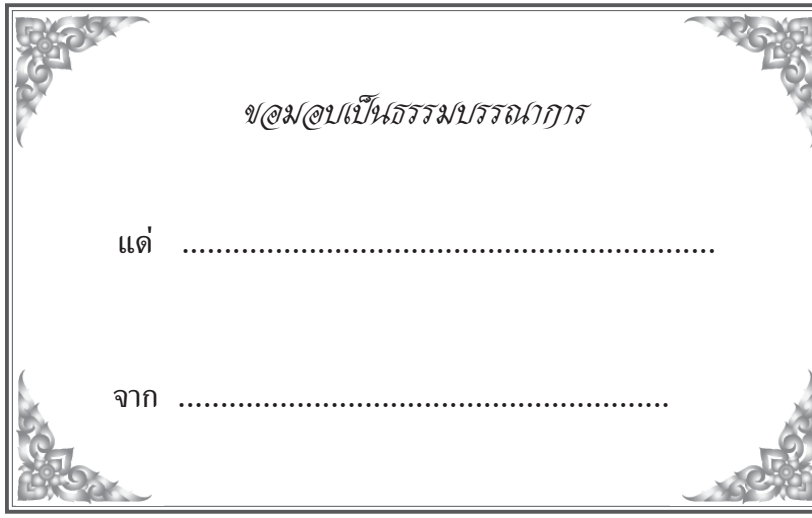
" สัพพะทานัง ธัมมะทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง "



คำกล่าวมอบหนังสือ *ก่อนมอบหนังสือเป็นธรรมทานให้กล่าวดังนี้.-*
ตั้งนะโม ๓ จบ
"สุทินนัง วะตะเม ทานัง อาสะวักขะยาวะหัง 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...โลภ หลง ริษยา และความรัก หักได้ด้วยปัญญา)

ภาพปกหลัง : ฤๅจะเหลือแต่เพียงภาพ จากหนังสือ แรงดลใจ ของ ธีรภาพ โลหิตกุล

ผู้เขียน รวบรวมและเรียบเรียง : สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์ ๓๕๕/๑๑๙๙ ซอย ๒ หมู่บ้านพัฒนา ถนนวิภาวดีรังสิต หมู่ ๑๕ ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา ปทุมธานี ๑๒๑๓๐ โทร. ๐๒-๕๓๖๖๕๒๒ , ๕๓๖๗๙๑๓

(ไม่สงวนลิขสิทธิ์)

หนังสือนี้ จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ไม่จำหน่าย เมื่อท่านไม่ต้องการใช้หนังสือนี้แล้ว กรุณามอบให้ห้องสมุดหรือผู้อื่นใช้ประโยชน์ต่อไป จะเป็นกุศลอย่างยิ่ง

คำ นำ

จากที่ได้เขียน รวบรวมและเรียบเรียงหนังสือธรรมะ **“มนุษย์...เกิดมาทำไม ? เล่ม ๑ ว่าด้วยภาคปริยัติ**ไปแล้วเมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๔๖ ได้รับความสนใจจากผู้อ่าน ทำให้มีกำลังใจ ประกอบกับแต่เดิมได้ตั้งใจไว้แล้วว่าเพื่อให้มีความสมบูรณ์ในเนื้อหาสาระอันสำคัญตามหลักพระพุทธศาสนา สมควร**จัดทำ เล่ม ๒ ว่าด้วยภาคธรรมปฏิบัติสู่ธรรมปฏิเวธ**

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

เป็นที่น่าเสียดายที่ยังมีข้อธรรมปฏิบัติดี ๆ ของครูบาอาจารย์บางท่านที่ไม่สามารถนำมารวมเล่มได้ เพราะสงวนลิขสิทธิ์ไว้ ขอได้โปรดหาอ่านเพิ่มเติม เช่น ธรรมะของพระเดชพระคุณหลวงพ่อชา สุภัทโท เป็นต้น

หนังสือเล่มนี้ **เหมาะสำหรับนักปฏิบัติ เรียนลัดเพื่อหาทางหลุดพ้นจากทุกข์** แม้ในชาตินี้จะยังไม่หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ก็จะเป็นนิสัยปัจจัยได้สะสมไว้ในภพชาติอันใกล้ ๆ นี้ต่อไป

ความผิดพลาดบกพร่องใด ๆ ซึ่งอาจมี ข้าพเจ้าขอกราบประทานอภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย และพร้อมรับฟังคำทักท้วงเพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

หวังว่าคงจะได้รับประโยชน์บ้างตามสมควร ตามอุปนิสสัยปัจจัย ขอกราบนมัสการและขอบพระคุณท่านเจ้าของตำรับตำราทั้งปวง พระอรหันตาเจ้าทั้งหลาย พระอริยสงฆ์ อริยบุคคลและครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่ได้อ้างอิงไว้ท้ายหนังสือนี้ รวมทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดพิมพ์ ตลอดจนเจ้าภาพผู้

บริจาคเงินพิมพ์หนังสือทุกท่านด้วย ขออุทิศกุศลผลบุญบูชาพระคุณบิดา มารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอผลบุญนี้จงเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขสงบแด่ท่านผู้อ่านทั้งหลายจงทั่วกัน

ด้วยกุศลเจตนานี้ ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก ได้โปรดดลบันดาลประทานพร ให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านและครอบครัวของท่านจงประสบความสุข พ้นจากทุกข์ ดับกิเลส โลภ โกรธ หลง ไม่เหลือ จนเกิดปัญญาญาณ ได้ดวงตาเห็นธรรม สะอาด สว่าง สงบ เย็น ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปเทอญ

อนึ่ง หนังสือชุดนี้ทั้งเล่ม ๑,๒ และ ๓ ได้ขอมอบให้**คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ** รับช่วยเหลือด้านงานบุญจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานต่อ ๆไปได้โดยไม่ต้องขออนุญาตอีก จึงขอกราบขอบพระคุณและขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของ**คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ** และครอบครัว พร้อมทั้งผู้เกี่ยวข้องกับงานบุญนี้ทุก ๆ ท่าน เป็นอย่างสูงยิ่งมา ณ โอกาส นี้ด้วย

สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์
อดีตนายอำเภอบางระจัน
ธันวาคม ๒๕๔๗

*(ป.ล.) ได้จัดพิมพ์**มนุษย์เกิดมาทำไม ? เล่ม ๓** ภาคปกิณณกะธรรม ถาม-ตอบปัญหาธรรมะซึ่งเป็นเล่มสุดท้าย **เหมาะสำหรับนักปฏิบัติทั้งหลาย** จะนำมาแจกจ่ายได้ในเวลาใกล้เคียงกับเล่ม ๒ นี้ โปรดติดต่อได้ที่**คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ** ผู้เป็นกัลยาณมิตร ดังมีรายละเอียดที่อยู่ที่หน้าท้ายของเล่ม)*

สารบัญ

หน้า

คำนำ
๑. อารัมภบท.....๑
๒. ตามรอยบาทพระศาสดา ของ ไพโรจน์ (ลออ) คุ้มไพโรจน์.....๘
๓. ความย่อแห่งพระไตรปิฎก..... ๑๘
๔. ย่อวิปัสสนาภูมิ ๖.....๓๒
๕. หลักสมถวิปัสสนา โดยหลวงปู่เสาร์ กันตสีโล..... ๓๘
๖. มุตโตทัย โดยหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต.....๔๖
๗. หลวงปู่ฝากไว้ โดยหลวงปู่ดูลย์ อตุโล (พระราชวุฒาจารย์)..... ๖๑
๘. บันทึกธรรม โดยพระราชนิโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาวิศิษฏ์
(เทสก์ เทสรังสี).....๗๕
๙. หลวงปู่สอนศิษย์ ของหลวงปู่บุดดา ถาวโร.....๙๔
๑๐. เจดีย์พิพิธภัณฑ์ ของหลวงปู่หลุย จันทสาโร ๙๘
๑๑. การพิจารณาของหลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๑๐๕
๑๒. แด่เธอผู้รู้สึกตัว และเดินทางลัด ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ๑๑๖
ฝ่ามือพระอรหันต์.....๑๓๑
๑๓. ฐานิยปูชา ครบ ๖ รอบ ของหลวงพ่อพุธ ฐานิโย ๑๓๔
๑๔. ธรรมะของพระอาจารย์สิงห์ทอง ธัมมวโร..... ๑๕๐
๑๕. ธรรมะของท่านพุทธทาส ๑๕๗
๑๖. พระธุดงคกรรมฐาน ของพระธรรมวิสุทธิมงคล ๑๗๕
๑๗. มหาสติปัฏฐานสูตร และแนวปฏิบัติกรรมฐาน
โดยพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)..... ๑๙๓
๑๘. เสียงจากธรรมชาติ-ธรรมกำมือเดียว ของพระภิกษุบัวใต้น้ำ..... ๒๑๒
๑๙. พลิกนิดเดียว ของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก..... ๒๒๔

๒๐. จากตัวกูของกูถึงจิตอวิชชา-วิมุตติปฏิปทา
โดยปราโมทย์ สันตยากร..... ๒๓๖
มาเริ่มเรียนธรรมะกันใหม่.....๒๔๖
๒๑. แนวทางเจริญวิปัสสนารูปนามตามแนวมหาสติปัฏฐาน
ของพระอาจารย์สุกาย อัคคกาโย ๒๔๙
๒๒. แนวทางการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ และหลักของวิปัสสนา
โดยสังเขปของมูลนิธิแนบ มหานีรานนท์..... ๒๕๐
๒๓. แนวทางการศึกษาพระอภิธรรม
ของท่านอาจารย์ทรงเกียรติ ลิ้มนันทรักษ์.....๒๕๕
๒๔. การปฏิบัติในพระพุทธศาสนา
ของศาสตราจารย์นายแพทย์ เชวง เดชะไกศยะ.....๒๕๖
๒๕. แนวทางการปฏิบัติธรรม ของอุบาสิกา กี นานายน.....๒๖๒
๒๖. วิปัสสนากรรมฐาน ของท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์.....๒๖๖
๒๗. เหตุใดผมจึงศึกษาธรรม ของโกวิท อมาตยกุล.....๒๗๑
๒๘. ความรู้เรื่องวิปัสสนาและมหาสติปัฏฐานสูตร-กิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปด
โดยสรรค์ชัย พรหมฤาษี..... ๒๘๔
๒๙. ถอดรหัสกรรม.....๒๙๑
๓๐. สรุปหลักการฝึกสมาธิกับการเจริญสติ..... ๒๙๘
๓๑. บทสรุปส่งท้าย.....๓๐๓
๓๒. ประวัติผู้เขียน รวบรวมและเรียบเรียง..... ๓๐๙
๓๓. บรรณานุกรม.....๓๑๑

อารัมภบท

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

ดังนั้น จึงได้เริ่มแสวงหาตำรับตำราจากครูบาอาจารย์ และวิปัสสนาจารย์หลายสำนัก รวมทั้งศึกษาพระอภิธรรมและพระไตรปิฎกด้วย รู้สึกเสียดายเวลาที่เกิดมามีอายุผ่านมาตั้ง ๕๕ ปี เพิ่งจะพบและเริ่มเข้าใจพระสัทธรรม

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

ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร (สูตรว่าด้วยการตั้งสติอย่างใหญ่) ความว่า.... พระผู้มีพระภาคประทับ ณ นิคมชื่อ กัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ ตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า *"หนทาง เป็นที่ไป อันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศก ความคร่ำครวญ เพื่อให้ความทุกข์กายทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน คือการตั้งสติ ๔ อย่าง ฯลฯ (สติปัฏฐาน ๔)"*

อย่างไรก็ตาม การที่ได้ผ่านการศึกษาอบรมและปฏิบัติแนวทางสมถกรรมฐานมาแล้วแต่ก่อน ก็มิใช่จะไร้ประโยชน์เสียทีเดียว สมถกรรมฐานคือสมาธิ สามารถนำมาเป็นบาทเป็นฐานในการเจริญสติได้เป็นอย่างดี ซึ่งพระเดชพระคุณหลวงพ่อชา สุภัทโท ได้เคยกล่าวไว้ว่า *สมถะ* กับ *วิปัสสนา* มันก็คือ *มีด* อันเดียวกันนั้นแหละ *สมถะ* เปรียบได้กับสันมีด วิปัสสนาเปรียบเหมือนคมมีด สามารถเลือกใช้ได้ตามสภาวะเหตุการณ์ ซึ่งเมื่อได้ใช้ปฏิบัติควบคู่กันแล้ว ก็เห็นว่าเป็นความจริงเช่นนั้น (ปัจจัตตัง = รู้เฉพาะตน)

การปฏิบัตินี้ แม้จะเลือกเดินตามแนวทางเจริญวิปัสสนา (รู้แจ้งด้วยปัญญา) แต่การปฏิบัติจะต้องมีพื้นฐานที่สำคัญเป็นไปตามลำดับขั้นด้วย กล่าวคือ ต้องมีทาน ศีล ภาวนา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในฝ่ายบรรพชิต (โปรดศึกษาเรื่องบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ในหนังสือ มนุษย์...เกิดมาทำไม ? เล่ม ๑ หน้า ๙๘) สิ่งที่จำเป็นเบื้องต้น จะต้องบำเพ็ญคือ ทานมัย กล่าวคือ งามในเบื้องต้น (อาทิกัลยาณัง) และศีลมัย คือ งามในท่ามกลาง (มัชเฌกัลยาณัง) เป็นพื้นฐาน กล่าวคือ ให้ทานด้วยจิตบริสุทธิ์ทั้ง ๓ กาล คือ ก่อน ขณะ และภายหลังให้แล้ว ส่วนศีลนั้นควรเริ่มสมาทานศีลห้า รักษาให้บริสุทธิ์ให้ได้ก่อนที่จะไปสมาทานศีลแปด หรือ อุโบสถศีล (ถือศีลข้อเดียวให้ได้ตลอดชีวิต คือการรักษาจิต - หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต) ถ้าศีลบริสุทธิ์ดีจะยิ่งส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานให้ก้าวหน้าเร็วยิ่งขึ้น จะเกิดภาวนามัย คือ บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา เป็นความงามในที่สุด (ปริโยสานกัลยาณัง) บุญทานและศีลเป็นเหตุเป็นฐานแห่งสมาธิ สมาธิเป็นเหตุเป็นฐานแห่งปัญญา

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

อนึ่ง ตามหลักคำสอนพระอภิธรรม เรื่อง จิต เจตสิก ฯลฯ ซึ่งการสะสมกรรมและอุปนิสสัยปัจจัยสมบัติและวิบัติ หรือที่เรียกว่า อธิวาสนาของแต่ละคนสะสมมาเป็นเอนกอนันตชาติย่อมแตกต่างกันออกไป ผลของการปฏิบัติธรรมย่อมบังเกิดเร็วและช้าจะแตกต่างกันออกไปด้วย ประการสำคัญที่สุดต้องใช้ “วิริยะบารมี” ให้มาก ๆ ซึ่ง “วิริยะบารมี” นี้ พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงแทรกในข้อธรรมอยู่หลายแห่ง เช่น อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘ หรือในบารมี ๑๐ ทัศ หรือ ๓๐ ทัศ ก็ตาม ล้วนแต่จำเป็นต้องมี “วิริยะ” อยู่ด้วยทั้งสิ้น (โปรดอ่านมนุษย์...เกิดมาทำไม ? เล่ม ๑ หน้า ๑๑๔ เรื่องแนวทางปฏิบัติให้สำเร็จเข้าสู่กระแสนิพพาน) โดยเหตุที่เพื่อความประสงค์ทำลายกิเลส ดังที่เรียกว่า “พระโยคาวจร” (หมายถึงผู้ทำลายกิเลส) ต้องมี “อาตาปี และสัมปชาโนสติมา” อาตาปี ก็คือ วิริยเจตสิก หรือ สัมมาวายาโม นั่นเอง ส่วนสัมปชาโนสติมา ได้แก่ ปัญญาเจตสิก และสติเจตสิก ก็คือ สติสัมปชัญญะ ถ้าประกอบกันได้อย่างนี้ความสำเร็จก็จะพึงมีเป็นแน่ **ขอเพียงพยายามให้มีสติกำหนดระลึกรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง และให้เป็นปัจจุบันบ่อย ๆ เนือง ๆ ติดต่อกันอย่าให้ขาดสาย** เห็นรูป – นาม เกิดดับ สืบต่อ เรื่อยไปจนกว่าจะละคลายความยึดมั่นถือมั่นจากอุปาทาน ขันธ์ห้า ฉะนั้น ขออย่าเพิ่งท้อแท้หมดกำลังใจเสียก่อน อย่างไรก็ตาม เมื่อปฏิบัติแล้วยังไม่บังเกิดผลใด ๆ ก็ไม่เป็นไร พระเดชพระคุณหลวงพ่อชา สุภัทโท ท่านกล่าวไว้ว่า เปรียบเหมือนปลูกต้นไม้ ตัวเรามีหน้าที่ดูแล รดน้ำ ส่วนต้นไม้จะมีผลให้เมื่อใดอย่าให้คำนึง คือให้**สร้างเหตุให้ดีเท่านั้นเอง แล้วผลก็จะดีเอง**

พระพุทธวจนะพระบรมศาสดา ได้ตรัสไว้ก่อนเสด็จดับขันธ์ปรินิพพานว่า *"พวกเธอจงมีธรรมเป็นที่เกาะที่พึ่งเถิด อย่าคิดยึดสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย แม้เราตถาคตก็เป็นเพียงผู้บอกทางเท่านั้น"* (อักขาตาโรจะ ตถาคะตา ฯลฯ)

หากท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ยังไม่เข้าใจแจ่มแจ้ง โปรดแสวงหาสัตบุรุษ (อ่านว่า สัดบุหรุด แปลว่า คนดี หรือสัปปุริโส ผู้ทำประโยชน์สุขเป็นอันมาก) หรือกัลยาณมิตร เมื่อพบแล้วจงได้สนทนาธรรมตามกาลให้บังเกิดผลด้วย "สุตตะมะยะปัญญา" และ "จินตะมะยะปัญญา" แล้วตั้งจิตให้เป็น "สัมมาทิฏฐิ" ทำความเห็นให้ถูกให้ตรงเป็น "ทิฏฐุชุกัมม์" แล้วเริ่มลงมือปฏิบัติให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า "ภาวนามะยะปัญญา" เสียแต่บัดนี้

พระเดชพระคุณหลวงปู่ดูลย์ อตุโล (พระราชวุฒาจารย์) ได้กล่าวธรรมะไว้เป็นที่ประทับใจยิ่งนัก

"การปฏิบัติธรรมนั้นเพื่ออะไร?
การปฏิบัติทั้งหลาย ที่เราพยายามปฏิบัติมา
จะใช้ในเวลานี้เท่านั้น
เมื่อถึงเวลาที่จะตาย ให้ทำจิตให้เป็นหนึ่ง
แล้วหยุดเพ่ง ปล่อยวางทั้งหมด"

มีคติธรรมอีกบทหนึ่ง ที่อรรถกถาจารย์ท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ไพเราะน่าฟังว่า

"สายฝนและเปลวไฟในกระจก หามีผลต่อกระจกไม่
เพราะกระจกไม่เลือกสะท้อนภาพไม่ให้อำนาจแก่สายฝนและเปลวไฟ
เปรียบได้กับจิตที่รับรู้ แต่ไม่ยึดถือและครอบครอง"

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

พระบรมศาสดาได้ทรงสอนพระราหุลไว้ตอนหนึ่งว่า

" ฯลฯ ดูก่อนราหุล เธอจงเจริญภาวนา เอาตัวเสมอกับดิน เช่นดิน ไม่เคยรู้สึกเบื่อระอา ไม่เกลียดไม่โกรธที่ใคร ๆ เขาเทของโสโครกลงไป

และไม่รักไม่โลภ ฯลฯ แผ่นดินมีความหนา จงฝึกใจให้มีความหนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ฯลฯ

น้ำก็เช่นกัน ไม่มีความอิดหนาระอาใจในใครที่เทของสกปรกโสโครกลงไป ทำใจให้ได้อย่างน้ำ เพราะน้ำชังใครก็ไม่เป็น คือหัดใจเก็บเอาแต่ส่วนที่มีประโยชน์ที่ดี ฯลฯ น้ำเป็นของเย็น ใครได้อาบ ได้ดื่มก็ชุ่มชื่นซักฟอกก็สะอาด

จงทำใจให้เป็นเหมือนน้ำ ฯลฯ"

ครับ ! จงมีธรรมเป็นที่เกาะที่พึ่งเถิด

ลองเปิดอ่าน แล้วเลือกทดลองปฏิบัติดูสักแนวทางหนึ่ง ชอบแนวทางไหนก็ทดลองดูเถิดครับ ไม่ยากอย่างที่คิด ! บางทีท่านอาจจะพบกับสิ่งไม่เคยได้พบมาก่อนเลยในชีวิตก็ได้ !

คติธรรม

๐ ไม่ค้อมมีลูกน้อม นวยงาม
คือสัตบุรุษสอนตาม ง่ายแท้
ไม้ผุดั่งคนทราม สอนยาก
ดัดก็หักแหลกแล้ ห่อนรื้อโดยตาม

๐ เป็นคนควรรอบรู้ สมาคม
สองประการนิยม กล่าวไว้
หนึ่งพาลหนึ่งอุดม นักปราชญ์
สองสิ่งนี้จงให้ เลือกรู้สมาคม

(โคลงโลกนิติ)

*พระพุทธเจ้า*ทั้งหลายที่นับจำนวนไม่ได้ และพระสาวกอรหันต์ทั้งหลายของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ที่เสด็จปรินิพพานและนิพพานผ่านไปแล้วจนประมาณกาลไม่ได้ก็ดี *พระพุทธเจ้า*และพระสาวกทั้งหลายที่เสด็จปรินิพพานและนิพพานผ่านไปพอประมาณกาลได้ก็ดี *พระพุทธเจ้าสมณโคดม*กับพระสาวกท่านที่เพิ่งเสด็จผ่านไปได้ไม่กี่พันปีก็ดี ล้วนทรงอุบัติและอุบัติขึ้นเป็นพระพุทธเจ้าและเป็นพระอรหันต์จากกรรมฐานทั้งหลาย มีกรรมฐานห้าเป็นต้นทั้งสิ้น ไม่มีแม้พระองค์หรือองค์เดียวที่ผ่านการรู้ธรรมมาโดยมิได้ผ่านกรรมฐานเลย

ทุกคืนหมาเยอะใช่ไหมกับเพื่อนเรื่องนี้ที่ทำให้ทุกคนมีความสุข

ความอยู่ให้ดีๆ

"เมื่อไปเที่ยวที่ไหนก็ตามแต่ที่ที่ทำให้ฉันมีความ

ในชีวิตที่ดีขึ้นเรื่องนี้ที่ทำให้ทุกคนมีความสุข

จากหนังสือตามรอยบาทพระศาสดา

ของไพโรจน์ (ลออ) คุ้มไพโรจน์

ฯลฯ

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในพรรษาที่ ๒, ๓ และ ๔

ของพระพุทธองค์

ฯลฯ

พระนันทกุมาร

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

พระนันทะ : นางอัปสรสวยกว่าแยะ เทียบกันไม่ได้เลย

พระพุทธองค์ : นางอัปสรเหล่านี้พระภิกษุที่ตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรมได้กันง่าย ๆ

พระนันทะ : ถ้าทรงรับประกันจะให้ได้จริง ๆ แล้ว ข้าพุทธเจ้าจะตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรม

ตั้งแต่นั้นมาพระนันทะก็ตั้งใจเจริญสมณธรรมทั้งกลางวันและกลางคืน ไม่นานเท่าใดก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ จึงมากราบทูลว่า ที่ทรงสัญญาว่าจะให้ได้นางอัสปรห้าร้อยนางนั้น ไม่เอาแล้ว ข้าพุทธเจ้าปลดเปลื้องออกจากข้อนั้นได้แล้ว

พระนันทะมีชื่อว่า สำรวมอินทรีย์ รักษา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้อย่างดี จะดูมองไปทางทิศไหน ๆ ก็แลดูโดยไม่ปล่อยสติ สัมปชัญญะ มีความระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ

พระราหุล

ในวันที่เจ็ด พระนางพิมพาทรงนำพระราหุลมาเฝ้าขอราชสมบัติพระพุทธองค์ที่ได้ทรงเสียสละเสียแล้ว พระศาสดากลับทรงประทานทรัพย์อันประเสริฐยิ่งกว่าสมบัติทั้งหลาย คือ รับสั่งให้พระสารีบุตรจัดการให้พระราหุลได้บวช เป็นสามเณร เพราะยังมีพระชนม์เพียงเจ็ดปีเท่านั้น พระราหุลจึงเป็นสามเณรองค์แรกในพระศาสนา (เหตุการณ์ที่จะลืมเสียไม่ได้จากการบรรพชาเป็นสามเณรของพระราหุลกุมารครั้งนี้ ก็คือว่าเมื่อพระเจ้าสุทโธทนะทรงทราบก็ทรงโทมนัสเสียพระทัยอย่างยิ่ง เพราะแต่แรกประสงค์จะให้นันทกุมารสืบราชสมบัติต่อไป แต่ก็ถูกพาไปบวชเสีย จึงทรงหวังจะให้ พระราหุลเป็นรัชทายาทต่อไป อันเป็นความหวังครั้งสุดท้าย แต่แล้วก็ถูกพาไปบวชเสียอีก พระเจ้าสุทโธทนะจึงเสด็จไปเฝ้าพระบรมศาสดา ทูลขอประทานพุทธานุญาตว่า **แต่นี้ต่อไปเมื่อหน้า กุลบุตรผู้ใด แม้ประสงค์จะบวช หากมารดาบิดายังไม่ยอมพร้อมใจอนุญาตให้บวชแล้ว ขอให้ทรงงดไว้ก่อน อย่าเพิ่งให้บรรพชาอุปสมบทแก่กุลบุตรผู้นั้น** พระบรมศาสดาก็ประทานพรแก่พระพุทธบิดา

ตามพระประสงค์ทุกประการ) บวชแล้วพระราหุลก็สนใจพอใจในการศึกษาอย่างยิ่ง พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ใช้ปัญญาให้มาก ท่านเปรียบปัญญาเหมือนกระจกเงาคอยส่องสำรวจตัวเราอยู่เสมอ จะทำกรรมอันใด ทางกาย วาจา ใจ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้ผิดชอบ ชั่วดีเสียก่อน เมื่อเห็นว่าการกระทำนั้นจะเป็นไปในทางเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เป็นอกุศลก็อย่าทำ เราได้ทำอะไรผิดไป ก็จงแสดงเปิดเผยบอกครูบาอาจารย์ให้ทราบ แล้วระวังไม่ทำกรรมอย่างนั้นต่อไป การนึกผิดคิดชั่วทางใจ ก็พึงเบื่อหน่าย อายกระดากเกลียดชัง แล้วตั้งใจระวังต่อไป อันไหนเป็นกรรมดีเป็นบุญกุศล ก็พึงอยู่ด้วยปิติปราโมทย์ศึกษาอยู่ในธรรมฝ่ายกุศล ทั้งกลางวันกลางคืนเถิด เธอพึงสำเหนียกอยู่ว่า เราจะพิจารณาก่อนแล้วรักษากายกรรม วจีกรรม มโนกรรมให้บริสุทธิ์สะอาดเสมอ

เมื่อพระราหุลมีอายุได้ ๑๘ ปี พระพุทธองค์เสด็จประทับที่เชตวันมหาวิหาร เช้าวันหนึ่งเสด็จออกบิณฑบาตในนครสาวัตถี พระราหุลตามเสด็จออกบิณฑบาตด้วย เห็นรูปสมบัติของพระพุทธองค์และของตนเองสวยสดงดงาม เกิดมีความวิตกเป็นไปในทางกำหนัดยินดี พระพุทธองค์ทรงทราบวาระจิต **จึงประทานสอนอบรมพระราหุลในเบื้องต้นให้รู้ความจริงด้วยยถาภูตญาณว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งที่เป็นภายนอก ภายในใกล้ ไกล ประณีต หรือทรามก็ดี ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา และเราก็ไม่เป็นรูปหรือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้น ๆ เพราะการเข้าไปยึดถือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้แหละ จึงทำให้เกิดทุกข์**

พระราหุลได้สดับฟังเช่นนั้นแล้วก็นึกอยู่ในใจว่า ใครก็ตามที่พระบรมศาสดาทรงแสดงธรรมโปรดโดยตรงตัวต่อตัวเช่นนี้ ควรหรือจะเที่ยวรับบิณฑบาตต่อไป จึงไปนั่งทำสมาธิอยู่ที่โคนต้นไม้แห่งหนึ่งทันที พระสารีบุตรมาพบเข้าจึงเตือน แนะให้เจริญอานาปานสติภาวนา เพราะมีประโยชน์มาก มีผลมาก ครั้นเวลาเย็น พระราหุลไปเฝ้าทูลถามพระพุทธบิดาว่า อานาปานสตินั้น จะเจริญอย่างไร จึงจะมีอานิสงส์มาก **พระพุทธองค์ไม่ตรัสเรื่องอานาปานสติ 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 สัตว์ บุคคล ลมหายใจมันก็เป็นแต่เพียงธาตุลมเท่านั้น ให้พิจารณาธาตุทั้ง ๔ นี้ว่าเป็นอนัตตา และให้เห็นว่ามีอยู่ทั้งภายในภายนอก ไม่ใช่ตัวตนอะไรของเรา เปรียบเหมือนของที่ขอยืมเขามาใช้ชั่วคราว ธาตุทั้ง ๔ นี้ เข้ามาอยู่ในร่างกายก็ไม่ได้ยั่งยืนคงทน เสื่อมแล้วก็กลับออกไปข้างนอก เช่น ผมยาวตัดออกทิ้งไป ก็กลายเป็นดิน เป็นของแข็งอยู่ข้างนอกนั่นเอง

ที่ตรัสสอนทั้งนี้ก็เพื่อจะอบรมอินทรีย์ของพระราหุลให้แก่กล้า เพื่อจะได้ตรัสสอน สูตรสูงสุด เพื่อความสำเร็จอรหัตตมรรค อรหัตตผลต่อไปทรงสอนให้พิจารณาเพื่อให้คลายความยินดี จะได้เกิดเบื่อหน่าย เพราะเมื่อหายรักแล้ว ทุกข์ก็ไม่มี และถ้าไม่ถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่มีอยู่จะแตกจะเสียก็ไม่เดือดร้อน ไม่ว่าส่วนไหนหรืออะไรก็ตาม **ถ้าเข้าไปยึดถือมันเข้าก็เกิดทุกข์เดือดร้อน** เช่น ที่สวน ที่นา เมื่อนึกอยู่ว่ามันเป็นที่ดินของเราก็ให้เกิดห่วงใย กลัวน้ำจะท่วม ฝนจะแล้ง ต้นไม้จะล้ม ผลไม้จะตาย ถ้าขายเขาไปเสีย ก็หมดกังวลใจ แต่พอไปซื้อกลับมาก็ร้อนใจอีก เพราะฉะนั้น **ทางพระศาสนาจึงสอนไม่ให้ยึดว่าเป็นของเรา ที่ใกล้เข้ามาก็คือตัวตน ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา เป็นเรื่องของ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ มันจะเป็นเช่นไรก็แล้วแต่เรื่อง ไม่ใช่หน้าที่** จะไปดูเอาว่าเป็นของเรา ต่อไปก็ทรงสอนว่า **ดูก่อนราหุล เธอจงเจริญจิตภาวนา เอาตัวเสมอกับดิน เช่น ดินไม่เคยรู้สึกเบื่อระอา ไม่เกลียด ไม่โกรธที่ใคร ๆ เขาเทของโสโครกลงไป** และไม่รัก ไม่โลภ เช่นนี้ เป็นประโยชน์ทางผัสสะ เครื่องกระทบทั้งหลาย ซึ่งทำให้ชอบ ไม่ชอบ คือ ทรงสอนให้หัดทำใจเป็นกลาง ๆ เพราะการชอบไม่ชอบเป็นต้นเหตุให้เกิดโทษ ชอบอย่างหยาบก็ถึงลักขโมยของเขาด้วยความโลภอยากได้ และถ้าไม่ชอบมากเข้าก็เป็นเหตุให้ทุบตีด่าว่า ถ้าเป็นกลาง ๆ ก็ไม่มีโทษ ไม่เป็นเหตุให้เบียดเบียน

ตนและผู้อื่น **แผ่นดินมีความหนา จงฝึกใจให้มีความหนักแน่นเหมือนแผ่นดิน** แผ่นดินนั้นกว้างใหญ่ เมื่อพิจารณาไป ๆ ใจจะกว้างขวาง ไม่คับแคบ **น้ำก็เช่นกัน ไม่มีความอิดหนาระอาใจในใครที่เทของสกปรกโสโครกลงไป ทำใจให้ได้อย่างน้ำ เพราะน้ำรักชังใครก็ไม่เป็น** คือ หัดใจเก็บเอาแต่ส่วนที่มีประโยชน์ที่ดี อีกอย่างหนึ่งก็คือ น้ำเป็นของเย็น เมื่อใครได้อาบ ได้ดื่มก็ชุ่มชื่น ซักฟอกก็สะอาด **จงทำใจให้เป็นเหมือนน้ำ** นำเอามาเปรียบเทียบสอนใจ ให้ถูกทาง ใจก็เย็นสบาย ส่วน **ไฟนั้น ไหม้ไม่ว่าอะไรทั้งหมด ไม่ว่าของจะดีหรือเลวร้ายอย่างไร ไฟไหม้หมดโดยไม่เลือก** ไม่อิดหนาระอาใจเราคิดให้มันไหม้เผากิเลสให้หมดไป อย่าเอาไปเผาตัวเราให้เดือดร้อน แล้วตรัสสอนต่อไป **ให้ทำใจเหมือนลมพัด ไม่เลือกว่าต้นไม้หรือใบหญ้าสม่ำเสมอยุติธรรมทั่วกันไปหมด** เมื่อเรามีความยุติธรรมอยู่ในใจ ใจก็สบาย ไม่เร่าร้อน อากาศมีไม่เลือกว่าที่ใด เราก็ทำใจ ไม่ให้มีติดมีข้อง ในอะไร ๆ เหมือนอากาศ พบปะ**พูดจาสังสรรค์กับใครแล้วก็แล้วกันไป ไม่เอามาติดมาคิดข้องใจ** นึกรัก นึกชัง เป็นเดือดเป็นแค้น อย่างเช่น อากาศเป็นของว่างเปล่า เมื่อพิจารณาได้เช่นนี้ ก็จะไม่มีเรื่องผิดพ้องหมองใจกับใคร หรือรุนแรงถึงถูกจองจำทำโทษ

ต่อไปทรงสอน**ให้เจริญเมตตา หวังความสุข ความเจริญต่อคนและสัตว์ทั้งหลาย** อันเป็นข้อตรงกันข้ามกับความโกรธพยาบาท ความจริงแล้วไม่ควรจะไปคิดพยาบาทโกรธเกลียดเพิ่มเติม ปองร้ายในผู้ใด เพราะเขาก็มีความทุกข์ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่รอบตัวแล้ว ไม่ควรที่เราจะเอาความร้อนไปใส่ให้เขาอีก และตัวเราก็เพิ่มทุกข์ขึ้นอีกด้วย เมตตาที่ควรจะแผ่ไปในคนและสัตว์ คือ ไม่มีความเกลียดชังทั่วไปและรักทุกคนเช่นเดียวกับบิดามารดารักบุตร **ข้อที่สอง ให้มีกรุณาสงสารในผู้ที่ตกไร้ได้ยาก** ซึ่งเป็นข้าศึกต่อวิหิงสา **ข้อที่สาม มุทิตา** ไม่ให้ริษยาในผู้ที่เขาได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ **ให้มีจิตคิดโมทนาด้วยเขา** เป็นต้น และเป็นเครื่องให้เราพ้นภัยเวร **ข้อที่สี่ อุเบกขา คือ ถ้ามีใจเป็นกลาง ก็จะบังเกิดแต่ความดีเป็นข้าศึกต่อปฏิฆะ** การแผ่กุศลจิตนี้ถ้าแผ่ไปเฉพาะเจาะจงก็เป็นพรหมวิหาร ถ้าแผ่ให้ทั่วไป ก็เป็นอัปปมัญญา อัปปมัญญาสูงกว่าพรหมวิหาร เพราะเป็นการแผ่ทั่วไปหมด **ข้อที่ห้า ให้พิจารณา**

เห็นความไม่งามอันเป็นข้าศึกต่อราคะ ข้อที่หก ให้เจริญอนิจจสัญญา คือ จำหมายในเรื่องไม่เที่ยงทั่วไป ทั้งที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณ ทั้งที่เป็นอดีตและอนาคต ไม่ว่าหยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ตลอดจนธรรมะซึ่งเป็นข้าศึกต่อ**อัสมิมานะ** เจริญอนิจจสัญญาให้เห็นความไม่เที่ยง ไม่คงที่ เป็นเด็กแล้วก็ต้องเป็นผู้ใหญ่ เป็นต้น **อัสมิมานะ**นี้สำคัญ เป็นสัญโยชน์เบื้องบน พระองค์ทรงอบรม พระราหุลให้มีปัญญาความฉลาด ศรัทธา ความเชื่อ วิริยะ ความเพียรให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ต่อไปจึงทรงแสดงอานาปานสติ (คือทรงเริ่มสอนเรื่องธาตุ ๔ เป็นต้นก่อน เพราะพระราหุล ท่านมีอุปนิสัยชอบใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เช่นนี้มาก่อน เพื่อว่าการเจริญอานาปานสติ ตอนหลังจึงจะได้ผลมาก)

พระราหุล เมื่อได้ฟังพระพุทธโอวาทดังนี้แล้ว ก็มีจิตโสมนัสปีติยินดี ภายหลังเมื่อได้อุปสมบทเป็นภิกษุ ยังไม่ครบพรรษา มีญาณแก่กล้าแล้ว เช้าวันหนึ่งพระพุทธองค์ทรงให้พระราหุลถือผ้ารองนั่งตามพระองค์ไปในป่าอัมพวัน เทวดาทราบว่า พระพุทธองค์จะอนุเคราะห์พระราหุล จึงตามไปด้วย **ทรงสอนให้วิปัสสนากรรมฐานว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นทุกข์ ย่อมเบื่อหน่าย เป็นต้น** พระราหุลส่งจิตพิจารณาไปตามกระแสพระธรรมเทศนาก็ได้สำเร็จอรหัตตผลในขณะนั้น

พระอนุรุทธะ

เป็นโอรสของอมิโตทนศากยะ อนุชาพระเจ้าสุทโธทนะ ได้ออกบรรพชาพร้อมกับเจ้านายศากยวงศ์หกองค์โดยไปเฝ้าพระศาสดาที่อนุปิยนิคมเพื่อขอบรรพชา

เมื่ออุปสมบทแล้ว เรียนกรรมฐานในสำนักพระสารีบุตร แล้วออกไปสู่ป่าที่วิเวก รำพึงถึงธรรมว่า อารมณ์นี้เป็นของ**ผู้มักน้อย** เป็นของ**ผู้สันโดษ** ของ**ผู้สงัด** ของ**ผู้ปรารภความเพียร**ของ**ผู้มีสติมั่น** ของ**ผู้มีจิตมั่น** ของ**ผู้มีปัญญาดี** พระพุทธองค์ทรงทราบจึงทรงสอนให้นึกถึงข้อที่แปดด้วย คือ ธรรมะ

นี้เป็นของผู้ยินดีในธรรมที่ไม่ให้เนิ่นช้า เมื่อตรึกอย่างนี้แล้ว คุณพิเศษจะปรากฏให้เห็นชัด พระอนุรุทธะบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ไม่นานก็ได้สำเร็จมรรคผล หลังจากฉันภัตตาหารแล้ว ตลอดเวลาท่านจะพิจารณาดูหมู่สัตว์ด้วยทิพยจักษุ สามารถเห็นได้แม้ในที่ไกลโดยเร็วพลัน ด้วยอานุภาพ**อานิสงส์ที่ท่านได้ตามประทีบสักการะบูชาพระมหาเจดีย์ในภพก่อน ๆ** คือ ตั้งจิตอธิษฐานอย่างแรงกล้า ขอให้มีตาทิพย์ด้วย **ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญทางทิพยจักษุกว่าภิกษุทั้งหลาย** ในครั้งพุทธกาล เมื่อวันพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน ท่านพระอนุรุทธะได้เข้าฌานตามดูวาระจิตที่พระพุทธองค์ ทรงเข้ารูปฌาน อรูปฌานกลับไปกลับมาเป็นอนุโลมและปฏิโลม และทรงออกจากฌานแล้วจึงปรินิพพาน

พระอานนท์

เป็นโอรสพระเจ้าสุกโกทนะและพระนางกีสาโคตมี คือ เป็นลูกพี่ลูกน้องกับพระพุทธองค์ และเป็นสหชาติประสูติวันเดียวกัน ได้ออกบรรพชาพร้อมกับท่านภัททิยะ อนุรุทธ์ เป็นต้น อุปสมบทแล้วไม่นาน ก็สดับธรรมกถาในสำนักพระปุณณมันตานิบุตร (ซึ่งเป็นหลานของท่าน อัญญา โกณฑัญญะ) ก็ได้บรรลุโสดาบัน

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้มาได้ยี่สิบปี มีภิกษุเปลี่ยนเวรกันอุปัฏฐากมิได้มีประจำ ภิกษุสงฆ์จึงเลือกพระอานนท์ให้รับหน้าที่ ท่านเป็นผู้มีสติรอบคอบ ทูลขอพร ๘ ประการ ก่อนรับหน้าที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาต

ท่านมีคุณสมบัติพิเศษหลายสถาน คือ

๑) เป็นพหูสูตร - ฟังธรรมที่พระศาสดาแสดงกับผู้อื่นมากมาย

๒) เป็นผู้มีสติ - ทรงจำที่ศึกษาแล้วได้แม่นยำ

๓) เป็นผู้มีคติ - เฉลียวฉลาดในเชิงแสดงธรรมให้ผู้ฟังรู้ง่าย

๔) เป็นผู้มีฐิติ - เพียรศึกษาสาธยายทรงจำ และเพียรบำรุงพระศาสดา เป็นพุทธอุปัฏฐากที่ดีไม่มีภิกษุอื่นใดเทียบได้

เมื่อถวายพระเพลิงพระพุทธสรีระแล้ว พระมหากัสสปได้ให้ประชุมสงฆ์ ปรารภเพื่อทำสังคายนาพระธรรมวินัย นัดหมายให้ทรงจำกันไว้ว่าธรรมอันใด

วินัยอันใด พระผู้มีพระภาคทรงสั่งสอนไว้ว่าอย่างไร ทั้งนี้ โดยมาคำนึงถึงคำกล่าวใส่ร้ายพระธรรมวินัย และในองค์พระศาสดาของภิกษุแก่องค์หนึ่งชื่อ สุภัททะ ซึ่งกล่าวกับภิกษุอื่น ๆ ว่า **อย่าเสียใจ เศร้าโศกไปเลย พระสมณโคดมนิพพานเสียก็ดีแล้ว พวกเราจะได้เป็นอิสระ เวลาท่านมีชีวิตอยู่ คอยแต่จะจู้จี้ว่าสิ่งนี้ควรทำสิ่งนั้นไม่ควรทำ คอยแต่ข่มขู่ขนาบดุว่าพวกเราด้วยระเบียบวินัยมากหลาย แทบว่าจะเหยียดมือ เหยียดเท้าไม่ออกทีเดียว บัดนี้ท่านนิพพานไปแล้ว เป็นลาภของพวกเรา ต่อไปนี้ใครต้องการทำอะไรก็จะทำได้ตามใจ ไม่ต้องการทำอะไร ก็ไม่ต้องทำ**

พระมหากัสสปได้กล่าวต่อไปว่า **พระศาสดานิพพานเพียง ๗ วันเท่านั้น ยังมีโมฆะบุรุษกล้ากล่าวจ้วงจาบพระธรรมวินัยและพระศาสดาถึงเพียงนี้ ต่อไปภายหน้าภิกษุผู้ลามกมีจิตทรามคิดว่าศาสนาปราศจากพระศาสดาแล้ว จึงพึงเหยียบย่ำพระธรรมวินัยสักปานใด เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายจงประชุมกันเพื่อสังคายนาพระธรรมวินัยตามที่พระศาสดาเคยทรงสอนและบัญญัติไว้**

ในที่สุดได้มีการตกลงกันว่า ควรจะทำสังคายนาที่กรุงราชคฤห์ เหลือเวลาอีกเดือนครึ่ง จะเข้าพรรษา ที่ประชุมตกลงกันว่า จะทำสังคายนาในพรรษาตลอดเวลาสามเดือน พระมหากัสสปพาภิกษุหมู่หนึ่ง และพระอนุรุทธะพาภิกษุอีกหมู่หนึ่ง มุ่งไปสู่กรุงราชคฤห์

ส่วนพระอานนท์ พุทธอนุชา ได้ออกเดินทางไปสู่นครสาวัตถี ทุกแห่งที่ท่านผ่านไป มีแต่เสียงคร่ำครวญประดุจวันที่พระพุทธองค์ปรินิพพาน ทุกคนมีใบหน้าชุ่มด้วยน้ำตา เมื่อเห็นพระอานนท์เข้า ต่างพูดสั้น ๆ ว่า **พระคุณเจ้า นำเอาพระศาสดาไปทิ้งเสีย ณ ที่ใดเล่า** คำพูดเพียงสั้น ๆ แต่กินความลึกนี้ทำให้จิตใจของพระอานนท์หวั่นไหว ตื้นตัน ความเศร้าของท่าน ซึ่งสงบระงับลงบ้างแล้ว กลับลุกกระพือขึ้นอีก ถึงกระนั้น ท่านก็พยายามระงับความเศร้าสลดด้วยการน้อมเอาพุทธโอวาทขึ้นมาประคับประคองใจ จากธรรมะที่กล่าวถึงไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ท่านเดินทางมาโดยลำดับจนกระทั่งถึงนครสาวัตถี เข้าไปสู่เชตวนาราม มีพุทธบริษัทมาแวดล้อม แสดง

อาการเศร้าโศกถึงพระศาสดาอีก

พระอานนท์เข้าไปสู่พระคันธกุฎีที่พระผู้มีพระภาค เคยประทับ หมอบกราบลงที่พุทธอาสน์ เก็บกวาดเสนาสนะให้เรียบร้อย ตั้งน้ำดื่ม น้ำใช้ไว้เหมือนอย่างที่เคยทำเมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ประชาชนชาววัสถีได้เห็นอาการดังนี้แล้ว ต่างหวนคิดถึงความหลังครั้งเมื่อพระพุทธองค์ยังมีพระชนม์อยู่ **สุดที่จะหักห้ามความตื้นตันใจได้ ต้องหลั่งน้ำตาอีกครั้งหนึ่ง**

จวบจวนจะเข้าพรรษาพระอานนท์จึงจาริกสู่เมืองราชคฤห์ (บางแห่งก็เรียกว่า เบญจคีรีนคร เพราะตัวเมืองมีภูเขาห้าลูกล้อมอยู่) เพื่อทำสังคายนา พระเจ้าอาชาตศัตรูได้ทรงรับภาระอุปถัมภ์ทั้งเรื่องอาหารและที่พักที่ประชุมอย่างเต็มที่

เหลือเวลาอีกเพียงวันเดียวจะถึงวันประชุมสังคายนา แต่พระอานนท์ก็ยังมิได้สำเร็จอรหัตตผล คงเป็นเพียงโสดาบัน ภิกษุบางองค์ได้เตือนให้ท่านเร่งทำความเพียร เพราะมีระเบียบว่าผู้เข้าประชุมทั้งหมดจะต้องเป็นพระขีณาสพ ตั้งแต่เดินทางมาถึงราชคฤห์ พระอานนท์ได้ทำความเพียรอย่างติดต่อกันเพื่อให้ได้บรรลุพระอรหันต์ แต่ก็หาสำเร็จตามประสงค์ไม่

ในคืนสุดท้ายนั่นเอง ท่านได้เริ่มทำความเพียรตั้งแต่พระอาทิตย์ตกดิน ตั้งใจว่าจะให้ได้พระอรหันต์ในคืนนั้น

ปฐมยามล่วงแล้วก็ยังไม่ได้ผล มัชฌิมยามก็เช่นกัน ทำให้ท่านหวนรำลึกถึงพระดำรัสของพระศาสดาที่ประทานไว้ก่อนปรินิพพานว่า **“อานนท์ เธอเป็นผู้มีบุญที่ได้บำเพ็ญสั่งสมมาแล้วมาก เธอจะได้บรรลุอรหัตตผลในไม่ช้า หลังจากตถาคต ปรินิพพานแล้ว”**

พระพุทธดำรัสนี้ดังก้องในหู กระตุ้นเร้าใจให้ท่านทำความเพียรต่อไปอย่าง ไม่หยุดยั้ง จวนจะถึงครึ่งราตรีนั่นเอง ท่านคิดว่าพักผ่อนเสียหน่อยหนึ่ง แล้วจะลุกขึ้นทำความเพียรต่อไปตลอดคืน **ท่านจึงทอดกายลง ขณะล้มตัวลง ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอน จิตของท่านก็หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งมวล สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในขณะนั้น** พร้อมปฏิสัมภิทา และอภิญญาสมาบัติ ท่านรู้สึกปิติปราโมทย์อย่างใหญ่หลวง ความรู้สึกเกิดขึ้นในใจว่า ความ

เกิดหมดสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้วกิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำไม่มีอีกแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีกต่อไป ตัณหาความดิ้นรนร่านใจได้หมดสิ้นไปแล้ว ดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ทั้งปวงได้แล้ว คืนนั้นท่านเสวยวิมุติสุขอยู่ตลอดราตรี

ในที่สุด วันมหาสังคายนาก็มาถึง เป็นวันสำคัญอย่างยิ่งวันหนึ่งของพระพุทธศาสนา ภิกษุล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ ประกอบด้วยอภิญญาและสมาบัติ ๕๐๐ รูป ประชุมเป็นมหาสันนิบาต ณ ถ้ำสัตตบรรณ เชิงภูเขาเวภาระในนครราชคฤห์ พระมหากัสสปเป็นผู้ซักถาม พระอุบาลีวิสัชนาพระวินัย และพระอานนท์ วิสัชนาพระธรรมโดยตลอด สังคายนาครั้งนี้ทำอยู่สามเดือนจึงเสร็จเรียบร้อย

*****

คติธรรม

๐ ร้อยคนหาแกว่นแกล้ว กลางณรงค์
พันหนึ่งหาปัญญายง ยิ่งรู้
แสนคนเสาะคนตรง ยิ่งยาก
ไป่เท่าคนหนึ่งผู้ อาจอ้างอวยทาน

(โคลงโลกนิติ)

ความย่อแห่งพระไตรปิฎก เล่ม ๑๐

ฯลฯ

๙. มหาสติปัฏฐานสูตร
สูตรว่าด้วยการตั้งสติอย่างใหญ่

พระผู้มีพระภาคประทับ ณ นิคม ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ ตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่าหนทางเป็นที่ไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อก้าว ล่วงความโศก ความคร่ำครวญ เพื่อให้ความทุกข์กายทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน คือ การตั้งสติ ๔ อย่าง ได้แก่ : -

๑. ตั้งสติกำหนดพิจารณากายในกาย
(กายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่*)

๒. ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา
(ความรู้สึกอารมณ์ส่วนย่อยในความรู้สึกอารมณ์ส่วนใหญ่)

๓. ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตในจิต
(จิตส่วนย่อยในจิตส่วนใหญ่ คือจิตดวงใดดวงหนึ่ง ในจิตที่เกิดขึ้นดับไปมากดวง)

๔. ตั้งสติกำหนดพิจารณา ธรรมในธรรม
(ธรรมส่วนย่อยในธรรมส่วนใหญ่)

การพิจารณากายแบ่งออกเป็น ๖ ส่วน

๑. พิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ)

๒. พิจารณาอิริยาบถของกาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน (อิริยาปถบรรพ)

๓. พิจารณารู้ตัวในความเคลื่อนไหว เช่น ก้าวไป ก้าวมา คู้แขน เหยียดแขน กิน ดื่ม เป็นต้น (สัมปชัญญบรรพ)

---

* *การอธิบายไว้ในวงเล็บอย่างนี้ เป็นไปตามบาลีพุทธภาษิต ในพระไตรปิฎก เล่ม ๑๙ หน้า ๔๐๙ เช่น คำว่า พิจารณากายในกาย เพียงพิจารณาลมหายใจเข้าออก ก็ถือว่า ลมหายใจเป็นกายอย่างหนึ่ง ลมหายใจจึงเป็นกายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่*

๔. พิจารณาความน่าเกลียดของร่างกาย ซึ่งแบ่งออกเป็นส่วนย่อยต่าง ๆ มีผม ขน เป็นต้น (ปฏิกูลมนสิการบรรพ)
๕. พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ (ธาตุบรรพ)
๖. พิจารณาร่างกายที่เป็นศพ มีลักษณะต่าง ๆ ๙ อย่าง (นวสีวถิกาบรรพ)

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 ที่เรียกว่านีวรณ์ ๕ (นีวรณบรรพ)
๒. พิจารณาขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ขันธบรรพ)
๓. พิจารณาอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนบรรพ)
๔. พิจารณาธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ที่เรียกว่าโพชฌงค์ (โพชฌงคบรรพ)

๕. พิจารณาอริยสัจจ์ ๔ (สัจจบรรพ)

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 ข้อความน่ารู้จากพระไตรปิฎก

ฯลฯ

๑๘๕. เจริญธรรมอย่างเดียว ชื่อว่าเจริญธรรมอย่างอื่นอีกมาก

“ดูก่อนอานนท์ ! ธรรมอย่างหนึ่ง คืออานาปานสติสมาธิ (สมาธิซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์) อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำ**สติปัฏฐาน (การตั้งสติ)** ๔ อย่างให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ (องค์ประกอบแห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้) ๗ อย่างให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชา (ความรู้) วิมุติ (ความหลุดพ้น) ให้บริบูรณ์”

สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ๑๙/๔๑๗

แจกหัวข้อธรรม (ธัมมหทยวิภังค์)

๑๘๖. คำถามคำตอบเรื่องแจกหัวข้อธรรม

ขันธ์มีเท่าไร ? อายตนะมีเท่าไร ? ธาตุมีเท่าไร ? สัจจะ มีเท่าไร ? อินทรีย์มีเท่าไร ? เหตุมีเท่าไร ? อาหารมีเท่าไร ? ผัสสะมีเท่าไร ? เวทนามีเท่าไร ? สัญญามีเท่าไร ? เจตนามีเท่าไร ? จิตมีเท่าไร ?

ขันธ์มี ๕, อายตนะมี ๑๒, ธาตุมี ๑๘, สัจจะมี ๔, อินทรีย์ มี ๒๒, เหตุมี ๙, อาหารมี ๔, ผัสสะมี ๗, เวทนามี ๗, สัญญามี ๗, เจตนามี ๗, จิตมี ๗

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๑

๑๘๗. ขันธ์ (กอง) ๕ มีอะไรบ้าง ?

ขันธ์ ๕ คือ : -

๑. กองรูป (รูปขันธ์ คือ ธาตุทั้งสี่ประชุมกันเป็นกาย พร้อมทั้งรูปที่อาศัยธาตุทั้งสี่ปรากฏ เช่น ความเป็นหญิง ความเป็นชาย เป็นต้น)

๒. กองเวทนา (เวทนาขันธ์ คือ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข)

๓. กองสัญญา (สัญญาขันธ์ คือ ความจำได้หมายรู้ เช่น จำรูป จำเสียง)

๔. กองสังขาร (สังขารขันธ์ คือ ความคิด หรือเจตนา ที่ ดีบ้าง ชั่วบ้าง)

๕. กองวิญญาณ (วิญญาณขันธ์ คือ ความรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น รู้สึกว่า เห็น, ได้ยิน, ได้กลิ่น เป็นต้น)

นี้เรียกว่าขันธ์ ๕

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๒

๑๘๘. อายตนะ (ที่ต่อ) ๑๒ มีอะไรบ้าง ?

อายตนะ ๑๒ คือ : -

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

นี้เรียกว่าอายตนะ ๑๒

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๒

๑๘๙. ธาตุ ๑๘[๒] มีอะไรบ้าง ?

ธาตุ ๑๘ คือ : -

๑. ธาตุคือตา	(จักขุธาตุ)
๒. ธาตุคือรูป	(รูปธาตุ สิ่งที่เห็นได้ด้วยตา)
๓. ธาตุคือความรู้อารมณ์ทางตา	(จักขุวิญญาณธาตุ)
๔. ธาตุคือหู	(โสตธาตุ)
๕. ธาตุคือเสียง	(สัททธาตุ)

[๒] *นักวิทยาศาสตร์เมื่ออ่านเรื่องธาตุ ๑๘ นี้ คงเข้าใจดีขึ้นว่า ความมุ่งหมายหรือคำนิยามคำว่า ธาตุ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาใช้ในที่นี้ มีแนวทางของธรรมะโดยเฉพาะ มิได้มุ่งหมายอย่างเดียวกับความหมายของคำว่าธาตุ ทางวิทยาศาสตร์*

๖. ธาตุคือความรู้อารมณ์ทางหู (โสตวิญญาณธาตุ)
๗. ธาตุคือจมูก (ฆานธาตุ)
๘. ธาตุคือกลิ่น (คันธธาตุ)
๙. ธาตุคือความรู้อารมณ์ทางจมูก (ฆานวิญญาณธาตุ)
๑๐. ธาตุคือลิ้น (ชิวหาธาตุ)
๑๑. ธาตุคือรส (รสธาตุ)
๑๒. ธาตุคือความรู้อารมณ์ทางลิ้น (ชิวหาวิญญาณธาตุ)
๑๓. ธาตุคือกาย (กายธาตุ)
๑๔. ธาตุคือสิ่งที่ถูกต้องได้ด้วยกาย (โผฏฐัพพธาตุ)
๑๕. ธาตุคือความรู้อารมณ์ทางกาย (กายวิญญาณธาตุ)
๑๖. ธาตุคือใจ (มโนธาตุ)
๑๗. ธาตุคือ สิ่งที่รู้ได้ด้วยใจ (ธัมมธาตุ)
๑๘. ธาตุนี้ความรู้อารมณ์ทางใจ (มโนวิญญาณธาตุ)

นี้เรียกว่าธาตุ ๑๘

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๒

๑๙๐. สัจจะ ๔ มีอะไรบ้าง ?

สัจจะ ๔ คือ : -

๑. ความจริงคือทุกข์ (ทุกขสัจจ์)
๒. ความจริงคือเหตุให้ทุกข์เกิด (สมุทยสัจจ์)
๓. ความจริงคือความดับทุกข์ (นิโรธสัจจ์)
๔. ความจริงคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (มัคคสัจจ์)

นี้เรียกว่าสัจจะ ๔

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๒

๑๙๑. อินทรีย์ ๒๒ มีอะไรบ้าง ?

อินทรีย์ (ธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของ[๓]ตน) ๒๒ คือ : -

๑. อินทรีย์คือตา (จักขุนทรีย์)
๒. อินทรีย์คือหู (โสตินทรีย์)
๓. อินทรีย์คือจมูก (ฆานินทรีย์)
๔. อินทรีย์คือลิ้น (ชิวหินทรีย์)
๕. อินทรีย์คือกาย (กายินทรีย์)
๖. อินทรีย์คือใจ (มนินทรีย์)
๗. อินทรีย์คือหญิง (อิตถินทรีย์)
๘. อินทรีย์คือชาย (ปุริสินทรีย์)
๙. อินทรีย์คือชีวิต (ชีวิตินทรีย์)
๑๐. อินทรีย์คือสุข (สุขินทรีย์-สุขกาย)
๑๑. อินทรีย์คือทุกข์ (ทุกขินทรีย์-ทุกข์กาย)
๑๒. อินทรีย์คือโสมนัส (โสมนัสสินทรีย์-สุขใจ)
๑๓. อินทรีย์คือโทมนัส (โทมนัสสินทรีย์-ทุกข์ใจ)
๑๔. อินทรีย์คืออุเบกขา (อุเปกขินทรีย์-เฉย ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข)
๑๕. อินทรีย์คือความเชื่อ (สัทธินทรีย์)
๑๖. อินทรีย์คือความเพียร (วิริยินทรีย์)
๑๗. อินทรีย์คือความระลึกได้ (สตินทรีย์)
๑๘. อินทรีย์คือความตั้งใจมั่น (สมาธินทรีย์)
๑๙. อินทรีย์คือปัญญา (ปัญญินทรีย์)
๒๐. อินทรีย์คืออัธยาศัยที่มุ่งบรรลุมรรคผลของผู้ปฏิบัติ(อนัญตัญญัสสามีตินทรีย์)
๒๑. อินทรีย์คือการตรัสรู้สัจจธรรมด้วยมรรค (อัญญินทรีย์)
๒๒. อินทรีย์ของพระอรหันต์ผู้ตรัสรู้สัจจธรรมแล้ว(อัญญาตาวินทรีย์)

นี้เรียกว่าอินทรีย์ ๒๒

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๓

---

[๓] *เช่น ตาก็เป็นใหญ่ในการเห็น จะใช้หูเห็นแทนตาไม่ได้ ลิ้นก็เป็นใหญ่ในกการลิ้มรส จะใช้หูแทนลิ้นไม่ได้ เป็นต้น*

๑๙๒. เหตุ ๙ มีอะไรบ้าง ?

เหตุ ๙ คือเหตุที่เป็นกุศล (ฝ่ายดี) ๓ ; เหตุที่เป็นอกุศล (ฝ่ายชั่ว) ๓ ; เหตุที่เป็นอัพยากฤต (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. เหตุที่เป็นอัพยากฤต (ไม่ชี้ลงไปว่าดีหรือชั่ว) ๓ :

๑. อโลภะ ซึ่งเกิดจากวิบากคือผลของกุศลธรรม หรือซึ่งเกิดในอัพยากตธรรมที่เป็นกิริยา

๒. อโทสะ

๓. อโมหะ

นี้เรียกว่าเหตุ ๙

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๓

๑๙๓. อาหาร ๔ มีอะไรบ้าง ?

อาหาร ๔ คือ : -

๑. อาหารเป็นคำ ๆ (กวฬิงการาหาร อาหารที่รับประทานทั่วไป)

๒. อาหารคือผัสสะ (ผัสสาหาร อาหารคือการถูกต้องทางตา หู เป็นต้น เช่น อาหารตา อาหารหู ฯลฯ)

๓. อาหารคือความจงใจ (มโนสัญเจตนาหาร ความจงใจ ทำกรรมดี กรรมชั่ว ย่อมเป็นอาหารหล่อเลี้ยงให้เวียนว่ายตายเกิด)

๔. อาหารคือวิญญาณ (วิญญาณาหาร หมายถึง ความรู้อารมณ์ว่าเห็นรูป ฟังเสียง เป็นต้น)
นี้เรียกว่าอาหาร 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)

นี้เรียกว่าผัสสะ ๗

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๓

๑๙๕. เวทนา (ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉย ๆ) ๗ มีอะไรบ้าง ?

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

[๔] *พึงสังเกตว่า ผัสสะ หรือสัมผัส ใช้แทนกันได้*

๕. ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉย ๆ อันเกิดจากสัมผัสทางกาย (กายสัมผัสสชา เวทนา)
๖. ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉย ๆ อันเกิดจากสัมผัสทางธาตุคือใจ (มโนธาตุสัมผัสสชา เวทนา)
๗. ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉย ๆ อันเกิดจากสัมผัสทางธาตุคือความรู้ทางใจ (มโนวิญญาณธาตุสัมผัสสชา 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 (ชิวหาสัมผัสสชา สัญญา)
๕. ความจำอันเกิดจากสัมผัสทางกาย (กายสัมผัสสชา สัญญา)
๖. ความจำอันเกิดจากสัมผัสทางธาตุคือใจ (มโนธาตุสัมผัสสชา สัญญา)
๗. ความจำอันเกิดจากสัมผัสทางธาตุรู้ทางใจ (มโนวิญญาณธาตุสัมผัสสชาสัญญา)

นี้เรียกว่าสัญญา ๗

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๔

๑๙๗. เจตนา (ความจงใจ) ๗ มีอะไรบ้าง ?

เจตนา (ความจงใจ) ๗ คือ : -

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

๓. ความจงใจอันเกิดจากสัมผัสทางจมูก (ฆานสัมผัสสชา เจตนา)
๔. ความจงใจอันเกิดจากสัมผัสทางลิ้น (ชิวหาสัมผัสสชา 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 (ชิวหาวิญญาณ)
๕. ความรู้อารมณ์ทางกาย (กายวิญญาณ)
๖. ธาตุคือใจ (มโนธาตุ)
๗. ความรู้อารมณ์ทางใจ (มโนวิญญาณธาตุ)

นี้เรียกว่าจิต ๗

วิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๔

(หมายเหตุ : การแบ่งจำนวนหรือหัวข้อธรรมะที่นำมาแปลนี้ เป็นวิธีจัดจำนวนโดยนัยหนึ่งของอภิธัมมปิฎก ในที่อื่นอาจแบ่งหรือจัดจำนวนแตกต่างออกไปตามความประสงค์ในการแสดงธรรมให้เหมาะสมแก่โอกาสที่ต้องการ)

๑๙๙. ปฏิบัติได้แค่ไหน อะไรสงบระงับ[๕] ?

"ดูก่อนภิกษุ ! ความสงบระงับ ๖ ประการเหล่านี้ คือ : -

๑. วาจาของผู้เข้าสู่ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) ย่อมสงบระงับ

๒. วิตก (ความตรึก) วิจาร (ความตรอง) ของผู้เข้าสู่ทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) ย่อมสงบระงับ

๓. ปีติ (ความอิ่มใจ) ของผู้เข้าสู่ตติฌาน (ฌานที่ ๓) ย่อมสงบระงับ

๔. (ลมหายใจเข้าออก) ของผู้เข้าสู่จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) ย่อมสงบระงับ

๕. สัญญา (ความจำได้หมายรู้) และเวทนา (ความรู้สึกสุขทุกข์หรือไม่ทุกข์ไม่สุข) ของผู้เข้าสู่สัญญาเวทยิตนิโรธ (สมาบัติ ที่ดับ สัญญา ความจำและเวทนา[๖] ความเสวยอารมณ์) ย่อมสงบระงับ

๖. ราคะ (ความกำหนัดยินดีหรือความติดใจ) โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) โมหะ (ความหลง) ของภิกษุผู้เป็นขีณาสพ (ผู้สิ้นอาสวะคือกิเลสที่ดองสันดาน) ย่อมสงบระงับ"

สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ๑๘/๒๖๙

๒๐๐. ความดับแห่งเครื่องปรุงแต่งตามลำดับชั้น

"ดูก่อนภิกษุ ! เรากล่าวถึงความดับแห่งอนุบุพพสังขาร (เครื่องปรุงแต่งตามลำดับชั้น) ไว้แล้วคือ : -

๑. วาจาผู้เข้าสู่ฌานที่ ๑ ย่อมดับ

๒. ความตรึก (วิตก) ความตรอง (วิจาร) ของผู้เข้าสู่ฌานที่ ๒ ย่อมดับ

๓. ความอิ่มใจ (ปีติ) ของผู้เข้าสู่ฌานที่ ๓ ย่อมดับ

๔. ลมหายใจเข้าออก (อัสสาสปัสสาสะ) ของผู้เข้าสู่ฌานที่ ๔ ย่อมดับ

๕. ความกำหนดหมายในรูป (รูปสัญญา) ของผู้เข้าสู่อากาสานัญจายตนะ

---

[๕] เรื่องนี้มีประโยชน์ในทางหลักวิชามาก ทำให้เข้าใจในหลักการในการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างดี

[๖] พึงสังเกตว่า คำว่า เวทนา ได้วงเล็บความหมายไว้ ๒ อย่าง คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างหนึ่ง เป็นการอธิบายเต็มความหมาย อีกอย่างหนึ่งใช้คำสั้นว่า ๆ ความเสวยอารมณ์ ซึ่งควรทราบด้วยว่า การใช้คำเต็มความหมายชัดกว่า แต่ถ้าจะต้องใช้อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ก็จะยืดยาด บางครั้งจึงต้องใช้ทับศัพท์หรือคำอธิบายสั้น ๆ

ย่อมดับ

๖. ความกำหนดหมายในอากาสานัญจายตนะ (อากาสานัญจายตนสัญญา) ของผู้เข้าสู่วิญญาณัญจายตนะ ย่อมดับ

๗. ความกำหนดหมายในวิญญาณัญจายตนะ (วิญญาณัญจายตนสัญญา) ของผู้เข้าสู่อากิญจัญญายตนะ ย่อมดับ

๘. ความกำหนดหมายในอากิญจัญญายตนะ (อากิญจัญญายตนสัญญา) ของผู้เข้าสู่เนวสัญญานาสัญญายตนะ ย่อมดับ

๙. สัญญา (ความจำได้หมายรู้ ; ความกำหนดหมาย) และเวทนา (ความเสวยอารมณ์) ของผู้เข้าสู่สัญญาเวทยิตนิโรธ ย่อมดับ

๑๐. ราคะ (ความกำหนัดยินดีหรือความติดใจ) โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) โมหะ (ความหลง) ของภิกษุผู้เป็นขีณาสพ (ผู้สิ้นอาสวะคือกิเลสที่ดองสันดาน) ย่อมดับ”

สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ๑๘/๒๖๘

(หมายเหตุ : ขอแทรกคำอธิบายศัพท์ตั้งแต่ข้อ ๕ มาในที่นี้ เพื่อความเข้าใจ คือตั้งแต่ข้อ ๕ อากาสานัญจายตนะ ถึงข้อ ๘ เนวสัญญานาสัญญายตนะ รวม ๔ ข้อ เป็นชื่อของอรูปฌาน หรือฌาน (การเพ่งอารมณ์) ที่มีสิ่งซึ่งมิใช่รูปเป็นจุดประสงค์ คือ อากาสานัญจายตนะ เพ่งว่าอากาศหาที่สุดมิได้, วิญญาณัญจายตนะ เพ่งว่าวิญญาณหาที่สุดมิได้, อากิญจัญญายตนะ เพ่งว่าไม่มีอะไรแม้แต่น้อย และเนวสัญญานาสัญญายตนะ เพ่งว่าสัญญาคือความจำได้ หรือความกำหนดหมายเป็นของไม่ดี เมื่อเพ่งอย่างนี้ก็จะเป็นเหตุให้สัญญาหยุดทำหน้าที่ แต่ยังมีอยู่อย่างไม่เป็นข้อเป็นงอ อรูปฌานนี้แม้นักบวชนอกพระพุทธศาสนาก็บำเพ็ญกันได้ แต่ทางพระพุทธศาสนายังมีชั้นสูงสุดอีกข้อหนึ่ง คือสัญญาเวทยิตนิโรธ แปลว่า ดับสัญญา ความจำ และเวทนา ความเสวยอารมณ์ได้)

๒๐๑. บุถุชนกับอริยสาวกต่างกันอย่างไร ?

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! บุถุชน (คนที่ยังหนาไปด้วยกิเลส) ผู้มิได้สดับ

ย่อมเสวยเวทนาที่เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ที่มิใช่ทุกข์มิใช่สุขบ้าง อริยสาวก (ศิษย์ของพระอริยะ) ผู้ได้สดับก็เสวยเวทนาที่เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ที่มิใช่ทุกข์มิใช่สุขบ้าง “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! อะไรเป็นความผิดแผกแตกต่างกันในบุคคลเหล่านั้น ? อะไรเป็นเครื่องทำให้อริยสาวกผู้ได้สดับต่างจากบุถุชนผู้มิได้สดับ?”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! **บุถุชนผู้มิได้สดับ** เมื่อมีทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมเศร้าโศก ลำบากใจ คร่ำครวญ ย่อมตีอกพิไรรำพัน ย่อมมืดมน **ย่อมเสวยเวทนา ๒ ทาง คือเวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ**”

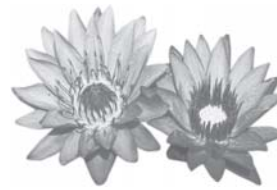
“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! **อริยสาวกผู้ได้สดับ** เมื่อทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบากใจ ไม่คร่ำครวญ ย่อมไม่ตีอกพิไรรำพัน ย่อมไม่มืดมน **ย่อมเสวยเวทนาเพียงทางเดียว คือทางกาย ไม่เสวยเวทนาทางจิต**”[๗]

*****

คติธรรม

° เรียนรู้ครูบอกได้ เสร็จสรรพ์
สบศาสตร์ศิลป์ทุกอัน ย่อมรู้
อัชฌาสัยแห่งสามัญ บุญแต่ง มาแฮ
ครูทักนักสิทธิ์ผู้ เลิศได้บอกเลย

(โคลงโลกนิติ)



[๗] ข้อความที่นำมาแปลนี้ คัดมาเฉพาะที่แสดงความแตกต่างกันของบุคคล ๒ ประเภท มิได้นำข้อความตอนอื่น ๆ มาทั้งหมด

ย่อวิปัสสนา ภูมิ ๖

*****

๑. ขันธ์ 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 ฆานะธาตุ ชิวหาธาตุ กาย-ธาตุ มโนธาตุ รูปธาตุ สัททธาตุ คันทะธาตุ รสธาตุ โผฏฐัพพธาตุ ธัมมธาตุ จักษุวิญญาณธาตุ โสตะวิญญาณธาตุ ฆานะวิญญาณธาตุ ชิวหาวิญญาณธาตุ กายวิญญาณธาตุ มโนวิญญาณธาตุ

๔. อินทรีย์ ๒๒ ได้แก่ จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหิน-ทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ อิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์ ชีวิตินทรีย์ สุขินทรีย์ ทุกขินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุเบกขินทรีย์ สัททินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ อนัญญตัญญัสสามิตินทรีย์ อัญญินทรีย์ อัญญาตาวินทรีย์

๕. อริสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

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

พระอริยบุคคล ๒ ประเภท

๑. สุกขวิปัสสกะ คือ พระอริยบุคคล ผู้บรรลุมรรคจิตด้วยปัญญาวิมุติ ผู้พ้นจากกิเลสเพราะปัญญา โดยไม่มีฌานจิตเป็นบาทคือไม่ได้บรรลุฌานจิต ไม่สามารถเข้าฌานสมาบัติได้ การนับประเภทจิตโดยนัยมี ๘๙ ดวง

๒. เจโตวิมุตติ คือ พระอริยบุคคลผู้บรรลุมรรคจิตผลจิต หลุดพ้นเพราะสมาธิโดยมีฌานจิตเป็นบาท เป็นผู้บรรลุฌานพร้อมด้วยวสี พระอริยะบุคคลผู้บรรลุมรรคผลนิพพานพร้อมด้วยองค์ของฌานจิตขั้นต่าง ๆ จึงเป็น

เจโตวิมุตติเพราะพ้นจากกิเลสด้วยปัญญา และความสงบของฌาณจิตขั้นต่าง ๆ การนับประเภทจิตโดยนัย ๑๒๑ ดวง จึงนับโดยนัยของพระอริยบุคคลผู้เป็นเจโตวิมุตติ

การบรรลุอริยสัจธรรม คือ การเกิดปัญญาญาณรู้ลักษณะของนามและรูป เมื่อปัญญาสมบูรณ์มั่นคงถึงขั้นใด มหากุศลญาณสัมปยุตตจิตที่เป็น "วิปัสสนาญาณ" ก็เกิดขึ้นประจักษ์แจ้งลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมตามลำดับขั้นของวิปัสสนาญาณทางมโนทวาร

วิปัสสนาญาณ ๑๖ (โสฬสญาณ)

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ญาณเกิดขึ้นประจักษ์แจ้งลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่แยกขาดจากกัน ทีละอารมณ์โลก ปรากฏสภาพที่สูญเปล่าจากตัวตนไม่มีอัตตสัญญาที่กายทรงจำสภาพธรรม มีสภาพธรรมปรากฏลักษณะที่เป็นอนัตตา สันตติขาดเห็นรูปนามเบื้องแรกจะมีอาการตกใจ ผู้ปฏิบัติจะอุทาน ว่า อ้อ นี่หรือรูปนามที่เราพยายามหาทั้งกลางวันกลางคืนไม่ใช่อื่นไกลเส้นผมบังภูเขานี่เอง เช่นนี้ก็ตัดสินใจได้ว่าสัตว์บุคคลเทวดาพรหมอื่นนอกจากรูปนาม ไปไม่มี ทั้ง ๓๑ ภูมิ มีแต่รูปกับนามเท่านั้น มีอยู่ที่ใดมีทุกข์ที่นั่น ญาณนี้เรียกว่า **"ทิฏฐิวิสุทธิ"** นั่นเอง คือ ความเห็นอันบริสุทธิ์ว่ามีแต่รูปนามเท่านั้น และเป็น วิปัสสนาญาณขั้นต้นนำทางไปสู่วิปัสสนาญาณขั้นต่อ ๆ ไป

๒. ปัจจยปริคคหญาณ คือ ญาณที่รู้ชัดถึงความต่างกันของรูปนาม ขณะที่วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นและขณะที่ไม่ใช่วิปัสสนาญาณเกิด หรือเรียกว่าญาณแจกปัจจัยแห่งรูปนามที่กำหนดรู้ปัจจัยแห่งนามรูป ดุจนายแพทย์ค้นหาสมุฏฐานของโรค เมื่อแสวงหาเหตุก็จะเห็นว่า รูปนามเกิดจากธรรม ๕ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และอาหาร เป็นเหตุให้เกิดรูปปัจจัยโดยมีอาหารเป็นปัจจัยอุปถัมภ์รูป ต่อนั้นไปก็จะเห็นเหตุปัจจัยของนามมีจักขุวิญญาณ ฯลฯ เป็นต้น จักขุวิญญาณเกิดขึ้นเพราะจักขุปสาทะกับรูปารมณ์แสงสว่าง 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 สิ้นไปถ่ายเดียวไม่มีกลับ

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

(๓) สันตติสัมมสนนัย พิจารณาเห็นรูปร้อนหายไปรูปเย็นเกิด รูปเย็น-ดับรูปร้อนเกิด รูปนามไม่เที่ยงเป็นอนัตตา

(๔) ขณสัมมสนนัย เห็นความเกิดดับกันอยู่เรื่อยไป ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน และเห็นว่า ขันธ์ ๕ เกิด เพราะ อวิชชาเกิด ขันธ์ ๕ ดับ เพราะอวิชชาดับ

เมื่อพระโยคีหรือผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาญาณเห็นความเกิดดับของรูปนามดังกล่าวมานี้ **วิปัสสนูปกิเลส ๑๐** ได้แก่ โอภาส ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ สุข อธิโมกข์ ปัคคาหะ อุปัฏฐานะ อุเบกขา และนิกันติ ย่อมเกิดขึ้นได้ แต่ถ้ามีสติติดต่อกันจริง ๆ แล้ว วิปัสสนูปกิเลส อาจไม่เกิดขึ้นก็ได้ ตั้งแต่ญาณ ๑ ถึงญาณ ๓ นี้เรียกว่า **"ญาตปริญญา"** คือ ปัญญาที่ประจักษ์ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏโดยสภาพไม่ใช่ตัวตน เป็นพื้นฐานให้น้อมพิจารณา ลักษณะของรูปนามอื่นเพิ่มขึ้น

๔. อุทยัพพยญาณ คือ ญาณที่เกิดขึ้นและดับไปของนามธรรมและรูปธรรมแต่ละประเภทอย่างชัดเจนยิ่ง รูปนามที่เกิดสันตติขาดเป็นห้วง ๆ ประหนึ่งคนแกว่งธูป เมื่อแกว่งเร็วก็เกิดดับติด ๆกันไป เราเห็นควันธูปเป็นไม่ดับ แต่ที่แท้ควันธูปดับอยู่เสมอ เรียกญาณนี้ว่า **"ตีรณปริญญาญาณ"** คือ ปัญญาที่

พิจารณาลักษณะสภาพธรรมที่ปรากฏเสมอกันทั้ง ๖ ทวาร ไม่เจาะจงฝักใฝ่มุ่งหวังเฉพาะรูปนามใดรูปนามหนึ่ง ความสมบูรณ์ของปัญญารู้ชัดเสมอกัน

อนึ่ง ญาณนี้เมื่อสมาธิมากขึ้น นึกอยากจะเห็นอะไรก็เห็นหมด จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นย่อมจะเป็นนิมิตมาให้เห็นได้ทั้งนั้น ฉะนั้นต้องระวังให้มากอย่าอยากเห็นเป็นอันขาด เพราะจะทำให้วิปัสสนารั่วและจะเสียปัจจุบันธรรม ทางนั้นเป็นสมถะไม่ใช่วิปัสสนา

๕. ภังคญาณ คือ ปัญญาที่ประจักษ์แจ้งความไม่มีสาระของการเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรมที่ปรากฏเป็น **"ปหานปริญญา"** คือ ปัญญาที่รอบรู้เพิ่มขึ้นละคลายความยินดีในนามรูป เห็นโทษของนามรูปเพิ่มขึ้น ละวิปลาสเสียได้ คือ ละความเห็นว่าเที่ยง ว่าสุข ว่าเป็นตัวตน ว่าสวย ว่างาม

๖. ภยญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นสังขารเป็นของน่ากลัวดุจราชสีห์

๗. อาทีนวญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามมีแต่โทษไม่มีคุณดุจเรือนไฟที่ติดทั่วแล้วฉะนั้น

๘. นิพพิทาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเบื่อหน่ายละคลายความเห็นที่เห็นชอบที่เคยมาแล้ว

๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาให้จิตใคร่จะพ้นไปจากรูปนาม ดุจมัจฉาอยากจะพ้นข่าย ไม่อยากมีรูปนาม

๑๐. ปฏิสังขาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณารูปนามซ้ำเพื่อทำอุบายให้พ้นจากรูปนามนั้นเสีย

๑๑. สังขารุเปกขาญาณ คือ ปัญญาที่รู้ชัดในความวางเฉยในรูปนาม รู้ว่ารูปนามเป็นวิบาก ไม่เป็นของที่จะละได้ จะต้องเป็นอยู่อย่างนี้เป็นธรรมที่ให้ต้องกำหนดรู้ เรียกว่า **"ปริญเญยกิจ"**

๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ คือ ญาณปัญญาที่มีกำลังพอที่จะเห็นอริยสัจ เรียกว่า **"ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ"** คือ มีความรู้อันบริสุทธิ์ดำเนินไปโดยลำดับ

๑๓. โคตรภูญาณ คือ ญาณที่ตัดกระแสเชื้อของปุถุชนหน่วงนิพพานเป็นอารมณ์ ทำลายโคตรปุถุชน หยั่งลงสู่อริยโคตร

๑๔. มัคคญาณ คือ ญาณปหานกิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล

๑๕. ผลญาณ คือ ญาณเสวยวิมุตติสุขอันเป็นวิบากของมรรค

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ คือ คือญาณพิจารณารู้กิเลสที่เหลือและหมดไปในผลปริโยสาณ จิตหยั่งลงสู่ภวังค์ พิจารณากิเลสที่ละแล้ว พิจารณากิเลสที่เหลืออยู่ ว่ากิเลสเหล่านี้เราละแล้ว อวสานพิจารณา ถึงอมตะนิพพานว่า ธรรมที่เราแทงตลอดแล้ว

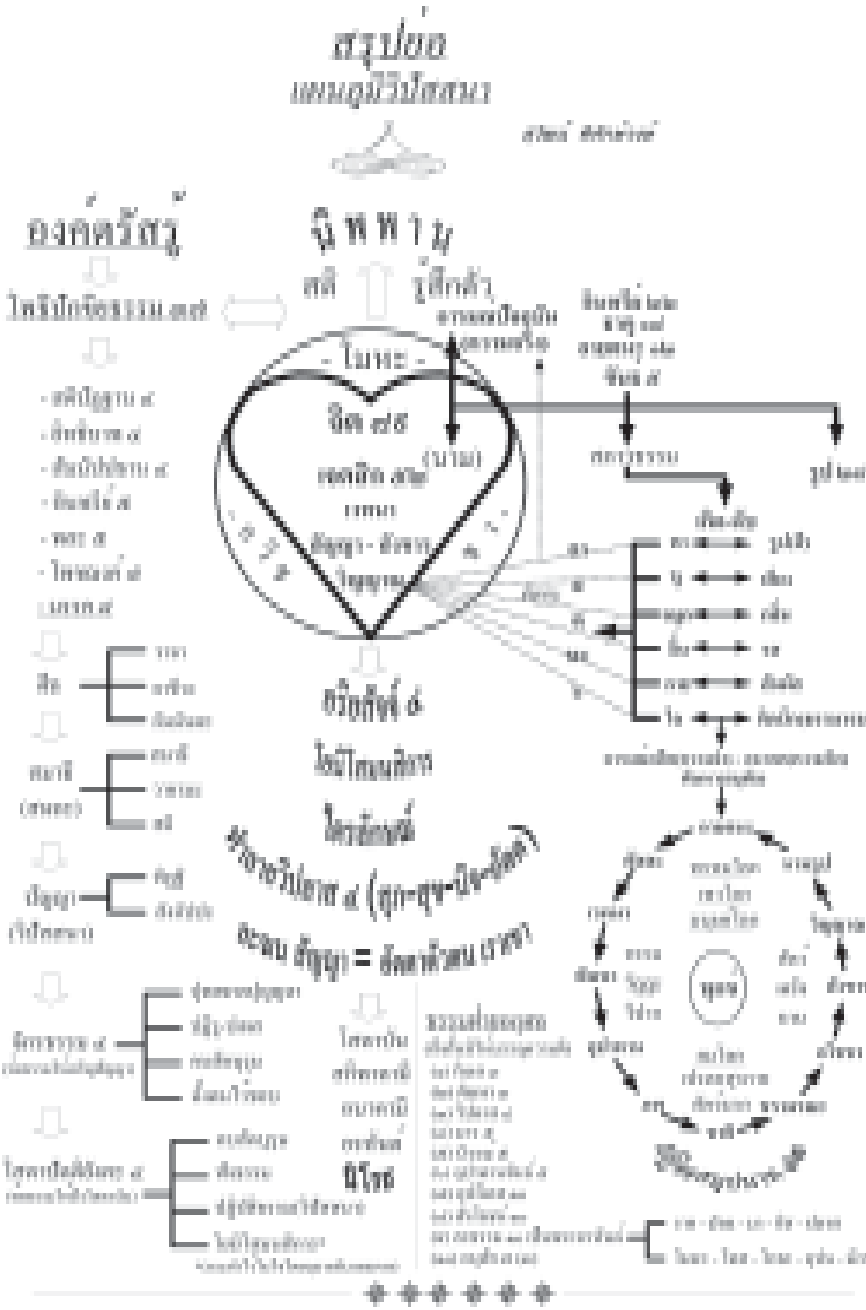
*****

คติธรรม

๐ ภูเขาเหลือแหล่ล้วน ศิลา
หามณีจินดา ยากได้
ฝูงชนเกิดนานา ในโลก
หานักปราชญ์นั้นไซร้ เลือกแล้วฤามี

๐ มัจฉามีทั่วท้อง ชโลทร
หาเงือกงูมังกร ยากได้
ทั่วด้าวพระนคร คนมาก มีนา
จักเสาะสัตบุรุษไซร้ ยากแท้จักมี

(โคลงโลกนิติ)


สรุปย่อ
แผนอุมิวิปัสสนา
องค์ตรัสรู้
นิพพาน
สติ
รู้สึกตัว
- โมหะ -
จิต ๘๙
(นาม)
สติปัฏฐาน ๔
สัมมัปปธาน ๔
อิทธิบาท ๔
พละ ๕
โพชฌงค์ ๗
มรรค ๘
สีล
สมาธิ
(สมถะ)
ปัญญา
(วิปัสสนา)
สัมมาวิปัสสนา ๔
ไตรลักษณ์
ขะนน สัญญา = สัตตาตัวตน เวทนา
นิโรธ
ทุกข์

หลวงปู่เสาร์ กันตสีโล

(พ.ศ.๒๔๐๒-๒๔๘๔)

หลักสมถวิปัสสนาของพระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล

พิจารณากายแยกออกเป็นธาตุ ๔ ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ

บันทึกตามคำบอกเล่าของท่านเจ้าคุณพระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย) ฯลฯ

*****

หลักการสอนท่านก็สอนในหลักของสมถวิปัสสนา ดังที่เราเคยได้ยินได้ฟังกันมาแล้วนั้น แต่ท่านจะเน้นหนักในการสอนให้**เจริญพุทธคุณเป็นส่วนใหญ่** เมื่อเจริญพุทธคุณจนคล่องตัวจนชำนิชำนาญแล้ว ก็สอนให้**พิจารณากายคตาสติ** เมื่อสอนให้พิจารณากายคตาสติ **พิจารณาอสุภกรรมฐาน** จนคล่องตัวจนชำนิชำนาญแล้ว ก็สอนให้พิจารณา**ธาตุกรรมฐาน** ให้พิจารณากายแยกออกเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็พยายามพิจารณาว่าในร่างกายของเรานี้ไม่มีอะไร มีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันอยู่เท่านั้น หาสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี ในเมื่อฝึกฝนอบรมให้พิจารณาจนคล่องตัว จิตก็จะมองเห็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน คือเห็นว่าร่างกายนี้ ไม่ใช่ตัว เป็นอนัตตาทั้งนั้น จะมีตัวมีตนในเมื่อแยกออกไปแล้ว มันก็มีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี แต่อาศัยความประชุมพร้อมของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มีปฏิสนธิจิตปฏิสนธิวิญญาณมายึดครองอยู่ในร่างอันนี้ เราจึง**สมมุติบัญญัติว่า** สัตว์บุคคลตัวตนของเรา

อันนี้เป็นแนวการสอนของพระอาจารย์เสาร์ พระอาจารย์มั่น และพระอาจารย์สิงห์ การพิจารณาเพียงแค่ว่าพิจารณากายคตาสติก็ดี พิจารณาธาตุกรรมฐานก็ดี ตามหลักวิชาการท่านว่าเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน แต่ท่านก็ย้ำให้พิจารณาอยู่ในกายคตาสติกรรมฐานกับธาตุกรรมฐานนี้เป็นส่วนใหญ่ ที่ท่านย้ำ ๆ **ให้พิจารณาอย่างนี้ ก็เพราะว่าทำให้ภูมิจิตภูมิใจของนักปฏิบัติก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาได้เร็ว** โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพิจารณากายคตาสติแยก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น

เล่าเรื่องภาวนา ให้พระอาจารย์เสาร์ฟัง
ท่านบอกว่า เร่งเข้า ๆ

เมื่อหลวงพ่อไปเล่าเรื่องภาวนาให้ท่านฟัง ถ้าสิ่งใดที่มันถูกต้อง ท่านบอกว่า เร่งเข้า ๆ ๆ แล้วจะไม่อธิบาย แต่ถ้าหากว่ามันไม่ถูกต้อง เช่น อย่างใครทำสมาธิภาวนา มาแล้วมันคล้าย ๆ กับว่า พอจิตสว่างรู้เห็นนิมิตขึ้นมาแล้วก็น้อมเอานิมิตเข้ามา พอนิมิตเข้ามาถึงตัวถึงใจแล้ว มันรู้สึกว่าอึดอัดใจเหมือนหัวใจถูกบีบแล้ว สมาธิที่สว่างก็มืดไปเลย อันนี้ท่านบอกว่าอย่าทำอย่างนั้นมันไม่ถูกต้อง เมื่อเกิดนิมิตขึ้นมา ถ้าหากว่าไปเล่าให้อาจารย์องค์ใดฟัง ถ้าท่านแนะนำว่าให้น้อมให้เอานิมิตนั้นเข้ามาหาตัว อันนี้เป็นการสอนผิด แต่ถ้าว่าท่านผู้ใดพอไปบอกว่า ภาวนาเห็นนิมิตท่านแนะนำให้กำหนดรู้จิตเฉยอยู่คล้าย ๆ กับว่าไม่สนใจกับนิมิตนั้น แล้วนิมิตนั้นจะแสดงปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงไปในแง่ต่าง ๆ เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะดี มีสมาธิมั่นคง เราจะอาศัยความเปลี่ยนแปลงของมโนภาพอันเป็นของนิมิตนั้น เป็นเครื่องเตือนใจให้เรารู้ว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นิมิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นปฏิภาคนิมิต** ถ้าหากว่านิมิตที่ปรากฏแล้วมันหยุดนิ่ง ไม่ไหวติง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ บางทีสมาธิของเรามันแน่วแน่ ความทรงจำมันฝังลึกลงไปในส่วนลึกของจิตไปถึงจิตใต้สำนึก เมื่อออกจากที่นั่งสมาธิมาแล้ว เราไม่ได้นึกถึงเหมือนกับคล้าย ๆ มองเห็นนิมิตนั้นอยู่ นึกถึงมันก็เห็น ไม่นึกถึงมันก็เห็น **มันติดตาติดใจอยู่อย่างนั้น อันนี้เรียกว่าอุคคหนิมิต**

ว่ากันง่าย ๆ ถ้า**จิตของเรามองเพ่งอยู่ที่ภาพนิ่ง เป็นอุคคหนิมิต ถ้าจิตเพ่งรู้ความเปลี่ยนแปลงของนิมิตนั้น เป็นปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตเป็นสมาธิขั้นสมถกรรมฐาน แต่ปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นสมาธิขั้นวิปัสสนา** เพราะจิตกำหนดรู้ความเปลี่ยนแปลง อันนี้ถ้าหากว่าใครภาวนาได้นิมิตอย่างนี้ ไปเล่าให้ท่านอาจารย์เสาร์ฟังท่านจะบอกว่า เอ้อ ! ดีแล้วเร่งเข้า ๆ ๆ แต่ถ้าใครไปบอกว่า ในเมื่อเห็นนิมิตแล้ว ผมหรือดิฉันน้อมเข้ามาในจิตในใจ แต่ทำไมเมื่อนิมิตเข้ามาถึงจิตถึงใจแล้ว จิตที่สว่างไสวปลอดโปร่ง รู้ ตื่น เบิกบาน มันมืดมิดลงไป แล้วเหมือนกับหัวใจถูกบีบ หลังจากนั้น จิตของเราไม่เป็นตัว

ของตัว คล้าย ๆ กับว่า อำนาจสิ่งที่เข้ามานั้นมันครอบไปหมด ถ้าไปเล่าให้ฟังอย่างนี้ ท่านจะบอกว่าทำอย่างนั้นมันไม่ถูกต้อง เมื่อเห็นนิมิตแล้วให้กำหนดรู้เฉย ๆ อย่าน้อมเข้ามา ถ้าน้อมเข้ามาแล้ว นิมิตเข้ามาในตัว มันจะกลายเป็นการทรงวิญญาณ อันนี้เป็นเคล็ดลับในการปฏิบัติ เพราะฉะนั้นถ้าผู้ใดมาแนะนำเราว่าทำสมาธิแล้ว แล้วให้น้อมจิตไปรับเอาอำนาจเบื้องบนหรือเห็นนิมิตแล้วให้น้อมเข้ามาในตัว อันนี้อย่าไปเอา มันไม่ถูกต้องในสายพระอาจารย์เสาร์นี่ท่านสอนให้ภาวนาพุทโธ

ทำไมพระอาจารย์เสาร์สอนภาวนาพุทโธ

เพราะพุทโธเป็นกริยาของใจ

หลวงพ่อก็เลยเคยแอบถามท่านว่าทำไมจึงต้องภาวนา พุทโธ ท่านก็อธิบายให้ฟังว่าที่ให้ภาวนาพุทโธนั้น เพราะพุทโธ เป็นกริยาของใจ ถ้าเราเขียนเป็นตัวหนังสือเราจะเขียน พ-พาน สระอุ-ท-ทหาร สะกด สระ โอ ตัว ธ-ธง อ่านว่า พุทโธ อันนี้เป็นเพียงแต่คำพูด เป็นชื่อของคุณธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งเมื่อจิตภาวนาพุทโธแล้วมันสงบวูบลงไป นิ่ง สว่างรู้ตื่นเบิกบาน พอหลังจากนั้นคำว่า พุทโธ มันก็หายไปแล้ว ทำไมมันจึงหายไป เพราะจิตมันถึงพุทโธแล้ว จิตกลายเป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นคุณธรรมที่ทำจิตให้เป็นพุทธะเกิดขึ้นในจิตของท่านผู้ภาวนา พอหลังจากนั้นจิตของเราจะหยุดนึกคำว่าพุทโธแล้วก็ไปนิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน สว่างไสว กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ ยังแถมมีปิติ มีความสุขอย่างบอกไม่ถูก อันนี้มันเป็นพุทธ พุทโธ โดยธรรมชาติเกิดขึ้นที่จิตแล้ว พุทโธ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นกริยาของจิตมันใกล้กับความจริง แล้วทำไมเราจึงมาพร่ำบ่น พุทโธ ๆ ๆ ในขณะที่จิต เราไม่เป็นเช่นนั้น ที่เราต้องมาบ่นว่าพุทโธ นั่นก็เพราะว่า เราต้องการจะพบ เพื่อนคนใดคนหนึ่ง เมื่อเรามองไม่เห็นเขา หรือเขายังไม่มาหาเรา เราก็เรียกชื่อเขา ทีนี้ในเมื่อเขามาพบเราแล้ว เราได้พูดจาสนทนากันแล้ว ก็ไม่จำเป็น จะต้องไปเรียกชื่อเขาอีก ถ้าขืนเรียกซ้ำ ๆ เขาจะหาว่าเราร่ำไร ประเดี๋ยวเขาด่าเอา

ทีนี้ในทำนองเดียวกันในเมื่อเรียก พุทโธ ๆ ๆ เข้ามาในจิตของเรา

เมื่อจิตของเราได้เกิดเป็นพุทโธเอง คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตของเราก็หยุดเรียกเอง ทีนี้ถ้าหากว่าเรามีความรู้สึกอันหนึ่งแทรกขึ้นมา เอ้าควรจะนึกถึงพุทโธอีก พอเรานึกขึ้นมาอย่างนี้ สมาธิของเราจะถอนทันที แล้วกิริยาที่จิตมันรู้ ตื่น เบิกบาน จะหายไป เพราะสมาธิถอน

ทีนี้ตามแนวทางของครูบาอาจารย์ที่ท่านแนะนำพร่ำสอน ท่านจึงให้คำแนะนำว่า เมื่อเราภาวนาพุทโธไป จิตสงบวูบลงนิ่ง สว่าง รู้ตื่น เบิกบาน แต่ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ท่านก็ให้ประคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติอย่างนั้น ถ้าเราสามารถประคองจิตให้อยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป จิตของเราจะค่อยสงบละเอียด ๆ ๆ ลงไป ในช่วงเหตุการณ์ต่าง ๆ มันจะเกิดขึ้น ถ้าจิตส่งกระแสออกนอกเกิดมโนภาพ ถ้าวิ่งเข้ามาข้างในจะเห็นอวัยวะภายในร่างกายทั่วหมด ตับ ไต ไส้ พุง เห็นหมด แล้วเราจะรู้สึกว่ากายของเรานี่เหมือนกับแก้วโปร่งดวงจิตที่สงบ สว่างเหมือนกับดวงไฟที่เราจุดไว้ในพลบครอบ แล้วสามารถเปล่งรัศมีสว่างออกมารอบ ๆ จนกว่าจิตจะสงบละเอียดลงไป จนกระทั่งว่ากายหายไปแล้วจึงจะเหลือแต่จิตสว่างไสวอยู่ดวงเดียวร่างกายตัวตนหายหมด ถ้าหากจิตดวงนี้มีสมรรถภาพพอที่จะเกิดความรู้ความเห็นอะไรได้ จิตจะย้อนกายลงมาเบื้องล่าง เห็นร่างกายตัวเองนอนตายเหยียดยาวอยู่ขึ้นอืดเน่าเปื่อยผุพังสลายตัวไป

ฉะนั้น คำว่า พุทโธ ๆ ๆ นี้มันไม่ได้ติดตามไปกับสมาธิ พอจิตสงบเป็นสมาธิแล้วมันทิ้งทันที ทิ้งแล้วมันก็ได้แต่สงบนิ่ง แต่อนุสติ ๒ คือ กายคตานุสติ อานาปานสติถ้าตามหลักวิชาการท่านว่า ได้ทั้งสมถะทั้งวิปัสสนา ทีนี้ถ้าเราภาวนาพุทโธ เมื่อจิตสงบนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ถ้ามันเพ่งออกไปข้างนอกไปเห็นภาพนิมิต **ถ้าหากว่านิมิตนิ่งไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็เป็นสมถกรรมฐาน ถ้าหากนิมิตเปลี่ยนแปลงก็เป็นวิปัสสนากรรมฐาน** ทีนี้ถ้าหากจิตทิ้งพุทโธ แล้วจิตอยู่นิ่งสว่าง จิตวิ่งเข้ามาข้างใน มารู้เห็นภายในกาย รู้อาการ ๓๒ รู้ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งร่างกายปกติแล้วมันตายเน่าเปื่อยผุพัง สลายตัวไป มันเข้าไปกำหนดรู้ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งร่างกายปกติแล้วมันตายเน่าเปื่อยผุพัง สลายไป มันเข้าไปกำหนดรู้ความ

เปลี่ยนแปลงของสภาวะคือ กายกับจิตมันก็เป็นวิปัสสนากรรมฐาน มันก็คลุกเคล้าอยู่ในอันเดียวกันนั้นแหละ

แล้วอีกประการหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเราจะเคยได้ยินได้ฟังว่าสมาธิขั้นสมถะมันไม่เกิดภูมิความรู้ อันนี้ก็เข้าใจผิด ความรู้แจ้งเห็นจริง เราจะรู้ชัดเจนในสมาธิขั้นสมถะ เพราะสมาธิขั้นสมถะนี่มันเป็นสมาธิที่อยู่ในฌาน มันเกิดอภิญญา ความรู้ยิ่งเห็นจริง แต่ความรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างในขณะที่จิตอยู่ในสมาธิขั้นสมถะ มันจะรู้เห็นแบบชนิดไม่มีภาษาที่จะพูดว่าอะไรเป็นอะไร สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น เช่น มองเห็นการตาย ตายแล้วมันก็ไม่ว่า เน่าแล้วมันก็ไม่ว่า ผุพังสลายตัวไปแล้วมันก็ไม่ว่า ในขณะที่มันรู้อยู่นั่น แต่เมื่อมันถอนออกมาแล้วยังเหลือแต่ความทรงจำ จิตจึงจะมาอธิบายให้ตัวเองฟังเพื่อความเข้าใจทีหลังเรียกว่า 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 นอกจากนั้นก็จะมองเห็นอสุภกรรมฐาน เห็นว่าร่างกายนี้เต็มไปด้วยของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครกน่าเบื่อหน่าย ไม่น่ายึดมั่นถือว่าเป็นอัตตาตัวตน แล้วพิจารณาบ่อย ๆ พิจารณาเนือง ๆ จนกระทั่งจิตเกิดความสงบ สงบแล้วจิตจะปฏิวัติตัวไปสู่การพิจารณาโดยอัตโนมัติ 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 ปล่อยวางอารมณ์ที่พิจารณาแล้ว ส่วนใหญ่จิตจะไปรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ในเมื่อจิตตามรู้ลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่เป็นปกติ จิตเอาลมหายใจเป็นสิ่งรู้ สติเอาลมหายใจเป็นสิ่งระลึก ลมหายใจเข้าออกเป็นไปตามปกติของร่างกาย เมื่อสติไปจับอยู่ที่ลมหายใจ ลมหายใจก็เป็นฐานที่ตั้งของสติ ลมหายใจเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องด้วยกาย สติไปกำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก จดจ่ออยู่ที่ตรงนั้นวิตกถึงลมหายใจ มีสติรู้พร้อมอยู่ในขณะนั้น จิตก็มีวิตกวิจารอยู่กับลมหายใจ เมื่อจิตสงบลงไป ลมหายใจก็ค่อยละเอียด ๆ ลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งในที่สุดลมหายใจหายขาดไป เมื่อลมหายใจหายขาดไปจากความรู้สึก ร่างกายที่ปรากฏว่ามีอยู่ก็พลอยหายไปด้วย ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าหากว่าลมหายใจยังไม่หายขาดไปกายก็ยังปรากฏอยู่ เมื่อจิตตามลมหายใจเข้าไปข้างใน จิตจะไปสงบนิ่งอยู่ในท่ามกลางของกาย แล้วก็แผ่รัศมีออกมารู้ทั่วทั้งกาย จิตสามารถที่จะมองเห็นอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายได้หมดทั้งตัว เพราะลมย่อมวิ่งเข้าไปที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ลมวิ่งไปถึงไหน จิตก็รู้ไปถึงนั่น ตั้งแต่หัวจรดเท้า ตั้งแต่เท้าจรดหัว ตั้งแต่แขนซ้ายแขนขวา ขาขวาขาซ้าย เมื่อจิตตามลมหายใจเข้าไปแล้วจิตจะรู้ทั่วกายหมด ในขณะใดกายยังปรากฏอยู่ จิตสงบอยู่ สงบนิ่ง รู้สว่างอยู่ในกาย วิตก วิจาร คือจิตรู้อยู่ภายในกาย สติก็รู้พร้อมอยู่ในกาย ในอันดับนั้นปิติและความสุขย่อมบังเกิดขึ้น เมื่อปิติและความสุขบังเกิดขึ้น จิตก็เป็นหนึ่ง นิวรณ์ ๕ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ก็หายไป จิตกลายเป็นสมถะ มีพลังพอที่จะปราบนิวรณ์ ๕ ให้สงบระงับไป ผู้ภาวนาก็จะมองเห็นผลประโยชน์ในการเจริญสมถกรรมฐาน

