

# ອັດຕາ-ອັດຕາຢ



# อัตตา อัตตาช

ธรรมโอภาท

๗๑๑

พระวิสุทธิธัมมจริ

พระวิสุทธิสังวรเถร (หลวงพ่อเลี่ยม วิฑิตธมฺโม)

เรื่อง ; อัศจรรย์ อัศจรรย์

ISBN : ๙๗๔-๙๑๕๐๗-๘-๓

### สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์โดยไม่ได้รับอนุญาต

หากท่านใดประสงค์จัดทำเป็นธรรมบรณการ โปรดติดต่อขออนุญาต

เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง

ต.โนนผึ้ง

อ.วารินชำราบ

จ.อุบลราชธานี

โทรศัพท์ , โทรสาร ๐ - ๔๕๓๒ - ๒๗๒๙

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ๑๒ กันยายน ๒๕๔๖ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ วิทยาลัยอำนวยการพิมพ์ ๓๓๖-๓๓๘ ถนนผาแดง ต.ในเมือง

อ.เมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐ โทร. ๐๔๕-๒๔๐๖๙๒-๓

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน



พระโอสิทวิสิธฺยวรเถร (หลวงพ่อโอเลี่ยม วิจิตรมโน)

เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง

อำเภอวารินชำราบ

จังหวัดอุบลราชธานี



วัดหนองป่าพง Wat Nong Pah Pong

วารินชำราบ Warin Chamrab, Ubol 34190  
อุบลราชธานี THAILAND

## คำนำ

หนังสือเล่มนี้ รวบรวมจากโอวาทของหลวงพ่อบุญศรี วิสุทฺธิสังวรเถร ที่ท่านอบรมพระภิกษุ-สามเณร และญาติโยมในโอกาสต่าง ๆ เป็นโอวาทที่กระชับ และให้ความหมายที่ลึกซึ้ง

โดยปกติคนเราเมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บทางกาย แล้วไปรับการรักษาเยียวยาจากหมอ สิ่งที่มาขอให้มานั้นบางทีอาจจะเป็นยาขนานต่าง ๆ ก่อนอาหารบ้าง หลังอาหารบ้าง

หากจะเปรียบเทียบว่าหลวงพ่อบุญศรี ท่านเป็นหมอ ก็คงเป็นหมอรักษาโรคทางใจ และธรรมโอวาทที่หลวงพ่อบุญศรี เตือนสติ พระภิกษุ-สามเณรก็คือ ยาขนานต่าง ๆ เมื่อหมอให้ยามาแล้วยอมเป็นหน้าที่ของคนไข้เองที่จะต้องกินยา เพื่อรักษาโรคที่เกิดขึ้น นั่นคือการนำธรรมะไปพิจารณา เพื่อแก้ไขปัญหานั้น ๆ ด้วยตัวเอง เพราะถึงแม้ว่าหมอจะให้ยาถูกต้องกับโรค หากคนไข้ไม่ยอมกินยาและไม่ดูแลตัวเองให้ดี โรคที่เป็นอยู่ก็คงจะไม่หายเป็นแน่แท้

คณะศิษย์หวังว่าคำสอนของหลวงพ่อบุญศรี จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ใฝ่ธรรม ใฝ่เรียนรู้และใฝ่ปฏิบัติ เพื่อจะได้นำธรรมะประดุจโอสถไปเยียววารักษาโรคทางจิตของตน และแจกจ่ายต่อเพื่อนร่วมทุกข์ในโลก เป็นแนวทางในการดำเนินในชีวิตที่ดั่งงามต่อไป

คณะศิษย์

๑๒ กันยายน ๒๕๔๖

# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑. อัปปนาสมาธิ	๑
๒. เสรีจศึกแล้วฆ่าคนดี	๑๔
๓. มรรคจิต	๒๒
๔. วิปัสสนูปกิเลส	๓๘
๕. อัดตา อัดตาย	๔๖
๖. โภธิปักขิยธรรม	๖๖
๗. ปฏิบัติเพื่อปฏิบัติ	๗๘

## อัปปนาสมาธิ

วันนี้เป็นวันอาทิตย์ ขึ้น ๑๔ ค่ำเดือน ๙ ก็เป็นวันอุโบสถ วันเพ็ญ ๑๕ ค่ำเดือน ๙ ที่ได้สมาทาน ไม่ได้ไปไหน ก็ได้เดือนหนึ่งแล้ว เดือนเดียว ชีวิตสังขารของคนเราก็เปรียบเหมือนกับว่าโคที่เขาจูงไปเพื่อฆ่า เปรียบเทียบเหมือนกันกับหยดน้ำค้างที่อยู่ปลายหญ้าคา หรือเหมือนกับเทียนขี้ผึ้งที่ถูกแดดเผา ขี้ผึ้งถูกแดดมันก็มีแต่ความเสื่อม ความเสื่อมความสลายตัว หยดน้ำค้างก็เหมือนกัน พอถูกแสงอาทิตย์ก็เหือดแห้งหายไป โคที่เขาจูงไปเพื่อฆ่าก็ใกล้เข้าไปทุก ที ๆ ชีวิตกาลเวลานั้นก็เหมือนกัน เราก็พยายามทำให้ชีวิตสังขารที่เราถือว่าเป็นสมบัติล้ำค่าของเรานั้น มันต้องเข้าไปสู่จุดแห่งความแตกสลาย แต่ว่ามันจะไม่แตกสลายไปเฉย ๆ มันต้องมีลักษณะของการทรมาณด้วย



โรคภัยไข้เจ็บของสังขาร ไม่ได้เลือกคนหนุ่มคนแก่นะ เพราะว่าความตายนี้ ไม่ได้เลือกคนแก่ ไม่ได้เลือกคนหนุ่ม มีโอกาสตายได้เท่าเทียมกัน คนหนุ่มก็ตายได้ คนแก่ก็ตายได้ คนหนุ่มก็เป็นไข้ได้ คนแก่ก็เป็นไข้ได้เหมือนกัน ถึงว่าความตายมันเหมือนเงาตามตัว

เอาความเจ็บมาเป็นสิ่งสร้างปัญหาทรมาน แล้วก็เอาความคร่ำคร่าความไม่สะดวกสบายมาทรมาน มันทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายสมกับที่ท่านกล่าวว่า **ความแก่มันเป็นทุกข์ ความเจ็บมันเป็นทุกข์** สัจธรรมความจริงของเขาเป็นอย่างนั้น ความแก่มันเป็นทุกข์ แต่มันก็เป็นทุกข์แบบธรรมชาติ ความเจ็บมันเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ประจำสังขาร สังขารที่ยังมีประสาทการรับรู้มันก็ต้องมีการเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ใช่ประสาทเสื่อมประสาทมึนงง ถ้าประสาทยังมีความพร้อมอยู่ มันก็มีความเจ็บเป็นธรรมดา เจ็บมากเจ็บน้อยมันก็เป็นความรู้สึกของคนที่มีความรู้สึกวาง ถ้าวางได้มากความรู้สึกเจ็บมันก็น้อยลงไป ความทุกข์มันก็น้อยลงไป ถ้าวางไม่ได้ก็เจ็บมากก็ทุกข์มาก ความทุกข์เราก็ไม่ปรารถนาอีก แต่ว่าทุกข์ ประจำสังขารท่านเรียกว่า “กายิกทุกข์” ทุกข์กาย “เจตสิกทุกข์”





ทุกข์ใจ ทุกข์กายทุกข์ใจ สุขกายสุขใจ สุขกายก็ร่างกายอยู่ในสภาพเอื้ออำนวยต่อความต้องการ มีความคล่องตัวเข้มแข็ง มีภูมิต้านทาน คล่องตัวว่องไวในระดับกระเฉง นี้เรียกว่ามีความรู้สึกไม่มีทุกข์ แต่ความจริงมันก็มีทุกข์ประจำของมันอยู่สังขารมันต้องมีทุกข์นั้นแหละ ท่านกล่าวว่า “นิพัตถทุกข์” ทุกข์เนื่องนิตยคือ สภาพที่มีการถ่ายเทปวดอุจจาระปัสสาวะปวดอุจจาระปัสสาวะท่านก็ว่าเป็นภาวะอันหนึ่งเหมือนกัน เป็นสภาพการถ่ายเทของสภาวะธาตุ ส่วนที่มันเป็นรูปขันธ์ มันมีการถ่ายเท เหมือนเราทานอาหารอย่างนี้แหละ เมื่อเราทานเข้าไปมันก็มีการถ่ายเทออกมาเมื่อถ่ายออกมาก็ต้องการเข้าไปมันจึงเป็นทุกข์ ทุกข์เนื่องนิตย ทุกข์เพราะเอาเข้าเอาออกก็เป็นเรื่องเดียวกัน เอาเข้ากับเอาออกมีน้ำหนักเดียวกันเท่ากัน เป็นภาวะเท่ากัน ต้องใช้ความอดทนอดกลั้นเท่ากันด้วย อย่างความหิวความกระหายก็อาศัยความอดกลั้นอดทนกว่าจะถึงเวลา กว่าจะได้ตามต้องการมันก็ต้องใช้ความอดทนเหมือนกาลเวลานี้ กาลเวลาที่มันหมุนเวียนเปลี่ยนไปมันก็ต้องมีความรู้สึกมีอะไรเกิดขึ้นกับซากสังขาร



ของเราอยู่ตลอดเวลาตลอดเวลาคด้วย มันเป็นภาวะ ถ้าช่วงที่อายุชั้ยอยู่ในวัย ของความเข้มแข็ง ร่างสังขารมันก็ไม่ค่อยหนัก สภาวะธาตุในส่วนที่เป็นดินน้ำไฟลมมันก็ไม่ค่อยเป็นภาวะหนัก

มันเป็นภาวะเบา มีความคล่องตัว เหมือนกับว่าน้ำหนักไม่มี ทั้งที่มันก็มีน้ำหนักอยู่ เราไปขึ้นเครื่องขังมันก็ได้อยู่ ๖๐-๗๐ ก.ก. แต่ว่าพอมีการเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอนดูเหมือนเกิดความรู้สึกคล่องตัว ไม่มีความรู้สึกว่าหนัก แปลว่าความเข้มแข็งของสภาวะอันนี้มันอยู่ในความพร้อม ก็เลยทำให้เกิดความรู้สึกว่าไม่เป็นทุกข์ ความจริงมันก็มีทุกข์ของมันอยู่ คือมันจะมีการต่อสู้อยู่กับสภาพสิ่งแวดล้อมดินฟ้าอากาศ อันนี้เป็นส่วนรูปธรรมเป็นส่วนกาย แต่ส่วนที่เรียกว่านามธรรม สุขใจ เรียกว่า สุขใจ สุขไม่อิงอาภิส เรียกว่า “นิรามิสสุข” สุขไม่อิงอาภิส อิงเนกขัมมะ “เนกขัมมะ” หมายถึง การออกจากกาม ออกจากภาระ ออกจากสิ่งที่จะทำให้เกิดความรู้สึกมีความสับสน เราออกไปจากสิ่งที่เป็นภาวะ มันก็ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกมีภาวะ

สุขไม่อิงอาภิส อิงเนกขัมมะ อิงการออกเนกขัมมะ เนกขัมมะก็หมายถึงการออกจากกาม เหมือนกับความสงบ



อันเกิดขึ้นจากความสงบจากกาม ก็คงได้ฟังในเรื่องของบุคคลผู้บำเพ็ญเพียรได้ความสงบกายสงบจิต มีความรู้สึกสงบกายสงบจิต ก็ถึงความวิเวกวิเวกจากกามทั้งหลาย ธรรมดาวิเวกจากกามเราก็มีสิ่งที่จะต้องทำให้เกิดความรู้สึกอย่างนั้นอยู่ แต่ว่ามันก็ไม่มีความรู้สึกอย่างนั้น เช่น ตาเราก็มี หูเราก็มี จมูกเราก็มี ใจเราก็มี เป็นสถานที่ทำให้เกิดความรู้สึก จักขุวิญญาน โสตะวิญญาน ชานะวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน แต่มันก็ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นปัญหาเป็นเครื่องทำให้วุ่นมันเป็นสภาพปกติวิเวก คือไม่มีความรู้สึกที่จะทำให้เกิดความทุกข์ เรียกว่าไม่มีความรู้สึกที่ไม่สงบ มันสงบจากกามตาได้เห็นแต่ว่ามันก็เกิดความสงบ หูก็ได้ยินแต่มันก็เกิดความสงบ จมูกได้สัมผัส ลิ้นได้สัมผัส ตลอดถึงกายก็มีการรับสัมผัสจากสิ่งแวดล้อมจากดินฟ้าอากาศ เย็นหนาวร้อนมันก็มีอยู่ แต่มันก็ไม่มีความรู้สึกที่จะทำให้เกิดความทุกข์ เรียกว่าสงบจากกามทั้งหลาย เห็นก็แต่สักว่าเห็น ไม่มีคำว่าความยินดีความยินร้าย หรือไม่มีคำว่าโลกธรรม เห็นก็สักแต่ว่ามันเป็นรูป เป็นสภาวะของการกระทบจากมังสะจักษุเท่านั้น มันไม่มีคนรับหน้าที่เป็นเจ้าของกับการสัมผัสอันนั้น



ก็เลยเกิดความรู้สึกว่าวิเวก ตาสัมผัสมันก็วิเวก หูสัมผัสมันก็วิเวก

เป็นองค์คุณที่จะทำให้เกิดความรู้สึกวิตกวิจารณ์ปิติสุข เอกัคคตา และก็ยังสามารถบรรเทาความรู้สึกบางสิ่งบางอย่างที่มันเป็นเครื่องขุ่นเคืองออกจากความรู้สึกได้ เรียกว่าบรรเทา เรียกว่าระงับ ทำราคะโทสะโมหะให้เบาบาง คำว่าเบาบางมันก็ไม่บ่อยนะ มันไม่รุนแรง ไม่ถึงกับทำให้เกิดความรู้สึกเป็นห่วงยึดถือ เป็นแต่สักว่าของความรู้สึกวิตกวิจารณ์ปิติสุขเอกัคคตา เป็นคุณนามของบุคคลที่เข้าสู่ปฐมฌาน เรียกว่าปฐมฌาน เป็นคุณนาม วิตกวิจารณ์ปิติสุขเอกัคคตานี้ มันเป็นไวพจน์ซึ่งกันและกันนะ ไม่ใช่ว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างหนึ่งเป็นอันนี้อย่างหนึ่ง มันไม่เป็นเช่นนั้น มันก็อยู่รวมกันนั้นแหละ แต่ว่าเปรียบเทียบเหมือนกับอาหาร อาหารที่มันมีรสกลมกลืน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นประโยชน์แก่สุขภาพ มันก็มีหลายอย่าง แต่ว่ามันก็มีรสกลมกลืนเหมาะสม มีความสมดุลกัน เลยทำให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย อย่างมีผักมีเนื้อมีความหวานมีเกลือผสมกันเข้าไปทำนองนี้



เราเอามาผสมผสานทำให้เป็นอาหาร เพื่อต้องการให้  
อาหารมีรสชาติที่นำดีแล้วเกิดความรู้สึกอยากจะทำด้วย คุณ  
ธรรมของความรู้สึก มีวิเวกจากกาม และเกิดความรู้สึกรู้สึก  
ปีติสุขเอ็กคตานั้น ย่อมทำให้เกิดมีความอิมเอบต่อการก่อ  
พิจารณาต่อการฟัง เหมือนกับผู้มีสติอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ  
ที่เรียกว่า “อัปนาสมาธิ” เป็นสมาธิที่ไม่จับเอาอารมณ์  
ภายนอก ไม่จับเอาสิ่งที่มันเป็นของนอกเรื่องเข้ามาที่ม  
แห่งตัวเอง มีแต่ความรู้สึกภายในล้วน ๆ ความมีสติ  
ล้วน ๆ แล้วก็ประเภทแห่งการหวนไหวต่ออารมณ์ต่าง ๆ ก็  
ไม่เกิดขึ้น มีแต่อารมณ์ของสมาธิ อารมณ์ของกรรมฐานเราก็  
มีอารมณ์อย่างนี้ แล้วก็เกิดความรู้สึกมีรสชาติ เหมือนอาหาร  
ที่นำเอามาผสมผสานกันอย่างถูกต้องลักษณะและเหมาะสมเป็น  
ประโยชน์แก่สุขภาพ แล้วก็ชวนให้อยากจะบริโภค อยากจะ  
บริโภคทางกลิ่น มันก็มีความรู้สึกอย่างนั้น ปีติความอิมเอบ  
อยู่ด้วยความวิเวก เหมือนกับคนหมดภาวะไม่มีภาวะก็เกิด  
ความรู้สึกสบาย ถ้าพูดเปรียบเทียบก็เหมือนกับชาวนาที่เขา  
ตั้งใจทำนาทำกันนั้นแหละ พอเขาทำนาเสร็จแล้วเขาก็สบาย เขา  
สบายเขาไม่มีงาน ไม่คิดว่าจะทำงานอีก ไม่คิดว่าจะไปปักดำ

อีกทำนาอีก เขาก็นอนโดยไม่คำนึงถึงอุปกรรมในการทำนา มันก็ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเหตุให้เกิดความไม่กังวลขึ้น

ความรู้สึกองค์คุณของปฐมฌาน ที่เราเรียกว่าคุณธรรมระดับเสียซึ่งราคะโทสะโมหะให้เบาบาง ไม่ใช่ว่าหมดนะเบาบาง คำว่า “เบาบาง” คือว่าเห็นโทษแล้วก็มีความรู้สึกไม่ทำให้เกิดมีกังวลอีกในสิ่งเหล่านั้น เราคอยพิจารณาดู ลองสังเกตดูก็ได้ สังเกตดู ท่านบอกว่าคุณธรรมของบุคคลผู้ใดมาซึ่งความสงบสงัดเป็นสมาธิอัปนาสมาธิ จิตไกลจากกิเลสของ**ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะโทสะโมหะ**ซึ่งเป็นโลกามิสทั้งหลาย เราจะไม่ถูกอำนาจของความพร่อง ความอยากเข้าครอบงำ แล้วเราก็รู้สึกว่ายู่ในสถานที่ที่มีอิสระด้วย เหมือนกับนกที่มันหลุดออกจากกรงเหมือนกับว่าวัวควายที่มันหลุดออกจากโซ่ล่าม มันก็มีอิสระ เป็นตัวของตัว อยู่ในฐานะเป็นตัวของตัวเอง

อันนี้ก็พอที่จะเห็นกันได้ เกิดความรู้สึกมีความวิเวก ทั้งในส่วนที่มันเป็น กายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวก “อุปธิวิเวก” นั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะที่มีความสมบูรณ์ของสติและอุเบกขาธรรม เพราะเป็นความสงบจากกิเลส ความเป็น



ผู้สมบุรณ์ด้วยความเป็นผู้เข้าถึงซึ่งความพ้นจากภัยใน  
วิภวสังสาร อันนี้เราก็ให้สังเกตดูตัวของตัวเองนะ เวลา  
ประพาศปฏิบัติอย่าไปสังเกตคนอื่นมันไม่เห็นหรือจะ  
จดจำคนอื่น มันก็ไม่ได้เห็นหรือ ดูที่ตัวของตัวเองว่าตามที่เรา  
ทำมานั้น ความรู้สึกของเราเราเข้าใจความรู้สึกของเราหรือยัง  
อะไรเล่าที่เราต้องการ อะไรเล่าที่เราจะเอาเป็นจุดแห่ง-  
การรู้ เราก็ต้องดูการกระทำของตัวเอง ถ้าเรามีความ  
รู้สึกมีการกระทำถึงกับว่ามีสติสัมปชัญญะเห็นอารมณ์เห็นจิต  
เห็นจิตกับอารมณ์ มันก็พอที่จะระงับดับอะไรได้บ้าง ไม่  
เหลือปากว่าแรงอะไร เช่นประเภทหยาบ ๆ อุกุศลกรรม  
หยาบ ๆ อย่างความโลภความโกรธความหลงทำนองนี้  
มันเป็นของหยาบ ๆ ใคร ๆ ก็มองเห็น แม้แต่สุนัขก็ยังรู้จักนะ  
ไม่ถึง กับมนุษย์หรือ สุนัขมันยังรู้จัก สัตว์เดรัจฉานมันก็ยังรู้  
จัก ถ้าเรามีความรู้สึกอย่างนี้ก็พร้อมที่จะละสิ่งที่มันหยาบ ๆ  
ออกได้ ถ้ามีความถึงพร้อมด้วยสติ รู้จักอารมณ์ เห็นจิต  
กับอารมณ์ เห็น อารมณ์กับจิต แยกกันออกได้ แล้ว  
พยายามดูตัวของตัว ให้เห็นอารมณ์ก็สักว่าอารมณ์  
ในที่สุดก็วางอารมณ์ได้ มันเป็นเรื่องที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง



