

“ ใ้พี่พะทานัง ถัมมะทานัง ขินมาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ขันะการให้ทั้งปวง ”

ขอมอบเป็นธรรมบรรณาการ

แต่

จาก

คำกล่าวมอบหนังสือ ก่อนมอบหนังสือเป็นธรรมทานให้กล่าวดังนี้-

ตั้งนะโม ๓ จบ

“สุทินนัง วะตะเม ทานัง อาสะวัคชะยาอะทัง นิพพานัง นะปัจจะโยโหตุ”

พิมพ์เผยแพร่เพื่อเป็นธรรมทาน

ชื่อหนังสือ : มนุษย์เกิดมาทำไม ? เล่ม ๒ ว่าด้วยภาคธรรมปฏิบัติ
สู่ธรรมปฏิเวธ

เลขมาตรฐาน : ๙๗๔-๙๒๖๕๒-๐-๓

สากลประจำหนังสือ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๔๗

จำนวน : ๓,๒๖๕ เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด

๕/๕ ถนนเทศบาลรังสฤษฎ์เหนือ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพมหานคร ๑๐๙๐๐ โทร. ๐๒-๙๕๓-๙๖๐๐

ภาพปกหน้า : ยอดดอยอินทนนท์

(หมอกบางบาง เหมือนหนทางมีอุปสรรค...โลก หลง ริษยา
และความรัก หักได้ด้วยปัญญา)

ภาพปกหลัง : ฤาจะเหลือแต่เพียงภาพ จากหนังสือ แรงดลใจ

ของ ธีรภาพ โลหิตกุล

ผู้เขียน : สุวัฒน์ พัทธ์ชัยษ์ ๓๕๕/๑๑๙๙ ซอย ๒ หมู่บ้านพัฒนา

รวบรวมและ
เรียบเรียง : ถนนวิภาวดีรังสิต หมู่ ๑๕ ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา

ปทุมธานี ๑๒๑๓๐ โทร. ๐๒-๕๓๖๖๕๒๒ , ๕๓๖๗๙๑๓

(ไม่สงวนลิขสิทธิ์)

หนังสือนี้ จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ไม่จำหน่าย เมื่อท่าน
ไม่ต้องการใช้หนังสือนี้แล้ว กรุณามอบให้ห้องสมุดหรือผู้อื่นใช้
ประโยชน์ต่อไป จะเป็นกุศลอย่างยิ่ง

คำนำ

จากที่ได้เขียน รวบรวมและเรียบเรียงหนังสือธรรมะ “มนุษย์...เกิดมาทำไม ? เล่ม ๑ ว่าด้วยภาคปริยัติไปแล้วเมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๕๖ ได้รับความสนใจจากผู้อ่าน ทำให้มีกำลังใจ ประกอบกับแต่เดิมได้ตั้งใจไว้แล้วว่า เพื่อให้มีความสมบูรณ์ในเนื้อหาสาระอันสำคัญตามหลักพระพุทธศาสนาสมควรจัดทำ เล่ม ๒ ว่าด้วยภาคธรรมปฏิบัติสู่ธรรมปฏิบัติ

หนังสือเล่มนี้ เนื้อหาสาระค่อนข้างมาก เล่มจึงค่อนข้างหนา เนื่องจากเห็นว่าหลักการแนวทางและวิธีปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนมีหลากหลายรูปแบบ หลายแนวหลายสำนักครูบาอาจารย์ จึงได้พยายามเสาะแสวงหามารวบรวมไว้ เพื่อให้ได้มีโอกาสพิจารณาเปรียบเทียบ และค้นหาแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมแต่ละบุคคล ซึ่งมีกรรมปัจจัยสมบัติและวิบัติอธิ-วาสนาแตกต่างกันไป แม้เนื้อหาในพระไตรปิฎกซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ยังมีถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ให้เลือกปฏิบัติให้ถูกกับจริตนิสัยของแต่ละคน เมื่อได้อ่านแล้วเห็นว่าดีก็อยากให้คนอื่น ๆ ได้อ่านด้วย

เป็นที่น่าเสียดายที่ยังมีข้อธรรมปฏิบัติดี ๆ ของครูบาอาจารย์บางท่านที่ไม่สามารถนำมารวมเล่มได้ เพราะสงวนลิขสิทธิ์ไว้ ขอได้โปรดหาอ่านเพิ่มเติม เช่น ธรรมะของพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุชา สุภัทโท เป็นต้น

หนังสือเล่มนี้ เหมาะสำหรับนักปฏิบัติ เรียนลัดเพื่อหาทางหลุดพ้นจากทุกข์ แม้ในชาตินี้ก็จะยังไม่หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ก็จะเป็นนิสัยปัจจัยได้สะสมไว้ในภพชาติอื่นต่อไป

ความผิดพลาดบกพร่องใด ๆ ซึ่งอาจมี ข้าพเจ้าขอกราบประทานอภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย และพร้อมรับฟังคำทักท้วงเพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

หวังว่าคงจะได้รับประโยชน์บ้างตามสมควร ตามอุปนิสัยปัจจัย ขอกราบนมัสการและขอบพระคุณท่านเจ้าของตำรับตำราทั้งปวง พระอรหันตเจ้าทั้งหลาย พระอริยสงฆ์ อริยบุคคลและครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่ได้อ้างอิงไว้ทำหนังสือนี้ รวมทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดพิมพ์ ตลอดจนเจ้าภาพผู้

บริจาคเงินพิมพ์หนังสือทุกท่านด้วย ขออุทิศกุศลผลบุญบูชาพระคุณบิดา มารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอผลบุญนี้จงเป็น ปัจจัยให้เกิดความสุขสงบแก่ท่านผู้อ่านทั้งหลายจงทั่วกัน

ด้วยกุศลเจตนาดี ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก ได้โปรดดลบันดาลประทานพร ให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านและครอบครัวของท่านจงประสบความสุข พ้นจากทุกข์ ดับกิเลส โลก โกรธ หลง ไม่เหลือ จนเกิดปัญญาญาณ ได้ดวงตาเห็นธรรม สะอาดสว่าง สงบ เย็น ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปเทอญ

อนึ่ง หนังสือชุดนี้ทั้งเล่ม ๑,๒ และ ๓ ได้ขอมอบให้คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ รับช่วยเหลือดำเนินงานบุญจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ต่อๆไปได้โดยไม่ต้องขออนุญาตอีก จึงขอกราบขอบพระคุณและขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของคุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ และครอบครัว พร้อมทั้งผู้เกี่ยวข้องกับงานบุญนี้ทุกๆ ท่าน เป็นอย่างสูงยิ่งมา ณ โอกาสนี้ด้วย

สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์
อดีตนายอำเภอบางระจัน
ธันวาคม ๒๕๔๗

(ป.ล.) ได้จัดพิมพ์มนุษย์เกิดมาทำไม ? เล่ม ๓ ภาคปกิณณะกรรม งาม-ตอบ ปัญหาธรรมะซึ่งเป็นเล่มสุดท้าย เหมาะสำหรับนักปฏิบัติทั้งหลาย จะนำมาแจกจ่ายได้ในเวลาใกล้เคียงกับเล่ม ๒ นี้ โปรดติดต่อได้ที่คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ ผู้เป็นกัลยาณมิตร ดังมีรายละเอียดที่อยู่หน้าท้ายของเล่ม)

สารบัญ

หน้า

คำนำ

๑. อารัมภบท.....๑
๒. ตามรอยบาทพระศาสดา ของ ไพโรจน์ (ล่อ) คุ่มไพโรจน์.....๘
๓. ความย่อแห่งพระไตรปิฎก..... ๑๘
๔. ย่อวิปัสสนาภูมิ ๖.....๓๒
๕. หลักสมถวิปัสสนา โดยหลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล..... ๓๘
๖. มุตโตทัย โดยหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต..... ๔๖
๗. หลวงปู่ฝากไว้ โดยหลวงปู่ดูลย์ อตุโล (พระราชาคณะจารย์)..... ๖๑
๘. บันทึกธรรม โดยพระราชสีโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์
(เทศก์ เทศรังสี).....๗๕
๙. หลวงปู่สอนศิษย์ ของหลวงปู่บุดดา ถาวโร..... ๙๕
๑๐. เจดีย์พิพิธภัณฑ์ ของหลวงปู่หลุย จันทสาโร ๙๘
๑๑. การพิจารณาของหลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๑๐๕
๑๒. แต่เธอผู้รู้สีกตัว และเดินทางลัด ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ๑๑๖
ฝ่ามือพระอรหันต์.....๑๓๑
๑๓. ฐานียปูชา ครบ ๖ รอบ ของหลวงพ่อพุทธ ฐานิโย ๑๓๔
๑๔. ธรรมะของพระอาจารย์สิงห์ทอง อัมมาโร..... ๑๕๐
๑๕. ธรรมะของท่านพุทธทาส ๑๕๗
๑๖. พระอัฐมกรรมฐาน ของพระธรรมวิสุทธิมงคล ๑๗๕
๑๗. มหาสติปัฏฐานสูตร และแนวปฏิบัติกรรมฐาน
โดยพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)..... ๑๙๓
๑๘. เสี่ยงจากธรรมชาติ-ธรรมกำมือเดียว ของพระภิกษุบัวไต้..... ๒๑๒
๑๙. พลิกนิดเดียว ของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก..... ๒๒๔

๒๐. จากตัวกูของกูถึงจิตตวิชชา-วิมุตติปฏิบัติ	
โดยปราโมทย์ สันตยากร.....	๒๓๖
มาเริ่มเรียนธรรมะกันใหม่.....	๒๔๖
๒๑. แนวทางเจริญวิปัสสนารูปนามตามแนวมหาสติปัฏฐาน	
ของพระอาจารย์สุกาย อัคคกาโย	๒๔๙
๒๒. แนวทางการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ และหลักของวิปัสสนา	
โดยสังเขปของมูลนิธิแนบ มหานีรานนท์.....	๒๕๐
๒๓. แนวทางการศึกษาพระอภิธรรม	
ของท่านอาจารย์ทรงเกียรติ ลี้มนันทรักษ์.....	๒๕๕
๒๔. การปฏิบัติในพระพุทธศาสนา	
ของศาสตราจารย์นายแพทย์ เสงวน เดชะโกศยะ.....	๒๕๖
๒๕. แนวทางการปฏิบัติธรรม ของอุบาลิกา กี นานายน.....	๒๖๒
๒๖. วิปัสสนากรรมฐาน ของท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์.....	๒๖๖
๒๗. เหตุใดผมจึงศึกษาธรรม ของโกวิท อมาตยกุล.....	๒๗๑
๒๘. ความรู้เรื่องวิปัสสนาและมหาสติปัฏฐานสูตร-กิเลสพันห้าต้นหาร้อยแปด	
โดยสรรค์ชัย พรหมฤๅษี.....	๒๘๔
๒๙. ถอดรหัสกรรม.....	๒๙๑
๓๐. สรุปลักษณะการฝึกสมาธิกับการเจริญสติ.....	๒๙๘
๓๑. บทสรุปส่งท้าย.....	๓๐๓
๓๒. ประวัติผู้เขียน รวบรวมและเรียบเรียง.....	๓๑๐
๓๓. บรรณานุกรม.....	๓๑๒



อารัมภบท

แต่เดิมเข้าใจว่าการปฏิบัติกรรมฐาน หรือทำสมาธิจะต้องเข้าห้องพระหรือต้องไปทำที่วัดหรือสำนักปฏิบัติ ผู้เขียนเริ่มเข้ารับกรรมฐานเมื่ออายุประมาณ ๒๒ ปี ใช้คำบริกรรมว่า พุท-โธ และได้เคยไปฝึกวิชารธรรมกาย ก็ใช้คำว่า สัมมาอะระหัง อยู่ระยะหนึ่ง และต่อมาอายุได้ประมาณ ๓๐ ปีเศษ ๆ ได้มีโอกาสเข้าไปรับกรรมฐานที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุ กรุงเทพมหานคร ได้ขึ้นกรรมฐานกับท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณวิสุทธิ ป.ธ. ๙) ใช้คำบริกรรมว่า พองหนอ - ยุบหนอ และบริกรรมทุกอิริยาบถน้อยใหญ่ว่า หนอ ทุกครั้ง การปฏิบัติครั้งนั้นปรากฏว่าได้ผลระดับหนึ่ง แต่ยังติดอยู่ที่ทุกครั้งว่า ถ้าปฏิบัติต้องเข้าห้องพระหรือไปที่วัด จนกระทั่งอายุ ๕๕ ปีเศษ ๆ มานี้เอง ได้เกษียณอายุราชการก่อนกำหนด มีโอกาสได้ฟังธรรมทางสถานีวิทยุ เทปธรรมะ ศึกษาพระไตรปิฎก เรียนอภิธรรม และอ่านหนังสือแนวทางเจริญวิปัสสนาและสติปัญญาฐานสูตร จึงทราบว่าการปฏิบัติที่แล้ว ๆ มานั้น เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่เรียกว่า สมถกรรมฐาน มีผลได้งาม ซึ่งสำเร็จได้ยาก และแม้หากสำเร็จระดับนี้ต้องไปบังเกิดในพรหมโลก ไม่สามารถหลุดพ้นจากทุกข์ จะต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีก ต้องปฏิบัติแนวทางเจริญวิปัสสนากรรมฐานจึงดับทุกข์ได้ แต่ก่อนที่จะปฏิบัติวิปัสสนาได้นั้นต้องศึกษาทำความเข้าใจและเรียนรู้เรื่องพระอภิธรรม (ศึกษาเกี่ยวกับรูป - นาม หรือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน) ให้เข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อน

ดังนั้น จึงได้เริ่มแสวงหาตำรับตำราจากครูบาอาจารย์ และวิปัสสนาจารย์หลายสำนัก รวมทั้งศึกษาพระอภิธรรมและพระไตรปิฎกด้วยรู้สึกเสียเวลาที่เกิดมามีอายุผ่านมาตั้ง ๕๕ ปี เพิ่งจะพบและเริ่มเข้าใจพระสัทธรรม

บัดนี้ ทำให้เข้าใจแล้วว่า หนทางที่จะปฏิบัติธรรมนั้น มีอยู่หนทางเดียวเท่านั้น คือ แนวทางเจริญวิปัสสนา หรือ สติปัญญาฐานเท่านั้น ไม่มีทางอื่นอีกแล้ว สมดังนัยแห่งพระไตรปิฎก ภาค ๔ เล่ม ๑๐ หน้า ๓๓๖ แสดง



ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร (สูตรว่าด้วยการตั้งสติอย่างใหญ่) ความว่า... พระผู้มีพระภาคประทับ ณ นิคมชื่อ กัมมาสถัมมะ แคว้นกुरु ตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า “หนทาง เป็นที่ไป อันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศก ความคร่ำครวญ เพื่อให้ความทุกข์กายทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน คือการตั้งสติ ๔ อย่าง ฯลฯ (สติปัฏฐาน ๔)”

อย่างไรก็ตาม การที่ได้ผ่านการศึกษอบรมและปฏิบัติแนวทางสมถกรรมฐานมาแล้วแต่ก่อน ก็มีใช้จะไร้ประโยชน์เสียทีเดียว สมถกรรมฐานคือสมาธิ สามารถนำมาเป็นบาทเป็นฐานในการเจริญสติได้เป็นอย่างดี ซึ่งพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุชา สุภทฺโท ได้เคยกล่าวไว้ว่า สมถะ กับ วิปัสสนา มันก็คือ มีด อันเดียวกันนั่นแหละ สมถะ เปรียบได้กับสันมีด วิปัสสนา เปรียบเหมือนคมมีด สามารถเลือกใช้ได้ตามสภาวะเหตุการณ์ ซึ่งเมื่อได้ใช้ปฏิบัติควบคู่กันแล้ว ก็เห็นว่าเป็นความจริงเช่นนั้น (ปัจจุตัง = รู้เฉพาะตน)

การปฏิบัตินี้ แม้จะเลือกเดินตามแนวทางเจริญวิปัสสนา (รู้แจ้งด้วยปัญญา) แต่การปฏิบัติจะต้องมีพื้นฐานที่สำคัญเป็นไปตามลำดับขั้นด้วย กล่าวคือ ต้องมีทาน ศีล ภavana หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในฝ่ายบรรพชิต (โปรดศึกษาเรื่องบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ในหนังสือ มนุษย์...เกิดมาทำไม ? เล่ม ๑ หน้า ๙๘) สิ่งที่เป็นเบื้องต้น จะต้องบำเพ็ญคือ ทานมัย กล่าวคือ งามในเบื้องต้น (อาทิกัลยาณัง) และศีลมัย คือ งามในท่ามกลาง (มัชฌกัลยาณัง) เป็นพื้นฐาน กล่าวคือ ให้ทานด้วยจิตบริสุทธิ์ทั้ง ๓ กาล คือ ก่อน ขณะ และภายหลังให้แล้ว ส่วนศีลนั้นควรเริ่มสมาทานศีลทำ รักษาให้บริสุทธิ์ให้ได้ก่อนที่จะไปสมาทานศีลแปด หรือ อุโบสถศีล (ถือศีลข้อเดียวให้ได้ตลอดชีวิต คือการรักษาคจิต - หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต) ถ้าศีลบริสุทธิ์ดีจะยิ่งส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานให้ก้าวหน้าเรีงยิ่งขึ้น จะเกิดภavanaมัย คือ บุญสำเร็จด้วยการเจริญภavana เป็นความงามในที่สุด (ปรีโยสานกัลยาณัง) บุญทาน และศีลเป็นเหตุเป็นฐานแห่งสมาธิ สมาธิเป็นเหตุเป็นฐานแห่งปัญญา



แนวทางเจริญสติปัฏฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐานนี้ ผู้เขียนได้รวบรวมไว้หลายแนว หลากหลายครูบาอาจารย์ และหลายสำนัก เมื่อสรุปลงแล้วจะลงกันได้เป็นแนวเดียวกัน จะแตกต่างกันในรายละเอียดปลีกย่อยออกไป เหตุที่ได้นำเสนอไว้หลายแนว เปรียบเหมือนกับการเสนอสินค้า หรืออาหารให้บริโภคไว้หลายชนิด ให้เลือกใช้บริโภคให้เหมาะสมกับอัตรภาพตามความต้องการของแต่ละคน ๆ

อนึ่ง ตามหลักคำสอนพระอภิธรรม เรื่อง จิต เจตสิก ฯลฯ ซึ่งการสะสมกรรมและอุปนิสัยปัจจัยสมบัติและวิบัติ หรือที่เรียกว่า อวิชชาของแต่ละคนสะสมมาเป็นเอนกอนันตชาติย่อมแตกต่างกันออกไป ผลของการปฏิบัติธรรมย่อมบังเกิดเร็วและช้าจะแตกต่างกันออกไปด้วย ประการสำคัญที่สุดต้องใช้ “วิริยะบารมี” ใ้หมาก ๆ ซึ่ง “วิริยะบารมี” นี้ พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงแทรกในข้อธรรมอยู่หลายแห่ง เช่น อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘ หรือในบารมี ๑๐ ทศ หรือ ๓๐ ทศ ก็ตาม ล้วนแต่จำเป็นต้องมี “วิริยะ” อยู่ด้วยทั้งสิ้น (โปรดอ่าน มนุษย์...เกิดมาทำไม ? เล่ม ๑ หน้า ๑๑๔ เรื่องแนวทางปฏิบัติให้สำเร็จเข้าสู่กระแสนิพพาน) โดยเหตุที่เพื่อความประสงค์ทำลายกิเลส ดังที่เรียกว่า “พระโยคาวจร” (หมายถึงผู้ทำลายกิเลส) ต้องมี “อาตาปี และสัมปชาโนสติมา” อาตาปี ก็คือ วิริยเจตสิก หรือ สัมมวาจาโม นั่นเอง ส่วนสัมปชาโนสติมา ได้แก่ ปัญญาเจตสิก และสติเจตสิก ก็คือ สติสัมปชัญญะ ถ้าประกอบกันได้เช่นนี้ความสำเร็จก็จะพึงมีเป็นแน่ ขอเพียงพยายามให้มีสติกำหนดตระลึกรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง และให้เป็นปัจจุบันบ่อย ๆ เอง ๆ ติดต่อกันอย่าให้ขาดสาย เห็นรูป - นาม เกิดดับ สืบต่อ เรื่อยไป จนกว่าจะละลายความยึดมั่นถือมั่นจากอุปาทาน ชันธ์ห้า ฉะนั้น ขออย่าพึ่งท้อแท้หมดกำลังใจเสียก่อน อยากรู้ก็ตาม เมื่อปฏิบัติแล้วยังไม่บังเกิดผลใด ๆ ก็ไม่เป็นไร พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุชา สุภัทโท ท่านกล่าวไว้ว่า เปรียบเหมือนปลูกต้นไม้ ตัวเรามีหน้าที่ดูแล รดน้ำ ส่วนต้นไม้จะมีผลให้เมื่อใดอย่าให้คำนึง คือให้สร้างเหตุให้ดีเท่านั้นเอง แล้วผลก็จะดีเอง



พระพุทธวณะพระบรมศาสดา ได้ตรัสไว้ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพานว่า “พวกเธอจงมีธรรมเป็นที่เกาะที่พึ่งเถิด อย่าคิดยึดสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย แม้เราตถาคตก็เป็นเพียงผู้บอกทางเท่านั้น” (อักษาทาโรจระ ตถาคะตา ฯลฯ)

หากท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ยังไม่เข้าใจแจ่มแจ้ง โปรต แสงหาสต์บุรุษ (อ่านว่า สัตบุหฺรุต แปลว่า คนดี หรือสปิริโอส ผู้ทำประโยชน์สุขเป็นอันมาก) หรือกัลยาณมิตร เมื่อพบแล้วจึงได้สนทนาธรรมตามกาลให้บังเกิดผลด้วย “สุดตะมะยะปัญญา” และ “จินตะมะยะปัญญา” แล้วตั้งจิตให้เป็น “สัมมาทิฐิ” ทำให้ความเห็นให้ถูกให้ตรงเป็น “ทิฏฐุชุกัมม” แล้วเริ่มลงมือปฏิบัติให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า “ภาวนามะยะปัญญา” เสียแต่บัดนี้

พระเดชพระคุณหลวงปู่ดุลย์ อตุโล (พระราชวุฒาจารย์) ได้กล่าวธรรมะไว้เป็นที่ประทับใจยิ่งนัก

“การปฏิบัติธรรมนั้นเพื่ออะไร?

การปฏิบัติทั้งหลาย ที่เราพยายามปฏิบัติมา

จะใช้เวลาเท่าไร

เมื่อถึงเวลาที่จะตาย ให้ทำจิตให้เป็นหนึ่ง

แล้วหยุดเพ่ง ปล่อยวางทั้งหมด”

มีคติธรรมอีกบทหนึ่ง ที่อรรถกถาจารย์ท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ไพเราะน่าฟังว่า

“สายฝนและเปลวไฟในกระจก หากมีผลต่อกระจกไม่

เพราะกระจกไม่เลือกสะท้อนภาพไมให้อำนาจแก่สายฝนและเปลวไฟเปรียบได้กับจิตที่รับรู้ แต่ไม่ยึดถือและครอบครอง”

ถ้าจิตไม่ยินดี (ชอบ) ไม่ยินร้าย (ไม่ชอบ) ก็จะไม่หลง (วางเฉยเป็นอุเบกขา) นิพพานก็อยู่ที่นี้เอง

พระบรมศาสดาได้ทรงสอนพระราหูลไว้ตอนหนึ่งว่า

“ ฯลฯ ดูก่อนราหูล เธอจงเจริญภาวนา เอาตัวเสมอกับดิน เช่นดิน ไม่เคยรู้สึกเบื่อระอา ไม่เกลียดไม่โกรธที่ใคร ๆ เขาเทพของโสโครกลงไป



และไม่รักไม่โลภ ฯลฯ แผ่นดินมีความหนา จงฝึกใจให้มีความหนักแน่น
เหมือนแผ่นดิน ฯลฯ

น้ำก็เช่นกัน ไม่มีความอดทนระอาใจในใครที่เทของสกปรก
โสโครกลงไป ทำให้ได้อย่างน้ำ เพราะน้ำซึ่งใครก็ไม่เป็น คือหัดใจเก็บ
เอาแต่ส่วนที่มีประโยชน์ที่ดี ฯลฯ น้ำเป็นของเย็น ใครได้อาบ ได้ดื่มก็ชุ่มชื้น
ซึกฟอกก็สะอาด

จงทำใจให้เป็นเหมือนน้ำ ฯลฯ”

ครับ ! จงมีธรรมเป็นที่เกาะที่พึ่งเถิด

ลองเปิดอ่าน แล้วเลือกทดลองปฏิบัติดูสักแนวทางหนึ่ง ชอบ
แนวทางไหนก็ทดลองดูเถิดครับ ไม่ยากอย่างที่คิด ! บางที่ท่านอาจจะพบกับ
สิ่งไม่เคยได้พบมาก่อนเลยในชีวิตก็ได้ !

คติธรรม

- o ไม่ค้อมมีลูกน้อม นวยงาม
- คือสัตบุรุษสอนตาม ง่ายแท้
- ไม่ผู้ตั้งคนทราวม สอนยาก
- ดัดก็หักແหลกແแล้ว ห่อนรู้โดยตาม

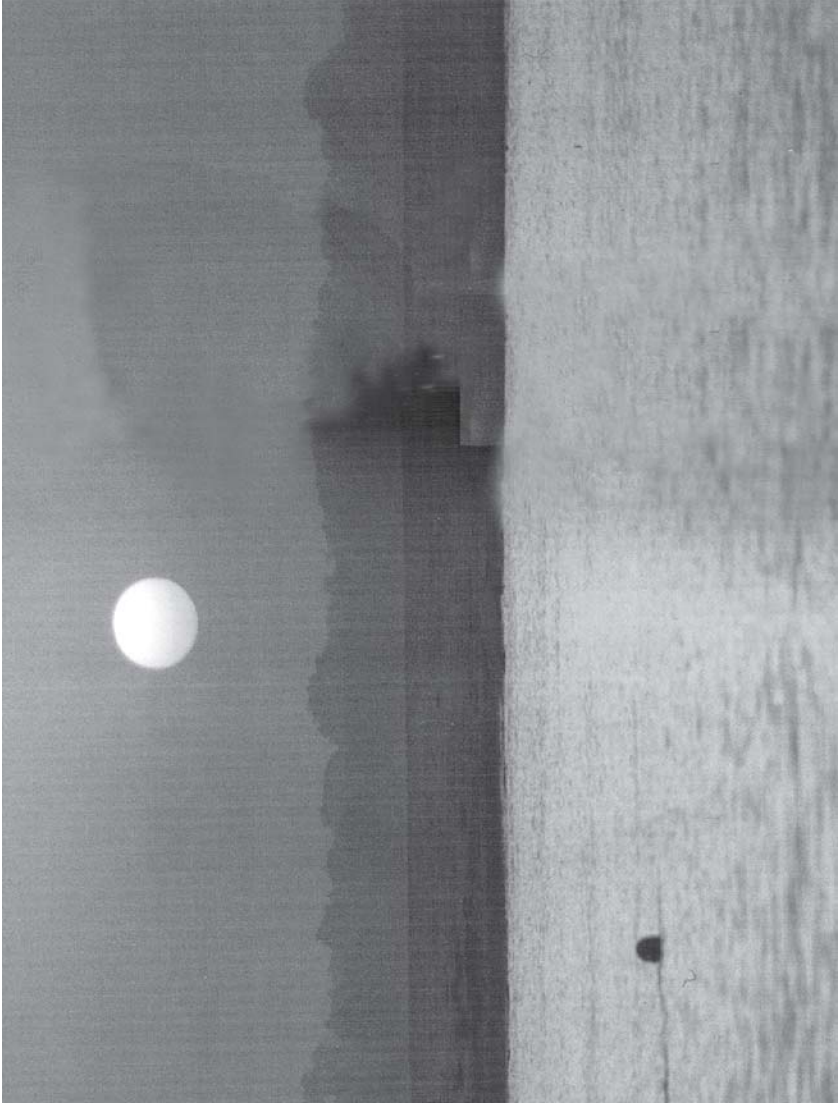
- o เป็นคนควรรอบรู้ สมาคม
- สองประการนิยม กล่าวไว้
- หนึ่งพาลหนึ่งอุดม นักปราชญ์
- สองสิ่งนี้จงให้ เลือกฐสมาคม

(โคลงโลกนิติ)





พระพุทธเจ้าทั้งหลายที่นับจำนวนไม่ได้ และพระสาวกอรหันต์
ทั้งหลายของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ที่เสด็จปรินิพพานและนิพพาน
ผ่านไปแล้วจนประมาณกาลไม่ได้ก็ดี พระพุทธเจ้าและพระสาวก
ทั้งหลายที่เสด็จปรินิพพานและนิพพานผ่านไปพอประมาณกาลได้ก็ดี
พระพุทธเจ้าสมณโคดมกับพระสาวกท่านที่เพิ่งเสด็จผ่านไปได้ไม่กี่
พันปีก็ดี ล้วนทรงอุบัติและอุบัติขึ้นเป็นพระพุทธเจ้าและเป็นพระอรหันต์
จากกรรมฐานทั้งหลาย มีกรรมฐานห้าเป็นต้นทั้งสิ้น ไม่มีแม้พระองค์
หรือองค์เดียวที่ผ่านการรู้ธรรมมาโดยมิได้ผ่านกรรมฐานเลย



“เพราะเราท่าน

ยังไม่เห็นอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง

จึงต้องท่องเที่ยวไปมา

ในภพน้อยภพใหญ่สิ้นระยะกาลนาน

บัดนี้เราท่าน

ได้มีดวงตาเห็นอริยสัจ ๔ นั้นแล้ว

และแก้ไขข้อคือต้นเหตุ

เครื่องร้อยรัดที่ผูกปวงสังขาร

จึงไปในภาพต่างๆ ออกได้

แม้รากเง่าของทุกข์เหล่า

เราท่านนี้ก็ตัดขาดแล้ว

ภาพจะไม่เฝ้าเกาะท่านต่อไปละ”

พระพุทธทวารณะ

วันเพ็ญเดือนหก ฤ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม

จากหนังสือตามรอยบาทพระศาสดา

ของไพโรจน์ (ลออ) คุ่มไพโรจน์

๑๗๑

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในพรรษาที่ ๒, ๓ และ ๔

ของพระพุทธองค์

๑๗๑

พระนันทกุมาร

วันที่สามที่พระองค์เสด็จเมืองกบิลพัสดุ์ เป็นวันวิวาหรมงคลสมรสระหว่างพระนันทกุมาร (คือ โอรสพระเจ้าสุทโธทนะกับพระนางมหาปชาบดี เป็นอนุชาต่างมารดาของพระองค์) กับนางชนปทกัลยาณี สาวสวยสุดแห่งกบิลพัสดุ์ พระพุทธองค์เสร็จไปในงานพิธี เสร็จแล้วพระนันทะตามไปส่ง ทรงมอบบาตรให้ถือ พระนางชนปทกัลยาณีประทับอยู่บนปราสาท เปิดพระแกลเห็นนันทกุมารถือบาตรตามเสด็จไป จึงร้องเตือนว่า เจ้าพี่กลับมาเร็วๆ นะ นันทกุมารขำเลื่องมองดูนางด้วยความรักและเป็นห่วง หัวใจเต้นแรง แต่ก็ไม่อาจกลับได้ เพราะมีความเคารพในพระศาสดามาก พระพุทธองค์ทรงดำเนิรนำไปถึงที่พัก แล้วให้นันทกุมารบวช พระนันทะบวชแล้วก็นึกอยู่แต่คำที่พระนางสั่งให้รีบกลับมาดูเห็นเหมือนนาง มายืนอยู่ใกล้ๆ ก็คิดจะกลับวัง พอคิดจะกลับก็เห็นเหมือนพระพุทธองค์มาประทับอยู่ข้างหน้า ทรงทราบดีด้วยพระญาณปัญญา จึงตรัสว่า เราไปเที่ยวเทวโลกกันเถอะ จึงทรงสอนให้ตั้งจิตมั่นแล้วเนรมิตด้วยพุทธานุภาพ พาพระนันทะไปถึงวิมานของพระอินทร์ พร้อมด้วยเทพอัปสรมากมายในดาวดึงส์ พระนันทะก็เพลิดเพลินอยู่ พระพุทธองค์ตรัสถามว่า นางฟ้าพวกนี้กับชนปทกัลยาณีไหนจะสวยกว่ากัน

พระนันทะ : นางอัปสรสวยกว่าแยะเทียบกันไม่ได้เลย



พระพุทธองค์ : นางอัปสรเหล่านี้พระภิกษุที่ตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรมได้กันอย่างง่าย ๆ

พระนันทะ : ถ้าทรงรับประกันจะให้ได้จริง ๆ แล้ว ข้าพุทธเจ้าจะตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรม

ตั้งแต่นั้นมาพระนันทะก็ตั้งใจเจริญสมณธรรมทั้งกลางวันและกลางคืน ไม่นานเท่าใดก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ จึงมาราบหูว่า ที่ทรงสัญญาว่าจะให้นางอัปสรห้าร้อยนางนั้น ไม่เอาแล้ว ข้าพุทธเจ้าปลดเปลื้องออกจากข้อนั้นได้แล้ว

พระนันทะมีชื่อว่า ส้ารวมอินทรีย์ รักษา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้อย่างดี จะดูมองไปทางทิศไหน ๆ ก็แลดูโดยไม่ปล่อยสติ สัมผัสัญญะ มีความระลึกถึงตัวอยู่เสมอ

พระราहुล

ในวันที่เจ็ด พระนางพิมพาทรงนำพระราहुลมาเฝ้าขอราชสมบัติ พระพุทธองค์ที่ได้ทรงเสียสละเสียแล้ว พระศาสดากลับทรงประทานทรัพย์อันประเสริฐยิ่งกว่าสมบัติทั้งหลาย คือ รับสั่งให้พระสารีบุตรจัดการให้พระราहुลได้บวช เป็นสามเณร เพราะยังมีพระชนม์เพียงเจ็ดปีเท่านั้น พระราहुลจึงเป็นสามเณรองค์แรกในพระศาสนา (เหตุการณ์ที่จะลืมเสียไม่ได้จากการบรรพชาเป็นสามเณรของพระราहुลกุมารครั้งนี้ ก็คือว่าเมื่อพระเจ้าสุทโธทนะทรงทราบก็ทรงโทมนัสเสียพระทัยอย่างยิ่ง เพราะแต่แรกประสงค์จะให้หันนทกุมารสืบราชสมบัติต่อไป แต่ก็ถูกพาไปบวชเสีย จึงทรงหวังจะให้ พระราहुลเป็นรัชทายาทต่อไป อันเป็นความหวังครั้งสุดท้าย แต่แล้วก็ถูกพาไปบวชเสียอีก พระเจ้าสุทโธทนะจึงเสด็จไปเฝ้าพระบรมศาสดา ทูลขอประทานพุทธานุญาตว่า ตั้งแต่ต่อไปเมื่อหน้า กุลบุตรผู้ใด แม้ประสงค์จะบวช หากมารดาบิดายังไม่ยอมพร้อมใจอนุญาตให้บวชแล้ว ขอให้ทรงงดไว้ก่อน อย่าเพิ่งให้บรรพชาอุปสมบทแก่กุลบุตรผู้นั้น พระบรมศาสดาก็ประทานพรแก่พระพุทธบิดา



ตามพระประสงค์ทุกประการ) บวชแล้วพระราหุลก็สนใจพอใจในการศึกษาอย่างยิ่ง พระพุทธรองค์จึงทรงสอนให้ใช้ปัญญาให้มาก ท่านเปรียบปัญญาเหมือนกระจกเงาคอยส่องสำรวจตัวเราอยู่เสมอ จะทำกรรมอันใด ทางกาย วาจา ใจ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้ผิดชอบ ชั่วดีเสียก่อน เมื่อเห็นว่าการกระทำนั้นจะเป็นไปในทางเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เป็นอกุศลก็อย่าทำ เราได้ทำอะไรผิดไป ก็จงแสดงเปิดเผยบอกครูบาอาจารย์ให้ทราบ แล้วระวังไม่ทำกรรมอย่างนั้นต่อไป การนึกผิดคิดชั่วทางใจ ก็พึงเบื่อหน่าย อายกระดากเกลียดชัง แล้วตั้งใจระวังต่อไป อันไหนเป็นกรรมดีเป็นบุญกุศล ก็พึงอยู่ด้วยปีติปรามโมทย์ศึกษาอยู่ในธรรมฝ่ายกุศล ทั้งกลางวันกลางคืนเถิด เธอพึงสำเหนียกอยู่ว่า เราจะพิจารณาก่อนแล้วรักษากายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ให้บริสุทธิ์สะอาดเสมอ

เมื่อพระราหุลมีอายุได้ ๑๘ ปี พระพุทธรองค์เสด็จประทับที่เขตวันมหาวิหาร เช้าวันหนึ่งเสด็จออกบิณฑบาตในนครสาวัตถี พระราหุลตามเสด็จออกบิณฑบาตด้วย เห็นรูปสมบัติของพระพุทธรองค์และของตนเองสวยสดงดงาม เกิดมีความวิตกเป็นไปในทางกำหนดยินดี พระพุทธรองค์ทรงทราบวาระจิต จึงประทานสอนอบรมพระราหุลในเบื้องต้นให้รู้ความจริงด้วยถาภูตญาณว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งที่เป็นภายนอก ภายใน ไกล ใกล้ ประณีต หรือทรมาก็ดี ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา และเราก็ไม่เป็นรูป หรือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้น ๆ เพราะการเข้าไปยึดถือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้แหละ จึงทำให้เกิดทุกข์

พระราหุลได้สดับฟังเช่นนั้นแล้วก็นึกอยู่ในใจว่า ใครก็ตามที่พระบรมศาสดาทรงแสดงธรรมโปรดโดยตรงตัวต่อตัวเช่นนี้ ควรหรือจะเที่ยวรับบิณฑบาตต่อไป จึงไปนั่งทำสมาธิอยู่ที่โคนต้นไม้แห่งหนึ่งทันที พระสารีบุตรมาพบเข้าจึงเตือน แนะนำให้เจริญอานาปานสติภาวนา เพราะมีประโยชน์มาก มีผลมาก ครั้นเวลาเย็น พระราหุลไปเฝ้าทูลถามพระพุทธรบิดาว่า อานาปานสติ นั้น จะเจริญอย่างไร จึงจะมีอานิสงส์มาก พระพุทธรองค์ไม่ตรัสเรื่องอานาปานสติ แต่กลับทรงแสดงถึงอาการ ๓๒ ของร่างกาย มี ผม ขน ฟัน เล็บ



เป็นต้น โดยความเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศ (คือ ส่วนต่าง ๆ ประชุมรวมกันเป็นรูปร่างกายนี้ขึ้นมา ซึ่งรวมถึงลมหายใจด้วย) มีลมภายในพัดขึ้นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่และลมที่เกิดจากจิต คือ ลมหายใจ เพื่อจะให้เห็นว่าไม่ว่าจะเป็นอาการใด ๆ ก็ตาม ที่มารวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน มันไม่พ้นจากธาตุ ๔ นี้ไปได้เลย แต่คนกลับไปยึดถือว่าเป็นตัวตน สัตว์บุคคล ลมหายใจมันก็เป็นแต่เพียงธาตุลมเท่านั้น ให้พิจารณาธาตุทั้ง ๔ นี้ว่าเป็น อนัตตา และให้เห็นว่ามีอยู่ทั้งภายในภายนอก ไม่ใช่ตัวตนอะไรของเรา เปรียบเหมือนของที่ซอซิมเขามาใช้ชั่วคราว ธาตุทั้ง ๔ นี้ เข้ามาอยู่ในร่างกายก็ไม่ได้ ยั่งยืนคงทน เสื่อมแล้วก็กลับออกไปข้างนอก เช่น ผมยวตัดออกทิ้งไป ก็กลายเป็นดิน เป็นของแข็งอยู่ข้างนอกนั่นเอง

ที่ตรัสสอนทั้งนี้ก็จะอบรมอินทรีย์ของพระราชาให้แก่กล้า เพื่อจะได้ตรัสสอน สุตตรสูงสุด เพื่อความสำเร็จจรตตมรรค อรหัตตผลต่อไปทรงสอนให้พิจารณาเพื่อให้เกิดความยินดี จะได้เกิดเบื่อหน่าย เพราะเมื่อหายรักแล้ว ทุกข์ก็ไม่มี และถ้าไม่ถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่มีอยู่ จะแตกจะเสียดก็ไม่ต้องร้อน ไม่ว่าส่วนไหนหรืออะไรก็ตาม ถ้าเข้าไปยึดถือมัน เข้าก็เกิดทุกข์เดือดร้อน เช่น ที่สวน ที่นา เมื่อนึกอยู่ว่ามันเป็นที่ดินของเรา ก็ให้เกิดห่วงใย กลัวน้ำจะท่วม ฝนจะแล้ง ต้นไม้จะล้ม ผลไม้จะตาย ถ้าขายเขาไปเสีย ก็หมดกังวลใจ แต่พอไปซื้อกลับมากร้อใจอีก เพราะฉะนั้น ทางพระศาสนาจึงสอนไม่ให้ยึดว่าเป็นของเรา ที่ใกล้เข้ามาก็คือตัวตน ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา เป็นเรื่องของ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ มันจะเป็นเช่นไรก็แล้ว แต่เรื่อง ไม่ใช่หน้าที่ จะไปดูเอาว่าเป็นของเรา ต่อไปก็ทรงสอนว่า ดูก่อนราชา หลอเจองเจริณจิตภาวนา เอาตัวเสมอกับดิน เช่น ดินไม่เคยรู้สึกเบื่อระอา ไม่เกลียด ไม่โกรธที่ใคร ๆ เขาเทของใส่โครกลงไป และไม่รัก ไม่โลภ เช่นนี้เป็นประโยชน์ทางผัสสะ เครื่องกระทบทั้งหลาย ซึ่งทำให้ชอบ ไม่ชอบ คือ ทรงสอนให้หัดทำใจเป็นกลาง ๆ เพราะการชอบไม่ชอบเป็นต้นเหตุให้เกิดโทษ ชอบอย่างหยาบก็ถึงลักขโมยของเขาด้วยความโลภอยากได้ และถ้าไม่ชอบมากเข้า ก็เป็นเหตุให้ทุบตีด่าว่า ถ้าเป็นกลาง ๆ ก็ไม่มีโทษ ไม่เป็นเหตุให้เบียดเบียน



ดินและผู้นั้น แผ่นดินมีความหนา จงฝึกใจให้มีความหนักแน่นเหมือนแผ่นดิน แผ่นดินนั้นกว้างใหญ่ เมื่อพิจารณาไปๆ ใจจะกว้างขวาง ไม่คับแคบ น้ำก็เช่นกัน ไม่มีความอึดหนาระอใจในใครที่เทพของสภปรกโสโครกลงไป ทำให้ได้อย่างน้ำ เพราะน้ำรักซึ่งใครก็ไม่เป็น คือ หัดใจเก็บเอาแต่ส่วนที่มีประโยชน์ที่ดี อีกอย่างหนึ่งก็คือ น้ำเป็นของเย็น เมื่อใครได้อาบ ได้ดื่มก็ชุ่มชื้น ซักฟอกก็สะอาด จงทำใจให้เป็นเหมือนน้ำ นำเอามาเปรียบเทียบสอนใจ ให้ถูกทาง ใจก็เย็นสบาย ส่วน ไฟนั้น ไหมไม่ว่าอะไรทั้งหมด ไม่ว่าของจะดีหรือเลวร้ายอย่างไร ไฟไหม้หมดโดยไม่เลือก ไม่อึดหนาระอใจเราคิดให้มันไหม้เผากิเลสให้หมดไป อย่าเอาไปเผาตัวเราให้เดือดร้อน แล้วตรัสสอนต่อไปให้ทำใจเหมือนลมพัด ไม่เลือกว่าต้นไม้หรือใบหญ้าสาม่าเสมอยุติธรรมทั่วกันไปหมด เมื่อเรามีความยุติธรรมอยู่ในใจ ใจก็สบาย ไม่เร่าร้อน อากาศมีไม่เลือกว่าที่ใด เราก็กทำใจ ไม่ให้มีติดมีข้อง ในอะไรๆ เหมือนอากาศ พบปะพูดจา สันสรค์กับใครแล้วก็แล้วกันไป ไม่เอามาติดมาคิดข้องใจ นึกรัก นึกชัง เป็นเดือดเป็นแค้น อย่างเช่น อากาศเป็นของว่างเปล่า เมื่อพิจารณาได้เช่นนี้ ก็จะไม่มีความติดข้องหมองใจกับใคร หรือรุนแรงถึงถูกจองจำทำโทษ

ต่อไปทรงสอนให้เจริญเมตตา หวังความสุข ความเจริญต่อคนและสัตว์ทั้งหลาย อันเป็นข้อตรงกันข้ามกับความโกรธพยาบาท ความจริงแล้วไม่ควรจะไปคิดพยาบาทโกรธเกลียดเพิ่มเติม ปองร้ายในผู้ใด เพราะเขามีความทุกข์ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่รอบตัวแล้ว ไม่ควรที่เราจะเอาความร้อนไปใส่ให้เขาอีก และตัวเราก็เพิ่มทุกข์ขึ้นอีกด้วย เมตตาที่ควรจะแผ่ไปในคนและสัตว์ คือ ไม่มีความเกลียดชังทั่วไปและรักทุกคนเช่นเดียวกับบิดามารดากับบุตร ข้อที่สอง ให้มีกรุณาสงสารในผู้ที่ตกไร้อย่าง ซึ่งเป็นข้าศึกต่อวิหิงสา ข้อที่สาม มุทิตา ไม่ให้ริษยาในผู้ที่เขาได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ ให้มีจิตคิดโมทนาด้วยเขา เป็นต้น และเป็นเครื่องให้เราพ้นภัยเวร ข้อที่สี่ อุเบกขา คือ ถ้ามีใจเป็นกลาง ก็จะบังเกิดแต่ความดีเป็นข้าศึกต่อปฏิฆะ การแผ่กุศลจิตนี้ถ้าแผ่ไปเฉพาะเจาะจงก็เป็นพรหมวิหาร ถ้าแผ่ให้ทั่วไป ก็เป็นอัปมัณญา อัปมัณญาสูงกว่าพรหมวิหารเพราะเป็นการแผ่ทั่วไปหมด ข้อที่ทำให้พิจารณา



เห็นความไม่งามอันเป็นข้าศึกต่อราคะ ข้อที่หกให้เจริญอนิจจสัญญา คือ จำหมายในเรื่องไม่เที่ยงทั่วไป ทั้งที่มีวิญญานและไม่มีวิญญาน ทั้งที่เป็นอดีต และอนาคต ไม่ว่าจะหายหรือละเอียด เลวหรือประณีต ตลอดจนธรรมะ ซึ่งเป็นข้าศึกต่ออัสมิมานะ เจริญอนิจจสัญญาให้เห็นความไม่เที่ยง ไม่คงที่ เป็นเด็กแล้วก็ต้องเป็นผู้ใหญ่ เป็นต้น อัสมิมานะนี้สำคัญ เป็นสัจจะข้อหนึ่งเบื้องบน พระองค์ทรงอบรม พระราหุลให้มีปัญญาความฉลาด ศรัทธา ความเชื่อ วิริยะ ความเพียรให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

ต่อไปจึงทรงแสดงอานาปานสติ (คือทรงเริ่มสอนเรื่องธาตุ ๔ เป็นต้น ก่อน เพราะพระราหุล ท่านมีอุปนิสัยชอบใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เช่นนี้ มาก่อน เพื่อว่าการเจริญอานาปานสติ ตอนหลังจึงจะได้ผลมาก)

พระราหุล เมื่อได้ฟังพระพุทธโอวาทดังนี้แล้ว ก็มีจิตโสมนัสปีติ ยินดี ภายหลังเมื่อได้อุปสมบทเป็นภิกษุ ยังไม่ครบพรรษา มีญาณแก่กล้าแล้ว เช้าวันหนึ่งพระพุทธองค์ทรงให้พระราหุลถือผ้ารองนั่งตามพระองค์ไปในป่า อัมพวัน เทวดาทราบว่า พระพุทธองค์จะอนุเคราะห์พระราหุล จึงตามไปด้วย ทรงสอนให้วิปัสสนากรรมฐานว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นทุกข์ ย่อม เบื่อหน่าย เป็นต้น พระราหุลสังจิตพิจารณาไปตามกระแสพระธรรมเทศนา ก็ได้สำเร็จจอร์हतตผลในขณะนั้น

พระอนุรุธะ

เป็นโอรสของอมิตอทนาคายะ อนุชาพระเจ้าสุทโธทนะ ได้ออก บรรพชาพร้อมกับเจ้านายศากยวงศ์หกองค์โดยไปเฝ้าพระศาสดาที่อนุปิยนคม เพื่อขอบรรพชา

เมื่ออุปสมบทแล้ว เรียนกรรมฐานในสำนักพระสารีบุตร แล้วออกไปสู่ป่าที่วิเวก ราพึงถึงธรรมว่า อารมณีนี้นี้เป็นของผู้มักน้อย เป็นของผู้สันโดษ ของผู้สังัด ของผู้ปรารภความเพียรของผู้มีสติมั่น ของผู้มีจิตมั่น ของผู้มี ปัญญาดี พระพุทธองค์ทรงทราบจึงทรงสอนให้นึกถึงข้อที่แปดด้วย คือ ธรรมะ



นี่เป็นของผู้ยินดีในธรรมที่ไม่ให้เนิ่นช้า เมื่อตรรกೆಯ่างนี้แล้ว คุณพิเศษจะปรากฏให้เห็นชัด พระอนุรุทธะบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ไม่นานก็ได้สำเร็จมรรคผล หลังจากฉันภัตตาหารแล้ว ตลอดเวลาท่านจะพิจารณาดูหมู่สัตว์ด้วยทิพยจักขุ สามารถเห็นได้แม้ในที่ไกลโดยเร็วพลัน ด้วยอนุภาพอานิสงส์ที่ท่านได้ตาม ประทีปสักการะบูชาพระมหาเจดีย์ในภพก่อน ๆ คือ ตั้งจิตอธิษฐานอย่าง แแรงกล้า ขอให้มีความทิพย์ด้วย ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญทางทิพยจักขุกว่าภิกษุทั้งหลาย ในครั้งพุทธกาล เมื่อวันพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน ท่านพระอนุรุทธะได้เข้ามานตามดูวาระจิตที่พระพุทธรองค์ ทรงเข้รูปลมาน อรูปมานกลับไปกลับมาเป็นอนุโลมและปฏิโลม และทรงออกจากมานแล้วจึง ปรินิพพาน

พระอานนท์

เป็นโอรสพระเจ้าสุกโกทนะและพระนางกิสาโคตมี คือ เป็นลูกพี่ลูกน้องกับพระพุทธรองค์ และเป็นสหชาติประสูติวันเดียวกัน ได้ออกบรรพชาพร้อมกับท่านภททิสะ อนุรุทธ เป็นต้น อุปสมบทแล้วไม่นาน ก็สดับธรรมกถาในสำนักพระปุลณณมันตานิบุตฺร (ซึ่งเป็นหลานของท่าน อัญญา โภณทัณฺณะ) ก็ได้บรรลุโสดาบัน

เมื่อพระพุทธรองค์ตรัสรู้มาได้ยี่สิบปี มีภิกษุเปลี่ยนเวรกันอุปฐาก มิได้มีประจำ ภิกษุสงฆ์จึงเลือกพระอานนท์ให้รับหน้าที่ ท่านเป็นผู้มีสติรอบคอบ ทูลขอพร ๘ ประการ ก่อนรับหน้าที่พระพุทธรองค์ทรงอนุญาต

ท่านมีคุณสมบัติพิเศษหลายสถาน คือ

- ๑) เป็นพหูสูตร - ฟังธรรมที่พระศาสดาแสดงกับผู้อื่นมากมาย
- ๒) เป็นผู้มีความสติ - ทรงจำที่ศึกษาแล้วได้แม่นยำ
- ๓) เป็นผู้มีความคิด - เฉลียวฉลาดในเชิงแสดงธรรมให้ผู้ฟังรู้จำ
- ๔) เป็นผู้มีความรู้ดี - เพียรศึกษาสาธยายทรงจำ และเพียรบำรุงพระศาสดา

เป็นพุทธอุปฐากที่ดีไม่มีภิกษุอื่นใดเทียบได้

เมื่อถวายพระเพลิงพระพุทธรศรีระแล้ว พระมหากัสสปได้ให้ประชุมสงฆ์ ประรภเพื่อทำสังคายนาพระธรรมวินัย นัดหมายให้ทรงจำกันไว้ว่าธรรมอันใด



วินัยอันใด พระผู้มีพระภาคทรงสั่งสอนไว้ว่าอย่างไร ทั้งนี้ โดยมากคำนึงถึงคำกล่าวใส่ร้ายพระธรรมวินัย และในองค์พระศาสดาของภิกษุแก่องค์หนึ่งชื่อ สุภัททะ ซึ่งกล่าวกับภิกษุอื่นๆ ว่า อย่าเสียใจ เศร้าโศกไปเลย พระสมณโคตม นิพพานเสียก็ดีแล้ว พวกเราจะได้เป็นอิสระ เวลาท่านมีชีวิตอยู่ คอยแต่จะจู้จี้ว่าสิ่งนี้ควรทำสิ่งนั้นไม่ควรทำ คอยแต่ข่มขู่ชนาบดว่าพวกเราด้วยระเบียบวินัยมากมาย แทบว่าจะเหยียดมือ เหยียดเท้าไม่ออกทีเดียว บัดนี้ท่านนิพพานไปแล้ว เป็นลาภของพวกเรา ต่อไปนี้ใครต้องการทำอะไรก็จะทำได้ตามใจ ไม่ต้องการทำอะไร ก็ไม่ต้องทำ

พระมหากัสสปได้กล่าวต่อไปว่า พระศาสดานิพพานเพียง ๗ วันเท่านั้น ยังมีโหมะบุรุษกล้ากล่าวจ้วงจาบพระธรรมวินัยและพระศาสดาถึงเพียงนี้ ต่อไปภายหน้าภิกษุผู้ลามกมีจิตทรามคิดว่าศาสนาปราศจากพระศาสดาแล้ว จึงพึงเหยียบย่ำพระธรรมวินัยสักปานใด เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายจงประชุมกันเพื่อสังคายนาพระธรรมวินัยตามที่พระศาสดาเคยทรงสอนและบัญญัติไว้

ในที่สุดได้มีการตกลงกันว่า ควรจะทำสังคายนาที่กรุงราชคฤห์ เหลือเวลาอีกเดือนครึ่ง จะเข้าพรรษา ที่ประชุมตกลงกันว่า จะทำสังคายนาในพรรษาดลเวลาสามเดือน พระมหากัสสปพาภิกษุหมู่หนึ่ง และพระอนุรุธะพาภิกษุอีกหมู่หนึ่ง มุ่งไปสู่กรุงราชคฤห์

ส่วนพระอานนท์ พุทธอนุชา ได้ออกเดินทางไปสู่นครสาวัตถี ทุกแห่งที่ท่านผ่านไป มีแต่เสียงคร่ำครวญประจวบวันที่พระพุทธรูปองค์ปรินิพพานทุกคนมีใบหน้าชุ่มด้วยน้ำตา เมื่อเห็นพระอานนท์เข้า ต่างพูดสั้น ๆ ว่า พระคุณเจ้านำเอาพระศาสดาไปทิ้งเสีย ณ ที่ใดเล่า คำพูดเพียงสั้น ๆ แต่กินความลึกนี้ ทำให้จิตใจของพระอานนท์หวั่นไหว ตื้นตัน ความเศร้าของท่าน ซึ่งสงบระงับลงบ้างแล้ว กลับลุกกระพือขึ้นอีก ถึงกระนั้น ท่านก็พยายามระงับความเศร้าสลดด้วยการน้อมเอาพุทธโอวาทขึ้นมาประดับประดาใจ จากธรรมะที่กล่าวถึงไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ท่านเดินทางมาโดยลำดับจนกระทั่งถึงนครสาวัตถี เข้าไปสู่เชตวันาราม มีพุทธบริษัทมาแวดล้อม แสดง



อาการเศร้าโศกถึงพระศาสดาอีก

พระอานนท์เข้าไปสู่พระคันธกุฎีที่พระผู้มีพระภาค เคยประทับหมอบกราบลงที่พุทธอาสน์ เก็บกวาดเสนาสนะให้เรียบร้อย ตั้งน้ำดื่ม น้ำใช้ไว้เหมือนอย่างที่เคยทำเมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ประชาชนชาวสวตถ์ได้เห็นอาการดังนี้แล้ว ต่างหวนคิดถึงความหลังครั้งเมื่อพระพุทธรองค์ยังมีพระชนม์อยู่ สุดท้ายจะหักห้ามความตื่นตันใจได้ ต้องหลั่งน้ำตาอีกครั้งหนึ่ง

จวบจนจะเข้าพรรษาพระอานนท์จึงจาริกสู่เมืองราชคฤห์ (บางแห่งก็เรียกว่า เบญจคีรีนคร เพราะตัวเมืองมีภูเขาห้าลูกล้อมอยู่) เพื่อทำสังคายนา พระเจ้าอาชาตศัตถ์ได้ทรงรับภาระอุปถัมภ์ทั้งเรื่องอาหารและที่พักที่ประชุมอย่างเต็มที่

เหลือเวลาอีกเพียงวันเดียวจะถึงวันประชุมสังคายนา แต่พระอานนท์ก็ยังมิได้สำเร็จอรหัตตผล คงเป็นเพียงโสดาบัน ภิกษุบางองค์ได้เตือนให้ท่านเร่งทำความเพียรเพราะมีระเบียบว่าผู้เข้าประชุมทั้งหมดจะต้องเป็นพระศีณาสพ ตั้งแต่เดินทางมาถึงราชคฤห์ พระอานนท์ได้ทำความเพียรอย่างติดต่อกันเพื่อให้ได้บรรลุพระอรหัตต์ แต่ก็หาสำเร็จตามประสงค์ไม่

ในคืนสุดท้ายนั่นเอง ท่านได้เริ่มทำความเพียรตั้งแต่พระอาทิตย์ตกดิน ตั้งใจว่าจะให้ได้พระอรหัตต์ในคืนนั้น

ปฐมยามล่วงแล้วก็ยังไม่ได้ผล มัชฌิมยามก็เช่นกัน ทำให้ท่านหวนรำลึกถึงพระดำรัสของพระศาสดาที่ประทานไว้ก่อนปรินิพพานว่า “อานนท์ เธอเป็นผู้มีบุญที่ได้บำเพ็ญสั่งสมมาแล้วมาก เธอจะได้บรรลุอรหัตตผลในไม่ช้า หลังจากตถาคต ปรินิพพานแล้ว”

พระพุทธรูปนี้ตั้งกึ่งในหูลุ กระจุดันเร้าใจให้ท่านทำความเพียรต่อไปอย่าง ไม่หยุดยั้ง จนจะถึงครึ่งราตรีนั่นเอง ท่านคิดว่าพักผ่อนเสียหน่อยหนึ่ง แล้วจะลุกขึ้นทำความเพียรต่อไปตลอดคืน ท่านจึงทอดกายลง ขณะล้มตัวลง ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอน จิตของท่านก็หลุดพ้นจากอภิสวะกิเลสทั้งหมด สำเร็จเป็นพระอรหัตต์ในขณะนั้น พร้อมปฏิสัมภิทา และอภิญญาสมบัติ ท่านรู้สึกปิติปราโมทย์อย่างใหญ่หลวง ความรู้สึกเกิดขึ้นในใจว่า ความ



เกิดหมดสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้วกิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำไม่มีอีกแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีกต่อไป ตัดความดิ้นรนรำใจได้หมดสิ้นไปแล้ว ดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ทั้งปวงได้แล้ว คือนั่นท่านเสวยวิมุตติสุขอยู่ตลอดราตรี

ในที่สุด วันมหาสังคายนาก็มาถึง เป็นวันสำคัญอย่างยิ่งวันหนึ่งของพระพุทธศาสนา ภิกษุล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ ประกอบด้วยอภิญญาและสมาบัติ ๕๐๐ รูป ประชุมเป็นมหาสันนิบาต ณ ถ้ำสัตตบพรม เชิงภูเขาเวภาระ ในนครราชคฤห์ พระมหากัสสปเป็นผู้ซักถาม พระอุบาลีวิสันาพระวินัย และพระอานนท์ วิสันาพระธรรมโดยตลอด สังคายนาคั้งนี้ทำอยู่สามเดือนจึงเสร็จเรียบร้อย

คติธรรม

○ ร้อยคนหาแก้วน้แก้ว	กลางณรงค์
พันหนึ่งหาปัญญา	ยิ่งรู้
แสนคนเสาะคนตรง	ยิ่งยาก
ไปเท่าคนหนึ่งผู้	อาจอ้างอวยทาน

(โคลงโลกนิติ)



ความย่อแห่งพระไตรปิฎก เล่ม ๑๐

๗๓๑

๙. มหาสติปัฏฐานสูตร

สูตรว่าด้วยการตั้งสติอย่างใหญ่

พระผู้มีพระภาคประทับ ณ นิคม ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ ตรีสสอน ภิกษุทั้งหลายว่าหนทางเป็นที่ไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อก้าว ล่วง ความโศก ความคร่ำครวญ เพื่อให้ความทุกข์กายทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลु ธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน คือ การตั้งสติ ๔ อย่าง ได้แก่ :-

๑. ตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในกาย
(กายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่^๑)
๒. ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา
(ความรู้สึกอารมณ์ส่วนย่อยในความรู้สึกอารมณ์ส่วนใหญ่)
๓. ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตในจิต
(จิตส่วนย่อยในจิตส่วนใหญ่ คือจิตดวงใดดวงหนึ่ง ในจิตที่เกิดขึ้นดับไปมากดวง)
๔. ตั้งสติกำหนดพิจารณา ธรรมในธรรม
(ธรรมส่วนย่อยในธรรมส่วนใหญ่)

การพิจารณาภายในกายแบ่งออกเป็น ๖ ส่วน

๑. พิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ)
๒. พิจารณาอริยาบถของกาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน (อิริยาปถบรรพ)
๓. พิจารณาอวัยวะในความเคลื่อนไหว เช่น ก้าวไป ก้าวมา คู่แขน แห่ียดแขน กิน ต้ม เป็นต้น (สัมปชัญญบรรพ)

^๑ การอธิบายไว้ในวงเล็บอย่างนี้ เป็นไปตามบาลีพุทธภาษิต ในพระไตรปิฎก เล่ม ๑๙ หน้า ๔๐๙ เช่น คำว่า พิจารณาภายในกาย เพียงพิจารณาลมหายใจเข้าออก ก็ถือว่า ลมหายใจเป็นกายอย่างหนึ่ง ลมหายใจจึงเป็นกายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่



๔. พิจารณาความน่าเกลียดของร่างกาย ซึ่งแบ่งออกเป็นส่วยย่อยต่าง ๆ มีผม ขน เป็นต้น (ปฏิกูลมนสิการบรรพ)
๕. พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ (ธาตุบรรพ)
๖. พิจารณาร่างกายที่เป็นศพ มีลักษณะต่างๆ ๙ อย่าง (นวลวิธีกาบรรพ)

การพิจารณาเวทนา (ความรู้สึกอารมณ์) ๙ อย่าง

๑. สุข ๒. ทุกข์ ๓. ไม่ทุกข์ไม่สุข ๔. สุขประกอบด้วยอามิส (เหยื่อล่อมีรูป เสียง เป็นต้น) ๕. สุขไม่ประกอบด้วยอามิส ๖. ทุกข์ประกอบด้วยอามิส ๗. ทุกข์ไม่ประกอบด้วยอามิส ๘. ไม่ทุกข์ไม่สุขประกอบด้วยอามิส ๙. ไม่ทุกข์ไม่สุข ไม่ประกอบด้วยอามิส

การพิจารณาจิต ๑๖ อย่าง

๑. จิตมีราคะ ๒. จิตปราศจากราคะ ๓. จิตมีโทสะ ๔. จิตปราศจากโทสะ ๕. จิตมีโมหะ ๖. จิตปราศจากโมหะ ๗. จิตหดหู่ ๘. จิตฟุ้งสร้าน ๙. จิตใหญ่ (จิตในฌาน) ๑๐. จิตไม่ใหญ่ (จิตที่ไม่ถึงฌาน) ๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๓. จิตตั้งมั่น ๑๔. จิตไม่ตั้งมั่น ๑๕. จิตหลุดพ้น ๑๖. จิตไม่หลุดพ้น

การพิจารณาธรรมแบ่งออกเป็น ๕ ส่วน

๑. พิจารณาธรรมที่กั้นจิตมิให้บรรลุสมาธิ ที่เรียกว่านীরณ ๕ (นীরณบรรพ)
๒. พิจารณาขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ขั้นธบรรพ)
๓. พิจารณาอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตณบรรพ)
๔. พิจารณาธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ที่เรียกว่าโพชฌงค์ (โพชฌคบบรรพ)



๕. พิจารณาอริยสัจ ๔ (สังจบรรพ)

อนึ่ง การพิจารณากาย, เวทนา, จิต, ธรรม ทั้งสี่ข้อนี้ นอกจากมีรายการพิเศษดังกล่าวมาแล้ว ยังมีรายการพิจารณาที่ตรงกันอีก ๖ ประการ คือ ๑. ที่อยู่ภายใน ๒. ที่อยู่ภายนอก ๓. ที่อยู่ทั้งภายในภายนอก ๔. ที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ๕. ที่มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ๖. ที่มีทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อานิสงส์สติปัฏฐาน

ครั้นแล้วทรงสรุปผลของการปฏิบัติ ในการตั้งสติ ๔ อย่างนี้ว่า จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุอรหัตตผลในปัจจุบัน ถ้ายังมีเชื้อเหลือ ก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน ๗ ปี หรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน

ภาค ๓ ข้อความนำรู้จักพระไตรปิฎก

๑๗๑

๑๘๕. เจริญธรรมอย่างเดียว ชื่อว่าเจริญธรรมอย่างอื่นอีกมาก

“ดูก่อนอานนท์ ! ธรรมอย่างหนึ่ง คืออานาปานสติสมาธิ (สมาธิซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์) อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน (การตั้งสติ) ๔ อย่างให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ (องค์ประกอบแห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้) ๗ อย่างให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาชา (ความรู้) วิมุตติ (ความหลุดพ้น) ให้บริบูรณ์”

สังยุตตนิกาย มหาวรรค ๑๙/๔๑๗



แจกหัวข้อธรรม (ธัมมทวิวิงค์)

๑๘๖. คำถามคำตอบเรื่องแจกหัวข้อธรรม

ชั้นมีเท่าไร ? อายุตนะมีเท่าไร ? ธาตุมีเท่าไร ? สัจจะ มีเท่าไร ? อินทรียมี่เท่าไร ? เหตุมีเท่าไร ? อาหารมีเท่าไร ? ผัสสะมีเท่าไร ? เวทนามี่เท่าไร ? สัญญามีเท่าไร ? เจตนามี่เท่าไร ? จิตมีเท่าไร ?

ชั้นมี ๕, อายุตนะมี ๑๒, ธาตุมี ๑๔, สัจจะมี ๔, อินทรียมี่ ๒๒, เหตุมี ๙, อาหารมี ๔, ผัสสะมี ๗, เวทนามี่ ๗, สัญญามี ๗, เจตนามี่ ๗, จิตมี ๗

วิงค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๑

๑๘๗. ชั้นธ (กอง) ๕ มีอะไรบ้าง ?

ชั้นธ ๕ คือ :-

๑. กองรูป (รูปชั้นธ คือ ธาตุทั้งสี่ประชุมกันเป็นกาย พร้อมทั้งรูปที่อาศัยธาตุทั้งสี่ปรากฏ เช่น ความเป็นหญิง ความเป็นชาย เป็นต้น)
๒. กองเวทนา (เวทนาชั้นธ คือ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ ไม่ทุกข์ไม่สุข)
๓. กองสัญญา (สัญญาชั้นธ คือ ความจำได้หมายรู้ เช่น จำรูป จำเสียง)
๔. กองสังขาร (สังขารชั้นธ คือ ความคิด หรือเจตนาที่ ดีบ้าง ชั่วบ้าง)
๕. กองวิญญาน (วิญญานชั้นธ คือ ความรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น รู้สึกว่า เห็น, ได้ยิน, ได้กลิ่น เป็นต้น)

นี้เรียกว่าชั้นธ ๕

วิงค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๒



๑๘๘. आयตนะ (ที่ต่อ) ๑๒ มีอะไรบ้าง ?

อายตนะ ๑๒ คือ :-

- | | | |
|--|---|-----------------------|
| ๑. ที่ต่อคือตา (จักขายตนะ) | } | (จัดเป็นอายตนะภายใน) |
| ๒. ที่ต่อคือหู (โสตายตนะ) | | |
| ๓. ที่ต่อคือจมูก (ฆานายตนะ) | | |
| ๔. ที่ต่อคือลิ้น (ชีวนายตนะ) | | |
| ๕. ที่ต่อคือกาย (กายายตนะ) | | |
| ๖. ที่ต่อคือใจ (มนายตนะ) | | |
| ๗. ที่ต่อคือรูป (รูปายตนะ) | } | (จัดเป็นอายตนะภายนอก) |
| ๘. ที่ต่อคือเสียง (สัททายตนะ) | | |
| ๙. ที่ต่อคือกลิ่น (คันธายตนะ) | | |
| ๑๐. ที่ต่อคือรส (รสายตนะ) | | |
| ๑๑. ที่ต่อคือสิ่งที่ถูกต้องได้ (โณภูมิจักขายตนะ) | | |
| ๑๒. ที่ต่อคืออารมณ์ของใจ (อัมมายตนะ) | | |

นี้เรียกว่าอายตนะ ๑๒

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๒

๑๘๙. ธาตุ ๑๘^๒ มีอะไรบ้าง ?

ธาตุ ๑๘ คือ :-

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ๑. ธาตุคือตา | (จักขุธาตุ) |
| ๒. ธาตุคือรูป | (รูปธาตุ สิ่งที่เห็นได้ด้วยตา) |
| ๓. ธาตุคือความรู้หรืออารมณ์ทางตา | (จักขุวิญญาณธาตุ) |
| ๔. ธาตุคือหู | (โสตธาตุ) |
| ๕. ธาตุคือเสียง | (สัทธาตุ) |

^๒ นักวิทยาศาสตร์เมื่ออ่านเรื่องธาตุ ๑๘ นี้ คงเข้าใจดีขึ้นว่า ความมุ่งหมายหรือคำนิยามคำว่า ธาตุ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาใช้ในที่นี้ มีแนวทางของธรรมชาติโดยเฉพาะ มิได้มุ่งหมายอย่างเดียวกับความหมายของคำว่าธาตุ ทางวิทยาศาสตร์



๖. ธาตุคือความรู้อารมณ์ทางหู (โสตวิญญาณธาตุ)
 ๗. ธาตุคือจมูก (ฆานธาตุ)
 ๘. ธาตุคือกลิ่น (คันธธาตุ)
 ๙. ธาตุคือความรู้อารมณ์ทางจมูก (ฆานวิญญาณธาตุ)
 ๑๐. ธาตุคือลิ้น (ชีวหาธาตุ)
 ๑๑. ธาตุคือรส (รสธาตุ)
 ๑๒. ธาตุคือความรู้อารมณ์ทางลิ้น (ชีวหาวิญญาณธาตุ)
 ๑๓. ธาตุคือกาย (กายธาตุ)
 ๑๔. ธาตุคือสิ่งที่ถูกต้องได้ด้วยกาย (โผฏฐัพพธาตุ)
 ๑๕. ธาตุคือความรู้อารมณ์ทางกาย (กายวิญญาณธาตุ)
 ๑๖. ธาตุคือใจ (มโนธาตุ)
 ๑๗. ธาตุคือ สิ่งที่อยู่ได้ด้วยใจ (อัมมธาตุ)
 ๑๘. ธาตุนี้ความรู้อารมณ์ทางใจ (มโนวิญญาณธาตุ)
- นี่เรียกว่าธาตุ ๑๘

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๒

๑๙๐. สัจจะ ๔ มีอะไรบ้าง ?

สัจจะ ๔ คือ : -

๑. ความจริงคือทุกซ์ (ทุกขสัจจ)
๒. ความจริงคือเหตุให้ทุกซ์เกิด (สมุทยสัจจ)
๓. ความจริงคือความดับทุกซ์ (นิโรธสัจจ)
๔. ความจริงคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกซ์ (มัคคสัจจ)

นี่เรียกว่าสัจจะ ๔

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๒



๑๙๑. อินทรีย์ ๒๒ มีอะไรบ้าง ?

อินทรีย์ (ธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของ^๐ตน) ๒๒ คือ :-

๑. อินทรีย์คือตา (จักขุอินทรีย์)
 ๒. อินทรีย์คือหู (โสตอินทรีย์)
 ๓. อินทรีย์คือจมูก (ฆานินอินทรีย์)
 ๔. อินทรีย์คือลิ้น (ชีวหินอินทรีย์)
 ๕. อินทรีย์คือกาย (กายอินทรีย์)
 ๖. อินทรีย์คือใจ (มโนอินทรีย์)
 ๗. อินทรีย์คือหญิง (อิตถินอินทรีย์)
 ๘. อินทรีย์คือชาย (ปุริสอินทรีย์)
 ๙. อินทรีย์คือชีวิต (ชีวิตินอินทรีย์)
 ๑๐. อินทรีย์คือสุข (สุขินอินทรีย์-สุขกาย)
 ๑๑. อินทรีย์คือทุกข์ (ทุกข์ินอินทรีย์-ทุกข์กาย)
 ๑๒. อินทรีย์คือโสมนัส (โสมนัสสินอินทรีย์-สุขใจ)
 ๑๓. อินทรีย์คือโทมนัส (โทมนัสสินอินทรีย์-ทุกข์ใจ)
 ๑๔. อินทรีย์คืออุเบกขา (อุเปกขินอินทรีย์-เฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข)
 ๑๕. อินทรีย์คือความเชื่อ (สัทธินอินทรีย์)
 ๑๖. อินทรีย์คือความเพียร (วิริยอินทรีย์)
 ๑๗. อินทรีย์คือความระลึกได้ (สติอินทรีย์)
 ๑๘. อินทรีย์คือความตั้งใจมั่น (สมาธิอินทรีย์)
 ๑๙. อินทรีย์คือปัญญา (ปัญญินอินทรีย์)
 ๒๐. อินทรีย์คืออภัยค้ำที่มุ่งบรรลุมรรคผลของผู้ปฏิบัติ(อัญญัตถุญสสามิตินอินทรีย์)
 ๒๑. อินทรีย์คือการตรัสรู้สังขารด้วยมรรค (อัญญินอินทรีย์)
 ๒๒. อินทรีย์ของพระอรหันต์ผู้ตรัสรู้สังขารแล้ว(อัญญาตาวินอินทรีย์)
- นี้เรียกว่าอินทรีย์ ๒๒

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๓

^๐ เช่น ตาก็เป็นใหญ่ในการเห็น จะใช้หูเห็นแทนตาไม่ได้ ลิ้นก็เป็นใหญ่ในการลิ้มรส จะใช้หูแทนลิ้นไม่ได้ เป็นต้น



๑๙๒. เหตุ ๙ มีอะไรบ้าง ?

เหตุ ๙ คือเหตุที่เป็นกุศล (ฝ่ายดี) ๓ ; เหตุที่เป็นอกุศล (ฝ่ายชั่ว) ๓ ; เหตุที่เป็นอัพยาगत (ไม่ชี้ลงไปว่าดีหรือชั่ว) ๓ คือ : -

ก. เหตุที่เป็นกุศล (ฝ่ายดี) ๓ :

๑. อโลภะ ความไม่โลภ
๒. อโทสะ ความไม่คิดประทุษร้าย
๓. อโมหะ ความไม่หลง

ข. เหตุที่เป็นอกุศล (ฝ่ายชั่ว) ๓ :

๑. โลภะ ความโลภ
๒. โทสะ ความคิดประทุษร้าย
๓. โมหะ ความหลง

ค. เหตุที่เป็นอัพยาगत (ไม่ชี้ลงไปว่าดีหรือชั่ว) ๓ :

๑. อโลภะ ซึ่งเกิดจากวิบากคือผลของกุศลธรรม หรือซึ่งเกิดในอัพยากตธรรมที่เป็นกิริยา
๒. อโทสะ
๓. อโมหะ

นี้เรียกว่าเหตุ ๙

วิมังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๓

๑๙๓. อาหาร ๔ มีอะไรบ้าง ?

อาหาร ๔ คือ : -

๑. อาหารเป็นคำๆ (กวนฝึกรอาหาร อาหารที่รับประทานทั่วไป)
๒. อาหารคือผัสสะ (ผัสสาหาร อาหารคือการถูกต้องทางตา หู เป็นต้น เช่น อาหารตา อาหารหู ฯลฯ)
๓. อาหารคือความจงใจ (มโนสังขเจตนาหาร ความจงใจ ทำกรรมดี กรรมชั่ว ย่อมเป็นอาหารหล่อเลี้ยงให้เวียนว่ายตายเกิด)



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๒

๔. อาหารคือวิญญาณ (วิญญาณอาหาร หมายถึง ความรู้อารมณ์ว่า เห็นรูป ฟังเสียง เป็นต้น)
นี่เรียกว่าอาหาร ๔

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๓

๑๙๔. ผัสสะ (ความถูกต้อง) ๗ มีอะไรบ้าง ?

ผัสสะ^๔ (ความถูกต้อง) ๗ คือ : -

๑. ความถูกต้องทางตา (จักขุสัมผัส)
 ๒. ความถูกต้องทางหู (โสตสัมผัส)
 ๓. ความถูกต้องทางจมูก (ฆานสัมผัส)
 ๔. ความถูกต้องทางลิ้น (ชิวหาสัมผัส)
 ๕. ความถูกต้องทางกาย (กายสัมผัส)
 ๖. ความถูกต้องทางธาตุคือใจ (มโนธาตุสัมผัส)
 ๗. ความถูกต้องทางธาตุคือความรู้ทางใจ (มโนวิญญาณธาตุสัมผัส)
- นี่เรียกว่าผัสสะ ๗

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๓

๑๙๕. เวทนา (ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉยๆ) ๗ มีอะไรบ้าง ?

๑. ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉยๆ อันเกิดจากสัมผัสทางตา (จักขุสัมผัสสชา เวทนา)
๒. ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉยๆ อันเกิดจากสัมผัสทางหู (โสตสัมผัสสชา เวทนา)
๓. ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉยๆ อันเกิดจากสัมผัสทางจมูก (ฆานสัมผัสสชา เวทนา)
๔. ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉยๆ อันเกิดจากสัมผัสทางลิ้น (ชิวหาสัมผัสสชา เวทนา)

^๔ ฟังสังเกตว่า ผัสสะ หรือสัมผัส ใช้แทนกันได้



๕. ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉย ๆ อันเกิดจากสัมผัสทางกาย (กายสัมผัสสชา เวทนา)
 ๖. ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉย ๆ อันเกิดจากสัมผัสทางธาตุคือใจ (มโนธาตุสัมผัสสชา เวทนา)
 ๗. ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉย ๆ อันเกิดจากสัมผัสทางธาตุคือความรู้ทางใจ (มโนวิญญานธาตุสัมผัสสชา เวทนา)
- นี้เรียกว่าเวทนา ๗

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๓

๑๙๖. สัญญา (ความจำ) ๗ มีอะไรบ้าง ?

สัญญา (ความจำ) ๗ คือ : -

๑. ความจำอันเกิดจากสัมผัสทางตา (จักขุสัมผัสสชา สัญญา)
๒. ความจำอันเกิดจากสัมผัสทางหู (โสตสัมผัสสชา สัญญา)
๓. ความจำอันเกิดจากสัมผัสทางจมูก (ฆานสัมผัสสชา สัญญา)
๔. ความจำอันเกิดจากสัมผัสทางลิ้น (ชีวหาสัมผัสสชา สัญญา)
๕. ความจำอันเกิดจากสัมผัสทางกาย (กายสัมผัสสชา สัญญา)
๖. ความจำอันเกิดจากสัมผัสทางธาตุคือใจ (มโนธาตุสัมผัสสชา สัญญา)
๗. ความจำอันเกิดจากสัมผัสทางธาตุรู้ทางใจ (มโนวิญญานธาตุสัมผัสสชาสัญญา)

นี้เรียกว่าสัญญา ๗

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๔

๑๙๗. เจตนา (ความจงใจ) ๗ มีอะไรบ้าง ?

เจตนา (ความจงใจ) ๗ คือ : -

๑. ความจงใจอันเกิดจากสัมผัสทางตา (จักขุสัมผัสสชา เจตนา)
๒. ความจงใจอันเกิดจากสัมผัสทางหู (โสตสัมผัสสชา เจตนา)



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๒

๓. ความจงใจอันเกิดจากสัมผัสทางจมูก (ฆานสัมผัสสชา เจตนา)
๔. ความจงใจอันเกิดจากสัมผัสทางลิ้น (ชีวหาสัมผัสสชา เจตนา)
๕. ความจงใจอันเกิดจากสัมผัสทางกาย (กายสัมผัสสชา เจตนา)
๖. ความจงใจอันเกิดจากสัมผัสทางธาตุคือใจ (มโนธาตุสัมผัสสชาเจตนา)
๗. ความจงใจอันเกิดจากสัมผัสทางธาตุรู้ทางใจ (มโนวิญญาณธาตุสัมผัสสชาเจตนา)

นี้เรียกว่าเจตนา ๗

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๔

๑๙๘. จิต ๗ มีอะไรบ้าง ?

จิต ๗ คือ : -

๑. ความรู้อารมณ์ทางตา (จักขุวิญญาณ)
๒. ความรู้อารมณ์ทางหู (โสตวิญญาณ)
๓. ความรู้อารมณ์ทางจมูก (ฆานวิญญาณ)
๔. ความรู้อารมณ์ทางลิ้น (ชีวหาวิญญาณ)
๕. ความรู้อารมณ์ทางกาย (กายวิญญาณ)
๖. ธาตุคือใจ (มโนธาตุ)
๗. ความรู้อารมณ์ทางใจ (มโนวิญญาณธาตุ)

นี้เรียกว่าจิต ๗

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๔

(หมายเหตุ : การแบ่งจำนวนหรือหัวข้อธรรมะที่นำมาแปลนี้ เป็นวิธีจัดจำนวนโดยนัยหนึ่งของอภิธัมมปิฎก ในที่นี้อาจแบ่งหรือจัดจำนวนแตกต่างกันออกไปตามความประสงค์ในการแสดงธรรมให้เหมาะสมแก่โอกาสที่ต้องการ)



๑๙๙. ปฏิบัติได้แค่ไหน อะไรสงบระงับ^๔ ?

“ดูก่อนภิกษุ ! ความสงบระงับ ๖ ประการเหล่านี้ คือ : -

๑. วาจาของผู้เข้าสู่ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) ย่อมสงบระงับ
๒. วิตก (ความตริก) วิจาร (ความตรอง) ของผู้เข้าสู่ทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) ย่อมสงบระงับ
๓. ปิตี (ความอิมใจ) ของผู้เข้าสู่ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) ย่อมสงบระงับ
๔. (ลมหายใจเข้าออก) ของผู้เข้าสู่จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) ย่อมสงบระงับ
๕. สัจญา (ความจำได้หมายรู้) และเวทนา (ความรู้สึกสุขทุกข์หรือไม่ทุกข์ไม่สุข) ของผู้เข้าสู่สัจญาเวทยินโรธ (สมาบัติที่ดับ สัจญา ความจำและเวทนา^๖ ความเสวยอารมณ์) ย่อมสงบระงับ
๖. รากะ (ความกำหนดยินดีหรือความติดใจ) โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) โมหะ (ความหลง) ของภิกษุผู้เป็นชีณาสพ (ผู้สิ้นอาสวะคือกิเลสที่ต้องสันดาน) ย่อมสงบระงับ”

สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ๑๘/๒๖๙

๒๐๐. ความดับแห่งเครื่องปรุงแต่งตามลำดับขั้น

“ดูก่อนภิกษุ ! เรากล่าวถึงความดับแห่งอนุบุพพสังขาร (เครื่องปรุงแต่งตามลำดับขั้น) ไว้แล้วคือ : -

๑. วาจาของผู้เข้าสู่ฌานที่ ๑ ย่อมดับ
๒. ความตริก (วิตก) ความตรอง (วิจาร) ของผู้เข้าสู่ฌานที่ ๒ ย่อมดับ
๓. ความอิมใจ (ปิตี) ของผู้เข้าสู่ฌานที่ ๓ ย่อมดับ
๔. ลมหายใจเข้าออก (อัสสาสปีสสาสะ) ของผู้เข้าสู่ฌานที่ ๔ ย่อมดับ
๕. ความกำหนดหมายในรูป (รูปสัจญา) ของผู้เข้าสู่อกาสนัญญาตนะ

^๔ เรื่องนี้มีประโยชน์ในทางหลักวิชามาก ทำให้เข้าใจในหลักการในการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างดี

^๖ ฟังสังเกตว่า คำว่า เวทนา ได้วงเล็บความหมายไว้ ๒ อย่าง คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างหนึ่ง เป็นการอธิบายเต็มความหมาย อีกอย่างหนึ่งใช้คำสั้นๆ ว่า ความเสวยอารมณ์ ซึ่งควรทราบด้วยว่า การใช้คำเต็มความหมายชัดกว่า แต่ถ้าจะต้องใช้อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะมีติดขัดบางครั้งจึงต้องใช้ทับศัพท์หรือคำอธิบายสั้นๆ



ย่อมนัดับ

- ๖. ความกำหนดหมายในอากาศาณัญญาตนะ (อากาศาณัญญาตนะ สัญญา) ของผู้เข้าสู่วิญญาณัญญาตนะ ย่อมดับ
- ๗. ความกำหนดหมายในวิญญาณัญญาตนะ (วิญญาณัญญาตนะ สัญญา) ของผู้เข้าสู่อากัญญาตนะ ย่อมดับ
- ๘. ความกำหนดหมายในอากัญญาตนะ (อากัญญาตนะ สัญญา) ของผู้เข้าสู่เนวสัญญานาสัญญาตนะ ย่อมดับ
- ๙. สัญญา (ความจำได้หมายรู้ ; ความกำหนดหมาย) และเวทนา (ความเสวยอารมณ์) ของผู้เข้าสู่สัญญาเวทิตนโรธ ย่อมดับ
- ๑๐. รากะ (ความกำหนดยินดีหรือความตั้งใจ) โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) โมหะ (ความหลง) ของภิกษุผู้เป็นชีณาสพ (ผู้สิ้นอาสวะคือกิเลสที่ต้องสันดาน) ย่อมดับ”

สังยุตตนิคาย สฬายตนวรรค ๑๘/๒๖๘

(หมายเหตุ : ขอแทรกคำอธิบายศัพท์ตั้งแต่ข้อ ๕ มาในที่นี้ เพื่อความเข้าใจคือตั้งแต่ข้อ ๕ อากาศาณัญญาตนะ ถึงข้อ ๘ เนวสัญญานาสัญญาตนะ รวม ๔ ข้อ เป็นชื่อของอรูปลาน หรือฉาน (การเพ่งอารมณ์) ที่มีสิ่งซึ่งมิใช่รูปเป็นจุดประสงค์ คือ อากาศาณัญญาตนะ เพ่งว่าอากาศหาที่สุดมิได้, วิญญาณัญญาตนะ เพ่งว่าวิญญาณหาที่สุดมิได้, อากัญญาตนะ เพ่งว่าไม่มีอะไรแม้แต่น้อย และเนวสัญญานาสัญญาตนะ เพ่งว่าสัญญาคือความจำได้ หรือความกำหนดหมายเป็นของไม่ดี เมื่อเพ่งอย่างนี้ก็จะเป็เหตุให้สัญญาหยุดทำหน้าที่ แต่ยังมีอยู่อย่างมิเป็นข้อเป็นงอ อรูปลานนี้แม้กับวชนนอกพระพุทธศาสนาก็บำเพ็ญกันได้ แต่ทางพระพุทธศาสนายังมีชั้นสูงสุดอีกข้อหนึ่ง คือสัญญาเวทิตนโรธ แปลว่า ดับสัญญา ความจำ และเวทนา ความเสวยอารมณ์ได้)

๒๐๑. บุดูชนกับอริยสาวกต่างกันอย่างไร ?

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! บุดูชน (คนที่ยังหนาไปด้วยกิเลส) ผู้มิได้สดับ



ยอมเสวยเวทนาที่เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ที่มีใช้ทุกขมีใช้สุขบ้าง อริยสาวก (ศิษย์ของพระอริยะ) ผู้ได้สดับก็เสวยเวทนาที่เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ที่มีใช้ทุกขมีใช้สุขบ้าง “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! อะไรเป็นความผิดแผกแตกต่างกันในบุคคลเหล่านั้น ? อะไรเป็นเครื่องทำให้อริยสาวกผู้ได้สดับต่างจากบุญชนผู้มิได้สดับ?”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! บุญชนผู้มิได้สดับ เมื่อมีทุกข์เวทนาถูกต้องยอมเศร้าโศก ลำบากใจ คร่ำครวญ ย่อมต็อกพิโรड़ाพัน ย่อมมีดมน ย่อมเสวยเวทนา ๒ ทาง คือเวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! อริยสาวกผู้ได้สดับ เมื่อทุกข์เวทนาถูกต้องยอมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบากใจ ไม่คร่ำครวญ ย่อมไม่ต็อกพิโรड़ाพัน ย่อมไม่มีดมน ย่อมเสวยเวทนาเพียงทางเดียว คือทางกาย ไม่เสวยเวทนาทางจิต”^๓

คติธรรม

- เรียนรู้ครูบอกได้ เสร็จสรรพ
- สพศาสตร์ศิลป์ทุกอัน ย่อมรู้
- อชฌาสัยแห่งสามัญ บุญแต่ง มาแฮ
- ครูทักนักสิทธิ์ผู้ เลิศได้บอกเลย

(โคลงโลกนิติ)



^๓ ข้อความที่นำมาแปลนี้ คัดมาเฉพาะที่แสดงความแตกต่างกันของบุคคล ๒ ประเภท มิได้นำข้อความตอนอื่น ๆ มาทั้งหมด

ย่อวิปัสสนา ภูมิ ๖

๑. ชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

๒. อายตนะ ๑๒ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

๓. ธาตุ ๑๘ ได้แก่ จักขุธาตุ โสตะธาตุ มานะธาตุ ชิวหาธาตุ กาย-
ธาตุ มโนธาตุ รูปธาตุ สัทธาตุ คันทะธาตุ รสธาตุ โผฏฐัพพะธาตุ ธรรมธาตุ
จักขุวิญญาณธาตุ โสตะวิญญาณธาตุ มานะวิญญาณธาตุ ชิวหาวิญญาณธาตุ
กายวิญญาณธาตุ มโนวิญญาณธาตุ

๔. อินทรีย์ ๒๒ ได้แก่ จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ มานินทรีย์ ชิวหา-
นทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ อิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์ ชิวิตินทรีย์ สุขินทรีย์
ทุกขินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุเบกขินทรีย์ สัททินทรีย์
วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ อนัญญัตตัญญูสามิตินทรีย์
อัญญินทรีย์ อัญญาตาวินทรีย์

๕. อริสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ได้แก่ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป
สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรา มรณะ โสกะ
ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส สุปายาส

พระอริยบุคคล ๒ ประเภท

๑. สุกขวิปัสสกะ คือ พระอริยบุคคล ผู้บรรลุมรรคจิตด้วยปัญญาวิมุตติ
ผู้พ้นจากกิเลสเพราะปัญญา โดยไม่มีมานจิตเป็นบาทคือไม่ได้บรรลุมานจิต
ไม่สามารถเข้ามานสมาบัติได้ การนับประเภทจิตโดยนัยมี ๘๙ ดวง

๒. เจโตวิมุตติ คือ พระอริยบุคคลผู้บรรลุมรรคจิตผลจิต หลุดพ้น
เพราะสมาธิโดยมีมานจิตเป็นบาท เป็นผู้บรรลุมานพร้อมด้วยวิสี พระอริย
บุคคลผู้บรรลุมรรคผลนิพพานพร้อมด้วยองค์ของมานจิตชั้นต่าง ๆ จึงเป็น



เจโตวิมุตติเพราะพ้นจากกิเลสด้วยปัญญา และความสงบของฌานจิตชั้นต่าง ๆ การนับประเภทจิตโดยนัย ๑๒๑ ดวง จึงนับโดยนัยของพระอรหันต์บุคคลผู้เป็นเจโตวิมุตติ

การบรรลุอรหันต์ธรรม คือ การเกิดปัญญาญาณรู้ลักษณะของนามและรูป เมื่อปัญญาสมบูรณ์มั่นคงถึงขั้นใด มหากุศลญาณสัมปยุตตจิตที่เป็น “วิปัสสนาญาณ” ก็เกิดขึ้นประจักษ์แจ้งลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมตามลำดับขั้นของวิปัสสนาญาณทางมโนทวาร

วิปัสสนาญาณ ๑๖ (โสฬสญาณ)

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ญาณเกิดขึ้นประจักษ์แจ้งลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่แยกขาดจากกัน ทีละอารมณโลก ปรากฏสภาพที่สูญเสียเปล่าจากตัวตนไม่มีอัตตสัญญาที่กายทรงจำสภาพธรรม มีสภาพธรรมปรากฏลักษณะที่เป็นอนัตตา สันตติชชาตเห็นรูปนามเบื้องต้นจะมีอาการตกใจ ผู้ปฏิบัติจะอุทานว่า อ้อ นี่หรือรูปนามที่เราพยายามหาทั้งกลางวันกลางคืนไม่ใช่อื่นไกลเส้นผมบังภูเขานี้เอง เช่นนี้ก็ตัดสิ้นใจได้ว่าสัตว์บุคคลเทวดาพรหมอื่นนอกจากรูปนาม ไปไม่มี ทั้ง ๓๑ ภูมิ มีแต่รูปกับนามเท่านั้น มีอยู่ที่ใดมีทุกข์ที่นั่น ญาณนี้เรียกว่า “ทวิภูวิวิสุทธิ” นั่นเอง คือ ความเห็นอันบริสุทธิ์ว่ามีแต่รูปนามเท่านั้น และเป็น วิปัสสนาญาณขั้นต้นนำไปสู่วิปัสสนาญาณขั้นต่อ ๆ ไป

๒. ปัจจัยปริคคหญาณ คือ ญาณที่รู้ชัดถึงความต่างกันของรูปนาม ขณะที่วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นและขณะที่ไม่ใช่วิปัสสนาญาณเกิด หรือเรียกว่าญาณแจกปัจจัยแห่งรูปนามที่กำหนดรู้ปัจจัยแห่งนามรูป ดุจนายแพทย์ค้นหาสมุฏฐานของโรค เมื่อแสวงหาเหตุก็จะเห็นว่า รูปนามเกิดจากธรรม ๕ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และอาหาร เป็นเหตุให้เกิดรูปปัจจัย โดยมีอาหารเป็นปัจจัยอุปถัมภ์รูป ต่อขึ้นไปก็จะเห็นเหตุปัจจัยของนามมีจักขุวิญญาณ ฯลฯ เป็นต้น จักขุวิญญาณเกิดขึ้นเพราะจักขุประสาทกับรูปารมณฺ์ แสงสว่าง มนสิการ เมื่อประชุมพร้อมกันทั้ง ๔ อย่างจึงเกิดขึ้นได้ แม้โสตวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ ฯลฯ ก็ทำนองเดียวกัน เมื่อเห็นอย่างนี้ก็จะละคลายความ



สงสัยทั้งปวงเสียได้ ญาณนี้เรียกว่า “กังขา วิตรณวิสุทธิ” คือมีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ข้ามพ้นความสงสัยเสียได้

๓. สัมมสนญาณ คือ ปัญญาญาณที่ประจักษ์แจ้งการเกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็วของนามธรรมและรูปธรรมเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แยกออกเป็น ๔ นัย คือ

(๑) กลาปสัมมสนนัย เห็นชัดถึงรูปอดีต ปัจจุบัน อนาคต รูปภายใน-นอก รูปหยาบ-ละเอียด รูปใกล้-ไกล รูปเลว-ประณีต ทั้งหมดเป็นอนิจจัง ลื่นไถลไปถ่างเดียวไม่มีกลับ

(๒) อัทธานสัมมสนนัย เห็นรูปนามในอดีตไม่เป็นปัจจุบัน รูปนามปัจจุบันไม่เป็นอนาคต รูปภายในไม่เป็นรูปภายนอก ฯลฯ เป็นต้น มีเหตุปัจจัยกันอยู่ ปัจจุบันดี อนาคตดี ปัจจุบันชั่ว อนาคตชั่ว อุปมาเหมือนดวงตราเมื่อประทับลงในกระดาษนั้นรูปตราปรากฏอยู่ แต่ดวงตราหาติดกระดาษไม่

(๓) สันตติสัมมสนนัย พิจารณาเห็นรูปร้อนหายไปรูปเย็นเกิด รูปเย็นดับรูปร้อนเกิด รูปนามไม่เที่ยงเป็นอนัตตา

(๔) ชณสัมมสนนัย เห็นความเกิดดับกันอยู่เรื่อยไปไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน และเห็นว่า ชั้น ๕ เกิด เพราะ อวิชชาเกิด ชั้น ๕ ดับ เพราะอวิชชาดับ เมื่อพระโยคีหรือผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาญาณเห็นความเกิดดับของรูปนามดังกล่าวมานี้ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ได้แก่ โสภัส ญาณ ปีติ ปัสสทธิ สุข อธิโมกข์ ปัคคาหะ อุပ္ปฐฐานะ อุเบกขา และนิกัณติ ย่อมเกิดขึ้นได้ แต่ถ้ามีสติติดต่อกันจริง ๆ แล้ว วิปัสสนูปกิเลส อาจไม่เกิดขึ้นก็ได้ ตั้งแต่ญาณ ๑ ถึงญาณ ๓ นี้เรียกว่า “ญาณตปริยญา” คือ ปัญญาที่ประจักษ์ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏโดยสภาพไม่ใช่ตัวตน เป็นพื้นฐานให้น้อมพิจารณา ลักษณะของรูปนามอื่นเพิ่มขึ้น

๔. อุท্থัพพญาณ คือ ญาณที่เกิดขึ้นและดับไปของนามธรรมและรูปธรรมแต่ละประเภทอย่างชัดเจนยิ่ง รูปนามที่เกิดสันตติชชาติเป็นห้วง ๆ ประหนึ่งคนแก่วงรูป เมื่อแก่วงเร็วก็เกิดดับติด ๆ กันไป เราเห็นควันรูปเป็นไม่ดับ แต่ที่แท้ควันรูปดับอยู่เสมอ เรียกญาณนี้ว่า “ตริณปริยญาญาณ” คือ ปัญญาที่



พิจารณาลักษณะสภาพธรรมที่ปรากฏเสมอกันทั้ง ๖ ทวาร ไม่เจาะจงฝึกฝีมุ่งหวังเฉพาะรูปนามใดรูปนามหนึ่ง ความสมบูรณ์ของปัญญารู้ชัดเสมอกัน

อนึ่ง ญาณนี้เมื่อสมาธิมากขึ้น นึกอยากที่จะเห็นอะไรก็เห็นหมด จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นย่อมจะเป็นนิमितมาให้เห็นได้ทั้งนั้น ฉะนั้นต้องระวังให้มากอย่าอยากเห็นเป็นอันขาด เพราะจะทำให้วิปัสสนารั่วและจะเสียปัจจุบันธรรม ทางนั้นเป็นสมณะไม่ใช่วิปัสสนา

๕. รั้งคณญาณ คือ ปัญญาที่ประจักษ์แจ้งความไม่มีสาระของการเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรมที่ปรากฏเป็น “ปหานปริยญา” คือ ปัญญาที่รอบรู้เพิ่มขึ้นละคลายความยินดีในนามรูป เห็นโทษของนามรูปเพิ่มขึ้น ละวิปลาสเสียได้ คือ ละความเห็นว่ายู้งานว่าย สุข ว่าเป็นตัวตน ว่าสวย ว่างาม

๖. ภยญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นสังขารเป็นของน่ากลัวดุจราชสีห์

๗. อาทีนญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามมีแต่โทษไม่มีคุณดุจเรือไฟที่ติดทั่วแล้วฉะนั้น

๘. นิพพิทาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเบื่อหน่ายละคลายความเห็นที่เห็นชอบที่เคยมาแล้ว

๙. มุญจิจตุกัมมตาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาให้จิตใคร่จะพ้นไปจากรูปนาม ดุจมันจฉายาจะพ้นชาย ไม่อยากมีรูปนาม

๑๐. ปฎิสังขานญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณารูปนามซ้ำเพื่อทำอุบายให้พ้นจากรูปนามนั้นเสีย

๑๑. สังขารเปกขานญาณ คือ ปัญญาที่รู้ชัดในความวางเฉยในรูปนาม รู้ว่ารูปนามเป็นวิบาก ไม่เป็นของที่จะละได้ จะต้องเป็นอยู่อย่างนี้เป็นธรรมที่ให้อำนาจกำหนดรู้ เรียกว่า “ปริยญญะยกิจ”

๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ คือ ญาณปัญญาที่มีกำลังพอที่จะเห็นอริยสัจ เรียกว่า “ปฎิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ” คือ มีความรู้อันบริสุทธิ์ดำเนินไปโดยลำดับ

๑๓. โคตรภูญาณ คือ ญาณที่ตัดกระแสเชื้อของปุถุชนหน่วงนิพพานเป็นอารมณ์ ทำลายโคตรปุถุชน หยั่งลงสู่อริยโคตร

๑๔. มัคคญาณ คือ ญาณปหานกิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล



๑๕. ผลญาณ คือ ญาณเสวยวิมุตติสุขอันเป็นวิบากของมรรค

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ คือ คือญาณพิจารณา rūpī เกสที่เหลือและหมด
ไปในผลปริโยสาน จิตหยั่งลงสู่ภวังค์ พิจารณาภิเลสที่ละแล้ว พิจารณาภิเลส
ที่เหลืออยู่ ว่าภิเลสเหล่านี้เราละแล้ว อวสานพิจารณา ถึงอมตะนิพพานว่า ธรรม
ที่เราแทงตลอดแล้ว

คติธรรม

- ภูเขาเหลือแหล่ล้วน คีลา
- หามณีจินดา ยากได้
- ฝูงชนเกิดนานา ในโลก
- หานักปราชญ์นั้นไซ้ร้ เลือกล้ำถามี

- มัจฉามีทั่วท้อง ชโลทร
- หาเงือกงูมังกร ยากได้
- ทั่วดาวพระนคร คนมาก มีนา
- จักเสาะสัตบุรุษไซ้ร้ ยากแท้จักมี

(โคลงโลกนิติ)





หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล

(พ.ศ. ๒๔๐๒-๒๔๘๔)

หลักสมถวิปัสสนาของพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล

พิจารณากายแยกออกเป็นธาตุ ๔ ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ

บันทึกตามคำบอกเล่าของท่านเจ้าคุณพระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธฐานิโย)

ฯลฯ

หลักการสอนท่านก็สอนในหลักของสมถวิปัสสนา ดังที่เราเคยได้ยิน ได้ฟังกันมาแล้วนั้น แต่ท่านจะเน้นหนักในการสอนให้เจริญพุทธคุณเป็นส่วน ใหญ่ เมื่อเจริญพุทธคุณจนคล่องตัวจนชำนาญแล้ว ก็สอนให้พิจารณา กาย คตาสติ เมื่อสอนให้พิจารณา กายคตาสติ พิจารณาอสุภกรรมฐาน จนคล่อง ตัวจนชำนาญแล้ว ก็สอนให้พิจารณาธาตุกรรมฐาน ให้พิจารณา กายแยก ออกเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็พยายามพิจารณาว่าในร่างกายของ เราไม่มีอะไร มีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันอยู่เท่านั้น หา สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี ในเมื่อฝึกฝนอบรมให้พิจารณาจนคล่องตัว จิต ก็จะมีมองเห็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน คือเห็นว่าร่างกายนี้ ไม่ใช่ตัว เป็นอนัตตาทั้งนั้น จะมีตัวมีตนในเมื่อแยกออกไปแล้ว มันก็มีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี แต่อาศัยความประชุมพร้อมของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มีปฏิสนธิจิตปฏิสนธิวิญญาณมายึดครองอยู่ในร่างอันนี้ เราจึงสมมุติ บัญญัติว่า สัตว์บุคคลตัวตนของเรา

อันนี้เป็นแนวการสอนของพระอาจารย์เสาร์ พระอาจารย์มั่น และ พระอาจารย์สิงห์ การพิจารณาเพียงแค่ว่าพิจารณา กายคตาสติก็ดี พิจารณาธาตุ กรรมฐานก็ดี ตามหลักวิชาการท่านว่าเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน แต่ ท่านก็ย้าให้พิจารณาอยู่ใน กายคตาสติกรรมฐานกับธาตุกรรมฐานนี้เป็นส่วนใหญ่ ที่ท่านย้า ๆ ให้พิจารณาอย่างนี้ ก็เพราะว่าทำให้ภูมิจิตภูมิใจของนักปฏิบัติ ก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาได้เร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพิจารณา กายคตาสติ แยก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น



เล่าเรื่องภาวนา ให้พระอาจารย์เสาร์ฟัง

ท่านบอกว่า เร่งเข้า ๆ

เมื่อหลวงพ่อกับเล่าเรื่องภาวนาให้ท่านฟัง ถ้าสิ่งใดที่มันถูกต้อง ท่านบอกว่า เร่งเข้า ๆ ๆ แล้วจะไม่อธิบาย แต่ถ้าหากว่ามันไม่ถูกต้อง เช่น อยากรู้ใครทำสมาธิภาวนา มาแล้วมันคล้าย ๆ กับว่า พอจิตสว่างรู้เห็นนิมิตขึ้นมา แล้วก็น้อมเอานิมิตเข้ามา พอ นิมิตเข้ามาถึงตัวถึงใจแล้ว มันรู้สึกอึดอัดใจ เหมือนหัวใจถูกบีบแล้ว สมาธิที่สว่างก็มีมืดไปเลย อันนี้ท่านบอกว่าอย่าทำอย่างนั้นมันไม่ถูกต้อง เมื่อเกิดนิมิตขึ้นมา ถ้าหากว่าไปเล่าให้อาจารย์องค์ใดฟัง ถ้าท่านแนะนำว่าให้น้อมให้เอานิมิตนั้นเข้ามาหาตัว อันนี้เป็นการสอนผิด แต่ถ้าว่าท่านผู้ใดพอไปบอกว่า ภาวนาเห็นนิมิตท่านแนะนำให้กำหนดรู้จิตเฉยอยู่ คล้าย ๆ กับว่าไม่สนใจกับนิมิตนั้น แล้วนิมิตนั้นจะแสดงปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงไปในแง่ต่างๆ เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะดี มีสมาธิมั่นคง เราจะอาศัยความเปลี่ยนแปลงของมโนภาพอันเป็นของนิมิตนั้น เป็นเครื่องเตือนใจให้เราเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นิมิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นปฏิกษณนิมิต ถ้าหากว่านิมิตที่ปรากฏแล้วมันหยุดนิ่ง ไม่ไหวติง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ บางทีสมาธิของเรามันแน่นแน่ ความทรงจำมันฝังลึกลงไปในส่วนลึกของจิตไปถึงจิตใต้สำนึก เมื่อออกจากที่นิ่งสมาธิมาแล้ว เราไม่ได้นึกถึงเหมือนกับคล้าย ๆ มองเห็นนิมิตนั้นอยู่ นึกถึงมันก็เห็น ไม่นึกถึงมันก็เห็น มันติดตาติดใจอยู่อย่างนั้น อันนี้เรียกว่าอุคคหนิมิต

ว่ากันง่าย ๆ ถ้าจิตของเรามองเพ่งอยู่ที่ภาพหนึ่ง เป็นอุคคหนิมิต ถ้าจิตเพ่งรู้ความเปลี่ยนแปลงของนิมิตนั้น เป็นปฏิกษณนิมิต อุคคหนิมิตเป็นสมาธิขั้นสมถกรรมฐาน แต่ปฏิกษณนิมิตนั้นเป็นสมาธิขั้นวิปัสสนา เพราะจิตกำหนดรู้ความเปลี่ยนแปลง อันนี้ถ้าหากว่าใครภาวนาได้นิมิตอย่างนี้ ไปเล่าให้ท่านอาจารย์เสาร์ฟังท่านจะบอกว่า เอ้อ ! ดีแล้วเร่งเข้า ๆ ๆ แต่ถ้าใครไปบอกว่า ในเมื่อเห็นนิมิตแล้ว ผมหรือดิฉันน้อมเข้ามาในจิตในใจ แต่ทำไมเมื่อนิมิตเข้ามาถึงจิตถึงใจแล้ว จิตที่สว่างไสวปลอดโปร่ง รู้ ตื่น เบิกบาน มันมืดมืดลงไป แล้วเหมือนกับหัวใจถูกบีบ หลังจากนั้น จิตของเราไม่เป็นตัว



ของตัว คล้ายๆ กับว่า อำนาจสิ่งที่เข้ามาในนั้นมันครอบไปหมด ถ้าไปเล่าให้ฟังอย่างนี้ ท่านจะบอกว่าทำอย่างนั้นมันไม่ถูกต้อง เมื่อเห็นนิมิตแล้วให้กำหนดรู้เฉยๆ อย่างนุ่มเข้ามา ถ้านุ่มเข้ามาแล้ว นิมิตเข้ามาในตัว มันจะกลายเป็นการทรงวิญญูญาณ อันนี้เป็นเคล็ดลับในการปฏิบัติ เพราะฉะนั้นถ้าผู้ใดมานำเราว่าทำสมาธิแล้ว แล้วให้น้อมจิตไปรับเอาอำนาจเบื้องบนหรือเห็นนิมิตแล้วให้น้อมเข้ามาในตัว อันนี้อ่าไปเอา มันไม่ถูกต้องในสายพระอาจารย์เสาร์นี่ท่านสอนให้ภาวนาพุทโธ

ทำไมพระอาจารย์เสาร์สอนภาวนาพุทโธ

เพราะพุทโธเป็นกริยาของใจ

หลวงพ่อก็เลยเคยแอบถามท่านว่าทำไมจึงต้องภาวนา พุทโธ ท่านก็อธิบายให้ฟังว่าที่ให้ภาวนาพุทโธนั้น เพราะพุทโธ เป็นกริยาของใจ ถ้าเราเขียนเป็นตัวหนังสือเราจะเขียน พ-พาน สระอุ-ท-ทหาร สะกด สระ โอ ตัว ธ-ธง อ่านว่า พุทโธ อันนี้เป็นเพียงแต่คำพูด เป็นชื่อของคุณธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งเมื่อจิตภาวนาพุทโธแล้วมันสงบลงไป นิ่ง สว่างรู้ตื่นเบิกบาน พอหลังจากนั้นคำว่า พุทโธ มันก็หายไปแล้ว ทำไมมันจึงหายไป เพราะจิตมันถึงพุทโธแล้ว จิตกลายเป็นพุทระ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นคุณธรรมที่ทำให้เป็นพุทระ เกิดขึ้นในจิตของท่านผู้ภาวนา พอหลังจากนั้นจิตของเราจะหยุดนึกคำว่าพุทโธ แล้วก็ไปนิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน สว่างไสว กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ ยังแถมมีปีติ มีความสุขอย่างบอกไม่ถูก อันนี้มันเป็นพุทธ พุทโธ โดยธรรมชาติเกิดขึ้นที่จิตแล้ว พุทโธ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นกริยาของจิตมันใกล้กับความจริง แล้วทำไมเราจึงมาพร่ำบ่น พุทโธ ๆ ในขณะที่จิตเราไม่เป็นเช่นนั้น ที่เราต้องมาบ่นว่าพุทโธ นั่นก็เพราะว่า เราต้องการจะพบเพื่อนคนใดคนหนึ่ง เมื่อเรามองไม่เห็นเขา หรือเขายังไม่มาหาเรา เราก็เรียกชื่อเขาทีนี้ในเมื่อเขามาพบเราแล้ว เราได้พูดจาสนทนากันแล้ว ก็ไม่จำเป็น จะต้องไปเรียกชื่อเขาอีก ถ้าขึ้นเรียกซ้ำๆ เขาจะหาว่าเรารำไร ประเดี๋ยวเขาตำเรา

ทีนี้ในทำนองเดียวกันในเมื่อเรียก พุทโธ ๆ ๆ เข้ามาในจิตของเรา



เมื่อจิตของเราได้เกิดเป็นพุทธโธเอง คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตของเรา ก็หยุดเรียกเอง ทีนี้ถ้าหากว่าเรามีความรู้สึกอันหนึ่งแทรกขึ้นมา เอ้าควรจะนึกถึงพุทธโธอีก พอเรานึกขึ้นมาอย่างนี้ สมาธิของเราจะถอนทันที แล้วก็ิริยาที่จิตมันรู้ ตื่น เบิกบาน จะหายไป เพราะสมาธิถอน

ทีนี้ตามแนวทางของครูบาอาจารย์ที่ท่านแนะนำพร่ำสอน ท่านจึงให้คำแนะนำว่า เมื่อเรากวนาพุทธโธไป จิตสงบลงหนึ่ง สว่าง รู้ตื่น เบิกบาน แต่ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ท่านก็ให้ประคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติอย่างนั้น ถ้าเราสามารถประคองจิตให้อยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป จิตของเราจะค่อยสงบละเอียด ๆ ๆ ลงไป ในช่วงเหตุการณ์ต่าง ๆ มันจะเกิดขึ้น ถ้าจิตส่งกระแส ออกนอกเกิดมโนภาพ ถ้าวิ่งเข้ามาข้างในจะเห็นอวัยวะภายในร่างกายทั้งหมด ดับ ไต ไส้ พุง เห็นหมด แล้วเราจะรู้สึกว่ากายของเราเหมือนกับแก้วโป่ง ดวงจิตที่สงบ สว่างเหมือนกับดวงไฟที่เราจุดไว้ในพลบครอบ แล้วสามารถเปล่งรัศมีสว่างออกมารอบ ๆ จนกว่าจิตจะสงบละเอียดลงไป จนกระทั่งว่า กายหายไปแล้วจึงจะเหลือแต่จิตสว่างใสอยู่ดวงเดียวร่างกายตัวตนหายหมด ถ้าหากจิตดวงนี้มีสมรรถภาพพอที่จะเกิดความรู้ความเห็นอะไรได้ จิตจะย้อนกายลงมาเบื้องล่าง เห็นร่างกายตัวเองนอนตายเหยียดยาวอยู่ขึ้นอืดเนาเปื่อย ผุพังสลายตัวไป

