



๒ ๕ ๖ ๑

# บันทึกธรรมโสทรโทภิกขุ

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.

(สมศักดิ์ โสทรโท)

พิมพ์ครั้งที่ ๑: กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

ISBN: -

บรรณาธิการ: ผศ.ดร.พฤทธิ์ โกวิทวรารังกูร

กองบรรณาธิการ: คุณพรพิมล จิตต์จันทร

กราฟฟิคดีไซน์: คุณภูษณิศา กฤตพลพิมาน  
คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน

ถอดเทพธรรมะและตรวจอักษร:

พระมหาภาณุวัฒน์ อคฺคจิตฺโต

พระปัญจะ ภาทรธมฺโม

คุณศศิมา วีระประเสริฐศักดิ์

ภาพประกอบ: Designed by freepik

พิมพ์ที่: สำนักพิมพ์เลียงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์  
105/75 ถนนประชาอุทิศ ซอย 45  
แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดทำโดย: วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือตัดตอน หรือพิมพ์จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน  
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อทางวัดภักทันทะอาสาฬหาราม

บันทึกธรรมโสทรโทภิกขุ (๖) ๒๕๖๑  
พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสทรโท)  
กองทุนเผยแผ่ วัดภักทันทะอาสาฬหาราม  
๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ  
ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จังหวัดชลบุรี ๒๐๒๒๐

ผู้มีจิตศรัทธาร่วมจัดพิมพ์งานเผยแผ่ธรรมะสามารถร่วมบุญได้ใน  
"กองทุนเผยแผ่" ธนาคารกสิกรไทย สาขาบ้านบึง  
เลขที่บัญชี 117 - 2 - 64885 - 8





A decorative frame made of two overlapping gold-colored rectangles. In the top right corner, a green sprig with small five-petaled flowers and leaves extends into the frame. In the bottom left corner, another green sprig with larger leaves and small buds extends into the frame.

# กลอนอาจารย์บุชา



ขอน้อมกราบ พระอาจารย์ ด้วยดวงจิต  
ในนามศิษย์ ร่วมส่งสาส์น วันเกิดท่าน  
ยี่สิบเก้า ตุลาคม มาพบกัน  
มวลศิษย์นั้น หาได้เลื่อน วันเดือนปี  
ขอน้อมจิต มุทิตาคล้ายวันเกิด  
ให้ประเสริฐ อริยทรัพย์ มีราศี  
ความรู้ศิษย์ มีอาจารย์ อบรมดี  
สอนให้มี ไตรสิกขา ภาวนา  
ขออาจารย์ มีอายุ และวรรณะ  
ทั้งสุขะ พละ ให้รักษา  
คิดสิ่งใด ขอสมดัง เจตนา  
ชั่วชีวา พันทุกข์ พบสุขเทอญ

(พระมหาประยูร สุนทรโร)





ขอน้อมกราบ คุณา ครูอาจารย์  
สามสิบห้า พรรษาผ่าน กาลสมัย  
ประกอบกิจ ศาสนธรรมะ วินัย  
สอนศิษย์ให้ รู้กายใจ ทุกคืนวัน  
มุ่งมั่นสอน ภาวนา ไม่เลยละ  
ตามธรรมะ หลักันยะ สติปัฏฐาน  
รู้ไตรลักษณ์ ถึงมรรคผล มุ่งนิพพาน  
ให้ลูกหลาน หมั่นเพียร ภาวนา  
ถึงโอกาส ขอนบนอบ ตอบแทนคุณ  
พร้อมร่วมบุญ จัดงาน สร้างถวาย  
อาจารย์ บูชา ด้วยใจกาย  
ศิษย์ทั้งหลาย ขอวันทา มาสักการฯ

ลูกศิษย์ พระโยคาวจร แม่ชี โยคีชายหญิง





ทุกก้าวอย่างห่างไกลความโหลหลง  
ร่างที่ยืนมั่นคงห่างสงสาร  
คู่บัลลังก์กายตั้งตรงดำรงสติวาร  
สี่หยาสน์กาลยังภาวนา  
ด้วยกุศลผลบุญมาบันดาล  
ศิษย์ได้พบพระอาจารย์เลิศในหล้า  
พระกรรมฐานท่านให้ได้นำพา  
ปาฏิหาริย์อนุศาสน์ดล  
ศิษย์น้อมกราบแทบบาทพระอาจารย์  
ผู้ทรงคุณกัลยาณมิตรล้น  
ผู้อุทิศสัจจะสอนอย่างอดทน  
หวังศิษย์พ้นทุกข์ภัยได้สักครา

ลูกก๊วย





29 ตุลาคม มาบรรจบ

วัฒนมงคลครบ 55 ปี 35 พรรษา

ศิษย์ขอกราบพระอาจารย์ปราชญ์ปัญญา

มีนามว่าพระสมศักดิ์ โสรโท

พระผู้สั่งสอนศิษย์ให้พ้นทุกข์

ท่านคอยจุดให้ศิษย์มีจิตมั่น

จะก้าวเดินทางใดใจระวัง

อย่าพลาดพลั้งผลิผลลามปราชิตตน

ท่านเป็นครูผู้เปี่ยมด้วยเมตตา

ดุจแสงประทีปนำพาสว่างไสว

“รู้ทันเสปียงจะไม่เสี่ยงไปอบาย”

หนึ่งบทความท่านมอบให้แก่ศิษย์ตน

ก้มลงกราบสิ่งศักดิ์สิทธิ์อธิฐาน

โปรดนำทาง บุญของศิษย์ น้อมเกล้าหนุน

เป็นบาทให้พระอาจารย์ผู้การุณ

ผسانบุญ บรรลุลุทธธรรมดังท่าน .. ปฏิญญา

ณัฐริ ปิ่นสวาสดี





# คำนำ

หนังสือ "บันทึกธรรมโสทรโทภิกขุ (๖) ๒๕๖๑" ฉบับนี้เป็นหนังสือธรรมะ เล่มที่ ๖ ของชุดหนังสือบันทึกธรรมโสทรโทภิกขุ ซึ่งมีการจัดทำขึ้นปีละครั้ง นับ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นต้นมา โดยคณะศิษยานุศิษย์ได้ร่วมกันจัดทำหนังสือ ฉบับนี้ขึ้นเพื่อเป็นธรรมบรรณาการ น้อมนมัสการ กตัญญู มุทิตา สักการะแด่ พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (พระอาจารย์สมศักดิ์ โสทรโท) พระอาจารย์ใหญ่ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ เจ้าอาวาสวัดภักทันทะอาสาฬหาราม อำเภอบ้านบึง ชลบุรี เนื่องในโอกาสเจริญอายุวัฒนมงคลครบ ๕๕ ปีพรรษาที่ ๓๕ ซึ่งในปีนี้ตรงกับวันจันทร์ที่ ๒๙ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๖๑

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. พระอาจารย์ผู้มีธรรมคือวิปัสสนาเป็น ที่มาอินดี ผู้ไม่เห็นห่างจากโพธิปักขิยธรรม ปราศจากความยึดมั่นในรูป นาม รุ่งเรืองด้วยแสงสว่างแห่งปัญญาและมีจริยาวัตรสงบงาม ท่านเป็น ครูผู้บำเพ็ญประโยชน์เกื้อกูลแก่พวกเราเหล่าศิษยานุศิษย์ด้วยพระคุณ กล่าวคือ กรุณาและปัญญาญาณ เป็นผู้เปี่ยมด้วยเมตตาในการสอนชี้แนะ แนวทางการเจริญสติปัฏฐาน ๔ วิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นหนทางสายเอก สู่มรรค ผล นิพพาน ตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ช่วยจุดประทีปแสงสว่างให้ปรากฏแก่ใจของเหล่าศิษยานุศิษย์เพื่อก้าวข้าม ผ่านพณวิญญูะทุกขเหล่าศิษยานุศิษย์ขอน้อมกราบมุทิตาสักการะพระอาจารย์ ผู้เป็นที่พึ่งในคุณประโยชน์ทั้งหลายด้วยเศียรเกล้า

"บันทึกธรรมโสทรโทภิกขุ (๖) ๒๕๖๑" ฉบับนี้ เป็นการรวบรวม ธรรมบรรยาย เพื่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐานสี่ จาก พระธรรมเทศนาของพระครูภาวนาวราลังการ วิ. ในโอกาสต่าง ๆ ซึ่งแบ่ง

เป็น ๕ บทความ เริ่มตั้งแต่เรื่อง "ทางดำเนินสู่ความหลุดพ้นจากกิเลส" ต่อด้วยเรื่อง "ปริญญาเพื่อมุ่งสู่มรรคาแห่งการดับทุกข์" "ปลื้มไม่ปลื้ม อย่าลืมหำหนดรู้" "ยอมรับปรับเปลี่ยนขับเคลื่อนสู่ความดับทุกข์" "สติปัญญาเท่าทันจะป้องกันทุกข์ใจ" และ "อย่าสับสนมุ่งฝึกตนต่อไป" พร้อมทั้งบทกลอนอาจาริยาบูชาสรรเสริญคุณประกอบไว้ในบทนำของหนังสือ

ในนามของศิษยานุศิษย์ ขอกราบอนุโมทนากับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุก ๆ ท่านในการจัดทำหนังสือฉบับนี้ เพื่อเป็นธรรมบรณการแด่พระครูภาวนาวราลังการ วิ. เหล่าศิษยานุศิษย์ขอน้อมถวายบุญกุศลแด่ท่านพระอาจารย์ ครูผู้ชี้นำทางสงบ สว่าง และทางสู่ความพ้นทุกข์ในวิภวภูมิต่างกอบบรณการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาสาระธรรมของ "บันทึกธรรมโสรัทธิกขุ (๖) ๒๕๖๑" ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ใฝ่ใจในการปฏิบัติธรรมและขอให้เป็นเหตุปัจจัยให้ท่านผู้อ่านได้ถึงซึ่งมรรค ผลพระนิพพาน ตามเหตุปัจจัยอันควรทุก ๆ ท่านด้วยกัน

สุดท้ายนี้คณะศิษยานุศิษย์ขอน้อมอภิวาทวันทาด้วยจิตมุทิตายินดีแด่พระอาจารย์เนื่องในวันอายุวัฒนมงคลครบ ๕๕ ปี ขอคุณพระศรีรัตนตรัยโปรดช่วยปกป้องคุ้มครองรักษาให้พระอาจารย์มีสุขภาพแข็งแรงพลานามัยสมบูรณ์ สถิตสถาพรในบรรพพระพุทธศาสนา เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของเหล่าศิษยานุศิษย์ตลอดกาลนานเทอญ

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรางกูร  
บรรณาธิการ



# สารบัญ

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| กลอนอาจารย์บุชา                            | ๕  |
| คำนำ                                       | ๑๐ |
| อนุโมทนาพจน์                               | ๑๔ |
| ทางดำเนินสู่ความหลุดพ้นจากกิเลส            | ๑๖ |
| ปริญญาเพื่อมุ่งสู่มรรคาแห่งการดับทุกข์     | ๓๒ |
| ปลื้มไม่ปลื้ม อย่าลืมหำหนดรู้              | ๔๘ |
| ยอมรับปรับเปลี่ยนขับเคลื่อนสู่ความดับทุกข์ | ๖๒ |
| อย่าสับสนมุ่งฝึกตนต่อไป                    | ๘๐ |
| ประวัติหลวงพ่อ                             | ๙๒ |



อนุโมทนาพจน์

อนุโมทนาพจน์  
อุทกํ หิ นยฺนติ เนตติกา  
อสุการา นมยฺนติ เตชนํ  
ทารุงํ นมยฺนติ ตจฺจกา  
อตุตฺตานํ นมยฺนติ ปณฺทิตา  
ชวนาไชนํเข้านา ช่างศรตต์ลฺลฺกศร ช่างไม้ถากไม้ บัณฑิตฝึกตนเอง

อนุโมทนาบุญ ผศ.ดร.พทุธิ์ โกวิทวรารังกูร และคณะศิษยานุศิษย์  
ที่ได้ร่วมงานอายุวัฒนมงคลครบ 55 ปี 35 พรรษา โดยได้ร่วมกิจกรรม  
และจัดพิมพ์หนังสือ “บันทึกธรรมโสโรโท ภิกขุ”(6) พุทธศักราช 2561  
การกระทำของทุกคนย่อมเป็นผลมาจากจิตใจที่ฝึกฝนในกุศลจริยาสม่ำเสมอปฏิบัติ  
จึงได้แสดงออกทางกาย วาจา ใจ พากเพียรพยายามด้วยความบากบั่นมั่นคง  
จนกระทั่งงานสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ขอให้รักษาความเสมอต้นเสมอปลายใน  
การเจริญกุศล เพื่อเป็นปัจจัยเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสต่อไป

ด้วยอานุภาพของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จงปกป้องคุ้มครอง  
ให้ทุกคนมีสุขภาพดี มีสติปัญญาดี มั่งมีโภคทรัพย์ บริวาร เห็นภัยในวัฏสงสาร  
ก้าวล่วงบ่วงมาร มีมรรค ผล นิพพาน อันเป็นแดนเกษมจากกิเลส เทอญ

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.



๑

ทางดำเนิน  
สู่ความหลุดพ้น  
จากกิเลส



ต่อไปเป็นช่วงพิธีกรรมปฏิบัติธรรมร่วมกันให้พวกเรานั่งสมาธิ ฟังธรรม  
บรรยายไปด้วยวันนี้เป็นวันอังคารที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๐ ปีใหม่ นานๆ เข้า  
ความรู้สึกเราก็เริ่มชินๆ เหมือนปีเก่าๆ ตอนแรกๆ ก็ดูเหมือนว่าอะไรใหม่ ใหม่นุ่ม  
ใหม่ ไฉนนี้ใหม่ ดูกระทือร้อนกัน เริ่มหลายวันเข้าก็เริ่มรู้สึกเฉยๆ กันแล้ว อะไร  
ที่มันใหม่ๆ ก็เหมือนขมิ้นมัน ตื่นเต้นกระทือร้อน แต่พอรู้สึกว่ามันก็ไม่มีอะไร  
ก็เหมือนๆ เดิม เริ่มเฉื่อยๆ แล้ว ตรงนี้เราก็ต้องตระหนักรู้ โยคีผู้ที่เข้าปฏิบัติใน  
คอร์สก็ต้องพยายามมากกว่าโยคีปกติ บางคนบางรูปก็ปฏิบัติเป็นปกติอยู่แล้ว  
แต่พอมาอยู่ในคอร์สก็ต้องทำให้ดีต่อเนื่อง จะได้ไม่รู้สึกผิดปกติ ส่วนบางคน  
มาใหม่บางคนอาจจะต้องอาศัยระยะเวลาในการปรับตัว อย่างน้อย ๓-๔ วัน  
ส่วนโยคีบางคนช่างจดจำช่างจำนูนนี้มาเยอะแยะ บางครั้งก็คิดสงสัยวางใจ  
ไม่ถูกว่าจะต้องทำยังไง โยคีต้องวางจิตให้เป็นกลาง กำหนดอารมณ์ปัจจุบัน  
ให้เท่าทัน ทุกอย่างจะค่อยๆ ปรับจนจนเข้าที่เอง

## วางจิตเป็นก็เห็นธรรม



นักปฏิบัติต้องวางสิ่งเก่า  
รับเอาสิ่งใหม่ ซึ่งได้แก่  
อารมณ์กรรมฐาน  
อันเป็นปัจจุบัน  
คือ รูปนามที่เกิด-ดับ  
อยู่ในปัจจุบันขณะนั่นเอง

เมื่อจิตไปนึกถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้วมันก็จะทำให้เราวิตกกังวลบ้าง เมื่อโยคีรู้สึกตัว ต้องกำหนดทันที “กังวลหนอ” บางที่ไม่รู้ว่าตัวเองทำถูกหรือผิด ฉะนั้นบางครั้งก็ทำได้ดีหรือไม่ดี มันก็ลงเลสงสัย ทีนี้เมื่อเราปฏิบัติ ก็พยายามอยู่กับรูปนามปัจจุบัน อย่างมาที่นี้อยู่ที่นี่ ท่านให้กำหนดอาการ พอง-ยุบ ที่ท้อง โยคีก็ต้องพยายามทำให้ได้ เมื่อไม่มีพองไม่มียุบ ก็อยู่ที่นั่งที่ถูกหรืออยู่ที่ฐานอื่นบ้าง มันขามันเห็บ ปวด หรือ บางช่วงก็อยู่ที่ฐานจิต คิดนู่นนี่ คิดหน่อๆ หรืออยู่ที่ฐานธรรมที่จิตรู้ ก็สังเกตอาการ จิตรู้อะไรบ้าง อารมณ์ที่มาประกอบ เป็นกุศล อกุศลบ้าง บางครั้งชอบชั่ง ตรงไหนชัดเจนอารมณ์ไหนชัดเจน อารมณ์นั้นเราก็กายากกำหนด มันก็เข้าที่เอง บางครั้งเราคิดไปเอง นู่นนี่ บางครั้งเราก็กังขัง กังขังความคิดเรานั้นแหละ มันยังไม่ได้บอกเลยว่าอะไรผิดถูก แต่เราแพ้ใจตัวเองเสียแล้วถ้าเราเท่าทันรูปนาม จิตก็จบในตัวมันเอง ถ้าเราไม่เท่าทันก็ปรุงไปเรื่อย แต่งไปเรื่อย หากจุดจบยาก เราก็กต้องพยายาม คนที่อยู่ในคอร์สก็ต้องพยายามขยันมากกว่าปกติ ญาติโยมที่มาปกติ ๓ ทุ่มก็กลับที่พัก คนไหนขยันก็อยู่ต่อไปได้ไม่ได้ห้าม จะอยู่ต่อไป ๔- ๕ ทุ่มไม่ได้ห้าม อยู่ที่เราให้โอกาสตัวเอง ก็มากก็น้อย หรือจะตื่นตี ๓ ครั้งเหมือนกับคอร์ส ปัญญาภาวนา ก็ได้ หรือจะตื่นตี ๔ ตามเวลาปกติของทางวัดที่บอกไว้ อิริยาบถย่อยจำเป็นมากที่นักปฏิบัติควรอย่างยิ่งที่จะต้องเอาใจใส่ในการกำหนด เพื่อมิให้กิเลสแทรกเข้ามารบกวนจิตใจ

ความต่างกันของคอร์สปัญญาภาวนา กับการเข้าปฏิบัติตามปกติ ก็คือ เครื่องครัดขึ้นมาหน่อย เน้นการกำหนดให้มีความต่อเนื่องตลอดเวลาที่ตื่นอยู่ มีผู้ควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด คอยแนะนำตักเตือนให้สติอยู่เนืองๆ เวลาพักผ่อนน้อยเน้นปฏิบัติมากๆ งดเว้นการใช้เครื่องมือสื่อสารหรือการพูดคุยโดยไม่จำเป็น ส่วนญาติโยมที่ไม่ได้เข้าคอร์ส อาจจะมีเวลาพักผ่อนมากกว่าหน่อย เวลาพัก กว่าที่จะถึงบ่ายโมง ลงมาศาลาปฏิบัติ จริงๆ มันก็แทบจะไม่ต่างกัน ถ้า

คนที่ตั้งใจ คนไหนตั้งใจก็ได้ อาจจะทำได้ดีกว่าอยู่ในคอร์ส อยู่กับอารมณ์  
กรรมฐานทั้งไปและกลับ เดินไปกลับมีกรรมฐานตลอด มันไม่มีเวลาที่จะไป  
หรือเวลาที่จะสงสัยก็ยังมี เวลาที่จะถามใครก็ยังมี อยู่กับปัจจุบันตลอด  
แต่พอเราเผลอ มันมีอย่างอื่นแทรกเข้ามา ทำให้เราคิดอยู่เรื่อย ทำให้เราปรุง  
ไปนู่นนี่ ถ้าสังเกตดีๆ เราจะรู้จักใจตัวเอง คือรู้จักตัวเจ้าของไม่ได้ไปรู้จักอะไร  
หรอก บางคนอาจจะรู้แต่ใจคนอื่นหรือพฤติกรรมคนอื่น แต่ไม่พยายามรู้  
พฤติกรรมตัวเองมันก็ห่าง ห่างจากนิพพานไปเรื่อย ห่างจากดับทุกข์ตัวเอง  
ไปเรื่อย มันมีแต่จะเพิ่มทุกข์หรือปัญหา เพราะห่างรูปนาม ห่างสภาพธรรมที่  
เป็นปัจจุบัน มันจะเห็นสภาพธรรมที่เกิดดับอยู่ตลอด เราต้องอดทน กว่าจะ  
สำเร็จได้แต่ละอย่าง ต้องอาศัยความอดทน ทุกย่างก้าวของเราหรือทุกการ  
กำหนด ไปสู่จุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน เพียงแต่ว่า เราจะไปถึงเมื่อไหร่  
อกาลิโก ไม่ได้กำหนดกาล ไม่มีระยะเวลาที่ชัดเจนว่าจะบรรลุโลกุตระธรรมเมื่อ  
ไหร่ ถ้าเรามีเหตุปัจจัยพร้อมอาจจะบรรลุเร็วกว่าที่คิดเอาไว้ก็ได้

## ปฏิปทา ๔ ประการ



ปฏิปทา คือ แนวปฏิบัติ ทางดำเนิน  
การปฏิบัติแบบที่เป็นทางดำเนินให้ถึงจุดหมาย  
คือความหลุดพ้นหรือความสิ้นอาสวะ  
ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต  
ท่านกล่าวไว้มีอยู่ ๔ ประการ ด้วยกัน  
ซึ่งแต่ละคนอาจจะไม่เหมือนกัน

## ๑. ทุกขา ปฏิปทา ทัณธาภิญญา

บุคคลที่ปฏิบัติลำบาก ทั้งรู้ได้ช้า ลำบากด้วยแล้วก็รู้ช้าด้วย ปฏิบัติลำบาก ในคัมภีร์ท่านพูดไว้ว่า ปฏิปทา พระโยคาวจร หรือผู้ปฏิบัติกรรมฐานเป็นผู้ที่มากไปด้วย ราคะ โทสะ โมหะ คือกิเลสทั้ง ๓ กอง มันมีกำลัง มันมีอำนาจเยอะ ก็เลยทำให้ลำบากในการปฏิบัติ เพราะโดนกิเลสหลอกอยู่เรื่อย โดนราคะ โทสะ โมหะ กิเลส มันรุมเร้าตลอด โยคีบางคนต้องเริ่มต้นปฏิบัติด้วยการกำหนดอสุภะกรรมฐาน มาพิจารณาให้เห็นว่าไม่สวยงามมันซึ่งตรงข้ามกับสิ่งสวยงาม บางครั้งเราชอบสิ่งสวยงามพอเห็นแล้วพอใจ แต่พอให้ไปพิจารณาซากศพ ความตาย พิจารณา กายคตาสติกรรมฐาน เหล่านี้บางครั้งมันก็ยิ่งทรมานหัวใจ มันเหมือนกับ ไม่เป็นที่ชื่นใจ ชอบใจ มันอึดอัดคับข้องใจ หรือผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปฏิบัติไปแล้วก็เหมือนยังปฏิบัตินาน มันทำให้โลกยังเยอะอยู่ โกรธก็เยอะ มีอะไรมากระทบนิดหน่อยก็โกรธขึ้นโมโหขึ้นน้อยใจ ครูบาอาจารย์ดูหน่อย ว่าหนอยก็น้อยใจเสียใจ กิเลสมันเล่นงานเอา บางครั้งโมหะก็เล่นงานทำให้หลงไม่รู้สภาพธรรมที่แท้จริง ทุกขังก็ยังคิดว่าเป็นสุขขัง อนัตตาก็เป็นอัตตาทายุนั้นแหละ ไม่รู้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่รู้เลยว่านี่ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ นี่ทางดับทุกข์ ไม่รู้อดีตอนาคต บางครั้งจึงดูเหมือนมันยาก กิเลสมันเล่นงานเอา กิเลสมันเล่นงานก็เลยเหมือนยาก ปฏิบัติลำบาก เพราะกิเลสมันพาให้ลำบาก ยิ่งกำหนด กิเลสยิ่งเยอะ บางคนก็โมหะ บางคนก็โทสะ บางคนก็โลภะ นั่งหลับ นั่งโง่งง หรือนั่งวิตกกังวล หรือนั่งสงสัยหนอยๆ ถ้าเรามี เราก็ลองดูว่าเฮ้ย นี่คือ มีกิเลสทั้ง ๓ กองเยอะ บางผู้บางคนปฏิบัติสมถกรรมฐานก็ไม่ได้มีความสุขอยู่ในฌาน คือไม่ได้สัก ฌาน กิเลสเล่นงานเอากว่าจะได้มันลำบาก ยากเย็น รู้ก็รู้ช้า ไม่ได้รู้เร็ว สองวันก็แล้ว สามวันก็แล้ว สี่วันก็แล้ว ห้าวันก็แล้ว หกวันก็แล้ว หรือเป็นเดือน เป็นปี หรือหลายๆ ปี ก็ยังเป็นอยู่อย่างเดิมในความรู้สึกเรา ทำไมหนอ ปฏิบัติก็ปฏิบัติจริงจังทุก

