

๗ / ๒๕๖๒

บันทึกธรรมโสทรโทภิกขุ

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.

(สมศักดิ์ โสทร)



พิมพ์ครั้งที่ ๑: กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

ISBN: 978-616-497-999-4

บรรณาธิการ: ผศ.ดร.พญธิ์ โกวิทวรารังกูร

กองบรรณาธิการ: พระมหายงยุทธ กนตาโณ, ดร.

คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

กราฟฟิคดีไซน์: คุณภุชณิศา กฤตพลพิมาน

คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน

ถอดเทปธรรมะและตรวจอักษร:

พระมหากำจัด เอกจारी

พระมหาภาณุวัฒน์ อคฺคจิตฺโต

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราพร วีระพลากร

คุณนันทพร เบญจนุสรณ์

ภาพประกอบ: Designed by freepik

พิมพ์ที่: หจก. แอลซีพี จิตติพรการพิมพ์

105/110-112 ถนนประชาอุทิศ ซอย 45

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

โทร./แฟกซ์ 02-872-9897 www.thitiporn.com

จัดทำโดย: วัดภักทันทะาสภาราม

ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือตัดตอน

หรือพิมพ์จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

โปรดติดต่อทางวัดภักทันทะาสภาราม

บันทึกธรรมโสทรโทภิกขุ (๗) ๒๕๖๒
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

กลอนอาจารย์บุชา

โดย กนุตาโก ภิกขุ

กาเยนะ วาจาเย มนสา
น้อมวันทา กราบไหว้ กายสังขาร
ด้วยกายจิต วาจา ครูอาจารย์
ขอกราบกราน รำลึกถึง ซึ่งพระคุณ

ยี่สิบเก้า ตุลาคม มาบรรจบ
มวลศิษย์นบ น้อมบูชา คราเกื้อหนุน
มีลืมนเลือน เมตตาธรรม เคยค้าจุน
ด้วยผลบุญ จงปกป้อง ค้ำครองภัย

เจริญอายุ วัณณะ ห้าสิบกว่า
ฉะปัญญาสะ ผ่านพ้น ดลสมัย
มุ่งสอนธรรม แก่ศิษย์ มีรู้คลาย
ด้วยมุ่งหมาย ให้ศิษย์พ้น บ่วงกามา

ถึงลำบาก ยากเข็ญ กายสังขาร
มาเนิ่นนาน ด้วยมุ่งมั่น ชันอาสา
คอยพร่ำสอน สมาธิ-วิปัสสนา
สู้ฟันฝ่า หวังศิษย์พ้น เป็นคนดี

ขอกุศล ผลบุญ จงหนุนส่ง
พระผู้ทรง เมตตา สง่าศรี
มวลศิษย์น้อม คารวะ ถึงความดี
ตราบชีวี มิเลือนหาย คลายกังวล

ขอเหล่าเทพ เทวา จงอารักษ์
ช่วยปกปักรักษา จอมทัพธรรม ทุกแห่งหน
ให้แคล้วคลาด ปราศโรคร้าย ไม่มายล
ถึงสุขสันต์ ตราบนิพพาน นิรันดร์เทอญ...

มุทิตาสักการะ
อายุวัฒนมงคล ๕๖ ปี
พระครูภาวนาวราลังการ วิ.
๒๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

กลอนอาจารย์บุชา

โดย เอกจारी ภิกขุ

ภักทนต์อาสาฬหารามนามแห่งนี้

มีโยคีชีสงฆ์ทรงสิกขา

พากเพียรมุ่งปฏิบัติวิปัสสนา

ตามมรรคาสติปัญญาธรรม

หลวงพ่อใหญ่อาสภะละไปแล้ว

ยังเหลือแนวทางวิถีที่งามขำ

ให้หมู่ชนผู้ฝึกฝนในแนวธรรม

ได้น้อมนำยำเฒ่าเดินเจริญตาม

หนึ่งในศิษย์ผู้ติดตามนาม “สมศักดิ์”

แจ้งประจักษ์สืบมคคาสิกขาสาม

หวานเมลิ็ดพันธุ์แห่งปัญญาสง่างาม

หมั่นรดน้ำความรู้ตื่นให้ยืนยาว

กว้างสี่ตมองหัวเห็นเป็นหนึ่งในนั้น

วัดภักทนต์ชีชวนเชิญดำเนินก้าว

สู่เส้นทางสงบสุขยังทุกครั้งคราว

ประกายดาวสัมปชัญญ์ทันทั่วทั้งที่

หมุนกงล้อธรรมจักรคือมรรคแปด
เพื่อเผาเผดกิเลสร้ายให้หายหนี
ที่นี้เดี๋ยวนี้และทันที
คือวิถีที่พราสอนวอนทุกคน

พระครูภาวนาวราลังการ

รับสืบสานสอนศิษย์สัมฤทธิ์ผล
อย่าสำคัญมั่นหมายคลายตัวตน
ให้แยกกายแยกบถจนชำนาญ

เป็นเสาหลักปักพิงเห็นจริงแจ้ง
เผยแสดงเหตุปัจจัยในสังขาร
เพื่อเหล่าศิษย์ได้รู้ตื่นขึ้นเบิกบาน
น้อมสักการสักกัจะ**คารวะคุณ**

พระครู คงเคลื่อนล้อ
ภาวนา อยู่ประจำ
วระ เลิศประเสริฐสำ-
อลังการ งานเทศน์ก้อง

กงธรรม
จิตจ้อง
เร่จรู่ง เรืองแสบ
เกริกฟ้ายามเย็น



คำนำ

หนังสือ "บันทึกธรรมโสทรโทภิกขุ (๗) ๒๕๖๒" ฉบับนี้เป็นหนังสือธรรมะเล่มที่ ๗ ของชุดหนังสือบันทึกธรรมโสทรโทภิกขุ ซึ่งมีการจัดทำขึ้นปีละครั้ง นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นต้นมา โดยคณะศิษยานุศิษย์ได้ร่วมกันจัดทำหนังสือฉบับนี้ขึ้นเพื่อเป็นธรรมบรรณาการ น้อมน้อมสการ กตัญญู มุทิตา สักการะแด่พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (พระอาจารย์สมศักดิ์ โสทรโท) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ เจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาสาฬหาราม อำเภอบ้านบึง ชลบุรี เนื่องในโอกาสเจริญอายุวัฒนมังคลครบ ๕๖ ปี พรรษาที่ ๓๖ ซึ่งในปีนี้ตรงกับวันอังคารที่ ๒๙ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๖๒

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. พระอาจารย์ผู้มีธรรมคือวิปัสสนาเป็นที่ยามินดี ผู้ไม่เห็นห่างจากโพธิปักขิยธรรม ปราศจากความยึดมั่นในรูปนาม รุ่งเรืองด้วยแสงสว่างแห่งปัญญาและมีจริยาวัตรสงบงาม ท่านเป็นครูผู้บำเพ็ญประโยชน์เกื้อกูลแก่พวกเราเหล่าศิษยานุศิษย์ด้วยพระคุณกล่าวคือ กรุณาและปัญญาญาณ เป็นผู้เปี่ยมด้วยเมตตาในการสอนชี้แนะแนวทางการเจริญสติ ปฏิฐาน ๔ วิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นหนทางสายเอกสู่ มรรค ผล นิพพาน ตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ช่วยจุดประทีปแสงสว่างให้ปรากฏแก่ใจของเหล่าศิษยานุศิษย์เพื่อก้าวข้ามผ่านพณวัฏฏะทุกข์เหล่าศิษยานุศิษย์ขอน้อมกราบมุทิตาสักการะพระอาจารย์ ผู้เป็นที่พึ่งในคุณประโยชน์ทั้งหลายด้วยเศียรเกล้า

"บันทึกธรรมเนียมโสรัทธิกขุ (๗) ๒๕๖๒" ฉบับนี้ เป็นการรวบรวมธรรมบรรยาย เพื่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐานสี่ จากพระธรรมเทศนาของพระครูภาวนาวราลังการ วิ. ในโอกาสต่าง ๆ ซึ่งแบ่งเป็น ๗ บทความ เริ่มตั้งแต่เรื่อง "การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน" ต่อด้วยเรื่อง "ภาวนามยปัญญาเพื่อพ้นทุกข์" "ทำดีไม่ติดดี คืออย่ามีเงื่อนไข" "พระคุณพ่อแม่รักแท้เหนืออื่นใด" และ "ปฏิบัติธรรมอย่างไร ไม่ให้กำเริบอีก" พร้อมทั้งบทกลอนอาจริยบูชาสรรเสริญคุณประกอบไว้ในบทนำของหนังสือ

ในนามของศิษยานุศิษย์ ขอกราบอนุโมทนากับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุก ๆ ท่านในการจัดทำหนังสือฉบับนี้ เพื่อเป็นธรรมบรรณาการแด่ พระครูภาวนาวราลังการ วิ. เหล่าศิษยานุศิษย์ขอน้อมถวายบุญกุศลแด่ท่านพระอาจารย์ ครูผู้ชี้ทางสงบ สว่าง และทางสู่ความพ้นทุกข์ในวิมุตติ ทางกองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาสาระธรรมของ "บันทึกธรรมเนียมโสรัทธิกขุ (๗) ๒๕๖๒" ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ใฝ่ใจในการปฏิบัติธรรมและขอให้เป็นเหตุปัจจัยให้ท่านผู้อ่านได้ถึงซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ตามเหตุปัจจัยอันควรทุก ๆ ท่านด้วยกัน

สุดท้ายนี้คณะศิษยานุศิษย์ขอน้อมอภิวาทวันทาด้วยจิตมุทิตายินดีแด่พระอาจารย์เนื่องในวันอายุวัฒนมงคลครบ ๕๖ ปี ๓๖ พรรษา ขอคุณพระศรีรัตนตรัยโปรดช่วยปกป้องคุ้มครองรักษาให้พระอาจารย์มีสุขภาพแข็งแรง พละนามัยสมบูรณ์ สถิตสถาพรในบวรพระพุทธศาสนา เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของเหล่าศิษยานุศิษย์ตลอดกาลนาน เทอญ

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรังกูร

บรรณาธิการ

สารบัญ

กลอนอาจารย์บุชา	๔
คำนำ	๘
อนุโมทนาพจน์	๑๒
การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน	๑๖
ภาวนามยปัญญาเพื่อพ้นทุกข์	๒๘
ทำดีไม่ติดดี คืออย่ามีเงื่อนไข	๔๘
พระคุณพ่อแม่ รักแท้เหนืออื่นใด	๗๔
ปฏิบัติธรรมอย่างไร ไม่ให้กำเริบอีก	๑๐๕
ประวัติ	๑๒๒

อนุโมทนาพจน์

ยถา อคารํ ทุจจนนํ ฐฏฐิ สมติวิขมติ
เอวํ อภาวิคํ จิตตํ ราโค สมติวิขมติ
ยถา อคารํ สุจจนนํ ฐฏฐิ น สมติวิขมติ
เอวํ สุภาวิตํ ราโค น สมติวิขมติ.

เรือนที่มุ่งไม่เรียบร้อย ฝนยอมไหลย้อยเข้าได้
ใจที่ไม่อบรมฝึกหัด ราคะกำหนดย่อมครอบงำ
เรือนที่มุ่งเรียบร้อย ฝนยอมไหลย้อยเข้าไม่ได้
ใจที่อบรมเป็นอย่างดี ราคะไม่มีวันเข้าครอบงำ

อนุโมทนาบุญ ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรานุกร และคณะศิษยานุศิษย์ที่
ได้ร่วมงานอายุวัฒนมงคลครบ ๕๖ ปี ๓๖ พรรษา โดยได้ร่วมกิจกรรม และ
จัดพิมพ์หนังสือ “บันทึกธรรมโสรัโท ภิกขุ” (๗) พุทธศักราช ๒๕๖๒ การ
กระทำของทุกคนย่อมเป็นผลมาจากจิตใจที่ฝึกฝนในกุศลจริยาสม่ำเสมอปฏิบัติ จึง
ได้แสดงออกทางกาย วาจา ใจ พากเพียรพยายามด้วยความบากบั่นมั่นคง จน
กระทั่งงานสำเร็จล่วงได้ด้วยดี ขอให้รักษาความเสมอต้นเสมอปลายในการ
เจริญกุศล เพื่อเป็นปัจจัยเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสต่อไป

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

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.

๑

การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน



โยคาวจร แม้ชีโยคี ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไปเป็นช่วง ฟังธรรมเป็นช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้พวกเรานั่งคู่บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น นั่งกรรมฐาน ฟังธรรมร่วมกันไป

วันนี้เป็นวันจันทร์ ที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๘ กำหนดการปฏิบัติ ต้องมีความอดทน ถ้าขาดความอดทน บางครั้งก็จะทำให้การปฏิบัติยากขึ้น พออดทนได้มากขึ้นหน่อย ทุกอย่างมันก็จะค่อยๆเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เพราะบางครั้งผู้ปฏิบัติไม่ค่อยจะอดทน ปวดนิดปวดหน่อยก็ไม่ค่อยทน คิดบ้างฟังบ้างก็ไม่ค่อยทน เจอความขี้เกียจเข้าไป ทำตามความขี้เกียจอยู่นั่นแหละ พอเบื่อๆเข้าหน่อย ก็ทอดทิ้งการปฏิบัติ แต่ถ้าเราอดทนสิ่งเหล่านี้ก็ตั้งอยู่นานๆไม่ได้ เดียวก็ผ่านไป

“

สภาวะจิตสภาวะธรรมมีขึ้นมีลง

มาแล้วก็ผ่านไป

”

ถ้าสังเกตจะพบว่า มันจะเป็นช่วงๆ บางวันก็จะรู้สึกดี ดีตลอดตั้งแต่เช้าจรดเย็น แต่บางวันตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมา ก็รู้สึกไม่ค่อยสดชื่น ทำกรรมฐานทั้งวัน รู้สึกว่าต้องฝืนใจทำ หรือบางวันช่วงเช้าดี ช่วงบ่ายกลับไม่ค่อยได้เรื่อง อย่างนี้ก็มี หรือบางวันก็บัลลังก์นี้ดี บัลลังก์ถัดมาไม่ดี ตื่นมาทำทั้งวันมีใจสงบแค่บัลลังก์สองบัลลังก์อย่างนี้เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้มันผิดปกติหรือเปล่า ใจเรา

มันก็มักจะถามเวลาเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ขึ้น แต่ที่ผู้ปฏิบัติจะรีบกำหนดมัน จะมีคำถามออกมาจากจิตใจอยู่บ่อยครั้ง หรือบางครั้งก็ทำให้เรารู้สึกว่า จิตมันจมอยู่กับตรงนั้นนานพอสมควร กว่ามันจะผ่านไป หรือบางครั้งก็ทำตามอำนาจของมันอย่างนี้ก็มี ซึ่งนั่นก็คือสภาวะธรรมหรือสภาพที่แท้จริงที่เราารู้สึกได้ ถ้าเราไม่เท่าทันสิ่งเหล่านี้ การอยู่ในโลกมันเป็นอะไรที่ยากเหมือนกัน ต่อการที่จะอยู่ในโลกอย่างเท่าทันโลก หรือการอยู่ในโลกอย่างไม่ติดยึดกับสภาวะของโลกต่างๆ เป็นเรื่องไม่ง่าย ฉะนั้น บางคนจึงหัวเราะ ร้องไห้ ไปตามสิ่งที่มากระทบแตกต่างกันไป แท้ที่จริงแล้วสิ่งเหล่านี้ มันมาแล้วมันก็ไป เหมือนที่โยคีที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งหลายกำหนดอยู่นั่นแหละ พองมาแล้วก็จากไป ยุบเกิดขึ้นแล้วก็จากไป ทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วก็จากไป จิตที่คิดสงบไม่สงบมาแล้วก็ผ่านไป เมื่อจากเราไป ตาที่เห็น หูที่ได้ยินเสียง จมูกที่ได้กลิ่น ลิ้นที่เราลิ้มรส กายที่ถูกต้องสัมผัส ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจมาแล้วก็ไป จากไปอย่างนี้เป็นประจำเป็นปกติ



“

ทำบ่อยๆ ซ้ำๆ ย่อมชำนาญเกิดทักษะ

”

ถ้าคนเราไม่พยายามที่จะเรียนรู้บ่อยๆ มันก็จะไม่เกิดทักษะ ทักษะจะไม่มี เพราะฉะนั้นการเผชิญหน้ากับอารมณ์ grunnan แต่ละอย่าง มันเป็นเรื่องดี นอกจากที่เราไม่ไหวจริงๆ ถึงค่อยเปลี่ยนอารมณ์ เปลี่ยน อิริยาบถไปตามเหตุปัจจัย แต่ถ้าเราเผชิญกับสภาวะพวกนี้ได้บ้าง ก็จะมีทักษะ เพิ่มขึ้น เหมือนคนทำงาน ทำงานนั้นอยู่บ่อยๆ ทักษะของงานก็เกิดขึ้น เกิด จากการทำงาน จะรู้ข้อกำหนด ข้อจำกัดของการทำงาน ทำงานได้ละเอียด มาก ละเอียดน้อย ก็สามารถประมาณการณ์หรือประเมินได้ถูกต้อง อาศัย ประสบการณ์ที่มี เราอยู่กับตรงนั้นเป็นปกติอยู่แล้ว จะรู้สึกเป็นธรรมดา ทั้ง งานที่เกี่ยวกับคน ก็สามารถบอกได้ว่าคนเท่านี้ จะอยู่จะกินจะต้องใช้อะไรบ้าง ก็ารู้ หรือคนที่ทำงานอยู่กับเครื่องจักรก็เหมือนกัน คนที่ทำงานอยู่กับการ คิด การขีด การเขียน หรือการพิมพ์อะไรต่างๆ มันก็จะมีทักษะ ซึ่งบางอย่าง มันไม่ต้องอาศัยข้อมูล แต่มันมีข้อมูลอยู่ข้างในแล้วพร้อมที่จะตัดสินใจ เพราะ การลงมือทำอยู่เป็นปกติ แต่ถ้าทำบ้างไม่ทำบ้าง ทักษะจะไม่ค่อยเกิด จะทำที่ ก็ต้องเปิดตำราที่ หรือคำแนะนำต่างๆ ว่าจะต้องทำอย่างไรบ้าง ก่อนจะหยิบ จะจับ แต่ถ้าคนที่หยิบที่จับอยู่ปกติจะรู้สึกว่าจะไม่ต้องเปิดแล้ว จับตัวโน้นไปใส่ ตัวนี้ไปกันได้ สิ่งนี้เข้ากับสิ่งนี้ได้ง่ายขึ้น

“

จิตมีอิสรภาพถ้ารู้เท่าทัน

”

มันก็เหมือนกับอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เป็นเหมือนคุณครูที่สอนเราให้มีทักษะในเรื่องนั้นๆ ถ้าเป็นเรื่องสภาพธรรมภายใน เรื่องความชอบกับความไม่ชอบที่มี ถ้าเราเท่าทันปุ๊บจะง่ายขึ้น คำว่า ‘ง่าย’ ในที่นี้หมายความว่า ความชอบไม่ผูกมัดจิตให้ขาดอิสรภาพ ความไม่ชอบก็ไม่สามารถผูกมัดจิตให้ขาดอิสรภาพได้ ก็คือจิตสามารถพ้นจากภาวะของความชอบหรือความไม่ชอบ ซึ่งปกติมันไม่พ้น ถ้าปกติมันพ้น คนทุกคนในโลกนี้ที่เกิดคงไม่ต้องโศกเศร้า เสียใจ อารมณ์รักก็อย่างหนึ่ง อารมณ์ชังก็อย่างหนึ่ง คงไม่ต้องร้องไห้หรือหัวเราะกันให้วุ่นวาย กับสิ่งทั้งหลายที่มันมาแล้วมันก็ไปจะเป็นสิ่งที่เราชอบหรือไม่ชอบก็ตาม มันมาแล้วมันก็ไป เหมือนอารมณ์ที่โยคีทั้งหลายพยายามที่จะผูกมัดเอาไว้ กับรูปที่เคลื่อนไหวกับใจที่รู้ต่างๆ บางครั้งมันเหมือนอยู่ บางครั้งมันเหมือนไม่อยู่ มันก็ไป มันแค่รู้แล้วมันก็วางของมันไป มันหมดหน้าที่ รูปก็ทำหน้าที่ นามก็ทำหน้าที่ไป สรุปรว่าเกิดแล้วก็ดับ หรือกระทบแล้วก็หายไป บางคนก็อุปมาอุปมัย เหมือนน้ำค้างบนยอดไม้ใบหญ้า บ้าง หรือฟองคลื่นเวลาที่คลื่นกระทบฝั่งบ้าง หรือบางคนก็บอกว่า รูปนามหรือชีวิตเหมือนกับขึ้นเนื้อที่เขาเอาขึ้นเตาอย่าง มันมีแต่จะมอดไหม้ในที่สุด

“

ยิ่งรีบก็ยิ่งช้า ถ้าพอดีก็ถึงเป้าหมาย

”

ฉะนั้น

รูปนามแม้ในขณะปัจจุบันที่เราดูอยู่ มันเป็นอย่างนั้น มัน
เป็นของมันอย่างนั้น บางครั้งเราก็คิดโน่นคิดนี่ไปเรื่อย แต่แท้ที่จริงทุกขณะ ดู
ดีของมันก็เป็นของมันอย่างนี้อยู่แล้ว ถ้าเราสามารถรู้เท่าทันสิ่งเหล่านี้ ก็เหมือนกับ
กับมีทักษะ จนเป็นประสบการณ์ เราจะไม่ชอบหรือไม่ชัง จะไม่มีอภิฆฏากับ
โทมนัสในสิ่งเหล่านี้ นี่คือผลจากการที่เราดูอยู่ทุกวัน เหมือนกับเรียนเท่า
ไหร่ ฝึกเท่าไหร่ ทำเท่าไหร่ ก็เหมือนไม่ยอมจบ บางคนก็รีบเดิน รีบนั่ง รีบ
กำหนด เพื่อที่จะให้มันจบๆไป หรือบางคนก็ปฏิบัติเพื่อว่าจะได้หมดๆกิเลส
อย่างนี้เป็นต้น บางครั้งก็จะรีบทำ ซึ่งจะรีบทำหรือไม่รีบทำ ก็ขึ้นอยู่กับว่าสติ
ในขณะนั้นมีหรือไม่มี เท่าทันไม่เท่าทัน ถึงแม้เรารีบ บางครั้งก็ลืมนั่นลืมนี่รีบ
ไป เหมือนคนลืมหิ้วลืมหิ้วของที่จะเตรียมไป คนที่จะไปติดต่อโน่นนี่บางครั้งก็ลืมหิ้ว
เอกสาร คนที่ออกจากบ้านด้วยความรีบร้อนบางทีก็ลืมหิ้วปิดน้ำปิดไฟ ลืมส่งคน
นั้นคนนี้เอาไว้มากมายไปหมดเพราะความรีบร้อน หรือบางคนเฉื่อยชาก็เป็น
อีกแบบหนึ่ง ไม่กระตือรือร้นอะไรก็มี สิ่งทั้งหลาย อะไรที่มันน้อยไป อะไรที่
มากไป อะไรช้าไป เร็วเกินไป ในบางครั้งมันก็ดูไม่ค่อยได้ประโยชน์เท่าที่ควร
ถ้าเร็วไปก็ทำให้เราประมาท ช้าไปก็ทำให้เราอึดอาด ตกอยู่ในความประมาท
อีกเหมือนกัน แต่ถ้าพอดีปั้บมันเหมือนกับทุกอย่างมันไปได้ ถ้าร่างกายเรามัน
พอดี ระบบต่างๆก็ทำงานได้ดี ถ้ามันไม่ค่อยพอดี ตรงนั้นร้อนตรงนี้เย็น ตรง
นั้นสูญเสียความสมดุล ระบบโน้นระบบนี้ไม่ดีก็ลำบาก ฉะนั้น ถ้ามันพอดี มันดี
แต่ถ้ามันไม่พอดี มันก็ดูไม่ดี





“

วิธีะกับสมาธิไม่เท่ากัน ต่างดิ่งต่างดับก็ยิ่งหนักหนื่อย

”

เมื่อเป็นอย่างนี้ บางครั้งมันจึงเหมือนกับว่า บางส่วนมันดิ่งกัน เหมือนกับคนที่ปฏิบัติธรรม บางครั้งปฏิบัติได้ดีทำได้ทั้งวัน แต่ในทางปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ถ้าอินทรีย์ ๕ หรือพลัง ๕ ไม่เท่ากัน บางครั้งก็เหนื่อยกับการปฏิบัติ อย่างเช่นความเพียรมากๆ ขยันทั้งวันไม่เหน็ดไม่เหนื่อย ทำได้ทั้งวัน แต่ผลตอบแทนยังไม่เป็นที่พอใจ ถ้าอุปมาอุปมัยก็เหมือนกับคนสองคน คือ ตัววิธีะกับตัวสมาธิ นายปากเพียรกับนายสมาธิ ไม่สามารถทำงานร่วมกันได้ ก็เหมือนกับขาดกำลัง ขาดความเป็นใหญ่ ขาดความเป็นหนึ่ง ตัววิธีะก็จะไปอย่างเดียว ตัวสมาธิก็นั่งที่อูๆอยู่ เหมือนเข็นรถก็เป็นวัตถุที่จะลากจะดึงนั่นเอง แทนที่นายสมาธิจะช่วยดึง บางครั้งก็เหมือนกับทำให้เพิ่มความหนักให้กับนายวิธีะไปอีก แทนที่ขอนไม้หรือสิ่งที่เราลากเราดึง จะดึงไปได้อย่างสะดวก ก็ดึงไปได้อย่างลำบากเหนื่อยเพิ่มขึ้นอีก เครียดเพิ่มขึ้นอีก นั่นแหละเรียกว่าเหนื่อยตลอด เพราะอินทรีย์ไม่เท่ากัน



