

บันทึกธรรม

พระครูภาวนาวิธาน

(๔) ๒ ๕ ๖ ๘





กระแสน้ำเปลี่ยนใจปลา...

พิมพ์ครั้งที่ ๑: ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ จำนวน ๑,๕๐๐ เล่ม

ISBN: 978-616-586-692-7

บรรณาธิการ: ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรังกูร

กองบรรณาธิการ: พระมหายงยุทธ กนฺตาโม, ดร.

คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

กราฟฟิคดีไซน์: คุณภุชณิศ กฤตพลพิมาน

คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน

ถอดเทปธรรมะและตรวจอักษร:

พระมหากำจัด เอกจारी

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราพร วีระพลากร

ภาพประกอบ: Designed by freepik

พิมพ์ที่: หจก. แอลซีพี ฐิติพรการพิมพ์

105/110-112 ถนนประชาอุทิศ ซอย 45

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

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

จัดทำโดย: วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือตัดตอน

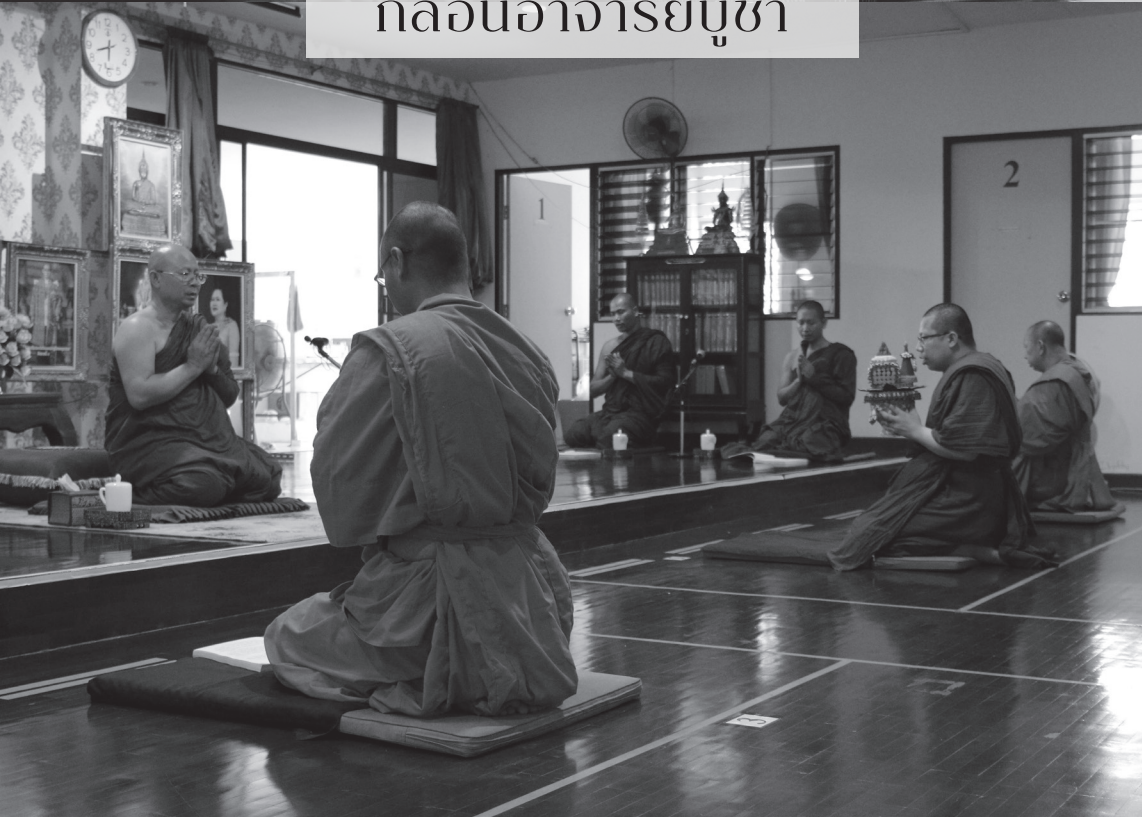
หรือพิมพ์จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