ฉะนั้น คำว่า พุทธโธ ๆ ๆ นี้มันไม่ได้ติดตามไปกับสมาธิ พอจิตสงบเป็นสมาธิแล้วมันทิ้งทันที ทั้งแล้วมันก็ได้แต่สงบนิ่ง แต่อनुสติ ๒ คือ กายคตานุสติ อานาปานสติถ้าตามหลักวิชาการท่านว่า ได้ทั้งสมณะทั้งวิปัสสนา ทีนี้ถ้าเรากวนาพุทธโธ เมื่อจิตสงบนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ถ้ามันพุ่งออกไปข้างนอกไปเห็นภาพนิมิต ถ้าหากว่านิมิตหนึ่งไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็เป็นสมถกรรมฐาน ถ้าหากนิมิตเปลี่ยนแปลงก็เป็นวิปัสสนากรรมฐาน ทีนี้ ถ้าหากจิตทั้งพุทธโธ แล้วจิตอยู่นิ่งสว่าง จิตวิ่งเข้ามาข้างใน มารู้อเห็นภายในกาย รู้อากาการ ๓๒ รู้ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งร่างกายปกติแล้วมันตายเนาเปื่อยผุพัง สลายตัวไป มันเข้าไปกำหนดรู้ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งร่างกายปกติแล้วมันตายเนาเปื่อยผุพัง สลายไป มันเข้าไปกำหนดรู้ความ



เปลี่ยนแปลงของสภาวะคือ กายกับจิตมันก็เป็นวิปัสสนากรรมฐาน มันก็คลุกเคล้าอยู่ในอันเดียวกันนั่นแหละ

แล้วอีกประการหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเราจะเคยได้ยินได้ฟังว่าสมาธิขั้นสมถะมันไม่เกิดภูมิความรู้ อันนี้ก็เข้าใจผิด ความรู้แจ้งเห็นจริง เราจะรู้ชัดแจ้งในสมาธิขั้นสมถะ เพราะสมาธิขั้นสมถะนี้มันเป็นสมาธิที่อยู่ในฌาน มันเกิดอภิญญา ความรู้ยิ่งเห็นจริง แต่ความรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างในขณะที่จิตอยู่ในสมาธิขั้นสมถะ มันจะรู้เห็นแบบชนิดไม่มีภาษาที่จะพูดว่าอะไรเป็นอะไรสักแต่ารู้ สักแต่ได้เห็น เช่น มองเห็นการตาย ตายแล้วมันก็ไม่ว่า เน่าแล้วมันก็ไม่ว่า ผุพังสลายตัวไปแล้วมันก็ไม่ว่า ในขณะที่มันรู้อยู่นั้น แต่เมื่อมันถอนออกมาแล้วยังเหลือแต่ความทรงจำ จิตจึงจะมาอธิบายให้ตัวเองฟังเพื่อความเข้าใจที่หลังเรียกว่า เจริญวิปัสสนา

ฯลฯ ออกเป็นส่วน ๆ เราจะมองเห็นว่าในกายของเรานี้ก็ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน มันเป็นแต่เพียง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เท่านั้น ถ้าว่ากายนี้เป็นตัวเป็นตน ทำไมจึงจะเรียกว่าขน ทำไมจึงจะเรียกว่าเล็บ ว่าฟัน ว่าเนื้อ ว่าเอ็น ว่ากระดูก ในเมื่อแยกออกไปเรียกอย่างนั้นแล้ว มันก็ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา นอกจากนั้นก็มองเห็นอสุภกรรมฐาน เห็นว่าร่างกายนี้เต็มไปด้วยของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครกน่าเบื่อหน่าย ไม่น่ายึดมั่น ถือว่าเป็นอัตตาตัวตน แล้วพิจารณาบ่อย ๆ พิจารณาเนื่อง ๆ จนกระทั่งจิตเกิดความสงบ สงบแล้วจิตจะปฏิบัติตัวไปสู่การพิจารณาโดยอัตโนมัติ ผู้ภาวนาก็เริ่มจะรู้แจ้งเห็นจริงในความเป็นจริงของร่างกายอันนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพิจารณาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ พิจารณากายแยกออกเป็นส่วน ๆ ส่วนนี้เป็นดิน ส่วนนี้เป็นน้ำ ส่วนนี้เป็นลม ส่วนนี้เป็นไฟ เราก็จะมองเห็นว่าร่างกายนี้สักแต่ว่าเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี ก็ทำให้จิตของเรามองเห็นอนัตตาได้เร็วขึ้น เพราะฉะนั้นการเจริญกายคตาสติก็ดี การเจริญธาตุกรรมฐานก็ดี จึงเป็นแนวทางให้จิตดำเนินก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาได้

และอีกอันหนึ่งอานาปานสติ ท่านก็ยึดเป็นหลักการสอน โดยเฉพาะ



อย่างยิ่งกรรมฐานอานาปานสติ การกำหนดพิจารณากำหนดลมหายใจนั้น จะไปแทรกอยู่ทุกกรรมฐาน จะบริกรรมภาวนาก็ดี จะพิจารณาก็ดี ในเมื่อจิตสงบลงไป ปล่องวางอารมณ์ที่พิจารณาแล้ว ส่วนใหญ่จิตจะไปรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ในเมื่อจิตตามรู้ลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่เป็นปกติ จิตเอาลมหายใจเป็นสิ่งที่รู้ สติเอาลมหายใจเป็นสิ่งที่ระลึก ลมหายใจเข้าออกเป็นไปตามปกติของร่างกาย เมื่อสติไปจับอยู่ที่ลมหายใจ ลมหายใจก็เป็นฐานที่ตั้งของสติ ลมหายใจเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องด้วยกาย สติไปกำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก จดจ่ออยู่ที่ตรงนั้นวิตรถถึงลมหายใจ มีสติรู้พร้อมอยู่ในขณะนั้น จิตก็มีวิตรถวิจารณ์อยู่กับลมหายใจ เมื่อจิตสงบลงไป ลมหายใจก็ค่อยละเอียด ๆ ลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งในที่สุดลมหายใจหายขาดไป เมื่อลมหายใจหายขาดไปจากความรู้สึก ร่างกายที่ปรากฏว่ามีอยู่ก็พลอยหายไปด้วย ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าหากว่าลมหายใจยังไม่หายขาดไปกายก็ยังไม่ปรากฏอยู่ เมื่อจิตตามลมหายใจเข้าไปข้างใน จิตจะไปสงบนิ่งอยู่ในท่ามกลางของกาย แล้วก็แผ่รัศมีออกมาทั่วทั้งกาย จิตสามารถที่จะมองเห็นอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายได้หมดทั้งตัว เพราะลมย่อมวิ่งเข้าไปที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ลมวิ่งไปถึงไหน จิตก็รู้ไปถึงนั้น ตั้งแต่หัวจรดเท้า ตั้งแต่เท้าจรดหัว ตั้งแต่แขนซ้ายแขนขวา ขาขวาขาซ้าย เมื่อจิตตามลมหายใจเข้าไปแล้วจิตจะรู้ทั่วกายหมด ในขณะที่กายยังปรากฏอยู่ จิตสงบอยู่ สงบนิ่ง รู้สว่างอยู่ในกาย วิตรถ วิचार คือจิตรู้ที่อยู่ภายในกาย สติก็รู้พร้อมอยู่ในกาย ในอันดับนั้นปิติและความสุขย่อมบังเกิดขึ้น เมื่อปิติและความสุขบังเกิดขึ้น จิตก็เป็นหนึ่ง นีวรณ ๕ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา ก็หายไป จิตกลายเป็นสมณะ มีพลังพอที่จะปราบนิวรณ ๕ ให้สงบระงับไป ผู้ภาวนาก็จะมองเห็นผลประโยชน์ในการเจริญสมถกรรมฐาน

พระอาจารย์เสาร์ทิพย์จักษุ

กรรมฐานนี้ เครื่องรางของขลัง รูปเหรียญหมุนี่ไม่มี

มีผู้บอกว่าเคยได้ฟังมาว่าหลวงปู่ฝันดูหมอแก้ว หลวงพ่อแก้ว.... ไม่มีน้ำ.....ไม่เคยทรอก เหมือน ๆ กับมีพระองค์หนึ่งว่าพระอาจารย์เสาร์ หลวง



ปูม่น ไปตัดเหล็กไหลที่ถ้ำสระบัว ภูเขาควาย มันไม่ตรงกับความจริงเลย
 แม้แต่นิดหนึ่ง พระองค์นั้นชื่อพระอาจารย์จันทร์ เดียวนี้ก็ยังมีชีวิตอยู่ เขา
 บอกว่าตั้งแต่เขาเป็นเณรโนน ที่นี้เหล็กไหลมันเป็นทรัพย์ในดินสินในน้ำ ท่าน
 ผู้เคร่งต่อพระธรรมวินัยท่านจะไปทำได้อย่างไร

ขนาดหลวงพ่อบุญยี่มาในยามนี้ท่านยังว่าเอา ๆ ยิ่งงยังกะไก่ตา
 แดกเลย.... โอ๊ย! พระอาจารย์นี้บ้า คั้นดูยามเราตั้งแต่เมื่อไร ตลับสี่ฝี่งนี้มี
 โยมเขาทำให้ตั้งแต่เป็นเณรอยู่บ้านนอก เขาบอกว่าอันนี้จะไปเรียนหนังสือ
 มันเรียนหนังสือดี ก็เลยเอามา พระอาจารย์เสาร์ดู จะมาภาวนาเอามรรคผล
 นิพพาน ยังเอาตลับสี่ฝี่งในยามมาด้วยมันจะไปได้อย่างไรว่า หลวงปู่นี้มาคั้น
 ยามเราตั้งแต่เมื่อไร พอตื่นเช้ามาก็เอามัดติดก่อนอิฐपालงแม่น้ำมูลเลย ไม่มี
 หรอกกรรมฐานนี้ เครื่องรางของขลัง รูปเหรียญหูนี้ไม่มี ฯลฯ

คติธรรม

๐ ยศศักดิ์จักเกิดด้วย	บุญทำ
ภัยเกิดเพื่อผลกรรม	ก่อนให้
ดีเตียนแลจงจำ	กรรมก่อน
ใครจักเว้นแหวะได้	ทั่วห้องโลก

๐ ไม่ตรงคดชอบใช้	โดยปอง
เศษเล็กเล็อยเขียงรอง	ตั้งได้
โดยต่ำแต่สะเก็ดกอง	สุ่มใส่ เพลิงนา
กายบ่ต้องการใช้	ชั่วแท้กลบดิน

(โคลงโลกนิติ)



หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต
(พ.ศ. ๒๔๑๓-๒๔๙๒)

มุตโตทัย

โดย หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

การปฏิบัติเป็นเครื่องยังพระสัทธรรมให้บริสุทธิ์

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงว่าธรรมของพระตถาคตเมื่อเข้าไปประดิษฐานในสันดานของปุถุชนแล้ว ย่อมกลายเป็นของปลอม (สัทธรรมปฏิรูป) ไป แต่ถ้าเข้าไปประดิษฐานในจิตสันดานของพระอริยเจ้าแล้วไซร์ย่อมเป็นของบริสุทธิ์แท้จริง และเป็นของไม่ลบเลื่อนด้วย

เพราะฉะนั้น เมื่อยังเพียรแต่เรียนพระปริยัติธรรมถ่ายเดียว จึงยังใช้การไม่ได้ดี ต่อเมื่อมาฝึกหัดปฏิบัติจิตใจ กำจัดเหล่ากะปอมกำ คือ อุกิเลสเหล่านั้นแหละ จึงจะยังประโยชน์ให้สำเร็จเต็มที่ และทำให้พระสัทธรรมบริสุทธิ์ไม่วิปลาสคลาดเคลื่อนจากหลักเดิมด้วย

ฝึกตนดีแล้วจึงฝึกผู้อื่น ชื่อว่าทำตามพระพุทธเจ้า

ปริสทัมมสารถิ สัตถา เทวมนุสสานํ พุทโธ ภควา สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงทรมานฝึกหัด พระองค์จนได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็น พุทโธ ผู้รู้ก่อนแล้วจึงเป็น ภควา ผู้ทรงจำแนกแจกธรรมสั่งสอนเวไนยสัตว์ สัตถา จึงเป็นครูของเทวดาและมนุษย์ เป็นผู้ฝึกบวชผู้มีอุปนิสัยบารมีควรแก่การทรมานในภายหลัง จึงทรงพระคุณปรากฏว่า กัลยา โณ กิตติสัทโท อัพภุคโคโต เสียงเกียรติศัพท์อันดีงามของพระองค์ ย่อมฟังเฟื่องไปในจาดูรทิศจนตราบเท่าทุกวันนี้

แม้พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลายที่ล่วงลับไปแล้วก็เช่นเดียวกัน ปรากฏว่าท่านฝึกฝนทรมานตนได้ดีแล้ว จึงช่วยพระบรมศาสดาจำแนกแจกธรรมสั่งสอนประชุมชนในภายหลัง ท่านจึงมีเกียรติคุณปรากฏเช่นเดียวกันกับพระผู้มีพระภาคเจ้า ถ้าบุคคลไม่ทรมานตนให้ดีก่อนแล้วและทำการจำแนก



แจกกรรมสั่งสอนไซ้ร้ ก็จักเป็นผู้มีโทษปรากฏว่า ปาปโก สทโท โทติ คือเป็นผู้มีเสียงชั่วฟุ้งไปในจาตุรทิศ เพราะโทษที่ไม่ทำตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอริยสงฆ์สาวกเจ้าในกาลก่อนทั้งหลาย

ฯลฯ

มูลการของสังสารวัฏฏ์

ฐิติภูต อวิชชาปัจจยา สังขารา อูปาทานัง ภโว ชาติ คนเราทุกรูปทุกนามที่ได้กำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์ล้วนแล้วแต่มีที่เกิดทั้งสิ้นกล่าวคือ มีบิดามารดาเป็นแดนเกิด ก็แลเหตุใดท่านจึงบัญญัติ ปัจจยาการแต่เพียงว่า อวิชชาปัจจยา ฯลฯ เท่านั้น อวิชชา เกิดมาจากอะไร ? ท่านหาได้บัญญัติไว้ไม่ พวกเราก้ยังมีบิดามารดา อวิชชาก็ต้องมีพ่อแม่เหมือนกัน ได้ความตามบาทพระคาถาเบื้องต้นว่า ฐิติภูต นั้นเอง เป็นพ่อแม่ของอวิชชา

ฐิติภูต ได้แก่จิตดั้งเดิม เมื่อ ฐิติภูต ประกอบไปด้วยความหลง จึงมีเครื่องต่อ กล่าวคือ อากาของอวิชชาเกิดขึ้น เมื่อมีอวิชชาแล้วจึงเป็นปัจจัยให้ปรุงแต่งเป็นสังขารพร้อมกับความเข้าไปยึดถือ จึงเป็นภพชาติคือต้องเกิดก่อต่อกันไป ท่านเรียก ปัจจยาการ เพราะเป็นอาการสืบต่อกัน วิชชาและอวิชชาก็ต้องมาจาก ฐิติภูต เช่นเดียวกัน เพราะเมื่อ ฐิติภูต กอปรด้วยอวิชชา จึงไม่รู้เท่าอาการทั้งหลาย แต่เมื่อ ฐิติภูต กอปรด้วยวิชชาจึงรู้เท่าอาการทั้งหลายตามความเป็นจริงนี้พิจารณาด้วย **ภูฐานคามินิวิปัสสนา** รวมใจความว่า ฐิติภูต เป็นตัวการดั้งเดิมของสังสารวัฏฏ์ (การเวียนว่ายตายเกิด) ท่านจึงเรียกชื่อว่า **มูลต้นไตร**

เพราะฉะนั้นเมื่อจะตัดสังสารวัฏฏ์ให้ขาดสูญจึงต้องอบรมบ่มตัวการดั้งเดิมให้มีวิชา รู้เท่าทันอาการทั้งหลายตามความเป็นจริงก็จะหายหลงแล้วไม่ก่อการทั้งหลายใดๆ อีก ฐิติภูต อันเป็นมูลการก็หยุดหมุน หมดการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์ด้วยประการฉะนี้



อรรครฐาน เป็นที่ตั้งแห่งมรรคผลนิพพาน

อคคฺ ฐานํ มนุสเสสุ มัคคํ สัตตวิสุทธินา ฐานะอันเลิศมีอยู่ใน มนุษย์ฐานะอันเลิศนั้นเป็นทางดำเนินไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ อธิบายว่า เราได้รับมรดกมาแล้วจาก โนม คือ บิดา มารดา กล่าวคือ ตัวของเรานี้แลอัน ได้กำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์ซึ่งเป็นชาติสูงสุดเป็นผู้เลิศ ตั้งอยู่ในฐานะอันเลิศ ด้วยดีคือ มีกายสมบัติ วิจิสมบัติ และมนัสสมบัติบริบูรณ์จะสร้างสมเอาสมบัติ ภายนอก คือ ทรัพย์สินเงินทองอย่างไรก็ได้ จะสร้างสมเอาสมบัติภายในคือ มรรค ผล นิพพาน ธรรมวิเศษ ก็ได้

พระพุทธองค์ทรงบัญญัติพระธรรมวินัย ก็ทรงบัญญัติแก่มนุษย์เรา นี้เอง มิได้ทรงบัญญัติแก่ช้างม้าโคกระบือ ฯลฯ ที่ไหนเลย มนุษย์นี้เองจะเป็น ผู้ปฏิบัติถึงซึ่งความบริสุทธิ์ได้ ฉะนั้นจึงไม่ควรน้อยเนื้อต่ำใจว่า ตนมีบุญวาสนา น้อย เพราะมนุษย์ทำได้ เมื่อไม่มี ทำให้ไม่ได้ เมื่อมีแล้ว ทำให้ยิ่งได้ สมด้วย เทศนานัย อันมาในเวสสันดรชาดกว่า ทานํ เทติ สीलํ รักษติ ภาวนํ ภาเวตวา เอกังใจ สัคคํ คัจฉติ เอกังใจ โมกขํ คัจฉติ นิสสัย เมื่อได้ทำกองการกุศล คือ ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาตามคำสอนของพระบรมศาสดาจารย์เจ้าแล้ว บางพวกทำน้อยก็ต้องไปสู่สวรรค์ บางพวกแลขยันทำจริงพร้อมทั้งวาสนา บารมีแต่หนหลัง ประกอบกันก็สามารถเข้าสู่พระนิพพาน โดยไม่ต้องสงสัยเลย พวกสัตว์ดิรัจฉานทานไม่ได้กล่าวว่าเลิศ เพราะจะมาทำเหมือนพวกมนุษย์ไม่ได้ จึงสมกับคำว่า มนุษย์นี้ตั้งอยู่ในฐานะอันเลิศด้วยดี สามารถนำตนเข้าสู่มรรค ผลเข้าสู่พระนิพพานอันบริสุทธิ์ได้แล

สติปัญญาเป็นชัยภูมิ คือ สนามฝึกฝนตน

พระบรมศาสดาจารย์เจ้าทรงตั้งชัยภูมิไว้ในธรรมข้อไหน ? เมื่อ พิจารณาปัญหานี้ได้ความขึ้นว่า พระองค์ทรงตั้ง มหาสติปัญญา เป็นชัยภูมิ อุปมาในทางโลก การรบทัพชิงชัยมุ่งหมายชัยชนะจำต้องหาชัยภูมิถ้าได้ชัยภูมิ ที่ดีแล้วย่อมสามารถป้องกันอาวุธของข้าศึกได้ดี ณ ที่นั้นสามารถรวบรวม



กำลังใหญ่เข้ามาฟันซ้ำศึกให้ปราชัยพ่ายแพ้ไปได้ที่เขื่อนนั้นท่านจึงเรียกว่าชัยภูมิ คือที่ที่ประกอบไปด้วยค่ายคูประตูหอรบอันมั่นคงฉันทใจ

อุปมาในทางธรรมก็ฉันทนั้น ที่เอา มหาสติปัฏฐาน เป็นชัยภูมิ ก็ โดยที่ผู้จะเข้าสู่สงครามรบซ้ำศึก คือ กิเลส ต้องพิจารณา กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นต้นก่อน เพราะคนเราที่เกิดกามราคะเป็นต้นขึ้นก็เกิดที่กายและใจ เพราะตาแลไปเห็นกายทำให้ใจกำเริบเหตุนี้จึงได้ความว่ากายเป็นเครื่องก่อเหตุ จึงต้องพิจารณาที่กายนี้ก่อน จะได้เป็นเครื่องดับนิวรณ์ทำให้สงบได้ ณ ที่นี้ พึงทำให้มาก คือ พิจารณาไม่ต้องถอยเลยทีเดียว ในเมื่ออุคหนิมิตปรากฏ กายส่วนไหนก็ตาม ให้พึงถือเอากายส่วนที่ได้เห็นนั้นพิจารณาให้เป็นหลักไว้ ไม่ต้องย้ายไปพิจารณาที่อื่น จะคิดว่าที่นี่ เราเห็นแล้ว ที่อื่นยังไม่เห็น ก็ต้องไปพิจารณาที่อื่นซิ เช่นนี้หาควรไม่ ถึงแม้จะพิจารณาจนแยกกาย ออกมาเป็นส่วน ๆ ทุก ๆ อาการอันเป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ได้อย่างละเอียดที่เรียกว่า ปฏิภาค ก็ตาม ก็ให้พิจารณากายที่เราเห็นที่แรกด้วยอุคหนิมิตนั้นจนชำนาญที่จะชำนาญ ได้ก็ต้องพิจารณาซ้ำอีก ณ ที่เดียวนั้นเอง เหมือนสวดมนต์จะนั้น อันการสวดมนต์เมื่อเราท่องสูตรนี้ได้แล้ว ทั้งเสียไม่เล่า ไม่สวดไว้อีก ก็จะไม่สำเร็จประโยชน์อะไรเลย เพราะไม่ทำให้ชำนาญด้วยความประมาทฉันทใจ การพิจารณาที่ฉันทนั้นเหมือนกัน เมื่อได้อุคหนิมิตในที่ใดแล้วไม่พิจารณาในที่นั้น ให้มาก ปล่อยทิ้งเสียด้วยความประมาทก็ไม่สำเร็จประโยชน์อะไรอย่างเดียวกัน

การพิจารณากายนี้มีที่อ้างมาก ดังในการบวชทุกวันนี้เบื้องต้นต้องบอกกรรมฐาน ๕ ก็คือกายนี้เองก่อนอื่นหมดเพราะเป็นของสำคัญท่านกล่าวไว้ใน คัมภีร์พระธรรมบททุกทกนิกายว่าอาจารย์ผู้ไม่ฉลาดไม่บอกซึ่งการพิจารณากาย อาจทำลายอุปนิสัย แห่งพระอรหัตของกุลบุตรได้ เพราะฉะนั้นในทุกวันนี้ จึงต้องบอกกรรมฐาน ๕ ก่อน อีกแห่งหนึ่งท่านกล่าวว่าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระซีณาสวเจ้าทั้งหลายชื่อว่าจะไม่กำหนดกาย ในส่วนแห่งโกฏฐาสหนึ่งมิได้มีเลย จึงตรัสแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป ผู้กล่าวถึงแผ่นดินว่า บ้านโน้นมีดินดำดินแดง เป็นต้นนั้นว่า นั่นชื่อว่า พหิทธา แผ่นดินภายนอก ให้พวกท่านทั้งหลายมาพิจารณา อัชฌัตติกา แผ่นดินภายใน กล่าวคือ อตภาพร่างกายนี้ จงไตร่ตรอง



พิจารณาให้แยกคายกระทำให้แจ่มแจ้งให้ตลอด เมื่อจบการวิวิธชนาปัญหานี้
ภิกษุทั้ง ๕๐๐ รูป ก็บรรลुพระอรหัตผล

เหตุนี้การพิจารณาภายใน จึงเป็นของสำคัญ ผู้ที่จะพ้นทุกข์ทั้งหมด
ล้วนแต่ต้องพิจารณาภายในทั้งสิ้น จะรวบรวมกำลังใหญ่ได้ ต้องรวบรวมด้วย
การพิจารณาภายใน แม้พระพุทธองค์เจ้าจะได้อัตริสวู้ที่แรก ก็ทรงพิจารณาลม
ลมจะไม่ใช้กายอย่างไร ! เพราะฉะนั้น มหาสติปัฏฐาน มี กายานุปัสสนา เป็นต้น
จึงชื่อว่า ชัยภูมิ เมื่อเราได้ชัยภูมิแล้ว กล่าวคือปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน
จนชำนาญแล้ว ก็จงพิจารณาความเป็นจริงตามสภาพแห่งธาตุทั้งหลายด้วย
อุบายแห่งปัสสนา ซึ่งจะกล่าวข้างหน้า

อุบายแห่งวิปัสสนา อันเป็นเครื่องถ่ายถอนกิเลส

ธรรมชาติของดีทั้งหลายย่อมเกิดมาแต่ของไม่ดี อุปมาดังดอก
ปทุมชาติอันสวย ๆ งาม ๆ ก็เกิดขึ้นมาจากโคลนตมอันเป็นของสกปรก ปฏิกุศล
น่าเกลียด แต่ว่าดอกบัวนั้นเมื่อขึ้นพ้นโคลนตมแล้ว ย่อมเป็นสิ่งที่สะอาดเป็น
ที่ทศทรงของพระราชา อุปราช อำมาตย์ และเสนาบดี เป็นต้น และดอกบัวนั้น
ก็มักกลับคืนไปยังโคลนตมอีกเลย ข้อนี้เปรียบเหมือนพระโยคาวจรเจ้า ผู้
ประพฤติ พากเพียร ประโยค พยายาม ย่อมพิจารณาซึ่งสิ่งสกปรกน่าเกลียด
จิตจึงพ้นสิ่งสกปรกน่าเกลียดได้

สิ่งสกปรกน่าเกลียดนั้นก็คือ ตัวเราเอง ร่างกายนี้เป็นที่ประชุม
แห่งของโสโครก คือ อุจจาระ ปัสสาวะ (มูลร คูณ ทั้งปวง) สิ่งที่อยู่จากผม ขน
เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ก็เรียกว่าขี้ทั้งหมด เช่น ขี้หัว ขี้เล็บ ขี้ฟัน ขี้โคล เป็นตัน
เมื่อสิ่งเหล่านี้ล่วงหล่นลงสู่อาหารมีแกงกับ เป็นต้น ก็รังเกียจ ต้องเททิ้ง กินไม่ได้
และร่างกายนี้ต้องชำระอยู่เสมอจึงพอเป็นของดูได้ ถ้าหากไม่ชำระขัดสีก็จะมี
กลิ่นเหม็นสาบเข้าใกล้ใครก็ได้ของทั้งปวงมีผ้าแพรเครื่องใช้ต่าง ๆ เมื่ออยู่
นอกร่างกายของเรา ก็เป็นของสะอาดน่าดู แต่เมื่อมาถึงกายนี้แล้วก็ยังเป็นของ
สกปรกไป เมื่อปล่อยไว้นาน ๆ เข้า ไม่ซักฟอกก็จะเข้าใกล้ใครไม่ได้เลย เพราะ



همینساب ดังนี้ จึงได้ความว่า ร่างกายของเรานี้เป็น เรือนมูตร เรือนคูด เป็น อสุภะ ของไม่งามปฏิบัติกล่าเกลียด เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็เบียดเบียนนี้ เมื่อชีวิต หาไม่แล้ว ยิ่งจะสกปรก หวาอะไรเปรียบเทียบมิได้เลย

ฯลฯ

จิตเดิมเป็นธรรมชาติใสสว่าง แต่มีดมัวไปเพราะอุปกิเลส

ปภัสสรमितฺ ภิกขเว จิตตํ ตัญจโฆ อาคันตุเกหิ อุปกิเลสเหติ อุปกภิ ลิกฺขณฺฐํ ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้เลื่อมประภัสสรแจ่มสว่างมาเดิม แต่อาศัยอุปกิเลส เครื่องเศร้าหมองเป็นอาคันตุกะสัญจรมาปกคลุมหุ้มห่อ จึงทำให้จิตมิส่องแสง สว่างได้ ท่านเปรียบไว้ในบทกลอนหนึ่งว่า ไม้ชะงกหกพันง่า (กึ่ง) กะปอมก่า (กึ่งก่า) ขึ้นมือฮ้อย กะปอมน้อยขึ้นมือพัน ครั้นตัวมาบั่น ขึ้นนำคู่มือ ๆ โดยอธิบายว่า คำว่า ไม้ชะงก ๖,๐๐๐ ง่า นั้น ตัดศูนย์ ๓ ศูนย์ ออกเสียเหลือ แต่ ๖ คงได้ความว่า ทวารทั้ง ๖ ๆ เป็นที่มาแห่งกะปอมก่า คือของปลอม ไม่ใช่ ของจริง กิเลสทั้งหลายไม่ใช่ของจริง เป็นสิ่งสัญจรเข้ามาในทวารทั้ง ๖ นับ ร้อยนับพัน มิใช่แต่เท่านั้น กิเลสทั้งหลายที่ยังไม่เกิดมีขึ้นก็จะมีที่เรียง ๆ ขึ้นทุก ๆ วัน ในเมื่อไม่แสวงหาทางแก้ ธรรมชาติของจิตเป็นของผ่องใสยิ่งกว่าอะไร ทั้งหมด แต่อาศัยของปลอม กล่าวคือ อุปกิเลสที่สัญจรเข้ามาปกคลุมจึง ทำให้หมดริศมี ดูพระอาทิตย์เมื่อเมฆบดบัง ฉะนั้น อย่าพึงเข้าใจว่าพระ อาทิตย์เข้าไปหาเมฆ เมฆไหลมาบดบังพระอาทิตย์ต่างหาก

ฉะนั้น ผู้บำเพ็ญเพียรทั้งหลายเมื่อรู้โดยปริยายนี้แล้ว พึงกำจัดของ ปลอมด้วยการพิจารณาโดยแยบคาย ตามที่อธิบายแล้วในอุบายแห่งวิปัสสนา นั้นเถิด เมื่อทำให้ถึงขั้นรู้ติจิต แล้วชื่อย่อยอมทำลายของปลอมได้หมดสิ้น หรือ ว่าของปลอมย่อยอมเข้าไม่ถึงรู้ติจิต เพราะสะพานเชื่อมต่อกถูกทำลายขาดสะบั้น ลงแล้ว แม้ยังต้องเกี่ยวข้องกับอารมณ์ของโลกอยู่ ก็ย่อมเป็นดูจน่ากลับบนใบ บัวฉะนั้น



การทรมาณตนของผู้บำเพ็ญเพียร ต้องให้พอเหมาะกับอุปนิสัย

นายสารตีผู้ฝึกม้ามี่ชื่อเสียงคนหนึ่งมาเฝ้าพระพุทธเจ้าทูลถามถึงวิธี
ทรมาณเวไนย พระองค์ทรงย้อนถามนายสารตีก่อนถึงการทรมาณว่า เขาทูลว่า
มีม้า ๔ ชนิด คือ

๑. ทรมาณง่าย
๒. ทรมาณอย่างกลาง
๓. ทรมาณยากแท้
๔. ทรมาณไม่ได้เลย ต้องฆ่าเสีย

พระองค์จึงตรัสว่า เราก็เหมือนกัน

๑. ผู้ทรมาณง่าย คือ ผู้ปฏิบัติทำจิตรวมง่าย ก็ให้กินอาหารเพียงพอ
เพื่อบำรุงร่างกาย

๒. ผู้ทรมาณอย่างกลาง คือ ผู้ทำจิตไม่ค่อยจะลง ให้กินอาหารแต่
น้อยอย่าให้มาก

๓. ทรมาณยากแท้ คือ ผู้ปฏิบัติทำจิตลงยากแท้ ไม่ต้องให้กิน
อาหารเลย แต่ต้องเป็นอัครัตถุญ รู้กำลังของตนว่าจะทนทานได้สักเพียงไร
แค่นั้น

๔. ทรมาณไม่ได้เลย ต้องฆ่าเสีย คือ ผู้ปฏิบัติทำจิตไม่ได้เป็น
ปทปรมะ พระองค์ทรงชักสะพานเสีย กล่าวคือ ไม่ทรงสั่งสอนอุปมาเหมือน
ฆ่าทิ้งเสียฉะนั้น

มูลติกสูตร

ติก แปลว่า ๓ มูล แปลว่า เคঁมูล รากเหง้า รวมความว่าสิ่งซึ่ง
เป็นรากเหง้าเคঁมูลอย่างละ ๓ คือ รากะ โทสะ โมหะ ก็เรียก ๓ อกุศลมูล
สำหรับตัณหา ก็มี ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ส่วนโอชะ และ
อาสวะ ก็มีอย่างละ ๓ คือ กามะ ภาวะ อวิชชา ถ้าบุคคลมาเป็นไปกับด้วยสาม



เช่นนี้ ติปริวัตต์ ก็ต้องเวียนไปเป็น ๓-๓ ก็ต้องเป็นโลก ๓ คือ กามโลก รูปโลก อรูปโลก อยู่อย่างนั้นแล เพราะ ๓ เป็นเค้ามูล โลก ๓ เครื่องแก้ก็มี ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อบุคคลดำเนินตนตาม ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นเครื่องแก้ นติปริวัตต์ ก็ไม่ต้องเวียนไปเป็น ๓-๓ ก็ไม่เป็นโลก ๓ ชื่อว่าพ้นจากโลก ๓ แล

วิสุทธิเทวาเท่านั้น เป็นสันตบุคคลแท้

อกุปปี สัพพธัมเมสุ เญยยธัมมา ปเวสสันโต บุคคลผู้มีจิตไม่ กำเริบในกิเลสทั้งปวง รู้ธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็น พหิททาธรรม ทั้งที่เป็น อชฉัตติกาธรรม สันโต จึงเป็นผู้สงบระงับสันตบุคคลเช่นนี้แลที่จะบริบูรณ์ด้วยหิริ โอตตปปะ มีธรรมบริสุทธิสะอาด มีใจมั่นคง เป็นสัปบุรุษ ผู้ทรงเทวธรรมตาม ความในพระคาถาว่า หิริโอตตปปะสัมปันนา สุกกธัมมสมาหิตา สันโต สัปปริสา โลเก เทวธัมมาติ วุจเร อุปัตติเทวา ผู้พร้อมพร้อมด้วยกามคุณ วุ่นวายอยู่ ด้วยกิเลส เหตุไฉนจึงจะเป็นสันตบุคคลได้

ความในพระคาถานี้ย่อมต้อง หมายถึง วิสุทธิเทวา คือ พระอรหันต์ แน่นอน ท่านผู้เช่นนั้นเป็นสันตบุคคลแท้ สมควรจะเป็นผู้บริบูรณ์ด้วย หิริโอตตปปะ และสุกกธรรม คือ ความบริสุทธิ์แท้

อภิกขเวเป็นที่สุดโลก สุตสมมติบัญญัติ

สังจານ จตุโร ปทา ชีณาสวา ชุติมันโต เต โลเก ปรีนิพพุตา สัจธรรมทั้ง ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ยังเป็นภิกขเวเพราะแต่ละสังจะ ๗ ย่อมมีอาการต้องทำ คือ ทุกข์ ต้องทำการกำหนดรู้ สมุทัย ต้องละ นิโรธ ต้องทำให้แจ้ง มรรค ต้องเจริญให้มาก ดังนี้ ล้วนเป็นอาการที่จะต้องทำทั้งหมด ถ้าเป็นอาการที่จะต้องทำ ก็ต้องเป็นภิกขเว เพราะเหตุนี้จึงรวมความได้ว่า สังจะ ทั้ง ๔ เป็นภิกขเว จึงสมกับบาทคาถาข้างต้นนั้น ความว่าสังจะทั้ง ๔ เป็นเท้า หรือเป็นเครื่องเหยียบก้าวขึ้นไปหรือก้าวขึ้นไป ๔ พัก จึงจะเสร็จกิจ ต่อจากนั้น



จึงเรียกว่า อภิกิริยา

อุปมาตั้งเขียนเลข ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ แล้วลบ ๑-๙ ทั้งเสียเหลือแต่ ๐ (ศูนย์) ไม่เขียนอีกต่อไป คงอ่านว่า ศูนย์แต่ไม่มีค่าอะไรเลย จะนำไปบวกลบคูณหารกับเลขจำนวนใด ๆ ไม่ได้ทั้งสิ้น แต่จะปฏิเสธว่าไม่มีหาได้ไม่ เพราะปรากฏอยู่ว่า ๐ (ศูนย์) นี้แหละคือ ปัญญารอบรู้ เพราะทำลายกิรียา คือ ความสมมติ หรือว่า ลบสมมติลงเสียจนหมดสิ้น ไม่เข้าไปยึดถือสมมติทั้งหลาย คำว่า ลบ คือ ทำลายกิรียา กล่าวคือความสมมติ มีปัญหาสอดขึ้นว่า เมื่อทำลายสมมติหมดแล้วจะไปอยู่ที่ไหน ? แก้วว่า ไปอยู่ในที่ไม่สมมติ คือ อภิกิริยานั่นเอง เนื้อความตอนนี้เป็นการอธิบายตามอาการของความเป็นจริงซึ่งประจักษ์แก่ผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะ อันผู้ไม่ปฏิบัติหาอาจรู้ได้ไม่ ต่อเมื่อไรพั้งแล้วทำตามจนรู้เอง เห็นเอง นั้นแหละจึงจะเข้าใจได้

ความแห่ง ๒ บาทคาถาต่อไปว่า พระซีณาสวะเจ้าทั้งหลาย ดับโลก ๓ รุ่งโรจน์อยู่ คือ ทำการพิจารณาบำเพ็ญเพียรเป็น ภาวิโต พหุสีกโต คือ ทำให้มาก เจริญให้มาก จนจิตมีกำลัง สามารถพิจารณาสมมติทั้งหลาย ทำลายสมมติทั้งหลายลงไปได้ จนเป็นอภิกิริยา ก็ยอมดับโลก ๓ ได้ การดับโลก ๓ นั้น ท่านซีณาสวะเจ้าทั้งหลายมิได้เหาะขึ้นไปในกามโลก รูปโลก อรูปโลกเลยทีเดียว คงอยู่กับที่นั่นเอง แม้พระบรมศาสดาของเราที่เช่นเดียวกัน พระองค์ประทับนั่งอยู่ ณ ควางไม้โพธิพฤกษ์แห่งเดียว เมื่อจะดับโลก ๓ ก็มีได้เหาะขึ้นไปในโลก ๓ คงดับอยู่ที่จิต ๆ นั่นเองเป็นโลก ๓ ฉะนั้น ท่านผู้ต้องการดับโลก ๓ พึงดับที่จิตของตน ๆ จนทำลายกิรียาคือ ตัวสมมติหมดสิ้น จากจิตยังเหลือแต่ อภิกิริยา เป็นฐิติจิต ฐิติธรรม อันไม่รู้จักตาย ฉะนั้นแล

สัตตาวาส ๙

เทวาพิภพ มนุสสโลก อบายโลก จัดเป็นกามโลกที่อยู่อาศัยของสัตว์เสพกาม รวมเป็น ๑ รูปโลก ที่อยู่อาศัยของสัตว์ผู้สำเร็จรูปฌาน ๔ อรูปโลกที่อยู่อาศัยของสัตว์ ผู้สำเร็จอรูปฌาน ๔ รวมทั้งสิ้นเป็น ๙ เป็นที่อยู่อาศัยของ



สัตว์ผู้มารู้เท่าสัตตดาวาส ๙ กล่าวคือ พระชีณาสวะเจ้าทั้งหลาย ย่อมจากที่อยู่ของสัตว์ไม่ต้องอยู่ในที่ ๙ แห่งนี้และปรากฏในสามเนตรปัญหาข้อสุดท้ายว่า ทส นาม ก็ อะไรชื่อว่า ๑๐ แก้ว ทสองค์ที่ สมันนาคโต พระชีณาสวะเจ้าผู้ประกอบด้วยองค์ ๑๐ ย่อมพ้นจากสัตตดาวาส ๙ ความข้อนี้คงเปรียบได้กับการเขียนเลข ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ นั้นเอง ๑ ถึง ๙ เป็นจำนวนที่นับได้ อ่านได้ บวกลบคูณหารกันได้ ส่วน ๑๐ ก็คือเลข ๑ กับ ๐ (ศูนย์) เราะจะเอา ๐ (ศูนย์) ไปบวกลบคูณหารกับเลขจำนวนใด ๆ ก็ไม่ทำให้เลขจำนวนนั้นมีค่าสูงขึ้น และ ๐ (ศูนย์) นี้เมื่ออยู่โดยลำพังก็ไม่มีค่าอะไร แต่จะว่าไม่มีก็ไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งปรากฏอยู่

ความเปรียบนี้ฉันใด จิตใจก็ฉันนั้นเป็นธรรมชาติ มีลักษณะเหมือน ๐ (ศูนย์) ๆ เมื่อนำไปต่อเข้ากับเลขตัวใด ย่อมทำให้เลขตัวนั้นเพิ่มค่าขึ้นอีกมาก เช่นเลข ๑ เมื่อเอา ๐ (ศูนย์) ต่อเข้าก็กลายเป็น ๑๐ (สิบ) จิตใจนี้ก็เหมือนกันเมื่อต่อเข้ากับสิ่งทั้งหลายก็กลายเป็นของวิจิตรพิสดารมากมายขึ้นทันที แต่เมื่อได้รับการฝึกฝนอบรมจนฉลาดให้รู้สรรพญะยธรรมแล้ว ย่อมกลับคืนสู่สภาพ ๐ (ศูนย์) คือ ว่าง โปร่ง พ้นจากการนับการอ่านแล้วมิได้อยู่ในที่ ๙ แห่ง อันเป็นที่อยู่ของสัตว์ แต่อยู่ในที่หมดสมมติบัญญัติคือ สภาพ ๐ (ศูนย์) หรือกิริยาดังกล่าวนั้นเอง

ความสำคัญของปฐมเทศนา มัชฌิมเทศนาและปัจฉิมเทศนา

พระธรรมเทศนาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใน ๓ กาล มีความสำคัญยิ่ง อันพุทธบริษัทควรสนใจพิจารณาเป็นพิเศษ คือ

ก. ปฐมโพธิกาล ได้ทรงแสดงธรรมแก่พระปัจจุวัตคีย์ ที่ป่าอิสิปตนมิตทายวัน เมืองพาราณสี เป็นครั้งแรก เป็นปฐมเทศนา เรียกว่า ธรรมจักร เบื้องต้น ทรงยกส่วนสุด ๒ อย่าง อันบรรพชิตไม่ควรเสพขึ้นแสดงว่า เทวเม ภิกขเว อันตา ปัพพชิตน น เสวิตัพพา ภิกขุทั้งหลาย ส่วนที่ สุด ๒ อย่างอันบรรพชิตไม่พึงเสพ คือ กามสุขขัลลิกา และ อัตตกิลมถา อธิบายว่ากามสุขขัลลิกาเป็น



ส่วนแห่งความรัก อดีตภลมาเป็นส่วนแห่งความข้ง ทั้ง ๒ ส่วนนี้เป็นตัวสมุทัยเมื่อผู้บำเพ็ญตะธรรมทั้งหลายโดนอยู่ซึ่งส่วนทั้ง ๒ นี้ชื่อว่ายังไม่เข้าทางกลาง เพราะเมื่อบำเพ็ญเพียรพยายามทำสมาธิจิตสงบสบายดีเต็มที่ก็จิตใจครั้นเมื่อจิตนึกคิดให้ฟุ้งซ่าน รำคาญก็เสียใจ ความดีใจ นั้น คือกามสุขขัลลิกา ความเสียใจ นั้น คือ อดีตภลมา ความดีใจก็เป็น ราคะ ความเสียใจเป็น โทสะ ความไม่รู้เท่าราคะ โทสะทั้ง ๒ นี้เป็นโมหะ

ฉะนั้น ผู้ที่พยายามประกอบความเพียรในเบื้องต้นก็ต้องกระทบส่วนสุดท้าย ๒ นั้นแลก่อน ถ้าเมื่อกระทบส่วน ๒ นั้นอยู่ ชื่อว่าผิดอยู่ แต่เป็นธรรมดาแท้ที่เดียวต้องผิดเสียก่อนจึงถูก แม้พระบรมศาสดาแต่ก่อนนั้น พระองค์ก็ผิดมาเต็มที่เหมือนกัน แม้พระอัครสาวกทั้ง ๒ ก็เข้าเป็นมิจฉาทิฐิมาแล้วทั้งสิ้น แม้สาวกทั้งหลายเหล่าอื่น ๆ ก็ล้วนแต่ผิดมาแล้วทั้งนั้น ต่อเมื่อพระองค์มาดำเนินทางกลาง ทำจิตอยู่ภายใต้ร่มโพธิพฤกษ์ ได้ญาณที่ ๓ กล่าวคืออัสวักขยญาณในยามใกล้รุ่ง จึงได้ถูกทางกลาง อันแท้จริงทำจิตของพระองค์ให้พ้นจากความผิด กล่าวคือ ส่วนสุดท้าย ๒ นั้น พ้นจากสมมติโคตร สมมติชาติ สมมติवास สมมติวงศ์ และสมมติประเพณี ถึงความเป็นอริยโคตร อริยชาติ อริยवास อริยวงศ์ และอริยประเพณี ส่วนอริยสาวกทั้งหลายนั้นเล่าก็มารู้ตามพระองค์ทำให้ถูกอัสวักขยญาณ พ้นจากความผิดตามพระองค์ไป ส่วนเราผู้ปฏิบัติอยู่ในระยะแรก ๆ ก็ต้องผิดเป็นธรรมดา แต่เมื่อผิดก็ต้องรู้เท่าและทำให้ถูก เมื่อยังมีจิตใจเสียใจในการบำเพ็ญบุญกุศลอยู่ที่ตกในโลกธรรม เมื่อตกอยู่ในโลกธรรมจึงเป็นผู้หวั่นไหวไปมา อุปปนโน โข เม โลกธรรมจะเกิดที่ไหนเกิดที่เรา โลกธรรมมี ๘ มรรคคือเครื่องแก้ก็มี ๘ มรรค ๘ เป็นเครื่องแก้โลกธรรม ๘

ฉะนั้น พระองค์จึงทรงแสดงมัชฌิมาปฏิปทา แก่ส่วน ๒ เมื่อแก้ส่วน ๒ ได้แล้วก็เข้าสู่อริยมรรคตัดกระแสโลก ทำใจให้เป็น จาโคปนิณิสสัคโค มุตติอนาลโย (สละสลัดตัดขาดวางใจหายห่วง) รวมความว่า เมื่อส่วน ๒ ยังมีอยู่ในใจผู้ใดแล้ว ผู้นั้นก็ยังไม่ถูกทาง เมื่อผู้มีใจพ้นจากส่วนทั้ง ๒ แล้ว ก็ไม่หวั่นไหว หมดอุลี เกษมจากโยคะ จึงว่าเนื้อความแห่งธรรมจักรสำคัญมาก



พระองค์ทรงแสดงธรรมจักรนี้ ยังโลกธาตุให้หวั่นไหว จะไม่หวั่นไหวอย่างไร เพราะมีใจความสำคัญอย่างนี้ โลกธาตุก็ไม่ใช่อะไรอื่น คือตัวเรานี่เอง ตัวเราก็คือธาตุของโลก หวั่นไหวเพราะเห็นในของที่ไม่เคยเห็น เพราะจิตพ้นจากส่วน ๒ ธาตุ ของโลกจึงหวั่นไหว หวั่นไหวเพราะไม่มาก่อธาตุของโลกอีกแล

ข. มัชฌิมโพธิกาล ทรงแสดง โอวาท ปาฏิโมกข์ ในชุมนุมพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ องค์ ณ พระราชอุทยานเวศวันกัลลันทกนิวาปสถาน กรุงราชคฤห์ ในความสำคัญตอนหนึ่งว่า อธิจิตเต จ อาโยโค เอตํ พุทธานุสสาสนํ พึงเป็นผู้ทำจิตให้ยิ่ง การที่จะกระทำจิตให้ยิ่งได้ ต้องเป็นผู้สงบระงับอภิจฉาโลกสมา ปันโน สมโณ ก็ ภวิสสตี เมื่อประกอบด้วยความอยากดีนรณโลกหลงอยู่แล้ว จักเป็นผู้สงบระงับได้อย่างไร ? ต้องเป็นผู้ปฏิบัติ คือ ปฏิบัติวินัยเป็นเบื้องต้น และเจริญกรรมฐาน ตั้งต้นแต่เดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้มาก เจริญให้มาก

ในการพิจารณาหาสติปัฏฐาน มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นเบื้องต้นแรก พึงพิจารณาส่วนแห่งร่างกายโดยอาการแห่งบริกรรมสวณะ คือ พิจารณาโดยอาการคาดคะเนว่าส่วนนั้นเป็นอย่างนั้นด้วยการมีสติสัมปชัญญะไปเสียก่อน เพราะเมื่อพิจารณาเช่นนี้ ใจไม่ห่างจากกาย ทำให้รวมง่าย เมื่อทำให้มากในบริกรรมสวณะแล้ว จักเกิดขึ้นซึ่งอุคคหนิมิตให้ชำนาญในที่นั้นจนให้เป็นปฏิภาคชำนาญในปฏิภาค โดยยิ่งแล้วจักเป็นวิปัสสนา เจริญวิปัสสนาจนเป็นวิปัสสนาอย่างอุกฤษฏ์ ทำจิตเข้าถึง ฐิติภูตํ ดังกล่าวแล้วในอุบายแห่งวิปัสสนาชื่อว่าปฏิบัติ

เมื่อปฏิบัติแล้ว โมกข์ จึงข้ามพ้นคือ พ้นจากโลกชื่อว่า โลกุตระธรรม เขมํ จึงเกษมจากโยคะ (เครื่องร้อย) ฉะนั้น เนื้อความในมัชฌิมเทศนาจึงสำคัญ เพราะเล็งถึง วิมุตติธรรมด้วยประการฉะนี้แล ฯ

ค. ปัจฉิมโพธิกาล ทรงแสดงปัจฉิมเทศนาในที่ชุมนุมพระอริยสาวก ณ พระราชอุทยานสาละวันของมัลลกะษัตริย์กรุงกุสินารา ในเวลาจวนจะปรินิพพานว่า หันททานิ อามันตยามิ โว ภิกขเว ปฏิเวทยามิ โว ภิกขเว ชยวย อัมมาสังขารา อปฺปมาเทน สัมปาเทถ เรบอก ท่านทั้งหลายว่า จงเป็นผู้ไม่ประมาทพิจารณาสังขารที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป เมื่อท่านทั้งหลายพิจารณาเช่นนั้นจักเป็น



ผู้ทรงตลอด พระองค์ตรัสพระธรรมเทศนาเพียงเท่านี้ไม่ตรัสอะไรต่อไปอีกเลย จึงเรียกว่า **ปัจฉิมเทศนา**

อธิบายความต่อไปว่า สังขารมันเกิดขึ้นที่ไหน ? อะไรเป็นสังขาร สังขารมันก็เกิดขึ้นที่จิตของเราเองเป็นอาการของจิตให้เกิดขึ้นซึ่งสมมติทั้งหลาย สังขารนี้แล เป็นตัวการสมมติบัญญัติ สิ่งทั้งหลายในโลก ความจริงของโลกทั้งหลาย หรือธรรมชาติทั้งหลายเขามีเขาเป็นอยู่อย่างนั้น แผ่นดิน ต้นไม้ ภูเขา ฟ้า แดด เขาไม่ได้ว่าเขาเป็นอะไรเลย ตลอดจนคนตัวมนุษย์ก็เป็นธาตุของโลก เขาไม่ได้ว่าเขาเป็นนั่นเป็นนี่เลย เจ้าสังขารตัวการนี้เข้าไปปรุงแต่งว่าเขาเป็นนั่นเป็นนี่จนหลงกันว่าเป็นจริงถือเอาว่าเป็นเรา เป็นของ ๆ เราเสียสิ้น จึงมีโรคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้น ทำจิตดั้งเดิมให้หลงตามไป เกิดแก่เจ็บตาย เวียนว้ายไป ไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอนЕКภพอนЕКชาติ เพราะเจ้าสังขารนั้นแลเป็นตัวเหตุ

จึงทรงสอนให้พิจารณาสังขารว่า **สัพเพ สังขารา อนิจจา สัพเพ สังขารา ทุกขา** ให้เป็นปรีชาญาณชัดแจ้ง เกิดจากผลแห่งการเจริญปฏิบัติ เป็นส่วนเบื้องต้นจนทำจิตให้เข้าวังค์ เมื่อกระแสแห่งวังค์หายไป มีญาณเกิดขึ้นว่า นั่นเป็นอย่างนั้น เป็นสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เกิดขึ้นในจิตจริง ๆ จนชำนาญเห็นจริงแจ้งประจักษ์ก็รู้เท่าสังขารได้ สังขารก็จะมาปรุงแต่งให้จิตกำเริบอีกไม่ได้ ได้ในคาถาว่า **อกุปปี สัพพ อัมเมสุ ญฺเญยอัมมา ปเวสสันโต** เมื่อสังขารปรุงแต่งจิตไม่ได้แล้ว ก็ไม่กำเริบรู้เท่าธรรมทั้งปวง สันโต ก็เป็นผู้สงบระงับถึงซึ่งวิมุตติธรรมด้วยประการฉะนี้ **ปัจฉิมเทศนา**นี้เป็นคำสำคัญแท้ ทำให้ผู้พิจารณา รู้แจ้งถึงที่สุด พระองค์จึงได้ปิดพระโอษฐ์แต่เพียงนี้

พระธรรมเทศนาใน ๓ กาลนี้ ย่อมมีความสำคัญเหนือความสำคัญ ในทุก ๆ กาล **ปฐมเทศนา** ก็เล็งถึงวิมุตติธรรม **มัชฌิมเทศนา** ก็เล็งถึงวิมุตติธรรม **ปัจฉิมเทศนา** ก็เล็งถึง **วิมุตติธรรม** รวมทั้ง ๓ กาล ล้วนแต่เล็งถึง **วิมุตติธรรม** ทั้งสิ้นด้วยประการฉะนี้



พระอรหันต์ทุกประเภท บรรลุทั้งเจโตวิมุตติ ทั้งปัญญาวิมุตติ

อนาสว เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ ทิฏฐฐเฐ อัมเม สย อภิญญา สัจฉิกัตวา อุปสัมปชช วิหริติ พระบาลีนี้แสดงว่าพระอรหันต์ทั้งหลายไม่ว่าประเภทใดย่อมบรรลุทั้งเจโตวิมุตติทั้งปัญญาวิมุตติ ที่ปราศจากอาสวะในปัจจุบัน หาได้แบ่งแยกไว้ว่า ประเภทนั้นบรรลุแต่เจโตวิมุตติหรือปัญญาวิมุตติไม่ ที่เกจิอาจารย์แต่งอธิบายไว้ว่าเจโตวิมุตติเป็นของพระอรหันต์ผู้ได้สมาธิมาก่อน ส่วนปัญญาวิมุตติเป็นของพระอรหันต์สุขวิปัสสกะ ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ นั้น ย่อมขัดแย้งต่อมรรค

มรรคประกอบด้วยองค์ ๘ มีทั้งสัมมาทิฐิทั้งสัมมาสมาธิ ผู้จะบรรลุวิมุตติธรรมจำต้องบำเพ็ญมรรค ๘ บริบูรณ์ มิฉะนั้นก็บรรลุวิมุตติธรรมไม่ได้ ไตรสิกขาก็มีทั้งสมาธิทั้งปัญญา อันผู้จะได้อัสวักขยญาณจำต้องบำเพ็ญไตรสิกขาให้บริบูรณ์ทั้ง ๓ ส่วน ฉะนั้น จึงว่าพระอรหันต์ทุกประเภทต้องบรรลุทั้งเจโตวิมุตติทั้งปัญญาวิมุตติ ด้วยประการฉะนี้แล ฯ

คติธรรม

- | | |
|--------------------|---------------|
| ๐ ขนุนสุกสล้างแห้ง | สาขา |
| ภายนอกเห็นหนามหนา | หนั้นแท้ |
| ภายในย่อมรสา | เอมโอช |
| สาธุชนนั้นแล | เลิศด้วยดวงใจ |

(โคลงโลกนิติ)





หลวงปู่ดุลย์ อตุโล
(พ.ศ.๒๔๓๑-๒๕๒๖)

หลวงปู่ฝากไว้

บันทึกกตัตถธรรม และธรรมเทศนา ของพระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)
รวบรวมและบันทึกไว้โดยพระโพธิญาณมุนี วัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชปวงจฉายว่า “หลวงปู่
การละกิเลส นั้นควรละกิเลสอะไรก่อน” ๑ ฯลฯ

“กิเลสทั้งหมดเกิดรวมอยู่ที่จิต ให้เพ่งมองดูที่จิต อันไหนเกิดก่อน
ให้ละอันนั้นก่อน”

และทรงมีพระดำรัสคำสุดท้ายว่า “ขออาราธนาหลวงปู่ดำรงชันษ
อยู่เกินร้อยปี เพื่อเป็นที่เคารพนับถือของปวงชนทั่วไป หลวงปู่ รับผิดชอบ”

“อาตมาภาพ รับผิดชอบไม่ได้หรอก แล้วแต่สังขารจะเป็นไปของเขาเอง” ฯลฯ

(เมื่อ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๒๒)

“จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็น
ทุกข์ จิตเห็นจิตเป็นมรรค ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต เป็นนิโรธ”

“ผู้ที่เขตรัสรู้แล้วเขาไม่พูดว่าเขารู้แล้วซึ่งอะไร เพราะสิ่งนั้นมันอยู่
เหนือคำพูดทั้งหมด”

“ภิกษุผู้อยู่ด้วยความประมาท คอยนับจำนวนศีลของตนแต่ในตำรา
คือมีความพอใจภูมิใจกับจำนวนศีลที่มีอยู่ในคัมภีร์ ว่าจะนับมีศีลถึง ๒๒๗
ส่วนที่ตั้งใจปฏิบัติให้ได้นั้น จะมีสักกี่ข้อ”

“ผู้ปฏิบัติกรรมฐานทำสมาธิภาวนาเห็นนิมิต เห็นนรกสวรรค์ วิมาน
เทวดา หรือองค์พระพุทธรูป สิ่งที่เห็นนั้นเขาเห็นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็นนั้นไม่จริง
 ฯลฯ”

“๑๐๐ นิมิต บางอย่างมันก็สนุกดี นำเพลินเพลินอยู่หรอก แต่ถ้าติด
อยู่แค่นั้น มันก็เสียเวลาเปล่า วิธีละได้ง่าย ๆ ก็คือ อย่าไปดูสิ่งที่ถูกเห็นเหล่านั้น



ให้ดูผู้เห็น แล้วสิ่งที่อยากเห็น ก็จะหายไปเอง” ฯลฯ

“สิ่งที่ปรากฏเห็นทั้งหมด นั้นยังเป็นของภายนอกทั้งสิ้น จะนำเอามาเป็นสาระที่พึ่งอะไรยังไม่ได้หรอก”

“คิดเท่าไรก็ไม่รู้ แต่เมื่อหยุดคิดได้จึงรู้ แต่ต้องอาศัยความคตินั้นแหละ จึงรู้ ฯลฯ คนสมัยนี้เขาเป็นทุกข์เพราะความคิด”

ทั้งส่งเสริมทั้งทำลาย (โอวาทเดือนพระธรรมทูต เมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๐๗)

“ท่านทั้งหลาย การที่จะออกจาริกไปเพื่อเผยแผ่พระศาสนา นั้น เป็นได้ทั้งส่งเสริมและทำลายพระศาสนา ที่ว่าเช่นนี้ เพราะองค์ธรรมทูตนั้นแหละ ตัวสำคัญ คือ เมื่อไปแล้วประพฤติตัวเหมาะสม มีสมณะสัญญาจริยาวัตรตรงตามสมณวิสัย ผู้พบเห็นหากยังไม่เลื่อมใสก็จะเกิดความเลื่อมใสขึ้น ส่วนผู้ที่เลื่อมใสแล้ว ก็ยิ่งเพิ่มความเลื่อมใสยิ่งขึ้นเข้าไปอีก ส่วนองค์ที่มีความประพฤติและวางตัวตรงกันข้ามนี้ ย่อมทำลายผู้ที่เลื่อมใสแล้ว ให้ถอยศรัทธาลง สำหรับผู้ที่ยังไม่เลื่อมใส ก็ยิ่งถอยห่างออกไปอีก จึงขอให้ทุกท่าน จงเป็นผู้พร้อมไปด้วยความรู้และความประพฤติไม่ประมาท สอนเขาอย่างไร ตนเองต้องทำอย่างนั้นให้ได้เป็นตัวอย่างด้วย”

“ที่เราสร้างโบสถ์ สร้างศาลาใหญ่โตนี้ ก็เพื่อประโยชน์ส่วนรวม ประโยชน์สำหรับโลก สำหรับวิวัฒนาการเท่านั้นแหละ ถ้าจะพูดถึงเอาบุญ เราจะมาเอาบุญอะไรอย่างนี้”

“ในทางโลกมีสิ่งที่มี ในทางธรรมมีสิ่งที่ไม่มี”

“ ฯลฯ อันโทษทัณฑ์ทางกาย อาจมีคนอื่นช่วยปลดปล่อยได้บ้าง ส่วนโทษทางใจ มีกิเลสตัณหา เป็นเครื่องรัดตรึงไว้ นั้น ต้องรู้จักปลดปล่อยตนด้วยตนเอง

พระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านพ้นแล้วจากโทษทั้งสองทาง ความทุกข์จึงครอบงำไม่ได้”

“การภาวนาต้องกำหนดดูที่ลมหายใจ ถ้ามีเวลาสำหรับหายใจ ก็



ต้องมีเวลาสำหรับภาวนา”

“ไม่มีใครตัดความโกรธได้หรอก มีแต่รู้ทัน เมื่อรู้ทัน มันก็ดับไปเอง”

“ให้ดูจิตที่จิต อย่าส่งจิตออกนอก”

“เชี่ยวชาญตันเชี่ยวชาญหรือออเรด มันไม่มีดี ไม่มีวิเศษอะไรหรอก เป็นของสัตว์เดรัจฉานเหมือนกัน”

“เรื่องของพระวินัยนั้น ให้ศึกษาอ่านตำรับตำราให้เข้าใจให้ถูกต้อง ทุกข้อมูล เพื่อปฏิบัติไม่ให้ผิด ส่วนธรรมะนั้น ถ้าอ่านมาก ก็จะมีวิตกวิจารณ์มาก จึงไม่ต้องอ่านก็ได้ ขอให้ตั้งใจปฏิบัติเอา เพียงอย่างเดียวก็พอ”

“อาฯ ตีนอาจารย์ ฯลฯ การไปหลายสำนัก หลายอาจารย์ การปฏิบัติ จะไม่ได้ผล เพราะการเดินทางหลายสำนักนี้ คล้ายกับการเริ่มต้นปฏิบัติใหม่ไปเรื่อย ไม่ได้หลักธรรมแน่นอน บางทีเกิดความลังเล งวยงง จิตก็ไม่มั่นคง การปฏิบัติก็เสื่อม ไม่เจริญคืบหน้าต่อไป”

“ผู้ใดหลงใหลในตำราและอาจารย์ ผู้นั้นไม่อาจพ้นทุกข์ได้ แต่ผู้ที่จะพ้นทุกข์ได้ ต้องอาศัยตำราและอาจารย์เหมือนกัน”

“ถึงจิตไม่สงบ ก็ไม่ควรให้มันออกไปไกล ใช้สติระลึกรู้ไปแต่ในกายนี้ ดูให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภสังขยา หาสาระแก่นสารไม่ได้ เมื่อจิตมองเห็นชัดแล้ว จิตก็จะเกิดความสลัด สิ่งเวช เกิดนิพพิทา ความหน่ายคลาย กำหนด ย่อมตัดอุปทานขั้นได้เช่นเดียวกัน”

“หลักธรรมที่แท้จริงนั่นคือ จิต ให้กำหนดดูจิต ให้เข้าใจจิตตัวเอง ให้ลึกซึ้ง เมื่อเข้าใจจิตตัวเองได้ลึกซึ้งแล้ว นั่นแหละ ได้แล้วซึ่งหลักธรรม”

“คำสอนของพระพุทธองค์มีมากมายถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น เป็นเพียงอุบาย ให้คนทั้งหลายหันมาดูจิตนั่นเอง เพราะกิเลสมีมากมาย แต่ทางดับทุกข์ได้ มีทางเดียวคือ พระนิพพาน”

“ปัญญาภายนอก คือ ปัญญาสมมติ ไม่ทำจิตให้แจ้ง ฯลฯ ต้องอาศัยปัญญา อริยมรรค จึงจะเข้าถึงพระนิพพานได้”

ความรู้ของนักวิทยาศาสตร์ เช่น ไลน์สไตน์ มีความรู้มาก มีความสามารถมาก แยกปรมาณูที่เล็กที่สุด จนเข้าถึงมิติที่สี่แล้ว แต่ไลน์สไตน์ไม่รู้



จักพระนิพพาน จึงเข้าถึงพระนิพพานไม่ได้”

“บุคคลไม่ควรเศร้าโศก อาศัยอาวรณ์ถึงสิ่งนอกกายทั้งหลาย ที่มันผ่านพ้นไปแล้ว มันหมดไปแล้ว เพราะสิ่งเหล่านั้น มันได้ทำหน้าที่ของมันอย่างถูกต้องโดยสมบูรณ์ที่สุดแล้ว”

“สังขารทั้งหมดมีอยู่ประจำโลกอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าตรัสรู้สังขารนั้นแล้ว ก็นำมาสั่งสอนสัตว์โลก เพราะอริยาศัยของสัตว์ไม่เหมือนกัน หยาบบ้าง ประณีตบ้าง พระองค์จึงเปลืองคำสอนไว้มาก ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นต่างๆ”

“ ฯลฯ เมื่อบำเพ็ญสมาธิภาวนาได้ จนจิตเข้าถึงอัปนาสมาธิ ให้อาศัยพลังอัปนาสมาธินั้นแหละ มาตรวจสอดจิต แล้วปล่อยวางอารมณ์ทั้งหมดอย่าให้เหลืออยู่”

“ ฯลฯ การปล่อยวางอารมณ์นั้น แม้ว่าปล่อยวางได้ชั่วขณะหนึ่งไม่นานนั้น ถ้าสังเกตจิตไม่ดีหรือสติไม่สมบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็อาจเป็นไปได้ว่า ละจากอารมณ์หยาบไปอยู่กับอารมณ์ละเอียดก็ได้ จึงต้องหยุดความคิดทั้งปวงเสีย แล้วตั้งจิตให้อยู่บนความไม่มีอะไรเลย”

“ ถ้าบริโภคผัก จิตใจสงบเย็นดี ก็ดีทีเดียวแหละ ขอนุโมทนาด้วยส่วนท่านที่ยังฉันทังสะอยู่ หากมังสะเหล่านั้น เป็นของบริสุทธิ์ โดยส่วนสามคือไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่สงสัยว่าเขาฆ่าเพื่อเจาะจงให้เรา และได้มาด้วยความบริสุทธิ์ ก็ไม่ผิดธรรมวินัย ฯลฯ ที่ว่าจิตสงบเยือกเย็นดีนั้น ก็เป็นผลเกิดจากพลังของการตั้งใจปฏิบัติให้ถูกต้องตามพระธรรมวินัย ไม่เกี่ยวกับอาหารใหม่อาหารเก่า ที่อยู่ในท้องเลย”

“ อย่าให้จิตเล่นไปสู่อารมณ์ภายนอก ถ้าเผลอ เมื่อรู้ตัว ให้รีบดึงกลับมา อย่าปล่อยให้มันรู้อารมณ์ดี หรือชั่ว สุขหรือทุกข์ ไม่คล้อยตามและไม่หักหาญ”

“ ฯลฯ ที่ใจไม่สงบก็ให้รู้ว่ามันไม่สงบ เพราะอยากสงบ มันจึงไม่สงบ ให้พยายามภาวนาไปเรื่อยๆ ไปเถอะ สักวันหนึ่ง ก็จะได้สงบตามต้องการ”

“ ฯลฯ บอกให้หยุดคิด หยุดนึก กลับไปคิดที่จะหยุดคิดเสียอีกเล่า



แล้วอาการหยุด จะอุบัติขึ้นได้อย่างไร เลิกล้มความคิดที่จะหยุดคิดเสียก็
สิ้นเรื่อง”

“การศึกษาธรรม ด้วยการอ่านการฟัง สิ่งที่ได้คือ สัญญาความจำ
แต่การศึกษาด้วยการลงมือปฏิบัติ ผลของการปฏิบัติได้ คือ ภูมิธรรม”

“ฯลฯ ทุกสิ่งทุกอย่างออกจากจิต อยากรู้อะไรค้นได้ที่จิต”

“สิ่งใดที่สามารถรู้ได้ สิ่งนั้นเป็นของโลก สิ่งใดไม่มีอะไรจะรู้ได้
สิ่งนั้นคือธรรม โลกมีของคู่อยู่เป็นนิจ แต่ธรรมเป็นของสิ่งเดียวรวดเร็ว”

“ฯลฯ นิพพาน คือการไม่มีอะไรจะถึง และไม่มีอะไรจะไม่ถึง”

“การปฏิบัติทั้งหลาย ก็เพื่อเมื่อถึงการที่จะตายให้ทำจิตให้เป็นหนึ่ง
แล้วหยุดเพ่ง ปล่อยวางทั้งหมด”

“มัวสนใจอะไรกับแสงเสียงอีกทีก็ ธรรมตาแสงย่อมสว่าง ธรรมตา
เสียงย่อมดัง หน้าทีของมัน เป็นเช่นนั้นเอง ไม่ใส่ใจฟังเสียงก็หมดเรื่อง ฯลฯ”

“เทวดาจะมาชุมนุมกันที่ล้านโกฏิ ก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะหนึ่ง
ปริมาณเทวดาอยู่ได้ถึงแปดองค์”

“ฯลฯ ไก่กับไข่ ก็เกิดพร้อมกันนั้นแหละ ฯลฯ”

“ฯลฯ การปฏิบัติ ไม่ใช่ให้เห็นสวรรค์นิพพาน หรือแม้แต่พระนิพพาน
เพราะพระนิพพานมันเป็นของว่าง ไม่มีตัวตน หาที่ตั้งไม่มี หาที่เปรียบไม่ได้
ปฏิบัติไปจึงจะรู้เอง”

“ฯลฯ พูดถึงความสุขในสมาธิ มันก็สุขจริงๆ จะเอาอะไรมาเปรียบ
ไม่ได้ แต่ถ้าคิดอยู่เท่านั้น มันก็ได้แค่นั้นแหละ ไม่เกิดปัญญา ตัดภพชาติ
ตัดหาอุปาทาน ให้ละสุขนั้นเสียก่อน แล้วพิจารณาชั้นห้า ให้แจ่มแจ้งต่อไป”

“จิตปุ่ขุ่นเตาเรื่องมรรคผลนิพพาน ก็ไม่ต่างอะไรกับปลา” (ปลา
ถามเต่าว่า เอ..บนบกลึกไหม? มีคลื่นมากไหม?)

“พระบางองค์ มัวแต่ตั้งใจรักษาศีล ๒๒๗ จนลืมรักษาศีล ๕”

“เรื่องพิธีกรรม หรือบุญกิริยาวัตถุต่างๆ ทั้งหลาย ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ยัง
ยังให้เกิดกุศลได้อยู่ แต่นักปฏิบัติอาจถือได้ว่า เป็นไปเพื่อกุศลเพียงนิดหน่อย
เท่านั้นเอง”



“ฯลฯ สังขารร่างกาย เมื่ออาศัยมันไม่ได้ ก็ปล่อยทิ้งไปเลย เท่านั้นแหละ”

“เวทนากับร่างกายนั้น มีอยู่ตามธรรมชาติของมัน แต่ไม่สวดยเวทนา
นั้นเลย”

“มีเวลาเมื่อไหร่ ให้ปฏิบัติเมื่อนั้น การฝึกจิต พิจารณาจิต เป็นวิธี
ลัดที่สุด”

“ฯลฯ อันที่จริง พระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านไม่ได้รู้อะไรมากมายเลย
เพียงแค่เจริญจิตให้รู้ขั้นห้าแห่งตลอด ในปฏิจกสมุปบาท หยุดการปรุงแต่ง
หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาจิต มันก็จบแค่นั้น เหลือแต่บริสุทธิ์ สะอาด สว่าง
ว่าง มหาสุญญตา ว่างมหาศาล ฯลฯ ไม่มีอะไรเสีย ไม่มีติดอะไรสักอย่าง”

ฯลฯ ภาวะอันนั้น จะเรียกว่า มหาสุญญตาหรือ จักรวาลเดิม หรือ
เรียกว่าพระนิพพาน อย่างใดอย่างหนึ่ง เราปฏิบัติมาก็เพื่อเข้าถึงภาวะอันนั้นเอง

“วิธีสังขารคือวาจาของหลวงปู่ ก็สั้นสุดลงเพียงแค่นี้” (หลวงปู่ปล่อย
วางสังขาร เมื่อ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๒๖ เวลา ๐๔.๑๓ น. อายุ ๙๖ ปี)

คติธรรม

◦ ร่างกายมนุษย์นี้ไป เป็นการ
กล่าวคำเป็นแก่นสาร เลิศแล้ว
เลื่องถ่าชื่อเชิดนาน ดีชั่ว
ไอ้ร่างตายแล้วแล้ว คลาดสิ้นเสร็จศูนย์

(โคลงโลกนิติ)



วิธีเจริญจิตภาวนา (หลวงปู่ดุลย์ อตุโล)

วิธีเจริญจิตภาวนาตามแนวการสอนของ หลวงปู่ดุลย์ อตุโล

๑. เริ่มต้นอิริยาบถที่สบาย ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ตามสะดวก ทำความรู้อัตถ์เต็มที และรู้อยู่กับที่ โดยไม่ต้องรู้อะไร คือรู้ตัวอย่างเดียว

รักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อย ๆ ให้ “รู้อยู่เสมอๆ” ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ อย่างบังคับ อย่าพยายาม อย่าปล่อยล่องลอยตามยถากรรม

เมื่อรักษาได้สักครู่ จิตจะคิดแล้ไปในอารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน เป็นธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่ ต่อเมื่อจิตแล่นไปในอารมณ์นั้น ๆ จน อิ่มแล้วก็จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง เมื่อรู้สึกตัวแล้ว ให้พิจารณาเปรียบเทียบภาวะของตนเองระหว่างที่มีความรู้อยู่กับที่ และระหว่างที่จิตคิดไปในอารมณ์ ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นอุบายสอนจิตให้จดจำ

จากนั้นค่อยรักษาจิตให้อยู่ในสภาวะรู้อยู่กับที่ต่อไป ครั้นพลังพลอรักษาไม่ดีพอ จิตก็จะแล่นไปเสวยอารมณ์ข้างนอกอีก จนอิ่มแล้วก็จะกลับรู้ตัว รู้ตัวแล้วก็พิจารณาและรักษาจิตต่อไป

ด้วยอุบายอย่างนี้ไม่นานนักก็จะสามารถควบคุมจิตได้และบรรลุสมาธิ ในที่สุด และจะเป็นผู้ฉลาดใน “พลุดิแห่งจิต” โดยไม่ต้องไปปรึกษาหาหรือใคร ข้อห้าม ในเวลาที่จิตฟุ้งเต็มที่ อย่าทำเพราะไม่มีประโยชน์ และยัง ทำให้บั่นทอนพลังความเพียร ไม่มีกำลังใจ ในการเจริญจิตครั้งต่อไป

ในกรณีที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ ให้ลองนึกคำว่า “พุทโธ” หรือคำอะไรก็ได้ที่ไม่เป็นเหตุร้ายวน หรือเป็นเหตุขัดเคืองใจ นึกไปเรื่อย ๆ แล้วสังเกตดูว่า คำที่นึกนั้นชัดที่สุดที่ตรงไหน ที่ตรงนั้นแหละคือฐานแห่งจิต

พึงสังเกตว่า ฐานนี้ไม่อยู่คงที่ตลอดเวลา บางวันอยู่ที่หนึ่งบางวัน



อยู่อีกที่หนึ่ง

ฐานแห่งจิตที่ค้ำึงพุทโธปรากฏชัดที่สุดนี้ ย่อมไม่อยู่ภายนอกกาย
แน่นอน ต้องอยู่ภายในกายแน่ แต่เมื่อพิจารณาดูให้ดีแล้ว จะเห็นว่าฐานนี้
จะว่าอยู่ที่ส่วนไหนของร่างกายก็ไม่ถูก ดังนั้น จะว่าอยู่ภายนอกก็ไม่ใช่ จะว่า
อยู่ภายในก็ไม่เชิง เมื่อเป็นเช่นนี้ แสดงว่าได้กำหนดดูฐานแห่งจิตแล้ว

เมื่อกำหนดดู และพุทโธปรากฏในมโนนึกชัดเจนดี ก็ให้กำหนด
นึกไปเรื่อย อย่าให้ขาดสายได้ ถ้าขาดสายเมื่อใดจิตก็จะแล่นสู่อารมณ์ทันที

เมื่อเสวยอารมณ์อิ่มแล้ว จึงจะรู้สึกตัวเองก็ค่อย ๆ นึกพุทโธต่อไป
ด้วยอุบายวิธีในทำนองเดียวกับที่กล่าวไว้เบื้องต้นในที่สุดก็จะค่อย ๆ ควบคุม
จิตให้อยู่ในอำนาจได้เอง

ข้อควรจำ : ในการกำหนดจิตนั้น ต้องมีเจตจำนงแน่วแน่ ใน
อันที่จะเจริญจิตให้อยู่ในสภาวะที่ต้องการ

เจตจำนงนี้คือตัว “ศีล”

การบริการ “พุทโธ” เปล่า ๆ โดยไร้เจตจำนงไม่เกิดประโยชน์
อะไรเลย กลับเป็นเครื่องบั่นทอนความเพียร ทำลายกำลังใจในการเจริญ
จิตในคราวต่อ ๆ ไป

แต่ถ้าเจตจำนงมั่นคง การเจริญจิตจะปรากฏผลทุกครั้งไม่มากนัก
น้อยอย่างแน่นอน

ดังนั้น ในการนึก พุทโธ การเพ่งเล็งสอดส่องถึงความชัดเจน
และความไม่ขาดสายของพุทโธ จะต้องเป็นไปด้วยความไม่ลดละ

เจตจำนงที่มีอยู่อย่างไม่ลดละนี้ หลวงปู่เคยเปรียบไว้ว่ามีลักษณะ
การประหนึ่งบุรุษหนึ่งจดวงสายตาอยู่ที่คมดาบที่ซ้าศึกเงื้อง่าขึ้นสุดแขนพร้อมที่
จะฟันลงมา บุรุษผู้นั้นจดวงคอยที่อยู่ว่า ถ้าคมดาบนั้นพลาดฟันลงมา ตน
จะหลบหนีประการใดจึงจะพ้นอันตราย

เจตจำนงต้องแน่วแน่เห็นปานนี้ จึงจะยังสมาธิให้บังเกิดได้ ไม่เช่น
นั้นอย่าทำให้เสียเวลา และบั่นทอนความศรัทธาตนเองเลย

เมื่อจิตค่อย ๆ หยั่งลงสู่ความสงบที่ละน้อย ๆ อากาที่จิตแล่นไปสู่



อารมณ์ภายนอก ก็ค่อยๆ ลดความรุนแรงลง ถึงไปก็ไปประเดี๋ยวประด๋าว ก็รู้สึกตัวได้เร็ว ถึงตอนนี้คำบริกรรมพุทโธก็จะขาดไปเอง เพราะคำบริกรรมนั้นเป็นอารมณ์หยาบ เมื่อจิตล่วงพ้นอารมณ์หยาบและคำบริกรรมขาดไปแล้ว ไม่ต้องยื้อนถอยมาบริกรรมอีก เพียงรักษาจิตไว้ในฐานที่กำหนดเดิมไปเรื่อย ๆ และสังเกตดูความรู้สึกและ “พฤติแห่งจิต” ที่ฐานนั้น ๆ

บริกรรมเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง สังเกตดูว่า ใครเป็นผู้บริกรรมพุทโธ

๒. จูจิตเมื่ออารมณ์สงบแล้ว ให้สติจดจ่ออยู่ที่ฐานเดิมเช่นนั้น เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ก็ให้ละอารมณ์นั้นทิ้งไป มาดูที่จิตต่อไปอีก ไม่ต้องกังวลใจพยายามประคับประคองรักษาให้จิตอยู่ในฐานที่ตั้งเสมอ ๆ สติคอยกำหนดควบคุมอยู่อย่างเฉียบ ๆ (รู้อยู่) ไม่ต้องวิจารณ์กิริยาจิตใด ๆ ที่เกิดขึ้น เพียงกำหนดรู้แล้วละไปเท่านั้น เป็นไปเช่นนั้นเรื่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ เข้าใจกิริยาหรือพฤติแห่งจิตได้เอง (จิตปรุ๊งกิเลส หรือกิเลสปรุ๊งจิต)

ทำความเข้าใจในอารมณ์ความนึกคิด สังเกตอารมณ์ทั้งสาม คือ ราคะ โทสะ โมหะ

๓. อย่าส่งจิตออกนอก กำหนดรู้อยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น อย่าให้ซัดส่ายไปในอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตเผลอคิดไปก็ให้ตั้งสติระลึกถึงฐานกำหนดเดิม รักษาสัมปชัญญะให้สมบูรณ์อยู่เสมอ (รูปนิมิตให้ยกไว้ ส่วนนามนิมิตทั้งหลายอย่าได้ใส่ใจกับมัน)

ระวางจิตไม่ให้คิดเรื่องภายนอก สังเกตการหวั่นไหวของจิตตามอารมณ์ที่รับมาทางอายตนะ ๖

๔. จงทำญาณให้เห็นจิต เหมือนตั้งตาเห็นรูป เมื่อเราสังเกตกิริยาจิตไปเรื่อย ๆ จนเข้าใจถึงเหตุปัจจัยของอารมณ์ความนึกคิดต่าง ๆ ได้แล้ว จิตก็จะค่อย ๆ นึกเท่าทันการเกิดของอารมณ์ต่าง ๆ อารมณ์ความนึกคิดต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ ดับไปเรื่อย ๆ จนจิตว่างจากอารมณ์ แล้วจิตก็จะเป็นอิสระ อยู่ต่างหากจากเวทนาของรูปกาย อยู่ที่ฐานกำหนดเดิมนั่นเอง การเห็นนี้เป็นการเห็นด้วยปัญญาจักขุ

คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต่อเมื่อหยุดคิดจึงรู้ แต่ต้องอาศัยการคิด



๕. แยกรูปถอด ด้วยวิชา มรรคจิต เมื่อสามารถเข้าใจได้ว่า จิต กับ กาย อยู่คนละส่วนได้แล้ว ให้ดูที่จิตต่อไปว่า ยังมีอะไรหลงเหลืออยู่ที่ฐานกำหนด (จิต) อีกหรือไม่ พยายามให้สติสังเกตดูที่ จิต ทำความสงบอยู่ในจิตไปเรื่อย ๆ จนสามารถเข้าใจ พฤติของจิต ได้อย่างละเอียดลอบตามขั้นตอน เข้าใจในความเป็นเหตุเป็นผลกันว่า เกิดจากความคิดมันออกไปจากจิตนี้เอง ไปหาปรุหาแต่ง หาก่อ หากเกิด ไม่มีที่สิ้นสุด มันเป็นมายาหลอกหลวงให้คนหลง แล้วจิตก็จะเพิกถอนสิ่งที่มีอยู่ในจิตไปเรื่อย ๆ จนหมด หมายถึง เจริญจิตจนสามารถเพิกรูปปรมาณูวิญญานที่เล็กที่สุดภายในจิตได้

คำว่า แยกรูปถอด นั้น หมายความว่าถึงแยกรูปวิญญาน นั้นเอง

๖. เหตุต้องละ ผลต้องละ เมื่อเจริญจิตจนปราศจากความคิดปรุแต่งได้แล้ว (ว่าง) ก็ไม่ต้องอิงอาศัยกับกฎเกณฑ์แห่งความเป็นเหตุเป็นผลใด ๆ ทั้งสิ้น จิตก็อยู่เหนือภาวะแห่งคลองความนึกคิดต่าง ๆ อยู่เป็นอิสระจากสิ่งใด ๆ ครอบงำอำพรางทั้งสิ้น เรียกว่า “สมุจเฉทธรรมทั้งปวง”

๗. ใช้หนี้ ก็หมด พันเหตุเกิด เมื่อเพิกรูปปรมาณูที่เล็กที่สุดเสียได้ กรรมชั่วที่ประทับ บรรจุ บันทึก ถ่ายภาพติดอยู่กับรูปปรมาณูนั้น ก็หมดโอกาสที่จะให้ผลต่อไปในเบื้องหน้า การเพิ่มหนี้ก็เป็นอันสะดุดหยุดลง เหตุปัจจัยภายนอกภายในที่มากกระทบ ก็เป็นสักแต่ว่ามากกระทบ ไม่มีผลสืบเนื่องต่อไป หนี้กรรมชั่วที่ได้ทำไว้ตั้งแต่ชาติแรก ก็เป็นอันได้รับการชดใช้หมดสิ้น หมดเรื่องหมดราวหมดพันธะผูกพันที่ต้องเกิดมาใช้หนี้กรรมกันอีก เพราะกรรมชั่วอันเป็นเหตุให้ต้องเกิดอีกไม่อาจให้ผลต่อไปได้ เรียกว่า “พันเหตุเกิด”

๘. ผู้ที่ตรัสรู้แล้ว เขาไม่พูดหรือว่า เขารู้อะไร เมื่อธรรมทั้งหลายได้ถูกถ่ายทอดไปแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่า ธรรม จะเป็นธรรมไปได้อย่างไร สิ่งที่ว่าไม่มีธรรม นั้นแหละมันเป็นธรรมของมันในตัว (ผู้รู้นะจริง แต่สิ่งที่รู้ทั้งหลายนั้นไม่จริง)

เมื่อจิตว่างจาก “พฤติ” ต่าง ๆ แล้ว จิตก็จะถึงความว่างที่แท้จริง ไม่มีอะไรให้สังเกตได้อีกต่อไป จึงทราบได้ว่าแท้ที่จริงแล้ว จิตนั้นไม่มีรูปร่าง



มันรวมอยู่กับความว่าง ในความว่างนั้น ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ ซาบซึ้งอยู่ในสิ่งทุก ๆ สิ่ง และจิตกับผู้รู้เป็นสิ่งเดียวกัน

เมื่อจิตกับผู้รู้เป็นสิ่งเดียวกัน และเป็นความว่าง ก็ย่อมไม่มีอะไรที่จะให้อะไรหรือให้ใครรู้ถึง ไม่มีความเป็นอะไรจะไปรู้สภาวะของอะไร ไม่มีสภาวะของใคร จะไปรู้ความมีความเป็นของอะไร

เมื่อเจริญจิตจนเข้าถึงสภาวะเดิมแท้ของมันได้ดังนี้แล้ว “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง” จิตก็จะอยู่เหนือสภาวะสมมุติบัญญัติทั้งปวง เหนือความมีความเป็นทั้งปวง มันอยู่เหนือคำพูด และพ้นไปจากการกล่าวอ้างใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นธรรมชาติอันบริสุทธิ์และสว่าง รวมกันเข้ากับความว่างอันบริสุทธิ์และสว่างของจักรวาล เดินเข้าเป็นหนึ่งเรียกว่า “นิพพาน”

โดยปกติ คำสอนธรรมะของ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล นั้นเป็นแบบ “ปริศนาธรรม” มิใช่เป็นการบรรยายธรรม ฉะนั้นคำสอนของท่านจึงสั้น จำกัด ในความหมายของธรรม เพื่อไม่ให้เผื่อหรือฟุ่มเฟือยมากนัก เพราะจะทำให้สับสน เมื่อผู้ใดเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เขาย่อมเข้าใจได้เอง กิริยาอาการของจิตที่เกิดขึ้นนั้นมีมากมายหลายอย่าง ยกที่จะอธิบายให้ได้หมด ด้วยเหตุนี้ หลวงปู่ท่านจึงใช้คำว่า “พฤติกรรมของจิต” แทนกิริยาทั้งหลายเหล่านั้น

คำว่า “ดูจิต อย่าส่งจิตออกนอก ทำญาณให้เห็นจิต” เหล่านี้ ย่อมมีความหมายครอบคลุมไปทั้งหมดตลอดองค์ภาวนา แต่เพื่ออธิบายให้เป็นขั้นตอน จึงจัดเรียงให้ดูง่ายเท่านั้น หาได้จัดเรียงไปตามลำดับกระบวนการเจริญจิตแต่อย่างใดไม่

ท่านผู้มีจิตศรัทธาในทางปฏิบัติเมื่อเจริญจิตภาวนาตามคำสอนแล้ว ตามธรรมดาการปฏิบัติในแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจะค่อย ๆ มีความรู้ความเข้าใจได้ด้วยตนเองเป็นลำดับ ๆ ไป เพราะมีการใส่ใจสังเกตและกำหนดรู้ “พฤติกรรมของจิต” อยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าหากเกิดปัญหาในระหว่างการปฏิบัติ ควรรีบเข้าหาครูบาอาจารย์ฝ่ายวิปัสสนาธุระโดยเร็ว หากประมาทแล้วอาจผิดพลาดเป็นปัญหาตามมาภายหลัง เพราะคำว่า “มรรคปฏิบัติ” นั้น จะต้องอยู่ใน “มรรคจิต” เท่านั้น มิใช่มรรคภายนอกต่าง ๆ นานาเลย



การเจริญจิตเข้าสู่ที่สุดแห่งทุกขนั้น จะต้องถึงพร้อมด้วยวิสุทธิศีล วิสุทธิธรรม พร้อมทั้ง ๓ ทวาร คือ กาย วาจา ใจ จึงจะยังกิจให้ลุล่วง ถึงที่สุดแห่งทุกขได้

อเหตุกจิต ๓ ประการ

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

๑. ปัญจทวารวิชจิต คือ กิริยาที่แฝงอยู่ตามอายตนะ หรือทวารทั้ง ๕ มีดังนี้

ตา ไปกระทบกับรูป เกิด จักขุวิญญาณ คือการเห็น จะห้ามไม่ให้ตาเห็นรูปไม่ได้

หู ไปกระทบเสียง เกิด โสทวิญญาณ คือการได้ยิน จะห้ามไม่ให้หูได้ยินเสียงไม่ได้

ลิ้น ไปกระทบกับรส เกิด ชิวหาวิญญาณ คือการได้รส จะห้ามไม่ให้ลิ้นรับรสไม่ได้

จมูก ไปกระทบกับกลิ่น เกิด ฆานะวิญญาณ คือการได้กลิ่น จะห้ามไม่ให้จมูกรับกลิ่นไม่ได้

กาย ไปกระทบกับโผฏฐัพพะ เกิด กายวิญญาณ คือการสัมผัส จะห้ามไม่ให้กายรับสัมผัสไม่ได้

วิญญาณทั้ง ๕ อย่างนี้ เป็นกิริยาที่แฝงอยู่ในกายตามทวาร ทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบ เป็นสภาวะแห่งธรรมชาติของมันเป็นเช่นนั้น

ก็แต่ว่าเมื่อจิตอาศัยทวารทั้ง ๕ เพื่อเชื่อมต่อบรรู้เหตุการณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบแล้วส่งไปยังสำนักงานจิตกลางเพื่อรับรู้ เราจะห้ามมิให้เกิดมีเป็น เช่นนั้น ย่อมกระทำไม่ได้

การป้องกันทุกขที่จะเกิดจากทวารทั้ง ๕ นั้น เราจะต้องสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๕ ไม่เพละเลเลินในอายตนะเหล่านั้น หากจำเป็นต้องอาศัย



อายตนะทั้ง ๕ นั้นประกอบการทำงานทางกาย ก็ควรจะกำหนดจิตให้ตั้งอยู่ในจิต เช่น เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ไม่คิดปรุง ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่คิดปรุง ดังนี้ เป็นต้น (ไม่คิดปรุง หมายความว่า ไม่ให้จิตเอนเอียงไปในความเห็นดีชั่ว)

๒. มโนทวารวัชณจิต คือ กิริยาจิตที่แผงอยู่ที่มโนทวาร มีหน้าที่ผลิตความคิดนึกต่าง ๆ นานา คอยรับเหตุการณ์ภายในภายนอกมากระทบจะดีหรือชั่วก็สะสมเอาไว้ จะห้ามจิตไม่ให้คิดในทุก ๆ กรณี ย่อมไม่ได้

ก็แต่ว่าเมื่อจิตคิดปรุงไปในเรื่องราวใด ๆ ถึงวัตถุ สิ่งของ บุคคล อย่างไม่รู้กำหนดรู้ว่า จิตคิดถึงเรื่องเหล่านั้น ก็สักแต่ว่าความคิด ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เราเขา ไม่ยึดถือวิจารณ์ความคิดเหล่านั้น ทำความเห็นให้เป็นปกติ ไม่ยึดถือความเห็นใด ๆ ทั้งสิ้น จิตย่อมไม่ไหลตามกระแสอารมณ์เหล่านั้น ไม่เป็นทุกข์

๓. หลีตุปปาท คือ กิริยาที่จิตยึดเอง โดยปราศจากเจตนาที่จะยึด หมายความว่าไม่อยากยึดมั่นก็ยึดของมันเอง กิริยาจิตอันนี้ มีเฉพาะเหล่าพระอริยเจ้าเท่านั้น ในสามัญชนไม่มี

สำหรับ อเหตุกจิต ข้อ ๑ และ ๒ มีเท่ากันในพระอริยเจ้าและในสามัญชน นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เมื่อตั้งใจปฏิบัติตนออกจากกองทุกข์ ควรพิจารณา อเหตุกจิต นี้ให้เข้าใจด้วย เพื่อความไม่ผิดพลาดในการบำเพ็ญปฏิบัติธรรม

อเหตุกจิตนี้ นักปฏิบัติทั้งหลายควรทำความเข้าใจให้ได้ เพราะถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว เราจะพยายามบังคับสังขารไปหมด ซึ่งเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติธรรมมาก เพราะความไม่เข้าใจในอเหตุกจิต ข้อ ๑ และ ๒ นี้เอง

อเหตุกจิต ข้อ ๓ เป็นกิริยาจิตที่ยึดเองโดยปราศจากเจตนาที่จะยึด เกิดในจิตของเหล่าพระอริยเจ้าเท่านั้น ในสามัญชนไม่มี เพราะกิริยาจิตนี้เป็นผลของการเจริญจิตจนอยู่เหนือมายาสังขารได้แล้ว จิตไม่ต้องติดข้องในโลกมายา เพราะความรู้เท่าทันเหตุปัจจัยแห่งการปรุงแต่งได้แล้ว เป็นอิสระด้วยตัวมันเอง



หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี
(พ.ศ. ๒๔๔๕-๒๕๒๗)

จากหนังสือบันทึกธรรมภาสิต

ของ

พระราชนิเวศรังสีคัมภีร์ปัญญาวิศิษฏ์

ยติคณิสสร บวรสังฆารามอรันยवासี (เทศก์ เทศรังสี)

(ละสังขารเมื่อ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๒๗)

(๑) ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ถ้ายังปฏิบัติไม่ถึงจิตใจ ยังได้ชื่อว่าปฏิบัติไม่ถึงหลักธรรมของจริง เพราะธรรมทั้งหลายเกิดจากจิตจากใจอย่างเดียว

(๒) ความคิดนึกปรุงแต่ง สัญญาอารมณ์ทั้งปวง หรือสรรพกิเลสทั้งปวงเกิดจากจิตนี้ทั้งนั้นเมื่อไม่มีสติควบคุมจิต แต่ตรงกันข้ามเมื่อมีสติควบคุมแล้ว ย่อมให้เกิดปัญญา

(๓) ผู้ไม่รู้เท่าเข้าใจที่ตั้งที่เกิดของขันธห้า ขันธสี่ ขันธหนึ่ง ขันธทั้งสามย่อมถูกกิเลสกลืนกินหรือครอบงำได้ นักปราชญ์ย่อมรู้เท่าเข้าใจที่ตั้งที่เกิดของขันธห้า ขันธสี่ ขันธหนึ่ง แล้วท่านย่อมพ้นจากการครอบงำของมันได้

ขันธห้า ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ขันธสี่ ได้แก่ อรูปฌาน

ขันธหนึ่ง ได้แก่ สัญญาเวทียตนิโรธ

(๔) กายคตาสติ ย่อมเป็นที่ตั้งของกัมมัฏฐานทั้งปวง กายอันนี้ถึงมันจะมีหรือไม่มี มันก็ถืออยู่ดี ๆ นี้แหละ ยิ่งปฏิบัติ ก็ยิ่งถือใหญ่ เจริญสมณะและวิปัสสนา ถ้าทั้งกายเสียแล้ว จะไม่มีหลักเห็นชัดแจ้งในกัมมัฏฐานทั้งปวง

(๕) ผู้ใดไม่เห็นทุกข์ ผู้นั้นคือผู้ไม่เห็นธรรม ผู้ได้รับทุกข์ จนเหลือที่จะอดกลั้นแล้ว เมื่อหวนกลับเข้ามาถึงตัวนั้นแลจึงจะรู้จักว่าทุกข์นั้นแลคือธรรม ผู้เกลียดทุกข์เป็นผู้แพ้ ผู้พิจารณาทุกข์ คือ ผู้เจริญในทางธรรม

(๖) เมื่อสติตามกำหนดจิตแล้ว จิตจะไม่สับส่ายไปมา กิเลสทั้งหมดจะระงับได้ด้วย สติ ตัวเดียวเท่านั้น



(๗) เมื่อสติตามกำหนดจิต รู้อยู่ทุกอิริยาบถ จิตจะค่อยรวมเข้าเป็นหนึ่ง นั่นคือ ใจ ซึ่งไม่มีการส่งสายไปมา มีแต่ผู้รู้เฉย ๆ หรือเรียกว่าธาตุรู้ ก็ได้

(๘) ธาตุรู้เป็นผู้อยู่กลาง ๆ ไม่มีอาการใด ๆ ทั้งหมด ฉะนั้นธาตุรู้จึงไม่มีความรู้สึกดีชั่วอะไร ธาตุรู้จะต้องมีสัญญา สังขาร อุปาทาน เข้าไปสัมผัสหยุด จึงเกิดอาการต่าง ๆ ขึ้นมาได้ เช่น สังขารปรุงแต่งดีชั่วหยาบละเอียดต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นมา เมื่อสังขารปรุงแต่งแล้ว ปัญญาเข้าไปตรัสตรองในสิ่งนั้น ๆ จึงถอดเอาความดี ความชั่วออกมาตั้งไว้ให้ปรากฏเห็นชัดว่าอันนี้ดีอันนี้ชั่ว

(๙) นักปฏิบัติจิตทั้งหลาย จะปฏิบัติจิตเก่งที่สุดได้เพียงภวังคูปัจเฉตะเท่านั้น หรืออัปปนาฌาน มิฉะนั้นก็อัปปนาสมาธิ ทั้งสามอย่างนี้เป็นอาการจิตรวมคล้าย ๆ กัน แต่มีอารมณ์เป็นเครื่องอยู่ต่างกันและรวมก็ต่างกัน ท่านจึงเรียกต่างกัน

ตัวอย่างเช่น ภวังคูปัจเฉตะนั้น จิตจะรวมเป็นหนึ่งตัดอารมณ์ภายนอกทั้งปวงหมด แล้วก็ตั้งอยู่เป็นหนึ่งในที่เดียว จะไม่มีอารมณ์ใด ๆ ทั้งหมด นอกจากอารมณ์ของภวังค์ อารมณ์ของภวังค์นี้ คล้าย ๆ กับไปอยู่ในที่แจ้งแห่งหนึ่ง มีความรู้สึกแต่ในที่แจ้งนั้นจะเกิดนิมิตมีอาการต่าง ๆ เช่น เห็นรูปก็จะมีเพลिनในรูปนั้น เห็นแสงสว่าง ก็จะมีเพลिनในแสงสว่างนั้น เมื่อจิตถอนจากภวังคูปัจเฉตะแล้ว จะไม่รู้เรื่องอะไรทั้งหมด หรือรู้ก็เป็นกลาง ๆ

อัปปนาฌาน เพ่งจิตอย่างเดียวจนจิตรวมเข้าเป็นหนึ่งเหมือนกันแล้วไม่รู้อะไรทั้งหมด เรียกว่า อัปปนาฌาน

อัปปนาสมาธินั้น เหมือนกับอัปปนาฌาน แต่รวมเข้าไปแล้วมีสติพิจารณาอารมณ์ของสมาธินั้นอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า อัปปนาสมาธิ

(๑๐) ผู้แสวงหาความสุข อยู่บนกองทุกข์แล้ว จะไม่เจอะความสุขเลยเด็ดขาด แต่ค้นหาความสุขในความทุกข์แล้ว ทุกข์นั้นจะหายไป

(๑๑) ถ้าคิดสิ่งที่เป็นธรรมแล้ว ต้องกลับเข้ามาหาตัวเอง ถ้าเป็นโลกแล้วจะมีแต่ส่งออกไปข้างนอกตลอดเวลา

(๑๒) ถ้าจะชนะโลกได้ ต้องเอาชนะตนเองเสียก่อน ความชนะโลกย่อมไม่มีแก่บุคคลที่ไม่ชนะตนเอง



(๑๓) สันติสุขเป็นความชนะของผู้ชนะโลกนี้ ผู้มีอำนาจดับโลก แต่หาสันติไม่ได้ ได้ชื่อว่า ผู้แพ้อยู่ไป

(๑๔) หากความเข้าใจของหมู่ชนใด คณะใดก็ตาม หรือในโลกนี้ ทั้งหมดเห็นว่า ผู้จะเอาชนะโลกนี้ได้ต้องชนะตนเองเสียก่อนด้วยสันติวิธีเขาหาว่า นั่นเป็นความโง่ที่สุดของโลกนิยมหรือผู้มีแสนยานุภาพอันเกรียงไกร อย่างนี้แล้ว สัจธรรมก็ควรเก็บไว้ในตู้ลือคฤณแจเสียดีกว่า

(๑๕) เกิดเป็นคนเหมือนกับเกิดมาอยู่ในทางสี่แพร่ง จะทำดีและทำชั่ว ไปสวรรค์หรือตกนรก ก็คนเรานี้ทำทั้งนั้น ไปเป็นมนุษย์ และเปรตก็คนเรานี้ ทำเอาทั้งนั้น มนุษย์คนเรานี้จะดีก็แสนดีที่สุด จะชั่วก็แสนชั่วที่สุดฉะนั้นจึงเลือกเอาแต่สิ่งที่ดีที่สุด เพราะยากที่จะได้เกิดมาเป็นคนเช่นนั้น

(๑๖) เราทำภาวนารู้จักว่าจิตคืออะไร ใจคืออะไร เท่านี้ก็นับว่าดี ที่สุดกว่าคนที่ไม่ได้ภาวนาเสียเลย หรือภาวนาแล้วแต่ไม่ได้เห็นจิตคืออะไร ใจคืออะไร ฉะนั้น จึงควรภูมิใจที่ตนภาวนาเห็นนั้น และควรรักษาภาวนานั้นให้ มั่นคงต่อไป

(๑๗) ภาวนาไม่ควรดิ้นรน ทะเยอทะยานอยากในสิ่งที่ตนยังไม่ได้ ไม่เห็นควรทำไปเรื่อย ๆ เฉย ๆ ถ้าอยากเห็นอยากเป็น ย่อมไม่เห็นไม่เป็นเสียอีก เวลาจะเห็นจะเป็น มันเห็นมันเป็นของมันเองต่างหาก พ้นจากอดีต อนาคตแล้ว จะเป็นจะเห็น

(๑๘) ในกระบวนศีลทั้งหลาย มีศีล ๘ เป็นต้น ผู้ไม่สามารถจะรักษาศีลให้ครบถ้วนได้ จะรักษาเอาข้อเดียว ข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ แต่ต้องรักษา ให้จริง ๆ ทำความพอใจเลื่อมใสในศีลของตนอย่างยิ่ง ถึงแม้จะไม่ถูกต้องตาม กฎเกณฑ์ ก็ยังพอให้สำเร็จประโยชน์ได้ ดีกว่าส่วนมากผู้ไปสมาทานศีลในวัด ทุกวันพระ แต่รักษาข้อเดียวก็ไม่ได้ เมื่อรักษาข้อหนึ่งได้แล้ว ข้ออื่น ๆ ก็จงทำ เช่นเดียวกัน ศีล ๕ จึงจะครบบริบูรณ์

(๑๙) พระพุทธศาสนานี้ สอนถึงแก่นแท้ ถึงของจริงตามความเป็นจริง จึงเป็นคำสอนที่ถูกต้อง ตามหลักของความเป็นจริง

(๒๐) พระพุทธศาสนาสอน มีความมุ่งหมายตรงนี้คือ อบรมใจให้



เข้าถึงความสงบเป็นหนึ่ง เหตุฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงเป็นเครื่องช่วยชีวิตหรือ
ชุบชีวิตของคนเราให้มีคุณค่า ให้ได้รับความสุขสงบที่แท้จริง

(๒๑) ผู้จะรักษาศีลให้ครบสมบูรณ์บริบูรณ์ได้ ต้องเป็นผู้มีปัญญา
เสียก่อน ปัญญาที่ว่านี้คือ ปัญญาพื้นฐานนี้แหละ คือเชื่อว่าเรา ทำดีได้ดี ทำชั่ว
ได้ชั่ว ด้วยตนเองแล้ว จึงจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์สมบูรณ์เมื่อรักษาศีลให้บริสุทธิ์
สมบูรณ์ไม่ขาดไม่วินแล้ว จิตใจก็สงบเยือกเย็นเป็นเอกัคคตา มีอารมณ์เป็นหนึ่ง
เรียกว่า สมาธิ เมื่ออบรมสมาธินี้ให้แก่กล้าแล้ว จึงจะเกิดปัญญาปัสสนา
พิจารณารูปนามเห็นเป็นพระไตรลักษณ์ แจ่มแจ้งได้ ผู้ไม่มีศีลเป็นพื้นฐาน
สมาธิจะไม่เกิดหรือตั้งอยู่ไม่ได้ สมาธิมีแล้ว ปัญญาวิปัสสนาจึงจะเกิด ผู้ไม่มี
สมาธิเป็นพื้นฐานจะปรารถนาวิปัสสนา ก็เหมือนกักตักไซบอนอากาศ ฉะนั้น

(๒๒) ปรียติ เป็นหลักสำคัญเบื้องต้น จะได้จดจำเอาไปฝึกฝนอบรม
ให้ถูกทางปฏิบัติ คือ เรากะทำตาม ทำถูกต้องแล้วบรรลุผลเป็นปฏิเวธ คือ
ความปลอดภัยโปร่งเบิกบาน รู้ขึ้นได้ด้วยตนเอง เรียกว่า พุทโธ

(๒๓) บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่เปื้อนในการทำทาน คนพาลเท่านั้น
เห็นว่าทานไม่มีผล

(๒๔) ทาน มิใช่ของแลกเปลี่ยนซื้อขายตามธรรมดา ทานอาจให้ผล
อานิสงส์มากหรือน้อยกว่าที่เราให้ไปนั้นก็ได้อ เพราะผลอานิสงส์ของทานย่อม
เกิดจากเจตนา ถ้าเจตนาแรงกล้า อานิสงส์ก็มาก ถ้าเจตนามีน้อย อานิสงส์
ก็น้อย

(๒๕) ศีล คือ ความตั้งใจเจตนางดเว้นจากความผิดในข้อนั้น ๆ จะ
ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ก็ตาม เรียกว่า ศีล ศีลมิใช่เป็นของเอามา
รักษาไว้เป็นข้อ ๆ หรือเป็นตัว ๆ เหมือนกับรักษา สุนัข หรือแมว ฉะนั้น ศีลขาด
แล้วต่อได้ (สมาทาน) เหมือนกับผ้าที่ทะลุเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ซุนเสีย หรือขาดมาก ๆ
ก็เอามาปะใหม่เสีย เมื่อขาดมากหลายหน ปะไมไหวก็ทิ้งไปเป็นผ้าเช็ดเท้า

(๒๖) ใครจะอบรมกัมมัฏฐานด้วยลัทธิพิธีหรืออาจารย์ใด ๆ ก็ตาม
ความประสงค์ก็เพื่อให้จิตรวมเข้าถึงความสงบเป็นหนึ่งเหมือนกันทั้งนั้นจึงจะ
ถูกตามหลักพระพุทธศาสนา ถ้าไปนั่งตริกันนอนตรงตามอารมณ์ของจิตอยู่นาน



เพลิน เมื่อย้อนกลับมาหาตัวของตน จะไม่ได้อะไรเลย การปฏิบัติภาวนาก็ไร้ค่า (๒๓) สรรพวิชาในโลกนี้ทั้งหมด จะศึกษาเล่าเรียนไปเท่าไร ๆ ก็ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ เพราะเรียนเพื่อก่อ ส่วนวิชาในพุทธศาสนานั้น ศึกษาเล่าเรียนและฝึกฝนจบได้ เมื่อศึกษาเล่าเรียนและฝึกฝนเพื่อความดับเข้าถึงใจ ถึงแม้จะศึกษาเล่าเรียนหรือฝึกฝนในศาสนานี้ก็ตาม แต่ศึกษาเพื่อความก่อแล้ว ก็ไม่ถูกต้องตามประสงค์ของพุทธศาสนา

(๒๔) การพิจารณาเห็นกายนี้ให้เป็นอสุภะ เป็นต้น ก็เป็นเพียง เพื่อละนิวรณ์ ๕ เท่านั้น พิจารณาเห็นความตายเป็นอารมณ์ ก็เพียงเพื่อละอารมณ์ที่ข้องอยู่ภายในใจบางอย่างนั้น การพิจารณาเห็นกายเป็นแต่สักว่าธาตุ ชั้นธ आयตนะ เป็นต้น ก็เพื่อปล่อยวางอารมณ์บางอย่างเหมือนกัน トラบไตถายังไม่เข้าไปรู้ตัวผู้พิจารณา พร้อมด้วยการมีจิตปล่อยวาง แลเหตุผลในเรื่องนั้นแล้ว จิตถอนออกจากอารมณ์นั้นแล้วเข้ามาตั้งอยู่เป็นเอกัคคตารมณ์อันเดียว โดยมีพระไตรลักษณ์เป็นเครื่องดำเนินแล้วความรู้แลความเป็นไปอันนั้น ได้ชื่อว่ายังไม่มั่นคงพอ

(๒๕) ผู้ปฏิบัติเบื้องต้นโดยมาตั้งสติกำหนดจิต พิจารณาอารมณ์อันใดอันหนึ่ง เพื่อให้จิตเข้าถึงฌาน สมาธิ ชื่อว่า ปฏิบัติชอบด้วยเหตุผลแท้ แต่ถ้ามาทำเช่นนั้นด้วยคิดว่าจะให้จิตรวมสนิทจนไม่มีความรู้สึกอะไรเสียเลย เพราะกลัวต่ออารมณ์ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์แล้ว ชักจะเลยขอบเขตไปสักหน่อย

ถ้าคิดว่าเราทำเช่นนั้นได้แล้ว จนได้ความรู้ และเกิดวิชา (อภิปัญญา) ในสรรพสิ่งทั้งปวงแล้ว อย่าไปว่าแต่ความรู้เช่นนั้นจะเกิดเลยแม้แต่ฌาน สมาธิที่กำลังทำอยู่นั้น ก็จะไม่ปรากฏเสียเข้าไป แลได้ชื่อว่าปฏิบัติเอาสังขารออกนอกหน้า และเป็นการออกนอกกรอบเสียแล้ว

(๓๐) ชั้นธ आयตนะ ต้องใช้มากเป็นพิเศษ ตลอดเวลาทุกกลมหายใจเข้าออก หากสติไม่กล้า ปัญญาไม่พอ ไม่เห็นโทษในอุบาทวนเบื่อหน่ายในสังขาร ปัญญาไม่รู้เท่าต่อเหตุการณ์เสมอแล้ว ก็จะมีแต่ทำให้จิตมีตมิตมิมินเมา เหมือนนักดื่มสุรา ตมหนักเข้าจนทำรสเผ็ดร้อนกลายเป็นรสอร่อย หวานไปเลย ยิ่งดื่มก็ยิ่งแต่จะหวาน (มีตมมีแต่จะใช้ หาเวลาลับแลขัดไม่ได้ มีตมนั้นก็มีแต่จะเพื่อเข้า



ทุกที่ ผลที่สุดก็ใช้ไม่ได้ต้องเป็นของทิ้ง)

(๓๑) ถ้าจิตยังไม่เข้าถึงสมาธิ ฌาน และนิรอรณไม่ได้อีก ถึงแม้จะพิจารณาธรรมใดๆ ในภพนั้นๆ ก็จะทำให้ผู้นั้นรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมนั้นๆ ไม่ได้ การพิจารณาธรรมในภพนั้นๆ อยู่เรียกว่า เป็นผู้เห็นธรรมแต่ยังไม่ถึงกิเลสขั้นๆ ไม่ได้ อยู่ก็มี ละได้แล้วแต่ยังไม่รู้วิธีที่ตนละไปแล้วนั้นก็มี ได้ชื่อว่า ยังไม่มีหลักเพียงพอ อาจเสื่อมได้ภายหลัง การพิจารณาค้นคว้าในธรรมนั้นๆ ให้ชำนาญ จึงมีประโยชน์แก่การปฏิบัติ

(๓๒) ปรีชาธรรม ย่อมแสดงถึงสัจธรรมโดยแท้ แต่แสดงโดยภาษา ส่วนนโวหาร ส่วน ปฏิเวธธรรม นั้น แสดงโดยภาษาของใจ (ปัจเจกตัง) รู้กันได้ในจำพวกที่ได้ปฏิเวธธรรมด้วยกันเท่านั้น ปฏิบัติธรรม ได้แก่การรักษากาย วาจา ใจ มีการรักษาศีล และระวังสังวรอินทรีย์ เป็นต้น จนการพิจารณาธรรม ก็เรียกว่า ปฏิบัติธรรม

(๓๓) การอบรมกาย ได้แก่ สมณะ ภาระกะ การอบรมใจ ได้แก่ วิปัสสนา ละอวิชชา

(๓๔) คนจน (คือนักปฏิบัติ) ผู้มีอาหารพร่องอยู่เป็นนิตย์ เมื่อมาพิจารณาถึงความตายแล้ว จิตใจกล้าหาญยอมสละเพื่อคุณพิเศษ ส่วนผู้อุดมด้วยทรัพย์ศฤงคาร เมื่อมาพิจารณาถึงความตายแล้ว จิตใจเศร้าหมอง ทุกข์ครองใจ ไม่มีกำลังใจและกาย ฉะนั้น คติของคนทั้งสองนี้จึงไม่เหมือนกัน ในเมื่อตายแล้ว

(๓๕) ตามพุทธดำรัสตรัสว่า สติปัญญาฐานภาวนา ถ้าผู้มาตั้งใจภาวนา ให้บริบูรณ์เต็มที่แล้ว ทรงรับรองว่า อย่างช้าเจ็ดปี ต้องได้บรรลุอรหัตต์ ถ้าไม่ถึงอรหัตต์ ก็เป็นพระอนาคามี อย่างเร็วก็เจ็ดวัน แต่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย แม้แต่เพียงเจ็ดวันก็ไม่มีใครกล้าบำเพ็ญตนนั้น ฉะนั้น พุทธวจนะคำสอนของพระองค์ จึงยังมีธรรมเป็นโมฆะ แก่ผู้ไม่มีศรัทธายอมทำตามอยู่โดยมาก

(๓๖) โลกธรรมเปรียบเหมือน คลื่นบนอากาศ ผู้เข้าไปยึดเปรียบเหมือน เปิดเครื่องวิทยุ ชนผู้เห็นโทษ เบื่อหน่ายในโลกธรรมว่า เป็นเหตุให้เกิดทุกข์แล้ว ไม่เปิดเครื่องรับ (คือไม่เข้าไปยึด) โลกธรรมก็จะไม่ทำอันตราย



