรรมฐานนี่นะ เพราะงั้นนี่**พระพุทธเจ้า**นี่ไม่หลอกหลวงเรา เหนือเกิด แก่ เจ็บ ตาย คือฝึกตนเอง

ไม่ต้องหนีไปไหน หัดเปลี่ยนตัวหลงเป็นตัวรู้เข้าไป เอาตั้งแต่รู้นี้ไปเลย ค่อยๆ เปลี่ยนไป ทำเรื่อยไป นี่กรรมฐาน มันเป็นวิปัสสนา บรรลุเพื่อ มรรค ผล นิพพานแท้ๆ

มีอยู่ในเมืองไทย เยอะแยะเลย **ขอต้อนรับพวกเรา** ถ้าไม่มีเพื่อนมีมิตรขอให้ไป**สุคะโต** มีที่ ๕๐๐ ไร่ อยู่กับ**อาจารย์ปราโมทย์** ก็ได้ ชลบุรี - - เราก็มีกัลยาณธรรม อุ่งใจ **อาจารย์ปราโมทย์** - - หลายท่าน ภาคเหนือ ภาคตะวันออก ภาคกลาง ภาคใต้ อีสานมีเยอะแยะ **สุคะโต** มี ๕๐๐ ไร่ ภูมิมี ๗๐-๘๐ หลัง ที่ไม่ต้องเช่า ข้าวไม่ต้องซื้อ หมูหลวงพ่อ

เป็นภารโรงเผาไวกี้ให้พวกเรา เป็นกรรมกรด้วย นั่นท่านก็เป็นอาจารย์  
ผู้ดูแลซ่อมแซม มาวันนี้ให้ท่านพูดสักหน่อยดีไหม?

อย่าไปจน อย่าไปจนนะ เรื่องกรรมฐานนี่นะ ถ้าไม่ไปก็ให้  
หลวงพ่อก่อน ยินดีมากๆ เลย ยินดี ยินดี ถ้าไม่ให้มีการพูดอย่างนี้  
เหมือนกับเป็นหนึ่งประเทศไทย เวลานี้หลวงพ่อก่อนเป็นหนึ่งประเทศไทย  
มากที่สุด จิตเคโม่หลอดหนึ่ง แสงกว่า ๘-๙ หลอด ฉายรังสี ๓๐ ครั้ง  
ยากกระตุ้นเม็ดเลือดขาวเม็ดเลือดแดง ครั้งละ ๕,๐๐๐ บาท หมดเงิน  
เป็นล้านๆ บาท

หลวงพ่อก่อนเป็นหนึ่งประชาชนที่เสียภาษีอากร ขอบคุณพ่อแม่พี่น้อง  
ที่ส่งลูกสาวลูกชายไปเรียนได้เป็นหมอมา เขาเอาสติปัญญามาช่วยเรา  
ให้หลวงพ่อก่อนได้ใช้หนี้ได้บอกความจริงอย่างนี้ ตั้งใจไว้ ถ้าไม่ใช้หนี้  
แบบนี้ก็ไปปลูกป่าทดแทนให้เป็นของแผ่นดิน นี้ก็ปลูกไม่ถอย ถ้าอยู่วัด  
ก็รดน้ำต้นไม้ทุกวัน เพราะหนี้มาก นั่งอยู่เฉยๆ ไม่ได้ - - ให้ในชีวิต  
มีโอกาสใช้หนี้ - - นะ ลองฟังดู ลองปฏิบัติลองดู

มาพิสูจน์ดู

พิสูจน์ลองดู มาพิสูจน์ดู **พระพุทธเจ้า**ว่า ใครเจริญสติปัญญา  
ต่อเนื่อง ๑ วัน - ๗ วัน ๑ เดือน - ๗ เดือน ๑ ปี - ๗ ปี เกิดอานิสงส์  
๒ ประการ หนึ่งเป็น**พระอนาคามี** สองเป็น**พระอรหันต์** ไม่ต้องสงสัย  
ใครพิสูจน์เรื่องนี้ดู น่าจะใช้ชีวิตพิสูจน์กันดู ถ้าไม่พิสูจน์ตรงนี้

มันจะเสียชาติ ลองดู ประเทศไทยเราลองดู ให้สมชื่อว่าชาวพุทธ  
ลองดู มาพิสูจน์ดูกัน อย่าไปทำอย่างอื่นมากเกินไป

การพิสูจน์เรื่องนี้ไม่เห็นไปไหน ยิ่งสามีมรรยากัน ช่วยกัน  
หลวงพ่อก็สอนญาติหลวงพ่อนะ สามีเขาเป็นครู ภรรยาเป็นแม่บ้าน  
ธรรมดา เวลานอนนี่ สามีนอนแล้วก็หลับไปกรนครอกๆ ภรรยา  
ไม่หลับมาปลุก