โปรดติดต่อทางวัดภักทันทะอาสาฬหาราม



กลอนอาจาริยบูชา

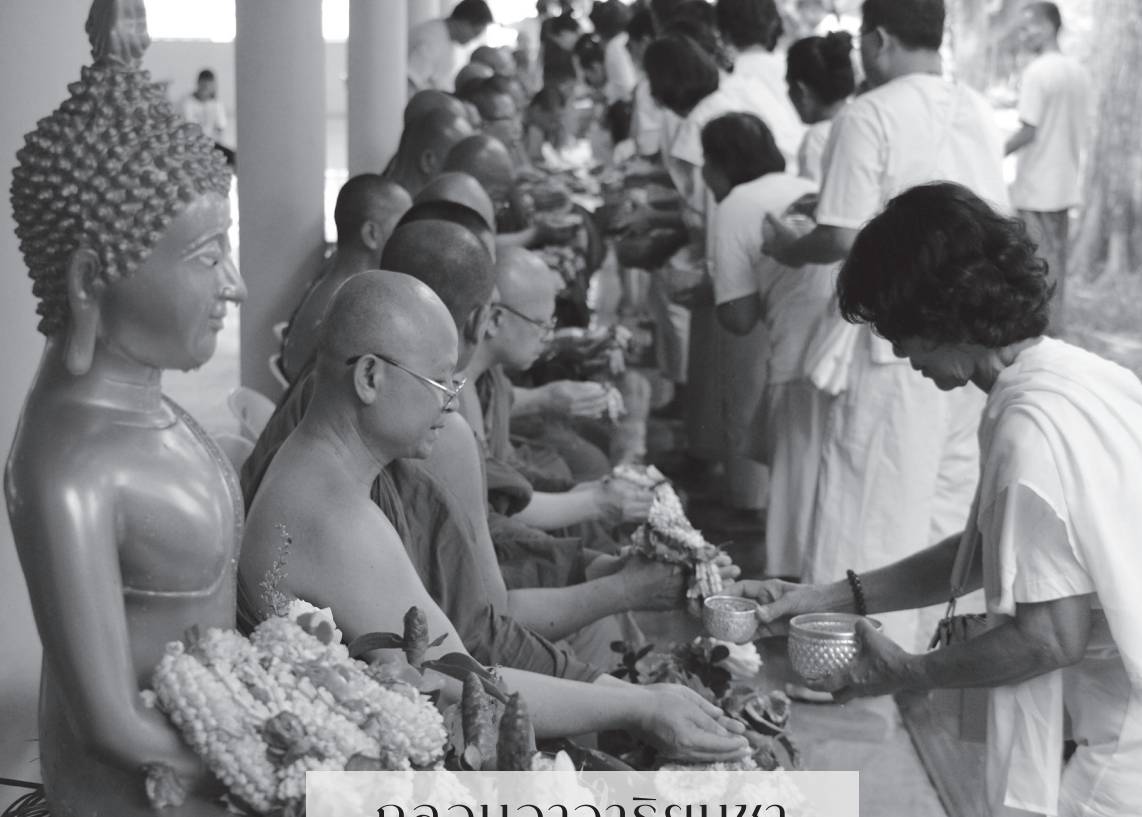


ขอนอบน้อมมุทิตาสักการะ
อัฐฐปัญญาสขณมมังคลศรี
ภัททันตะอาสภารามอธิปตี
ปาจารย์ “โสทรโท” เปื้องขจร

เหล้ามัคคานุกาสาณุกิษย์
ประจักษ์จิตอนุสาสน์ท่านพร้าสอน
เร่งให้ละอัตตาที่อ้าวรณ
เพียรอาทรบ่มศิษย์ให้จิตตรง

ธรรมอันใดในโลกาวิลาศเลิศ
จงบังเกิดแต่อาจารย์ดั่งประสงค์
ประณตน์น้อมค้อมศิระเบื่องบาทองค์
ครูผู้ทรงธรรมอาสภัตราบชีพวาย