แก่ผู้มันได้เลย

เมื่อเอาสติไปตั้งไว้ใน “ขั้นที่ ๕” แต่ละขั้นอย่างมั่นคงแล้ว ก็จะปล่อยวางอุปทานขั้นที่ได้โดยเด็ดขาด แล้วจะรู้ซึ่งสัจจะของจริงในขั้นนั้นๆ ทั่วจักรวาลโลก

(๓๗) คำว่า ละกิเลสตาย ทำลายกิเลสดับ นั้น หมายความว่าผู้มาพิจารณา เห็นโทษของกิเลสทั้งปวง พร้อมทั้งความเกิดขึ้นของกิเลสแล้วมีป้องกันกิเลส มิให้เกิดขึ้นภายในใจของตนแล้ว อยู่ด้วยความมีสติมั่นคง ไม่เข้าไปยึดเอาเรื่องทั้งหมดมาเป็นอารมณ์ จึงเรียกว่า ไม่สะดุ้งหวาดกลัวเหมือนกับผู้มาเห็นกองไฟ พร้อมทั้งความเกิดขึ้นของไฟนั้นๆ แล้วรู้จักวิธีรักษาตัวมิให้ไฟถูกต้องอีก (ซึ่งไฟเคยไหม้เผาเรามาแล้ว) มิใช่ไปดับไฟทั้งหมด ซึ่งมีอยู่ทั่วไปในโลกให้ดับหมด แล้วจึงจะเรียกว่า ไฟดับความร้อนไม่มี

(๓๘) สันติภูมิจริธรรมมิได้เกี่ยวข้องกับโอกาสโลก โอกาสธาตุ แลกเวลา นาที เดือน ปี ต่างก็เป็นไปตามหน้าที่ของตนๆ หากใครหลงไปยึดเอาสิ่งเหล่านั้นมาประสมกันเข้าแล้ว โลกกับธรรม ก็จะกลายเป็นของยุ่งกันไปหมด ธรรมที่เป็นของจริง ของแท้ก็จะอับเฉาไปหมด

(๓๙) ปฏิจสุมุบาทธรรม เป็นธรรมเกี่ยวเนื่องกัน เหมือนลูกโซ่ วงกลม เมื่อผู้มีปัญญามาพิจารณารู้เท่า เห็นโทษในธรรมส่วนใดส่วนหนึ่งแล้ว มาตัดส่วนต่อของธรรมนั้นๆ ย่อมมีการกระเพื่อมส่วนเบื้องต้น เบื้องปลายบ้างแล้ว ก็เป็นอันตัดไปได้หมดทั้งสาย เช่น อาศัยตัณหาแล้วละตัณหา ตัณหาต้องเกี่ยวมาจากผัสสะเวทนาเบื้องต้นเนื่องไปถึงอุปาทานภพเบื้องปลาย แต่เมื่อละตัณหาตัวเดียวแล้ว ก็เป็นอันละทั้งหมด อุปาทานในที่อื่น ๆ เช่นกามอุปาทาน เป็นต้น ก็ต้องมีสายเช่นเดียวกันกับ ตัณหา อุปาทาน ในที่นี้เหมือนกัน

(๔๐) สัญญา สังขาร เกิดในสามภุมิ คือ กามาวจร ๑ รูปาวจร ๑ อรูปาวจร ๑ ผู้มีจิตตกอยู่ในภุมินั้นๆ ก็จะต้องใช้สัญญา สังขารให้เป็นไปในภุมินั้นๆ ของตน เมื่อพ้นจากภุมิสามนั้นแล้ว สัญญา สังขาร ก็จะเป็นสักแต่ว่า เป็นเครื่องแสดงความฉลาดของปัญญา เท่านั้น

(๔๑) ในเมื่ออาวุธ (คำสอนของพระพุทธเจ้า) ก็มีอยู่ ปัญญาที่จะ



จับอาวุธก็มีอยู่ ภัย คือ กองทุกข์ ก็เผชิญเฉพาะหน้าอยู่แล้ว กำลัง คือ ความพยายามก็มีอยู่ โฉนหนอ สัตว์ผู้อันภัยคุกคามแล้ว จึงไม่ลุกขึ้นต่อสู้ เพื่อเอาชนะกันหา เรื่องนี้นั้นผู้อันภัยคุกคามแล้ว วิเวกอยู่บนเขabanเทิงผู้เดียว

(เมื่อสัตว์ทั้งหลาย เห็นกงจักรเป็นดอกบัวแล้ว จึงควรถอนสมอได้แล้ว)

เมื่อมาระลึกถึงปฏิบัติ ที่เรากระทำอยู่ว่า พระอรียสาวก แต่ก่อนๆ ที่ท่านได้สำเร็จมรรคผลนิพพานไปแล้วมากต่อมาก ก็ทำเช่นเราทำอยู่นี้ คือ มีศีล สมาธิ ปัญญา แลข้อปฏิบัติเช่นเดียวกันแล้วก็เพลินดีเหมือนกัน

(๔๒) จิตที่ยังไม่เข้าถึงภูมิควรจะรับธรรม จะพิจารณาธรรมก็ไม่เห็นสังขารที่แท้จริงได้

จิตที่จะเข้าถึงภูมิควรจะรับธรรมนั้น เข้าได้ ๒ อากาโร คือ

(๑) เมื่อยกอุบายหรือบทธรรณกรรมฐานใดขึ้นมาพิจารณาอยู่ จิตนั้นค่อยอ่อนละเอียดยจนเข้าเป็นสมาธิ แล้วละภูมิเดิมที่เป็นโลกๆ เสียแล้ว จนเข้าสนิทติดอยู่กับอุบายหรือบทธรรณกรรมฐานนั้นๆ แล้วเกิดปีติ ปัสสัทธิ สุข ต่อขึ้นไปแม้จะพิจารณาอะไรๆ ก็ซัดและเกิดธรรมสังเวชใจในสิ่งนั้นๆ แบบนี้ การพิจารณามากแฝงไปในภูมิเดิม (โลก) (ถ้าสติปัญญาไม่ดี มักจะหลงส่งออกนอกโดยไม่รู้ตัว) เรียกว่า เดินมรรคมีสมาธิเป็นหลัก

(๒) เมื่อยกอุบายหรือบทธรรณกรรมฐานใดขึ้นมาพิจารณาอยู่ จิตตอนนั้นจะมีความกล้าหาญยอมสละเสียทุกอย่าง อย่าง แล้วเข้าไปหาความสงบสุขโดยส่วนเดียว (ฉาน) จนจิตละภูมิเดิม (โลก) อย่างพลิกโลกเลย แล้วจะเกิดปีติ ปัสสัทธิ สุข เอกัคคตา จนถึงอุเบกขาเป็นที่สุด โดยสรุปแล้วโดยมาก จิตจะไปหยุดชมฉานของตนอยู่เพียงแค่นั้น วิธีนี้พิจารณาอะไรไม่ค่อยได้ นอกจากจะชมฉานของตนเท่านั้น ถ้าผู้มีปัญญาแยบคาย ถอยจิตออกมาพิจารณาพระไตรลักษณ์ก็เดินมรรคได้

สรุปแล้ว ถ้าจิตยังไม่เข้าถึงภูมิควรจะรับธรรม คือเป็นสมาธิ ฉานข้ามจากอารมณ์ที่มีรสชาติเป็นโลกๆ อยู่นี้ก่อนแล้ว จะนำเอาธรรมกรรมฐานอันใดมาพิจารณา ก็เป็นเรื่องของโลกๆ อยู่เช่นเคยจะข้ามโลกไม่ได้เลยเด็ดขาด



ปิติ ปัสสัทธิ สุข อันเกิดจากสมาธิ มีรสชาติเหมือนกับคนชมหนังที่ดี ๆ
ปิติ ปัสสัทธิ สุข อันเกิดจากฌาน มีรสชาติเหมือนกับคนนอนฝันได้
ไปชมเมืองฟ้าเมืองสวรรค์ ฉะนั้น หากไม่ใช่ปัญญาพิจารณาองค์พระไตร
ลักษณ์ญาณเข้าประกอบแล้ว ไปไม่รอดแน่

(๔๓) ความรู้ซึ่งเกิดขึ้นด้วยอำนาจสติ สมาธิ เฉพาะ ณ ที่แห่งเดียว
โดยปราศจากสังขาร สัญญาใดๆ ทั้งหมด เป็นความรู้ที่ชำแหละกิเลสได้อย่าง
แท้จริง แต่เมื่อความรู้เช่นนั้นยังไม่บังเกิดขึ้น ก็ให้ดำรงอยู่ในสติสมาธิให้
เป็นเอกัคคตาจนมั่นคงแล้วอย่าได้ไปคำนึงถึงความรู้เช่นนั้นว่าจะบังเกิดขึ้น
หรือไม่ “ต้นไม้ที่แก่แล้ว ย่อมผลิดอกออกผลเอง โดยกาลอันควร” ฉันท
ก็ฉันทนั้นแล

(๔๔) ผู้มีนิสัยสองนี้เป็นคู่กันปัญญาย่อมเจริญ คือราคะจริตบวกกับ
โทสะจริต ราคะจริต เปรียบเหมือน นายพลพาเที่ยวตระเวนไปในภพของตน
จนจบหมดทุกซอกทุกมุม โทสะจริตเปรียบเหมือน มิตรที่ดี ช่วยป้องกันเพื่อน
ในเมื่อเพื่อนประมาทแล้ว แลสามารถดึงเอาเพื่อนให้มาอยู่ในอำนาจของตน
ได้ในบางกรณี แต่โทสะมักจะมีเกิดมานะ และความเห็นเข้าด้วยก็อาจผิดได้ ถ้า
ไม่อาศัยปัญญาช่วยขัดเกลา ให้มานะอ่อนเบา นิมมโนล จนทำให้ทวิภูมิจิต
ที่เข้าด้วยเป็นสัมมาทวิภูมิจิตไป จึงจะสำเร็จประโยชน์ตามต้องการ

ฉะนั้น จริตทั้งสองนี้ เมื่อรวมกันทำกิจของตนตามหน้าที่ดังกล่าวแล้ว
ย่อมเป็นประโยชน์ แก่ผู้มีการพิจารณาโดยแยบคาย มิใช่เป็นไปเพื่อความเลว
แน่นอนอย่างเดียวก็หาไม่

(๔๕) นามที่เรียกว่า สัตว์ แปลว่า ผู้ยังข้องอยู่ มนุษย์ก็นับเนื่อง
อยู่ในจำพวกเดียวกัน คำว่า ข้อง หมายถึงข้องอยู่ในเครื่องลวงใหญ่ ๆ คือ
กิเลส ๓ กองนี้ ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ

(๔๖) ภาระกิจในโลกนี้ ใครจะเกิดมาที่ชาติ ๆ แล้ว ทำให้จบให้สิ้น
เป็นไม่มี ทำไปยังไม่ทันเสร็จ ล้วนแล้วแต่ตายก่อนทั้งนั้น จึงเป็นของน่าเบื่อ
หน่ายอย่างยิ่ง ผู้เห็นโทษตั้งนี้แล้ว มาดำเนินอริยั้งคิมมรรค กิจเป็นไปภายใน
ใจเท่านั้น จึงจะจบสิ้นทุกชาติ



(๔๗) จะเป็นรูปธรรม หรือนามธรรมก็ตาม ถ้าเป็นธรรมที่แท้แล้ว จะต้องเข้าถึงสภาพของเดิม ผู้มีปัญญามาพิจารณาเพิกถอนสมมติบัญญัติ เปลือกนอกออกแล้ว เข้าไปเห็นสภาพของเดิมในธรรมนั้นๆ เรียกว่า ผู้เห็น สัจธรรมของจริงของแท้ งานของจิตมันผิดจากงานของกาย ซึ่งทำสำเร็จแล้ว เป็นอันเสร็จจริงๆ ไม่ต้องมีการประวิงมันอีกต่อไปจึงเรียกว่า “เสร็จกิจ”

(๔๘) ทั้งรูปแลนามในกายของเราที่เรายังบังคับได้ก็ดี (เช่นความ เคลื่อนไหวของกาย หรือจิตใจของเรา) แลที่เราบังคับไม่ได้ (เช่นการ จาม ไอ หรือความแก่ ความชรา หรือจิตใจที่คิดปรุงแต่งของผู้ไม่ได้อบรม) มันนาน แสนนาน ไม่รู้ว่าที่ภพที่ชาติที่ใช่ของแก่นี้ คือเอาดิน น้ำ ลม ไฟของแก่นี้มาเกิด แลหู ตา จมูก ลิ้น กาย แลใจ ก็เอาของนี้มาใช้อยู่รำไป ถ้าไม่สิ้นภพ สิ้นชาติ ตราบใด ก็ใช้ของแก่นี้อยู่เรื่อยไป

มันเบื่อเอือมระอามากที่สุด เป็นที่น่าสลดสังเวชมากที่สุดของผู้เห็น โทษมัน

(๔๙) แนวสมาธิเดินมรรคเข้าถึงปัญญาวิปัสสนา ตัดรากมูลเก่า แนวฉานเป็นเพียงเครื่องระงับชั่วคราวระยะหนึ่งเท่านั้นถึงอย่างไรทั้งสอง แบบนี้ ที่จะให้สำเร็จประโยชน์อันแท้จริงแล้ว ต้องทำให้มาก เจริญให้ยิ่ง จนชำนาญ ให้เป็นฉานจริง ๆ

(๕๐) ของง่ายนิดเดียว แต่เราไปทำให้ยุ่งต่างหาก อันแสดงถึงการวาง (ปลง) ความยึดของจิตไม่ถูกนั่นเอง เราปล่อยวาง ทำใจให้เฉยตามสภาพ ของมันแล้ว ก็หมดเรื่องเท่านั้นเอง การต่อสู้กับอารมณ์ที่ค้างอยู่ในจิตนั้น (เป็นการเดินมรรค) เมื่อเอาชนะมันได้แล้ว จิตสงบเป็นกลางวางเฉย หาก อารมณ์ใหม่จะเกิดขึ้นมาอีก เราจะต้องยึดความเป็นกลางไว้ก่อนเสมอ แล้ว จึงน้อมเอาจิตอีกส่วนหนึ่ง ออกไปตรวจค้นพิจารณาดู ให้เห็นเหตุผลของ อารมณ์นั้นๆ อารมณ์นั้นก็หายไป แล้วมากำหนดไว้ตรงที่เดิมอีก เมื่อทำได้ อย่างนี้ทุก ๆ กรณีจะเป็นการเดินมรรค ที่สม่ำเสมอดีมาก แลมันคงที่สุด

(๕๑) ความรู้ของนักปฏิบัติ ที่มาปรารภเหตุการณ์ หรือธรรมหมวด ใด ข้อความใดเป็นอารมณ์ที่ดี จนจิตแน่วแน่รวมเข้าเป็นเอกัคคตารมณ์ได้



แล้วเกิดความรู้ชัดขึ้นมาในใจในเรื่องนั้น ๆ เป็นปัจจัยจัดตั้งเฉพาะตน จนทำให้หมดสงสัยของใจในเรื่องนั้น ๆ ทำให้สำเร็จในภาวนาภิกขของตนได้ ฉะนั้น ความรู้จึงไม่จำเป็นที่จะให้ไปรู้ตรงตามตำราที่ได้ศึกษามาตลอดไปทั้งหมดก็ได้ แต่บางทีความรู้นั้น อาจไปตรงกันเข้ากับตำราที่ได้จัดจำมาก็มี

(๕๒) นิमितในความฝันบางคนอาจเห็นไปว่า ไม่มีเหตุผลควรเชื่อถือได้ เพราะคนนอนหลับไม่มีสติ ในทางธรรมท่านพยากรณ์ความฝันไว้สามตอน

- ๑) ฝันตอนหัวค่ำ เกิดจากธาตุวิการ
- ๒) ฝันตอนกลางคืน เป็นเทพนิมิต
- ๓) ฝันตอนจวนสว่าง เป็นธรรม

เรื่องเหล่านี้ใครจะเชื่อหรือไม่ ก็เป็นสิทธิของแต่ละบุคคลที่จะฟังเชื่ออย่างภาคภูมิใจ ถึงอย่างไร นิमितในความฝันยังมีคนเป็นจำนวนมาก มิใช่น้อยที่ยังพากันเชื่ออยู่ เรื่องสุบินนิมิตของพระนางมัทรีก่อนพระเวสสันดรจะให้บุตรเป็นทาน ก็ได้เป็นจริงไปแล้ว ความฝันของพระเจ้าปเสนทิโกศล ที่พระพุทธองค์ได้ทรงพยากรณ์ไว้ ก็กำลังคลี่คลายความจริงออกมาเกือบหมดทุกข้อแล้ว ยังเหลือเป็นปัญหาอยู่ทุกวันนี้ ก็เห็นจะเป็นแต่ความฝันเลขท้ายหวยเบอร์

(๕๓) ผู้มาตามรู้เท่าความคิด พุด ทำ ของตนอยู่ทุกขณะ ผู้นั้นได้ชื่อว่า เป็นผู้รู้ชั้นธโลกภายนอกภายใน อารมณ์ทั้งหลายที่ข้องอยู่แล้ว ย่อมหายไปตั้งอยู่ไม่ได้

(๕๔) ท่านผู้รู้ทั้งหลาย อยู่ด้วยความไม่ประมาท ถือว่าเป็นความสุขของท่าน แต่ปุถุชนทั้งหลายตรงกันข้าม ท่านผู้รู้ทั้งหลายปฏิบัติธรรม หรือทำอะไรร่ๆ เพื่อเป็นไปในการละกิเลสทั้งนั้น แต่ปุถุชนทั้งหลายถึงแม้จะปฏิบัติเพื่อเช่นนั้นก็ตาม แต่ยังคงปรดด้วยโยคะอยู่

(๕๕) ภัยอะไร จะร้ายยิ่งไปกว่าภัยคือ จิตตสังขารไม่มี

มิตรอะไร จะดียิ่งไปกว่ามิตร คือ ความรู้เท่าทันสังขารจิตไม่มี

(๕๖) ปัญญาที่พิจารณาเห็นชัดแจ้ง ในอริยสัจจสี่นั้น มิได้หมายความว่า เมื่อเห็นชัดแจ้งจะต้องเห็นพร้อม ๆ กันทั้งสี่ ในขณะที่จิตอันเดียวกันก็หาไม่ บางทีอาจเห็นชัดแจ้ง ในอริยสัจจใดอริยสัจจหนึ่งก่อน แล้วเมื่อจะรวม



เข้าเป็นองค์มรรคใด มรรคหนึ่ง สัจจะทั้งสี่จึงจะมารวมให้เห็นชัดแจ้ง ในที่อัน
เตียว แลขณะจิตเตียว

(๕๗) รูปเป็นที่ตั้งของกามราคะ เมื่อมาพิจารณาเห็นโทษภัยของ
มันด้วยแยบคายแล้ว ก็จะมีเป้าหมายจนละรูปนี้ได้ ส่วนนามเป็นของละได้ยาก
หากไม่ดำเนินให้เข้าถึง มรรค แล้ว ก็จะจมดิ่งอยู่ในโลกนี้ ตลอดกาลนาน

(๕๘) รูปกายอันนี้หมายความว่า เป็นวัตถุธาตุตามธรรมดาของโลก
แล้วเจ้าสังขารยังมาประติขฐ์ประตอยให้มันวิจิตรพิสดารขึ้นอีก จนทำให้จิตซึ่ง
มีโลกธาตุปนอยู่แล้ว ให้หลงติดเข้าไปอีกจึงยากที่ผู้ไม่เห็นโทษทุกข์ภัยจะละได้
เพราะละกามได้ ยังไปติดรูป ละรูปได้แล้ว ยังไปติดนาม แต่มีได้หมายความว่า
ทุกคนจะละไม่ได้ ถ้าหากผู้มาใช้ปัญญาพิจารณาเห็นโทษทุกข์ภัยในขั้นนี้แล้ว
ปฏิบัติดำเนินตามปฏิบัติชอบ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ตามอย่างของ
พระพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลาย ที่ท่านได้ดำเนินมาแล้วก็ย่อมละได้
เมื่อปัญญาพิจารณา จนรู้เท่าเข้าใจตามเป็นจริงของโลกธาตุแล้ว ไม่ติดอยู่ใน
ในโลกธาตุทั้งปวง จิตก็จะพลอยบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากโลกไป

(๕๙) สัปายะทั้งสี่ ใครจะมีความรู้สึกโดยวิธีทางใดหรือไม่ก็ตาม
แต่มันเป็นปัจจัยเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรมอยู่ตามเคย ผู้ที่ยังมิได้ประสบ
การณ์หรือสังเกตเรื่องเหล่านี้ให้ชัดด้วยปัญญาของตนเองแล้วอาจถูกผู้แสวง
หาที่สัปายะว่ายังมีอุปาทานอยู่ก็ได้ ถึงกับอ้างเอาอภิปรัชญาขึ้นมาเป็น
อุทาหรณ์อีกด้วยก็มี จริงอยู่ปฏิบัติธรรมก็ต้องมีอุปาทาน แต่ข้อความของธรรม
สองประเภทนั้น มันมีความหมายผิดกันมากทีเดียว

ผู้มีความเห็นเช่นนั้น ตอนทำยมกปฏิวัติตนเอง ผู้เป็นสุปฏิบัติ อสุ
ปฏิบัติแล้ว ย่อมเชื่อคำสอนของพระพุทธองค์ตามความเป็นจริง เพราะทั้ง
ปริยัติแลปฏิบัติย่อมแสดงถึงของจริงทั้งนั้น ความเข้าใจในทางปฏิบัติเสียอีก
ข้ามักไม่จริง เพราะผู้ปฏิบัติยังโกหกตนเองอยู่โดยมาก

(๖๐) ปริยัติธรรม ย่อมแสดงถึงสัจธรรมโดยแท้ แต่แสดงด้วย
สำนวนโวหาร ส่วนปฏิเวธธรรม นั้นแสดงด้วยภาษาของใจ (ปัจเจกตั้ง) รู้กัน
ได้ในจำพวกที่ถึงปฏิเวธธรรมด้วยกันแล้วเท่านั้น ปฏิบัติธรรม ย่อมแสดง



อาการออกมาให้ปรากฏแก่คนอื่นด้วยการรักษาศีล สำรวมอินทรีย์ในอายตนะ ทั้งหลาย เป็นต้น การพิจารณาธรรมมีสติปัญญานเป็นต้นได้ชื่อว่า ดำเนินเข้าไปหาปฏิเวธธรรมโดยตรงแล้ว

(๖๑) กิเลสทั้งหลายถึงแม้พระโยคาวจรเจ้าทั้งหลายท่านจะเห็นโทษแล้ว แลพยายามกำจัดมันอยู่แล้วก็ตาม แต่มันจะแอบสนิทติดอยู่กับจิตของท่านตลอดไป (อนุสัย) ถ้าไม่ใช่แยกกายโดยทางที่ชอบแล้ว ยิ่งทำลายก็ยิ่งฝังลึกลงทุกที มันจะต้องหาโอกาสฟื้นคืนมาทำลายโยคาวจรเจ้าให้ได้วันหนึ่งช่างหน้าจันได้ ฉะนั้นนักปฏิบัติบางคนพูดจากล้าหาญอย่างไม่เสียตายตายออกในชีวิตชีวา ทุกสิ่งทุกอย่างยอมสละได้ ตอนทำยถุกกิเลสมันขยี้เอาจนไม่เห็นหนทางเข้าวัดก็มี

(๖๒) เนื่องจากสติ สมาธิของเราไม่สม่ำเสมอ ความเพียรก็ไม่กล้าพอมานได้สมาธิเข้าก็ได้อุบายใหม่ คือเดิมเราพิจารณาเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสักแต่ว่าธาตุ ๔ แม้ตลอดถึงนิสัยของบุคคลแลสัตว์ย่อมมีสภาพต่างๆ กันตามบุญกรรมของเขา โดยที่เขาเหล่านั้นจะรู้เรื่องของตนหรือไม่ก็ตาม แต่มันก็จะต้องเป็นอยู่อย่างนั้น

(๖๓) ธรรม ๓ ประการ คือ ปีติ ๑ ความสละ ๑ ความรู้เท่า ๑ ซึ่งมีคุณค่าต่าง ๆ กัน ปีติ มีดีที่เป็นเครื่องอยู่แลสงบนิรแณเป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ในปัจจุบัน ความสละ เพราะเห็นโทษภัยในสิ่งนั้น ๆ จึงสละได้ ตามกำลังแลภูมิของตน ๆ ได้ ความรู้เท่าในชั้นธ อายตนะ ธาตุ เป็นต้น เพราะมาพิจารณาเห็นในสิ่งนั้น ๆ ตามเป็นจริงอย่างไร แล้วปล่อยวางจึงจะหมดภาวะ

(๖๔) เป็นที่น่าเห็นใจในความเป็นอยู่ของคนที่ไม่มีธรรมเป็นเครื่องอยู่เมื่อกิเลสมันบงการให้เป็นไปตามอำนาจของมัน แต่คนก็มาสำคัญว่าเป็นอำนาจของตนตัวเอง จึงเกิดผยองพองตัวมัวเมาอยู่กับอำนาจนั้น หากกิเลสหยุดสั่งการแล้ว ก็ไม่ทราบว่าจะไปยึดเอาอะไรมาเป็นเครื่องอยู่ ไม่เหมือนท่านผู้มีธรรมอันได้อบรมไว้ดีแล้ว ท่านไม่ต้องพึ่งเอาอำนาจของใคร แต่ท่านมีอำนาจเหนือกิเลสแล้ว เพ่งธรรมเป็นเครื่องอยู่ตลอดกาล แล้วก็ไม่มีใครติใครชมท่านโดยถูกต้องได้ เพราะอำนาจแลธรรมเครื่องอยู่ของท่านนั้นเป็นปัจจัยตั้ง



อุปกิเลส ๑๐

จากหนังสือบันทึกธรรมของพระราชนิเวศรังสี
คัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์ (เทศก์ เทสรังสี)

อุปกิเลส ๑๐ คือ โภทส แสงสว่าง ญาณ ความรู้สิ่งต่าง ๆ ปิติ
ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ ความสงบสงัดจากอารมณ์ภายนอก สุข อธิโมกข์ น้อม
ใจเชื่อในนิमितและเหตุนั้นๆ ปศุคหาหะ เพียรกล้า อุปปฏิฐาน มีสติแข็งแกรง
อุเบกขา จิตเป็นกลางวางเฉย และนิกันติ ยินดีชอบใจ

อุปกิเลสทั้ง ๑๐ นี้ ย่อมเป็นอุปสรรคของพระโยคาวจร ผู้กำลัง
เดินมรรคอยู่

โทษของอุปกิเลส ๑๐ ลักษณะอาการและการละกิเลส เป็นต้น ของ
ฉานและสมาธิ ผิดกันดังแสดงมา ฉานมีความน้อมเชื้อมาก วิริยะและปิติ
แรง กำลังใจกล้าโลดโผนทุก ๆ อย่าง สรุปลแล้วเมื่อจิตน้อมไปตามอารมณ์
ของฉาน ถ้าผู้ดีฉานหลงฉานอย่างหนักหน่วงแล้ว จิตของตนแทบจะไม่
เป็นตัวของตัวเองเสียเลยก็ว่าได้ ที่จริงฉานเมื่อเกิดขึ้นเป็นของนำตื่นเต็น ผู้
ฝึกหัดใหม่จึงชอบนัก แต่ฉานเป็นของได้ง่ายพลันหาย เพราะตกอยู่ภายใต้
อำนาจของโลกธรรม ๘ ส่วนสมาธิเมื่อเกิดขึ้นแล้วเป็นไปอย่างเรียบ ๆ เพราะ
มีสติรอบคอบตามภูมิของตนและยึดเอาไตรลักษณะเป็นอารมณ์ไม่หลง
ลืมตัว ค่อยได้ค่อยเป็นไปละเอียดลงโดยลำดับได้แล้ว ไม่ค่อยเสื่อมเป็น
โลกุตตรธรรม บางคนจะไม่รู้สึกตื่นเต็นในเมื่อตนได้สมาธิ เพราะไม่ได้คำนึง
ถึงอาการที่ตนได้มี แต่ตั้งหน้าจะทำสมาธินั้นให้มันและละเอียดถ่ายเดียว ฉาน
เป็นของนำสนุกสนานมีเครื่องเล่นมาก มีเรื่องแปลก ๆ ทำให้ผู้ไม่รู้เท่าตาม
ความเป็นจริงหลงติดจมอยู่ในฉาน อาการที่จิตหลงติดจมอยู่นั้นคือ โทษของ
อุปกิเลส ๑๐ พึงสังเกตดังต่อไปนี้

๑. โภทส แสงสว่างย่อมปรากฏในมโนทวารวิถี ขณะเมื่อจิตเข้า



ถึงฉาน (ภวังค์)

๒. ฉาน ความรู้สิ่งต่าง ๆ บางทีจนกำหนดตามไม่ทัน ไม่ทราบว่าจะรู้อะไรบ้าง ทั้งสิ่งที่เคยรู้เคยเห็น ทั้งสิ่งไม่เคยรู้เคยเห็น มิใช่รู้อยู่กับสิ่งที่รู้ ยังสอดส่ายไปตามอาการตลอดถึงคนอื่น สัตว์อื่น ที่แรกจริงบ้างไม่จริงบ้าง นาน ๆ เข้าก็เหลว

๓. पीติ ทำให้ห่อใจจนลืมตัว

๔. ปัสสัทธิ ทำให้สงบจากอารมณ์ภายนอก กลับเข้ามาอยู่กับอารมณ์ภายในจนไม่เป็นอันกินอันนอน เมื่อเป็นอย่างนั้นนานเข้าธาตุย่อมกำเริบจิตก็ฟุ้ง-ซ่านไปตามอารมณ์ต่าง ๆ

๕. สุข ทำให้สบายอยู่ด้วยอาการทั้งหลายดังกล่าวมา ถึงกับไม่ต้องรับประทานข้าวน้ำก็มี

๖. อธิโมกข์ ทำให้เกิดจิตน้อมเชื่อไปในนิमितและแสงสว่าง ความรู้มีมากเท่าไรอุปกิเลสทั้ง ๑๐ ก็ยังมีกำลังรุนแรงทวีขึ้น

๗. ปิคคาหะ ทำให้เพียรกล้าไม่หยุดหย่อนทอดอวย มีฉานความรู้คอยกระซิบ ตักเตือนให้ทำอยู่เสมอ

๘. อุปัญฐาน ช่วยให้สติแข็งแรงแย่งเฉพาะในอารมณ์นั้น แต่ขาดสัมปชัญญะไม่รู้สิ่งที่ควรและไม่ควร

ถ้าอุปกิเลสทั้ง ๘ ตัวดังกล่าวมา หรือแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง บังเกิดมีอยู่ อุกเบขาก็จะไม่เกิดขึ้น

ถ้าทั้ง ๘ นั้นสงบลงแม้ชั่วขณะหนึ่ง ๙. อุเบกขา และ ๑๐. นิกันติ จึงจะเกิดขึ้น

อุปกิเลสทั้ง ๑๐ นี้ มิใช่จะเป็นโทษแก้วปีศาจเท่านั้น ยังสามารถให้เกิดวิปาสต่าง ๆ จนต้องเสียผู้เสียคนไปก็ได้ เรื่องทั้งนี้เคยมีมาแล้วในอดีต หากอาจารย์ผู้สอนไม่เข้าใจ มุ่งส่งเสริมศิษย์ให้ยึดเอาเป็นของจริงแล้ว ก็จะทำให้ศิษย์เสียจนแก้ไม่ตก เมื่อมีเรื่องวิปาสเกิดขึ้นเช่นนั้น ผู้รู้เท่าและเคยผ่านมาแล้วจึงจะแก้ได้



วิธีแก้ปلاس

อาจารย์ผู้สอนก็ดี ลูกศิษย์ผู้เจริญภูวนาก็ดี เมื่อเข้าใจวิถีจิตที่เข้าเป็นฌานแล้ว จงระวังอุปกิเลส ๑๐ จะเกิดขึ้น ถ้าจิตเข้าถึงฌานแล้ว อุปกิเลสไม่ทั้งหมดก็อย่างใดอย่างหนึ่ง จะต้องเกิดขึ้นสำหรับนิสัยของบางคน แต่บางคนก็ไม่มีเลย ถ้ามันเกิดขึ้นเราควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. เมื่ออุปกิเลสเกิดขึ้นแล้วพึงทำความรู้เท่า นี้อุปกิเลสเป็นอุปสรรคแก้วิปัสสนาปัญญา และอุปกิเลสนี้เกิดจากฌานหาใช่จากอริยมรรคไม่ถึงแม้วิปัสสนาฌาน ๘ ข้อนี้เบื้องต้นก็เช่นเดียวกัน อย่าได้น้อมจิตส่งไปตามด้วยเข้าใจว่าเป็นของจริงของแท้ พึงเข้าใจว่านั่นเป็นเพียงภาพอันเกิดจากมโนสังขาร คือจิตปรุงแต่งขึ้นด้วยอำนาจของฌานเท่านั้น ถึงหยาบยกเอาพระไตรลักษณ์ฌานขึ้นมادتัดสินว่า อุปกิเลสทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเพราะฌาน ฌานก็เป็นโลกิยะ อุปกิเลสก็เป็นโลกิยะ โลกิยะทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ถาวรนั้นแหละเป็นทุกข์ เพราะทนต่อความเที่ยงแท้ถาวรไม่ได้ แล้วก็แตกสลายดับไปตามสภาพของมันเอง ซึ่งไม่มีใครจะมีอำนาจห้ามปรามไม่ให้มันเป็นเช่นนั้นได้ ซึ่งเราเรียกว่า อนัตตา เมื่อยกเอาพระไตรลักษณ์ฌานขึ้นมادتัดสิน ถ้าจิตเกิดปัญญาน้อมลงเห็นพระไตรลักษณ์แล้ว จิตก็จะถอนออกจากอุปาทานที่เข้าไปยึดอุปกิเลส นั้นแล้วจะเกิดปัญญาญาณเดินตามทางอริยมรรคได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าแก้เช่นนั้นด้วยตนเองไม่ได้ผล คนอื่นช่วยแก้ก็ไม่สำเร็จ เพราะผู้เป็นหลงเข้าไปยึดมั่นสำคัญเอาเป็นจริงเป็นจังเสียแล้ว บางทีจนทำให้ซึมเซอมึนงงไปหมดก็มี จึงควรใช้วิธีที่ ๓ วิธีสุดท้าย

๒. เมื่อรู้เท่าและเห็นโทษอย่างนั้นแล้ว จงคอยระวังจิต อย่าให้จิตน้อมเข้าสู่ความสุขเอกัคคตารวมเป็นหนึ่งได้ และอย่ายึดเอาอารมณ์ใด ๆ อันเป็นความสุขภายในของใจ แล้วจงเปลี่ยนอิริยาบถ ๔ ให้เสมอ อย่ารวมอินทริย์ อันเป็นเหตุจะให้จิตรวม แต่ให้มีการงานทำให้ให้มันลืมอารมณ์ความสุขสงบเสีย แต่ถ้าจิตรวมลงไปจนเกิดวิปลาสขึ้นแล้ว จิตเข้าไปยึดถือจนแน่นแฟ้น จนสำคัญตัวว่าเป็นผู้พิเศษไปต่าง ๆ นานา มีทิฏฐิ ถือรั้น ไม่ยอมฟังเสียงใคร ๆ ทั้งหมด เมื่อถึงขั้นนี้แล้วก็ยากที่จะแก้ตัวเองได้ ถึงแม้อาจารย์



หากไม่ชำนาญรู้จักปมด้อยของศิษย์ หรือไม่เคยผ่านเช่นนั้นมาก่อนแล้วก็ยากที่จะแก้เขาได้ ฉะนั้นจึงควรใช้วิธีที่ ๓

๓. วิธีสุดท้าย คือใช้วิธีขู่นาบให้กลัว หรือให้โกรธอย่างสุดขีด เอาจนถึงตัวไม่ติดยิ่งดี แต่ให้ระวังอย่าให้หนีได้ ถ้าหนีไปแล้วจะไม่มีหนทางแก้ไขเลย เมื่อหายจากวิปัสสนาแล้วจึงทำความเข้าใจกันใหม่ วิธีสุดท้ายนี้โดยมากมักใช้กับผู้ที่ติดในภาพนิมิตได้ผลดีเลิศ

ผู้ที่หลงติดในภาพนิมิต มีหัวรุนแรงกว่าความเห็นวิปัสสนา ฉะนั้นวิธีแก้จึงไม่ค่อยยัดเยียดกันนัก

ผนวก

หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อสรุปแล้วมี ๓ คือสอนให้ละบาป ๑ สอนให้บำเพ็ญกุศล ๑ สอนให้ชำระใจของตนให้สะอาดผ่องแผ้วบริสุทธิ์ ๑ และวางแนวการสอนให้เข้าถึงหลักทั้ง ๓ นั้น ๕ ประการ ซึ่งล้วนแต่เป็นการสอนให้เป็นผู้ยอมสละทั้งวัตถุและกิเลส อันเป็นเหตุทำให้สัตว์และมนุษย์ให้เดือดร้อนอยู่เป็นนิตยกาล

การเจริญฌานและสมาธิ แม้จะเดินทางสายเดียวกัน แต่เวลาถึงยอมมีลักษณะอาการและประโยชน์ต่างกัน นั่นก็เป็นการฝึกหัดให้เป็นผู้มีจิตยอมสละ “สิ่งอันสละได้ยากยิ่ง” ก็คือ “อุปาทานขันธ” ดังนั้น การฝึกหัดจะใช้มาตรฐานใด ๆ มาเป็นอุบายฝึกหัด เป็นต้นว่า อนุสติ ๑๐ ถ้าปล่อยวางอุปาทานขันธ ทั้งภายนอกและภายในได้แล้วก็ใช้ได้ ถ้าปล่อยไม่ได้ก็เป็นโทษคือไร้ผล

พระศาสนาได้เสด็จอุบัติขึ้นในภพในขันธ และสาวกก็เช่นนั้นเหมือนกัน แต่คำสอนของพระองค์สอนให้ละภพละขันธอันเป็นโลกียะจนเข้าถึงโลกุตตระ ดังนั้นธรรมอุบายของพระองค์ที่จะให้ละ จึงมีทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตตระเหมือนกัน จึงเป็นการยากแก่ผู้ที่มีภูมิ (คือฌานและสมาธิ) ไม่เพียงพอปัญญาไม่ละเอียดพอ จะฟันเอาสาระประโยชน์จากชีวิตอันนี้ได้ ถ้าหลงเข้าใจผิดยึดเอาสิ่งที่มีใช้สาระว่าเป็นสาระแล้ว ก็เอวังกันเลย



ผู้ปฏิบัติพึงระลึกเสมอว่า “ภพกายหลงง่ายละยาก ภพจิตหลงยาก
ละยาก” นิमितและฉณานที่เกิดแต่ฉณาน ก็หลงง่ายละยาก แต่ที่เกิดแต่สมาธิ
หลงยากง่าย เพราะเกิดแต่สมาธิเป็นอุบายของปัญญาเพื่อให้ละถอนอุปธิ
เข้าถึงสภาวะธรรมโดยตรง

คติธรรม

- | | |
|---------------------|-------------|
| ○ ธีรวงศ์ธรรมแม่ | มากมาย |
| บ่กล่าวให้หญิงชาย | ทั่วรู้ |
| ดุจหญิงสกลกาย | งามเลิศ |
| อยู่ร่วมเรือนผัวผู้ | โหดแท้นันท์ |
| ○ ธรรมเทียมเท่าผู้ | ทรงไตร |
| เจนจัดอรรถภายใน | ลึกล้น |
| กล่าวแก้สิ่งสงสัย | เลอะเลื่อน |
| รสพระธรรมอันอัน | ว่ารู้ใครชม |

(โคลงโลกนิติ)





หลวงปู่บุดดา ถาวโร
(พ.ศ. ๒๔๓๗- ๒๕๓๗)

หนังสือหลวงปู่สอนศิษย์

ของหลวงปู่บุดดา ถาวโร สำนักปฏิบัติธรรมหลวงปู่บุดดา ถาวโร
อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี

“ระวังอย่าไปเรียนอวิชานะ เรียนวิชาต้องเรียนให้หายโกรธ หายหลง หายลืมนะ ฯลฯ”

“ระวังถูกจับติดคุกนะ จำอดีตชาติได้ไหม? การติดคุกอิสรภาพนะ (การแต่งงาน) ถ้าติดคุกแล้วมันไม่จบนะ เราตายไป เขาก็เอาใหม่ คุณนี้แน่นอนักหนา จะอยู่กับวิชาหรืออวิชาละ”

“อาหารทุกอย่างให้กินเป็นยานะ ไม่ใช่เจไม่เจ ไม่ใช่ติดทุกอย่างให้อาหารเป็นยารักษาโรคเท่านั้น”

“คนเรานั้นมันบ้า ช้อออกจากตูดแล้ว ก็ยังยึดว่าช้อของกูอีก”

“ช้อของใครวะ ? เหมือนตายห่า”

พอดีเจ้าของช้อได้ยินเข้า โมโหใหญ่ “มึงมาด่าช้อกูเหมือนทำไมวะ!”

อีกคนบอกว่า “กูไม่รู้นี่หว่าว่า ช้อของมึง”

ทั้ง ๒ คนก็เลยทะเลาะกันใหญ่ “ดูซิคนเรา แม้แต่ช้อของมันถ่ายออกมาแล้ว ใครมาว่ามันก็ยังโกรธ นั่นแหละความหลง”

“ฯลฯ เกิดบ่อยตายบ่อยสนุกหรือ อย่าตายนะ! จะได้ไม่เกิด ฯลฯ”

“ฯลฯ คนเราเกิดมาทำไมหรือ ก็เกิดมาเพื่อดับกิเลสตนเองนี่ซี ! ฯลฯ อย่ามัวแบกทุกข์อวิชชาอยู่เลย อย่าได้ประมาทนี่งนอนใจนะ ให้สำรวจ กาย วาจา ใจ ให้เต็ม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ฯลฯ ให้ศรัทธามั่นในโลกุตตรธรรม จะได้รับแจ้งธรรม พ้นเกิดแก่เจ็บตาย”

“พวกเราถูกความแก่ เจ็บ ตาย คัดโทษไว้แล้ว จงรีบแก้ไขตัวเองซิ !

เกิดเป็นทุกข์ เจ็บเป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ จะเอาอีกหรือ หือ ?

มัวแต่มองตาคนอื่นทำไม ? ตาของเราก็มัว มองผิวหน้าคนอื่นทำไม ?



หนังของเราก็มีอยู่รอบ

มองหน้าคนอื่นทำไม ? หน้าของเราก็มีอยู่แล้ว ระวัง ! อย่าคล้อยตามคน สัตว์ บุคคลจะหลงทางเดินไม่ถูกทางไม่ถึงที่หมายได้นะ !”

“ พุดจาให้ระวังปากนะ”

“ มาวัดก็เป็นโสดาเต็มวัด เต็มโบสถ์ เต็มศาสนา พอออกจากวัดก็เป็นบ้านกู ของกู หมด เออ ! โสดาหายไปในหมด วิ่งมาวัดหมด โสดาเฉพาะมาวัดอยู่คืนเดียว วันเดียว พอกลับไปบ้านเป็นคนหมด”

“ คนดีต้องหนีบ้ำซี ! บ้ำกับบ้ำก็ไปต่อยกันซิ สนามมวยต่อยกันไม่รู้จักเจ็บ จักตาย สนามมำก็เหมือนกัน สร้างเสร็จหมดเงินตั้งแสนตั้งล้าน มีทุนเท่าไรก็ไปทุ่มเข้าสนามม้าหมด เราบอกมันตรง ๆ ไม่เชื่อหรอก ไปสนามบ้อย ๆ ระวังม้าเตะนะ ! ลูกขาดนะ กระเป๋าขาดนะ เงินหมดเลยเหลือแต่ร่างกาย”

“ เวลาทำบุญก็อย่าหวังบุญของตนเอง”

“ อยู่บ้านอย่าติดบ้านนะ อยู่วัดอย่าติดวัดนะ อยู่ถ้ำอย่าติดถ้ำนะ ติดที่ไหนก็เป็นกิเลสที่นั่น”

“ ฯลฯ เดียวกินเจ เดียวกินเนื้อ เดียวกินอย่างโน้นเดียวกินอย่างนี้ กินนั้นตามสมมุติ กินอาหารตามมีตามได้ ไม่ใช่กินผักกินเนื้อ”

“ คนไทยนี่ อะไรก็ไม่เสียตายหรอก ในโลกนี้ให้หมดนะ อามิสนะ ! แต่มีข้อแม้ว่า ผัวดิฉันนะใครแตะไม่ได้นะ ! เอาตายเชียวนะ ! จะไปนิพพานจะเอาผัวไปด้วย ปัทโธ ! เขาไปนิพพานเขาเอาผัวเอาเมียไปด้วยที่ไหนกัน ? เขาเอาธรรมะไปต่างหากละ”

“ เกิดตายเป็นตัวหลง ตัวโมหะ ถ้าไม่พันเกิด ไม่พันตาย แล้วจะเกิดมาทำไม ? เกิดเป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ จะเอาอีกหรือ ? เกิดก็ไม่เที่ยงตายก็ไม่เที่ยง แล้วเราจะมาเกิด จะมาตายทำไม ? กายนี้เขาทดสอบเราว่า “หลงเขาหรือเปล่า” ถ้าหลงกายนี้ก็เกิดบ้อยตายบ้อยเป็นทุกข์บ้อยนะ”

“ ปูมันไม่มีหัว ปูมันปวดหัวหรือเปล่า

งูมันไม่มีขา งูมันปวดขาหรือเปล่าละ !”



“พวกญาติโยมที่ไปเฝ้าศพพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ชอบขอกระดูกมา
เก็บไว้ ธรรมะมันไม่เอา มันจะเอาแต่กระดูก จะรบรวม่าฟันกันก็เพราะกระดูก
น่าสังเวช !”

คติธรรม

- ใจชนใจชั่วช้า โมงเง
- ใจจักสอนใจเอง ไปได้
- ใจปราชญ์ตัดตามเพลง พลันง่าย
- ดุจช่างปั้นตัดไม้ แต่งให้ปั้นตรง

- น้ำบ่มีจิตรู้ ไหลจร
- ไม้คดเขาทำศร ชื้อได้
- บัณฑิตทราบสุนทร โอวาท
- สอนสั่งอาตมะให้ อ่อนด้วยใจเอง

(โคลงโลกนิติ)





หลวงปู่หลุย จันทสาโร

จากหนังสือ “เจดีย์พิพิธภัณฑ์”

ของหลวงปู่หลุย จันทสาโร
วัดผาบึง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย
(ละสังขารเมื่อ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๓๒)

ฯลฯ

อุคหนิมิตเจริญให้มากแล้วเกิดปฏิภาคนิมิตต่อช้านานในปฏิภาคนิมิตแล้วจะเกิดวิปัสสนาต่อ พอวิปัสสนาแล้วจะเข้าจิตติจิตติภูตัง

ให้รู้จักความเกิดดับของสังขาร พิจารณาได้แล้วญาณนั้นจะแทงตลอดรู้ธรรมะทั้งหลาย

ธรรมชาติทั้งโลกเขาเป็นอยู่อย่างนั้นแต่ไหนแต่ไรมา มี รากะ โทสะ โมหะ จะรู้ก็ตาม เวียนว่ายตายเกิดกันอยู่เช่นนั้น

ภาวนาให้มากในวันหนึ่งๆ อย่าละทิ้งกรรมฐานนั้นๆ มิใช่หมายแต่เดินจงกรมอย่างเดียว ให้มีสติหรือให้พิจารณาในทุกสภาพ ในกาลทุกเมื่อ พร้อมทั้งยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำงาน พุด คิด ก็ให้มีสติรอบคอบในกาลเสมอ จึงจะชื่อว่าทำให้มาก ฯลฯ

ภาวนาอนิจจังเข้าไปหาอนุสัย เพื่อปลงชีวิตแห่งการตายให้แยกคายรู้เท่าความตายที่จะมาถึง เมื่อรู้เท่า ไม่กระวนกระวาย แม้ร่างกายจะอ่อนเพลียทำให้ชานิช้านาน ป้องกันการหวั่นไหวของจิตในอนาคต เห็นการเกิดมาเป็นทุกข์ แก่ เจ็บ ตาย จะนั้นรีบเร่งความเพียรให้หนักแน่นเพื่อประโยชน์แก่ตนอย่าถ้อขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตนของเรา เพราะไตรลักษณ์ะบังคับอยู่แล้ว จะหลีกเลี่ยงไปทางอื่นไม่ได้ เราต้องแก่ เจ็บ ตาย ร่างกายละลายเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นไปตามสภาพเดิม

เข้าไปม้างอนุสัยกิเลสตัณหา มันคลายออก เกิดความรู้ความฉลาดด้วย ปัจจัตตัง รู้แจ้งแทงตลอด ของอวัยวะร่างกายให้เห็นธาตุให้แก้ธาตุ หนาม



ปีกเอาหนามบ่ง คันที่ไหนเกาที่นั่น ไฟไหม้ที่ไหน ดับ ณ ที่นั่น พิจารณา ธาตุแก๊จัต เพราะจิตมันติดธาตุดตามกรรมฐาน ๕ เอาธาตุสอนกุลบุตรผู้บวช ใหม่

อุบายกิเลสมาก อุบายธรรมให้มากกว่า จึงจะระงับสงบจากกิเลสได้ บรรดาภิเลสประชุมอยู่ในดวงจิตแห่งเดียว ใช้สมถวิธี วิปัสสนาวิธี ให้เพียงพอ ให้มีกำลัง จึงแก้ผิดให้เป็นถูก เดินมรรคให้ถูกต้อง อย่าแหวะเวียนออกนอก ทางมรรค วิเวก ไตรทวารเป็นของที่มีราคาสูง มีกำลังภาวนา ช้างเผือกไม่ เกิดในพระราชวังย่อมเกิดในป่าที่วิเวก ฯลฯ

เกิดตายเป็นของคู่กัน โลภีย-โลภุตระ เป็นคู่กัน กุศล-อกุศล เป็น คู่กัน ความรัก-ความชัง เป็นคู่กัน โลภุตระเห็นตามความเป็นจริงอยู่เช่นนั้น หยุดการปรุงแต่งเสีย ฯลฯ

เอาความไม่เที่ยงเข้าไปม้างอนุสัยให้กิเลสกระจาย ไม่ถือเราถือเขา ต่อนั้นร่างอ่อนจิตอ่อน เข้าสู่อารมณ์อันเดียว ปลงชีวิตแห่งความไม่เที่ยง ปรากฏอนุสัยกิเลสออกจากดวงจิต เห็นจิตบริสุทธิ์ ไม่ไปตามกระแสอารมณ์ ทั้งหลาย ต่อนั้นมธยัสถ์ อยู่กับที่ จิตเบา ร่างกายเบา มีปีติรอบกาย รวม จิตซึ่งมีราคาสูง

ความชินในการภาวนา ทำบ่อย ทำให้มาก ทำให้ชำนาญชำนาญ พร้อม สมณะ วิปัสสนา ตปะ ความเพียรอย่างยิ่งจะเกิดอัศจรรย์ ความรู้ความฉลาด หลายประเภท ปีติ ๑ ความสงบ ๑ มีอำนาจ ๑ จิตเกิดมโนภาพ ๑ จิตมี เดชานุภาพ ๑ จิตไม่ฟุ้งซ่าน ๑ จิตมีรัศมี ๑ เหล่านี้เป็นต้น เรื่องนี้พระอริย เจ้าสนใจนัก ทำให้เกิดให้มีขึ้นในสันดาน บ่อสถินั้นทำให้มากเท่าใด สติยิ่ง แน่นแน่น ท่วงท้นกับกิเลสที่เกิดขึ้นในดวงจิต ไม่กล้าทำบาปในที่ลับและที่ แฉ่ง ประกอบมีศีลยิ่ง มีสมาธิยิ่ง มีปัญญายิ่ง ไม่ทำตัวให้พลั้งเผลอ แดกฉาน ทางกายรูป นามธรรมด้วย อวัยวะอิริยาบถงดงาม คล่องแคล่วเพราะได้ฝึก ปรีอไตรทวารดีแล้ว ทำให้มากในกรรมฐานนั้น ๆ

ร่างกายเป็นสนามรบ รบบ่อย ๆ เพื่อชัยชนะ เมื่อเหนื่อยแล้วก็ เข้าไปพักในสมาธิ เตรียมตัวพอแล้วเข้ารับอีกดังนี้ เพราะสมณะวิปัสสนา



แยกออกจากกันไม่ได้ เพราะมีกำลังทั้งสองฝ่าย ฯลฯ

วิปัสสนานิมิตเห็นด้วยญาณ รู้ความเป็นจริง ในสังขารทั้งปวง ถอดถอนกิเลสออกจากจิตได้ ถ้าถือ ลาก ยศ เหมือนตุลครนั่งร้องไห้บ้าง เพราะหวังไปตามเรื่องที่ไม่เป็นจริง ยึดมั่นเป็นโทษจิตวิ่งไปตามสังขาร มีทุกข์ โทมนัส ต่าง ๆ

สมณะ แปลว่า สงบอารมณ์ วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้งตามภาวะ ความเป็นจริงของสังขารทั้งปวง

สละชีวิตโดยไตรลักษณ์ ให้กิเลสพังถอนออกมาเอง จิตสว่างไสว ปรุปร่ง สิ่งไม่รู้ก็รู้ขึ้นมา สิ่งไม่ฉลาดก็ฉลาดขึ้นมา ธรรมชาติเขาพลิกแพลงไปเอง เดินมรรคสุขุมลุ่มลึกแปลกประหลาดอย่างยิ่ง ฯลฯ

บันทึก...มุตโตทัย หลวงปู่หลุย จันทสาโร

▶ อุบายถ่ายถอนกิเลสทั้งหลายด้วยวิปัสสนา ดอกบัวเกิดด้วย เปือกตม โยคาวจรใช้นโยบายพิจารณาว่างอันสกรปกปฏิกุล นำเกลียด แต่ ดอกบัวนั้น ดุจเกิดจากเปือกตม กายประชุมของโสโครก มีอุจจาระปัสสาวะ

▶ สังขารเป็นอาการของจิต > ความเสียใจเป็นความโกรธ ความรักก็เป็นราคะ ชนะกิเลสด้วยความเป็นกลาง

▶ ทำจิตให้พ้นจากสมมุติโคตร, สมมุติชาติ, สมมุติवास, สมมุติ วงศ์, สมมุติประเพณี สมควรเป็นอริยโคตร, อริยชาติ, อริยवास, อริยวงศ์, อริย-ประเพณี ยังตั้งใจเสียใจอยู่ ก็ตกอยู่ในโลกธรรม จึงเป็นผู้หวั่นไหวไป นานาประการ แก่โลกธรรมด้วยมรรค ๘ แก่ ทำใจหายห่วง มีความดีน ะเยอทะยานอยู่ในโลกจะสงบได้อย่างไร จิตไม่ห่างจากเป็นเหตุให้รวมง่าย ฯลฯ

▶ ธรรมชาติทั้งโลกเขาเป็น มีอยู่อย่างนั้นแต่ไหนแต่ไร มีราคะ โทสะ โมหะ จะรู้ก็ตามไม่รู้ก็ตาม เวียนวนตามอยู่เช่นนั้น > พระอรหันต์ทุกประเภท



ต้องบริบูรณ์สมาธิทั้งนั้น ไม่ใช่ล้วนแต่เจริญปัญญาอย่างเดียว

▶ ภาวนาให้มาก ในธาตุอันหนึ่ง ๆ อย่าละทิ้งในกรรมฐานนั้น ๆ มีเป้าหมายแต่เดินจงกรมอย่างเดียว ให้มีสติหรือให้พิจารณาในทุกสภาพในกาลทุกเมื่อ พร้อมทั้งยืน, เดิน, นั่ง, นอน, กิน, ดื่ม, ทำงาน, พุด, คิด ก็ให้มีสติรอบคอบในกาลเสมอ จึงจะชื่อว่าทำให้มาก พิจารณาให้เห็นโดยชัดเจน แยกส่วนแบ่งส่วนตามโยนิโส มนสิการ ธาตุของตน กระจายเป็น ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ให้เห็นตามเป็นจริง ๆ อย่าละทิ้งหลักเดิมที่ตนรู้อย่างแรกนั้นทีเดียว ทำให้มากเจริญให้มาก อย่าทำครั้งเดียวแล้วปล่อยทิ้งตั้งเดือน ๆ ให้พิจารณา ก้าวเข้าไป ถอยออกมา ปฏิโลมอนุโลมเสมอ พิจารณาแล้วสงบจิต หายเหนื่อยแล้วออกพิจารณาอีก พร้อมด้วยสมณะวิธีและวิปัสสนาวิธี ต่อนั้นจะรวมใหญ่ จะเห็นโลกเป็นอันเดียวราบเหมือนกลองโทรงไร ไม่มีต้นไม้ และภูเขา สัตว์ต่าง ๆ มิได้มี เห็นด้วยญาณทัสนะวิปัสสนา ตัดความสมมุติทั้งปวงได้ ธาตุทั้งหลายเป็นไปเช่นนั้น จะรู้ก็ตามไม่รู้ก็ตาม เกิดขึ้นเสื่อมไปเช่นนั้นโดยไม่ต้องสงสัย บุพเพสุ ธรรมเมสุ เรื่องโลกย์เขาเป็นมาเช่นแต่ไหนแต่ไรมา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อาการของจิตไม่เที่ยง โลกย์เขาเที่ยงแปรปรวนอยู่เช่นนั้น

ธรรมะในวาระสุดท้าย ที่หลวงปู่ฝากไว้

- เวลาเป็นเงินเป็นทอง ให้รีบเร่งทำความพากความเพียร อย่าปล่อย ให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ความตายจะมาถึงเมื่อใดทราบไม่ได้ ต้องเตรียม ให้พร้อมฝึกจิตก่อนตาย เพราะสังขารเป็นของไม่เที่ยง

- สังขารเป็นของไม่เที่ยงเอาแน่นอนไม่ได้ ต้องเตรียมตัวให้พร้อม ก่อนตาย สถานที่สงบวิเวกสะดวกต่อการทำจิตเตรียมตัวตาย สถานที่ไม่สงบ เข้าจิตไม่สะดวก



- ให้พิจารณากายมังกายให้ชำนาญ ให้เห็นอสุภะ พิจารณาจิตให้เห็นอาการของจิตขณะส่งออกหรือตั้งอยู่ ให้มีสติรู้อยู่ตลอด

- การภาวนาหรือทำจิต ให้ดูอาการของจิตก่อนตาย จิตจะเข้าๆ ออกๆ ให้พิจารณาตามดูจิต ให้เห็นว่าจิตที่กำลังจะออกจากร่างมีลักษณะอาการอย่างไร กำหนดตามจิตคั้น ให้เห็นอาการของจิตให้ชัด อย่าไปตามดูอาการของเวทนา ให้ดูจิตอย่างเดียว เอาจิตอย่างเดียว ถ้าเอาไม่ทันก็ไปเลยทีเดียว จิตจะเข้า ๆ ออก ๆ มีดี ๆ สว่าง ๆ อาการเวทนาเกิดขึ้นมาก เห็นย่อยอบมาก ให้มีสติให้มาก ปล่อยวางธาตุขันธ์และสังขาร

- จิตตั้งในสังขารมไตรลักษณ์ ลบล้างสังขารทั้งปวง เพ่งความเพียรอยู่เช่นนั้น มังกายเห็นกายพิสูจน์ในอวัยวะร่างกายอยู่เสมอ พร้อมด้วยสมถวิธิ วิปัสสนาวิธิ ลบล้างกิเลสสัญญาใด ๆ อย่าให้เกิดสงสัยสำคัญใดๆ ในดวงจิต ให้เห็นจิตปรกติ เห็นความบริสุทธิ์จิตเที่ยง จิตอมตธรรมจิตไม่ตาย เป็นผลของสมถวิธิ วิปัสสนาวิธิ นำความสิ้นไปแห่งกิเลสอาสวะทั้งปวง

- เพ่งดูอวัยวะเรื่อย ๆ ผู้เพ่งอยู่ย่อมแก้ความสงสัยได้ ความเพ่งอยู่เช่นนั้น สมณะก็อยู่ที่นั่น วิปัสสนาก็อยู่ที่นั่น ย่อมเห็นความแปรปรวนของสังขารเป็นนิത്യ ทำให้มากทำให้ชำนาญ ถอนอุปาทานถือในปัญญาขันธ์ได้ เกิดความเบื่อหน่ายในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความกำหนด เกิดวิราคะเป็นบ่อเกิดแห่งความฉลาดในอรรถธรรม เอาวิปัสสนาล้างจิตให้บริสุทธิ์ วิปัสสนาเป็นตัวสังขารม รู้จริงเห็นจริง นิโรโธ ทำให้แจ้งแทงตลอด ไม่ให้สังโยคติดใจได้ ความสุขอันใดสู้สิ้นกิเลสไม่ได้ ปล่อยวางด้วยวิปัสสนากรรมฐาน สมณะเป็นบทบาทข้างต้น เดินวิปัสสนาต่อ วิปัสสนากับสมณะแยกกันไม่ได้ เป็นตัวมรรคที่สำคัญ ประทานกิเลส ล้างเช็ดให้จิตสะอาด เข้าถึงอมตธรรม ให้เป็นสมุจเฉทประหาน กรรมฐาน ๕ เป็นอารมณ์ของพระกรรมฐาน

- ทางปฏิบัติจะให้สิ้นทุกข์นั้นต้องเจริญภาวนา มรรค ๘ ให้บริสุทธิ์ ลบล้าง ราคะ โทสะ โมหะ ให้สิ้นไป จึงจะถูกต้องของการภาวนาให้สิ้นทุกข์ได้

- การภาวนาให้วางปริยัตติลง ให้มันรู้เองเห็นเองตามลำดับ จึงจะเป็นนักปราชญ์ นักรู้รู้ชั้นรู้เชิงของกิเลสทั้งปวง จิตไม่กลับกลอกเป็นอย่างอื่น



ความรู้หนาแน่นทั้งสำนวนโวหาร การเอาปริยัติเข้าไปแทรกเป็นตัวลัญญา

- ธรรมะทั้งหลายมีอยู่ในตัวทั้งนั้น เติมนมรดก ๘ ให้ถูกต้องตรงกับอริยสัจ ๔ ก็เป็นอันถูกทั้งหมด ถึงจะอยู่กับอาจารย์ก็ดี ไม่อยู่กับอาจารย์ก็ดี ต้องดำเนินการภาวนาอยู่เช่นนั้น ไม่ควรฟังผู้อื่นทุกฝีก้าว ความพลัดพรากจากของรักและไม่รักนั้นเป็นเรื่องธรรมดา อย่าไปทิ้งไตรลักษณ์ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ความไม่มั่นไม่เที่ยงเป็นอนัตตา ปล่อยอารมณ์และสังขารทั้งหลาย จิตจึงจะถึงความเกษม แม้สังขารร่างกายของเราแต่ละคนเมื่อตายไปธาตุ ๔ ในตัวเราก็จะพลัดพรากเป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น จะถือว่าเป็นเราเป็นเขาอยู่ไม่ได้ ให้ถือธรรมะที่ภาวนาเกิดขึ้นจากดวงจิตนั้นดี

- แสงสว่างที่เกิดขึ้นจากการภาวนานั้น เกิดมาจากการที่เราได้เคยสะสมอารมณ์การภาวนามาแต่อดีต ความเพียรมากแสงสว่างก็มาก กำจัดมืดให้สิ้นไป แต่อย่าส่งจิตออกนอกเป็นตัวกิเลส ให้น้อมเข้ามาภายใน ปลงทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ของธาตุขันธ์ทั้งหลายให้เป็นธรรมะก็แล้วกัน ข้อนี้สำคัญมากให้รู้เท่าทัน

คัดจากหนังสืออนุสรณ์งานมรณภาพ
ครบ ๕๐ วัน หลวงปู่หลุย จันทสาโร





หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

(พ.ศ. ๒๔๕๓-๒๕๓๙)

การพิจารณาของหลวงปู่หล้า เขมปัตโต

(จากหนังสือแสงธรรมจากบรรพตคีรี
โดยอาจารย์วิวัฒน์ กิรานนท์ ผู้เรียบเรียง)

หลวงปู่ท่านได้เล่าว่าในด้านภวานานี้ท่านได้อาศัยการพิจารณาลมเข้าลมออก เอาไว้เป็นหลัก จิตจะรวมหรือไม่รวมก็สะดวกที่ได้จะกระทำอยู่อย่างนั้น จะตีปัญหาแก้ปัญหาก็ไม่ว่ามากหรือน้อย สูงหรือต่ำ ยากลำบากอย่างไรก็จับเอาลมนี้เป็นหลักไว้อยู่นั่นเอง จะพิจารณาอย่างไร ก็ดูไม่มีอะไรสนใจเท่าการพิจารณาลม ทั้งนี้เว้นแต่เมื่อเวลาเดินจงกรมเท่านั้น จึงตั้งอย่างอื่นขึ้นเป็นหลักแทน คือ ยึดเอาที่ซาก้าวเข้ามาเป็นหลักแทน ส่วนเวลานอนและนั่ง ต้องอาศัยการพิจารณาลมอยู่เป็นหลัก ถ้าพิจารณาอะไรพร้อมกับลมเข้าออกแล้ว ถือว่าชัดในส่วนตัวของท่าน และไม่สงสัยอีกด้วย ท่านบอกว่าส่วนท่านผู้อื่นก็คงแล้วแต่เฉพาะของใครของมัน หลวงปู่ท่านไม่ค้ำ แต่สำหรับองค์ท่านแล้ว สมณะท่านก็ถือเอาอารมณ์การพิจารณาลมเป็นหลัก วิปัสสนาก็ใช้ลมเป็นหลักเหมือนกัน ท่านบอกว่าจะพ้นหรือไม่พ้นอย่างไร ตอนไหนๆ ท่านก็อาศัยลมเป็นหลัก อุบายของใครของมันเป็นอุบายที่เกิดจากบุญตามมาทันอีกต่างหาก การที่คนเราคิดว่าเป็นของยาก เป็นของง่ายนั้น ย่อมไม่ตรงกันหมดทุกคน ความอดทนของแต่ละคนไม่เหมือนกัน หลวงปู่ท่านว่า เมื่อศรัทธาคือความเชื่อ วิริยะคือความเพียรขยัน สติคือความระลึกได้ สมาธิคือความตั้งมั่น และปัญญาคือความรู้ สมดุลเสมอกันยิ่งในขณะเดียวกัน พร้อมกันทั้ง ๕ อย่างนี้ในปัจจุบันแล้ว ใจก็จะเป็นธรรม ใจก็จะเป็นใจอันมีกำลัง มีผลคือพลังอันไม่มีประมาณ ผู้ใดใคร่ครวญธรรมผู้นั้นย่อมเป็นผู้เจริญ ผู้ผลิตเพลินในโลกมาก จะเป็นผู้เศร้าโศกมาก

หลวงปู่ได้เล่าว่า วันหนึ่งประมาณเที่ยงคืน ลมหายใจออกเข้าละเอียดแท้จริงขึ้นว่า ท่านผู้ที่พ้นไปแล้ว ก็พ้นไปไม่มีข้างหน้า ข้างหลัง เหมือนลมเข้า



ออกนี้หนอ ผู้ตะเกียกตะกายอยากจะพ้นไปก็พ้นไป ไม่มีข้างหน้า ข้างหลัง เหมือนอย่างลมเข้าลมออกนี้หนอ ผู้ที่ถือว่าไม่มีบาป ไม่มีบุญ ก็ไม่มีข้างหน้า ข้างหลัง เหมือนลมเข้าออกเช่นนี้หนอ ขณะที่พิจารณาอยู่นั้นรู้พร้อมทั้งลมหายใจเข้าออกอยู่ ไม่มีอันใดก่อน อันใดหลังแล้วเกิดปิติขึ้นมาอย่างโลดโผนมาก ถึงกับร้องขึ้นมาว่า จริงเผลงทีเดียว ความเห็นชอบตอนนี้ หลวงปู่ท่านเน้นมาก ซึ่งข้าพเจ้าหมดภูมิไม่กล้าเรียบเรียงคำท่าน เพราะไม่เข้าใจชัด จึงขอบันทึกไว้เพียงเท่านี้ก่อน

ข้อวัตรปฏิบัติ

หลวงปู่เล่าท่านได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมในสมัยปัจจุบันเทียบกับในสมัยพุทธกาลไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้ คือ

การสำคัญที่ว่าประพุดิเคร่งในปัจจุบันของยุคเดี๋ยวนี้อีกดี คงจะพอเป็นการพอใช้ได้ในการพุทธานุหรือประการใด การสำคัญที่ว่าทำพอเป็นกลางก็คงจะเป็นจวนจะพอใช้ได้ในการพุทธานุกรรมัง ส่วนการสำคัญที่ว่าหย่อนไปบ้างนั้น คงจะเป็นเหลวมากจนใช้ไม่ได้ในการพุทธานุก็อาจจะเป็นไปได้

ครั้งพุทธานุเดินจงกรมจนเท้าแตกจึงว่าเคร่งเกินไป แต่ทุกวันนี้เดินไปชนหิน ชนต่อไม้ เลือดออกบ้างก็ว่าตนอดทนและเคร่ง ตนไม่มีสติก็ไม่ว่าเสียแล้ว น่าควรจะคิดไว้

ข้อความเหล่านี้ ได้คัดลอกมาจากหนังสือประวัติหลวงปู่หล้า เขมปตโต ฉบับพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๓๒ หน้า ๖๕ และจำได้ว่าเมื่อครั้งที่ข้าพเจ้าอยู่ที่ภูจ้อก้อ ก็ได้ยินองค์หลวงปู่พูดเตือนพระเณรอยู่เสมอ ๆ ในทำนองเดียวกันนี้เช่นกัน



น้ำยากำจัดสนิม

ใจนั้นเป็นมรดกดั้งเดิมของแต่ละคนมาตั้งแต่ดิग्ดำบรรพจน์ไม่รู้ว่าเป็นเจียนตัน เจียนปลายแต่ครั้งไหน ๆ หมุนวนติดต่อกันอยู่คล้ายกับกงจักรจนไม่สามารถนับรอบของความวนเวียนได้ เป็นวงวัฏฏะภายในที่ละเอียดลอมมาก เป็นความเปลี่ยนแปลงไม่ใช่ของตณอันละเอียด มีบาปมีบุญมีคุณมีโทษเกาะเกี่ยวเหนี่ยวอยู่ เป็นเหตุเป็นผลวนเวียนเหนี่ยวรั้งฝังอยู่กับใจเกิดอยู่คล้ายกับสนิมที่ฝังติดกับเหล็ก สนิมใจสิ่งมัวหมองของใจเป็นกิเลส และพิษของกิเลสนี้ก็ย่ำยืออยู่ที่หัวใจนั้น จะขัดเกลาคจะดับได้เพราะใช้ปัญญาในระดับโลกุตระหรือถ้าเพียงแต่จะหยุดแบบเบรคห้ามล้อกันไว้ชั่วคราว เขาก็ใช้สมาธิเป็นห้ามล้อ หรือใช้ศีลเพื่อป้องกันบาปแบบหยาบ ๆ เบื้องต้น

โลกุตระปัญญาเป็นน้ำยากำจัดสนิม เป็นน้ำยาป้องกันสนิมที่ชะกัดกำจัดได้แล้วสนิมไม่เกิดใหม่ กิเลสตายสนิท ปัญญานั้นมีอำนาจมากหากรู้จักใช้การใช้ปัญญาพิจารณาใจและการเป็นไปของใจนั้น เป็นงานที่ไม่ลำบากหรือยากเย็น หนักเข้าก็เบื่อหน่ายคลายเมามลงได้ในแบบเย็น ๆ แบบรอบคอบ ที่เรียกว่า ปัญญาชอบในวิปัสสนา

ขอให้แบ่งเวลากาวนา อย่าให้เสียวันเสียคืน หากจิตใจจะสูงขึ้น มันเป็นเรื่อง ไม่ต้องบ่นหา ไม่ต้องล้งเล จะชนะความหลงของตนเป็นแน่แท้ การจะหมายเอาแต่ผลประโยชน์อันเป็นวัตถุภายนอกอย่างเดียว มันก็เป็นการเห็นแก่อำมิสเกินไป รู้ไหมว่าวัตถุภายนอกนั้นไม่จริงยั่งยืน

การกาวนาก็ให้ทำติดต่อกันอยู่ทุกอิริยาบถ มันจะรวมหรือไม่รวม มันจะวางหรือไม่วาง ไม่ต้องสงสัย ไม่ต้องหากินทางคัดค้าน ถ้าทำไม่พอ มันก็ไม่ลง ถ้าทำถึงที่ของมัน มันก็ลงของมันเองไม่ต้องบังคับ ถ้าไปเป็นไปพบสิ่งใด อย่าไปพะวงกับมัน ให้วางเฉยเสีย ถ้านึกกลัวก็ให้คว้าคำกาวนามากาวนาอีก อย่าได้โลกไปในนโยบายอันอื่นเลย



โลกว่านวาย

โลกว่านวายอยู่เพราะคนเราไม่รู้จักประมาณตน ไม่รู้จักหยุด ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักความเป็นธรรม เมื่อเห็นผู้มีลาภมากก็มีความริษยาเสีย ใจของคนเหล่านี้ย่อมร้อนรน เมื่อเห็นผู้มีลาภน้อยกว่าตน ก็ดูถูก ไม่อยากคบด้วยกลัวเขาจะเบียดเบียน เกิดความขี้โอ้อือตัว ทำให้เกิดความเย่อหยิ่ง ลำพองหลงลาภ หลงยศ

โลกว่านวายอยู่ เพราะคนเรานั้นหลงโลก ไม่รู้เท่าทันโลก มาหลงดิน มาหลงน้ำ หลงไฟ ลมกันอยู่ มาหลงสมบัติโลกว่าเป็นของตน จึงคิดสร้างโลก สร้างดิน สร้างน้ำ สร้างไฟ สร้างลมกันอยู่ มาเป็นเปรต เป็นผี เผ่าน้ำ เผ่าดินกันอยู่ เมื่อรู้ไม่เท่าทันความหลงของตนเอง มันก็จึงว่านวายไม่รู้จักจบสิ้น มาแย่งชิงเอาสิ่งที่ตัวเองก็นำไปด้วยไม่ได้ ในที่สุดทุกอย่างจะต้องทิ้งไว้กับโลก เป็นสมบัติโลก จะใช้เป็นของตัวเองได้ก็เพียงแค่วัยครั้งชั่วคราวที่ยังมีชีวิตอยู่ แต่ตัวเองก็รู้ไม่ทัน

ถ้าคนเรามีสติพิจารณาสักหน่อยว่า แม้แต่ร่างกายที่มีหนังหุ้มอยู่อย่างนี้ เรายังขอยืมมาจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และก็ต้องส่งคืนให้กับดิน น้ำ ลม ไฟ อยู่ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ถ้ามีสติรู้ได้เช่นนี้เสมอ ๆ โลกก็คงจะว่านวายน้อยลง ก็เลยคนเราคงไม่กำเริบมากเท่าไรนักหนา แต่ที่โลกมันว่านวายก็เพราะใจคนมันมัวแต่ว่านวาย หลงประมาทอยู่ว่า ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่รวมกันเป็นตัวตนอยู่นี้ มันจะยังคงอยู่เป็นของเขาได้อีกนาน จึงกลัวหาญ กอบโกย แก่งแย่งกันอยู่ตามอำเภอใจ

คนเรามันขี้โง่ พากันมาเกิดมาตายเล่น มาหลงสมบัติโลกจนลืมถึงความทุกข์ร้อนของชีวิต อวดอ้างกันว่า สุขและดีต่าง ๆ นานา หลงอยู่ไม่รู้เขาช่างกล่อมตัวเองได้เก่งแท้ ถ้ายังไม่ยอมเห็นความว่านวายของชีวิต ความว่านวายของโลก ยังจะยอมตัวมัวเมาอยู่อย่างนี้ต่อไปอีก โลกนี้ก็สามารรถต้อนรับการเกิดตายของเขาได้อีกตราบเท่าที่ความหลงของใจนั้นยังไม่หมดไป ชีวิตก็จะว่านวายอย่างนี้ตลอดไป จนกว่าใจนั้นจะทำลายความหลงลงได้หมด



ตะกอนใจ

การปฏิบัติก็เพื่อให้เกิดความสงบ จะต้องอาศัยการพิจารณาอย่าง
 แยกคาย ต้องหัดตนเป็นผู้ช่างสังเกต คอยเตือนตน มีความรอบคอบ คือ
 ต้องมีโยนิโสมนสิการ การภาวนาพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องอิงอาศัยไตร
 ลักษณะหรือลักษณะ ๓ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา มาโน้มน้าวเข้าไว้
 ให้รู้ว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าเราไม่ใช่ของเรา ให้เข้าใจเช่นนี้
 อยู่เสมอ ต้องมีสติรู้ตัวไม่ห่างจากแนว ความเป็นจริง ๓ ประการนี้ ไม่เช่น
 นั้นจะกลายเป็นว่าวเชือกขาด จะกลายเป็นเรือไม่มีหางเสือ จะกลายเป็นรถ
 ไม่มีพวงมาลัย จะไม่มีอะไรใช้เป็นแนวยึด ขาดระเบียบ ขาดวินัย จะชวน
 ทำให้ใจหลงไป หรือจะว่า “ใจหลงใจ” ก็เรียก จะเกิดสำคัญตัวว่า ประเสริฐ
 เพราะลืมหลงออกห่างไปจากความจริง

สำหรับเรื่องการสำคัญตัว ต้องระวังให้มาก เพราะการทะนงสำคัญ
 ตัวนั้นเป็นกิเลสที่ถอนได้ยาก มันนอนเนื่องสนิทฝังลึกอยู่ในชั้นธันดานอัน
 ละเอียด เป็นตะกอนที่แอบแฝงอยู่ราวฟ้ากับดิน คนชั่วเคยรชชั้วจนเคยชิน
 รสความดีไม่เคยสัมผัส จึงใฝ่ฝันแต่รสความชั่ว เมื่อเหตุใจไปในทางชั่ว
 ผลใจก็ไปทางชั่ว จะรู้ตัวหรือไม่ ? ก็ไม่เป็นปัญหา ย่อมได้รับผลตามส่วน
 ควรค่าของเหตุที่สร้างขึ้นนั้น แล้วแต่มากหรือน้อย จะปฏิเสธความรับผิดชอบ
 อย่างไม่ไปไม่รอด เพราะกรรมที่ทำไว้เกิดสัมปะยุตเป็นมโนกรรมอยู่ที่ใจ
 เพราะใจเป็นนายหน้าสร้างขึ้น กรรมทั้งหมดก็ยื่นยอมมาหาใจอยู่ทั้งนั้น จึงหนี
 ผลกรรมนั้นไปไม่พ้น และก็นำสงสารท่านผู้ถือว่าไม่มีบุญ มีบาป เพราะ
 ถ้าคิดว่า บาปไม่มี บุญไม่มี ก็จะไม่คิดเอาแต่ได้ คิดมักง่าย เห็นแก่ตัวไป
 ตะพิด ไม่คำนึงถึงผู้อื่น เขาก็จะอยู่ด้วยความเบียดเบียนผู้อื่น แต่ธรรมดา
 แล้วการเบียดเบียนผู้อื่น จะไม่ส่งผลให้เกิดการเบียดเบียนตนเองในที่สุดนั้น
 เป็นไม่มี ในที่สุดก็เข้าตามกฎที่ว่ากรรมตามสนอง การที่ไม่เห็นบาป เห็น
 โทษนั้น น่าจะเป็นการส่องแสงให้เห็นว่า บาปนั้นมันรุ่มล่อมอยู่รอบ กรรม
 ชั่วมันส่งผลทำให้ไม่สามารถแยกผิดชอบชั่วดี ยังมีตมหนามาก พอรู้ตัวก็มัก



จะสายไป กรรมและผลของกรรมนี้เป็นธรรมอันละเอียดมากหนักหนา

วัตถุนิยม และอุดมคติใดๆ ของชาวโลก ที่ป็นเกลียดชังของ พระพุทธศาสนา ข้าพเจ้า (หลวงปู่หล้า) เห็นว่าไม่เจริญทั้งสิ้น มหาปาเถื่อน มากแท้ ๆ แม้จะมีผู้กล่าวหาว่าพระพุทธศาสนาก็ดชางความเจริญของโลก ก็ ต้องปล่อยเป็นความเห็นของผู้ไม่ค่อยเอาใจใส่ความจริง ย่อมข้ามกราบพระ ศาสนาไป จะไปใส่ใจผู้ที่มีความเห็นเช่นนั้นมาเป็นอารมณ์คงไม่เหมาะ เพราะ คงเป็นด้วยต่างคน ต่างกรรม ต่างวาระ

“ปัจจุบันของโลกโลกีย์เป็นเช่นนี้เอง
แม้ผู้ที่ก้าวข้ามโลกีย์วิสัยไปแล้ว
ถ้ายังคงดำรงชั้นธออยู่ ก็ยังต้องอยู่ในโลกนี้เอง
ถ้าพูดถึงวัตถุ ถึงโลกมากไป เขาจะหาว่าเพื่อ
เพราะทุกคนยังต้องพึ่งโลกอยู่ แต่จะพึ่งก็พึ่งให้เหมาะเกิด
อย่าให้โลกและวัตถุมันทับเราได้อีกแล้วกัน”

อย่างมปลานอกอวน

ธรรมนั้นถึงจะแบ่งกันอยู่เป็นหมวด จะหมวดละก็บทุกก็ตาม ทั้งหมด ก็ออกมาจากใจทั้งสิ้น จึงควรรู้จักทำการน้อมนำธรรมทั้งหลายเข้ามาที่ใจทั้ง ลิ้นด้วย ที่เรียกว่า โอปนยิโก จะทำให้ปฏิบัติง่าย และก็จะไม่สงสัยด้วย ใจร้อน หรือใจเย็น มันก็ร้อนก็เย็นที่ใจ โกรธ เกลียด ก็โกรธในใจ เกลียดในใจ จะ ตามได้ ตามทันกันก็ตามกันอยู่ที่ใจดวงนี้ จะดับร้อนก็ดับที่ใจดวงนี้ ทำที่ใจ ได้ก็เรียกได้ว่า รู้จักมปลานในแหในอวน ถ้าไปมปลานนอกแห นอกอวน ก็ลำบาก ไม่ได้ปลา

ที่ว่าปฏิบัติศีลธรรม ก็คือปฏิบัติใจ ใจเป็นผู้สร้างปัญหาดีและไม่ดี



ขึ้น ปัญหาที่จะแก้ไขออกจากกิเลสเรียกปัญหาดี ทำให้ข้ามความเข้าใจผิด พยายามทำให้ข้ามความหลงกัน นั่นคือการปฏิบัติใจให้ดี

ที่ว่าปฏิบัติใจก็จริงอยู่ กายวาจาก็เป็นซี่เข้าของใจ เมื่อควบคุมใจได้ ก็ควบคุมคนใช้ของเขา คือกายกับวาจาได้ด้วย เรียกว่าซื้อหนึ่งแถมสองรวม เป็นสาม อ่านหนังสือใจได้อย่างเดียว หนังสือกาย หนังสือวาจาก็รู้เรื่องได้ เพราะมีความหมายอันเดียวกันไม่แปลก

แก้ไขไม่ให้หลง เรียกได้ว่าเกาถูที่คัน ถ้าเกิดไปสำคัญใจว่าเป็นตน เรียกได้ว่า เข้าใจผิด ก็ไม่สามารถที่จะขุดรากกิเลสออกจากใจได้โดยง่าย เพราะ สำคัญผิด อุปาทานเครื่องยึดถือมีอยู่แน่นอนหนา จึงมักหลงไปแก้ที่ปลายเหตุ ไม่รู้ว่ารากเงาของเหตุแห่งอุปาทานมันฝังอยู่ที่ใจ ถ้าไม่ใช่สติปัญญาจับจุดดี ๆ หรือสติปัญญาไม่สมดุลกัน ก็มองเห็นได้ยาก ต้องเห็นใจไม่ใช่ตนเห็นตนไม่ใช่ใจ มีสติไปพร้อม ๆ กันทันเวลา จึงจะทันกับกองทัพของอวิชชา หรือที่ว่า กองทัพกิเลสได้

“ปฏิบัติยาก ไม่ใช่ปฏิบัติไม่ได้

ถ้าค่อยทำ มันก็จะค่อยไป

เหมือนภาษีตจวินที่ว่า หนทางหมื่นลี้ จะไปถึงได้

ก็ด้วยการเริ่มต้น จากการก้าวทีละก้าว

ดังนั้นยากก็ทำไป

ง่ายก็ทำไป แล้วจะสำเร็จเอง”

อนัตตา

นอกจากทุกข์แล้วก็ไม่มอันใดจะเกิดขึ้น ไม่มีอันใดจะแปรปรวน ไม่มีอันใดจะดับไป ทุกข์เท่านั้นแหละเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นแหละแปรปรวน



แล้วก็ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป ทุกข์ก็ตี อนิจจังก็ตี ก็มีคามหมายอันเดียวกัน จะปรารถนาอนิจจังโยงมาทุกข์ จะโยงทุกข์มาหาอนิจจังก็คามหมายเดียวกัน ถ้าเข้าใจว่าเป็นคามหมายคนละอันแล้วเรียกว่าหลงบัญญัติ และปัญญายังไม่ชัดแจ้ง ยังไม่พ้นความสงสัยในอนิจจังและทุกข์

ส่วนอนัตตานั้นแม้จะเกี่ยวข้องอยู่ แต่อัตตาก็เป็นธรรมอันลุ่มลึก ในพระพุทธานามมากมายนัก ถ้าขาดปัญญาอันถ่องแท้แล้ว ก็มักจะยืนยันว่าสูญจนเลยเขต เลยแดน กลายเป็นเลยเถิดไป เมื่อไม่รู้แจ้งในอนัตตาแล้ว โฉนจึงพ้นจากอัตตาและไม่ติดอยู่ในอนัตตาด้วย นักภวาทิกเกิดทุ่มเถียงเกียงงอนกันในเรื่องอนัตตาจนหน้าดำหน้าแดง จนกลายเป็นสงครามกิเลสอนัตตา กันขึ้นเป็นส่วนมาก

อัตตา อนัตตา ไม่ใช่ไฟกิเลส ไม่ใช่ไฟทุกข์ ไม่มีพิษสงอันใด เมื่อรู้เท่าทัน เป็นคามจริงตามสมมุติ เป็นคามจริงทางปรมาตถ์เท่านั้น ปรมาตถ์เป็นธรรมฝ่ายลุ่มลึกของความเป็นจริงอันลึกซึ้งมีทั้งเกิดทั้งดับ และมีทั้งไม่เกิดไม่ดับอยู่รวมกัน นักปฏิบัติไม่ชัดในกัมมัฏฐานในปัจจุบัน ปัจจุบันธรรมที่ตนตั้งไว้มันโดยเฉพา ย่อมถูกต้มโดยคามหลงไหลของตนเองที่ตองอยู่ในขันธสันดาน ที่ล้อมรอบอยู่ในเมืองจิต เมืองใจ

ผู้ปฏิบัติที่มีสติ มีความสงบเย็นละเอียดพอ ย่อมเข้าใจในคามสุขุมลุ่มลึกต่าง ๆ ด้วยตนเอง หมดคามสงสัยในธรรมของตน

อ่านธรรม

จะเรียนธรรม อ่านธรรม ก็ให้รู้จักเรียน รู้จักอ่านสังขารเกิด เพราะการอ่านธรรมกับอ่านสังขารนั้นมีความหมายเดียวกัน อริยธรรมนั้นละเอียดมาก ไม่ใช่เรื่องที่ผู้มีความเห็นผิด จะมองเห็นได้ง่ายๆ เพราะมีผลของกรรมอันลามกปกปิดไว้ เมื่อรู้เท่าทันตามสังขารโดยแจ่มแจ้งแล้ว ผู้เคยไปยึดถือว่า



สังขารเป็นของตน ตนเป็นสังขาร ธรรมเป็นตน ตนเป็นธรรม ธรรมมีในตน ตนมีในธรรม ก็จะหน่ายตน หน่ายสังขาร และหน่ายใจ อัตตวาหุพาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในวาตะว่าตัวตนก็จะแตกกระเจิง เมื่ออุปาทานนั้น คือ แม่ทัพใหญ่ของกิเลสนั้นแตกทัพแล้ว ปฏิจจสมุปบาท ห่วงโซ่เหตุปัจจัยแห่งการเกิดต่าง ๆ ก็จะแตกกระเจิงไปพร้อมกัน ไม่มีอะไรก่อนและหลังกันเลย ไม่ต้องคิดอนุโลม ปฏิโลมก็ได้

สังขารอนัตตา มโนอนัตตา ธัมมาอนัตตา สังขารไม่ใช่ตัวตน ใจไม่ใช่ตัวตน ธรรมมีใช่ตัวตน มีอยู่ในทุกสูตร ในทางตรง และทางอ้อม ภาระหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ก็คือ ต้องทำความเข้าใจในสังขารให้ถ่องแท้ อายัสิตเอาเพียงสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ เพราะเคยหู เคยตา ก็เพียงแต่ว่าตามไป รู้ แต่ไม่รู้ความหมายที่ถูกชัด มันจะไม่ต่างกับนกแก้ว นกขุนทองที่พูดได้ตามเจ้าของ “แก้วเจ้าขา กินข้าวกับกล้วย” มันพูดได้เพราะได้ยินบ่อย แต่ไม่เข้าใจความหมายอะไรเลยว่า ข้าวคืออะไร กล้วยคืออะไร

ปรารถนากับปรารถใจก็อันเดียวกัน อ่านธรรม ก็คือ อ่านใจ อ่านใจในที่นี้ คือการรู้เท่าทันใจของตัวเอง การปฏิบัติธรรมพอใจในพระพุทธศาสนา ก็คือการพอใจปฏิบัติอยู่ที่หัวใจของเรา อายนอนใจหลงไหลไปตามอารมณ์ ตามตัณหา ตามกิเลส

การพิจารณาจะพิจารณาอะไร ก็ไม่ต้องสงสัย ส่งสายไปตั้งเป้าหมายที่อื่น นอกจากปัจจุบันจิต ปัจจุบันธรรม อดีตก็ผ่านไปแล้ว จบสิ้นไปแล้วอนาคตก็ยังมาไม่ถึง ถ้าจะเป็นตัวเลขในบัญชี ก็คือสิ่งที่ยังไม่ปรากฏจริงในบัญชีจะไปคิดคำนึงก็ไม่เป็นตัวเลขในบัญชีจริง ควรจะรู้จักกับสิ่งที่มี สิ่งปรากฏให้ถ่องแท้ อบรมปัจจุบันจิตให้ดี อย่าหลงเป้า ปฏิบัติให้ต่อเนื่อง พิจารณาให้ต่อเนื่อง แล้วผลก็ปรากฏออกมาอย่างต่อเนื่อง จะว่าธรรมปรากฏขึ้นอย่างต่อเนื่องก็ได้ ปฏิบัติได้ละเอียด ธรรมก็ย่อมจะปรากฏละเอียด แล้วแต่ระดับของการปฏิบัตินั้น ๆ

ใจจะดี ใจจะชั่ว ก็ให้ดูใจ ใจชี้ก็ยกก็งหมั่นดูใจ ใจยันก็งหมั่นดูใจ แล้วใจจะเข้าใจ ใจจะรู้ใจ ใจจะรู้ธรรม ใจจะรู้สังขาร และใจ



จะละสังขาร ใจจะละใจในที่สุด หมดการยึดมั่น กล่าวได้ว่า หมดความ
สงสัยใด ๆ เพราะมีใจเป็นบัลลังก์

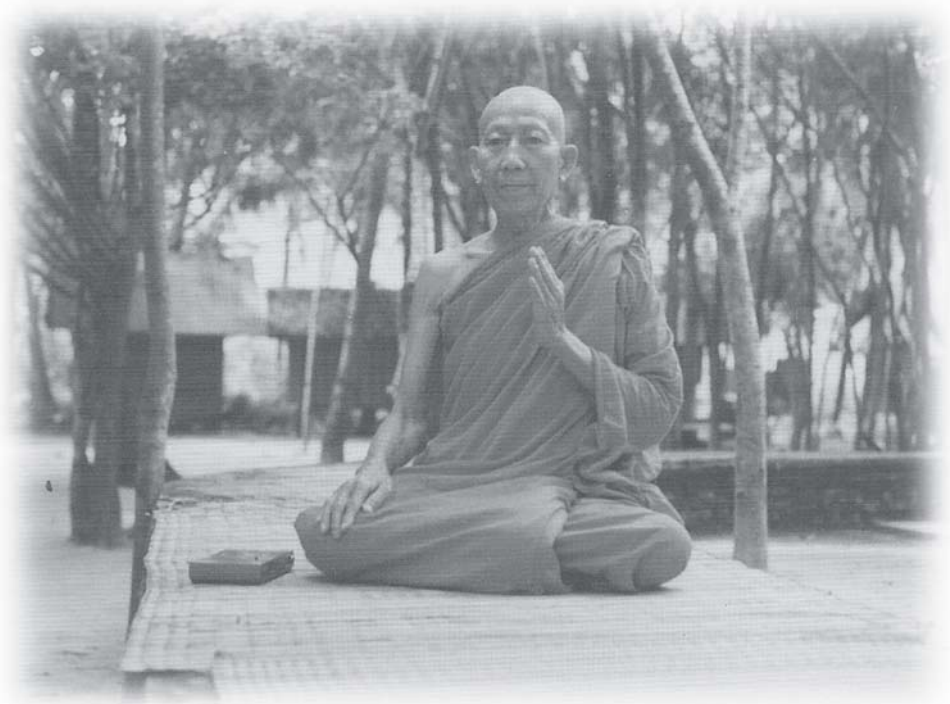
“ประโยชน์อะไรกับทรัพย์สิ้นที่ตระหนักรู้ไม่ใช้
ประโยชน์อะไรกับมนตราที่ไม่ได้ท่องบ่น
ประโยชน์อะไรกับจิตใจที่ไม่ได้อบรม
ประโยชน์อะไรกับธรรมที่ไม่ได้ปฏิบัติ”

ทางโค้ง

ผู้พิจารณาไตรลักษณ์อยู่อย่างไม่มีกลางวันกลางคืนก็ดี หรือผู้
พิจารณาเกิดดับอยู่ ไม่มีกลางวันกลางคืนก็ดี ท่านทั้งหลายเหล่านั้น คือผู้
ที่ได้ถือกุญแจเปิดประตูพระนิพพานไว้ในกำมือแล้ว นับว่าเป็นผู้รู้จักทาง
ตรงสู่พระนิพพาน

ส่วนท่านที่ชอบไปทางโค้งย่อมยืดยาวในนิมิต ติดอยู่ในนิมิตชนิด
แกะไม่ค่อยออก เพราะถือว่ามึนรสชาติอร่อยมาก แต่ที่แท้ นั่นก็คือยาเสพติดที่
ทำให้ล่าช้าบนทางเดินสู่มรรคผลแบบชนิดที่ไม่รู้ตัวได้ง่าย ๆ เพราะจิตชั้นนี้
ธรรมชั้นนี้ ถือว่าเป็นมานะทิฐิที่แรงจัดอยู่ จึงไม่ได้เป็นของง่าย มีหน้าซ้ำผู้
ที่ชอบทางโค้งนั้นยังคิดกล่าวตู่ผู้ไปตกเตือนในใจว่า ภาวนาไม่ละเอียดเท่าตัวเอง
มีแต่พูดเฉย ๆ เคยได้เห็นมาหลายท่านแล้ว ลงท้ายก็ลาสิกขาไปหาอาวาส
ตามเดิม





หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

(พ.ศ. ๒๔๕๔-๒๕๓๑)

แต่เธอ...ผู้รู้สึกตัว

ธรรมะของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินททวี)

ประจักษ์ได้ด้วยการรู้

พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

วิธีปฏิบัติการเจริญสติ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้จักหน้าที่ของเรา หน้าที่ของมนุษย์คือการปฏิบัติธรรมะ หน้าที่ของมนุษย์คือการสอนมนุษย์ให้เป็นมนุษย์

ดังนั้นเราจึงควรดูที่ตัวของเราเองก่อน เราควรพิจารณาตัวของเราเองก่อน เราควรสอนตัวของเราเองก่อน ถ้าเราทำชีวิตของเราให้สูญไปโดยไร้ประโยชน์ เราไม่สามารถจะซ้อมันกลับมาได้อีก ถ้าเราปล่อยให้ชีวิตของเราเป็นทุกข์เราทำชีวิตของเราให้สิ้นเปลือง พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสอนอะไรอื่นนอกจากการดับทุกข์ แต่เมื่อเราไม่รู้เราแสวงหาออกนอกตัวเรา แต่ทุกข์ชนิดนั้นมิได้ดำรงอยู่ คำสอนของผู้เป็นครูของโลกทั้งหลายเปรียบเหมือนกับใบไม้ทั้งป่า แต่ใบไม้ที่สามารถนำมาทำยาได้มีเพียงเล็กน้อย อย่าได้เอามาทั้งหมดทั้งรากและลำต้น เมื่อมาปฏิบัติกรรมฐาน หรือวิปัสสนา เราควรจะเอาเฉพาะสิ่งที่สามารถป้องกันไม่ให้ทุกข์เกิด สามารถดับทุกข์ที่ต้นเหตุของมันสามารถทำลายโมหะ เราเอาเฉพาะแก่น แก่นของคำสอนที่ข้าพเจ้าพูดถึงอยู่นี้คือการมีสติ มีปัญญา เห็นความคิด เมื่อความคิดเกิดขึ้น เห็นมัน รู้มัน เข้าใจมัน รู้มันในทุกลักษณะที่มันเกิด และรู้ถึงวิธีป้องกันมิให้มันมาลงเรา

ไม่ว่าเราจะอยู่ ณ ที่ใด นั่นคือที่ที่เราจะต้องปฏิบัติ ไม่มีใครจะหาแทนเราได้ ไม่ว่าเราจะไปที่ใดเราเป็นบุคคลที่ไป ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ใด เราเป็นบุคคลที่อยู่ นั่ง กิน ดื่ม นอนหลับ เราเองเป็นผู้กระทำ ถ้าเราเป็นบุคคลที่



รักษาดีหรือให้ทาน เราสามารถปฏิบัติได้ และถ้าเราเป็นบุคคลที่ไม่เคยกระทำสิ่งเหล่านี้ เราก็สามารถปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน การช่วยเหลือบุคคลอื่นนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ดีในทางโลก ส่วนการปฏิบัติเจริญสติ สมาธิ ปัญญา นั้นดีในทุกๆ ทาง ดังนั้นก่อนที่จะสอนผู้อื่นเธอควรจะฝึกฝนตนเองกระทั่งเธอเห็น รู้ และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งและอย่างแท้จริง เมื่อเธอเห็นจริง รู้จริง และเป็นจริงแล้วเธอจะสามารถสอนผู้อื่นได้อย่างสบาย

ดังนั้นการปฏิบัตินี้เราต้องเรียนด้วยตัวของเราเอง เราต้องสอนตัวเราเอง เราต้องเห็นด้วยตัวของเราเอง เราต้องรู้ด้วยตัวของเราเอง เราต้องเข้าใจด้วยตัวของเราเอง เราต้องทำด้วยตัวของเราเอง ดังนั้นเธอไม่จำเป็นต้องสนใจในบุคคลอื่น เพียงปฏิบัติการเคลื่อนไหวนี้ให้มาก ทำเฉยๆ ไม่รีบร้อน ไม่ลังเลสงสัย ไม่คาดคิดล่วงหน้า และทำโดยไม่คาดหวังผลให้ง่าย ๆ และเพียงแค่เคลื่อนไหว เคลื่อนไหวทีละครั้ง และรู้ เมื่อเธอไม่รู้ ปลดปล่อยมันไป เมื่อเธอรู้ ปลดปล่อยมันไป บางครั้งเธอรู้ บางครั้งเธอไม่รู้ มันเป็นเช่นนั้น แต่ให้รู้ เมื่อร่างกายเคลื่อนไหว รู้มัน เมื่อจิตใจเคลื่อนไหว รู้มัน การปฏิบัตินี้เป็นการปฏิบัติตลอด ๒๔ ชั่วโมง ดังนั้นให้ผ่อนคลายและให้เป็นธรรมชาติ เป็นปกติธรรมดา จงตั้งใจปฏิบัติจริงๆ และปฏิบัติอย่างสบาย ๆ

วิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

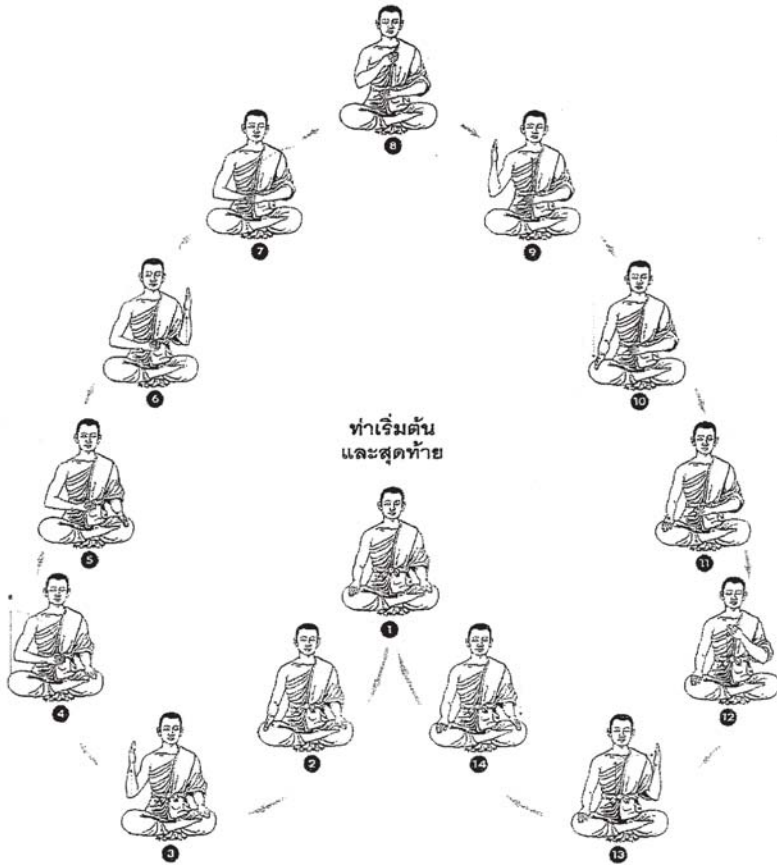
เมื่อเราขึ้นรถหรือลงเรือ และนั่งลงเรียบร้อยแล้ว เราพลิกมือขึ้น พลิกมือลง เราเคลื่อนไหว เขยียดมือ หรือคลึงนิ้วมือ กะพริบตา หายใจ กลืนน้ำลาย และอื่น ๆ ให้รู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหวเหล่านี้ มันเป็นวิธีที่เรียกความรู้สึกตัวให้กลับมาที่ตัวของเราเอง เมื่อความคิดเกิดขึ้นให้รู้ถึงความคิดนั้นและปล่อยวาง

วิธีการเจริญสติเมื่อเราอยู่บ้าน

เราอาจจะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งเหยียดขา เราอาจจะยืนหรือนอนสร้างจังหวะได้เช่นเดียวกัน เมื่อเราเดินจงกรม (เดินกลับ



ไปกลับมาระยะประมาณ ๘-๑๒ ก้าว) เราต้องไม่แกว่งแขน เราอาจกอดอก หรือเอามือประสานไว้ข้างหน้า หรือประสานไว้ข้างหลังก็ได้ วิธีปฏิบัติในท่านั่ง มีดังนี้



วิธีเจริญสติ

โดยการสร้างจังหวะในอิริยาบถนั่ง



ภาค ๑ : อารมณ์สมมุติ

ต้องรู้ รูป-นาม (ร่างกาย-จิตใจ) ต้องรู้ รูปทำ-นามทำ ต้องรู้ รูปโรค-นามโรค รูป-โรค-นามโรคมีสองชนิด โรคในทางร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง หรือมีบาดแผล เราต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล โรคทางจิตใจ คือ โทสะ โมหะ โลภะ (ความโกรธ, ความหลง, ความโลภ) ในการแก้ไขเราต้องใช้วิธีของการเจริญสตินี้

ต่อไปต้องรู้ ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา (ทนไม่ได้, ไม่เที่ยง, บังคับควบคุมไม่ได้)

แล้วต้องรู้ สมมุติ (สิ่งที่ยอมรับตกลงกัน) ไม่ว่าจะสมมุติ อะไรในโลกก็ให้ถึงที่สุด

แล้วต้องรู้ ศาสนา (“คำสอน”) ต้องรู้ พุทธศาสนา (“คำสอนของพระพุทธเจ้า”) ศาสนาคือคนทุกคนไม่ยกเว้น ศาสนาหมายถึงคำสอนของท่านผู้รู้ รู้พุทธศาสนา พุทธะหมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ซึ่งได้แก่ สติ สมาธิ ปัญญา (การรู้ตัว, การตั้งใจ, การรู้) ดังนั้นเราจึงเจริญปัญญา

แล้วต้องรู้ บาป (“ความชั่ว, ความมัวหมอง”) ต้องรู้ บุญ (“ความดี, คุณงามความดี”) บาปคือความผิด ความโง่ การไม่รู้ว่ามีสิ่งใดเป็นอย่างไร บุญคือความฉลาด การรู้ การรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ใครก็ตามที่ไม่รู้เรียกว่าเป็นผู้ยังไม่มีบุญ

จบภาคที่ ๑ จะเกิดอุปสรรคขึ้นที่จุดนี้ เพราะว่าเรายึดติดในความรู้ของวิปัสสนุ วิปัสสนุ (เครื่องเศร้าหมองของความรู้ภายใน คือเมื่อเรารู้ ออกนอกตัวของเราไม่สิ้นสุด เราจะต้องถอนตัวออกมา เราจะต้องไม่เข้าไปในความคิด

ภาค ๒ : อารมณ์ปรมัตถ์

ใช้สติดูความคิด เมื่อความคิดเกิด รู้มัน เห็นมัน เข้าใจมัน สัมผัสมัน ทันทันที่ความคิดเกิด ตัดมันทิ้งไปทันที ทำเหมือนแมวตะครุบหนู หรือ



เหมือนนักมวยที่ขึ้นเวทีต้องชกทันที เขาไม่จำเป็นต้องไหว้ครู ไม่ว่าแพหรือชนะ นักมวยต้องชก เราไม่ต้องคอยใครหรือเหมือนกับการชกบ่อน้ำ เมื่อเราค้นพบน้ำ เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องตักโคลน ตักเลนออก ตักน้ำออกจนหมด น้ำเก่าเอาออกให้หมด บัดนี้ น้ำใหม่จากภายในจะไหลออกมา เราจะต้องกวนที่ปากบ่อ ล้างปากบ่อ ล้างโคลน ล้างเลนออกให้หมด ทำมันบ่อย ๆ น้ำจะใสสะอาดโดยตัวของมันเอง เมื่อน้ำใสสะอาดมีอะไรตกลงไปในบ่อ เราจะรู้เห็นและเข้าใจทันที การตัดความคิดก็เช่นเดียวกัน ยิ่งเราตัดเร็วเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น

แล้วให้เราเห็น วัตถุ (สิ่งที่มียู่) เห็น ปรมาณู (สิ่งที่กำลังมียู่ เป็นอยู่ สัมผัสอยู่) เห็น อากาศ (การเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่กำลังมียู่) วัตถุ หมายถึงของที่มีอยู่ในโลก ทุกสิ่งทุกอย่างในตัวคนและจิตใจของคนและสัตว์ ปรมาณู หมายถึงของที่มีอยู่จริง เรากำลังเห็นกำลังมีกำลังเป็นเดี๋ยวนี้ต่อหน้าต่อตาของเรา สัมผัสได้ด้วยจิตใจ อากาศ หมายถึงการเปลี่ยนแปลง สมมุติเรามีเสื้อย้อมผ้าอยู่เต็มกระป๋อง เต็มคุณภาพร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าเรานำมาย้อมผ้ามันจะติดเนื้อผ้าร้อยเปอร์เซ็นต์ เมื่อเราดู เราเห็น เราสามารถสัมผัสด้วยจิตใจ สีย้อมเต็มกระป๋องเหมือนเดิม แต่คุณภาพได้เสื่อมไปแล้ว นำมันไปย้อมผ้ามันจะไม่ติดเนื้อผ้า สิ่งนี้เราต้องเห็นจริง ๆ ต้องรู้จริง ๆ

แล้วเห็น โทสะ โมหะ โลภะ

แล้วให้เราเห็น เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ (การรู้สึก-การจำได้-การปรุงแต่ง-การรับรู้) เห็นมัน รู้มัน และสัมผัสมัน เข้าใจสิ่งนี้จริง ๆ เราไม่ต้องสงสัย

บัดนี้ จะเกิด ปิติ (ความยินดี) ขึ้นเล็กน้อย แต่ปิติเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติในขั้นสูง เราไม่ต้องสนใจกับปิตินั้น เราต้องมาดูความคิด นี่คือจุดเริ่มต้นของอารมณ์ปรมาณูของการเจริญสติแบบนี้ของผู้มีปัญญา

ดูความคิดต่อไป จะเกิดความรู้หรือ ญาณ หรือ ญาณปัญญา (ความรู้ของการรู้) ขึ้น

เห็น รู้ และเข้าใจ กิเลส (ยางเหนียว) ตัณหา (ติด, หนัก)



อุปาทาน (ไปยึดไปถือ) และ กรรม (การกระทำหรือการเสวยผล) ดังนั้น ความยึดมั่นถือมั่นจะจืดลง จะหลุดตัวออก จะจางหายไป เหมือนดังสี่ที่ คุณภาพเสื่อมไปแล้ว ไม่สามารถจะซ่อมติดผ้าได้อีก

จะเกิดปีติขึ้นอีก เราต้องไม่สนใจในปีตินั้น ถอนความพอใจและความไม่พอใจออกเสีย

ดูความคิดต่อไป ดูจิตใจที่กำลังนึกคิดอยู่ จะเกิดญาณชนิดหนึ่งขึ้น เห็น รู้ และเข้าใจ ศีล ศีลชั้นร้ สมาริชั้นร้ ปัญญาชั้นร้ หรือ อธิศีลสิกขา (ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัด อบรมในทางความประพฤติอย่างสูง ๆ) อธิจิตตสิกขา (“ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมในทางจิตเพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูง”) อธิปัญญาสิกขา (“ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมในทางจิต เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูงในทางหลุดพ้นหรือถอนราก”) ชั้นร้ หมายถึง รงรับหรือต่อสู้อธิสิกขา หมายถึง บดให้ละเอียดหรือถูให้หมดไป

ดังนั้น ศีล (ความเป็นปกติ) เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างหยาบ คือ โทสะ โมหะ โลภะ ตัณหา อุปาทาน กรรม เมื่อสิ่งเหล่านี้จืดลง จางลง และคลายลง ศีลจึงปรากฏ

สมาธิ เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างกลาง คือ ความสงบ

เห็น รู้ และเข้าใจ กามาสวะ (อาสวะ คือ “ความใคร่ ความอยาก”) ภวาสวะ (อาสวะ คือ “ความเป็น”) และ อวิชชาสวะ (“อาสวะ คือ การไม่รู้”) เพราะกิเลสนี้เป็นกิเลสอย่างกลางซึ่งทำให้จิตใจสงบ

นี่คืออารมณ์หนึ่งของการเจริญสติวิธีนี้ เมื่อเรารู้และเห็นอย่างนี้ เราจะรู้ ทาน (“การ-ให้”) การรักษาศีลและกระทำกรรมฐาน (“การภาวนา”) ทุกแห่งทุกมุม

แล้ว ญาณปัญญา จะเกิดขึ้นในจิตใจ ฯลฯ

จบอารมณ์ของการเจริญสติวิธีนี้ มันจะเป็นอย่างมหัศจรรย์และยิ่งใหญ่ที่สุดซึ่งมีอยู่ในจิตใจของคนทุกคนไม่ยกเว้น ถ้าเรายังคงไม่รู้เดี๋ยวนี้ เมื่อใกล้จะหมดลมหายใจ เราต้องรู้อย่างแน่นอนอนที่สุด ผู้ที่เจริญสติ เจริญปัญญา



มีญาณจะรู้ ส่วนผู้ที่ไม่เคยเจริญสติ เจริญปัญญา เมื่อใกล้จะหมดลมหายใจ มันจะเป็นอย่างเดียวกัน แต่เขาไม่รู้ เพราะว่าเขาไม่มีญาณรู้อย่างแจ่มแจ้ง และเห็นอย่างแท้จริง มิใช่เป็นเพียงการจำหรือการรู้จัก รู้ด้วยญาณปัญญาของการเจริญสติที่แท้ สามารถรับรองตัวเองได้ กล่าวกันว่าเมื่อถึงที่สุดแล้ว ญาณย่อมเกิดขึ้น ใ้หระมัดระวังความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้น ใ้รู้สึกตัวของเธอเองอย่าได้ยึดติดในความสุขหรือสิ่งใด ๆ ที่เกิดขึ้น ความสุขก็ไม่เอา ความทุกข์ก็ไม่เอา เพียงกลับมาทบทวนอารมณ์บ่อย ๆ จากรูป-นาม จนจบทีละชั้น ๆ และรู้ว่าอารมณ์มีชั้นมีตอน

แน่นอนทีเดียว ถ้าเธอเจริญสติอย่างถูกต้อง การปฏิบัติอย่างนานที่สุดไม่เกิน ๓ ปี อย่างกลาง ๑ ปี และอย่างรวดเร็วที่สุด ๑ วัน ถึง ๙๐ วัน เราไม่จำเป็นต้องพูดถึงผลของการปฏิบัตินี้ ความทุกข์ไม่มีจริง ๆ

ฯลฯ

มีการปฏิบัติกรรมฐานต่าง ๆ อยู่หลายวิธี ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิธีต่าง ๆ มาเป็นอันมาก แต่วิธีเหล่านั้นไม่นำไปสู่ปัญญา บัดนี้วิธีที่เรากำลังปฏิบัติอยู่นี้คือวิธีที่นำไปสู่ปัญญาโดยตรง ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ถ้าเขารู้วิธีการอย่างถูกต้อง เมื่อปัญญาเกิดขึ้นเขาจะรู้ เห็น และเข้าใจด้วยตัวของเขาเอง ดังนั้นวิธีของการพลิกมือขึ้นและลงนี้ คือวิธีสร้างสติ เจริญปัญญา เมื่อมีการปฏิบัติอย่างทั่วถึงโดยตลอดแล้ว มันก็จะสมบูรณ์และเป็นไปเอง

ทุกคนสามารถปฏิบัติได้โดยไม่ยกเว้น ไม่ว่าเขาจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ไม่ว่าเขาจะทำงานอะไร ไม่ว่าเขาจะนับถือศาสนาไหน เขาสามารถปฏิบัติได้ ทุกคนมีร่างกายและจิตใจ ร่างกายคือวัตถุที่เราสามารถเห็นได้ด้วยตา เราอาจเรียกมันว่า รูป แต่จิตใจเราไม่สามารถเห็นได้ด้วยตา เราไม่สามารถสัมผัสด้วยมือ เราอาจเรียกมันว่า นาม ทั้งสองสิ่งนี้เป็นสิ่งเดียวกัน

เมื่อเราสร้างสติ เจริญสติ ปัญญาจะเกิดขึ้นและรู้ด้วยตัวของมันเอง เพียงแต่ให้สิ่งที่มียูอยู่แล้วได้เติบโตงอกงามขึ้น สิ่งที่ไม่เป็นจริงเราไม่ต้องทำมัน



ขึ้นมา เมื่อเรารู้รูป-นาม เรารู้ทุกสิ่งและเราสามารถแก้ทุกข้อได้จริง ๆ ยกตัวอย่าง เช่น เราจะไม่ยึดติดในสมมุติ เมื่อรู้อะไรแล้ว เราปฏิบัติความรู้สึกตัวให้มากขึ้น เคลื่อนไหวมีอึดที่ข้าพเจ้าแนะนำเธอ บัดนี้ทำให้เร็วขึ้น ความคิดเป็นสิ่งที่เร็วที่สุด มันเร็วยิ่งกว่ากระแสไฟฟ้า

เมื่อสติปัญญาเพิ่มขึ้น มันจะรู้ เห็นและเข้าใจโทสะ โมหะ โลภะ เมื่อเรารู้มัน ทุกข้อในจิตใจจะลดลง คนส่วนใหญ่เข้าใจผิดและคิดว่า โทสะ โภคะ และโมหะ เป็นสิ่งปกติ แต่ผู้รู้กล่าวว่า โทสะ โภคะ โลภะ เป็นทุกข์ เป็นของน่าเกลียดสกปรก ดังนั้นเขาจะไม่ให้สิ่งนั้นมาเข้าใกล้นี้เรียกว่า การรู้ชีวิตจิตใจของตนเองซึ่งมีความสะอาด สว่างและสงบ เมื่อเรารู้จุดนี้ มันจะเกิดศักยภาพอันยิ่งใหญ่เหมือนดังลำธารสายเล็ก ๆ ไหลลงกลายเป็น แม่น้ำใหญ่

ดังนั้น วิธีของการปฏิบัติคือ มีความรู้สึกตัวมากขึ้น ๆ รู้อิริยาบถของร่างกาย และการเคลื่อนไหวเล็ก ๆ เช่น กะพริบตา เหลียวซ้ายแลขวา หายใจเข้าและหายใจออก การเคลื่อนไหวทั้งหมดเหล่านี้สามารถเห็นได้ด้วยตา แต่เราไม่อาจเห็นความคิดด้วยตาได้ เราเพียงสามารถรู้และเห็นด้วยสมาธิ สติ ปัญญา สมาธิที่ข้าพเจ้ากำลังพูดถึงอยู่นี้ มิใช่การนั่งหลับตา สมาธิ หมายถึง การตั้งจิตใจเพื่อให้รู้สึกถึงตัวของเราเอง เมื่อเรามีความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่องนี้เรียกว่าสมาธิ หรืออาจเรียกว่าสติ เมื่อจิตใจคิดเราจะรู้ความคิดทันที และความคิดจะสั้นเข้า ๆ เหมือนดังบวกับลบ ถ้าหากจะพูดก็มีเรื่องจะต้องพูดอีกมาก แต่ข้าพเจ้าประสงค์ให้พวกเธอทั้งหมดปฏิบัติการเคลื่อนไหว ปฏิบัติด้วยตัวของเธอเองโดยวิธีของการเคลื่อนไหว ผลจะเกิดขึ้นด้วยตัวของมันเอง

การแสวงหาพระพุทธรูปเจ้าก็ตาม

แสวงหาพระอรหันต์ก็ตาม

แสวงหาบรรดผลนิพพานก็ตาม

อย่าไปแสวงหาที่ ๆ มันไม่มี

แสวงหาตัวเรา

ให้เราทำความรู้สึกตื่นตัวอยู่เสมอ

นี่แหละ จะรู้จะเห็น



ข้อความทั้งหมดนี้ได้คัดลอกจากหนังสือ “แต่เธอผู้รู้สึกตัว” ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว) หน้าที่ ๙๓-๑๑๓ และประวัติของท่าน พร้อมรายชื่อวัดในสายงานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก โดยได้รับอนุญาตจากพระภิกษุฉัตรชัย จันทรสโร รองประธานมูลนิธิฝ่ายบรรพชิต ตามหนังสือมูลนิธิ, ลงวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๔๗ ที่แนบไว้แล้ว

ประวัติโดยสังเขป

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เดิมชื่อ พันธ์ อินทผิว เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔ ที่บ้านบุสม ต.บุสม อ.เชียงคาน จ.เลย บิดาชื่อ จิน มารดาชื่อ โสม บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ในสมัยนั้นหมู่บ้านบุสมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านได้ช่วยมารดาทำไร่ทำนา เช่นเดียวกับเด็กอื่น ๆ ในหมู่บ้าน

เมื่ออายุได้ ๑๐ กว่าปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรอยู่กับหลวงน้ำที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนตัวหนังสือลาวและตัวหนังสือธรรม พออ่านออกและเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่คราวนั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิธีพุทโธ วิธีนับหนึ่ง สอง สาม... หลังจากบรรพชาเป็นสามเณรได้ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาบวชออกมาช่วยทางบ้านทำมาหากิน

เมื่ออายุได้ ๒๐ ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุตามประเพณี ได้ศึกษาและทำสมาธิกับหลวงน้ำอีกครั้งหนึ่ง หลังจากบวชได้ ๖ เดือนท่านได้ลาสิกขาบวชออกมา และแต่งงานมีครอบครัวเมื่ออายุ ๒๒ ปี มีบุตรชาย ๓ คน ท่านมักจะเป็นผู้นำของคนในหมู่บ้านในการทำบุญ จนเป็นที่นับถือและได้รับเลือกเป็นผู้นำบ้านถึง ๓ ครั้ง แม้จะมีภาระมาก ท่านก็ยังสนใจการทำสมาธิ และได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในตัวอำเภอเชียงคานเพื่อให้ลูกได้เรียนหนังสือ



ท่านได้ประกอบอาชีพเป็นพ่อค้า เดินเรือค้าขายขึ้นล่องตามลำน้ำโขงระหว่าง เชียงคาน-หนองคาย-เวียงจันทน์ บางครั้งไปถึงหลวงพระบาง ทำให้ท่านได้ มีโอกาสพบปะกับพระอาจารย์กรรมฐานหลายรูป จึงเกิดความสนใจธรรมะ มากขึ้น นอกจากนี้ ท่านยังเห็นว่าแม้จะทำความดี ทำบุญ และปฏิบัติกรรม ฐานมาหลายวิธีตั้งแต่อายุน้อย แต่ท่านก็ยังไม่สามารถเอาชนะความโกรธได้ ท่านจึงอยากค้นคว้าหาทางออกจากสิ่งเหล่านี้

ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่ออายุได้ ๔๕ ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้านโดย ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่กลับจนกว่าจะพบธรรมะที่แท้จริง ท่านได้ไปปฏิบัติธรรม ที่วัดรังสีมุกดาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิธีง่าย ๆ คือ ทำการเคลื่อนไหว แต่ท่าน ไม่ได้ภาวนาคำว่า “ติง-นิง” (ติง แปลว่า ไหว) อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่าน เพียงให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในช่วงเวลาเพียง ๒ - ๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด โดยปราศ จาก พิธีรีตองหรือครูบาอาจารย์ ในเวลาเช้ามืดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ซึ่งตรงกับวันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๐

หลังจากนั้น ท่านได้กลับมาเผยแพร่ชี้แนะสิ่งที่ท่านได้ประสบมาแก่ ภรรยาและญาติพี่น้องเป็นเวลา ๒ ปี ๘ เดือน โดยในขณะนั้นท่านยังเป็น ขวราวาสอยู่

วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระ ภิกษุอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากเห็นว่าถ้าหากบวชเป็นพระภิกษุแล้ว จะทำให้การ เผยแพร่ธรรมะสะดวกขึ้น

คำสอนของหลวงพ่อได้แพร่หลายออกไปทั้งในและต่างประเทศ ได้ มีผู้ปฏิบัติตามเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ หลวงพ่อได้อุทิศชีวิตให้กับการสอน ธรรมะอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยหรือสุขภาพของร่างกาย จนกระทั่ง อาพาธเป็นโรคมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ถึงแม้ว่าสุขภาพ ของท่านจะทรุดโทรมลงมาก แต่ท่านก็ยังคงทำงานของท่านต่อไปจนถึงวาระ สิ้นสุดท้ายของชีวิต



หลวงพ่อดีได้ละสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝกบนเกาะพุทธธรรม
สำนักปฏิบัติ-ธรรมทัมมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย เมื่อวันที่ ๑๓
กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๑๘.๑๕ น. รวมอายุได้ ๗๗ ปี และได้ใช้
เวลาอบรมสั่งสอนธรรมะแก่คนทั้งหลายเป็นเวลา ๓๑ ปี

วัดในสายงานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

หากท่านสนใจการเจริญสติโดยอาศัยเทคนิคของ หลวงพ่อเทียน จิตต
สุโก ท่านสามารถติดต่อขอทราบรายละเอียดจากวัดตามรายชื่อดังต่อไปนี้
(ส่วนหนึ่ง)

๑. หลวงพ่อทอง อากาศโร
วัดสนามโน ต.วัดชลอ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐
โทร. (๐๒) ๔๒๙-๒๑๑๙
๒. พระอาจารย์มหาดีเรก พุทธยานนโท
อาศรมแพร่แสงเทียน ม.๑ ต.แม่ยางฮ่อ อ.ร่องวาง จ.แพร่
๕๕๑๔๐
๓. ท่านเจ้าคุณเมธีปริยัติโยดม
วัดพระนอนจักรสีห์ ต.จักรสีห์ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐
๔. พระอาจารย์วิมล จตุตมโล
วัดป่าเขาคงคา บ้านโนนระเวียง ต.โคกกระชาย อ.ครบุรี
จ.นครราชสีมา ๓๐๒๕๐
๕. พระอาจารย์เอนก เตชวโร
วัดโมกขวนาราม ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐
๖. หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ
วัดภูเขาทอง ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐
๗. หลวงพ่อจรัญ จรณสัมปันโน
สวนป่าอากาลิก บ้านห้วย หมู่ ๓ ต.หนองโดน อ.จัตุรัส
จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๓๐



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๒

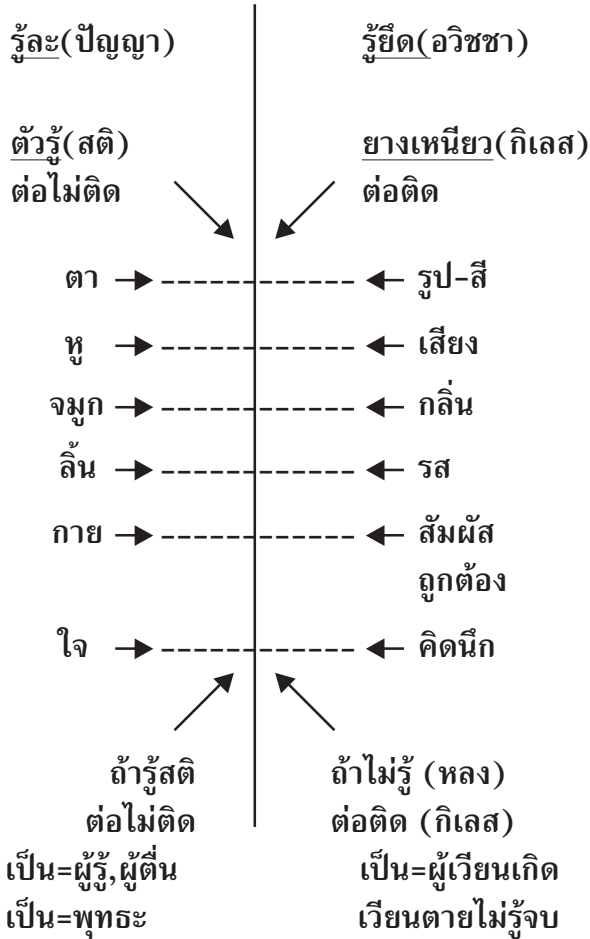
๘. พระมหาสุพรหม ปัญญาโร
สำนักสวนพุทธธรรม ต.ปากน้ำ อ.แหลมสิงห์
จ.จันทบุรี ๒๒๑๓๐
๙. พระอาจารย์สุริยา มหาปัญญา
วัดโสมพนัส ต.ภูเพ็ก อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร ๔๗๑๓๐
๑๐. พระอาจารย์คำไม ฐิตสีโล
เกาะพุทธธรรม สำนักทับมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง
จ.เลย ๔๒๐๐๐
๑๑. สวนธรรมสากล
ช.๔๑ ถ.เพชรเกษม อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๐
โทร. (๐๗๔) ๔๒๒-๒๔๗
๑๒. มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)
๕๒ ม.๕ ต.ทิววัฒนา เขตทิววัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทร. (๐๒) ๔๒๙-๒๑๑๙





ภาพสัมพันธ์ทวารหก

สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์



สรุปย่อจากธรรมะของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ



มูลนิธิหลวงพ่อกวีน จิตตสุโก (พันธ์ อินททวี)
๕๒ หมู่ ๕ ต.ทิววัฒนา เขตตลิ่งชัน กทม. ๑๐๑๗๐

๒ พฤษภาคม ๒๕๕๗

อาจมาพบได้รับจดหมายจาก คุณ สุวิทย์ แล้ว ก็นึกแปลกขนลุก
ในสัปดาห์นี้ได้ แต่ที่ น่าอึ้ง รุ่ย ที่มาพร้อมซองคือซองว่า มาจากหนังสือ
"11๘๑๐ คุกกี้สักตัว" ส่งมาจากนางพ่อกวีน จิตตสุโก หน้าที่
นี่เป็นทำถ้ำจริงจากแนวทำมา อาจจะเป็นฝากให้พี่ หรือ พี่อวย
ก็แล้วแต่ พี่อวยอ่าน คิดต้องฝากพี่เพิ่มเติม ก็ลำบาก อันนี้พี่
จากหนังสือฉบับเล่มได้

อภัยทาน
นาง.จิตตสุโก
จดหมาย คุกกี้ ฝากนางอวย

1 ๕ 1 9 0
คุณ:จิตตสุโก
คุณ:จิตตสุโก
52 หมู่ 5 ต.ทิววัฒนา
เขตตลิ่งชัน กทม.
อ.น.