พระอาจารย์เสาร์ทิพยจักษุ

กรรมฐานนี่ เครื่องรางของขลัง รูปเหรียญหมู่นี้ไม่มี

มีผู้บอกว่าเคยได้ฟังมาว่าหลวงปู่ฝั้นดูหมอเก่ง หลวงพ่อแก้ว่า.... ไม่มีน้า.....ไม่เคยหรอก เหมือน ๆ กับมีพระองค์หนึ่งว่าพระอาจารย์เสาร์ หลวง

ปู่มั่น ไปตัดเหล็กไหลที่ถ้ำสระบัว ภูเขาควาย มันไม่ตรงกับความจริงเลย แม้แต่นิดหนึ่ง พระองค์นั้นชื่อพระอาจารย์จันทร์ เดี๋ยวนี้ก็ยังมีชีวิตอยู่ เขาบอกว่าตั้งแต่เขาเป็นเณรโน่น ที่นี้เหล็กไหลมันเป็นทรัพย์ในดินสินในน้ำ ท่านผู้เคร่งต่อพระธรรมวินัยท่านจะไปทำได้อย่างไร

ขนาดหลวงพ่อเอาสีผึ้งมาในย่ามนี่ท่านยังว่าเอา ๆ ยังงงยังกะไก่ตาแตกเลย.... โอ๊ย! พระอาจารย์นี่น๊า ค้นดูย่ามเราตั้งแต่เมื่อไร ตลับสีผึ้งนี่มีโยมเขาทำให้ตั้งแต่เป็นเณรอยู่บ้านนอก เขาบอกว่าอันนี้จะไปเรียนหนังสือมันเรียนหนังสือดี ก็เลยเอามา พระอาจารย์เสาร์ดุ จะมาภาวนาเอามรรคผลนิพพาน ยังเอาตลับสีผึ้งในย่ามมาด้วยมันจะไปได้อย่างไร้ว้า หลวงปู่นี่มาค้นย่ามเราตั้งแต่เมื่อไร พอตื่นเช้ามาก็เอามัดติดก้อนอิฐปาลงแม่น้ำมูลเลย ไม่มีหรอกกรรมฐานนี่ เครื่องรางของขลัง รูปเหรียญหมู่นี้ไม่มี ฯลฯ

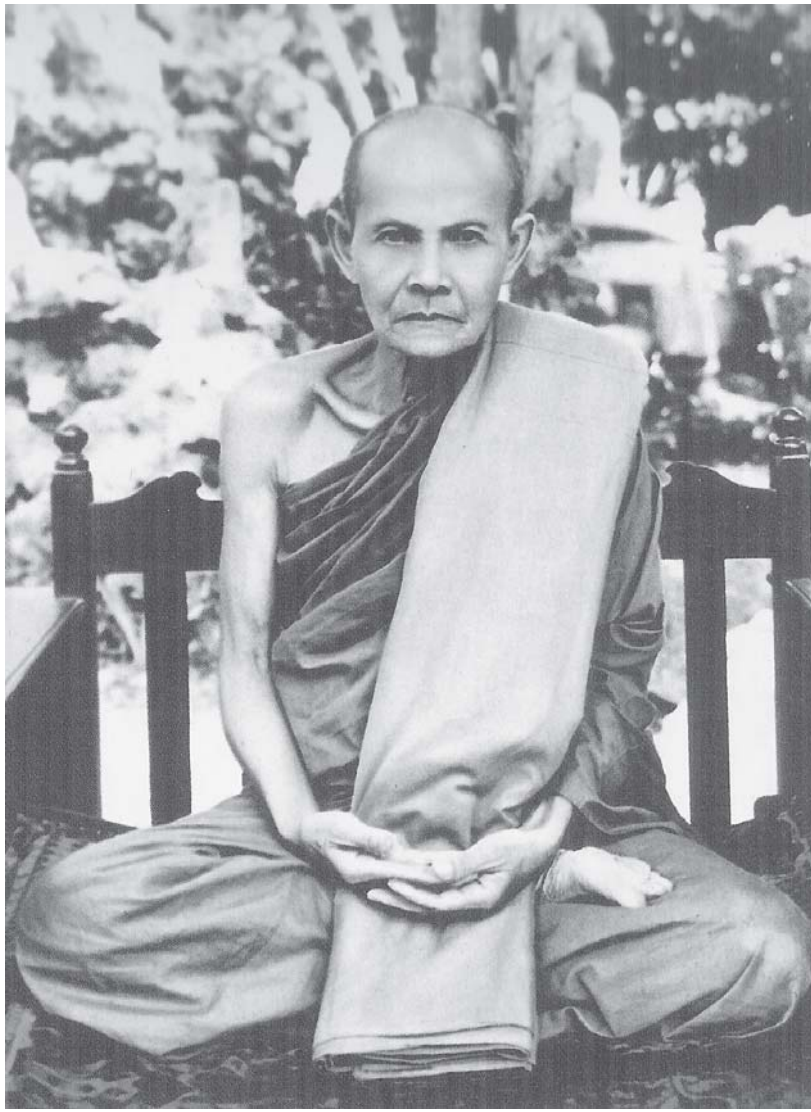
*****

คติธรรม

๐ ยศศักดิ์จักเกิดด้วย บุญทำ
ภัยเกิดเพื่อผลกรรม ก่อนให้
ติเตียนแลจองจำ กรรมก่อน
ใครจักเว้นแวะได้ ทั่วท้องโลกา

๐ ไม้ตรงคดชอบใช้ โดยปอง
เศษเล็กเลื่อยเขียงรอง ตั่งได้
โดยต่ำแต่สะเก็ดกอง สุมใส่ เพลิงนา
กายบ่ต้องการใช้ ชั่วแท้กลบดิน

(โคลงโลกนิติ)



หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

(พ.ศ.๒๔๑๓-๒๔๙๒)

มุตโตทัย

โดย หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

การปฏิบัติเป็นเครื่องยังพระสัทธรรมให้บริสุทธิ์

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงว่าธรรมของพระตถาคตเมื่อเข้าไปประดิษฐานในสันดานของปุถุชนแล้ว ย่อมกลายเป็นของปลอม (สัทธรรมปฏิรูป) ไป แต่ถ้าเข้าไปประดิษฐาน ในจิตสันดานของพระอริยเจ้าแล้วไซร้ ย่อมเป็นของบริสุทธิ์แท้จริง และเป็นของไม่ลบเลือนด้วย

เพราะฉะนั้น เมื่อยังเพียรแต่เรียนพระปริยัติธรรมถ่ายเดียว จึงยังใช้การไม่ได้ดี ต่อเมื่อมาฝึกหัดปฏิบัติจิตใจ กำจัดเหล่ากะปอมก่า คือ อุปกิเลส แล้วนั่นแหละ จึงจะยังประโยชน์ให้สำเร็จเต็มที่ และทำให้พระสัทธรรมบริสุทธิ์ไม่วิปลาสคลาดเคลื่อนจากหลักเดิมด้วย

ฝึกตนดีแล้วจึงฝึกผู้อื่น ชื่อว่าทำตามพระพุทธเจ้า

ปุริสทัมมสารถิ สัตถา เทวมนุสสานำ พุทโธ ภควา สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงทรมานฝึกหัด พระองค์จนได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็น **พุทโธ** ผู้รู้ก่อนแล้วจึงเป็น **ภควา** ผู้ทรงจำแนกแจกธรรมสั่งสอนเวไนยสัตว์ **สัตถา** จึงเป็นครูของเทวดาและมนุษย์ เป็นผู้ฝึกบุรุษผู้มีอุปนิสัยบารมีควรแก่การทรมานในภายหลัง จึงทรงพระคุณปรากฏว่า **กัลยาโณ กิตติสัทโท อัพภุคคโต** เสียงเกียรติศัพท์อันดีงามของพระองค์ ย่อมฟุ้งเฟื่องไปในจาตุรทิศจนตราบเท่าทุกวันนี้

แม้พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลายที่ล่วงลับไปแล้วก็เช่นเดียวกัน ปรากฏว่าท่านฝึกฝนทรมานตนได้ดีแล้ว จึงช่วยพระบรมศาสดาจำแนกแจกธรรมสั่งสอนประชุมชนในภายหลัง ท่านจึงมีเกียรติคุณปรากฏเช่นเดียวกันกับพระผู้มีพระภาคเจ้า ถ้าบุคคลไม่ทรมานตนให้ดีก่อนแล้วและทำการจำแนก

แจกธรรมสั่งสอนไซร้ ก็จักเป็นผู้มีโทษปรากฏว่า **ปาปโก สทโท โหติ** คือ เป็นผู้มีเสียงชั่วฟุ้งไปในจาตุรทิศ เพราะโทษที่ไม่ทำตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกเจ้าในกาลก่อนทั้งหลาย

ฯลฯ

มูลการของสังสารวัฏฏ์

ฐีติภูตๆ อวิชชาปัจจยา สังขารา อุปาทานัง ภโว ชาติ คนเราทุกรูปทุกนามที่ได้กำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์ล้วนแล้วแต่มีที่เกิดทั้งสิ้นกล่าวคือ มีบิดามารดาเป็นแดนเกิด ก็แลเหตุใดท่านจึงบัญญัติ ปัจจยาการแต่เพียงว่า **อวิชชาปัจจยา** ฯลฯ เท่านั้น **อวิชชา** เกิดมาจากอะไร ? ท่านหาได้บัญญัติไว้ไม่ พวกเราก็ยังมีบิดามารดา อวิชชาก็ต้องมีพ่อแม่เหมือนกัน ได้ความตามบาทพระคาถาเบื้องตนว่า ฐีติภูตๆ นั่นเอง เป็นพ่อแม่ของอวิชชา

ฐีติภูตๆ ได้แก่จิตดั่งเดิม เมื่อ **ฐีติภูตๆ** ประกอบไปด้วยความหลง จึงมีเครื่องต่อ กล่าวคือ อาการของอวิชชาเกิดขึ้น เมื่อมีอวิชชาแล้วจึงเป็นปัจจัยให้ปรุงแต่เป็นสังขารพร้อมกับความเข้าไปยึดถือ จึงเป็นภพชาติคือต้องเกิดก่อต่อกันไป ท่านเรียก **ปัจจยาการ** เพราะเป็นอาการสืบต่อกัน วิชชาและอวิชชาก็ต้องมาจาก ฐีติภูตๆ เช่นเดียวกัน เพราะเมื่อ ฐีติภูตๆ กอปรด้วยอวิชชา จึงไม่รู้เท่าอาการทั้งหลาย แต่เมื่อ ฐีติภูตๆ กอปรด้วยวิชชาจึงรู้เท่าอาการทั้งหลายตามความเป็นจริงนี่พิจารณาด้วย **วุฏฐานคามินีวิปัสสนา** รวมใจความว่า ฐีติภูตๆ เป็นตัวการดั้งเดิมของสังสารวัฏ (การเวียนว่ายตายเกิด) ท่านจึงเรียกชื่อว่ามูลตันไตร

เพราะฉะนั้นเมื่อจะตัดสังสารวัฏให้ขาดสูญจึงต้องอบรมบ่มตัวการดั้งเดิมให้มีวิชชา รู้เท่าทันอาการทั้งหลายตามความเป็นจริงก็จะหายหลงแล้วไม่ก่อการทั้งหลายใดๆ อีก ฐีติภูตๆ อันเป็นมูลการก็หยุดหมุน หมดการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏด้วยประการฉะนี้

อรรคฐาน เป็นที่ตั้งแห่งมรรคผลนิพพาน

อคคๆ ฐานๆ มนุสเสสุ มัคคๆ สัตตวิสุทธิยา ฐานะอันเลิศมีอยู่ในมนุษย์ฐานะอันเลิศนั้นเป็นทางดำเนินไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ อธิบายว่าเราได้รับมรดกมาแล้วจาก นโม คือ บิดา มารดา กล่าวคือ ตัวของเรานี้แลอันได้กำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์ซึ่งเป็นชาติสูงสุดเป็นผู้เลิศ ตั้งอยู่ในฐานะอันเลิศด้วยดีคือ มีกายสมบัติ วจีสมบัติ และมโนสมบัติบริบูรณ์จะสร้างสมเอาสมบัติภายนอก คือ ทรัพย์สินเงินทองอย่างไรก็ได้ จะสร้างสมเอาสมบัติภายในคือ มรรค ผล นิพพาน ธรรมวิเศษ ก็ได้

พระพุทธองค์ทรงบัญญัติพระธรรมวินัย ก็ทรงบัญญัติแก่มนุษย์เรานี้เอง มิได้ทรงบัญญัติแก่ช้างม้าโคกระบือ ฯลฯ ที่ไหนเลย **มนุษย์นี้เองจะเป็นผู้ปฏิบัติถึงซึ่งความบริสุทธิ์ได้** ฉะนั้นจึงไม่ควรน้อยเนื้อต่ำใจว่า ตนมีบุญวาสนาน้อย เพราะมนุษย์ทำได้ เมื่อไม่มี ทำให้มีได้ เมื่อมีแล้ว ทำให้ยิ่งได้ สมด้วยเทศนานัย อันมาในเวสสันดรชาดกว่า **ทานๆ เทติ สีลๆ รักขติ ภาวนๆ ภาเวตวา เอกัจโจ สัคคๆ คัจฉติ เอกัจโจ โมกขๆ คัจฉติ นิสสๆยๆ** เมื่อได้ทำกองการกุศล คือ **ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา**ตามคำสอนของพระบรมศาสดาจารย์เจ้าแล้ว **บางพวกทำน้อยก็ต้องไปสู่สวรรค์ บางพวกแลขยันทำจริงพร้อมทั้งวาสนาบารมีแต่หนหลังประกอบกันก็สามารถเข้าสู่พระนิพพาน** โดยไม่ต้องสงสัยเลย พวกสัตว์ดิรัจฉานทานไม่ได้กล่าวว่าเลิศ เพราะจะมาทำเหมือนพวกมนุษย์ไม่ได้ จึงสมกับคำว่า **มนุษย์นี้ตั้งอยู่ในฐานะอันเลิศด้วยดี สามารถนำตนเข้าสู่มรรคผลเข้าสู่พระนิพพานอันบริสุทธิ์ได้แล**

สติปัฏฐานเป็นชัยภูมิ คือ สนามฝึกฝนตน

พระบรมศาสดาจารย์เจ้าทรงตั้งชัยภูมิไว้ในธรรมข้อไหน ? เมื่อพิจารณาปัญหานี้ได้ความขึ้นว่า พระองค์ทรงตั้ง **มหาสติปัฏฐาน** เป็นชัยภูมิอุปมาในทางโลก การรบทัพชิงชัยมุ่งหมายชัยชนะจำต้องหาชัยภูมิถ้าได้ชัยภูมิที่ดีแล้วย่อมสามารถป้องกันอาวุธของข้าศึกได้ดี ณ ที่นั้นสามารถรวบรวม

กำลังใหญ่เข้าฆ่าฟันข้าศึกให้ปราชัยพ่ายแพ้ไปได้ที่เช่นนั้นท่านจึงเรียกว่าชัยภูมิ คือที่ที่ประกอบไปด้วยค่ายคูประตูหอรบอันมั่นคงฉันใด

อุปไมยในทางธรรมก็ฉันนั้น ที่เอา **มหาสติปัฏฐาน** เป็นชัยภูมิ ก็โดยที่ผู้จะเข้าสู่สงครามรบข้าศึก คือ กิเลส ต้องพิจารณา **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นต้นก่อน เพราะคนเราที่เกิดกามราคะเป็นต้นขึ้นก็เกิดที่กายและใจ เพราะ**ตาแลไปเห็นกายทำให้ใจกำเริบ**เหตุนั้นจึงได้ความว่ากายเป็นเครื่องก่อเหตุ จึงต้องพิจารณาที่กายนี้ก่อน จะได้เป็นเครื่องดับนิวรณ์ทำใจให้สงบได้ ณ ที่นี้ พึงทำให้มาก คือ พิจารณาไม่ต้องถอยเลยทีเดียว ในเมื่ออุคหนิมิตปรากฏกายส่วนไหนก็ตาม ให้พึงถือเอากายส่วนที่ได้เห็นนั้นพิจารณาให้เป็นหลักไว้ **ไม่ต้องย้ายไปพิจารณาที่อื่น** จะคิดว่าที่นี่ เราเห็นแล้ว ที่อื่นยังไม่เห็น ก็ต้องไปพิจารณาที่อื่นซิ เช่นนี้หาควรไม่ ถึงแม้จะพิจารณาจนแยกกาย ออกมาเป็นส่วน ๆ ทุก ๆ อาการอันเป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ได้อย่างละเอียดที่เรียกว่า ปฏิภาคก็ตาม ก็ให้พิจารณากายที่เราเห็นทีแรกด้วยอุคหนิมิตนั้นจนชำนาญ**ที่จะชำนาญได้ก็ต้องพิจารณาซ้ำอีก ณ ที่เดียวนั่นเอง เหมือนสวดมนต์ฉะนั้น** อันการสวดมนต์เมื่อเราท่องสูตรนี้ได้แล้ว ทิ้งเสียไม่เล่า ไม่สวดไว้อีก ก็จะลืมเสีย ไม่สำเร็จประโยชน์อะไรเลย เพราะไม่ทำให้ชำนาญด้วยความประมาทฉันใด การพิจารณาก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อได้อุคหนิมิตในที่ใดแล้วไม่พิจารณาในที่นั้นให้มาก ปล่อยทิ้งเสียด้วยความประมาทก็ไม่สำเร็จประโยชน์อะไรอย่างเดียวกัน

การพิจารณากายนี้มีที่อ้างมาก ดั่งในการบวชทุกวันนี้เบื้องต้นต้องบอก **กรรมฐาน ๕** ก็คือกายนี้เองก่อนอื่นหมดเพราะเป็นของสำคัญท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์พระธรรมบทขุททกนิกายว่าอาจารย์ผู้ไม่ฉลาดไม่บอกซึ่งการพิจารณากายอาจทำลายอุปนิสสัย แห่งพระอรหัตของกุลบุตรได้ เพราะฉะนั้นในทุกวันนี้จึงต้องบอกกรรมฐาน ๕ ก่อน อีกแห่งหนึ่งท่านกล่าวว่าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระขีณาสวเจ้าทั้งหลายชื่อว่าจะไม่กำหนดกาย ในส่วนแห่งโกฏฐาสหนึ่งมิได้มีเลย จึงตรัสแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป ผู้กล่าวถึงแผ่นดินว่า บ้านโน้นมีดินดำดินแดงเป็นต้นนั้นว่า นั่นชื่อว่า **พหิทธา แผ่นดินภายนอก** ให้พวกท่านทั้งหลายมาพิจารณา **อัชฌัตติกา แผ่นดินภายใน กล่าวคือ อัตภาพร่างกายนี้** จงไตร่ตรอง

พิจารณาให้แยบคายกระทำให้แจ้งแทงให้ตลอด เมื่อจบการวิสัชชนาปัญหานี้ ภิกษุทั้ง ๕๐๐ รูป ก็บรรลุพระอรหัตผล

เหตุนั้นการพิจารณากายนี้ จึงเป็นของสำคัญ ผู้ที่จะพ้นทุกข์ทั้งหมดล้วนแต่ต้องพิจารณากายนี้ทั้งสิ้น จะรวบรวมกำลังใหญ่ได้ ต้องรวบรวมด้วยการพิจารณากาย แม้พระพุทธองค์เจ้าจะได้ตรัสรู้ทีแรก ก็ทรงพิจารณาลม ลมจะไม่ใช่กายอย่างไร ! เพราะฉะนั้น **มหาสติปัฏฐาน มี กายานุปัสสนา** เป็นต้น จึงชื่อว่า **ชัยภูมิ** เมื่อเราได้ชัยภูมิดีแล้ว กล่าวคือปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานจนชำนาญแล้ว ก็จงพิจารณาความเป็นจริงตามสภาพแห่งธาตุทั้งหลายด้วยอุบายแห่งปัสสนา ซึ่งจะกล่าวข้างหน้า

อุบายแห่งวิปัสสนา อันเป็นเครื่องถ่ายถอนกิเลส

ธรรมชาติของดีทั้งหลายย่อมเกิดมาแต่ของไม่ดี อุปมาดั่งดอกปทุมชาติอันสวย ๆ งาม ๆ ก็เกิดขึ้นมาจากโคลนตมอันเป็นของสกปรก ปฏิกูลน่าเกลียด แต่ว่าดอกบัวนั้นเมื่อขึ้นพ้นโคลนตมแล้ว ย่อมเป็นสิ่งที่สะอาดเป็นที่ทัดทรงของพระราชา อุปราช อำมาตย์ และเสนาบดี เป็นต้น และดอกบัวนั้นก็มิกลับคืนไปยังโคลนตมอีกเลย ข้อนี้เปรียบเหมือนพระโยคาวจรเจ้า ผู้ประพฤติ พากเพียร ประโยค พยายาม ย่อมพิจารณาซึ่งสิ่งสกปรกน่าเกลียด จิตจึงพ้นสิ่งสกปรกน่าเกลียดได้

สิ่งสกปรกน่าเกลียดนั้นก็คือ ตัวเรานี้เอง ร่างกายนี้เป็นที่ประชุมแห่งของโสโครก คือ อุจจาระ ปัสสาวะ (มูตร คูถ ทั้งปวง) สิ่งที่ออกจากผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ก็เรียกว่าขี้ทั้งหมด เช่น ขี้หัว ขี้เล็บ ขี้ฟัน ขี้ไคล เป็นต้น เมื่อสิ่งเหล่านี้ล่วงหล่นลงสู่อาหารมีแกงกับ เป็นต้น ก็รังเกียจ ต้องเททิ้ง กินไม่ได้ และร่างกายนี้ต้องชำระอยู่เสมอจึงพอเป็นของดูได้ ถ้าหากไม่ชำระขัดสีก็จะมีกลิ่นเหม็นสาบเข้าใกล้ใครก็ไม่ได้ของทั้งปวงมีผ้าแพรเครื่องใช้ต่าง ๆ เมื่ออยู่นอกกายของเรา ก็เป็นของสะอาดน่าดู แต่เมื่อมาถึงกายนี้แล้วก็เป็นของสกปรกไป เมื่อปล่อยไว้นาน ๆ เข้า ไม่ซักฟอกก็จะเข้าใกล้ใครไม่ได้เลย เพราะ

เหม็นสาบ ดังนี้ จึงได้ความว่า **ร่างกายของเรานี้เป็น เรือนมูตร เรือนคูถ เป็นอสุภะ ของไม่งามปฏิกูลน่าเกลียด** เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็เป็นถึงปานนี้ เมื่อชีวิตหาไม่แล้ว ยิ่งจะสกปรก หาอะไรเปรียบเทียบมิได้เลย

ฯลฯ

จิตเดิมเป็นธรรมชาติใสสว่าง แต่มืดมัวไปเพราะอุปกิเลส

ปภัสสรมิทำ ภิกขเว จิตตำ ตัญจโข อาคันตุเกหิ อุปกิเลเสหิ อุปกกิลิฏฐัง ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้เลื่อมประภัสสรแจ้งสว่างมาเดิม แต่อาศัยอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองเป็นอาคันตุกะสัญจรมาปกคลุมหุ้มห่อ จึงทำให้จิตมิส่องแสงสว่างได้ ท่านเปรียบไว้ในบทกลอนหนึ่งว่า **ไม้ชะงกหกพันง่า (กิ่ง) กะปอมก่า (กิ้งก่า) ขึ้นมื้อฮ้อย กะปอมน้อยขึ้นมื้อพัน ครั้นตัวมาบ่ทัน ขึ้นนำคู่มื้อ ๆ** โดยอธิบายว่า คำว่า ไม้ชะงก ๖,๐๐๐ ง่า นั้น ตัดศูนย์ ๓ ศูนย์ ออกเสียเหลือแต่ ๖ คงได้ความว่า ทวารทั้ง ๖ ๆ เป็นที่มาแห่งกะปอมก่า คือของปลอม ไม่ใช่ของจริง กิเลสทั้งหลายไม่ใช่ของจริง เป็นสิ่งสัญจรเข้ามาใน**ทวารทั้ง ๖ นับร้อยนับพัน** มิใช่แต่เท่านั้น กิเลสทั้งหลายที่ยังไม่เกิดมีขึ้นก็จะมีทวียิ่ง ๆ ขึ้นทุก ๆ วัน ในเมื่อไม่แสวงหาทางแก้ ธรรมชาติของจิตเป็นของผ่องใสยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด แต่อาศัยของปลอม กล่าวคือ อุปกิเลสที่สัญจรเข้ามาปกคลุมจึงทำให้หมดรัศมี ดุจพระอาทิตย์เมื่อเมฆบดบัง ฉะนั้น อย่าพึงเข้าใจว่าพระอาทิตย์เข้าไปหาเมฆ เมฆไหลมาบดบังพระอาทิตย์ต่างหาก

ฉะนั้น ผู้บำเพ็ญเพียรทั้งหลายเมื่อรู้โดยปริยายนี้แล้ว พึงกำจัดของปลอมด้วยการพิจารณาโดยแยบคาย ตามที่อธิบายแล้วในอุบายแห่งวิปัสสนานั้นเถิด เมื่อทำให้ถึงชั้นฐีติจิต แล้วชื่อว่าย่อมทำลายของปลอมได้หมดสิ้น หรือว่าของปลอมย่อมเข้าไม่ถึงฐีติจิต เพราะสะพานเชื่อมต่อถูกทำลายขาดสะบั้นลงแล้ว แม้ยังต้องเกี่ยวข้องกับอารมณ์ของโลกอยู่ ก็ย่อมเป็นดุจน้ำกลิ้งบนใบบัวฉะนั้น

การทรมานตนของผู้บำเพ็ญเพียร ต้องให้พอเหมาะกับอุปนิสัย

นายสารถีผู้ฝึกม้ามีชื่อเสียงคนหนึ่งมาเฝ้าพระพุทธเจ้าทูลถามถึงวิธีทรมานเวไนย พระองค์ทรงย้อนถามนายสารถีก่อนถึงการทรมานม้า เขาทูลว่ามีม้า ๔ ชนิด คือ

๑. ทรมานง่าย

๒. ทรมานอย่างกลาง

๓. ทรมานยากแท้

๔. ทรมานไม่ได้เลย ต้องฆ่าเสีย

พระองค์จึงตรัสว่า เราก็เหมือนกัน

๑. ผู้ทรมานง่าย คือ ผู้ปฏิบัติทำจิตรวมง่าย ก็ให้กินอาหารเพียงพอเพื่อบำรุงร่างกาย

๒. ผู้ทรมานอย่างกลาง คือ ผู้ทำจิตไม่ค่อยจะลง ให้กินอาหารแต่น้อยอย่าให้มาก

๓. ทรมานยากแท้ คือ ผู้ปฏิบัติทำจิตลงยากแท้ ไม่ต้องให้กินอาหารเลย แต่ต้องเป็นอัตตัญญู รู้กำลังของตนว่าจะทนทานได้สักเพียงไรแค่ไหน

๔. ทรมานไม่ได้เลย ต้องฆ่าเสีย คือ ผู้ปฏิบัติทำจิตไม่ได้เป็น**ปทปรมะ** พระองค์ทรงชักสะพานเสีย กล่าวคือ ไม่ทรงสั่งสอนอุปมาเหมือนฆ่าทิ้งเสียฉะนั้น

มูลติกสูตร

ติก แปลว่า ๓ **มูล** แปลว่า เค้ามูล รากเหง้า รวมความว่าสิ่งซึ่งเป็นรากเหง้าเค้ามูลอย่างละ ๓ คือ **ราคะ โทสะ โมหะ** ก็เรียก ๓ **อกุศลมูล** สำหรับ**ตัณหา** ก็มี ๓ คือ **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** ส่วน**โอฆะ** และ **อาสวะ** ก็มีอย่างละ ๓ คือ **กามะ ภวะ อวิชชา** ถ้าบุคคลมาเป็นไปกับด้วยสาม

เช่นนี้ **ติปริวัตตๆ** 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 **นติปริวัตตๆ** ก็ไม่ต้องเวียนไปเป็น ๓-๓ ก็ไม่เป็นโลก ๓ ชื่อว่าพ้นจากโลก ๓ แล

วิสุทธิเทวาเท่านั้น เป็นสันตบุคคลแท้

อกุปปๆ สัพพธัมเมสุ เญยยธัมมา ปเวสสันโต บุคคลผู้มีจิตไม่กำเริบในกิเลสทั้งปวง รู้ธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็น **พหิทธาธรรม** ทั้งที่เป็น **อัชฌัตติกาธรรม สันโต** จึงเป็นผู้สงบระงับสันตบุคคลเช่นนี้แลที่จะบริบูรณ์ด้วยหิริโอตตัปปะ มีธรรมบริสุทธิ์สะอาด มีใจมั่นคง เป็นสัปบุรุษ ผู้ทรงเทวธรรมตามความในพระคาถาว่า **หิริโอตตัปปสัมปันนา สุกกธัมมสมาหิตา สันโต สัปปุริสา โลเก เทวธัมมาติ วุจจเร** อุปัตติเทวา ผู้พรั่งพร้อมด้วยกามคุณ วุ่นวายอยู่ด้วยกิเลส เหตุไฉนจึงจะเป็นสันตบุคคลได้

ความในพระคาถานี้ย่อมต้อง หมายถึง **วิสุทธิเทวา** คือ **พระอรหันต์แน่นอน** ท่านผู้เช่นนั้นเป็นสันตบุคคลแท้ สมควรจะเป็นผู้บริบูรณ์ด้วย หิริโอตตัปปะ และสุกกธรรม คือ ความบริสุทธิ์แท้

อกิริยาเป็นที่สุดโลก สุดสมมติบัญญัติ

สัจจานๆ จตุโร ปทา ขีณาสวา ชุติมันโต เต โลเก ปรินิพพุตา สัจธรรมทั้ง ๔ คือ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** ยังเป็นกิริยาเพราะแต่ละสัจจะๆ ย่อมมีอาการต้องทำ คือ **ทุกข์** ต้องทำการกำหนดรู้ **สมุทัย** ต้องละ **นิโรธ** ต้องทำให้แจ้ง **มรรค** ต้องเจริญให้มาก ดังนี้ ล้วนเป็นอาการที่จะต้องทำทั้งหมด ถ้าเป็นอาการที่จะต้องทำ ก็ต้องเป็นกิริยา เพราะเหตุนั้นจึงรวมความได้ว่า **สัจจะทั้ง ๔ เป็นกิริยา** จึงสมกับบาทคาถาข้างต้นนั้น ความว่าสัจจะทั้ง ๔ เป็นเท้าหรือเป็นเครื่องเหยียบก้าวขึ้นไปหรือก้าวขึ้นไป ๔ พัก จึงจะเสร็จกิจ ต่อจากนั้น

จึงเรียกว่า **อกิริยา**

อุปมาดังเขียนเลข ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ แล้วลบ ๑-๙ ทิ้งเสีย เหลือแต่ ๐ (ศูนย์) ไม่เขียนอีกต่อไป คงอ่านว่า ศูนย์แต่ไม่มีค่าอะไรเลย จะนำไปบวกลบคูณหารกับเลขจำนวนใด ๆ ไม่ได้ทั้งสิ้น แต่จะปฏิเสธว่าไม่มีหาได้ไม่ เพราะปรากฏอยู่ว่า ๐ (ศูนย์) นี่แหละคือ **ปัญญารอบรู้** เพราะทำลายกิริยา คือ **ความสมมติ** หรือว่า ลบสมมติลงเสียจนหมดสิ้น ไม่เข้าไปยึดถือสมมติทั้งหลาย คำว่า ลบ คือ ทำลายกิริยา กล่าวคือความสมมติ มีปัญหาสอดขึ้นว่า เมื่อทำลายสมมติหมดแล้วจะไปอยู่ที่ไหน ? แก้ว่า ไปอยู่ในที่ไม่สมมติ คือ **อกิริยา** นั่นเอง เนื้อความตอนนี้เป็นการอธิบายตามอาการของความเป็นจริงซึ่งประจักษ์แก่ผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะ อันผู้ไม่ปฏิบัติหาอาจรู้ได้ไม่ ต่อเมื่อไรฟังแล้วทำตามจนรู้เอง เห็นเอง นั่นแหละจึงจะเข้าใจได้

ความแห่ง ๒ บาทคาถาต่อไปว่า พระขีณาสวะเจ้าทั้งหลาย ดับโลก ๓ รุ่งโรจน์อยู่ คือ ทำการพิจารณาบำเพ็ญเพียรเป็น **ภาวิโต พหุลีกโต** คือ ทำให้มาก เจริญให้มาก จนจิตมีกำลัง สามารถพิจารณาสมมติทั้งหลาย ทำลายสมมติทั้งหลายลงไปได้ จนเป็นอกิริยา ก็ย่อมดับโลก ๓ ได้ การดับโลก ๓ นั้น ท่านขีณาสวะเจ้าทั้งหลายมิได้เหาะขึ้นไปในกามโลก รูปโลก อรูปโลกเลยทีเดียว คงอยู่กับที่นั่นเอง แม้พระบรมศาสดาของเราก็เช่นเดียวกัน พระองค์ประทับนั่งอยู่ ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์แห่งเดียว เมื่อจะดับโลก ๓ ก็มิได้เหาะขึ้นไปในโลก ๓ คงดับอยู่ที่จิต ๆ นั่นเองเป็นโลก ๓ ฉะนั้น **ท่านผู้ต้องการดับโลก ๓ พึงดับที่จิตของตน ๆ** จนทำลายกิริยาคือ ตัวสมมติหมดสิ้น จากจิตยังเหลือแต่อกิริยา เป็นฐีติจิต ฐีติธรรม อันไม่รู้จักตาย ฉะนี้แล

สัตตาวาส ๙

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

สัตว์ผู้มารู้เท่าสัตตาวาส ๙ กล่าวคือ พระขีณาสวะเจ้าทั้งหลาย ย่อมจากที่อยู่ของสัตว์ไม่ต้องอยู่ในที่ ๙ แห่งนี้และปรากฏในสามเณรปัญหาข้อสุดท้ายว่า **ทส นาม กี** อะไรชื่อว่า ๑๐ แก้ว่า **ทสอังเคหิ สมันนาคโต** พระขีณาสวะเจ้าผู้ประกอบด้วยองค์ ๑๐ ย่อมพ้นจากสัตตาวาส ๙ ความข้อนี้คงเปรียบได้กับการเขียนเลข ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ นั่นเอง ๑ ถึง ๙ เป็นจำนวนที่นับได้ อ่านได้ บวกลบคูณหารกันได้ ส่วน ๑๐ ก็คือเลข ๑ กับ ๐ (ศูนย์) เราจะเอา 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** แต่เมื่อได้รับการฝึกฝนอบรมจนฉลาดให้รู้สรรพเญยยธรรมแล้ว ย่อมกลับคืนสู่สภาพ ๐ (ศูนย์) คือ ว่าง โปร่ง พ้นจากการนับการอ่านแล้วมิได้อยู่ในที่ ๙ แห่ง อันเป็นที่อยู่ของสัตว์ แต่อยู่ในที่หมดสมมติบัญญัติคือ สภาพ ๐ (ศูนย์) หรือกิริยาดังกล่าวนั่นเอง

ความสำคัญของปฐมเทศนา มัชฌิมเทศนาและปัจฉิมเทศนา

พระธรรมเทศนาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใน ๓ กาล มีความสำคัญยิ่ง อันพุทธบริษัทควรสนใจพิจารณาเป็นพิเศษ คือ

ก. ปฐมโพธิกาล ได้ทรงแสดงธรรมแก่พระปัจจวัคคีย์ ที่ป่าอิสิปตนมิคทายวัน เมืองพาราณสี เป็นครั้งแรก เป็นปฐมเทศนา เรียกว่า **ธรรมจักร** เบื้องต้น ทรงยกส่วนสุด ๒ อย่าง อันบรรพชิตไม่ควรเสพขึ้นแสดงว่า **เทวเม ภิกขเว อันตา ปัพพชิเตน น เสวิตัพพา** ภิกษุทั้งหลาย ส่วนที่สุด ๒ อย่างอันบรรพชิตไม่พึงเสพ คือ **กามสุขขัลลิกา** และ **อัตตกิลมถา** อธิบายว่ากามสุขขัลลิกาเป็น

ส่วนแห่งความรัก อัตตกิลมถาเป็นส่วนแห่งความชัง ทั้ง ๒ ส่วนนี้เป็นตัวสมุทัยเมื่อผู้บำเพ็ญตบะธรรมทั้งหลายโดนอยู่ซึ่งส่วนทั้ง ๒ นี้ชื่อว่ายังไม่เข้าทางกลาง เพราะเมื่อบำเพ็ญเพียรพยายามทำสมาธิจิตสงบสบายดีเต็มที่ก็ดีใจ ครั้นเมื่อจิตนึกคิดให้ฟุ้งซ่าน รำคาญก็เสียใจ **ความดีใจ** นั้น คือกามสุขขัลลิกา **ความเสียใจ** นั้น คือ อัตตกิลมถา ความดีใจก็เป็น **ราคะ** ความเสียใจเป็น **โทสะ** ความไม่รู้เท่าราคะ โทสะทั้ง ๒ นี้เป็น**โมหะ**

ฉะนั้น ผู้ที่พยายามประกอบความเพียรในเบื้องแรกก็ต้องกระทบส่วนสุดทั้ง ๒ นั้นแลก่อน ถ้าเมื่อกระทบส่วน ๒ นั้นอยู่ ชื่อว่าผิดอยู่ แต่เป็นธรรมดาแท้ทีเดียวต้องผิดเสียก่อนจึงถูก แม้พระบรมศาสดาแต่ก่อนนั้นพระองค์ก็ผิดมาเต็มที่เหมือนกัน แม้พระอัครสาวกทั้ง ๒ ก็ซ้ำเป็นมิจฉาทิฐิมาแล้วทั้งสิ้น แม้สาวกทั้งหลายเหล่าอื่น ๆ ก็ล้วนแต่ผิดมาแล้วทั้งนั้น ต่อเมื่อพระองค์มาดำเนินทางกลาง ทำจิตอยู่ภายใต้ร่มโพธิพฤกษ์ ได้ญาณที่ ๓ กล่าวคืออาสวักขยญาณในยามใกล้รุ่ง จึงได้ถูกทางกลาง อันแท้จริงทำจิตของพระองค์ให้พ้นจากความผิด กล่าวคือ ส่วนสุดทั้ง ๒ นั้น พ้นจากสมมติโคตร สมมติชาติ สมมติวาส สมมติวงศ์ และสมมติประเพณี ถึงความเป็นอริยโคตร อริยชาติ อริยวาส อริยวงศ์ และอริยประเพณี ส่วนอริยสาวกทั้งหลายนั่นเล่าก็มารู้ตามพระองค์ทำให้ถูกอาสวักขยญาณ พ้นจากความผิดตามพระองค์ไป ส่วนเราผู้ปฏิบัติอยู่ในระยะแรก ๆ ก็ต้องผิดเป็นธรรมดา แต่เมื่อผิดก็ต้องรู้เท่าและทำให้ถูก เมื่อยังมีดีใจเสียใจในการบำเพ็ญบุญกุศลอยู่ก็ตกในโลกธรรม เมื่อตกอยู่ในโลกธรรมจึงเป็นผู้หวั่นไหวไปมา **อุปปนโน โข เม** โลกธรรมจะเกิดที่ไหนเกิดที่เรา โลกธรรมมี ๘ มรรคคือเครื่องแก้ก็มี ๘ มรรค ๘ เป็นเครื่องแก้โลกธรรม ๘

ฉะนั้น พระองค์จึงทรงแสดงมัชฌิมาปฏิปทา แก้ส่วน ๒ เมื่อแก้ส่วน ๒ ได้แล้วก็เข้าสู่อริยมรรคตัดกระแสโลก ทำใจให้เป็น **จาโคปฏินิสสัคโค มุตติ อนาลโย** (สละสลัดตัดขาดวางใจหายห่วง) รวมความว่า เมื่อส่วน ๒ ยังมีอยู่ในใจผู้ใดแล้ว ผู้นั้นก็ยังไม่ถูกทาง เมื่อผู้มีใจพ้นจากส่วนทั้ง ๒ แล้ว ก็ไม่หวั่นไหว หมดธุลี เกษมจากโยคะ จึงว่าเนื้อความแห่งธรรมจักรสำคัญมาก

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

ข. มัชฌิมโพธิกาล ทรงแสดง **โอวาท ปาฏิโมกข์** ในชุมนุมพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ องค์ ณ พระราชอุทยานเวฬุวันกลันทกนิวาปสถาน กรุงราชคฤห์ ในความสำคัญตอนหนึ่งว่า **อธิจิตเต จ อาโยโค เอตๆ พุทธานสาสนๆ** พึงเป็นผู้ทำจิตให้ยิ่ง การที่จะกระทำจิตให้ยิ่งได้ ต้องเป็นผู้สงบระงับ**อิจฉาโลภสมาปันโน สมโณ กึ ภวิสสติ** เมื่อประกอบด้วยความอยากดิ้นรนโลภหลงอยู่แล้ว จักเป็นผู้สงบระงับได้อย่างไร ? ต้องเป็นผู้ปฏิบัติ คือ ปฏิบัติวินัยเป็นเบื้องต้น และเจริญกรรมฐาน ตั้งต้นแต่เดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้มาก เจริญให้มาก

ในการพิจารณามหาสติปัฏฐาน มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นเบื้องแรก พึงพิจารณาส่วนแห่งร่างกายโดยอาการแห่งบริกรรมสวนะ คือ พิจารณาโดยอาการคาดคะเนว่าส่วนนั้นเป็นอย่างนั้นด้วยการมีสติสัมปชัญญะไปเสียก่อน เพราะเมื่อพิจารณาเช่นนี้ ใจไม่ห่างจากกาย ทำให้รวมง่าย เมื่อทำให้มากในบริกรรมสวนะแล้ว จักเกิดขึ้น**ซึ่งอุคคหนิมิตให้ชำนาญในที่นั้นจนให้เป็นปฏิภาคชำนาญในปฏิภาค** โดยยิ่งแล้วจักเป็นวิปัสสนา เจริญวิปัสสนาจนเป็นวิปัสสนาอย่างอุกฤษฎ์ ทำจิตเข้าถึง **ฐีติภูตๆ** ดังกล่าวแล้วในอุบายแห่งวิปัสสนาชื่อว่าปฏิบัติ

เมื่อปฏิบัติแล้ว **โมกขๆ** จึงข้ามพ้นคือ พ้นจากโลกชื่อว่า โลกุตรธรรม เขมๆ จึงเกษมจากโยคะ (เครื่องร้อย) ฉะนั้น เนื้อความในมัชฌิมเทศนาจึงสำคัญ เพราะเล็งถึง วิมุตติธรรมด้วยประการฉะนี้แล ฯ

ค. ปัจฉิมโพธิกาล ทรงแสดงปัจฉิมเทศนาในที่ชุมนุมพระอริยสาวก ณ พระราชอุทยานสาลวันของมัลลกษัตริย์กรุงกุสินารา ในเวลาจวนจะปรินิพพาน ว่า **หันททานิ อามันตยามิ โว ภิกขเว ปฏิเวทยามิ โว ภิกขเว ขยวย ธัมมา สังขารา อัปปมาเทน สัมปาเทถ** เราบอก ท่านทั้งหลายว่า จงเป็นผู้ไม่ประมาท พิจารณาสังขารที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป เมื่อท่านทั้งหลายพิจารณาเช่นนั้นจักเป็น

ผู้แทงตลอด พระองค์ตรัสพระธรรมเทศนาเพียงเท่านี้ ไม่ตรัสอะไรต่อไปอีกเลย จึงเรียกว่า **ปัจฉิมเทศนา**

อธิบายความต่อไปว่า สังขารมันเกิดขึ้นที่ไหน ? อะไรเป็นสังขาร สังขารมันก็เกิดขึ้นที่จิตของเราเองเป็นอาการของจิตให้เกิดขึ้นซึ่งสมมติทั้งหลาย สังขารนี้แล เป็นตัวการสมมติบัญญัติ สิ่งทั้งหลายในโลก ความจริงของในโลกทั้งหลาย หรือธรรมธาตุทั้งหลายเขามีเขาเป็นอยู่อย่างนั้น แผ่นดิน ต้นไม้ ภูเขา ฟ้า แดด เขาไม่ได้ว่าเขาเป็นอะไรเลย ตลอดจนตนตัวมนุษย์ก็เป็นธาตุของโลก เขาไม่ได้ว่าเขาเป็นนั้นเป็นนี้เลย เจ้าสังขารตัวการนี้เข้าไปปรุงแต่งว่าเขาเป็นนั้นเป็นนี้จนหลงกันว่าเป็นจริงถือเอาว่าเป็นเรา เป็นของ ๆ เราเสียสิ้น จึงมีราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้น ทำจิตดั้งเดิมให้หลงตามไป เกิดแก่เจ็บตาย เวียนว่ายไปไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอเนกภพอเนกชาติ เพราะเจ้าสังขารนั้นแลเป็นตัวเหตุ

จึงทรงสอนให้พิจารณาสังขารว่า **สัพเพ สังขารา อนิจจา สัพเพ สังขารา ทุกขา** ให้เป็นปรีชาญาณชัดแจ้ง เกิดจากผลแห่งการเจริญปฏิภาคเป็นส่วนเบื้องต้นจนทำจิตให้เข้าภวังค์ เมื่อกระแสแห่งภวังค์หายไป มีญาณเกิดขึ้นว่า นั้นเป็นอย่างนั้น เป็นสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เกิดขึ้นในจิตจริง ๆ จนชำนาญเห็นจริงแจ้งประจักษ์ก็รู้เท่าสังขารได้ สังขารก็จะมาปรุงแต่งให้จิตกำเริบอีกไม่ได้ ได้ในคาถาว่า **อกุปปั สัพพ ธัมเมสุ เญยยธัมมา ปเวสสันโต** เมื่อสังขารปรุงแต่งจิตไม่ได้แล้ว ก็ไม่กำเริบรู้เท่าธรรมทั้งปวง **สันโต** ก็เป็นผู้สงบระงับถึงซึ่งวิมุตติธรรมด้วยประการฉะนี้ ปัจฉิมเทศนานี้เป็นคำสำคัญแท้ทำให้ผู้พิจารณา รู้แจ้งถึงที่สุด พระองค์จึงได้ปิดพระโอษฐ์แต่เพียงนี้

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

พระอรหันต์ทุกประเภท บรรลุทั้งเจโตวิมุตติ ทั้งปัญญาวิมุตติ

อนาสวำ เจโตวิมุตตึ ปญญาวิมุตตึ ทิฏเฐว ธัมเม สยำ อภิญญา สัจฉิกัตวา อุปสัมปัชช วิหรติ พระบาลีนี้แสดงว่าพระอรหันต์ทั้งหลายไม่ว่าประเภทใดย่อมบรรลุทั้งเจโตวิมุตติทั้งปัญญาวิมุตติ ที่ปราศจากอาสวะในปัจจุบัน หาได้แบ่งแยกไว้ว่า ประเภทนั้นบรรลุแต่เจโตวิมุตติหรือปัญญาวิมุตติไม่ ที่เกจิอาจารย์แต่งอธิบายไว้ว่าเจโตวิมุตติเป็นของพระอรหันต์ผู้ได้สมาธิมาก่อน ส่วนปัญญาวิมุตติเป็นของพระอรหันต์สุขวิปัสสกะ ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ นั้น ย่อมขัดแย้งต่อมรรค

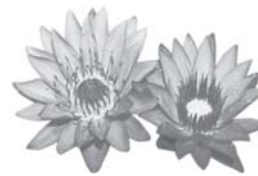
มรรคประกอบด้วยองค์ ๘ มีทั้งสัมมาทิฐิทั้งสัมมาสมาธิ ผู้จะบรรลุวิมุตติธรรมจำต้องบำเพ็ญมรรค ๘ บริบูรณ์ มิฉะนั้นก็บรรลุวิมุตติธรรมไม่ได้ ไตรสิกขาก็มีทั้งสมาธิทั้งปัญญา อันผู้จะได้อาสวักขยญาณจำต้องบำเพ็ญไตรสิกขาให้บริบูรณ์ทั้ง ๓ ส่วน ฉะนั้น จึงว่าพระอรหันต์ทุกประเภทต้องบรรลุทั้งเจโตวิมุตติทั้งปัญญาวิมุตติ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

*****

คติธรรม

๐ ขนุนสุกสล้างแห่ง สาขา
ภายนอกเห็นหนามหนา หนั่นแท้
ภายในย่อมรสา เอมโอช
สาธุชนนั่นแล้ เลิศด้วยดวงใจ

(โคลงโลกนิติ)



หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

(พ.ศ.๒๔๓๑-๒๕๒๖)

หลวงปู่ฝากไว้

บันทึกคติธรรม และธรรมเทศนา ของพระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)
รวบรวมและบันทึกไว้โดยพระโพธินันทมุนี วัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์

*****

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชปุจฉาว่า "หลวงปู่ การละกิเลสนั้นควรละกิเลสอะไรก่อน" ฯ ลฯ

"กิเลสทั้งหมดเกิดรวมอยู่ที่จิต ให้เพ่งมองดูที่จิต อันไหนเกิดก่อนให้ละอันนั้นก่อน"

และ**ทรงมีพระดำรัสคำสุดท้ายว่า** "ขออาราธนาหลวงปู่ดำรงขันธ์อยู่เกินร้อยปี เพื่อเป็นที่เคารพนับถือของปวงชนทั่วไป หลวงปู่ รับได้ไหม"

"อาตมาภาพ รับไม่ได้หรอก แล้วแต่สังขารจะเป็นไปของเขาเอง" ฯลฯ

(เมื่อ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๒๒)

"จิตที่ส่งออกนอก เป็น**สมุทัย** ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็น**ทุกข์** จิตเห็นจิตเป็น**มรรค** ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต เป็น**นิโรธ**"

"ผู้ที่เขาตรัสรู้แล้วเขาไม่พูดว่าเขารู้แล้วซึ่งอะไร เพราะสิ่งนั้นมันอยู่เหนือคำพูดทั้งหมด"

"ภิกษุผู้อยู่ด้วยความประมาท คอยนับจำนวนศีลของตนแต่ในตำรา คือมีความพอใจภูมิใจกับจำนวนศีลที่มีอยู่ในคัมภีร์ ว่าตนนั้นมีศีลถึง ๒๒๗ ส่วนที่ตั้งใจปฏิบัติให้ได้นั้น จะมีสักกี่ข้อ"

"ผู้ปฏิบัติกรรมฐานทำสมาธิภาวนาเห็นนิมิต เห็นนรกสวรรค์ วิมาน เทวดา หรือองค์พระพุทธรูป สิ่งที่เห็นนั้นเขาเห็นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็นนั้นไม่จริง ฯลฯ

"๑๐๐ นิมิต บางอย่างมันก็สนุกดี น่าเพลิดเพลินอยู่หรอก แต่ถ้าติดอยู่แค่นั้น มันก็เสียเวลาเปล่า วิธีละได้ง่าย ๆ ก็คือ อย่าไปดูสิ่งที่ถูกเห็นเหล่านั้น

ให้ดูผู้เห็น แล้วสิ่งที่อยากเห็น ก็จะหายไปเอง" ฯลฯ

"สิ่งที่ปรากฏเห็นทั้งหมด นั้นยังเป็นของภายนอกทั้งสิ้น จะนำเอามาเป็นสาระที่พึ่งอะไรยังไม่ได้หรอก"

"คิดเท่าไหร่ก็ไม่รู้ แต่เมื่อหยุดคิดได้จึงรู้ แต่ต้องอาศัยความคิดนั่นแหละ จึงรู้ ฯลฯ คนสมัยนี้เขาเป็นทุกข์เพราะความคิด"

ทั้งส่งเสริมทั้งทำลาย (โอวาทเตือนพระธรรมทูต เมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๐๗)

"ท่านทั้งหลาย การที่จะออกจาริกไปเพื่อเผยแผ่พระศาสนานั้น เป็นได้ทั้งส่งเสริมและทำลายพระศาสนา ที่ว่าเช่นนี้ เพราะองค์ธรรมทูตนั้นแหละตัวสำคัญ คือ เมื่อไปแล้วประพฤติตัวเหมาะสม มีสมณะสัญญาจริยาวัตรงดงามตามสมณวิสัย ผู้พบเห็นหากยังไม่เลื่อมใสก็จะเกิดความเลื่อมใสขึ้น ส่วนผู้ที่เลื่อมใสแล้ว ก็ยิ่งเพิ่มความเลื่อมใสยิ่งขึ้นเข้าไปอีก ส่วนองค์ที่มีความประพฤติและวางตัวตรงกันข้ามนี้ ย่อมทำลายผู้ที่เลื่อมใสแล้ว ให้ถอยศรัทธาลง สำหรับผู้ที่ยังไม่เลื่อมใส ก็ยิ่งถอยห่างออกไปอีก จึงขอให้ทุกท่าน จงเป็นผู้พร้อมไปด้วยความรู้และความประพฤติไม่ประมาท สอนเขาอย่างไร ตนเองต้องทำอย่างนั้นให้ได้เป็นตัวอย่างด้วย"

"ที่เราสร้างโบสถ์ สร้างศาลาใหญ่โตนี่ ก็เพื่อประโยชน์ส่วนรวม ประโยชน์สำหรับโลก สำหรับวัดวาศาสนาเท่านั้นแหละ ถ้าจะพูดถึงเอาบุญ เราจะมาเอาบุญอะไรอย่างนี้"

"ในทางโลกมีสิ่งที่มี ในทางธรรมมีสิ่งที่ไม่มี"

"ฯลฯ อันโทษทัณฑ์ทางกาย อาจมีคนอื่นช่วยปลดปล่อยได้บ้าง ส่วนโทษทางใจ มีกิเลสตัณหา เป็นเครื่องรัดรึงไว้นั้น ต้องรู้จักปลดปล่อยตนด้วยตนเอง

พระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านพ้นแล้วจากโทษทั้งสองทาง ความทุกข์จึงครอบงำไม่ได้"

"การภาวนาต้องกำหนดดูที่ลมหายใจ **ถ้ามีเวลาสำหรับหายใจ ก็**

ต้องมีเวลาสำหรับภาวนา"

"ไม่มีใครตัดความโกรธได้หรอก มีแต่รู้ทัน เมื่อรู้ทัน มันก็ดับไปเอง"

"ให้ดูจิตที่จิต อย่าส่งจิตออกนอก"

"เขี้ยวหมูตัน เขี้ยวเสือหรือนอแรด มันไม่มีดี ไม่มีวิเศษอะไรหรอก เป็นของสัตว์เดรัจฉานเหมือนกัน"

"เรื่องของพระวินัยนั้น ให้ศึกษาอ่านตำรับตำราให้เข้าใจให้ถูกต้องทุกข้อมูล เพื่อปฏิบัติไม่ให้ผิด ส่วนธรรมะนั้น ถ้าอ่านมาก ก็จะมีวิตกวิจารณ์มาก จึงไม่ต้องอ่านก็ได้ ขอให้ตั้งใจปฏิบัติเอา เพียงอย่างเดียวก็พอ"

"ฯลฯ ตื่นอาจารย์ ฯลฯ การไปหลายสำนัก หลายอาจารย์ การปฏิบัติจะไม่ได้ผล เพราะการเดินหลายสำนักนี้ คล้ายกับการเริ่มต้นปฏิบัติใหม่ไปเรื่อย ไม่ได้หลักธรรมแน่นอน บางทีเกิดความลังเล งวยงง จิตก็ไม่มั่นคง การปฏิบัติก็เสื่อม ไม่เจริญคืบหน้าต่อไป"

"ผู้ใดหลงใหลในตำราและอาจารย์ ผู้นั้นไม่อาจพ้นทุกข์ได้ แต่ผู้ที่จะพ้นทุกข์ได้ ต้องอาศัยตำราและอาจารย์เหมือนกัน"

"ถึงจิตไม่สงบ ก็ไม่ควรให้มันออกไปไกล ใช้สติระลึกไปแต่ในกายนี้ ดูให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภสัญญา หาสาระแก่นสารไม่ได้ เมื่อจิตมองเห็นชัดแล้ว จิตก็จะเกิดความสลด สังเวช เกิดนิพพิทา ความหน่ายคลายกำหนัด ย่อมตัดอุปทานขันธ์ ได้เช่นเดียวกัน"

"หลักธรรมที่แท้จริงนั้นคือ จิต ให้กำหนดดูจิต ให้เข้าใจจิตตัวเอง ให้ลึกซึ้ง เมื่อเข้าใจจิตตัวเองได้ลึกซึ้งแล้ว นั่นแหละ ได้แล้วซึ่งหลักธรรม"

"คำสอนของพระพุทธองค์มีมากมายถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เป็นเพียงอุบาย ให้คนทั้งหลายหันมาดูจิตนั่นเอง เพราะกิเลสมีมากมาย แต่ทางดับทุกข์ได้ มีทางเดียวคือ พระนิพพาน"

"ปัญญาภายนอก คือ ปัญญาสมมติ ไม่ทำจิตให้แจ้ง ฯลฯ ต้องอาศัยปัญญา อริยมรรค จึงจะเข้าถึงพระนิพพานได้

ความรู้ของนักวิทยาศาสตร์ เช่น ไอน์สไตน์ มีความรู้มาก มีความสามารถมาก แยกปรมาณูที่เล็กที่สุด จนเข้าถึงมิติที่สี่แล้ว แต่ไอน์สไตน์ไม่รู้

จักพระนิพพาน จึงเข้าถึงพระนิพพานไม่ได้”

“บุคคลไม่ควรเศร้าโศก อาศัยอาวรณ์ถึงสิ่งนอกกายทั้งหลาย ที่มันผ่านพ้นไปแล้ว มันหมดไปแล้ว เพราะสิ่งเหล่านั้น มันได้ทำหน้าที่ของมันอย่างถูกต้องโดยสมบูรณ์ที่สุดแล้ว”

“สัจธรรมทั้งหมดมีอยู่ประจำโลกอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าตรัสรู้สัจธรรมนั้นแล้ว ก็นำมาสั่งสอนสัตว์โลก เพราะอัธยาศัยของสัตว์ไม่เหมือนกัน หยาบบ้าง ประณีตบ้าง พระองค์จึงเปลืองคำสอนไว้มาก ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ฯลฯ”

“ฯลฯ เมื่อบำเพ็ญสมาธิภาวนาได้ จนจิตเข้าถึงอัปปนาสมาธิ ให้อาศัยพลังอัปปนาสมาธินั่นแหละ มาตรวจสอบจิต แล้วปล่อยวางอารมณ์ทั้งหมด อย่าให้เหลืออยู่”

“ฯลฯ การปล่อยวางอารมณ์นั้น แม้ว่าปล่อยวางได้ชั่วขณะหนึ่ง ไม่นานนั้น ถ้าสังเกตจิตไม่ดีหรือสติไม่สมบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็อาจเป็นไปได้ว่าละจากอารมณ์หยาบไปอยู่กับอารมณ์ละเอียดก็ได้ จึงต้องหยุดความคิดทั้งปวงเสีย แล้วตั้งจิตให้อยู่บนความไม่มีอะไรเลย”

“ถ้าบริโภคผัก จิตใจสงบเย็นดี ก็ดีทีเดียวแหละ ขออนุโมทนาด้วย ส่วนท่านที่ยังฉันมังสะอยู่ หากมังสะเหล่านั้น เป็นของบริสุทธิ์ โดยส่วนสาม คือไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่สงสัยว่าเขาฆ่าเพื่อเจาะจงให้เรา และได้มาด้วยความบริสุทธิ์ ก็ไม่ผิดธรรมวินัย ฯลฯ ที่ว่าจิตสงบเยือกเย็นดีนั้น ก็เป็นผลเกิดจากพลังของการตั้งใจปฏิบัติให้ถูกต้องตามพระธรรมวินัย ไม่เกี่ยวกับอาหารใหม่อาหารเก่า ที่อยู่ในท้องเลย”

“อย่าให้จิตแล่นไปสู่อารมณ์ภายนอก ถ้าเผลอ เมื่อรู้ตัว ให้รีบดึงกลับมา อย่าปล่อยให้มันรู้อารมณ์ดี หรือชั่ว สุขหรือทุกข์ ไม่คล้อยตามและไม่หักหาญ”

“ฯลฯ ที่ใจไม่สงบก็ให้รู้ว่ามันไม่สงบ เพราะอยากสงบ มันจึงไม่สงบ ให้พยายามภาวนาไปเรื่อย ๆ ไปเถอะ สักวันหนึ่ง ก็จะได้สงบตามต้องการ”

“ฯลฯ บอกให้หยุดคิด หยุดนึก **กลับไปคิดที่จะหยุดคิด**เสียอีกเล่า

แล้วอาการหยุด จะอุบัติขึ้นได้อย่างไร เลิกล้มความคิดที่จะหยุดคิดเสียก็สิ้นเรื่อง”

“การศึกษาธรรม ด้วยการอ่านการฟัง สิ่งที่ได้คือ สัญญาความจำ แต่การศึกษาด้วยการลงมือปฏิบัติ ผลของการปฏิบัติได้ คือ ภูมิธรรม”

“ฯลฯ ทุกสิ่งทุกอย่างออกจากจิต อยากรู้อะไรค้นได้ที่จิต”

“สิ่งใดที่สามารถรู้ได้ สิ่งนั้นเป็นของโลก สิ่งใดไม่มีอะไรจะรู้ได้ สิ่งนั้นคือธรรม โลกมีของคู่อยู่เป็นนิจ แต่ธรรมเป็นของสิ่งเดียวรวด”

“ฯลฯ นิพพาน คือการไม่มีอะไรจะถึง และไม่มีอะไรจะไม่ถึง”

“การปฏิบัติทั้งหลาย ก็เพื่อเมื่อถึงการที่จะตาย ให้ทำจิตให้เป็นหนึ่ง แล้วหยุดเพ่ง ปล่อยวางทั้งหมด”

“มัวสนใจอะไรกับแสงเสียงอึกทึก ธรรมดาแสงย่อมสว่าง ธรรมดาเสียงย่อมดัง หน้าที่ของมัน เป็นเช่นนั้นเอง ไม่ใส่ใจฟังเสียก็หมดเรื่อง ฯลฯ”

“เทวดาจะมาชุมนุมกันกี่ล้านโกฏิ ก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะหนึ่งปรมาณูเทวดาอยู่ได้ถึงแปดองค์”

“ฯลฯ ไก่กับไข่ ก็เกิดพร้อมกันนั่นแหละ ฯลฯ”

“ฯลฯ การปฏิบัติ ไม่ใช่ให้เห็นสวรรค์วิมาน หรือแม้แต่พระนิพพาน เพราะพระนิพพานมันเป็นของว่าง ไม่มีตัวตน หาที่ตั้งไม่มี หาที่เปรียบไม่ได้ ปฏิบัติไปจึงจะรู้เอง”

“ฯลฯ พูดถึงความสุขในสมาธิ มันก็สุขจริงๆ จะเอาอะไรมาเปรียบไม่ได้ แต่ถ้าคิดอยู่เท่านั้น มันก็ได้แค่นั้นแหละ ไม่เกิดปัญญา ตัดภพชาติ ตัณหาอุปาทาน ให้ละสุขนั้นเสียก่อน แล้วพิจารณาขันธ์ห้า ให้แจ่มแจ้งต่อไป”

“จิตปุถุชนเดาเรื่องมรรคผลนิพพาน ก็ไม่ต่างอะไรกับปลา” (ปลาถามเต่าว่า เอ..บนบกลึกไหม? มีคลื่นมากไหม?)

“พระบางองค์ มัวแต่ตั้งใจรักษาศีล ๒๒๗ จนลืมรักษาศีล ๕”

“เรื่องพิธีกรรม หรือบุญกิริยาวัตถุต่างๆ ทั้งหลาย ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ยังให้เกิดกุศลได้อยู่ แต่นักปฏิบัติอาจถือได้ว่า เป็นไปเพื่อกุศลเพียงนิดหน่อยเท่านั้นเอง”

“ฯลฯ สังขารร่างกาย เมื่ออาศัยมันไม่ได้ ก็ปล่อยทิ้งไปเลย เท่านั้นแหละ”

“เวทนากับร่างกายนั้น มีอยู่ตามธรรมชาติของมัน แต่ไม่เสวยเวทนานั้นเลย”

“มีเวลาเมื่อไหร่ ให้ปฏิบัติเมื่อนั้น **การฝึกจิต พิจารณาจิต เป็นวิธีลัดที่สุด**”

“ฯลฯ อันที่จริง พระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านไม่ได้รู้อะไรมากมายเลย เพียงแต่เจริญจิตให้รู้ขันธ์ห้าแทงตลอด ในปฏิจจสมุปบาท **หยุดการปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาจิต มันก็จบแค่นั้น** เหลือแต่บริสุทธิ์ สะอาด สว่าง ว่าง มหาสุญญตา ว่างมหาศาล ฯลฯ ไม่มีอะไรเสีย ไม่ยึดถืออะไรสักอย่าง”

ฯลฯ ภาวะอันนั้น จะเรียกว่า มหาสุญญตาหรือ จักรวาลเดิม หรือเรียกว่าพระนิพพาน อย่างใดอย่างหนึ่ง เราปฏิบัติมาก็เพื่อเข้าถึงภาวะอันนั้นเอง

“วจีสังขารคือวาจาของหลวงปู่ ก็สิ้นสุดลงเพียงแค่นี้” (หลวงปู่ปล่อยวางสังขาร เมื่อ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๒๖ เวลา ๐๔.๑๓ น. อายุ ๙๖ ปี)

*****

คติธรรม

๐ ร่างกายมนุษย์นี้ไป เป็นการ
กล่าวคำเป็นแก่นสาร เลิศแล้ว
เลื่องฤๅชื่อเชิดนาน ดีชั่ว
โอ้ร่างตายแล้วแคล้ว คลาดสิ้นเสร็จศูนย์

(โคลงโลกนิติ)

วิธีเจริญจิตภาวนา
(หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

*****

วิธีเจริญจิตภาวนาตามแนวการสอนของ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

๑. เริ่มต้นอิริยาบทที่สบาย ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ตามสะดวก ทำความรู้ตัวเต็มที่ และรู้อยู่กับที่ โดยไม่ต้องรู้อะไร คือรู้ตัวอย่างเดียว

รักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อย ๆ ให้ **"รู้อยู่เฉย ๆ"** ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ อย่าบังคับ อย่าพยายาม อย่าปล่อยล่องลอยตามยถากรรม

เมื่อรักษาได้สักครู่ จิตจะคิดแส่ไปในอารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน เป็นธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่ ต่อเมื่อจิตแล่นไปในอารมณ์นั้น ๆ จนอิ่มแล้วก็จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง เมื่อรู้สึกตัวแล้ว ให้พิจารณาเปรียบเทียบภาวะของตนเองระหว่างที่มีความรู้อยู่กับที่ และระหว่างที่จิตคิดไปในอารมณ์ ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นอุบายสอนจิตให้จดจำ

จากนั้นค่อยรักษาจิตให้อยู่ในสภาวะรู้อยู่กับที่ต่อไป ครั้นพลั้งเผลอรักษาไม่ดีพอ จิตก็จะแล่นไปเสวยอารมณ์ข้างนอกอีก จนอิ่มแล้วก็จะกลับรู้ตัว รู้ตัวแล้วก็พิจารณาและรักษาจิตต่อไป

ด้วยอุบายอย่างนี้ไม่นานนักก็จะสามารถควบคุมจิตได้และบรรลุสมาธิในที่สุด และจะเป็นผู้ฉลาดใน **"พฤติแห่งจิต"** โดยไม่ต้องไปปรึกษาหารือใคร

ข้อห้าม ในเวลาที่จิตฟุ้งเต็มที่ อย่าทำเพราะไม่มีประโยชน์ และยังทำให้บั่นทอนพลังความเพียร ไม่มีกำลังใจ ในการเจริญจิตครั้งต่อไป

ในกรณีที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ ให้ลองนึกคำว่า "พุทโธ" หรือคำอะไรก็ได้ที่ไม่เป็นเหตุเย้ายวน หรือเป็นเหตุขัดเคืองใจ นึกไปเรื่อย ๆ แล้วสังเกตดูว่า **คำที่นึกนั้นชัดที่สุดที่ตรงไหน ที่ตรงนั้นหละคือฐานแห่งจิต**

พึงสังเกตว่า **ฐานนี้ไม่อยู่คงที่ตลอดกาล** บางวันอยู่ที่หนึ่งบางวัน

อยู่อีกที่หนึ่ง

ฐานแห่งจิตที่คำนึงพุทโธปรากฏชัดที่สุดนี้ ย่อมไม่อยู่ภายนอกกายแน่นอน ต้องอยู่ภายในกายแน่ แต่เมื่อพิจารณาดูให้ดีแล้ว จะเห็นว่าฐานนี้จะว่าอยู่ที่ส่วนไหนของร่างกายก็ไม่ถูก ดังนั้น จะว่าอยู่ภายนอกก็ไม่ใช่ จะว่าอยู่ภายในก็ไม่เชิง เมื่อเป็นเช่นนี้ แสดงว่าได้กำหนดถูกฐานแห่งจิตแล้ว

เมื่อกำหนดถูก และพุทโธปรากฏในมโนนึกชัดเจนดี ก็ให้กำหนดนึกไปเรื่อย อย่าให้ขาดสายได้ ถ้าขาดสายเมื่อใดจิตก็จะแล่นสู่อารมณ์ทันที

เมื่อเสวยอารมณ์อิ่มแล้ว จึงจะรู้สึกตัวเองก็ค่อย ๆ นึกพุทโธต่อไปด้วยอุบายวิธีในทำนองเดียวกับที่กล่าวไว้เบื้องต้นในที่สุดก็จะค่อย ๆ ควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจได้เอง

ข้อควรจำ : ในการกำหนดจิตนั้น ต้องมีเจตจำนงแน่วแน่ ในอันที่จะเจริญจิตให้อยู่ในสภาวะที่ต้องการ

เจตจำนงนี้คือตัว **“ศีล”**

การบริกรรม “พุทโธ” เปล่า ๆ โดยไร้เจตจำนงไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย กลับเป็นเครื่องบั่นทอนความเพียร ทำลายกำลังใจในการเจริญจิตในคราวต่อ ๆ ไป

แต่ถ้าเจตจำนงมั่นคง การเจริญจิตจะปรากฏผลทุกครั้งไม่มากก็น้อยอย่างแน่นอน

ดังนั้น ในการนึก พุทโธ การเพ่งเล็งสอดส่องถึงความชัดเจนและความไม่ขาดสายของพุทโธ จะต้องเป็นไปด้วยความไม่ลดละ

เจตจำนงที่มีอยู่อย่างไม่ลดละนี้ หลวงปู่เคยเปรียบไว้ว่ามีลักษณะการประหนึ่งบุรุษหนึ่งจดจ้องสายตาอยู่ที่คมดาบที่ข้าศึกเงื้อขึ้นสุดแขนพร้อมที่จะฟันลงมา บุรุษผู้นั้นจดจ้องคอยทีอยู่ว่า ถ้าคมดาบนั้นฟาดฟันลงมา ตนจะหลบหนีประการใดจึงจะพ้นอันตราย

เจตจำนงต้องแน่วแน่เห็นปานนี้ จึงจะยังสมาธิให้บังเกิดได้ ไม่เช่นนั้นอย่าทำให้เสียเวลา และบั่นทอนความศรัทธาตนเองเลย

เมื่อจิตค่อย ๆ หยั่งลงสู่ความสงบทีละน้อย ๆ อาการที่จิตแล่นไปสู่

อารมณ์ภายนอก ก็ค่อย ๆ ลดความรุนแรงลง ถึงไปก็ไปประเดี๋ยวประด๋าว ก็รู้สึกตัวได้เร็ว ถึงตอนนี้คำบริกรรมพุทโธก็จะขาดไปเอง เพราะคำบริกรรมนั้นเป็นอารมณ์หยาบ เมื่อจิตล่วงพ้นอารมณ์หยาบและคำบริกรรมขาดไปแล้ว ไม่ต้องย้อนถอยมาบริกรรมอีก เพียงรักษาจิตไว้ในฐานที่กำหนดเดิมไปเรื่อย ๆ และสังเกตดูความรู้สึกและ **"พฤติแห่งจิต"** ที่ฐานนั้น ๆ

บริกรรมเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง สังเกตดูว่า ใครเป็นผู้บริกรรมพุทโธ

๒. ดูจิตเมื่ออารมณ์สงบแล้ว ให้สติจดจ่ออยู่ที่ฐานเดิมเช่นนั้น เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ก็ให้ละอารมณ์นั้นทิ้งไป มาดูที่จิตต่อไปอีก ไม่ต้องกังวลใจ พยายามประคับประคองรักษาให้จิตอยู่ในฐานที่ตั้งเสมอ ๆ สติคอยกำหนดควบคุมอยู่อย่างเงียบ ๆ (รู้อยู่) ไม่ต้องวิจารณ์กิริยาจิตใด ๆ ที่เกิดขึ้น เพียงกำหนดรู้แล้วละไปเท่านั้น เป็นไปเช่นนี้เรื่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ เข้าใจกิริยาหรือพฤติแห่งจิตได้เอง (จิตปรุงกิเลส หรือกิเลสปรุงจิต)

ทำความเข้าใจในอารมณ์ความนึกคิด สังเกตอารมณ์ทั้งสาม คือ ราคะ โทสะ โมหะ

๓. อย่าส่งจิตออกนอก กำหนดรู้อยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น อย่าให้ซัดส่ายไปในอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตเผลอคิดไปก็ให้ตั้งสติระลึกถึงฐานกำหนดเดิม รักษาสัมปชัญญะให้สมบูรณ์อยู่เสมอ (รูปนิมิตให้ยกไว้ ส่วนนามนิมิตทั้งหลายอย่าได้ใส่ใจกับมัน)

ระวังจิตไม่ให้คิดเรื่องภายนอก สังเกตการหวั่นไหวของจิตตามอารมณ์ที่รับมาทางอายตนะ ๖

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

คิดเท่าไหร่ก็ไม่รู้ ต่อเมื่อหยุดคิดจึงรู้ แต่ต้องอาศัยการคิด

๕. แยกรูปถอด ด้วยวิชชา มรรคจิต เมื่อสามารถเข้าใจได้ว่า **จิต** กับ **กาย** อยู่คนละส่วนได้แล้ว ให้ดูที่จิตต่อไปว่า ยังมีอะไรหลงเหลืออยู่ที่ฐานกำหนด (จิต) อีกหรือไม่ พยายามให้สติสังเกตดูที่ **จิต** ทำความสงบอยู่ในจิตไปเรื่อย ๆ จนสามารถเข้าใจ **พฤติของจิต** ได้อย่างละเอียดลออตามขั้นตอน เข้าใจในความเป็นเหตุเป็นผลกันว่า เกิดจากความคิดมันออกไป จากจิตนี้เอง ไปหาปรุงหาแต่ง หาก่อ หาเกิด ไม่มีที่สิ้นสุด มันเป็นมายาหลอกลวงให้คนหลง แล้วจิตก็จะเพิกถอนสิ่งที่มีอยู่ในจิตไปเรื่อย ๆ จนหมด หมายถึงเจริญจิตจนสามารถเพิกรูปปรมาณูวิญญาณที่เล็กที่สุดภายในจิตได้

คำว่า **แยกรูปถอด** นั้น หมายความถึงแยกรูปวิญญาณ นั่นเอง

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

๗. ใช้หนี้ ก็หมด พ้นเหตุเกิด เมื่อเพิกรูปปรมาณูที่เล็กที่สุดเสียได้ กรรมชั่วที่ประทับ บรรจุ บันทึก ถ่ายภาพติดอยู่กับรูปปรมาณูนั้น ก็หมดโอกาสที่จะให้ผลต่อไปในเบื้องหน้า การเพิ่มหนี้ก็เป็นอันสะดุดหยุดลง เหตุปัจจัยภายนอกภายในที่มากระทบ ก็เป็นสักแต่ว่ามากระทบ ไม่มีผลสืบเนื่องต่อไป **หนี้กรรมชั่วที่ได้ทำไว้ตั้งแต่ชาติแรก ก็เป็นอันได้รับการชดใช้หมดสิ้น หมดเรื่องหมดราวหมดพันธะผูกพันที่ต้องเกิดมาใช้หนี้กรรมกันอีก เพราะกรรมชั่วอันเป็นเหตุให้ต้องเกิดอีกไม่อาจให้ผลต่อไปได้ เรียกว่า “พ้นเหตุเกิด”**

๘. ผู้ที่ตรัสรู้แล้ว เขาไม่พูดหรอกว่า เขารู้อะไร เมื่อธรรมทั้งหลายได้ถูกถ่ายทอดไปแล้ว สิ่งที่เรียกว่า **ธรรม** จะเป็นธรรมไปได้อย่างไร สิ่งที่ว่าไม่มีธรรม นั่นแหละมันเป็นธรรมของมันในตัว **(ผู้รู้น่ะจริง แต่สิ่งที่รู้ทั้งหลายนั้นไม่จริง)**

เมื่อจิตว่างจาก **“พฤติ”** ต่าง ๆ แล้ว จิตก็จะถึงความว่างที่แท้จริง ไม่มีอะไรให้สังเกตได้อีกต่อไป จึงทราบได้ว่าแท้ที่จริงแล้ว **จิตนั้นไม่มีรูปร่าง**

มันรวมอยู่กับความว่าง ในความว่างนั้น ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ ซาบซึมอยู่ในสิ่งทุก 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 จำกัดในความหมายของธรรม เพื่อไม่ให้เฝือหรือฟุ่มเฟือยมากนัก เพราะจะทำให้สับสน เมื่อผู้ใดเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เขาย่อมเข้าใจได้เอง กิริยาอาการของจิตที่เกิดขึ้นนั้นมีมากมายหลายอย่าง ยากที่จะอธิบายให้ได้หมด ด้วยเหตุนั้นหลวงปู่ท่านจึงใช้คำว่า **"พฤติของจิต"** แทนกิริยาทั้งหลายเหล่านั้น

คำว่า **"ดูจิต อย่าส่งจิตออกนอก ทำญาณให้เห็นจิต"** เหล่านี้ย่อมมีความหมายครอบคลุมไปทั้งหมดตลอดองค์ภาวนา แต่เพื่ออธิบายให้เป็นขั้นตอน จึงจัดเรียงให้ดูง่ายเท่านั้น หาได้จัดเรียงไปตามลำดับกระแสการเจริญจิตแต่อย่างใดไม่

ท่านผู้มีจิตศรัทธาในทางปฏิบัติเมื่อเจริญจิตภาวนาตามคำสอนแล้วตามธรรมดาการปฏิบัติในแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจะค่อย ๆ มีความรู้ความเข้าใจได้ด้วยตนเองเป็นลำดับ ๆ ไป เพราะมีการใส่ใจสังเกตและกำหนดรู้ **"พฤติของจิต"** อยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าหากเกิดปัญหาในระหว่างการปฏิบัติ ควรรีบเข้าหาครูบาอาจารย์ฝ่ายวิปัสสนาธุระโดยเร็ว หากประมาทแล้วอาจผิดพลาดเป็นปัญหาตามมาภายหลัง เพราะคำว่า **"มรรคปฏิปทา"** นั้น จะต้องอยู่ใน **"มรรคจิต"** เท่านั้น มิใช่มรรคภายนอกต่าง ๆ นานาเลย

การเจริญจิตเข้าสู่ที่สุดแห่งทุกข์นั้น จะต้องถึงพร้อมด้วยวิสุทธิศีล วิสุทธิธรรม พร้อมทั้ง ๓ ทวาร คือ กาย วาจา ใจ จึงจะยังกิจให้ลุล่วงถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้

*****

อเหตุกจิต ๓ ประการ

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

๑. ปัญจทวารวัชนจิต คือ กิริยาที่แฝงอยู่ตามอายตนะ หรือทวารทั้ง ๕ มีดังนี้

ตา ไปกระทบกับรูป เกิด **จักษุวิญญาณ** คือการเห็น จะห้ามไม่ให้ตาเห็นรูปไม่ได้

หู ไปกระทบเสียง เกิด **โสตวิญญาณ** คือการได้ยิน จะห้ามไม่ให้หูได้ยินเสียงไม่ได้

ลิ้น ไปกระทบกับรส เกิด **ชิวหาวิญญาณ** คือการได้รส จะห้ามไม่ให้ลิ้นรับรู้รสไม่ได้

จมูก ไปกระทบกับกลิ่น เกิด **ฆานะวิญญาณ** คือการได้กลิ่น จะห้ามไม่ให้จมูกรับกลิ่นไม่ได้

กาย ไปกระทบกับโผฏฐัพพะ เกิด **กายวิญญาณ** คือการสัมผัส จะห้ามไม่ให้กายรับสัมผัสไม่ได้

วิญญาณทั้ง ๕ อย่างนี้ เป็นกิริยาที่แฝงอยู่ในกายตามทวาร ทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบ เป็นสภาวะแห่งธรรมชาติของมันเป็นเช่นนั้น

ก็แต่ว่าเมื่อจิตอาศัยทวารทั้ง ๕ เพื่อเชื่อมต่อรับรู้เหตุการณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบแล้วส่งไปยังสำนักงานจิตกลางเพื่อรับรู้ เราจะห้ามมิให้เกิดมีเป็น เช่นนั้น ย่อมกระทำไม่ได้

การป้องกันทุกข์ที่จะเกิดจากทวารทั้ง ๕ นั้น เราจะต้องสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๕ ไม่เพลิดเพลินในอายตนะเหล่านั้น หากจำเป็นต้องอาศัย

อายตนะทั้ง ๕ นั้นประกอบการงานทางกาย ก็ควรจะกำหนดจิตให้ตั้งอยู่ในจิต เช่น เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ไม่คิดปรุง ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่คิดปรุงดังนี้ เป็นต้น (ไม่คิดปรุง หมายความว่า ไม่ให้จิตเอนเอียงไปในความเห็นดีชั่ว)

๒. มโนทวารวัชนจิต คือ กิริยาจิตที่แฝงอยู่ที่มโนทวาร มีหน้าที่ผลิตความคิดนึกต่าง ๆ นานา คอยรับเหตุการณ์ภายในภายนอกมากระทบจะดีหรือชั่วก็สะสมเอาไว้ จะห้ามจิตไม่ให้คิดในทุก ๆ กรณี ย่อมไม่ได้

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

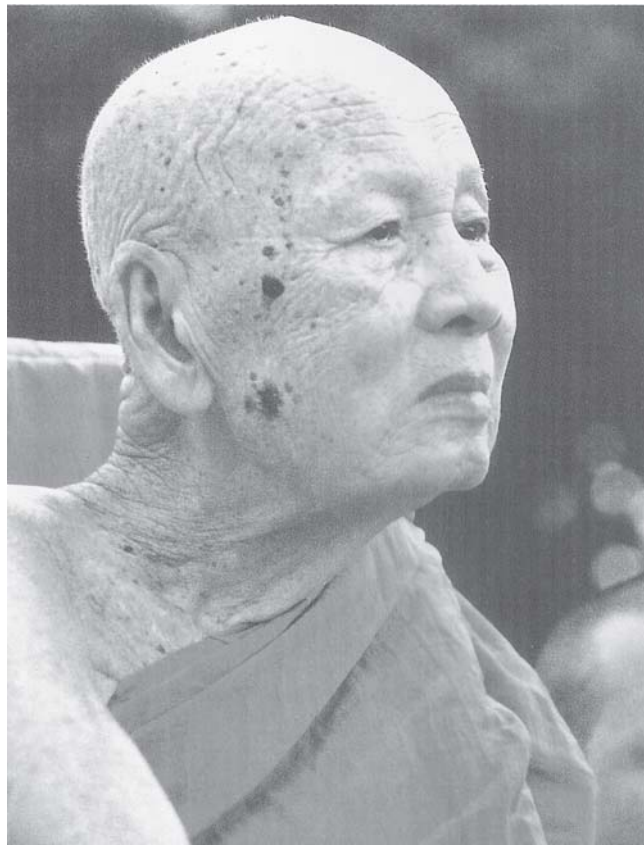
๓. หสิตุปบาท คือ กิริยาที่จิตยิ้มเอง โดยปราศจากเจตนาที่จะยิ้ม หมายความว่าไม่อยากยิ้มมันก็ยิ้มของมันเอง กิริยาจิตอันนี้ มีเฉพาะเหล่าพระอริยเจ้าเท่านั้น ในสามัญชนไม่มี

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 เป็นกิริยาจิตที่ยิ้มเองโดยปราศจากเจตนาที่จะยิ้ม เกิดในจิตของเหล่าพระอริยเจ้าเท่านั้น ในสามัญชนไม่มี เพราะกิริยาจิตนี้เป็นผลของการเจริญจิตจนอยู่เหนือมายาสังขารได้แล้ว จิตไม่ต้องติดข้องในโลกมายา เพราะความรู้เท่าทันเหตุปัจจัยแห่งการปรุงแต่งได้แล้ว เป็นอิสระด้วยตัวมันเอง

*****



หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

(พ.ศ.๒๔๔๕-๒๕๒๗)

จากหนังสือบันทึกธรรมภาษิต

ของ

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์

ยติคณิสสร บวรสังฆารามอรัณยวาสี (เทสก์ เทสรังสี)

(ละสังขารเมื่อ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๒๗)

(๑) ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ถ้ายังปฏิบัติไม่ถึงจิตใจ ยังได้ชื่อว่าปฏิบัติไม่ถึงหลักธรรมของจริง เพราะธรรมทั้งหลายเกิดจากจิตจากใจอย่างเดียว

(๒) ความคิดนึกปรุงแต่ง สัญญาอารมณ์ทั้งปวง หรือสรรพกิเลสทั้งปวงเกิดจากจิตนี้ทั้งนั้นเมื่อไม่มีสติควบคุมจิต แต่ตรงกันข้ามเมื่อมีสติควบคุมแล้ว ย่อมให้เกิดปัญญา

(๓) ผู้ไม่รู้เท่าเข้าใจที่ตั้งที่เกิดของขันธ์ห้า ขันธ์สี่ ขันธ์หนึ่ง ขันธ์ทั้งสามย่อมถูกกิเลสกลืนกินหรือครอบงำได้ นักปราชญ์ย่อมรู้เท่าเข้าใจที่ตั้งที่เกิดของขันธ์ห้า ขันธ์สี่ ขันธ์หนึ่ง แล้วท่านย่อมพ้นจากการครอบงำของมันได้

ขันธ์ห้า ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ขันธ์สี่ ได้แก อรูปฌาน

ขันธ์หนึ่ง ได้แก่ สัญญาเวทยิตนิโรธ

(๔) กายคตาสติ ย่อมเป็นที่ตั้งของกัมมัฏฐานทั้งปวง กายอันนี้ถึงมันจะมีหรือไม่มี มันก็ถืออยู่ดี ๆ นี้แหละ ยิ่งปฏิสนธิ ก็ยิ่งถือใหญ่ เจริญสมถะและวิปัสสนา ถ้าทิ้งกายเสียแล้ว จะไม่มีหลักเห็นชัดแจ้งในกัมมัฏฐานทั้งปวง

(๕) ผู้ใดไม่เห็นทุกข์ ผู้นั้นคือผู้ไม่เห็นธรรม ผู้ได้รับทุกข์ จนเหลือที่จะอดกลั้นแล้ว เมื่อหวนกลับเข้ามาถึงตัวนั่นแลจึงจะรู้จักว่าทุกข์นั้นแลคือ ธรรม ผู้เกลียดทุกข์เป็นผู้แพ้ ผู้พิจารณาทุกข์ คือ ผู้เจริญในทางธรรม

(๖) เมื่อสติตามกำหนดจิตแล้ว จิตจะไม่สับส่ายไปมา กิเลสทั้งหมดจะระงับได้ด้วย สติ ตัวเดียวเท่านี้

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

(๘) ธาตุรู้เป็นผู้อยู่กลาง ๆ ไม่มีอาการใด ๆ ทั้งหมด ฉะนั้นธาตุรู้จึงไม่มีความรู้สึกดีชั่วอะไร ธาตุรู้นี้ต้องมีสัญญา สังขาร อุปาทาน เข้าไปสัมปยุตจึงจะเกิดอาการต่าง ๆ ขึ้นมาได้ เช่น สังขารปรุงแต่งดีชั่วหยาบละเอียดต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นมา เมื่อสังขารปรุงแต่งแล้ว ปัญญาเข้าไปตรึกตรองในสิ่งนั้น ๆ จึงถอดเอาความดี ความชั่วออกมาตั้งไว้ให้ปรากฏเห็นชัดว่าอันนี้ดีอันนี้ชั่ว

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

ตัวอย่างเช่น ภวังคุปัจเฉทะนั้น จิตจะรวมเป็นหนึ่งตัดอารมณ์ภายนอกทั้งปวงหมด แล้วก็ตั้งอยู่เป็นหนึ่งในที่เดียว จะไม่มีอารมณ์ใด ๆ ทั้งหมด นอกจากอารมณ์ของภวังค์ อารมณ์ของภวังค์นี้ คล้าย ๆ กับไปอยู่ในที่แจ้งแห่งหนึ่ง มีความรู้สึกแต่ในที่แจ้งนั้นจะเกิดนิมิตมีอาการต่าง ๆ เช่น เห็นรูปก็จะเพลินในรูปนั้น เห็นแสงสว่าง ก็จะเพลินในแสงสว่างนั้น เมื่อจิตถอนจากภวังคุปัจเฉทะแล้ว จะไม่รู้เรื่องอะไรทั้งหมด หรือรู้ก็เป็นลาง 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 ผู้แพ้อยู่ร่ำไป

(๑๔) หากความเข้าใจของหมู่ชนใด คณะใดก็ตาม หรือในโลกนี้ทั้งหมดเห็นว่า ผู้จะเอาชนะโลกนี้ได้ต้องชนะตนเองเสียก่อนด้วยสันติวิธีเขาหาว่า นั่นเป็นความโง่ที่สุดของโลกนิยมหรือผู้มีแสนยานุภาพอันเกรียงไกร อย่างนี้แล้ว สัจธรรมก็ควรเก็บไว้ในตู้ล็อคกุญแจเสียดีกว่า

(๑๕) เกิดเป็นคน เหมือนกับเกิดมาอยู่ในทางสี่แพร่ง จะทำดีและทำชั่วไปสวรรค์หรือตกนรก ก็คนเรานี้ทำทั้งนั้น ไปเป็นมนุษย์ และเปรตก็คนเรานี้ทำเอาทั้งนั้น มนุษย์คนเรานี้จะดีก็แสนดีที่สุด จะชั่วก็แสนชั่วที่สุดฉะนั้นจงเลือกเอาแต่สิ่งที่ดีที่สุด เพราะยากที่จะได้เกิดมาเป็นคนเช่นนี้

(๑๖) เราทำภาวนารู้จักว่าจิตคืออะไร ใจคืออะไร เท่านี้ก็นับว่าดีที่สุดกว่าคนที่ไม่ได้ภาวนาเสียเลย หรือภาวนาแล้วแต่ไม่ได้เห็นจิตคืออะไร ใจคืออะไร ฉะนั้น จึงควรภูมิใจที่ตนภาวนาเห็นนั้น และควรรักษาภาวนานั้นให้มั่งคงต่อไป

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

(๑๘) ในกระบวนศีลทั้งหลาย มีศีล ๘ เป็นต้น ผู้ไม่สามารถจะรักษาศีลให้ครบถ้วนได้ จะรักษาเอาข้อเดียว ข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ แต่ต้องรักษาให้จริง ๆ ทำความพอใจเลื่อมใสในศีลของตนอย่างยิ่ง ถึงแม้จะไม่ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ ก็ยังพอให้สำเร็จประโยชน์ได้ ดีกว่าส่วนมากผู้ไปสมาทานศีลในวันพระ ทุกวันพระ แต่รักษาข้อเดียวก็ไม่ได้ เมื่อรักษาข้อหนึ่งได้แล้ว ข้ออื่น ๆ ก็จงทำเช่นเดียวกัน ศีล ๕ จึงจะครบบริบูรณ์

(๑๙) พระพุทธศาสนานี้ สอนถึงแก่นแท้ ถึงของจริงตามความเป็นจริง จึงเป็นคำสอนที่ถูกต้อง ตามหลักของความเป็นจริง

(๒๐) พระพุทธศาสนาสอน มีความมุ่งหมายตรงนี้คือ อบรมใจให้

เข้าถึงความสงบเป็นหนึ่ง เหตุนั้นพระพุทธศาสนาจึงเป็นเครื่องช่วยชีวิตหรือชุบชีวิตของคนเราให้มีคุณค่า ให้ได้รับความสุขสงบที่แท้จริง

(๒๑) ผู้จะรักษาศีลให้ครบสมบูรณ์บริบูรณ์ได้ ต้องเป็นผู้มีปัญญาเสียก่อน ปัญญาที่ว่านี้คือ ปัญญาพื้นฐานนี้แหละ คือเชื่อว่าเรา ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ด้วยตนเองแล้ว จึงจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์สมบูรณ์เมื่อรักษาศีลให้บริสุทธิ์สมบูรณ์ไม่ขาดไม่วิ่นแล้ว จิตใจก็สงบเยือกเย็นเป็นเอกัคคตา มีอารมณ์เป็นหนึ่ง เรียกว่า สมาธิ เมื่ออบรมสมาธินี้ให้แก่กล้าแล้ว จึงจะเกิดปัญญาวิปัสสนาพิจารณารูปนามเห็นเป็นพระไตรลักษณ์ แจ่มแจ้งได้ **ผู้ไม่มีศีลเป็นพื้นฐานสมาธิจะไม่เกิดหรือตั้งอยู่ไม่ได้** สมาธิมีแล้ว ปัญญาวิปัสสนาจึงจะเกิด ผู้ไม่มีสมาธิเป็นพื้นฐานจะปรารถนาวิปัสสนา ก็เหมือกับดักไซบนอากาศ ฉะนั้น

(๒๒) ปริยัติ เป็นหลักสำคัญเบื้องต้น จะได้จดจำเอาไปฝึกฝนอบรมให้ถูกทางปฏิบัติ คือ เรากระทำตาม ทำถูกต้องแล้วบรรลุผลเป็นปฏิเวธ คือความปลอดโปร่งเบิกบาน รู้ขึ้นได้ด้วยตนเอง เรียกว่า พุทโธ

(๒๓) บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่เบื่อในการทำทาน คนพาลเท่านั้นเห็นว่าทานไม่มีผล

(๒๔) ทาน มิใช่ของแลกเปลี่ยนซื้อขายตามธรรมดา ทานอาจให้ผลอานิสงส์มากหรือน้อยกว่าที่เราให้ไปนั้นก็ได้ เพราะผลอานิสงส์ของทานย่อมเกิดจากเจตนา ถ้าเจตนาแรงกล้า อานิสงส์ก็มาก ถ้าเจตนามีน้อย อานิสงส์ก็น้อย

(๒๕) ศีล คือ ความตั้งจิตเจตนางดเว้นจากความผิดในข้อนั้น ๆ จะศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ก็ตาม เรียกว่า ศีล ศีลมิใช่เป็นของเอามารักษาไว้เป็นข้อ ๆ หรือเป็นตัว ๆ เหมือนกับรักษา สุนัข หรือแมว ฉะนั้น ศีลขาดแล้วต่อได้ (สมาทาน) เหมือนกับผ้าที่ทะลุเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ชุนเสีย หรือขาดมาก ๆ ก็เอามาปะใหม่เสีย เมื่อขาดมากหลายหน ปะไม่ไหวก็ทิ้งไปเป็นผ้าเช็ดเท้า

(๒๖) ใครจะอบรมกัมมัฏฐานด้วยลัทธิพิธีหรืออาจารย์ใด ๆ ก็ตาม ความประสงค์ก็เพื่อให้จิตรวมเข้าถึงความสงบเป็นหนึ่งเหมือนกันทั้งนั้นจึงจะถูกตามหลักพระพุทธศาสนา ถ้าไปนั่งตรึกนอนตรองตามอารมณ์ของจิตอยู่จน

เพลิน เมื่อย้อนกลับมาหาตัวของตน จะไม่ได้อะไรเลย การปฏิบัติภาวนาก็ไร้ค่า

(๒๗) **สรรพวิชาในโลกนี้ทั้งหมด จะศึกษาเล่าเรียนไปเท่าไร ๆ ก็ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ เพราะเรียนเพื่อก่อ** ส่วนวิชาในพุทธศาสนานั้น ศึกษาเล่าเรียนและฝึกฝนจบได้ เมื่อศึกษาเล่าเรียนและฝึกฝนเพื่อความดับเข้าถึงใจ **ถึงแม้จะศึกษาเล่าเรียนหรือฝึกฝนในศาสนานี้ก็ตาม แต่ศึกษาเพื่อความก่อแล้ว ก็ไม่ถูกต้องตามประสงค์ของพุทธศาสนา**

(๒๘) การพิจารณาเห็นกายนี้ให้เป็นอสุภะ เป็นต้น ก็เป็นเพียง เพื่อละนิวรณ์ ๕ เท่านั้น พิจารณาเห็นความตายเป็นอารมณ์ ก็เพียงเพื่อละอารมณ์ที่ข้องอยู่ภายในใจบางอย่างนั้น การพิจารณาเห็นกายเป็นแต่สักว่าธาตุ ขันธ์ อายตนะ เป็นต้น ก็เพื่อปล่อยวางอารมณ์บางอย่างเหมือนกัน ตราบใดถ้ายังไม่เข้าไปรู้ตัวผู้พิจารณา พร้อมด้วยการมีจิตปล่อยวาง แลเหตุผลในเรื่องนั้นแล้ว จิตถอนออกจากอารมณ์นั้นแล้วเข้ามาตั้งอยู่เป็นเอกัคคตารมณ์อันเดียว โดยมีพระไตรลักษณญานเป็นเครื่องดำเนินแล้วความรู้แลความเป็นไปอันนั้น ได้ชื่อว่ายังไม่มั่นคงพอ

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

ถ้าคิดว่าเราทำเช่นนั้นได้แล้ว จนได้ความรู้ และเกิดวิชชา (อภิญญา) ในสรรพสิ่งทั้งปวงแล้ว อย่าไปว่าแต่ความรู้เช่นนั้นจะเกิดเลยแม้แต่ฌาน สมาธิที่กำลังทำอยู่นั้น ก็จะไม่ปรากฏเสียซ้ำไป แลได้ชื่อว่าปฏิบัติเอาสังขารออกนอกหน้า และเป็นการออกนอกกรอบเสียแล้ว

(๓๐) ขันธ์ อายตนะ ต้องใช้มากเป็นพิเศษ ตลอดเวลาทุกลมหายใจเข้าออก หากสติไม่กล้า ปัญญาไม่พอ ไม่เห็นโทษในอุปาทานเบื่อหน่ายในสังขาร ปัญญาไม่รู้เท่าต่อเหตุการณ์เสมอแล้ว ก็จะมีแต่ทำให้จิตมืดมิดมืนเมา เหมือนนักดื่มสุรา ดื่มหนักเข้าจนทำรสเผ็ดร้อนกลายเป็นรสอร่อย หวานไปเลย ยิ่งดื่มก็ยิ่งแต่จะหวาน (มีดมีแต่จะใช้ หาเวลาลับแลขัดไม่ได้ มีดนั้นก็มีแต่จะที่อเข้า

ทุกที ผลที่สุดก็ใช้ไม่ได้ต้องเป็นของทิ้ง)

(๓๑) ถ้าจิตยังไม่เข้าถึงสมาธิ ฌาน แลละนิวรณ์ไม่ได้แล้ว ถึงแม้จะพิจารณาธรรมใด ๆ ในภูมินั้น ๆ ก็จะทำให้ผู้นั้นรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมนั้น ๆ ไม่ได้ การพิจารณาธรรมในภูมินั้น ๆ อยู่เรียกว่า เป็นผู้เห็นธรรมแต่ยังละกิเลสนั้น ๆ ไม่ได้อยู่ก็มี ละได้แล้วแต่ยังไม่รู้วิธีที่ตนละไปแล้วนั้นก็มี ได้ชื่อว่า ยังไม่มีหลักเพียงพอ อาจเสื่อมได้ภายหลัง การพิจารณาค้นคว้าในธรรมนั้น ๆ ให้ชำนาญจึงมีประโยชน์แก่การปฏิบัติ

(๓๒) ปริยัติธรรม ย่อมแสดงถึงสัจธรรมโดยแท้ แต่แสดงโดยภาษาสำนวนโวหาร ส่วน ปฏิเวธธรรม นั้น แสดงโดยภาษาของใจ (ปัจจัตตัง) รู้กันได้ในจำพวกที่ได้ปฏิเวธธรรมด้วยกันเท่านั้น ปฏิบัติธรรม ได้แก่การรักษากาย วาจา ใจ มีการรักษาศีล และระวังสังวรอินทรีย์ เป็นต้น จนการพิจารณาธรรมก็เรียกว่า ปฏิบัติธรรม

(๓๓) การอบรมกาย ได้แก่ สมถะ ละราคะ การอบรมใจ ได้แก่ วิปัสสนา ละอวิชชา

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

(๓๕) ตามพุทธดำรัสตรัสว่า สติปัฏฐานภาวนา ถ้าผู้มาตั้งใจภาวนาให้บริบูรณ์เต็มที่แล้ว ทรงรับรองว่า **อย่างช้าเจ็ดปี** ต้องได้บรรลุอรหันต์ ถ้าไม่ถึงอรหันต์ ก็เป็นพระอนาคามี **อย่างเร็วก็เจ็ดวัน** แต่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายแม้แต่เพียงเจ็ดวันก็ไม่มีใครกล้าบำเพ็ญตนนั้น ฉะนั้น พุทธวจนะคำสอนของพระองค์ จึงยังมีธรรมเป็นโมฆะ แก่ผู้ไม่มีศรัทธายอมทำตามอยู่โดยมาก

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

แก่ผู้นั้นได้เลย

เมื่อเอาสติไปตั้งไว้ใน **"ขันธ์ ๕"** แต่ละขันธ์อย่างมั่นคงแล้ว ก็จะปล่อยวางอุปทานขันธ์ได้โดยเด็ดขาด แล้วจะรู้ซึ่งสัจจะของจริงในขันธ์นั้น ๆ ทั่วจักรวาลโลก

(๓๗) คำว่า **ละกิเลสตาย ทำลายกิเลสดับ** นั้น หมายความว่าผู้มาพิจารณา เห็นโทษของกิเลสทั้งปวง พร้อมทั้งความเกิดขึ้นของกิเลสแลวิธีป้องกันกิเลส มิให้เกิดขึ้นภายในใจของตนแล้ว อยู่ด้วยความ**มีสติมั่นคง ไม่เข้าไปยึด**เอาเรื่องทั้งหมดมาเป็นอารมณ์ จึงเรียกว่า ไม่สะดุ้งหวาดกลัวเหมือนกับผู้มาเห็นกองไฟ พร้อมทั้งความเกิดขึ้นของไฟนั้น ๆ แล้วรู้จักวิธีรักษาตัวมิให้ไฟถูกต้องอีก (ซึ่งไฟเคยไหม้เผารนมาแล้ว) **มิใช่ไปดับไฟ**ทั้งหมด ซึ่งมีอยู่ทั่วไปในโลกให้ดับหมด แล้วจึงจะเรียกว่า ไฟดับความร้อนไม่มี

(๓๘) สันทิฏฐิธรรมมิได้เกี่ยวข้องด้วยโอกาสโลก โอกาสธาตุ แลกาลเวลา นาที เดือน ปี ต่างก็เป็นไปตามหน้าที่ของตน ๆ หากใครหลงไปยึดเอาสิ่งเหล่านั้นมาประสมกันเข้าแล้ว โลกกับธรรม ก็จะกลายเป็นของยุ่งกันไปหมด ธรรมที่เป็นของจริง ของแท้ก็จะอับเฉาไปหมด

