๕

๒๕๖๐

บันทึกธรรมโสรโทภิกขุ

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.

(สมศักดิ์ โสรโท)

พิมพ์ครั้งที่ ๑: กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๐ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

ISBN: 978-616-445-433-0

บรรณาธิการ: ผศ.ดร.พฤทธิ์ โกวิทวรางกูร
กองบรรณาธิการ: คุณพรพิมล จิตต์จันทร์
กราฟฟิกดีไซน์: คุณภูษณิศา กฤตพลพิมาน
คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน
ถอดเทปธรรมะและตรวจอักษร:
พระมหาภาณุวัฒน์ อคฺคจิตฺโต
คุณศศิมา วีระประเสริฐศักดิ์
ภาพประกอบ: Designed by freepik
พิมพ์ที่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศิลปาคมการพิมพ์
๑๒๗, ๑๒๙, ๑๓๑ ซอยพระยามนธาตุฯ แยก ๒๓
ถนนพระยามนธาตุราชศรีพิจิตร์ แขวงบางบอน
เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๕๐

จัดทำโดย: วัดภัททันตะอาสภาราม

สงวนลิขสิทธิ์
ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือตัดตอน หรือพิมพ์จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อทางวัดภัททันตะอาสภาราม

บันทึกธรรมโสรโทภิกขุ (๕) ๒๕๖๐

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)

กองทุนเผยแผ่ วัดภัททันตะอาสภาราม

๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ

ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จังหวัดชลบุรี ๒๐๒๒๐

ผู้มีจิตศรัทธาร่วมจัดพิมพ์งานเผยแผ่ธรรมะสามารถร่วมบุญได้ใน

"กองทุนเผยแผ่" ธนาคารกสิกรไทย สาขาบ้านบึง

เลขที่บัญชี 117 - 2 - 64885 - 8

กลอนอาจาริยบูชา

ยี่สิบเก้าตุลาเวียนมาถึง
มวลศิษย์จึงแต่งกลอนเป็นของขวัญ
ห้าสิบสี่ปีผ่านไปไม่กี่วัน
ศิษย์มุ่งมั่นขออวยพรพ้นภัยพาล
แด่พระครูภาวนาวราลังการ
ขอให้ท่านมีความสุขทุกสถาน
คิดสิ่งใดให้ได้สมดังปณิธาน
ตราบเข้าสู่พระนิพพานนิรันดร์เทอญ

พระมหาประยูร สุนฺทโร

ยี่สิบเก้าตุลาชาตะกาล
สืบวัยวารผ่านมาห้าสิบสี่
ยิ่งเพิ่มพูนคุณค่าบารมี
สมศักดิ์ศรีคือพระครูผู้สอนธรรม

ทั้งพระชีโยคีผู้ปฏิบัติ
หวังขจัดทุกข์โศกโรคภัยซ้ำ
ท่านจึงชี้วิปัสสนามรรคานำ
รู้รูปนามแจ้งจรดโสฬสญาณ

ชื่อพระครูภาวนาวราเลิศ
สุดประเสริฐสมดั่งอลังการ
สามสิบสี่มีพรรษาพาศิษย์สาน
ปณิธานบรรลุธรรมนำเวไนย

ทั้งพระชีโยคีผู้พากเพียร
ไม่ผัดเพี้ยนบนทางท่านวางไว้
สติปัฏฐานสี่ทั้งหมดกำหนดไป
มรรคผลให้เห็นแจ้งประจักษ์ตน

พ่อพระครูภาวนาวราลังการ
ผู้สืบสานอาจารย์ใหญ่ได้กุศล
มุ่งสั่งสอนเผยแผ่แก่ปวงชน
ทั่วสกลไทยเทศทุกเขตคาม

บรรดาศิษย์น้อมตั้งจิตอุทิศช่วย
กอปรบุญด้วยคุณพระศรีมีอย่างสาม
อำนวยผลดลให้ไพบูลย์ธรรม
นิพพานนำสำเร็จกิจเป็นนิจเทอญฯ

อันเตวาสิก พ.ศ ๒๕๖๐

ขอน้อมถวายกตัญญูมุทิตาสักการะ

ท่านพระครูภาวนาวราลังการ
ผู้สืบสานสอนธรรมอันผ่องใส
ดั่งร่มโพธิ์ให้เหล่าศิษย์พึ่งทางใจ
ดุจร่มไทรให้ยึดเหนี่ยวไม่เดียวดาย
พระอาจารย์ส่องทางด้วยแสงธรรม
เพ่งเพียรพร่ำเผาผลาญมารทั้งหลาย
เข้าสู่ญาณข้ามสังสารเพื่อบั้นปลาย
ทุกข์กลับกลายเป็นสุขชั่วนิรันดร์
ยี่สิบเก้าตุลามาบรรจบ
ถึงคราวนบนอบน้อมให้เสกสรร
สุขทั้งใจพร้อมกายไร้โรคพลัน
แด่ครูท่านภาวนาวราลังการ

โกศล โล่ห์วิสุทธิ์

คำนำ

หนังสือ "บันทึกธรรมโสรโทภิกขุ (๕) ๒๕๖๐" ฉบับนี้เป็นหนังสือธรรมะเล่มที่ ๕ ของชุดหนังสือบันทึกธรรมโสรโทภิกขุ ซึ่งมีการจัดทำขึ้นปีละครั้ง นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นต้นมา โดยได้จัดทำหนังสือขึ้นเพื่อเป็นธรรมบรรณาการ น้อมนมัสการกตัญญูมุทิตาสักการะ แด่พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (พระอาจารย์สมศักดิ์ โสรโท) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ เจ้าอาวาสวัดภัททันตะอาสภาราม อำเภอบ้านบึง ชลบุรี เนื่องในโอกาสเจริญอายุวัฒนมงคลครบ ๕๔ ปี พรรษาที่ ๓๔ ซึ่งในปีนี้ตรงกับวันอาทิตย์ที่ ๒๙ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๖๐

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. หรือ พระอาจารย์สมศักดิ์ โสรโท ท่านเป็นครูผู้เปี่ยมด้วยเมตตาในการสอนชี้แนะแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน ๔ และวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นหนทางสายเอกสู่ มรรค ผล นิพพาน ตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และช่วยจุดประทีปแสงสว่างให้ปรากฏแก่ใจของเหล่าศิษยานุศิษย์ เพื่อให้ก้าวข้ามพ้นวัฏฏะทุกข์ นอกจากนี้ท่านยังสอนและให้ข้อคิดต่างๆ ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานในชีวิตประจำวันได้ตามความเป็นจริงที่ปรากฏเหล่าศิษยานุศิษย์ขอกราบมุทิตาสักการะพระอาจารย์ผู้เต็มเปี่ยมด้วยเมตตา สั่งสอนศิษย์ด้วยจิตผู้ให้ของความเป็นครูโดยแท้

"บันทึกธรรมโสรโทภิกขุ (๕) ๒๕๖๐" ฉบับนี้ เป็นการรวบรวมธรรมบรรยาย เพื่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐานสี่ จากพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์สมศักดิ์ โสรโท ในโอกาสต่างๆ ซึ่งแบ่งเป็น ๕ บทความ เริ่มตั้งแต่เรื่อง "งานเพื่องานมีนิพพานเป็นที่สุด" ต่อด้วยเรื่อง "กำหนดทุกขเวทนา พบปัญญาบรรลุธรรม" "กฎเกณฑ์ของธรรมดา" "ปฏิบัติธรรมนำกิเลสออก" และ "รู้ทันเสบียงจะไม่เสี่ยงไปอบาย" พร้อมทั้งบทกลอนอาจาริยบูชาสรรเสริญคุณประกอบไว้ในบทนำของหนังสือ

ในนามของศิษยานุศิษย์ ขอกราบอนุโมทนากับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกๆ ท่านในการจัดทำหนังสือ "บันทึกธรรมโสรโทภิกขุ (๕) ๒๕๖๐" ฉบับนี้ เพื่อเป็นธรรมบรรณาการแด่ พระอาจารย์สมศักดิ์ โสรโท เหล่าศิษยานุศิษย์ขอน้อมถวายบุญกุศลแด่พระอาจารย์สมศักดิ์ โสรโท ครูผู้ชี้นำทางสงบ สว่าง และทางสู่ความพ้นทุกข์ในวัฏฏะ และทางกองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาสาระธรรมของ "บันทึกธรรมโสรโทภิกขุ (๕) ๒๕๖๐" ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ใฝ่ใจในการปฏิบัติธรรมและขอให้เป็นเหตุปัจจัยให้ท่านผู้อ่านได้ถึงซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ตามเหตุปัจจัยอันควรทุกๆ ท่านด้วยกัน ขอคุณพระรัตนตรัยโปรดช่วยปกป้องคุ้มครองรักษาให้พระอาจารย์มีสุขภาพแข็งแรง พลานามัยสมบูรณ์ เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของเหล่าศิษยานุศิษย์ และขอให้พระอาจารย์เจริญงอกงามไพบูลย์สถิตสถาพรในบวรพระพุทธศาสนายิ่งๆ

ขึ้นไปเทอญ

สุดท้ายนี้ ขอฝากพระพุทธภาษิตเกี่ยวกับการบูชาและบำรุงครูบาอาจารย์ จากเรื่องทิศทั้งหก ดังต่อไปนี้

"ดูกรคฤหบดีบุตร อาจารย์ผู้เป็นทิศเบื้องขวาอันศิษย์พึงบำรุงด้วยสถาน ๕ คือ ด้วยลุกขึ้นยืนรับ ๑ ด้วยเข้าไปยืนคอยรับใช้ ๑ ด้วยการเชื่อฟัง ๑ ด้วยการปรนนิบัติ ๑ ด้วยการเรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ ๑ ฯ

ดูกรคฤหบดีบุตร อาจารย์ผู้เป็นทิศเบื้องขวา อันศิษย์บำรุงด้วยสถาน ๕ เหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์ศิษย์ด้วยสถาน ๕ คือ แนะนำดี ๑ ให้เรียนดี ๑ บอกศิษย์ด้วยดีในศิลปวิทยาทั้งหมด ๑ ยกย่องให้ปรากฏในเพื่อนฝูง ๑ ทำความป้องกันในทิศทั้งหลาย ๑ ฯ

ดูกรคฤหบดีบุตร อาจารย์ผู้เป็นทิศเบื้องขวาอันศิษย์บำรุงด้วยสถาน ๕ เหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์ศิษย์ด้วยสถาน ๕ เหล่านี้ ทิศเบื้องขวานั้นชื่อว่าอันศิษย์ปกปิดให้เกษมสำราญ ให้ไม่มีภัยด้วยประการฉะนี้ ฯ"

(ที่มา: พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๓ ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค สิงคาลกสูตร)

ผศ.ดร.พฤทธิ์ โกวิทวรางกูร

บรรณาธิการ

สารบัญ

๔
กลอน
อาจาริยบูชา

๑๐
คำนำ

๑๖
อนุโมทนาพจน์

๑๘
งานเพื่องาน
มีนิพพานเป็น
ที่สุด

๔๒
กำหนด
ทุกขเวทนา
พบปัญญา
บรรลุธรรม

๖๖
กฎเกณฑ์ของ
ธรรมดา

๙๘
ปฏิบัติธรรม
นำกิเลสออก

๑๒๔
รู้ทันเป็นเสบียง
ไม่เสี่ยงไปอบาย

๑๔๘
ประวัติหลวงพ่อ

อนุโมทนาพจน์

ทุปฺปพฺพชฺชํ ทุรภิรมํ ทุราวาสา ฆรา ทุกฺขา
ทุกฺโขสมานสํวาโส ทุกฺขานุปติตทฺธคู
ตสฺมา น จทฺธคู สิยา น จ ทุกฺขานุปติโต สิยาฯ
ขุ.ธ. ๒๕/๓๐๒ (พุทธพจน์)

การสละโลกียวิสัยออกบวช ก็ยาก การจะยินดีในเพศบรรพชิต ก็ยาก การครองเรือนไม่ดี เป็นทุกข์ การอยู่ร่วมกับผู้ไม่เสมอกัน ก็เป็นทุกข์ ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ ก็เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นไม่ควรท่องเที่ยวในสังสารวัฏ และไม่ควรแส่หาความทุกข์ใส่ตน.

ขออนุโมทนาบุญ ผศ.ดร.พฤทธิ์ โกวิทวรางกูร และทีมงานที่มีจิตเป็นกุศลได้เสียสละทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา กำลังทรัพย์ร่วมกันจัดทำหนังสือ “บันทึกธรรมโสรโท ภิกขุ (๕)” เพื่อน้อมเป็นมุทิตาสักการะเนื่องในโอกาสที่อาตมาภาพได้เจริญอายุวัฒนมงคลครบ ๕๔ ปี ๓๔ พรรษา ในวันอาทิตย์ที่ ๒๙ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๖๐ ซึ่งทุกท่านได้แสดงออกซึ่งคุณธรรม คือ ความกตัญญูกตเวทีต่อบุรพาจารย์ให้เป็นที่ประจักษ์แก่สาธุชนทั้งหลาย

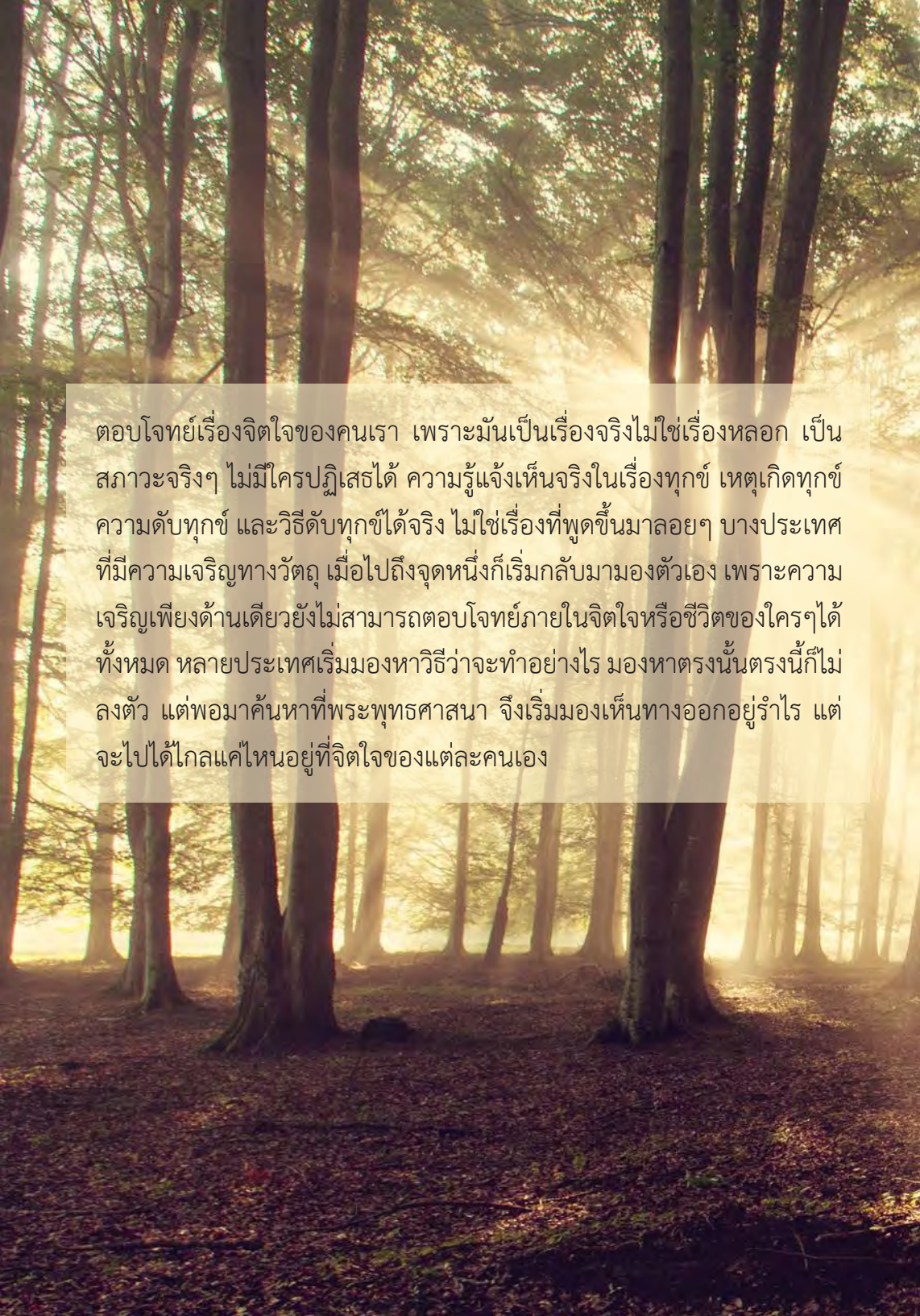
ขอกราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย คุณธรรมความดีงามทั้งหลาย จงอำนวยพรให้ท่านประสพสิ่งอันไพบูลย์ คือ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และพระนิพพานสมบัติ เทอญ

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.

๑

งานเพื่องาน
มีนิพพานเป็นที่สุด

ขอความนอบน้อมจงมีแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง กราบขอโอกาส พระอาจารย์มหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต พระวิปัสสนาจารย์ทุกๆ รูป ขอเจริญพร ญาติโยม โยคีผู้เข้าปฏิบัติเข้าวิปัสสนากรรมฐาน ในโอกาสนี้อนุโมทนาบุญยินดีกับทุกคน พร้อมกันนี้ก็กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์มหาทองมั่น ที่ท่านได้เมตตา ให้คำแนะนำสั่งสอนกับโยคีและโยคาวจร จนกระทั่งจบคอร์สถึงวันที่ ๒๙ อาตมาหรือผมเคยปรารภกับท่านว่า ท่านอาจารย์อยู่ช่วยได้สัก ๓ วันก็ยังดี ท่านยังจำได้ดี เพราะปีที่แล้วอาจารย์นิมนต์ไว้ จริงๆ คิดกันไว้ว่าถ้าชั้นสองของโบสถ์จะพอทำกรรมฐานได้ก็อยากนิมนต์ท่านอาจารย์มาช่วยวางพื้นฐานให้โยคีสัก ๓ วัน แต่ทำไปทำมางานก่อสร้างยังไม่เรียบร้อย เพราะงานมันละเอียด เข้ามันไม่ได้อย่างใจ เราก็ต้องปล่อยวาง จะไปกำหนดกฎเกณฑ์ให้มันทุกข์ทำไม เสร็จเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น แต่ท่านอาจารย์ก็จำได้ คุยต่อหน้าหลวงพ่อประจาก ท่านก็รับปากมาสอนให้ จนครบถ้วนบริบูรณ์สมบูรณ์ พร้อมกันนี้ก็ได้มีโอกาสให้ท่านมหาสมเกียรติ และ ท่านมหารังษีเข้ามาร่วมทีมด้วย ก็ถือว่าเป็นนักเรียนใหม่ฝึกไว้ ท่านอาจารย์อำนาจท่านเป็นมาหลายปีแล้ว คล่องจนชำนาญเดินสายเหนือใต้ออกตก ต่อไปก็ไม่แน่นะ อาจจะมีโอกาสได้บินไปสอนต่างประเทศ ต่อไปจะรู้สึกว่าเหนื่อย นั่นแหล่ะเพราะว่าวิปัสสนากรรมฐานก็กำลังเป็นที่นิยม เพราะสามารถตอบคำถามในยุควิทยาศาสตร์ได้ค่อนข้างชัดเจน



ตอบโจทย์เรื่องจิตใจของคนเรา เพราะมันเป็นเรื่องจริงไม่ใช่เรื่องหลอก เป็นสภาวะจริงๆ ไม่มีใครปฏิเสธได้ ความรู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์ได้จริง ไม่ใช่เรื่องที่พูดขึ้นมาลอยๆ บางประเทศที่มีความเจริญทางวัตถุ เมื่อไปถึงจุดหนึ่งก็เริ่มกลับมามองตัวเอง เพราะความเจริญเพียงด้านเดียวยังไม่สามารถตอบโจทย์ภายในจิตใจหรือชีวิตของใครๆได้ทั้งหมด หลายประเทศเริ่มมองหาวิธีว่าจะทำอย่างไร มองหาตรงนั้นตรงนี้ก็ไม่ลงตัว แต่พอมาค้นหาที่พระพุทธศาสนา จึงเริ่มมองเห็นทางออกอยู่รำไร แต่จะไปได้ไกลแค่ไหนอยู่ที่จิตใจของแต่ละคนเอง

ความรู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องทุกข์
เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์
และวิธีดับทุกข์ได้จริง
ไม่ใช่เรื่องที่พูดขึ้นมาลอยๆ

Designed by Danmir12 / Freepik

ต้องละตัวกู (อหังการ) ของกู (มมังการ) โลกจะมุ่งสู่สันติภาพ

พระพุทธศาสนามุ่งละอหังการ มมังการ ที่มันเกิดจากตัวโมหะ อวิชชา ตัวความไม่รู้ทำให้คนเราเห็นแก่ตัว การอยู่ร่วมโลกกันไม่มีความสุข แต่พุทธศาสนาสอนไม่ให้ทำลายกัน ให้ทำลายกิเลส ซึ่งจะมีความแตกต่างกับบางลัทธิหรือศาสนา ซึ่งก็จะตอบคำถามได้ นี้เป็นเพียงแค่ภายนอก ส่วนพระพุทธเจ้าประสงค์ให้มีสันติภายในก่อน จะต้องมีจากภายใน สันติภาพจะตามมา แต่ถ้าทุกคนไม่มีสันติ เรียกร้องแต่สันติภาพจากภายนอกอยู่ สันติภาพหรือสันติสุขจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ตรงสันติภายในนี้เองตะวันตกเริ่มให้ความสำคัญ เริ่มมองเห็น แต่บางคนก็ยังติดกับศาสนาลัทธิของตนเอง ก็เอามาพูดเพียงบางส่วน แต่เราฟังแล้วก็เค้าพูดถึงพระพุทธศาสนานี่นา แต่ไม่กล้าพูดเต็มปากเต็มคำ ในอนาคตไม่แน่นะถ้าทิศทางของโลกเปลี่ยนไป คำสอนที่มุ่งสร้างสันติภาพอาจจะมีกำลังมากขึ้น แต่ถ้าทิศทางของโลกยังเป็นเหมือนเดิม โลกก็คงเลี่ยงไม่ได้ที่จะเกิดสงครามโลกครั้งที่ ๓ เมื่อใดจิตใจของคนในโลกเปลี่ยนในทางมุ่งสู่สันติภาพภายใน เมื่อนั้นสงครามโลกครั้งที่ ๓ ก็ยากที่จะเกิดขึ้น เมื่อจิตใจของคนเรายังเหมือนเดิมไม่เปลี่ยนไปในทางที่ดี ความขัดแย้งที่มี เกิดจากความเห็นแก่ตัว ก็เกิดขึ้นแน่นอน เรื่องภายนอกที่พูดให้ฟัง บางครั้งคนเราอยากฟังเรื่องภายนอกมากกว่าเรื่องภายใน แต่พระพุทธเจ้าอยากให้เราจัดการเรื่องภายใน เรื่องกาย เรื่องใจ เรื่องจิตที่ยังมีทุกข์อยู่ให้สิ้นซากก่อน โดยเฉพาะที่เรียกว่า กิเลสที่ทำให้จิตเราเศร้าหมองขุ่นมัว การบูชาพระพุทธเจ้าพูดถึง ๒ อย่าง บูชาด้วยอามิส

คือสิ่งของ แล้วก็บูชาด้วยการประพฤติปฏิบัติตามคำสอนก็ถือว่าเป็นการบูชาอย่างยิ่ง ที่ปรารภการบูชาเพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาส อยากจะให้ครูบาอาจารย์ที่ท่านมีความรู้ มีประสบการณ์ ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ต่างๆ ที่มี เพื่อให้คนที่เข้าปฏิบัติได้เข้าไปขัดเกลาจิตใจของตนเองให้สว่างขึ้น สงบขึ้น จริงๆ พวกเราทำก็คือพวกเรานั่นแหล่ะได้ ถ้าอาตมาไม่ทำ อาตมาก็ไม่ได้นะ ก็คือบูชาก็บูชาไป อาตมาก็ต้องทำเองด้วย ก็คือกุศโลบายอย่างหนึ่งเพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติ โดยให้บุคคลที่เราเคารพนับถือเพื่อเป็นแรงจูงใจเพื่อให้เราได้มาประพฤติปฏิบัติที่จงรักภักดี พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ ที่พึ่งเสด็จสวรรคตไป มาเป็นแรงบันดาลใจที่จงรักภักดีทั้งหลายนำเอาคำสอนของพ่อทั้งหลายมาใส่ใจ ไม่ได้เอาใส่เฉยๆ กลายเป็นคำเป็นการกระทำ ที่ออกมาดี นำคำสอนของพ่อแม่ครูบาอาจาย์ นำมาให้เป็นประโยชน์ เรียกว่าอาหารใจ อาหารกายต้องย่อยถึงจะมีประโยชน์ อาหารใจถ้าย่อยไม่ได้ก็คือขยะในสมองเรา ในใจเรานั่นเอง แต่ถ้ามันย่อยได้ มันเป็นประโยชน์มหาศาล ถ้าเป็นอาหารกายก็เป็นเลือดเนื้อต่อเซลส์ ต่อชีวิต ต่อศีลต่อสมาธิปัญญา ถ้าพูดในหลักของศาสนา ก็คือไปต่อไตรสิกขาให้เจริญ ให้มรรคมีองค์แปดเกิดและเจริญขึ้น ถ้าเป็นเรื่องทางโลกก็ไปก่อให้เกิดการเว้นชั่วทำดี ให้กับตัวเอง สังคม และเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย นั่นแหล่ะคือย่อยให้ได้