1 สิงหาคม ๒๕๕๗

คุณ:จิตตสุโก
คุณ:จิตตสุโก
355 / 1191 ๕2 อ.ตลิ่งชัน
เขตตลิ่งชัน กทม. ๑๐๑๗๐
คุณ อภัยทาน

1 2 1 3 0





ฝ่ามือพระอรหันต์

เมื่อประมาณต้นเดือนพฤษภาคม ๒๕๔๗ หลังจากที่ผู้เขียนได้รับหนังสือธรรมะจากคุณสินีนาฏ ประเสริฐภักดี ชมรมเพื่อนคุณภาพ ต้องขอขอบคุณกัลยาณมิตรผู้มีเมตตาท่านนี้ที่ส่งมาให้อ่าน เป็นหนังสือธรรมะ ๓ เล่ม โดยหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ชื่อว่า แต่เธอรู้สึกตัว, ปกติ และพลิกโลกเหนือความคิด เมื่อได้อ่านแล้วสรุปได้ความว่าหลวงพ่อเทียน ท่านคิดค้นด้วยตัวของท่านเองถึงวิธีเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหว คำว่าฝ่ามือ หายฝ่ามือ ขึ้นลงรวม ๑๔ จังหวะ ท่านว่าเป็นวิธีที่ตรงและง่ายที่สุดลัดที่ลัดที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้อย่างรวดเร็วที่สุดไม่เกิน ๓ เดือน อย่างกลางไม่เกิน ๑ ปี และอย่างช้าที่สุดไม่เกิน ๓ ปี ท่านเชิญให้ทำพิสูจน์ได้ มีวัดในสายการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้อยู่ทั่วประเทศมากกว่า ๖๐ แห่ง และแห่งที่ใกล้บ้านผู้เขียนที่น่าสนใจมากที่สุดคือ วัดสนามใน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๔๗ ผู้เขียนได้เดินทางไปวัดสนามใน และพกพาเอาความสงสัยไปด้วยคิดว่า การเจริญสติในชีวิตประจำวันด้วยการตามรู้ไปทุกอิริยาบถที่ผู้เขียนปฏิบัติอยู่นี้ก็น่าจะได้ผลเป็นที่น่าพอใจอยู่แล้ว เป็นต้นว่าทุกข์น้อยลงและสังเกตเห็นความโกรธเกิดและดับอย่างรวดเร็ว ส่วนการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวคว่ำมือหงายมือน่าจะเป็นการสร้างรูปแบบที่ห้จำกัดด้วยอิริยาบถ ทั้งเป็นการจ้องเพ่งดูอาการเคลื่อนไหว น่าจะเป็นการสร้างสมาธิมิเป็นการปฏิบัติแบบสมถกรรมฐานไปหรือ?

ในวันนั้นได้มีโอกาสสนทนารวมกับพระอาจารย์ ๒ รูป เป็นเวลา ๓ ชั่วโมงเศษ ท่านแรกคือพระอาจารย์โทน (โทนี่) เป็นพระภิกษุชาวเนเธอร์แลนด์ อายุ ๔๓ ปี พรรษา ๑๙-๒๐ ปี พูดไทยชัดเจนน ท่านได้เมตตาอธิบายให้ฟังว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้สำคัญและจำเป็นเพราะเป็นการสร้างสติให้มีกำลังโดยไม่เพ่งจ้อง เพียงแต่สังเกตเห็นการเคลื่อนไหวไปที่ละจังหวะ แล้วให้รู้สึกว่าจะไปที่ละจังหวะ แล้วจังหวะใหม่ก็เกิดขึ้นแล้วก็จบอีก จบอีก ไปที่



ละจิ้งหะ ๆ จนครบ ๑๔ จิ้งหะ มีไข่ทำติดต่อกันรวดเดียว ๑๔ จิ้งหะ จะเป็นการช่วยกระตุ้นสติให้รู้สึกตื่นตัวติดต่อกันเป็นลูกโซ่ต่อไป จะเห็นรูป-นาม เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ ๆ ได้เร็ว ควรจะหาเวลาว่างปฏิบัติไปด้วยกันทุกวัน พร้อม ๆ กับอริยาบถย่อย จะทำให้เกิดสติขึ้นเร็ว มีผลกำลังมากและมั่นคง

ส่วนอีกท่านหนึ่งคือพระอาจารย์คำไม ฐิตสีโล ท่านเดินทางมาจากจังหวัดเลย มาปฏิบัติหน้าที่รักษาการเจ้าอาวาสวัดสนามในชั่วคราวจนกว่าหลวงพ่อทอง อากาศโร เจ้าอาวาสจริงจะกลับจากการสอนธรรมต่างประเทศ พระอาจารย์คำไม มีอายุและพรรษาพอกันกับพระอาจารย์โทน วันนั้นสนทนาธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติเจริญสติหลายแง่หลายมุม ได้เมตตาให้คำแนะนำผู้เขียนว่า ตามที่ผู้เขียนได้ปฏิบัติโดยวิธีเจริญสติทุกประการในชีวิตประจำวันนั้น ถูกต้องแล้ว แต่ถ้าหากสติเผลอหรือหลุดบ่อย ๆ ควรเจริญสติด้วยการคว่ำมือ หงายมือด้วย จะทำให้การเผลอสติสั้นลง ๆ และไม่เผลอในที่สุด แม้หลวงพ่อเทียนเองขณะกำลังป่วยและใกล้มรณภาพท่านยังเจริญสติด้วยวิธีนี้จนวาระสุดท้ายของชีวิต ท่านพระอาจารย์คำไม ยังเมตตาแนะนำวิธีแก้วิปัสสนูปกิเลส รวม ๓ ด้านให้ด้วย ได้แก่ ด้านแรกจะเกิดญาณหยั่งรู้จะมีอาการอยากพูดอยากสอน อยากให้คนอื่นมารู้ด้วย ด้านต่อมาคือ จินตญาณจะมีธรรมผุดขึ้นนึกถึงธรรมะเป็นเรื่องเป็นราวลำดับขั้นตอน บางที่ถึงกับรำพึงรำพันพูดหัวข้อบรรยาย ธรรมะคนเดียว และด้านที่ ๓ จะเกิดอาการวิปัสสนา คือ เห็นผิดไปว่ามีแต่ สุข สุข นิจจิงและอัตตา ไม่มีทุกขัง อสุภ อนิจจัง อนัตตา ท่านแนะวิธีแก้ว่า ให้อ่านเข้ามาที่ตัวเราให้มากขึ้น ก็จะผ่านวิปัสสนานูปกิเลสเหล่านั้นไปได้ ท่านว่าผู้ปฏิบัติบางคนจะได้ธรรมะเห็นรูป-นาม ขาดจากกันได้เร็วเพียง ๓๐ วันก็มี บางคนเร็วกว่านี้ก็มี

หลังจากได้สนทนาธรรมแล้ว ทำให้ผู้เขียนหายใจเกิดความกระจ่างแจ่มหมดทุกข้อ หายสงสัย และถึงบางอ้อ เกิดปัจจัยตั้งกับตัวเองว่าวิปัสสนูปกิเลส ๓ ด้านมันเป็นอย่างนี้เอง!

หลังจากวันนั้นแล้ว ผู้เขียนก็เริ่มลงมือปฏิบัติเคลื่อนไหวคว่ำมือ-หงายมือ ทำไป ทำไปไม่กี่ครั้ง เริ่มรู้สึกสนุก เพลิน ฯลฯ จึงขอเรียกการปฏิบัตินี้ว่า



“ฝ่ามือพระอรหันต์”

จึงอยากขอแนะนำว่า ถ้ามีโอกาสควรเข้าไปฝึกปฏิบัติตามแบบวิธีของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ดูบ้าง อาจถูกกับจริตนิสัยและก็จะประโยชน์แก่การปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น

วัดสนามใน มีพื้นที่ประมาณ ๗-๘ ไร่ มีศาลาใหญ่เป็นอาคารถาวร ๒ ชั้น ๑ หลังอยู่กลางและล้อมรอบด้วยห้องกรรมฐานเล็ก ๆ ขนาด ๒x๒ เมตรสำหรับพระและอุบาสก ๔๐ หลัง อยู่ด้านหนึ่ง และสำหรับอุบาสิกาอีกด้านหนึ่ง ๓๓ หลัง มีโรงครัวศาลาและลานปฏิบัติธรรม สามารถเข้าปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา และจะพักอยู่ปฏิบัติก็วันก็ได้ตามสะดวก ดัดต่อรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์หมายเลข ๐๒-๔๘๓๗๒๕๑ มีผู้ปฏิบัติเดินทางไปพักค้างปฏิบัติมากบ้างน้อยบ้างตามโอกาส ควรโทรศัพท์สอบถามเรื่องที่พักก่อนที่จะเดินทาง

มรณานุสสติ

- คืบและวันพลันดับลงลบล้าง ท่านทั้งปวงจงอดสัทหาคุศล
 พลันชีวิตคิดถึงรำพึงตน อายุคนนั้นไม่ยืนถึงหมื่นปี
- อันความตายชายนารีหนีไม่พ้น จะมีจนก็ต้องตายวายเป็นผี
 ถึงแสนรักก็ต้องร้างห่างทันที ไม่ว่านี่ก็วันหน้าจริงหนาเรา

ฯลฯ

(สุนทรภู่)





หลวงพ่อพุธ ฐานิโย

จากหนังสือ ฐานียปุชา ครบ ๖ รอบ

หลวงพ่อพุทธ ฐานियो

โอวาทธรรม ถึงหลวงพ่อพุทธ และศิษยานุศิษย์ กรรมฐานสองตนเอง

“นักปฏิบัติภาวนากัมมัฏฐาน เมื่อฝึกหัดอบรมจิตใจของตนยังไม่เห็นชัดแล้ว ไม่เชื่อว่าเป็นกัมมัฏฐานแท้

ถึงแม้เห็นจิตใจของตนแล้ว แต่ยังรักษาความสงบไว้ไม่ได้ จะเอาชนะกิเลสได้อย่างไร”

พระราชนิโรธรังสี

วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

๘๘

ในทางทฤษฎี เราเริ่มจากศีล สมาธิ ปัญญา
แต่ในทางปฏิบัติจริง ๆ แล้ว สมาธิและปัญญา
กลับเป็นเพียงอุปกรณ์ช่วยสนับสนุนศีล
ศีลก็คือ กายปกติ ใจปกติ
ใจปกติคือใจเป็นกลางไม่หวั่นไหวในสภาพทั้งปวง
จิตเป็นกลางไม่หวั่นไหวในสภาพทั้งปวง
เรียกว่า จิตหลุดพ้น

๙๙



วิถีแห่งจิต

ณ วัดวะภูแก้ว อ. สูงเนิน จ. นครราชสีมา
วันที่ ๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ตั้งใจทำสมาธิ นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือซ้ายวางลงบนตัก มือขวาวางลงบนมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น หายใจเข้าลึก พุท หายใจออกนึก โธ หายใจเข้า ธัม หายใจออก โม หายใจเข้า สัง หายใจออก โหม แล้วทำความรู้สึกในจิตว่า คุณพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ บิดา มารดา ครูบา อาจารย์ อยู่ในจิตของเราแล้ว เราจะกำหนดรู้จิตของเราอย่างเดียว ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตของเราอยู่ที่นั่น มีสติกำหนดรู้ที่นั่น

หายใจให้เป็นปกติ อย่าไปแต่งหรือบังคับลมหายใจ ลองไม่นึกถึงอะไรในขณะนั้น แต่ให้มีสติกำหนดรู้ลมหายใจออก หายใจเข้า เพียงแต่ให้รู้ว่ามีลมหายใจ เอลมหายใจเป็นสิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ เพียงแต่รู้เฉย ๆ อย่าไปนึกว่าลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว หน้าที่ของเราอยู่เฉย ๆ ลมหายใจเป็นธรรมชาติของกาย เรามากำหนดรู้ธรรมชาติของกาย ที่ว่าลมหายใจเป็นธรรมชาติของกาย เพราะเหตุว่าเราจะตั้งใจก็ตามไม่ตั้งใจก็ตาม การหายใจของเราเมื่อเป็นปกติทั้งหลับและตื่น สิ่งใดที่เป็นไปตามธรรมชาติโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ สิ่งนั้นคือธรรมชาติหรือธรรมดามีอยู่ในกายของเรา ที่ให้กำหนดรู้ลมหายใจ ก็เพราะเหตุว่าเมื่อจิตของเราอยู่ว่าง ๆ สิ่งที่ปรากฏเด่นชัดที่สุดก็คือลมหายใจ

การปฏิบัติสมาธิตามหลักทางสายกลางคือมัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ การกำหนดรู้สิ่งที่มีอยู่โดยธรรมชาติ เมื่อเรามากำหนดรู้อยู่กับสิ่งธรรมชาติ ได้ชื่อว่าศึกษาเรียนให้รู้ธรรมชาติของธรรมะ เพราะลมหายใจเป็นธรรมะโดยธรรมชาติ เป็นสภาวะธรรมเกี่ยวเนื่องด้วยวัตถุธรรม คือ ปอดเป็นผู้สูดอากาศเข้าสู่อากาศออก เพื่อนำออกซิเจนไปบำรุงเลี้ยงร่างกายของเราให้เจริญเติบโตหรือดำรงชีวิตอยู่ เพราะร่างกายของเรานี้ประกอบขึ้นด้วยวัตถุ ๔ อย่าง วัตถุ



อันนั้นท่านเรียกว่าธาตุ ๔ ปฐวีธาตุคือธาตุดิน อาโปธาตุคือธาตุน้ำ วาโยธาตุคือธาตุลม เตโชธาตุคือธาตุไฟ

ปฐวีธาตุคือสิ่งที่มีลักษณะแค้นและแข็ง เรามองเห็นด้วยตาจับต้องได้ด้วยมือ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด พังผืด ไส้ลำไส้ ไส้ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า อันนี้เป็นธาตุดิน เรียกว่า ปฐวีธาตุ อาโป ธาตุน้ำ ได้แก่ น้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง น้ำเหลือง น้ำโลหิต ไขมัน มูตร น้ำตา อันนี้เป็นธาตุน้ำ เรียกว่า อาโปธาตุ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมที่หมุนเวียนไปทั่วร่างกาย อันนี้เป็นธาตุลม เรียกว่า วาโยธาตุ ความอบอุ่นที่มีอยู่ในร่างกายของเรา ซึ่งมีอาการร้อน ความร้อนเป็นอาการของไฟ ไฟเผาอาหารให้ย่อยซึ่งเรียกว่า ไฟธาตุ ไฟทำกายให้กระวนกระวาย ไฟทำกายให้คร่ำครว ไฟทำกายให้เจริญ เรียกว่า ธาตุไฟ อันนี้เป็นส่วนประกอบของความเป็นร่างกาย ร่างกายของเราคือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ

เมื่อร่างกายของเราคือ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เราก็คือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเป็นของภายนอก นำเข้าไปบำรุงเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ อาหารที่เราบริโภคเข้าไปเป็นคำ ๆ ข้าวสุก แกง กับ ขนม ถั่ว งา ผลไม้ เป็นต้น อันนี้เป็นธาตุดิน เรารับประทานเข้าไปเลี้ยงร่างกาย สิ่งที่เราดื่มเข้าไปมีลักษณะเหลวเรียกว่า ธาตุน้ำ เช่น น้ำเปล่า ๆ น้ำโพลาริส น้ำกาแฟ น้ำชา น้ำหวาน อะไรที่เป็นน้ำที่เราดื่มเข้าไปนั้นมันเป็นธาตุน้ำ เรียกว่า อาโปธาตุ ลมที่มีอยู่ในท้องในไส้ลมที่เราหายใจเข้าไปอันนั้นเป็นธาตุลมที่นำเข้าไปเลี้ยงร่างกาย ความร้อนที่ได้มาจากดวงอาทิตย์ ความอบอุ่น เช่น ความอบอุ่นจากแสงแดด ความอบอุ่น จากกองไฟ ความอบอุ่นที่ได้จากผ้าห่มหรือเสื้อผ้า ความอบอุ่นก็ดี ความร้อนก็ดี เป็นธาตุไฟภายนอก ซึ่งเรียกว่า เตโชธาตุ ทั้ง ๔ อย่างนี้แหละปัจจัยสำหรับบำรุงเลี้ยงชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายให้เป็นอยู่

มนุษย์เราก็มีกายกับจิต สัตว์ทั้งหลายก็มีกายกับจิต เมื่อมนุษย์เรามาศึกษาให้รู้ความเป็นจริงของร่างกาย คือ รู้ว่าร่างกายนี้เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตั้งที่กล่าวมาแล้ว แล้วเราก็ก้อธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ภายนอกเข้าไปบำรุง



เลี้ยงให้ดำรงชีพอยู่ อันนี้เป็นความจริงของชีวิต จะขาดเสียมิได้

ในบรรดาธาตุทั้งสี่นั้น ธาตุลมเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เราสามารถที่จะอดอาหารได้ตั้งหลายวัน อดน้ำได้ตั้งหลายชั่วโมง แต่อดหายใจเพียง ๒ นาทีก็ขาดตาย เพราะฉะนั้น ลมหายใจเป็นเครื่องหมายของความเป็นความตาย พระพุทธเจ้าปฏิบัติกรรมฐาน ท่านก็อาศัยลมหายใจเข้าหายใจออกเป็นอารมณ์จิต ท่านปฏิบัติเหมือนที่เราปฏิบัติอยู่เวลานี้ เวลานี้เรามีสติน้อมจิตไปกำหนดรู้ลมหายใจ อันนี้เรียกว่าปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้า

เมื่อจิตของเรามาจดจ้องอยู่กับลมหายใจอย่างไม่ลดละ แม้จะเป็นไปด้วยความตั้งใจก็ตาม เราตั้งใจกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก เป็นภาคปฏิบัติ เมื่อเราปฏิบัติจนคล่องตัวชำนาญ ในที่สุดเราจะรู้สึกว่าได้ตั้งใจกำหนดรู้ลมหายใจ แต่จิตของเราจะรู้เองโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตของเรารู้ลมหายใจ โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ เขารู้เองโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตไปจดจ้องอยู่กับลมหายใจอย่างไม่ลดละ ได้ชื่อว่าภาวนาได้วิตก วิตกคือ จิตนึกถึงลมหายใจอย่างไม่ลดละ ไม่ขาด เมื่อเป็นเช่นนั้น การที่จิตไปกำหนดจดจ้องอยู่ที่ลมหายใจเพียงอย่างเดียว ไม่ยอมทอดทิ้งลมหายใจ นั้นแสดงว่าจิตของเรามีสติอยู่โดยอัตโนมัติ คือเราไม่ได้ตั้งใจจะรู้แต่จิตของเราเอง เป็นลักษณะของวิตกซึ่งเป็นองค์ประกอบของสมาธิ เมื่อมีสติรู้พร้อมอยู่ที่ลมหายใจนั้นเป็นอาการของวิจาร์ คือ ตัวรู้ได้แก่ จิตก็รู้ อยู่ สติก็รู้พร้อมอยู่ สติ จิต ลมหายใจ ไม่พราวจากกัน อันนี้เรียกว่า สมาธิ ได้วิตก วิจาร์ จิตยึดเอาลมหายใจเป็นสิ่งที่รู้ของจิต สิ่งระลึกของสติอย่างมั่นคง เมื่อจิตมีวิตก วิจาร์ เราจะรู้สึกว่ากายเบา จิตก็เบา กายก็สงบ จิตก็สงบ กายเบา มีลักษณะเหมือนตัวเองจะลอยขึ้นสู่อากาศ มีความรู้สึกเหมือนกับเราไม่ได้อยู่กับพื้น เบาสบายทุกอย่าง จิตเบาคือจิตปลอดโปร่ง แขม้ขึ้นเบิกบาน กายสงบ หมายถึง สงบจากทุกเวทนา ความปวด ความเมื่อย จิตสงบนี้รู้อยู่ที่ลมหายใจ เข้า หายใจออกตลอดเวลา อันนี้เรียกว่า กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ

ความเบากาย เบาจิต เป็นอาการของปิติที่บังเกิดขึ้น ปิติที่บังเกิดขึ้น ทำให้รู้สึกตัวเหมือนจะลอยขึ้นบนอากาศ ทำให้ชนลูกชนพอง บางทีก็ทำให้ตัวโยกตัวสั่น บางทีก็ทำให้รู้สึกตัวโตขึ้น บางทีทำให้รู้สึกตัวเล็กลง บางที



ทำให้รู้สึกเหมือนตัวเราลอยไปในอากาศ อากาศทั้งหลายเหล่านี้เป็นอาการของปีติ เมื่อมีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ถ้าจิตยังกำหนดรู้ลมหายใจอยู่ก็ให้รู้ต่อไป ถ้ามหายใจไม่ปรากฏ ให้กำหนดรู้จิตเพียงอย่างเดียว แม้จะมีอาการอะไรเกิดขึ้นก็อย่าไปตกใจ ประคับประคองจิตเราให้อยู่ในสภาพปกติ บางที่จะทำให้รู้สึกว่ลมหายใจแรงขึ้นก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ บางทีรู้สึกว่ลมหายใจแผ่วเบาลง เบาลง ก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ เมื่ออาการของปีติบังเกิดขึ้นทำให้จิตของเราแจ่มใส เบิกบาน มีความสุข ความสบาย หายเมื่อย หายมึน หายง่วง ทุกสิ่งทุกอย่างคล่องตัวไปหมด เรียกว่า จิตมีปีติ มีความสุข เป็นองค์ประกอบของสมาธิในชั้นฌาน

เมื่อเป็นเช่นนั้น กายสงบ จิตสงบ จิตก็บ้ายหน้าไปสู่ความสงบเรื่อยไป เมื่อเกิดความสงบแล้วบางทีทำให้รู้สึกว่สว่างไสวเหมือนแสงจันทร์ แสงอาทิตย์ อย่ไปตกใจ กำหนดรู้จิตเรา เฉยอยู่ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องที่จิตของเราปรุงแต่งขึ้น ทั้งนี้ อย่ไปพะใจ อย่ไปตกใจ มันเป็นธรรมชาติของจิตที่ดำเนินเข้าสู่ความเป็นสมาธิ บางทีจะรู้สึกว่ลมหายใจหายขาดไป รู้สึกว่เราไม่หายใจ เพราะลมมันละเอียดไปตามลำดับของจิต แล้วในที่สุดความรู้สึกว่มีร่างกายมันก็จะหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตเป็นดวงใสสว่างลอยเด่นอยู่เพียงดวงเดียว ในตอนนี้จิตเข้าไปสู่สมาธิชั้นละเอียด ซึ่งเรียกว่า อัปนาสมาธิ มีลักษณะรู้ ตื่น เบิกบาน จิตแบบนี้เรียกว่า จิตพุทธะ จิตถึงพระพุทเจ้า จิตเป็นอิตตาที่ปะ มีตนเป็นเกาะ คือ มันคงอยู่ที่จิตอย่างเดียว เป็น อิตตะ สะระณามิตนระลึกที่อยู่ที่ตน คือ รู่อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว เป็น อิตตาหิ อิตตะโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน ว่าโดยฌานเรียกว่า อัปนาฌาน ว่าโดยสมาธิเรียกว่า อัปนาสมาธิ ว่าโดยจิตเรียกว่า อัปนาจิต จิตที่สงบ นิ่ง สว่างไสว ไม่มีร่างกาย ตัวตนปรากฏ เป็นสมาธิในจุดตถฌาน ถ้าจิตมีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาพร้อมทั้ง ๕ อย่าง ร่างกายตัวตนยังปรากฏอยู่ เป็นจิตอยู่ในปฐมฌาน ที่นี่ถ้าจิตมารู่อยู่ที่จิต มีปีติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่งคือ รู่อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว เป็นสมาธิในชั้นทุติยฌาน ถ้าอาการของปีติหายไป ยังเหลือแต่สุขกับความ เป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า เอกัคคตา เป็นสมาธิในชั้นตติยฌาน ถ้าสุขหายไปเพราะ



ร่างกายหายไปหมดแล้ว ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว นิ่ง สว่างไสว ความเป็นหนึ่ง
วางตัวเป็นกลางโดยอิสระ ซึ่งประกอบด้วยเอกัคคตา และอุเบกขา คือ ความ
เป็นกลางของจิต เรียกว่า สมภาวิ อธิปไตย ในชั้นที่ ๔ อันดับของสมาธิในขั้นของ
สมถกรรมฐานจะเป็นอย่างไร

ทีนี้ถ้าหากว่าจิตของเราทรงอยู่ในฌานจนคล่องตัวชำนาญชำนาญ ใน
บางครั้งจิตถอนตัวจากฌานที่ ๔ ที่ ๓ ที่ ๒ ย้อนมาทรงตัวอยู่ในปฐมฌาน มี
วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ในขั้นนี้บางทีจิตของเราอาจจะเกิดความรู้ความ
คิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตมีความคิดเรียกว่า วิตก สติรู้ พร้อมอยู่เรียก
ว่า วิจารณ์ อาศัยพลังสมาธิ พลังฌานที่ผ่านมาแล้ว จิตสามารถเกิดความรู้ความ
คิดขึ้นมาเอง เมื่อเป็นเช่นนั้นเราจะปฏิบัติต่อจิตเช่นนี้อย่างไร เราปฏิบัติต่อจิต
เช่นนี้ เมื่อคิดปล่อยให้คิดไป เมื่อจิตเขาคิดขึ้นมาเองปล่อยให้เขาคิดไป แต่ให้
มีสติกำหนดรู้ความคิดเฉยอยู่เหมือนกับรู้ลมหายใจในตอนแรก

มาตอนนี้เราจะได้ศึกษาให้รู้ความเป็นจริงของจิต ความคิดเป็น
ธรรมชาติของจิต ธรรมชาติของจิตย่อมมีความคิด ความคิดเป็นอาการของจิต
ความคิดเป็นการบริหารจิตให้เกิดมีพลังงาน ความคิดเป็นการผ่อนคลาย
ความตึงเครียด ความคิดเป็นเครื่องหมายให้เรากำหนดรู้ว่า อะไรเกิดขึ้น ดับไป
ความคิดเกิดขึ้น ความคิดดับไป เมื่อจิตมีสติกำหนดรู้เองโดยอัตโนมัติ เรียกว่า
การกำหนดรู้ความเกิดและความดับภายในจิต เป็นต้นแรกของการเจริญ
วิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเราปล่อยให้จิตของเราคิดไป คิดไป ดูเหมือนเราไม่ได้
ตั้งใจจะคิดแต่จิตคิดขึ้นมาเอง ดูเหมือนเราไม่ได้ตั้งใจจะรู้ แต่ตัวรู้คือสติจะ
กำหนดตามรู้เองโดยอัตโนมัติ ปล่อยให้คิดไปเพราะความคิดเป็นวิตก ตัวรู้
นั้นเป็นวิจารณ์ เมื่อจิตมีสติรู้สติมีสังขารสังขารย่อมมีความตึงต้ามข่มขบในอารมณ์
แล้วจะเกิดมีอาการกายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ แล้วก็เกิดมีปีติ มีความสุข
มีความเป็นหนึ่ง เมื่อร่างกายยังปรากฏในความรู้สึก ความคิดมันจะเร็วขึ้น ๆ
สติก็จะทำหน้าที่กำหนดความรู้ไปจนกว่าจะสุดช่วง เมื่อจิตของเราคิดไปจนสุด
ช่วงแล้ว เขาจะหยุดก็กลไป นิ่ง แล้วก็สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน เข้าไปสู่ฌานที่ ๔
อีกครั้งหนึ่ง ไปสงบนิ่งอยู่พอสมควร พอจิตถอนจากสมาธิออกมา พอรู้สึกว่ามี



กาย ความคิดจะเกิดขึ้นอีก ความคิดคราวนี้จะเป็นความรู้ไปทางด้านวิปัสสนา เขาจะรู้ว่า อ้อ ! ความคิดเป็นอาการของจิต ความคิดเป็นเครื่องหมายให้เราสามารถกำหนดรู้ว่า อะไรเกิด ดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้ามีสติปัญญาแก่กล้ากว้างขวางกว่านี้ ก็จะเกิดความรู้ขึ้นมาว่า ความคิดนี้เองมันช่วยๆ ให้เราเกิดกิเลสและอารมณ์ แล้วทำให้เกิดความพอใจ ไม่พอใจ ถ้าเกิดความพอใจก็เป็นกามสุขัลลิกานุโยค ใจเป็นสุข ถ้าเกิดความไม่พอใจก็เป็นอัตตกิลมณานุโยค ทรมานจิตให้เป็นทุกข์

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะ รู้พร้อมเป็นอัตโนมัติอยู่ที่จิต เมื่อพลังของสติแก่กล้าขึ้น เขาจะอ่านความสุข ความทุกข์ออกมาเป็นภาษา เป็นความรู้ คือ เขาจะรู้ว่านี่คือทุกข์อริยสังขที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วจิตดวงนี้จะสามารถกำหนดรู้สุข รู้ทุกข์ไปเอง พอกำหนดรู้สุขรู้ทุกข์ไปเองในที่สุดก็เกิดความรู้ว่า นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดับไป เมื่อจิตถอนจากสมาธิมาแล้ว ก็จะได้ความรู้เป็นบทสรุปความครั้งสุดท้ายว่า ยังภิญจิ สมฺมุตตะมมมัง สัพพันตัง นิโรธะธมฺมันติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม รู้แจ้งเห็นชัดในอริยสังข ๔ อริยสังข ๔ สุข ทุกข์ ปรากฏ ทำให้จิตมองเห็นความทุกข์ ซึ่งเรียกว่า ทุกข์อริยสังข จิตกำหนดหมายรู้ทุกข์เป็นอารมณ์ กำหนดรู้เพียงแค่ว่า เกิด-ดับ เกิด-ดับ เมื่อเกิดมีความยินดี จิตก็จะรู้ว่านี่คือกามตัณหา ถ้าจิตมีความยินร้าย ไม่พอใจ นี่คือตัววิภวตัณหา ในเมื่อเรามีความพอใจ ไม่พอใจ สุข และทุกข์ก็ย่อมบังเกิดขึ้น ทำให้จิตของผู้มีปัญญาเกิดความรู้ขึ้นมาว่า นี่หนอคือตัวสมุทัยอันเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ท่านบัญญัติว่าเป็นทุกข์ สมุทัย ทุกข์สมุทัยตัวนี้มันเกิดเพราะความยินดี เกิดเพราะความยินร้าย ซึ่งเรียกว่า กามตัณหา วิภวตัณหา ในท่ามกลางของกามตัณหา วิภวตัณหา จิตไปยึดมั่นถือมั่นอยู่ที่สุขที่ทุกข์ ก็เป็นภวตัณหา ก็ก่อทุกข์ก่อชาติก่อภพขึ้นมา จิตก็มีอารมณ์ปรุงแต่ง

ทำไมมันจึงเกิดทุกข์ ทำไมมันจึงเกิดสุข ความปรุงแต่งของจิตว่าทำไมมันจึงเกิดทุกข์ ทำไมมันจึงเกิดสุข อันนี้เป็นตัวสังขาร สังขารา อนิจจา สังขาร



คือความปรุ้งแต่ง เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เตี้ยก็สุข เตี้ยก็ทุกข์ ที่นี้
ในเมื่อจิตของเราไม่ยึดมั่นในสุขและทุกข์ ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย ไม่มี
กามตัณหา ไม่มีวิภวตัณหา หรือภวตัณหา จิตก็เป็นกลาง ไม่หวั่นไหวต่อ
เหตุการณ์นั้น ๆ ทรงสมาธิอยู่ด้วยความมั่นคง จิตมีสติสัมปชัญญะ รู้พร้อม
สามารถระคองจิตให้สงบนิ่ง เต้นอยู่ท่ามกลางสุขและทุกข์ ไม่หวั่นไหวต่อ
เหตุการณ์นั้น ๆ จิตเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย
ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ทุกข์ดับไป ในเมื่ออาการของทุกข์ดับไป จิตเป็นกลาง เป็น
นิโรธะ คือ นิโรธ ความดับทุกข์ ในเมื่อจิตเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม จิตก็
เป็นปกติ ตามปกติของจิตนั้นแหละคือศีล ความมั่นคงของจิตคือสมาธิ ความ
รู้รวมอยู่ที่จิตเรียกว่าปัญญา นี่ผลงานซึ่งจะเกิดจากการปฏิบัติ

ที่นี้ในบางครั้งนักเรียนภาวนาอะไรก็ตาม ภาวนาพุทโธก็ตาม ยุบหนอ-
พองหนอก็ตาม สัมมารหังก็ตาม เมื่อจิตสงบ นิ่ง สว่าง บางทีเราจะมี
ความรู้สึกเหมือนความสว่างพุ่งออกไปทางหน้าผาก เหมือนไฟฉายเมื่อเหตุการณ์
อย่างนี้เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้จิตเฉยอยู่ บางทีจะเกิดนิมิตเห็นคน เห็นสัตว์
เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งแล้วแต่จิตจะปรุ้งเป็นมโนภาพขึ้นมาเมื่อเป็นเช่นนั้น
ให้กำหนดจิตวางเฉย อย่าไปเกิดเอะใจ ตกใจ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่อง
ของจิตเราสร้างขึ้นทั้งนั้น เขาสร้างขึ้นมาจากไหน สร้างขึ้นมาเพื่อสอนตัวเอง จิต
สร้างเรื่องราวขึ้นมาสอนตัวจิตเอง เมื่อจิตมีความคิด มีความรู้ มีนิมิต แต่จิตมี
สติสัมปชัญญะ รู้พร้อม เรียกว่า อตตะโน โจทะยัตตานัง จิตจะมีสติเตือน
ตนเองโดยอัตโนมัติ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ปฏิบัติสมาธิเข้าถึงแนวทางที่ถูกต้องเป็น
สัมมาสมาธิ

ที่นำเรื่องการกำหนดรู้ล้มหายใจมากแล้วขึ้นก่อน ก็เพราะเหตุว่า
พระพุทธเจ้าของเราปฏิบัติตามแนวทางนี้ท่านจึงได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าที่นี้
การบริกรรมภาวนา พุทโธ ยุบหนอ-พองหนอ สัมมารหัง เมื่อจิตสงบเป็น
สมาธิแล้ว จิตจะไม่ท่องเที่ยวบริกรรมภาวนานั้น ๆ จะไปหยุดนิ่งเฉยอยู่ เป็นจิต
ว่าง ๆ เมื่อจิตมีความว่าง ในขณะที่ว่างนั้น ว่างคือว่างจากความคิด ว่างจาก
ความรู้ ไปนั่งว่างอยู่เฉย ๆ บางทีก็รู้สึกแจ่ม ๆ บางทีก็รู้สึกสว่าง ในช่วงที่จิตว่าง



อยู่นั่นเอง จิตเขาจะไปรู้ลมหายใจเองโดยอัตโนมัติ แล้วจะตามลมหายใจเข้าไปสงบ หนึ่ง สว่างอยู่ในท่ามกลางของร่างกาย

การกล่าวถึงเรื่องสมาธิก็ยุติไว้เพียงขั้นนี้ก่อน ถ้าหากเวลาเราทำสมาธิด้วยบริกรรมภาวนา ถ้าภาวนาไปมีอาการเคลิ้ม ๆ เหมือนกับวังนอน ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ ถ้าหากว่าจิตหยุดบริกรรมภาวนาไป หนึ่ง ว่างอยู่เฉย ๆ ก็ไม่ต้องไปนึกคิดอะไร ปล่อยให้ว่างเฉยอยู่อย่างนั้นไม่ต้องย้อนกลับมาหาบริกรรมภาวนาอีก เช่น ผู้ที่ภาวนา ยุบหนอ-พองหนอ ยุบหนอ-พองหนอ พอจิตสงบลงไปหนึ่ง มันจะปล่อยวางคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ มันไม่นึกอีกแล้ว แต่มันจะไปนิ่งว่างอยู่เฉย ๆ ก็ปล่อยให้มันว่างอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องมานึกยุบหนอ-พองหนออีก ทีนี้ในช่วงที่จิตว่างอยู่นั้น ถ้าจิตว่างอยู่เป็นชั่วโมง ก็ปล่อยให้ว่างไป แต่ถ้าในช่วงนั้นจิตเกิดมีความคิดความรู้สึกขึ้นมา ถ้าคิดไม่หยุดก็ปล่อยให้คิดไป แต่เราจะมีสติตามรู้ความคิดโดยอัตโนมัติ ช่วงที่จิตมีความคิดเกิดขึ้น มีสติกำหนดตามรู้เรียกว่า เจริญวิปัสสนา ความจริง คำว่า สมณะก็ดี วิปัสสนาก็ดี เป็นแต่เพียงชื่อของหลักและวิธีการปฏิบัติเท่านั้น การปฏิบัติด้วยบริกรรมภาวนาพุทโธ ยุบหนอ-พองหนอ สัมมาอรหัง เรียกว่า ปฏิบัติตามหลักและวิธีการของสมณะ ถ้าหากเราปฏิบัติด้วยการกำหนดตามรู้ ความคิดหรือเราหาเรื่องราวมาคิดพิจารณา พิจารณาไปจนกระทั่งจิตมีอาการสงบ อันนี้เรียกว่า ปฏิบัติตามวิธีการของวิปัสสนา จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติทั้ง ๒ อย่างนี้ เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ ตั้งมั่นแน่วแน่ เกิดสติปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ความจริงที่จะรู้ในขณะที่จิตสงบคือ รู้ว่านี่คือสมาธิ ทีนี้จิตไปนิ่ง รู่อยู่เฉย ๆ ก็จรรู้ว่านี่คือจิต พอจิตไหวตัวเกิดความคิด ก็จรรู้ว่านี่ความคิด และอารมณ์เป็นธรรมชาติของจิต การมีสติกำหนดรู้ความคิดเรียกว่า กำหนดรู้ธรรมชาติของจิต ธรรมชาติของกายคือ การหายใจ ธรรมชาติของจิตคือ ความคิด นี้ให้กำหนดรู้ธรรมชาติสองอย่าง



ภาวณาหัตตาย

ณ วัดวะภูแก้ว อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา

วันที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ขอให้ตั้งใจฟัง การฟังให้มีสติกำหนดรู้จิตของตัวเอง ความรู้สึกอยู่ที่ไหนจิตอยู่ที่นั่น เพียงแต่เรากำหนดรู้จิตของเราเพียงอย่างเดียว เมื่อกายกับจิตยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น จิตเขาจะออกมาทำหน้าที่รับรู้โดยธรรมชาติของเขา โดยลำดับของกายนั้นเป็นแต่เพียงสื่อหรือเป็นเครื่องมือของจิตเท่านั้น ดังนั้น ในขณะที่เราฟัง เรามีสติกำหนดรู้จิตของเราเพียงอย่างเดียว ไม่ว่าจะอะไรจะผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตเขาจะทำหน้าที่รับรู้ของเขาเองโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะรู้ อันนี้คือธรรมชาติของจิต ถ้าหากไม่มีอะไรเกิดขึ้น สิ่งภายนอกมิได้ผ่านเข้ามา เขาก็จะรู้อยู่ที่ตัวของเขาเอง คือตัวจิต ถ้าเขาออกนอกมาหน่อย ก็จะมีรูลมหายใจ รู้ความสุข ความทุกข์ที่เกิดขึ้นที่กาย อันนี้เป็นธรรมชาติของจิต トラบไคที่กายกับจิตยังมีความสัมพันธ์ไม่แยกจากกัน สิ่งที่มีร่างกายและมีจิตวิญญาณจะต้องดำรงชีพอยู่ตลอดไป ถ้าหากว่ากายกับจิตแยกจากกันเมื่อไร เช่นอย่างเวลาคนเราตายแล้ว วิญญาณจิตแยกไปจากกาย ส่วนกายก็กลายเป็นซากศพ ส่วนจิตวิญญาณก็เป็นความรู้สึกอีกประเภทหนึ่ง

คนเราตายนี้มีอยู่ ๒ ลักษณะ ถ้าคนตายอย่างธรรมดา ก่อนที่จะตาย จิตมันจะรวมพลังลงสู่จุดหนึ่ง ซึ่งมันรวมลงไปแล้วมันไม่ได้ยึดในร่างกายอันนี้ แต่ความรู้สึกมันยังรู้สึกว่ามีกายอยู่ เมื่อจิตวิญญาณออกจากร่างไปจะรู้สึกว่ามีร่างกายเดินออกไป บางทีก็ย้อนกลับมามองดูกายเดิมนิดหน่อยแล้วก็หันหลังเดินต่อไป ในช่วงนี้เขาอาจจะเดินชนกชนไม้ชนป่าชนเขา สารพัดจิปาถะที่เขาจะไปตามคติของเขาแม้แต่ในขณะที่เรานั่งสมาธิภาวนาอยู่ก็เหมือนกัน ถ้าในช่วงใดทำสมาธิจิตสว่างขึ้นมาแล้ว ถ้ากระแสจิตส่งออกไปข้างนอก จะมองเห็นนิมิตภาพต่าง ๆ เกิดขึ้น ถ้าหากว่าจิตวิญญาณดวงนี้ไปติดในนิมิตภายนอก ก็



จะมีรูปร่างเดินออกไปบางที่ก็ไปเที่ยวชมนกชมไม้ชมภูเขา หรือบางที่อาจจะ เติลิดเลยไปถึงนรก สวรรค์ เช่น เหนั่งสมาธิภาวนาไปดูนรก สวรรค์ หรือ มโนมยิทธิ เป็นต้น ในเมื่อไปสุดช่วงแล้วก็ย้อนกลับมาสู่กายเดิม ไม่ได้ไปเลย เหมือนคนที่จะตายหรือคนที่ตายแล้ว ที่ต้องย้อนกลับมาสู่กายเดิมก็เพราะว่า กรรมที่ผูกพันกับร่างกายยังมีอยู่ จิตวิญญาณนี้จึงไม่ไปเลยเหมือนคนที่หมดอายุขัยแล้ว อันนี้เป็นลักษณะอย่างหนึ่ง

แต่ถ้าหากว่านักสมาธิภาวนา ถ้าหากลมหายใจหายขาดไปคือตาย ในขณะที่จิตอยู่ในสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ ซึ่งจะรู้สึกว่ามีแต่จิตดวงเดียวใสสว่าง ถ้าตายในขณะนั้นก็จะมีแต่ดวงใส ๆ ลอยออกไปเท่านั้น ร่างกายตัวตนไม่ปรากฏ เช่นเดียวกันกับเวลาเรานั่งสมาธิ เมื่อจิตเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ เราจะรู้สึกว่า ร่างกายตัวตนของเราหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตวิญญาณดวงเดียวซึ่งลอยเด่น สว่างใสอยู่ ซึ่งในขณะนั้นเราจะเรียกว่าตายแล้วก็ได้ ถ้าหากว่าจิตวิญญาณ ดวงนี้ไม่ย้อนกลับคืนมาสู่ร่างก็ต้องตาย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะอาศัยกรรมซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับร่างกาย อายุขัยยังไม่สิ้น แม้จิตวิญญาณจะทอดทิ้งร่างกาย ไปก็ต้องย้อนมาสู่ความมีกายอีกตามเดิม ถ้าหากว่าผู้มีอายุขัยสิ้นแล้ว ก็ไปเลยไม่ย้อนกลับมาอีก อันนี้คือลักษณะของความเป็นไปตามธรรมชาติของผู้ถึงแก่ความตาย

ดังนั้น ที่เรามาหัดนั่งสมาธิภาวนากันนี้จะได้ชื่อว่าเรามาหัดตาย หัดตายเล่น ๆ ก่อนที่เราจะตายจริง เพราะความตายมีลักษณะเหมือนจิตเข้าสมาธิ เพียงแต่จิตดับลงไป นิ่ง สว่าง มีปีติ มีความสุข ถ้าหากพลังของสมาธิ ยังไม่กล้าแข็งพอที่จะดำรงอยู่ในปฐมฌาน จิตท่องเพ็ญอยู่ในกามาวจรกุศล ช่วงนั้น จิตวิญญาณของเราอยู่บนสวรรค์ ๖ ชั้น ชั้นใดชั้นหนึ่ง แต่ถ้าหากว่าจิตของเรา มีสมาธิ มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ทรงอยู่ในฌานเป็นเวลานาน ๆ ในขณะ นั้นจิตวิญญาณของเราก็อยู่ในพรหมโลก อยู่พรหมโลกชั้นปฐมฌาน ซึ่งก็หมายความว่าเราได้ตายแล้วเหมือนกัน

ขอให้สังเกตดูว่า เราทำสมาธิ ถ้าจิตของเราเปลี่ยนไปจากสภาวะปกติที่เรา รู้ ๆ กันอยู่ที่นี่ แล้วไปสู่อีกสภาวะหนึ่งซึ่งไม่ใช่อย่างนี้ ก็แสดงว่าจิต



วิญญาณเราจุติหรือเคลื่อนจากความเป็นอยู่เดิมคือความเป็นมนุษย์ไปสู่สภาวะเป็เทพหรือเป็นพระพรหม แล้วแต่ภูมิจิตจะดำเนินไปถึงขั้นไหน อย่างไรก็ตาม เพราะฉะนั้น ที่เรามาฝึกสมาธิภาวนานี้จะได้ชื่อว่าเรามาหัดตาย หัดตายเพื่อให้มันรู้ว่าความตายคืออะไรก่อนที่เราจะตาย

นี่เรื่องของ การบำเพ็ญสมาธิภาวนาตามกิจวัตรของผู้ปฏิบัติ เมื่อเราจะปฏิบัติตามหลักและวิธีการที่มีบัญญัติไว้ในคัมภีร์ต่างๆ หลักและวิธีการนั้นเราจำเป็นจะต้องรักษาไว้ ถ้าจะว่าไป การทำสมาธิย่อมไม่มีพิธีรีตรองอะไรมากมายนักหนา เพียงแต่พยายามฝึกสติให้รู้อยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด เพียงอย่างเดียว ก็ได้ชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิ แต่ถ้าหากว่าเราไม่มีหลักและวิธีการบ้าง มันก็คล้าย ๆ กับว่าเราทำอะไรไม่มีระเบียบ ดังนั้น ตามจารีตประเพณีหลังพุทธกาลคือหลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ไม่ว่าเราจะทำพิธีกรรมอันใด เช่น การจะบำเพ็ญทาน การจะภาวนา ต้องขึ้นต้นด้วยการปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณคมน์ คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ คือ พุทธัง ธัมมัง สังฆัง ฉัจฉามิ นั่นเอง แล้วก็สมาทานเบญจศีล คือ ศีล ๕ ข้อ ดังนั้นนักเรียนทั้งหลายก็ได้สมาทานมาแล้ว อันนี้เป็นกฎหรือระเบียบในเบื้องต้น เป็นจารีตประเพณีของชาวพุทธที่จะต้องปฏิบัติอย่างนั้น ฯลฯ

เป็นวิธีการที่เราจะต้องยึดมั่นเป็นหลักปฏิบัติเพื่อฝึกหัดตนให้เป็นอุบาสก อุบาสิกา ผู้เข้าไปนั่งอยู่ใกล้พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และศีลตามชั้นตอน ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ของพระสงฆ์ ก็เป็นกฎหรือระเบียบ ฯลฯ

ฯลฯ ศีลนี้เป็นเรื่องสำคัญในการปฏิบัติ เพราะกายวาจาของคนเราเปรียบเหมือนเปลือกสำหรับหุ้มไข่ ส่วนจิตหรือใจเปรียบเหมือนไข่แดงซึ่งซ่อนอยู่ภายในเปลือกไข่ เราจะนำไข่ของเราไปฟักให้มันเกิดเป็นตัว เราต้องทะนุถนอมเปลือกไข่ให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่มีรอยแตก รอยร้าว รอยบุบมันจึงจะฟักให้เป็นตัวได้ ไม่เช่นนั้นมันก็มีแต่เน่าๆทำเดียว ดังนั้น นักปฏิบัติที่จะทำจิตทำใจของตนเองให้ก้าวขึ้นไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมชั้นสูงเราจำเป็นต้องรักษากายวาจา อันเปรียบเหมือนเปลือกหุ้มไข่ให้บริสุทธิ์สะอาดด้วยกฎหรือระเบียบ ฯลฯ



แม้ว่าพระเจ้าพระสงฆ์จะเดินธุดงค์ไปตามท้องถิ่นต่าง ๆ เมื่อเวลาไม่มีไวยาวัจกร ไปจับต้องปัจจัย จตุปัจจัย เงินทอง หรือเอาเงินเอาทองใส่ลงไปในย่ามแล้วก็สะพายไปเอง ก็เป็นการละเมียดสิกขาบทวินัยชื่อว่าด้วยห้ามจับต้องเงินและทอง ทีนี้เมื่อมีปัจจัยอยู่ในย่ามก็ต้องอาบัตินิสัสคคิยปาจิตตีย์ เมื่อควักออกจากย่ามมาจับจ่ายใช้สอยก็เป็นอาบัตินิสัสคคิยปาจิตตีย์อีกตัวหนึ่ง เมื่อของที่ไต่มาจากเงินซึ่งเป็นนิสัสคคิยพระสงฆ์เอามาบริโภคใช้สอย ก็เป็นอาบัตินิสัสคคิยอีกตัวหนึ่ง ตกลงว่าเงินบาทเดียวเป็นอาบัติถึง ๓ ตัว ในเมื่อพระคุณเจ้าท่านละเมียดสิกขาบทวินัยเพียงตัวเดียวและ ๓ จังหวะ เป็นการต้องอาบัตินิสัสคคิยปาจิตตีย์ ๓ ตัว แม้จะเดินธุดงค์ไปในท้องถิ่นต่าง ๆ เพราะอาศัยสิกขาบทวินัยไม่บริสุทธิ์สะอาดนั่นเอง การเดินธุดงค์กรรมฐานของท่านจึงเปรียบเหมือนกรรมฐานไข่น้ำ แม้จะเที่ยวเตร่ไปประกาศตนว่าเป็นพระธุดงค์กรรมฐาน ก็เป็นแค่หลอกหลวงชาวโลกให้หลงเชื่อ

เพราะฉะนั้น นักเรียนทั้งหลายซึ่งเรามาปฏิบัติสมาธิภาวนา มาอบรมธรรมะตามหลักคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าหากมีศรัทธาที่จะเอาเงินเอาทองไปถวายพระ อย่าไปประเคนกับไม้กับมือท่าน ปวารณาว่าหนูมีศรัทธาถวายจตุปัจจัยแก่พระคุณเจ้าจำนวนเท่านั้นเท่านั้นจับแล้วก็เอาวางไว้ต่อหน้าท่าน อย่าไปยื่นใส่มือท่าน เพราะพระท่านจับสตรงค์ไม่ได้ ถ้ายื่นจับก็ต้องอาบัตินิสัสคคิยปาจิตตีย์

ทีนี้นักเรียนทั้งหลายได้มาฝึกฝนอบรมสมาธิภาวนา ในเมื่อสรุปหลักของการปฏิบัติสมาธิภาวนา การปฏิบัติตามแบบและวิธีการนั้น ๆ นักเรียนได้รับการอบรมมาพอสมควร แต่อยากจะขอย้ำหลักและวิธีการทำสมาธิในห้องเรียน เราสามารถที่จะปฏิบัติสมาธิในห้องเรียนหรือปฏิบัติสมาธิในเรื่องชีวิตประจำวันได้

หลักของการปฏิบัติสมาธิในเรื่องชีวิตประจำวัน เราพยายามฝึกสติให้รู้อยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ เมื่อเวลาเรานอนลงไป จิตเราคิดอะไรปล่อยให้คิดไป เราจะทำทนายว่าเธอจะคิดไปถึงไหน ฉันทจะนอนดูเธออยู่อย่างนี้ แล้วก็กำหนดดูไป



จนกว่าจะนอนหลับ โดยวิธีนี้ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกวัน ๆ เราจะได้สมาธิเกิดขึ้นในขณะที่นอนหลับ ถ้าหากว่าเรายังไม่มีสมาธิ เมื่อเรามีสติกำหนดรู้ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด อยู่เป็นปกติ เราจะได้พลังงานทางสติ ทำให้สติของเราดีขึ้น แต่เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องกันไป สมาธิจะเกิดขึ้นในขณะที่นอนหลับ เมื่อเรานอนหลับ เมื่อจิตหยุดคิด เรานอนหลับแล้วแทนที่จะมืดไปอย่างธรรมดา พอหลับแล้วจิตของเรารู้สึกตัวแจ่ม ๆ อยู่ภายในจิต บางทีก็รู้สึกว่ามีแสงสว่างไสว ซึ่งในขณะนั้น ถ้าจิตสงบนิ่ง รู้ตัว สว่างไสวอยู่ตลอดเวลา ก็ได้ชื่อว่าจิตอยู่ในสมาธิ เป็นสมาธิขั้นสมถะเพราะจิตหยุดนิ่ง ที่นี้ถ้าหากว่านอนหลับไป จิตเป็นสมาธิสว่างขึ้นมา มีอารมณ์อันใดที่ตกค้างอยู่ ปัญหาใดที่เราแก้ยังไม่ตกก็จะวิ่งเข้าไปเป็นอารมณ์จิต จิตจะทำหน้าที่แก้ปัญหานั้น ๆ ซึ่งมีลักษณะเหมือนนอนหลับแล้วฝันไป แต่ว่าแก้ปัญหาค

อันนี้ก็คือลักษณะของสมาธิที่เกิดขึ้น อันนี้เป็นหลักการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งเป็นหลักสากลณะทั่วไป ถึงแม้ว่าจะมอง ๆ ดูแล้วเป็นสิ่งที่ตื่นเขินหรือเฟิน ๆ จนเกินไป แต่โดยความเป็นจริงแล้ว แม้ว่าใครจะปฏิบัติสมาธิจิตมีผลละเอียดถึงไหนก็ตามเมื่อปฏิบัติไปจนคล่องตัวชำนาญแล้ว จิตจะมาบ้วนเปื้อนอยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด จะไม่ยอมเข้าไปสู่ที่สงบละเอียด หรือลึกซึ้งเหมือนอย่างก่อน เพียงแต่กำหนดจิตลงไป จิตจะวูบลงไปนิดหน่อย แล้วก็มีความรู้ ความคิดผุดขึ้นเป็นระยะ ๆ เมื่อเวลาเราขยับยืน เดิน นั่ง นอน สติสัมปชัญญะ สมาธิของเราก็กำกับอยู่กับอิริยาบถตลอดไป ซึ่งจิตจะไม่ยอมเข้าไปสู่ความสงบนิ่งเหมือนอย่างแต่ก่อนบ่อยนัก ถึงแม้ว่าเข้าไปสู่ความสงบนิ่งก็จะไม่ยั้งอยู่นานเหมือนเมื่อก่อน ทั้งนี้ทั้งนั้นเพราะจิตมีพลังงาน เมื่อมีพลังงานแล้ว เขาก็จะต้องการทำงาน เขาจะต้องมีความคิด งานของจิตก็คือความคิด ความคิดนอกจากเป็นงานของจิตแล้วยังเป็นอาหารของจิต เป็นการบริหารจิตใจให้เกิดมีพลังงาน เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด เป็นสิ่งที่เป็นการระดมให้เราสามารถกำหนดรู้ว่าอะไรเกิดขึ้นดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

แล้วถ้าเรามีสติปัญญาเข้มข้นขึ้น เราก็จะสามารถมองเห็นว่า



ความคิดนี้แหละเป็นสิ่งมาช่วยๆให้เราเกิดความยินดียินดีร้าย ถ้าหากสมาธิของผู้มีปัญหาที่จะกำหนดหมายว่า ความยินดีคือกามตัณหา ความยินดีร้ายคือวิภวตัณหา เข้าไปยึดติดอยู่กับสิ่งนั้นก็คือภวตัณหา ในเมื่อจิตมีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาอยู่พร้อม ความสุขและความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นสลับกันไป เมื่อจิตดวงนี้ มีสติปัญญาเข้มแข็ง เขาสามารถจะกำหนดหมายรู้ว่านี่คือทุกข์หรือยศที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วก็จะได้รู้ความเกิด ความดับของทุกข์เรื่อยไป ในที่สุดจิตก็จะเกิดความรู้อันขึ้นมาว่า นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดับไป ก็จะได้ดวงตาเห็นธรรมว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดาส่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา เช่นเดียวกับท่านอัญญาโกณฑัญญะฟังธัมมจักกัปปวัตตนสูตรจบลง ซึ่งพระพุทธเจ้าแสดงอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อจิตของท่านอัญญาโกณฑัญญะได้สมาธิก้าววูบลงไป หนึ่ง สว่าง จักขุ อูทะปาติ จักขุบังเกิดขึ้นแล้ว จิตจะรู้อพร้อมอยู่ที่จิต หยั้งรู้ที่อยู่ภายในจิตเป็นลักษณะของญาณ ญาณัง อูทะปาติญาณได้บังเกิดขึ้นแล้ว ในเมื่อญาณการหยั้งรู้แก่กล้า มีพลังขึ้นกลายเป็นปัญญา จิตไหวตัวกลายเป็นความรู้เกิดความคิดขึ้นมา ปัญญา อูทะปาติปัญญาบังเกิดขึ้นแล้ว จิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ซึ่งจะเข้าไปเองโดยอัตโนมัติ ทุกขณะจิต และมีสติรู้อพร้อมอยู่กับความคิดที่เกิดขึ้นดับ รู้แจ้งเห็นจริงว่าความคิดมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นดับไป เพราะอาศัยที่มีสติรู้เท่าทันเหตุการณ์ จิตกำหนดรู้อยู่ที่จิต สติพร้อมอยู่ที่จิต สิ่งที่อยู่มาปรากฏขึ้นกับสติมาพร้อมกัน ไม่มี ความพลั้งเผลอ คือไม่เผลอยินดี วิชชา อูทะปาติ วิชชาบังเกิดขึ้นแล้วในเมื่อมีวิชาความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพแห่งความเป็นจริง จิตก็ปล่อยวาง ในขณะนั้นวูบลงไปอีก มีความสว่างไสวโพล่งขึ้นมา อาโลโก อูทะปาติ ความสว่างไสวได้บังเกิดขึ้นแล้ว นี่คือวิถีทางที่จิตจะเป็นไป ซึ่งเป็นจิตที่ดำเนินสมาธิในทางที่ถูกต้อง

สว่างแดนดิน

ธรรมของพระอาจารย์สิงห์ทอง อัมมวโร
วัดป่าแก้ว อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร
จากหนังสือสว่างแดนดิน โดยอาจารย์วิวัฒน์ กิรานนท์
ผู้เรียบเรียง

คำอาจารย์

ในระหว่างการกล่าวธรรมปฏิสันถาร ในวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๒๐ ท่านพระอาจารย์สิงห์ทองได้เล่าให้ฟังว่า ท่านพระอาจารย์มั่นเคยสอนท่านว่า “หนังสือตัวเล็ก ๆ มันเรียนง่าย เรียนแล้วก็หลง เรียนตัวใหญ่ คือ เรียนกาย เรียนใจของตัวเอง ถ้าได้ตัวนี้ละ ไม่มีหลง” ท่านอาจารย์สิงห์ทองเล่าและกล่าวเน้นอีกด้วยว่า “จริงของท่าน ไม่รู้อันอื่น แต่ขอให้รู้ใจของตน”

“ไม่มีอันอื่น... ก็ขอให้มื่อรรถ มีธรรมประจำตัว”

“มันประเสริฐ วิเศษอยู่แล้ว”

ไม่ต้องหาอะไรมาเพิ่มเติม... ไม่เห็นไม่รู้อะไรก็ไม่ใช่ไร ขอให้เห็นให้เป็นในเรื่องของอรรถเรื่องของธรรม เท่านั้นเป็นดี เท่านั้นเป็นพอ ฯลฯ

หมากกระดานชีวิต

เราทุกคนที่ได้มานั่งร่วมวงกันอยู่เดี๋ยวนี้ เมื่อเสร็จงานกันแล้วก็จะต้องแยกย้ายกันไป กลับบ้านของตน และถ้ามองให้ลึกลงไปอีกก็จะรู้ว่า ต่างคนต่างก็ต้องจากกันไปจริง ๆ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ไปตามทางกรรมของแต่ละคน แล้วแต่กรรมที่เราทำกันมา

มัจจุราช คือ ความตาย ไม่เคยเห็นแก่หน้าใคร เขาไม่มีการไว้หน้า



ไม่ว่าชาย ไม่ว่าหญิง เขาไม่วัหน้าทั้งนั้น จะติดขัดอะไรอยู่ เขาก็ไม่รู้ ลูกจะเล็กอยู่ก็ตาม พ่อแม่จะป่วยอยู่ ไม่มีคนคอยช่วยเหลือดู เขาก็ไม่รู้รู้อะไรอยู่อย่างนี้เราเคยคิดคำนึงถึงกันไว้บ้างไหม?

ควรพิจารณาเรื่องความตายให้เข้าใจว่าต่อให้มีพรรคพวกมากมายเพียงใด มีเวทมนตร์คาถาศักดิ์เพียงไหน จะมียาดีสักเท่าใด จะบำบัดรักษาความเจ็บป่วยได้ ก็ช่วงเวลาชั่วสมัย ระวังดับได้ก็ชั่วเวลา เป็นครั้งคราว และแล้วผลที่สุดก็ต้องตายเหมือนกัน เรื่องหยูกเรื่องยาที่รักษาได้ ก็เมื่อมันยังไม่ถึงคราวถึงสมัยถึงกาลที่ควรตายเท่านั้น

ความตายจึงเป็นภัยอันตราย ซึ่งไม่เป็นที่พึงปรารถนาของใครๆ แต่ก็ไม่มีใครที่จะมาแก้ไข ยกเลิกหรือหลีกเลี่ยงความตายเอาไว้ได้ ทุกคนจึงต้องตาย

บาปบุญที่ตนสะสมรวบรวมเอาไว้ นั่นแหละ คือ เครื่องใช้สอยของตนที่จะติดตามไป แม้บาปบุญจะป้องกันความตายไว้ไม่ได้ แต่ทว่าบาปบุญนั้นจะเป็นกำลังเป็นเสบียงที่จะคอยติดสอยห้อยตามไปอำนวยความสะดวกให้เราในภพต่างๆ

เมื่อตายไปแล้วก็ต้องแสวงหาภพใหม่ชาติใหม่ หากที่อยู่อาศัยที่ตนต้องการ แต่ความต้องการจะได้สมหมายนั้น ก็เพราะเหตุบุญกุศลที่ตนสร้างสมเอาไว้ คนที่ไม่มีบุญกุศล อยากจะไปเกิดในสถานที่ดีก็ไปไม่ได้

ถ้าเปรียบชีวิตเหมือนหมากระดาน เมื่อตายแล้วก็ล้มกระดานชีวิตไปชีวิตหนึ่ง สิ่งของทรัพย์สินสมบัติทางโลกที่มีอยู่ก็ต้องกวาดลงกระดานไป แล้วเริ่มตั้งใหม่กันอีกครั้งในชาติใหม่ แบบแผนในการตั้งกระดานใหม่จะกำหนดด้วยเวรกรรม บาปบุญของแต่ละคน ไม่น้อยไปกว่านั้น และจะไม่หนีไปกว่านั้นด้วย ดังนั้นก่อนจะมีการล้มกระดานชีวิตนี้ เราควรทำอะไร สำหรับการเตรียมตั้งหมากระดานชีวิตใหม่ของเราด้วย จงอย่าได้ประมาทในชีวิตนี้ จงรีบทำความดี ละบาป ชำระใจของตนเองอยู่เสมอๆ เถิด

หมากระดานเล่นแล้วก็ตั้งใหม่ ถ้าผู้เล่นมีความประสงค์อยากเล่นต่อ เช่นเดียวกับชีวิตเมื่อโลดเล่นไปจนตายแล้วก็เกิดใหม่ ตราบเท่าที่จิตยัง



ติดยึดกับโลกียสมบัติทั้งหลายอยู่ จิตนี้ก็จะพาไปก่อชีวิตใหม่ไม่รู้จักจบสิ้น ในเกมหมากกระดานนั้นเมื่อผู้เล่นไม่ต้องการเล่นต่อไปอีกแล้ว คือ หมตความอยากแล้ว หมากกระดานก็จะถูกวางทิ้งเฉยอยู่อย่างนั้นเช่นเดียวกันกับชีวิตจิตที่หมตความติดยึดในสิ่งทั้งปวง ชีวิตร่างกายทั้งหลายก็จะสงบระงับ ไม่ต้องมาวนเวียนโลกโลกีย์นี้อีกเช่นกัน

หัดปฏิบัติ

ปฏิบัตินั้น ก็หัดกันที่จิต ถ้าจิตเรามีธรรมในตัว ก็สามารถที่จะนำเอาสิ่งที่ตัวประสบพบเห็น เข้ามาสอนจิตใจของตัวเองได้ สามารถที่จะคิดพิจารณาในเรื่องในแง่ที่ตรง-กันข้ามกับโลกที่เขาคิดกันได้ จะไปดูหนัง ฟังลูกก็อาจเกิดสลดสมเพช แทนที่จะเพลิดเพลินไปกับเขา แต่กลับมากลึงดูเห็นความจริงอีกแง่ว่า คนที่เล่นอยู่นี่ที่เขาเพลิดเพลินอยู่ที่ดี คนที่ยืนชม นั่งชมนั่งอยู่นี่เป็นร้อย เป็นพันก็ดี คนเหล่านี้ก็ไม่ถึงร้อยปี ก็จะตายหมด ไม่มีใครเหลือลือ เราผู้ที่ดูอยู่นี่ก็ทำนองเดียวกัน ดังนั้นที่ดูน่าเพลิดเพลินอยู่นี้มันไม่ใช่สิ่งที่น่ากำหนดเพลิดเพลินแต่อย่างไรเลย

ความตายนั้นมีด้วยกันทุกคน ถ้าไม่คิดถึงความตาย มีแต่อยากได้อย่างเดียว มันก็ลุ่ม มันก็หลง ลืมเนื้อ ลืมตัวกันไป ใจที่กำเริบเสิบสาน ถ้าหากระลึกถึงความตายอยู่เสมอๆ ใจนั้นจะค่อยๆ คลายความลุ่มหลงต่างๆ คลายความกำหนัดยินดีในโลกลงได้

เหน้อยจนตาย

ที่ไหนๆ ในโลก ไม่ว่าในประเทศไทย หรือในต่างประเทศ จะพบว่า มีบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ที่หรูหราใหญ่โตสวยงามให้เห็นกันอยู่มากมาย และถ้าจะถามว่า จิตใจของบุคคลที่อยู่อาศัยในบ้านเรือนที่สวยงามเหล่านั้น จะมี ความเยือกเย็นเป็นสุขกว่าใจของคนอื่นๆ ที่มีฐานะต่ำกว่าเขาหรือไม่ ก็คงจะตอบได้ว่า ไม่แน่เสมอไป ทั้งนี้ก็คงเพราะว่าเรื่องของวัตถุนั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่



จะก่อให้เกิดความสงบที่แท้จริงให้กับคนเราได้ วัตถุประสงค์สิ่งที่จะมาชำระล้างจิตใจของมนุษย์ได้ บ้านเรือนที่หรูหราจึงไม่ใช่เครื่องหมายที่จะบอกได้ว่าผู้คนที่อาศัยอยู่ในบ้านหลังนั้นมีจิตใจสงบมากน้อยเพียงไร

สุข ทุกข์ อยู่ที่ใจ อยู่ที่ไหน ถ้าใจมันสงบระงับได้ มันก็เป็นสุขได้ ฉะนั้นการฝึกอบรมใจ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าสิ่งใด ถ้าจิตใจมีแต่ความยึดถือหลงใหลในสิ่งต่าง ๆ อยู่ อย่างถอนตัวไม่ขึ้น จิตใจก็จะมีแต่ความเดือดร้อนวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา

ที่ยุ่งเหยิงวุ่นวายกันอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะเรื่องของกาย เรื่องของใจ ทำงานอะไรก็เพื่อกาย เพื่อใจ ทั้งนั้น วิ่งวุ่นกันอยู่ตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย ก็เพราะเรื่องของกายกับใจ

คนเรามัวแต่วุ่นวายในงานต่าง ๆ ทั้งกลางวันกลางคืน โดยส่วนใหญ่ก็เป็นงานภายนอก งานสะสมสร้างฐานะของแต่ละบุคคลทั้งนั้น วุ่นวายจนนั่งไม่ติด เดินไม่ตรง หรือนอนไม่หลับกันไปก็มี เหล่านี้ก็เพราะความยึดถืออันนั้นแหละเป็นตัวการสำคัญ เช่นเกิดยึดถือว่า เราจะมีฐานะสุขเขาไม่ได้ ถ้าจะถามว่าสู้ใคร มันก็มีคนที่มีฐานะดีกว่าเราให้เปรียบเทียบเสมออันนั้นแหละ

เมื่อไรจะรู้สึกฐานะตัวดีพอ ที่จะหาความสุขกับมันได้จริง ๆ บ้าง ใครมีความพอได้ คนนั้นก็มีความสุขได้ พอจริงก็สุขจริง พอได้มาก ก็สุขได้มาก หัตถวางเสียบ้าง หัตถวางเสียหน่อย ก่อนที่สังขารจะบังคับให้วาง ก่อนที่ความเผ่าชรา และความตาย หรือโรคร้ายจะเป็นผู้บังคับให้วาง ถ้ายังไม่หัตถวางจะเป็นผู้ที่เหนื่อยจนตาย แล้วก็খনอะไรไปด้วยไม่ได้เลยในที่สุด

บนทางจงกรม

ท่านพระอาจารย์อุ้นฐิตธัมโม ได้เมตตาเล่าไว้ในหนังสือประวัติย่อของพระอาจารย์สิงห์ทองว่า ระหว่างปี พ.ศ. ๒๔๙๕ ถึง พ.ศ. ๒๔๙๗ ซึ่งเป็นพรรษาที่ ๙ ถึงพรรษาที่ ๑๑ ของท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ท่านได้จำพรรษาอยู่ที่วัดป่าบ้านห้วยทราย อำเภอคำชะอี จังหวัดมุกดาหาร โดยมีท่านพระอาจารย์หลวงปู่มหาบัว ญาณสัมปันโน เป็นผู้นำ...



ท่านพระอาจารย์สิงห์ทองเคยเล่าให้ท่านพระอาจารย์อุ้นฟังว่า สมัยนั้น เหมือนกับว่าพระเณรในวัดนั้นจะไม่ค้างโลกกัน พอตื่นนอนขึ้นมา มองไป เห็นแต่แสงไฟ (แสงโคม ตะเกียงที่จุดไว้) สว่างตามกุฏิของพระเณรอยู่ เหมือนกับไม้นอนกัน

สำหรับท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ท่านก็เร่งความเพียรเต็มที่ จนทางจงกรมลึกเป็นร่อง ทำให้พระเณรต้องถมทางจงกรมให้บ่อย ๆ ท่านเล่าว่า วันหนึ่งท่านเดินจงกรมอยู่ ระยะนั้นเป็นหน้าหนาว อากาศหนาวมาก ท่านต้องห่มผ้า ๓-๔ ผืน เดินจงกรม พอเดินไป ๆ ดึกเข้า ท่านก็ง่วงนอนมาก เพราะครานั้นท่านอดนอนมาได้สามคืนแล้ว เดินไป ๆ ผ้าห่มผืนนอกสุดก็หลุดตกลงมา โดยไม่รู้ตัว พอเดินไปถึงหัวทางจงกรมแล้ววกหันกลับมา เห็นผ้าห่มของตัวเองก็ตกใจ นึกว่าเสื่อหรืออะไรหนอ?... เพราะสมัยนั้น เสื่อยังมี... เดือนก็ไม่สว่างเท่าไร... ท่านจึงกระเท็บเท้าดู มันก็นิ่ง... เอ๊ะ! มันอะไรนา?... เลยค่อย ๆ ขยับเท้าเข้าไป ๆ... ก้มดูใกล้ ๆ แล้วเอาเท้าเชี่ยดู... ที่ไหนได้เป็นผ้าห่ม ท่านก็เลยหัวเราะขำอยู่คนเดียวพักใหญ่ เลยหายง่วง... ฯลฯ

“ประโยชน์อะไรกับทรัพย์สมบัติ	ซึ่งเอาแต่เก็บไว้
ประโยชน์อะไรกับบรืฬ	ซึ่งไม่ใช่ต่อสู้อศัตรู
ประโยชน์อะไรกับพระคัมภีร์	ซึ่งละเลยไม่ใช่ท่องบ่น
ประโยชน์อะไรกับร่างกาย	ซึ่งเจ้าของไม่รู้จักข่มใจจากความคิดชั่ว”

สติ

ธรรมที่ควรเจริญให้มีมากนั้น คือ สติ สตินี้ถึงมีมากเท่าไรก็ไม่เป็นภัย สติมีมากเท่าไรยิ่งดี มีสติมากใจมันจะไว ใจมันจะทันเหตุการณ์ เพียงอะไรนิดอะไรน้อยที่จิตคิดปรุงภายใน ใจมันก็รู้ สติจะทำให้ไว รู้คัดเลือก เอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์

เหมือนกับคนตาดี สิ่งไหนไม่ดีเขาเห็น เขาก็ไม่จับไม่ต้อง ไม่เอา



มา ส่วนคนตาบอด เมื่อมองไม่เห็น เมื่อเขาไม่รู้ เขาก็จับได้ทุกอย่าง แม้แต่ไฟก็ยังเหยียบ ยังจับได้ เพราะตาไม่เห็น คนตาดีเขาก็ต้องเว้น ไม่ไปเหยียบ ไม่ไปจับ ไม่ใช่แต่ไฟ ถึงหนามหรือสิ่งสกปรกอื่นๆ เขาก็เลี่ยง ไม่ไปเหยียบ ไม่ไปจับ

สติก็เช่นกัน ถ้าเรามีอยู่ในจิตในใจ จะทำ จะพูด จะคิด สิ่งใด ถ้าเรามีสติ สติจะพาเราเลี่ยงสิ่งที่เป็นภัย เป็นอันตรายทั้งหลาย

เรื่องสติจะหาที่ไหน จะไปหาที่ไหนก็ไม่เจอ ถ้าหากไม่ดูที่ตัวของตัว ต้องฝึกต้องหัดให้รู้จักกำหนดพิจารณาอยู่ภายใน อย่าไปดูที่อื่น สำคัญที่ต้องกำหนดรู้ ให้ดูรู้ เข้าใจตามความเป็นจริง รู้จักพิจารณาไตร่ตรองที่เรียกว่า มีสัมปชัญญะ มีปัญญารู้จักทำความเข้าใจตามความเป็นจริง

ความรู้นี้จะ เป็นสุขก็ตาม จะเป็นทุกข์ก็ตาม เฉย ๆ ก็ตาม มันรู้ ตื่นอยู่ หลับอยู่มันก็รู้ นี่คือเรื่องของจิต สำคัญที่จิตอย่าไปติดข้อง

สติไม่มีทางเจริญขึ้นมาได้ ถ้าหากเราไม่มีปัญญาสนใจให้รู้จักพิจารณาแก้ไขใจของตัวเอง ไม่ใช่ว่ามันจะโง่งเง่าเขลาอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ว่ามันจะติดข้องอยู่รำไป เมื่อฝึกอบรมแล้ว เราก็จะรู้เอง มันไม่คลุกเคล้าเมาความชั่วเหมือนเดิม มันจะฉลาดดวงไวขึ้น เรื่องอย่างนี้ต้องฝึก แล้วจะเข้าใจไม่ต้องมีใครมารบรอง ไม่ต้องหาประกาศนียบัตร เรารู้เอง ตัดสินตัวเองได้ว่าเราก้าวหน้ามีสติสัมปชัญญะเจริญขึ้นมาเพียงใด แต่ก่อนเป็นอย่างไร ปฏิบัติมาแล้วเป็นอย่างไร ตลอดปัจจุบันมันเป็นอย่างไร ตรวจชำระเองได้เรื่อยตลอดไป เมื่อทำแล้วสติย่อมดีขึ้น ความประมาทเปลอเรอก็จะลดลง

อภาลิโก

ธรรมยังคงเป็นอภาลิโกจริง ธรรมยังคงเส้นคงวาไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา ธรรมไม่ใช่สิ่งที่จะหมดไปตามกาลสมัย ไม่ใช่กาลเวลาล่วงไปแล้ว ใครจะพยายามปฏิบัติธรรมกันเท่าไร ก็จะไม่เห็นความสุข จะไม่พบความสบายปรากฏกับตน ผู้ใดประพฤติปฏิบัติจริงจังย่อมจะได้เห็นอานิสงส์ของการปฏิบัติ นั้น ซึ่งเมื่อถึงเวลานั้น เสียงมาร เสียงกิเลสที่เคยคอยมากระชับให้ยึด



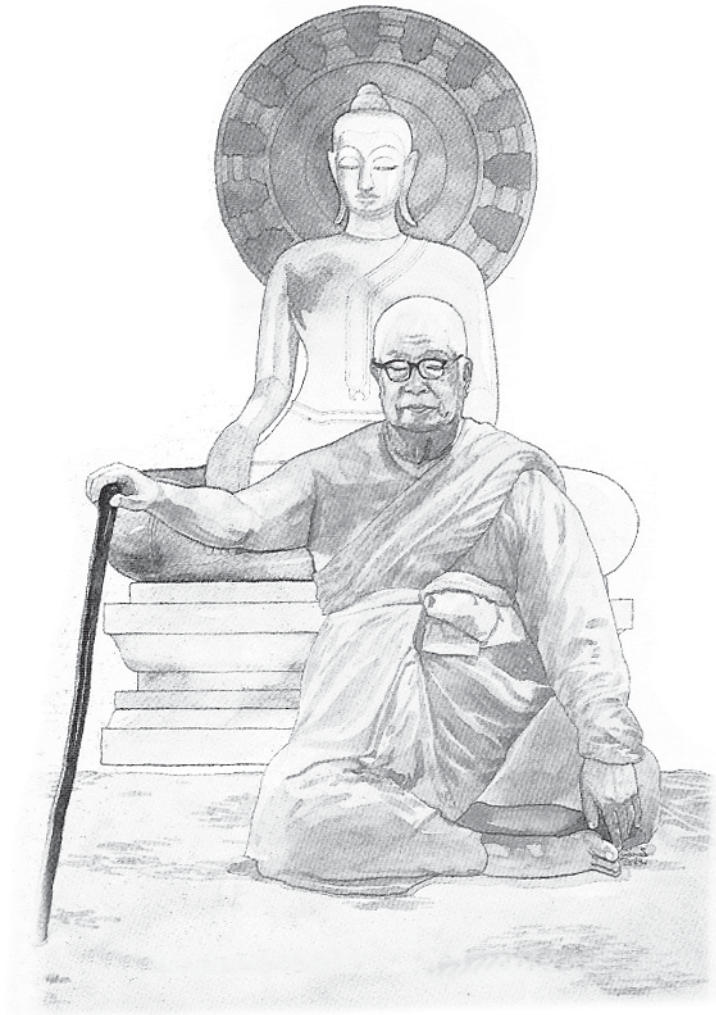
มันสำคัญผิด ว่าธรรมหมดไปแล้ว ขณะนี้มีรรคผลต่างๆ หมดไปแล้ว ก็จะไม่หลุดไม่ตกไปจากใจของผู้ปฏิบัติ และใจก็จะได้รับอิสระ หลุดพ้นจากเครื่องร้อยรัดทั้งปวง

ทุกคนมีโอกาส มีเวลาจะฝึกจะปฏิบัติกันได้ อย่าได้ไปคิดว่าธรรมหมดยุค หมดเวลาแล้วที่จะมีคนไปเข้าใจได้ ธรรมมีมาตั้งแต่ไหนแต่ไร โลกนี้ก็เปิดเผย ชัดอยู่แต่ไหนแต่ไรมาไม่เคยมีเวลาที่จะปิดบังใคร แต่ที่เหมือนปิดบังนั้น เพราะขาดผู้ปฏิบัติที่จริงจังต่างหาก ใจของเราไม่มีสติ ไม่มีปัญญา จึงลุ่มหลง ทั้งๆ ที่ธรรมต่างๆ สิ่งต่างๆ ยังคงมีอยู่ธรรมดาเป็นปกติ

ทุกคนต่างก็อยากมีความสุข ต่างก็อยากมีความเย็นใจ จงตั้งหน้าตั้งตาทวารักษาใจของตัว เมื่อใจเป็นอรรณเป็นธรรมจริงจังแล้ว เห็นอะไร ก็จะเป็นอรรณเป็นธรรมไปหมด อยู่สถานที่ใด ก็เป็นอรรณ เป็นธรรมในสถานที่นั้น เป็นสุคติเมื่อเวลาอยู่ เป็นสุคติโนเมื่อเวลาไป อยู่สถานที่ใด ก็ไม่เป็นเวรเป็นภัยแก่ตัวของตัว และไม่เป็นเวรเป็นภัยแก่คนอื่นและสัตว์อื่น อยู่สถานที่ใด ก็จะเป็นสิริ เป็นมงคลในสถานที่นั้น

ธรรมเป็นสิ่งที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลา ธรรมคือของเก่า ผู้ปฏิบัติจริงก็ย่อมได้ผลเหมือนเก่า คือ ย่อมได้ความหลุดพ้นเป็นขั้นเป็นตอนไปตามลำดับของการปฏิบัติ สิ่งที่จะเห็น ที่จะเป็น ที่จะรู้นั้น ผู้ปฏิบัติย่อมได้พบตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างสมบูรณ์ เพราะคำสอนทั้งหลายของพระองค์ ยังคงมีอยู่ ซึ่งก็เท่ากับได้ชื่อว่า พระศาสดานั้นยังคงอยู่ ธิปไตยปฏิบัติกัน ต้องพยายามฝึกกาย ฝึกใจกันไป ไม่ต้องไปมัวคอยอ้างกาล อ้างเวลา เมื่อเราได้ชำระความชั่วออก ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติ เราก็ยังมีทางที่จะบริสุทธิ์ได้ นี่คือทางแห่งปัญญา เป็นทางชำระใจ ทางแห่งความบริสุทธิ์ นิรันดรกาล





พุทธทาสภิกขุ
ละสังขารเมื่อ ๘ กรกฎาคม ๒๕๓๖

หาสุขได้..จากทุกข์

โดย พุทธทาสภิกขุ

(พระธรรมเทศนา ประจำคืนในพรรษา ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๑๕)

ฯลฯ

หาความสุขได้..จากสิ่งที่เป็นทุกข์

สำหรับในวันนี้ จะได้แสดงด้วยข้อธรรมะข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นพระพุทธรูปภาพิตว่า ผู้มีปัญญาย่อมแสวงหาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์ ขอให้ท่านทั้งหลายทุกคนจงตั้งจิตอธิษฐาน ในการทำงานที่จะประพฤติปฏิบัติ ให้ตลอดพรรษานี้โดยหัวข้อที่ว่า จะแสวงหาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์

ท่านทั้งหลายจงฟังดูให้ดี ถ้าฟังดูไม่ดี ก็จะไม่เห็นด้วย ในข้อที่ว่า เราจะแสวงหาความสุข จากสิ่งที่เป็นทุกข์ คนโง่ก็เห็นว่า เมื่อเป็นทุกข์เสียแล้ว ก็ไม่มีทางแก้ไข หรือความสุขกับความทุกข์นี้ จะเอามาใช้แทนกันไม่ได้ แต่ผู้มีปัญญาหาเป็นอย่างนั้นไม่ สามารถแสวงหาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์

นี่มันก็เป็นหนทางที่ดี หรือดีมากทีเดียว เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่จะช่วยให้มีความทุกข์น้อยเข้า หรือถึงกับไม่มีความทุกข์เลย แต่ถ้าฟังไม่ถูก มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร และคงจะคิดเสียว่า มันเป็นสิ่งที่ปฏิบัติไม่ได้ เพราะว่าคนโง่ทั้งหลาย ย่อมหวังในสิ่งที่หวังไม่ได้ หรือ ไม่ควรหวัง

ยกตัวอย่างเช่นว่า คราวหนึ่งได้พูด ได้เทศน์ ได้พิมพ์โฆษณา เรื่องซึ่งมีหัวข้อว่า ความเจ็บไข้มาสอนให้เราเป็นคนฉลาด ความเจ็บ ความไข้ เกิดขึ้นแก่เรา เพื่อมาสอนเราให้เป็นคนฉลาด คนที่ไม่เข้าใจก็กลัวว่า เขาไม่ต้องการความเจ็บไข้ เขาต้องการลาภอย่างยิ่ง ที่เกิดมาจากความไม่เจ็บไม่ไข้ อ้างพระพุทธรูปภาพิตขึ้นมาว่า อโรคยา ปรมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นยอดแห่งลาภ นี่คือคนโง่ใครบ้างที่ว่า อยู่ในโลกลูกนี้แล้วจะไม่เจ็บไม่ไข้

นี่ปัญหาหนักก็มีว่า เมื่อความเจ็บความไข้เกิดขึ้นแล้ว จะต้องทำอะไร จะต้องมาเสียใจ มานั่งบ่น นั่งเพ้อว่าเป็นกรรม เป็นเวร เป็นบาป มาถึงเข้าแล้วบางคนก็ร้องไห้กระสับกระส่าย อย่างนี้เรียกว่า คนโง่ โง่เพราะไม่รู้จักต้อนรับ



ฉะนั้นเมื่อ เจ็บไข้ที่ไร ต้องรู้จักถือเอาความฉลาดรู้จักพิจารณา และ รู้จักสลัดออกไป ด้วยสติปัญญา เหมือนกับว่าเป็นการ ฝึกหัดจิตใจให้เข้มแข็ง ให้ความทุกข์เพียงเท่านี้ครอบงำไม่ได้ เรื่อยๆ ไป จนกระทั่งความทุกข์ชนิด ไหน ก็ครอบงำไม่ได้ เมื่อเราคิดเสียอย่างนี้ ความเจ็บไข้มันก็พ่ายแพ้ไป แม้ว่า ความเจ็บไข้มันมันจะหนักมาก ถึงกับจะต้องตาย ก็ยังมีทางที่จะคิดได้ว่า สังขารมันเป็นอย่างนี้เอง ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสังขาร ทั้งหลายมันเป็นอย่างนี้เอง ถ้าฉลาดถึงขนาดนี้แล้ว ความทุกข์หรือเจ็บไข้ หรือความตายชนิดไหนก็ไม่มาทำให้เดือดร้อนได้หรือถึงกับหัวเราะเยาะได้ นี่ เป็นหลักสำหรับพุทธบริษัทจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในการที่จะเอาชนะ ความทุกข์

ความเป็นทุกข์ของสังขาร

ที่นี่ก็จะย้อนกลับไปหาหัวข้อข้างต้นที่ว่า รู้จักแสวงหาความสุขจากสิ่ง ที่เป็นทุกข์ หัวข้อนี้มีทางที่จะอธิบายได้มากมายหลายระดับ แต่ที่สำคัญที่สุด ก็คือ เรื่องความเป็นทุกข์ของสังขาร ในบทที่ว่า สัพเพ สังขารา ทุกขา-สังขาร คือสิ่งที่มีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่งทั้งปวงทุกชนิด เป็นทุกข์ หรือว่า เบญจขันธ์อันเป็นที่ตั้งของอุปทานนี้ เป็นความทุกข์ แปลว่า ตัวชีวิตนั้นมันเป็น ความทุกข์อยู่ตามธรรมชาติ

ที่นี่เรา จะแสวงหาความสุข จากสิ่งที่เป็นทุกข์นี้ได้อย่างไร? สติปัญญาของคนธรรมดาจะทำได้จึงต้อง อาศัยสติปัญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สติปัญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีมากพอ ที่จะทำให้สามารถ แสวง หาความสุขจากสิ่งที่เป็นทุกข์ เพราะสติปัญญาอันสูงสุดอย่างนี้เอง พระองค์จึงได้นำมา พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนั้น ขอให้เราทุกคนลองพยายาม คิดนึกศึกษาตามที่พระองค์ทรงสอนไว้

ก็ร่างกายจิตใจชีวิตนี้ เมื่อปล่อยไปตามเรื่องตามราวของคนที่ไม่มีความรู้มันก็เป็นทุกข์ แต่ถ้ามีปัญหาที่สามารถที่จะพิจารณา แสวงหาเอาแต่แห่ง



มุมที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์ ลองว่ามา ดูว่ามันมีอะไรบ้าง ?