ถ้าวางอารมณ์ได้ถึงกับเป็น เอกัคคตา หรือท่านเรียกว่า “สีขิภูโต” เอาของตัวเองเป็นพยาน ไม่ได้เอาคนอื่น ไม่ได้คอยคนอื่น ไม่ได้อาศัยคนอื่น เหมือนกับบุคคลที่ได้ประสบการณ์เกิดขึ้นกับชีวิตอย่างนี้ จะมีความรู้สึกถึงความไม่จริง ของสังขารซึ่งเป็นสังขารธรรม ปรากฏขึ้นก็ไม่มีความรู้สึก หวั่นวิตกกังวล แล้วก็ไม่ได้เกิดความทุกข์ด้วยในสิ่งเหล่านี้ ก็เป็นอันว่าบุคคลคนนั้น ไม่ได้ถือความเข้าใจในลักษณะความรู้สึกเป็นตัวเป็นคนในสิ่งเหล่านี้ ก็เลยทำให้เกิดความรู้สึกไม่เห็นเป็นสิ่งสำคัญ เห็นเป็นแต่สภาวะเท่านั้นเองความสงบซึ่งเป็นหลักที่เราทั้งหลายปรารถนา กันแล้วก็ไผ่ผืนกันด้วย เรียกว่าอุปธิวิเวก ความสงบสงัดจากกิเลส มันก็ทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนกับว่า เราได้อยู่เอกเทศต่างหากจากความเป็นอยู่ที่คนเขลาคนหลงอารมณ์คนอยู่ในโลกบางที่เราก็ใช้สภาพ อิริยาบถเหมือนกัน มีการยืนการเดินการนั่งเหมือนกัน ตลอดจนการขบฉันมันก็คล้ายคลึงกัน แต่ว่าไม่มีความรู้สึกมีอำนาจของความอยากเกิดขึ้น อันนี้ก็ให้พิจารณาตนเองนะของเหล่านี้ ไม่ใช่จะทำให้คนอื่นเขามาเป็นพยานให้หรอก ต้องเป็นพยานตัวของเราเอง เหมือนกับเราทานอาหาร จะไปให้คนอื่นเขารู้จักรสอาหารกับเราไม่ได้





เราจะทานอาหารเฮอร์คิวลียาก็เรื่องของเรา ไม่เฮอร์คิวลียาก็เรื่องของเรา อันนี้ก็เหมือนกัน ผู้มีการประพฤติกปฏิบัติเข้าถึงคุณแห่งความเป็นผู้ละจากกามทั้งหลายได้คุณค่าของการรู้การเห็นนั้น ๆ เช่นขณะความรู้สึกเกิดขึ้นจากอาการสัมผัสของอายตนะ แทนที่มันจะเกิดเป็นมิจฉาทิฏฐิ เห็นว่าสวยว่าดี มันกลับเป็นสัมมาทิฏฐิเห็นที่ไม่สวยไม่ดี เพราะว่าเรื่องของมิจฉาทิฏฐิและสัมมาทิฏฐินั้นมันเป็นสิ่งที่มันเกิดขึ้นเหมือนกับกำลังของคนที่อ่อนแอและคนที่เข้มแข็ง มันก็มีกำลังต่างกัน คนเข้มแข็งเขาก็ไม่คิดในความท้อแท้ท้อถอยเพราะเขาถือว่ากำลังของเขาพอแต่บุคคลที่มีกำลังอ่อนแอ พอมองเห็นก็เกิดความรู้สึกท้อแท้ท้อถอย มีความรู้สึกอิดโรยมีความอ่อนแอขึ้น ไม่สามารถที่จะยกขึ้นได้ ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้เพราะความอ่อนแอ อันนี้ก็เหมือนกัน พอเปรียบเทียบได้พอรู้จักได้ เรื่องของการปฏิบัติจึงทำให้ตัวของตัวนั้น ว่าต้องพึ่งตัวของตัว เหมือนกับหลักคำสอนที่ท่านกล่าวว่ “อตฺตา หิ อตฺตะโน นาโถ” ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน “โก หิ นาโถ ปโร สียา” ใครเล่าจะเป็นที่พึ่งของเรา

นอกจากตัวของเราเท่านั้นอันนี้ก็ให้พากันคิดดู พิจารณาดูว่า  
 กาลเวลาที่มันล่วงมานี้ ถ้าพูดถึงชาวนาเขาปักดำแล้ว ต้น  
 ข้าวก็เขียวขจีไปทั้งหมด ผู้ประพฤติปฏิบัติคงจะเห็นตัวกับ  
 ตัวแล้ว คงจะเห็นอารมณ์กับจิต คงจะเห็นจิตกับอารมณ์ คงจะ  
 แยกอารมณ์ออกจากจิต คงจะแยกจิตออกจากอารมณ์ได้ มัน  
 ก็พอที่จะเข้าใจกันได้อยู่นะ เว้นไว้แต่ว่าเราจะเอาแต่ของเดิม  
 มาทำอยู่อย่างนี้ ถ้าเราจะเอาแต่ของเดิมทำอยู่ซ้ำ ๆ ซาก ๆ มัน  
 ก็ได้แต่อย่างนั้นแหละ ย่ำอยู่กับของเดิม ไม่ต้องก้าวไปไหน การ  
 ฝึกหัดการปฏิบัติท่านจึงสอนให้เราเอาใจใส่ ให้มีความฝักใฝ่  
 อาศัยศรัทธาของเราอย่างต่อเนื่องจนเป็นสัมมาปฏิบัติ เราก็  
 พยายามทำของเรา





“สภาพที่เขายกย่องสรรเสริญนั้น มันเปรียบเหมือนกับ آهنที่มีปลายแหลมมันทั้งมีคมทั้งแหลม คอยจะทิ่มแทงทำลายอยู่ตลอดเวลา”

## เสร็จศึกแล้วฆ่าคนดี

เป็นคติตอนไปพิณทบาท พอปักดำนสำเร็จแล้ว เขา  
จูงควายไปสู่โรงฆ่าสัตว์ เอ๊ะ...คนเราก็แปลก ไม่รู้ว่าเขาจะ  
จูงไปทางไหนนะ แต่เขาจูงมุ่งหน้าไปทางนั้น เห็นแต่ว่าเป็น  
อย่างนั้นแหละจูงเข้าตลาดจะทำอย่างไรละ ตลาดมันไม่ใช่  
สถานที่สำหรับเลี้ยงควายนะ ไม่ใช่ที่จะเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย  
หรือกระทั่งเขาจูงไปที่นั่นนะ คิดไปคิดมาน่าสลดสังเวชกันจริง ๆ  
นะ ชีวิตของสัตว์โลกปราศจากอิสระ เขาจูงไปทำนาก็ทำ  
เขาจูงไปฆ่าก็ต้องไป ไม่รู้จะทำอย่างไรนะ กรรมของสัตว์โลก  
อยู่ในสภาวะจำยอม อยู่ได้อำนาจของคนอื่น ท่านเรียกว่า  
“อภัพสัตว์” ถูกต้องจริง ๆ ถูกต้องมาก อภัพสัตว์ คือ  
สัตว์ที่หาความเจริญไม่ได้ ไม่มีความรู้สึกรับบุญคุณโทษ ทำ  
นาช่วยเขาทั้งปีจะกินก็กินไม่ได้ พอทำเสร็จหมดภาระจะ  
ใช้สอยแล้วเขาก็เอาไปฆ่า เขาไปฆ่าเอาไปทรมานแต่ว่าก็ดี



เหมือนกัน มันจะไม่ต้องมาหาอยู่หากินอีกต่อไป ไม่ต้องมาอยู่ทุกข์ทรมานอีกหมดภาระไป

หมดภาระการมีร่างสังขารแล้วมันก็ไม่มีปัญหาหรอก ถ้ายังมีร่างสังขารอยู่นี้แหละทำให้มันมีปัญหา พวกเราก็เหมือนกันนะ เมื่อคราวอยู่ในเพศพรหมจรรย์ เพศของนักบวชมีคนกราบคนไหว้ ไปทางไหนเขาก็ให้เกียรติให้โอกาสได้ที่นั่งสบาย ทั้งกราบทั้งไหว้ นับถือยกย่องเป็นเทวดาผู้ประเสริฐ ถ้าเราล้มตัวไม่ได้หนา มันจะเกิดความเสียหายเหมือนกัน เกิดความรู้สึกให้ความเสียหายได้ เพราะสภาพที่เขายกย่องสรรเสริญนั้น มันเปรียบเหมือนกับเหล็กที่มีปลายแหลม มันทั้งมีคมทั้งแหลม คอยจะทิ่มแทงทำลายอยู่ตลอดเวลาตลอดเวลา

ดังนั้นเมื่อเราเข้ามาสู่เพศนักบวชนักพรต เราต้องสำนึกสำเนียงพิจารณา พิเคราะห์ธรรมที่สมควรพิจารณา ทุกวันว่า บัดนี้เพศของเราแตกต่างจากฆราวาสผู้มีภาวะผู้มีผงเก้ารูสีในดวงตา เราได้อยู่ในภาวฐานะของเพศนักบวช ต้องสำนึกว่ากิจหรือหน้าที่ที่กิริยาอาการของสมณะที่ต้องระมัดระวัง จะต้องสังวรสำรวมอย่างนั้นแหละ การเลี้ยงชีพเพื่อความเป็น



อยู่เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต อาหารการบิณฑบาตเจตนาของผู้อื่น เรานั่งอยู่ในฐานะของความดีของคนอื่น เขาให้ด้วยเจตนาเสียสละ เจตนาเอื้อเพื่อเจือจาง เจตนาเทิดทูนบูชาต่อผู้รักศาสนา เราต้องมีจิตสำนึกอยู่เสมอว่า เราอาศัยผู้อื่นเขาอยู่ ก็ต้องเป็นคนอยู่ในฐานะเป็นคนที่ไม่ปล่อยให้อำนาจของความอยากเข้าครอบงำ ไม่เป็นผู้เพลิดเพลिनในกามคุณทะเยอทะยานอยาก ซึ่งมันเป็นสิ่งที่ไม่ดี มันไม่ดีมันไม่ถูกต้อง พวกเราก็อยาประมาท การงานที่เราจะต้องสำรวมเกี่ยวกับกิริยามารยาท สำรวมกายวาจาใจของเรา ไม่ใช่จะมีเพียงเท่านี้ ยังจะมีอยู่อีกต่อไป กิจที่เราจะต้องสังวรสำรวมมีอีกต่อไป เราต้องสำนึก เพราะเราย่อมมีความรู้สึกนึกคิดอยู่เสมอ นึกขึ้นได้แล้วก็ดำเนินดีด้วยตัวเอง ได้ว่ามีศีลหรือไม่มีศีล แล้วเราก็กามถามท่านผู้รู้ปราชญ์บัณฑิต เพื่อนสหพรหมจรรย์ผู้มีความหวังดี มีเจตนาดีเตือนเราโดยศีลว่ามีหรือไม่อย่างนี้แหละ แล้วเราก็กามถามตัวเองด้วย ทีนี้ก็มาประมวลรวบรวมเหตุการณ์ทั้งหลายทั้งปวงว่าเราจะต้องละจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไป เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง



อันนี้ก็เป็นศัพท์เป็นภาษา ที่นี้ท่านก็ให้ถาม ถามตัว  
ของเราว่าวันคืนล่วงไป ๆ กาลเวลาย่อมผ่านไปวัยของเราก็ล่วง  
โรยไปตามลำดับ ท่านว่ากาลเวลาล่วงไป บัดนี้เรามีความ  
รู้สึกสำนึกว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เราก็ต้องถามตัวเอง เรามี  
จิตยินดีใฝ่ในวิเวกธรรม ใฝ่ต่อธรรมของสมณะหรือไม่ ยินดีใน  
เสนาสนะอันสงบหรือไม่ คุณธรรมพิเศษคือ “ศีล” คุณธรรม  
พิเศษคือ “สมาธิ” คุณธรรมพิเศษคือ “ปัญญา” คุณธรรม  
พิเศษคือ “วิมุตติ มีอยู่กับเราหรือไม่” เพื่อไม่ให้เรารู้สึก  
เกือเขินต่อเมื่อมีผู้มาถามในภายหลัง อันนี้เป็นคุณธรรมท่าน  
ให้เตือนตนเอง ตัวของเราเองพยายามเตือนตัวของเราเอง  
อย่าให้คนอื่นมาเตือนให้ ต้องเตือนเอง “อัตตะโน  
โจทะยัตตานัง” จงเตือนตนด้วยตนเอง คนอื่นเตือนมันไม่  
ค่อยจะดี จะหาว่าเขาดูถูก จะหาว่าเขาเหยียดหยาม หาว่า  
เขารังแก มันต้องคิดให้ตัวเองเตือนตัวเองจึงค่อยยังชั่ว คนอื่น  
มาบอกมันก็ไม่ยอมรับง่าย ๆ หนา สภาพของกิเลสตัณหา  
มิจฉาทิฏฐิ บอกด้วยความหวังดีก็ไม่ยอมรับ สิ่งเหล่านี้  
แหละเป็นเครื่องกีดขวางกั้นประพฤติปฏิบัติ ไม่ใช่  
อะไรอื่น คิดดูพิจารณาดู ดังนั้นถ้าเรามีการพิจารณาอย่างนี้



มันก็พลอยให้เกิดความรู้สึกเดินตามรูปตามรอยของสมณะ  
ของพระของนักบวช ผู้ละมราวาสวิสัยออกมาสู่มง่าผ้า  
กาสาหวัดพัด เดินตามธรรมตามวินัย ตามคำสอนของพระ  
ศาสดา ผู้มีเมตตาหาขอบเขตมิได้ เราก็มาทำตามท่าน พยายาม  
กระทำ เมื่อชีวิตสังขารมันไม่เอื้ออำนวยก็จะทุกข์กับมันอยู่หนา

เวลาอยู่คนเดียว โอกาสเรามีก็ให้เดินจงกรมนั่งสมาธิ  
ฝึกหัดสติสัมปชัญญะของตัวเอง มองโลกในความว่าง  
ก็ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองขึ้นได้ อาศัยการฝึก  
การหัดนี้แหละ แต่ว่าการประพฤติปฏิบัตินี้ พระพุทธเจ้าท่าน  
ก็สรรเสริญ ปราชญ์ทั้งหลายก็สรรเสริญว่าเป็นการยัง  
พระศาสนา เป็นการรักษาพระศาสนาให้ยืนยงคงอยู่ แล้วก็ได้  
พบกับพระพุทธเจ้าไม่เลือกกาลเลือกเวลา ออกาลิโก ไม่  
ประกอบไปด้วยกาล พระพุทธเจ้าในรูปชั้นร์ของท่าน ท่าน  
เสด็จดับขันธปรินิพพานแตกสลายไปแล้ว ส่วนนามธรรมคุณ  
ธรรมนั้นยังมีปรากฏการณ์แก่ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอยู่  
พระพุทธเจ้าท่านกล่าวว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา  
ผู้ใดเห็นเราผู้นั้นเห็นธรรม” ท่านเคยกล่าวกับพระผู้เฒ่า





ความสวยงามในรูปโฉมรูปพรรณสัณฐานของพระองค์ ท่านกล่าวตำหนิติเตียน ถึงกับขับไล่ไสส่งออกจากสำนักก็ทำให้บุคคลนั้นถึงกับน้อยเนื้อต่ำใจอยากฆ่าตัวตาย พระพุทธเจ้าก็ให้อุบายว่า ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเรา พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าถึงบุคคลนั้นจะเดินจับชายสบงจีวรของเราโดยไม่ยอมวางก็ตามแต่ก็ยังไม่ได้ชื่อว่าเห็นเราตถาคตแต่ผู้ใดบรรลุธรรม ผู้ใดทำใจของตนให้หลุดพ้นไปจากวัฏสงสาร เป็นผู้ถึงสมณะธรรม ธรรมแห่งความสงบระงับผู้นั้นชื่อว่าเห็นพระพุทธเจ้า เป็นอย่างนี้

ดังนั้นศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี วิมุตติที่ดี ท่านเรียกว่า “อริยธรรม” มีอยู่ปีหนึ่งมีปัญหาถามในการสอบนักธรรมสนามหลวง ถามว่าอะไรเรียกว่าอริยธรรม

อริยธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ มีอยู่ ๔ ประเภท เราในฐานะเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติ ศีลก็ให้ถึงพร้อม สมาธิก็ให้ถึงพร้อมปัญญา也给ถึงพร้อม จิตใจความรู้สึก สติสัมปชัญญะนั้นก็เป็นหนทาง เป็นการเสริมสร้างคุณธรรมของอริยธรรมให้มันมีขั้นเป็นขั้นในตัวเอง ไม่ใช่เราจะปล่อยให้มันมีเอง มันจะต้องไม่ปล่อยปละละเลย



การเดินทางของเรา เดินมาได้หนึ่งเดือนแล้วยังไม่เป็นอะไร ให้ทำเดือนที่สองต่อไป เริ่มเดือนที่สองแล้ว ถ้าปลูกต้นไม้ ๑ เดือน รากยังไม่งอก จะผลิใบได้อย่างไร เตี้ยวรากก็เน่าตายเท่านั้นแหละ มันเป็นอย่างนั้นนะ ๑ เดือนรากยังไม่งอก รากเน่าตายเป็นเหมือนกัน ก็เหมือนกันนั้นแหละการประพฤติปฏิบัติ เหมือนกับสติสัมปชัญญะ มีจิตสำนึกระลึก มีความละเอียด ฝึกฝนต่อข้อวัตรปฏิบัติ จัดเข้าอยู่ในความเป็นผู้พร้อมด้วยความรู้สึกที่มี จันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ให้มีความรู้สึกในสิ่งเหล่านี้ จึงจะพอเป็นไปได้อะละไปนั่งสมาธิกันไม่ไปไหน ใครเขาจะไปไหนก็ช่าง จะทำอยู่อย่างนี้แหละจบเราก็พยายามกระทำ และจะเกิดขึ้นได้ก็จากการตั้งใจประพฤติปฏิบัติ อย่างมีหลักที่ถูกต้อง ถ้าเรามีหลักที่ถูกต้องมันก็จะสามารถเป็นไปได้อันนี้ก็ให้พากันตั้งใจประพฤติปฏิบัติกัน





“วิมุตติธรรม หรือวิมุตติรส  
ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะเหตุที่มี  
ความฉลาดหรือความโง่เขลา  
แต่มันเกิดอยู่กับความเหมาะสม  
หรือความพอเหมาะในปฏิบัติ”