อินทรีย์สมดุล ไม่ห่อวงดิ่งแต่ช่วยดัน สมังคิกันก็เบาสบาย

ฉะนั้น ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยเฉพาะหลวงพ่อกว้างหรือหลวงพ่อกัณฑ์ตะต้อสาธะ ท่านจะเน้นตรงนี้มาก คือ ความเสมอกันของอินทรีย์ ๕ หรือพละ ๕ ความสมดุลกันของอินทรีย์ทั้งหลายนี้สำคัญมาก ถ้ามันไม่เท่ากัน มันก็จะไม่มีกำลัง แทนที่เราจะเบา เราก็ไม่เบา เหมือนที่ยกตัวอย่างชาย ๒ คนคือนายวิริยะกับนายสมาธิ สมมติ ดิ่งหรือลากขอนไม้หรือเข็นรถก็ตาม หรือเข็นครกขึ้นภูเขาไปแล้วแต่ เข็นไปพร้อมๆกัน ดิ่งไปพร้อมๆกัน ลากไปพร้อมๆกัน จากแค่ ๑ แรงก็เป็น ๒ แรง แรงพอกๆกัน มันอาจจะเคลื่อนที่อย่างสบาย สบายทั้ง ๒ คน นายวิริยะก็สบาย นายสมาธิก็สบาย อันนี้คือความเสมอกัน ฉะนั้น บางคนขยันจริง แต่ว่าบางครั้ง อินทรีย์ไม่เสมอกัน มันก็ยังไม่สามารถมีกำลังพอที่จะหักหาญกับกิเลส ละกิเลส ปหานกิเลส หรือ จะลด จะละ จะปล่อย จะวาง สิ่งโน้นสิ่งนี้ มันยากมันยังทำไม่ได้ อันนี้คุณหนึ่ง



“

ศรัทธากับปัญญาปรับให้พอดี
อินทรีย์ก็สมดุล

”



ที่นี้

คู่ที่ ๒ เรื่องของนายศรัทธากับนายปัญญา นายศรัทธามีศรัทธา ความเชื่อมาก ศรัทธาโน่นศรัทธานี้ไปเรื่อย ก็เลยไม่ค่อยมีกำลัง ส่วนนาย ปัญญาช่างคิด ช่างวินิจ ช่างพิจารณา ช่างวิพากษ์ ช่างวิจารณ์ แตกฉานใน อรรถในธรรมทั้งหมด แต่ว่ายังลดละ ยังปล่อยวางอะไรไม่ได้เลย เหมือนกับ ไม่มีกำลัง แทนที่นายปัญญากับนายศรัทธาจะร่วมกัน ไปด้วยกัน ก็จะทำให้ ปัญญามีกำลังเพิ่มขึ้น ศรัทธาก็มั่นคงขึ้น เป็นกำลังถึงความเป็นใหญ่ขึ้นมา แต่ ถ้าต่างคนต่างดึง บางครั้งยิ่งเพิ่มความเหนื่อยให้กับอีกฝ่าย ก็เลยยอมละไม่ได้ อยู่แล้ว ปทานไม่ได้ ฉะนั้น ท่านถึงบอกว่า ปฏิบัติวิปัสสนาจำเป็นมาก ที่จะ ต้องรู้จักการปรับการแต่งอินทรีย์ ทำให้อินทรีย์ ๕ หรือพละ ๕ เสมอกัน ในหนึ่งวันมันอาจจะเสมอกันอยู่เพียงไม่กี่ครั้งก็ยังมี มันก็ลดความเหนื่อย ลด ความเบื่อ ลดความท้อ อย่างน้อยก็ได้ชื่นใจบ้าง เบาใจหนึ่งก็ยังมี แต่บางคน ช่วงที่มีศรัทธาเยอะๆก็อีกแบบหนึ่ง ช่วงที่มีปัญญามากๆก็อีกแบบหนึ่ง ไม่ สามารถรวมกันได้ ตรงนี้เพราะอะไร เพราะเราขาดสติ เราคิดว่าเรามีสติ สติ ถ้าบอกว่าเหมือนกับนายสารถีหรือคนขับ คนขับรถม้าสมัยโบราณนั้น สามารถ บังคับม้า ให้ม้าที่มันวิ่งเร็ว รั้งดึงมันไว้ได้ ตัวไหนที่มันรังทำย ก็สามารถเชย วนตีให้มันวิ่งไปพอกๆกัน ดังนั้น ม้าทั้ง ๔ มันก็ทำงานร่วมกัน มันก็เบา ถ้ามันต่าง คนต่างไป ต่างยื้อกัน มันก็เพิ่มความหนักให้กับอีกตัวหนึ่ง แทนที่จะลากไปได้ อย่างสะดวกสบาย ก็ลากไปด้วยความยากลำบาก ฉะนั้น อันนี้แหละคือ เรื่อง ของการปฏิบัติ



ปฏิบัติวิปัสสนาจำเป็นมาก ที่จะต้องรู้จักการปรับการแต่งอินทรี

“

เดินเป็นวิริยีนทรีย์ นั่งเป็นสมาธิทรีย์
ปรับให้พอดีจึงมีกำลัง

”



การปฏิบัติบางครั้งต้องให้มันพอดี ให้มันอินทรีย์ ๕ หรือพอละ ๕
สม่ำเสมอ การที่เราเดินกับนั่งให้ใกล้เคียงกัน หรือเท่าๆกันก็ส่วนหนึ่ง ก็
คือเหมือนกับเป็นสูตรแห่งการปรับแต่งอินทรีย์ ซึ่งก็ไม่ได้ตายตัวทั้งหมด แต่
เวลาที่ปฏิบัติจริงๆ ก็คือ ให้เดินให้นั่งพอๆกัน บางคนนั่งดีแล้วก็ขี้เกียจเดิน
อย่างนี้ก็มี บางคนเดินดีแล้วขี้เกียจนั่ง นั่งแล้วคิดฟุ้งซ่าน นั่งแล้วปวด เดิน
เยาะๆ บางครั้งเอาความคิดตัวเองเป็นใหญ่ เอาอัตตาตอบสนองความชอบ
และความไม่ชอบในขณะนั้น แต่ไม่ได้กำหนด ฉะนั้น บางครั้งมันก็เลยดูเหมือน
ว่า มันลำบากเหมือนกันการปฏิบัติเนี่ย ผู้ที่รู้เรื่องนี้อย่างลึกซึ้ง จึงพยายามไม่
ให้อินทรีย์ ๕ หรือ พอละ ๕ มันเหลื่อมกันมากไป ถ้ามันเหลื่อมกันมากปรับยาก
ถ้าเป็นหลวงพ่อบุญมา ท่านจึงพยายามลดลงมา ท่านเดินชั่วโมงนั่งชั่วโมงใน
ช่วงปฏิบัติอยู่ แต่ช่วงที่เลยจากนั้นไปแล้วก็ไม่ได้จำกัด คำว่าเลยจากนั้นไป
แล้ว เหมือนกับบรรลุมรรคผลนิพพานไปแล้วจะเล่นญาณ จะทำอะไรก็เรื่อง
ของคนนั้น ของผู้ปฏิบัติที่อยากจะปฏิบัติให้มันชำนาญในญาณนั้นๆ แต่
ในช่วงนี้ นักศึกษาจะต้องมีระเบียบ มีวินัย มีข้อกำหนด มีข้อที่ควรปฏิบัติให้
ใกล้เคียงกันอยู่เป็นไปโดยธรรม ฉะนั้น บางครั้งบางที บางแห่งก็ปฏิบัติจะไม่
ได้คำนึงถึงการปรับแต่งอินทรีย์เหมือนกับว่าสภาวะดูชัดเจน แต่ว่าไม่สามารถ
ละความชอบหรือความไม่ชอบนี้ได้ หรือละกิเลส ปหานกิเลส เอากิเลสออกได้
พอนานเข้าก็กำเริบ แต่เหมือนกับรู้เหมือนกับเห็นสภาพพวกนั้น ฉะนั้น ตรงนี้
ก็สำคัญเหมือนกัน

อย่างเช่นเวลาเดินเวลานั่ง เวลาเดินวิริยะจะได้มาก เวลานั่งสมาธิ
จะได้เยาะ มันสวนกับความรู้สึกของเรา ที่บางคนบอกว่่านั่งได้สมาธิ นั่นก็
พยายามกำหนดให้ได้ บางคนบอกได้วิริยะเยาะ แต่ในความเป็นจริง อาศัย

ประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติตั้งแต่รุ่นไหนๆมาก็จะพูดตรงกันว่า เวลาเดินต้องใช้ความเพียร ทำให้เกิดความเพียรมาก อย่างในกรณีที่พระพุทธเจ้าสอนอุบายที่กำจัดความง่วงให้กับพระโมคคัลลานะ เมื่อไม่ไหวก็เปลี่ยนอิริยาบถมาเดินก็ถูกก็สอคล้อง นั่นก็แสดงว่า ความง่วงเหงา หดหู่พวกนี้ มันก็อยู่ข้างฝ่ายเดียวกับสมาธิ ขอบนั่ง ขอบโงก ถ้ามันนิ่งไปแล้วไม่ค่อยจะรู้สภาพที่มันเกิดมันดับอยู่เท่าที่ควร ฉะนั้น ก็เลยต้องกำหนดว่า ถ้ามันง่วง มันโงก มันหลับเหมือนกับขาดช่วงไป ไม่ได้เห็นรูปเห็นนาม ก็พยายามเดินมากกว่านั่ง นั่งให้น้อย เดินเยอะๆหน่อยแต่พอรู้สึกดีขึ้น ค่อยกลับมาเท่าๆกัน หรือในกรณีของคนที่พักผ่อน คนที่หงุดหงิด คนที่ขี้รำคาญบ่อยๆ เพราะสมาธิคือจิตไม่ค่อยตั้งมั่นเท่าที่ควร บางครั้งในความรู้สึกของเรา เราก็จะรู้สึกเดินจงกรมมันคืดน้อยมันฟุ้งน้อย แต่ในความรู้สึกของครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า ถ้าคิดหรือฟุ้งเยอะต้องนั่งนานกว่าเดิน ให้นั่งสมาธินานขึ้น เดินจงกรมให้น้อยลง แต่เราก็ไม่อยากรั่ง เพราะมันเกิดฟุ้งซ่าน ไหนจะปวด ไหนจะคิด บางคนนั่งยังไม่ได้ก็ไม่ชอบแต่นั่งได้แล้ว ที่นี้ห้ามก็ไม่ไหวอยากจะนั่งอย่างเดียว ไปติดอย่างใดอย่างหนึ่ง ฉะนั้น ก็เลยเหมือนสวนทางกับความต้องการของผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติบอกว่าตอนนี้มันได้ดีแล้ว ก็อยากรั่งให้นานที่สุด แต่ครูบาอาจารย์กลับบอกว่า ถ้ามันก็เดินให้เยอะ หรือถ้ายังฟุ้งซ่านอยู่ นั่งนานๆ เดินจงกรมน้อยๆ อย่างนี้ก็มี ก็แล้วแต่ปรับ พอเราทำมันก็ดีขึ้น บางคนก็ดีขึ้นในระยะสั้นๆ บางคนก็ต้องทำไปเป็นระยะยาว หลายวันกว่าจะเห็นผล กว่าจะเห็นผลว่าอินทรีย์เท่ากันมันเป็นยังไง มันมีกำลังยังไง เหมือนคนที่ยกตัวอย่าง ที่ช่วยกันอุ้มช่วยกันดึง เวลาที่ดึงคนเดียว ไม่ได้แย่งกันดึง มันง่ายยังไง ทำไมมันดึงท่อนซุงดึงคนเดียวไม่ไหว แต่พอถึงสองคนทำไมมันเคลื่อนไปเลย มันก็รู้ได้เมื่อเราพร้อมก็ไปได้เลย

“

ปรับอินทรีย์ให้มีพลัง จึงสังหารกิเลสได้

”

อินทรีย์ ๕ พละ ๕ ส่วนศรัทธาก็ต้องอาศัยสติ อาศัยการกำหนด หรืออาศัยการฟังธรรมช่วยปรับ การส่งการสอบอารมณ์ หรือการเดิน การนั่ง ก็มีผล ก็ช่วยศรัทธามาก กำหนดเยอะๆ กำหนดมันพุ่งไปเรื่องใด ก็พยายามตาม กำหนด ส่วนความคิด หรือคนมีปัญหาเยอะๆก็เหมือนกัน ปัญหามันไม่เท่ากับ ศรัทธา เหมือนกับมีอาวุธ แต่ไม่มีกำลังที่จะยกอาวุธ ประหัตประหารกิเลส มันก็เลยเหมือนกับว่า มีปัญหาแต่จะทำอะไรกิเลสไม่ได้ รู้ว่ากิเลสตัวไหนเป็นตัวไหน รู้ว่าสภาวะธรรมมันเป็นยังไง รู้โน่นรู้นี่หมด แต่ว่าเวลาเอาเข้าจริง ทำไม่จัดการกิเลสไม่ได้เลย คิดโน่นนี่ รู้วิธีแก้ปัญหาหมด แต่พอเอาเข้าจริง กลับไม่สามารถขจัดปัญหาออกไปจากจิตใจได้ มันไม่มีกำลัง พอถึงที่สุด จะเอาทุกข์ออกจากจิตตัวเองเอาออกไม่ได้ เหมือนกับผงเข้าตา ต้องเดือดร้อนคนอื่นมา เชี่ยวออก เพราะอะไร เพราะอินทรีย์ไม่เท่ากัน แต่ถ้าเท่ากันเหมือนมีกำลังไปหมด จากอินทรีย์ ๕ พละ ๕ ก็จะได้แก่กล้ากลายเป็นโพชฌงค์ กลายเป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ แล้วก็พัฒนาไปเรื่อยๆ กลายเป็นมรรคที่มีกำลัง ที่เป็นอริยมรรค ที่จะละสังโยชน์ต่างๆได้อีก

“

ลดพละพลึงบางตัวลง มิใช่ลด
ศักยภาพ แต่เป็นการลดมานะกิฐิ

”

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติบางครั้งจะไม่เข้าใจ พอไม่เข้าใจเหมือนกับว่า จะทำตามความรู้สึกในตรงนั้น ช่วงที่รู้สึกอย่างนี้ก็อยากจะทำแต่อย่างนี้ ช่วงที่รู้สึกแบบนี้ก็อยากจะทำแต่แบบนี้ แต่ว่าครูบาอาจารย์จะไม่ตามใจ เคยนั่งมากแล้ว ก็อาจจะให้นั่งน้อย เคยเดินมาเยอะก็อาจจะให้เดินน้อยๆก็ได้ หรือให้เดินให้นั่งเท่ากัน เหมือนกับเริ่มฝึกเริ่มหัดไปเรื่อยๆก็ได้ จริงๆนั้นคือ ไม่ได้ลดศักยภาพของเราที่มี แต่เป็นการลดอัตตา ลดตัณหา มานะกิฐิของเราที่มีต่อสิ่งเหล่านั้นนั่นเอง ฉะนั้น หลวงพ่อภททันทตะอาสภะ ท่านจะใช้ตัวนี้เป็นปกติ เหมือนสามเณรที่ขอโอกาสพระเถระ ที่ชื่อว่าโปฐิละ(พระโบลานเปลา) ซึ่งเป็นผู้ทรงพระไตรปิฎก ไปหาใครสมัยไหน ก็ไม่มีใครอยากจะสอน สามเณรก็ทดลองว่าพระเถระจะคลายความยึดมั่นถือมั่นในทิฐิที่ว่า ตัวเองเป็นผู้ทรงพระไตรปิฎก



หรือยัง มีลูกศิษย์ลูกหามากมาย แต่ทำลายกิเลสให้เบาบางยังไม่ได้ สามเณรก็ให้เดินลงไปในสระน้ำ ท่านก็เดินลง แล้วก็เดินขึ้นมา สามเณรก็รู้ได้ทันทีว่าท่านลดได้แล้ว พอสอนแล้วก็ไม่ยาก ท่านก็สำเร็จอรหันต์แล้ว มีภูมิรู้ภูมิธรรมอยู่บริบูรณ์ สะกิดนิดหน่อยก็สำเร็จ ฉะนั้น ศักยภาพยังมีอยู่ แต่ว่าบางครั้ง ตัวตณฺหามานะทิฐิมันทำให้บดบัง ทำให้เหมือนกับไม่มีเรี่ยวแรงพอ เข้าไปจับอยู่ตรงนั้น

ฉะนั้น เราต้องพยายามฝึก พยายามปฏิบัติ เอาใจใส่ดูแลตัวเองไปสภาวะหรืออารมณ์ต่างๆที่มันแปรเปลี่ยนไป นั่นก็คือ มันแสดงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาให้เราเห็น ถ้าเราไม่กำหนด เราไปยึดไปถือมัน เราก็จะรู้สึกเบื่อ รู้สึกท้อ ถ้าไม่อดทนก็ลำบาก อดทนไปก่อน เดี่ยวมันก็ค่อยๆผ่านไป มันมาแล้วมันก็ไป มันเกิดแล้วมันก็ดับ เป็นอยู่อย่างนี้ตลอด

๒

ภาวนามยปัญญาเพื่อพ้นทุกข์



พระโยคาวจร แม่ชี โยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม เป็นช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกัน ขอให้พวกเรานั่งสมาธิและฟังธรรมตามไปด้วย

“

สุตตะมยปัญญา ฟังด้วยดีย่อมมีปัญญา

”

การฟังอย่างมีสติ ก็จะทำให้การปฏิบัติของเรานั้นมีความต่อเนื่องไปด้วย แต่ถ้าฟังโดยไม่มีสติ ก็จะมีเรื่องอื่นคิดถึงเรื่องอื่นแทรกขึ้นมาทันที เหมือนเป็นการส่งจิตออกนอก สารระที่ได้ในการฟังก็น้อย สมาธิในการฟังก็ไม่มี แต่เมื่อเราฟังอย่างมีสติ ก็จะทำให้ศิลปบริสุทธิ์ จิตก็บริสุทธิ์ ปัญญาของเราก็บริสุทธิ์ด้วย คำว่า ‘บริสุทธิ์’ ในที่นี้ก็คือในขณะที่ฟัง จิตใจก็ผ่องใส พุทธิกรรมทางกายก็สงบ ทางวาจาก็สงบ ไม่ได้ไปพูดคุย ไม่ได้ไปทำผิดศีลข้อใดข้อหนึ่ง และปัญญาที่ได้จากการฟัง ก็เป็นการคัดกรองด้วยสติสัมปชัญญะ ฉะนั้น การฟังในลักษณะนี้ของผู้ฟัง คือการปฏิบัติในหลักสติปัฏฐาน ถือว่าเป็นการปฏิบัติไปด้วย เป็นการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง ที่นี้ เมื่อฟังด้วยสติ พัฒนาการของการฟังที่เรียกว่า สุตตะมยปัญญา ที่เราเรียนเราศึกษากัน ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง หรืออ่านมาศึกษามา เป็นปัญญาในระดับต้นๆ

“

จินตามยปัญญา

คิดถูกวิธีก็มีปัญญา

”

ส่วนปัญญาในระดับที่ ๒ ที่เราเคยศึกษามาก็คือจินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาธรรม ที่บางคนบอกนั้นแหละ ฉะนั้นเมื่อฟังแล้วก็อาจจะจำได้ ในส่วนที่จำได้ก็นำมาคิด ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง หาวิธีที่เหมาะสม อันนี้ก็ยังเป็นปัญญาที่อยู่ในระหว่างการตัดสินใจ เมื่ออยู่ในระหว่างการตัดสินใจ บางครั้งก็อาจจะยังไม่สามารถดับทุกข์ได้ โดยทันที เพราะมัวแต่คิดอยู่ คิดหาทางแก้ทุกข์ คิดหาทางดับทุกข์ คิดหาทางจะลดจะละ คิดหาทางจะปล่อยจะวาง จากสิ่งเหล่านั้น ที่เรายึดถือก็จะอยู่ในระดับนี้เท่านั้นเอง ในช่วงที่คิดมันเพลิน เพลินไปเรื่อย พอชอบสิ่งนี้ก็คิดๆ คิดไปเลยทำให้ดูเหมือนว่า การปฏิบัติทำให้เรารู้เราเข้าใจอะไรมากมาย เพราะบางครั้ง การคิดบ่อยๆ ทำให้แตกฉาน แตกฉานในอรรถในธรรม ในการพิจารณาต่างๆ แต่การคิดกับการตัดกิเลส มันคนละอย่างกัน ปัญญาในระดับนี้ ท่านถึงบอกว่า ยังไม่สามารถที่จะเป็นไปเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ฉะนั้น ต้องเป็นปัญญาในระดับที่ ๓





“

ภาวนามยปัญญา ปัญญาเพื่อดับทุกข์ดับปัญหา

”

ปัญญา ระดับที่ ๓ เรียกว่าภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการกระทำ ทำหลายๆครั้งไม่ใช่ทำครั้งเดียว เป็นการกระทำที่ต่อเนื่อง กระทำบ่อยๆ จนกระทั่ง สิ่งนั้นเจริญขึ้น สุตะเจริญขึ้น จินตะเจริญขึ้น ก็เพราะภาวนา ฉะนั้น ปัญญาในระดับนี้ จะเป็นการดับทุกข์ดับปัญหา หรือเป็นไปเพื่อการละกิเลสอย่างแท้จริง เป็นไปเพื่อละโลก โกรธ หลง

“

อายตนะกระทบกัน สติมากขึ้นก็เป็นปัญญา

”

ฉะนั้น ผู้ที่มาถึงปัญญาขั้นนี้ ถ้าปฏิบัติสายสติปัฏฐานแบบพองยุบ ก็จะบอกคำเดียวสั้นๆว่า ‘กำหนด’ ก็เป็นอันรู้กันว่า คือต้องมีสติทุกก้าวย่าง คำว่า ‘ทุกก้าวย่าง’ รวมไปถึงไม่ว่าจะยืนอยู่ เดินอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ ก้มเงย คู้เหยียด เคี้ยว กินดื่ม ปดกวาดเช็ดถู เป็นต้น ก็ต้องมีสติ เหมือนกับมีสติอยู่ตลอด ถ้ามีสติอยู่ ก็เท่ากับว่าภาวนานั้น ยังคงเป็นไป ยังคงดำเนินไป เมื่อยังดำเนินไป ผลจากการกำหนดบ่อยๆ หรือระลึกบ่อยๆ หรือแยกคายบ่อยๆ

ก็ตาม ทำให้กิเลสมันไม่เข้า กิเลสมันไม่เข้าในขณะที่เราอยู่ในอิริยาบถนั้นๆ หรือว่าอยู่ในภาวะที่เรียกว่าอายตนะภายในภายนอกกระทบกัน อย่างตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ ใจกับธรรมารมณ์มันกระทบกัน มันเกิดความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เราเรียกว่าวิญญาณ รู้แจ้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ที่นี้ เมื่อเรามีสติ กิเลสที่จะอาศัยความไม่รู้ก็ไม่เกิด

ถ้าปฏิบัติในแนวนี้ ก็คืออาศัยการกระทบกันของตากับรูป เกิดความรู้ขึ้นมา เป็นความรู้ที่ประกอบไปด้วยสติปัญญา แต่ถ้าแค่ใจรู้บางครั้งโมหะมันเข้า หรือบางท่านจะใช้คำว่าอวิชชาความไม่รู้มันเกิด ถ้ากำหนดทัน วิชชาเกิดขึ้น อวิชชาก็หายไป เมื่อวิชชาเกิด อวิชชาความไม่รู้ก็ดับ ฉะนั้น เหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ ก็จะดับไปด้วย เพราะตัณhamันไม่เกิด กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา หรือโลภะ โทสะ โมหะ กิเลสต่างๆมันไม่เกิด เมื่อมีสติสัมปชัญญะอยู่ ฉะนั้น การที่เราฟังไปด้วย คิดไปด้วย ทำไปด้วย และกำหนดไปด้วย มันเป็นไปเพื่อการดับไม่เหลือของทุกข์ เพราะเราพยายามละเหตุไปเรื่อยๆ ละเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์อันเนื่องมาจากความทะเยอทะยานอยากก็ละมัน

ได้ ทะเยอทะยานอยากจะได้รูป ได้เสียง ได้กลิ่น ได้รส ได้การสัมผัสถูกต้อง
ทะเยอทะยานอยากจะได้ธรรมารมณ์ที่ประณีตขึ้นไป

[illegible]



“
ปัญหาคือค้นหา
ต้นเหตุพาให้เกิดทุกข์
”

