



บันทึกธรรม
โสรโทภิกขุ (๔)
๒๕๕๙

ธรรมบรรยายโดย
พระครูภาวนาวราลังการ วิ.
(สมศักดิ์ โสรโท)

บันทึกธรรมเนียมโสรโทภิกขุ (๔) ๒๕๕๙

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)

กองทุนเผยแผ่ วัดภักทันทตะอาสาฬหาราม

๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จังหวัดชลบุรี ๒๐๒๒๐

ผู้มีจิตศรัทธาร่วมจัดพิมพ์งานเผยแผ่ธรรมะสามารถร่วมบุญได้ใน

“กองทุนเผยแผ่” ธนาคารกสิกรไทย สาขาบ้านบึง

เลขที่บัญชี ๑๑๗-๒-๖๔๘๘๕-๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑

กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๙ จำนวน ๑,๕๐๐ เล่ม

ISBN

978-616-423-426-0

บรรณาธิการ

ดร. พุทธิ โกวิทวรานุ

กองบรรณาธิการ

พระมหาประยูร สุนทรโ

นาฏนากค์ โพธิ์ไพจิตร

ทิम्मพร สุทธิประภาและคณะ

พรพิมล จิตต์จันทร์

กฤตพล กฤตพลพิมาน

กราฟฟิคดีไซน์

ภุชณิสรา โล่ห์วิสุทธิ

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศิลปาคมการพิมพ์

๑๒๗, ๑๒๘, ๑๓๑ ซอยพระยามนธาตุฯ แยก ๒๓

ถนนพระยามนธาตุราชศรีไพจิตร แขวงบางบอน

เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๕๐

จัดทำโดย: วัดภักทันทตะอาสาฬหาราม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือตัดตอน หรือพิมพ์จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน



ธรรมบรรณาการ

น้อมนมัสการ กตัญญู มุทิตา คารวะ เนื่องในโอกาส
เจริญอายุวัฒนมงคลครบ ๕๓ ปี ๓๓ พรรษา

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.
(สมศักดิ์ โสทรโท)

พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
เจ้าอาวาสวัดภักทันทะาสภาราม บ้านหนองปรือ
ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี
วันเสาร์ที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๙

A photograph of a Buddhist monk with a shaved head and glasses, wearing brown robes, sitting in a meditative posture (Padmasana) on a wooden mat. He is outdoors, with lush green trees and foliage in the background. The monk's eyes are closed, and he has a serene expression. A semi-transparent text box is overlaid on the lower part of the image.

อาจารย์บุญชา

เตปัญญาสมวัสสวาร
 จำเรณูสิริธรรมอันวยชัย
 ๕๓ ปีมาบรรจบอีกคำรบหนึ่ง
 กรรมฐานธารธรรมกำจัดมาร

บรรจบกาลรอบขอบสมัย
 กมลมัยสำเร็จสุขทุกประการ
 ระลึกถึงความดีที่สืบสาน
 เกษมศานต์บริสุทธิหยุดที่ใจ

พระครูภาวนาโพธิวิสุทธิ วิ.

๒๙ ตุลาคมมาบรรจบ
 เหล่าทวยเทพบันดาลดลทั่วโลกา
 ท่านอุดมทางธรรมล้ำเลิศค่า
 ปลุกฝังจิตสติทันปัจจุบันกาล
 เหล่าปวงศิษย์จิตศรัทธามาเคารพ
 แสงแห่งธรรมบวรเจิดหล้าทั่วธานี

ขอน้อมนบอภิวันครบพรรษา
 แต่พระครูภาวนาวราลังการ
 สอนมรรคาบำเพ็ญพรตโสฬสญาณ
 ชั่วลูกหลานกล่าวขานสานบารมี
 ได้พานพบนิพพานกังวานศรี
 พรทวิอำนวยชัยนิรันดร์เทอญ

ปณยานุช ทรัพย์ประเสริฐ

คำนำ

หนังสือ “บันทึกธรรมโสทรโทภิกขุ (๔) ๒๕๕๙” ฉบับนี้เป็นหนังสือธรรมะเล่มที่ ๔ ของชุด จัดทำขึ้นปีละครั้ง โดยสองเล่มแรกได้จัดขึ้นในปี ๒๕๕๖ และ ๒๕๕๗ ซึ่งมี คุณหมอ ชยพัทธ์ ชยุพงศ์ เป็นบรรณาธิการ ต่อมาเล่มที่สามได้จัดทำขึ้นโดยมี ผศ.ดร.ภาวนา กิริติยุตวงศ์ มาช่วยเป็นบรรณาธิการ และสำหรับในฉบับที่ ๔ เล่มนี้ ทางกองบรรณาธิการรุ่นปัจจุบันก็ได้จัดทำหนังสือขึ้นเหมือนปีที่ผ่าน ๆ มา เพื่อเป็นธรรมบรรณาการ น้อมนมนัสการ กตัญญู มุทิตา สักการะ แต่พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (พระอาจารย์สมศักดิ์ โสทรโท) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ เจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาสาฬหาราม อำเภอบ้านบึง ชลบุรี เนื่องในโอกาสเจริญอายุวัฒนมงคลครบ ๕๓ ปี พรรษาที่ ๓๓ ซึ่งในปีนี้ตรงกับวันเสาร์ที่ ๒๙ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๙

พระอาจารย์สมศักดิ์ โสทรโท ท่านเป็นผู้สมบูรณ์พร้อมทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ท่านช่วยชี้แนะแนวทางเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และช่วยจุดประทีปแสงสว่างให้ปรากฏแก่ใจของเหล่าศิษยานุศิษย์ เพื่อให้ก้าวข้ามพ้นวัฏฏะทุกข์ เหล่าศิษยานุศิษย์ขอกราบมุทิตา สักการะพระอาจารย์ผู้เต็มเปี่ยมด้วยเมตตา สั่งสอนศิษย์ด้วยหัวใจของความเป็นครู

“บันทึกธรรมโสทรโทภิกขุ (๔) ๒๕๕๙” ฉบับนี้ เป็นการรวบรวมธรรมบรรยาย เพื่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐานสี่จากพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์สมศักดิ์ โสทรโท ใน

โอกาสต่าง ๆ ซึ่งแบ่งเป็น ๔ บทความ เริ่มตั้งแต่เรื่อง “สันติธรรมนำสันติภาพ” ต่อด้วยเรื่อง “ทำดีเมื่อใดยิ่งสุขใจทั้งสองโลก” “ปลูกเสกตนได้ใจพันทุกข์” และ “ปฏิบัติบูชาพระศาสดายกย่อง” นอกจากนี้ทางกองบรรณาธิการได้สอดแทรกภาพกราฟฟิกของพระอาจารย์สมศักดิ์ โสโรโท ไว้ในเล่ม พร้อมทั้งบทกลอนอาจารย์บุญชาสรวรเสริญคุณประกอบไว้ในบทนำของหนังสือ

ในนามของศิษยานุศิษย์ ขอกราบอนุโมทนากับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุก ๆ ท่านในการจัดทำหนังสือ “บันทึกธรรมโสโรโทภิกขุ (๔) ๒๕๕๙” ฉบับนี้ เพื่อเป็นธรรมบรรณาการแด่ พระอาจารย์สมศักดิ์ โสโรโท เพล้าศิษยานุศิษย์ขอน้อมถวายบุญกุศลแด่พระอาจารย์สมศักดิ์ โสโรโท ครูผู้ชี้นำทางสงบ สว่าง และทางสู่ความพ้นทุกข์ในวัฏฏะ และทางบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาสาระธรรมของ “บันทึกธรรมโสโรโทภิกขุ (๔) ๒๕๕๙” ฉบับนี้ จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ท่านผู้อ่านทุก ๆ ท่านได้เกิดแสงสว่างอันยิ่งคือโลกุตตรปัญญา อันจะนำพาให้ก้าวพ้นวัฏฏะทุกข์ และยังได้ชื่อว่าเป็นการบูชาพระคุณครูบาอาจารย์อย่างสูงสุดด้วยกันทุกท่านเทอญ

นุตติ ปญญาสมา อามา

แสงสว่างใดเสมอด้วยปัญญาไม่มี

(ส . ส. ๑๕/๙)

ดร.พฤทธิ์ โกวิทวรานุกร

บรรณาธิการ



สารบัญ

อาจารย์บุชา	๕
คำนำ	๗
อนุโมทนาพจน์	๙
สันติธรรมนำสันติภาพ	๑๐
ทำดีเมื่อใดยิ่งสุขใจทั้งสองโลก	๓๒
ปลูกเสกตนได้ใจพันทุกข์	๕๖
ปฏิบัติบูชาพระศาสดายกย่อง	๗๒
ประวัติโดยสังเขป พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ ไสโรโท)	๙๔

อนุโมทนาพจน์

ยถา อคารํ ทุจฺจนฺนํ	วฺภูสิ สฺมตฺติวิฑฺฒติ
เอวํ อภาวํ จิตฺตํ	ราโค สฺมตฺติวิฑฺฒติ ฯ
ยถา อคารํ สุจฺจนฺนํ	วฺภูสิ น สฺมตฺติวิฑฺฒติ
เอวํ สุภาวํ จิตฺตํ	ราโค น สฺมตฺติวิฑฺฒติ ฯ (พุทฺธพจน์)

เรือนที่มุงไม่เรียบร้อย	ฝนย่อมไหลย้อยเข้าได้
ใจที่ไม่อบรมฝึกหัด	ราคะกำหนดย่อมครอบงำ
เรือนที่มุงเรียบร้อย	ฝนย่อมไหลย้อยเข้าไม่ได้
ใจที่อบรมเป็นอย่างดี	ราคะไม่มีวันเข้าครอบงำ

ขออนุโมทนาบุญกับ ดร.พฤทธิ โกวิทวรานุกร พระมหาประยูร สุนฺทโร และคณะศิษย์ที่มีจิตเป็นกุศลได้เสียสละทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา และกำลังทรัพย์ร่วมกันจัดทำหนังสือ “บันทึกกรรมโสโรโท (๔)” เพื่อน้อมเป็นมุทิตาสักการะเนื่องในโอกาสที่ผมอายุครบ ๕๓ ปี ๓๓ พรรษา ในวันเสาร์ที่ ๒๙ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๙ ซึ่งทุกท่านได้แสดงออกซึ่งความกตัญญูทศเวทิต่อบุพการีให้เป็นที่ประจักษ์แก่สาธุชนทั้งหลาย

ขอกราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย คุณธรรมความดีงามทั้งหลาย จงอำนวยพรให้ท่านทั้งหลายประสบสิ่งอันไพบูรณ์ คือ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และพระนิพพานสมบัติ เทอญ

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.



๑

สันติธรรมนำสันติภาพ

วันนี้ตรงกับวันพุธ ที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ออกพรรษาได้ ๘ วัน ช่วงต่อไปขอให้ทุกคนนั่งสมาธิและฟังธรรมบรรยายไปด้วยอย่างมีสติ การปฏิบัติต้องทำไปเรื่อย ๆ ทำไปบ่อย ๆ ทำไปจนรู้สึกเป็นเรื่องปกติหรือเป็นเรื่องธรรมดาเมื่อเป็นเรื่องปกติเป็นเรื่องธรรมดา เราจะรู้สึกเหมือนว่าเราต้องบังคับตัวเองให้ต้องทำ เมื่อทำจนกระทั่งเป็นปกติทุกอย่างก็จะเป็นไปโดยอัตโนมัติ เหมือนจิตเราได้รับการฝึกแล้ว ฝึกดีแล้วจะพูดไปในสิ่งที่ดี ปกติเวลาที่ทำก็จะทำไปในลักษณะเป็นปกติ คำว่า เป็นปกติ คือ ปกติไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียน ก็จะเป็นปกติ ไม่ต้องฝืน หรือไม่ลัก ไม่ขโมย ไม่ประพฤติดิฉันในกาม ถ้าเป็นเรื่องวากก็ปกติ ไม่พูดโกหก คำหยาบเพื่อเจ้อ ส่อเสียด เพราะอะไร ก็เพราะจิตมันสงบแล้ว สงบกาย สงบวาจา สงบใจ ฉะนั้นความสงบจึงเรียกว่ายิ่งกว่าอย่างอื่น คำว่ายิ่งกว่าอย่างอื่น หมายถึงว่า ความสงบอย่างอื่นที่เป็นไปในภายนอกจะเทียบกับความสงบภายในใจได้ยาก ท่านถึงบอกว่าสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบเป็นไม่มี

ความสงบนี้ไม่ได้หมายความว่าอยู่นิ่ง ๆ อยู่เฉย ๆ เหมือนกับท่อนไม้ท่อนฟืน ไม่เคลื่อนที่ไม่ใช่ โดยปกติของจิตเรา เกิด ดับอยู่ตลอดเวลา พอรู้อารมณ์ดี อารมณ์ร้าย อารมณ์ชอบใจ อารมณ์ไม่ชอบใจ ก็ดับไป นั่นคือปกติของจิต แต่ถ้าเรามีสติเท่าทันเราก็จะไม่รู้สึกว่ามันสงบหรือไม่สงบเป็นเพียงธรรมชาติที่มันเกิดและดับ มันคือความสงบที่ยิ่งกว่าความสงบที่มีอยู่ เพราะความสงบที่มีอยู่นั้นมันเป็นเพียงเงื่อนไขที่เราให้ไว้ อย่างเช่นเราผูกจิตไว้กับลมหายใจ ผูกจิตไว้กับอาการพอง-ยุบ หรือผูกจิตไว้กับนิมิต หรืออะไรก็ได้แล้วแต่เงื่อนไขมัน

ก็จะสงบอยู่ช่วงขณะที่เราสามารถทำตามเงื่อนไขได้แต่เมื่อเงื่อนไขที่มีนั้นมันไม่ตอบสนองกับความต้องการของเราบางครั้งมันก็เหมือนกับว่าเราไม่ได้ตามนั้น ยังอยากให้จิตอยู่ แต่จิตโดยธรรมชาติมันไม่อยู่อยากให้อยู่กับอาการพอง-ยุบ แต่มันก็ไปคิดเรื่องอดีตบ้าง ไปคิดถึงเรื่องอนาคตบ้าง ยิ่งเราเชื่อมกับมันมากๆ เราก็รู้สึกเครียดยิ่งมีเรื่องมาให้คิด มีเรื่องมาให้กังวล บางครั้งมันก็เพิ่มความทุกข์ เพิ่มความเดือดเนื้อร้อนใจเป็นหลายเท่าทวีคูณ

สงบจริงต้องไม่อิงเงื่อนไข

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญความสงบ ไม่ว่าจะสงบกาย สงบวาจา สงบใจ สงบสงัดไปจากกิเลส ก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ดี แต่ความสงบที่สรรเสริญยิ่งกว่าความสงบอื่นที่มีผลทำให้ผู้เข้าถึงแล้วมีความสุข นั่นก็คือความสุขที่สันติ คือความสงบที่ไม่มี โลภะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ เป็นปัจจัย คือพุดง่าย ๆ ความสุขความสงบเราขึ้นหรือสันติเหล่านี้ ไม่ต้องมีเหยื่อล่อ ไม่ต้องอาศัยรูป เสียง ไม่ต้องอาศัยกลิ่นไม่ต้องอาศัยรส ไม่ต้องอาศัยการสัมผัสจับต้อง แต่เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากภายใน คำว่าภายในนั่นก็คือ เกิดจากใจที่ไม่ถูก โลภะ โทสะ โมหะ กิเลสครอบงำ แต่ถ้าถูกโลภะ โทสะ โมหะ กิเลสครอบงำมันก็จะอาจจะสงบไปตามเงื่อนไข ถ้าเงื่อนไขหนึ่ง เรามีศีล แต่เราต้องทำตามศีล อย่างเช่น งดเว้นความชั่วทางกาย งดเว้นความชั่วทางวาจา ในช่วงที่เรารักษาศีล หรือ สมาทานอยู่ ก็มีเงื่อนไขว่าต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ บางครั้งเราก็ต้องข่มพฤติกรรม คือใจ ที่อยากทำ แต่กลัวมันผิดศีล ก็

เว้นได้ มันก็จะสงบ แต่เป็นความสงบแค่เพียงชั่วคราวชั่วคราว สงบกาย สงบวาจา ชั่วไว้ ในเมื่อใจมันลึกๆ มันยังโลภ ลึกๆ มันยังโกรธ ลึกๆ มันยังหลงไม่ได้รู้ความจริงแต่ก็อยู่ได้เหมือนคนที่อยู่ภายใต้กฎกติกา หรือกฎหมาย แต่จะมีใจยอมรับหรือไม่ยอมรับ ฉะนั้นบางครั้งภายใต้เงื่อนไขนั้นเป็นแรงกระเพื่อมมหาศาล เหมือนพริบตา ที่มันโผล่ขึ้นมาในฐานที่ใหญ่กว่า พื้นจิตของเราก็คือเหมือนกัน ที่มันโผล่มารับรู้ตรงนั้นตรงนี้มันเป็นเพียงส่วนน้อย แต่พฤติกรรมมันเป็นจิตใต้สำนึกสั่งสมอะไรไว้มากมาย ฉะนั้นมันพร้อมที่จะประทุขึ้นมาตลอดเวลา อันนี้เป็นความสงบแค่เพียงประเดี๋ยวประด๋าวที่มีเงื่อนไขถ้าไม่ทำตามเงื่อนไขก็จะไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ ฉะนั้นก็เลยไม่ได้เกิดจากความยินยอม อย่างบางคนอยากรักษาศีลแล้วอยากสวຍ อยากรวย หรืออยากไปสวรรค์ ก็เหมือนกับมีเงื่อนไขหรือว่าถ้ารักษาอย่างนี้แล้วจะไม่ถูกจองจำ หรือทำโทษไม่ผิดกติกา

ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ในเมื่อมันไม่ได้เกิดจากการละวางจากภายใน ความสงบเหล่านี้มันก็เหมือนหลอกเราอยู่แต่มันไม่ใช่ไม่มีประโยชน์ มีประโยชน์มาก ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงต้องพยายามสอนให้เราพยายามขวนขวายเพื่อแสวงหา ความสงบที่เที่ยงแท้ อย่างบางคนรู้แล้วก็แสวงหาความสงบภายในใจ ก็แสวงหาโดยภายใต้เงื่อนไขที่ผูกจิตเอาไว้กับอารมณ์ต่าง ๆ ตามนัยคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ทางฝ่ายเถรวาท ถือว่าเป็นคัมภีร์กรรมฐาน ในชั้นอรรถกถาก็ถือว่ามีอารมณ์ถึง ๔๐ ประการ กรรมฐาน ๔๐ มีอารมณ์ ส่วนใหญ่ก็เป็นบัญญัติอารมณ์ ก็อยู่ภายใต้

เงื่อนไข ต้องทำตามเงื่อนไขเหล่านั้น ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้บางครั้งก็จะเป็นเพียงแค่การกด ช่ม หรือ บังคับใจให้อยู่กับอำนาจของสมาธิแต่ละขั้น ขั้นชั่วคราว ขั้นยาวไปหน่อย แต่ยังไม่ถึงขั้นถาวร ถ้าขั้นฌานจิตก็จะสงบระงับจากนิวรรณ์ ๕ ได้ ส่วนขั้นอรูปรูฌาน ความสงบระงับก็ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก สิ่งเหล่านี้อยู่ภายใต้อำนาจของสมาธิที่ขมเอาไว้ เมื่อมองภาพลักษณ์ ดูเหมือนว่าจิตของพระโยคาวจรสงบ หรือ โยคีทั้งหลายก็ดูสงบ เหมือนกัน เมื่อจิตตั้งมั่นมีสมาธิจะไม่ได้รู้สึกอะไรมาก เช่น ไม่ได้รู้สึกยินดี หรือ ยินร้าย แต่ว่าเมื่อถูกกระทบบ่อยๆ มันถึงจะโผล่ขึ้นมาทำจิตให้วุ่นๆ หน่อย นั่นก็แสดงว่าความสงบที่แท้จริงมันยังไม่เกิด นั่นคือความสงบสงัดจากกิเลส ถ้าเราไม่พยายามขวนขวายต่อ ความสงบสงัดมันจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติเห็นสภาพที่แท้จริง เมื่อเห็นเป็นสมมุติ วิมุตติ ก็จะไม่ปรากฏ



“

ความสงบสงัดมันจะเกิดขึ้น
ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติเห็นสภาพที่แท้จริง
เมื่อเห็นเป็นเป็นสมมุติ
วิมุติก็ไม่ปรากฏ

”

มองย้อนเพื่อสะท้อนให้เห็นธรรม

เมื่อย้อนระลึกถึงพระธรรมเทศนาภังค์แรกที่ชื่อว่า ัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าทรงอุทานด้วยโสมนัสเมื่อท่านโกณฑัญญะพราหมณ์ได้ดวงตาเห็นธรรมว่า “อญญาสิ วตโก โกณฑญญโญ อญญาสิ วตโก โกณฑญญโญ” ชาวพุทธนิยมสวดและเข้าใจความหมายกันว่า โกณฑัญญะรู้แล้วหนอ โกณฑัญญะรู้แล้วหนอ คือ รู้ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนแต่มีความดับเป็นธรรมดา ก็คือ เห็น เห็นทั้งรูปเห็นทั้งนาม เกิดดับ ไม่มีข้อสงสัยใจไม่วุ่น ไม่วุ่นไปตามสมมุติแล้วเพราะมันวิมุตติอย่างแท้จริง พอรู้ปรมาัตถ์อย่างแท้จริง ไม่ได้รู้แบบบัญญัติหรือสมมุติเรียกกัน แต่รู้อย่างแท้จริง เมื่อรู้อย่างแท้จริงของสภาวะเหล่านั้นก็คือ มีความเกิดความดับอันนั้น จิตมันถูกปลดปล่อยไม่ได้ถูกกักขังอยู่ภายใต้เงื่อนไข แต่เกิดจากการยอมรับสภาพที่แท้จริง

เมื่อยอมรับกับสภาพที่แท้จริงเหมือนจิตมันพ้นออกมาจากสภาวะเหล่านั้น ไม่ได้ขึ้นหรือลงตามนั้น การเกิดการดับมันเป็นเรื่องของสภาพของรูปกับนามที่เกิดแล้วก็ดับ จิตเองก็เหมือนกันเมื่อรู้แล้วก็หมดหน้าที่ รู้แล้วก็ตาย คือ ดับ ดับแล้วก็เกิดใหม่ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มีอารมณ์เข้ามา จิตกับอารมณ์ ท่านถึงบอกว่าเกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์เป็นอันเดียวกับจิตนั้นแหละ ฉะนั้นเมื่อรู้แบบนี้มันก็ไม่มีอะไรน่ายึดถือ เมื่อไม่มีอะไรน่ายึดถือ จิตมันก็เป็น