พ่อ พ่อ นอนแล้วหลับเลยรี? ไม่คิดห้วงลูกห้วงเต้าเลยรี? ลูก  
คนหนึ่งก็อยู่กรุงเทพฯ ลูกคนหนึ่งอยู่เชียงใหม่ เรียนหนังสืออยู่โน่น  
มาคิดช่วยกันซิ

เอ้า! แม่ มาคิดถึงลูกเวลานอนแล้ว ไม่ดีนะ ถ้าคิดแล้วนอน  
ไม่หลับ เกิดเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมากี่ลำบาก ถ้าคิดถึงลูกก็ต้องนอน  
ให้มันหลับสิแม่

โธ้ย! อย่านอนหลับ ฉันนอนไม่หลับ

ทำไม เอ้า! ก็บอกให้ฝึกสติก็ไม่ฝึกสติ เอ้า เอมือวางไว้บน  
หน้าอกดู พลิกมือ กระดิกนิ้วดู แม่อยู่นี่นะ

สอนกันในห้องนอนอยู่อย่างนั้นะ - - ดีไหม? ลูกอยู่กรุงเทพฯ - -  
ถ้ามันคิดไป - - ก็กลับมาที่นี่นะ - - นี่ นะ เอ้า! ฝึกกรรมฐานในห้องนอน  
ได้เหมือนกันนะ ไม่ต้องมาอยู่วัด รู้อยู่

**รู้นี้เลือกที่ไหม? ไม่มีกาลและเวลา ไม่มีสถานที่ รู้นี้ได้**

ยิ่งดีใหญ่สามี่ภรรยา กัน คู่ชีวิตกัน อย่าทำให้กันเดือดร้อน  
ช่วยกัน สามี่โกรธภรรยา มีหน้าที่ช่วยสามี่ให้หายโกรธ ภรรยาโกรธสามี่  
ช่วยภรรยาไม่ให้โกรธ ต้องช่วยกันแบบนี้ ทำบุญ

เป็นบุญ ช่วยคนโกรธให้หายโกรธ นี่เป็นบุญ โอ๊ย! คนทะเลาะ  
กันไปพูดให้เขาคืนดีกัน เป็นบุญ ไม่ต้องไปทอดกฐินผ้าป่าให้มากมาย  
ก่ายกอง - - มาช่วยกันเลย - - เพื่อนเรา เพื่อนบ้านเรา ช่วยกัน  
โอ๊ย! อย่าเช่นหมากัน ให้เป็นคนๆ เดียวกัน ครอบครัวเดียวกันนะ  
นี่กรรมฐานมันยากไหม? ต้องเดินทางไปสุคะโตไหม? - - นอนอยู่ - -  
พลิกมือรู้สึกตัว หลับตา พอเราตะแคงก็พลิกมือรู้สึกตัว - - ชั่วช้า  
สะบัดหูชั่วงูแลบลิ้น

ลองดูให้เป็นนิสัย - - ขอให้เป็นนิสัยเป็นปัจจัยเพื่อ มรรค ผล  
นิพพาน นั้นเทอญ - - เรว่าแต่ปาก นิพพานโง้้นเทอญมันไกลเกินไป  
ให้อยู่อย่างนั้นะ รู้เดี๋ยวนี้ๆ เสียงหลวงพ่อ ลิ่นมันแข็งนะ อยากให้  
อาจารย์ทรงศิลป์มาพูดสักหน่อย...มาด้วยกัน

(หลวงพ่อให้พร) ขอบรรดาญาติโยมที่ได้ตั้งใจฟังธรรมครั้งนี้  
จงเป็นตบะ เป็นเดช ให้ทุกท่าน จงเข้าถึงคุณธรรมเบื้องสูง มรรค ผล  
นิพพาน ในชาติปัจจุบันนี้ด้วยกันทุกคนทุกคน เทอญ

รูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถนั่ง)  
ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตฺตสุโม



๑. วางฝ่ามือทั้งสอง  
ไว้บนเข่าสองข้าง



๒. พลิ๊กมือขวาตะแคงขึ้น  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๓. ยกมือขวาขึ้น  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๔. ลดมือขวาไว้ที่สะดือ  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๖. ยกมือซ้ายขึ้น  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๗. ลดมือซ้ายมาทับมือขวา  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๘. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๙. เคลื่อนมือขวาออก  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๐. ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๑. คว่ำมือขวา  
รู้สึกตัว แล้วหยุด





๑๒. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๓. เคลื่อนมือซ้ายออก  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่า  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๕. คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัว แล้วหยุด  
และทำการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นมาอีก  
ให้ต่อเนื่องกันไป

ไม่ต้องหนีไปไหน

หัดเปลี่ยนตัวหลงเป็นตัวรู้เข้าไป

เอาตั้งแต่รู้หนีไปเลย

ค่อยๆ เปลี่ยนไป ทำเรื่อยไป

นี่กรรมฐาน มันเป็นวิปัสสนา

บรรลुเพื่อ มรรค ผล นิพพานแท้ๆ