(๓๙) ปฏิจจสมุปบาทธรรม เป็นธรรมเกี่ยวเนื่องกัน เหมือนลูกโซ่วงกลม เมื่อผู้มีปัญญามาพิจารณารู้เท่า เห็นโทษในธรรมส่วนใดส่วนหนึ่งแล้ว มาตัดส่วนต่อของธรรมนั้น ๆ ย่อมมีการกระเพื่อมส่วนเบื้องต้น เบื้องปลายบ้างแล้ว ก็เป็นอันตัดไปได้หมดทั้งสาย เช่น อาศัยตัณหาแล้วละตัณหา ตัณหาต้องเกี่ยวมาจากผัสสะเวทนาเบื้องต้นเนื่องไปถึงอุปาทานภพเบื้องปลาย **แต่เมื่อละตัณหาตัวเดียวแล้ว ก็เป็นอันละทั้งหมด** อุปาทานในที่อื่น ๆ เช่นกามุปาทานเป็นต้น ก็ต้องมีสายเช่นเดียวกันกับ ตัณหา อุปาทาน ในที่นี้เหมือนกัน

(๔๐) สัญญา สังขาร เกิดในสามภูมิ คือ กามาพจร ๑ รูปาพจร ๑ อรูปาพจร ๑ ผู้มีจิตตกอยู่ในภูมินั้น ๆ ก็จะต้องใช้สัญญา สังขารให้เป็นไปในภูมินั้น ๆ ของตน เมื่อพ้นจากภูมิสามนั้นแล้ว สัญญา สังขาร ก็จะเป็นสักแต่ว่าเป็นเครื่องแสดงความฉลาดของปัญญา เท่านั้น

(๔๑) ในเมื่ออาวุธ (คำสอนของพระพุทธเจ้า) ก็มีอยู่ **ปัญญาที่จะ**

จับอาวุธก็มีอยู่ ภัย คือ กองทุกข์ ก็เผชิญเฉพาะหน้าอยู่แล้ว กำลัง คือ ความพยายามก็มีอยู่ ไฉนหนอ สัตว์ผู้อันภัยคุกคามแล้ว จึงไม่ลุกขึ้นต่อสู้ เพื่อเอาชนะกันนา เรื่องนี้นั้นผู้อันภัยคุกคามแล้ว วิเวกอยู่บนเขาบันเทิงผู้เดียว

(เมื่อสัตว์ทั้งหลาย เห็นกงจักรเป็นดอกบัวแล้ว จึงควรถอนสมอได้แล้ว)

เมื่อมาระลึกถึงปฏิปทา ที่เรากระทำอยู่ว่า พระอริยสาวก แต่ก่อน ๆ ที่ท่านได้สำเร็จมรรคผลนิพพานไปแล้วมากต่อมาก ก็ทำเช่นเราทำอยู่นี้ คือ มีศีล สมาธิ ปัญญา แลข้อปฏิบัติเช่นเดียวกันแล้วก็เพลินดีเหมือนกัน

(๔๒) จิตที่ยังไม่เข้าถึงภูมิควรจะรับธรรม จะพิจารณาธรรมก็ไม่เห็นสัจธรรมที่แท้จริงได้

จิตที่จะเข้าถึงภูมิควรจะรับธรรมนั้น เข้าได้ ๒ อาการ คือ

(๑) เมื่อยกอุบายหรือบทธรรมกรรมฐานใดขึ้นมาพิจารณาอยู่ จิตนั้นค่อยอ่อนละเอียดจนเข้าเป็นสมาธิ แล้วละภูมิเดิมที่เป็นโลก ๆ เสียแล้ว จนเข้าสนิทติดอยู่กับอุบายหรือบทธรรมกรรมฐานนั้น ๆ แล้วเกิดปีติ ปัสสัทธิ สุข ต่อนั้นไปแม้จะพิจารณาอะไร ๆ ก็ชัดและเกิดธรรมสังเวชใจในสิ่งนั้น ๆ แบบนี้ การพิจารณามักแฝงไปในภูมิเดิม (โลก) (ถ้าสติปัญญาไม่ดี มักจะหลงส่งออกนอกโดยไม่รู้ตัว) เรียกว่า เดินมรรคมีสมาธิเป็นหลัก

(๒) เมื่อยกอุบายหรือบทธรรมกรรมฐานใดขึ้นมาพิจารณาอยู่ จิตตอนนั้นจะมีความกล้าหาญยอมสละเสียทุก ๆ อย่าง แล้วเข้าไปหาความสงบสุขโดยส่วนเดียว (ฌาน) จนจิตละภูมิเดิม (โลก) อย่างพลิกโลกเลย แล้วจะเกิดปีติ ปัสสัทธิ สุข เอกัคคตา จนถึงอุเบกขาเป็นที่สุด **โดยสรุปแล้วโดยมาก จิตจะไปหยุดชมฌานของตนอยู่เพียงแค่นั้น วิธีนี้พิจารณาอะไรไม่ค่อยได้นอกจากจะชมฌานของตนเท่านั้น ถ้าผู้มีปัญญาแยบคาย ถอยจิตออกมาพิจารณาพระไตรลักษณ์ก็เดินมรรคได้**

สรุปแล้ว ถ้าจิตยังไม่เข้าถึงภูมิควรจะรับธรรม คือเป็นสมาธิ ฌาน ข้ามจากอารมณ์ที่มีรสชาติเป็นโลก ๆ อยู่นี้ก่อนแล้ว จะนำเอาธรรมกรรมฐานอันใดมาพิจารณา ก็เป็นเรื่องของโลก ๆ อยู่เช่นเคยจะข้ามโลกไม่ได้เลยเด็ดขาด

ปีติ ปัสสัทธิ สุข อันเกิดจากสมาธิ มีรสชาติเหมือนกับคนชมหนังที่ดี ๆ ปีติ ปัสสัทธิ สุข อันเกิดจากฌาน มีรสชาติเหมือนกับคนนอนฝันได้ไปชมเมืองฟ้าเมืองสวรรค์ ฉะนั้น หาก**ไม่ใช้ปัญญาพิจารณาองค์พระไตรลักษณญาณเข้าประกอบแล้ว ไปไม่รอดแน่**

(๔๓) ความรู้ซึ่งเกิดขึ้นด้วยอำนาจสติ สมาธิ เฉพาะ ณ ที่แห่งเดียว โดยปราศจากสังขาร สัญญาใด ๆ ทั้งหมด เป็นความรู้ที่ชำแหละกิเลสได้อย่างแท้จริง แต่เมื่อความรู้เช่นนั้นยังไม่บังเกิดขึ้น ก็ให้ดำรงอยู่ในสติสมาธิให้เป็นเอกัคคตาจนมั่นคงแล้วอย่าได้ไปคำนึงถึงความรู้เช่นนั้นว่าจะบังเกิดขึ้นหรือไม่ **“ต้นไม้ที่แก่แล้ว ย่อมผลิดอกออกผลเอง โดยกาลอันควร”** ฉันใดก็ฉันนั้นแล

(๔๔) ผู้มีนิสัยสองนี้เป็นคู่กันปัญญาย่อมเจริญ คือราคะจริตบวกกับโทสะจริต ราคะจริต เปรียบเหมือน นายพลพาเที่ยวตระเวนไปในภพของตนจนจบหมดทุกซอกทุกมุม โทสะจริตเปรียบเหมือน มิตรที่ดี ช่วยป้องกันเพื่อนในเมื่อเพื่อนประมาทแล้ว แลสามารถดึงเอาเพื่อนให้มาอยู่ในอำนาจของตนได้ในบางกรณี แต่โทสะมักจะเกิดมานะ และความเห็นเข้าด้วยก็อาจผิดได้ ถ้าไม่อาศัยปัญญาช่วยขัดเกลา ให้มานะอ่อนเบานิ่มนวล จนทำให้ทิฏฐิความเห็นที่เข้าด้วยเป็นสัมมาทิฏฐิไป จึงจะสำเร็จประโยชน์ตามต้องการ

ฉะนั้น จริตทั้งสองนี้ เมื่อรวมกันทำกิจของตนตามหน้าที่ดังกล่าวแล้วย่อมเป็นประโยชน์ แก่ผู้มีการพิจารณาโดยแยบคาย มิใช่เป็นไปเพื่อความเลวแน่อย่างเดียวก็หาไม่

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

(๔๖) ภาระกิจในโลกนี้ ใครจะเกิดมากี่ชาติ ๆ แล้ว ทำให้จบให้สิ้นเป็นไม่มี ทำไปยังไม่ทันเสร็จ ล้วนแล้วแต่ตายก่อนทั้งนั้น จึงเป็นของน่าเบื่อหน่ายอย่างยิ่ง ผู้เห็นโทษดั่งนี้แล้ว มาดำเนินอัฏฐังคิกมรรค กิจเป็นไปภายในใจเท่านั้น จึงจะจบสิ้นทุกข์ได้

(๔๗) จะเป็นรูปธรรม หรือนามธรรมก็ตาม ถ้าเป็นธรรมที่แท้แล้ว จะต้องเข้าถึงสภาพของเดิม ผู้มีปัญญามาพิจารณาเพิกถอนสมมติบัญญัติเปลือกนอกออกแล้ว เข้าไปเห็นสภาพของเดิมในธรรมนั้น ๆ เรียกว่า ผู้เห็นสัจธรรมของจริงของแท้ งานของจิตมันผิดจากงานของกาย ซึ่งทำสำเร็จแล้วเป็นอันเสร็จจริง ๆ ไม่ต้องมีการประวิงมันอีกต่อไปจึงเรียกว่า **"เสร็จกิจ"**

(๔๘) ทั้งรูปแลนามในกายของเรานี้ ที่เราบังคับได้ก็ดี (เช่นความเคลื่อนไหวของกาย หรือจิตใจของเรานี้) แลที่เราบังคับไม่ได้ (เช่นการ จาม ไอ หรือความแก่ ความชรา หรือจิตใจที่คิดปรุงแต่งของผู้ไม่ได้อบรม) มันนานแสนนาน ไม่รู้ว่ากี่ภพกี่ชาติก็ใช้ของเก่านี้ คือเอาดิน น้ำ ลม ไฟของเก่านี้มาเกิด แลหู ตา จมูก ลิ้น กาย แลใจ ก็เอาของนี้มาใช้อยู่ร่ำไป ถ้าไม่สิ้นภพ สิ้นชาติตราบใด ก็ใช้ของเก่านี้อยู่เรื่อยไป

มันเบื่อเอือมระอามากทีเดียว เป็นที่น่าสลดสังเวชมากของผู้เห็นโทษมัน

(๔๙) แนวสมาธิเดินมรรคเข้าถึงปัญญาวิปัสสนา ตัดรากมูลเง่า

แนวฌานเป็นเพียงเครื่องระงับชั่วระยะหนึ่งเท่านั้นถึงอย่างไรทั้งสองแบบนี้ ที่จะให้สำเร็จประโยชน์อันแท้จริงแล้ว ต้องทำให้มาก เจริญให้ยิ่งจนชำนาญ ให้เป็นฌานจริง ๆ

(๕๐) ของง่ายนิดเดียว แต่เราไปทำให้ยุ่งต่างหาก อันแสดงถึงการวาง (ปลง) ความยึดของจิตไม่ถูกนั้นเอง เรา**ปล่อยวาง ทำใจให้เฉยตามสภาพของมันแล้ว ก็หมดเรื่องเท่านั้นเอง** การต่อสู้กับอารมณ์ที่ค้างอยู่ภายในจิตนั้น (เป็นการเดินมรรค) เมื่อเอาชนะมันได้แล้ว จิตสงบเป็นกลางวางเฉย หากอารมณ์ใหม่จะเกิดขึ้นมาอีก เราจะ**ต้องยึดความเป็นกลางไว้ก่อนเสมอ** แล้วจึงน้อม**เอาจิตอีกส่วนหนึ่ง ออกไปตรวจค้นพิจารณาดู ให้เห็นเหตุผลของอารมณ์นั้น ๆ** อารมณ์นั้นก็จะหายไป **แล้วมากำหนดไว้ตรงที่เดิมอีก** เมื่อทำได้อย่างนี้ทุก ๆ กรณี**จะเป็นการเดินมรรค ที่สม่ำเสมอดีมาก แลมั่นคงที่สุด**

(๕๑) ความรู้ของนักปฏิบัติ ที่มาปรารภเหตุการณ์ หรือธรรมหมวดใด ข้อความใดเป็นอารมณ์ก็ดี จนจิตแน่วแน่รวมเข้าเป็นเอกัคคตารมณ์ได้

แล้วเกิดความรู้ชัดขึ้นมาในใจในเรื่องนั้น ๆ เป็นปัจจัตตังเฉพาะตน จนทำให้หมดสงสัยของใจในเรื่องนั้น ๆ ทำให้สำเร็จในภาวนากิจของตนได้ ฉะนั้น ความรู้จึงไม่จำเป็นที่จะให้ไปรู้ตรงตามตำราที่ได้ศึกษามาตลอดไปทั้งหมดก็ได้ แต่บางทีความรู้นั้น อาจไปตรงกันเข้ากับตำราที่ได้จดจำมาก็มี

(๕๒) นิมิตในความฝันบางคนอาจเห็นไปว่า ไม่มีเหตุผลควรเชื่อถือได้ เพราะคนนอนหลับไม่มีสติ ในทางธรรมท่านพยากรณ์ความฝันไว้สามตอน

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

เรื่องเหล่านี้ใครจะเชื่อหรือไม่ ก็เป็นสิทธิของแต่ละบุคคลที่จะพึงเชื่ออย่างภาคภูมิใจ ถึงอย่างไร นิมิตในความฝันยังมีคนเป็นจำนวนมาก มิใช่น้อยที่ยังพากันเชื่ออยู่ เรื่องสุบินนิมิตของพระนางมัทรีก่อนพระเวสสันดรจะให้บุตรเป็นทาน ก็ได้เป็นจริงไปแล้ว ความฝันของพระเจ้าปเสนทิโกศล ที่พระพุทธองค์ได้ทรงพยากรณ์ไว้ ก็กำลังคลี่คลายความจริงออกมาเกือบหมดทุกข้อแล้ว ยังเหลือเป็นปัญหาอยู่ทุกวันนี้ ก็เห็นจะเป็นแต่ความฝันเลขท้ายหวยเบอร์

(๕๓) ผู้มาตามรู้เท่าความคิด พูด ทำ ของตนอยู่ทุกขณะ ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้รู้ขันธโลกภายนอกภายใน อารมณ์ทั้งหลายที่ข้องอยู่แล้ว ย่อมหายไปตั้งอยู่ไม่ได้

(๕๔) ท่านผู้รู้ทั้งหลาย อยู่ด้วยความไม่ประมาท ถือว่าเป็นความสุขของท่าน แต่ปุถุชนทั้งหลายตรงกันข้าม ท่านผู้รู้ทั้งหลายปฏิบัติธรรม หรือทำอะไร ๆ เพื่อเป็นไปในการละกิเลสทั้งนั้น แต่ปุถุชนทั้งหลายถึงแม้จะปฏิบัติเพื่อเช่นนั้นก็ตาม แต่ยังกอปรด้วยโยคะอยู่

(๕๕) ภัยอะไร จะร้ายยิ่งไปกว่า**ภัยคือ จิตตสังขาร**ไม่มี
มิตรอะไร จะดียิ่งไปกว่า**มิตร คือ ความรู้เท่าทันสังขารจิต**ไม่มี

(๕๖) ปัญญาที่พิจารณาเห็นชัดแจ้ง ในอริยสัจจ์สี่นั้น มิได้หมายความว่า เมื่อเห็นชัดแจ้งจะต้องเห็นพร้อม ๆ กันทั้งสี่ ในขณะจิตอันเดียวกันก็หาไม่ บางทีอาจเห็นชัดแจ้ง ในอริยสัจจ์ใดอริยสัจจ์หนึ่งก่อน แล้วเมื่อจะรวม

เข้าเป็นองค์มรรคใด มรรคหนึ่ง สัจจะทั้งสี่จึงจะมารวมให้เห็นชัดแจ้ง ในที่อันเดียว แลขณะจิตเดียว

(๕๗) รูปเป็นที่ตั้งของกามราคะ เมื่อมาพิจารณาเห็นโทษภัยของมันด้วยแยบคายแล้ว ก็จะเบื่อหน่ายจนละรูปนี้ได้ ส่วนนามเป็นของละได้ยาก หากไม่ดำเนินให้เข้าถึง มรรค แล้ว ก็จะจมดิ่งอยู่ในโลกนี้ ตลอดกาลนาน

(๕๘) รูปกายอันนี้หมายความว่าเป็นวัตถุธาตุตามธรรมดาของโลก แล้วเจ้าสังขารยังมาประดิษฐ์ประดอยให้มันวิจิตรพิสดารขึ้นอีก จนทำให้จิตซึ่งมีโลกธาตุปนอยู่แล้ว ให้หลงติดเข้าไปอีกจึงยากที่ผู้ไม่เห็นโทษทุกข์ภัยจะละได้ เพราะละกามได้ ยังไปติดรูป ละรูปได้แล้ว ยังไปติดนาม แต่มิได้หมายความว่าทุกคนจะละไม่ได้ ถ้าหากผู้มาใช้ปัญญาพิจารณาเห็นโทษทุกข์ภัยในขันธ์แล้ว ปฏิบัติดำเนินตามปฏิปทาอันชอบ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ตามอย่างของพระพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลาย ที่ท่านได้ดำเนินมาแล้วก็ย่อมละได้ เมื่อปัญญามาพิจารณา จนรู้เท่าเข้าใจตามเป็นจริงของโลกธาตุแล้ว ไม่ติดอยู่ในโลกธาตุทั้งปวง จิตก็จะพลอยบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากโลกไป

(๕๙) สัปปายะทั้งสี่ ใครจะมีความรู้สึกโดยวิธีทางใดหรือไม่ก็ตาม แต่มันเป็นปัจจัยเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรมอยู่ตามเคย ผู้ที่ยังมิได้ประสบการณ์หรือสังเกตเรื่องเหล่านี้ให้ชัดด้วยปัญญาของตนเองแล้วอาจดูถูกผู้แสวงหาที่สัปปายะว่ายังมีอุปาทานอยู่ก็ได้ ถึงกับอ้างเอาอกาลิโกธัมมะขึ้นมาเป็นอุทาหรณ์อีกด้วยก็มี จริงอยู่ปฏิบัติธรรมก็ต้องมีอุปาทาน แต่ข้อความของธรรมสองประเภทนั้น มันมีความหมายผิดกันมากทีเดียว

ผู้มีความเห็นเช่นนั้น ตอนท้ายมักปฏิวัติตนเอง ผู้เป็นสุปฏิบัติ อุชุปฏิบัติแล้ว ย่อมเชื่อคำสอนของพระพุทธองค์ตามความเป็นจริง เพราะทั้งปริยัติแลปฏิบัติย่อมแสดงถึงของจริงทั้งนั้น ความเข้าใจในทางปฏิบัติเสียอีกซ้ำมักไม่จริง เพราะผู้ปฏิบัติยังโกหกตนเองอยู่โดยมาก

(๖๐) ปริยัติธรรม ย่อมแสดงถึงสัจธรรมโดยแท้ แต่แสดงด้วยสำนวนโวหาร ส่วนปฏิเวธธรรม นั้นแสดงด้วยภาษาของใจ (ปัจจัตตัง) รู้กันได้ในจำพวกที่ถึงปฏิเวธธรรมด้วยกันแล้วเท่านั้น ปฏิบัติธรรม ย่อมแสดง

อาการออกมาให้ปรากฏแก่คนอื่น**ด้วยการรักษาศีล สำรวมอินทรีย์ในอายตนะทั้งหลาย** เป็นต้น **การพิจารณาธรรมมีสติปัฏฐาน**เป็นต้นได้ชื่อว่า ดำเนินเข้าไปหาปฏิเวธธรรมโดยตรงแล้ว

(๖๑) กิเลสทั้งหลายถึงแม้พระโยคาวจรเจ้าทั้งหลายท่านจะเห็นโทษแล้ว แลพยายามกำจัดมันอยู่แล้วก็ตาม แต่มันจะแอบสนิทติดอยู่กับจิตของท่านตลอดไป (อนุสัย) ถ้าไม่ใช้แยบคายโดยทางที่ชอบแล้ว ยิ่งทำลายก็ยิ่งฝังลึกลงทุกที มันจะต้องหาโอกาสฟื้นคืนมาทำลายโยคาวจรเจ้าให้ได้วันหนึ่งข้างหน้าจนได้ ฉะนั้นนักปฏิบัติบางคนพูดจากล้าหาญอย่างไม่เสียดายตายอยากในชีวิตชีวา ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมสละได้ ตอนท้ายถูกกิเลสมันขยี้เอาจนไม่เห็นหนทางเข้าวัดก็มี

(๖๒) เนื่องจากสติ สมาธิของเราไม่สม่ำเสมอ ความเพียรก็ไม่กล้า พอมาได้สมาธิเข้าก็ได้อุบายใหม่ คือเดิมเราพิจารณาเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสักแต่ว่าธาตุ ๔ แม้ตลอดถึงนิสัยของบุคคลแลสัตว์ย่อมมีสภาพต่าง ๆ กันตามบุญกรรมของเขา โดยที่เขาเหล่านั้นจะรู้เรื่องของตนหรือไม่ก็ตาม แต่มันก็จะต้องเป็นอยู่อย่างนั้น

(๖๓) ธรรม ๓ ประการ คือ ปีติ ๑ ความสละ ๑ ความรู้เท่า ๑ ซึ่งมีคุณค่าต่าง ๆ กัน ปิติ มีดีที่เป็นเครื่องอยู่แลสงบนิวรณ์เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ในปัจจุบัน ความสละ เพราะเห็นโทษภัยในสิ่งนั้น ๆ จึงสละได้ ตามกำลังแลภูมิของตน ๆ ได้ ความรู้เท่าในขันธ์ อายตนะ ธาตุ เป็นต้น เพราะมาพิจารณาเห็นในสิ่งนั้น ๆ ตามเป็นจริงอย่างไร แล้วปล่อยวางจึงจะหมดภาระ

(๖๔) เป็นที่น่าเห็นใจในความเป็นอยู่ของคนผู้ไม่มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ เมื่อกิเลสมันบงการให้เป็นไปตามอำนาจของมัน แต่คนก็มาสำคัญว่าเป็นอำนาจของตนตัวเอง จึงเกิดผยองพองตัวมัวเมาอยู่กับอำนาจนั้น หากกิเลสหยุดสั่งการแล้ว ก็ไม่ทราบว่าจะไปยึดเอาอะไรมาเป็นเครื่องอยู่ ไม่เหมือนท่านผู้มีธรรมอันได้อบรมไว้ดีแล้ว ท่านไม่ต้องพึ่งเอาอำนาจของใคร แต่ท่านมีอำนาจเหนือกิเลสแล้ว เพ่งธรรมเป็นเครื่องอยู่ตลอดกาล แล้วก็ไม่มีใครติใครชมท่านโดยถูกต้องได้ เพราะอำนาจแลธรรมเครื่องอยู่ของท่านนั้นเป็นปัจจัตตัง

อุปกิเลส ๑๐

จากหนังสือบันทึกธรรมของพระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (เทสก์ เทสรังสี)

*****

อุปกิเลส ๑๐ คือ **โอภาส** แสงสว่าง **ญาณ** ความรู้สิ่งต่าง ๆ **ปีติ** ความอิ่มใจ **ปัสสัทธิ** ความสงบสงัดจากอารมณ์ภายนอก **สุข อธิโมกข์** น้อมใจเชื่อในนิมิตและเหตุนั้นๆ **ปัคคาหะ** เพียรกล้า **อุปัฏฐาน** มีสติแข็งแกร่ง **อุเบกขา** จิตเป็นกลางวางเฉย และ**นิกันติ** ยินดีชอบใจ

อุปกิเลสทั้ง ๑๐ นี้ ย่อมเป็นอุปสรรคของพระโยคาวจร ผู้กำลังเดินมรรคอยู่

โทษของอุปกิเลส ๑๐ ลักษณะอาการและการละกิเลส เป็นต้น ของฌานและสมาธิ ผิดกันดังแสดงมา ฌานมีความน้อมเชื่อมาก วิริยะและปีติแรง กำลังใจกล้าโลดโผนทุก ๆ อย่าง สรุปแล้วเมื่อจิตน้อมไปตามอารมณ์ของฌาน ถ้าผู้ติดฌานหลงฌานอย่างหนักหน่วงแล้ว จิตของตนแทบจะไม่เป็นตัวของตัวเองเสียเลยก็ว่าได้ ที่จริงฌานเมื่อเกิดขึ้นเป็นของน่าตื่นเต้น ผู้ฝึกหัดใหม่จึงชอบนัก แต่ฌานเป็นของได้ง่ายพลันหาย เพราะตกอยู่ภายใต้อำนาจของโลกธรรม ๘ ส่วนสมาธิเมื่อเกิดขึ้นแล้วเป็นไปอย่างเรียบ ๆ **เพราะมีสติรอบคอบตามภูมิของตนและยึดเอาไตรลักษณะเป็นอารมณ์ไม่หลงลืมตัว** ค่อยได้ค่อยเป็นไปละเอียดลงโดยลำดับได้แล้ว ไม่ค่อยเสื่อมเป็นโลกุตตรธรรม บางคนจะไม่รู้สึกตื่นเต้นในเมื่อตนได้สมาธิ เพราะไม่ได้คำนึงถึงอาการที่ตนได้มี แต่ตั้งหน้าจะทำสมาธินั้นให้มั่นและละเอียดถ่ายเดียว ฌานเป็นของน่าสนุกสนานมีเครื่องเล่นมาก มีเรื่องแปลก ๆ ทำให้ผู้ไม่รู้เท่าตามความเป็นจริงหลงติดจมอยู่ในฌาน **อาการที่จิตหลงติดจมอยู่นั้นคือ โทษของอุปกิเลส ๑๐** พึงสังเกตดังต่อไปนี้

๑. โอภาส แสงสว่างย่อมปรากฏในมโนทวารวิถี ขณะเมื่อจิตเข้า

ถึงฌาน (ภวังค์)

๒. ฌาน ความรู้สิ่งต่าง ๆ บางทีจนกำหนดตามไม่ทัน ไม่ทราบว่ารู้อะไรบ้าง ทั้งสิ่งที่เคยรู้เคยเห็น ทั้งสิ่งไม่เคยรู้เคยเห็น **มิใช่รู้อยู่กับสิ่งที่รู้** ยังสอดส่ายไปตามอาการตลอดถึงคนอื่น สัตว์อื่น ทีแรกจริงบ้างไม่จริงบ้าง นาน ๆ เข้าก็เหลว

๓. ปีติ ทำให้อิ่มใจจนลืมตัว

๔. ปัสสัทธิ ทำให้สงบจากอารมณ์ภายนอก กลับเข้ามายุ่งอยู่กับอารมณ์ภายในจนไม่เป็นอันกินอันนอน เมื่อเป็นอย่างนี้นานเข้าธาตุย่อมกำเริบ จิตก็ฟุ้ง-ซ่านไปตามอารมณ์ต่าง ๆ

๕. สุข ทำให้สบายอยู่ด้วยอาการทั้งหลายดังกล่าวมา ถึงกับไม่ต้องรับประทานข้าวน้ำก็มี

๖. อธิโมกข์ ทำให้เกิดจิตน้อมเชื่อไปในนิมิตและแสงสว่าง ความรู้มีมากเท่าไรอุปกิเลสทั้ง ๑๐ ก็ยิ่งมีกำลังรุนแรงทวีขึ้น

๗. ปัคคาหะ ทำให้เพียรกล้าไม่หยุดหย่อนท้อถอย มีฌานความรู้คอยกระซิบ ตักเตือนให้ทำอยู่เสมอ

๘. อุปัฏฐาน ช่วยให้สติแข็งแกร่งอยู่เฉพาะในอารมณ์นั้น แต่ขาดสัมปชัญญะไม่รู้สิ่งที่ควรและไม่ควร

ถ้าอุปกิเลสทั้ง ๘ ตัวดังกล่าวมา หรือแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง บังเกิดมีอยู่ อุเบกขาก็จะไม่เกิดขึ้น

ถ้าทั้ง ๘ นั้นสงบลงแม้ชั่วขณะหนึ่ง ๙. **อุเบกขา** และ ๑๐. **นิกันติ** จึงจะเกิดขึ้น

อุปกิเลสทั้ง ๑๐ นี้ มิใช่จะเป็นโทษแก่วิปัสสนาเท่านั้น ยังสามารถ**ให้เกิดวิปลาส**ต่าง ๆ จนต้องเสียผู้เสียคนไปก็ได้ เรื่องทั้งนี้เคยมีมาแล้วในอดีต หากอาจารย์ผู้สอนไม่เข้าใจ มุ่งส่งเสริมศิษย์ให้ยึดเอาเป็นของจริงแล้ว ก็จะทำให้ศิษย์เสียจนแก้ไม่ตก เมื่อมีเรื่องวิปลาสเกิดขึ้นเช่นนั้น **ผู้รู้เท่าและเคยผ่านมาแล้วจึงจะแก้ได้**

วิธีแก้วิปลาส

อาจารย์ผู้สอนก็ดี ลูกศิษย์ผู้เจริญภาวนาก็ดี เมื่อเข้าใจวิถีจิตที่เข้าเป็นฌานแล้ว จงระวังอุปกิเลส ๑๐ จะเกิดขึ้น ถ้าจิตเข้าถึงฌานแล้ว อุปกิเลสไม่ทั้งหมดก็อย่างใดอย่างหนึ่ง จะต้องเกิดขึ้นสำหรับนิสัยของบางคน แต่บางคนก็ไม่มีเลย ถ้ามันเกิดขึ้นเราควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. เมื่ออุปกิเลสเกิดขึ้นแล้วพึงทำความรู้เท่า นี่อุปกิเลสเป็นอุปสรรคแก่วิปัสสนาปัญญา และอุปกิเลสนี้เกิดจากฌานหาใช่จากอริยมรรคไม่ ถึงแม้วิปัสสนาฌาน ๘ ข้อนี้เบื้องต้นก็เช่นเดียวกัน **อย่าได้น้อมจิตส่งไปตาม** ด้วยเข้าใจว่าเป็นของจริงของแท้ พึงเข้าใจว่า**นั่นเป็นเพียงภาพอันเกิดจากมโนสังขาร** คือจิตปรุงแต่งขึ้นด้วยอำนาจของฌานเท่านั้น ถึงหยิบยกเอาพระไตรลักษณฌานขึ้นมาตัดสินว่า อุปกิเลสทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเพราะฌาน ฌานก็เป็นโลกิยะ อุปกิเลสก็เป็นโลกิยะ โลกิยะทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ถาวรนั้นแหละเป็นทุกข์ เพราะทนต่อความเที่ยงแท้ถาวรไม่ได้ แล้วก็แตกสลายดับไปตามสภาพของมันเอง ซึ่งไม่มีใครจะมีอำนาจห้ามปรามไม่ให้มันเป็นเช่นนั้นได้ ซึ่งเราเรียกว่า อนัตตา เมื่อยกเอาพระไตรลักษณฌานขึ้นมาตัดสิน ถ้าจิตเกิดปัญญาน้อมลงเห็นพระไตรลักษณะแล้ว จิตก็จะถอนออกจากอุปาทานที่เข้าไปยึดอุปกิเลสนั้น แล้วจะเกิดปัญญาญาณเดินตามทางอริยมรรคได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าแก้อย่างนั้นด้วยตนเองไม่ได้ผล คนอื่นช่วยแก้ก็ไม่สำเร็จ เพราะผู้เป็นหลงเข้าไปยึดมั่นสำคัญเอาเป็นจริงเป็นจังเสียแล้ว บางทีจนทำให้ซึมเซ่อมึนงงไปหมดก็มี จึงควรใช้วิธีที่ ๓ วิธีสุดท้าย

๒. เมื่อรู้เท่าและเห็นโทษอย่างนั้นแล้ว จงคอยระวังจิต **อย่าให้จิตน้อมเข้าสู่ความสุขเอกัคคตารวมเป็นหนึ่งได้ และอย่ายึดเอาอารมณ์ใด ๆ อันเป็นความสุขภายในของใจ แล้วจงเปลี่ยนอิริยาบท ๔ ให้เสมอ** อย่ารวมอินทรีย์ อันเป็นเหตุจะให้จิตรวม แต่ให้มีการงานทำเพื่อให้มันลืมอารมณ์ความสุขสงบเสีย แต่ถ้าจิตรวมลงไปจนเกิดวิปลาสขึ้นแล้ว จิตเข้าไปยึดถือจนแน่นแฟ้น จนสำคัญตัวว่าเป็นผู้วิเศษไปต่าง ๆ นานา มีทิฏฐิ ถือรั้น ไม่ยอมฟังเสียงใคร ๆ ทั้งหมด เมื่อถึงขั้นนี้แล้วก็ยากที่จะแก้ตัวเองได้ ถึงแม้อาจารย์

หากไม่ชำนาญรู้จักปมด้อยของศิษย์ หรือไม่เคยผ่านเช่นนั้นมาก่อนแล้วก็ยากที่จะแก้เขาได้ ฉะนั้นจึงควรใช้วิธีที่ ๓

๓. วิธีสุดท้าย คือใช้วิธีขู่ขนาบให้กลัว หรือให้โกรธอย่างสุดขีด เอาจนตั้งตัวไม่ติดยิ่งดี แต่ให้ระวังอย่าให้หนีได้ ถ้าหนีไปแล้วจะไม่มีหนทางแก้ไขเลย เมื่อหายจากวิปลาสแล้วจึงทำความเข้าใจกันใหม่ วิธีสุดท้ายนี้โดยมากมักใช้กับผู้ที่ติดในภาพนิมิตได้ผลดีเลิศ

ผู้ที่หลงติดในภาพนิมิต มีหัวรุนแรงกว่าความเห็นวิปลาส ฉะนั้นวิธีแก้จึงไม่ค่อยผิดแผกกันนัก

ผนวก

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

การเจริญฌานและสมาธิ แม้จะเดินทางสายเดียวกัน แต่เวลาถึงย่อมมีลักษณะอาการและประโยชน์ต่างกัน นั่นก็เป็นการฝึกหัดให้เป็นผู้มีจิตยอมสละ **"สิ่งอันสละได้ยากยิ่ง"** ก็คือ **"อุปาทานขันธ์"** ดังนั้น การฝึกหัดจะใช้มาตรฐานใด ๆ มาเป็นอุบายฝึกหัด เป็นต้นว่า อนุสติ ๑๐ ถ้าปล่อยวาง **อุปาทานขันธ์** ทั้งภายนอกและภายในได้แล้วก็ใช้ได้ ถ้าปล่อยไม่ได้ก็เป็นโมฆะคือไร้ผล

พระศาสนาได้เสด็จอุบัติขึ้นในภพในขันธ์ และสาวกก็เช่นนั้นเหมือนกัน แต่คำสอนของพระองค์สอนให้ละภพละขันธ์อันเป็นโลกิยะจนเข้าถึงโลกุตตระ ดังนั้นธรรมอุบายของพระองค์ที่จะให้ละ จึงมีทั้งที่เป็นโลกิยะและโลกุตตรเหมือนกัน จึงเป็นการยากแก่ผู้ที่มีภูมิ (คือฌานและสมาธิ) ไม่เพียงพอ ปัญญาไม่ละเอียดพอ จะเฟ้นเอาสาระประโยชน์จากชีวิตอันนี้ได้ ถ้าหลงเข้าใจผิดยึดเอาสิ่งที่มิใช่สาระว่าเป็นสาระแล้ว ก็เอวังกันเลย

ผู้ปฏิบัติพึงระลึกเสมอว่า **“ภพกายหลงง่ายละยาก ภพจิตหลงยากละยาก”** นิมิตและฌานที่เกิดแต่ฌาน ก็หลงง่ายละยาก แต่ที่เกิดแต่สมาธิหลงยากละง่าย เพราะเกิดแต่สมาธิเป็นอุบายของปัญญาเพื่อให้ละถอนอุปธิเข้าถึงสาระธรรมโดยตรง

*****

คติธรรม

๐ ธิรางค์รู้ธรรมแม้ มากหลาย
บ่กล่าวให้หญิงชาย ทั่วรู้
ดุจหญิงสกลกาย งามเลิศ
อยู่ร่วมเรือนผัวผู้ โหดแท้ขันที

๐ รู้ธรรมเทียมเท่าผู้ ทรงไตร
เจนจัดอัตถ์ภายใน ลึกล้น
กล่าวแก้สิ่งสงสัย เลอะเลื่อน
รสพระธรรมอั้นอ้น ว่ารู้ใครชม

(โคลงโลกนิติ)

หลวงปู่บุดดา ถาวโร

(พ.ศ. ๒๔๓๗- ๒๕๓๗)

หนังสือหลวงปู่สอนศิษย์

ของหลวงปู่บุดดา ถาวโร สำนักปฏิบัติธรรมหลวงปู่บุดดา ถาวโร อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี

*****

“ระวังอย่าไปเรียนอวิชานะ เรียนวิชาต้องเรียนให้หายโกรธ หายหลง หายลืมนะ ฯลฯ”

“ระวังถูกจับติดคุกนะ จำอดีตชาติได้ไหม? การติดคุกอิสรภาพน่ะ (การแต่งงาน) ถ้าติดคุกแล้วมันไม่จบนะ เราตายไป เขาก็เอาใหม่ คุกนี้แน่นนักหนา จะอยู่กับวิชาหรืออวิชาล่ะ”

“อาหารทุกอย่างให้กินเป็นยานะ ไม่ใช่เจไม่เจ ไม่ให้ติดทุกอย่าง ให้อาหารเป็นยารักษาโรคเท่านั้น”

“คนเรานั้นมันบ้า ขี้ออกจากตูดแล้ว ก็ยังยึดว่าขี้ของกูอีก”

“ขี้ของใครว่ะ ? เหม็นตายห่า”

พอดีเจ้าของขี้ได้ยินเข้า โมโหใหญ่ “มึงมาด่าขี้กูเหม็นทำไมวะ!”

อีกคนบอกว่า “กูไม่รู้นี่หว่าว่า ขี้ของมึง”

ทั้ง ๒ คนก็เลยทะเลาะกันใหญ่ “ ดูซิคนเรา แม้แต่ขี้ของมันถ่ายออกมาแล้ว ใครมาว่ามันก็ยังโกรธ นั่นแหละความหลง”

“ฯลฯ เกิดบ่อยตายบ่อยสนุกหรือ อย่าตายนะ! จะได้ไม่เกิด ฯลฯ”

“ฯลฯ **คนเราเกิดมาทำไมหรือ** ก็เกิดมาเพื่อดับกิเลสตนเองน่ะซี ! ฯลฯ อย่ามัวแบกทุกข์อวิชชาอยู่เลย อย่าได้ประมาทนิ่งนอนใจนะ ให้สำรวม กาย วาจา ใจให้เต็ม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ฯลฯ ให้ศรัทธามั่นในโลกุตตรธรรม จะได้รู้แจ้งธรรม พ้นเกิดแก่เจ็บตาย”

“พวกเราถูกความแก่ เจ็บ ตาย คาดโทษไว้แล้ว จงรีบแก้ไขตัวเองซิ !

เกิดเป็นทุกข์ เจ็บเป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ จะเอาอีกหรือ หือ ?

มัวแต่มองตาคนอื่นทำไม ? ตาของเราก็มี มองผิวหนังคนอื่นทำไม ?

หนังของเราก็มีอยู่รอบ

มองหน้าคนอื่นทำไม ? หน้าของเราก็มีอยู่แล้ว ระวัง ! อย่าคล้อยตามคน สัตว์ บุคคลจะหลงทางเดินไม่ถูกทางไม่ถึงที่หมายได้นะ !"

" พูดจาให้ระวังปากนะ"

"มาวัดก็เป็นโสดาเต็มวัด เต็มโบสถ์ เต็มศาสนา พอออกจากวัดก็เป็นบ้านกู ของกู หมด เออ ! โสดาหายไปไหนหมด วิ่งมาวัดหมด โสดาเฉพาะมาวัดอยู่คืนเดียว วันเดียว พอกลับไปบ้านเป็นคนหมด"

" คนดีต้องหนีบ้าซี ! บ้ากับบ้าก็ไปต่อยกันซิ สนามมวยต่อยกันไม่รู้จักเจ็บ จักตาย สนามม้าก็เหมือนกัน สร้างเสร็จหมดเงินตั้งแสนตั้งล้าน มีทุนเท่าไรก็ไปทุ่มเข้าสนามม้าหมด เราบอกมันตรง ๆ ไม่เชื่อหรอก ไปสนามบ่อย ๆ ระวังม้าเตะนะ ! ถุงขาดนะ กระเป๋าขาดนะ เงินหมดเลยเหลือแต่ร่างกาย"

"เวลาทำบุญก็อย่าห่วงบุญของตนเอง"

"อยู่บ้านอย่าติดบ้านนะ อยู่วัดอย่าติดวัดนะ อยู่ถ้ำอย่าติดถ้ำนะ ติดที่ไหนก็เป็นกิเลสที่นั่น"

"ฯลฯ เดี๋ยวกินเจ เดี๋ยวกินเนื้อ เดี๋ยวกินอย่างโน้นเดี๋ยวกินอย่างนี้ กินนั้นตามสมมุติ กินอาหารตามมีตามได้ ไม่ใช่กินผักกินเนื้อ"

"คนไทยนี่ อะไรก็ไม่เสียดายหรอก ในโลกนี้ให้หมดนะ อามิสน่ะ ! แต่มีข้อแม้ว่า ผัวดิฉันน่ะใครแตะไม่ได้นะ ! เอาตายเชียวนะ ! จะไปนิพพานจะเอาผัวไปด้วย ปัทโธ่ ! เขาไปนิพานเขาเอาผัวเอาเมียไปด้วยที่ไหนกัน ? เขาเอาธรรมะไปต่างหากล่ะ

"เกิดตายเป็นตัวหลง ตัวโมหะ ถ้าไม่พ้นเกิด ไม่พ้นตาย **แล้วจะเกิดมาทำไม ?** เกิดเป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ จะเอาอีกหรือ ? เกิดก็ไม่เที่ยงตายก็ไม่เที่ยง แล้วเราจะ**มาเกิด จะมาตายทำไม ?** กายนี้เขาทดสอบเราว่า "หลงเขาหรือเปล่า" ถ้าหลงกายนี้ก็เกิดบ่อยตายบ่อยเป็นทุกข์บ่อยนะ"

"ปูมันไม่มีหัว ปูมันปวดหัวหรือเปล่า
งูมันไม่มีขา งูมันปวดขาหรือเปล่าล่ะ !"

“พวกญาติโยมที่ไปเผาศพพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ชอบขอกระดูกมาเก็บไว้ **ธรรมะมันไม่เอา มันจะเอาแต่กระดูก** จะรบราฆ่าฟันกันก็เพราะกระดูก น่าสังเวช !”

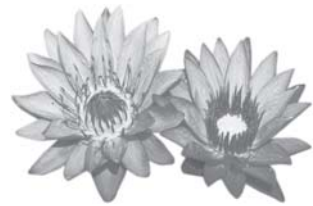
*****

คติธรรม

o ใจชนใจชั่วช้า โฉงเฉง
ใจจักสอนใจเอง ไป่ได้
ใจปราชญ์ดัดตามเพลง พลันง่าย
ดุจช่างปืนดัดไม้ แต่งให้ปืนตรง

o น้ำบ่มีจิตรู้ ไหลจร
ไม้คดเขาทำศร ซื่อได้
บัณฑิตทราบสุนทร โอวาท
สอนสั่งอาตมะให้ อ่อนด้วยใจเอง

(โคลงโลกนิติ)



หลวงปู่หลุย จันทสาโร

จากหนังสือ “เจดีย์พิพิธภัณฑ์”

ของหลวงปู่หลุย จันทสาโร
วัดผาบิ้ง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย
(ละสังขารเมื่อ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๓๒)

*****

ฯลฯ

อุคหนิมิตเจริญให้มากแล้วเกิดปฏิภาคนิมิตต่อชำนาญในปฏิภาคนิมิตแล้วจะเกิดวิปัสสนาต่อ พอวิปัสสนาแล้วจะเข้าฐิติจิตฐิติภูตัง

ให้รู้จักความเกิดดับของสังขาร พิจารณาได้แล้วญาณนั้นจะแทงตลอดรู้ธรรมะทั้งหลาย

ธรรมชาติทั้งโลกเขาเป็นอยู่อย่างนั้นแต่ไหนแต่ไรมา มี ราคะ โทสะ โมหะ จะรู้ก็ตาม เวียนว่ายตายเกิดกันอยู่เช่นนั้น

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

ภาวนาอนิจจังเข้าไปหาอนุสัย เพื่อปลงชีวิตแห่งการตายให้แยบคาย **รู้เท่าความตายที่จะมาถึง** เมื่อรู้เท่า ไม่กระวนกระวาย แม้ร่างกายจะอ่อนเพลีย ทำให้ชำนิชำนาญ ป้องกันการหวั่นไหวของจิตในอนาคต เห็นการเกิดมาเป็นทุกข์ แก่ เจ็บ ตาย ฉะนั้นรีบเร่งความเพียรให้หนักแน่นเพื่อประโยชน์แก่ตน อย่าถือขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตนของเรา เพราะไตรลักษณะบังคับอยู่แล้ว จะหลีกเลี่ยงไปทางอื่นไม่ได้ เราต้องแก่ เจ็บ ตาย ร่างกายละลายเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นไปตามสภาพเดิม

เข้าไปม้าง**อนุสัยกิเลสตัณหา** มันคลายออก เกิดความรู้ความฉลาดด้วย ปัจจัตตัง รู้แจ้งแทงตลอด ของอวัยวะร่างกายให้เห็นธาตุให้แก้ธาตุ หนาม

ปักเอาหนามบ่ง คันที่ไหนเกาที่นั่น ไฟไหม้ที่ไหน ดับ ณ ที่นั้น พิจารณาธาตุแก้จิต เพราะจิตมันติดธาตุตามกรรมฐาน ๕ เอาธาตุสอนกุลบุตรผู้บวชใหม่

อุบายกิเลสมาก อุบายธรรมให้มากกว่า จึงจะระงับสงบจากกิเลสได้ บรรดากิเลสประชุมอยู่ในดวงจิตแห่งเดียว ใช้สมถวิธี วิปัสสนาวิธี ให้เพียงพอให้มีกำลัง จึงแก้ผิดให้เป็นถูก เดินมรรคให้ถูกต้อง อย่าแวะเวียนออกนอกทางมรรค วิเวก ไตรทวารเป็นของที่มีราคาสูง มีกำลังภาวนา ช้างเผือกไม่เกิดในพระราชวังย่อมเกิดในป่าที่วิเวก ฯลฯ

เกิดตายเป็นของคู่กัน โลกีย-โลกุตระ เป็นคู่กัน กุศล-อกุศล เป็นคู่กัน ความรัก-ความชัง เป็นคู่กัน โลกุตระเห็นตามความเป็นจริงอยู่เช่นนั้น **หยุดการปรุงแต่งเสีย** ฯลฯ

เอาความไม่เที่ยงเข้าไปม้างอนุสัยให้กิเลสกระจาย ไม่ถือเราถือเขา ต่อนั้นร่างอ่อนจิตอ่อน เข้าสู่อารมณ์อันเดียว **ปลงชีวิตแห่งความไม่เที่ยง** ปรากฏอนุสัยกิเลสออกจากดวงจิต เห็นจิตบริสุทธิ์ ไม่ไปตามกระแสอารมณ์ทั้งหลาย ต่อนั้นมัธยัสถ์ อยู่กับที่ จิตเบา ร่างกายเบา มีปีติรอบกาย รวมจิตซึ่งมีราคาสูง

ความชินในการภาวนา **ทำบ่อย ทำให้มาก** ทำให้ชำนิชำนาญ พร้อมสมถะ วิปัสสนา ตปะ ความเพียรอย่างยิ่งจะเกิดอัศจรรย์ ความรู้ความฉลาดหลายประเภท ปีติ ๑ ความสงบ ๑ มีอำนาจ ๑ จิตเกิดมโนภาพ ๑ จิตมีเดชานุภาพ ๑ จิตไม่ฟุ้งซ่าน ๑ จิตมีรัศมี ๑ เหล่านี้เป็นต้น เรื่องนี้พระอริยเจ้าสนใจนัก ทำให้เกิดให้มีขึ้นในสันดาน บ่อสตินั้นทำให้มากเท่าใด สติยิ่งแน่นแฟ้น ท่วงทันกับกิเลสที่เกิดขึ้นในดวงจิต **ไม่กล้าทำบาปในที่ลับและที่แจ้ง** ประกอบมีศีลยิ่ง มีสมาธิยิ่ง มีปัญญายิ่ง **ไม่ทำตัวให้พลั้งเผลอ** แตกฉานทางกายรูป นามธรรมด้วย อวัยวะอิริยาบถงดงาม คล่องแคล่วเพราะได้ฝึกปรือไตรทวารดีแล้ว ทำให้มากในกรรมฐานนั้น ๆ

ร่างกายเป็นสนามรบ รบบ่อย ๆ เพื่อชัยชนะ **เมื่อเหนื่อยแล้วก็เข้าไปพักในสมาธิ เตรียมตัวพอแล้วเข้ารบอีกดังนี้** เพราะสมถะวิปัสสนา

แยกออกจากกันไม่ได้ เพราะมีกำลังทั้งสองฝ่าย ฯลฯ

วิปัสสนานิมิตเห็นด้วยญาณ รู้ความเป็นจริง ในสังขารทั้งปวง ถอดถอนกิเลสออกจากจิตได้ ถ้าถือ ลาภ ยศ เหมือนดูละครนั่งร้องไห้บ้าง เพราะหวงไปตามเรื่องที่ไม่เป็นจริง ยึดมั่นเป็นโทษจิตวิ่งไปตามสังขาร มีทุกข์โทมนัส ต่าง ๆ

สมถะ แปลว่า สงบอารมณ์ **วิปัสสนา** แปลว่า เห็นแจ้งตามภาวะความเป็นจริงของสังขารทั้งปวง

สละชีวิตโดยไตรลักษณะ ให้กิเลสพังถอนออกมาเอง จิตสว่างไสว ปรุโปร่ง สิ่งไม่รู้ก็รู้ขึ้นมา สิ่งไม่ฉลาดก็ฉลาดขึ้นมา ธรรมะเขาพลิกแพลงไปเอง เดินมรรคสุขุมลุ่มลึกแปลกประหลาดอย่างยิ่ง ฯลฯ

บันทึก...มุตโตทัย
หลวงปู่หลุย จันทสาโร

*****

▸ อุบายถ่ายถอนกิเลสทั้งหลายด้วยวิปัสสนา ดอกบัวเกิดด้วยเปือกตม โยคาวจรใช้นโยบายพิจารณาร่างอันสกปรกปฏิกูล น่าเกลียด แต่ดอกบัวนั้น ดุจเกิดจากเปือกตม กายประชุมของโสโครก มีอุจจาระปัสสาวะ

▸ สังขารเป็นอาการของจิต > ความเสียใจเป็นความโกรธ ความรักก็เป็นราคะ ชนะกิเลสด้วยความเป็นกลาง

▸ ทำจิตให้พ้นจากสมมุติโคตร, สมมุติชาติ, สมมุติวาส, สมมุติวงศ์, สมมุติประเพณี สมควรเป็นอริยโคตร, อริยชาติ, อริยวาส, อริยวงศ์, อริย-ประเพณี ยังดีใจเสียใจอยู่ ก็ตกอยู่ในโลกธรรม จึงเป็นผู้หวั่นไหวไปนานาประการ แก้โลกธรรมด้วยมรรค ๘ แก้ ทำใจหายห่วง มีความดิ้นทะเยอทะยานอยู่ในโลกจะสงบได้อย่างไร จิตไม่ห่างจากเป็นเหตุให้รวมง่าย ฯลฯ

▸ ธรรมชาติทั้งโลกเขาเป็น มีอยู่อย่างนั้นแต่ไหนแต่ไร มีราคะ โทสะ โมหะ จะรู้ก็ตามไม่รู้ก็ตาม เวียนวนตามอยู่เช่นนั้น > พระอรหันต์ทุกประเภท

ต้องบริบูรณ์สมาธิทั้งนั้น ไม่ใช่ล้วนแต่เจริญปัญญาอย่างเดียว

▸ ภาวนาให้มาก ในธาตุอันหนึ่ง ๆ อย่าละทิ้งในกรรมฐานนั้น ๆ มิใช่หมายแต่เดินจงกรมอย่างเดียว **ให้มีสติหรือให้พิจารณาในทุกสภาพในกาลทุกเมื่อ** พร้อมทั้งยืน, เดิน, นั่ง, นอน, กิน, ดื่ม, ทำงาน, พูด, คิด ก็ให้มีสติรอบคอบในกาลเสมอ จึงจะชื่อว่าทำให้มาก พิจารณาให้เห็นโดยชัดเจน แยกส่วนแบ่งส่วนตามโยนิโส มนสิการ ธาตุของตน กระจายเป็น ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ให้เห็นตามเป็นจริง ๆ อย่าละทิ้งหลักเดิมที่ตนรู้ข้างแรกนั้นเทียว ทำให้มากเจริญให้มาก อย่าทำครั้งเดียวแล้วปล่อยทิ้งตั้งเดือน ๆ ให้พิจารณาก้าวเข้าไป ถอยออกมา ปฏิโลมอนุโลมเสมอ พิจารณาแล้วสงบจิต หายเหนื่อยแล้วออกพิจารณาอีก พร้อมด้วยสมถะวิธีและวิปัสสนาวิธี ต่อนั้นจะรวมใหญ่ จะเห็นโลกเป็นอันเดียวราบเหมือนกลองไทร ไม่มีต้นไม้ และภูเขาสัตว์ต่าง ๆ มิได้มี เห็นด้วยญาณทัศนะวิปัสสนา ตัดความสมมุติทั้งปวงได้ ธาตุทั้งหลายเป็นไปเช่นนั้น จะรู้ก็ตามไม่รู้ก็ตาม เกิดขึ้นเสื่อมไปเช่นนั้นโดยไม่ต้องสงสัย **บุพเพสุ ธรรมเมสุ** เรื่องโลกย์เขาเป็นมาเช่นแต่ไหนแต่ไรมา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อาการของจิตไม่เที่ยง โลกย์เขาเที่ยงแปรปรวนอยู่เช่นนั้น

ธรรมะในวาระสุดท้าย
ที่หลวงปู่ฝากไว้

*****

– เวลาเป็นเงินเป็นทอง ให้รีบเร่งทำความพากความเพียร อย่าปล่อยให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ความตายจะมาถึงเมื่อใดทราบไม่ได้ ต้องเตรียมให้พร้อมฝึกจิตก่อนตาย เพราะสังขารเป็นของไม่เที่ยง

– สังขารเป็นของไม่เที่ยงเอาแน่นอนไม่ได้ ต้องเตรียมตัวให้พร้อมก่อนตาย สถานที่สงบวิเวกสะดวกต่อการทำจิตเตรียมตัวตาย สถานที่ไม่สงบเข้าจิตไม่สะดวก

- **ให้พิจารณากายม้างกายให้ชำนาญ ให้เห็นอสุภะ** พิจารณาดูจิตให้เห็นอาการของจิตขณะส่งออกไปหรือตั้งอยู่ ให้มีสติรู้อยู่ตลอด

- การภาวนาหรือทำจิต **ให้ดูอาการของจิตก่อนตาย** จิตจะเข้า ๆ ออก ๆ ให้พิจารณาตามดูจิต ให้เห็นว่าจิตที่กำลังจะออกจากร่างมีลักษณะอาการอย่างไร กำหนดตามจิตคืน ให้เห็นอาการของจิตให้ชัด อย่าไปตามดูอาการของเวทนา ให้ดูจิตอย่างเดียว เอาจิตอย่างเดียว ถ้าเอาไม่ทันก็ไปเลยทีเดียว จิตจะเข้า ๆ ออก ๆ มืด ๆ สว่าง ๆ อาการเวทนาเกิดขึ้นมาก เหนื่อยหอบมาก ให้มีสติให้มาก ปล่อยวางธาตุขันธ์และสังขาร

- จิตตั้งในสัจธรรมไตรลักษณ์ ลบล้างสังขารทั้งปวง เพ่งความเพียรอยู่เช่นนั้น ม้างกายเห็นกายพิสูจน์ในอวัยวะร่างกายอยู่เสมอ พร้อมด้วยสมถวิธี วิปัสสนาวิธี ลบล้างกิเลสสัญญาใด ๆ อย่าให้เกิดสงสัยสำคัญใด ๆ ในดวงจิต ให้เห็นจิตปรกติ เห็นความบริสุทธิ์จิตเที่ยง จิตอมตธรรมจิตไม่ตาย เป็นผลของสมถวิธี วิปัสสนาวิธี นำความสิ้นไปแห่งกิเลสอาสวะทั้งปวง

- **เพ่งดูอวัยวะเรื่อย ๆ ผู้เพ่งอยู่ย่อมแก้ความสงสัยได้** ความเพ่งอยู่เช่นนั้น **สมถะก็อยู่ที่นั้น วิปัสสนาก็อยู่ที่นั้น** ย่อมเห็นความแปรปรวนของสังขารเป็นนิตย์ ทำให้มากทำให้ชำนิชำนาญ ถอนอุปาทานถือในปัญจขันธ์ได้ เกิดความเบื่อหน่ายในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความกำหนัด เกิดวิราคะเป็นบ่อเกิดแห่งความฉลาดในอรรถธรรม เอาวิปัสสนาล้างจิตให้บริสุทธิ์ วิปัสสนาเป็นตัวสัจธรรม รู้จริงเห็นจริง นิโรโธ ทำให้แจ้งแทงตลอด ไม่ให้สังโยคติดใจได้ ความสุขอันใดสู้สิ้นกิเลสไม่ได้ ปล่อยวางด้วยวิปัสสนากรรมฐาน สมถะเป็นบทบาทข้างต้น เดินวิปัสสนาต่อ **วิปัสสนากับสมถะแยกกันไม่ได้ เป็นตัวมรรคที่สำคัญ ประหานกิเลส** ล้างเช็ดให้จิตสะอาด เข้าถึงอมตธรรม ให้เป็นสมุจเฉทประหาน กรรมฐาน ๕ เป็นอารมณ์ของพระกรรมฐาน

- ทางปฏิบัติจะให้สิ้นทุกข์นั้นต้องเจริญภาวนา มรรค ๘ ให้บริสุทธิ์ ลบล้าง ราคะ โทสะ โมหะ ให้สิ้นไป จึงจะถูกต้องของการภาวนาให้สิ้นทุกข์ได้

- การภาวนา**ให้วางปริยัติลง ให้มันรู้เองเห็นเองตามลำดับ** จึงจะเป็นนักปราชญ์ นักรู้รู้ชั้นรู้เชิงของกิเลสทั้งปวง จิตไม่กลับกลอกเป็นอย่างอื่น

ความรู้หนาแน่นทั้งสำนวนโวหาร การเอาปริยัติเข้าไปแทรกเป็นตัวสัญญา

- ธรรมะทั้งหลายมีอยู่ในตัวทั้งนั้น **เดินมรรค ๘ ให้ถูกต้องตรงกับอริยสัจ ๔** ก็เป็นอันถูกทั้งหมด ถึงจะอยู่กับอาจารย์ก็ดี ไม่อยู่กับอาจารย์ก็ดี ต้องดำเนินการภาวนาอยู่เช่นนั้น ไม่ควรพึ่งผู้อื่นทุกฝีก้าว ความพลัดพรากจากของรักและไม่รักนั้นเป็นเรื่องธรรมดา **อย่าไปทิ้งไตรลักษณะ** ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ความไม่มั่นไม่เที่ยงเป็นอนัตตา ปล่อยอารมณ์และสังขารทั้งหลาย จิตจึงจะถึงความเกษม แม้สังขารร่างกายของเราแต่ละคนเมื่อตายไปธาตุ ๔ ในตัวเราก็จะพลัดพรากเป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น จะถือว่าเป็นเราเป็นเขาอยู่ไม่ได้ ให้ถือธรรมะที่ภาวนาเกิดขึ้นจากดวงจิตนั้นดี

- แสงสว่างที่เกิดขึ้นจากการภาวนานั้น เกิดมาจากการที่เราได้เคยสะสมอารมณ์การภาวนามาแต่อดีต ความเพียรมากแสงสว่างก็มาก กำจัดมืดให้สิ้นไป แต่**อย่าส่งจิตออกนอก**เป็นตัวกิเลส ให้น้อมเข้ามาภายใน ปลง **ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา** ของธาตุขันธ์ทั้งหลายให้เป็นธรรมะก็แล้วกัน ข้อนี้สำคัญมากให้**รู้เท่าทัน**

คัดจากหนังสืออนุสรณ์งานมรณภาพ
ครบ ๕๐ วัน หลวงปู่หลุย จันทสาโร

*****

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

(พ.ศ.๒๔๕๓-๒๕๓๙)

การพิจารณาของหลวงปู่หล้า เขมปัตโต

(จากหนังสือแสงธรรมจากบรรพตคีรี โดยอาจารย์วิวัฒน์ กิรานนท์ ผู้เรียบเรียง)

*****

หลวงปู่ท่านได้เล่าว่าในด้านภาวนานั้นท่านได้อาศัยการพิจารณาลมเข้าลมออก เอาไว้เป็นหลัก จิตจะรวมหรือไม่รวมก็สะดวกที่ได้จะกระทำอยู่อย่างนั้น จะตีปัญหาแก้ปัญหาไป ไม่ว่ามากหรือน้อย สูงหรือต่ำ ยากลำบากอย่างไรก็**จับเอาลมนี้เป็นหลัก**ไว้อยู่นั่นเอง จะพิจารณาอย่างไร ก็ดูไม่มีอะไรสมใจเท่าการพิจารณาลม ทั้งนี้เว้นแต่**เมื่อเวลาเดินจงกรม**เท่านั้น จึงตั้งอย่างอื่นขึ้นเป็นหลักแทน คือ **ยึดเอาที่ขาก้าวเข้ามาเป็นหลักแทน** ส่วนเวลานอนและนั่ง ต้องอาศัยการพิจารณาลมอยู่เป็นหลัก ถ้าพิจารณาอะไรพร้อมกับลมเข้าออกแล้ว ถือว่าชัดในส่วนตัวของท่าน และไม่สงสัยอีกด้วย ท่านบอกว่าส่วนท่านผู้อื่นก็คงแล้วแต่เฉพาะของใครของมัน หลวงปู่ท่านไม่ค้าน แต่สำหรับองค์ท่านแล้ว สมถะท่านก็ถือเอาอารมณ์การพิจารณาลมเป็นหลัก วิปัสสนาก็ใช้ลมเป็นหลักเหมือนกัน ท่านบอกว่าจะพ้นหรือไม่พ้นอย่างไร ตอนไหน ๆ ท่านก็อาศัยลมเป็นหลัก **อุบายของใครของมัน**เป็นอุบายที่เกิดจากบุญตามมาทันอีกต่างหาก **การที่คนเราคิดว่าเป็นของยาก เป็นของง่ายนั้นย่อมไม่ตรงกันหมดทุกคน ความอดทนของแต่ละคนไม่เหมือนกัน** หลวงปู่ท่านว่า เมื่อ**ศรัทธา**คือความเชื่อ **วิริยะ**คือความเพียรขยัน **สติ**คือความระลึกได้ **สมาธิ**คือความตั้งมั่น และ**ปัญญา**คือความรอบรู้ สมดุลเสมอกันยิ่งในขณะเดียวกัน พร้อมกันทั้ง ๕ อย่างนี้ในปัจจุบันแล้ว ใจก็จะเป็นธรรม ใจก็จะเป็นใจอันมีกำลัง มีพละคือพลังอันไม่มีประมาณ **ผู้ใดใคร่ครวญธรรม ผู้นั้นย่อมเป็นผู้เจริญ ผู้เพลิดเพลินในโลกมาก จะเป็นผู้เศร้าโศกมาก**

หลวงปู่ได้เล่าว่า วันหนึ่งประมาณเที่ยงคืน ลมหายใจออกเข้าละเอียดแท้รู้ชัดขึ้นว่า ท่านผู้ที่พ้นไปแล้ว ก็พ้นไปไม่มีข้างหน้า ข้างหลัง เหมือนลมเข้า

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

ข้อวัตรปฏิปทา

หลวงปู่หล้าท่านได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมในสมัยปัจจุบันเทียบกับในสมัยพุทธกาลไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้ คือ

การสำคัญตัวว่าประพฤติเคร่งในปัจจุบันของยุคเดี๋ยวนี้ก็ดี คงจะพอเป็นการพอใช้ได้ในครั้งพุทธกาลหรือประการใด การสำคัญตัวว่าทำพอเป็นกลางก็คงจะเป็นจวนจะพอใช้ได้ในครั้งพุทธกาลกระมัง ส่วนการสำคัญตัวว่าหย่อนไปบ้างนั้น คงจะเป็นเหลวมากจนใช้ไม่ได้ในครั้งพุทธกาลก็อาจจะเป็นได้

ครั้งพุทธกาลเดินจงกรมจนเท้าแตกจึงว่าเคร่งเกินไป **แต่ทุกวันนี้เดินไปชนหิน ชนตอไม้ เลือดออกบ้างก็ว่าตนอดทนและเคร่ง ตนไม่มีสติก็ไม่ว่าเสียแล้ว น่าควรจะคิดไว้**

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

น้ำยากำจัดสนิม

ใจนั้นเป็นมรดกดั้งเดิมของแต่ละคนมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์จนไม่รู้ว่าเป็นเงื่อนต้น เงื่อนปลายแต่ครั้งไหน ๆ หมุนวนติดต่อกันอยู่คล้ายกับกงจักรจนไม่สามารถนับรอบของความวนเวียนได้ เป็นวงวัฏฏะภายในที่ละเอียดลออมาก เป็นความเปลี่ยนแปรไม่ใช่ของตนอันละเอียด มีบาปมีบุญมีคุณมีโทษเกาะเกี่ยวเหนี่ยวอยู่ เป็นเหตุเป็นผลวนเวียนเหนี่ยวรั้งฝังอยู่กับใจเกิดอยู่คล้ายกับสนิมที่ฝังติดกับเหล็ก สนิมใจสิ่งมัวหมองของใจเป็นกิเลส และพิษของกิเลสนี้ก็ย่ำยีอยู่ที่หัวใจนั้น จะขัดเกลาจะดับได้เพราะใช้ปัญญาในระดับโลกุตระหรือถ้าเพียงแต่จะหยุดแบบเบรคห้ามล้อกันไว้ชั่วคราว เขาก็ใช้สมาธิเป็นห้ามล้อ หรือใช้ศีลเพื่อป้องกันบาปแบบหยาบ ๆ เบื้องต้น

โลกุตรปัญญาเป็นน้ำยากำจัดสนิม เป็นน้ำยาป้องกันสนิมที่ชะงัดกำจัดได้แล้วสนิมไม่เกิดใหม่ กิเลสตายสนิท ปัญญานั้นมีอำนาจมากหากรู้จักใช้ **การใช้ปัญญาพิจารณาใจและการเป็นไปของใจนั้น เป็นงานที่ไม่ลำบากหรือยากเย็น หนักเข้าก็เบื่อหน่ายคลายเมาลงได้ในแบบเย็น ๆ แบบรอบคอบ ที่เรียกว่า ปัญญาชอบในวิปัสสนา**

ขอให้แบ่งเวลาภาวนา อย่าให้เสียวันเสียคืน หากจิตใจจะสูงขึ้น มันเป็นเอง ไม่ต้องบ่นหา ไม่ต้องลังเล จะชนะความหลงของตนเป็นแน่แท้ การจะหมายเอาแต่ผลประโยชน์อันเป็นวัตถุภายนอกอย่างเดียว มันก็เป็นการเห็นแก่อามิสเกินไป รู้ไหมว่าวัตถุภายนอกนั้นไม่จีรังยั่งยืน

การภาวนาก็ให้ทำติดต่อกันอยู่ทุกอิริยาบถ มันจะรวมหรือไม่รวม มันจะว่างหรือไม่ว่าง ไม่ต้องสงสัย ไม่ต้องหากินทางคัดค้าน **ถ้าทำไม่พอ มันก็ไม่ลง ถ้าทำถึงที่ของมัน มันก็ลงของมันเองไม่ต้องบังคับ** ถ้าไปเป็นไปพบสิ่งใด อย่าไปพะวงกับมัน ให้วางเฉยเสีย ถ้านึกกลัวก็ให้คว้าคำภาวนามาภาวนาอีก อย่าได้โลภไปในนโยบายอันอื่นเลย

โลกวุ่นวาย

โลกวุ่นวายอยู่เพราะคนเราไม่รู้จักประมาณตน ไม่รู้จักหยุด ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักความเป็นธรรม เมื่อเห็นผู้มีลาภมากก็มีความริษยาเสีย ใจของคนเหล่านี้ย่อมร้อนรน เมื่อเห็นผู้มีลาภน้อยกว่าตน ก็ดูถูก ไม่อยากคบด้วย กลัวเขาจะเบียดเบียน เกิดความขี้โอ่ ถือตัว ทำให้เกิดความเย่อหยิ่ง ลำพองหลงลาภ หลงยศ

โลกวุ่นวายอยู่ เพราะคนเรานั้นหลงโลภ ไม่รู้เท่าทันโลก มาหลงดิน มาหลงน้ำ หลงไฟ ลมกันอยู่ มาหลงสมบัติโลกว่าเป็นของตน จึงคิดสร้างโลก สร้างดิน สร้างน้ำ สร้างไฟ สร้างลมกันอยู่ มาเป็นเปรต เป็นผี เฝ้าน้ำเฝ้าดินกันอยู่ เมื่อรู้ไม่เท่าทันความหลงของตนเอง มันก็จึงวุ่นวายไม่รู้จักจบสิ้น มาแย่งชิงเอาสิ่งที่ตัวเองก็นำไปด้วยไม่ได้ ในที่สุดทุกอย่างจะต้องทิ้งไว้กับโลก เป็นสมบัติโลก จะใช้เป็นของตัวได้ก็เพียงแค่ชั่วครั้งชั่วคราวที่ยังมีชีวิตอยู่ แต่ตัวเองก็รู้ไม่ทัน

ถ้าคนเรามีสติพิจารณาสักหน่อยว่า **แม้แต่ร่างกายที่มีหนังหุ้มอยู่อย่างนี้ เราก็ขอยืมมาจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ** และก็จะต้องส่งคืนให้กับดิน น้ำ ลม ไฟ อยู่ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ถ้ามีสติรู้ได้เช่นนี้เสมอ ๆ โลกก็คงจะวุ่นวายน้อยลง กิเลสคนเราคงไม่กำเริบมากเท่าไรนักหนา แต่ที่โลกมันวุ่นวายก็เพราะใจคนมันมัวแต่วุ่นวาย หลงประมาทอยู่ว่า ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่รวมกันเป็นตัวตนอยู่นี้ มันจะยังคงอยู่เป็นของเขาได้อีกนาน จึงกล้าหาญกอบโกย แก่งแย่งกันอยู่ตามอำเภอใจ

คนเรามันขี้โง่ พากันมาเกิดมาตายเล่น มาหลงสมบัติโลกจนลืมถึงความทุกข์ร้อนของชีวิต อวดอ้างกันว่า สุขและดีต่าง ๆ นานา หลงอยู่ไม่รู้เขาช่างกล่อมตัวเองได้เก่งแท้ ถ้ายังไม่ยอมเห็นความวุ่นวายของชีวิต ความวุ่นวายของโลก ยังจะยอมตัวมัวเมาอยู่อย่างนี้ต่อไปอีก โลกนี้ก็สามารถต้อนรับการเกิดตายของเขาได้อีกตราบเท่าที่ความหลงของใจนั้นยังไม่หมดไป ชีวิตก็จะวุ่นวายอย่างนี้ตลอดไป จนกว่าใจนั้นจะทำลายความหลงลงได้หมด

ตะกอนใจ

การปฏิบัติก็เพื่อให้เกิดความสงบ จะต้องอาศัยการพิจารณาอย่างแยบคาย ต้องหัดตนเป็นผู้ช่างสังเกต คอยเตือนตน มีความรอบคอบ คือ ต้องมี**โยนิโสมนสิการ** การภาวนาพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องอิงอาศัยไตรลักษณ์หรือลักษณะ ๓ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา มาโน้มน้าวเข้าไว้ ให้รู้ว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา ให้เข้าใจเช่นนี้อยู่เสมอ ต้องมีสติรู้ตัวไม่ห่างจากแนว ความเป็นจริง ๓ ประการนี้ ไม่เช่นนั้นจะกลายเป็นว่าวเชือกขาด จะกลายเป็นเรือไม่มีหางเสือ จะกลายเป็นรถไม่มีพวงมาลัย จะไม่มีอะไรใช้เป็นแนวยึด ขาดระเบียบ ขาดวินัย จะชวนทำให้ใจหลงไป หรือจะว่า “ใจหลงใจ” ก็เรียก จะเกิดสำคัญตัวว่า ประเสริฐ เพราะลืมหลงออกห่างไปจากความจริง

สำหรับ**เรื่องการสำคัญตัว** ต้องระวังให้มาก เพราะการทะนงสำคัญตัวนั้นเป็นกิเลสที่ถอนได้ยาก มันนอนเนื่องสนิทฝังลึกอยู่ในขันธสันดานอันละเอียด เป็นตะกอนที่แอบแฝงอยู่ราวฟ้ากับดิน **คนชั่วเคยรสชั่วจนเคยชิน รสความดีไม่เคยสัมผัส จึงใฝ่ฝันแต่รสความชั่ว** เมื่อเหตุใจไปในทางชั่ว ผลใจก็ไปทางชั่ว จะรู้ตัวหรือไม่ ? ก็ไม่เป็นปัญหา ย่อมได้รับผลตามส่วนควรค่าของเหตุที่สร้างขึ้นนั้น แล้วแต่มากหรือน้อย จะปฏิเสธความรับผิดชอบอย่างไรก็ไปไม่รอด เพราะกรรมที่ทำไว้เกิดสัมปะยุตเป็นมโนกรรมอยู่ที่ใจ เพราะใจเป็นนายหน้าสร้างขึ้น กรรมทั้งหมดก็ย่นย่อมาหาใจอยู่ทั้งนั้น จึงหนีผลกรรมนั้นไปไม่พ้น และ**ก็น่าสงสารท่านผู้ถือว่าไม่มีบุญ มีบาป เพราะถ้าคิดว่า บาปไม่มี บุญไม่มี ก็จะคิดเอาแต่ได้ คิดมักง่าย เห็นแก่ตัวไปตะพึด** ไม่คำนึงถึงผู้อื่น เขาก็จะอยู่ด้วยความเบียดเบียนผู้อื่น แต่ธรรมดาแล้วการเบียดเบียนผู้อื่น จะไม่ส่งผลให้เกิดการเบียดเบียนตนเองในที่สุดนั้นเป็นไม่มี ในที่สุดก็เข้าตามกฎที่ว่ากรรมตามสนอง **การที่ไม่เห็นบาป เห็นโทษนั้น น่าจะเป็นการส่อแสดงให้เห็นว่า บาปนั้นมันรุมล้อมอยู่รอบ กรรมชั่วมันส่งผลทำให้ไม่สามารถแยกผิดชอบชั่วดี** ยังมืดหนามาก พอรู้ตัวก็มัก

จะสายไป กรรมและผลของกรรมนี้เป็นธรรมอันละเอียดมากหนักหนา

วัตถุนิยม และอุดมคติใด ๆ ของชาวโลก ที่ปีนเกลียวธรรมของพระพุทธศาสนา ข้าพเจ้า (หลวงปู่หล้า) เห็นว่าไม่เจริญทั้งสิ้น มหาป่าเถื่อนมากแท้ ๆ แม้จะมีผู้กล่าวหาว่าพระพุทธศาสนากีดขวางความเจริญของโลก ก็ต้องปล่อยเป็นความเห็นของผู้ไม่ค่อยเอาใจใส่ความจริง ย่อมข้ามกรายพระศาสนาไป จะไปใส่ใจผู้ที่มีความเห็นเช่นนั้นมาเป็นอารมณ์คงไม่เหมาะ เพราะคงเป็นด้วยต่างคน ต่างกรรม ต่างวาระ

*****

"ปัจจุบันของโลกโลกีย์เป็นเช่นนี้เอง
แม้ผู้ที่ก้าวข้ามโลกียวิสัยไปแล้ว
ถ้ายังคงดำรงขันธ์อยู่ ก็ยังต้องอยู่ในโลกนี้เอง
ถ้าพูดถึงวัตถุ ถึงโลกมากไป เขาจะหาว่าเพ้อ
เพราะทุกคนยังต้องพึ่งโลกอยู่ แต่จะพึ่งก็พึ่งให้เหมาะเถิด
อย่าให้โลกและวัตถุมันทับเราได้ก็แล้วกัน"

อย่างมปลานอกอวน

ธรรมนั้นถึงจะแบ่งกันอยู่เป็นหมวด จะหมวดละกี่บทก็ตาม ทั้งหมดก็ออกมาจากใจทั้งสิ้น จึงควรรู้จักทำการน้อมนำธรรมทั้งหลายเข้ามาที่ใจทั้งสิ้นด้วย ที่เรียกว่า **โอปนยิโก** จะทำให้ปฏิบัติง่าย และก็จะไม่สงสัยด้วย ใจร้อนหรือใจเย็น มันก็ร้อนก็เย็นที่ใจ โกรธ เกลียด ก็โกรธในใจ เกลียดในใจ จะตามได้ ตามทันกันก็ตามกันอยู่ที่ใจดวงนี้ **จะดับร้อนก็ดับที่ใจดวงนี้ ทำที่ใจได้ก็เรียกได้ว่า รู้จักงมปลาในแหในอวน ถ้าไปงมปลานอกแห นอกอวนก็ลำบาก ไม่ได้ปลา**

ที่ว่าปฏิบัติศีลธรรม ก็คือ**ปฏิบัติใจ** ใจเป็นผู้สร้างปัญหาดีและไม่ดี

ขึ้น ปัญหาที่จะแก้ใจออกจากกิเลสเรียกปัญหาดี ทำให้ข้ามความเข้าใจผิด พยายามทำให้ข้ามความหลงกัน นั่นคือการปฏิบัติใจให้ดี

ที่ว่าปฏิบัติใจก็จริงอยู่ กายวาจาก็เป็นขี้ข้าของใจ เมื่อควบคุมใจได้ ก็ควบคุมคนใช้ของเขา คือกายกับวาจาได้ด้วย เรียกว่า**ซื้อหนึ่งแถมสอง**รวมเป็นสาม อ่านหนังสือใจได้อย่างเดียว หนังสือกาย หนังสือวาจาก็รู้เรื่องได้ เพราะมีความหมายอันเดียวกันไม่แปลก

แก้ใจไม่ให้หลง เรียกได้ว่าเกาถูกที่คัน ถ้าเกิดไปสำคัญใจว่าเป็นตน เรียกได้ว่า เข้าใจผิด ก็ไม่สามารถที่จะขุดรากกิเลสออกจากใจได้โดยง่าย เพราะสำคัญผิด อุปาทานเครื่องยึดถือมีอยู่แน่นหนา จึงมักหลงไปแก้ที่ปลายเหตุ ไม่รู้ว่ารากเง่าของเหตุแห่งอุปาทานมันฝังอยู่ที่ใจ ถ้าไม่ใช้สติปัญญาจับดูดี ๆ หรือสติปัญญาไม่สมดุลกัน ก็มองเห็นได้ยาก ต้องเห็นใจไม่ใช่ตนเห็นตนไม่ใช่ใจ มีสติไปพร้อม ๆ กันทันเวลา จึงจะทันกับกองทัพของอวิชชา หรือที่ว่ากองทัพกิเลสได้

*****

“ปฏิบัติยาก ไม่ใช่ปฏิบัติไม่ได้
ถ้าค่อยทำ มันก็จะค่อยไป
เหมือนภาษิตจีนที่ว่า หนทางหมื่นลี้ จะไปถึงได้
ก็ด้วยการเริ่มต้น จากการก้าวทีละก้าว
ดังนั้นยากก็ทำไป
ง่ายก็ทำไป แล้วจะสำเร็จเอง”

อนัตตา

นอกจากทุกข์แล้วก็ไม่มีอันใดจะเกิดขึ้น ไม่มีอันใดจะแปรปรวน ไม่มีอันใดจะดับไป ทุกข์เท่านั้นแหละเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นแหละแปรปรวน

แล้วก็ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป ทุกข์ก็ดี อนิจจังก็ดี ก็มีความหมายอันเดียวกัน จะปรารภอนิจจังโยงมาหาทุกขัง จะโยงทุกขังมาหาอนิจจังก็ความหมายเดียวกัน ถ้าเข้าใจว่าเป็นความหมายคนละอันแล้วเรียกว่าหลงบัญญัติ และปัญญายังไม่ชัดแจ้ง ยังไม่พ้นความสงสัยในอนิจจังและทุกขัง

ส่วนอนัตตานั้นแม้จะเกี่ยวข้องอยู่ แต่อนัตตาก็เป็นธรรมอันลุ่มลึกในพระพุทธศาสนามากมายนัก ถ้าขาดปัญญาอันถ่องแท้แล้ว ก็มักจะยืนยันว่าสูญจนเลยเขต เลยแดน กลายเป็นเลยเถิดไป เมื่อไม่รู้แจ้งในอนัตตาแล้ว ไฉนจึงพ้นจากอัตตาและไม่ติดอยู่ในอนัตตาด้วย นักภาวนาเกิดทุ่มเถียงเกี่ยงงอนกันในเรื่องอนัตตาจนหน้าดำหน้าแดง จนกลายเป็นสงครามกิเลสอนัตตากันขึ้นเป็นส่วนมาก

อัตตา อนัตตา ไม่ใช่ไฟกิเลส ไม่ใช่ไฟทุกข์ ไม่มีพิษสงอันใด เมื่อรู้เท่าทัน เป็นความจริงตามสมมุติ เป็นความจริงทางปรมัตถ์เท่านั้น ปรมัตถ์เป็นธรรมฝ่ายลุ่มลึกของความเป็นจริงอันลึกซึ้งมีทั้งเกิดทั้งดับ และมีทั้งไม่เกิดไม่ดับอยู่รวมกัน นักปฏิบัติไม่ชัดในกัมมัฏฐานในปัจจุบัน ปัจจุบันธรรมที่ตนตั้งไว้มั่นโดยเฉพาะ ย่อมถูกต้มโดยความหลงใหลของตนเองที่ดองอยู่ในขันธสันดาน ที่ล้อมรอบอยู่ในเมืองจิต เมืองใจ

ผู้ปฏิบัติที่มีสติ มีความสงบเย็นละเอียดพอ ย่อมเข้าใจในความสุขุมลุ่มลึกต่าง ๆ ด้วยตนเอง หมดความสงสัยในธรรมของตน

*****

อ่านธรรม

จะเรียนธรรม อ่านธรรม ก็ให้รู้จักเรียน รู้จักอ่านสังขารเถิด เพราะการ**อ่านธรรมกับอ่านสังขารนั้นมีความหมายเดียวกัน** อริยธรรมนั้นละเอียดมาก ไม่ใช่เรื่องที่ผู้มีความเห็นผิด จะมองเห็นได้ง่าย ๆ เพราะมีผลของกรรมอันลามกปกปิดไว้ เมื่อรู้เท่าทันตามสังขารโดยแจ่มแจ้งแล้ว ผู้เคยไปยึดถือว่า

สังขารเป็นของตน ตนเป็นสังขาร ธรรมเป็นตน ตนเป็นธรรม ธรรมมีในตน ตนมีในธรรม ก็จะหน่ายตน หน่ายสังขาร และหน่ายใจ **อัตตวาทุปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่นในวาทะว่าตัวตนก็จะแตกกระเจิง เมื่ออุปาทานนั้น คือ แม่ทัพใหญ่ของกิเลสนั้นแตกทัพแล้ว **ปฏิจจสมุปบาท** ห่วงโซ่เหตุปัจจัยแห่งการเกิดดับต่าง ๆ ก็จะแตกกระเจิงไปพร้อมกัน ไม่มีอะไรก่อนและหลังกันเลย ไม่ต้องคิดอนุโลม ปฏิโลมก็ได้

สังขาราอนัตตา มโนอนัตตา ธัมมาอนัตตา สังขารไม่ใช่ตัวตน ใจไม่ใช่ตัวตน ธรรมมิใช่ตัวตน มีอยู่ในทุกสูตร ในทางตรง และทางอ้อม ภาระหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ก็คือ ต้องทำความเข้าใจในสังขารให้ถ่องแท้ **อย่ายึดเอาเพียงสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ เพราะเคยหู เคยตา ก็เพียงแต่ว่าตามไป** รู้ แต่ไม่รู้ความหมายที่ถูกชัด มันจะไม่ต่างกับนกแก้ว นกขุนทองที่พูดได้ตามเจ้าของ “แก้วเจ้าขา กินข้าวกับกล้วย” มันพูดได้เพราะได้ยินบ่อย แต่ไม่เข้าใจความหมายอะไรเลยว่า ข้าวคืออะไร กล้วยคืออะไร

ปรารภธรรมกับปรารภใจก็อันเดียวกัน อ่านธรรม ก็คือ อ่านใจ อ่านใจในที่นี้ คือ**การรู้เท่าทันใจของตัวเอง** การปฏิบัติธรรมพอใจในพระพุทธศาสนา ก็คือการพอใจปฏิบัติอยู่ที่หัวใจของเรา อย่านอนใจหลงใหลไปตามอารมณ์ ตามตัณหา ตามกิเลส

การพิจารณาจะพิจารณาอะไร ก็ไม่ต้องสงสัย ส่งส่ายไปตั้งเป้าหมายที่อื่น นอกจาก**ปัจจุบันจิต ปัจจุบันธรรม** อดีตก็ผ่านไปแล้ว จบสิ้นไปแล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึง ถ้าจะเป็นตัวเลขในบัญชี ก็คือสิ่งที่ยังไม่ปรากฏจริงในบัญชี จะไปคิดคำนึงก็ไม่เป็นตัวเลขในบัญชีจริง ควรจะรู้ชัดกับสิ่งที่มี สิ่งที่ปรากฏให้ถ่องแท้ อบรมปัจจุบันจิตให้ดี อย่าหลงเป้า ปฏิบัติให้ต่อเนื่อง พิจารณาให้ต่อเนื่อง แล้วผลก็คงปรากฏออกมาอย่างต่อเนื่อง จะว่าธรรมปรากฏขึ้นอย่างต่อเนื่องก็ได้ ปฏิบัติได้ละเอียด ธรรมก็ย่อมจะปรากฏละเอียด แล้วแต่ระดับของการปฏิบัตินั้น ๆ

ใจจะดี ใจจะชั่ว ก็ให้ดูใจ ใจขี้เกียจก็จงหมั่นดูใจ ใจขยันก็จงหมั่นดูใจ แล้วใจจะเข้าใจ ใจจะรู้ใจ ใจจะรู้ธรรม ใจจะรู้สังขาร และใจ

จะละสังขาร ใจจะละใจในที่สุด หมดการยึดมั่น กล่าวได้ว่า หมดความสงสัยใด ๆ เพราะมีใจเป็นบัลลังก์

*****

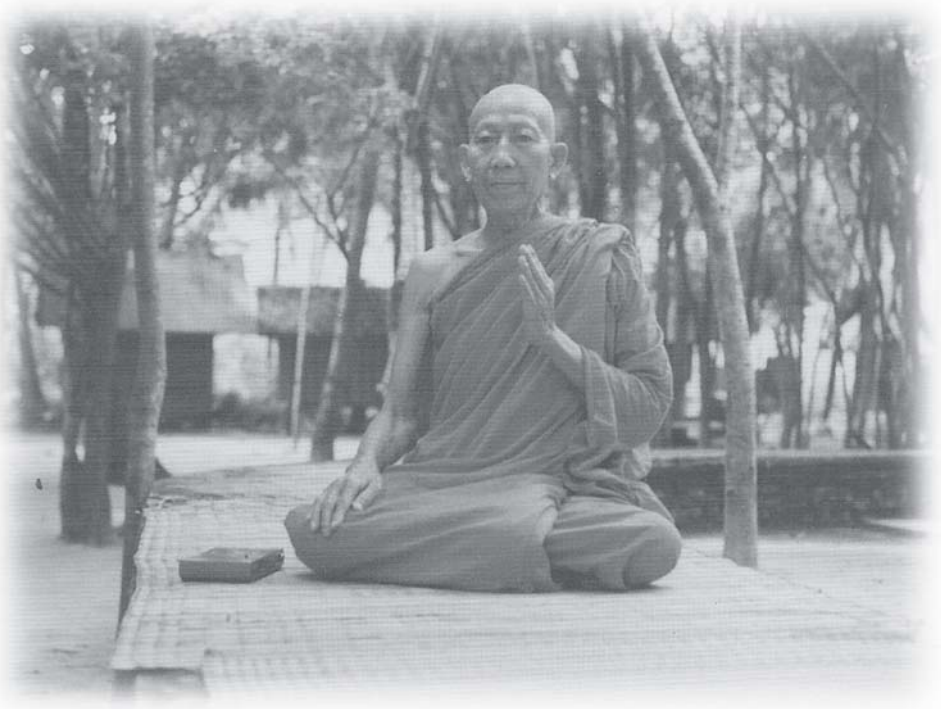
*“ประโยชน์อะไรกับ**ทรัพย์สิน**ที่ตระหนี่ไว้ไม่ใช้*
*ประโยชน์อะไรกับ**มนตรา**ที่ไม่ได้ท่องบ่น*
*ประโยชน์อะไรกับ**จิตใจ**ที่ไม่ได้อบรม*
*ประโยชน์อะไรกับ**ธรรม**ที่ไม่ได้ปฏิบัติ”*

ทางโค้ง

ผู้พิจารณาไตรลักษณ์อยู่อย่างไม่มีกลางวันกลางคืนก็ดี หรือ**ผู้พิจารณาเกิดดับอยู่ ไม่มีกลางวันกลางคืนก็ดี ท่านทั้งหลายเหล่านั้น คือผู้ที่ได้ถือกุญแจเปิดประตูพระนิพพานไว้ในกำมือแล้ว** นับว่าเป็นผู้รู้จักทางตรงสู่พระนิพพาน

ส่วนท่านที่ชอบไป**ทางโค้ง**ย่อมยืนยันใน**นิมิต** ติดอยู่ในนิมิตชนิดแกะไม่ค่อยออก เพราะถือว่ามีรสชาติอร่อยมาก แต่ที่แท้นั้นก็คือยาเสพติดที่ทำให้ล่าช้าบนทางเดินสู่มรรคผลแบบชนิดที่ไม่รู้ตัวได้ง่าย ๆ เพราะจิตชั้นนี้ธรรมชั้นนี้ ถือว่าเป็นมานะทิฏฐิที่แรงจัดอยู่ จึงไม่ได้เป็นของง่าย มิหนำซ้ำผู้ที่ชอบทางโค้งนั้นยังคิดกล่าวตู่ผู้ไปตักเตือนในใจว่า ภาวนาไม่ละเอียดเท่าตัวเลย มีแต่พูดเฉย ๆ เคยได้เห็นมาหลายท่านแล้ว ลงท้ายก็ลาสิกขาไปหาอามิสตามเดิม

*****



หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

(พ.ศ.๒๔๕๔-๒๕๓๑)

แด่เธอ...ผู้รู้สึกตัว

ธรรมะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว)

*****

ประจักษ์ได้ด้วยการรู้
พึงเห็นได้ด้วยตนเอง
วิธีปฏิบัติการเจริญสติ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้จักหน้าที่ของเรา หน้าที่ของมนุษย์คือการปฏิบัติธรรมะ หน้าที่ของมนุษย์คือการสอนมนุษย์ให้เป็นมนุษย์

ดังนั้นเราจึง**ควรดูที่ตัวของเราเองก่อน** เราควรพิจารณาตัวของเราเองก่อน เรา**ควรสอนตัวของเราเองก่อน** ถ้าเราทำชีวิตของเราให้สูญไปโดยไร้ประโยชน์ เราไม่สามารถจะซื้อมันกลับมาได้อีก ถ้าเราปล่อยให้ชีวิตของเราเป็นทุกข์เราทำชีวิตของเราให้สิ้นเปลือง พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสอนอะไรอื่นนอกจากการดับทุกข์ แต่เมื่อเราไม่รู้เราแสวงหาออกนอกตัวเรา แต่ทุกข์ชนิดนั้นมิได้ดำรงอยู่ คำสอนของผู้เป็นครูของโลกทั้งหลายเปรียบเหมือนกับใบไม้ทั้งป่า แต่ใบไม้ที่สามารถนำมาทำยาได้มีเพียงเล็กน้อย อย่าได้เอามาทั้งหมดทั้งรากและลำตัน เมื่อมาปฏิบัติกรรมฐาน หรือวิปัสสนา เราควรจะเอาเฉพาะสิ่งที่สามารถป้องกันไม่ให้ทุกข์เกิด สามารถดับทุกข์ที่ต้นเหตุของมันสามารถทำลายโมหะ เราเอาเฉพาะแก่น **แก่นของคำสอนที่ข้าพเจ้าพูดถึงอยู่นี้คือการมีสติ มีปัญญา เห็นความคิด เมื่อความคิดเกิดขึ้น เห็นมัน รู้มัน เข้าใจมัน รู้มันในทุกลักษณะที่มันเกิด และรู้ถึงวิธีป้องกันมิให้มันมาลวงเรา**

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

รักษาศีลหรือให้ทาน เราสามารถปฏิบัติได้ และถ้าเราเป็นบุคคลที่ไม่เคยกระทำสิ่งเหล่านี้ เราก็สามารถปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน การช่วยเหลือบุคคลอื่นนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ดีในทางโลก ส่วนการปฏิบัติเจริญสติ สมาธิ ปัญญา นั้นดีในทุก ๆ ทาง ดังนั้น**ก่อนที่เธอจะสอนผู้อื่นเธอควรจะฝึกฝนตนเองกระทั่งเธอเห็น รู้ และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งและอย่างแท้จริง เมื่อเธอเห็นจริง รู้จริง และเป็นจริงแล้วเธอจะสามารถสอนผู้อื่นได้อย่างสบาย**

ดังนั้นการปฏิบัตินี้เราต้องเรียนด้วยตัวของเราเอง เราต้องสอนตัวเราเอง เราต้องเห็นด้วยตัวของเราเอง เราต้องรู้ด้วยตัวของเราเอง เราต้องเข้าใจด้วยตัวของเราเอง เราต้องทำด้วยตัวของเราเอง ดังนั้นเธอไม่จำเป็นต้องสนใจในบุคคลอื่น เพียงปฏิบัติการเคลื่อนไหวนี้ให้มาก ทำเฉย ๆ ไม่รีบร้อน ไม่ลังเลสงสัย ไม่คาดคิดล่วงหน้า และทำโดยไม่คาดหวังผล ให้ง่าย ๆ และเพียงแค่เคลื่อนไหว เคลื่อนไหวทีละครั้ง และรู้ เมื่อเธอไม่รู้ ปล่อยมันไป เมื่อเธอรู้ ปล่อยมันไป บางครั้งเธอรู้ บางครั้งเธอไม่รู้ มันเป็นเช่นนั้น แต่ให้รู้ เมื่อร่างกายเคลื่อนไหว รู้มัน เมื่อจิตใจเคลื่อนไหว รู้มัน การปฏิบัตินี้เป็นการปฏิบัติตลอด ๒๔ ชั่วโมง ดังนั้นให้ผ่อนคลายและให้เป็นธรรมชาติ เป็นปกติธรรมดา จงตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ และปฏิบัติอย่างสบาย ๆ

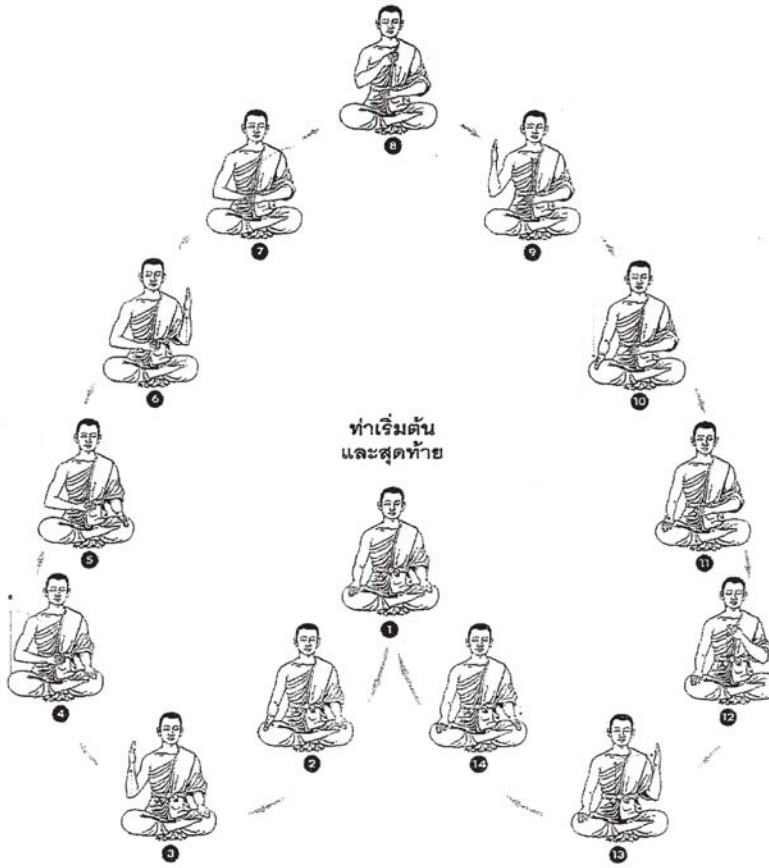
วิธีของการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

เมื่อเราขึ้นรถหรือลงเรือ และนั่งลงเรียบร้อยแล้ว เราพลิกมือขึ้น พลิกมือลง เราเคลื่อนมือ เหยียดมือ หรือคลึงนิ้วมือ กะพริบตา หายใจ กลืนน้ำลาย และอื่น ๆ ให้รู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหวเหล่านี้ มันเป็นวิธีที่เรียกความรู้สึกตัวให้กลับมาที่ตัวของเราเอง เมื่อความคิดเกิดขึ้นให้รู้ถึงความคิดนั้นและปล่อยวาง

วิธีของการเจริญสติเมื่อเราอยู่บ้าน

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 **ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา** (ทนไม่ได้, ไม่เที่ยง, บังคับควบคุมไม่ได้)

แล้วต้องรู้ **สมมุติ** (สิ่งที่ยอมรับตกลงกัน) ไม่ว่าสมมุติ อะไรในโลกรู้ให้ถึงที่สุด

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") บาปคือความมืด ความโง่ การไม่รู้ว่าสิ่งใดเป็นอย่างไร บุญคือความฉลาด การรู้ การรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ใครก็ตามที่ไม่รู้เรียกว่าเป็นผู้ยังไม่มีบุญ

จบภาคที่ ๑ จะเกิดอุปสรรคขึ้นที่จุดนี้ เพราะว่าเรายึดติดในความรู้ของ**วิปัสสนู** วิปัสสนู (เครื่องเศร้าหมองของความรู้ภายใน คือเมื่อเรารู้ออกนอกตัวของเราไม่สิ้นสุด เราจะต้องถอนตัวออกมา เราจะต้องไม่เข้าไปในความคิด

ภาค ๒ : อารมณ์ปรมัตถ์

ใช้สติดูความคิด เมื่อความคิดเกิด รู้มัน เห็นมัน เข้าใจมัน สัมผัสมัน **ทันทีที่ความคิดเกิด ตัดมันทิ้งไปทันที ทำเหมือนแมวตะครุบหนู** หรือ

เหมือนนักมวยที่ขึ้นเวทีต้องชกทันที เขาไม่จำเป็นต้องไหว้ครู ไม่ว่าแพ้หรือชนะ นักมวยต้องชก เราไม่ต้องคอยใครหรือเหมือนกับการขุดบ่อน้ำ เมื่อเราค้นพบน้ำ เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องตักโคลน ตักเลนออก ตักน้ำออกจนหมด น้ำเก่าเอาออกให้หมด บัดนี้น้ำใหม่จากภายในจะไหลออกมา เราจะต้องกวนที่ปากบ่อ ล้างปากบ่อ ล้างโคลน ล้างเลนออกให้หมด ทำมันบ่อย ๆ น้ำจะใสสะอาดโดยตัวของมันเอง เมื่อน้ำใสสะอาดมีอะไรตกลงไปในบ่อ เราจะรู้เห็นและเข้าใจทันที การตัดความคิดก็เช่นเดียวกัน ยิ่งเราตัดเร็วเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น

แล้วให้เราเห็น **วัตถุ** (สิ่งที่มีอยู่) เห็น **ปรมัตถ์** (สิ่งที่กำลังมีอยู่ เป็นอยู่ สัมผัสอยู่) เห็น **อาการ** (การเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่กำลังมีอยู่) วัตถุ หมายถึงของที่มีอยู่ในโลก ทุกสิ่งทุกอย่างในตัวคนและจิตใจของคนและสัตว์ ปรมัตถ์ หมายถึงของที่มีอยู่จริง เรากำลังเห็นกำลังมีกำลังเป็นเดี๋ยวนี้ต่อหน้าต่อตาของเรา สัมผัสได้ด้วยจิตใจ อาการ หมายถึงการเปลี่ยนแปลง สมมุติเรามีสีย้อมผ้าอยู่เต็มกระป๋อง เดิมคุณภาพร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าเรานำมาย้อมผ้ามันจะติดเนื้อผ้าร้อยเปอร์เซ็นต์ เมื่อเรารู้ เราเห็น เราสามารถสัมผัสด้วยจิตใจ สียังเต็มกระป๋องเหมือนเดิม 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 **ปีติ** (ความยินดี) ขึ้นเล็กน้อย แต่ปีติเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติในชั้นสูง เราไม่ต้องสนใจกับปีตินั้น เราต้องมาดูความคิด นี้คือจุดเริ่มต้นของอารมณ์ปรมัตถ์ของการเจริญสติแบบนี้ของผู้มีปัญญา

ดูความคิดต่อไป จะเกิดความรู้หรือ **ญาณ** หรือ **ญาณปัญญา** (ความรู้ของการรู้) ขึ้น

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

อุปาทาน (ไปยึดไปถือ) และ **กรรม** (การกระทำหรือการเสวยผล) ดังนั้น ความยึดมั่นถือมั่นจะจืดลง จะหลุดตัวออก จะจางหายไป เหมือนดังสีที่คุณภาพเสื่อมไปแล้ว ไม่สามารถจะย้อมติดผ้าได้อีก

จะเกิดปีติขึ้นอีก เราต้องไม่สนใจในปีตินั้น ถอนความพอใจและความไม่พอใจออกเสีย

ดูความคิดต่อไป ดูจิตใจที่กำลังนึกคิดอยู่ จะเกิดญาณชนิดหนึ่งขึ้น เห็น รู้ และเข้าใจ **ศีล ศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์** หรือ **อธิศีลสิกขา** (ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัด อบรมในทางความประพฤติอย่างสูง ๆ") **อธิจิตตสิกขา** ("ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมในทางจิตเพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูง") **อธิปัญญาสิกขา** ("ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมในทางจิต เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูงในทางหลุดพ้นหรือถอนราก") **ขันธ์** หมายถึง รองรับหรือต่อสู้ สิกขา หมายถึง บดให้ละเอียดหรือถลุงให้หมดไป

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

นี้คืออารมณ์หนึ่งของการเจริญสติวิธีนี้ เมื่อเรารู้และเห็นอย่างนี้ เราจะรู้ **ทาน** ("การ-ให้") **การรักษาศีลและกระทำกรรมฐาน** ("การภาวนา") ทุกแง่ทุกมุม

แล้ว **ญาณปัญญา** จะเกิดขึ้นในจิตใจ ฯลฯ

จบอารมณ์ของการเจริญสติวิธีนี้ มันจะเป็นอย่างมหัศจรรย์และยิ่งใหญ่ที่สุดซึ่งมีอยู่ในจิตใจของคนทุกคนไม่ยกเว้น ถ้าเรายังคงไม่รู้เดี๋ยวนี้ เมื่อใกล้จะหมดลมหายใจ เราต้องรู้อย่างแน่นอนที่สุด ผู้ที่เจริญสติ เจริญปัญญา