ภาวนามยปัญญา ทำซ้ำๆไปอีก ก็พลอยเป็นเหตุให้ละเหตุ
ที่จะทำให้เกิดทุกข์ ก็คือละกามตัณหา ละภวตัณหา ละวิภวตัณหาได้ ซึ่งใน
ธรรมจักกัปปวัตนะสูตร ท่านเรียกเหตุเกิดทุกข์ว่าสมุทัย กำหนดรู้ทุกข์ ทุกขณะ
ที่เรากำหนดก็คือ กำหนดละเหตุเกิดทุกข์ลงไปอีก ละทุกข์ไปด้วย ทั้งกำหนด
รู้ ทั้งกำหนดละ คือละตัณหา ฉะนั้น ทุกก้าวอย่างที่เรามีสติ มันเป็นไปเพื่อละ
เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ฉะนั้น ถึงแม้เราจะทุกข์ เพราะมันสำเร็จมาจากเหตุ แต่
เราก็พยายามละเหตุที่มันทำให้เราทุกข์ อยู่เดี๋ยวนี้ เพื่อไม่ทุกข์อีก ดับมันทันที
ที่นี่ เดี๋ยวนี้เลย ไม่ต้องรอวันข้างหน้า ไม่ต้องไปนึกถึงอดีตที่ผ่านมา ทันทิที่ตา
เห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้น
กับใจ หรือทุกขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน กัมมเจย คู้เหยียด กิน ดื่ม พุด คิด อะไร
ต่างๆ หรือได้ยินได้ฟังเหล่านี้ ตั้งสติกำหนดทันที เดียวนี้ นี่แหละคือการภาวนา



“ ดับปัญหาคือค้นหา กำลังอิทธิฤทธิ์ให้แจ้ง ”

เมื่อ เราละได้แล้ว ความดับทุกข์ที่ท่านเรียกว่านิโรธ ก็เป็นอันว่าเราพยายามทำให้แจ้งไปด้วย สัจฉิกิริยาทำให้แจ้งซึ่งนิโรธ ก็คือความดับไม่เหลือของทุกข์ หรือความดับทุกข์นั่นเอง เป็นไปเพื่อนิโรธ พอกันอวิชชาไว้วิชชาเกิด ตณห์ก็ดับไปเรื่อย ฉะนั้นเมื่อดับตณห์ มันไม่เป็นเหตุที่ทำให้ทุกข์ นิโรธก็ปรากฏ เหมือนกับเป็นอันทำให้แจ้งนั่นเอง ทุกขณะที่เราภาวนาทุกขณะที่กำหนด หรือทุกวินาทีที่ผ่านไป มันก็เหมือนกับว่าเราพยายามทำให้แจ้งซึ่งนิโรธ ทำให้แจ้งซึ่งความดับทุกข์ ถ้าเปรียบเป็นแสงไฟ ก็เหมือนไฟเพียงดวงเดียว หรือเทียนเล่มเดียวความสว่างมันก็ยังน้อยอยู่ ถ้าเราจุดเล่มที่ ๒ เล่มที่ ๓ เล่มที่ ๔ เล่มที่ ๕ เล่มที่ ๖ เล่มที่ ๗ ที่ ๘ ที่ ๙ ที่ ๑๐ เป็นถึงร้อย ถึงพัน ถึงแสน ถึงล้านอย่างนี้ ความสว่างมันก็เกิดขึ้นมากมาย จากการกำหนดแต่ละครั้งนี่แหละ อุปมาอุปมัยเหมือนกับทำให้แจ้ง ถ้าเราไม่ได้กำหนด ไม่ได้ทำให้แจ้งอย่างนี้ ก็เหมือนเราอยู่ในความมืด อยู่ในความสลับ บอกไม่ถูกว่ามันเป็นรูปหรือเป็นนาม บอกไม่ถูกว่ามันเป็นบัญญัติหรือปรมาต্ম บอกไม่ถูกว่ามันโลภ โกรธ หรือหลง เมื่อเราเอากิเลสออกไม่ได้ ความทุกข์มันก็จะมียู้อย่างนี้ตลอด

“ สติปัญญาคืองานดับทุกข์ ”

ฉะนั้น เมื่อเรามาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เจริญสติปัญญา กำหนดรู้ทุกข์ ทุกครั้งที่กำหนด กำหนดละเหตุเกิดทุกข์คือตัณหา กำหนดแต่ละครั้ง ภาวนาแต่ละครั้ง คือการทำนิโรธให้แจ้ง ทำให้รู้แจ้งแทงตลอด และการกำหนดแต่ละครั้งก็เหมือนกับการทำมรรค วิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ หรือทางปฏิบัติเพื่อให้ไปถึงความดับไม่เหลือของความทุกข์คือนิพพาน คือมรรค ซึ่งในธรรมจกักปวัตนะสูตรท่านเรียกว่านิโรธคามินีปฏิปทา ปฏิปทา คือข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์คือสติปัญญา คือข้อปฏิบัติหรือทางปฏิบัติ เพื่อให้ไปถึงความดับทุกข์คือนิโรธ นิโรธคามินีปฏิปทา อริยะสัจจ ก็คือเป็นอริยะสัจความจริงอันประเสริฐ ไม่ใช่ความจริงธรรมดา เป็นความจริงที่ประเสริฐ ที่จะทำให้เราหลุดเราพ้นได้

ฉะนั้น การปฏิบัติไม่ได้หมายความว่า มีแต่ยืน แต่เดิน แต่นั่ง แต่นอน แต่คู่ แต่เหยียด แต่ก้ม แต่เงยเท่านั้น ยังมีอายตนะภายในภายนอกอีก ธาตุขันธ์ ที่มันแปรปรวนให้เราเห็น เย็นร้อนอ่อนแข็งอย่างนี้ก็มี ซึ่งมันปรากฏขึ้นมา หรือขันธ์ห้า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เท่านั้นมันแสดงอาการ หรือภาวะของมันแต่ละอย่างให้เราเห็น ก็เป็นอารมณ์กรรมฐานทั้งหมด พุดสั้นๆ



ก็คือกำหนดให้หมด แต่พอกำหนด บางคนไม่รู้จะกำหนดอะไร เพราะบางครั้ง ความคิดก็ขัด ปวดก็ขัด พองยุบก็ขัด หูก็ยังได้ยินเสียงอีก บางคนรู้สึกว่าจะกำหนดอะไรดี กำหนดไม่ถูก ถ้ามันขัดหมด ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ หรือความรู้สึกจับได้ละเอียดเป็นร้อยละ พันๆ อย่าง ถ้าเทียบกับอารมณ์ภายในภายนอก เขาเรียกว่าอิฐฐารมณกับอนิฐฐารมณ เราก็ดัดสินใจ เอาอารมณ์ที่ใกล้ที่สุดเป็นอารมณ์หลัก คือการพองหนอ ยุบหนอ จบพื้นที่

หรือบางคนอาจจะรู้สึกทุกขเวทนา อารมณ์อื่นๆก็จับพื้นที่เหมือนกัน เราแยกคายที่ปวดหนอๆ ชาหนอๆ เหน็บหนอๆ เจ็บหนอๆ อย่างนี้ อารมณ์อื่นมันก็จะไม่ขัดแล้ว ถ้าเรารู้สึกขัด แต่ถ้าเรารู้สึกว่ามันขัดกว่ากันในความ รู้สึกเรา อย่างพองยุบขัดกว่าอารมณ์อื่น ก็อยู่ที่พองอยู่ที่ยุบ อยู่ที่อารมณ์หลัก



อย่างนี้ มันก็ง่ายขึ้น เวลาที่นั่ง หรือขณะที่เดินก็เหมือนกัน ถ้ารู้สึกเท่ากัน เรา
 ก็วางอารมณ์ภายนอก ที่อยู่อารมณ์หลักในขณะนั้น คือขว้างนอก ข้างนอก
 นอก ยกนอก เหยียบนอก ยกนอก ข้างนอก เหยียบนอก ยกสั้นนอก ยกนอก
 ข้างนอก เหยียบนอก ยกสั้นนอก ยกนอก ข้างนอก ลงนอก ถูนอก ยกสั้น
 นอก ยกนอก ข้างนอก ลงนอก ถูนอก กดนอก อย่างนี้ สามารถกำหนดได้
 ก็กำหนดไป แต่ถ้าอารมณ์ที่เราารู้สึกว่ามันแยกกันชัดเจน ความชัดเจนมันอยู่ที่
 ภายนอก จิตมันไปที่โน้นมากกว่า เราก็หยุด หยุดและกำหนด กำหนดพอจิต
 คือสติทัน จิตที่มันส่องออกนอกนี้ เดี๋ยวมันก็กลับมา ยืนแล้วก็กลับมาที่เดิน
 ต่อเท่านั้นเอง

“ สติเริ่มต้นใหม่ ไม่มีคำว่าสาย ”

ถึงแม้จะหยุดบ่อยๆ เหมือนพระเถระรูปหนึ่ง ในสมัยครั้งก่อนโน้น หลังพุทธปรินิพพานไม่นาน ท่านเจริญสติปัฏฐานและก็เดินจงกรม แต่ถ้าบางครั้งรู้สึกที่ท่านเผลอที่ไหน ท่านก็เดินกลับไปเริ่มต้นใหม่อย่างนี้ คือเผลอหรือหลงลืมสติ จนเป็นเหตุให้กิเลสมันเข้า ก็กลับไปเดินมาใหม่ จนคนทั่วไปชาวบ้านหรือพระคุณเจ้าด้วยกัน เข้าใจผิดว่า เอ๊ะ พระรูปนี้ทำไมท่านเดินไปเดินมาอยู่ เดินไปเดินกลับโดยไม่สนใจใคร ก็เลยรู้ว่า อ้อ ท่านลืมกรรมฐาน ไม่ได้เอากรรมฐานมาด้วย ก็คือไม่ได้เอาสติมา ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน คือมันขาดสติ จิตก็เลยส่งออกนอก เจริญสติปัฏฐานก็ต้องเริ่มใหม่ที่ตรงนั้น ท่านก็กลับไปเริ่มต้น ขว้างอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ มาใหม่ อย่างนี้เป็นต้น ท่านทำอย่างนั้น ไม่ใช่สี่ ห้าปี หรือหก เจ็ดปี เหมือนที่บางคนเหมือนคนที่ทำเอาไว้ว่า เอ๊ะ พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ ๗ ปี ทำไมเรายังโลก ยังโกรธ ยังหลงอยู่เลย บางครั้งก็หงุดหงิดง่ายด้วย อย่างนี้เป็นต้น แต่ท่านยังทำอยู่ประมาณ ๑๐ กว่าปี ๑๖ ปี ถ้าจำไม่ผิด ประมาณนั้น ท่านถึงสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ฉะนั้น ในการปฏิบัติไปถึงที่ไหน เวลาลืมตรงไหน ก็ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ตรงนั้น อย่างนี้เหมือนกับเป็นการทำโทษตัวเองไปด้วย มันหลงตรงนี้ มันลืมตรงนี้ มันเผลอตรงจุดนี้ ก็กลับไปเริ่มต้นใหม่ที่ตรงนั้น แต่ไม่ใช่แบบหลงพ้อโตนะ เลยเผลอตรงไหน ก็พายเรือไปใหม่ ไปเริ่มต้นฉันทะที่นั่น เท็จจริงอย่างไร เขาเล่ามาก็เล่าไปเท่านั้นเอง เป็นเรื่องตลกๆ

“

อยู่บ้านชัดเจนเป็นอารมณ์หลัก เพื่อนบ้านมาก็กเป็นอารมณ์จร

”

ฉะนั้น

อะไรก็ตาม ถ้าชัดเจน กำหนดทันที ชัดเจนกำหนดทันที อย่าไปละล้าละลังอยู่ อย่าไปพะวง มันชัดเจนไม่ว่าอารมณ์ไหน เพราะสติปัญญามันมีตั้ง ๔ ฐาน มีฐานกาย อารมณ์หลักๆมันอยู่ที่กาย เพราะกายมันหยาบ กำหนดได้ค่อนข้างง่ายชัดเจน ฐานเวทนา เป็นนามธรรมเป็นความรู้สึก ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งไม่สุขไม่ทุกข์ อทุกขมสุขเวทนา ไม่รู้สีกว่ามันสุขหรือมันทุกข์อย่างนี้ จัดว่าเป็นเวทนาเหมือนกัน และจิตที่มันคิดไปถึงเรื่องเก่า เรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นบ้าง ก็ถือว่าอยู่ในฐานจิต หรืออยู่ในฐานธรรม ตาที่เราดู หูที่ได้ยินเสียง จมูกที่ได้กลิ่น ลิ้นที่ลิ้มรส กายที่ถูกต้องสัมผัส หรือธรรมารมณ์เกิดขึ้นกับใจต่างๆ พวกนิเวรณต่างๆ เป็นความชอบ เป็นความชัง เป็นความง่วงเหงาหาวนอน เป็นความฟุ้งซ่าน หงุดหงิด เป็นความล่งเลงสงสัย วิตกกังวลเหล่านั้น หรือบางครั้งจิตที่มันเกิดกุศลขึ้นมาในจิตก็มี ก็ล้วนแต่ว่าอารมณ์ไหนที่ชัดเจน ในขณะนั้นๆ เราก็กำหนด ไม่ได้อยู่ที่ฐานใดฐานหนึ่งโดยเฉพาะ แต่ถ้าไม่มีฐานอื่น เราก็อยู่ที่ฐานกาย อย่างเวลาที่เรานั่งก็อยู่ที่พองยุบ หรือนั่งหนอ ถูกหนอ อะไรอย่างนี้ ขณะที่เดินจงกรมก็อยู่ที่การเดินจงกรมไป ขณะที่ยืนก็อยู่ที่ยืนไป หรือบางครั้งมันจะมีอารมณ์อื่นๆแทรกเข้ามา ฐานอื่น ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม ถ้ามันชัดเจน เราก็กำหนด เหมือนเราอยู่ที่บ้าน หรือนั่งอยู่ในสำนักงาน ถ้ามีคนมาเอะอะโวยวาย ร้องตะโกน หรือทำอะไรให้เกิดเสียงดังขึ้นมา บางครั้งเราก็ต้องได้ยินและก็ต้องเหลียวไปดู นั่นแหละคืออารมณ์ที่ชัดเจน หรือเรานั่งอยู่

ในบ้าน มีเพื่อนบ้านมาเรียก มาตะโกนเรียก หรือมาเคาะประตูบ้านก็แล้วแต่ เราดูแล้วว่า อ้อเพื่อนเราเอง คงมีธุระ พอหมดธุระเขาก็จากไป เราก็ทำงาน ทำหน้าที่ของเราต่อไป ก็เหมือนกับเราก็คู่กับอารมณ์หลักต่อไป อยู่กับการเดินจงกรม อยู่กับนั่งสมาธิ อยู่กับพองกับยุบต่อไป อารมณ์ที่แทรกหรือจรเข้ามา เราก็วางไว้เป็นปกติ งานที่ทำก็ทำไป คนทำกรรมฐาน ถ้าทำได้อย่างนี้ จะรู้สึกเบาๆ เหมือนกับว่าเราไม่ได้มีภาระอะไร แต่ถ้าเราคิดว่า ภาระอันนี้เมื่อไหร่จะทำให้เราถึงฝั่งสักที บางครั้งจะรู้สึกเวลาที่ทำมันยาก เวลาที่ทำมันลำบาก บางครั้งเวลาทำก็หนัก บางครั้งก็เบื่อ บางครั้งก็ท้อ เมื่อไหร่ภาระอันนี้จะถูกวางลงสักที อย่างนี้เป็นต้น มันเหมือนไม่จบ แต่เราอยากให้จบ มันเหมือนไม่หลุด แต่เราอยากให้หลุด เหมือนมันไม่พ้นจากกิเลสสักที แต่เราอยากให้พ้น ก็เป็นวิภาวัตถุหา



“
เมื่อเข้าใจธรรมถึงธรรมบรมคุณ
ก็สักแต่ว่าทำ
”

แต่ถ้าเราทำตัวนี้ เราจะรู้สึกทำแล้วมันสักแต่ว่าทำ คำว่า ‘สักแต่ว่าทำ’ คือไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีตัวกู ไม่มีของกู จะรู้สึกสบาย รู้สึกสบายกว่า ทำแล้ว ต้องแบกโน้นถือนี้ พะรุงพะรังไปเลย ทั้งๆที่เราแบกอยู่ถืออยู่ มีภาระมากมายนั้นแหละ แต่เราไม่ได้ยึดถือ แต่ไม่ได้ยึดถือมันมันเป็นอะไรละ พวกธาตุขันธ์ มันก็เป็นเหมือนเรือ เหมือนแพ เหมือนสะพาน เหมือนไม้ค้ำที่จะทำให้เรากระโดด อาศัยความเพียรกระโดดข้ามไปฝั่งนั้นคือพระนิพพาน ถ้าเราไม่เข้าใจ เราก็จะไม่ยึดถือ เมื่อไม่ยึดถือก็จะใช้ประโยชน์จากสิ่งนั้นได้น้อย ก็เหมือนกับยึดถือ ทำอะไรไม่ได้เลย เหมือนคนที่ไม่กล้าคิด ไม่กล้าพูด ไม่กล้าทำ ไม่กล้าตัดสินใจอะไรเลย ปล่อยให้เวลาผ่านไป ถ้าชาวบ้านคนนี้ขาดความมั่นใจ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ทำอะไรก็ยากจะสำเร็จ หรือบางคนก็บอกว่า คนนี้มันเหยียบขี่ไถไม่ฝ่อ ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ อันนั้นแล้วแต่คนพูด แต่การทำที่เหมือนสักแต่ว่าทำ โดยที่เรารู้จักการภาวนา การทำภาวนาทำให้เราเข้าใจธรรม เมื่อเข้าใจธรรมก็ถึงธรรมหรือบรรลุธรรม เมื่อบรรลุธรรมก็พ้นจากทำ พ้นจากทำก็คือพ้นจากการกระทำ อย่างแรกก็คือไม่ได้รู้สึกไม่ว่าเราทำหรือเขาทำ ไม่ได้มีตัวกูหรือว่าของกู แต่ไม่ใช่ไม่ทำนะ พอถึงธรรมและบรรลุธรรม แล้วก็เลยทำ โดยที่ไม่มีตัวกูของกูทำ ทำด้วยสติสัมปชัญญะ ทำด้วยปัญญา

ฉะนั้น อย่างพระพุทธเจ้าทำ อย่างพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านถึงธรรมแล้วทำ สักแต่ว่าทำจริงๆ ท่านไม่ทำก็ได้ เพราะหมดกิเลสแล้ว ไม่ต้องกลัวที่จะไปเวียนว่ายตายเกิด เพราะไม่ได้เวียนว่ายตายเกิดแล้ว ดูเป็นตัวอย่างว่าท่านเหล่านั้นหลุดไปแล้ว พ้นไปแล้ว ที่เราพูดในแง่มุมต่างๆนั้นเอง ฉะนั้น การฝึกการปฏิบัติ หรือที่เราเรียกสั้นๆว่าการกำหนด คือการภาวนา ในปัญญาระดับที่ ๓ เอง คือภาวนามยปัญญา ที่จะทำให้เราดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง

๓



ทำดีไม่ติดดี คืออย่ามีเงื่อนไข

วันนี้เป็นวันเสาร์ที่ ๗ เดือนเมษายน ปีพุทธศักราช ๒๕๖๑ อีกประมาณเกือบๆอาทิตย์ ก็จะถึงช่วงเทศกาลสงกรานต์ ซึ่งปีนี้วันหยุดยาวพอสมควร บางคนไม่ไปไหน ก็ถือโอกาสเข้าวัดปฏิบัติธรรมไป บางคนก็ไปเยี่ยมญาติผู้ใหญ่ที่ต่างจังหวัดก็มี เป็นช่วงวันหยุดบางคนก็มาภาวนา อย่างนี้ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ดี

“
ระยะเวลาผ่านพ้น
รู้ไม่ทันก็เป็นทุกข์
”

คนเราถ้ามองในแง่ของความเป็นจริง ในช่วงชีวิตหนึ่งๆ เราคิดว่าเรามีทุกอย่าง แต่แท้ที่จริงเราไม่มีสักอย่าง แต่เราคิดว่าเรามี และเราคิดว่าเราเป็นทุกอย่าง แต่แท้ที่จริงแล้ว ก็ได้เป็นอะไรสักอย่าง เหมือนกับว่าสิ่งที่อยู่กับเรา มันเป็นเพียงแค่ชั่วคราว คนไหนยึดมันถือนั่นกับสิ่งเหล่านั้นกับบุคคลเหล่านั้น หรือแม้แต่กับตัวเองมากเกินไป บุคคลคนนั้นจะทุกข์ ทุกข์เยอะหน้อย เพราะสิ่งเหล่านั้น ยังไงๆ มันก็ไม่ใช่ของของเรา ถ้าเป็นของๆเราทุกอย่าง มันก็คงไม่เป็นอย่างที่ๆเราเห็นอยู่ อย่างที่เราได้อยู่ และบางครั้งมันเหมือนกับมันผ่านมาแล้วมันก็ผ่านไป

แต่คนเราก็ทุกข์กับเรื่องเหล่านั้น บางคนก็ทุกข์กับเรื่องคำพูดที่ไม่ถูกใจ บางคนก็ทุกข์กับพฤติกรรมหรือการกระทำที่ไม่ถูกใจ บางครั้งถ้าเรานึกดีๆ แม้แต่ความคิดของเราเอง บางครั้งเราก็ยังไม่ชอบใจ เรายังไม่ชอบใจกับความ คิด บางครั้งคิดแล้วถูกใจก็มี คิดแล้วไม่ถูกใจก็มี จะถูกใจหรือไม่ถูกใจ แต่สิ่ง เหล่านั้นก็คือถูกเหตุถูกปัจจัย ถ้าเราไม่รู้ทันมันก็เป็นทุกข์ ถ้าเรารู้ทันสิ่งนั้นมัน ก็ผ่านไป แต่สิ่งนั้นจริงๆ แล้ว มันก็ผ่านไป แต่ใจเรายึดหรือสำคัญมันหมายกับ สิ่งเหล่านั้น มันก็เลยเหมือนอยู่กับเราตลอด ฉะนั้น เวลาที่คิดขึ้นมา ก็อดดีใจ ไม่ได้ อดเสียใจไม่ได้ อดหัวเราะไม่ได้ อดร้องไห้ไม่ได้ อดเครียดไม่ได้ อดแค้น อดชิงชัง มันอดไม่ได้ซึ่งสิ่งเหล่านี้ บางครั้งมันก็กลายเป็นความทุกข์ในจิตใจ ถ้าคนไหนละได้วางได้ก็รู้สึกว่ามีอิสระ มีอิสระเพิ่มขึ้น แต่ถ้าเราละไม่ได้ ละไม่ได้ หรือปล่อยวางไม่ได้ มันก็ทุกข์อยู่กับเรื่องเก่าๆ ซ้ำๆ ซากๆ

บางคนก็ทุกข์กับเรื่องคำพูดที่ไม่ถูกใจ
บางคนก็ทุกข์กับพฤติกรรม
หรือการกระทำที่ไม่ถูกใจ

“ จิตอิสระ เมื่อละได้วางได้ ”

การที่เรามาฝึกมาปฏิบัติ ส่วนที่สำคัญที่สุดก็คือ ทำอย่างไรเราจึงจะมีสติเท่าทัน มีสติระลึกได้ ระลึกได้ว่าเรากำลังคิด กำลังพูด กำลังทำอะไร ถ้าเป็นเชิงทฤษฎี ทำอย่างไรจะคิดได้ ก่อนที่จะคิดก็ระลึกได้ ก่อนที่จะพูดก็ระลึกได้ ก่อนที่จะทำก็ระลึกได้ แต่ในความเป็นจริง มันเกิดก่อนตลอดเราถึงนึกได้ คือระลึกไปตาม คือบางครั้งสิ่งนั้นก็ผ่านไป ยังไม่ถึงนาที่ก็จริง แค่ผ่านไป ๑ วินาที มันเกิดขึ้นแล้วเราจึงระลึกได้ แต่ถ้าเราระลึกได้อย่างทันทั่วทั้งที่ ปรากฏการณ์บางอย่างก็จะเกิดขึ้น คือจิตเรามีอิสระ หรือปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆที่เคยมีได้ บางครั้งบางครั้งว่ามันก็เหมือนมันระลึกได้ทัน แต่บางครั้งบางครั้งมันก็ระลึกไม่ทัน ระลึกไม่ทันมันก็ไปยาว คิดลึกปรุงแต่ง บางครั้งก็ yes เอง no เอง หรือปฏิเสธหรือยอมตอบรับไปเรื่อยๆ เป็นอยู่อย่างนี้ตลอด



จิตดวงเดียวเที่ยวไป ไม่ชอบอยู่กับตัว

บางครั้งบางคนบอกว่าถ้าไม่คิด ถ้าไม่ปรุงไม่แต่งก็ดี แต่ในความเป็นจริง มันคงไม่ใช่อย่างนั้น จิตเรายังมีหน้าที่รู้ จิตกับอารมณ์มันคู่กัน จิตก็ต้องมีอารมณ์มาประกอบ จิตเกิดขึ้นมาแต่ละดวงก็เหมือนมีอารมณ์ให้รู้ ฉะนั้นท่านถึงบอกว่า เกิดมาพร้อมกันแล้วก็ดับไปพร้อมกัน หรือบางครั้ง เอการัมมณะมีอารมณ์ไปอันเดียวกันไปอีก