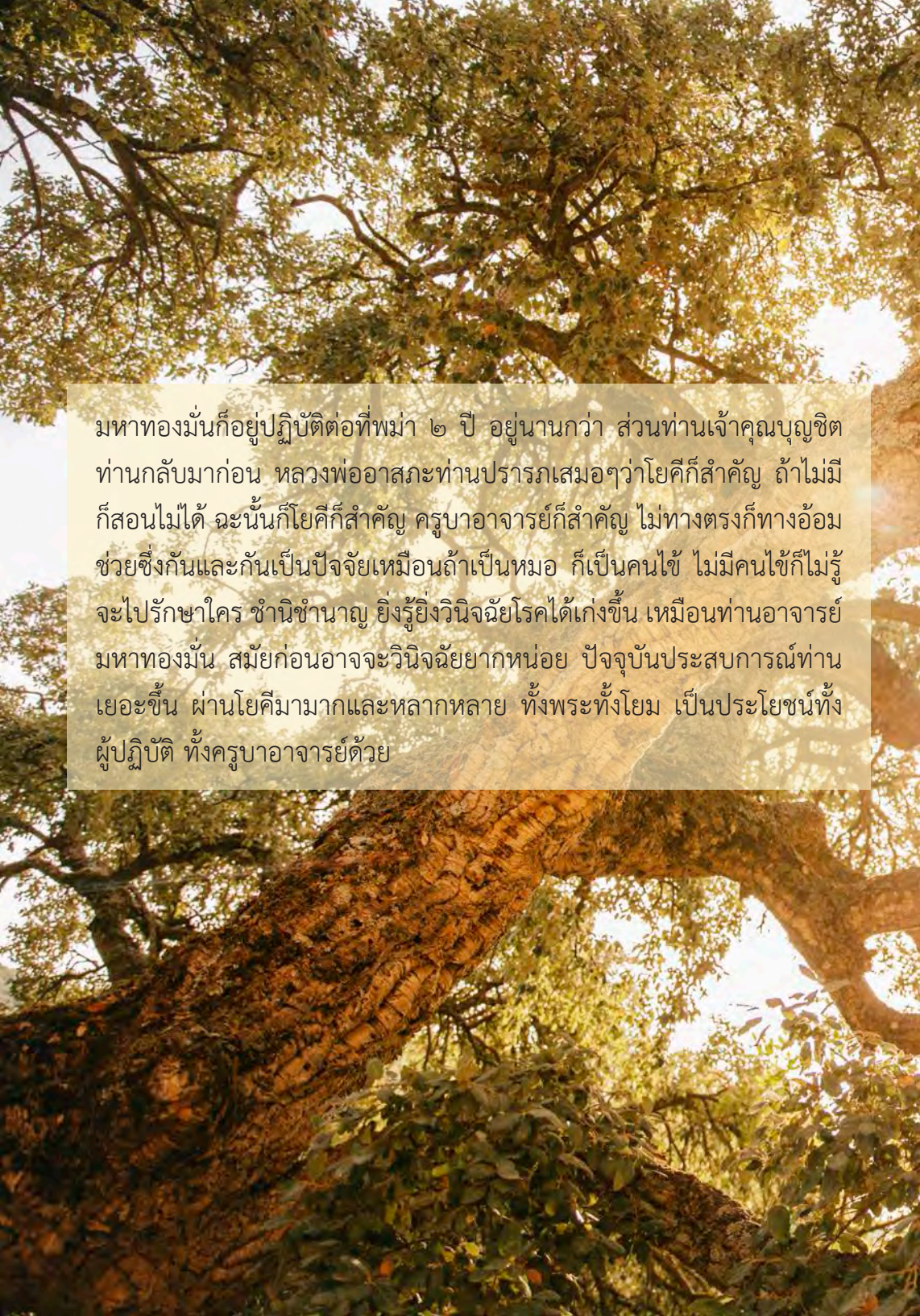
ถ้าพูดในหลักของศาสนา ก็คือไปต่อไตรสิกขาให้เจริญ ให้มรรคมีองค์แปดเกิดและเจริญขึ้น ถ้าเป็นเรื่องทางโลกก็ไปก่อให้เกิดการเว้นชั่วทำดี ให้กับตัวเอง สังคมและเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย

คุยเฟื่องเรื่องพระวิปัสสนาจารย์

ท่านอาจารย์มหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต ท่านอยู่กับพวกเราตลอด อาตมาเป็นคนช่างสังเกตอยู่นะ ท่านเดินจงกรมมาดูโยคีเรื่อย อาตมาเวลาว่าง เดินบนกุฏิ จะมองเห็นท่านเดินไปทางนู้นบ้าง เดินไปทางนี้บ้าง ดูแล้วท่านเอาใจใส่เป็นอย่างดี อันนี้คือความเป็นครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นห่วงเป็นใย บางคนก็รู้สึกว่าเครียดหน่อย เป็นธรรมดา เป็นกลไกปกติ เครียดทุกคนตอนแรกๆ เครียดที่ว่าคำบอก คำสอน คำแนะนำ ทำไม่ได้ ขนาดเราเป็นเด็ก พอครูบาอาจารย์บอกให้ไปเขียนกระดาน ตัวสั่นเลย เขียนทั้งๆ ที่คิดว่าเขียนได้ แต่พอเขียนจริงเขียนไม่ถูก ในบางครั้งอาจจะเป็นอยู่ช่วงแรกๆ เท่านั้น พอทำไปๆ เริ่มคุ้นกับครูบาอาจารย์ อย่างพระอาจารย์อำนาจ ขนฺติโก บางคนบอกว่าท่านหน้าดุแต่ใจดีน๊า คนดุส่วนมากใจดี อย่างหลวงพ่อ ดร. ภัททันตะอาสภะ อาจารย์อยู่ใกล้ก็พอจะรู้จักใจท่านบ้าง เคยบอกหลวงพ่อตรงๆ ว่า หลวงพ่อท่าทางดุนะ แต่บางเรื่องหลวงพ่อใจอ่อน ท่านยิ้มๆแล้วก็หัวเราะ ท่านนี่เข้าใจได้ยังไง เรียนท่าน สังเกตุเอาเวลาอยู่ใกล้ชิดหลวงพ่อ แต่เวลาไม่พอใจท่านก็พูดเสียงดังฟังชัดเจน สไตล์พม่านะ อะไรถูกคือถูก อะไรผิดคือผิด อะไรท่านชอบก็ชอบ ไม่มีอ้อมค้อม สมัยก่อนมีโยมเอาอาหารจากโรงแรมหรูๆ จากภัตตาคารมาถวาย ท่านก็บอกตรงๆ ว่า อาหารหรูๆ สู้ฝีมือแม่จันท์ (อดีตแม่ครัวหลวงพ่อใหญ่)ไม่ได้เลย โยมก็หงอยเลย ทีหลังไม่เอามาถวาย ทีหลังหนูไม่เอามาถวายแล้วหลวงพ่อไม่ชมหนูเลย อันนี้คือสไตล์ของ

ท่าน แล้วเวลาสอบอารมณ์ได้เวลา ๕ โมงท่านจะบอกว่า พอแล้วๆ ท่านจะไปเดินจงกรม จู่ๆท่านก็ลุกไปเลยนะ เรื่องนี้ท่านเคยบอกว่า ถ้าเป็นคนไทยก็พูดอ้อมๆ ไปนู่นนี่กว่าจะเข้าเรื่องก็นาน บางครั้งท่านก็บอกตรงๆว่าอาจารย์จะเดินจงกรมแล้ว บางคนไม่รู้ก็คิดว่ารังเกียจเราหรือเปล่าเดินหนีไปเฉยๆ บางครั้งถ้าเรามองในมุมบวก ท่านกำลังสอนและให้สติเรา บางครั้งเราอยากได้อย่างใจเรา พอไม่ได้อย่างใจเราก็เกลียดโกรธ โทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าเรามองว่าทุกอย่างคือไม่ใช่อุปสรรค เป็นอุปกรณ์ ทุกอย่างเป็นอารมณ์กรรมฐาน เหมือนกับที่ท่านบอกว่า โยคีนั่นแหล่ะสำคัญ หลวงพ่ออาสภะถ้าไม่มีโยคีจะสอนอะไร หลวงพ่อบอกโยคีสำคัญที่สุด ที่เราเก่งเรารู้ก็เพราะอาศัยโยคี โยคีเด็กมา ผู้ใหญ่มา พระมา มาให้สอนมีสภาวะต่างๆ มีมาเป็นร้อยๆ อย่าง ก็มาให้เรียนรู้เป็นประสบการณ์ ครูบาอาจารย์ก็เลยเก่งขึ้นไปเรื่อยๆ สมัยอาตมาสอนใหม่ มีทั้งคนบ้า มีทั้งคนดี เรียกว่าหลวงพ่อก็ปล่อยให้สอน โดดศาลาวิเวกก็มีมาแล้ว เทศน์อยู่ดีๆ วันออกพรรษา อาตมากำลังเทศน์เรื่องสติปัฏฐานสี่ ช่วงที่กำลังกล่าวถึงเรื่องการระงับความเศร้าโศก โทมนัส โดยยกเรื่องของนางปฏาจารา พอถึงตอนนางปฏาจาราเศร้าโศก โยคีผู้ชายขึ้นไปข้างบนชั้นสองของศาลาสามัคคีปฏิบัติธรรม จากนั้นก็กระโดดลงมาในท่าตีลังกามาเลยตรงข้างๆ ธรรมาสน์เสียงดังสนั่น อาตมาก็ยังแสดงธรรมต่อไปเรื่อยๆ เพราะเทศน์ยังไม่จบ โยคีส่วนใหญ่ก็ไม่กล้าลุก มีโยคี ๒ –๓ คน นำส่งโรงพยาบาล

ดีที่ลงมาท่าสวยศีรษะไม่กระทบพื้นเป็นเพียงแค่บาดเจ็บเล็กน้อยเพียงข้อเท้าแตกเท่านั้น ไม่เป็นไรมาก จริงๆแล้วก็ฝากให้ท่านพระมหาสวัสดิ์ดูแล ตอนนั้นท่านเข้าห้อง คนไม่ปกติเลยได้โอกาสแสดงปาฏิหาริย์ คนไม่ปกติคนนี้ได้แม่ชีท่านเมตตารับมาเพื่อจะให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงนั้นหลวงพ่อไม่สอนท่านบอกให้แมชีส่งให้พระสมศักดิ์ไปสอน อ้าวคราวนี้สอนก็สอน สอนคนบ้าเวลาดีๆ ไม่เป็นไร ตัวไม่แข็งไม่อะไร พอเราลงมาเทศน์ก็ฝากอีกรูปหนึ่งไว้ เค้าไม่ค่อยปกติ ถ้ามีคนอยู่ก็ไม่มีอะไร ก็เหมือนคนปกติ แต่ถ้าไม่อยู่เหมือนกับจะแสดงปาฏิหาริย์ โดดลงมาตีลังกาก็ดีหัวไม่ลง ถ้าหัวลงอาจจะมีคนตาย เผอิญเท้าลงฟาด คือขึ้นตรงมันมีที่กั้นอยู่ไม่ให้หล่นลงมาจากศาลาปฏิบัติธรรม ลงมาโยคีก็ร้องทีเดียวจบเลยนะ เพราะอาจารย์ไม่ได้หยุดเทศน์ เทศน์ต่อไป บางคนก็วิจารณ์ใจดำจังเลย คนไปโรงบาลก็ไป ไม่ได้สนใจ ตอนหลังค่อยมาถามว่าเป็นไงบ้าง ถ้าเราหยุดเทศน์ปุ๊บ โยคีคงวุ่นวายเพราะนั่งดีๆ อยู่ ต้องปล่อยไปตามสถานการณ์ นั่นเป็นประสบการณ์ช่วงที่สอนแรกๆ เจอคนไม่ปกติเป็นรายแรก ก็อย่างที่หลวงพ่ออาสภะท่านบอกว่าถ้าโยคียิ่งหลากหลาย ยิ่งสภาวะมากมาย ก็ยิ่งเก่งขึ้น ท่านเป็นแบบนั้น ยิ่งเก่งขึ้น เย็นๆ ท่านถึงสอนวิธีแนะวิธีแก้ ดูยังไง ดูแบบไหน จริงๆ ในช่วงนั้นท่านอยากจะสอนวิชาครูให้ทั้ง ๒ รูป คือท่านเจ้าคุณบุญชิต และอาตมา ต่อมาท่านเจ้าคุณบุญชิตไปปฏิบัติต่อที่พม่า ตกลงอาตมาเลยเรียนกับท่านรูปเดียว ส่วนท่านอาจารย์



มหาทองมั่นก็อยู่ปฏิบัติต่อที่พม่า ๒ ปี อยู่นานกว่า ส่วนท่านเจ้าคุณบุญชิต ท่านกลับมาก่อน หลวงพ่ออาสภะท่านปรารภเสมอๆว่าโยคีก็สำคัญ ถ้าไม่มีก็สอนไม่ได้ ฉะนั้นก็โยคีก็สำคัญ ครูบาอาจารย์ก็สำคัญ ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม ช่วยซึ่งกันและกันเป็นปัจจัยเหมือนถ้าเป็นหมอ ก็เป็นคนไข้ ไม่มีคนไข้ก็ไม่รู้จะไปรักษาใคร ชำนิชำนาญ ยิ่งรู้ยิ่งวินิจฉัยโรคได้เก่งขึ้น เหมือนท่านอาจารย์มหาทองมั่น สมัยก่อนอาจจะวินิจฉัยยากหน่อย ปัจจุบันประสบการณ์ท่านเยอะขึ้น ผ่านโยคีมามากและหลากหลาย ทั้งพระทั้งโยม เป็นประโยชน์ทั้งผู้ปฏิบัติ ทั้งครูบาอาจารย์ด้วย

ฉะนั้นก็โยคีก็สำคัญ
ครูบาอาจารย์ก็สำคัญ
ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม
ช่วยซึ่งกันและกันเป็นปัจจัย

ร่วมด้วยช่วยกันงานนั้นสำเร็จ

โครงการแบบนี้ก็อยู่ในใจมานานแล้ว แต่ว่าเนื่องจากสถานที่ หรือบุคลากรหลายๆ อย่างยังไม่พร้อม ก็รอเวลาว่าเมื่อไหร่ เท่านั้นเอง ก็พยายามทำในส่วนที่ทำได้ เพื่อให้ส่วนที่ปฏิบัติแล้วครูบาอาจารย์อบรมสั่งสอนโยคีด้วยจริงก็อยากจะให้พวกเราได้มีโอกาสมากกว่านี้ นานกว่านี้ด้วยซ้ำไป แต่บางคนบอกว่าระยะเวลาประมาณนี้กำลังดี กำลังเหมาะ ถ้านานกว่านี้ก็มีภาระหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างอื่น ถ้าจะให้อยู่ก็อาจจะไม่ได้ จำนวนก็น้อยลง ถ้าระยะเวลาประมาณนี้ก็ลางาน ได้สบาย สะดวกทุกฝ่าย โครงการนี้ก็เลยเกิดขึ้นแรกๆ นำร่องก่อนดูว่าจะเป็นยังไง แม่ครัวจะไหวมั๊ย หรือว่าจะแย่ก่อน ก็ผลปรากฏว่า พอไหวพอรอด แต่จะเหนื่อยกันหน่อย ตื่นเช้า ต้องมาเตรียม มาจัด ปีนี้ก็มีมาช่วยหลายคน โยมกัลยาก็เป็นทั้งเหมือนกับเจ้าภาพพืชผักผลไม้ต่างๆ ขนมาเรื่อยแล้วมาทำเองด้วย ลงทุนมาอยู่ด้วย ทำงานด้วย แล้วหลายๆ คนมาช่วยเป็นกองเสบียง กองทัพทางโลก หรือว่าทางธรรมก็ต้องมีท้องมีไส้ที่จะต้องมีอะไรเข้าไป เพราะกองทัพธรรมก็ต้องมีสิ่งนี้เหมือนกัน อาหารใจมีแล้วก็ต้องมีอาหารกายสิ่งนี้เหมือนกัน หลายส่วน หลายภาคส่วนก็ช่วยกัน อย่างแผนกที่ดูแลความเรียบร้อยต่างๆ ลงทะเบียนหรือดูแลสถานที่ต่างๆ ก็ประสานงานกับพระวิปัสสนาจารย์ โยมสุนิสาและทีมงาน ทั้งเอ๋ เหมียวก็คอยประสานงาน เอ๋ก็คอยประสานกับทางพระวิปัสสนาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นผู้ชำนาญการที่มาเทศน์มาสอนพวกเรา ระดับหลวงปู่ ระดับปรมาจารย์ ระดับหลวงพ่อ

มหาเหล็กก็เป็นผู้ชำนาญการไปแล้ว ท่านเจ้าคุณบุญชิด ท่านอาจารย์สมภาร ไม่มา ท่านอาจารย์สว่างก็มา โครงการพยายามเลือกบุคลากรที่เป็นสาย วิปัสสนา ที่เป็นผู้ชำนิชำนาญในเรื่องของวิปัสสนาญาณ เพื่อถ่ายทอดบาง สิ่งบางอย่างให้เราเกิดความรู้ความมั่นใจ เราเดินมาทางนี้ก็ไม่ผิดแน่นอน เราจะได้ก้าวเดินอย่างมั่นใจ บางคนสงสัยอยู่ ก็พยายามถวายความสะดวก ให้กับท่านที่ได้มา สำหรับผู้ที่มาเทศน์มาบรรยายให้กับพวกเราเน้นการ ประพฤติปฏิบัติ ทีแรกก็จะให้พระมหาทองมั่นเทศน์เอง คุมเอง มอบให้ถวาย อาจารย์ ผมก็เป็นฝ่ายสนับสนุน ท่านอาจารย์ก็ให้คำแนะนำต่างๆ ในทีมงาน ต่อไปก็น่าจะดีขึ้นกว่านี้ น่าจะเรียบร้อย อาคารสถานที่ก็น่าจะพร้อมมาก ขึ้น ในหลายๆ ด้านก็ค่อยๆแก้ไข ถ้าเรารอพร้อมเลยก็น่าจะยาก หรือรอให้ สัปปายะ เราต้องเข้าไปหา เหมือนสภาพแวดล้อมจะรอให้มันเข้าหาเราคงจะ ยากเราจะต้องปรับเข้าหามัน ปรับเข้าหาสภาพแวดล้อมเหมือนที่อาจารย์สว่าง ท่านบอกว่า จะให้รอให้อย่างเรา จะเอาอย่างเราหรือจะเอาอย่างธรรม ถ้า จะเอาอย่างธรรมก็ต้องตามสภาพธรรม หรือสภาพถนน คนจะดีแค่ไหน รถ จะดีแค่ไหน สภาพถนนก็ต้องเป็นตัวบังคับ สภาพธรรมก็เหมือนกันเป็นหลุม เป็นบ่อ ก็รู้ว่าต้องชะลอความเร็ว มันสูง คดเคี้ยว ตรงก็ดีแต่เป็นหลุมก็ต้อง ชะลอ แต่ถ้าดีก็เร่งความเร็วได้ ไม่มีอะไรสมบูณร์ทั้งหมดอยู่ที่ตัวเราที่จะทำให้ สมบูรณ์ ถ้าเรานอนรอให้สมบูรณ์ก็จะไม่สมบูรณ์ ถ้าเราเดินไปหาก็จะดีขึ้น

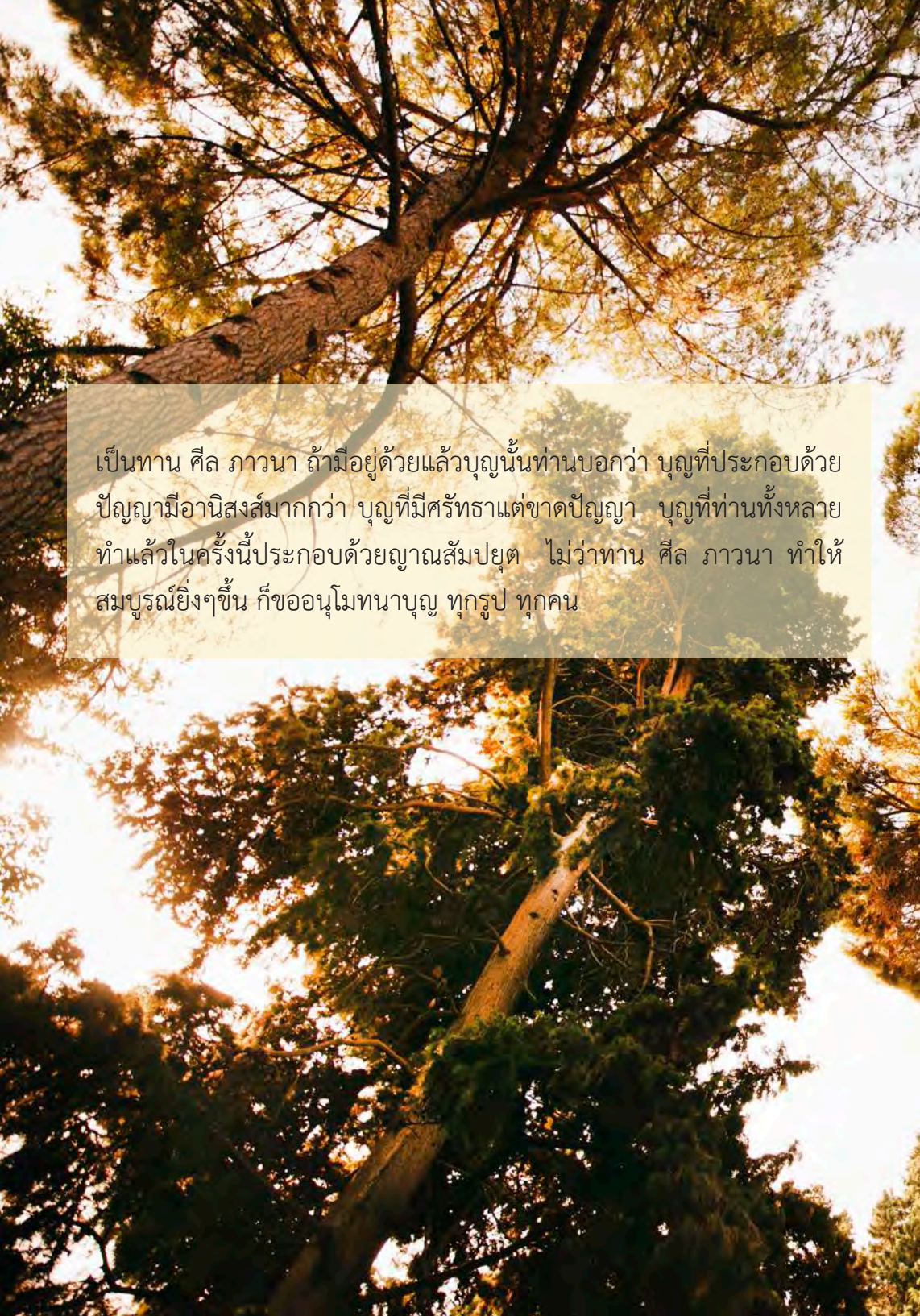
คำว่าเดินไปหาก็คือการที่เราศีลยัง
ไม่บริบูรณ์เราก็ต้องทำให้มันบริบูรณ์
ในเมื่อสมาธิเรายังไม่บริบูรณ์
ในเมื่อปัญญายังไม่บริบูรณ์สมบูรณ์
ฉะนั้นการกำหนดรู้แต่ละครั้ง
แต่ละขณะ ทำศีล สมาธิ ให้บริบูรณ์
สมบูรณ์ โดยอาศัยกัลยาณมิตร
คือครูบาอาจารย์

การมีกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์

พระพุทธเจ้าท่านตรัสกับพระอานนท์ไว้ว่า ดูก่อนอานนท์ “ความเป็นผู้ที่มีมิตรงาม ความเป็นผู้มีสหายงาม ฯลฯ เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์” ครูบาอาจารย์เปรียบเหมือนกัลยาณมิตร คือกัลยาณมิตรทำให้พรหมจรรย์เราถึงบริบูรณ์แม้แต่เบื้องต้น เบื้องต้นก็ต้องอาศัยกัลยาณมิตร ท่ามกลางก็ต้องอาศัยกัลยาณมิตร แม้ที่สุดก็ต้องอาศัยกัลยาณมิตร ฉะนั้นกัลยาณมิตรคือมิตรที่ดี หรือสัตบุรุษ ที่เป็นเหมือนกัลยาณมิตรที่คอยบอกคอสอนให้เรามีศีล สมาธิ ปัญญา ได้ครบถ้วนบริบูรณ์สมบูรณ์ เบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด นั่นเป็นเรื่องมีมิตรดีสหายดี เป็นทั้งเบื้องต้นท่ามกลางและที่สุดของพรหมจรรย์ อาจารย์ท่านก็ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร ตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด จนกระทั่งถึงวันนี้ แล้วท่านยังบอกอีกว่าพรุ่งนี้ ยังไม่จบวันนี้ เรายังต้องกำหนดต่อไปอีก หรือถ้าทำได้ก็ต้องกำหนดไปชั่วชีวิต ถ้าเป็นหลวงพ่ออาสภะท่านบอกว่าต้องมีสติจนกระทั่งวันสุดท้ายแห่งชีวิต จนกระทั่งตาย ไม่มีชีวิตแล้ว นั่นถึงจะแน่ใจได้ แน่ใจได้ยังไง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่อยู่แล้ว ท่านก็จะพูดแบบนี้ คนนั้นคนนี้ก็พูดแบบนี้ ไม่เหมือนกัน ประโยชน์เป็นของตัวเรา ใครจะพูดยังไงก็ตามเราจะต้องไม่ประมาทไปจนชั่วชีวิต ใครจะบอกเป็นนู่นเป็นนี่ กี่ครั้งกี่คราวก็ตาม เราอย่าได้ประมาทเด็ดขาด ถ้าเราไม่ประมาทแล้วนั่นแหล่ะคือจริง อาจจะไม่ต้องกลับมายังวัฏสงสารนี้อีก เพราะถึงที่สุดแห่งทุกข์ จบพรหมจรรย์ ขอให้พวกเราทุกคนพยายาม เก็บเกี่ยวเอาสิ่งที่ดี ที่ครูบาอาจารย์

ได้บอก ได้สอน ได้แนะนำ นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ต้องนำไปนะ ทิ้งไว้ที่นี่ก็ไม่มีประโยชน์ ฉะนั้นเอาไปด้วย เอาไว้ที่นี่ขยะมันเยอะแล้ว ฉะนั้นรถมาขนขยะก็อาทิตย์ละครั้ง ฉะนั้นก็พาไปด้วย ที่ครูบาอาจารย์ท่านสอน ท่านบอก ท่านแนะนำ ท่านพระมหาทองมั่นท่านก็สอนก็บอกไว้แล้ว ปีหน้าท่านยังไม่รับปาก ยังไม่รับนิมนต์ แต่จริงๆ ถ้าท่านนิ่งแปลว่าท่านรับ *ตุณฺหี* ภาษีบาลีบอกว่า *ตุณฺหี* ผู้นิ่งอยู่ ถ้าปฏิเสธเลยคือไม่รับ พระพุทธเจ้าเวลามานิมนต์ ถ้าพระองค์ตรัสแบบใดแบบหนึ่งแปลว่าท่านไม่ได้รับนิมนต์ ไม่ได้รับอาราธนา เหมือนภิกษุในศาสนา ถ้านิ่ง ไม่ปฏิเสธอะไร นั่นคือการยอมรับ แสดงว่าอาจารย์รับแล้วมั้ง ปีหน้านะ พอดีคอร์สก็เหลื่อมๆ กันพอดี หลวงพ่อประจากที่อนีติกัง ก็ที่นครศรีธรรมราช พอดีพรุ่งนี้ก็ไม่ได้สอบอารมณ์ อาจารย์บินไปพรุ่งนี้ก็ลงตัวพอดี ไม่ได้เหนื่อยมาก ก็พักครึ่งวัน มะรืนค่อยสอบอารมณ์ พอดีลงตัว ก็เลยได้ไปช่วยหลวงพ่อประจากด้วยแล้วก็ที่นี่ด้วย ถ้าพูดภาษาธรรมะจัดสรร ไม่รู้จะว่ายังไงดี ก็เลยทำให้ทุกอย่างมันลงตัว ถ้าคนที่ร่วมสมัยหน่อยทำให้ทุกอย่างมันโอเค ไม่รู้มาจากไหน ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ แล้วมาถึงในรูปคำว่า โอเค อันนี้แหละ พวกเราก็ได้รับความเมตตาจากท่านพระมหาทองมั่นและพระวิปัสสนาจารย์ ส่วนผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จ ดูแลอาคารสถานที่ ประสานงานทะเบียน อาหารกายที่เราได้รับแต่ละมื้อๆ บางครั้งท่านเหล่านั้นก็เหน็ดเหนื่อย แต่ก็ทำให้ทุกคนให้ทุกคนสบายขึ้น อย่างน้อยก็สะดวกขึ้น