โดย ว. พุทราศรี



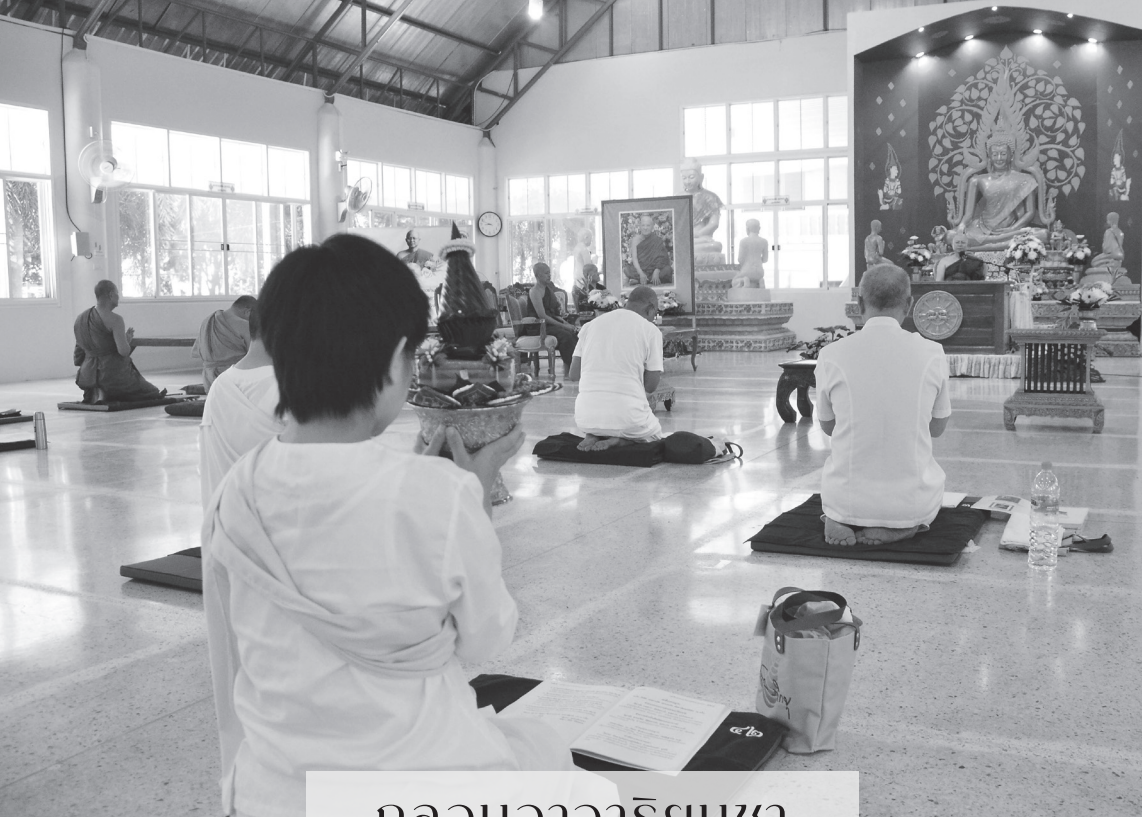
กลอนอาจาริยบูชา

น้อมถวายมุทิตาสักการะ
อายุวัฒนะมงคลดลสุขศรี
เวียนบรรจบครบห้าสิบแปดปี
ดลท่านมีศรีสวัสดิ์วัฒนา

าสภารามวงศ์อำรุงศาสน์
ธรรมทายาทประกาศน์ธรรมล้ำเลิศล้ำ
เผยแผ่ธรรมพุทธองค์ทรงศักดิ์ดา
ส่องมรรคาให้เห็นเป็นหลักชัย

ด้วยบุญญาบารมีที่ท่านสร้าง
นำแนวทางสู่วิมุตติสุขทุกใส
คือสมาธิปัญญาธรรมน้อมนำใจ
ปวงศิษย์ได้ตามรอยครูผู้ทรงคุณ
พระครูภาวนาวราลังการ วิ.
สมาธิวิปัสสนามาเกื้อหนุน
ทุกข์มลายสลายไปเฝ้ทางบุญ
เทิดพระคุณด้วยดอกบัวและหัวใจ
ขออำนาจพระไตรรัตน์ช่วยปิดเป่า
พระคุณเจ้าผู้บุญญาน่าเลื่อมใส
ศรัทธายิ่งเลื่องชื่อระบือไกล
น้อมดวงใจสักการะบูชาครู

โดย คณะนิสิต ปวณ. รุ่น ๖
ร่วมประพันธ์ ดร. กิจจา เทพศิริ



กลอนอาจริยบูชา

รู้ที่คั่นวนซ้ำไม่รู้
ฝันที่อยู่สุดไกลใจเฝ้าฝัน
สู้อุทิศสัจจ์นบนทุกคืนวัน
เพียงหมอกควันฉั่นคว้ามายาเซซม
เพราะไม่รู้ถูกผิดคิดว่ารู้
ใจจึงสู้ดีนบนทนขึ้นชม
ทุ่มกำลังกายใจให้ตรอมตรม
เพียงหวังชมสมหวังตั้งใจปอง