ความเกิดเป็นทุกข์ เราจะทำอย่างไร? เราก็คงต้อง ศึกษาเรื่องความเกิด ถ้าไม่มีความเกิด เราก็ไม่มีอะไรจะศึกษา ฉะนั้นต้องมีความเกิดมาให้เรา สำหรับเป็นวัตถุประสงค์แห่งการศึกษา เมื่อเรามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเกิดนี้อย่างถูกต้องแล้ว ก็สามารถจะทำให้ความเกิดนั้นหยุดเป็นทุกข์ หรือถึงกับไม่มีความเกิดเอาเสียทีเดียว

ศึกษาจนรู้ว่า ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อย่างนั้นอย่างนี้มีแต่สักว่าธรรมชาติล้วน ๆ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป เราได้ความรู้ความเข้าใจถึงขนาดนี้แล้ว ความเกิดก็หมดความเป็นทุกข์แล้วก็ให้สิ่งที่ตรงกันข้ามคือ ความไม่เป็นทุกข์หรือความสุข

มาถึงความแก่ชรา จะเป็นความแก่ชราอย่างไรก็ตามใจ ถ้ามีปัญญาพอตัว ก็ใช้เป็นเครื่องมือสำหรับศึกษาเป็นบทเรียนสำหรับศึกษา ให้รู้ว่า ความแก่มันเป็นอย่างนี้เอง มันก็มาสอนให้เราฉลาดด้วยเหมือนกันอย่างน้อยก็ให้รู้ว่า สังขารทั้งหลายมันเป็นอย่างนี้ ก็หัวเราะเยาะได้ ฯลฯ

ความเจ็บไข้ก็อย่างเดียวกันอีก คืออย่างที่ได้อธิบายมาแล้วข้างต้น เป็นตัวอย่างนั้น เจ็บไข้ทุกทีก็ย่อมจะฉลาดขึ้นทุกที แต่ถ้าไม่ใช้วิธีนี้ เจ็บไข้ทุกทีก็ยิ่งโง่เข้าทุกที ยิ่งทุกข์ง่าย มีความทุกข์ง่ายขึ้นทุกที จนหมดกำลังใจที่จะต่อสู้กับความเปลี่ยนแปลงของสังขารทั้งหลาย

ที่นี้ก็มาถึง ความตาย ความตายนี้ เป็นความทุกข์ขึ้นมา ก็เพราะว่าทุกคนยึดมั่นถือมั่น ว่าความตายนี้ของเรา ความตายยังไม่ทันมาถึง ก็มีทุกข์เหลือประมาณ

โดยมากคนเรามีความทุกข์ เพราะสิ่งที่ยังไม่มาถึง แทบจะทั้งนั้น หมายความว่าคิดเอาเอง หวั่นวิตกเอาเอง ยึดมั่นถือมั่นเอาเอง เป็นทุกข์มากมายมหาศาล จากสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น พอถึงคราวที่ตายเข้าจริงๆ ทรมานเวลาที่จะไปคิดนึกมากอย่างนั้นไม่ มีปัญหาเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นปี ๆ ล่วงหน้าถึงเวลาจะตายเข้าจริง ไม่กี่ปากก็ตายได้ ฯลฯ

นี่คือวิธีที่จะทำให้โลกนี้ ไม่มีอะไรที่จะเป็นทุกข์แก่บุคคล ผู้มีสติ



ปัญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาเป็นเครื่องคุ้มครอง

ทั้งหมดนี้ ตามที่กล่าวมานี้ เป็นหลักใหญ่ๆ ในพระพุทธานุศาสนานะ เมื่อพูดถึง ความทุกข์ ก็หมายถึง ความทุกข์ ที่เกิดมาจากเบญจขันธ์ ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทาน เราเป็นผู้รู้จักเข็ด รู้จักหลบ รู้จักสังเกต เป็นทุกข์ทุกข์ที่ ก็ฉลาดขึ้นทุกข์ที่ ไม่ใช่เป็นทุกข์ทุกข์ที่ ยิ่งโง่เข้าทุกข์ที่ ยิ่งท้อถอย ยิ่งหมดกำลังใจเข้าทุกข์ที่มีความทุกข์ที่ไร ก็จะต้องถือเอาอะไรให้ได้จากความทุกข์นั้น ถ้ามันทุกข์มากก็จะถือเอาความรู้ให้ได้มาก คือ ให้มีกำไรมาก แล้วแต่ว่าความทุกข์นั้นมันจะมีมาในลักษณะไหน หรือขนาดไหน ยิ่งทุกข์มาก ยิ่งดี จะได้รับความจริงเกี่ยวกับข้อนี้มาก

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ไม่เท่าไรก็จะไม่มีอะไรที่จะเป็นความทุกข์ ความทุกข์เข้ามา แปลงให้เป็นความสุขไปเสียได้เป็นคาถาอาคมอะไรชนิดหนึ่ง ซึ่งประเสริฐที่สุดสำหรับมนุษย์ คือสามารถที่จะเอาชนะความทุกข์ทุกอย่างได้ ให้กลายเป็นความรู้อย่างไร ให้กลายเป็นความสามารถบ้าง

ความดับไม่เหลือ

(บรรยายพิเศษให้แก่คุณหญิงเพื่อน สันตุโสภณ พ.ศ. ๒๕๐๔)

เรื่อง ดับไม่เหลือนั้นมีวิธีปฏิบัติเป็น ๒ ชนิด คือ ตามปกติ ขอให้มีความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกยึดถือว่า “ตัวกู” และ “ของกู” อยู่เป็นประจำ นี้อย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่งหมายถึง เมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริง ๆ ขอให้ปล่อยทั้งหมด รวมทั้งร่างกายชีวิตจิตใจ ให้ดับเป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่หวังอยู่ สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก ฉะนั้น ตามปกติประจำวันก็ใช้อย่างแรก เมื่อถึงคราวจะแตกดับทางร่างกายก็ใช้อย่างหลัง

ในกรณีที่ประสบอุบัติเหตุ ไม่ตายทันที มีความรู้สึกเหลืออยู่บ้าง ชั่วขณะก็ใช้อย่างหลัง ถ้าสิ้นชีวิตไปอย่างกะทันหัน ก็หมายความว่าดับไปด้วยความรู้สึกในอย่างแรก อยู่ในตัว และเป็นอันว่ามีผลคล้ายกัน คือความไม่อยาก



เกิดอีก นั่นเอง

วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๑ คือทำเป็นประจำวันนั้นหมายความว่า มีเวลาว่างสำหรับทำจิตใจเมื่อไร ก่อนนอนก็ดี ตื่นนอนใหม่ก็ดี ให้สำรวมจิตเป็นสมาธิ ด้วยการกำหนดลมหายใจหรืออะไรก็ได้แล้วแต่ถนัด พอสมควรก่อน แล้วจึงพิจารณาให้เห็นความที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราหรือเป็นของเรา แม้แต่สักอย่างเดียว เป็นเรื่องอาศัยกันไปในการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้นเอง ยึดมั่นในสิ่งใดเข้า ก็เป็นทุกข์ทันทึและทุกสิ่ง

การเวียนว่ายตายเกิดนั้นแล้ว ก็คือการทนทุกข์ทรมานโดยตรง เกิดทุกที่เป็นทุกข์ทุกที เกิดทุกชนิด เป็นทุกข์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร ก็เป็นทุกข์ไปตามแบบของการเกิดเป็นอย่างนั้น เกิดเป็นแม่ก็ทุกข์อย่างแม่ เกิดเป็นลูก ก็ทุกข์อย่างลูก เกิดเป็นคนรวยก็ทุกข์อย่างคนรวย เกิดเป็นคนจนก็ทุกข์อย่างคนจน เกิดเป็นคนดี ก็ทุกข์อย่างคนดีเกิดเป็นคนชั่วก็ทุกข์อย่างคนชั่ว เกิดเป็นคนมีบุญก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบุญเกิดเป็นคนมีบาปก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบาป ฉะนั้น สู้ไม่เกิดเป็นอะไรเลย คือ “ดับไม่เหลือ” ไม่ได้ ฯลฯ

นี่แหละ คือข้อที่บอกให้ทราบว่าการเกิดนั้น ไม่ใช่หมายถึง เกิดจากท้องแม่ทางเนื้อหนังโดยตรง แต่มันหมายถึงการเกิดทางหายใจของ “ตัวกู” ที่เกิดจากท้องแม่ของมัน คือ อวิชชา

การ “ดับไม่เหลือ” ในที่นี้ก็คือ อยาให้ตัวกูชนิดตั้งกล่าวนั้น เกิดขึ้นมาได้นั่นเอง เมื่อแม่ของมัน คือ อวิชชา ก็ให้แม่ของมันเสีย ด้วยวิชชา หรือปัญญา ที่รู้ว่า “ไม่มีอะไรควรยึดมั่นถือมั่น” นั่นเอง หรืออีกอย่างหนึ่งกล่าวว่า มันเกิดได้เพราะเราเปลอสติ ฉะนั้น เราอย่าเปลอสติ เป็นอันขาด

ถ้าเป็นคนขี้มักเปลอสติ ก็จงแก้ด้วยความเป็นผู้รู้จักกาย รู้จักกลัวเสียบ้าง โดยอายุว่า การที่ปล่อยให้เป็นอย่างนั้น ๆ มันเป็นคนสาระเลว ยิ่งกว่าไพร่หรือข้าสตุลเสียอีก ไม่สมควรแก่เราเลย ที่ว่ารู้จักกลัวเสียบ้างนั้น หมายความว่า มันไม่มีอะไรที่น่ากลัว ยิ่งไปกว่าความเกิดชนิดนี้แล้ว มันยิ่งกว่าตณกรกหรืออะไรทั้งหมด เกิดขึ้นมาที่ไร เป็นสูญคนเสียคน ไม่มีอะไรเหลือ

เมื่อมีความอายและความกลัว อย่างนี้บ่อย ๆ แล้วสติมันจะไม่



กล้าเปลอของม้นเอง การปฏิบัติก็จะดีขึ้นตามลำดับ จนเป็นผู้ที่มีการ “ดับไม่เหลือ” อยู่เป็นประจำ ทุกคำเข้าเข้านอน ต้องมีการคิดบัญชีเรื่องเกี่ยวกับการดับไม่เหลือนี้ให้รู้รายรับรายจ่ายไว้เสมอไป ข้อนี้มีอานิสงส์สูงไปกว่าไหว้พระสวดมนต์ หรือทำสมาธิเฉย ๆ

เรื่องเกี่ยวกับดับไม่เหลือทำนองนี้ ไม่เกี่ยวกับการเพ่ง หรือหลับตาเห็นสีเห็นดวงหรืออะไรที่แปลก ๆ เป็นทำนองภาวนาหรือศีลหรือศีลวิธิตี แต่เกี่ยวกับสติปัญญา หรือสติสัมปชัญญะโดยตรงเท่านั้น อย่างมากที่สุดที่มันจะสำแดงออกก็เพียงถ้ามีสติสมบูรณ์จริง ๆ ได้ที่เต็มที่แล้วก็จะสำแดงออกมาเป็นความเบากายเบาใจ สบายกายสบายใจอย่างที่บอกไม่ถูกเท่านั้นเอง ถึงกระนั้นก็อย่านึกถึงเรื่องนี้จะดีกว่า เพราะจะกลายเป็นที่ตั้งอุปาทานอันใหม่ขึ้นมาแล้ว มันก็จะดับไม่ลง และมันจะ “เหลือ” อยู่เรื่อย คือ เกิดเรื่อยทีเดียว เดี่ยวจะได้กลุ่มกันใหญ่และยิ่งไปกว่าเดิม

พวกที่ทำวิปัสสนาไม่สำเร็จ ก็เป็นเพราะคอยจับจ้องเอาความสุขอยู่เรื่อยไป มุ่งนิพพานตามความยึดถือของตนอยู่เรื่อยไป มันก็ดับไม่ลง หรือนิพพานจริง ๆ ไม่ได้ มีตัวกูเกิดในนิพพานแห่งความยึดมั่นถือมั่นของตนเองเสียเรื่อย

ฉะนั้น ถ้าจะภาวนาบ้าง ก็ต้องภาวนาว่า ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น แม้แต่สิ่งๆ ที่เรียกว่า นิพพานนั่นเอง “สัพเพ ธัมมา นาลังอภินิเวสยา ลิงทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น”

สรุปความว่า ทุกคำเข้าเข้านอน ต้องทำความแจ่มแจ้ง เรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น ให้แจ่มกระจ่างอยู่เสมอ จนเคยชินเป็นนิสัย จนหากบังเอิญตายไปในเวลาหลับ ก็ยังมีหวังที่จะไม่เกิดอีกต่อไปอยู่นั่นเอง มีสติปัญญาอยู่เรื่อยอย่าให้อุปาทานว่า “ตัวกู” หรือ “ของกู” เกิดขึ้นมาได้เลยในทุกๆ กรณี ทั้งกลางวันกลางคืน ทั้งตื่นและหลับ

นี้เรียกว่า เป็นอยู่ด้วยความดับไม่เหลือ หรือ ความไม่มีตัวตน มีแต่ธรรมะอยู่ในจิตที่ว่างจากตัวตนอยู่เสมอไป เรียกว่า ตัวตนไม่ได้เกิด และมีแต่การดับไม่เหลืออยู่เพียงนั้น ถ้าเปลอไป ก็ตั้งใจทำใหม่เรื่อย ไม่มีการทอดย



หรือเบื้องหน้า ในการบริหารใจเช่นนี้ก็เช่นเดียวกับเราบริหารกายอยู่ตลอดเวลา นั้นเหมือนกัน ให้ทั้งกายและใจ ได้รับการบริหารที่ถูกต้อง คู่กันไปด้วย ในทุกกรณีที่ทำอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก เป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่มีความผิดพลาดเลย ที่นี้ก็มาถึง วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๒ คือ ในเวลาจวนเจียนจะดับจิตนั้น อยากรจะกล่าวว่า มันง่ายเหมือนตกกระไดแล้วพลอยกระโจน มันยากอยู่ตรงที่ไม่กล้าพลอยกระโจน ในเมื่อพลัดตกกระไดมันจึงเจ็บมาก เพราะตกลงมาอย่างไม่เป็นท่าเป็นทาง ไหนๆ เมื่อร่างกายนี้มันอยู่ต่อไปอีกไม่ได้แล้ว จิตหรือเจ้าของบ้านก็พลอยกระโจนตามไปเสียด้วยก็แล้วกัน

ให้ปัญญากระจ่างแจ้งขึ้นมา ว่าไม่มีอะไรที่น่าจะกลับมาเกิดใหม่เพื่อเอาเพื่อเป็น เพื่อหวังอะไรอย่างใดต่อไปอีก หยุด สิ้นสุด ปิดฉากสุดท้ายกันเสียที เพราะไปแตะเข้าที่ไหนมีแต่ทุกซัซนั้น ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไรเข้าที่ไหน หรือได้อะไรที่ไหนมา จิตหมดที่หวังหรือความหวังละลายไม่มีที่จอด มันจึงดับไปพร้อมกับกายอย่างไม่มีเชื้อเหลือมาเกิดอีก

สิ่งที่เรียกว่าเชื่อ ก็คือความหวัง หรือความอยาก หรือความยึดมั่นถือมั่น อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั่นเอง

สมมติว่า ถูกควายขวิดจากข้างหลัง หรือรถยนต์ทับหรือตึกพังทับ ถูกลอบยิง หรือถูกระเบิดชนิดไหนก็ตาม ถ้ามีความรู้สึกเหลืออยู่ แม้สักครึ่งวินาทีก็ตาม จงน้อมจิตไปสู่ความดับไม่เหลือ หรือทำความดับไม่เหลือเช่นว่านี้ให้แจ่มแจ้งขึ้นในใจ เหมือนที่เราเคยฝึกอยู่ทุกคำเข้าช้านอนตื่นขึ้นมา ในขณะนั้นทำให้จิตดับไป ก็เป็นการเพียงพอแล้วสำหรับการ “ตกกระไดพลอยโจน” ไปสู่ความดับไม่มีเชื้อเหลือ

ถ้าหากจิตดับไปเสีย โดยไม่มีเวลาเหลืออยู่สำหรับให้รู้สึกได้ ดังนั้นก็แปลว่า ถือเอาความดับไม่เหลือที่เราพิจารณาและมุ่งหมายอยู่เป็นประจำใจทุกคำเข้าช้านอนนั่นเองเป็นพื้นฐานสำหรับการดับไป มันจะเป็นการดับไม่เหลืออยู่ดี ไม่เสียท่าเสียทีแต่ประการใด อยาได้เป็นห่วงเลย

ถ้าป่วยด้วยโรคที่เจ็บปวด หรือทหนทรมานมาก ก็ต้องทำจิตแบ่งรับว่าที่ยังเจ็บปวดมากนี้แหละ มันจะได้ดับไม่เหลือเร็วเข้าอีก เราชอบใจความ



เจ็บปวดเสียอีก เมื่อเป็นดังนี้ปัดในธรรม ก็จะข่มความรู้สึกปวดนั้นไม่ให้ปรากฏ หรือปรากฏแต่น้อยที่สุด จนเรามีสติสมบูรณ์อยู่ดั้งเดิม และเยาะเย้ยความเจ็บปวดได้ ฯลฯ

สรุปความในที่สุด วิธีปฏิบัติทั้ง ๒ ชนิดก็คือ จงมีจิตที่มีปัญญาแท้จริง มองเห็นอยู่ว่า ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น แม้แต่สักสิ่งเดียว ในจิตที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นโดยสิ้นเชิง อย่างนี้แหละ “ไม่มีตัวกู” หรือ “ของกู” มีแต่ธรรมะที่เป็นความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเราจะสมมติเรียกว่า พระรัตนตรัย หรือ มรรค ผล นิพพาน หรืออะไรที่เป็นยอดปรารถนาของคนยึดมั่นถือมั่นนั้น ได้ทุกอย่าง แต่เราไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานในสิ่งเหล่านั้นเลย จึงดับไม่เหลือ หรือนิพพานได้จริงสมชื่อ นิ แปลว่า ไม่เหลือ, พาน แปลว่า ไป หรือ ดับ นิพพาน จึงแปลว่า ดับไม่เหลือ เป็นสิ่งที่มีลักษณะความหมาย การปฏิบัติและ อานิสงส์อย่างทีกล่าวมานี้แล

ข้อความทั้งหมดนี้ยังย่ออยู่มาก แต่ถ้าขยันอ่านและพิจารณาอย่างละเอียดไปทุกอักษร ทุกคำ ทุกประโยคแล้ว ก็คงจะพิสดารได้ในตัวมันเอง และเพียงพอแก่การเข้าใจและปฏิบัติ ฉะนั้น หวังว่าคงจะอ่านจะฟังกันอยู่เป็นประจำโดยไม่ต้องคำนึงว่า ก็เที่ยว ก็จบ จนกว่าจะเป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้ง โดยปัญญา และมั่นคงโดยสมาธิ นำมาใช้ได้ทันทั่วที่ด้วยสติ สมตามความประสงค์ทุกประการ

คติธรรม

- | | |
|-----------------------|----------------|
| ๐ แม้มี่เนตรพ่างเพียง | พันจัก-บุแฮ |
| มีวิชารู้หลัก | เลิศล้ำ |
| ปัญญายิ่งยศศักดิ์ | ภาทัว ภพนา |
| รู้เท่าใดฤพัน | พ่ายแพ้ความตาย |

(โคลงโลกนิติ)



อนัตตา - ยามหาวิเศษ

ธรรมะที่ช่วยกำจัดความเห็นแก่ตัว

ของท่านเจ้าคุณอาจารย์พุทธทาสภิกขุ วัดสวนโมกขพลาราม
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

การบรรยายปาฐกถาธรรมในชุด “หนทางรอดของมนุษย์เรา” ได้
พูดมาตามลำดับ นับตั้งแต่พูดกันถึงเรื่องว่า วิกฤตการณ์กำลังคุกคามโลก
ความเห็นแก่ตัวน่ากลัวนัก หนทางรอดของเรา คือการทำลายความเห็นแก่ตัว
บ่อเกิดแห่งความเห็นแก่ตัว คือ สิ่งที่เรียกว่าตัวตน ปัญหาทุกเรื่องไม่ว่า
ปัญหาอะไร มันเกิดมาจากตัวตน หรือความเห็นแก่ตัว

ความเข้าใจและปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอนัตตา

วันนี้ก็มาถึงหัวข้อว่า อนัตตา ยามหาวิเศษ ในการกำจัดความเห็น
แก่ตัว เนื่องจากว่าเราต้องการความไม่เห็นแก่ตน จะกำจัดความเห็นแก่ตน
เราก็ต้องมีเครื่องมือแล้วเครื่องมือที่จะประเสริฐที่สุดก็คือ ความรู้เรื่องอนัตตา
ซึ่งเป็นเรื่องที่ลึกลับซับซ้อนอยู่เหมือนกัน เห็นได้โดยยาก ถ้าเห็นได้ง่ายกัน
เสียแล้ว โลกนี้ก็ไม่เป็นอย่างที่กำลังเป็น คือไม่มีความเห็นแก่ตัว แล้วก็ไม่
ยุ่งยากลำบากเหมือนอย่างที่เป็นอยู่ ฯลฯ

ที่นี้ก็เหลือवादูลถึงปัจจุบัน ในปัจจุบันนี้ นักพัฒนาที่เข้าใจว่า อนัตตา
เป็นข้อดีของการพัฒนา แล้วก็เลยรังเกียจ อนัตตา รังเกียจความรู้เรื่องอนัตตา
ไม่อยากจะให้เข้ามาเกี่ยวข้องเลย หรือถ้าจะพูดอีกทางหนึ่ง ก็ต้องการแต่เรื่อง
อัตตาส่งเสริมให้มีอัตตา ให้เห็นแก่ตัวตน ให้พัฒนาอย่างเอาเป็นเอาตายกัน
เลย ถ้าอนัตตาเข้ามา กลัวว่าคนจะไม่พัฒนา

บางคนก็เห็นไปว่า อนัตตา อนัตตา จะทำให้คนเราขี้เกียจๆ เติลิด



ไปอีกก็ว่า จะทำให้คนฆ่าตัวตาย ถ้าเห็นว่าอึดตาหรือมีอึดตาเป็นทุกข์แล้วก็ฆ่าตัวตายเสียเลย อย่างนี้ก็มี มักจะมองกันไปทางว่า มันทำให้คนไม่กระตือรือร้นให้มีชีวิตหมดอาลัยตายอยากไปวันหนึ่งๆ ไม่รักครอบครัว ไม่รักอะไรหมด กระทั่งว่าจะไม่รักชาติบ้านเมือง นี่เขาก็พูด อาตมาก็เคยได้ยิน แต่ความจริงมันไม่เป็นเช่นนั้น มันจะแก้ปัญหาทุกข์ทุกอย่างได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือแก้ปัญหาเรื่อง ความเห็นแก่ตัว ฯลฯ

อนัตตา : ความมีตัว ซึ่งมิใช่ตัว

ที่นี้มาดูเรื่องอนัตตา หรือความรู้เรื่องอนัตตาที่ถูกต้องการรู้ความจริงเรื่องความไม่มีตัวนั้น มันมีผลสูงสุด คือทำให้ไม่เห็นแก่ตัว ลัทธิอื่นเขาสอนเรื่องมีตัวถึงที่สุด หรือเตลิดถึงกับว่า ไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรเลย แต่พุทธศาสนาเราสอนอนัตตาว่า มีตัวที่มีใช้ตัว ความรู้สึกว่าตัวว่าตนที่รู้สึกอยู่ในใจนั้น มันก็มีเป็นตัวเป็นคนเพียงเท่านั้น โดยแท้จริงมันมิใช่ตัว เรามีคำสอนเรื่อง มีตัวซึ่งมิใช่ตัว ถ้าจะพูดกันให้หมดแล้วก็พูดได้เป็น ๓ อย่าง พวกแรกมีตัว มีตัวอย่างหลับทูลลับตา มีกระทั่งจุดสุดท้ายก็มีตัวนิรันดร นี้พวกหนึ่ง

อีกพวกหนึ่ง สุดโต่งไปฝ่ายทางตรงกันข้าม ไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรเลย ไม่มีตัว ไม่มี ไม่ใช่ของตัว ไม่มีอะไรที่จะมาเป็นตัว หรือมีปัญหา นี้สุดโต่งในทางข้างหนึ่ง

พุทธศาสนาอยู่ตรงกลาง อยู่ตรงกลาง ที่เรียกว่า มัชฌิมาณะ มันอยู่ตรงกลาง มันมีตัวตามความรู้สึก มันช่วยไม่ได้ตามความรู้สึกมันต้องมีตัว แต่ว่าตัวนั้นเป็นเพียงความรู้สึกด้วยอวิชชา อย่างที่เห็นเป็นตัว เป็นตัว ๆ ก็อย่าง ๆ มองดูให้เห็นว่า มันไม่ใช่ตัว คำว่า อนัตตา ต้องแปลว่า ไม่ใช่ตัว อย่าไปแปลว่า ไม่มีตัว หรือไม่มีอะไรเลย อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่ตัวมันมีทุกอย่าง หลายอย่างมากอย่าง คนเห็นว่าเป็นตัว แต่ความจริงนั้น มันมิใช่ตัว ถ้ามองเห็นเป็นตัวจะหลงรักและจะเกิดกิเลส มองเห็นเป็นความมิใช่ตัวมันจะไม่หลงรักจะไม่เกิดกิเลส



ความรู้เรื่องอนัตตา มีลักษณะอยู่ตรงกลาง ระหว่างความมีตัวสูงสุด กับความไม่มีตัวสูงสุด คือ มันมีตัวซึ่งมิใช่ตัวฟังดูก็น่าหวั ว่าเรามีตัวซึ่งมิใช่ตัว แต่เป็นความจริงที่สุด ขอให้มิตัวชนิดที่ไม่ใช่ตัวเกิด ปัญหาต่างๆ จะไม่เกิดขึ้น

สัญชาตญาณ : ต้นเหตุของความรู้สึก “มีตัว”

เราจะต้องดูกันให้ลึกลงไปถึงข้อที่ว่า ความรู้สึกว่ามีตัว มีตัวว่า นี่มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ข้อนี้เรียกว่า จะต้องรู้สึกลงไปกว่าธรรมดา เรียกว่ารู้ก่อนเกิด ความรู้สึกว่ามีตัว มีตัวนี่มันเป็นความรู้ของสัญชาตญาณ คือความรู้ที่เกิดโดยธรรมชาติ ไม่ต้องมีใครมาสอน สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย มีสัญชาตญาณ มีความรู้สึกตามแบบสัญชาตญาณ และความรู้สึกว่า สัญชาตญาณนั้น มันมีพีชพันธุ์แห่งความมีตัว หรือมีตัว ซึ่งเป็นเมล็ดพีชซ่อนอยู่ในนั้น แล้วก็จะเจริญงอกงามออกมาเป็นความมีตัว

เด็กอยู่ในท้อง ไม่ได้เกิดความรู้สึกว่าตัวตนอะไร แต่พอคลอดออกมาแล้ว มาสัมผัสสอารมณ์ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สัมผัสทางรับประธาน อร่อยหรือไม่อร่อย มันเกิดความรู้สึกอร่อย หรือไม่อร่อย ถูกใจหรือไม่ถูกใจ สบายหรือไม่สบาย ความรู้สึกอร่อย สบาย หรือถูกใจนั้นแหละ มันก่อให้เกิดความคิดอันหนึ่งขึ้นมาว่า กู กู กูอร่อย กูพอใจ กูสบาย นี่สัญชาตญาณว่ามีตัวตนออกมาอย่างนี้ ถ้ามันไม่มีโอกาสอย่างนี้ มันก็เกิดไม่ได้ มันก็ตายด้าน

ทีนี้หากมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัสสิ่งนั้น สิ่งนี้ สิ่งโน้น โดยทั่วๆ ไป เกิดความรู้สึกที่เป็นคู่ คือเป็นบวกเป็นลบ บวกก็คือถูกใจ ลบก็คือไม่ถูกใจ บวกก็คือสบาย ลบก็คือไม่สบาย ความรู้สึกบวกหรือลบนี่ ทำให้เกิดความรู้สึกว่า กู กู กู เป็นเช่นนั้น เกิดความรู้สึกสบายขึ้นในใจ ก็ปรุงเป็นความรู้สึกว่า กูเป็นผู้สบาย ไม่สบายขึ้นมา ก็เกิดความรู้สึกว่า กูไม่สบาย กูถูกใจ กูไม่ถูกใจ จนกระทั่งมีอาการหัวเราะบ้าง ร้องไห้บ้าง นี่ตัวกูโดยสัญชาตญาณ

เราขอรับว่า ถ้าไม่มีสัญชาตญาณแห่งตัวกู ชีวิตมันมีไม่ได้ ความรู้สึกว่ามีตัวกูตามสัญชาตญาณ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต แต่แล้วมันก็สร้าง



ปัญหา เพราะว่าควบคุมมันไม่ได้ สัญชาตญาณตัวกู่นี้ มันเตลิดเปิดเปิงไปตามอำนาจของอวิชชา ตัวกู่น้อย ๆ ก็กลายเป็นตัวกูที่ใหญ่หลวงขึ้นมา เป็นตัวกูที่เข้มข้นขึ้นมา สร้างปัญหาถึงกับจะทำลายโลก

มาศึกษาตัวตนตามสัญชาตญาณกันให้ตีสักหน่อย จะเห็นว่ามันเป็นเรื่องที่น่าหัวเราะ เด็กทารกโตขึ้นมา เป็นเด็กเดินได้ ก็เดินไปชนแก้ว เป็นตัวตนอีกตนหนึ่ง มาทำให้ตัวตอนนี้เจ็บ แล้วก็เตะแก้ว เดินไปชนแก้วก็เจ็บ ความรู้สึกเจ็บนั้นแหละ มันทำให้เกิดตัวกูู้สึกเจ็บ แล้วก็โกรธแก้วว่าเป็นตัวตนของแก้ว หรือทำอันตรายแก้ว โดยคิดว่า เป็นตัวตนอีกตัวตนหนึ่ง เป็นข้าศึกทำอันตรายแก่ตัวตอนนี้ ในแก้วแท้ ๆ นี้ ยังรู้สึกว่ามีตัวตนได้ ด้วยอำนาจของอวิชชา

ที่นี้ในใจ ในความรู้สึก ที่รู้สึกชอบหรือไม่ชอบอะไรได้นี้ มันก็ง่ายเหลือเกินที่จะมีความรู้สึก ตัวกูู้ชอบหรือไม่ชอบ ออย่าว่าแต่แก้วเลย แม้แต่ก้อนหินหรืออะไรที่มันยิ่งกว่าแก้ว พอเดินไปชนเข้าก็โกรธ ว่าในก้อนหินมีตัวตน มันทำอันตรายแก่กู แล้วก็เตะก้อนหิน แล้วใครมันเจ็บล่ะ! ก้อนหินยังถูกสำคัญว่า เป็นตัวตน หรือมีตัวตน ยึดถือเป็นตัวตน แล้วเตะก้อนหิน แล้วใครมันเจ็บ สมน้ำหน่ามัน นี่มันสร้างตัวตนขึ้นมาได้ แม้แก้ว แม้ก้อนหิน นี่ตัวตนเป็นผลผลิตขึ้นมาจากอวิชชา ปรงขึ้นมาจากความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่ง ซึ่งกำลังรู้สึกอยู่ในใจ

ตัวตน : ผลผลิตของความโง่ ที่ก่อให้เกิดความเห็นแก่ตัว

ดังนั้น มองเห็นเสียเถิดว่า สิ่งที่เราเรียกว่าตัวตนนั้น มิได้มีอยู่จริง เป็นแต่เพียงผลิตภัณฑ์หรือผลผลิตที่ความโง่ทำให้เกิดขึ้น แล้วสร้างขึ้นมาจากความรู้สึกอันใดอันหนึ่ง เช่น มีความรัก ก็จะมีตัวผู้รัก มีความโกรธ ก็จะมีตัวผู้โกรธ เป็นตัว ผู้โกรธ ตัวผู้ ผู้นี้ มันเกิดขึ้นมาจากอาการตามธรรมดาที่ได้เกิดมาขึ้นในใจก่อนแล้ว ดังนั้น สังเกตดูให้ตัว ตัวผู้อยาก มันเกิดที่หลังความอยาก มีความอยากอะไรรุนแรงอยู่ในใจ ก็เกิดความรู้สึก กูผู้อยาก แล้วก็ไปทำตามอำนาจกูผู้อยาก จึงเห็นได้ว่าอัตตาหรือตัวตนนี้ ก็ยังเป็น



มัจฉาทิฎฐิ สร้างขึ้นมาจากอวิชา ถ้าเราไม่รู้เรื่องนี้ ก็ไม่มีความเป็นพุทธบริษัท
พุทธบริษัท ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ต้องรู้เรื่องนี้

ในที่สุดขอกล่าวเป็นคำสรุปว่า ความรู้ในโลกอย่างโลก ๆ นั้น ยังไม่รู้
ถึงเรื่องอนัตตา โลกยังไม่รู้จักเรื่องสูงสุด จึงเป็นโลกจมแน่นอยู่ในโลก แล้วยัง
แถมยึดอัดตามายานันนั้นยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก จนเป็นเหตุให้ทะเลาะวิวาทกัน จะชิงกัน
ครองโลกแล้วก็จะทำลายฝ่ายตรงกันข้าม ยิ่งเจริญรุ่งเรืองในทางโลก ยิ่งมีตัว
ตน แล้วมันก็ยิ่งเห็นแก่ตน หลงรักในสิ่งใด ก็เป็นทาสของสิ่งนั้น ขอให้ดูให้ดี
ว่าหลงรักในสิ่งใด ก็จะตกเป็นทาสของสิ่งนั้น แล้วก็เกิดกิเลสนานาชนิด หรือ
ว่าเป็น ๓ ประเภท คือ โลก โกรธ หลง เป็นไปได้ทั้งในแง่ของกามธาตุ คือสิ่ง
ที่เป็นที่ตั้งแห่งกาม และในแง่ของรูปธาตุ ซึ่งไม่ได้เกี่ยวกับกาม เป็นรูปบริสุทธิ
ก็ยังไม่หลงได้ถึงขนาดนี้ แม้แต่รูปธาตุก็ยังหลงว่าเป็นตัวตน เป็นของตน ก็หลง
อยู่ในความมีตน เป็นพรหมชั้นสูงสุดก็ยังหลงอยู่ในความมีตัวตน

หนทางสู่ความเป็นอนัตตา (ตัวตน ซึ่งมีตัวตน)

ทีนี้ มาดูถึงความรู้ที่ถูกต้องและเป็นไปถึงที่สุด คือความรู้ที่เห็นทุก
อย่างว่าไม่ใช่ตน เรียกว่าธาตุตามธรรมชาติ จะเรียกธาตุอย่างไรในภาษาธรรมะ
ก็ได้ ภาษาวินยาศาสตร์ก็ได้ เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ แล้วก็มีคุณค่าอย่าง
ใดอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่า ไม่เป็นบวก ก็เป็นลบ ไม่เป็นลบก็เป็นบวก
คือ ทำให้เกิดดีใจหรือเสียใจ ชอบหรือไม่ชอบ เป็นคู่ตรงกันข้ามบ้าง

ดูให้ดี สิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งก็เป็นอย่างนี้ สิ่งที่ไม่มียปัจจัยปรุงแต่งก็
ไม่มีลักษณะที่จะเห็นว่าเป็นตัวตน ร่างกายนี้มีธาตุตามธรรมชาติ จิตเป็น
ธาตุตามธรรมชาติ เจตสิกความรู้สึกของจิตก็เป็นตามธรรมชาติ เรื่องกาย
เรื่องโลกนี่ก็เป็นธาตุตามธรรมชาติ ทีนี้เรื่องนิพพานซึ่งเป็นที่สิ้นสุดของสิ่งทั้ง
๓ นั้น ก็ยังคงเป็นธาตุตามธรรมชาติ นิพพานธาตุ ก็เป็นธาตุตามธรรมชาติ
ให้มองเห็น สิ่งทั้งปวง โดยความเป็นธาตุตามธรรมชาติ ไม่เกิดตัวตน แล้วจะ
ไม่เกิดความเห็นแก่ตน



อนัตตา : ยามหวิเศษ ที่ช่วยกำจัดความเห็นแก่ตัว

ความเห็นว่ามีตนนี้ ทำให้ไม่เกิดกิเลส สามารถกำจัดกิเลสในลักษณะที่ว่า ป้องกันไม่ให้เกิดความเห็นว่ามีตนนี้กำจัดราคะ ยิ่งกว่าอสุภกรรมฐานนะ อสุภกรรมฐานที่สอนพระบวชใหม่นั้นนะ สู้กำจัดด้วยอนัตตาไม่ได้กำจัดโลภะยิ่งกว่าให้ทานนะ ให้ทานนี้มันแลกเอาสวรรค์นะ ที่มีมีกันอยู่ มันไม่จำกัด ถ้าเห็นอนัตตาแล้ว มันกำจัดโลภะ อนัตตากำจัดโทสะยิ่งกว่าเมตตา มัวสอนกันอยู่แต่กำจัดด้วยเมตตาๆ มันก็กำจัดได้อย่างขอไปที ถ้ากำจัดด้วยอนัตตา โทสะจะไม่มีเหลืออยู่เลย การที่มีความอดกลั้น อดทน ชั้นดี สำนวมอะไร มันก็ยังไม่เท่ากับความเห็นอนัตตา อนัตตาความกำจัดโมหะ ในทุกแง่ทุกมุม ไม่ทำให้โง่ขนาดเที่ยวกลัวผีกลัวสาว กลัวอะไรก็ไม่ว่า

สรุปความว่า อนัตตา กำจัดความทุกข์และปัญหา แม้ในเรื่องโลก เรื่องการอยู่ในโลก แน่นนอนละ ในโลกนี้ต้องมีการทำงานการหาเงิน การมีกินมีใช้ การเก็บ แต่ควรจะรู้ว่า ต้องไม่เป็นทุกข์ ต้องไม่ก่อให้เกิดทุกข์ ต้องกระทำได้ โดยที่ต้องไม่เป็นทุกข์ มิฉะนั้น การกระทำทุกอย่าง ตั้งแต่ทำงาน มีเงิน หาเงิน กิน ใช้ เก็บอะไรก็ตาม จะต้องเป็นทุกข์

ชีวิตนี้ ชีวิตนี้ ขอเน้นว่า ชีวิตนี้ มันสูงสุดอยู่ที่ว่า สงบเย็นแล้วเป็นประโยชน์ อย่าต้องการอะไรให้มากไปกว่านั้นเลย จะบ้า จะเป็นบ้า ต้องการเพียงว่าชีวิตนี้สงบเย็นและเป็นประโยชน์แก่ทุกฝ่ายก็พอแล้ว เย็นกับเป็นประโยชน์ เย็น กับ ประโยชน์ ๒ คำพอแล้ว อนัตตาช่วยได้ให้เป็นอย่างนั้น มิฉะนั้น จะร้อน จะเห็นแก่ตัว แล้วจะไม่เป็นประโยชน์แก่ใคร ไม่เป็นประโยชน์แก่ใคร

เด็กวัยรุ่นก็ต้องรู้เรื่องอนัตตา แต่เราไม่ได้สอน มันก็ไม่รู้ แล้วมันก็เห็นเป็นอัตรายิ่งๆ ขึ้นไป มันทำให้พ่อแม่แม่น้ำตาไหลไม่มีที่สิ้นสุด คนหนุ่มสาวไม่รู้เรื่องอนัตตา ก็บ้ากันจนสุดเหวี่ยง พ่อบ้านแม่เรือน ไม่รู้เรื่องอนัตตา ก็ทนทุกข์ทรมาน เหมือนกับตกรอกทั้งเป็น ถ้าทุกคนรู้เรื่องอนัตตา จะขจัดปิดเป่าความทุกข์ออกไปเสียได้ เพราะมันทำให้ไม่เห็นแก่ตน



ไม่เห็นแก่ตนหรือหมดตนนี้ ไม่ใช่ฆ่าตัวตาย ฆ่าตัวตาย มันยังยึดถือ
ตนว่า ฆ่าตน ตนถูกฆ่าอยู่นั้นแหละ ไม่ต้องฆ่าตัวตาย แต่มองเห็นความจริงว่า
มันมิใช่ตน เราจะละสิ่งใดไม่ให้มีอำนาจเหนือเรา ก็ละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่ง
นั้น สิ่งที่เราหลงรัก พอใจจนเกิดปัญหานั้นนะ เราม่ามันเสียได้ด้วยการละความ
พอใจในสิ่งนั้น เรามองเห็นสิ่งนั้น ในฐานะเป็นสิ่งที่ให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา
เพราะความเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นตัวตน เป็นของตน เป็นตัวตน เป็นของ
ตน ในลักษณะที่ถูกใจก็เป็นบวก ในลักษณะที่ไม่ถูกใจก็เป็นลบ มันก็สลับกัน
ทั้งเป็นบวกและทั้งเป็นลบ เตียวหัวเราะ เตียวร้องไห้ ตีใจเกินไปกินนอนไม่หลับ
กินข้าวไม่ลง เสียใจเกินไปกินนอนไม่หลับ กินข้าวไม่ลง เสียใจกับตีใจมันกับบ้า
พอๆ กัน ฉะนั้น อยู่ในระหว่างกลาง ไม่ต้องตีใจไม่ต้องเสียใจนี้ มีความ
สงบเย็นแห่งพระนิพพานเข้ามาช่วย ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ นี่ต้องเอาความโง่
เรื่องอัตตาออกไปเสีย มีความรู้เรื่อง อนัตตาให้ถูกต้อง ตามที่เป็นจริง

ขอยืนยันว่า ถ้าไม่มีความรู้หรือว่าการใช้ธรรมะเรื่องอนัตตา นั้นแหละ
ไม่มีพุทธศาสนา ที่ไหนไม่มีความรู้เรื่องอนัตตา หรือการใช้ความรู้เรื่องอนัตตา
ที่นั่นไม่มีพุทธศาสนา ก่อนพุทธศาสนาเกิดก็ไม่มีความรู้เรื่องนี้ พุทธศาสนา
เกิดนานแล้ว สอนเรื่องนี้แล้ว แต่ก็ไม่มีใครรู้และไม่มีใครใช้มัน ก็เท่ากับไม่มี
พุทธศาสนาด้วยเหมือนกัน คือ มันไม่ดับทุกข์ตามหลักแห่งพุทธศาสนา ถ้าไป
ดับทุกข์ตามวิธีอื่น ดับทุกข์อย่างมีตัวตนก็เป็นเรื่องอื่น ศาสนาอื่น ลัทธิอื่นมิใช่
พุทธศาสนา ต่อเมื่อใดมีความรู้เรื่องอนัตตา ใช้เรื่องอนัตตา ใช้ความรู้เรื่อง
อนัตตาให้เป็นประโยชน์ เมื่อนั้นเรียกว่าพระพุทธานุศาสน์ มีความรู้ มีการกระทำ
ได้รับประโยชน์ของการกระทำ ตามหลักแห่งพระพุทธานุศาสน์ ไม่มีพุทธศาสนา
ก็คือ ไม่มีพุทธบริษัท

ในประเทศเรานี้แหละ ไม่ต้องที่ไหน ไม่มีพุทธบริษัทก็ได้ ถ้ามัน
ไม่มีความรู้เรื่องอนัตตา หรือใช้ความรู้เรื่องอนัตตา มันก็มีแต่ความทุกข์ แล้ว
มันจะเป็นโลกของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานไปได้อย่างไร ขอให้คิดดูให้ดี ๆ มีความ
รู้เรื่องนี้ให้ดี ๆ จึงจะเรียกว่า เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

นึกดูให้ดี มีสิ่งที่ทำให้เราน่าละอาย น่าละอายตัวเอง น่าละอายต่อ



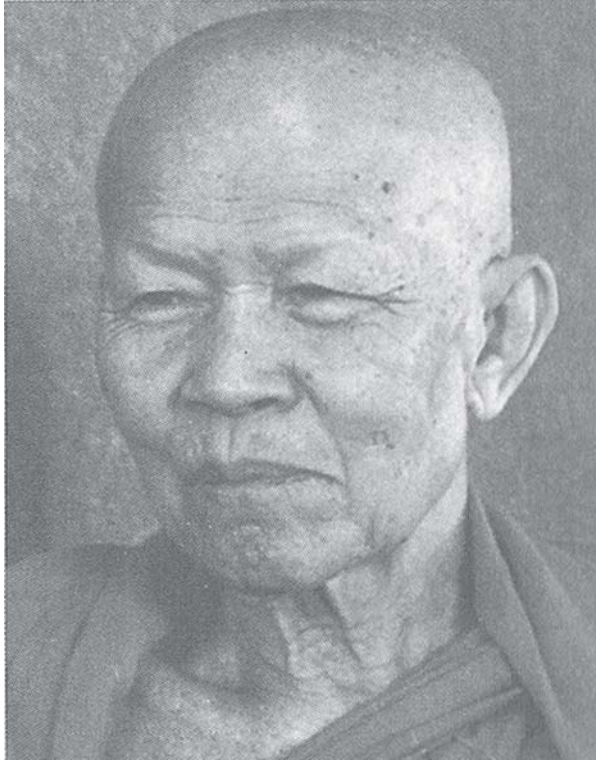
คนป่า สมัยคนป่า สมัยหิน หรือก่อนสมัยหิน ยังไม่รู้จักนุงผ้า เขาก็ไม่ได้มี
 วิกฤตการณ์มากถึงขนาดนี้ เขาก็ไม่ได้มีความเห็นแก่ตัวมากถึงขนาดนี้ ปัญหา
 หรือความทุกข์มัน น้อยกว่ากันมาก เมื่อเขาไม่รู้จักทำไฟฟ้าใช้ ดวงใจของเขา
 สว่างไสวจากกิเลสกว่านี้ เมื่อเขาไม่มีน้ำแข็งกิน จิตใจของเขาเยือกเย็นกว่า
 คนที่มีน้ำแข็งกิน ซึ่งเพิ่มความอยาก ความวุ่นวายอะไรขึ้นมาอีกมาก

ฉะนั้น อย่าหลงแต่ว่าความเจริญ ความเจริญที่มันสร้างความเห็นแก่
 ตัว แล้วก็สร้างวิกฤตการณ์ ขอให้สนใจในความรู้แท้จริง คือดับทุกข์ได้จริง
 ความรู้ที่ถูกต้องต่อการดับทุกข์ได้จริง ความรู้ที่เป็นความรู้ แต่ไม่ถูกต้องแก่
 การดับทุกข์นั้น เรียกว่า ไม่ใช่ความรู้จริง

ในพระพุทธศาสนาถือเอาคำว่า สัมมา สัมมาเป็นหลักที่ต้องให้
 ทานรักษาศีล เจริญภาวนาก็ต้องถูกต้องต่อนิพพานเป็นไปเพื่อนิพพาน มิฉะนั้น
 ไม่ใช่สัมมา มันเป็นทานเป็นศีล เป็นภาวนานอกพระพุทธศาสนา ใช้ไม่ได้ คือมัน
 เต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว เอาความเห็นแก่ตัวออกไปเสีย มันก็ต้องให้
 ทานเพื่อกำจัดความเห็นแก่ตัว รักษาศีล เพื่อกำจัดความเห็นแก่ตัว เจริญสมาธิ
 ภาวนาเพื่อกำจัดความเห็นแก่ตัว เราก็จะเอาตัวรอดได้ เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น
 โดยความเป็นตัวตนของตน ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนของตน
 ความทุกข์ก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น

โดยสรุปแล้ว ในพระพุทธศาสนาเรียกว่า ยึดมั่นในขันธห้า ว่าเป็น
 ตัวตน เมื่อไรยึดมั่นในขันธทั้งห้าว่า เป็นตัวตนก็มีความทุกข์เมื่อนั้น นั่นคือความ
 โง่ต่อเรื่องอนัตตา มีแต่ความโง่ในเรื่องอนัตตา ไม่มี ความฉลาดเรื่องอนัตตา
 ก็ต้องทนทุกข์ทรมาน ขอให้มองเห็นมูลเหตุของวิกฤตการณ์ ว่าเกิดมาจาก
 ความเห็นแก่ตัว และมองเห็นว่า ความเห็นแก่ตัว เกิดมาจากความรู้สึกรู้ว่ามีตัว
 ถ้าถอนความรู้สึกว่ามีตัวออกไปเสียได้แล้ว มันก็ไม่มีความเห็นแก่ตัว และไม่มี
 ปัญหา

ดังนั้น จึงกล่าวว่า อนัตตา อนัตตา ยามหาวิเศษ กำจัดความเห็น
 แก่ตน เป็นที่ดับทุกข์ เป็นหัวใจแห่งการดับทุกข์ คือความไม่ยึดมั่นถือมั่น
 สิ่งใด ๆ โดยความเป็นตนหรือเป็นของตน



พระธรรมวิสุทธิมงคล
(หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน)



จึงมักมีนามว่า พระอัฐมกรรมฐาน เสมอ อันเป็นคำชมเชยให้เกียรติท่านผู้ มุ่งทำงานนี้ ด้วยใจจริงจากพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย

กรรมฐาน ที่เป็นธรรมจำเป็นมาแต่พุทธกาล ที่พระอุปัชฌาย์ มอบให้แต่เริ่มบรรพชาอุปสมบท มี ๕ อากาญด้วยกันโดยสังเขป คือ เกศา ได้แก่ ผม โลมา ได้แก่ ขน นขา ได้แก่ เล็บ ทนต์ ได้แก่ ฟัน ตโจ ได้แก่ หนั่ง โดย อนุโลมปฏิโลม เพื่อกุลบุตรผู้บวชแล้ว ได้ยึดเป็นเครื่องมือบำเพ็ญพิจารณา ถอยหน้าถอยหลัง ซ้ำซากไปมา จนมีความชำนาญชำนาญ และแยบคายในอาการ หนึ่ง ๆ หรือทั้งห้าอาการ อันเป็นชิ้นส่วนสำคัญของร่างกายชายหญิงทั่ว ๆ ไป

กรรมฐานเป็นธรรมทั้งสำคัญและจำเป็น

แม้จะพูดว่ากรรมฐานเป็นสถานที่อุปบัติขึ้นแก่ท่านผู้พิเศษทั้งหลายก็ไม่ควรจะผิด เพราะก่อนจะทรงถ่าย พระรูป พระนาม และ รูปนาม จากความเป็นปุถุชนขึ้นมาเป็นพระอรหันต์ เป็นชั้น ๆ จนถึงขั้นสูงสุด ต้องมีกรรมฐานเป็นเครื่องชักฟอก เป็นเครื่องถ่วงถอยความคิด ความเห็น ความเป็นต่าง ๆ อันเป็นพื้นเพของจิตที่มีเชื้อวิภวัญญะจมอยู่ภายในให้กระจายหายสูญไปโดยสิ้นเชิง กลายเป็นพระทัยและใจดวงใหม่ขึ้นมาเป็นความบริสุทธิ์ล้วน ๆ

ดังนั้น พระพุทธเจ้าทั้งหลาย จึงทรงถือกรรมฐานว่า เป็นธรรมทั้งสำคัญและจำเป็น และยกย่องในวงพระศาสนาประจำศาสนาแต่ละ พระองค์ตลอดมาจนถึงปัจจุบัน แม้ในศาสนาแห่งพระสมณโคดมของพวกเรา ก็ทรงถือกรรมฐานเป็นแบบฉบับ และจารีตประเพณีตายตัวมาเป็นพระองค์แรก ว่าได้ทรงเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา เพราะกรรมฐาน ๔๐ มี อานาปานสติ เป็นต้น และทรงสั่งสอนพุทธบริษัทตลอดมาจนปัจจุบันทุกวันนี้ ทั้งจะเป็นสะพาน เชื่อมโยงให้สัตว์โลกได้ถึงพระนิพพาน ตลอดไปจนกว่าจะสิ้นอำนาจาสนา ของมวลสัตว์ที่จะตามเสด็จพระองค์ได้นั้นแล ฉะนั้น คำว่า กรรมฐาน จึงเป็น ธรรมพิเศษในวงพระศาสนาตลอดมาและตลอดไป



อุปชฌาย์ต้องสอน “รุกขมูลเสนาสน์”

ใครจะละเอียดแหลมคมยิ่งกว่าองค์ศาสดา พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วทั้งฝ่ายเหตุฝ่ายผล จึงประทานสั่งสอนสัตว์โลกต่อมานี้ นั่นละ ท่านอยู่ในป่า ความเป็นมฆามงคล เป็น เป็นภายในใจไฉ่เรื่องป่านั้นกิเลสไม่ชอบ กิเลสไม่เหลือวแล ไม่เหลือบมอง ไม่สนใจ นั่นละ พระพุทธเจ้าไล่เข้าไปนั่นละ ให้ไปอยู่ในป่า เพื่อฆ่ากิเลสได้ง่าย ก็ได้ง่ายจริงๆ ท่านสำเร็จออกมาจากป่าๆ เรื่อย จึงถือพระโอวาทนี้เป็นสำคัญมาก ฯลฯ

นี่พระพุทธเจ้าประทานไว้อย่างตายตัวเลย จึงเป็นธรรมที่ยังเหลือมา อยู่ทุกวันนี้ หากว่าเป็นธรรม ธรรมดาแล้ว รุกขมูลเสนาสน์ นี้จะหายไป นานแล้ว ไม่มีเหลือเลย แต่ทำไมจึงมีอยู่ทุกวันนี้ วัดไหนๆ อุปชฌาย์บวชต้อง สอนอนุศาสน์ ๘ นิสสัย ๔ อกรณียกิจ ๔ ประการ อนุศาสน์ ๘ นี้สอนตลอดเลย ทุกๆ องค์ต้องสอนอนุศาสน์ ๘ อย่างนี้ จึงได้มีมา ๆ

อนุศาสน์ ๘ คือ การสอน คำชี้แจง คำสอนที่อุปชฌาย์ หรือ กรรม วาจาจารย์บอกแก่ภิกษุใหม่ในเวลาอุปสมบทเสร็จ ประกอบด้วย นิสสัย ๔ และ อกรณียกิจ ๔ นิสสัย ๔ คือ ปัจจยเครีของอาศัยของบรรพชิต มี ๔ อย่าง ได้แก่ เที้ยว บิณฑบาต นุ่งห่มผ้าบังสุกุล อยู่โคนไม้ และ ฉันทาตองด้วยน้ำมูตรเน่า

อกรณียกิจ ๔ กิจที่ไม่ควรทำ หมายถึง กิจที่บรรพชิตทำไม่ได้ มี ๔ อย่าง ได้แก่ เสพเมถุน ลักของเขา ฆ่าสัตว์ และ พุดอวดคุณพิเศษที่ไม่มีในตน

อรรถกถา ๑๓

อุปบายวิธีการประกอบความ پاکเพียร ท่านจึงสอนไว้หลายแบบ หลายฉบับ เช่น อย่างอรรถกถา ๑๓ นี้ก็เหมือนกัน เป็นการชำระกิเลสล้วน ๆ ไม่ เป็นพระวินัย ไม่บีบบังคับ ใครจะทำตามข้อไหนหรือไม่ทำ ท่านก็ไม่ว่า เรียกว่า ธรรมไม่บังคับ แต่วินัยบังคับ วินัยผิดไม่ได้เลย เรียกว่า กฎหมายพระ

นี่อรรถกถา ๑๓ ข้อ ท่านก็สอนไว้ให้ไปอยู่ในป่าในเขาที่เช่นไรเหมาะสม นั้นอย่างนั้นแล้ว จนกระทั่งถึงการเดิน การนั่ง การนอน อยู่ในป่าช้า ในป่า ใน



เขา ไปหาเลือกเอา ที่ไหนเหมาะสม ใครจะสมาทานอยู่นานเท่าไร ให้กำหนดตัวเอง เช่น ไม่นอน จะอยู่ที่คืน กำหนดไว้เท่าไร ๆ ให้เจ้าของกำหนดเอา แล้วสังเกตดูเจ้าของจะถูกกับจุดประสงค์ข้อไหน ก็ให้ยึดข้อนั้นเป็นหลัก หนักข้อนั้นมากกว่าข้ออื่น ๆ เช่น อย่างอดนอน ถ้าอดนอนแล้วมันดี ฝายนั้นมักจะอดนอนบ่อย ๆ อดนอนบ่อย ๆ ความเพียรก้าวหน้า

จุดด๑ ๑๓ ข้อ พระพุทธเจ้าตรัสไว้เพื่อพวกเราทั้งหลายปฏิบัติ เพื่อสละโลกามิส ไม่ติดอยู่ในบ่วงของโลก คือ บุตร ภรรยา สามี ทรัพย์สมบัติยศศักดิ์ ชื่อเสียง อันเป็นเครื่องยึดถือหน่วงเหนี่ยวใจให้ไหลหลง แล้วก็ทะนงตนว่าสมบูรณ์ ฉลาดดี การปฏิบัติจุดด๑ ต้องไม่อาลัยเสียดายในชีวิตต้องปฏิบัติให้ถึงความสำเร็จเพียงเท่านั้นเป็นที่หมาย ต้องมีสัจจะ และมีปัญญาในการเลือกปฏิบัติ เราไม่ต้องปฏิบัติทั้งหมด แต่เลือกเฉพาะข้อที่เห็นว่าเหมาะสมแก่กาล สถานที่ บุคคล และประกอบไปด้วยประโยชน์

จุดด๑ ๑๓ ได้แก่ ๑. การสมาทานผ้าบังสุกุล ๒. การถือใช้ผ้าเพียงสามผืน ๓. การบิณฑบาตเป็นวัตร ๔. การเที่ยวไปบิณฑบาตตามลำดับเรือนละความละโมภโลภมากในโภชนะ ๕. การฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร ๖. การฉันเฉพาะอาหารในบาตรเป็นวัตร ๗. การไม่รับภัทรที่นำมาส่งที่หลัง ๘. การอยู่ป่าเป็นวัตร ๙. การอยู่รุกขมูลโคนไม้ ๑๐. การถืออยู่กลางแจ้ง ๑๑. การสมาทานอยู่ในป่าช้า ๑๒. ยินดีในเสนาสนะที่ถูกจัดให้ ๑๓. การนั่ง ยืน เดิน ไม่เอนกายลงนอน ถึงหลับก็เป็นไปใน ๓ อริยาบถต้น

ปฏิบัติพาพ่อแม่ครูอาจารย์มั่นพาดำเนินมา

๑๓๑

หลักปฏิบัติที่พ่อแม่ครูอาจารย์มั่นพาดำเนินมา ซึ่งได้สืบทอดมาถึงพวกเราเวลานี้ เป็นปฏิบัติที่ถูกต้องแม่นยำ ไม่มีเงื่อนไขให้สงสัยแม้แต่น้อย เพราะท่านดำเนินตามแบบฉบับของศาสดาที่มีไว้แล้วในตำราจริง ๆ ไม่ใช่แบบแอบ ๆ แฝง ๆ หรือ แผลง ๆ ไป ดังที่เห็น ๆ กันทั่ว ๆ ไปนี้ลักษณะอยากเด่นอยากดัง ไม่เข้ร่องเข้ร่อย อย่างนั้นไม่มี



สำหรับของหลวงปู่มั่น เป็นปฏิปทาด้วยความเป็นธรรมล้วนๆ จึงไม่มีแง่ใดที่น่าสงสัย เท่าที่พาดำเนินมานี้ก็พอจะทราบเรื่องราวบ้าง เช่น รูดังค์ตร การฉันทมือนเดียวหนเดียวนี้ก็มียู่แล้วในรูดังค์ ๑๓ ข้อการบิณฑบาตเป็นวัตร คือ ไม้ให้ขาดเมื่อยังฉันทอยู่ อันนี้ก็มียู่ในรูดังค์ ๑๓ นั้นแล้ว การฉันทในบาตรก็มีในรูดังค์นั้นแล้ว นี่ที่ปฏิบัติกันอยู่นี้ก็เห็นได้อย่างชัดเจน ไม่มีลึกลับอันใดเลย เพราะในตำรามีไว้อย่างชัดเจนอยู่แล้ว ท่านดำเนินตามตำรานั้นจริง ๆ

ถือผ้าบังสุกุลที่ท่านเป็นองค์หนึ่ง ดูจะไม่มีในสมัยปัจจุบันนี้เกินหรือเหนือท่านไป ท่านถือมาตั้งแต่เริ่มบวชจนกระทั่งวาระสุดท้าย ฯลฯ

พูดถึงด้านภาวณา นี่เราพูดเพียงแง่รูดังค์เพียงเล็กน้อย เช่น การอยู่ในป่า อยู่ในป่าช้า เหล่านี้มีในรูดังค์หมดแล้ว ไม่เป็นข้อที่น่าสงสัย ในถ้าเงื่อมผา เหล่านี้มีในอนุศาสน์และในรูดังค์ ๑๓ อยู่แล้วนั้น เป็นธรรมที่ตายใจได้จริงๆ ที่ท่านพาดำเนินมา เราทั้งหลายได้ยึดเป็นแนวทางสืบกันมาจนปัจจุบันนี้ เพราะท่านเป็นผู้พาดำเนิน

นี่พูดถึงเรื่องรูดังค์ ๑๓ เราพูดเพียงข้อใดข้อหนึ่ง ไม่พูดโดยตลอดทั่วถึงทุกข้อไป เช่น เนสัชชช ก็สมาทานไม่นอนเป็นวัน ๆ หรือ คิน ๆ ไป อย่างนี้ก็มียู่ในรูดังค์ นอกจากนั้นวิธีดำเนินทางด้านจิตตภาวนา ท่านก็ได้พาบำเพ็ญหรือปฏิบัติให้ นอกเหนือไปจากหลักธรรมที่พระองค์ทรงสั่งสอนไว้แล้วนั้นเลย เช่น สอนพุทโธ หรือสอนอานาปานสติ หรืออาการ ๓๒ นับแต่กรรมฐาน ๕ ขึ้นไปจนกระทั่งถึงอาการ ๓๒ เหล่านี้มีในตำรับตำราโดยสมบูรณ์อยู่แล้ว ไม่เป็นข้อสงสัย ไม่เป็นที่ให้เกิดความระแวงอะไรทั้งสิ้น ฯลฯ

ข้อวัตรปฏิบัติที่หลวงปู่มั่นพาดำเนิน

หลวงปู่มั่น ท่านทำเป็นแบบฉบับเป็นเนื้อเป็นหนังของศาสนาของพระของเถระจริง ๆ คือ พอฉันทจันทันเสร็จแล้วนี้ พระเถระจะริบสร้างบาตรอะไร ๆ เสร็จเรียบร้อยแล้ว ขนบริขารไปที่พักของตน ๆ แล้วหายเงียบหมด วัตรนี้เหมือนไม่มีพระ คือไปอยู่ในป่ากันทั้งนั้น



สำหรับท่านเอง ท่านก็ชอบสั่ง ท่านไม่ชอบให้ใครยุ่งท่าน จะไปหาท่านได้ตามเวลาเท่านั้น นอกนั้นไปไม่ได้ เช่น ตอนบ่ายสองโมง ท่านออกมา ก็มีพระเณรทยอยไปหาท่านบ้างเล็กน้อย สององค์สามองค์ แล้วก็ตอนหลังปิดกวาดสร้งน้ำเรียบร้อยแล้ว ก็ขึ้นหาท่านได้อีกระยะหนึ่ง

พอคั่วจากนั้นแล้ว ท่านก็ลงเดินจงกรมของท่าน พระเณรก็ทำหน้าที่ของตัวด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาเป็นประจำ นี่พื้นฐานของวัดนี้ที่ท่านครองวัดอยู่ เป็นอย่างนั้นตลอดมา การเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา นี่ถือเป็นกิจ เป็นการเป็นงานของพระ เป็นเนื้อเป็นหนังชีวิตจิตใจของพระอย่างแท้จริง ไม่มีงานอื่นใดเข้ามายุ่งได้เลย ฯลฯ

การทำความเพียรนี้ตลอดเวลา ไม่มีงานอื่นใดเข้ามาแทรกเลย ทำเลป่านี้เป็นที่ทำงานของพระ ที่เดินจงกรมนั่งสมาธิภาวนาหมด ในป่านี้มีแต่ทางจงกรม เพราะป่ากว้าง ใครจะไปทำที่ไหน ทำได้ทั้งนั้น ลึกๆ เป็นดงไปหมด ส่วนที่นี้เป็นที่รวม บริเวณวัดก็ไม่กว้างนัก ที่กว้างโล่งเอาไม่กว้างนัก แต่ที่ทำเลของพระภาวนานั้น มีทั่วไปในป่าในดง สะดวกสบายทุกอย่างเลย นี่พื้นเพที่ท่านพาทำมา ท่านทำอย่างนั้น ฯลฯ

ในโลกเขามีสมบัติต่างๆ ที่ต่างคนต่างวิ่งเต้นขวนขวาย คู้ยเขี่ยขุดค้นหามาในสมบัติประเภทใด ก็ได้มาตามสมบัติที่มีอยู่นั้นๆ ที่นี้ธรรมสมบัติก็เหมือนกัน ใครคู้ยเขี่ยขุดค้นหาธรรมสมบัติ ได้ประเภทใดมาๆ ก็สามารถที่จะนำมาพูดมาสนทนาซึ่งกันและกันได้ เช่นเดียวกับทางโลกเขา เพราะฉะนั้นเวลาท่านคุยกัน จึงมีแต่เรื่องธรรมล้วนๆ เป็นเรื่องปลุกใจกันได้ดี ฯลฯ

คติความทุกข์ยากลำบากของหลวงปู่มั่น

เราอย่าเห็นว่า สิ่งใดที่จะมีความประเสริฐเลิศโลก ที่จะเสาะแสวงให้ เป็นความสุข ความสบาย แก่ร่างกายและจิตใจของเรา ร่างกายเราก็อพเป็นพอกไปแล้ว บิณฑบาตมาวันหนึ่งๆ เป็นยังไง เราดูก็รู้ เต็มบาตรมาอาหารก็พอก พูนจนจะตาย เพราะมันเหลือเฟือ ไม่ใช่จะตายเพราะความอดอยากขาดแคลน



ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติก็ไม่ทราบ ว่า ท่านพาดำเนินมาแต่ก่อนท่านปฏิบัติอย่างไร ไม่ได้เป็นเหมือนอย่างวัดป่าบ้านตาดเรานะ

ยิ่งสมัยท่านอาจารย์มั่น ด้วยแล้ว โอ้โฮ น่าสลดสังเวช ท่านเล่าให้ฟัง นานๆ จะมีทีหนึ่ง พอพูดไปสัมผัส ท่านก็เล่าเสียมั่งอะไรมั่ง เพราะท่านไม่เป็นที่กังวลกับสิ่งใด ท่านเล่ามาก็เพื่อเป็นคติของพวกเรานั่นแหละไม่ใช่อะไร พอเรื่องไปสัมผัส ท่านก็เล่าถึงความอดอยากขาดแคลน

ความทุกข์ ความลำบาก ดังที่เขียนแล้วในประวัติของท่าน นั่นละ ท่านผู้เดินหน้าพวกเราในสมัยปัจจุบันนี้ ท่านลำบากขนาดไหน การประกอบความพากเพียร ก็เอาตายเข้าว่าทีเดียว ไปอยู่ในที่บางแห่งจนเขาตัดไม้ให้ท่าน เวลาออกมาบิณฑบาตก็ให้ถือไม้ขึ้นมา ไม้มันทำให้แตกตรงปลายเสียบ้าง เที่ยวเคาะเป๊ะๆ เขาวิตกวิจารณ์กับท่าน กลัวจะมาเจอหมีบ้าง เจอเสือบ้าง เพราะท่านอยู่ไกล กว่าจะมาบิณฑบาตแถวนั้น สัตว์เสือชุม

เช่นอย่างทางอำเภอบ้านฝ่อไปทางโนน เลยเข้าไปข้างโนน เรียก ว่าบ้านนาหมีนาญ ท่านเคยเล่าให้ฟัง เสือชุมมากอยู่บนถ้ำ มันยังเข้าไปหา มันมาตามราวถ้ำ มาที่นี่มาตามทางคนมา ตามทางเรามา ถ้าเป็นหน้าผานี้ ก็ไม่เห็นขึ้นไม่ได้ มันมาทางนี้เข้ามานี้ ตื่นเช้าเห็นรอยมันอยู่กับแคว เป็นแควเล็ก ๆ รอยมันเข้ามาถึงนี้เลย โอ้โฮ เสือมานี้ มันมาดมท่าน โน่นนะ ดมในมุ้งนี่นา ดูซิ

ตอนนั้นไม่ทราบว่า เราจะนอนอยู่ หรือว่านั่งภาวนาอยู่ ก็ไม่รู้ ท่านว่าฉันนะ มันก็มาหนเดียวเท่านั้นแหละ ไม่มาอีก บางทีเด็กมันไปอะไรๆ ไปหาท่านก็มี เด็กผู้ชาย ๓ - ๔ คน รีบบอกให้กลับบ้านไป อย่ามาแถวนี้ ไปๆ ท่านไล่กลับ กลัวเสือ เขาก็อยู่บ้านเสืออย่างงั้น เขาคงไม่กลัว นั่นเป็นอย่างนั้น ความลำบากของท่าน ฯลฯ

คติหลวงปู่มั่นเดินจงกรมบนเขา

พระพุทธเจ้าเสด็จไปภาวนาเป็นศาสดาเอก ไม่เห็นใครไปแต่งทาง จงกรมให้ท่าน เราจะเก่งกว่าครูไปไหน อยู่ตรงไหนอยู่ชิว มันลงลึกก็ลงเลย ดัง



พ่อแม่ครูอาจารย์มันท่าน อันนี้เป็นองค์อื่น เล่าให้ฟัง คือท่านเดินจงกรมอยู่ในป่าในภูเขา มันไม่มีที่เดินจงกรม เราก็ทุกอย่างมันซึ่งในใจนะ คือ ไม่มีทางจงกรม ท่านเดินจงกรม มันมีสูงมีต่ำ ไม่มีทางสำหรับเดิน แล้วพระท่านดูท่านเดินทางจงกรม ทางจงกรมไม่มี ท่านก็บุกไปอย่างนั้นละ ไปก็ไผ่ลั่นขึ้นปีบแล้วลง เดี่ยวไผ่ลั่นขึ้นปีบ

พระท่านเห็น อู๊ย นำสงสาร ท่านเดินจงกรม ท่านไม่ถอย ว่าอย่างนั้นนะ ถึงเวลาไปพักที่ไหนแล้ว ท่านจะหาที่ของท่าน โดยเฉพาะๆ ที่วันนั้นไปแล้วมันอยู่ภูเขา ไม่มีทางเดินจงกรม ก็ลงหลุมลงไปไผ่ลั่นขึ้นปีบ แล้วก็ลงหลุมลงไปมาก็ไผ่ลั่นขึ้นปีบ พระท่านยืนดูอยู่ แล้วมาเล่าให้เราฟังเราไม่ลืมเข้าฝึงในหัวใจเลย

พระกรรมฐานเพชรน้ำหนึ่ง

ผู้ที่ท่านมีความสุขจริงๆ คือ พระกรรมฐานเฉพาะปัจจุบันเอาสายหลวงปู่มั่น ยันเลย เพราะหลวงปู่มั่น เป็นเอกในเรื่องอรรถเรื่องธรรม และการบำเพ็ญธรรมก็เป็นเอก บรรดาลูกศิษย์ลูกหา ก็ร้องๆ กันลงไป ตามกำลังวาสนาของตนติดดินเพื่ออรรถเพื่อธรรมต่างองค์ก็ได้ครองธรรมเป็นลำดับลำดับ เราจะเห็นได้จากครูบาอาจารย์ที่เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่น มีน้อยเมื่อไร ตั้งแต่สมัยท่านอาจารย์สิงห์ ท่านอาจารย์มหาปิ่น เรื่อยมาหาอาจารย์ขาว อาจารย์แหวน อาจารย์ฝั้น อาจารย์คำดี มีแต่ลูกศิษย์หลวงปู่มั่น นะ ท่านเหล่านี้แหละที่ท่านครองอรรถครองธรรมอย่างเต็มเม็ด เต็มหน่วย เรียกว่า เพชรน้ำหนึ่ง ฯลฯ

ตั้งที่นำมาพูดให้พี่น้องทั้งหลายฟัง ครูบาอาจารย์เหล่านี้มีแต่เพชรน้ำหนึ่ง หลวงปู่มั่นเรานี้แหละเป็นต้นเหตุ มีน้อยเมื่อไรที่ท่านมรณภาพไปแล้ว อัฐิของท่านกลายเป็นพระธาตุ ซึ่งล้วนแล้วตั้งแต่เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่น เวลาที่ตั้งลิบกวางองค์แล้วนะที่ท่านล่วงไปแล้ว อัฐิท่านกลายเป็นพระธาตุ อัฐิกลายเป็นพระธาตุต้องตีตราอย่างชัดเจน ไม่ต้องถามใครเลยว่า นี่คือพระอรหันต์ เพราะท่านบอกในตำรา บอกชัดเจนแล้วว่า อัฐิของพระอรหันต์เท่านั้นที่จะกลายเป็นพระธาตุได้ เมื่อประกาศออกมาเป็นพระธาตุแล้วก็ชัดเจน



นี่คือท่านปฏิบัติอยู่ในป่า ขวนขวายอรรถธรรมเข้าสู่ใจ ใจก็แสดงความสุข ความแปลกประหลาดอัศจรรย์ขึ้นมา ไปแนะนำสั่งสอนใคร ถ้าใจมีหลักเกณฑ์แล้ว ผู้ฟังมันก็เป็นเครื่องตึงตูดกันให้เกิดความสนใจ ผิดกันนะธรรมที่มีอยู่ในใจ แสดงออกจากธรรมที่มีอยู่ในใจ เจ้าของมีรสมีชาติ มีน้ำหนักรวมกัน ผิดกันกับที่เราเรียนมาตามตำรับตำรา มาบอกมาเล่าเทศนาว่าการนี้มันก็เป็นลอยๆ ไป เพราะผู้เทศน์ก็ลอยๆ ไม่ได้หลักเกณฑ์ธรรมที่ออกไปก็ลอยๆ ผู้ฟังก็หาหลักเกณฑ์ยึดไม่ได้แล้ว ก็ลอยๆ ไปตามกัน

ไม่ว่านิกายไหนเป็นศากยบุตรด้วยกัน

คำว่าสายหลวงปู่มันนี่ มีทั้งมหานิกาย มีทั้งธรรมยุตนะ ทางฝ่ายมหานิกายที่เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มันนี่น้อยเมื่อไร รวมเรียกว่าสายหลวงปู่มันนี่ด้วยกัน ปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ก็เป็นอย่างนั้น เราก็กินให้ ฟัน้องทั้งหลายได้ทราบ ว่า หลวงปู่มันนี่ท่านคิดกว้างขวางขนาดไหนสำหรับประโยชน์ให้โลกนะ ฯลฯ

ครูบาอาจารย์แต่ละองค์ๆ ที่มาพอใจแล้วจะญัตติ พาหุคณะญัตติอะไรๆ นี้ ท่านห้ามทันทีเลย ไม่ต้องญัตติขึ้นอย่างเด็ดด้วยนะ พวกท่านเป็นศากยบุตรเหมือนกัน ไม่ว่าธรรมยุต มหานิกาย เรียกว่า ศากยบุตร ท่านว่าอันธรรมยุตมหานิกาย อะไรนี้เป็นชื่อ แยกออกเพราะความแตกแยก เนื่องจากปฏิบัติยิ่งหย่อนในธรรมวินัยต่างกัน ก็เป็นธรรมตา แต่เมื่อตั้งใจปฏิบัติแล้วไม่มีธรรมยุต มหานิกาย เรียกว่า ศากยบุตรอย่างเดียวเพราะฉะนั้นไม่จำเป็นจะต้องญัตติขอให้ปฏิบัติเกิด

เพราะฉะนั้นไม่ต้องญัตติ ท่านบอกไม่ต้องเลย เอ้า อบรมไป ไม่มีคำว่า สัคคารณ มัคคารณ การห้ามมรรคห้ามผลต่ออินพพานนั้นนี่ไม่มี ขอให้ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติไป มรรคผลนิพพานมีอยู่กับทุกพวกทุกคณะนั้นแหละ พอว่าอย่างนั้น ท่านก็บอกว่า ถ้ามาญัตติแล้วฝ่ายส่วนมาก ซึ่งเป็นฝ่ายของท่านจะขาดประโยชน์มากมาย ท่านว่าอย่างนี้นะ ไม่ใช่ขาดเพียงเล็กน้อย เมื่อพวกท่านทั้งหลาย ไม่ต้องญัตติ ออกไปนี้กระจายกันไปเลยได้ทั่วถึงกัน สมานกันไปได้หมด ท่านว่าอย่างนี้นะ จึงไม่ต้องญัตติ ท่านพูดเอง เราฟังอย่างถนัด



ที่เดียว ฯลฯ

ด้วยเหตุนี้เอง คณะลูกศิษย์ทางฝ่ายมหานิกาย ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของท่านจึงไม่ได้ปฏิบัติ เพราะหลวงปู่มั่นเป็นผู้พูดเอง เราก็ก็นั่นด้วยนะ ยันเลย เราก็ก็นั่นเหมือนกัน ขอให้ปฏิบัติเถิด เข้ากันได้ทันที ฯลฯ

ความทุกข์ของพระกรรมฐาน

มันหนาวยิ่งไง มันหนาวอากาศฝนจะตก หรือมันหนาวอะไร ดูเหมือนฝนจะตกนะเย็นแบบฝนจะตก ฝนตกหน้าหนาวมากไม่ได้เหมือนหน้าฝนธรรมดา หน้าฝนธรรมดา ฝนตกนี้ก็หนาวธรรมดา แต่ตกหน้าหนาว อึ้งหนาวจริงๆ จนตัวสั่นไปได้เลย หน้าเดือนอ้าย เดือนยี่ที่มันต่อปีใหม่ปีเก่า รู้สึกว่าหนาวจริงๆ

เราไม่อยากจะพูดว่าโดนทุกปี คือหน้านี้ออกเที่ยวแล้ว ออกเที่ยวอยู่ตามป่า แต่ยังไม่ได้อุ่น ถ้า อุ่นถ้าจะเป็นเดือนมีนาฯ เมษายน ที่เป็นหน้าร้อน เข้าไปอยู่ในถ้ำเย็นดี มีนาฯ เมษายน เป็นหน้าร้อน เราไปอยู่ตามถ้ำ เย็นสบายๆ หน้านี้ยังไม่ได้อุ่นทางภูเขาเข้าถ้ำอะไร ถึงชั้นภูเขาที่อยู่หลังเขาเสียไม่ได้อยู่ในถ้ำ นี่ละฝนพาดลงมา โถ พิลึกพิลั่นจริงๆ ตัวสั่นเลย ยังหนุ่มอยู่นะ ชัดลงมาบ้างที่กลางคืนตึกสังัด มันเอาแบบปิดประตูตีหมาเหียวนะ ชี้ทะเลาะ ไม่มีทางออก

ฝนพาดลงมาตอนกลางคืนหนึ่งตีสอง โอ๊ย มุ้งกับกลดนี้ไหลเลย คนอยู่ในมุ้ง เอาของใส่เข้าไปในบาตร ปิดฝาบาตรเท่านั้นแหละ ปล่อยให้มันตกลงกลดไหลออกมา มุ้งไหลออกมา มุ้งเรียกว่าเป็นฝักกัน เอามุ้งเป็นฝักกัน ตกลงมากก็ไหลเรื่อยๆ หน้านี้ละ เราจึงจำได้ มันหนาวจริงๆ ฝนหน้านี้ มันไม่ใช่หนาวหน้าหนาว หน้าฝนหน้านี้ โถ จนขนาดตัวสั่นได้นะ มันโดนแทบทุกปีหน้านี้ เพราะระยะนี้เป็นระยะที่เข้าป่าเข้าเขาแล้ว ถ้าตกกลางวันที่ค่อยยังชั่ว ตกกลางวัน เรามองหาอะไรๆ มันก็เห็นหาทางไปทางมาได้ ถ้าตกกลางคืนนี้ โห ต้องอยู่ในมุ้งออกไม่ได้เลย แล้วแต่จะตกเมื่อไร นี่ฝน



บางที่เสื่อมากัดควายอยู่ข้างมุ้งก็มี กลางคืนนะ ห่างกันจะประมาณ สัก... คือ อันนี้ มันก็ตง เราอยู่นี้ก็ป่า ที่นี้ควายมันก็อยู่ริมน้ำอุ่น แต่อันนี้หมายถึง อุ่นในภูเขาเนาะ ไม่ใช่ น้ำอุ่นที่ออกมาพรรณาน้ำ น้ำอุ่นที่อยู่ภูเขา ควายก็หากินตามประสาของมัน หน้าแล้งเขาไม่ได้ผูกมัดพวกสัตว์ เขาปล่อยตามทุ่งตามนาไป เพราะไม่มีใครขโมยใคร เขาไม่ค่อยสนใจ ต่างคนต่างปล่อยก็ยัวเหยี่ยวอยู่ตามป่า ตามทุ่งนา

ที่นี้เสื่อมากกลางคืนละซี เสื่อมันอยู่ในภูเขา มันหากินสัตว์บ้าน มันกินง่ายกว่าสัตว์ป่า สัตว์ป่ามันระวัง ไม่ได้กินมันง่ายๆ แต่สัตว์บ้านเชื่อซ่าเพราะมันอาศัยอำนาจมนุษย์ เอานิสัยมนุษย์ไปใช้ เสื่อจึงกัดกินได้ง่าย มันไม่ระวัง คือ สัตว์บ้านไม่ระวังอะไรนะ สัตว์ป่า โอ้ คล่องตัวตลอดเวลา ผิดกันนะ เวลาฝนตก ฟังเสียงควายร้องโหยๆ อยู่นี่ อะไรกันอีกที่นี้เนะ ออกก็ออกไม่ได้นี่จะว่าไง ผนก็ตกจนกระทั่งเช้าแล้วไปดู ควายมันถูกเสื่อโคร่งใหญ่กัด ฯลฯ

นี่ละ ความทุกข์ ความลำบากของพระกรรมฐานท่าน เป็นอย่างนั้น แต่ว่าท่านไม่ได้ถือเป็นอารมณ์ เรื่องอย่างนี้รู้สึกว่าจะมีความรู้สึกอย่างเดียวกัน ไม่ค่อยสนใจ ทุกข์ยากลำบากอะไร ท่านก็ไปของท่าน ไร่เราก็ไปแบบเรา เราพูดถึงเรื่องฝน หน้านี้หนาวที่สุด หนาวกว่าหน้าฝนเสียอีก ฝนตกธรรมดาไม่เห็นหนาวอะไรนัก ตากฝนไปธรรมดาก็ไม่เห็นหนาวอะไรนัก แต่หน้านี้ โดดพิลึกจริง ๆ มันเข้าภายในหัวดับจนตัวสั่น มันหนาวจริง ๆ เทียบภูเขา

พูดถึงเรื่องกรรมฐาน ท่านลำบากอย่างนั้นนะ ลำบากของกรรมฐาน ลำบากสบายนะ ไม่ได้ลำบากยุ่งเหยิงวุ่นวายเป็นกองทุกข์ ความลำบากถึงทุกข์ก็ทุกข์ในร่างกาย ทางจิตใจท่านมุ่งต่อธรรมตลอดๆ เลย ก็เลยไม่รู้ว่าความทุกข์เป็นยังไง น่าเข็ดน่าหลาบท่านไม่เห็นมี ถึงฤดูปีนี้ท่านออกของท่านสบาย อย่างที่เคยออกเที่ยวกรรมฐาน

สถานที่ฝึกกรรมฐานจิตของพระกรรมฐาน

ปานี้มันมีหลายประเภท ประเภทป่าธรรมดาก็มีเสื่ออยู่ทั่วๆ ไป แต่ป่าเสื่อจริง ๆ แล้ว เป็นสถานที่ระวังมาก ความเพียรดีมากนะ นั่นละ ท่านฝึก



ทราบท่าน ท่านฝึกอย่างนั้น ถ้าที่ไหนเป็นที่น่ากลัวมาก เข้าไปอยู่ที่นั่น สติ สติตั้งแต่วันทั้งคืน นอนก็เว้นแต่หลับ นอนนั้นตั้งตลอดเวลา

ที่นี่ เมื่อสติตั้งอยู่กับจิต รักษาจิต จิตก็ไม่ออกเพ่นพ่าน ไม่แสดง เหตุการณ์ต่างๆ เช่น กลัวนั้นกลัวนี้ จิตออกไปหลอกเจ้าของนะ ออกไปว่าเสือ อยู่ที่นั่น เสืออยู่ที่นี้ แล้วมันก็เอาคำว่า เสืออยู่ที่นั่นที่นี้มาหลอกเจ้าของให้กลัว ที่นี้เวลาจิตมันไม่ออก มันก็ไม่ออก ไปหลอกเรา มันอยู่กับคำบริกรรม เช่น ผู้ภาวนาบริกรรมก็อยู่กับคำบริกรรม คำบริกรรมรักษาคจิต ที่นี้จิตก็มีกำลังขึ้นมาแล้วสงบเย็นขึ้นมา ๆ แข็งขึ้นมาเรื่อยๆ ถ้าว่าแข็ง จากนั้นความกลัวหายหมด แม้จะคิดออกไปเรื่องสัตว์เรื่องเสือ ก็ไม่กลัว เพราะฐานของมันดีแล้ว นี่มันเคยอย่างนั้นแล้ว

เพราะฉะนั้น เวลาเราไปภาวนา พระกรรมฐานที่ท่านมุ่งอรรถมุ่งธรรม จริง ๆ ท่านถึงมักหาแต่ที่อย่างนั้นแหละ หาแต่ที่กลัว ๆ อย่างนั้น คือ รักษาจิต ได้ง่าย เพราะไม่กลัว จิตมันจึงเพ่นพ่าน มันดีอะนะ จิตนี้พอมันอยู่ที่ไหนชัก ชิน ๆ รู้สึกชิน ๆ เข้ามานี้ ภาวนา จิตจะเผลอ ๆ อย่างนี้ไม่ดี เปลี่ยนใหม่ พลิกใหม่ ตั้งทำเรื่อย

อย่างนั้นการฝึกเจ้าของต้องรู้จักอุบายวิธี คือ สติกับจิตนี้ ถ้าประคอง กันอยู่แล้ว จะไม่กลัวอะไรนะ ไม่ยอมคิดออกไปข้างนอก เสือนี่ จิตคิดออกไปแล้วว่า เสือ เสือเป็นภัย มันคิดแล้ว มันกลัวทันที ความคิดนั้นแหละไป หลอก เจ้าของให้กลัว เมื่อเอา พุทโธ แทนเข้าไปเสีย ไม่ยอมให้ออกมันอยาก จะคิดเท่าไร บังคับไว้ไม่ให้ออก ที่นี้จิตมันก็อยู่กับพุทโธ ๆ ก็คอยแน่นหนา มันคงขึ้น ๆ ละ

การอดนอน ผ่อนอาหาร

เมื่อเข้านี้ เห็นไหมละ พระไม่ค่อยมีมา มาก มีแต่อาหารทั้งนั้นนะ ท่าน ภาวนาของท่าน พระเบาบางนี่ก็ท่านภาวนาของท่าน วันหนึ่ง ๆ โอ๊ยเป็นสิบ เกือบยี่สิบ วันหนึ่ง ๆ พระขาดไป เป็นประจำสำหรับวัดนี้ละ พระท่านไม่เคย



มาฉันจึงหันครบองค์ละ ไม่เคยจริง ๆ ชาติอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้

เหตุเบื้องต้น ก็เป็นมาจากเราที่เคยอธิบายให้ฟัง แต่เราบอกว่านี่ไม่ใช่คำสั่ง นี่ไม่ใช่คำสอน เป็นคำบอกเล่าธรรมดา เรื่องราวที่ดำเนินมาเราก็พูดถึงเรื่อง เราดำเนินมาอย่างไร อันใดที่เหมาะสมกับจริตนิสัยของตนยังงี้ ๆ บ้าง เช่น การอดนอน การผ่อนอาหาร การอดอาหาร การเดินมาก การนั่งมาก ให้สังเกตดู ทั้ง ๆ ที่เราตั้งสติตั้งเพื่อความเพียรด้วยกันนั้น ฯลฯ

ท่านเนลส์ซิช (อดนอน) ก็จุดข้อ ๑๓ ข้อที่ ๑๓ เนลส์ซิช ท่านก็ทำไว้เป็นจุดควัตร เครื่องชำระกิเลส แต่ก็ขึ้นอยู่กับนิสัยของใครจะเลือกเอาข้อใดนั่นเอง พูดง่าย ๆ ว่าฉัน เราไปอดนอนไม่ได้เรื่องก็หยุด เมื่อทดลองเต็มที่แล้วไม่ได้ผล หยุด มาผ่อนอาหารดี อ้าว เข้าทำ เนะ เข้าอดเป็นยังงี้ ขยับเข้าหาอด พอดอาหารนี้ดีขึ้น ๆ อ้อ ถูกต้อง อันนี้เด่นกว่าเพื่อน นี่ละถึงได้ปฏิบัติตลอดมา

พระพุทธเจ้าชมเชยการอดอาหารเพื่ออรรถเพื่อธรรม

พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ทรงสั่งสอนพระให้อดอาหารอย่างนั้นอย่างนี้นะ ทั้ง ๆ ที่ท่านก็ทำมาแล้ว ท่านก็ไม่สอน ท่านส่งเสริม แต่ไม่เป็นคำสอนจริง ๆ สั่งบังคับหรือเป็นกฎ เช่น อย่างจุด ๑๓ ข้อ เป็นข้อ ๆ เครื่องดำเนิน การอดอาหารไม่ได้มีในจุด ๑๓ แต่มีในบุพพสิกขา นั้นอย่างนั้นนะ คือแยกออกไปหลายเล่ม คัมภีร์มีมากนี่นะ เรามันเห็นนี่ว่าไง บุพพสิกขาท่านถอดออกมาพูดถึงเรื่องการอดอาหาร

พระองค์ว่าการอดอาหารนั้นมีทั้งโทษทั้งคุณ ถ้าอดเพื่อความโอ้อวด เรียกว่าเป็นแบบกิเลส ปรับอบัติทุกอิริยาบถความเคลื่อนไหว ปรับหมด ฟังซิ อดอาหาร อดอาหารเพื่อโอ้อวดเป็นกิเลสตัณหา ท่านปรับอบัติทุกอิริยาบถ ถ้าอดเพื่ออรรถเพื่อธรรมแล้ว อดเกิด เราตถาคตอนุญาต นั้นเห็นไหม ถ้าอดเพื่ออรรถ เพื่อธรรมแล้วอดเกิด ตถาคตอนุญาต นี่อันหนึ่ง

อันหนึ่งบอกไว้ ตอนที่พระสาวกทั้งหลายมาเฝ้า ท่านบอกว่าการขบ



ฉันอาหารน้อยๆ รู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างเบา ธาตุชั้นธก็เบา จิตใจก็สะตวงสบาย บรรดาพระสงฆ์ที่เข้าเฝ้าท่าน เออ ถูกแล้ว เราตถาคตก็ทำอยู่อย่างนั้นเหมือนกัน นั่นเห็นไหม ถ้าเวลาฉันมากมันอึดอัด นั่นฟังซิ

พระพุทธเจ้าพระองค์ที่ทรงชมเชย ฉันน้อยดี ท่านว่า ตอนอดอาหาร ท่านก็บอกรอดเถิด เราตถาคตอนุญาต นั่นเห็นไหม ถ้าตอนที่ฉันน้อยนี้ เราตถาคตปฏิบัติอย่างนั้นอยู่แล้ว ยิ่งเวลาว่างๆ แล้วตถาคตจะไม่ฉันมากเลยเพื่อความสะตวงในธาตุ ในชั้นธ ท่านไม่ได้แก้กิเลสตัวใดนะ พระพุทธเจ้าระหว่างชั้นธกับจิตที่อาศัยกันอยู่นี้ โลกสมมุติทั้งมวลจะมาอยู่ในชั้นธกับจิตเท่านั้นที่รับทราบ รับผิดชอบกันอยู่ตลอดเวลา พระพุทธเจ้าไม่ได้แบกอะไร รับทราบอะไรมากมายนัก ยิ่งกว่าเรื่องของชั้นธ

การอดและการผ่อนอาหารนี้ เป็นการเสริมความ پاکเพียร เสริมจิตใจให้ดีขึ้น อย่างไรดีก็ว่ากันก็ต้องทำอย่างนั้น แต่ที่ให้ออดนั้นก็คือการผ่อน นั่นแหละ เวลาอยู่กับหมู่กับเพื่อนมากนี้ การผ่อนดี ถ้าไปอยู่คนเดียวโดดเดี่ยวเรียกว่าทู่กันเลย ที่นี้เอาให้หมดตัวเลย อุดว่างั้นเลย ตายก็ตายชดกันเลย นี้ได้ผลเป็นที่พอใจ เกี่ยวกับหมู่กับคณะนี้ก็ต้องลดหย่อนผ่อนผัน จึงต้องมีผ่อนอาหารๆ เพื่อการประกอบความเพียรให้ออดเหมาะพอดี เพราะฉะนั้นพระในวัดนี้ ท่านจึงทำอยู่เสมอ ไม่ขาดวัดขาดวาแหละ

การอดอาหารไม่ได้เพื่อตรัสรู้ด้วยการอดอาหารนะ ด้วยความเพียรต่างหาก เป็นแต่เพียงว่าอาหารมันเป็นเครื่องเสริม เครื่องกตเครื่องถ่วงได้จึงต้องระมัดระวัง นี้ละให้บรรดาลูกหลานทั้งหลายจำเอาไว้ เห็นไหมพระท่านอด ท่านจะเป็นจะตายเหมือนเรา แต่ทำไมท่านถึงอด ท่านก็มีหัวใจเหมือนกัน นั่นละอดด้วยเหตุด้วยผล ด้วยอรรถด้วยธรรม อุดเถิด ว่างั้นเลย

การสวดมนต์ไหว้พระของวงกรรมฐานสายหลวงปู่มั่น

วงกรรมฐานสายหลวงปู่มั่น จะไม่มีรวมกัน สวดมนต์ไหว้พระ เพราะอันนี้เป็นอีกประเภทหนึ่ง หยาบกว่าการทำภาวนาเจี๊ยบๆ การรวมสวดมนต์



ไหว้พระกันนี้ ผลสู้เจียบๆ ไม่ได้ อย่างหลวงปู่มั่นไม่เคยพาทำวัตรทำวานอกจากเป็นวัน จำเป็นที่ท่านจะโอนอ่อนลงสำหรับสังคม เช่น มาฆบูชา ทำวัตรค่ำหรือวันอุโบสถ ทำวัตรเรียบริ้อยแล้วก็ลงอุโบสถ ท่านทำเท่านั้นเอง นอกนั้นไม่มี ต่างองค์ต่างเจียบ มีเท่าไรก็เจียบ ภวานามีผลมากกว่าการไปรวมกันอีก รวมกันมีรวมอารมณ์อีกด้วย ท่านไม่เคยพาทำมา

วันอุโบสถของพระกรรมฐานสมัยหลวงปู่มั่น

มันติดหูติดตาดนะสมัยอยู่กับหลวงปู่มั่น พระกรรมฐานนี้มีรอบๆ ท่านเต็มไปด้วยหมัด สำนักละสามองค์บ้าง สี่องค์บ้าง ห้าองค์บ้าง ไปอยู่ตามหมู่บ้านเขาหมู่บ้านละเล็กละน้อย ถึงวันอุโบสถ ท่านก็มาลงอุโบสถ ตอนบ่ายโมง สวดปาฏิโมกข์ลงอุโบสถ หลวงปู่มั่น ท่านประทานโอวาทให้ตอนนั้นแหละ พอลงอุโบสถเสร็จเรียบริ้อยแล้ว ท่านก็เทศน์อบรมพระที่มาลงอุโบสถและฟังธรรมเทศนากับท่านด้วย กลับไปด้วยความเอิบอิม้ ดุมันประจักษ์ตา มันไม่ลืมนะสิบโมงล่วงไปแล้วไปถึงเที่ยง พระจะหลังไหลเข้ามาจากสำนักต่างๆ คอยลงอุโบสถตอนบ่ายโมง

พอถึงเวลาแล้วพระเตรียมพร้อม ท่าน (หลวงปู่มั่น) ออกมาก็ลงจากนั้นก็สวดปาฏิโมกข์ พอจบลงแล้วก็ประทานโอวาทให้บรรดาพระสงฆ์แต่ละองค์ๆ ยิ้มแย้มแจ่มใส หน้าชื่นตาบานเหมือนกันหมด นี่แหละจึงว่าเป็นเหมือนตลาดแห่งมรรคผลนิพพาน ท่านอยู่ที่นั่นสว่างามไปหมด ภายในสว่างาม จิตใจที่ส่องแสงออกไปก็สว่างาม นี่คือนักหาความสุขเจอความสุขเป็นลำดับลำดับ คือ ผู้เสาะแสวงหาธรรมนั้นแล จะเป็นผู้ได้ครองสมบัติที่พึงภูมิใจเป็นลำดับ จนกระทั่งถึงภูมิสูงสุดขีด ได้แก่ อรหัตตบุคคล

ภัยของพระกรรมฐาน

เวลานี้วงการกรรมฐานรู้สึกว่คับแคบเข้ามาทุกทีๆ ผมนี่อดวิตกวิจารณ์ไม่ได้ แล้วยิ่งเวลานี้ก็เลสมันมาแบบลึกลับมาเรื่อยๆ ท่านทั้งหลายเห็นไหม



เรื่อง หนังสือพิมพ์ ก็รู้แล้วว่าเป็นเรื่องโลก เรื่องสงสาร เรื่องกิเลส โดยประการทั้งปวง ใครก็ทราบแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมจริงจังๆ แล้ว จะไม่สนใจกับข่าวคราวของโลกเหล่านี้เลย เพราะเป็นข่าวของกิเลส ตั้งแต่ไม่มีหนังสือพิมพ์ กิเลสมันก็ดีขึ้นมาภายในใจ ให้เป็นข่าวเป็นคราวขึ้นมาสดๆ ร้อนๆ จนได้อยู่ นั่นแหละ

จากนั้นมากก็มี วิหตุ ก็เป็นข่าวคราวของโลกทั้งนั้น เหล่านี้ ที่กล่าวมานี้ ฟัง นี้ขึ้นมาสองกษัตริย์แล้วนะ จากหนังสือพิมพ์แล้วก็มาวิหตุ ฟังข่าวนั้นข่าวนี้ มีแต่เรื่องกิเลสตัดหา เข้ากับความเพียรของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่ออรรถเพื่อธรรม ไม่ได้เลย

ที่นี้ก้าวเข้ามา ก้าวที่สามก็ เทวทัต โทรทัศน์ วิดีโอ นี่เป็นตัวละครสำคัญมากที่สุด เป็นสื่อเป็นทางให้ดูดีให้ดี ตามกลิ่นอันนี้ไปเรื่อย ๆ เพราะมันจะแจ่มมากขึ้น ส่งเสริมกิเลสได้ดีมากขึ้นเป็นลำดับลำดับนี้เป็นกษัตริย์องค์ที่สาม กษัตริย์วิภูจักร พอโทรทัศน์วิดีโอขึ้นแล้ว มันก็ต้องมองหาดน หาดัว หานื้อ หานัง หาดัวจริงของกิเลสละที่นี้ มันก็สะอาดแสงไปตามที่เทวทัตวิดีโอชี้ทางบอกแล้ว

อันดับที่สี่นี่คือ โทรศัพทที่มีถือ อันนี้คือขาดได้เลยพระเจ้า สীগษัตริย์ มารวมอยู่กษัตริย์ที่สี่ ที่เป็นโทษหนักมากที่สุด เริ่มบิบบเข้ามาในวัดก็เป็นเรื่องที่ว่าหาเรื่องหาราว สร้างเรื่องสร้างราว สร้างโรงงานโรงการยุ่งเหยิงวุ่นวาย มีแต่เรื่องกิเลสล้วนๆ เข้ามาสู่หัวใจตลอด หาความสงบไม่ได้ ถ้าลงได้มี โทรศัพท โทรศัพทที่กับหูจะจ้องกันอยู่เหมือนโลกทั่วๆ ไป ดูไม่ได้นะ พระเจ้า ถ้าลงมีโทรศัพทที่มีถือแล้ว เขียนใบตายให้เลย ไม่ต้องเขียนอย่างอื่นแหละ ฯลฯ

วัตถุก คือ ภัยของพระกรรมฐาน

ด้านวัตถุกุละเป็นสำคัญมาก เป็นอันตรายต่อ เฉพาะอย่างยิ่งต่อจิตตภาวนาของพระ ต่อพระกรรมฐานของเรา วัตถุกุนี้เคลื่อนไหว ไม่รู้เนื้อรู้ตัวเลยว่า วัตถุกุนั้นคือ ตัวภัย ถือเป็นความสะกดกสบายทุกสิ่งทุกอย่างไปหมดด้วยกัน



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๒

กิเลสนี้แฝงไปตลอดเวลา ไม่ว่าสถานที่อยู่ ที่กิน ที่หลับ ที่นอน เรื่องกิเลสนี้จะแฝงไปๆ

ธรรมชาติแท้ๆ ท่านไม่มีอะไร ท่านไม่ยุ่งนะ วัตถุนี้ท่านไม่ยุ่ง คิดดูซิ ไล่เข้ารกขุมลุ่มไม้ นั้นเห็นไหมล่ะ ถ้าวัตถุก็เป็นอย่างนั้นไปเสีย ไม่ได้วัตถุ หรุหราฟูฟ่า ทุกสิ่งทุกอย่างเต็มบ้านเต็มเมืองเหมือนทุกวันนี้ะ ในวัดในวานี้ ไม่ต้องพูดละ เป็นส้วมเป็นถ่านของกิเลสทั้งหมดเลย พูดให้ชัดเจนตามอรรถตามธรรม ตามความรู้สึก ได้พิจารณาและปฏิบัติมาอย่างนี้ ฯลฯ

คติธรรม

- | | |
|---------------------|-----------------|
| ○ รูปแรงดูร้ายร้าย | รุงรัง |
| ภายนอกเพียงฟังซัง | ชั่วช้า |
| เสพสัตว์ที่มรณัง | นฤโทษ |
| ตัจจิตสาธุชนกล้า | กลั่นสร้างทางผล |
| ○ ยางชาวชนเรียบร้อย | ดูดี |
| ภายนอกหมดใสสี | เปรียบฝ้าย |
| กินสัตว์เสพปلامي | ชีวิต |
| แจกเช่นชนชาติร้าย | นอกนั้นนวลงาม |

(โคลงโลกนิติ)





คัดและเรียบเรียงจาก ข้อความในพระไตรปิฎก ที่มณีกาย มหาวรรค

โดย : พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

มหาสติปิฎกานสูตร

พระพุทธองค์ ทรงตรัสว่า

เอกายโน อหิ ภิกขเว มัคโค สัตต่านิ วิสุทธิยา ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นหนทางที่เป็นไปอันเอก

- สัตต่านิ วิสุทธิยา = เพื่อความหมดจด วิเศษของสัตว์ทั้งหลาย
โสภปริเทวานิ สมตักกมาย = เพื่อความข้ามพ้นซึ่งความโศก และความร่ำไร
ทุกขโทมนัสสานิ อตถังคมาย = เพื่ออัสตงดับไปแห่งทุกข์ และโทมนัส
ญายัสส อธิคมาย = เพื่อบรรลุนิยามธรรม (มรรคที่เป็นโลกุตตระ)
นิพพานัสส สัจฉิกิริยาย = เพื่อกระทำนิพพานให้แจ้ง
ยทิทํ จัตตาริ สติปิฎกานา = หนทางนี้ คือ สติปิฎกาน ๔

สติปิฎกาน ๔ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปิฎกาน = พิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ อยู่
๒. เวทนานุปัสสนาสติปิฎกาน = พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่อง ๆ อยู่
๓. จิตตานุปัสสนาสติปิฎกาน = พิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ อยู่
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปิฎกาน = พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่อง ๆ อยู่
ด้วยมีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ
มีสติ นำอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสีย
ให้พินาศ



สติปัฏฐาน ๔

ผู้รู้



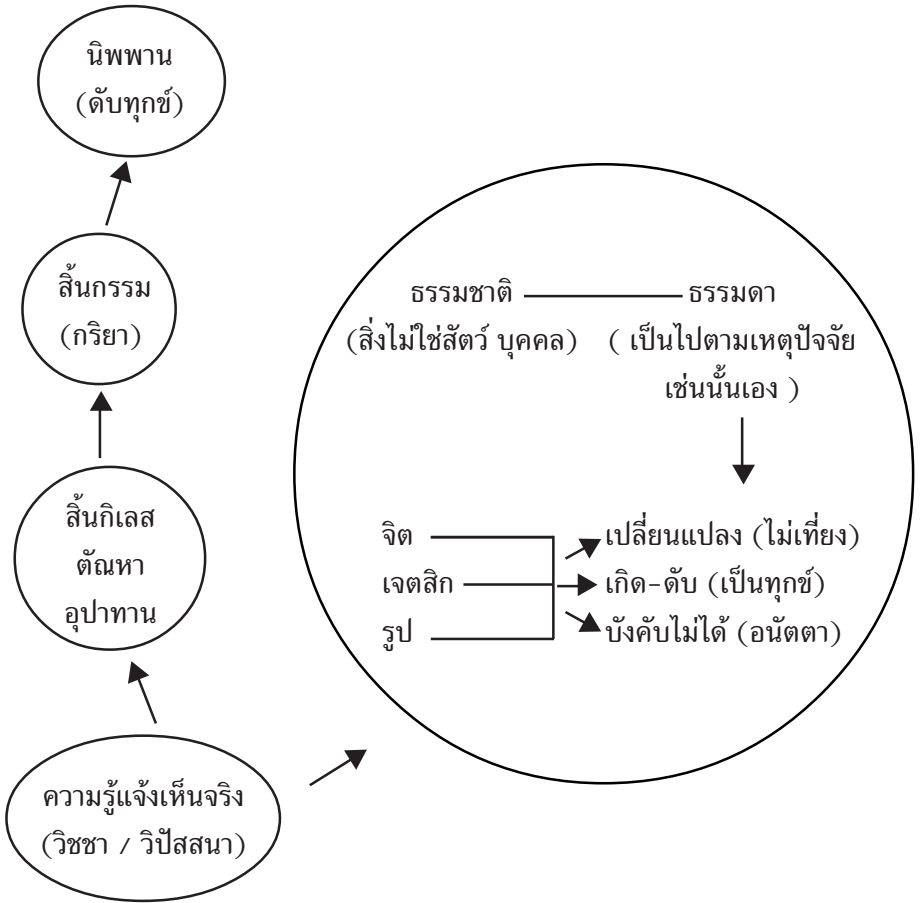
ถูกรู้



- | | | |
|---------------------------|---|---------------------------|
| ๑. ระลึก พิจารณา กาย... | = | กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน |
| ๒. ระลึก พิจารณา เวทนา... | = | เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน |
| ๓. ระลึก พิจารณา จิต... | = | จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน |
| ๔. ระลึก พิจารณา ธรรม... | = | ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน |
| สติ | = | ระลึก |
| สัมปชัญญะ | = | พิจารณา รู้พร้อม (สังเกต) |
| ปัฏฐาน | = | ที่ตั้ง |



วิวัฏฐะ



จิต คือ

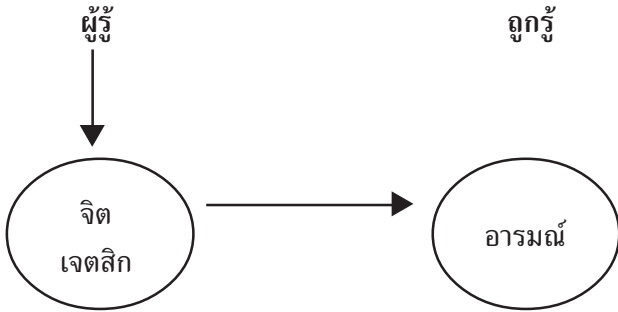
เจตสิก คือ

รูป คือ

ธรรมชาติที่รู้อารมณ์

ธรรมชาติที่ประกอบด้วยจิต

ธรรมชาติที่เสื่อมสิ้นสลายไป



จิต (วิญญาน)

ได้แก่ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ
คตินี้ที่เป็นกุศล อกุศล เป็นต้น

เจตสิก ที่ประกอบ กับ กุศลจิต

ได้แก่ ความเชื่อ ความเลื่อมใส ระลึกได้
ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป ไมโลภ
ไมโกรธ ไมหลง (ปัญญา) ความสงสาร
 เป็นต้น

ที่ประกอบ กับอกุศลจิต

ได้แก่ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ไม่ละอาย
ต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป ความโลภ
ความเห็นผิด ความถือตัว ความโกรธ
ความอิจฉา หวงแหน รำคาญใจ หดหู่
ท้อถอย สงสัย

ที่ประกอบทั้งกุศลจิต

ได้แก่ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิตก
วิจาร์

และอกุศลจิต

ปีติ ฉันทะ เป็นต้น

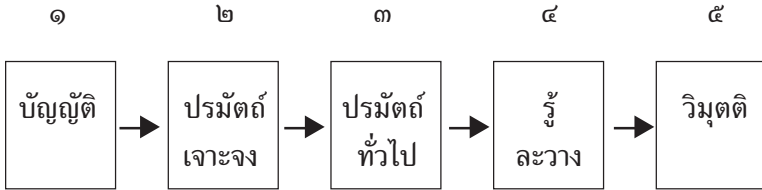
รูป

ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประสาทตา ประสาท
หู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย
สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นต้น



หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนว “สติปัฏฐาน ๔” ของ พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

ขั้นตอนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน



ขั้นตอนที่ ๑ : กำหนดรู้ปัญญาติ เช่น

ลมหายใจเข้า-ออก - โดยตั้งสติไว้ที่โพรงจมูก หรือทรวงอก หรือหน้าท้องตามความถนัด พยายามให้รู้ทันทุกขณะลมหายใจ เข้า-ออก

อิริยาบถ - ยืน เดิน นั่ง นอน โดยตั้งสติไว้ที่กายทั้งตัวในท่าทางนั้น ๆ หรือให้รู้สึกตัวว่า กำลังยืน เดิน นั่ง นอน

หรืออื่น ๆ - อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ (ที่เป็นกรรมฐาน)

ขั้นตอนที่ ๒ : กำหนดรู้ปรมัตถ์ เจาะจง เช่น

ทางกาย มีความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง หรือความรู้สึกสบาย -ไม่สบาย

แต่เป็นไปเฉพาะที่ของร่างกาย เช่น ที่ทรวงอก หน้าท้อง

◇ ช่วงนี้ อาจจะต้องกำหนดปัญญาติ-ปรมัตถ์ ควบคู่กันไป

ขั้นตอนที่ ๓ : กำหนดรู้ปรมัตถ์ทั่วไป คือ

การกำหนดรู้ทุกส่วนของร่างกาย และทุกส่วนของจิตใจ หรือกำหนดรู้ปรมัตถ์ทั่วไป

ตลอดถึงทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ส่วนที่กาย มีความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง รู้สึก



สบาย-ไม่สบาย

โดยกำหนดรู้ที่ทุกส่วนของร่างกาย

ส่วนที่จิตใจ มีจิต กับ อากาโรไนจิต ความรู้สึกในจิต

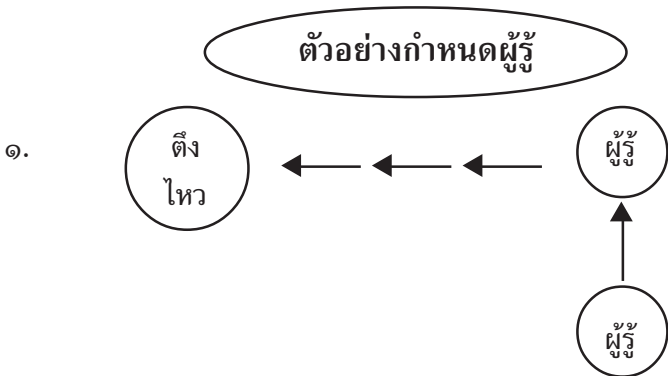
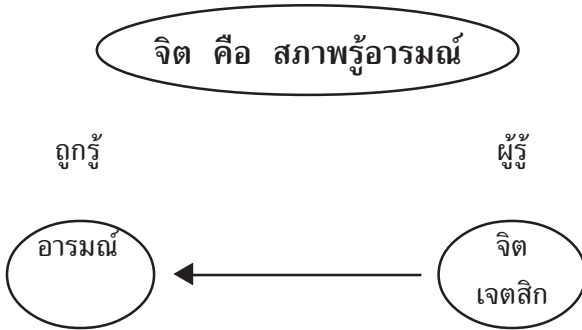
๑. ความนึกคิด

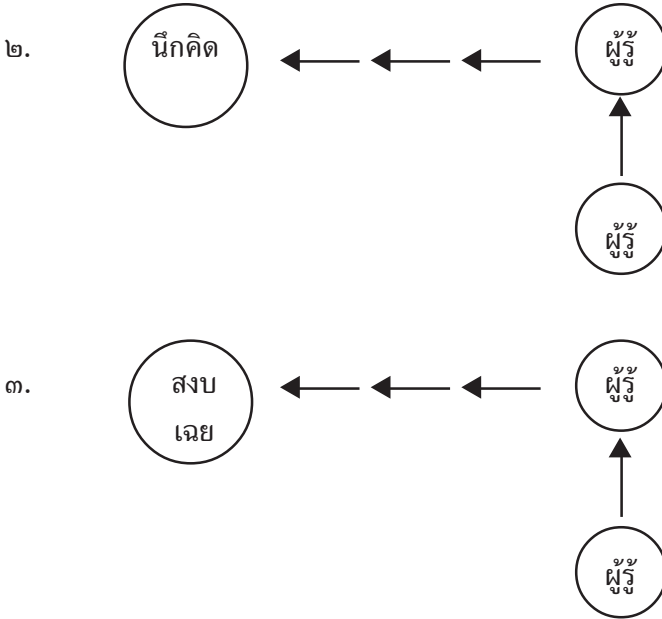
๒. อากาโร ความรู้สึก

๓. ผู้รู้

◇ ช่วงนี้ พยายามทิ้งอารมณ์บัญญัติออกไป ให้เหลือปรมัตถ์

ส่วน ๆ มากที่สุด





จิต	อารมณ์ปรমัตถ์
ทางตา คือ เห็น	ทางตา คือ สีต่าง ๆ
ทางหู คือ ได้ยิน	ทางหู คือ เสียงต่าง ๆ
ทางจมูก คือ รู้กลิ่น	ทางจมูก คือ กลิ่นต่าง ๆ
ทางลิ้น คือ รู้รส	ทางลิ้น คือ รสต่าง ๆ
ทางกาย คือ รู้สึกโผฏฐัพพ- พารมณั์	ทางกาย คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง
ทางใจ คือ คิดนึก	ทางใจ คือ ธรรมารมณั์ (เวินบัญญัติ)

โดยเฉพาะทางใจ ต้องใช้ความสังเกตระลึกรู้ ให้เป็น ให้ได้
อาการในจิต-ความรู้สึกในจิต (เจตสิก) คือ สภาพความปรุงแต่งต่าง ๆ เช่น
ชอบ ไม่ชอบ ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ ท้อถอย สงสัย ขุ่นมัว เศร้าหมอง



ผ่องใส เอิบอím เบิกบาน สงบ ไม่สงบ เสียใจ ดีใจ สุขสบาย เฉย ๆ เป็นต้น

กำหนด หมายถึง การระลึกรู้

อุปมา - จิต เหมือนน้ำใสบริสุทธิ์
อาการในจิต(เจตสิก) เหมือนสีต่าง ๆ ที่เข้าไปผสม
กับน้ำ

หรือ - จิต เหมือนน้ำ
เจตสิก(สิ่งที่ประกอบกับจิต)เหมือนเครื่องแกงต่าง ๆ
จิต + เจตสิก = น้ำแกง

ขั้นตอนที่ ๔ : รู้ ละ วาง คือ การปรับการกำหนดรู้นั้นให้เป็นไปอย่างได้
ส่วนเป็นกลางปกติ ไม่นินดี ยินร้าย
ไร้ความอยาก ความยึด ไร้การบังคับ โดย
สิ้นเชิง

รู้แต่ไม่เอา ละแต่ก็รู้

รู้ คือ สติสัมปชัญญะ เข้าไปสู่สภาวะต่าง ๆ คือ รูปธรรม-
นามธรรม หรือ ปรมัตถ์ที่กำลังปรากฏอยู่

ไม่เอา คือ ไร้ความอยาก ความยึด

อยาก คือ ต้องการ เป็นต้นหา

ยึด คือ เฟ่งเล็งจ้องจับ กดขม สะกดไว้ ยันไว้ เป็นส่วน
ของอุปาทาน

ละแต่ก็รู้ คือ การปล่อยวางต่ออารมณ์นั้นแหละ แต่ไม่ใช่การปล่อย
แบบไม่รู้ไม่ชี้ หรือไม่ใช่ปล่อยแบบปล่อยปละละเลย แต่เป็น การปล่อยแบบ
สติสัมปชัญญะยังทำหน้าที่ระลึกอยู่ อุปมา การรู้ ละ วาง เหมือนการ
แตะสัมผัสต่อสิ่งของต่าง ๆ ที่ทะยอยผ่านเข้ามาเฉพาะหน้า โดยไม่ไปจับยึดไว้
คือ แคะตะ ปล่อย ๆ อันใหม่ ๆ เรื่อยไป ๆ

***ปล่อยก็แค่ปล่อย อย่าถึงกับผลักไส (ปฏิเสธ) ***



สติ คือ ธรรมชาติหรือสภาพระลึกได้ในที่นี้คือ ระลึกตรงสภาวะที่กำลังปรากฏ

สัมปชัญญะ คือ พิจารณา ในที่นี้เพียงแค่สังเกต วิเสสนลักษณะ และสามัญญลักษณ์ของสภาวะที่กำลังปรากฏ

วิเสสนลักษณะ คือ ลักษณะโดยเฉพาะของรูปแต่ละรูป นามแต่ละนาม ซึ่งไม่เหมือนกันเช่น

รูปดิน - จะมีลักษณะ แข็ง หรืออ่อน (แข็งน้อย)

รูปไฟ - จะมีลักษณะ ร้อน หรือเย็น (ร้อนน้อย)

รูปลม - จะมีลักษณะ ตึง หรือหย่อน (ตึงน้อย)

นามเห็น - จะมีลักษณะ รู้สี

นามได้ยิน - จะมีลักษณะ รู้เสียง

นามคิดนึก - จะมีลักษณะ รู้เรื่องราว เป็นต้น

สามัญญลักษณ์ คือ ลักษณะโดยทั่วไป มีเหมือนกันทุกรูป-นาม ได้แก่

๑. อนิจจัง = ไม่เที่ยง

๒. ทุกขัง = ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องดับไป

๓. อนัตตา = บังคับบัญชาไม่ได้

การจะดำเนินสติสัมปชัญญะเข้าสู่ลักษณะการที่สมดุลง ด้ส่วน เป็นกลาง เป็นปกติ ห่างจากสมมุติบัญญัติ ปลอดจากความยินดี (อภิขมา) ความยินร้าย (โทมนัส) ได้สม่าเสมอติดต่อกันได้นั้น จะต้องหมั่นฝึกฝนอบรมการเจริญสติอยู่เสมอ จนเกิดความชำนาญชำนาญขึ้น

วิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้น คือ ความรู้เห็นสภาพธรรมชาติตามความเป็นจริง กล่าวคือ สังขาร ได้แก่ ร่างกายและจิตใจนั้น แท้ที่จริงเป็นเพียงธรรมชาติ หรือสิ่งที่หาใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เป็นเรา เป็นของเราไม่ สิ่งธรรมชาติเหล่านั้น มีความปรวนแปรเปลี่ยนแปลง เกิด-ดับ บังคับไม่ได้อยู่ตลอดเวลา และดำเนินไปอย่างรวดเร็ว



การรู้เห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ อย่างแจ่มชัด ไม่ได้เกิดจากการคิดนึกเอา แต่เป็นการรู้เห็นเฉพาะหน้าจริง ๆ จึงจะเรียกว่าเข้าถึงวิปัสสนา และวิปัสสนานี้แหละจะเป็นยานนำพาเข้าสู่วิมุตติ

ขั้นตอนที่ ๕ : วิมุตติ คือ สภาพความหลุดพ้น ได้แก่ การที่ได้พัฒนาการทางจิตปัญญาสมบูรณ์แบบ คือ องค์ประกอบของความตรัสรู้ ประชุมพร้อมอย่างครบครัน เข้าถึงสภาพของความดับสนิท ชนิดตัดหาอุปาทานตามไม่ถึง ว้างจาก กิเลส เป็นธรรมที่พ้นโลก ที่เรียกว่า นิพพาน

หมายเหตุ

ลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติกรรมฐาน ตามที่ได้แสดงมานั้น ก็เป็นการแสดงอยู่ใน หลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ แต่นำสรุปเป็นแบบฝึกหัดขั้นตอนเพื่อจับประเด็นได้ง่ายขึ้น

ขั้นตอนที่ ๑ ก็คือ สติปัฏฐานข้อที่ ๑ ในหมวดที่ว่าด้วย อานาปานปัพพะ อิริยาบลปัพพะ เป็นต้น อารมณ์ของจิต หรือของสติ ยังเป็นสมมุติบัญญัติอยู่ด้วย

ขั้นตอนที่ ๒ จัดอยู่ในสติปัฏฐานข้อที่ ๑, ๒, ๔

ขั้นตอนที่ ๓ - ๔ จัดอยู่ในสติปัฏฐานข้อที่ ๑, ๒, ๓, ๔

สำหรับผู้ที่มิปัญญาดี หรือผู้ที่ฝึกฝนมานานแล้ว ก็ปฏิบัติเข้าสู่ขั้นที่ ๓ - ๔ ไปเลย ไม่ต้องเริ่มต้นขั้นที่ ๑ ก็ได้ ส่วนผู้ที่เริ่มต้นจากขั้นตอนที่ ๑ ก็อย่าติดอยู่แค่นั้น ให้พยายามทำความเข้าใจฝึกหัดพัฒนาให้ก้าวหน้าในขั้นตอ ยิ่งขึ้นไป คือ ให้เข้าถึงซึ่งวิปัสสนา กล่าวคือ สติจะต้องระลึกรวดสภาวะว่างจากสมมุติบัญญัติ เห็นแจ้งในสภาวะตามความเป็นจริง

แนวปฏิบัติกรรมฐาน

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

แสดง ณ ศาลาเขมรังสี สำนักปฏิบัติกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๓๗

การประพฤติปฏิบัติธรรม เราสามารถทำได้ทุกขณะ ทุกเวลา และทุกสถานที่ ทุกขณะที่เรามีสติระลึกรู้ จัดได้ว่าเป็นการปฏิบัติธรรม ในโอกาสนี้จะได้ปรารภธรรมะเกี่ยวกับเรื่อง การปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่สุด ถือได้ว่าเป็นหน้าที่ของทุกชีวิตที่จะต้องดำเนินไปเพื่อทำที่ที่สุดแห่งทุกข์

การปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จัดได้ว่าเป็นการงานอันสำคัญที่สุด เป็นการงานอันประเสริฐที่จะทำให้เราเข้าถึงความดับทุกข์ได้ กล่าวได้ว่าไม่มีการงานอันใดที่จะทำให้เราดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง นอกจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น การงานอื่น ๆ ที่เรากำลังทำอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการหาเลี้ยงชีพด้วยอาชีพต่าง ๆ อันนั้นถือว่ามันเป็นเพียงการหาทรัพย์มาเพื่อให้มีไว้ใช้จ่ายในด้านปัจจัย ๔ สำหรับดำรงชีวิตให้อยู่รอดในปัจจุบัน คนเรานั้นถ้าแม้ว่าไม่มีสติปัญญาแล้ว เขาก็ไม่สามารถที่จะได้รับความสุขที่สมบูรณ์ได้ หรือแม้ว่าจะมีความสุขทางร่างกาย มีสิ่งอำนวยความสะดวกทุกสิ่งทุกอย่างก็ตาม แต่ถ้าหากว่าจิตใจยังมีความรุ่มร้อน ยังมีความวิตกกังวลและเต็มไปด้วยอาสวะกิเลสต่าง ๆ แล้ว ก็ถือได้ว่าเขายังไม่มีความสุขที่แท้จริง เพราะฉะนั้น การงานที่เราทำกันอยู่ไม่ว่าจะเป็นอาชีพใด ๆ ก็ตาม ยังไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาให้กับเราได้โดยสิ้นเชิง คือยังไม่สามารถจะดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง

สำหรับในด้านการงานทางธรรมนั้น โดยประมวลแล้วมีอยู่ด้วยกัน ๓ ประการ คือ การบริจาทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา ผู้ใดที่บริจาทานเสมอ ๆ แต่ไม่รักษาศีล ไม่เจริญภาวนาอย่างนี้ ถือว่ายังไม่สามารถดับทุกข์ให้กับตนเองได้ จริงอยู่การบริจาทานนั้น จัดเป็นส่วนหนึ่งของงาน



ทางธรรม แต่ว่ามันเป็นเพียงเหตุเป็นเพียงปัจจัยให้เราได้มีทรัพย์ ผู้ที่มีทรัพย์สิ้นเงินทองในปัจจุบันชาติเป็นจำนวนมากนั้น ก็เป็นเพราะว่าเขาได้สะสมในเรื่องทานไว้แล้วในอดีตชาติ คือเคยบริจาคทานเสียสละทรัพย์สิ้นเงินทองมาก่อน และเมื่อมาเกิดในชาติใหม่ สิ่งนี้ก็จะเป็เหตุปัจจัยให้เขามีทรัพย์สมบัติมาก อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เคยบริจาคทานแต่ไม่รักษาศีลยอมทำให้เกิดมาร่างกายพิกลพิการไม่สมบูรณ์ หรือร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนได้ นั่นเป็นเพราะว่าเขาไม่ได้รักษาศีลมาให้ดี ศีลนี้จะตกแต่งร่างกายให้มีความสมบูรณ์ ผู้ใดที่มีร่างกายสวยงามสดใสแข็งแรง สมบูรณ์ในอาการ ๓๒ นั่นก็เพราะว่าเขารักษาศีลมาดี ดังนั้น การงานทางธรรมเราจึงต้องให้มั่งทั้งทาน ศีลและเจริญภาวนาควบคู่กันไป การเจริญภาวนานั้น เป็นส่วนของการให้เกิดปัญญา ทำให้ดับทุกข์ได้

การเจริญภาวนาแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. การเจริญสมถกรรมฐาน มีผลเพื่อให้เกิดความสงบ และได้ฌานในระดับต่าง ๆ ตลอดทั้งภิกขุญา

๒. การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีผลเพื่อให้เกิดปัญญา และเข้าถึงมรรคผลนิพพาน

การเจริญสมถกรรมฐานนั้น ทำให้เกิดความสงบได้ แต่ไม่สามารถที่จะตัดกิเลสให้ขาดสิ้นได้ เป็นเพียงแต่ระงับไว้ได้เพียงชั่วคราวและเมื่อสมาธิเสื่อม มีอารมณ์มากกระทบยั่ววน กิเลสก็จะเกิดขึ้นได้เต็มหัวใจอีก ไม่ว่าจะเป็นโลภะ โทสะ โมหะ สำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ จะทำให้ถึงที่สุดในการที่จะตัดกิเลสให้ขาดสิ้นได้ และเมื่อกิเลสขาดสิ้นไปจากจิตใจ จิตใจก็จะไม่มีความทุกข์ด้วยอำนาจของกิเลส ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ใดมากระทบ หรือมีอารมณ์มายั่ววน จิตใจก็จะมีแต่ความปกติ มีแต่ความปลอดโปร่ง มีความเป็นอิสระ มีความรู้ตื่นเบิกบานอยู่เสมอ ฉะนั้น การปฏิบัติจึงจำเป็นที่จะต้องเข้าถึงซึ่งวิปัสสนากรรมฐาน

ในการที่จะเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เข้าถึงมรรคผล นิพพานนั้น บางคน