ถ้าเป็นบางสถานที่เคยมีโยมมาเล่าให้ฟังว่า ต้องทำอาหารเอง ต้องออกไปผัดไปทอด หรือบางที่มีกุฏิ แล้วเอาเตาไปหุงต้มเอง ลำบาก ไม่สัปปายะ บางคนแพ็คไปเลย ๑๕ วันก็ ๑๕ ชุด พอหมดอาหารก็กลับ พอเราอยู่แบบนี้ทุกอย่างมี เช้ามี เย็นก็มีน้ำปานะ พวกเราภาวนาก็อย่าลืมแผ่บุญกุศลให้ผู้ที่อยู่เบื้องหลังให้เราสะดวกสบายขึ้น ทุกคนถ้าเห็นประโยชน์ของกันและกันก็จะทำให้เรารู้สึกว่า เหมือนกับว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เหมือนเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย เหมือนกับมอง มรรคมีองค์ ๘ มรรคแยกกันไม่ได้ ตั้งแต่สัมมาทิฏฐิจนถึงสัมมาสมาธิจะต้องอยู่ด้วยกัน อย่างมรรคที่เป็นตัวปัญญาก็ทำหน้าที่ปัญญา เวลาที่เกิดขึ้น ก็ขจัดอนุสัยกิเลส ธรรมะที่เป็นสมาธิกำราบ ปราบปรามกิเลสที่ทำให้จิตเราขุ่นมัว อย่างกิเลสหยาบๆ ก็กำราบ ปราบปรามที่เป็นมรรคของขั้น ๔ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมามอาชีวะ ต้องทำงานร่วมกัน แยกกันไม่ได้ ถ้าแยกกันเมื่อไหร่ก็ไม่มีกำลัง เหมือนเรายกโต๊ะ ยกคนละข้าง พระท่านยกรูปเดียวยกไม่ไหว พอมี ๔ รูปยกคนละข้าง เบาเลย ๔ คนยกพร้อมกัน แต่พอยก ๒ คนหลังแทบหัก ตอนที่เตรียมงาน อาตมาเลยว่า ยก ๔ รูป ๒ รูปมันหนัก ทำอะไรให้มันครบ ของที่หนักก็กลายเป็นของเบา เมื่อมรรคเจริญขึ้น ทุกอย่างก็เบา ทุกข์มันก็ทุเลา มันก็เบาลง ยิ่งมรรคเจริญ ทุกข์ก็ยิ่งคลายไปเรื่อย นิโรธ ทุกข์ยิ่งคลาย สาเหตุตัวสมุทัยยิ่งถูกละไปเรื่อยๆ เมื่อละไปแล้วนิโรธก็กลายเป็นเห็นแจ้งตลอดเวลา บุญกุศลที่มีมาทั้งหมด ไม่ว่าจะ



เป็นทาน ศีล ภาวนา ถ้ามีอยู่ด้วยแล้วบุญนั้นท่านบอกว่า บุญที่ประกอบด้วยปัญญามีอานิสงส์มากกว่า บุญที่มีศรัทธาแต่ขาดปัญญา บุญที่ท่านทั้งหลายทำแล้วในครั้งนี้ประกอบด้วยญาณสัมปยุต ไม่ว่าทาน ศีล ภาวนา ทำให้สมบูรณ์ยิ่งๆขึ้น ก็ขออนุโมทนาบุญ ทุกรูป ทุกคน

เมื่อมรรคเจริญขึ้น ทุกอย่างก็เบา
ทุกข์มันก็ทุเลา มันก็เบาลง
ยิ่งมรรคเจริญ ทุกข์ก็ยิ่งคลายไป
เรื่อย นิโรธ ทุกข์ยิ่งคลาย สาเหตุตัว
สมุทัยยิ่งถูกละไปเรื่อยๆ

๒

กำหนดทุกขเวทนา
พบปัญญา บรรลุธรรม

พระโยคาวจร แม่ชีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม ช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้พวกเรานั่งสมาธิแล้วถือโอกาสฟังธรรมะบรรยายไปด้วย คนที่มาใหม่ก็มีโอกาสฝึกไปด้วย นั่งเรียงขา ขาซ้ายเข้าในขาขวาออกนอก หรือ ขวาเข้าในซ้ายออกนอกก็ได้ นั่งแบบขัดสมาธิชั้นเดียว ถ้านั่งสองชั้นคือนั่งขาขวาวางอยู่บนขาซ้าย ตั้งกายท่อนบนให้ตรง อันนี้คือสมาธิแบบสองชั้น บางคนอาจจะถามว่า ถ้าจะเอาซ้ายวางอยู่บนเท้าขวาได้ไหม ก็ไม่มีข้อห้ามนั่งได้เช่นเดียวกัน แต่ส่วนใหญ่นิยม ขวาทับซ้าย ไม่ได้ผิด ทีนี้แบบที่สามเป็นแบบยากหน่อย คนที่เคยฝึกอยู่เรื่อยๆ ถึงจะนั่งได้ทนได้นาน คือนั่งแบบ ขัดสมาธิเพชร คือขาขัดกัน กายท่อนบนตั้งตรง เมื่อกายท่อนบนตั้งตรงกายท่อนล่างคู้งอ คือขาโค้งงอ เข้าหากัน แต่ท่อนบนตั้งตรงเหมือนเสา เวลาเราระลึก ระลึกตั้งแต่กระหม่อมลงมา หรือระลึกไปที่ด้านหลัง ด้านหลังตรงไหม หรือด้านล่าง เวลานั่งใหม่ๆ อาจจะลืมตาดูก่อน สำรวจ แล้วนึกตามลองดูนึกตามสภาวะ อันนี้คือวิธีนั่งแบบง่ายๆ ก่อนที่เราจะกำหนด ไปที่ท้องพอง-ยุบ อันนี้คือวิธีที่เราจะฝึก จะปฏิบัติ ทีนี้วันนี้เป็นวันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๙ วันนี้เป็นวันโกน เราจะเห็นว่ามีพระคุณเจ้า และแม่ชี ปลงผม ปลงหนวด ปลงคิ้ว แล้ววันพรุ่งนี้เป็นวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ วัน ซึ่งตรงกับวันวิสาขบูชา ซึ่งปีนี้ตรงกับวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ทีนี้เราทั้งหลายมาในช่วงที่เรียกว่าเทศกาล วันสำคัญ บางคนก็ตั้งใจมาอยู่คืนหนึ่ง พรุ่งนี้ร่วมทอดผ้าป่า เป็นประจำทุกปีของ

ทางวัด วันวิสาขบูชามีกิจกรรมทอดผ้าป่าด้วย ซึ่งส่วนหนึ่งก็ถือว่าเป็นรายได้ของวัด มีกฐินกับผ้าป่า นอกจากนั้นตามแต่ศรัทธาบริจาค เนื่องจากปีนี้หรือปีต่อๆ ไปก็มีการก่อสร้างอุโบสถอยู่ก็อาจจะเป็นกรณีพิเศษหน่อยหนึ่ง จะอย่างไรก็ตาม อันนั้นก็เป็นส่วนประกอบที่ทำให้เราภาวนาได้สะดวกสบายขึ้น แต่ถ้าอาคารสถานที่เหล่านั้นมันไม่มี เราก็ภาวนาได้เพราะต้นไม้มีใต้ต้นไม้ แต่เวลาฝนตก หรือสัตว์เลื้อยคลาน แมลงมันเยอะก็จะลำบากมากหน่อย ฉะนั้นถ้ามันมีที่มุงที่บัง ป้องกันสิ่งเหล่านี้ได้ ก็ทำให้การภาวนาเป็นไปเพื่อความสะดวก

ขึ้น เพราะโบสถ์วัดภัททันตะฯ เป็นเอนกประสงค์ไม่ได้ระบุว่าพระสงฆ์จะเป็นผู้ใช้อย่างเดียว พระสงฆ์จะลงใช้ก็เดือนละ ๒ ครั้ง ลงปาฏิ-โมกข์ ถ้ามีกรณีจรเข้ามา ก็จะมีบวช ในกรณีบวช หรือในกรณีที่มีพระท่านมาใช้โบสถ์ อย่างสวดให้อัพพาน ต้องการสงฆ์จำนวน ๒๐ รูป สงฆ์วีสติวรรค อันนั้นเป็นกรณีพิเศษ อาจจะต้องใช้โบสถ์ คือทำในสีมานั่นเอง หรือ กรณีสวดให้กรรมวาจากฐิน แบบนี้ก็เป็นกิจของสงฆ์ของพระ แต่เมื่อเทียบกับเวลาที่พระสงฆ์ใช้ประโยชน์ยังถือว่าน้อย ก็เลยต้องสร้างเป็นเอนกประสงค์ให้ญาติโยมได้มีโอกาสเข้าไปใช้ประโยชน์ร่วมกันเป็นกรณีๆ ไป

เวลานั่งใหม่ๆ อาจจะลืมตาดูก่อน สำรวจ แล้วนึกตามลองดู นึกตามสภาวะ อันนี้คือวิธีนั่งแบบง่ายๆ ก่อน ที่เราจะกำหนด ไปที่ท้องพอง-ยุบ อันนี้คือวิธีที่เราจะฝึก

Designed by photoangel / Freepik

ก่อสร้างก็จริงแต่ไม่ทอดทิ้งการปฏิบัติ

ในระหว่างการก่อสร้างก็กันพื้นที่ไว้เฉพาะ เพื่อไม่ให้รบกวนผู้มาปฏิบัติ คืออำนวยความสะดวกให้แก่นักปฏิบัติอย่างดี เรียกว่า ไม่เกะกะ ในช่วงก่อสร้างก็เป็นที่เป็นทาง ในส่วนที่ปฏิบัติเราก็ยังปฏิบัติกันได้ตลอด ไม่ได้เป็นอุปสรรคแต่อย่างใด ฉะนั้นทุกคนยังมาฝึก มาปฏิบัติได้เป็นปกติ เน้นไปที่เรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลัก ส่วนเรื่องอื่นๆก็อีกส่วนหนึ่งที่จะทำให้เป็นการเกื้อกูล ให้ผู้ที่มาสู่สถานที่แห่งนี้ ไม่ว่าจะเป็นพระหรือโยม ได้สะดวกขึ้น สบายขึ้น แต่อาจจะมีบางคนมองว่า สร้างใหญ่โตเกินไปจะดูแลรักษาไหวไหม จะมีใครมาปฏิบัติหรือเปล่า หรือบางคนก็มองว่าจะสุขสบายเกินไปไหม ไม่ค่อยเห็นทุกข์ ก็แล้วแต่มุมมองของแต่ละคน ถ้าคนที่เรียนธรรมะ มาก็จะรู้ว่าแล้วแต่วิบากของใคร เราวิบากดีเราก็ได้กิน ได้อยู่ ได้ที่ดี มันก็เกื้อกูลดี คนไหนวิบากไม่ดีก็ต้องเจอภัยธรรมชาติ ภัยจากสัตว์ คนก็วุ่นวายพอดูเหมือนกัน จะให้จิตตั้งมั่นก็ยาก ก็เรียกว่า วิบากไม่ค่อยดี บางคนก็บอกว่าวิบากคือผลเกิดจากกรรมที่ทำ เศษเสี้ยวของกรรมที่ไม่ดี ส่งผลให้เป็นทุกข์ ทุกข์เยอะหน่อย บางคนก็บอกว่าถ้าไม่เห็นทุกข์ ก็ไม่เห็นธรรมแบบนี้เป็นต้น นั่นคือการมองด้านเดียว ถ้าเช่นนั้นคนไม่ปวดก็ไม่บรรลุธรรม คนที่อยากบรรลุต้องทำให้มันปวดเพื่อให้บรรลุธรรม ถ้าเรามองมุมเดียวก็ไม่ถูกต้องตามเหตุปัจจัย

พระเถระอดทนกำหนดทุกขเวทนา เกิดปัญญาบรรลุพระอรหันต์

มีเรื่องเล่าว่ามีพระเถระรูปหนึ่งเดิมทีท่านเป็นบุตรเศรษฐี พ่อแม่ท่านมีท่านและน้องชายอีกหนึ่งคน เมื่อโตขึ้นท่านไม่แต่งงานมีศรัทธามั่นคงในพระพุทธศาสนา จึงออกบวชเป็นพระภิกษุส่วนน้องชายได้แต่งงานมีครอบครัวใช้ชีวิตอย่างคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนทั่วไป เมื่อถึงคราวที่พ่อแม่แบ่งสมบัติก็ได้ยกสมบัติที่มีให้น้องชายท่านทั้งหมด ภรรยาของน้องชายท่านรู้ว่าท่านบวชอยู่ก็รู้สึกไม่มั่นใจว่าท่านจะบวชไปได้ตลอดชีวิตหรือไม่ ถ้าเกิดลาสิกขาสมบัติที่พ่อแม่ยกให้สามีตนอาจจะต้องถูกแบ่ง นางจึงคิดจะตัดไฟแต่ต้นลมจึงหาวิธีกำจัดพระพี่ชายของสามีเสีย ในกาลนี้นางได้ว่าจ้างโจรให้ไปฆ่าท่าน ภรรยาของน้องชายท่านห่วงอนาคตของตัวเองและครอบครัว จึงพยายามหาเหตุเพื่อฆ่าท่านให้ตาย สมบัติที่ครอบครองไว้จะได้ไม่ถูกแบ่ง โจรกลุ่มนี้รับจ้างฆ่าคนเมื่อรับจ้างแล้วก็ไปล้อมพระเถระเอาไว้ และแจ้งแก่พระเถระว่าจะมาฆ่าท่านเพราะมีคนจ้างวานให้ทำ สมัยก่อนโจรก็มีสัจจะอยู่บ้าง พระเถระนั้นก็บอกว่า เอาแบบนี้ได้มั๊ย ในคืนนี้พวกท่านก็อยู่ตรงนี้แหล่ะ ขอเวลาสักคืน เราไม่ไปไหนหรอก โจรก็กลัวท่านจะหนีไปในยามราตรี เพราะไม่มีหลักประกันอะไรที่ว่าท่านจะอยู่ เพราะถ้าฆ่าไม่สำเร็จก็อาจจะไม่ได้ผลตอบแทนคือเงินค่าจ้าง พระเถระพยายามพูดหว่านล้อมให้โจรเชื่อใจแต่ก็ไม่ได้ผล ท่านจึงตัดสินใจว่าเราเอาก้อนหินทุบหัวเข่าตัวเองจนลูกสะบ้ามันแหลกละเอียดและมีเลือดไหล

ออกอยู่ จากนั่นก็บอกกับโจรว่าพอไหมหลักประกันว่ายังไงเสียท่านก็หนีไปไม่ได้แน่นอน มันทรมานแค่ไหนก็นึกเอา อย่างบางคนปวดเข่าก็นั่งยักแย่ ยักยัน ลุกก็ไม่ไหว เดินก็ต้องค้ำ นึกภาพเอาเอง แต่พระเถระนี้ทุบเข่าตัวเอง โจรบอกว่าท่านหนีไม่ได้แล้ว เพราะไม่สามารถเดินได้แล้ว พระเถระก็นั่งอยู่กับที่ จากนั้นท่านก็กำหนดรู้ดูทุกขเวทนา ในกรณีนี้มันปวดมากพอมันปวดถึงที่สุดมันเหมือนกับจิตมันไม่ไปไหน มันไม่ออกนอกไปนู้นนี่ มุ่งอยู่ตรงที่อาการความรู้สึกที่ปวดนั่นเอง เมื่อนั้นจิตจึงมีสมาธิ เมื่อมีสมาธิจิตจึงเกิดปิติ เมื่อเกิดปิติใจก็อิ่มใจก็เต็ม ตอนนี้เสมือนว่าลืมทุกข์เกิดขึ้นภายในตนคือความเจ็บปวดได้แล้ว มีแต่ปีติใจพระเถระจึงตั้งสติระลึกรู้ไปที่ปีตินั่น ข่มจิตมีปัญญาเห็นปิติมีอาการเกิดดับๆอยู่ตลอดเวลา ประจักษ์แจ้งในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนนำไปสู่กระบวนการในการละตัณหา มานะ ทิฐิ ละโลภะ โทสะ โมหะได้ในที่สุด กิเลสที่มีไม่สามารถเกาะยึดกับจิตของท่านได้ เรียกว่า พอสุดท้ายจวนจะสว่างแล้วท่านก็ได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด เป็นพระอรหันต์ หมดกิเลส ละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ได้โดยเด็ดขาด โดยอาศัยเหตุอันนั้น พอสว่างก็เรียกโจรมา โจรก็ทำตามสัญญา แต่นั่นท่านฆ่ากิเลสได้แล้ว เป็นเพียงเรื่องเล่าประกอบ ที่มาในคัมภีร์อาจจะมีรายละเอียดมากกว่านี้ ในที่นี่เล่าประกอบพอให้ได้ใจความ เพื่อให้นักปฏิบัติได้ตระหนักรู้อดทนและพากเพียรพยายามกำหนดให้ยิ่งๆขึ้นไป

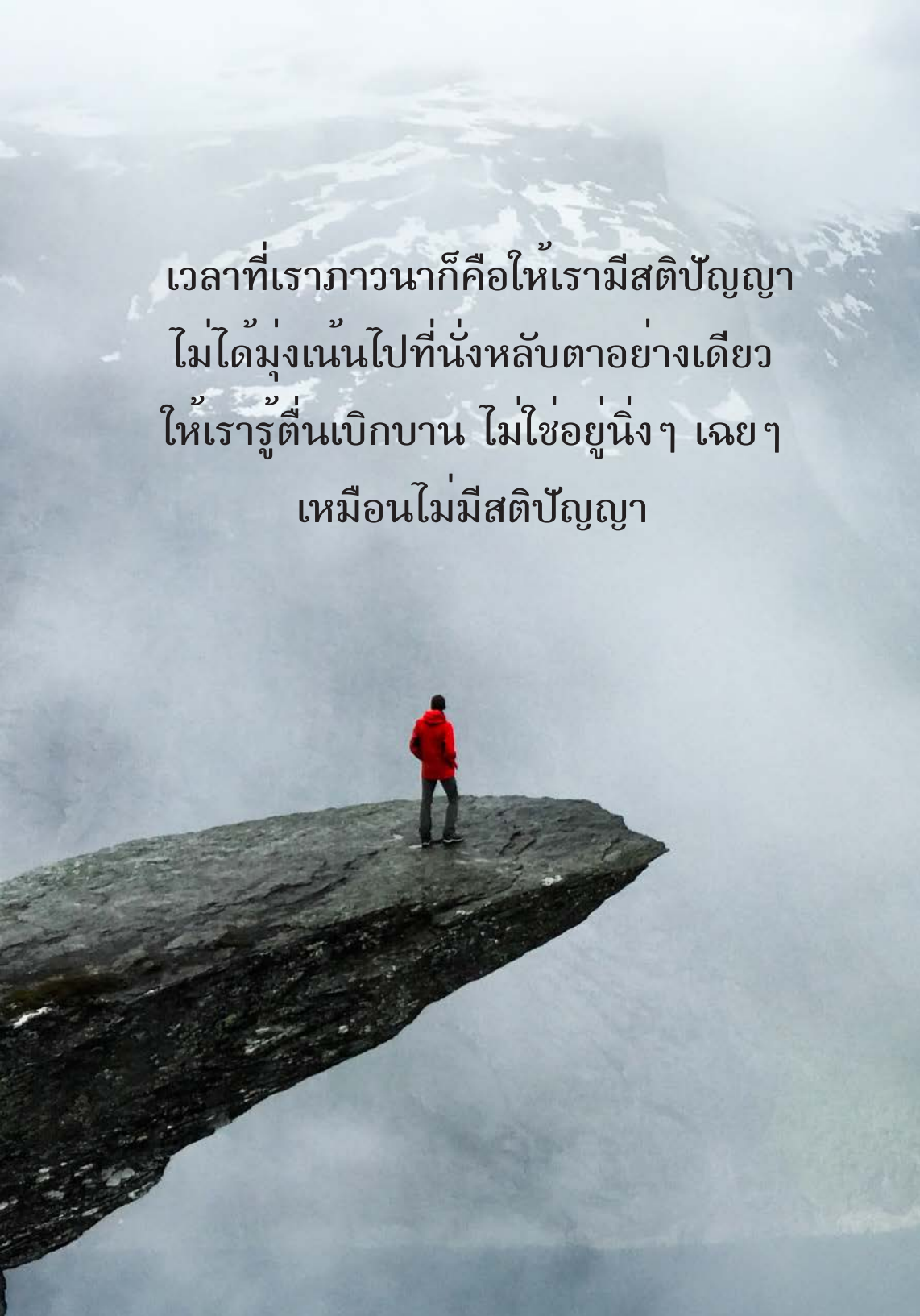
ฉะนั้นในส่วนตรงนี้ มันเป็นวิบากของท่านเป็นภาวะจำยอม จู่ๆ จะ

ไปทำมันขึ้นมาก็ทรมาน ทุกอย่างควรเป็นไปตามสภาวะ มันปวด มันเจ็บ มันเมื่อย มันชา แต่บางคนนั่งแล้วก็ไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่เมื่อย ไม่ชา ไม่เป็นเหน็บ นั่งแล้วสบาย สุขเวทนา ก็ทำไป อารมณ์ไหนชัดเจนเราก็กำหนดรู้ แต่อย่าไปสร้างมันขึ้นมา ปรุงแต่งมันขึ้นมา มีอยู่สมัยหนึ่งเหมือนกันแต่พระสูตรเหล่านี้ไม่ค่อยมีใครนำมาเล่าหรืออธิบาย เพราะว่าเป็นเรื่องของพระ จู่ๆ พระก็เกิดอะไรขึ้นมาก็ไม่รู้ ในช่วงปลงผมก็เอามีดเชือดคอตัวเอง สำเร็จอรหันต์ หรือว่าจ้างโจรมาฆ่าตัวเอง บางคนอ่านหรือฟังมาอย่างผิวเผินไม่แยบคายก็คิดว่าพระพุทธศาสนาสอนให้คนฆ่าตัวตาย ดังนั้นจึงไม่ค่อยมีใครพูดถึง เคยมีพระเถระรูปหนึ่ง ทำอัตวินิบาต พระเถระหลายรูปไปปลอบโยน ไปให้กรรมฐานท่าน สุดท้ายท่านก็ทำ ก่อนทำท่านเจริญสติ พอใจขาดก็เหมือนกิเลสก็ขาดด้วย อันนี้เป็นกรณียกเว้น ห้ามไปทำเด็ดขาด ขยันหมั่นเพียรในการเจริญสติไปเรื่อยๆ เมื่อเหตุปัจจัยบริบูรณ์สมบูรณ์การบรรลุธรรมก็สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

การบรรลุธรรมของแต่จะท่านอาจจะไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับวิบากกรรมของแต่ละท่านด้วย อันนั้นเป็นวิบากที่ติดตามมาหลายภพ หลายชาติ ช่วงนั้นอาจจะต้องทำแบบนี้จึงจะสำเร็จ เหมือนบางคนเคยฆ่าตัวเอง หลายภพหลายชาติ ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายอาจจะบรรลุธรรม มันมีอะไรซับซ้อนเป็นเรื่องของกรรม บางเรื่องบางอย่าง คิดแล้วปวดหัว บางคนใช้สมองคิด คิดแล้วคิด

อีก หาเหตุผลคิดยิ่งคิดยิ่งเยอะ บางครั้งเราปฏิบัติก็ไม่ต้องคิด หรือคิดก็ไม่ได้ห้าม คิดแล้วกำหนดรู้ คิดหนอ คิดหนอ บางครั้งช่างหัวมันซะบ้าง บางครั้งคิดแล้วไม่พออยากจะให้มันหยุดคิดอีกเราบังคับบัญชาไม่ได้ บางครั้งเรามีสติอยู่กับความรู้สึกคิดต่างๆ มันช่วยทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น บางคนไม่เข้าใจตัวเอง พอคิดแล้วจะวิ่งหนี ถ้าเราดูดีๆ ก็จะเข้าใจตัวเอง ได้ข้อคิดได้คติธรรมจากสิ่งที่เราคิดนี่แหล่ะ เราจะละ จะวางได้ ก็ต้องเข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง มันวางไม่ได้หรอกมันยึดอยู่ ความรู้สึกนึกคิดมันก็ยังเข้ามาเสียดแทงจิตใจอยู่ตลอดเวลา หรือความรู้สึกนึกคิดที่ดี เราก็ยังปลื้ม เมื่อมองให้เป็นบวกจิตก็เป็นกุศล คือ มองในด้านดี คือให้จดจำสิ่งดีๆ ไว้ พอมีสิ่งดีๆ นึกถึงก็ทำให้เกิดบุญ ทำให้กุศลเจริญขึ้น ทำใจให้เจริญ แต่พอเรานึกถึงสิ่งที่เป็นอกุศล อกุศลมันก็เจริญขึ้นอีก อย่างบางคนพอนั่งพองหนอ ยุบหนอ บางคนพองหนอยุบหนอไม่มี นั่งหนอ ถูกหนอ จิตไม่ค่อยจับอารมณ์อาการก็แว๊บไปนึกถึงคนนั้นเคยด่าเราไว้ คนนี้เคยทะเลาะกับเรา บางครั้งก็เกลียดขึ้นมา อาฆาตขึ้นมา ตัวก็ร้อน ใจก็ร้อน บางคนก็สั่นไปทั้งตัวแดงไปทั้งตัว สภาวะมันชัดเจนก็มีบางคนบางครั้งก็คิดอาฆาตพยาบาท จองเวรผูกเวรไว้ก็มี พอคิดอกุศลมันก็ยิ่งเจริญไปเรื่อย ถ้าเราไม่แยบคายมันก็ไปเรื่อย บางครั้งเราจำกัดมัน เรากำหนดตอนแรกๆ ยิ่งกำหนดยิ่งชัด ยิ่งคิดยิ่งชัด พอกำหนดนานไปก็อ่อนลง อกุศลก็หมดกำลัง แต่กุศลมันมีกำลังแล้วทีนี้ กุศลอะไรคือสติที่เรากำหนดแล้วกำหนดอีก