ครั้งเรียกว่าถวายชีวิตเลย เอาเป็นเอาตายกับการกำหนด เข้ากรรมฐานก็เข้าหลายครั้งปฏิบัติหลายที่หลายสำนักเขาบอกว่าสำนักไหนดี ไม่ว่าเมืองไทยเมืองพม่าไปหมด แต่โลละ โทะละ โมะละ ก็ยังเล่นงานเอาหน้าดำคร่ำเครียด ชุติงค์ก็ไปชุติงค์กับเขา แต่ใจหนอใจก็ยังไม่วางไกลจากกิเลส ไม่เห็นเบาบาง นั่งเนสซิก ก็ยังไม่เห็นว่ากิเลสเบาบาง ทำทุกอย่าง เพื่อที่จะให้ตัวเองพ้นทุกข์ หรือบรรลุโลกุตระธรรม แต่เมื่อทำแล้วยิ่งทำเหมือนจะไม่บรรลุ ยิ่งยาก นี่คือปฏิบัติพวกแรกที่แรก กว่าบรรลุ ช้ามาก ในคัมภีร์ ท่านยกตัวอย่าง ท่านพระจักขุบาลเถระ ปฏิบัติวิปัสสนา ลงทุนทำเนสซิก จนถึงขั้นเรียกว่าไม่หลับไม่นอน นั่งอย่างเดียวไม่ยอมเอนกาย ตากีพละมัวสุดท้ายไม่ดี หมอกระแนะนําให้นอนหยอดตา ท่านก็ไม่ยอม จะเอาให้ได้ เอาให้บรรลุ สุดท้ายต้องแลกกัน สุดท้ายท่านเสียดวงตา แต่ผลตอบแทนก็คุ้มค่า คือ ถึงแม้ว่าไม่มีฤทธิ์ไม่ได้เป็นผู้วิเศษ แต่ได้เป็นพระอรหันต์หมดกิเลส แลกกับตาบอด แต่ปัญญาท่านไม่ได้มืดบอด คือประเพณีปฏิบัติลำบากแต่รู้ช้า กว่าที่จะรู้ได้ก็สูญเสียตา ต้องแลกด้วยอวัยวะสำคัญ หรือบางคน บางรูป อาจจะแลกด้วยชีวิตก็มี พอชั้น ๕ ดับ กิเลสก็ดับไปด้วยก็มี ปฏิบัติยากลำบาก มีโรคร้ายเบียดเบียนอีก ซึ่งแต่ละคนไม่เหมือนกัน อย่าเพิ่งฟันธงว่าเราเป็นประเภทใด

มีเรื่องเล่าในยุคหลังๆ ว่า มีพระอาจารย์รูปหนึ่ง ท่านเคยเป็นครูบา อาจารย์สอนทฤษฎี ลูกศิษย์ลูกหา สุดท้ายก็คิดว่าตัวเองคงปฏิบัติได้ไม่ยาก แต่พอเข้าป่า ละทิ้งการสอนทฤษฎี มุ่งสู่การปฏิบัติวิปัสสนา ยิ่งปฏิบัติกิเลสก็ยิ่งกำเริบ เมื่อหุ้มเหเอาเป็นเอาตายกับการปฏิบัติก็ยังมีวี่แววใดๆเลยว่าจะบรรลุโลกุตระธรรม พอตกตอนเย็น มากี่ไม่รู้ว่าจะปรับทุกข์กับใครก็เอาน้ำตาเป็นเพื่อน พอไม่มีอะไรที่ไต่ดังใจ ท่านก็ร้องไห้ เทวดาที่สิงสถิตอยู่บริเวณนั้นก็หัวเราะเยาะท่าน พระเถระเมื่อตั้งสติได้ก็ตั้งใจปฏิบัติต่อไปอีกเรื่อยๆ บางครั้งก็ชนะใจตัวเองหรือไม่ก็พ่ายแพ้อย่างราบคาบ บางครั้งทำให้นึกถึงตอนเรียน

ทฤษฎีซึ่งสามารถท่องจำนำมาสอนลูกศิษย์มันง่าย แต่พอมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เคนเอง นั่งเอง กำหนดสมาธิธรรม มันไม่ง่ายเลย การจะเอาโลภะ โทสะ โมหะ ออกจากจิตใจ เหมือนที่สอนในตำรามันไม่ง่ายซะแล้ว ไม่เหมือนกับปอกกล้วยเข้าปาก มันยากกว่า ท่านทำกรรมฐานอยู่แบบนั้น เป็นเวลา ๓๐ ปี ผ่านไป แสดงว่าท่านออกมาตอนอายุ ๕๐ ล่วงแล้ว เพราะตอนที่บรรลुธรรม ท่านมีอายุ ๘๐ ปี แล้ว พอบรรลुปั้บ ลูกศิษย์ลูกหาผู้ที่มีภิกขุญญาต่างทราบข่าวดีนี้ จึงตั้งใจจะมาล้างเท้าให้ครูบาอาจารย์ โยคีทั้งหลายคงพออนุมานได้ นะ การปฏิบัติ ยากลำบากแค่ไหน บทจะรู้ก็รู้ได้ซ้ำ มีบางคนปฏิบัติมาเพียง ๑ ปี ก็บ่นแล้วเลิกแล้ว บางคนปฏิบัติมา ๗ ปี ก็เลิกแล้ว สงสัยคิดว่าเราคงไม่มีบุญวาสนาที่จะบรรลุหรรอก มีบุญทุกคนไม่อย่างนั้นไม่ได้มาปฏิบัติ เพียงแต่ว่ามันอาจจะสุขช้าหน่อยเป็นต้นเป็นใบเป็นกิ่งเป็นก้านแล้วมีดอกผลอยู่ แต่ผลนั้นยังไม่เต็ม เพราะบางคนก็เหมือนต้นไม้พอมันโตขึ้นก็มีกิ่งก้านใบ กิ่งก้านใบบางครั้งคนมองก็มองว่าเขียวสวยงาม บางคนได้ประโยชน์ได้ใบมาทำยา ประโยชน์ให้แก่โลก นั่นคือคุณธรรมที่ปฏิบัติไม่ผิด ถูกต้องถึงแม้มันจะมี โลภะ โทสะ โมหะ ก็จริง เรามีสิ่งเหล่านี้ก็จริง เมื่อมันพุดขึ้นมาในใจ เรามีศีลสมาธิปัญญากำหนดอยู่ตลอด มันก็เหมือนกับไม่ได้ไปทำร้ายใคร มันก็อยู่ในใจเราทั้งนั้น มีแต่เราที่รู้คนอื่นไม่รู้ หรือถ้าจะรู้ก็มีเฉพาะพระวิปัสสนาจารย์ที่เราไปส่งอารมณ์ก็แค่นั้น คนอื่นไม่รู้ ฉะนั้นพยายามอดทนต่อไป พระเถระในชั้นหลังในยุคพันปีหลัง ที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วท่านใช้เวลาจนถึง ๓๐ ปี ถึงจะบรรลु กว่าที่จะเป็นพระอรหันต์กว่าจะหมดกิเลส กว่าที่จะถึงขั้นวิมุตติหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวงได้

## ๒. ททขฯ ปฏิปทา จิปปาภิญญา

ปฏิบัติลำบากแต่รู้ได้เร็ว เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีราคะ โทสะ โมหะแรงกล้า ต้องสวดยทุกขโทมนัสเนื่องจาก ราคะ โทสะ โมหะนั้นอยู่เนืองๆ หรือเจริญกรรมฐานที่มีอารมณ์ไม่น่าชื่นใจ เช่น อสุภะ เป็นต้น แต่มีอินทรีย์แก่กล้า จึงบรรลु โลกุตรรคได้เร็วไว ดังท่านพระมหาโมคคัลลานะเป็นตัวอย่าง คือปฏิบัติลำบากก็จริงแต่รู้ได้เร็ว ในขณะที่ปฏิบัติ ราคะ โทสะ โมหะกิเลสมันแรงกล้าหรือขณะเจริญอสุภะ ทำกายคตาสติ มันไม่เป็นที่ชื่นใจ

ท่านพระมหาโมคคัลลานะ เป็นตัวอย่างในครั้งพุทธกาล ในขณะที่ท่านปฏิบัติได้ประสบความสำเร็จกับความยากลำบาก แต่อันที่จริงท่านแก่กล้า จึงรู้ได้เร็วไว โดยท่านใช้เวลาแค่ ๗ วัน ก็บรรลุธรรม พระคุณเจ้าหรือโยมท่านใดที่เคยไปประเทศอินเดีย พระวิหารที่น่าคะแฉงบุญ ท่านมักจะชี้ให้ดูหรือนำคณะเข้าไปนมัสการภายในถ้ำพระโมคคัลลานะ ท่านบำเพ็ญสมณธรรม จนได้บรรลุโลกุตระธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์ แต่ก่อนที่จะรู้ธรรมท่านก็ไปนั่งกรรมฐาน เดินจงกรม นั่งเฝ้าไปมา เหมือนท่านโยคาวจร โยคี ที่มาปฏิบัติ นั่งเฝ้าไปมา เพราะถีนมิทธะมันครอบงำท่านก็ไม่ว่าจะทำยังไง ในคัมภีร์กล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าได้เสด็จมา บอกอุบายวิธีแก้ง่วงแก้ถีนมิทธะ ถ้ามั่นงว่งมาก สวดมนต์ได้ส่ายสวายได้ ก็ส่ายสวาย สวดมนต์ส่ายสวายพระสูตร พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เวลาว่างก็พิมพ์ทำๆ สวดเร็วๆ ก็หายง่วงเหมือนกัน อันนี้เคยใช้มาก่อนนะ เพราะเวลาอยู่ในป่าในถ้ำไม่กล้านอน ไปใหม่ๆ เพราะกลัว กลัวผีมาบีบคอ เขาชูมาแบบนั้น ไปจุดดวงไฟอยู่คนเดียว เวลาอยู่คนเดียวไม่กล้าหลับนอน ก็สวดไปแบบนั้น เวลากลัวขึ้นมา ก็นั่งอยู่แบบนั้นสวดอิติปิโส ภาควา อรหังสัมมา สัมพุทธโธ .... ว่าอยู่แบบนี้ กลับไปกลับมา ไม่ได้นับว่าที่ร่อยจบบแต่มันก็ไม่ง่วง แต่บางครั้งมันก็ไม่แน่ มันมีบางช่วงมันหลุดหายเหมือนกัน อันนี้ก็ป็นวิธีหนึ่งที่เรียกว่าเป็นอุบายแก้ง่วง แล้วอีกวิธีหนึ่งคืออยู่ กับคำคิน เดือน

มีดๆ ไม่มีไฟเหมือนสมัยนี้ ชาวไร่ชาวนาก็สูมไฟ ให้อววควาย ไล่ยุ่ง ถ้าเปรียบกับแสงไฟยุคสมัยนี้ แต่ก็อยู่ไกลๆ อยู่ในป่าในเขามองขึ้นไปบนท้องฟ้าดวงดาวทำไมมันเยอะขนาดนี้ แหงนหน้าดูดาว นั่งนับดาวเล่นๆ ไป บางครั้งก็หาย่งวงไป นับดูนั่นนี่ บางครั้งพอมีความรู้ก็ดูแล้วก็อันนั้นดาวนู่น อันนี้ดาวนี้ ดูทิศนั่นนี่ หรือบางครั้งมีเรื่องเล่า ผุดขึ้นมา สัญญาเก่าๆ ไม่หลับ อันนี้ก็มิวิธีแก้ ทำมาแล้ว ไปมากกลายเป็นว่าดาวเหนือ ทิศเหนืออยู่ทางไหน ดาวนี้ไปทางไหน กลายเป็นคนดูดาวเป็น เวลาดูบ่อยๆ วิธีแก้ง่วง แหงนดูท้องฟ้า อีกวิธีหนึ่งทำในใจคิดเอาเองว่าโลกนี้มันเหมือน รอบตัวเรามันมืดแต่คิดว่าสว่างไสวตลอดเวลา เหมือนกับว่าหลอกตัวเองให้มันสว่าง มันก็ไม่่วง หรือบางครั้งก็เอาน้ำลูบหน้าลูบตาให้มันดูสดชื่นขึ้นมา หรือ บางครั้งบางครั้งก็ ดึงหูหรือยอนหู หรือดึงทีละข้างก็ได้ ตามความรู้สึกตัว แล้วก็ตื่นรู้ขึ้นมาเป็นอุบายวิธี หรือที่สุดแล้วก็ไปเดินจงกรม พระพุทธเจ้าบอกให้เดินจงกรมเดินกลับไปมา หรือถ้าไม่ไหวก็นอน นอนแบบ สีหไสยาสน์ แล้วรีบทำความเพียรลุกขึ้นมาปฏิบัติต่อ เมื่อพระพุทธเจ้ามาสอนวิธีการปฏิบัติต่างๆ เมื่อท่านเข้าใจดีแล้ว หลังจากที่ท่านรับกรรมฐานจากพระพุทธเจ้าได้มา ๗ วัน พอถึง ๗ วันก็บรรลुพระอรหันต์ ท่านมีฤทธิ์มาก พระพุทธเจ้าอันดับหนึ่ง อันดับสองคือพระมหาโมคคัลลานะ ในกาลต่อมาก็ได้รับการสถาปนาคือ ตั้งเอตทัคคะ คือผู้เป็นเลิศทางมีฤทธิ์มาก เป็นอัครสาวกเบื้องซ้าย ปฏิบัติยากก็จริงแต่รู้เร็ว ภายใน ๗ วัน รู้ธรรมแล้ว รู้โลกุตระธรรม แต่บางคน ๗ ปีก็ยังเฉยๆ อยู่ พระมหาโมคคัลลานะ ๗ วัน เราก็ต้องพยายามปฏิบัติ รู้ว่ายากจึงต้องพยายามมากขึ้น แต่ละคนที่สะสมมาแตกต่างกัน บุญบารมีสะสมกันมาต่างกัน เราจะไปดูถูกดูหมิ่นดูแคลน เหมือนบางคนปฏิบัติไม่นานก็บรรลุแล้ว อาจจะบรรลุจริงก็ได้หรือไม่จริงก็ได้

### ๓. สุขา ปฏิปทา ทันธาภิญญา

ปฏิบัติสบาย แต่รู้ได้ช้า เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีราคะ โทสะ โมหะไม่แรงกล้า ไม่ต้องเสวยทุกข์โศกนามัส เนื่องจากราคะ โทสะ โมหะนั้นเนื่องนิมิต หรือเจริญสมาธิได้ฉาน ๔ อันเป็นสุขประณีต แต่มีอินทรีย์อ่อนจึงบรรลุลोकุตตรมรรคล่าช้า เป็นคนที่มีกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ เหมือนกับไม่ได้เร้าร้อนรุนแรงหรือลำบากด้วยกิเลสปฏิบัติไปได้ กิเลสมันไม่ค่อยกำเริบ ผู้ปฏิบัติที่มุ่งฉานก็ปฏิบัติได้ง่ายๆ ก็ได้แล้ว เสวยสุขอันประณีต จนไม่สุขไม่ทุกข์ สบาย แต่พอหันมาเจริญวิปัสสนากรรมฐานอินทรีย์อ่อน การบรรลุลोकุตตรธรรมจึงล่าช้าออกไป อารมณ์กรรมฐานก็ได้บทที่ได้ถูกใจขึ้นใจ ก็เลยเอื่อยๆ แบบนั้น สบายๆ ไม่โกรธใคร ไม่รักใคร ชังใคร เมื่ออยู่ในฉานที่ ๔ ก็ไม่ได้ไปเกลียดใคร ชังใครแล้ว แต่กิเลสมันก็ยังมิ อุเบกขาเฉยๆ ไม่ได้ยินดียินร้ายแล้ว บางครั้งเหมือนจิตติดความสุขอยู่ จะบรรลुขั้นสูงสุดก็ไม่ยอมบรรลุสักที อันนี้มีอยู่เยอะ บางครั้งเข้าใจว่าบรรลุแล้ว ส่วนผู้ปฏิบัติมุ่งฉานหยั่งรู้ เมื่ออยู่ในญาณขั้นสูงสังขารูปเพกขาญาณ ญาณที่ ๑๑ จิตจะไม่ยินดียินร้าย จะไม่รักใคร ไม่ชังใคร จะไม่มีอคติกับใคร สำหรับผู้ที่อยู่ในญาณนี้ ฉะนั้นใจจะไม่ฟุ้งซ่านไปด้วยราคะ โทสะ ไม่มีเรื่องให้คิดให้ทุกข์ไม่มีเรื่องให้สงสัยใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนจิตวางอุเบกขาแล้ว ใจดีมาก ใจเย็น จะเห็นว่าไม่เคยเกลียดใคร โกรธใคร แต่ว่า ไม่บรรลุลิงโลกุตตรมรรคสักที พระเถระในครั้งพุทธกาลก็มีหลายรูป บางรูปก็ดับกิเลสและขันธไปพร้อมกัน

## ๔. สุขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา

ปฏิบัติสบาย ทั้งรู้ได้ไว เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีราคะ โทสะ โมหะไม่แรงกล้า ไม่ต้องเสวยทุกข์โศกเศร้า อันเนื่องมาจากราคะ โทสะ โมหะนั้นเนื่องนิมิต หรือ เจริญสมาธิได้ถึงฌาน ๔ อันเป็นสุขอันประณีต อีกทั้งมีอินทรีย์แก่กล้าจึง บรรลุโลกุตระธรรมได้ไว บางคนอาจจะเคยได้ยินพระสวดในงานศพว่า สุขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา แบบนี้ เป็นธรรมละเอียด ลึกซึ้ง บางคนก็คิดว่าสวดให้คนตายฟัง จริงๆแล้วสวดให้คนเป็นฟังจะได้ปลง จะได้ว่าง แต่คนเป็นคิดว่าสวดให้คนตายฟัง มีแต่รูปอย่างเดียวนามไม่มี ตายแล้วไปเกิดปั๊บเลย มีบุญกับบาปตามไป แต่ทำเพื่อให้คนอยู่สบายใจจะได้ไม่เศร้าโศก จะได้รู้สึกดีหน่อย เหมือนกับมีผลทางด้านจิตใจ พอตายปั๊บก็เผาเลย ผีงเลยก็เหมือนทำร้ายจิตใจเหลือเกิน ถ้ามีพิธีเช่นนี้ก็เหมือนทำใจไปเรื่อยๆ ฟังเทศน์ฟังธรรม สวดไปเหมือนกับคนตายยังอยู่ ได้ฟังเทศน์ฟังธรรมไปด้วย รับศีลรับธรรม แต่จริงๆ คนเป็นนั่นแหละ คิดว่าให้คนตาย จริงๆ ให้คนเป็น คนตายไปแล้วไม่รู้ แล้วมีแต่รูป เคาะโลง เจ็บมือเปล่า แต่ก็ เป็นธรรมเนียมเหมือนเคาะหวัคนให้ มีสมองจิตใจรับธรรมะจะได้ไม่โง่ จะได้ฉลาดขึ้น จะรู้ว่าเกิดมาแล้วหนีความเป็นแบบนี้ไม่ได้อย่าประมาท ยังไม่ได้ให้ทานก็ให้ซะ ยังไม่ได้รักษาศีลก็ตั้งเจตนา งตเว้น ยังไม่ได้ภาวนาก็ต้องรีบภาวนา ถ้าตายแล้วก็ไม่ได้ทำแล้ว เคาะโลงคือ เคาะเตือนคนเป็นนั่นแหละ ให้เห็นว่าถึงแม้จะมีโลงสวยๆ งามๆ อยู่ตรงหน้า แล้วแต่ข้างในมีซากศพ มีแต่รูปอย่างเดียวนามไม่มี แต่เราก็ไปตีความอย่างอื่น ให้ไปปลง พระไปสวด ไปสอน สวดบาลี แต่ถ้าไปนั่งทำใจมีสติกับการฟัง ก็ใจมันก็สงบลง จะได้คิด ได้ธรรมะเหมือนกัน แต่บางทีก็ได้ธรรมะสอน ก็ได้ ปัญญากลับมาด้วย อันนี้ก็พูดให้ฟังนอกเรื่องไปบ้าง แต่ก็ยังอยู่ในข้อที่ ๔ สุขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา ที่นี้บุคคลแบบนี้เรียกว่าปฏิบัติง่าย บรรลุเร็ว ยกตัวอย่าง ท่านพระสารีบุตร รับกรรมฐานแล้วปฏิบัติอยู่ ๑๕ วัน ถึงจะบรรลุธรรม คือเข้า

กว่าพระโมคคัลลานะ บางคนเคยไปอินเดียทางขึ้นไปสู่ยอดเขาฉิมภูฏ ผ่าน  
ถ้าพระโมคคัลลานะ อยู่ด้านขวามือ เดินขึ้นมาหน่อยประมาณเกือบๆ ร้อยเมตร  
ก็จะผ่านถ้ำสุกรขาตา ลักษณะเป็นก้อนหินยื่นออกมาเหมือนกับหัวสุกร ข้าง  
ล่างโค้งพอนั่งฟังธรรมได้คล้ายปากสุกร ก็เลยเรียกว่าสุกรขาตา

ทีนี้เวลาสอนก็ไม่ได้สอนพระสารีบุตรโดยตรงแต่ไปสอนหลาน  
พระสารีบุตร พระพุทธเจ้าประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ถ้ำพระสุกรขาตา  
พระสารีบุตรนั่งถวายเป็นงานพาดอยู่ด้านหลัง ท่านถวายเป็นงานพาดไปเรื่อยๆ  
พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงธรรมไปตามลำดับ ในพระสูตรที่ทรงแสดงเรียกว่า  
เวทนาปริคคหสูตร สอนหลานพระสารีบุตรพูดถึงเรื่อง เวทนาและการระงับ  
การปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ปรากฏว่า พระสารีบุตรก็พาดไป มนสิการ  
เรื่องที่สอนไปด้วย สุดท้ายก็เลศหมดเลย ง่ายมัย ไม่ต้องมาพองหนอ ยุบหนอ  
ไม่ต้องมาขวย่างหนอ เจ็บหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ ไม่ต้องมาคิดหนอ เมื่อย  
หนอ พระสารีบุตร ปฏิบัติก็ง่ายบรรลุก็ง่ายอีก ฟังก็ไม่ได้ฟังโดยตรง ฟังโดยอ้อม  
เทศน์โปรดหลาน หลานได้แค่ดวงตาเห็นธรรมคือบรรลุโลกุตตรธรรมเบื้องต้น  
แต่พระสารีบุตรบรรลุเป็นพระอรหันต์ หมดกิเลส สิ้นอาสวะ โลกุตตรมรรค  
ขั้นที่ ๔ ตัดอาสวะได้เด็ดขาด ตัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ขาดสะบันทันทที่ คนมีปัญหา  
เยอะ บางครั้งก็คิดเยอะ นู่นนี่ ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ ต้อง ใครครวญพิจารณาเยอะ  
บางคนก็มองว่าอวดตาสอง ถ้าบอกว่าสอนตนก็เข้าใจยากเลยเหมือนสอนคนอื่น  
ไม่มีเรา สอนหลานก็เลยเหมือนฟังจากพระพุทธเจ้า หลานได้ พระสารีบุตรก็ได้  
ด้วย ท่านบวชมาแล้วรับกรรมฐาน ๑๕ วัน จึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ส่วน  
โยคีทั้งหลายไม่แน่นะ ฟังธรรมไปเรื่อยๆ แยกกายไปเรื่อยๆ ฟังพระสัทธรรม  
ไปเรื่อยๆ ก็ไม่แนเหมือนกัน แต่ถ้าฟังแบบไม่มีโยนิโสมนสิการอะไรเลย รับมา  
ก็จริงเมื่อไม่มีมนสิการ คงจะไม่บรรลุอีกเหมือนกัน ได้รับมา ปรโตโฆสะ ที่มี  
อย่างแยกกายเหมือนกับการปฏิบัติธรรม อย่างที่เราฟังไปแล้วมีสติ ก็คัดแล้ว