ไปเพื่อความสงบอย่างแท้จริง นั่นก็คือไม่มีแรงกระตุ้นจากความโลภ ไม่มีแรงกระตุ้นจากความโกรธ ไม่มีแรงกระตุ้นหรือแรงกระเพื่อมจากความหลงอีกแล้ว เพราะรู้แล้วว่าสาเหตุที่มันมีการกระเพื่อมไหวอยู่ตลอด เพราะโลภ โกรธ หลง มันยังไม่หมด เมื่อมันยังไม่หมดมันก็รออยู่ มันรอโอกาสเมื่อมันได้โอกาส มันก็แสดงตัวออกมา และถ้าไม่สามารถเอาสิ่งเหล่านี้ออกมาได้มันก็เป็นเพียงแค่ความสงบชั่วคราว แต่ถ้าคนที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานถึงแม้ชั่วคราวแต่ก็จะยืนยาวและเป็นความสงบชั่วนิรันดร์ คือ ถาวร แต่ถ้าผู้ที่มุ่งไปเพียงแค่ความสงบเพียงแค่ขั้นศีลหรือขั้นสมาธิแต่ไม่ได้อาศัยศีลอาศัยสมาธิอาศัยปัญญา คือ เจริญมรรค แต่ไม่ครบองค์ 8 เจริญแค่ศีลกับสมาธิแต่ปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญไม่มี ก็เอากิเลสออกไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอนุสัยกิเลส

ฉะนั้นเวลาเจริญวิปัสสนากรรมฐานทุกขณะจิตถ้ามีสติหรือไม่ ประมาทมันก็พร้อมด้วยองค์ องค์มรรค 8 พร้อมแต่ยังไม่ใช่อริยมรรคเท่านั้นเอง เป็นเพียงแค่มูลมรรค บุรพภาคมรรค ในขณะที่เราสามารถระลึกรูปร่างนาม หรือเห็นรูปเห็นนามที่เกิดแล้วดับ มันก็เป็นไปเพื่อความสงบสงบกิเลสอย่างถาวร เพียงแต่ความรู้สึกจะไม่เป็นเหมือนที่เราเคยชินกับการกดข่มไว้ บังคับไว้ มัดไว้ ไม่ให้จิตมันไปไหนมาไหน ให้อิสระแก่จิตทำตัวเป็นผู้รู้ ผู้ดู ผู้ตามที่ดี ไม่มีการแสดงหรือควบคุมเพียงมีสติระลึกตามไปด้วยความไม่ประมาทก็จะเห็นธรรมชาติที่มันแสดง เมื่อมันแสดงธรรมชาติของมันออกมาเรารู้ทันธรรมชาติของ



จิตเราก็จะไม่เหนื่อยกับจิต ไม่ท้อกับจิต ไม่วิตกกังวลไปกับจิต ไม่ซี
 เกียจไปกับมัน บางครั้งเราวิ่งตามมันตลอดเวลา พอเราไม่ประมาท
 แล้วก็รู้ธรรมชาติของมันมากขึ้นจนในที่สุดก็เท่าทันสภาวะเหล่านั้นและ
 รู้ทันสภาวะธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริงได้ หลวงพ่อพระภัททันตะ
 อาสภมหาเถรฯ ท่านกล่าวว่า "โยคีบุคคลสามารถจับนามธรรม (จิต) ได้
 แล้ว" คือ จับจิตได้แล้ว ธรรมชาติของจิตที่มีมา มีไป รวมถึงการเกิด-
 ดับจึงสามารถจับมันได้ แต่ถ้ายังไม่รู้เท่าทันธรรมชาติของมันเหมือน
 กับจับต้องมันยังไม่ได้ มองไม่เห็นแต่เมื่อกำหนดบ่อยๆ ก็เหมือนว่า
 มันก็จะชัดขึ้น ชัดขึ้น ชัดขึ้น มันเป็นความรู้ ถ้าเป็นความรู้ก็เป็นความ
 รู้ใหม่ ไม่ใช่ความรู้เก่า ถ้าความรู้เก่าอาจจะจะเป็นความรู้ที่เกิดจากการฟัง
 การคิด แต่ความรู้ใหม่เกิดจากการทำเดี๋ยวนี้ปัจจุบันขณะที่รูปที่นาม
 เกิดขึ้น ท่านเรียกว่า ภาวนามยปัญญา เกิดขึ้นจากการลงมือทำ ทำ
 ไม่ใช่ทำครั้งหนึ่งครั้งเดียวทำหลายๆ ครั้งกำหนดหลายๆ ครั้งซ้ำแล้วซ้ำ
 อีกซ้ำไปซ้ำมา กำหนดอยู่อย่างนั้นจนภาวะแห่งศีลก็เจริญขึ้นภาวะแห่ง
 สมาก็เจริญขึ้นภาวะที่เรียกว่าปัญญาก็เจริญขึ้นด้วย หรือ ถ้าเรียก
 สั้นๆ เพียงแค่นี้ ก็เรียกว่ามรรค มืองค์ ๘ เจริญขึ้นเมื่อเจริญขึ้นก็
 จะเป็นไปเพื่อวิชาและวิมุติเท่านั้นเอง เป็นไปเพื่อความรู้เป็นไปเพื่อ
 ความหลุดพ้นอย่างถาวร

“ในขณะที่เรากำหนดแต่ละครั้งก็เป็นไปเพื่อวิชาเป็นไปเพื่อ
 วิมุติตลอด โยคิกำหนดรู้สมมุติก็จริงแต่เป็นไปเพื่อวิมุติ เหมือน
 สมมุติแต่เพื่อวิมุติไม่ได้ติดที่สมมุติและไม่ได้ติดที่ความหลุดพ้นหรือไม่

พัน แต่ผลจากการทำแล้วมันพันมันมีวิมุตติโดยปริยาย เพียงแต่ว่าเราทำถูกหรือไม่ เมื่อมีสัมมาทิฐิ เป็นหัว หลวงพ่ออาสภะฯ ท่านชอบอุปมาอุปไมย ท่านบอกว่าสัมมาทิฐิเหมือนหัวรถจักร นอกนั้นก็คือ ตามขบวนหัวรถจักรก็จะลากขบวนรถต่างๆ ไป ไปทางไหนก็ไป ไปกรุงเทพก็ไป จังหวัดไหนที่มีรางก็ไปตามนั้น ถึงที่หมาย ฉะนั้นโยคีหรือโยคาวจรทั้งหลายที่พากเพียรพยายามกำหนดอย่างติดต่อดำเนินก็เป็นไปเพื่อความสงบอย่างแท้จริง ความสงบที่เรามี ถ้าเราเจริญวิปัสสนากรรมฐานไม่ใช่ชั่วคราวอย่างเดียวแต่เป็นไปเพื่อยืนยาวและถาวร แต่ถ้าเราทำเพียงแค่นี้ให้มีสมาธิ มันก็จะสะดุดอยู่แค่ตรงนั้นถ้าเราไม่ได้ต่อกันมันก็จะจบแค่นั้นเป็นเพียงแค่ข่มไว้ชั่วคราว

ฉะนั้นผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะเริ่มต้นจากการเห็นรูปนาม ที่เกิดดับเพราะธรรมชาติของรูปกับนาม กายกับใจ มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้นตลอด ไม่ต้องไปสมมุติ ไม่ต้องไปบัญญัติมัน ไม่ต้องไปวางกรอบแต่ทุกคนรู้แล้วก็เห็น เพราะทุกคนมีความเป็นตัวตนคือมีทั้งรูปมีทั้งนามอยู่ด้วยถ้ามีแต่รูปอย่างเดียวก็รู้ไม่ได้ ถ้ามีแต่นามอย่างเดียวก็ไม่มีอะไรมารองรับ เพราะรูปกับนามเรารู้รูปเคลื่อนไหว ก็เพราะเรามีใจคือนาม ถ้าไม่มีตัวนี้เราก็รับรู้ไม่ได้ ดังนั้นรูปกับนามจึงเหมือนกับเกิดพร้อมกันดับพร้อมกัน ที่เราเห็นการเกิดการดับอยู่ตลอดเวลาแต่การเกิดดับนั้นเร็ว เร็วมาก บางครั้งเราก็เหนื่อยเพราะความไม่รู้ เมื่อคิดก็ปรุงแต่งไปเรื่อยเหมือนกับมันไม่สงบ พอเรารู้เท่าทันมันก็จะจบเกิดที่ไหนมันก็ดับที่นั่น เกิดที่ตาที่หูที่จมูกที่ลิ้น ที่กายที่ใจ มันสงบไป

แล้ว แต่ว่าพอเราไม่รู้ไม่ทันเราก็ไปคุยไปเขียนหา ไปจุดกระชากรากดึง เอา
มาวิเคราะห์ เอามาวิพากษ์เอามาวิจารณ์ เอามาเทียบเอามาเทียบ
เคียงมันก็เลยวุ่นวาย วุ่นวายในจิตใจ เมื่อเราไม่รู้ไม่ทันเพราะธรรมชาติ
เราจะสับให้มันละเอียดขนาดไหน ธรรมชาติของมันเกิดแล้วก็ดับ มันก็
ดับอยู่อย่างนั้น เกิดแล้วมันก็ดับเหมือนไฟที่เราเปิดมันติด แล้วมันก็ดับ
หรือมันมีระยะเวลาของมันถึงเวลามันหมดอายุการใช้งานหรือ บาง
ครั้งมันรวดเร็วจรมันก็ดับ ยังไม่ถึงเวลาหรือในความเป็นจริงที่เรามอง
เห็นเป็นแสงสว่าง มันก็เกิดดับอยู่ตลอดเวลาแต่ตาเราสามารถมอง
เห็นเป็นแสงสว่าง แต่ถ้าเรากระพริบให้ใกล้เคียงเราก็จะเห็นจุดดับของ
มัน มันเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นสรรพสิ่งรอบ ๆ ตัวเรามันมีความ
เปลี่ยนแปลงมันเกิดดับอยู่ตลอด ถ้าเราไม่รู้เท่าทันเราก็จะไปสำคัญมัน
หมายยึดถือเอามาเป็นของเรานั่นแหละทุกข์ ไม่สงบแล้ว เมื่อมันไม่
สงบมันก็ไม่มีความสุขเพราะจิตมันทะเยอทะยาน ดันรนเหมือนกับบาง
ครั้งก็อยากมาก ไม่ว่าเรื่องไหนเพราะว่ามันมีตัวตน พอมันอยากมาก
แล้วมันก็ทะเยอทะยานไปเรื่อย มันไม่สงบ เมื่อมันไม่สงบยิ่งเราไม่ได้
กำหนดเราไม่รู้เท่าทันมันก็ไปผสมโรงของมันไปเรื่อย จบยาก เมื่อเป็น
อย่างนี้บางคนจึงรู้สึกว้า ทำไมทำกรรมฐานแล้วมีแต่คิดมีแต่ฟุ้งซ่าน
ทำกรรมฐานมีนั่นมีนี่เยอะเยอะ เพราะบางครั้งเราไม่รู้เท่าทันนั่นแหละ
สิ่งที่เป็นสมมุติสิ่งที่เป็นบัญญัติ ถ้าเรากำหนดเราก็จะเจอวิมุติเอง



เก่าไปใหม่มา คือ วิชาปัจจุบันที่กำหนดรู้

เมื่อไม่กำหนดจิตก็จะนำสิ่งที่คิดหรือจดจำในอดีตมาเป็นปัจจัย
 ประดูแต่งไปเรื่อย จนกระทั่งเกิดความเคยชินกับความรู้ที่ผ่านมาแล้ว ซึ่ง
 ความรู้นี้ดั่งกล่าวนั้นคือความรู้เก่า ส่วนความรู้ใหม่ก็คือ ความรู้ที่อยู่ใน
 กระบวนการปฏิบัติซึ่งสามารถขจัดทุกขใจได้ทันทีเมื่อสติทันจิตขณะ
 นั้น โยคีต้องกำหนดอย่างติดต่อกันเนื่องจนเป็นทักษะที่เกิดจากการ
 ทำ เมื่อกำหนดรู้มากขึ้นจะมีความชำนาญชำนาญ อยู่เรื่อยๆ เหมือนเรา
 ทำงานฝีมือ หรือทำงานที่ต้องใช้ทักษะ พอเราทำบ่อยๆ เราจะรู้สึกว่
 มันเกิดความชำนาญ แม้แต่การพูด ถ้าเราพูดภาษาอื่น เราพูดบ่อยๆ
 สื่อสารบ่อยๆ เราก็จะคล่อง หรือถ้าเป็นงานอาชีพ อย่างอาชีพจิ
 กรรมก็ดี หรืออาชีพอื่นๆ เย็บปักถักร้อยอะไรต่างๆ ซิดเขียนก็ตาม
 ก็เหมือนกัน หรือแม้แต่ทำไร่ไถนา อาชีพหยาบๆ บางครั้งก็ย้งต้อง
 ถ้าทำบ่อยๆ มันก็ชำนาญ มันมีทักษะ บางครั้งก็เกิดความรู้ขึ้น
 มาว่าต้องทำแบบนี้ต้องทำแบบนั้น ก็เห็นอยู่เรื่อยๆ บางครั้งเราจะ
 เห็นว่าบางคนไม่ได้ไปเรียน เมืองนอกเมืองนาไม่ได้มีความรู้อย่างอื่น
 แต่อยู่กับตรานั้นเรื่อยๆ แต่สังเกตรรรรมชาติสุดท้ายก็ค้นพบความจริง
 สามารถทำได้ คือคิดอะไรที่คนอื่นเหมือนกับคิดไม่ออก เพราะอยู่กับ
 ตรานั้นมา แต่คนที่ไม่ได้ช่างสังเกต ก็จะไม่เกิดพัฒนาการ ก็สักแต่ว่า
 ทำไปเฉยๆ บางคนที่มีอาชีพเกี่ยวข้องอยู่กับการเกิดการตายบ่อยๆ
 ทำไมไม่บรรลุอรหัตต์ เพราะขาดการกำหนดรู้คือใส่ใจอย่างแนบคาย
 นั้นเอง ไม่ได้ระลึกรู้ไม่ได้สังเกต เขาทำเพื่อเกียรติดียศชื่อเสียงหรือ

ลากสักการะหรือทำเพื่อตอบสนองเรื่องปากเรื่องท้องเรื่องความอยาก
มืออยากเป็นเท่านั้น แต่ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานมีจุดมุ่งหมาย เพื่อ
สลายคลายจากความจำที่เลอะเลือนคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ๔
ประการ คือ

จากที่เคยจำได้
หมายรู่ว่าว่างม เมื่อปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานแล้วจะ
หยั่งรู้เห็นรูป-นามตามความ
เป็นจริงว่าไม่ว่างม

จากที่เคยจำได้หมาย
รู่ว่ากาย-ใจ (รูป-นาม) นี้
เที่ยง เมื่อกำหนดรู้แล้วย่อม
หยั่งรู้เห็นตามความเป็นจริง
ว่าไม่เที่ยง

จากที่เคยจำได้หมาย
รู่ว่ารูป-นามเป็นสุข เมื่อ
กำหนดรู้แล้วจะหยั่งรู้เห็น
ตามความเป็นจริงว่าเป็นทุกข์

จากที่เคยจำได้หมาย
รู่ว่ารูป-นามเป็นอัตตา
บังคับบัญชาได้ เมื่อกำหนด
รู้แล้วจึงเกิดญาณปัญญารู้ว่า
ไม่ใช่อัตตาบังคับบัญชาไม่ได้

การกำหนดรู้แต่ละขณะจึงเป็นไปเพื่อละความเห็นผิดอันเนื่อง
มาจากกิเลส ทำให้ความเห็นถูกต้องให้ปรากฏเกิดขึ้นแต่ละขณะ เท่ากับ
ทำความเข้าใจจิตใจให้่องใสตั้งมั่น เท่าทันความรู้เก่าๆ เราจะได้ไม่
ถูกกิเลสหลอกเอาได้อีก ความรู้สึกที่ติดมาแบบเดิมๆ เมื่อทันกิเลส

ความรู้สึกที่จะทำให้จิตใจแปดเปื้อนก็จะน้อยลงไปเรื่อย ๆ เมื่อความรู้สึกใหม่ ๆ นี้ไม่เข้ามาบ่อย ๆ จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ยึดถือกับสิ่งเหล่านั้น จึงเริ่มมองเห็นพื้นที่ว่างที่ไม่ถูกวัชพืชคือกิเลสครอบครอง พร้อมที่จะหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความหลุดพ้นอย่างยั่งยืนได้แล้วเพราะถอนวัชพืชออกไปบ้างแล้ว ถ้าประสงค์จะใส่สิ่งใหม่ก็ได้ เมื่อไม่ได้ใส่อะไรไปจึง เริ่มเห็นความจริงในขณะที่จิตที่รู้อารมณ์พอกระทบกัน ถ้ามีสติโหมะมา ประกอบกับจิตไม่ได้เราก็มจะไม่หลงการกำหนดรู้แต่ละครั้งจึงเป็นไปเพื่อวิชา

เมื่อมีวิชา ๆ จึงเป็นไปเพื่อวิมุตติคือหลุดพ้นจาก โลก โกรธ หลง อย่างแท้จริงและยั่งยืน เมื่อรู้ตัวว่ายังมีโหมะก็ต้องพยายามระลึกรู้ต่อไป เพื่อบรรลุถึงวิชาและวิมุตติต่อไป จะอย่างไรก็ตามการกำหนดรู้ของโยคีย่อมเป็นไปเพื่อวิมุตติอย่างแท้จริงอยู่แล้ว เมื่อเราไม่รู้ทัน กิเลสมันก็จะสมภพชาติไปเรื่อย ๆ เท่ากับสิ่งสมความทุกข์ในสังสารวัฏ นั้นเอง แต่เมื่อเรารู้ความจริงตรงนั้นมันก็หยุด มีพระวิปัสสนาจารย์ บางรูปกล่าวว่าเท่ากับหยุดการเวียนว่าย ตาย-เกิดไปเรื่อย ๆ หยุดการเวียนว่าย คือ การไม่เวียนว่ายไปตามอำนาจของโลภะอีกแล้ว ไม่เวียนว่ายไปตามอำนาจโทสะ ไม่เวียนว่ายไปตามอำนาจของโมหะ มันก็ไม่เวียนว่ายมันก็สงบ มันสงบมันสงัดจากกิเลส การกำหนดรู้ของโยคินี้จึงเป็นไปเพื่อวิเวก

วิเวก ความสงบ ๓ ประการ คือ

๑. **กายวิเวก** กายสงบ เมื่อกำหนดอยู่โยคีจะสนใจอยู่ที่รูป-นามของตนเองเป็นหลัก ถึงแม้จะนั่งกรรมฐานหรือเดินจงกรมภายในสถานที่เดียวกันต่างคนก็ต่างกำหนดกายจึงเป็นไปด้วยอาการอันสงบ สงบสงัดจากกิเลสในระหว่างที่โยคีกำหนดอยู่

๒. **จิตตวิเวก** จิตสงบ การกำหนดรู้แต่ละขณะก่อให้เกิดสมาธิ (ขณิกสมาธิ) คือจิตตั้งมั่นเป็นขณะๆ ติดต่อกันไปไม่ขาดสาย นิรอรณ ๕ จึงไม่สามารถทำความวุ่นวายให้แก่จิตใจได้ ความสงบในขั้นนี้ยังเป็นไปแบบชั่วคราว

๓. **อุปธิวิเวก** ความสงบสงัดจากกิเลสอย่างยั่งยืน เมื่อจิตสงบสงัดจากกิเลสแล้ว จึงจะรู้สึกถึงความจริงแท้ที่ถูกละทิ้งไว้ด้วยกำลังแห่งโมหะมันจะค่อย ๆ เผยออกมาให้เราเห็น แล้วผลที่ตามมานั้นก็คือ เมื่อไม่มีโมหะครอบงำจิตแล้ว ความสงบจะยิ่งกว่าความสงบที่เคยพบในสังสารวัฏนี้ ส่วนความสุขที่ติดตามมาก็จะยิ่งกว่าความสุขใด ๆ ในสังสารวัฏนี้เช่นกัน ความสุขที่มีในโลกนี้จึงเทียบเคียงกันไม่ได้ นั่นคือ นิพพานสุข หรือสุขที่เกิดจากความสงบสงัดจากกิเลส จึงยิ่งกว่าความสุขทั้งมวล

“นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ”
สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

มีพุทธพจน์ที่ยืนยันถึงความสุขนี้ว่า “นตฺถิ สฺนฺติ ปรี สุขํ” สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ในที่นี้ท่านหมายถึงเอาความสงบจากกิเลส ไม่ใช่ความสงบที่มีอยู่ทั่วไป บางครั้งความสงบ เพราะศีลก็มี เพราะสมาธิอย่างเดียวก็มี หรือเพราะกฎเพราะกติกาก็มี หรือเพราะกฎหมาย หรือเพราะคนอื่นเค้ามีอำนาจเหนือกว่าก็ต้องยอม แต่ความสงบดังกล่าวนี้มันเป็นเรื่องชั่วคราว เมื่อกลัวก็ต้องอยู่เฉย ๆ เมื่อเรากลัวทุกข์ก็ไม่ต้องไปทำ แต่กิเลสมันยังไม่หมดมันก็เหมือนกับมันมีสมาธิข่มเอาไว้ก็จะมีความสุขในระดับหนึ่ง แต่มันยังไม่หมดกิเลส เมื่อมันยังไม่หมดกิเลสมันก็จะระเผลออยู่เรื่อย ๆ เมื่อถูกรบกวน เมื่อมันระเผลอมันไหวพริ้งงานที่มันระเผลอแต่ครั้งมันก็สะสม สะสม สะสม กอดันเรื่อย ๆ เรื่อย ๆ ถ้ามันมีโอกาสมันก็ประทุออกมาทันที ซึ่งจะรุนแรงกว่าปกติ บางท่านอุปมาเหมือนว่าศิลาคือหินที่ทับหญ้าเอาไว้ แต่พอเอาหินออกทุกอย่างมันก็จะเหมือนเดิม วัชพืชที่แทนด้วยกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ มันก็มีแต่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเหมือนเรารู้ว่าโลกเป็นอย่างไร โกรธเป็นอย่างไร มันเกิดมันดับเป็นอย่างไร เหมือนกับเราไม่ได้ปฏิบัติบางคน แต่แท้ที่จริงแล้วมัน นั่นแหละคือความจริงทั้งสมมุติ ทั้งจริงแท้ถ้าเรากำหนดมันก็จะป็นวิมุตติ ทำให้เราหลุดพ้นไปแต่ถ้าเราจำนนอยู่เพียงแค่อึดใจเพียงแค่อึดใจมันก็จะไปได้แค่สวรรค์หรือพรหมโลก

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีนิพพานเป็นจุดหมาย ผู้ปฏิบัติต้องทำมรรคให้ครบองค์ ๘ ถ้าไม่ครบองค์ ๘ นิพพานจักไม่ปรากฏ เมื่อมรรคครบองค์ ๘ ก็เป็นไปเพื่อพระนิพพานเป็นไปเพื่อความสงบสงัด