มันเริ่มมีกำลัง ระลึกแล้วระลึกอีก แยบคายแล้วแยบคายอีก ไปมามันดับไปแล้ว แต่คนเราอดทนไม่พอ อดทนไม่ถึงที่ ความดีที่เรากำลังทำอยู่มันก็เลยไม่ปรากฏ แต่จริงๆ มันปรากฏทุกขณะแต่เราอดทนรอมันไม่ได้ รอไม่ได้ ความสงบความเย็นเลยไม่ตามมา มันยังไม่ถึงเวลาของมัน ฉะนั้นก็อดทน บางคนฝึกอยู่ปฏิบัติอยู่ บางครั้งอยู่บ้านอยู่เรือนก็ฝึกปฏิบัติกันบ้าง บางคนก็มีญาติโยมส่วนใหญ่ก็เคยมาปฏิบัติ ผู้เคยมาปฏิบัติ ฉะนั้นช่วงเทศกาลก็มา มีกิจกรรมก็มาร่วมกัน ก็มีโอกาสก็เรียกว่า จะให้ทานทั้งทีก็รักษาศีล ภาวนาด้วย ถือว่าทำครบบริบูรณ์สมบูรณ์ บางครั้งเราภาวนาก่อนมีศีลด้วย แล้วไปทำทานมันก็ดีกว่า เพราะจิตเรานั้น จิตเราบริสุทธิ์ กายวาจาบริสุทธิ์ เจตนาก็เป็นบุญ เวลาทำก็เป็นบุญเพราะทำด้วยสติ รู้จักประคองรักษาจิต มีการระลึกไปในบุญในกุศลมีแต่เพิ่ม แต่คนที่ทำทานอย่างเดียว บางครั้งก็ไม่มีสติปัญญา บางครั้งพอศรัทธาตอนแรก มีเจตนาที่ดีในตอนต้นๆ แต่ตอนทำ ศรัทธามันตกได้ พบนู่นนี่ เห็นนั่นนี่ ก็ทำไปแล้วเกิดเสียดาย เกิดอาลัยอาวรณ์ ทุกข์กับสิ่งที่ให้ก็มี คนมีสติปัญญาจะไม่มีสิ่งนี้มารบกวน ไม่มีมารบกวนจิตใจผ่องใสนึกถึงทีไรก็ปลื้มทุกทีที่ทำให้จิตใจมีพลัง เวลาที่เราภาวนาก็คือให้เรามีสติปัญญา ไม่ได้มุ่งเน้นไปที่นั่งหลับตาอย่างเดียว ให้เรารู้ตื่นเบิกบาน ไม่ใช่อยู่นิ่งๆ เฉยๆ เหมือนไม่มีสติปัญญา แบบนั้นตอบโจทย์ได้อย่างเดียวคือจิตตั้งมั่น ปัญญาไม่เจริญก็ลำบาก ต้องเจริญทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา ถึงจะขัดเกลาให้เราประณีตแล้วสูงขึ้นไปได้

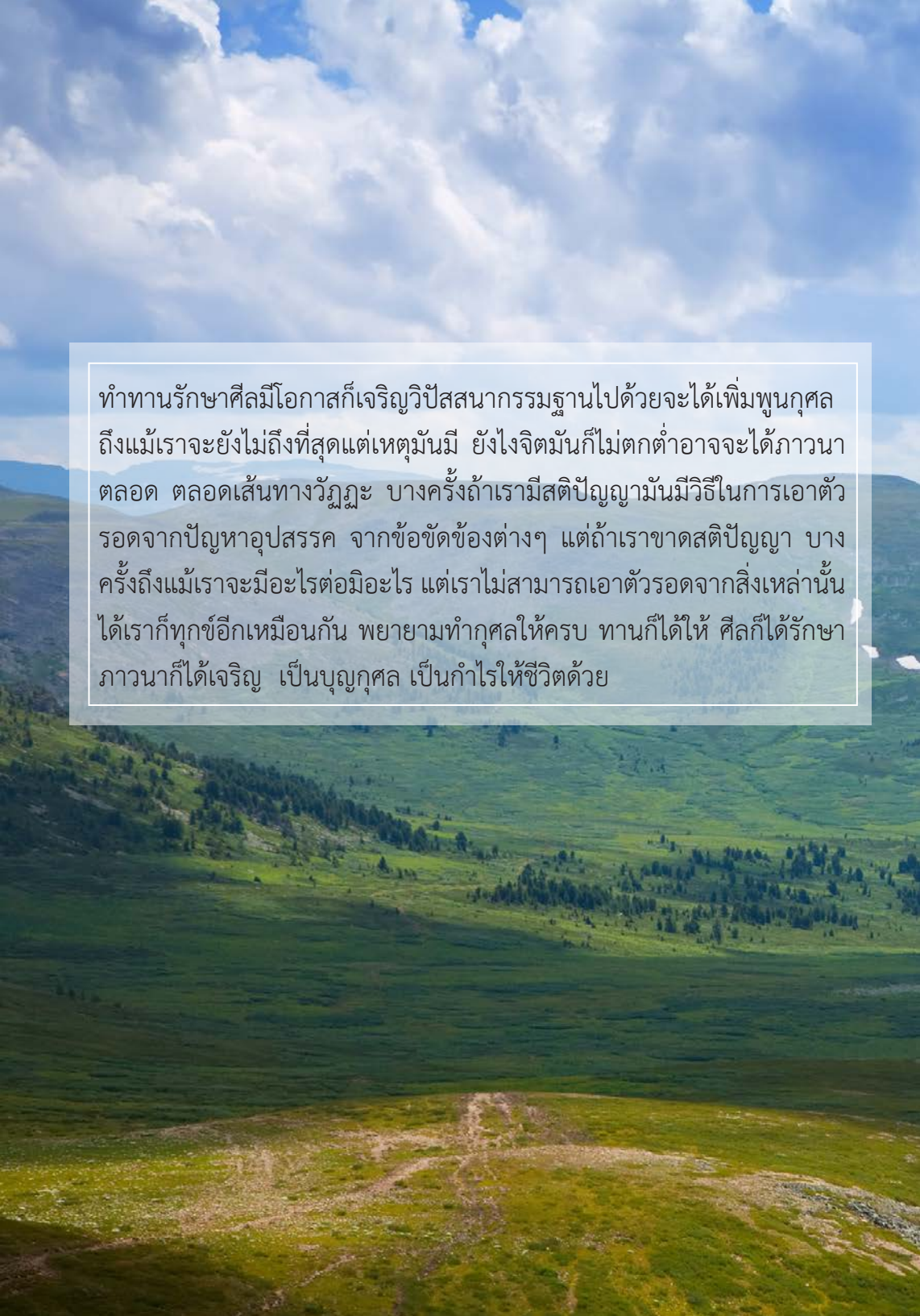

เวลาที่เราภาวนาก็คือให้เรามีสติปัญญา
ไม่ได้มุ่งเน้นไปที่นั่งหลับตาอย่างเดียว
ให้เรารู้ตื่นเบิกบาน ไม่ใช่อยู่นิ่งๆ เฉยๆ
เหมือนไม่มีสติปัญญา

ถ้าเราไม่มีสติปัญญานั้นเราก็ทำได้เท่าที่เราทำ บางคนอย่างช่วงที่มีก่อสร้างอาตมาก็ดูว่า ช่างแต่ละคนก็ต่างกัน บางคนฝีมือแค่นั้นให้ทำแล้วทำอีกก็ได้แค่นั้น แต่ช่างบางคนก็มีฝีมือดีทำออกมาก็ประณีต ดีกว่าอีก ทั้งๆ ที่ทำเหมือนกันนั่นแหล่ะ ดูแค่ตัดกระเบื้องก็รู้ บางคนใช้เวลาสั้น ตัดเป็น ตัดกระเบื้องไม่เคยแตกร้าว ใส่วางพอดีกัน บางคนใส่ปูนมาน้อย เคาะแล้วเคาะอีก แตกแล้วแตกอีก อันนี้แค่ช่าง มันแตกต่างกัน งานฝีมือ งานจิตรกรรม ศิลปะต่างๆ บางคนถ้าไม่มีฝีมือ ความรู้ ดูไม่ออก บอกไม่ได้เลยมันเป็นการยาก

Designed by v.ivash / Freepik

เรียนรู้ให้มาก ถึงแม้ลำบากต้องอดทน

ถ้าเราเรียนรู้กันมากขึ้น ก็จะบอกว่าเรารู้ไม่เท่ากัน แต่พัฒนาได้ ถ้าเราเปิดใจให้กว้าง แล้วรับที่จะเรียนรู้ ขัดเกลา อยู่ที่สติปัญญา ถ้าสติปัญญาตรงนี้เราไม่เปิดกว้าง โอกาสในการเรียนรู้เพิ่มทักษะต่างๆ ก็จะรู้แค่นั้น เหมือนเรายึดมั่นถือมั่นถ้ามีอุปาทานกับสิ่งนั้น ก็ไม่มีโอกาสได้ผุดได้เกิด คนที่ละวางยึดมั่นถือมั่นได้ มีอิสระที่จะเรียนรู้ต่อ ไม่มีสิ่งใดขัดขวาง เหมือนคนที่จมอยู่กับอกุศล คิดทีไรจิตมันก็ต่ำลงทุกที อยู่กับอกุศลแต่ในทางตรงข้ามกัน คนที่จมอยู่กับกุศลที่เป็นวัฏฏกุศลก็ยังวนอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ดี ถ้าขาดความแยบคายในกุศลนั้นๆ เมื่อไม่ได้เจริญสติปัญญา บางครั้งมองไม่ออกเหมือนกัน บางครั้งกุศลไหนที่ทำให้เราเวียนว่ายตายเกิด เมื่อเกิดก็ต้องมีแก่เจ็บตาย พระพุทธเจ้าเรานั้น ท่านบำเพ็ญบารมีมาตั้ง ๔ อสงไขย กับอีกแสนกัป นานมาก กว่าจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เกิดตาย เกิดตาย พอตรัสรู้แล้วท่านรู้เลยว่าตัณหาทำให้พระองค์ท่องเที่ยวไปในภพน้อย ภพใหญ่ แต่ตอนนี้พระองค์พบแล้ว นายช่างที่สร้างเรือนคือตัณหา จัดการกับนายช่างนี้เรียบร้อยแล้ว นายช่างไม่สามารถสร้างเรือนให้พระองค์ได้แล้ว นั่นคือนิพพาน ถ้าเรายังมีอยู่ก็ต้องเวียนไป เป็นคนดีก็ได้เป็นเทวดาเป็นพรหม เวียนลงมาอีกเป็นมนุษย์ เผลอทำชั่วไปเกิดในนรก ไปเกิดเป็นเปรต ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน อสูรกายก็มี ประมาทมัวเมา เผลอไป แต่ถ้าเราถึงที่สุดแห่งทุกข์แล้วก็ไม่ต้องระวังอะไร เมื่อขันธ์ ๕ แตกดับก็นิพพาน ไม่เกิดอีกแล้ว เพราะไม่มีเหตุปัจจัย



ทำทานรักษาศีลมีโอกาสก็เจริญวิปัสสนากรรมฐานไปด้วยจะได้เพิ่มพูนกุศล ถึงแม้เราจะยังไม่ถึงที่สุดแต่เหตุมันมี ยังไงจิตมันก็ไม่ตกต่ำอาจจะได้ภาวนาตลอด ตลอดเส้นทางวัฏฏะ บางครั้งถ้าเรามีสติปัญญามันมีวิธีในการเอาตัวรอดจากปัญหาอุปสรรค จากข้อขัดข้องต่างๆ แต่ถ้าเราขาดสติปัญญา บางครั้งถึงแม้เราจะมีอะไรต่อมิอะไร แต่เราไม่สามารถเอาตัวรอดจากสิ่งเหล่านั้นได้เราก็ทุกข์อีกเหมือนกัน พยายามทำกุศลให้ครบ ทานก็ได้ให้ ศีลก็ได้รักษา ภาวนาก็ได้เจริญ เป็นบุญกุศล เป็นกำไรให้ชีวิตด้วย

บางครั้งถ้าเรามีสติปัญญา มันมี
วิธีในการเอาตัวรอดจากปัญหา
อุปสรรค จากข้อขัดข้องต่างๆ แต่ถ้า
เราขาดสติปัญญา บางครั้งถึงแม้เรา
จะมีอะไรต่อมิอะไร แต่เราไม่สามารถ
เอาตัวรอดจากสิ่งเหล่านั้นได้
เราก็ทุกข์อีกเหมือนกัน

Designed by bearfotos / Freepik

อาสาช่วยงานวัดไป อย่าลืมฝึกหัด ขัดเกลาใจตนเองด้วย

ช่วงที่เรามาอยู่ปฏิบัติก็ตั้งใจ บางคนตั้งใจมาช่วยงานให้เราเจริญสติไปด้วย เวลา หยิบจับ เช็ดถู มีสติ พยายาม ระลึกรู้บ่อยๆ อย่างน้อยก็สังเกตจิตใจเราเองเวลากระทำลงไป เวลาถูกกระทบ ใจเย็นหรือวูบวาบ เวลาได้อย่างใจดี ใจมั๊ย ต้องดูให้ออก บอกจิตตัวเองให้ได้ หรือบางครั้งเวลาไม่ถูกใจเครียดมัน เกลียด โกรธ ก็ต้องดูให้ออก หรือมันไม่ยินดียินร้าย จิตมันมีอิสระ ไม่ไปผูกยึดกับความชอบชัง นอกห้องกรรมฐานในห้องกรรมฐาน เวลาสบายๆ เราก็ต้องสังเกตจิตถ้าเราสังเกตบ่อยๆ ก็เหมือนเราเรียนรู้เพื่ออ่านใจเราให้ออก บอกใจให้ได้ เพื่อใช้จิตใจเราให้เป็น พอใช้เป็นจิตใจจะอยู่เหนือความเป็นตัวตน อิสระจากความเป็นตัวตน เพราะเราเข้าใจเหตุปัจจัยอย่างถ่องแท้ คำว่าถ่องแท้คือเข้าใจตามความเป็นจริง เมื่อไม่หลงทุกอย่างรู้เห็นถูก แน่นอนก็ไปในที่ๆ ถูก คือสู่พระนิพพาน เราต้องพยายาม พยายามฝึกปฏิบัติไปด้วยบางครั้งเรามาวัดมาวา มาวัดจิตใจหรือบางครั้งมาลดละในบางเรื่องบางอย่าง บางคนสงสัยว่าลดที่วัดอย่างเดียวเหรอที่บ้านลดไม่ได้หรือ ที่บ้านก็ลดได้ถ้าแยบคายเป็น จริงๆแล้วก็สามารถลดละได้ทุกที่ขอให้มีสติปัญญา แต่บางครั้งเวลาที่เราอยู่บ้าน หรือที่ทำงาน จุดมุ่งหมายกันคนละอย่าง แต่เวลามาวัดจุดมุ่งหมายคือมาเจริญกุศล ไม่ใช่ว่าเราไม่มีกุศลนะ มีแต่เราทำให้มันเจริญขึ้น ทำให้เจริญขึ้น มาฝึกหัดขัดเกลาเพราะสภาพแวดล้อมอาจจะเอื้อ แต่ข้างนอกอารมณ์มันเยอะ บางครั้ง

ไม่ทัน เหมือนบางคนบอกว่าเหมือนมาชาร์จแบตเตอรี่ เหมือนชีวิตประจำวัน เรามันชาร์จไป ใช้ไป บางครั้งก็มีข่าวว่ามันระเบิดเรื่อย มันร้อนไม่ทันใจมนุษย์ ทั้งไลน์ เฟส โทรศัพท์มันก็เลยระเบิด มันตอบสนองไม่ทันเพราะสมองมนุษย์เยอะกว่าหน่วยความจำในเครื่อง มันเลยไม่ทันมันเลยระเบิด ฉะนั้น ชาร์จไปใช้ไปมันเสี่ยง บางครั้งก็ไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่มาวัดเหมือนกับปิดทุกอย่าง ปิดเครื่อง ปิดโทรศัพท์แล้วก็ชาร์จให้เต็ม แล้วค่อยเอาไปใช้เต็มที่เหมือนเราปิดหูซ้ายขวา ปิดปาก จะได้สบาย คติของผู้ปฏิบัติธรรมคือกินให้น้อย นอนให้น้อย ปฏิบัติให้เยอะ ฉะนั้นเวลามาฝึกปฏิบัติแล้วสบาย ถ้าเราวางใจให้ถูกเราจะรู้สึกว่า กลับไปแล้วเบา จิตใจผ่องใส

พอใช้เป็นจิตใจจะอยู่เหนือความเป็นตัวตน อิสระจากความเป็นตัวตน เพราะเราเข้าใจเหตุปัจจัยอย่างถ่องแท้ คำว่าถ่องแท้คือเข้าใจตามความเป็นจริง เมื่อไม่หลงทุกอย่างรู้เห็นถูก แน่นอนก็ไปในที่ๆ ถูก คือสู่พระนิพพาน

อย่าคิดแต่จะเอา จงรู้เท่าทันกิเลส

ถ้าเราคิดว่าจะมาเอานู่นนี่ บางครั้งเครียดถ้าทำไม่ได้ ถ้าเราคิดว่ามาให้ มาฝึกหัดขัดเกลาถึงแม้ว่าเดินได้แค่ ๑ ก้าว มีสติแค่ ๑ ก้าว เราก็กำหนดหนอ โทสะ โมหะ ได้แล้ว ก็ถือว่าได้แล้ว อีกหลายร้อยก้าวไม่ได้ก็ช่างมันอันนี้ก็ถือว่าได้ ถ้าเราคิดว่าจะเอานั่นเอานี่เท่านั้นเท่านี่ ถ้าไม่ได้ก็ทุกข์ ถ้าเรารู้แล้ววางจิตใจให้ถูกต้องแล้วเราจะสบาย สุขกายสบายจิต รู้จิตเบิกบาน ในช่วงต่อไปนี้ก็นั่งสมาธิต่อ ไปที่อารมณ์หลัก อารมณ์เดิม บางคนไม่มีกำหนดพองยุบไม่ได้ หรือบางคนนั่งแล้วปวดอยู่ก็กำหนดนะ ปวดหนอ ปวดหนอ มันหายมั๊ยไม่หายก็ทน ทนได้เท่าที่ทนไหว นึกถึงพระเถระที่ท่านทุบหัวเข่า เพื่อเป็นหลักประกันให้กับโจร หรือบางคนคิดสารพัดคิด อยากคิดให้มันคิดไป คิดหนอตามไปเรื่อยๆ ทุกอย่างจะดีเอง

๓

กฎเกณฑ์ของธรรมดา

พระโยคาวจร แม่ชีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไป เป็นช่วงฟังธรรม เป็นช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกันให้พวกเรานั่งสมาธิแล้วก็ถือโอกาส ฟังธรรมะบรรยายไปด้วย วันนี้ก็เป็น วันพฤหัสบดีที่ ๒๔ พฤศจิกายน ตรงกับปีพุทธศักราช ๒๕๕๙ วันนี้ก็ถือว่าเป็นวันคล้ายวันครบรอบวันมรณภาพ พระเดชพระคุณหลวงพ่อ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ อดีตประธานสงฆ์ พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานของวัดภัททันตะอาสภาราม ซึ่งท่านได้ละสังขารไปวันนี้ เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ ที่ผ่านมารวมระยะเวลา ๖ ปีพอดี จะอย่างไรก็ตามคุณงามความดีหรือคำสอนในเรื่องของการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็ยังอยู่ปกติ คนไหนหยิบจับขึ้นมา ใช้ในการประพฤติปฏิบัติเหมือนกับว่า ประพฤติปฏิบัติเมื่อไรก็ได้ผลเมื่อนั้น หรือทำเมื่อไรก็ทำให้มีสติเมื่อนั้น ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ก็คือท่านดำเนินตามคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ก่อนที่จะดับขันธปรินิพพานท่านตรัสถึงความไม่เที่ยง ท่านตรัสถึงว่าสังขารมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดาเธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด ฉะนั้นครูบาอาจารย์ในสายวิปัสสนาวงศ์ ท่านจะเน้นไปที่ความไม่ประมาทเป็นหลักในการสอนหรือบอก หรือแนะว่าทำยังไง จะทำให้โยคีคือผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะไม่ตกไปสู่ความประมาท จะตั้งอยู่ในความไม่ประมาท คือสอนให้มีสติในขณะยืน เดิน นั่ง นอน แล้วก็สอนให้มีสติในขณะที่เราอยู่ในอิริยาบทย่อย อย่างเช่น

เวลาขณะที่เราก้มก็ดี ขณะที่เงยก็ดี ขณะที่เหลียวซ้ายแลขวา หรือขณะที่เราเคี้ยว กลืน เราดื่ม เดินไปข้างหน้า ถอยกลับหลังก็ได้ หรือนิ่งอยู่ก็ตาม ก็สอนให้ทุกคนอยู่ด้วยความไม่ประมาทคือมีสติ ตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งหลับ เพราะเหตุว่าสิ่งทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ถ้าเรามัวแต่ผลัดวันประกันพรุ่งอยู่ ชีวิตที่เหลืออยู่ก็ล่วงไปเรื่อยๆ พอกาลเวลาล่วงไปไม่ได้ล่วงไปเปล่าๆมันก็กลืนกินอายุ กลืนกินความหนุ่มสาวต่างๆให้หายไปด้วย ความแก่ก็คืบคลานเข้ามาเยือน สุดท้ายความตายก็เป็นสิ่งที่ทุกคนเลี่ยงไม่ได้

ในการประพฤติปฏิบัติ
เหมือนกับว่า ประพฤติปฏิบัติ
เมื่อไรก็ได้ผลเมื่อนั้น หรือทำ
เมื่อไรก็ทำให้มีสติเมื่อนั้น

อาการพอง-ยุบประกอบไปด้วยธาตุ ๔

ในช่วงเช้าๆ เราก็มีกิจกรรมกัน นิมนต์พระสงฆ์ท่านมาสวดพระพุทธมนต์ ท่านสวดพระพุทธมนต์บทธรรมนิยามสูตร กล่าวถึงกฎของธรรมชาติ เรียกว่าธรรมมฐิติ พูดถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเรายังอยู่ในโลกนี้สิ่งเหล่านี้ก็จะยังคงมีอยู่ ไม่ได้ไปไหน ถ้าเราไม่เข้านิพพาน ถ้าเราไปนึกถึงคำๆ หนึ่งที่เป็นปริศนาธรรมที่พูดถึง ส่วนใหญ่พูดถึงยามที่คนตายไปแล้ว คือ ช่วงงานศพ พูดถึงเวลาเทศน์งานศพ ๔ คนหาม ๓ คนแห่ ๑ คนนั่งแคร่ ๒ คนพาไป ๔ คนหามคืออะไร รูปของเราก็ประกอบไปด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุทั้ง ๔ ในขณะที่เรากำหนด กรรมฐานอยู่ในพองในยุบก็มีทั้ง ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ได้มีเลย พองยุบก็เป็นเพียงสมมุติที่เรารู้ เราเห็น เพียงแค่อาการของรูปที่เคลื่อนไหว อาการของใจที่รู้ทุกอย่างจริงๆ มันว่างเปล่า แต่เรารู้จริงแค่ด้านเดียว เราก็เลยยึด ยึดว่าตัวเรา จริงๆ ก็คือ ธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้นเอง

สามคนแห่ หมายถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง ตอนเกิดมาใหม่ๆ ก็เปรียบเหมือนกับโตขึ้น พอโตเต็มที่แล้วก็ ความเสื่อมก็ปรากฏแต่จริงๆ แล้วคือเสื่อม จริงแล้วพอเกิดก็เสื่อมไปเรื่อยๆ แต่เราไปมองความเจริญเพราะมันไปปิดบังไว้ แต่พอไม่ถูกปิดก็เปิดก็เห็นความ เสื่อมปรากฏ พออายุมากขึ้นเรี่ยวแรง ทุกอย่างก็เริ่มปรากฏ ผม เนื้อหนัง อะไร ต่างๆก็เริ่มเหี่ยวย่น ฟันฟางก็เริ่มผุ เริ่มกร่อน เริ่มหัก แล้วจะเห็นความเสื่อมมัน มีให้เห็นชัดขึ้น ชัดขึ้นเรื่อยๆ สุดท้ายก็คือ มรณะ คือความตายก็มาเยือนอยู่ดี สิ่งเหล่านี้คือความไม่เที่ยง ทุกขังคือทนอยู่สภาพแบบนั้นไม่ได้ แล้วอนัตตา ก็คือความไม่ใช่ตัวตน หรือบังคับบัญชาไม่ได้ ถ้าเราบังคับได้ เราก็บังคับก็ไม่ ให้มันแก่ ไม่ให้เจ็บ ได้ แต่นี่บังคับไม่ได้ สุดท้ายก็ต้องยอมรับถึงแม้ไม่ยอมรับ สภาพเหล่านั้นก็บังคับให้อยู่กับเราตลอดไปไม่ได้ นี่คือ ๔ คนหาม ๓ คนแห่

พูดถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ถ้าเรายังอยู่ในโลกนี้ สิ่งเหล่านี้
ก็จะยังคงมีอยู่ ไม่ได้ไปไหน

กำเนิด ๔

มีอีกนัยหนึ่ง ๔ คนหาม อาจจะหมายถึงกำเนิดทั้ง ๔ คนเราเกิดมามีกำเนิดทั้ง ๔ กำเนิดแรกคือ กำเนิด เรียกว่า โยนิ หรือ โยนี ถ้านัยดูเหมือนกับว่าเป็นฐานรองรับศิวลึงค์ โยนีก็เหมือนเป็นตัวแทนอวัยวะเพศหญิง ศิวลึงค์เป็นตัวแทนของอวัยะเพศชาย ซึ่งปรากฏอยู่ทั่วไปตามเทวสถานของศาสนาฮินดูคนที่มีความเชื่อก็จะบูชาเพราะถือว่าเป็นที่เกิดของคนและสัตว์ทั้งหลายเกิดในกำเนิดทั้ง ๔ ก็ต้องมีสิ่งนี้ เป็นกำเนิด อย่างเช่นกำเนิดที่ ๑ คือชลาพุชะที่เราสวดเวลาที่เรากรวดน้ำตอนเช้าๆ ชลาพุชะก็คือเกิดมาเป็นตัวใครบ้างที่เกิดเป็นตัว อย่างมนุษย์ สัตว์บางประเภทเกิดมาเป็นตัว เรียกว่า ชลาพุชะทีนี้กำเนิดที่ ๒ เรียกว่า อัณฑชะ เกิดเป็นไข่ อย่างพวกที่เกิดเป็นไข่ เช่น ไก่ เป็ดที่เราเห็น จระเข้หรือว่า งู เกิดเป็นไข่ หรือ นกก็ได้ อันนี้เกิดในกำเนิดที่เรียกว่าเติบโตในไข่ก่อน แล้วค่อยกระเทาะเปลือกไข่ออกมาเป็นตัว กำเนิดที่ ๓ สังเสทชะ คือ อาจจะเกิดในเถ้าไคล หรือของสกปรก อาศัยสิ่งสกปรก สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมา อีกกำเนิดหนึ่งเป็นกำเนิดที่ ๔ คือ โอปปาติกะ กำเนิดนี้อาจจะไม่ต้องอาศัยพ่ออาศัยแม่เกิด แต่เกิดด้วยอำนาจของบุญหรือบาป อย่างเช่นเมื่อทำเหตุดีมา พอตายก็ไปเกิดเป็นเทวดา เป็นพรหม ไปอุบัติในภพภูมินั้นๆ ทันที ไม่ต้องรอระยะเวลา กี่เดือน กี่ปี พอเกิดก็โตทันที ถ้าเป็นบาปก็ไปผุดขึ้น ในนรกทันที ท่านอุปมาอุปไมยเหมือนกับความคิดของคนเรา เวลามันโผล่มาไม่ได้อาศัย พ่อแม่ โผล่มาเลย คิดไม่ดีคิดเป็นอกุศล หรือคิดดีก็สร้างวิมาน