เลือกเฟ้น ธรรมที่สอดคล้อง พอไปสะกิด ใจก็เบิกบานทันที ถูกตรงนั้นพอดี เหมือนกับลูกที่เกา ที่คันพอดี ก็สว่จวบทันที ไม่ใช่ไม่ปฏิบัตินะ ปฏิบัติเหมือนกันแต่ปฏิบัติง่าย บรรลุธรรมเหมือนกัน พออีกเรื่องหนึ่ง พระสารีบุตร แค ๑๕ วันก็บรรลุ ฉะนั้นเราต้องพยายาม อย่าไปดูถูกใครหรือไปพยากรณ์ใคร เพราะแต่ละคนมีปฏิบัตินิสัยต่างกันไป ไม่เหมือนกัน เหมือนพระมหาโมคคัลลานะกับพระสารีบุตร เป็นเพื่อนกันแท้ๆ แต่ปฏิบัติต่างกัน พระโมคคัลลานะ ปฏิบัติลำบากแต่รู้เร็ว พระสารีบุตรนี้ปฏิบัติง่ายแล้วรู้เร็ว ก็ต่างกัน หรืออย่างกรณีของท่านพระจกขุบาล เป็นประเภท ทุกขาปฏิบัติพาพันธำริญญา ปฏิบัติลำบาก แล้วรู้ซ้ำอีก ต้องเสียตาทั้ง ๒ ข้างถึงจะรู้ธรรม เหมือนได้อย่างเสียอย่าง เห็นมัยเราก็อยาพืงพันธนูนี้ อย่าไปอะไรนักหนา ขอให้เรามีสติเท่าทัน อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ แต่ละคนสั่งสมมาไม่เหมือนกัน บางคนก็พูดมากหน่อย หรือบางคนพูดน้อยหรือไม่พูด มันต่างกัน บางคนถามถึงพูด บางคนไม่ถามถึงพูดๆจนรำคาญก็มี จนไม่อยากฟังก็มี หลายประเภท ฉะนั้นแต่ละคนก็เหมือนกับมีสิ่งที่ตัวเองสั่งสมมา แต่ก็มีเชื้อแห่งการบรรลุธรรมเหมือนกัน จะบรรลุเร็วหรือช้า ถ้าเรามีใจเป็นกลาง อย่างนี้ก็จะดี มันจะไม่มีอันตรายจิตที่มันใส มันชื่อมากๆ มันก็จะมีกำลัง ไม่มีอะไรมาแปดเปื้อนให้ถดถอย หรือบางครั้งก็แวบไปนึกถึงเราเคยดูหมิ่นครูบาอาจารย์วิพากษ์วิจารณ์คนนั้นคนนี้ ใจมันแฉับเลย ใจจะไปแล้วเหมือนผักกาดพอกถูกแดดมันยุบเลย มันไม่สดชื่นแล้วว่ามันจะสดชื่นอีกทีก็ต้องรดน้ำอีกครั้ง

โยคีทุกคนต้องกำหนดเยาะๆ พยายามมีสติเท่าทัน ทุกอย่างจะค่อยๆ ดีขึ้นตามลำดับ ปฏิบัตินิสัยที่ดำเนินมาอย่างถูกต้อง เมื่อเหตุปัจจัยพร้อมบริบูรณ์ สมบูรณ์การบรรลุโลกุตระมรรค ย่อมเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน ขอให้ทุกคนจงพากเพียรพยายามกันไป





๒

ปริญญา  
เพื่อมุ่งสู่  
มรรคา  
แห่งการดับทุกข์

ต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม ให้นั่งสมาธิ และฟังธรรมะบรรยายตามไปด้วยอย่างมีสติ วันนี้เป็นวันจันทร์ที่ ๒๒ พ.ค. ๒๕๖๐ เป็นวันแรกของคอร์ส ปัญญา ประจำเดือน พฤษภาคม หรือเดือนวิสาขะ ถือว่าเป็นเดือนที่พระพุทธเจ้าของเรา ประสูติ ตรัสรู้ และเสด็จดับขันธปรินิพพาน ที่นี้การประพฤติปฏิบัติในวันแรกๆ เท่าที่ดูหลายคนก็ผ่านคอร์สปฏิบัติ หรือปฏิบัติอยู่ก่อนแล้ว ก็มีความรู้ความเข้าใจเป็นพื้นฐานเสียส่วนใหญ่ การกำหนดอารมณ์กรรมฐานต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถใหญ่ หรือ อิริยาบถย่อย อิริยาบถเล็กน้อยก็ตาม ส่วนใหญ่จะเข้าใจวิธีกำหนดดีพอสมควร เหลือแต่จะทำยังไง จึงจะทำให้ได้ดีที่สุด คำว่าให้ได้ดีที่สุด อาจจะไม่เกณฑ์หรือทำให้ทุกคนต้องทำเหมือนกัน แต่สิ่งที่ทุกคนเหมือนกัน คือ กิเลสเข้าน้อยหรือไม่เข้าเลย ทำยังไงเราจะรู้สภาพธรรม ตามความเป็นจริง อันนั้นคือสิ่งที่ตรงกัน ส่วนวิธีการนั้นอาจจะแตกต่างกันบ้าง เพราะบางคนเดิน ก้าวยาว ก้าวสั้น คนสูง คนเตี้ย ก็แตกต่างกันไป หรือการเหยียดขี้แข้ง แลขวา อิริยาบถย่อย บางคนก็เก็บได้ละเอียด บางคนก็ทำได้แค่การระลึกรู้ ซึ่งก็แตกต่างกันไป แต่ขอให้ทุกคนพยายามตั้งใจกำหนด ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ถึงแม้เวลาจะไม่นาน แต่ก็ เป็นระยะเวลาที่พอเหมาะพอดีสำหรับบางคน หรือบางรูป ที่อาจจะมียะยะเวลาสำหรับการภาวนา เพียงแค่ ๑ สัปดาห์ จัดสรรเวลามาแล้วก็ทำให้ดี เพียรพยายามให้เต็มที่ ซึ่งการมีโอกาสได้ประพฤติปฏิบัติเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากยิ่ง

## ปริญญญา ๓ ประการ



ปริยญา หมายถึง การกำหนดรู้ การทำความเข้าใจโดยครบถ้วน ซึ่งการประพจน์ปฏิบัติ ปริญญาก็คือความรู้ที่แน่นแฟ้น ความรู้หรือความเข้าใจ ที่มีต่อสภาพธรรมหรือสิ่งนั้นๆ ความรู้ในระดับธรรมดา หรือระดับ เรียกว่าจำ หรือระดับที่เข้าใจลักษณะหรือละได้ แต่แท้ที่จริงความรู้เหล่านี้ก็ต้องอาศัยกัน ไม่ได้อยู่เพียงลำพังโดดๆ ในความเป็นจริง ขณะที่เราปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยเกี่ยวเนื่องกันไม่ขาดสาย ซึ่งมีอยู่ ๓ ประการ

## ข้อที่ ๑ ญาตปริยญา

การกำหนดรู้ตามสภาวลักษณะ คือ ทำความรู้จักเฉพาะตัวของสิ่งนั้นโดยตรง พอให้เชื่อว่าได้เป็นอันรู้จักสิ่งนั้นแล้ว เช่น รู้การของสภาพธรรมเหล่านั้น อย่างเรากำหนดอาการpong อาการยุบ อันนี้ก็จัดอยู่ในหมวดกายที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอริยาบทใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน ยืน ก็รู้ว่ายืน เดินก็รู้ว่าเดิน นอนก็รู้ว่านอน โยคาวจร หรือโยคีผู้ปฏิบัติรู้ตัวในขณะเดิน เมื่อตามลักษณะรู้แบบนี้ ก็เลสอย่างอื่นไม่เข้า เพราะใจมันไม่ไปจับอารมณ์อื่น ใจยังอยู่กับกายที่เคลื่อนไหว จิตกับกายมันเคลื่อนไหวสติดตามประกบตลอดเวลา เมื่อกำหนดก็จะรู้การ รู้ลักษณะรู้สภาวะ ตามที่มันเป็นหรือลักษณะเฉพาะของอาการpong-ยุบ(นาม-รูป) นี่เป็น ญาตปริยญา สภาพธรรมที่เป็นรูปธรรม นามธรรมก็ดี เมื่อกำหนดรู้หรือขาดสติมักจะเป็นปัจจัยให้เกิด ความทะยานอยาก เช่น ในขณะที่ตาเห็นรูป เมื่อไม่ได้กำหนดรู้ จะเกิดตัณหา แต่ถ้ากำหนดรู้ ก็จะสักแต่ว่า รูปต้นหาความอยากได้รูป สัททต้นหาความอยากได้เสียง คันธต้นหา ความอยากได้กลิ่น รสต้นหา ความอยากได้รส โผฏฐัพพต้นหา ความอยากได้การถูกต้องสัมผัส ธัมมต้นหา ความอยากได้ธรรมารมณ์ การกำหนดรู้ต้นหา อาจจะละเอียดไปตามลำดับ เมื่อไม่ทันตรงผัสสะจะเป็นปัจจัยให้มีเวทนา เวทนาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดต้นหาใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นักปฏิบัติควรพยายามฝึกฝนอบรมปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

## อดทนฝึกฝน อย่าสับสนกับสภาวะธรรมที่แปลกประหลาด

ในบางกรณีโยคีอาจจะมีการทางกายที่ดูแปลกประหลาดไปบ้าง ซึ่งทุกอย่างล้วนเกิดจากเหตุ เกิดจากปัจจัยหลายอย่าง อย่างกังวลหรือตกใจกลัว เมื่อการกำหนดต่อเนื่อง อาจจะทำให้เกิดความอึดใจ บางคนรู้สึกขนลุก เป็นชกนิกาปิตี แขนกะตุก ศรีษะส่ายไปมา หรือ เหมือนกับ จิตตกกะวัง นั่งๆไป คอตก หลังงอ คอแข็ง น้ำลายไหล เป็นต้น บางคนมีนิมิตคือเห็นภาพนิ่งหรือเคลื่อนไหว เป็นต้น โลกกันตีกาปิตี ความอึดใจหรือเต็มใจในขณะกำหนด นักปฏิบัติบางคนมักมีอาการโยกโคลง หมุนสั่น บางครั้งก็มีมือสั่น ขาสั่น หรือตัวสั่น หรือศรีษะสั่น ก็แล้วแต่อาการ บางครั้งก็เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน โยคีต้องกำหนดรู้ ตามอาการ บางครั้งก็เหมือนจะปวดหนัก เบา วิ่งเข้าออกห้องน้ำ เป็นลักษณะของ โลกกันตีกาปิตี ซึ่งไม่เกี่ยวกับอาการเจ็บไข้ได้ป่วย แต่ประการใด (ยกเว้นโยคีเจ็บป่วยหรือมีความเครียดอาจจะมีลักษณะคล้ายกัน) บางคนมีอาการเหมือนมคนมาบิตไส้บิตพุง ได้รับทุกขเวทนาก็มี นี่เป็นประสบการณ์ หรือสภาวะที่ครูอาจารย์ สายวิปัสสนาวงศ์บางท่านได้ประสบพบมา จึงนำมาบอกเล่าให้โยคีรุ่นหลังๆ ฟัง อย่างตื่นอย่ากลัวเมื่อเผชิญกับสภาพธรรมเหล่านี้ อย่าหวั่นไหวจงตั้งใจกำหนดรู้ ถ้าไม่ได้ปฏิบัติก็ไม่เกิดไม่มี บางครั้งสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องหมายบอกว่า นักปฏิบัติเดินมาถูกทางก็ได้ แต่ละคนสะสมเหตุปัจจัยมาต่างกัน สภาวะธรรมอาจจะแตกต่างกันไปบ้างก็มี ส่วนผู้ที่ปฏิบัติจนผ่านมรรคญาณผลญาณไปแล้ว สภาวะธรรมดังกล่าวอาจจะไม่ปรากฏ หรือคนที่ปฏิบัติผิดทาง มันก็ไม่เกิดเหมือนกัน เมื่อปฏิบัติถูกทางจะมีการสภาวะเหล่านี้ หลากหลายอุปนิสัย ใจคอที่แต่ละคนสั่งสมมา เมื่อโยคีตั้งสติกำหนด และไม่ไปติดใจอะไรกับสภาวะธรรมดังกล่าวนี้ ทุกอย่างจะค่อยๆเปลี่ยนแปลง



ไปตามกฎไตรลักษณ์ ตามลักษณะของสภาพหรือสภาวะเหล่านั้น การกำหนด  
รู้ลักษณะเฉพาะของสภาวะธรรม นับเป็นเพียงแค่กำหนดรู้เท่านั้นเอง เหมือน  
กับการกำหนดรู้ทุกข์ สภาพที่มันเป็นเพียงแค่รูปนาม เมื่อเทียบกับ ญาณ ๑๖  
กับวิสุทธิ ๗ ตั้งแต่ศีลวิสุทธิ ไปจนถึง ปฏิปทาญาณทัตสนวิสุทธิ ยังไม่ถึงข้อที่  
๗ ญาณทัตสนวิสุทธิ เมื่อเทียบกับโสฬสญาณก็ยังอยู่ใน ญาณที่ ๑๒ ในระดับ  
ที่ผู้ปฏิบัติในแนวสติปัฏฐาน ๔ สายวิปัสสนาวงศ์

## การกำหนดรู้แต่ละขณะอุดหนุนเกื้อกูลให้เกิดญาณ

ในทุกๆ ขณะของการกำหนดรู้ อุดหนุนเกื้อกูลให้เกิดญาณ การหยั่งรู้รูปนามตามความเป็นจริง สติปัญญาที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ ถึงแม้จะเป็นโลกียปัญญาหรือโลกียญาณ ซึ่งมีขั้น ๕ เป็นอารมณ์กรรมฐาน โดยย่อคือ รูป-นาม อุปกรณ์ไม่ต้องไปหาที่อื่น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอุปกรณ์อยู่แล้ว การกำหนดรู้สภาวะลักษณะทางกายจัดเป็น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้เวทณาก็เป็นลักษณะเฉพาะของเวทนา สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ รู้ตามไป บางคนปวดทนต์ ขาหนอ เหน็บหนอ อาจจะกำหนดหลายครั้ง ภาวนาแล้วภาวนาอีก จนกระทั่งรู้ลักษณะเสวยอารมณ์ของมัน แต่ยังไม่ถึงขั้นที่จะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตยา ยังไม่ถึงขั้นพิจารณา การกำหนดรู้จิตที่คิด ที่คิดถึงอดีต คิดถึงเรื่องอนาคตสิ่งที่ยังมาไม่ถึง จัดอยู่ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตบางครั้งก็สงบ บางครั้งก็ไม่สงบ บางครั้งมีราคะ โทสะ โมหะ บางครั้งจิตตั้งมั่น บางครั้งจิตไม่ตั้งมั่น บางครั้งจิตเป็นใหญ่ บางครั้งไม่เป็นใหญ่ ดูตามสภาวะตามลักษณะ กำหนดตามเป็นจริงอย่างนั้น เมื่อโยคีตามกำหนดรู้ ตัณหา คือ ความทะยานอยากได้ เช่น รูปตัณหา อยากได้รูป สัททตัณหา อยากได้เสียง คันธตัณหา อย่างได้กลิ่น รสตัณหา อยากได้รส โสภณตัณหา อยากได้สิ่งที่ถูกต้องสัมผัสทางกาย อัมมตัณหา อยากได้อัมมมรรณ นักปฏิบัติเพียงแค่ว่ารู้สภาวะตัณหา สภาพธรรมที่เกิดขึ้น กำหนดตามอาการ ซึ่งจัดอยู่ในหมวด อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยสรุปลงฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม กำหนดที่แท้จริงไม่ได้อยู่เพียง อาการ ยืน อาการเดิน อาการนั่ง อาการนอน เท่านั้น ยังมีอิริยาบถย่อยต่างๆ อีกมาก บางครั้งก็มีฐานอื่นแทรกขึ้นมา เช่น การกำหนดเวทนา สุข ทุกข์ เฉย เป็นต้น

การกำหนดความคิด เป็นต้น เมื่อใจไปคิด นักปฏิบัติบางคนอาจจะคิดไปว่า ใจไม่นิ่ง ไม่เฉย เหมือนจิตเราไม่ตั้งมั่น ที่จริงแล้วตั้งสติกำหนดรู้ที่ใดที่นั่นก็มีสมาธิอยู่ ได้แก่ ขณิกสมาธิ จิตตั้งมั่นชั่วขณะ เคยอุปมาบ่อยๆ เหมือนเราตักน้ำใส่แก้วถือเดินไป บางคนประคองไม่ตักน้ำกระเด็นออกจากแก้วเกือบหมด มีบางคนประคองดีน้ำมันกระเพื่อมอยู่ในแก้ว หรือบางคนไม่กระเพื่อมเลย ก็พาไปจนถึงที่ สมาธิแบบนี้กำหนดที่ใดจิตก็ตั้งมั่นได้ทุกที่ที่ย้ายไปมา เมื่อไหร่ที่เรา มีสติกำหนด จิตก็จะตั้งมั่น เป็นเอกัคคตา อยู่กับอารมณ์เดียว เช่น จิตตั้งมั่น อยู่กับอาการpong-yup อยู่กับชา เหน็บ เจ็บ ปวด อยู่กับอาการคิด อยู่กับตา เห็น หูได้ยิน เป็นต้น การกำหนดรู้ลักษณะนี้ทำให้เห็นความเปลี่ยนแปลงตลอด เหมือนกับโลก ที่มันไม่หยุดนิ่ง ทำให้เห็นความจริงอีกด้านหนึ่ง คือด้านที่สรรพสิ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ทุกอย่างล้วนมีเหตุปัจจัย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวนี้ จะเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงตั้งแต่การเริ่มปฏิบัติหรือกำหนด ต้องเรียนรู้และคุ้นเคยกับวิถีปฏิบัติ ไม่ต้องไปคิดเพิ่มอะไรหรือสิ่งใดลงไป พยายามกำหนดตามที่เป็นจริง บางคนชอบคิดว่าทำไม ใจไม่อยู่นิ่ง ไม่อยู่เฉย กระโดดไปนู่นนี่ หน้าที่โยคีต้องตามกำหนด บางครั้งทันบ้าง บางครั้งไม่ทันก็ต้องพยายามเรื่อยๆ บ่อยๆ จนกว่าจะทันกัน ทันกันเมื่อไหร่เมื่อนั้น จบในตัวมันเอง มันไม่ได้ไปจบที่อื่น มันเกิดที่ไหนดับที่นั่น มันไม่ได้ไปดับที่อื่น อันนี้คือสภาพที่เป็นจริงของรูปธรรม นามธรรม

## ข้อที่ ๒ ตีรณปริญญา

กำหนดรู้ด้วยการพิจารณา กำหนดรู้ขั้นพิจารณา กำหนดรู้โดยสามัญลักษณะ คือ ทำความรู้จักสิ่งนั้นพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น ในขั้นนี้เหมือนกับขณะที่ โยคีหรือโยคาวจร กำหนดรู้ ก็จะมีความรู้ ผุดขึ้นมา ไปคิดหรือพิจารณา ก็จะรู้ว่าสิ่งที่เราเห็นอยู่ รู้อยู่ หรือ

สิ่งที่กำหนดอยู่มันไม่เที่ยง มันแสดงความไม่เที่ยงให้เห็น มันแสดงความทุกข์ให้เห็น แสดงความเป็นอนัตตาให้ปรากฏไม่ใช่ตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้ เห็นทุกขเวทนาเห็นชัด ทุกขเวทนามีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา หรือทุกขเวทนามีกินอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ หรือไม่สามารถบังคับบัญชาได้ เหมือนมันไม่ใช่ตัวตน ลักษณะนี้เรียกว่า ตีรณปริยญา ขณะกำหนดรู้ ในขณะที่ปฏิบัติ จะเห็นรู้เห็นตามเป็นจริงในปัญญาชั้นพิจารณา ถ้าเทียบกับโสฬสญาณ ญาณ ๑๖ จัดอยู่ในญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ กับญาณที่ ๔ อุทฺทัพพญาณ อันนี้อยู่ในชั้น ตีรณปริยญา ชั้นเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้เห็นการเกิด-ดับ ของรูปนามตามความเป็นจริง ไม่ใช่ท่องเอา นึกเอา ต้องเห็นต้องรู้จริงๆ ปัญญาชั้นนี้ทำอะไรไม่ได้ ละอะไรไม่ได้ แค่เห็นแค่ว่า รูปนี้นามนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเพียงแค่การคิด พิจารณานู่นนี่เฉยๆ อุปมาเหมือนไก่คุ้ยเขี่ยไปเรื่อยๆ ยังละหรือตัดสินใจอะไรไม่ได้ จัดเป็นปัญญาระดับตีรณปริยญา เพราะไม่สามารถที่จะละตัวฉันทราคะ ความกำหนัดยินดีที่ทำให้ติดใจพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยังละนิจจสัญญาไม่ได้ คือ ความจำว่าเที่ยง เพราะอำนาจของฉันทราคะยังเกาะแน่นอยู่ จึงละความจำว่าเที่ยงไม่ได้ แต่เห็นอยู่รู้อยู่ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่ยังไม่ละไม่ได้ จึงเป็นเพียงแค่การเห็นการรู้ในชั้นพิจารณาเท่านั้น ปัญญาชั้นนี้ยังไม่สามารถละได้เลย บางคนยังเห็นอยู่ อาจจะรู้อยู่ อ่านออกบอกได้ พูดได้ บอกตัวเองได้ว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ว่ายังละนิจจสัญญาไม่ได้ ทุกขสัญญาไม่ได้ อนัตตสัญญาไม่ได้ คือยังจำไว้แบบนี้ อยู่ ยังตัดไม่ขาด อันนี้จัดเป็นปัญญาชั้น ตีรณะ

เมื่อเทียบกับญาณ ๑๖ จัดอยู่ใน ญาณ ๓ กับ ญาณ ๔ นักปฏิบัติที่ได้ ญาณ ๔ ถ้าไม่ติดอยู่ในวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ก็มีโอกาสบรรลุโลกุตระญาณ ถ้าทำความเพียรต่อไป คนที่ผ่านมาถึงขั้นนี้ ถ้ามาถึงขั้นนี้ก็สามารถไปได้ ท่าน

พระวิปัสสนาจารย์บางท่านกล่าวว่า เมื่อโยคีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาถึง ญาณ ๔ ได้ แสดงว่าได้ปฏิสนธิคือเกิดมาพร้อมเหตุ ๓ ประการ คือ อโลภะ เหตุ โอหะเหตุ โอมะเหตุ ถือว่าเป็นผู้มีบารมี เมื่อมีอินทรีย์แก่กล้าปากเพียร ภาวนาต่อไป จึงมีโอกาสนะจะได้บรรลุมรรค ผล นิพพานในชาตินี้ ส่วนผู้ที่ปฏิสนธิ คือ เกิดมาด้วยเหตุ ๒ ประการ ถึงแม้ปากเพียรปฏิบัติก็ยังไม่ถึงญาณ ๔ เพียง แต่ได้สะสมเหตุแห่งวิปัสสนาเพื่อการรู้แจ้งในภพภูมิต่อไป ปัญญามันมีหลาย ขั้นตอนเหมือนกัน เราเดินมาสายปัญญาหรือวิปัสสนากรรมฐาน ต้องรู้เข้าใจ ท่องแท้งกับสิ่งเหล่านั้น บางครั้งกำหนดอยู่เรารู้ขึ้นมา เราเห็นขึ้นมา ใครพูดอะไร รู้หมดเลย แต่ทำไมยังละไม่ได้ เหมือนเรารู้จักกิเลส แต่ทำไมจึงตัดไม่ได้ รู้ว่า โลกเป็นแบบนี้ โกรธเป็นแบบนี้ หลงเป็นแบบนี้ มีโทษแบบนี้ โกรธที่ไรก็ทุกข์ ทุกข์ที่ แต่ก็ยังโกรธอยู่ มันละไม่ได้ เพราะปัญญาคือเพียงแค่ขั้นตรีนปริญาณ คือ มีปัญญาเพียงแค่การพิจารณาเท่านั้นเอง ถึงแม้จะมีปัญญามากในทาง วิชาการ หรือการปฏิบัติก็จริง แต่ยังอยู่ในขั้นตอนของการพิจารณาเท่านั้น โยคียังประหารกิเลสไม่ได้ จึงต้องเพียรพยายามภาวนาต่อไป

### ข้อที่ ๓ ปหานปริญาณ

กำหนดรู้ด้วยการละ กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ กำหนดรู้โดยตัดทาง ฉันทาคะเกิดมีในสิ่งนั้น คือ รู้ว่าสิ่งนั้นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วละ นิจสัญญาเป็นต้น ในสิ่งนั้นเสียได้ ปหานปริญาณ ปัญญาในขั้นนี้สามารถ ละตัวฉันทาคะที่เกิดจากการพิจารณาทั้งรูปธรรม นามธรรม ปัญญาขั้นที่ ๓ เมื่อเทียบเคียงกับญาณ ๑๖ จัดอยู่ในญาณที่ ๕ คือ ักขณญาณ ญาณที่หยั่ง เห็นการดับไปของนาม-รูปอย่างชัดเจน จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ หรือ สัจจานุโลมิกญาณ แต่ยังจัดเป็นโลกียญาณ ซึ่งยังไม่มี การตัดสังโยชน์ คือ เครื่องผูกมัดใจสัตว์เอาไว้ในภพน้อยภพใหญ่ เมื่อนักปฏิบัติกำหนดต่อเนื่อง ไปจนถึงโคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจเวกขณญาณ คือ ญาณที่ ๑๖