ก้าวที่พลาดพ่ายแพ้แม่หม่นหมอง
สติครองใจมันพลันเข้มแข็ง
ล้มแล้วลุกยืนหยัดแม่อ่อนแรง
เพียงได้แสงส่องธรรมนำส่องทาง
รู้ว่าคิดผิดซ้ำย้ำว่ารู้
ที่ฝันอยู่ตื่นพลันฝันเลือนลาง
สุขหรือทุกข์แค่คิดผิดค่อยจาง
เพียงจิตว่างอย่างรู้อยู่ไม่นาน
เพราะมีครูผู้เลิศวิปัสสนา
อนุสาสนีปาฏิหาริย์
ท่านพระครูภาวนาวราลังการ
ศิษย์ขอกราบแทบบาท พระอาจารย์

โดย ลูกศิษย์

คำนำ

หนังสือ "บันทึกธรรมโสทรโทภิกขุ (๙) ๒๕๖๔" ฉบับนี้เป็นหนังสือธรรมะเล่มที่ ๙ ของชุดหนังสือบันทึกธรรมโสทรโทภิกขุ ซึ่งมีการจัดทำขึ้นปีละครั้งนับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นต้นมา โดยคณะศิษยานุศิษย์ได้ร่วมกันจัดทำหนังสือฉบับนี้ขึ้นเพื่อเป็นธรรมบรรณาการ น้อมนมัสการ กตัญญู มุทิตาสักการะแด่ พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (พระอาจารย์สมศักดิ์ โสทรโท) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ เจ้าอาวาสวัดภักทันทะอาสาaram อำเภอบ้านบึง ชลบุรี เนื่องในโอกาสเจริญอายุวัฒนมงคลครบ ๕๘ ปี พรรษาที่ ๓๘ ซึ่งในปีนี้ตรงกับวันพฤหัสบดีที่ ๒๙ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๖๔

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. พระอาจารย์ผู้มีธรรมคือวิปัสสนาเป็นที่มา ยินดี ผู้ไม่เหินห่างจากโพธิปักขิยธรรม ปราศจากความยึดมั่นในรูปนาม รุ่งเรืองด้วยแสงสว่างแห่งปัญญาและมีจริยาวัตรสงบงาม ท่านเป็นครูผู้บำเพ็ญประโยชน์เกื้อกูลแก่พวกเราเหล่าศิษยานุศิษย์ด้วยพระคุณกล่าวคือ พระกรุณาและปัญญาญาณ เป็นผู้เปี่ยมด้วยเมตตาในการสอนชี้แนะแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน ๔ และ วิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นหนทางสายเอกสู่ มรรค ผล นิพพาน ตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ช่วยจุดประกายที่ปลุกแสงสว่างให้ปรากฏแก่ใจของเหล่าศิษยานุศิษย์เพื่อก้าวข้ามผ่านพญามัจจุราชทุกข์เหล่าศิษยานุศิษย์ขอน้อมกราบมุทิตาสักการะพระอาจารย์ ผู้เป็นที่พึ่งในคุณประโยชน์ทั้งหลายด้วยเศียรเกล้า

"บันทึกธรรมโสทรโทภิกขุ (๙) ๒๕๖๔" ฉบับนี้ เป็นการรวบรวมธรรมบรรยาย เพื่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐานสี่จากพระธรรมเทศนาของพระครูภาวนาวราลังการ วิ. ในโอกาสต่างๆ ซึ่งแบ่งเป็น

๖ บทความ เริ่มตั้งแต่เรื่อง "นกในกรง" ต่อด้วยเรื่อง "กล้าไม้ในธรรม" "ประเภทของกรรม" "กฎหมายแห่งความสุข" "ยึดจิตไว้กับหลักพระพุทธเจ้า" และ "กุดดืบ กุดดืบ (เกิดดืบ เกิดดืบ)" พร้อมทั้งบทกลอนอาจารย์บุญชาสรเสรีคุณ ประกอบไว้ในบทนำของหนังสือ