ในอากาศอาศัยอารมณ์ดีทันที ถ้าร่างกายก็ต้องอาศัยพ่อแม่ กว่าจะเกิด กว่าจะเลี้ยงด้วยข้าว โภชนาอาหารเสียไปหลายล้านบาท กว่าจะโตขนาดนี้ กินไม่รู้เท่าไหร่ เสื้อผ้าที่สวมใส่ ของใช้ไม้สอยที่อยู่อาศัย กว่าเราจะโตขนาดนี้ก็หมดไปเยอะเหมือนกัน ผู้ที่ถือกำเนิดที่ ๔ โอปปาติกะกำเนิดจริงๆ เกิดด้วยบุญหรือบาป ถ้าดีก็เกิดด้วยอำนาจของบุญ ถ้าไม่ดีก็เกิดด้วยอำนาจของบาปที่ทำไว้ เราสั่งสมไว้ ก็เหมือนกับสะสมไว้เรื่อยๆ ก็เหมือนกับถ้าเป็นชีวิตก็กินเนื้อหนัง สะสม เรี่ยวแรงกำลัง อาหาร ก็ไปหล่อเลี้ยงชีวิต เซลส์ต่างๆ ตราบเท่ากับอายุขัยของแต่ละคนก็เหมือนกับหมดภพนี้ชาตินี้ ตายไปแล้วยังต้องเกิดใหม่ แต่ยังกำเนิดประเภทไหนก็อีกเรื่องหนึ่ง อยู่ที่บุญบาป ฉะนั้นเวลาที่เราถือกำเนิดมา เหมือนเห็นภาพ ๒ ด้าน บุญกุศลเป็นนามธรรม มันจะผุดขึ้นเทียบเคียงกับสิ่งที่มันผุดขึ้นในใจเรา เราจะละอัตภาพนี้ไปก็เหมือนกับแบบนี้ บางครั้งก็เหมือนคนหลับไป หลับฝันแล้วไปตื่นขึ้นในสวรรค์ ในนรก ได้รับความทรมาน พอตื่นจากฝันก็หายทรมาน หรือเวลาจะไปไหนมาไหนเหมือนกับ ไม่ได้ลำบากในการไป ไปในภพภูมิเหล่านี้ คู้แขนเหยียดแขน จิตเราน้อมไป แป๊บเดียวตรงไหนก็ถึงหมด ระยะทางในจักรวาลเท่ากันหมด ไม่มีเท่านั้นเท่านี้ ถ้าคนถึงสภาพตรงนี้แล้วเหมือนระยะทางเท่ากัน จะไปเมื่อไหร่ก็ไปได้ด้วยอำนาจของบุญและบาป แต่ระยะเวลาในสวรรค์หรือนรก หรือชั้นพรหมต่างกัน แต่เวลาไปละอัตภาพ ไปไม่ได้ยากนะ เหมือนความคิดของคนไม่ได้ยาก

ไม่ได้อาศัยยานอวกาศ ต้องท่องอยู่ในอวกาศหลายเดือน หลายปี กว่าจะไปถึงดาวเคราะห์ ดวงนั้นดวงนี้ ใกล้หน่อย ถ้าเป็นล้านก็ไกลไปเรื่อยๆ แล้ว อย่างนี้เป็นต้น ฉะนั้นก็อุปมาอุปไมย ๔ คนหาม หมายถึงกำเนิดทั้ง ๔ หรือหมายถึงธาตุทั้ง ๔ สามคนแห่ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ความคิดของคนเรา เวลามันโผล่มา
ไม่ได้อาศัย พ่อแม่ โผล่มาเลยคิด
ไม่ดีคิดเป็นอกุศล หรือคิดดีก็สร้าง
วิมานในอากาศอาศัยอารมณ์ดีทันที

ภพภูมิที่สัตว์ท่องเที่ยวอยู่

บางท่านกล่าวว่า ๓ คนแห่ น่าจะหมายถึง ภพภูมิที่เรายังท่องเที่ยวในสังสารวัฏ ในภูมิทั้ง ๓ ก็ได้ อย่างนรก หรือสวรรค์ ก็ยังจัดอยู่ในกามาวจร รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ ส่วนสวรรค์ก็จัดอยู่ในชั้นที่เรียกว่า ที่มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สมบูรณ์แต่ก็ยังอยู่ในชั้น กามาวจร สวรรค์ ๖ ชั้น มีรูป ไม่มีรูป ยังมีรูปไม่มีรูปอีก ส่วนพระอรหันต์ ไม่มี เป็นผู้ไม่มีภพ ไม่มีภูมิ เพราะกิเลสหมดแล้ว นิพพาน ถ้ายังมีนั่นนี่ก็ยังแก้อีก เจ็บอีก ตายอีก ฉะนั้นบางคนจึงไม่อยากไปนิพพาน เพราะว่าเหมือนว่าไม่มีปราสาท หรือความสะดวกสบายรองรับ บางที่บางแห่งถึงบอกว่านิพพาน เหมือนกับเป็นเมือง บางคนปรารถนาจึงอธิษฐานไปเมือง นฤพาน คือพระนิพพาน เหมือนนิพพานเป็นที่

อยู่ที่อาศัย คนอยู่ในเมืองนิพพานจะไม่เกิดไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เป็นอัตตา แต่ในทางพระพุทธศาสนา นิพพานเป็นเพียงสภาพธรรมเท่านั้นเอง สภาพท่านนั้นเรียกว่า อสังขตธรรมไม่มีอะไรไปปรุง พอไปปรุงไม่ได้ก็ไม่แปรปรวนไป ถ้าจะบอกว่าไม่แก่ ก็ไม่แก่ไม่มีปัจจัยไปปรุง ไม่เจ็บก็ไม่มีปัจจัยไปทำให้เจ็บ ถ้าบอกไม่ตายก็ไม่มีปัจจัยไปทำให้ตาย เพราะไม่มีอะไรคือชาติคือความเกิดแล้ว ไม่มีเหตุ เพราะเหตุไม่มีสิ่งนั้นก็ไม่มี แต่ถ้าเรายังมีมีกิเลสอยู่ก็ยังเวียนไปเวียนมา เมื่อยังมีสี่คนหามสามคนแห่ก็แห่กันไป

ถ้าเรายังมีกิเลสอยู่
ก็ยังเวียนไปเวียนมา
เมื่อยังมีสี่คนหาม
สามคนแห่ก็แห่กันไป

โทสะ ทำให้สัตว์ผู้เวียนว่ายตายเกิดไปตกนรก

ทีนี้หนึ่งคนนั่งแคร่คือจิตใจของคนเรานั่นเอง สองคนพาไปคือตราบใดที่เรายังท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏจะมีบุญกับบาป มีกุศลหรืออกุศลพาไป พอเราตายไป ถ้าเป็นบาปๆก็พาไปสู่อบายภูมิไปนรก ไปอบายภูมิทั้ง ๔ มีนรก มีเปรต อสูรกาย สัตว์เดรัจฉาน การไปสู่นรกจะเทียบเคียงให้ฟังง่ายๆ คือ เหมือนกับใจเราเวลาโกรธ เกลียดใคร โทสะความประทุษร้ายมันเกิด ใจจะร้อนดุจดังไฟ โทสัคคิ ถ้าจะหาไฟนรกหาไม่ยาก อยู่ที่ใจของเรานี่เอง ส่วนระยะเวลาในนรกไม่จำกัด บางคนผูกโกรธเอาไว้นาน ผ่านไปหลายปีก็ยังอยู่ บางคนมีไฟแห่งความพยาบาท ไฟที่กล่าวนี้มันยังเผาลนจิตใจได้อยู่ตลอด จนไหม้ จนเกรียม จนอยู่ไม่เป็นสุข ไม่มีความสุข มันร้อนไปหมดทุกอย่าง เป็นคนหงุดหงิดขี้รำคาญ ร่างกายจิตใจรวนไปหมด คนมักโกรธสามารถพบนรกในปัจจุบันได้ เหมือนสวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ นรกอยู่ไม่ไกลอยู่ในใจเรา

เอง สวรรค์นรกใกล้ๆ เทียบเคียงพอเข้าใจ อุปมาอุปไมย ถ้าคนเรายังมีความโกรธ ถ้าละจากอัตภาพนี้กำลังแห่งอกุศลคือความโกรธก็จะพาไปนรก เวลาจะไป โกรธใครเขาอยู่ อาฆาตใครเขาอยู่ อยู่กับพอง กับยุบ ก็อาจจะไม่ได้โกรธใคร ไม่ได้ไปเกลียดใครตอนนั้น อาจจะไปดี ไปสู่คติ แต่ถ้าตอนนั้น พยาบาทโผล่ขึ้นมา มันอาฆาต บางคนก็โกรธ เกลียด คนในครอบครัวตัวเองก็มี อย่างนี้เป็นต้น จิตที่สั่งสมเอาไว้ ตั้งแต่เล็ก จนโต ถูกกระทำ เด็กบางคนก็หาว่าพ่อแม่ไม่รักบ้าง มันก็มี ออกมาตอนใกล้ตาย บางคนรอดตายแล้วก็เปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ หันมาทำดี มันลบเลือนได้ยาก นี้คืออำนาจของโทสะ กิเลสพาไปนรก ไปเกิดเป็นสัตว์นรกได้ อันนี้เทียบเคียงให้ฟัง สองคนพาไป ถ้าเป็นบาปก็ไปเกิดในอบายภูมิทั้ง ๔

บางคนมีไฟแห่งความพยาบาท ไฟที่
กล่าวนี้มันยังเผาลนจิตใจได้อยู่ตลอด
จนไหม้ จนเกรียม จนอยู่ไม่เป็นสุข
ไม่มีความสุข มันร้อนไปหมดทุกอย่าง

โลภะ ทำให้คนไปเกิดเป็นเปรต

บุคคลบางคนในโลกนี้ไปเกิดเป็นเปรต ไปยังไง ไปด้วยอำนาจของโลภะ ความโลภ ทำให้คนไปเกิด เป็นเปรต ห่วงลูกหลาน ทรัพย์สิน บางครั้งก็เป็นผีเฝ้า ตรงนั้น ตรงนี้ พวกเปรต พอตายปุ๊บก็ไปเลย ไม่ต้องมีพ่อแม่ กำเนิดนี้เรียกว่า โอปปาติกะ ไปเกิดในนรก ในเปรต ด้วยอำนาจของบุญของบาป อาจจะตัวใหญ่ แต่ที่เค้าเขียนไว้อาจจะไม่ถูก อุปมาเฉยๆเหมือนกับคนเราความโลภ ปากเล็ก แต่จะกินทีเยอะๆ ปากเท่ารูเข็ม กินอะไรก็กินไม่ได้ พอโลภมาคนเรากินได้หมด บางคนบอกว่า ในพระสูตรเคยกล่าวไว้ว่า แม้แต่เนรมิตภูเขาให้เป็นทองคำ ก็ยังอยากจะได้มากกว่านั้นอีก ฉะนั้นคนที่มีความโลภ มีโลภะ ก็จะไปกำเนิด ในกำเนิดแห่งเปรต เปรตมีหลายประเภท เปรตที่มาคอยรับบุญรับกุศล เปรตพวกนี้มีหน้าที่ขออย่างเดียว ถ้าคนไหนไปเจอขอทานอินเดียก็จะนึกออก เป็นพวกขอ ขอส่วนบุญ รอคนอุทิศให้ บางคนก็อุทิศเจาะจง ตัวเองก็ไม่ได้ เพราะเค้าได้ให้ญาติเค้า แต่ถ้ามีบางคนทำบุญให้เปรตก็พลอยได้กินไปด้วย ฉะนั้นในบางครั้งก็นึกถึง บุญเดือน ๑๐ อุทิศให้พวกนี้ หรือถ้าเป็นบุญฝรั่งก็วันพรุ่งนี้ วันที่ ๒๕ ฉะนั้นก็เหมือนกับคนไปเกิดเป็นเปรตก็มีทั้งชั้นต่ำ ชั้นสูง เปรตบางพวกก็มีฤทธิ์ หลวงพ่ออาสภะ บอกว่า เปรตที่มีฤทธิ์ เขี้ยวงอกแล้วจะเป็นยักษ์ กำเนิด จะไปเป็นเปรต ด้วยอำนาจของโลภะ

เวลาที่เรากำหนด ด้วยโลภะ โทสะ ปิดหนทางที่จะไปเป็นนรก เป็นเปรต มีสติเหมือนปิดประตูอบายภูมิไปเรื่อยๆไม่ธรรมดา อย่าไปคิดว่าทำแค่นี้ ไม่หรอก พอตอนใกล้ตายรู้ คนเราพอใกล้ตายจะรู้ อย่างบางคนพอใกล้ตายพอสำนึกได้ พอรู้ว่าจะตายก็อ้อนวอน ถ้าลูกช้างรอดชีวิตคราวนี้ ลูกช้างจะเอานั่นนี่ให้เอาหมด บางคนก็จะบวชให้ บางคนบอกว่าจะให้ทำอะไรก็ทำ ขอให้รอดชีวิต ทำหมดทุกอย่าง พอจะตายจริงก็เกิดความกลัว กลัวขึ้นมา พอจะไปจริงๆ ก็อ้อนวอนขอให้อยู่ ต่อรองกับมัจจุราช ฉะนั้นถ้าเรามีสติอยู่เนืองๆ คำสอนของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ใช้ได้ตลอด ท่านสืบทอดคำสอนมาจากพระพุทธเจ้า เรานำมากำหนด ประพฤติ เมื่อเราไม่ประมาท แต่ละขณะที่เรากำหนดเหมือนปิดประตูอบาย ไม่เปิด ปิดไว้ ปิดโอกาสที่จะไปเกิดเป็นเปรตเป็นสัตว์นรก ในขณะที่เรารู้เท่าทันขณะ ปัจจุบันอารมณ์ โลภะ โทสะ ไม่เกิด ทีนี้ไปเกิดเป็นอสูรกาย บางพวกมีวิมานอยู่ เป็นผีเป็นเปรต หรือว่ามีร่างกายผิดปกติ กลางวันอาจจะซ่อนตัว แต่กลางคืนอาจจะออกไป หาล่าเหยื่อ หรือกลางคืนเป็นสาวสวยเลย แต่พอกลางวันหน้าตาน่าเกลียดก็มี หลายแบบ อันนี้พวกอสูรกาย หรือบางคนบอกว่า พวกนี้เทียบเคียงกับพวกไม่ยอมหลับยอมนอน คอยลักขโมยของชาวบ้านเขานี่แหละพวกอสูรกาย เพราะอำนาจโลภะทำให้เป็นเปรตอสุรกาย

เมื่อเราไม่ประมาท แต่ละขณะ
ที่เรากำหนด เหมือนปิดประตู
อบาย ไม่เปิด ปิดไว้ ปิดโอกาสที่
จะไปเกิดเป็นเปรตเป็นสัตว์นรก

โมหะ เป็นเหตุให้ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน

ทีนี้โมหะความหลงทำให้ไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน บางคนก็ไปเกิดเป็นสุนัขก็ดีหน่อย ตัวอย่างสุนัขที่วัดภัททันตะอาสภาราม มีแม่ชี โยคีที่ใจดี ให้อาหาร น้ำ ให้นู่นนี่ รักสุนัขเหลือเกิน เลี้ยงจนอ้วน ถ้ามันไปเกิดที่อื่นก็แน่นอนเหมือนกันว่าจะโดนทั้งไม้ ทั้งแข้งหรือเปล่า ดูแล้วมันต่างกัน บางที่บางแห่งก็เลี้ยงมันดี ฉีดยาให้ ที่เราสัมผัสได้ ที่อยู่ใกล้ชิดกับเรา แค่สุนัขก็มีหลายพันธุ์ เพราะอำนาจของโมหะเหมือนเคยมีเศรษฐีที่น้อยใจลูก เหมือนลูกดูแลหมาดีกว่าตนเอง ก็เลยน้อยใจ พ่อแท้ๆ ยังไม่ดู ไปรักหมามากกว่ากู เกิดตายไปก็ไปเกิดเป็นหมา ก็ไม่แน่ไม่นอน เกิดโมหะ เค้าดูแลหมาแล้วเกิดอิจฉา ก็เลยไปเกิดเป็นหมา โมหะความหลง หรือไปเกิดเป็นเดรัจฉานอื่นๆ มีอายุต่างกันอยู่ด้วยวิบากกรรม สัตว์บางประเภทกินหญ้า สัตว์บางประเภทกินอาหารหรือเลี้ยงชีพให้อยู่ ให้หมดไป กิเลสมันยังไม่หมด มันก็อาจจะออกลูกมาเป็นหมาอีก แล้วมันก็มีความพิเศษทำให้คนหลงรักมัน ถ้าเกลียดมันเมื่อไหร่จะถูกฆ่า ก็จะมีลักษณะพิเศษที่ดึงดูดผู้อื่นให้รู้สึกรักและเอ็นดู พอมันโตขึ้นไม่รู้จักพ่อแม่แล้ว เป็นไปตามอำนาจของกรรมเหมือนกัน ฉะนั้นแต่ถ้าเรากำหนดไปเรื่อยๆ ก็เท่ากับพยายามปิดอบายภูมิไปด้วย เพราะโลภะ โทสะ โมหะกิเลส ถ้าเราประมาทมันก็เกิดได้อีก ฉะนั้นอย่าขี้เกียจปฏิบัติ อย่าขี้เกียจระลึกรู้ พยายามทำ ประพฤติปฏิบัติ ติดต่อต่อเนื่อง ฝึกดูจิตใจเรา จะได้ระงับยับยั้งจิตใจได้ จะทำบุญทำทานรักษาศีล ทานที่เราให้ ศีลที่เรารักษา ภาวนาที่เราเจริญก็จะ

เกื้อกูลอุดหนุนกันไปมา ทำให้เราเจริญในทานกุศล ศีลกุศล ภาวนากุศล เป็นความฉลาดในการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ไม่ใช่หลับหูหลับตาเพียงอย่างเดียว ทุกๆขณะที่กำหนดเท่ากับปิดประตูอบายภูมิไปด้วย เห็นมั๊ยเมื่อเราคิดถูก พูดถูก ทำถูก ทางที่จะไปข้างหน้าปลอดภัย

วันนี้พวกเรามาระลึกนึกถึงวันคล้ายวันที่ หลวงพ่อพระภัททันตะอาสภะท่านได้ละสังขารจากศิษยานุศิษย์ ถึงท่านจะเป็นคนพม่าแต่ท่านก็อยู่เมืองไทยตั้งแต่อายุ ๔๒ปี เรียกได้ว่าชีวิตส่วนใหญ่ของท่านอยู่เพื่อบอกสอนวิปัสสนากรรมฐานแก่สานุศิษย์มากมาย เมื่อวันนี้มาถึงท่านก็ต้องจากไปเหลือไว้แต่ทรัพย์ภายในอันเป็นคำสั่งสอนของท่านที่เป็นมรดกธรรมตกทอดมาถึงพวกเราจนทุกวันนี้ ชลบุรีสยาดอ เป็นคำที่ท่านมหาสีสยาดอ เรียกหลวงพ่ออาสภะ พำนักที่วิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี ประเทศไทย เพื่อยกย่องท่านในฐานะที่มาทำหน้าที่พระธรรมทูตสายประเทศพม่า เพื่อเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๔๙๖ – ๒๕๕๓ ท่านสละธาตุขันธ์ทิ้งไว้บนพื้นแผ่นดินไทยแห่งนี้ จึงขอให้ท่านทั้งหลายน้อมจิตระลึกรู้คุณและตอบแทนคุณการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ว่า ทางนี้เป็นเพียงทางเดียวที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติตามเข้าถึงพระนิพพานได้

เพราะโลภะ โทสะ โมหะกิเลส
ถ้าเราประมาทมันก็เกิดได้อีก
ฉะนั้นอย่าขี้เกียจปฏิบัติ
อย่าขี้เกียจระลึกรู้

ขึ้นชื่อว่าสังขารล้วนต้องแตกดับเป็นธรรมดา

เมื่อมีการเริ่มต้นก็ต้องมีสิ้นสุดเป็นธรรมดา เมื่อยังมีสังขารหรือยังมีรูปมีนามสุดท้ายต้องมีการแตกดับเป็นธรรมดา อุปาทินนกสังขาร ได้แก่สังขารที่มีจิตใจครอง ที่ตกอยู่ในธรรมนิยาม อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัด ตกอยู่ในกฎอันนี้ หนีไม่พ้น แต่อนุปาทินนก เหมือนศาลาที่ไม่มีใจครอง มันก็เสื่อมไปเรื่อยๆ เดี๋ยวสีทาใหม่ก็ซีดอีกแล้ว หลังคาไม่ทันไรรั่วอีกแล้ว รั่วบ่อยๆ ฝ้าทะลุแล้ว อย่างนี้เป็นต้น ปาร์เก้ก็เก่าแล้วต้องขัดใหม่ ซ่อมนู่น ซ่อมนี่ ก็จะเห็นว่า พวกต้นไม้ พวกรถ เรือน ไม่มีจิตวิญญาณครอง ก็ตกอยู่ในภาวะที่เรียกว่า ธรรมนิยาม อนิจจังความไม่เที่ยง ทุกขังความทุกข์กายทุกข์ใจ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อมีเกิดขึ้นในเบื้องต้น เมื่อตั้งอยู่ก็มีความแปรปรวนปรากฏ สุดก็แตกสลายไปเป็นธรรมดา ส่วนพระนิพพานเป็นนั่น เป็นอสังขตธรรม ธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุง เมื่อตั้งอยู่ความแปรปรวนย่อมไม่ปรากฏ เพราะนิพพานไม่มีอะไรไปปรุง ดังนั้นเราต้องไม่ประมาท หมั่นเตือนตนด้วยสติปัญญาอยู่เสมอๆ และพยายามระลึกรู้กำหนดดูสภาพธรรม อันเป็นปัจจุบันอย่างเท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง

๔

ปฏิบัติธรรมนำกิเลสออก

พระโยคาวจร แม่ชี โยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม เป็นช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้พวกเรานั่งสมาธิ ถือโอกาสฟังธรรมะบรรยายไปด้วย จะนั่งแบบธรรมดาก็คือขัดสมาธิ เอาขาซ้ายเข้าข้างในขาขวาออกข้างนอกก็ได้ หรือบางที่เรียกว่านั่งเรียงขา แต่กายท่อนบนก็ตั้งตรง กายท่อนล่างก็คู้งอธรรมดา คือไม่มีขวาทับซ้ายหรือซ้ายทับขวา เป็นนั่งสมาธิชั้นเดียว นั่งอีกแบบหนึ่งจะนั่งแบบ ขวาทับซ้ายก็ได้ หรือ ซ้ายทับขวาก็ไม่ผิด แต่ไม่นิยม ทำกันเท่านั้นเอง แต่จะเอาขาซ้ายทับขาขวา ก็ไม่ผิดกติกา กายท่อนบนก็ตั้งตรงเหมือนกัน ทีนี้แบบที่ ๓ คือนั่งแบบขาขัดกัน เรียกว่านั่งขัดสมาธิเพชร คนไม่เคยนั่งก็ปวด แล้วก็ทรมานเหมือนกัน สบายที่สุดคือนั่งแบบเรียงขา แต่ข้อดีของขัดสมาธิเพชร ทำให้กายท่อนบนตรงดี คนไหนง่วงเหงาบางครั้งก็นั่งขัดสมาธิเพชรก็ไม่ค่อยง่วง อดทน อันนี้คือนั่งแบบ ๓ แบบ ส่วนแบบที่ ๔ คือตามแต่ถนัด คำว่าตามแต่ถนัด บางคนนั่งพับเพียบนั่งได้ทนเหลือเกิน นั่งท่าไหนท่านั้น แต่ถ้านั่งท่าอื่นไม่ค่อยทน แต่เวลาเรานั่งพับเพียบ หลังมันจะบิดๆหน่อยหนึ่ง แต่ถ้าเรานั่งขัดสมาธิ ส่วนใหญ่กระดูกสันหลังตรง ก็เลือกนั่งเอา ทีนี้วิธีนั่งนะ วิธีวางมือ ก็เป็นเทคนิคของแต่ละที่ แต่ละแห่งอาจจะไม่เหมือนกัน แต่ส่วนใหญ่ที่นิยม คือวางมือขวา ทับมือซ้าย คืออยู่บนมือซ้าย ที่นิยมส่วนหัวแม่มือบางที่ก็บอกว่าชนกัน บางที่ก็ไม่ชนกัน ชนกันถามว่าผิดมั๊ยก็ไม่ได้ผิด หรือถ้าไม่ชนกันเป็นอะไรมั๊ย บางครั้งก็ไม่เป็นไร

ของแต่ละคนเท่านั้นเอง ซึ่งมีข้อจำกัดแตกต่างกันไป ยังไงเสียสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก็คือ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติให้มั่น ที่เราชอบพูดกัน คือกายท่อนล่างคู้งอ กายท่อนบนเหมือนกับตั้งตรง กายท่อนล่างคู้งอ ส่วนการวางมือก็ไม่ได้บอกว่ามือขวาทับมือซ้ายเราจะเห็นว่าวางที่หัวเข่า ๒ ข้างก็มีหรือบางคนก็วางที่หัวเข่า คว่ำมือบ้างหงายมือบ้าง บางคนก็จีบมือบ้าง ก็แล้วแต่ว่ากันไป เป็นเทคนิควิธีแต่ละคน ไม่เหมือนกัน เราก็ต้องดูความเหมาะสม มันอยู่ตรงไหนอย่างบางครั้งเราร้อนๆถ้าเรานั่งมือซ้อนกัน ก็จะทำให้มือร้อน เราสังเกต แต่บางครั้งเราวางมือที่หัวเข่าไม่ค่อยร้อน แต่ถ้าหนาวเราต้องการให้อุ่น