มัคคญาณ จะทำหน้าที่ละสังโยชนได้เด็ดขาด มัคคญาณ ผลญาณ จัดเป็น  
โลกุตระธรรม ส่วนโคตรภูญาณ บางท่านจัดเป็นโลกียญาณ ปัจจเวกขณญาณ  
จัดเป็นโลกุตระญาณ

อย่างไรก็ตามนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ยังต้องเผชิญกับกับดัก  
คือวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ อย่าง ที่เกิดขึ้นในช่วงญาณ ๔ อย่างอ่อน คือ  
ตรุณอุทथัพพญาณ มีโยคีบางคนเคยติดอยู่ในวิปัสสนูปกิเลส ได้บอกสู่กัน  
ฟังว่า เหมือนติดอยู่ในกับดัก เครื่องล่อ อุทยานข้างทาง วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ที่  
ทำให้ตัววิปัสสนาญาณเศร้าหมอง ทำให้สมาธิญาณมีกำลังไม่เพียงพอ เพราะมี  
ตัณหา มานะ ทิฏฐิเข้าครอบงำ จึงทำให้การกำหนดเนนซ้ำ ประกอบอินทรีย์  
อ่อนแอ ไม่แก่กล้า

เมื่อไม่หลงไม่ติด จึงจะมีโอกาสไปพิชิต มรรค ผล นิพพาน ในญาณชั้น  
สูงต่อไป เมื่อปริญญาในชั้นที่ละได้มีกำลังเพิ่มขึ้น นักปฏิบัติจะรู้ชัดว่า ตนเอง  
ละวางความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลายในรูปนามได้ ถ้าเป็น รูปตัณหา จะละรูป  
ตัณหาได้ สัททตัณหาได้ คันธตัณหาได้ รสตัณหาได้ โภกฺขตัณหาได้ ธรรม  
ตัณหาได้ เมื่อกำหนดไปหานปริญญาจะกำหนดละไปได้เรื่อยๆ เช่น ความ  
จำผิดๆ ในเรื่องของความเป็น นิจจัง คือ ความเที่ยง เป็นต้น เมื่อปัญญาเห็น  
ตามความเป็นจริง รูปนี้นามนี้จะมีสภาพธรรมไม่เที่ยงจริงๆ ละความจำว่าสุข  
ปัญญาจะเห็นตามจริงว่า เป็นทุกข์ ละความจำว่าอัตตาตัวตน เมื่อปัญญาเกิด  
ขึ้นจะเห็นตามเป็นจริงว่า อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้

ภังคญาณ ความหยั่งรู้รูปนามดับไปอย่างเดียว ภยญาณ ความหยั่ง  
รู้รูป-นามเป็นของน่ากลัว อาทีนวญาณ ความหยั่งรู้โทษของรูป-นาม การ  
เวียนว่ายตายเกิดมันเป็นโทษจริงๆ เห็นทุกข์จริงๆ มันเห็นโทษ ไม่ได้เพียง  
แค่อ่านมาหรือความรู้ระดับจำหรือระดับพิจารณา เมื่อเห็นโทษแล้วก็เบื่อ  
นิพพิทาญาณ ความหยั่งรู้รูปนามว่าน่าเบื่อหน่าย การเวียนว่ายตายเกิด ก็เลิ

กรรม วิบาก กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม และได้รับสุขทุกข์ ทำกรรมด้วยกิเลส จะมีผลเป็นทุกข์ ทำด้วยกุศล จะมีผลเป็นความสุข วนไปวนมา เหมือนคิดดี คิดไม่ดี อันนี้คือวนเป็นวงกลมเรียกว่า วัฏฏะ เมื่อละกิเลสได้ ทุกข์มันหายไป ด้วย อันนี้ต้องเป็นขั้น ปหานปริญญา ถึงจะละได้ ที่นี้พอเบื่อ ก็เบื่อ เบื่อแล้ว ก็อยากออก อยากพ้น มุญจิตุกัมมตาญาณ อยากพ้นไปจากทุกข์ในสังสารวัฏ ไม่เอาแล้วจะคิดอะไร จะพูดอะไร จะมุ่งการไม่เกิดอีก เพราะรู้ว่าการเกิดมันเป็นทุกข์ในวัฏสงสารคนที่อยู่ในขั้นพิจารณาก็ยังเสียดายอยู่ เสียดายว่าเออ บางคนเกิดมาร่ำรวย มีบริวาร มีชื่อเสียง มีอำนาจ มีคนเคารพนับถือ กิเลสตัวนี้คอยหลอกล่อให้คิดนานหน่อย ยังไม่ไปหรอก ยังอยากจะอยู่ ขอให้มั่งเงิน มีอำนาจ มียศ มีชื่อเสียง มีคนยกย่อง นับถือหน่อยก็ดี ยังอยากมี อยากเป็น อยู่ นักปฏิบัติบางคนไม่อยากจะไปแสวงสุขบนสวรรค์ อยากหลุดพ้น อยากออกจากสังสารวัฏจริงๆ ในมุญจิตุกัมมตาญาณขั้นนี้ เมื่อปรารถนาจะออกจากวัฏฏะ ความปรารถนาดังกล่าวนี้นี้จะมั่นคง เพราะไม่อยากเกิดอีก เมื่อมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย จะตามมาอีก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก คนที่รักก็ยากจะหลีกเลี่ยง ซึ่งเป็นที่มาของความทุกข์ เมื่อไม่อยากจะเกิด ก็ปรารถนาการไม่เกิดอีกในสังสารวัฏเมื่อไม่อยากจะเกิด จิตจึงหาทางออกจากทุกข์

ปฏิสังขยาญาณ คือ ความหยั่งรู้ด้วยการนำรูปนามมาทบทวนไปมาอีกครั้ง เพื่อจะได้เป็นปัจจัยอุดหนุนให้มีปัญญาญาณยิ่งๆ ขึ้นไป พอทบทวนไป มาสภาพธรรมที่เคยกำหนดมารู้มา มีอะไรที่เคยเกิด อะไรที่เคยรู้ อะไรที่เคยเห็น อะไรที่เคยกำหนด มันมาหมดเลย บางครั้งเหมือนกับคนไม่เคยปฏิบัติ ปัญญาในขั้นนี้มุ่งให้กำหนดอีกครั้ง เพื่อพิจารณาอย่างรอบคอบ จึงตัดสินใจแน่วแน่ เมื่อตัดสินใจแน่วแน่ จิตจะไม่ยินดียินร้ายต่อรูปนาม เมื่อจิตเกิดมีญาณหยั่งรู้มากขึ้นในวิปัสสนาญาณในชั้น สังขารูปেকขาญาณ ความหยั่งรู้ในจิตที่ว่างเฉยต่อนามรูป จัดอยู่ในญาณที่ ๑๑ ขั้นนี้จะคล้ายจิตพระอรหันต์

เพราะปราศจากความยินดี ยินร้าย ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ  
สภาพธรรมทั้งหลาย มีจิตเป็นเอกัคคตา กับความวางเฉย เทียบเคียงได้กับ  
ฌาน ๔ ในความเป็นจริงแล้ว ผู้ได้ฌาน ๔ ไปได้แค่พรหมโลก แต่ญาณที่ ๑๑  
โยคีมีโอกาสจะไปพระนิพพานได้ ถ้าไม่มีอันตรายอะไรหรือปรารณาพุทธ  
ภูมิเอาไว้ นักปฏิบัติที่มีปัญญาอาจจะใช้เวลาเพียงไม่กี่วัน อาจจะไปถึงชั้น  
ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณหรือสังจານุโลมิกญาณ ความหยั่งรู้ในขั้นตระเตรียม  
ความพร้อม เพื่อก้าวต่อไปใน โคตรภูญาณ ความหยั่งรู้เพื่อเปลี่ยนจากปุถุชน  
เพื่อไปสู่ความเป็นอริยบุคคลอย่างสมบูรณ์ จัดอยู่ในญาณที่ ๑๓ ญาณที่ ๑๔  
มัคคญาณ ความหยั่งรู้ในการประหารสังโยชน์และจัดการกับกิเลสในขั้นเด็ด  
ขาด ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ ความหยั่งรู้อันเป็นการเสวยผลจากการตัดโยชน์ได้  
แล้ว ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ ความหยั่งรู้ด้วยการพิจารณาถึงสังโยชน์  
ที่ละไปแล้ว

เมื่อผ่านโสฬสญาณไปแล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจครั้ง  
สำคัญที่สุด เพราะจะเปลี่ยนจากปุถุชนเป็นอริยบุคคลโดยสมบูรณ์ จัดเป็น  
อริยสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าโดยแท้ พุทธิกรรม ทางกาย วาจา ใจ  
จะเป็นสุจริต จัดอยู่ในขั้นที่ คิดดี พูดดี ทำดี โดยไม่มีเงื่อนไข เพราะจิตใจพ้น  
แล้วจากความหนาแน่นแห่งกิเลส จึงไม่มีเหตุให้ต้อง คิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว อีก  
ต่อไปเพราะจิตมองไม่เห็นประโยชน์จากการกระทำที่ไม่ดีทั้งหลายแล้ว เมื่อ  
มองอีกมุม คนบรรลุนิพพานแล้วไม่ได้หมายความว่า จะหลบหนีหรือปฏิเสธไม่  
ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นก็หาไม่ แต่กลับกลายเป็นการเปลี่ยนผ่านไปสู่  
ความเข้าใจคนอื่น เพราะเข้าใจตัวเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มองเพื่อนที่  
อยู่ร่วมโลก อย่างเท่าเทียมเพราะทุกคนเกิดมาแล้วล้วนต้อง แก่ เจ็บ ตาย จะ  
มองเขาด้วยดวงตาที่เปี่ยมด้วยเมตตา ความปรารถนาดี มองด้วยกรุณาเพื่อหา  
ทางช่วยเยียวยาให้พ้นทุกข์ เมื่อเขามีความสุข ประสบความสำเร็จ ก็มองด้วย

สายตาแห่งความยินดี ด้วยจิตแห่งความยินดี เมื่อเขาไปไม่ถึงที่ จึงมองด้วยจิตที่มีปัญญา ซึ่งเข้าไปรู้ปัญหา ช่วยแก้ปัญหา แนะนำทางออก เมื่อช่วยจนสุดความรู้ความสามารถแล้ว เมื่อช่วยไม่ได้ก็วางใจเป็น เพราะเห็นธรรมอันเนื่องมาจากการกระทำของแต่ละคนที่ต่างกัน “กมฺมุนา วตฺตติ โลโก” สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม สภาพตรงนั้นเป็นปัญญากุเบกขา นี่เป็นการเปลี่ยนผ่านที่ดีกว่า พร้อมกันนี้ยังมีเข้าใจเพื่อนมนุษย์และสัตว์ ที่ร่วม เกิด แก่ เจ็บ ตาย

แต่ถ้าเป็นปุถุชน จะคำนึงถึงประโยชน์ ตัวเองพวกพ้องเป็นหลัก จะได้มากน้อยขึ้นอยู่กับประโยชน์เป็นหลัก ถ้าจัดสรรแบ่งปันผลประโยชน์ลงตัวก็พอใจทั้ง ๒ ฝ่าย เมื่อผลประโยชน์ขัดกันหรือแบ่งปันไม่ลงตัว จะเกิดการแย่งชิงผลประโยชน์ จึงก่อให้เกิดการเข่นฆ่าเบียดเบียนกัน ทำให้โลกวุ่นวายไม่สงบ เพราะจิตใจของคนในโลกยังมีความเห็นแก่ตัวกันมาก การปฏิบัติธรรมที่เริ่มต้นจากกุศล เริ่มต้นจากวิชา ความรู้ ไม่ใช่วิชา ความไม่รู้ เมื่อมีปัญหาในระดับสูงจะยิ่งเข้าถึงหลักความจริงมากขึ้นเท่านั้น ทุกขณะที่โยคีกำหนดรู้ ความรู้นี้จะขจัดความมืดบอด สंहารอวิชา ทำลายสังโยชน์ ตัดสังโยชน์ได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป จนกระทั่งสามารถประหารกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ละได้โดยเด็ดขาด

เมื่อผ่านโศฬสญาณรอบแรกจะได้เข้าถึงคุณธรรมของพระโสดาบัน รอบที่สองพระสกทาคามี รอบสามพระอนาคามี และรอบที่สี่พระอรหันต์ บางคนเข้าคอร์ส เกินสิบรอบหรือเวียนเข้า-ออกสำนักปฏิบัติธรรมมานับไม่ถ้วน บางท่านพูดติดตลกว่าเกินพระอรหันต์ไปแล้ว ไม่ต้องคิดอะไรมาก ถึงจะหันซ้ายหันขวาไปมาแต่ละสำนักเป็นว่าเล่นก็จริง โยคียาได้ทอดทิ้งการปฏิบัติธรรม อย่าประมาทในการกำหนดรู้แม้เพียงน้อยนิด เมื่อรู้ถูก เข้าใจถูก ปฏิบัติถูก ย่อมเข้าใจพระนิพพานตลอดเวลา การปฏิบัติที่สะสมมาจะเป็นดังมรรคา มุ่งสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสและความดับทุกข์ได้อย่างแน่นอน

## ปริญญญา ๓ ประการ





## ข้อที่ ๑ ญาติปริณญา

การกำหนดรู้ตามสภาวะลักษณะ

## ข้อที่ ๒ ตีรณปริณญา

กำหนดรู้ด้วยการพิจารณา

กำหนดรู้ขั้นพิจารณา

กำหนดรู้โดยสามัญลักษณะ

## ข้อที่ ๓ ปหานปริณญา

กำหนดรู้ด้วยการละ

กำหนดรู้ถึงขั้นละได้

กำหนดรู้โดยตัดทางฉันทราคะเกิดมีในสิ่งนั้น





๓

ปลื้มไม่ปลื้ม  
อย่าลืมหำหนดรู้

ช่วงต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้พวกเรานั่งสมาธิ ฟังธรรมะบรรยายไปด้วยนั่งให้รู้สึกสบาย ทุกขเวทนาจะไม่รบกวนมากนัก สติดี สมาธิดี นั่งในท่าที่เป็นสัปปายะคือพยายามนั่ง ตัวให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ที่วันนี้ก็เป็นวันเสาร์ที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๖๐ วันนี้เป็นวันสุดท้ายของประเพณี สงกรานต์ บางคนขอลากลับก่อนจะได้ไปเล่นสงกรานต์ที่บ้านสักวัน จะอย่างไรก็ตาม สงกรานต์หรือวันปีใหม่ไทย ผ่านเข้ามาในชีวิตแต่ละปี เสร็จแล้วก็จากไป เมื่อเหตุปัจจัยยังอยู่ทุกอย่างก็ดำเนินไปตามปกติ เมื่อมองตามจริงปีแล้วปีเล่าที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มีทั้งส่วนที่เราพึงพอใจ และไม่พึงพอใจ ปลื้มใจไม่ ปลื้มใจกับสิ่งเหล่านั้น แต่จะมีสักกี่ครั้งที่เรามีสติเท่าทัน ตั้งใจกำหนดรู้สภาพ ธรรมดังกล่าวนั้น ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยได้กำหนดรู้ มีสติเท่าทัน ปลอยมันไปตาม ปกติ เมื่อมาปฏิบัติจึงรู้ชัดว่าต้องใส่ใจกำหนดรู้ กับภาวะที่พอใจและไม่พอใจ มากขึ้น อยู่กับตัวเองมากขึ้นนั่นเอง พออยู่กับตัวเองมากขึ้น บางคนก็รู้สึก ว่าทำไมเราเป็นคนคิดมาก พอนั่งกรรมฐานใจไม่ค่อยสงบ ใจไม่ค่อยอยู่กับอาการ พอง-ยุบ เท่าที่ควร มัวแต่คิดโน้นคิดนี้ไปเรื่อย บางวันใจนึกคิดไปเรื่อย ไม่เห็น มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปในทางที่น่าชื่นใจเลย แท้ที่จริงแล้ว เป็นเพราะเราอยู่กับ ตัวเองมากขึ้น จึงรู้จักตัวเองมากกว่าที่เคยรู้มา ไม่ได้หมายความว่า การปฏิบัติ ของเราย่อหย่อนนะ เราต้องเข้าใจว่าการปฏิบัติวิปัสสนา ไม่ได้มุ่งไปที่จิตสงบ อย่างเดียว แต่มุ่งไปที่การตื่นรู้เบิกบาน รู้ทันความจริงที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน อย่างมีสตินั่นเอง เมื่อเรามีสติมากขึ้น จะระลึกได้แม้กระทั่งความคิดเล็กน้อย หรือความคิดอื่นๆ ทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ทุกรูปหรือทุกคน ปฏิเสธได้ยาก เป็นความจริงของแต่ละคน ที่บางคนซุกซ่อนเอาไว้ ทั้งสิ่งที่ดี และไม่

## รู้เท่าทันมุมมืดและสว่าง หนทางสู่ความพ้นทุกข์

ทุกคนมีมุมมืดและมุมสว่างเป็นของตนเอง บางเรื่องไม่สามารถบอกใครได้ หรือบอกได้ก็บอกไม่หมด นี่คือมุมมืดของเรา มุมสว่าง เราสามารถชี้แจง แล่งไขบอกใครได้ มุมมืดบอกไม่ได้ แต่ใจคิดนึก การปฏิบัติวิปัสสนาแนวนี้ แทนที่เราจะผสมโรงกับความคิด เราก็นึกในใจ ฟุ้งหนอ คิดหนอไป ให้เรากำหนดหลายๆ ครั้งหนอยจะรู้สึกดีขึ้นเอง บางคนคาดหวังเกิน พอคาดหวังแล้ว มันจะเครียด มันจะรู้สึกเครียดๆ ตึงๆ รู้สึกรำคาญตัวเอง บางครั้งเป็นแบบนั้น จะต้องเข้าใจสภาวะลักษณะของจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไป มันเกิดจากการเห็นทุกข์นั่นเอง จากความคิดของเรา พอเห็นทุกข์ในใจ จิตจึงอยากจะหายคิด หรือหยุดคิด พอเห็นแล้ว จะเป็นแบบนั้น เมื่อเป็นสุขเวทนา เป็นความคิดที่ชอบใจๆ จึงไม่อยากให้จากไปเท่าไร คิดแล้วเพลิน คิดแล้วผ่อนคลาย บางเรื่องบางอย่าง คิดแล้วสบายใจ คำว่าสบายใจก็อาจจะไม่สบายใจอย่างแท้จริง มันเปลี่ยนอารมณ์ไปเท่านั้นเอง อย่าไปกังวลสำหรับคนที่รู้สึกว่า เดินนั่งมาหลายวัน ความคิดก็ยังตามรบกวนอยู่ คิดว่าเราเจตตัวเองแล้ว เจตตัวตนของเราในหลายๆ มุม หลายๆ อย่างอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ถ้าไม่ได้มานั่งกรรมฐานจะไม่มีโอกาสได้ดูจิตตัวเอง เหมือนบางคนอยู่บ้าน ก็ดูหนังดูละคร แต่พอมานั่งกรรมฐาน มานั่งย้อนดูจิตใจตนเอง หรือสัญญาที่เราบันทึกไว้มีมากมาย พอไปดูไม่รู้ก็เรื่องต่อกี่เรื่อง บางเรื่องก็ยังติดค้างคาใจไม่ยอมให้มันจบ วนเวียนไป ต้องยอมรับ เมื่อยอมรับมันได้ ความทุกข์เรื่องความคิดมันก็ลดลงได้ มันลดลงบ้าง หน้าที่เราก็คือกำหนดละเหตุ ที่ทำไม่มันถึงทุกข์ เรามีอุปาทานเรื่องที่เราคิด

สิ่งที่คิดมันก็ทุกข์ ถ้าละอุปาทานในเรื่องนั้นๆ ได้แล้วก็จะสักแต่ว่าคิด สักแต่ว่าฟัง บางครั้งก็หาเหตุผลในเรื่องบางเรื่องเท่านั้นเอง จะกลายเป็นสิ่งที่ดีไป แล้วสิ่งเหล่านี้จะค่อยๆ เปลี่ยน จะค่อยๆ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ อุปมาเหมือนเราอาบน้ำซักผ้า หรือทำความสะอาด บางครั้งช่วงที่เราอาบน้ำ ซักผ้าทำ ความสะอาดนะ เราก็เปื้อนไปด้วยแต่ยังไม่สะอาดหรอก ยังอยู่ในขั้นตอนในการทำความสะอาด อาจจะ ๒- ๓ ขั้นตอนถึงจะสะอาด ถ้าไม่เข้าใจจะตีโพยตีพายไปก่อน ปฏิบัติผิดหรือถูกหนอ จริงๆ ต้องกำหนดรู้ทันทีที่คิด จริงๆ มีบุญที่ได้รู้ได้เห็น เมื่อดูไม่เห็นจริงจึงคิดว่าใจฟุ้งซ่านไป แต่จริงๆ แล้วนะ เวลาเราหลับตามันไม่ได้มองข้างนอก คิดอยู่ในใจนั่นแหละ พอหลับตาก็มองเข้ามาข้างใน ฉะนั้นเห็นจิตใจเราทั้งชอบและไม่ชอบ ทำเป็นไม่รู้ไม่รู้ เป็นผู้ตาม ตามความคิด บางคนก็ยิ่งรู้สึกนั่งแล้วปวดเมื่อย เจ็บทรมานอยู่ คือเห็นทุกข์ ปกติคนเราจะเปลี่ยนอิริยาบถเรื่อยๆ



อิริยาบถนั้นแหละปิดบังเอาไว้ ทำให้มองไม่เห็นทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น พอเรานั่งนานทุกข์ก็ปรากฏ พอเราไม่ได้นั่งนานๆ ก็เปลี่ยนดินนูนดินนี้ ก็ไม่ค่อยเห็นเท่าไร นั่งทำงาน เวลาเมื่อยเราก็อปลิกไปซ้ายบ้าง ขวาบ้าง หรือ จู่ๆ เดินไปนูนนี่อิสระ ความรู้สึกไม่ได้จดจ่อกับสิ่งเหล่านั้นเท่าที่ควร ก็เหมือนกับตกอยู่ในความประมาท ซะส่วนใหญ่ พอนั่งกรรมฐาน นั่งนานก็ปวดเจ็บ เหน็บชา เดินนานก็เมื่อย พอเห็นทุกข์กับการเดินนานก็เมื่อย นอนนานก็เมื่อย ยืนนานก็เมื่อย ไม่ได้มีอะไรเที่ยงนะ เราคิดว่านั่งแล้วมันปวดเมื่อย เราคิดว่า เดินดีกว่าในความรู้สึกบางครั้งแต่พอเราเดินนานๆ มันก็เมื่อยเหมือนกัน บางคนขำไม่ดี ก็เดินไม่ไหวขออนุญาตนั่งเก้าอี้ เดินค่อยๆ ค่อยๆ ไป เวลาเดินถ้านั่งก็พอไหว หรือบางคนนอน ก็หลับๆ ตื่นๆ ถ้าหลับไปแล้วก็ค่อยยังชั่ว ถ้านอนไม่หลับก็พลิกไปมา ทรมาณยิ่งกว่าอีก นี่เราเห็นทุกข์ เห็นโทษของการที่เรามีธาตุขันธ์ คือมีรูปนาม พอมีรูปนามแล้วเรายึดมันถือมันในรูปนามมากเกินไปทำให้ทุกข์ ถ้ารู้จักรูปนามถูกต้อง บริหารจัดการให้เป็น ทุกข์ก็น้อยลง เพราะธรรมชาติของสิ่งที่รวมกันหลายอย่างมันจะเหมือนกับ มันตั้งอยู่ มันจะมีความแปรปรวนไปธรรมดา แต่เราไม่ยอมรับสิ่งที่แปรปรวนหรือยอมรับสิ่งที่ เป็นไปไม่ได้ ทรมาณจิตใจ เมื่อรับได้มันจะทุกข์น้อยลง ระยะเวลาเดินนั่ง นั่ง ๓๐ เดิน ๓๐ บางคนทำได้ก็ดีใจ ค่อยเป็นค่อยไป เดินกับนั่งให้ใกล้เคียงกัน พอๆ กัน ถ้าไม่มีฟุ้ง ง่วงมากวน จัดเป็นการปรับแต่งอินทรีย์ไปด้วย อิริยาบถ ให้เท่ากันๆ อิริยาบถไม่แปรปรวน ธาตุขันธ์ก็ไม่ทุกข์มาก พอทนได้ บริหารขันธ์ เป็น บริหารได้เท่าที่ควร ถ้าบริหารไม่เป็นจะทุกข์มาก