อาจต้องอาศัยการเจริญสมถกรรมฐานก่อน จนกระทั่งได้รับผลในระดับฌาน คือให้จิตใจเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิแนบแน่นในอารมณ์ สมาธิในระดับของฌานนี้ระดับความรู้สึกทางประสาททั้ง ๕ คือ ไม่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย รู้เพียงทางจิตใจ และจิตใจนั้นจะไม่รู้ในเรื่องอื่น นอกจากนิมิตอย่างเดียว เข้าไปสงบนิ่งอยู่ จิตใจไม่ไหวไปอย่างอื่น บุคคลใดที่จะสามารถฝึกเข้าฌาน และออกฌานได้จนชำนาญ คือนึกจะเข้ามาเมื่อไหร่ก็เข้าได้ทันที และนึกจะออกเมื่อไหร่ก็ออกได้ทันที อย่างนี้เรียกว่าได้ผลการเจริญสมถะ เมื่อมาต่อชั้น วิปัสสนา เขาก็สามารถกำหนดได้โดยให้ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของรูปนาม หรืออารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ เป็นสภาวะของจริง ๆ คือจะรับรู้อารมณ์ปรมัตถ์ในขณะที่สมาธิคลายตัวลง ตอนแรกจิตยังคงอยู่ในสมาธินิ่งแนบในอารมณ์นั้น ๆ พิจารณาอะไรไม่ได้เพราะจิตมันดิ่งดับไป แต่เมื่อสมาธิคลายตัวลง มีการตรึก มีการรับรู้อารมณ์ได้ ก็ให้ปล่อยวางจากนิมิตที่เป็นดวงแก้ว สี แสง หรือเป็นความว่างอะไรก็ตาม ให้ปล่อยจากนิมิตเหล่านั้น และทวนกระแสมารับรู้ที่จิตกับสิ่งที่อยู่ในจิต จิตในขณะนั้นจะมีสมาธิ ซึ่งประกอบด้วยความสงบ ความปิติ คือ ความอิ่มเอิบใจ หรือประกอบด้วยความสุข คือสบายใจ ประกอบด้วยความตั้งมั่นในอารมณ์ หรือประกอบด้วยความวิตถิการเรียกว่า องค์ฌาน คือ ทวนกระแสของจิตเข้ามาสู่ที่จิต แทนที่จะไปเพ่งที่อื่นก็กลับมาเพ่งที่ตัวจิตหรือตัวที่อยู่ในจิต ตัวที่อยู่ในจิตก็คือ ความสงบ หรือความสบาย หรือความปิติ ความอิ่มเอิบใจ หรือความตั้งมั่นในอารมณ์ เรียกว่า น้อมมาดูที่จิต เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นปรมัตถธรรม คือ เป็นนามธรรม ซึ่งมีลักษณะเกิดดับ ไม่ได้ตั้งอยู่ ปรากฏแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป ๆ เพื่อสติสัมปชัญญะได้น้อมมาดูสิ่งที่อยู่ในจิตได้ตรงสภาวะได้ส่วน ก็ให้เห็นธรรมชาติของจิตและสิ่งที่อยู่ในจิตนั้นตามความเป็นจริง คือมันมีความเกิดดับ ๆ อยู่ตลอดเวลา และเมื่อเห็นความเกิดดับ ก็จะทำให้เกิดปัญญาขึ้นว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง มันแปรปรวน สิ่งเหล่านี้มันเป็นทุกข์ ในความหมายก็คือ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เรียกว่าเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะบังคับบัญชาให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้ทั้งนั้น อย่างนี้เรียกว่า ปัญญาที่เป็นวิปัสสนาเกิดขึ้นก็จะเห็นชัดว่าในจิตนี้มีความเกิด



ดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของเรา จิตและสิ่งที่อยู่ในจิตนั้นไม่ใช่เรา เคยยึดถือว่าจิตนี้เป็นเรา ปิติเป็นเรา ความสงบหรือสมาธิเป็นเรา เมื่อกำหนดลงไปจริงจัง ๆ ก็จะเห็นได้ว่ามันไม่ใช่เรา มันเป็นเพียงธรรมชาติที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดดับเท่านั้น การเห็นอย่างนี้ก็เป็นที่วิปัสสนาขึ้นมา ซึ่งสามารถจะทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือก้าวขึ้นไปสู่ชั้นโลกุตระ บรรลุมรรคผล นิพพานได้

การกำหนดแบบที่หนึ่ง เรานำเอาสมาธิที่ได้อยู่ในระดับของฌานมาเป็นพื้นฐานโดยการเบนอารมณ์ เบนจากการกำหนดที่เป็นบัญญัติมา กำหนดอารมณ์ที่เป็นปรมาัตถ์ คือทิ้งจากนิमितต่าง ๆ แล้วมาอยู่ที่จิตและสิ่งที่อยู่ในจิตก็จะสามารถทำให้รู้แจ้งตามความเป็นจริงได้

ที่กล่าวมานี้เป็นแบบที่หนึ่ง เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติในลักษณะที่ต้องทำสมาธิให้ได้ถึงระดับฌานก่อนแล้วจึงมาต่อวิปัสสนาที่หลัง และเมื่อสำเร็จแล้วจะเรียกว่า เจโตวิมุติ การหลุดพ้นด้วยกำลังของจิตคือสมาธิเป็นพื้นฐาน บางคนอาจจะไม่ถนัดวิธีนี้ จะให้ไปนั่งสมาธิให้ได้ฌานก่อนก็คงทำไม่ได้ หากจะคอยให้ทำได้อาจจะแก่ตายไปเสียก่อน การที่จะให้จิตตั้งและได้ฌานนั้น บางคนทำได้ยากมาก เพราะว่าต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย เช่น สถานที่สงบวิเวก ต้องตั้งใจเพียรพยายามจริง ๆ และถ้าคนไม่มีอุปนิสัยเหตุปัจจัยมาแต่อดีต ไม่เคยบำเพ็ญฌานมาก่อนก็คงทำได้ยาก ต้องมาฝึกฝนในปัจจุบันนี้อย่างหนักถึงจะได้ เพราะฉะนั้น เมื่อรู้ตัวว่าเราทำไม่ได้ถึงขนาดนั้น ประกอบกับกาลเวลาได้ผ่านไป ชีวิตของเรามีแต่จะเหลือน้อยลง ๆ ทุกที เราจะมีเวลาทำให้ได้ฌานก็คงทำไม่ทัน

แบบที่สอง ก็ขอแนะนำให้เราทำพอสสมควร คือสมาธิพอสสมควร เช่น การเพ่งอารมณ์ที่เป็นบัญญัติอย่างใดอย่างหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ก็มีหลายแบบด้วย เป็นต้นว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อให้เกิดสมาธิพอสสมควร ไม่ถึงกับตั้งลงไป พอให้จิตใจมีความสงบระงับ ไม่วุ่นวายไปในเรื่องอื่น เรียกว่า **ชั้นอุปจารสมาธิ** เฉียตฌานแต่ไม่ถึงกับได้ฌาน ในขณะที่กำหนดแล้วมีเสียงดังมากกระทบก็จะไม่รู้สึกรำคาญแต่ยังได้ยินเสียงนั้นอยู่ ยังรู้สึกอยู่



จิตใจก็ยังคงคิดนี้อยู่ในใจ แต่มีความสงบระงับจากอารมณ์ลงไปพอสมควร ต่อจากนั้นก็ให้พิจารณาตุรุษนามที่ปรากฏในขณะนั้น คือเพ่งไปแล้วไม่ไปสู่อสมมติ ถึงแม้กำลังกำหนดลมหายใจอยู่ที่ตาม แต่ไม่ไปสู่อสมมติ ให้กำหนดรู้อยู่กับปรมัตถ์

ขณะที่เรากำหนดดูลมหายใจตอนแรก ๆ เราก็ก่อให้เกิดสมาธิก่อน เราอาจจะภาวนาบริกรรมหายใจ เข้า-พุท หายใจออก-โธ หรือจะนับ ๑-๒-๓ อะไรก็ตาม คำบริกรรมนี้ถือเป็นเพียงอุปกรณ์ เป็นวิธีการ เป็นเทคนิคที่จะช่วยทำให้เกิดความสงบขึ้นเท่านั้น ผู้ปฏิบัติบางคนอาจมีความถนัดไม่เหมือนกัน แบบไหนก็ตามที่เราทำแล้วเกิดความสงบก็ให้นำมาใช้ได้ วิธีการปฏิบัติก็ให้เพ่งดูลมหายใจไปเรื่อย ๆ จนจิตสงบลงระงับ ลมหายใจมีความละเอียด เมื่อมีสมาธิลมหายใจจะละเอียดมากจนเหมือนกับว่าไม่มีลมหายใจเลย แต่ว่าไม่ได้ให้มันถึงกับดับดับหรือไปอยู่กับความว่าง เพราะว่าขณะที่เราปฏิบัติเพ่งลมหายใจอยู่นั้น พอมีสมาธิละเอียดก็จะจับไม่ได้ เมื่อจับไม่ได้จิตมันก็จะไปสู่ความว่างเปล่า ซึ่งความว่างเปล่านั้นเป็นบัญญัติ เป็นสมมติอย่างหนึ่ง ถ้าจิตไปอยู่กับความว่างก็จะได้แค่ความสงบ ความสบาย แต่ไม่เกิดปัญญาเพราะความว่างไม่ใช่ของจริง เมื่อไปอยู่กับของไม่จริง มันก็จะรู้ตามความเป็นจริงไม่ได้ เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมาดูที่ของจริงของจริงในขณะที่จิตมีความว่างนั้นก็คือจิตนั่นเอง จิตที่มีความว่างนั้นให้ทวนกระแสเข้ามาสู่จิต เรียกว่า กำหนดตัวรู้สภาพรู้นั้นเอง จิตคือตัวที่รู้อารมณ์ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดจากการสังเกตจิตใจให้ออก กำหนดจิตใจให้เป็น ถ้าหากเรากำหนดจิตไม่เป็นแล้ว การปฏิบัติของเราจะเจริญก้าวหน้าไปไม่ได้ มันก็จะได้แค่นั่งอยู่ อยู่กับสมมติบัญญัติ อยู่กับความว่าง ความสงบ ดังนั้นในขณะที่จิตสงบลง ก็ให้หม่อมมาดูที่จิตหรือสิ่งที่อยู่ในจิต และแบบที่สองนี้จะต่างจากแบบแรกที่ได้อธิบายไว้ข้างต้น

แบบแรกนั้นต้องจิตตั้งลงไปให้ได้มาก่อน แล้วพอลอยออกมาน ก็มากำหนดที่จิต ส่วนแบบที่สองนี้ก็ปฏิบัติทำนองเดียวกันกับแบบแรก แต่ไม่ถึงกับตั้งก็ให้กำหนดจิตได้เลย มาพิจารณาถึงจิตและสิ่งที่อยู่ในจิต ไม่ว่า



จะเป็นความสงบ ความปิติหรือความสุขก็ตามให้น้อมมาพิจารณาในจิตใจ
อย่างนั้นก็จะทำให้เห็นความเปลี่ยนแปลง เกิด ดับ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ได้อย่างเดียวกัน และสามารถที่จะก้าวไปสู่ความหลุดพ้นได้

แบบที่สาม ก็ต้องอาศัยบุคคลที่มีปัญญามาก และต้องมีความ
เข้าใจเรื่องสภาวะมากพอสมควรจึงจะปฏิบัติได้ และแบบที่สามนี้จะใช้สมาธิ
เพียงเล็กน้อย ไม่ต้องทำให้ถึงดับ ไม่ต้องทำให้สงบมาก แล้วให้กำหนดรูป
นามได้เลยเป็นแบบธรรมชาติ สามารถทำได้โดยไม่เลือกอารมณ์ เพียงแต่ให้
ศึกษาก่อนว่าอารมณ์ที่เป็นรูปนามนั้นมีลักษณะอย่างไรบ้าง อย่างที่กายนี้ก็
ต้องให้รู้ก่อนว่าที่กายนี้มีความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ความ
รู้สึกไม่สบาย ซึ่งเป็นของจริง ก็ให้พยายามกำหนดดู นั่งอยู่ตรงไหนก็
พยายามกำหนดดูความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง ความหย่อน
ความตึง ลมหายใจเข้าออก นั่งอยู่ก็ให้รู้เข้ามาที่กายนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้อง
ศึกษาให้ลึกซึ้งลงไปถึงสิ่งที่มากกระทบที่กาย มีเย็น มีร้อน มีอ่อน มีแข็ง มี
หย่อน มีตึง ทางหูก็มีเสียง มีการได้ยินเสียงเป็นของจริง ทางตากก็มีสี มี
การเห็นเป็นของจริง ทางจมูกก็มีกลิ่น มีการรู้กลิ่นเป็นของจริง ทางลิ้นก็มีรส
มีการรู้รสเป็นของจริง ทางใจก็มีความนึกคิด มีความรู้สึกปรุงแต่ง ไม่ว่าจะ
เป็นในส่วนของอกุศลกรรม คือตริโกไปในการอกุศล มีความโลภ ความโกรธ
ความหลง หรือว่าฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นของที่ต้อง
กำหนดรู้ทั้งสิ้น หรือว่าจิตใจเป็นไปในฝ่ายกุศล มีเมตตา มีกรุณา สงสาร
คิดจะช่วย มีมุทิตา คือ ความพลอยยินดี หรือแม้แต่ตัวศรัทธา ตัวสติ ต้อง
นำมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ต้องกำหนดทั้งหมด รู้ตัวไปทั้งหมด ไม่เลือก
อารมณ์ โดยให้วางจิตอยู่เป็นกลาง มีสติรับรู้ในอารมณ์ต่าง ๆ ทั่วไปแล้ว
แต่อารมณ์อะไรที่จะเกิดขึ้นก็ระลึกรู้อารมณ์อันนั้น อย่างนี้ก็ถือเป็นการปฏิบัติ
ที่สามารถจะทำให้เราเข้าไปสู่มรรคผล นิพพานได้

การปฏิบัติแบบนี้ เราสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพราะ
ในชีวิตการทำงานของเราก็มีเย็น มีร้อน มีอ่อน มีแข็ง มีหย่อน มีตึง มีเห็น
มีได้ยิน รู้กลิ่น รู้รสอยู่ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องฝึกการเจริญสติใน



ชีวิตประจำวัน เพราะชีวิตประจำวันของเรา ตั้งแต่ตื่นนอนมาก็ต้องมีการงาน เป็นตันท่า ล้างหน้า แปรงฟัน เข้าห้องน้ำ รับประทานอาหาร ใส่เสื้อผ้า เดิน ไปเดินมา มีการนั่ง มีการยืน มีการเดิน มีการนอน ฯลฯ ก็มีสติกำหนดรู้ คือ ให้มีสติความระลึกได้ ให้มีสติสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม ในขณะที่ เคลื่อนไหว ยืนก็รู้ว่ากายยืน เดินก็รู้ว่ากายเดินก้าวไป นั่งก็รู้เข้ามาที่กายนั่ง นอนก็รู้ที่กายนอน ก้มเงยเหลียวซ้าย แลขวา กะพริบตา อ้าปาก ให้ทำสติ รู้ทุกขณะในอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ ไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ก็ตาม วิธีปฏิบัติ แบบนี้จะเป็นการศึกษาความเป็นจริงของชีวิต และเมื่อเราศึกษาพิจารณา อย่างนี้เรื่อยๆ ไป ก็จะทำให้เราเกิดปัญญาได้ว่า ในชีวิตนี้ ในตัวเราเอง นี้ไม่มีอะไรนอกจากธรรมชาติ จะว่าเป็นเราก็ไม่ใช่ เป็นของเราก็ไม่ใช่ แต่ มันเป็นสิ่งที่มียู่จริง ๆ เป็นของจริงที่มีอยู่ แต่มีอยู่ในลักษณะที่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ฉะนั้นเลือกเอาว่า เราจะปฏิบัติในลักษณะอย่างไร

เมื่อปฏิบัติไปแล้วจะต้องมีความเข้าใจในเรื่องอื่น ๆ ประกอบอีก

ประการแรก เราต้องเข้าใจว่า การที่จะรู้แจ้งตามความเป็นจริงนั้น ต้องรู้ หรือว่าศึกษาพิสูจน์ แต่ในสิ่งที่ปัจจุบันเท่านั้น การจะรู้แจ้งจริง ๆ นั้นต้องรู้ในสิ่งที่ปัจจุบัน คือสิ่งที่กำลังปรากฏ อันไหนที่มันดับไปแล้วก็ ให้แล้วกันไป ส่วนอันไหนที่ยังไม่เกิดขึ้นก็อย่าไปคำนึงถึง ให้พยายามดูเฉพาะ ปัจจุบัน ขณะที่กำลังคิดอยู่ก็เป็นปัจจุบัน กำลังสงบก็เป็นปัจจุบัน กำลังเห็น กำลังได้ยิน กำลังรู้กลิ่น กำลังรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจุบัน แต่ถ้าหากมันผ่านไปแล้วก็ให้แล้วกันไป เราไม่ต้องเก็บมานึกคิดอีก ถึงแม้ว่าพิสูจน์ไม่ได้ก็ต้องปล่อยผ่านไป ก็ให้เราพร้อมที่จะพิสูจน์ อันใหม่ เพราะมันมีอันใหม่อยู่ตลอดเวลา รูปใหม่ นามใหม่ เกิดขึ้นตลอดเวลา หายใจเข้าดับไป-หายใจออกเกิดขึ้น หายใจออกดับไป-หายใจเข้าเกิดขึ้น มันมีให้เราพิสูจน์อยู่ตลอดเวลา เย็นกระทบ ตึง ไหว เคลื่อนไหว คิดนึก ก็มีอยู่ตลอดเวลา พอใจ ไม่พอใจ สงบ ไม่สงบ ก็มีให้พิสูจน์อยู่ตลอดเวลา เช่นนั้น ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องไม่ไปพะวงถึงสิ่งที่มันดับไปแล้ว แต่พยายาม ปรึบให้อยู่กับปัจจุบันให้สิ้นที่สุด อันนี้มีหลักไว้ว่าต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบัน



ประการที่สอง คือต้องให้เป็นปกติ หมายถึงว่า ปฏิบัติไปแล้วจะต้องดำเนินไปสู่ความเป็นปกติ ไม่กดขี่ ไม่คร่ำเคร่ง ไม่บังคับ ต้องรู้จักปรับปรุงในการที่จะปรับผ่อนในการกำหนด ไม่ว่าจะเป็นส่วนของร่างกายหรือส่วนของจิตใจก็ตาม จะต้องปรับผ่อนให้เข้าไปสู่ความเป็นปกติ ไม่บังคับสภาวะโดยละเอียดจริง ๆ แล้ว จะไม่มีการบังคับอารมณ์ คือ ไม่บังคับจิตให้รู้ตามหรือตามรู้อยู่เรื่อยไป โดยที่ไม่ไปบังคับจิตว่าอยู่ที่ตรงไหนหรือต้องไม่ไปที่อื่น เราจะไม่บังคับอย่างนี้ ดังนั้น เมื่อมีอะไรมาปรากฏก็ให้กำหนดรู้ อันนี้ก็เป็นอีกประการหนึ่งที่เราจะต้องเอาไปประกอบการปฏิบัติคือความเป็นปกติ

ประการที่สาม ที่เราจะต้องเอาไปประกอบการปฏิบัติก็คือ การรู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นในอารมณ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์ดีก็อย่าไปยินดีด้วย อารมณ์ไม่ดีก็อย่าไปยินร้าย พยายามวางจิตให้เป็นกลาง ๆ วางจิตเฉย ๆ ไม่ยึดมั่นในอารมณ์ ก็เท่ากับว่ารู้จักผ่อน รู้จักปล่อย รู้จักวาง ไม่ยึดมั่นในอารมณ์เหล่านั้น บางครั้งเราปฏิบัติไป ๆ เราคิดว่าเราจะต้องเอาให้ได้ เราจะต้องทำให้ได้ ก็เพ่งเล็งพยายามจะเอาจะดูให้เห็นจะทำให้ได้เหล่านี้มันไม่ปกติ เพราะจะไปยึดอารมณ์ ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาเพื่อให้มีทั้งความรู้และความละไปด้วย ความรู้ถ้าไม่มีการละก็ยึดอารมณ์และถ้าละโดยไม่รู้ก็หลงอารมณ์ มันทำให้เลอะเลือนได้เหมือนกัน การละโดยที่ไม่ยอมรับรู้อารมณ์นี้มันก็จะทำให้ล่องลอยได้ จึงต้องมีตัวรู้ควบคู่ไปด้วยกัน เมื่อสภาวะธรรมอันใดเกิดขึ้น เราต้องกำหนดรู้และต้องละไปในตัว เรียกว่าละนั้นคือการปล่อยวาง ฝึการปล่อยวางในอารมณ์ เพราะฉะนั้นถ้าหากเราสามารถฝึกฝนอบรมให้ยิ่งขึ้นในลักษณะดังที่กล่าวมานี้ได้ เราก็จะมีความแยกกายยิ่งขึ้น

การปฏิบัตินั้น ไม่มีใครที่จะทำปุบปับแล้วลงตัว รู้แจ้งเห็นจริงได้ทันที นอกจากผู้ที่ได้สะสมบารมีมาแล้วอย่างเต็มเปี่ยม ในสมัยพุทธกาลนั้นจะมีผู้บารมีอย่างเต็มเปี่ยมอยู่มากมาย และพอท่านเหล่านั้นได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าเข้า ก็สามารถบรรลุได้ทันที ทั้งนี้ เป็นเพราะว่าเขาได้สั่งสมบุญบารมีมา



แล้วนั่นเอง ส่วนพวกเราซึ่งทำมาน้อย ยังฝึกมาไม่เต็มที่ เราก็ต้องอาศัยเวลา เพียรพยายามกันต่อไป เราต้องฝึกให้มาก และต้องปฏิบัติให้มากเรียกว่า ทำให้ชำนาญชำนาญ ไม่ว่าจะสิ่งใดก็ตาม พวกเราไม่ฝึกให้มากแล้ว เราก็จะมีความชำนาญในสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาที่จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงนั้นต้องอาศัยความชำนาญ สติต้องชำนาญในการกำหนดรู้ ไม่ยึด ไม่เลอะเลือน มีความเป็นกลางในการกำหนด การที่จะทำจิตให้เป็นกลางนั้น ต้องมีความชำนาญ ถ้าไม่มีความชำนาญแล้ว จะทำให้มากไปด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ตกไปในการยึดอารมณ์คือตึงเกินไป ตกไปในการมณคือ เผลอเรอ ล่องลอย คือหย่อนเกินไป มันไม่ได้มีความพอดี ดังนั้นการที่จะทำจิตให้พอดีนั้น เราจะต้องพยายามฝึกบ่อย ๆ ครั้ง ทำให้ต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเราอยู่ไหนอย่างไรก็ตามให้เราพยายามฝึกหัด ฝึกฝนเจริญสติอยู่เสมอ

สรุปแล้วก็คือ ให้เราพยายามศึกษาเข้ามาในตัวเอง ศึกษาเข้ามาในกายที่ใจของตัวเอง ไม่ใช่ส่งจิตไปศึกษาสิ่งภายนอก เพราะการศึกษาลิงภายนอกนั้นศึกษาเท่าไร าก็ไม่มีวันรู้จบและไม่สามารถจะทำได้ทุกขได้ แต่การศึกษาเข้ามาที่ภายใน ศึกษาเข้ามาที่ตัวเองนี้สามารถจะทำได้ทุกขได้ ฉะนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายได้เพียรพยายามกันต่อไป



จากหนังสือ “เสียงจากธรรมชาติ-ธรรมกำมือเดียว”

ของ “พระภิกษุบัวใต้น้ำ”

ศูนย์ธรรมสังฆะวิมานทอง ๑๗ หมู่ ๖ ตำบลแสง อำเภอมือง
จังหวัดจันทบุรี

ธรรมกำมือเดียวของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้ว่า ธรรมะของท่านที่มีอยู่ในตัวท่านเท่ากับใบไม้ในป่าทั้งหมด แต่ที่ท่านนำเสนอมาสอนจริง ๆ นั้น เท่ากับใบไม้ที่มีอยู่ในกำมือที่ท่านกำอยู่นั่นเท่านั้น

ธรรมกำมือเดียวของพระพุทธเจ้านั้น หัวใจก็คือตัวศีลตัวเดียวนั่นเอง ตัวศีลตัวนี้มีความหมายว่าไม่เบียดเบียน รวมความของศีลทั้งหมดก็ตกอยู่ที่ศีลข้อปาณาช้อหนึ่งหมด ผิดศีลข้อไหนเบียดเบียนเกิดขึ้นเมื่อนั้นให้ไล่ไปถึงแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ มุ่งสอนให้เราอย่าเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่นนั่นเอง คือให้ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีลให้มีความรักความเมตตาต่อกันแล้วความสุขสงบเย็นก็ตามมาอย่างหนีไม่พ้น

หัวใจที่มาของตัวเบียดเบียนหรือที่มาที่ทำให้เราไม่มีศีลก็คือตัวความโลภ ความโกรธ ความหลง ถ้าใครมีผีสามตัวนี้เกิดขึ้นในดวงจิตดวงใจเมื่อใด ความโง่ ความทุกข์ ความเดือดร้อน จะต้องเกิดขึ้นตามมาเมื่อนั้นแล้วชีวิตของผู้นั้นก็เท่ากับตกอยู่ในความทุกข์ความมืดมนหาความสุขมิได้เลย

ตามสังฆะที่กล่าวมาข้างต้นนี้ก็เท่ากับชี้ให้เราเห็นได้ว่า ถ้าเรามุ่งปฏิบัติศีลตัวเดียวได้สำเร็จเมื่อใด เราก็พ้นทุกข์ทั้งปวง เราก็อยู่กับความสุขความสบายอย่างอมตะ ตรงนี้เองโดยไม่ต้องไปเที่ยวหาครู หาอาจารย์ หาอ่านตำราหาอ่านคัมภีร์ให้นักสมองไปเปล่า ๆ ถึงเราจะศึกษาธรรมรู้ธรรมมาเยอะแยะแต่ไม่มีศีลเลย การพ้นทุกข์ก็ไม่มี การปฏิบัติธรรมก็ล้มเหลวหมด เห็นอยู่เปล่าเท่านั้นเอง ท่านจะเชื่อหรือไม่ก็แล้วแต่ปัญญาของท่านก็เท่านั้นเอง



ตามที่ข้างต้นที่ได้กล่าวมาว่าที่มาของการไม่มีศีลก็คือ ตัวโลก โกรธ หลง แล้วเรามาไล่ดูต่อไปว่า อะไรเป็นตัวต้นตอที่เป็นบ่อเกิดให้มีตัวโลก โกรธ หลง เกิดขึ้น สิ่งนั้นก็คือ ใจตา ใจหู ใจลิ้น ใจจมูก ใจกาย ที่จิตไป หลงคบค้ากับมัน เลยทำให้เสียผู้เสียคนไป เสียยังงี้ก็เสียตรงที่ว่าทำให้จิตเกิดความอยากเกิดความโลภเกิดความหลงในรูปในรสในกลิ่นในเสียงในเนื้อหนังที่อ่อนนุ่ม พอไม่สมความอยากก็โกรธ ความทุกข์ความวุ่นวายความเดือดร้อนต่าง ๆ ก็ตามมาเป็นแถว แล้วเราจะทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์พ้นความเดือดร้อนและวุ่นวาย ให้ทำอย่างนี้เวลาไปสัมผัสกับรูปที่เป็นของสวยของงามแล้ว ตามใจว่าของสวยของงามนั้นมันสวยได้กี่วัน มันจะสวยงามก็ตรงที่เรายังไม่ได้มันมา พอได้มันมาก็ไม่สวยแล้วเบื่อแล้วมันเป็นอย่างนี้แหละ ถ้าเรามีสติตามมันไม่ทันเราก็ต้องทุกข์เพราะมัน เป็นประสาทเพราะมัน แยกภาวะเพราะมัน

ของกินของอร่อยก็เช่นเดียวกัน มันก็อร่อยเคลื่นพอกลิ่นลงท้อง ไปก็หมดอร่อยแล้ว หรือว่าของจะอร่อยตรงที่หิวเท่านั้น พออิ่มก็หมดอร่อยแล้ว นี่แหละขอให้รู้ไว้ว่าของอร่อยจริง ๆ นั้นไม่มี อย่าไปหลงมันเลยเราจะได้ไม่ทุกข์เพราะมัน

กลิ่นหอมก็เช่นเดียวกัน มันจะหอมก็ตรงที่ได้ดมได้สัมผัสใหม่ ๆ พอดมบ่อย ๆ ดมนาน ๆ ความหอมจะกลายเป็นความเบื่อความเหม็นไป ความอยากดมของหอมก็หมดไป มันเป็นธรรมดาอย่างนี้แหละ อย่านำไปหลงมันเลย

เสียงเพลงเสียงดนตรีเสียงสรรเสริญเยินยอก็เช่นเดียวกัน ถ้าลองให้นั่งฟังนาน ๆ ทั้งวันทั้งคืนพอไป ๆ ก็เบื่อ จึงไม่มีอะไรที่น่ายินดีน่าอยาก

เนื้อหนังมังสาที่เช่นเดียวกัน ที่ว่าน่าอยากนำสัมผัส ลองให้สัมผัสมาก ๆ อย่านำได้หยุดอย่าได้หย่อน พอถึงจุดอิ่มตัวมันก็เบื่อไม่อยากได้ ไม่อยากสนแล้ว นี่แหละคือตัวอนิจจัง สรรพสิ่งทั้งหลายมาลงเอยในกฎนี้หมด จึงไม่มีอะไรในโลกนี้ที่น่าอยาก น่าสน น่ารัก น่าสวย น่าอร่อย น่าดม น่าฟัง นำสัมผัส ไม่มี มีแต่ผี มีแต่มายา ถ้าเรามีสติไม่ทันมัน เราก็ต้องถูกมันหลอกไม่มีวันสิ้นสุด แล้วก็ต้องทุกข์เพราะมัน แยกภาวะมัน ประสาทกินเพราะมัน แล้วมันเรื่องอะไรนี้หรือคนฉลาดให้คิดเอาเอง



คำเตือนสติ

ขอให้ทุกคน จงยอมรับว่า ตัวเองต้องอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมที่ลิขิตเราไว้ ไม่มีใครที่จะหนีพ้นได้ แม้กระทั่งเป็นพระอรหันต์แล้วก็หนีไม่พ้นเหมือนกันหมด จึงขอให้ทุกคนจงมีชีวิตอยู่ด้วยการระอคอย ให้ทุกคนทำงานไปตามหน้าที่ อย่าได้โลภ อย่าได้หลง อย่าได้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ถึงเวลามันก็เป็นไปเอง ได้ก็ตัวเอง มีก็มีเอง ไม่ต้องเรียก ไม่ต้องร้อง ไม่ต้องขอ ไม่ต้องวิงวอน ทุกอย่างจะเป็นไปเองตามผลกรรมของเราโดยอัตโนมัติของมันเอง ขอให้ใจเย็นไว้เท่านั้น โบราณท่านว่า ช้า ๆ ได้พร้าเล่มงาม จงอย่าชิงสุกก่อนห่าม ถ้าไม่เชื่อแล้วจะอด แล้วจะผิดหวังในวันหน้า เพราะตัวเองเป็นผู้ทำลายมันไปเสียก่อน สำนึกได้ก็สายเสียแล้ว จึงขอเตือนทุกคน จงอย่าอวดดี อวดเก่ง อวดรู้ไปเลย ว่าตัวกู่นี้แหละเป็นผู้ลิขิตตัวกูของกู ไม่มีใครเหนือกู มีกูนี้แหละเหนือสิ่งอื่นใด ๆ เพราะคำอวดดีนี้เอง จึงต้องฆ่าตัวตาย เสียผู้เสียคนไปมากต่อมากแล้ว ลูกเอ๋ย หลานเอ๋ย อย่าได้อวดโง่ไปอีกเลย น้ำตาจะได้ไม่ต้องเซ็ดหัวเข้า เชื่อพ่อ เชื่อปู่เถิดก็ดี

พระอรหันต์กับปุถุชนต่างกันว่าตรงมีสติ

พระอรหันต์ต่างกับปุถุชนตรงที่มี สติ ๆ อยู่ตลอดเวลาทุกลมหายใจ เข้าออก ไม่เคยที่จะทำให้ขาดสติเลย คือ ควบคุมสติอยู่ตลอดเวลาโดยอัตโนมัติ พระอรหันต์จึงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะไม่ตกเป็นทาสของสรรพสิ่งทั้งหลายจึงไม่ตกอยู่ในเพลิงทุกข์ เพลิงกิเลส จึงเป็นผู้หลุดพ้นแล้ว สงบแล้ว สุขแล้ว เย็นแล้ว นิพพานตรงนี้เอง

หลุดพ้นในที่นี้ หมายถึงไม่ตกเป็นทาสของเหยื่อแห่งความอยาก หรือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง อีกต่อไป เพราะพระอรหันต์ มีสติอยู่ตลอดเวลา ไม่ขาด คือกิเลสจะเกิดไม่ได้หรือโผล่หัวขึ้นมาไม่ได้ กิเลสจึงดับไปโดยสิ้นเชิง ไม่มีเชื้อที่จะเหลืออยู่ให้ก่อเกิดได้อีกต่อไป เพราะฉะนั้นการเป็นพระอรหันต์นั้น ไม่ได้เป็นสิ่งที่ยากเย็นอะไร ง่ายนิดเดียว ขออย่าขาดสติไปหลงไหล



ในสรรพสิ่งที่มีอยู่รอบ ๆ ตัวได้เมื่อใดก็เป็นพระอรหันต์ได้เมื่อนั้น จึงขอให้ทุกคนจงเพียรพยายาม ฝึกสติให้ดีให้ได้ อย่าให้ขาด ก็จะได้เป็นพระอรหันต์กันทุกคน ไม่เห็นยากเย็นเลย ฯลฯ

ตัวกูของกูมันไม่มี มันไม่มีจริง ๆ หรือ ? หรือพูดกวนประสาทไปยั้งนั่นแหละ

จากหนังสือธรรมะของพุทธทาส เกือบทุกเล่มก็ว่าได้ จะเน้นตะโกนบอกอยู่ตลอดเวลาว่า “ตัวกูของกูไม่มี มีแต่ความว่าง” ตะโกนพูดอย่างนี้แหละ แต่ผู้อ่านยิ่งอ่านเท่าใด ตัวกูของกูก็ยิ่งโผล่หัวออกมามากขึ้นเท่านั้น จนหัวใจร้อนผ่าว ประสาทกินจะออกแตกตายแล้ว จะนอนก็คิดแต่เรื่องตัวกูของกู ตื่นมาก็แสวงหาเพื่อตัวกูของกู จะหายใจเข้าจะหายใจออกก็เพื่อตัวกูของกูอยู่นั่นแหละ แล้วพุทธทาสบอกว่าตัวกูของกูไม่มีได้อย่างไร? ทุกวันนี้ก็เห็นตำตาอยู่แล้ว ไอนั่นเมื่อยกู ไอนี้ลูกกู บ้านของกู สมบัติของกูรถของกูเยอะเยอะไปหมด ทั้งในบ้านนอกบ้าน มีแต่ของกูทั้งนั้น แล้วบอกว่าตัวกูของกูไม่มีได้อย่างไร ใครเป็นประสาทกันแน่ พุทธทาสท่านก็ตะโกนบอกว่าอีกคำว่า จงอย่าไปยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งทั้งหลายเลย จงปล่อยวางเสียให้หมดเพราะตัวกูของกูไม่มี จะฟังเท่าใด จะอ่านเท่าใดก็ไม่เข้าหัวจิตหัวใจอยู่นั่นแหละ ว่าตัวกูของกูไม่มี จนวันหนึ่งธรรมชาติ ท่านเมตตาตาสงสารถึงความโง่เขลาของเราที่ตีความหมายของ คำว่าตัวกูของกูไม่ออก จนประสาทกิน หัวสมองจะระเบิดร้อนกร้อนใจไปหมด จึงตะโกนบอกออกมาว่าให้หยุด หยุด ๆ ๆ หยุดทุกสิ่งทุกอย่าง อะไร ๆ ก็ไม่ให้เอา ไม่ให้สน ถึงกิเลสมันจะอยาก อยากสักเท่าใดก็ไม่ให้เอาไม่ให้สนอยู่นั่นแหละ แม้กระทั่งทรัพย์สินเงินทอง สมบัติ ข้าวของทุกอย่าง การก่อสร้าง ไม่ให้คิดไม่ให้เอาหมด วันหนึ่ง คืนหนึ่ง เดือนหนึ่งให้มีหน้าที่นั่งภาวนาไปเรื่อย ๆ ด้วยจิตว่าง ด้วยความปล่อยวางลูกเดียว แล้วก็รู้เองเห็นเอง ถ้าใครปฏิบัติตามนี้ได้ ก็จะได้เห็นแจ้งในคำสัจธรรมที่พุทธทาส ได้ตะโกนบอกว่าตัวกูของกูไม่มี แล้วไม่มีจริง ๆ ไม่มีจริง ๆ เพราะอะไร ก็เพราะว่าเราปล่อยวาง



ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเคยโลภเคยอยากเคยหลงลงไปหมด จิตมันก็กว้างขึ้น มาอย่างเห็นได้ชัด เพราะจิตไม่โลภไม่หลงไม่อยาก ไม่ยึดถืออะไรอีกแล้ว ตัวกูของกูก็หายสาบสูญหมดไปทันที ไม่นโหล่หัวเงยหัวปากรู้ออกมาให้เรา ได้เห็นอย่างนี้จริง ๆ พอเห็นได้แบบนี้แล้ว สรรพสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่รอบ ๆ ตัว เรานี้ เราก็จะไม่หลงใหลไม่มัวเมา เพราะมันเป็นมายา เลยไม่ยึดถือเอามัน มาเป็นตัวกูของกูอีก เพราะเอาที่ใดมันทุกข์ทุกที ถูกหลอกทุกที กูไม่เอา อีกแล้ว ๆ ความว่างก็เลยมาปรากฏขึ้นอยู่ในดวงจิตไม่ไปไหน ตัวกูของกูก็เลย ไม่มี ไม่มีให้เราได้เห็นตรงนี้เอง นี่แหละถึงนิพพานไม่รู้ตัว ที่เรียกว่า เป็น ความสุขอย่างยิ่ง เพราะจิตตั้งอยู่ในความสงบนิ่งไม่ไปไหน

ถ้าท่านเห็นความอยาก ความโลภ ความหลง เป็นความโง่ อย่างยิ่ง ท่านจะพ้นทุกข์

เมื่อใด ถ้าท่านเห็นความอยาก ความโลภ ความหลง เป็นความโง่ อย่างยิ่ง เมื่อนั้น ท่านก็จะพ้นทุกข์ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จะไม่ตกเป็นทาส เป็นเหยื่อของเพลิงทุกข์ของเพลิงกิเลสอีกต่อไป ชีวิตของท่านจะเป็นชีวิตที่ ประเสริฐ มีแต่สุขสงบเย็น เป็นพระอรหันต์ โดยไม่รู้ตัว มองอย่างไร เราจึงจะ มองได้เห็นความอยาก ความโลภ ความหลงนั้นเป็นความโง่อย่างยิ่งได้ เรา ต้องมองอย่างนี้คือ ต้องเพียรพยายามทำสมาธิ หยุดดู หยุดพิจารณา ด้วย จิต ด้วยใจของเราให้เป็นเนืองนิจไม่ให้หยุด ไม่ให้ขาด ให้ทำ ๆ ๆ จะเป็น เดือนหนึ่ง ปีหนึ่งหรือกี่ปี ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน ทำจนกว่าจะเห็นแจ้ง ประจักษ์ชัดด้วยจิตด้วยใจของเราเอง แล้วก็รู้เอง เห็นเองว่าความอยาก ความโลภ ความหลงนี้ มันเป็นความโง่อย่างยิ่ง ร้อนใจอย่างยิ่ง ทุกข์อย่างยิ่ง ผู้ใดถ้ามีความอยาก มีความโลภ มีความหลงเกิดขึ้นในดวงจิตดวงใจเมื่อใด ผู้นั้นจะหาความสุข ความสงบ เย็นไม่ได้เลย จะต้องถูกไฟแห่งกิเลสแห่งกิเลส ตัวนี้ เผลอนหัวใจอยู่ตลอดเวลา ต้องเป็นทาสเป็นเหยื่อของกิเลสนี้ สุดแล้ว แต่มันจะชักจูงนำพาเราไป ยิ่งอยาก ยิ่งโลภ ยิ่งหลงมันมาเท่าใด ก็ยิ่งโง่หนัก ยิ่ง ถูกมันหลอก ถูกมัน ชักจูงไป ไม่มีวันที่จะสิ้นสุด คือ โง่อยู่เรื่อย ๆ ถูกมันหลอก



อยู่เรื่อย ๆ แล้วตัวเองก็หยุดไม่ลง ต้องทำ ต้องหา ต้องร้อน ต้องทุกข์ ต้องเหน็ดเหนื่อย ไม่มีวันจะหยุดพักได้ เพราะไอ้ตัวกิเลสนี้ มันไม่รู้จักคำว่าพอ มันจะขาดอยู่เรื่อย พอมันได้อะไรมา หรือมีอะไรขึ้นมาเมื่อใด มันก็ไม่เอาอีกแล้ว ๆ เปื่อแล้วมันก็อยากจะเอาใหม่ มีใหม่ หาใหม่ ขึ้นมาทุกครั้งเลย มันจะเป็นอยู่อย่างนี้ ไม่มีวันสิ้นสุดให้เราได้ ผลกรรมก็คือ เราต้องตายเพราะมัน ทุกข์เพราะมัน ตกนรกเพราะมัน

จนกว่าวันหนึ่ง เรามีสติรู้ทันมัน หยุดเชื่อมัน หยุดโลภ หยุดหลงมัน เมื่อใด เมื่อนั้น เราก็จะหายใจ ไม่ตกเป็นทาส เป็นเหยื่อของมันอีกต่อไป ความสุขแท้ของเราจะปรากฏขึ้นตรงนี้เอง

ฯลฯ

เกิดมาทำไม ?

คำถามนี้ เป็นคำถามที่กว้างมาก สำหรับปุถุชนทั่วไป เพราะปุถุชนทั่วไปจะตอบคำถามนี้ตามอารมณ์ ตามความต้องการของกิเลสตัวเอง จึงตอบได้หลายทางด้วยกัน แต่ส่วนใหญ่จะตอบเป็นคำเดียวกันว่า เกิดมาเพื่อเงิน เพื่อทองเพื่อกาม ส่วนปลื้กย่อนั้น บางคนจะตอบว่า เพื่อเล่นเพื่อสนุก บางคนจะตอบว่าเพื่อกินเพื่อดื่ม เพื่อลาภเพื่อยศ เพื่อสรรเสริญ เพื่อความรัก เพื่ออะไรแล้วแต่มันชอบ จากคำตอบที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จะเห็นได้ชัดว่าต่างก็เพื่อกามกันทั้งนั้นแหละ จึงเห็นได้ชัดว่าปุถุชนทั้งหลายมันโง่ ๆ มันจึงต้องตกเป็นเหยื่อแห่งเพลิงทุกข์ตลอดกาลนาน ไม่มีโอกาสที่จะหลุดพ้นจากเพลิงทุกข์นั้นได้ เพราะพวกนี้เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ถึงพระพุทธเจ้าโปรดจะช่วยไล่ช่วยถอนให้เขาทั้งหลายให้หลุดออกจากเพลิงทุกข์นี้ เขาทั้งหลายก็ไม่เอากลับเห็นเพลิงทุกข์นี้เป็นของดี ของสนุก ของอร่อยไปเสียหมด กรรมของสัตว์ช่วยไม่ได้ จงรับกรรมไปเถิด พวกนี้เหมือนกับแมลงเม่าเห็นไฟเป็นของเล่น เป็นของสนุก ผลกรรมก็คือถูกไฟเผาไหม้ กลายเป็นเถ้าถ่านไปหมด สมน้ำหน้าดีแล้วพวกบัวใต้น้ำก็เป็นอยู่อย่างนี้แหละ พระพุทธเจ้าจึงไม่โปรดปล่อยให้เป็นเหยื่อ



ของ ปู ปลา เต่าไป กรรม ๆ ๆ

เกิดมาทำไมสำหรับผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ท่านจะตอบว่า เกิดมาเพื่อฆ่ากิเลสตัณหาให้หมดสิ้น ไม่ให้มีเชื้อเหลืออยู่เลย ทำไมท่านผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ท่านจึงตอบอย่างนี้ ก็เพราะว่าไอ้ตัวกิเลสตัณหานี้แหละ มันเป็นตัวเหตุที่ทำให้คนเราทุกวันนี้ต้องทุกข์ ต้องร้อน ต้องเหนื่อย ต้องหอบ ต้องเสียรู้ เสียคน เป็นโรคประสาท ต้องฆ่าตัวตาย ยิงตัวตาย ก่อสงครามทำให้สังคมต้องร้อนเป็นไฟ วุ่นวายกันไปหมด หาความสงบไม่ได้เลย ถ้าไม่ฆ่าไอ้ตัวกิเลสตัณหานี้ให้ตาย ให้หมดสิ้นแล้วความทุกข์ ความร้อนที่เผาผลาญหัวใจอยู่นั้น จะไม่มีโอกาสที่จะปราบมันลงได้ มันก็จะเผาหัวใจของคนโง่เขลาให้วอดวายไปหมด การที่จะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้นั้น ก็เพราะเราเป็นผู้ฆ่า ผู้เผา กิเลสที่มีอยู่ในสันดานให้หมดไปนั่นเอง จึงได้เป็นผู้พ้นทุกข์ทั้งปวงไปตกเป็นทาสของกิเลสโดยสิ้นเชิง

สรุป คนโง่เท่านั้นที่เห็นกิเลสเป็นของดี ของอร่อย จึงตอบว่าเกิดมาเพื่อแสวงหา และสะสมกิเลส ส่วนผู้รู้เห็นกิเลสเป็นไฟ เป็นตัวทุกข์ จึงตอบว่าเกิดมาเพื่อ ทำลายกิเลส เผากิเลส ฆ่ากิเลสให้มันวายวอดไป

เราฆ่ากิเลสให้ตายได้อย่างไร จึงจะสำเร็จ ?

เราจะฆ่ากิเลสให้ตายได้สำเร็จเมื่อใด เมื่อนั้นเราก็จะหลุดพ้นจากเพลิงทุกข์ทั้งปวง ไม่ตกเป็นเหยื่อ เป็นข้าของมันอีกต่อไป การที่จะฆ่ากิเลสให้มันตายดับสูญไปนั้น มันเป็นเรื่องใหญ่ ไม่ใช่เรื่องเล็กที่เดียว เพราะไอ้ตัวกิเลสตัวนี้ มันฉลาดมาก แล้วฉลาดมากอย่างที่สุดอีกด้วย ปุถุชนยากที่จะทันมันได้ มันมีเล่ห์เหลี่ยม มันกลิ้งได้รอบด้าน ยิ่งกว่าลูกบิลเลียดเสียอีก เหมือนกับว่ามันเคยเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน แล้วมันก็ได้เรียนรู้จิต รูใจของคนจนจบแล้วจบอีกคือ รู้ทันจิตใจของคนได้อย่างดีนั่นเอง ถ้าพูดถึงปุถุชนธรรมดาแล้วไม่ต้องพูด ไม่มีทันมันเลย ผลอนิดเดียวมันก็พาจิตเตลิดไปแล้ว ๆ บางครั้งมันพาจิตเตลิดไปไหนก็ไม่รู้แล้วไปเสียตั้งนานอีกด้วย จิตก็ยังไม่รู้สึกตัวเลย จิตมันหลงตัวเองอยู่ ว่าจิตยังอยู่กับที่ ไม่ได้ไปไหนยังอยู่กับเนื้อกับตัวอยู่ แต่



ไอ้ตัวกิเลสที่มันพาจิตเตลิดออกไปนั้น มันคงหัวเราะเยาะแล้วหัวเราะเยาะอีกว่าไอ้จิตนี้ มันโง่จริงๆ ภูเขาวิ่งออกไปเที่ยวคิดเที่ยวปรุงตั้งนานแล้ว มึงยังไม่รู้ตัวเลย ยังนั่งโง่ปากก็ภาวนาวา พุทโธๆๆๆ อยู่นั่นแหละมิได้ขาด จิตมันช่างโง่เสียจริงๆ มันไม่เคยทันไอ้ตัวกิเลสตัวนี้เลย จึงถูกไอ้ตัวกิเลสมันหัวเราะเยาะอยู่เรื่อยๆ แล้วก็ถูกมันหลอกถูกมันต้มอยู่เรื่อยๆ จนสุขแล้วสุขอีกจนเปื่อยก็ยิ่งถูกต้มถูกหลอกอยู่อย่างนี้แหละ แล้วเราจะทำอะไร จึงจะทันกิเลสมันได้ จะได้ไม่ต้องถูกมันต้มถูกมันหลอกอีกต่อไป เราก็ต้องเพียรพยายามตั้งสติให้มันมัน อย่าให้ขาด ๆ คือให้ทำสมาธิเพียรดู เพียรรู้ เพียรเห็น เพียรดับอยู่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ไม่ให้ขาดสาย จนกว่าจิตมันจะนิ่งอยู่กับที่ โดยอาศัยตัวสติมันคอยจ้อง คอยบังคับ คอยเตือนอยู่ตลอดเวลาไม่ให้ตัวกิเลสเข้ามาพาจิตเตลิดออกไป เที่ยวคิดเที่ยวปรุงแต่งเที่ยวสนเที่ยวสัมผัสกับรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกาย ถ้าจิตออกไปสัมผัส พอสติรู้ทัน ก็ดับมันเสียๆ อย่าให้ความอยาก อย่าให้ความหลง อย่าให้มีการปรุงการแต่งเกิดขึ้นได้ ถ้ามีให้เตือนจิตว่าเราอยากหาทุกข์อีกแล้วหรือ ให้มีสติทำอยู่อย่างนี้อย่าให้ขาด ในที่สุดไอ้ตัวกิเลสมันก็ต้องพ่ายแพ้

ท่านดับกิเลสได้สำเร็จ ท่านก็ได้เป็นพระอรหันต์

ถ้าท่านสามารถดับกิเลสตัณหาได้สำเร็จ ท่านก็จะได้เป็นพระอรหันต์ ถึงพระนิพพานโดยง่ายตายอย่างไม่มีปัญหา จากคำกล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่าการเป็นพระอรหันต์ ถึงพระนิพพานนั้น จะว่ายากมันก็ไม่ยาก ขอให้ดับกิเลสตัณหาได้สำเร็จอย่างเดี่ยวอันเดียวก็เป็นพระอรหันต์ ถึงพระนิพพาน ที่เป็นความสุขอย่างยิ่ง มอง ๆ ดู มันก็กล้วยจริง ๆ คล้าย ๆ กับว่าพระอรหันต์และนิพพานอยู่แค่เอื้อมเท่านั้น แต่ทำไมไม่เห็นมีใครเอื้อมได้ ถึงมีก็น้อยเสียเหลือเกิน มันยากยิ่งกว่างมเข็มในมหาสมุทรเสียอีก แต่ถ้าเราลองมาหยุดดู หยุดพิจารณาให้เห็นแล้ว เราจะเห็นได้ว่า การดับกิเลสตัณหานั้น มันก็ไม่ใช่เป็นของยากเย็นอะไรเลย เพียงแต่อย่าไปตามใจไอ้ตัวกิเลสมัน มันจะอยาก มันจะดัน



มันจะเอา เราไม่ตามใจมันเสียอย่าง ให้ใจแข็งเสียอย่าง ไอ้กิเลสมันก็อยากไม่สำเร็จ ขอให้เรามีสติๆ ทนมันๆ มันก็ลื่นท่าๆ ในที่สุดเราก็ชนะมัน เราก็ดับมันได้สำเร็จ แต่เท่าที่เห็นๆ ปรากฏอยู่ทุกวัน ปุถุชนธรรมดาทั่วไป หรือจะพูดได้ว่าเกือบทั้งหมดก็ได้ ต่างก็ตกเป็นเหยื่อเป็นขี้ข้าของกิเลสจนลืมหูลืมตากันไม่ขึ้นจะบอกจะเตือนมันสักเท่าใด มันก็ไม่ฟังกัน ต่างก็เห็นกิเลสเป็นของดี ของอรร้อย เป็นของน่าพิศวาทกันไปเสียหมด ทำไมมันจึงโง่ๆ มันจึงหลงกิเลสจนมืดมนกันไปหมด หาปัญญาไม่ได้เลย เพราะอะไรมันจึงโง่ มันจึงเป็นเช่นนี้ก็เพราะว่ามันยังไร้รู้พิษสงของกิเลสว่ามันร้ายแค่ไหน วันหนึ่งมันจะต้องถูกไอ้ตัวกิเลสมันตบ มันตี มันลาก มันแทง มันเล่นงาน เผาให้มันทุกซ์ ให้มันร้อนจนมันทนไม่ไหว จนน้ำตาตกเซ็ดหัวเข้าเมื่อใด มันก็จะรู้สึกตัวได้เมื่อนั้นแหละ

ข้อความข้างต้นนี้หมายความว่า คนที่หลงบ้ากิเลสตามใจกิเลสในวันหนึ่ง จะต้องรับทุกข์ทรมานเป็นหนี้ เป็นสิน จนท่วมหัวเอาตัวไม่รอด และได้รับความผิดหวังอย่างแรงในด้านต่าง ๆ ที่เนื่องจากความโลภ ความอยาก ความหลงของกิเลสตัวนี้เป็นต้นเหตุทำให้ต้องรับทุกข์ไปติดคุกติดตะราง หรือถูกประหารชีวิต พอมาคิดได้ก็สายไปแล้วทุกที ไอ้ไม่สายมันก็มีอยู่บ้าง ที่วิ่งเข้าหาพึ่งพระเจ้าแล้วก็ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า พวกนี้จึงพ้นทุกข์ได้ เพราะรู้พิษสงของกิเลสแล้ว จึงกลัวกิเลส ๆ จึงเพียรพยายาม ฆ่ากิเลส ๆ จนหมดกิเลสในที่สุด ก็เลยได้เป็นพระอรหันต์ ถึงซึ่งพระนิพพานที่เป็นความสุขอย่างยิ่ง ฯลฯ

ท่านทราบไหมว่าไอ้ตัวกิเลสตัวนี้ มันก่อกำเนิดขึ้นมาได้อย่างไร ?

คำถามนี้ เป็นคำถามที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังใครพูด ใครถามมาแต่เก่าก่อนที่ไหนเลย มีแต่พูดกันว่าอย่าไปตามใจกิเลส อย่าไปหลงกิเลส ระวังกิเลสให้ตีผลเมื่อใด มันจะพาเราไปลงนรกไปฉิบหายไม่รู้ตัว กิเลสตัวนี้มันร้ายนักมันไม่เคยที่จะปรานีใคร สงสารใคร ช่วยใครให้ได้ตีเลย มีแต่จะทำลาย ทำร้าย ทำความวินาศ ทำให้คนต้องทุกข์ต้องร้อน ต้องเสียรู้ ต้องร้องไห้ ต้องเสียผู้



เสียคน ต้องเป็นโรคประสาท ต้องฆ่าตัวตายกันนับไม่ถ้วน ยังมีปัญหาอีกเยอะแยะที่ไอ้ตัวกิเลสตัวนี้ มันเป็นผู้ก่อเหตุร้าย แต่ก็เป็นที่นำแปลกอย่างที่สุดทีเดียว จากคำกล่าวมาข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่าไอ้ตัวกิเลสตัวนี้มันเป็นตัวร้ายกาจอย่างที่สุด มันไม่มีทางดีเลย มันมีแต่ทางร้ายทางเสียลูกเดียว แต่ทำไมคนจึงหลงมันรักมันหนา หลงมันอย่างลืมหูลืมตาจนเงยหัวไม่ขึ้นเลย ทั้ง ๆ ที่รู้ที่เห็นกันอยู่ทุกวันนี้ ไม่มีใครได้ตีเพราะไอ้ตัวกิเลสตัวนี้ มีแต่จะถูกไอ้ตัวกิเลสตัวนี้มันฆ่า มันสร้างปัญหายุ่งวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา แต่ก็ยังชอบยังพิศวาสไอ้ตัวกิเลสมันอยู่นั้นแหละ กรรมของสัตว์แท้ ๆ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ช่วยไม่ได้ ๆ จงรับกรรมไปเถิด ๆ เพราะความโง่เขลาของคนนี้แหละ ๆ ที่ทุกวันนี้ไม่ยอมหันหน้าเข้าหา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ตนเอง มันจึงโง่ ๆ มันจึงต้องถูกหลอกจับทุกชั่วรับกรรมต่อไป ๆ วันหนึ่งมันต้องเจ็บ ต้องทุกข์ถึงที่สุด ถึงกับคิดที่จะฆ่าตัวตายร้องโอดครวญเมื่อใด มันจึงจะยอมเชื่อหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ยอมปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อนั้นแหละมันจึงจะหายโง่ ๆ มันจึงจะพ้นทุกข์ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แต่เท่าที่ปรากฏ ผู้ที่สำนึกได้หาทำยากที่มีก็น้อยเต็มทน มีแต่สายเสียแล้วทุกที เลยต้องรับกรรมกันไป

พูดถึงโทษ ถึงพิษสงของกิเลสเสียยาวเหยียดเลย เกือบลืมนำคำถามที่ว่าไอ้ตัวกิเลส มันก่อเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ไอ้ตัวกิเลสมันก่อเกิดขึ้นมาได้เช่นนี้ เดิมทีเดียวจิตเดิมแท้ของคนมันใสสะอาด ใสอย่างที่สุด มันไม่มีอะไรมาทำให้มันขุ่นมัวเลย มันใสสงบเย็นอย่างที่สุด ไม่เคยมีอะไรมากกระทบกระเทือนมาก่อความจิต จิตเดิมแท้มันจึงอยู่นิ่ง ๆ อยู่อย่างสงบ แต่พอมีไอ้ตา ไอ้หู ไอ้จมูก ไอ้ลิ้น ไอ้กาย มันก่อกำเนิดเกิดขึ้นมาได้จิตเดิมแท้มันก็เริ่มเสียผู้เสียคน เพราะมันไปคบค้ากับไอ้ตา ไอ้หู ไอ้จมูก ไอ้ลิ้น ไอ้กายนำพาไป ๆ สัมผัสกับ รูปเสียง กลิ่นรสเนื้อหนังเข้ามันก็เลยติดอกติดใจ ๆ เลยทำให้หลงในรูปสวย ๆ งาม ๆ เสียงเพราะ ๆ กลิ่นหอม ๆ รสอร่อย ๆ เนื้อหนังที่ชวนสัมผัสขึ้นมา ตั้งแต่นั้นมาไอ้จิตเดิมแท้ที่เคยใสสะอาด อย่างบริสุทธิ์ก็เลยเปลี่ยนรูปเปลี่ยนร่าง กลายเป็นขุ่นมัว มีดำไปหมด จิตก็เลยมีกิเลสก่อเกิดขึ้น ๆ เกิดความอยาก ความโลภความลุ่มหลงในรูปรส กลิ่น เสียง เนื้อ



หนังนุ่มนวล จนลึมหู ลึมตาไม่ขึ้น นี่แหละคือต้นเรื่องของกิเลสได้ก่อเกิดขึ้น เพราะไอ้ตา ไอ้หู ไอ้จมูก ไอ้ลิ้น ไอ้กาย มันเป็นต้นเหตุ ต้นตอ ถ้าไอ้ตา ไอ้หู ไอ้จมูก ไอ้ลิ้น ไอ้กายมันไม่มี ไม่เกิด ไอ้ตัวกิเลสก็ไม่มี มันก็ไม่เกิด ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ว่างหมด สงบหมด จิตมันก็ใสสะอาด บริสุทธิ์ มันก็ไม่ทำอะไรมา ทำให้ยุ่งให้วุ่นวาย ให้ฟุ้งทำให้ทุกข์ให้เดือดร้อนดังปรากฏอยู่ทุกวันนี้

ขอยกตัวอย่างสักนิด ถ้าคนเราตาบอดแต่กำเนิดแล้ว มันไม่เคยเห็นอะไรเลย ที่ว่าอะไรสวย อะไรงาม มันก็ไม่รู้จัก มันจะไม่มิกิเลสที่อยากจะได้อะไรจะเอา อยากจะมีสรรพสิ่งของทั้งหลายที่เรียกว่าสวย ๆ งาม ๆ ที่คนเราทุกวันนี้ กำลังลุ่มหลงมัน ถึงมีใครจะมาพูดมาเชียร์ว่าของนั้นสวยของนี้งาม มันจะไม่สนใจเลยแม้แต่นิด เพราะเขาไม่รู้จักว่าของสวยของงามมันเป็นอย่างไร

สรุป ถ้าคนเรา ถ้าประสาทตา หู จมูก ลิ้น กาย เสื่อมเสียหมด ตั้งแต่กำเนิด หรือในทำนองเดียวกันถ้าตา หู จมูก ลิ้น กายไม่ไปสนไม่ไปอยาก รูป รส กลิ่น เสียง เนื้อหนังภายนอก จิตก็ไม่มิกิเลส ไมยินดี ไมยินร้าย ไม่ปรุปรุแต่งอะไรทั้งหมด จิตมันก็ว่าง ๆ ตัวกิเลสในความอยากความหลงก็จะไม่มีทางที่จะก่อเกิดขึ้นในคนนั้นเลย คนนั้นก็จะมีชีวิตอยู่อย่างสุขสงบเย็น คืออยู่ในโลกแห่งความว่าง เป็นพระอรหันต์อย่างสบายไปเลย

ฯลฯ

เคล็ดลับในการที่จะเข้าถึงธรรมเห็นธรรม

เคล็ดลับในการที่จะเข้าถึงธรรมเห็นธรรมนั้น หัวใจสำคัญอยู่ที่การทำสมาธิทำจิตใจให้สงบด้วยการฝึกสติให้ปล่อยให้วางให้ลดละ ความอยากที่เกิดขึ้นในดวงจิตให้ค่อย ๆ หมดไป ด้วยการหยุดดู หยุดพิจารณา ถ้ามั่นใจตัวเองว่า ความโลภ ความอยาก ความหลง ความโกรธ ที่เกิดขึ้นในดวงจิต ในแต่ละครั้งมันเป็นความโง่หรือความฉลาดมันเป็นสุขหรือความทุกข์ อะไรกันแน่ ให้หยุดดูหยุดถามจิตตัวเอง อย่างนี้แหละ จะเป็นก็วันก็เดือนก็ปี ก็ถามจิตมันอย่างนี้แหละ ถ้ามั่นใจไปเรื่อย ๆ แล้วสักวันหนึ่งจิตก็จะตอบออกมาให้เราตัวเองเห็นเอง ตอนนี้แหละเราจะเห็นแจ้งในธรรมที่เรียกว่า ทางแห่งการพ้นทุกข์ การเป็นผู้รู้



ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็เกิดขึ้นตรงนี้เอง ถ้าใครยังเข้าใจว่าการเข้าถึงธรรม เห็นแจ้ง ในธรรมต้องอ่านตำรา คั่นคัมภีร์ หาครู หาอาจารย์ ก็จงตีตัววิ่งต่อไป ก็เท่านี้เอง แต่ความจริงตามสัจจะแล้ว ตำราคัมภีร์ครูอาจารย์เป็นเพียงบันไดขั้นหนึ่ง เท่านั้น เพื่ออาศัยเป็นแนวทาง ชี้ทางให้เราเท่านั้น แต่ความสำเร็จที่จะถึงจุด หมายแห่งการพ้นทุกข์นั้นต้องขึ้นอยู่กับเรา เราต้องเดิน เราต้องทำ ต้อง ปฏิบัติภาวนา ทำสมาธิ นี่แหละคือ หัวใจในการเข้าถึงธรรม เห็นธรรม ตรงนี้เอง

นิพพานอยู่ตรงนี้ หยุต ๆ ๆ ๆ

ทุกวันนี้ มัวบำเพ็ญหาแต่อาจารย์ ผู้วิเศษกัน จริง ๆ ว่าที่นั่นสำเร็จ ที่นี้สำเร็จ ขอถามสักคำเถิดว่าอาจารย์องค์ไหนบ้างสามารถดับกิเลสตัวเองได้ บ้าง ถ้ายังดับกิเลสไม่ได้ก็โหดก็อกันนั่นเอง จงอย่าหลงบ้าไปเลย การหลุดพ้น มีใช้อยู่ที่อาจารย์ แต่มันอยู่ที่ตัวเราเองต่างหาก ว่าเราสามารถทำตัว หยุตได้สำเร็จแล้วหรือยัง ถ้าได้ นี่แหละคือทางแห่งการหลุดพ้น

คำภาวนา ให้ว่าหยุต ไม่เอา ๆ ๆ ๆ ให้มีสติภาวนาอยู่อย่างนี้แหละ จนกว่าจิตจะสงบก็สำเร็จ ไม่ต้องไปหลงบำเพ็ญหาอาจารย์ผู้วิเศษนอกตัวนอกตน ให้เสียเวลาไปเปล่า ๆ หยุตแล้วจะพบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระ อาจารย์ที่ในตัวเราเอง ส่วนที่เห็นข้างนอกนั้นมันเป็นของเทียม ไม่ใช่ของแท้ ขอให้ทราบไว้ด้วย จะได้ไม่ต้องหลงผิดอีกต่อไป หยุต ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ

สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ มีไว้สำหรับอาศัย ช่วงระยะเวลาหนึ่งเวลาหนึ่งของชีวิตเท่านั้น ธรรมชาติไม่ได้ให้เรามากอบโกย แต่ทุกวันนี้ คนเรามันโง่ กลับไปเข้าใจผิดหลงผิด หว่าสรรพสิ่งทั้งหลายของธรรมชาติ เป็นของของกู ไปหมด แล้วก็ไปยึดถือมันไปเสียหมด แต่แล้วก็ยึดไม่สำเร็จ มีแต่ได้รับความ ผิดหวังแล้วก็น้ำตาตก เพราะมันไม่รู้ว่าจะธรรมชาติมัน มันเป็นอนัตตา มันไม่มี ตัวตน มันยึดถือไม่ได้ มันเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ แล้วมันก็ดับไป มันเป็นอยู่ อย่างนี้ของมัน ถ้าใครเข้าไปยึดมันเมื่อใด คน ๆ นั้นก็ทุกข์ข้อยู่ที่นั่นแหละ ไม่มี วันที่จะพ้นทุกข์ได้ ก็เป็นกรรมของสัตว์เท่านั้น



พระอาจารย์मितชูโอะ คเวสโก

จากหนังสือ “พลิกนิดเดียว”

ของพระอาจารย์मितชูโอะ คเวสโก
วัดป่าสุนันทวนาราม อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
สาขาที่ ๑๑๗ ของวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

ปกิณณกธรรม

(จาก หนังสือ “ธรรมประทาน”)

ชีวิตสมบูรณ์แล้วทุกประการตามเหตุปัจจัย

เหตุดี ผลก็ดี เหตุไม่ดี ผลก็ไม่ดี

พิจารณาให้ถี่เถิด

เราอาจจะเกิดมาไม่มีพ่อ หรือไม่มีแม่ หรือไม่มีทั้งพ่อและแม่
เราอาจจะเกิดมายากจน

เราอาจจะถูกกลั่นแกล้งอยู่เรื่อย ๆ

บางวัน เราอาจจะเป็นทุกข์และไม่สบายใจ

แต่วันนี้ เราอาจจะเป็นสุขและมีความสุขมากที่สุดในชีวิต

วันนี้ เราอาจจะไม่มีอะไรจะเสียใจแล้ว

เท่านี้เราก็เห็นได้ชัดเจนแล้วว่า

ทุกอย่างดำเนินไปตามเหตุปัจจัยที่สมบูรณ์ที่สุดเสมอ

จงก้าวไปสู่อนาคตด้วยความเข้าใจเช่นนี้

จงมั่นใจในผลกรรมและเชื่อในเหตุปัจจัยอย่างสมบูรณ์เถิด

จงทำความดี ละความชั่ว มีเมตตาแก่ตนและสรรพสัตว์

และยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่สงบ



โลกนี้สมบูรณ์แล้วด้วยกรรม

เรามีทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว

วันนี้เราอาจทุกข์ แต่พรุ่งนี้เราก็อาจจะเป็นสุข

ทุกอย่างไม่แน่นอน

ให้อยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา และทำใจให้เป็นสุข

อย่าลืมทำเหตุให้ดีตั้งแต่วันนี้ เพื่อผลที่ดีในวันนี้

และวันข้างหน้า

เรามีหน้าที่รักษาข้อวัตร และทำให้ดีที่สุดเสมอเท่านั้น

นอกจากนั้น เขาจะ “เป็นไปเอง” ตามเหตุปัจจัยของเขา

คันสัม กวาดบ้าน ฯลฯ ให้เป็นสัมมาทิฐิ

ยังคิดไม่ถูก ยังคิดไม่เป็น ยังไม่เป็นสัมมาทิฐิ

ท่านอาจารย์สอน เมื่อเห็นเราหงุดหงิดขณะที่ยังคันสัม

เพราะรู้สึกว่เสียเวลามาก

ท่านบอกว่า “ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ให้เป็นสัมมาทิฐิ”

ทำงานต้องทำด้วยสติสัมปชัญญะและความพอใจ

ขณะที่คันสัม การคันสัมเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในโลก

อย่างอื่นในโลกไม่สำคัญ

ขณะที่กวาดบ้าน การกวาดบ้านเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในโลก

อย่างอื่นในโลกไม่สำคัญ

ขณะที่ทำอาหารให้ลูก การทำอาหารให้ลูกเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในโลก

เรื่องอื่นในโลกไม่สำคัญ

ฯลฯ

คันสัมก็ให้รู้ยู่ว่กำลังคันสัม ให้สติอยู่กับการคันสัม

ให้ทำด้วยความพอใจ

กวาดบ้านก็ให้รู้ยู่ว่กำลังกวาดบ้าน ให้สติอยู่กับการกวาดบ้าน

ให้ทำด้วยความพอใจ



ทำอาหารให้ลูก ก็ให้รู้ที่กำลังทำอาหารให้ลูก
ให้สติอยู่กับการทำอาหาร ให้ทำด้วยความพอใจ

ฯลฯ

การค้นสัมมกัฏฐิ การกวาดบ้านกัฏฐิ การทำกับข้าวกัฏฐิ การทำอะไรทุกอย่าง
ให้ถือว่าเป็นข้อวัตรปฏิบัติ เป็นหน้าที่ ต้องเอาใจใส่ ทำด้วยความตั้งใจ และ
ทำดีที่สุด

ทำเพื่อเพิ่มความดีของเราเอง

ทำเพื่อตัวเราเอง

ทำเพื่อขัดเกลากิเลสของเรา

ทำเพื่อละภวัฏฐิมานะของเรา

อย่าคิดว่าทำให้คนอื่น

อย่าคิดว่าต้องทำเพราะคนอื่นไม่ทำ

อย่าคิดว่าต้องทำเพราะคนอื่นให้เราทำ

เรามีหน้าที่ เราก็กทำให้ดีที่สุด คิดอย่างนี้เราก็กไม่เป็นทุกข์ ใจก็จะสงบ
มีปีติได้ตลอดเวลา เป็นสัมมาทิฐิ

ภavana ให้มาก ๆ นะ

ปรับปรุงความคิดความเห็นของเราให้ถูกต้อง

โยนิโสมนสิการ ยกอารมณ์กรรมฐานขึ้นพิจารณาบ่อย ๆ นะ

ทุกข์

“เคยทุกข์แทบจะตายไหม” ท่านอาจารย์ถาม

ถ้าทุกข์หรือหดหู่ ให้รู้ยู่ว่ายทุกข์หรือหดหู่ ไม่ต้องปรุงแต่ง

ให้อัดทนเพ่งความทุกข์ความหดหู่ใจอยู่อย่างนั้น

ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย

ประคับประคองจิต ไม่ให้เอียงไปทางซ้าย ไม่ให้เอียงไปทางขวา

ทำใจให้เป็นกลาง ๆ

กำหนดรู้ยู่อย่างนั้น นั่งก็รู้ เดินก็รู้



กำหนดไป กำหนดไป ก็จะมีชีวิตขึ้น ๆ
จะเห็นเป็นความว่าง ต่างหาก
เห็นว่าความทุกข์ก็ดี ความหดหู่ก็ดี เป็นสักแต่ว่าความรู้สึกเท่านั้น
ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา
เป็นเพียงอุปาทานเท่านั้น
อุปาทานว่าเราหดหู่ อุปาทานว่าเราทุกข์นั้นแหละ
จริง ๆ แล้วมันก็เปลี่ยนแปลงได้ และจะเปลี่ยนไปเอง
เมื่อมีอารมณ์ใหม่เข้ามาแทนที่
เพราะมันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เราทุกข์ เราหดหู่ เพราะอุปาทาน ความยึดมั่นนั้นแหละ
อาศัยความอดทน อดกลั้น ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์วิปัสสนา
เพ่งพิจารณาความไม่เที่ยง ไม่นั่นอน
แล้วความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกหดหู่ใจ ก็จะเปลี่ยนไปเอง
เพราะ สัพเพ อัมมา อนัตตา ธรรมทั้งปวง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน
แล้วเราจะรู้ชีวิตขึ้น ๆ

ความหดหู่เป็นอาคันตุกะ

เขามาเยี่ยมเฉย ๆ แล้วก็ไป ไปแล้วก็มาใหม่
ถ้าเราหยุด วางเฉย เขาก็อยู่ไม่ได้
อย่าเพลิดเพลिनกับการตามอารมณ์นะ
แขกมาหา จะไล่เขาไปก็ไม่ได้ เดี่ยวเขาจะโกรธเอา
ต้อนรับก็ไม่ได้ เขาจะอยู่เลย
เราเฉยเสีย เขาก็จะไปเอง
เพราะเขาเป็นอาคันตุกะ ไม่ใช่ผู้อยู่ประจำ
ถ้าเขามารู้ว่า อ้อ เขามาแล้ว กำหนดรู้ แล้วก็เฉย
ทำใจให้เป็นอุเบกขา ทำใจเป็นกลาง ๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย
ไม่ตกใจ ไม่กลัว ไม่รังเกียจ



เอาก็ไม่ใช่ ไม่เอาก็ไม่ใช่

กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ

จุดหมาย คือความไม่มีทุกข์ และจิตที่สงบ สะอาด สว่าง

ให้เอาทุกข์เป็นอาจารย์

อย่ารังเกียจทุกข์นะ อย่าหนีทุกข์ อย่ากลัวทุกข์

ทุกข์นั้นแหละเตือนเราไม่ให้ประมาท

ให้เกิดปัญญา ให้รู้ ให้เห็น ตามความเป็นจริง ให้เห็นสัจธรรม

ยิ่งทุกข์มากยิ่งดี เมื่อผ่านไปได้ ต่อไปก็ไม่ต้องกลัวอะไร

ต้องอดทนต่อสู้ ด้วยจิตใจที่กล้าหาญ

ทุกข์ที่ไหน กำหนดดูที่นั่น

ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ต้องตามรู้ ตามศึกษา

ค้นหาดูทุกข์

ดูไป ๆ ก็เจอพบตัณหา อูปาทาน

ตัณหา อูปาทาน นี้แหละ ทำให้เป็นทุกข์

ตัณหา อูปาทาน นี้แหละ ปิดบังไม่ให้เห็นทุกข์

เป็นทุกข์ แต่ไม่เห็นทุกข์

เราจึงต้องจิตใจเข้มแข็ง มุ่งหน้าเข้าไป (พิสูจน์) ดูจึงจะเห็นทุกข์

เมื่อเห็นแล้วก็รู้แจ้ง เกิดญาณทัสสนะทั้งรู้ ทั้งเห็น ตามความเป็นจริงว่า

ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น

ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่

ทุกข์เท่านั้นดับไป

นอกจากทุกข์แล้ว ไม่มีอะไรเกิด

นอกจากทุกข์แล้ว ไม่มีอะไรดับ

สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงอันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

สัพเพ ธัมมา อนัตตา



ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน
สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา
เมื่อวางเฉยได้ วางทุกข์ได้ ไมยินดี ไมยินร้าย
ทุกข์ก็จะไม่มี หรือมีเหมือนไม่มี

อย่าคิดว่าเราทุกข์

ทุกข์ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ทุกข์
ทุกข์ไม่ใช่อยู่ในเรา เราไม่ใช่อยู่ในทุกข์
ทุกข์เราก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
เรามีหน้าที่เพียงกำหนดรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้น
กำหนดรู้ทุกข์ที่ตั้งอยู่
กำหนดรู้ทุกข์ที่ดับไป
ทำอย่างนี้เราก็สามารถรับทุกข์ได้
ทุกข์แค่ไหนก็รับได้
ต้องอดทนนะ คนมีปัญญาทนทุกข์ได้

ถ้าเรายังเป็นทุกข์ ก็ยังใช้ไม่ได้ ยังผิดอยู่

ให้พิจารณาอริยสัจ ๔ เสมอ ๆ
ถ้าเรายังเป็นทุกข์ แสดงว่าเราไม่มีสัมมาทิฐิ
เวลาทุกข์เกิดขึ้นให้ดูเข้าข้างใน (ดูจิต)
อย่าไปดูข้างนอก อย่าไปโทษคนโน้นคนนี้
ให้ดูภายในใจของเราแน่แหละ
ดูให้เห็นว่า ตัณหา อุปาทาน นี่แหละ เป็นตัวต้นเหตุให้ทุกข์เกิด
เป็นมาร เป็นศัตรูที่ร้ายแรงที่สุด
ให้มีขันติ อดทนสู้อารมณ์นั้น ๆ
ตามรู้อารมณ์นั้น ๆ
รู้แล้วก็ไม่หวั่นไหว
ไม่เดือดร้อนเป็นทุกข์



รู้แล้วไม่หลง ไม่ติด
มีแต่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
นั่นแหละ พระพุทธเจ้าอยู่ที่นี้เอง
ไม่ต้องไปหาที่ไหน
แม้จะต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพันก็ยอม
ต้องเอาชนะให้ได้
อาศัย ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอาวุธ
ดูให้เห็น อนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้ ความไม่แน่นอน

ธรรมะอยู่ที่ ๕๐ : ๕๐

ถ้าคิดว่า “เขาทำผิด” เขาไม่ควรทำเราอย่างนี้

ให้คิดว่าเราก็ผิด ๕๐% ด้วย
คิดอย่างนี้เราก็จะไม่โกรธเขา เพราะถ้าโกรธเขาก็ต้องโกรธตัวเราด้วย
และเขาอาจจะไม่ผิดก็ได้ เชื่อไว้ ๕๐% ก่อน
คิดอย่างนี้เราก็ไม่ทุกข์

ใครเล่าว่า “คนนั้นเขานินทาเราอย่างนั้นอย่างนี้ คนนั้นเขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้”

อย่าเพิ่งเชื่อ และก็อย่าเพิ่งปฏิเสธทันที
รับฟังไว้ ๕๐% ก่อน
อย่าวิพากษ์วิจารณ์ทันที แล้วก็เป็นอย่างนั้น แล้วก็ปรุ้งแต่งต่อไป
บ่อย ๆ ครั้งเราก็จะโกรธและเสียเวลาคิด เสียอารมณ์ไปโดยเปล่าประโยชน์

อย่าไปทำตามคำพูด ความคิดของใคร ๆ ทั้งหมดทันที

ฟังแล้วทำตามเขา ๑๐๐% ก็มักจะวุ่นบ่อย ๆ
เพราะความคิดก็เป็นอนิจจัง เขา (ผู้พูด) อาจจะเปลี่ยนใจก็ได้
เราอาจฟังผิดก็ได้ เขาอาจคิดผิดและเปลี่ยนความคิดใหม่ก็ได้



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๒

ถ้าเราฟังไว้ ๕๐% ก่อน

ตั้งสติของเราเอาไว้ ก็จะปลอดภัย ไม่สับสน ไม่ทุกข์

แม้แต่ความคิดของเราเองก็อย่าเชื่อ ๑๐๐%

รับฟังไว้ ๕๐% ก่อน

เพราะเราก็อาจเปลี่ยนความคิดได้

ที่เราคิดว่าถูก จริง ๆ อาจผิดก็ได้

ไม่แน่หรอก

สรุปว่า อย่าเชื่อทั้งตัวเรา ตัวเขา อย่าเชื่อทั้งสุข และทุกข์ ๑๐๐%

รับฟังไว้ ๕๐% ก่อน

ไม่ต้องโกรธ ไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องแปลกใจตั้งสติเอาไว้ก่อน

พิจารณาให้ดีก่อน

สุขก็ไม่แน่นอน ทุกข์ก็ไม่แน่นอน

สุขหายไปก็ทุกข์ ทุกข์หายไปก็สุข

ทุกอย่างไม่แน่นอน...ก็เท่านั้นเอง

เขานินทาเรา

เขานินทาเรา เขาตำเรา เขาแย้งของเราไป ฯลฯ

เราไม่พอใจ เรากำลังจะโกรธ ต้องรีบแก้ไขทันที

“เขา” ไม่สำคัญ สำคัญที่ใจเรากำลังจะเป็นทุกข์

เรากำลังจะคิดศีล กำลังจะผิดชั่วร้ายของเรา

ระวังนะ...ถ้าเราเป็นทุกข์ เราก็ผิดชั่วร้ายของเราแล้ว

ผิดศีล เราก็บาปแล้ว

เราต้องมีhiri โอตตปปะ ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป

ถ้าเราเป็นทุกข์ เราผิดศีล เราก็บาป



ใครเขานินทาเราก็ไม่สำคัญ เขาทำอะไร ๆ เราก็ไม่สำคัญ สำคัญที่ใจเรา
สำคัญที่ใจเราอย่าเป็นทุกข์เท่านั้นก็พอแล้ว
ไม่ต้องดูใคร ไม่ต้องฟังใคร ดูกายกับใจของเรานี้แหละ
เราต้องเป็นที่พึ่งของเราเอง
อัตตาทิ อัตตโนนาโถ นะ
เราขึ้นอยู่กับคำพูดหรือการกระทำของคนอื่นไม่ได้หรอก
ระวังนะ... คนไหนคนนี้ก็ไม่ใช่สำคัญหรอก สำคัญที่จิตของเรานี้แหละ
ใครทุกข์ก็ไม่ต้องทุกข์ตามเขา ไม่ต้องโต้ตอบ ไม่ต้องชี้แจง ไม่ต้องกลัว
สำคัญที่ใจเราอย่าเป็นทุกข์นะ
ถ้าเราทุกข์แล้วผิดแล้วนะ ไม่ใช่เขาผิดหรอก
ต้องรีบพิจารณาแก้ไขทันที

พลิกนิดเดียว แล้วอยู่อย่างมีความสุข

คนเราจะสุขหรือเป็นทุกข์อยู่ที่ความคิดนิดเดียว

พลิกนิดเดียวเราก็จะไม่เป็นทุกข์

พลิกนิดเดียวก็จะเปลี่ยนจากมิจฉาภิภูมิจมาเป็นสัมมาภิภูมิจ
จากความคิดผิดเป็นความคิดถูก

จากทางโลกมาสู่ทางธรรม

พลิกนิดเดียวเราก็จะอยู่ได้อย่างไม่มีทุกข์

อยู่กับปัจจุบันได้อย่างสงบ

ยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นแต่ละขณะอย่างสมบูรณ์

การเจริญสติปัญญา คือการอยู่อย่างไม่มีความทุกข์ที่จะต้องดับ^๑

การเจริญสติปัญญา หรือการเจริญสมาธิวิปัสสนา ก็เพื่อหลุดเปลี่ยนจากการอยู่
อย่างมีทุกข์เป็นพื้นฐาน มาเป็นการอยู่อย่างมีความสุขเป็นพื้นฐาน

หมายเหตุ ^๑ ก่อนหน้านี้ เป็นถ้อยคำสำนวนของพระเดชพระคุณพระราชวรมุนี (ปัจจุบันคือ พระ
ธรรมปิฎก) ในหนังสือพุทธธรรม ซึ่งบังเอิญเป็นเรื่องเดียวกันพอดีกับที่ท่านอาจารย์สอนจึงกราบขอ
อนุญาตคัดมาประกอบ



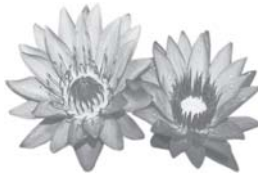
มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๒

เพียงแต่มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันให้เต็มที่ในขณะนั้น ๆ
ไม่อยู่กับอดีตบ้าง อนาคตบ้าง
รับรู้และสวຍอารมณ์แต่ละขณะอย่างเต็มบริบูรณ์
เห็นความงดงามของปัจจุบัน อย่างมีแต่อยู่กับอดีตและอนาคต
ยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะอย่างสิ้นเชิง

คติธรรม

- มลบาปคือโลภสัน แสวงหา
สรรพสเป็นมลพา พยาธิไชร้
- มลทุกข์เกิดเพราะรา- คะเกลศ
มุลนิพพานั้นได้ เพราะด้วยสัจจา
- พันเย็นพันเดือดร้อน โรคา
พันจากทุกขเวทนา โศกเศร้
- พันตายแก่เกิดมา ในโลก
สุขตั้งนี้พระเจ้า ว่าเนื่อนฤพาน

(โคลงโลกนิติ)





ต้นเหตุที่แท้จริง

ดูไม้ที่อนันต์...อันหรือยอด

ลสมมติว่า คุณเอยกได้ไม้ ที่ยอดกว่านี้

ไม้ที่อนันต์นั่นก็อัน

แต่ถ้าคุณเอยกได้ ไม้ที่อันกว่านี้

ไม้ที่อนันต์นั่นก็ยอด

หมายความว่า “ตัณหา” ของคุณต่างหาก

ที่ทำให้มีอัน มียอด

มีดี มีชั่ว มีทุกข์ มีสุข ขึ้นมา

พระโพธิญาณเถร
(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)



จากตัวกู-ของกู ถึงจิตอวิชชา

จากหนังสือวิมุตติปฏิปทา ของปราโมทย์ สันตยาการ

เมื่อ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๓

(อุปสมบทเมื่อ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔ เป็นพระภิกษุปราโมทย์ ปาโมชโช
ณ ที่พักสงฆ์สวนโพธิญาณอรัญวาสี ตำบลหนองตากยา อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี)

เราเคยพูดกันถึงเรื่อง ความเห็นว่าจิตเป็นเราหรือสักกายทัญญู และเรื่อง ความยึดว่าจิตเป็นเรา หรือจิตเป็นตัวกู ไปคราวหนึ่งแล้ว วันนี้จะขอยุ้ยกันต่อให้หมดเปลือกของพระพุทธานุศาสนิกันเสียที เพราะถ้าไม่ผัดแผน.. ปลายปี ๒๕๕๓ หรือต้นปีหน้า ผมก็คงไม่มีโอกาสมาคุยกับพวกเร่อีกแล้ว

จิตที่เป็นตัวเรา หรือตัวกู ยังไม่ใช่จิตอวิชชา แต่เป็นจิตที่ประกอบด้วยสังโยชน์ที่เรียกว่า มานะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อัสมิมานะ (การถือตัวว่านี่ฉัน นี่กู กูเป็นนั่นเป็นนี่ การถือเราถือเขา-พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ของพระธรรมปิฎก) หากสามารถผ่านด่านของ จิตที่เป็นตัวเรา หรือตัวกู แล้วจึงจะถึงจุดสุดท้ายของการปฏิบัติ คือ จิตอวิชชา

ก่อนที่จะกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตที่เป็นตัวเรา หรือตัวกูกับจิตอวิชชา ผมขอทบทวนแนวทางปฏิบัติ ก่อนจะพบความยึดมั่นว่าจิตเป็นตัวเราสักเล็กน้อย

ในเบื้องต้น ให้ผู้ปฏิบัติจำแนกให้ออก ระหว่าง จิตผู้รู้ กับ อารมณ์ หรือสิ่งที่ถูกรู้ แล้วรู้อารมณ์ทั้งปวงที่กำลังปรากฏ โดยจิตที่ไม่หลงเข้าไปแทรกแซง ยินดียินร้ายต่อสิ่งที่ถูกรู้

การจะจำแนกผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ได้ทำด้วยการเอากำลังเข้าหักหาญจุดดึงจิตออกจากอารมณ์ แต่อาจจะเริ่มจากการทำสมณะ จนจิตเป็นหนึ่งอารมณ์เป็นหนึ่ง (สงบ) แล้วรู้ขึ้นว่า ความสงบเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้และจิตก็เป็นเพียงผู้รู้ความสงบ



ถ้าเริ่มต้นจากการทำสมณะไม่ได้ ก็ให้ใช้ปัญญา คือเฝ้าสังเกตกิเลส สักตัวหนึ่ง ที่เกิดขึ้นกับจิต เช่น ความสงสัย ความโกรธ ฯลฯ แล้วเฝ้ารู้อย่าง ใจเย็น ๆ จนมันดับไป ก็จะพบว่า กิเลสเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ เกิดแล้วก็ดับไป ส่วนจิตเป็นผู้รู้ ผู้ดูกิเลสที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ถ้าทำคราวเดียว ยังจำแนกผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ไม่ออก ก็อย่าตกอกตกใจ ให้เฝ้ารู้กิเลสที่กำลังเกิดไป เรื่อย ๆ ด้วยความใจเย็น ไม่นานนักก็จะจำแนกได้ว่า อันนี้อารมณ์ที่ถูกรู้ อันนี้ จิตผู้รู้อารมณ์ จากนั้น ก็เพียรมีสติ รู้อารมณ์ทั้งปวงที่กำลังปรากฏเรื่อยไป ด้วยจิตที่รู้ตัวไม่เผลอ จะเห็นว่าบางคราว จิตก็อยู่คนละส่วนกับอารมณ์ บางคราว จิตก็จมอยู่กับอารมณ์ แยกกันไม่ออก หลักปฏิบัติในขั้นนี้มีอยู่อันเดียว คือ ให้รู้สิ่งที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่เป็นกลาง ก็จะเห็นความ เกิดดับของอารมณ์ทั้งปวงเรื่อยไป

ด้วยวิธีนี้ สติ สมาธิ ปัญญา ก็จะแก่กล้าไปตามลำดับ ถึงจุดหนึ่ง ความคิดนึกปรุงแต่งก็จะดับไป ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้รอบยอดถึงความ เป็นไตรลักษณ์ของสิ่งปรุงแต่งทั้งปวง และรู้จักกับธรรมชาติที่ไม่เกิดไม่ตายเป็น ครั้งแรก ถึงตรงนี้ผู้ปฏิบัติจะไม่มีความเห็นผิดอีกแล้ว ว่าจิตเป็นเรา เพราะ ความเห็นจิตเป็นเรา เกิดจากความคิดนึกปรุงแต่งทั้งสิ้น

หลังจากนั้น สติปัญญาก็จะละเอียดยิ่งขึ้น ทำให้รู้เท่าทันกิเลสตัณหา ที่ละเอียด ยิ่งขึ้นไปด้วย จะเห็นว่า ก่อนที่กิเลสจะเกิดขึ้น มันจะต้องมีผัสสะ คือ การกระทบอารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หากกระทบแล้ว สติปัญญา ตามทัน มันก็จบอยู่เพียงเท่านั้น ถ้าตามไม่ทันจะพบว่า เมื่อมีผัสสะ ก็จะมีการปรุงสัญญาคือความจำได้หมายรู้ และเวทนาขึ้นมาในจิต หากรู้ทันตรงนี้ กระบวนการปรุงแต่งของจิตก็จบอีก แต่ถ้ายังไม่รู้ทัน สัญญาและเวทนาจะ ปรุงเป็นความคิดขึ้นมา ถ้ารู้ทันตรงนี้ กระบวนการปรุงแต่งของจิตก็จบอีก แต่ ถ้าไม่รู้ทัน ตะกอนกิเลสที่อยู่ในภวังคจิตก็จะเริ่มฟุ้งขึ้นมา กิเลสจะผุดขึ้นมา กลางอก ถ้ารู้ทันตรงนี้ กระบวนการปรุงแต่งของจิตก็จบได้เหมือนกัน แต่ถ้า ไม่รู้ทัน กิเลสจะหลอกล่อให้จิตเกิดตัณหา เป็นแรงทะยานออกไปยึดอารมณ์ ตรงนี้ถ้ารู้ทัน กระบวนการปรุงแต่งของจิตก็จบลงอีก แต่หลังจากนั้นถ้าจิตหลง



ส่งทะยานออกไปยึดอารมณ์แล้ว จิตจะเกิดความเป็นตัวกูของกู ขึ้นมา กระโดดโลดเต้นทันที ตรงนี้สายเสียแล้ว ที่จะพ้นจากความทุกข์เพราะความเป็นตัวตนของจิต

ผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ ยังคงเห็นความเกิดดับของอารมณ์ ดังที่เคยเห็นมาแล้ว แต่สติปัญญาจะว่องไว และเข้าใจกลไกของจิตมากขึ้นเรื่อยๆจนกระทั่งเกิดความรู้รอบ-ยอดครั้งที่สอง คราวนี้ก็เลสราคะ โทสะ และโมหะ จะเบาบางลงมาก เพราะสติปัญญาว่องไวพอที่จะไม่ปรุงแต่งเติมเชื้อไฟให้กิเลส พอประกายกิเลสเกิดวาบขึ้น สติปัญญาจะทำงานเป็นอัตโนมัติ แล้วกิเลสก็จะดับไปก่อนที่จะลุกลามเป็นไฟกองใหญ่

แม้จะผ่านการเกิดความรู้รอบยอดถึงสองครั้งแล้ว ผู้ปฏิบัติก็ยังไม่เห็นจิตอวิชชาอย่างแท้จริง จะเห็นได้ก็เพียงเงา ๆ ของจิตที่เป็นตัวเราหรือตัวกูเท่านั้น

ด้วยสติปัญญาที่ละเอียดมากขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะเห็นกิเลสตัณหาละเอียดมากยิ่งขึ้น และจะเห็นว่า จิตยังมีความพอใจในกามคือความสุขทางกายทั้งปวง เมื่อได้ความสุขนั้นมา ก็ยังมีความพอใจ อิ่มใจ เมื่อไม่ได้ความสุขนั้น ก็มีความขัดใจ หรือขุ่นใจเล็ก ๆ จิตจะรู้ชัดว่า จิตยังคงอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งหาสาระแก่นสารใด ๆ ไม่ได้ เพราะสิ่งเร้าภายนอกล้วนเป็นของที่เกิด ๆ ดับ ๆ ไปตามสภาพ

ในขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติที่ชำนาญในการดูจิตใจตนเอง อาจจะมีรู้เห็นจิตที่เป็นตัวเราหรือตัวกูได้เป็นครั้งคราว แต่ถึงยังไม่ชำนาญทางจิต ก็ยังเห็นชัดถึงความไม่มีสาระของสิ่งเร้าภายนอก รวมทั้งความไร้สาระของกาย จนเกิดความรู้รอบยอดครั้งที่สาม

จิตในขั้นนี้ ก็จะไม่ไหลไปตามสิ่งเร้าภายนอก แต่จะจำกัดวงความรู้เข้ามาที่ตัวจิตเอง

อาศัยความสังเกตจิตตนเองอย่างละเอียดที่สุด ผู้ปฏิบัติก็จะเห็นสังโยชน์เบื้องสูง ๔ ประการ แทรกอยู่ในจิต คือ รูปราคะ ความพอใจในการเพ่งรูป อรูปราคะ ความพอใจในการเพ่งนาม อุทธัจจะ ความกระเพื่อมไหว



นิดๆ ของจิต เพื่อจะสรุปทบทวนสิ่งที่จิตกำลังดำเนินอยู่ ว่ากำลังทำอะไรอยู่ มีความถูกต้องอย่างไร และการปฏิบัตินั้น จะนำไปสู่ความรู้แจ้งได้หรือไม่ เป็นความไหวระเพื่อมในเรื่องการแสวงหาธรรม ไม่ใช่ความฟุ้งซ่านไปในกาม และมานะ คือความรู้สึกเทียบเราเทียบเขา

ถึงจุดนี้ ผู้ปฏิบัติส่วนมากจะมองกิเลสไม่ออก เพราะกิเลสในขั้นนี้ ล้วนเป็นกิเลสของคนรักดี เช่น ความพอใจในสมาธิ อันได้แก่รูปราคะและ อรูปราคะ ความพอใจในปัญญา อันได้แก่อุทฺธัจจะ แม้กระทั่งความนอบน้อม ถ่อมตน รู้สึกว่าครูบาอาจารย์เป็นของสูง ส่วนเรายังต่ำต้อยจะต้องพยายามเอา อย่างครูบาอาจารย์ให้ได้ อันนี้ก็คือมานะ กิเลสเหล่านี้ หน้าที่ไม่เหมือนกิเลส แต่หน้าตาเหมือนกุศล ผู้ปฏิบัติส่วนมากจึงนอนแช่มอยู่ด้วยความเต็มใจจน ตลอดชีวิต

แต่ผู้มีปัญญารอบคอบ หรือได้รับคำชี้แนะจากครูบาอาจารย์ จะเกิด ความเฉลียใจย่นสังเกตุ โดยไม่จงใจเพ่งจ้อง และรู้ชัดด้วยใจว่า

- เมื่อมีรูปราคะ ก็มีจิตที่เป็นเรา ผู้ยินดีในรูปราคะ
- เมื่อมีอรูปราคะ ก็มีจิตที่เป็นเรา ผู้ยินดีในอรูปราคะ
- เมื่อมีอุทฺธัจจะ ก็มีจิตที่เป็นเรา ผู้ปรารถนาความหลุดพ้น
- เมื่อมีมานะ ก็มีจิตที่เป็นเรา ผู้เทียบตนเองกับท่าน

ทันทีที่รู้ถึงจิตที่เป็นเรา หรือจิตที่มีอัสมิมานะ ความเป็นเราของจิต ก็จะสลายตัวลงทันที จิตจะเข้าถึงสภาวะหนึ่ง ที่เข้ามาอยู่ที่อยู่จุดเดียว คือตัวจิต เอง จะกล่าวว่า เป็นสภาวะที่เป็นหนึ่ง คือจิตผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ เป็นสิ่งเดียวกันก็ได้ เมื่อมันเป็นหนึ่ง ไม่เป็นสอง ก็ย่อมไม่มีความซึมซ่านของจิตออกไปภายนอก

ตรงจุดที่จิตอันมีความยึดจิตว่าเป็นเราสลายลงนี้ จิตจะเข้าถึงความ เบิกบานผ่องใส สงบสงัดอยู่ภายใน จะเห็นชัดว่า สิ่งใดที่นอกเหนือจากจิต ออกไปนั้น ล้วนแต่เป็นทุกข์ทั้งสิ้น นอกจากทุกข์แล้ว ไม่มีอะไรอีกเลย จิตตรง นี้แหละคือจิตอวิชชา

ผู้ปฏิบัติจะหวงแหนจิตชนิดนี้มาก เพราะมันช่างผ่องใสหมดจดเบิก บาน ดังหนึ่งจิตที่เข้าถึงนิพพานแล้ว แต่ถึงกระนั้นมันก็ยังเสื่อมลงไปอีก คือ



เสื่อมกลับไปเป็นจิตที่มีอัสมีมานะ หรือจิตที่ยึดว่าเป็นเรา แม้จะพยายามรักษาอย่างไร มันก็เหมือนกับยังมีขอบเขต มีจุดมีตำแหน่งที่กำหนดได้ และหากมีเจตนาสักหน่อยหนึ่งที่จะไปกำหนดรู้หรือพิจารณามัน มันก็จะเสื่อมลงทันที กลายเป็นจิตที่มีอุทธรจะ ครั้นจะไม่กำหนด ก็กลัวว่ามันจะผิดจะเสื่อมอีก พอกลัวผิด มันก็เสื่อมลงอีกเช่นกัน

เมื่อมันเสื่อมแล้ว ทำอย่างไรมันก็ไม่คืนได้ง่าย ๆ เว้นแต่จะอาศัยการรู้อสังขารเบื้องสูง แล้วเฉลียวใจรู้จิตที่ถูกยึดมั่นว่าเป็นเรา ดังที่เคยปฏิบัติมา แต่ที่ง่ายกว่านั้น ก็คือการเฉลียวใจสักนิดว่า จิตกำลังแสดงไตรลักษณ์ให้ดู เพียงเฉลียวใจนิดเดียว มันก็กลับเจริญไปเป็นจิตอวิชชาอีก

จิตอวิชชา เป็นจิตที่ประกอบด้วยอวิชชา คือความไม่รู้แจ้งอริยสัจจ์ มันไม่รู้จักตัวจิตเอง ว่าเป็นตัวทุกข์ เป็นตัวแปรปรวนที่หวังพึ่งไม่ได้ ผู้ปฏิบัติจึงเกิดสมุทัยคือความอยากรักษาจิตดวงนี้เอาไว้ว่าเป็นชีวิตจิตใจ ต่อเมื่อปฏิบัติมรรค จนจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง แล้วเกิดความรู้รอบยอดเป็นครั้งที่สี่ โดยรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจจ์ คือเข้าใจสภาพความเป็นจริงของกอนทุกข์ตัวสุดท้ายนี้แล้ว จึงเข้าถึงนิโรธ คือความดับทุกข์ ความสลัดคืนความไม่อาลัยโยตีในจิตดวงนี้ จิตก็จะปล่อยวางความยึดมั่นทั้งปวง และตัดหนากับทัญญู ก็ไม่อาจกลับตั้งขึ้นในจิตได้อีก

สรุปแล้ว ตรงที่จิตยึดว่าจิตเป็นเรา กับ จิตอวิชชานั้น มันยังหลือมกันอยู่อีกนิดหนึ่ง คือพอเห็นความยึดว่าจิตเป็นเรา แล้วความยึดสลายตัวลง ก็จะเข้าถึงจิตอวิชชา ซึ่งผ่องใสเบิกบานอย่างยิ่ง เป็นจิตรู้ที่ไม่คิดนึกปรุงแต่ง อันเป็นการสร้างภาระใด ๆ ให้เกิดขึ้นกับจิต เมื่อรู้อยู่กับรู้จนเพียงพอแล้ว จิตก็จะสลัดคืนสรรพสิ่ง กระทั่งตัวจิตเอง สู่ธรรมชาติหมดกิเลสในทางพระพุทธศาสนา แต่เพียงเท่านั้นเอง

ผมมีเรื่องอยู่เรื่องหนึ่ง ที่จะเล่าให้พวกเราฟังกันเป็นการภายในดังนี้ เมื่อปี ๒๕๒๖ ผมได้ไปกราบหลวงพ่อบุญ ที่วัดป่าสาละวัน ท่านได้ถามถึงธรรมที่หลวงปู่ดูลย์สอนผม อันเป็นเรื่องการทำลายผู้รู้ แล้วท่านก็กล่าวว่า หลวงปู่ดูลย์ก็สอนท่านอย่างเดียวกันนี้ จากนั้นท่านก็เมตตา ให้โอกาสแก่ผมด้วยกุศโลบาย



คือตามธรรมเนียมของผู้ปฏิบัติแล้ว จะไม่ก้าวเข้าไปสอนศิษย์ของท่านผู้
อาวุโสกว่า หลวงพ่อจึงไม่บอกว่า จะสอนธรรมให้แก่ผม แต่กลับบอกว่า

“คุณก็บอادمามาทำตีกาตกลงกันไว้ ใครทำลายผู้รู้ได้ก่อน ให้มา
บอกวิธีแก้กัน”

เมื่อ ๒๕๒๖ ผมมีโอกาสพบท่านอีกครั้งหนึ่ง เข้าไปกราบท่าน
รายงานตัวด้วยความหวังให้ว่าผมเป็นใคร ท่านจำได้ ผมก็กราบเรียนท่านว่า
จนป่านนี้ผมยังทำลายจิตผู้รู้ไม่ได้เลย ขออุบายวิธีปฏิบัติจากหลวงพ่อ
เพื่อทำลายผู้รู้ด้วยเถิด หลวงพ่อตอบว่า

“จิตผู้รู้ก็เหมือนฟองไข่ เมื่อจิตมีปัญหาแ่รอบแล้ว จิตจะทำลาย
สิ่งห่อหุ้มนั้นออกมาเอง เหมือนลูกโกโก้ที่โตได้ที่แล้ว เจาะทำลายเปลือกไข่ออก
มาเอง”

คติธรรม

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| o ธรรมดาผลม่วงไม้ | ตระการ |
| เมื่ออ่อนรสเผือดพาน | ยากเคี้ยว |
| ครันสุกรสสายหวาน | เอมโอช |
| หมากม่วงนั้นฤาเปรี้ยว | เปรียบด้วยหมากขาม |

(โคลงโลกนิติ)





หนังสือวิมุตติปฏิปทา

ของ ปราโมทย์ สันตยากร ปัจจุบันอุปสมบทเป็น
พระภิกษุปราโมทย์ ปาโมชโช ที่พัทลุงสงฆ์สวนโพธิญาณอรัญวาสี ฯ

๓๑. วิธีแห่งความรู้แจ้ง (๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๕)

ฯลฯ

การทำงาน หากทำโดยไม่ประกอบด้วยสติปัญญา ก็อาจเป็นการ
พอกพูนกิเลสให้หนาหนักยิ่งขึ้น เช่น ทำไปด้วยมิจฉาทิฎฐิว่า “เรา” ทำงาน
แล้ว เมื่อเราเกิดในชาติต่อไป “เรา” จะได้เสวยผลทานนี้ ฯลฯ หรือทำไป
ด้วยความโลภว่า เราทำงานนี้ ขอให้ได้รับดอกผลมากมายอย่างนี้ ฯ เป็นต้น

การถือศีล หากไม่มีสติกำกับ ย่อมเป็นการง่ายที่ผู้ถือศีลจะกลายเป็น
เป็นการถือศีลในลักษณะสัลลัพท์ตปรามาส (ถือศีลบำเพ็ญอย่างงมงาย) เช่น
หลงผิดว่า การบำเพ็ญข้อวัตรที่กดข่มจิตใจมาก ๆ จะทำให้กิเลสเบาบางลง
หรือยิ่งถือศีลก็ยิ่งพอกพูนกิเลส เช่น เกิดมานะมากขึ้น คือ เกิดความสำคัญ
มั่นหมายว่า เราดีกว่าคนอื่น ฯลฯ

การทำสมาธิ หากไม่ประกอบด้วยสติปัญญา ยิ่งทำสมาธิ จักยิ่ง
น้อมเข้าหาความสงบ หรือความสุขสบาย หรือเกิดมิจฉาทิฎฐิ คือ ความเห็น
ผิดมากขึ้นด้วย อำนาจของโมหะและราคะ เช่น ทำสมาธิแล้ว เกิดความ
เคลิบเคลิ้มขาดสติ หรือ เกิดนิมิตต่าง ๆ มากมาย บางคนถึงขนาดเห็นนิพพาน
เป็นบ้านเมือง หรือ เป็นดวงแก้ว ฯลฯ

การเจริญปัญญา หากไม่ประกอบด้วยปัญญาสัมมาทิฎฐิ จะแยกไม่
ออกระหว่างสมณะ กับวิปัสสนา ก็เป็นการง่ายที่จะหลงทำสมาธิ แล้วคิดว่า กำลัง
เจริญปัญญาอยู่ เช่น บางท่านมุ่งใช้ความคิดพิจารณาสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา
เขา วัตถุ สิ่งของ ผู้คน ฯลฯ ให้เป็นไตรลักษณ์ การกระทำเหล่านี้เป็นเรื่องการ
กระทำสมถกรรมฐาน เป็นไปเพื่อความสงบของจิต บางครั้งแทนที่จะ
เกิดความสงบ อาจเกิดความฟุ้งซ่านแทนก็ได้ บางคนยังคิดพิจารณาไตรลักษณ์



มานะอัตตา กลับยิ่งพอกพูนขึ้นก็มี ทั้งนี้เพราะไตรลักษณ์นั้นคิดเอาไม่ได้ แต่ต้องประจักษ์ถึงสภาวะที่แท้จริงของรูปธรรมนามธรรมด้วย ความมีสติและด้วยจิตที่มีความตั้งมั่น (สัมมาสมาธิ) จึงจะเห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาได้จริง

การเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ฯลฯ ถ้าเจริญสติได้ถูกต้อง ศีล สมาธิ และปัญญาจะเกิดขึ้นเอง เช่น ในหนังสือ อรรถกถาธรรมบท กล่าวถึง ภิกษุรูปหนึ่งไปทูลลาสิกขาจากพระพุทธเจ้า เพราะรักษาศีลจำนวนมากไม่ไหว พระพุทธเจ้า ทรงสอนให้ท่านเจริญสติแทนการตามรักษาศีลจำนวนมาก ท่านทำแล้วสามารถทำศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ ทั้งยังบรรลุมรรคผลนิพพานได้ด้วย ฯลฯ การเจริญสตินั้นแหละ คือการเจริญไตรสิกขาและมรรคมรรค ๘

การเจริญสติคืออะไร? ฯลฯ การทำปัญญา หรือ ความรู้ให้เกิดขึ้น ด้วยการเจริญสติ อันได้แก่ การเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของรูปและนาม โดยการระลึกถึงสภาพที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

การระลึกถึงอย่างไร? ฯลฯ การเจริญสติที่แท้จริง ก็คือ การใช้จิตใจที่เป็นธรรมชาติธรรมดานั้นเองไปรู้อารมณ์ แต่มักเกิดความเข้าใจผิดว่าการเจริญสมาธิ หรือ การระลึกถึงนั้น เป็นสภาพอะไรอย่างหนึ่งที่พิเศษเหนือธรรมดา ดังนั้น แทนที่จะใช้จิตใจไปรู้อารมณ์ กลับพยายามสร้าง “รู้” แบบผิดธรรมดาขึ้นมาแทน ฯลฯ สภาวะผิดพลาดที่สำคัญได้แก่

๑. รู้ไม่ใช่ไม่รู้ (เปลอ, ลืมตัว) ฯลฯ ได้แก่ ความเหม่อ ความเปลอ ความลืมนั่นเอง ความใจลอย หรือ ความฝันกลางวันนั่นเอง เป็นสภาวะของการปล่อยจิตใจให้หลงเพลิดเพลिनไปตามอารมณ์ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย แม้กระทั่งไปในโลกของความคิดฝัน และจินตนาการของตนเอง ฯลฯ หรือเมื่อนั่งอยู่คนเดียว ก็ใจลอยคิดฟุ้งซ่านไปเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ชัดว่า คิดอะไร เป็นต้น ฯลฯ คือในขณะที่นั้นจิตใจจะมีสุขหรือทุกข์ จะดีหรือชั่วอย่างไร ก็ไม่สามารถจะรู้ได้ กล่าวได้ว่า ในขณะที่เปลอ หรือ ขาดสตินั้น ไม่สามารถรู้กาย เวทนา จิต ธรรม ได้นั่นเอง

๒. รู้ไม่ใช่คิด สภาวะรู้ ไม่เหมือนกับสภาวะคิด ในขณะที่คิดนั้นรู้เรื่องที่กำลังคิด แต่ลืมนั่นเองคล้ายกับเวลาเพลินนั่นเอง การรู้เป็นการเฝ้า



สังเกตปรากฏการณ์ต่าง ๆ ตามที่มันเป็นจริง ในขณะที่การคิดเป็นการคาดว่า ความจริงมันน่าจะเป็นอย่างไร (แต่ทั้งนี้ หากมีกิจจำเป็นต้องคิด เช่น ต้องคิดเพื่อการเรียนหรือทำงาน ก็ต้องคิดไปตามหน้าที่ของตน) ฯลฯ

๓. **รู้ไม่ใช้การตั้งทำปฏิบัติ** รู้ไม่มีการตั้งทำก่อนจะรู้ ฯลฯ นักปฏิบัติคือพร้อมจะทำ เมื่อคิดจะปฏิบัติตามก็ต้องรีบตั้งทำปฏิบัติ เพราะแปลความหมายของการปฏิบัติว่าเป็นการกระทำ ฯลฯ นักปฏิบัติมักบังคับใจตนเองและเริ่มสร้างพฤติกรรมของจิตบางอย่างเช่น การใช้สติจ้องมองดูจอภาพในใจของตนแล้วเที่ยวความหาอยู่ในจอภาพนั้น หรือส่งจิตออกไปนั่งอยู่ข้างหน้า แล้วคอยดูสิ่งที่กำลังปรากฏขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นความผิดพลาดอย่างยิ่ง เพราะเป็นไปด้วยต้นหากความอยากจะทำปฏิบัติตามและเห็นผิดว่า การปฏิบัติตามจะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ ฯลฯ ความจริงแล้ว ถ้าจะเจริญสติหรือรู้อย่างสมบูรณ์แบบที่พูด ไม่จำเป็นต้องตั้งทำอะไรเลย ไม่ว่าจะทางจิตหรือทางกาย เช่น เมื่อตาเห็นรูปก็รู้รูป (สี) หากจิตเกิดปฏิภิกิริยาอินทรีย์นัยต่อรูป ก็รู้ทันที หรือขณะนี้ออยู่ในอิริยาบถใดก็รู้ไปเลย เช่นเมื่อยืนก็รู้ว่ายืนอยู่ ยืนแล้วเมื่ออยากเปลี่ยนอิริยาบถก็รู้ทันทีความอยากของตน หรือไม่เปลี่ยนเพื่อดูความจริงของทุกขเวทนาไปก่อนก็ได้

๔. **รู้ไม่ใช้กำหนดรู้** หรือการตรึกพิจารณาถึงอารมณ์ว่าเป็นรูปนาม แต่เป็นการระลึกรู้ (มนสิการ) ปัจจุบันอารมณ์ไปตามธรรมชาติธรรมดา นักปฏิบัติจำนวนมากคิดว่า รู้คือการกำหนดรู้ เพราะมักได้ยินคำพูดเกี่ยวกับการกำหนดรู้รูปนาม หรือการกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ จึงคิดว่า การรู้ต้องมีการกระทำคือ การกำหนดหรือการพิจารณาด้วย ดังนั้น พอรู้อารมณ์แล้ว จึงรีบบริการต่อทำयरรู้ทันที เช่น ยกหนอ ย่างหนอ โกรธหนอ เสียงหนอ ฯลฯ เป็นต้น นี่คือการบริการไม่ใช้การรู้ (เบื้องต้นอาจจำเป็นสำหรับบางท่านที่ต้องบริการก่อน แต่พึงทราบว่าจะหยุดการปฏิบัติเพียงชั้นบริการไม่ได้ เพราะยังไม่ใช้วิปัสสนา) ฯลฯ

๕. **รู้ไม่ใช่เพ่ง** นักปฏิบัติจำนวนมากชอบเพ่ง เพราะอยากเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว (ไม่ชอบทำสมณะ) ก็มักเพ่งโดยไม่รู้ทันจิตใจของตนเอง



ฯลฯ ขอให้ผู้ปฏิบัติจำสภาวะของการเพ่งไว้ให้ดี เวลาที่เจริญสติ ให้สังเกต
รู้ทันใจตนเอง อย่าให้หลงไปเพ่งจ้องรูปหรือนามนั้น มิฉะนั้นจะเป็น การ
หลงทำสมณะ ฯลฯ

๖. **รู้ไม่ใช่หม่อม** เพราะอาการหม่อม ก็เป็นอีกอาการหนึ่ง ที่นักปฏิบัติ
มักชอบทำกัน มันเป็นการเสแสร้งแก่งทำขึ้นมา เมื่อคิดว่าจะปฏิบัติธรรม
เช่นเดียวกับการเพ่ง ฯลฯ การหม่อมเป็นการหลีกหนีอารมณ์เข้าหาความสงบสุข
เคลิบเคลิ้ม ลืมเนื้อลืมตัว เพราะต้องการให้จิตสงบ กลายเป็นการปฏิบัติ ด้วย
โลภะ จนเกิดระคะในความสุข หรือซึมเซา คือ ถีนะมิทระ ฯลฯ

๗. **รู้ไม่ใช่จงใจรู้อะไร** คือ ควรรู้ตัวทั่วพร้อม คือรู้ทั้งตัว ตั้งแต่
ปลายผมถึงพื้นเท้า ฯลฯ ความรู้ที่แท้จริงนั้นไม่มีความจงใจว่าจะเลือกรู้อะไรหนึ่ง
แล้วไม่รับรู้สิ่งอื่น ๆ เนื่องจากความจงใจเหล่านั้นเป็นไปเพราะตัณหาและทิฏฐิ
ล้วน ๆ

สรุปแล้ว ขณะใดพยายามจะรู้หรือแสวงหาการรู้ที่ถูกต้อง (แม้
กระทั่งการพยายามรักษารูให้ต่อเนื่อง) ขณะนั้น จะพลาดไปสู่ความหลงผิดทันที
 ฯลฯ ดังนั้น ไม่ควรพยายามทำให้ถูก ขณะใดรู้ว่ารู้ผิด ขณะนั้น จะเกิดการรู้ที่
ถูกต้องโดยอัตโนมัติอยู่แล้ว ฯลฯ หากจะกล่าวว่า อาการกำหนดรู้ (ด้วย
ตัณหาและทิฏฐิ) เป็นเครื่องมือของสมณะ ส่วนการระลึกหรือรู้ทัน เป็น
เครื่องมือของวิปัสสนา ก็กล่าวได้ ฯลฯ

คติธรรม

- o **ตมเกิดแต่น้ำแล่น** เป็นกระสาย
- น้ำก็ล้างเลนหาย** ชากไซรั
- บาปเกิดใช่แต่กาย** เพราะจิต ก่อนนา
- อันจักล้างบาปได้** เพราะน้ำใจเอง

(โคลงโลกนิติ)



มาเริ่มเรียนธรรมะกันใหม่

(เรียบเรียงจากหนังสือวิมุตติปฏิบัติภา

ของ ปราโมทย์ สันตยากร หน้า ๖๑-๖๗)

พระพุทธศาสนา หรือธรรมะ เป็นเรื่องเรียบง่าย ธรรมดาที่สุด
ไม่ต้องอ่านตำรา ไม่ต้องรู้บาลี ศัพท์ หรือพระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น
ไม่จำเป็นต้องเลือกครูอาจารย์หรือสำนักปฏิบัติ ฝึกง่าย ๆ เหมือนเปิด
ของคว่ำให้หาย ธรรมะอยู่ที่ตัวเอง

ขอบเขตของธรรมะ คือทำอะไรจึงจะไม่ทุกข์ คืออยู่พ้นอยู่เหนือ
หรืออยู่ต่างหากจากทุกข์ (ทุกข์เกิดแล้วก็ดับ)

ทุกข์ย่อมเกิด ที่จะไม่ให้ทุกข์เกิดไม่มี ทุกข์เกิดแต่ไม่ทุกข์

ดังนั้น จึงต้องรู้ว่าทุกข์คือใคร ? อยู่ที่ไหน ? ดับอย่างไร ?