มีญาณจะรู้ ส่วนผู้ที่ไม่เคยเจริญสติ เจริญปัญญา เมื่อใกล้จะหมดลมหายใจ มันจะเป็นอย่างเดียวกัน แต่เขาไม่รู้ เพราะว่าเขาไม่มีญาณรู้อย่างแจ่มแจ้ง และเห็นอย่างแท้จริง มิใช่เป็นเพียงการจำหรือการรู้จัก รู้ด้วยญาณปัญญาของการเจริญสติที่แท้ สามารถรับรองตัวเองได้ กล่าวกันว่าเมื่อถึงที่สุดแล้ว ญาณย่อมเกิดขึ้น ให้ระมัดระวังความผิดปกติที่อาจจะเกิดขึ้น ให้รู้สึกตัวของเธอเอง อย่าได้ยึดติดในความสุขหรือสิ่งใด ๆ ที่เกิดขึ้น ความสุขก็ไม่เอา ความทุกข์ก็ไม่เอา เพียงกลับมาทบทวนอารมณ์บ่อย ๆ จากรูป-นาม จนจบทีละขั้น ๆ และรู้ว่าอารมณ์มีขั้นมีตอน

แน่นอนทีเดียว **ถ้าเธอเจริญสติอย่างถูกต้อง การปฏิบัติอย่างนานที่สุดไม่เกิน ๓ ปี อย่างกลาง ๑ ปี และอย่างเร็วที่สุด ๑ วัน ถึง ๙๐ วัน เราไม่จำต้องพูดถึงผลของการปฏิบัตินี้ ความทุกข์ไม่มีจริง ๆ**

ฯลฯ

มีการปฏิบัติกรรมฐานต่าง ๆ อยู่หลายวิธี ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิธีต่าง ๆ มาเป็นอันมาก แต่วิธีเหล่านั้นไม่นำไปสู่ปัญญา บัดนี้วิธีที่เรากำลังปฏิบัติอยู่นี้คือวิธีที่นำไปสู่ปัญญาโดยตรง ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ถ้าเขารู้วิธีการอย่างถูกต้อง เมื่อปัญญาเกิดขึ้นเขาจะรู้ เห็น และเข้าใจด้วยตัวของเขาเอง ดังนั้นวิธีของ**การพลิกมือขึ้นและลงนี้ คือวิธีสร้างสติ เจริญปัญญา** เมื่อมีการปฏิบัติอย่างทั่วถึงโดยตลอดแล้ว มันก็จะสมบูรณ์และเป็นไปเอง

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

เมื่อเราสร้างสติ เจริญสติ ปัญญาจะเกิดขึ้นและรู้ด้วยตัวของมันเอง เพียงแต่ให้สิ่งที่มีอยู่แล้วได้เติบโตงอกงามขึ้น สิ่งที่ไม่เป็นจริงเราไม่ต้องทำมัน

ขึ้นมา เมื่อเรารู้รูป-นาม เรารู้ทุกสิ่งและเราสามารถแก้ทุกข์ได้จริง ๆ ยกตัวอย่าง เช่น เราจะไม่ยึดติดในสมมุติ เมื่อรู้สิ่งนั้นแล้ว เราปฏิบัติความรู้สึกตัวให้มากขึ้น เคลื่อนไหวมือดังที่ข้าพเจ้าแนะนำเธอ บัดนี้ทำให้เร็วขึ้น ความคิดเป็นสิ่งที่เร็วที่สุด มันเร็วยิ่งกว่ากระแสไฟฟ้า

เมื่อสติปัญญาเพิ่มขึ้น มันจะรู้ เห็นและเข้าใจโทสะ โมหะ โลภะ เมื่อเรารู้มัน ทุกข์ในจิตใจจะลดลง คนส่วนใหญ่เข้าใจผิดและคิดว่า โทสะ โลภะ และโมหะ เป็นสิ่งปกติ แต่ผู้รู้กล่าวว่า โทสะ โมหะ 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 สติปัญญา **สมาธิที่ข้าพเจ้ากำลังพูดถึงอยู่นี้ มิใช่การนั่งหลับตา สมาธิ หมายถึงการตั้งจิตใจเพื่อให้รู้สึกถึงตัวของเราเอง** เมื่อเรามีความรู้สึกตัว อย่างต่อเนื่องนี้เรียกว่าสมาธิ หรืออาจเรียกว่าสติ เมื่อจิตใจคิดเราจะรู้ความคิดทันที และความคิดจะสั้นเข้า ๆ เหมือนดังบวกกับลบ ถ้าหากจะพูดก็มีเรื่องจะต้องพูดอีกมาก แต่ข้าพเจ้าประสงค์ให้พวกเธอทั้งหมดปฏิบัติการเคลื่อนไหว ปฏิบัติด้วยตัวของเธอเองโดยวิธีของการเคลื่อนไหว ผลจะเกิดขึ้นด้วยตัวของมันเอง

การแสวงหาพระพุทธเจ้าก็ตาม
แสวงหาพระอรหันต์ก็ตาม
แสวงหามรรคผลนิพพานก็ตาม
อย่าไปแสวงหาที่ ๆ มันไม่มี
แสวงหาตัวเรานี้
ให้เราทำความรู้สึกตื่นตัวอยู่เสมอ
นี่แหละ จะรู้จะเห็น

ข้อความทั้งหมดนี้ได้คัดลอกจากหนังสือ "แด่เธอผู้รู้สึกตัว" ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว) หน้าที่ ๙๓-๑๑๓ และประวัติของท่าน พร้อมรายชื่อวัดในสายงานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ โดยได้รับอนุญาตจากพระภิกษุฉัตรชัย จันทรสโร รองประธานมูลนิธิฝ่ายบรรพชิต ตามหนังสือมูลนิธิ, ลงวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๔๗ ที่แนบไว้แล้ว

ประวัติโดยสังเขป

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ เดิมชื่อ พันธ์ อินทผิว เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔ ที่บ้านบุฮม ต.บุฮม อ.เชียงคาน จ.เลย บิดาชื่อ จีน มารดาชื่อ โสม บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ในสมัยนั้นหมู่บ้านบุฮมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านได้ช่วยมารดาทำไร่ทำนา เช่นเดียวกับเด็กอื่น ๆ ในหมู่บ้าน

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

เมื่ออายุได้ ๒๐ ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุตามประเพณี ได้ศึกษาและทำสมาธิกับหลวงน้าอีกครั้งหนึ่ง หลังจากบวชได้ ๖ เดือนท่านได้ลาสิกขาบทออกมา และแต่งงานมีครอบครัวเมื่ออายุ ๒๒ ปี มีบุตรชาย ๓ คน ท่านมักจะเป็นผู้นำของคนในหมู่บ้านในการทำบุญ จนเป็นที่นับถือและได้รับเลือกเป็นผู้ใหญ่บ้านถึง ๓ ครั้ง แม้จะมีภาระมาก ท่านก็ยังสนใจการทำสมาธิ และได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในตัวอำเภอเชียงคานเพื่อให้ลูกได้เรียนหนังสือ

ท่านได้ประกอบอาชีพเป็นพ่อค้า เดินเรือค้าขายขึ้นล่องตามลำน้ำโขงระหว่างเชียงคาน-หนองคาย-เวียงจันทน์ บางครั้งไปถึงหลวงพระบาง ทำให้ท่านได้มีโอกาสพบปะกับพระอาจารย์กรรมฐานหลายรูป จึงเกิดความสนใจธรรมะมากขึ้น นอกจากนี้ ท่านยังเห็นว่าแม้จะทำความดี ทำบุญ และปฏิบัติกรรมฐานมาหลายวิธีตั้งแต่อายุยังน้อย แต่ท่านก็ยังไม่สามารถเอาชนะความโกรธได้ ท่านจึงอยากค้นคว้าหาทางออกจากสิ่งเหล่านี้

ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่ออายุได้ ๔๕ ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้านโดยตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่กลับจนกว่าจะพบธรรมะที่แท้จริง ท่านได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดรังสีมุกดาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิธีง่าย ๆ คือ ทำการเคลื่อนไหว แต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า “ติง-นิ่ง” (ติง แปลว่า ไหว) อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในชั่วเวลาเพียง ๒ -๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด โดยปราศจาก พิธีรีตองหรือครูบาอาจารย์ ในเวลาเช้ามืดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ซึ่งตรงกับวันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๐

หลังจากนั้น ท่านได้กลับมาเผยแพร่ชี้แนะสิ่งที่ท่านได้ประสบมาแก่ภรรยาและญาติพี่น้องเป็นเวลา ๒ ปี ๘ เดือน โดยในขณะนั้นท่านยังเป็นฆราวาสอยู่

วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากเห็นว่าถ้าหากบวชเป็นพระภิกษุแล้ว จะทำให้การเผยแพร่ธรรมะสะดวกขึ้น

คำสอนของหลวงพ่อได้แพร่หลายออกไปทั้งในและต่างประเทศ ได้มีผู้ปฏิบัติตามเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ หลวงพ่อได้อุทิศชีวิตให้กับการสอนธรรมะอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยหรือสุขภาพของร่างกาย จนกระทั่งอาพาธเป็นโรคมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ถึงแม้ว่าสุขภาพของท่านจะทรุดโทรมลงมาก แต่ท่านก็ยังคงทำงานของท่านต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

หลวงพ่อได้ละสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝกบนเกาะพุทธธรรม สำนักปฏิบัติ-ธรรมทับมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๑๘.๑๕ น. รวมอายุได้ ๗๗ ปี และได้ใช้เวลาอบรมสั่งสอนธรรมะแก่คนทั้งหลายเป็นเวลา ๓๑ ปี

วัดในสายงานของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

หากท่านสนใจการเจริญสติโดยอาศัยเทคนิคของ หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ท่านสามารถติดต่อขอทราบรายละเอียดจากวัดตามรายชื่อดังต่อไปนี้ (ส่วนหนึ่ง)

๑. หลวงพ่อทอง อาภากโร
วัดสนามใน ต.วัดชลอ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐
โทร. (๐๒) ๔๒๙-๒๑๑๙

๒. พระอาจารย์มหาดิเรก พุทธยานนโท
อาศรมแพร่แสงเทียน ม.๑ ต.แม่ยางฮ่อ อ.ร้องกวาง จ.แพร่ ๕๔๑๔๐

๓. ท่านเจ้าคุณเมธีปริยัติโยดม
วัดพระนอนจักรสีห์ ต.จักรสีห์ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐

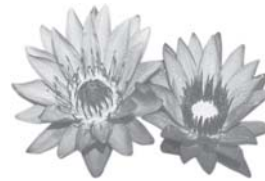
๔. พระอาจารย์วิมล จตฺตมโล
วัดป่าเขาคงคา บ้านโนนระเวียง ต.โคกกระชาย อ.ครบุรี จ.นครราชสีมา ๓๐๒๕๐

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
สวนป่าอกาลิโก บ้านห้วย หมู่ ๓ ต.หนองโดน อ.จัตุรัส จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๓๐

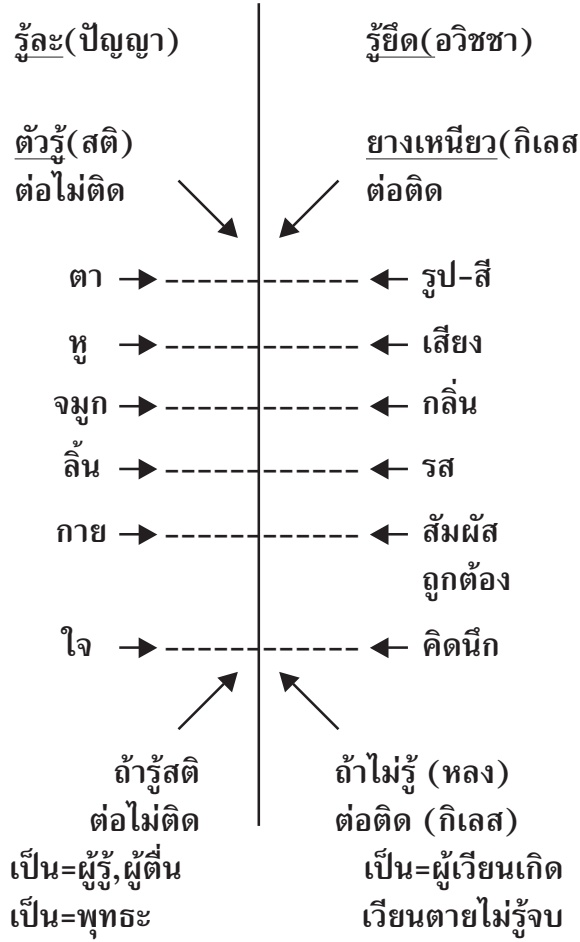
๘. พระมหาสุพรม ปัญญาวโร
สำนักสวนพุทธธรรม ต.ปากน้ำ อ.แหลมสิงห์
จ.จันทบุรี ๒๒๑๓๐
๙. พระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ
วัดโสมพนัส ต.ภูเพ็ก อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร ๔๗๑๓๐
๑๐. พระอาจารย์คำไม ฐิตสีโล
เกาะพุทธธรรม สำนักทับมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง
จ.เลย ๔๒๐๐๐
๑๑. สวนธรรมสากล
ซ.๔๑ ถ.เพชรเกษม อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๐
โทร. (๐๗๔) ๔๒๒-๒๔๗
๑๒. มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ (พันธ์ อินทผิว)
๕๒ ม.๕ ต.ทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทร. (๐๒) ๔๒๙-๒๑๑๙



ภาพสัมพันธ์ทวารหก

สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์

*****



สรุปย่อจากธรรมะของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ (พันธ์ อินทผิว)
๕๒ หมู่ ๕ ต.ทวีวัฒนา เขตตลิ่งชัน กทม. ๑๐๑๗๐

๒ พฤษภาคม ๒๕๕๓

ตามาภาพได้รับจดหมายของคุณ สุวัฒน์ แล้ว ก็พิจารณาอนุญาต ให้จัดพิมพ์ได้ แต่ว่า ต้องระบุที่มาของหนังสือด้วย ว่า มาจากหนังสือ "แล่เธอผู้รู้สักตัว" คำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ หน้าที่ ---- เนื่องเป็นการอ้างอิงจากแหล่งที่มา อาจจะเป็นฟุตโน้ต หรือ เชิงอรรถ ก็แล้วแต่ เนื้อผู้อ่าน ถ้าต้องการความรู้เพิ่มเติม ก็สามารถอ่านเพิ่มเติม จากหนังสือฉบับเต็มได้

อนุโมทนา
พระฉัตรชัย อินทสโร
รองประธาน มูลนิธิ ฝ่ายบรรจิต

มูลนิธิหลวงพ่อเทียน
๕๒ ม.๕ ทุ่งครุ
ทวีวัฒนา
กทม.
10170

สุวัฒน์ พิทักษ์วงศ์
355/1199 ซ.2 ม.พัฒนา
ตลาดสี่มุมเมือง ต.ท่างดี-รังสิต ปทุมธานี
ดูดต ล่าสุดกา ปทุมธานี
12130

ได้รับ ต.ค.57

ฝ่ามือพระอรหันต์

*****

เมื่อประมาณต้นเดือนพฤษภาคม ๒๕๔๗ หลังจากที่ผู้เขียนได้รับหนังสือธรรมะจากคุณสินีนาฏ ประเสริฐภักดี ชมรมเพื่อนคุณภาพ ต้องขอขอบคุณกัลยาณมิตรผู้มีเมตตาท่านนี้ที่ส่งมาให้อ่าน เป็นหนังสือธรรมะ ๓ เล่ม โดยหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ชื่อว่า **แด่เธอรู้สึกตัว, ปกติ และพลิกโลกเหนือความคิด** เมื่อได้อ่านแล้วสรุปได้ความว่าหลวงพ่อเทียน ท่านคิดค้นด้วยตัวของท่านเองถึงวิธีเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหว คว่ำฝ่ามือ หงายฝ่ามือ ขึ้นลง รวม ๑๔ จังหวะ **ท่านว่าเป็นวิธีที่ตรงและง่ายที่สุด ลัดที่สุดที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้** อย่างรวดเร็วที่สุดไม่เกิน ๓ เดือน อย่างกลางไม่เกิน ๑ ปี และอย่างช้าที่สุดไม่เกิน ๓ ปี ท่านเชิญให้ท้าพิสูจน์ได้ มีวัดในสายการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้อยู่ทั่วประเทศมากกว่า ๖๐ แห่ง และแห่งที่ใกล้บ้านผู้เขียนที่น่าสนใจมากที่สุด คือ **วัดสนามใน** อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๔๗ ผู้เขียนได้เดินทางไปวัดสนามใน และพกพาเอาความสงสัยไปด้วยคิดว่าการเจริญสติในชีวิตประจำวันด้วยการตามรู้ไปทุกอิริยาบถที่ผู้เขียนปฏิบัติอยู่นี้ก็นับว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจอยู่แล้ว เป็นต้นว่าทุกข์น้อยลงและสังเกตเห็นความโกรธเกิดและดับอย่างรวดเร็ว ส่วนการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวคว่ำมือหงายมือน่าจะเป็นการสร้างรูปแบบที่ทั้งจำกัดด้วยอิริยาบถ ทั้งเป็นการจ้องเพ่งดูอาการเคลื่อนไหว น่าจะเป็นการสร้างสมาธิมิเป็นการปฏิบัติแบบสมถกรรมฐานไปหรือ?

ในวันนั้นได้มีโอกาสสนทนาธรรมกับพระอาจารย์ ๒ รูป เป็นเวลา ๓ ชั่วโมงเศษ ท่านแรกคือ**พระอาจารย์โทน (โทนี่) เป็นพระภิกษุชาวเนเธอร์แลนด์** อายุ ๔๓ ปี พรรษา ๑๙-๒๐ ปี พูดไทยชัดเจน ท่านได้เมตตาอธิบายให้ฟังว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้สำคัญและจำเป็นเพราะเป็นการสร้างสติให้มีกำลังโดยไม่เพ่งจ้อง เพียงแต่**สังเกตรู้การเคลื่อนไหวไปทีละจังหวะ แล้วให้รู้สึกว่าจบไปทีละจังหวะ แล้วจังหวะใหม่ก็เกิดขึ้นแล้วก็จบอีก** จบอีก ไปที

ละจังหวะ ๆ จนครบ ๑๔ จังหวะ มิใช่ทำติดต่อกันรวดเดียว ๑๔ จังหวะ จะเป็นการช่วยกระตุ้นสติให้รู้สึกตื่นตัวติดต่อเป็นลูกโซ่ต่อกันไป จะเห็นรูป-นาม เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ ๆ ได้เร็ว ควรจะหาเวลาว่างปฏิบัติไปด้วยกันทุกวัน พร้อม ๆ กับอิริยาบถย่อย จะทำให้เกิดสติดีขึ้นเร็ว มีพละกำลังมากและมั่นคง

ส่วนอีกท่านหนึ่งคือ**พระอาจารย์คำไม ฐิตสีโล** ท่านเดินทางมาจากจังหวัดเลย มาปฏิบัติหน้าที่รักษาการเจ้าอาวาสวัดสนามในชั่วคราวจนกว่า **หลวงพ่อทอง อาภากโร** เจ้าอาวาสจริงจะกลับจากการสอนธรรมต่างประเทศ พระอาจารย์คำไม มีอายุและพรรษาพอกันกับพระอาจารย์โทน วันนั้นสนทนาธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติเจริญสติหลายแง่หลายมุม ได้เมตตาให้คำแนะนำผู้เขียนว่า ตามที่ผู้เขียนได้ปฏิบัติโดยวิธีเจริญสติทุกปัฏฐานในชีวิตประจำวันนั้นถูกต้องแล้ว แต่ถ้าหากสติเผลอหรือหลุดบ่อย ๆ ควรเจริญสติด้วยการคว่ำมือหงายมือด้วย จะทำให้การเผลอสติสั้นลง ๆ และไม่เผลอในที่สุด แม้หลวงพ่อเทียนเองขณะกำลังป่วยและใกล้มรณภาพท่านยังเจริญสติด้วยวิธีนี้จนวาระสุดท้ายของชีวิต ท่านพระอาจารย์คำไม ยังเมตตาแนะนำ**วิธีแก้วิปัสสนูปกิเลสรวม ๓ ด่านให้ด้วย** ได้แก่ **ด่านแรก**จะเกิดญาณหยั่งรู้จะมีอาการอยากพูดอยากสอน อยากให้คนอื่นมารู้ด้วย **ด่านต่อมา**คือ จินตาญาณจะมีธรรมผุดขึ้นนึกถึงธรรมะเป็นเรื่องเป็นราวลำดับขั้นตอน บางทีถึงกับรำพึงรำพันพูดหัวข้อบรรยาย ธรรมะคนเดียว และ**ด่านที่ ๓** จะเกิดอาการวิปลาส คือ เห็นผิดไปว่ามีแต่ สุข สุภ นิจจังและอัตตา ไม่มีทุกขัง อสุภ อนิจจัง อนัตตา ท่านแนะวิธีแก้ว่า **ให้รู้เข้ามาที่ตัวเราให้มากขึ้น** ก็จะผ่านวิปัสสนานูปกิเลสเหล่านั้นไปได้ ท่านว่าผู้ปฏิบัติบางคนจะได้ธรรมะเห็นรูป-นาม ขาดจากกันได้เร็วเพียง ๓๐ วันก็มี บางคนเร็วกว่านี้ก็มี

หลังจากได้สนทนาธรรมแล้ว ทำให้ผู้เขียนหายข้องใจเกิดความกระจ่างแจ้งหมดทุกข้อ หายสงสัย และถึงบางอ้อ เกิดปัจจัยตังกับตัวเองว่าวิปัสสนูปกิเลส ๓ ด่านมันเป็นอย่างนี้นี่เอง!

หลังจากวันนั้นแล้ว ผู้เขียนก็เริ่มลงมือปฏิบัติเคลื่อนไหวคว่ำมือ-หงายมือ ทำไป ทำไปไม่กี่ครั้ง เริ่มรู้สึกสนุก เพลิน ฯลฯ จึงขอเรียกการปฏิบัตินี้ว่า

“ฝ่ามือพระอรหันต์”

จึงอยากขอแนะนำว่า ถ้ามีโอกาสควรเข้าไปฝึกปฏิบัติตามแบบวิธีของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ดูบ้าง อาจถูกกับจริตนิสัยและก็จะเป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น

วัดสนามใน มีพื้นที่ประมาณ ๗-๘ ไร่ มีศาลาใหญ่เป็นอาคารถาวร ๒ ชั้น ๑ หลังอยู่กลางและล้อมรอบด้วยห้องกรรมฐานเล็ก ๆ ขนาด ๒x๒ เมตร สำหรับพระและอุบาสก ๔๐ หลัง อยู่ด้านหนึ่ง และสำหรับอุบาสิกาอีกด้านหนึ่ง ๓๓ หลัง มีโรงครัวศาลาและลานปฏิบัติธรรม สามารถเข้าปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา และจะพักอยู่ปฏิบัติกี่วันก็ได้ตามสะดวก ติดต่อรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์หมายเลข ๐๒-๘๘๓๗๒๕๑ มีผู้ปฏิบัติเดินทางไปพักค้างปฏิบัติมากบ้างน้อยบ้างตามโอกาส ควรโทรศัพท์สอบถามเรื่องที่พักก่อนที่จะเดินทาง

*****

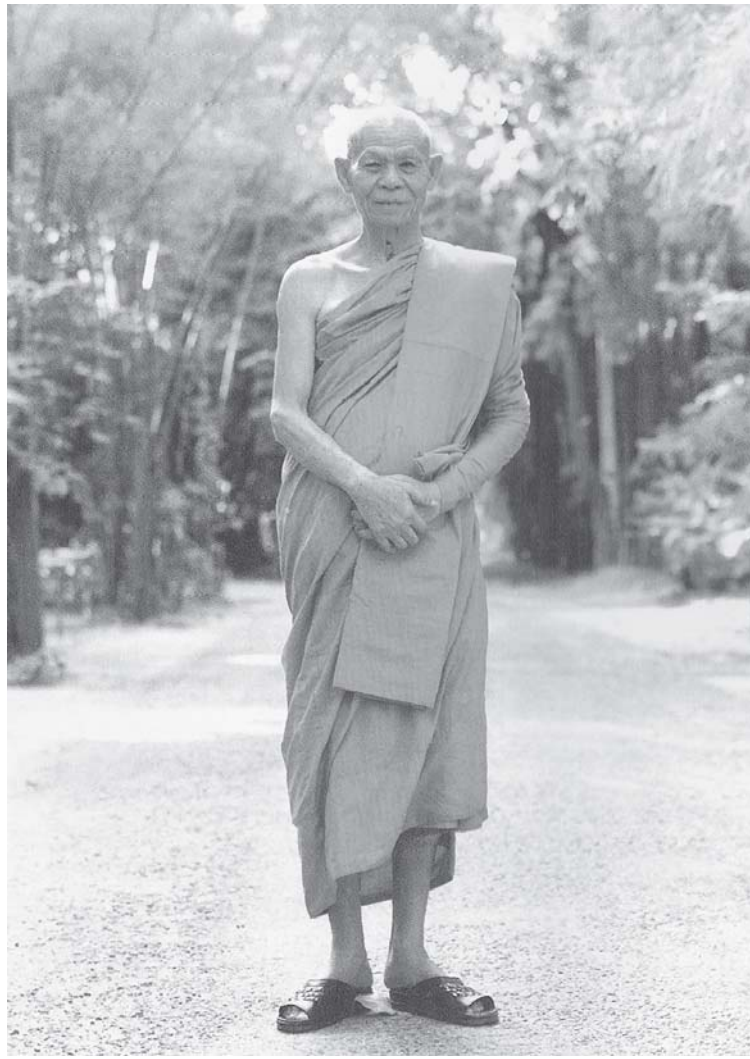
มรณานุสสติ

๐ คืนและวันพลันดับลงลับล่วง ท่านทั้งปวงจงอุตสาห์หากุศล
*พลันชีวิตคิดถึงรำพึงตน **อายุคนนั้นไม่ยืนถึงหมื่นปี***

*๐ อันความตายชายนารีหนีไม่พ้น **จะมีจนก็ต้องตายวายเป็นผี***
ถึงแสนรักก็ต้องร้างห่างทันที ไม่วันนี้ก็วันหน้าจริงหนาเรา

ฯลฯ

(สุนทรภู่)



หลวงพ่อพุธ ฐานิโย

จากหนังสือ ฐานิยปูชา ครบ ๖ รอบ

หลวงพ่อพุธ ฐานิโย

******

โอวาทธรรม ถึงหลวงพ่อพุธ และศิษยานุศิษย์
กรรมฐานส่องตนเอง

"นักปฏิบัติภาวนากัมมัฏฐาน เมื่อฝึกหัดอบรมจิตใจของตนยังไม่เห็นชัดแล้ว ไม่ชื่อว่าเป็นกัมมัฏฐานแท้

ถึงแม้เห็นจิตใจของตนแล้ว แต่ยังรักษาความสงบไว้ไม่ได้ จะเอาชนะกิเลสได้อย่างไร"

พระราชนิโรธรังสี
วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

"

ใน**ทางทฤษฎี** เราเริ่มจาก**ศีล สมาธิ ปัญญา**
แต่ใน**ทางปฏิบัติ**จริง ๆ แล้ว สมาธิและปัญญา
กลับเป็นเพียงอุปกรณ์ช่วยสนับสนุน**ศีล**
ศีลก็คือ กายปกติ **ใจปกติ**
ใจปกติคือใจเป็นกลาง**ไม่หวั่นไหว**ในสภาพทั้งปวง
จิตเป็นกลางไม่หวั่นไหวในสภาพทั้งปวง
เรียกว่า **จิตหลุดพ้น**

"

วิถีแห่งจิต

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

ตั้งใจทำสมาธิ นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือซ้ายวางลงบนตัก มือขวาวางลงบนมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น หายใจเข้านึก พุท หายใจออกนึก โธ หายใจเข้า ธัม หายใจออก โม หายใจเข้า สัง หายใจออก โฆ แล้วทำความรู้สึกในจิตว่า คุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ บิดา มารดา ครูบาอาจารย์ อยู่ในจิตของเราแล้ว เราจะกำหนดรู้จิตของเราอย่างเดียว **ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตของเราอยู่ที่นั่น** มีสติกำหนดรู้ที่นั่น

หายใจให้เป็นปกติ อย่าไปแต่งหรือบังคับลมหายใจ ลองไม่นึกถึงอะไรในขณะนั้น แต่ให้มีสติกำหนดรู้ลมหายใจออก หายใจเข้า เพียงแต่ให้รู้ว่ามีลมหายใจ เอาลมหายใจเป็นสิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ เพียงแต่รู้เฉย ๆ อย่าไปนึกว่าลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว หน้าที่ของเรารู้อยู่เฉย ๆ ลมหายใจเป็นธรรมชาติของกาย เรามากำหนดรู้ธรรมชาติของกาย ที่ว่าลมหายใจเป็นธรรมชาติของกาย เพราะเหตุว่าเราจะตั้งใจก็ตามไม่ตั้งใจก็ตาม การหายใจของเรามีอยู่เป็นปกติทั้งหลับและตื่น สิ่งใดที่เป็นไปตามธรรมชาติโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ สิ่งนั้นคือธรรมชาติหรือธรรมดาที่มีอยู่ในกายของเรา ที่ให้กำหนดรู้ลมหายใจ ก็เพราะเหตุว่าเมื่อจิตของเราอยู่ว่าง ๆ สิ่งที่ปรากฏเด่นชัดที่สุดก็คือลมหายใจ

การปฏิบัติสมาธิตามหลักทางสายกลางคือมัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ การกำหนดรู้สิ่งที่มีอยู่โดยธรรมชาติ เมื่อเรามากำหนดรู้อยู่กับสิ่งธรรมชาติ ได้ชื่อว่าศึกษาเรียนให้รู้ธรรมชาติของธรรมะ เพราะลมหายใจเป็นธรรมะโดยธรรมชาติ เป็นสภาวธรรมเกี่ยวเนื่องด้วยวัตถุธรรม คือ ปอดเป็นผู้สูดอากาศเข้าสูดอากาศออก เพื่อนำออกซิเจนไปบำรุงเลี้ยงร่างกายของเราให้เจริญเติบโตหรือดำรงชีวิตอยู่ เพราะ**ร่างกายของเรานี่ประกอบขึ้นด้วยวัตถุ ๔ อย่าง วัตถุ**

อันนั้นท่านเรียกว่าธาตุ ๔ ปฐวีธาตุคือธาตุดิน อาโปธาตุคือธาตุน้ำ วาโยธาตุคือธาตุลม เตโชธาตุคือธาตุไฟ

ปฐวีธาตุคือสิ่งที่มีลักษณะแค่นและแข็ง เรามองเห็นด้วยตาจับต้องได้ด้วยมือ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด พังผืด ไส้น้อย 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 อันนี้เป็น**ธาตุลม เรียกว่า วาโยธาตุ** ความอบอุ่นที่มีอยู่ในร่างกายของเรา ซึ่งมีอาการร้อน ความร้อนเป็นอาการของไฟ ไฟเผาอาหารให้ย่อยซึ่งเรียกว่า **ไฟธาตุ** ไฟทำกายให้กระวนกระวาย ไฟทำกายให้คร่ำคร่า ไฟทำกายให้เจริญ เรียกว่า ธาตุไฟ อันนี้เป็นส่วนประกอบของความเป็นร่างกาย ร่างกายของเราคือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ

เมื่อร่างกายของเราคือ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เราก็ต้องอาศัยธาตุ 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 อะไรที่เป็นน้ำที่เราดื่มเข้าไปนั่นมันเป็นธาตุน้ำ เรียกว่า อาโปธาตุ ลมที่มีอยู่ในท้องในไส้ลมที่เราหายใจเข้าไปอันนั้นเป็นธาตุลมที่นำเข้าไปเลี้ยงร่างกาย ความร้อนที่ได้มาจากดวงอาทิตย์ ความอบอุ่น เช่น ความอบอุ่นจากแสงแดด ความอบอุ่น จากกองไฟ ความอบอุ่นซึ่งได้จากผ้าห่มหรือเสื้อผ้า ความอบอุ่นก็ดี ความร้อนก็ดี เป็นธาตุไฟภายนอก ซึ่งเรียกว่า เตโชธาตุ ทั้ง ๔ อย่างนี้แหละปัจจัยสำหรับบำรุงเลี้ยงชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายให้เป็นอยู่

มนุษย์เราก็มีกายกับจิต สัตว์ทั้งหลายก็มีกายกับจิต เมื่อมนุษย์เรามาศึกษาให้รู้ความเป็นจริงของร่างกาย คือ รู้ว่าร่างกายนี้เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ดังที่กล่าวมาแล้ว แล้วเราก็เอาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ภายนอกเข้าไปบำรุง

เลี้ยงให้ดำรงชีพอยู่ อันนี้เป็นความจริงของชีวิต จะขาดเสียมิได้

ในบรรดาธาตุทั้งสี่นั้น ธาตุลมเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เราสามารถที่จะอดอาหารได้ตั้งหลายวัน อดน้ำได้ตั้งหลายชั่วโมง แต่อดหายใจเพียง ๒ นาที ใจขาดตาย เพราะฉะนั้น **ลมหายใจเป็นเครื่องหมายของความเป็นความตาย** พระพุทธเจ้าปฏิบัติกรรมฐาน ท่านก็อาศัยลมหายใจเข้าหายใจออกเป็นอารมณ์จิต ท่านปฏิบัติเหมือนที่เราปฏิบัติอยู่เวลานี้ เวลานี้เรามีสติน้อมจิตไปกำหนดรู้ลมหายใจ อันนี้เรียกว่าปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้า

เมื่อจิตของเรามาจดจ้องอยู่กับลมหายใจอย่างไม่ลดละ แม้จะเป็นไปด้วยความตั้งใจก็ตาม เราตั้งใจกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก เป็นภาคปฏิบัติ เมื่อเราปฏิบัติจนคล่องตัวชำนิชำนาญ ในที่สุดเราจะรู้สึกว่าไม่ได้ตั้งใจกำหนดรู้ลมหายใจ แต่จิตของเราจะรู้เองโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตของเรารู้ลมหายใจโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ เขารู้เองโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตไปจดจ้องอยู่กับลมหายใจไม่ลดละ ได้ชื่อว่าการภาวนาได้**วิตก** วิตกคือ จิตนึกถึงลมหายใจไม่ลดละไม่ขาด เมื่อเป็นเช่นนั้น การที่จิตไปกำหนดจดจ้องรู้อยู่ที่ลมหายใจเพียงอย่างเดียว ไม่ยอมทอดทิ้งลมหายใจ นั่นแสดงว่า**จิตของเรามีสติ**อยู่โดยอัตโนมัติ คือเราไม่ได้ตั้งใจจะรู้แต่จิตของเรารู้เอง เป็นลักษณะของวิตกซึ่งเป็นองค์ประกอบของสมาธิ เมื่อมีสติรู้พร้อมอยู่ที่ลมหายใจ นั่นเป็นอาการของ**วิจาร** คือ ตัวรู้ได้แก่ จิตก็รู้อยู่ สติก็รู้พร้อมอยู่ สติ จิต ลมหายใจ ไม่พรากจากกัน อันนี้เรียกว่า สมาธิ ได้วิตก วิจาร จิตยึดเอาลมหายใจเป็นสิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติอย่างมั่นคง เมื่อจิตมีวิตก วิจาร เราจะรู้สึกว่ากายเบา จิตก็เบา กายก็สงบ จิตก็สงบ กายเบามีลักษณะเหมือนตัวเองจะลอยขึ้นสู่อากาศ มีความรู้สึกเหมือนกับเราไม่ได้อยู่กับพื้น เบาสบายทุกอย่าง จิตเบาคือจิตปลอดโปร่ง แช่มชื่นเบิกบาน กายสงบ หมายถึง สงบจากทุกขเวทนา ความปวด ความเมื่อย จิตสงบนิ่ง รู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า หายใจออกตลอดเวลา อันนี้เรียกว่า กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ

ความเบากาย เบาจิต เป็นอาการของปีติที่บังเกิดขึ้น ปีติที่บังเกิดขึ้นทำให้รู้สึกตัวเหมือนจะลอยขึ้นบนอากาศ ทำให้ขนลุกขนพอง บางทีก็ทำให้ตัวโยกตัวสั่น บางทีก็ทำให้รู้สึกว่าตัวโตขึ้น บางทีทำให้รู้สึกว่าตัวเล็กลง บางที

ทำให้รู้สึกเหมือนตัวเราลอยไปในอากาศ อาการทั้งหลายเหล่านี้เป็นอาการของ**ปีติ** เมื่อมีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ถ้าจิตยังกำหนดรู้ ลมหายใจอยู่ ก็ให้รู้ต่อไป ถ้าลมหายใจไม่ปรากฏ ให้กำหนดรู้จิตเพียงอย่างเดียว แม้จะมีอาการอะไรเกิดขึ้นก็อย่าไปตกใจ ประคับประคองจิตเราให้อยู่ในสภาพปกติ บางทีจะทำให้รู้สึกว่าลมหายใจแรงขึ้นก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ บางทีรู้สึกว่าลมหายใจแผ่วเบาลง เบาลง ก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ เมื่ออาการของปีติบังเกิดขึ้นทำให้จิตของเราแจ่มใส เบิกบาน มีความสุข ความสบาย หายเมื่อย หายมึน หายงง ทุกสิ่งทุกอย่างคล่องตัวไปหมด เรียกว่า จิตมีปีติ มี**ความสุข** เป็นองค์ประกอบของสมาธิในขั้นฌาน

เมื่อเป็นเช่นนั้น กายสงบ จิตสงบ จิตก็บ่ายหน้าไปสู่ความสงบเรื่อยไป เมื่อเกิดความสงบแล้วบางทีทำให้รู้สึกว่าสว่างไสวเหมือนแสงจันทร์ แสงอาทิตย์ อย่าไปตกใจ กำหนดรู้จิตเรา เฉยอยู่ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องที่จิตของเราปรุงแต่งขึ้น ทั้งนั้น อย่าไปเอะใจ อย่าไปตกใจ มันเป็นธรรมชาติของจิตที่ดำเนินเข้าไปสู่ความเป็นสมาธิ บางทีจะรู้สึกว่าลมหายใจหายขาดไป รู้สึกว่าเราไม่หายใจ เพราะลมมันละเอียดไปตามลำดับของจิต แล้วในที่สุดความรู้สึกว่ามีร่างกายมันก็จะหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตเป็นดวงใสสว่างลอยเด่นอยู่เพียงดวงเดียว ในตอนนี้จิตเข้าไปสู่สมาธิขั้นละเอียด ซึ่งเรียกว่า **อัปปนาสมาธิ** มีลักษณะรู้ ตื่น เบิกบาน จิตแบบนี้เรียกว่า จิตพุทธะ จิตถึงพระพุทธเจ้า จิตเป็น **อัตตาทีปะ** มีตนเป็นเกราะ คือ มั่นคงอยู่ที่จิตอย่างเดียว เป็น **อัตตะ สะระณา** มีตนระลึกรู้อยู่ที่ตน คือ รู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว เป็น **อัตตาหิ อัตตะโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน ว่าโดยฌานเรียกว่า อัปปนาฌาน ว่าโดยสมาธิเรียกว่า อัปปนาสมาธิ ว่าโดยจิตเรียกว่า อัปปนาจิต จิตที่สงบ นิ่ง สว่างไสว ไม่มีร่างกายตัวตนปรากฏ เป็นสมาธิในจตุตถฌาน ถ้าจิตมี**วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา** พร้อมทั้ง ๕ อย่าง ร่างกายตัวตนยังปรากฏอยู่ เป็นจิตอยู่ในปฐมฌาน ทีนี้ถ้าจิตมารู้อยู่ที่จิต มีปีติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่งคือ รู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว เป็นสมาธิในขั้นทุติยฌาน ถ้าอาการของปีติหายไป ยังเหลือแต่สุขกับความเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า เอกัคคตา เป็นสมาธิในขั้นตติยฌาน ถ้าสุขหายไปเพราะ

ร่างกายหายไปหมดแล้ว ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว นิ่ง สว่างไสว มีความเป็นหนึ่ง วางตัวเป็นกลางโดยอิสระ ซึ่งประกอบด้วยเอกัคคตา และอุเบกขาคือ ความเป็นกลางของจิต เรียกว่า สมาธิ อยู่ในฌานที่ ๔ อันดับของสมาธิในขั้นของสมถกรรมฐานจะเป็นอย่างนี้

ทีนี้ถ้าหากว่าจิตของเราทรงอยู่ในฌานจนคล่องตัวชำนิชำนาญ ในบางครั้งจิตถอนตัวจากฌานที่ ๔ ที่ ๓ ที่ ๒ ย้อนมาทรงตัวอยู่ในปฐมฌาน มี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ในขั้นนี้บางทีจิตของเราอาจจะเกิดความรู้ความคิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตมีความคิดเรียกว่า วิตก สติรู้ พร้อมอยู่เรียกว่า วิจาร อาศัยพลังสมาธิ พลังฌานที่ผ่านมาแล้ว จิตสามารถเกิดความรู้ความคิดขึ้นมาเอง เมื่อเป็นเช่นนั้นเราจะปฏิบัติต่อจิตเช่นนี้อย่างไร เราปฏิบัติต่อจิตเช่นนี้ เมื่อคิดปล่อยให้คิดไป เมื่อจิตเขาคิดขึ้นมาเองปล่อยให้เขาคิดไป แต่ให้มีสติกำหนดรู้ความคิดเฉยอยู่เหมือนกับรู้ลมหายใจในตอนแรก

มาตอนนี้เราจะได้ศึกษาให้รู้ความเป็นจริงของจิต ความคิดเป็นธรรมชาติของจิต ธรรมชาติของจิตย่อมมีความคิด ความคิดเป็นอาการของจิต ความคิดเป็นการบริหารจิตให้เกิดมีพลังงาน ความคิดเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด ความคิดเป็นเครื่องหมายให้เรากำหนดรู้ว่า อะไรเกิดขึ้น ดับไป ความคิดเกิดขึ้น ความคิดดับไป เมื่อจิตมีสติกำหนดรู้อยู่เองโดยอัตโนมัติ เรียกว่า การกำหนดรู้ความเกิดและความดับภายในจิต เป็นด้านแรกของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเราปล่อยให้จิตของเราคิดไป คิดไป ดูเหมือนเราไม่ได้ตั้งใจจะคิดแต่จิตคิดขึ้นมาเอง ดูเหมือนเราไม่ได้ตั้งใจจะรู้ แต่ตัวรู้คือสติจะกำหนดตามรู้เองโดยอัตโนมัติ ปล่อยให้คิดไปเพราะความคิดเป็นวิตก ตัวรู้นั่นเป็นวิจาร เมื่อจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึกเขาย่อมมีความดูดดื่มซึมซาบในอารมณ์แล้วจะเกิดมีอาการกายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ แล้วก็เกิดมีปีติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่ง เมื่อร่างกายยังปรากฏในความรู้สึก ความคิดมันจะเร็วขึ้น ๆ สติก็จะทำหน้าที่กำหนดความรู้ไปจนกว่าจะสุดช่วง เมื่อจิตของเราคิดไปจนสุดช่วงแล้ว เขาจะหยุดกึกลงไป 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 ความคิดนี้เองมันยั่วยุให้เราเกิดกิเลสและอารมณ์ แล้วทำให้เกิดความพอใจ ไม่พอใจ ถ้าเกิดความพอใจก็เป็นกามสุขัลลิกานุโยค ใจเป็นสุข ถ้าเกิดความไม่พอใจก็เป็นอัตตกิลมถานุโยค ทรมานจิตให้เป็นทุกข์

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะ รู้พร้อมเป็นอัตโนมัติอยู่ที่จิต เมื่อพลังของสติแก่กล้าขึ้น เขาจะอ่านความสุข ความทุกข์ออกมาเป็นภาษา เป็นความรู้ คือ เขาจะรู้ว่านี่คือทุกขอริยสัจที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วจิตดวงนี้จะสามารถกำหนดรู้สุข รู้ทุกข์ไปเอง พอกำหนดรู้สุขรู้ทุกข์ไปเองในที่สุดก็เกิดความรู้ว่านอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดับไป เมื่อจิตถอนจากสมาธิมาแล้ว ก็จะได้ความรู้เป็นบทสรุปความครั้งสุดท้ายว่า **ยังกิญจิ สมุทะยะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธะธัมมันติ** สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม รู้แจ้งเห็นชัดในอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ สุข ทุกข์ ปรากฏ ทำให้จิตมองเห็นความทุกข์ ซึ่งเรียกว่า ทุกขอริยสัจ จิตกำหนดหมายรู้ทุกข์เป็นอารมณ์ กำหนดรู้เพียงแค่เกิด-ดับ เกิด-ดับ เมื่อเกิดมีความยินดี จิตก็จะรู้ว่านี่คือกามตัณหา ถ้าจิตมีความยินร้าย ไม่พอใจ นี่คือตัววิภวตัณหา ในเมื่อเรามีความพอใจ ไม่พอใจ สุขและทุกข์ก็ย่อมบังเกิดขึ้น ทำให้จิตของผู้มีปัญญาเกิดความรู้ขึ้นมาว่า นี่หนอคือตัวสมุทัยอันเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ท่านบัญญัติว่าเป็นทุกขสมุทัย ทุกขสมุทัยตัวนี้มันเกิดเพราะความยินดี เกิดเพราะความยินร้าย ซึ่งเรียกว่า กามตัณหา วิภวตัณหา ในท่ามกลางของกามตัณหา วิภวตัณหา จิตไปยึดมั่นถือมั่นอยู่ที่สุขที่ทุกข์ ก็เป็นภวตัณหา ก็ก่อทุกข์ก่อชาติก่อภพขึ้นมา จิตก็มีอารมณ์ปรุงแต่ง

ทำไมมันจึงเกิดทุกข์ ทำไมมันจึงเกิดสุข ความปรุงแต่งของจิตว่าทำไมมันจึงเกิดทุกข์ ทำไมมันจึงเกิดสุข อันนี้เป็นตัวสังขาร **สังขารา อนิจจา** สังขาร

คือความปรุงแต่ง เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เดี๋ยวก็สุข เดี๋ยวก็ทุกข์ ทีนี้ในเมื่อจิตของเราไม่ยึดมั่นในสุขและทุกข์ ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย ไม่มีกามตัณหา ไม่มีวิภวตัณหา หรือภวตัณหา จิตก็เป็นกลาง ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ทรงสมาธิอยู่ด้วยความมั่นคง จิตมีสติสัมปชัญญะ รู้พร้อม สามารถประคองจิตให้สงบนิ่ง เด่นอยู่ท่ามกลางสุขและทุกข์ ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์นั้น ๆ จิตเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ทุกข์ดับไป ในเมื่ออาการของทุกข์ดับไป จิตเป็นกลาง เป็นนิโรธะ คือ นิโรธ ความดับทุกข์ ในเมื่อจิตเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม จิตก็เป็นปกติ ตามปกติของจิตนั่นแหละคือศีล ความมั่นคงของจิตคือสมาธิ ความรู้รวมอยู่ที่จิตเรียกว่าปัญญา นี่ผลงานซึ่งจะเกิดจากการปฏิบัติ

ทีนี้ในบางครั้งนักเรียนภาวนาอะไรก็ตาม ภาวนาพุทโธก็ตาม ยุบหนอ-พองหนอก็ตาม สัมมาอรหังก็ตาม เมื่อจิตสงบ นิ่ง สว่าง บางทีเราจะมีความรู้สึกเหมือนความสว่างพุ่งออกไปทางหน้าผาก เหมือนไฟฉายเมื่อเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้จิตเฉยอยู่ บางทีจะเกิดนิมิตเห็นคน เห็นสัตว์ เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งแล้วแต่จิตจะปรุงเป็นมโนภาพขึ้นมาเมื่อเป็นเช่นนั้นให้กำหนดจิตวางเฉย อย่าไปเกิดเอะใจ ตกใจ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องของจิตเราสร้างขึ้นทั้งนั้น เขาสร้างขึ้นมาทำไม สร้างขึ้นมาเพื่อสอนตัวเอง จิตสร้างเรื่องราวขึ้นมาสอนตัวจิตเอง เมื่อจิตมีความคิด มีความรู้ มีนิมิต แต่จิตมีสติสัมปชัญญะ รู้พร้อม เรียกว่า **อัตตะโน โจทะยัตตานัง** จิตจะมีสติเตือนตนเองโดยอัตโนมัติ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ปฏิบัติสมาธิเข้าถึงแนวทางที่ถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิ

ที่นำเรื่องการกำหนดรู้ลมหายใจมากล่าวขึ้นก่อน ก็เพราะเหตุว่าพระพุทธเจ้าของเราปฏิบัติตามแนวทางนี้ท่านจึงได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าทีนี้การบริกรรมภาวนา พุทโธ ยุบหนอ-พองหนอ สัมมาอรหัง **เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว จิตจะไม่ท่องบริกรรมภาวนานั้น ๆ จะไปหยุดนิ่งเฉยอยู่ เป็นจิตว่าง ๆ** เมื่อจิตมีความว่าง ในขณะที่ว่างนั้น ว่างคือว่างจากความคิด ว่างจากความรู้ ไปนิ่งว่างอยู่เฉย ๆ บางทีก็รู้สึกแจ่ม ๆ บางทีก็รู้สึกสว่าง ในช่วงที่จิตว่าง

อยู่นั้นเอง จิตเขาจะไปรู้ลมหายใจเองโดยอัตโนมัติ แล้วจะตามลมหายใจเข้าไปสงบ นิ่ง สว่างอยู่ในท่ามกลางของร่างกาย

การกล่าวถึงเรื่องสมาธิก็ยุติไว้เพียงขั้นนี้ก่อน ถ้าหากเวลาเราทำสมาธิด้วยบริกรรมภาวนา ถ้าภาวนาไปมีอาการเคลิ้ม ๆ เหมือนกับง่วงนอน ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ ถ้าหากว่าจิตหยุดบริกรรมภาวนาไป นิ่ง ว่าง อยู่เฉย ๆ ก็ไม่ต้องไปนึกคิดอะไร ปล่อยให้ว่างเฉยอยู่อย่างนั้นไม่ต้องย้อนกลับมาหาบริกรรมภาวนาอีก เช่น ผู้ที่ภาวนา ยุบหนอ-พองหนอ ยุบหนอ-พองหนอ พอจิตสงบวูบลงไปนิ่ง มันจะปล่อยวางคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ มันไม่นึกอีกแล้ว แต่มันจะไปนิ่งว่างอยู่เฉย ๆ ก็ปล่อยให้มันว่างอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องมานึกยุบหนอ-พองหนออีก ทีนี้ในช่วงที่จิตว่างอยู่นั้น ถ้าจิตว่างอยู่เป็นชั่วโมงก็ปล่อยให้ว่างไป แต่ถ้าในช่วงนั้นจิตเกิดมีความคิดความรู้ขึ้นมา ถ้าคิดไม่หยุดก็ปล่อยให้คิดไป **แต่เราจะมีสติตามรู้ความคิดโดยอัตโนมัติ ช่วงที่จิตมีความคิดเกิดขึ้น มีสติกำหนดตามรู้เรียกว่า เจริญวิปัสสนา** ความจริง คำว่าสมถะก็ดี วิปัสสนาก็ดี เป็นแต่เพียงชื่อของหลักและวิธีการปฏิบัติเท่านั้น การปฏิบัติด้วยบริกรรมภาวนาพุทโธ ยุบหนอ-พองหนอ สัมมาอรหัง เรียกว่า ปฏิบัติตามหลักและวิธีการของสมถะ ถ้าหากเราปฏิบัติด้วยการกำหนดตามรู้ ความคิดหรือเราหาเรื่องราวมาคิดพิจารณา พิจารณาไปจนกระทั่งจิตมีอาการสงบ **อันนี้เรียกว่า ปฏิบัติตามวิธีการของวิปัสสนา** จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติทั้ง ๒ อย่างนี้ เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ ตั้งมั่นแน่วแน่ เกิดสติปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ความจริงที่จะรู้ในขณะที่จิตสงบคือ รู้ว่านี่คือสมาธิ ทีนี้จิตไปนิ่งรู้อยู่เฉย ๆ ก็จะรู้ว่านี่คือจิต พอจิตไหวตัวเกิดความคิด ก็จะรู้ว่านี่ความคิดและอารมณ์เป็นธรรมชาติของจิต **การมีสติกำหนดรู้ความคิดเรียกว่ากำหนดรู้ธรรมชาติของจิต ธรรมชาติของกายคือ การหายใจ ธรรมชาติของจิตคือ ความคิด นี่ให้กำหนดรู้ธรรมชาติสองอย่าง**

*****

ภาวนาหัดตาย

ณ วัดวะภูแก้ว อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา
วันที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ขอให้ตั้งใจฟัง การฟังให้มีสติกำหนดรู้จิตของตัวเอง **ความรู้สึกอยู่ที่ไหนจิตอยู่ที่นั่น** เพียงแต่เรากำหนดรู้จิตของเราเพียงอย่างเดียว เมื่อกายกับจิตยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จิตเขาย่อมทำหน้าที่รับรู้โดยธรรมชาติของเขา โดยลำดับของกายนั้นเป็นแต่เพียงสื่อหรือเป็นเครื่องมือของจิตเท่านั้น ดังนั้น ในขณะที่เราฟัง เรา**มีสติกำหนดรู้**จิตของเราเพียงอย่างเดียว ไม่ว่าอะไรจะผ่านเข้ามา**ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ** จิตเขาจะทำหน้าที่รู้ของเขาเองโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะรู้ อันนี้คือธรรมชาติของจิต ถ้าหากไม่มีอะไรเกิดขึ้น สิ่งภายนอกมิได้ผ่านเข้ามา เขาก็จะรู้อยู่ที่ตัวของเขาเอง คือตัวจิต ถ้าเขาออกนอกมาหน่อย ก็จะรู้ลมหายใจ รู้ความสุข ความทุกข์ที่เกิดขึ้นที่กาย อันนี้เป็นธรรมชาติของจิต ตราบใดที่กายกับจิตยังมีความสัมพันธ์ไม่แยกจากกัน สิ่งที่มีร่างกายและมีจิตวิญญาณจะต้องดำรงชีพอยู่ตลอดไป ถ้าหากว่ากายกับจิตแยกจากกันเมื่อไร เช่นอย่างเวลาคนเราตายแล้ว วิญญาณจิตแยกไปจากกาย ส่วนกายก็กลายเป็นซากศพ ส่วนจิตวิญญาณก็เป็นความรู้สึกอีกประเภทหนึ่ง

คนเราตายนี่มีอยู่ ๒ ลักษณะ ถ้าคนตายอย่างธรรมดา ก่อนที่จะตายจิตมันจะรวมพลังลงสู่จุดหนึ่ง ซึ่งมันรวมลงไปแล้วมันไม่ได้ยึดในร่างกายอันนี้ แต่ความรู้สึกมันยังรู้สึกว่ามีกายอยู่ เมื่อจิตวิญญาณออกจากร่างไปจะรู้สึกว่ามีร่างกายเดินออกไป บางทีก็ย้อนกลับมามองดูกายเดิมนิดหน่อยแล้วก็หันหลังเดินต่อไป ในช่วงนี้เขาอาจจะเดินชมนกชมไม้ชมป่าชมเขา สารพัดจิปาถะที่เขาจะไปตามคติของเขาแม้แต่ในขณะที่เรานั่งสมาธิภาวนาอยู่ก็เหมือนกัน ถ้าในช่วงใดทำสมาธิจิตสว่างขึ้นมาแล้ว ถ้ากระแสจิตส่งออกไปข้างนอก จะมองเห็นนิมิตภาพต่าง ๆ เกิดขึ้น ถ้าหากว่าจิตวิญญาณดวงนี้ไปติดในนิมิตภายนอก ก็

จะมีรูปร่างเดินออกไปบางทีก็ไปเที่ยวชมนกชมไม้ชมภูเขา หรือบางทีอาจจะเตลิดเลยไปถึงนรก สวรรค์ เช่น เขานั่งสมาธิภาวนาไปดูนรก สวรรค์ หรือมโนมยิทธิ เป็นต้น ในเมื่อไปสุดช่วงแล้วก็ย้อนกลับมาสู่กายเดิม ไม่ได้ไปเลย เหมือนคนที่จะตายหรือคนที่ตายแล้ว ที่ต้องย้อนกลับมาสู่กายเดิมก็เพราะว่ากรรมที่ผูกพันกับร่างกายยังมีอยู่ จิตวิญญาณนี้จึงไม่ไปเลยเหมือนคนที่หมดอายุขัยแล้ว อันนี้เป็นลักษณะอย่างหนึ่ง

แต่ถ้าหากว่านักสมาธิภาวนา ถ้าหากลมหายใจหายขาดไปคือตายในขณะที่จิตอยู่ในสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ ซึ่งจะรู้สึกว่ามีแต่จิตดวงเดียวใสสว่าง ถ้าตายในขณะนั้นก็จะมีแต่ดวงใส ๆ ลอยออกไปเท่านั้น ร่างกายตัวตนไม่ปรากฏ เช่นเดียวกันกับเวลาเรานั่งสมาธิ เมื่อจิตเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ เราจะรู้สึกว่าร่างกายตัวตนของเราหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตวิญญาณดวงเดียวซึ่งลอยเด่นสว่างไสวอยู่ ซึ่งในขณะนั้นเราจะเรียกว่าตายแล้วก็ได้ ถ้าหากว่าจิตวิญญานดวงนี้ไม่ย้อนกลับคืนมาสู่ร่างก็ต้องตาย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะอาศัยกรรมซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับร่างกาย อายุขัยยังไม่สิ้น แม้จิตวิญญาณจะทอดทิ้งร่างกายไปก็ต้องย้อนมาสู่ความมีกายอีกตามเดิม ถ้าหากว่าผู้มีอายุขัยสิ้นแล้ว ก็ไปเลยไม่ย้อนกลับมาอีก อันนี้คือลักษณะของความเป็นไปตามธรรมชาติของผู้ถึงแก่ความตาย

ดังนั้น ที่เรามาหัดนั่งสมาธิภาวนากันนี่จะได้ชื่อว่าเรามาหัดตาย หัดตายเล่น ๆ ก่อนที่เราจะตายจริง เพราะความตายมีลักษณะเหมือนจิตเข้าสมาธิ เพียงแต่จิตวูบลงไป นิ่ง สว่าง มีปิติ มีความสุข ถ้าหากพลังของสมาธิ ยังไม่กล้าแข็งพอที่จะดำรงอยู่ในปฐมฌาน จิตท่องเที่ยวอยู่ในกามาวจรกุศล ช่วงนั้นจิตวิญญาณของเราอยู่บนสวรรค์ ๖ ชั้น ชั้นใดชั้นหนึ่ง แต่ถ้าหากว่าจิตของเรามีสมาธิ มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ทรงอยู่ในฌานเป็นเวลานาน ๆ ในขณะนั้นจิตวิญญาณของเราก็อยู่ในพรหมโลก อยู่พรหมโลกขั้นปฐมฌาน ซึ่งก็หมายความว่าเราได้ตายแล้วเหมือนกัน

ขอให้สังเกตดูว่า เราทำสมาธิ ถ้าจิตของเราเปลี่ยนไปจากสภาวะปกติที่เรารู้ๆ กันอยู่นี่ แล้วไปสู่อีกสภาวะหนึ่งซึ่งไม่ใช่อย่างนี้ ก็แสดงว่าจิต

วิญญาณเราจุติหรือเคลื่อนจากความเป็นอยู่เดิมคือความเป็นมนุษย์ไปสู่สภาวะเป็นเทพหรือเป็นพระะพรหม แล้วแต่ภูมิจิตจะดำเนินไปถึงขั้นไหน อย่างไร เพราะฉะนั้น ที่เรามาฝึกสมาธิภาวนานี่จะได้ชื่อว่าเรามาหัดตาย หัดตายเพื่อให้มันรู้ว่าความตายคืออะไรก่อนที่เราจะตาย

ทีนี้เรื่องของการบำเพ็ญสมาธิภาวนาตามกิจวัตรของผู้ปฏิบัติ เมื่อเราจะปฏิบัติตามหลักและวิธีการที่มีบัญญัติไว้ในคัมภีร์ต่าง ๆ หลักและวิธีการนั้นเราจำเป็นจะต้องรักษาไว้ ถ้าจะว่าไป การทำสมาธิย่อมไม่มีพิธีรีตรองอะไรมากมายนักหนา เพียงแต่**พยายามฝึกสติให้รู้อยู่กับการยืน 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 คัจฉามิ นั่นเอง แล้วก็สมาทานเบญจศีล คือ ศีล ๕ ข้อ ดังที่นักเรียนทั้งหลายก็ได้สมาทานมาแล้ว อันนี้เป็นกฎหรือระเบียบในเบื้องต้น เป็นจารีตประเพณีของชาวพุทธที่จะต้องปฏิบัติอย่างนั้น ฯลฯ

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

ฯลฯ ศีลนี่เป็นเรื่องสำคัญในการปฏิบัติ เพราะกายวาจาของคนเราเปรียบเหมือนเปลือกสำหรับหุ้มไข่ ส่วนจิตหรือใจเปรียบเหมือนไข่แดงซึ่งซ่อนอยู่ภายในเปลือกไข่ เราจะนำไข่ของเราไปฟักให้มันเกิดเป็นตัว เราต้องทะนุถนอมเปลือกไข่ให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่มีรอยแตก รอยร้าว รอยบุบมันจึงจะฟักให้เป็นตัวได้ ไม่เช่นนั้นมันก็มีแต่เน่าท่าเดียว ดังนั้น นักปฏิบัติที่จะทำจิตทำใจของตนเองให้ก้าวขึ้นไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมขั้นสูง เราจำเป็นต้องรักษากายวาจา อันเปรียบเหมือนเปลือกหุ้มไข่ ให้บริสุทธิ์สะอาดด้วยกฎหรือระเบียบ ฯลฯ

แม้ว่าพระเจ้าพระสงฆ์จะเดินธุดงค์ไปตามท้องถิ่นต่าง ๆ เมื่อเวลาไม่มีไวยาวัจกร ไปจับต้องปัจจัย จตุปัจจัย เงินทอง หรือเอาเงินเอาทองใส่ลงไปในย่ามแล้วก็สะพายไปเอง ก็เป็นการ**ละเมิดสิกขาบทวินัยข้อว่าด้วยห้ามจับต้องเงินและทอง** ทีนี้เมื่อมีปัจจัยอยู่ในย่ามก็ต้องอาบัตินิสสัคคิยปาจิตตีย์ เมื่อควักออกจากย่ามมาจับจ่ายใช้สอยก็เป็นอาบัตินิสสัคคิยปาจิตตีย์อีกตัวหนึ่ง เมื่อของที่ได้มาจากเงินซึ่งเป็นนิสสัคคีย์พระสงฆ์เอามาบริโภคใช้สอย ก็เป็นอาบัตินิสสัคคีย์อีกตัวหนึ่ง **ตกลงว่าเงินบาทเดียวเป็นอาบัติถึง ๓ ตัว** ในเมื่อพระคุณเจ้าท่านละเมิดสิกขาบทวินัยเพียงตัวเดียวและ ๓ จังหวะ เป็นการต้องอาบัตินิสสัคคิยปาจิตตีย์ ๓ ตัว แม้จะเดินธุดงค์ไปในท้องถิ่นต่าง ๆ เพราะอาศัยสิกขาบทวินัยไม่บริสุทธิ์สะอาดนั้นเอง การเดินธุดงค์กรรมฐานของท่านจึงเปรียบเหมือน**กรรมฐานไข่เน่า** แม้จะเที่ยวเตร่ไปประกาศตนว่าเป็นพระธุดงค์กรรมฐาน ก็เป็นแค่หลอกลวงชาวโลกให้หลงเชื่อ

เพราะฉะนั้น นักเรียนทั้งหลายซึ่งเรามาปฏิบัติสมาธิภาวนา มาอบรมธรรมะตามหลักคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า **ถ้าหากมีศรัทธาที่จะเอาเงินเอาทองไปถวายพระ อย่าไปประเคนกับไม้กับมือท่าน** ปวารณาว่าหนูมีศรัทธาถวายจตุปัจจัยแก่พระคุณเจ้าจำนวนเท่านั้นเท่านี้จบแล้วก็เอาวางไว้ต่อหน้าท่าน อย่าไปยื่นใส่มือท่าน เพราะพระท่านจับสตางค์ไม่ได้ ถ้าขืนจับก็ต้องอาบัตินิสสัคคิยปาจิตตีย์

ทีนี้นักเรียนทั้งหลายได้มาฝึกฝนอบรมสมาธิภาวนา ในเมื่อสรุปหลักของการปฏิบัติสมาธิภาวนา การปฏิบัติตามแบบและวิธีการนั้น ๆ นักเรียนได้รับการอบรมมาพอสมควร แต่อยากจะขอย้ำหลักและวิธีการทำสมาธิในห้องเรียน เราสามารถที่จะปฏิบัติสมาธิในห้องเรียนหรือปฏิบัติสมาธิในเรื่องชีวิตประจำวันได้

หลักของการปฏิบัติสมาธิในเรื่องชีวิตประจำวัน เราพยายามฝึกสติให้รู้อยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ เมื่อเวลาเรานอนลงไป จิตเราคิดอะไรปล่อยให้คิดไป เราจะท้าทายว่าเธอจะคิดไปถึงไหน ฉันจะนอนดูเธออยู่อย่างนี้ แล้วก็กำหนดดูไป

จนกว่าจะนอนหลับ โดยวิธีนี้ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกวัน ๆ เราจะได้สมาธิเกิดขึ้นในขณะที่นอนหลับ ถ้าหากว่าเรายังไม่มีสมาธิ เมื่อเรามีสติกำหนดรู้ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด อยู่เป็นปกติ เราจะได้พลังงานทางสติทำให้สติของเราดีขึ้น แต่เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องกันไป สมาธิจะเกิดขึ้นในขณะที่นอนหลับ เมื่อเรานอนหลับ เมื่อจิตหยุดคิด เรานอนหลับแล้วแทนที่จะมืดไปอย่างธรรมดา พอหลับแล้วจิตของเราจะรู้สึกตัวแจ่ม ๆ อยู่ภายในจิต บางทีก็รู้สึกว่ามีความสว่างไสว ซึ่งในขณะนั้น ถ้าจิตสงบนิ่ง รู้ตัว สว่างไสวอยู่ตลอดคืน ก็ได้ชื่อว่าจิตอยู่ในสมาธิ เป็นสมาธิขั้นสมถะเพราะจิตหยุดนิ่ง ทีนี้ถ้าหากว่านอนหลับปุ๋ปลงไป จิตเป็นสมาธิสว่างขึ้นมา มีอารมณ์อันใดที่ตกค้างอยู่ปัญหาใดที่เราแก้ยังไม่ตกก็จะวิ่งเข้าไปเป็นอารมณ์จิต จิตจะทำหน้าที่แก้ปัญหานั้น ๆ ซึ่งมีลักษณะเหมือนนอนหลับแล้วฝันไป แต่ว่าแก้ปัญหาตก

อันนี้ก็คือลักษณะของสมาธิที่เกิดขึ้น อันนี้เป็นหลักการปฏิบัติสมาธิซึ่งเป็นหลักสาธารณะทั่วไป ถึงแม้ว่าจะมอง ๆ ดูแล้วเป็นสิ่งที่ตื้นเขินหรือเผิน ๆ จนเกินไป แต่โดยความเป็นจริงแล้ว แม้ว่าใครจะปฏิบัติสมาธิจิตมีความละเอียดถึงไหนก็ตามเมื่อปฏิบัติไปจนคล่องตัวชำนิชำนาญแล้ว จิตจะมาป้วนเปี้ยนอยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด จะไม่ยอมเข้าไปสู่ที่สงบละเอียด หรือลึกซึ้งเหมือนอย่างก่อน เพียงแต่กำหนดจิตลงไป จิตจะวูบลงไปนิดหน่อย แล้วก็จะมีความรู้ ความคิดผุดขึ้นเป็นระยะ ๆ เมื่อเวลาเราขยับยืน เดิน นั่ง นอน สติสัมปชัญญะ สมาธิของเราจะกำกับอยู่กับอิริยาบทตลอดไป ซึ่งจิตจะไม่ยอมเข้าไปสู่ความสงบแน่นิ่งเหมือนอย่างแต่ก่อนบ่อยนัก ถึงแม้ว่าเข้าไปสู่ความสงบนิ่งก็จะไม่ยั้งอยู่นานเหมือนเมื่อก่อน ทั้งนี้ทั้งนั้นเพราะจิตมีพลังงาน เมื่อมีพลังงานแล้ว เขาก็จะต้องการทำงาน เขาจะต้องมีความคิด งานของจิตก็คือความคิด ความคิดนอกจากเป็นงานของจิตแล้วยังเป็นอาหารของจิต เป็นการบริหารจิตใจให้เกิดมีพลังงาน เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด เป็นสิ่งที่เป็นเครื่องหมายให้เราสามารถกำหนดรู้ว่าอะไรเกิดขึ้นดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

แล้วถ้าเรามีสติปัญญาเข้มข้นขึ้น เราก็จะสามารถมองเห็นว่า

ความคิดนี่แหละเป็นสิ่งมายั่วยุให้เราเกิดความยินดียินร้าย ถ้าหากสมาธิของผู้มีปัญญาก็จะกำหนดหมายว่า **ความยินดีคือกามตัณหา ความยินร้ายคือวิภวตัณหา เข้าไปยึดติดอยู่กับสิ่งนั้นก็คือภวตัณหา ในเมื่อจิตมีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาอยู่พร้อม ความสุขและความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นสลับกันไป** เมื่อจิตดวงนี้ มีสติปัญญาเข้มแข็ง เขาสามารถจะกำหนดหมายรู้ว่านี่คือทุกข์อริยสัจที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วก็จะได้รู้ความเกิด ความดับของทุกข์เรื่อยไป ในที่สุดจิตก็จะเกิดความรู้ขึ้นมาว่า นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดับไป ก็จะได้ดวงตาเห็นธรรมว่า **สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดาสิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา** เช่นเดียวกับ**ท่านอัญญาโกณฑัญญะฟังธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**จบลง ซึ่งพระพุทธเจ้าแสดงอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อจิตของท่านอัญญาโกณฑัญญะได้สมาธิก้าววูบลงไป นิ่ง สว่าง **จักขุง อุทะปาทิ** จักษุบังเกิดขึ้นแล้ว จิตจะรู้พร้อมอยู่ที่จิต หยั่งรู้อยู่ภายในจิตเป็นลักษณะของญาณ **ญาณัง อุทปาทิ**ญาณได้บังเกิดขึ้นแล้ว ในเมื่อญาณการหยั่งรู้แก่กล้า มีพลังขึ้นกลายเป็นปัญญา จิตไหวตัวกลายเป็นความรู้เกิดความคิดขึ้นมา **ปัญญา อุทะปาทิ** ปัญญาบังเกิดขึ้นแล้ว จิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ซึ่งจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติทุกขณะจิต และมีสติรู้พร้อมอยู่กับความคิดที่เกิดดับ รู้แจ้งเห็นจริงว่าความคิดมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นดับไป เพราะอาศัยที่มีสติรู้เท่าทันเหตุการณ์ จิตกำหนดรู้อยู่ที่จิต สติพร้อมอยู่ที่จิต สิ่งที่รู้มาปรากฏขึ้นกับสติมาพร้อมกัน ไม่มีความพลั้งเผลอ คือไม่เผลอยินดี **วิชชา อุทะปาทิ** วิชชาบังเกิดขึ้นแล้วในเมื่อมีวิชชาความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพแห่งความเป็นจริง จิตก็ปล่อยวาง ในขณะนั้นวูบลงไปอีก มีความสว่างไสวโพลงขึ้นมา **อาโลโก อุทะปาทิ** ความสว่างไสวได้บังเกิดขึ้นแล้ว นี่คือวิถีทางที่จิตจะเป็นไป ซึ่งเป็นจิตที่ดำเนินสมาธิในทางที่ถูกต้อง

*****

สว่างแดนดิน

ธรรมของพระอาจารย์สิงห์ทอง ธัมมวโร
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... ก็ขอให้มีอรรถ มีธรรมประจำตัว”

“มันประเสริฐ วิเศษอยู่แล้ว”

ไม่ต้องหาอะไรมาเพิ่มเติม... ไม่เห็นไม่รู้อะไรก็ไม่เป็นไร ขอให้เห็นให้เป็นในเรื่องของอรรถเรื่องของธรรม เท่านั้นเป็นดี เท่านั้นเป็นพอ ฯลฯ

หมากกระดานชีวิต

เราทุกคนที่ได้มานั่งร่วมวงกันอยู่เดี่ยวนี้ เมื่อเสร็จงานกันแล้วก็จะต้องแยกย้ายกันไป กลับบ้านของตน และถ้ามองให้ลึกลงไปอีกก็จะรู้ว่า ต่างคนต่างก็จะต้องจากกันไปจริง ๆ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ไปตามทางกรรมของแต่ละคน แล้วแต่กรรมที่เราทำกันมา

มัจจุราช คือ ความตาย ไม่เคยเห็นแก่หน้าใคร เขาไม่มีการไว้หน้า

ไม่ว่าชาย ไม่ว่าหญิง เขาไม่ไว้หน้าทั้งนั้น จะติดขัดอะไรอยู่ เขาก็ไม่รับรู้ ลูกจะเล็กอยู่ก็ตาม พ่อแม่จะป่วยอยู่ ไม่มีคนคอยช่วยเลี้ยงดู เขาก็ไม่รับรู้เรื่องอย่างนี้เราเคยคิดคำนึงถึงกันไว้บ้างไหม?

ควรพิจารณาเรื่องความตายให้เข้าใจว่าต่อให้มีพรรคพวกมากมายเพียงใด มีเวทมนตร์คาถาดีสักเพียงไหน จะมียาดีสักเท่าใด จะบำบัดรักษาความเจ็บป่วยได้ ก็ชั่วกาลชั่วสมัย ระงับดับได้ก็ชั่วเวลา เป็นครั้งคราว และแล้วผลที่สุดก็ต้องตายเหมือนๆ กัน เรื่องหยูกเรื่องยาที่รักษาได้ ก็เมื่อมันยังไม่ถึงคราวถึงสมัยถึงกาลที่ควรตายเท่านั้น

ความตายจึงเป็นภัยอันตราย ซึ่งไม่เป็นที่พึงปรารถนาของใครๆ แต่ก็ไม่มีใครที่จะมาแก้ไข ยกเลิกหรือหลีกเลี่ยงความตายเอาไว้ได้ ทุกคนจึงต้องตาย

บาปบุญที่ตนสะสมรวบรวมเอาไว้นั่นแหละ คือ เครื่องใช้สอยของตนที่จะติดตามไป **แม้บาปบุญจะป้องกันความตายไว้ไม่ได้ แต่ทว่าบาปบุญนั้นจะเป็นกำลังเป็นเสบียงที่จะคอยติดสอยห้อยตามไปอำนวยทุกข์สุขให้เราในภพต่างๆ**

เมื่อตายไปแล้วก็จะต้องแสวงหาภพใหม่ชาติใหม่ หาที่อยู่ที่อาศัยที่ตนต้องการ แต่ความต้องการจะได้สมหมายนั้น ก็เพราะเหตุบุญกุศลที่ตนสร้างสมเอาไว้ คนที่ไม่มีบุญกุศล อยากจะไปเกิดในสถานที่ดีก็ไปไม่ได้

ถ้าเปรียบชีวิตเหมือนหมากกระดาน เมื่อตายแล้วก็ล้มกระดานชีวิตไปชีวิตหนึ่ง สิ่งของทรัพย์สมบัติทางโลกที่มีอยู่ก็ต้องกวาดลงกระดานไป แล้วเริ่มตั้งใหม่กันอีกครั้งในชาติใหม่ **แบบแผนในการตั้งกระดานใหม่จะกำหนดด้วยเวรกรรม บาปบุญของแต่ละคน ไม่น้อยไปกว่านั้น และจะไม่เหนือไปกว่านั้นด้วย** ดังนั้นก่อนจะมีการล้มกระดานชีวิตนี้ เราควรทำอะไร สำหรับการเตรียมตั้งหมากในกระดานชีวิตใหม่ของเราด้วย จงอย่าได้ประมาทในชีวิตนี้ จงรีบทำความดี ละบาป ชำระใจของตนเองอยู่เสมอๆ เถิด

หมากกระดานเล่นแล้วก็ตั้งใหม่ ถ้าผู้เล่นมีความประสงค์อยากเล่นต่อ เช่นเดียวกับชีวิตเมื่อโลดแล่นไปจนตายแล้วก็เกิดใหม่ ตราบเท่าที่จิตยัง

ติดยึดกับโลกียสมบัติทั้งหลายอยู่ จิตนี้ก็จะพาไปก่อชีวิตใหม่ไม่รู้จักจบสิ้น ในเกมหมากกระดานนั้นเมื่อผู้เล่นไม่ต้องการเล่นต่อไปอีกแล้ว คือ หมดความอยากแล้ว หมากกระดานก็จะถูกวางทิ้งเฉยอยู่อย่างนั้นเช่นเดียวกันกับชีวิต จิตที่หมดความติดยึดในสิ่งทั้งปวง ชีวิตร่างกายทั้งหลายก็จะสงบระงับ ไม่ต้องมาวนเวียนโลกโลกีย์นี้อีกเช่นกัน

หัดปฏิบัติ

ปฏิบัตินั้น ก็หัดกันที่จิต ถ้าจิตเรามีธรรมในตัว ก็สามารถที่จะนำเอาสิ่งที่ตัวประสบพบเห็น เข้ามาสอนจิตใจของตัวเองได้ สามารถที่จะคิดพิจารณาในเรื่องในแง่ที่ตรง-กันข้ามกับโลกที่เขาคิดกันได้ จะไปดูหนัง ฟังลิเก ก็อาจเกิดสลดสมเพช แทนที่จะเพลิดเพลินไปกับเขา แต่กลับมาคิดดูเห็นความจริงอีกแง่ว่า คนที่เล่นอยู่นี้ที่เขาเพลิดเพลินอยู่ก็ดี คนที่ยืนชม นั่งชมกันอยู่นี้เป็นร้อย เป็นพันก็ดี **คนเหล่านี้อีกไม่ถึงร้อยปี ก็จะตายหมด ไม่มีใครเหลือหลอ เราผู้ที่ดูอยู่นี่ก็ทำนองเดียวกัน** ดังนั้นที่ดูน่าเพลิดเพลินอยู่นี้มันไม่ใช่สิ่งที่น่ากำหนัดเพลิดเพลินแต่อย่างไรเลย

ความตายนั้นมีด้วยกันทุกคน ถ้าไม่คิดถึงความตาย มีแต่อยากได้อย่างเดียว มันก็ลุ่ม มันก็หลง ลืมเนื้อ ลืมตัวกันไป ใจที่กำเริบเสิบสาน ถ้าหากระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ๆ ใจนั้นจะค่อย ๆ คลายความลุ่มหลงต่าง ๆ คลายความกำหนัดยินดีในโลกลงได้

เหนื่อยจนตาย

ที่ไหน ๆ ในโลก ไม่ว่าในประเทศไทย หรือในต่างประเทศ จะพบว่ามีบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ที่หรูหราใหญ่โตสวยงามให้เห็นกันอยู่มากมาย และถ้าจะถามว่า จิตใจของบุคคลที่อยู่ที่อาศัยในบ้านเรือนที่สวยงามเหล่านั้น จะมีความเยือกเย็นเป็นสุขกว่าใจของคนอื่น ๆ ที่มีฐานะต่ำกว่าเขาหรือไม่ ก็คงจะตอบได้ว่า ไม่แน่เสมอไป ทั้งนี้ก็คงเพราะว่าเรื่องของวัตถุนั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่

จะก่อให้เกิดความสงบที่แท้จริงให้กับคนเราได้ **วัตถุไม่ใช่สิ่งที่จะมาชำระล้างจิตใจของมนุษย์ได้** บ้านเรือนที่หรูหราจึงไม่ใช่เครื่องหมายที่จะบอกได้ว่าผู้คนที่อาศัยอยู่ในบ้านหลังนั้นมีจิตใจสงบมากน้อยเพียงไร

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

ที่ยุ่งเหยิงวุ่นวายกันอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะเรื่องของกาย เรื่องของใจ ทำงานอะไรก็เพื่อกาย เพื่อใจ ทั้งนั้น วิ่งวุ่นกันอยู่ตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย ก็เพราะเรื่องของกายกับใจ

คนเรามัวแต่วุ่นวายในงานต่าง ๆ ทั้งกลางวันกลางคืน โดยส่วนใหญ่ก็เป็นงานภายนอก งานสะสมสร้างฐานะของแต่ละบุคคลทั้งนั้น วุ่นวายจนนั่งไม่ติด เดินไม่ตรง หรือนอนไม่หลับกันไปก็มี เหล่านี้ก็เพราะความยึดถือนั่นแหละเป็นตัวการสำคัญ เช่นเกิดยึดถือว่า เราจะมีฐานะสู้เขาไม่ได้ ถ้าจะถามว่าสู้ใคร มันก็มีคนที่มีฐานะดีกว่าเราให้เปรียบเทียบเสมอนั่นแหละ

เมื่อไรจะรู้สึกว่าฐานะตัวดีพอ ที่จะหาความสุขกับมันได้จริง ๆ บ้างใครมีความพอได้ คนนั้นก็จะมีความสุขได้ **พอจริงก็สุขจริง พอได้มาก ก็สุขได้มาก หัดวางเสียบ้าง หัดวางเสียหน่อย ก่อนที่สังขารจะบังคับให้วาง** ก่อนที่ความเฒ่าชรา และความตาย หรือโรคร้ายจะเป็นผู้บังคับให้วาง ถ้ายังไม่หัดวางจะเป็นผู้ที่เหนื่อยจนตาย แล้วก็ขนอะไรไปด้วยไม่ได้เลยในที่สุด

บนทางจงกรม

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

ท่านพระอาจารย์สิงห์ทองเคยเล่าให้ท่านพระอาจารย์อุ่นฟังว่าสมัยนั้นเหมือนกับว่าพระเณรในวัดนั้นจะไม่ค้างโลกกัน พอตื่นนอนขึ้นมา มองไปเห็นแต่แสงไฟ (แสงโคม ตะเกียงที่จุดไว้) สว่างตามกุฏิของพระเณรอยู่เหมือนกับไม่นอนกัน

สำหรับท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ท่านก็เร่งความเพียรเต็มที่ จนทางจงกรมลึกเป็นร่อง ทำให้พระเณรต้องถมทางจงกรมให้บ่อย ๆ ท่านเล่าว่าวันหนึ่งท่านเดินจงกรมอยู่ ระยะนั้นเป็นหน้าหนาว อากาศหนาวมาก ท่านต้องห่มผ้า ๓-๔ ผืน เดินจงกรม พอเดินไป ๆ ดึกเข้า ท่านก็ง่วงนอนมาก เพราะคราวนั้นท่านอดนอนมาได้สามคืนแล้ว เดินไป ๆ ผ้าห่มผืนนอกสุดก็หลุดตกลงมา โดยไม่รู้ตัว พอเดินไปถึงหัวทางจงกรมแล้ววกหันกลับมา เห็นผ้าห่มของตัวเองก็ตกใจ นึกว่าเสือหรืออะไรหนอ?... เพราะสมัยนั้น เสือยังมี.... เดือนก็ไม่สว่างเท่าไร... ท่านจึงกระทืบเท้าดู มันก็นิ่ง... เอ๊ะ! มันอะไรนา?... เลยค่อย ๆ ขยับเท้าเข้าไป ๆ... ก้มดูใกล้ ๆ แล้วเอาเท้าเขี่ยดู... ที่ไหนได้เป็นผ้าห่ม ท่านก็เลยหัวเราะขำอยู่คนเดียวพักใหญ่ เลยหายง่วง... ฯลฯ

*****

*“ประโยชน์อะไรกับ**ทรัพย์สมบัติ** ซึ่งเอาแต่เก็บไว้*
*ประโยชน์อะไรกับ**รี้พล** ซึ่งไม่ใช้ต่อสู้ศัตรู*
*ประโยชน์อะไรกับ**พระคัมภีร์** ซึ่งละเลยไม่ใช้ท่องบ่น*
*ประโยชน์อะไรกับ**ร่างกาย** ซึ่งเจ้าของไม่รู้จักข่มใจจากความคิดชั่ว”*

สติ

ธรรมที่ควรเจริญให้มีมากนั้น คือ สติ สตินี้ถึงมีมากเท่าไรก็ไม่เป็นภัย สติมีมากเท่าไรยิ่งดี มีสติมากใจมันจะไว ใจมันจะทันเหตุการณ์ เพียงอะไรนิดอะไรหน่อยที่จิตคิดปรุงภายใน ใจมันก็รู้ สติจะทำให้ไว รู้คัดเลือกเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์

เหมือนกับคนตาดี สิ่งไหนไม่ดีเขาเห็น เขาก็ไม่จับไม่ต้อง ไม่เอา

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

สติก็เช่นกัน ถ้าเรามีอยู่ในจิตในใจ จะทำ จะพูด จะคิด สิ่งใด ถ้าเรามีสติ สติจะพาเราเลี่ยงสิ่งที่เป็นภัย เป็นอันตรายทั้งหลาย

เรื่องสติจะหาที่ไหน จะไปหาที่ไหนก็ไม่เจอ ถ้าหากไม่ดูที่ตัวของตัว ต้องฝึกต้อง**หัดให้รู้จักกำหนดพิจารณาดูอยู่ภายใน อย่าไปดูที่อื่น สำคัญที่ต้องกำหนดรู้ ให้ดูรู้ เข้าใจตามความเป็นจริง** รู้จักพิจารณาไตร่ตรองที่เรียกว่า มีสัมปชัญญะ มีปัญญารู้จักทำความเข้าใจตามความเป็นจริง

ความรู้นี้จะเป็นสุขก็ตาม จะเป็นทุกข์ก็ตาม เฉย ๆ ก็ตาม มันรู้ ตื่นอยู่ หลับอยู่มันก็รู้ นี่คือเรื่องของจิต สำคัญที่จิตอย่าไปติดข้อง

สติไม่มีทางเจริญขึ้นมาได้ ถ้าหากเราไม่มีปัญญาสอนใจให้รู้จักพิจารณาแก้ไขใจของตัว ไม่ใช่ว่ามันจะโง่เง่าเขลาอยู่ตลอด ไม่ใช่ว่ามันจะติดข้องอยู่ร่ำไป เมื่อฝึกอบรมแล้ว เราก็จะรู้เอง มันไม่คลุกเคล้าเมาความชั่วเหมือนเดิม มันจะฉลาดว่องไวขึ้น เรื่องอย่างนี้ต้องฝึก แล้วจะเข้าใจไม่ต้องมีใครมารับรอง ไม่ต้องหาประกาศนียบัตร เรารู้เอง ตัดสินตัวเองได้ว่าเราก้าวหน้ามีสติสัมปชัญญะเจริญขึ้นมาเพียงใด แต่ก่อนเป็นอย่างไร ปฏิบัติมาแล้วเป็นอย่างไร ตลอดปัจจุบันมันเป็นอย่างไร ตรวจชำระเองได้เรื่อยตลอดไป เมื่อทำแล้วสติย่อมดีขึ้น ความประมาทเผลอเรอก็จะลดลง

อกาลิโก

ธรรมยังคงเป็นอกาลิโกจริง ธรรมยังคงเส้นคงวาไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา ธรรมไม่ใช่สิ่งที่จะหมดไปตามกาลสมัย **ไม่ใช่กาลเวลาล่วงไปแล้ว ใครจะพยายามปฏิบัติธรรมกันเท่าไร ก็จะไม่เห็นความสุข จะไม่พบความสบาย ปรากฏกับตน** ผู้ใดประพฤติปฏิบัติจริงจังย่อมจะได้เห็นอานิสงส์ของการปฏิบัตินั้น ซึ่งเมื่อถึงเวลานั้น เสียงมาร เสียงกิเลสที่เคยคอยมากระซิบให้ยึด

มั่นสำคัญผิด ว่าธรรมหมดไปแล้ว ขณะนี้มรรคผลต่าง ๆ หมดไปแล้ว ก็จะไม่หลุดไม่ตกไปจากใจของผู้ปฏิบัติ และใจก็จะได้รับอิสระ หลุดพ้นจากเครื่องร้อยรัดทั้งปวง

ทุกคนมีโอกาส มีเวลาจะฝึกจะปฏิบัติกันได้ อย่าได้ไปคิดว่าธรรมหมดยุค หมดเวลาแล้วที่จะมีคนไปเข้าใจได้ ธรรมมีมาตั้งแต่ไหนแต่ไร โลกนี้ก็เปิดเผย ชัดอยู่แต่ไหนแต่ไรมาไม่เคยมีเวลาที่จะปิดบังใคร แต่ที่เหมือนปิดบังนั้น เพราะขาดผู้ปฏิบัติที่จริงจังต่างหาก ใจของเราไม่มีสติ ไม่มีปัญญา จึงลุ่มหลง ทั้ง ๆ ที่ธรรมต่าง ๆ สิ่งต่าง ๆ ยังคงมีอยู่ธรรมดาเป็นปกติ

ทุกคนต่างก็อยากมีความสงบ ต่างก็อยากมีความเย็นใจ **จงตั้งหน้าตั้งตาภาวนารักษาใจของตัว เมื่อใจเป็นอรรถเป็นธรรมจริงจังแล้ว เห็นอะไรก็จะเป็นอรรถเป็นธรรมไปหมด** อยู่สถานที่ใด ก็เป็นอรรถ เป็นธรรมในสถานที่นั้น เป็นสุคโตเมื่อเวลาอยู่ เป็นสุคโตในเมื่อเวลาไป อยู่สถานที่ใดก็ไม่เป็นเวรเป็นภัยแก่ตัวของตัว และไม่เป็นเวรเป็นภัยแก่คนอื่นและสัตว์อื่น อยู่สถานที่ใด ก็จะเกิดเป็นสิริ เป็นมงคลในสถานที่นั้น

ธรรมเป็นสิ่งที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลา **ธรรมคือของเก่า ผู้ปฏิบัติจริงก็ย่อมได้ผลเหมือนเก่า** คือ ย่อมได้ความหลุดพ้นเป็นขั้นเป็นตอนไปตามลำดับของการปฏิบัติ สิ่งที่จะเห็น ที่จะเป็น ที่จะรู้นั้น ผู้ปฏิบัติย่อมได้พบตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างสมบูรณ์ เพราะคำสอนทั้งหลายของพระองค์ยังคงมีอยู่ ซึ่งก็เท่ากับได้ชื่อว่า พระศาสดานั้นยังคงอยู่ รีบ ๆ ปฏิบัติกัน ต้องพยายามฝึกกาย ฝึกใจกันไป ไม่ต้องไปมัวคอยอ้างกาล อ้างเวลา เมื่อเราได้ชำระความชั่วออก ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติ เราก็ยังมีทางที่จะบริสุทธิ์ได้ นี่คือทางแห่งปัญญา เป็นทางชำระใจ ทางแห่งความบริสุทธิ์ นิรันดรกาล

*****

พุทธทาสภิกขุ

ละสังขารเมื่อ ๘ กรกฎาคม ๒๕๓๖

หาสุขได้..จากทุกข์

โดย พุทธทาสภิกขุ

(พระธรรมเทศนา ประจำคืนในพรรษา ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๑๔)

ฯลฯ

หาความสุขได้..จากสิ่งที่เป็นทุกข์

สำหรับในวันนี้ จะได้แสดงด้วยข้อธรรมะข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นพระพุทธภาษิตว่า ผู้มีปัญญาย่อมแสวงหาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์ ขอให้ท่านทั้งหลายทุกคนจงตั้งจิตอธิษฐาน ในการที่ว่าจะประพฤติปฏิบัติ ให้ตลอดพรรษานี้โดยหัวข้อที่ว่า จะแสวงหาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์

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

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

ยกตัวอย่างเช่นว่า คราวหนึ่งได้พูด ได้เทศน์ ได้พิมพ์โฆษณา เรื่องซึ่งมีหัวข้อว่า ความเจ็บไข้มาสอนให้เราเป็นคนฉลาด ความเจ็บ ความไข้ เกิดขึ้นแก่เราเพื่อมาสอนเราให้เป็นคนฉลาด คนที่ไม่เข้าใจก็ล้อว่า เขาไม่ต้องการความเจ็บไข้ เขาต้องการลาภอย่างยิ่ง ที่เกิดมาจากความไม่เจ็บไม่ไข้ อ้างพระพุทธภาษิตขึ้นมาว่า **อโรคยา ปรมาลาภา** ความไม่มีโรคเป็นยอดแห่งลาภ **นี้คือคนโง่ใครบ้างที่ว่า อยู่ในโลกนี้แล้วจะไม่เจ็บไม่ไข้**

นี้ปัญหามันก็มีว่า เมื่อความเจ็บความไข้เกิดขึ้นแล้ว จะต้องทำอย่างไร จะต้องมาเสียใจ มานั่งบ่น นั่งเพ้อว่าเป็นกรรม เป็นเวร เป็นบาป มาถึงเข้าแล้ว บางคนก็ร้องไห้กระสับกระส่าย อย่างนี้เรียกว่า คนโง่ โง่เพราะไม่รู้จักต้อนรับ

ฉะนั้นเมื่อ **เจ็บไข้ทีไร** ต้องรู้จักถือเอาความฉลาดรู้จักพิจารณา และรู้จักสลัดออกไป ด้วยสติปัญญา เหมือนกับว่าเป็นการ **ฝึกหัดจิตใจให้เข้มแข็ง ให้ความทุกข์เพียงเท่านี้ครอบงำไม่ได้** เรื่อย ๆ ไป จนกระทั่งความทุกข์ชนิดไหน ก็ครอบงำไม่ได้ เมื่อเราคิดเสียอย่างนี้ ความเจ็บไข้มันก็พ่ายแพ้ไป แม้ว่าความเจ็บไข้นั้นมันจะหนักมาก ถึงกับจะต้องตาย ก็ยัง**มีทางที่จะคิดได้ว่า สังขารมันเป็นอย่างนี้เอง ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสังขารทั้งหลายมันเป็นอย่างนี้เอง** ถ้าฉลาดถึงขนาดนี้แล้ว ความทุกข์หรือเจ็บไข้หรือความตายชนิดไหนก็ไม่มาทำให้เดือดร้อนได้หรือถึงกับหัวเราะเยาะได้ นี้เป็นหลักสำหรับพุทธบริษัทจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในการที่จะเอาชนะความทุกข์

ความเป็นทุกข์ของสังขาร

ทีนี้ก็จะย้อนกลับไปหาหัวข้อข้างต้นที่ว่า **รู้จักแสวงหาความสุขจากสิ่งที่เป็นทุกข์** หัวข้อนี้มีทางที่จะอธิบายได้มากมายหลายระดับ แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือ **เรื่องความเป็นทุกข์ของสังขาร** ในบทที่ว่า สัพเพ สังขารา ทุกขา- สังขาร คือสิ่งที่มีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่งทั้งปวงทุกชนิด เป็นทุกข์ หรือว่า เบญจขันธ์อันเป็นที่ตั้งของอุปทานนี้ เป็นความทุกข์ แปลว่า ตัวชีวิตนั้นมันเป็นความทุกข์อยู่ตามธรรมชาติ

ทีนี้เรา **จะแสวงหาความสุข จากสิ่งที่เป็นทุกข์นี้ได้อย่างไร?** สติปัญญาของคนธรรมดาคงจะทำไม่ได้จึงต้อง **อาศัยสติปัญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า** สติปัญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีมากพอ ที่จะทำให้สามารถแสวง หาความสุขจากสิ่งที่เป็นทุกข์ เพราะสติปัญญาอันสูงสุดอย่างนี้เองพระองค์จึงได้นามว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนั้น ขอให้เราทุกคนลองพยายามคิดนึกศึกษาตามที่พระองค์ทรงสอนไว้

ก็ร่างกายจิตใจชีวิตนี้ เมื่อปล่อยไปตามเรื่องตามราวของคนที่ไม่มีความรู้มันก็เป็นทุกข์ แต่ถ้ามีปัญญาก็สามารถที่จะพิจารณา **เสาะหาเอาแต่แง่**

มุมที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์ ลองว่ามา ดูว่ามันมีอะไรบ้าง ?