จากกิเลสอย่างแท้จริงโยคีทุกคนจึงต้องพยายาม พยายามพากเพียร พยายามฝึกฝน พยายามอบรมตัวเองเอาใจใส่ฝึกไปปฏิบัติไป บางครั้ง บางคราว การที่เรารู้สึกว่ทำไมเราไม่สงบ บางครั้งอาจจะไม่ใช่คำตอบ บางครั้งจิตลึกๆ ของเราอาจจะสงบ สงบมันไม่ได้ตั้งใจเรา มันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย พอมันเกิดขึ้นเราก็กำหนดมันก็สงบสงัดไปเรื่อย ๆ แต่บางครั้งพอมันเกิดขึ้นแล้วเราก็ตีตแบบความรู้สึกเก่าๆ แทนที่เราจะกำหนดเอา คิดหนอ มันปวดหนอ มันฟุ้งซ่านก็ฟุ้งซ่านหนอ มันไม่มีสิ่งเหล่านี้ เติณจกรรม นังสมาริ มีอารมณ์ไหนกำหนดอารมณ์นั้นเป็นไปตามปกติ บางครั้งทำเหมือนกับคนไม่รู้เรื่องอะไรเลย พอเรารู้สึกว่าเรารู้เรื่องมันก็เหมือนกับว่าเรื่องมันมาหาเราเยอะมาก ทำตัวเป็นคนรู้มาก เห็นไหมละ ปวดหัวไหมละ เครียดไหมละ บางครั้งพอเรารู้้อยลง มันก็ไม่เครียดมันไม่ปวดหัวเพราะความรู้แบบนั้นมันไม่ได้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เหมือนที่เราอยากรู้อยากเข้าใจอยากได้ที่เยอะๆ แต่พอจิตอยู่แค่เกิดกับดับ ก็ไม่พอใจ เกิดกับดับคือธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่ง มันเกิดได้มันก็ดับได้ มันเกิดมันดับ มันเกิดมันดับอยู่ตลอดเวลา

ผลของการเกิดดับของมันนั่นแหละมันก็คือการรักษาสมดุลของธรรมชาติไม่ว่าในโลกเราในจักรวาลหรืออื่นๆ ก็ตามในหมื่นโลกธาตุนี้ ไม่ได้ต่างกัน มีเกิดมีดับอยู่แบบนี้ตลอด เกิดดับ เกิดดับ อยู่ตลอดเวลา ในร่างกายในจิตใจเราก็ก่เกิดดับ เกิดดับอยู่ตลอดเวลาถ้าเราไม่เข้าใจไม่ได้มาศึกษาตรงนี้เราก็จะหลงไปไกลเรื่อย ๆ คิดว่าความหลุดความพ้น คิดว่ามันจะต้องอยู่ที่โน่นที่นี้ บางครั้งก็เที่ยวตามหา ก็หาไม่เจอเพราะ

มันอยู่ที่นี้ ถ้าจะทำก็ต้องทำทันทีและก็ทำเดี๋ยวนี้ ก็คือ กำหนดรู้มีสติ อย่าไปประมาทเท่านั้นเอง ถ้ามีวเมาประมาทจะรักษากาย วาจา ใจ ให้สงบได้ยาก เมื่อรักษาใจได้เท่ากับ รักษาวาจา รักษากายของเราไปด้วย ถ้าเรารักษาใจไม่ได้มันก็ไม่ได้ชื่อว่าเป็นอันรักษาเหมือนกัน ไม่ชื่อว่าเป็นอันรักษาเพราะว่าใจมันยังจ้องมัน ยังคอยมัน ยังทุกข์ มันยังไม่สงบ แต่ถ้าใจมันสงบแล้วมันเหมือนสงบมาจากข้างในใจมันสันติแล้วมันสงบแล้ว เมื่อจะพูดก็จะไม่พูดด้วยอำนาจของโลภะ หรือโทสะ โมหะ จะทำก็ไม่ได้ทำตามอำนาจของโลภะ โทสะ และโมหะ

ฉะนั้นคำพูดและการกระทำจึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลฝ่ายเดียว เกื้อกูลโดยส่วนเดียวไม่ได้เป็นไปเพื่อผลประโยชน์แอบแฝง เป็นไปเพื่อความสุขเพราะข้างในมันสุขแล้ว เมื่อมันสุขแล้วมันแก่แล้วมันหง่อมแล้ว มันก็เป็นไปเพื่อผู้อื่น มันไม่ต้องเอาเหตุปัจจัยนั้นมาทำให้ตัวเองสุขอีกแล้ว คนอื่นจะกินก็กินอย่างมีความสุข คนอื่นก็ได้กิน ถ้าเป็นผลไม้ มันเป็นไปเพื่อผู้อื่นแล้วหรือถ้าเป็นเมล็ดพันธุ์มันก็พร้อมที่จะงอกต่อไปอีก แต่ถ้ามันยังไม่สุขมันก็ต้องเป็นไปเพื่อปัจจัยที่จะทำให้มันแก่ มันสุข แต่ถ้ามันสุขแล้วก็ไม่ต้อง ฉะนั้นคนที่สุขแบบที่ไม่มิกิเลสแล้ว

ท่านถึงบอกว่า สุขยิ่งกว่าเพราะความสงบสงัดจากกิเลสไม่มีอีกแล้ว ต้องพยายามฝึกไปปฏิบัติไปแม้จะออกพรรษาไปแล้ว พระคุณเจ้าก็จรไปจาริกไป บางคนก็อยู่ในพรรษากับบ้านกับเรือนหรือบางคนก็มีโอกาสช่วงออกพรรษาแล้วก็มาฝึกปฏิบัติ มีโอกาสมีเวลาช่วงไหนก็

ให้โอกาสตัวเองอย่าไปผลัดวันประกันพรุ่ง ถ้าเราผัวแต่ผลัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย บางครั้งไม่รู้ว่เมื่อไหร่เราจะได้มีโอกาสด ถ้าเรามีโอกาสดแล้วทำเถะอย่าไปคิดว่าเรายังหนุ่มยังสาวยังสุขภาพดี อย่าไปว่าเรายังไม่ว่างเรายังมีภาระธุระ ถ้าเราไม่จัดสรรไม่บริหารเรื่องเวลาเองเราก็อาจจะไม่มีโอกาสดก็ได้ อย่างอื่นเรายังบริหารได้จัดการได้ แต่เรื่องเวลาสำหรับการภาวนาเราบริหารจัดการไม่ได้เรายังมีเวลาเล่น มีเวลาไปเที่ยวหรือมีเวลากินหรือบางครั้งยังมีเวลานอนมีเวลานู่นนี่อีกเยอะแยะ แต่เวลาภาวนาไม่มี บางครั้งมันก็น่าคิดเหมือนกัน จริงๆ แล้วการภาวนา

การมีสติมิได้ขัดขวางกิจกรรมที่เรามีอยู่เพียงแต่ว่าทำยังไงเราจะเป็นคนที่ช่างสังเกตรู้จักระลึกรู้ รู้จักสังเกตใจตัวเองบ้าง รู้จักสังเกตพฤติกรรมของตัวเองบ้างบ่อยๆ มันเปลี่ยนไปดีหรือไม่ดียังไง มันเจริญขึ้นหรือเสื่อมลง เมื่อระลึกอยู่บ่อยๆ มันจะเป็นคำตอบเองไม่ต้องคิดว่ามันเสื่อมหรือมันเจริญ มันเกิด หรือดับ มันก็เสื่อมของมันอยู่อย่างนั้นถ้ารู้เท่าทันก็เท่ากับว่าเราอยู่เหนือความเสื่อม มันเกิดแล้วมันก็เสื่อมไป นึกถึงคำที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “วชิระมา สงฺขารานํ” สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ทุกคนจะหลุดจะพ้นจากความเสื่อมนี้ได้อย่างไร พระพุทธองค์ตรัส สรุปไว้ชัดเจนว่า “อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ” เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเกิด ซึ่งเป็นปัจฉิมโอวาทที่ทรงตรัสเป็นครั้งสุดท้ายก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน ทำยังไงเราจะไม่ประมาทในสิ่งที่มีมันเสื่อมอยู่ ก็คือ ทำ

ยังไงเราจะมีสตินั่นเอง ถ้าเรามีสติแล้วมันมีโอกาสตลอดแต่ถ้าประมาทถึงแม้ว่าเราคิดว่าฉันมีโอกาสมันก็ยังไม่ใช่ จงพยายามเมื่อมีโอกาสเพราะสุขอื่นจะยิ่งไปกว่าความสงบเป็นไม่มี ทุกคนต้องมุ่งไปที่ความสงบอย่างยิ่ง คือ พระนิพพาน เพราะเมื่อมีสันติธรรมในจิตใจก็จะนำสันติภาพและสันติสุขมาสู่ตนและทุกคนที่เป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย



๒

ทำดีเมื่อใดยิ่งสุขใจทั้งสองโลก

อิธ นนุทติ เปจฺจ นนุทติ กตปุญฺญอ อุภยตฺถ นนุทติ
 ปุญฺญํ เม กตฺตํ นนุทติ ภิชฺสํ นนุทติ สุขํ คโตติ.

ลำดับต่อจากนี้ไปจะได้แสดงพระธรรมเทศนาพอเป็น
 เครื่องเพิ่มพูนกุศลและศรัทธาพร้อมกับยังสั่งมาปฏิบัติให้เกิดแก่
 พระโยคาวจร โยคี ผู้เข้าปฏิบัติกรรมฐาน สาธุชนทั้งหลายจนกว่าจะยุติ
 ลงด้วยเวลาอันสมควร ไม่ใช่เพียงแค่รู้ต้องมุ่งสู่การปฏิบัติ

วันนี้ตรงกับวันแรม ๑๔ ค่ำ เป็นวันพระ วันอุโบสถ แรม ๑๔ ค่ำ
 เดือน ๑๑ เรียกว่าเดือนดับพอดี ฤกษ์ขึ้นก็เหลืออีก ๑๕ วัน จนไปถึงโน้น
 วันเพ็ญเดือน ๑๒ วันลอยกระทงพอดี แรม ๑๔ ค่ำ เดือน ๑๑ ตรงกับ
 วันอังคาร ๑๐ พฤศจิกายน ปีพุทธศักราช ๒๕๕๘ การฝึกการปฏิบัติของ
 พระสงฆ์ คือ พระโยคาวจร กัธติ โยคีผู้เข้าปฏิบัติกรรมฐานก็ตามที่ไม่ได้
 เรียกว่า เข้าพรรษาหรือออกพรรษา นั้นเป็นเพียงแค่สมมุติหรือเงื่อนไข
 ที่ให้เราหยุดอยู่แต่ในความเป็นจริงแล้วการปฏิบัติ คือ ต้องพยายามทำ
 ทุกอย่างด้วยการมีสติเท่าทันความชอบและความไม่ชอบ เอาปัจจุบัน
 ให้ได้ก่อน อย่าไปคิดว่าต้องกำหนดให้ได้มากๆ ในขณะที่เราตื่น ส่วน
 หลับไปแล้วไม่เป็นไร เพราะหลับไปแล้วเราไม่รู้ แต่ตอนตื่นเรารู้ รู้ทั้ง
 ชั่ว รู้ทั้งดี บางครั้งรู้ทั้งบาป รู้ทั้งบุญ บางครั้งรู้ทั้งรู้แต่ก็ไม่สามารถจะละ
 ความชั่ว ละบาปให้หมดไปได้ง่ายๆ การจะกระทำความดีให้พร้อมมูล
 บริบูรณ์ก็ยังไม่สะดวกสบายอย่างที่เราคิด ยิ่งเป็นการทำให้ฟุ้งใส่นะ

ใจให้ปราศจาก ความโลภ ความโกรธ และความหลง อย่างที่คนทั่วไป
 รู้กัน บางครั้งก็เป็นเพียงแค่ความรู้สึกหรือเป็นเพียงแค่ความจำ แต่ยังไม่
 ได้นำไปทำให้เกิดหรือเจริญขึ้นมันเป็นเพียงแค่คำพูดที่พูดไปพูดมา
 ธรรมดา แต่ไม่ได้เกิดผลทางด้านปฏิบัติ ดังนั้นความดีที่บอกว่าถ้าเรา
 ยังไม่ได้ทำยังไม่รู้ว่ามันดีอย่างไร ถ้าเราทำแล้วก็จะบอกได้แต่บางคน
 ทำแล้วทำนิด ๆ หน่อย ๆ ก็บ่นแล้วว่าทำดีไม่ได้ดีหรือทำกรรมฐานทำไป
 นิด ๆ หน่อย ๆ ก็บ่นแล้วว่าไม่ได้ญาณก็มี ไม่รู้จะเอาญาณไหน บางคน
 ก็มีความรู้สึกอย่างนั้นสิ่งเหล่านี้ก็ คือ เป็นเหมือนนิรวัน ที่เข้ามากระทบ
 ของเราไม่ให้บรรลุถึงการทำดี ถ้าเรามัวแต่ลังเล สงสัย หรือพะวักพะวน
 อยู่กับความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้น บางครั้งเราก็เสียโอกาสไปมากไม่ว่าจะ
 คิดอะไร จะพูดอะไร บางครั้งมันวนเวียนอยู่อย่างนี้ไม่ลงมือทำสักที พอ
 ไม่ลงมือทำสักทีมันก็เหมือนกับมันเดินช้าออกไปเรื่อย ๆ ถ้าเราลงมือ
 ทำแล้วมันไม่ช้าเพียงแต่มันไม่ทันกับความต้องการของเราเท่านั้นเอง
 ถ้าเราทำแล้วไม่มีคำว่าช้าเพราะเรารู้ว่ามันช้าแต่การเว้นช้า

การทำดี การละโลก โกรธ หลง ละเดี๋ยวนี้มันก็ดีเดี๋ยวนี้แหละ ก็
 คือได้เดี๋ยวนี้ไม่ต้องรอแต่ความรู้สึกของเราเหมือนกับเคยได้มากแล้วได้
 น้อย หรือเคยอยากแล้วได้ หรือเคยได้ยินแล้วจำไว้ทำแล้วต้องได้อย่าง
 ไฉน อย่างนี้ บางครั้งก็ทำให้เราเครียด ทำให้เราทุกข์ เหมือนกับการ
 มาปฏิบัติ บางครั้งได้ตั้งใจรู้สึกดีแต่บางครั้งไม่ได้ตั้งใจรู้สึกไม่ดี รู้สึก
 ว่าตัวเองด้อยตัวเองบกพร่อง บางครั้งก็เครียดกับความรู้สึกเหล่านั้น
 แต่พอวันไหนทำได้ก็รู้สึกดีกว่าดีเหลือเกิน กรรมฐานนี้มีประโยชน์ ความ

รู้สึกที่บ่นอยู่ในใจว่ามันขึ้นลงอยู่เรื่อย ๆ ไม่เป็นปกติ แต่ความรู้สึกเราเหมือนไม่ปกติ แต่แท้จริงแล้วจิตของปฏุชน ก็คือความเป็นปกตินั่นเอง ไม่ได้ผิดปกติคือปกติมันก็ขึ้น ลง หรือสงบไปมาอยู่อย่างนี้ไปซ้ายบ้าง ไปขวาบ้าง บางครั้งก็ขึ้นบนลงล่างแล้วแต่เหตุปัจจัย ถ้าบอกว่าแล้วแต่ชอบแล้วแต่ชังแล้วแต่หลงก็ถูก แล้วแต่เหตุอันไหนมากกว่า เหตุอันไหนน้อยกว่า เหตุอันไหนมีกำลังมาก มีกำลังน้อย บางครั้งกำลังของศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มีมากก็เป็นไปในทิศทางที่เป็นกุศล พอศรัทธา น้อย วิริยะน้อย สติน้อย สมาธิ น้อย ปัญญาน้อย ก็เป็นไปในอีกทิศทางหนึ่งเป็นธรรมดา ถ้าเราไม่เท่าทันจิตในช่วงที่มันขึ้นลง หรือหันเหไปทางซ้ายขวาอยู่อย่างนั้นเราก็จะไปทักทักเอาตามความรู้สึกของตนเอง

บางท่านก็ว่าทำกรรมฐานแล้วไม่เห็นได้ผลอะไรเลย หรือบางคนก็บ่นว่าทำความดีมาตั้งนานทำไมถึงไม่ได้ดีสักที แทนที่ว่าทำดีแล้วจะได้ดีอย่างนี้หรือบางครั้งเรามาทำดีก็ยังโดนคนด่า คนดู คนตำหนิ บางคนก็ไม่อยากทำแล้วพอทำแล้วก็ไม่ได้เห็นมีใครว่าแต่พอหันหน้ามาทำดี ทำไมมีคนดู มีคนด่า มีคนว่า บางคนก็ท้อแล้ว แต่เวลาพูดถึงความดี ดิอย่างโน้น ดิอย่างนี้ มีแต่เรื่องบวก บวกทั้งนั้นเลยแต่เวลามาทำจริงทำไมมันเป็นอย่างนั้น นี่แหละ บางคนก็เลยถอยความคิดว่าการทำความดีมันยากก็เลยไปพยายามทำอย่างเดิมดีกว่า แต่ในทางพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าบอกว่าคนดีทำได้ง่าย คนชั่วทำดียากหน่อย แต่ทำชั่วง่าย ฉะนั้นคนดีทำชั่วยากส่วนคนชั่วทำดียากก็สลับกันมันอยู่ที่ความคุ้นเคย



“การทำได้ การละโลก
โกรธ หลง ละเดี๋ยวนี้มัน
ก็ดีเดี๋ยวนี้แหละ ก็คือได้
เดี๋ยวนี้ไม่ต้องรอ”

คุณเคยต้องลงเอยด้วยการลดละ

เมื่อมีความคุ้นเคยอยู่กับโลก อยู่กับโกรธ อยู่กับหลง อยู่กับ ความทะเยอทะยานอยากต่างๆ มันก็เป็นเหมือนกับว่าตั้งแต่ตื่นจนหลับความคุ้นเคยในเรื่องเหล่านี้มันมีอยู่ตลอด เมื่อมันมีอยู่ตลอดพอ เราไม่ได้อย่างที่เรารู้สึกมาตลอดมันก็เหมือนกับไม่ตรงกับใจ พอไม่ตรงกับใจก็แน่นอนความรู้สึกนึกคิดของปุถุชนความรู้สึกก็ต้องเฉไฉ เฉไฉไปอย่างโน้นอย่างนี้บ้าง พอขี้เกียจก็อ้างโน้นอ้างนี้ พอเบื่อแล้วก็อ้างโน้นอ้างนี้ พอท้อถอยแล้วก็โทษโน้นโทษนี้ไปเรื่อย โทษฟ้า โทษฝน โทษญาติปีศาจสารพัด เกิดมาเพื่อพันธนาการตัวเอง เพื่อกักขังตัวเอง เพื่อทำให้ตัวเองเป็นนักโทษอยู่เรื่อยไม่ได้พยายามลดโทษหรือนิรโทษตัวเองโทษเรื่อยไป บางครั้งเราต้องนึกดี ๆ โทษว่าคนนั้น โทษว่าคนนี้ โทษว่าสิ่งนั้น โทษว่าสิ่งนี้ ในสถานที่ปฏิบัติบางคนบ่นว่ายังเข้าอยู่ แดดมันร้อน ปายแล้ว ๆ เย็นแล้ว ๆ ทำไปบ่นไปได้เรื่อย แต่คนที่ไม่อ้างอะไร ตั้งใจลุกขึ้นมาทำความเพียรได้ตามปกติ

เหมือนอย่างนักปฏิบัติบางคนตื่นขึ้นมาก็มีสติรู้ทันที่ว่าตื่น กำหนดตื่นนอน ตื่นนอนได้ กำหนดอิริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่อง จนทำภาระกิจส่วนตัวในห้องเสร็จเรียบร้อย บางครั้งก็รู้สึกที่เราได้หลายนอนและได้สติพอสมควรแล้ว อันนี้สำหรับผู้ທີ່คิดว่าอยากได้ก็รู้สึกว่ามันได้ แต่ถ้าละความอยากได้มันก็ได้จริง ๆ แล้วความรู้สึกที่เราเคยยึดเคยถือในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั่นคือ ได้คือไม่ได้ ได้คือความว่างเปล่า

บางครั้งเรารู้สึกว่าได้เรามักจะมีความสุขเหมือนอย่างที่เคยรู้สึก แต่ถ้าเรารู้สึกไม่ได้เราก็จะรู้สึกเหมือนกับที่เราเคยอยากได้สิ่งของแล้วไม่ได้ แต่ในทางปฏิบัติพระพุทธเจ้าสอนให้เรามีสติ เพื่อไม่ให้ความชอบกับความไม่ชอบครอบงำใจเรา สอนให้ประหารหรือสอนให้กำจัดหรือสอนให้ละ ละสิ่งนั้นออกไปแต่เวลาที่เราปฏิบัติจิตของเราผูกโยงอยู่กับความชอบกับความไม่ชอบอยู่ตลอดเวลา โยงอยู่กับความสุขใจกับความไม่สุขใจอยู่ตลอดเวลา ผูกโยงกับการได้อย่างใจกับการไม่ตอบสนองตามที่ต้องการอยู่เรื่อย ๆ ถ้าเป็นเรื่องของทุกข์หรือได้สิ่งนั้นมาแล้วก็ต้องพลัดพรากจากสิ่งนั้น มันก็เป็นเหตุของทุกข์อยู่ตลอดเวลา บางครั้งเราไม่ทันสังเกต เวลาทำกรรมฐานเราจึงรู้สึกเป็นโน้นเป็นนี่ไปเรื่อย ๆ เพราะเราไม่ทันจิต สตินั้นไม่ทันจิต เมื่อไรไม่ทันมันมีเหตุอื่นที่พาเราไปเป็นธรรมดาไปตามเหตุ ตามปัจจัย ฉะนั้นคนที่ทำดีก็เหมือนกันถ้าเข้าใจความดีไม่ถูก บางครั้งก็คิดจะทำความดีเพื่อตอบสนองความต้องการที่เห็นแก่ตัว

เมื่อมีเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้ามันไม่ได้ก็จะรู้สึกว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี ทำดีให้มันถูกดี ทำดีให้มันถึงดี ทำดีให้มันพอดีก็ได้ดีทุกคน แต่ถ้าทำเกินพอดีบางครั้งก็เหนื่อย เพราะเกินพอดี กลายเป็นความอวดดีไปก็มี มันไม่ได้พอดีจริง ๆ มันเลยดีไป เมื่อมันไม่ค่อยถูกดีก็ถูกด่าแทน มันมีหลายแบบหลายเหตุปัจจัย ถ้าเราไม่รู้เท่าทันกับสิ่งเหล่านี้บางครั้งมันเป็นเรื่องที่เราเข้าใจยาก คนที่คุ้นเคยกับการทำความดีแล้วเข้าใจไม่ยาก เพราะการทำความดีง่ายนิดเดียว ไม่ได้ยากเย็นแค่คิดดีก็เป็นบุญแล้ว แค่พูดให้มันเป็นบุญให้มันดีนั้นมันก็ง่าย แค่ทำให้มันเป็นบุญทำได้