ไม่จำเป็นต้องแจ่มแจ้งหัวข้อธรรมะให้จิตรพิศดาร

จงเริ่มปฏิบัติ บัญญัติชีวิต ๙ ประการ ดังนี้

๑. ทำใจให้สบาย ไม่เคร่งเครียด อย่าคิดว่ากำลังปฏิบัติธรรม

๒. เริ่มสังเกตรูปร่างกาย ฝ่าสังเกต ฝึกให้รู้ทั้งตัว รู้ได้แคไหนก็ไม่เป็นไร
เอาแค่ว่าฝ่าสังเกตให้ได้เท่าที่ทำได้ก็พอ

๓. ฝ้าดู เหมือนดูหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง มีเคลื่อนไหว มีอาการทำโน่นทำนี่
กิน-ถ่าย ไม่หยุดนิ่ง หายใจไหลเข้า-ออก ไม่คงทนถาวร (ทุกข์ = ทนอยู่ไม่ได้,
อนิจจัง = ไม่เที่ยง อนัตตา = ไม่ใช่ตัวเรา)

๔. จะรู้สึกชอบ-ไม่ชอบ-เฉย ๆ ก็ให้รู้ว่าไม่ใช่กาย แต่เป็นเพียงความ
รู้สึก ปวดเมื่อย เจ็บป่วย สุข-ทุกข์ อยากร โกรธ พอใจ-ไม่พอใจ ก็ให้เรียน
รู้อารมณ์นั้น ๆ

๕. ให้สังเกตว่าอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่อยู่คงที่ เกิดแล้วหมดไป
ไม่คงที่ ดับไปเองไม่ช้าก็เร็ว

๖. เมื่อสังเกตบ่อยๆ จะเห็นว่าร่างกายเป็นแค่หุ่นยนต์ อารมณ์ที่



เกิดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ไม่ใช่ตัวเรา หัดสังเกตให้มากขึ้น

๓. เมื่อสังเกตมากขึ้น จะเห็นจิต การทำงานของจิตได้ชัดเจนขึ้น จนรู้ความจริงว่า “ทุกข์เป็นเพียงสิ่งที่มีเหตุทำให้เกิดขึ้นเป็นคราว ๆ เท่านั้น”

๔. ให้สังเกตต่อไปว่า เราจะพบแรงผลักดัน (พลังงาน) ในจิตใจ เช่น พอใจเมื่อเห็นของสวยงาม จิตจะเคลื่อนออกไปเกาะยึด เกิดลืมหืม ลืมตัวเอง หลงหรือเช่นเกิดความสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่ง จะพบแรงผลักดัน บังคับให้คิดหาคำตอบ จิตจะเคลื่อนออกไปอยู่ในโลกของความคิด เกิดการเกาะยึด ลืมหืม หลง

๕. เมื่อเกิดอาการตามข้อ ๔. ให้หัดรู้ใจตนเองมากเข้า ถ้ารู้ทันมากเท่าไรก็จะรู้ว่าพ้นจากทุกข์ได้อย่างไร ทุกข์เกิดขึ้นก็จะพ้นจากทุกข์ หรือมีทุกข์ก็ไม่มากและไม่นาน

ผู้ปฏิบัติจะค่อย ๆ ทวนกระแสเข้ามาหาจิตผู้รู้เองทีละน้อย จนพบสิ่งที่گانัน (ความไม่รู้) ไม่ให้ญาณทัสนะแทงตลอดเข้าไปในจิตผู้รู้ได้ สิ่งนั้นคือ อวิชชา (จิตอวิชชาคือจิตที่ประกอบอวิชชา ไม่รู้แจ้งอริยสัจจ์ไม่รู้จักตัวจิตเองว่าเป็นตัวทุกข์) ผู้ปฏิบัติจึงอยากรักษาจิตดวงนี้้อย่างเป็นชีวิตจิตใจ (สมุทัย) เพราะเป็นจิตที่ผ่องใสหมดจด เบิกบานดังเข้าถึงนิพพาน แต่มันก็เสื่อมลงได้ต่อเมื่อปฏิบัติมรรค จนจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งตลอดจึงเข้าถึง นิโรธ (มรรค)

เมื่อสามารถรู้สึกตัวโดยไม่มีต้นหาความอยากรู้ตัวแฝงอยู่ จึงจะพบอวิชชาให้รู้ด้วยใจเป็นกลาง อย่าพยายามทำลาย พึงระมัดระวังอย่าเที่ยวแสวงหาจิตผู้รู้

อย่าเพิ่งจ้องใส่จิตผู้รู้ตรง ๆ เพราะผู้รู้จะกลายเป็นสิ่งที่ถูกรู้ไปในทันทีด้วยความหลงผิด

เพียงแต่รู้อารมณ์ แล้วรู้ตัว อย่าหลงยึดถือจิต จนอยากให้จิตบริสุทธิ์สังเกตอย่างสบาย ๆ ถึงกิเลสที่แอบแฝงซ่อนเร้นในจิต ทำความรู้อย่างตามธรรมชาติอย่างต่อเนื่องเป็นกิจประจำวัน



โอวาทธรรม

- จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย
- ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์
- จิตเห็นจิต เป็นมรรค
- ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต เป็นนิโรธ

- การปฏิบัติธรรมนั้น...เพื่ออะไร?
- การปฏิบัติทั้งหลาย ที่เราพยายามปฏิบัติมา
- ก็เพื่อจะใช้เวลาในเวลานี้เท่านั้น
- เมื่อถึงเวลาที่จะตาย...
- ให้ทำจิตให้เป็นหนึ่ง
- แล้วหยุดเพ่ง... ปล่อยวางทั้งหมด

(หลวงปู่ดุลย์ อตุโล)



หมายเหตุ: หากท่านใดสนใจรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดหาอ่านได้จากหนังสือวิมุตติปฏิบัติ โดยปราโมทย์ สันตยากร พิมพ์ครั้งที่ ๒ เมื่อกุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ความหนา ๔๓๒ หน้า และอีกเล่มหนึ่ง ชื่อ “ประทีปส่องธรรม” โดยพระปราโมทย์ ปาโมชฺโช พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ ความหนา ๒๘๐ หน้า ติดต่อคุณธนา รุจิพัฒน์กุล ๘๐๕ ถนนมังกร จักรวรรดิ สัมพันธวงศ์ กทม. ๑๐๑๐๐ โทร. ๐๑-๙๑๕๗๓๐๐ (TANA@THAI.COM)

แนวทางเจริญวิปัสสนารูปนามตามแนวมหาสติปัฏฐาน ของพระอาจารย์ สุกาย อัครคคาโย

ยังมีแนวทางปฏิบัติอีกแนวหนึ่ง พระวิปัสสนาจารย์ท่านนี้ได้เขียนหนังสือคู่มือเจริญวิปัสสนารูปนาม ตามแนวมหาสติปัฏฐาน และได้ออกอากาศเผยแผ่ทางสถานีวิทยุกองพลทหารม้าที่ ๒ รักษาพระองค์ คลื่นความถี่ เอ. เอ็ม. ๙๖๓ กิโลเฮิรท์และอีกหลายสถานี ในรายการธรรมะสู่ทางพ้นทุกข์ คือ

พระอาจารย์สุกาย อัครคคาโย

สำนักงานธรรมะสู่ทางพ้นทุกข์ วัดรวก บางบำหรุ

ถนนจรัญสนิทวงศ์ ซอย ๕๗

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

และให้การอบรมเจริญวิปัสสนารูปนามทุกวัน ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ท่านใดหากสนใจขอให้สอบถามรายละเอียดได้ตามที่อยู่ข้างบนนี้ และโทรศัพท์หมายเลข ๐๒-๔๓๓-๑๗๗๑, ๐๒-๔๓๕-๙๐๔๒

หนังสือของท่านพระวิปัสสนาจารย์ท่านนี้สงวนลิขสิทธิ์ เป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ มีเนื้อหาสรุปสั้น ๆ ใจความกระชับรัด และตรง ๆ อ่านเข้าใจง่าย ความว่า “ฯลฯ” ผู้เจริญสติปัฏฐานไม่จำเป็นต้องทำสมาธิก่อนแล้วจึงเจริญปัญญา เพียงระลึกถึงสภาพลักษณะของนามของรูปที่กำลังปรากฏว่า เป็นแต่สภาพรู้ อันหนึ่งและไม่รู้อันหนึ่ง ไม่ใช่ตัวตน ระลึกถึงรูปนามให้เป็นปกติก็เพียงพอแล้วที่จะรู้แจ้งสัจธรรมได้ ฯลฯ โปรดสอบถามรายละเอียดและหาอ่าน และติดตามฟังทางวิทยุเองเถิด

ผู้เขียนเห็นว่า แนวทางปฏิบัติแนวนี้ เข้าใจง่าย ปฏิบัติง่าย อาจเหมาะสำหรับท่านก็ได้

แนวทางการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ของมูลนิธิแนบมหานีรานนท์

ยังมีสถานที่ปฏิบัติธรรมอีกแห่งหนึ่ง คือมูลนิธิแนบมหานีรานนท์ ตั้งอยู่เลขที่ ๘๔/๑ หมู่ ๒ ถนนพุทธมณฑลสาย ๕ ตำบลบางกระทึก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ปณ. ๗๓๒๑๐ โทรศัพท์หมายเลข ๐๒-๘๘๙ - ๔๔๑๗, ๘๒๐-๘๐๒๔ มีอาคารที่พักประมาณ ๖๐ หลัง วัชรบรองอบรมวิปัสสนา และยังเปิดสำนักเรียนพระอภิธรรมและอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาแก่พระภิกษุ สามเณร แม่ชี ขรราวาสหญิง-ชาย เป็นประจำ โดยมูลนิธิให้บริการทุกชนิดด้วย อภินันทนาการเป็นธรรมทานทั้งหมด ปัจจุบันมีท่านอาจารย์วรรณลลิตี ไวทยะเสวี และอาจารย์นิยม ฤทธิ์เสื่อ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอน

หลักของวิปัสสนาโดยสังเขป ของมูลนิธิแนบมหานีรานนท์

ผู้เขียนได้มีโอกาสเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลาสั้น รุ่นที่ ๕๙ ณ สำนักวิปัสสนามูลนิธิแนบมหานีรานนท์ ระหว่างวันที่ ๓-๑๕ พฤษภาคม ๒๕๔๗ จำนวนผู้เข้าอบรม ๕๐ คน เป็นหญิง ๔๓ คน ชาย ๗ คน ในจำนวน ๗ คนเป็นพระภิกษุหนุ่ม ๑ รูป มีข้อสังเกตว่าส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยเกษียณอายุราชการแล้ว มีวัยรุ่นหนุ่มสาวสัก ๑๐ คน ขออนุโมทนา

การอบรมแบ่งเป็น ๒ ภาค คือ ภาค ๑ เป็นภาคทฤษฎี (ปริยัติ) เรียน ๕ วัน ๆ ละ ๕ คาบวิชา คือตั้งแต่ ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ทำวัตรสวดมนต์แล้วอบรมวิปัสสนา ๘.๔๕ - ๑๐.๓๐ น. ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. ๑๕.๐๐



- ๑๖.๓๐ น. และ ๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. วิชาส่วนใหญ่เกี่ยวกับการศึกษา พระพุทธศาสนาพื้นฐาน จิต เจตสิก รูป นิพพาน สังสารวัฏฏ์ อริยสัจ ๔ ศิล สมาธิ ปัญญา สมถและวิปัสสนากรรมฐาน และสติปัฏฐาน โดยเน้นอบรม ให้ปฏิบัติโดยใช้รูกำหนด รูป-นาม เป็นอารมณ์ปฏิบัติ ให้พิจารณาอริยา บทใหญ่ทั้ง ๔ คือ รูป นิ่ง-นอน-ยืน-เดิน ให้รู้ทุกข์ และเห็นไตรลักษณ์ รูป-นาม เกิด ดับ เพราะเหตุผลที่ว่า จริตคนตามหลักวิปัสสนาแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ ตัณหาจริต และมิจฉาทิฏฐิจริต ตัณหาจริตยังแบ่งออกเป็น ตัณหาจริตมีปัญญาน้อยและปัญญามาก ซึ่งโลกปัจจุบันคนส่วนมากอยู่ใน ประเภทตัณหาจริต ปัญญาน้อย แนวการปฏิบัติที่เหมาะสมก็คือ กายานู ปัสสนา สติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาภายในกายคือ การพิจารณารูป-นาม ใน อริยาบทสี่ ซึ่งเป็นอารมณ์หยาบจะเห็นรูปนามเกิดดับง่ายกว่าวิธีอื่น ๆ

ส่วนภาค ๒ เป็นภาคปฏิบัติ ๗ วัน ให้อยู่ปฏิบัติแต่ในห้องพัก และเดินจงกรมได้แต่รอบ ๆ เรือนกรรมฐานเท่านั้น มีเจ้าหน้าที่ของมูลนิธิ คอยส่งปิ่นโตอาหาร น้ำดื่ม น้ำร้อนน้ำเย็นมีบริการพร้อม รับประทานอาหารแล้ว ไม่ต้องล้างปิ่นโต จะมีเจ้าหน้าที่มาคอยเก็บตลอดทั้ง ๗ วัน ๆ ละ ๓ มื้อ ลักษณะพิเศษของการปฏิบัติที่นี่ไม่ห้ามรับประทานอาหารเย็น เพราะก่อนเข้า กรรมฐาน และรับอารมณ์กรรมฐานนั้น ท่านวิปัสสนาจารย์ท่านให้รับศีล แปดที่เรียกว่า “อาชีวัฏฐะมะกะศีล” กล่าวคือ ๑. ห้ามฆ่าสัตว์ ๒. ห้าม ลักทรัพย์ ๓. ห้ามล่วงประเวณี ๔. ห้ามพูดเท็จ ๕. ห้ามพูดคำหยาบ ๖. ห้ามพูดส่อเสียด ๗. ห้ามพูดเพ้อเจ้อ และ ๘. ห้ามมิจฉาอาชีวะ

การที่ไม่ต้องอดข้าวเย็น ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่กังวลและไม่เครียด ท่าน ให้ปฏิบัติตามสบายๆ แบบในชีวิตประจำวัน เคยยืน เดิน นิ่ง นอน อย่างไร ก็ทำอย่างนั้นตามปกติ แต่ให้สังเกตพิจารณา “รูป” ในอริยาบทนั้น ๆ เช่น “รูปนิ่ง”, “รูปนอน” ฯลฯ และห้ามเปลี่ยนอริยาบทโดยไม่จำเป็น เว้นแต่จำเป็นต้องเปลี่ยนหรือเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์เท่านั้น “รูปเดิน” ให้กำหนดพิจารณาไป ที่ซากำลึงก้าว (ดังเช่นพระสารีบุตรท่านกำหนดรูปก้าวขาเดินเห็นรูปนามเกิด ดับได้ถึง ๖ ขณะในอริยาบทก้าวเดินปกติ โดยมีจำเป็นต้องเดินนับ ๖ จังหวะ



เหมือนคนหัดเดิน) แม้จะดูว่าง่าย ๆ สบาย ๆ ก็ตาม ทราบว่าจะมีผู้เข้าอบรม มีอาการเครียดอยู่ทุกรุ่น ๆ ละ ๑ คนบ้าง ๒ คนบ้าง ทนอยู่ไม่ครบหลักสูตร ต้องขอออกกรรมฐานก่อนกำหนด ซึ่งผู้เขียนก็สังเกตเห็นว่า เกิดจากการ ตั้งใจจริงจังมากเกินไปประการหนึ่ง หรืออาจเป็นเพราะมีทุนเดิมมาไม่ดีอีก ประการหนึ่ง สำหรับผู้เขียนพอมีพื้นฐานสมาธิมาบ้าง และเริ่มปฏิบัติวิปัสสนา มาบ้างแล้ว นับว่าโชคดีไม่ทรมาณเท่าไร แต่ก็มีหงุดหงิดบ้างบางวันที่อากาศ ร้อน ๆ อาศัยอาบน้ำบ่อย ๆ ก่อนจะอาบยังต้องกำหนดรู้ทุกข์เสียก่อนกัน ไม่ให้กิเลสเข้าตัวว่า จะอาบน้ำเพื่อหาความสบาย ต้องทำอะไรก็เพื่อแก้ทุกข์ เท่านั้น จะรับประทานต้องกำหนดว่ารับประทานเพื่อแก้ทุกข์ ฯลฯ

ขอสรุปหลักปฏิบัติสำหรับผู้เริ่มเข้ากรรมฐาน ๑๕ ข้อ ของท่าน อาจารย์อุบาลีอานันทมหานีรานนท์ ผู้ล่วงลับ มีดังต่อไปนี้

๑. ก่อนปฏิบัติต้องทำความเข้าใจหรือศึกษาภูมิของวิปัสสนา ได้แก่ รูป-นาม ให้เข้าใจถ่องแท้นอนเสียก่อน
๒. เริ่มลงมือกำหนดที่ รูป- นาม ปัจจุบันเสมอ
๓. ขณะกำหนดหรือดู “รูปนาม” ต้องระลึกเสมอว่า ขณะนั้น กำหนดรู้อะไร หรือนามอะไร
๔. ขณะกำหนดอย่าให้มีความรู้สึกต้องการ หรือความรู้สึกว่าจะ กำหนดเพื่อให้เกิดอะไรขึ้น
๕. ไม่ให้กำหนดรูปและนามที่เตียวไปพร้อมกัน
๖. ไม่ควรใช้อิริยาบถย่อย เช่น เคลื่อนไหว เขยียดคู้ ก้ม-เงย เหลียวซ้าย-ขวา และไม่ให้เปลี่ยนอิริยาบถใหญ่ถ้าไม่จำเป็น (สำรวมอินทรีย์)
๗. ถ้าจำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถใหญ่หรือย่อย ต้องรู้เหตุก่อนว่า เปลี่ยนไปเพื่ออะไร เช่น เพื่อแก้ทุกข์ หรือมีเหตุจำเป็นจริง ๆ
๘. อย่าทำอิริยาบถให้ผิดปกติ (เคยนั่ง นอน ยืน เดิน อยากรู้ให้ทำอย่างนั้น)
๙. ไม่ให้ระวังหรือประคองอิริยาบถจนผิดปกติ
๑๐. ขณะเข้ากรรมฐานห้ามทำสิ่งที่ไม่จำเป็น และไม่จำเป็นไม่ควรพูด



๑๑. ก่อนจะทำสิ่งใดให้รู้เหตุจำเป็นก่อน ทั้งก่อนทำและเลิกทำ
๑๒. อย่าให้รู้สึกว้าที่ท่าเพราะจะทำกรรมฐาน
๑๓. อย่าทำความรู้สึกว่าจะกำหนดเพื่อให้จิตสงบ หรือเพื่อให้ได้สมาธิ
๑๔. ขณะทำกรรมฐานให้ทำใจเหมือนดูละคร แต่อย่าไปหัดละคร
๑๕. ผู้ทำวิปัสสนาอย่าตั้งใจ อย่าให้เกิดความพอใจ ให้สังเกตดู
ความเกิด-ดับ ก็พอ

ท่านวิปัสสนาจารย์อุบาลิกานามะ มหานีรานนท์ เกิดเมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๐ และละกายสังขารเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๖ อายุ ๘๖ ปี ได้เรียนวิชาปฏิบัติรูปนาม จากพระภิกษุพม่า เมื่ออายุประมาณ ๓๔ ปี และเริ่มสอนปฏิบัติอยู่ที่วัดระฆัง โฆสิตาราม จนมีคณะศิษย์นำโดยท่านอาจารย์วรรณสิทธิ ไทหะเสวี และคณะ ได้มาซื้อที่ดินจำนวน ๒๘ ไร่ เริ่มก่อตั้งมูลนิธิ และใช้นามของท่านเป็น ชื่อมูลนิธิมาจนปัจจุบัน นัยว่าท่านสำเร็จอริยบุคคลระดับใดระดับหนึ่งด้วย และท่านครองเพศฆราวาสตลอดชีวิตไม่เคยบวชดั่งที่เข้าใจกัน

มูลนิธิฯ ได้รับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธามาก สามารถที่จะบริการฟรี ทุกประการแก่ผู้ปฏิบัติ และยินดีต้อนรับทุกเพศทุกวัย ทราบว่าทางมูลนิธิได้ มีหนังสือแจ้งไปยังกระทรวงศึกษาธิการ ขอให้ท่านครูอาจารย์ผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนาไปเข้ารับการศึกษาฝึกอบรมยังไม่ตอบรับมา หากกระทรวงศึกษาธิการ เห็นชอบก็จะเป็นประโยชน์แก่งานราชการบ้านเมือง และการศึกษาของชาติ อย่างมาก สมควรสนับสนุนกิจการนี้ไปสู่เยาวชนของชาติให้กว้างขวางยิ่ง ๆ ขึ้น ด้วย จึงขอภาวนาให้ผู้บริหารบ้านเมืองจงเห็นความสำคัญเรื่องนี้ด้วยเถิด จะเป็นมหาคุณอย่างใหญ่หลวงทีเดียว

ท่านยังสอนอีกว่า รุระของพระศาสนามีอยู่ ๒ อย่างคือ คันถะรุระ และวิปัสสนารุระ คันถะรุระ คือการเรียนปริยัติศึกษาให้เข้าใจและนำไป ปฏิบัติเป็นวิปัสสนารุระ รุระมี ๒ อย่างเท่านั้น วัดใดหรือสำนักใดทำกิจ เกินกว่า ๒ รุระดังกล่าว ถือว่าไม่ดำเนินตามพุทธประสงค์ เช่น การก่อสร้าง ถาวรวัตถุ การแสวงหาลาภสักการะและยศตำแหน่ง เป็นต้น



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๒

ผู้เขียนจำกลอนได้บทหนึ่ง ไม่ทราบที่ท่านใดแต่ง ท่านแต่งได้
นำฟังว่า

“มีจรรยาชายใหญ่เอาไปแน่	เว้นเสียแต่เร็วช้อย่าสงสัย
คืนและวันพลันดับลวงลับไป	เราก็ใกล้มรณามาทุกวัน
อันทรัพย์สินถิ่นฐานทั้งบ้านช่อง	อีกเงินทองไร่นามหาศาล
เป็นสมบัติของตัวได้ชั่วคราว	ก็มาพาลจากกันเมื่อวันตาย”

เมื่อได้ฟังกลอนบทนี้แล้ว ก็ขอให้อ่านบทข้างล่างนี้ด้วย

“เรื่องคนอื่นช่างเขาเราไม่ยุ่ง	เราจะมุ่งเรื่องของเราให้เต็มที่
ทวารหกตาหูกมุกลิ้นกายใจจวี	กรรมฐานมีจแรงทำประจำเอเยฯ”

หรือ

ยื่นเดินนอนนั่งอิริยาบถสี่	กรรมฐานมีจแรงทำประจำเอเยฯ
----------------------------	---------------------------

มูลนิธิแนบมหารัณนที มีเรือนกรรมฐานสวยงามเป็นบังกะโลละ
๑ ท่าน กะทัดรัด รูปแบบกึ่งรีสอร์ท นำเชิญชวนให้ไปสัมผัส ท่านใด
ต้องการพักจิตพักใจ หาความสงบ หนีความวุ่นวายจากโลกภายนอกเสียบ้าง
แถมยังได้มหากุศลใส่ตัวอีกด้วย ก่อนที่จะไปขอให้สอบถามรายละเอียดก่อน
เพราะเรือนกรรมฐานอาจไม่ว่าง

คติธรรม

๐ พายเกิดพ้ออย่าร้าง	รอพาย
จวนตะวันจักสาย	ส่องฟ้า
ของสดสิ่งควรขาย	จักขาด ค่าแฮ
ตรหลาดเล็กแล้วอ้า	บ่นอันเอาใคร

(โคลงโลกนิติ)

แนวทางการศึกษาพระอภิธรรม
ของท่านอาจารย์ ทรงเกียรติ ลีมนันทรักษ์ (ผู้ล่วงลับ)

ท่านอาจารย์ทรงเกียรติ ลีมนันทรักษ์ ผู้ล่วงลับ เป็นผู้บรรยายพระอภิธรรม มีสำนักงานกองทุนนิธิตั้งอยู่ที่วัดสามพระยา ถนนสามเสน ซอย ๕ บางขุนพรหม โทรศัพท์หมายเลข ๐๒-๖๒๘๙๓๒๘ มีหนังสือและเทปธรรมะ และเผยแพร่ทางสถานีวิทยุกองพลทหารม้าที่ ๒ รักษาพระองค์ คลื่นความถี่ ๙๖๓ เอ. เอ็ม ทุกวันเวลากลางคืน หากท่านใดสนใจโปรดชวนขวยติดต่อหามาฟังประกอบการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อความเข้าใจในการปฏิบัติได้อีกทางหนึ่ง

อนึ่ง ท่านใดหากสนใจ ประสงค์จะเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์ของ อภิธรรมโชติกิจวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โปรดติดต่อไปที่มูลนิธิเผยแพร่พระสัทธรรม ๕/๑๐๘ ซอยอุดมทรัพย์ ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอัมรินทร์ บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๔๕๐๙๑๒

สำหรับท่านที่ต้องการหนังสือแนวทางเจริญวิปัสสนากรรมฐานของท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ ให้เขียนจดหมายสอดแสตมป์ (ประมาณ ๑๐ บาท) ไปที่มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา ๑๗๔/๑ ซอยเจริญนคร ๗๘ บุคคโล เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐ โทรศัพท์ ๐๒-๔๖๘๐๒๓๙



การปฏิบัติในพระพุทธศาสนา

(จากหนังสือชีวิตประโยชน์ ความดี คุณค่าของพระพุทธศาสนา
โดยศาสตราจารย์นายแพทย์ เสงี่ยม เดชะโกศยะ
พิมพ์ลงในหนังสือมรรคาแห่งปัญญา ๑ พฤษภาคม ๒๕๔๗)

ถ้าถามว่า “เพื่อความสิ้นทุกข์สิ้นกิเลสนั้น ควรเริ่มต้นปฏิบัติตรงไหนดี จึงจะได้ประโยชน์อย่างสมบูรณ์เต็มที่ นอกเหนือจากการทำบุญและทำทาน”

ในขั้นแรก สิ่งที่ต้องรู้ ควรเข้าใจในเบื้องต้น คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา

ศีล เป็นการปฏิบัติเพื่อควบคุมความประพฤติทางกาย และ วาจา เป็นการขัดเกลากิเลสอย่างหยาบ

สมาธิ เป็นการปฏิบัติเพื่อควบคุมจิตใจให้สงบ ระวังและตั้งมั่น เป็นการควบคุมกิเลสอย่างกลาง

ปัญญา เป็นการปฏิบัติเพื่อควบคุมความเห็นให้ถูกต้องในเบื้องต้น และเจริญภาวนาปัญญา เพื่อละทำลายกิเลสอย่างละเอียดให้ค่อย ๆ หดไป เพื่อความสิ้นทุกข์ สิ้นกิเลสในที่สุด

ตามหลักฐานในพระไตรปิฎก บางแห่งจะเริ่มต้นแสดงด้วยศีลก่อน บางแห่งก็เริ่มต้นด้วยสมาธิ บางแห่งก็เริ่มต้นด้วยปัญญา ถ้าจะถือเอาตามปฐมเทศนา พระพุทธองค์ทรงแสดงอริยมรรคมีองค์ ๘ อันนำด้วย สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ คือ ความเห็นชอบ และดำริชอบ ซึ่งเป็นองค์ของปัญญา แล้วต่อไปเป็นเรื่องของศีล (วิริตี ๓) และจบลงด้วยสัมมาสมาธิเป็นองค์สุดท้าย

ที่เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ ก็เพื่อแก้ความเห็นผิด คือมิจฉาทิฐิเป็นเบื้องต้นเสียก่อน เพราะมีมิจฉาทิฐิจึงเป็นเหตุให้ทุกข์ และจะมีผลให้เกิดความทุกข์ในกายภาคหน้า คือ ตกหลุมล่อบายได้ อันมีแต่ความทุกข์อย่างร้ายแรง



มัจฉาปฏิภูมิจี้ นี้จะเป็นเหตุให้เกิดความคิดผิด ตำริผิด คือ มัจฉาสังกัปะปะ คิดหมกมุ่นอยู่ในความกำหนัด ชัดเคือง หรือลุ่มหลงในวัตถุ กาม คอยคิดร้าย พยาบาทและเบียดเบียนผู้อื่นอยู่เสมอทั้งใจกาย และ วาจา โดยที่ไม่รู้เลยว่านั่นเป็นการทำร้ายตนเอง และคนอื่นด้วย เป็นการเสียประโยชน์ ทั้ง ๒ ฝ่ายไปอย่างน่าเสียดาย

ดังนั้น เมื่อสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปะเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับทั้งมัจฉาปฏิภูมิจี้และมัจฉาสังกัปะลงเสียได้ จึงเป็นปัจจัยให้ความประพฤติทางกาย วาจา เป็นไปในทางที่ติงาม ไม่ทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่น และพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ ศีลจึงเกิดขึ้น

ศีลที่เกิดขึ้นนี้จะตั้งอยู่ และเจริญต่อไปได้ด้วยมีปัญญาเป็นปัจจัย และศีลนั้นย่อมเจริญเป็นศีลที่วิสุทธิได้

ปัญญาที่เป็นปัจจัยนี้ก็คือสุตาและจินตปัญญา อันเกิดจากการฟังการศึกษาให้เข้าใจแล้วนำมาพิจารณาได้ว่าอะไรเป็นประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ ควรเว้น และควรทำเมื่อใดบ้าง อะไรบ้างที่ทำได้ อะไรบ้างที่ไม่ทำไม่ได้ เป็นต้น

จากความรู้ในเรื่องของชีวิตที่เป็นไปด้วยทุกข์และสุข อันประกอบด้วยกาย และจิตวิญญาณ (ชั้นธ ๕) ที่สืบต่อมาถึงปัจจุบัน และจะต้องต่อเนื่องไปในอนาคตของชั้นธ ๕ นั้น เป็นไปอย่างไร ชีวิตภายหลังความตายมีหรือไม่ ตลอดจนความทุกข์ทั้งหลายที่ทุกคนต้องประสบ ความพยาบาท ความกลุ้ม เบื่อ เศร้าหมอง ทุกขเวทนาทั้งหลายเหล่านี้ เกิดขึ้นและเป็นไปได้ได้อย่างไร

มีพุทธวิธีอะไรบ้างที่จะแก้ทุกข์ คลายทุกข์ และดับทุกข์ให้สิ้นไปได้ ในที่สุด จะต้องทำอย่างไร ด้วยวิธีการอะไรบ้าง จะนำหลักศีลธรรมและจิตวิทยานอกพุทธศาสนามาใช้ไม่ได้เลยต้องใช้วิธีการปฏิบัติ ทั้ง ศีล สมาธิ และปัญญา เข้าร่วมกัน ไปพร้อมกัน เพื่อละอนุสัยอาสวะกิเลสให้สิ้นไป

การศึกษาและเรียนรู้เพื่อให้เกิดการรู้ถูกว่าถูก รู้ผิดว่าผิด และรู้ว่า ความไม่รู้ของเราช่างมีมากเหลือเกิน เช่น เราไม่รู้จักโทษของความโกรธว่า นอกจากมันจะทำร้ายตัวเราเองแล้ว ยังทำร้ายวัตถุและบุคคลอื่นให้หวอดวายด้วย



เป็นต้น หรือไม่รู้ในเรื่องของสัจจะทั้ง ๔ ว่ามีเหตุอยู่ ๒ อย่าง ผลอยู่ ๒ อย่าง ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งปวงนั้น เป็นไปได้อย่างไร และทำไม เป็นต้น

ความรู้ ความเข้าใจ อันเกิดจากการศึกษาและเรียนรู้สิ่งทั้งหลายดังกล่าวมาแล้วย่อมมีประโยชน์อย่างยิ่ง ทำให้ความเป็นมนุษย์ของเราสมบูรณ์ขึ้นเข้ากับโลกและบุคคลต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ขวางโลก ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รวมทั้งตัวเราเองสามารถปรับตัวให้ทันตนทันคน ทันเหตุการณ์ และทันสมัยอยู่เสมอ

โดยเฉพาะในขั้นการปฏิบัติเพื่อเจริญวิปัสสนากาวนา เพื่อละอัตรตาดัตถินให้เข้าถึงอนัตตธรรม เป็นการปล่อยวาง ละทำลายอุปาทาน ความยึดมั่น ถือมั่นในตัวตน หรือ รูป นามของเรา ย่อมทำให้ทุกข์คลายออก ลึนสะดุ้ง ลึนกลัว ลึนหวั่นไหว ลึนทุกข์ และลึนกิเลสได้ในที่สุด ด้วยการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ และมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม ในอรรถกถาของมหาสติปัฏฐาน ๔ (ปปัญจสูทนีย์) แก้วว่า กาย คือ รูปขันธ์ เวทนา เป็นเวทนาขันธ์ จิตเป็นวิญญานขันธ์ สัญญาและสังขารขันธ์เป็นธรรมมานุสสนาสติปัฏฐาน

ดังนั้น กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้ง ๔ เป็นผู้ถูกกำหนด ผู้ถูกดู ผู้ถูกรู้ โดยผู้รู้ คือ สติสัมปชัญญะ ที่มีความเพียรเข้าร่วมอยู่ด้วยเสมอในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือ ย่อลงมาแล้วก็คือ เอาขันธ์ ๕ หรือนามรูปนั้นแหละมาเป็นผู้ถูกดู ผู้ถูกรู้ ด้วยการทำความรู้ตัวรู้ว่ากำลังมีผู้ดูกับผู้ถูกดู เกิดร่วมกันอยู่ในปัจจุบันธรรมนั้น

การกำหนดรู้ ตัวผู้กำหนด คือ ตัวเจตสิกที่ทำงานอยู่ในจิตใจ ได้แก่ วิริยะ สติ ปัญญา ทำงานร่วมกัน เช่น กำหนดในรูปที่หนึ่ง

สติ ระลึกลงไปในรูปนี้ (กำหนด)

ปัญญา รู้อยู่ในท่าที่หนึ่งว่าเป็นรูป

วิริยะ คือ ความเพียรคอยตามระลึก ตามรู้ ร่วมอยู่ด้วย

ตัว ในที่นี้ก็คือ รูป หรือ นามกำลังถูกกำหนดอยู่ กำลังเป็นตัวถูกรู้ และมีผู้ดู ผู้ทำงานกำลังดูอยู่ กำลังกำหนดอยู่



(ตัว = ตัวรู้ ตัวถูกรู้)

ขณะที่กำลังเห็นรูป หูกำลังได้ยินเสียง รูปและเสียงเป็นตัวถูกรู้ โดย จักขุวิญญาณเป็นตัวเห็นรูป และโสตวิญญาณเป็นตัวรู้เสียง ทั้งคู่เป็นนาม คือนามเห็น และ นามได้ยิน แล้วลงมารู้ที่ใจ (มนอวิญญาณ) ถ้ารูปสวຍ เสียงไพเราะ หรือ รูปไม่สวย เสียงด่าทอ หรือ ว่าเรา ความชอบ ความขัดเคือง ยินดี ยินร้ายจึงเกิดขึ้น

เพราะเรารับรู้ทางตา รับเสียงทางหู ด้วยความไม่รู้จึงเป็นปัจจัยให้ มโนวิญญาณของเราถูกข้อม ประุงด้วยโลภะ และโทสะ แล้วความยินดี ยินร้าย จึงเกิดขึ้น

ความไม่รู้ คือ โมหะ ทำให้เราไม่รู้ว่ ในปัจจุบันขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียงนั้นมีผู้รู้กับผู้ถูกรู้ กำลังเกิดขึ้น หรือมี รูป-นาม กำลังประชุมกันอยู่

แต่ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะไปกำหนดรู้ที่ตัวรู้เสียบ้าง ความกำหนด ขัดเคืองและลุ่มหลงก็เกิดขึ้นไม่ได้จะเป็นการทำลายอดีตตาและมนสัญญา คือความเป็นกลุ่มก้อนของรูปนามชั้น ๕ ให้ค่อย ๆ หดไปได้

หรือ ขณะที่เรากำหนดรูปรูปร่าง รูปนอน รูปยืน หรือ รูปเดินก็ดี อิริยาบถทั้ง ๔ เป็นผู้ถูกกำหนด ผู้ถูกรู้ ด้วยมโนวิญญาณที่มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น ๆ สติก็ทำหน้าที่เป็นสมาธิดับนิวรณ์ และมีสัมปชัญญะ หรือ ปัญญาที่รู้ว่าเป็นรูป หรือ เป็นนามอยู่ คือรู้ว่าตัวรู้ เป็นนาม ตัวถูกรู้จะเป็นรูปหรือนามก็ได้

แต่ถ้าวิปัสสนายังไม่เกิดเพราะสติสัมปชัญญะยังไม่แหลมคมพอกี้ กำหนดตัวถูกรู้ (รูปนาม) ไปก่อน เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้นแล้ว (ทิจวิสุทธิ) ตัวกำหนดตัวจึงเปลี่ยนไปเป็นผู้รู้ขึ้นมา คือ รู้ว่าเป็นรูปอะไร นามอะไร ชัดเจนมากขึ้น ตามทวารทั้ง ๖ ด้วยอารมณ์ทั้ง ๖ ที่มากระทบอารมณ์เป็นธรรมชาติที่ถูกรู้ เป็นได้ทั้งรูป และ นาม ส่วนวิญญาณทั้ง ๖ (จิต) ที่เกิดขึ้นขณะรับอารมณ์เป็นธรรมชาติรู้ (ตัวรู้) เป็นนามธรรม

ดังนั้นการปฏิบัติเจริญสติสัมปชัญญะเพื่อทำความรู้ตัวอยู่กับ



ปัจจุบันอารมณ์ มิใช่การนึกคิดเอาจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก

ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจพื้นฐานให้ถูกต้องเสียก่อนว่า ธรรมชาติ อะไรเป็นตัวรู้ และตัวถูกรู้ และ เป็นรูปอะไร นามอะไร ให้ ชำนาญจนขึ้นใจ แล้วการสำรวมอินทรีย์จะดีขึ้น จะทำความรู้สึกตัวได้ดีขึ้น แยกออกว่า ความรู้สึกตัวต่างกับความนึกคิดอย่างไรขณะสำรวมอยู่ในอิริยาบถใด ทั้งใหญ่และย่อยก็รู้ไปเอง ตลอดจนนามต่าง ๆ ที่เป็นตัวรู้ เกิดขึ้นทาง ทวารต่าง ๆ ก็จรรู้เท่าทันไปเอง

จากไม่รู้เลย มารู้อตาม จากรู้ตาม มารู้อเท่าทันตัวรู้ ตัวถูกรู้ได้ดีขึ้น เพราะสติสัมปชัญญะแหลมคมขึ้น เมื่อญาณปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาเกิดขึ้นก็จะแยกรูปแต่ละรูป นามแต่ละนามพร้อมทั้งปัจจัยที่เกิดขึ้นได้ไปตามลำดับ

บางท่านก็ทำความรู้สึกตัวไม่ได้เลยจริง ๆ แม้อลงเลยไปเป็นปี ๆ ก็ยังทำไม่ได้ เพราะไปยึดติดในปริยัติ (สัญญา) จึงเป็นนึกคิดไปหมด (ปริกรรม) แล้วเอาปริยัติ และปฏิบัติไปทำการปฏิบัติ เพราะมีความเข้าใจ ในนามรูป และตัวรู้กับผู้ถูกรู้ยังไม่พอ แยกไม่ออกว่าระหว่างความรู้สึกตัว ด้วยสติและสัมปชัญญะเป็นอย่างไร และขณะใดไม่มีสติสัมปชัญญะ จึงไม่สามารถทำลายมนัสสัญญา (กลุ่มก้อน) และตัดลีนสติให้ขาดลงได้ วิปัสสนา จึงไม่เกิดขึ้น

การรู้ด้วยการศึกษาก็อย่าง (ปริยัติ) รู้ขณะกำลังปฏิบัติ กำหนด ตัวรู้ ตัวถูกรู้ก็อย่าง การรู้เมื่อญาณปัญญาเกิดก็อีกอย่างหนึ่ง (วิปัสสนา) ความ เบาสบาย ชุ่มชื้น สิ้นกลัว สิ้นหวั่นไหว ในขณะกำลังรู้ ตัวรู้ หรือ ตัวถูกรู้ ว่าเป็นธรรมชาติของรูปอะไร หรือนามอะไรจะเป็นสิ่งที่วิเศษที่สุด ซึ่งท่าน ย่อมรู้ได้เอง การเจริญวิปัสสนาเป็นการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็นไป พร้อมกัน ในอารมณ์เดียวกัน เป็นความเข้าใจพื้นฐานที่ต้องเรียนรู้ธรรมชาติ เหล่านี้เสียก่อนลงมือปฏิบัติ ว่าอะไรเป็นอะไร เพื่ออะไร ที่ไหน เมื่อใด และ อย่างไร คือ

๑. นามธรรม-รูปธรรม (ขั้นที่ ๕)
๒. โยนิโสมนสิการ การทำความเข้าใจพื้นฐานที่ต้องเรียนรู้ธรรมชาติ



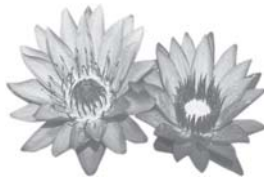
สภาพธรรมตามความเป็นจริง

๓. ธรรมชาติของสิ่งที่รู้ กับสิ่งที่ถูกรู้
๔. ปัจจุบัน ปัจจุบันธรรม ปัจจุบันอารมณ์
๕. สำนวณอินทรีย์
๖. ความรู้สึกตัว กับ ความนึกคิด

ด้วยความเข้าใจ ความเข้าใจ ความชำนาญ จากการฟัง และการปฏิบัติซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จะค่อยแก้ความเห็นผิด การปฏิบัติผิดซึ่งมีด้วยกันทุกคน เมื่อเริ่มต้นปฏิบัติ ทั้งหมดจะเป็นปัจจัยให้เกิดความรู้ถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้องให้ค่อย ๆ ดีขึ้นจนเมื่อญาณปัญญาเกิดขึ้น แผลมคมสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แล้วความทุกข์ทั้งหลายก็ค่อย ๆ หหมดไป

- กัจฉโม มนุสสปฏิลาโภ : ความได้อัตภาพเป็นมนุษย์...เป็นการยาก
กัจฉัง มัจจาน ชีวิตัง : ชีวิตสัตว์ทั้งหลาย...เป็นอยู่ยาก
กัจฉัง สัทธัมมัสสวนัง : การได้ฟังพระสัทธรรม...เป็นของยาก
กัจฉโม พุทธานมุปโปโต : การอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลาย...
เป็นการยากยิ่ง

(ขุททกนิกาย ธรรมบท)



แนวทางการปฏิบัติธรรม

อุภาสิกา กี นานายน (ก.เขาสวนหลวง)

ก.เขาสวนหลวง ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๗

หมายเหตุ สรุปแนวทางการปฏิบัติธรรมนี้ ท่าน ก.เขาสวนหลวง ได้เรียบเรียงเขียนขึ้นด้วยตนเอง เมื่อ พ.ศ.๒๕๕๗ เพื่อพิมพ์ในหนังสืออ่านใจตนเอง ท่าน ก.ได้สังเกตพิจารณา ศึกษา ค้นคว้า และปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าตามแนวทางนี้มาด้วยตนเอง และเป็นแนวทางที่ท่านได้ย่ออธิบายแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ณ เขาสวนหลวงเสมอมา

ผู้ปฏิบัติควรศึกษาให้เข้าใจเป็นลำดับไป ดังนี้

การศึกษาที่เรียนรู้ได้ง่าย ทำได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกกาล ทุกขณะ ได้ผลทันที ไม่ต้องรอรับผลข้างหน้า ก็คือ ศึกษาในห้องเรียน กล่าวคือ ในร่างกายยาววา หนาคืบ มีสติปัญญาใจครอง ในร่างกายนี้มีสิ่งที่น่าสนใจตั้งแต่ชั้นหยาบจนถึงชั้นละเอียด

ขั้นของการศึกษา

ก.เบื้องต้นให้รู้ว่ากายนี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุต่าง ๆ ส่วนใหญ่ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ส่วนย่อย ได้แก่ ส่วนที่จับติดอยู่กับส่วนใหญ่ เป็นต้นว่า สี่ กลิ่น ลักษณะ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีลักษณะไม่คงทน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เต็มไปด้วยของปฏิกุล พิจารณาให้ลึกจะเห็นว่าไม่มีอะไรเป็นแก่นสารมีแต่สภาพธรรมล้วน ๆ ไม่มีภาวะที่ควรเรียกว่า “ตัวเรา ของเรา” เมื่อตามเห็นกายอยู่อย่างนี้ชัดเจนก็จะคลายความกอดรัด ยึดถือในกายว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นนั่น เป็นนี่เสียได้

ข.ขั้นที่สอง ในส่วนของนามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ



กำหนดให้รู้ตามความเป็นจริง ล้วนเป็นเอง ในลักษณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป คือ เกิด ๆ ดับ ๆ เป็นธรรมดา พิจารณาเห็นจริงแล้วจะคลายความยึดถือในนามธรรมว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นนั่น เป็นนี่ เสียได้

ค. การศึกษาขั้นปฏิบัติ มิได้หมายเพียงการเรียนรู้ การฟัง การอ่าน เท่านั้น ต้องการปฏิบัติให้เห็นประจักษ์แจ้งด้วยจิตใจตนเอง ด้วยการ

๑. ปิดเรื่องภายนอกทั้งหมดทิ้งเสียก่อน มองย้อนเข้าดูจิตใจตนเอง (จนรู้ว่ามีความแจ่มใสหรือมัวหมอง วุ่นวายอย่างไร) ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ กำกับ รู้กาย รู้จิตใจ อบรมจิตทรงตัวเป็นปรกติ

๒. เมื่อจิตทรงตัวเป็นปรกติได้ จะเห็นสังขาร หรืออารมณ์ทั้งหลาย เกิดดับ เป็นธรรมดาจิตจะว่างวางเฉย ไม่นิยมยินดีร้าย และเห็นรูปนามเกิดดับเองตามธรรมชาติ

๓. ความรู้ว่าไม่มีตัวตนแจ่มชัดเมื่อใด จึงจะพบเข้ากับสิ่งที่มีอยู่ภายใน เป็นสิ่งที่พันทุกซ์ ไม่มีการหมุนเวียน เปลี่ยนแปลง เป็นอมตะ ไม่มีความเกิด ความตาย สิ่งที่มีความเกิดย่อมมีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา

๔. เมื่อเป็นความจริงชัดใจแล้ว จิตจะวาง ไม่เกี่ยวเกาะอะไร แม้ตัวจิตเองก็ไม่สำคัญว่าเป็นจิต หรือเป็นอะไร คือ ไม่ยึดถือตัวเองว่าเป็นอะไรทั้งหมด จึงมีแต่สภาพธรรมล้วน ๆ เท่านั้น

๕. เมื่อบุคคลมองเห็นสภาพธรรมล้วน ๆ อย่างแจ่มแจ้ง ย่อมเบื่อหน่าย ในการทนทุกซ์ ข้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อรู้ความจริงฝ่ายโลกและฝ่ายธรรมตลอดแล้ว จะเห็นผลประจักษ์ว่า สิ่งที่สุดพ้นจากทุกซ์นั้น มีอยู่อย่างชัดเจนโดยไม่ต้องเชื่อตามใคร ไม่ต้องถามใครอีก เพราะพระธรรมเป็นปัจจัยตั้ง คือ รู้เฉพาะตนจริง ๆ ผู้ที่มองเห็นความจริงด้านในแล้ว จะยืนยันความจริงอันนี้ได้เสมอ

รวบรวมข้อปฏิบัติ คำสอน (ท่าน ก. เขาสวนหลวง)

การเกิดมานี้มิใช่เพื่ออะไรอื่น เพื่อจะมีการศึกษาให้รู้เรื่องทุกซ์ เรื่องเหตุที่ทำให้เกิดทุกซ์ และทางดำเนินไปสู่ความดับสนิทแห่งทุกซ์

ให้มีความละเอียด และมีความกลัวต่อทุกซ์โทษนานัปประการ ให้



ค้นหาความจริง จนแน่ใจในตนเองให้ได้ ไม่ต้องไปเชื่อตามใคร

ถ้ามีหลักของพิจารณาตนเองพอสมควร ก็ารู้เรื่องของกาย ของใจ ที่มันเป็นกลุ่มของธรรมชาติ ที่มีความไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ใช่ตัวตน ถ้ารู้อยู่ในลักษณะอย่างนี้ก็ดับทุกข์ ดับกิเลสได้เรื่อยไป

การพิจารณาตนเองต้องทำซ้ำซาก จึงจะมอหะลุเข้าไปข้างในได้ และจะต้องตรวจกันให้ละเอียด ตรวจให้ลึก จึงจะทำลายโรคกิเลสได้

ขั้นแรก ต้องฝึกฝนอบรมให้จิตสงบ โดยมีกรรมฐานเป็นเรือนที่อยู่ของจิต และก็ควบคุมอายตนะ ผัสสะให้อยู่ในอำนาจของสติ แล้วก็คอยเฝ้ามองแต่จิตใจของตนเองทุกอิริยาบถ อะไรจะเกิดขึ้นมากก็เห็นมันไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จิตก็เป็นปรกติ ก็รู้อยู่อย่างนั้น แล้วก็พิจารณาประกอบทุกอิริยาบถ

ฉะนั้นความรู้ที่เป็นการอ่าน การฟัง มันก็เท่ากับเป็นแผนที่อยู่แล้ว แต่ตัวจริงนี้มันต้องมากำหนด ต้องมารู้ ต้องมาพิจารณา มันจึงจะปล่อยวางได้ เรื่องจริงมีอยู่อย่างนี้ มันจึงจะปล่อยวางได้ ดังนั้นจึงต้องใช้ปัญญาของตนเอง เป็นเครื่องมือสำคัญ

การเจริญวิปัสสนาสามารถทำได้ทุกอิริยาบถ กำลังพูด กำลังฟังอยู่เดี๋ยวนี้ ให้อยู่แจ่มด้วยใจจริงในลักษณะของความว่าง คือ ฟังให้เข้าใจ และให้ความรู้สึกอย่างนี้เข้ามาอยู่ในใจด้วย แล้วก็ให้รู้ว่าเสียงเป็นเพียงสื่อให้เข้าไปรู้ใจ เป็นสื่อให้ใจรู้จริง แล้วก็ เป็นสื่อให้ใจรู้แจ้ง

แม้จะมีข้อปฏิบัติมากมาย แต่ความสำคัญอยู่ที่หยุด จะต้องย้าอยู่อย่างนี้ ให้หยุดดูทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเกิดขึ้นแล้วดับหมด พิจารณาเรื่องนี้ เรื่องเดียว แล้วจะแก้ปัญหาในข้อปฏิบัติได้มากมาย

ขอให้รู้อยู่ตรงจิต ตรงใจทุกขณะไปให้ได้ การปฏิบัติธรรมก็จะเป็น การทำได้ง่าย ๆ จิตก็สงบ มันสงบจากการทำชั่ว ศีลก็บริสุทธิ์อยู่ในตัว

หยุดดู หยุดรู้ หยุดปล่อย หยุดวาง ดับหมด แล้วให้ทรงภาวะของจิตที่มีความรู้ ความรู้ในลักษณะที่ว่างอยู่ในตนเองไว้

ถ้าว่างอย่างนี้ได้ติดต่อกัน นิพพานก็ปรากฏอยู่ที่จิต เป็นการดับสนิทของทุกข์ได้ทุกขณะ ดับความโกรธ ความโลภ ความหลงได้ขณะไหน ก็เป็น



นิพพานขณะนั้น เป็นนิพพานที่ละเอียดละน้อยไปก่อน จนกว่าเป็นนิพพานจริง คือ โลก โกรธ หลง หรือกิเลส ตัณหาสลายตัวหมดสิ้นเหมือนกับตาลยอดด้วน ไม่มีมิงอกเลย

ในขณะที่ตาเห็นรูป จิตนี้ก็ยังเป็นปรกติดอยู่ ในขณะที่ฟังเสียง จิตก็ยังเป็นปรกติดอยู่ ตลอดจนการได้กลิ่น ลิ้นรู้รส หรือ การสัมผัสผิวกายอะไรขึ้นมา จิตก็มีการดำรงสถิตอยู่ เป็นอันว่ารู้โดยเฉพาะตัวจิต ไม่มีการแผ่ส่ายไปตามผัสสะ

ความรู้สึกรับสัมผัสอะไรทางทวารนี้ ขอให้มองเห็นเป็นธรรมชาติไว้ คือว่าไม่ให้ไปหมายความว่ามันดี มันชั่ว หรือมันสุข มันทุกข์อะไรทั้งหมด ปล่อยวางให้เป็นไปตามธรรมชาติแล้วจิตนี้จะอยู่ในภาวะที่อยู่ในความสงบได้ มันไม่มีเรื่องที่จะคิดนึก ประทุแต่ง แส่ส่ายไป มันก็สงบตามธรรมชาติของมันได้

การอบรมข้อปฏิบัติในด้านจิตใจนี้เป็นของละเอียด และเป็นของสำคัญอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นเราจะต้องสำรวจแล้ว สำรวจอีก ระวังอยู่รอบด้านทีเดียว เพราะว่ากิเลสเกิดง่าย ๆ ถ้าไม่สำรวจ ไม่ระวังรักษาตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจไว้ กิเลสสำคัญนัก จะมาเผาให้จิตใจเราร้อน เสร้าหมอง

คติธรรม

○ จันทน์แห่งกลิ่นหอมได้	ดรธาน
อ้อยที่บานยังหวาน	โอชอ้อย
ช้างเข้าศึกเสียมสาร	ยกย่าง งามนา
บัณฑิตแม้้นทุกขรั้อย	เท่ารื้ออ้อมีธรรม

(โคลงโลกนิติ)





อาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์

วิปัสสนากรรมฐาน

แนวทางเจริญวิปัสสนา จากหนังสือแนวทางเจริญวิปัสสนาและปฏิบัติ
พอสังเขป ของอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ ประธานกรรมการบริหาร
มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา (๑๗๔ ช.เจริญนคร ๗๘ บุคคโล
ธนบุรี กทม.๑๐๖๐๐ โทร ๐๒-๕๖๘๐๒๓๙) ตอนที่ ๗ หน้า ๖๒ ของ
หนังสือแนวทางเจริญวิปัสสนา ๑-๑๐

ฯลฯ

“ผู้ที่ไม่ศึกษาพระอภิธรรมนั้น อาจเพราะคิดว่า พระอภิธรรม
ละเอียดมากเกินไป แต่ถ้าเข้าใจว่าอภิธรรมคือเตี้ยวันนี้ ขณะนี้กำลังเห็น กำลัง
ได้ยิน กำลังได้กลิ่น กำลังได้ลิ้มรส กำลังคิดนึก กำลังได้สัมผัส กำลังเสื่อมสภาพ
กำลังได้ยศ เสื่อมยศ การเจ็บ การตาย ไม่พ้นไปจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
โลกทั้งหมดจะก็โลกก็ตาม โลกพระจันทร์ หรือพรหมโลกก็ไม่พ้นไปจาก ตา
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ว่าจะเกิดที่ไหน เกิดเป็นสัตว์ เป็นเทพ ก็มี ตา หู ฯลฯ
ไม่พ้นไปจาก ๖ โลกนี้เลย

ฉะนั้น ๖ โลกนี้คือพระอภิธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงรักษาไว้โดย
ละเอียด การศึกษาพระอภิธรรมจึงเป็นการศึกษาที่ทำให้ค่อย ๆ รู้จักตัวเอง รู้จัก
โลกตามความเป็นจริง เป็นสังขธรรม ฯลฯ ฉะนั้นก่อนอื่นต้องเข้าใจให้ถูกต้อง
ไม่ว่าจะทำอะไรทั้งหมด จะต้องเข้าใจถูกต้องก่อนว่าปฏิบัติคืออะไร อย่าเข้าใจว่า
ปฏิบัติคือทำ ก็จะทำให้การอบรมเจริญปัญญาไม่ใช่อย่างนั้นเลย กำลังเห็น ขณะ
นี้มีสภาพธรรมปรากฏทางตา ขณะที่ได้ยิน มีเสียง และมีได้ยินด้วย ขณะที่รับ
ประทานอาหารก็ลิ้มรส ขณะที่กระทบสัมผัสผัสทางกาย ก็รู้สึกเย็นบ้าง ร้อนบ้าง
แข็งบ้าง ไหวบ้าง ถ้าไม่รู้อาการจริงของสภาพธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ก็ปฏิบัติไม่ได้
เพราะไม่ใช่เราหรือตัวตนที่จะปฏิบัติ ปริยัติคือฝึกศึกษาให้เข้าใจลักษณะของ
สภาพธรรมที่มีจริง ที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ฯลฯ”



“ฉะนั้น ก่อนอื่นอย่าเพิ่งปฏิบัติ ต้องเข้าใจลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก่อน เพราะขณะปฏิบัตินั้นไม่ใช่เรา แต่เป็นสภาพธรรมแต่ละชนิด เช่น สติ เป็นธรรมอย่างหนึ่ง ปัญญาเป็นธรรมอย่างหนึ่ง วิริยะเป็นธรรมอีกอย่างหนึ่ง ในขณะที่สภาพธรรมหลายอย่างเกิดรวมกัน แต่เมื่อไม่รู้ก็คิดว่าเราปฏิบัติ แต่ความจริงนั้นเป็นสภาพธรรมประเภทนั้น ๆ เกิดขึ้นปฏิบัติกิจของธรรมนั้น ๆ ขณะนี้จิตกำลังปฏิบัติกิจของจิต คือเห็นขณะที่เห็นนี้แหละเป็นจิตที่เกิดขึ้นทำกิจเห็นจะเรียกจิตว่าเป็นจักขุวิญญาณก็ได้ แต่เพราะจิตมีมากมายหลายชนิดจิตเห็นต้องอาศัยตาเป็นปัจจัยจึงเกิดขึ้นเห็นได้ ฉะนั้นจึงเรียกจิตที่ทำกิจเห็นนี้ว่า “จักขุวิญญาณ” คือเป็นจิตที่อาศัย “ตา” เกิดขึ้นเห็น “สิ่งที่กำลังปรากฏ” ทางตาในขณะที่ ฯลฯ เมื่อฟังและพิจารณา สภาพธรรมมากขึ้น จนกระทั่งเมื่อเห็นก็ระลึกได้ว่าสภาพเห็นเป็นสภาพรู้ เป็นจิต ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน นี่คือการปฏิบัติที่อบรมเจริญปัญญา

ฯลฯ แต่ส่วนมากไม่เคยได้พิจารณาให้รู้ความจริงของสภาพเห็นจนตายปัญญาก็ไม่เกิดขึ้นรู้ความจริงของสภาพเห็นและธรรมอื่น ๆ ที่ปรากฏในชีวิตประจำวันในเรื่องของสภาพเห็นนี้ ก็ต้องเริ่มพิจารณาให้เข้าใจจริงๆ ว่าเห็นมีจริงและสิ่งที่ถูกเห็นก็มีด้วย สิ่งที่ถูกเห็นนั้น ทางธรรมใช้คำว่า “อาร์มมณะ หรือ อารมณฺ” คือสิ่งที่จิตกำลังรู้ จิตที่ได้ยินเสียงคือจิตที่รู้เสียง ฉะนั้นเสียงก็เป็นอาร์มมณฺของจิตที่กำลังรู้เสียง อาร์มมณฺทั้งหมดจำแนกเป็น ๖ อาร์มมณฺที่รู้ได้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อาร์มมณฺที่กำลังปรากฏทางตาเรียกว่า “รูปอาร์มมณะ” ทางหู เรียกว่า “สัททอาร์มมณฺ” ทางจมูกเรียกว่า “คันธอาร์มมณฺ” ทางลิ้นเรียก “รสอาร์มมณฺ” ทางกายจิตรู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว เรียกว่า “โผฏฐัพพอาร์มมณฺ” สภาพธรรมเหล่านี้มีจริง ฯลฯ สภาพธรรมที่ปรากฏในขณะที่นั้นยากที่จะรู้ความจริงว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เพราะเคยชินกับความคิดนึกว่าสิ่งที่เห็นเป็นคนเป็นสัตว์ เป็นวัตถุต่างๆ จริง ๆ แต่ขอเปรียบเทียบกับการส่องกระจกว่า เวลาส่องกระจกนั้นเห็นใครในกระจก ทุกคนก็จะบอกว่าเห็นตัวเองในกระจก แต่มีใครจริงๆ ในกระจกบ้างไหม ไม่มีอะไรในกระจกเลย แต่ขณะใดที่เห็นเงาในกระจกก็คิดว่าเป็นตัวเราจริงๆ ในกระจก



ลืมนึกถึงตัวนอกกระจกด้วยซ้ำไป ขณะที่คิดว่ามีตัวเราและมีอะไรๆ อยู่ในกระจกนั้น ลองกระทบสัมผัสกระจกก็จะรู้สึกว่าเป็นแข็ง หากมีอย่างอื่นใดในกระจกนั้นไม่ ฉันทัด สิ่งที่เพียงปรากฏทางตา ก็เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่งที่มีจริง ซึ่งจะต้องฟังและพิจารณาจนกว่าจะเข้าใจว่า สภาพธรรมนี้เป็นของจริงอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน วัตถุสิ่งหนึ่งสิ่งใดเลย ต้องแยกสิ่งที่ปรากฏออกจากจิตนึก เพราะว่าทันทีที่ได้ยินเสียง ก็คิดนึกถึงเสียงสูงต่ำที่ได้ยิน และจำความหมายเป็นคำ ๆ รู้เรื่องราวไปเลย เหมือนกับว่าแยกออกจากกันไม่ได้เลย ระหว่างได้ยินเสียงกับรู้เรื่อง ไม่ว่าจะพูดภาษาอะไร ถ้ารู้ภาษานั้นก็สามารถที่จะเข้าใจความหมายของคำนั้น ๆ ได้

นี่แสดงให้เห็นว่า เรายังไม่ได้แยกโลกทางตาออกจากทางใจ ยังไม่ได้แยกโลกทางหูออกจากทางใจ ยังไม่ได้แยกโลกทางจมูกออกจากทางใจ ยังไม่ได้แยกโลกทางลิ้นออกจากทางใจ ยังไม่ได้แยกโลกทางกายออกจากทางใจ เพราะเหตุว่า โลกมี ๖ โลก คือโลกทางตา โลกทางจมูก โลกทางหู โลกทางลิ้น โลกทางกาย โลกทางใจ

- โลกทางตา เห็นเพียงสิ่งต่าง ๆ
- โลกทางหู ได้ยินแต่เสียงเท่านั้น ไม่ได้คิดนึกอะไรทั้งสิ้น
- โลกทางจมูก รู้ได้เฉพาะกลิ่น
- โลกทางลิ้น ลิ้มรสต่างๆ

โลกทางกาย รู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ ดึงหรือไหวขณะทีกระทบสัมผัสสิ่งหนึ่งสิ่งใด หลังจากนั้นก็คิดนึกเป็นเรื่องของเสื้อผ้าแพรพรรณต่างๆ เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่า แม้ตาจะไม่ได้เห็นสิ่งต่างๆ หูก็ไม่ได้ยินเสียง จมูกก็ไม่ได้กลิ่น ลิ้นก็ไม่ได้ลิ้มรส กายก็ไม่ได้กระทบสัมผัส แต่โลกทางใจก็คิดนึกได้ทุกเรื่องตามที่เคยจำได้

การจะรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงได้นั้น ต้องแยกธรรมแต่ละลักษณะออกจากกัน โดยพิจารณาให้เห็นความจริงว่า ขณะคิดถึงเรื่องเมื่อวานนี้ จะเห็นไฟที่ประดับตามถนนหรือจะเห็นอะไรก็แล้วแต่คิดนึกถึงสิ่งที่เคยเห็นเคยได้ยิน ฯลฯ เป็นต้นได้ แต่ถ้าไม่เคยเห็นเลยจะคิดนึกเรื่องนั้นๆ ได้ไหม ก็คิด



ไม่ได้ ฉะนั้นเมื่อเห็นแล้วก็จำแล้วคิดต่อทันที ซึ่งความจริงเป็นสภาพธรรมซึ่งเกิดดับแต่ละขณะ ฯลฯ

คนที่อยากมีความสุข ก็จะต้องพิจารณาก่อน รู้ก่อนว่าความทุกข์ของชีวิตเกิดจากอะไร ถ้ายังไม่รู้แหล่งจริง ๆ ว่าเกิดจากอกุศลก็แก้ไม่ได้ และทั้ง ๆ ที่รู้ว่ากิเลสเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ แต่ก็ไม่เคยคิดที่จะให้กิเลสค่อย ๆ บางลงไป หรือลดน้อยลงไป หรือ ไม่คิดที่จะมีกุศลเพิ่ม ถ้าไม่คิดที่จะมีกุศลเพิ่มขึ้น แล้วจะไปแก้ตรงอื่นก็แก้ไม่ตรงจุด ฉะนั้นเมื่อรู้ว่าอกุศลเป็นทุกข์และเป็นเหตุของความทุกข์ทั้งหลาย ก็ควรศึกษาธรรม ฟัง พิจารณาให้รู้จริง ๆ ว่า บังคับบัญชาสภาพธรรมทั้งหลายไม่ได้ เพราะสภาพธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุปัจจัยทั้งสิ้น ฯลฯ

หมายเหตุ ท่านที่ประสงค์จะได้หนังสือตำราแนวทางเจริญวิปัสสนา เพื่อศึกษาโดยละเอียด ขอให้เขียนจดหมายแจ้งที่อยู่และสอจดหมายไป ๑๐ บาท ไปด้วย ตามที่อยู่ซึ่งมีรายละเอียดปรากฏที่หัวข้อของเรื่องนี้แล้ว

ส่วนท่านที่ประสงค์ จะเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์ เพื่อเพิ่มเติมความรู้ นำมาประกอบการปฏิบัติธรรมให้เข้าใจยิ่งขึ้น โปรดเขียนจดหมายแจ้งชื่อที่อยู่ ขอสมัครเรียนไปที่ มูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม ๕/๑๐๘ ซอยอุดมทรัพย์ ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๔๕๐๙๑-๒



เหตุใดผมจึงศึกษารวม

และแนวทางเจริญวิปัสสนา

โดย โกวิท อมาตยกุล

ชื่อเรื่องฟังดูแปลกดี คงไม่มีใครเขียนแบบผม แต่ขอเรียนให้ทราบก่อนว่าทำไมผมจึงเขียนเรื่องนี้ขึ้น คิดดูแล้วมี ๒ ประการ ประการแรกเพราะย้ายบ้านใหม่ พบสมุดบันทึกประจำวันของเก่าเมื่อ ๒ ปีมาแล้ว เปิดดูพบเรื่องการบรรยาย การเจริญสติปัฏฐานของอาจารย์ที่ผมฟังแล้วจดไว้ พลิก ๆ ดูเห็นว่า มีสาระ และรู้สึกดีใจที่จดไว้มากมาย ที่บันทึกไว้ก็พออ่านรู้เรื่อง อีกประการหนึ่งเห็นว่าเป็นเรื่องประหลาด เพราะไม่เคยนึกว่าจะศึกษารวมก็ต้องมาศึกษาจะนั้น ถ้าเขียนขึ้นไว้ให้ลูกหลานอ่านเล่นคงจะดี แต่กว่าจะเขียนได้ก็ยากเย็นไม่ทราบจะเริ่มอย่างไร ขึ้นหัวข้อแล้วก็ทิ้งไว้หลายวัน ใจหนึ่งบอกว่าย่าเขียนเลยอายุเขาก็กใจหนึ่งบอกว่าย่าทำไม เขียนเข้าเถอะ เราเขียน ตามที่เราเข้าใจคงจะไม่มีใครว่าอะไร เหตุผลข้อหลังจึงเป็นแรงใจให้เขียนขึ้นกว่าจะลงโรงได้ก็เสียเวลาไปนาน โปรดติดตามต่อไปเถอะครับ มีอะไร ๆ ตลกหลายเรื่อง

ท่านผู้อ่านคงอยากทราบ เพราะเหตุใดผมจึงศึกษารวม คำตอบก็คือผมถูกบังคับ แต่ใครบังคับ บังคับอย่างไร เมื่อไรนั้น ผมจะเล่าต่อไปข้างหน้า ผมขอเรียนให้ทราบเบื้องหลังของผมสักเล็กน้อยก่อน

ต่อไปนี้ขอเข้าเรื่องที่ว่า ผมถูกบังคับให้ศึกษารวมนั้นเป็นอย่างไร ผมจำได้ว่าประมาณ ๒ ปีที่แล้ว พี่หญิงจะไปศรีลังกา ได้ขอให้ผมอัดเทปคำบรรยายของอาจารย์ในตอนเช้าให้ด้วย จะไปประมาณ ๑๐ กว่าวัน ผมไม่ทราบว่าอาจารย์เป็นใคร บรรยายเรื่องอะไร ถามดูทราบว่าเป็นเรื่องธรรม ซึ่งผมไม่ค่อยจะสนใจนัก ถามตัวเองว่า “ทำไมต้องเป็นเรา” คนอื่นมีตั้งเยอะทำไมไม่ใช้ในใจนั้นไม่ค่อยพอใจเท่าใด แต่ไม่กล้าปฏิเสธต้องจำใจทำ การตื่นนอนแต่เช้าแล้วอัดเทปตลอดเวลาสิบกว่าวันดูจะไม่ค่อยสนุกนัก ผมปลุกนาฬิกาไว้ก่อน ๖ โมงทุกวัน แล้วเปิดวิทยุเตรียมอัดเทปแล้วนอนต่อ แต่ก็ได้ยินเสียงคำบรรยาย



เป็นเสียงผู้หญิง สำเนียงนั้นฟังดูไพเราะ ทำให้หลับไม่ลง พลิกหันกลับมาฟัง ฟังไปก็เกิดความรู้สึกที่ไม่เคยรู้มาก่อน ได้ยินคำว่าเจริญสติปฏิฐานหลายครั้งแต่ไม่ทราบความหมาย ฟังอย่างนั้นทุกวันเพราะเสียงไพเราะน่าฟังจริง ๆ การพูดมีลีลาดี มีจังหวะจะโคน เหตุผลดี มีมรรยาทในการพูด ในการตอบคำถาม มีศิลปะพูดจูงใจให้คนฟัง หนักแน่น อุดม ไม่มีโทสะง่าย ๆ ลำพังเสียงของอาจารย์ก็จูงใจผมมากอยู่แล้ว ทำให้อยากเห็นหน้าอาจารย์ คงจะสวยเหมือนคำพูด ทำให้อยากรู้จักอาจารย์เหลือเกิน เมื่อพี่หญิงกลับมาผมก็นำเทปไปให้ ตามผมว่าเป็นไง ฟังรู้เรื่องไหม ผมก็ตอบว่าเสียงเพราะน่าฟังมาก ทำอย่างไรผมจะได้มีโอกาสรู้จักอาจารย์บ้าง พี่หญิงหัวเราะ แล้วบอกว่า ฉันทอยากให้เธอฟัง ไม่ใช่ต้องการใช้หรือก เธอชอบฟังฉันก็พอใจแล้ว ผมจึงทราบว่า ผมหลงกลพี่หญิงเสียแล้ว ถูกบังคับแบบนิมนลโดยที่ตัวเองไม่รู้ตัว ต่อมาผมก็เปิดวิทยุฟังเองเรื่อย ๆ โดยไม่มีใครบังคับ การศึกษาธรรมของผมก็เกิดขึ้นด้วยประการฉะนี้

ผมฟัง ๆ ไป จึงรู้สึกตัวว่า การเจริญสติปฏิฐานนั้นเป็นธรรมที่สูงมากสำหรับผม เสมือนว่าจบประถมแล้วเรียนต่อปริญญาเลย แต่เมื่อก้าวเข้ามาแล้วจะถอยหลังกลับก็ดูกระไรอยู่ประกอภกับมีความเข้าใจเกิดขึ้นกลาง ๆ และคิดว่า การเจริญสติปฏิฐานนี้เป็นสิ่งทำลายให้ชวนศึกษาเพราะเป็นเรื่องของชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ไม่เคยทราบมาก่อนเลย จึงทำให้มีกำลังใจศึกษาเรื่อย ๆ มา เป็นเวลาประมาณ ๒ ปีกว่า

ก่อนเขียนต่อไป ผมขอเรียนให้ทราบกิจวัตรประจำวันของผมสักหน่อย หลังจากที่ได้อศึกษการเจริญสติปฏิฐาน ผมมักตื่นประมาณ ๕.๓๐ เกือบทุกวัน เพราะอาจารย์จะมาเยี่ยมที่บ้านทุกวันตอน ๖.๐๐ น. ต้องเตรียมตัวต้อนรับอาจารย์โดยเปิดเครื่องทิ้งไว้รอฟังตอนเขาโฆษณา เป็นลมหน้ามืดตาลายยังงี้ละ ต้องใช้ยาหอม นี่แสดงว่าใกล้เข้ามาแล้ว ไม่ช้าอาจารย์ก็บรรยาย การฟังบรรยายตอนเช้า ๆ ๖ โมง บางครั้งก็เผลอไหลกลับไปบ้าง พอรู้สึกตัวฟังอะไรพอเข้าใจได้ก็จดไว้เพราะเตรียมกระดาษดินสอไว้บนหัวนอน บางทีก็จดไม่ทัน บางทีก็ไม่รู้จะจดอย่างไร อยากจะจดอย่างที่อาจารย์พูดแต่ก็ทำไม่ได้ เลยต้องจดย่อ ๆ หรือหัวข้อเอาไว้ แล้วมาขยายความตอนหลัง ฟังจบแล้วก็ออกกำลังบนเตียงที่



เขาเรียกว่าบิดขี้เกียจ ทำให้เส้นหายใจ หายใจได้ดีขึ้น ก่อนลุกจากเตียงก็นึกปलอบใจว่าโลกนี้น่าอยู่ อะไรมันจะเกิดก็ต้องเกิด แล้วก็ค่อยคิดแก้อุปสรรคเอา ทำให้มีชีวิตชีวาขึ้น นึกว่าอย่าไปมองหาความลำบากยุ่งยาก ถ้ามองหาต้องพบแน่ ตามปกติผมเป็นคนร่าเริงชอบยั่วแหย่คนอื่นเป็นประจำ บางทีไปเล่นกับคนที่เขายังไม่พร้อมที่จะเล่นกับเรา เขาก็เล่นงานให้ก็มี เพราะฉะนั้นต้องพยายามสำรวมอินทรีย์

ผมล้างหน้าทำความสะอาดฟันแล้ว ต้องทาหน้าด้วยโอดีโคโลญ ทำให้สดชื่นขึ้นอย่างประหลาด (ตอนนี้พี่หงวนคงว่าโลเกะ) ตีหมาแพแล้วจึงลงมือจดคำบรรยาย หรือขยายความตามที่จดไว้ลงในสมุดไดอารี่ ซึ่งผมจดรายการประจำวันไว้ทุกวันว่าเมื่อวานนี้ไปทำอะไรมาบ้าง ตลอดจนทานอะไร มีการซื้ออะไรบ้าง เป็นการช่วยความจำได้ดีอย่างหนึ่ง

เคยปรารภกับตัวเองหลายครั้งว่า อยากพบอาจารย์สักครั้งในที่สุด ผมก็ได้พบจริงๆ ที่บ้านสาทร พี่หญิงทำบุญสงกรานต์นั้นเป็นเวลาเกือบ ๒ ปีมาแล้ว ผมดีใจตื่นเต้นที่จะได้พบอาจารย์ หลังจากที่พี่หญิงและพี่หงวนได้แนะนำแล้ว ก็ได้คุยกันกับอาจารย์สองสามคำ อาจารย์เป็นคนงามไม่มีที่ติ จะมีที่ตินิดเดียวตรงที่ถามพี่หงวนว่า ผมเป็นลูกพี่หญิงหรือ เห็นหน้าเหมือนกัน หลังจากที่ได้รับประทานกลางวันแล้ว อาจารย์ได้อบรมพวกเราเกี่ยวกับเรื่องการเจริญสติปัญญาเล็กน้อย ทำให้รู้อะไรเพิ่มขึ้น เช่น สภาพรอันซึ่งเป็นรูปนั้นไม่ใช่สภาพที่รู้ว่าร้อนซึ่งเป็นนาม ตอนนั้นยังไม่ทราบว่าเป็นอย่างไร ก็ท่องจำไว้ พี่หญิงได้ส่งหนังสือของอาจารย์เกี่ยวกับการเจริญสติปัญญา มาให้อ่านเล่มหนาพอดู เป็นคำถาม คำตอบ ก็มีประโยชน์ดี สำหรับปูพื้นในการฟังคำบรรยายต่อไป

มาถึงตอนนี้ ก็เป็นแก่นหรือสาระสำคัญของเรื่องเจริญสติปัญญา ตามที่ผมได้ฟังและจดไว้จากคำบรรยายของอาจารย์ แต่ขอเรียนให้ทราบก่อนว่าที่ผมจดไว้นั้นอาจจะฟังมาผิดแล้วก็จดไว้ หรือฟังมาถูก แต่มาจดผิดหรือเข้าใจผิดก็ได้ ฉะนั้นที่ผมจะเขียนต่อไปเป็นข้อเขียนของผมจริงๆ หากมีอะไรผิดพลาด ผมขอรับผิดแต่ผู้เดียว และหวังในความกรุณาของท่านผู้รู้ได้แนะนำ



ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

จะเริ่มเรื่องอย่างไรดี คิดไม่ออก ทิ้งไว้ ๒-๓ วัน จึงนึกได้ว่า ควรเริ่มด้วยคำนิยามหรือคำจำกัดความของคำว่า “เจริญสติปัฏฐาน” หมายความว่าอย่างไร

ตั้งแต่เริ่มฟังมา ได้ยินอาจารย์พูดบ่อย ๆ ว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงในปัจจุบัน ฉะนั้นต้องพยายามเข้าใจแต่ละอรรถหรือถ้อยคำที่อาจารย์พูดให้ดี ถ้าแยกแยะถ้อยคำออกมา ก็อาจทำให้เข้าใจชัดเจน ซึ่งมีหลายข้อหลายตอน เช่น การเจริญสติปัฏฐาน คือ มีสติระลึกรู้ ระลึกรู้อะไร ระลึกรู้ลักษณะ สภาพธรรม ระลึกรู้อย่างไร ระลึกรู้ตามที่ปรากฏ ปรากฏอย่างไร ปรากฏตามความเป็นจริง ปรากฏเมื่อไร ปรากฏในปัจจุบัน ไม่ใช่ในอดีตหรืออนาคต มุ่งเฉพาะที่ปรากฏในปัจจุบันเท่านั้น แค่นี้ก็นักเอาการอยู่ ผมฟังแรก ๆ ก็ต้องเป็นนกแก้วนกขุนทองไม่ทราบความหมาย แต่ฟัง ๆ ไปแล้ว แยกออกมาเป็นตอน ๆ ก็คงจะเป็นการเริ่มต้นที่ดี

อาจารย์เคยเน้นบ่อยครั้งว่า ก่อนที่จะเจริญสตินั้น ต้องเข้าใจให้ทราบแน่เสียก่อนว่าเป็นอย่างไร ถ้าเข้าใจไม่ถูกแล้วจะไปกันใหญ่ คือ ถ้าเจริญเหตุไม่ถูก ผลก็ไม่เกิด ผมขอเปรียบว่าเราจะไปเชียงใหม่ ถ้าไปขึ้นรถที่ขนส่งสายใต้ก็ได้ แต่เมื่อไปถึงใต้แล้ว ต้องย้อนกลับขึ้นมาจากเหนืออีก เสียเวลามาก ถ้าไปขึ้นที่ตลาดหมอชิต ก็คงจะถึงเร็วกว่าเพราะเป็นทางตรงและเป็นทางที่ถูกต้อง

ก็ขอพูดเรื่องนี้เสียก่อน อาจารย์ว่า สติปัฏฐาน นั้นเป็นวิปัสสนากวนา (คืออบรมปัญญาให้รู้ชัดในสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง) ไม่ใช่สมาธิ ซึ่งเป็นการทำให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ให้พ้นจากการเห็น การได้ยิน ฯลฯ ชั่วคราว และก็ไม่ใช่ สมถกวนา ซึ่งเป็นการเจริญความสงบ ให้จิตระงับจากโลภะ โทสะ โมหะชั่วคราว นี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อน

เหตุที่ทำให้ผู้ปฏิบัติ ไม่ได้เจริญสติปัฏฐานนั้น ก็เพราะเข้าใจผิดในเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน คิดว่าการเจริญสติปัฏฐานเป็นเรื่องของการปฏิบัติ



ทำนองเดียวกับสมาธิ หรือ สมถภาวนา ฉะนั้นต้องถามตัวเองว่า ความเข้าใจเรื่องเจริญสติปัฏฐานถูกต้องหรือยัง ถ้ายังก็เจริญสติในชีวิตประจำวันไม่ได้ เมื่อเข้าใจถูกต้อง แล้วก็เตรียมตัวเริ่มเข้าใจคำจำกัดความ หรือ นิยามศัพท์ที่กล่าวมาแล้วต่อไป

ผมขอย้อนไปอีกนิด ผู้ที่ยังไม่เคยทำสมาธิหรือสมถภาวนามาก่อน ถ้าจะเจริญสติปัฏฐานก็เหมือนผ้าขาว นำไปย้อมสีอะไร ก็จะได้สีที่ประสงค์ แต่ถ้าเคยทำสมาธิ หรือเคยปฏิบัติโดยไม่ใช้การเจริญสติปัฏฐาน ก็คงจะลำบากหน่อย เพราะต้องล้างของเก่าออก

การเจริญสติปัฏฐาน ต้องไม่มีอะไรผิดปกติ ไม่ต้องทำตามกฎเกณฑ์ ไม่ต้องเข้าไปในที่สงบหรือทำกิริยาอะไรที่ผิดแผกออกไป ทำทุกอย่างเป็นปกติในชีวิตประจำวัน สัมผัสก็เจริญสติปัฏฐานได้ ชักผ้าก็เจริญสติปัฏฐานได้ ทำอะไรอยู่ที่เจริญสติปัฏฐานได้ทั้งนั้น พยายามเข้าใจให้ถูกต้องแล้ว การเจริญสติปัฏฐานก็คงจะง่ายเข้า

ต่อไปนี่ผมจะพยายามทำเป็นข้อ ๆ เพื่อสะดวกแก่การอ่าน

ทำไมต้องเจริญสติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐานคือ มีสติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงในปัจจุบัน การเจริญสติปัฏฐานเป็นหนทางเดียวที่จะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉทไม่เกิดขึ้นอีกแม้ว่าจะให้ทานสักเท่าใด และทำให้จิตสงบสักเท่าใด แต่กิเลสทั้งหลายก็ไม่หมดสิ้นไปได้เลย พระผู้มีพระภาคทรงแสดงหนทางปฏิบัติในอันที่จะดับกิเลสนั้นว่า ได้แก่การเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นวิปัสสนาภาวนา เป็นการอบรมเจริญปัญญา รู้ลักษณะสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดการละลายที่เคยยึดถือสิ่งทั้งหลายว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล สิ่งที่เกิดขึ้นย่อมมีเหตุปัจจัย เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ถ้าอยากจะดับกิเลสเป็นสมุจเฉทก็ต้องเจริญสติปัฏฐาน และมีทางเป็นพระอรหันต์



การเจริญสติปัฏฐาน มี ๔ อย่าง เรียกว่า มหาสติปัฏฐาน คือ
กายานุสัสสนาสติปัฏฐาน
เวทนานุสัสสนาสติปัฏฐาน
จิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน
ธัมมานุสัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุสัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติระลึกรู้สภาพธรรมที่ปรากฏที่กาย
เวทนานุสัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติระลึกรู้สภาพความรู้สึกดีใจ เสียใจ
สุข ทุกข์

จิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติระลึกรู้สภาพลักษณะของจิต
จิตดี จิตไม่ดี จิตมีมากมายหลายประเภท

ธัมมานุสัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติระลึกรู้สภาพธรรมทั้งหลายที่
เป็นของจริง

(ทั้ง ๔ อย่างนี้ อย่าเลือกรู้ทีละอย่าง ต้องแล้วแต่สภาพธรรมใดจะเกิด)
เขียนมาถึงตอนนี้ รู้สึกว่าชักจะเขียนลำบากเข้าไปทุกที เสมือนกำลังเดินเข้าไป
ลึกต้องระวังทุกฝีก้าว

สติจะเกิดเมื่อใด จะบังคับให้สติเกิดได้หรือไม่

สติจะเกิดเมื่อใด ไม่มีใครรู้ นอกจากผู้เจริญสติเอง สติเป็นอนัตตา
ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ ภารกิจดี การที่จะให้สติเกิดนั้น อาจมีหนทาง
อยู่บ้าง แต่เป็นไปได้ทางอ้อม ไม่ใช่บังคับให้สติเกิด ถ้าอยากให้สติเกิด ต้อง
พยายามหัดพิจารณาสังเกตน้อมไปที่จะทำให้สติเกิด พยายามเจริญกุศลทุก
ประเภท ฟังธรรม ใส่บาตร ศึกษาศธรรม แล้วจะเริ่มรู้สึกตัววันละเล็กละน้อย
นอกจากนี้ต้องพยายามระลึกถึงสิ่งที่ปรากฏบ่อยๆ เนืองๆ ไม่ว่าจะปรากฏทางตา
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ น้อมไปที่จะระลึกถึงสิ่งที่ปรากฏเหล่านี้ซึ่งเมื่อยอลงแล้ว
ก็มี ๒ อย่าง คือ รูปและนาม

ความจริงแรก ๆ นั้น สติเกิดขึ้นนิดเดียว คือระลึกจริงแต่ยังไม่รู้
ปัญญายังไม่สามารถรู้แจ้งได้ ต้องปล่อยเป็นอย่างนี้ไปก่อน แล้วจะค่อย ๆ รู้เอง



การพิจารณาสังเกต คือ กิจของปัญญาในขั้นต้น ที่เกิดขึ้นพร้อมมีสติระลึกรู้ เมื่อสติเกิดแล้วปัญญาก็เริ่มศึกษา สังเกตพิจารณาสภาพลักษณะของสิ่งที่ปรากฏที่ละเอียดละน้อย และค่อย ๆ เพิ่มขึ้น แต่อย่างไรก็ตามตอนที่สติเกิดขึ้นเป็นจุดเริ่มของปัญญา

จะรู้ได้อย่างไรว่าสติเกิด

เมื่อสติเกิดหรือรู้สึกตัว จะต้องมีสภาพธรรมปรากฏ คือ รูป-นาม ถ้าไม่มีรูป-นามปรากฏ ก็ไม่ใช่การเจริญสติปัญญา การเจริญสติปัญญานั้น เป็นการเจริญปัญญา ผิดกับสมาธิหรือสมถภาวนา ซึ่งเป็นการเจริญความสงบชั่วคราว ไม่ใช่ปัญญาที่สามารถดับกิเลสได้ เมื่อสติเกิดแล้ว ปัญญาที่พิจารณารูปนาม ปัญญาเท่านั้นจะทำลายกิเลสได้ มีสติอย่างเดียวไม่พอ ต้องอาศัยปัญญาซึ่งมีหลายชั้น กิเลสก็จะหมดสิ้นไปได้เพราะเจริญปัญญาให้คมกล้าขึ้น จนสามารถละคลายการยึดถือสภาพธรรมทั้งหลายว่าเป็นตัวตนได้

ขณะที่หลงลืมสติ กับมีสติต่างกันอย่างไร

ขณะที่หลงลืมสติ คือ ขณะที่ไม่รู้รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามปกติในชีวิตประจำวันนั่นเอง คือขณะที่ไม่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เห็น ที่ได้ยิน เป็นต้น ส่วนขณะที่มีสตินั้น เป็นขณะที่ระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางหนึ่งทางใด คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือทางใจ โดยไม่บังคับเจาะจง เช่น ขณะที่กลืนปรากฏ ก็ระลึก รู้สภาพของกลืนที่ปรากฏทางจมูก รู้ว่ากลืนเป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่มีตัวตน สัตว์บุคคล ในขณะที่ รู้กลืนเลย

รูป-นาม

สภาพธรรมที่มีจริงนั้นเกิดขึ้นปรากฏต่างกันเป็น ๒ ลักษณะ คือ เป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะรู้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งเป็นสภาพธรรมที่ไม่ใช่ลักษณะรู้อันนี้สำคัญที่ต้องศึกษาให้เข้าใจจริง ๆ



สภาพธรรมที่มีลักษณะรู้นั้นเป็นนาม สภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้รู้นั้นเป็นรูป ฉะนั้นต้องรู้ให้ถูกต้อง สติเป็นนามธรรมที่ระลึกรู้ตรงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ปัญญาเป็นนามธรรมที่รู้ชัด ในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ เช่น ในขณะที่สภาพเย็นปรากฏนั้น ไม่ใช่สภาพรู้ และสภาพที่รู้เย็นนั้นก็ไม่ใช่สภาพเย็น อันนี้ต้องแยกให้ออก เมื่อแยกออกแล้ว ก็จรรู้ลักษณะที่ต่างกันของนามและรูปที่ประจักษ์ชัดในสภาพที่แยกขาดจากกันของนามธรรมและรูปธรรมนั้นเป็น นามรูปปริจเฉทญาณ (ความสมบูรณ์ของปัญญาที่รู้ลักษณะที่แตกต่างกันของนามรูป) ภาษาบาลียากแก่ผมมาก แต่ที่จำได้เพราะรู้สึกเก๋ดี เลยจำขึ้นใจอีกหนึ่งคือ โยนิโสมนสิการ (การพิจารณาศึกษาโดยแยกคาย) นอกนั้นผมจำไม่ค่อยได้ ถ้าผมเอาบาลีเข้ามาคงยุ่งกันใหญ่ ในชั้นเริ่มศึกษานี้ขอเอาไว้ห่างๆ ก่อน การรู้ลักษณะที่ต่างกันของรูป-นามสำคัญมาก จะทำให้การเจริญสติระลึกรู้สิ่งที่ปรากฏว่าเป็นรูป หรือนามได้ถูกต้องขึ้น

อย่าลืมว่า นามธรรม คือ สภาพรู้ อาการรู้ ธาตุรู้ จิตใจ ปัญญา ความสุข ทุกข์ พอใจ ดีใจ เสียใจ หดหู่ เป็นนามธรรมทั้งสิ้น รูปธรรม นอกจากสิ่งที่เห็นแล้ว เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง แคร่ง ตึง ไหว ก็เป็นรูปด้วย ไม่จำเป็นต้องไปรู้ชื่อรูปต่างๆ ๒๘ รูป แต่ต้องรู้ลักษณะของรูปที่ปรากฏก็พอแล้ว เช่น เสียงเป็นของจริงที่ปรากฏให้รู้ได้ทางหู กลิ่นเป็นของจริงที่ปรากฏให้รู้ได้ทางจมูก รู้เพียงแค่นี้ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ ก้าวต่อไป จนรู้ว่าเสียงกับได้ยินเสียง กลิ่นกับการได้กลิ่น ต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร เป็นต้น

รูป-นาม เกิดดับอยู่เรื่อย ๆ และรวดเร็วมาก เช่น ตาเห็นรูป เต็มใจผลอดคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ไม่ค่อยได้สังเกตความเป็นจริงนั้น ขณะที่เห็นต้องดับไปก่อนแล้วจึงผลอนึกคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้จึงจะเกิดขึ้นได้ เพราะจิตต้องเกิดทีละดวงทีละขณะ จิตจะเกิดพร้อมกันทีละสองสามขณะไม่ได้

สติสัมปชัญญะในความหมายภาษาไทย ต่างกับเจริญสติปัฏฐาน
 สติสัมปชัญญะในภาษาต่างๆ ไป คือ สภาพการรู้สีกตัวตามปกติ ยังไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐานเป็นการระลึกรู้ลักษณะของ



สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ถ้าไม่ระลึกรู้ลักษณะที่กำลังปรากฏก็ไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐาน ต้องทำความเข้าใจให้ดี

ถ้าจะเริ่มเจริญสติปัฏฐาน เต็มวันนี้จะอย่างไร

เรื่องนี้ถ้าท่านมีศรัทธาที่จะเจริญสติปัฏฐาน และเข้าใจในหนทางปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว ก็เจริญสติปัฏฐานได้ (ไม่ใช่มีศรัทธาเพียงขั้นตริกตรองนึกคิดเท่านั้น)

การเจริญสติปัฏฐาน เริ่มที่มีสติระลึกรู้ รู้สีกตัว หรือรู้ตามลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้เต็มนี่ (ไม่ใช่อดีต หรืออนาคต) เช่น ขณะนี้มีสิ่งที่ปรากฏหลายอย่าง คือ ทางตาก็เห็น ทางหูก็ได้ยิน ทางจมูกก็ได้กลิ่น อย่างนี้ก็ต้องพยายามรู้สิ่งที่ปรากฏทีละอย่าง เช่น ระลึกรู้ที่เสียงที่อาจารย์พูด ขณะที่ได้ยินเสียงนั้นมี ๒ อย่างด้วยกัน ตัวเสียงเองอย่างหนึ่งกับได้ยินเสียงอีกอย่างหนึ่ง เราบรรู้มาแล้วว่า ตัวเสียงเองนั้น ไม่รู้อะไรเลย จึงเป็นรูป ได้ยินเสียงเป็น สภาพรู้ก็เป็นนาม รู้เพียงนี้ก่อนแล้วค่อยๆ หัดสังเกตสำเนียงบ่อยๆ เนือง ๆ สติก็จะเกิดมีมากขึ้น ปัญญา ก็จะเจริญขึ้น รู้ชัดขึ้น คมกล้าขึ้น จนสามารถละคลายการยึดมั่นว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคลได้

ต้องไม่ลืมว่า การเจริญสติเป็นการเจริญปัญญาให้รู้ชัดในสภาพที่แท้จริงของธรรมที่กำลังปรากฏ อย่าทำอะไรให้ผิดปกติ การเจริญสติปัฏฐานไม่จำกัดเวลาและสถานที่ใดๆ ทั้งสิ้น สติเกิดได้ทั้งนั้น ถ้าคอยเลือกโอกาสเลือกสถานที่และเวลาแล้ว ก็น่าเสียดายที่วันหนึ่งๆ หมดไปโดยสติไม่ได้ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เกิดขึ้น

กำลังเห็น กำลังได้ยิน กำลังกระทบเย็น ร้อน อ่อน แข็ง พิจารณาเนืองๆ ว่า ในขณะนี้ เป็นลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล ถ้าเกิดโกรธหรือยินดี พอใจ ก็ช่วยไม่ได้ อย่าละเลย พิจารณาสภาพธรรมนั้นทุกครั้งที่เกิดขึ้นเพราะเป็นของมีจริง เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย พิจารณาเสียบ่อยๆ เนืองๆ เพื่อจะได้ละการยึดถือว่า ความโกรธ ยินดี พอใจ เป็นตัวตน ซึ่งที่แท้แล้ว ก็เป็นรูปธรรม นามธรรม เท่านั้น ต้องเข้าใจว่า รูปนั้น



ไม่มีอะไรเลย นามนั้นเป็นสภาพรู้ลักษณะรู้ธาตุรู้ อากาการรู้ต้องเข้าใจและจำให้ได้
แล้วจะตัดสินได้ถูกเมื่อมีสิ่งปรากฏและนี่คือปัญญาขั้นต้น ถ้าไม่รู้อย่างนี้แล้ว
ก็ไม่สามารถที่จะเจริญสติปฏิฐาน ได้

การเจริญสติปฏิฐาน ไม่ใช่เรื่องง่าย เวลารับประทานอาหาร เคยรู้สึกตัว
บ้างไหม แขนที่เหยียดออก คู้เข้า ยกขึ้นลง มือ ปาก ขากรรไกรเคลื่อนไหว
ถ้าเคยรู้ว่าอวัยวะเคลื่อนไหวก็เรียกว่ารู้สึกตัว

เวลารับประทานอาหาร รู้รสที่ลิ้นเท่านั้น ไม่เลยไปกว่านั้น รสที่
ปรากฏที่ลิ้นหมดแล้วก็หมดไป เกิดที่ไหน ดับที่นั่น นี่ก็พูดตามธรรมดา ยังไม่
เคยประจักษ์แจ้งกับตัวเอง

ผู้ใดเจริญสติปฏิฐาน แต่ปัญญาไม่เกิดก็ละกิละเลไม่ได้ เมื่อสติเกิด
ขึ้นแล้ว ปัญญาจะเริ่มศึกษา สังเกต พิจารณา รู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏที่
ละเล็กที่ละน้อย การรู้ความจริงของสภาพธรรมทั้งหลายนั้น รู้ได้ด้วย การ
อบรมเจริญปัญญา ปัญญาจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น รู้ชัดขึ้นในสภาพของนามและรูป
ปัญญาจะคมกล้าขึ้นจนละคลายการยึดมั่นว่าเป็นตัวตนได้

จะเจริญปัญญาได้อย่างไร

การอบรมเจริญปัญญา จะเป็นไปได้ด้วยการระลึกรู้ พิจารณา สังเกต
รู้สภาพของนามธรรมและรูปธรรมแต่ละลักษณะที่เกิดดับสืบต่อกัน ถ้าสติ
ไม่เกิดขึ้น ไม่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพเห็นและสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา
พอเห็นที่ไรก็เป็นตัวตน สัตว์ บุคคล ทุกที่ ปัญญาจะไม่เจริญพอที่จะรู้
นามธรรมที่เห็นต่างกับนามธรรมที่รู้

ปัญญารู้อะไรที่เกี่ยวกับรูป - นาม

ปัญญารู้รูป-นาม ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งทีกระทบ
ตาเป็นรูป เห็นเป็นนาม เสียงทีกระทบหูเป็นรูป ได้ยินเสียงเป็นนาม เสียงกับ
ได้ยินต่างกัน ต้องแยกให้ออก มิฉะนั้นจะสับสน เพียงมีสติระลึกรู้ลักษณะของ
สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ รู้ว่าการเห็นนั้นไม่ใช่เสียงทีปรากฏทางหู การเห็น
ไม่ใช่กลิ่นทีปรากฏทางจมูก การเห็นไม่ใช่รสทีปรากฏทางลิ้น แต่การเห็น



เป็นการรู้สิ่งที่ปรากฏทางตา เริ่มรู้อย่างนี้ก็เป็น การอบรมปัญญาให้เจริญขึ้นแล้ว
ปัญญาขั้นต้นนั้น จะต้องรู้ความต่างกันของนามและรูปว่ามีลักษณะ
อย่างไร ต่างกันอย่างไร ถ้าไม่มีปัญญาขั้นนี้แล้ว ปัญญาขั้นต่อไปก็ไม่เกิด

ที่เห็นนั้นรู้อะไรว่าเป็นนาม

เพราะเป็นสภาพรู้ที่เกิดทางตา เห็นแล้วรู้ว่าเป็นอะไร เป็นคน เป็นแก้ว
ก็เป็นนามเหมือนกัน แต่เป็นนามอีกประการหนึ่ง เห็นแล้วเกิดชอบไม่ชอบ
ก็เป็นนามอีกประเภทหนึ่ง

สิ่งที่ต้องอบรมในเบื้องต้นก่อน คือ พยายามพิจารณาว่า เสียง กับ รส
ต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร สี กับ การเห็น เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร
ข้อเฉลี่ยก็คือ เสียง กับ รส เป็นรูปเหมือนกัน เพราะไม่รู้อะไร
สี กับ การเห็น ต่างกัน สีเป็นรูปเพราะไม่รู้อะไร การเห็นเป็นนาม
เพราะเป็นสภาพรู้ ลักษณะรู้ อากรู้

การพิจารณาได้อย่างนี้ เป็นการทำให้ปัญญาเริ่มเจริญขึ้น

สติรู้ตรง ปัญญาชัด

สติรู้ตรงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ เช่น รู้ตรงสภาพที่เย็น
ปัญญาชัดในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ เช่น สภาพเย็นไม่ใช่
สภาพที่รู้เย็น

ลักษณะของการรู้สึกตัวนั้นเป็นอย่างไร

คือระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทีละอย่าง เช่น หู
ก็ได้ยิน ตาก็เห็น จมูกก็ได้กลิ่น ต้องรู้สึกตัวทีละอย่างและเมื่อรู้สึกตัวแล้ว
ต้องมีรูปนามปรากฏอยู่เสมอ ถ้าไม่มี ไม่ใช่การรู้สึกตัว

ถ้าจะละกิเลสควรละอะไรก่อน

จะละกิเลสทั้งหมดทีเดียวไม่ได้ ต้องละทีละอย่าง เรามีกิเลสสะสม
มานานเป็นอนันตชาติ ยากที่จะละให้หมดได้ทันที จะละโลภะ โทสะ โมหะ



ก่อนก็ยังไม่ถูก จะต้องละความเห็นผิดที่ยึดถือนามธรรมและรูปธรรมเป็นตัว
ตัวตน สัตว์ บุคคลก่อน เมื่ออบรมเจริญปัญญาไปเรื่อยๆ ก็จะค่อยๆ ละ
ความเห็นผิดไปได้ทีละเล็กละน้อย

**สิ่งสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน คือ ต้องรู้ลักษณะของสภาพธรรม
ที่ปรากฏ**

ไม่ว่าจะเป็นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ทั้งนั้น ถ้าไม่รู้ลักษณะ
ของสิ่งที่ปรากฏก็ไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐาน รู้แต่ละลักษณะ รู้แต่ละขณะ การ
เจริญสติปัฏฐาน เป็นการเจริญปัญญาที่ละเอียด สุขุม ลึกซึ่งจริง ๆ สิ่งที่ยากใน
การเจริญสติปัฏฐาน คือ การละคลายความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน สัตว์
บุคคล ซึ่งเป็นเรื่องยากยิ่ง เพราะยึดถือมาเป็นเวลาช้านานว่าเป็นเรา เป็น
ของเรา บ้านช่อง ทรัพย์สิน เงินทอง ที่ดิน ก็เป็นของเราทั้งนั้น ทำไมจะว่า
ไม่ใช่ของเรา นี่เป็นเรื่องยาก ถ้าจะมองให้เห็นเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน ก็ต้อง
หัดพิจารณาลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ผมเข้าใจว่า ถ้าเราเห็นคนก็
ระลึกไว้ว่าเป็นสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น เสียงก็เช่นเดียวกัน เมื่อสติระลึก
ปัญญาก็พิจารณาไว้ว่าเป็นเสียงที่ปรากฏทางหูเท่านั้น ไม่ใช่คนนั้นคนนี่ ไม่ใช่
เสียงนก เสียงระฆัง เมื่อสติเกิดและปัญญาพิจารณาลักษณะของรูปธรรมและ
นามธรรมบ่อยๆ เนืองๆ การละคลายก็ย่อมจะเกิดขึ้นได้ที่ละเล็กละน้อย การ
ที่จะรู้ว่าไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคลนั้นต้องฟังมากๆ พิจารณาให้แยกคาย ปัญญา
เกิดขึ้นทีละน้อยจนคมกล้าขึ้นจึงสามารถละคลายได้

เมื่อเจริญสติปัฏฐาน แล้วจะละคลายเองหรืออย่างไร

เมื่อเจริญสติปัฏฐาน รู้แล้วก็ละ เมื่อรู้ก็ละความไม่รู้ ถ้ายังไม่รู้จัก
ละไม่ได้ เมื่อปัญญาเกิดปัญญาก็ละคลายเอง ไม่ต้องทำอะไร และไม่มีใครรู้
นอกจากตัวเองว่ารู้ลักษณะของนามและรูปเพิ่มขึ้นอย่างไร และเมื่อรู้แล้วก็
ละคลายเห็นผิดที่ยึดถือสภาพธรรมทั้งหลายว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล



วิธีตรวจสอบว่ามีปัญหาที่จะละลายมากน้อยแค่ไหน

ประการแรก ต้องรู้ว่ามีสติกับหลงลืมสติต่างกันอย่างไร ประการที่สอง กำลังเห็นที่ไหนก็ได้ ไม่ว่าจะเห็นเข้า สาย บ่าย เย็น การเห็นนั้นไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาพรู้เท่านั้น ถ้ารู้ชัดได้อย่างนี้ก็เป็นปัญหาที่ละลายตัวตนได้

คติธรรม

- | | |
|---------------------|---------------|
| ○ จงนับสัจบุรุษรู้ | บุญกรรม |
| จงละหลักพาลอัน | ชั่วร้าย |
| จงสร้างสืบบุญธรรม | ทุกเมื่อ |
| จงนึกนิตยชีพคล้าย | ดูจดด้วยฟองชล |
| ○ ครรโลงโลกนิตินี้ | นมนาน |
| มีแต่โบราณกาล | เก่าพร้อม |
| เป็นสุภาษิตสาร | สอนจิต |
| กลดั่งสร้อยสอดคล้อง | เว้าไว้ในกรรม |

(โคลงโลกนิตินิ)



ความรู้เรื่องวิปัสสนาและมหาสติปัฏฐานสูตร

โดยसरค์ชัย พรหมฤาษี

ความรู้เบื้องต้น ในการเจริญสติปัฏฐานหรือเจริญวิปัสสนานั้น สิ่ง
ที่จำเป็นอันดับแรกคือ ศึกษาให้เข้าใจก่อนว่า การปฏิบัติวิปัสสนานั้นทำอะไร
ใช้อะไรเป็นอารมณ์ ฯลฯ

ในการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้องตามเหตุผลนั้นต้องใช้นามรูปเป็น
อารมณ์ เพราะนามรูปเป็นของจริง มีจริง มีสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น
อนัตตา คือ บังคับให้อยู่ในอำนาจไม่ได้ บังคับให้เป็นไปตามความปรารถนา
ไม่ได้ มีความปรากฏให้เห็นชัด พิสูจน์ได้ตลอดเวลา เช่น ทางหู เสียงเป็น
รูป ได้ยินเป็นนาม เมื่อเสียงเกิดขึ้น การได้ยินก็เกิด เมื่อเสียงดับ การ
ได้ยินก็ดับ เสียงที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปนั้นแหละไม่เที่ยง เป็นทุกข์

ในทางทวารอื่น ๆ ก็มีรูปนามเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเช่นกัน ฉะนั้นรูป
นามมีอยู่ทุกทวาร รูปนามมีอยู่พร้อมแล้วตามทวารต่าง ๆ คือ ทางตา หู จมูก
ลิ้น กาย และทางใจ ไม่จำเป็นต้องไปเที่ยวหาจากที่อื่นเลย มีพร้อมอยู่แล้ว
เมื่อเวลากำหนดทางทวารไหนก็มีรูปนามทางทวารนั้น ฯลฯ

เหตุที่ต้องใช้รูปนามเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ก็เพื่อ
ทำลาย “สักกายทิฏฐิ” คือ ความเห็นผิดในรูปนามนั้นว่า เป็นตัวตน เป็นเรา
เป็นของเรา ออกไปเสีย เช่น ทางตา เมื่อมีการเห็นเกิดขึ้น ถ้าไม่กำหนดว่า
“นามเห็น” ความเข้าใจผิดว่า “เราเห็น” ก็จะเกิดติดตามมาในความรู้สึก
นั้นทันที

สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดเข้าใจผิดเช่นนี้มีอยู่ในจิตใจของคนเรา
ทั่วไป และมีมานานติดมาหลายภพหลายชาติจนนับไม่ถ้วน ไม่รู้เท่าไรแล้ว
จนกระทั่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้น แล้วเทศนาสั่งสอนอริยสัจธรรม ความ
เข้าใจผิดเห็นผิดจึงถูกทำลายไป ความเห็นถูกต้องเกิดขึ้น



การปฏิบัติวิปัสสนาที่ถือว่าสำคัญมากคือ “อารมณ์ปัจจุบัน” ซึ่งอารมณ์ปัจจุบันนี้สามารถทำลายความยินดีในร้ายได้โดยสิ้นเชิง อารมณ์ที่เป็นอดีต อนาคต เป็นที่ตั้งอาศัยเกิดของความยินดีในร้าย จึงต้องระวังอย่าให้จิตตกไปสู่อารมณ์อดีตหรืออนาคต

สิ่งสำคัญที่จะต้องใช้ประกอบให้จิตได้อารมณ์ปัจจุบันก็คือ “ความรู้สึกตัว” (สติสัมปชัญญะ) ฯลฯ เรื่องของการดูอารมณ์ปัจจุบัน ฯลฯ และยังมีความสำคัญอีกประการหนึ่งคือ “โยนิโสมนสิการ” หมายถึงการใส่ใจถูกเข้าใจในใจ ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ถ้าขาดสิ่งนี้ไปแล้ว ญาณที่จะรู้แจ้งว่าเป็นรูปนาม มนสิการใจให้เห็นเป็นรูปนามตามความเป็นจริง เมื่อเห็นว่าเป็นรูปนามแล้ว รูปนามนั้นก็จะประกาศให้รู้ความจริงว่า รูปนามนั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

ทำวิปัสสนาแล้วเห็นอะไร ยังมีการเข้าใจผิดเกี่ยวกับการเห็น คือบางคนก็พูดว่าทำวิปัสสนาแล้วเห็น นรก สวรรค์ เห็นพระอรหันต์ เห็นพระพุทธรูปเจ้าได้ยินเสียงพระพุทธรูปเจ้า หรือเห็นเลข เห็นหอย หรือเห็นญาติของตนที่ตายไปแล้วอย่างนี้ก็มี ความเป็นจริงการทำวิปัสสนาไม่ได้เห็นอย่างนั้น การทำวิปัสสนาจะไม่มีนิมิตอะไรให้เห็นได้เลย นอกเสียจากรูปหรือนามเท่านั้นที่เป็นอารมณ์ให้เห็น และการเห็นรูปหรือนามก็ไม่ได้เห็นเป็นนิมิตเป็นรูปร่างให้ปรากฏว่าเป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ เป็นคนนั้นเป็นคนนี้

การที่เห็นเป็นรูปร่างว่าเป็นคนนั้นเป็นคนนี้ เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ใช่อารมณ์ของวิปัสสนา แต่เป็นอารมณ์ของสมาธิ และการเห็นเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้เห็นเป็นคนนั้นคนนี้ แสดงว่าจิตได้ตกไปจากอารมณ์วิปัสสนาไปสู่อารมณ์อื่นแล้ว ฯลฯ จะมีนิมิตต่างๆ เข้ามาแทนที่ ทำให้เห็นเป็นสิ่งต่างๆ ซึ่งไม่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนาอะไรเลย กลับเป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนาอีกด้วย

เห็นรูปนามแล้วได้อะไร ผลลัพธ์ที่ได้จากการเจริญวิปัสสนานั้นก็คือได้เห็นแจ้ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง ละความเห็นผิด ละความเข้าใจผิดที่เรียกว่า “วิปลาส” เสียได้ วิปลาสมีอยู่ ๔ อย่าง คือ



๑. อัตตวิปลาส ได้แก่ เห็นว่าเป็นอัตตา เป็นตัวตน เห็นว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา
๒. นิจจวิปลาส เห็นว่าเที่ยง เห็นว่ามันคง ไม่ผันแปรเปลี่ยนแปลง
๓. สุขวิปลาส เห็นว่าเป็นสุข เห็นว่าเป็นของดี
๔. สุกุวิปลาส คือเห็นว่ายงาม น่ารัก น่าปรารถนา

นี่กับรู้สึกแตกต่างกันอย่างไร ก่อนที่จะกำหนดหรือดูรูปนาม จะต้องเข้าใจคำว่า “นึก” กับคำว่า “รู้สึก” ว่าต่างกันอย่างไร

คำว่า “คิดนึก” นั้น จิตมันหนีไปสู่อารมณ์ในอดีต หรืออนาคต ฯลฯ จิตไม่ได้รู้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ฯลฯ