## มรรคจิต

วันนี้ก็เป็นวันที่ ๒ กันยายน พ.ศ.๒๕๓๒ ตรงกับวันพุธ แรม ๗ ค่ำ เดือน ๑๐ พวกเราก็ให้มีปฏิปทาของการประพฤติปฏิบัติ คำว่า “ปฏิปทา” ก็ให้พิจารณาดูให้ดี เพราะมันหมายถึงการงานของเราที่เรากระทำอยู่อย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งมีสติอยู่ตลอดเวลาตลอดเวลา อย่าเผลอปล่อยให้สติหลงไปตามอารมณ์ ให้มีความรู้สึกเหนียวรั้งตัวของตัวเอง ให้อยู่ในขอบเขตขอบข่ายของการควบคุม การควบคุมก็ให้ควบคุมในลักษณะที่มีความผ่อนคลาย ไม่ให้ควบคุมในลักษณะตึงเครียด ควบคุมในลักษณะผ่อนคลายเหมือนกับเราตามดูอารมณ์บางอย่างที่เป็นของมีอยู่ประจำสังขาร ในส่วนที่มันเป็นรูปธรรมนามธรรม หลักกำหนดเพื่อตามรู้เท่าทันอารมณ์นั้นก็ถือเอาลมหายใจเข้าออกเป็นหลัก



ลมหายใจเข้า ออกนี้ ให้กำหนดอยู่ทุกขณะที่เรามีสติความรู้ตัว แม้กระทั่งเวลาเราจะเปลี่ยนอิริยาบถจากการเดินมาสู่การนั่ง จากการนั่งมาสู่การเดิน จากการเดินไปสู่การยืน จากการยืน ไปสู่การจำวัตร ให้มีความรู้สึกต่อเนื่องติดต่อกัน นามธรรม บางอย่างที่เกิดขึ้น เราก็ให้รู้จักด้วย นามธรรมบางอย่างก็เป็น ไปในลักษณะทำให้เกิดมีทุกขเวทนา และสุขเวทนา นั้น ถ้า เกิดขึ้นก็ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกยึดหมายอะไรมากนัก แต่ก็มี ความรู้สึกเป็นทุกข์เป็นสุขในตัวของมันอยู่ ความเข้าใจของโลกก็ถือว่ามันเป็นอารมณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกสบายและไม่ สบาย แต่ถ้าผู้ปฏิบัติแล้ว ท่านจะไม่มีความรู้สึกอย่างนั้น เหมือน กับว่าเป็นผู้มีจุดยืน นามธรรมส่วนที่เป็น สุขเวทนา ปรากฎ ขึ้นท่านก็ไม่ได้หลงไหล และก็ไม่ได้ไหลตามความรู้สึกอันนั้น ด้วยเพราะท่านรู้ถึงซึ่งความสิ้นความเสื่อมของสุขเวทนาอันนั้น จะเป็นสุขเวทนา หรือจะเป็นทุกขเวทนามันก็เป็นเพียงส่วน หนึ่งของลักษณะอาการของสังขารเท่านั้น เป็นทางที่ทำให้ เกิดมีความสุข และความทุกข์ด้วย เราก็มาละดับนามธรรม ทั้งสองประเภทนี้เสีย ด้วยการตามรู้เท่าทันอารมณ์ ด้วย ความมีสติ คือ ยึดในจุดยืนของลมหายใจที่ตนตั้งขึ้นไว้เป็นหลัก



ลมหายใจก็เป็นส่วนประกอบส่วนหนึ่งของร่างกาย เป็นส่วนประกอบเป็นของประจำธาตุขันธ์ซึ่งมันมีอยู่ตามธรรมชาติ ธรรมชาติธรรมดาของเขาอยู่อย่างนั้น แต่เราก็มายึดจับเอา ลักษณะอาการของลมหายใจเข้าออก ของขันธ์ที่ยังสมบูรณ์ ยังไม่แปรสภาพมาประกอบกรปฏิบัติ เราจับเอาอย่างผ่อนคลาย แบบสบาย ๆ ไม่เกร็งไม่ยึดจนเกินไป การตามดูลมหายใจเข้าหายใจออก ก็ไม่ให้ความรู้สึกกดดันตึงเครียดจนเกินไป คือตามดูลมหายใจเข้า และ ออกแบบสบาย ๆ ตามธรรมชาติ ตัดความคิดความกังวลที่ทำให้เกิดมีความกดดันตึงเครียดต่าง ๆ ออก จะมองอะไรก็ให้มองในลักษณะปล่อยวาง มีการวางการปลง เรียกว่า **“ปฏิบัติเพื่อการละสิ่งที่หนักออกจากใจ ละสิ่งที่หนักออกจากความรู้สึก”** ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นอารมณ์ส่วนหนึ่งที่เรายึดมาปฏิบัติกัน ท่านเรียกว่า **“อานาปานสติ”** เป็นการปฏิบัติเพื่อการละการเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ชาวโลกทั้งหลายมีการยึดมั่นหมายกัน เพราะกิเลสตัณหามันเป็นสิ่งที่สัตว์โลกทั้งหลายมักจะมีความรู้สึกหลงใหลมัวเมาเพลิดเพลินลุ่มหลง



ความมีสติ คือ ยึดในจุดยืนของลมหายใจที่ตนตั้งขึ้นไว้เป็นหลัก คือ ไม่มีความสนใจจิตใจไหลตามความสุข และความทุกข์ เห็นความสุขและความทุกข์เป็นเสมือนแขกที่จรมาเยี่ยม กรายสู่ถิ่นฐานของเราเท่านั้น

แขกประเภทหนึ่ง ก็เป็นแขกที่เราถือว่าเป็นมิตรมาในรูปของกิเลสตัณหา เช่น สุขเวทนาซึ่งเรามักจะมีความรู้สึกยินดีพอใจ อันนี้จัดเป็นแขกที่เข้ามาเยี่ยมกรายในลักษณะเป็นมิตร แต่ถ้าผู้ปฏิบัติแล้ว จะรู้เท่าทัน และจะไม่เกิดมีความรู้สึกยินดีพอใจอะไร จะไม่ถือว่าเป็นแขก ที่เป็นมิตรหรือศัตรู แต่จะถือว่าเป็นแขกที่เท่า ๆ กัน เพราะเป็นทางที่จะทำให้เกิดเป็นตัณหา เกิดความอยากได้ สุขเวทนาเป็น “กามตัณหา” ทุกขเวทนาเป็น “วิภวตัณหา” ซึ่งความเป็นจริงมันก็มีน้ำหนักเท่า ๆ กัน เปรียบเทียบเหมือนกับไม้ขีดไฟที่อยู่ในกล่อง มันก็จะมีอำนาจการลุกไหม้ และความร้อนเท่า ๆ กัน ถ้ามันเกิดลุกโผลงขึ้นมา มันก็จะมีอำนาจการเผาไหม้ได้ เท่า ๆ กันทุก ๆ ก้าน เกิดความวิบัติเสียหายได้เท่า ๆ กัน สุขเวทนาจึงเป็นทางที่จะทำให้เกิดความทุกข์ ทุกขเวทนาจึงเป็นทางที่จะก่อให้เกิดความทุกข์เช่นกัน เพราะเป็นต้นเหตุด้วยกัน



ทั้งนั้น เราก็พยายามมาระงับดับเสีย ซึ่งกิเลสตัณหาทั้งสองประเภทนี้เสีย ด้วยการหยุดไม่กระทำตาม ไม่ส่งเสริม ไม่ยินดี เราก็มาหยุดอยู่ที่จุดที่เราถือปฏิบัติเป็นหลักคือ “สมาธิ”

“อัปนาสมาธิ” คือ สมาธิอันแน่นแน่ว สมาธิที่ประกอบด้วยความรู้ตัว ประกอบด้วยความตื่นอยู่ประกอบด้วยความเบิกบาน เปรียบเหมือนประสาทสัมผัสทางตาของเราก็ต้องอาศัยความสว่างจากแสงอาทิตย์มาประกอบ เราจึงจะมองเห็นวัตถุต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน อย่างไม่มีความรู้สึกสงสัย ถ้าเราตั้งอยู่ในลักษณะปราศจากความลุ่มหลงลี้เลสงสัยอันนี้ได้ ก็ด้วยการประกอบสัมมาทิฐิ คือ มีความเห็นที่สมบูรณ์ บริบูรณ์ถูกต้องอย่างที่ท่านกล่าวในองค์คุณของมรรคจิต มรรคภาวนา

“สัมมาทิฐิ” คือมีความเห็นที่ถูกต้อง คือ เห็นความจริงในเรื่องของความทุกข์ และเห็นเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ พอเห็นเรื่องของความทุกข์ ก็กำหนดรู้ทุกข์ กำหนดรู้ทุกข์ก็เห็นเหตุแห่งทุกข์ จึงเข้าใจในเรื่องทุกข์ ว่าทุกข์มันเป็นอย่างนั้น ๆ คือ ความอยากมันเป็นอย่างนั้น เราจะต้องพิจารณาดู เพราะฉะนั้นเหตุที่จะได้มาซึ่งสัมมาทิฐินั้น ก็คืออัปนาสมาธิ ส่วน





ปัจจัยที่จะทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิ์นั้น คือ เราจะต้องมีความรู้สึกมั่นคงอยู่ในองค์คุณไม่เอนเอียง ทั้งในขณะที่เรามีความเป็นอยู่ในส่วนที่เป็นอริยาบถต่างๆ ก็ดี ก็ให้เกิดมีความรู้ตัวทั่วพร้อมพร้อมอยู่เสมอ ทั้งอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ทั้งหลับและตื่นก็ดี ยืน เดิน นั่ง นอนเป็นอริยาบถของอาการเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นลักษณะที่มีการปิดบังทุกขเวทนา อันนี้ก็ให้ถือว่า มันเป็นเรื่องของรูปขันธ์ ที่จำเป็นจะต้องอาศัยอริยาบถ ก็ถือว่า มันเป็นเรื่องของธรรมชาติของรูปขันธ์ก็แล้วกัน ส่วนที่มันมีความรู้สึกซาบซึ้งลึกซึ้งไปกว่านี้ ก็เป็นเรื่องของความพร้อมของเราที่ประกอบไปด้วยความมั่นคงเด็ดเดี่ยว มีความไม่เอนเอียงในสิ่งต่าง ๆ จากการปฏิบัติ

ถึงแม้ว่าในขณะที่เราจะมีการพักผ่อนหลับนอนก็เช่นกัน แม้ประสาทของเราจะอยู่ในลักษณะมีการผ่อนคลาย แต่ความรู้ตัวก็ย่อมจะต้องมี ทั้งที่นอนหลับ มันก็มีความรู้สึกตัวอยู่ในอาการหลับนั้นด้วย และไม่มีคำว่า สังขารการปรุงแต่ง เรียกว่า “หลับในตื่น ตื่นในหลับ” ลักษณะอาการอย่างนี้มีอำนาจมาก สามารถระงับดับเสียซึ่งสังขารการปรับปรุงแต่งประเภทอกุศลธรรมต่าง ๆ ได้ เหมือนกับว่าเราขุดหญ้า ถ้า



เราสามารถขุดลงไปได้กระทั่งรากเง่าของมัน มันก็จะไม่สามารถงอกขึ้นมาได้อีก เพราะไม่มีเชื้อที่จะงอกได้อีก อันนี้ก็เช่นเดียวกันลักษณะของอัปนาสมาธิซึ่งเป็นองค์ที่ทำให้ความเห็นที่เป็นจริงขึ้นมา ทำให้เกิดมีความรู้จริงทุก ๆ อย่าง สังขารการปรุงแต่ง ก็เลยระงับดับไปกลายเป็น “วิสังขาร” ไป คำว่า “วิสังขาร” ก็หมายถึงว่า มันไม่มีการปรุงแต่ง ไม่มีการปรุงแต่งด้วยอำนาจของตัณหา มายา อวิชชา โมหะ แต่จะเห็นแต่เฉพาะเพียงแต่ว่ามันเป็นความเห็น จะรู้เฉพาะแต่ว่ามันเป็นความเห็น ความเห็นนั้นก็เห็นไม่ใช่เพื่อตนเอง แต่เป็นไปในลักษณะพระสูตร หรือบุคคลาธิษฐานเปรียบเทียบ ให้น้อมเข้ามาเป็น โอปนยิโก น้อมเข้ามาโดยความเป็นธรรมชาติ ลักษณะอันนี้ก็มันขึ้นเป็นขึ้นได้ และมีความระงับดับเสียซึ่งสังขารปรุงแต่งมันก็เป็นสุข มีความสุข และเป็นความสุขที่ไม่อิงอามิส ไม่ใช่สุขอิงวัตถุ แต่เป็น “สุขอิงเนกขัมมะ” สุขที่ไม่อิงตัณหาความทะยานอยาก ไม่ใช่สุขแบบเนรมิตสุข...สุขไม่จริง แต่เป็นสุขที่เกิดจากความว่างความสงบ



ความสงบนี้ จะแยกออกเป็นความสงบที่เกิดจากความว่าง และความสงบที่เกิดจากความมีความเป็น คือ สงบจากการได้มาซึ่งสิ่งที่ตนปรารถนาตามความต้องการ มันก็จะเกิดความสงบชั่วคราวสงบเมื่อยังมีความอึดเพียงพออยู่แต่เมื่อมันเกิดความต้องการความปรารถนา มันก็จะวุ่นวายขึ้นมาอีก มันก็จะไม่สงบ อันนี้เป็นความสงบเพื่อความทุกข์ แต่ความสงบที่ปราศจากทุกข์โดยสิ้นเชิงนั้น อายตนะทุก ๆ อย่างจะมีการสัมผัสถูกต้อง แต่จะไม่มีสังขารการปรุงแต่งที่เป็นมารมาหลอกล่อ ทำให้เกิดอกุศลจิตได้อีก อกุศลจิตที่เป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือราคะ โทสะ โมหะ เหล่านี้ก็ยอมหมดสภาพไป ไม่เกิดมีในความรู้สึกของบุคคลนั้นอีก ท่านจึงกล่าวว่า เป็นความว่างจากกิเลส เป็น “สมุจเฉทปหาร” เป็นการขาดออกโดยสิ้นเชิงคล้าย ๆ กับว่า ทำให้มันขาดโดยไม่มี การติดต่อเชื่อมโยงได้อีก ลักษณะอันนี้ จึงทำให้เกิดความรู้สึกเบากายเบาใจถึงกับว่า พระพุทธเจ้าท่านได้เปลี่ยนอุทานออกมาว่า “สุขิ” คือ มีความสุขอย่างยิ่ง ทั้งที่ในขณะนั้น พระองค์เสด็จประทับอยู่อย่างโดดเดี่ยวเปลี่ยวกาย แต่



ท่านก็มีความสุขสบายที่สุด ความสุขสบายอันนี้ ถ้าเป็น  
 ปุถุชนชาวโลก ก็จะมีความรู้สึกเห็นเป็นตรงกันข้าม ความสุข  
 สบายอันนี้จะทำให้จิตใจปราศจากความเร่าร้อน จิตใจมีแต่  
 ความสงบราบรื่น มีความเบิกบานอยู่ทุกอิริยาบถทั้งยืน เดิน นั่ง  
 นอน ทั้งหลับและตื่น ส่วนรูปขันธ์นั้น ถึงจะมีการเปลี่ยนแปลง  
 แต่ก็จะไม่มีความรู้สึกหวั่นวิตกอะไรจึงเป็นสิ่งที่แปลกประหลาด  
 สำหรับมนุษยชาติ ผู้มีความสนใจใฝ่ต่อสังขารธรรม

อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราทั้งหลายจะต้องพยายามอย่างยิ่ง ที่  
 จะให้ได้มาซึ่งสมบัติประเภทนี้ ซึ่งเป็นสมบัติที่ว่างเปล่า เป็น  
 สมบัติที่ไม่มีอะไร พระสาวกบางองค์ ท่านได้เปล่งอุทานว่า  
 “ทำตัวให้อยู่ในความว่างมัจจุราชตามไม่ทัน” “ความทุกข์ไม่มี  
 ตัณหาเหยียบย่ำไม่ได้” อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราควรประพฤติ  
 ปฏิบัติให้มีขึ้นเป็นขึ้น

ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นสิ่งที่จะต้องอาศัยประกอบการ  
 ปฏิบัติให้เป็นไฉนซึ่งกันและกัน เป็นเครื่องสัมพันธซึ่งกัน  
 และกัน ที่เราจะต้องปฏิบัติเพื่อให้เกิดพลัง ถ้าองค์คุณทั้งสาม  
 ไม่พร้อม เรามีความย่อหย่อนประการใดประการหนึ่ง พลังก็



จะตก อำนาจก็จะเสื่อมลง ฉะนั้นศีล สมาธิ ปัญญา จึงเป็นทางเอก เอกายะโณ อะยัง ภิกขเว มัคโค หนทางเป็นเอก ท่านเรียกว่า “ไตรสิกขา” ที่จะต้องทำให้สมบูรณ์บริบูรณ์

ในฐานะเราเป็นนักปฏิบัติ ก็ไม่ใช่เราจะมากระทำกันเป็นแต่เพียงพิธีเท่านั้น อย่าให้มันเป็นอย่างนั้น ทำเป็นแต่เพียงพิธีมันไม่ดี และไม่ได้ประโยชน์อะไร **พิธีไม่ใช่ของจริง จึงไม่เกิดมรรค เกิดผลอะไรให้กับเราได้** ถ้าเราจะนั่งสมาธิพอเป็นพิธีก็ได้เหมือนกัน แต่ก็ให้รู้ว่ามันจะเกิดเป็นสมาธิได้หรือไม่ สติของเราก็เหมือนกัน ก็ให้มันมีสติจริง ๆ ให้เกิดมีสติเพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ รู้จักอารมณ์ทั้งที่เป็นส่วนภายนอกและภายใน ให้ระลึกว่าจิตก็สักแต่ว่าจิตเท่านั้น สติรู้จักจิตรู้เรื่องของจิต อันนี้ก็เป็นลักษณะอาการที่เราจะต้องกระทำให้เกิดมีขึ้น พยายามปฏิบัติ **อย่าถือว่ามันเป็นแต่เพียงเรื่องลอย ๆ ไม่กระทำอย่างจริงจัง มันก็ไม่เกิดประโยชน์ อะไรกับตัวของเรา** ถ้าเราจะปฏิบัติแล้ว ก็ให้ตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ ยกตัวอย่างเช่น สมมุติว่าเราต้องการน้ำ พระพุทธเจ้าท่านก็ชี้บอกให้ขุดลงตรงนั้นจะมีน้ำ แต่เราก็ฟัง

เฉย ๆ ไม่ยอมลงมือชุด ก็จะไม่เห็นวาทิตรงนั้นมีน้ำจริง ๆ แต่เมื่อเราลงมือชุดลงตามที่ท่านชี้บอก เราก็จะพบน้ำนั้น อันนี้ก็ให้เราเข้าใจด้วย

ความดับเสียซึ่งทุกข์นั้นท่านเรียกว่า “นิโรธะ” เพราะทุกข์มี ความไม่ทุกข์มันก็ต้องมีคู่กันไปเหมือนกับมีความมืด มันก็ต้องมีความสว่าง มีความร้อน ความเย็นก็จะต้องมีสิ่งเหล่านี้เราก็ต้องรู้จักด้วยถ้าเราเข้าใจในลักษณะอย่างนี้ก็รู้สึกว่าจะมีกำลังดี มีกำลังอย่างสม่าเสมอด้วย มันก็จะ เป็นลักษณะเป็น วิราคะ วิโทสะ วิโมหะ เพราะการปรารภ ความเพียรอย่างสม่าเสมอ ไม่มีความย่อท้อท้อถอย ถ้าพอเข้าใจอย่างนี้ มันก็พอที่จะเป็นกำลังของเราในทุกอิริยาบถ และเราก็หมดความสงสัยในการปฏิบัติ การที่เราจะมาประพฤติปฏิบัติ นั้น อย่าให้เกิดมีความลังเลสงสัย เพราะการได้มาซึ่ง “วิมุตติธรรม” หรือวิมุตติรส ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะบุคคลที่มีความฉลาด หรือความโง่เขลา แต่มันเกิดอยู่กับความเหมาะสม หรือความพอเหมาะในปฏิบัติ แต่ถ้าความพอเหมาะมันน้อย มันก็มีอำนาจน้อย เปรียบเทียบเหมือนกับท่อนไม้สองท่อน ไม้ท่อนหนึ่งเป็นไม้ท่อนใหญ่ ซึ่งเรายกไม่ขึ้น แต่อีกท่อนหนึ่งเป็น