ในความรู้สึกของเรา เวลาจิตจะไปไหนมาไหน ก็เหมือนกับเที่ยวไปดวงเดียว เอกะจะรัง เที่ยวไปคนเดียว ไม่ชวนใครไปด้วย ไม่เหมือนเราจะมาปฏิบัติคนเดียว ก็ชวนเพื่อนชวนฝูงเที่ยวโน่นเที่ยวนี้ ก็ชวนใครต่อใครไปเรื่อย แต่จิตนี้ไม่ชวน คิดไปถึงเรื่องอันเก่าๆ ก็ไปคนเดียว นึกถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็ไปคนเดียวอีกนั่นแหละ มีดวงเดียวเที่ยวไป ใช้ว่าเกิดแล้วไม่ดับนะ เกิดดับอยู่ตลอด เกิดดับๆ อยู่ตลอดเวลา

“ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็ดับทุกข” ”

ถ้าเราไม่เห็นการเกิดการดับของจิตของอารมณ์พวกนี้ มันก็ยึดอยู่อย่างนั้นแหละ ยึดมันถึอมัน บางครั้งใจก็เป็นทุกข์ มาเจริญวิปัสสนากรรมฐานเนี่ยะ เพื่อให้เรารู้เห็นความจริงที่ว่า จิตกับอารมณ์ ที่ทำให้เรารู้เห็นอย่างนี้มันเกิดดับๆ คือเราคิดว่าเที่ยง แต่จริงๆมันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด สิ่งที่เราคิดว่าทุกข์มันทนยาก มันทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก หรือบางครั้งเราก็รู้สึกทนลำบาก เมื่อสภาวะเหล่านี้เกิดขึ้น หรือบางครั้งก็จะรู้สึกทนต่อไปไม่ได้แล้ว สภาวะที่เราชอบเรียกกันว่าทุกข์ อย่างนี้



“

เป็นอนัตตาเพราะบังคับบัญชาไม่ได้

”

ส่วน ภาวะที่มันเป็นจริงคือเรื่องของอนัตตา ความจริงที่มันไม่ใช่ตัวตน บางครั้งมันก็ไม่ได้อยู่ในอำนาจที่จะไปบังคับบัญชา แต่ก็คิดว่าจะพยายามบังคับ แม้แต่เราบังคับใจตัวเองไม่ให้คิดยังยาก บางครั้งเราคิดจะไปบังคับบุคคลอื่น สัตว์อื่นหรือสิ่งอื่น ซึ่งมันนอกเหนือขอบเขตของเรา มันก็ยังยาก ฉะนั้น มันเป็นเรื่องที่ไม่อยู่ในอำนาจของเรา แต่เราก็พยายามใช้อำนาจด้วยความหลง คิดว่ามันเป็นของเรา เป็นอัตตาตัวตนของเราแน่แหละ บางครั้งมันก็เลยทุกข์ ไม่ยอมรับสภาพที่แท้จริงที่เป็นอย่างนั้น

ฉะนั้น เราก็ต้องพยายามดูใจตัวเอง ดูใจดูกาย ที่ยืน ที่เดิน ที่นั่ง ที่นอน ในช่วงที่เราสมาธิมาปฏิบัติ บางครั้งยิ่งเราดูใกล้ชิดเท่าไร เราก็ยิ่งเห็นความจริงมากขึ้น มันทุกข์ไม่ใช่เพราะใคร แต่เพราะใจเราเอง บางครั้งเราก็โทษคนโน้นโทษคนนี้ แต่ถ้าใจเรามันไม่เป็นอย่างนั้น มันก็ไม่เป็นทุกข์ แต่นี่ใจเรามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้อยู่ มันก็เลยทุกข์ เพราะยึดมันถือมัน

“

ปล่อยวางอย่างแท้จริง ไม่ใช่แค่หลบหลีกเปลี่ยนอารมณ์

”

แต่บางครั้ง เราารู้สึกว่าเราถูกกระทำ แต่การกระทำตรงนั้นมันหมดไปนานแล้ว ผ่านไปหลายปี แต่บางครั้งเรายังคิดขึ้นมา มันก็เหมือนกับความรู้สึกเหมือนเกิดขึ้นใหม่ๆ ใจเรากียังเป็นทุกข์อยู่อีก นี่ละเราละไม่ได้ วางไม่ได้ สละไม่ออก ถ้าเรามีสติชะงัก บางครั้งอาจจะดีขึ้น คนที่ฝึกแล้วปฏิบัติแล้วดีขึ้น พอรู้สมุฏฐานมันเป็นทุกข์ พอเรายึดมันก็เป็นทุกข์ พอไม่ยึดมันก็ไม่ทุกข์ เหมือนเราปล่อยวางแล้วก็ไม่ทุกข์ แต่โดยส่วนใหญ่ก็คือ มันเหมือนกับไม่ได้ปล่อยวาง

แต่มันเป็นเพียงแค่การเปลี่ยนอารมณ์ เป็นการเปลี่ยนความรู้สึกอย่างบางคนถ้านั่งแล้วปวด พอไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง มันก็ไม่ค่อยปวด บางคนพอคิดเยอะๆ ก็ไปสนใจเรื่องอื่น บางครั้งมันเหมือนกับไม่คิด หรือบางคนมีทุกข์ มีปัญหา ก็เหมือนกับปล่อยทิ้งปัญหานั้นไว้ก่อน แล้วก็ไปหาปัญหาอื่นและก็



หมกมุ่นอยู่กับมันแล้วก็ลืมเรื่องนั้นไป แต่พอทุกข์กับเรื่องนั้น พอหันมาทาง
นี้ก็ทุกข์อีก มันไม่ได้วางอย่างแท้จริง พอไม่วางอย่างแท้จริง มันก็เป็นอย่าง
ที่เราเป็น ถ้าเราไม่ยอมรับบางครั้งก็ยิ่งทุกข์ แต่ละคนย่อมมีเรื่องราวเหตุการณ์
ต่างๆของตัวเองจะมากจะน้อยแค่นั้นเอง บางคนมีเรื่องมาก แต่ไม่ทุกข์เพราะ
รู้จักวาง เป็นบางคนละวางไม่ได้ ก็เป็นทุกข์ เป็นทุกข์มาก ต่างกันตรงนี้นี่เอง
บางคนมีก็ทุกข์กับสิ่งที่มี บางคนไม่มีก็ทุกข์กับความไม่มีนั่นแหละ บางคน
เป็นก็ทุกข์กับความเป็น บางคนไม่เป็นก็ทุกข์เพราะความไม่เป็น เพราะอะไร?
เพราะอยากจะเป็น ไอ้คนที่ไม่มีก็ทุกข์เพราะอยากจะมี ไอ้คนที่มีแล้วก็ทุกข์
เพราะมีมันเป็นอย่างนี้ไม่ได้ หมายความว่า เรามีแล้วเราจะไม่ทุกข์ก็ไม่ใช่ สัก
พักหนึ่งก็มีอีก เมื่อไหร่ที่เรายึดถือก็มีอีก

เหมือนตอนแรกเรา

สวดมนต์ไม่ได้ แต่เราอ่านหนังสือ
ได้ เอาหนังสือสวดมนต์มาถือไว้
พอถือนานๆก็เมื่อย ตอนถือใหม่ๆ
ก็ไม่เมื่อย สวดไปเรื่อยก็รู้สึกเมื่อย
เหมือนปัญหาต่างๆนั้นแหละที่มัน
เกิดขึ้น มันเกิดขึ้นใหม่ๆมันก็ไม่

ทุกข์ พอนานเข้า อ้าว!ทุกข์อีกแล้ว เพราะเรื่องมันซ้ำซาก มันไม่ได้อยู่ที่ใคร
หรือมันอยู่ที่ใจเรา แต่บางครั้งกลไกในการแก้ทุกข์ของคนเรา มันเหมือน
ปราศจากการรับผิดชอบ ก็คือมักจะโยนไปให้คนอื่นเสมอ ไม่ยอมรับความ
จริง มักจะเป็นอย่างนี้เสมอ

เหมือนคนสมัยก่อนมองไม่ออก ไม่รู้จะทำยังไง ก็โทษญาติผีปีศาจ โทษ
โน่นโทษนี่ โทษสิ่งที่มองไม่เห็นไปเรื่อย ว่ามาทำให้เราเป็นทุกข์อย่างนี้ก็มี หรือ
พอเริ่มมองออก ก็โทษสิ่งที่มองเห็นอีก โทษคน โทษสัตว์ โทษธรรมชาติ โทษ
สภาพแวดล้อมอะไรต่างๆ บางครั้งบางครั้ง คนเราก็หนีไม่พ้นโชตรวนแห่ง
การเป็นนักโทษ ความอิสระทางจิตใจมันมีน้อย เมื่อมันมีน้อยลง ก็แสดงว่า
มันมีภาระมากขึ้นในทางด้านจิตใจ เมื่อมีภาระมากขึ้นเราก็คงได้ด้วยใจเรา
เออ มันหนัก ตอนแรกมันเบา แต่ระยะเวลานานขึ้นก็หนัก เหมือนคำพูดใน
ช่วงที่เราอารมณ์ดี ถึงแม้เป็นคำพูดที่ไม่ค่อยจะดี ปกติก็ไม่สบายอารมณ์ แต่ถ้า
เราตอนนั้นไม่มีอะไร มันยังรับได้ แต่ถ้ามันเกิดขึ้นบ่อยๆ นานเข้ามันจะรับไม่
ได้ มันหนักขึ้นไปเอง เหมือนที่ยกตัวอย่างหนังสือสวดมนต์ ลองให้ถือสักชั่วโมง
ก็ไม่เท่าไร แต่ถ้าลองให้ถือไว้สัก ๒-๓ ชั่วโมง หรือถือไว้ทั้งวัน ก็ให้เห็นแล้ว
ว่ามันเป็นทุกข์ แต่ถ้าไม่ถือ มันก็ไม่ทุกข์

“
ถือนานก็ยิ่งหนัก

วางลงสักพักก็เบาทันที

”

ศึกษารรรมปฏิบัติธรรม ก็ทุกข์ได้ ถ้าใช้ไม่เป็น

การมาประพฤติปฏิบัติ
ให้เราเห็นจิตในจิตที่มันยึดถือเรื่อง
โน้นเรื่องนี้ มันจะได้เบาลง บางคน
ทำความดี ถ้าจิตใจไม่ดี บางครั้ง
มันก็ทำให้เราทุกข์นะ ทุกข์เพราะ
สิ่งที่เราทำ ว่าทำแล้วมันไม่ได้อย่าง
ที่เราทำ บางครั้งก็เป็นทุกข์ หรือ

บางคนศึกษารรรมปฏิบัติธรรม แต่ก็ทุกข์เพราะการศึกษารรรมการปฏิบัติ
ธรรม ตอนศึกษารรรมปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ก็ไม่ทุกข์ แต่พอยึดมั่นถือมั่น มันก็
ทุกข์ ทุกข์เพราะแบก แบกเอาไว้หรือถือเอาไว้ หรือทุกข์เพราะนำพระธรรม
ไปใช้ไม่ได้ เมื่อนำไปใช้ไม่ได้ นำไปใช้ไม่เป็น มันก็เป็นทุกข์ แก่ทุกข์ไม่ได้

บางครั้งเราคิดว่า เราศึกษารรรมแล้ว เราปฏิบัติธรรมแล้ว มันจะดีต่อ
ความรู้สึกเรา แต่บางครั้งมันก็ยังไม่ใช่คำตอบ ศึกษาดี ปฏิบัติดี แต่พอผลออก
ที่เราก็ก็นำเข้าไปยังทุกข์ ยิ่งเปรียบเทียบก็ยิ่งทุกข์ มีแต่ทุกข์นั่นแหละเกิด
ขึ้น มีแต่ทุกข์นั่นแหละดับไป นอกจากทุกข์ก็มองไม่เห็นว่าจะอะไรจะเกิดจะดับ
ถ้าเราดูไม่ดี มันก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเราดูดีมันก็เป็นธรรม เป็นธรรมชาติที่มัน
เกิดและก็ดับ ดับอยู่เสมอ



ฉะนั้น

จิตเราก็มีอิสระ ความรู้สึกก็เหมือนกับจิตใจมันมีภาระน้อยลง หรือมีขะน้อยลง มีสัมภาระน้อยลง มีโชตรวนที่ผูกมัดหรือล่ามมันไว้ มันค่อยๆคลายออก โชตรวนเหล่านั้นล่ามไว้ด้วยเงื่อนไขต่างๆมากมายที่เรา มีเมื่อเรามีเงื่อนไข เงื่อนไขเหล่านั้นมันก็เป็นเหมือนโซ่ เป็นเหมือนบ่วง เป็นเหมือนเชือกที่คอยคล้องคอยมัดเราไว้ ให้จิตเราไม่มีอิสระ ฉะนั้น เวลาทำทุกอย่าง มันก็เลยเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะทำทุกอย่างที่ไม่อยากทำ

ทำดีแบบมีเงื่อนไข เหมือน ล่ามไว้ด้วยโชตรวน

ทุกข์แล้วคือจิตเราพยายามตี

กรอบ หรือวางเงื่อนไขว่าต้องทำแบบนี้ ถ้าทำอย่างอื่นไม่ใช่ ฉะนั้น มันก็เลยทุกข์ ทุกข์เพราะไม่ได้ทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจ พอไม่ได้ตั้งใจ มันเหมือนกับทุกอย่างที่เราทำมันมีเงื่อนไข ถ้าเราไม่ละวาง

เงื่อนไข ใจเราก็ยังเป็นทุกข์อยู่ ทุกๆอย่างที่เรา มี เหมือนอย่างบางคนทำบุญ บางทีก็ทุกข์เพราะการทำบุญ หรือบางคนไม่ได้ทำบุญก็จะทุกข์เพราะอยากทำบุญแล้วไม่ได้ทำ เป็นทุกข์เป็นกังวล หรือบางคนออกมาเตรียมอาหารหวานคาวสำหรับใส่บาตร แต่เผอิญวันนั้นพระไม่ได้มาบิณฑบาต มีกิณนิมิตที่อื่น เผอิญพระท่านก็ไม่ได้บอกญาติโยม บางคนก็รู้สึกไม่ดี อยากจะทำแล้วไม่ได้ทำ พระไปไหนมาไหนก็ไม่บอก ทีหลังไม่ใส่แล้ว แบบนี้ก็มีเหมือนกัน จิตผ่องใสก็เป็นบุญ ใจเคืองชุ่นก็เป็นบาปคือทุกข์

สมัยก่อน หลวงพ่อดร.ภททันตะอาสภะ หลวงพ่อใหญ่ท่านเคยเล่าให้ฟัง คือมีโยมแถวในเมืองนั้นแหละ มีฐานะปะปังเยอะ แต่พระมาบิณฑบาตก็ให้

พรยาว โยมก็เป็นทุกข์อีก มาเล่าให้หลวงพ่อฟัง พระมาเย็นให้พร ยะธาเสร็จแล้วก็ยังไม่จบ สัพพิต่ออีก อายุโท อัคคะโต เว อยู่เนิ่นแหละ อันนี้พูดเติมไปเฉยๆ แต่ว่าให้ยาว ใจก็ไม่เป็นบุญหรอก นึกถึงแต่จะไปทำงาน ไปส่งลูก อย่างนี้เป็นทุกข์ กลัวจะไม่ทัน แต่พระก็ยังสัพพิตโย วิวัชขันตุ สัพพะโรโค อยู่อย่างนี้ บางครั้งใจมันก็ไม่เป็นบุญ ในช่วงขณะนั้นเพราะอะไร เพราะเราทำแบบมันมีเงื่อนไข มันมีข้อจำกัดหลายสิ่งหลายอย่าง

หรือบางคนทำดี เว้นจากการทำชั่ว ไม่ทำบาป แต่เห็นคนอื่นที่เขาทำชั่วๆเรียกว่าทำมาค้าขึ้น ทำชั่วขึ้น แต่เราทำไมทำไมไม่ขึ้นอย่างบางคนบอก คนที่ฆ่าสัตว์หรือขายพวกสัตว์หรือขายพวกมีชีวิต ทำไมมันรวยเอ้ารวยเอา แต่เราเว้นหมดทุกอย่างทำไมจนลงๆ บางคนคิดอย่างนั้น หรือเราจะไปทำบาปกับเขาดี จะได้รวยๆบ้าง เออคิดไปอีกอย่าง เว้นก็คือเว้น ตีมันไม่ได้อยู่ที่ใคร มันอยู่ที่ใจเรา ใจดีทำบุญแล้วดีใจ ธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นแล้วมันมี มันชำระจิตใจให้ผ่องใส ทำให้ใจเราสบายมันเป็นผลจากการได้ให้ผู้อื่น อันนั้นเป็นผลพลอยได้ แต่สิ่งที่เราทำเริ่มจะคิด คิดดีแล้วพูดดีไปแล้ว ทำดีก็ได้ทำดีไปแล้ว มันก็จบ



“
นึกถึงบุญแล้วขุนสงสัย
ก็ไม่เป็นบุญ
”

แต่เรามีเงื่อนไข พอนึกขึ้น
มา มันก็ทุกข์ มันทุกข์นะ ไม่ได้
หมายความว่า พอนึกถึงบุญแล้ว
ใจมันดีขึ้นเสมอไป ไม่ใช่ ถ้าไม่มี
สติระลึกไป บางครั้งระลึกไปถึงข้อ
ผิดพลาด หรือบางครั้งก็หาข้อด้อย

หาช่องว่างช่องโหว่ที่จะทำให้เราวิพากษ์วิจารณ์ และก็เป็นที่ทุกขในเรื่องนั้นๆ
บางคนนิมนต์พระ แต่พระไม่หยุดก็มี นิมนต์ก่อนเจ้าข้า นิมนต์ก่อนครับ พระ
ก็ดันเป็นพระที่ท่านถือธุดงค์เรียกว่าถือธุดงค์วัตร ในเรื่องของการรับบิณฑบาต
ท่านรับอยู่ทางนี้ ท่านก็ไม่ไปทางโน้น หรือบางครั้ง ถ้าอาหารเสมอขอบปาก
บาตร คือพอดีแล้วท่านก็ปิด ปิดแล้วท่านก็ไม่รับอีก ท่านก็ไปของท่าน แต่โยม
ก็สงสัย เคยนิมนต์ได้ แต่ทำไมนิมนต์ไม่ได้ นิมนต์พระองค์ไหนก็หยุด กลายเป็น
อกุศลเกิด มันเหมือนว่าเราจะทำดี แต่เรามีกรอบของความดีว่า ถ้าเราทำกับ
พระ พระต้องตอบสนอง พอพระไม่ตอบสนองก็เป็นทุกข์อีก

อย่าไปคิดว่า ทำแล้วได้บุญเยอะๆ บางครั้งก็คิดว่าเราได้บุญ แต่บาง
ครั้งพฤติกรรมการกระทำมันก็รู้สึกว่าเป็นบุญ บางครั้งเมื่อเรามาปฏิบัติมันก็
คิดถึงอีก มาถามว่าหลวงพ่อดิฉันอย่างนั้นดีไหม โอ้ก็ไม่ได้ดีแล้วเพราะเราทำอย่าง
นั้น การที่เราฝึกสติ เจริญสติมันช่วยได้ในกรณีอย่างนี้ การภาวนาช่วยได้มาก
ช่วยให้เรามีสติระลึก รู้ และเท่าทันกับสภาพพวกนี้ พอสติทัน ออ มันจบแค่ดี
จบแค่บุญ จบแค่กุศล ถ้าเราทำแบบหวังโน่นหวังนี่ มีเงื่อนไขอย่างโน้นอย่าง
นี้ เราจะรู้สึกว่า ไม่ได้ตั้งใจ

“

เข้าวัดเพื่อวัดใจ ไม่หวังอะไร

แม้แต่คำชม

”

เวลาที่ไปถวายบางวัด เห็นพระนั่งห่มไม่ค่อยเรียบร้อย บางคนก็คิดอกุศลเกิดขึ้นแล้ว ทำบุญกับวัดนี้สงสัยไม่ได้บุญ คิดไว้ก่อนแล้ว ตั้งแต่เริ่มจะทำก็คิดปรุงแต่ง พอทำแล้วจิตก็ไม่เต็มอิ่มแล้ว บางครั้งเราก็หลอกตัวเองว่าไปวัดโน้นวัดนี้ดีกว่า ไม่ได้ไปวัดใจตัวเองนะ ไม่ได้วัดจิตวัดใจ ถ้าเราได้วัดจิตวัดใจ มีสติว่องไวเท่าทันกับจิต เราจะลบความรู้สึกพวกนี้ ที่มันพัวพันการจิตเราให้เป็นอย่างโน้นอย่างนี้ เขาเรียกว่าทำทุกอย่างแบบมีเงื่อนไข ทำไปเราก็รู้ทำงานทุกอย่าง ถ้าเราทำงานด้วยจิตที่ไม่ว่าง จากโลภะ จากโทสะ จากโมหะ ทำทุกอย่างมันต้องมีเงื่อนไขหมด คือทำเราต้องหวังว่าคนต้องชมอย่างนี้ หรือพ่อแม่ครูบาอาจารย์ หรือใครต่อใครไม่ให้อะไร ก็ขอให้ชมกันนิดหน่อย หรือให้กำลังใจกันบ้างก็ยังดี ก็ทำตายเลยอย่างนี้เป็นต้น แต่พอโดนดูบ้าง โดนตำหนิบ้าง บางคนบอกไม่เอาแล้วเป็นทุกข์ขึ้นมาทันที นี่ละเขาเรียกว่าไม่ได้ทำดีเพื่อดินะ และไม่ได้ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ แต่เราทำเพื่อตอบสนองอัตตาเราต่างหาก



ถ้าคนเหล่านั้นสามารถตอบสนองอรรถาเราได้ เราก็จะรู้สึกมีความสุข ได้บุญเยอะๆ โมหณาด้วยกันนะ แท้ที่จริงแล้ว บางครั้งไม่ใช่ หลอกตัวเอง บุญแท้ๆบางครั้งเราเข้าไม่ถึง ครั้นเมื่อเราภาวนาแล้ว ต้องนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ต้องแก้ไขข้อด้อย ทำให้บุญที่เราทำ กุศลที่เราทำ มันมีคุณภาพด้อยลงไป เจตนาก่อนทำก็ดี พอขณะทำก็แยแล้ว พอไปพบเจอสิ่งที่ไม่เกิดศรัทธา หรือไปเจอเข้าไม่อยากจะทำ แต่จำใจทำ ก็เรียกว่าหามผีมาถึงป่าช้าจะหามกลับไปก็ใช่ที่ ก็เขามันตรงนั้น บางคนก็จะเป็นอย่างนั้น หรือบางครั้งก็ทำไปแล้ว ก็รู้สึกว่า ไม่น่าเลย ไม่น่าไปทำที่โน่นที่นี้เลย พอได้ข่าวคราวที่ไม่ค่อยดีอย่างนี้เป็นต้น นี่ละเราไปฝากความดีไว้กับทุกที่เลย ความดีหรือบุญกุศลมันไม่ได้อยู่ที่นี้ แต่มันไปอยู่ที่คนอื่น ไปอยู่ที่สิ่งอื่น เหมือนกับเราไม่มั่นใจ บุญก็เลยไม่ค่อยเป็นที่พึ่ง ความดีก็เลยไม่ค่อยเป็นที่พึ่ง

“ คำดีที่ถูก ต้องไม่ติด ไม่ถือดี ”

เหมือนบางครั้งบางครั้งเรา
ก็ปลอบใจตัวเองว่าไม่เป็นไรหรอก
คนไม่เห็นเทวดาเห็น ถ้าเกิดเทวดา
บอกว่า ฉันก็ไม่เห็นเหมือนกัน ยุง
เลยนะ ฝากไว้กับเทวดาอีก ถ้า
เทวดาบอกว่าฉันไม่เห็นนะ ฉันไม่

ได้มีตาทิพย์ตลอดนี้ บางครั้งฉันก็สบายๆของฉันบ้าง จะมานั่งดูพวกเธอทำ
ดื้ออยู่ตลอด คงไม่ใช่ หรือบางคนไม่อ้างเทวดา อ้างดินอ้างฟ้านี้แหละ ฟาดิน
เห็น ฟาดินเป็นพยาน นั่นแหละเราไม่มั่นใจในสิ่งที่เราเรียกว่าดี ไม่มั่นใจใน
สิ่งที่เราเรียกว่าบุญ ไม่เชื่อการกระทำของตัวเอง ความคิดคำพูดการกระทำ
ทางกาย เขาเรียกว่า กรรมคือการกระทำ ถ้าเราคิดดี เราพูดดี เราทำดี เรา
เห็นคุณประโยชน์ของความดีนั้นแหละ จริงๆ แล้ว เราจะทำดีแบบที่ไม่ติดดี
ไม่ยึดดี ไม่เมาดี ไม่หลงดี ไม่ถือดี และไม่มีการอวดดี ผลที่ตามมาคือความสุข