## สงบไม่สงบจุดจบคือเกิด-ดับ



ฉะนั้นเราไม่ได้มุ่งไปที่ความสงบอย่างเดียว ต้องเห็นความจริงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตรงนี้สำคัญ อย่าประเมิน สภาพธรรม รู้อยู่เห็นอยู่ บอกว่าเป็น เพียงแค่ความรู้สึกของเรา เหตุปัจจัยมันเกิดขึ้นได้เอง ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะตัวเราของเรานะ ขอให้เราทำให้ถูกเหตุปัจจัยจะเป็นไปตามนั้น ถ้าทำไม่ถูกเหตุปัจจัยจะไม่เป็นไปตามนั้น ถ้าทำถูกก็เป็นไปตามนั้น ไม่มีอะไรไปปิดกั้นมันได้ ขอให้เราเข้าใจพยายาม อุตุน พยายามฝึก ปีหนึ่งครั้งหนึ่ง หรือบางคน ก็มีโอกาหลายครั้งยิ่งดี เราพยายามสั่งสมให้มากขึ้นตามลำดับ มีโอกาสก็พยายามอยู่กับตัวเอง เวลาที่สำคัญที่สุด ไม่มีใครอยู่กับเราหรอก ช่วงเวลาที่สำคัญที่สุด นอกจากเราต้องอยู่กับตัวเอง อัตตา หิ อัตตะโนนาโถ ถึงแม้จะมีคนมากกระซิบข้างหู กำหนดพองหนอ ยุบหนอ สัมมาอรหัง ก็แล้วแต่ เราก็ต้องทำเองหรือนึกถึงนุ่นนี้ บางคนนึกไม่ได้เพราะไม่เคยฝึก บางคนนึกได้ก็ดีหน่อย อยู่กับกรรมฐานจะได้มีที่พึ่ง บางคนมีสติอยู่กับอะไรก็ได้ สามารถทำให้ทุกอย่างเป็นอุปกณ์กรรมฐานได้ทั้งหมด บางคนลนลาน กลัว กลัวไป

ไม่ดี ถ้าเกิดไปจริงๆ กลัวนั่นนี่ ถ้าไปตอนกลัวๆนะ อย่างจับต้นชนปลายไม่ถูก แล้วแต่บุญหรือบาปเยอะ พอไปจะไปไม่ดีซะส่วนใหญ่ ในระหว่างนั้น พอถึงตอนนั้นเหมือนกับว่าไม่มีใครช่วยเราได้นอกจากเราตัวเอง คนอื่น อาจจะช่วยบอกเตือนแนะ ช่วยกระซิບ ช่วยจับตรงนี้ตรงนั้น เพื่อเตือนให้เรารู้ แต่เราต้องมีสติปัญญา ถ้าไม่มีสติปัญญา การเตือนก็ไร้ผล ไร้ค่า มันเหมือนกับระบบในร่างกายของเรา มันไม่ตอบสนองแล้ว จะเอาอะไรใส่เข้าไปก็ไม่มีความหมาย จิตใจของเราเหมือนกัน พยายามเอาข้อมูลใส่เข้าไป คนไม่มีก็เลยไม่รู้จะเอาที่ไหนใส่ พอนึกถึงก็แว้งว้าง เมื่อเข้าไปอยู่ตรงนั้นจะรู้เลย ถ้าเรามีที่พึ่งอาจจะเผลอเผลอ เตือนปั๊บ จะได้สติขึ้นมา มีที่เกาะยึดเหนี่ยวจิตใจทันที แต่คนที่ไม่เคยมีเลย จะเกาะที่ไหนยึดที่ไหนจะเอาอะไรเป็นอารมณ์นึกไม่ออก จะมีแต่คตินิมิต บางครั้งสิ่งที่เราทำไม่ดีจะโผล่เข้ามา หรือกรรมนิมิตที่ทำได้จะโผล่มาในเสี้ยววินาทีนี้ เป็นเสี้ยวเวลาที่สำคัญ ถ้าเข้าใจชีวิตทุกคนจะต้องมีวันนั้น ทุกคน จึงต้องสั่งสมไว้ วันนี้อาจจะยังไม่รู้จักคุณค่าอะไรมากมายนัก บางคนยังไม่รู้ว่ามีคุณค่าอย่างไร ประโยชน์อย่างไร ถ้าคนที่เคยปฏิบัติมาแล้วจะรู้ว่ามีคุณค่า หรือคนที่เคยเผชิญภาวะใกล้ตายแล้ว ก็จะรู้เลยว่าเป็นอย่างไร ต้องอยู่คนเดียวถึงแม้จะมีคนเฝ้าอยู่ข้างๆ หรือเปิดธรรมะให้ฟัง เปิดสวดมนต์ ข้างในมันไม่รับ เหมือนร่างกายมันไม่รับทุกอย่างแล้ว มันก็ยาก แม้แต่เครื่องช่วยหายใจถ้าไม่รับ กระตุ่นแค่ไหนก็ไม่ทำงาน กระตุ่นแล้วช่วยแล้วทำงานไม่ได้ก็จบ อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เรื่องนามธรรม จิตใจเมื่อไม่เคยฝึกฝนอบรมมา หรือสั่งสมสิ่งเหล่านี้ไว้ พยายามเท่าไรเหมือนกับยิงไร้ผล อันนี้เป็นจุดหักเห มันจะไปปรากฏผลตอนโน้นอีกครึ่งหนึ่ง ไปปรากฏผลตอนวินาทีสุดท้าย ใครจะไปสวรรค์ นิพพาน บางครั้งไปตัดสินที่โน้นอีกทีหนึ่ง ส่วนใหญ่ผู้ที่สั่งสมไว้ไปได้ อย่างต่ำก็สวรรค์ สุกติ หรือสูงสุดไปพระนิพพาน เมื่อมีเหตุปัจจัย การจะสู้ไปบอญภูมิก็ยาก เพราะเหตุปัจจัยมีไม่มาก ผู้ที่บรรลุโสดาบันแล้ว จิตจะ

ไม่ตกต่ำอีกแล้ว

ในจุฬโคบาลสูตร เป็นสูตรที่ว่านายโคบาลสูตรเล็ก นายโคบาลที่นำโคไปเลี้ยง ต้องมีปัญญาพอที่จะรู้ว่า ถ้าเป็นเดือนท้ายฤดูฝนเนื่องมานานปริมาณน้ำจึงมีมาก จะให้ฝูงโคข้ามแม่น้ำจะต้องรู้จักทำที่เหมาะสม และยังจะต้องสำรวจจำนวนโคว่ามีเท่าไร โคหนุ่มสาว อายุมาก ไม่แข็งแรง ยังเล็กอยู่ เมื่อนำโคข้ามไปอีกฝั่งหนึ่ง เมื่อไม่ใช่ท่าที่เคยข้ามประจำต้องดูว่าโคที่เป็นผู้นำสามารถนำฝูงข้ามได้ปลอดภัยดีหรือเปล่า เพราะถ้าผู้นำไม่ฉลาดรอบรู้อาจจะทำให้ฝูงโคทั้งหลายจมน้ำตาย เพราะข้ามกระแสน้ำไม่ไหว เปรียบได้กับพระโยคาวจรโยคีผู้ปฏิบัติธรรม ถ้าเจริญวิปัสสนากรรมฐานถึงขั้นที่บรรลุเป็นพระโสดาบันก็จะไม่จมน้ำตาย ถ้าบรรลุเป็นพระอรหันต์ก็สามารถข้ามกระแสน้ำไปได้แล้ว ซึ่งท่านผู้ข้ามไปได้ก่อนใครคือพระพุทธเจ้าเป็นผู้นำ พวกเราตามก็ตามพระองค์ข้ามน้ำ เพื่อตัดกระแสกิเลสไปตามพระอรหันต์สาวกทั้งหลายมือสีติมหาสาวก ๘๐ องค์ เป็นต้น ท่านข้ามไปถึงฝั่งนั้นหมดแล้ว ส่วนโยคียังเป็นโคตัวน้อย เมื่อยังไม่จมน้ำตายจะต้องชวนขวยพากเพียรพยายามข้ามไปให้ถึงฝั่งพระนิพพานให้ได้ ถ้าปฏิบัติจนได้ดวงตาเห็นธรรม เป็นพระโสดาบันก็มีโอกาส ตัดข้ามกระแสน้ำข้ามไปสู่ฝั่งนั้นได้ เช่นเดียวกัน เพราะตามโคที่นำพา โคแกก็ไปก่อน โคหนุ่มสาวเหล่านั้นก็คือบรรลอรหันต์ ตัดสังโยชน์ ๑๐ ได้แล้ว โคที่ข้ามไปแล้วเป็น โคที่ฝึกได้แล้วมีพละกำลังอาจจะละสังโยชน์ได้ ๕ มีละ สักกายทิฏฐิได้ ละวิจิกิจฉาได้ ละสัสสัพพตปราคาสได้ ละกามราคะได้ ละภริษะได้ ท่านก็สามารถข้ามคือไม่จมน้ำ ข้ามไปถึงฝั่งนั้นได้เหมือนกัน ที่นี้โคหนุ่มสาวก็อาจจะ ทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางไปเรื่อยๆ พวกเราก็ต้องข้ามให้ได้ อย่าพึ่งจมน้ำนะ ถ้าจมน้ำก่อนจะข้ามไม่ถึงฝั่งนั้น

ส่วนพระอรหันต์ท่านไม่ถูกน้ำพัดพาไป เพราะตัดกระแสน้ำคือกิเลสได้แล้ว ละสังโยชน์เพิ่มอีกห้า คือ รูปราคะ อรูปราคะ อุทธัจจะมานะและอวิชชา

ละได้ครบสิบ พระอรหันต์ทั้งหลายท่านข้ามไปได้ก่อน พระอนาคามีก็ข้ามตามไปอีก พระสกทาคามี พระโสดาบัน ท่องเที่ยวไม่เกิน ๗ ชาติ แต่ไม่ถูกน้ำพัดไปนะ จะรอด แต่ปุถุชนไม่รู้ไม่รับรอง ถ้ายังเป็นปุถุชนยังไม่รับรองเพราะยังถูกผีหลุกคนอยู่ เพราะกิเลสยังหนาแน่นอยู่ คัมดีคัมร้าย อารมณ์ดีก็ผิวปากร้องเพลง พออารมณ์ไม่ดีก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เราเห็นอยู่ ถ้าปุถุชนก็จะรู้จักดี ว่าเป็นยังไง ถ้าโกรธเป็นยังไง เวลาไม่โกรธเป็นยังไง เวลารัก ชัง เป็นยังไง เวลาเรารักกัน ก็อีกอย่าง เวลาชังกันหน้าก็ยังไม่มอง เดินใกล้กันยังรู้สึกรังเกียจ หรือทำงานร่วมกัน ก็เครียดต่างคนต่างเครียด เพราะอยู่ด้วยกันทำใจยาก นี่เป็นปุถุชนพอตอนที่ชอบกันอะไรก็ได้หมด แต่พอเกลียดกัน ต้องทำงานร่วมกัน บางคนจะขอย้ายออกจะได้ไม่ต้องเจอกัน อยากจะย้ายออกจากตรงนี้ เพราะต้องเจอคนๆ นี้ เพราะเป็นคู่เวรคู่กรรม แต่ตอนถูกกันใหม่ๆ ดีทุกอย่าง แต่พอโกรธกันคนละเรื่องเลย ไม่อยากนั่งทำงานร่วมกัน ในหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน แค่ว่าเลื่องก็เห็นแล้ว จะขอย้ายก็เกรงใจเจ้านายก็มี หรือบางคนเจ้านายก็ยังร้ายอีก ต้องทนเอา ปุถุชน ผู้ยังหนาแน่นด้วยกิเลส ย่อมหวนไหว อิริยะบุคคลเฉยๆ กับเรื่องเหล่านี้เพราะจิตมันคงแล้ว อย่างน้อยเป็นโสดาบันก็มีจิตใจที่มุ่งไปนิพพาน ไม่ได้ตกต่ำ ถ้าพูดภาวะทางจิตใจ คือจิตใจไม่ไขว่ไขว่ ตกต่ำ

## ปฤชณจิตหวันไหว อริยชนจิตมั่นคงแล้ว



เมื่อยังเป็นปฤชณ ผู้หนาแน่นไปด้วยกิเลส จะใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ดังนั้น ปฤชณจึงต้องฝึกหัดในการใช้เหตุผลอย่าใช้แต่อารมณ์ความรู้สึก หรือบางครั้งก็มีกฎเกณฑ์กติกาให้ทุกคนอยู่ร่วมกัน พยายามสร้างขึ้นมา ควบคุมพฤติกรรม คนที่อยู่ร่วมกันไปในทิศทางเดียวกัน ถึงแม้พยายามออกกฎระเบียบเพื่อควบคุมพฤติกรรมให้คนสามารถอยู่ร่วมกันได้ เมื่อจิตใจเราพ้นแล้ว มันจะเป็นอีกอย่างหนึ่ง บางคนก็บอกว่ามันเป็นเพียงอุดมคติ แต่มันเป็นจริงได้ ไม่ใช่เป็นไปได้ ถ้ายังเป็นปฤชณอยู่ก็ประมาณไม่ได้ ต้องขวนขวาย อยู่เนืองๆ ถ้าไม่มีศรัทธาก็ต้องมีศรัทธา เชื่อเรื่องบุญบาป ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อกรรม สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน ใครทำกรรมอะไรไว้ก็ต้องเป็นผู้รับกรรมนั้นแหละ คนไหนทำคนนั้นแหละรับ แทนกันไม่

ได้นะ เหมือนที่โบราณบอกว่า กินเองก็อิ่มเอง ความเชื่อของปุณฺณ ไขว้เขว ไม่ได้มั่นคง แต่ความเชื่อของโศดาบันจะมั่นคง อันนี้จะต่างกัน เมื่อความเชื่อมั่นคง เชื่อมั่นในการกระทำจะไม่หวั่นไหว บางคนทำไป ทำงานไป ทำดีแทบตายถูกด่า รู้สึกแบบนั้น ทำดีแทบตายถูกใส่ร้ายอีก บางคนท้อถอยแล้ว แต่อริยบุคคลไม่เป็น ใครคิดยังไง ใครพูดยังไง เป็นเรื่องของเขา คือจะทำใจตรงนี้ได้ ก็เลยอยู่ในสังคมได้ ไม่ต้องมีทุกข์อะไรมากมาย จะมีทุกข์เพราะ ธาตุขันธ์ยังมีอยู่ มันเป็นเรื่องปกติธรรมดา เพราะขันธ์ ๕ ยังไม่ได้ดับไป ต้องบริหารไป มีศรัทธา แล้วก็ต้องมีศีล ปุณฺณก็เหมือนกับว่าต้องพยายามรักษากฎระเบียบ กติกา ธรรมวินัยให้ดี เพื่อควบคุมกาย วาจา คือ ควบคุมพฤติกรรมภายนอก แต่ภายในยังควบคุมไม่ได้ (ควบคุมใจ) แต่ควบคุมพฤติกรรมทางกายวาจาไม่ให้ละเมิดให้อยู่ร่วมกันอย่างเสมอภาคด้วยศีล อย่างเข้ามาอยู่ศาสนา นี้ ก็มีธรรมวินัย พระ มี ๒๒๗ ภิกษุณี ๓๑๑ ข้อ เป็นสามเณร ๑๐ ข้อ ถ้าเป็นโยคีก็มีศีล ๘ หรือถ้าคนปฏิบัติต่อเนื่องแล้ว ก็มีศีลเรียกว่า อินทริยสังวรศีล กิเลสไม่เข้า เมื่อตาเห็น หูได้ยิน ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ เมื่อสำรวมแล้วกิเลสก็ไม่เข้า ทางหู ตา กาย ใจ ศีลก็บริสุทธิ์ เพราะไม่ได้ไปผิด หรือ ละเมิดสิกขาบท ญาติโยมทั่วไปมีศีล ๕ อันนี้คือเรื่องของศีล ถ้าเป็นอริยบุคคล เจื่อนไขมียังงี้ก็แบบนั้น เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ ถ้าอย่างปุณฺณถ้ามีศีลก็ยังอยู่ในขั้น โลกียศีล

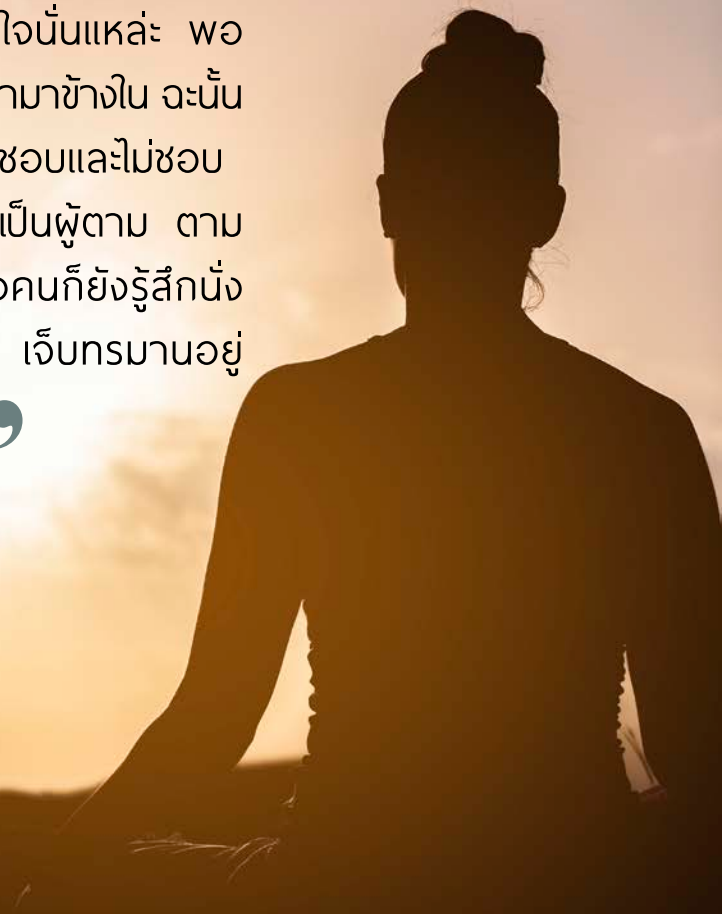
เมื่อเป็นอริยบุคคล ศีลของท่านจะเป็นอริยศีลไปด้วย ท่านไม่ต้องถือศีลแบบปุณฺณ เพราะศีลที่รักษามีสภาพสมบูรณ์จนศีลรักษาท่านแล้ว แต่ปุณฺณต้องถือศีล ทางระเบียบ วินัย หรือทางกฎหมาย ข้อไหนๆ อยู่ตลอดเวลา จึงคนละอย่างกัน จิตใจจึงเป็นทุกขในเรื่องต่างๆ มากมาย เพราะต้องคอยควบคุมพฤติกรรม ที่อาจจะก่อให้เกิดการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ส่วนผู้ที่รักษาศีลดีแล้ว เช่น พระอริยบุคคลขั้นต้นก็ง่ายแล้ว กฎระเบียบพวกนี้อาจจะไม่มี

หมาย เพราะศีลของท่านหนักแน่น มันคงแล้ว ส่วนบุรุษเองก็ต้องมีศรัทธาศีล มีพาหุสัจจะ ศึกษาเล่าเรียน ต้องรับฟัง ต้องได้ยิน ได้ฟัง ให้มากๆ ต้องเป็นพหูสูตร ทำตัวเปิดรับข้อมูลข่าวสาร ให้มากขึ้น เพื่อที่จะเท่าทันโลก เท่าทันชีวิต นี่คือ พาหุสัจจะ ทางโลก ทางธรรมตราบใดที่เราเป็นบุรุษเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ต้องมี หิริโอตตัปปะ การละอายต่อความชั่วที่จะทำทางกายวาจา หรือแม้แต่ความคิดทางด้านจิตใจ ถ้าเป็นอริยบุคคลจะเกิดขึ้นอัตโนมัติ ไม่ว่าต่อหน้าหรือลับหลัง จะเกิดความละอาย ต้องขยับปลุกฝังเรื่อยๆ ต้องย่ำไปบ่อยๆ ต้องให้ละอายต่อความชั่ว ละอายต่อความทุจริต อันนั้นต้องพูดบ่อยๆ ถ้าไม่พูดก็ลืม โอตตัปปะ ก็คือ สะดุ้ง กลัวต่อบาป พอเห็นบาปแล้วเกิดสะดุ้งกลัวไม่กล้าทำอะไรเลย เหมือนสิ่งที่มันเป็นพิษหรือไม่มี พอได้ยินก็สะดุ้งแล้วกลัว เหมือนคนกลัวระเบิดนิวเคลียร์ พอได้ยินว่าเขาจะใช้ระเบิดนิวเคลียร์กันแล้วก็กลัว เพราะมันไม่เข้าใครออกใครแล้ว หรือเหมือนกับอุปมาเหมือนกลัวยอสรพิษ แม้ตัวมันเล็กแต่พิษมันร้ายแรงเหมือนเดิม ถ้ามันฉกกัด ก็มีโอกาสดายอันนี้คือ โอตตัปปะความสะดุ้งกลัวต่อบาป

เมื่อเป็นอริยบุคคลก็เกิดขึ้นอัตโนมัติ ละอายชั่วกลัวบาป ธรรมประจำตัวมีหิริโอตตัปปะ มีจาคะ ที่นี้จาคะ การอยู่ร่วมกันในสังคม บุรุษต้องรู้จักสละ ถ้าเป็นวัตถุที่แบ่งปันเพื่อการอยู่ร่วมกัน อย่างมีความสุข ถ้าเห็นแก่ตัวไม่แบ่งปัน ไม่สละ ก็เหมือนกับกินคนเดียวก็อึดคนเดียวถ้ากินหลายคนก็อึดหลายคนด้วย หรือเรื่องจิตใจก็ต้องหมั่นชำระจิตใจ สละสิ่งที่ไม่ดีออกจากจิตใจ มันก็จะค่อยๆ เจือจางไปเรื่อยๆ ความเห็นแก่ตัวก็จะลดลง ล้วนแต่ต้องย่ำบ่อยๆ ขณะที่ย่ำหรือพูดก็ยังเข้าใจยาก เพราะคนเรายังมีความเห็นแก่ตัว ความโลภ โกรธ หลง ทั้งๆที่รู้ว่าการเสียสละของเรามันเป็นประโยชน์ไม่ใช่เฉพาะเราเองเป็นประโยชน์เฉพาะผู้อื่นด้วย ถ้าเอาไว้คนเดียวก็เป็นประโยชน์คนเดียว หรือคุณค่าประโยชน์มันก็น้อยลง เมื่อให้ออกไป คุณค่ามากขึ้น เหมือนที่พูดว่าจาก

๑ บาทถ้ามันสามารถเดินทางไปถึงมือของคน ทุกคน จำนวน ๗๐ ล้านคน ค่าของมันจะมากถึงขนาดนั้น บาทเดียวกันเป็น ๗๐ ล้าน แบบนี้ แต่ถ้าเราเก็บไว้ก็มีค่าแค่ ๑ บาท ถ้าเรารู้จักเสียสละ มันก็จะมีค่ามาก เหมือนชีวิตคนเราที่เห็นแก่ตัวก็เหมือนชีวิตมีค่าน้อย ปุณฺณเรียกว่าต้องคอยกระตุ้นตัวเอง คอยเตือนตัวเอง แต่อริยบุคคลขึ้นไป จะไม่มีความตระหนี่แล้ว อันนี้ก็หมดห่วง หรือการสละโลภ โกรธ หลง ก็เป็นหน้าที่แล้ว สุดท้ายคือปัญญามีเหตุผล รู้จักบุญบาป หรือรู้จักคุณโทษ มีประโยชน์ไม่มีประโยชน์ รู้จักความจริง จะตัดสังโยชน์หรือละสังโยชน์ ก็คือเรื่องของปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาก็ตรัสไว้ว่า มันเป็นทรัพย์ภายใน ถ้าคนไหนมีทรัพย์ภายในจะใช้ไม่หมด แต่ปุณฺณนะ มีบ้างไม่มีบ้าง ฉะนั้นอริยบุคคลมีอยู่แล้วก็เหมือนมีทรัพย์ภายในไม่ได้เดือดร้อน อันนี้ก็ไม่ว่าจะมีความทุกข์ แต่ปุณฺณไม่คอยมี บางช่วงก็มี บางช่วงก็ไม่มี ต้องเหมือนคอยบอก คอยสอน คอยแนะ คอยนำ คอยงด คอยเว้น มันเป็นความยากอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นทรัพย์ภายในก็จะเป็นทรัพย์อันประเสริฐ เรา ยิ่งใช้ยิ่งมาก แต่ปุณฺณก็เหมือนกับว่า ยิ่งให้ก็เหมือนจะยิ่งหมด ความรู้สึกมันจะแย้ง ฉะนั้นก็ฝากเอาไว้ อริยทรัพย์ ๗ ประการ ศรัทธา ศีล พาหุสัจจะ หิริ โอตตัปปะ จาคะ ปัญญา ถ้ามีอยู่ในตัวเราแล้วจะทำให้เรารู้สึกว่ามีสิ่งที่ประเสริฐอยู่ในภายในใจ มีนามธรรมอยู่ แต่ถ้าไม่มีก็เหมือนกับว่าไม่มีที่พึ่ง ศีลก็เหมือนเป็นที่พึ่ง แต่ถ้าเราไม่มีสิ่งนี้ ความหาที่ไหนก็ไม่เจอเหมือนคนไม่มีทรัพย์ ก็เหมือนคนที่ขาดทรัพย์หาทรัพย์ไม่ได้ เราลองดูถ้าเราหาทรัพย์ไม่ได้ก็ยากลำบาก แต่ถ้าเรามีทรัพย์ภายในก็เหมือนที่กล่าวตั้นๆ ก็เหมือนเราอยู่คนเดียวเมื่อวินาทีนั้นมาถึง ถ้าเรามีทรัพย์ก็สามารถที่จะใช้จ่ายได้ทันที ส่วนคนที่ไม่มีคนนั้นจะให้คนนี้จะให้ แต่ทรัพย์ภายในใจมันไม่มี มันไม่รับแล้ว คนที่มีจะสามารถรับเพิ่มได้อยู่แล้ว มันต้องมีเหตุปัจจัย เมื่อไม่มีเหตุปัจจัยทุกอย่างจึงเป็นไปได้