มือซ้อนกันก็รู้สึกอุ่นดี แต่ถ้าหน้าร้อน จะรู้สึกว่าอากาศถ่ายเทดีไม่ค่อยอึดอัด ดูที่ความเหมาะสม ในช่วงที่เราสภาวะนั้นๆอย่างเวลานั่งบางคนก็ขวาทับซ้าย เพราะเคยฝึกอยู่บ่อยหรือจะนั่งแบบเรียงขาก็ถือว่า นั่งได้เหมือนกันอยู่ตลอด ระยะเวลาที่นั่ง อย่างเวลานั่งแล้วมีพองยุบ เราดูพองยุบ หรือดูอาการพองยุบ เราก็ต้องรู้สึกว่าพองยุบตลอด หรือไม่มีพองมียุบ เรากำหนดนั่ง กำหนดถูกก็ จะรู้ตัวว่าเรานั่งอยู่ แล้วก้นย้อยของเราทั้งสอง คือถูกพื้น บางครั้งลักษณะของ การถูก ไม่ใช่ถูกหนอเฉยๆนะ บางครั้งรู้สึกมันอ่อน มันนิ่มตรงที่ถูก อาการพวก นี้เราจับได้ พอจับได้ดี รายละเอียดพวกนี้มันไม่ทำให้จิตส่งออกนอก ก็จะอยู่ กับอาการเหล่านี้ หรือบางครั้งอาการอุ่นๆร้อนๆเย็นๆที่ก้นย้อย ที่เรานั่ง ที่ถูก พื้นก็มี อันนี้คือรายละเอียดเวลาที่เรานั่งหนอ ถูกหนอ แทนพอง แทนยุบ ถ้า พองยุบไม่ปรากฏ อันนี้วิธีหนึ่ง ทีนี้บางผู้ บางคน อาจจะเรียกว่าพอนั่งไปแล้ว มันชอบคิดไปก่อน บางคนก็พอนั่งไม่อยู่กับพองกับยุบ ไปคิด พอมันไปคิดจะ ทำอย่างไรดี จะกำหนด พองยุบหรือ กำหนดความคิดดี ถ้าบอกว่าอารมณ์ ไหนชัดเจน ก็ต้องกำหนด บางคนก็ไปกำหนดความคิด ถ้าเราไปเริ่มต้นใหม่ กำหนดอารมณ์หลักก่อน จะดีแต่ถ้ากำหนดความคิดก่อน ได้มั๊ยได้ ไม่ถือว่าผิด แต่ถ้าจะให้จิตตั้งมั่นได้ดี หน่อยหนึ่ง จับหลักให้ได้ก่อน นั่งหนอถูกหนอ พอง หนอยุบหนอ ถ้าใส่หนอได้ก็ใส่ ถ้าใส่ไม่ได้ก็ไม่ต้องใส่ แล้วทีนี้ถ้าเกิดมีความ คิด แทรก จรเข้ามา กำหนดได้แล้วทีนี้ พอจับหลักได้มั่นคง อารมณ์ที่จรเข้า

มากำหนดได้สบาย คิดหนอ คิดหนอ หรืออาจจะมีฐานอื่น มีเวทนา เกิดขึ้น เราก็อาจจะกำหนด สุขหนอ ทุกข์หนอ เจ็บหนอ ปวดหนอ หรือเฉยหนอ นิ่งหนอ ตามความรู้สึกของเราให้ทัน ถ้าเราตามความรู้สึกอาการเหล่านี้ทัน เราก็จะเห็นความดับ หรือความขาดไป ของความรู้สึกนึกคิด หรือความจำอารมณ์ต่างๆที่มันมีหน้าที่รู้ หน้าที่จำ หน้าที่คิด หน้าที่สั่งสม หน้าที่รับ หน้าที่ตัดสิน จิตมันก็จะรู้สภาพเหล่านี้ตามความเป็นจริง

ถ้าเราตามความรู้สึกอาการเหล่านี้ทัน เราก็จะเห็นความดับ หรือความขาดไปของความรู้สึกนึกคิด หรือความจำอารมณ์ต่างๆ

กำหนดแต่ละครั้งยับยั้งกิเลส

การกำหนดรู้แต่ละครั้งบางคนกลัวว่าจะมีสมาธิมั๊ย จริงๆสมาธิน่ะมี ทุกครั้งที่โยคาวจร หรือโยคีผู้เข้าปฏิบัติ ตั้งสติกำหนด สมาธิมี เรียกว่า วิริยะมี สติมี สมาธิมี สัมปชัญญะมี องค์ของสติปัฏฐานทั้ง ๔ สมาธิระดับไหน เป็นสมาธิระดับ ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะมีกำลังมากมั๊ย มีกำลังไม่มาก เมื่อกำลังไม่มากก็เตรียมกำหนดแล้วกำหนดอีก เตรียมระลึกรู้ให้กำหนดต่อเนื่อง จึงจะไม่มีช่องว่างหรือช่องโหว่ เมื่อไม่เกิดช่องว่าง ช่องโหว่ อารมณ์แทรกหรืออารมณ์จรก็จะไม่ผุดขึ้นมา เราก็จะเหมือนจิตมันไม่ไปไหน มันก็อยู่กับรูปนาม ที่กำลังเกิดดับ ข้อดีขอขณิกสมาธิคือไม่ลึกเกิน ไม่เฉยเกิน ไม่นิ่งเกิน อยู่ลักษณะพอดีที่เราจะรับรู้สภาพที่แท้จริงของรูปนาม ของสังขาร ที่ปรุงแต่งไปเรื่อย เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เมื่อเห็นความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาทำให้โยคีหรือโยคาวจร ผู้เข้าปฏิบัติคลายจากความยึด พอเห็นด้วยปัญญาแล้วว่าสิ่งที่เรารู้อยู่ เห็นอยู่ กำหนดอยู่ หรือแยบคายอยู่ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ มันเป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ นั่นคือสภาพที่แท้จริงที่เราเห็น เห็นบ่อยๆเข้า บ่อยๆเข้า จิตมันก็เฉยๆแล้ว มันเฉยๆ เกิดความรู้สึกไม่ยินดียินร้าย ที่มันจะฟุ้งไปเรื่องนั้นนี้ มันก็ไม่คิด ไม่ปรุง ไม่แต่ง เพราะมันเห็นความจริงแล้วเกิดแล้วก็ดับ มีแล้วก็หายไป มีแล้วก็เสื่อมไป ไม่เห็นมีอะไร นอกจากความเกิดและความดับ จิตมันเกิดปัญญาขึ้นมา พอเกิดปัญญาก็ละวางการยึดมั่นถือมั่นในความเป็นอะไรบ้าง บางครั้งเราก็ยึดมั่นในความ

เป็นคน เป็นสัตว์ ในความเป็นอัตตาบ้าง ถอนท่านบอกว่า ถอนสักกายทิฏฐิ สัตตูปลัทธิ หรือถอนสมมุติบัญญัติที่มี เพราะสิ่งที่เราเห็นนั้นเป็นเพียงรูปกับนาม กายกับใจ หรือเป็นเพียงธาตุขันธ์ อายตนะที่อาศัยกันเกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมไป เป็นแบบนี้ตลอดเวลา เราจะหลับหรือตื่น ถ้ารูปนามมีอยู่ก็เป็นแบบนี้ตลอด เรียกว่าสงบ สงบแบบปัญญานำ คือปัญญาทีเห็นสภาพตามความเป็นจริง แล้วสมาธิก็ตามมาด้วย ทุกครั้งที่มีปัญญา มีสติ สมาธิก็ตามมาด้วย พอเห็นตามความเป็นจริงแล้วก็คลายความยึดมั่นถือมั่น ดิ้นรน ถ้าเห็นจริง เห็นแจ้ง เห็นประจักษ์ในอริยะทั้ง ๔ ก็ยิ่งเห็นสังโยชน์ ต่างๆได้ตามลำดับ อย่างเห็นทุกข์ เรากำหนด เราเห็นแล้วเราก็กำหนดรู้ทุกข์ กำหนดแต่ละครั้งคือรู้ทุกข์นะ มันเป็นผลไปแล้ว มันปรากฏแล้ว หน้าที่เราคือกำหนดตามที่เป็น ไม่ใช่เราจะไปออกแบบมัน ไม่ใช่จะไปบังคับให้เป็นไปตามอำนาจของเรา บังคับขู่เข็นให้เป็นไปตามเราไม่ได้ อันนี้คือสิ่งหนึ่งเมื่อรูปหรือนามที่ปรากฏก็คือเรากำหนดรู้ทุกข์ กำหนดพองยุบ กำหนดชาเหน็บเจ็บปวด กำหนดคิดหนอๆ กำหนดเห็นหนอๆๆ ได้ยินหนอๆๆ กลิ่นหนอ รสหนอ ถูกหนอ เย็นร้อนอ่อนแข็งเป็นต้น ก็ชื่อว่ากำหนดรู้ทุกข์ กำหนดละ กำหนดแต่ละครั้งชื่อว่ากำหนดละด้วย ละอะไรละเหตุที่เกิดทุกข์ เมื่อเรามีสติเราก็จะละสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ สาเหตุที่พระพุทธเจ้ากำหนดไว้มี ๓ อย่าง คือตัณหา สาม ตัณหาสามอย่างคือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภาวตัณหา กำหนดแต่ละครั้ง กำหนดละ อย่างความ

ใคร่ ความพอใจ ความติดใจในรูปเสียงกลิ่นรส ในการสัมผัสถูกต้อง เรียกว่า กามคุณอารมณ์ มันเป็นเหมือนกับบ่วงของมาร ที่จะครอง คล้องใจเราไว้ ให้ติดยึดกับรูปเสียงกลิ่นรสเหล่านั้นมันคล้องเอาไว้ ทีนี้เมื่อเรากำหนดก็เหมือนกับเมื่อเรามีสติ สมาธิ สัมปชัญญะ มีปัญญา มีความเพียร มีสติสมาธิปัญญา เมื่อองค์แห่งสติปัฏฐาน ๔ เข้ามาแทนที่ เมื่อเรากำหนดไปปุ๊บ ก็ละได้ทันที

ชั่วขณะนั้นแหล่ะ แต่ถ้าเราเผลอไม่กำหนดไม่แยบคายมันก็มาอีก ก็สลับไปมา แบบนี้ สลับกันไปวินาทีนี้ทัน วินาทีต่อไปไม่ทัน สลับไปมา

ความอยากละไม่ยาก หากกำหนดรู้

การกำหนดละภวตัณหา คือ ความอยากมี อยากเป็น อยากสำเร็จเรื่องนั้นเรื่องนี้ ความอยากมีอยากเป็น ก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ โดยเฉพาะทุกข์ทางใจเพราะความอยากมี มันทุกข์ใจเวลาที่เราอยากมีแล้วมันไม่เป็น มันไม่มีไม่เป็น อันนี้ ทุกข์เพราะอยากมีอยากเป็นก็พัฒนาไปเรื่อยๆเมื่อเป็นแล้วมันก็อยากมีอยากเป็น อยากให้มันสูงขึ้น ถ้าเป็นใจก็อยากให้สุขมากขึ้น ถ้าเป็นหน้าที่การงานก็อยากเจริญให้มียิ่งขึ้น ไม่มีจุดจบ มันก็ทะเยอทะยานอยากขึ้นไปเรื่อยๆ หรือเป็นเทวดาชั้นต่ำก็อยากเป็นเทวดาชั้นสูง จากเทวดาก็อยากเป็นพรหม ไปเรื่อยๆ ไม่มีจุดจบ อันนี้คือความทะยานอยาก ถ้าอยากมี อยากเป็น หรือมีแล้วเป็นแล้วมันไม่จบ ทีนี้การกำหนดแต่ละครั้งช่วยละความรู้สึกที่มีความทะเยอทะยานอยากแบบนี้ ที่มีคือละตัณหา ตัณหา ๓ ละกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา บางครั้งในชีวิตประจำวัน เราอยากมีข้าวของ เครื่องใช้มีแล้วเป็นแล้วก็อยากได้อีกมันก็ไม่จบ เป็นได้หลายอย่าง มันเชื่อมโยงกันหมดตัณหา อันนี้เป็นสาเหตุของความทุกข์ ของความเครียด ของความเจ็บป่วยทางจิตใจ ของคนยุคสมัยที่เรียกว่าเทคโนโลยีมันเจริญแต่กิเลสไม่ได้ลดลง มันก็ยังมีความทะเยอทะยานเรื่อยๆขึ้นไป ตัวที่ ๓ ก็คือ วิภวตัณหา ความทะเยอทะยานเป็นประเภทที่ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น อยากมีก็เป็นทุกข์ ไม่อยากมีก็เป็นทุกข์อีก มีแล้วไม่อยากมีก็เป็นทุกข์ เราไม่อยากเกิดก็ใช่ว่าเราจะไม่ทุกข์นะ มันก็ทุกข์ไม่อยากเกิดอีก ไม่อยากมีอีกแล้วมีแล้วเป็นภาระ จะสลัดมันออกก็ยาก

ก็เป็นทุกข์อีก ไม่ได้ง่ายเลย จะสลัดสละออก ทำให้ทุกข์ ความทะเยอทะยาน ความอยากมีก็อยากมีแต่พอมีแล้วก็อยากจะสลัดทิ้ง อยากจะสลัดออกให้ได้ เค้าเรียกว่า ปฏินิสสัคคะ สลัดมันออก มันก็ไม่ยอมออก สลัดคืนมันไปซะ ให้มันไปอยู่ในที่เดิมมัน สลัดไม่ได้ง่าย นี่คือวิภวตัณหา บางคนบอกว่าปรารถนานิพพานน่ะเป็นหรือเปล่า ถ้ามันเกิดอยากเกินเหตุมันก็ทุกข์เหมือนกัน มันเกินพอดี แต่ถ้าทำให้มันเป็น มัชฌิมาปฏิปทา มีหน้าที่ละมันไป ละความอยาก อยากไปนิพพานก็พยายามอยากถึง อยากได้ อยากไป อยากพบ อยากเจอ นิพพานลบอยากออกนะ ถ้าลบอยากออก พอตัวอยากมาก็ลบ พอกำหนดมันละตัวอยากออก พออยากออกตัวนั้นถูกละไป ก็ได้นิพพาน พบนิพพาน เจอนิพพานแล้ว มันอยู่ใกล้ๆ นี่แหละ มันไม่ได้อยู่ไกล พอเรากำหนดทันมันก็ใกล้ไปเรื่อย เหมือนทุกก้าวที่ก้าวไป มันไปเพื่อพบเพื่อเจอเพื่อถึงเพื่อได้สัมผัสนิพพาน แต่ถ้าอยาก มันจะมีแต่อยากมันไม่ถึงก็เลยทะเยอทะยานอยาก ไม่ได้อยู่ด้วยปัญญานะ ไม่ได้ละแต่มันเป็นความอยากอีกอย่างหนึ่ง อยากอยู่เฉยๆ นิ่งๆ มันเป็นตัณหา โมหะ ความหลง ถ้าเป็นแบบนั้น พวกสัตว์ประเภทต่างๆ มันไม่ได้ทะเยอทะยานอยากกับมนุษย์มนา มันแสดงว่ามันต้องหานิพพานเจอแน่ มันต้องพบนิพพานก่อนเรา หรือไปก่อนเรา ขนาดเราพยายามแล้วพยายามอีก ยังไม่ได้พบได้เจอ ยังไม่ถึง แต่ทุกย่างก้าวทุกขณะที่เรากำหนดเป็นไปเพื่อนิพพานอยู่แล้ว แต่กำหนดแต่ละครั้งเพื่อละตัณหาทั้ง ๓ ที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ที่

เรียกว่า สมุทัย การกำหนดทุกข์ ถ้าคนปฏิบัติสายหนอ แต่ละหนอ ก็เหมือนกับละตัณหา ๓ ถ้ากำหนดทันหนอนะ ถ้าเลยหนอก็เป็นสัตว์ เป็นเรา เป็นเขา เป็นบุคคล เป็นตัวกูของกู เยอะแยะไปหมด ถ้าจบแค่หนอ ก็แค่นั้น แต่ถ้าเลยหนอก็อหังการ มมังการ ตัวกูของกูมาทันที ทีนี้กำหนดแต่ละครั้งเป็นไปเพื่อทำจะบอกว่าเป็นนิพพานให้แจ้ง นิโรธเป็นไปเพื่อทำนิโรธให้แจ้ง ฉะนั้นคนที่บวชมาในพระพุทธศาสนา บวชเพื่อหานิพพาน หรือเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง การกำหนดแต่ละครั้งจะต้องมีสติ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือผู้เจริญสติปัฏฐานจึงจะเป็นไปเพื่อ นิโรธ ถ้าเราแยกนิโรธ มันมีนิโรธที่เป็นโลกียะ แต่เป็นไปเพื่อโลกุตระนะ ถ้าตทังคนิโรธ เรากำหนดแต่ละครั้งก่อให้เกิดตทังคนิโรธ ทำให้นิโรธนี้แจ้งหรือกิเลสตัณหามันดับ มันดับไป ชั่วขณะที่เรากำหนดอยู่ ถ้าเราไม่กำหนดมันก็กลับมาใหม่ พอกำหนดทันก็หายไป พอเผลอก็มาใหม่ เป็นแบบนี้ตลอด สลับไปมา แต่ถ้าเรากำหนดต่อเนื่องแต่ละขณะ เป็นตทังคนิโรธ เมื่อจิตมีสมาธิมากขึ้นเป็นวิกขัมภนนิโรธ คือข่มไว้ หรือสกัดไว้ได้นานขึ้น ถ้าผู้ที่ปฏิบัติคือเอาสมาธินำ หรือวิปัสสนาตามหลังก็เหมือนกับได้ฌาน หรือข่มด้วยกำลังฌาน กำลังสมาบัติ ข่มไว้กับกำลังสมาธิ แต่สำหรับผู้ที่วิปัสสนานำ สมาธิตามเหมือนกันว่าละได้ด้วยปัญญา ปัญญาที่เห็นรูปนามตามความเป็นจริงแล้วทำต่อเนื่อง เหมือนกันสกัดกั้นไว้ได้นานจนกิเลสสงบราบคาบไป มันไม่ฟู ไม่ฟูขึ้นมา หรือบางคนออกจากกรรมฐานก็ยังไม่รู้สึกยินดียินร้าย จิตใจตนเองเหมือน

กับคนที่ไม่มีกิเลสแล้วก็มี บางคนก็เข้าใจแบบนั้น ว่าเราหมดกิเลสแบบนั้น เมื่อกระทบแล้วไม่รู้สึก ชอบชังหลงไปกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ บางคนบอกว่าดูหนังละครก็รู้สึกเฉยๆเมื่อก่อนอินตาม คิดไปก่อน ตอนนี้ดูไปแล้วก็อย่างนั้นๆหรือดูชีวิตแต่ละคนก็รู้สึกว่า จะมีกิเลสไปทำไม คนเราเกิดมามีรูปนาม ไม่รู้จะแก่งแย่งไปทำไม จิตเหมือนมีเมตตากรุณา มีมุทิตา อุเบกขาคือวางเฉยไม่ยินดียินร้าย มีหิริ โอตตัปปะ มีคุณธรรมเกิดขึ้นมากมาย จนบางครั้งผู้ปฏิบัติสงสัยว่าเราบรรลุหรือยัง เพราะภาวะทางจิตใจไม่เคยเอิบอิ่ม หรือเติมเต็มไปขณะนี้ ซึ่งผู้ปฏิบัติวิปัสสนากำหนดต่อเนื่องแล้วความรู้สึกแบบนี้มันมี มันมีมาช่วงสั้นบ้างยาวบ้าง บางคนสภาวะแบบนี้อยู่หลายเดือน หรือบางคนอยู่เป็นปี หรือหลายปี จนเข้าใจว่าตนเองบรรลุธรรมขั้นสูงสุดแล้ว

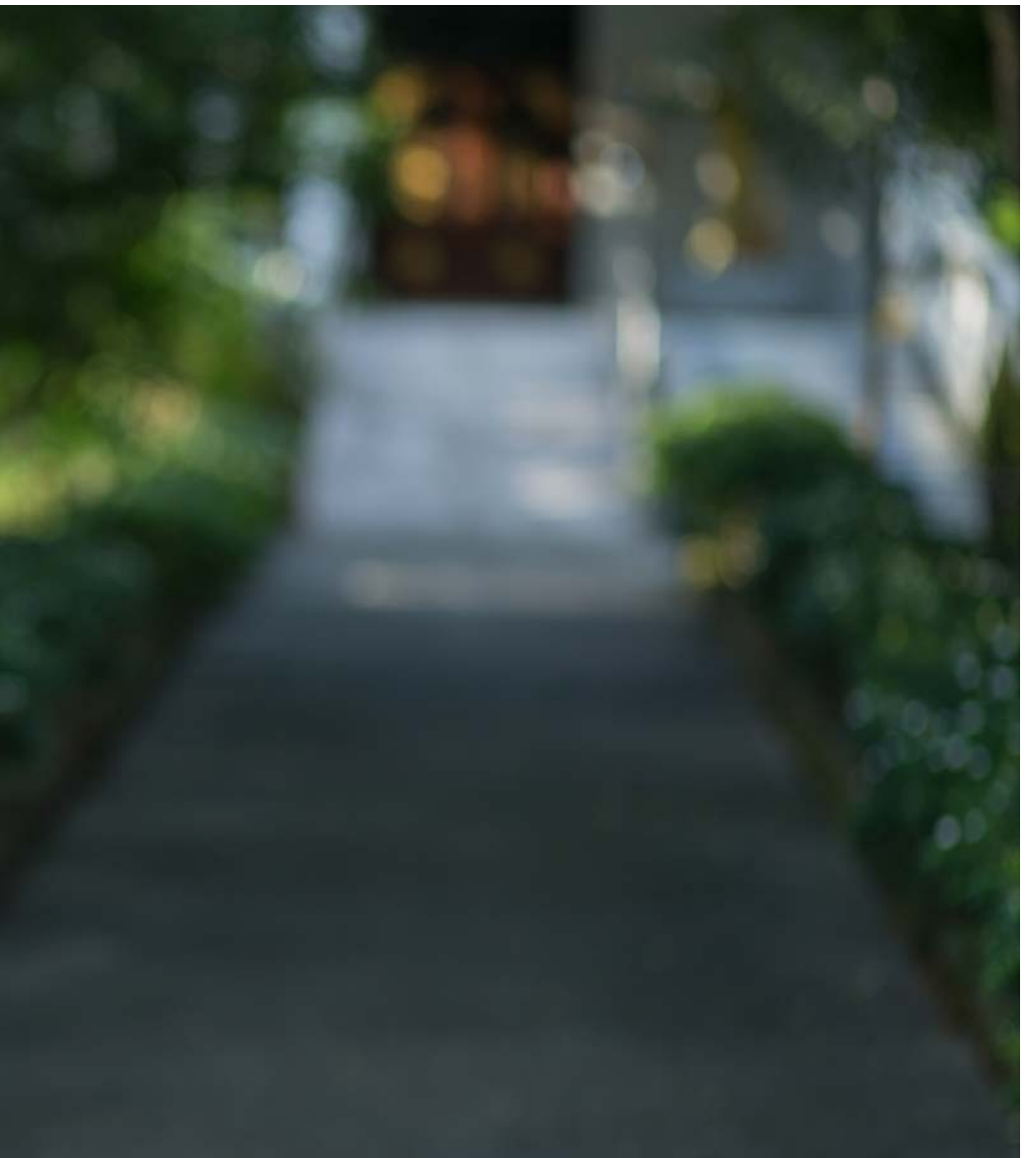
ทุกก้าวที่ก้าวไป มันไปเพื่อ
พบเพื่อเจอเพื่อถึงเพื่อได้
สัมผัสนิพพาน แต่ถ้าอยาก
มันจะมีแต่อยาก มันไม่ถึง

ระวังกิเลสจะเล่นซ่อนหา

คนบางคนพอถูกด่าจังๆ กิเลสถึงโผล่ เหมือนที่เคยพูดให้ฟัง มีโยมผู้หญิงคนหนึ่ง แกปฏิบัตินาน มา ๓๐ - ๔๐ ปี ปฏิบัติมาตั้งแต่เด็ก เข้าวัดปฏิบัติตามยายเข้าวัด พอโตมาเป็นหนุ่มสาวก็ยังปฏิบัติอยู่ มีครอบครัวก็ตาม ตอนนี้เหมือนกับว่า ว่างเว้นจากครอบครัวแล้วมาปฏิบัติ แล้วก็คิดว่าตนเอง ปฏิบัติอะไรๆ ก็วางได้หมดแล้ว สามีลูกเต้า ทรัพย์สินแก้วแหวนเงินทอง จิตใจไม่ยินดียินร้าย ไม่สนใจอะไร ทีนี้พอไปเจอพระลองของ พระก็เลยทดสอบแกก็นับถือพระรูปนั้นแต่ไม่คิดว่าพระรูปนั้นจะพูดแบบนั้น แกก็เล่าสภาวะทุกอย่างพูดไปเรื่อย เป็นชั่วโมง แกก็พูดอยู่คนเดียว พระก็นั่งฟัง พระก็พูดว่า “อีตอแหล” เท่านั้นแหล่ะ ลุกขึ้นทันที่เลย ไม่รู้ว่าตัวเองชี้หน้าพระตั้งแต่เมื่อไหร่ ถึงได้รู้ว่ากิเลสซ่อนอยู่นานแล้ว ถ้าคนไม่มีปัญญาก็จบเกมส์เลยแพ้ คุยตั้งแต่ หลายปีซ่อนตรงไหนกิเลส อันนี้เป็นวิกขัมภนนิโรธ ดับไปแบบโลกียะอยู่ เป็นประเภททำนิโรธให้แจ้ง ทำนิพพานให้แจ้งยังไม่ถึงที่สุด กิเลสหลบไปเท่านั้นเอง ทีนี้นิโรธที่เป็นโลกุตระ เรียกว่า สมุจเฉทนิโรธ คือ ดับไปโดยเด็ดขาด ทำให้แจ้งโดยเด็ดขาด ตั้งแต่โสดาบัน โสดาปัตติมรรคเกิดขึ้น ตัดเลย ทำให้แจ้ง แล้วก็เป็นสกทาคามี เป็นอนาคามี เป็นพระอรหันต์ อันนี้ขั้นโลกุตระแล้ว ถ้าดับได้

หรือตัดได้ ไม่เกิดอีกนะ ถึงแม้จะพูดยังไงก็ไม่สามารถทำให้เกิดได้อีกแล้วจะหลอกล่อ ยังไงก็ยัง มันไม่เกิดอีก หลวงพ่ออาสภะท่านบอกว่า อุปมาอุปไมยเหมือนกับว่า กิเลสที่ละได้แล้วเหมือนกับว่าสัญญาตัวนั้นจำไม่ได้มันลืมไป มันหายไปเลย โลภยังไง โกรธยังไง หลงแบบไหน มันไม่มี มันก็เลยไม่รู้ว่าโลภคืออะไร หลงคืออะไร มันไม่มีเลย มันไม่แสดงแล้วแต่ถ้ามันมีอยู่ มันก็จะแสดงความกิเลสตัวนั้น เหมือนมันหายไปแล้ว ข้อมูลเหล่านั้นมันถูกดึงออกไปไม่เห็นอีกแล้ว อันนี้คือนิโรธอีกตัวที่เรียกว่า ๓ ตัวสุดท้าย อันนี้เราก็ต้องปฏิบัติการกำหนดแต่ละครั้งก็เพื่อนิโรธทั้ง ๕ อย่าง แต่ละขณะที่เรากำหนดมีครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒ เหมือนเราก้าวๆไป อย่าคิดว่าก้าวสุดท้ายคือความสำเร็จ ถ้าเราไม่ก้าวตั้งแต่ก้าวที่ ๑ เราก็ไม่มีความสำเร็จหรอก เหมือนเราเรียน กขค ABC ผลจากนี้นั่นแหล่ะทำให้เราสำเร็จปริญญาเอก แต่เราก็ยังใช้อยู่ ก.ไก่ ข.ไข่ก็ยังใช้อยู่ สื่อสารทั้งคำพูด หรือ เขียน พิมพ์ ก็แล้วแต่ ข้อความเป็นประโยคก็ยังใช้อยู่ ก็ยังใช้อยู่ไม่ได้ทิ้งไปไหนแต่เราก็รู้ว่า ประโยชน์แต่ละอย่าง ก็จะทำให้เรารู้ว่าสื่อถึงอะไร ประโยชน์มากน้อย เหมือนกัน ทุกครั้งที่เรากำหนด ก็เป็นไปเพื่อทำนิโรธให้แจ้ง ก้าวที่ ๑ ก้าวที่ ๒ ก้าวที่ ๓