ความเกิดเป็นทุกข์ เราจะทำอย่างไร? เราก็ต้อง **ศึกษาเรื่องความเกิด** ถ้าไม่มีความเกิด เราก็ไม่มีอะไรจะศึกษา ฉะนั้นต้องมีความเกิดมาให้เรา สำหรับเป็นวัตถุแห่งการศึกษา เมื่อเรามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเกิดนี้อย่างถูกต้องแล้ว ก็สามารถจะทำให้ความเกิดนั้นหยุดเป็นทุกข์ หรือถึงกับไม่มีความเกิดเอาเสียทีเดียว

ศึกษาจนรู้ว่า ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อย่างนั้นอย่างนี้ มีแต่สักว่าธรรมชาติล้วน ๆ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป เราได้ความรู้ความเข้าใจถึงขนาดนี้แล้ว ความเกิดก็หมดความเป็นทุกข์แล้วก็ให้สิ่งที่ตรงกันข้าม คือ ความไม่เป็นทุกข์หรือความสุข

มาถึง**ความแก่ชรา** จะเป็นความแก่ชราอย่างไหนก็ตามใจ ถ้ามีปัญญาพอตัว ก็ใช้เป็นเครื่องมือสำหรับศึกษาเป็นบทเรียนสำหรับศึกษา ให้รู้ว่า **ความแก่มันเป็นอย่างนี้เอง** มันก็มาสอนให้เราฉลาดด้วยเหมือนกันอย่างน้อยก็ให้รู้ว่า **สังขารทั้งหลายมันเป็นอย่างนี้** ก็หัวเราะเยาะได้ ฯลฯ

ความเจ็บไข้ก็อย่างเดียวกันอีก คืออย่างที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เป็นตัวอย่างนั้น เจ็บไข้ทุกทีก็ย่อมจะฉลาดขึ้นทุกที แต่ถ้าไม่ใช้วิธีนี้ เจ็บไข้ทุกทีก็ยิ่งโง่เข้าทุกที ยิ่งทุกข์ง่าย มีความทุกข์ง่ายขึ้นทุกที จนหมดกำลังใจที่จะต่อสู้กับความเปลี่ยนแปลงของสังขารทั้งหลาย

ทีนี้ก็มาถึง **ความตาย** ความตายนี้ เป็นความทุกข์ขึ้นมา **ก็เพราะว่าทุกคนยึดมั่นถือมั่น ว่าความตายนี้ของเรา** ความตายยังไม่ทันมาถึง ก็มีทุกข์เหลือประมาณ

โดยมากคนเรามีความทุกข์ เพราะสิ่งที่ยังไม่มาถึง แทบจะทั้งนั้น หมายความว่าคิดเอาเอง หวั่นวิตกเอาเอง ยึดมั่นถือมั่นเอาเอง เป็นทุกข์มากมายมหาศาล จากสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น พอถึงคราวที่ตายเข้าจริง ๆ หามีเวลาที่จะไปคิดนึกมากอย่างนั้นไม่ มีปัญหาเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นปี ๆ ล่วงหน้าถึงเวลาจะตายเข้าจริง ไม่กี่นาทีก็ตายได้ ฯลฯ

นี้คือวิธีที่จะทำให้โลกนี้ ไม่มีอะไรที่จะเป็นทุกข์แก่บุคคล ผู้มีสติ

ปัญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาเป็นเครื่องคุ้มครอง

ทั้งหมดนี้ ตามที่กล่าวมานี้ เป็นหลักใหญ่ ๆ ในพระพุทธศาสนา เมื่อพูดถึง ความทุกข์ ก็หมายถึง ความทุกข์ ที่เกิดมาจากเบญจขันธ์ ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทาน เราเป็นผู้รู้จักเข็ด รู้จักหลาบ รู้จักสังเกต เป็นทุกข์ทุกที ก็ฉลาดขึ้นทุกที ไม่ใช่เป็นทุกข์ทุกที ยิ่งโง่เข้าทุกที ยิ่งท้อถอย ยิ่งหมดกำลังใจเข้าทุกที มีความทุกข์ทีไร ก็จะต้องถือเอากำไรให้ได้จากความทุกข์นั้น ถ้ามันทุกข์มาก ก็จะถือเอาความรู้ให้ได้มาก คือ ให้มีกำไรมาก แล้วแต่ว่าความทุกข์นั้นมันจะมีมาในลักษณะไหน หรือขนาดไหน ยิ่งทุกข์มาก ยิ่งดี จะได้รู้ความจริงเกี่ยวกับข้อนี้มาก

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ไม่เท่าไรก็จะไม่มีอะไรที่จะเป็นความทุกข์ ความทุกข์เข้ามา แปลงให้เป็นความสุขไปเสียได้เป็นคาถาอาคมอะไรชนิดหนึ่ง ซึ่งประเสริฐที่สุดสำหรับมนุษย์ คือสามารถที่จะเอาชนะความทุกข์ทุกอย่างได้ ให้กลายเป็นความรู้บ้าง ให้กลายเป็นความสามารถบ้าง

ความดับไม่เหลือ

(บรรยายพิเศษให้แก่คุณหญิงเพื่อน สินธุโสภณ พ.ศ. ๒๕๐๔)

เรื่อง **ดับไม่เหลือนั้นมีวิธีปฏิบัติเป็น ๒ ชนิด** คือ ตามปกติ ขอให้**มีความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกยึดถือว่า "ตัวกู" และ "ของกู"** อยู่เป็นประจำ นี้อย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่งหมายถึง **เมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริง ๆ ขอให้ปล่อยทั้งหมด รวมทั้งร่างกายชีวิตจิตใจ** ให้ดับเป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่หวังอยู่ สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก ฉะนั้น ตามปกติประจำวันก็ใช้อย่างแรก เมื่อถึงคราวจะ**แตกดับ**ทางร่ายกายก็**ใช้อย่างหลัง**

ในกรณีที่ประสบอุบัติเหตุ ไม่ตายทันที **มีความรู้สึกเหลืออยู่บ้าง** ชั่วขณะก็ใช้อย่างหลัง ถ้าสิ้นชีวิตไปอย่าง**กะทันหัน** ก็หมายความว่า**ดับไป**ด้วยความรู้สึกใน**อย่างแรก อยู่ในตัว** และเป็นอันว่ามีผลคล้ายกัน คือความไม่อยาก

เกิดอีก นั่นเอง

วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๑ คือทำเป็นประจำวันนั้นหมายความว่า มีเวลาว่างสำหรับทำจิตใจเมื่อไร ก่อนนอนก็ดี ตื่นนอนใหม่ก็ดี ให้สำรวมจิตเป็นสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจหรืออะไรก็แล้วแต่ถนัด พอสมควรก่อน แล้วจึงพิจารณาให้เห็นความที่**สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา หรือเป็นของเรา แม้แต่สักอย่างเดียว** เป็นเรื่องอาศัยกันไปในการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้นเอง ยึดมั่นในสิ่งใดเข้า ก็เป็นทุกข์ทันทีและทุกสิ่ง

การเวียนว่ายตายเกิดนั้นเล่า ก็คือการทนทุกข์ทรมานโดยตรง เกิดทุกทีเป็นทุกข์ทุกที **เกิดทุกชนิด เป็นทุกข์ทุกชนิด** ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร ก็เป็นทุกข์ไปตามแบบของการเกิดเป็นอย่างนั้น เกิดเป็นแม่ก็ทุกข์อย่างแม่ เกิดเป็นลูก ก็ทุกข์อย่างลูก **เกิดเป็นคนรวยก็ทุกข์อย่างคนรวย** เกิดเป็นคนจนก็ทุกข์อย่างคนจน **เกิดเป็นคนดีก็ทุกข์อย่างคนดี** เกิดเป็นคนชั่วก็ทุกข์อย่างคนชั่ว **เกิดเป็นคนมีบุญก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบุญ** เกิดเป็นคนมีบาปก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบาป ฉะนั้น **สู้ไม่เกิดเป็นอะไรเลย คือ "ดับไม่เหลือ" ไม่ได้ ฯลฯ**

นี่แหละ คือข้อที่บอกให้ทราบว่า การเกิดนั้น ไม่ใช่หมายถึง เกิดจากท้องแม่ทางเนื้อหนังโดยตรง แต่มัน**หมายถึงการเกิดทางหายใจของ "ตัวกู"** ที่เกิดจากท้องแม่ของมัน คือ **อวิชชา**

การ "ดับไม่เหลือ" ในที่นี้ก็คือ อย่าให้ตัวกูชนิดดังกล่าวนั้น เกิดขึ้นมาได้นั่นเอง เมื่อแม่ของมัน คือ อวิชชา ก็ให้ฆ่าแม่ของมันเสีย ด้วยวิชชา หรือปัญญา ที่รู้ว่า "ไม่มีอะไรควรยึดมั่นถือมั่น" นั่นเอง หรืออีกอย่างหนึ่งกล่าวว่า **มันเกิดได้เพราะเราเผลอสติ ฉะนั้น เราอย่าเผลอสติ เป็นอันขาด**

ถ้าเป็นคนขี้มักเผลอสติ ก็จงแก้ด้วยความเป็นผู้รู้จักอาย รู้จักกลัวเสียบ้าง โดยอายว่า การที่ปล่อยให้เป็นอย่างนั้น ๆ มันเป็นคนสาระเลว ยิ่งกว่าไพร่หรือขี้ข้าสถุลเสียอีก ไม่สมควรแก่เราเลย ที่ว่ารู้จักกลัวเสียบ้างนั้น หมายความว่า มันไม่มีอะไรที่น่ากลัว ยิ่งไปกว่าความเกิดชนิดนี้แล้ว มันยิ่งกว่าตกนรกหรืออะไรทั้งหมด เกิดขึ้นมาทีไร เป็นสูญคนเสียคน ไม่มีอะไรเหลือ

เมื่อมีความอายและความกลัว อย่างนี้บ่อย ๆ แล้วสติมันจะไม่

กล้าเผลอของมันเอง การปฏิบัติก็จะดีขึ้นตามลำดับ จนเป็นผู้ที่มีการ "ดับไม่เหลือ" อยู่เป็นประจำ ทุกค่ำเช้าเข้านอน ต้องมีการคิดบัญชีเรื่องเกี่ยวกับการดับไม่เหลือนี้ให้รู้รายรับรายจ่ายไว้เสมอไป ข้อนี้มีอานิสงส์สูงไปกว่าไหว้พระสวดมนต์ หรือทำสมาธิเฉย ๆ

เรื่องเกี่ยวกับดับไม่เหลือทำนองนี้ ไม่เกี่ยวกับการเพ่ง หรือหลับตาเห็นสีเห็นดวงหรืออะไรที่แปลก ๆ เป็นทำนองปาฏิหาริย์หรือศักดิ์สิทธิ์ แต่เกี่ยวกับสติปัญญา หรือสติสัมปชัญญะโดยตรงเท่านั้น อย่างมากที่สุดที่มันจะสำแดงออกก็เพียงถ้ามีสติสมบูรณ์จริง ๆ ได้ที่เต็มที่แล้วก็จะสำแดงออกมาเป็นความเบากายเบาใจ สบายกายสบายใจอย่างที่บอกไม่ถูกเท่านั้นเอง ถึงกระนั้นก็อย่านึกถึงเรื่องนี้จะดีกว่า เพราะจะกลายเป็นที่ตั้งอุปาทานอันใหม่ขึ้นมาแล้วมันก็จะดับไม่ลง และมันจะ "เหลือ" อยู่เรื่อย คือ เกิดเรื่อยทีเดียว เดี๋ยวจะได้กลุ้มกันใหญ่และยิ่งไปกว่าเดิม

พวกที่ทำวิปัสสนาไม่สำเร็จ ก็เป็นเพราะคอยจับจ้องเอาความสุขอยู่เรื่อยไป มุ่งนิพพานตามความยึดถือของตนอยู่เรื่อยไป มันก็ดับไม่ลง หรือนิพพานจริง ๆ ไม่ได้ มีตัวกูเกิดในนิพพานแห่งความยึดมั่นถือมั่นของตนเองเสียเรื่อย

ฉะนั้น ถ้าจะภาวนาบ้าง ก็ต้องภาวนาว่า **ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น แม้แต่สิ่งที่เรียกว่า นิพพานนั่นเอง** "สัพเพ ธัมมา นาลังอภินิเวสาย สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น"

สรุปความว่า ทุกค่ำเช้าเข้านอน ต้องทำความแจ่มแจ้ง เรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น ให้แจ่มกระจ่างอยู่เสมอ จนเคยชินเป็นนิสัย **จนหากบังเอิญตายไปในเวลาหลับ ก็ยังมีหวังที่จะไม่เกิดอีกต่อไปอยู่นั่นเอง** มีสติปัญญาอยู่เรื่อย อย่าให้อุปาทานว่า "ตัวกู" หรือ "ของกู" เกิดขึ้นมาได้เลยในทุก ๆ กรณี ทั้งกลางวันกลางคืน ทั้งตื่นและหลับ

นี้เรียกว่า เป็นอยู่ด้วยความดับไม่เหลือ หรือ ความไม่มีตัวตน มีแต่ธรรมะอยู่ในจิตที่ว่างจากตัวตนอยู่เสมอไป เรียกว่า ตัวตนไม่ได้เกิด และมีแต่การดับไม่เหลืออยู่เพียงนั้น **ถ้าเผลอไป ก็ตั้งใจทำใหม่เรื่อย ไม่มีการท้อถอย**

หรือเบื่อหน่าย ในการบริหารใจเช่นนี้ก็เช่นเดียวกับเราบริหารกายอยู่ตลอดเวลานั้นเหมือนกัน ให้ทั้งกายและใจ ได้รับการบริหารที่ถูกต้อง คู่กันไปดังนี้ ในทุกกรณีที่ทำอยู่ทุกลมหายในเข้า-ออก เป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่มีความผิดพลาดเลย

ทีนี้ก็มาถึง **วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๒ คือ ในเวลาจวนเจียนจะดับจิตนั้น อยากจะกล่าวว่า มันง่ายเหมือนตกกระไดแล้วพลอยกระโจน** มันยากอยู่ตรงที่ไม่กล้าพลอยกระโจน ในเมื่อพลัดตกกระไดมันจึงเจ็บมาก เพราะตกลงมาอย่างไม่เป็นท่าเป็นทาง ไหน ๆ **เมื่อร่างกายนี้มันอยู่ต่อไปอีกไม่ได้แล้ว จิตหรือเจ้าของบ้านก็พลอยกระโจนตามไปเสียด้วยก็แล้วกัน**

ให้ปัญญากระจ่างแจ้งขึ้นมา ว่า**ไม่มีอะไรที่น่าจะกลับมาเกิดใหม่**เพื่อเอาเพื่อเป็น เพื่อหวังอะไรอย่างใดต่อไปอีก หยุด สิ้นสุด ปิดฉากสุดท้ายกันเสียที เพราะไปแตะเข้าที่ไหนมีแต่ทุกข์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไรเข้าที่ไหน หรือได้อะไรที่ไหนมา จิตหมดที่หวังหรือความหวังละลายไม่มีที่จอด มันจึงดับไปพร้อมกับกายอย่างไม่มีเชื้อเหลือมาเกิดอีก

สิ่งที่เรียกว่าเชื้อ ก็คือความหวัง หรือความอยาก หรือความยึดมั่นถือมั่น อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั่นเอง

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

ถ้าหากจิตดับไปเสีย โดยไม่มีเวลาเหลืออยู่สำหรับให้รู้สึกได้ ดังนั้นก็แปลว่า ถือเอาความดับไม่เหลือที่เราพิจารณาและมุ่งหมายอยู่เป็นประจำใจทุกค่ำเช้าเข้านอนนั่นเองเป็นพื้นฐานสำหรับการดับไป มันจะเป็นการดับไม่เหลืออยู่ดี ไม่เสียท่าเสียทีแต่ประการใด อย่าได้เป็นห่วงเลย

ถ้าป่วยด้วยโรคที่เจ็บปวด หรือทนทรมานมาก ก็ต้องทำจิตเบ่งรับว่าที่ยิ่งเจ็บปวดมากนี่แหละ มันจะได้ดับไม่เหลือเร็วเข้าอีก **เราขอบใจความ**

เจ็บปวดเสียอีก เมื่อเป็นดังนี้ ปีติในธรรม ก็จะข่มความรู้สึกปวดนั้นไม่ให้ปรากฏ หรือปรากฏแต่น้อยที่สุด จนเรามีสติสมบูรณ์อยู่ดังเดิม และเยาะเย้ยความเจ็บปวดได้ ฯลฯ

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

ข้อความทั้งหมดนี้ยังย่ออยู่มาก **แต่ถ้าขยันอ่านและพิจารณาอย่างละเอียดไปทุกอักษร ทุกคำ ทุกประโยคแล้ว ก็คงจะพิสดารได้ในตัวมันเอง และเพียงพอแก่การเข้าใจและปฏิบัติ** ฉะนั้น หวังว่าคงจะอ่านจะฟังกันอยู่เป็นประจำโดยไม่ต้องคำนึงว่า กี่เที่ยว กี่จบ จนกว่าจะเป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งโดยปัญญา และมั่นคงโดยสมาธิ นำมาใช้ได้ทันท่วงทีด้วยสติ สมตามความประสงค์ทุกประการ

*****

คติธรรม

๐ แม้มีเนตรพ่างเพี้ยง พันจัก-ษุแฮ
มีวิชารู้หลัก เลิศล้น
ปัญญายิ่งยศศักดิ์ ฦๅทั่ว ภพนา
รู้เท่าใดฤๅพ้น พ่ายแพ้ความตาย

(โคลงโลกนิติ)

อนัตตา – ยา..มหาวิเศษ

ธรรมะที่ช่วยกำจัดความเห็นแก่ตัว
ของท่านเจ้าคุณอาจารย์พุทธทาสภิกขุ วัดสวนโมกขพลาราม
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

*****

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

การบรรยายปาฐกถาธรรมในชุด **"หนทางรอดของมนุษย์เรา"** ได้พูดมาตามลำดับ นับตั้งแต่พูดกันถึงเรื่องว่า วิกฤตการณ์กำลังคุกคามโลก ความเห็นแก่ตัวน่ากลัวนัก หนทางรอดของเรา คือการทำลายความเห็นแก่ตัว **บ่อเกิดแห่งความเห็นแก่ตัว คือ สิ่งที่เรียกว่าตัวตน** ปัญหาทุกเรื่องไม่ว่าปัญหาอะไร มันเกิดมาจากตัวตน หรือความเห็นแก่ตัว

ความเข้าใจและปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอนัตตา

วันนี้ก็มาถึงหัวข้อว่า **อนัตตา ยามหาวิเศษ ในการกำจัดความเห็นแก่ตัว** เนื่องจากว่าเราต้องการความไม่เห็นแก่ตน จะกำจัดความเห็นแก่ตนเราก็ต้องมีเครื่องมือแล้วเครื่องมือที่จะประเสริฐที่สุดก็คือ **ความรู้เรื่องอนัตตา** ซึ่งเป็นเรื่องที่ลึกลับซับซ้อนอยู่เหมือนกัน เห็นได้โดยยาก ถ้าเห็นได้ง่ายกันเสียแล้ว โลกนี้ก็ไม่เป็นอย่างที่กำลังเป็น คือไม่มีความเห็นแก่ตัว แล้วก็ไม่ยุ่งยากลำบากเหมือนอย่างที่เป็นอยู่ ฯลฯ

ทีนี้ก็เหลียวมาดูถึงปัจจุบัน ในปัจจุบันนี้ นักพัฒนาก็เข้าใจว่า อนัตตาเป็นข้าศึกของการพัฒนา แล้วก็เลยรังเกียจ อนัตตา รังเกียจความรู้เรื่องอนัตตาไม่อยากจะให้เข้ามาเกี่ยวข้องเลย หรือถ้าจะพูดอีกทางหนึ่ง ก็ต้องการแต่เรื่องอัตตาส่งเสริมให้มีอัตตา ให้เห็นแก่ตัวตน **ให้พัฒนาอย่างเอาเป็นเอาตายกันเลย** ถ้าอนัตตาเข้ามา กลัวว่าคนจะไม่พัฒนา

บางคนก็เห็นไปว่า อนัตตา อนัตตา จะทำให้คนเราขี้เกียจ ๆ เตลิด

ไปอีกก็ว่า จะทำให้คนฆ่าตัวตาย ถ้าเห็นว่าอัตตาหรือมีอัตตาเป็นทุกข์แล้วก็ฆ่าตัวตายเสียเลย อย่างนี้ก็มี มักจะมองกันไปทางว่า มันทำให้คนไม่กระตือรือล้นให้มีชีวิตหมดอาลัยตายอยากไปวันหนึ่งๆ ไม่รักครอบครัว ไม่รักอะไรหมด กระทั่งว่าจะไม่รักชาติบ้านเมือง นี่เขาก็พูด อาตมาก็เคยได้ยิน แต่ความจริงมันไม่เป็นอย่างนั้น มันจะแก้ปัญหาทุกข์ทุกอย่างได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือแก้ปัญหาเรื่อง **ความเห็นแก่ตัว** ฯลฯ

อนัตตา : ความมีตัว ซึ่งมิใช่ตัว

ทีนี้มาดูเรื่องอนัตตา หรือความรู้เรื่องอนัตตาที่ถูกต้อง การรู้ความจริงเรื่องความไม่มีตัวนั้น มันมีผลสูงสุด คือทำให้ไม่เห็นแก่ตัว ลัทธิอื่นเขาสอนเรื่องมีตัวถึงที่สุด หรือเตลิดถึงกับว่า ไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรเลย แต่พุทธศาสนาเราสอนอนัตตาว่า **มีตัวที่มิใช่ตัว** ความรู้สึกว่าตัวว่าตนที่รู้สึกอยู่ในใจนั้น มันก็มีเป็นตัวเป็นคนเพียงเท่านั้น **โดยแท้จริงมันมิใช่ตัว** เรามีคำสอนเรื่อง **มีตัวซึ่งมิใช่ตัว** ถ้าจะพูดกันให้หมดแล้วก็พูดได้เป็น ๓ อย่าง พวกแรกมีตัว มีตัวอย่างหลับหูหลับตา มีกระทั่งจุดสุดท้ายก็มีตัวนิรันดร นี่พวกหนึ่ง

อีกพวกหนึ่ง สุดโต่งไปฝ่ายทางตรงกันข้าม ไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรเลย ไม่มีตัว ไม่มี ไม่ใช่ของตัว ไม่มีอะไรที่จะมาเป็นตัว หรือมีปัญหา นี่สุดโต่งในทางข้างหนึ่ง

พุทธศาสนาอยู่ตรงกลาง อยู่ตรงกลาง ที่เรียกว่า **มัชฌิมา**น่ะ **มันอยู่ตรงกลาง** มันมีตัวตามความรู้สึก มันช่วยไม่ได้ตามความรู้สึกมันต้องมีตัว แต่ว่าตัวนั้นเป็นเพียงความรู้สึกด้วยอวิชชา อย่างที่เห็นเป็นตัว เป็นตัวๆ กี่อย่างๆ มองดูให้เห็นว่า มันไม่ใช่ตัว คำว่า **อนัตตา** ต้องแปลว่า **ไม่ใช่ตัว** อย่าไปแปลว่า **ไม่มีตัว** หรือไม่มีอะไรเลย อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่ตัวมันมีทุกอย่าง หลายอย่างมากอย่าง คนเห็นว่าเป็นตัว แต่ความจริงนั้น มันมิใช่ตัว ถ้ามองเห็นเป็นตัวจะหลงรักและจะเกิดกิเลส มองเห็นเป็นความมิใช่ตัวมันจะไม่หลงรักจะไม่เกิดกิเลส

ความรู้เรื่องอนัตตา มีลักษณะอยู่ตรงกลาง ระหว่างความมีตัวสูงสุด กับความไม่มีตัวสูงสุด คือ มันมีตัวซึ่งมิใช่ตัวฟังดูก็น่าหัว ว่าเรามีตัวซึ่งมิใช่ตัว แต่เป็นความจริงที่สุด ขอให้มีตัวชนิดที่ไม่ใช่ตัวเถิด ปัญหาต่าง ๆ จะไม่เกิดขึ้น

สัญชาตญาณ : ต้นเหตุของความรู้สึก “มีตัว”

เราจะต้องดูกันให้ลึกลงไปถึงข้อที่ว่า ความรู้สึกว่ามีตัว มีตัวว่า นี่มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ข้อนี้เรียกว่า จะต้องรู้ลึกลงไปกว่าธรรมดา เรียกว่ารู้ก่อนเกิด ความรู้สึกว่ามีตัว มีตัวนี่มันเป็นความรู้ของสัญชาตญาณ คือความรู้ที่เกิดโดยธรรมชาติ ไม่ต้องมีใครมาสอน สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย มีสัญชาตญาณ มีความรู้สึกตามแบบสัญชาตญาณ และความรู้สึกว่า สัญชาตญาณนั้น มันมีพืชพันธุ์แห่งความมีตัว หรือมีตัว ซึ่งเป็นเมล็ดพืชซ่อนอยู่ในนั้น แล้วก็จะเจริญงอกงามออกมาเป็นความมีตัว

เด็กอยู่ในท้อง ไม่ได้เกิดความรู้สึกว่าตัวตนอะไร **แต่พอคลอดออกมาแล้ว มาสัมผัสอารมณ์ต่าง ๆ** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สัมผัสทางรับประทาน อร่อยหรือไม่อร่อย มันเกิดความรู้สึกอร่อย หรือไม่อร่อย ถูกใจหรือไม่ถูกใจ สบาย หรือไม่สบาย ความรู้สึกอร่อย สบาย หรือถูกใจนั้นแหละ มันก่อให้เกิดความคิดอันหนึ่งขึ้นมาว่า **กู กู กูอร่อย กูพอใจ กูสบาย นี่สัญชาตญาณว่ามีตัวตนออกมาอย่างนี้** ถ้ามันไม่มีโอกาสอย่างนี้ มันก็เกิดไม่ได้ มันก็ตายด้าน

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

เรายอมรับว่า ถ้าไม่มีสัญชาตญาณแห่งตัวกู ชีวิตมันมีไม่ได้ ความรู้สึกว่า มีตัวกูตามสัญชาตญาณ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต แต่แล้วมันก็สร้าง

ปัญหา เพราะว่าควบคุมมันไม่ได้ สัญชาตญาณตัวกูนี่ มันเตลิดเปิดเปิงไปตามอำนาจของอวิชชา ตัวกูน้อย ๆ ก็กลายเป็นตัวกูใหญ่หลวงขึ้นมา เป็นตัวกูที่เข้มข้นขึ้นมา สร้างปัญหาถึงกับจะทำลายโลก

มาศึกษาตัวตนตามสัญชาตญาณกันให้ดีสักหน่อย จะเห็นว่ามันเป็นเรื่องที่น่าหัวเราะ เด็กทารกโตขึ้นมา เป็นเด็กเดินได้ ก็เดินไปชนเก้าอี้ เป็นตัวตนอีกตนหนึ่ง มาทำให้ตัวตนนี้เจ็บ แล้วก็เตะเก้าอี้ เดินไปชนเก้าอี้ก็เจ็บ ความรู้สึกเจ็บนั่นแหละ มันทำให้เกิดตัวกูผู้รู้สึกเจ็บ แล้วก็โกรธเก้าอี้ ว่าเป็นตัวตนของเก้าอี้ หรือทำอันตรายเก้าอี้ โดยคิดว่า เป็นตัวตนอีกตัวตนหนึ่ง เป็นข้าศึกทำอันตรายแก่ตัวตนนี้ ในเก้าอี้แท้ๆ นี้ ยังรู้สึกว่ามีตัวตนได้ ด้วยอำนาจของอวิชชา

ทีนี้ในใจ ในความรู้สึก ที่รู้สึกชอบหรือไม่ชอบอะไรได้นี่ มันก็ง่ายเหลือเกินที่จะมีความรู้สึก ตัวกูผู้ชอบหรือไม่ชอบ อย่าว่าแต่เก้าอี้เลย แม้แต่ก้อนหินหรืออะไรที่มันยิ่งกว่าเก้าอี้ พอเดินไปชนเข้าก็โกรธ ว่าในก้อนหินมีตัวตน มันทำอันตรายแก่กู แล้วก็เตะก้อนหิน แล้วใครมันเจ็บล่ะ! ก้อนหินยังถูกสำคัญว่า เป็นตัวตน หรือมีตัวตน ยึดถือเป็นตัวตน แล้วเตะก้อนหิน แล้วใครมันเจ็บ สมน้ำหน้ามัน นี่มันสร้างตัวตนขึ้นมาได้ แม้เก้าอี้ แม้ก้อนหิน **นี่ตัวตนเป็นผลิตผลขึ้นมาจากอวิชชา ปรุงขึ้นมาจากความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งกำลังรู้สึกอยู่ในใจ**

ตัวตน : ผลผลิตของความโง่ ที่ก่อให้เกิดความเห็นแก่ตัว

ดังนั้น มองเห็นเสียเถิดว่า สิ่งที่เรียกว่าตัวตนนั้น มิได้มีอยู่จริง เป็นแต่เพียงผลิตภัณฑ์หรือผลิตผลที่ความโง่ทำให้เกิดขึ้น แล้วสร้างขึ้นมาจากความรู้สึกอันใดอันหนึ่ง เช่น มีความรัก ก็จะเกิดรู้สึกมีตัวผู้รัก มีความโกรธ ก็จะมีความรู้สึกเป็นตัว ผู้โกรธ ตัวผู้ ผู้ ผู้นี้ มันเกิดขึ้นมาจากอาการตามธรรมดาที่ได้เกิดมาขึ้นในใจก่อนแล้ว ดังนั้น สังเกตดูให้ดีว่า ตัวผู้อยาก มันเกิดทีหลัง ความอยาก มีความอยากอะไรรุนแรงอยู่ในใจ ก็เกิดความรู้สึก กูผู้อยาก แล้วก็เป็นทุกข์ไปตามอำนาจกูผู้อยาก จึงเห็นได้ว่าอัตตาหรือตัวตนนี้ ก็ยังเป็น

มิจฉาทิฏฐิ สร้างขึ้นมาจากอวิชชา ถ้าเราไม่รู้เรื่องนี้ ก็ไม่มีความเป็นพุทธบริษัท พุทธบริษัท ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ต้องรู้เรื่องนี้

ในที่สุดขอกล่าวเป็นคำสรุปว่า ความรู้ในโลกอย่างโลกๆ นั้น ยังไม่รู้ถึงเรื่องอนัตตา โลกยังไม่รู้จักเรื่องสูงสุด จึงเป็นโลกจมแน่นอยู่ในโลก แล้วยังแถมยึดอัตตามายานั้นยิ่งๆ ขึ้นไปอีก จนเป็นเหตุให้ทะเลาะวิวาทกัน จะชิงกันครองโลกแล้วก็จะทำลายฝ่ายตรงกันข้าม **ยิ่งเจริญรุ่งเรืองในทางโลก ยิ่งมีตัวตน แล้วมันก็ยิ่งเห็นแก่ตน** หลงรักในสิ่งใด ก็เป็นทาสของสิ่งนั้น ขอให้ดูให้ดีว่าหลงรักในสิ่งใด ก็จะตกเป็นทาสของสิ่งนั้น แล้วก็เกิดกิเลสนานาชนิด หรือว่าเป็น ๓ ประเภท คือ โลภ โกรธ หลง เป็นไปได้ทั้งในแง่ของกามธาตุ คือสิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งกาม และในแง่ของรูปะธาตุ ซึ่งไม่ได้เกี่ยวกับกาม เป็นรูปบริสุทธิ์ ก็ยังหลงได้ถึงขนาดนี้ แม้แต่รูปะธาตุก็ยังหลงว่าเป็นตัวตน เป็นของตน ก็หลงอยู่ในความมีตน เป็นพรหมชั้นสูงสุดก็ยังหลงอยู่ในความมีตัวตน

หนทางสู่ความเป็นอนัตตา (ตัวตน ซึ่งมิใช่ตน)

ทีนี้ มาดูถึงความรู้ที่ถูกต้องและเป็นไปถึงที่สุด คือความรู้ที่เห็นทุกอย่างว่าไม่ใช่ตน เรียกว่า**ธาตุตามธรรมชาติ** จะเรียกธาตุอย่างในภาษาธรรมะก็ได้ ภาษาวิทยาศาสตร์ก็ได้ เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ แล้วก็มีคุณค่าอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่า ไม่เป็นบวก ก็เป็นลบ ไม่เป็นลบก็เป็นบวก คือ ทำให้เกิดดีใจหรือเสียใจ ชอบหรือไม่ชอบ เป็นคู่ตรงกันข้ามบ้าง

ดูให้ดี สิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งก็เป็นอย่างนี้ สิ่งที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่งก็ไม่มีลักษณะที่จะเห็นว่าเป็นตัวตน **ร่างกายนี้มีธาตุตามธรรมชาติ จิตเป็นธาตุตามธรรมชาติ เจตสิกความรู้สึกของจิตก็เป็นตามธรรมชาติ เรื่องกาย เรื่องโลกนี่ก็เป็นธาตุตามธรรมชาติ** ทีนี้เรื่องนิพพานซึ่งเป็นที่สิ้นสุดของสิ่งทั้ง ๓ นั้น ก็ยังคงเป็นธาตุตามธรรมชาติ **นิพพานธาตุ ก็เป็นธาตุตามธรรมชาติ** ให้มองเห็น สิ่งทั้งปวง โดยความเป็นธาตุตามธรรมชาติ **ไม่เกิดตัวตน แล้วจะไม่เกิดความเห็นแก่ตน**

อนัตตา : ยามหาวิเศษ ที่ช่วยกำจัดความเห็นแก่ตัว

ความเห็นว่าไม่มีตนนี้ ทำให้ไม่เกิดกิเลส สามารถกำจัดกิเลสในลักษณะที่ว่า ป้องกันไม่ให้เกิดความเห็นว่าไม่มีตนนี้กำจัดราคะ ยิ่งกว่าอสุภกรรมฐานน่ะ อสุภกรรมฐานที่สอนพระบวชใหม่นั่นน่ะ สู้กำจัดด้วยอนัตตาไม่ได้ กำจัดโลภะยิ่งกว่าให้ทานนะ ให้ทานนี่มันแลกเอาสวรรค์นะ ที่มีมีกันอยู่ มันไม่จำกัด **ถ้าเห็นอนัตตาแล้ว มันกำจัดโลภะ อนัตตากำจัดโทสะยิ่งกว่าเมตตา** มัวสอนกันอยู่แต่ว่ากำจัดด้วยเมตตา ๆ มันก็กำจัดได้อย่างขอไปที ถ้ากำจัดด้วยอนัตตา โทสะจะไม่มีเหลืออยู่เลย การที่มีความอดกลั้น อดทน ขันตี สำรวมอะไร มันก็ยังไม่เท่ากับความเห็นอนัตตา **อนัตตาความกำจัดโมหะ** ในทุกแง่ทุกมุม ไม่ทำให้โง่ขนาดเที่ยวกลัวผีกลัวสาง กลัวอะไรก็ไม่รู้

สรุปความว่า อนัตตา กำจัดความทุกข์และปัญหา แม้ในเรื่องโลก เรื่องการอยู่ในโลก แน่นอนละ ในโลกนี้ต้องมีการทำงานการหาเงิน การมีกินมีใช้ การเก็บ แต่ควรจะรู้ไว้ว่า ต้องไม่เป็นทุกข์ ต้องไม่ก่อให้เกิดทุกข์ ต้องกระทำได้โดยที่ต้องไม่เป็นทุกข์ 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 แล้วมันก็เห็นเป็นอัตตายิ่ง ๆ ขึ้นไป มันทำให้พ่อแม่น้ำตาไหลไม่มีที่สิ้นสุด คนหนุ่มสาวไม่รู้เรื่องอนัตตา ก็บ้ากันจนสุดเหวี่ยง พ่อบ้านแม่เรือน ไม่รู้เรื่องอนัตตา ก็ทนทุกข์ทรมาน เหมือนกับตกนรกทั้งเป็น ถ้าทุกคนรู้เรื่องอนัตตา จะขจัดปัดเป่าความทุกข์ออกไปเสียได้ เพราะมันทำให้ไม่เห็นแก่ตน

ไม่เห็นแก่ตนหรือหมดตนนี้ ไม่ใช่ฆ่าตัวตาย ฆ่าตัวตาย มันยังยึดถือตนว่า ฆ่าตน ตนถูกฆ่าอยู่นั่นแหละ ไม่ต้องฆ่าตัวตาย แต่มองเห็นความจริงว่ามันมิใช่ตน เราจะละสิ่งใดไม่ให้มีอำนาจเหนือเรา ก็ละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น สิ่งที่เราหลงรัก พอใจจนเกิดปัญหานั่นน่ะ เราฆ่ามันเสียได้ด้วยการละความพอใจในสิ่งนั้น เรามองเห็นสิ่งนั้น ในฐานะเป็นสิ่งที่ให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะความเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นตัวตน เป็นของตน เป็นตัวตน เป็นของตน ในลักษณะที่ถูกใจก็เป็นบวก ในลักษณะที่ไม่ถูกใจก็เป็นลบ มันก็สลับกันทั้งเป็นบวกและทั้งเป็นลบ เดี๋ยวหัวเราะ เดี๋ยวร้องไห้ ดีใจเกินไปก็นอนไม่หลับ กินข้าวไม่ลง เสียใจเกินไปก็นอนไม่หลับ กินข้าวไม่ลง เสียใจกับดีใจมันก็บ้าพอ ๆ กัน **ฉะนั้น อยู่ในระหว่างกลาง ไม่ต้องดีใจไม่ต้องเสียใจนี่ มีความสงบเย็นแห่งพระนิพพานเข้ามาช่วย ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์** นี้ต้องเอาความโง่เรื่องอัตตาออกไปเสีย มีความรู้เรื่อง อนัตตาให้ถูกต้อง ตามที่เป็นจริง

ขอยืนยันว่า ถ้าไม่มีความรู้หรือว่าการใช้ธรรมะเรื่องอนัตตา นั่นแหละไม่มีพุทธศาสนา ที่ไหนไม่มีความรู้เรื่องอนัตตา หรือการใช้ความรู้เรื่องอนัตตาที่นั่นไม่มีพุทธศาสนา ก่อนพุทธศาสนาเกิดก็ไม่มีความรู้เรื่องนี้ พุทธศาสนาเกิดนานแล้ว สอนเรื่องนี้แล้ว แต่ก็ไม่มีใครรู้และไม่มีใครใช้มัน ก็เท่ากับไม่มีพุทธศาสนาด้วยเหมือนกัน คือ มันไม่ดับทุกข์ตามหลักแห่งพุทธศาสนา ถ้าไปดับทุกข์ตามวิธีอื่น ดับทุกข์อย่างมีตัวตนก็เป็นเรื่องอื่น ศาสนาอื่น ลัทธิอื่นมิใช่พุทธศาสนา ต่อเมื่อใดมีความรู้เรื่องอนัตตา ใช้เรื่องอนัตตา ใช้ความรู้เรื่องอนัตตาให้เป็นประโยชน์ เมื่อนั้นเรียกว่าพระพุทธศาสนา มีความรู้ มีการกระทำได้รับประโยชน์ของการกระทำ ตามหลักแห่งพระพุทธศาสนา ไม่มีพุทธศาสนาก็คือ ไม่มีพุทธบริษัท

ในประเทศเรานี่แหละ ไม่ต้องที่ไหน ไม่มีพุทธบริษัทก็ได้ ถ้ามันไม่มีความรู้เรื่องอนัตตา หรือใช้ความรู้เรื่องอนัตตา มันก็มีแต่ความทุกข์ แล้วมันจะเป็นโลกของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานไปได้อย่างไร ขอให้คิดดูให้ดี ๆ มีความรู้เรื่องนี้ให้ดี ๆ จึงจะเรียกว่า เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

นึกดูให้ดี มีสิ่งที่ทำให้เราน่าละอาย น่าละอายตัวเอง น่าละอายต่อ

คนป่า สมัยคนป่า สมัยหิน หรือก่อนสมัยหิน ยังไม่รู้จักนุ่งผ้า เขาก็ไม่ได้มีวิกฤตการณ์มากถึงขนาดนี้ เขาก็ไม่ได้มีความเห็นแก่ตัวมากถึงขนาดนี้ ปัญหาหรือความทุกข์มัน น้อยกว่ากันมาก **เมื่อเขาไม่รู้จักทำไฟฟ้าใช้ ดวงใจของเขาสว่างไสวจากกิเลสกว่านี้ เมื่อเขาไม่มีน้ำแข็งกิน จิตใจของเขาเยือกเย็นกว่าคนที่มีน้ำแข็งกิน** ซึ่งเพิ่มความอยาก ความวุ่นวายอะไรขึ้นมาอีกมาก

ฉะนั้น อย่าหลงแต่ว่าความเจริญ ความเจริญที่มันสร้างความเห็นแก่ตัว แล้วก็สร้างวิกฤตการณ์ ขอให้สนใจในความรู้แท้จริง คือดับทุกข์ได้จริง ความรู้ที่ถูกต้องต่อการดับทุกข์ได้จริง ความรู้ที่เป็นความรู้ แต่ไม่ถูกต้องแก่การดับทุกข์นั้น เรียกว่า ไม่ใช่ความรู้จริง

ในพระพุทธศาสนาถือเอาคำว่า สัมมา สัมมาเป็นหลักที่ถูกต้อง ให้ทานรักษาศีล เจริญภาวนา**ก็ต้องถูกต้องต่อนิพพานเป็นไปเพื่อนิพพาน** มิฉะนั้นไม่ใช่สัมมา มันเป็นทานเป็นศีล เป็นภาวนานอกพุทธศาสนา ใช้ไม่ได้ คือมันเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว เอาความเห็นแก่ตัวออกไปเสีย มันก็ถูกต้อง ให้ทานเพื่อกำจัดความเห็นแก่ตัว รักษาศีล เพื่อกำจัดความเห็นแก่ตัว เจริญสมาธิภาวนาเพื่อกำจัดความเห็นแก่ตัว เราก็จะเอาตัวรอดได้ เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นตัวตนของตน ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนของตน ความทุกข์ก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น

โดยสรุปแล้ว ในพระพุทธศาสนาเรียกว่า ยึดมั่นในขันธ์ห้า ว่าเป็นตัวตน เมื่อไรยึดมั่นในขันธ์ทั้งห้าว่า เป็นตัวตนก็มีความทุกข์เมื่อนั้น นั่นคือความโง่ต่อเรื่องอนัตตา มีแต่ความโง่ในเรื่องอนัตตา ไม่มีความฉลาดเรื่องอนัตตา ก็ต้องทนทุกข์ทรมาน ขอให้มองเห็นมูลเหตุของวิกฤตการณ์ ว่าเกิดมาจากความเห็นแก่ตัว และมองเห็นว่า ความเห็นแก่ตัว เกิดมาจากความรู้สึกว่ามีตัว ถ้าถอนความรู้สึกว่ามีตัวออกไปเสียได้แล้ว มันก็ไม่มีความเห็นแก่ตัว และไม่มีปัญหา

ดังนั้น จึงกล่าวว่า **อนัตตา อนัตตา ยามหาวิเศษ กำจัดความเห็นแก่ตน เป็นที่ดับทุกข์ เป็นหัวใจแห่งการดับทุกข์ คือความไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด ๆ โดยความเป็นตนหรือเป็นของตน**

หวังว่าเพื่อนพุทธบริษัททั้งหลาย จะรู้จักอนัตตา ยามหาวิเศษ สามารถจะประกอบขึ้นเป็นโอสถ กินอยู่ ใช้อยู่ เพื่อป้องกันความทุกข์ โดยประการทั้งปวง ตลอดทุกทิพาราตรีกาล เทอญ.

(ปาฐกถาธรรมทางวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย เมื่อ วันอาทิตย์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๓๑ ท่านพุทธทาส ละสังขารขันธ์ เมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๓๖)

*****

คติธรรม

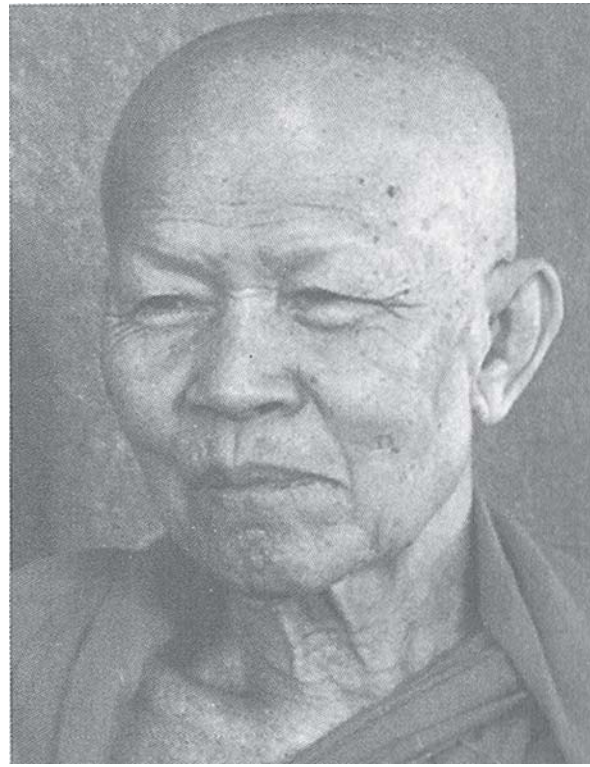
๐ คนตื่นคืนหนึ่งช้า จริงเจียว
มล้าวิถีโยชน์เดียว ดุจร้อย
สงสารหมู่พาลเทียว ทางเนิ่น นานนา
เพราะบ่เห็นธรรมน้อย หนึ่งให้เป็นคุณ

(โคลงโลกนิติ)

มรณานุสสติ

๐ คืนและวันพลันดับลงลับล่วง ท่านทั้วปวงจงอุตส่าห์หากุศล
พลันชีวิตคิดถึงรำพึงตน อายุคนนั้นไม่ยืนถึงหมื่นปี
๐ อันความตายชายนารีหนีไม่พ้น จะมีจนก็ต้องตายวายเป็นผี
ถึงแสนรักก็ต้องร้างห่างทันที ไม่วันนี้ก็วันหน้าจริงหนา เรา

(สุนทรภู่)



พระธรรมวิสุทธิมงคล

(หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน)

พระธุดงคกรรมฐาน

ของ
พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน)
วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี

~~~*~~~*~~~*~~~*~~~*~~~

พระพุทธเจ้าเที่ยวธุดงคกรรมฐานเป็นพระองค์แรก

พระพุทธเจ้าเป็นพระองค์เอก เป็นปฐมฤกษ์อันสำคัญที่พาบรรดาสัตว์โลกเที่ยวกรรมฐานในเบื้องต้น พระองค์ทรงออกก่อน ออกจากกรุงกบิลพัสดุ์ เสด็จออกพระองค์เดียว ไปที่ป่าเมืองพาราณสี ไปบำเพ็ญธรรม ๖ พรรษา สลบไสล ท่านเที่ยวธุดงค์ก่อน พอเที่ยวธุดงค์เข้าในป่า เรียกว่า มหาวิทยาลัยแห่งพุทธศาสนา คือ ป่า คือ เขา

พระพุทธเจ้าเสด็จพระองค์แรก ไปประทับบำเพ็ญพระองค์อยู่ในป่าจนสำเร็จเป็น พระพุทธเจ้าขึ้นมา แล้วประทานโอวาทแก่สงฆ์ สงฆ์ปฐมสาวกก็อยู่ในป่าอยู่แล้ว พระอัญญาโกณฑัญญะ อยู่ในป่ามาประทานโอวาท ท่านเหล่านี้สำเร็จอยู่ในป่า จึงเรียกว่าเหมาะสมมากที่พระไปเที่ยวธุดงคกรรมฐาน

ความหมายกรรมฐาน

คำว่า **กรรมฐาน** นี้ เป็นคำชินปากชินใจของชาวพุทธเรามานาน เมื่อถือเอาใจความ ก็แปลว่า **ที่ตั้งแห่งการงาน** แต่งานในที่นี้เป็นงานสำคัญและหมายถึง งานรื้อภพรื้อชาติ รื้อกิเลสตัณหา รื้อถอนอวิชชาทั้งมวลออกจากใจ เพื่อไกลทุกข์ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย อันเป็นสะพานเกี่ยวโยงของวัฏฏวนที่สัตว์โลกข้ามพ้นได้โดยยาก มากกว่าจะมีความหมายไปทางอื่นแบบงานของโลกที่ทำกัน ส่วนผลที่พึงได้รับ แม้ยังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ก็ทำให้ผู้บำเพ็ญมีความสุขในปัจจุบันและภพชาติต่อไป ฉะนั้น พระที่สนใจปฏิบัติธรรมเหล่านี้
~~~

จึงมักมีนามว่า **พระธุดงคกรรมฐาน** เสมอ อันเป็นคำชมเชยให้เกียรติท่านผู้มุ่งต่องานนี้ ด้วยใจจริงจากพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย

กรรมฐาน ที่เป็นธรรมจำเป็นมาแต่พุทธกาล ที่พระอุปัชฌาย์มอบให้แต่เริ่มบรรพชาอุปสมบท มี ๕ อาการด้วยกันโดยสังเขป คือ เกศา ได้แก่ ผม โลมา ได้แก่ ขน นขา ได้แก่ เล็บ ทันตา ได้แก่ ฟัน ตโจ ได้แก่ หนัง โดยอนุโลมปฏิโลม เพื่อกุลบุตรผู้บวชแล้ว ได้ยึดเป็นเครื่องมือบำเพ็ญพิจารณาถอยหน้าถอยหลัง ซ้ำซากไปมา จนมีความชำนิชำนาญ และแยบคายในอาการหนึ่ง ๆ หรือทั้งห้าอาการ อันเป็นชิ้นส่วนสำคัญของร่างกายชายหญิงทั่ว ๆ ไป

กรรมฐานเป็นธรรมทั้งสำคัญและจำเป็น

แม้จะพูดว่ากรรมฐานเป็นสถานที่อุบัติขึ้นแห่งท่านผู้วิเศษทั้งหลายก็ไม่ควรจะผิด เพราะก่อนจะทรงถ่าย พระรูป พระนาม และ รูปนาม จากความเป็นปุถุชนขึ้นมาเป็นพระอริยบุคคล เป็นขั้น ๆ จนถึงขั้นสูงสุด ต้องมีกรรมฐานเป็นเครื่องชักฟอก เป็นเครื่องถ่ายถอนความคิด ความเห็น ความเป็นต่าง ๆ อันเป็นพื้นเพของจิตที่มีเชื้อวัฏฏะจมอยู่ภายในให้กระจายหายสูญไปโดยสิ้นเชิง กลายเป็นพระทัยและใจดวงใหม่ขึ้นมาเป็นความบริสุทธิ์ล้วน ๆ

ดังนั้น พระพุทธเจ้าทั้งหลาย จึงทรงถือกรรมฐานว่า เป็นธรรมทั้งสำคัญและจำเป็น และยกย่องในวงพระศาสนาประจำศาสดาแต่ละพระองค์ตลอดมาถึงปัจจุบัน แม้ในศาสนาแห่งพระสมณโคดมของพวกเราก็ทรงถือกรรมฐานเป็นแบบฉบับ และจารีตประเพณีตายตัวมาเป็นพระองค์แรกว่าได้ทรงเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา เพราะกรรมฐาน ๔๐ มี อานาปานสติ เป็นต้น และทรงสั่งสอนพุทธบริษัทตลอดมาจนปัจจุบันทุกวันนี้ ทั้งจะเป็นสะพานเชื่อมโยงให้สัตว์โลกได้ถึงพระนิพพาน ตลอดไปจนกว่าจะสิ้นอำนาจวาสนาของมวลสัตว์ที่จะตามเสด็จพระองค์ได้นั่นแล ฉะนั้น คำว่า กรรมฐาน จึงเป็นธรรมพิเศษในวงพระศาสนาตลอดมาและตลอดไป

อุปัชฌาย์ต้องสอน “รุกขมูลเสนาสนำ”

ใครจะละเอียดแหลมคมยิ่งกว่าองค์ศาสดา พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างแล้วทั้งฝ่ายเหตุฝ่ายผล จึงประทานสั่งสอนสัตว์โลกต่อมานี้ นั่นล่ะ **ท่านอยู่ในป่าความเป็นมหามงคล เป็น เป็นภายในใจไอ้เรื่องป่านั่นกิเลสไม่ชอบ** กิเลสไม่เหลียวแล ไม่เหลือบมอง ไม่สนใจ นั่นล่ะ พระพุทธเจ้าไล่เข้าไปนั้นล่ะ ให้ไปอยู่ในป่า เพื่อฆ่ากิเลสได้ง่าย ก็ได้ง่ายจริง ๆ ท่านสำเร็จออกมาจากป่า ๆ เรื่อย จึงถือพระโอวาทนี้เป็นสำคัญมาก ฯลฯ

นี่พระพุทธเจ้าประทานไว้อย่างตายตัวเลย จึงเป็นธรรมที่ยังเหลือมาอยู่ทุกวันนี้ หากว่าเป็นธรรม ธรรมดาแล้ว **รุกขมูลเสนาสนำ** นี้จะหายหน้าไปนานแล้ว ไม่มีเหลือเลย แต่ทำไมจึงมีอยู่ทุกวันนี้ วัดไหน ๆ อุปัชฌาย์บวชต้องสอนอนุศาสน์ ๘ นิสสัย ๔ อกรณียกิจ ๔ ประการ อนุศาสน์ ๘ นี้สอนตลอดเลย ทุก ๆ องค์ต้องสอนอนุศาสน์ ๘ อย่างนี้ จึงได้มีมา ๆ

อนุศาสน์ ๘ คือ การสอน คำชี้แจง คำสอนที่อุปัชฌาย์ หรือ กรรมวาจาจารย์บอกแก่ภิกษุใหม่ในเวลาอุปสมบทเสร็จ ประกอบด้วย นิสสัย ๔ และอกรณียกิจ ๔ **นิสสัย ๔** คือ ปัจจัยเครื่องอาศัยของบรรพชิต มี ๔ อย่าง ได้แก่ เที่ยว บิณฑบาต นุ่งห่มผ้าบังสุกุล อยู่โคนไม้ และ ฉันยาดองด้วยน้ำมูตรเน่า

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

ธุดงค์ ๑๓

อุบายวิธีการประกอบความพากเพียร ท่านจึงสอนไว้หลายแบบหลายฉบับ เช่น อย่างธุดงค์ ๑๓ นี้ก็เหมือนกัน เป็นการชำระกิเลสล้วน ๆ ไม่เป็นพระวินัย ไม่บีบบังคับ ใครจะทำตามข้อไหนหรือไม่ทำ ท่านก็ไม่ว่า เรียกว่าธรรมไม่บังคับ แต่วินัยบังคับ วินัยผิดไม่ได้เลย เรียกว่า กฎหมายพระ

นี่ธุดงค์ ๑๓ ข้อ ท่านก็สอนไว้ให้ไปอยู่ในป่าในเขาที่เช่นไรเหมาะสมนั่นอย่างนั้นแล้ว จนกระทั่งถึงการเดิน การนั่ง การนอน อยู่ในป่าช้า ในป่า ใน

เขา ไปหาเลือกเอา ที่ไหนเหมาะสม ใครจะสมาทานอยู่นานเท่าไร ๆ ให้กำหนดตัวเอง เช่น ไม่นอน จะอยู่กี่คืน กำหนดไว้เท่าไร ๆ ให้เจ้าของกำหนดเอา **แล้วสังเกตดูเจ้าของจะถูกกับธุดงค์ข้อไหน ก็ให้ยึดข้อนั้นเป็นหลัก** หนักข้อนั้นมากกว่าข้ออื่น ๆ เช่น อย่างอดนอน ถ้าอดนอนแล้วมันดี รายนั้นมักจะอดนอนบ่อย ๆ อดนอนบ่อย ๆ ความเพียรก้าวหน้า

ธุดงค์ ๑๓ ข้อ พระพุทธเจ้าตรัสไว้เพื่อพวกเราทั้งหลายปฏิบัติ **เพื่อสละโลกามิส ไม่ติดอยู่ในบ่วงของโลก คือ บุตร ภรรยา สามี ทรัพย์สมบัติ ยศศักดิ์ชื่อเสียง อันเป็นเครื่องยึดถือหน่วงเหนี่ยวใจให้ไหลหลง** แล้วก็ทะนงตนว่าสมบูรณ์ ฉลาดดี การปฏิบัติธุดงค์ ต้องไม่อาลัยเสียดายในชีวิตต้องปฏิบัติให้ถึงความสำเร็จเพียงเท่านั้นเป็นที่หมาย ต้องมีสัจจะ และมีปัญญาในการเลือกปฏิบัติ เราไม่ต้องปฏิบัติทั้งหมด แต่เลือกเฉพาะข้อที่เห็นว่าเหมาะแก่กาล สถานที่ บุคคล และประกอบไปด้วยประโยชน์

ธุดงค์ ๑๓ ได้แก่ ๑. การสมาทานผ้าบังสุกุล ๒. การถือใช้ผ้าเพียงสามผืน ๓. การบิณฑบาตเป็นวัตร ๔. การเที่ยวไปบิณฑบาตตามลำดับเรือน ละความละโมบโลภมากในโภชนะ ๕. การฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร ๖. การฉันเฉพาะอาหารในบาตรเป็นวัตร ๗. การไม่รับภัตรที่นำมาส่งทีหลัง ๘. การอยู่ป่าเป็นวัตร ๙. การอยู่รุกขมูลโคนไม้ ๑๐. การถืออยู่กลางแจ้ง ๑๑. การสมาทานอยู่ในป่าช้า ๑๒. ยินดีในเสนาสนะที่ถูกจัดให้ ๑๓. การนั่ง ยืน เดิน ไม่เอนกายลงนอน ถึงหลับก็เป็นไปใน ๓ อิริยาบถต้น

ปฏิปทาพ่อแม่ครูอาจารย์มั่นพาดำเนินมา ฯลฯ

หลักปฏิปทาที่พ่อแม่ครูอาจารย์มั่นพาดำเนินมา ซึ่งได้สืบทอดมาถึงพวกเราเวลานี้ เป็นปฏิปทาที่ถูกต้องแม่นยำ ไม่มีเงื่อนจะให้สงสัยแม้แต่น้อย เพราะท่านดำเนินตามแบบฉบับของศาสดาที่มีไว้แล้วในตำราจริง ๆ ไม่ใช่แบบแอบ ๆ แฝง ๆ หรือ แผลง ๆ ไป ดังที่เห็น ๆ กันทั่ว ๆ ไปนี้ลักษณะอยากเด่นอยากดัง ไม่เข้าร่องเข้ารอย อย่างนั้นไม่มี

สำหรับของหลวงปู่มั่น เป็นปฏิปทาด้วยความเป็นธรรมล้วน ๆ จึงไม่มีแง่ใดที่น่าสงสัย เท่าที่พาดำเนินมานี้ก็พอจะทราบเรื่องราวบ้าง เช่น **ธุดงควัตร การฉันมื้อเดียว**หนเดียวนี่ก็มีอยู่แล้วในธุดงค์ ๑๓ ข้อการ**บิณฑบาตเป็นวัตร** คือ ไม่ให้ขาดเมื่อยังฉันอยู่ อันนี้ก็มีในธุดงค์ ๑๓ นั่นแล้ว การฉันในบาตรก็มีในธุดงค์นั่นแล้ว นี่ที่ปฏิบัติกันอยู่นี้ก็เห็นได้อย่างชัดเจน ไม่มีลี้ลับอันใดเลย เพราะในตำรามีไว้อย่างชัดเจนอยู่แล้ว ท่านดำเนินตามตำรานั้นจริง ๆ

ถือผ้าบังสุกุลก็ท่านเป็นองค์หนึ่ง ดูจะไม่มีในสมัยปัจจุบันนี้เกินหรือเหนือท่านไป ท่านถือมาตั้งแต่เริ่มบวชจนกระทั่งวาระสุดท้าย ฯลฯ

พูดถึงด้านภาวนา นี่เราพูดเพียงแง่ธุดงค์เพียงเล็กน้อย เช่น **การอยู่ในป่า อยู่ในป่าช้า** เหล่านี้มีในธุดงค์หมดแล้ว ไม่เป็นข้อที่น่าสงสัย ในถ้ำเงื้อมผา เหล่านี้มีในอนุศาสน์และในธุดงค์ ๑๓ อยู่แล้วนั่น เป็นธรรมที่ตายใจได้จริง ๆ ที่ท่านพาดำเนินมา เราทั้งหลายได้ยึดเป็นแนวทางสืบกันมาจนปัจจุบันนี้ เพราะท่านเป็นผู้พาดำเนิน

นี่พูดถึงเรื่องธุดงค์ ๑๓ เราพูดเพียงข้อใดข้อหนึ่ง ไม่พูดโดยตลอดทั่วถึงทุกข้อไป เช่น **เนสัชชิ** ก็สมาทานไม่นอนเป็นวัน ๆ หรือ คืน ๆ ไป อย่างนี้ก็มีในธุดงค์ นอกจากนั้นวิธีดำเนินทางด้านจิตตภาวนา ท่านก็ไม่ได้พาบำเพ็ญหรือปฏิบัติให้ นอกเหนือไปจากหลักธรรมที่พระองค์ทรงสั่งสอนไว้แล้วนั้นเลย เช่น สอนพุทโธ หรือสอนอานาปานสติ หรืออาการ ๓๒ นับแต่กรรมฐาน ๕ ขึ้นไปจนกระทั่งถึงอาการ ๓๒ เหล่านี้มีในตำรับตำราโดยสมบูรณ์อยู่แล้ว ไม่เป็นข้อสงสัย ไม่เป็นที่ให้เกิดความระแวงอะไรทั้งสิ้น ฯลฯ

ข้อวัตรปฏิบัติที่หลวงปู่มั่นพาดำเนิน

หลวงปู่มั่น ท่านทำเป็นแบบฉบับเป็นเนื้อเป็นหนังของศาสนาของพระของเณรจริง ๆ คือ พอฉันจังหันเสร็จแล้วนี้ พระเณรจะรีบล้างบาตรอะไร ๆ เสร็จเรียบร้อยแล้ว ขนบริขารไปที่พักของตน ๆ แล้วหายเงียบหมด วัดนี้เหมือนไม่มีพระ คือไปอยู่ในป่ากันทั้งนั้น

สำหรับท่านเอง ท่านก็ชอบสงัด ท่านไม่ชอบให้ใครยุ่งท่าน จะไปหาท่านได้ตามเวลาเท่านั้น นอกนั้นไปไม่ได้ เช่น ตอนบ่ายสองโมง ท่านออกมาก็มีพระเณรทยอยไปหาท่านบ้างเล็กน้อย สององค์สามองค์ แล้วก็ตอนหลังปัดกวาดสรงน้ำเรียบร้อยแล้ว ก็ขึ้นหาท่านได้อีกระยะหนึ่ง

พอค่ำจากนั้นแล้ว ท่านก็ลงเดินจงกรมของท่าน พระเณรก็ทำหน้าที่ของตัวด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาเป็นประจำ นี่พื้นฐานของวัดนี้ที่ท่านครองวัดอยู่ เป็นอย่างนั้นตลอดมา **การเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา นี้ถือเป็นกิจ เป็นการเป็นงานของพระ** เป็นเนื้อเป็นหนังชีวิตจิตใจของพระอย่างแท้จริง ไม่มีงานอื่นใดเข้ามายุ่งได้เลย ฯลฯ

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

ในโลกเขามีสมบัติต่างๆ ที่ต่างคนต่างวิ่งเต้นขวนขวาย คุ้ยเขี่ยขุดค้นหามาในสมบัติประเภทใด ก็ได้มาตามสมบัติที่มีอยู่นั้นๆ ทีนี้ธรรมสมบัติก็เหมือนกัน ใครคุ้ยเขี่ยขุดค้นหาธรรมสมบัติ ได้ประเภทใดมาๆ ก็สามารถที่จะนำมาพูดมาสนทนาซึ่งกันและกันได้ เช่นเดียวกับทางโลกเขา เพราะฉะนั้นเวลาท่านคุยกัน จึงมีแต่เรื่องธรรมล้วนๆ เป็นเครื่องปลุกใจกันได้ดี ฯลฯ

คติความทุกข์ยากลำบากของหลวงปู่มั่น

เราอย่าเห็นว่า สิ่งใดที่จะมีความประเสริฐเลิศโลก ที่จะเสาะแสวงให้เป็นความสุข ความสบาย แก่ร่างกายและจิตใจของเรา ร่างกายเราก็พอเป็นพอไปแล้ว บิณฑบาตมาวันหนึ่งๆ เป็นยังไง เราดูก็รู้ เต็มบาตรมาอาหารก็พอกพูนจนจะตาย เพราะมันเหลือเฟือ ไม่ใช่จะตายเพราะความอดอยากขาดแคลน

ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติก็ไม่ทราบว่า ท่านพาดำเนินมาแต่ก่อนท่านปฏิบัติอย่างไร ไม่ได้เป็นเหมือนอย่างวัดป่าบ้านตาดเรานะ

ยิ่งสมัยท่านอาจารย์มั่น ด้วยแล้ว โอ้โห น่าสลดสังเวช ท่านเล่าให้ฟังนาน ๆ จะมีทีหนึ่ง พอพูดไปสัมผัส ท่านก็เล่าเสียมั่งอะไรมั่ง เพราะท่านไม่เป็นกังวลกับสิ่งใด ท่านเล่ามาก็เพื่อเป็นคติของพวกเรานั่นแหละไม่ใช่อะไร พอเรื่องไปสัมผัส ท่านก็เล่าถึงความอดอยากขาดแคลน

ความทุกข์ ความลำบาก ดังที่เขียนแล้วในประวัติของท่าน นั่นล่ะท่านผู้เดินหน้าพวกเราในสมัยปัจจุบันนี้ ท่านลำบากขนาดไหน การประกอบความพากเพียร ก็เอาตายเข้าว่าทีเดียว ไปอยู่ในที่บางแห่งจนเขาตัดไม้ให้ท่านเวลาออกมาบิณฑบาตก็ให้ถือไม้นั้นมา ไม้นั่นทำให้แตกตรงปลายเสียบ้างเที่ยวเคาะเป๊ะ ๆ เขาวิตกวิจารณ์กับท่าน กลัวจะมาเจอหมีบ้าง เจอเสือบ้าง เพราะท่านอยู่ไกล กว่าจะมาบิณฑบาตแถวนั้น สัตว์เสือชุม

เช่นอย่างทางอำเภอบ้านผือไปทางโน้น เลยเข้าไปข้างในโน่น เรียกว่าบ้านนาหมีนายูง ท่านเคยเล่าให้ฟัง เสือชุมมากอยู่บนถ้ำ มันยังเข้าไปหามันมาตามราวถ้ำ มานี่มาตามทางคนมา ตามทางเรามานี่ ถ้าเป็นหน้าผานี่ ก็ไม่เห็นขึ้นไม่ได้ มันมาทางนี้เข้ามานี่ ตื่นเช้าเห็นรอยมันอยู่กับแคร่ เป็นแคร่เล็ก ๆ รอยมันเข้ามาถึงนี่เลย โอ้โห เสือมานี่ มันมาดมท่าน โน่นน่ะ ดมในมุ้งนี่นา ดูซี

ตอนนั้นไม่ทราบว่า เราจะนอนอยู่ หรือว่านั่งภาวนาอยู่ ก็ไม่รู้ ท่านว่างั้นนะ มันก็มาหนเดียวเท่านั้นแหละ ไม่มาอีก บางทีเด็กมันไปอะไร ๆ ไปหาท่านก็มี เด็กผู้ชาย ๓ – ๔ คน รีบบอกให้กลับบ้านไป อย่ามาแถวนี้ ไป ๆ ท่านไล่กลับ กลัวเสือ เขาก็อยู่บ้านเสืออย่างงั้น เขาคงไม่กลัว นั่นเป็นอย่างงั้น ความลำบากของท่าน ฯลฯ

คติหลวงปู่มั่นเดินจงกรมบนเขา

พระพุทธเจ้าเสด็จไปภาวนาเป็นศาสดาเอก ไม่เห็นใครไปแต่งทางจงกรมให้ท่าน เราจะเก่งกว่าครูไปไหน อยู่ตรงไหนอยู่ซิ มันลงลึกก็ลงเลย ดัง

พ่อแม่ครูอาจารย์มั่นท่าน อันนี้เป็นองค์อื่น เล่าให้ฟัง คือท่านเดินจงกรมอยู่ในป่าในภูเขา มันไม่มีที่เดินจงกรม เราก็ทุกอย่างมันซึ้งในใจนะ คือ ไม่มีทางจงกรม ท่านเดินจงกรม มันมีสูงมีต่ำ ไม่มีทางสำหรับเดิน แล้วพระท่านดูท่านเดินทางจงกรม ทางจงกรมไม่มี ท่านก็บุกไปอย่างนั้นล่ะ ไปก็โผล่ขึ้นนี้ปั๊บแล้วลง เดี๋ยวโผล่ขึ้นปั๊บ

พระท่านเห็น อู๊ย น่าสงสาร ท่านเดินจงกรม ท่านไม่ถอย ว่าอย่างนั้นนะ ถึงเวลาไปพักที่ไหนแล้ว ท่านจะหาที่ของท่าน โดยเฉพาะ ๆ ทีนี้วันนั้นไปแล้วมันอยู่ภูเขา ไม่มีทางเดินจงกรม ก็ลงหลุมลงบ่อไปโผล่ขึ้นนู้น แล้วก็ลงหลุมลงบ่อมาก็โผล่ขึ้นทางนี้ พระท่านยืนดูอยู่ แล้วมาเล่าให้เราฟังเราไม่ลืมเข้าฝังในหัวใจเลย

พระกรรมฐานเพชรน้ำหนึ่ง

ผู้ที่ท่านมีความสุขจริง ๆ คือ พระกรรมฐานเฉพาะปัจจุบันเอาสายหลวงปู่มั่น ยันเลย เพราะหลวงปู่มั่น เป็นเอกในเรื่องอรรถเรื่องธรรม และการบำเพ็ญธรรมก็เป็นเอก บรรดาลูกศิษย์ลูกหา ก็รอง ๆ กันลงไป ตามกำลังวาสนาของตนดีดดิ้นเพื่ออรรถเพื่อธรรมต่างองค์ก็ได้ครองธรรมเป็นลำดับลำดา เราจะเห็นได้จากครูบาอาจารย์ที่เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่น มีน้อยเมื่อไร ตั้งแต่สมัยท่านอาจารย์สิงห์ ท่านอาจารย์มหาปิ่น เรื่อยมาหาอาจารย์ขาว อาจารย์แหวน อาจารย์ฝั้น อาจารย์คำดี มีแต่ลูกศิษย์หลวงปู่มั่น นะ ท่านเหล่านี้แลที่ท่านครองอรรถครองธรรมอย่างเต็มเม็ด เต็มหน่วย เรียกว่า **เพชรน้ำหนึ่ง** ฯลฯ

ดังที่นำมาพูดให้พี่น้องทั้งหลายฟัง ครูบาอาจารย์เหล่านี้มีแต่เพชรน้ำหนึ่ง หลวงปู่มั่นเรานี้แหละเป็นต้นเหตุ มีน้อยเมื่อไรที่ท่านมรณภาพไปแล้วอัฐิของท่านกลายเป็นพระธาตุ ซึ่งล้วนแล้วตั้งแต่เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่น เวลานี้ตั้งสิบกว่าองค์แล้วนะที่ท่านล่วงไปแล้ว อัฐิท่านกลายเป็นพระธาตุ อัฐิกลายเป็นพระธาตุต้องตีตราอย่างชัดเจน ไม่ต้องถามใครเลยว่า นี้คือพระอรหันต์ เพราะท่านบอกในตำรา บอกชัดเจนแล้วว่า อัฐิของพระอรหันต์เท่านั้นที่จะกลายเป็นพระธาตุได้ เมื่อประกาศออกมาเป็นพระธาตุแล้วก็ชัดเจน

นี่คือท่านปฏิบัติอยู่ในป่า ขวนขวายอรรถธรรมเข้าสู่ใจ ใจก็แสดงความสุข ความแปลกประหลาดอัศจรรย์ขึ้นมา ไปแนะนำสั่งสอนใคร ถ้าใจมีหลักเกณฑ์แล้ว ผู้ฟังมันก็เป็นเครื่องดึงดูดกันให้เกิดความสนใจ ผิดกันนะ ธรรมที่มีอยู่ในใจ แสดงออกจากธรรมที่มีอยู่ในใจ เจ้าของมีรสมีชาติ มีน้ำหนักมากนะ ผิดกันกับที่เราเรียนมาตามตำรับตำรา มาบอกมาเล่าเทศนาว่าการนี้มันก็เป็นลอย ๆ ไป เพราะผู้เทศน์ก็ลอย ๆ ไม่ได้หลักเกณฑ์ธรรมที่ออกไปก็ลอย ๆ ผู้ฟังก็หาหลักเกณฑ์ยึดไม่ได้แล้ว ก็ลอย ๆ ไปตามกัน

ไม่ว่านิกายไหนเป็นศากยบุตรด้วยกัน

คำว่าสายหลวงปู่มั่นนี้ มีทั้งมหานิกาย มีทั้งธรรมยุตนะ ทางฝ่ายมหานิกายที่เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่นนี้น้อยเมื่อไร รวมเรียกว่าสายหลวงปู่มั่นด้วยกัน ปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ก็เป็นอย่างนั้น เราก็เปิดให้ พี่น้องทั้งหลายได้ทราบว่า หลวงปู่มั่นท่านคิดกว้างขวางขนาดไหนสำหรับประโยชน์ให้โลกนะฯลฯ

ครูบาอาจารย์แต่ละองค์ ๆ ที่มาพอใจแล้วจะญัตติ พาหมู่คณะญัตติอะไร ๆ นี้ ท่านห้ามทันทีเลย ไม่ต้องญัตติขึ้นอย่างเด็ดด้วยนะ พวกท่านเป็นศากยบุตรเหมือนกัน ไม่ว่าธรรมยุต มหานิกาย เรียกว่า ศากยบุตร ท่านว่างั้น ธรรมยุตมหานิกาย อะไรนี้เป็นชื่อ แยกออกเพราะความแตกแยก เนื่องจากการปฏิบัติยิ่งหย่อนในธรรมวินัยต่างกัน ก็เป็นธรรมดา แต่เมื่อตั้งใจปฏิบัติแล้วไม่มีธรรมยุต มหานิกาย เรียกว่า ศากยบุตรอย่างเดียวเพราะฉะนั้นไม่จำเป็นจะต้องญัตติขอให้ปฏิบัติเถิด

เพราะฉะนั้นไม่ต้องญัตติ ท่านบอกไม่ต้องเลย เอ้า อบรมไป ไม่มีคำว่า สัคคาวรณ์ มัคคาวรณ์ การห้ามมรรคห้ามผลต่อนิพพานนั้นนี้ไม่มี ขอให้ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติไป มรรคผลนิพพานมีอยู่กับทุกพวกทุกคณะนั่นแหละ พอว่าอย่างนั้น ท่านก็บอกว่า ถ้ามาญัตติแล้วฝ่ายส่วนมาก ซึ่งเป็นฝ่ายของท่านจะขาดประโยชน์มากมาย ท่านว่าอย่างนี้นะ ไม่ใช่ขาดเพียงเล็กน้อย เมื่อพวกท่านทั้งหลาย ไม่ต้องญัตติ ออกไปนี้กระจายกันไปเลยได้ทั่วถึงกัน สมานกันไปได้หมด ท่านว่าอย่างนี้นะ จึงไม่ต้องญัตติ ท่านพูดเอง เราฟังอย่างถนัด

ทีเดียว ฯลฯ

ด้วยเหตุนี้เอง คณะลูกศิษย์ทางฝ่ายมหานิกาย ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของท่านจึงไม่ได้ญัตติ เพราะหลวงปู่มั่นเป็นผู้พูดเอง เราก็เห็นอย่างนั้นด้วยนะ ยันเลย เราก็เหมือนกัน ขอให้ปฏิบัติดีเถิด เข้ากันได้ทันที ฯลฯ

ความทุกข์ของพระกรรมฐาน

มันหนาวยังไง มันหนาวอากาศฝนจะตก หรือมันหนาวอะไร ดูเหมือนฝนจะตกนะเย็นแบบฝนจะตก ฝนตกหน้านี้หนาวมากไม่ได้เหมือนหน้าฝนธรรมดา หน้าฝนธรรมดา ฝนตกนี้ก็หนาวธรรมดา แต่ตกหน้านี้ อู้ยหนาวจริงๆ จนตัวสั่นไปได้เลย หน้าเดือนอ้าย เดือนยี่ที่มันต่อปีใหม่ปีเก่า รู้สึกว่าหนาวจริงๆ

เรานี้อยากจะพูดว่าโดนทุกปี คือหน้านี้ออกเที่ยวแล้ว ออกเที่ยวอยู่ตามป่า แต่ยังไม่ได้ขึ้นถ้ำ ขึ้นถ้ำจะเป็นเดือนมีนาฯ เมษาฯ ที่เป็นหน้าร้อนเข้าไปอยู่ในถ้ำเย็นดี มีนาฯ เมษาฯ เป็นหน้าร้อน เราไปอยู่ตามถ้ำ เย็นสบายๆ หน้านี้ยังไม่ได้ขึ้นทางภูเขาเข้าถ้ำอะไร ถึงขึ้นภูเขาก็อยู่หลังเขาเสียไม่ได้อยู่ในถ้ำ นี่ล่ะฝนฟาดลงมานี้ โถ พิลึกพิลั่นจริงๆ ตัวสั่นเลย ยังหนุ่มอยู่นะ ซัดลงมานี้ บางทีกลางคืนดึกสงัด มันเอาแบบปิดประตูตีหมาเทียวนะ ขี้ทะลักไม่มีทางออก

ฝนฟาดลงมาตอนกลางคืนตีหนึ่งตีสอง โอ๊ย มุ้งกับกลดนี้ไหลเลย คนอยู่ในมุ้ง เอาของใส่เข้าในบาตร ปิดฝาบาตรเท่านั้นแหละ ปล่อยให้มันตกกลดไหลออกมา มุ้งไหลออกมา มุ้งเรียกว่าเป็นฝากั้น เอามุ้งเป็นฝากั้น ตกลงมาก็ไหลเรื่อยๆ หน้านี้ล่ะ เราจึงจำได้ มันหนาวจริงๆ ฝนหน้านี้ มันไม่ใช่หนาวหน้าหนาว หนาวฝนหน้านี้โถ จนขนาดตัวสั่นได้นะ มันโดนแทบทุกปีหน้านี้ เพราะระยะนี้เป็นระยะที่เข้าป่าเข้าเขาแล้ว ถ้าตกกลางวันก็ค่อยยังชั่ว ตกกลางวัน เรามองหาอะไรๆ มันก็เห็นหาทางไปทางมาได้ ถ้าตกกลางคืนนี่ โหต้องอยู่ในมุ้งออกไม่ได้เลย แล้วแต่จะตกเมื่อไร นี่ฝน

บางทีเสือมากัดควายอยู่ข้างมุ้งก็มี กลางคืนน่ะ ห่างกันจะประมาณสัก... คือ อันนี้ มันก็ดง เราอยู่นี้ก็ป่า ทีนี้ควายมันก็อยู่ริมน้ำอูน แต่อูนนี่หมายถึงอูนในภูเขานะ ไม่ใช่น้ำอูนที่ออกมาพรรณาฯ น้ำอูนที่อยู่ภูเขา ควายก็หากินตามประสาของมัน หน้าแล้งเขาไม่ได้ผูกมัดพวกสัตว์ เขาปล่อยตามทุ่งตามนาไป เพราะไม่มีใครขโมยใคร เขาไม่ค่อยสนใจ ต่างคนต่างปล่อยก็ยั้วเยี้ยอยู่ตามป่า ตามทุ่งนา

ทีนี้เสือมากลางคืนล่ะซี เสือมันอยู่ในภูเขามันหากินสัตว์บ้าน มันกินง่ายกว่าสัตว์ป่า สัตว์ป่ามันระวัง ไม่ได้กินมันง่าย ๆ แต่สัตว์บ้านเซ่อซ่าเพราะมันอาศัยอำนาจมนุษย์ เอานิสัยมนุษย์ไปใช้ เสือจึงกัดกินได้ง่าย มันไม่ระวัง คือ สัตว์บ้านไม่ระวังอะไรนะ สัตว์ป่า โอ๋ คล่องตัวตลอดเวลา ผิดกันนะ เวลาฝนตก ฟังเสียงควายร้องโอ๊ก ๆ อยู่นี่ อะไรกันอีกที่นี่น่ะ ออกก็ออกไม่ได้นี่จะว่าไง ฝนก็ตกจนกระทั่งเช้าแล้วไปดู ควายมันถูกเสือโคร่งใหญ่กัด ฯลฯ

นี่ล่ะ ความทุกข์ ความลำบากของพระกรรมฐานท่าน เป็นอย่างนั้น แต่ว่าท่านไม่ได้ถือเป็นอารมณ์ เรื่องอย่างนี้รู้สึกว่า จะมีความรู้สึกอย่างเดียวกัน ไม่ค่อยสนใจ ทุกข์ยากลำบากอะไร ท่านก็ไปของท่าน ไอ้เราก็ไปแบบเรา เราพูดถึงเรื่องฝน หน้านี้หนาวที่สุด หนาวกว่าหน้าฝนเสียอีก ฝนตกธรรมดาไม่เห็นหนาวอะไรนัก ตากฝนไปธรรมดาก็ไม่เห็นหนาวอะไรนัก แต่หน้านี้โถพิลึกจริง ๆ มันเข้าภายในหัวตับจนตัวสั่น มันหนาวจริง ๆ เที่ยวภูเขา

พูดถึงเรื่องกรรมฐาน ท่านลำบากอย่างนั้นนะ ลำบากของกรรมฐานลำบากสบายนะ ไม่ได้ลำบากยุ่งเหยิงวุ่นวายเป็นกองทุกข์ ความลำบากถึงทุกข์ก็ทุกข์ในร่างกาย ทางจิตใจท่านมุ่งต่อธรรมตลอด ๆ เลย ก็เลยไม่รู้ว่าความทุกข์เป็นยังไง น่าเข็ดน่าหลาบท่านไม่เห็นมี ถึงฤดูปีนี้ท่านออกของท่านสบาย อย่างที่เคยออกเที่ยวกรรมฐาน

สถานที่ฝึกทรมานจิตของพระกรรมฐาน

ป่านี้มันมีหลายประเภท ประเภทป่าธรรมดาก็มีเสืออยู่ทั่ว ๆ ไป แต่ป่าเสือจริง ๆ แล้ว เป็นสถานที่ระวังมาก ความเพียรดีมากนะ นั่นล่ะ ท่านฝึก

ทรมานท่าน ท่านฝึกอย่างนั้น **ถ้าที่ไหนเป็นที่น่ากลัวมาก เข้าไปอยู่ที่นั่น สติ สตังดีทั้งวันทั้งคืน** นอนก็เว้นแต่หลับ นอกนั้นตั้งตลอดเวลา

ทีนี้ เมื่อสติตั้งอยู่กับจิต รักษาจิต จิตก็ไม่ออกเพ่นพ่าน ไม่แสดงเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น กลัวนั้นกลัวนี้ จิตออกไปหลอกเจ้าของนะ ออกไปว่าเสืออยู่ที่นั่น เสืออยู่ที่นี่ แล้วมันก็เอาคำว่า เสืออยู่ที่นั่นที่นี่มาหลอกเจ้าของให้กลัว ทีนี้เวลาจิตมันไม่ออก มันก็ไม่ออก ไปหลอกเรา มันอยู่กับคำบริกรรม เช่น ผู้ภาวนาบริกรรมก็อยู่กับคำบริกรรม คำบริกรรมรักษาจิต ทีนี้จิตก็มีกำลังขึ้นมาแล้วสงบเย็นขึ้นมา ๆ แข็งขึ้นมาเรื่อยนะ ถ้าว่าแข็ง จากนั้นความกลัวหายหมด แม้จะคิดออกไปเรื่องสัตว์เรื่องเสือ ก็ไม่กลัว เพราะฐานของมันดีแล้ว นี่มันเคยอย่างนั้นแล้ว

เพราะฉะนั้น เวลาเราไปภาวนา พระกรรมฐานที่ท่านมุ่งอรรถ มุ่งธรรมจริง ๆ ท่านถึงมักหาแต่ที่อย่างนั้นแหละ หาแต่ที่กลัว ๆ อย่างนั้น คือ รักษาจิตได้ง่าย **เพราะไม่กลัว จิตมันจึงเพ่นพ่าน มันดื้อนะ จิตนี่พอมันอยู่ที่ไหนชักชิน ๆ รู้สึกชิน ๆ เข้ามานี้ ภาวนา จิตจะเผลอ ๆ อย่างนี้ไม่ดี** เปลี่ยนใหม่ พลิกใหม่ ตั้งท่าเรื่อย

อย่างงั้นการฝึกเจ้าของต้องรู้จักอุบายวิธี คือ **สติกับจิตนี้ ถ้าประคองกันอยู่แล้ว จะไม่กลัวอะไรนะ ไม่ยอมคิดออกไปข้างนอก** เสือนี้ จิตคิดออกไปแล้วว่าเสือ เสือเป็นภัย มันคิดแล้ว มันกลัวทันที ความคิดนั่นแหละไปหลอก เจ้าของให้กลัว เมื่อเอา พุทโธ แทนเข้าไปเสีย ไม่ยอมให้ออกมันอยากจะคิดเท่าไร บังคับไว้ไม่ให้ออก ทีนี้จิตมันก็อยู่กับพุทโธ ๆ ก็ค่อยแน่นหนามั่นคงขึ้น ฯลฯ

การอดนอน ผ่อนอาหาร

เมื่อเช้านี้ เห็นไหมล่ะ พระไม่ค่อยมีมามาก มีแต่อาหารทั้งนั้นนะ ท่านภาวนาของท่าน พระเบาบางนี้ก็ท่านภาวนาของท่าน วันหนึ่ง ๆ โอ๊ยเป็นสิบเกือบยี่สิบ วันหนึ่ง ๆ พระขาดไป เป็นประจำสำหรับวัดนี้นะ พระท่านไม่เคย

มาฉันจังหันครบองค์ล่ะ ไม่เคยจริงๆ ขาดอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้

เหตุเบื้องต้น ก็เป็นมาจากเราที่เคยอธิบายให้ฟัง แต่เราบอกว่านี้ไม่ใช่คำสั่ง นี้ไม่ใช่คำสอน เป็นคำบอกเล่าธรรมดา เรื่องราวที่ดำเนินมาเราก็พูดถึงเรื่อง เราดำเนินมายังไงๆ **อันใดที่เหมาะกับจริตนิสัยของตนยังไงๆ บ้าง เช่น การอดนอน การผ่อนอาหาร การอดอาหาร การเดินมาก การนั่งมาก ให้สังเกตดู** ทั้งๆ ที่เราตั้งสติสตังเพื่อความเพียรด้วยกันนั้น ฯลฯ

ท่านเนสัชชิ (อดนอน) ก็ธุดงค์ข้อ ๑๓ **ข้อที่ ๑๓ เนสัชชิ ท่านก็ทำไว้เป็นธุดงควัตร เครื่องชำระกิเลส** แต่ก็ขึ้นอยู่กับนิสัยของใครจะเลือกเอาข้อใดนั่นเอง พูดง่ายๆ ว่างั้น เราไปอดนอนไม่ได้เรื่องก็หยุด เมื่อทดลองเต็มที่แล้วไม่ได้ผล หยุด มาผ่อนอาหารดี อ้าว เข้าท่า แน่ะ เอ้าอดเป็นยังไง ขยับเข้าหาอด พออดอาหารนี้ดีขึ้นๆ อ๋อ ถูกต้อง อันนี้เด่นกว่าเพื่อน นี่ล่ะถึงได้ปฏิบัติตลอดมา

พระพุทธเจ้าชมเชยการอดอาหารเพื่ออรรถเพื่อธรรม

พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ทรงสั่งสอนพระให้อดอาหารอย่างนั้นอย่างนี้นะ ทั้งๆ ที่ท่านก็ทำมาแล้ว ท่านก็ไม่สอน ท่านส่งเสริม แต่ไม่เป็นคำสอนจริงๆ สั่งบังคับหรือเป็นกฎ เช่น อย่างธุดงค์ ๑๓ ข้อ เป็นข้อๆ เครื่องดำเนิน **การอดอาหารไม่ได้มีในธุดงค์ ๑๓ แต่มีในบุพพสิกขา** นั่นอย่างนั้นนะ คือแยกออกไปหลายเล่ม คัมภีร์มีมากนี่นะ เรามันเห็นนี่ว่าไง บุพพสิกขาท่านถอดออกมาพูดถึงเรื่องการอดอาหาร

พระองค์ว่าการอดอาหารนั้นมีทั้งโทษทั้งคุณ ถ้าอดเพื่อความโอ้อวดเรียกว่าเป็นแบบกิเลส ปรับอาบัติทุกอิริยาบถความเคลื่อนไหว ปรับหมด ฟังชิ อดอาหาร **อดอาหารเพื่อโอ้เพื่ออวดเป็นกิเลสตัณหา** ท่านปรับอาบัติทุกอิริยาบถ **ถ้าอดเพื่ออรรถเพื่อธรรมแล้ว อดเถิด เราตถาคตอนุญาต** นั่นเห็นไหม ถ้าอดเพื่ออรรถ เพื่อธรรมแล้วอดเถิด ตถาคตอนุญาต นี่อันหนึ่ง

อันหนึ่งบอกไว้ ตอนที่พระสาวกทั้งหลายมาเฝ้า ท่านบอกว่าการขบ

ฉันอาหารน้อย ๆ รู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างเบา ธาตุขันธ์ก็เบา จิตใจก็สะดวกสบาย บรรดาพระสงฆ์ที่เข้าเฝ้าท่าน เออ ถูกแล้ว เราตถาคตก็ทำอยู่อย่างนั้นเหมือนกัน นั่นเห็นไหม ถ้าเวลาฉันมากมันอืดอัด นั่นฟังซิ

พระพุทธเจ้าพระองค์ก็ทรงชมเชย ฉันน้อยดี ท่านว่า ตอนอดอาหาร ท่านก็บอก อดเถิด เราตถาคตอนุญาต นั่นเห็นไหม ถ้าตอนที่ฉันน้อยนี้ เราตถาคตปฏิบัติอย่างนั้นอยู่แล้ว ยิ่งเวลาว่าง ๆ แล้วตถาคตจะไม่ฉันมากเลย เพื่อความสะดวกในธาตุ ในขันธ์ ท่านไม่ได้แก้กิเลสตัวใดนะ พระพุทธเจ้าระหว่างขันธ์กับจิตที่อาศัยกันอยู่นี้ โลกสมมุติทั้งมวลจะมาอยู่ในขันธ์กับจิตเท่านั้นที่รับทราบ รับผิดชอบกันอยู่ตลอดเวลา พระพุทธเจ้าไม่ได้แบกอะไรรับทราบอะไรมากมายนัก ยิ่งกว่าเรื่องของขันธ์

การอดและการผ่อนอาหารนี้ เป็นการเสริมความพากเพียร เสริมจิตใจให้ดีขึ้น อย่างไรดีกว่ากันก็ต้องทำอย่างนั้น แต่ที่ให้พอดีนั้นก็คือการผ่อนนั้นแหละ เวลาอยู่กับหมู่กับเพื่อนมากนี้ การผ่อนดี ถ้าไปอยู่คนเดียวโดดเดี่ยวเรียกว่าทุ่มกันเลย ทีนี้เอาให้หมดตัวเลย อดว่างั้นเลย ตายก็ตายซัดกันเลย นี่ได้ผลเป็นที่พอใจ เกี่ยวกับหมู่กับคณะนี้ก็ต้องลดหย่อนผ่อนผัน จึงต้องมีผ่อนอาหาร ๆ เพื่อการประกอบความเพียรให้พอเหมาะพอดี เพราะฉะนั้นพระในวัดนี้ ท่านจึงทำอยู่เสมอ ไม่ขาดวัดขาดวาแหละ

การอดอาหารไม่ได้เพื่อตรัสรู้ด้วยการอดอาหารนะด้วยความเพียรต่างหาก เป็นแต่เพียงว่าอาหารมันเป็นเครื่องเสริม เครื่องกดเครื่องถ่วงได้จึงต้องระมัดระวัง นี่ล่ะให้บรรดาลูกหลาน ทั้งหลายจำเอาไว้ เห็นไหมพระท่านอดท่านจะเป็นจะตายเหมือนเรา แต่ทำไมท่านถึงอด ท่านก็มีหัวใจเหมือนกัน นั่นล่ะอดด้วยเหตุด้วยผล ด้วยอรรถด้วยธรรม อดเถิด ว่างั้นเลย

การสวดมนต์ไหว้พระของวงกรรมฐานสายหลวงปู่มั่น

วงกรรมฐาน**สายหลวงปู่มั่น จะไม่มีรวมกัน สวดมนต์ไหว้พระ** เพราะอันนี้เป็นอีกประเภทหนึ่ง หยาบกว่าการทำภาวนาเงียบ ๆ **การรวมสวดมนต์**

ไหว้พระกันนี้ ผลสู้เงียบ ๆ ไม่ได้ อย่างหลวงปู่มั่นไม่เคยพาทำวัตรทำวา นอกจากเป็นวัน จำเป็นที่ท่านจะโอนอ่อนลงสำหรับสังคม เช่น มาฆบูชา ทำวัตรค่ำหรือวันอุโบสถ ทำวัตรเรียบร้อยแล้วก็ลงอุโบสถ ท่านทำเท่านั้นเอง นอกนั้นไม่มี ต่างองค์ต่างเงียบ มีเท่าไรก็เงียบ ภาวนามีผลมากกว่าการไปรวมกันอีก รวมกันมีรวมอารมณ์อีกด้วย ท่านไม่เคยพาทำมา

วันอุโบสถของพระกรรมฐานสมัยหลวงปู่มั่น

มันติดหูติดตานะสมัยอยู่กับหลวงปู่มั่น พระกรรมฐานนี้มีรอบ ๆ ท่านเต็มไปหมด สำนักละสามองค์บ้าง สี่องค์บ้าง ห้าองค์บ้าง ไปอยู่ตามหมู่บ้านเขาหมู่บ้านละเล็กละน้อย ถึงวันอุโบสถ ท่านก็มาลงอุโบสถ ตอนบ่ายโมง สวดปาฏิโมกข์ลงอุโบสถ หลวงปู่มั่น ท่านประทานโอวาทให้ตอนนั้นแหละ พอลงอุโบสถเสร็จเรียบร้อยแล้ว ท่านก็เทศน์อบรมพระที่มาลงอุโบสถและฟังธรรมเทศนากับท่านด้วย กลับไปด้วยความเอิบอิ่ม ดูมันประจักษ์ตา มันไม่ลืมนะ สิบโมงล่วงไปแล้วไปถึงเที่ยง พระจะหลั่งไหลเข้ามาจากสำนักต่าง ๆ คอยลงอุโบสถตอนบ่ายโมง

พอถึงเวลาแล้วพระเตรียมพร้อม ท่าน (หลวงปู่มั่น) ออกมาก็ลง จากนั้นก็สวดปาฏิโมกข์ พอจบลงแล้วก็ประทานโอวาทให้บรรดาพระสงฆ์แต่ละองค์ ๆ ยิ้มแย้มแจ่มใส หน้าชื่นตาบานเหมือนกันหมด นี่แหละจึงว่าเป็นเหมือนตลาดแห่งมรรคผลนิพพาน ท่านอยู่ที่นั่นสง่างามไปหมด ภายในสง่างาม จิตใจที่ส่องแสงออกไปก็สง่างาม นี่คือผู้หาความสุขเจอความสุขเป็นลำดับลำดา คือ ผู้เสาะแสวงหาธรรมนั้นแล จะเป็นผู้ได้ครองสมบัติที่พึงภูมิใจเป็นลำดับ จนกระทั่งถึงภูมิใจสุดขีด ได้แก่ อรหัตตบุคคล

ภัยของพระกรรมฐาน

เวลานี้วงกรรมฐานรู้สึกว่าคับแคบเข้ามาทุกที ๆ ผมนี้อดวิตกวิจารณ์ไม่ได้ แล้วยิ่งเวลานี้กิเลสมันมาแบบลึกลับมาเรื่อย ๆ ท่านทั้งหลายเห็นไหม

เรื่อง **หนังสือพิมพ์** ก็รู้แล้วว่าเป็นเรื่องโลก เรื่องสงสาร เรื่องกิเลส โดยประการทั้งปวง ใครก็ทราบแล้ว ผู้ปฏิบัติอรรถธรรมจริงๆ แล้ว จะไม่สนใจกับข่าวคราวของโลกเหล่านี้เลย เพราะเป็นข่าวของกิเลส ตั้งแต่ไม่มีหนังสือพิมพ์ กิเลสมันก็ดีขึ้นมาภายในใจ ให้เป็นข่าวเป็นคราวขึ้นมาสดๆ ร้อนๆ จนได้อยู่นั้นแหละ

จากนั้นมาก็มี **วิทยุ** ก็เป็นข่าวคราวของโลกทั้งนั้น เหล่านี้ ที่กล่าวมานี้ฟัง นี่ขึ้นมาสองกษัตริย์แล้วนะ จากหนังสือพิมพ์แล้วก็มาวิทยุ ฟังข่าวนั้นข่าวนี้ มีแต่เรื่องกิเลสตัณหา เข้ากับความเพียรของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่ออรรถเพื่อธรรมไม่ได้เลย

ทีนี้ก้าวเข้ามา ก้าวที่สามก็ เทวทัต **โทรทัศน์ วิดีโอ** นี้เป็นตัวสำคัญมากทีเดียว เป็นสื่อเป็นทางให้ดูดให้ดื่ม ตามกลิ่นอันนี้ไปเรื่อย ๆ เพราะมันจะแจ้งมากขึ้น ส่งเสริมกิเลสได้ดีมากขึ้นเป็นลำดับลำดา นี่เป็นกษัตริย์องค์ที่สามกษัตริย์วัฏจักร พอโทรทัศน์วิดีโอขึ้นแล้ว มันก็ต้องมองหาตน หาตัว หาเนื้อหาหนัง หาตัวจริงของกิเลสล่ะที่นี่ มันก็เสาะแสวงไปตามที่เทวทัตวิดีโอชี้ทางบอกแล้ว

อันดับที่สี่นี้คือ **โทรศัพท์มือถือ** อันนี้คอขาดได้เลยพระเรา สี่กษัตริย์มารวมอยู่กษัตริย์ที่สี่ ที่เป็นโทษหนักมากทีเดียว เริ่มปั๊บเข้ามาในวัดก็เป็นเรื่องที่ว่าหาเรื่องหาราว สร้างเรื่องสร้างราว สร้างโรงงานโรงการยุ่งเหยิงวุ่นวาย มีแต่เรื่องกิเลสล้วนๆ เข้ามาสู่หัวใจตลอด หาความสงบไม่ได้ ถ้าลงได้มีโทรศัพท์ โทรศัพท์กับหูจะจ้อกันอยู่เหมือนโลกทั่วๆ ไป ดูไม่ได้นะ พระเราถ้าลงมีโทรศัพท์มือถือแล้ว เขียนใบตายให้เลย ไม่ต้องเขียนอย่างอื่นแหละ ฯลฯ

วัตถุ คือ ภัยของพระกรรมฐาน

ด้านวัตถุล่ะเป็นสำคัญมาก เป็นอันตรายต่อ เฉพาะอย่างยิ่งต่อจิตตภาวนาของพระ ต่อพระกรรมฐานของเรา วัตถุนี้เกลื่อน ไม่รู้เนื้อรู้ตัวเลยว่า **วัตถุนั้นคือ ตัวภัย ถือเป็นความสะดวกสบายทุกสิ่งทุกอย่างไปหมดด้วยกัน**

กิเลสนี้แฝงไปตลอดเวลา ไม่ว่าสถานที่อยู่ ที่กิน ที่หลับ ที่นอน เรื่องกิเลสนี้จะแฝงไป ๆ

ธรรมชาติแท้ ๆ ท่านไม่มีอะไร ท่านไม่ยุ่งนะ วัตถุนี้ท่านไม่ยุ่ง คิดดูซิไล่เข้ารุกขมูลร่มไม้ นั่นเห็นไหมล่ะ ถ้าวัตถุก็เป็นอย่างนั้นไปเสีย ไม่ได้วัตถุหรูหราฟู่ฟ่า ทุกสิ่งทุกอย่างเต็มบ้านเต็มเมืองเหมือนทุกวันนี้นะ ในวัดในวานี้ไม่ต้องพูดล่ะ เป็นส้วมเป็นถานของกิเลสทั้งหมดเลย พูดให้ชัดเจนตามอรรถตามธรรม ตามความรู้สึก ได้พิจารณาและปฏิบัติมาอย่างนี้ ฯลฯ

*****

คติธรรม

o รูปแร้งดูร่างร้าย รุงรัง
ภายนอกเพียงพึงชัง ชั่วช้า
เสพสัตว์ที่มรณัง นฤโทษ
ดุจจิตสาธุชนกล้า กลั่นสร้างทางผล

o ยางขาวขนเรียบร้อย ดูดี
ภายนอกหมดใสสี เปรียบฝ้าย
กินสัตว์เสพปลามี ชีวิต
เฉกเช่นชนชาติร้าย นอกนั้นนวลงาม

(โคลงโลกนิติ)

คัดและเรียบเรียงจาก ข้อความในพระไตรปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค

โดย : พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

*****

มหาสติปัฏฐานสูตร

พระพุทธองค์ ทรงตรัสว่า

เอกายโน อยํ ภิกขเว มัคโค สัตตานํ วิสุทธิยา ฯ

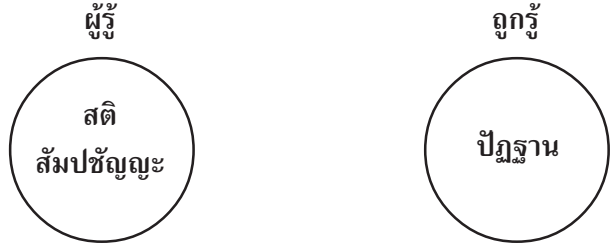
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นหนทางที่เป็นไปอันเอก

สัตตานำ วิสุทธิยา = เพื่อความหมดจด วิเศษของสัตว์ทั้งหลาย
โสกปริเทวานำ สมติกกมาย = เพื่อความข้ามพ้นซึ่งความโศก และความร่ำไร
ทุกขโทมนัสสานำ อัตถังคมาย = เพื่ออัสดงดับไปแห่งทุกข์ และโทมนัส
ญายัสส อธิคมาย = เพื่อบรรลุญายธรรม (มรรคที่เป็นโลกุตตระ)
นิพพานัสส สัจฉิกิริยาย = เพื่อกระทำนิพพานให้แจ้ง
ยทิทำ จัตตาโร สติปัฏฐานา = หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ คือ

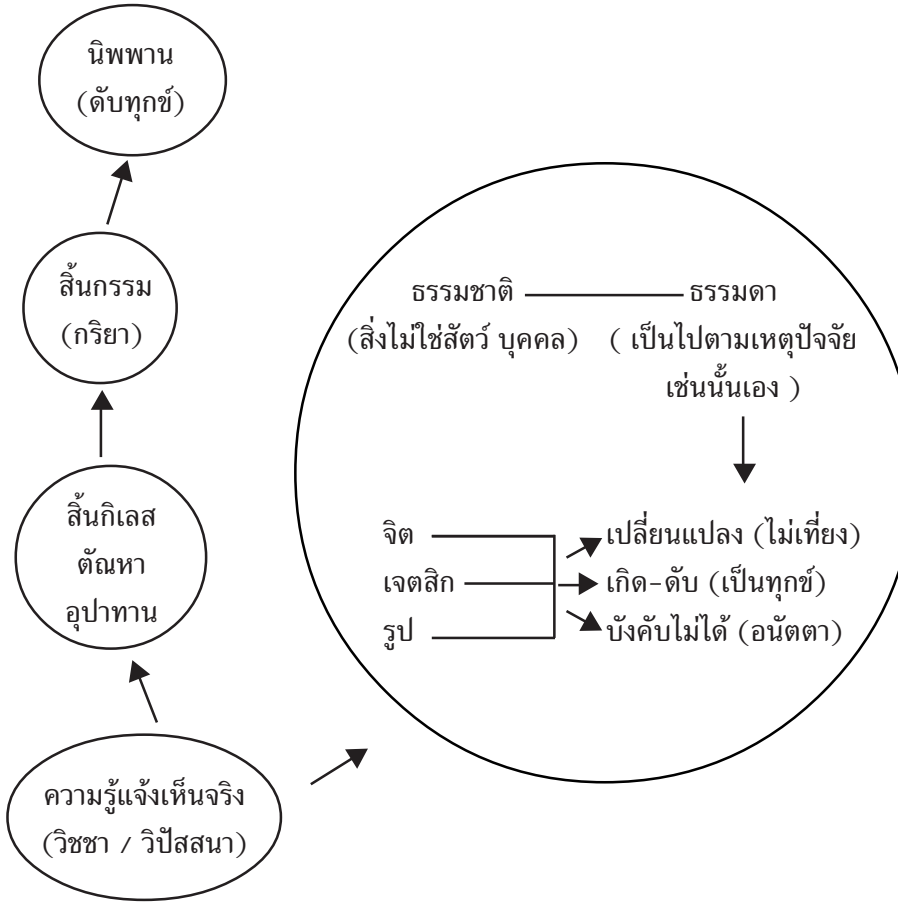
๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน = พิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน = พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนือง ๆ อยู่
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน = พิจารณาเห็นจิตในจิตเนือง ๆ อยู่
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน = พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนือง ๆ อยู่ **ด้วยมีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌา และโทมมัสในโลกเสีย ให้พินาศ**

สติปัฏฐาน ๔

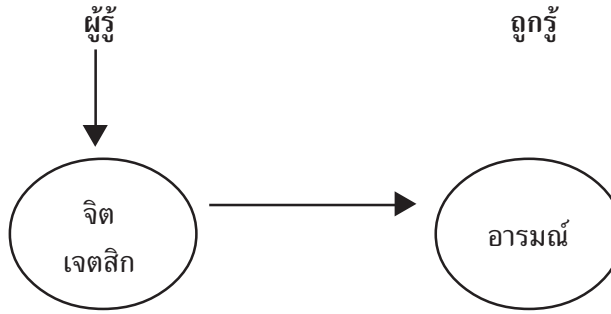


๑. ระลึก พิจารณา กาย...	=	กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๒. ระลึก พิจารณา เวทนา...	=	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๓. ระลึก พิจารณา จิต...	=	จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๔. ระลึก พิจารณา ธรรม...	=	ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
สติ	=	ระลึก
สัมปชัญญะ	=	พิจารณา รู้พร้อม (สังเกต)
ปัฏฐาน	=	ที่ตั้ง

วิวัฏฏะ



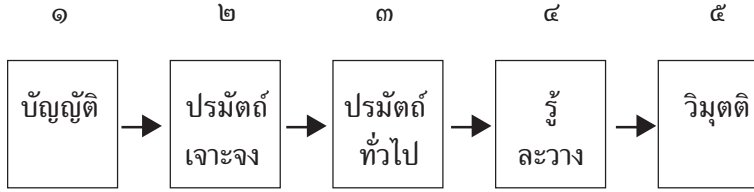
จิต	คือ	ธรรมชาติที่รู้อารมณ์
เจตสิก	คือ	ธรรมชาติที่ประกอบกับจิต
รูป	คือ	ธรรมชาติที่เสื่อมสิ้นสลายไป



จิต (วิญญาณ)	ได้แก่ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ คิดนึกที่เป็นกุศล อกุศล เป็นต้น
เจตสิก ที่ประกอบ กับ กุศลจิต	ได้แก่ ความเชื่อ ความเลื่อมใส ระลึกได้ ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง (ปัญญา) ความสงสาร เป็นต้น
ที่ประกอบ กับอกุศลจิต	ได้แก่ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป ความโลภ ความเห็นผิด ความถือตัว ความโกรธ ความอิจฉา หวงแหน รำคาญใจ หดหู่ ท้อถอย สงสัย
ที่ประกอบทั้งกุศลจิต	ได้แก่ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิตก วิจาร
และอกุศลจิต	ปีติ ฉันทะ เป็นต้น
รูป	ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นต้น

หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนว "สติปัฏฐาน ๔"
ของ พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

ขั้นตอนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน



ขั้นตอนที่ ๑ : กำหนดรู้บัญญัติ 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 อาจจะยังกำหนดบัญญัติ-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

โดยกำหนดรู้ทั่วทุกส่วนของร่างกาย

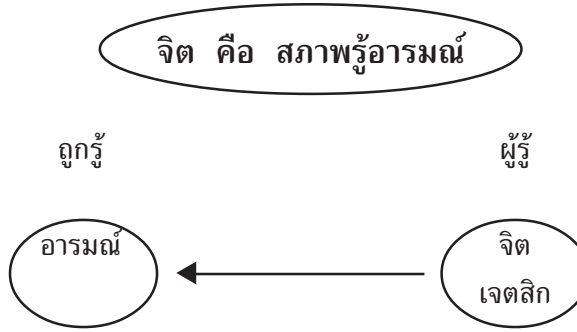
ส่วนที่จิตใจ มีจิต กับ อาการในจิต ความรู้สึกในจิต

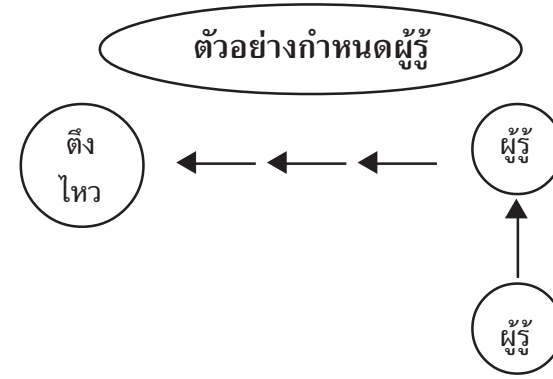
๑. ความนึกคิด

๒. อาการ ความรู้สึก

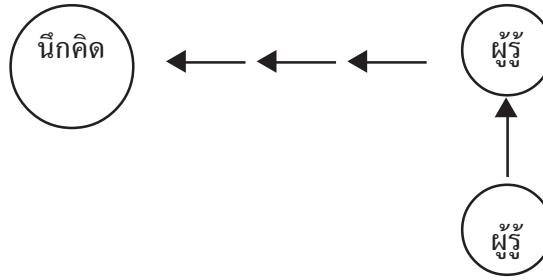
๓. ผู้รู้

✧ **ช่วงนี้ พยายามทิ้งอารมณ์บัญญัติออกไป ให้เหลือปรมัตถ์ล้วน ๆ มากที่สุด**

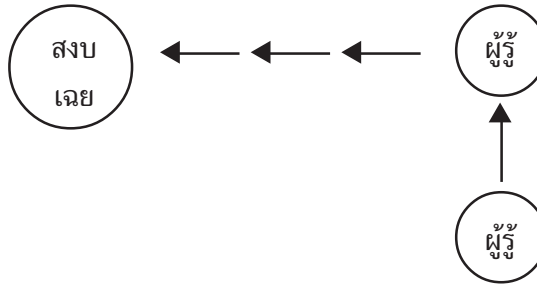




๒.



๓.