“เวลาเราหลับตามันไม่ได้มองข้าง  
นอก คิดอยู่ในใจนั้นแหละ พอ  
หลับตาก็มองเข้ามาข้างใน ฉะนั้น  
เห็นจิตใจเราทั้งชอบและไม่ชอบ  
ทำเป็นผู้รู้ไม่รู้ เป็นผู้ตาม ตาม  
ความคิด บางคนก็ยังรู้สึกนั่ง  
แล้วปวดเมื่อย เจ็บทรมานอยู่  
คือเห็นทุกข์”





๔

ยอมรับปรับเปลี่ยน  
ขับเคลื่อนสู่ความดับทุกข์

ต่อไปเป็นช่วงพิธีกรรมปฏิบัติธรรมร่วมกัน จะนั่งสมาธิฟังธรรมะ บรรยายด้วยยิ่งดี วันนี้เป็นวันอาทิตย์ที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ดินฟ้า อากาศ ก็อากาศก็อุ่นๆ ขึ้น ๒- ๓ วันมานี้ก็อากาศอุ่นขึ้น เช้าก็ยังเย็นๆ อยู่บ้าง ฤดูกาล เปลี่ยนแปลงไปตามปกติ ฤดูนี้ผ่านไป ฤดูใหม่ก็เข้ามาทดแทน ร่างกายจิตใจ ของคนเรากลับมาเปลี่ยนแปลงใหม่ ในความเป็นจริงมีการเปลี่ยนแปลงตาม ฤดูกาลด้วย อีกส่วนหนึ่งการเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย หรือธรรมะ ธรรมชาตินั่นเอง เมื่อไม่เข้าใจสภาพธรรมชาติที่มันปรับเปลี่ยนไป ตามเหตุปัจจัย เมื่อไหร่ใจไม่ยอมรับ จะรู้สึกเป็นทุกข์ คือเป็นทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจ ได้ตั้งใจจะรู้สึกสบายขึ้น พอไม่ได้ตั้งใจรู้สึกอึดอัดขัดข้องภายใน บาง เรื่องบางอย่างไม่ตลอดไปรง บางเรื่องตลอดไปรง ชีวิตคนเราเมื่อไม่เข้าใจรูป นาม ไม่รู้จักกายใจ หรือสภาพธรรมที่มันอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ ของธรรมะคือ ธรรมชาติ มันปรับเปลี่ยนอยู่เรื่อย ตกอยู่ในภาวะอนิจจัง ไม่เที่ยง ภาวะที่ทน อยู่ในสภาพเดิมอย่างยาก อย่างลำบาก หรือจะทนอยู่ในสภาพแบบนั้นต่อไป ไม่ได้ นั่นคือสภาพที่เป็นทุกข์ลักษณะ อีกนัยหนึ่งลักษณะที่เรายึดถือไม่ได้ นั่น คือยึดถือเป็นตัวตนไม่ได้ เพราะไม่ใช่อัตตา จะบังคับบัญชาให้อยู่ในอำนาจไม่ได้ เพราะเป็นอนัตตา จะไม่อยู่ภายใต้อำนาจ เมื่อไม่อยู่ในอำนาจทุกอย่างจะ เปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย เมื่อมันเปลี่ยนไป ทนอยู่ไม่ได้ เมื่อบังคับไม่ได้ คน ที่ยึดมั่นถือมั่นก็ทุกข์มากหน่อย ทุกข์มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับว่าเราเข้าใจ สภาพธรรมเหล่านั้นได้มากน้อยแค่ไหน ยอมรับปรับเปลี่ยนตามเหตุปัจจัยได้ หรือไม่ เพื่อขับเคลื่อนต่อไปสู่ความพ้นทุกข์

## ยอมรับ มิใช่จำนน เพียรอดทนขับเคลื่อนต่อ

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือการมีสติปัญญาเท่าทันสภาพธรรมเหล่านี้ จิตจะได้วาง จะได้ละวางความยึดมั่นถือมั่น เวลาที่เราอยู่กับสภาพแวดล้อมหรือสังคมก็ยังคงอยู่ภายใต้กฎของพระไตรลักษณ์ เมื่อคิดว่าเที่ยงตลอดใจจะยึดเอาไว้ ในเมื่อยึดว่ามันสุข ถ้ามัวแล้วมันทนอยู่ในสภาพดังกล่าวนั้นตลอดไปไหม เมื่อตอบให้ตรงตามเป็นจริงมันทนอยู่ไม่ได้ เมื่อทนไม่ได้จะรู้สึกทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เมื่อเฝ้าดูสภาวะธรรมอย่างมีสติโยคีจะรู้สึกได้เองว่าบังคับไม่ได้ บังคับให้เป็นนั้นเป็นนี่ตามชอบใจไม่ได้ เพราะมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นไปตามใจเรา เมื่อมันบังคับไม่ได้ก็ทุกข์ เพราะไม่เห็นสอดคล้องตามความเป็นจริงจึงคิดว่าบังคับได้ แท้จริงบังคับไม่ได้ แม้แต่ลมหายใจเข้า-ออก เหมือนจะบังคับได้ ตัวอย่างเวลาสั้นหายใจก็ได้ทำได้ชั่วระยะเวลาสั้นๆ แค่นั้นแหละจะได้นานๆ เป็นหลายๆ ชั่วโมงคงเป็นไปได้ยากลำบาก การบังคับไม่ให้แก่เจ็บตาย มันก็เป็นไปไม่ได้ ฝืนได้บ้าง ยึดระยะเวลาได้บ้าง สูดหายใจแล้วบังคับไม่ได้เหมือนกัน เมื่อเป็นไปตามเหตุปัจจัย ยากที่จิตจะปล่อยวางได้ เมื่อมันยึดว่าเที่ยง ยึดว่าสุข ยึดว่าเป็นอัตตา ความทุกข์ในสิ่งที่เห็น ในสิ่งที่เราได้ยิน ในสิ่งที่เราได้กลิ่น ในสิ่งที่เราล้มรส ในสิ่งที่กายถูกต้องสัมผัส สิ่งที่ธรรมารมณ์ผุดขึ้นในใจเรา จริงๆ มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือยึดว่ามันเป็นสุขก็จะทุกข์ไปใหญ่ คือไม่ยอมรับ บังคับไม่ได้ มันยิ่งทุกข์หนักขึ้น ลำบากกายใจมากขึ้น



## ยอมรับไม่ได้ จิตใจยิ่งเป็นทุกข์



ฉะนั้นความเปลี่ยนแปลงต่างๆ เมื่อยอมรับได้ จะไม่ทุกข์เท่าไร เมื่อยอมรับไม่ได้ จิตใจยิ่งเป็นทุกข์ แท้จริงแล้วความทุกข์ทั้งหลายมันเป็นผลมาจากความเกิด เพราะเกิดมาต้องพบกับความแก่ ความเจ็บป่วย รักษาได้ไหม รักษาได้จะหายไม่หายขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย กายหรือใจป่วยเท่านั้นเอง มรณะคือ ความตาย มันมากับความเกิดอีกเช่นเดียวกัน คนเราในยุคปัจจุบันบางคน

อาจจะสามารถยืดระยะเวลาในการตายได้ สุดท้ายต้องตายอยู่ดี ช้าหรือเร็วเท่านั้น เมื่อมีความพร้อมยืดระยะเวลา ออกไปได้บ้าง บางคนยืดออกไปจิตใจยังเป็นทุกข์ ไม่ใช่คำตอบว่ายืดชีวิตออกไปแล้วจะมีความสุขเสมอไป บางคนยังทรมาณทั้งร่างกายและจิต จะอย่างไรก็ตามถึงที่สุดแล้ว ทุกคนล้วนต้องตาย บางคนไม่เข้าใจไม่ยอมรับเมื่อมีอายุมากขึ้น สังหารร่างกายรุ่มโรยเรี่ยวแรง กำลังลดลง เมื่อก่อนจำได้เดี๋ยวนี้จำไม่ได้ เมื่อก่อนเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว พอแก่แล้วไปไหนมาไหนไม่สะดวกสบาย เมื่อทำอะไรไม่ได้ตั้งใจยิ่งเครียด เพราะช่วยเหลือตัวเองได้ไม่มาก ลูกก็ยาก นังก็ยาก นอนก็ยาก เป็นต้น สมัยก่อนเป็นหนุ่มสาวลุกขึ้นทันทีทันใดได้ ตอนนี้พอนั่งนานๆ ลูก พรวดพราดทีเดียวไม่ได้ ขาเป็นเหน็บชา กลัวจะหกล้ม ต้องนับหนึ่งถึงสิบ นับหนึ่งถึงสามสิบไปเรื่อยๆ จนกว่าร่างกายจะปรับเข้าที่เข้าทาง ทำไมบางครั้งคนหนุ่มสาว เห็นคนสูงอายุ ลุกขึ้นยืนหรือเดินไปมาอย่างเชื่องช้า อาจจะรู้อดีตหรือรำคาญใจ เพราะเรายังเด็ก หนุ่มแน่นอยู่ แต่ผู้สูงอายุไม่ได้ลุกขึ้นได้ทันที มันยังมันงอยู่ บางคนก็ไม่มีสติลุกขึ้นทันที ก็หกล้มลงไป ถ้าไม่ตายก็พิการไป เป็นภาระลูกหลานของสังคมซึ่งมิให้เห็นมากมาย

นี่เพราะโรค คือความแก่ครอบงำย่ำยี  
ทำได้อย่างดีก็แค่ชะลอ  
ความแก่ชราสุดท้ายบังคับบัญชาไม่ได้

## สติเป็นมิตรแท้ ไม่เลือกว่าแก่หรือหนุ่ม



ระหว่างคนหนุ่มสาวกับคนเฒ่าคนแก่ ต้องยอมรับปรับเปลี่ยน เพื่อขับเคลื่อนไปด้วยกันอย่างเข้าใจ คนอายุน้อยต้องเข้าใจหน่อย อย่าไปเร่งคุณพ่อแม่ คุณตาคุณยาย ให้ท่านขยับตัวเสียก่อน ๔- ๕ นาที ค่อยขยับตัว เมื่อเราแก่จึ้งจะรู้และจะเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ มันเป็นแบบนี้ บางคนอายุ ๖๐ - ๗๐ สุขภาพดีก็ยังไม่มาได้เอง ช่วง ๘๐-๙๐ บางคนความจำไม่ดี ที่เกิน ๑๐๐ ปี ยังแข็งแรงช่วยเหลือตนเองได้ มีไม่มากในโลกนี้ อย่างไรก็ตามคนเราหนีความแก่ชราไม่พ้น จะแก่หรือหนุ่มก็มีโอกาสเจ็บป่วยหรือเป็นทุกข์ทางใจได้ จงอย่าได้มัวเมาประมาท หมั่นเจริญสติอยู่เนืองๆ สติเป็นมิตรแท้ไม่เลือกว่าแก่หรือหนุ่ม เมื่อพลั้งเผลอหรือขาดสติ ไม่พยายามศึกษา ไม่พยายามกำหนดรู้ จะไม่เข้าใจสิ่งนั้นตามที่เป็น โยคีต้องพยายามอยู่เรื่อยๆ ความเผลอทำให้

ขาดสติ จึงไม่เข้าใจรูปนามที่กำลังเกิด-ดับ ความอยากให้รูปนามเป็นไปตามความต้องการ มักจะทำให้ฟังชาน บางครั้งอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้มันไม่ได้ตั้งใจ ลูกเดินเหินไปไหนมันไม่ได้ตั้งใจก็เป็นทุกข์ หรือบางคนนอนไม่หลับ เป็นทุกข์อีก ไม่มีทางออก บางคนมีทางออก นั่งสมาธิหน่อย สวดมนต์หน่อย ฟังธรรมหน่อย ธรรมะหน่อย ฟังก็ต้องฟังธรรมะแบบนุ่มนวลอ่อนโยน ถ้าฟังธรรมะแบบบอกริปรายถกเถียงกันตลอดก็ยิ่งนอนไม่หลับ ต้องฟังเป็น บางคนบอกว่าฟังธรรม มันดูเดือดเผ็ดมัน เวลาทำนพุดอกิปรายก็มี แต่พอฟังธรรมะเย็นๆ ธรรมะตามสภาพความเป็นจริงฟังเรื่องกรรมฐาน ใจมันเย็นสงบหลับง่าย ก็มี ฉะนั้นมันไม่มีอะไรแน่นอน คงต้องดูตามเหตุปัจจัย เมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยนไป ผลจะเปลี่ยนตามไปด้วย ถ้าเหตุปัจจัยยังคงอยู่ ทุกอย่างจะเป็นไปตามนั้น เมื่ออยู่กับตัวเอง ต้องเรียนรู้พฤติกรรมภายในเป็นหลัก โดยผ่านทางกาย ทางรูป รูปที่เคลื่อนไหว ใจรู้ รูปก็มีทั้ง ลมหายใจเข้า-ออก หรืออาการท้องพอง-ยุบ ก็เป็นรูปเหมือนกัน อาการขึ้นลงของท้องที่เราดู พอง-ยุบมีอาการเคลื่อนไหว หรืออาการที่เราารู้สึกว่าเรานั่งอยู่ อาการนั่งก็คือรูปใจที่รู้ คือนามธรรม การพอง-ยุบเป็นรูป ใจที่รู้เป็นนาม ยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรารู้สึกตัวได้เพราะเรามีนาม เมื่ออยู่กับรูปนามอย่างต่อเนื่อง เสมือนว่าลืมนวัน ลืมคืน ลืมเดือน ลืมปี ไป เพราะอยู่กับสภาพธรรมที่เป็น รูปธรรมนามธรรม ไม่ได้นึกนุ่นนี้ มีหน้าที่ก็ทำตามไป ไม่ได้เอาเรื่องข้างนอกมาเป็นภาระทางใจ เมื่อรู้ระทางใจมันน้อย ภาระภายนอกยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องบริหารจัดการกันไป โดยเฉพาะเรื่องธาตุขันธ์ ต้องบริหารจัดการไป ธาตุขันธ์ยังอาศัยกันและกันอยู่ก็ต้องดูแลตามความเหมาะสม บำรุงด้วยข้าวน้ำโภชนาหาร เพื่ออยู่ได้และใช้ประโยชน์ให้เป็น

## ทุกอย่างอาศัยกัน อย่าสำคัญว่าตัวเรา

เมื่อกกล่าวตามจริง ตัวเราไม่มี ยิ่งโยคีกำหนดไปสถานะที่ปรากฏ จะประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งนั้นที่อาศัยกันและเป็นอยู่ผลัดเปลี่ยน หมุนเวียนกันไป เช่น ลมหายใจเข้า-ออก เมื่อมีเข้าก็ต้องมีออก เมื่อเข้าแล้วไม่ยอมออกชีวิตจะอยู่ไม่ได้ เมื่อออกแล้วไม่ยอมเข้า ความเป็นเราก็คืออยู่ไม่ได้ น้ำที่ดื่มเข้าไป มันออกมาตามเหงื่อไคล ทางร่างกายหรือปัสสาวะ อาหาร ที่มันย่อยไม่หมด มันก็ขับออกมา ผ่านทางลำไส้ใหญ่ออกทางทวารหนักทุกวัน เป็นเศษเป็นกาก มันก็หมุนเวียนเข้ามา ออกไปแล้วก็เข้ามาใหม่ หมุนเวียนกันแบบนี้ トラบเท่าที่ยังมีชีวิตอยู่ เมื่อได้อัตภาพนี้มาแล้วก็ต้องหล่อเลี้ยงด้วยสิ่งเหล่านี้ รูปนามนี้ต้องหล่อเลี้ยงด้วยอาหาร จึงจะดำรงอยู่ได้ เมื่อขาดมันก็อยู่ได้ไม่นาน เมื่อกำหนดรู้ดีๆ มันเป็นทุกข์ทั้งนั้น ที่จริงทุกข์เพราะยึด เมื่อไม่ยึดก็บริหาร จัดการไปตามหน้าที่ เมื่อไม่ทำตามหน้าที่ยิ่งจะทุกข์มาก เช่น ขณะหิวก็ทำให้ทุกข์เพราะหิว ขับถ่ายหนักเบา มันไม่สะดวกก็เป็นทุกข์อีก หรือกินเข้าไปดื่มเข้าไป มันขับถ่ายไม่ออกก็ทุกข์อีก เพราะธาตุชั้นรปรับเปลี่ยนหมุนเวียน จริงเป็นแค่ดินน้ำ ลม ไฟ มันเปลี่ยนสถานะไป เป็นนั่น เป็นนี่ เมื่อหลงไม่รู้ความจริง จึงคิดว่าเรากินอาหารอร่อย จริงๆ แล้ว เรากินดิน กินน้ำ กินลม กินไฟ เข้าไป เพียงแต่ว่าไปอยู่ในสถานะที่เราเรียกว่า เป็นสัตว์ที่เราชอบที่เรากิน บริโภค สัตว์พวกนี้มีโปรตีนสูง สัตว์พวกนี้มีเกลือแร่ แร่ธาตุ สารพัดอย่าง นี่แหละคือสิ่งที่มีชีวิต บางทีก็คิดว่ามาจากตรงนั้น ตรงนี้ มาอยู่อีกสถานะหนึ่งจริงๆ สิ่งเหล่านี้มาจาก ดิน น้ำ ไฟ ลม จึงต้องหล่อเลี้ยงด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ



เช่นกัน มันอยู่ได้เพราะแบบนี้ ตัวเราจึงอยู่ได้ จะหาความเป็นคนสัตว์แทบไม่เห็นเลย

เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยทุกอย่าง ความเป็นจริงจึงจะกระจ่างแจ้ง เพราะเหตุปัจจัยที่อุดหนุนเกื้อกูลกัน ไม่อุดหนุนเกื้อกูลกันอีกต่อไป ทุกอย่างจึงไม่เวียนมาเพื่อเป็นเช่นนี้ คือ ไม่กลับมาเป็นตัวเรา ของเรา อีก เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้ จึงไม่ต้องท่องเทียวในวัฏฏะ ออกไปแล้วก็ออกไปเลย ในเมื่อยังมีอยู่ เป็นอยู่ก็วนอยู่แบบนี้ อุปมาอุปมัยเหมือนน้ำ มันเปลี่ยนสถานะไปเป็น ของแข็ง ของเหลว เป็นไอ ตามเหตุปัจจัย เมื่อยังไม่หมดเหตุปัจจัยก็วนไปเรื่อยๆ ไม่ได้สูญหายไปไหน เหมือนความคิดของคนเราที่มีทั้งคิดดีและไม่ดี คำพูดของเราที่พูดดีและไม่ดี การกระทำของเราที่ดี ไม่ดี มันจะมีผลตามมาอย่างแน่นอน ไม่ได้สูญหายไปไหน เพียงแต่มันอาจจะไม่มากพอ ที่จะส่งผล ทั้งดีและไม่ดี จริงๆ มันมีผลตลอด เหมือนเราเคลื่อนไหว ก่อให้เกิดลม เกิดพลังงาน มันมีมันเป็นของมันอยู่ ตามหลักเหตุผลในทางพระพุทธศาสนา การเคลื่อนไหวช้าเร็วรุนแรง เหตุปัจจัยก็เปลี่ยนไป มีผลให้เห็นเลย ไม่ใช่ไม่มีผล จิตของเราเวลากระเพื่อมแต่ละขณะ มันมีพลังมากมายมหาศาล ไม่มีอะไร

ปิดกั้นมันได้ คุณขังได้ แต่ร่างกายของคน ใจของคนขังไม่ได้ โยคีอยู่ในห้อง  
กรรมฐานเดินจงกรม นั่งสมาธิ แต่ใจน้อมไปไหนที่อื่นได้ เช่น น้อมไปถึงสิ่งที่  
เป็นอดีต สิ่งที่เป็นอนาคต ซึ่งการไปของจิตเป็นไปอย่างรวดเร็ว พลังงานช่าง  
มากมายมหาศาลเหลือเกิน เมื่อนักปฏิบัติเพียรฝึกฝนอบรมจิตใจ จึงต้องตั้งใจ  
กำหนดรู้ผู้รู้(จิต) สติต้องเป็นผู้ตามให้ทันจิต ต้องขยัน ระลึกรู้ ขยันกำหนด  
ต้องมีโยนิโสมนสิการ ขยันกำหนดอย่างแยบคายไปเรื่อย เวลามันนึก เวลา  
มันน้อมไปในอดีต อนาคต เวลาที่มันอยู่กับปัจจุบันเราต้องมีสติ ยืน เดิน นั่ง  
นอน ต้องฝึก บางคนทำอยู่แบบนี้ตลอด จนกระทั่งลืม วัน เดือน ปี เมื่อหมด  
เหตุปัจจัยก็ไปจากอัตภาพนี้

เมื่อหมดเหตุปัจจัยก็ไม่กลับมาอีก  
ส่วนคนที่ยังไม่หมดเหตุปัจจัยก็ต้องกลับไปกลับมาอีก  
จนกว่าจิตจะหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส  
ผู้ที่ยังท่องเที่ยวอยู่ เพราะบุญบาปมีอยู่  
มีทั้งกุศล อกุศล เป็นเหตุ ปัจจัยอยู่  
จะเกื้อกูลให้ไปมี ไปเป็น ไปอุบัติ ภพภูมิต่างๆ  
ปกติ ไม่ได้สูญหายไปไหน  
เพียงแต่จะไปอยู่ตรงไหนเท่านั้นเอง

## กำเนิด ๔ ประการ



### กำเนิดทั้ง ๔

๑.ชลาพุชะ เกิดเป็นตัว

๒.อณทชะ เกิดในฟองไข่

๓.สังเสกชะ เกิดในเก้าโคล

๔.โอปปาติกะ เกิดฟุดขึ้น

ที่จะไปอุบัติเกิดขึ้น เช่น เกิดเป็นตัว เป็นมนุษย์ นี่จัดเป็น สุขคติ ถ้าเป็น มนุษย์ ถ้าเกิดเป็นช้าง ไม่ใช่สุขคติแล้ว เจริจฉานภูมิ ท่านกล่าวไว้ตั้งแต่มนุษย์ ไปจนสวรรค์ ๖ ชั้น เป็นสุขคติ หรือต่อไปอีก เป็นสวรรค์ชั้นพรหมมี ๑๖ ชั้น จัดอยู่ในสุขคติ การจะไปสู่ภพภูมิเหล่านี้ได้ขึ้นกับเหตุปัจจัย เมื่อเทียบภูมิชั้น