กิเลสที่ละได้แล้ว
เหมือนกับว่าสัญญาตัวนั้น
จำไม่ได้ มันลืมไป
มันหายไปเลย



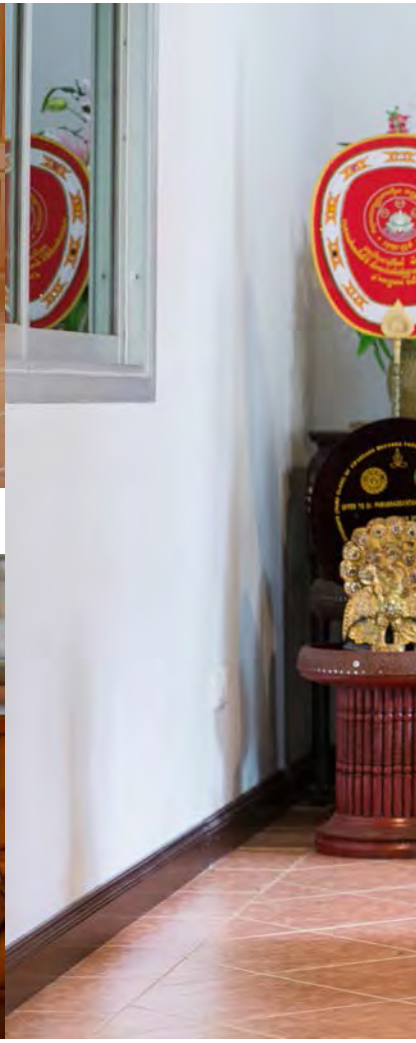
หนอแต่ละหนอเติมเต็มมรรคให้มีกำลังมากพอ

การกำหนดรู้แต่ละหนอ มันมีความอัศจรรย์ในตัว เป็นไปเพื่อทำนิโรธให้แจ้ง ทำอริยสัจ ๔ ให้ปรากฏ กำหนดแต่ละครั้ง กำหนดให้รู้ทุกข์ ละสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ แล้วก็กำหนดแต่ละครั้งทำนิโรธให้แจ้ง คือความดับทุกข์ ทำความดับทุกข์ให้แจ้งตลอดรับรองทุกข์มันนับวันแต่จะหายไปเรื่อยๆแต่บางคนบอกว่ายิ่งกำหนดยิ่งทุกข์ ยิ่งกำหนดยิ่งปวด หลวงพ่อบอกว่ากำหนดแล้วจะดับ โยมไม่เห็นเป็นแบบนั้น มันคนละอย่าง นี้ดับตัณหา ดับทุกข์ อันนั้นยิ่งเห็นทุกข์ชัดเจน ยิ่งจะไม่อยากเกิดมาในวัฏสงสารอีก เห็นทุกข์ได้กำหนดทุกข์ ทีนี้กำหนดแต่ละครั้งมรรคมีองค์แปดให้เจริญขึ้น ธรรมะมีองค์แปดประการให้เจริญขึ้น สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เจริญขึ้น มรรคมีองค์แปดประการเจริญ เมื่อมรรคเจริญถึงที่เป็นอริยมรรค โสดาปัตติมรรค สกาทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหันตมรรค มรรคพวกนี้เป็นอริยมรรค เป็นปัญญาที่มีกำลังสูงที่สุด เราจะเห็นนิพพานอย่างแท้จริงก็นั่นแหล่ะคือ เมื่อเอาสังโยชน์ออกหมดแล้ว เอาสังโยชน์ออกบางอย่างก็เริ่มเห็นแล้วว่า เริ่มเห็นทางที่สุดของทางมันมีแล้วไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด อย่างโสดาบันปิดอบายภูมิได้ แต่ไปเกิดยังสุคติภูมิได้ ไม่เกิน เจ็ดชาติ อย่างสกทาคามี ทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงไป มาเกิดเป็นมนุษย์อีกก็เพียงแค่ชาติเดียว หรือพระอนาคามี เรียกว่าตัดราคะ โทสะได้แล้ว ไปแล้วไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ไปเกิดที่ชั้นสุทธาวาส

เมื่อเกิดแล้วก็นิพพานอยู่ชั้นนั้น ไม่ต้องมาเกิดเวียนไปเวียนมาให้ทุกข์กาย ทุกข์ใจ อยู่บนสวรรค์ชั้นนั้นสุขสบายดี บางคนมีความเพียรแก่กล้าก็ยังไม่ทันถึง ก็นิพพานแล้ว บางท่านกึ่งหนึ่งถึงกึ่งหนึ่งของอายุก็นิพพานแล้ว บางท่านก็อ้าวเลยไปหน่อย ถึงนิพพาน บางท่านก็อยู่จนครบเลย สมมุติอายุ ๘๐๐๐ ล้านปีก็ครึ่งหนึ่ง หรืออยู่จนครบ ๘๐๐๐ ล้านปี อันนี้ยกตัวอย่างนะ ของพระอนาคามี ทีนี้ส่วนพระอรหันต์ล่ะ ก็ไม่มีโมหะก็นิพพานอย่างเดียว บางคนบอกว่าไม่มีที่ไปเลย ว่างเปล่าเลย ไม่อยากไปเลย มันไม่มีอะไรเลย แต่นิพพานถ้าเราพิจารณาตามที่พระพุทธเจ้าตรัส นิพพานน่ะไม่ใช่สังขารเป็นวิสังขาร เพราะมันมีปัจจัยปรุงแต่งมันก็ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถ้านิพพานเป็นธรรม มันเป็นธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุง แต่ธรรมทั่วไป มันเป็นสังขตธรรมก็มีปัจจัยปรุง ฉะนั้น สังขตธรรมก็จะมีความแปรปรวนปรากฏ แสดงว่า นิพพานมีอยู่เป็นภาวะที่ไม่มีปัจจัยปรุง ถ้ามันยังมีปัจจัยปรุงแต่นี่ไม่มี เพราะถ้ามีมันก็จะปรุงไปเรื่อย สมมุติสงบสันติสภาวะ เป็นสภาวะความสงบก็จะสงบอยู่แบบนั้น สงบเย็น เป็นสุขก็สุขอยู่แบบนั้น อันนี้คือภาวะที่เรียกว่า อสังขตธรรม ธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุงหมายเอานิพพานนั่นเอง พอรู้แบบนี้ก็รู้สึกว่าได้สัมผัสบ้างก็ดี จะได้เบาบางความเร่าร้อนบ้างก็ดี แต่ถ้าบอกนิพพานสูญ นิพพานว่างเปล่า ไปแล้วจะได้อะไร บางคนก็ยังติดความอยากอยู่ ยังอยากได้อยากมีอยากเป็น แต่พอไปถึงจริงๆ แล้วจะรู้เอง

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญนิพพานสุข ความสุขทั้งหลายที่ได้มามันก็ธรรมดา แต่นิพพานเป็นบรมสุข เราก็ต้องมาดูตัวนี้ *นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ* นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง หรือเป็นบรมสุข สุขในมนุษย์สมบัติ ก็ไม่ได้อะไร มันก็แบบนั้นๆ สุขในสวรรค์ก็ธรรมดา สุขในพรหมโลก ก็ไม่เห็นจะสุขอะไรมากมาย สมาธิ แต่นิพพานะสุข เป็นบรมสุข แสดงว่า สุขตรงนี้ ในสมัยที่พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้

เท่านั้นเอง ทรงนำมาเปิดเผย ส่วนนอกนั้นก็อาจจะได้สัมผัสเพียงแค่ สุขที่ได้ไปเกิดในพรหมโลก แต่สุขที่ไปถึงนิพพานยังไม่เคยเจอ เราก็ต้องพยายาม ตอนนี้ก็ฟังเสียงฝนตก กิเลสจะได้นิพพานไปเรื่อยๆในช่วงต่อไปให้พวกเรานั่งสมาธิต่อ



มันมีปัจจัยปรุงแต่ง
มันก็ต้องแปรปรวน
เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

๕

รู้ทัน เป็นเสบียง
ไม่เสี่ยงไปอบาย

พระโยคาวจร โยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วงต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม ช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้พวกเรานั่งสมาธิแล้วก็ฟังธรรมะบรรยายไปด้วย วันนี้ก็เป็นวันอาทิตย์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ตรงกับปี พุทธศักราช ๒๕๕๙ อีกไม่กี่วันก็เป็นวันเข้าพรรษา วันที่ ๑๘ เป็นวันโกน ๑๙ เป็นวันอาสาฬหะ วันที่ ๒๐ ก็เป็นวันอธิษฐานเข้าพรรษาของพระคุณเจ้า ไม่ได้เที่ยวจาริกไปในที่แห่งอื่น ก็อธิษฐานจิตจะหยุดอยู่ไม่เที่ยวไป นอกจากมีกิจจำเป็นที่เรียกว่าสัตตาหะ กะระณียะ คือกิจ ๗ อย่าง หรือไปได้ไม่เกิน ๗ วัน พ่อแม่ป่วย ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ หรือมรณะภาพ หรือญาติโยมนิมนต์ก็ไปฉลองศรัทธาไม่เกิน ๗ วันในระหว่างพรรษา ฉะนั้นส่วนญาติโยม บางคนก็อธิษฐานเหมือนกัน จะไม่ไปไหนในช่วงเข้าพรรษาจะตั้งใจ เว้นชั่วประพฤติดี ทำจิตใจให้ผ่องใส หรือบางคนพยายามตั้งใจภาวนายิ่งขึ้นในช่วงฤดูเข้าพรรษา ก็เป็นฤดูทำความเพียร เป็นฤดูก็ตั้งใจเว้นความชั่ว ประพฤติความดีให้ดียิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม การประพฤติปฏิบัติ ของพระโยคาวจร หรือของโยคี ญาติโยมผู้เข้ามาปฏิบัติก็ไม่ได้เลือกช่วงเทศกาลหรือไม่เทศกาลมาปฏิบัติ กลับไปวัด กลับไปบ้านก็ยังปฏิบัติเป็นปกติ เพราะในช่วงพรรษา ก็ทำให้มากยิ่งขึ้นหน่อย ก็เป็นเรื่องที่ดี ไม่ใช่เป็นเรื่องไม่ดี เพราะเรามีโอกาส เพราะปีนี้ก็รู้สึกว่ามีวันหยุดหลายวัน ติดต่อกันมา ตรงเสาร์อาทิตย์ พรุ่งนี้ก็วันจันทร์ วันอังคารเป็นอาสาฬหะเป็นวันหยุดอีก วันเข้าพรรษาก็หยุดอีก หยุดติดต่อกัน คนก็ได้โอกาสประพฤติ

ปฏิบัตินับว่าเป็นกำไร บางคนรู้สึกว่าเป็นกำไรที่เราเองได้มีโอกาส ใช้เวลาที่มีนั้นให้เกิดประโยชน์ด้วยการเจริญภาวนา คือถ้าเราอยู่ด้วยความประมาท เวลาที่ผ่านไป ก็เหมือนกับเป็นเวลาที่ ไม่แน่นอน คำว่าเวลาที่ไม่แน่นอนก็เหมือนกับที่มาที่ไป เราไม่แน่นอน คือคติไม่แน่นอน ถ้าคนที่อยู่ด้วยความไม่ประมาท แม้เวลาสั้น น้อยนิดก็เหมือนมีที่ไปแน่นอน ไปไหน ไปสู่ที่ๆ ท่านเรียกว่า ที่ๆ ไม่ตาย คนที่ประมาทพระพุทธเจ้าบอกว่าเหมือนคนที่ตาย คนประมาทเหมือนคนตายแล้ว คนผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย ก็แสดงว่าไปสู่ที่ๆ ไม่ตาย ที่ๆ ไม่เกิดอีกก็ไม่มีตายอีก ที่ๆ นั้นเรียกว่านิพพาน ฉะนั้นก็จะแตกต่างกัน เหมือนการมีชีวิตอยู่โดยเฉพาะในแต่ละวันที่ผ่านไป ถ้าเรามีโมหะคือความหลง เหมือนคติ ถ้าเราพูดดี ทำดี ก็ทำให้มีโอกาสไปในที่ดี ที่ท่านเรียกว่าสุคติ ถ้าเราเผลอไปพูดไม่ดีทำไม่ดี เข้าบ่อยๆ คติที่ไปก็อาจจะไม่ค่อยดี เรียกว่าทุคติ ทุ แปลว่าชั่ว ยาก ลำบาก คือไปแล้วนอกจากจะมีความทุกข์ ก็ยังมีความยากลำบาก ซึ่งท่านเรียกว่า อบาย ที่ๆ หาความเจริญทางศีล สมาธิปัญญาได้ยากมาก ที่ตรงนั้นเลยเรียกว่า ที่ไปที่ไม่ดี ทุคติ เรียกว่าอบายภูมิ อย่างนรก เปรต อสูรกาย สัตว์เดรัจฉาน ภพภูมิที่เรียกว่า อบายภูมิ แต่ถ้าเป็นที่ๆ ไปดี แปลว่าดี งาม ง่าย หรือว่าแปลว่าไปแล้วก็อาจจะเป็นที่ๆ เราเจริญด้วยทาน ศีล ภาวนา เป็นที่ๆ ทำให้เราพัฒนาทางด้านจิตใจได้ พัฒนาอารมณ์ ให้เราเป็นผู้มีอารมณ์ที่ดี อารมณ์แจ่มใสสดชื่น อันนั้นคือที่ๆ ไปที่ดี เรียกว่าสุคติ อย่างที่

คนประมาทเหมือนคนตายแล้ว
คนผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย
ก็แสดงว่าไปสู่ที่ๆ ไม่ตาย
ที่ๆ ไม่เกิดอีกก็ไม่มีตายอีก
ที่ๆนั้นเรียกว่านิพพาน

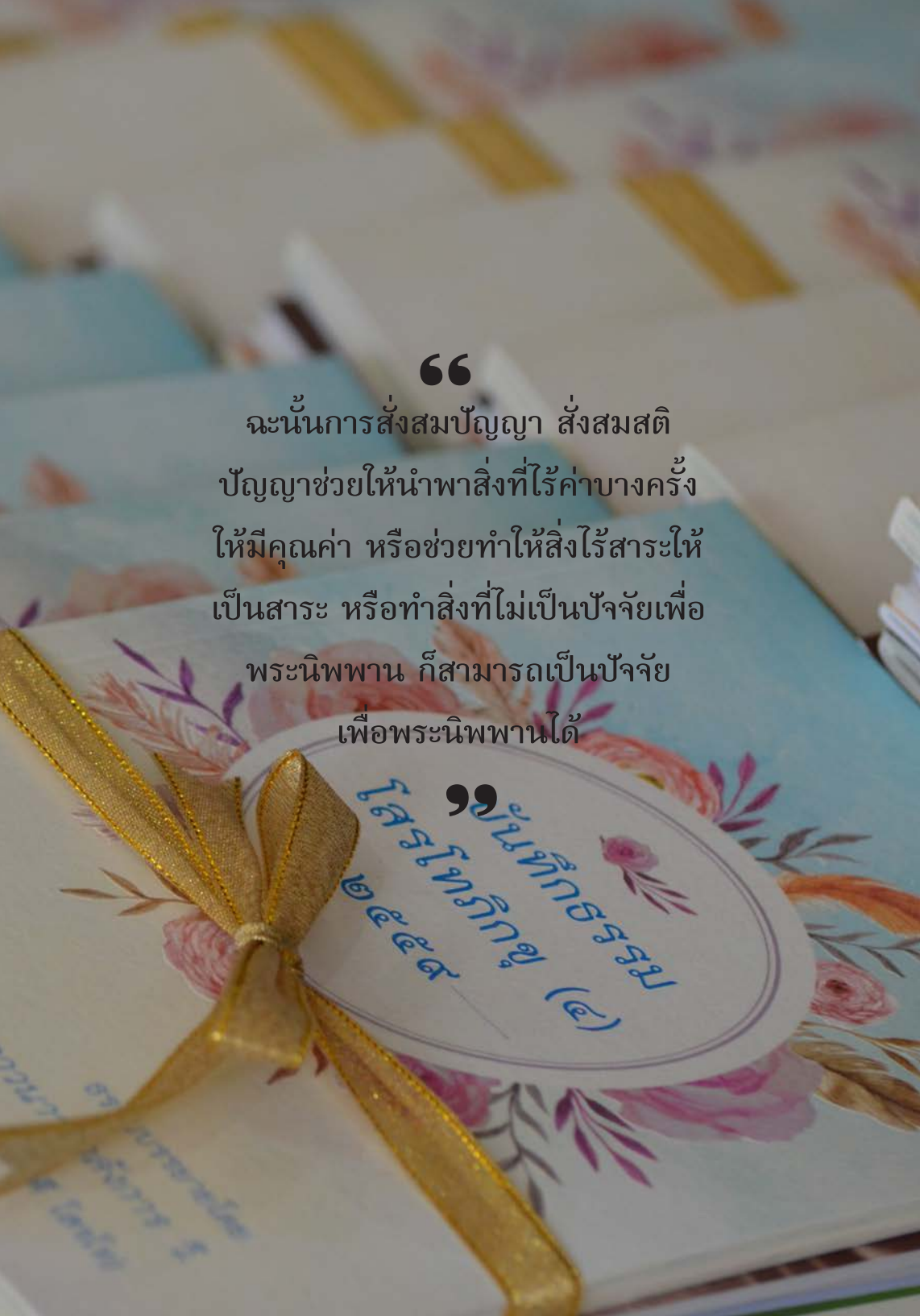
“ ถ้าเราจะหนีสิ่งเหล่านี้ (สังสารวัฏ) ก็ต้องเดินตามทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสบอก ตรัสสอน แนะนำเอาไว้ ”

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็สุคตินะ เป็นเทวดา เป็นพรหม เกิดในชั้นพรหม ก็ถือว่าเป็นสุคติ ซึ่งสุคติ เหล่านี้บางครั้งก็ไม่แน่นอน คติเหล่านี้ไม่แน่นอน เพราะโมหะยังมีอยู่ เพราะยังมีชาติคือความเกิดอยู่ ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็มี มันสิ่งเหล่านี้มันตามมา เรียกว่าภาวะของการเกิด ฉะนั้นถ้าเราจะหนีสิ่งเหล่านี้ก็ต้องเดินตามทาง ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสบอก ตรัสสอน แนะนำเอาไว้ ในช่วงเข้าพรรษาก่อนเข้าพรรษา มีวันหยุดพอสมควร บางคนก็ใช้โอกาสอันนี้ให้เกิดประโยชน์ หรือบางคนมีเวลามากก็ตัดสินใจ เรียกว่าทำอย่างพระพระหยุดอยู่ จำพรรษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เดี๋ยวนี้ญาติโยมก็เอาบ้างคือหาโอกาสให้กับตัวเอง ได้อยู่ได้หยุดอยู่ปฏิบัติเรียกว่า ถ้าเป็นทางโลกก็เรียกว่า ถ้าเรียกกับสมบัติก็คือสมบัติภายนอกก็คือต้องใช้เวลาแสวงหาเหมือนกัน แต่สมบัติเหล่านั้นไม่จีรังยั่งยืน พอเราละจากอัตภาพนี้ไปสู่อัตภาพใหม่บางครั้งเอาไปด้วยไม่ได้ อย่างของที่เรามีแม้แต่เสื้อผ้าที่เราสวมใส่ เครื่องประดับต่างๆทรัพย์สินแก้วแหวนเงินทองที่เรามี บางครั้งสิ่งเหล่านี้ก็ไม่อาจจะติดตามเราไปด้วยได้ แต่สิ่งที่เราสั่งสมจะเป็นบุญหรือเป็นบาปกลับสามารถติดตามเราไปได้ มันติดตามเราได้ถ้าอุปมาอุปไมยก็เหมือนกับความจำ ที่มันไม่ลบเลือน

จำทั้งดีและไม่ดี บางครั้งเวลาจะผ่านไปนานเราก็ยังจำ เราก็ติดไปด้วย บางครั้งเวลาหลับก็เหมือนลืม แต่พอตื่นก็จำได้ ก็ติดตามเราไป แต่ถ้าเป็นทรัพย์สินเงินทอง มันอาจจะเข้าไปในนั้นไม่ได้ เข้าไปในจิตในใจไม่ได้ ต้องสวมต้องใส่ต้องมีที่เก็บที่นำไป บางครั้งบางคราวก็เป็นแบบนั้น แต่ถามว่าจำเป็นมั๊ย มันจำเป็นเพราะการมีชีวิตในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์ภายนอกหรือภายในมันก็จำเป็น แต่จำเป็นคนละเวลา แต่คนที่ฉลาดก็เรียกว่า สามารถที่จะเปลี่ยนจากทรัพย์ที่เป็นเพียงภายนอกให้เป็นภายในบ้าง ตรงนี้ปัญญาดีตรงนี้ แต่ถ้าบางคนก็ติด ก็จมอยู่แบบนั้น อาจจะมีความสุขแค่ได้หา แต่ไม่ได้มีความสุขจากการที่ได้ใช้ เหมือนกับใช้เพื่อหาให้ความทุกข์กับตนเอง เราคิดว่ามีความสุขได้มาแล้วก็ไปซื้อสิ่งที่มอมเมา ทำให้เราขาดสติ แล้วก็ทำลายสุขภาพด้วยหรือไปกิน ไปเที่ยว ไปเล่น ในสิ่งที่มันไม่ก่อให้เกิดบุญกุศล เรียกว่า เราก็ใช้ไป ใช้ทรัพย์ที่หามาแทบตายเพื่อแบบนั้น ไปซื้อไปหาไปใช้เพื่อความสุข แต่บางครั้งก็ยังไม่ใช่คำตอบเป็นความสุขหรือไม่ บางครั้งก็ยังตอบไม่ได้ มันเป็นเพียงแค่ความรู้สึกชั่วขณะเท่านั้นเอง แต่เวลาผ่านไปก็บอกว่าไม่ใช่ เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงเ ป็นเพียงแค่ชั่วขณะเท่านั้นเอง บางคนจึงรู้จักใช้ทรัพย์ที่แสวงหามาด้วยความยากลำบาก คือ ทรัพย์ภายนอก เหมือนกับว่าเราเจ็บไข้ได้ป่วยก็อาจจะต้องใช้มัน เป็นปัจจัยสิ่งแลกเปลี่ยน กับคนที่พึงประสงค์ ที่ประสงค์ แล้วก็ดูแลสุขภาพ หรือบางครั้งก็เปลี่ยนเป็นอาหาร

ที่อยู่อาศัย เปลี่ยนเป็นที่อำนวยความสะดวก บางคนเปลี่ยนแล้วก็ติดยึดมั่นหมายกับสิ่งเหล่านั้นก็มี แต่บางคนมีสติปัญญา ก็ไม่ทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น คือใช้หรือจ่ายด้วยความรู้สึก ที่เป็นนาย ก็จะสบายหน่อยมีอิสระกับสิ่งเหล่านั้นมีหน้าที่ใช้ให้พอเหมาะ พอควร ก็เรียกว่ามีความสุข หรือ ใช้จ่ายในทางที่มันจะก่อให้เกิดบุญกุศลสติปัญญา คือนำทรัพย์ภายนอกมา เปลี่ยนแปลงให้เป็นสินทรัพย์ภายใน จากสิ่งที่เราเอาไปไม่ได้เป็นสิ่งที่เรานำไปได้ ตราบใดที่เรายังท่องเที่ยวในสังสารวัฏเราก็ต้องมีเรือ มีแพ มีเสบียงสำหรับการเดินทางเพราะเรายังต้องเดินทาง ถ้าเรายังเดินทางอยู่ สิ่งเหล่านี้มันจำเป็น แต่ว่าเราก็ต้องใช้ให้เป็น เหมือนใช้เป็นแล้วก็เกิดประโยชน์สูงสุด บางคนให้ทานอย่างเดียว ก็ไม่ได้เป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพาน หรือบางคนรักษาศีลอย่างเดียว ก็ไม่ได้เป็นปัจจัยเพื่อนิพพาน หรือบางคนนั่งสมาธิอย่างเดียวก็ไม่ได้เป็นปัจจัยเพื่อนิพพานเพราะมันไม่มีเหตุ ฉะนั้นมันต้องมีปัญญาเหตุ จะต้องมีวิปัสสนาเหตุหรืออโมหะเหตุ การที่เรามาเจริญวิปัสสนา ก็คือมาสร้างเหตุเหล่านี้ ก็ทำให้ทานที่เราทำเป็นปัจจัยเพื่อไปสู่ความเป็นอมตะเพราะเราทำทานด้วยความไม่ประมาท มันเข้าหลัก รักษาศีลด้วยความไม่ประมาท ทำสมาธิด้วยความไม่ประมาท เป็นเรื่องของปัญญา ทีนี้ทำให้ทานนั้นมันเปลี่ยนหรือแปรสภาพไปเป็นปัจจัย เกื้อกูลและอุดหนุนเพื่อให้เราได้ประพฤติปฏิบัติ ได้เดินจงกรมนั่งสมาธิ ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทานไม่เป็นอะไรแล้ว เรื่องปากท้อง เรื่อง

ปานะ ที่อยู่อาศัย บางครั้งก็เป็นปัจจัยไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม ถ้าเรามีปัญญาก็ทำสิ่งเหล่านี้ให้เป็นไปได้ประโยชน์ใช้สอยก็เยอะขึ้น ถ้าเป็นสิ่งของก็ใช้ได้อย่างเดียว แต่ประโยชน์ในนั้นเยอะ แต่เราใช้เพียงนิดหน่อยเท่านั้นเอง เราไม่รู้จักคุณค่าเหล่านั้น เพราะขาดคุณค่า ฉะนั้นการสั่งสมปัญญา สั่งสมสติปัญญาช่วยให้นำพาสิ่งที่ไร้ค่าบางครั้งให้มีคุณค่า หรือช่วยทำให้สิ่งไร้สาระให้เป็นสาระ หรือทำสิ่งที่ไม่เป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพาน ก็สามารถเป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพานได้ ฉะนั้นเวลาทำทาน ทานที่ทำก็มีอานิสงส์มากกว่าอีก ทำด้วยศรัทธาอย่างเดียว ทำด้วยการเจริญสติด้วย วิปัสสนาด้วย เราสามารถระวังรักษาจิตตั้งแต่เราเริ่มคิดที่จะทำ ขณะที่ทำอยู่ ก็ยังรักษาจิตให้ทำด้วยดี ทำไปแล้วนึกถึงเมื่อไหร่ เหมือนบุญเกิดได้ตลอดเวลาไม่ได้ทำให้ความดีที่ทำนั้นจืดจางไป ยังความดียังมีความเข้มข้น มีความดีอยู่เสมอ จะต่างอันนี้ของคนที่ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ผู้ที่เจริญได้ดีแล้ว ส่วนผู้ที่ทำด้วยความประมาทเพราะอาจจะทำเสียไม่ได้ก็ได้ ทำเพราะถูกบังคับให้ทำ บางครั้งทำเพราะ