จะดูรูปนามกันอย่างไร เมื่อรู้แล้วว่า รูปนั้นมี ๖ คือ รูปทางตา รูปทางหู รูปทางจมูก รูปทางลิ้น รูปทางกาย และรูปทางใจ การดูก็ต้องดู รูปใด รูปหนึ่งที่กำลังปรากฏอยู่ กำลังมีอยู่ ซึ่งเรียกว่าปัจจุบันอารมณ์ ฯลฯ

นามนั้นก็ ๖ คือ นามทางตา นามทางหู นามทางจมูก นามทางลิ้น นามทางกาย และนามทางใจ การดูก็ต้องดูนามใดนามหนึ่งที่กำลังปรากฏอยู่ กำลังมีอยู่

อนึ่ง การดูรูปหรือนามนั้น หมายถึง “ตามรู้” ไม่ใช่ไปจ้องดูหรือเพ่งดูอย่างเอาจริงเอาจังอะไรอย่างนั้น และการดูในที่นี้หมายถึง “ดูด้วยใจ” โดยมีสติระลึกรู้ที่อารมณ์ปัจจุบันคือ “รูป” หรือ “นาม” ในขณะนั้น และมีสัมปชัญญะ คือ ปัญญา ความรู้อารมณ์ปัจจุบันที่สติระลึกรู้เห็นว่า เป็นนามอะไร รูปอะไร ในขณะนั้น ฯลฯ

เรื่องนี้พระพุทธเจ้าแสดงธรรมไว้ว่าอย่างไร เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าแสดงธรรมชื่อว่า “อนัตตลักขณสูตร” “พระพุทธเจ้าถามปัญจวัคคีย์” “รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

พระปัญจวัคคีย์ก็ตอบว่า “ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสถามต่อไปว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์”



พระปัญจวัคคีย์ก็ตอบว่า “เป็นทุกซ์พระเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสถามต่อไปว่า “ก็สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกซ์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นว่า สิ่งนั้นว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา”

พระปัญจวัคคีย์ก็ตอบว่า “ไม่ควรพระเจ้าข้า”

นี่คือข้อความตอนหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระปัญจวัคคีย์ แล้วพระพุทธเจ้าก็ตรัสถามพระปัญจวัคคีย์ ต่อไปถึง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พระปัญจวัคคีย์ ก็รู้แจ้งว่า ชันธ ๕ มีรูป เป็นต้น ไม่เที่ยง เป็นทุกซ์ เป็นอนัตตา

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนา จึงต้องอาศัยโยนิโสมนสิการ คือ กำหนดรู้ตามความเป็นจริง เอาของจริงมากำหนด ฯลฯ คือนามกับรูป หรือ ชันธ ๕ เมื่อนั่งจะต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่า “รูปร่าง” ที่นั่งอยู่ในท่า นั้นมันเป็นรูปไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา และธรรมชาติที่รูปร่างนั้นก็เป็นรูปร่างนั้นก็เป็นนามธรรม ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ตกลงที่นั่นอยู่นี้มีรูปกับนามเท่านั้น ไม่มีเรา เมื่อกำหนดหรือทำวิปัสสนาจึงต้องกำหนดว่ากำลังดูรูปร่าง ฯลฯ

การกำหนด กำหนดที่รูปหรือนามก็ได้ สุดแล้วแต่สภาวะอันใดจะปรากฏชัดเจนในขณะนั้น เหตุผลก็คือ เพราะสำคัญผิดเอารูปร่างว่าเป็นเรา นั่งบ้าง เอารูปรอนอนว่าเป็นเรานอน เอารูปรยืนว่าเป็นเรายืน เอารูปรเดินว่าเป็นเราเดิน หรือเอานามคิดว่าเป็นเราคิด เอานามชอบว่าเป็นเราชอบ เอานามโกรธว่าเป็นเราโกรธ เอานามปวดนามเมื่อยว่าเป็นเราปวดเราเมื่อย จึงต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่า ที่ว่าเรา นั่ง เรานอน เรายืน เราเดิน ฯลฯ นั้น แท้จริงเป็นรูปไม่ใช่เรานั่ง ไม่ใช่เรานอน ไม่ใช่เรายืน ไม่ใช่เราเดิน ฯลฯ เพื่อถ่ายถอนความเห็นผิดความสำคัญผิดนั้นออกไป ทั้งนี้เพราะความเห็นผิด ความเข้าใจผิดนั้นเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง

นี่คืออารมณ์ของวิปัสสนาทางทวารทั้ง ๖ พร้อมทั้งแนวทางปฏิบัติทางทวารทั้ง ๖ เพื่อให้ท่านทั้งหลายที่ใฝ่ต่อการปฏิบัติได้รู้และเข้าใจนามรูปทางทวารทั้ง ๖ และการปฏิบัติวิปัสสนาทางทวารทั้ง ๖ ที่ทุกท่านจะต้องรู้ไว้



กิเลส ๑,๕๐๐ ตัณหา ๑๐๘

จากหนังสือความรู้ เรื่อง วิปัสสนาและมหาสติปัฏฐานสูตร
ของ สรรค์ชัย พรหมทฤปิ

กิเลส ๑,๕๐๐

กิเลส คือธรรมชาติที่ทำให้จิตเศร้าหมองเร่าร้อน จิตใจเศร้าหมอง
เร่าร้อนด้วยธรรมชาติใด ธรรมชาตินั้นชื่อว่ากิเลส

กิเลสมี ๑๐ อย่าง คือ :-

๑. โลภะกิเลส คือ ความยินดีพอใจในอารมณ์ ติดใจในอารมณ์
๒. โทสะกิเลส คือ ความไม่ยินดี ไม่พอใจในอารมณ์
๓. โมหะกิเลส คือ ความมัวเมาลุ่มหลง ไม่รู้ความเป็นจริงของอารมณ์
๔. มานะกิเลส คือ ความเย่อหยิ่ง ถือตน สำคัญตน เข้อยัน เขี้ยียด
หยาม ตีเตียน ทนงตน ตีเสมอ โอ้อวด หัวดี แข่งดี ลบลู่คุณท่าน ฯลฯ
๕. ทิฏฐิกิเลส คือ ความเห็นผิดจากเหตุผลตามความเป็นจริง
๖. วิจิกิจฉากิเลส คือ ความสงสัย ลังเลใจในพระรัตนตรัย เป็นต้น
๗. ถีนะกิเลส คือ ความหดหู่ ท้อถอย จากความเพียรในกุศล
๘. อุทธัจจะกิเลส คือ ความฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ
๙. อหิริกะกิเลส คือ ความไม่ละอายต่อการกระทำบาปอกุศล
๑๐. อนอตตปปะกิเลส คือความไม่เกรงกลัวต่อผลของบาปอกุศล

การนับกิเลส ๑,๕๐๐ มีวิธีนับดังนี้

๑. ธรรมชาติที่เรียกว่ากิเลสนั้นมี ๑๐ ดังกล่าวข้างต้น
๒. อารมณ์ธรรม คือธรรมที่เป็นอารมณ์ของกิเลส มี ๑๕๐ คือ จิต
๑ เจตสิก ๕๒ นิพัตถะรูป ๑๘ และลักขณะรูป ๕^๑ รวมเป็นอารมณ์ ๓๕

^๑ รูปมี ๒๘ ประกอบด้วยนิพัตถะรูป (รูปปรมาตถ์) ๑๘ และอนิพัตถะรูป (รูปอาศัย) ๑๐ รูป แต่
อนิพัตถะรูป ๑๐ แสดงอารมณ์ธรรมเพียงลักษณะรูป ๔ ที่เหลือไม่แสดงอารมณ์ธรรมมี ๖ ได้แก่ วิจารณ์
รูป ๓ วิญญัตติรูป ๒ และปริเฉทรูป ๑ ขยายความโดยผู้เขียน



ประการ ซึ่งเป็นอารมณ์ภายใน ๗๕ อารมณ์ภายนอก ๗๕ รวมเป็น ๑๕๐
 ๓. เอาอารมณ์ธรรม ๑๕๐ คูณด้วยกิเลส ๑๐ จึงเป็นกิเลส ๑,๕๐๐

ตัณหา ๑๐๘

ตัณหา ๑๐๘ คือ ความอยากได้ ความปรารถนาที่ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ แล้วแสวงหาให้ได้มาตามต้องการ เมื่อไม่ได้ก็เป็นทุกข์ เมื่อได้มาแล้วก็ดิ้นรนอยากได้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก หรือเมื่อได้มาแล้วก็ต้องระวังรักษาเพราะกลัวจะสูญหายพลัดพราก เมื่อสูญหายพลัดพรากก็เป็นทุกข์อีก ตัณหาเกิดขึ้นกับใครก็จะเกิดทุกข์กับคนนั้นทันที

ตัณหา มี ๓ อย่าง ดังนี้ คือ

๑. กามตัณหา คือ ความยินดี ติดใจ หรือความต้องการในอารมณ์
 ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความรู้อีกนึกคิด

๒. ภวตัณหา คือ ความชอบใจ ติดใจในกามภพ รูปภพ และอรูปภพ คือ การได้เกิดเป็นมนุษย์ หรือเทวดาก็พอใจ ชอบใจ ในการเป็นมนุษย์หรือเทวดา ถ้าเกิดเป็นรูปพรหม อรูปพรหม ก็ยินดีติดใจ พอใจในรูปภพ อรูปภพ หรือพึงพอใจในฉาน สมบัติตั้งแต่ รูปฉาน ถึงอรูปฉาน มีอารมณ์ที่ประกอบด้วยสัสสตทัญญู โดยยึดถือว่าเกิดอย่างไรตายไปก็เป็นอย่างนั้น ไม่สูญหายไปไหน เช่น ตายจากมนุษย์ ก็เป็นมนุษย์อีก เป็นต้น

๓. วิภวตัณหา คือ ความชอบใจ พอใจ ในอุจเฉททัญญู คือชอบใจติดใจ ว่าสัตว์ทั้งหลายตายแล้วสูญ บุญบาปและผลบุญผลบาปไม่มี

อารมณ์ของตัณหา มี ๖ ดังนี้คือ

๑. รูปตัณหา ได้แก่ ความอยากได้ในรูป
๒. สัททตัณหา ได้แก่ ความอยากได้ในเสียง
๓. คันธตัณหา ได้แก่ ความอยากได้ในกลิ่น
๔. รสตัณหา ได้แก่ ความอยากได้ในรส
๕. โผฏฐัพพตัณหา ได้แก่ ความอยากได้ในสัมผัสทางกาย
๖. ธัมมตัณหา ได้แก่ ความอยากได้ในอารมณ์ทางใจ



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๒

การนับตัณหา ๑๐๘ มีวิธีนับดังนี้

๑. ตัณหา มี ๓ คุณกับอารมณ์ของตัณหา ๖ เป็น ๑๘

๒. ตัณหา ๑๘ เกิดทั้งภายในได้ ๑๘ เกิดภายนอกได้ ๑๘

จึงเท่ากับมีตัณหา ๓๖

๓. ตัณหา ๓๖ เกิดได้ใน ๓ กาล คือ กาลในอดีต ๓๖ ปัจจุบัน

๓๖ และอนาคต ๓๖ รวมตัณหาทั้งหมดจึงมี ๑๐๘

คติธรรม

๐ ผู้ใดใจฉลาดล้ำ	ปัญญา
ได้สดับปราชญ์เจรจา	อาจรู้
ยินคำขัดเคี้ยวมา	ชับทราบ ใจนา
คือมลทินคนตู้	ทราบรู้รสแกง

(โคลงโลกนิติ)



ถอดรหัสกรรม

ผู้เขียนได้เขียนบทความไว้ใน “มนุษย์เกิดมาทำไม ?” เล่ม ๑ เรื่อง ทำไมคนเราเกิดมาจึงต่างกัน ? สรุปความเป็นเพราะกรรมที่ได้เคยทำไว้แต่อดีต ที่นี้ก็มีคำถามต่อไปอีกว่าแล้วคนเราที่เกิดมา ทำไมจึงทำกรรมในปัจจุบันแตกต่างกัน (เปรียบเหมือนเล่นละครคนละบทบาท) ขอเรียนว่าเป็นเพราะต้นทุนเดิมซึ่งเป็นกรรมในอดีตช่วยสืบต่อให้ทำกรรมอันใหม่ในปัจจุบันให้เป็นทุนสะสมต่อไปในอนาคต อันจะเป็นเครื่องชี้อนาคตว่า จะมีที่ไปเป็นไปมีดี (ทุกข์) หรือไปสว่าง (สุข)

ดังนั้น เพื่อให้หายข้องใจในปัญหาดังกล่าว จึงขออธิบายขยายความตามที่ได้ศึกษาพระอภิธรรม ดังนี้

เราทราบกันดีแล้วว่าทุกคนมีสรีระร่างกายและจิตใจที่เหมือนกัน (เหมือนกันทางชั้วัตถุ) พระอภิธรรมแยกเป็น รูป (กาย) และนาม (จิตใจ) และจิตใจยังแยกละเอียดออกไปเป็นจิตและเจตสิก ดังนี้

๑. รูป (ร่างกาย) มี ๒๘ รูป

๑.๑ มหาภูตรูป ๔ คือ รูปใหญ่ ได้แก่ ธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ รูปที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่น เป็นของปรากฏได้ในตัวเอง

๑.๒ อุปาทายรูป ๒๔ (อุปาทารูป) คือรูปอาศัยจะปรากฏได้ต้องอาศัยธาตุทั้งสี่ ได้แก่

- ปสาทรูป ๕ ตา หู จมูก ลิ้น กาย
- โคจรรูป ๔ รูปที่เป็นอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส
- ภาวรูป ๒ ได้แก่ อิตถิภาวะ ความเป็นหญิง และปุริสภาวะ

ความเป็นชาย รูปเพศชาย-หญิง

- ทหฺยรูป ๑ ได้แก่ หทัยวัตถุ หัวใจ
- ชีวิตรูป ๑ ได้แก่ ชีวิตินทรีย์ ภาวะที่รักษารูปให้เป็นอยู่
- อาหารรูป ๑ ได้แก่ กวฬิงการอาหาร อาหารที่กินเกิดเป็นโอชธา



- ปรีเฉทรูป ๑ ได้แก่อากาศธาตุ คือ ช่องว่างช่องว่างใน ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

- วิการรูป ๓ ได้แก่ ลหุตา ความเบา กัมมัญญาตา ความควร แก่งาน และมธุตา ความอ่อน

- วิญญัตติรูป ๒ ได้แก่ กายวิญญัตติ ไหว่กายให้รู้ความ วิญญัตติ ไหว่วาจาให้รู้ความ

- ลักษณะรูป ๔ ได้แก่ อุปยยะ ความเติบโตขึ้นได้ สันตติ สืบต่อ ได้ ชรตา ทรุตโถมได้ อนิจจตา ความสลายไม่ยั่งยืน

รูปพึงรู้ด้วยตา ด้วยหู ด้วยจมูก ด้วยลิ้น ด้วยกาย ด้วยมโนธาตุ (ธาตุคือใจ) และด้วยมโนวิญญาณธาตุ (ธาตุรู้ทางใจ)

๒. นาม แบ่งเป็นจิตและเจตสิก

๒.๑ จิต ๘๙ ดวง แบ่งเป็น ๖ ประเภท

(๑) อกุศลจิต ๑๒ ดวง ได้แก่ โลภะ ๘ ดวง โทสะ ๒ ดวง โมหะ ๒ ดวง

(๒) อเหตุกจิต ๑๘ ดวง ได้แก่ อกุศลวิบากจิต ๗ ดวง อเหตุกกุศลวิบากจิต ๘ ดวง และอเหตุกกิริยาจิต ๓ ดวง

(๓) กามาวจรโสภณจิต ๒๔ ดวง ได้แก่ มหากุศลจิต, มหาวิบากจิต และมหากิริยาจิตอย่างละ ๘ ดวง

ประเภทที่ (๑)-(๓) อาจเรียกว่า กามาวจรจิต ๕๔ ดวง

(๔) รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง ได้แก่ รูปาวจรกุศล รูปาวจรวิบาก และรูปาวจรกิริยา อย่างละ ๕ ดวง

(๕) อรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง ได้แก่ อรูปาวจรกุศล อรูปาวจรวิบาก และอรูปาวจรกิริยาจิต อย่างละ ๔ ดวง

ประเภทที่ (๔)-(๕) อาจเรียกว่า มหัคคจิต ๒๗ ดวง

(๖) โลกุตตรจิต ๘ ดวง ได้แก่ มรรคจิต และผลจิต อย่างละ ๔ ดวง



หน้าที่ของจิต คือ เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์และมีหน้าที่เป็นประธาน เป็นใหญ่ เป็นหัวหน้า จิตเป็นนามธรรมที่ไม่มีรูปร่างสัณฐาน แต่ให้รู้ได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ต้องรู้ได้ด้วยใจเท่านั้น โดยอาศัยวัตถุเป็นที่เกิด ที่อาศัย ได้แก่ จักขุวัตถุ โสตวัตถุ ฆานวัตถุ ชิวหาวัตถุ กายวัตถุ และหทัยวัตถุ ได้แก่ ปสาทรูป ๕ และหทัยวัตถุรูป ๑

๒.๒ เจตสิก ๕๒ ดวง แบ่งเป็น ๓ กลุ่ม

(๑) เข้าปรุงแต่งจิตของคนทั่วไป (อัญญาสมาณาเจตสิก) ๑๓ ดวง ได้แก่ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ มนสิการ วิตก วิจาร อธิ วิริยะ ปิติ และฉันทะ

(๒) เข้าปรุงแต่งจิตเฉพาะคนที่ทำบาป (อกุศลเจตสิก) ๑๔ ดวง ได้แก่ โมหะ อหิริกะ อนัตตปปะ อุตัจจะ โลภะ ทิฏฐิ มานะ โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจะ ถีนะ มิตถะ และ วิกิกจนา

(๓) เข้าปรุงแต่งจิตเฉพาะคนที่ทำบุญ (โสภณ-เจตสิก) ๒๕ ดวง ได้แก่

- โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ ดวง ได้แก่ สัทธา สติ ทิริ โอตตปปะ อโลภะ อโทสะ ตตรัมฉัตตตา กาย-จิตปัสสัทธิ กาย-จิต-ลหุ ตา กาย-จิตมุตตา กาย-จิตกัมมัณฺญุตตา กาย-จิตปาคุณฺญุตตา กาย-จิตอุชุกตา

- วีรติเจตสิก ๓ ดวง ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

- อัปมัญญเจตสิก ๒ ดวง ได้แก่ กรุณา มุทิตา

- ปัญญินทรีย์เจตสิก ๑ ดวง ได้แก่ ปัญญา

เจตสิก คือธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ ช่วยตัดสินใจหรือ ปรุงแต่งในการทำบุญและทำบาป ซึ่งธรรมชาตินี้เกิด-ดับพร้อมกับจิต มี อารมณ์เดียวกันกับจิต อาศัยวัตถุเดียวกันกับจิต เหมือนกระแสไฟฟ้าและ แสงสว่างที่ต้องอาศัยหลอดไฟเกิดขึ้น



อรรถกถาจารย์ท่านเปรียบเทียบจิตเป็นน้ำ เจตสิก ได้แก่ สีต่างๆ ที่ปนเข้าไปแต่งแต้มให้ออกมาเป็นสีต่างๆ หรือเปรียบเทียบจิตเป็นเม็ดद्याและเจตสิก ได้แก่ ดัวยหรือเนื่อยาหรือสรรพคุณของยานั่นเอง

เมื่อเรารู้ปัจจัยที่ทำให้เกิดกรรมแล้ว ก็คงจะพอเข้าใจได้แล้วว่าเหตุใดคนเราจึงทำกรรมไม่เหมือนกัน แต่ละคนต่างคนต่างก็ทำกรรมของตน เท่ากับว่าได้บันทึกใส่รหัสกรรมไว้ทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการทำด้วย กายกรรม วจีกรรม หรือมโนกรรม สัมผัสไว้ในภวังคจิตตลอดปวัตติกาล (ตั้งแต่เกิด) ครั้นเมื่อถึงมรณาสันกาล จิตชั้นมรณาสันนินิธี เมื่อจุติจิตดับไป ปฏิสนธิจิตจะเกิดต่อทันที โดยมีชนกกรรมนำไปเกิดในปฏิสนธิกาล บุญ-บาปจึงตามติดไปเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ต่อไป วนเวียนเป็นวัฏฏะ จึงมีอนุสัยกิเลสตามนอนตลก้างไปตลอดปวัตติกาลอีกไม่จบสิ้น

ที่นี้ลองมาวิเคราะห์ถอดรหัสกรรมตุลั ๒ - ๓ ตัวอย่าง เช่น

บางคนเป็นผู้หญิงที่สวย สวยมากแต่ไม่มีเสน่ห์ ทำไม่จึงเป็นเช่นนั้น ท่านว่าในอดีตชาติได้เคยทำทาน รักษาศีล แต่สักว่าทำตามๆ เขาไป ทำไปโดยขาดปัญญา รหัสกรรมที่ถูกใส่มาจึงส่งผลให้เกิดมาเป็นคนสวยแต่ขาดเสน่ห์ขาดความจริงใจ

บางคนร่ำรวย มีฐานะชั้นเศรษฐี มีคฤหาสน์ใหญ่โตโอฬาร แต่ใกล้ ๆ บริเวณนั้นกลับมีกองขยะส่งกลิ่นเหม็นฟุ้ง จะย้ายไปอยู่ที่ใด ๆ ก็จะมีกับกลิ่นเหม็น ถ้าหากไม่ใช้กลิ่นจากขยะก็ต้องเป็นกลิ่นจากบ่อน้ำขังเน่าเสียจนได้ อดีตชาติชอบทำบุญให้ทาน แต่มีจิตอิสสา ซื่อจฉริชยาเพื่อนบ้าน รหัสกรรมจึงถูกใส่มาอย่างนี้

อีกตัวอย่างหนึ่ง เราคงพบข่าวอุบัติเหตุบ่อยครั้ง ทำไมบางคนตายด้วยอาการแปลก ๆ เช่น ถูกเหล็กแหลมทิ่มแทงร่างกาย บางคนตกต้นไม้ถูกลูกกรงเหล็กเสียบก้นตาย บางคนขับรถออกจากบ้าน ขณะขับรถอยู่ได้สะพานขต่าระดับกำลังก่อสร้างถูกเสาคอนกรีตตกลงมาทับถูกหลังคารถยนต์ยุบคนขับตายคาที่ แม้ว่าจะหากจะออกจากบ้านเร็วหรือช้ากว่านี้สัก ๑ นาที ก็คงไม่พบอุบัติเหตุดังกล่าว หรือบางคนนอนหลับอยู่ในเรือริมแม่น้ำแต่กลับถูกรถยนต์วิ่งลงไปชนคนนอนในเรือถึงตายคาที่ นี้ถ้าไม่ใช่รหัสของกรรมแล้วก็นึกเท่าไรก็นึกไม่ออกว่าเหตุใดจึงช่างบังเอิญเช่นนั้น



วิปัสสนาจารย์บางท่านเล่าว่า ทำไมคนเราจึงเกิดมาบ้างก็เป็นชาย บ้างก็เป็นหญิง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ท่านบอกว่าถูกใส่รหัสกรรมมาไม่เหมือนกัน

คนที่มาเกิดเป็นชาย อติตชาติเป็นคนกล้าหาญ มีลักษณะเป็นผู้นำ ขณะทำบุญให้ท่านจะเป็นคนที่ซักขวนและจัดการงาน เป็นหัวหน้าในกิจการงานนั้น ๆ และอีกประการหนึ่งคือ เป็นคนที่เคร่งครัด ไม่บกพร่องในศีลข้อ ๓. กาเมสุมิจฉาจาร คือ ไม่ผิดประเวณีในบุตรและคู่ครองของคนอื่น

ส่วนคนที่มาเกิดเป็นหญิง อติตชาติมีลักษณะเป็นผู้ตาม การทำบุญให้ท่าน รักษาศีลก็สักแต่ทำตามๆ เขาไป กุศลผลบุญอ่อน ไม่มีสติปัญญา คิดอ่านทำกิจการใดๆ และเคยผิดศีลข้อกาเมสุมิจฉาจาร ต้องไปตกนรกในอบายภูมิ เศษกรรมที่เหลือแม้จะได้เกิดเป็นมนุษย์ก็ยังคงต้องเป็นคนลักเพศ หรือกระเทย ไม่สมบูรณ์ทางเพศ มีความสับสนวิปริต จากนั้นจะต้องไปเกิดเป็นหญิงต่อไปอีกเพื่อชดใช้กรรมเก่า กรณีเช่นนี้เป็นช้อยกเว้นไม่เกี่ยวกับผู้ที่อธิษฐานจิตที่จะขอเกิดเป็นหญิงก็เป็นไปตามแรงอธิษฐานนั้น

ที่นี้วิบากหรือผลของกรรมที่แต่ละคนได้รับก็เนื่องมาจากกรรมในอดีต ซึ่งหนักเบาหรือให้ผลช้าเร็วอย่างไร โปรดหาอ่านรายละเอียดในหนังสือ มนุษย์เกิดมาทำไม ? เล่ม ๑ หน้า ๔๔ เรื่อง กรรม ๑๖ ประเภท กล่าวกันว่า ถ้าอยากจะรู้ว่าได้เคยทำอะไรไว้ในอดีตชาติ ก็จงดูผลลัพธ์ในชาตินี้ หรือ ถ้าหากอยากจะทำหน้าที่หน้าจะเป็นอย่างไร ก็จงดูการกระทำในปัจจุบันชาติ นี้ว่าได้ทำอะไรไว้

คนที่เกิดมาในโลกนี้นับพันล้านคน ทำไมจะหาสักคนสองคนที่เหมือนกันทั้งรูปร่างกาย จิตใจ การกระทำและผลกรรม แม้ฝาแฝดก็มีกรรมที่แตกต่างกัน แตกต่างกันในกรรม ได้แก่ กัมมชรูป (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) จิตตชรูป อุดุชรูป อาหารชรูป ฯลฯ นับว่าช่างมหัศจรรย์ ลึกลับ วิจิตรพิสดารและละเอียดอ่อน ยากที่จะเข้าใจยิ่งนัก!

พระพุทธทวณะ กล่าวว่

“อย่าดูถูกบุญเล็กน้อยว่าจักไม่สนองผล น้ำตกจากเวหาที่ละลายหายๆ ยังเต็มตุ่มได้ ฉันทใด นักปราชญ์สะสมบุญที่ละเล็กละน้อย ย่อมเต็มด้วยบุญได้



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๒

ฉันนั้น อย่าเห็นว่าเป็นความดีเล็กน้อยจึงไม่ทำ”

“อย่าดูถูกความชั่วเล็กน้อยว่าจักไม่สนองผล น้ำตกจากภูเขาที่ละเอียด ๆ ยังเต็มตุ่มได้ ฉันใด คนพาลทำความชั่วที่ละเอียดละน้อย ย่อมเต็มด้วยความชั่วได้ ฉันนั้น อย่าเห็นว่าเป็นความชั่วเล็กน้อยแล้วจึงทำ”

คติธรรม

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ○ พักแฝงแดงแต่ถั่ว | งายล |
| หว่านสิ่งใดให้ผล | สิ่งนั้น |
| ทำทานหว่านกุศล | ผลเพิ่ม พุณนา |
| ทำบาปบาปกระชั้น | ไล่เลี้ยว ตามตน |

(โคลงโลกนิติ)



สรุปหลักการฝึกสมาธิกับการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

จากประสบการณ์ผู้เขียนเห็นว่า มีหลักการและแนวทางปฏิบัติ สำหรับผู้ที่จะเริ่มต้นฝึกปฏิบัติใหม่ เพื่อทดลองฝึกปฏิบัติ (หลังจากที่ได้ อ่านแนวทางปฏิบัติทุกแนวแล้วยังงง ๆ อยู่ ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นที่ตรงไหน อย่างไร ดี) พอจะรวบรวมได้ ๑๖ ข้อ ดังนี้ คือ

๑. เริ่มจากตื่นนอนในแต่ละวัน ให้ฝึกทำสมาธิอย่างน้อยประมาณ ๑๕-๓๐ นาที แล้วจึงค่อยเพิ่มจนถึง ๑ ชั่วโมงเป็นประจำ (อาจมีการสวดมนต์ไหว้พระด้วยหรือไม่ก็ได้) การทำสมาธิจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ได้ และคำบริกรรมที่ใช้แล้วแต่ถนัด เพื่อเริ่มฝึกจิตให้มีคุณภาพ

๒. ต่อด้วยการเจริญสติ คือระลึกรู้ในการทำกิจส่วนตัว เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน รับประทานอาหาร หรือพบปะพูดจา ฯลฯ ทำกิจใดก็ให้มีสติระลึกรู้และตื่นตัวอยู่เสมอทุก ๆ อิริยาบถ “เดินนับเท้า นอนนับท้อง จับจ้องลมหายใจ เคลื่อนไหวด้วยสติ” หัดรู้สึกตัวบ่อย ๆ

๓. ให้ฝึกทำสมาธิ สลับกับการเจริญสติเช่นนี้ ทุก ๆ ๑-๓ ชั่วโมง (ระยะเวลาอาจปรับสั้นยาวได้ตามความเหมาะสม) ทั้งนี้ต้องแน่ใจว่า เป็นการปฏิบัติในแนวทางที่ถูก เป็นสัมมาทิฐิ เมื่อเจริญสติได้คล่องขึ้น ให้เพิ่มการเจริญสติให้มากกว่าการทำสมาธิ

๔. ศิลหำและกุศลกรรมบถสิบอย่าให้ขาด และให้งดเว้นอบายมุขทุกชนิดตลอดชีวิต หากศีลข้อใดขาดให้สมათานศีลหำใหม่ทันทีโดยวิธีสมათานวิรติด้วยตนเอง เอาเจตนางดเว้นเป็นที่ตั้ง เพราะศีลเป็นบาทฐานของการปฏิบัติ

๕. ท่านที่มีภารกิจมากและต้องทำกิจการงานต่าง ๆ ที่จะต้องพบปะติดต่อกับบุคคลอื่น ๆ ให้หมั่นสำรวม กาย วาจา ใจ อยู่เป็นนิจ ให้มีสติระลึกรู้ อยู่กับงานนั้น ๆ ขณะพูดเจรจาก็ให้มีสติระลึกรู้อยู่กับการพูดเจรจานั้น ๆ ตลอดเวลา เมื่ออยู่ตามลำพังก็ให้เริ่มสมาธิหรือเจริญสติต่อไป



๖. เมื่อเริ่มฝึกใหม่ ๆ จะมีอาการเพลอสติบ่อบ่อยมาก และบางทีเจริญสติ ไม่ถูก หลงไปทำสมณะเข้า เรื่องนี้ในหนังสือวิมุตติปฏิบัติทาของท่านปราโมทย์ สันตยากร ท่านกล่าวว่า “ผู้ที่เจริญสติปฏิฐานได้ จะต้องเตรียมจิตใจให้มีคุณภาพเสียก่อน ถ้าจิตไม่มีคุณภาพ คือรู้ตัวไม่เป็น จะรู้ปรมาตธรรมไม่ได้ เมื่อไปเจริญสติเข้าก็จะกลายเป็นสมณะทุกคราวไป ฯลฯ” ดังนั้น จึงต้องฝึกู้ตัวให้เป็น และเมื่อใดที่เพลอหรือคิด ใจลอยฟุ้งซ่านไป ก็ให้กลับมา มีสติระลึกอยู่กับสภาวะปัจจุบัน ขณะที่รู้ว่าเพลอหรือรู้ว่าคิดฟุ้งซ่าน ขณะนั้นก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว แต่ต้องไม่ใช่การกำหนดหรือน้อมและไม่ใช่ตั้งทำหรือจ้องหรือเพ่ง

หากจิตมีอาการเกิดกามราคะ หรือโทสะที่รุนแรง ให้หันกลับมา อยู่กับการทำสมาธิแทนจนกว่าอาการจะหายไป แล้วเริ่มเจริญสติต่อไปใหม่ ถ้าอาการยังไม่หายแสดงว่า ท่านไม่ได้อยู่กับสมาธิ ให้ตั้งใจปฏิบัติสมาธิให้ มั่นใหม่อีกครั้ง จนกว่าจะสงบ ความสงบอยู่ที่การปล่อยวางจิตให้พอดี ติงไป ก็เลย หย่อนไปก็ไม่ถึง ต้องวางจิตให้พอดี ๆ

๗. ขณะที่เข้าห้องน้ำถ่ายทุกข์หนัก-เบา หนาว-ร้อน ทิว-กระหาย ก็ให้เจริญสติระลึกทุกครั้งไป

๘. ตอนกลางวัน ควรหาหนังสือธรรมะมาอ่าน หรือฟังเทปธรรมะ สลับการปฏิบัติ ถ้าเห็นว่ามีอาการเบื่อหรืออ่อนล้า อาการดังกล่าวอาจเกิด จากการตั้งใจเกินไป หรืออาจปฏิบัติไม่ถูกทางก็เป็นได้ ให้เฝ้าสังเกตและ พิจารณาด้วย

๙. ให้มองโลกแง่ดีเสมอ ๆ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสตลอดทั้งวัน ไม่คิด พุด หรือทำในสิ่งอกุศล ไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ให้พุด คิด แต่ส่วนที่ดี ของเขา การพุด การคิดและทำ ก็ให้เป็นไปในกุศล คือ ทาน ศีล สมาธิ และ ภาวนาเท่านั้น (ไม่พุดติรัจฉานกถา) พยายามประคับประคองรักษากุศลธรรม ให้เกิดและให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นเรื่อย ๆ บางทีบางโอกาสอาจเห็นความโกรธโดย ไม่ตั้งใจ และเห็นการดับไปของความโกรธ ซึ่งความโกรธจะเกิดขึ้นเร็วมาก แต่ตอนจะหายโกรธ กลับค่อย ๆ เบาลง ๆ แล้วหายไปอย่างช้า ๆ เปรียบได้



เหมือนกับการจุดไม้ขีดไฟที่เริ่มจุดเปลวไฟจะลุกสว่างเร็วมาก แล้วจึงค่อย ๆ มอดดับลงไป นั่นแหละคือการเจริญวิปัสสนา และต่อไปจะทำให้กลายเป็น คนที่มีความโกรธน้อยลง จนการแสดงออกทางกายน้อยลง ๆ จะเห็นแต่ความ โกรธที่เกิดอยู่แต่ในจิตเท่านั้น

๑๐. ให้ประเมิณผลทุก ๆ ๑ - ๓ ชั่วโมง หรือวันละ ๓ - ๔ ครั้ง และให้ทำทุกวัน ให้สังเกตดูตัวเองว่า เบากายเบาใจกว่าแต่ก่อนหรือไม่ เพราะเหตุใด

๑๑. ก่อนนอนทุกคืน ให้อยู่กับสมาธิในอิริยาบถนอนตะแคงขวา (สีทไสยาสน์) หรือเจริญสติจนกว่าจะหลับทุกครั้งไป ถ้าไม่หลับให้นอนดู “รูปนอน” จนกว่าจะหลับ

๑๒. เมื่อประเมิณผลแล้วให้สำรวจตรวจสอบ เป้าหมายคือการ เพียรให้มีสติระลึกอยู่อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ให้สังเกตดูว่ามีความก้าวหน้า อย่างไรบ้างหรือไม่ หากยังไม่ก้าวหน้า ต้องค้นหาสาเหตุแท้จริงแล้วรีบแก้ไข ให้ตรวจสอบดูว่าท่านได้ปฏิบัติถูกต้องทางหรือไม่ หากสัตบุรุษผู้รู้หรือกัลยาณมิตร เพื่อขอคำแนะนำ ไม่ควรขอคำแนะนำจากเพื่อนนักปฏิบัติด้วยกัน เพราะ อาจหลงทางได้

๑๓. ให้พยายามฝึกทำความเพียร ฝึกลงใจในความรู้สึกให้แยกกาย (โยนิโสมนสิการ) พยายามแล้วพยายามอีก ให้เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จากที่ คิดว่ายากมาก ๆ จนกลายเป็นง่าย และเกิดเป็นนิสัยประจำตัว

๑๔. จงอย่าพยายามสงสัย ให้เพียงแต่พยายามแผ่ระลึกไว้ใน ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายในจิต (รูป-นาม) กลุ่มปัญหาข้อสงสัยก็จะหมดความ หมายไปเอง (หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ท่านว่า “คิดเป็นหนู รู้เป็นแมว”) อย่าพยายามอยากได้ญาณ หรือมรรคผลนิพพานใดๆ ทั้งสิ้น ตัวของเราเอง มีหน้าที่เพียงแต่สร้างเหตุที่ดีเท่านั้น

นักปฏิบัติที่คิดมาก มีปัญหาหนัก เพราะไม่พยายามรู้ตัว และยังไม่รู้ตัวไม่เป็น ไม่มีสติพิจารณาอยู่ในกายในจิตของตนเอง เอาแต่หลงไปกับสิ่ง ที่ถูกรู้ หรือไม่ก็ไปพยายามแก้อาการของจิต ดังนั้นจึงให้พยายามรู้ตัวให้เป็น



ถ้ารู้เป็นจะต้องเห็นว่าสิ่งที่ถูกรู้กับมีผู้รู้ และให้พยายามมีสติพิจารณาอยู่ แต่ภายในจิตของตนก็พอ ประการที่สำคัญอีกประการหนึ่งโปรดจำไว้ว่าให้อารมณ์เท่านั้น อย่าพยายามไปแก้อารมณ์ที่เกิดขึ้น (วิมุตติปฏิบัติ)

๑๕. จงอย่าคิดเอาเองว่า ตนเองยังมีบุญวาสนาน้อย ขอทำบุญทำทานไปก่อน หรืออินทรีย์ของตัวยังอ่อนเกินไป คิดเช่นนี้ไม่ถูกต้อง จงอย่าดูหมิ่นตัวเอง เมื่อเริ่มฝึกปฏิบัติหรือเจริญสติใหม่ๆ จะเกิดการพลอสติบ่อยๆ จะเป็นอยู่หลายเดือน หรือบางทีอาจหลายปี แต่ฝึกบ่อยๆ เข้าก็จะค่อยๆ ระลึกรู้ดีขึ้นเรื่อยๆ ขอให้พยายามทำความเพียรต่อไป ถ้าผิดก็เริ่มใหม่เพราะขณะใดที่รู้ว่าผิด ขณะนั้นจะเกิดการรู้ที่ถูกต้องโดยอัตโนมัติอยู่แล้ว

ประการที่สำคัญ คือ ต้องเลิกเชื่อมงคลตื่นข่าว และต้องไม่แสวงบุญนอกศาสนา จงอยู่แต่ใน ทาน ศีล สมาธิและภาวนา (บุญกิริยาวัตถุสิบ) ก็พอ

๑๖. จงพยายามทำตนให้หนักแน่นและกว้างใหญ่ดุจแผ่นดินและผืนน้ำที่สามารถรองรับได้ทั้งสิ่งของที่สะอาดและโสโครก ซึ่งแผ่นดินและผืนน้ำรักซึ่งใครไม่เป็น คือทั้งไม่ยินดี (สิ่งของที่สะอาด) และไม่ยินร้าย (ของโสโครก) ใดๆ วางใจให้เป็นกลางๆ ให้ได้ ความสำเร็จก็อยู่ที่ตรงนี้

ท่านที่รู้ตัวได้ชำนาญชาญขึ้นแล้ว การเจริญสตินั้นแหละจะเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่จะหาอารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์มาเป็นเครื่องอยู่ที่ถนัด (วิหารธรรม) ให้จิตมีสติเฝ้ารู้อย่างต่อเนื่อง

หลวงพ่อบุชา สุภัทโท ท่านเคยกล่าวไว้ว่า “ท่อนซุงที่ลอยล่องไประหว่างสองฝั่ง ถ้าไม่ติดอยู่ข้างฝั่งใดฝั่งหนึ่ง ไม่ซ้าก็จะไปถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน”

แต่ถ้าลอยไปติดอยู่กับฝั่งใด (กามสุขัลลิกานุโยค หรือความยินดี) ฝั่งหนึ่ง (อัตตทิลกมถานุโยค หรือความยินร้าย) ไม่ซ้าก็คงกลายเป็นซุงผูกใช้การไม่ได้เป็นแน่



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๒

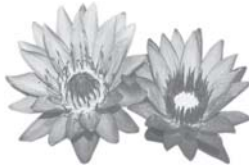
คติธรรม

๐ คนใดคนหนึ่งผู้ ใจกรรจจ์
เคียดฆ่าคนอนันต์ หนักแท้
ไปปานบุรุษอัน ผจญจิต เองนา
เธียรท่านเย็นยอแล ว่าผู้มีชัย

๐ ร้อยคนหาแก้วน้แก้ว กลางณรงค์
พันหนึ่งหาปัญญา ยิ่งรู้
แสนคนเสาะคนตรง ยิ่งยาก
ไปเท่าคนหนึ่งผู้ อาจอ้างอวยทาน

(โคลงโลกนิติ)

หมายเหตุ: ขอแนะนำหนังสือดีที่ควรหามาเป็นคู่มือปฏิบัติ คือ “วิมุตติปฏิบัติ”
และ “ประทีปส่องธรรม” โดยพระภิกษุปราโมทย์ ปาโมชฺโช โปรดติดต่อคุณณารุ
จิพัฒน์กุล ๘๐๕ ถนนมังกร จักรวรรดิ สัมพันธวงศ์ กทม. ๑๐๑๐๐ โทร. ๐๑-๙๑๕-
๗๓๐๐ (TANA@THAI.COM)



บทสรุปส่งท้าย

จำได้ว่าเคยเขียนไว้ในหนังสือมนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๑ ตอนหนึ่งในหน้า ๓๖ ความว่า ทำไมคนเราเกิดมาจึงต่างกัน? พระไตรปิฎกได้แสดงไว้ โดยย่อความว่า “ชีวิตของเรานี้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน ฯลฯ” และได้ยกเอาชาดกนิทานเรื่องสุกมานพบุตรโตเทยยพราหมณ์ ซึ่งสุกมานพได้ถามพระพุทธเจ้าว่า เหตุใดคนเราเกิดมาจึงต่างกัน ?

จึงขอนำมากล่าวอีกครั้ง เนื่องจากคนเราเกิดมาที่ต่างกันเพราะมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เพราะได้เคยให้ทาน รักษาศีล และเจริญสมาธิภาวนา-วิปัสสนาภาวนามาแต่อดีตไม่เท่ากัน หรือได้เคยก่อกรรมอกุศลไว้ต่าง ๆ กัน การกระทำความผิดในใดไว้ก็จะส่งผลบวมจิตใจทั้งที่เป็นกุศล-อกุศล อันเป็นเอนกอนันตชาติ ผลหรือวิบากของกรรม (กรรมบถสิบ ได้แก่ กายกรรม ๓ วจกรรม ๔ มโนกรรม ๓) จึงตกค้างเป็นอนุสัย ก็เลอสายละเอียดที่นอนเนื่องในสันดานมาจนถึงในชาติปัจจุบัน และแสดงออกมาทั้งทางรูปร่างหน้าตา (รูปชั้นธ) และการกระทำ (จิตใจหรือ-นามชั้นธ)

พระเดชพระคุณหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี แห่งวัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ได้กล่าวไว้ว่า เปรียบเหมือนเอาไม้ ๒ อันมาสีกัน ถ้าไม้แห้งมากก็จะติดไฟเร็ว แต่ถ้าไม้สดเปียกน้ำก็จะติดไฟยาก ฉนั้นใด เปรียบได้กับการกระทำความผิดของคนว่า “อันคนดี ความดีทำง่าย ความชั่วทำยาก แต่คนชั่ว ความดีทำยาก ความชั่วทำง่าย ฉนั้นนั่น”

อันจิตของคนเราก็เหมือนกัน ตามหลักพระอภิธรรมได้กล่าวถึงจิตว่ามีทั้งหมด ๘๙ ดวง และเจตสิก ๕๒ ดวง การกระทำกุศลหรืออกุศลในแต่ละครั้ง ๆ ทุก ๆ ครั้งจะถูกบันทึกไว้ในจิตและเจตสิกซึ่งแต่ละดวง ๆ จะมีหน้าที่บันทึกกรรมตามหน้าที่ จึงขอจำแนกรายละเอียดของจิตและเจตสิก ดังนี้



จิต ๘๙ ดวง แบ่งออกเป็น ๖ ประเภท ได้แก่

๑. อกุศลจิต ๑๒ ดวง เป็นโลภะมูลจิต ๘ ดวง โทสะมูลจิต ๒ ดวง และโมหะมูลจิต ๒ ดวง

๒. อเหตุกจิต ๑๘ ดวง เป็นอกุศลวิบากจิต ๗ ดวง อเหตุกกุศลวิบาก-จิต ๘ ดวง และอเหตุกิริยาจิต ๓ ดวง

๓. กามาวจรโสภณจิต ๒๔ ดวงเป็นมหากุศลจิต มหาวิบากจิต และมหากิริยาจิตอย่างละ ๘ ดวง เป็นจิตที่ท่องเที่ยว วนเวียนอยู่ในกามภูมิ คือ ภูมิแห่งกิเลสกาม และวัตถุกาม แต่เป็นจิตที่ติงามประกอบด้วยโสภณเจตสิก ประุ้งแต่งจิตให้ประพฤติเป็นไปเพื่อให้เกิดประโยชน์

๔. รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง เป็นรูปาวจรกุศลจิต รูปาวจรวิบากจิต และรูปาวจรกิริยาจิตอย่างละ ๕ ดวง หมายถึง จิตที่เข้าถึงอารมณ์ของรูปฌาน จิตยังท่องเที่ยวเกิดในภูมิแห่งวัตถุรูปและกิเลสรูปเป็นส่วนมาก

๕. อรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง เป็นอรูปาวจรกุศลจิต อรูปาวจรกุศลวิบากจิตและอรูปาวจรกิริยาจิตอย่างละ ๔ ดวง เป็นจิตที่เกิดขึ้นโดยการเจริญสมถภาวนา ท่องเที่ยวอยู่ในภูมิแห่งวัตถุรูปและกิเลสรูปเป็นส่วนมาก

๖. โลกุตตรจิต ๘ ดวง เป็นมรรคจิตและผลจิตอย่างละ ๔ ดวง เป็นจิตที่พ้นจากโลก มีอารมณ์เหนือสภาวะธรรมในโลก คือนิพพานอารมณ์

ส่วนเจตสิก ๕๒ ดวง คือ ธรรมะประกอบกับจิต ๕๒ ประการ ก็อาศัยเกิดร่วมกับจิตด้วย แบ่งเป็นเวทนาเจตสิก และสัญญาเจตสิกอย่างละ ๑ ดวง ที่เหลืออีก ๕๐ ดวงเป็นสังขารเจตสิก ได้แก่ อัญญาสมานาเจตสิก ๑๑ ดวง อกุศลเจตสิก ๑๔ ดวง และโสภณเจตสิก ๒๕ ดวง เป็นเจตสิกฝ่ายกุศล และอกุศล ประุ้งแต่งร่วมกับจิตทุกครั้งเสมอเป็นกัมมปัจจัยที่ให้ผลคือวิบากจิตเกิดขึ้น

ที่เกิดมาแตกต่างกัน เพราะจิตและเจตสิกสั่งสมมาทั้งดีและชั่วไม่เหมือนกัน สำหรับทางอกุศล ที่เรียกว่า กิเลส หรือสังโยชน์ หรือบางทีก็เรียกว่า สัญโญชน์ (คือ กิเลสที่มัดสัตว์ไว้ในภพ) มี ๑๐ ข้อ (ว่าอย่างย่อ มี ๓ คือ โลภ โกรธ หลง) ได้แก่ ๑. ลักกายทิฏฐิ (ความเห็นเป็นเหตุยึด



กายของตนหรือถือตัวถือตน) ๒. วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ๓. สีสลพต
ปรามาส (การลุ่มคล้ำศีลและพรต ถือมงคลตื่นข่าว หรือติดในลัทธิพิธี)
๔. กามราคะ (พอใจในกาม) ๕. ปฏิมะ (ความขัดใจ) ๖. รูปราคะ
(ความติดใจในรูป คือ รูปฌาน) ๗. อรูป-ราคะ (ความติดใจในสิ่งมิใช่รูป
คือ อรูปฌาน) ๘. มานะ (ความถือตัว) ๙. อุัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) ๑๐. อวิชชา
(ความไม่รู้หรือยัยัจจ ๔ ตามเป็นจริง)

อริยสาวก ฟังละสัณฺญาพร้อมทั้งอนุสัย (คือกิเลสที่แฝงตัวตาม
คล้ายตะกอนนอนกันตุ่ม เมื่อมีอะไรมาทวนจึงขุ่นขึ้นมา) อีก ๗ ประการ
คือ:-

๑. กามราคะ ๒. ปฏิมะ ๓. ทิฏฐิ (มิจฉา) ๔. วิจิกิจฉา ๕.
มานะ ๖. ภวราคะ (ความยินดีในภพ) ๗. อวิชชา

ขอให้พึงรู้จักอุปกิเลส (เครื่องเศร้าหมองของจิต) อีก ๑๖ ประการ
ไว้ด้วยคือ:-

๑. โลภ ๒. พยาบาท ๓. โกรธ ๔. ผูกโกรธ ๕. ลบหลู่บุญคุณ
ท่าน ๖. ตีเสมอ ๗. ริษยา ๘. ตระหนี่ ๙. มายา ๑๐. ใ้อวด ๑๑.
กระด้าง ๑๒. แข่งดี ๑๓. ถือตัว ๑๔. ดูหมิ่น ๑๕. มัวเมา ๑๖. ประมาท

สำหรับการละ ล้าง ขูด ขัดเกลากิเลสหรือสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ข้อ
รวมทั้งอนุสัยกิเลสและอุปกิเลสเหล่านี้ ต้องพยายามละ ล้าง ขูด ขัดกลา
ไปทุกๆ ชาติ ทำอย่างไรจึงจะลดละ ล้างกิเลสดังกล่าวให้เบาบางจนคลาย
ลงได้ คือหมายความว่า จะลดทุกขให้น้อยลง จนถึงที่สุดไม่ทุกข์เลย เพราะ
เหตุว่ากิเลสคือตัณหา ได้แก่ ความอยากทั้งหลายก่อให้เกิดทุกข์ ท่าน
เปรียบเหมือนกับการล้างไหสุรา จะล้างอย่างไร ๆ ก็ยังคงมีกลิ่นสุราติดค้าง
เหมือนอย่างเดียวกับอริวาสนาของคนเหมือนกัน อย่างเช่น พระอรหันต์อัศร
สาวกชื่อพระสารีบุตร ที่มีอริวาสนาติดค้างจนถึงชาติสุดท้ายที่มีลักษณะ
กิริยาอาการชอบกระโดด เพราะอดีตชาติๆ หนึ่งของท่านเคยถือกำเนิดเป็นลิงป่า



ผู้เขียนได้ฟังธรรมเป็นเทปธรรมบรรยายของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช เรื่องจิตภาวนาตอนหนึ่ง (ทางสถานีวิทยุกองพลทหารม้า ที่ ๒ ยานเกราะ คลื่นเอ.เอ็ม. ๙๖๓ ตอนเวลา ๐๒.๐๐ - ๐๒.๓๐ น.) ว่า คนเราเกิดมามีอุปนิสัยติดตัวมาเป็น ๓ กรรมด้วยกัน กล่าวคือ

๑. ทานูปนิสัย มีอุปนิสัยไปในทาน
๒. ศีลูปนิสัย มีอุปนิสัยไปในศีล
๓. ภาวนูปนิสัย มีอุปนิสัยไปในการเจริญภาวนา

บางคนเกิดมามีอุปนิสัยมากไปในข้อใดข้อหนึ่ง บางข้อมีน้อย บางคนไม่มีเลย จึงไม่มีอุปนิสัยปัจจัย แม้บางคนมีอุปนิสัยบางข้อน้อยก็ยังดีที่จะสามารถให้เป็นสื่อชักพามาเข้ามาสู่ทางที่ถูก (สัมมาทิฏฐิ) ได้ พระเดชพระคุณพระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณวิสุทธิ ปธ.๙) วัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ ท่านกล่าวว่า การกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ๑ ครั้ง จะตัดความเกิดดับได้ถึง ๗ชาติ

เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรหมิ่นตนเอง ขอให้เริ่มตั้งต้นลงมือปฏิบัติเสียแต่บัดนี้ แม้จะเล็กน้อยก็ยังดี ถ้าทำบ่อย ๆ เข้า ก็ย่อมมากได้ และจะได้เป็นอุปนิสัยปัจจัยในภพชาติต่อไป ดังพุทธภาษิตในธรรมบทว่า

“ควรทำฉันท์ความพอใจในบุญ แม้ทีละเล็กน้อย ฝนตกทีละหยาดย่อมเต็มด้วยน้ำได้ ฉันทใจ จึงไม่ควรประมาทเลินเล่อเปลอพลินในบุญกิริยาทั้งหลาย ฯลฯ”

มีนิทานชาดกที่ควรเขียนเล่าไว้เป็นอุทาหรณ์ มีพราวนป่าคนหนึ่ง ออกล่าสัตว์ทุกวัน วันหนึ่งเกิดกระหายน้ำ เดินซัดเซเข้าไปในป่า ไปพบกุฎิพระเถระ เห็นตุ่มน้ำที่หน้าพระกุฎิ จึงเปิดตุ่มน้ำออกเพื่อจะดื่ม แต่ไม่เห็นมีน้ำในตุ่ม จึงกล่าวว่าพระเถระเกียจคร้าน แต่พระเถระกล่าวว่า น้ำเต็มตุ่มอยู่แล้ว พระเถระจึงตักน้ำให้นายพราวนดื่ม เมื่อไม่พอกก็ตักให้ดื่มอีก เมื่อนายพราวนหายจากกระหายน้ำแล้วก็นึกสลดใจ รู้สึกสำนึกบาปที่ตนได้กระทำปาณาติบาตมามาก แม้แต่น้ำเต็มตุ่มก็ยังมองไม่เห็นน้ำ จึงขอบวชต่อพระเถระ พระ



เถระให้บวชสามเณรก่อน และให้ตั้งใจปฏิบัติภาวนา แต่สามเณรจิตไม่สงบ ภาวนาที่ไร้ก็นึกถึงแต่ปาณาติบาตที่เคยได้กระทำ มีภาพสัตว์ป่ามาหลอนในจิตเป็นประจำ รู้สึกตัวว่าคงจะไม่สามารถปฏิบัติภาวนาต่อไปได้ จึงไปขอลา ลิกขาต่อพระเถระ พระเถระจึงสั่งให้สามเณรเอาไม้สดมาจุดไฟเผา แล้วอบรม โดยบุคคลาธิษฐานว่า ไฟนรกแม้เพียงนิดเดียวก็เผาไหม้ไม้สดได้ ความร้อนของไฟนกร้อนอย่างยิ่ง สามเณรได้ฟังดังนั้นก็เกรงกลัวไฟนรก จึงเริ่มปฏิบัติภาวนาต่อไป และขอบวชเป็นภิกษุ ภายหลังปฏิบัติจิตแน่วแน่จนสำเร็จ มรรคผล

จากนิทานชาดกนี้จะเห็นได้ว่า นายพรานป่าแต่เดิมอดิตชาติ มีทานศีลอ่อน แต่ได้ปฏิบัติภาวนามาก่อน แม้จะประกอบอกุศลกรรมปาณาติบาตในชาติปัจจุบัน ก็ยังมีอุปนิสัยในการภาวนามาแต่อดีต บำปกรรมที่ทำไว้ไม่ถึง อนันตริยกรรมที่จะห้ามมรรคผลนิพพาน ถ้าหากในวันนั้นมิได้มาพบทางถูกที่มาพบพระเถระ ก็จะต้องก่อภพก่อชาติ เวียนว่ายในวัฏฏะสงสารต่อไปอีก นานเท่าไร ก็ไม่รู้ได้ เพราะผลที่เคยภาวนามาในอดีตชาติ เป็นผลชักนำให้เกิดกระหายน้ำและมาสู่พระเถระ ชักนำให้เกิดสติสำนึกและขอบวชปฏิบัติจิตจนสำเร็จ การได้พบพระเถระจึงเป็นการพบกัลยาณมิตร จึงหวังว่าท่านผู้อ่าน คงจะเป็นอย่างเช่นที่เล่ามาบ้าง !

พระเดชพระคุณพระราชาคณะ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล กล่าวไว้
ไฟเราะจับใจน่าฟังยิ่งนัก ความว่า การปฏิบัติธรรมนั้นเพื่ออะไร ?

การปฏิบัติทั้งหลายที่เราพยายามปฏิบัติมา ก็เพื่อจะใช้ในเวลานี้เท่านั้น ...เมื่อถึงเวลาที่จะตาย ให้ทำจิตให้เป็นหนึ่ง แล้วหยุดเพ่งปล่อยวางทั้งหมด” เหตุผลที่สำคัญที่สุดของการเขียนหนังสือเล่มนี้ อยู่ที่ตรงนี้ !

“โกนุ หาโส กิมา นันโท นิจจิง ปัชชะลิตเต สติ อันตะกาเรนะ โอนัทธา ปะทีปัง นะคะเวสะถุฯ

เมื่อโลกสันนิวาส อันไฟลูกโพลงอยู่เป็นนิตย์ พวกเธอยังจะรำเริง บันเทิง อะไรกันหนอ ?

เธอทั้งหลาย อันความมืดปกคลุมแล้ว ทำไมจึงไม่แสวงหา



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๒

ประทีปเล่า ?”

(อัมมปทัฏฐกถา อรรถกถาขุททกนิกาย คาถาธรรมบท)

ขอได้โปรดเลือกทางเดินเสียแต่บัดนี้เถิด ท่านจะไปไหนทางใด จะไปมีด หรือไปสว่าง โปรดไป (ตามทาง) ที่ชอบ ๆ เถิด อย่าให้ได้ชื่อว่าเป็นคนหลงทางอยู่อีกเลย

หน้าที่ของผู้เขียนก็จบลงแล้ว ต่อไปเป็นหน้าที่ของท่านผู้อ่าน ท่านจะเลือกเดินไปทางใด !

“หนทางยังมีอยู่ ผู้เดินทางยังไม่ขาดสาย
ลงมือเสียแต่วันนี้ ก่อนที่กระแสมแห่งกาลเวลา
จะพัดพา รอยพระบาทของท่านหายไป
เพราะถึงเวลานั้น พวกเราก็จะต้องระหกระเหินไร้ทิศทาง
ไปอีกแสนนาน” (วิมุตติปฏิปทา)

คติธรรม

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ๐ ใบพ้อพันห่อหุ้ม | กฤษณา |
| หอมระรวยรสพา | เพริศด้วย |
| คนเสพเสน่หา | นักปราชญ์ |
| ความสุขทราบฤม้วย | ดุจไม้กัลลีนหอม |

(โคลงโลกนิติ)





ในครั้งกระโน้น.....

ภิกษุ ภิกษุณี และคฤหัสถ์
ได้ปฏิบัติ “สติปัฏฐาน” (ฐานที่ตั้งแห่งสติระลึกรู้) กันอย่างกว้างขวาง
และคนจำนวนมากนับไม่ถ้วน ได้บรรลุพระอรหัตต
.....ท่านเหล่านั้น ได้บรรลุอรหัตตผล ก็เพราะว่าท่านมีสติระลึกรู้สภาพความ
เป็นจริงที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนทวาร ในขณะปัจจุบัน

มหาสติปัฏฐานสูตร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย (อริยชนทั้งหลาย) เมื่อ...

- ๑) สติสัมปชัญญะ มีอยู่
- ๒) หิริและโอตตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยสติ
และสัมปชัญญะ เมื่อหิริและโอตตปปะมีอยู่
- ๓) อินทริยสังวร ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยหิริและ
โอตตปปะ เมื่ออินทริยสังวรมีอยู่
- ๔) ศีล ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยอินทริยสังวร เมื่อศีล
มีอยู่
- ๕) สัมมาสมาธิ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยศีล
เมื่อสัมมาสมาธิมีอยู่
- ๖) ยถากุตญาณทัสสนะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วย
สัมมาสมาธิ เมื่อ ยถากุตญาณทัสสนะมีอยู่
- ๗) นิพพิทาวีระคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยยถา
กุตญาณทัสสนะ เมื่อนิพพิทาวีระคะมีอยู่
- ๘) วิมุตติญาณทัสสนะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วย
นิพพิทาวีระคะ

จาก สติสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓/๑๘๗

ประวัติ นายสุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์

ประวัติส่วนตัว



นายสุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์ เป็นบุตร นายถาวร และนางศิริ พิทักษ์วงษ์ เกิดที่ อำเภอเมืองนครสวรรค์ เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๔๘๙ เป็นบุตรชายคนโต มีพี่น้องร่วมสายโลหิตอีก ๕ คนสมรสกับ นางจงถนอม พิทักษ์วงษ์ มีบุตรชายหญิง รวม ๓ คน คือ นางพรรณศิริ พิทักษ์วงษ์ นางสาวกิงกาญจน์ พิทักษ์วงษ์ และ นายพงศธร พิทักษ์วงษ์

การศึกษา

- สำเร็จประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลายสายอาชีพ แผนกเกษตรกรรม (ปวช.) จากวิทยาลัยเกษตรกรรมพระนครศรีอยุธยา
- นักศึกษานักธรรมชั้นตรี จากยุวพุทธิกสมาคมพระนครศรีอยุธยา
- นิติศาสตร์บัณฑิต เนติบัณฑิตไทย จากสำนักอบรมศึกษากฎหมาย แห่งเนติบัณฑิตยสภา
- นักเรียนนายอำเภอรุ่น ๓๔ และ นักเรียนนักปกครองระดับสูงรุ่น ๓๗ จากวิทยาลัยการปกครอง กรมการปกครอง

หน้าที่การงาน

- ๑ ธันวาคม ๒๕๐๙ พนักงานชั่วคราว กรมการข้าว กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
- ๑ ตุลาคม ๒๕๑๕ - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๐ พนักงานเกษตรตรี
เจ้าหน้าที่การเกษตรระดับ ๒-๓ สำนักงานเกษตรจังหวัดชัยนาท
- ๑๖ มีนาคม ๒๕๒๐ ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองระดับ ๓) อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน
- ๓ มกราคม ๒๕๒๒ - ๑๕ ธันวาคม ๒๕๒๗ นิติกรระดับ ๓,๔,๕ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย
- ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๒๙ ปลัดอำเภอ อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี
- ๑๖ ธันวาคม ๒๕๓๓ ป้อมกันจังหวัด (เจ้าพนักงานปกครองระดับ ๖) จังหวัดปทุมธานี
- ๑ มีนาคม-๑๗ กันยายน ๒๕๓๖ เข้าอบรมนักเรียนนายอำเภอรุ่นที่ ๓๔
- ๑ ธันวาคม ๒๕๓๖ ผู้ตรวจการส่วนท้องถิ่น ที่ทำการปกครองจังหวัดสระแก้ว
- ๒ พฤษภาคม ๒๕๓๗ ปลัดอำเภอผู้เป็นหัวหน้าประจำกิ่งอำเภอเขาฉกรรจ์ จังหวัดสระแก้ว
- ๑ มกราคม ๒๕๓๘ ปลัดอำเภอผู้เป็นหัวหน้าประจำกิ่งอำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด
- ๑ กันยายน ๒๕๓๘ นายอำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด
- ๑ พฤศจิกายน ๒๕๓๘ หัวหน้าฝ่ายวินัยสำนักบริหารการศึกษาส่วนท้องถิ่น กรมการปกครอง
- ๑ ธันวาคม ๒๕๓๙ นายอำเภอท่าช้าง จังหวัดสิงห์บุรี เข้าอบรมนักเรียนนักปกครองระดับสูง รุ่นที่ ๓๗



- ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ นายอำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร
 ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ นายอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
 ๓๐ กันยายน ๒๕๕๔ เกษียณอายุราชการก่อนกำหนด

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

จักรพรรดิมาลา ทวีติยาภรณ์ช้างเผือก (ท.ช.)

ผลงานและรางวัลต่าง ๆ

- ๕ เมษายน ๒๕๓๖ ได้รับโล่เกียรตินิยม “ผู้ยิ่งป็นอาวุธประจำกายคะแนนสูงสุด”
 หลักสูตรผู้บังคับกองร้อยกองอาสารักษาดินแดน รุ่นที่ ๙
 ประจำปี ๒๕๓๖
- พ.ศ. ๒๕๓๗ ก่อตั้งมูลนิธิ กิ่งอำเภอเขาฉกรรจ์ จังหวัดสระแก้ว
 สร้างพระบรมราชานุสาวรีย์พระเจ้าตากสินมหาราช
- พ.ศ. ๒๕๓๘ ก่อตั้งมูลนิธิจังหวัดกาญจนานิเชก จังหวัดร้อยเอ็ด สร้างแท่น
 อนุสาวรีย์จังหวัด ณ ที่ว่าการกิ่งอำเภอจังหาร จังหวัด ร้อยเอ็ด
- พ.ศ. ๒๕๔๐ ก่อตั้งมูลนิธิอำเภอท่าช้างกาญจนานิเชก จังหวัดสิงห์บุรี
- พ.ศ. ๒๕๔๑ ก่อตั้งมูลนิธิไทรงามประชานุเคราะห์ จังหวัดกำแพงเพชร
 สร้างพระบรมราชานุสาวรีย์พระพุทเจ้าหลวง (ร.๕)
- ๕ ธันวาคม ๒๕๔๒ จัดอุปสมบทเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
 ๗๒ พรรษา จำนวน ๙๕ รูป ได้รับเงินบริจาค ๒๘๘,๔๒๖.๐๐ บาท
 และบริจาคสมทบมูลนิธิชัยพัฒนา
- พ.ศ. ๒๕๔๑ - ๔๓ ได้รับรางวัลชวบนแห่งานเทศกาลกินปลา จังหวัดสิงห์บุรี
 รางวัลชนะเลิศ ๓ ปี ซ้อน (ปี ๒๕๔๑-๒๕๔๓)
 อำนวยการสร้างศิลปะนาฏศิลป์ ก่อกำเนิดเนื้อร้อง ทำนอง
 และทำรำระบำ “แม่ลาปลาหาง” ร่วมกับกรมศิลปากร และ
 โรงเรียนบางระจันวิทยา
 จัดตั้งกองทุนมูลนิธิคนดีศรีบางระจัน , กองทุนหยาดน้ำใจ
 นักปกครอง และกองทุนช่วยเหลืออาสาสมัครป้องกันและ
 บรรเทาสาธารณภัย อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
- ๑ เมษายน ๒๕๔๓ เกียรติบัตรและเข็มเชิดชูเกียรติครุฑทองคำ
 ข้าราชการพลเรือนดีเด่น ปี ๒๕๔๒

บรรณานุกรม

๑. พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน ย่อความจาก พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ๔๕ เล่ม ของมหาหมากุฎราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๑๖/๒๕๓๙ โดยสุชีพ ปุญญานุภาพ
๒. ตามรอยบาทพระศาสดาของไฟโรจน์ (ล่อ) คัมไฟโรจน์
๓. ประวัติพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล ชมรมพุทธศาสน์ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย
๔. มุตโตทัย โดยหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต
๕. หลวงปู่ฝากไว้ โดยพระราชวุฒาจารย์ (ดูลย์ อตุโล) วัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์
๖. เทสโกวาท-เทสรังสีบูชาและบันทึกธรรม โดยพระราชนิโรธรังสีคัมภีร์-ปัญญาวิศิษฎ์ (เทสก์ เทสรังสี) วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
๗. หลวงปู่สอนศิษย์ โดยหลวงปู่บุดดา ถาวโร สำนักปฏิบัติธรรมหลวงปู่บุดดาถาวโร จังหวัดสิงห์บุรี
๘. เจดีย์พิพิธภณท์ โดยหลวงปู่หลุย จันทสาโร วัดถ้ำผาบึง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย
๙. แสงธรรมจากบรรพตคีรี ท่านพระอาจารย์หล้า เขมปัตโต และแสงธรรมจากสว่างแดนดิน ท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ธัมมวโร โดยอาจารย์วิวัฒน์ กิรานนท์
๑๐. ฐานียบูชา ครบ ๖ รอบ หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย ของพระราชสังวรญาณ วัดป่าสาละวัน จังหวัดนครราชสีมา
๑๑. แต่เธอผู้รู้สึกตัว ธรรมะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)
๑๒. การกระทำที่ถูกต้องแก่ความเป็นมนุษย์, หาสุขได้จากทุกข์, และอนัตตยา มหาวิเศษ โดยท่านเจ้าคุณพุทธทาสภิกขุ (พุทธทาส อินทปัญโญ) วัดสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๑๓. หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยท่านพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี) วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑๔. ปัญหา ๑๐๘ โดยพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดป่าสุนันทวนาราม อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
๑๕. เสี่ยงธรรมจากธรรมชาติ-ธรรมกำมือเดียว โดยพระภิกษุบัวใต้น้ำ ศูนย์-ธรรมะสัจจะ- วิมานทอง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี
๑๖. บทเทศนาและคู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยพระครูพรหมญาณวิกรม (บุญรอด ปัญญาโร) ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา กองศาสนศึกษา กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๓๑
๑๗. วิมุตติปฏิบัติปา และวิธีแห่งความรู้แจ้ง ของพระภิกษุปราโมทย์ ปาโมชโช (ปราโมทย์ สันตยากร) ที่พักสงฆ์สวนโพธิญาณอรัญวาสี ตำบลหนองตากยา อำเภอกำมะกา จังหวัดกาญจนบุรี
๑๘. ปรมัตถธรรมสังเขป, พระอภิธรรมในชีวิตประจำวันและตอบปัญหาธรรมของท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ มุลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา กรุงเทพฯ
๑๙. เหตุใดผมจึงศึกษาธรรม โดย โกวิท อมาตยกุล มูลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา กรุงเทพฯ
๒๐. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ โดย วรณสิทธิ ไททยะเสวี มูลนิธิแนบมหานีรานนท์ จังหวัดนครปฐม
๒๑. คู่มือการศึกษาพระพุทธศาสนาพื้นฐาน โดย วรณสิทธิ ไททยะเสวี และหลักของวิปัสสนาโดยสังเขป โดยท่านอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ ของมูลนิธิแนบมหานีรานนท์ จังหวัดนครปฐม
๒๒. เอกสารแนะนำการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น ความรู้เรื่องวิปัสสนาและมหาสติ-ปัฏฐานสูตร โดย สรรค์ชัย พรหมฤาษี
๒๓. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ โดยพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ พ.ศ.๒๕๔๖
๒๔. มรรคาแห่งปัญญา รวบรวมและเรียบเรียงโดย ลูกศิษย์พระตถาคต พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๔๗
๒๕. ภาพสื่อการสอน ภาพสมมุติปรมัตถธรรม ๔ มูลนิธิปริญาธรรม วัดสังเวชวิศยาราม บางลำภู กรุงเทพฯ

เจริญสติ

☼ “ทุกข์ เป็นผลของ มี (มีจึงทุกข์)
สมุทัย เป็นผลของ ออยากมี (ปรุงแต่ง)
นิโรธ เป็นผลของ ไม่มี
มรรค เป็นผลของ การทำให้ไม่มี (ไม่มีอดีต-อนาคต)

☼ มี เป็นเหตุของ ทุกข์ (ทุกข์เพราะมี)
ออยากมี เป็นเหตุของ สมุทัย
ไม่มี เป็นเหตุของ นิโรธ
การทำให้ไม่มี เป็นเหตุของ มรรค

☼ เมื่อไม่มี “ออยากมี” ก็ไม่มีเหตุของทุกข์ และไม่มีผลให้เป็นที่
ทุกข์ ฉะนั้น เมื่อไม่ปรุงแต่ง (จิต-เจตสิก-รูป)
คือไม่อยู่กับอดีต (ความจำ) อนาคต (ความคิดนึก)
รู้ตัวอยู่กับปัจจุบันอารมณ์
คือการมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ทุกข์ก็ไม่มีนั่นเอง

สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์



คติธรรม

ความคิด ทำให้ทุกข์ คนเราทุกข์เพราะคิด
อย่าเข้าไปอยู่ในความคิด ให้ออกจากความคิด
ให้รู้คิด คิดเป็นหนู รู้เป็นแมว
รู้คิดแล้ว ให้ดูคิด และให้เห็นคิด
เห็นคิดแล้ว ไม่ทุกข์

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ผู้รู้ไม่คิด
รู้แล้ว ไม่ต้องคิด

ผู้คิดยังไม่รู้
ก็เกิดปัญญา

หลวงปู่ดุลย์ อตุโล

หันทะทานิ อามันตะยามิโว ภิกขะเว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า

วะยะธัมมา สังขารา สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ เธอทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมาวาจา นี้เป็นวาจาครั้งสุดท้ายของตถาคต

(พระพุทธวจนะ)

พระพทพจน์

“อิระ เจนัง วิตสติ สัทธัมมัสสะ นิยามักัง”

“ถ้าท่านพลาดโศดาปัตติมรรค คือ ความแน่นอนแห่งพระสัทธรรม
ในศาสนานี้ แปลว่าถ้าท่านพลาดจากสัทธรรมนิยาม อริยมรรคมีองค์แปด ไม่
สามารถทำให้อริยมรรคมีองค์แปดประชุมกันได้ จะต้องเดือดร้อนใจในภาย
หลัง ลึนกาลนาน

เหมือนนายวานิช ชื่อ เสรีวะ ผู้นี้ ฉะนั้น

เมื่อท่านละความเพียร คือไม่บรรลु ไม่พากเพียรต่อไป

“จิริง ตฺวัง อะนุ ตปเปสิ” ท่านจะเศร้าโศกคือ ไร้ที่อยู่ตลอดกาล
ซึ่งว่าจะเดือดร้อนใจในภายหลัง จะลำบาก เพราะเป็นผู้ละความเพียร คือ
เป็นผู้พลาดอริยมรรค เหมือนนายวานิช ชื่อว่าเสรีวะ ผู้นี้

เมื่อก่อนนายวานิชชื่อว่าเสรีวะ ได้ถาดทองมีค่าแสนหนึ่ง ไม่ทำ
ความเพียร เพื่อถือเอาถาดทองนั้น ต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง ฉันทิด

แม้เธอก็ฉันทิดเหมือนกัน เมื่อไม่บรรลุอริยมรรค เช่นกับถาดทองที่
เขาเตรียมให้ในศาสนานี้ ถ้าไม่ได้เพราะละความเพียรเสีย เป็นผู้เสื่อมรอบ
เสียจากอริยมรรค จะต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง ตลอดกาลนาน

ถ้าท่านจะไม่ละความเพียรไซ้ จะได้โลกุตระธรรมในศาสนา
ของเรา เหมือนกับนายวานิชผู้เป็นบัณฑิตได้ถาดทอง ฉะนั้น

นายวานิชเสรีวะคือ เทวทัต ส่วนนายวานิชผู้เป็นบัณฑิต คือ เรา
ตถาคต”



รายชื่อผู้มีจิตศรัทธาร่วมพิมพ์ มนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๒

บริจาคผ่านคุณสุวัฒน์-คุณจงถนอม พิทักษ์วงษ์ จังหวัดปทุมธานี

คุณกิตติศักดิ์-คุณสุชีรา จิรวัดนานนธ์ และครอบครัว เจ้าของและผู้จัดการ ร้านบางไผ่มอเตอร์ ตลาดสี่มุมเมืองรังสิต อุทิศให้ญาติผู้ล่วงลับ	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณวิเชียร-คุณศรีสุรางค์ สินชัยโรจน์กุล และครอบครัว อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๒,๐๐๐ บาท
คุณพิศิษฐ์-คุณวารภรณ์ ศุขรัตน์ อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๒,๐๐๐ บาท
คุณแม่อนงค์ เถกิงศรี	๑,๐๐๐ บาท
พ.ท. นิคม-คุณอรุณวดี อุดมเลิศวนสิน และบุตรอุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑,๐๐๐ บาท
พ.ต.ท.อุตรา-คุณศรีสุรางค์ ขอมเจริญ และบุตร อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑,๐๐๐ บาท
ร้านช่างเฮงคำข้าว ตลาดสี่มุมเมืองรังสิต อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑,๐๐๐ บาท
คุณไพจิตร-คุณโกสุม คงเจริญ และบุตรอุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑,๐๐๐ บาท
คุณสุแทน-คุณชม้อย สกุลา และบุตรอุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑,๐๐๐ บาท
คุณฉัตรริน-คุณรุ่งทิวา-ด.ญ.ขวัญข้าว เพียรธรรม	๑,๐๐๐ บาท
คุณวิโรจน์-คุณวิราภรณ์ พิทักษ์ธีระธรรม และบุตร	๑,๐๐๐ บาท
ร.ต.สุนทร-คุณเนงเยาว์ ไหวพริบ และครอบครัว อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑,๐๐๐ บาท
คุณเสมอ-คุณสุนันทา ต้นติวงษ์ และครอบครัว- คุณฉัฐวรารม อนิวัฒนานนธ์ และครอบครัว อุทิศให้คุณพ่อเค็งคัง- คุณแม่คู่อัจฉริย แซ่ตั้ง	๑,๐๐๐ บาท
น.อ.ทวีข ศรีสุขสวัสดิ์ อุทิศให้บิดา-มารดา และร.ต.หญิงรัญจวน ศรีสุขสวัสดิ์	๑,๐๐๐ บาท
อาจารย์เพ็ญจันทร์ ศรีสุขสวัสดิ์ มหาวิทยาลัยบูรพา บางแสน อุทิศให้บิดา-มารดา และญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๓,๐๐๐ บาท
คุณจุมลิน-คุณนฤมล-คุณสิริพร-ด.ญ.นภาพร ศุภการนิมิต	๑,๐๐๐ บาท
คุณอร่าม-คุณพรจิตร ต้นเจริญ-คุณพัชรีดา สุริยกุล ณ อยุธยา	๑,๐๐๐ บาท
พ.ท.จรัส-ร.ต.หญิงจิตฤดี เมธีธำรง-คุณแม่ถนอม พูลพันธ์	๙๐๐ บาท
คุณแม่สมบัติ-ผศ.วีระ-ผศ.พวงผกา ประเสริฐศิลป์	๖๐๐ บาท
คุณสุภาวะ โรจนกร-คุณวิไล รสมาลา-คุณสุพัตรา ฉายประเสริฐ	๓๐๐ บาท
คุณเกษภา-คุณสมถวิล สิงห์อรุณ และครอบครัว	๕๐๐ บาท

คุณปภัตสร-คุณฉวีวรรณ สยามนิกร และครอบครัว	๕๐๐	บาท
พล.ต.ต.เดชา-คุณอินทรา ไคยฤทธิ	๕๐๐	บาท
คุณบุญทัน-คุณชวนพิศ บุญศาสตร์ และบุตร	๕๐๐	บาท
คุณสุภา-คุณศิริพงษ์-คุณพัชรินทร์ อาหารนิวัฒน์ และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณเจริญ-คุณอุบลศรี เสริมวิทย์ภิญโญ และครอบครัว		
อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๕๐๐	บาท
คุณนริศ-คุณรุ่งอรุณ-คุณฉัฐนรี ตรณโนภาส	๕๐๐	บาท
คุณชาญณรงค์-คุณอาภรณ์-คุณนุ้ย-คุณหนุ่ม ยงพาณิชย์	๕๐๐	บาท
คุณหมูน กิตติเกียรติกำจร และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณมณีพร(บัวน้อย) เนียมเที่ยง และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณสมลักษณ์ พูนสวัสดิ์พงศ์ และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณกรวิไล เขียวยาสัตว์-คุณจิราณัฐวัฒน์ ณรงค์	๒๐๐	บาท
คุณจินตารัตน์ สุวิกรม และครอบครัว อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๓๐๐	บาท
ร้านนกของชำ ตลาดสี่มุมเมืองรังสิต	๓๐๐	บาท
คุณไพเราะ ไชยมงคล และครอบครัว	๒๐๐	บาท
คุณจินตนา-คุณมานิตย์-คุณฉันท-คุณนพดล อารียวรรณสกุล	๒๐๐	บาท
คุณวิชัย-คุณฉวีวรรณ เขี่ยมศุภโชค และครอบครัว	๒๐๐	บาท
คุณประเทือง-คุณปัทมา-น้องปาน เข็มอนุสุข	๒๐๐	บาท
คุณสมักร ทวีพรกิจกุล ตลาดสี่มุมเมืองรังสิต	๒๐๐	บาท
คุณเอนก-คุณบัวผืน-คุณวุ้น-คุณวินัย-คุณอานนท์ ทองพูล	๒๐๐	บาท
คุณศศิณา มั่นเกิด และครอบครัว	๒๐๐	บาท
พ.อ.วีระพงษ์-คุณวราภรณ์ สุทธิวงศ์-ด.ช.ธีระศักดิ์ วงศ์บาท	๒๐๐	บาท
คุณบุญทิวี โพธิ์กลาง และครอบครัว	๒๐๐	บาท
คุณป่าแก้ว-คุณจำรัส-คุณปภัตสร จันทระประทักษ์ และครอบครัว	๒๐๐	บาท
คุณชนิษฐา ทองหยด-คุณชลลดา ชูดอก	๒๐๐	บาท
คุณกาญจนา ชูพินิจ อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๒๐๐	บาท
คุณกนก ชูพินิจ อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑,๐๐๐	บาท
คุณอำนวยการ-คุณจินตนา กุลนาพันธ์ และครอบครัว อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑๐๐	บาท
คุณไพโรจน์-คุณเสริมสุข ชูแก้ว อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑๐๐	บาท
คุณก่อเกียรติ-คุณอำพรรณ เพชรล้ำ อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑๐๐	บาท
คุณสุธัน สัตระกุลศิลป์ และครอบครัว อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๕๐๐	บาท

คุณพ่อแก๊งเซี่ยะ แซ่เอา-คุณสมศรี รัชชรัตน์ไพศาล อุทิศให้คุณแม่วไล แซ่เฮง	๑๐๐	บาท
คุณทองพูล-คุณทองแดง ธรรมชาติ	๑๐๐	บาท
คุณจิราพร สมปรีดา และครอบครัว	๑๐๐	บาท
คุณณัฐชิตา จิตอารีย์ และครอบครัว	๑๐๐	บาท
คุณประสิทธิ์-คุณทองรา ไทยสา และครอบครัว	๑๐๐	บาท
น.อ.วีระ-คุณนิยาธร สุนนศิษย์	๑๐๐	บาท
พระภิกษุอุทัย ศรีราตรี วัดหนองโก อ.ท่าชนะ สุราษฎร์ธานี	๕๐	บาท
คุณสุวรรณ-คุณสมจิต ต้วงพรหม และครอบครัว	๕๐	บาท
คุณสัววัฒน์-คุณจงถนอม-คุณพรรณศิริ-คุณกึ่งกาญจน์-คุณพงศธร พิทักษ์วงษ์ อุทิศให้บุพการีแม่ชีเชื้อ เขียวสุวรรณ คุณพ่อถาวร-ร.ท.สุวิทย์ พิทักษ์วงษ์ คุณพ่อทองเจือ ปานสมบุญ และญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๒๑,๔๕๐	บาท

บริจาคผ่านสายบุญนักเรียนนายอำเภอ รุ่น ๓๔ พ.ศ.๒๕๖๖

คุณสุวรรณ-คุณจงกลณี-คุณวิรัชบุญ-คุณจิตสุวรรณ กล่าวสุนทร อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๕,๐๐๐	บาท
คุณเดชรัฐ-คุณอนงค์ สิมศิริ และครอบครัว พร้อมทั้งข้าราชการ ส่วนประสานราชการ กรมการปกครอง	๔,๐๐๐	บาท
คุณวิเชียร-คุณปราณี-ต.ญ.วิลาสิณี-วรรณัท ปิยะวารการ	๒,๐๐๐	บาท
คุณบุญมา-คุณนันทรีย์ อินทรภาณี และครอบครัว อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑,๐๐๐	บาท
คุณสัววัฒน์ ไทศรีวิชัย พร้อมทั้งคุณนายและครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณกิติ-คุณผ่องฉวี ซาลี	๑,๐๐๐	บาท
คุณชัชฎภักย์-คุณรัตนา บัวกระจาย	๑,๐๐๐	บาท
คุณณัฐวุฒิ อยู่สมบุญ	๑,๐๐๐	บาท
คุณบุญมี วิจิตรมาลา พร้อมทั้งคุณนายและครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณประติษฐ์-คุณอุษา กิ่งไก่อ	๕๐๐	บาท
คุณอานนท์-คุณอัมพิกา กิตติคุณไพโรจน์	๕๐๐	บาท
คุณสามารถ วราดิศัย	๕๐๐	บาท
คุณจุมพล ม่วงทอง	๕๐๐	บาท
คุณสมศักดิ์ เหมทานนท์	๕๐๐	บาท
คุณฉัตรป้อง ฉัตรภูติ	๕๐๐	บาท

คุณอำนวย จงแจ่มใส	๕๐๐	บาท
คุณโสภา เครือจันทร์ (เสมียนตรา อ.คลองท่อม กระบี่)	๓๐๐	บาท

บริจาคผ่านคุณจงดนอม พิทักษ์วงษ์ จังหวัดปทุมธานี

คุณจินตนา จันทรมาน และครอบครัว อุทิศให้ น.ต.อนันต์ จันทรมาน และญาติๆ ผู้ล่วงลับ	๒,๕๐๐	บาท
คุณสนอง-คุณรอดขวัญ-ด.ช.ทวีทอง เชื้อไทย	๑,๕๐๐	บาท
พล.อ.ต.รังสิต-คุณบุสรินทร์ พิรุณสาร และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณเสกสม-คุณกาญจนา-ด.ช.ตวันชัย-ตมัญญ์ ดินชู	๑,๐๐๐	บาท
คุณอำนวย-คุณสุนีย์ นิ่มกุล และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณบัวทอง-คุณเสียง จันท์คำ และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณฮวด-คุณเอ็ง ก็ประเสริฐพงศ์ และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณสุนทร-คุณสุพิศ ก็ประเสริฐพงศ์ และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณการุณ-คุณศิริกัญท์ พริยาน และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณสมเกียรติ-คุณวาสนา นาคเงินทอง และครอบครัว อุทิศให้เจ้าอากาศตรีบุญฤทธิ์ นาคเงินทอง	๓๐๐	บาท
น.อ.วิทยา-คุณเฟื่องเพชร เจริญผล และครอบครัว	๒๕๐	บาท
คุณชจิต-คุณสุจิตรา-คุณจิรยุทธ-จิดดา หมู่ดี	๕๐๐	บาท
พ.ต.ภานุพงศ์-คุณผ่องศรี โสภากาศ	๒๕๐	บาท
คุณพงษ์ศักดิ์-คุณจรรยา เศรษฐธรรางกูร	๒๕๐	บาท
คุณโชติกา สร้อยทองคำ	๒๕๐	บาท
คุณพิมพ์พรธม ชูสุวรรณ และครอบครัว อุทิศให้ พ.อ.อ.เมธี ชูสุวรรณ	๒๐๐	บาท
คุณณิชาภัทร กิจวิทยกุล	๒๐๐	บาท
คุณยงยุทธ-คุณสำรวย มั่นบุปผชาติ	๒๐๐	บาท
คุณชนิษฐ์ ควารพันธ์	๑๐๐	บาท

บริจาคผ่านคุณพรรณศิริ-คุณกิงกาญจน์ พิทักษ์วงษ์ กรุงเทพฯ

คุณละม่อม-คุณจินฎาพงศ์ ฤทธิ์เรืองเดช- คุณสเรีयरพงศ์-คุณพรรณศิริ ฤทธิ์เรืองเดช	๕๐๐	บาท
คุณวิจารณ์ จันดาประดิษฐ์ และครอบครัว	๓๐๐	บาท
จ.ส.อ.สมชาย-คุณเสาวลักษณ์ สัมพันธ์	๒๕๐	บาท
คุณทวีสิน-คุณกิงกาญจน์ จันดาประเสริฐ และครอบครัว อุทิศให้คุณพ่อเจียน-คุณแม่ลวด จันดาประดิษฐ์	๒๐๐	บาท

คุณมวย รุ่งมณี และครอบครัว อุทิศให้คุณยายชม สามเพชรเจริญ	๒๐๐ บาท
คุณสำราญ-คุณสมพร สัมพันธ์ และครอบครัว	๑๐๐ บาท
คุณศักดิ์ชัย บุษวนากุล	๑๐๐ บาท
คุณทองใบ บุตรวงษ์	๑๐๐ บาท
คุณภัสสรดา-คุณนันทน์ภัส บุตรวงษ์	๑๐๐ บาท
ด.ญ.เกศวสา-ด.ญ.ณัฐหทัย ประภาเสถียร	๑๐๐ บาท
คุณลาวัลย์ มฤคทัต	๑๐๐ บาท
คุณอัจฉรา จันทรฉายะ	๑๐๐ บาท
คุณวิษณุ มีศรีเอี่ยม	๒๐๐ บาท
คุณสุรัตน์ ฤทธิเดช	๑๐๐ บาท
คุณเกียรติศักดิ์ ลำลิปัน	๒๐๐ บาท
คุณชญาศักดิ์-คุณวันดี อรุณแสงมณี	๑๐๐ บาท
คุณสุภชัย ทองวัน-คุณพัฒนา ถิ่นโสภณ-ด.ช.ชัยมงคล เขียวชม	
รวม ๓ รายๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน	๑๕๐ บาท
คุณณัฐพันธ์ พูลเพิ่ม	๑๐๐ บาท

บริจาคผ่านคุณพงศธร พิทักษ์วงษ์ กรมบังคับคดี กรุงเทพฯ

คุณนพดล-ด.ช.ภูวดล-ธราดล สีตะปะคล	๕๐๐ บาท
คุณสมศักดิ์ ทรราชคุณาชัย และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณพีระ อัครวัตร และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณไพฑูรย์-คุณสมร-คุณสุริยะ กองศรีมา	๑,๐๐๐ บาท
คุณเชษฐัฐชฎิล กาญจนอุดมการ	๕๐๐ บาท
คุณวรพรรณ พูลทองคำ และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
คุณภัทรา อยู่สำราญสุข และครอบครัว	๑,๒๕๐ บาท
คุณกัณฑ์ เสตะพันธ์ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณณัฐฉัตร ฉัตรเล็ก อุทิศให้คุณอัมพิกา ฉัตรเล็ก	๕๐๐ บาท
คุณมณฑนา เลหาธนาพม	๕๐๐ บาท
คุณทรายทอง เลหาธนาพม	๕๐๐ บาท
คุณชুমพล เลหาธนาพม	๕๐๐ บาท
คุณวรนุช ไกรสุตรังค์	๕๐๐ บาท
คุณวนิดา แซ่มพวงงาม	๕๐๐ บาท
คุณเรืองชัย พาเจริญ	๕๐๐ บาท

คุณกฤษดา ทาจิณา	๕๐๐	บาท
คุณพงศ์พิพัฒน์ ทัดคนโกวิท	๔๕๐	บาท
คุณวิเชียร ทรายทอง	๔๐๐	บาท
คุณพรรณธิพา วจนานวัช	๓๐๐	บาท
คุณประธาน เปี่ยมปิ่นวงศ์	๒๕๐	บาท
คุณทิวา บรรเทากุล	๒๕๐	บาท
คุณวิสาข์ อุ่มใจ	๒๕๐	บาท
คุณประมวล ยืนยง	๒๐๐	บาท
คุณสกล ฤทธิแผลง	๒๐๐	บาท
คุณสมศักดิ์-คุณระเบียบ-ด.ช.รัฐพงษ์ ธวัชพงศ์ธร	๑๕๐	บาท
คุณกฤษฎิน มณีพรหม	๑๕๐	บาท
คุณวารุณี กนิษฐนาคะ	๑๕๐	บาท
คุณเวสันตร์ วิทยศิริ	๑๐๐	บาท

คุณเมธี อาชามาส คุณสัมพันธ์ แสงวงผล คุณอภิเทพ วัฒนานนท์
 คุณคำธณ สุขบาล คุณมานพ ธรรมเนียม ด.ต.บุญธรรม ภาพสุวรรณ
 คุณนุชนาถ บุตรสงเคราะห์ คุณสุนีย์ วรรณ้อย คุณเจษฎา จอมคำสิงห์
 คุณบังอร ฝอยทอง คุณวรกานต์ คำพิภาค คุณบุปผา-คุณกิตติมา สุนทรวิช
 คุณจิรวัดณ์-คุณธนิศนาฏ-ด.ช.นราทร พรวุฒิกุล คุณนิศานาถ สุขณิสี
 คุณวาสนา จันทร ด.ญ.นิชาภัทร พงศ์พัฒนากร คุณณิชากร พงศ์พัฒนานุรักษ์
 คุณพัชรียา ผลดี คุณอรพินธ์ ชื่นเบิกบาน คุณตี๋ ชาญณรงค์ คุณดวงใจ ชาญณรงค์
 คุณโชติวัฒนา พรหมวงศ์ รวม ๒๒ รายๆ ละ ๕๐ บาท ๑,๑๐๐ บาท

บริจาคผ่านคุณพิศมัย คำเลิศ ตลาดสี่มุมเมืองรังสิต

คุณพิศมัย คำเลิศ และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณประเสริฐ พุทระกะ	๑๐๐	บาท
คุณนฤมล แซ่ตั้ง	๑๐๐	บาท
ด.ญ.สุภาวดี หาญสุวรรณ	๑๐๐	บาท
คุณพิณทิพย์-คุณพิศิษฐ์-คุณพีระดา พิษญาพงศ์	๑๐๐	บาท
คุณอรุณี จันทรอำพล และครอบครัว	๑๐๐	บาท
คุณปราณี ไทวิศิษฐ์ชัย และครอบครัว	๑๐๐	บาท
ด.ญ.วณิชชา-ด.ช.ภาณุวัฒน์ ศรีเอี่ยม	๑๐๐	บาท

บริจาคผ่านคุณเหลี่ยม-คุณมาลี ทิมอินทร์ ตลาดสี่มุมเมืองรังสิต

คุณแม่กิมจู สุเมธโอฬาร คุณเหลี่ยม-คุณมาลี ทิมอินทร์	
และครอบครัว อุทิศให้คุณพ่ออำ สุเมธโอฬาร	๒๕๐ บาท
คุณสมเจต-คุณพรสุพัต ทุมไซ และครอบครัว	๒๕๐ บาท
คุณสุจิตร์-คุณนฤมล เวสุวรรณ และครอบครัว	๒๐๐ บาท
คุณจักรชัย-คุณศิวาพร เวสุวรรณ และครอบครัว	๒๐๐ บาท
คุณจิตระประไพ ช่างเก็บ	๑๐๐ บาท
คุณจันทร์สมร อมราภิบาล-คุณจรัส ช่องกล้า	๑๐๐ บาท

บริจาคผ่านร.ต.หญิงศิริพร บุรณนิต กรุงเทพฯ

ร.ต.หญิงศิริพร บุรณนิต อุทิศให้พ่อแจ้ง-	
คุณแม่บุญนาถ บุรณนิต และญาติ ๆ	๕๐๐ บาท
คุณบุญมา-คุณสุดแสน-คุณบุญยศมาศ เทียนเรียว	
อุทิศให้คุณพ่อสายบัว-คุณแม่ฉวี แยมสว่าง และญาติ ๆ	๕๐๐ บาท
น.ท.ธนัด-คุณสังวาลย์ สนิทกลาง อุทิศให้คุณพ่อไปล์-	
คุณแม่ศรี สนิทกลาง คุณพ่อสิทธิ์-คุณแม่ห่ม สุขมาศและญาติ ๆ	๕๐๐ บาท
น.ท.ไพรินทร์-น.ท.หญิงทัศนพร-คุณณัฐพันธุ์ ฟอวงศ์ อุทิศให้	
คุณแม่ฉาย เดชจรัสศรี และญาติ ๆ	๕๐๐ บาท
คุณธันยรัชฎ์ พรหมเกื้อ อุทิศให้คุณพ่อพา พรหมเกื้อ และญาติ ๆ	๕๐๐ บาท
คุณวิภัทร เขมาสิทธิ์ อุทิศให้คุณพ่ออาตุ แซ่แต้ และญาติ ๆ	๕๐๐ บาท
คุณชาญ-คุณอรนุช จันผกา อุทิศให้คุณพ่อคง-คุณแม่ทองดี จันผกา	
คุณพ่อพรหม-คุณแม่น้อย ภูริคำ และญาติ ๆ	๕๐๐ บาท
น.ท.วิเชียร-ร.ต.หญิงจงกล บุญละเอียด	๒๕๐ บาท

บริจาคผ่านน.อ.บุญมี-น.อ.เปรมจิตต์ กิตตะคุปต์ กรุงเทพฯ

น.อ.บุญมี-น.อ.หญิงเปรมจิตต์ กิตตะคุปต์	๓๐๐ บาท
ร.ต.มนัส-คุณสมพร รุ่งงามฤกษ์	๕๐๐ บาท
ร.ต.ต.ชูศักดิ์ เทียบพลกรัง	๕๐๐ บาท
คุณเฉลิม พิพิธภันท์	๑๕๐ บาท
คุณเสริมสุข สวานฉิมพลี	๑๐๐ บาท
น.อ.โสภณ ทองคำ	๑๐๐ บาท
น.ท.สมชาย ฝั่งกัน	๑๐๐ บาท

คุณเชิด-คุณวิไลวรรณ ชูเกียรติยศ	๑๐๐	บาท
คุณเตรียม-คุณวรรณา สุ่มหเสนีโต	๑๐๐	บาท
คุณจรรยา เถาว์ทอง	๑๐๐	บาท
คุณจิต สวนฉิมพลี	๑๐๐	บาท
น.อ.สมาน-คุณศรีสุวรรณ ถมปัด	๑๐๐	บาท
น.อ.สำเภา-คุณประไพฯ	๑๐๐	บาท
คุณณรงค์-คุณสุมาลีฯ	๑๐๐	บาท
ร.ต.อาทิตย์-น.อ.หญิง พูนศรี วัฒนางกูร	๑๐๐	บาท
คุณประมวล-คุณแกละฯ	๑๐๐	บาท
คุณประคอง วงษ์แก้วกุล	๕๐	บาท
คุณนงนุช บุญสำน	๕๐	บาท

บริจาคผ่านคุณแม่ทองปาน ปานสมบุญ จังหวัดชัยนาท

คุณแม่ทองปาน ปานสมบุญ		
อุทิศให้คุณพ่อทองเจือ ปานสมบุญและญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๓๐๐	บาท
คุณโกสุภภ์ เทพรัตน์	๓๐๐	บาท
คุณอุษา แต่งฉำ	๓๐๐	บาท
คุณทองยิ้ม แต่งฉำ	๓๐๐	บาท
คุณอำนาจ-คุณจรรยาพร-จารุกร-นราธร จันทร์กลิ่น	๓๐๐	บาท
คุณพวงเพชร-จิราวรรณ เวชธัญญะกุล	๓๐๐	บาท
คุณประจวบ-คุณจำปี อยู่คง	๕๐๐	บาท
คุณภิรมย์-คุณจันทร์เพ็ญ โล่ห์ชัยะกุล	๕๐๐	บาท
คุณชื่นจิตร พานิชพันธ์ อุทิศให้คุณแก้ว พานิชพันธ์	๑๐๐	บาท
คุณบรรจง พานิชพันธ์ อุทิศให้คุณสุชัย พานิชพันธ์	๑๐๐	บาท
คุณประไพ จุลเนตร	๑๐๐	บาท
คุณมาลี วิทยาศาสตร์	๒๐๐	บาท
คุณบุญชู สังข์พิทักษ์	๑๐๐	บาท
คุณทองพูน เดชรักษา	๑๐๐	บาท
คุณเอนก-คุณวันเพ็ญ เตชะสุวรรณ	๑๐๐	บาท
คุณเซน-คุณอัจฉรา-คุณศุภณัฐ ปานสมบุญ	๒๕๐	บาท
คุณวัลลภ-คุณสายสุนีย์ ปานสมบุญ	๑๐๐	บาท

คุณธิตี-คุณฉัตรวดี-คุณธนัชชา อธิยาจิรกุล	๕๐๐	บาท
คุณวิโรจน์-คุณจงรัก ปานสมบุญ และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณขวัญตา-น้ำตาล ปานสมบุญ และครอบครัว	๕๐	บาท
คุณประดิษฐ์-คุณพัชนี แสงขำ และครอบครัว	๒๕๐	บาท
คุณนิกร-คุณเตือนใจ โตจิ้นและครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณบำเพ็ญ-คุณอำพรพรณ น่วมุระณะ-คุณสุจิตรา จันทร์วิสุทธิ และครอบครัว	๕๐๐	บาท

บริจาคผ่านคุณสุภาณี สายันต์ จังหวัดกำแพงเพชร

คุณสุภาณี-คุณกานต์สินี สายันต์	๕,๐๐๐	บาท
คุณมานพ-คุณอรษา อภิรมย์วิไลชัย	๕๐๐	บาท
คุณอรพินท์ น่วมภา	๕๐๐	บาท
คุณเนตร-คุณตรุณี พิบูลนฤตม	๒๐๐	บาท
คุณทัศนีย์ แก้วหินลาย	๑๐๐	บาท
คุณสุภิตรา ตันศลารักษ์	๒๐๐	บาท
คุณเอนก มัธยม และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณสมบุรณ์ ลีวอินทร์	๑๐๐	บาท
คุณดำรงค์-คุณฐาปณี-แบงค์-โบนัส คล้ายแดง อุทิศให้คุณพ่อหมื่นๆ และญาติๆ	๑๐๐	บาท

บริจาคผ่านคุณวิภา พัทธ์กษวงษ์ กรุงเทพฯ

คุณแม่ศิริ-คุณสุวรรณ-คุณวิภา พัทธ์กษวงษ์ อุทิศให้แม่ชีเชื้อ เขียวสุวรรณ คุณพ่อถาวร-ร.ท.สุวิทย์ พัทธ์กษวงษ์ และญาติๆ ผู้ล่วงลับ	๒,๕๐๐	บาท
คุณวุฒิชัย เกียรติกมลวงค์	๑,๐๐๐	บาท
ด.ช.ธนิตว์-ด.ญ.กมลชนก เกียรติกมลวงค์	๑,๕๐๐	บาท
คุณชนากานต์ ธรรมปัญญา	๕๐๐	บาท
คุณสมพล รัตนนาคินทร์-คุณพิไลวรรณ ฉัตรชัยกิจจจร	๔๕๐	บาท
ด.ช.อินทัช ทัศนสูงเนิน	๒๐๐	บาท
คุณสวัสดิ์ มีดำเนน และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณรุ่งนภา ประเสริฐวงษา	๒๐๐	บาท
คุณแม่ชิต บิดานิล	๒๐๐	บาท

บริจาคผ่านด.ต.สมศักดิ์-คุณสุกัญญา กล่อมเกลา จังหวัดชัยนาท

พระอธิการปรัชญา อัครธัมโม (กุลวานิช) วัดเกาะแก้ว	๕๐๐ บาท
คุณสำเร็จ-คุณบุญชู สนสง	๕๐๐ บาท
คุณทองย้อย เมฆศาสตร์	๑๕๐ บาท
คุณประเทือง อ่อนสำลี	๑๐๐ บาท
คุณเจื่อน อยู่เจริญ	๑๐๐ บาท
คุณจันทร์ โตพิมพ์	๑๐๐ บาท
คุณประจวบ อยู่สำลี	๑๐๐ บาท
คุณลี้ม บุญจู้	๑๐๐ บาท
คุณเล็ก ทับโพธิ์	๑๐๐ บาท
คุณแทนง คุ่มภักดี	๑๐๐ บาท
คุณรวง-คุณมาลัย บุญเมือง	๑๐๐ บาท
คุณลี้ม ศรีกล่อม	๑๐๐ บาท
คุณท้วม-คุณสนม แสงทับ	๑๐๐ บาท
คุณเล่า ซีเจ็ก	๑๐๐ บาท
คุณสังวาลย์ คงดี	๑๐๐ บาท
คุณจิ้น โตพิมพ์	๑๐๐ บาท
คุณชื่น บานเย็น	๑๐๐ บาท
คุณแบงค์ อ่อนสำลี-คุณรังษี ลิ้มพงษ์กุล-คุณสมพงษ์ ม่วงแก้ว- คุณพอน ไทยสวัสดิ์-คุณเชิด สำลี-คุณระบาย สอนแปรม และคุณเทิ้ม ไทยยิ้ม รวม ๗ รายๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน	๓๕๐ บาท
คุณเอี้ย นาชัยพูล	๑๐๐ บาท
คุณกล้าย เดือนขวัญ	๑๐๐ บาท
คุณวุฒิ-คุณนวลนภา เบญจมาศ	๑๐๐ บาท
ร.ต.ต.เสมอ-คุณสุรางค์ ศิริจันทร์วางษ์	๑๐๐ บาท
คุณวีรวัฒน์-คุณละออง ไทยเขียว	๑๐๐ บาท
ด.ต.สมศักดิ์-นางสุกัญญา กล่อมเกลา พร้อมบุตรและญาติ	๕๐๐ บาท
คุณวีระชัย-คุณบุปผา พูลพันธ์	๑๐๐ บาท

บริจาคผ่านคุณนัยรัตน์....



ผู้มีจิตศรัทธาร่วมทุนพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขออุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษ ปู่ย่าตายาย บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ญาติสนิท มิตรสหายที่ล่วงลับไปแล้ว เจ้ากรรม นายเวร ทุกภพทุกชาติ ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอให้โศลกกรรม และตัดวิบากกรรมที่มีต่อกัน ด้วยเทอญ

รายการซื้อหนังสือที่จัดพิมพ์เผยแพร่แล้ว

ชุดท.พ.บัญชา ศิริไกร	ค่าส่งเล่มละ
- เทียวเมืองนรก	9 บาท
- เทียวเมืองสวรรค์	9 บาท
- วงเวียนกรรมของสัตว์โลก	9 บาท
- เส้นทางอริยะ	9 บาท
- ประวัติพระอรหันต์จี๊กง	7 บาท
- ปราภฏการณ์นรกคนเป็น	7 บาท
- บันทึกเทียวเมืองตายโหง	7 บาท
- ธรรมญาณ	7 บาท
- 7 อริยเจ้า	7 บาท
- สังสารวัฏ	7 บาท
- จะไปนิพพานไม่ใช่เรื่องยาก	7 บาท
- ร้อยขันธ์	7 บาท
- ตรัยรัตนกับเซ็น	9 บาท
- คัมภีร์กรรม 1	7 บาท
ชุด ช.วัฒนา	ค่าส่งเล่มละ
- บันทึกท่องนรกภูมิ	9 บาท
- แสงสว่างแห่งชีวิต	7 บาท
ชุด กฎแห่งกรรม ของ ท.เลียงพิบูลย์	ค่าส่งเล่มละ
- ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เล่ม 1, 2, 3	9 บาท
- ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เล่ม 4, 5, 6, 7	7 บาท
ชุด ทองทิว สุวรรณทัต	ค่าส่งเล่มละ
- วิญญาณมีจริงหรือ เล่ม 1-11 (เล่ม 2-4 หหมด)	7 บาท
ชุด ณรงค์ เสรีจินตกุล	ค่าส่งเล่มละ
- เล่ม 1 ท่องอเวจี	7 บาท
- เล่ม 2 เทวาไขปัญหา	7 บาท
- เล่ม 3 เสี่ยงจากสุขาวดี	7 บาท
- เล่ม 4 พระโพธิสัตว์มาโปรด	7 บาท
- เล่ม 5 โอวาทเทวา 1	7 บาท
- เล่ม 6 พระโอวาท - เขียมซีเจ้าแม่กวนอิม	7 บาท

ชุด ฌรรงค์ เสรีจินตกุล (ต่อ)

	ค่าส่งเล่มละ
- เล่ม 7 โอวาทเทวา 2	7 บาท
- เล่ม 8 เรื่องสั้นสอนใจ	7 บาท
- เล่ม 9 เสียงจากโลกทิพย์	7 บาท
- เล่ม 10 เรื่องสั้นจากจีน	7 บาท
- เล่ม 11 นิทานกฎแห่งกรรม	7 บาท
- เล่ม 12 70 ภาพกตัญญู	7 บาท
- เล่ม 13 พระคุณบิดามารดา	7 บาท
- เล่ม 14 ผลแห่งกรรม	7 บาท
- เล่ม 15 ทางสว่าง	7 บาท
- เล่ม 16 กำเนิดเขียน	7 บาท
- เล่ม 17 เสียงสวรรค์	7 บาท
- เล่ม 18 กรรมลิขิต	7 บาท

ชุด พระโพธิสัตว์กวนอิม

	ค่าส่งเล่มละ
- อภินิหารโปรดชาวโลก	7 บาท
- กำเนิดพระโพธิสัตว์กวนอิม (ท.พ.บัญญัติ ศิริไกร แปล)	7 บาท

ชุด สิริเทพ เทวภาพ

	ค่าส่งเล่มละ
- เล่ม 1 คัมภีร์ละกาม เล่ม 1	7 บาท
- เล่ม 2 คัมภีร์โปรดโลก	7 บาท
- เล่ม 3 พระสูตรพันเศวตหทัย	7 บาท
- เล่ม 4 คัมภีร์ละกาม เล่ม 2	7 บาท
- เล่ม 5 เทิดทูนตัวหนังสือ	7 บาท
- เล่ม 6 ตำนานพระโพธิสัตว์	7 บาท

ชุด นิมิตพิศวง ของคุณไพศาล แสนไชย

	ค่าส่งเล่มละ
- เล่ม 1 พระเจ้าตาเขียว	7 บาท
- เล่ม 2 ปราสาทหินเขาพนมรุ้ง	7 บาท
- เล่ม 3 หลวงปู่ทวด และพระธาตุดอยสุเทพ	7 บาท
- เล่ม 4 เจ้าแม่หมอนเกล้า	7 บาท
- เล่ม 5 ข้ามเวลามาในฝัน	7 บาท
- เล่ม 6 โยนกนคร	7 บาท
- เล่ม 7 พระธาตุกล่องข้าวน้อย และศึกบางระจัน	7 บาท
- เล่ม 8 พระเจ้าตนหลวง:พระธาตุศรีสองรัก:หลวงพ่อโสธร	7 บาท
- เล่ม 9 พระธาตุหริภุญชัย	7 บาท

ชุด นิมิตพิศวง ของคุณไพศาล แสนไชย (ต่อ)

- เล่ม 10 พระพุทธชินราช	7	บาท
- เล่ม 11 พระปฐมเจดีย์	7	บาท
- เล่ม 12 วัดพระพุทธบาทสี่รอย	7	บาท
- เล่ม 13 วัดพระพุทธบาทตากผ้า:พระธาตุพนม	7	บาท

ชุด มนุษย์เกิดมาทำไม? ของสุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์

- เล่ม 1 ว่าด้วยภาคปริยัติ	7	บาท
- เล่ม 2 ว่าด้วยภาคธรรมปฏิบัติสู่ธรรมปฏิบัติ	9	บาท
- เล่ม 3 ว่าด้วยภาคปกิณณกรรม (ถาม-ตอบปัญหาธรรมะฯ)	7	บาท

หนังสือเล่มอื่นๆ

- ชุดผลบุญผลกรรม เล่ม 1-3 (เล่ม 1,2 หหมด)	7	บาท
- ธรรมะจากต้นไม้ ของหลวงปู่ชา สุภัทโท		หหมด
- หลวงปู่ฝากไว้ ของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล	7	บาท
- คำสารภาพของวิญญูณบาป ของ น.พ.อาจันต์ บุญเกตุ	7	บาท
- โอวาทสี่ของท่านเหลียวฝาน มีสใจ แปล	7	บาท
- สุขสานดำ ของ พระ อ.บุญช่วย วิฑิตสาโร		หหมด
- หนังสือสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็น	7	บาท
- ประสบการณ์ในยมโลก ของพลโท สมาน วีระไวทยะ		หหมด
- ประวัติปิยะเขียนใจชื่อ	7	บาท
- การกินเจ และอาหารธรรมชาติ	7	บาท
- กินเจเว้นกรรม	7	บาท
- คิริมานนทสูตร	7	บาท
- ท่านถามเราตอบ	7	บาท
- ความถูกต้องคืออะไร		หหมด
- ผัก ผลไม้ ตำราพิเศษของเขียนฮั่วท้อ	7	บาท
- ชีวิตหนึ่งมีค่าคุณอนันต์ ท่านจ๊กงมหาเถระ 1-3	7	บาท
- แค่อ้อม	7	บาท
- พระสงฆ์คืออะไร	7	บาท
- พระกษัตริศรรากโพธิสัตว์	7	บาท
- ไตรรัตน์ 1-3	7	บาท
- มนุษย์ยังจะบริโภคเนื้อสัตว์อีกหรือ? หากรู้ว่า	7	บาท
- ก้าวย่างบิณฑบาต	9	บาท
- มหามงคลคาถา	7	บาท
- พุทธมนต์คาถา	7	บาท

ผู้ใดต้องการ มนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม 2 ติดต่อได้ที่

ทันตกิจคลินิก

ทันตแพทย์ บัญชา ศิริไกร (ธนาถ์ติสังจ่าย ปณ. ประตูน้ํา)
745/43-44 ถนนเพชรบุรี ปากซอยเพชรบุรี 19 เขตราชเทวี
กรุงเทพมหานคร 10400

โทร. 02-252-9484, 02-252-6297

ติดต่อได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 9.00-19.00 น. (เว้นวันอาทิตย์)

คุณนายรัตน์ ภัทสเศรษฐศิริ (ธนาถ์ติสังจ่าย ปณ. ยานนาวา)

383 ซอยสันติภาพ 1 ถนนทรัพย์สินพระยา

บางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

โทร. 02-268-1505, มือถือ 09-811-4437

โรงเจล้างเต็กตั้ง

236 ซอยอภากาศริม (ข้างอาคารแสดงสินค้ากรมพาณิชย์
สัมพันธ์) ถนนรัชดา แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพ
มหานคร 10900 โทร. 02-513-1056

ท่านที่ต้องการให้ส่งหนังสือทางไปรษณีย์
กรุณาส่งแสดมปีมาด้วย ค่าส่งเล่มละ 9 บาท

แจ้งข่าวการกุศล ปลดปล่อยชีวิตสัตว์

เนื่องในวันมาฆบูชา - วิสาขบูชา เป็นวันสำคัญทาง
พุทธศาสนา และวันที่ 5 ธันวาคม เป็นวันเฉลิมพระชนม
พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชฯ
ทางเราผู้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะได้จัดให้มีการปลดปล่อย
ไถ่ชีวิตโค-กระบือและสัตว์น้ำ หากท่านผู้ใดมีจิตเมตตา
ร่วมสร้างบุญกุศล โปรดส่งจดหมายพร้อมชื่อ สกุล, ที่อยู่ และ
ชื่อนาถิติในนามของดิฉัน ส่งจ่าย ปณ. ยานนาวา ตาม
ที่อยู่ข้างล่างนี้

คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ (ชื่อนาถิติส่งจ่าย ปณ.ยานนาวา)

383 ซอยสันติภาพ 1 ถนนทรัพย์ สีพระยา

บางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

โทร. 02-268-1505, มือถือ 09-811-4437

ท่านผู้ใดรวบรวมเงินครบ 1 ตัว(13,000บาท) ทางโรง
ฆ่าสัตว์ และกรมปศุสัตว์จะมีใบเสร็จรับเงินและใบอนุโมทนา
ส่งถึงท่านโดยตรง

จาก

นัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ

6 กันยายน 2547