ทุกอย่างเลย จะทำตามเงื่อนไข คือ ไม่ฆ่าสัตว์ก็ไม่ได้ ไม่เบียดเบียนสัตว์ ก็เป็นบุญ มีเจตนางดเว้นแค่ไม่ลัก ไม่ขโมยก็ได้อย่างนี้มันก็ได้ยาก นะ ไม่ได้ยากถ้าคนที่รู้สึกว่าเป็นปกติ ถ้าคนที่ไม่เคยทำกำลังคิดที่จะ ทำมองไปทางไหนมันก็เหมือนกับหนทางมันตีตันไปหมด มองไม่ออก นะ มองไม่ออกบอกไม่ถูกว่าจะดำเนินไปอย่างไรมันยากเหมือนกัน มัน ยากตรงนั้นแหละ แต่ถ้าทำแล้วมันก็ได้ยาก ตัวอย่างเช่นผู้ปฏิบัติบาง คน ปฏิบัติกรรมฐานเป็นปกติ

ถึงแม้ตอบไม่ได้ว่าทำกรรมฐานแล้วได้อะไร แต่ว่าก็ยังพอใจที่ จะทำอยู่ ยังพอใจที่จะกำหนดอยู่ถึงแม้จะเบื่อ ถึงแม้จะท้อ ถึงแม้จะมี ขี้เกียจบ้าง แต่ก็ทำอยู่เป็นปกติ อุปมาอุปไมย บางครั้งก็ไม่หิวหรืออก อาหารแต่ก็ต้องรับประทาน เพียงแต่จะทานมากทานน้อย ไม่อยาก หายใจหรืออกแต่ก็ยังหายใจอยู่นะ ไม่อยากดื่มหรืออกแต่ก็ยังดื่มอยู่นะ มันมีความรู้สึกพวกนี้มันก็มีนะ มันเหมือนกันมันเบื่อ ๆ อย่างเวลาเรา เคี้ยว เรากลืนกำหนดมาก ๆ บางครั้งมันเบื่อ เบื่อที่จะเคี้ยว เบื่อที่จะ กลืน เบื่อที่จะกิน หรือบางครั้งดื่มน้ำไป ๆ กำหนดมากเข้า ๆ เบื่อที่จะ ดื่ม มันเป็นอย่างที่มองเห็นความทุกข์มันเห็นความทุกข์ที่ต้องเหมือนกับ ทุกอย่างมันไม่ได้ตั้งใจ เราบรรจงป้อน บรรจงเคี้ยว บรรจงกลืนลง ไป แต่มันไม่ได้เชื่อไม่ได้ฟังเราตลอดไป มันไม่ได้ทำตามความต้องการ ของเราเสมอไป พอมันหิวก็ส่งสัญญาณมา พอมันต้องการไม่ได้มันก็ ทุกข์อีก พอมันไม่อยากมันก็ทุกข์อีก มันก็ทุกข์ทั้งขึ้นทั้งล่อง ถ้าเราไม่

กำหนดถามว่ามันทุกข์ไหม มันก็ทุกข์ของมันอยู่นั่นเอง เพราะสิ่งเหล่านั้น มันไม่เที่ยงอยู่แล้วมันเปลี่ยนแปลง มันเป็นทุกข์และมันอยู่กันด้วยเหตุปัจจัยที่อาศัยซึ่งกันและกัน (อนัตตา) เพราะมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้นอยู่แล้ว เช่น กองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณ หรือบางท่านก็บอกนี่แหละกองทุกข์ ถ้าเมื่อไหร่ไปยึดมันถือมันมันไฉไลด้วยอุปาทาน เมื่อนั้นแหละกองทุกข์ชัด ๆ เลย

ดูผิวเผินไม่ใช่ทาง นั้นแหละทางของพระอริยะ

เมื่อมีสติอยู่ตลอดเวลา ก็จะเข้าใจธรรมชาติที่มันต้องอาศัยซึ่งกันและกันเป็นอยู่ รูปกับนามก็อาศัยกันหรือนามกับรูปก็อาศัยกัน พระวิปัสสนาจารย์ท่านถึงบอกว่ นามเป็นเหตุ รูปเป็นผล รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล (ปัจจัยปริคคหญาณ) รูปนามจึงต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ที่จริงแล้วเมื่อเกิดปัญญาหยั่งรู้อย่างแจ่มชัดย่อมสามารถขจัดอุปาทานออกไปได้จากจิตที่ยึดถือ สำหรับผู้ปฏิบัติที่ได้บรรลุญาณนี้ จะแจ่มแจ้งแก่จิตใจในกฎแห่งธรรมชาติที่ต้องอาศัยกันและกัน ในเมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนั้นก็ไม่มีเช่นกัน ญาณนี้เรียกว่าญาณที่สอง (ในญาณ๑๖) ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณที่เข้าใจเหตุปัจจัยของรูป ของนาม เราจะเข้าใจทุกอย่างว่าเนื่องมาจากเหตุปัจจัยทั้งนั้น ไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาลอย ๆ ถ้าญาณนี้เกิดขึ้นจะเข้าใจการเวียนว่ายตายเกิดหรือเข้าใจเหตุ-ปัจจัย ที่อาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อเข้าใจแล้วก็จะพยายามเข้า

ถึงญาณในขั้นต่อๆ ไป จนเห็นความเป็นอนิจจัง เห็นความ เป็นทุกข์ เห็นความเป็นอนัตตาอย่างชัดเจน สิ่งเหล่านี้มันก็ตามมาเรื่อย ๆ เมื่อเห็นอย่างแจ่มชัดแล้วจิตเราถึงจะวางความยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้น เมื่อละวางความยึดมั่นถือมั่นแบบเดิมๆ นั่นคือการมีพัฒนาการในทางที่ดีซึ่งเป็นการก้าวข้ามความลึกลับสงสัย คนทั่วไปมักคิดว่าไม่ใช่ทาง แต่นี้เป็นทางของพระอรหันต์ เป็นทางของผู้ที่จะก้าวข้ามไปสู่ความเป็นผู้หมดกิเลส ดังพระบาลีว่า “สัพเพ สังขารา อนิจจา สัพเพ สังขารา ทุกขา สัพเพ ธัมมา อนัตตา ยทา ปัญญาเย ปัสสตี อถ นิพพินนหติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุตติยา “ สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา นั่นแหละเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์หมดจด เมื่อรู้เห็นตามเป็นจริงอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติไม่ได้ออกนอกกลุ่มนอกทางนอกธรรมแต่อย่างใด พระพุทธองค์ท่านบอกเอาไว้ว่านั่นเป็นทางแห่งหมดจดหรือเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์

เมื่อการกำหนดของโยคีหรือโยคาวจร ถ้าเห็นอนิจจัง เห็นทุกข์ เห็นอนัตตาเป็นยอมเป็นไปเพื่อความหมดจดทั้งสิ้น หมดจดจากอะไร ถ้าเพ่งไปที่รากเหง้าของอกุศลทั้งหลายมาจากโลภะมูล ความโลภ โทสะมูล มีมูลมาจากโทสะ ความประทุษร้าย โมหะมูล มีมูล มีเหตุมาจากความหลง ถ้าเรามีสติเท่าทันอยู่เรื่อยๆ มันจะละเหตุพวกนี้ไม่ให้หลงในสิ่งที่มันไม่เที่ยง ไม่เที่ยงไปหลงเข้าใจว่ามันเที่ยง เมื่อเรามีสติ ก็จะไม่หลงในสิ่งที่มันเป็นทุกข์ไปคิดว่ามันเป็นสุขมันไม่ใช่ หรือหลงไป

ยึดหลงถือในสิ่งที่มันอาศัยกันและกันเป็นอยู่มันไม่ใช่อตตาวัตตนก็จะเข้าใจตามเป็นจริง เมื่อเห็นตามเป็นจริงอย่างนั้นแล้วก็จะสลายความรู้สึกที่เป็นอตตา เป็นอตตาวัตตนของเรา เมื่อหมดความรู้สึกที่ยึดถือหรือสำคัญมั่นหมายพวกนี้ได้แล้วจิตก็จะบริสุทธิ์ขึ้นไปเรื่อย ๆ บริสุทธิ์ไม่มีอุปาทาน ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจริง ๆ มันหมดจดไปเรื่อย ๆ ไม่ใช่ว่ามันไปหมดจดเอาตอนครั้งสุดท้ายนะอุปมาเหมือนดังโยมดูศาลาทุกวันหรือพระคุณเจ้าเองก็ดู บางครั้งฝุ่นมันเยอะบางครั้งก็ต้องกวาดก่อนมันเริ่มตั้งแต่กวาดแล้ว กวาดบางครั้งถ้าไปไม่ถึงก็ไม่กวาดด้ามมะพร้าว มันฝุ่นเยอะเอาไม่กวาดที่เป็นดอกแหมอ่อน ๆ กวาดอีกที แล้วถึงค่อยตักฝุ่น ตักเศษขยะอะไรจึงค่อยมาถู ถูเสร็จก็ต้องไม่ใช่ถูทีเดียวก็ต้องไปบิดน้ำออกน้ำดำ ๆ ที่มันติดอยู่กับพื้น พื้นหินขัดพื้นแกรนิต แล้วก็จุ่มลงไปใต้น้ำใหม่ ถ้าน้ำมันดำก็เททิ้งแล้วก็มาถู ถูไปจนรู้สึกว่ามันไม่มีเม็ดมีฝุ่นไม่ดำแล้ว เราจะกระโดดไปบอกว่ามันสะอาดแล้วว่ามันจะสะอาดมันเริ่มจากตรงไหนเหมือนเรากำหนดแต่ละครั้งแต่ละครั้งเป็นไปเพื่อตรงนั้นเหมือนกัน เพียงแต่ว่ามันจะหมดจดถึงที่สุดเมื่อไหร่ แต่นี่คือความหมดจดในระดับที่เป็นไปเพื่อความหมดจด ถ้าไม่มีตรงนี้ ตรงโน้นก็ไม่มีมันเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กัน ฉะนั้นท่านถึงบอกว่าใครขยันมันก็จะสะอาดอยู่เรื่อย ๆ เมื่อสะอาดอยู่เรื่อย ๆ จิตเราในแต่ละวันมันโลภน้อย มันโกรธน้อย ความดีมันก็มีมันก็รู้สึกว่สิ่งที่เราคิดว่าดีมันก็มีขึ้นมาละ มันก็มีขึ้นมาถ้าเราคิดว่าดีแบบโลก ๆ เราก็อาจจะไม่ได้ อย่างนั้น เพราะถ้าเราดีแล้วต้องมีคนยกย่องเรา ต้องมีคน

ชมเรามันก็จะเป็นอีกแบบหนึ่งถ้าเกิดไม่มีคนชม ไม่มีคนยกย่อง แถมมีคนมาด่าอีก โอ้โหหมดกำลังใจเลยไม่อยากทำ เผลอๆ โกรธ เกลียดผูกอาฆาตอีก พยาบาทอีก จ้องเวรอีก ยาวเลยไม่จบหลายภพ หลายชาติเลยแบบนี้แหละ เพราะหลุดจากความดีจริง ๆ มันก็ยาวไปเรื่อย ๆ จุดจบไม่รู้อยู่ตรงไหน แต่ถ้าสติสัมปชัญญะเท่าทันบูบ่มันก็หยุดอยู่ที่นี้ทันที นี่แหละดีจริง ๆ ไม่เกินพอดี ไม่ติดกับดี ไม่เมากับดี ไม่หลงติดกับดี เมื่อได้พบกับดีแท้จิตใจจะไม่แหย่มีแต่จะอิสระจากกิเลสยิ่งขึ้นไป



ผู้เจริญวิปัสสนาต้องขยันกวาดขยะออกจากจิตใจ

ผู้ปฏิบัติต้องหมั่นชำระจิตใจให้บริสุทธิ์อยู่เรื่อย ๆ โดยอาศัยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้แหละ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเหมือนกับเป็นการกวาดกิเลสตัณหา มานะ ทิฏฐิ ที่มันจะเกาะอยู่ในจิตใจตลอดเวลาที่เรารู้สึกตัวนะ ถ้าเราไม่รู้สึกรู้สิดมันไม่เป็นไรหลับไปแล้วไม่รู้แล้ว ตื่นขึ้นมาเอาใหม่นะ กำหนดใหม่ เพราะการรับรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจได้เริ่มขึ้นอีกครั้ง จึงต้องพากเพียรพยายามด้วยการกำหนดอย่างแบบคายต่อไปเรื่อย ๆ ผู้ที่มาปฏิบัติที่มีเวลามากควรเดินจงกรม นั่งสมาธิ สลับไปสลับมา ไม่ต้องรีบร้อนเพราะไม่ได้มีกิจกรรมอะไรมาก ถ้าเราอยู่ในชีวิตแบบข้างนอกเป็นเวลาที่ยิบเร่ง พอมันเร่ง มันรีบทุกอย่างมันต้องแข่งขันกับทุกอย่างจะมาหาว่าอย่างไร ข้าย่างหนอย่างนั้นก็จบกันพอดี เดี่ยวคนที่ไม่รู้จะหาว่าเราไม่



รู้จักวาง คือ มันก็ต้องปรับไปตามทางที่เป็นจริง ทำยังไงเราจะรู้สึกตัว มันก็ได้แค่รู้ว่าเรากำลังเดิน ไม่ได้มีคนเดิน ไม่ได้มีสัตว์เดิน เพียงแค่อาการละอาการเดินได้แค่อาการ อาจจะหายไปแต่เวลาที่เรายืนอยู่อย่างนี้เราทำได้ ทำได้ ทำได้มาก ถ้าอุปมาอุปไมยก็เหมือนกับว่าเสื้อผ้าที่เราสวมใส่ เราใส่ไปแล้วถ้าอยากให้นั้นสะอาดอยู่เรื่อย ๆ ใส่ไปวันสองวัน หรือใส่วันเดียวบางครั้ง ถ้ามีกิจกรรมอย่างอื่น อย่างเช่นไปกวาด ไปถู บางครั้งก็เหงื่อไทม์ไปหมด บางครั้งไปหยิบไปจับ ไปสัมผัสโน้นนั่นนั้นก็เปื้อนไม่ใช่วันเดียวใส่เพียงไม่ถึงวันมันก็เปื้อน เพราะเราต้องสัมผัสกับสิ่งสกปรกในร่างกายของเรา มันก็มีสิ่งปฏิกูลไหลออกอยู่ตลอดเวลา แต่นั่นบางครั้งเราจะต้องมีเสื้อผ้าปิดหุ้มห่อ แต่พอหุ้มห่อปกปิดไว้มันก็พลอยเปื้อนไปด้วยสิ่งภายนอกก็ไม่ต้องพูดถึงมันก็แปดเปื้อนด้วย ฉะนั้นคนที่อยากจะให้สะอาด สะอาดก็ต้องซักก็ต้องหมั่นซัก หมั่นล้างอยู่ เรื่อย ๆ เพราะมันยังใช้ได้ไม่ได้ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้งเหมือนร่างกายของเรา บางครั้งจิตใจของเรามีอุปาทาน พอมันรับอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ บางครั้งพอเห็นไม่ชอบก็ชัง ไม่ชังก็หลง พอได้ยินก็เหมือนกันไม่ชอบก็ชังไม่ชังก็หลง พอได้กลิ่นไม่ชอบก็ชังหรือหลงก็ต้องมีอย่างใดอย่างหนึ่ง ในขณะที่ลิ้มรสอร่อยไม่อร่อย ชอบไม่ชอบหลงมันก็มี เวลาถูกต้องสัมผัสเหมือนกัน ไม่ชอบก็ชังไม่ชังก็หลง มันก็ต้องมีอยู่เป็นปกติ ถ้าเราไม่ได้กำหนด เมื่อมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อย่างเท่าทันจิต จิตจึงจะไม่ชอบไม่ชังไม่หลงยึดถือด้วยอุปาทาน

ดังนั้นชีวิตของผู้ปฏิบัติกับผู้ไม่ปฏิบัติจึงต่างกัน ถ้าคนใส่เสื้อแล้วไม่ได้พิถีพิถันจะซักจะล้างก็ใส่มันไปอย่างนั้นแหละ สกปรกก็ใส่ไปเป็นเดือนเป็นปีก็ไม่เคยซัก จนเรารู้สึกว่าเราเห็นพวกขอทานบางครั้งเคยถามนะ แต่คนบ้าพอมีสตินอยู่จะแก้ง้ำหรือไม่บ้ามันบอกว่า 5 ปีแล้วไม่เคยซักจับดูนี้มันแข็งๆ ไปโดนโน้นโดนนี้มาก็อยู่มา 4-5 ปี ไม่เคยซักเลย เปียกน้ำก็เปียกแต่ไม่ได้ซักมันแข็งหมดเลยเหมือนกับเป็นดินเป็นอะไรแต่ก็ใส่ได้เค็ดก็อยู่ได้ ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้แต่ถ้าคนปกติก็สวมใส่ไป ถึงแม้จะเป็นอาทิตย์ก็ต้องซัก บางคน 15 วัน บางคนเดือนหนึ่งก็เกียจมาก ๆ ก็มีซักมีล้างบ้าง แต่อันนั้นมันเป็นเรื่องของสภาวะภายนอก

แต่สภาวะภายในถ้ามีเวลาก็เหมือนกับเข้ามาเย็นมา เราก็ทำความสะอาดเหมือนถ้าเป็นบ้าน เสื้อผ้า บางครั้งก็ใช้วิธีซักวันหยุดหรือกลับจากที่ทำงานมาก็ตากหรืออบมารีดก็แล้วแต่ มันจะหมุนเวียนอยู่อย่างนี้ตลอด ถ้าเรารู้สึกว่าจิตของเรามันสำคัญมันยิ่งกว่าวัตถุมันยิ่งกว่าร่างกายที่เราดูแลมันอยู่ เราก็ต้องดูแลใจอย่างน้อยให้มันโลงน้อยหน่อย ให้มันโกรธน้อยหน่อย ให้มันหลงน้อยหน่อย เราทำได้มันก็ดี แต่ผู้ที่อยู่ปฏิบัติก็มีโอกาสมากกว่า มีโอกาสมากอย่างไร มีโอกาสได้เดิน ได้นั่ง ได้กำหนดอยู่ตลอดเวลา บางครั้งก็ไม่แน่นอนเสมอไป ถ้าไม่แยบคายก็อาจจะโทษโน้นโทษนี้ได้เหมือนกัน โทษอะไรไม่ได้ก็โทษตัวเอง แล้วที่นี้มาถึงเวลาก็มาโทษตัวเอง โทษว่าตัวเองบุญน้อย โทษว่าตัว

เองวิบากเยอะ โทษว่าตัวเองมีแต่มาร เอาเข้าแล้วทีนี้ในเมื่อไปที่อื่นไม่ได้ก็มาย่ำตัวเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้มันเป็นเรื่องของวิญญะเป็นทางของวิญญะ ตราบใดที่เรายังเวียนว่ายตายเกิดอยู่มันก็เป็นอย่างนี้

เมื่อมีโอกาสบางคนไม่ใช่โอกาสที่มีให้เกิดประโยชน์สูงสุด คนเรามีความพยายามอยู่ในตัว แต่เราไม่พยายาม มีจิตผู้รู้มีอยู่ แต่ไม่พยายามที่จะรู้ ไม่พยายามที่จะตื่น ไม่พยายามที่จะรู้ให้มันมากขึ้นกว่านั้นเอง มีทุกคน เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว มีทุกคนเพียงแต่ว่ามันจะผุด มันจะโผล่เมื่อไหร่เท่านั้นเอง ถ้ามันผุดได้ มันโผล่ได้ก็เมื่อนั้นแหละ อาจจะบรรลुหรือหลุดพ้นไปเราก็ต้องทำให้เป็นปกติ เมื่อมาอยู่ปฏิบัติก็ต้องขยัน ขยันทำบางครั้งมีโอกาสนะ มีโอกาสมากก็ต้องพยายามฝึก พยายามปฏิบัติ ถ้าเราไม่ฝึกไม่ปฏิบัติบ้าง บางครั้งมันก็เป็นอะไรที่เหมือนกับว่าชีวิตของคนเรามันมีอยู่ คือบางคนทำอะไร บางคนก็ไม่ได้ทำอะไร ถ้ามองว่าตายเหมือนกันไหมตายนะตาย

ฉะนั้นบางคนก็เลือกว่าไหนๆ ก็ตายแล้วไม่ต้องทำหรอก ไม่ต้องทำอะไรเพราะทำอะไรก็ตายนะ สิ่งของอะไรได้มาก็เท่านั้นแหละ อยู่เพื่อรอตายเฉยๆ บางคนเขามีความคิดอย่างนี้ แต่บางคนคิดว่าเมื่อทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย เราต้องทำอะไรที่มันเป็นสาระเป็นประโยชน์ ถ้าเพ่งถึงประโยชน์ก็ประโยชน์ตน ประโยชน์เพื่อผู้อื่น ประโยชน์อย่างยิ่ง ถ้ามุ่งประโยชน์อย่างยิ่งก็ต้องเพียรละ โลก โกรธ หลง ให้เบาและ

หมดไปจากจิตใจ ทำให้เราเห็นทุกอย่างตามที่เป็นจริง ถึงแม้จะเป็นเพียงแค่ชั่วขณะเป็นเพียงชั่วคราว แต่วามันจะเป็นไป เพื่อยืนยาวหรือถาวรแต่ถ้าไม่มีชั่วคราวอย่างนี้ยืนยาวถาวร เราจะไปหาที่ไหนเหมือนการเริ่มต้นทำความสะอาด ที่ยกตัวอย่างที่เดียวสะอาดเลยมันไม่ใช่ มีขั้นตอนของมันอยู่แล้วมันก็สะอาดพอไปถึงจุดตรงนั้นโอ้หมดจดแล้วหมดจดแล้วถึงที่สุดความรู้สึกนึกคิดของคนทั่วไปทำอะไรเหมือนกับว่าต้องเดี๋ยวนี้เลยนะ แต่ธรรมะของพระพุทธเจ้าก็เดี๋ยวนี้จริง ๆ ก็คือทันทีที่นี้ เดี่ยวนี้เลย ก็คือ การมีสติถ้าทันมันก็หยุด หยุดได้เหมือนกัน หยุดโลก หยุดโกรธ หยุดหลง เมื่อสติไม่ทันจิต ความโลภ โกรธ หลงก็เข้ามาใหม่มันหยุดได้ชั่วคราว แต่ถ้าทำต่อไปก็จะหยุดได้ยืนยาว เพราะปัญญาจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเราเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เป็นจริง

เมื่อมีโอกาสบางคนไม่ใช้โอกาสที่มีให้เกิด
ประโยชน์สูงสุด คนเรามีความพยายามอยู่
ในตัว แต่เราไม่พยายาม มีจิตผู้รู้มีอยู่ แต่ไม่
พยายามที่จะรู้ ไม่พยายามที่จะตื่น ไม่พยายาม
ที่จะรู้ให้มันมากขึ้นกว่านั้นเอง