จิต	อารมณ์ปรมัตถ์
ทางตา คือ เห็น ทางหู คือ ได้ยิน ทางจมูก คือ รู้กลิ่น ทางลิ้น คือ รู้รส ทางกาย คือ รู้สึกโผฏฐัพพารมณ์ ทางใจ คือ คิดนึก	ทางตา คือ สีต่าง ๆ ทางหู คือ เสียงต่าง ๆ ทางจมูก คือ กลิ่นต่าง ๆ ทางลิ้น คือ รสต่าง ๆ ทางกาย คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ทางใจ คือ ธรรมารมณ์ (เว้นบัญญัติ)

โดยเฉพาะทางใจ ต้องใช้ความสังเกตระลึกรู้ ให้เป็น ให้ได้

อาการในจิต-ความรู้สึกในจิต (เจตสิก) คือ สภาพความปรุงแต่งต่าง ๆเช่น ชอบ ไม่ชอบ ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ ท้อถอย สงสัย ขุ่นมัว เศร้าหมอง

ผ่องใส เอิบอิ่ม เบิกบาน สงบ ไม่สงบ เสียใจ ดีใจ สุขสบาย เฉย ๆเป็นต้น

กำหนด หมายถึง การระลึกรู้

อุปมา - จิต เหมือนน้ำใสบริสุทธิ์
อาการในจิต(เจตสิก) เหมือนสีต่าง ๆ ที่เข้าไปผสมกับน้ำ

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

ขั้นตอนที่ ๔ : รู้ ละ วาง คือ การปรับการกำหนดรู้นั้นให้เป็นไปอย่างได้ส่วนเป็นกลางปกติ ไม่ยินดี ยินร้าย ไร้ความอยาก ความยึด ไร้การบังคับ โดยสิ้นเชิง

รู้แต่ไม่เอา ละแต่ก็รู้

รู้ คือ สติสัมปชัญญะ เข้าไปรู้สภาวะต่าง ๆ คือ รูปธรรม-นามธรรม หรือ ปรมัตถ์ที่กำลังปรากฏอยู่

ไม่เอา คือ ไร้ความอยาก ความยึด

อยาก คือ ต้องการ เป็นตัณหา

ยึด คือ เพ่งเล็งจ้องจับ กดข่ม สะกดไว้ ยันไว้ เป็นส่วนของอุปาทาน

ละแต่ก็รู้ คือ การปล่อยวางต่ออารมณ์นั่นแหละ แต่ไม่ใช่การปล่อยแบบไม่รู้ไม่ชี้ หรือไม่ใช่ปล่อยแบบปล่อยปละละเลย แต่เป็น **การปล่อยแบบสติสัมปชัญญะยังทำหน้าที่ระลึกอยู่ อุปมา การรู้ ละ วาง** เหมือนการแตะสัมผัสต่อสิ่งของต่าง ๆ ที่ทะยอยผ่านเข้ามาเฉพาะหน้า โดยไม่ไปจับยึดไว้ คือ แค่แตะ ปล่อย ๆ อันใหม่ ๆ เรื่อยไป ๆ

*ปล่อยก็แค่ปล่อย อย่าถึงกับผลักไส (ปฏิเสธ) *

สติ คือ ธรรมชาติหรือสภาพระลึกได้ในที่นี้คือ ระลึกตรงสภาวะที่กำลังปรากฏ

สัมปชัญญะ คือ พิจารณา ในที่นี้เพียงแค่สังเกต วิเสสนลักษณะและสามัญญลักษณะของสภาวะที่กำลังปรากฏ

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

สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะโดยทั่วไป มีเหมือนกันทุกรูป-นาม ได้แก่

๑. อนิจจัง = ไม่เที่ยง
๒. ทุกขัง = ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องดับไป
๓. อนัตตา = บังคับบัญชาไม่ได้

การจะดำเนินสติสัมปชัญญะเข้าสู่ลักษณาการที่สมดุล ได้ส่วน เป็นกลาง เป็นปกติ ว่างจากสมมุติบัญญัติ ปลอดจากความยินดี (อภิชฌา) ความยินร้าย(โทมนัส) ได้สม่ำเสมอติดต่อกันได้นั้น จะต้องหมั่นฝึกฝนอบรมการเจริญสติอยู่เสมอ จนเกิดความชำนิชำนาญขึ้น

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

การรู้เห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ อย่างแจ้งชัด ไม่ได้เกิดจากการคิดนึกเอา แต่เป็นการรู้เห็นเฉพาะหน้าจริง ๆ จึงจะเรียกว่าเข้าถึงวิปัสสนา **และวิปัสสนานี่แหละจะเป็นยานนำพาเข้าสู่วิมุตติ**

ขั้นตอนที่ ๕ : วิมุตติ คือ สภาพความหลุดพ้น ได้แก่ การที่ได้พัฒนาการทางจิตปัญญาสมบูรณ์แบบ คือ องค์ประกอบของความตรัสรู้ประชุมพร้อมอย่างครบครัน เข้าถึงสภาพของความดับสนิท ชนิดตัณหาอุปาทานตามไม่ถึง ว่างจาก กิเลส เป็นธรรมที่พ้นโลก ที่เรียกว่า **นิพพาน**

หมายเหตุ

ลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติกรรมฐาน ตามที่ได้แสดงมานี้นั้น ก็เป็นการแสดงอยู่ใน **หลักสติปัฏฐาน ๔** ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ แต่นำสรุปเป็นแบบฝึกหัดขั้นตอนเพื่อจับประเด็นได้ง่ายขึ้น

ขั้นตอนที่ ๑ ก็คือ สติปัฏฐานข้อที่ ๑ ในหมวดที่ว่าด้วยอานาปานปัพพะ อิริยาบถปัพพะ เป็นต้น อารมณ์ของจิต หรือของสติ ยังเป็นสมมุติบัญญัติอยู่ด้วย

ขั้นตอนที่ ๒ จัดอยู่ในสติปัฏฐานข้อที่ ๑, ๒, ๔

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

สำหรับผู้ที่มีปัญญาดี หรือผู้ที่ฝึกฝนมานานแล้ว ก็ปฏิบัติเข้าสู่ขั้นที่ ๓ - ๔ ไปเลย ไม่ต้องเริ่มต้นขั้นที่ ๑ ก็ได้ ส่วนผู้ที่เริ่มต้นจากขั้นตอนที่ ๑ ก็อย่าติดอยู่แค่นั้น ให้พยายามทำความเข้าใจฝึกหัดพัฒนาให้ก้าวหน้าในขั้นตอนยิ่งขึ้นไป คือ ให้เข้าถึงซึ่งวิปัสสนา กล่าวคือ **สติจะต้องระลึกจรดสภาวะว่างจากสมมุติบัญญัติ เห็นแจ้งในสภาวะตามความเป็นจริง**

*****

แนวปฏิบัติกรรมฐาน

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

แสดง ณ ศาลาเขมรังสี สำนักปฏิบัติกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๓๗

*****

การประพฤติปฏิบัติธรรม เราสามารถทำได้ทุกขณะ ทุกเวลา และทุกสถานที่ ทุกขณะที่เรามีสติระลึกรู้ จัดได้ว่าเป็นการปฏิบัติธรรม ในโอกาสนี้จะได้ปรารภธรรมะเกี่ยวกับเรื่อง **การปฏิบัติกรรมฐาน** ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่สุด ถือได้ว่าเป็นหน้าที่ของทุกชีวิตที่จะต้องดำเนินไปเพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์

การปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จัดได้ว่าเป็นการงานอันสำคัญที่สุด เป็นการงานอันประเสริฐที่จะทำให้เราเข้าถึงความดับทุกข์ได้ กล่าวได้ว่าไม่มีการงานอันใดที่จะทำให้เราดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง นอกจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น การงานอื่น ๆ ที่เราทำกันอยู่ 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 **การบริจาคทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา** ผู้ใดที่บริจาคทานเสมอ ๆ แต่ไม่รักษาศีล ไม่เจริญภาวนาอย่างนี้ ถือว่ายังไม่สามารถดับทุกข์ให้กับตนเองได้ จริงอยู่การบริจาคทานนั้น จัดเป็นส่วนหนึ่งของงาน

ทางธรรม แต่ว่ามันเป็นเพียงเหตุเป็นเพียงปัจจัยให้เราได้มีทรัพย์ ผู้ที่มีทรัพย์สินเงินทองในปัจจุบันชาติเป็นจำนวนมากนั้น ก็เป็นเพราะว่าเขาได้สะสมในเรื่องทานไว้แล้วในอดีตชาติ คือเคยบริจาคทานเสียสละทรัพย์สินเงินทองมาก่อน และเมื่อมาเกิดในชาติใหม่ สิ่งนี้ก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้เขามีทรัพย์สมบัติมาก อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เคยบริจาคทานแต่ไม่รักษาศีลย่อมทำให้เกิดมาร่างกายพิกลพิการไม่สมบูรณ์ หรือร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนได้ นั่นเป็นเพราะว่าเขาไม่ได้รักษาศีลมาให้ดี ศีลนี้จะตบแต่งร่างกายให้มีความสมบูรณ์ ผู้ใดที่มีร่างกายสวยงามสดใสแข็งแรง สมบูรณ์ในอาการ ๓๒ นั่นก็เพราะว่าเขารักษาศีลมาดี ดังนั้น การงานทางธรรมเราจึงต้องให้มีทั้งทาน ศีลและเจริญภาวนาควบคู่กันไป การเจริญภาวนานั้น เป็นส่วนของการให้เกิดปัญญาทำให้ดับทุกข์ได้

การเจริญภาวนาแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. การเจริญสมถกรรมฐาน มีผลเพื่อให้เกิดความสงบ และได้ฌานในระดับต่าง ๆ ตลอดทั้งอภิญญา

๒. การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีผลเพื่อให้เกิดปัญญา และเข้าถึงมรรคผลนิพพาน

การเจริญสมถกรรมฐานนั้น ทำให้เกิดความสงบได้ แต่ไม่สามารถที่จะตัดกิเลสให้ขาดสิ้นได้ เป็นเพียงแต่ระงับไว้ได้เพียงชั่วคราวและเมื่อสมาธิเสื่อม มีอารมณ์มากระทบยั่วยวน กิเลสก็จะเกิดขึ้นได้เต็มหัวใจอีก ไม่ว่าจะเป็นโลภะ โทสะ โมหะ **สำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน**นั้นก็จะทำให้ถึงที่สุดในการที่จะตัดกิเลสให้ขาดสิ้นได้ และเมื่อกิเลสขาดสิ้นไปจากจิตใจ จิตใจก็จะไม่มีความทุกข์ด้วยอำนาจของกิเลส ไม่ว่าจะมีอารมณ์ใดมากระทบ หรือมีอารมณ์มายั่วยวน จิตใจก็จะมีแต่ความปกติ มีแต่ความปลอดโปร่ง มีความเป็นอิสระ มีความรู้ตื่นเบิกบานอยู่เสมอ ฉะนั้น การปฏิบัติจึงจำเป็นที่จะต้องเข้าถึงซึ่งวิปัสสนากรรมฐาน

ในการที่จะเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เข้าถึงมรรคผล นิพพานนั้น บางคน

อาจต้องอาศัยการเจริญ**สมถกรรมฐาน**ก่อน จนกระทั่งได้รับผลในระดับฌาน คือให้จิตใจเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิแนบแน่นในอารมณ์ สมาธิในระดับของฌานนี้จะดับความรู้สึกทางประสาททั้ง ๕ คือ ไม่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย รู้เพียงทางจิตใจ และจิตใจนั้นจะไม่รู้ในเรื่องอื่น นอกจากนิมิตอย่างเดียว เข้าไปสงบนิ่งอยู่ จิตใจไม่ไหวไปอย่างอื่น บุคคลใดที่จะสามารถฝึกเข้าฌานและออกฌานได้จนชำนาญ คือนึกจะเข้ามาเมื่อไหร่ก็เข้าได้ทันที และนึกจะออกเมื่อไหร่ก็ออกได้ทันที อย่างนี้เรียกว่าได้ผลการเจริญสมถะ เมื่อมาต่อขั้นวิปัสสนา เขาก็สามารถกำหนดได้โดยให้ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของรูปนาม หรืออารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ เป็นสภาวะของจริง ๆ คือจะรับรู้อารมณ์ปรมัตถ์ในขณะที่สมาธิคลายตัวลง ตอนแรกจิตยังคงอยู่ในสมาธินิ่งแนบในอารมณ์นั้น ๆ พิจารณาอะไรไม่ได้เพราะจิตมันดิ่งดับไป แต่**เมื่อสมาธิคลายตัวลง มีการตรึก มีการรับรู้อารมณ์ได้ ก็ให้ปล่อยวางจากนิมิตที่เป็นดวงแก้ว สี แสง หรือเป็นความว่างอะไรก็ตาม ให้ปล่อยจากนิมิตเหล่านั้น และทวนกระแสมารับรู้ที่จิตกับสิ่งที่อยู่ในจิต** จิตในขณะนั้นจะมีสมาธิ ซึ่งประกอบด้วยความสงบ ความปีติ คือ ความอิ่มเอิบใจ หรือประกอบด้วยความสุข คือสบายใจ ประกอบด้วยความตั้งมั่นในอารมณ์ หรือประกอบด้วยความวิตกวิจารเรียกว่า **องค์ฌาน** คือ ทวนกระแสของจิตเข้ามารู้ที่จิต **แทนที่จะไปเพ่งที่อื่นก็กลับมาเพ่งที่ตัวจิตหรือตัวที่อยู่ในจิต** ตัวที่อยู่ในจิตก็คือ ความสงบ หรือความสบาย หรือความปีติ ความอิ่มเอิบใจ หรือความตั้งมั่นในอารมณ์ เรียกว่า **น้อมมาดูที่จิต** เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นปรมัตถธรรม คือ เป็นนามธรรม ซึ่งมีลักษณะเกิดดับไม่ได้ตั้งอยู่ ปรากฏแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป ๆ เพื่อสติสัมปชัญญะได้น้อมมาดูสิ่งที่อยู่ในจิตได้ตรงสภาวะได้ส่วน ก็จะเห็นธรรมชาติของจิตและสิ่งที่อยู่ในจิตนั้นตามความเป็นจริง คือมันมีความเกิดดับ ๆ อยู่ตลอดเวลา และเมื่อเห็นความเกิดดับ ก็จะทำให้เกิดปัญญาขึ้นว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง มันแปรปรวน สิ่งเหล่านี้มันเป็นทุกข์ ในความหมายก็คือ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เรียกว่าเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะบังคับบัญชาให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้ทั้งนั้น อย่างนี้เรียกว่า ปัญญาที่เป็นวิปัสสนาเกิดขึ้นก็จะเห็นชัดว่าในจิตนี้มีความเกิด

ดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของเรา จิตและสิ่งที่อยู่ในจิตนั้นไม่ใช่เรา เคยยึดถือว่าจิตนี้เป็นเรา ปีติเป็นเรา ความสงบหรือสมาธิเป็นเรา เมื่อกำหนดลงไปจริง ๆ ก็จะเห็นได้ว่ามันไม่ใช่เรา มันเป็นเพียงธรรมชาติที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดดับเท่านั้น การเห็นอย่างนี้ก็เป็นวิปัสสนาขึ้นมา ซึ่งสามารถจะทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือก้าวขึ้นไปสู่ขั้นโลกุตระ บรรลุมรรคผล นิพพานได้

การกำหนดแบบที่หนึ่ง เรานำเอาสมาธิที่ได้อยู่ในระดับของฌานมาเป็นพื้นฐานโดยการเบนอารมณ์ เบนจากการกำหนดที่เป็นบัญญัติมากำหนดอารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ คือทิ้งจากนิมิตต่าง ๆ แล้วมาดูที่จิตและสิ่งที่อยู่ในจิตก็จะสามารถทำให้รู้แจ้งตามความเป็นจริงได้

ที่กล่าวมานี้เป็นแบบที่หนึ่ง เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติในลักษณะที่ต้องทำสมาธิให้ได้ถึงระดับฌานก่อนแล้วจึงมาต่อวิปัสสนาทีหลัง และเมื่อสำเร็จแล้วจะเรียกว่า **เจโตวิมุติ** การหลุดพ้นด้วยกำลังของจิตคือสมาธิเป็นพื้นฐาน บางคนอาจจะไม่ถนัดวิธีนี้ จะให้ไปนั่งสมาธิให้ได้ฌานก่อนก็คงทำไม่ได้ หากจะคอยให้ทำได้ก็อาจจะแก่ตายไปเสียก่อน การที่จะให้จิตดิ่งและได้ฌานนั้นบางคนทำได้ยากมาก เพราะว่าต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย เช่น สถานที่สงบวิเวก ต้องตั้งใจเพียรพยายามจริง ๆ และถ้าคนไม่มีอุปนิสัยเหตุปัจจัยมาแต่อดีต ไม่เคยบำเพ็ญฌานมาก่อนก็คงทำได้ยาก ต้องมาฝึกฝนในปัจจุบันนี้อย่างหนักถึงจะได้ เพราะฉะนั้น เมื่อรู้ตัวว่าเราทำไม่ได้ถึงขนาดนั้นประกอบกับกาลเวลาได้ผ่านไป ชีวิตของเรามีแต่จะเหลือน้อยลง ๆ ทุกที เราจะมัวมาทำให้ได้ฌานก็คงทำไม่ทัน

แบบที่สอง ก็ขอแนะนำให้เราทำพอสมควร คือสมาธิพอสมควร เช่น การเพ่งอารมณ์ที่เป็นบัญญัติอย่างใดอย่างหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ก็มีหลายแบบด้วย เป็นต้นว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อให้เกิดสมาธิพอสมควร ไม่ถึงกับดิ่งลงไป พอให้จิตใจมีความสงบระงับ ไม่วุ่นวายไปในเรื่องอื่น เรียกว่า **ขั้นอุปจารสมาธิ** เฉียดฌานแต่ไม่ถึงกับได้ฌาน ในขณะที่กำหนดแล้วมีเสียงดังมากระทบก็จะไม่รู้สึกรำคาญแต่ยังได้ยินเสียงนั้นอยู่ ยังรู้สึกอยู่

จิตใจก็ยังคงคิดนึกอยู่ในใจ แต่มีความสงบระงับจากอารมณ์ลงไปพอสมควร ต่อจากนั้นก็จะให้พิจารณาดูรูปนามที่ปรากฏในขณะนั้น คือเพ่งไปแล้วไม่ไปสู่สมมติ ถึงแม้กำลังกำหนดลมหายใจอยู่ก็ตาม แต่ไม่ไปสู่สมมติ ให้กำหนดรู้อยู่กับปรมัตถ์

ขณะที่เรากำหนดดูลมหายใจตอนแรก ๆ เราก็ทำให้เกิดสมาธิก่อน เราอาจจะภาวนาบริกรรมหายใจ เข้า-พุท หายใจออก-โธ หรือจะนับ ๑-๒-๓ อะไรก็ตาม คำบริกรรมนี้ถือเป็นเพียงอุปกรณ์ เป็นวิธีการ เป็นเทคนิคที่จะช่วยทำให้เกิดความสงบขึ้นเท่านั้น ผู้ปฏิบัติบางคนอาจมีความถนัดไม่เหมือนกัน แบบไหนก็ตามที่เราทำแล้วเกิดความสงบก็ให้นำมาใช้ได้ วิธีการปฏิบัติก็ให้เพ่งดูลมหายใจไปเรื่อย ๆ จนจิตสงบลมระงับ ลมหายใจมีความละเอียด เมื่อมีสมาธิลมหายใจจะละเอียดมากจนเหมือนกับว่าไม่มีลมหายใจเลย แต่ว่าไม่ได้ให้มันถึงกับดิ่งดับหรือไปอยู่กับความว่าง เพราะว่าขณะที่เราปฏิบัติเพ่งลมหายใจอยู่นั้น พอมีสมาธิลมละเอียดก็จะจับไม่ได้ เมื่อจับไม่ได้จิตมันก็จะไปสู่ความว่างเปล่า ซึ่งความว่างเปล่านั้นเป็นบัญญัติ เป็นสมมติอย่างหนึ่ง **ถ้าจิตไปอยู่กับความว่างก็จะได้แค่ความสงบ ความสบาย แต่ไม่เกิดปัญญาเพราะความว่างไม่ใช่ของจริง เมื่อไปอยู่กับของไม่จริงมันก็จะรู้ตามความเป็นจริงไม่ได้** เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมาดูที่ของจริง **ของจริงในขณะที่จิตมีความว่างนั้นก็คือจิตนั่นเอง จิตที่มีความว่างนั้นให้ทวนกระแสเข้ามารู้จิต เรียกว่า กำหนดตัวรู้สภาพรู้นั่นเอง** จิตคือตัวที่รู้อารมณ์ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดจากการสังเกตจิตใจให้ออก กำหนดจิตใจให้เป็น ถ้าหากเรากำหนดจิตไม่เป็นแล้ว การปฏิบัติของเราจะเจริญก้าวหน้าไปไม่ได้ มันก็จะได้แค่นิ่งอยู่ อยู่กับสมมติบัญญัติ อยู่กับความว่าง ความสงบ ดังนั้นในขณะที่จิตสงบลง ก็ให้น้อมมาดูที่จิตหรือสิ่งที่อยู่ในจิต และแบบที่สองนี้จะต่างจากแบบแรกที่ได้อธิบายไว้ข้างต้น

แบบแรกนั้นต้องจิตดิ่งลงไปให้ได้ฌานก่อน แล้วพอถอยออกฌานก็มากำหนด**ที่จิต ส่วนแบบที่สอง**นี้ก็ปฏิบัติทำนองเดียวกันกับแบบแรก แต่ไม่ถึงกับดิ่งก็ให้กำหนดจิตได้เลย มาพิจารณาถึงจิตและสิ่งที่อยู่ในจิต ไม่ว่า

จะเป็นความสงบ ความปีติหรือความสุขก็ตามให้น้อมมาพิจารณาในจิตใจ อย่างนั้นก็จะทำให้เห็นความเปลี่ยนแปลง เกิด ดับ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้อย่างเดียวกัน และสามารถที่จะก้าวไปสู่ความหลุดพ้นได้

แบบที่สาม ก็ต้องอาศัยบุคคลที่มีปัญญามาก และต้องมีความเข้าใจเรื่องสภาวะมากพอสมควรจึงจะปฏิบัติได้ และแบบที่สามนี้จะใช้สมาธิเพียงเล็กน้อย ไม่ต้องทำให้ดิ่งดับ ไม่ต้องทำให้สงบมาก แล้วให้กำหนดรูปนามได้เลยเป็นแบบธรรมชาติ สามารถทำได้โดยไม่เลือกอารมณ์ เพียงแต่ให้ศึกษาก่อนว่าอารมณ์ที่เป็นรูปนามนั้นมีลักษณะอย่างไรบ้าง อย่างที่กายนี้ก็ต้องให้รู้ก่อนว่าที่กายนี้มีความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ความรู้สึกไม่สบาย ซึ่งเป็นของจริง ก็ให้พยายามกำหนดดู นั่งอยู่ตรงไหนก็พยายามกำหนดดูความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง ความหย่อน ความตึง ลมหายใจเข้าออก นั่งอยู่ก็ให้รู้เข้ามาที่กายนั่ง ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาให้ลึกซึ้งลงไปถึงสิ่งที่มากระทบที่กาย มีเย็น มีร้อน มีอ่อน มีแข็ง มีหย่อน มีตึง ทางหูก็มีเสียง มีการได้ยินเสียงเป็นของจริง ทางตาก็มีสี มีการเห็นเป็นของจริง ทางจมูกก็มีกลิ่น มีการรู้กลิ่นเป็นของจริง ทางลิ้นก็มีรส มีการรู้รสเป็นของจริง ทางใจก็มีความนึกคิด มีความรู้สึกปรุงแต่ง ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของอกุศลกรรม คือตรึกไปในการอกุศล มีความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือว่าฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นของที่ต้องกำหนดรู้ทั้งสิ้น หรือว่าจิตใจเป็นไปในฝ่ายกุศล มีเมตตา มีกรุณา สงสาร คิดจะช่วย มีมุทิตา คือ ความพลอยยินดี หรือแม้แต่ตัวศรัทธา ตัวสติ ต้องนำมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ต้องกำหนดทั้งหมด รู้ตัวไปทั้งหมด ไม่เลือกอารมณ์ โดยให้**วางจิตอยู่เป็นกลาง มีสติรับรู้ในอารมณ์ต่าง ๆ ทั่วไปแล้วแต่อารมณ์อะไรที่จะเกิดขึ้นก็ระลึกรู้อารมณ์อันนั้น** อย่างนี้ก็ถือเป็นการปฏิบัติที่สามารถจะทำให้เราเข้าไปสู่มรรคผล นิพพานได้

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

ชีวิตประจำวัน เพราะชีวิตประจำวันของเรา ตั้งแต่ตื่นนอนมาก็ต้องมีการงานเป็นต้นว่า ล้างหน้า แปรงฟัน เข้าห้องน้ำ รับประทานอาหาร ใส่เสื้อผ้า เดินไปเดินมา มีการนั่ง มีการยืน มีการเดิน มีการนอน ฯลฯ ก็มีสติกำหนดรู้ คือ ให้มีสติความระลึกได้ ให้มีสติสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม ในขณะที่เคลื่อนไหว ยืนก็รู้ว่ากายยืน เดินก็รู้ว่ากายเดินก้าวไป นั่งก็รู้เข้ามาที่กายนั่ง นอนก็รู้ที่กายนอน ก้มเงยเหลียวซ้าย แลขวา กะพริบตา อ้าปาก ให้ทำสติรู้ทุกขณะในอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ ไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ก็ตาม วิธีปฏิบัติแบบนี้จะเป็นการศึกษาความเป็นจริงของชีวิต และ***เมื่อเราศึกษาพิจารณาอย่างนี้เรื่อยๆ ไป ก็จะทำให้เราเกิดปัญญาได้ว่า ในชีวิตนี้ ในตัวเราเองนี้ไม่มีอะไรนอกจากธรรมชาติ จะว่าเป็นเราก็ไม่ใช่ เป็นของเราก็ไม่ใช่ แต่มันเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง ๆ เป็นของจริงที่มีอยู่ แต่มีอยู่ในลักษณะที่ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา*** ฉะนั้นเลือกเอาว่า เราจะปฏิบัติในลักษณะอย่างไร

เมื่อปฏิบัติไปแล้วจะต้องมีความเข้าใจในเรื่องอื่น ๆ ประกอบอีก

ประการแรก เราต้องเข้าใจว่า **การที่จะรู้แจ้งตามความเป็นจริงนั้นต้องรู้ หรือว่าศึกษาพิสูจน์ แต่ในสิ่งที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น** การจะรู้แจ้งจริง ๆ นั้นต้องรู้ในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน คือสิ่งที่กำลังปรากฏ อันไหนที่มันดับไปแล้วก็ให้แล้วกันไป ส่วนอันไหนที่ยังไม่เกิดขึ้นก็อย่าไปคำนึงถึง ให้พยายามดูเฉพาะปัจจุบัน ขณะที่กำลังคิดอยู่ก็เป็นปัจจุบัน กำลังสงบก็เป็นปัจจุบัน กำลังเห็น กำลังได้ยิน กำลังรู้กลิ่น กำลังรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจุบัน แต่ถ้าหากมันผ่านไปแล้วก็ให้แล้วกันไป เราไม่ต้องเก็บมานึกคิดอีก ถึงแม้ว่าพิสูจน์ไม่ได้ก็ต้องปล่อยผ่านไป ก็ให้เราพร้อมที่จะพิสูจน์อันใหม่ เพราะมันมีอันใหม่อยู่ตลอดเวลา รูปใหม่ นามใหม่ เกิดขึ้นตลอดเวลา หายใจเข้าดับไป-หายใจออกเกิดขึ้น หายใจออกดับไป-หายใจเข้าเกิดขึ้น มันมีให้เราพิสูจน์อยู่ตลอดเวลา เย็นกระทบ ตึง ไหว เคลื่อนไหว คิดนึกก็มีอยู่ตลอดเวลา พอใจ ไม่พอใจ สงบ ไม่สงบ ก็มีให้พิสูจน์อยู่ตลอดเวลาเช่นนั้น ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องไม่ไปพะวงถึงสิ่งที่มันดับไปแล้ว แต่พยายามปรับให้อยู่กับปัจจุบันให้สั้นที่สุด อันนี้มีหลักไว้ว่า**ต้องกำนดให้ได้ปัจจุบัน**

ประการที่สอง **คือต้องให้เป็นปกติ** หมายถึงว่า ปฏิบัติไปแล้วจะต้องดำเนินไปสู่ความเป็นปกติ ไม่กดข่ม ไม่ครั่นเคร่ง ไม่บังคับ ต้องรู้จักปรับปรุงในการที่จะปรับผ่อนในการกำหนด ไม่ว่าจะเป็นส่วนของร่างกายหรือส่วนของจิตใจก็ตาม จะต้องปรับผ่อนให้เข้าไปสู่ความเป็นปกติ ไม่บังคับ **สภาวะโดยละเอียดจริง ๆ แล้ว จะไม่มีการบังคับอารมณ์ คือ ไม่บังคับจิตให้รู้ตามหรือตามรู้อยู่เรื่อยไป โดยที่ไม่ไปบังคับจิตว่าอยู่ที่ตรงนี้เท่านั้นหรือต้องไม่ไปที่อื่น** เราจะไม่บังคับอย่างนี้ ดังนั้น เมื่อมีอะไรมาปรากฏก็ให้กำหนดรู้ อันนี้ก็เป็นอีกประการหนึ่งที่เราจะต้องเอาไปประกอบการปฏิบัติ คือความปกติ

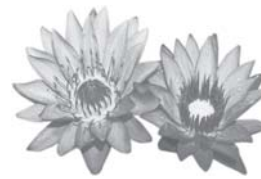
ประการที่สาม ที่เราจะต้องเอาไปประกอบการปฏิบัติก็คือ **การรู้จักปล่อยวาง ไม่ยินดียินร้ายในอารมณ์ที่เกิดขึ้น** อารมณ์ดีก็อย่าไปยินดีด้วย อารมณ์ไม่ดีก็อย่าไปยินร้าย **พยายามวางจิตให้เป็นกลาง ๆ วางจิตเฉย ๆ ไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ ก็เท่ากับว่ารู้จักผ่อน รู้จักปล่อย รู้จักวาง ไม่ยึดมั่นในอารมณ์เหล่านั้น** บางครั้งเราปฏิบัติไป ๆ เราคิดว่าเราจะต้องเอาให้ได้ เราจะต้องทำให้ได้ ก็เพ่งเล็งพยายามจะเอาจะดูให้เห็นจะทำให้ได้เหล่านี้ มันไม่ปกติ เพราะจะไปยึดอารมณ์ ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาเพื่อให้มีทั้ง**ความรู้**และ**ความละ**ไปด้วย **ความรู้ถ้าไม่มีการละก็ยึดอารมณ์และถ้าละโดยไม่รู้ก็หลงอารมณ์** มันทำให้เลอะเลือนได้เหมือนกัน การละโดยที่ไม่ยอมรับรู้อารมณ์นี้มันก็จะทำให้ล่องลอยได้ จึงต้องมีตัวรู้ควบคู่ไปด้วยกัน เมื่อสภาวะธรรมอันใดเกิดขึ้น เราต้องกำหนดรู้และต้องละไปในตัว เรียกว่าละนั้นคือการปล่อยวาง ฝึกการปล่อยวางในอารมณ์ เพราะฉะนั้นถ้าหากเราสามารถฝึกฝนอบรมให้ยิ่งขึ้นในลักษณะดังที่กล่าวมานี้ได้ เราก็จะมีความแยบคายยิ่งขึ้น

การปฏิบัตินั้น ไม่มีใครที่จะทำปุ๊บปั๊บแล้วลงตัว รู้แจ้งเห็นจริงได้ทันที นอกจากผู้ที่ได้สะสมบารมีมาแล้วอย่างเต็มเปี่ยม ในสมัยพุทธกาลนั้นจะมีผู้มีบารมีอย่างเต็มเปี่ยมอยู่มากมาย และพอท่านเหล่านั้นได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าเข้า ก็สามารถบรรลุได้ทันที ทั้งนี้ เป็นเพราะว่าเขาได้สั่งสมบุญบารมีมามาก

แล้วนั่นเอง ส่วนพวกเรายังทำมาน้อย ยังฝึกมาไม่เต็มที่ เราก็ต้องอาศัยเวลาเพียรพยายามกันต่อไป เราต้องฝึกให้มาก และต้องปฏิบัติให้มากเรียกว่าทำให้ชำนิชำนาญ ไม่ว่าสิ่งใดก็ตาม พวกเราไม่ฝึกให้มากแล้ว เราก็จะมีความชำนาญในสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาที่จะให้รู้แจ้งเห็นจริงนั้นต้องอาศัยความชำนาญ สติต้องชำนาญในการกำหนดรู้ ไม่ยึด ไม่เลอะเลือน มีความเป็นกลางในการกำหนด การที่จะทำจิตให้เป็นกลางนั้นต้องมีความชำนาญ ถ้าไม่มีความชำนาญแล้ว จะทำให้มากไปด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ตกไปในการยึดอารมณ์คือตึงเกินไป ตกไปในอารมณ์คือ เผลอเรอล่องลอย คือหย่อนเกินไป มันไม่ได้มีความพอดี ดังนั้นการที่จะทำจิตให้พอดีนั้น เราจะต้องพยายามฝึกบ่อย ๆ ครั้ง ทำให้ต่อเนื่อง ไม่ว่าเราจะอยู่ไหนอย่างไรก็ตามให้เราพยายามฝึกหัด ฝึกฝนเจริญสติอยู่เสมอ

สรุปแล้วก็คือ ให้เราพยายามศึกษาเข้ามาในตัวเอง ศึกษาเข้ามาในกายที่ใจของตัวเอง ไม่ใช่ส่งจิตไปศึกษาสิ่งภายนอก เพราะการศึกษาสิ่งภายนอกนั้นศึกษาเท่าไร ๆก็ไม่มีวันรู้จบและไม่สามารถจะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ แต่การศึกษาเข้ามาที่ภายใน ศึกษาเข้ามาที่ตัวเองนี้สามารถจะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ฉะนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายได้เพียรพยายามกันต่อไป

*****



จากหนังสือ “เสียงจากธรรมชาติ-ธรรมกำมือเดียว”

ของ “พระภิกษุบัวใต้น้ำ”

ศูนย์ธรรมสัจจะวิมานทอง ๑๗ หมู่ ๖ ตำบลแสลง อำเภอเมือง
จังหวัดจันทบุรี

*****

ธรรมกำมือเดียวของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้ว่า ธรรมะของท่านที่มีอยู่ในตัวท่านเท่ากับใบไม้ในป่าทั้งหมด แต่ที่ท่านนำเสนอมาสอนจริง ๆ นั้น เท่ากับใบไม้ที่มีอยู่ในกำมือที่ท่านกำอยู่นี้เท่านั้น

ธรรมกำมือเดียวของพระพุทธเจ้านั้น หัวใจก็คือตัวศีลตัวเดียวนั้นเอง ตัวศีลตัวนี้มีความหมายว่าไม่เบียดเบียน รวมความของศีลทั้งหมดก็ตกอยู่ที่ศีลข้อปาณาข้อหนึ่งหมด ผิดศีลข้อไหนเบียดเบียนเกิดขึ้นเมื่อนั้น ให้ไล่ไปถึงแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ มุ่งสอนให้เราอย่าเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่นนั้นเอง คือให้ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีลให้มีความรักความเมตตาต่อกัน แล้วความสุขสงบเย็นก็ตามมาอย่างหนีไม่พ้น

หัวใจที่มาของตัวเบียดเบียนหรือที่มาที่ทำให้เราไม่มีศีลก็คือตัวความโลภ ความโกรธ ความหลง ถ้าใครมีผีสามตัวนี้เกิดขึ้นในดวงจิตดวงใจเมื่อใด ความโง่ ความทุกข์ ความเดือดร้อน จะต้องเกิดขึ้นตามมาเมื่อนั้นแล้ว ชีวิตของผู้นั้นก็เท่ากับตกอยู่ในความทุกข์ความมืดมนหาความสุขมิได้เลย

ตามสัจจะที่กล่าวมาข้างต้นนี้ก็เท่ากับชี้ให้เราเห็นได้ว่า **ถ้าเรามุ่งปฏิบัติศีลตัวเดียวได้สำเร็จเมื่อใด เราก็พ้นทุกข์ทั้งปวง** เราก็อยู่กับความสุขความสบายอย่างอมตะ ตรงนี้เองโดยไม่ต้องไปเที่ยวหาครู หาอาจารย์ หาอ่านตำรา หาอ่านคัมภีร์ให้หนักสมองไปเปล่า ๆ **ถึงเราจะศึกษาธรรมรู้ธรรมมาเยอะแยะแต่ไม่มีศีลเลย การพ้นทุกข์ก็ไม่มี การปฏิบัติธรรมก็ล้มเหลวหมด** เหนื่อยเปล่าเท่านี้เอง ท่านจะเชื่อหรือไม่ก็แล้วแต่ปัญญาของท่านก็เท่านี้เอง

ตามที่ข้างต้นที่ได้กล่าวมาว่าที่มาของการไม่มีศีลก็คือ ตัวโลภ โกรธ หลง แล้วเรามาไล่ดูต่อไปว่า อะไรเป็น**ตัวต้นตอที่เป็นบ่อเกิดให้มีตัวโลภ โกรธ หลง เกิดขึ้น สิ่งนั้นก็คือ ไอ้ตา ไอ้หู ไอ้ลิ้น ไอ้จมูก ไอ้กาย ที่จิตไปหลง**คบค้ากับมัน เลยทำให้เสียผู้เสียคนไป เสียยังไงก็เสียตรงที่ว่าทำให้จิต**เกิดความอยากเกิดความโลภเกิดความหลงในรูปในรสในกลิ่นในเสียงในเนื้อหนังที่อ่อนนุ่ม** พอไม่สมความอยากก็โกรธ ความทุกข์ความวุ่นวายความเดือดร้อนต่าง ๆ ก็ตามมาเป็นแถว แล้วเราจะทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์พ้นความเดือดร้อนและวุ่นวาย ให้ทำอย่างนี้เวลาไปสัมผัสกับรูปที่เป็นของสวยของงามแล้ว**ถามใจว่าของสวยของงามนั้นมันสวยได้กี่วัน** มันจะสวยงามก็ตรงที่เรายังไม่ได้มันมา พอได้มันมาก็ไม่สวยแล้วเบื่อแล้วมันเป็นอย่างนี้แหละ ถ้าเรามีสติตามมันไม่ทันเราก็ต้องทุกข์เพราะมัน เป็นประสาทเพราะมัน แบกภาระเพราะมัน

ของกินของอร่อยก็เช่นเดียวกัน มันก็อร่อยแค่ลิ้นพอกลืนลงท้องไปก็หมดอร่อยแล้ว หรือว่าของจะอร่อยตรงที่หิวเท่านั้น พออิ่มก็หมดอร่อยแล้ว นี่แหละขอให้รู้ไว้ว่าของอร่อยจริง ๆ นั้นไม่มี อย่าไปหลงมันเลยเราจะได้ไม่ทุกข์เพราะมัน

กลิ่นหอมก็เช่นเดียวกัน มันจะหอมก็ตรงที่ได้ดมได้สัมผัสใหม่ ๆ พอดมบ่อย ๆ ดมนาน ๆ ความหอมจะกลายเป็นความเบื่อความเหม็นไป ความอยากดมของหอมก็หมดไป มันเป็นธรรมดาอย่างนี้แหละ อย่าได้ไปหลงมันเลย

เสียงเพลงเสียงดนตรีเสียงสรรเสริญเยินยอก็เช่นเดียวกัน ถ้าลองให้นั่งฟังนาน ๆ ทั้งวันทั้งคืนพอไป ๆ ก็เบื่อ จึงไม่มีอะไรที่น่ายินดีน่าอยาก

เนื้อหนังมังสาก็เช่นเดียวกัน ที่ว่าน่าอยากน่าสัมผัส ลองให้สัมผัสมาก ๆ อย่าได้หยุดอย่าได้หย่อน พอถึงจุดอิ่มตัวมันก็เบื่อไม่อยากได้ ไม่อยากสนแล้ว นี่แหละคือตัวอนิจจัง สรรพสิ่งทั้งหลายมาลงเอยในกฎนี้หมด จึงไม่มีอะไรในโลกนี้ที่น่าอยาก น่าสน น่ารัก น่าสวย น่าอร่อย น่าดม น่าฟัง น่าสัมผัส ไม่มี มีแต่ผี มีแต่มายา ถ้าเรามีสติไม่ทันมัน เราก็ต้องถูกมันหลอกไม่มีวันสิ้นสุด แล้วก็ต้องทุกข์เพราะมัน แบกภาระมัน ประสาทกินเพราะมัน แล้วมันเรื่องอะไรนี่หรือคนฉลาดให้คิดเอาเอง

คำเตือนสติ

ขอให้ทุกคน จงยอมรับว่า ตัวเองต้องอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมที่ลิขิตเราไว้ ไม่มีใครที่จะหนีพ้นได้ แม้กระทั่งเป็นพระอรหันต์แล้วก็หนีไม่พ้นเหมือนกันหมด จึงขอให้ทุกคนจงมีชีวิตอยู่ด้วยการรอคอย ให้ทุกคนทำงานไปตามหน้าที่ อย่าได้โลภ อย่าได้หลง อย่าได้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ถึงเวลามันก็เป็นไปเอง ได้ก็ได้เอง มีก็มีเอง ไม่ต้องเรียก ไม่ต้องร้อง ไม่ต้องขอ ไม่ต้องวิงวอน ทุกอย่างจะเป็นไปเองตามผลกรรมของเราโดยอัตโนมัติของมันเอง ขอให้ใจเย็นไว้เท่านั้น โบราณท่านว่า ช้า ๆ ได้พร้าเล่มงาม จงอย่าชิงสุกก่อนห่าม ถ้าไม่เชื่อแล้วจะอด แล้วจะผิดหวังในวันหน้า เพราะตัวเองเป็นผู้ทำลายมันไปเสียก่อน สำนึกได้ก็สายเสียแล้ว จึงขอเตือนทุกคน จงอย่าอวดดี อวดเก่ง อวดรู้ไปเลย ว่าตัวกูนี่แหละเป็นผู้ลิขิตตัวกูของกู ไม่มีใครเหนือกู มีกูนี่แหละเหนือสิ่งอื่นใด ๆ เพราะคำอวดดีนี้เอง จึงต้องฆ่าตัวตาย เสียผู้เสียคนไปมากต่อมากแล้ว ลูกเอ๋ย หลานเอ๋ย อย่าได้อวดโง่ไปอีกเลย น้ำตาจะได้ไม่ต้องเช็ดหัวเข่า เชื่อพ่อ เชื่อปู่เถิดก็ดี

พระอรหันต์กับปุถุชนต่างกันที่ตรงมีสติ

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

หลุดพ้นในที่นี้ หมายถึงไม่ตกเป็นทาสของเหยื่อแห่งความอยาก หรือความโลภ ความโกรธ ความหลง อีกต่อไป เพราะพระอรหันต์ มีสติอยู่ตลอดเวลา ไม่ขาด คือกิเลสจะเกิดไม่ได้หรือโผล่หัวขึ้นมาไม่ได้ กิเลสจึงดับไปโดยสิ้นเชิง ไม่มีเชื้อที่จะเหลืออยู่ให้ก่อเกิดได้อีกต่อไป เพราะฉะนั้นการเป็นพระอรหันต์นั้น ไม่ได้เป็นสิ่งที่ยากเย็นอะไร ง่ายนิดเดียว ขออย่าขาดสติไปหลงใหล

ในสรรพสิ่งที่มีอยู่รอบ ๆ ตัวได้เมื่อใดก็เป็นพระอรหันต์ได้เมื่อนั้น จึงขอให้ทุกคนจง**เพียรพยายาม ฝึกสติให้ดีให้ได้ อย่าให้ขาด ก็จะได้เป็นพระอรหันต์กันทุกคน ไม่เห็นยากเย็นเลย ฯลฯ**

ตัวกูของกูมันไม่มี มันไม่มีจริง ๆ หรือ ? หรือพูดกวนประสาทไปยังงั้นแหละ

จากหนังสือธรรมะของพุทธทาส เกือบทุกเล่มก็ว่าได้ จะเน้นตะโกนบอกอยู่ตลอดเวลาว่า **"ตัวกูของกูไม่มี มีแต่ความว่าง"** ตะโกนพูดอย่างนี้แหละ แต่ผู้อ่านยิ่งอ่านเท่าใด ตัวกูของกูก็ยิ่งโผล่หัวออกมามากขึ้นเท่านั้น จนหัวใจร้อนผ่าว ประสาทกินจะอกแตกตายแล้ว จะนอนก็คิดแต่เรื่องตัวกูของกู ตื่นมาก็แสวงหาเพื่อตัวกูของกู จะหายใจเข้าจะหายใจออกก็เพื่อตัวกูของกูอยู่อีกนั่นแหละ แล้วพุทธทาสบอกว่าตัวกูของกูไม่มีได้อย่างใด? ทุกวันนี้ก็เห็นตำตาอยู่แล้ว ไอ้นั่นเมียกู ไอ้นี่ลูกกู บ้านของกู สมบัติของกูรถของกูเยอะแยะไปหมด ทั้งในบ้านนอกบ้าน มีแต่ของกูทั้งนั้น แล้วบอกว่าตัวกูของกูไม่มีได้อย่างไร ใครเป็นประสาทกันแน่ พุทธทาสท่านก็ตะโกนบอกว่าอีกคำว่า จงอย่าไปยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งทั้งหลายเลย จงปล่อยวางเสียให้หมดเพราะตัวกูของกูไม่มี จะฟังเท่าใด จะอ่านเท่าใดก็ไม่เข้าหัวจิตหัวใจอยู่นั่นแหละ ว่าตัวกูของกูไม่มี จนวันหนึ่งธรรมชาติ ท่านเมตตาสงสารถึงความโง่เขลาของเราที่ตีความหมายของ คำว่าตัวกูของกูไม่ออก จนประสาทกิน หัวสมองจะระเบิดร้อนอกร้อนใจไปหมด จึงตะโกนบอกออกมาว่าให้หยุด หยุด ๆ ๆ หยุดทุกสิ่งทุกอย่าง อะไร ๆ ก็ไม่ให้เอา ไม่ให้สน ถึงกิเลสมันจะอยาก อยากสักเท่าใดก็ไม่ให้เอาไม่ให้สนอยู่นั่นแหละ แม้กระทั่งทรัพย์สินเงินทอง สมบัติ ข้าวของทุกอย่าง การก่อสร้าง ไม่ให้คิดไม่ให้เอาหมด วันหนึ่ง คืนหนึ่ง เดือนหนึ่งให้มีหน้าที่นั่งภาวนาไปเรื่อย ๆ ด้วยจิตว่าง ด้วยความปล่อยวางลูกเดียว แล้วก็จะรู้เองเห็นเอง ถ้าใครปฏิบัติตามนี้ได้ ก็จะเห็นแจ้งในคำสัจจธรรมที่พุทธทาส ได้ตะโกนบอกว่าตัวกูของกูไม่มี แล้วไม่มีจริง ๆ ไม่มีจริง ๆ เพราะอะไร ก็เพราะว่าเรา**ปล่อยวาง**

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเคยโลภเคยอยากเคยหลงลงไปหมด จิตมันก็ว่างขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด เพราะจิตไม่โลภไม่หลงไม่อยาก ไม่ยึดถืออะไรอีกแล้ว ตัวกูของกูก็หายสาบสูญหมดไปทันที ไม่โผล่หัวเงยหัวปรากฏออกมาให้เราได้เห็นอย่างนี้จริง ๆ พอเห็นได้อย่างนี้แล้ว สรรพสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่รอบ ๆ ตัวเรานี้ เราก็จะไม่หลงใหลไม่มัวเมา เพราะมันเป็นมายา เลยไม่ยึดถือเอามันมาเป็นตัวกูของกูอีก เพราะเอาทีใดมันทุกข์ทุกที ถูกหลอกทุกที กูไม่เอาอีกแล้ว ๆ ความว่างก็เลยมาปรากฏขึ้นอยู่ในดวงจิตไม่ไปไหน ตัวกูของกูก็เลยไม่มี ไม่มีให้เราได้เห็นตรงนี้เอง นี้แหละถึงนิพพานไม่รู้ตัว ที่เรียกว่า เป็นความสุขอย่างยิ่ง เพราะจิตตั้งอยู่ในความสงบนิ่งไม่ไปไหน

ถ้าท่านเห็นความอยาก ความโลภ ความหลง เป็นความโง่อย่างยิ่ง ท่านจะพ้นทุกข์

เมื่อใด ถ้าท่านเห็นความอยาก ความโลภ ความหลง เป็นความโง่อย่างยิ่ง เมื่อนั้น ท่านก็จะพ้นทุกข์ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จะไม่ตกเป็นทาสเป็นเหยื่อของเพลิงทุกข์ของเพลิงกิเลสอีกต่อไป ชีวิตของท่านจะเป็นชีวิตที่ประเสริฐ มีแต่สุขสงบเย็น เป็นพระอรหันต์ โดยไม่รู้ตัว มองอย่างใด เราจึงจะมองได้เห็นความอยาก ความโลภ ความหลงนั้นเป็นความโง่อย่างยิ่งได้ เราต้องมองอย่างนี้คือ **ต้องเพียรพยายามทำสมาธิ หยุดดู หยุดพิจารณา ด้วยจิต ด้วยใจของเราให้เป็นเนืองนิจไม่ให้หยุด ไม่ให้ขาด ให้ทำ ๆ ๆ จะเป็นเดือนหนึ่ง ปีหนึ่งหรือกี่ปี ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน ทำจนกว่าจะเห็นแจ้งประจักษ์ชัดด้วยจิตด้วยใจของเราเอง** แล้วก็จะรู้เอง เห็นเองว่าความอยาก ความโลภ ความหลงนี้ มันเป็นความโง่อย่างยิ่ง ร้อนใจอย่างยิ่ง ทุกข์อย่างยิ่ง ผู้ใดถ้ามีความอยาก มีความโลภ มีความหลงเกิดขึ้นในดวงจิตดวงใจเมื่อใด ผู้นั้นจะหาความสุข ความสงบ เย็นไม่ได้เลย จะต้องถูกไฟแห่งกิเลสแห่งกิเลสตัวนี้ เผาลนหัวใจอยู่ตลอดเวลา ต้องเป็นทาสเป็นเหยื่อของกิเลสนี้ สุดแล้วแต่มันจะชักจูงนำพาเราไป ยิ่งอยาก ยิ่งโลภ ยิ่งหลงมันมาเท่าใด ก็ยิ่งโง่หนัก ยิ่งถูกมันหลอก ถูกมัน ชักจูงไป ไม่มีวันที่จะสิ้นสุด คือ โง่อยู่เรื่อย ๆ ถูกมันหลอก

อยู่เรื่อย ๆ แล้วตัวเองก็หยุดไม่ลง ต้องทำ ต้องหา ต้องร้อน ต้องทุกข์ ต้องเหนื่อย หอบไม่มีวันจะหยุดพักได้ เพราะไอ้ตัวกิเลสนี้ มันไม่รู้จักคำว่าพอ มันจะขาดอยู่เรื่อย พอมันได้อะไรมา หรือมีอะไรขึ้นมาเมื่อใด มันก็ไม่เอาอีกแล้ว ๆ เบื่อแล้วมันก็อยากจะเอาใหม่ มีใหม่ หาใหม่ ขึ้นมาทุกครั้งเลย มันจะเป็นอยู่อย่างนี้ ไม่มีวันสิ้นสุดให้เราได้ ผลกรรมก็คือ เราต้องตายเพราะมัน ทุกข์เพราะมัน ตกนรกเพราะมัน

จนกว่าวันหนึ่ง เรามีสติรู้ทันมัน หยุดเชื่อมัน หยุดโลภ หยุดหลงมัน เมื่อใด เมื่อนั้น เราก็จะหายโง่ ไม่ตกเป็นทาส เป็นเหยื่อของมันอีกต่อไป ความสุขแท้ของเราก็จะปรากฏขึ้นตรงนี้เอง

ฯลฯ

เกิดมาทำไม ?

คำถามนี้ เป็นคำถามที่กว้างมาก สำหรับปุถุชนทั่วไป เพราะปุถุชนทั่วไปจะตอบคำถามนี้ตามอารมณ์ ตามความต้องการของกิเลสตัวเอง จึงตอบได้หลายทางด้วยกัน แต่ส่วนใหญ่จะตอบเป็นคำเดียวกันว่า **เกิดมาเพื่อเงิน เพื่อทองเพื่อกาม ส่วนปลีกย่อยนั้น บางคนจะตอบว่า เพื่อเล่นเพื่อสนุก บางคนจะตอบว่าเพื่อกินเพื่อดื่ม เพื่อลาภเพื่อยศ เพื่อสรรเสริญ เพื่อความรัก** เพื่ออะไรแล้วแต่มันชอบ จากคำตอบที่กล่าวมาข้างต้นนี้ **จะเห็นได้ชัดว่าต่างก็เพื่อกามกันทั้งนั้นแหละ** จึงเห็นได้ชัดว่าปุถุชนทั้งหลายมันโง่ ๆ มันจึงต้องตกเป็นเหยื่อแห่งเพลิงทุกข์ตลอดกาลนาน ไม่มีโอกาสที่จะหลุดพ้นจากเพลิงทุกข์นั้นได้ เพราะพวกนี้เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ถึงพระพุทธเจ้าโปรดจะช่วยไถ่ช่วยถอนให้เขาทั้งหลายให้หลุดออกจากเพลิงทุกข์นี้ เขาทั้งหลายก็ไม่เอา กลับเห็นเพลิงทุกข์นี้เป็นของดี ของสนุก ของอร่อยไปเสียหมด กรรมของสัตว์ช่วยไม่ได้ จงรับกรรมไปเถิด พวกนี้เหมือนกับแมลงเม่า เห็นไฟเป็นของเล่น เป็นของสนุก ผลกรรมก็คือถูกไฟเผาไหม้ กลายเป็นเถ้าถ่านไปหมด สมน้ำหน้าดีแล้วพวกบัวใต้น้ำก็เป็นอย่างนี้แหละ พระพุทธเจ้าจึงไม่โปรด ปล่อยให้เป็นเหยื่อ

ของ ปู ปลา เต่าไป กรรม ๆ ๆ

เกิดมาทำไมสำหรับผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ท่านจะตอบว่า **เกิดมาเพื่อฆ่ากิเลสตัณหาให้หมดสิ้น ไม่ให้มีเชื้อเหลืออยู่เลย** ทำไมท่านผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ท่านจึงตอบอย่างนี้ **ก็เพราะว่าไอ้ตัวกิเลสตัณหานี้แหละ มันเป็นต้นเหตุที่ทำให้คนเราทุกวันนี้ต้องทุกข์** ต้องร้อน ต้องเหนื่อย ต้องหอบ ต้องเสียรู้ เสียคน เป็นโรคประสาท ต้องฆ่าตัวตาย ยิงตัวตาย ก่อสงครามทำให้สังคมต้องร้อนเป็นไฟ วุ่นวายกันไปหมด หาความสงบไม่ได้เลย ถ้าไม่ฆ่าไอ้ตัวกิเลสตัณหานี้ให้ตาย ให้หมดสิ้นแล้วความทุกข์ ความร้อนที่เผาลนหัวใจอยู่นั้นจะไม่มีโอกาสที่จะปราบมันลงได้ มันก็จะเผาหัวใจของคนโง่เขลาให้วอดวายไปหมด การที่จะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้นั้น ก็เพราะเราเป็นผู้ฆ่า ผู้เผากิเลสที่มีอยู่ในสันดานให้หมดไปนั่นเอง จึงได้เป็นผู้พ้นทุกข์ทั้งปวงไปตกเป็นทาสของกิเลสโดยสิ้นเชิง

สรุป คนโง่เท่านั้นที่เห็นกิเลสเป็นของดี ของอร่อย จึงตอบว่าเกิดมาเพื่อแสวงหา และสะสมกิเลส ส่วนผู้รู้นั้นเห็นกิเลสเป็นไฟ เป็นตัวทุกข์ จึงตอบว่าเกิดมาเพื่อ ทำลายกิเลส เผากิเลส ฆ่ากิเลสให้มันวายวอดไป

เราฆ่ากิเลสให้ตายได้อย่างไร จึงจะสำเร็จ ?

เราจะฆ่ากิเลสให้ตายได้สำเร็จเมื่อใด เมื่อนั้นเราก็จะหลุดพ้นจากเพลิงทุกข์ทั้งปวง ไม่ตกเป็นเหยื่อ เป็นขี้ข้าของมันอีกต่อไป การที่จะฆ่ากิเลส ให้มันตายดับสูญไปนั้น มันเป็นเรื่องใหญ่ ไม่ใช่เรื่องเล็กทีเดียว เพราะไอ้ตัวกิเลสตัวนี้ มันฉลาดมาก แล้วฉลาดมากอย่างที่สุดอีกด้วย ปุถุชนยากที่จะทันมันได้ มันมีเล่ห์มีเหลี่ยม มันกลิ้งได้รอบด้าน ยิ่งกว่าลูกบิลเลียดเสียอีก เหมือนกับว่ามันเคยเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน แล้วมันก็ได้เรียนรู้จิต รู้ใจของคนจนจบแล้วจบอีกคือ รู้ทันจิตใจของคนได้อย่างดีนั่นเอง ถ้าพูดถึงปุถุชนธรรมดาแล้วไม่ต้องพูด ไม่มีทันมันเลย เผลอนิดเดียวมันก็พาจิตเตลิดไปแล้ว ๆ บางครั้งมันพาจิตเตลิดไปไหนก็ไม่รู้แล้วไปเสียตั้งนานอีกด้วย จิตก็ยังไม่รู้สึกตัวเลย จิตมันหลงตัวเองอยู่ ว่าจิตยังอยู่กับที่ไม่ได้ไปไหนยังอยู่กับเนื้อกับตัวอยู่ แต่

ไอ้ตัวกิเลสที่มันพาจิตเตลิดออกไปนั้น มันคงหัวเราะเยาะแล้วหัวเราะเยาะอีกว่าไอ้จิตนี้ มันโง่จริง ๆ กูพามึงออกไปเที่ยวคิดเที่ยวปรุงตั้งนานแล้ว มึงยังไม่รู้ตัวเลย ยังนั่งโง่ปากก็ภาวนาว่า พุทโธ ๆ ๆ ๆ อยู่นั่นแหละมิได้ขาด จิตมันช่างโง่เสียจริง ๆ มันไม่เคยทันไอ้ตัวกิเลสตัวนี้เลย จึงถูกไอ้ตัวกิเลสมันหัวเราะเยาะอยู่เรื่อย ๆ แล้วก็ถูกมันหลอกถูกมันต้มอยู่เรื่อย ๆ จนสุกแล้วสุกอีกจนเปื่อยก็ยังถูกต้มถูกหลอกอยู่อย่างนี้แหละ แล้วเราจะทำอย่างไร จึงจะทันกิเลสมันได้ จะได้ไม่ต้องถูกมันต้มถูกมันหลอกอีกต่อไป เราก็**ต้องเพียรพยายามตั้งสติให้มันมั่น** อย่าให้ขาด ๆ คือให้ทำสมาธิ**เพียรดู เพียรรู้ เพียรเห็น เพียรดับอยู่**อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ **ไม่ให้ขาดสาย จนกว่าจิตมันจะนิ่งอยู่กับที่ โดยอาศัยตัวสติ** มันคอยจ้อง คอยบังคับ คอยเตือนอยู่ตลอดเวลาไม่ให้ตัวกิเลสเข้ามาพาจิตเตลิดออกไป เที่ยวคิดเที่ยวปรุงแต่งเที่ยวสนเที่ยวสัมผัสกับรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกาย **ถ้าจิตออกไปสัมผัส พอสติรู้ทัน ก็ดับมันเสีย ๆ** อย่าให้มีความอยาก อย่าให้มีความหลง อย่าให้มีการปรุงการแต่งเกิดขึ้นได้ ถ้ามีให้เตือนจิตว่าเราอยากหาทุกข์อีกแล้วหรือ ให้มีสติทำอยู่อย่างนี้อย่าให้ขาด ในที่สุดไอ้ตัวกิเลสมันก็ต้องพ่ายแพ้

ท่านดับกิเลสได้สำเร็จ ท่านก็ได้เป็นพระอรหันต์

ถ้าท่านสามารถดับกิเลสตัณหาได้สำเร็จ ท่านก็จะได้เป็นพระอรหันต์ถึงพระนิพพานโดยง่ายดายอย่างไม่มีปัญหา จากคำกล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่าการเป็นพระอรหันต์ ถึงพระนิพพานนั้น จะว่ายากมันก็ไม่ยาก ขอให้ดับกิเลสตัณหาได้สำเร็จอย่างเดียวอันเดียวก็เป็นพระอรหันต์ ถึงพระนิพพาน ที่เป็นความสุขอย่างยิ่ง มอง ๆ ดู มันก็กล้วยจริง ๆ คล้าย ๆ กับว่าพระอรหันต์และนิพพานอยู่แค่เอื้อมเท่านั้น แต่ทำไมไม่เห็นมีใครเอื้อมได้ ถึงมีก็น้อยเสียเหลือเกิน มันยากยิ่งกว่างมเข็มในมหาสมุทรเสียอีก แต่ถ้าเราลองมาหยุดดู หยุดพิเคราะห์ให้ดีแล้ว เราจะเห็นได้ว่า การดับกิเลสตัณหานั้น มันก็ไม่ใช่เป็นของยากเย็นอะไรเลย **เพียงแต่อย่าไปตามใจไอ้ตัวกิเลสมัน** มันจะอยาก มันจะดิ้น

มันจะเอา เราไม่ตามใจมันเสียอย่าง ให้ใจแข็งเสียอย่าง ไอ้กิเลสมันก็อยากไม่สำเร็จ ขอให้เรามีสติ ๆ ทันมัน ๆ มันก็สิ้นท่า ๆ ในที่สุดเราก็ชนะมัน เราก็ดับมันได้สำเร็จ แต่เท่าที่เห็น ๆ ปรากฏอยู่ทุกวัน ปุถุชนธรรมดาทั่วไป หรือจะพูดได้ว่าเกือบทั้งหมดก็ได้ ต่างก็ตกเป็นเหยื่อเป็นขี้ข้าของกิเลสจนลืมหูลืมตากันไม่ขึ้นจะบอกจะเตือนมันสักเท่าใด มันก็ไม่ฟังกัน ต่างก็เห็นกิเลสเป็นของดี ของอร่อย เป็นของน่าพิศวาทกันไปเสียหมด ทำไมมันจึงโง่ ๆ มันจึงหลงกิเลสจนมืดมนกันไปหมด หาปัญญาไม่ได้เลย เพราะอะไรมันจึงโง่ มันจึงเป็นเช่นนี้ก็เพราะว่ามันยังไม่รู้พิษสงของกิเลสว่ามันร้ายแค่ไหน วันหนึ่งมันจะต้องถูกไอ้ตัวกิเลสมันตบ มันตี มันลาก มันแทง มันเล่นงาน เผาให้มันทุกข์ ให้มันร้อนจนมันทนไม่ไหว จนน้ำตาตกเช็ดหัวเข่าเมื่อใด มันก็จะรู้สึกตัวได้เมื่อนั้นแหละ

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

ท่านทราบไหมว่าไอ้ตัวกิเลสตัวนี้ มันก่อกำเนิดขึ้นมาได้อย่างไร ?

คำถามนี้ เป็นคำถามที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังใครพูด ใครถามมาแต่เก่าก่อนที่ไหนเลย มีแต่พูดกันว่าอย่าไปตามใจกิเลส อย่าไปหลงกิเลส ระวังกิเลสให้ดีเผลอเมื่อใด มันจะพาเราไปลงนรกไปฉิบหายไม่รู้ตัว กิเลสตัวนี้มันร้ายนัก มันไม่เคยที่จะปรานีใคร สงสารใคร ช่วยใครให้ได้ดีเลย มีแต่จะทำลาย ทำร้าย ทำความวินาศ ทำให้คนต้องทุกข์ต้องร้อน ต้องเสียรู้ ต้องร้องไห้ ต้องเสียผู้

เสียคน ต้องเป็นโรคประสาท ต้องฆ่าตัวตายกันนับไม่ถ้วน ยังมีปัญหาอีกเยอะแยะที่ไอ้ตัวกิเลสตัวนี้ มันเป็นผู้ก่อเหตุร้าย แต่ก็เป็นที่น่าแปลกอย่างที่สุดทีเดียว จากคำกล่าวมาข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่าไอ้ตัวกิเลสตัวนี้มันเป็นตัวร้ายกาจอย่างที่สุด มันไม่มีทางดีเลย มันมีแต่ทางร้ายทางเสียลูกเดียว แต่ทำไมคนจึงหลงมันนักมันหนา หลงมันอย่างลืมหูลืมตาจนเงยหัวไม่ขึ้นเลย ทั้งๆ ที่รู้ที่เห็นกันอยู่ทุกวันนี้ ไม่มีใครได้ดีเพราะไอ้ตัวกิเลสตัวนี้ มีแต่จะถูกไอ้ตัวกิเลสตัวนี้มันฆ่า มันสร้างปัญหายุ่งวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา แต่ก็ยังชอบยังพิศวาสไอ้ตัวกิเลสมันอยู่นั่นแหละ กรรมของสัตว์แท้ๆๆ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ช่วยไม่ได้ๆ จงรับกรรมไปเถิดๆ เพราะความโง่เขลาของคนนี้แหละๆ ที่ทุกวันนี้ไม่ยอมหันหน้าเข้าหา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นั่นเอง มันจึงโง่ๆ มันจึงต้องถูกหลอกรับทุกข์รับกรรมต่อไปๆ วันหนึ่งมันต้องเจ็บ ต้องทุกข์ถึงที่สุด ถึงกับคิดที่จะฆ่าตัวตายร้องโอดครวญเมื่อใด มันจึงจะยอมเชื่อหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ยอมปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อนั้นแหละมันจึงจะหายโง่ๆ มันจึงจะพ้นทุกข์ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แต่เท่าที่ปรากฏ ผู้ที่สำนึกได้หาทำยายากที่มีก็น้อยเต็มทน มีแต่สายเสียแล้วทุกที เลยต้องรับกรรมกันไป

พูดถึงโทษ ถึงพิษสงของกิเลสเสียยาวเหยียดเลย เกือบลืมคำถามที่ว่าไอ้ตัวกิเลส มันก่อเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ไอ้ตัวกิเลสมันก่อเกิดขึ้นมาได้อย่างนี้ เดิมทีเดียวจิตเดิมแท้ของคนมันใสสะอาด ใสอย่างที่สุด มันไม่มีอะไรมาทำให้มันขุ่นมัวเลย มันใสสงบเย็นอย่างที่สุด ไม่เคยมีอะไรมากกระทบกระเทือนมาก่อกวนจิต **จิตเดิมแท้มันจึงอยู่นิ่งๆๆ อยู่อย่างสงบ แต่พอมีไอ้ตา ไอ้หู ไอ้จมูก ไอ้ลิ้น ไอ้กาย มันก่อกำเนิดเกิดขึ้นมาได้จิตเดิมแท้มันก็เริ่มเสียผู้เสียคน เพราะมันไปคบค้ากับไอ้ตา ไอ้หู ไอ้จมูก ไอ้ลิ้น ไอ้กายนำพาไปๆ สัมผัสกับ รูปเสียง กลิ่นรสเนื้อหนังเข้ามันก็เลยติดอกติดใจๆ เลยทำให้หลงในรูปสวยๆ งามๆ เสียงเพราะๆ กลิ่นหอมๆ รสอร่อยๆ เนื้อหนังที่ชวนสัมผัสขึ้นมา ตั้งแต่นั้นมาไอ้จิตเดิมแท้ที่เคยใสสะอาด อย่างบริสุทธิ์ก็เลยเปลี่ยนรูปเปลี่ยนร่าง กลายเป็นขุ่นมัว มืดดำไปหมด จิตก็เลยมีกิเลสก่อเกิดขึ้นๆ เกิดความอยาก ความโลภความลุ่มหลงในรูปรส กลิ่น เสียง เนื้อ**

หนังนุ่มนวล จนลืมหู ลืมตาไม่ขึ้น นี้แหละคือต้นเรื่องของกิเลสได้ก่อเกิดขึ้น เพราะไอ้ตา ไอ้หู ไอ้จมูก ไอ้ลิ้น ไอ้กาย มันเป็นต้นเหตุ ต้นตอ ถ้าไอ้ตา ไอ้หู ไอ้จมูก ไอ้ลิ้น ไอ้กายมันไม่มี ไม่เกิด ไอ้ตัวกิเลสก็ไม่มี มันก็ไม่เกิด ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ว่างหมด สงบหมด จิตมันก็ใสสะอาด บริสุทธิ์ มันก็ไม่มีอะไรมาทำให้ยุ่งให้วุ่นวาย ให้ฟุ้งทำให้ทุกข์ให้เดือดร้อนดังปรากฏอยู่ทุกวันนี้

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

สรุป ถ้าคนเรา ถ้าประสาทตา หู จมูก ลิ้น กาย เสื่อมเสียหมด ตั้งแต่กำเนิด หรือในทำนองเดียวกันถ้าตา หู จมูก ลิ้น กายไม่ไปสนไม่ไปอยากรูป รส กลิ่น เสียง เนื้อหนังภายนอก จิตก็ไม่มีกิเลส ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ไม่ปรุงแต่งอะไรทั้งหมด จิตมันก็ว่าง ๆ ตัวกิเลสในความอยากความหลงก็จะไม่มีทางที่จะก่อเกิดขึ้นในคนนั้นเลย คนนั้นก็จะมีชีวิตอยู่อย่างสุขสงบเย็น คืออยู่ในโลกแห่งความว่าง เป็นพระอรหันต์อย่างสบายไปเลย

ฯลฯ

เคล็ดลับในการที่จะเข้าถึงธรรมเห็นธรรม

เคล็ดลับในการที่จะเข้าถึงธรรมเห็นธรรมนั้น หัวใจสำคัญอยู่ที่การทำสมาธิทำจิตใจให้สงบด้วยการฝึกสติให้ปล่อยให้วางให้ลดละ ความอยากที่เกิดขึ้นในดวงจิตให้ค่อย ๆ หมดไป ด้วยการหยุดดู หยุดพิจารณา **ถามตัวเองว่าความโลภ ความอยาก ความหลง ความโกรธ ที่เกิดขึ้นในดวงจิต ในแต่ละครั้งมันเป็นความโง่หรือความฉลาด มันเป็นสุขหรือความทุกข์** อะไรกันแน่ ให้หยุดดูหยุด**ถามจิตตัวเอง อย่างนี้แหละ** จะเป็นกี่วันกี่เดือนกี่ปี ก็ถามจิตมันอย่างนี้แหละ **ถามมันไปเรื่อย ๆ** แล้วสักวันหนึ่งจิตก็จะตอบออกมาให้เรารู้เองเห็นเอง ตอนนี้แหละเราจะเห็นแจ้งในธรรมที่เรียกว่า ทางแห่งการพ้นทุกข์ การเป็นผู้รู้

ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็เกิดขึ้นตรงนี้เอง ถ้าใครยังเข้าใจว่าการเข้าถึงธรรม เห็นแจ้งในธรรมต้องอ่านตำรา ค้นคัมภีร์ หาครู หาอาจารย์ ก็จงตีตั๋วโง่ต่อไป ก็เท่านี้เอง แต่ความจริงตามสัจจะแล้ว **ตำราคัมภีร์ครูอาจารย์เป็นเพียงบันไดขั้นหนึ่งเท่านั้น** เพื่ออาศัยเป็นแนวทาง ชี้ทางให้เราเท่านั้น **แต่ความสำเร็จที่จะถึงจุดหมายแห่งการพ้นทุกข์นั้นต้องขึ้นอยู่กับเรา เราต้องเดิน เราต้องทำ ต้องปฏิบัติภาวนา ทำสมาธิ นี่แหละคือ หัวใจในการเข้าถึงธรรม เห็นธรรมตรงนี้เอง**

นิพพานอยู่ตรงนี้ หยุด ๆ ๆ ๆ

ทุกวันนี้ มัวบ้าหลงหาแต่อาจารย์ ผู้วิเศษกัน จริง ๆ ว่าที่นั้นสำเร็จที่นี้สำเร็จ ขอถามสักคำเถิดว่าอาจารย์องค์ไหนบ้างสามารถดับกิเลสตัวเองได้บ้าง ถ้ายังดับกิเลสไม่ได้ก็ไอ้คือกันนั่นเอง จงอย่าหลงบ้าไปเลย **การหลุดพ้นมิใช่อยู่ที่อาจารย์ แต่มันอยู่ที่ตัวเราเองต่างหาก ว่าเราสามารถทำตัวหยุดได้สำเร็จแล้วหรือยัง ถ้าได้ นี่แหละคือทางแห่งการหลุดพ้น**

คำภาวนา ให้ว่าหยุด ไม่เอา ๆ ๆ ๆ ให้มีสติภาวนาอยู่อย่างนี้แหละ จนกว่าจิตจะสงบก็สำเร็จ ไม่ต้องไปหลงบ้าหาอาจารย์ผู้วิเศษนอกตัวนอกตน ให้เสียเวลาไปเปล่า ๆ **หยุดแล้วจะพบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระอาจารย์ที่ในตัวเราเอง** ส่วนที่เห็นข้างนอกนั้นมันเป็นของเทียม ไม่ใช่ของแท้ ขอให้ทราบไว้ด้วย จะได้ไม่ต้องหลงผิดอีกต่อไป หยุด ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ

สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ มีไว้สำหรับอาศัย ชั่วระยะหนึ่งเวลาหนึ่งของชีวิตเท่านั้น ธรรมชาติไม่ได้ให้เรามากอบโกย แต่ทุกวันนี้ คนเรามันโง่กลับไปเข้าใจผิดหลงผิด หาว่าสรรพสิ่งทั้งหลายของธรรมชาติ เป็นของของกูไปหมด แล้วก็ไปยึดถือมันไปเสียหมด แต่แล้วก็ยึดไม่สำเร็จ มีแต่ได้รับความผิดหวังแล้วก็น้ำตาตก เพราะมันไม่รู้ว่า**ธรรมชาตินั้น มันเป็นอนัตตา มันไม่มีตัวตน มันยึดถือไม่ได้ มันเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ แล้วมันก็ดับไป** มันเป็นอยู่อย่างนี้ของมัน ถ้าใครเข้าไปยึดมันเมื่อใด คน ๆ นั้นก็ทุกข์อยู่นั่นแหละ ไม่มีวันที่จะพ้นทุกข์ได้ ก็เป็นกรรมของสัตว์เท่านั้น

*****

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

จากหนังสือ “พลิกนิดเดียว”

ของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
วัดป่าสุนันทวนาราม อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
สาขาที่ ๑๑๗ ของวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

*****

ปกิณณกธรรม

(จาก หนังสือ “**ธรรมประทาน**”)

ชีวิตสมบูรณ์แล้วทุกประการตามเหตุปัจจัย

เหตุดี ผลก็ดี เหตุไม่ดี ผลก็ไม่ดี

พิจารณาให้ดีเถิด
เราอาจจะเกิดมาไม่มีพ่อ หรือไม่มีแม่ หรือไม่มีทั้งพ่อและแม่
เราอาจจะเกิดมายากจน
เราอาจจะถูกกลั่นแกล้งอยู่เรื่อย ๆ
บางวัน เราอาจจะเป็นทุกข์และไม่สบายใจ
แต่วันนี้ เราอาจจะเป็นสุขและมีความพอใจมากที่สุดในชีวิต
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

คั้นส้ม กวาดบ้าน ฯลฯ ให้เป็นสัมมาทิฏฐิ

ยังคิดไม่ถูก ยังคิดไม่เป็น ยังไม่เป็นสัมมาทิฏฐิ

ท่านอาจารย์สอน เมื่อเห็นเราหงุดหงิดขณะที่คั้นส้ม
เพราะรู้สึกว่าเสียเวลามาก
ท่านบอกว่า **"ต้องทำความเห็นให้ถูกต้อง ให้เป็นสัมมาทิฏฐิ"**
ทำงานต้องทำด้วย**สติสัมปชัญญะและความพอใจ**
ขณะที่คั้นส้ม การคั้นส้มเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในโลก
อย่างอื่นในโลกไม่สำคัญ
ขณะที่กวาดบ้าน การกวาดบ้านเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในโลก
อย่างอื่นในโลกไม่สำคัญ
ขณะที่ทำอาหารให้ลูก การทำอาหารให้ลูกเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในโลก
เรื่องอื่นในโลกไม่สำคัญ

ฯลฯ

คั้นส้มก็ให้รู้อยู่ว่ากำลังคั้นส้ม ให้สติอยู่กับการคั้นส้ม
ให้ทำด้วยความพอใจ
กวาดบ้านก็ให้รู้อยู่ว่ากำลังกวาดบ้าน ให้สติอยู่กับการกวาดบ้าน
ให้ทำด้วยความพอใจ

ทำอาหารให้ลูก ก็ให้รู้อยู่ว่ากำลังทำอาหารให้ลูก

ให้สติอยู่กับการทำอาหาร ให้ทำด้วยความพอใจ

ฯลฯ

การคั้นส้มก็ดี การกวาดบ้านก็ดี การทำกับข้าวก็ดี การทำอะไรทุก ๆ อย่าง ให้ถือว่า**เป็นข้อวัตรปฏิบัติ เป็นหน้าที่** ต้องเอาใจใส่ ทำด้วยความตั้งใจ และทำดีที่สุด

ทำเพื่อเพิ่มความดีของเราเอง

ทำเพื่อตัวเราเอง

ทำเพื่อขัดเกลากิเลสของเรา

ทำเพื่อละทิฏฐิมานะของเรา

อย่าคิดว่าทำให้คนอื่น

อย่าคิดว่าต้องทำเพราะคนอื่นไม่ทำ

อย่าคิดว่าต้องทำเพราะคนอื่นให้เราทำ

เรามีหน้าที่ เราก็ทำให้ดีที่สุด คิดอย่างนี้เราก็ไม่เป็นทุกข์ ใจก็จะสงบ มีปีติได้ตลอดเวลา เป็นสัมมาทิฏฐิ

ภาวนาให้มาก ๆ นะ

ปรับปรุงความคิดความเห็นของเราให้ถูกต้อง

โยนิโสมนสิการ ยกอารมณ์กรรมฐานขึ้นพิจารณาบ่อย ๆ นะ

ทุกข์

“เคยทุกข์แทบจะตายไหม” *ท่านอาจารย์ถาม*

ถ้าทุกข์หรือหดหู่ ให้รู้อยู่ว่าทุกข์หรือหดหู่ **ไม่ต้องปรุงแต่ง**

ให้อดทนเพ่งความทุกข์ความหดหู่ใจอยู่อย่างนั้น

ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย

ประคับประคองจิต ไม่ให้เอียงไปทางซ้าย ไม่ให้เอียงไปทางขวา

ทำใจให้เป็นกลาง ๆ

กำหนดรู้อยู่อย่างนั้น นั่งก็รู้ เดินก็รู้

กำหนดไป กำหนดไป ก็จะรู้ชัดขึ้น ๆ
จะเห็นเป็นความว่าง ต่างหาก
เห็นว่าความทุกข์ก็ดี ความหดหู่ก็ดี **เป็นสักแต่ว่าความรู้สึกเท่านั้น**
ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา
เป็นเพียงอุปาทานเท่านั้น
อุปาทานว่าเราหดหู่ อุปาทานว่าเราทุกข์นั่นแหละ
จริง ๆ แล้วมันก็เปลี่ยนแปลงได้ และจะเปลี่ยนไปเอง
เมื่อมีอารมณ์ใหม่เข้ามาแทนที่
เพราะมันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เราทุกข์ เราหดหู่ เพราะอุปาทาน ความยึดมั่นนั่นแหละ
อาศัย**ความอดทน อดกลั้น** ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์วิปัสสนา
เพ่งพิจารณาความไม่เที่ยง ไม่แน่นอน
แล้วความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกหดหู่ใจ ก็จะเปลี่ยนไปเอง
เพราะ **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ธรรมทั้งปวง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน
แล้วเราจะรู้ชัดขึ้น ๆ

ความหดหู่เป็นอาคันตุกะ

เขามาเยี่ยมเฉย ๆ แล้วก็ไป ไปแล้วก็มาใหม่
ถ้าเราหยุด วางเฉย เขาก็อยู่ไม่ได้
อย่าเพลิดเพลินกับการตามอารมณ์นะ
แขกมาหา จะไล่เขาไปก็ไม่ได้ เดี๋ยวเขาจะโกรธเอา
ต้อนรับก็ไม่ได้ เขาจะอยู่เลย
เราเฉยเสีย เขาก็จะไปเอง
เพราะเขาเป็นอาคันตุกะ ไม่ใช่ผู้อยู่ประจำ
ถ้าเขามาก็รู้ว่า อ้อ เขามาแล้ว กำหนดรู้ แล้วก็เฉย
ทำใจให้เป็น**อุเบกขา ทำใจเป็นกลาง ๆ** ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย
ไม่ตกใจ ไม่กลัว ไม่รังเกียจ

เอาก็ไม่ใช่ ไม่เอาก็ไม่ใช่
กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ
จุดหมาย คือความไม่มีทุกข์ และจิตที่สงบ สะอาด สว่าง

ให้เอาทุกข์เป็นอาจารย์

อย่ารังเกียจทุกข์นะ อย่าหนีทุกข์ อย่ากลัวทุกข์
ทุกข์นั่นแหละเตือนเราไม่ให้ประมาท
ให้เกิดปัญญา ให้รู้ ให้เห็น ตามความเป็นจริง ให้เห็นสัจธรรม
ยิ่งทุกข์มากยิ่งดี เมื่อผ่านไปได้ ต่อไปก็ไม่ต้องกลัวอะไร
ต้องอดทนต่อสู้ ด้วยจิตใจที่กล้าหาญ
ทุกข์ที่ไหน กำหนดดูที่นั่น
ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ต้องตามรู้ ตามศึกษา
ค้นหาดูทุกข์
ดูไป ๆ ก็จะพบตัณหา อุปาทาน
ตัณหา อุปาทาน นี่แหละ ทำให้เป็นทุกข์
ตัณหา อุปาทาน นี่แหละ ปิดบังไม่ให้เห็นทุกข์
เป็นทุกข์ แต่ไม่เห็นทุกข์
เราจึงต้องจิตใจเข้มแข็ง มุ่งหน้าเข้าไป (พิสูจน์) ดูจึงจะเห็นทุกข์
เมื่อเห็นแล้วก็จะรู้แจ้ง เกิดญาณทัสสนะทั้งรู้ ทั้งเห็น ตามความเป็นจริงว่า
ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น
ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่
ทุกข์เท่านั้นดับไป
นอกจากทุกข์แล้ว ไม่มีอะไรเกิด
นอกจากทุกข์แล้ว ไม่มีอะไรดับ
สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ
ธรรมทั้งหลายทั้งปวงอันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น
สัพเพ ธัมมา อนัตตา

ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน
สิ่งใดสิ่งหนึ่ง**เกิดขึ้น** สิ่งนั้นย่อม**ดับไป**เป็นธรรมดา
เมื่อวางเฉยได้ วางทุกข์ได้ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย
ทุกข์ก็จะไม่มี หรือมีเหมือนไม่มี

อย่าคิดว่าเราทุกข์

ทุกข์ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ทุกข์
ทุกข์ไม่ใช่อยู่ในเรา เราไม่ใช่อยู่ในทุกข์
ทุกข์เราก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
เรามีหน้าที่เพียง**กำหนดรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้น**
กำหนดรู้ทุกข์ที่ตั้งอยู่
กำหนดรู้ทุกข์ที่ดับไป
ทำอย่างนี้เราก็สามารถรับทุกข์ได้
ทุกข์แค่ไหนก็รับได้
ต้องอดทนนะ คนมีปัญญาทนทุกข์ได้

ถ้าเรายังเป็นทุกข์ ก็ยังใช้ไม่ได้ ยังผิดอยู่

ให้พิจารณาอริยสัจ ๔ เสมอ ๆ
ถ้าเรายังเป็นทุกข์ แสดงว่าเราไม่มี**สัมมาทิฏฐิ**
เวลาทุกข์เกิดขึ้นให้ดูเข้าข้างใน (ดูจิต)
อย่าไปดูข้างนอก อย่าไปโทษคนโน้นคนนี้
ให้ดูกายกับใจของเรานี่แหละ
ดูให้เห็นว่า **ตัณหา อุปาทาน** นี้แหละ เป็นตัวต้นเหตุให้ทุกข์เกิด
เป็นมาร เป็นศัตรูที่ร้ายแรงที่สุด
ให้มี**ขันติ อดทน**สู้อารมณ์นั้น ๆ
ตามรู้อารมณ์นั้น ๆ
รู้แล้วก็ไม่หวั่นไหว
ไม่เดือดร้อนเป็นทุกข์

รู้แล้วไม่หลง ไม่ติด
มีแต่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
นั่นแหละ พระพุทธเจ้าอยู่ที่นี่เอง
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 แล้วก็เป็นทุกข์ แล้วก็ปรุงแต่งต่อไป
บ่อย ๆ ครั้งเราก็จะโกรธและเสียเวลาคิด เสียอารมณ์ไปโดยเปล่าประโยชน์

อย่าไปทำตามคำพูด ความคิดของใคร ๆ ทั้งหมดทันที

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

ถ้าเรารับฟังไว้ ๕๐% ก่อน
ตั้งสติของเราเข้าไว้ 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 ไม่ต้องแปลกใจตั้งสติเข้าไว้ก่อน
พิจารณาให้ดีก่อน
สุขก็ไม่แน่นอน ทุกข์ก็ไม่แน่นอน
สุขหายไปก็ทุกข์ ทุกข์หายไปก็สุข
ทุกอย่างไม่แน่นอน...ก็เท่านั้นเอง

เขานินทาเรา

เขานินทาเรา เขาด่าเรา เขาแย่งของเราไป ฯลฯ

เราไม่พอใจ เรากำลังจะโกรธ ต้องรีบแก้ไขทันที
“เขา” ไม่สำคัญ **สำคัญที่ใจเรา**กำลังจะเป็นทุกข์
เรากำลังจะผิดศีล กำลังจะผิดข้อวัตรของเรา
ระวังนะ...ถ้าเราเป็นทุกข์ เราก็ผิดข้อวัตรของเราแล้ว
ผิดศีล เราก็บาปแล้ว
เราต้องมี**หิริ โอตตัปปะ** ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป
ถ้าเราเป็นทุกข์ เราผิดศีล เราก็บาป

ใครเขานินทาเราก็ไม่สำคัญ เขาทำอะไร ๆ เราก็ไม่สำคัญ สำคัญที่ใจเรา

สำคัญที่ใจเราอย่าเป็นทุกข์เท่านั้นก็พอแล้ว
ไม่ต้องดูใคร ไม่ต้องฟังใคร ดูกายกับใจของเรานี่แหละ
เราต้องเป็นที่พึ่งของเราเอง
อัตตาหิ อัตตโนนาโถ นะ
เราขึ้นอยู่กับคำพูดหรือการกระทำของคนอื่นไม่ได้หรอก
ระวังนะ... คนโน้นคนนี้ก็ไม่สำคัญหรอก สำคัญที่จิตของเรานี่แหละ
ใครทุกข์ก็ไม่ต้องทุกข์ตามเขา **ไม่ต้องโต้ตอบ ไม่ต้องชี้แจง ไม่ต้องกลัว**
สำคัญที่ใจเราอย่าเป็นทุกข์นะ
ถ้าเราทุกข์แล้วผิดแล้วนะ ไม่ใช่เขาผิดหรอก
ต้องรีบพิจารณาแก้ไขทันที

พลิกนิดเดียว แล้วอยู่อย่างมีความสุข

คนเราจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์อยู่ที่ความคิดนิดเดียว

พลิกนิดเดียวเราก็จะไม่เป็นทุกข์
พลิกนิดเดียวก็จะเปลี่ยนจากมิจฉาทิฏฐิมาเป็นสัมมาทิฏฐิ
จากความคิดผิดเป็นความคิดถูก
จากทางโลกมาสู่ทางธรรม
พลิกนิดเดียวเราก็จะอยู่ได้อย่างไม่มีทุกข์
อยู่กับปัจจุบันได้อย่างสงบ
ยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นแต่ละขณะอย่างสมบูรณ์

การเจริญสติปัฏฐาน คือการอยู่อย่างไม่มีความทุกข์ที่จะต้องดับ[๑]
การเจริญสติปัฏฐาน หรือการเจริญสมาธิวิปัสสนา ก็เพื่อหัดเปลี่ยนจากการอยู่อย่างมีทุกข์เป็นพื้นฐาน มาเป็นการอยู่อย่างมีความสุขเป็นพื้นฐาน

หมายเหตุ ๑ ท่อนหลังนี้ เป็นถ้อยคำสำนวนของพระเดชพระคุณพระราชวรมุนี (ปัจจุบันคือ พระธรรมปิฎก) ในหนังสือพุทธธรรม ซึ่งบังเอิญเป็นเรื่องเดียวกันพอดีกับที่ท่านอาจารย์สอนจึงกราบขออนุญาตคัดมาประกอบ

เพียงแต่**มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน**ให้เต็มที่ในขณะนั้น ๆ
ไม่อยู่กับอดีตบ้าง อนาคตบ้าง
รับรู้และเสวยอารมณ์แต่ละขณะอย่างเต็มบริบูรณ์
เห็นความงดงามของ**ปัจจุบัน** อย่ามัวแต่อยู่กับอดีตและอนาคต
ยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นใน**แต่ละขณะ**อย่างสิ้นเชิง

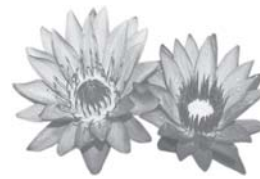
*****

คติธรรม

๐ มูลบาปคือโลภล้น แสวงหา
สรรพรสเป็นมูลพา พยาธิ์ไซร้
มูลทุกข์เกิดเพราะรา- คะเกลศ
มูลนิพพานนั้นได้ เพราะด้วยสัจจา

๐ พ้นเย็นพ้นเดือดร้อน โรคา
พ้นจากทุกขเวทนา โศกเศร้า
พ้นตายแก่เกิดมา ในโลก
สุขดั่งนี้พระเจ้า ว่าเนื้อนฤพาน

(โคลงโลกนิติ)



ต้นเหตุที่แท้จริง

ดู ไม้ท่อนนี้สิ....สั้นหรือยาว

สมมติว่า คุณอยากได้ไม้ ที่ยาวกว่านี้

ไม้ท่อนนี้มันก็สั้น

แต่ถ้าคุณอยากได้ไม้ที่สั้นกว่านี้

ไม้ท่อนนี้มันก็ยาว

หมายความว่า "ตัณหา" ของคุณต่างหาก

ที่ทำให้มีสั้น มียาว

มีดี มีชั่ว มีทุกข์ มีสุข ขึ้นมา

พระโพธิญาณเถร
(หลวงพ่อชา สุภัทโท)

จากตัวกู-ของกู ถึงจิตอวิชชา

จากหนังสือวิมุตติปฏิปทา ของปราโมทย์ สันตยาการ

เมื่อ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๔๓

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

*****

เราเคยพูดกันถึงเรื่อง **ความเห็นว่าจิตเป็นเราหรือสักกายทิฏฐิ** และเรื่อง **ความยึดว่าจิตเป็นเรา** หรือจิตเป็นตัวกู ไปคราวหนึ่งแล้ว วันนี้จะขอคุยกันต่อให้หมดเปลือกของพระพุทธศาสนากันเสียที เพราะถ้าไม่ผิดแผน.. ปลายปี ๒๕๔๓ หรือต้นปีหน้า ผมก็คงไม่มีโอกาสมาคุยกับพวกเราอีกแล้ว

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 **อารมณ์หรือสิ่งที่ถูกรู้** แล้วรู้อารมณ์ทั้งปวงที่กำลังปรากฏ โดยจิตที่ไม่หลงเข้าไปแทรกแซง ยินดียินร้ายต่อสิ่งที่ถูกรู้นั้น

การจะจำแนก**ผู้รู้**กับ**สิ่งที่ถูกรู้** ไม่ได้ทำด้วยการเอากำลังเข้าหักหาญฉุดดึงจิตออกจากอารมณ์ **แต่อาจจะเริ่มจากการทำสมถะ จนจิตเป็นหนึ่งอารมณ์เป็นหนึ่ง (สงบ) แล้วรู้ขึ้นว่า ความสงบเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้และจิตก็เป็นเพียงผู้รู้ความสงบ**

ถ้าเริ่มต้นจากการทำสมถะไม่ได้ ก็ให้ใช้ปัญญา คือเฝ้าสังเกตกิเลสสักตัวหนึ่ง ที่เกิดขึ้นกับจิต เช่น ความสงสัย ความโกรธ ฯลฯ แล้วเฝ้ารู้อย่างใจเย็น ๆ จนมันดับไป ก็จะพบว่า **กิเลสเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ เกิดแล้วก็ดับไป ส่วนจิตเป็นผู้รู้ ผู้ดูกิเสสที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป** ถ้าทำคราวเดียวยังจำแนกผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ไม่ออก ก็อย่าตกอกตกใจ ให้เฝ้ารู้กิเลสที่กำลังเกิดไปเรื่อย ๆ ด้วยความใจเย็น ไม่นานนักก็จะจำแนกได้ว่า อันนี้**อารมณ์ที่ถูกรู้** อันนี้**จิตผู้รู้อารมณ์** จากนั้น ก็เพียรมีสติ รู้อารมณ์ทั้งปวงที่กำลังปรากฏเรื่อยไปด้วยจิตที่รู้ตัว ไม่เผลอ จะเห็นว่าบางคราว จิตก็อยู่คนละส่วนกับอารมณ์ บางคราวจิตก็จมอยู่กับอารมณ์ แยกกันไม่ออก **หลักปฏิบัติในขั้นนี้มีอยู่อันเดียว คือให้รู้สิ่งที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง** ด้วยจิตที่เป็นกลาง ก็จะเห็นความเกิดดับของอารมณ์ทั้งปวงเรื่อยไป

ด้วยวิธีนี้ สติ สมาธิ ปัญญา ก็จะแก่กล้าไปตามลำดับ ถึงจุดหนึ่งความคิดนึกปรุงแต่งก็จะดับไป ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้รวบยอดถึงความเป็นไตรลักษณ์ของสิ่งปรุงแต่งทั้งปวง และรู้จักกับธรรมชาติที่ไม่เกิดไม่ตายเป็นครั้งแรก ถึงตรงนี้ผู้ปฏิบัติจะไม่มีความเห็นผิดอีกแล้ว ว่าจิตเป็นเรา เพราะความเห็นจิตเป็นเรา เกิดจากความคิดนึกปรุงแต่งทั้งสิ้น

หลังจากนั้น สติปัญญาก็จะละเอียดยิ่งขึ้น ทำให้รู้เท่าทันกิเลสตัณหาที่ละเอียด ยิ่งขึ้นไปด้วย จะเห็นว่า ก่อนที่กิเลสจะเกิดขึ้น มันจะต้องมีผัสสะ คือ **การกระทบอารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หากกระทบแล้ว สติปัญญาตามทัน มันก็จบอยู่เพียงเท่านั้น** ถ้าตามไม่ทันจะพบว่า เมื่อมีผัสสะ ก็จะมีการปรุงสัญญาคือความจำได้หมายรู้ และเวทนาขึ้นมาในจิต หากรู้ทันตรงนี้ กระบวนการปรุงแต่งของจิตก็จบอีก แต่ถ้ายังไม่รู้ทัน สัญญาและเวทนาจะปรุงเป็นความคิดขึ้นมา ถ้ารู้ทันตรงนี้ กระบวนการปรุงแต่งของจิตก็จบอีก แต่ถ้ารู้ไม่ทัน ตะกอนกิเลสที่อยู่ในภวังคจิตก็จะเริ่มฟุ้งขึ้นมา กิเลสจะผุดขึ้นมากลางอก ถ้ารู้ทันตรงนี้ กระบวนการปรุงแต่งของจิตก็จบได้เหมือนกัน แต่ถ้าไม่รู้ทัน กิเลสจะหลอกล่อให้จิตเกิดตัณหา เป็นแรงทะยานออกไปยึดอารมณ์ตรงนี้ถ้ารู้ทัน กระบวนการปรุงแต่งของจิตก็จบลงอีก แต่หลังจากนั้นถ้าจิตหลง

ส่งทะยานออกไปยึดอารมณ์แล้ว จิตจะเกิดความเป็นตัวกูของกู ขึ้นมากระโดดโลดเต้นทันที ตรงนี้สายเสียแล้ว ที่จะพ้นจากความทุกข์เพราะความเป็นตัวตนของจิต

ผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ ยังคงเห็นความเกิดดับของอารมณ์ ดังที่เคยเห็นมาแล้ว แต่สติปัญญาจะว่องไว และเข้าใจกลไกของจิตมากขึ้นเรื่อย ๆจนกระทั่งเกิดความรู้รวบ-ยอดครั้งที่สอง คราวนี้กิเลสราคะ โทสะ และโมหะ จะเบาบางลงมาก เพราะสติปัญญาว่องไวพอที่จะไม่ปรุงแต่งเติมเชื้อไฟให้กิเลส พอประกายกิเลสเกิดวาบขึ้น สติปัญญาจะทำงานเป็นอัตโนมัติ แล้วกิเลสก็จะดับไปก่อนที่จะลุกลามเป็นไฟกองใหญ่

แม้จะผ่านการเกิดความรู้รวบยอดถึงสองครั้งแล้ว ผู้ปฏิบัติก็ยังไม่เห็นจิตอวิชชาอย่างแท้จริง จะเห็นได้ก็เพียงเงา ๆ ของจิตที่เป็นตัวเราหรือตัวกูเท่านั้น

ด้วยสติปัญญาที่ละเอียดมากขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะเห็นกิเลสตัณหาละเอียดมากยิ่งขึ้น และจะเห็นว่า จิตยังมีความพอใจในกามคือความสุขทางกายทั้งปวง เมื่อได้ความสุขนั้นมา ก็ยังมีความพอใจ อิ่มใจ เมื่อไม่ได้ความสุขนั้น ก็มีความขัดใจ หรือขุ่นใจเล็ก ๆ จิตจะรู้ชัดว่า **จิตยังตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งหาสาระแก่นสารใด ๆไม่ได้ เพราะสิ่งเร้าภายนอกล้วนเป็นของที่เกิด ๆ ดับ ๆ ไปตามสภาพ**

ในขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติที่ชำนาญในการดูจิตใจตนเอง อาจจะรู้เห็นจิตที่เป็นตัวเราหรือตัวกูได้เป็นครั้งคราว แต่ถึงยังไม่ชำนาญทางจิต ก็จะเห็นชัดถึงความไม่มีสาระของสิ่งเร้าภายนอก รวมทั้งความไร้สาระของกาย จนเกิดความรู้รวบยอดครั้งที่สาม

จิตในขั้นนี้ ก็จะไม่ไหลไปตามสิ่งเร้าภายนอก แต่จะจำกัดวงความรู้เข้ามาที่ตัวจิตเอง

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

นิด ๆ ของจิต เพื่อจะสรุปทบทวนสิ่งที่จิตกำลังดำเนินอยู่ ว่ากำลังทำอะไรอยู่ มีความถูกผิดอย่างไร และการปฏิบัตินั้น จะนำไปสู่ความรู้แจ้งได้หรือไม่ เป็นความไหวกระเพื่อมในเรื่องการแสวงหาธรรม ไม่ใช่ความฟุ้งซ่านไปในกามและมานะ คือความรู้สึกเทียบเราเทียบเขา

ถึงจุดนี้ ผู้ปฏิบัติส่วนมากจะมองกิเลสไม่ออก เพราะกิเลสในขั้นนี้ล้วนเป็นกิเลสของคนรักดี เช่น ความพอใจในสมาธิ อันได้แก่รูปราคะและอรูปราคะ ความพอใจในปัญญา อันได้แก่อุทธัจจะ แม้กระทั่งความนอบน้อมถ่อมตน รู้สึกว่าครูบาอาจารย์เป็นของสูง ส่วนเรายังต่ำต้อยจะต้องพยายามเอาอย่างครูบาอาจารย์ให้ได้ อันนี้ก็คือมานะ กิเลสเหล่านี้ หน้าตาไม่เหมือนกิเลส แต่หน้าตาเหมือนกุศล ผู้ปฏิบัติส่วนมากจึงนอนแช่มันอยู่ด้วยความเต็มใจจนตลอดชีวิต

แต่ผู้มีปัญญารอบคอบ หรือได้รับคำชี้แนะจากครูบาอาจารย์ จะเกิดความเฉลียวใจย้อนสังเกต โดยไม่จงใจเพ่งจ้อง และรู้ชัดด้วยใจว่า

เมื่อมีรูปราคะ ก็มีจิตที่เป็นเรา ผู้ยินดีในรูปราคะ
เมื่อมีอรูปราคะ ก็มีจิตที่เป็นเรา ผู้ยินดีในอรูปราคะ
เมื่อมีอุทธัจจะ ก็มีจิตที่เป็นเรา ผู้ปรารถนาความหลุดพ้น
เมื่อมีมานะ ก็มีจิตที่เป็นเรา ผู้เทียบตนเองกับท่าน

ทันทีที่รู้ถึงจิตที่เป็นเรา หรือจิตที่มีอัสมิมานะ ความเป็นเราของจิตก็จะสลายตัวลงทันที จิตจะเข้าถึงสภาวะหนึ่ง ที่เข้ามารู้อยู่ที่จุดเดียว คือตัวจิตเอง จะกล่าวว่า เป็นสภาวะที่เป็นหนึ่ง คือจิตผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ เป็นสิ่งเดียวกันก็ได้ เมื่อมันเป็นหนึ่ง ไม่เป็นสอง ก็ย่อมไม่มีความซึมซ่านของจิตออกไปภายนอก

ตรงจุดที่จิตอันมีความยึดจิตว่าเป็นเราสลายลงนี้ จิตจะเข้าถึงความเบิกบานผ่องใส สงบสงัดอยู่ภายใน จะเห็นชัดว่า สิ่งใดที่นอกเหนือจากจิตออกไปนั้น ล้วนแต่เป็นทุกข์ทั้งสิ้น นอกจากทุกข์แล้ว ไม่มีอะไรอีกเลย **จิตตรงนี้แหละคือจิตอวิชชา**

ผู้ปฏิบัติจะหวงแหนจิตชนิดนี้มาก เพราะมันช่างผ่องใสหมดจดเบิกบาน ดังหนึ่งจิตที่เข้าถึงนิพพานแล้ว แต่ถึงกระนั้นมันก็ยังเสื่อมลงไปอีก คือ

เสื่อมกลับไปเป็นจิตที่มีอัสมิมานะ หรือจิตที่ยึดว่าเป็นเรา แม้จะพยายามรักษาอย่างไร มันก็เหมือนกับยังมีขอบเขต มีจุดมีตำแหน่งที่กำหนดได้ และหากมีเจตนาสักน้อยหนึ่งที่จะไปกำหนดรู้หรือพิจารณามัน มันก็จะเสื่อมลงทันที กลายเป็นจิตที่มีอุทธัจจะ ครั้นจะไม่กำหนด ก็กลัวว่ามันจะผิดจะเสื่อมอีก **พอกลัวผิด มันก็เสื่อมลงอีก**เช่นกัน

เมื่อมันเสื่อมแล้ว ทำอย่างไรมันก็ไม่คืนดีง่าย ๆ เว้นแต่จะอาศัยการรู้สังโยชน์เบื้องสูง แล้วเฉลียวใจรู้จิตที่ถูกยึดมั่นว่าเป็นเรา ดังที่เคยปฏิบัติมา แต่ที่ง่ายกว่านั้น ก็คือ**การเฉลียวใจสักนิดว่า จิตกำลังแสดงไตรลักษณ์ให้ดู เพียงเฉลียวใจนิดเดียว มันก็กลับเจริญไปเป็นจิตอวิชชาอีก**

จิตอวิชชา เป็นจิตที่ประกอบด้วยอวิชชา คือความไม่รู้แจ้งอริยสัจจ์ **มันไม่รู้จักตัวจิตเอง ว่าเป็นตัวทุกข์ เป็นตัวแปรปรวนที่หวังพึ่งไม่ได้ผู้ปฏิบัติจึงเกิดสมุทัยคือความอยากรักษาจิตดวงนี้เอาไว้อย่างเป็นชีวิตจิตใจ ต่อเมื่อปฏิบัติมรรค จนจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง** แล้วเกิดความรู้รวบยอดเป็นครั้งที่สี่ โดยรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจจ์ คือเข้าใจสภาพความเป็นจริงของก้อนทุกข์ตัวสุดท้ายนี้แล้ว จึงเข้าถึงนิโรธ คือความดับทุกข์ ความสลัดคืนความไม่อาลัยไยดีในจิตดวงนี้ จิตก็จะปล่อยวางความยึดมั่นทั้งปวง และตัณหากับทิฏฐิ ก็ไม่อาจกลับตั้งขึ้นในจิตได้อีก

สรุปแล้ว ตรงที่จิตยึดว่า**จิตเป็นเรา** กับ **จิตอวิชชา**นั้น มันยังเหลื่อมกันอยู่อีกนิดหนึ่ง คือพอเห็นความยึดว่าจิตเป็นเรา แล้ว**ความยึด**สลายตัวลงก็จะเข้าถึงจิตอวิชชา ซึ่งผ่องใสเบิกบานอย่างยิ่ง เป็นจิตรู้ที่ไม่คิดนึกปรุงแต่งอันเป็นการสร้างภาระใด ๆ ให้เกิดขึ้นกับจิต **เมื่อรู้อยู่กับรู้จนเพียงพอแล้ว** จิตก็จะ**สลัดคืน**สรรพสิ่ง **กระทั่งตัวจิตเอง สู่ธรรมชาติหมดกิจ**ในทางพระพุทธศาสนา แต่เพียงเท่านี้เอง

ผมมีเรื่องอยู่เรื่องหนึ่ง ที่จะเล่าให้พวกเราฟังกันเป็นการภายในดังนี้ เมื่อปี ๒๕๒๖ ผมได้ไปกราบหลวงพ่อพุธ ที่วัดป่าสาลวัน ท่านได้ถามถึงธรรมที่หลวงปู่ดูลย์สอนผม อันเป็นเรื่องการทำลายผู้รู้ แล้วท่านก็กล่าวว่า หลวงปู่ดูลย์ก็สอนท่านอย่างเดียวกันนี้ จากนั้นท่านก็เมตตา ให้โอกาสแก่ผมด้วยกุศโลบาย

คือตามธรรมเนียมของผู้ปฏิบัติแล้ว จะไม่ก้าวก่ายเข้าไปสอนศิษย์ของท่านผู้อาวุโสกว่า หลวงพ่อจึงไม่บอกว่า จะสอนธรรมให้แก่ผม แต่กลับบอกว่า