ไม้ท่อนเล็ก ๆ ที่เรายกขึ้นได้ เราก็สามารถนำเอาไม้ท่อนเล็กนี้ ไปจัดยกไม้ท่อนที่ใหญ่กว่าได้ อันนี้ก็คือความเหมาะสมของมัน คือ เราสามารถยกไม้ท่อนใหญ่ขึ้นได้ ซึ่งปกติธรรมดาแล้ว เราจะไม่มีกำลังยกมันขึ้นได้ แต่เราใช้ปัญญานำเอาไม้ท่อนเล็กมาจัดยกขึ้นได้

ซึ่งก็เหมือนกับผู้ที่ได้มาซึ่งวิมุตติธรรม วิมุตติรส และเป็นสิ่งที่สามารถจะกระทำได้ทุกผู้ทุกคน ไม่จำกัดเฉพาะบุคคลหนึ่งบุคคลใด หรือไม่ว่าจะเป็นคนที่อยู่ในวาระใด ๆ ก็ตาม ถ้ามีปฏิปทาการปฏิบัติด้วยความเหมาะสม มันก็จะสามารถมีขึ้นเป็นขึ้นได้ อันนี้ก็เป็นเครื่องเปรียบเทียบให้เราได้พิจารณาหาเหตุผล แต่ว่าถ้าเรายึดในเหตุผลมากเกินไป มันก็จะเป็นเรื่องที่ไม่จบเช่นกัน มันจะต้องเป็นเรื่องนอกเหตุเหนือผล นอกดีเหนือชั่ว มันถึงจะจบลงได้ ไม่มีภพมีชาติเกิดขึ้นอีก ก็ให้เราพิจารณาดูในลักษณะอย่างนั้น เราจะได้ปราศจากความรู้สึกมีความสงสัย ในการประพฤติปฏิบัติต่อไปอีก อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราได้มีการประพฤติปฏิบัติกันอย่างต่อเนื่อง จะได้มีประสบการณ์หลายอย่าง ในเรื่องหลักของการปฏิบัติ จะเป็นเรื่องการกระทำกรรมชั่วในปัจจุบัน หรืออดีตกรรมของเรา



ก็ให้เราถือว่าเป็นประสบการณ์ที่เราได้ค้นพบ ซึ่งก็ให้เรารู้เท่าและสลัดทิ้งออกไปได้

อดีตกรรมนี้ ถึงมันจะมีมันก็ไม่ได้มีเฉพาะแต่เราเท่านั้น แม้แต่ในครั้งพุทธกาลก็ยังได้แสดงไว้ถึงบุคคลที่มีอดีตกรรมคือ เมื่อจิตเป็นสมาธิ สัญญาความจำในอดีตกรรมนั้น จะมารบกวณ ดังท่าน “องค์ลีมาล” ชื่อเดิมของท่านชื่อว่า “อหิงสะกะ” แปลว่าผู้ปฏิบัติเพื่อการไม่เบียดเบียน แม้ชื่อของท่านจะเป็นมงคล แต่กรรมก็ผลักดันให้ท่านกลับกลายเป็นมหาโจร เทียบเช่นฆ่ามนุษย์ให้ล้มตายเป็นจำนวนมาก ซึ่งอันนี้ก็ทำให้เป็นมโนกรรมติดตามท่านมา แม้ในกาลเวลาต่อมา เมื่อท่านเลิกละโดยสิ้นเชิงแล้ว เข้ามาบวชในพระธรรมวินัย อดีตอาชกรรมอันเลวร้าย ก็ยังตามมารบกวณท่านอยู่เสมอ ทำให้มีความสะดุ้งหวาดกลัวจนเดินก็ไม่เป็นสุข นอนก็ไม่เป็นสุข พอจิตรวมเป็นสมาธิ ก็จะมีภาพและเสียงร้องทวงขอชีวิต จากวิญญาณของบุคคลที่ท่านเคยฆ่าเขาสมัยเป็นนายโจร ทำให้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติ ภาพและเสียงอันนี้จะบังเกิดขึ้นเฉพาะท่านองค์เดียว องค์อื่น ๆ จะไม่ได้ยินและเห็นกับท่านด้วย อันนี้เป็นเรื่องของอดีตกรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านก็รู้ และท่านก็ตรัสบอกให้องค์ลีมาลมีความเข้มแข็ง



ถ้าหากเกิดมีอาการอันน่ากลัวอย่างนั้นเกิดขึ้น ในขณะที่หลับตาทำสมาธิ ก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถเป็นลืมตาแทนหรือให้เดินจงกรมแทน เพื่อจะไม่ให้จิตคลุกคลีกับอดีตอารมณ์นั้นมาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็เป็นอุปสรรคเหมือนกัน แต่ว่าก็ไม่ใช่อุปสรรคที่ถึงกับจะทำให้เราไม่สามารถรู้เห็นธรรมได้ จะเป็นเพียงมโนกรรม ที่มีการเก็บเอาไว้ด้วยอารมณ์สัญญาเท่านั้น ก็ให้เราถือว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา ที่มันจะต้องมีขึ้นเป็นขึ้นอย่างนั้น เหมือนกับเวลาที่เราต้องการจะซักผ้าให้สะอาด เราก็จะต้องขยี้ผ้านั้นเสียก่อน ความสกปรกมันถึงจะหลุดออก ซึ่งอันนี้ก็เหมือนกัน เราจะต้องอาศัยการประพฤติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ที่มันยังมีความยากลำบากก็เป็นเพราะว่ากำลังเรานั้นยังอ่อน แต่ถ้าเราปฏิบัติจนมีกำลังพอแล้ว ความยากอันนี้มันก็จะหายไป ความสมบูรณ์ของการปฏิบัติ ก็ขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย ก็ให้เราพากันพิจารณา อย่าให้เกิดความรู้สึกย่อท้อท้อถอย อ่อนแอ ในการปฏิบัติ ให้เป็นผู้มีความตั้งใจ และปฏิบัติต้องด้วยความมีสติให้มีความคล่องแคล่ว ระบายความเครียดต่าง ๆ ออก ให้อยู่ในอารมณ์ที่สม่ำเสมอ เสียงที่ได้ยินก็ให้สักแต่เพียงว่าเสียง รูปที่เห็นก็เป็นแต่เพียง

รู้สึกว่าเห็นเท่านั้น อย่าไปยึดมั่นหมายเป็นอุปาทานในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ให้พยายามปฏิบัติไปอย่างนี้เรื่อย ๆ ให้ตั้งใจ ตั้งใจปฏิบัติกัน





“หลักของการปฏิบัติจริง ๆ  
คือ อุเบกขา เอกัคคตา  
เอกัคคตาเป็นคุณธรรมวิหารธรรมของผู้รู้”

## วิปัสสนูปกิเลส

การปฏิบัติต้องพยายามดูตัวของเราให้ทั่วถึง อย่าไปย่อหย่อน มันจะเป็นอะไรไปเราก็ยอมอุทิศชีวิตกัน คือเอาความตายเป็นพยานหลักฐาน พระพุทธเจ้าท่านก็กระทำอย่างนั้น มีอะไรเกิดขึ้นเราก็พิจารณาดูในลักษณะความสิ้นความเสื่อม สิ่งใดที่มันเกิดขึ้น สิ่งนั้นมันก็ต้องดับไปเป็นของธรรมดา และก็อย่าไปสำคัญยึดมั่นหมายอะไรทั้งสิ้น ถึงบางครั้งจะมีความรู้สึกว่าจิตใจมีความเข้มแข็งเกิดขึ้น มีความรู้สึกว่ามีกำลังมากก็ให้สังเกตว่าอาการที่มันเกิดขึ้นเท่านั้นจะเป็นประเภทปิติหรืออะไรก็ตาม ก็อย่าไปยึดอย่าไปสำคัญมั่นหมาย เรื่องการปฏิบัติก็มักจะมีเหตุการณ์ทุกรูปแบบเกิดขึ้นกับตัวเรา บางครั้งกลางวันกลายเป็นกลางคืน กลางคืนกลับกลายเป็นกลางวัน กลับไปกลับมาอย่างนี้ก็มิบางครั้งดูเหมือนกับจะเป็นบ้า แต่ว่าอย่างไรก็ให้เรามีความรู้สึกสำนึกอยู่ในจิตใจของเราอยู่เสมอว่า **อันนี้คือความ**



มีความเป็นที่เกิดขึ้นเป็นของธรรมดา และก็ให้พวกเราทั้งหลายระวังกันไว้ด้วย “วิปัสสนูปกิเลส” เป็นกิเลสประเภทเครื่องฉาบทาภายนอก ทำให้เกิดความลุ่มหลง โอบาสแสงสว่างมันก็จะเกิดขึ้นได้ขณะเกิดความสงบ และบางทีมันก็ยังสามารยยังจิตของเราให้ล่องรู้อนาคตได้ด้วย แต่ว่าก็อย่าให้เราไปสำคัญยินดีหลงใหล เพราะอันนี้มันเป็นเรื่องของวิปัสสนูปกิเลส

ฉะนั้นครูบาอาจารย์ ท่านจึงกล่าวห้ามไม่ให้กระทำในสิ่งที่ไม่ควร อย่างบางสิกขาบทเกี่ยวกับภิกษุสำคัญว่าตัวเองนั้นได้แล้วถึงแล้ว ถึงกับว่าพูดอวดอุตริมนุสธรรมที่มีจริง ถึงเพียงนั้นก็มิ พอลึกความรู้อีกจิตสงบก็เลยมีความสำคัญตัวตนขึ้น อันนี้ท่านจึงห้ามภิกษุพูดอวดอุตริมนุสธรรมอันมีจริง ถ้าบอกบุคคลอื่นต้องอาบัติปาจิตตีย์ ท่านกล่าวไว้อย่างนี้คือทั้ง ๆ ที่จะเป็นความจริง แต่ท่านก็ห้ามไว้ เพราะมันจะเป็นไปเพื่อความเสื่อม เราต้องพิจารณาดูด้วย ถ้าไม่มีในตนจริงก็ไปอีกอย่างหนึ่ง แต่อันนี้ความสำคัญตัวตนมันทำให้เป็นอย่างนั้น ฉะนั้นการปฏิบัติท่านจึงให้อยู่ในลักษณะอุเบกขา “เอกัคคตา” หลักของการปฏิบัติจริง ๆ คือ อุเบกขา



เอ้ก็คคตา เอ้ก็คคตาเป็นคุณธรรมวิหารธรรมของผู้รู้ อันนี้ก็ให้พิจารณากันด้วย

ในเรื่องของการปฏิบัติอย่าปล่อยให้ความรู้สึกของเราออกไปนอกกริตนอกทาง ให้อยู่ในขอบข่ายของพระธรรมวินัย สิ่งใดอันไหนที่ธรรมวินัยบัญญัติไว้ดีแล้ว เราก็เดินตามนั้น การปฏิบัติของเราก็ต้องกระทำให้เข้มงวดอยู่เสมอ ๆ ทั้งกลางวันและกลางคืน ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง อย่างสมมุติว่าเราออกจากหมู่คณะที่ร่วมประชุมกันแล้ว เรากลับไปสู่สถานที่ของเรา เมื่อวางบริวารแล้วก็เดินจงกรม ปฏิบัติแล้วจะได้อะไร หรือไม่ได้อะไร ก็ไม่ต้องไปกังวลและคิดถึง ขอแต่ให้ได้ปฏิบัติเท่านั้น ก็พอ “เดินจงกรม” เดินแบบผู้มีสติผ่อนคลาย ปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลาย ถ้าเราตั้งอยู่ในคุณธรรมอันดี เราก็ควรอย่างยิ่งที่จะต้องกระทำอย่างนี้ กระทำในการเดินตามรอยยุคลบาท เพื่อตัวของเราเอง

ขอให้ตั้งใจกระทำให้สม่ำเสมอ อย่างย่อหย่อน ห่อหุ้มอย่าอาศัยมายาที่เป็นเล่ห์กลของกิเลสตัณหา อย่างนำสิ่งสกปรกมาพอกตัวเอง พยายามชำระสิ่งที่มันสกปรก



ออกด้วยน้ำที่สะอาด การปฏิบัติของเราจึงจะเดินก้าวไป

เรื่องลามกสักการะนั้น มันก็เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติต่อจิตของเรา ทำให้หลงออกจากทางจากข่ายแห่งการบรรลุมรรคผลนิพพาน และมันก็เป็นตัวถ่วงของการปฏิบัติด้วย เราควรที่จะละทิ้งเสีย ลามกสักการะและเสียงสรรเสริญเยินยอ เป็นอันตรายต่อทางบรรลุมรรคผลนิพพาน เรื่องลามกสักการะนี้ มีตัวอย่างในสมัยครั้งพุทธกาล คือ พระเทวทัต พระเทวทัตเป็นผู้ออกบวชพร้อมกับพวกศากยะตระกูล แต่เมื่อมาสูในพระธรรมวินัยแล้วก็ลี้มตัว เห็นคนสรรเสริญเห็นลามกสักการะก็ลี้มตัว ถึงกับประกาศตนขึ้นเป็นศาสดา พร้อมกับตั้งลัทธิขึ้นใหม่ เพื่อให้เป็นสิ่งที่โน้มน้าวเราจิตใจให้บุคคลอื่นเห็นว่าท่านเคร่ง ในเรื่องนุ่งผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ทำคล้าย ๆ กับว่านุ่งผ้าบังสุกุลไปตลอดชีวิต พอพูดว่า จะนุ่งผ้าบังสุกุลไปตลอดชีวิต คนก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นผู้มีความมักน้อยสันโดษ ไม่ชวนชวายแสวงหาสิ่งที่จะทำให้เกิดการสะสมกิเลสตัณหา ไม่มีความมักมากแบบชาวโลก และก็มีการอยู่ป่าเป็นวัตร อันนี้ก็เป็นอีกข้อหนึ่ง ที่พระเทวทัตตั้งขึ้น อีกข้อหนึ่งก็ให้มีการบิณฑบาต



เป็นวัตรและท่านก็ยังให้มีการฉันทมังสวิรัต คือไม่ฉันเนื้อเป็นวัตรอีกด้วย ถ้าพูดแบบภาษาของคนในสมัยนี้ ก็ว่าเป็นการกระทำเพื่อโฆษณาชวนเชื่อ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการสื่อลักษณะให้เห็นถึงความทะเยอทะยานของพระเทวทัต พระพุทธเจ้าพระองค์ท่านก็ไม่อนุญาตให้ปฏิบัติตาม ทั้ง ๆ ที่มันจะเป็นสิ่งที่ดีแต่ท่านก็ไม่ทำตาม เพราะมันเคร่งเกินไป และก็ไม่ใช่สิ่งที่จะถือเป็นวัตรได้ตลอดไป

อย่างเช่นการอยู่ป่าเป็นวัตรอย่างนี้ บางครั้งบางคราวเมื่อถึงฤดูฝนฝนตกมาก มีภัยธรรมชาติเกิดขึ้น เราก็จำเป็นจะต้องมีสถานที่ที่หลบหลีก อย่างน้อยก็ต้องเข้าไปอาศัยอยู่ในนิคมหมู่บ้าน เพื่อหลบภัยธรรมชาติ อันนี้ก็เป็นวัตรของพระเทวทัต ที่ท่านปลุกกระดมเร่งเร้าให้สหธรรมิกพากันนิยมเลื่อมใสท่านมากขึ้นถึงกับทำ “สังฆเภท” ยังสงฆ์ให้แตกกันแล้วตั้งตนขึ้นเป็นศาสดา แยกเป็นก็เป็นกลุ่มใหม่ขึ้น อันนี้ก็เพราะความลืมหืมัวใน ลภ ยศ สรรเสริญ ที่ชาวโลกเขายินดีปรารถนา กัน ท่านถึงว่า ถ้ายินดีในเรื่องลาภสักการะก็จะทำให้หลงใหลลืมหืมัว ไม่ระลึกลงถึงหน้าที่ที่ถูกต้องควรกระทำของตน





ฉะนั้นในฐานะที่เราเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติ ก็อย่าให้สิ่งเหล่านี้มันครอบงำเราได้ ถึงแม้ว่าเราจะไปเที่ยวบิณฑบาตได้อาหารมาอย่างเพียงพอ เราก็ไม่ควรทำให้อยู่ในลักษณะให้เกิดความฟุ้งเฟ้อย ให้เราเอาแต่เฉพาะพอดีที่จะสามารถฉันได้หมดที่เหลือออกนั้นก็ให้เป็นประโยชน์กับบุคคลอื่นไป อย่างน้อยก็ให้เป็นประโยชน์กับพวกแม่ชีที่มาปฏิบัติตน เพื่อชำระความชั่วช้าออกจากใจ เหลือออกนั้นก็จะได้ให้ญาติโยมที่เขา มาทำกิจส่วนรวมให้กับวัด และโยมที่มาสู่สถานที่ของเรา ก็จะได้อาศัยบริโภคด้วยเฉพาะอย่างยิ่งวัดเราก็เป็นวัดที่คนทั่วไปเขารู้จักว่า เป็นวัดในสายปฏิบัติใคร ๆ ที่มีโอกาสมาถึงจังหวัดอุบลฯ เขาก็มักจะแวะมาเยี่ยมมาชมกัน เมื่อมีคนรู้จักมากคนสรรเสริญมาก ก็อาจจะทำให้เราลุ่มหลงได้ หลงลืมกิจหน้าที่ของเรา อันนี้ก็ให้เราระลึกสำนึกไว้ว่า ในขณะที่ใดที่เขาเห็นว่าเราดี เขาก็สรรเสริญ แต่เมื่อในขณะที่เขา กลับเห็นว่าเราไม่ดี เขาก็จะนินทา มันก็เป็นไปในลักษณะอย่างนี้






ขันติเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์

ขันติ เป็นตบะของผู้พากเพียร

ขันติ เป็นกำลังของนักพรต

ขันติ นำประโยชน์สุขมาให้



“อึดตา อึดตาย  
อึดเข้าไปแล้วไม่เปิดสักที  
มีแต่ตายอย่างเดียว”

## อัตรตา อัตรตาย

ความเพียรเป็นสิ่งที่เป็นโยบายชนต่อการกระทำในกิจกรรมต่าง ๆ เพราะกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดทำขึ้น ก็เพื่อโน้มน้าวให้แก่ผู้ที่ยังไม่คุ้นเคยเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติ ให้มีความเข้าใจและคุ้นเคย ดังนั้นจึงต้องมีการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน และเกี่ยวข้องกับบุคคลที่เราถือว่าเป็นผู้ควรเทิดทูน แลยกย่อง

ในสังคมส่วนใหญ่ต้องมีผู้นำเป็นหัวหน้า ผู้นำก็ต้องสมบูรณ์ทั้งร่างกาย และสติปัญญา ต้องสามารถคุ้มครองผู้อยู่ปกครองให้มีความสงบร่มเย็น สังคมไทยถือว่าผู้มีอุปการะคุณก่อนเป็น “บุพพการี”

ในวันนี้เราก็จัดพิธีแสดงความกตัญญูต่อผู้นำคือสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความเคารพในผู้มีอุปการะคุณ และเป็นการมารู้จักตัวของตัวเอง