ในนามของศิษยานุศิษย์ ขอกราบอนุโมทนากับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุก ๆ ท่านในการจัดทำหนังสือฉบับนี้ เพื่อเป็นธรรมบรรณาการแด่พระครูภาวนาวราลังการ วิ. เหล่าศิษยานุศิษย์ขอน้อมถวายบุญกุศลแด่ท่านพระอาจารย์ ครูผู้ชี้นำทางสงบ สว่าง และทางสู่ความพ้นทุกข์ในวัฏฏะทางกองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาสาระธรรมของ "บันทึกธรรมโสทรโทภิกขุ (๙) ๒๕๖๔" ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ใฝ่ใจในการปฏิบัติธรรม และขอให้เป็นเหตุปัจจัยให้ท่านผู้อ่านได้ถึงซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ตามเหตุปัจจัยอันควรทุก ๆ ท่านด้วยกัน

สุดท้ายนี้คณะศิษยานุศิษย์ขอน้อมอภิวาทวันทาด้วยจิตมุทิตายินดีแด่พระอาจารย์เนื่องในวันอายุวัฒนมงคลครบ ๕๘ ปี ๓๘ พรรษา ขอคุณพระศรีรัตนตรัยโปรดช่วยปกป้องคุ้มครองรักษาให้พระอาจารย์มีสุขภาพแข็งแรง พละนาถัยสมบุรณ์ สถิตสถาพรในบวรพระพุทธศาสนา เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของเหล่าศิษยานุศิษย์ตลอดกาลนานเทอญ

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรารังกูร

บรรณาธิการ



สารบัญ

กลอนอาจาริยบูชา	๘
คำนำ	๘
อนุโมทนาพจน์	๑๒
บทในทรง	๑๔
กล้าในธรรม	๓๐
ประเภทของกรรม	๔๒
กฎห้าข้อแห่งความสุข	๖๐
ยึดจิตไว้กับหลักพระพุทธรเจ้า	๗๖
กุดดัม กุดดัม	๙๒
ประวัติ	๑๐๘

อนุโมทนาพจน์

อสุนต์ ภาวมิจฺเจยฺย ปุเรกฺขารณฺจ ภิกฺขุสุ
อาวาเสสุ จ อีสฺสริยํ ฐา ปรกุเลสุ จ
มเมว กตมณฺเณตฺถ คิหิ ปพฺพชิตา อุโภ
มเมว อติวสา อสุสุ กิจฺจากิจฺเจสุ กิสฺมิจิ
อิติ พาลสุสฺส สงฺกปฺโป อีสฺสา มโน จ วฑฺฒตุ.

ภิกษุผู้พาล พึงปรารถนาความยกย่องอันไม่มีอยู่ ความแวดล้อม
ในภิกษุทั้งหลาย ความเป็นใหญ่ในอาวาส และการบูชาในตระกูล
แห่งคนอื่น ความดำริ ย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้พาลว่า
‘ศฤงษ์และ บรรพชิตทั้งสองจงสำคัญกรรม อันเขาทำเสร็จแล้ว
เพราะอาศัยเราผู้เดียว จงเป็นไปในอำนาจของเราเท่านั้น
ในกิจน้อยใหญ่กิจใดๆ’, ริษยาและมานะย่อมเจริญ (แก่เธอ).



ขออนุโมทนาบุญ ผศ. ดร.พฤติ โกวิทวรังกูร และทีมงานที่มีจิตเป็นกุศลได้เสียสละทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา กำลังทรัพย์ร่วมกันจัดทำหนังสือ “บันทึกธรรมโสโรโท ภิกขุ(๙)” เพื่อน้อมเป็นมูทิตาสักการะเนื่องในโอกาสที่อาตมาภาพได้เจริญอายุวัฒนมงคลครบ ๕๘ ปี ๓๘ พรรษา ในวันศุกร์ที่ ๒๙ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๖๔ ซึ่งทุกท่านได้แสดงออกซึ่งคุณธรรม คือ ความกตัญญูทวาทิต่อบูรพาจารย์ให้เป็นที่ประจักษ์แก่สาธุชนทั้งหลาย ขอกราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย คุณธรรมความดีงามทั้งหลายจงอำนวยพรให้ท่านประสพสิ่งอันไพบุลย์ คือ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และพระนิพพานสมบัติ เทอญ

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.