จิตของคนเรา จิตก็ท่องเที่ยวไปได้หลายที่ นั้งกรรมฐานอยู่ดีๆ จิตอาจเผลอไปเยี่ยมภพภูมิอื่น เช่น ไปเยี่ยมช้าง ม้า วัว ควาย สุนัข ไก่ แมว เป็นต้น นั้งกรรมฐาน ฟองหนอยุบหนอ เผลอปั๊บเป็นห่วงสุนัขที่บ้านแล้ว เอ๊ะคนใช้เอาข้าวให้กินหรือเปล่า หรือฝากไว้ดูให้ตีหรือเปล่า สุนัขเพิ่งป่วย ใจมันไปแล้ว สัตว์เดรัจฉานจัดอยู่ภพภูมิไหนหนอ จัดอยู่ในอบายภูมิ บางคนจิตคุ้นเคยเรื่องเหล่านี้ ถ้าเป็นสุขคติภูมิ โยมบางคนมีอายุ ผ่านการมีลูกมาแล้วจะเข้าใจดี บางคนไม่ได้เลี้ยงลูก แต่เลี้ยงหลานจึงติดหลาน พอมานั้งกรรมฐานเผลอเมื่อไหร่ จิตใจไปหาหลานอีกแล้ว ฟองหนอ ยุบหนอ ฟองหนอ ยุบหนอ ตั้งใจดี นั้งหนอ ถูกหนอ พอเผลอปั๊บไปนึกถึงหลาน แม่มันดุตีไหมหนอ เลี้ยงหลานได้เท่าเราไหมหนอ ถือว่าตนเองเก่งเพราะเลี้ยงแม่มันมาก่อน เราต้องเลี้ยงดีกว่ามัน ทุกข์เป็นชะแบบนั้น ถ้าจิตไปแบบนี้ ก็ไปท่องเที่ยวมนุษยภูมิ แต่ถามว่าทุกข์ไหม ทุกข์ จิตมันท่องเที่ยวไป มันก็ทุกข์ ทุกข์เพราะห่วง ห่วงหาอาลัย ทำให้เราติดข้องอยู่ในภพภูมิ เหมือนกับคนเวลาเขาตาย เขาชอบมดตาสังข์ ปัจจุบันไม่ค่อยมีโอกาสดูพิจารณา สมัยบวชใหม่ๆ มีโอกาสดูพิจารณาประจำ สมัยนี้เขาประดับประดาอะไรมากมายแม่โง่สวยยังเลือกสวยๆ ได้ เวลาเผาก็มีเผาหลอก วางดอกไม้จันทน์ก่อนเผาจริง สมัยอาตมาเป็นพระใหม่ เห็นชัดๆ เจนๆ เลย เผาไม่ไหม้ก็ต้องไปช่วยดู บางครั้งแขนขาเต็งขึ้นมากก็มี บางครั้งกระเพาะอาหารแตกเสียงดัง ได้ยินชัด เห็นชัดๆ เลย พิจารณา อสุภกรรมฐาน ถามว่ากลัวไหม กลัวเหมือนกัน กลางคำ กลางคืน ชีวิตพระต้องอดทนเพื่อฝึกฝนตนเอง แต่พอตอนนี่เฉยๆ เป็นเรื่องปกติธรรมดา คนเราตายไปแล้วมีเพียงรูปอย่างเดียว นามไม่มีแล้ว ทำอะไรเราไม่ได้หรอก ที่กลัวๆ กันเพราะปรุงแต่งจนทำให้กลัว เมื่อจิตสงบมีสติเท่าทันความกลัวก็หายไป มีคำกล่าวของคนโบราณว่า มีบุตรเปรียบเหมือนบ่วง เกี่ยวพันคอ บุตรเหมือนกับบ่วงมัดคอไว้ บุตรธิดาไม่ใช่เฉพาะลูกชายนะ บางคนก็รักลูกสาวลูกชาย นั้งอาลัยอาวรณ์ ทรัพย์สินผูก

บาทาคลอ หนึ่งไว้ คือทรัพย์สินสฤงคารต่างๆ ดังโซ่หรือเชือกผูกข้อเท้าเอาไว้ สามิภรรยาเยี่ยงบ่วงปอ รังรัดมือนา สามิภรรยาเปรียบดังเชือกหรือบ่วงมัดมือทั้งสองข้างเข้าหากันเลยไปไหนไม่ได้ หมดอสิระภาพ คนที่หวังสามิภรรยาคนที่มีความรักจะรู้เลยมันทุกข์ ทุกข์มาก นั่งพองหนอยุบหนอยู่ดีๆ มันก็แสบไป บางคนทำงานไป เมื่อเผลอสติอาจจะเกิดอุบัติเหตุในขณะที่ทำการงานได้ เพราะห่วงอาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว และยังไม่เกิดขึ้น เปรียบดังจิตนุ่มนึ่งออกไปยังที่ที่จิตคุ้นเคย เปรียบด้วยจิตของบางคนคุ้นเคยกับอบายภูมิ คุ้นกับนรก คุ้นเคยกับความ โกรธ มักจะโกรธบ่อยๆ ถูกโทสะเผาตลอดเป็นคนที่มีโทสะเป็นเจ้าเรือน นิดหน่อยก็โกรธเคือง นิดหน่อยก็มีปากเสียงทะเลาะเบาะแว้ง จะเห็นได้ว่าจิตไปตกนรกบ่อยจังเลย ส่วนบางคนเป็นทาสของความโลภ เห็นอะไรอยากได้เป็นเจ้าของ เห็นอะไรน่ากินก็อยากกิน เห็นอะไรสวยก็อยากได้มาครอบครอง อยากเสพ อยากสัมผัส อะไรต่อมิอะไร ทะเยอทะยานอยากมากๆ เปรียบได้กับจิตที่ไปเสพคุ้นภพภูมิอบายภูมิ โดยเฉพาะพวกเปรต ถามว่าจิตไปบ่อยไหม ถ้าไม่ทำกรรมฐานไม่รู้หรอก จูจิตไม่ออกว่าไปไหน ในชีวิตประจำวันบางคนหมกหมุ่นตลอด หมกหมุ่นกับความหลงบ้าง

## ยอมรับขับเคลื่อนด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีก



บางครั้งคนทั่วไปปฏิบัติทุกข์ แต่ไม่ได้กำหนดรู้ทุกข์ จึงยึดมั่นถือมั่น  
รู้เหตุแห่งทุกข์ แต่ไม่ได้กำหนดละเหตุให้เกิดทุกข์สมุทัย  
รู้ว่านิโรธ ความดับทุกข์ แต่ไม่ได้ทำให้แจ้ง รู้ว่ามรรคเป็นวิธีดับทุกข์  
เป็นทางในการดำเนินสู่ความดับทุกข์ แต่ไม่ได้ทำให้มรรคเกิดและเจริญขึ้น  
ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา จิตที่สยบยอมรับกับความจริง เสพคุ้นอยู่กับ  
ทาน ศีล ภาวนา ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งจิตคุ้นเคยอยู่กับกุศล  
จิตจึงมีคุณภาพและพลังแห่งความดี พร้อมทั้งจะไปสู่ภพภูมิที่ดี

ในทางตรงกันข้ามจิตที่เสพคุ้นสิ่งที่ไม่ก็พร้อมที่จะดำรงสัจพภูมิที่ไม่ดีเช่นกัน  
อุปมาดังความดีหรือไม่ดีที่ผุดขึ้นในใจของคน ใจดีผุดเป็นเทวดาทันทีที่คิด พอ  
ถึงตอนนั้นมันมองเห็นแล้วจะไปตรงไหน พ่อแม่ทำอะไรมองเห็น มันอยู่อีกมิติ  
หนึ่งไม่มีอะไรปิดกัน สามารถที่จะไปในเสี้ยววินาที ชั่วโมงนี้มีมือเดียว เร็วมาก  
ไวมาก ไม่ถึงวินาทีหรอกเร็วกว่านั้น ฉะนั้นต้องระวังอย่าขาดสติบ่อยๆ จะต้อง  
ฝึกเรื่อยๆ บ่อยๆ ถึงแม้จิตจะโน้มไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จริงแต่เรารู้ทันมันอยู่ บ่วง  
ก็สักแต่ว่าบ่วง บุตรธิดาเปรียบด้วยบ่วงผูกคอ สามภรรยาเปรียบด้วยบ่วงปอ  
ผูกมือเอาไว้ เมื่อจิตถูกผูกมัดเอาไว้ จึงหมดอิสรภาพเหมือนกับคนตายที่ถูก  
มัดตราสังข์เอาไว้ เพื่อสะท้อนให้เห็นว่าคนเป็นจะต้องดูนะ ถ้าหลงอยู่ติดอยู่  
กับเรื่องพวกนี้จิตไม่มีอิสระหรอก มันแต่มีทุกข์ แทนที่จะได้ใช้ทรัพย์ให้เป็น  
ประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ทรัพย์กลับกลายเป็นผูกเท้าตนเองเอาไว้ จะไป  
ไหนมาไหนก็ลำบาก แทนที่จะทำให้ทรัพย์เกิดประโยชน์สูงสุด มีภรรยาสาม  
แทนที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ก็มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้ง หึงหวงอิจฉาริษยา  
เช่นฆ่าเบียดเบียน เป็นต้น ภรรยาสามที่มีจึงเป็นเชือกมัดตนเองเอาไว้ ต่าง  
คนต่างขาดอิสรภาพในการทำงานที่เป็นประโยชน์ตนเองและคนอื่น เหมือน  
กับถูกใส่กุญแจมือ ทำอะไรที่ดีๆ ไม่ถนัด บุตร ธิดา คนที่ผูกพันมากเหมือน  
บ่วงผูกคอไว้ ยิ่งรัดแน่นเท่าไรยิ่งทุกข์เท่านั้น สังคมเราเห็นกันบ่อยๆ ช่วย  
เหลือจนเกินไป จนลูกช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ก็มี ห่วงมากไป ห่วงแต่มันบิบบิ  
รดมากยิ่งขึ้น ห่วงมาก ยิ่งติดรัดมากยิ่งขึ้นเหมือนจะหายใจไม่ออก บ่วงบุตร เหมือน  
กับเกลียวพันคอ โบราณว่าไว้แบบนั้น จะต้องพยายามปลดบ่วงเหล่านี้ออกไป  
ส่วนชีวิตพระอิสระอยู่แล้วไม่มีเรื่องพวกนี้ เมื่อไม่มีเรื่องพวกนี้ใช้ว่าจะสบาย  
ไม่ทุกข์ร้อน แต่ก็มีเรื่องอื่นมาให้จิตใจเป็นทุกข์อยู่ดี เพราะพระยังไม่เป็นพระ  
อรหันต์ยังเป็นปุถุชนอยู่ บรรณานันนี้เป็นธรรมดา การบวชก็ไม่ได้บวชเพื่อ  
ที่จะไปนิพพานอย่างเดียว การบวชในสมัยพระพุทธเจ้าไม่เหมือนสมัยนี้ สมัย

นุ่นไปนิพพานอย่างเดียว ถ้าถามว่าคนที่ไปไม่ถึงพระนิพพานมีไหม ตอบว่ามี แต่ส่วนใหญ่บวชแล้วท่านสามารถทำพระนิพพานให้แจ้ง การสมัยนี้ที่มุ่งไปพระนิพพานมีไหม ตอบว่ามีอยู่ ไม่ใช่ไม่มี ที่ไปไม่ถึงก็มีเยอะ เป็นเพราะเหตุปัจจัยสะสมมาเท่านั้น อย่าไปสำคัญมั่นหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็นทุกข์ จะเครียด จะโวยวายเป็นแบบนั้นแบบนี้ เพราะมองไม่เห็นความจริงแท้ มันมาจากกิเลส อย่าพยายามไปจัดกิเลสการของคนอื่น แต่พยายามละลด กิเลสในใจเรา จิตใจที่ฝึกฝนอบรมไม่ดี จิตมักจะน้อมไปในกิเลส พาไปสวรรค์ก็ค่อยยังชั่วหน่อย พาไปอบายภูมิ มันวนไปวนมา ๓๑ ภพภูมินี้แหละ ถ้าเรามีสติเท่าทันจิตทุกอย่างก็จะดีขึ้น แต่ร่างกายจะทรุดโทรมไปเรื่อยๆ ยิ่งถ้าไม่ดูแลสุขภาพ สุขภาพกายให้ดี จะยิ่งเสื่อมเร็วขึ้น ส่วนธรรมชาติของจิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เกิดดับไปเรื่อยๆ เหมือนกับบางคนจิตมันยังหนุ่มสาวเหมือนเดิม บางคนรู้สึกแบบนั้น เหมือนกับมันยังเด็กๆ อยู่ มันไม่แก่ไปตามร่างกาย แต่ทำไมร่างกายแก่ไปแล้ว บางคนก็รู้สึกว่าจิตเป็นอมตะแบบนั้น ไม่หรรอก มันเกิดดับ เหมือนกัน ถ้าไม่อย่างนั้นเราก็มองว่าจิตเป็นอมตะไม่ตาย เป็นคติอื่นไม่ใช่ของพระพุทธศาสนา ถือว่าจิตวิญญานมันเที่ยง เป็นอีกลัทธิหนึ่ง จิตวิญญานไม่เที่ยง ต้องเห็นตามความเป็นจริง มีเหตุปัจจัยที่เกื้อหนุนกันอยู่ มันก็ยังมียังเป็น เราต้องรู้ให้ทันจะได้เปลี่ยนผ่านไปในที่ๆ ดีหรือเปลี่ยนผ่านไปในไม่ต้องกลับมา จะได้ไม่มีความแก่อีก เจ็บอีก ตายอีก ขอให้ทุกคนพยายามต่อไป



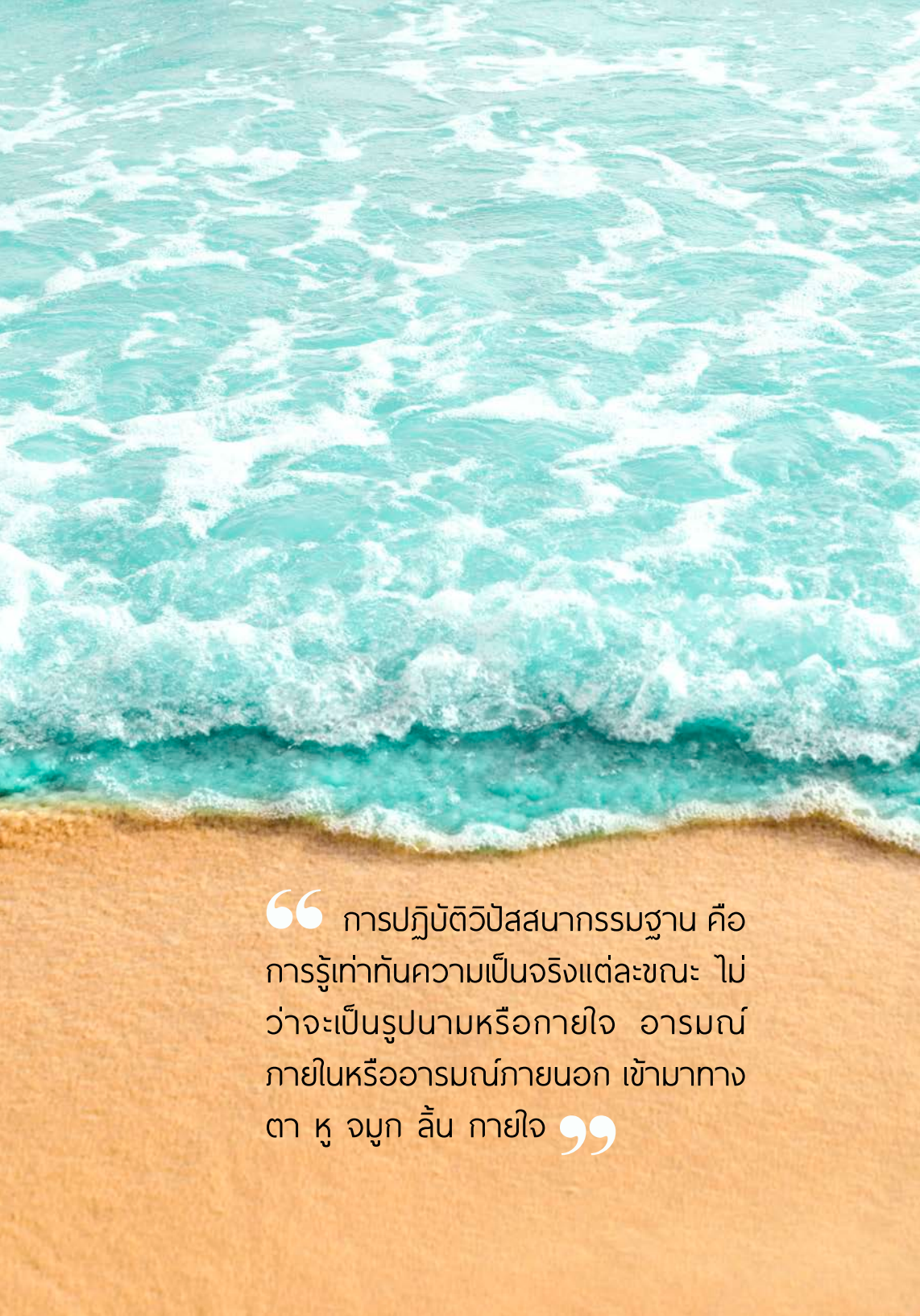


๔

อย่าสับสนมุ่งฝึกตนต่อไป

วันนี้ตรงกับวันอาทิตย์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๐ การประพฤติปฏิบัติของพระโยคาวจร ก็ดำเนินไปตามปกติ ส่วนญาติโยมที่เข้ามาอยู่ปฏิบัติ เป็นครั้งคราวก็ทำไปตามปกติ แต่การประพฤติปฏิบัติ บางช่วง อย่าไปเครียดกับมันมาก บางครั้งไม่ได้อย่างใจเรา อย่าไปยึดถือให้มากปล่อยไปบ้างจะได้มีกำลังใจทำต่อ บางคนตั้งความปรารถนาไว้ ตั้งไว้เท่านั้นเท่านี้ แต่พอนั่งได้ไม่กี่บัลลังก์ ตามที่ตนอธิษฐานไว้ จะรู้สึกท้อถอย บางคนพอไม่ได้ก็รู้สึกว่าจะไม่ค่อยดี ปิติก็ไม่มี นิमितก็ไม่เห็น ใจก็ไม่สงบ ชักจะท้อถอย บางคนอธิษฐานแล้วอธิษฐานอีก อยากให้นั่งเท่านั้นเท่านี้ พอนั่งได้ก็ดีใจ พอไม่ได้ก็เสียใจอีกแล้ว ล้มลุกคลุกคลานอยู่ด้วย ถ้ารู้เท่าทันตั้งใจนั่งเท่าไรก็เท่านั้น หรืออย่างผู้ที่เริ่มฝึกเดินนั่งใหม่ๆ เดิน ๓๐ นั่ง ๓๐ อาจจะกำลังพอดี เดินนั่งพออดทนได้ เพราะเวลาไม่นาน เดี่ยวเวลาผ่านไป บางคนอยากนั่งเป็นชั่วโมง นั่งไม่ถึงสักที บางครั้งก็ทำให้เครียด ทำให้เรารู้สึกท้อ เหมือนปรารถนาแล้ว อธิษฐานแล้วไม่ได้ จึงรู้สึกท้อแท้หดหู่ โยคีต้องพยายามอยู่กับปัจจุบัน ครูบาอาจารย์ให้นั่ง ๓๐ เดิน ๓๐ ก็ทำตามนั้น พอส่งอารมณ์อาจจะต้องเพิ่มขึ้นไปอีก เป็น ๔๕ เป็นหรือเป็นชั่วโมง ขึ้นอยู่กับอินทรีย์ของแต่ละคน อย่างบางคนไม่ไหวก็ยังไม่ปรับ ไม่เปลี่ยน บางคนอดทนไหว บางคนมีประสบการณ์มาแล้ว เดินนั่ง ๑ ชม. เป็นเรื่องง่ายๆ แต่บางคนไม่เคยเลยก็เป็นเรื่องยากเหมือนกัน ต้องค่อยเป็นค่อยไป บางเรื่องบางอย่างก็ตั้งใจมีศรัทธาในการปฏิบัติ แต่พอเจอเข้ากับเหตุการณ์หรือสถานะจริงๆ อดไม่ได้ ที่จะท้อ ทุกอย่างที่ทำอย่าไปคิดล่วงหน้าว่าจะต้องได้อย่างใจคิดทุกอย่าง พอไม่ได้อย่างใจมันทำให้เป็นทุกข์ เมื่อยอมรับได้ก็ดี เมื่อไหร่กำหนดทัน เมื่อนั้นจบ ไม่มีคำถามต่อ เพราะทันทีที่มีคำตอบ แต่ถ้าไม่ทันจิตจะพยายามหาคำตอบ บางครั้งเรื่องเล็กน้อยก็ทำให้คนเราเครียดมาก

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือการรู้เท่าทันความเป็นจริงแต่ละขณะ ไม่ว่าจะเป็นรูปนามหรือกายใจ อารมณ์ภายในหรืออารมณ์ภายนอก เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ กำหนดเท่าทันไหม ถ้ามีสติเท่าทันจิต ชีวิตจะเปลี่ยนไป เปลี่ยนไปอย่างไร จากที่ไม่รู้ก็รู้ จากที่ไม่เห็นก็เห็น รู้อะไรรู้ความจริง เห็นอะไร เห็นความจริง เป็นอะไรเป็นไปตามสภาพธรรม เพราะจิตมีอิสระ จากเครื่องผูกมัด ขณะตาเห็นรูปมัตตใจเราไว้กับรูป ขณะหูได้ยินผูกมัดกับเสียง จมูกได้กลิ่นมัตตไว้กับกลิ่น ลิ้นลิ้มรสมัตตไว้กับรสของอาหาร เครื่องดื่มต่างๆ กายถูกต้องสัมผัสกัมมัตตใจไว้กับสิ่งที่มาถูกต้องสัมผัส ธรรมารมณ์ที่เกิดกับใจมัตตไว้กับธรรมารมณ์ที่ชอบ ท่านถึงบอกว่าอย่าหลงไปชอบ หลงซึ่ง ที่จริงเป็นเรื่องยากที่จะกำจัดความชอบซึ่งไปได้ง่ายๆ จิตของคนเราบางครั้งขึ้นลงตามอารมณ์ตามความรู้สึก ถึงเวลาขึ้นก็ขึ้น เวลาลงก็ลง แต่คนที่รู้เท่าทันความเป็นจริง จะรู้ว่าตัวแปรหรือเหตุปัจจัยคืออะไรจะมองเป็นเรื่องธรรมดา ปกติ เมื่อมีชอบก็ต้องมีซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา มีขึ้นก็มีลง เหมือนมือการพองก็มีอาการยุบ คู่กันแบบนี้ เมื่อมีลมหายใจเข้าก็มีลมหายใจออก หมุนเวียนเปลี่ยนไปตลอดใจจะสบายเมื่อไหร่ไปยึดมั่นถือมั่น ใจจะรู้สึกไม่สบาย ใจเป็นทุกข์ ใจเรายึดกับอะไรสิ่งใดสำคัญมั่นหมายมากน้อย ในบางครั้งจิตดี บางทีก็ร้าย ขึ้นลงตามเหตุปัจจัยกับสิ่งเหล่านั้นไปเรื่อย แกว่งตลอดเวลา แกว่งไปตามอารมณ์ มีมากก็แกว่งมาก มีน้อยก็แกว่งน้อย เมื่อไม่มีเหตุปัจจัยอะไร จิตไม่กระเพื่อมไหวตามสิ่งที่มากระทบ บุคคลบางคนยังติดจมอยู่กับความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เพราะว่าความหลงเข้ามาในใจทำให้ไม่เข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริง จึงแบกรับความทุกข์ไว้ในจิตใจอย่างมากมาย



“ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การรู้เท่าทันความเป็นจริงแต่ละขณะ ไม่ว่าจะป็นรูปนามหรือกายใจ อารมณ์ ภายในหรืออารมณ์ภายนอก เข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ”

## อย่าตัดพ้อจนเพียรต่ออย่างเท่าทัน

บางคนเมื่อประสบกับความทุกข์มักจะตัดพ้อกับตนเองเสมอๆ ว่าทำไมหนอ เราจึงทุกข์แล้วทุกข์อีกจำเริญซ้ำซาก จริงๆ แล้ว จิตใจกำลังหาเหตุหาผลให้กับตัวเอง ในบางครั้งยิ่งหาไป ใจยิ่งตีบตัน เพราะจิตใจทะเยอทะยานออกไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ความทุกข์จึงเกิดขึ้นได้แบบง่ายๆ เกิดขึ้นไม่ยากเลย บางทีจะดับทุกข์ เหมือนดับยากดับเย็น จริงๆ แล้วทุกข์เองเกิด-ดับเป็นปกติ เกิดมาปุ๊บก็ดับไปปั๊บ แต่เราไม่เห็นการเกิดดับของสภาพธรรมเหล่านั้น เมื่อไม่เห็นสภาพธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริง จิตจึงยึดมั่นถือมั่นสิ่งเหล่านั้น การปฏิบัติจึงค่อยเป็นค่อยไป พยายามเอาในใจ ภายใจของเรา เดินนั่ง สลับกัน อิริยาบทใหญ่ อิริยาบถย่อย พยายามฝึกปฏิบัติ พยายามขัดเกลาจิตใจตัวเองให้ดีขึ้น บางครั้งจิตใจขุ่นมัว วิตกทุกข์ร้อน เรื่องนั้นนี่บ้าง เป็นเรื่องธรรมดา บางครั้งบางครั้งก็ไม่วิตกทุกข์ร้อนอะไร แต่ต้องรู้ให้ทัน เวลาดีก็อย่าไปยึดไว้ไม่ดีก็อย่าไปยึดไว้ บางครั้งอยากผลักออกไปให้ไกล แต่เหมือนยังยึดไว้อย่างติดเกาะในใจ จนสลัดไม่พ้นจากสิ่งเหล่านี้ ถ้าไม่ปฏิบัติจะไม่รู้ พอปฏิบัติถึงรู้ว่าเป็นแบบนั้น แบบนี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมา บางครั้งสิ่งทั้งหลายไม่สามารถตอบสนองความต้องการของเราได้ทั้งหมด ความอยากมี อยากเป็น ทำให้จิตใจเป็นทุกข์นั่นเอง พยายามอดทนเมื่อมีโอกาสนิพพานปฏิบัติ อะไรต่อมิอะไร บางครั้งมันก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยไปเรื่อย มันไม่ได้คงที่ ในเมื่อสิ่งนั้นไม่คงที่ เราจะไปยึดมั่นถือมั่นก็ลำบาก เพราะมันไม่ได้เป็นไปตามอำนาจของเรา มันเป็นไปตามอำนาจของเหตุปัจจัย เมื่อมันเป็นแบบนี้ก็ลำบาก พอยึดถือก็ลำบาก รู้สึกว่า