หลักธรรมในทางพุทธศาสนา ซึ่งเป็นคำสอนให้คนเรา หวนระลึกถึงภาวะของตนที่จะต้องมีเป็นวิถีทางที่ตนจะต้อง ดำเนิน และคำสอนก็เกี่ยวข้องกับเรา

วันนี้ก็เช่นกัน เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความเป็นผู้ที่มีความ ใฝ่ในความเป็นธรรม และเป็นการสนองนโยบายของรัฐ ผู้คุ้มครองรักษาเรา เมื่อเราทำตามก็เป็นการช่วยส่งเสริมพุง ให้เราเข้าถึงคำสอนด้วยการปฏิบัติธรรมด้วย

การปฏิบัติธรรมคือ การมาทำตัวของเราให้ได้รับความ สบาย ในสภาพที่เป็นธรรม คำว่าเป็นธรรมหมายถึง สภาพที่ ให้ความสงบระงับกับเราได้ จึงจัดว่าเป็นธรรม

การปฏิบัติที่เราทำกันส่วนใหญ่เรายังไม่เห็นหรือรู้จักจริง เหมือนกับงานที่เรายังไม่เคยทำหรือยังไม่รู้จัก เมื่อเรายังไม่ ชำนาญ จำเป็นต้องศึกษาการงานที่เราจะต้องทำ วาง มาตรการให้เหมาะสมและถูกต้อง การงานที่เราทำจึงจะมี การคืบหน้าเจริญขึ้น

การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ต้องมีหลักการมีกฎระเบียบ กติกาเพราะกิเลสของเรามันแอบแฝงฝังรากลึกอยู่ในจิตสันดาน มีมารยาสาไถยมีเล่ห์ จนถึงกับมีการเพิ่มพูนอ้างอิง

ดังนั้นท่านแสดงองค์คุณของผู้เกียจคร้าน ย่อมมีความคิดอ้างอิงมากมาย เช่น หนาว ร้อน สายแล้วเหนื่อยมาก ถ้าเรานำมาเปรียบเทียบกับการปฏิบัติของเราเช่น อ้างว่ามันทำได้ยาก ไม่มีเวลา แก่ชราแล้ว ไม่สบาย มีลักษณะอย่างนี้

ซึ่งเกิดขึ้นจากสภาวะที่จิตมี “อวิชชา” ประกอบขึ้น ทำให้คนหลง การปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรนำสิ่งเหล่านี้มาอ้าง เพราะในเมื่อเรามีฐานะปฏิบัติขึ้นมีร่างกายสังขารที่สมบูรณ์แบบ และยังมีสภาวะความไม่สบายคือ “ความทุกข์” คือมี ทุกข์ จากการ เกิด คือ ทุกข์ในอริยสัจข้อแรก เป็นความไม่สบายกาย

ความไม่สบายกายจัดเป็น “กายิกทุกข์” ความไม่สบายใจจัดเป็น “เจตสิกทุกข์” เป็นลักษณะของความทุกข์ เป็นภาวะที่ทำให้เราไม่ได้รับความผาสุก ต้องมีความเดือดร้อนต่าง ๆ นานา

ท่านจึงว่า “ชาติ” ความเกิดเป็นความทุกข์ การเกิดของคนเราทางรูปร่างก็มีไม่หลายครั้งแต่ถ้าเรามองในแง่การเกิดทางจิตใจที่เรียกว่า “ภพ”



ภาพ เป็นสถานที่เกิดของอาการที่เกิดขึ้นกับจิตใจของคนเราเช่น “กามภาพ” ขึ้นท้องเที่ยวไปในกาม คำว่า “กาม” คือความใคร่พอใจ, เพลิดเพลิน, ลุ่มหลงมัวเมา เมื่อมีความพอใจก็ทำให้มีความลุ่มหลงมัวเมา

ความลุ่มหลงมัวเมาทำให้เกิดความประมาท คนประมาทก็เหมือนกับคนตาย ดังเช่นเราได้ชาติเป็นมนุษย์ก็มาหลงเพลิดเพลินสนุกสนาน และหลงในสมมุติบัญญัติว่าเป็นคนจน คนรวย เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นหญิงเป็นชาย เป็นเหตุให้เราให้ความสำคัญขึ้นมา

เมื่อมีความสำคัญยึดถือก็ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ลองสังเกตดูคำว่า “ทุกข์” ส่วนใหญ่ถือว่าคนจนเป็นคนทุกข์ คือเป็นคนบกพร่องในการกินอยู่ใช้สอย ไม่สามารถเทียบเทียมคนอื่นได้ คนเข้าใจว่าเป็นความทุกข์

ความจริงมันเป็นวิวัฒนาการของสังคม เพราะมาถือเอาวัตถุเป็นของที่มีคุณค่าขึ้น สามารถเก็บไว้นานไม่เสียหายง่าย แต่ว่าของที่เราราคาย ถ้าเราพิจารณาดูสมัยก่อนนี้ สังคมของสมัยเก่าไม่ได้อาศัยปัจจัยอะไรมากมาย มีการเก็บ

รักษาสิ่งของเพียงเล็กน้อย เช่น ข้าว ซึ่งสามารถเก็บไว้ได้เพียง ๑-๒ ปีเท่านั้น จะสะสมมากมายก็ไม่ได้ จึงเป็นเหตุให้มีทุกข์น้อย เพราะไม่ต้องสะสมมาก

แต่สิ่งนี้ก็ได้เกี่ยวข้องกับความอยากนักร มันเป็น ความต้องการทางร่างกายของมนุษย์ที่ต้องกินอาหารเพื่อยังชีพ จนมีการเปลี่ยนแปลงสภาพการเป็นอยู่เพราะจำนวนคนเพิ่มขึ้น จึงทำให้มีการแยกการงานออกเป็นแขนงต่าง ๆ เป็นเหตุให้มี สิ่งแลกเปลี่ยนที่เรียกว่า “เงิน, ทอง” ขึ้นมา และสามารถเก็บ ไว้ได้นานโดยไม่เสียหาย และยังเกิดสถาบันควบคุมการเงิน คือ ธนาคาร สำหรับฝากสะสมเงิน จึงเป็นเหตุให้คน ทะเยอทะยานในเรื่องนี้มากขึ้น

เมื่อเรามามองในลักษณะความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นจาก “กรรม” ที่คนกระทำขึ้นเช่น การกระทำความเดือดร้อนแก่สังคม ส่วนมากเพื่อดิ้นรนเอาเงินตรา จึงเป็นเหตุให้คนเราต้องมีความทุกข์มากเพราะต่างคนต่างขวนขวายในเรื่องนั้น นี่เป็นทุกข์ที่เกิดจากการวิวัฒนาการทางสังคม





แต่พระพุทธเจ้าไม่ถือว่าเป็นทุกข์หลักใหญ่ เพราะถึงจะเป็นคนที่รวยก็มีทุกข์ได้ เพราะต้องมีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เช่น ท่านกล่าวว่า “กามภพ” เกิดความใคร่กำหนดพอใจในสิ่งใด สิ่งนั้นก็ก่อให้เกิดความทุกข์, กามภพ, รูปภพ ก็เป็นทุกข์

เราในฐานะผู้เกี่ยวข้องกับความจริง คือความทุกข์ทางกายทางใจเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นเราต้องชวนช่วยหาทางพ้นทุกข์ ความทุกข์ใจมีแหล่งเกิด การจะระงับได้นั้นต้องมีหลักการ มีการประพฤติปฏิบัติดังเช่น พระพุทธเจ้าเกิดความไม่สบาย เกิดปัญหาขึ้นในใจ มีความทุกข์ในใจ จากการเห็นสภาพที่คนจะต้องมีและเป็นในซากสังขารคือ มองเห็นความคร่ำคร่าคร่ำมีความทุกข์และลำบาก คนแก่มีความทุกข์มากเช่น กินก็ไม่อร่อย นอนก็ไม่ค่อยหลับ การเคลื่อนไหว ก็ไม่ว่องไวคล่องตัว ตา และหูก็พร่ามัวบอดตึง มองและฟังไม่ชัดเจน เป็นเรื่องที่ทรมานมาก

ร่างกายของคนไม่ใช่สิ่งสบาย ต้องเจ็บปวดรวดร้าวยู่เสมอ แสดงออกถึงความไม่มั่นคงถาวร เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความทรมาน เพราะต้นเหตุเป็นเหตุ ไม่อยากให้แก่ เจ็บปวด ไม่อยากให้มีลักษณะอย่างนั้น

ทุก ๆ คนปรารถนามีอายุยืนยาว ถึงกับเมื่อทำคุณ  
ความดีทุกครั้ง ก็ตั้งความปรารถนาให้มีอายุยืนยงคงทนได้  
หลาย ๆ ปี มีความปรารถนาอย่างนี้ แต่เมื่อถึงกาลเวลาค่ำ  
คร่ำแล้ว สิ่งที่ต้องต่อสู้กับสภาพดินฟ้าอากาศ ความ  
เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สิ่งนั้นก็ต้องมีการสึกหรอไปในที่สุด

การมีการเติบโตก็แสดงถึงการตั้งอยู่แต่ในที่สุดก็  
แสดงออกถึงความทรุดโทรมถ้าเรามีอายุร้อยปีก็ยิ่งทุกข์มากขึ้น  
เพราะการอยู่ร่วมกับคนรุ่นหลังจะลำบากมาก เพราะวัยและ  
สังขารความคิดจะแตกต่างกันไป จะไม่มีใครมาสนใจกับเรา  
เป็นเหตุให้มีความเก้อเขิน กลายเป็นคนไม่มีคุณค่าไป

แต่คนส่วนใหญ่ก็ยังปรารถนาอยากให้มีอายุยืนยาว  
ความปรารถนาเช่นนี้ ก็ดีเหมือนกัน แต่ควรมีการพิจารณา  
ยอมรับธรรมชาติ เห็นธรรมชาติในลักษณะมีการพิจารณา  
พิจารณารูปธรรมที่มีอยู่ตามความเป็นจริง

อย่างเช่นเรามาปฏิบัติธรรมนี้ มาตั้งใจกำหนดสติตั้ง  
ลมหายใจเข้า-ออก เพื่อให้จิตใจของเราทิ้งปิลิโพธิความเป็น  
ห่วงต่าง ๆ แล้วมาพิจารณารูปธรรมนามธรรม



“รูปธรรม” ก็คือร่างสังขาร ร่างสังขารที่เราถือว่ามันเป็นอิตตา อิตตาก็คือ “อิตให้ตาย\*” จึงมีคำกล่าวที่ว่า “อิตตาทิตตตาย” อิตเข้าไปแล้วไม่เปิดสักที มีแต่ตายอย่างเดียว จึงมีแต่ความรู้สึกหึ่งหวงสำคัญ เมื่อสิ่งเหล่านั้นมีการเสื่อมโทรม ก็เกิดความไม่สบายกลายเป็นความทุกข์ เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นมา จิตใจก็ไม่เป็นสุข จนทำให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ กำลังก็ไม่มี จิตใจโหยหวน มีใครผ่านมาก็มีแต่การ “บ่น” ให้ฟัง คนมีความทุกข์พูดอะไรออกมาเขาเรียกว่า “บ่น” แต่คนที่มีความสุขไม่เป็นทุกข์พูดออกมาเขาเรียกว่าเป็น “มงคล”

คนมีความทุกข์พูดหรือเขาเรียกว่า “บ่น” พูดออกมา ไม่มีใครยอมรับ ถึงแม้คำพูดนั้นจะเป็นธรรมเช่น พูดว่า “ข้าวนี้อร่อยเลย” ก็จะมีคนแย้งว่า “ไม่อร่อยยังไง ข้าวนี้อร่อยคนเดียวมาตั้งนานแล้วเขาก็กินกันอยู่ทุกวัน กินตอนไหนมันก็อร่อยตอนนั้น” ที่เป็นเช่นนี้เพราะสังขารถึงภาวะการณของมันมันจึงร่วงโรย ของที่เคยสัมผัสกินใช้สอยก็ไม่เกิดความยินดีในของเหล่านั้น จึงมีการเปรียบเทียบเป็น “บุคลาธิษฐาน” ขึ้นมา ให้มีการพิจารณารูปธรรมโดยยกเอาบุคคลที่

---

\* อิต เป็นภาษาอีสานแปลว่า อัด หรือบรรจุเข้าไป



เราถือว่าเป็นผู้ประเสริฐเช่น พวกเทพที่หมายถึงผู้ประเสริฐ พวกเราก็ไม่เคยเห็นตัวตน เทวดา, เทพบุตร, เทพธิดา, ที่มีมาในตำนาน เทพบุตรจะจุติหรือวิบัติจะมีการแสดงออกถึงสิ่งที่อาศัยอยู่เรียกว่า “ของทิพย์” เช่น ดอกไม้ทิพย์จะร่วงโรย, อาสนะที่เคยนั่งนิมนวลก็จะแข็งกระด้าง ก็หมายถึงสภาวะที่เรามีอยู่

คนเราถ้าหากร่างกายทรุดโทรม นอนอยู่บนเบาะอ่อนนุ่มก็เจ็บปวด เจ็บกระดูกเจ็บตามข้อทั้งร่างกาย หมอนที่ยึดด้วยของอ่อนนุ่มก็รู้สึกว้าแข็ง ข้าวที่เคยกินอร่อยถึงขนาดก้างปลาหัวปลาก็ไม่เหลือให้หมาหรือแมว แต่พอความชราเข้ามาเห็นก้างปลา หรือกระดูกก็กลัวไม่กล้ากิน เพราะกลัวจะทิ่มแทงปาก เป็นเพราะฟันเริ่มโยกคลอนไม่แข็งแรง ประสาทสัมผัสรับไม่ได้จนทำให้ปวด สิ่งเหล่านี้แสดงออกมา เหมือนกับเทพบุตรจะจุติ ดอกไม้ที่เคยสดสวย ที่หลับนอนก็ไม่เหมือนเดิม ทุกสิ่งทุกอย่างจะมีการร่วงโรย นี่เป็นลักษณะของ “สังขาร”

จึงอยากให้มีการถอดถอนความสำคัญในสังขาร ถ้าถอดถอนความสำคัญในกายได้ สามารถวางอุปกานเหล่านี้ได้



ก็จะทำให้โปร่งเบาได้ ในลักษณะไม่มีความรู้สึกยินดีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และก็เป็นภาวะที่เป็นความจริงมีการเกิดก็ต้องมีความแก่ตามมา พร้อมกับต้องมีความตายเป็นที่สุด จะเห็นลักษณะที่แปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา

ในที่สุดผู้ที่มีความเห็นอย่างนี้ จะมีการวางความสำคัญยึดมั่น จนถึงกับวางความคิดว่า ตัวเองดีเลิศกว่าคนอื่น หรือเลวกว่าผู้อื่น สามารถวางความรู้สึกของตัวลงในสภาพที่เหมาะสม จนถึงกับมีความรู้สึกไม่ยินดียินร้าย ต่อทุกสิ่งในโลก นี่คือการมาพิจารณาในลักษณะ “รูปธรรม”

หากความรู้สึกของเรายังไม่มีความรู้สึกวางได้ในลักษณะนี้คือ ยังไม่สงบระงับจากความยินดี-ยินร้าย จำเป็นจะต้องมีการแยกประเภทสังขารออก มีการพิจารณาร่างสังขารว่าเป็นของไม่สวยงามสกปรก ที่เรียกว่าพิจารณา “อสุภะ” คือ ของไม่สวยงามเพื่อบรรเทาความใคร่ เพื่อทำลายความยินดีซึ่งเป็นเครื่องประกอบให้ความสงบระงับ

เมื่อเรามีการพิจารณาอยู่อย่างนี้ จะมีความรู้สึกอย่างหนึ่งขึ้นมา หรือเกิดความเข้าใจขึ้นมาเหมือนกับพระพุทธเจ้า ท่านระงับความยินดี-ยินร้าย ซึ่งเป็นการทำลายจนได้ชัยชนะ

มารทั้งหลาย ในบทธรรมจักรที่เราสวดกันอยู่ จะมีแต่สภาวะที่อยากที่เราจะได้สัมผัสคือ “อุเบกขารมณ” เป็น “อุเบกขา” เพราะเห็นโทษ จะมีใครมากล่าวว่าเรื่องอะไรก็ตาม ผู้มีอุเบกขาจะไม่มีความรู้สึกใด ๆ ทั้งสิ้น จะเห็นเรื่องต่าง ๆ ของชาวโลกเป็นลักษณะที่ให้อันตรายให้โทษ ถึงกับท่านกล่าวว่า “มีแต่ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นดับไป” เป็นธรรมดาของโลกก็ย่อมมีทั้งดีและชั่ว แต่ถ้าเรามาเปรียบเทียบดูมันก็เป็นอย่างนี้ ดังนั้นผู้ที่มีความสงบระงับ มีความเห็นที่เป็น “สัมมาทิฏฐิ” ได้นั้นเป็นสิ่งที่ดี ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกระงับจากอารมณ

การปฏิบัติจึงเป็นของควรกระทำ ดังพวกเราทั้งหลาย มาปฏิบัติ ก็ไม่ใช่แต่เพียงว่าปฏิบัติที่นี้กลับไปบ้านก็ต้องปฏิบัติด้วย อยู่ที่ไหนก็ต้องพยายามทำ การอยู่ในอริยาบถนั่งสมาธิ และนั่งรวมกัน ก็เป็นลักษณะที่พอประคับประคองให้เกิดความอดุทธสาหะ ถ้าไปนั่งคนเดียวส่วนมากจะนั่งไม่ได้นาน เพราะศรัทธาของเรายังอ่อน แต่คนที่มีความศรัทธาแก่กล้าเช่น พระพุทธเจ้าท่านมี “สัมมาสังกัปป” เป็นหลักคือ “ความดำริออกจากกาม” มีความพอใจอย่างมาก ท่านจึงทำความเพียรได้จนสำเร็จจุดหมาย



อาตมาเคยนั่งในขณะที่มีความพอใจและตั้งใจ มันมีความคิดดำรงถึงประวัติของพระอริยเจ้า อาตมามีความคิดว่า “พระอริยเจ้าก็เป็นคน, พระพุทธเจ้าก็เป็นคน รูปร่างลักษณะอวัยวะต่าง ๆ ถึงจะมีคนกล่าวว่า เป็น “มหาบุริสลักษณะ” ก็คงไม่แปลกแตกต่างไปจากคน แม้จะมีความพิเศษอยู่บ้างก็เป็นเพียงสิ่งที่ท่านเคยสะสมมา แต่รูปร่างลักษณะคงจะไม่แตกต่างจากคน เพราะท่านก็เคยแสดงธรรมบางตอน แก่ผู้มีความสนใจในรูปทรงของท่าน” ท่านได้กล่าวว่า “จะมาดูอะไรในร่างกายที่เต็มไปด้วยปฏิภูมิลโสโครก” นี่ก็แสดงว่าพระพุทธเจ้าก็มีซากสังขารเหมือนกับเรา

ทำให้เกิดความรู้สึกว่าท่านทำอะไร เบื้องต้นท่านทำอะไร ก็คิดไปเห็นว่า ท่านคงมีความตั้งใจแน่วแน่ แล้วเราก็ได้โอกาสมาปฏิบัติแล้วก็พยายามฝึกฝนตนเอง ครั้งแรกก็ยังทำไม่ได้ เพราะถูกอุปสรรคขัดขวางและประกอบกับขาดความชำนาญ และความไม่คุ้นเคยต่อสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ เหมือนกับพวกเรามาฝึกหัดอยู่กับธรรมชาติในขณะนี้คือการอยู่ป่า คนไม่เคยอยู่ป่าย่อมมีอุปสรรคมาขัดขวาง มีความคิดกลัวต่อสิ่งต่าง ๆ ไปหมด ซึ่งเกิดจากความไม่คุ้นเคยต่อสิ่งแวดล้อม