สติทันสมมุติ จิตวิมุตติ

เมื่อรู้เห็นสมมุติตามสมมุติจริง ๆ มันจะเป็นวิมุตติ หลุดพ้นจากภาวะที่สมมติชั่วคราวขณะที่ จิตจะไม่ไปยึดติดหรือหลงสมมุติเหล่านั้น เมื่อเข้าใจความจริงตามสมมุติอย่างแท้จริงจนเข้าถึงสมมุติมันก็แค่สมมุติจิตมันก็วิมุตติ แต่ต้องแยกคายนะต้องกำหนด คนเราจะอยู่เฉย ๆ แล้วก็หลุดพ้นคิดว่าคงจะยาก ถ้าบรรลุได้ง่าย ๆ บางท่านบอกว่าหมู หมา กา ไก่ นอนอยู่เฉย ๆ ถึงเวลาที่ไปนิพพานได้หมดไม่ต้องมาเดิน มานั่ง ให้มันลำบาก อดตาหลับขับตานอน เหนื่อยอีกต่างหาก ถ้าเป็นอย่างนั้นแต่มันไม่เป็นอย่างนั้นจึงต้องทำ จึงต้องเว้นชั่ว ต้องทำความดี ถึงต้องทำจิตใจให้ปราศจาก โลภ โกรธ หลงอยู่เรื่อย ๆ ให้มันสะอาดอยู่เรื่อย ๆ ถ้าทำอย่างนั้นนี่มีโอกาสเป็นไปได้แล้ว ถ้าไม่ทำมันก็เหมือนกับคนทั่วไป เหมือนกับสัตว์ทั้งหลายแต่ถ้าเราบอกว่าอยู่เฉย ๆ ก็รู้อยู่แล้วไปทำทำไม อยากนอนก็นอน อยากกินก็กิน อยากนั่งก็นั่ง อยากจะลุกไปทำงานก็ไปไม่ต้องทำอะไรถึงเวลาเดี๋ยวก็นิพพานกันเองง่ายจังเลย ถ้าอย่างนั้นทุกคนก็ต้องไปนิพพานหมดเลยไม่มีใครไม่ได้ไปแน่นอน ในความเป็นจริงมีทั้งคนไปถึงพระนิพพาน คนที่ไม่ไปถึงก็มี ทำไมคนเราถึงไม่ไปพร้อมกันให้หมดทุกคนเลย เพราะอะไร เพราะการกระทำ



การกระทำของแต่ละบุคคลแจกแบ่งให้มีที่ไปที่ไปให้แตกต่างกัน บางคนไม่ได้ทำเหตุปัจจัยเพื่อไปพระนิพพาน ก็คือทำกรรมอีกแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ประกอบด้วยวิปัสสนาปัญญา แต่กระทำด้วยอำนาจแห่งโมหะ คือ การหลงผิดอยู่ ไม่มีบุญที่เรียกว่า ทิฏฐุชุกกัมม์ ไม่มีความเห็นตรง ไม่มีความเห็นถูก บุญตัวนี้ไม่มีพอบุญตัวนี้ไม่มีก็อาจจะกลายเป็นมิจฉาทิฏฐิไปได้ ดังนั้นพระพุทธานุศาสนายกย่องความเห็นที่ถูกต้อง เมื่อเห็นถูกแล้วจะดำเนินต่อไปในทางที่ถูก บุญกุศลจะเจริญยิ่งขึ้น เจริญจนไปถึงที่สุดแห่งทางคือพระนิพพานได้ แต่ถ้าเห็นไม่ถูกแล้ว หนทางข้างหน้า ก็มีแต่จะตีบตันหรือวนเวียนอยู่เพียงแค่นั้น ฉะนั้นพระพุทธเจ้าทำไมถึงยกย่องโสดาบันมากมาย บุคคลชั้นต้นจริง ๆ ก็ยังมีกิเลสอยู่ยังไม่ได้ละกิเลสได้หมดเพียงแค่ละสังโยชนได้ 3 ละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิลัพพตปรามาส เชน ๆ ความถือตัวถือตน ละแค่ความลังเลสงสัยในเรื่องพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ชาตินี้ ชาติหน้า

การเวียนว่ายตายเกิดพอเห็นจริงแล้วไม่สงสัย ละความสงสัยได้แล้ว ก็ไม่ยึดติดในลัทธิพตปรามาส บอกวัตรปฏิบัติที่ผิด ๆ พวกที่ปฏิบัติไปแล้วถ้าคิดว่าตัวเองทำได้อย่างนี้ก็จะบรรลุมรรค ผล หรือมรรคปฏิบัติแบบนี้จะทำให้ตนเองเกิดไปเป็นเทพ เป็นเจ้าอยู่ในสวรรค์ชั้นโน้น ชั้นนี้ ไปเป็นผู้ยิ่งใหญ่ โสดาบันไม่มี มีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว จริง ๆ จะไม่หลงไปอีก เมื่อยังเป็นปุถุชนต้องเพียรปิดประตูอบาย แต่พระโสดาบันปิดประตูอบายได้ ฉะนั้นท่านจึงบอกว่าประเสริฐกว่าการเกิด

เป็นท้าวมหาพรหม เกิดเป็นเทวดาหรือประเสริฐกว่าการเป็นใหญ่ในโลก ถ้ายังไม่บรรลุนิเวศน์ก็ไม่ได้ประเสริฐอะไร เพราะคนเหล่านี้ตายไปก็ยังมีโอกาสไปตกนรกอยู่ ไปเป็นเปรตอยู่ ไปเป็นอสุรกายอยู่ ไปเป็นสัตว์เดรัจฉานอยู่ ไปอบายภูมิได้ แต่ถ้านิเวศน์ไม่ไปแล้ว พระนิเวศน์อย่างน้อยก็ยังท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏได้ถึง 7 ชาติ ประเภทสัตว์ตกขัตุ ตูพรหม นิเวศน์ท่องเที่ยวไปเสพสุข เรียกว่าในสุคติภูมิเป็นบุญบารมีไปเรื่อย ๆ สุดท้ายก็จะบรรลุพระอรหันต์

พระพุทธเจ้าทรงยกย่องคุณธรรมของนิเวศน์มากมายเปรียบเทียบโน้นนี้ไว้มาก บางครั้งก็เปรียบเทียบเหมือนกับเมล็ดถั่วเขียวกับเทือกเขาหิมาลัย เพราะความทุกข์ที่มีมากในสังสารวัฏมันใหญ่โต โตประมาณเท่าภูเขา แต่ถ้าได้บรรลุเป็นพระนิเวศน์แล้วจะเหลือเท่าเมล็ดถั่วเขียว ใหญ่แค่ไหนตอนนี้เหลือนิดเดียว ความทุกข์ในสังสารวัฏเหลืออยู่แค่นิดเดียว เพราะยังท่องเที่ยวอยู่ยังไม่นิพพาน ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ได้บรรลุธรรมถึงขั้นเป็นพระนิเวศน์ถือว่าสุดยอดแล้ว เพราะปิดประตูอบายภูมิได้และจัดว่าเป็นบุญมาก ๆ การกระทำของท่านจะมั่นคงในเรื่องของความดียิ่งขึ้นไป ส่วนผู้ที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ความดีก็อย่างที่บอกเวลาดีก็ดี เวลาไม่ดีก็คือนิดี ยามร้ายก็ร้ายเหลือ ยามดีก็ดีเหลือล้น อารมณ์ดี อารมณ์ร้าย บางครั้งเหมือนคนบ้า นั่นแหละ มันขึ้นมันลงไปซ้ายที ไปขวาทีมันแล้วแต่เหตุปัจจัย เพราะจิตยังไม่มั่นคงในหลักแห่งกรรม กัมมัฏสกตาญาณไม่มั่นคง แต่พระ

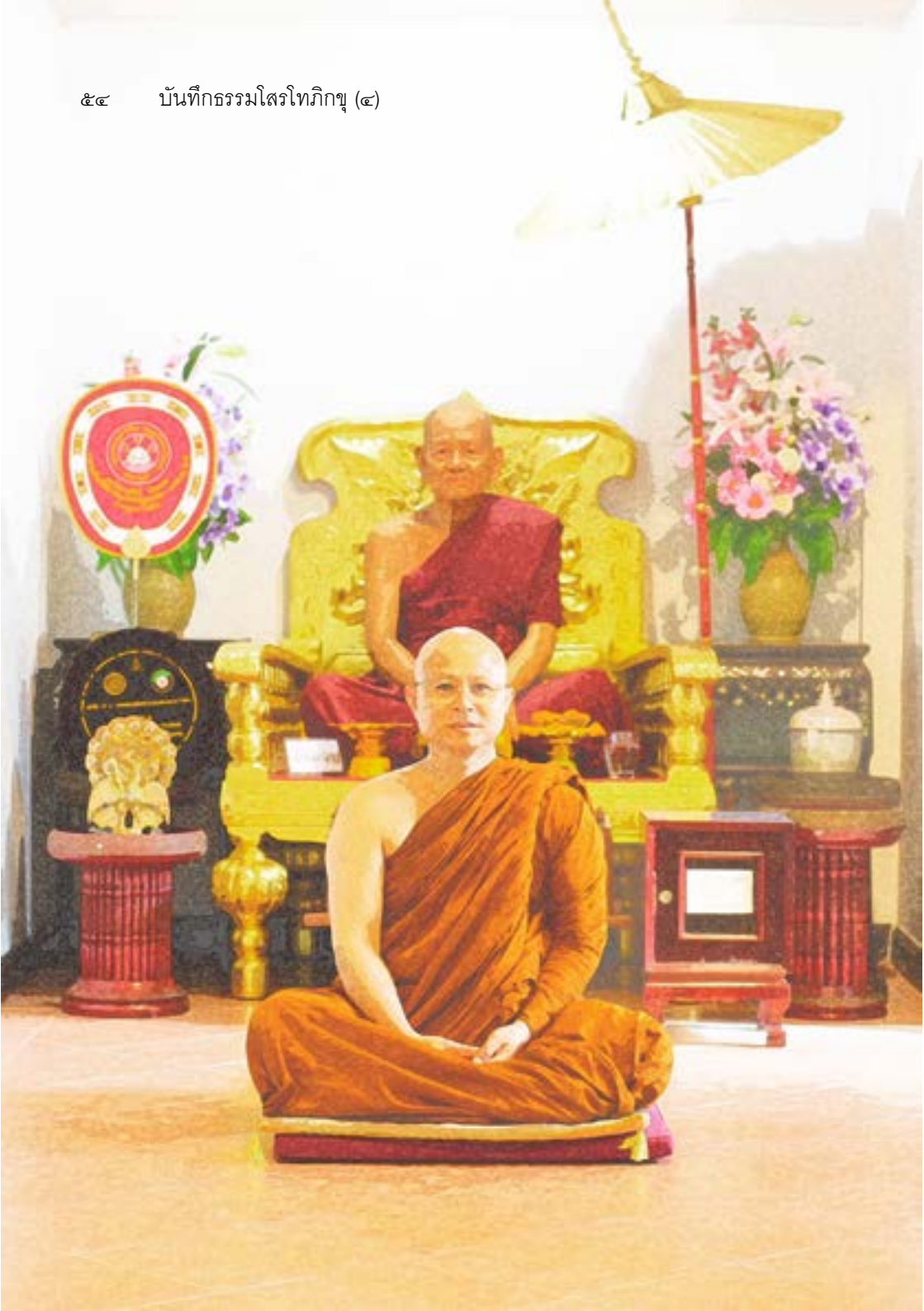
โสดาบันนี้ก็มีมัสสกตาญาณมั่นคงแล้ว ฉะนั้นจิตจึงไม่แปรเปลี่ยนหรือ
ตกต่ำไปในทางอกุศล ถ้าจิตของปุถุชน หรือกัลยาณปุถุชนก็ยังมีโอกาส
เปลี่ยนได้ทั้งนั้น

ฉะนั้นจึงต้องพยายามฝึก พยายามปฏิบัติ พยายามขัดเกลา
ลดละกิเลสให้เบาบางไปเรื่อย ๆ อย่าได้ประมาทหัวเมาเพราะใจเรายัง
ไม่ปิดประตูอบายภูมิไม่ได้ เมื่อเป็นพระโสดาบันแล้วคติที่ไปย่อมเที่ยง
แท้ แม้แต่มีชีวิตอยู่บนโลกนี้ก็ทำดีอย่างมีความสุข เมื่อละจากโลกนี้ไป
ก็สุขใจในโลกหน้า จึงสมดังได้พรพรณานิพพุทธรวจนกตา อันได้หยิบยก
ขึ้นมากล่าวเป็นนิเชบพทในเบื้องต้นว่า

อิธ นนฺทติ เปฺจฺจ นนฺทติ กตปุญฺญเญ อุภยตฺถ นนฺทติ
ปุญฺญเญ เม กตฺนฺตติ นนฺทติ ภิชฺชเญ นนฺทติ สุขตติ คโตตติ.

แปลเป็นใจความได้ว่า
คนทำดีย่อมสุขใจในโลกนี้
คนทำดีย่อมสุขใจในโลกหน้า
คนทำดีย่อมสุขใจในโลกทั้งสอง
เมื่อคิดว่าตนได้ทำบุญกุศล ย่อมสุขใจ
ตายไปเกิดในสุคติ ยิ่งสุขใจยิ่งขึ้น ดังนี้





จะเป็นวันนี้หรือพรุ่งนี้ จะในโลกนี้หรือในโลกหน้าก็สุขใจ เพราะ
ว่าคนทำดีย่อมสุขใจในโลกทั้งสอง ในโลกทั้งสองคือทั้งโลกนี้และโลก
หน้าคือถ้าเราเปรียบเทียบให้เห็นในช่วงชีวิตปัจจุบันก็เหมือนกับว่าวัน
นี้ด้วยและวันพรุ่งนี้ด้วย ทั้งสองวันนี้แหละถ้าเราทำวันนี้ให้ดีวันพรุ่งนี้ก็
เป็นเหตุปัจจัยก็เป็นผลที่ทำให้เรามีวันพรุ่งนี้ที่ดี มันส่งผลให้เรามีความ
สุข วันนี้มีสุขมีผลถึงวันพรุ่งนี้ หรือเป็นเพราะวันนี้เราจึงมีวันพรุ่งนี้ วัน
พรุ่งนี้ก็เหมือนวันนี้แหละไม่มีวันอื่นหรอก จะเป็นวันนี้หรือพรุ่งนี้ก็
สุขใจเมื่อได้ทำความดี คือสุขใจทั้งสองโลก โลกนี้และโลกหน้า ท่าน
ก็กล่าวต่อไปว่าเมื่อคนเราทำดีแล้วนี้ เมื่อทำดีแล้วย่อมเหมือนกับว่า
เมื่อคนเราทำบุญกุศลแล้วก็จะมีความสุข มีความสุขใจ เมื่อตายไปก็
ไปสู่สุคติ ไปที่ดินนั้นแหละก็เหมือนกับยิ่งสุขใจยิ่งขึ้นไปอีก ภัยโย นนท
ติ สุคติ คโต คือไม่เฉพาะในโลกทั้งสอง แม้ไปอยู่ในสุคติ สุคติภูมิแล้ว
ก็มีความสุขยิ่งขึ้นไปอีก ฉะนั้นผู้ที่เข้าถึงความดีอย่างแท้จริงแล้วนี้
เขาเรียกว่าจะไม่มียะอะไรแปรเปลี่ยน จะมีความสุขที่ยั่งยืนถาวรต่อไป
เทคนาวสานะ ในที่สุดแห่งการแสดงพระธรรมเทศนา ก็ขอสมมุติยุติลง
คงไว้เพียงเท่านี้ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้แล



๓

ปลุกเสกตนได้ใจพันทุกซ์

วันนี้ตรงกับวันอังคารที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ จะอย่างไรก็ตามวันเวลาก็ผ่านไปตามเรื่องของวันเวลาหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ไม่ว่าจะเก่าหรือใหม่ มาระยะสั้นหรือระยะยาวก็ใช้เวลาหรือบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุดด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถย่อย กำหนด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายในภายนอกต่าง ๆ หรือธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ ก็พยายามกำหนด กำหนดรู้ หรือระลึกรู้ให้มาก ระลึกรู้ให้บ่อยที่สุด ถ้าเราทำได้มันก็เป็นเรื่องที่ดี ที่นี้การฝึกการปฏิบัติ บางครั้งเราจะให้ได้ตั้งใจมั่นก็ยาก บางคนอยากให้ได้ตั้งใจปรารถนา เหมือนกับจะเสก จะเนรมิตให้มันได้ตั้งใจคิดทำนองนั้น แต่ในความเป็นจริงกว่าจะประสบผลสำเร็จแต่ละอย่างต้องอาศัยความอดทน ความเพียร สติปัญญา ระยะเวลา และเหตุปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมาย จึงจะสำเร็จตามจุดมุ่งหมายได้

เสกตนต้องอดทนให้ถึงที่

การเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเท่ากับเราให้ความสำคัญในการปลุกเสกตนเองให้มากขึ้น ในเมื่อยังไม่มีศีล ต้องพยายามปลุกเสกให้ตัวเองมีศีล จากที่ไม่มีสมาธิ ก็พยายามเสกเรื่อย ๆ ให้ตัวเองนั้นมีสมาธิ จากตัวเองไม่มีปัญญาที่จะดับทุกข์ภายในจิตใจ ก็พยายามปลุกเสกด้วยการกำหนดรู้รูป-นามที่กำลังเกิดดับตลอดเวลา เพื่อให้เกิดปัญญา จนมีปัญญานำพาตนให้พ้นทุกข์ได้ นี่ถือว่าเป็นการเสก เราเสก

ตัวเอง เสกให้เป็นผู้มีศีล บางคนไม่มีศีล ศีล ๕ ไม่ครบ พอมาอยู่ที่นี้ ศีล ๕ ครบ หรือจากศีล ๕ เป็นศีล ๘ ก็ครบบริบูรณ์สมบูรณ์ขึ้นมา ถ้าเราอยู่ธรรมดาก็ไม่ได้ปลูก ได้เสกตัวเองอย่างนี้ บางครั้งจิตใจมันก็คิดนึกวุ่นวายไปกับสิ่งภายนอกส่วนใหญ่ ถึงแม้เราจะนั่งกรรมฐานบางครั้ง จิตมันก็ยังไป หรือเดินจงกรมกำหนดอริยาบถย่อย บางครั้งมันก็ห้ามไม่อยู่ แต่มันยังไปน้อยกว่าไม่กำหนดรู้ บางครั้งมันโน้มไปในสิ่งที่ดีกว่า หรือบางครั้งคิดในสิ่งที่ไม่ดีก็จริง แต่คิดแล้วเราก็เสกคือกำหนดรู้ให้เป็นสิ่งที่ดี คือ คิดหนอ ๆ ฟังหนอ ฟังหนอ อย่างนี้

จากความขี้เกียจเราก็ขี้เกียจหนอ มันก็อยู่ในหลักในเกณฑ์ อยู่ในหลักของสติปัฏฐาน ไม่ได้นอกสติปัฏฐาน ฉะนั้นเราไม่ได้มาปฏิบัติก็ไม่มีโอกาสได้ปลูกได้เสกตัวเอง ให้เรียกว่าปลูกเสกตัวเองให้มีศีลด้วย จากที่มีศีลอยู่แล้ว ก็ปลูกเสก ให้มันเป็นศีลที่ยิ่งขึ้น จากศีลธรรมดา สามัญศีล เสกเพื่อให้เป็นวิสามัญศีล หรือศีลที่เรียกว่า อริศีล จากศีลธรรมดาก็เป็นอริศีล เพราะอะไร เพราะเราสำรวจกายสำรวจวาจา มีสติเท่าทันตลอด ก็ก่อให้เกิดการสำรวจ กิเลสที่จะอาศัยตาเห็นรูปอาศัยหูได้ยินเสียง อาศัยจมูกได้กลิ่น อาศัยลิ้นลิ้มรส อาศัยการถูกต้องสัมผัส อาศัยธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ กำหนดตลอด เรียกว่ากิเลสเหล่านั้นก็อาศัยได้น้อย อาศัยได้ไม่มาก เพราะเราปลูกเราเสกอยู่ตลอดเวลา ความสำรวจที่มาจากใจ มันก็มากขึ้นเรื่อย ๆ เลยทำให้ กาย วาจา ของเรานี้สงบ สงบลงเรื่อย ๆ มาแรก ๆ มาใหม่ ๆ ความที่เราไม่เคยปลูก

ไม่เคยเสกให้ตัวเองเลย มันก็เป็นธรรมดา จะให้จิตมันอยู่ อย่างที่ใจเรา มันอยากให้เป็นนั้นมันก็ยาก บางครั้งเดินจงกรม อยากจะให้จิตรู้อยู่แต่ การเดิน บางครั้งเพลินมันก็แว็บไป หรือบางครั้งนั่ง พองหนอ ยุบหนอ พอเพลินมันก็ไปอีก มันไม่แน่มันนอน แต่ใจเราเวลาปฏิบัติก็อยากจะให้ จิตมันอยู่กับอาการพอง อาการยุบตลอด แต่ก็ไม่วายที่มันจะไปคิด ที่ มันจะไปฟังเรื่องนั้นเรื่องนี้ ซึ่งก็เป็นเรื่องปกติ ธรรมดา อย่าไปเครียด กับมัน ถ้าเรารู้สึกว่าเครียดก็เครียดหนอๆ ไป ถ้ารู้สึกตึงๆ ขึ้นมา ก็ตึง หนอๆ กำหนดง่าย ๆ ไม่ต้องมากเรื่อง บางครั้งพอเรามากรื่อง คิดนู่น คิดนี่ หาเหตุหาผลโน่นนี่ แยกแยะโน่นนี่บางครั้งก็กลายเป็นยิ่งฟุ้งซ่าน มากขึ้นกว่าเดิมก็มี มันจบ จบยาก คำว่าจบยากก็เหมือนธรรมชาติของ คนปุถุชนทั้งหลายทั่วไป