แต่ถ้ามีเงื่อนไขก็จะไม่ได้แบบนี้ มันก็เป็นไปตามเงื่อนไข เราก็วิ่งไล่ตาม
ความดี วิ่งไล่ตามบุญไป วิ่งไล่ตามมรรคผล คิดว่าอยู่พม่าแล้ว อยู่ศรีลังกาแล้ว
จะบรรลุมรรคผลนิพพานไปโน่น วิ่งตามไปๆๆ หรืออยู่ภาคเหนือ ภาคอีสาน
ภาคใต้ หรืออยู่กับหลวงพ่อนั้นหลวงพ่อนี้ไปอีก นั่นแหละคือเรายังดูตัวเองไม่
ออก บอกตัวเองไม่ได้ ใช้ตัวเองไม่เป็น ยังไม่เห็นสภาพที่แท้จริงในจิต ที่มันมี
ความรู้สึกว่ามันเป็นเจ้าเข้าเจ้าของ ถ้าเราเท่าทันสภาวะพวกนี้แล้ว เราจะทำ
ด้วยความรู้สึกที่ดีอีกอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ดีในลักษณะที่เราทำอยู่ มันเบา เบากาย
เบาใจ เราจะได้ยินอยู่บ่อยๆ อันนี้แหละการภาวนามันคืออย่างนี้ มันทำให้เรา
ฉลาดที่จะเท่าทันในกระบวนการของการกระทำ เขาเรียกว่าเป็นปัญญา ผล
ของภาวนาทำให้เห็นปัญหา กลายเป็นปัญญา

“ ชำระตะกอนที่นอนเนื่อง ต้องล้างเครื่องมือด้วย ”

เมื่อปัญญานำ มีความเห็นที่ถูก จะให้ทานก็ทำทานแบบถูก แบบถูกต้องคือรู้จักให้ หรือให้เป็น หรือให้ถูกกาลเทศะ ถูกบุคคล ถูกสถานที่ ถูกเวลา ให้แล้วไม่เป็นปัญหา มีแต่ปัญญาเกิดขึ้นตลอด นี่แหละคือผลจากการภาวนานะ ถ้าเรานำไปใช้เป็น มันก็เกิดประโยชน์ ถ้าไม่ได้ภาวนานานอย่างที่เราเคยทำ อย่างที่เราเคยรู้สึกนั้น ก็ต้องพยายามในช่วงฤดูนี้ เขาเรียกว่าฤดูร้อน แต่ที่วัด ภัททันตะไม่ร้อนนะ อากาศเย็นบางคนก็ไม่เปิดพัดลมด้วยซ้ำไป ฉะนั้น ฝนมันตก อากาศก็เย็นสบาย ก็เหมาะกับการภาวนา เดินจงกรมนั่งสมาธิได้สะดวก มีโอกาสก็ให้รางวัลตัวเองนะ คำว่า ‘ให้รางวัลตัวเอง’ คืออย่าดูแต่คนอื่น มาดูตัวเองบ้าง ให้แต่คนอื่น ลองให้เวลากับตัวเองดูซิ มาดูกายดูใจ ดูอารมณ์ ดูภาวะ ดูความรู้สึกที่มันเกิดขึ้น

บางครั้งสิ่งที่มันนอนเนื่องอยู่นานๆ ถ้าเรามีกิจกรรมที่ซ้ำซ้อน เราก็ไม่เห็นหรอก ถ้าเราอยู่อย่างนี้ทุกเช้าทุกค่ำ สิ่งที่มันเป็นตะกอนที่อยู่ในจิต มันชำระชะล้างเหมือนเราขัดเราถู เวลาเรากวาด เราอย่าไปคิดนะว่า สิ่งที่เรากวาด มันจะไม่ฟุ้งเป็นฝุ่นคลุ้งไปหมดเลย หรือบางครั้งเวลาเราถูเราขัด เราก็จะรู้ว่า ตัวเราก็สกปรกไปด้วย มันกระเด็นมาโดน หรือบางครั้งมันก็เปื้อนผ้าเปื้อนไม้ มอบที่เราถูมันแหละ ถึงแม้เราจะใส่น้ำยง่ายๆอะไรที่ขึงที่ขัด แต่สุดท้ายเราก็ต้องล้างด้วยน้ำสะอาด ในระหว่างกระบวนการทำ มันก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเราไม่มีสติเท่าทัน ไม่มีปัญญา เราก็จะมองสิ่งนั้นว่าเป็นสิ่งสกปรกเสียหมด



“

ที่อยู่อาศัย เครื่องใช้สกปรก ต้องเช็ดถูปิดกวาด จิตใจสะอาด ต้องชำระอกุศล

”

ทำไมเรานั่งกรรมฐานถึงต้องคิดเรื่องอกุศล ทำไมเรานั่งกรรมฐานถึงต้องคิดถึงเรื่องเก่าๆ ทำไมเรานั่งกรรมฐานทำไมไปคิดถึงเรื่องที่ยังมาไม่ถึง มันเป็นเรื่องเล็กๆที่มีอยู่ในจิตเรานั้นแหละ มันอยู่ลึก มันโผล่ขึ้นมา นี่แหละคือสาเหตุที่ทำให้เราสมหวัง ผิดหวัง หัวเราะ ร้องไห้ ตีอกชกตัว หรือมีความรู้สึกอย่างโน้นอย่างนี้ โทษโน้นโทษนี้ไป มันเกิดจากสิ่งเหล่านี้ ถ้าเราแก้ไขชำระล้างให้มันสะอาด มันก็เป็นเหมือนสมุฏฐานของโรคนั่นเอง มันยังมีอยู่ ถ้าเราดูแลไม่ดี ภูมิคุ้มกันมันไม่ดี เชื้อโรคมันก็จะครอบครองหรือบัญชาการแทนกิเลสมันก็บัญชาการแทนเท่านั้นเอง ความทุกข์ก็ตามมา

ถ้าเราเท่าทันเหตุการณ์แบบนั้นก็ไม่เกิดขึ้น ก็ถูกขัดสะอาดในระดับหนึ่ง แต่ไม่ได้สะอาดจนหมดจดทั้งหมด ในระหว่างที่เราทำในขั้นตอนมันก็มีแบบนี้ ฉะนั้น เราก็ต้องพยายาม พยายามฝึก บางครั้งเราก็เบื่อบ้าง บางครั้งเราก็ปวดบ้าง บางครั้งก็ไม่ได้ตั้งใจบ้าง บางครั้งกำหนดทันบ้าง กำหนดไม่ทันบ้าง เราก็ต้องอดทน อารมณ์ไหนที่มันชัดเจนก็กำหนดเอา ที่ไม่ทันก็ทิ้งไป ที่ทันก็พยายามต่อ สิ่งเหล่านี้พยายามแทรกอยู่ตลอด ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ เราก็คงไม่ต้องมาฝึกหรอก ถ้ามันมีอยู่ มันก็ทุกข์ มันมีสมุฏฐานของโรคทางใจเราอยู่ที่นี่ เราต้องละ พยายามละสมุฏฐาน ทำอย่างไรให้มีสติมีปัญญา ถ้าเราปฏิบัติในแนวนี้นี้ เราต้องกำหนดให้ติดต่อ ทำให้ต่อเนื่อง เตียวมันก็จะดีขึ้น มันเกิดได้ มันก็ดับได้ พยายามอดทนแล้วฝึกฝนกันไป

๔



พระคุณพ่อแม่ รักแท้เหนืออื่นใด

เนื่องในวันนี้ เป็นวันดีศรีมงคล เป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ และก็ถือว่าวันนี้ เป็นวันแม่แห่งชาติ ญาติโยมผู้มาอยู่ประพุดิปฏิบัติธรรม ก็ถือเอาโอกาสนี้ซึ่ง มีวันหยุดเพิ่มขึ้นมา ก็เลยได้มีโอกาสมาอยู่ประพุดิปฏิบัติกันเป็นจำนวนมาก ซึ่งสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิตี้นั้น ด้วยพระกรณียกิจของพระองค์ท่าน หลายคน ก็เป็นที่ทราบกันดี เคียงคู่กับพระบรมราชบิดา รัชกาลที่ ๙ ฉะนั้น ก็ถือว่า พระองค์ท่านเปรียบเสมือนเป็นแม่ของแผ่นดิน

“**แม่ของชาติ แม่ของเรา**”

เมื่อ เรานึกถึงแม่ ก็นึกถึง แม่ของชาติ และก็แม่ของเราเอง มี โอกาสได้ระลึกนึกถึงก็เชื่อว่าทุกคน ก็ล้วนแต่มีแม่ คำว่า ‘แม่’ เป็นคำๆ แรกที่ลูกเรียกได้ เมื่อเป็นอย่างนั้น ก็

จะเห็นว่า อะไรที่สำคัญ ๆ หรือว่าเป็นหลักภาษาไทยเรามักจะใช้คำว่า ‘แม่’ อย่างเช่น ถ้าเป็นใหญ่ในกองทัพก็จะเรียกว่าแม่ทัพ ถ้าเป็นใหญ่ในบ้าน ก็จะเรียกว่า แม่บ้าน หรือถ้าทางเรือ คนเดินเรือก็จะเรียกว่าแม่ย่านางเป็นต้น หรือแม่น้ำสายหลักๆ สายใหญ่ๆ ที่เป็นเหมือนเส้นเลือดของประเทศไทยเรียก แม่น้ำทั้งนั้น แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำบางปะกง แม่น้ำปิง วัง ยม น่าน ฉะนั้น อะไรๆ ที่เป็นหลักๆ บางครั้งเราก็ใช้คำว่า “แม่” นำหน้า

เพราะกันสมัย ภายใกล้แต่ใจห่าง

ฉะนั้น จึงไม่แปลกใจว่าสังคมไทยเราเนี่ยะ ก็ยกย่องให้เกียรติผู้เป็นแม่ แต่บางครั้งอยู่ใกล้กัน แต่ไม่นึกถึงกันเท่าไรก็มี เพราะลูกบางคน แม่อยู่ใกล้ก็เหมือนอยู่ไกล ภายใกล้กัน แต่ใจใกล้กันก็มี หรือในยุคสมัยปัจจุบัน ภายใกล้กันแต่ไม่สนใจกัน เพราะสื่อสมัยใหม่เข้ามา ต่างคนก็ต่างก้มหน้าอยู่กับสมาร์ทโฟน อยู่กับจอทีวีจอโทรศัพท์ อยู่กับสื่อสมัยใหม่



บางครั้งก็อยู่บ้านเดียวกันหรือกินข้าววงเดียวกัน วางมือถือเอาไว้ กินข้าวไปก็เผลอไป หรือนั่งอยู่กับพ่อกับแม่ ก็เหมือนกับต่างคนต่างอยู่ บางครั้งก็ดูเหมือนบางอย่างคล้ายๆ กับขาดหายไป ซึ่งถ้าเป็นสมัยก่อนก็จะอยู่พร้อมหน้าแล้ว มองตาก็รู้ใจกัน แต่สมัยนี้มองข้อความ มองภาพ มองสื่อในจอโทรศัพท์ หรือสมาร์ทโฟน บางครั้งเวลาคุยกับพ่อกับแม่ อยู่ในบ้านเดียวกันหรือนั่งกันคนละมุมยังใช้สื่อพวกนี้ สื่อหากัน ไม่ยอมพูดจากันก็มี อยู่ใกล้แต่เหมือนไกลกัน สิ่งเหล่านี้ เมื่อเวลาวันแม่มาถึง บางครั้ง ถ้าเป็นไปได้เราควรจะวาง วางสิ่งเหล่านั้นก่อน และมีเวลาว่างที่จะอยู่กับแม่ ให้โอกาสแม่



“
แม่กับลูก
ควรให้ออกสกันละกัน
”

แม่สมัยใหม่บางคนก็อาจจะไม่ให้โอกาสตัวเอง ให้ออกสลูกก็มีนะ บางครั้งก็จะบอกว่าเป็นแต่ลูกก็ไม่ใช่ คุณแม่สมัยใหม่ก็ไม่แพ้กัน บางสิ่งบางอย่างก็เปลี่ยนไป บางครั้งก็มองมุมบวก ภาพลักษณ์ของแม่ แม่มองภาพบวก ไม่มอง

ภาพลบ แต่ภาพลบๆของคนผู้ที่ภาษาคนทั่วไปเขาเรียกว่าแม่เนี่ยะ ก็อาจจะไม่มีคุณสมบัติของผู้เป็นแม่ เป็นเพียงแค่ผู้ให้เกิด

ฉะนั้น พอเกิดแล้วบางคนก็คิดว่าไม่มีกำลังเลี้ยง หรือลูกที่เกิดมาเป็นคนที่เราเกลียด ก็พลอยเกลียดลูกในท้องเราด้วย ก็เลยมีการฆ่า มีการเอาไปทิ้ง สารพัดอย่าง บางคนก็ลูกที่เกิดมาพิกลพิการก็ตัดสินใจว่าไม่ควรเอาไว้ ไม่ควรเอาอยู่ ก็จะเป็นภาระกับตัวเองและสังคม ฉะนั้น คนที่เกิดมาในยุคนี้ยากเหมือนกัน

ในยุคที่มนุษย์บอกว่าป็นยุคที่มนุษย์มีเหตุผลมากที่สุด มีเหตุผลมีความเจริญเท่าที่มนุษย์เกิดมา แต่ถ้าเรามองลึกๆ บางครั้งมันก็ยังไม่ใช่คำตอบ มันมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ค้านกับความรู้สึกของบางคน สมัยก่อนถ้าคนเป็นแม่ในสังคม ก็คืออยู่เลี้ยงดูลูกได้เต็มที่ แต่ในสมัยนี้ก็เต็มที่ เพราะว่าธุรกิจการงาน หรือเรื่องเครียดๆเข้ามาในชีวิต ก็ไม่มีเวลาที่จะดูแล

ถ้าเรามองในแง่ของพุทธ
ศาสนาก็ต้องมองทั้ง ๒ ด้าน มีทั้งด้าน
บวกและด้านลบ ด้านดี และด้านไม่ดี
เพื่อให้เรารู้ตามความเป็นจริง อะไรที่
ไม่ดีก็จะได้แก้ไข ได้ปรับปรุง ได้ความ
รู้ทำความเข้าใจ และทำให้ถูกต้องเพื่อ
พัฒนาศักยภาพของความเป็นแม่ให้ดี
ขึ้น

“
มองให้รอบด้าน
ทั้งบวกทั้งลบ
”

ส่วนคนที่ไม่ได้เป็นแม่ก็สบายหน่อย อยู่เป็นโสด แต่ก็ไม่แนเสมอไป
บางคนก็เป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่าเป็นโสดแล้วจะไม่ทุกข์ บางคนไม่มีลูกก็ทุกข์เพราะ
อยากมี บางคนมีแล้วก็ทุกข์เพราะมี มันเหมือนไม่มีความสุข ไม่มีอะไรถูก
ทั้งหมด มันไม่เหมือนเรื่องจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสนะ เรื่องจริงคือเกิดมาแล้ว
ก็ต้องตาย หรือมีเกิดก็ต้องมีดับ พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างไร ก็ยังเป็นอย่างนั้น
อยู่ เราค้านไม่ได้

แต่ถ้าเราบอกว่า แม่ตัวอย่างโน้นอย่างนี้ ก็จะมีคนค้านขึ้นมาอีก ครูดี
อย่างโน้นอย่างนี้ ครูที่ไม่ดีก็มี หรือพระดีอย่างโน้นอย่างนี้ ก็มีคนค้านว่าพระ
ไม่ดีก็มีเป็นต้น อันนั้นคือในความเป็นจริงอีกด้านหนึ่ง

“ ความเป็นแม่ ไม่ใช่แค่ให้เกิด ”

แต่ถ้าเป็นเรื่องคุณธรรมคนที่เป็นแม่ได้ เราวัดด้วยอะไร ด้วยคุณธรรม ด้วยความรับผิดชอบ ด้วยการตระหนักในหน้าที่ของความเป็นแม่ที่ดี คนที่ขาดคุณสมบัติเหล่านี้ก็จะไม่ได้เรียกว่าเป็นแม่ก็ได้ เป็นเพียงแค่คนที่ให้เกิด เหมือน

กับมีชนกรรม คือกรรมที่มีหน้าที่ให้เกิด แต่ไม่ใช่อุปถัมภ์ภักกรรม คือมีหน้าที่อุปถัมภ์เลี้ยงดู ไม่ได้ให้เกิด แต่ได้เลี้ยง

บางครั้งทำงานหาเงินปากกัดตีนถีบในสังคมปัจจุบัน ลูกเข้าปีหนึ่งไปเจอครั้งหนึ่ง หรือบางครั้งลืมไปเลยจนลูกโตก็มี ผ่ากพ่อแม่ ตายาย ปู่ย่าไว้ ไม่เคยได้เลี้ยงดู ไม่เคยได้ทำหน้าที่แม่ บางครั้งลูกถามก็ไม่รู้อย่างไร ถามตายาย ปู่ย่า ว่าแม่ไปทำงานอย่างนี้เป็นต้น ก็มีอยู่เยอะเหล่านั้น เรามองด้วยความรู้สึกที่เป็นกลาง มองภาพรวมของความเป็นแม่ เราจะได้ยินข่าวในทางลบว่าแม่ใจยักษ์ก็มี แม่ใจดียอมตายเพื่อลูกก็มี มีทั้ง ๒ ด้าน วันนี้ก็เลยพูดเรื่องแม่

ที่นี้ พูดเรื่องแม่ในด้าน

บวก ในทางพุทธศาสนา เหมือนกับพุทธศาสนสุภาษิตที่ได้หยิบยกขึ้นกล่าวเป็นนิกเขปบทในเบื้องต้น ที่บอกว่า “พรหมมาติ มาตาปิตโร” ท่านบอกว่า

มารดาบิดาเป็นพรหมของบุตรธิดา เป็นเหมือนพระพรหมคือให้กำเนิด ในแง่ภาษาบาลี ท่านใช้มารดานำหน้าก็เพื่อให้เกียรติเพศแม่ บิดาก็ตามหลัง คำว่าแม่อีกคำก็คือชนนี ก็เรียก ‘แม่’ เหมือนกัน มีหลายคำ

“
มารดาบิดาเป็นพรหม
ของบุตรธิดา
”

ฉะนั้น คำว่าเป็นพรหมของบุตรธิดาเป็นอย่างไร เป็นด้วยคุณธรรม เราเคยเห็นไปบางวัด จะมีพระพรหมองค์ใหญ่ มีหน้า ๔ หน้าปรากฏ แต่ที่นี่ไม่รู้ว่ามีหรือเปล่า ไม่รู้ มีใครเอามาถวายไว้หรือเปล่า ต้องดูเอาเอง เพราะที่นี่ไม่นิยม ฉะนั้น ก็นิยมแต่ว่า ในใจเรามีพรหมวิหารไหม ส่วนพรหมต้องหาที่ให้อยู่ ถ้าไม่มีที่ให้อยู่ก็ลำบากอีก ต้องถามต้องก่อสร้าง ต้องมีที่ให้อยู่อีก แต่ถ้าพรหมที่อยู่ในใจคน มันเป็นคุณธรรม ไม่ต้องมีที่อยู่หรอก อยู่ในใจของทุกคน

“
พรหมสี่หน้าคือ
คุณธรรมของพ่อแม่
”

ถ้าใครมีพรหมวิหารธรรมก็เป็นพรหมได้ในความหมายในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งถือว่าเป็นคุณธรรมของผู้ใหญ่หรือของพ่อของแม่ ๔ หน้า มีหน้าอะไรบ้าง

เมตตา
กรุณา
มุทิตา
อุเบกขา

หน้าเมตตา

๑. หน้าเมตตา คือมีความปรารถนาดีกับลูก ปรารถนาให้ลูกดี ในใจลึกๆของผู้เป็นแม่ ปรารถนาดี เมื่อรู้ว่าลูกเกิดมาต้องมีความปรารถนาดี ถ้าไม่มีอันนี้ก็ลำบากนะ ถ้ามีความปรารถนาร้าย ไปเจอผู้ชายที่มารับผิดชอบและก็เกลียด จากความรักกลายเป็นความเกลียด ก็มาลงที่ลูกแทน ไม่แน่นอน

บางคนเคยผ่านชีวิตแบบนั้นมา อาจจะรู้สึกเสียใจกับสิ่งที่ล่วงมาแล้ว แต่สิ่งนั้นมันก็เป็นเหมือนกับว่า เราประมาทหรือเผลอไป ไม่ต้องไปจมอยู่กับมันหรอก ก็ทำกายทำใจ ปรับจิตปรับใจของเราเสียใหม่ ตั้งใจทำให้ดี เพราะบางคนก็ไม่มีใครอยากผิดพลาด แต่ถ้าผิดแล้วผิดอีก พลาดแล้วพลาดอีก ก็ไม่ยากให้อภัยแล้วละ เพราะมันบ่อยเกิน ไม่พยายามจะแก้ ไม่พยายามจะฝึกหัดตัวเอง จะเป็นอยู่อย่างเดิมเหมือนเดิม อันนั้นเขาเรียกว่าน่าตำหนิ

ส่วนคนที่ไม่ได้ตั้งใจให้เป็นอย่างนั้น มันผิดมันพลาดได้ เพราะเรายังเป็นปุถุชน บางครั้งคิดได้แต่ทำไม่ได้ แบบนั้นก็มี คิดอยากจะเป็นคนดี แต่เวลาทำจริงๆ การเป็นคนดี ดูมันยากเหลือเกิน มันยาก มันไม่ง่าย

ฉะนั้น ปุถุชนที่เข้าใจปุถุชนด้วยกัน ต้องรู้จักการให้ที่ไม่ต้องเสียสละต่าง คือให้อภัย ถ้ารู้จักการให้อภัยก็จะอยู่ร่วมกันได้ ให้โอกาสเขา ให้โอกาสเราด้วย ได้ปรับปรุงแก้ไข ในสิ่งที่มันไม่ดีก็จะทำให้มันดีขึ้น นั่นแหละแม่ก็ต้องมีเมตตา มีความปรารถนาดีต่อลูก หรือแม่ลูกโตมาแล้ว แม่ก็ต้องมีความปรารถนาที่ดีอย่างนั้น ไม่ได้มีความปรารถนาร้ายนะ

หน้ากรุณา

๒. มีกรุณา ช่วยเหลือดูแลด้วยนะ ถ้าขาดกรุณาก็ไม่ดูแลแล้วละ มีความปรารถนาดีอยู่ แต่ไม่ได้ช่วยให้เขารอด ไม่ได้ช่วยดูแล ไม่ได้ช่วยทำอะไรเลย ยังขาดกรุณาถ้าเพียงแค่คิดจะช่วย ต้องช่วยเหลือจริงๆเวลาลูกตกทุกข์ได้ยาก

ตกระกำลำบาก กรุณาคือช่วยให้เจริญเติบโต ให้ศึกษาเล่าเรียนเลี้ยงดูต่อมา
หน้านี้คือหน้ากรุณา

หน้ามูทิตา

๓. มูทิตา หน้ามูทิตาคือความยินดี เมื่อลูกเจริญวัยใหญ่โตขึ้นมา แม่ก็
พลอยยินดี ไม่ได้ยินร้ายนะ อันนี้หน้ามูทิตา หรือบางครั้งบางครั้งลูกโตแล้ว
เรียนหนังสือหนังสือจบมา แม่ก็ดีใจด้วย หรือบางครั้งมีงานมีการทำ แม่ก็ดีใจ
ด้วยในความสำเร็จของลูก หรือบางครั้งบางครั้งประกอบหน้าที่การงาน ทำ
ธุรกิจประสบความสำเร็จ แม่ก็ดีใจด้วย หรือบางคนทำอาชีพราชการประสบ
ความสำเร็จในชีวิต พ่อแม่ก็ดีใจด้วย พลอยยินดีไปด้วย อันนี้มูทิตา ในเมื่อลูก
เข้าได้ดีประสบความสำเร็จในชีวิต มีหน้าของความยินดีด้วย

หน้าอุเบกขา

๔. อุเบกขา หน้าสุดท้าย คือหน้านี้บางครั้งก็ต้องอุเบกขา เพราะลูก
เข้าไม่ได้ดีทุกคน ไม่ได้ประสบความสำเร็จทั้งหมด บางครั้งถ้าไม่วางอุเบกขา
มันก็ทุกข์เหมือนกัน ช่วยแล้วทุ่มเทให้แล้ว แต่มันก็ไม่ได้ตั้งใจ บางคนลูกอยาก
จะทำงาน อยากจะลงทุน แม่มีเท่าไรก็เทให้หมดหน้าตักก็มี บางครั้งหรือบาง
คนอยากจะเรียนอยากจะศึกษา แม่ก็ให้เต็มที่ บางคนก็อาจจะไม่ได้อย่างนั้น
สุดท้ายแม่ก็ต้องทำใจ

ถ้าวางอุเบกขาได้ ใจก็ไม่ทุกข์ คือไม่ด่า ไม่ว่า ไม่ตำหนิ พร้อมทั้งจะให้
อภัยลูกเป็นร้อยครั้งพันครั้ง ไม่มีใครจะให้อภัยเราได้ขนาดนั้น บางครั้งก็มี
เหมือนกันปากว่าไม่ให้อภัย แต่ใจก็ให้ บางครั้งด่าเราสารพัดเรื่อง ถ้าคนทำใจ
เป็นก็ว่าแม่เทศน์ให้ฟัง ไม่ใช่ฟังพระเทศน์อย่างเดียว แม่เทศน์ให้ฟัง ถ้าบางคน
คิดได้นะ ถ้าบางคนคิดไม่ได้ก็อีกเรื่องหนึ่ง

ฉะนั้น แม่ก็พร้อมที่จะให้อภัย แต่ลูกบางคนไม่ให้อภัยแม่ก็มี คนที่
เป็นแม่จริงๆพร้อมที่จะให้อภัย ลูกจะดีจะร้ายหรือลูกจะเลวจะชั่วขนาดไหน