แต่ถ้าเราลองมาพิจารณาดูการกระทำของเรา ในด้านการอดกลั้นต่ออุปสรรคต่าง ๆ เช่น การอยู่ป่า การกินอาหารในภาชนะเดียว ใส่อาหารรวมลงไปในภาชนะเดียว ก็เกิดความรู้สึกขยะแขยงรังเกียจครั้งแรก ๆ ก็กินไม่ค่อยลง เพราะเคยแยกประเภทอาหาร แต่ความจริงสิ่งที่รองรับอาหารคือ “กระเพาะ” จะเป็นอาหารชนิดใดก็ต้องลงไปรวมอยู่ที่นั่น ถ้าเรามองเห็นความจริงอย่างนี้ ก็จะสามารถทำใจได้นี่ก็เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่ง

การฉันทในภาชนะเดียวเป็นการขูดเกลากิเลส คือให้ยอมรับตามธรรมชาติว่า สิ่งเหล่านี้จะต้องลงไปรวมกันในกระเพาะ และก็เพื่อให้ร่างกายทรงอยู่ได้เท่านั้น ถ้าวางความรู้สึกได้ก็สบาย แต่หากเราวางความรู้สึกไม่ได้ ก็เกิดความยุ่งยากวุ่นวายในใจได้

อุปสรรคในการกินมือเดียว ก็เกิดจากความเคยชิน เพราะเราเคยกินหลายมือต่อวัน เคยกินตามปรารถนาที่ต้องการกิน เกิดความหิวก็กินทุกครั้งไป และขาดการพิจารณาจนเกิดการเบียดเบียนร่างกาย คนไม่ใช่จะกินแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์เท่านั้น บางครั้งก็กินสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย





ลงไปหากเราพิจารณาดูก็จะเห็นโทษของการกินตามความปรารถนา จึงต้องมีการขุดเกลาให้รู้จักบริโภคแต่พอสมควร

พระพุทธเจ้าก็ทรงแนะนำให้พระฉันมือเดียว ครั้งแรก ๆ อาตมาก็ยังไม่คุ้นเคยเหมือนกัน มาบวชก็บวชตามประเพณี ตอนเป็นฆราวาสอยากกินก็หากินตามใจ แต่พอมาถูกกฎระเบียบให้ปฏิบัติก็เกิดความหิว จิตใจคิดบ่นไปหมด จนคิดว่ามันเป็นการทรมานร่างกาย แต่พอปฏิบัติไปนาน ๆ ก็เกิดความเคยชิน ฉันมือเดียวก็เหมือนกับการฉันหลาย ๆ ครั้ง ร่างกายก็ยังแข็งแรงเป็นปกติ

การนั่งสมาธิก็เหมือนกันครั้งแรกก็นั่งไม่ได้ไม่เป็นสมาธิ นั่งก็ไม่ค่อยตรงมีอาการหลาย ๆ อย่างเกิดขึ้นมา ลักษณะอย่างนี้จึงต้องอาศัยความอดทน ค่อย ๆ ฝึกฝนจนชำนาญขึ้น ร่างกายก็เริ่มมีความรู้สึกนุ่มไปกับความอดทน

ต่อมาก็อาศัยการกำหนดเวลาเช่น นั่งให้ได้ ๓๐-๔๐ นาที ต่อไปก็เป็น ๑-๒ ชม. ก็เริ่มเป็นต่อไปนั่ง ๒ ชั่วโมงก็ยังไม่วู้สึกเมื่อย เหมือนกับคนที่มิศรัทธามีอุตสาหกรรมเต็มเปี่ยมในการปรารถนาความเพียรจะรู้สึกว่ามันสั้นนิดเดียว นั่งไม่



นานก็สว่างแล้ว ไปบิณฑบาตกลับมาเดี๋ยวก็ค้ำลงอีกแล้วมันจะมีลักษณะอย่างนี้ รู้สึกว่าจะทำอะไรไม่ทัน ชีวิตสั้นและหมดลงทุกที มีความหวั่นวิตกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ และไม่คิดว่าชีวิตของคนมีประโยชน์มีคุณค่า คิดแต่ว่ามันจะต้องตายในไม่กี่นาทีข้างหน้า ก็มีความรู้สึกอย่างนั้น จึงเกิดความภาคภูมิใจในการประพฤติปฏิบัติ

เป็นเหตุให้สร้างความอุตสาหะขึ้นอย่างมาก ไม่ได้คำนึงว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด มีแต่ความรู้สึกสังวรระวังอยู่ตลอดเวลา และรู้สึกอึดแอิบภาคภูมิใจในการกระทำ ไม่มีความรู้สึกลึกลงลึกในสิ่งใด การปฏิบัติต้องทำจนหมดความลึกลงลึก จึงจะพบกับความสงบระงับได้

การที่ได้พาพวกเรานั่งปฏิบัติฝึกหัดใช้เวลา ๒ ชั่วโมง รู้สึกว่ายังน้อยไป วันหนึ่งมี ๒๔ ชม.มาคิดดูแล้วยังทำได้น้อยมาก แต่ถ้าเรามีสติสม่าเสมอแล้วก็ไม่จำเป็นสำหรับอิริยาบถ ถ้ามีความสมบูรณ์พร้อมของสติสัมปชัญญะ จะมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอในทุกอิริยาบถคือ พร้อมที่จะรับเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่การฝึกหัดในอิริยาบถนั่งก็เป็นเครื่องแสดงออกถึง



การรวมกลุ่ม ก็ไม่ใช่จะช่วยให้มีกำลังอะไรมากมายแต่ก็ยังมีส่วนคืออยู่บ้าง การสร้างความเพียรเป็นความสุข บางครั้งทำให้หลงลืมทุกสิ่งทุกอย่างเกิดความรู้สึกเป็นสุขอยู่ตลอดเวลา

เคยฝึกหัดในฤดูหนาว ท่านบอกว่า “นั่งให้มันอุ่น” นั่งไปก็ยิ่งหนาวอยู่ แต่เมื่อนั่งนาน ๆ ก็มีความรู้สึกที่ “อุ่น” แต่ความจริงภายนอกก็ยังหนาวอยู่เหมือนเดิม แต่มีความรู้สึกอุ่นในตัวเรา และไม่คิดว่า จะมีอะไรเป็นอุปสรรคต่อเราได้ และการนั่งกลางแดดที่ร้อน เคยฝึกหัดให้หายร้อนในความร้อนก็ทำได้อาตมาเคยเห็นคนทำงานตากแดดไม่ใส่เสื้อ หลังใหม่เกรียมหมด คนที่ไม่เคยจะต้องเกิดการพุพองหรือหนังลอกออก แต่คนที่เคยในสภาพเช่นนั้นก็ไม่เป็นไรรู้สึกเย็นดี ใส่เสื้อผ้าไม่ได้จะรู้สึกร้อน

คราวนี้มาดูตัวเองนั่งอยู่กลางแดด ที่ร้อนจนเกิดความรู้สึกไม่ร้อน ที่ทดลองฝึกก็เพื่อดูความรู้สึกของตนเอง ว่าจะมี ความเปลี่ยนแปลง และมีอาการอย่างไร

ในการนั่งครั้งแรกก็ถูกแดดเผาไหม้จนหนังพอง แต่หนังก็จะพองไประยะหนึ่งเท่านั้น และต่อไปผิวหนังก็จะสร้าง

ภูมิต้านทานขึ้นมา จึงทำให้ทนต่อความร้อนได้ อาตมาได้คิดพิจารณาคนแก่ ๆ อาบน้ำร้อน คนธรรมดาที่ยังหนุ่มสาวคงไม่กล้าอาบน้ำร้อน ๆ แต่คนแก่อาบน้ำได้ เมื่อไปจับหนังดู ก็เห็นว่าหนังคนแก่นี้หนาและแข็ง จึงทำให้ทนความร้อนได้ เพราะหนังของคนแก่ได้สร้างความต้านทาน จึงสามารถทนต่อสิ่งต่าง ๆ ได้

การนั่งกลางแดดก็เหมือนกัน เกิดความร้อนแล้วเหงื่อก็ออกมา ก็มีความรู้สึกเย็น นี่เป็นเพียงการทดสอบดูความรู้สึกของร่างกาย ไม่ใช่เป็นทางที่จะทำให้เกิดความรู้สึกพ้นทุกข์ได้ เพราะมันเป็นเพียงส่วนกายแต่การปฏิบัติทางด้านจิตใจ การฝึกฝนต้องมีอุปสรรคเป็นธรรมดา โดยเฉพาะ “ทิฏฐิ” ของคนเรา คนส่วนมากถ้าจิตใจยังไม่มีเชื่อมั่น จะมีความคิดวุ่นวายไปต่าง ๆ นานา เช่น ไม่เชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง เกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็คิดไปในทางที่ไม่ควรคิด โดยไม่คิดว่าทุกข์เกิดขึ้นเพราะตนเอง แต่ไปโทษสิ่งอื่น นี่ก็เป็นเพราะว่าจิตใจไม่มีความรู้สึกเชื่อมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้าหากเราเชื่อมั่นในการกระทำก็จะไม่เป็นอะไร คือพยายามสะสมการกระทำของเรา สะสมสติสัมปชัญญะ สร้างความ



รู้สึกตัวทั่วพร้อมให้ติดต่อกัน ก็ต้องอาศัยการฝึก

ขั้นแรกก็อาศัยการฝึกแบบธรรมดาทั่วไป เช่นการดูลมหายใจเข้า-ออก มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา แล้วนำไปใช้ในขณะมีการสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมเช่น ตาเห็นรูป ตาเป็นอวัยวะสำหรับมองเห็น เมื่อเห็นแล้ว เรามีความรู้สึกอย่างไร มีความยินดี - ยินร้ายหรือไม่ เราต้องรู้ภาวะจิตอยู่เสมอ

ดังนั้นท่านจึงบอกว่า “สติ”ให้นำมาใช้ในขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น, ลิ้นได้ลิ้มรส, กายได้สัมผัส, ใจต้องโง่รู้พละ ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกยินดี - ยินร้ายครอบงำ ส่วนความยินดียินร้ายก็คงมีอยู่ แต่อย่าไม่ให้มันครอบงำเราได้ ให้คิดว่าความยินดี - ยินร้ายคือ “กิเลส” เป็นสภาวะที่แปรปรวนทำให้เรามีความทุกข์

ทุกข์มีทั้งแบบปกปิดและแบบเปิดเผย “ความยินดีเป็นทุกข์แบบปกปิด ความยินร้ายเป็นทุกข์แบบเปิดเผย” ความเป็นทุกข์เป็น “โลก” เป็น “อารมณ์”

เรามาดูว่า ความยินดีใช่ตัวตนหรือไม่ ความยินร้ายใช่ตัวตนหรือไม่ ความสุขทุกข์คือตัวเราหรือไม่ เราตั้งปัญหาขึ้นถามตัวเราเอง สุขทุกข์ นี้เป็นของจริงหรือเปล่า

สุข-ทุกข์นี้เป็นเพียงอาการ อาการของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ของจริง ที่มันให้ความหนัก-เบาแก่เรา เพราะเราเข้าไปจับไปแบกไปถือเอาความยินดี-ยินร้ายเป็นของเรา

ถ้าเราพิจารณาในแง่ไตรลักษณ์ คือลักษณะที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลง สุข-ทุกข์, ยินดี - ยินร้าย ต้องมองให้เห็นว่ามันเป็นเพียงสภาวะที่มีอยู่ในโลก





“สติปัญญาเป็นเรื่องที่ต้องใช้สติอย่างรอบคอบ  
เป็นการใช้สติอย่างสมบูรณ์แบบเป็นไปเพื่อวิราคะจริงๆ  
เช่นมีสติเห็นกายพิจารณาเป็นสักแต่ว่ากาย  
ถึงกับละความยึดถือ ความสำคัญยึดมั่น  
ในกายว่าตัวว่าตนว่าเราว่าเขา”

## โพธิปักขิยธรรม

หันเข้ามาหาหลักสูตรของผู้ประพฤติปฏิบัติ ใน “โพธิปักขิยธรรม” ธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ ท่านจัดไว้ก็มาก ก็ให้เราพยายามด้วย เพราะเป็นธรรมที่ให้เราศึกษา ต้องรู้จัก เพราะโพธิปักขิยธรรมนี้เป็นธรรมที่เกี่ยวเนื่องกับผู้ประพฤติปฏิบัติโดยตรง ตั้งแต่อิทธิบาท ๔ สัมมัปปทาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ พละ ๕ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมรรค ๘ อิทธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และกวิมมังสา เป็นเรื่องของการปฏิบัติทั้งนั้น สัมมัปปทาน ๔ คงจะรู้จักแล้ว สังวรปทาน เพียรระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นในสันดาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วเพียรให้กุศลเกิดขึ้นในสันดาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ท่านเรียกว่าเป็นธรรมที่เราควรจะต้องศึกษาพยายามทำ สติปัฏฐาน ๔ อันนี้เกี่ยวข้องกับตัวเราโดยเฉพาะเลย สติปัฏฐาน ๔ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ





จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำไมท่านจึงให้เอากายมาเป็นที่ตั้งของสติ สติพิจารณากาย พิจารณากายเป็นอารมณ์ อันนี้เป็นคุณธรรมของผู้มีอุปนิสัยด้วย

ดังตัวอย่างของ “พระมหากัสสปะ” พระมหากัสสปะนั้นแต่ก่อนท่านก็ไม่ได้ชื่ออย่างนี้หรอก ท่านชื่อว่า “ปิปผลิ” และก็เป็นบุตรของกบิลพรหมณ์อยู่ในตระกูลชาวนา แต่เป็นผู้มั่งคั่งด้วยโภคทรัพย์ สมัยนั้นก็ถือว่าการทำนาเป็นอาชีพหลัก แม้กระทั่งพระมหากษัตริย์ก็ต้องทำ กษัตริย์ก็สรรเสริญการทำนาด้วย เพราะเป็นฐานของชีวิต ถ้าชีวิตไม่มีการทำนาก็ไม่มีอะไรกิน ชีวิตนั้นก็อยู่ไม่ได้ พระมหากัสสปะท่านก็เกิดในตระกูลชาวนา แต่เป็นตระกูลที่มั่งคั่งเมื่อท่านเกิดมาแล้ว ท่านก็ไม่มีความรู้สึกรู้สึกเกี่ยวกับการครองชราวาส ท่านไม่มีความรู้สึกลงใจในกามคุณ เมื่ออยู่ในวัยที่ถือว่าเป็นผู้ใหญ่พอแม่ก็อยากให้ดำรงวงศ์ตระกูล จึงได้ไปขอภรรยามาให้โดยให้คนใช้ถือหนังสือ ไปส่งข่าวทางตระกูลภรรยา ว่ามีความสมัครอยากให้ลูกชายนั้นมีครอบครัว เท่าเทียมกันกับตระกูลที่ท่านมีอยู่ และในจดหมายมีเนื้อหาข้อความที่ท่านปิปผลิ (พระมหากัสสปะ) ไม่พอใจ ท่านจึงเปลี่ยนใหม่ว่า “ไม่



อยากจะแต่งงาน แต่ว่าพ่อแม่อยากให้ทำพิธีแต่งงาน” เมื่อเปลี่ยนใหม่แล้วก็ให้คนใช้นั้นนำข่าวสารไปแจ้งทางตระกูลผู้หญิง ที่นี้ทางตระกูลผู้หญิงก็เหมือนกันนางก็ไม่อยากมีสามีต่างคนต่างก็นำข่าวสารมาแจ้งก็มาพบกันระหว่างทาง ก็เลยเอาข่าวสารนั้นมาเปิดดูก็เลยมีความเห็นตรงกันว่าถ้าจะเอาตามเนื้อความข่าวสารนี้ก็คงจะไม่ได้แต่งงานกันแน่ จึงเปลี่ยนแปลงใหม่อีก จึงเป็นเหตุให้มีการแต่งงานกันขึ้นกับนาง “ภัททกาปิลาณี”

พอแต่งงานแล้วก็ไม่พอใจในเรื่องของกามคุณ มีความสนใจแต่จะออกบวช แต่ว่าก็ต้องทนอยู่เพราะพ่อแม่ ต่อมาพ่อแม่ของท่านก็ได้จากไป ท่านก็ได้รับหน้าที่ปกครองตระกูลวันหนึ่งก็ได้ตกลงกันกับภรรยาว่าจะออกบวชต่างคนต่างก็คิดตรงกันว่า “คนอื่นเป็นคนกระทำแต่ตัวเองเป็นผู้รับบาป” ก็เลยหาวิธีมอบหน้าที่ให้เขาดูแลต่อไป ท่านก็ไปแสวงหาความสงบ หาความวิเวกแบบสมณวิสัย ส่วนภรรยาก็ไปสู่อำนาจภิกษุณี ตัวท่านเองก็ไปสู่อำนาจที่มีชื่อเสียง ท่านก็ได้มุ่งไปไม่นานก็ได้พบกับพระพุทธเจ้าที่โคนต้นไทรและก็ได้ฟังเทศน์ที่นั่น ท่านออกบวชท่านก็ได้ตั้งใจมาแล้ว จิตใจของท่านนั้นไม่ใช่ออกบวชเพราะเบื่อหน่าย ไม่ใช่ออกบวชเพราะถูกผู้อื่นบังคับ



หน่ายต่อกามคุณแล้ว จิตใจเบื่อหน่ายในกามคุณ อยู่ในสภาพที่เรียกว่าอินทรีย์บารมีแก่ แต่ก็ไม่ถึงกับว่าท่านได้ตรัสรู้ธรรมหรอก เพียงแต่ได้รับโอวาทก็เป็นฐานของการบำเพ็ญภาวนา ท่านก็ตั้งใจศึกษาประพฤติปฏิบัติอยู่ในโอวาท ๓ ข้อ บำเพ็ญธรรมอยู่ ๘ วัน จึงมีความรู้สึกได้รับความร่มเย็น ได้รับความผาสุกเกิดจากความสงบแห่งจิตสงบจากกิเลส

ฉะนั้นสติปัญญานี้จึงเป็นเรื่องที่ต้องใช้สติอย่างรอบคอบ เป็นการใช้สติอย่างสมบูรณ์ แบบเป็นไปเพื่อวิราคะจริง ๆ เช่น มีสติเห็นกายพิจารณาเป็นสักแต่ว่ากาย ถึงกับละความยึดถือความสำคัญยึดมั่นในกายว่าตัวว่าตนว่าเราว่าเขา ความยึดมั่นถือมั่นนี้ก็เป็นทุกข์นะ ท่านจึงสอนให้รู้จักพิจารณาบ้าง ถ้ามันมีการพิจารณาอย่างนี้มันก็ดี จะเป็นประโยชน์กับการบำเพ็ญภาวนา เช่นโยมบางคนเขามีความรู้สึกยึดหมายแม้กระทั่งวัตถุสิ่งของ เช่น เมื่อวานนี้ก็มีโยมคนหนึ่งเขามาเห็นเราเอากะโถนหรือหม้อมูตรนั้นเอามาเป็นภาชนะชงกาแฟ พอเขาเห็นเขาก็เกิดความรู้สึกว่าใช้ไม่ถูกหลัก เขาเกิดความรู้สึกขำ ๆ เขาก็พูดขึ้นว่า “อย่างนี้เขาไม่ใช้กันหรอก เขาไม่ทำอย่างนี้กันหรอกเขาว่าหม้อมูตรต้องเอาไปใช้เกี่ยวกับสิ่งนั้น”