คนได้ใจ อย่าติด

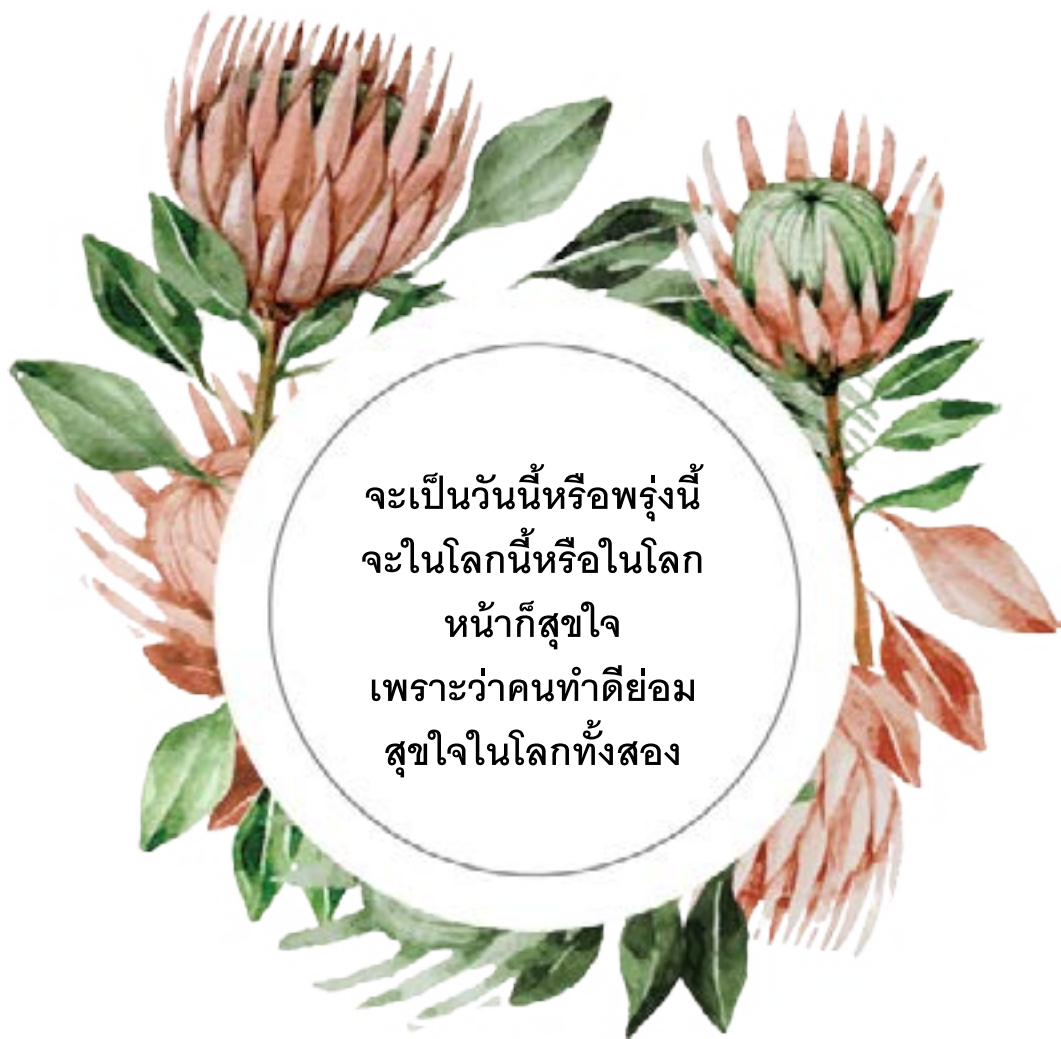
ปุถุชน หมายถึง คนผู้หนาแน่นไปด้วยกิเลส คำว่า“ คน” ภาษา โลกหรือภาษาคน ถ้าเป็นคำนามก็อาจจะหมายถึง บุคคลทั่วๆ ไป ถ้า เป็นคำกริยา ก็อาจจะหมายถึงการคน ฉะนั้นคน ถ้าสักแต่ว่าคนก็ไม่ เป็นไร แต่ถ้าคนที่ เป็นกิริยา พอเห็นพอได้ยิน ได้กลิ่นลิ้มรส ถูกต้อง สัมผัส หรือรับรู้ธรรมารมณ์มันอดไม่ได้ที่จะคน มันคนต่อไปไม่หยุดคน ถ้าหยุดคนมันก็จะจบแค่นั้น พอเห็นก็คนต่อ พอได้ยินก็คนต่อ พอได้กลิ่น ก็คนต่อ พอลิ้มรสก็คนต่อ พอใจที่จะสัมผัสธรรมารมณ์ชอบใจบ้างไม่

ชอบใจบ้าง อดไม่ได้ที่จะคนต่อ คนๆ ๗ ๗ ไปเรื่อย ยิ่งคนยิ่งเหนียว ยิ่งคนยิ่งติดเพราะ มันซับซ้อนเรื่อย ๆ มันก็เหนียวเหมือนกับเป็นยางเหนียว ติดรูป ติดเสียง ติดกลิ่น ติดรส ติดการสัมผัสถูกต้อง ติดธรรมารมณ์ ต่างๆ มากมาย จะให้มันได้ตั้งใจต้องคนอยู่เรื่อย บางครั้งอยู่กับคน คนไม่มีปัญหา คนอยู่กับคนไม่มีปัญหา ถ้าเป็นค่านาม หมายถึง บุคคล ไม่เป็นปัญหา เพราะคนที่เป็นบุคคล ท่านบอกว่าคนจะเต็มคน คนนั้นต้องมีศีล ๕ มีศีล ๕ ครบ จึงจะได้เกิดเป็นคน ถ้าศีล ๕ ไม่ครบเกิดเป็นคนไม่ได้ อาจจะเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นสัตว์นรกก็ได้ เป็นเปรตก็ได้ เป็นอสุรกายก็ได้ ฉะนั้นคนที่มีโอกาสเกิดมาเป็นคนถ้ารู้จักสถานะของคน คนเต็มคนในภาษาบาลีท่านบอกว่า มนุสสะภูโต มนุสสะภูโตไม่ใช่มนุสสะเปโต อันนั้นมนุษย์เปรต หรือมนุสสติรัจฉานโน นั่นก็เป็นอีกแบบ ถ้ามนุสสะภูโตคือคนเต็มคนก็ไม่มีเรื่องก็มีศีลเป็นเครื่องอยู่ บางครั้งเรามาปฏิบัติมาปลุกเสกให้เป็นคนจริง ๆ

ปลุกเสกคนให้เป็นพระ

ปลุกเสกให้เป็นคนพอปลุกพอเสกจากคนก็เป็นพระ พระแปลว่าอะไร แปลว่าประเสริฐ พระแปลว่าประเสริฐ ประเสริฐกว่าคนธรรมดา เป็นผู้ประเสริฐ ไม่ใช่พระที่สำเร็จการบวชด้วยวิธีที่เราเรียกว่า ถ้าสมัย พระพุทธเจ้าเอหิภิกขุอุปสัมปทาหรือบวชด้วยไตรสรณคมน์ หรือต่อมาก็อธิษฐานเป็นผู้บวชให้ โดยมีอุปัชฌาย์เป็นผู้นำเข้าโบสถ์ ประกาศให้

ทราบว่ชื่อนี้ บุคคลนี้ให้สงฆ์ได้รับรองสวด ให้สงฆ์สวดให้สมมุติเป็น
พระกรรมวาจาจารย์ อนุศาสนาจารย์ คือ สวดให้กรรมวาจา เรียกว่า
ญัตติจตุตถกรรม สำเร็จด้วยสงฆ์ ไม่ได้สำเร็จด้วยบุคคล บุคคลนั้นก็
คือ อุปัชฌาย์ แต่สำเร็จด้วยสงฆ์ก็ตาม อันนี้เขาเรียกว่ารูปแบบ สำเร็จ
มาแล้วก็เป็นพระ “พระ” หมายถึงผู้ประเสริฐ บวชมาแล้วก็ประเสริฐ
เลย ก็ยังไม่ใช่ ต้องปลุก ต้องเสก จากคนถึงจะเป็นพระอีกที แต่ถ้าเป็น
เพียงแค่รูปแบบก็ยัง ยังไม่ถึงแก่นของคำว่า พระ ฉะนั้นผู้ที่บวชเข้ามา
ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าบอกว่าพยายามทำพระนิพพานให้แจ้ง
หรืออุปัชฌาย์ก็บอกว่า ทำพระนิพพานให้แจ้ง จะได้ไม่ทุกข์ในลักษณะ
อย่างนั้น ฉะนั้นเรามีโอกาส จะเป็นระยะสั้น หรือระยะยาว บางคน
มาได้เป็นครั้งเป็นคราวก็ถือว่าเราได้ปลุกเสกตัวเอง ปลุกเสกอยู่เรื่อย ๆ
อย่าหลงไปคนก็แล้วกัน ถ้าคนมันไม่จบ ถ้ามันคนไปเรื่อย ๆ ถ้าหลง
เป็นกิริยาไปก็จะคนต่อ ได้ยินมา ได้ฟังมาก็ค้นต่อ ได้ยินมา ได้ฟังมาก
คนต่อ นึกคิดขึ้นมาก็ไม่ได้หยุดแค่คิดหนอ คนต่อไปอีก หลายคนแล้ว
ที่นี้พอหลายคนมันชักขึ้นขึ้นเรื่อย ๆ มันก็เลยอยู่ ถ้าคนที่เป็นแบบคน
แบบนั้นก็อยู่ในโลกโลกมันก็วุ่นวาย หรือถ้าคนอยู่ข้างในจิตมันก็วุ่นอยู่
เรื่อย ๆ ฉะนั้นอย่าจับจิตจับใจว่าต้องกำหนด ต้องปลุกต้องเสก ฉะนั้น
ธรรมชาติที่มันคุ้นเคย คือมันคนอยู่เรื่อย พอเรามานั่งกรรมฐานมันจะ
อยู่กับพองกับยุบตลอดมันก็เป็นไปได้ยาก มันหลง พอหลงปุ๊บก็ไปคน
อีกแล้วก็ไปคนแทนที่จะฟังหนอ พอคิดขึ้นมาแทนที่จะคิดหนอก็ไปคน
ต่ออีกพอคนแล้วก็ทุกข์ ทุกข์ของคนมันไม่จบ



ปลุกเสกปัญญาพาดนให้พันทุกข์

ทีนี้มีโอกาสปลุก มีโอกาสเสกตัวเอง ให้มีปัญญา ปัญญามีอยู่ มีทุกคนมากหรือน้อย เมื่อมีโอกาสมาเข้ากรรมฐานก็ได้ปลุกได้เสก จากปัญญาที่เป็นโลกียะปัญญา หรือเพียงแค่ปัญญาที่เกิดจากสุตตะ คือได้อ่านได้ฟัง บางคนก็อ่านเป็นนักอ่าน บางคนก็เป็นนักฟัง อันนั้นก็สุตตะปัญญาที่เกิดจากการฟัง ปัญญาอีกอย่างหนึ่งฟังแล้วก็นำมาคิดเรียกว่าจินตา จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด คิดแล้ว คิดอีก ความคิดก็แตกฉาน อาจะแตกฉานในสิ่งที่ได้ฟังมา หรือแตกฉานมากขึ้นในสิ่งที่อ่านมา พอมาคิดมาวิเคราะห์มาอะไรต่างๆ มันก็ยิ่งคิดแตกไปเรื่อย ๆ มันยิ่งแตกฉาน

ปัญญาที่ท่านเรียกว่า สุตตะ จินตะ ถ้าไม่สามารถมาหลอมรวมให้เป็นภาวนามยปัญญา ก็ยากเพราะสุตตะบางครั้งก็ยังไม่ทั่วถึง จินตะก็ยังไม่ทั่วถึง เวลาที่เราคิด บางคนแม้แต่คิดเรื่องธรรมะธรรมโม บางครั้งมันก็ไม่พ้นทุกข์เพราะเรายึดถือในสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมาเราหรือยึดถือในสิ่งที่เรายึดเราคิดได้เรานึกได้เราจินตนาการไปเรื่อยบางครั้งมันก็ทุกข์ แต่ปัญญาที่เป็นภาวนามยปัญญาเหมือนปัญญาที่เกิดขึ้นจากการกระทำ การกระทำอย่างไร กระทำเดี๋ยวนี้ รูปหรือนามที่กำลังเกิดอยู่ขณะนั้นสามารถรู้เท่าทัน จนเกิดปัญญาเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งเหล่านั้นจะเป็นกาย เป็นใจ จะเป็นอายตนะภายใน ภายนอก ที่กระทบกันก็ตาม

เห็นแล้วไง เห็นแต่เกิดกับดับเท่านั้นเอง ไม่ได้เห็นเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเราเป็นเขา หรือเห็นแค่อาการพองก็คือ รูป ใจที่รู้พองก็คือนาม ก็มีแต่รูปกับนามสองอย่างเท่านั้นเอง หรือขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ขว้างหนอซ้ายอย่างหนอ ก็คืออาการเคลื่อนไหวของรูป ใจที่รู้อาการเคลื่อนไหวก็คือนาม แยกออกไปแล้วก็คือ รูปกับนาม รูปกับนามเมื่อเรากำหนดเรื่อย ๆ ก็เห็นแต่ รูปเกิด นามเกิด รูปดับ นามดับเท่านั้นเอง เกิดแล้วก็ดับไป เกิดขึ้น บางครั้งก็เห็นตั้งอยู่บางครั้งก็ไม่เห็น เห็นแต่ดับ หรือบางครั้งก็เห็นเกิดเห็นดับ จนรู้สึกธรรมดา มันก็เลยไม่ทุกข์ แต่ถ้าเห็นเป็นสัตว์ขึ้นมา เป็นบุคคลขึ้นมา เป็นเราขึ้นมา เป็นเขาขึ้นมา มันคนต่อไปอีกแล้วไม่ได้เป็นพรหม เป็นพรหมก็ยังเป็นผู้สร้างอยู่ ไม่ได้เป็นพระ ต้องปลุกต้องเสกให้เป็นพระ พระก็ต้องเป็นพระที่รู้ที่ตื่นที่เบิกบานแล้ว ไม่ใช่พระหลับ ต้องเป็นพระที่รู้ตื่นเบิกบานที่เรียกว่าพุทธ พุทธที่เราเรียก พุทธโธ แต่ไม่มีพุทธในใจ ถ้ามีพุทธ สติสัมปชัญญะอยู่ พุทธเกิดได้ สติปัญญาที่เท่าทัน ไปเท่าทันจิต เท่าทันอารมณ์เท่าทันความรู้สึกต่าง ๆ กำหนดไปเรื่อย ๆ เหมือนกับปลุกเสกให้มีปัญญา เห็นอนิจจัง เห็นทุกขัง เห็นอนัตตา เห็นความเกิด ความดับของรูป ของนาม ใจก็ว่างเปล่า สรรพสิ่งทั้งหลายจะเป็นรูป หรือนามก็ว่างเปล่า ว่างเปล่าจากอะไรว่างเปล่าจากสัตว์ จากบุคคล จากความเป็นเราเป็นเขา เพราะอะไรเพราะว่างเปล่าจากโลภะ โทสะ โมหะ กิเลสแล้ว ถึงแม้จะเป็นชั่ว

ขณะก็เป็นปัญญาที่ท่านเรียกว่าวิปัสสนาปัญญา เป็นปัญญาที่รู้แจ้ง ไม่ใช่แจ้งธรรมดา แจ้งแบบพิเศษ แล้วก็แจ้งประเภทที่ต่างไปจาก ที่เราเคยรู้เคยเห็น บางครั้งเห็นด้วยสัญญา จำได้ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เคยอ่านมาเคยฟังมา แต่ยังไม่ได้เห็นไม่ได้รู้อย่างแท้จริง บางครั้งแค่ว่าคิดแค่นี้ก็ตาม ก็เป็นจินตามยปัญญา แต่นี่พอเห็นพองปรากฏ เห็นยุบปรากฏ ก้าวซ้าย ขวา คู้เหยียด ก้ม เงยหรือรูปกับนาม อายตนะภายใน ภายนอกกระทบกัน กำหนดตลอด ก็เห็นแต่รูปกับนามที่เกิดแล้วก็ดับอยู่ คือ มีแต่รูปกับนาม ไม่ได้เห็นอะไรแล้วรูป นามเองก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตาอยู่ สิ่งทั้งหลายมันก็อาศัยไม่ได้ สัตว์บุคคลตัวตนเรา เขามันสลายไปหมดแล้ว แล้วโลกก็เลยไม่เกิด โกรธก็เลยไม่เกิด โทสะไม่เกิด โมหะก็เลยไม่เกิด ซึ่งขณะนั้นก็เลยไม่ทุกข์ ไม่ทุกข์ก็เลยไม่มีอะไรจะยึด จะยึดอะไร ยึดไม่ได้ เพราะสิ่งเหล่านั้นมันไร้สาระ เกิดแล้วมันก็ดับของมันอยู่อย่างนั้น

“พระ” หมายถึงผู้ประเสริฐ บวชมาแล้วก็ประเสริฐเลย
ก็ยังไม่ใช่ ต้องปลุก ต้องเสก จากคนถึงจะเป็นพระอีกที
แต่ถ้าเป็นเพียงแค่รูปแบบก็ยังไม่ถึงแก่นของคำว่า พระ
ฉะนั้นผู้ที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา
พระพุทธเจ้าบอกว่าพยายามทำพระนิพพานให้แจ้ง



ปฏิบัติตามคำสอน ไม่ต้องอ้วนร้อนก็มีที่พึ่ง

ทีนี้จะมีอะไรเป็นสรณะหนอ เมื่อปฏิบัติตามคำของพุทธะ ก็มี พระพุทธเจ้านั้นแหละเป็นสรณะที่พึ่ง จิตที่มีความรู้ตื่นเบิกบานย่อม เป็นที่พึ่งได้ เมื่อจิตน้อมเอาธรรมมาปฏิบัติ ก็มีธรรมนั้นแหละเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก ปฏิบัติตามธรรม สมควรแก่ธรรม ธรรมของพระพุทธเจ้าเป็น อกาลิกไม่จำกัดกาล เมื่อปฏิบัติไปถึงที่ก็ได้ผลไม่จำกัดเวลา ผู้ปฏิบัติ พึ่งรู้ชัดเฉพาะตนหรือปฏิบัติดี ถ้าเป็นเหมือนกับเราน้อมเอาคุณที่เรา สวดสรรเสริญ คือพระสงฆ์ สุปฏิปันโน ปฏิบัติดี อุสุปฏิปันโน ปฏิบัติ ตรง ตรงไปพระนิพพานปฏิบัติตรงไม่ปฏิบัติแบบโลเล ปฏิบัติตรงมุ่งสู่ คือปฏิบัติตามสติปัฏฐานตามมรรคมีองค์ ๘ แล้วก็ปฏิบัติเพื่่ออกจาก อะไรเพื่่ออกจากกิเลส ออกจากโลภะ โทสะ เพื่่อทำพระนิพพานให้ แจ้ง แล้วก็ปฏิบัติจนกระทั่งสมควร คือสมควรในทีนี้ก็คือ เมื่อปฏิบัติ สมควรตั้งแต่โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกาคามีมรรค สกาคามี ผล ก็มี อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตมรรค อรหัตผล อันนั้นก็คือ ๔ คู่แบบ ที่เราสวดเราก็จะเป็นอย่างนั้นถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง

ทุกครั้งที่เรากำหนดก็คือปฏิบัติตามธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติ สมควร สมควรอย่างไร สมควรที่จะได้รับการไหว้ การพนมมือไหว้ ไหว้ ใครไหว้ตัวเองเพราะไม่หลงไปคนแล้ว ไม่หลงไปคนกำหนดอยู่ตลอด

ไม่หลงไม่เป็นกิริยา คนที่มีศีลบริบูรณ์ เป็นไม่หลงไปคน พอไม่หลงไปคน ความเป็นคนก็สมบูรณ์ ก็เป็นพระไปเรื่อย ๆ ฉะนั้นเป็นพระแล้วก็ เป็นอริยะ อริยบุคคลตั้งแต่โสดาบันถึงพระอรหันต์ ถ้าปฏิบัติตรงเรียกว่าปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติออกจากกิเลส ปฏิบัติสมควร ก็มีพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งเพราะองค์คุณของพระสงฆ์มาอยู่ในตัวเราแล้ว ภาษาพูดเขาเรียกว่าตัวเรา มาอยู่ในรูปในนามที่มันมาแทนรูปแทนนามที่มันมีความเกิดและความดับอยู่อย่างนี้

เราปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าได้รู้แล้ว แล้วก็นำธรรมที่พระองค์รู้ มาสอน สอนแล้วพระสงฆ์ก็ปฏิบัติตาม ปฏิบัติตามเราก็เลี้ยวอย่างนี้ ดับทุกข์ได้ ภาวนามยปัญญาเกิดตลอด ปลุกไป เสกไป เสกให้เป็นพระ เสกให้เป็นผู้วิเศษ เสกให้เป็นผู้สิ้นกิเลสก็ได้ วิเศษด้วยสิ้นกิเลสก็ได้ หรือไม่วิเศษแต่สิ้นกิเลส สิ้นกิเลสก็ได้ไม่เอาวิเศษ เหาะเหินดินอากาศ หูทิพย์ ตาทิพย์ เรื่องวุ่นวายอยากรู้ใจคนอื่น เอาให้สิ้นกิเลสแล้วกัน ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่ต้องทุกข์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด ก็เรียกว่าวิเศษแบบ สิ้นกิเลส บางคนต้องการแค่ความวิเศษ แต่กิเลสไม่หมดมันก็เสื่อมอยู่ดี แต่ถ้าผู้ที่สิ้นกิเลสแล้ว ความวิเศษมันมาทีหลัง มันไม่เสื่อมไปด้วยต่าง กัน ก็ต้องพูดไปเสกไปโอกาสที่เราได้ปลุกได้เสกตัวเองมันไม่ย่ำบางคน ก็มุ่งแต่จะไปปลุกคนอื่นไปเสกคนอื่นอยู่นั่นแหละ หรือบางครั้งก็อาจจะ ไปเสกอิฐ เสกปูน เสกทองเหลือง ทองแดง มันต้องเสกตัวเองให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน อย่างเราเสก เสกให้มีศีล ให้มีสมาธิ ให้มีปัญญา เสกให้

มรรคเป็นมรรคสมังคี เสกให้เป็นมรรคที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เสก
 ให้มรรคเจริญขึ้น จากโลกียมรรคจนเป็นอริยมรรค เหมือนมรรคที่ตัด
 กิเลสหรือตัดสังโยชน์ได้ ตั้งแต่สังโยชน์เบื้องต่ำจนถึงสังโยชน์เบื้องสูง
 คือสามารถตัดโมหะ ตัดอวิชชาได้ในที่สุด นั้นต้องพยายาม พยายาม
 ฝึกพยายามปฏิบัติ เราฝึกเราปฏิบัติบ่อยๆ เราไม่ต้องกลัวหรือกลัวว่าสิ่ง
 เหล่านี้จะไม่มี บางครั้งเราคิดว่าอยากจะมีอยากจะเป็นอยากจะได้มัน
 บางครั้งยิ่งเที่ยวหามันก็เหมือนกับหลบซ่อนเราอย่างดี พอเราไม่หา
 มันก็เหมือนกับอยู่ใกล้ๆ พอเรายิ่งหา ยิ่งทะเยอทะยาน บางครั้งมันยิ่ง
 เหมือนกับไกล แต่พอเราแค่เดิน แค่นั่ง แค่กำหนดอยู่แค่นี้ แค่รูป แค่
 นามที่เกิด ที่ดับ มันเหมือนกับอยู่ใกล้ๆ นี่เอง มรรค ผล นิพพาน หรือ
 ทำพระนิพพานให้แจ้ง ไม่ได้ไปทำที่อื่น ต้องทำทันทีที่นี้ อาศัยรูปอาศัย
 นามที่เกิดๆ ดับๆ นี่แหละ ต้องเห็นเกิด เห็นดับนี่แหละ มันจะแจ้ง รู้
 จริง รู้วิเศษ รู้แตกต่างไปจากที่เรารู้ เพราะเรารู้แล้วมันดับทุกข์ไม่ได้ แต่
 พอรู้แบบวิเศษ รู้แล้วดับทุกข์ในใจได้ ดับทุกข์ในใจไปเรื่อยๆ แต่ถ้ารู้
 แบบเดิมก็รู้แบบการฟัง รู้แบบคิด บางครั้งมันก็ไม่สามารถพิชิตความ
 ทุกข์ในหัวใจได้ หัวใจเราได้ แต่ถ้ารู้แบบวิปัสสนา รู้แบบผู้เจริญวิปัสสนา
 คือรู้วิเศษ รู้แจ้งรู้ต่าง หรือเดิมให้รู้แปลกๆ ประหลาดกว่าใคร ๆ ทั้งหลาย
 ในโลกรู้มา รู้แบบนี้กิเลสมันไม่เข้าเพราะใจเรามันไม่ได้ยึดถือกับสิ่งที่มัน
 เกิดแล้วก็ดับ ไม่ได้ยึดถือในความรู้สึกที่มีว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคลเป็นเรา
 เป็นเขาเป็นตัวกูเป็นของกู