"คุณกับอาตมามาทำกติกาตกลงกันไว้ ใครทำลายผู้รู้ได้ก่อน ให้มาบอกวิธีแก้กัน"

เมื่อ ๒๕๒๖ ผมมีโอกาสพบท่านอีกครั้งหนึ่ง เข้าไปกราบท่านรายงานตัวฟื้นความหลังให้ว่าผมเป็นใคร ท่านจำได้ ผมก็กราบเรียนท่านว่า จนป่านนี้ผมยังทำลายจิตผู้รู้ไม่ได้เลย ขออุบายวิธีปฏิบัติจากหลวงพ่อเพื่อทำลายผู้รู้ด้วยเถิด หลวงพ่อตอบว่า

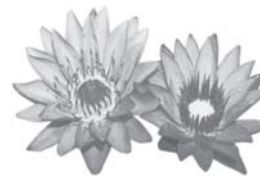
"จิตผู้รู้ก็เหมือนฟองไข่ **เมื่อจิตมีปัญญาแก่รอบแล้ว** จิตจะทำลายสิ่งห่อหุ้มนั้นออกมาเอง เหมือนลูกไก่ที่โตได้ที่แล้ว เจาะทำลายเปลือกไข่ออกมาเอง"

*****

คติธรรม

o ธรรมดาผลม่วงไม้ ตระการ
เมื่ออ่อนรสเผือดพาน ยากเคี้ยว
ครั้นสุกรสสวายหวาน เอมโอช
หมากม่วงนั้นฤาเปรี้ยว เปรียบด้วยหมากขาม

(โคลงโลกนิติ)



หนังสือวิมุตติปฏิปทา

ของ ปราโมทย์ สันตยากร ปัจจุบันอุปสมบทเป็น
พระภิกษุปราโมทย์ ปาโมชโช ที่พักสงฆ์สวนโพธิญาณอรัญวาสี ฯ

*****

๓๑. วิถีแห่งความรู้แจ้ง (๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๕)

ฯลฯ

การทำทาน หากทำโดยไม่ประกอบด้วยสติปัญญา ก็อาจเป็นการพอกพูนกิเลสให้หนาหนักยิ่งขึ้น เช่น ทำไปด้วยมิจฉาทิฏฐิว่า “เรา” ทำทานแล้ว เมื่อเราเกิดในชาติต่อไป “เรา” จะได้เสวยผลทานนี้ ฯลฯ หรือทำไปด้วยความโลภว่า เราทำทานนี้ ขอให้ได้รับดอกผลมากมายอย่างนี้ ฯ เป็นต้น

การถือศีล หากไม่มีสติกำกับ ย่อมเป็นการง่ายที่ผู้ถือศีลจะกลายเป็นการถือศีลในลักษณะสีลัพพตปรามาส (ถือศีลบำเพ็ญอย่างงมงาย) เช่น หลงผิดว่า การบำเพ็ญข้อวัตรที่กดข่มจิตใจมาก ๆ จะทำให้กิเลสเบาบางลง หรือยิ่งถือศีลก็ยิ่งพอกพูนกิเลส เช่น เกิดมานะมากขึ้น คือ เกิดความสำคัญมั่นหมายว่า เราดีกว่าคนอื่น ฯลฯ

การทำสมาธิ หากไม่ประกอบด้วยสติปัญญา ยิ่งทำสมาธิ จักยิ่งน้อมเข้าหาความสงบ หรือความสุขสบาย หรือเกิดมิจฉาทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดมากขึ้นด้วย อำนาจของโมหะและราคะ เช่น ทำสมาธิแล้ว เกิดความเคลิบเคลิ้มขาดสติ หรือ เกิดนิมิตต่าง ๆ มากมาย บางคนถึงขนาดเห็นนิพพานเป็นบ้านเมือง หรือ เป็นดวงแก้ว ฯลฯ

การเจริญปัญญา หากไม่ประกอบด้วยปัญญาสัมมาทิฏฐิ จะแยกไม่ออกระหว่างสมถะ กับวิปัสสนา ก็เป็นการง่ายที่จะหลงทำสมาธิ แล้วคิดว่า กำลังเจริญปัญญาอยู่ เช่น บางท่านมุ่งใช้ความคิดพิจารณาสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา วัตถุ สิ่งของ ผู้คน ฯลฯ ให้เป็นไตรลักษณ์ การกระทำเหล่านี้เป็นเรื่องการกระทำสมถกรรมฐาน เป็นไปเพื่อความสงบของจิต บางครั้งแทนที่จะเกิดความสงบ อาจเกิดความฟุ้งซ่านแทนก็ได้ บางคนยิ่งคิดพิจารณาไตรลักษณ์

มานะอัตตา กลับยิ่งพอกพูนขึ้นก็มี ทั้งนี้เพราะไตรลักษณ์นั้นคิดเอาไม่ได้ แต่ต้องประจักษ์ถึงสภาวะที่แท้จริงของรูปธรรมนามธรรมด้วย ความมีสติและด้วยจิตที่มีความตั้งมั่น (สัมมาสมาธิ) จึงจะเห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาได้จริง

การเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ฯลฯ ถ้าเจริญสติได้ถูกต้อง ศีล สมาธิ และปัญญาจะเกิดขึ้นเอง เช่น ในหนังสือ อรรถกถาธรรมบท กล่าวถึง ภิกษุรูปหนึ่งไปทูลลาสิกขาจากพระพุทธเจ้า เพราะรักษาศีลจำนวนมากไม่ไหว พระพุทธเจ้า ทรงสอนให้ท่าน**เจริญสติแทนการตามรักษาศีลจำนวนมาก** ท่านทำแล้วสามารถทำศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ ทั้งยังบรรลุมรรคผลนิพพานได้ด้วย ฯลฯ การเจริญสตินั้นแหละ คือการเจริญไตรสิกขาและมรรคมีองค์ ๘

การเจริญสติคืออะไร? ฯลฯ การทำปัญญา หรือ ความรู้ให้เกิดขึ้นด้วยการเจริญสติ อันได้แก่ การเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของรูปและนาม โดยการระลึกรู้ถึงสภาพที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

การระลึกรู้ทำอย่างไร? ฯลฯ การเจริญสติที่แท้จริง ก็คือ การใช้จิตใจที่เป็นธรรมชาติธรรมดานี้เองไปรู้อารมณ์ แต่มักเกิดความเข้าใจผิดว่า การเจริญสมาธิ หรือ การระลึกรู้นั้น เป็นสภาพอะไรอย่างหนึ่งที่พิเศษเหนือธรรมดา ดังนั้น แทนที่จะใช้จิตใจไปรู้อารมณ์ กลับพยายามสร้าง “รู้” แบบผิดธรรมดาขึ้นมาแทน ฯลฯ สภาวะผิดพลาดที่สำคัญได้แก่

๑. รู้ไม่ใช่ไม่รู้ (เผลอ, ลืมตัว) ฯลฯ ได้แก่ ความเหม่อ ความเผลอ ความลืมตัว ความใจลอย หรือ ความฝันกลางวันนั่นเอง เป็นสภาวะของการปล่อยจิตใจให้หลงเพลิดเพลินไปตามอารมณ์ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย แม้กระทั่งไปในโลกของความคิดฝัน และจินตนาการของตนเอง ฯลฯ หรือเมื่อนั่งอยู่คนเดียว ก็ใจลอยคิดฟุ้งซ่านไปเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ชัดว่า คิดอะไร เป็นต้น ฯลฯ คือในขณะนั้นจิตใจจะมีสุขหรือทุกข์ จะดีหรือชั่วอย่างไร ก็ไม่สามารถจะรู้ได้ กล่าวได้ว่า ในขณะที่เผลอ หรือ ขาดสตินั้น ไม่สามารถรู้กาย เวทนา จิต ธรรม ได้นั่นเอง

๒. รู้ไม่ใช่คิด สภาวะรู้ ไม่เหมือนกับสภาวะคิด ในขณะที่คิดนั้นรู้เรื่องที่กำลังคิด แต่ลืมตัวเองคล้ายกับเวลาเผลอนั่นเอง การรู้เป็นการเฝ้า

สังเกตปรากฏการณ์ต่าง ๆ ตามที่มันเป็นจริง ในขณะที่การคิดเป็นการคาดว่าความจริงมันน่าจะเป็นอย่างไร (แต่ทั้งนี้ หากมีกิจจำเป็นต้องคิด เช่น ต้องคิดเพื่อการเรียนหรือทำงาน ก็ต้องคิดไปตามหน้าที่ของตน) ฯลฯ

๓. รู้ไม่ใช่การตั้งท่าปฏิบัติ รู้ไม่มีการตั้งท่าก่อนจะรู้ ฯลฯ นักปฏิบัติคือพร้อมจะทำ เมื่อคิดจะปฏิบัติตามก็ต้องรีบตั้งท่าปฏิบัติ เพราะแปลความหมายของการปฏิบัติว่าเป็นการกระทำ ฯลฯ นักปฏิบัติมักบังคับใจตนเองและเริ่มสร้างพฤติกรรมของจิตบางอย่างเช่น การใช้สติจ้องมองดูจอภาพในใจของตนแล้วเที่ยวควานหาอยู่ในจอภาพนั้น หรือส่งจิตออกไปนิ่งอยู่ข้างหน้า แล้วคอยดูสิ่งที่กำลังปรากฏขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นความผิดพลาดอย่างยิ่ง เพราะเป็นไปด้วยตัณหาความอยากจะปฏิบัติตามและเห็นผิดว่า การปฏิบัติตามจะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ ฯลฯ ความจริงแล้ว ถ้าจะเจริญสติหรือรู้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด ไม่จำเป็นต้องตั้งท่าอะไรเลย ไม่ว่าทางจิตหรือทางกาย เช่น เมื่อตาเห็นรูปก็รู้รูป (สี) หากจิตเกิดปฏิกิริยายินดียินร้ายต่อรูป ก็รู้ทันอีก หรือขณะนี้อยู่ในอิริยาบทใดก็รู้ไปเลย เช่นเมื่อยืนก็รู้ว่ายืนอยู่ ยืนแล้วเมื่ออยากเปลี่ยนอิริยาบถก็รู้ทันความอยากของตน หรือไม่เปลี่ยนเพื่อดูความจริงของทุกขเวทนาไปก่อนก็ได้

๔. รู้ไม่ใช่กำหนดรู้ หรือการตรึกพิจารณาถึงอารมณ์ว่าเป็นรูปนาม แต่เป็นการระลึกรู้ (มนสิการ) ปัจจุบันอารมณ์ไปตามธรรมชาติธรรมดา นักปฏิบัติจำนวนมากคิดว่า รู้คือการกำหนดรู้ เพราะมักได้ยินคำพูดเกี่ยวกับการกำหนดรู้รูปนาม หรือการกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ จึงคิดว่า การรู้ต้องมีการกระทำคือ การกำหนดหรือการพิจารณาด้วย ดังนั้น พอรู้อารมณ์แล้ว จึงรีบบริกรรมต่อท้ายการรู้ทันที เช่น ยกหนอ ย่างหนอ โกรธหนอ เสียงหนอ ฯลฯ เป็นต้น นี่คือการบริกรรมไม่ใช่การรู้ (เบื้องต้นอาจจำเป็นสำหรับบางท่านที่ต้องบริกรรมก่อน แต่พึงทราบว่าจะหยุดการปฏิบัติเพียงขั้นบริกรรมไม่ได้ เพราะยังไม่ใช่วิปัสสนา) ฯลฯ

๕. รู้ไม่ใช่เพ่ง นักปฏิบัติจำนวนมากชอบเพ่ง เพราะอยากเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว (ไม่ชอบทำสมถะ) ก็มักเพ่งโดยไม่รู้ทันจิตใจของตนเอง

ฯลฯ ขอให้ผู้ปฏิบัติจำสภาวะของการเพ่งไว้ให้ดี เวลาที่เจริญสติ ให้สังเกตรู้ทันใจตนเอง อย่าให้หลงไปเพ่งจ้องรูปหรือนามนั้น มิฉะนั้นจะเป็น การหลงทำสมถะ ฯลฯ

๖. รู้ไม่ใช่น้อม เพราะอาการน้อม ก็เป็นอีกอาการหนึ่ง ที่นักปฏิบัติมักชอบทำกัน มันเป็นการเสแสร้งแกล้งทำขึ้นมา เมื่อคิดว่าจะปฏิบัติธรรม เช่นเดียวกับการเพ่งฯลฯ การน้อมเป็นการหลีกหนีอารมณ์เข้าหาความสงบสุข เคลิบเคลิ้ม ลืมเนื้อลืมตัว เพราะต้องการให้จิตสงบ กลายเป็นการปฏิบัติ ด้วยโลภะ จนเกิดราคะในความสงบสุข หรือซึมเซา คือ ถีนะมิทธะ ฯลฯ

๗. รู้ไม่ใช่จงใจรู้อะไร คือ ควรรู้ตัวทั่วพร้อม คือรู้ทั้งตัว ตั้งแต่ปลายผมถึงพื้นเท้า ฯลฯ ความรู้ที่แท้จริงนั้นไม่มีความจงใจว่าจะเลือกรู้สิ่งหนึ่งแล้วไม่รับรู้สิ่งอื่น ๆ เนื่องจากความจงใจเหล่านั้นเป็นไปเพราะตัณหาและทิฏฐิล้วน ๆ

สรุปแล้ว ขณะใดพยายามจะรู้หรือแสวงหาการรู้ที่ถูกต้อง (แม้กระทั่งการพยายามรักษารู้ให้ต่อเนื่อง) ขณะนั้นจะพลาดไปสู่ความหลงผิดทันที ฯลฯ ดังนั้น ไม่ควรพยายามทำให้ถูก ขณะใดรู้ว่ารู้ผิด ขณะนั้น จะเกิดการรู้ที่ถูกต้องโดยอัตโนมัติอยู่แล้ว ฯลฯ หากจะกล่าวว่า **อาการกำหนดรู้** (ด้วยตัณหาและทิฏฐิ) เป็นเครื่องมือของสมถะ ส่วน**การระลึกรู้หรือรู้ทัน** เป็นเครื่องมือของวิปัสสนา ก็กล่าวได้ ฯลฯ

*****

คติธรรม

o ตมเกิดแต่น้ำแล่น เป็นกระสาย
น้ำก็ล้างเลนหาย ซากไซร้
บาปเกิดใช่แต่กาย เพราะจิต ก่อนนา
อันจักล้างบาปได้ เพราะน้ำใจเอง

(โคลงโลกนิติ)

มาเริ่มเรียนธรรมะกันใหม่

(เรียบเรียงจากหนังสือวิมุตติปฏิปทา
ของ ปราโมทย์ สันตยากร หน้า ๖๑-๖๗)

*****

พระพุทธศาสนา หรือ**ธรรมะ** เป็นเรื่องเรียบง่าย ธรรมดาที่สุด ไม่ต้องอ่านตำรา ไม่ต้องรู้บาลี ศัพท์ หรือพระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์

ไม่จำเป็นต้องเลือกครูอาจารย์หรือสำนักปฏิบัติ ฝึกง่าย ๆ เหมือนเปิดของคว่ำให้หงาย **ธรรมะอยู่ที่ตัวเอง**

ขอบเขตของธรรมะ คือทำอย่างไรจึงจะไม่ทุกข์ คืออยู่พ้นอยู่เหนือหรืออยู่ต่างหากจากทุกข์ (ทุกข์เกิดแล้วก็ดับ)

ทุกข์ย่อมเกิด ที่จะไม่ให้ทุกข์เกิดไม่มี ทุกข์เกิดแต่ไม่ทุกข์

ดังนั้น จึงต้องรู้ว่าทุกข์คือใคร ? อยู่ที่ไหน ? ดับอย่างไร ? ไม่จำเป็นต้องแจกแจงหัวข้อธรรมะให้วิจิตรพิศดาร

จงเริ่มปฏิบัติ บัญญัติชีวิต ๙ ประการ ดังนี้

๑. ทำใจให้สบาย ไม่เคร่งเครียด อย่าคิดว่ากำลังปฏิบัติธรรม

๒. เริ่มสังเกตดูร่างกาย เฝ้าสังเกต ฝึกให้รู้ทั้งตัว รู้ได้แค่ไหนก็ไม่เป็นไร เอาแค่ว่าเฝ้าสังเกตให้ได้เท่าที่ทำได้ก็พอ

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

๔. จะรู้สึกชอบ-ไม่ชอบ-เฉย ๆ ก็ให้รู้ว่าไม่ใช่กาย แต่เป็นเพียงความรู้สึก ปวดเมื่อย เจ็บป่วย สุข-ทุกข์ อยาก โกรธ พอใจ-ไม่พอใจ ก็ให้เรียนรู้อารมณ์นั้น ๆ

๕. ให้สังเกตว่าอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่อยู่คงที่ **เกิดแล้วหมดไป** ไม่คงที่ ดับไปเองไม่ช้าก็เร็ว

๖. เมื่อสังเกตบ่อย ๆ จะเห็นว่าร่างกายเป็นแค่หุ่นยนต์ อารมณ์ที่

เกิดเป็น**สิ่งที่ถูกรู้ไม่ใช่ตัวเรา** หัดสังเกตให้มากขึ้น

๗. เมื่อสังเกตมากขึ้น จะเห็นจิต การทำงานของจิตได้ชัดเจนขึ้น จนรู้ความจริงว่า "**ทุกข์เป็นเพียงสิ่งที่มีเหตุทำให้เกิดขึ้นเป็นคราว ๆ เท่านั้น**"

๘. ให้สังเกตต่อไปว่า เราจะพบแรงผลักดัน (พลังงาน) ในจิตใจ เช่น พอใจเมื่อเห็นของสวยงาม จิตจะเคลื่อนออกไปเกาะยึด เกิดลืมตัว ลืมดูตัวเอง หลงหรือเช่นเกิดความสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่ง จะพบแรงผลักดันบังคับให้คิดหาคำตอบ จิตจะเคลื่อนออกไปอยู่ในโลกของความคิด เกิดการเกาะยึด ลืมตัว หลง

๙. เมื่อเกิดอาการตามข้อ ๘. ให้หัด**รู้ใจตนเอง**มากเข้า ถ้า**รู้ทันมากเท่าไร**ก็จะรู้ว่าพ้นจากทุกข์ได้อย่างไร ทุกข์เกิดขึ้นก็จะพ้นจากทุกข์ หรือมีทุกข์ก็ไม่มากและไม่นาน

ผู้ปฏิบัติจะค่อย ๆ ทวนกระแสเข้ามาหาจิตผู้รู้เองทีละน้อย จนพบสิ่งที่กางกั้น (ความไม่รู้) ไม่ให้ญาณทัศนะแทงตลอดเข้าไปใน**จิตผู้รู้ได้** สิ่งนั้นคือ **อวิชชา** (จิตอวิชชาคือจิตที่ประกอบอวิชชา ไม่รู้แจ้งอริยสัจจ์ไม่รู้จักตัวจิตเองว่าเป็น**ตัวทุกข์**) ผู้ปฏิบัติจึงอยากรักษาจิตดวงนี้อย่างเป็นชีวิตจิตใจ (**สมุทัย**) เพราะเป็นจิตที่ผ่องใสหมดจด เบิกบานดังเข้าถึงนิพพาน แต่มันก็เสื่อมลงได้ต่อเมื่อปฏิบัติมรรค จนจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งตลอดจึงเข้าถึง **นิโรธ** (**มรรค**)

เมื่อสามารถ**รู้สึกตัวโดยไม่มีตัณหาความอยากรู้ตัวแฝงอยู่** จึงจะพบอวิชชา**ให้รู้ด้วยใจเป็นกลาง** อย่าพยายามทำลาย พึงระมัดระวังอย่าเที่ยวแสวงหา**จิตผู้รู้**

อย่าเพ่งจ้องใส่**จิตผู้รู้**ตรง ๆ เพราะ**ผู้รู้**จะกลายเป็น**สิ่งที่ถูกรู้**ไปในทันทีด้วยความหลงผิด

เพียงแต่รู้อารมณ์ แล้ว**รู้ตัว** อย่าหลงยึดถือจิต จนอยากให้จิตบริสุทธิ์ สังเกตอย่างสบาย ๆ ถึงกิเลสที่แอบแฝงซ่อนเร้นในจิต ทำความ**รู้ตัวตามธรรมชาติอย่างต่อเนื่อง**เป็นกิจประจำวัน

*****

โอวาทธรรม

*****

๐ *จิตที่ส่งออกนอก*	*เป็น**สมุทัย***
ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก	*เป็น**ทุกข์***
จิตเห็นจิต	*เป็น**มรรค***
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต	*เป็น**นิโรธ***

๐ *การปฏิบัติธรรมนั้น...เพื่ออะไร?*
๐ *การปฏิบัติทั้งหลาย ที่เราพยายามปฏิบัติมา*
๐ *ก็เพื่อจะใช้ในเวลานี้เท่านั้น*
เมื่อถึงเวลาที่จะตาย...
๐ *ให้ทำจิตให้เป็นหนึ่ง*
แล้วหยุดเพ่ง... ปล่อยวางทั้งหมด

(หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

*หมายเหตุ: หากท่านใดสนใจรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดหาอ่านได้จากหนังสือ**วิมุตติปฏิปทา** โดยปราโมทย์ สันตยากร พิมพ์ครั้งที่ ๒ เมื่อกุมภาพันธ์ ๒๕๔๕ ความหนา ๔๓๒ หน้า และอีกเล่มหนึ่ง ชื่อ **"ประทีปส่องธรรม"** โดยพระปราโมทย์ ปาโมชฺโช พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗ ความหนา ๒๘๐ หน้า ติดต่อคุณธนา รุจิพัฒนกุล ๘๐๕ ถนนมังกร จักรวรรดิ สัมพันธวงศ์ กทม. ๑๐๑๐๐ โทร. ๐๑-๙๑๕๗๓๐๐ (TANA@THAI.COM)*

แนวทางเจริญวิปัสสนารูปนามตามแนวมหาสติปัฏฐาน
ของพระอาจารย์ สุกาย อัคคกาโย

*****

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

พระอาจารย์สุกาย อัคคกาโย
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 ใจความกระทัดรัด และตรง ๆ อ่านเข้าใจง่าย ความว่า “ฯลฯ” ผู้เจริญสติปัฏฐานไม่จำเป็นต้องทำสมาธิก่อนแล้วจึงเจริญปัญญา เพียงระลึกรู้สภาพลักษณะของนามของรูปที่กำลังปรากฏว่า **เป็นแต่สภาพรู้ อันหนึ่งและไม่รู้อันหนึ่ง ไม่ใช่ตัวตน** ระลึกรู้รูปนามให้เป็นปกติก็เพียงพอแล้วที่จะรู้แจ้งสัทธรรมได้ ฯลฯ โปรดสอบถามรายละเอียดและหาอ่าน และติดตามฟังทางวิทยุเองเถิด

ผู้เขียนเห็นว่า แนวทางปฏิบัติแนวนี้ เข้าใจง่าย ปฏิบัติง่าย อาจจะเหมาะสำหรับท่านก็ได้

*****

แนวทางการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ

ของมูลนิธิแนบมหานีรานนท์

❊❊❊❊❊❊❊❊

ยังมีสถานที่ปฏิบัติธรรมอีกแห่งหนึ่ง คือมูลนิธิแนบมหานีรานนท์ ตั้งอยู่เลขที่ ๘๔/๑ หมู่ ๒ ถนนพุทธมณฑลสาย ๕ ตำบลบางกระทึก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ปณ. ๗๓๒๑๐ โทรศัพท์หมายเลข ๐๒-๘๘๙-๔๔๑๗, ๔๒๐-๘๐๒๔ มีอาคารที่พักประมาณ ๖๐ หลัง ไว้รับรองอบรมวิปัสสนา และยังเปิดสำนักเรียนพระอภิธรรมและอบรมการปฏิบัติวิปัสสนา แก่พระภิกษุ สามเณร แม่ชี ฆราวาสหญิง-ชาย เป็นประจำ โดยมูลนิธิให้บริการทุกชนิดด้วย อภินันทนาการเป็นธรรมทานทั้งหมด ปัจจุบันมีท่านอาจารย์วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี และอาจารย์นิยม ฤทธิ์เสือ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอน

หลักของวิปัสสนาโดยสังเขป

ของมูลนิธิแนบมหานีรานนท์

ผู้เขียนได้มีโอกาสเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ระยะสั้น 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. วิชาส่วนใหญ่เกี่ยวกับการศึกษาพระพุทธศาสนาพื้นฐาน จิต เจตสิก รูป นิพพาน สังสารวัฏฏ์ อริยสัจ ๔ ศีล สมาธิ ปัญญา สมถและวิปัสสนากรรมฐาน และสติปัฏฐาน โดยเน้นอบรมให้ปฏิบัติโดยใช้วิธีกำหนด รูป-นาม เป็นอารมณ์ปฏิบัติ ให้พิจารณาอิริยาบทใหญ่ทั้ง ๔ คือ รูป นั่ง-นอน-ยืน-เดิน ให้รู้ทุกข์ และเห็นไตรลักษณ์ รูป-นาม เกิด ดับ เพราะเหตุผลที่ว่า จริตคนตามหลักวิปัสสนาแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ ตัณหาจริต และมิจฉาทิฏฐิจริต ตัณหาจริตยังแบ่งออกเป็น ตัณหาจริตมีปัญญาน้อยและปัญญามาก ซึ่งโลกปัจจุบันคนส่วนมากอยู่ในประเภทตัณหาจริต ปัญญาน้อย แนวการปฏิบัติที่เหมาะสมก็คือ กายานุ ปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณากายในกายคือ การพิจารณารูป-นาม ในอิริยาบทสี่ ซึ่งเป็นอารมณ์หยาบจะเห็นรูปนามเกิดดับง่ายกว่าวิธีอื่น ๆ

ส่วนภาค ๒ เป็นภาคปฏิบัติ ๗ วัน ให้อยู่ปฏิบัติแต่ในห้องพักและเดินจงกรมได้แต่รอบ ๆ เรือนกรรมฐานเท่านั้น มีเจ้าหน้าที่ของมูลนิธิคอยส่งปิ่นโตอาหาร น้ำดื่ม น้ำร้อนน้ำเย็นมีบริการพร้อม รับประทานแล้วไม่ต้องล้างปิ่นโต จะมีเจ้าหน้าที่มาคอยเก็บตลอดทั้ง ๗ วัน ๆ ละ ๓ มื้อ ลักษณะพิเศษของการปฏิบัติที่นี่ไม่ห้ามรับประทานอาหารเย็น เพราะก่อนเข้ากรรมฐาน และรับอารมณ์กรรมฐานนั้น ท่านวิปัสสนาจารย์ท่านให้รับศีลแปดที่เรียกว่า “อาชีวัฏฐะมะกะศีล” กล่าวคือ ๑. ห้ามฆ่าสัตว์ ๒. ห้ามลักทรัพย์ ๓. ห้ามล่วงประเวณี ๔. ห้ามพูดเท็จ ๕. ห้ามพูดคำหยาบ ๖. ห้ามพูดส่อเสียด ๗. ห้ามพูดเพ้อเจ้อ และ ๘. ห้ามมิจฉาอาชีวะ

การที่ไม่ต้องอดข้าวเย็น ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่กังวลและไม่เครียด ท่านให้ปฏิบัติตามสบาย ๆ แบบในชีวิตประจำวัน เคยยืน เดิน นั่ง นอน อย่างไรก็ทำอย่างนั้นตามปกติ แต่ให้สังเกตพิจารณา “รูป” ในอิริยาบทนั้น ๆ เช่น “รูปนั่ง”, “รูปนอน” ฯลฯ และห้ามเปลี่ยนอิริยาบทโดยไม่จำเป็น เว้นแต่จำเป็นต้องเปลี่ยนหรือเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์เท่านั้น “รูปเดิน” ให้กำหนดพิจารณาไปที่ขากำลังก้าว (ดังเช่นพระสารีบุตรท่านกำหนดรูปก้าวขาเดินเห็นรูปนามเกิดดับได้ถึง ๖ ขณะในอิริยาบทก้าวเดินปกติ โดยมิจำเป็นต้องเดินนับ ๖ จังหวะ

เหมือนคนหัดเดิน) แม้จะดูว่าง่าย ๆ สบาย ๆ ก็ตาม ทราบว่าจะมีผู้เข้าอบรมมีอาการเครียดอยู่ทุกรุ่น ๆ ละ ๑ คนบ้าง ๒ คนบ้าง ทนอยู่ไม่ครบหลักสูตรต้องขอออกกรรมฐานก่อนกำหนด ซึ่งผู้เขียนก็สังเกตดูจะเห็นว่า เกิดจากการตั้งใจจริงจังมากเกินไปประการหนึ่ง หรืออาจเป็นเพราะมีทุนเดิมมาไม่ดีอีกประการหนึ่ง สำหรับผู้เขียนพอมีพื้นฐานสมาธิมาบ้าง และเริ่มปฏิบัติวิปัสสนามาบ้างแล้ว นับว่าโชคดีไม่ทรมานเท่าไร แต่ก็มีหงุดหงิดบ้างบางวันที่อากาศร้อน ๆ อาศัยอาบน้ำบ่อย ๆ ก่อนจะอาบยังต้องกำหนดรู้ทุกข์เสียก่อนกันไม่ให้กิเลสเข้าตัวว่า จะอาบน้ำเพื่อหาความสบาย ต้องทำอะไรก็เพื่อแก้ทุกข์เท่านั้น จะรับประทานต้องกำหนดว่ารับประทานเพื่อแก้ทุกข์ ฯลฯ

ขอสรุปหลักปฏิบัติสำหรับผู้เริ่มเข้ากรรมฐาน ๑๕ ข้อ ของท่าน **อาจารย์อุบาสิกาแนบ มหานีรานนท์ ผู้ล่วงลับ** มีดังต่อไปนี้

๑. ก่อนปฏิบัติต้องทำความเข้าใจหรือศึกษาภูมิของวิปัสสนา ได้แก่ รูป-นาม ให้เข้าใจถ่องแท้แน่นอนเสียก่อน

๒. เริ่มลงมือกำหนดที่ รูป- นาม ปัจจุบันเสมอ

๓. ขณะกำหนดหรือดู “รูปนาม” ต้องระลึกเสมอว่า ขณะนั้นกำหนดรูปอะไร หรือนามอะไร

๔. ขณะกำหนดอย่าให้มีความรู้สึกต้องการ หรือความรู้สึกว่าจะกำหนดเพื่อให้เกิดอะไรขึ้น

๕. ไม่ให้กำหนดรูปและนามทีเดียวไปพร้อมกัน

๖. ไม่ควรใช้อิริยาบทย่อย เช่น เคลื่อนไหว เหยียดคู้ ก้ม-เงย เหลียวซ้าย-ขวา และไม่ให้เปลี่ยนอิริยาบทใหญ่ถ้าไม่จำเป็น (สำรวมอินทรีย์)

๗. ถ้าจำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบทใหญ่หรือย่อย ต้องรู้เหตุก่อนว่าเปลี่ยนไปเพื่ออะไร เช่น เพื่อแก้ทุกข์ หรือมีเหตุจำเป็นจริง ๆ

๘. อย่าทำอิริยาบทให้ผิดปกติ (เคยนั่ง นอน ยืน เดิน อย่างไรก็ให้ทำอย่างนั้น)

๙. ไม่ให้ระวังหรือประคองอิริยาบทจนผิดปกติ

๑๐. ขณะเข้ากรรมฐานห้ามทำสิ่งที่ไม่จำเป็น และไม่จำเป็นไม่ควรพูด

๑๑. ก่อนจะทำสิ่งใดให้รู้เหตุจำเป็นก่อน ทั้งก่อนทำและเลิกทำ

๑๒. อย่าให้รู้สึกว่าที่ทำเพราะจะทำกรรมฐาน

๑๓. อย่าทำความรู้สึกว่าจะกำหนดเพื่อให้จิตสงบ หรือเพื่อให้ได้สมาธิ

๑๔. ขณะทำกรรมฐานให้ทำใจเหมือนดูละคร แต่อย่าไปหัดละคร

๑๕. ผู้ทำวิปัสสนาอย่าตั้งใจ อย่าให้เกิดความพอใจ ให้สังเกตดูความเกิด-ดับ ก็พอ

ท่านวิปัสสนาจารย์อุบาสิกาแนบ มหานีรานนท์ เกิดเมื่อ พ.ศ. ๒๔๔๐ และละกายสังขารเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๖ อายุ ๘๖ ปี ได้เรียนวิชาปฏิบัติรูปนามจากพระภิกษุพม่า เมื่ออายุประมาณ ๓๔ ปี และเริ่มสอนปฏิบัติอยู่ที่วัดระฆังโฆษิตาราม จนมีคณะศิษย์นำโดยท่านอาจารย์วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี และคณะได้มาซื้อที่ดินจำนวน ๒๘ ไร่ เริ่มก่อตั้งมูลนิธิ และใช้นามของท่านเป็นชื่อมูลนิธิมาจนปัจจุบัน นัยว่าท่านสำเร็จอริยบุคคลระดับใดระดับหนึ่งด้วย และท่านครองเพศพรหมจารีวาสตลอดชีวิตไม่เคยบวชดังที่เข้าใจกัน

มูลนิธิฯ ได้รับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธามาก สามารถที่จะบริการฟรีทุกประการแก่ผู้ปฏิบัติ และยินดีต้อนรับทุกเพศทุกวัย ทราบว่าทางมูลนิธิได้มีหนังสือแจ้งไปยังกระทรวงศึกษาธิการ ขอให้นำครูอาจารย์ผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนาไปเข้ารับการฝึกอบรมยังไม่ตอบรับมา หากกระทรวงศึกษาธิการเห็นชอบก็จะเป็นประโยชน์แก่งานราชการบ้านเมือง และการศึกษาของชาติอย่างมาก สมควรสนับสนุนกิจการนี้ไปสู่เยาวชนของชาติให้กว้างขวางยิ่ง ๆ ขึ้นด้วย จึงขอภาวนาให้ผู้บริหารบ้านเมืองจงเห็นความสำคัญเรื่องนี้ด้วยเถิด จะเป็นมหากุศลอย่างใหญ่หลวงทีเดียว

ท่านยังสอนอีกว่า **ธุระของพระศาสนามีอยู่ ๒ อย่างคือ คันถะธุระและวิปัสสนาธุระ** คันถะธุระ คือการเรียนปริยัติศึกษาให้เข้าใจและนำไปปฏิบัติเป็นวิปัสสนาธุระ ธุระมี ๒ อย่างเท่านั้น **วัดใดหรือสำนักใดทำกิจเกินกว่า ๒ ธุระดังกล่าว ถือว่าไม่ดำเนินตามพุทธประสงค์** เช่น การก่อสร้างถาวรวัตถุ การแสวงหาลาภสักการะและยศตำแหน่ง เป็นต้น

ผู้เขียนจำกลอนได้บทหนึ่ง ไม่ทราบว่าท่านใดแต่ง ท่านแต่งได้น่าฟังว่า

“มัจจุราชนายใหญ่เอาไปแน่ เว้นเสียแต่เร็วช้าอย่าสงสัย
คืนและวันพลันดับล่วงลับไป เรา**ก็ใกล้มรณา**มาทุกวัน
อันทรัพย์สินถิ่นฐานทั้งบ้านช่อง อีกเงินทองไร่นามหาศาล
เป็นสมบัติของตัวได้ชั่วกาล ก็มาพาลจากกัน**เมื่อวันตาย”**

เมื่อได้ฟังกลอนบทนี้แล้ว ก็ขอให้อ่านบทข้างล่างนี้ด้วย

“เรื่องคนอื่นช่างเขาเราไม่ยุ่ง เราจะมุ่งเรื่องของเราให้เต็มที่
ทวารหกตาหูจมูกลิ้นกายใจวจี **กรรมฐาน**มีจงเร่งทำประจำเอยฯ”

หรือ

ยืนเดินนอนนั่ง**อิริยาบทสี่** **กรรมฐาน**มีจงเร่งทำประจำเอยฯ

มูลนิธิแนบมหานีรานนท์ มีเรือนกรรมฐานสวยงามเป็นบังกะโลละ ๑ ท่าน กะทัดรัด รูปแบบกึ่งรีสอร์ต น่าเชิญชวนให้ไปสัมผัส ท่านใดต้องการพักจิตพักใจ หาความสงบ หนีความวุ่นวายจากโลกภายนอกเสียบ้าง แถมยังได้มหากุศลใส่ตัวอีกด้วย ก่อนที่จะไปขอให้สอบถามรายละเอียดก่อน เพราะเรือนกรรมฐานอาจไม่ว่าง

*****

คติธรรม

๐ พายเถิดพ่ออย่ารั้ง รอพาย
จวนตะวันจักสาย ส่องฟ้า
ของสดสิ่งควรขาย จักขาด ค่าแฮ
ตรหลาดเลิกแล้วอ้า บ่นอื้นเอาใคร

(โคลงโลกนิติ)

แนวทางการศึกษาพระอภิธรรม
ของท่านอาจารย์ ทรงเกียรติ ลิ้มนันทรักษ์ (ผู้ล่วงลับ)

❊❊❊❊❊❊❊❊

ท่านอาจารย์ทรงเกียรติ ลิ้มนันทรักษ์ ผู้ล่วงลับ เป็นผู้บรรยายพระอภิธรรม มีสำนักงานกองทุนนิธิตั้งอยู่ที่วัดสามพระยา ถนนสามเสน ซอย ๕ บางขุนพรหม โทรศัพท์หมายเลข ๐๒-๖๒๘๙๓๒๘ มีหนังสือและเทป ธรรมะ และเผยแผ่ทางสถานีวิทยุกองพลทหารม้าที่ ๒ รักษาพระองค์ คลื่นความถี่ ๙๖๓ เอ. เอ็ม ทุกวันเวลากลางคืน หากท่านใดสนใจโปรดขวนขวายติดต่อหามาฟังประกอบการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อความเข้าใจในการปฏิบัติได้อีกทางหนึ่ง

อนึ่ง ท่านใดหากสนใจ ประสงค์จะเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์ของ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย โปรดติดต่อไปที่มูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม 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 เชวง เดชะไกศยะ
พิมพ์ลงในหนังสือมรรคาแห่งปัญญา ๑ พฤษภาคม ๒๕๔๗)

❊❊❊❊❊❊❊❊

ถ้าถามว่า **"เพื่อความสิ้นทุกข์สิ้นกิเลสนั้น ควรเริ่มต้นปฏิบัติตรงไหนดี** จึงจะได้ประโยชน์อย่างสมบูรณ์เต็มที่ นอกเหนือจากการทำบุญและทำทาน"

ในขั้นแรก สิ่งที่ควรรู้ ควรเข้าใจในเบื้องต้น คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

ศีล เป็นการปฏิบัติเพื่อควบคุมความประพฤติทางกาย และ วาจา เป็นการขัดเกลากิเลสอย่างหยาบ

สมาธิ เป็นการปฏิบัติเพื่อควบคุมจิตใจให้สงบ ระงับและตั้งมั่น เป็นการควบคุมกิเลสอย่างกลาง

ปัญญา เป็นการปฏิบัติเพื่อควบคุมความเห็นให้ถูกตรงในเบื้องต้น และเจริญภาวนาปัญญา เพื่อละทำลายกิเลสอย่างละเอียดให้ค่อย ๆ หมดไป เพื่อความสิ้นทุกข์ สิ้นกิเลสในที่สุด

ตามหลักฐานในพระไตรปิฎก บางแห่งจะเริ่มต้นแสดงด้วยศีลก่อน บางแห่งก็เริ่มต้นด้วย**สมาธิ** บางแห่งก็เริ่มต้นด้วย**ปัญญา** ถ้าจะถือเอา**ตามปฐมเทศนา** พระพุทธองค์ทรงแสดงอริยมรรคมีองค์ ๘ อันนำด้วย **สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ คือ ความเห็นชอบ และดำริชอบ** ซึ่งเป็นองค์ของปัญญา แล้วต่อไปเป็นเรื่องของศีล (วิรตี ๓) และจบลงด้วยสัมมาสมาธิเป็นองค์สุดท้าย

ที่เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฏฐิ ก็เพื่อแก้ความเห็นผิด คือมิจฉาทิฏฐิเป็นเบื้องต้นเสียก่อน เพราะมีมิจฉาทิฏฐิจึงเป็นเหตุให้ทุศีล และจะมีผลให้เกิดความทุกข์ในภายภาคหน้า คือ ตกลงสู่อบายได้ อันมีแต่ความทุกข์อย่างร้ายแรง

มิจฉาทิฏฐิ นี้จะเป็นเหตุให้เกิด**ความคิดผิด ดำริผิด คือ มิจฉาสังกัปปะ คิดหมกมุ่นอยู่แต่ในความกำหนัด** ขัดเคือง หรือลุ่มหลงในวัตถุกาม คอยคิดร้าย พยาบาทและเบียดเบียนผู้อื่นอยู่เสมอทั้งใจกาย และ วาจา โดยที่ไม่รู้เลยว่านั่น**เป็นการทำร้ายตนเอง และคนอื่นด้วย** เป็นการเสียประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่ายไปอย่างน่าเสียดาย

ดังนั้น เมื่อสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับทั้งมิจฉาทิฏฐิและมิจฉาสังกัปปะลงเสียได้ จึงเป็นปัจจัยให้ความประพฤติทางกาย วาจา เป็นไปในทางที่ดีงาม ไม่ทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่น และพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ ศีลจึงเกิดขึ้น

ศีลที่เกิดขึ้นนี้จะตั้งอยู่ และเจริญต่อไปได้ด้วย**มีปัญญาเป็นปัจจัย และศีลนั้นย่อมเจริญเป็นศีลที่วิสุทธิได้**

ปัญญาที่เป็นปัจจัยนี้ก็คือ**สุตาและจินตาปัญญา อันเกิดจากการฟังการศึกษาให้เข้าใจแล้วนำมาพิจารณาได้**ว่าอะไรเป็นประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ ควรเว้น และควรทำเมื่อใดบ้าง อะไรบ้างที่ทำไม่ได้ อะไรบ้างที่ไม่ทำไม่ได้ เป็นต้น

จากความรู้ในเรื่องของชีวิตที่เป็นไปด้วยทุกข์และสุข อันประกอบด้วยกาย และจิตวิญญาณ (ขันธ์ ๕) ที่สืบต่อมาถึงปัจจุบัน และจะต้องต่อเนื่องไปในอนาคตของขันธ์ ๕ นั้น เป็นไปอย่างไร ชีวิตภายหลังความตายมีหรือไม่ ตลอดจนความทุกข์ทั้งหลายที่ทุกคนต้องประสบ ความพยาบาท ความกลุ้มเบื่อ เศร้าหมอง ทุกขเวทนาทั้งหลายเหล่านี้ เกิดขึ้นและเป็นไปได้อย่างไร

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

การศึกษาและเรียนรู้เพื่อให้เกิดการรู้ถูกว่าถูก รู้ผิดว่าผิด และรู้ว่าความไม่รู้ของเราช่างมีมากเหลือเกิน เช่น เราไม่รู้จักโทษของความโกรธว่า นอกจากมันจะทำร้ายตัวเราเองแล้ว ยังทำร้ายวัตถุและบุคคลอื่นให้วอดวายด้วย

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

ความรู้ ความเข้าใจ อันเกิดจากการศึกษาและเรียนรู้สิ่งทั้งหลายดังกล่าวมาแล้วย่อมมีประโยชน์อย่างยิ่ง ทำให้ความเป็นมนุษย์ของเราสมบูรณ์ขึ้นเข้ากับโลกและบุคคลต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ขวางโลก ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รวมทั้ง**ตัวเราเองสามารถปรับตัวเองให้ทันตน ทันคน ทันเหตุการณ์ และทันสมัยอยู่เสมอ**

โดยเฉพาะในขั้นการปฏิบัติเพื่อเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อละอัตตาตัวตนให้เข้าถึงอนัตตธรรม เป็นการปล่อยวาง ละทำลายอุปาทาน ความยึดมั่น ถือมั่นในตัวตน หรือ รูป นามของเรา ย่อมทำให้ทุกข์คลายออก สิ้นสะดุ้ง สิ้นกลัว สิ้นหวั่นไหว สิ้นทุกข์ และสิ้นกิเลสได้ในที่สุด ด้วยการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ และ**มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม** ในอรรถกถาของมหาสติปัฏฐาน ๔ **(ปปัญจสูทนีย์)** แก้ว่า กาย คือ รูปขันธ์ เวทนา เป็นเวทนาขันธ์ จิตเป็นวิญญาณขันธ์ สัญญาและสังขารขันธ์เป็นธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดังนั้น กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้ง ๔ เป็นผู้ถูกกำหนด ผู้ถูกดู ผู้ถูกรู้ **โดยผู้รู้ คือ สติสัมปชัญญะ** ที่มีความเพียรเข้าร่วมอยู่ด้วยเสมอในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือ ย่อลงมาแล้วก็คือ เอาขันธ์ ๕ หรือนามรูปนั่นแหละมาเป็นผู้ถูกดู ผู้ถูกรู้ **ด้วยการทำความรู้ตัวรู้ว่ากำลังมีผู้ดูกับผู้ถูกดูเกิดร่วมกันอยู่ในปัจจุบันธรรมนั้น**

การกำหนดรู้ **ตัวผู้กำหนด** คือ ตัวเจตสิกที่ทำงานอยู่ภายในจิตใจ ได้แก่ **วิริยะ สติ ปัญญา** ทำงานร่วมกัน เช่น กำหนดในรูปที่นั่ง

สติ ระลึกลงไปในรูปนั่ง (กำหนด)

ปัญญา รู้อยู่ในท่าที่นั่งว่าเป็นรูป

วิริยะ คือ ความเพียรคอยตามระลึก ตามรู้ ร่วมอยู่ด้วย

ตัว ในที่นี้ก็คือ รูป หรือ นามกำลังถูกกำหนดอยู่ กำลังเป็นตัวถูกรู้ และมีผู้ดู ผู้ทำงานกำลังดูอยู่ กำลังกำหนดอยู่

(ตัว = ตัวรู้ ตัวถูกรู้)

ขณะตากำลังเห็นรูป หูกำลังได้ยินเสียง รูปและเสียงเป็นตัวถูกรู้ โดยจักขุวิญญาณเป็นตัวเห็นรูป และโสตวิญญาณเป็นตัวรู้เสียง ทั้งคู่เป็นนาม คือ **นามเห็น และ นามได้ยิน แล้วลงมารู้ที่ใจ (มโนวิญญาณ)** ถ้ารูปสวย เสียงไพเราะ หรือ รูปไม่สวย เสียงด่าทอ หรือ ว่าเรา ความชอบ ความขัดเคือง ยินดี ยินร้ายจึงเกิดขึ้น

เพราะเรารับรู้ทางตา รับเสียงทางหู ด้วยความไม่รู้จึงเป็นปัจจัยให้มโนวิญญาณของเราถูกย้อม ปรุงด้วยโลภะ และโทสะ แล้วความยินดี ยินร้ายจึงเกิดขึ้น

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

แต่ถ้า**เรามีสติสัมปชัญญะไปกำหนดรู้ที่ตัวรู้เสียบ้าง** ความกำหนัดขัดเคืองและลุ่มหลงก็เกิดขึ้นไม่ได้จะเป็นการทำลายอัตตาและฆนสัญญา คือความเป็นกลุ่มก้อนของรูปนามขันธ์ ๕ ให้ค่อย ๆ หมดไปได้

หรือ ขณะที่เรากำหนดดูรูปนั่ง รูปนอน รูปยืน หรือ รูปเดินก็ดี อิริยาบถทั้ง ๔ **เป็นผู้ถูกกำหนด ผู้ถูกรู้** ด้วยมโนวิญญาณที่มีสติสัมปชัญญะทำความรู้สึกตัวอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น ๆ สติก็ทำหน้าที่เป็นสมาธิดับนิวรณ์ และมีสัมปชัญญะ หรือ ปัญญาที่รู้ว่าเป็นรูป หรือ เป็นนามอยู่ คือรู้ว่าตัวรู้ เป็นนาม ตัวถูกรู้จะเป็นรูปหรือนามก็ได้

แต่ถ้าวิปัสสนายังไม่เกิดเพราะสติสัมปชัญญะยังไม่แหลมคมพอก็กำหนดตัวถูกรู้ (รูปนาม) ไปก่อน เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้นแล้ว (ทิฐิวิสุทธิ) ตัวกำหนดดูจึงเปลี่ยนไปเป็นผู้รู้ขึ้นมา 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 ให้ชำนาญจนขึ้นใจ** แล้วการสำรวมอินทรีย์จะดีขึ้น จะทำความรู้สึกตัวได้ดีขึ้น แยกออกว่า ความรู้สึกตัวต่างกับความนึกคิดอย่างไรขณะสำรวมอยู่ในอิริยาบถใด ทั้งใหญ่และย่อยก็รู้ไปเอง ตลอดจนนามต่าง ๆ ที่เป็นตัวรู้ เกิดขึ้นทางทวารต่าง ๆ ก็จะรู้เท่าทันไปเอง

จากไม่รู้เลย มารู้ตาม จากรู้ตาม มารู้เท่าทันตัวรู้ ตัวถูกรู้ได้ดีขึ้น เพราะสติสัมปชัญญะแหลมคมขึ้น เมื่อญาณปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาเกิดขึ้นก็จะแยกรูปแต่ละรูป นามแต่ละนามพร้อมทั้งปัจจัยที่เกิดขึ้นได้ไปตามลำดับ

บางท่านก็ทำความรู้สึกตัวไม่ได้เลยจริง ๆ แม้ล่วงเลยไปเป็นปี ๆ ก็ยังทำไม่ได้ เพราะไปยึดติดในปริยัติ (สัญญา) จึงเป็นนึกคิดไปหมด (บริกรรม) แล้วเอาปริยัติ และปฏิเวธไปทำการปฏิบัติ เพราะมีความเข้าใจในนามรูป และตัวรู้กับผู้ถูกรู้ยังไม่พอ แยกไม่ออกว่าระหว่างความรู้สึกตัวด้วยสติและสัมปชัญญะเป็นอย่างไร และขณะใดไม่มีสติสัมปชัญญะ จึงไม่สามารถทำลายฆนสัญญา (กลุ่มก้อน) และตัดสินสติให้ขาดลงได้ วิปัสสนาจึงไม่เกิดขึ้น

การรู้ด้วยการศึกษาก็อย่าง (ปริยัติ) รู้ขณะกำลังปฏิบัติ กำหนดตัวรู้ ตัวถูกรู้ก็อย่าง การรู้เมื่อญาณปัญญาเกิดก็อีกอย่างหนึ่ง (วิปัสสนา) ความเบาสบาย แช่มชื่น สิ้นกลัว สิ้นหวั่นไหว ในขณะกำลังรู้ ตัวรู้ หรือ ตัวถูกรู้ว่าเป็นธรรมชาติของรูปอะไร หรือนามอะไรจะเป็นสิ่งที่วิเศษที่สุด ซึ่งท่านย่อมรู้ได้เอง **การเจริญวิปัสสนาเป็นการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็นไปพร้อมกัน ในอารมณ์เดียวกัน เป็นความเข้าใจพื้นฐานที่ต้องเรียนรู้ธรรมเหล่านี้เสียก่อนลงมือปฏิบัติ ว่าอะไรเป็นอะไร เพื่ออะไร ที่ไหน เมื่อใด และ อย่างไร คือ**

๑. นามธรรม-รูปธรรม (ขันธ์ ๕)

๒. โยนิโสมนสิการ การทำความแยบคายไว้ในใจ ให้ถูกตรงกับ

สภาพธรรมตามความเป็นจริง

๓. ธรรมชาติของสิ่งที่รู้ กับสิ่งที่ถูกรู้

๔. ปัจจุบัน ปัจจุบันธรรม ปัจจุบันอารมณ์

๕. สำรวมอินทรีย์

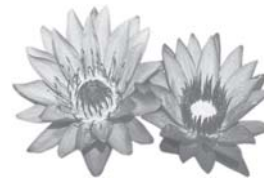
๖. ความรู้สึกตัว กับ ความนึกคิด

ด้วยความเข้าใจ ความขึ้นใจ ความชำนาญ จากการฟัง และการปฏิบัติซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จะค่อยแก้ความเห็นผิด การปฏิบัติผิดซึ่งมีด้วยกันทุกคน เมื่อเริ่มต้นปฏิบัติ ทั้งหมดจะเป็นปัจจัยให้เกิดความรู้ถูกตรง ปฏิบัติถูกตรงให้ค่อย ๆ ดีขึ้นจนเมื่อญาณปัญญาเกิดขึ้น แหลมคมสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แล้วความทุกข์ทั้งหลายก็ค่อย ๆ หมดไป

*****

กิจโฉ มนุสสปฏิลาโภ : ความได้อัตภาพเป็นมนุษย์...**เป็นการยาก**
กิจฉัง มัจจาน ชีวิตัง : ชีวิตสัตว์ทั้งหลาย...**เป็นอยู่ยาก**
กิจฉัง สัทธัมมัสสวนัง : การได้ฟังพระสัทธรรม...**เป็นของยาก**
กิจโฉ พุทธานมุปปโท : การอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้า ทั้งหลาย... **เป็นการยากยิ่ง**

(ขุททกนิกาย ธรรมบท)



แนวทางการปฏิบัติธรรม

อุบาสิกา กี นานายน (ก.เขาสวนหลวง)

ก.เขาสวนหลวง ๑๗ มีนาคม ๒๔๙๗

หมายเหตุ สรุปแนวทางการปฏิบัติธรรมนี้ ท่าน ก.เขาสวนหลวง ได้เรียบเรียงเขียนขึ้นด้วยตนเอง เมื่อ พ.ศ.๒๔๙๗ เพื่อพิมพ์ในหนังสืออ่านใจตนเอง ท่าน ก.ได้สังเกตพิจารณา ศึกษา ค้นคว้า และปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าตามแนวนี้มาด้วยตนเอง และเป็นแนวทางที่ท่านได้ย้ำอธิบายแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ณ เขาสวนหลวงเสมอมา

ผู้ปฏิบัติควรศึกษาให้เข้าใจเป็นลำดับไป ดังนี้

การศึกษาที่เรียนรู้ได้ง่าย ทำได้ทุกเพศ ทุกวัย **ทุกกาล ทุกขณะ** ได้ผลทันที ไม่ต้องรอรับผลข้างหน้า ก็คือ **ศึกษาในห้องเรียน** กล่าวคือ **ในร่างกายยาววา หนาคืบ มีสัญญาใจครอง** ในร่างกายนี้มีสิ่งที่น่าเรียนรู้ตั้งแต่ขั้นหยาบจนถึงขั้นละเอียด

ขั้นของการศึกษา

ก.เบื้องต้นให้รู้ว่า กายนี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุต่าง ๆ ส่วนใหญ่ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ส่วนย่อย ได้แก่ ส่วนที่จับติดอยู่กับส่วนใหญ่ เป็นต้นว่า สี กลิ่น ลักษณะ ฯลฯ **สิ่งเหล่านี้มีลักษณะไม่คงทน** ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เต็มไปด้วยของปฏิกูล พิจารณาให้ลึกจะเห็นว่าไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร**มีแต่สภาพธรรมล้วน 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 มิได้หมายเพียงการเรียน การฟัง การอ่านเท่านั้น **ต้องการปฏิบัติให้เห็นประจักษ์แจ้งด้วยจิตใจตนเอง** ด้วยการ

๑. ปัดเรื่องภายนอกทั้งหมดทิ้งเสียก่อน มองย้อนเข้าดูจิตใจตนเอง (จนรู้ว่ามีความแจ่มใส หรือมัวหมอง วุ่นวายอย่างไร) ด้วยความมีสติสัมปชัญญะกำกับ รู้กาย รู้จิตใจ อบรมจิตทรงตัวเป็นปรกติ

๒. เมื่อจิตทรงตัวเป็นปรกติได้ จะเห็นสังขาร หรืออารมณ์ทั้งหลายเกิดดับ เป็นธรรมดาจิตจะว่างวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย และเห็นรูปนามเกิดดับเองตามธรรมชาติ

๓. ความรู้ว่าไม่มีตัวตนแจ่มชัดเมื่อใด จึงจะพบเข้ากับสิ่งที่มีอยู่ภายในเป็นสิ่งที่พ้นทุกข์ ไม่มีการหมุนเวียน เปลี่ยนแปลง เป็นอมตะ ไม่มีความเกิดความตาย สิ่งที่มีความเกิดย่อมมีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา

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

๕. เมื่อบุคคลมองเห็นสภาพธรรมล้วน ๆ อย่างแจ่มแจ้ง ย่อมเบื่อหน่ายในการทนทุกข์ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ **เมื่อรู้ความจริงฝ่ายโลกและฝ่ายธรรมตลอดแล้ว จะเห็นผลประจักษ์ว่า สิ่งที่หลุดพ้นจากทุกข์นั้นมีอยู่อย่างชัดเจนโดยไม่ต้องเชื่อตามใครไม่ต้องถามใครอีก** เพราะพระธรรมเป็นปัจจัตตัง คือ รู้เฉพาะตนจริง ๆ ผู้ที่มองเห็นความจริงด้านในแล้ว จะยืนยันความจริงอันนี้ได้เสมอ

รวบรวมข้อปฏิบัติ คำสอน (ท่าน ก. เขาสวนหลวง)

การเกิดมานี้มิใช่เพื่ออะไรอื่น เพื่อจะมีการศึกษาให้รู้เรื่องทุกข์ เรื่องเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ และทางดำเนินไปสู่ความดับสนิทแห่งทุกข์

ให้มีความละอาย และมีความกลัวต่อทุกข์โทษนานัปประการ ให้

ค้นหาความจริง จนแน่ใจในตนเองให้ได้ ไม่ต้องไปเชื่อตามใคร

ถ้ามีหลักของพิจารณาตนเองพอสมควร ก็จะรู้เรื่องของกาย ของใจ ที่มันเป็นกลุ่มของธรรมชาติ ที่มีความไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ใช่ตัวตน ถ้ารู้อยู่ในลักษณะอย่างนี้ก็ดับทุกข์ ดับกิเลสได้เรื่อยไป

การพิจารณาตนเองต้องทำซ้ำซาก จึงจะมองทะลุเข้าไปข้างในได้ และจะต้องตรวจกันให้ละเอียด ตรวจให้ลึก จึงจะทำลายโรคกิเลสได้

ขั้นแรก ต้องฝึกฝนอบรมให้จิตสงบ โดยมีกรรมฐานเป็นเรือนที่อยู่ของจิต และก็ควบคุมอายตนะ ผัสสะให้อยู่**ในอำนาจของสติ** แล้วก็คอยเฝ้ามองแต่จิตใจของตนเองทุกอิริยาบถ อะไรจะเกิดขึ้นมาก็เห็นมันไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป จิตก็เป็นปรกติ ก็รู้อยู่อย่างนั้น แล้วก็พิจารณาประกอบทุกอิริยาบถ

ฉะนั้นความรู้ที่เป็นการอ่าน การฟัง มันก็เท่ากับเป็นแผนที่อยู่แล้ว แต่ตัวจริงนี้มันต้องมากำหนด ต้องมารู้ ต้องมาพิจารณา มันจึงจะปล่อยวางได้ เรื่องจริงมีอยู่อย่างนี้ มันจึงจะปล่อยวางได้ ดังนั้นจึงต้องใช้ปัญญาของตนเองเป็นเครื่องมือสำคัญ

การเจริญวิปัสสนาสามารถทำได้ทุกอิริยาบถ กำลังพูด กำลังฟังอยู่เดี๋ยวนี้ ให้รู้แจ้งด้วยใจจริงในลักษณะของความว่าง คือ **ฟังให้เข้าใจ** และให้ความรู้สึกอย่างนี้เข้ามาอยู่ในใจด้วย แล้วก็ให้รู้ว่าเสียงเป็นเพียงสื่อให้เข้าไป**รู้ใจ** เป็นสื่อให้ใจ**รู้จริง** แล้วก็เป็นสื่อให้ใจ**รู้แจ้ง**

แม้จะมีข้อปฏิบัติมากมาย แต่ความสำคัญอยู่ตรงที่**หยุด** จะต้องย้ำอยู่อย่างนี้ **ให้หยุดดูทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเกิดขึ้นแล้วดับหมด** พิจารณาเรื่องนี้เรื่องเดียว แล้วจะแก้ปัญหาในข้อปฏิบัติได้มากมาย

ขอให้รู้อยู่ตรงจิต ตรงใจทุกขณะไปให้ได้ การปฏิบัติธรรมก็จะเป็นการทำได้ง่าย ๆ จิตก็สงบ มันสงบจากการทำชั่ว ศีลก็บริสุทธิ์อยู่ในตัว

หยุดดู หยุดรู้ หยุดปล่อย หยุดวาง ดับหมด แล้วให้ทรงภาวะของจิตที่มีความรู้ ความรู้ในลักษณะที่ว่างอยู่ในตนเองไว้

ถ้าว่างอย่างนี้ได้ติดต่อ นิพพานก็ปรากฏอยู่ที่จิต เป็นการดับสนิทของทุกข์ได้ทุกขณะ **ดับความโกรธ ความโลภ ความหลงได้ขณะไหน ก็เป็น**

นิพพานขณะนั้น เป็นนิพพานทีละเล็กละน้อยไปก่อน จนกว่าเป็นนิพพานจริง คือ โลภ โกรธ หลง หรือกิเลส ตัณหาสลายตัวหมดสิ้นเหมือนกับตาลยอดด้วน ไม่มีงอกเลย

ในขณะที่ตาเห็นรูป จิตนี้ก็ยังเป็นปรกติอยู่ ในขณะที่ฟังเสียง จิตก็ยังเป็นปรกติอยู่ ตลอดจนการได้กลิ่น ลิ้นรู้รส หรือ การสัมผัสผิวกายอะไรขึ้นมานี้ จิตก็มีการดำรงสติอยู่ เป็นอันว่ารู้อยู่โดยเฉพาะตัวจิต ไม่มีการแส่ส่ายไปตามผัสสะ

ความรู้สึกรับสัมผัสอะไรทางทวารนี้ **ขอให้มองเห็นเป็นธรรมชาติ** ไว้ คือว่าไม่ให้ไปหมายว่ามันดี มันชั่ว หรือมันสุข มันทุกข์อะไรทั้งหมด ปล่อยวางให้เป็นไปตามธรรมชาติแล้วจิตนี้จะอยู่ในภาวะที่อยู่ในความสงบได้ มันไม่มีเรื่องที่จะคิดนึก ปรุงแต่ง แส่ส่ายไป มันก็สงบตามธรรมชาติของมันได้

การอบรมข้อปฏิบัติในด้านจิตใจนี้เป็นของละเอียด และเป็นของสำคัญอย่างยิ่ง เพราะ**ฉะนั้นเราจะต้องสำรวมแล้ว สำรวมอีก** ระวังอยู่รอบด้านทีเดียว เพราะว่ากิเลสเกิดง่าย ๆ ถ้าไม่สำรวม ไม่ระวังรักษาตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจไว้ กิเลสสำคัญนัก จะมาเผาให้จิตใจเร่าร้อน เศร้าหมอง

*****

คติธรรม

๐ จันทน์แห้งกลิ่นห่อนได้ ดรธาน
อ้อยหีบชานยังหวาน โอชอ้อย
ช้างเข้าศึกเสี่ยมสาร ยกย่าง งามนา
บัณฑิตแม้นทุกข์ร้อย เท่ารื้อลืมธรรม

(โคลงโลกนิติ)

อาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์

วิปัสสนากรรมฐาน

แนวทางเจริญวิปัสสนา จากหนังสือแนวทางเจริญวิปัสสนาและปฏิบัติ พอสังเขป **ของอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์** ประธานกรรมการบริหาร มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา (๑๗๔ ซ.เจริญนคร ๗๘ บุคคโล ธนบุรี กทม.๑๐๖๐๐ โทร ๐๒-๔๖๘๐๒๓๙) ตอนที่ ๗ หน้า ๖๒ ของหนังสือแนวทางเจริญวิปัสสนา ๑-๑๐

ฯลฯ

"ผู้ที่ไม่ศึกษาพระอภิธรรมนั้น อาจจะเพราะคิดว่า พระอภิธรรมละเอียดมากเกินไป แต่ถ้าเข้าใจว่า**อภิธรรมคือเดี๋ยวนี้** ขณะนี้กำลังเห็น กำลังได้ยิน กำลังได้กลิ่น กำลังได้ลิ้มรส กำลังคิดนึก กำลังได้ลาภ กำลังเสื่อมลาภ กำลังได้ยศ เสื่อมยศ การเจ็บ การตาย **ไม่พ้นไปจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** โลกทั้งหมดจะกี่โลกก็ตาม โลกพระจันทร์ หรือพรหมโลกก็**ไม่พ้นไปจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** ไม่ว่าจะเกิดที่ไหน เกิดเป็นสัตว์ เป็นเทพ ก็มี ตา หู ฯลฯ **ไม่พ้นไปจาก ๖ โลกนี้เลย**

ฉะนั้น ๖ โลกนี่คือพระอภิธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงรักษาไว้โดยละเอียด การศึกษาพระอภิธรรมจึงเป็นการศึกษาที่ทำให้ค่อย ๆ รู้จักตัวเอง รู้จักโลกตามความเป็นจริง เป็นสัจธรรม ฯลฯ ฉะนั้นก่อนอื่นต้องเข้าใจให้ถูกต้อง ไม่ว่าจะทำอะไรทั้งหมด จะต้องเข้าใจถูกก่อนว่าปฏิบัติคืออะไร อย่าเข้าใจว่าปฏิบัติคือทำ ก็จะทำการอบรมเจริญปัญญาไม่ใช่อย่างนั้นเลย กำลังเห็น ขณะนี้มีสภาพธรรมปรากฏทางตา ขณะที่ได้ยิน มีเสียง และมีได้ยินด้วย ขณะที่รับประทานอาหารก็ลิ้มรส ขณะที่กระทบสัมผัสทางกาย ก็รู้สึกเย็นบ้าง ร้อนบ้าง แข็งบ้าง ไหวบ้าง ถ้าไม่รู้ความจริงของสภาพธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ก็ปฏิบัติไม่ได้ เพราะไม่ใช่เราหรือตัวตนที่จะปฏิบัติ ปริยัติคือฝึกศึกษาให้เข้าใจลักษณะของ**สภาพธรรมที่มีจริง ที่กำลังปรากฏในขณะนี้** ฯลฯ"

“ฉะนั้น ก่อนอื่นอย่าเพิ่งปฏิบัติ **ต้องเข้าใจลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก่อน** เพราะขณะปฏิบัตินั้นไม่ใช่เรา แต่เป็นสภาพธรรมแต่ละชนิด เช่น **สติ** เป็นธรรมอย่างหนึ่ง ปัญญาเป็นธรรมอย่างหนึ่ง **วิริยะ**เป็นธรรมอีกอย่างหนึ่ง ในขณะนั้นสภาพธรรมหลายอย่างเกิดรวมกัน แต่เมื่อไม่รู้ก็คิดว่าเราปฏิบัติ แต่ความจริงนั้นเป็นสภาพธรรมประเภทนั้น ๆ เกิดขึ้นปฏิบัติกิจของธรรมนั้น ๆ ขณะนี้จิตกำลังปฏิบัติกิจของจิต คือเห็น ขณะที่เห็นนี้แหละเป็นจิตที่เกิดขึ้นทำกิจเห็น จะเรียกจิตว่าเป็นจักขุวิญญาณก็ได้ แต่เพราะจิตมีมากมายหลายชนิดจิตเห็นต้องอาศัยตาเป็นปัจจัยจึงเกิดขึ้นเห็นได้ ฉะนั้นจึงเรียกจิตที่ทำกิจเห็นนี้ว่า “จักขุวิญญาณ” คือเป็นจิตที่อาศัย “ตา” เกิดขึ้นเห็น “สิ่งที่กำลังปรากฏ” ทางตาในขณะนี้ ฯลฯ เมื่อฟังและพิจารณาสภาพธรรมมากขึ้น จนกระทั่งเมื่อเห็นก็ระลึกรู้ว่าสภาพเห็นเป็นสภาพรู้ เป็นจิต ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน นี่คือการปฏิบัติที่อบรมเจริญปัญญา

ฯลฯ แต่ส่วนมากไม่เคยได้พิจารณาให้รู้ความจริงของสภาพเห็นจนตายปัญญาก็ไม่เกิดขึ้นรู้ความจริงของสภาพเห็นและธรรมอื่น ๆ ที่ปรากฏในชีวิตประจำวันในเรื่องของสภาพเห็นนี้ ก็ต้องเริ่มพิจารณาให้เข้าใจจริง ๆ ว่าเห็นมีจริงและสิ่งที่ถูกเห็นก็มีด้วย สิ่งที่ถูกเห็นนั้น ทางธรรมใช้คำว่า “อารัมมนะ หรือ อารมณ์” คือสิ่งที่จิตกำลังรู้ จิตที่ได้ยินเสียงคือจิตที่รู้เสียง ฉะนั้นเสียงก็เป็นอารมณ์ของจิตที่กำลังรู้เสียง **อารมณ์ทั้งหมดจำแนกเป็น ๖ อารมณ์ที่รู้ได้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** อารมณ์ที่กำลังปรากฏทางตาเรียกว่า “รูปารัมมณะ” ทางหู เรียกว่า “สัททารมณ์” ทางจมูกเรียกว่า “คันธารมณ์” ทางลิ้นเรียก “รสารมณ์” ทางกายจิตรู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว เรียกว่า “โผฏฐัพพารมณ์” สภาพธรรมเหล่านี้มีจริง ฯลฯ สภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนี้นั้นยากที่จะรู้**ความจริงว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน** เพราะเคยชินกับความคิดนึกว่าสิ่งที่เห็นเป็นคนเป็นสัตว์ เป็นวัตถุต่าง ๆ จริง ๆ แต่ขอเปรียบเทียบกับการส่องกระจกว่า เวลาส่องกระจกนั้นเห็นใครในกระจก ทุกคนก็จะบอกว่าเห็นตัวเองในกระจก แต่มีใครจริง ๆ ในกระจกบ้างไหม ไม่มีอะไรในกระจกเลย แต่ขณะใดที่เห็นเงาในกระจกก็คิดว่าเป็นตัวเราจริง ๆ ในกระจก

ลืมคิดถึงตัวนอกกระจกด้วยซ้ำไป ขณะที่คิดว่ามีตัวเราและมีอะไร ๆ อยู่ในกระจกนั้น ลองกระทบสัมผัสกระจกก็จะรู้สึกว่าเพียงแข็ง หามีอย่างอื่นใดในกระจกนั้นไม่ ฉันใด สิ่งที่เพียงปรากฏทางตา ก็เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่งที่มีจริง ซึ่งจะต้องฟังและพิจารณาจนกว่าจะเข้าใจว่า สภาพธรรมนี้เป็นของจริงอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน วัตถุสิ่งหนึ่งสิ่งใดเลย ต้องแยกสิ่งที่ปรากฏออกจากคิดนึก เพราะว่าทันทีที่ได้ยินเสียง ก็คิดนึกถึงเสียงสูงต่ำที่ได้ยิน และจำความหมายเป็นคำ ๆ รู้เรื่องราวไปเลย เหมือนกับว่าแยกออกจากกันไม่ได้เลย ระหว่างได้ยินเสียงกับรู้เรื่อง ไม่ว่าใครจะพูดภาษาอะไร 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 ลิ้มรสต่าง ๆ

โลกทางกาย รู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ ตึงหรือไหวขณะที่กระทบสัมผัสสิ่งหนึ่งสิ่งใด หลังจากนั้นก็คิดนึกเป็นเรื่องของเสื้อผ้าแพรพรรณต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่า แม้ตาจะไม่ได้เห็นสิ่งต่าง ๆ หูก็ไม่ได้ยินเสียง จมูกก็ไม่ได้กลิ่น ลิ้นก็ไม่ได้ลิ้มรส กายก็ไม่ได้กระทบสัมผัส แต่โลกทางใจก็คิดนึกได้ทุกเรื่องตามที่เคยจำได้

การจะรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงได้นั้น ต้องแยกธรรมแต่ละลักษณะออกจากกัน โดยพิจารณาให้เห็นความจริงว่า ขณะคิดถึงเรื่องเมื่อวานนี้จะเห็นไฟที่ประดับตามถนนหรือจะเห็นอะไรก็แล้วแต่ คิดนึกถึงสิ่งที่เคยเห็น เคยได้ยินฯลฯ เป็นต้นได้ แต่ถ้าไม่เคยเห็นเลยจะคิดนึกเรื่องนั้น ๆ 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 ว่าบังคับบัญชาสภาพธรรมทั้งหลายไม่ได้ เพราะสภาพธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุปัจจัยทั้งสิ้น ฯลฯ

หมายเหตุ ท่านที่ประสงค์จะได้หนังสือตำราแนวทางเจริญวิปัสสนาเพื่อศึกษาโดยละเอียด ขอให้เขียนจดหมายแจ้งที่อยู่และสอดแสตมป์ ๑๐ บาทไปด้วย ตามที่อยู่ซึ่งมีรายละเอียดปรากฏที่หัวข้อของเรื่องนี้แล้ว

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

*****

เหตุใดผมจึงศึกษาธรรม

แนะแนวทางเจริญวิปัสสนา

โดย โกวิท อมาตยกุล

ชื่อเรื่องฟังดูแปลกดี คงไม่มีใครเขียนแบบผม แต่ขอเรียนให้ทราบก่อนว่าทำไมผมจึงเขียนเรื่องนี้ขึ้น คิดดูแล้วมี ๒ ประการ ประการแรกเพราะย้ายบ้านใหม่ พบสมุดบันทึกประจำวันของเก่าเมื่อ ๒ ปีมาแล้ว เปิดดูพบเรื่องการบรรยาย การเจริญสติปัฏฐานของอาจารย์ที่ผมฟังแล้วจดไว้ พลิก ๆ ดูเห็นว่ามีสาระ และรู้สึกดีใจที่จดไว้มากมาย ที่บันทึกไว้ก็พออ่านรู้เรื่อง อีกประการหนึ่งเห็นว่าเป็นเรื่องประหลาด เพราะไม่เคยนึกว่าจะศึกษาธรรมก็ต้องมาศึกษาฉะนั้น ถ้าเขียนขึ้นไว้ให้ลูกหลานอ่านเล่นคงจะดี แต่กว่าจะเขียนได้ก็ยากเย็นไม่ทราบจะเริ่มอย่างไรดี ขึ้นหัวข้อแล้วก็ทิ้งไว้หลายวัน ใจหนึ่งบอกว่าอย่าเขียนเลยอายเขาอีกใจหนึ่งบอกว่าอายทำไม เขียนเข้าเถอะ เราเขียน ตามที่เราเข้าใจคงจะไม่มีใครว่าอะไร เหตุผลข้อหลังจึงเป็นแรงใจให้เขียนขึ้นกว่าจะลงโรงได้ก็เสียเวลาไปนาน โปรดติดตามต่อไปเถอะครับ มีอะไร ๆ ตลกหลายเรื่อง

ท่านผู้อ่านคงอยากทราบ เพราะเหตุใดผมจึงศึกษาธรรม คำตอบก็คือ **ผมถูกบังคับ** แต่ใครบังคับ บังคับอย่างไร เมื่อไรนั้น ผมจะเล่าต่อไปข้างหน้า ผมขอเรียนให้ทราบเบื้องหลังของผมสักเล็กน้อยก่อน

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

เป็นเสียงผู้หญิง สำเนียงนั้นฟังดูไพเราะ ทำให้หลับไม่ลง พลิกหันกลับมาฟัง ฟังไปก็เกิดความรู้ซึ่งไม่เคยรู้มาก่อน ได้ยินคำว่าเจริญสติปัฏฐานหลายครั้งแต่ไม่ทราบความหมาย ฟังอย่างนั้นทุกวันเพราะเสียงไพเราะน่าฟังจริง ๆ การพูดมีลีลาดี มีจังหวะจะโคน เหตุผลดี มีมรรยาทในการพูด ในการตอบคำถาม มีศิลปะพูดจูงใจให้คนฟัง หนักแน่น อดทนไม่มีโทสะง่าย ๆ ลำพังเสียงของอาจารย์ก็จูงใจผมมากอยู่แล้ว ทำให้อยากเห็นหน้าอาจารย์ คงจะสวยเหมือนคำพูด ทำให้อยากรู้จักอาจารย์เหลือเกิน เมื่อพี่หญิงกลับมาผมก็นำเทปไปให้ ถามผมว่าเป็นไง ฟังรู้เรื่องไหม ผมก็ตอบว่าเสียงเพราะน่าฟังมาก ทำอย่างไรผมจะได้มีโอกาสรู้จักอาจารย์บ้าง พี่หญิงหัวเราะ แล้วบอกว่า ฉันอยากให้เธอฟัง ไม่ใช่ต้องการใช้หรอก เธอชอบฟังฉันก็พอใจแล้ว ผมจึงทราบว่า ผมหลงกลพี่หญิงเสียแล้ว ถูกบังคับแบบนิ่มนวลโดยที่ตัวเองไม่รู้ตัว ต่อมาผมก็เปิดวิทยุฟังเองเรื่อย ๆ โดยไม่มีใครบังคับ การศึกษาธรรมของผมก็เกิดขึ้นด้วยประการฉะนี้

ผมฟัง ๆ ไป จึงรู้สึกตัวว่า การเจริญสติปัฏฐานนั้นเป็นธรรมที่สูงมากสำหรับผม เสมือนว่าจบประถมแล้วเรียนต่อปริญญาเลย แต่เมื่อก้าวเข้ามาแล้วจะถอยหลังกลับก็ดูกระไรอยู่ประกอบกับมีความเข้าใจเกิดขึ้นลาง ๆ และคิดว่า *การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นสิ่งท้าทายให้ชวนศึกษาเพราะเป็นเรื่องของชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ* ที่ไม่เคยทราบมาก่อนเลย จึงทำให้มีกำลังใจศึกษาเรื่อย ๆ มา เป็นเวลาประมาณ ๒ ปีกว่า

ก่อนเขียนต่อไป ผมขอเรียนให้ทราบกิจวัตรประจำวันของผมสักหน่อย หลังจากที่ได้ศึกษาการเจริญสติปัฏฐาน ผมมักตื่นประมาณ ๕.๓๐ เกือบทุกวัน เพราะอาจารย์จะมาเยี่ยมที่บ้านทุกวันตอน ๖.๐๐ น. ต้องเตรียมตัวต้อนรับอาจารย์โดยเปิดเครื่องทิ้งไว้รอฟังตอนเขาโฆษณา เป็นลมหน้ามืดตาลายยังไงล่ะต้องใช้ยาหอม นี่แสดงว่าใกล้เข้ามาแล้ว ไม่ช้าอาจารย์ก็บรรยาย การฟังบรรยายตอนเช้า ๆ ๖ โมง บางครั้งก็เผลอไผลหลับไปบ้าง พอรู้สึกตัวฟังอะไรพอเข้าใจได้ก็จดไว้เพราะเตรียมกระดาษดินสอไว้บนหัวนอน บางทีก็จดไม่ทัน บางทีก็ไม่รู้จะจดอย่างไร อยากจะจดอย่างที่อาจารย์พูดแต่ก็ทำไม่ได้ เลยต้องจดย่อ ๆ หรือหัวข้อเอาไว้ แล้วมาขยายความตอนหลัง ฟังจบแล้วก็ออกกำลังบนเตียงที่

เขาเรียกว่าบิดขี้เกียจ ทำให้เส้นหายตึง หายใจได้ดีขึ้น ก่อนลุกจากเตียงก็นึกปลอบใจว่าโลกนี้น่าอยู่ อะไรมันจะเกิดก็ต้องเกิด แล้วก็ค่อยคิดแก้อุปสรรคเอา ทำให้มีชีวิตชีวาขึ้น นึกว่าอย่าไปมองหาความลำบากยุ่งยาก ถ้ามองหาต้องพบแน่ ตามปกติผมเป็นคนร่าเริงชอบยั่วแหย่คนอื่นเป็นประจำ บางทีไปเล่นกับคนที่เขายังไม่พร้อมที่จะเล่นกับเรา เขาก็เล่นงานให้ก็มี เพราะฉะนั้นต้องพยายามสำรวมอินทรีย์

ผมล้างหน้าทำความสะอาดฟันแล้ว ต้องทาหน้าด้วยโอดิโคโลญ ทำให้สดชื่นขึ้นอย่างประหลาด (ตอนนี้พี่หงวนคงว่าโลภะ) ดื่มกาแฟแล้วจึงลงมือจดคำบรรยาย หรือขยายความตามที่จดไว้ลงในสมุดไดอารี่ ซึ่งผมจดรายการประจำวันไว้ทุกวันว่าเมื่อวานนี้ไปทำอะไรมาบ้าง ตลอดจนทานอะไร มีการซื้ออะไรบ้าง เป็นการช่วยความจำได้ดีอย่างหนึ่ง

เคยปรารภกับตัวเองหลายครั้งว่า อยากพบอาจารย์สักครั้งในที่สุดผมก็ได้พบจริงๆ ที่บ้านสาทร พี่หญิงทำบุญสงกรานต์นั่นเป็นเวลาเกือบ ๒ ปีมาแล้ว ผมดีใจตื่นเต้นที่จะได้พบอาจารย์ หลังจากที่พี่หญิงและพี่หงวนได้แนะนำแล้ว ก็ได้คุยกันกับอาจารย์สองสามคำ อาจารย์เป็นคนงามไม่มีที่ติ จะมีที่ตินิดเดียวตรงที่ถามพี่หงวนว่า ผมเป็นลูกพี่หญิงหรือ เห็นหน้าเหมือนกัน หลังจากที่รับประทานกลางวันแล้ว อาจารย์ได้อบรมพวกเราเกี่ยวกับเรื่องการเจริญสติปัฏฐานเล็กน้อย ทำให้รู้อะไรเพิ่มขึ้น เช่น สภาพร้อนซึ่งเป็นรูปนั้นไม่ใช่สภาพที่รู้ว่าร้อนซึ่งเป็นนาม ตอนนั้นยังไม่ทราบว่า รูป-นามเป็นอย่างไร ก็ท่องจำไว้ พี่หญิงได้ส่งหนังสือของอาจารย์เกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐาน มาให้อ่านเล่มหนาพอดู เป็นคำถาม คำตอบ ก็มีประโยชน์ดี สำหรับปูพื้นในการฟังคำบรรยายต่อไป

มาถึงตอนนี้ ก็เป็นแก่นหรือสาระสำคัญของเรื่องเจริญสติปัฏฐานตามที่ผมได้ฟังและจดไว้จากคำบรรยายของอาจารย์ แต่ขอเรียนให้ทราบก่อนว่าที่ผมจดไว้นั้นอาจจะฟังมาผิดแล้วก็จดไว้ หรือฟังมาถูก แต่มาจดผิดหรือเข้าใจผิดก็ได้ ฉะนั้นที่ผมจะเขียนต่อไปเป็นข้อเขียนของผมจริงๆ หากมีอะไรผิดพลาด ผมขอรับผิดแต่ผู้เดียว และหวังในความกรุณาของท่านผู้รู้ได้แนะนำ

ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

จะเริ่มเรื่องอย่างไรดี คิดไม่ออก ทิ้งไว้ ๒-๓ วัน จึงนึกได้ว่าควรเริ่มด้วยคำนิยามหรือคำจำกัดความของคำว่า “เจริญสติปัฏฐาน” หมายความว่าอย่างไร

ตั้งแต่เริ่มฟังมา ได้ยินอาจารย์พูดบ่อย ๆ ว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงในปัจจุบัน ฉะนั้นต้องพยายามเข้าใจแต่ละอรรถหรือถ้อยคำที่อาจารย์พูดให้ดี ถ้าแยกแยะถ้อยคำออกมาก็อาจทำให้เข้าใจชัดขึ้น ซึ่งมีหลายข้อหลายตอน เช่น การเจริญสติปัฏฐาน คือ **มีสติระลึกรู้** ระลึกรู้อะไร **ระลึกรู้ลักษณะสภาพธรรม** ระลึกรู้อย่างไรฯ **ระลึกรู้ตามที่ปรากฏ** ปรากฏอย่างไร **ปรากฏตามความเป็นจริง** ปรากฏเมื่อไร **ปรากฏในปัจจุบัน** ไม่ใช่ในอดีตหรืออนาคต มุ่งเฉพาะที่ปรากฏในปัจจุบันเท่านั้น แค่นี้ก็หนักเอาการอยู่ ผมฟังแรก ๆ ก็ท่องเป็นนกแก้วนกขุนทองไม่ทราบความหมาย แต่ฟัง ๆ ไปแล้ว แยกออกมาเป็นตอน ๆ ก็คงจะเป็นการเริ่มต้นที่ดี

อาจารย์เคยเน้นบ่อยครั้งว่า ก่อนที่จะเจริญสตินั้น ต้องเข้าใจให้ทราบแน่เสียก่อนว่าเป็นอย่างไร ถ้าเข้าใจไม่ถูกแล้วจะไปกันใหญ่ คือ ถ้าเจริญเหตุไม่ถูก ผลก็ไม่เกิด ผมขอเปรียบว่าเราจะไปเชียงใหม่ ถ้าไปขึ้นรถที่ขนส่งสายใต้ก็ไปได้ แต่เมื่อไปถึงใต้แล้ว ต้องย้อนกลับขึ้นมาทางเหนืออีก เสียเวลามาก ถ้าไปขึ้นที่ตลาดหมอชิต ก็คงจะถึงเร็วกว่าเพราะเป็นทางตรงและเป็นทางที่ถูกต้อง

ก็ขอพูดเรื่องนี้เสียก่อน อาจารย์ว่า **สติปัฏฐาน** นั้นเป็นวิปัสสนาภาวนา (คืออบรมปัญญาให้รู้ชัดในสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง) ไม่ใช่สมาธิ ซึ่งเป็นการทำให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ให้พ้นจากการเห็น การได้ยิน ฯลฯ ชั่วคราว และก็ไม่ใช่ **สมถภาวนา** 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 หรือเคยปฏิบัติโดยไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐาน ก็คงจะลำบากหน่อย เพราะต้องล้างของเก่าออก

การเจริญสติปัฏฐาน ต้องไม่มีอะไรผิดปกติ ไม่ต้องทำตามกฎเกณฑ์ ไม่ต้องเข้าไปในที่สงบหรือทำกิริยาอะไรที่ผิดแผกออกไป ทำทุกอย่างเป็นปกติในชีวิตประจำวัน สีฟันก็เจริญสติปัฏฐานได้ ซักผ้าก็เจริญสติปัฏฐานได้ ทำอะไรอยู่ก็เจริญสติปัฏฐานได้ทั้งนั้น พยายามเข้าใจให้ถูกต้องแล้ว การเจริญสติปัฏฐานก็คงจะง่ายเข้า

ต่อไปนี้ผมจะพยายามทำเป็นข้อ ๆ เพื่อสะดวกแก่การอ่าน

ทำไมต้องเจริญสติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐานคือ มีสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงในปัจจุบัน การเจริญสติปัฏฐานเป็นหนทางเดียวที่จะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉทไม่เกิดขึ้นอีกแม้ว่าจะให้ทานสักเท่าใด และทำให้จิตสงบสักเท่าใด แต่กิเลสทั้งหลายก็ไม่หมดสิ้นไปได้เลย พระผู้มีพระภาคทรงแสดงหนทางปฏิบัติในอันที่จะดับกิเลสนั้นว่า ได้แก่การเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นวิปัสสนาภาวนา เป็นการอบรมเจริญปัญญา รู้ลักษณะสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดการละคลายที่เคยยึดถือสิ่งทั้งหลายว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล สิ่งที่เกิดขึ้นย่อมมีเหตุปัจจัย เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ถ้าอยากจะดับกิเลสเป็นสมุจเฉทก็ต้องเจริญสติปัฏฐาน และมีทางเป็นพระอริยบุคคลได้

การเจริญสติปัฏฐาน มี ๔ อย่าง เรียกว่า **มหาสติปัฏฐาน คือ**

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติระลึกรู้สภาพธรรมที่ปรากฏที่กาย

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติระลึกรู้สภาพความรู้สึกดีใจ เสียใจ สุข ทุกข์

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติระลึกรู้สภาพลักษณะของจิต จิตดี จิตไม่ดี จิตมีมากมายหลายประเภท

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติระลึกรู้สภาพธรรมทั้งหลายที่เป็นของจริง

(ทั้ง ๔ อย่างนี้ อย่าเลือกรู้ทีละอย่าง ต้องแล้วแต่สภาพธรรมใดจะเกิด) เขียนมาถึงตอนนี้ รู้สึกว่าชักจะเขียนลำบากเข้าไปทุกที เสมือนกำลังเดินเข้าป่าลึกต้องระวังทุกฝีก้าว

สติจะเกิดเมื่อใด จะบังคับให้สติเกิดได้หรือไม่

สติจะเกิดเมื่อใด ไม่มีใครรู้ นอกจากผู้เจริญสติเอง สติเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ อย่างไรก็ดี การที่จะให้สติเกิดนั้น อาจมีหนทางอยู่บ้าง แต่เป็นไปโดยทางอ้อม ไม่ใช่บังคับให้สติเกิด **ถ้าอยากให้สติเกิด ต้องพยายามหัดพิจารณาสังเกตน้อมไปที่จะให้สติเกิด พยายามเจริญกุศลทุกประเภท** ฟังธรรม ใส่บาตร ศึกษาธรรม แล้วจะเริ่มรู้สึกตัววันละเล็กละน้อย นอกจากนี้ต้องพยายามระลึกรู้สิ่งที่ปรากฏบ่อย ๆ เนือง ๆ ไม่ว่าจะปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ น้อมไปที่จะระลึกรู้สิ่งที่ปรากฏเหล่านี้ซึ่งเมื่อย่อลงแล้วก็มี ๒ อย่าง คือ รูปและนาม

ความจริงแรก ๆ นั้น สติเกิดขึ้นนิดเดียว คือระลึกจริงแต่ยังไม่รู้ ปัญญายังไม่สามารถรู้แจ้งได้ ต้องปล่อยเป็นอย่างนี้ไปก่อน แล้วจะค่อย ๆ รู้เอง

การพิจารณาสังเกต คือ กิจของปัญญาในขั้นต้น ที่เกิดขึ้นพร้อมมีสติระลึกรู้ เมื่อสติเกิดแล้วปัญญาก็เริ่มศึกษา สังเกตพิจารณาสภาพลักษณะของสิ่งที่ปรากฏทีละเล็กละน้อย และค่อย ๆ เพิ่มขึ้น แต่อย่างไรก็ตามตอนที่สติเกิดนั้นเป็นจุดเริ่มของปัญญา

จะรู้ได้อย่างไรว่าสติเกิด

เมื่อสติเกิดหรือรู้สึกตัว จะต้องมีสภาพธรรมปรากฏ คือ รูป-นาม ถ้าไม่มีรูป-นามปรากฏ ก็ไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐานนั้นเป็นการเจริญปัญญา ผิดกับสมาธิหรือสมถภาวนา ซึ่งเป็นการเจริญความสงบชั่วคราว ไม่ใช่ปัญญาที่สามารถดับกิเลสได้ เมื่อสติเกิดแล้ว ปัญญาก็พิจารณารูปนาม ปัญญาเท่านั้นจะทำลายกิเลสได้ มีสติอย่างเดียวไม่พอ ต้องอาศัยปัญญาซึ่งมีหลายขั้น กิเลสก็จะหมดสิ้นไปได้เพราะเจริญปัญญาให้คมกล้าขึ้น จนสามารถละคลายการยึดถือสภาพธรรมทั้งหลายว่าเป็นตัวตนได้

ขณะที่หลงลืมสติ กับมีสติต่างกันอย่างไร

ขณะที่หลงลืมสติ คือ ขณะที่ไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามปกติในชีวิตประจำวันนั่นเอง คือขณะที่ไม่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เห็น ที่ได้ยิน เป็นต้น **ส่วนขณะที่มีสตินั้น เป็นขณะที่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางหนึ่งทางใด คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือทางใจ โดยไม่บังคับเจาะจง** เช่น ขณะที่กลิ่นปรากฏ ก็ระลึกรู้สภาพของกลิ่นที่ปรากฏทางจมูก รู้ว่ากลิ่นเป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย **เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่มีตัวตน สัตว์ บุคคล** ในขณะที่ รู้กลิ่นเลย

รูป-นาม

สภาพธรรมที่มีจริงนั้นเกิดขึ้นปรากฏต่างกันเป็น ๒ ลักษณะ คือ **เป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะรู้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งเป็นสภาพธรรมที่ไม่ใช่ลักษณะรู้** อันนี้สำคัญที่ต้องศึกษาให้เข้าใจจริง ๆ

สภาพธรรมที่มีลักษณะรู้นั้นเป็นนาม สภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้นั้นเป็นรูป ฉะนั้นต้องรู้ให้ถูกต้อง **สติเป็นนามธรรมที่ระลึกรู้ตรงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ปัญญาเป็นนามธรรมที่รู้ชัด** ในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ เช่น ในขณะที่สภาพเย็นปรากฏนั้น ไม่ใช่สภาพรู้ และสภาพที่รู้เย็นนั้นก็ไม่ใช่สภาพเย็น อันนี้ต้องแยกให้ออก เมื่อแยกออกแล้ว ก็จะรู้ลักษณะที่ต่างกันของนามและรูปปัญญาที่ประจักษ์ชัดในสภาพที่แยกขาดจากกันของนามธรรมและรูปธรรมนั้นเป็น **นามรูปปริจเฉทญาณ** (ความสมบูรณ์ของปัญญาที่รู้ลักษณะที่แตกต่างกันของนามรูป) ภาษาบาลียากแก่ผมมาก แต่ที่จำได้เพราะรู้สึกเก๋ดี เลยจำขึ้นใจอีกหนึ่งคือ **โยนิโสมนสิการ** (การพิจารณาศึกษาโดยแยบคาย) นอกนั้นผมจำไม่ค่อยได้ ถ้าผมเอาบาลีเข้ามาคงยุ่งกันใหญ่ ในขั้นเริ่มศึกษานี้ขอเอาไว้ห่าง ๆ 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 เคร่ง ตึง ไหว* ก็เป็นรูปด้วย ไม่จำเป็นต้องไปรู้ชื่อรูปต่าง ๆ ๒๘ รูป แต่ต้องรู้ลักษณะของรูปที่ปรากฏก็พอแล้ว เช่น เสียงเป็นของจริงที่ปรากฏให้รู้ได้ทางหู กลิ่นเป็นของจริงที่ปรากฏให้รู้ได้ทางจมูก รู้เพียงแค่นี้ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ ก้าวต่อไป จนรู้ว่าเสียงกับได้ยินเสียง กลิ่นกับการได้กลิ่น ต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร เป็นต้น

รูป-นาม เกิดดับอยู่เรื่อย ๆ และรวดเร็วมาก เช่น ตาเห็นรูปเดี๋ยวเผลอคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ไม่ค่อยได้สังเกตความเป็นจริงนั้น ขณะที่เห็นต้องดับไปก่อนแล้วจึงเผลอนึกคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้จึงจะเกิดขึ้นได้ เพราะจิตต้องเกิดทีละดวงทีละขณะ จิตจะเกิดพร้อมกันทีละสองสามขณะไม่ได้

สติสัมปชัญญะในความหมายภาษาไทย ต่างกับเจริญสติปัฏฐาน

สติสัมปชัญญะในภาษาทั่ว ๆ ไป คือ สภาพการรู้สึกตัวตามปกติ ยังไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐานเป็นการระลึกรู้ลักษณะของ

สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ถ้าไม่ระลึกรู้ลักษณะที่กำลังปรากฏก็ไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐาน ต้องทำความเข้าใจให้ดี

ถ้าจะเริ่มเจริญสติปัฏฐาน เดี๋ยวนี้จะทำอย่างไร

เรื่องนี้ถ้าท่านมีศรัทธาที่จะเจริญสติปัฏฐาน และเข้าใจในหนทางปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว ก็เจริญสติปัฏฐานได้ (ไม่ใช่มีศรัทธาเพียงขั้นตรึกตรองนึกคิดเท่านั้น)

การเจริญสติปัฏฐาน เริ่มที่มีสติระลึกรู้ รู้สึกตัว หรือรู้ตามลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้เดี๋ยวนี้ (ไม่ใช่อดีต หรืออนาคต) เช่น ขณะนี้มีสิ่งที่ปรากฏหลายอย่าง คือ ทางตาก็เห็น ทางหูก็ได้ยิน ทางจมูกก็ได้กลิ่น อย่างนี้ก็ต้องพยายามรู้สิ่งที่ปรากฏทีละอย่าง เช่น ระลึกรู้ที่เสียงที่อาจารย์พูด ขณะที่ได้ยินเสียงนั้นมี ๒ อย่างด้วยกัน ตัวเสียงเองอย่างหนึ่งกับได้ยินเสียงอีกอย่างหนึ่ง เรารู้มาแล้วว่า ตัวเสียงเองนั้น ไม่รู้อะไรเลย จึงเป็นรูป ได้ยินเสียงเป็น สภาพรู้ก็เป็นนาม รู้เพียงนี้ก่อนแล้วค่อยๆ หัดสังเกตสำเหนียกบ่อยๆ เนืองๆ สติก็จะเกิดมีมากขึ้น ปัญญาก็จะเจริญขึ้น รู้ชัดขึ้น คมกล้าขึ้น จนสามารถละคลายการยึดมั่นว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคลได้

ต้องไม่ลืมว่า การเจริญสติเป็นการเจริญปัญญาให้รู้ชัดในสภาพที่แท้จริงของธรรมที่กำลังปรากฏ **อย่าทำอะไรให้ผิดปกติ การเจริญสติปัฏฐานไม่จำกัดเวลาและสถานที่ใดๆ ทั้งสิ้น สติเกิดได้ทั้งนั้น** ถ้าคอยเลือกโอกาสเลือกสถานที่และเวลาแล้ว ก็น่าเสียดายที่วันหนึ่งๆ หมดไปโดยสติไม่ได้ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เกิดขึ้น

กำลังเห็น กำลังได้ยิน กำลังกระทบเย็น ร้อน อ่อน แข็ง พิจารณาเนืองๆ ว่า ในขณะนี้เป็นลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล ถ้าเกิดโกรธหรือยินดี พอใจ ก็ช่วยไม่ได้ อย่าละเลย พิจารณาสภาพธรรมนั้นทุกครั้งที่เกิดขึ้นเพราะเป็นของมีจริง เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย พิจารณาเสียบ่อยๆ เนืองๆ เพื่อจะได้**ละการยึดถือว่า ความโกรธ ยินดี พอใจเป็นตัวตน ซึ่งที่แท้แล้ว ก็เป็นรูปธรรม นามธรรม เท่านั้น** ต้องเข้าใจว่า รูปนั้น

ไม่มีอะไรเลย นามนั้นเป็นสภาพรู้ ลักษณะรู้ ธาตุรู้ อาการรู้ ต้องเข้าใจและจำให้ได้ แล้วจะตัดสินได้ถูกเมื่อมีสิ่งปรากฏและนี่คือปัญญาขั้นต้น ถ้าไม่รู้อย่างนี้แล้ว ก็ไม่สามารถที่จะเจริญสติปัฏฐาน ได้

การเจริญสติปัฏฐาน ไม่ใช่เรื่องง่าย เวลารับประทานข้าว เคยรู้สึกตัวบ้างไหม แขนที่เหยียดออก คู้เข้า ยกขึ้นลง มือ ปาก ขากรรไกรเคลื่อนไหว ถ้าเคยรู้ว่า**อวัยวะเคลื่อนไหวก็เรียกได้ว่ารู้สึกตัว**

เวลารับประทานอาหาร รู้รสที่ลิ้นเท่านั้น ไม่เลยไปกว่านั้น รสที่ปรากฏที่ลิ้นหมดแล้วก็หมดไป เกิดที่ไหน ดับที่นั่น นี่ก็พูดตามอรรถ ยังไม่เคยประจักษ์แจ้งกับตัวเอง

ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน แต่ปัญญาไม่เกิดก็ละกิเลสไม่ได้ เมื่อสติเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาก็เริ่มศึกษา สังเกต พิจารณารู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏทีละเล็กทีละน้อย การรู้ความจริงของสภาพธรรมทั้งหลายนั้น รู้ได้ด้วยการอบรมเจริญปัญญา ปัญญาจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น รู้ชัดขึ้นในสภาพของนามและรูป **ปัญญาจะคมกล้าขึ้นจนละคลายการยึดมั่นว่าเป็นตัวตนได้**

จะเจริญปัญญาได้อย่างไร

การอบรมเจริญปัญญา จะเป็นไปได้ด้วยการระลึก พิจารณาสังเกต รู้สภาพของนามธรรมและรูปธรรมแต่ละลักษณะที่เกิดดับสืบต่อกัน ถ้าสติไม่เกิดขึ้น ไม่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพเห็นและสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา พอเห็นทีไรก็เป็นตัวตน สัตว์ บุคคล ทุกที ปัญญาก็ไม่เจริญพอที่จะรู้ว่านามธรรมที่เห็นต่างกับนามธรรมที่รู้

ปัญญารู้อะไรที่เกี่ยวกับรูป – นาม

ปัญญารู้รูป-นาม ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งที่กระทบตาเป็นรูป เห็นเป็นนาม เสียงที่กระทบหูเป็นรูป ได้ยินเสียงเป็นนาม เสียงกับได้ยินต่างกัน ต้องแยกให้ออก มิฉะนั้นจะสับสน เพียงมีสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ รู้ว่าการเห็นนั้นไม่ใช่เสียงที่ปรากฏทางหู การเห็นไม่ใช่กลิ่นที่ปรากฏทางจมูก การเห็นไม่ใช่รสที่ปรากฏทางลิ้น แต่การเห็น

เป็นการรู้สิ่งที่ปรากฏทางตา เริ่มรู้อย่างนี้ก็เป็นการอบรมปัญญาให้เจริญขึ้นแล้ว

ปัญญาขั้นต้นนั้น จะต้องรู้ความต่างกันของนามและรูปว่ามีลักษณะอย่างไร ต่างกันอย่างไร ถ้าไม่มีปัญญาขั้นนี้แล้ว ปัญญาขั้นต่อไปก็ไม่เกิด

ที่เห็นนั้นรู้ได้อย่างไรว่าเป็นนาม

เพราะเป็นสภาพรู้ที่เกิดทางตา เห็นแล้วรู้ว่าเป็นอะไร เป็นคน เป็นเก้าอี้ ก็เป็นนามเหมือนกัน แต่เป็นนามอีกประการหนึ่ง เห็นแล้วเกิดชอบไม่ชอบ ก็เป็นนามอีกประเภทหนึ่ง

สิ่งที่ต้องอบรมในเบื้องต้นก่อน คือ พยายามพิจารณาว่า **เสียง** กับ **รส** ต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร **สี** กับ **การเห็น** เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร

ข้อเฉลยก็คือ เสียง กับ รส เป็นรูปเหมือนกัน เพราะไม่รู้อะไร

สี กับ การเห็น ต่างกัน สีเป็นรูปเพราะไม่รู้อะไร การเห็นเป็นนาม เพราะเป็นสภาพรู้ ลักษณะรู้ อาการรู้

การพิจารณาได้อย่างนี้ เป็นการทำให้ปัญญาเริ่มเจริญขึ้น

สติรู้ตรง ปัญญารู้ชัด

สติรู้ตรงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ เช่น รู้ตรงสภาพที่เย็น

ปัญญารู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ เช่น สภาพเย็นไม่ใช่สภาพที่รู้เย็น

ลักษณะของการรู้สึกตัวนั้นเป็นอย่างไร

คือระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทีละอย่าง เช่น หูก็ได้ยิน ตาก็เห็น จมูกก็ได้กลิ่น **ต้องรู้สึกตัวทีละอย่างและเมื่อรู้สึกตัวแล้วต้องมีรูปนามปรากฏอยู่เสมอ** ถ้าไม่มี ไม่ใช่การรู้สึกตัว

ถ้าจะละกิเลสควรละอะไรก่อน

จะละกิเลสทั้งหมดทีเดียวไม่ได้ ต้องละทีละอย่าง เรามีกิเลสสะสมมานานเป็นอนันตชาติ ยากที่จะละให้หมดได้ทันที จะละโลภะ โทสะ โมหะ

ก่อนก็ยังไม่ถูก **จะต้องละความเห็นผิดที่ยึดถือนามธรรมและรูปธรรมเป็นตัวตน สัตว์ บุคคลก่อน** เมื่ออบรมเจริญปัญญาไปเรื่อยๆ ก็จะค่อยๆ ละความเห็นผิดไปได้ทีละเล็กละน้อย