แต่เราก็ไม่ได้ถืออย่างนั้นเราถือว่าเป็นภาชนะเอาไปใช้อะไรก็ได้ เพราะเรื่องของสมมุติ สมมุติให้เป็นอะไรก็ได้ ภาชนะเครื่องใช้ เราจะนำไปใช้อย่างไรก็ได้ แล้วแต่เขาสมมุติกัน ขอแต่ว่าสะอาดก็พอใช้ เพราะหม้อมูตรที่นำไปขงโกโก้กาแฟถวาย พระเถรนั้น ผมได้รับไปจากหลวงพ่อบอกว่าโยมเขานำหม้อมูตรมาถวายนี้เอาไปเก็บไว้หน่อย ผมก็นำไปเก็บไว้ แต่ก่อนมีฝาปิด แต่เดี๋ยวนี้ฝามันหายไม่รู้ว่าจะหายไปไหน ผมก็เก็บไว้ไม่ได้ใช้ เพราะผมไม่มีความรู้สึกจะใช้ในสิ่งเหล่านี้ ถ้าปวดปัสสาวะอุจจาระจริง ๆ ก็ไปใช้ห้องน้ำห้องส้วม เพราะว่าที่นั่นมันดีกว่า ดีกว่าจะเอาไปเก็บไว้ในห้อง คุณมันไม่ค่อยจะดีเท่าไร อันนี้เรื่องของสมมุติ มันก็เป็นอย่างนั้น

อันนี้ก็เหมือนกันเรื่องของกรรมมีสติพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม ก็เป็นธรรมที่จะทำให้เกิดความรู้สึกเป็นธรรมที่แยกต่างหากจากโลก เป็นการแยกความเห็นของเราให้กลับให้เปลี่ยนจากความเห็นที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ เป็นสัมมาทิฎฐิได้ เราก็ต้องอาศัยการพิจารณาการเพ่งในลักษณะของความมีความเป็นของเอกัคคตาหรือสมาธิ เราก็พยายามทำของเรา



อันนี้ก็เป็นธรรมประเภทโพธิปักขิยธรรม ธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ ส่วนพละ ๕ หรืออินทรีย์ ๕ ท่านก็เรียก ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อันนี้ก็เป็นคุณธรรมซึ่งเป็นไวพจน์ซึ่งกันและกัน อย่างคนมีศรัทธามันก็ต้องมีความเพียรอยู่ดี คนมีความพอใจก็ต้องมีความตั้งใจอยู่เองนั่นแหละ

เราสังเกตก็ได้ถ้าเรามีศรัทธาจริง ๆ จะเหมือนกับเราพออกพอใจ สถานที่เมื่อเรามองดูที่ไหนก็งามไปหมด เหมือนกับคนมีความรู้สึกพอใจวัตถุนี้แหละ เห็นแล้วก็ต้องการเห็นแล้วก็พอใจ ไม่ต้องไปประกาศโฆษณาอะไรมากหรอก มันมีความรู้สึกพอใจอยู่แล้ว เมื่อมีความรู้สึกพอใจมันก็เป็นอย่างนั้นนี่ก็เหมือนกัน ถ้ามีความรู้สึกศรัทธา ความเพียรมันก็ต้องมีเป็นธรรมดา

สถานที่ปรารถนาความเพียร สถานที่จะทำให้เกิดความเพียรนั้น ที่ไหนก็ไม่เท่ากับที่มีความกลัวหรือถ้ามีความกลัวความเพียรก็ต้องมี และก็ความรู้สึกมันจะรวมดี ไม่มีวิพากษ์วิจารณ์ไปไหน ๆ เราสังเกตดูง่าย ๆ เราไปอยู่คนเดียวอยู่ในที่เปลี่ยวทำนองนี้แหละ มีอันตรายเฉพาะหน้า ความรู้สึกของเรามันจะรวมเต็มที่นี่แหละสังเกตดูง่าย ๆ ฉะนั้นเรา



อยู่ในสถานที่ที่เปลี่ยวอยู่คนเดียว ทั้งมีอันตรายเฉพาะหน้า  
อย่างมีสัตว์ร้ายที่เป็นอันตรายมีเสือทำนองนี้หรือสัตว์อะไรก็ตาม  
ที่สามารถทำอันตรายแก่เราได้ สมมุติที่เราพอจะรู้จักได้นี่ะ ไม่  
ถึงกับเราไปประสบหรือก เพียงแต่สมมุติเอาเท่านั้นแหละมัน  
ก็รู้จักแล้ว ผมเคยสังเกตผมไปอยู่ป่าเขานี้แหละ ผมรู้จักดี กลาง  
คืนมากก็ไม่มีใครในสมัยนั้น เขาก็กลัวกันมากเกี่ยวกับพวกป่า  
(คอมมิวนิสต์) แต่ความจริงก็ไม่มีอะไรหรอก ตอนนั้นผมไป  
กับสุเมธ แกวนาจรวย แต่ก่อนป่าไม่มันดีแถวนั้น บางทีพวก  
นายอำเภอ แต่ก่อนยังไม่เป็นอำเภอหรือก เป็นแค่สถานที่  
สร้างขึ้นใหม่ ๆ ผมลืมจำชื่อเขาไม่ได้ แต่จำนามสกุลเขาได้ เขา  
บอกว่าอย่ามาพักที่นี่นะครับ ไปพักที่ใกล้ ๆ ตัวเมืองโน้นดีกว่า  
อาตมาก็ว่าไม่เป็นไร ๆ เพราะเราก็ไม่ได้มาทำอะไร เรามา  
หาความสงบความวิเวกจากธรรมชาติ ก็เลยขึ้นไปพักกับท่าน  
อาจารย์สุเมธ เราก็อยู่ห่าง ๆ กันนะ ไม่ใช่อยู่ใกล้กันค้ำมาก็  
จัดหาสถานที่ไว้กัน แบบเงียบสงบดี เพราะสมัยนั้นป่าก็ยัง  
เป็นป่าที่สมบูรณ์ดี พวกสัตว์ป่าก็ยังเยอะ กลางคืนก็ยังมียูป่า  
วิ่งผ่านไปผ่านมา แต่ว่าความรู้สึกสัญชาติญาณของคนเรา  
นั้นนะ อยู่ในความเงียบความสงัดน่าจะหลับสนิท แต่กลับ



แทบว่าจะไม่ได้นอนหรือก มันคอยฟังเสียงอะไรต่อเสียงอะไร  
จะมา ก็ได้ยินเพราะความเงียบความสงบ หมูป่าเดินผ่าน  
มาก็รู้จะเป็นสัตว์อะไรเดินผ่านมาก็รู้ แต่ปรากฏว่าเสือไม่มี มี  
แต่นกฮูก เวลาเรากางกลดมันมาร้องอยู่ทั้งคืน มันร้องอยู่ ๒ ตัว  
มันร้องรับกัน เป็นตัวผู้กับตัวเมียมันร้องรับกัน มันร้องสลับกัน  
ฟังเสียงดูมันอยู่คนละต้น นั่งฟังเสียงอยู่ที่นั่นก็รู้สึกเพลินดี  
เหมือนกัน เหมือนมีคนมาร้องเพลงให้ฟัง เกิดความรำเริงใน  
เสียงนั้นดีเหมือนกันนะ ในเสียงมันนั้นก็ไม่นึกง่วงนอนเหมือน  
เรา เราก็มองกลางคืนเป็นเวลาอนอนของเรา มันก็ว่าเวลากลาง  
คืนเป็นเวลาหากินของมัน มันก็เพลิดเพลิน คืนนั้นไม่รู้ว่ามัน  
ไปกินที่ไหน มันร้องอยู่อย่างนั้นแหละ นึกในใจว่าเอ...มันก็เก่ง  
มันทนได้ ทนกว่าเราอีกซะด้วย นกมันคงจะนึกแปลกอยู่  
เหมือนกันว่า แต่ก่อนไม่เห็นมีอะไรที่นี้ แต่คืนนี้มี นกก็คงจะ  
รู้สึกแปลกใจเหมือนกัน มันก็ร้องไปตามเรื่องของมัน อันนี้ก็  
ทำให้เรามีสติได้ เราก็พลอยมีความรู้สึกเพลิดเพลินไปกับ  
ธรรมชาติแต่ก็พลอยหวาดระแวงคอยฟังเสียงอันตรายจาก  
สัตว์ที่จะมาทำให้เกิดอันตรายด้วย เป็นเหตุให้เรามีความรู้สึก  
มีการรวมตัวดี มีสติดี นั่งมีสติ ยืนมีสติ นอนมีสติ



พอดีตอนเช้าเรามาบิณฑบาตโยมเขาก็พูดกันว่า มีคน  
ป่ามาจับเอาเจ้าหน้าที่ที่ทำการทางราชการไปคนหนึ่ง ไม่รู้ว่า  
จะได้รับอันตรายหรือเปล่า ตามยังไม่พบเลย อันนี้ก็เป็  
นลักษณะของชาวโลกเขา ก็ไม่เป็นอะไรแต่ถ้าพูดพาดพิงไป  
ทางลักษณะเรื่องโลกก็จัดว่าเป็นอันตราย ยิ่งอาจารย์สุเมธ  
ท่านก็เป็นพระต่างด้าวต่างเชื้อชาติเขาก็คงจะคิดไปหลาย ๆ  
อย่าง แต่ว่าผมก็พูดไปให้เขาเข้าใจ เพราะท่านก็ไม่มีอะไร ท่าน  
ก็มาศึกษาพุทธศาสนา มาศึกษาหาความรู้จากประสบการณ์  
มาแสวงหาความเรียบง่าย สงัด เพื่อจะได้พิจารณาถึง  
ภาวะการณ์ของตัวเองก็ทำให้เกิดความเชื่อถือบิณฑบาตพอขบขัน

อันนี้ก็เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับสภาพของการฝึกตัว เพราะ  
เราอยู่หลายคนก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง อยู่ผู้เดียวก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง  
เหมือนเราอยู่ในที่เปลี่ยว แต่ว่าถ้าเป็นสถานที่ที่มีอันตรายมัน  
ก็ทำให้เกิดความรู้สึกดี เหมือนกัน แต่ว่าการไปอยู่อย่างนั้น มัน  
ก็เป็นประโยชน์ด้านความเข้มแข็ง ทางด้านความรู้สึกกลาง  
วันเราก็อพาท่านขึ้นไปบนภูเขาไปตามที่ต่าง ๆ ต้นไม้มากู้สึก  
ว่าร่มเย็นดี ไปก็พบแต่พวกสัตว์ป่า เราก็ไม่รู้รู้สึกตื่นตื้นเห็น  
แล้วก็ธรรมดา





อันนี้เป็นเรื่องของ การอยู่กับความเจ็บ มีความรู้สึก รักธรรมชาติดี จิตใจก็รักธรรมชาติ ทุกวันนี้สภาพอย่างนั้น คงจะไม่มีให้เห็นอีกแล้ว แต่ก็พอจำสภาพเก่า ๆ ได้ รู้สึกว่า ร่มเย็นไปทั้งหมด เพราะมีแต่ป่าทั้งนั้นต้นไม้ก็ร่มรื่นเหมือน “วัดป่าพง” นี่แหละ เดินดูก็รู้สึกร่มรื่นไปหมดเลย แต่ถ้าลงมา ที่ราบต้นไม้ก็ไม่หนาแน่นเหมือนกับบนภูเขา กลางคืนหรือ ตอนเข้ามานี่ชะนีร้องกันเยอะเยอะ เสียงชะนีร้องก้องป่า ตอน เย็น ๆ ก็มีหมูนกหลายชนิดบินกันเป็นฝูง ๆ อันนี้ก็น่าดูเหมือนกัน สังเกตดูพวกสัตว์นี่อาศัยซึ่งกันและกัน ถ้าสมมุติว่าแก้งอยู่ข้าง ล่างก็ต้องมีนกอยู่ข้างบน เป็นพวกนกแซงแซวหรือนกอะไร หลายอย่าง พอนกร้องให้สัญญาณเมื่อมีอะไรมา แก้งก็จะวิ่งเลย อันนี้ก็ป็นสัญชาติญาณ ซึ่งสัตว์ก็อาศัยซึ่งกันและกัน

อันนี้ก็ได้อาศัยตามประสบการณ์ เรายังรู้แล้วว่าสติ ของเรานั้นถ้ายังไม่สมบูรณ์ ก็พยายามฝึกฝน เราพยายาม ฝึกฝนให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวข้องกับตัวเองมาก ๆ เป็น โอปนยิโก ให้น้อมเข้ามาดูตัวของตัวให้มากเป็นพิเศษ เพื่อจะ ได้เกี่ยวข้องกับสภาวะที่โลกยึดถือกัน โลกสัมพันธ์กัน



เราจะได้มาเกี่ยวข้อพิจารณากันถึงกับทำให้เกิดความรู้สึก  
สลดสังเวชต่อความลุ่มหลง ต่อมิจฉาทิฏฐิความเห็นผิด ๆ ความ  
สำคัญผิด ๆ เราจะได้วาง จะได้เกิดความรู้สึกเข้าใจถึงสภาวะ  
ของความเป็นจริงของเขา





“ทุกข์เพราะมิจฉาติฏฐิ  
ความเห็นที่เจอไปด้วย  
อำนาจของความอยาก”

## ปฏิบัติเพื่อปฏิบัติ

เห็นใหม่ละพระเณรเรา พระรูปหนึ่งหนีไปแล้วตอนเช้า  
อยากอยู่มาอยู่จำพรรษาด้วย มาอยู่เป็นพระอาคันตุกะ มา  
ทดลองความอดกลั้นอดทน เพื่อจะได้ศึกษาพระธรรมวินัย ว่า  
ด้วยความเป็นอยู่ของนักบวชนักพรต พอได้มาสู้นอดกลั้น  
กับความทุกข์บ้าง ก็เกิดความรู้สึกไม่สบาย **ธรรมดาก็มา  
ปฏิบัติให้มันทุกข์นะ** ไม่ใช่ให้ได้ตามความปรารถนา ไม่ได้  
ให้ตามอารมณ์ ไม่ได้ได้ตามความรู้สึกตามความพอใจ **ฝืน  
ทวนกระแสโลก** ถ้าคุมตัวเองไม่ได้ก็ทุกข์มาก อาจจะเป็น  
โรคประสาทไปก็ได้ อันนี้ก็ต้องให้รู้จักวางนะ เรื่องนอนเรื่องไม่  
นอน เรื่องกินไม่กิน ไม่มีปัญหาอะไรหรือเป็นเรื่องธรรมดา การ  
นอนไม่ได้นอนหลาย ๆ วันก็ได้ ไม่มีปัญหาอะไรมากมาย เคย  
ไม่นอนไม่เกิน ๗ วัน ๑๐ วัน ก็ไม่เห็นเป็นอะไร แต่ว่าต้องรู้จัก  
เรื่องของสุขภาพด้วยถ้าไม่นอนก็ต้องทำอารมณ์ให้เราเป็นปกติ



ไม่ได้ถูกอำนาจอะไรบังคับ แต่เราตั้งใจฝึกธรรมชาติเฉย ๆ เพื่อศึกษา เหมือนกับการไม่กินอะไรทำนองนี้แหละเพื่ออะไร เพื่อการเดินทาง เพื่อถ้าเกิดมีอุปสรรคเกิดขึ้นก็ได้ก็ใช้ความอดกลั้นอดทนไม่เกิน ๗ วัน ๘ วัน อดแล้วก็ไม่ใช่ว่าจะลู่อำนาจ ความอยากอะไรหยุก อดแล้วก็ไม่ขบไม่ฉันอย่างนี้ก็ได้ หรือขบฉันก็ได้ ขบฉันอย่างน้อยก็ได้ดื่มน้ำ เอามาดื่มกินมันก็ดำรงชีวิตได้อยู่ แต่ว่าสภาพร่างกายไม่ได้อยู่ในสภาพมีความร้อนสูง อยู่ในสภาพปกติ แต่ว่าเมื่อมาขบมาฉัน จำเป็นจะต้องระมัดระวัง ไม่ใช่ไม่ได้กินมานานแล้วจะเอาให้เต็มที่ อันนี้ก็เป็นอันตรายแก่สุขภาพมาก กินก็ต้องกินน้อย กินอาหารเหลว ๆ อยากรมากอ่อยมาก แต่ว่าเราจะกินมากไปไม่ได้ กินน้อย ๆ ค่อย ๆ กินไปจนกว่าสภาพกระเพาะของเรามีการยืดหยุ่นสมดุลย์ตัวของมันได้ จึงไม่เป็นอันตราย

การพักผ่อนก็เหมือนกัน เวลาเราไม่พัก แต่เวลาเราพัก เราจะต้องรู้จักวิธีพักด้วย ถ้าไม่เช่นนั้นพอประสาทความรู้สึกของเราอยู่ในสภาพล้นบ้นอย่างนี้ กล้ามเนื้อหัวใจมันจะผิดปกติ เพราะปกติกล้ามเนื้อหัวใจ พวกเซลล์ต่าง ๆ นี้เวลาเราพักมักจะมีอาการไม่ตื่นตัว เพราะเซลล์จะไม่ทำงานอยู่ในอาการปกติ



กล่อมเนื้อหัวใจก็เหมือนกัน อันนี้ต้องค่อยระมัดระวัง นอนก็นอนให้เข้ารูปเข้าร่าง มันเหมือนกันกับคนที่หัวใจวาย ต้องค่อย ๆ นอนตะแคงเรานอนตะแคงแบบคล้าย ๆ ไม่มีอะไรมาทับมัน ถ้านอนตะแคงไม่ถูกทางก็ไม่ได้ อันนี้ต้องคอยสังเกตเหตุการณ์ แต่ถ้าถึงที่ตายก็เอาไม่อยู่เหมือนกัน

อันนี้คือการฝึกหัดเรื่องการใช้ความอดกลั้น เมื่อไม่ได้ตามปรารถนา ถ้านอนไม่หลับทำนองนี้ ก็ดีเหมือนกัน เราก็หาอากาศโล่ง ๆ อันนี้ก็หลับง่ายดี อากาศไม่ถ่ายเทก็เป็นเหตุให้นอนไม่หลับได้เหมือนกัน เพราะระบบหายใจไม่ค่อยจะดี อันนี้ก็ให้เราสังเกตเอาเอง

จิตวิปัสสนา ถ้าจิตวิปัสสนาขาดสติสัมปชัญญะควบคุมตัวเองไม่ได้จึงว่าเป็นไปต่าง ๆ นา ๆ คนเราเป็นจิตวิปัสสนามาก เป็นไปในอาการต่าง ๆ บางคนพูดถูกหมดทุกอย่าง แต่กิริยาเหมือนคนบ้า อันนี้เป็นความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นได้เพราะเราสำคัญตัวมากเกินไป หรือเครียดกับตัวเองมากเกินไป หรือปฏิบัติธรรมอาศัยความอยาก ทำด้วยอำนาจของความอยาก อันนี้ก็เสียหายได้ เราต้องนึกถึงพระอานนท์ ประวัติของท่าน ทั้งที่ได้รับความพยากรณ์จากพระพุทธเจ้า ว่าวันปฐมสังคายนา