ตัวกูของกูไม่มี ก็ไม่มีทุกข์

เพราะตัวกู ของกูไม่มี กูก็ไม่ว่าจะเอาอะไรมาทุกข์อีก ตัวเราก็ทุกข์เพราะตัวกู ของกูนี้แหละ เมื่อมีตัวกู ของกูมันก็ตามมาอีก บางครั้งก็เป็นอยู่อย่างนี้ตลอด แต่ถ้าเอาสองอย่างนี้ออกเอาอหังการ เอา มมังการที่มีอยู่ออกไป ก็รู้สึกว่ามันตื้นรู้ เบิกบานขึ้นมาในหัวใจ หัวใจเรา ก็พยายามเมื่อมีโอกาสเวลาก็ผ่านไปเรื่อย จะพูดถึงมันไม่พูดถึงมันก็ผ่านไปถ้าเราบริหารจัดการมันเป็นเราก็ได้ประโยชน์ ถ้าเราบริหารจัดการมันไม่เป็นก็มัวแต่วันนี้นั้นไหนแล้ว ส่วนคนที่ปฏิบัติ ไม่ได้คำนึงว่า เช้าหรือยัง กลางวันหรือยัง ค่ำหรือยัง ไม่มีกลางวัน ไม่มีกลางคืนเพราะมีแต่การทำความเพียรเท่านั้นบอกเหมือนกับว่ามีราตรีเดียวเจริญ ในภทเทรตตสูตร ผู้มีราตรีเดียวเจริญก็คือ ผู้ที่มีความเพียรเพื่อละกิเลสอยู่ ละโลภ ละโกรธ ละหลง หรือผู้ที่เพียรเสกตัวเอง เมื่อรู้ว่า 'ไม่มีศีลก็เสกตนเองให้มีศีล จากที่มีอยู่แล้วศีลก็เป็นอริศีล หรือบางคนมีสมาธิอยู่เป็นพื้น ก็เสกต่อไปอีก เป็นอริจิตอริสมาธิไป เสกต่อไปอีก ศึกษาต่อไปอีก บางคนเรามีปัญญาอยู่แล้วเป็นอริปัญญา ก็พยายามกำหนด อะไรที่ชัดๆ เจนๆ กำหนดไม่ได้มีแต่พองแต่ยุบ พองยุบเป็นอารมณ์หลักเท่านั้นเอง อารมณ์อื่นๆ ไม่ว่าจะมาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ อารมณ์กรรมฐานทั้งนั้น บางครั้งคิดดีก็เป็น อารมณ์กรรมฐาน คิดไม่ดีก็เป็นอารมณ์กรรมฐาน ถ้าเรากำหนดเสกให้มันดีได้ เหมือนท่านเอาดิน เอาหิน เอาปูน หรือเอาโลหะมาหลอม มาเป็นองค์พระ แล้วก็ปลุกแล้วก็เสกให้มีพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ หรือ

อาจรียคุณต่าง ๆ อัดเข้าไป บางครั้งก็มีความวิเศษขึ้นมา ซึ่งมันพิสูจน์ไม่ได้บางอย่าง ขนาดเป็นศีลภายนอกยังวิเศษ ความวิเศษแต่ไม่ได้สิ้นกิเลสนะ อันนั้นมันภายนอก และไม่สามารถจะดับทุกข์ในใจเราได้ แต่ถ้าเราเสกภายในอัฐพุทฺธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เข้าไปในหัวใจจิตหัวใจ ขอให้ตั้งใจกำหนดไปเรื่อย ๆ ความวิเศษด้วยสิ้นกิเลสด้วย ถึงแม้ไม่มีฤทธิ์ ไม่มีเดชอะไร แต่ขอให้จิตใจหมดกิเลส ก็เพียงพอแล้ว



๔

ปฏิบัติบูชา
พระศาสดายกย่อง

วันนี้เป็นวันมหามงคล ที่หน่วยวิทยบริการ วัดใหญ่อินทาราม ชลบุรี ได้จัดให้มีโครงการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นการฟื้นฟูจิตใจของตนเอง ให้มีสภาพที่สมบูรณ์ และการปฏิบัติธรรมนี้ ยังเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อตนเองโดยเฉพาะ เป็นการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ คนเราถ้ามีสติสัมปชัญญะ ก็จะถือว่า มีพื้เลี้ยงคอยประคับประคองให้ตนเองมีความสมบูรณ์ ในเรื่องการปฏิบัติกิจต่าง ๆ เพราะฉะนั้นก็ขอให้ทุกท่านที่ได้เข้าร่วมกับโครงการนี้ ให้ระลึกอยู่เสมอว่า เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ตัวเอง เพราะการปฏิบัติ ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิต ถ้าเราตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง ก็จะได้ผลจริง ถ้าเราปฏิบัติเล่น หรือ ปฏิบัติไม่ครบ ไม่ตั้งใจ ก็จะเป็นเหตุให้ไม่ได้รับผล และยังเป็นโทษแก่ตัวเองอีกด้วย เพราะฉะนั้นก็ขอให้ทุกท่านระลึกอยู่เสมอว่าเราเข้าปฏิบัติเพื่อน้อมถวายเป็นพุทธบูชาคือบูชาพระพุทธเจ้า ด้วยการปฏิบัติ ที่พระองค์ทรงสรรเสริญว่ามีคุณสูงกว่า อามิสบูชา พระองค์เคยตรัสไว้ว่า แม้จะเอาอามิสบูชา มาบูชาพระองค์ ตั้งแต่โลกนี้สูงถึงพรหมโลก ก็สู้การปฏิบัติบูชาไม่ได้ เพราะการปฏิบัติบูชาเป็นเหตุให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลแก่ตนเองและผู้อื่น ผู้ที่พบเห็นก็เกิดความชื่นอกชื่นใจ

ขอให้ทุกท่านระลึกอยู่เสมอว่าเราปฏิบัติบูชาแก่พระพุทธเจ้า และเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง เป็นการฝึกหัดสติ ให้อยู่กับเนื้อกับตัว เมื่อเรามีสติบริบูรณ์ ทำอะไรก็ไม่ผิด ไม่พลาด ไม่มีการบกพร่องในเรื่องของการปฏิบัติงาน หรือการปฏิบัติกิจทั้งหลาย และจะได้ประโยชน์เต็มเม็ดเต็มหน่วย และขอให้ระลึกอยู่เสมอว่า การปฏิบัติในครั้งนี้ขอให้กำหนดรู้อย่างจริงจัง ไม่คิดเพียงจะเอาประโยชน์ที่เขาบังคับไว้ หรือทำให้มันเสร็จไปโดยไม่มีศรัทธาต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ที่จริงแล้วมหาวิทยาลัยมีระเบียบว่าด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มุ่งที่จะให้พระนิสิตและนิสิตคฤหัสถ์ได้มีประสบการณ์จากการปฏิบัติจริง ๆ ซึ่งในมหาวิทยาลัยบางแห่งในโลกนี้อาจจะไม่มี การปฏิบัติวิปัสสนากัน บางแห่งมีการศึกษาเรียนทฤษฎีปริยัติธรรมเพียงอย่างเดียว แต่ไม่มีการปฏิบัติ เหมือนคนมีตาข้างเดียว แต่พวกเราปฏิบัติด้วย จึงจะรับรู้หรือได้รับประสบการณ์โดยตรง

จากการลงมือปฏิบัติตามที่ศึกษาเล่าเรียนกันมา ปริยัติกับปฏิบัติ จึงต้องไปด้วยกัน จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เมื่อไม่มีการปฏิบัติ ก็จะไม่เห็นผลคือ ปฏิเวธ เรียนอย่างเดียว ผลการเรียนดี แต่ไม่เคยลงมือปฏิบัติด้วย ก็ไม่เกิดประโยชน์เกื้อกูลกระทั่งตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง หรือขอให้ระลึกอยู่เสมอว่าการปฏิบัติในครั้งนี้ แม้จะมีเวลาเพียง ๑๐ วัน เมื่อตั้งใจปฏิบัติตามอย่างเต็มความสามารถ ก็จะได้รับประโยชน์ไม่มากนักน้อยตามสมควรแก่เหตุปัจจัย การปฏิบัติในสมัยพุทธกาล บาง

ท่านปฏิบัติตามในขณะที่ฟังธรรมพอบพระธรรมเทศนาก็บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในทันที ส่วนนอกนั้นอาจจะใช้เวลา ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน หรือมากกว่านั้นซึ่งขึ้นอยู่กับบุญบารมีที่ได้สั่งสมเอาไว้ก่อน การบรรลุมรรค ผล นิพพาน ทุกรูปมีโอกาสบรรลุได้เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น แม้บางคนอาจจะเคยทำกรรมอันหนักหรือปรารถนาพุทธานุภูมิก็ตาม แต่สุดท้ายเมื่อทำตามหรือชดใช้ทุกอย่างได้หมดแล้ว ก็จะมีโอกาสได้บรรลุมรรคเช่นกัน ดังนั้นทุกรูปจึงมีสิทธิ์ที่จะเป็นพระอริยบุคคลได้

พระอริยบุคคล มีตั้งแต่ขั้นต้น ไปจนถึงขั้นสูงสุด ซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาจากความเป็นปุถุชนผู้หนาแน่นไปด้วยกิเลส ไปสู่ความเป็นกัลยาณปุถุชนผู้มีศีลธรรมประจำใจ จากกัลยาณปุถุชน ไปสู่ความเป็นอริยชนได้ ก็อยู่ที่ตัวเราทุกรูป จะได้ปฏิบัติให้ถึง หรือไม่ถึงก็อยู่ที่ตัวเรา ขอให้ทุกท่านระลึกอยู่เสมอว่า การมาปฏิบัติไม่ได้ถูกบังคับ หรือเพื่อที่จะให้มันสำเร็จตามที่เขากำหนดไว้เท่านั้น ให้มันเป็นประโยชน์ แก่อกุลต่อตัวเราจริง ๆ เพราะว่าการปฏิบัตินี้จะทำให้ทุกรูปได้อยู่กับตนเองมากขึ้น ในระหว่างปฏิบัติก็มีโอกาสเก็บเกี่ยวประสบการณ์ อันเกิดจากการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ จิตจะตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่นก็จะรู้กันว่ามีสติทันปัจจุบันก็มากก็น้อย เมื่อจิตใจสงบก็จะเกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาแล้วก็จะรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ หรือสิ่งอันควรรู้เห็นตามความเป็นจริง



ขอให้ทุกรูปได้ให้โอกาสตนเองในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กระทำศีล สมาธิ และปัญญาให้เจริญงอกงามไปพลุลยยิ่ง ๆ ขึ้นไป และพึงระลึกอยู่เสมอว่าเรามาปฏิบัติครั้งนี้ เพื่อเกื้อกูลตัวเรา เป็นการมาเพื่อที่จะให้จิตใจเราดีขึ้น สูงขึ้น ไม่ใช่มาเพื่อที่จะให้มันจบหลักสูตรเท่านั้น ถ้าเราคิดอย่างนี้ ประโยชน์ก็จะพึงได้น้อย ไม่สมกับที่เราลงทุน หรือทางมหาวิทยาลัยลงทุน ให้เราได้มาปฏิบัติเพื่อฝึกหัดขัดเกลาจิตใจฟ่องใส ห่างไกลจาก ความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งถือเป็นฐานะในพระพุทธศาสนา เมื่อเรียนทฤษฎีมาแล้วก็จะได้ลงมือปฏิบัติตามที่เรียนกันมา อันจะส่งผลให้ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติไม่มากนักน้อย ตามบุญญาบารมีที่เคยสั่งสมอบรมมาแต่ปางก่อน และเหตุปัจจัยในปัจจุบันที่เกิดจากการปฏิบัติในครั้งนี้จะได้เกื้อหนุนกันต่อไป

การบูชา ๒ อย่าง

การบูชาในทางพระพุทธศาสนา มีอยู่แค่ ๒ อย่าง ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ชัดเจนในคัมภีร์ที่สมณิกายมหายวรรค คือก่อนที่พระพุทธเจ้าจะปรินิพพาน ท่านตรัสอะไรกับพระอานนท์บ้าง ถ้าเราได้เรียน ได้อ่าน ได้ศึกษาเราจะพบว่าพระองค์ตรัสปรารภถึง เรื่องของการบูชา ๒ ประการ

๑. การบูชาด้วยอามิส เช่น ดอกไม้ ธูปเทียนของหอมนานาชนิดหรือเครื่องบูชาอื่น ๆ ที่จัดหาขึ้นมาเป็นต้น การสร้างโน้นสร้างนี้

แต่ไม่ได้นำคำสอนมาปฏิบัติก็ยังคงอยู่ในอามิสบูชา เพราะยังไม่ได้รับประโยชน์จากคำสอนอย่างแท้จริง คือดับทุกข์ดับกิเลสยังไม่ได้ ดังนั้น พระพุทธเจ้าผู้มีอนาคตังสญาณอันยาวไกลว่า ถ้าตถาคตไปสรรเสริญเพียงแต่อามิสคนก็จะบูชาเพียงแต่อามิสเท่านั้น จะไม่มีจิตชวนชวายในการปฏิบัติตามคำสั่งสอน อันจะเป็นเหตุให้มรรค ผล นิพพาน อันตรธานไป พุทธบริษัทจะมุ่งไปที่การบูชาด้วยอามิสเป็นหลักใหญ่ เพราะเหตุนี้สมเด็จพระจอมไตร จึงได้ยกย่องการบูชาด้วยการปฏิบัติตามธรรมสมควรแก่ธรรม

๒.การปฏิบัติบูชา คือการบูชาด้วยการปฏิบัติตามคำสอน เช่น พระพุทธเจ้าสอนให้ละเว้นจากการกระทำความชั่ว ทรงสอนให้กระทำความดี ทรงสอนวิธีในการชำระจิตใจให้ปราศจาก โลภ โกรธ หลง ด้วยการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ พระองค์จึงสรรเสริญการบูชาด้วยการปฏิบัติตาม การปฏิบัติตามนี้ มั่นยาก มั่นยากตรงไหน จากที่เราไม่มีศีล หรือว่ามีศีลน้อยหน่อย ทำอย่างไรให้มีการรักษาศีลได้ดียิ่งขึ้น จากที่ไม่ค่อยมีสมาธิเลย จิตไม่ค่อยตั้งมั่นอย่างนี้ ต้องทำอย่างไร จิตเราจึงจะตั้งมั่นขึ้นมาได้ จากที่มีปัญญาในทางโลก แต่ปัญญาในทางธรรมน้อย ทำอย่างไร จะมีปัญญาในทางธรรมเพิ่มขึ้น เป็นต้น

ปัญญา มี ๒ ประเภท

๑. โลกียะปัญญา ปัญญาในการศึกษาศิลปวิทยา ปัญญาในการทำมาหาเลี้ยงชีพ ปัญญาในการศึกษาเล่าเรียนพุทธวจนะ แต่ไม่ได้ลงมือปฏิบัติหรือปฏิบัติแต่ยังไม่ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็ยังจัดเป็นโลกียะปัญญาอยู่ดี ปัญญาในระดับนี้ยังไม่สามารถปิดประตูอบายภูมิได้อย่างสิ้นเชิง ถึงแม้เราจะเรียนรู้สุภาพธรรม คือ รอบรู้ในเรื่องสังขาร รупนามขันธ์ ๕ ก็จริง นั่นเป็นเพียงความรู้จำ แต่ยังไม่ได้นำไปปฏิบัติจนบรรลุถึง มรรคญาณ ผลญาณ แต่อย่างใด บางรูปท่องได้ จำได้ อธิบายได้โดยละเอียดในวิปัสสนาภูมิ ๖ แยกรูป แยกนาม แจกแจงตามลำดับแห่งวิปัสสนาญาณ และภูมิชั้นของจิตได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง เป็นต้น แต่ยังไม่สามารถนำตนให้พ้นทุกข์ ถึงสุขอันเกษมคือพระนิพพานได้ ปัญญาระดับนี้ยังประมาทไม่ได้ต้องปฏิบัติต่อไปจนกว่าจะถึงฝั่งพระนิพพาน จึงจะสบายใจและหมดกังวลได้

๒. โลกุตตรปัญญา คือปัญญาที่นำพาตนให้พ้นทุกข์ได้ เป็นปัญญาที่สามารถตัดสังโยชน์ได้อย่างเด็ดขาด ตั้งแต่โสดาปัตติมรรค-อรหัตตมรรค การจะทำให้เกิดปัญญาในระดับนี้ก็ต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีสติกำหนดรู้กาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติกำหนดรู้เวทนา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติกำหนดรู้จิต จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และมีสติ

กำหนดรู้ธรรม ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อปฏิบัติจริงผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้รูป-นามปัจจุบัน มีอาการพอง-ยุบ เป็นต้น เป็นอารมณ์หลัก ผลจากการกำหนดรู้แต่ละขณะทำให้ศีล สมาธิ ปัญญา เจริญออกไปเรื่อยๆ เมื่อไตรสิกขาที่กำลังแก่ล้ารวมเป็นมรรคสมังคี จึงจะตัดกิเลสได้อย่างเด็ดขาด การกำหนดแต่ละครั้งเป็นเหตุให้โลกุตตรปัญญาเจริญ ถึงแม้จะยังเป็นโลกียปัญญาแต่เป็นไปเพื่อโลกุตตรปัญญา การทำตามคำสอนอย่างถูกต้องจึงเป็นไปเพื่อความดับทุกข์อย่างยั่งยืน เมื่อปฏิบัติตามสมควรแก่ธรรม จึงจัดเป็นการบูชาพระศาสดาอย่างยอดเยี่ยม ซึ่งเท่ากับพิสูจน์คำสอนของพระองค์ว่าเป็นอัสจรรย สามารถดับทุกข์ได้อย่างฉับพลันถ้ากำหนดถูกต้อง นับว่าเป็นปาฏิหาริย์จริง ๆ

ปาฏิหาริย์ ๓ ประการ

๑. **อิทธิปาฏิหาริย์** แสดงฤทธิ์ได้ เช่น เดินบนน้ำ เหาะไปในอากาศ ดำดินเหมือนดำลงไปใต้น้ำ เป็นต้น พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าเป็นเรื่องธรรมดา แกมยังไม่ได้ตรัสยกย่องชมเชยเป็นพิเศษอะไร การเดินบนน้ำ มันเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องไม่น่าอัศจรรย์ แต่ว่าการปฏิบัติตามคำสอนแล้วดับทุกข์ในใจได้ถึงจะเป็นอัสจรรย เพราะการเดินบนน้ำนั้นใครก็เดินได้ เพราะใครที่เคยไปอยู่ต่างประเทศ ไปอยู่อเมริกา เวลาฤดูหนาว ๆ จัดอุณหภูมิติดลบมาก ๆ นั้น ห้วยน้ำ ล้ำคลอง

หนอง บึง กลายเป็นน้ำแข็งไปหมด ใครก็เดินได้ ไม่ถือว่าอัศจรรย์ แต่ความทุกข์ที่มันเกิดในใจแล้วเรดับทุกข์ ดับโลภะ โทสะ โมหะ ได้นั้น ถือเป็นเรื่องอัศจรรย์ อิทธิปาฏิหาริย์ ของภิกษุในพระพุทธศาสนามีจริง แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สรรเสริญ

๒. อาเทศนาปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์ที่เกิดจากการดักใจ การทลายใจ มีพระภิกษุบางรูปท่านสามารถดักใจ ทลายใจได้จนบางครั้งมีผู้คนหลงใหลกันไปเคารพกราบไหว้บูชา ในความเป็นจริงพระพุทธเจ้าก็ได้ยกย่องให้ภิกษุไปกระทำอย่างนั้น เพราะเมื่อคนหลงใหลได้ตั้งใจ ปฏิบัติตามคำสอน แน่นนอนย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงไม่ได้อยู่ดี เพียงแต่ถือว่าเป็นปาฏิหาริย์อย่างหนึ่งเท่านั้นเอง

๓. อานุสาสนีปาฏิหาริย์ เป็นปาฏิหาริย์ที่เกิดจากการปฏิบัติตามคำสอน จนสามารถดับกิเลส ดับทุกข์ทั้งปวงได้อย่างสิ้นเชิง ตัดสังโยชน์ได้หมด ถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดได้อย่างปลอดภัยคือพระนิพพาน เมื่อทำสิ่งนี้ได้พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ เพราะสามารถทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้วนั่นเอง ถ้าเราปฏิบัติตามคำสอนได้ชื่อว่าเป็นการบูชาพระพุทธเจ้าด้วย บูชาพระธรรมด้วย พระอริยสงฆ์สาวกของพระองค์ด้วย ผู้ที่ทำตามพระองค์ พระองค์สอนให้ปฏิบัติดี พระสงฆ์ก็ปฏิบัติดี พระองค์สอนให้ปฏิบัติตรงไปพระนิพพาน ผู้ที่ปฏิบัติตามนั้นก็ได้อธิษฐานว่าพระสงฆ์ เพราะว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อที่จะออกจากกิเลส การนำเอา



กิเลสออกไปจากจิตใจเรื่อย ๆ ก็เชื่อว่าพระสงฆ์เหมือนกัน ผู้ที่ปฏิบัติสมควรแล้ว ก็จะได้รับกาไร้ว การกราบ การกระทำอัญชลี ควรแก้ทักษิณาทานของต้อนรับ เราจะเห็นคุณของพระสงฆ์นั้นชัดเจน ถ้าเราเป็นผู้ปฏิบัติดี ก็จะได้ชื่อว่าสงฆ์โดยสภาวะของการปฏิบัติเหมือนกัน