สิ่งสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน คือ ต้องรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ

ไม่ว่าจะเป็นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ทั้งนั้น ถ้าไม่รู้ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏก็ไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐาน รู้แต่ละลักษณะ รู้แต่ละขณะ การเจริญสติปัฏฐาน เป็นการเจริญปัญญาที่ละเอียด สุขุม ลึกซึ้งจริงๆ สิ่งที่ยากในการเจริญสติปัฏฐาน คือ **การละคลายความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล ซึ่งเป็นเรื่องยากยิ่ง เพราะยึดถือมาเป็นเวลาช้านานว่าเป็นเรา** เป็นของเรา บ้านช่อง ทรัพย์สิน เงินทอง ที่ดิน ก็เป็นของเราทั้งนั้น ทำไมจะว่าไม่ใช่ของเรา นี่เป็นเรื่องยาก ถ้าจะมองให้เห็นเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน ก็ต้องหัดพิจารณาลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ผมเข้าใจว่า ถ้าเราเห็นคนก็ระลึกรู้ว่าเป็นสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น เสียงก็เช่นเดียวกัน เมื่อสติระลึกปัญญาก็พิจารณารู้ว่าเป็นเสียงที่ปรากฏทางหูเท่านั้น ไม่ใช่คนนั้นคนนี้ ไม่ใช่เสียงนก เสียงระฆัง เมื่อสติเกิดและปัญญาพิจารณาลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมบ่อยๆ เนืองๆ การละคลายก็ย่อมจะเกิดขึ้นได้ทีละเล็กละน้อย การที่จะรู้ว่าไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคลนั้นต้องฟังมากๆ พิจารณาให้แยบคาย ปัญญาเกิดขึ้นทีละน้อยจนคมกล้าขึ้นจึงสามารถละคลายได้

เมื่อเจริญสติปัฏฐาน แล้วจะละคลายเองหรือทำอย่างไร

เมื่อเจริญสติปัฏฐาน รู้แล้วก็จะละ เมื่อรู้ก็ละความไม่รู้ ถ้ายังไม่รู้ก็ละไม่ได้ **เมื่อปัญญาเกิดปัญญาก็ละคลายเอง** ไม่ต้องทำอะไร และไม่มีใครรู้นอกจากตัวเองว่ารู้ลักษณะของนามและรูปเพิ่มขึ้นอย่างไร และเมื่อรู้แล้วก็จะละคลายเห็นผิดที่ยึดถือสภาพธรรมทั้งหลายว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล

วิธีตรวจสอบว่ามีปัญญาที่จะละคลายมากน้อยแค่ไหน

ประการแรก **ต้องรู้ว่ามีสติกับหลงลืมสติต่างกันอย่างไร** ประการที่สอง กำลังเห็นที่ไหนก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นเช้า สาย บ่าย เย็น การเห็นนั้น**ไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาพรู้เท่านั้น** ถ้ารู้ชัดได้อย่างนี้ก็เป็นปัญญาที่ละคลายตัวตนได้

*****

คติธรรม

o จงนับสัตบุรุษรู้ บุญกรรม
จงละหลีกพาลอัน ชั่วร้าย
จงสร้างสืบบุญธรรม์ ทุกเมื่อ
จงนึกนิตย์ชีพคล้าย ดุจด้วยฟองชล

o ครรโลงโลกนิตินี้ นมนาน
มีแต่โบราณกาล เก่าพร้อง
เป็นสุภาษิตสาร สอนจิต
กลดั่งสร้อยสอดคล้อง เวี่ยไว้ในกรรณ

(โคลงโลกนิติ)

ความรู้เรื่องวิปัสสนาและมหาสติปัฏฐานสูตร

โดยสรรค์ชัย พรหมฤาษี

ความรู้เบื้องต้น ในการเจริญสติปัฏฐานหรือเจริญวิปัสสนานั้น สิ่งที่จำเป็นอันดับแรกคือ ศึกษาให้เข้าใจก่อนว่า การปฏิบัติวิปัสสนานั้นทำอย่างไร ใช้อะไรเป็นอารมณ์ ฯลฯ

ในการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้องตามเหตุผลนั้น**ต้องใช้นามรูปเป็นอารมณ์** เพราะนามรูปเป็นของจริง มีจริง มีสภาวะ**ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** คือ บังคับให้อยู่ในอำนาจไม่ได้ บังคับให้เป็นไปตามความปรารถนาไม่ได้ มีความปรากฏให้เห็นชัด พิสูจน์ได้ตลอดเวลา เช่น ทางหู เสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม เมื่อเสียงเกิดขึ้น การได้ยินก็เกิด เมื่อเสียงดับ การได้ยินก็ดับ เสียงที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปนั่นแหละไม่เที่ยง เป็นทุกข์

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

เหตุที่ต้องใช้รูปนามเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ก็เพื่อทำลาย “สักกายทิฏฐิ” คือ ความเห็นผิดในรูปนามนั้นว่า เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา ออกไปเสีย เช่น ทางตา เมื่อมีการเห็นเกิดขึ้น ถ้าไม่กำหนดว่า “นามเห็น” ความเข้าใจผิดว่า “เราเห็น” ก็จะเกิดติดตามมาในความรู้สึกนั้นทันที

สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดเข้าใจผิดเช่นนี้มีอยู่ในจิตใจของคนเราทั่ว ๆ ไป และมีมานานติดมาหลายภพหลายชาติจนนับไม่ถ้วน ไม่รู้เท่าไรแล้ว จนกระทั่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้น แล้วเทศนาสั่งสอนอริยสัจธรรม ความเข้าใจผิดเห็นผิดจึงถูกทำลายไป ความเห็นถูกจึงเกิดขึ้น

การปฏิบัติวิปัสสนาที่ถือว่าสำคัญมากคือ **“อารมณ์ปัจจุบัน”** ซึ่งอารมณ์ปัจจุบันนี้สามารถทำลายความยินดียินร้ายได้โดยสิ้นเชิง อารมณ์ที่เป็นอดีต อนาคต เป็นที่ตั้งอาศัยเกิดของความยินดียินร้าย จึงต้องระวัง**อย่าให้จิตตกไปสู่อารมณ์อดีตหรืออนาคต**

สิ่งสำคัญที่จะต้องใช้ประกอบให้จิตได้อารมณ์ปัจจุบันก็คือ **“ความรู้สึกตัว”** (สติสัมปชัญญะ) ฯลฯ เรื่องของการดูอารมณ์ปัจจุบัน ฯลฯ แลยังมีความสำคัญอีกประการหนึ่งคือ **“โยนิโสมนสิการ”** หมายถึงการ**ใส่ใจถูกเข้าไว้ในใจ** ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ถ้าขาดสิ่งนี้ไปแล้ว ญาณที่จะรู้แจ้งว่าเป็นรูปนาม มนสิการใจให้เห็นเป็นรูปนามตามความเป็นจริง เมื่อเห็นว่าเป็นรูปนามแล้ว รูปนามนั้นก็จะประกาศให้รู้ความจริงว่า รูปนามนั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

ทำวิปัสสนาแล้วเห็นอะไร ยังมีการเข้าใจผิดเกี่ยวกับการเห็น คือบางคนก็พูดว่าทำวิปัสสนาแล้วเห็น นรก สวรรค์ เห็นพระอรหันต์ เห็นพระพุทธเจ้าได้ยินเสียงพระพุทธเจ้า หรือเห็นเลข เห็นหวย หรือเห็นญาติของตนที่ตายไปแล้วอย่างนี้ก็มี ความเป็นจริงการทำวิปัสสนาไม่ได้เห็นอย่างนั้น การทำวิปัสสนาจะไม่มีนิมิตอะไรให้เห็นได้เลย นอกเสียจากรูปหรือนามเท่านั้นที่เป็นอารมณ์ให้เห็น และการเห็นรูปหรือนามก็ไม่ได้เห็นเป็นนิมิตเป็นรูปร่างให้ปรากฏว่าเป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ เป็นคนนั้นเป็นคนนี้

การที่เห็นเป็นรูปร่างว่าเป็นคนนั้นเป็นคนนี้ เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ใช่อารมณ์ของวิปัสสนา แต่เป็นอารมณ์ของสมาธิ และการเห็นเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เห็นเป็นคนนั้นคนนี้ แสดงว่าจิตได้ตกไปจากอารมณ์วิปัสสนาไปสู่อารมณ์อื่นแล้ว ฯลฯ จะมีนิมิตต่างๆ เข้ามาแทนที่ ทำให้เห็นเป็นสิ่งต่างๆ ซึ่งไม่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนาอะไรเลย กลับเป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนาอีกด้วย

เห็นรูปนามแล้วได้อะไร ผลลัพธ์ที่ได้จากการเจริญวิปัสสนานั้นก็คือได้เห็นแจ้ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง ละความเห็นผิด ละความเข้าใจผิดที่เรียกว่า **“วิปัลลาส”** เสียได้ วิปัลลาสมีอยู่ ๔ อย่าง คือ

๑. **อัตตวิปัลลาส** ได้แก่ เห็นว่าเป็นอัตตา เป็นตัวตน เห็นว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา
๒. **นิจจวิปัลลาส** เห็นว่าเที่ยง เห็นว่ามั่นคง ไม่ผันแปรเปลี่ยนแปลง
๓. **สุขวิปัลลาส** เห็นว่าเป็นสุข เห็นว่าเป็นของดี
๔. **สุภวิปัลลาส** คือเห็นว่าสวยงาม น่ารัก น่าปรารถนา

นึกกับรู้สึกแตกต่างกันอย่างไร ก่อนที่จะกำหนดหรือดูรูปนาม จะต้องเข้าใจคำว่า “นึก” กับคำว่า “รู้สึก” ว่าต่างกันอย่างไร

คำว่า “คิดนึก” นั้น จิตมัน**น้อมไปสู่อารมณ์ในอดีต หรืออนาคต** ฯลฯ จิตไม่ได้รู้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ฯลฯ

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

นามนั้นก็มี ๖ คือ นามทางตา นามทางหู นามทางจมูก นามทางลิ้น นามทางกาย และนามทางใจ การดูก็ต้องดูนามใดนามหนึ่งที่กำลังปรากฏอยู่ กำลังมีอยู่

อนึ่ง การดูรูปหรือนามนั้น หมายถึง “ตามรู้” ไม่ใช่ไปจ้องดูหรือเพ่งดูอย่างเอาจริงเอาจังอะไรอย่างนั้น และการดูในที่นี้หมายถึง “ดูด้วยใจ” โดยมีสติระลึกอยู่ที่อารมณ์ปัจจุบันคือ “รูป” หรือ “นาม” ในขณะนั้น และมีสัมปชัญญะ คือ ปัญญา ความรู้อารมณ์ปัจจุบันที่สติระลึกอยู่นั้นว่าเป็นนามอะไร รูปอะไร ในขณะนั้น ฯลฯ

เรื่องนี้พระพุทธเจ้าแสดงธรรมไว้ว่าอย่างไร เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าแสดงธรรมชื่อว่า “อนัตตลักขณสูตร” “พระพุทธเจ้าถามปัญจวัคคีย์” “รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

พระปัญจวัคคีย์ก็ตอบว่า “ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสถามต่อไปว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์”

พระปัญจวัคคีย์ก็ตอบว่า “เป็นทุกข์พระเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสถามต่อไปว่า “ก็สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นว่า สิ่งนั้นว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา”

พระปัญจวัคคีย์ก็ตอบว่า “ไม่ควรพระเจ้าข้า”

นี่คือข้อความตอนหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระปัญจวัคคีย์ แล้วพระพุทธเจ้าก็ตรัสถามพระปัญจวัคคีย์ ต่อไปถึง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พระปัญจวัคคีย์ ก็รู้แจ้งว่า ขันธ์ ๕ มีรูป เป็นต้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนา จึงต้องอาศัย**โยนิโสมนสิการ** คือ กำหนดรู้ตามความเป็นจริง เอาของจริงมากำหนด ฯลฯ คือนามกับรูป หรือขันธ์ ๕ เมื่อนั่งจะต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่า “รูปนั่ง” ที่นั่งอยู่ในท่านี้มันเป็นรูปไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา และธรรมชาติที่รู้ว่าเป็นรูปนั่งนี้ก็เป็นนามธรรม ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ตกลงที่นั่งอยู่นี้มีรูปกับนามเท่านั้น ไม่มีเรา เมื่อกำหนดหรือทำวิปัสสนาจึงต้องกำหนดว่ากำลังดูรูปนั่ง ฯลฯ

การกำหนด กำหนดที่รูปหรือนามก็ได้ สุดแล้วแต่สภาวะอันใดจะปรากฏชัดเจนในขณะนั้น เหตุผลก็คือ เพราะสำคัญผิดเอารูปนั่งว่าเป็นเรานั่งบ้าง เอารูปนอนว่าเป็นเรานอน เอารูปยืนว่าเป็นเรายืน เอารูปเดินว่าเป็นเราเดิน หรือเอานามคิดว่าเป็นเราคิด เอานามชอบว่าเป็นเราชอบ เอานามโกรธว่าเป็นเราโกรธ เอานามปวดนามเมื่อยว่าเป็นเราปวดเราเมื่อย จึงต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่า ที่ว่าเรา นั่ง เรานอน เรายืน เราเดิน ฯลฯ นั้น แท้จริงเป็นรูปไม่ใช่เรานั่ง ไม่ใช่เรานอน ไม่ใช่เรายืน ไม่ใช่เราเดิน ฯลฯ เพื่อถ่ายถอนความเห็นผิดความสำคัญผิดนั้นออกไป ทั้งนี้เพราะความเห็นผิดความเข้าใจผิดนั้นเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง

นี่คืออารมณ์ของวิปัสสนาทางทวารทั้ง ๖ พร้อมทั้งแนวทางปฏิบัติทางทวารทั้ง ๖ เพื่อให้ท่านทั้งหลายที่ใฝ่ต่อการปฏิบัติได้รู้และเข้าใจนามรูปทางทวารทั้ง ๖ และการปฏิบัติวิปัสสนาทางทวารทั้ง ๖ ที่ทุกท่านจะต้องรู้ไว้

กิเลส ๑,๕๐๐ ตัณหา ๑๐๘

จากหนังสือความรู้ เรื่อง วิปัสสนาและมหาสติปัฏฐานสูตร ของ สรรค์ชัย พรหมฤาษี

กิเลส ๑,๕๐๐

กิเลส คือธรรมชาติที่ทำให้จิตเศร้าหมองเร่าร้อน จิตใจเศร้าหมองเร่าร้อนด้วยธรรมชาติใด 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 เย้ยหยัน เหยียดหยาม ติเตียน ทนงตน ตีเสมอ โอ้อวด หัวดื้อ แข่งดี ลบหลู่คุณท่าน 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. อโนตตัปปะกิเลส คือความไม่เกรงกลัวต่อผลของบาปอกุศล

การนับกิเลส ๑,๕๐๐ มีวิธีนับดังนี้

๑. ธรรมชาติที่เรียกว่ากิเลสนั้นมี ๑๐ ดังกล่าวข้างต้น

๒. อารมณ์ธรรม คือธรรมที่เป็นอารมณ์ของกิเลส มี ๑๕๐ คือ จิต ๑ เจตสิก ๕๒ นิปผันนะรูป ๑๘ และลักขณะรูป ๔* รวมเป็นอารมณ์ ๗๕

---

* *รูปมี ๒๘ ประกอบด้วยนิปผันรูป (รูปปรมัตถ์) ๑๘ และอนิปผันรูป (รูปอาศัย) ๑๐ รูป แต่อนิปผันรูป ๑๐แสดงอารมณ์ธรรมเพียงลักขณะรูป ๔ ที่เหลือไม่แสดงอารมณ์ธรรมมี ๖ ได้แก่ วิการรูป ๓ วิญญัติรูป 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

ตัณหามี ๓ อย่าง ดังนี้ คือ

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

๒. **ภวตัณหา** คือ ความชอบใจ ติดใจในกามภพ รูปภพ และอรูปภพ คือ การได้เกิดเป็นมนุษย์ หรือเทวดาก็พอใจ ชอบใจ ในการเป็นมนุษย์หรือเทวดา ถ้าเกิดเป็นรูปพรหม อรูปพรหม ก็ยินดีติดใจ พอใจในรูปภพ อรูปภพ หรือพึงพอใจในฌาน สมาบัติตั้งแต่ รูปฌาน ถึงอรูปฌาน มีอารมณ์ที่ประกอบด้วยสัสสตทิฏฐิ โดยยึดถือว่าเกิดอย่างไรตายไปก็เป็นอย่างนั้น ไม่สูญหายไปไหน เช่น ตายจากมนุษย์ ก็เป็นมนุษย์อีก เป็นต้น

๓. **วิภวตัณหา** คือ ความชอบใจ พอใจ ในอุจเฉททิฏฐิ 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 ได้แก ความอยากได้ในอารมณ์ทางใจ

การนับตัณหา ๑๐๘ มีวิธีนับดังนี้

๑. ตัณหามี ๓ คูณกับอารมณ์ของตัณหา 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
ยินคำบัดเดี๋ยวมา ซับทราบ ใจนา
คือมลิ้นคนตู้ ทราบรู้รสแกง

(โคลงโลกนิติ)

*****

ถอดรหัสกรรม

ผู้เขียนได้เขียนบทความไว้ใน “มนุษย์เกิดมาทำไม ?” เล่ม ๑ เรื่อง **ทำไมคนเราเกิดมาจึงต่างกัน ?** สรุปความว่าเป็นเพราะกรรมที่ได้เคยทำไว้แต่อดีต ทีนี้ก็มีคำถามต่อไปอีกว่าแล้วคนเราที่เกิดมา ทำไมจึงทำกรรมในปัจจุบันแตกต่างกัน **(เปรียบเหมือนเล่นละครคนละบทบาท)** ขอเรียนว่าเป็นเพราะ**ต้นทุนเดิมซึ่งเป็นกรรมในอดีตช่วยสืบต่อให้ทำกรรมอันใหม่ในปัจจุบันให้เป็นทุนสะสมต่อไปในอนาคต** อันจะเป็นเครื่องชี้อนาคตว่า จะมีที่ไปเป็นไปมืด (ทุคติ) หรือไปสว่าง (สุคติ)

ดังนั้น เพื่อให้หายข้องใจในปัญหาดังกล่าว จึงขออธิบายขยายความตามที่ได้ศึกษาพระอภิธรรม ดังนี้

เราทราบกันดีแล้วว่าทุกคนมีสรีระร่างกายและจิตใจที่เหมือนกัน (เหมือนกันทางชื่อวัตถุ) พระอภิธรรมแยกเป็น **รูป** (กาย) และ**นาม** (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 อิตถีภาวะ ความเป็นหญิง และปุริสภาวะ ความเป็นชาย รูปเพศชาย-หญิง
- หทยรูป ๑ ได้แก่ หทัยวัตถุ หัวใจ
- ชีวิตรูป ๑ ได้แก่ ชีวิตินทรีย์ ภาวะที่รักษารูปให้เป็นอยู่
- อาหารรูป ๑ ได้แก่ กวฬิงการาหาร อาหารที่กินเกิดเป็นโอชา

- ปริเฉทรูป ๑ ได้แก่อากาศธาตุ คือ ช่องว่างช่องว่างในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

- วิการรูป ๓ ได้แก่ ลหุตา ความเบา กัมมัญญตา ความควรแก่งาน และมุทุตา ความอ่อน

- วิญญัตติรูป ๒ ได้แก่ กายวิญญัติ ไหวกายให้รู้ความ วจีวิญญัติ ไหววาจาให้รู้ความ

- ลักขณรูป ๔ ได้แก่ อุปจยะ ความเติบขึ้นได้ สันตติ สืบต่อได้ ชรตา ทรุดโทรมได้ 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** (อัญญสมานาเจตสิก) ๑๓ ดวง ได้แก่ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ มนสิการ วิตก วิจาร อธิ วิริยะ ปีติ และฉันทะ

(๒) **เข้าปรุงแต่งจิตเฉพาะคนที่ทำบาป** (อกุศลเจตสิก) ๑๔ ดวง ได้แก่ **โมหะ** อหิริกะ อโนตตัปปะ อุทธัจจะ **โลภะ** ทิฏฐิ มานะ **โทสะ** อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ ถีนะ มิทธะ และ วิจิกิจฉา

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

- โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ ดวง ได้แก่ สัทธา **สติ** หิริ โอตตัปปะ **อโลภะ อโทสะ** ตัตรมัชฌัตตตา กาย-จิตปัสสัทธิ กาย-จิต- ลหุตา กาย-จิตมุทุตา กาย-จิตกัมมัญญตา กาย-จิตปาคุญญตา กาย-จิตอุชุกตา
- วีรติเจตสิก ๓ ดวง ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ
- อัปปมัญญเจตสิก ๒ ดวง ได้แก่ กรุณา มุทิตา
- ปัญญินทรีย์เจตสิก ๑ ดวง ได้แก่ **ปัญญา**

เจตสิก คือธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ ช่วยตัดสินใจหรือปรุงแต่งในการทำบุญและทำบาป ซึ่งธรรมชาตินี้เกิด-ดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์เดียวกันกับจิต อาศัยวัตถุเดียวกันกับจิต เหมือนกระแสไฟฟ้าและแสงสว่างที่ต้องอาศัยหลอดไฟเกิดขึ้น

อรรถกถาจารย์ท่านเปรียบเทียบจิตเป็นน้ำ เจตสิก ได้แก่ สีต่างๆ ที่ปนเข้าไปแต่งแต้มให้ออกมาเป็นสีต่างๆ หรือเปรียบเทียบจิตเป็นเม็ดยาและเจตสิก ได้แก่ ตัวยาหรือเนื้อยาหรือสรรพคุณของยานั่นเอง

เมื่อเรารู้ปัจจัยที่ทำให้เกิดกรรมแล้ว ก็คงจะพอเข้าใจได้แล้วว่าเหตุใดคนเราจึงทำกรรมไม่เหมือนกัน แต่ละคนต่างคนต่างก็ทำกรรมของตน เท่ากับว่าได้บันทึก**ใส่รหัสกรรม**ไว้ทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการทำด้วย **กายกรรม วจีกรรม หรือมโนกรรม** สั่งสมไว้ในภวังคจิตตลอดปวัตติกาล (ตั้งแต่เกิด) ครั้นเมื่อถึงมรณาสันนกาล จิตขึ้นมรณาสันนวิถี เมื่อจุติจิตดับไป ปฏิสนธิจิตจะเกิดต่อทันที โดยมีชนกกรรมนำไปเกิดในปฏิสนธิกาล บุญ-บาปจึงตามติดไปเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ต่อไป วนเวียนเป็นวัฏฏะ จึงมีอนุสัยกิเลสตามนอนตกค้างไปตลอดปวัตติกาลอีกไม่จบสิ้น

ทีนี้ลองมาวิเคราะห์ถอดรหัสกรรมดูสัก ๒ - ๓ ตัวอย่าง เช่น

บางคนเป็นผู้หญิงที่สวย สวยมากแต่ไม่มีเสน่ห์ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ท่านว่าในอดีตชาติได้เคยทำทาน รักษาศีล แต่สักว่าทำตามๆ เขาไป ทำไปโดยขาดปัญญา รหัสกรรมที่ถูกใส่มาจึงส่งผลให้เกิดมาเป็นคนสวยแต่ขาดเสน่ห์ ขาดความจริงใจ

บางคนร่ำรวย มีฐานะขั้นเศรษฐี มีคฤหาสน์ใหญ่โตโอฬาร แต่ใกล้ๆ บริเวณนั้นกลับมีกองขยะส่งกลิ่นเหม็นฟุ้ง จะย้ายไปอยู่ที่ใดๆ ก็จะพบกับกลิ่นเหม็น ถ้าหากไม่ใช่กลิ่นจากขยะก็ต้องเป็นกลิ่นจากบ่อน้ำขังเน่าเสียจนได้ อดีตชาติชอบทำบุญให้ทาน แต่มีจิตอิสสา ขี้อิจฉาริษยาเพื่อนบ้าน รหัสกรรมจึงถูกใส่มาอย่างนี้

อีกตัวอย่างหนึ่ง เราคงพบข่าวอุบัติเหตุบ่อยครั้ง **ทำไมบางคนตายด้วยอาการแปลกๆ** เช่น ถูกเหล็กแหลมทิ่มแทงร่างกาย บางคนตกต้นไม้ถูกลูกกรงเหล็กเสียบก้นตาย บางคนขับรถออกจากบ้าน ขณะขับรถอยู่ใต้สะพานขต่างระดับกำลังก่อสร้างถูกเสาคอนกรีตตกลงมาทับถูกหลังคารถยนต์ยุบคนขับตายคาที่ แม้นว่าหากจะออกจากบ้านเร็วหรือช้ากว่านี้สัก ๑ นาที ก็คงไม่พบอุบัติเหตุดังกล่าว หรือบางคนนอนหลับอยู่ในเรือริมแม่น้ำแต่กลับถูกรถยนต์วิ่งลงไปชนคนนอนในเรือถึงตายคาที่ นี่ถ้าไม่ใช่รหัสของกรรมแล้วก็ให้นึกเท่าไรก็นึกไม่ออกว่าเหตุใดจึงช่างบังเอิญเช่นนั้น

วิปัสสนาจารย์บางท่านเล่าว่า ทำไมคนเราจึงเกิดมาบ้างก็เป็นชาย บ้างก็เป็นหญิง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ท่านบอกว่าถูกใส่รหัสกรรมมาไม่เหมือนกัน

คนที่มาเกิดเป็นชาย อดีตชาติเป็นคนกล้าหาญ มีลักษณะเป็นผู้นำ ขณะทำบุญให้ทานจะเป็นคนที่ชักชวนและจัดการงาน เป็นหัวหน้าในกิจการงานนั้น ๆ และอีกประการหนึ่งคือ เป็นคนที่เคร่งครัด ไม่บกพร่องในศีลข้อ ๓. กาเมสุมิจฉาจาร คือ ไม่ผิดประเวณีในบุตรและคู่ครองของคนอื่น

ส่วนคนที่มาเกิดเป็นหญิง อดีตชาติมีลักษณะเป็นผู้ตาม การทำบุญให้ทาน รักษาศีลก็สักแต่ว่าทำตามๆ เขาไป กุศลผลบุญอ่อน ไม่มีสติปัญญาคิดอ่านทำกิจการใดๆ และเคยผิดศีลข้อกาเมสุมิจฉาจาร ต้องไปตกนรกในอบายภูมิ เศษกรรมที่เหลือแม้จะได้เกิดเป็นมนุษย์ก็ยังต้องเป็นคนลักเพศ หรือกระเทย ไม่สมบูรณ์ทางเพศ มีความสับสนวิปริต จากนั้นจะต้องไปเกิดเป็นหญิงต่อไปอีกเพื่อชดใช้กรรมเก่า กรณีเช่นนี้เป็นข้อยกเว้นไม่เกี่ยวกับผู้ที่อธิษฐานจิตที่จะขอเกิดเป็นหญิงก็เป็นไปตามแรงอธิษฐานนั้น

ทีนี้วิบากหรือผลของกรรมที่แต่ละคนได้รับก็เนื่องมาจากกรรมในอดีต ซึ่งหนักเบาหรือให้ผลช้าเร็วอย่างไร โปรดหาอ่านรายละเอียดในหนังสือมนุษย์เกิดมาทำไม ? เล่ม ๑ หน้า ๔๔ เรื่อง กรรม ๑๖ ประเภท กล่าวกันว่า **ถ้าอยากจะรู้ว่าได้เคยทำอะไรไว้ในอดีตชาติ ก็จงดูผลลัพธ์ในชาตินี้ หรือถ้าหากอยากจะรู้ว่าชาติหน้าจะเป็นอย่างไร ก็จงดูการกระทำในปัจจุบันชาตินี้ว่าได้ทำอะไรไว้**

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

พระพุทธวจนะ กล่าวว่า

“อย่าดูถูกบุญเล็กน้อยว่าจักไม่สนองผล น้ำตกจากเวหาทีละหยาดๆ ยังเต็มตุ่มได้ ฉันใด **นักปราชญ์**สะสมบุญทีละเล็กละน้อย ย่อมเต็มด้วยบุญได้

ฉันนั้น **อย่าเห็นว่าเป็นความดีเล็กน้อยจึงไม่ทำ"**

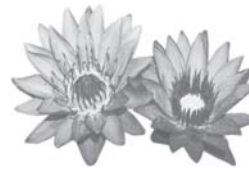
"อย่าดูถูกความชั่วเล็กน้อยว่าจักไม่สนองผล น้ำตกจากเวหาทีละหยาด ๆ ยังเต็มตุ่มได้ ฉันใด **คนพาล**ทำความชั่วทีละเล็กละน้อย ย่อมเต็มด้วยความชั่วได้ ฉันนั้น **อย่าเห็นว่าเป็นความชั่วเล็กน้อยแล้วจึงทำ"**

*****

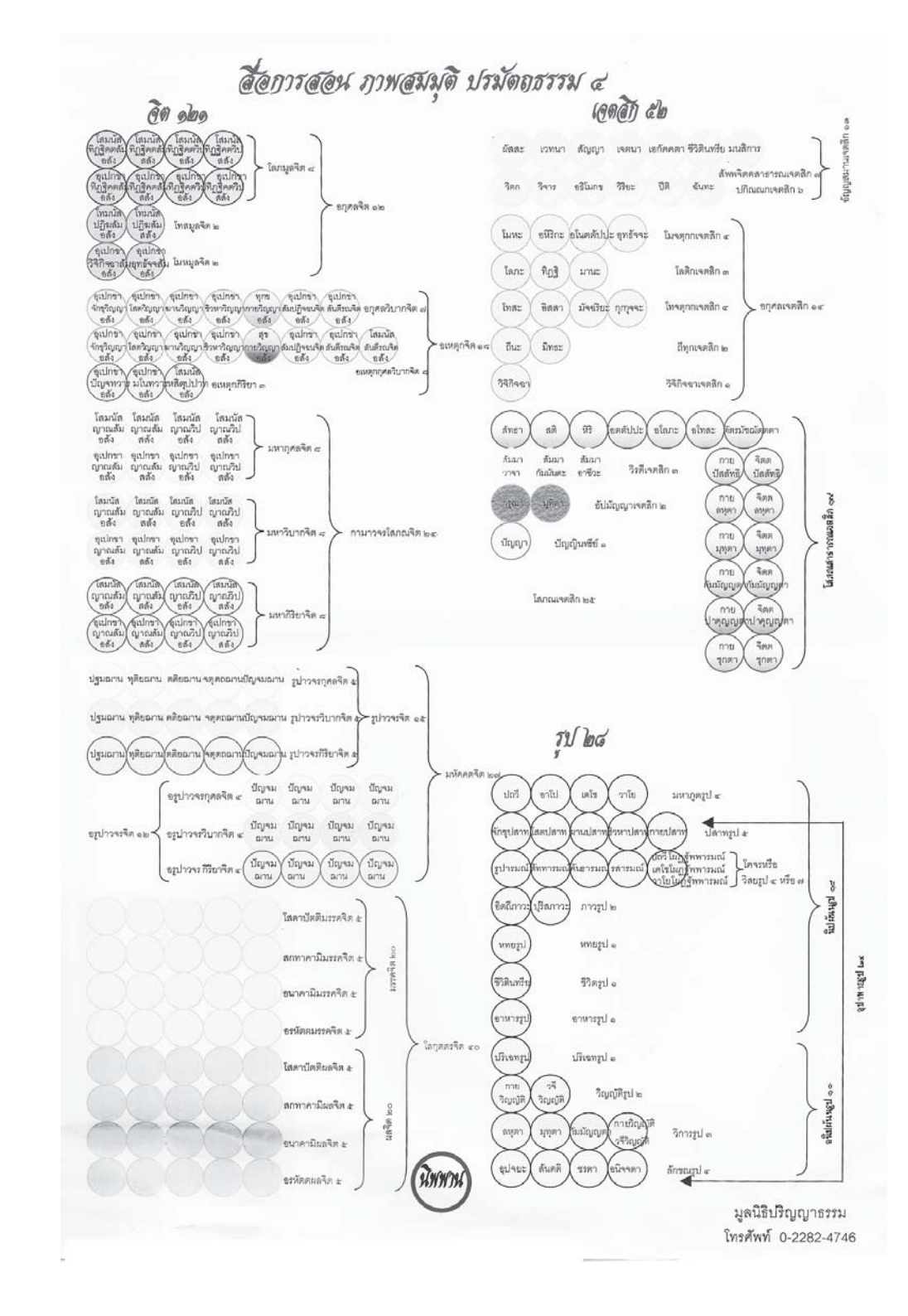
คติธรรม

๐ *ฟักแฟงแตงเต้าถั่ว งายล*
หว่านสิ่งใดให้ผล สิ่งนั้น
ทำทานหว่านกุศล ผลเพิ่ม พูนนา
ทำบาปบาปกระชั้น ไล่เลี้ยว ตามตน

(โคลงโลกนิติ)



สื่อการสอน ภาพสมมุติ ปรมัตถธรรม ๔



สรุปหลักการฝึกสมาธิกับการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

จากประสบการณ์ผู้เขียนเห็นว่า มีหลักการและแนวทางปฏิบัติ **สำหรับผู้ที่จะเริ่มต้นฝึกปฏิบัติใหม่** เพื่อทดลองฝึกปฏิบัติ (หลังจากที่ได้อ่านแนวทางปฏิบัติทุกแนวแล้วยังงง ๆ อยู่ ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นที่ตรงไหน อย่างไรดี) พอจะรวบรวมได้ ๑๖ ข้อ ดังนี้ คือ

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

๒. **ต่อด้วยการเจริญสติ** คือระลึกรู้ในการทำกิจส่วนตัว เช่น อาบน้ำแปรงฟัน รับประทานอาหาร หรือพบปะพูดจา ฯลฯ ทำกิจใดก็ให้มีสติระลึกรู้และตื่นตัวอยู่เสมอทุก ๆ อิริยาบถ **"เดินนับเท้า นอนนับท้อง จับจ้องลมหายใจ เคลื่อนไหวด้วยสติ"** หัดรู้สึกตัวบ่อย ๆ

๓. **ให้ฝึกทำสมาธิ สลับกับการเจริญสติ**เช่นนี้ ทุก ๆ ๑-๓ ชั่วโมง (ระยะเวลาอาจปรับสั้นยาวได้ตามความเหมาะสม) ทั้งนี้ต้องแน่ใจว่า เป็นการปฏิบัติในแนวทางที่ถูก เป็นสัมมาทิฏฐิ เมื่อเจริญสติได้คล่องขึ้น **ให้เพิ่มการเจริญสติให้มากกว่าการทำสมาธิ**

๔. **ศีลห้าและกุศลกรรมบทสิบอย่าให้ขาด** และให้งดเว้นอบายมุขทุกชนิดตลอดชีวิต หากศีลข้อใดขาดให้สมาทานศีลห้าใหม่ทันทีโดยวิธีสมาทานวิรัติด้วยตนเอง เอาเจตนางดเว้นเป็นที่ตั้ง เพราะศีลเป็นบาทฐานของการปฏิบัติ

๕. **ท่านที่มีภารกิจมาก**และต้องทำกิจการงานต่าง ๆ ที่จะต้องพบปะติดต่อกับบุคคลอื่น ๆ **ให้หมั่นสำรวม กาย วาจา ใจ อยู่เป็นนิจ** ให้มีสติระลึกรู้ อยู่กับงานนั้น ๆ ขณะพูดเจรจาก็ให้มีสติระลึกรู้อยู่กับการพูดเจรจานั้น ๆ ตลอดเวลา เมื่ออยู่ตามลำพังก็ให้เริ่มสมาธิหรือเจริญสติต่อไป

๖. **เมื่อเริ่มฝึกใหม่ ๆ** จะมีอาการเผลอสติบ่อยมาก และบางทีเจริญสติไม่ถูก หลงไปทำสมถะเข้า เรื่องนี้ในหนังสือวิมุตติปฏิปทาของท่านปราโมทย์ สันตยากร ท่านกล่าวว่า **"ผู้ที่จะเจริญสติปัฏฐานได้ จะต้องเตรียมจิตให้มีคุณภาพเสียก่อน ถ้าจิตไม่มีคุณภาพ คือรู้ตัวไม่เป็น จะรู้ปรมัตถธรรมไม่ได้ เมื่อไปเจริญสติเข้าก็จะกลายเป็นสมถะทุกคราวไป ฯลฯ"** ดังนั้น จึง **ต้องฝึกรู้ตัวให้เป็น** และเมื่อใดที่เผลอหรือคิด ใจลอยฟุ้งซ่านไป ก็ให้กลับมามีสติระลึกรู้อยู่กับสภาวะปัจจุบัน ขณะที่รู้ว่าเผลอหรือรู้ว่าคิดฟุ้งซ่าน ขณะนั้นก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว แต่**ต้องไม่ใช่การกำหนดหรือน้อมและไม่ใช่ตั้งท่าหรือจ้องหรือเพ่ง**

หากจิตมีอาการเกิดกามราคะ หรือโทสะที่รุนแรง ให้หันกลับมาอยู่กับการทำสมาธิแทนจนกว่าอาการจะหายไป แล้วเริ่มเจริญสติต่อไปใหม่ ถ้าอาการยังไม่หายแสดงว่า ท่านไม่ได้อยู่กับสมาธิ ให้ตั้งใจปฏิบัติสมาธิให้มั่นใหม่อีกครั้ง จนกว่าจะสงบ ความสงบอยู่ที่การปล่อยวางจิตให้พอดี ตึงไปก็เลย หย่อนไปก็ไม่ถึง ต้องวางจิตให้พอดี ๆ

๗. **ขณะที่เข้าห้องน้ำ**ถ่ายทุกข์หนัก-เบา หนาว-ร้อน หิว-กระหาย ก็ให้เจริญสติระลึกรู้ทุกครั้งไป

๘. **ตอนกลางวัน** ควรหาหนังสือธรรมะมาอ่าน หรือฟังเทปธรรมะสลับการปฏิบัติ ถ้าเห็นว่ามีอาการเบื่อหรืออ่อนล้า อาการดังกล่าวอาจเกิดจากการตั้งใจเกินไป หรืออาจปฏิบัติไม่ถูกทางก็เป็นได้ ให้เฝ้าสังเกตและพิจารณาด้วย

๙. **ให้มองโลกแง่ดี**เสมอ ๆ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสตลอดทั้งวัน ไม่คิด พูด หรือทำในสิ่งอกุศล ไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ให้พูด คิด แต่ส่วนที่ดีของเขา การพูด การคิดและทำ ก็ให้เป็นไปในกุศล คือ ทาน ศีล สมาธิ และภาวนาเท่านั้น (ไม่พูดดิรัจฉานกถา) พยายามประคับประคองรักษากุศลธรรมให้เกิดและให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นเรื่อย ๆ บางทีบางโอกาสอาจเห็นความโกรธโดยไม่ตั้งใจ และเห็นการดับไปของความโกรธ ซึ่งความโกรธจะเกิดขึ้นเร็วมาก แต่ตอนจะหายโกรธ กลับค่อย ๆ เบาลง ๆ แล้วหายไปอย่างช้า ๆ เปรียบได้

เหมือนกับการจุดไม้ขีดไฟที่เริ่มจุดเปลวไฟจะลุกสว่างเร็วมาก แล้วจึงค่อย ๆ มอดดับลงไป นั่นแหละคือการเจริญวิปัสสนา และต่อไปจะทำให้กลายเป็นคนที่มีความโกรธน้อยลง จนการแสดงออกทางกายน้อยลง ๆ จะเห็นแต่ความโกรธที่เกิดอยู่แต่ในจิตเท่านั้น

๑๐. **ให้ประเมินผล**ทุก ๆ ๑ - ๓ ชั่วโมง หรือวันละ ๓ - ๔ ครั้ง และให้ทำทุกวัน ให้สังเกตดูตัวเองว่า เบากายเบาใจกว่าแต่ก่อนหรือไม่ เพราะเหตุใด

๑๑. **ก่อนนอนทุกคืน** ให้อยู่กับสมาธิในอิริยาบถนอนตะแคงขวา (สีหไสยาสน์) หรือ**เจริญสติ**จนกว่าจะหลับทุกครั้งไป ถ้าไม่หลับให้นอนดู "รูปนอน" จนกว่าจะหลับ

๑๒. เมื่อประเมินผลแล้วให้สำรวจตรวจสอบ เป้าหมายคือการ **เพียรให้มีสติระลึกรู้อยู่อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ** ให้สังเกตดูว่ามีความก้าวหน้าอย่างไรบ้างหรือไม่ หากยังไม่ก้าวหน้า ต้องค้นหาสาเหตุแท้จริงแล้วรีบแก้ไข ให้ตรวจสอบดูว่าท่านได้ปฏิบัติถูกทางหรือไม่ **หาสัตบุรุษผู้รู้หรือกัลยาณมิตร** เพื่อขอคำแนะนำ ไม่ควรขอคำแนะนำจากเพื่อนนักปฏิบัติด้วยกัน เพราะอาจหลงทางได้

๑๓. ให้พยายามฝึกทำความเพียร เฝ้าใส่ใจในความรู้สึกให้แยบคาย **(โยนิโสมนสิการ)** พยายามแล้วพยายามอีก ให้เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จากที่คิดว่ายากมาก ๆ จนกลายเป็นง่าย และเกิดเป็นนิสัยประจำตัว

๑๔. **จงอย่าพยายามสงสัย** ให้เพียงแต่พยายามเฝ้าระลึกรู้ในปัจจุบันธรรมอยู่ในกายในจิต (รูป-นาม) กลุ่มปัญหาข้อสงสัยก็จะหมดความหมายไปเอง **(หลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ ท่านว่า "คิดเป็นหนู รู้เป็นแมว")** อย่าพยายามอยากได้ญาณ หรือมรรคผลนิพพานใด ๆ ทั้งสิ้น ตัวของเราเองมีหน้าที่เพียงแต่สร้างเหตุที่ดีเท่านั้น

นักปฏิบัติที่คิดมาก มีปัญหามาก **เพราะไม่พยายามรู้ตัว** และยังรู้ตัวไม่เป็น ไม่มีสติพิจารณาอยู่ในกายในจิตของตนเอง เอาแต่หลงไปกับสิ่งที่ถูกรู้ หรือไม่ก็ไปพยายามแก้อาการของจิต ดังนั้นจึงให้พยายาม**รู้ตัวให้เป็น**

ถ้ารู้เป็นจะต้องเห็นว่ามีสิ่งที่ถูกรู้กับมีผู้รู้ และให้พยายามมีสติพิจารณาอยู่แต่ภายในจิตของตนก็พอ ประการที่สำคัญอีกประการหนึ่งโปรดจำไว้ว่า**ให้รู้อารมณ์เท่านั้น อย่าพยายามไปแก้อารมณ์**ที่เกิดขึ้น (วิมุตติปฏิปทา)

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

ประการที่สำคัญ คือ ต้องเลิกเชื่อมงคลตื่นข่าว และต้องไม่แสวงบุญนอกศาสนา จงอยู่แต่ใน **ทาน ศีล สมาธิ**และ**ภาวนา** (บุญกิริยาวัตถุสิบ) ก็พอ

๑๖. จงพยายามทำตนให้**หนักแน่น**และกว้างใหญ่ดุจ**แผ่นดิน**และ**ผืนน้ำ**ที่สามารถรองรับได้ทั้งสิ่งของที่สะอาดและโสโครก ซึ่งแผ่นดินและผืนน้ำรักชังใครไม่เป็น คือทั้ง**ไม่ยินดี** (สิ่งของที่สะอาด) และ**ไม่ยินร้าย** (ของโสโครก) ใดๆ วางใจให้เป็นกลางๆ ให้ได้ ความสำเร็จก็อยู่ที่ตรงนี้

ท่านที่รู้ตัวได้ชำนิชำนาญขึ้นแล้ว การเจริญสตินั่นแหละจะเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่จะหาอารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์มาเป็นเครื่องอยู่ที่ถนัด (วิหารธรรม) ให้จิตมีสติเฝ้ารู้อย่างต่อเนื่อง

หลวงพ่อชา สุภัทโท ท่านเคยกล่าวไว้ว่า “ท่อนซุงที่ลอยล่องไประหว่างสองฝั่ง ถ้าไม่ติดอยู่ข้างฝั่งใดฝั่งหนึ่ง ไม่ช้าก็จะไปถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน”

แต่ถ้าลอยไปติดอยู่กับ**ฝั่งใด** (กามสุขัลลิกานุโยค หรือความ**ยินดี**) **ฝั่งหนึ่ง** (อัตตกิลมถานุโยค หรือความ**ยินร้าย**) ไม่ช้าก็คงกลายเป็นซุงผุใช้การไม่ได้เป็นแน่

*****

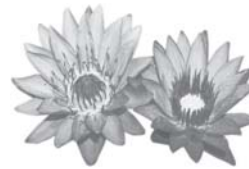
คติธรรม

๐ คนใดคนหนึ่งผู้ ใจฉกรรจ์
เคียดฆ่าคนอนันต์ หนักแท้
ไป่ปานบุรุษอัน ผจญจิต เองนา
เธียรท่านเยินยอแล้ ว่าผู้มีชัย

๐ ร้อยคนหาแกว่นแกล้ว กลางณรงค์
พันหนึ่งหาปัญญายง ยิ่งรู้
แสนคนเสาะคนตรง ยิ่งยาก
ไป่เท่าคนหนึ่งผู้ อาจอ้างอวยทาน

(โคลงโลกนิติ)

หมายเหตุ: *ขอแนะนำหนังสือดีที่ควรหามาเป็นคู่มือปฏิบัติ คือ* ***"วิมุตติปฏิปทา"*** *และ* ***"ประทีปส่องธรรม"*** *โดยพระภิกษุปราโมทย์ ปาโมชฺโช โปรดติดต่อคุณธนา รุจิพัฒนกุล 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"** และได้ยกเอาชาดกนิทานเรื่องสุภมานพบุตรโตเทยยพราหมณ์ ซึ่งสุภมานพได้ถามพระพุทธเจ้าว่า **เหตุใดคนเราเกิดมาจึงต่างกัน ?**

จึงขอนำมากล่าวอีกครั้ง เนื่องจากคนเราเกิดมาที่ต่างกันเพราะ**มีกรรมเป็นของ ๆ ตน** เพราะได้เคยให้ทาน รักษาศีล และเจริญสมาธิภาวนา-วิปัสสนาภาวนามาแต่อดีตไม่เท่ากัน หรือได้เคยก่อกรรมอกุศลไว้ต่าง ๆ กัน การกระทำกรรมอันใดไว้ก็จะสั่งสมอบรมจิตใจทั้งที่เป็นกุศล-อกุศล อันเป็นเอนกอนันตชาติ ผลหรือวิบากของกรรม (กรรมบทสิบ ได้แก่ กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓) จึงตกค้างเป็นอนุสัย กิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องในสันดานมาจนถึงในชาติปัจจุบัน และแสดงออกมาทั้งทางรูปร่างหน้าตา **(รูปขันธ์) และการกระทำ (จิตใจหรือ-นามขันธ์)**

พระเดชพระคุณหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี แห่งวัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ได้กล่าวไว้ว่า เปรียบเหมือนเอาไม้ ๒ อันมาสีกัน ถ้าไม้แห้งมากก็จะติดไฟเร็ว แต่ถ้าไม้สดเปียกน้ำก็จะติดไฟยากฉันใด เปรียบได้กับการกระทำกรรมของคนว่า **"อันคนดี ความดีทำง่าย ความชั่วทำยาก แต่คนชั่ว ความดีทำยาก ความชั่วทำง่าย ฉันนั้น"**

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 แต่เป็นจิตที่ดีงามประกอบด้วยโสภณเจตสิก ปรุงแต่งจิตให้ประพฤติเป็นไปเพื่อให้เกิดประโยชน์

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

๕. **อรูปาวจรจิต** ๑๒ ดวง เป็นอรูปาวจรกุศลจิต อรูปาวจรกุศลวิบากจิตและอรูปาวจรกิริยาจิตอย่างละ ๔ ดวง เป็นจิตที่เกิดขึ้นโดยการเจริญสมถภาวนา ท่องเที่ยวอยู่ในภูมิแห่งวัตถุอรูปและกิเลสอรูปเป็นส่วนมาก

๖ **โลกุตตรจิต** ๘ ดวง เป็นมรรคจิตและผลจิตอย่างละ ๔ ดวง เป็นจิตที่พ้นจากโลก มีอารมณ์เหนือสภาวธรรมในโลก คือนิพพานอารมณ์

ส่วนเจตสิก ๕๒ ดวง คือ ธรรมะประกอบกับจิต ๕๒ ประการ ก็อาศัยเกิดร่วมกับจิตด้วย แบ่งเป็นเวทนาเจตสิก และสัญญาเจตสิกอย่างละ ๑ ดวง ที่เหลืออีก ๕๐ ดวงเป็นสังขารเจตสิก ได้แก่ อัญญสมานาเจตสิก ๑๑ ดวง อกุศลเจตสิก ๑๔ ดวง และโสภณเจตสิก ๒๕ ดวง เป็นเจตสิกฝ่ายกุศลและอกุศล ปรุงแต่งร่วมด้วยกับจิตทุกครั้งเสมอเป็นกัมมปัจจัยที่ให้ผลคือวิบากจิตเกิดขึ้น

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

กายของตนหรือถือตัวถือตน) ๒. วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ๓. สีลพตปรามาส (การลูบคลำศีลและพรต ถือมงคลตื่นข่าว หรือติดในลัทธิพิธี) ๔. กามราคะ (พอใจในกาม) ๕. ปฏิฆะ (ความขัดใจ) ๖. รูปราคะ (ความติดใจ ในรูป คือ รูปฌาน) ๗. อรูป-ราคะ (ความติดใจในสิ่งมิใช่รูป คือ อรูปฌาน) ๘. มานะ (ความถือตัว) ๙. อุธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) ๑๐. อวิชชา (ความไม่รู้อริยสัจจ์ ๔ ตามเป็นจริง)

อริยสาวก พึงละสัญโญชน์พร้อมทั้งอนุสัย (คือกิเลสที่แฝงตัวตามคล้ายตะกอนนอนก้นตุ่ม เมื่อมีอะไรมากวนจึงขุ่นขึ้นมา) อีก ๗ ประการ คือ:-

๑. กามราคะ ๒. ปฏิฆะ 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. ลบหลู่บุญคุณท่าน ๖. ตีเสมอ ๗. ริษยา ๘. ตระหนี่ ๙. มายา ๑๐. โอ้อวด ๑๑. กระด้าง ๑๒. แข่งดี ๑๓. ถือตัว ๑๔. ดูหมิ่น ๑๕. มัวเมา ๑๖. ประมาท

สำหรับการละ ล้าง ขูด ขัดเกลากิเลสหรือสังโยชญ์ทั้ง ๑๐ ข้อ รวมทั้งอนุสัยกิเลสและอุปกิเลสเหล่านี้ ต้องพยายามละ ล้าง ขูด ขัดเกลาไปทุกๆ ชาติ ทำอย่างไรจึงจะลดละ ล้างกิเลสดังกล่าวให้เบาบางจางคลายลงได้ คือหมายความว่าจะลดทุกข์ให้น้อยลง จนถึงที่สุดไม่ทุกข์เลย เพราะเหตุว่ากิเลสคือตัณหา ได้แก่ ความอยากทั้งหลายก่อให้เกิดทุกข์ ท่านเปรียบเหมือนกับการล้างไหสุรา จะล้างอย่างไร ๆ ก็ยังคงมีกลิ่นสุราติดค้างเหมือนอย่างเดียวกับอธิวาสนาของคนเหมือนกัน อย่างเช่น พระอรหันต์อัครสาวกชื่อพระสารีบุตร ที่มีอธิวาสนาติดค้างจนถึงชาติสุดท้ายที่มีลักษณะกิริยาอาการชอบกระโดด เพราะอดีตชาติๆ หนึ่งของท่านเคยถือกำเนิดเป็นลิงป่า

ผู้เขียนได้ฟังธรรมเป็นเทปธรรมบรรยายของสมเด็จญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช เรื่องจิตภาวนาตอนหนึ่ง (ทางสถานีวิทยุกองพลทหารม้าที่ ๒ ยานเกราะ คลื่นเอ.เอ็ม. ๙๖๓ ตอนเวลา ๐๒.๐๐ - ๐๒.๓๐ น.) ว่าคนเราเกิดมามีอุปนิสสัยติดตัวมาเป็น ๓ กรรมด้วยกัน กล่าวคือ

๑. ทานูปนิสสัย มีอุปนิสสัยไปในทาน

๒. ศีลนูปนิสสัย มีอุปนิสสัยไปในศีล

๓. ภาวนูปนิสสัย มีอุปนิสสัยไปในการเจริญภาวนา

บางคนเกิดมามีอุปนิสสัยมากไปในข้อใดข้อหนึ่ง บางข้อมีน้อย บางคนไม่มีเลย จึงไม่มีอุปนิสสัยปัจจัย แม้บางคนมีอุปนิสสัยบางข้อน้อยก็ยังดีที่จะสามารถให้เป็นสื่อชักพานำเข้ามาสู่ทางที่ถูก (สัมมาทิฏฐิ) ได้ พระเดชพระคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณวิสุทธิ ปธ.๙) วัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ ท่านกล่าวว่า การกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ๑ ครั้ง จะตัดความเกิดดับได้ถึง ๗ ชาติ

เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรหมิ่นตนเอง ขอให้เริ่มตั้งต้นลงมือปฏิบัติ เสียแต่บัดนี้ แม้จะเล็กน้อยก็ยังดี ถ้าทำบ่อย ๆ เข้า ก็ย่อมมากได้ และจะได้เป็นอุปนิสสัยปัจจัยในภพชาติต่อไป ดังพุทธภาษิตในธรรมบทว่า

“ควรทำฉันทะความพอใจในบุญ แม้ทีละเล็กน้อย ฝนตกทีละหยาดย่อมเต็มด้วยน้ำได้ ฉันใด จึงไม่ควรประมาทเลินเล่อเผลอเพลินในบุญกิริยาทั้งหลาย ฯลฯ”

มีนิทานชาดกที่ควรเขียนเล่าไว้เป็นอุทาหรณ์ มีพรานป่าคนหนึ่งออกล่าสัตว์ทุกวัน วันหนึ่งเกิดกระหายน้ำ เดินซัดเซเข้าไปในป่า ไปพบกุฏีพระเถระ เห็นตุ่มน้ำที่หน้าพระกุฏี จึงเปิดตุ่มน้ำออกเพื่อจะดื่ม แต่ไม่เห็นมีน้ำในตุ่ม จึงกล่าวว่าพระเถระเกียจคร้าน แต่พระเถระกล่าวว่า น้ำเต็มตุ่มอยู่แล้ว พระเถระจึงตักน้ำให้นายพรานดื่ม เมื่อไม่พอก็ตักให้ดื่มอีก เมื่อนายพรานหายจากกระหายน้ำแล้วก็นึกสลดใจ รู้สึกสำนึกบาปที่ตนได้กระทำปาณาติบาตมามาก แม้แต่น้ำเต็มตุ่มก็ยังมองไม่เห็นน้ำ จึงขอบวชต่อพระเถระ พระ

เถระให้บวชสามเณรก่อน และให้ตั้งใจปฏิบัติภาวนา แต่สามเณรจิตไม่สงบ ภาวนาทีไรก็นึกถึงแต่ปาณาติบาตที่เคยได้กระทำ มีภาพสัตว์ป่ามาหลอนในจิตเป็นประจำ รู้สึกตัวว่าคงจะไม่สามารถปฏิบัติภาวนาต่อไปได้ จึงไปขอลาสิกขาต่อพระเถระ พระเถระจึงสั่งให้สามเณรเอาไม้สดมาจุดไฟเผา แล้วอบรมโดยบุคคลาธิษฐานว่า ไฟนรกแม้เพียงนิดเดียวก็เผาไหม้ไม้สดได้ ความร้อนของไฟนรกร้อนอย่างยิ่ง สามเณรได้ฟังดังนั้นก็เกรงกลัวไฟนรก จึงเริ่มปฏิบัติภาวนาต่อไป และขอบวชเป็นภิกษุ ภายหลังปฏิบัติจิตแน่วแน่จนสำเร็จมรรคผล

จากนิทานชาดกนี้จะเห็นได้ว่า นายพรานป่าแต่เดิมอดีตชาติ มีทานศีลอ่อน แต่ได้ปฏิบัติภาวนามาก่อน แม้จะประกอบอกุศลกรรมปาณาติบาตในชาติปัจจุบัน ก็ยัง**มีอุปนิสสัยในการภาวนามาแต่อดีต** บาปกรรมที่ทำไว้ไม่ถึงอนันตริยกรรมที่จะห้ามมรรคผลนิพพาน ถ้าหากในวันนั้นมิได้มาพบทางถูกที่มาพบพระเถระ ก็จะต้องก่อภพก่อชาติ เวียนว่ายในวัฏฏะสงสารต่อไปอีกนานเท่าไร ก็ไม่รู้ได้ เพราะ**ผลที่เคยภาวนามาในอดีตชาติ** เป็นผลชักนำให้เกิดกระหายน้ำและมาสู่พระเถระ ชักนำให้เกิดสติสำนึกและขอบวชปฏิบัติจิตจนสำเร็จ การได้**พบพระเถระจึงเป็นการพบกัลยาณมิตร** จึงหวังว่าท่านผู้อ่านคงจะเป็นอย่างเช่นที่เล่ามาบ้าง !

พระเดชพระคุณพระราชวุฒาจารย์ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล กล่าวไว้ไพเราะจับใจน่าฟังยิ่งนัก ความว่า การปฏิบัติธรรมนั้นเพื่ออะไร ?

การปฏิบัติทั้งหลายที่เราพยายามปฏิบัติมา ก็เพื่อจะใช้ในเวลานี้เท่านั้น **...เมื่อถึงเวลาที่จะตาย ให้ทำจิตให้เป็นหนึ่ง แล้วหยุดเพ่งปล่อยวางทั้งหมด"** เหตุผลที่สำคัญที่สุดของการเขียนหนังสือเล่มนี้ อยู่ที่ตรงนี้ !

"โกนุ หาโส กิมา นันโท นิจจัง ปัชชะลิเต สติ อันทะกาเรนะ โอนัทธา ปะทีปัง นะคะเวสะถุฯ

เมื่อโลกสันนิวาส อันไฟลุกโพลงอยู่เป็นนิตย์ พวกเธอยังจะร่าเริงบันเทิง อะไรกันหนอ ?

เธอทั้งหลาย อันความมืดปกคลุมแล้ว ทำไมจึงไม่แสวงหา

ประทีปเล่า ?"

(ธัมมปทัฏฐกถา อรรถกถาขุททกนิกาย คาถาธรรมบท)

ขอได้โปรดเลือกทางเดินเสียแต่บัดนี้เถิด ท่านจะไปในหนทางใด จะไปมืด หรือไปสว่าง โปรดไป (ตามทาง) ที่ชอบ ๆ เถิด อย่าให้ได้ชื่อว่าเป็นคนหลงทางอยู่อีกเลย

หน้าที่ของผู้เขียนก็จบลงแล้ว ต่อไปเป็นหน้าที่ของท่านผู้อ่าน ท่านจะเลือกเดินไปทางใด !

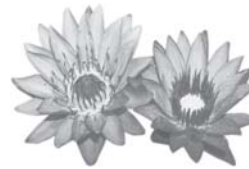
"หนทางยังมีอยู่ ผู้เดินทางยังไม่ขาดสาย
ลงมือเสียแต่วันนี้ ก่อนที่กระแสลมแห่งกาลเวลา
จะพัดพา รอยพระบาทของท่านหายไป
เพราะถึงเวลานั้น พวกเราก็จะต้องระหกระเหินไร้ทิศทาง
ไปอีกแสนนาน" (วิมุตติปฏิปทา)

*****

คติธรรม

๐ ใบพ้อพันห่อหุ้ม กฤษณา
หอมระรวยรสพา เพริศด้วย
คนเสพเสน่หา นักปราชญ์
ความสุขทราบฤาม้วย ดุจไม้กลิ่นหอม

(โคลงโลกนิติ)



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 นางสาวกิ่งกาญจน์ 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	พนักงานข้าวจัตวา 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	ป้องกันจังหวัด (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	หัวหน้าฝ่ายวินัย สำนักบริหารการศึกษาส่วนท้องถิ่น กรมการปกครอง
๑ ธันวาคม ๒๕๓๙	นายอำเภอท่าช้าง จังหวัดสิงห์บุรี เข้าอบรมนักเรียนนักปกครองระดับสูง รุ่นที่ ๓๗

๑ พฤศจิกายน ๒๕๔๐ นายอำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร
๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒ นายอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
๓๐ กันยายน ๒๕๔๔ เกษียณอายุราชการก่อนกำหนด

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

จักรพรรดิ์มาลา ทวีติยาภรณ์ช้างเผือก (ท.ช.)

ผลงานและรางวัลต่าง ๆ

๕ เมษายน ๒๕๓๖ ได้รับโล่เกียรตินิยม “ผู้ยิงปืนอาวุธประจำกายคะแนนสูงสุด” หลักสูตรผู้บังคับกองร้อยกองอาสารักษาดินแดน รุ่นที่ ๙ ประจำปี ๒๕๓๖

พ.ศ. ๒๕๓๗ ก่อตั้งมูลนิธิ กิ่งอำเภอเขาฉกรรจ์ จังหวัดสระแก้ว สร้างพระบรมราชานุสาวรีย์พระเจ้าตากสินมหาราช

พ.ศ. ๒๕๓๘ ก่อตั้งมูลนิธิจังหารกาญจนาภิเษก จังหวัดร้อยเอ็ด สร้างแท่นอนุสาวรีย์จังหาร ณ ที่ว่าการกิ่งอำเภอจังหาร จังหวัด ร้อยเอ็ด

พ.ศ. ๒๕๔๐ ก่อตั้งมูลนิธิอำเภอท่าช้างกาญจนาภิเษก จังหวัดสิงห์บุรี

พ.ศ. ๒๕๔๑ ก่อตั้งมูลนิธิไทรงามประชานุเคราะห์ จังหวัดกำแพงเพชร สร้างพระบรมราชานุสาวรีย์พระพุทธเจ้าหลวง (ร.๕)

๕ ธันวาคม ๒๕๔๒ จัดอุปสมบทเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ๗๒ พรรษา จำนวน ๙๕ รูป ได้รับเงินบริจาค ๒๘๘,๔๒๖.๐๐ บาท และบริจาคสมทบมูลนิธิชัยพัฒนา

พ.ศ. ๒๕๔๑ - ๔๓ ได้รับรางวัลขบวนแห่งานเทศกาลกินปลา จังหวัดสิงห์บุรี รางวัลชนะเลิศ ๓ ปี ซ้อน (ปี ๒๕๔๑-๒๕๔๓)
อำนวยการสร้างศิลปะนาฏศิลป์ ก่อกำเนิดเนื้อร้อง ทำนอง และท่ารำระบำ “แม่ลาปลาหาง” ร่วมกับกรมศิลปากร และโรงเรียนบางระจันวิทยา
จัดตั้งกองทุนมูลนิธิคนดีศรีบางระจัน , กองทุนหยาดน้ำใจนักปกครอง และกองทุนช่วยเหลืออาสาสมัครป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

๑ เมษายน ๒๕๔๓ เกียรติบัตรและเข็มเชิดชูเกียรติครุฑทองคำ ข้าราชการพลเรือนดีเด่น ปี ๒๕๔๒

*****

บรรณานุกรม

๑. พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน ย่อความจาก พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ๔๕ เล่ม ของมหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๑๖/๒๕๓๙ โดยสุชีพ ปุญญานุภาพ

๒. ตามรอยบาทพระศาสดาของไพโรจน์ (ลออ) คุ้มไพโรจน์

๓. ประวัติพระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล ชมรมพุทธศาสน์ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

๔. มุตโตทัย โดยหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

๕. หลวงปู่ฝากไว้ โดยพระราชวุฒาจารย์ (ดูลย์ อตุโล) วัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์

๖. เทสโกวาท-เทสรังสีบูชาและบันทึกธรรม โดยพระราชนิโรธรังสีคัมภีร-ปัญญาวิศิษฏ์ (เทสก์ เทสรังสี) วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

๗. หลวงปู่สอนศิษย์ โดยหลวงปู่บุดดา ถาวโร สำนักปฏิบัติธรรมหลวงปู่บุดดาถาวโร จังหวัดสิงห์บุรี

๘. เจดีย์พิพิธภัณฑ์ โดยหลวงปู่หลุย จันทสาโร วัดถ้ำผาบิ้ง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย

๙. แสงธรรมจากบรรพตคีรี ท่านพระอาจารย์หล้า เขมปัตโต และแสงธรรมจากสว่างแดนดิน ท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ธัมมวโร โดยอาจารย์วิวัฒน์ กิรานนท์

๑๐. ฐานิยปูชา ครบ ๖ รอบ หลวงพ่อพุธ ฐานิโย ของพระราชสังวรญาณ วัดป่าสาละวัน จังหวัดนครราชสีมา

๑๑. แด่เธอผู้รู้สึกตัว ธรรมะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว)

๑๒. การกระทำที่ถูกต้องแก่ความเป็นมนุษย์, หาสุขได้จากทุกข์, และอนัตตายา มหาวิเศษ โดยท่านเจ้าคุณพุทธทาสภิกขุ (พุทธทาส อินทปัญโญ) วัดสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๑๓. หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยท่านพระครู เกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี) วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑๔. ปัญหา ๑๐๘ โดยพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดป่าสุนันทวนาราม อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
๑๕. เสียงธรรมจากธรรมชาติ-ธรรมกำมือเดียว โดยพระภิกษุบัวใต้น้ำ ศูนย์-ธรรมะสัจจะ- วิมานทอง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี
๑๖. บทเทศนาและคู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยพระครูพรหมญาณวิกรม (บุญรอด ปัญญาวโร) ฝ่ายเผยแพร่พระพุทธศาสนา กองศาสนศึกษา กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๓๑
๑๗. วิมุตติปฏิปทา และวิถีแห่งความรู้แจ้ง ของพระภิกษุปราโมทย์ ปาโมชโช (ปราโมทย์ สันตยากร) ที่พักสงฆ์สวนโพธิญาณอรัญวาสี ตำบลหนองตากยา อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี
๑๘. ปรมัตถธรรมสังเขป, พระอภิธรรมในชีวิตประจำวันและตอบปัญหาธรรมของท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา กรุงเทพฯ
๑๙. เหตุใดผมจึงศึกษาธรรม โดย โกวิท อมาตยกุล มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา กรุงเทพฯ
๒๐. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ โดย วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี มูลนิธิแนบมหานีรานนท์ จังหวัดนครปฐม
๒๑. คู่มือการศึกษาพระพุทธศาสนาพื้นฐาน โดย วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี 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 มูลนิธิปริญญาธรรม วัดสังเวชวิศยาราม บางลำภู กรุงเทพฯ

คติธรรม

*****

***ความคิด** ทำให้**ทุกข์** คนเราทุกข์เพราะคิด*
***อย่าเข้าไปอยู่ในความคิด ให้ออก**จากความคิด*
*ให้รู้คิด **คิดเป็นหนู รู้เป็นแมว***
*รู้คิดแล้ว **ให้ดูคิด และให้เห็นคิด***
เห็นคิดแล้ว ไม่ทุกข์

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

ผู้รู้ไม่คิด** **ผู้คิดยังไม่รู้
รู้แล้ว ไม่ต้องคิด** **ก็เกิดปัญญา

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

หันทะทานิ อามันตะยามิโว ภิกขะเว
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า
***วะยะธัมมา สังขารา** สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา*
***อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ** เธอทั้งหลาย จงทำ**ความไม่ประมาท**ให้ถึงพร้อมเถิด*
***อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมาวาจา** นี่เป็นวาจาครั้งสุดท้ายของตถาคต*

(พระพุทธวจนะ)

พระพุทธพจน์

*****

“อิธะ เจนัง วิตสติ สัทธัมมัสสะ นิยามิกัง”

“ถ้าท่านพลาด**โสดาปัตติมรรค** คือ ความแน่นอนแห่งพระสัทธรรมในศาสนานี้ แปลว่าถ้าท่านพลาดจากสัทธรรมนิยาม อริยมรรคมีองค์แปด ไม่สามารถทำให้**อริยมรรคมีองค์แปดประชุมกันได้** จะต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง สิ้นกาลนาน

เหมือนนายวาณิช ชื่อ เสรีวะ ผู้นี้ ฉะนั้น

เมื่อท่านละความเพียร คือไม่บรรลุ ไม่พากเพียรต่อไป

“จิรัง ตุวัง อะนุ ตัปเปสิ” ท่านจะเศร้าโศกคือ ร่ำไรอยู่ตลอดกาล ชื่อว่าจะเดือดร้อนใจในภายหลัง จะลำบาก เพราะเป็นผู้ละความเพียร คือเป็นผู้พลาดอริยมรรค เหมือนนายวาณิช ชื่อว่าเสรีวะ ผู้นี้

เมื่อก่อนนายวาณิชชื่อว่าเสรีวะ ได้**ถาดทองมีค่าแสนหนึ่ง** ไม่ทำความเพียร เพื่อถือเอาถาดทองนั้น ต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง ฉันใด

แม้เธอก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อไม่บรรลุอริยมรรค เช่นกับถาดทองที่เขาเตรียมให้ในศาสนานี้ ถ้าไม่ได้เพราะละความเพียรเสีย เป็นผู้เสื่อมรอบเสียจากอริยมรรค จะต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง ตลอดกาลนาน

ถ้าท่านจะไม่ละความเพียรไซร้ จะได้โลกุตตระธรรมในศาสนาของเรา เหมือนกับนายวาณิชผู้เป็นบัณฑิตได้ถาดทอง ฉะนั้น

นายวาณิชเสรีวะคือ เทวทัต ส่วนนายวาณิชผู้เป็นบัณฑิต คือ เราตถาคต”

*****

รายชื่อผู้มีจิตศรัทธาร่วมพิมพ์
มนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๒

บริจาคผ่านคุณสุวัฒน์-คุณจงถนอม พิทักษ์วงษ์ จังหวัดปทุมธานี

คุณกิตติศักดิ์-คุณสุชิรา จิรวัฒนานนท์ และครอบครัว เจ้าของและผู้จัดการ
ร้านบางไผ่มอเตอร์ ตลาดสี่มุมเมืองรังสิต อุทิศให้ญาติผู้ล่วงลับ ๑๐,๐๐๐ บาท
คุณวิเชียร-คุณศรีสุรางค์ สินชัยโรจน์กุล และครอบครัว
อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ ๒,๐๐๐ บาท
คุณพิศิษฐ์-คุณวราภรณ์ 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.อุดร-คุณศรีสุรางค์ ยอมเจริญ และบุตร อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ ๑,๐๐๐ บาท
ร้านช้างเฮงค้าข้าว ตลาดสี่มุมเมืองรังสิต อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ ๑,๐๐๐ บาท
คุณไพจิตร-คุณโกสุม คงเจริญ และบุตรอุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ ๑,๐๐๐ บาท
คุณสุทน-คุณชม้อย สกุลา และบุตรอุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ ๑,๐๐๐ บาท
คุณฉัตตริน-คุณรุ่งทิวา-ด.ญ.ขวัญข้าว เพียรธรรม ๑,๐๐๐ บาท
คุณวิโรจน์-คุณวิราภรณ์ พิทักษ์ธีระธรรม และบุตร ๑,๐๐๐ บาท
ร.ต.สุนทร-คุณนงเยาว์ ไหวพริบ และครอบครัว อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ ๑,๐๐๐ บาท
คุณเสมอ-คุณสุนันทา ตันติวงษ์ และครอบครัว-
คุณณัฐธวรรณ อนิวัฒนานนท์ และครอบครัว
อุทิศให้คุณพ่อเค้งค้วง-คุณแม่คูชิ่วจวง แซ่ตั้ง ๑,๐๐๐ บาท
น.อ.ทวิช ศรีสุขสวัสดิ์ อุทิศให้บิดา-มารดา
และร.ต.หญิงรัญจวน ศรีสุขสวัสดิ์ ๑,๐๐๐ บาท
อาจารย์เพ็ญจันทร์ ศรีสุขสวัสดิ์ มหาวิทยาลัยบูรพา บางแสน
อุทิศให้บิดา-มารดา และญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ ๓,๐๐๐ บาท
คุณจุมสิน-คุณนฤมล-คุณสิริพร-ด.ญ.นภาพร ศุภการนิมิต ๑,๐๐๐ บาท
คุณอร่าม-คุณพรจิตร ตันเจริญ-คุณพัชริดา สุริยกุล ณ อยุธยา ๑,๐๐๐ บาท
พ.ท.จำรัส-ร.ต.หญิงจิตฤดี เมธีธำรง-คุณแม่ถนอม พูลพันธ์ ๙๐๐ บาท
คุณแม่สมบัติ-ผศ.วีระ-ผศ.พวงผกา ประเสริฐศิลป์ ๖๐๐ บาท
คุณสุภาวะ โรจนกร-คุณวิไล รสมาลา-คุณสุพัตรา ฉายประเสริฐ ๓๐๐ บาท
คุณเจษฎา-คุณสมถวิล สิงห์อรุณ และครอบครัว ๕๐๐ บาท

คุณปภัสสร-คุณฉวีวรรณ์ สยามนิกร และครอบครัว	๕๐๐	บาท
พล.ต.ต.เดชา-คุณอินทิรา ไคยฤทธิ์	๕๐๐	บาท
คุณบุญทัน-คุณชวนพิศ บุญศาสตร์ และบุตร	๕๐๐	บาท
คุณสุนา-คุณศิริพงษ์-คุณพัชรินทร์ อาทรนิวัฒน์ และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณเจริญ-คุณอุบลศรี เสริมวิทย์ภิญโญ และครอบครัว อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๕๐๐	บาท
คุณนริศ-คุณรุ่งอรุณ-คุณณัฐนรี ตรณโนภาส	๕๐๐	บาท
คุณชาญณรงค์-คุณอาภรณ์-คุณนุ้ย-คุณหนุ่ม ยงพาณิชย์	๕๐๐	บาท
คุณหมุน กิตติเกียรติกำจร และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณมณีพร(บัวน้อย) เนียมเที่ยง และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณสมลักษณ์ พูนสวัสดิ์พงศ์ และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณกรวิไล เยียวยาสัตว์-คุณจิรานุวัฒน์ ณรงค์	๒๐๐	บาท
คุณจินดารัตน์ สุวิกรม และครอบครัว อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๓๐๐	บาท
ร้านนกของชำ ตลาดสี่มุมเมืองรังสิต	๓๐๐	บาท
คุณไพเราะ ไชยมงคล และครอบครัว	๒๐๐	บาท
คุณจินตนา-คุณมานิตย์-คุณวสันต์-คุณนพดล อารีย์วรรณสกุล	๒๐๐	บาท
คุณวิชัย-คุณฉวีวรรณ เยี่ยมศุภโชค และครอบครัว	๒๐๐	บาท
คุณประเทือง-คุณปพัชญา-น้องป่าน เข็มอนุสุข	๒๐๐	บาท
คุณสมัคร ทวีพรกิจกุล ตลาดสี่มุมเมืองรังสิต	๒๐๐	บาท
คุณเอนก-คุณบัวผิน-คุณวุ้น-คุณวินัย-คุณอานนท์ ทองพูล	๒๐๐	บาท
คุณศศินา มั่นเกิด และครอบครัว	๒๐๐	บาท
พ.อ.อ.วีระพงษ์-คุณวราภรณ์ สุทธิวงศ์-ด.ช.ธีระศักดิ์ วงศ์บาท	๒๐๐	บาท
คุณบุญทวี โพธิ์กลาง และครอบครัว	๒๐๐	บาท
คุณป้าแก้ว-คุณจำรัส-คุณปภัสสร จันทรประทักษ์ และครอบครัว	๒๐๐	บาท
คุณขนิษฐา ทองหยด-คุณชลลดา ชูดอก	๒๐๐	บาท
คุณกาญจนา ชูพินิจ อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๒๐๐	บาท
คุณกนก ชูพินิจ อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑,๐๐๐	บาท
คุณอำนวย-คุณจินตนา กุลนาพันธ์ และครอบครัว อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑๐๐	บาท
คุณไพโรจน์-คุณเสริมสุข ชูแก้ว อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑๐๐	บาท
คุณก่อเกียรติ-คุณอำพรรณ เพชรล้ำ อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑๐๐	บาท
คุณสุธน ลี้ตระกูลศิลป และครอบครัว อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๕๐๐	บาท

คุณพ่อเก็งเซี๊ยะ แซ่เอา-คุณสมศรี รังษีธนไพศาล อุทิศให้คุณแม่วิไล แซ่เฮง	๑๐๐	บาท
คุณทองพูล-คุณกองแพง ธรรมชาติ	๑๐๐	บาท
คุณจิราพร สมปรีดา และครอบครัว	๑๐๐	บาท
คุณณัฐชิตา จิตอารีย์ และครอบครัว	๑๐๐	บาท
คุณประสิทธิ์-คุณทองรา ไทยสา และครอบครัว	๑๐๐	บาท
น.อ.วีระ-คุณนิยาธร สุมนศิษย์	๑๐๐	บาท
พระภิกษุอุทัย ศรีราตรี วัดหนองโก อ.ท่าชนะ สุราษฎร์ธานี	๕๐	บาท
คุณสุวรรณ-คุณสมจิต ด้วงพรม และครอบครัว	๕๐	บาท
คุณสุวัฒน์-คุณจงถนอม-คุณพรรณศิริ-คุณกิ่งกาญจน์-คุณพงศธร พิทักษ์วงษ์ อุทิศให้บุพการีแม่ซีเชื้อ เขียวสุวรรณ คุณพ่อถาวร-ร.ท.สุวิทย์ พิทักษ์วงษ์ คุณพ่อทองเจือ ปานสมบุญ และญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๒๑,๔๕๐	บาท

บริจาคผ่านสายบุญนักเรียนนายอำเภอ รุ่น ๓๔ พ.ศ.๒๕๓๖

คุณสุวรรณ-คุณจงกลณี-คุณวิภัชบุญ-คุณจิตสุวรรณ กล่าวสุนทร อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๕,๐๐๐	บาท
คุณเดชรัฐ-คุณอนงค์ สิมศิริ และครอบครัว พร้อมทั้งข้าราชการส่วนประสานราชการ กรมการปกครอง	๔,๐๐๐	บาท
คุณวิเชียร-คุณปราณี-ด.ญ.วิลาสิณี-วรนันท์ ปิยะวรากร	๒,๐๐๐	บาท
คุณบุญมา-คุณนนทรีย์ อินทรภาษี และครอบครัว อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๑,๐๐๐	บาท
คุณสุวัฒน์ ไทศรีวิชัย พร้อมทั้งคุณนายและครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณกิติ-คุณผ่องฉวี ชาลี	๑,๐๐๐	บาท
คุณขจัดภัย-คุณรัตนา บัวกระจาย	๑,๐๐๐	บาท
คุณณัฐวุฒิ อยู่สมบูรณ์	๑,๐๐๐	บาท
คุณบุญมี วิจิตรมาลา พร้อมทั้งคุณนายและครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณประดิษฐ์-คุณอุษา กิ่งโก้	๕๐๐	บาท
คุณอานนท์-คุณอัมพิกา กิติคุณไพโรจน์	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

บริจาคผ่านคุณจงถนอม พิทักษ์วงษ์ จังหวัดปทุมธานี

คุณจินตนา จันทรมาน และครอบครัว อุทิศให้ น.ต.อนันต์ จันทรมาน และญาติ ๆ 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.ดนุนัย-ดณัฐนัย ดีนุช	๑,๐๐๐	บาท
คุณอำนวย-คุณสุนีย์ นิ่มกุล และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณบัวทอง-คุณเฮือง จันทร์ค้ำ และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณฮวด-คุณเอ้ง กี่ประเสริฐพงศ์ และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณสุนทร-คุณสุพิศ กี่ประเสริฐพงศ์ และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณการุณ-คุณศิริกัณฑ์ พิริยายน และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณสมเกียรติ-คุณวาสนา นาคเงินทอง และครอบครัว อุทิศให้จ่าอากาศตรีบุญฤทธิ์ นาคเงินทอง	๓๐๐	บาท
น.อ.วิทยา-คุณเฟื่องเพชร เจริญผล และครอบครัว	๒๕๐	บาท
คุณขจิต-คุณสุจิตรา-คุณจิรยุทธ-จิรดา หมู่ดี	๕๐๐	บาท
พ.ต.ภาณุพงศ์-คุณผ่องศรี โสภาภาค	๒๕๐	บาท
คุณพงษ์ศักดิ์-คุณจรรยา เศรษฐธรางกูร	๒๕๐	บาท
คุณโชติกา สร้อยทองคำ	๒๕๐	บาท
คุณพิมลพรรณ ชูสุวรรณ และครอบครัว อุทิศให้ พ.อ.อ.เมธี ชูสุวรรณ	๒๐๐	บาท
คุณณิชาภัทร กิจวิทยกุล	๒๐๐	บาท
คุณยงยุทธ-คุณสำรวย มั่นบุปผชาติ	๒๐๐	บาท
คุณขนิษฐ์ ควรพันธ์	๑๐๐	บาท

บริจาคผ่านคุณพรรณศิริ-คุณกิ่งกาญจน์ พิทักษ์วงษ์ กรุงเทพฯ

คุณละม่อม-คุณจินฎาพงศ์ ฤทธิ์เรืองเดช-คุณสเฉียรพงศ์-คุณพรรณศิริ ฤทธิ์เรืองเดช	๕๐๐	บาท
คุณวิจารณ์ จันดาประดิษฐ์ และครอบครัว	๓๐๐	บาท
จ.ส.อ.สมชาย-คุณเสาวลักษณ์ สัมพันธุ์	๒๕๐	บาท
คุณทวีสิน-คุณกิ่งกาญจน์ จันดาประเสริฐ และครอบครัว อุทิศให้คุณพ่อเจียน-คุณแม่ลวด จันดาประดิษฐ์	๒๐๐	บาท

คุณม่วย รุ่งมณี และครอบครัว อุทิศให้คุณยายชม สามเพชรเจริญ	๒๐๐	บาท
คุณสำราญ-คุณสมพร สัมพันธุ์ และครอบครัว	๑๐๐	บาท
คุณศักดิ์ชัย บุษวณากุล	๑๐๐	บาท
คุณทองใบ บุตรวงษ์	๑๐๐	บาท
คุณลภัสรดา-คุณนันท์นภัส บุตรวงษ์	๑๐๐	บาท
ด.ญ.เกศวสา-ด.ญ.ณัฐหทัย ประภาเสถียร	๑๐๐	บาท
คุณลาวัลย์ มฤคทัต	๑๐๐	บาท
คุณอัจฉรา จันทรฉายะ	๑๐๐	บาท
คุณวิษณุ มีศรเอี่ยม	๒๐๐	บาท
คุณสุรัตน์ ฤทธิเดช	๑๐๐	บาท
คุณเกียรติศักดิ์ สำลีปั้น	๒๐๐	บาท
คุณชญาศักดิ์-คุณวันดี อรุณแสงมณี	๑๐๐	บาท
คุณสุภชัย ทองวัน-คุณพัฒนา ถิ่นโสภณ-ด.ช.ชัยมงคล เขียวชม รวม ๓ ราย ๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน	๑๕๐	บาท
คุณณัฐพันธุ์ พูลเพิ่ม	๑๐๐	บาท

บริจาคผ่านคุณพงศธร พิทักษ์วงษ์ กรมบังคับคดี กรุงเทพฯ

คุณนพดล-ด.ช.ภูวดล-ธราดล สีตะปะคล	๕๐๐	บาท
คุณสมศักดิ์ หรรษาคุณาชัย และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณพีระ อัครวัตร และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณไพฑูรย์-คุณสมร-คุณสุริยะ กองศรีมา	๑,๐๐๐	บาท
คุณเชษฐ์ชฎิล กาญจนอุดมการ	๕๐๐	บาท
คุณวรพรรณ พูลทองคำ และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณภัทรา อยู่สำราญสุข และครอบครัว	๑,๒๕๐	บาท
คุณกัณฑ์ เสตะพันธ์ และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณณัฏฐ์ ฉัตรเล็ก อุทิศให้คุณอัมพิกา ฉัตรเล็ก	๕๐๐	บาท
คุณมัณฑนา เลาหธนาพม	๕๐๐	บาท
คุณทรายทอง เลาหธนาพม	๕๐๐	บาท
คุณชุมพล เลาหธนาพม	๕๐๐	บาท
คุณวรนุช ไกรสุดทรังค์	๕๐๐	บาท
คุณวนิดา แช่มพวงงาม	๕๐๐	บาท
คุณเรืองชัย พาเจริญ	๕๐๐	บาท

คุณกฤษดา ทาจินา	๕๐๐	บาท
คุณพงศ์พิพัฒน์ ทัศนโกวิท	๔๕๐	บาท
คุณวิเชียร ทรายทอง	๔๐๐	บาท
คุณพรรณธิพา วจนานวัช	๓๐๐	บาท
คุณประธาน เปี่ยมปิ่นวงศ์	๒๕๐	บาท
คุณทิวา บรรเทากุล	๒๕๐	บาท
คุณวิสาข์ อิ่มใจ	๒๕๐	บาท
คุณประมวล ยืนยง	๒๐๐	บาท
คุณสกล ฤทธิแผลง	๒๐๐	บาท
คุณสมศักดิ์-คุณระเบียบ-ด.ช.รัฐพงษ์ ธวัชพงศ์ธร	๑๕๐	บาท
คุณกฤษฎิน มุนีพรหม	๑๕๐	บาท
คุณวารุณี กนิษฐนาคะ	๑๕๐	บาท
คุณเวสันตร์ วิทยศิริ	๑๐๐	บาท
คุณเมธี อาชามาส คุณสัมพันธ์ แสวงผล คุณอภิเทพ วัทฒานนท์ คุณคำรณ สุขบาล คุณมานพ ธรรมเนียม ด.ต.บุญธรรม กาฬสุวรรณ คุณนุชนาถ บุตรสงเคราะห์ คุณสุนีย์ วรน้อย คุณเจษฎา จอมคำสิงห์ คุณบังอร ฝอยทอง คุณวรกานต์ คำพิภาค คุณบุปผา-คุณกิตติมา สุนทรวนิช คุณจิรวัฒน์-คุณธนิตนาฎ-ด.ช.นราทร พรวุฒิกร คุณนิสานาถ สุขณิสี คุณวาสนา จันทร ด.ญ.นิชาภัทร พฤฒิธนากร คุณณิชากร พงศ์พัฒนานุรักษ์ คุณพัชรียา ผลดี คุณอรพินธ์ ชื่นเบิกบาน คุณตี๋ ชาญณรงค์ คุณดวงใจ ชาญณรงค์ คุณโชติวัฒนา พรหมวงค์ รวม ๒๒ ราย ๆ ละ ๕๐ บาท	๑,๑๐๐	บาท

บริจาคผ่านคุณพิศมัย คำเลิศ ตลาดสี่มุมเมืองรังสิต

คุณพิศมัย คำเลิศ และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณประเสริฐ พุทธะกะ	๑๐๐	บาท
คุณนฤมล แซ่ตั้ง	๑๐๐	บาท
ด.ญ.สุภาวดี หาญสุวรรณ	๑๐๐	บาท
คุณพิณทิพย์-คุณพิศิษฐ์-คุณพีระดา พิชญาพงศ์	๑๐๐	บาท
คุณอรุณี จันทร์อำพล และครอบครัว	๑๐๐	บาท
คุณปราณี โตวิศิษฐ์ชัย และครอบครัว	๑๐๐	บาท
ด.ญ.วณิชชา-ด.ช.ภาณุวัฒน์ ศรีเอี่ยม	๑๐๐	บาท

บริจาคผ่านคุณเหลี่ยม-คุณมาลี ทิมอินทร์ ตลาดสี่มุมเมืองรังสิต

คุณแม่กิมจู สุเมธโอฬาร คุณเหลี่ยม-คุณมาลี ทิมอินทร์
และครอบครัว อุทิศให้คุณพ่ออ๋ำ สุเมธโอฬาร ๒๕๐ บาท
คุณสมเจต-คุณพรสุพพัต ทุมไชย และครอบครัว ๒๕๐ บาท
คุณสุจิตร-คุณนฤมล เวสุวรรณ และครอบครัว ๒๐๐ บาท
คุณจักรชัย-คุณศิวาพร เวสุวรรณ และครอบครัว ๒๐๐ บาท
คุณจิตรประไพ ช่างเก็บ ๑๐๐ บาท
คุณจันทร์สมร อมราภิบาล-คุณจำรัส ช่องกล้า ๑๐๐ บาท

บริจาคผ่านร.ต.หญิงศิริพร บูรณธนิต กรุงเทพฯ

ร.ต.หญิงศิริพร บูรณธนิต อุทิศให้พ่อแจ้ง-
คุณแม่บุนนาค บูรณธนิต และญาติๆ ๕๐๐ บาท
คุณบุญมา-คุณสุดแสน-คุณบุศยมาศ เทียนเรียว
อุทิศให้คุณพ่อสายบัว-คุณแม่นวม แย้มสว่าง และญาติๆ ๕๐๐ บาท
น.ท.ถนัด-คุณสังวาลย์ สนิทกลาง อุทิศให้คุณพ่อไปล่-
คุณแม่ศรี สนิทกลาง คุณพ่อสิทธิ์-คุณแม่หมุ สุขมาศและญาติๆ ๕๐๐ บาท
น.ท.ไพรินทร์-น.ท.หญิงทัศพร-คุณณัฐพันธุ์ ฟ้อวงศ์ อุทิศให้
คุณแม่ฉาย เดชจรัสศรี และญาติๆ ๕๐๐ บาท
คุณธันยรัชญ์ พรหมเกื้อ อุทิศให้คุณพ่อพา พรหมเกื้อ และญาติๆ ๕๐๐ บาท
คุณวิภัทร เขมาสิทธิ์ อุทิศให้คุณพ่ออาตู แซ่แต้ และญาติๆ ๕๐๐ บาท
คุณชาญ-คุณอรนุช จันผกา อุทิศให้คุณพ่อคง-คุณแม่ทองดี จันผกา
คุณพ่อพรหม-คุณแม่น้อย ภูริคำ และญาติๆ ๕๐๐ บาท
น.ท.วิเชียร-ร.ต.หญิงจงกล บุญละออ 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 พิพิธภัณฑ์ ๑๕๐ บาท
คุณเสริมสุข สวนฉิมพลี ๑๐๐ บาท
น.อ.โสภณ ทองคำ ๑๐๐ บาท
น.ท.สมชาย ผึ่งกัน ๑๐๐ บาท

คุณเชิด-คุณวิไลวรรณ ชูเกียรติยศ	๑๐๐	บาท
คุณเตรียม-คุณวรรณา สุมหเสนีโต	๑๐๐	บาท
คุณจรวย เถาว์ทอง	๑๐๐	บาท
คุณจัด สวนฉิมพลี	๑๐๐	บาท
น.อ.สมาน-คุณศรีสุวรรณ์ ถมปัด	๑๐๐	บาท
น.อ.สำเภา-คุณประไพฯ	๑๐๐	บาท
คุณณรงค์-คุณสุมาลีฯ	๑๐๐	บาท
ร.ต.อาธิพ-น.อ.หญิง พูนศรี วัฒนางกูร	๑๐๐	บาท
คุณประมวล-คุณแกละฯ	๑๐๐	บาท
คุณประคอง วงษ์เกื้อกูล	๕๐	บาท
คุณนงนุช บุญส่าน	๕๐	บาท

บริจาคผ่านคุณแม่ทองปาน ปานสมบุญ จังหวัดชัยนาท

คุณแม่ทองปาน ปานสมบุญ		
อุทิศให้คุณพ่อทองเจือ ปานสมบุญและญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๓๐๐	บาท
คุณโกสุมภ์ เทพรัตน์	๓๐๐	บาท
คุณอุษา แตงฉ่ำ	๓๐๐	บาท
คุณทองยิ้ม แตงฉ่ำ	๓๐๐	บาท
คุณอำนาจ-คุณจรวยพร-จารุกร-นราธร จันทร์กลิ่น	๓๐๐	บาท
คุณพวงเพชร-จิราวรรณ เวชธัญญะกุล	๓๐๐	บาท
คุณประจวบ-คุณจำปี อยู่คง	๕๐๐	บาท
คุณภิรมย์-คุณจันทร์เพ็ญ โล่ชัยยะกูล	๕๐๐	บาท
คุณชื่นจิตร์ พานิชพันธุ์ อุทิศให้คุณกวี พานิชพันธุ์	๑๐๐	บาท
คุณบรรจง พานิชพันธุ์ อุทิศให้คุณสุชัย พานิชพันธุ์	๑๐๐	บาท
คุณประไพ จุลเนตร	๑๐๐	บาท
คุณมาลี วศยางกูร	๒๐๐	บาท
คุณบุญชู สังขพิทักษ์	๑๐๐	บาท
คุณทองพูน เดชรักษา	๑๐๐	บาท
คุณเอนก-คุณวันเพ็ญ เตชะสุวรรณ์	๑๐๐	บาท
คุณเชน-คุณอัจฉรา-คุณศุภณัฐ ปานสมบุญ	๒๕๐	บาท
คุณวัลลภ-คุณสายสุนีย์ ปานสมบุญ	๑๐๐	บาท

คุณธิติ-คุณฉัตรวดี-คุณธนัชชา อัธยาจิรกุล	๕๐๐	บาท
คุณวิโรจน์-คุณจงรัก ปานสมบุญ และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณขวัญตา-น้ำตาล ปานสมบุญ และครอบครัว	๕๐	บาท
คุณประดิษฐ์-คุณพัชนี แสงขำ และครอบครัว	๒๕๐	บาท
คุณนิกร-คุณเตือนใจ โตจีนและครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณบำเพ็ญ-คุณอำพรรณ น่าบูรณะ-คุณสุจิตรา จันทรวิสุทธิ์ และครอบครัว	๕๐๐	บาท

บริจาคผ่านคุณสุภาณี สายันต์ จังหวัดกำแพงเพชร

คุณสุภาณี-คุณกานต์สินี สายันต์	๕,๐๐๐	บาท
คุณมานพ-คุณอรษา อภิรมย์วิไลชัย	๕๐๐	บาท
คุณอรพินท์ น่วมภา	๕๐๐	บาท
คุณเนตร-คุณดรุณี พิบูลนฤดม	๒๐๐	บาท
คุณทัศนีย์ แก้วหินลาย	๑๐๐	บาท
คุณสุภิตรา ตัณศลารักษ์	๒๐๐	บาท
คุณเอนก มัธยม และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณสมบูรณ์ สิ้วอินทร์	๑๐๐	บาท
คุณดำรงค์-คุณฐาปนี-แบงค์-โบนัส คล้ายแดง อุทิศให้คุณพ่อหมื่นฯ และญาติ ๆ	๑๐๐	บาท

บริจาคผ่านคุณวิภา พิทักษ์วงษ์ กรุงเทพฯ

คุณแม่ศิริ-คุณสุวรรณา-คุณวิภา พิทักษ์วงษ์ อุทิศให้แม่ชีเชื้อ เขียวสุวรรณ คุณพ่อถาวร-ร.ท.สุวิทย์ พิทักษ์วงษ์ และญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ	๒,๕๐๐	บาท
คุณวุฒิชัย เกียรติกมลวงศ์	๑,๐๐๐	บาท
ด.ช.ธนิตว์-ด.ญ.กมลชนก เกียรติกมลวงศ์	๑,๕๐๐	บาท
คุณชนากานต์ ธรรมปัญญา	๕๐๐	บาท
คุณสมพล รัตนนาคินทร์-คุณพิไลวรรณ ฉัตรชัยกิจขจร	๔๕๐	บาท
ด.ช.อินทัช ทัศน์สูงเนิน	๒๐๐	บาท
คุณสวัสดิ์ มีดำเนิน และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณรุ่งนภา ประเสริฐวงษา	๒๐๐	บาท
คุณแม่ชิต บิดานิล	๒๐๐	บาท

บริจาคผ่านด.ต.สมศักดิ์-คุณสุกัญญา กล่อมเกลา จังหวัดชัยนาท

พระอธิการปรัชญา อัคคธัมโม (กุลวานิช) วัดเกาะแก้ว	๕๐๐	บาท
คุณสำเริง-คุณบุญชู สนสง	๕๐๐	บาท
คุณทองย้อย เมฆศาสตร์	๑๕๐	บาท
คุณประเทือง อ่อนสำลี	๑๐๐	บาท
คุณเจือน อยู่เจริญ	๑๐๐	บาท
คุณจันทร์ โตพิมพ์	๑๐๐	บาท
คุณประจวบ อยู่สำลี	๑๐๐	บาท
คุณลิ้ม บุญจู๋	๑๐๐	บาท
คุณเล็ก ทับโพธิ์	๑๐๐	บาท
คุณแหนง คุ้มภักดิ์	๑๐๐	บาท
คุณรวง-คุณมาลัย บุญเมือง	๑๐๐	บาท
คุณลิ้ม ศรีกล่อม	๑๐๐	บาท
คุณท้วม-คุณสนม แสงทับ	๑๐๐	บาท
คุณเล่ ซีเจ็ก	๑๐๐	บาท
คุณสังวาลย์ คงดี	๑๐๐	บาท
คุณจีน โตพิมพ์	๑๐๐	บาท
คุณชิ้น บานเย็น	๑๐๐	บาท
คุณแบงค์ อ่อนสำลี-คุณรังษี ลิ้มพงษ์กุล-คุณสมพงษ์ ม่วงแก้ว-คุณพอน ไทยสวัสดิ์-คุณเชิด สาลี-คุณระบาย สอนเปรม และคุณเหื้อม ไทยยิ้ม รวม ๗ ราย ๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน	๓๕๐	บาท
คุณเอ้ย นาชัยพูล	๑๐๐	บาท
คุณกล้าย เถื่อนขวัญ	๑๐๐	บาท
คุณวุฒิ-คุณนวลนภา เบญจมาศ	๑๐๐	บาท
ร.ต.ต.เสมอ-คุณสุรางค์ ศิริจันทราวงษ์	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 ขอให้อโหสิกรรม และตัดวิบากกรรมที่มีต่อกัน ด้วยเทอญ

รายการชื่อหนังสือที่จัดพิมพ์เผยแพร่แล้ว

ชุดท.พ.บัญชา ศิริไกร	**ค่าส่งเล่มละ**
- เที่ยวเมืองนรก	9 บาท
- เที่ยวเมืองสวรรค์	9 บาท
- วงเวียนกรรมของสัตว์โลก	9 บาท
- เส้นทางอริยะ	9 บาท
- ประวัติพระอรหันต์จี้กง	7 บาท
- ปรากฏการณ์นรกคนเป็น	7 บาท
- บันทึกเที่ยวเมืองตายโหง	7 บาท
- ธรรมญาณ	7 บาท
- 7 อริยเจ้า	7 บาท
- สังสารวัฏ	7 บาท
- จะไปนิพพานไม่ใช่เรื่องยาก	7 บาท
- ร้อยขันติ	7 บาท
- ตรัยรัตน์กับเซ็น	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 สุวรรณฑัต	**ค่าส่งเล่มละ**
- วิญญาณมีจริงหรือ เล่ม 1-11 (เล่ม 2-4 หมด)	7 บาท
ชุด ณรงค์ เสรีจินตกุล	**ค่าส่งเล่มละ**
- เล่ม 1 ท่องอเวจี	7 บาท
- เล่ม 2 เทวาไขปัญหา	7 บาท
- เล่ม 3 เสียงจากสุขาวดี	7 บาท
- เล่ม 4 พระโพธิสัตว์มาโปรด	7 บาท
- เล่ม 5 โอวาทเทวา 1	7 บาท
- เล่ม 6 พระโอวาท - เซียมซีเจ้าแม่กวนอิม	7 บาท

ชุด ณรงค์ 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 กำเนิดเซียน	7 บาท
- เล่ม 17 เสียงสวรรค์	7 บาท
- เล่ม 18 กรรมลิขิต	7 บาท
ชุด พระโพธิสัตว์กวนอิม	**ค่าส่งเล่มละ**
- อภินิหารโปรดชาวโลก	7 บาท
- กำเนิดพระโพธิสัตว์กวนอิม (ท.พ.บัญชา ศิริไกร แปล)	7 บาท
ชุด สิริเทพ เทวาพร	**ค่าส่งเล่มละ**
- เล่ม 1 คัมภีร์ละกาม เล่ม 1	7 บาท
- เล่ม 2 คัมภีร์โปรดโลก	7 บาท
- เล่ม 3 พระสูตรพ้นเคราะห์ภัย	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 เจ้าแม่หม่อนเล่า	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)	**ค่าส่งเล่มละ**
- 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	**ค่าส่งเล่มละ**
- เล่ม 1 ว่าด้วยภาคปริยัติ	7 บาท
- เล่ม 2 ว่าด้วยภาคธรรมปฏิบัติสู่ธรรมปฏิเวธ	9 บาท
- เล่ม 3 ว่าด้วยภาคปกิณณกธรรม (ถาม-ตอบปัญหาธรรมะฯ)	7 บาท
หนังสือเล่มอื่นๆ	**ค่าส่งเล่มละ**
- ชุดผลบุญผลกรรม เล่ม 1-3 (เล่ม 1,2 หมด)	7 บาท
- ธรรมะจากต้นไม้ ของหลวงปู่ชา สุภัทโท	หมด
- หลวงปู่ฝากไว้ ของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล	7 บาท
- คำสารภาพของวิญญาณบาป ของ น.พ.อาจินต์ บุญเกตุ	7 บาท
- โอวาทสี่ของท่านเหลี่ยวฝาน มิสโจ แปล	7 บาท
- สุสานดำ ของ พระ อ.บุญช่วย ฐิติสาโร	หมด
- หนังสือสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็น	7 บาท
- ประสบการณ์ในยมโลก ของพลโท สมาน วีระไวทยะ	หมด
- ประวัติโป๊ยเซียนโจวซือ	7 บาท
- การกินเจ และอาหารธรรมชาติ	7 บาท
- กินเจเว้นกรรม	7 บาท
- คิริมานนทสูตร	7 บาท
- ท่านถามเราตอบ	7 บาท
- ความถูกต้องคืออะไร	หมด
- ผัก ผลไม้ ตำราวิเศษของเซียนฮั้วท้อ	7 บาท
- ชีวิตหนึ่งมีค่าคุณอนันต์ ท่านจี้กงมหาเถระ 1-3	7 บาท
- แค่เอื้อม	7 บาท
- พระสงฆ์ดีอย่างไร	7 บาท
- พระกษิติครรภโพธิสัตว์	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

ทันตกิจคลีนิค

ทันตแพทย์ บัญชา ศิริไกร (ธนาณัติสั่งจ่าย 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)

คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ *(ธนาณัติสั่งจ่าย ปณ.ยานนาวา)*
383 ซอยสันติภาพ 1 ถนนทรัพย์ สี่พระยา
บางรัก กรุงเทพมหานคร 10500
โทร. 02-268-1505, มือถือ 09-811-4437

โรงเจลั้งเต็กตึ้ง

236 ซอยอาภาภิรม (ข้างอาคารแสดงสินค้ากรมพาณิชย์ สัมพันธ์) ถนนรัชดา แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900 โทร. 02-513-1056

ท่านที่ต้องการให้ส่งหนังสือทางไปรษณีย์
กรุณาส่งแสตมป์มาด้วย ค่าส่งเล่มละ 9 บาท

แจ้งข่าวการกุศล
ปลดปล่อยชีวิตสัตว์

เนื่องในวันมาฆบูชา - วิสาขบูชา เป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนา และวันที่ 5 ธันวาคม เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชฯ ทางเราผู้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะได้จัดให้มีการปลดปล่อยไก่ชีวิตโค-กระบือและสัตว์น้ำ หากท่านผู้ใดมีจิตเมตตาร่วมสร้างบุญกุศล โปรดส่งจดหมายพร้อมชื่อ สกุล, ที่อยู่ และธนาณัติในนามของดิฉัน สั่งจ่าย ปณ. ยานนาวา ตามที่อยู่ข้างล่างนี้

คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ *(ธนาณัติสั่งจ่าย ปณ.ยานนาวา)*

383 ซอยสันติภาพ 1 ถนนทรัพย์ สี่พระยา

บางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

โทร. 02-268-1505, มือถือ 09-811-4437

ท่านผู้ใดรวบรวมเงินครบ 1 ตัว(13,000บาท) ทางโรงฆ่าสัตว์ และกรมปศุสัตว์จะมีใบเสร็จรับเงินและใบอนุโมทนาส่งถึงท่านโดยตรง

จาก

นัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ

6 กันยายน 2547