ก็พร้อมที่จะให้อภัย ไม่เคยที่ว่าจะไม่ให้อภัย อันนี้คือวางอุเบกขา

หรือลูกคนหนึ่งได้ดี อีกคนหนึ่งประสบความล้มเหลว แม่ก็ต้องวางอุเบกขา ไม่ไปพลอยยินดีกับอีกคน และไปตำหนิอีกคน ถ้าไม่นั้น ลูกก็จะเกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย แม่ที่ฉลาด ก็จะต้องวางจิตเป็นกลาง คือมีอุเบกขา อุเบกขาไม่ใช่เฉยๆนะ อุเบกขามายถึงปัญญาด้วย มีปัญญาพอที่จะละหรือวางความยินดีหรือยินร้ายในสิ่งเหล่านั้น คนที่มีคุณธรรมคือพรหมวิหารธรรม เป็นคุณธรรมของแม่ ท่านจึงเปรียบคนที่มีคุณสมบัติอย่างนี้ว่าเป็นพรหมของบุตริดา ลูกหญิงลูกชายไม่ได้เลือกปฏิบัติ เป็นพรหมของลูก

“ พ่อแม่เป็นบุรพาจารย์ เป็นครูคนแรกของลูก ”

ที่นี่ บุรพาจารย์เป็นอะไร

เป็นครู เป็นอาจารย์คนแรกของลูก เป็นครูสอนทุกอย่าง สมัยนี้เขาเรียกว่าสอนตั้งแต่อยู่ในท้อง อย่างบางคนมาที่นี่แม่ก็สอนด้วย บางคนพอท้อง แม่ก็พาเดินจงกรมนั่งสมาธิ ตอนนั้นก็มาเดิน

จงกรมนั่งสมาธิแล้ว แม่สอนไว้ตั้งแต่อยู่ในท้อง มันเหมือนเป็นอุปนิสัย ไม่ใช่เรื่องเหลวไหลนะ เป็นเรื่องจริงๆ ที่ว่าสอนปลูกฝังตั้งแต่ว่าลูกมาเกิดแล้ว พ่อแม่บางคนรักลูกมาก ก็ทำหน้าที่เป็นครูคนแรก พอเกิดมาแล้วก็สอนให้เรียกแม่ ปู่ ตา ย่า ยาย สอนให้ยืนอย่างนี้ นั่งอย่างนี้ ทั้งกินข้าวป้อนข้าว สอนวิธีอาบน้ำอาบท่า หรือแม้แต่หนังสือหนังหา แม่ก็เป็นภาระเป็นครูคนแรก ส่วนครูคนที่ ๒ หรือ Second Teacher อยู่ในโรงเรียน ไม่ได้อยู่ที่บ้าน ฉะนั้น ครูในระบบที่เด็กต้องเข้ารับการศึกษ เป็นครูคนที่ ๒ คนแรกก็คือพ่อแม่เรานี่แหละ ในทางพระพุทธศาสนา จึงยกย่องเป็นเหมือนกับครูเหมือนกับอาจารย์

“ พ่อแม่เป็นพระในบ้าน เป็นพระอรหันต์ของลูก ”

ที่นี่ ยังมีอีกนะ เป็นอะไรอีก

ท่านบอกว่าเป็นวุฒจเร มีเพิ่มเติมคือ
เป็นพระก็ได้ เป็นพระในบ้าน พระนอก
บ้านก็คือลูกชาวบ้านที่ครบบวชแล้วมา
บวช อันนั้นตามพระวินัย แต่พระที่อยู่
ใกล้ที่สุดก็คือ พระที่เป็นพ่อเป็นแม่เรา

นั่นแหละ บางท่านก็เรียกว่าพระอรหันต์ของลูก หรือพระอรหันต์ในบ้าน หรือ
ที่เราเรียกว่าพระในบ้านนั่นแหละ

ก่อนที่ลูกจะคิดถึงพระนอกวัด นึกถึงพระในบ้านเสียก่อน ถวายข้าว
พระในบ้านกินหรือยัง ทุกสิ่งทุกอย่างทำให้เรียบร้อยหรือยัง ต้องนึกถึงตรงนี้
ก่อน แล้วค่อยนึกถึงว่าจะไปใส่บาตร จะไปทำบุญ หรือบางครั้งมีเวลามาก ก็
พาพระในบ้านไปตักบาตรไปทำบุญ ก็ยิ่งดีอีกนะ อันนี้ก็เปรียบเหมือนกับพระ
ของลูก

อีกอย่างหนึ่งก็คือ เหมือนกับเทพหรือเทวดา เป็นเทวดาของบุตร
เพราะว่าคอยคุ้มครอง ป้องกัน คอยปกป้องรักษา เราจะได้ยินข่าวบ่อยๆ เกิด
อุบัติเหตุไฟไหม้คนอื่นเขาก็เฉย แต่แม่ยอมเสี่ยงเข้าไปช่วยลูก ตอนนั้นไม่กลัว
อะไร ขอให้ลูกรอดก็พอ เป็นเหมือนเทพ เป็นเหมือนเทวดาพร้อมป้องกันทุก
วิถีทาง เพื่อให้ลูกปลอดภัยไปตลอดรอดฝั่ง ก็คือเทวดาที่คุ้มครองป้องกันให้
ลูก เป็นบอดีการ์ดให้ลูกอย่างดีเลย

“
พ่อแม่เป็นอาหุไนยบุคคล
ผู้ควรให้สิ่งของ
”

และอีกอย่างหนึ่ง ก็เป็นเหมือนกับว่า เป็นผู้ที่ถูกควรจะนำวัตถุสิ่งของไปให้ไปบูชา ไปสักการะท่านเรียกว่า อาหุเนยยา จะ ปุตตานัง บุตรธิดาควรจะมีวัตถุสิ่งของไปถวายได้เหมือนพระเอาไปให้ไปถวายเหมือนพระนอกบ้าน

แต่เราให้พระในบ้านหรือยังละ ให้ท่านเรียกว่า อาหุเนยยะ จะ ปุตตานัง เป็นผู้ควรของที่จะต้อนรับ หรือของที่เอาไปถวายที่เราสวดในบทสังฆคุณว่า อาหุเนยโย

ฉะนั้น พ่อแม่ก็เป็นอย่างนั้นแหละ เราได้ให้ข้าวให้น้ำ ให้สิ่งที่ท่านชอบ ไม่ใช่ให้เหล้านะ ฉะนั้น ของถวายก็เป็นของที่ควรจะให้พ่อให้แม่ เป็นวัตถุสิ่งของให้ท่านแล้วก็สบายใจ ท่านก็จะให้ศีลให้พร ให้เรามีความสุขให้เรา มีความเจริญ เป็นอาหุไนยบุคคลของลูก

อีกอย่างหนึ่งก็คือ อุปัชฌายบูชา อนุกัมปายะ เป็นหน้าที่ของบุตรธิดาที่จะต้องเคารพบูชาพ่อแม่ และพ่อแม่จะทำอะไรก็จะอนุเคราะห์ หรือลูกก็อนุเคราะห์เกื้อกูลพ่อแม่ ในความหมายนะ ความหมายที่ขยายความไปด้วย เพื่อให้เกิดความเข้าใจเป็นอย่างนี้



ที่นี้

เรามาดูว่า

พระพุทธศาสนาพูดถึงบริบท
ของผู้เป็นแม่ ในลักษณะ
อย่างไรบ้างโดยเฉพาะอย่าง
ยี้่งพระพุทธเจ้าของเรา ท่าน

“
พระพุทธเจ้าทรงอนุเคราะห์
มารดาบนสวรรค์
”

อนุเคราะห์ผู้เป็นแม่อย่างไร เพราะแม่ของพระองค์ พอพระองค์ประสูติได้
๗ วัน เจ้าชายตัวน้อยๆได้ประสูติมา เกิดมาได้ ๕ วันก็ตั้งชื่อสิทธัตถะ พอ ๗
วันพระมารดาก็สวรรคต เหมือนกับเป็นลูกที่ไม่มีแม่ เกิดมาก็ไม่เห็นหน้าแม่
แล้ว ยังเด็กเกิน ไม่รู้ว่าแม่เป็นอย่างไร แล้วพระองค์อนุเคราะห์ชนกแม่ผู้ให้
เกิดอย่างไร เพราะแม่สวรรคตไปก่อน

เราคงได้ยินพระท่านเทศน์ท่านสอนท่านบอกว่า ในพรรษาที่ ๗ หลัง
จากที่พระองค์ตรัสรู้แล้ว ก็ได้เสด็จขึ้นไปจำพรรษาอยู่ที่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ท่าน
บอกว่า ๑ วันของสวรรค์ชั้นดาวดึงส์เทียบกับ ๑๐๐ ปีของมนุษย์เรา เทวดา
อยู่บนสวรรค์แค่ ๒ วัน มนุษย์ในยุคนี้ก็หมดอายุขัยไปพอดี ๑๐๐ปีของมนุษย์
เท่ากับ ๑ วันของสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ชั้นที่เท่าไร ชั้นที่ ๒ หรือ ชั้นที่ ๓ มีอายุ
ประมาณนั้น ถ้าเราจะโตในชั้นแรกนะ ๕๐ ปีมนุษย์ เท่ากับครึ่งหนึ่งของสวรรค์
ชั้นดาวดึงส์พอดี อันนั้นแค่ ๑ วัน แต่ ๑๐๐ปีมนุษย์เท่ากับ ๑ วัน แสดงว่า
พระองค์เสด็จขึ้นไปเทศน์อภิธรรม ๗ คัมภีร์ เทศน์ประมาณ ๒ ชม. เศษๆ ถ้า
คำนวณตามระยะเวลา ไม่นานก็เทศน์จบ กุสะลา อัมมา อะกุสะลา อัมมา อัฟ
ยากะตา อัมมา เทศน์สอนจริงๆ คงแค่นี้

ถ้าแม่ไปปฏิสนธิ คือไปเกิดอยู่บนสวรรค์ชั้นสูงขึ้นไปเรียกว่าสวรรค์
ชั้นดุสิต อายุมันเยอะแล้วก็ไม่เหมาะ ต้องอยู่ระหว่างชั้นจาตุมหาราชิกากับ



ที่มารูป หนังสือไตรภูมิภูคา ฉบับรัชกาลที่ 9

ชั้นดุสิต ฉะนั้น สันดุสิตเทพบุตรก็ต้องหาเม้าที่ขึ้นดาวดึงส์เพื่อฟังธรรม พอฟังธรรมแล้วได้บรรลุโหม ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน นี่คือลูกที่อนุเคราะห์แม่ แม้จากปรโลกไปแล้ว ก็ไปอยู่ในภพภูมิที่สูงก็ตามไปถึง ก็ยังได้อนุเคราะห์แม่ อนุเคราะห์ในทางธรรม



ที่มารูป โรงหล่อพระสนากิจพาณิชย์



“

พระสารีบุตรยอดกตัญญู

”

ที่นี่ มาดูสาวกบ้าง สาวกที่ได้อนุเคราะห์แม่ จนได้ดวงตาเห็นธรรม อีกรูปหนึ่ง ก็คือท่านพระสารีบุตร อัครสาวกเบื้องขวา เป็นเหมือนมือขวาของ พระพุทธเจ้า มีข้อสังเกตนะ ปกติท่านสารีบุตร เดิมท่านชื่อว่าอุปติสสะ เป็น ชื่อตอนเป็นฆราวาส พอมาบวชคนทั่วไปก็จะเรียกสารีบุตร เพราะเป็นบุตร ของนางสารีพราหมณี แม่ของพระสารีบุตรชื่อสารี พระทั้งหลายก็เรียกตาม ชื่อเพื่อให้เกียรติมารดาของท่าน

ในสมัยนั้น สังคมอินเดียจะยกย่องผู้เป็นแม่ แม่ของพระสารีบุตร เป็นมิจฉาทิฐิ เป็นผู้ที่ไม่เห็นดีเห็นงามกับลูก เพราะไม่ชอบ สั้นๆ ก็คือเกลียด ลูกชายคือพระสารีบุตรนั่นละ เพราะพระสารีบุตรแทนที่จะดำรงวงศ์ตระกูล ก็ดันไปบวชซะนี่ แม่ไม่ยอมให้บวช บวชไม่บวชเปล่า พาน้องนุ่งพาหลานไป บวชอีกจะหมดตระกูล จนเหลือแต่แม่ ท่านก็อายุยืน แม่ก็ยังเกลียดใหญ่เลย ยิ่งไม่ชอบ ไม่ใช่ว่าคนที่มาบวชแม่จะชอบ แม่ของพระสารีบุตรก็เหมือนกัน ไม่ ชอบที่ลูกออกบวช

แต่ตอนหลังพระสารีบุตรซึ่งเป็นผู้เลิศทางปัญญา มีปัญญามาก ถ้าเรา มองในอีกมุมหนึ่ง ในช่วงชีวิตที่ท่านยังแข็งแรง มีเรี่ยวแรงกำลังสอนคนโน้นคน นี้ให้โอวาทกับภิกษุทั้งหลาย เรียกว่าแทนพระพุทธเจ้าได้ แต่ทำไมจึงสอนแม่ ไม่ได้ สอนแม่ให้เป็นสัมมาทิฐิไม่ได้

“
พระอัสสชิอยู่กัศโชน พระสารี
บุตรนอนหันหัวไปทางทิศนั้น
”

ตามคัมภีร์กล่าวว่า ท่าน
เป็นผู้เลิศทางด้านกตัญญูด้วย
ท่านได้ดวงตาเห็นธรรมจาก
พระอัสสชิ เวลาท่านจะ
หลับจะนอน ท่านก็กราบไป
ทิศทางที่อาจารย์ท่านจำวัดอยู่

กราบเป็นประจำ จนพระท่านรู้สึกว่าเอ๊ะ ท่านกราบแบบพราหมณ์หรือเปล่า
หรือติดมาจากตอนเป็นฆราวาส จนต้องอธิบายให้ฟังว่าเหตุผลคืออย่างนี้

“
ธำมะรงค์นวกายขาวแค้น
ทัฬหีเดียวก็ทดแทนคุณ
”

พระสารีบุตรเคารพ
ในอาจารย์หรือเป็นผู้กตัญญู ระลึก
ถึงคุณน้อยนิดของคนที่ทำคุณแก่
ท่านอย่างธำมะรงค์ ถูกลูก
ทิ้งขว้าง เวลาแก่แล้วก็ไม่มีลูก
เลี้ยงดู ก็เลยเข้าวัดจะขอบวช อันนี้

ก็คือหวังจะบวชเลี้ยงชีพตอนแก่ บวชดีกว่าเพราะไม่มีทางไป เนื่องจากไม่มีใคร
บวชให้พระพุทธเจ้าก็ถามว่า ใครระลึกถึงอุปการะที่พราหมณ์นี้ทำแก่ตนเอง
บ้าง ในช่วงที่พราหมณ์ยังมีฐานะดีอยู่ พระสารีบุตรระลึกได้ เพราะว่าพราหมณ์
เคยถวายข้าวแค้นทัฬหีเดียว คือท่านทำคุณกับใคร ท่านอาจไม่จำ ท่านให้ใคร
ไปท่านไม่จำ แต่คนที่ทำคุณกับท่าน ท่านจะจดจำไว้ไม่ลืม อย่างแค่พราหมณ์

แ่ๆคนหนึ่งก็ระลึกถึงอุปการะ แ่พราหมณ์ใส่ข้าวแ่ทัพพีเดียว ท่านบอกว่า
ระลึกได้พระพุทธเจ้าข้า พระพุทธเจ้าก็เลยตรัสให้พระสารีบุตรบวชพราหมณ์
ที่ชื่อราธะพราหมณ์ ปรากฏว่าพราหมณ์ผู้นี้พอบวชแล้วเป็นพระแ่ เป็น
หลวงตาแ่ๆ ที่ว่าง่ายสอนง่าย อุปัชฌาย์คือพระสารีบุตรบอกอะไรท่านก็
ทำตาม ไม่นานก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์

“ ก่อนนิพพานก็ไปโปรดแม่ กัณลาสนา ”

พอท่านจะนิพพาน พระสา
รีบุตรนิพพานก่อนพระพุทธเจ้า
ก็กลับไปที่บ้านเกิดที่นาลันทา
ที่ท่านนิพพานมีเจดีย์ อยู่ใน
มหาวิทยาลัยนาลันทานั้นแหละ

ตรงนั้นแหละ ที่เป็นเหมือนกับเป็นบ้านเดิมของท่าน เขาเลยสร้างเจดีย์ไว้ เท็จ
จริงแ่ไหน เขาว่ามาเราก็ว่าไป ตามที่จำๆกันมาเพราะเราไม่ได้เกิดในยุคนั้น
เราไม่รู้ ตรงเจดีย์ในมหาวิทยาลัยนาลันทาก็คือบ้านของท่าน

ท่านกลับไปที่บ้าน ไปนอนป่วย ก็จะไปนิพพานที่นั่นละ ท่านนอนป่วย
อยู่ แม่ก็ดูแล เพราะอย่างไรก็คือลูก จะโกรธก็ร้อยก็พันครั้ง จะไม่พอใจขนาด
ไหน ถ้าลูกไม่ดีมา แม่รับได้หมดนี้คือแม่จริงๆ สัมเรื่องราวที่โกรธแค้นหมดเลย
ก็ดูแลลูกที่นี้ ขณะที่ลูกคือพระสารีบุตรป่วยอยู่ ก็มีเทวดา มีพรหม มีโนนมีนี่
มา มีแสงสว่างมาตอดึกๆ มาเยี่ยมท่านพระสารีบุตร แม่ก็ถามว่าแสงนี้อะไร
ทำไมสว่างไปหมด ทั้งบ้านเขาบอก นี่พระพรหมมา พระอินทร์มา แม่ก็คลาย
หิฐิ สงสัยว่า เอ! ทำไมมาหาลูกของเราก็เฝ้าคิดเฝ้าครุ่นคิด

พระสารีบุตรพอรู้ว่า แม่เริ่มมีใจคล้อยตาม ก็อาศัยช่วงที่ป่วยๆนั้น แหะสารภาพเรื่องราวที่ผ่านมา ที่จากแม่ไป พาพี่พาน้องพาหลานพาเหลน ไปบวชเนี่ยะ เล่าสู่แม่ฟัง เพราะแม่ก็แก่แล้ว ตัวท่านก็แก่และก็มีอายุ สุดท้าย ก็เล่าเรื่องพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสรู้และทรงสอนพระอัมมจักกัปปวัตตนสูตรที่สารนาถ คือเรื่องทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค สอนแม่จนกระทั่งแม่ได้ดวงตาเห็นธรรม คือบรรลุโสดาบัน จากมิถิลาภิภูกลายเป็นสัมมาภิภู ได้ดวงตาเห็นธรรม ตอนนี้เป็นลูกของพระจริงๆแล้ว เพราะเป็นอริยบุคคลขั้นต้นมีลูกเป็นพระอรหันต์ จากนั้นท่านก็นิพพาน อันนี้เป็นแม่พระจริงๆนะ ตอนนั้นแม่ยังเป็นปุถุชนแถมเห็นผิดอยู่ นี่เป็นตัวอย่างของลูกกตัญญู

อีกตัวอย่างหนึ่ง หัวอกของแม่ที่ลูกชั่วสุดๆเนี่ยะ อย่างอหิงสกะ ตอน



“ ถึงลูกชั่ว แม่ก็ยังรักไม่เสื่อมคลาย ”

หลังจากเป็นโจรเรียกว่าอง
คุลีมาล ฆ่าคนแล้วชอบตัด
นิ้วมือมาร้อยเป็นพวงมาลัย
ที่ร้อยไว้เพราะว่ากลัวจำไม่
ได้ จะนับให้ครบพัน ทีนี้พอ
ฆ่าคนเยอะก็ไม่มีใครจะไป

ต่อกรได้ พระเจ้าปเสนทิโกศลก็จะยกทัพไปปราบเสียเอง แม่ซึ่งเป็นภรรยา
ของบุโรหิตที่อยู่ในเมืองพอรู้ข่าวว่า พระราชาจะทรงเสด็จไปปราบด้วยตัว
เอง ก็กลัวลูกตาย ถึงแม่ลูกชั่วขนาดนั้น แม่อยากจะไปเจอลูกก่อน บอกให้ลูก
มอบตัวหรือหนีไปซะ หนีไปให้ไกล อย่ามาต่อสู้กับกองทัพของพระเจ้าปเสนทิ
โกศลเลย นี่คือหัวอกของแม่

ทีนี้ไปไม่ทันพระพุทธรเจ้าเสียแล้ว พระเจ้าปเสนทียังไม่ได้ยกทัพไป แม่
ก็ยังไปไม่ถึง พระพุทธรเจ้าได้เสด็จไปถึงก่อน เพื่อจะไปโปรด จนกระทั่งที่เรา
ชอบพูดกันว่า เราหยุดแล้วแต่เธอน่ะยังไม่หยุด พระองค์หยุดการทำชั่ว แต่
องคุลีมาลยังไม่หยุด ยังฆ่าคนอยู่ สุดท้ายก็ได้สติ พอได้สติก็วางดาบ มาราบ
ที่พระบาทของพระผู้มีพระภาคเจ้า ตอนหลังมาก็ได้บวช บวชแล้วก็สำเร็จเป็น
พระอรหันต์เหมือนกัน เพราะไม่ได้ทำมาตุฆาต เพราะหลงผิดไป จริงๆ แล้วถ้า
แม่ไปเจอก่อน อาจจะฆ่าแม่ แล้วไม่ได้มรรคผลนิพพาน เพราะเป็นกรรมอัน
หนัก เป็นอนันตริยกรรม

พูดถึงความเป็นมาของอดีตชาติว่าทำไมถึงไม่ฆ่า ถึงเว้นคน ๑ คน
เพราะสมัยที่องคุลีมาลเกิดเป็นเต่า เต่ายักษ์นะ ตัวใหญ่ขนาดไหน คนเป็นพัน
นั่งบนหลังได้ ลองคิดว่าใหญ่แค่ไหน แล้วก็พาไปที่เกาะ เกาะนั้นก็อันตราย
เหลือเกิน ไม่มีอาหารจะกิน ก็เหมือนจะต้องอดตายแน่นอน ไม่มีอาหารกิน คน

ที่รอดก็คิดดีเหลือเกิน เราก็เอาเต้านี้แหละปรุงอาหาร คงอยู่ได้อีกนาน เพราะเต่าตัวใหญ่ ก็มีอยู่คนหนึ่งไม่เห็นร่วมด้วย ก็คือแม่ในชาตินี้แหละ ไม่เห็นด้วยและไม่ร่วมด้วย ไม่ทำสังฆกรรมร่วมด้วย เพราะว่านี่ถึงบุญคุณที่เต่าช่วยเหลือ แคร่รอดมาถึงเกาะถึงฝั่งก็บุญโขแล้ว นอกนั้น ๙๙๙ ลงมือจัดการเต่า เป็นเพราะวิบากกรรมในชาตินั้น พอมาในชาตินี้ องค์กรลีลามก็หลงไปฆ่าคนที่ร่วมกันฆ่าเต่า ไม่ใช่ว่าล่อยๆแล้วฆ่า มันมีเหตุมีผล เป็นกงกรรมกงเกวียน ก็คือสมเหตุสมผล เพราะเคยฆ่ามาก่อน ฆ่ากันไปฆ่ากันมา วัฏสงสารเป็นแบบนี้ นั่นคือพูดถึงเรื่องของแม่ ไม่ว่าลูกจะชั่วอย่างไร แม่ก็ยังนับว่าเป็นลูกอยู่นั่นเอง นั่นคือหัวใจของคนที่เป็นแม่จริงๆ

ที่นี่ “ ลูกควรตอบแทนคุณพ่อแม่ อย่างไร ”

บางครั้งเคยมีชาวโบราณ
เขาบอกว่า จำจากพระสูตร
ในพระไตรปิฎก เขาบอกมา
บอกว่าเอาพ่อแม่มานั่งบน
บ่า ให้นั่งอยู่บนนั้นเป็นร้อย
ปี แล้วก็ถ่ายหนักถ่ายเบาลง

บนบ่าของคนๆนั้น แม้มียายุเป็นร้อยปี ก็ถือว่าตอบแทนคุณไม่หมด

แล้วทำยังไงจึงจะถือว่าเป็นการตอบแทนในทางพระพุทธศาสนา มองว่า (๑) การที่แม่ไม่มีศรัทธาณะ เราทำให้แม่มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และก็เชื่อในเรื่องกรรมและกัมมผลของกรรม อันนี้ถือเป็นการตอบแทน (๒) แม่ไม่มีทาน ทำยังไงแม่ถึงจะได้รู้จักให้ทาน เหมือนกับมีเสปียง (๓) แม่ไม่มีศีล ทำยังไงถึงจะมีศีล (๔) แม่ไม่เคยภาวนา ทำยังไงให้แม่รู้จักการ

ภาวนา สมณะภาวนา รู้จักทำให้สงบ วิปัสสนาภาวนา ก็ได้เข้าถึงความจริงแท้ ว่ามันเกิดมันดับ แม้จะได้เห็นโทษเห็นภัย ในการเวียนตายเวียนเกิด เพราะถ้าเกิดมาแล้ว บางคนก็ไม่มีคุณสมบัติของการเป็นแม่