๑. นกในกรง

“

จงพยายามลดละความเป็นเราให้ได้
ถ้าลดละได้แล้วจะพบความอัศจรรย์

”

พระโยคาวจร แม่ชี โยคีเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม เป็นช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้พวกเรานั่งสมาธิ มีสติขณะที่ฟังธรรมบรรยายตามไปด้วย วันนี้เป็นวันที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๒

สติไม่ทันจิต

การประพฤติ ปฏิบัติของโยคี โยคาวจร ที่อยู่ในคอร์สสัจจานุปัสสนาก็ผ่านมาแล้วสองคืน คืนนี้ก็เป็นคืนที่สาม แต่ว่าโยคาวจรนี้ก็ถอนตัวไปแล้วสามรูป อย่างนี้เป็นต้น แต่ว่าโยมนี้อย่างนี้ยังไม่มีใครถอนตัว เรียกว่าได้ยังไม่ถึงสามวัน แสดงว่าเข้มข้นนะ โยคีเลยทนได้แค่นี้ยังไม่ถึงสามวันนะ ถ้าจะทนต่อไปถึงสามเดือน นี่คงไม่รอดนะ ฉะนั้นก็ออกมาสวดมนต์ ทำวัตร ฟังพระไตรปิฎก ทำงานเล็กๆ น้อยๆ ไปบ้าง ก็จารู้สึกว่าจะผ่อนคลายนะ ปล่อยาวมากกว่า อย่างนี้ บางคนก็อาจจะรู้สึกอย่างนั้น พอทำต่อเนื่อง ต่อเนื่อง ต่อเนื่อง รู้สึกตึงๆ เครียดๆ นะ บางคน ฉะนั้นบางครั้งสติเราไม่ทันกับจิต พอสติไม่ทันกับจิตมันก็ปรุง มันแต่งไป บางครั้งพอปรุง พอแต่งไปมากๆ ทำให้คนเรานี้เครียดนะ พอเครียดมากๆ นี่มันก็ไม่มีทางออก ก็เลยเรียกว่าต้องออกไปเลย อย่างนี้เป็นต้น การปฏิบัติธรรมบางครั้งถ้าเรารู้จักตัวเองนี่ การประพฤติปฏิบัติมันก็ง่ายขึ้น ถ้ายังไม่รู้จักกิเลสตัวเองนี่บางครั้งมันก็ยาก วิ่งไล่ตามความอยาก ไม่ได้อยากแบบโลกๆ เคঁาหรงกะ ทางโลกๆ เคঁาก็อยาก อยากจะร่ำอยากจะรวย อยากจะสำเร็จ อย่างโน้นอย่างนี้ละ ความอยากเหล่านั้นก็เป็นเหตุให้คนในโลกเกิดการแข่งขัน แล้วก็เครียดนะ เกิดความเครียด พอเกิดความเครียดโรคภัยไข้เจ็บที่มากับความเครียด เหมือนกับเป็นโรคที่มันไม่มีสาเหตุ บางคนก็เป็นขึ้นมา แต่จริงๆ มันมาจากสิ่งนี้แหละ มาจากความเครียด พอเครียดติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ นี่ บางครั้งโรคบางอย่างมันก็เกิดขึ้นมา

นกในกรง

ที่นี้พอมาประพฤติปฏิบัตินี้ ความที่เคยทะเยอทะยานแบบนั้นก็คิดว่า การประพฤติปฏิบัติต้องทำแบบนั้น ต้องทำอย่างนั้น จึงจะประสบผลสำเร็จ แต่พอเอาเข้าจริงๆ นี่มันเหมือนว่า ยิ่งอยาก ยิ่งทะเยอทะยาน มันยิ่งอยาก จะหลุดออกจากตาข่ายนี้ หรืออยากจะหลุดออกจากกรงขังนี้ เหมือนว่าถูกขัง เหมือนว่าถูกตาข่ายล้อมเอาไว้ ยิ่งตื่นนอนนี้ถ้าเราลองนึกภาพ อาจจะเป็นนกซึกตัวหนึ่ง มันบิน มันชนกรง มันชนตาข่ายหัวร้างข้างแตก เลือดไหลไปหมด บางตัวเรียกว่าชนเพราะกรงขังนี้มันแน่นมันหนาพอสมควร ไม่ได้ชนง่ายๆ แล้วมันจะพัง แต่เราพังตายก่อนนะ นี่เห็นมั๊ย มองตามความเป็นจริงนะ