จะเป็นวันที่ท่านบรรลุธรรม ท่านก็ตั้งใจบำเพ็ญอย่างเอาจริง  
เอาจัง เพราะว่าในฐานะของตัวก็ยังเป็นปุถุชน จิตใจยังหวั่น  
ไหวว่าเหว เมื่อตัวได้รับสิ่งที่ไม่สมปรารถนา เกี่ยวกับการจาก  
ไปของพระพุทธเจ้า ก็เลยเกิดความรู้สึกว่าเหวไม่มีที่พึ่ง แต่  
ก่อนเมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก็มีที่พึ่ง ปรีกษากับ  
พระพุทธเจ้าได้ แต่บัดนี้ไม่มีที่พึ่งแล้ว ดูจิตใจเหมือนเด็ก บางที  
คิดไปเกิดความน้อยใจว่าพระพุทธเจ้าจากไปแล้วจะเอาใคร  
เป็นครูเป็นอาจารย์เป็นที่ปรึกษา ทั้งตัวเองก็อยู่ในภาวะปุถุชน  
ยังอ่อนแออยู่ แต่ท่านได้รับคำพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าว่า ใน  
วันอาสาฬหะนี้จะบรรลุธรรมท่านก็ตั้งใจบำเพ็ญเพียรเต็มที่  
ก่อนเข้าประชุมปฐมสังคายนา ที่ถ้ำสัตตบรรณคูหา ภูเขา  
เวภารบรรพต เมืองราชคฤห์ บำเพ็ญเพียรอยู่ตลอดคืน เพราะ  
นึกในใจว่าอย่างไรก็ต้องสำเร็จแน่ ยังไงก็ต้องหมดภาระแน่  
เกี่ยวกับความรู้สึกภายในตัวเอง จนเกิดความรู้สึกว่า  
พระพุทธเจ้าคงปลั่งพระโอษฐ์ไป เพื่อให้เราเกิดความสบายใจ  
เป็นแน่ จึงคลายจากความอยาก คลายจากความอยากมี  
อยากเป็น อยากรู้อยากเห็น บำเพ็ญด้วยอุเบกขาธรรม ท่าน



ว่าจะหยุดกินน้ำกินข้าว เพราะว่ากินแล้วเป็นภาระอยู่อย่าง  
เก่ามันก็คิดไปทำนองนี้ ธรรมดาสังขารมันก็คิดไป เอามากินก็  
จะเอาทิ้งไปเหมือนเก่า ต้องเลิกกิน อันนี้ก็ไม่ได้ถูก มันเป็นเพียง  
ความเห็นเฉย ๆ

เรื่องของครูบาอาจารย์ เรื่องของหลวงพ่อทองรัตน์ ซึ่ง  
เป็นบุพพาคจารย์ ซึ่งเราไม่เคยเห็นท่าน เราก็ไม่เคยมีตำนาน  
ได้เห็นได้อ่าน เพราะไม่เคยมีใครขีดเขียนขึ้นในสมัยนั้น มีแต่  
เพียงคำพูดถ่ายทอดกันมา และก็เป็นคติธรรมด้วย เป็นเครื่อง  
หยั่งให้เกิดความเข้าใจในขณะเกิดความเห็นผิดอย่างนั้น ใน  
ขณะที่ท่านบำเพ็ญเพียรอยู่กับหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นท่าน  
สอนว่าให้ตั้งใจบำเพ็ญเพียรอย่าเห็นแก่ปากแก่ท้องเห็นแก่อยู่  
แก่กิน ท่านก็เลยเกิดความอีกเหิมขึ้นในใจไม่ยอมกินข้าว ทำ  
อย่างนี้อยู่หลายวันที่เดียว วันหนึ่งหลวงปู่มั่นเดินมาดูท่านท่าน  
ก็บอกว่า “ผมไม่ได้บอกให้ท่านอดฉัน แต่ให้ฉันรู้จัก  
ประมาณ” ท่านก็เลยได้สติขึ้นมา ที่เข้าใจตัวเองผิด ก็เลย  
เข้าใจตัวเองที่ทำไม่ถูกต้อง อันนี้ท่านก็ได้ทำดูแล้วว่ามันไม่ถูก  
ทาง เพราะมันเป็นความเห็นที่ผิด





การปฏิบัติก็เหมือนกัน ในขณะที่เราบำเพ็ญธรรมจิตมันรวมต้องระวังมาก เพราะจะทำให้เกิดจิตวิปลาสได้เกิดความสำคัญยึดหมาย บางทีก็เกิดหลงกินหลงนอน หลงวันหลงคืนไปก็มี คล้าย ๆ กับจะเป็นประสาทไปก็มี ต้องระมัดระวังตัวเอง เมื่อความรู้สึกต่าง ๆ มันทิ้งจากความปลื้พอทักงวลมันก็เปลี่ยนสภาพ มีความสุขสงบเย็น ในขณะที่เสวยความรู้สึกไร้ความกังวล จิตที่มันไร้ความกังวลมันมีความสุข ทั้งทำให้จิตมีปีติธรรมด้วย ยืน เดิน นั่ง นอนก็มีสุขอิมเอิบ แต่จิตยังตั้งความรู้สึก คราวนี้มันสุข แต่คราวต่อไปมันอาจจะเปลี่ยนไปอย่างอื่นก็ได้ เป็นของไม่แน่นอน อันนี้ก็ต้องตั้งไว้ถือเป็นหลักไว้ ในช่วง ๗ วัน ๘ วัน ก็มีความสุขอยู่อย่างนั้น ทั้งกลางวันกลางคืนทั้งหลับทั้งตื่น ลักษณะอย่างนี้เราจะเข้าใจว่ามันเลิศมันประเสริฐก็ไม่ได้ จะว่ามันเลวก็ไม่ใช่ ต้องวางความรู้สึกอยู่ในอุเบกขาธรรม พอนาน ๆ เข้าความรู้สึกประเภทนี้ก็เปลี่ยนไป ทีนี้มันเอาทุกข์มาให้ เราก็ไม่รู้จักรอกว่ามันจะเป็นทุกข์ มันก็มีอาการของความรู้สึกเป็นความทุกข์ขึ้นมา ทุกข์นี้แสนทรมาณ ทุกข์



ธรรมดาไม่รู้ว่ามันทุกข์เรื่องอะไรก็ไม่รู้จักว่าจะทุกข์กายก็ไม่ใช่ทาง วิพากษ์วิจารณ์ไปต่าง ๆ นา ๆ ไม่เป็น **สัมมาทิฐิ** ไม่เป็น **มรรคภาวนา** ต้องมีความรู้สึกเข้าใจว่า **ต้องตั้งสติไว้** คราวนี้มันทุกข์ก็ดูทุกข์ไป คราวมันลุ่มซึ้งโคลนก็ให้มันลุ่มซึ้งโคลนไปก็ให้ดูความทุกข์ของตัวเองไป ตั้งความเข้าใจว่า **ทุกข์มันเกิดทุกข์มันก็ต้องดับ** ต้องดูกันไปอย่างนี้ ดูไปสักระยะหนึ่งมันก็เปลี่ยนของมันไป สภาพอันนี้เปลี่ยนจากสุขไปจากทุกข์ มันก็เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ พอทุกข์หายไปมันก็เป็นรูปใหม่ขึ้นมาเป็นรูปการมีปัญหาคอบปัญหาอะไรทำนองนี้ มันก็จะมีขึ้นคล้าย ๆ กับเป็นความเห็นเป็นความรู้ทั้งความเห็นทั้งผู้รู้เป็นผู้วิพากษ์วิจารณ์ เป็นผู้ถามปัญหา เหมือนกับสังขาร มีเหตุมีผลมาก ถามปัญหาก็มีเหตุมีผล เหตุดีมาก ลักษณะปัญหานี้ น่าจะตอบไม่ได้ และบางครั้งบางคราวก็ตอบไม่ได้ต้องใช้เวลาอย่างนี้ก็ต้องใช้เวลาไปสักวันสองวันโน้นแหละจึงจะแก้ปัญหาได้ มันก็เป็นไปทำนองนี้ มีปัญหาขึ้นมา ก็ตอบปัญหาได้ทะลุไป ถึงกับถามปัญหามาว่า ปฏิบัติเพื่ออะไร ก็ตอบออกมาว่า **ปฏิบัติเพื่อปฏิบัติ ปฏิบัติเพื่อการปฏิบัติ ปฏิบัติ**



นี้คล้าย ๆ กับมีการรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาตลอดกาลตลอดเวลา เพื่อการปฏิบัติเป็นลักษณะอย่างนี้ ปัญหาอันนี้ทำให้เกิดความรู้สึกเบา จางคลาย ความรู้สึกจาง ปัญหาต่าง ๆ ก็ค่อย ๆ ยุบลงหายไป ความเจ็บปวดความสังัดก็ค่อย ๆ มีขึ้นเป็นขึ้นตามเหตุตามปัจจัยของมัน อาการอย่างนี้มันก็เป็นไปตามรูปแบบที่มันเป็น ก็ไม่เข้าใจว่าตัวเองเป็นนั่นเป็นนี่อะไรหรอก เป็นแต่อาการของความรู้สึกที่มันเกิดขึ้น

ความเยือกเย็นมันก็มีขึ้นเมื่อความเห็นมันถูก ก็ไม่ได้ตั้งใจให้มันเย็นอะไรหรอก ดูความรู้สึกตัวเองอย่างมีสติสัมปชัญญะ มันก็เป็นของมันเอง มันเกิดความรู้สึกของมันเอง มันมีความรู้สึกโล่ง โล่งอกโล่งใจจิตใจอยู่ในสภาพมีความเบิกบาน นั่งอยู่ก็มีความรู้สึกเบิกบาน ผ่องใสสดชื่น เยือกเย็น ลักษณะอย่างนี้มันสงบดี ทั้งที่อยู่กับโลกอยู่กับสิ่งแวดล้อมล้อมอารมณ์ที่เกิดอยู่รอบข้าง แทนที่จะมีความรู้สึกเกี่ยวข้องกับอารมณ์ก็ไม่มีการเกี่ยวข้อง เป็นคนละส่วนอะไรทำนองนี้



ที่นี้ก็ไม่มีอะไรมาก ปัญหาที่เกิดขึ้นกับการประสบ  
อารมณ์มันก็ไม่ค่อยมี มันก็แยกกันออกได้ อารมณ์ก็เป็นเรื่อง  
ของอารมณ์ สังขารก็ไม่ปรุงไม่แต่ง ความเห็นก็มีอยู่แต่เป็น  
ความเห็นที่ครอบด้วยไตรลักษณ์ ครอบด้วยสามัญญะ ความ  
เห็นต่าง ๆ มันก็เป็นความเห็นที่หมดปัญหา

แต่ส่วนมากผู้ที่ถูกวิปัสสนาครอบงำ ความสำคัญเป็น  
เหตุพาให้เสีย เห็นอะไรก็สำคัญว่าตัวดี ตัวเลิศตัวประเสริฐ ตัว  
เลวอะไรทำนองนี้ ถ้าไม่คิดอย่างนี้ก็ไม่มีอะไรหอก และก็ให้  
มีสามัญญลักษณะไว้ด้วย การประพจน์ปฏิบัติก็ไม่มีปัญหา  
อะไรมาก ถึงจะทุกข์ก็เป็นความทุกข์ของธรรมชาติธรรมดา  
เหมือนกับมีสังขารเป็นทุกข์ธรรมดาทุกข์เพราะยังมีภาวะ  
เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมดินฟ้าอากาศ ก็เป็นเรื่องธรรมดา





# พระวิสุทธีสังวรเถร (หลวงพ่อดี๋ยม วิสุตธัมโม)

**ชาติภูมิ** เกิด ณ บ้านโคกจาน ตำบลทุ่งไผ่ อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ  
เมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน พ.ศ.๒๔๘๒

**บรรพชา** เมื่ออายุได้ ๑๙ ปี ปรารถนาจะเจริญรอยตามพระพุทธเจ้าจึงบวชเณร เมื่อ พ.ศ.๒๕๐๓  
ณ วัดบ้านโคกจาน สอบได้นักธรรมตรีในปีนั้น พ.ศ.๒๕๐๔ อุปสมบทเป็นพระภิกษุ  
พระครูถาวรชัยเขตเป็น พระอุปัชฌาย์ ห่วงถอดถอนละกิเลสตัณหา

**ปฏิบัติ** เป็นผู้ที่อดทน สันโดษ ถ่อมตัว ไม่นิยมตื่นร้ายในลาภยศ สรรเสริญ  
ออกแสวงหาอาจารย์ พ.ศ.๒๕๐๗ เริ่มบำเพ็ญเพียรอย่างหนัก มุ่งปฏิบัติขจัดกิเลส

พ.ศ.๒๕๑๒ ได้ข่าวหลวงพ่อดี๋ยม ย้ายสำนักมาอยู่วัดหนองป่าพง มาอยู่ได้เพียง ๕-๖ วัน หลวง  
พ่อดี๋ยมเมตตาเปลี่ยนบริวารทุกอย่างให้ใหม่หมด

พ.ศ.๒๕๑๖ กราบลาหลวงพ่อดี๋ยมไปศึกษาข้อวัตรปฏิบัติของฝ่ายธรรมยุต  
พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๑๖ หลวงพ่อดี๋ยมไปเผยแพร่พระศาสนาที่วัดสาขาในเวียงจันทน์  
๑ พรรษา ต่อมาเกิดมีเหตุการณ์ไม่สงบในลาว หลวงพ่อดี๋ยมก็กลับ

พ.ศ.๒๕๓๗ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง  
หลวงพ่อดี๋ยม วิสุตธัมโม ยอมรับหน้าที่ด้วยเหตุผลว่า จะทำงานเพื่อครูบา

อาจารย์ผู้มีพระคุณ ทำตามพระวินัย ผู้ที่ทำหน้าที่นี้ต้องเสียสละ จึงจะทำหน้าที่นี้และอยู่ได้  
อย่างสบาย ทำงานได้อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย ด้วยหลักที่ว่า งานคือการเปลี่ยนอริยาบถ เป็นการ  
ออกกำลังกาย ทำงานด้วยความว่าง ทำไปเรื่อย ๆ จึงจะไม่รู้สึกว่าหนักแม้แต่การขบฉันก็  
ต้องฉันเพียงเพื่อประทังชีวิต ฉันตามความปรารถนาไม่ได้ เพราะฉันมากจะง่วงซึม

พ.ศ.๒๕๓๙ ได้รับการแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์

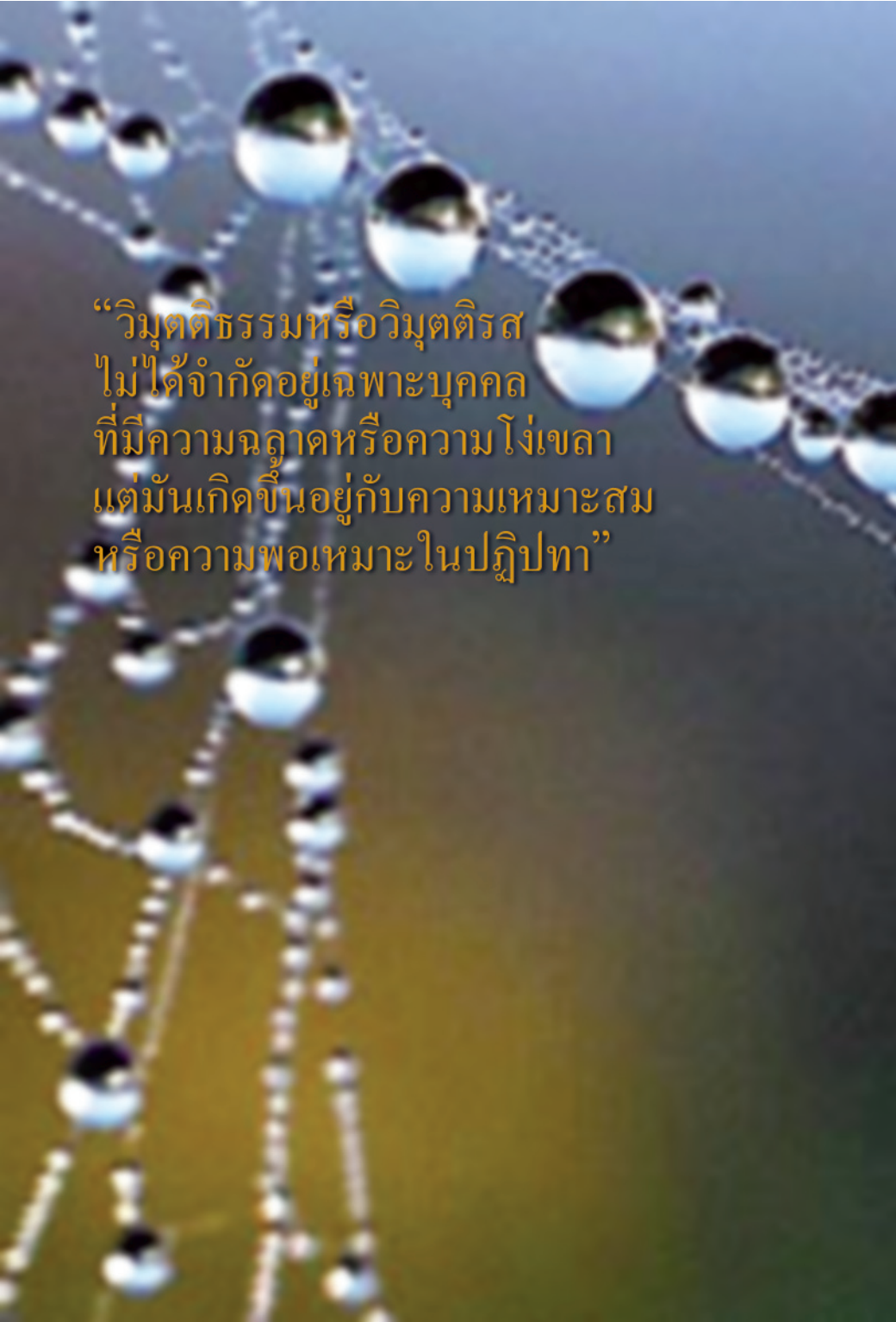
พ.ศ.๒๕๔๔ ได้รับแต่งตั้งเป็นพระราชาคณะที่ พระวิสุทธีสังวรเถร

## รายนามเจ้าภาพพิมพ์หนังสือเป็นอาจริยบูชา

๑. พระสมควร โฆสีโต
๒. หลวงตาอุดม ติสฺสธมฺโม (ตจวนคำ)
๓. พระณัฐกร คุรุธมฺโม (ประสานสิน)
๔. พระณัฐวัฒน์ กนฺตสีโล (เสงี่ยมศักดิ์)
๕. พระยอด ธมฺมโชโต (ศรีสันต์)
๖. พระศรัน ชูานุตฺตโร (จตุรจรัส)
๗. พระสิทธิโชค สารคนฺโธ (สุรัง)
๘. พระสุเรต ชาติวิริโย (วิริยะชาติ)
๙. พระจุมพล กตปฺนฺโญ (นักล้าทอง)
๑๐. พระมงคล สมฺมจฺโล (เสนานนท์)
๑๑. พระธนพล กุลยานฺโธ (กาญจนพัฒน์)
๑๒. พระจิตรวิจิตร สิริปฺนฺโญ (พลະบุตร)
๑๓. พระสุธเนย์ ธนฺนิโย (ปัดพิลิน)

## คณะศิษย์วัดหนองป่าพง สมทบ

๑. คุณนภพรรณ บุญโล่รัจ
๒. ร้านสมศักดิ์เภสัช อ.วารินชำราบ
๓. คุณเฉลียว แซ่ไคว่
๔. คุณกิตติ อภิชนศุภสติ
๕. แม่สมคิด เจริญผล
๖. คุณจุลินทิพย์ ราชชาติ
๗. พอลจินทา-แม่นวล สายสี อ.พิบูลมังสาหาร
๘. ลูก ๆ อุทิศให้พ่อติดหัวแม่สิงหลิน แซ่ก๊วย
๙. คุณพิพัฒน์ พิริยะพงษ์ศรีและครอบครัว
๑๐. พ่อสมศักดิ์-แม่บุษบา ปัดพิลินและครอบครัว
๑๑. คุณเพชรจิตต์ ชัยศรีสวัสดิ์สุข
๑๒. แม่จินดา แซ่แต้
๑๓. ต.บุญธนาภรณ์ กิจทวีชัย
๑๔. แม่สมศรี เหว้าลาร
๑๕. คุณแหวน-พรรณณี ลุยตัน



“วิมุติธรรมหรือวิมุติรส  
ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะบุคคล  
ที่มีความฉลาดหรือความโง่เขลา  
แต่มันเกิดขึ้นอยู่กับความเหมาะสม  
หรือความพอเหมาะในปฏิบัติ”