ทนยาก หรือบางครั้งทนไม่ไหว มีอันต้องเป็นไปตามแบบนั้น อยู่ได้ไม่ตลอด บางคนทนได้ บางคนอ้านโนนอ้านนี้ โทษโน่นนี้ ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้ขึ้นตรงต่อใคร เมื่อทนไม่ไหวใจจึงถูกบีบ บังคับ ทำให้เราทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

ฉะนั้นในส่วนนี้จึงต้องอดทน พากเพียรพยายามไป ที่นี้การที่เราอยู่ในที่ประพฤติปฏิบัติ นักปฏิบัติ กินให้น้อย หรือพูดให้น้อย นอนให้น้อย ปฏิบัติให้เยอะๆ คำว่าน้อยไม่ได้หมายความว่า จะไม่พูดไม่คุย พูดได้เฉพาะที่ส่งมอบ อารมณ์การปฏิบัติ ซึ่งเป็นทางออกที่เหมาะสม เมื่ออยู่ในคอร์สกรรมฐาน ถ้าเราไปพูดคุยกันเองยิ่งจะทำให้ใจฟุ้งซ่าน ไม่อยู่กับร่องกับรอย อย่างสมัยก่อน พระท่านสนทนากันในเรื่องต่างๆ มากมาย อันไม่ได้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านว่าเป็น เจริญงานวิชา เรื่องมันเคยเกิดขึ้นครั้งพุทธกาล สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าของเราประทับอยู่วัดเชตวัน ซึ่งอนาถปิณฑิกะเศรษฐี สร้างถวาย วันนั้นภิกษุไปบิณฑบาต หลังเสร็จภัตตาหาร ได้สนทนากัน อยู่ในโรงธรรม โดยสนทนากันด้วยเรื่องของพระราชาบ้าง ของพระราชินีบ้าง เรื่องของบุรุษ สตรี เรื่องของบ้านเมือง เรื่องของโลภีวิสัยต่างๆ คุยกันเรื่อยไป พระพุทธเจ้าเสด็จเข้ามา แล้วนั่งบนพุทธอาสน์ จากนั้นถามภิกษุว่า กำลังสนทนากันด้วยเรื่องอะไร คือสนทนาค่างั้ว ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ข้าพระพุทธเจ้ากำลังสนทนากันค่างั้ว เรื่องพระราชา บ้านเมือง เรื่องโจร เรื่องสตรี เป็นต้น พระพุทธเจ้าท่านเลยบอกว่า ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เราทั้งหลายสนทนากันอาจจะไม่เหมาะกับเพศบรรพชิตหรือเพศแห่งสมณะในพระพุทธศาสนา เราทั้งหลายถ้าหากจะพูดคุยก็ควรจะพูดคุยด้วยคำพูด หรือ คำกล่าวที่เนื่องด้วยวัตถุ ๑๐ ประการ นี้

**๑. อปัจจกถา** เรื่องความมักน้อย ถ้อยคำที่ชักชวนให้มีความปรารถนาน้อย เมื่อจะพูดกัน จะสนทนากัน ต้องให้เป็นไปเพื่อความปรารถนาน้อย ไม่ได้สนทนาเพื่อปรารถนาอันใหญ่ ปรารถนาอยากจะเป็นโน่นเป็นนี่ อยากจะครอบครองสิ่งนั้นสิ่งนี้ ผู้บวชในพระพุทธศาสนาให้เป็นผู้ที่มีความปรารถนาน้อย คือ ปรารถนาที่จะลดละวาง ภาระอันหนักต่างๆ แล้วมุ่งชำระขัดเกลาจิตใจ ในทางที่จะทำให้กิเลสลดลง ถ้ามีกิเลสความปรารถนาก็จะมากขึ้นตามกำลังกิเลส อย่างปรารถนารูป ก็เพียงไม่ใช่รูปธรรมตา อยากจะได้รูปสวยๆ ปราณีต หรือ เสียงเหมือนกัน เสียงมันเพราะกว่านั้น ดีกว่านี้ ปรารถนาอยากจะทำให้ใหญ่ไปเรื่อย ปรารถนาที่จะได้ดมกลิ่นหอมๆ ไปเรื่อยๆ ลิ้มรส ก็อยากจะได้ลิ้มรสเรื่อยๆ อยากได้อาหารที่มีรสเลิศ หรือ ปรารถนาที่จะถูกต้องสัมผัส ด้วยความปราณีตนุ่มนวล อ่อนโยนเป็นที่พึงพอใจ ไปเรื่อยไม่จบ เป็นผู้ที่มีความปรารถนามาก แต่พระพุทธเจ้าสอนว่า เมื่อสนทนาจงสนทนาเพื่อความปรารถนาอันน้อย

**๒. สันตฎฐิกถา** สนทนาเรื่องความสันโดษ ท่านสอนให้ ภิกษุทั้งหลายว่าพูดกันหรือสนทนาในเรื่อง ของความสันโดษ คือ ปรารถนาน้อย คือ ยินดีพอใจ ในปัจจัย ๔ อย่างเช่น จีวร อาหารบิณฑบาต เสนาสนะ คิลานเภสัช พอใจตามที่ได้มา สันโดษไม่ทะเยอทะยานมาก พอใจในปัจจัย ๔ ตามมีตามได้ หรือพอใจเสนาสนะ สันโดษในที่อยู่ที่อาศัย พอใจกับเสนาสนะที่ตนได้รับ ถ้าไม่สันโดษ มักน้อย ก็อยากจะได้เสนาสนะที่ดีๆ คำว่าดีๆ อาจจะใหญ่โต หรือว่ามี

ความวิตกรอลังการ อันนั้นก็ไม่ใช่พอใจอยู่กระหม่อมหรือกลด หรือไม่พอใจที่เรื่อนว่างแล้ว ให้สนทนากัน ในทำนองที่เป็นผู้ที่สันโดษ เมื่อพอใจในสิ่งที่มีเท่ากัน เป็นเศรษฐกิจอยู่ในตัว รวยตลอด รวยเพราะความพอใจ ถ้าคนเราไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ จนตลอด มีเท่าไรก็ยังคงต้องเป็นคนจนต่อไป แต่พระท่านบอกว่า สนทนากันเรื่องนี้แล้วเหมือนเป็นคนอิม คนเต็ม คนรวย อยู่กรดก็เหมือนอยู่ปราสาท อยู่เรื่อนว่างก็เหมือนอยู่เรื่อนยอด อันนี้ต้องสนทนากันในเรื่องให้ตัวเองสันโดษ เมื่อไม่รู้จักสันโดษ เราจะเป็นผู้ที่ทะเยอทะยาน มีความจนอยู่ในหัวใจตลอดเวลา เหมือนคนหิวกระหาย เหมือนคนจะล้มละลาย หรือจะตายตลอดเวลา เพราะไม่มีความสันโดษในใจ มีเท่าไรก็ไม่พอ ถ้ามีตัวนี้ คุณกันทำนองนี้ ก็จะทำให้เกิดการชักจูงหรือชักชวนไปในทางสันโดษ

**๓. ปวิเวกกา** สนทนาพูดคุยในเรื่องความสังัด ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความสังัดกายใจ คือสอนให้อยู่ในที่สงบ สงัด ถ้าเราอยู่ในที่ผู้คนพลุกพล่าน มีงานกิจกรรม มีร้องรำทำเพลงตลอดเวลา คงไม่เป็นอันภาวนาเท่าไร กำลังจะพองหนอ ยุบหนอ อยู่ดีๆ มีงานมีกิจกรรม นู่นนี่อยู่เรื่อย มีกิจกรรมที่มันไม่เอื้อต่อการประพฤติปฏิบัติ วัตวาอารามต่างๆ มีการสวดกิจกรรมต่างๆ มีคนเยอะๆ ก็ทำให้สับสน แต่พอไม่มีคนก็เงียบสงัด เป็นสปปายะ แต่บางช่วงไม่สปปายะ เพราะกิจกรรมมันมาก ก็ไม่เป็นอันภาวนามีกานมาก อันนี้ต้องสนทนากัน คือ ทำยังไงจะทำให้สภาพแวดล้อมมันสงบสงัด หรือให้จิตเรา เกิดกายวิเวก ทำให้จิตสงบ ทำยังไงให้เกิดการหมดกิเลส สงบจากกิเลส คือสนทนากัน พูดกันไปในการทำนองนั้น

**๔. อสังสัคคกกา** การพูดคุยสนทนาด้วยถ้อยคำที่ชักนำให้ไม่คลุกคลีในหมู่คณะ ต้องพูดต้องคุยกันถึงอานิสงส์ประโยชน์ที่ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ เมื่อทำความเพียรต้องเว้นจากหมู่คณะ ต้องปลีกออก เมื่ออยู่ร่วม

กันมักพูดด้วยเรื่องที่ไม่ก่อให้เกิดความเพียร บางท่านสรรเสริญผู้ที่อยากจะหลุดจะพ้น ถ้าจะสนทนาก็สนทนาที่เราหลีกเลี่ยงออกจากหมู่ อย่างเรามาปฏิบัติ การหลีกเลี่ยงออกจากหมู่ การอยู่ในหมู่ก็เหมือนหลีกเลี่ยงออกจากหมู่ คือให้สัจจะกับตัวเอง ต่างคน ต่างเดิน ต่างนั่ง ต่างกำหนด เรียกว่าปลีกวิเวกออกมา แล้วก็หลีกเลี่ยงออกจากหมู่คณะไม่พูดคุยกัน ไม่จับกลุ่มสุมหัวกัน ต่างคนต่างกำหนด เวลาเราปฏิบัติก็ไม่พูดคุย บางคนก็นั่งสมาธิไม่ได้คลุกคลีด้วยหมู่คณะ เวลาลงปาฏิโมกข์ ในทุกกึ่งเดือนไม่มีกิจอันใดพิเศษ ก็ไม่ต้องแกลงเน้นนี้ให้มากความมุ่งไปที่การปฏิบัติ คือ ทำสภาพแวดล้อมให้เอื้อกับคนมาปฏิบัติ สำหรับพระสงฆ์ รูปใดตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ก็อยู่กับตัวเองทั้งวัน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ไม่ว่าจะไปหรือกลับ จะอยู่ในห้องกรรมฐานหรือไม่อยู่ในห้องกรรมฐาน ห้องน้ำ ห้องนอนเหมือนอยู่คนเดียวเลย ไม่ได้คลุกคลีกับหมู่คณะ แต่คลุกคลีกับธรรมะ ถ้าเราพูดคุยก็ต้องพูดคุยไปในทางธรรมะที่มันก่อให้เกิดประโยชน์แก่การปฏิบัติธรรม ซึ่งจะทำให้ก้าวหน้าในทางประพฤติปฏิบัติยิ่งขึ้น

**๕. วิริยารัมภกถา** พูดคุยกันด้วยเรื่องความเพียร ทำอย่างไรจะเพียรระวังไม่ให้กิเลสเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต้องระวังกำหนด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำอย่างไรเมื่อเข้ามาแล้ว จะเอามันออกได้ จะต้องละมันออก ให้สังวรณระวังกิเลสไม่ให้กิเลสเข้ามา ที่มีอยู่ก็ต้องเพียรเอาออกให้หมดไป เมื่อจำเป็นต้องพูดคุยต้องชักชวนให้ภาวนา ในการทำบ่อยๆ ด้วยความเพียรเพิ่มขึ้น ภาวนาแล้วภาวนาอีก เดินนั่งสลับกัน อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย หรืออายตนะภายในภายนอก พอกระทบกันก็ต้องกำหนด แนะนำชักชวนกัน ก็จะไม่ห่างธรรม ไม่ห่างการปฏิบัติ หรือสนทนากันด้วยความเพียรรักษากุศล ให้สั่งสมคุณงามความดีเอาไว้ ให้เจริญกุศล อกุศลจะได้เสื่อมไป

**๖. สीलกถา** ก็คือ พูดคุยในเรื่องศีล สीलกถา เป็นพระกัมมีย์ ๒๒๗

ข้อ ภิกษุณี ๓๑๑ ข้อ ญาติโยมทั่วไปมี ศีล ๕ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดพระรัตนตรัยมากขึ้น ก็มีศีล ๘ หรือว่าแม่ชีถือศีลอุโบสถ บางคนก็ถือตลอดชีวิต อันนี้คือศีล ๘ สามเณรศีล ๑๐ คุกันเรื่อง สีสกถา ก็จะไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง จะอยู่ในธรรมวินัย ประพฤติปฏิบัติได้ เหตุจูงใจให้เราปฏิบัติอยู่ในศีล จะเป็นปัจจัยเกื้อกูลแก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

**๗. สมาธิกถา** ถ้อยคำที่ชักนำไปให้จิตตั้งมั่น ขณิกสมาธิมีกำลังชั่วขณะ เมื่อทำติดต่อกันเนื่องก็จะมีกำลังมากขึ้น พอๆ กับ อุปาจารสมาธิ สมาธิในขั้นสูง อันนั้นก็คือการสนทนาในเรื่องของสมาธิหรือสมาธิที่เป็นโลกียสมาธิก็ต้องพยายามพัฒนา เป็นโลกุตตรสมาธิ จะทำอย่างไรจะเกิดญาณ ปัญญาละสมุทัยเหตุเกิดทุกข์ ทำนิโรธให้แจ้ง ทำมรรคมงคล ๘ ให้เจริญจะได้ประโยชน์มากยิ่งขึ้น

**๘. ปัญญาภา** สนทนากันด้วยเรื่องปัญญาทำอย่างไร ถึงจะตัด โลภะ โทสะ โมหะ ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานกันไป ถ้าไม่เจริญก็จะทำให้ อนุสัยกิเลสกองงามขึ้น ดังนั้นต้องพูดชักนำไปให้เกิดปัญญา เมื่อสนทนากันในทางที่จะก่อให้เกิดปัญญาอย่างนี้ จัดอยู่ในกรอบของการประพฤติปฏิบัติ

**๙. วิมุตติกถา** สนทนาในเรื่องการหลุดพ้น การหลุดพ้นก็มีแบบชั่วคราวที่เราปฏิบัติกัน หลุดพ้นมากขึ้นหน่อย ด้วยกำลังของญาณ หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด คือ โสดาบันถึงพระอรหันต์ วิมุตติ หรือความหลุดพ้นด้วยความสงบ มีกรอบในการสนทนา จะอุดหนุนเกื้อกูลแก่การปฏิบัติธรรม

**๑๐. วิมุตติญาณทัสสนกถา** เรื่องความรู้ความเห็นในวิมุตติ ถ้อยคำที่ชักนำไปให้สนใจ และเข้าใจเรื่องความรู้ในภาวะที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ เป็นเรื่องของผู้ที่หลุดพ้น จะสนทนากันเรื่องผลญาณ เป็นเรื่องของอริยบุคคลก็ว่ากันไป หรือถ้าปุถุชนก็อาจจะเคยได้ยินได้ฟัง มาพูดกัน ฟังกัน

เป็นแรงจูงใจเพื่อจะได้สวย วิมุตติญาณทัสสนะ ความรู้แจ้งเห็นจริงในญาณ ทัสสนะ นี่คือนั่นที่พระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุในครั้งกระนั้น เพื่อวางกรอบในการพูดคุย เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติธรรม ที่มุ่งหวังความหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ไปสนทนาเรื่องสงครามโลก จะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ อันนั้นเป็นเดรัจฉานวิชา มันเป็นเรื่องของโลก หรือว่า บ้านนี้เมืองนี้จะเป็นยังไง เป็นเรื่องของโลก เดรัจฉานวิชา แต่เราสนทนากันด้วย เรื่องการปรารภนาน้อย ความสันโดษ มกน้อย ความยินดีในวิเวกในที่อันสงัด รู้จักหลีกออกจากหมู่คณะ ปรารภความเพียร คุยกันเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา เรื่องความหลุดพ้น เรื่องญาณที่ทำให้เราหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ การหลุดพ้นอย่างแท้จริง ตรัสกับพระ ฉะนั้นคำว่าคุยน้อยไม่ได้หมายความว่าไม่ได้ให้ คุยเลย ถ้าจำเป็นต้องคุยก็คุยแบบนี้ จิตจะไม่ส่งออกนอก ถ้าคุยเรื่องโลก มันก็อยากจะออกไปสวยๆ เสียเพราะๆ มันก็อยากจะไปสัมผัส อยากไปลิ้มลอง ดู เป็นธรรมดา ความกำหนดยินดีจะตามมา ถ้าจิตเราน้อมนึกถึงเรื่องเหล่านี้ จะเป็นไปเพื่อการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือนิพพาน

ฉะนั้นโยคี โยคาวจรทั้งหลายต้องพยายาม ถ้าเรามุ่งมาทางนี้ เมื่อไม่ จำเป็นอย่าพูดคุยกัน เมื่อจำเป็นก็สนทนากันในกถาวัตถุ ๑๐ ประการ กุศลจะ เจริญ อกุศลจะเสื่อม ถ้าเราสนทนาในเรื่องเดรัจฉานวิชา อกุศลจะเจริญ กุศล จะเสื่อม จึงควรหลีกเลี่ยง ตอนประพจน์ปฏิบัติ ท่านถึงบอกว่า ห้ามพูดคุย ด พูด หรือปิดวาจา เพื่อให้อยู่กับตัวเอง พอเข้าใจแล้วก็จะรู้ว่าเป็นแบบนี้ มันจะ ฟุ้งซ่าน คุยมาก เอาเรื่องที่คุยมาคิดต่อ มาปรุงแต่ง ได้อีกหลายวัน กว่าแต่ละ เรื่องจะจบนักปฏิบัติจะยิ่งสับสนไปใหญ่ เพราะใจออกนอกหรือเตลิดไปไกล กว่าตามกลับมา

“ การประพฤติปฏิบัติ บางช่วง  
อย่าไปเครียดกับมันมาก บาง  
ครั้งไม่ได้อย่างที่ใจเรา อย่าไป  
ยึดถือให้มากปล่อยไปบ้างจะ  
ได้มีกำลังใจทำต่อ ”



# ประวัติ

## พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)

ดช. สมศักดิ์ วิลัย

ถือกำเนิด ณ บ้านหนองศรีทอง

ตำบลโพธิ์ชัย อำเภอนามนไพร

จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นบุตรคนที่ ๑

ในจำนวน ๖ คน ของนายเลื่อน

และนางอ้อย วิลัย

จำพรรษา ณ

วัดราษฎร์พุดงธรรม

บ้านตะลุมพุก ตำบลหนองไม้งาม

อำเภอบ้านกรวด

จังหวัดบุรีรัมย์

- จำพรรษา ณ วัดนาควิชัย

จังหวัดมหาสารคาม

- สำเร็จการศึกษาปรียัติ

สามัญบาลี มัธยมศึกษาปีที่ ๖

ตามหลักสูตรบาลีสาธิตศึกษา

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จากวัดอภิลักขิต (วัดกลาง)



๒๙

ปี พ.ศ.

ตุลาคม ๒๕๐๖



๒๕๒๗ - ๒๕๒๘



๒๕๒๗ - ๒๕๒๘

๑๒

พฤษภาคม ๒๕๒๗



อุปสมบท ณ วัดโค่น

อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์

โดยมีท่านพระครูบริหารกิจโกศล

เป็นพระอุปัชฌาย์

อดีตเจ้าคณะอำเภอบ้านกรวด

เจ้าอาวาสวัดโค่น

๒๕๒๘ - ๒๕๓๐



- จำพรรษา ณ วัดใหม่อัมพร

อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา

- สำเร็จการศึกษาปรียัติสามัญ

เทียบเท่ามัธยมศึกษาปีที่ ๓ และ

นักธรรมโท นักธรรมเอก

ตามลำดับ

จำพรรษา ณ สำนักวิปัสสนาวิเวก  
 อาศรม อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ท่าน  
 เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมี  
 ครูบาอาจารย์องค์แรกคือ ดร.  
 พระอาจารย์ ภักทันตะอาสภมหาเถระ  
 รัชมัจฉริยะ วัชรมหาภิรมย์ฐานาจริย  
 (หลวงพ่อกุญ) จนกระทั่งเป็นผู้ช่วย  
 หลวงพ่อกุญสอนวิปัสสนากรรมฐาน  
 สอบอารมณียศ และเป็นพระ  
 วิปัสสนาจารย์ในกาลต่อมา



๒๕๓๗ - ๒๕๔๑

จำพรรษา ณ สำนักสงฆ์สมมิต-  
 ปรานี อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี  
 ท่านเดินทางกลับเมืองไทยเพื่ออุปัฏฐาก  
 ดูแลหลวงพ่อกุญอย่างใกล้ชิด สอน  
 วิปัสสนากรรมฐาน และยังได้รับการธุระ  
 ดำเนินการก่อสร้างวัดภักทันตะอาสภ-  
 าราม เพื่อเป็นอนุสรณ์แด่หลวงพ่อกุญ  
 ทันตะอาสภมหาเถระ



๒๕๔๓ - ๒๕๔๔

๒๕๓๓ - ๒๕๓๗



- จำพรรษา ณ วัดอมรคีรี  
 กรุงเทพมหานคร  
 - สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี  
 พุทธศาสตรบัณฑิตเกียรตินิยม  
 สาขาหลักและวิธีสอนสังคมศึกษา  
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
 ราชวิทยาลัย

๒๕๔๑ - ๒๕๔๓



จำพรรษา ณ ประเทศ  
 สหรัฐอเมริกา ในฐานะพระธรรม  
 กูตเพื่อไปเผยแผ่งานวิปัสสนา  
 กรรมฐานให้แก่ชาวไทยและ  
 ชาวต่างชาติ

# ประวัติ (ต่อ)

จำพรรษา ณ วัดภักทันตะอาสภาราม  
อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ท่านได้รับการ  
แต่งตั้งให้เป็นเจ้าสำนักวิปัสสนาสมมติ-ปราณี  
และเจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาสภาราม เพื่อปฏิบัติ  
ภารกิจในหน้าที่พระวิปัสสนาจารย์แทนหลวง  
พ่อใหญ่ จนกระทั่งเป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่าย  
วิปัสสนาธุระของวัดภักทันตะอาสภาราม



๒๕๔๔ - ปัจจุบัน

- ได้รับสมณศักดิ์

พระครูภาวนาวราลังการ  
เจ้าอาวาสวัดราชฎร์ ชันโท  
ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (จร.ชก.วิ)

- ได้รับรางวัลพุทธคุณูปการ  
ประเภทรัชตเกียรติคุณ จากคณะ  
กรรมธิการศาสนา ศิลปะและ  
วัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร



๒๕๕๓

๒๕๕๒



ได้รับรางวัลเสาเสมาธรรมจักร  
ประเภทการส่งเสริม  
การปฏิบัติธรรม



## สถานภาพปัจจุบัน

- เจ้าอาวาส และพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดภักทันทะอาสาาราม
- พระวิปัสสนาจารย์
- พระธรรมทูตสายต่างประเทศรุ่นที่ ๔
- พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมด้านวิปัสสนา แก่พระธรรมทูตสายต่างประเทศ
- พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมพระนิสิต จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และประชาชนทั่วไปทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ





กระแสน้ำเปลี่ยนใจปลา  
วิปัสสนาเปลี่ยนใจคน

“

ทุกขณะที่โยคีกำหนดรู้  
ความรู้นี้จะขจัดความมืดบอด  
สังหารอวิชา ทำลายสังโยชน์  
ตัดสังโยชน์ได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป  
จนกระทั่งสามารถประหารกิเลสได้อย่างเด็ดขาด  
ละได้โดยเด็ดขาด

”

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.  
(สมศักดิ์ โสโรโท)