สมุทัย

ฉะนั้นในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าพูดถึงเหตุคือสมุทัย เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ มีอยู่สามอย่าง

กามตัณหา

เหตุแรกก็คือ กามตัณหา คือเรื่องโลกๆ ที่เขาทะเยอทะยานกัน อยากจะมีรูป มีเสียง มีกลิ่น มีรส มีการสัมผัสถูกต้อง อยากจะได้ครบเลย กามคุณทั้งห้านี้

ภวตัณหา

แล้วก็ความอยากมีอยากเป็นอีกนะ อยากมีอยากเป็น อยากมียศ มีตำแหน่ง มีอำนาจ หรือมีบุญ มีบารมี ไปเกิดเป็นเทพเป็นเทวดา เป็นพรหมเป็นอะไรแล้วแต่นะ เพราะความอยากมีอยากเป็น อันนี้แหละมันก็เลยทำให้คนเราเป็นทุกข์ ทุกข์แล้วทุกข์เล่า ทุกข์จากนี้ยังไม่พอ ไปทุกข์ในภพภูมิต่อไป ทุกข์วันนี้ไม่พอ

ไปทุกซวันข้างหน้าอีก มันไม่จบไม่สิ้นซักที แล้วทีนี้บุคคลกลุ่มนั้นพอเห็นโทษ
แล้วนี่ก็ตื่นรนอยากออกไป อยากออกจากกรงขัง อยากออกจากตาข่าย อยาก
ออกจากสังสารวัฏละทีนี้ อะไรก็ได้ที่จะทำให้ออกได้นี่ เอาทั้งนั้นนะ

วิวัตินหา

บางครั้งเพราะมันถึงตรงนั้นแล้วนี่ใครว่ายังงี้ก็เอาหมดนะ เพราะอยากออก
จากทุกซ มันก็เป็นจุดด้อยเหมือนกันนะ เป็นจุดด้อย ก็ตื่นรนที่จะออก ท่าน
เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิวัตินหา มันก็เป็นสาเหตุของความเครียด เป็นสาเหตุ
ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเครียดเพราะอยากออกจากทุกซนะ อุตุส่าห์อดตาหลับขับตานอน
เอาเป็นเอาตาย หรือบางครั้งก็ตายเป็นตาย เพราะวางใจไม่ถูก บางครั้งก็
เครียดตลอด บางคนจนปัสสาวะกระปริบกระปรอย วิ่งเข้าออกห้องน้ำอยู่เรื่อย
อย่างนี้ นั่นแหละความเครียด พอไปปัสสาวะในห้องน้ำนี่กลิ่นฉุนเลย มันไม่ได้
มาจากกาแฟนะ มันฉุนคนละแบบนะ นั่นละ อันนี้ละความไม่ยอมมี ความไม่
ยอมเป็น พอเราเห็นโทษเราก็ไม่ยอมจะมีมันแล้ว ไม่ยอมจะเป็นมันแล้ว ไม่
ยอมจะเวียนตายเวียนเกิดแล้ว อยากจะออกไป เหมือนนกที่มันอยู่ในกรงที่มัน
อยากจะออก แต่ไม่มีใครไปเปิดกรง บินออกไม่ได้ เพราะกรงนะมันแน่นหนา
หรือตาข่ายของนายพรานนี่เค้าทำไว้อย่างแน่นหนา มันไม่ขาดง่ายๆ หรอก

อนัตตา

เมื่อมันไม่ขาดง่ายๆ ก็ต้องใช้ปัญญาละ ต้องใช้สติ ต้องใช้ปัญญา ต้องใช้ความ
อดทน ถ้าเป็นบางเรื่องบางอย่างเค้าเรียกว่าต้องทำให้เชื่อ พวกนก พวกสัตว์
ต่างๆ ที่โดนกัก โดนขัง นี่บางครั้งเหมือนกับตัวไหนที่มันเชื่อ ตัวไหนที่มัน