บางครั้ง เราก็อยากให้อะไรดี ๆ กับแม่ ถึงแม่ก็อย่างนั้น ๆ กินเหล้าเมายา สะเปะสะปะ ไม่มีศีลมีธรรมอยู่ นากลัวจะไปบอขายภุมมิกมี แต่เราก็ต้องตอบแทน ในทางที่จะทำให้ท่านอย่างน้อยก็ไม่ได้ไปบอขายภุมมิกมีในระยะสั้น หรือไม่ได้ไปบอขายภุมมิกมีในระยะยาว ระดับกลางๆ เป็นปุณฺณชนที่ไม่มีศีลมีธรรม ก็ให้มีศีลมีธรรมบ้าง เป็นกัลยาณปุณฺณชนขึ้นมา หรือบางครั้งก็ช่วยเหลือเกื้อกูลอนุเคราะห์อย่างพระสารีบุตรนั่น ที่ท่านช่วยให้แม่ของท่านปิดประตูบอขายภุมมิกมีได้ คือเป็นพระโสดาบัน เป็นอริยบุคคลขั้นแรกในพระพุทธศาสนา เกิดอีกอย่างมากที่สุด ๗ ชาติ แล้วก็จะหมดกิเลส แล้วถึงนิพพาน อันนี้ละจะไม่ต้องกลับมาเวียนตายเวียนเกิด ไม่ต้องมาทุกข์ ไม่ต้องมาร้องไห้ หัวเราะ ไม่ต้องมาผูกพันกับอะไรต่อมิอะไร ให้มันทุกข์ อย่างพวกเราเห็นไหม

“
มีลูกก็ทุกข์ ไม่มีลูกก็ทุกข์
”

ตอนที่อยากมีก็

อย่างหนึ่ง ปัญหาต่าง ๆ มันตามมา มันไม่ได้สุขนะ พอตอนอยากมีก็มีความสุขนี่

นะบางคน อย่างบางคนอยากมีลูกทำยังไงก็ได้ ขอกับพระก็ยังดี เรียกว่าพระก็จะให้ลูกได้ ฉะนั้น ทุกคนก็มาขอ ขอก็ได้ ฉะนั้นนี่เป็นต้น ถึงเวลาเขามาเกิดของเขาเองเป็นต้น อย่างบางคนก็ไม่ได้ แต่บางคนได้ไปแล้ว ถ้าลูกดีก็ดีไป ถ้าไม่ได้ก็เป็นทุกข์ เพียงแต่ทุกข์น้อยทุกข์มาก มันก็ทุกข์อยู่ดี กว่าที่จะเลี้ยงเขามาจนรับผิดชอบหรือจนโตจนดูแลตัวเองได้เนี่ยะ ก็เรียกว่าทุ้มเทเร็วแรงไปมิใช่

น้อย ทั้งกำลังกายกำลังใจ กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญาที่ทุ่มเทลงไป มิใช่น้อยเลย บางคนเห็นโทษว่าถ้ามีก็ต้องทุกข์อีก ถ้าเกิดมาอีกก็ต้องทุกข์อีก

ถ้าใครทำให้พ่อแม่เห็นโทษเห็นภัยในวิฆเนศวรได้ แล้วหันมามีศรัทธา มีศีล มีการให้ รู้จักภาวนา เรียกว่ามีวิปัสสนาภาวนา จะได้ทำตนให้พ้นทุกข์ถึงสุขคือพระนิพพาน อย่างน้อยกิเลสก็เบาบาง อย่างนี้แหละที่ได้ชื่อว่า ตอบบุญแทนคุณของพ่อของแม่

อย่างที่บางคนพาพ่อแม่มานี่ละเพราะมีศรัทธา หรือบางคนลูกไม่มาแม่ดึงมาเอง แทนที่ลูกจะพามา แม่ต้องพามาเอง พามาตั้งแต่อยู่ในท้องอันนี้แหละ เขาเรียกว่าเป็นการตอบแทน พอมีศีล มีธรรม มีภาวนา ก็จะสามารถที่จะช่วยเหลือตัวเองได้ให้รอด คำว่าช่วยเหลือตัวเองได้ อาจจะละวางความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องลูกเรื่องเต้า เรื่องงาน เรื่องการ เรื่องโน่น เรื่องนี่ลงได้บ้าง แล้วก็อยู่กับตัวเองได้

บางคนเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ก็พึ่งตัวเอง มีพระพุทธรูปเจ้ามีพระธรรม



ที่มา: <https://rcmedianews.wordpress.com/>

“ สิ่งของไม่สำคัญ ของขวัญที่ดี คือได้เห็นหน้าลูก ”

พระสงฆ์อยู่ในใจ มีบุญมีกุศล
เป็นที่พึ่งเป็นที่ระลึกได้ ก็ไม่
เท่าไรนะ แต่บางคนพอเจ็บ
ไข้ได้ป่วยต้องนอนคนเดียว
มันเหงามันว้าเหว่ บางคนก็
ร้องไห้ว่า ลูกเอ๋ย ลูกเราตั้ง

หลายคนมันน่าจะผลัดเปลี่ยนเวรกันมาดูแลบ้างก็ได้ แต่ละคนไม่มา ก็มักอ้างว่า
มีงาน มีลูก ไม่เคยมาหาฉันเลย พระนี่ก็เป็นบุญหรือเป็นบาปก็ไม่รู้ บางครั้ง
เวลาไปเยี่ยมโยมบางคนก็บ่นให้ฟังเหมือนกัน เวลาป่วยมา ลูกไม่เห็นไปเยี่ยม
แต่พระไปเยี่ยม ลูกไม่เคยพูดให้กำลังใจ แต่พระพูดให้กำลังใจ ลูกมาแม่อีกยัง
ดีๆ หรือบางคนลูกก็มาเถียงกัน เมื่อไหร่แม่จะแบ่งมรดกจะหวงไว้ทำไม ตาย
ไปแล้วก็เอาไปไม่ได้ พูดห้วนๆอีกต่างหาก โอ้ยยย! ซ้ำใจเหลือเกิน บ่นให้พระ
ฟังนะบางคน พอฟังแล้วก็ทุกข์ ในวัฏสงสารเป็นอย่างนี้จริงๆ

ถ้าเราไม่มีบุญไม่มีกุศล ไม่มีที่พึ่งภายในก็ลำบาก นอนอยู่คนเดียวมัน
ก็ว้าเหว่ คิดจะพึ่งลูก ลูกก็พึ่งไม่ได้ ยิ่งบางคนพอลูกโตให้ความรู้ไปแล้ว เขาก็
ไป บางคนไปอยู่เมืองนอก ไม่อยู่เมืองไทย อยู่ต่างประเทศก็มี บางครั้งจะมา
มันก็มาได้ลำบาก ได้แค่โทรศัพท์ก็ยังดี โทรศัพท์เดี๋ยวนี้ก็ได้เห็นหน้าเห็นตากัน
บางครั้งแม่อีกลืมตาไม่ขึ้นแล้ว จะเอาอะไรดู ก็แค่เอาโทรศัพท์ไปใส่หู ให้ได้ยิน
เสียงว่า ลูกอยู่ที่โน่น อยู่คนละทวีปโน่น กลับมายังไม่ทันดูใจ แม่อีกไปแล้วก็มี
นั่นแหละมันต้องมีที่พึ่งนะ

“ที่พึ่งภายนอกแค่ชั่วคราว ที่พึ่งภายในคือกำลังใจยืนยาวกว่า”

ทำยังไงจะช่วยให้

แม่เรามีที่พึ่งภายใน ที่พึ่งภายนอกมันพึ่งได้เฉพาะแค่บุคคล จ้างพยาบาลพิเศษ แม่อยู่ห้องพิเศษ ผมมีเงินจ้างมาเลย กะเช้ากลางวัน เียนไม่ต้องกลัว หมอเข้ามา

ดูทุกชั่วโมงเลยพร้อมจ่าย แม่ไม่ได้ชอบเลย แม่อยากให้ลูกมาเองต่างหาก มาดูแม่บ้าง มันก็ไม่ได้ อย่างนั้น พ่อไม่ได้ตั้งใจ มันยิ่งทุกข์ คิดไปคิดมาไม่รู้จะพึ่งอะไร บางครั้งทำให้ไปเร็วขึ้น เป็นอย่างนั้น

พ่อได้กำลังใจจากลูก หรือบางคนรอลูก จริงๆ อยู่เพราะคอย พ่อรู้ว่าลูกมา ได้คุยกับลูกคนที่รักมากๆ พ่อวางได้ก็ไปเฉยเลย อย่างนี้เป็นต้น ไปเหมือนคนหลับไปก็มี อาตมาก็เห็นหลายคน บางคนก็รอๆๆๆ พอลูกมาจริงๆ อ้าว! ไป ถ้าลูกยังไม่มาก็ยังไม่ไป แต่มันก็ไม่ได้เสมอไปนะ บางคนรอลูกก็ไม่มา ยิ่งไงก็ต้องตาย นี่ละเกิดมาแล้วก็ต้องตายเป็นอย่างนี้ แล้วเราต้องมีที่พึ่ง

ทำอย่างไรให้พ่อแม่เรามีที่พึ่ง ตรงนี้เราจะไม่หวั่น แล้วเขาก็จะไม่อาลัยอะไรกับเรา เขาตระหนักว่า ทุกคนพอเกิดมาแล้ว มันมีโน่นมีนี่แล้ว เขาก็จะพึ่งได้ที่พึ่งอันสูงสุดเรียกว่าที่พึ่ง มีพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันสูงสุด เพราะพ่อแม่เห็นอริยสัจคือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการแล้ว ก็ได้ที่พึ่งอันประเสริฐไป ที่พึ่งอันสูงสุด เพราะสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเพียงชั่วคราวชั่วคราว ไม่ได้ถาวรนะ มีเงินอาจจะยื้อชีวิตได้ แต่ซื้อชีวิตไม่ได้

ฉะนั้น บางอย่างเราคิดว่าเงินซื้อได้ไม่ ซื้อไม่ได้ทุกอย่าง ซื้อได้บางอย่าง บางคนคิดว่า พ่อแม่ชอบเงิน เพราะหาเงินเป็นมนุษย์เงิน จะเอาโน่นเอานี่ให้แม่ไม่อย่างได้เท่าไรหรือของของภายนอก แม่อยากได้ให้ลูกมาเยี่ยมแม่บ้าง

เท่านั้นแหละ เพราะแม่มีหมดทุกอย่างแล้ว ไข่ที่มีมาก็เป็นส่วนหนึ่งของแม่ทั้งนั้นแหละ แต่แม่ต้องการกำลังใจจากลูก นี่ละปู่ชนบางครั้งมีทุกข์ คนที่มีลูกถ้ามีที่พึ่งแล้ว ทุกข์ประเภทดังที่พูดให้ฟัง มันจะไม่มีในหัวใจแม่ เหมือนเราให้ของขวัญที่ประเสริฐ ของขวัญที่สูงสุด เพราะที่พืงนั้นทำให้เราพ้นทุกข์ได้

ฉะนั้น พ่อแม่ท่านจึงเปรียบเป็นเหมือนกับพระพรหม เป็นเหมือนกับครูบาอาจารย์ เหมือนกับเทพเป็นเทวดา เป็นพระในบ้าน เป็นพระอรหันต์ของบุตรธิดา แล้วบุตรธิดาควรนำของไปถวาย ไปสักการบูชา หรือไปอนุเคราะห์แกู้กุลท่าน โดยเฉพาะท่านไม่มีศีล ทำยังงให้ท่านมีศีล ท่านไม่มีสมาธิ ทำอย่างไรให้ท่านมีสมาธิ ท่านไม่มีภาวนา ทำอย่างไรให้ท่านได้เจริญวิปัสสนาภาวนา นั้นแหละจึงจะเป็นตอบแทน ทดแทนพระคุณของท่านได้หมดสิ้น



...ทำ
ยังงให้ท่าน(พ่อ
แม่) มีศีล มีสมาธิ ได้เจริญ
วิปัสสนาภาวนา นั้นแหละจึง
จะเป็นตอบแทน ทดแทน
พระคุณของท่าน...

๕

ปฏิบัติธรรมอย่างไร ไม่ให้กำเริบอีก



พระโยคาวจร แม่ชี โยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม เป็นช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้พวกเรานั่งสมาธิ มีสติในขณะฟังธรรมบรรยายตามไปด้วย

วันนี้ก็เป็นวันที่ ๑๔ เดือนพฤศจิกายน ตรงกับปีพุทธศักราช ๒๕๖๑ การอยู่ประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นการฝึกกายฝึกใจ ฉะนั้น การฝึกก็มียากบ้าง ง่ายบ้าง ได้ตั้งใจบ้างไม่ได้ตั้งใจบ้าง โยคีก็ต้องอดทน ถ้าเราไม่อดทนการประพฤติการปฏิบัติก็เหมือนกับหยุดอยู่กับที่ ไม่เจริญก้าวหน้า ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติบางครั้งยิ่งเรายืนนานๆ ความอดทนก็ต้องยิ่งสูงไปด้วย ถ้ายิ่งยืนนานแต่ความอดทนยิ่งน้อย อะไรนิดอะไรน้อยก็ทนไม่ได้ เป็นคนขี้โกรธขี้โมโหเหมือนยืนนานก็ยิ่งจะเอาให้ได้ตั้งใจ

บางครั้งสิ่งเหล่านั้นก็เหมือนไม่ได้เป็นไปเพื่อลดละ แต่เป็นไปเพื่อการสั่งสมกิเลส เราก็ต้องอยู่เพื่อการฝึกหัดขัดเกลา อยู่เพื่อเอากิเลสออก ถ้าเรารู้จุดมุ่งหมายอย่างนี้ เราก็จะพยายามทำตามจุดมุ่งหมาย ก็จะทำให้การกระทำทุกอย่าง หรือการกำหนดแต่ละอย่างเป็นไปเพื่อการฝึกหัดขัดเกลา หรือเอากิเลสเอาความเห็นแก่ตัวต่างๆ ออกอยู่เรื่อยๆ ความคิด คำพูด การกระทำทุกอย่าง เป็นไปเพื่อลดละบาปอกุศลหรือกิเลสทั้งหลายที่มีอยู่ตลอด ถ้าทำได้อย่างนั้น ก็มีแต่จะเบาบางไปเรื่อย ไม่ว่ากิเลสจะมาจากใจ หรือมาจากกาย หรือมาจากวาจา เหมือนกับควบคุมได้หมด คือปิดช่องทางการไหลเข้าออกของข้าศึกคือกิเลสได้ทั้งหมด ดังนั้น จึงต้องพยายาม

ยิ่งในช่วงที่ครูบาอาจารย์ไม่อยู่ บางครั้งเราก็เหมือนกับไม่ได้อยู่โดยปราศจากครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ก็อยู่กับเราตลอด แต่เมื่อไหร่ที่เราห่างธรรม ก็คือห่างครูบาอาจารย์ ถึงแม้ตัวเราอยู่ใกล้ก็เหมือนเราอยู่ไกล ไกลศีล ไกลธรรม ไกลวินัย หรือไกลต่อมรรคต่อผล

เมื่อน้อมธรรมเข้าสู่ใจตน กัลยาณมิตรคือครูบาอาจารย์ อยู่ใกล้ก็เหมือนใกล้

การที่เรากำหนดอยู่
อย่างต่อเนื่อง นั่นก็คือใกล้
ใกล้ต่อมรรคต่อผล ใกล้
ชิดกับพระรัตนตรัย คือ
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
สิ่งที่เรียกว่ากัลยาณมิตรมัน
อยู่ภายนอก แต่จริงๆ แล้ว
พอเราสามารถน้อมเข้ามาสู่

พฤติกรรมภายในได้ คือน้อมมาสู่การกระทำทางกาย วาจา ใจ ก็เป็นเหมือนกัลยาณมิตรภายในที่คอยบอกให้เราเว้น คอยบอกให้เรากระทำ เว้นอะไร เว้นจากกิเลส ทำอะไร ทำความดีให้ถึงพร้อม ขำระอะไร ขำระจิตใจให้ผ่องใส ปราศจากโลภโกรธหลงอยู่ตลอด

สิ่งเหล่านี้เหมือนไม่หยุดนิ่ง เมื่อไม่หยุดนิ่ง ความจริงได้ปรากฏดังที่โยคีทั้งหลายเห็นอยู่รู่อยู่นั้นแหละ สรรพสิ่งเกิดแล้วก็ดับไป สภาพธรรมที่เกิดขึ้นในใจก็เหมือนมีสภาพเกิดดับอยู่ตลอด ทั้งสิ่งที่เป็นบุญและบาป สิ่งที่เป็นกุศลและเป็นอกุศล ไม่ว่าจะเป็นกุศลธรรมหรืออกุศลธรรมก็ตาม มันก็เกิดดับอยู่ตลอด ถ้าโยคีไม่พยายามรู้ความเป็นจริง หรือไม่พยายามกำหนดตามนั้น ก็แน่นอนเราก็จะกลายเป็นคนหลง สภาพธรรมอะไรสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจ ก็จะกลายเป็นความหลง หลงในอะไร หลงในรูป หลงในเสียง หลงในกลิ่น หลงในรส หลง

ในการสัมผัสถูกต้อง หลงยึดหลงถือ หลงสำคัญมั่นหมายในอัมมารมณต่างๆ
กำลังของมรรคอ่อน เพียงดับได้ชั่วคราว แต่ก็กำเริบอีกได้ทุกเมื่อ

แต่เมื่อโยคีพยายามกำหนดก็เหมือนกับลวด ช่วยบรรเทา เพื่อป้องกัน
หรือเพื่อกำจัด แล้วแต่กำลังของศีล กำลังของสมาธิ กำลังของปัญญา หรือถ้า
พูดโดยย่อ เขาเรียกว่ากำลังของมรรคมืองค์ ๘ อภิญ्ञาจิตมรรค วิกขัมภนะมรรค
หรือว่าเป็นสมุจเฉท ธรรมะคือมรรคที่สามารถตัดกิเลสได้ขาดอย่างถาวร กำลัง
ของมรรคที่เป็นโลกียมรรค ก็อาจจะเป็นเพียงแค่ตัดทั้งคะชั่วคราว วิกขัมภนะ
ก็ข่มไว้ชั่วคราว เพียงแต่ยืดระยะเวลาให้ยาวออกไป พอดับแล้วก็เกิดอีกได้
ส่วนถ้าเป็นอริยมรรคไปแล้ว เป็นสมุทเฉทคือตัดโดยเด็ดขาด ปัญญาแก่กล้า
เป็นโลกุตรมรรคไปแล้ว ถ้าละได้ก็ไม่กลับมากำเริบ เป็นอกุปปธรรม ไม่ใช่
กุปปธรรม กุปปธรรมคือพร้อมที่จะกำเริบได้ทุกเมื่อ แต่ถ้าเป็นอกุปปธรรมก็
ไม่มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้กำเริบจึงต่างกัน ในเมื่อทุกสรรพสิ่งยังเป็นกุปปธรรม
ธรรมที่ดับแล้วจะต้องเกิดอีก

โยคีจะต้องพากเพียรพยายามจนกว่ากำลังในการดับทุกข์ หรือกำลัง
ของมรรคมืองค์ ๘ หรือกำลังของศีล สมาธิ ปัญญาเป็นอริยมรรค ถ้าเราแยก
ได้เป็นกลุ่ม มีกำลัง มีศักยภาพมาก จนสามารถตัดขาดได้ เราจึงจะนิ่งนอนใจ
ได้ว่ากิเลสที่ละไปแล้ว เป็นอันละได้เด็ดขาดแล้ว

แต่ที่เราละไปแล้วแต่มันเกิดอีกนี่ ก็แสดงว่ามันยังละได้เพียงชั่วคราว
เหมือนเราตัดหญ้าหรือถอนหญ้า บางครั้งเราก็อาจจะได้แค่ตัดหรือถอน
เป็นบางจุด แต่หญ้ามันยังไม่ได้หมดรากเหง้า หรือหมดเชื้อ หมดเมล็ดพันธุ์
ของมัน เมื่อได้ดิน น้ำ หรือความอุดมสมบูรณ์ เมื่อมีเหตุปัจจัยมันก็พร้อม
จะเกิด เหมือนกิเลสที่มีอยู่ ถ้ามันกระทบถึงจะปรากฏว่ามี ถ้าไม่มีผัสสะ
การกระทบ ก็เหมือนมันไม่มี ที่จริง มันยังมีอยู่ เพียงแต่ไม่ได้ถูกกระตุ้นโดยผัสสะ
การกระทบ

“
อายตนะภายนอกภายในกระทบ
กัน ถ้าไม่รู้เท่ากันเพียงสักว่า
ก็กลายเป็นหลง
”



ที่มา: <https://www.hiclipart.com>

โดยปกติอายตนะภายใน-ภายนอกนี้ เหมือนมันต่างคนต่างอยู่ คือตา กับรูป หูกับเสียง ตาก็ออยู่ส่วนตา รูปก็อยู่ส่วนรูป หูก็ออยู่ส่วนหู เสียงก็อยู่ส่วนเสียง ต่างคนต่างอยู่ แต่เวลาที่ตาเห็นโดยอาศัยแสงสว่าง อาศัยจักขุประสาท อาศัยจักขุวิญญาณ อาศัยรูปารมณฺ์ อาศัยความตั้งใจหรือมนสิการในการเห็นในการดู จึงจะเห็นรูปได้ ถ้าองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งมันไม่มี ก็ไม่สามารถสำเร็จในการเห็นได้

แต่เมื่อเห็นแล้วกิเลสมันก็เกิดมาพร้อมกับการเห็น มันมาพร้อมๆกัน แทนที่จะสักแต่ว่าเห็น หรือเห็นหนอ ก็กลายเป็นหลงรูป หลงในเสียง คือไม่ได้รู้ตามเป็นจริง ถ้ารู้ตามเป็นจริงมันก็เป็นเพียงแค่เหตุปัจจัยที่มันอาศัยกัน ถ้ามันอาศัยกันอยู่ ถ้ามีรูป มีแสงสว่าง มีจักขุประสาท มีจักขุวิญญาณ มีรูปารมณฺ์ มีอาโลกะคือแสงสว่าง มีมนสิการพวกนี้ เมื่อมันครบองค์ประกอบมันก็เห็น

ถ้าสักแต่ว่าเห็น มีสติ ความชอบ ความชังหรือความหลงก็อาจจะไม่เกิด ไม่เกิดร่วม แต่ถ้าขาดสติ พวกอกุศลหรือรากเหง้าของอกุศลต่างๆมันก็จะเกิด อย่างเช่นโลภมูลพอเกิดความชอบขึ้นมา โทษมูลพอเกิดความไม่ชอบขึ้นมา โมหะมูลคือขาดสติขาดปัญญา ขาดโยนิโสมนสิการขาดความแยบคาย กิเลสก็ไม่ชอบ ไม่รู้อยู่ตรงไหนมันผุดขึ้นมา ผุดขึ้นมาในใจ พอกระทบมันก็ผุด แต่พอมีสติ ถ้าพูดอย่างผู้ปฏิบัติในแนวนี้ พอกำหนดปั้บมันก็เหมือนสกดกัน มีทั้งกันไว้ คือกันอกุศล หรือกันกิเลสที่ยังไม่เกิดให้ไม่เกิด หรือกิเลสที่มีแล้วเกิดขึ้น แล้วก็เหมือนกับนำออก คือนำออกไปด้วย เหมือนทำกิจไปพร้อมๆกัน อย่างเวลาแสงสว่างเกิดขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นคือ เมื่อแสงสว่างปรากฏ ความมืดก็หายไปทันที แต่เมื่อความสว่างหมดไปความมืดก็กลับเข้ามาแทนที่เป็นอยู่อย่างนี้

กำหนดได้กับ ทั้งป้องกันและ
ทั้งละอкусลหรือกิเลส

เมื่อเหตุปัจจัยมันพร้อม
มันก็เกิด เมื่อมันเกิด
ถามว่ามันดับไหม มัน
เป็นเพียงแค่กุปปธรรม
ธรรมที่พร้อมจะกำเริบ
อีก ไม่ใช่ธรรมที่ไม่
กำเริบ เป็นอกุปปัมมา

หรืออกุปปัมโม เมื่อมันกำเริบแล้วมันก็ต้องมีเหตุปัจจัยเป็นอยู่อย่าง
นี้ตลอด เมื่อโยคีกำหนดทัน กำหนดรู้ เท่ากับป้องกันด้วย แล้วก็ละ
ละอкусลหรือละกิเลสที่มีให้หมดไปด้วย เหมือนผลพลอยได้จากแสงสว่างที่
เกิดขึ้นก็ทำให้เรามองเห็นสิ่งต่างๆ ที่วางอยู่นั้นให้รู้ว่า อะไรเป็นอะไร คือรู้
ตามความเป็นจริงนั่นเอง



เหมือนเอาความสกปรกออก สิ่งที่เราเห็นก็คือความไม่มี ฆ่าความสกปรกมันหายไปด้วยในขณะที่เราทำ ในขณะที่เราชำระล้างร่างกายให้สะอาด มันแปดมันเปื้อนเหมือนเราซักผ้าให้สะอาด มันก็จะมีเหตุมีผลตามมาเอง แต่ถ้าโยคีไม่ได้กำหนด ไม่มีสติ ก็แน่นอนมันก็จะกำเริบอีก เหมือนเราดับไฟความมืดมันก็ยังมียู่ แต่พอเปิดไฟก็ขับไล่ความมืดให้หายไป แต่ถ้าเวลากลางวันที่ไหนที่พระอาทิตย์ส่องถึงก็就会有ความสว่าง ทำให้เรามองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็น แต่ถ้าไม่มีแสงสว่าง พระอาทิตย์ลับขอบฟ้าไปแล้วมันก็มีมืดมืดมันก็สลับไปสลับมา มันก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง

“ไม่รู้จักความจริง ก็หลงวนเวียนใน วิญญะทุกข์ ทุกข์อื่นๆก็ตามมา”

ชีวิตของคนเรา ถ้า
ไม่เข้าใจความจริงนี้ ก็จะอยู่
อย่างผู้ที่มีความหลง หลง
รูป หลงเสียง หลงกลิ่น หลง
รส หลงการสัมผัสถูกต้อง
หลงธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับ

ใจ พอหลงยึด หลงถือ หลงสำคัญมั่นหมาย ชีวิตก็จะเวียนเกิดเวียนตายอยู่อย่าง
นี้ เมื่อมีเกิดก็มีแก่ตามมา มีเจ็บตามมา มีมรณะคือความตายก็ตามมา นี่เป็น
เหมือนกับสภาวะของความทุกข์ที่ต้องมีคือทนอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ อย่างเช่น
ความสวามันก็ทนอยู่ไม่ได้ แล้วความแก่ก็ตามมา หรือความไม่เจ็บมันก็ทนอยู่
ไม่ได้ เตี้ยมันก็เจ็บไข้ได้ป่วย หรือเมื่อมีความเกิด มันก็ทนอยู่ไม่ได้ ถึงเวลามัน
ก็ดับ เป็นสภาวะที่มันมีอยู่อย่างนั้น คือมันเลี้ยงไม่ได้ คือมันทนอยู่อย่างเดิมไม่
ได้ มันต้องเปลี่ยนไปเป็นอย่างนั้น

แต่ถ้าทุกข์ธรรมดาที่เราเรียกว่าทุกข์เวทนา เตี้ยปวดเมื่อย เตี้ยขา
เตี้ยเหน็บ อันนี้คือทุกข์เวทนาในทำนองเดียวกัน มันก็จะสลับไปด้วยสุข
เวทนา บางครั้งเราก็มีความสุขเมื่อทุกข์เวทนามันลดลง หรือบางครั้งก็รู้สึก
เหมือนไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นอุเบกขาเวทนา อันนี้เป็นเวทนาเป็นสุขทุกข์ ความ
เสวยอารมณ์ เป็นความทุกข์อีกแบบหนึ่งเขาเรียกว่าทุกข์เวทนา มีทั้งทุกข์กาย
แล้วก็ทุกข์ใจ แต่ก็ทนยากเหมือนกัน เพราะมันถูกบีบคั้นทำให้เรารู้สึกลำบาก
ในการที่จะทนในการปวด ถึงแม้จะปวดหนอยๆ อยู่ก็จริง แต่มันทุกข์รู้สึกว่ามัน
ทรมาน บางครั้งสักก็อยากให้หายปวด หรือไม่อยากให้ปวด อันนี้เป็นทุกข์
แต่อาจจะไม่ใช่สภาวะทุกข์ สภาวะทุกข์มันอาจจะตามมากับความเกิด พอ
เกิดแล้วก็มิมาเลย มีมาด้วย ถ้าไม่มีความเกิด ทุกข์แบบนี้ก็ไม่มีมาด้วย

หรือแม้กระทั่งทุกข์เวทนาเองก็เหมือนกัน คนบางคนก็ยังปรารถนาที่

จะเกิด เมื่อยังปรารถนาที่จะเกิด ก็เหมือนกับเราปรารถนาความแก่ด้วย ถึงแม้ไม่ปรารถนา แต่มันมากับความเกิด ถึงแม้ไม่ปรารถนาความเจ็บ แต่ความเจ็บก็ตามมาด้วย เราเจ็บ เราปวด เราเป็นโน่นเป็นนี่ เจ็บป่วยด้วย ถึงแม้ไม่ปรารถนาความตาย แต่ความตายก็ตามมาด้วยอีกเหมือนกัน มันเป็นเหตุเป็นผล เป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกันอย่างนี้แหละ

“
ทุกสิ่งทุกอย่างไม่อยู่ในอำนาจ
ของใคร แต่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย

”

เมื่อไม่รู้ก็ยึด เมื่อ
ไม่รู้ก็สำคัญมั่นหมาย เมื่อ
ไม่รู้ก็คิดว่า ทุกอย่างมันอยู่
ในอำนาจ แต่แท้ที่จริงแล้ว
ไม่สามารถจะทำให้สิ่งทั้ง
หลายอยู่ในอำนาจของเรา
คือไม่เป็นไปตามอำนาจ

ของบุคคลคนนั้น แต่เป็นไปตามธรรม ธรรมะคือเหตุปัจจัยเอื้ออาศัยกัน เป็นไปตามธรรม ไม่ได้เป็นไปตามใคร หรือไม่ได้เป็นไปตามเรา ไม่ได้เป็นของใคร แล้วก็ไม่ได้อยู่ในอำนาจของใคร ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีว่าเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล เป็นบุญหรือเป็นบาป เป็นไปเพื่อลดละหรือขัดเกลา เป็นไปเพื่อสะสมกิเลสหรือเป็นไปเพื่อละกิเลส ก็คือเหตุเป็นอย่างไรมลก็เป็นอย่างนั้น เมื่อเราไม่รู้ไม่เข้าใจ ก็จะหลงอยู่อย่างนั้น หลงคิดว่าสิ่งที่มีนั้นจะอยู่กับเราตลอดไป หลงสำคัญมั่นหมายว่าสิ่งที่เราได้แล้ว สิ่งที่เราเป็นแล้ว จะยังอยู่ตลอดไป จริงๆมันก็ไม่ใช่มันเกิดแล้วมันก็หายไปทันที เกิดแล้วก็เสื่อมไป เกิดแล้วก็ดับไปเป็นอยู่อย่างนี้ตลอด

เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ โยคีถ้าไม่ได้ทำกรรมฐาน หรือไม่ได้ทำตามพระ
สัทธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยากที่จะน้อมเอามาปฏิบัติเพื่อให้รู้ถูกต้อง

เห็นถูกต้อง เข้าใจถูกต้อง หรือปฏิบัติให้ถูกต้องตามสภาพของเหตุปัจจัยที่กำลังเกิด ๆ ดับ ๆ อยู่นี้ เมื่อทำไม่ถูกต้องตามเหตุปัจจัย ผลที่ตามมาก็คือความทุกข์นั่นเอง

ความทุกข์จะทุกข์กาย หรือทุกข์ใจ จะเป็นทุกข์เวทนา หรือสภาวะทุกข์ต่าง ๆ มันก็ล้วนแต่มีเหตุ มันจึงเป็นอย่างนั้น ถ้าไม่มีเหตุมันก็ไม่เป็น หรือผลพวงต่าง ๆ ที่ตามมามากมาย มันมีกิ่ง มีใบ มีดอก มีผลเหมือนต้นไม้มันขยายไปเรื่อย ต้นไม้ที่มันเป็นพืชมันก็ขยายพันธุ์ไปตามเหตุปัจจัย ต้นไม้ที่มันเป็นประโยชน์ มันก็ขยายพันธุ์ไปตามเหตุปัจจัยของมันเหมือนกัน เมื่อมันยังมีเหตุ



“

กำเบล็ดพันธุ์พืชคือค้นหาให้
ແ່ງ ก็เป็นอนุอุปธรรม
ไม่เกิดไม่กำเริบอีกต่อไป

”

แต่ถ้ามันไม่มีเหตุปัจจัย ไม่มีเมล็ดพันธุ์พวกนี้มันก็จะไม่เกิด หรือไม่
งอกงามต่อไป เพราะมันหมดเหตุปัจจัย ถึงแม้มันจะมีความอุดมสมบูรณ์
ของสภาพแวดล้อม เมล็ดพันธุ์ก็จะไม่งอกอีกแล้ว ถ้าเป็นเมื่อก่อนมันก็เกิด
และงอกงามได้ในระยะเวลาเพียงไม่กี่วัน แต่พอเหตุปัจจัยภายในของมันหมด
แล้ว จะเอาไปปลูกมันก็ไม่เกิด จะเอาไปเพาะเนื้อเยื่อในห้องแล็บ มันก็ไม่เกิด
เพราะมันไม่มีความสามารถจะเกิดได้อีก หรือจะงอกได้อีก เหมือนกิเลสในใจ
ถ้ามันหมด มันหมดจริงๆ คือมันไม่กำเริบ มันเป็นอนุอุปธรรมแล้ว เป็นธรรม
ที่ไม่กำเริบ แม้จะมีเหตุปัจจัยมาทำให้มันเกิด มันก็เกิดไม่ได้อีก จะทำให้มันมี
มันก็มีไม่ได้อีก จะทำให้มันเป็น มันก็เป็นไม่ได้อีก เพราะมันหมดที่จะมี หมด
ที่จะเป็นอย่างนั้นอีกแล้ว หมดช่องหมดทางที่กิเลสมันจะเกิด

บริหารธาตุจันทรตามเหตุปัจจัย อย่าไปมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น

ฉะนั้น ถึงแม้ชั้น ๕ ยังอยู่ ตาที่มีหน้าที่เห็น ก็ทำหน้าที่เห็นไป เห็นแล้วก็เห็นตามเป็นจริง ที่ท่านบอกสอนมาไว้ว่า เห็นสักแต่ว่าเห็น จริงๆ เป็นคำของผู้พ้นแล้ว พ้นแล้วจากทั้งรูปและนาม พ้นแล้วจากทั้งดำและขาว พ้นแล้วจากทั้งบุญและบาป พ้นแล้วจากความเกิด มันก็จะไม่มีความแก่ เจ็บ ตาย ตามมาอีก

ฉะนั้น พอเห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็นเท่านั้น ไม่ใช่ไม่เห็น เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินเสียงก็ได้ยินเหมือนที่เราได้ยิน แต่ก็สักแต่ว่าได้ยิน เพียงแต่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ขณะใดกลืน ก็สักแต่ว่ากลืนหนอ ไม่ได้หมายความว่ารับรู้กลืน ไม่ได้ รับรู้กลืนทุกอย่าง แต่ไม่ชอบหรือไม่ชัง แล้วก็ไม่หลง เพราะไม่มีกิเลส ก็สักแต่ว่ากลืน ที่เราบอกว่ากลืนหนอ เวลาลิ้มรสก็ต้องลิ้มรส ทั้งดื่ม ทั้งเคี้ยว ทั้งกลืน เพราะในเมื่อธาตุจันทรยังอยู่ด้วยกัน ก็ต้องมีอาหารซึ่งเป็นปัจจัยหล่อเลี้ยงจนกว่าจะหมด ทุกซีกก็เป็นแค่สภาวะที่ต้องกิน ต้องถ่าย ต้องบริหารธาตุจันทรไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง แต่ไม่ได้มีอุปาทานที่ไปยึดถือว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะตัวธาตุจันทรมันไม่ได้เป็นกิเลสมันอาศัยกันอยู่เพราะเหตุปัจจัย

ส่วนเวลาถูกต้องสัมผัสก็เหมือนกัน ก็สักแต่ว่าถูกต้องสัมผัส ที่เราบอกว่าถูกต้อง ก็สักแต่ว่าถูกต้อง ถูกต้องสัมผัส หรือเวลาที่รู้ธรรมารมณ์ก็สักแต่ว่ารู้ ไม่ได้ชอบหรือไม่ชังหรือไม่หลง ในสภาพธรรมเหล่านั้นเลย เวลาที่รับรู้ผ่าน



ทางอายตนะทั้งหมด เหมือนกิเลสมันนิพพานคือมันดับไป กิเลสนิพพานคือดับไป ดับไปที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันดับไปหมด

ถ้าบอกว่าชั้น ๕ มันดับ มันก็ดับ มันไม่ปรุง มันไม่กำเริบ เพราะธรรมนั้นมันไม่ใช่กุปปธัมโม แต่มันเป็นอกุปปธัมโม มันไม่กำเริบอีก มันมีเหตุนะไม่ใช่ ว่าไม่มีเหตุ ในเมื่อมันมีเหตุแห่งความไม่กำเริบ มันก็จะไม่กำเริบเมื่อมันไม่มีเหตุ เมื่อมันมีเหตุให้กำเริบมันก็กำเริบ เมื่อมันไม่มีเหตุให้กำเริบมันก็จะไม่กำเริบ มันก็อยู่ที่เหตุอีกเหมือนกัน เหตุแห่งสุข เหตุแห่งทุกข์ เหตุแห่งความดับทุกข์ เหตุมันมาจากอะไร จากตัณหา ถ้าละตัณหาได้มันก็หมดไป หมดเหตุมันก็ดับไปได้อยู่แล้ว มันก็ไม่กลับมากำเริบอีก แต่บางครั้งเราละคือละได้ชั่วคราว ละแล้วจึงเกิดอีก

“เมื่อทุกยังเกิดๆดับๆกำเริบอยู่
ก็ต้องพยายามปฏิบัติต่อไป”

เหมือนคนที่

ปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วปฏิบัติ
อีก กำหนดแล้ว กำหนด
อีก มันก็ยังกลับมากำเริบ
เกิดๆ ดับๆ ถึงบอกว่าเรา

ต้องอดทน ต้องอดทนให้มากๆ ต้องพากเพียรพยายามต่อไป ถึงแม้ไม่อยาก
ท้อแต่มันก็ท้อ ไม่อยากจะเหนื่อย แต่มันก็ต้องเหนื่อย มันมีเหตุให้เหนื่อย ไม่
อยากจะทำอะไรแต่มันก็ทำได้ เพราะเหตุปัจจัยมันมี เป้อแล้วก็สีกแต่ว่าเป้อ
เพราะพากเพียรต่อไป บางคนก็บอกว่าไม่อยากขี่เกียจหรือ เพราะรู้ว่าความ
ขี่เกียจมันไม่ดี แต่มันก็ห้ามไม่ได้ เมื่อมันยังมีเหตุ ถ้าละเหตุพวกนี้ได้อย่างเด็ด
ขาดแล้ว สิ่งเหล่านี้มันก็ไม่มี ในเมื่อมันมีเหตุ มันก็พร้อมจะเกิดได้ทุกเมื่อถ้าผู้
นั้นประมาท แต่ถ้าบุคคลผู้นั้นไม่ประมาท ไม่ขาดสติ ไม่มัวเมา ไม่ลุ่มหลง มัน
ก็ไม่สามารถกลับมากำเริบเสิบสานในใจเราได้อีก เมื่อหมดแล้วก็หมดเลย ละ
ได้แล้วก็ได้เลย

แต่ก็ต้องละแล้วก็ต้องละอีก เหมือนเราอาบน้ำ อาบครั้งเดียวเสร็จ
เลยก็ไม่ใช่ ต้องอาบแล้วอาบอีก แปรงฟันล้างหน้าก็ต้องชำระล้างอยู่เรื่อย
หรือกวาดพื้นถูพื้น ซักผ้า ที่หลับที่นอนมันต้องซักแล้วซักอีก อย่างนานๆ ซัก
ทีหรือซักทุกวัน เหมือนเราอาบน้ำก็อีกเรื่อง มันก็อยู่ที่เหตุที่ปัจจัย มันเปื้อน
มาก เปื้อนน้อย สกปรกมาก สกปรกน้อย มันก็ขึ้นอยู่กับเหตุ ถ้ามันสกปรกมาก
ก็อาจจะต้องรอให้ถึง ๒-๓ วันไม่ไหว ก็อาจจะต้องดูแลชำระล้างจัดการ
ความสกปรกนั้นให้เยอะขึ้น จากต้องรอ ๓ วันอาจจะต้องทุกวันเป็นต้น

A close-up photograph of a person wearing a brown, textured robe. Their hands are clasped together in a prayer-like gesture, resting on their lap. The background is softly blurred, showing another person in a yellow robe. A semi-transparent circular graphic is centered over the image, containing Thai text.

ถึงบอกว่าเรา
ต้องอดทน ต้องอดทน
ให้มากๆ ต้องพากเพียร
พยายามต่อไป

“
มีช่องว่างเมื่อไหร่ ก็เลสก็โผล่ผุด
จึงต้องอุดช่องว่างเสีย
”

โยคีจะเอาแต่อิริยาบถใหญ่อย่างเดียว แต่อิริยาบถย่อยทำไมไม่ค่อยได้ ช่องว่างช่องโหว่มันเยอะ ก็ต้องพยายามอุดช่องว่างช่องโหว่เหล่านี้ เหมือนกับว่าไม่ต้องรอว่าต้องเดิน ต้องนั่ง ต้องยืน ต้องนอน แต่พอก็มีสติ เงย คู้ เหยียด เคี้ยว กลืน เหลียวซ้าย แลขวา ถ้ามีสติอยู่ มันก็เกื้อกูลได้มากขึ้น ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยเกื้อกูลกัน เหมือนเราทำได้มากขึ้น ช่องทางที่กิเลสมันเข้ามา มันมาจากทางนี้

หรือมันมาจากช่องทางแดนติดต่อก็คืออายตนะ จิตติดต่อกับรูป ตาติดต่อกับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ ใจกับธัมมารมณฺ์ ทำอย่างไร ถ้าเท่าทันช่องทางพวกนี้ กิเลสที่ยังไม่เกิดมันก็จะไม่เกิด หรืออกุศลผลธรรมที่มันยังไม่เกิด มันก็จะไม่เกิดมา เพราะมันไม่มีเหตุปัจจัยให้มันเกิด หรือที่มันเกิดแล้ว เมื่อไม่มีเหตุปัจจัยเกื้อกูลมันก็มีแต่จะเสื่อมไปๆ หมดไปเรื่อยๆ อุดทน พยายาม ฝึกฝนอบรมต่อไป



อาตมาก็เพิ่งกลับมาเมื่อเช้า กลับมาจากประเทศอินเดีย กลับมาก็ดี ก็เอาฝนมาด้วย นึกว่าฝนหมดแล้ว ฝนก็ยังตกหนัก โดนไอฝนนิดหน่อยก็มาไม่ได้ไอ เพียงแพ้อากาศนิดหน่อย เดี่ยวพรุ่งนี้ก็ไปใหม่ แต่ไม่ได้ไปประเทศอินเดียนะ ไปไกลกว่านั้น ไปอีกทวีปหนึ่งโน่น ไปสหรัฐอเมริกา ช่วงนี้ออกพรรษาแล้วเดินทางจาริกไปบ่อ

พวกเราเวลาครูบาอาจารย์ไม่อยู่ ถ้าใจเราไม่หำงศีล หำงธรรม ไม่หำงสติ ไม่หำงปัญญานั้นแหละ ครูบาอาจารย์ก็อยู่ข้างๆนั้นแหละไม่ได้ไปไหน แต่ถ้าเราหำงทาน หำงศีล หำงภาวนา หำงธรรมวินัย หำงศีล สมาธิ ปัญญา หำงมรรคอย่างนี้ ก็แน่นอนมันก็เหมือนกับอยู่ไกล หรือบางครั้งอยู่ไกล ถ้าใกล้ศีล สมาธิ ปัญญา ก็เหมือนอยู่ใกล้ ไม่ได้อยู่ที่ใคร อยู่ที่ธรรมคือเหตุปัจจัย

“
ทำเหตุปัจจัยให้ถูกต้อง เพื่อไม่ให้
อภุศลธรรมกำเริบ
”

ถ้าเหตุปัจจัยมันไม่ทำให้อภุศลธรรมกำเริบมันก็จะไม่กำเริบ ถ้าเหตุปัจจัยมันทำให้อภุศลธรรมกำเริบมันก็กำเริบ ไม่ได้เกี่ยวกับว่าใคร เพราะไม่ได้อยู่ในอำนาจของใคร มันเป็นอำนาจของธรรม ธรรมะเราบังคับบัญชามันไม่ได้ ไม่ใช่เรา มันเป็นของมันอย่างนั้น มันเป็นอนัตตา มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย

เมื่อเรารู้แบบนี้ ก็ต้องทำเหตุปัจจัยให้มันถูกต้อง เมื่อเหตุปัจจัยมันถูกต้อง มันก็จะมีโลภมีโกรธ ไม่มีสูงมีต่ำ ไม่มีคำว่าดำหรือขาว ไม่มีคำว่ามืดหรือสว่างอีกแล้ว มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง เป็นไปตามธรรม ซึ่งถ้ามองธรรมดาเหมือนการเริ่มต้น ก็เหมือนเห็นตามเป็นจริง เห็นการเกิดดับของทุกอย่าง เหมือนดวงตาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นกับท่านโกณฑัญญะพราหมณ์นั้นแหละ ขอให้อดทนและกัมปากเพียรพยายามต่อไป

ช่วงต่อไปขอให้ตั้งใจกลับไปที่อารมณ์หลัก ไปที่อารมณ์เดิม มันมีพอง มียุบก็อยู่ที่พองยุบ นั่งมานานแล้วมันปวดมันเมื่อย อยู่กับความปวดเมื่อยได้ไหม หรือไปคิดแต่ว่าปวดสักแต่ว่าปวดได้หรือเปล่า อวดทนได้ก็อดทน ทนไม่ได้จริงๆก็นั่นแหละ คือนี่แหละมันเป็นผลมาจากความเกิด

หรือสั้นๆก็เหมือนกับมันเป็นผลจากที่เราไม่เคยนั่งนาน พอนั่งนานมันเลยปวด อันนี้ผลโกลัๆ เหตุโกลัๆ ถ้าเหตุโกลัๆมันมาจากชาติคือความเกิด เมื่อได้อัตภาพแบบนี้มา สิ่งพวกนี้ก็ตามมาทั้งหมด ไม่ใช่เฉพาะว่านั่งนานแล้วมันปวด หรือเป็นโรคเหน็บชาหรือเปล่า มันมาจากความเกิด เราเกิดมาเพราะอะไร เพราะอวิชชาเพราะความไม่รู้ เกิดมาเพราะอะไร เพราะความหลงจึงทำให้เกิด แต่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานกำจัดอวิชชา ความไม่รู้ แล้วก็กำจัดโมหะคือความหลงออกไป จินตขอให้ตั้งใจนะ

ประวัติ

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)

ดช. สมศักดิ์ วิลัย
ถือกำเนิด ณ บ้านหนองศรีทอง
ตำบลโพธิ์ชัย อำเภอนามน
จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นบุตรคนที่ ๑
ในจำนวน ๖ คน ของนายเลื่อน
และนางอ้อย วิลัย

จำพรรษา ณ
วัดราษฎร์พุดงธรรม
บ้านตะลุงพุก ตำบลหนองไม้งาม
อำเภอบ้านกรวด
จังหวัดบุรีรัมย์

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



ปี พ.ศ. ๒๔
ตุลาคม ๒๕๐๖



๒๕๒๗ - ๒๕๒๘



๒๕๒๗ - ๒๕๒๘

๑๒
พฤษภาคม ๒๕๒๗



อุปสมบท ณ วัดโคก
อำเภอบึงสามพัน จังหวัดบุรีรัมย์
โดยมีท่านพระครูบริหารกิจโกศล
เป็นพระอุปัชฌาย์
อดีตเจ้าคณะอำเภอบ้านกรวด
เจ้าอาวาสวัดโคก

๒๕๒๘ - ๒๕๓๐



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

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



๒๕๓๗ - ๒๕๔๑

จำพรรษา ณ สำนักสงฆ์สมมิต-
 ปรานี อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี
 ท่านเดินทางกลับเมืองไทยเพื่ออุปัฏฐาก
 ดูแลหลวงพ่อกุญอย่างใกล้ชิด สอน
 วิปัสสนากรรมฐาน และยังได้รับการธุดะ
 ดำเนินการก่อสร้างวัดภักทันตะอาสภ-
 าราม เพื่อเป็นอนุสรณ์แด่หลวงพ่อกุญ
 ภักทันตะอาสภมหาเถระ



๒๕๔๓ - ๒๕๔๔

๒๕๓๓ - ๒๕๓๗



- จำพรรษา ณ วัดอมรศรี
 กรุงเทพมหานคร
 - สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี
 พุทธศาสตรบัณฑิตเกียรตินิยม
 สาขาหลักและวิธีสอนสังคมศึกษา
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย

๒๕๔๑ - ๒๕๔๓



จำพรรษา ณ ประเทศ
 สหรัฐอเมริกา ในฐานะพระธรรม
 กูตเพื่อไปเผยแผ่งานวิปัสสนา
 กรรมฐานให้แก่ชาวไทยและ
 ชาวต่างชาติ

ประวัติ (ต่อ)

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



๒๕๔๔ - ปัจจุบัน

- ได้รับสมณศักดิ์

พระครูภาวนาวราลังการ
เจ้าอาวาสวัดราษฎร์ ชันโท
ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (จร.ชก.วิ)

- ได้รับรางวัลพุทธคุณูปการ
ประเภทริชตเกียรติคุณ จากคณะ
กรรมธิการศาสนา ศิลปะและ
วัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร



๒๕๕๓

๒๕๕๒



ได้รับรางวัลเสาศาสมารมจักร
ประเภทการส่งเสริม
การปฏิบัติธรรม

สถานภาพปัจจุบัน

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





กระแสน้ำ
เปลี่ยนใจปลา

วิปัสสนาเปลี่ยนใจคน