“ฉะนั้นการสั่งสมปัญญา สั่งสมสติ ปัญญาช่วยให้นำพาสิ่งที่ไร้ค่าบางครั้งให้มีคุณค่า หรือช่วยทำให้สิ่งไร้สาระให้เป็นสาระ หรือทำสิ่งที่ไม่เป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพาน ก็สามารถเป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพานได้”

เกรงใจ หรือตอนที่ทำนั้นเพราะมีศรัทธาแต่หลังจากนั้นอาจจะไม่ได้ศรัทธา ก็ไม่ได้ทำก็ได้ หรือทำไปแล้วอาจจะเสียดาย อันนั้นเสียดาย เสียดายว่าเอ้ ทำไปทำไม หรือในระหว่างที่ทำนั้นอาจจะอารมณ์เสีย หงุดหงิด รำคาญ หรือทำไปแล้วก็เกิดความไม่สบายใจขึ้นมา กับสิ่งที่ตนเองทำก็มี ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้มันเป็นตัวแปรที่สำคัญ ถ้าเราไม่เข้าใจสิ่งเหล่านั้นมันก็จะทำให้สิ่งที่เราทำมันเหมือนกับแทนที่จะบริบูรณ์สมบูรณ์ แต่มันกลับไม่บริบูรณ์สมบูรณ์ มันมีผล

แต่อาจจะทำให้มีผลน้อยลงเพราะมันอาจมีปัจจัยอื่นแทรกขึ้นมา เข้ามา แต่ผู้ที่เจริญสติปัญญา อยู่เนืองๆ บ่อยๆ แล้วจะเข้าใจสภาพ เหล่านั้นตามความเป็นจริง คำว่าตามความเป็นจริงเหมือนกับว่า ท้องมันหิวเราก็มีอาหาร หรือบางครั้งมันก็ไม่ได้ทันที มันต้องรอ ต้องคอย มันก็เป็นเรื่องของอารมณ์จิตใจเหมือนกัน ถ้ารอไม่ได้ คอยไม่ได้ จิตที่ดีอยู่อาจจะเป็นจิตที่ไม่ดีแล้ว หรือพอได้ดั่งใจ จิตก็ฟูเกิน มันก็ฟูเกินไป พอฟูมากไปพอไม่ได้ก็จะทุกข์มากอีก คือชอบกับไม่ชอบ มันจะมารบกวนอยู่ตลอด

รักษาจิตขึ้นลงตรงไปพระนิพพาน

ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ก็เหมือนกับขึ้นและลงอยู่ตลอด มันไม่ค่อยปกติ แต่ถ้าเราระวังรักษาจิตเราได้ดีแล้ว เราจะทำกุศล ทำแบบยกตัวอย่าง ทำทานก็จะทำให้ทานเราสมบูรณ์ บริบูรณ์สมบูรณ์ สมบูรณ์ด้วยเจตนาทั้ง ๓ อย่าง ปัจจัยอื่นอาจจะเป็นวัตถุทาน วัตถุสมบัติ ไม่เป็นวัตถุวิบัติ คือของที่ไม่บริสุทธิ์แล้วนำมา ไปลักขโมยเค้ามา เรียกว่าไม่ได้มาด้วยความสุจริต อานิสงส์ก็ลดลงเหมือนกัน เพราะมีปัจจัยหลายอย่าง หรือตัวผู้ที่ทำทานมีศีลหรือไม่มีศีลก็มีอีก ในระหว่างนั้นมีศีลมั๊ย ก็เป็นตัวแปรอีกอย่างหนึ่ง แล้วก็ผู้ที่รับเป็นปุถุชนที่เป็นกัลยาณปุถุชนมั๊ย มีศีล มีธรรม หรือว่าเป็นอริยบุคคล ตั้งแต่โสดาบัน อรหันต์ ผู้หมดกิเลส กุศลก็แตกต่างกันไป หรือเป็นปุถุชนที่ไม่มีศีล มีธรรมเลย ก็ลดลง มันมีหลายสิ่งหลายอย่าง ถ้าเราดูแลเรื่องจิตใจได้ มันก็จะเป็นเรื่องดี ฉะนั้นเวลาที่เราทำทาน ก็จบแล้วจบอีก ก็เป็นอุบายอย่างหนึ่งให้เราตั้งจิตอยู่กับสิ่งเหล่านั้น อยู่กับวัตถุทานเหล่านั้น ตั้งจิตให้มั่นคงกับสิ่งเหล่านั้น บางคนก็จิตจดจ่อกับสิ่งเหล่านั้น ทำด้วยสติ ทำด้วยสมาธิทำด้วยศรัทธาปัญญา แต่พอทำไปแล้วอีกอย่างหนึ่งก็มี แต่ตอนนั้นก็อาจจะบริบูรณ์สมบูณณ์ในชั่วขณะที่ทำอยู่ แต่ถ้าเรามีสติ เราก็สามารถที่จะระลึกรู้ หรือเท่าทันจิตของเราที่มันคิดนึกถึง แทนที่มันจะตกไปในฝ่ายกุศล ฝ่ายอกุศล มันก็ยังอยู่ในกุศลได้อยู่ นี้แหล่ะคือข้อดีของการภาวนา เจริญสติที่เราฝึกอยู่บ่อยๆ เราก็ต้องหมั่นสังเกต ทีนี้เวลาเรารักษาศีลเองก็เหมือนกัน เรารักษาศีล บางคนรักษาเพื่อ

ฉะนั้นเวลาที่เราทำทาน
ก็จบแล้วจบอีก ก็เป็นอุบายอย่างหนึ่งให้เรา
ตั้งจิตอยู่กับสิ่งเหล่านั้น อยู่กับวัตถุทานเหล่า
นั้น ตั้งจิตให้มั่นคงกับสิ่งเหล่านั้น บางคนก็
จิตจดจ่อกับสิ่งเหล่านั้น ทำด้วยสติ ทำด้วย
สมาธิ ทำด้วยศรัทธาปัญญา

เป็นนู่นนี่ ก็มี แต่ไม่ได้รักษาด้วยความรู้สึกว่ารักษาเพื่อขัดเกลา คือเหมือนกับกำจัดกิเลสอย่างหยาบที่มันจะล่วง กายวาจา แต่มุ่งไปทางอื่น อย่างคนรักษาศีลเพื่อให้ตนเองได้นั่น ได้นี่ หรือได้เป็นนู่นเป็นนี่ บางครั้ง ศีลเพื่อศีล ก็คือเหมือนกับขัดเกลา เหมือนเรามีไม้กวาดที่กวาด มีแล้วก็ต้องกวาด กวาดขยะ แต่เรามีแล้วไม่ได้กำจัดขยะเหมือนไม้กวาดที่เรากวาดถนน กวาดใบไม้ ศีลก็จะขจัดสิ่งสกปรกเหล่านั้นออกไป ถ้าได้ระดับกลางก็เป็นเรื่องสมาธิ ถ้าระดับอนุสัยกิเลสเป็นเรื่องปัญญา ที่ละเอียดเป็นขั้นเป็นตอน ฉะนั้นมีหลายขั้น ถ้าในขั้นศีลถ้าเรามีสติก็จะระวังได้ดีขึ้น ทำให้เรารักษาศีลนั้นบริสุทธิ์ ศีลที่เป็นข้อๆก็รักษาง่ายด้วย รักษาให้บริสุทธิ์ หมดจด จากโลภ โกรธ หลงได้

แต่ก่อนเราไม่รู้ไม่เห็นมันก็ดีขึ้นมาในระดับหนึ่ง ฉะนั้นเราก็ต้องพยายาม ฝึกจิต ฝึกใจ แล้วนำไปประยุกต์ใช้ทั้งชีวิตให้ครอบคลุม

ด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็อยู่ที่เราเจริญสติ อย่างเวลาเราทำทาน เรารักษาศีล เราก็มีสติด้วย อย่างเวลาเราภาวนา ถ้าทำสมถภาวนาเราก็มุ่งเน้นไปกดข่มกิเลสนิวรณ์ต่อไป บางครั้งเราก็ไม่เห็นความจริง แต่พอเราไม่กดไม่ข่ม กิเลสก็โผล่หน้าออกมาตลอดให้เราได้รู้เอง บางครั้งเราก็ไม่ได้พยายาม พอไม่พยายามที่จะกำจัด มันก็เหมือนกับเห็นแล้วแต่ไม่ได้เอากิเลสออก แต่ก่อนเราไม่รู้ไม่เห็นมันก็ดีขึ้นมาในระดับหนึ่ง ฉะนั้นเราก็ต้องพยายาม ฝึกจิต ฝึกใจ แล้วนำไปประยุกต์ใช้ทั้งชีวิตให้ครอบคลุม เรามาภาวนาตรงนี้ เหมือนที่พูด เหมือนมาชาร์จแบตตารี่ให้มันเต็ม นำไปใช้ได้อีกนาน หลายวันหลายชั่วโมง แต่ถ้าเราไม่หมั่นชาร์จไว้มันก็จะหมดไปเรื่อยๆ ฉะนั้นถ้าเราฉลาดเราก็ต้องจัดสรร

เวลาให้กับตนเอง เพราะถ้าเรารู้สึกว่า กิเลสมันยังมีอำนาจเหนือจิตใจเราอยู่ เราก็ต้องพยายามเสริมภูมิคุ้มกันให้กับสติปัญญาให้มันมีกำลังมากขึ้น จะได้กำราบกิเลสอย่างสูง กิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างละเอียดก็กำราบด้วยปัญญา ก็จะเป็นขั้นเป็นตอนวิธีที่เราเดิน เรานั่ง เรากำหนด แต่ละครั้ง แต่ละครา บางคนอาจจะไม่เห็นประโยชน์ แต่จริงๆ มันเป็นประโยชน์ทั้งนั้น เป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุน เกื้อกูลกันไปหมด เหมือนกับอวัยวะในร่างกายเรา เวลาขยับตัวก็กระเทือนไปหมดเลย เวลาเรากระดิกนิ้วเล่น เรากระเทือนไปทั้งตัว มันไม่ได้กระเทือนเพียงแค่กระดิกนิ้วแค่นั้น มันกระเทือนไปทุกส่วน มันกระเพื่อมไปหมดเลย จิตใจเราเวลาคิดนึก มันก็กระเพื่อมไปทั่วเหมือนกัน ที่เราเรียกว่ามัน

เกิดดับ นับล้านๆครั้ง เรียกว่าหลายล้านครั้ง แต่ละวินาที แต่ละขณะ มันเยอะมาก เป็นทอดๆกันไป ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ ถ้ามันกระเพื่อมไปในทางดี ก็เหมือนกับมีผลดี มันขยับเขยื้อนเหมือนกับเราออกกำลังกายบางครั้งเราก็ได้รับผลเหมือนกับมีร่างกายที่แข็งแรงที่ได้รับผลตรงนั้น มันก็ช่วยอีกทางหนึ่ง หรือไม่ได้รับอาหาร หรือ อาหารที่ไม่มีประโยชน์ มันก็ไม่ช่วยเหมือนกัน มันช่วยได้ระดับหนึ่งที่ไม่ช่วยในอีกระดับ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องเกื้อกูลกัน ไม่ใช่มีสิ่งนั้นไม่มีสิ่งนี้ ถ้าเราไม่เข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริงเราก็จะมองด้านเดียวก็เหมือนกับเรามองเป็นเห็นแก่ตัว เหมือนกับว่า ไม่ได้มีเหตุอื่น มันก็มีเพียงเรามีเพียงอัตตา แต่พอมองตามความเป็นจริง ก็อ้อมันอาศัยกันอยู่

Designed by Jannoon028 / Freepik

ตัวไม่มี มีแต่ธาตุ

ร่างกายประกอบไปด้วย ธาตุทั้งสี่ ดินน้ำไฟลม ธาตุแข็งอ่อน ที่อยู่ในร่างกายเรามันเป็นดินที่เราเห็นอย่างหยาบๆ ที่มองเห็น ขน ผม เล็บ เหมือนกับเป็นธาตุ อาโปธาตุก็เป็นธาตุน้ำ ที่เชื่อมมันประสานหรือมันเอิบอาบเซิบซาบอยู่ในร่างกายเรา อาโป ทำให้ธาตุทั้ง ๓ อย่างที่เราเห็นสวดกันอย่างหยาบๆ ที่ร่างกายเรามีน้ำ มีองค์ประกอบอยู่ที่ไหน เหงื่อไคลเรา น้ำเลือด น้ำหนองอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำมูก น้ำมัน ก็ล้วนเป็นธาตุน้ำที่เห็นหยาบๆ ธาตุลม ลมในร่างกายเรา ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ทำให้เรามีชีวิตอยู่ หรือลมที่พยุงกายเราให้คงอยู่ หรือลมที่เกิดจากการคู้เหยียด ที่เกิดจากลมที่อยู่ในลำไส้ ที่อยู่ในช่องว่างต่างๆอยู่ได้เยอะแยะไปหมดเลย อยู่ภายในตัวเรา มันไม่ได้มีความเป็นตัวเราเลย ธาตุไฟล่ะ อย่างบางครั้งมันร้อน มันอุ่น นั่นคือส่วนประกอบของธาตุไฟ หรือธาตุที่เผาอาหารให้เกิดต่างๆ ก็คือธาตุไฟ สรุปแล้วในความเป็นตัวเราก็เกิดจากดินน้ำลมไฟ เราจะไปหาสาระหรือความเป็นประโยชน์ บางครั้งมันหายาก ถ้าเราไม่ใช้ให้เกิดประโยชน์ ถ้าคนไม่มีปัญญาก็อาจจะปล่อยให้มันแตกสลายไปตามปกติ แต่พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า กายนี้ ไม่นานมันก็ผุพังไป โดยสภาพของมัน ถึงเราจะใช้หรือไม่ใช้มันก็ต้องเป็นของมันแบบนั้นต้องกลับสู่ธรรมชาติ จากดินน้ำลมไฟ ก็ต้องเป็นแบบนั้น แต่สิ่งที่มาอาศัยคือ

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า กายนี้ ไม่นานมันก็ผุพังไป โดยสภาพของมัน ถึงเราจะใช้หรือไม่ใช้มันก็ต้องเป็นของมันแบบนั้น ต้องกลับสู่ธรรมชาติ จากดินน้ำลมไฟ ก็ต้องเป็นแบบนั้น

จิต หรือบางคนก็อาศัยอยู่ ที่อาศัยรวมกันเป็นตัวเรา เป็นอัตตา แต่แท้ที่จริงมันเป็นอนัตตา พอเรามารู้แบบนี้ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้คงทน ไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อไม่ใช่ตัวตนของเราถ้าเรายึดไว้ ถือไว้ ไม่ใช้ประโยชน์มันก็มีแต่จะทุกข์ยิ่งขึ้นเท่านั้นเอง อย่างบางคนพอปวด พอเจ็บ พอเมื่อยก็กลัวแล้ว พอคิดหน่อยก็กลัวแล้ว กลัวไม่ได้บุญ กลัวบาปบ้าง ทำได้ไม่เต็มที่

เมื่อมีความคิดก็ต้องรู้จักกำหนด ปวดก็ต้องรู้จักกำหนด มันไม่เจ็บไม่ปวดยังเดินได้ ช่วงที่มาฝึกเดินจงกรม เดินยังไง เดินอย่างมีสติ ทั้งอิริยาบทใหญ่ อิริยาบทย่อย บุญกิริยาวัตถุ บุญอย่างอื่นนั้นทำให้สมบูรณ์ไปด้วย ไม่ได้แยกกันนะ แต่พอเราเรียนทฤษฎี เหมือนแยกกันอยู่ แต่แท้ที่จริงไม่ได้แยกกันอยู่ เหมือนอาศัยกันและกัน เวลากระเพื่อมอย่างก็กระเพื่อมไปด้วย ทำงานร่วมกัน หรือ บางครั้งเหมือนขัดกันดึงกัน แต่ก็ช่วยกัน เหมือนอุปมาร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ บางครั้งอุณหภูมิมันร้อนร่างกายก็ร้อนไปด้วย ใจเราก็ร้อน ธาตุไฟเหมือนมีเหตุปัจจัยเหมือนกับข่มธาตุอื่น เราก็จะรู้สึกว่าตัวเราร้อนไปหมดเลย มันร้อนตอนนั้น ไม่รู้ว่ามันแข็ง อ่อน นิ่ม ตรงไหน ไม่รู้หรอก หรือมันเอิบอาบเซิบซาบตรงไหนก็ไม่รู้หรอก มันก็ข่มกัน ร้อนมากๆ อย่างบ้านเราร้อนชื้น มีเหงื่อไคลออกมาเต็มไปหมด บางครั้งนั่งไปนานๆ ก็แข้งทั้งตัว อันนี้ยกตัวอย่าง บางคนก็มีลม เกิดลมในท้องในไส้ จุกเสียดแน่นตึงตรงนั้น นั่นคือเรื่องของลม ไม่ใช่เรื่องของเรา ถ้าเราดูดีๆแต่เวลามันกระทบอย่างหนึ่ง มันก็มีผลกับอีกอย่างหนึ่งหรือบางครั้งมันก็คอยข่มกันไปมา แล้วแต่เหตุปัจจัยสนับสนุน แต่มันก็อยู่กันได้ก็แล้วแต่นะ แต่เมื่อไหร่มันจากกัน ความเป็นตัว

เราก็ไม่มี ท่านอุปมาอุปไมยเหมือนกับว่า อุปมาเหมือนกับรถ รถมันมีส่วนประกอบมากมายฉะนั้นสมมุติว่ารถ แต่พอแยกชิ้นส่วนแล้วมันก็ไม่มี ความเป็นรถก็ไม่มีแล้ว ว่างเปล่า เหมือนตัวเราพอแยกก็ไม่มีให้เห็น ไม่มีให้ยึด ให้สำคัญมั่นหมาย แต่เราต้องรู้จักความจริงทั้ง ๒ ส่วน ส่วนที่เป็นสมมุติ ส่วนที่เป็นจริง ส่วนสมมุติเราก็ต้องรู้ให้แท้จริง จะได้ใช้ได้อย่างถูกต้อง ดูแลรักษาเพื่อที่จะใช้ประโยชน์ได้สูงสุด อย่างรู้ตามความเป็นจริงคือรู้ให้ถึงที่สุดในขั้นปรมัตถ์ ว่ามันเป็นเพียงสิ่งที่เกื้อหนุนกันและกัน จะได้ทำลายความยึดมั่นถือมั่น เมื่อเวลาผ่านไปเมื่อเราไม่ใช้ก็เสื่อมตามสภาพ ทุกวินาที

ไม่สะดุดอัตตา ปัญญาจะเบ่งบาน

เมื่อรู้จักใช้ก็เกิดประโยชน์เหมือนวัตถุสิ่งของ เมื่อใช้ก็เกิดประโยชน์ถ้าไม่ใช้ก็เหมือนไม่มีประโยชน์ เกะกะ เหมือนจอบเสียมเก็บไว้ก็เกะกะ ไม่ได้ขุดถาก เผลอๆไปเหยียบก็เจ็บ เหมือนกับสะดุดอัตตาตนเองเพราะเรายึดเราถือ แต่ถ้าเราใช้สติปัญญามันก็ไม่สะดุดอัตตา เพราะรู้ความจริงทั้ง ๒ ด้าน ด้านสมมุติ ด้านความจริงอันถ่องแท้ ก็จะสลายความจริง ยึดเป็นนู่นนี่ เรียกว่าเป็นความรู้ในด้านวิปัสสนาปัญญา เราก็พยายามฝึก พยายามปฏิบัติ ในช่วงที่เรามีเวลา มีโอกาสอย่างนี้ ส่วนในโอกาสอื่นๆ เราก็ทำหน้าที่ไปตามปกติ แต่ช่วงที่มีเวลาภาวนาตรงนี้ เราก็ใช้เวลามันก็จะเกื้อกูลกัน เกื้อกูลอุดหนุนแล้วเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ช่วงต่อไปนั่งสมาธิสักหน่อย กลับไปที่อารมณ์หลักอารมณ์เดิม อาการเคลื่อนไหวของท้องที่พองยุบ ใจที่รู้สติก็ตาม อากัปกิริยาของร่างกายก็พยายามมีสติก็รู้ จะซ้ายขวา ยืดหด ยังไงก็ระลึกรู้ เราบริกรรมได้ ก็บริกรรม บริกรรมไม่ได้ก็รู้อาการตามไป เพราะแต่ละคนสภาวะบางอย่างฝึกฝนอบรม ทักษะมี อาจจะมีไม่เท่ากัน แต่บางคนก็พึ่งเริ่ม บางคนก็ทำมานานจนรู้สึกว่า ภาษาชาวโลกเรียกว่าชินแล้ว แต่ถ้าภาษาทางธรรมะก็จะเป็นอีกอย่างหนึ่ง เรียกว่าจนเป็นวสี สุดท้ายเป็นความชำนาญ จะเข้าออก จะยังไงก็เป็นปกติ จะชำนาญในฌานในญาณก็เป็นปกติไปเอง

“

ถ้าเราใช้สติปัญญามันก็ไม่สะดุดอัตตา
เพราะรู้ความจริงทั้ง ๒ ด้าน ด้านสมมุติ
ด้านความจริงอันถ่องแท้ ก็จะสลาย
ความจริง ยึดเป็นนู่นนี่ เรียกว่าเป็น
ความรู้ในด้านวิปัสสนาปัญญา

”

ประวัติ

พระครูภาวนาวรลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)

ดช. สมศักดิ์ วิลัย
ถือกำเนิด ณ บ้านหนองศรีทอง
ตำบลโพธิ์ไชย อำเภอพนมไพร
จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นบุตรคนที่ ๑
ในจำนวน ๖ คน ของนายเลื่อน
และนางอ้อย วิลัย

ปี พ.ศ. ๒๙
ตุลาคม ๒๕๐๖

จำพรรษา ณ
วัดราษฎร์ผดุงธรรม
บ้านตะลุมพุก ตำบลหนองไม้งาม
อำเภอบ้านกรวด
จังหวัดบุรีรัมย์

๒๕๒๗ - ๒๕๒๘

- จำพรรษา ณ วัดนาควิชัย
จังหวัดมหาสารคาม
- สำเร็จการศึกษาปริยัติ
สามัญบาลี มัธยมศึกษาปีที่ ๖
ตามหลักสูตรบาลีสาธิตศึกษา
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
จากวัดอภิสิทธิ์ (วัดกลาง)

๒๕๒๗ - ๒๕๒๘

๑๒
พฤษภาคม ๒๕๒๗

อุปสมบท ณ วัดโคน
อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์
โดยมีท่านพระครูบริหารกิจโกศล
เป็นพระอุปัชฌาย์
อดีตเจ้าคณะอำเภอบ้านกรวด
เจ้าอาวาสวัดโคน

๒๕๒๘ - ๒๕๓๐

- จำพรรษา ณ วัดใหม่อัมพร
อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา
- สำเร็จการศึกษาปริยัติสามัญ
เทียบเท่ามัธยมศึกษาปีที่ ๓ และ
นักธรรมโท นักธรรมเอก
ตามลำดับ

จำพรรษา ณ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ท่านเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีครูบาอาจารย์องค์แรกคือ ดร. พระอาจารย์ ภัททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหากัมมัฏฐานาจริย (หลวงพ่อใหญ่) จนกระทั่งเป็นผู้ช่วยหลวงพ่อใหญ่สอนวิปัสสนากรรมฐาน สอบอารมณ์โยคี และเป็นพระวิปัสสนาจารย์ในกาลต่อมา

๒๕๓๗ - ๒๕๔๑

จำพรรษา ณ สำนักสงฆ์สมมิตรปราณี อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ท่านเดินทางกลับเมืองไทยเพื่ออุปัฏฐากดูแลหลวงพ่อใหญ่อย่างใกล้ชิด สอนวิปัสสนากรรมฐาน และยังได้รับภารธุระดำเนินการก่อสร้างวัดภัททันตะอาสภาราม เพื่อเป็นอนุสรณ์แด่หลวงพ่อภัททันตะอาสภมหาเถระ

๒๕๔๓ - ๒๕๔๘

๒๕๓๓ - ๒๕๓๗

- จำพรรษา ณ วัดอมรคีรี กรุงเทพมหานคร
- สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิตเกียรตินิยม สาขาหลักและวิธีสอนสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๕๔๑ - ๒๕๔๓

จำพรรษา ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา ในฐานะพระธรรมทูตเพื่อไปเผยแผ่งานวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ชาวไทยและชาวต่างชาติ

ประวัติ (ต่อ)

จำพรรษา ณ วัดภัททันตะอาสภาราม อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ท่านได้รับการแต่งตั้งให้เป็นเจ้าสำนักวิปัสสนาสมมิตร-ปราณี และเจ้าอาวาสวัดภัททันตะอาสภาราม เพื่อปฏิบัติภารกิจในหน้าที่พระวิปัสสนาจารย์แทนหลวงพ่อใหญ่ จนกระทั่งเป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระของวัดภัททันตะอาสภาราม

๒๕๔๔ - ปัจจุบัน

- ได้รับสมณศักดิ์ พระครูภาวนาวราลังการ เจ้าอาวาสวัดราษฎร์ ชั้นโท ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (จร.ชท.วิ)
- ได้รับรางวัลพุทธคุณูปการ ประเภทรัชตเกียรติคุณ จากคณะกรรมาธิการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร

๒๕๕๓

๒๕๕๒

ได้รับรางวัลเสาเสมาธรรมจักร ประเภทการส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

สถานภาพปัจจุบัน

- เจ้าอาวาส และพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดภัททันตะอาสภาราม
- พระวิปัสสนาจาย์
- พระธรรมทูตสายต่างประเทศรุ่นที่ ๔
- พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมด้านวิปัสสนา แก่พระธรรมทูตสายต่างประเทศ
- พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมพระนิสิต จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และประชาชนทั่วไปทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

“การสละโลกียวิสัยออกบวช ก็ยาก
การจะยินดีในเพศบรรพชิต ก็ยาก
การครองเรือนไม่ดี เป็นทุกข์
การอยู่ร่วมกับผู้ไม่เสมอกัน ก็เป็นทุกข์
ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ ก็เป็นทุกข์
เพราะฉะนั้นไม่ควรท่องเที่ยวในสารวัฏ
และไม่ควรแส่หาความทุกข์ใส่ตน”

ขุ.ธ. ๒๕/๓๐๒ (พุทธพจน์)