ผู้ที่ปฏิบัติตามพระอริยสงฆ์ถึงแม้ว่าไม่ได้เป็นพระอริยสงฆ์ แต่เป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อนำกิเลสออก เป็นผู้ปฏิบัติสมควร ฉะนั้นก็เหมือนกับการบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในชั้นหลัง ๆ ก็บูชาครูบาอาจารย์ บูชาคุณพ่อ คุณแม่ หรือเพิ่มเติมเข้าไป เพราะการปฏิบัติตามหรือการภาวนา มีอานิสงส์อันยิ่งใหญ่บุญใด ๆ ก็สู้การภาวนานี้ไม่ได้ การภาวนาเป็นเรื่องของการทำตามคำสอน และสามารถดับความทุกข์ที่มีในใจได้อย่างทันท่วงที เมื่อดับได้ใจก็เป็นสุข บางคนมีทุกอย่าง แต่ไม่มีความสุขกับการมี บางครั้งเรามีทุกอย่าง แต่ความสุขในใจเราไม่มี มันก็ไม่มีความสุขหมายอะไร บางครั้งมีบ้านใหญ่ ๆ มีรถ มีสิ่งอำนวยความสะดวกทุกอย่าง แต่ว่าใจเรานั้นเป็นทุกข์ จิตใจมันไม่มีความสุขเอาเสียเลย อย่างนี้เห็นชัดเจนเลย



อย่ายึดติดก่อสร้าง รีบทำทางสู่นิพพาน

ในบางโอกาสได้สนทนาพูดคุย กับหลวงพ่อ หลวงพี่ บางรูปซึ่งเป็นชำนานูญใน งานนวักรรม ท่านสร้างเอาไว้เยอะแยะ ผมได้เรียนถามท่านว่ามีความสุขไหม ท่านก็ตอบว่าไม่มีความสุขหรืออาจารย์ ดีใจว่าสร้างสำเร็จ บางครั้งก็ต้องสร้างแล้วสร้างอีกไม่จบ ในระหว่างดำเนินการก่อสร้าง เมื่อขาดปัจจัยสี่ก็ต้องดิ้นรนชวนขายกันไป กว่าจะได้มามันก็ไม่ง่าย พอดูๆ แล้วยังมองไม่เห็นว่าจะมีความสุขตรงไหน ยิ่งยึดมั่นถือมั่นจะสร้างให้มันได้เท่านั้นเท่านี้ เพื่อนั่นเพื่อนี่ ดูแล้วมันไม่ได้ใกล้นิพพาน แต่ไกลนิพพานออกไปเรื่อย ๆ แทนที่จะปฏิบัติเพื่อมรรค ผลนิพพาน กลับกลายเป็นอย่างอื่นไปก็มี เป็นต้น มีบางท่านพยายามเรียน พยายามศึกษาจบปริญญาไม่รู้กี่ใบ แต่ไม่สามารถดับทุกข์ในใจได้ก็มี ก็ได้แต่เรียนเพื่อฆ่าเวลา สุดท้ายก็หลับตาลาโลก ไม่ได้อะไรในชีวิต เมื่อพิจารณาอย่างรอบคอบ จะเห็นความจริงว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงยกย่องสรรเสริญการปฏิบัติ เพราะมีพุทธประสงค์จะให้ปฏิบัติตามธรรมสมควรแก่ธรรม คำตอบอยู่ตรงนั้น ถ้ายังไม่ปฏิบัติ ไม่มีคำตอบนะ เพราะคำตอบที่เราไปหาจากประสบการณ์ของคนอื่นนั่น มันตอบคำถามเราไม่ได้ เราจะต้องเดิน จะต้องนั่ง จะต้องกำหนด เวลากระทบอารมณ์ ที่มันชอบ มันชัง มันหลง เราารู้เอง จะชัง หรือไม่ชัง ไม่รัก ไม่หลง นั่นเรารู้แล้วแต่รู้เอง ตรงนี้แหละ คือความอัศจรรย์ของคำสอนของพระพุทธเจ้า

เมื่อทำตามคำสอนได้ เราก็ตอบคำถามได้ด้วยตนเอง ถ้าทำยังไม่ได้ ท่านก็สอนว่า ต้องมีศรัทธา ศรัทธาต้องดี ศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ศรัทธาในการกระทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องเชื่อว่าการกระทำนั้นมีผล เพราะทุก ๆ คนมีกรรมเป็นของ ๆ ตน และการกระทำนั้นก็จะนำไปสู่วิริยะ คือความเพียรจะมีอย่างติดต่อกัน ความเพียรที่มีอย่างต่อเนื่อง จะคอยระงับกิเลสไม่ให้เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ถ้ากิเลสมันเข้ามาก็จะเพียรเอาออก เพียรละ เพียรวาง เพียรสละมันทิ้งไปเรื่อย ๆ จากนั้นจึงเพียรภาวนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อติดต่อดีลที่รักษาจะเจริญขึ้น ศีลเจริญขึ้น สมาธิเจริญขึ้น ปัญญาเจริญขึ้น เมื่อเพียรอย่างต่อเนื่องจนเป็น ภาวนาปธาน และกัมมัฏฐาน อนุรักษนาปธาน คือ รักษาความสม่ำเสมอ หรือเสมอดัน เสมอปลายแห่งอินทริย์ ๕ พละ ๕

สติที่ระลึกรู้ไปที่ กาย เวทนา จิต ธรรม สติสำคัญมากเพราะถือว่าเป็นสัมมาสติ จากในคำสอนตามคัมภีร์ต่าง ๆ ที่หลายรูปเคยศึกษามา ก็อธิบายว่าสตินั้นสำคัญ จะสำคัญที่สุดนั้นจะต้องเป็น สัมมาสติ จะเป็นสัมมาสติได้นั้น ท่านบอกว่าจะต้องระลึกรู้ไปที่กาย ระลึกรู้ไปที่เวทนา ระลึกรู้ไปที่จิต ระลึกรู้ไปที่ธรรม อย่างที่เรามาปฏิบัติแบบนี้ เราจะเห็นว่าเรื่องของสติปัฏฐาน ๔ นั้น มีอยู่ในคัมภีร์มัชฌิมนิกายด้วย ที่บันทึกคำสอนของพระพุทธเจ้าเอาไว้อย่างละเอียด

เมื่อศึกษากันมาแล้ว ต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ถ้าไม่อย่างนั้นผลก็จะไม่เกิดขึ้น ถ้ามีแต่ศึกษา แต่ไม่ปฏิบัติเราก็จะไม่เห็นผล เมื่อไม่เห็นผล การปฏิบัติตามศรัทธาก็จะน้อยลง จนในที่สุดก็จะไม่เห็นประโยชน์ ก็ไม่อยากจะปฏิบัติตาม แต่ถ้าปฏิบัติตาม มรรคมงคล ๘ นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ว่า โลกนี้จะไม่ว่างจากพระอรหันต์ ตั้งแต่ชั้นที่หนึ่ง สอง สาม สี่ จนถึงพระอรหันต์ ก็จะมีอยู่

ทรงจำทำตามจึงก้าวข้ามวัฏฏะทุกข์

ในช่วงที่เราปฏิบัตินั้น เราก็ตามระลึกรู้กาย มีสติระลึกรู้กาย อย่างเช่น กายที่มันพองขึ้น ยุบลง กำหนดให้กำหนดอารมณ์หลัก ลมหายใจ ดูอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย อย่างเวทนา เราก็จะเห็นว่า ขณะนั้นไปจะรู้สึกถึงความเจ็บปวด เจ็บหนอ ปวดหนอ ชาหนอ เหน็บหนอ เป็นต้น จริง ๆ แล้วตามพระสูตร จะมีอยู่ ๙ อย่าง ถ้าเราศึกษาคัมภีร์จริง ๆ เราก็ต้องศึกษาให้ถ่องแท้ อย่างในเรื่องการปฏิบัติ ก็จะเป็นเรื่องของรูป ของนาม พระไตรปิฎก ทั้ง ๓ ปิฎกนั้น อยู่ที่รูปกับนาม อยู่ที่กายกับใจ ถ้าเราเปิดอ่านก็คือการอ่านรูป อ่านนาม อ่านด้วยสติสัมปชัญญะ อ่านไปเรื่อย ๆ สุดท้ายอ่านจบ ก็คือจบพรหมจรรย์ ก็คือเป็นพระอรหันต์ แต่ถ้าเราอ่านในคัมภีร์ อ่านแล้ว อ่านอีก อ่านจนจำได้ หรือสาธยายได้โดยไม่ต้องดูคัมภีร์ แต่ถ้ากิเลสยังไม่หมดก็ต้องไปเวียนว่ายตายเกิด หรือถ้าคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี ก็ต้องไปตกนรกได้

เหมือนกัน ไม่ได้หมายความว่า เป็นผู้ทรงคัมภีร์ ทรงพระไตรปิฎก แล้วจะไม่ตกนรก ไม่ใช่ะ อยู่ที่การปฏิบัติถูกต้องตามคำสอนต่างหาก จึงจะไม่ต้องไปตกอบายภูมิ ดังนั้นเมื่อมองภาพออก เราก็จะมีศรัทธา ในการประพฤติ ปฏิบัติให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

การระลึกรู้ไปที่เวทนา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขณะนั่งรู้สึกถึงอาการชา เหน็บบ้าง เจ็บบ้าง ปวดบ้าง เป็นต้น ขอให้ตั้งสติกำหนดรู้ เมื่อความรู้สึกนี้ชัดเจนกว่าอาการพอง-ยุบ อุดหนุนให้มาก ๆ ดูไปอย่าเพ่งเปลี่ยนอริยาบถโดยทันทีทันใด เมื่อทนไม่ไหวจริง ๆ ใจอยากเปลี่ยน กำหนดอยากเปลี่ยนหนอ จากนั้นจึงกำหนดอาการเปลี่ยนอย่างช้า ๆ

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติระลึกรู้ขณะที่นั่งสมาธิใจมันคิด กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ปกติของจิตไม่ได้อยู่นิ่ง ๆ มันมักจะคิดโน่น คิดนี่ ซึ่งเป็นธรรมชาติของจิต ที่เกิดและดับอย่างรวดเร็ว คนไหนที่จับใจได้ทัน ก็เลสมันจะไม่เข้า เพราะใจเรามีสัมมาสติ จึงเห็นแต่เพียงจิตที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ จากนั้นก็จะดับไป ๆ หรือเกิด-ดับ ๆ อยู่อย่างนี้จนเป็นเรื่องปกติ ซึ่งไม่น่าไปยึดถือให้เป็นทุกข์ใจเลย

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติระลึกรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงที่ปรากฏ เช่น นิ वर्ณ ๕ ชันธ ๕ เป็นต้น การกำหนดรู้ในขณะที่ตา

“ถ้าปฏิบัติตาม มรรคมีองค์ ๘ นั้น
พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ว่า
โลกนี้จะไม่ว่างจากพระอรหันต์ ตั้งแต่ชั้นที่
หนึ่ง สอง สาม สี่ จนถึงพระอรหันต์ ก็จะมีอยู่”

เห็นรูป เห็นหนอ หูได้ยินเสียง ได้ยินหนอ จมูกได้กลิ่น กลิ่นหนอ ลิ้นลิ้มรส กิริสหนอ กายถูกต้องสัมผัส ถูกหนอ อย่างนี้เป็นต้น เมื่ออายตนะภายใน และภายนอกกระทบกัน ตั้งสติกำหนดทันเมื่อใดเมื่อนั้นกิเลสก็ไม่เกิดในจิต ธรรมารมณที่เกิดขึ้นกับใจ ทั้งที่เป็น กุศล และเป็น อกุศล ก็ต้องมีสติกำหนดรู้เช่นกัน อุปมาอุปไมย เมื่อมีสติว่องไวกำหนดทัน อารมณปัจจุบัน บางครั้งก็ฟุ้งซ่านด้วยเรื่องกุศล และเรื่องอกุศลบ้าง แต่ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องอกุศลมากกว่า เมื่อรู้สึกว่องไวมันเฝ้าต้องกำหนดรู้ทันที เท่ากับว่าถ้ามีอะไรหยดลงพื้นทำให้เปื้อน เมื่อเห็นเราควรเช็ดทันที มันจะได้สะอาด ในทำนองเดียวกัน จิตใจเมื่อมีอารมณ์มาประกอบ ถ้าไม่กำหนดมันก็จะเก็บสะสมไว้เรื่อย ๆ ยิ่งถ้าเป็นเรื่องไม่ดีต้องกำหนดทันที จะได้ช่วยแบ่งเบาภาระของจิตลงบ้าง เพราะเมื่อจิตไม่มีกิเลสมาบดบัง จิตจะได้ฉลาดรู้ทันกิเลสมากขึ้นเรื่อย ๆ จนทำให้จิตสามารถมองเห็นสภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงได้อย่างง่ายดายยิ่งขึ้น

“พระ” หมายถึงผู้ประเสริฐ บวชมาแล้วก็ประเสริฐเลย
ก็ยังไม่ใช่ ต้องปลุก ต้องเสก จากคนถึงจะเป็นพระอีกที
แต่ถ้าเป็นเพียงแค่รูปแบบก็ยังไม่ถึงแก่นของคำว่า พระ
ฉะนั้นผู้ที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา
พระพุทธเจ้าบอกว่าพยายามทำพระนิพพานให้แจ้ง

องค์แห่งสติปัฏฐาน ๔ ประการ

เมื่อโยคีกำหนดไปที่รูป-นาม หรืออารมณ์กรรมฐาน องค์แห่งสติปัฏฐาน ๔ ย่อมเจริญตามไปด้วย คือ วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ความตั้งใจพยายามก่อให้เกิดความเพียร การระลึกรู้แต่ละขณะก่อให้เกิดสติที่มีกำลังมากขึ้น สมาธิที่กำหนดอยู่ กำหนดไปที่รูป เห็นการเปลี่ยนแปลง เห็นอนิจจัง ความคงทนอยู่ไม่ได้ของรูป ของนาม เห็นสภาพที่เราบังคับบัญชาไม่ได้ ขณะกำหนดสมาธิมันก็จะเกิดขึ้น ช่วงขณะหนึ่ง เรียกว่า วิปัสสนาขณิกสมาธิ ถ้าเราทำต่อเนื่องมันก็มีหน้าที่เรียกว่าระงับยับยั้ง กิเลสทั้งหลาย ที่อาจจะมาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ถ้ากำหนดมันก็จะระงับไป มันเกิดที่ไหนมันก็จะดับที่นั่น แต่ถ้าเราตามมันไม่ทันมันก็จะเอาไปปรุงไปแต่งต่อ เหมือนกับหยิบจับเอาไปด้วยความไม่ระมัดระวัง ก็คือขาดสตินั่นเอง สติ จึงเป็นที่รวมของทุกอย่าง ในพระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้น รวมลงที่ความไม่ประมาท อปปะมาเทนะ สัมปาเทตะ พระพุทธเจ้าท่านตรัสเอาไว้ชัดเจน พระองค์ท่านสอนมาตั้ง ๔๕ พรรษา พอรวมลงมาเหลือแค่ สติ เท่านั้น ถ้าพูดกันทางปฏิบัติ ถ้าพูดในทางปริยัติ ก็รวมลงที่ว่า อปปะมาเทนะ สัมปาเทตะ ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเกิดเท่านั้นเอง

ถ้าเราเจริญสติ หรือมีสติอยู่ที่ กาย เวทนา จิต ธรรม หรืออยู่ที่ รูป ที่นาม ก็เท่ากับว่า เราได้เรียนรู้ หรือดูพระไตรปิฎกจริง ๆ ในพระไตรปิฎกแบบของจริงอันนั้นก็คือ จริ่งอีกแบบหนึ่ง จริ่งแบบสมมุติ แต่ถ้าจริงแท้ อาจะดับกิเลสได้ หรือละกิเลสได้ มันก็อยู่ที่รูป ที่นาม อยู่ที่กาย อยู่ที่ใจของเราด้วยความไม่ประมาท ด้วยสติของเรา ฉะนั้นเมื่อเรากำหนดติดต่อก็คจะเป็น วิชัฏฆณปหาน เมื่อกำหนดต่อเนื่องไปจนเรียกว่า จากแค่ปหานชั่วคราาก็จะเป็นปหานแบบถาวร ที่เรียกว่า สมุทเขตปหาน คนที่บรรลุเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ก็ไม่ไปอบายภูมิแล้วเกิดอีกอย่าง ชั่วสุดก็ ๗ ชาติ ก็เหมือนกับเป็นการเลื่อนชั้น เรียกว่า ภูมิชั้นของจิต จากภูมิชั้นของจิต ที่เป็นโลกียจิต ก็เป็น โลกุตตรจิต มันเปลี่ยนไปแล้ว เปลี่ยนไปทันที เมื่อสามารถประหารกิเลสได้อย่างเด็ดขาด

หัวข้อสุดท้าย ปัญญา ปัญญาที่รู้รูป รู้นาม ตามความเป็นจริงนั่นเอง รู้อย่างไร ก็คือการรู้ไตรลักษณ์ หรือรู้ตามลำดับ ที่เรียกว่าญาณ ความรู้ที่รู้ว่า ธรรมชาติของรูปเป็นอย่างนี้ ธรรมชาติของนามเป็นอย่างนี้ แยกรูป แยกนาม ออกจากกัน รู้เหตุ รู้ปัจจัย ของรูป ของนาม หรือรู้ว่า รูปนี้ นามนี้ เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา ก็ไปเรื่อยตามลำดับ อันนั้นเป็นเรื่องของปัญญา

ฉะนั้นขอให้ท่านทั้งหลายที่มาเข้าปฏิบัติในครั้งนี้ จงตั้งใจ
พยายามปฏิบัติ ตั้งใจทำให้มันจริง ๆ ถ้าทำเล่นก็ได้แบบเล่น ๆ ถ้าทำ
จริงก็ได้แบบจริง ๆ มันจะเป็นไปตามเหตุปัจจัย เหตุที่เราทำอย่างนั้น
ก็จะเป็นอย่างนั้น ขอให้อดทนพากเพียรพยายามฝึกฝนอบรมตนด้วย
ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาต่อไป



“ปริยัติกับปฏิบัติจึงต้องไปด้วยกัน จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เมื่อไม่การปฏิบัติก็看不见ผลคือ ปฏิเวธ เรียนอย่างเดียว ผลการเรียนดีแต่ไม่เคยลงมือปฏิบัติด้วย ก็ไม่เกิดประโยชน์”



ประวัติโดยสังเขป

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ ไสโรท)

นามเดิม สมศักดิ์ วิลัย เกิดวันที่ ๒๙ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๐๖ ณ บ้านหนองศรีทอง ตำบลโพธิ์ไชย อำเภอพนมไพร จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นบุตรคนที่ ๑ ในจำนวน ๖ คน ของนายเลือนและนางอ้อย วิลัย

วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๒๗ อุปสมบทที่วัดโคก อำเภอบระโคน ชัย จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีท่านพระครูบริหารกิจโกศล เป็นพระอุปัชฌาย์ อดีตเจ้าคณะอำเภอบ้านกรวด เจ้าอาวาสวัดโคก อำเภอบระโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์

พ.ศ. ๒๕๒๗ ถึง ๒๕๒๘

-จำพรรษา ณ วัดราษฎร์ผดุงธรรม บ้านตะลุมพุก ตำบลหนองไม้ งาม อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์

พ.ศ. ๒๕๒๘ ถึง ๒๕๓๐

-จำพรรษา ณ วัดใหม่อัมพร อ.สูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา
-สำเร็จการศึกษาปริยัติสามัญเทียบเท่ามัธยมศึกษาปีที่ ๓ และ
นักธรรมโท นักธรรมเอก ตามลำดับ

พ.ศ. ๒๕๓๐ ถึง ๒๕๓๓

-จำพรรษา ณ วัดนาควิชัย จังหวัดมหาสารคาม

-สำเร็จการศึกษาปริยัติสามัญบาลี มัธยมศึกษาปีที่ ๖ ตามหลักสูตรบาลี สาธิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากวัดอภิลิขิต (วัดกลาง)

พ.ศ. ๒๕๓๓ ถึง ๒๕๓๗

-จำพรรษา ณ วัดอมรคีรี กรุงเทพมหานคร

-สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิตเกียรตินิยม สาขาหลักและวิธีสอนสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๓๗ ถึง ๒๕๔๑

-จำพรรษา ณ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

-ท่านเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีครูบาอาจารย์องค์แรก คือ ดร.พระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหาเถระ ธรรมาจริยะ อัครคณา-
กัมมัญฐานาจริยะ (หลวงพ่อใหญ่) จนกระทั่งเป็นผู้ช่วยหลวงพ่อใหญ่
สอนวิปัสสนากรรมฐาน สอนอารมณ์โยคี และเป็นพระวิปัสสนาจารย์
ในกาลต่อมา

พ.ศ. ๒๕๔๑ ถึง ๒๕๔๓

-จำพรรษา ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา ในฐานะพระธรรมทูตเพื่อไปเผยแผ่งานวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ชาวไทยและชาวต่างชาติ

พ.ศ. ๒๕๔๓ ถึง ๒๕๔๔

-จำพรรษา ณ สำนักสงฆ์สมมิตร-ปราณี อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

-ท่านเดินทางกลับเมืองไทยเพื่ออุปฐากคุณแลหลวงพ่อใหญ่อย่างใกล้ชิด สอนวิปัสสนากรรมฐาน และยังได้รับการะฐะดำเนินการก่อสร้างวัดภักทันตะอาศาราม เพื่อเป็นอนุสรณ์แด่หลวงพ่อภักทันตะอาศภมหาเถระ

พ.ศ. ๒๕๔๔ ถึง ปัจจุบัน

-จำพรรษา ณ วัดภักทันตะอาศาราม อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

-ท่านได้รับการแต่งตั้งให้เป็นเจ้าสำนักวิปัสสนาสมมิตร-ปราณี และเจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาศาราม เพื่อปฏิบัติภารกิจในหน้าที่พระวิปัสสนาจารย์แทนหลวงพ่อใหญ่ จนกระทั่งเป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระของวัดภักทันตะอาศาราม

สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๕๓

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. เจ้าอาวาสวัดราชบุรุษ
ชั้นโท ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (จร.ชท.วิ)

รางวัลเกียรติคุณ

พ.ศ. ๒๕๕๒

รางวัลเสาเสมารธรรมจักร
ประเภทการส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

พ.ศ. ๒๕๕๓

รางวัลพุทธคุณูปการ ประเภทรัชตเกียรติคุณ
จากคณะกรรมการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม
สภาผู้แทนราษฎร

สถานภาพปัจจุบัน

-เจ้าอาวาส และพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

-พระวิปัสสนาจารย์

-พระธรรมทูตสายต่างประเทศรุ่นที่ ๔

-พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมด้านวิปัสสนา
แก่พระธรรมทูตสายต่างประเทศ

-พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมพระนิสิตจาก
มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
และประชาชนทั่วไปทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