นี้แหละคือ เจ้าของไว้เนื้อเชื่อใจแล้ว ก็จะปล่อยนะ ปล่อยอิสระ ถึงเวลาก็มาแล้วอย่างนี้เป็นต้น ก็เข้าใจอย่างนั้น โยคี โยคาวจรนี้บางครั้งบางครั้ง “คิดว่า” คำว่าคิดว่าเป็นแหละเราคิดเอาเอง พื้นฐานมาจากอัตตานี้ละ เราคิดว่า จะทำอย่างนั้นได้ แต่ทางที่ถูกแล้วพระพุทธเจ้าสอนเรื่องอนัตตา ฉะนั้นเราก็ต้องเอาอัตตาออก ความสำคัญมันหมายต่างๆ ต้องลดมันก่อน บางคนมานี้ไม่ลดนะ แต่มาเพิ่ม พยายามจะให้ไดโน่นได้นี้ มีโน่นมีนี่ ให้เป็นนั่นเป็นนี่ แล้วก็เพิ่มอัตตาตัวเอง ไม่เครียดได้ยังไงนะ ทั้งๆ สิ่งที่เป็นนามธรรม อย่างพอบอกคนไหนได้ญาณสืบท ผ่าเนโสฬสญาณ ก็จะปิดประตูบารมีได้ กลัวการเวียนตายเวียนเกิดถ้าปิดประตูบารมีไม่ได้ ก็กลัวว่าถ้ายังท่องเที่ยวอยู่จะไปตกบารมี จะลำบาก กลัวความลำบากในอนาคต ก็เลยอยากออกอย่างน้อยก็ท่องเที่ยวไปแค่เจ็ดชาติ หรือบางคนก็จะเอาเด็ดขาด เป็นพระอนาคามีไปเลย โลภะ โทสะให้มันหมด จะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกนะ คือไปอยู่ในชั้นสุทธาวาส สวรรค์ แล้วก็นิพพานอยู่บนโน้น เป็นผู้ที่ไม่กลับมาอีก คำเรียกว่า no returner เลย นะ ไม่ต้องกลับมา เป็นผู้ที่ไม่ต้องกลับมาอีกแล้ว

“

ถ้าทำถูกแล้ว มันจะเป็นไปตามเหตุปัจจัย
ถ้าทำไม่ถูก ไม่ว่าใครก็ต้องได้รับผลอย่างนั้น

”

นั่นแหละ บางครั้งเราก็เครียดกับเรื่องพวกนี้ โดยที่เราไม่รู้สึกรู้สีกตัวเลย บางครั้งเกิดจากการเพ่งบ้าง เกิดจากการจ้องบ้าง บางครั้งก็เกิดจากการเฝ้าดูอย่างใจจดใจจ่อ บางครั้งเราจะเห็นว่า เอ้อ! เวลาที่เราเพ่ง เวลาที่เราจ้อง เวลาที่เราใจจดใจจ่อมากๆ มันเหมือนกับเราเครียด เหมือนกับเราจะหยุดหายใจไปเลยนะ ดูดีๆ นะ บางครั้งเมื่อเราถอยออกมาเนะเราถึงรู้จักตัวเอง สมัยที่อาตมาหรือผมปฏิบัติเนะก็ไม่รู้ มันมีช่วงที่เราเรียกว่า เราลุย เราตายเป็นตาย เครียดก็ช่างหัวมัน มันไม่เพี้ยนไปก็ดีแล้ว นั่นละ มันก็ารู้ ได้เห็น ได้สัมผัส ทุกอย่างทุกเรื่อง พอเราถอยออกมาเราก็เห็นอีกอย่างนึง รู้อีกอย่างนึงว่า อ้อ! นี่เราเครียดสภาวะบางอย่างก็เกิดจากความเครียดที่มันมีอย่างต่อเนื่อง พอเรารู้ถูกเข้าใจถูก การลด การละ การปล่อยวาง มันมีมากขึ้น รู้สึกว่า เอ้อ! ทำกรรมฐานเนะมันมีความสุขไปเองนะ ไม่ต้องไปร้องขอนะ ถ้าทำถูกแล้วเนะมันจะเป็นไปตามเหตุปัจจัย แต่ถ้าทำไม่ถูกเนะ ไม่ว่าใครก็ต้องได้รับผลอย่างนั้น

เจตนากรณียสูตร

มีพระสูตรหนึ่งที่เคยอ่านให้ฟัง เจตนากรณียสูตร เป็นพระสูตรที่สอนใน อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต พระพุทธเจ้าท่านตรัสเอาไว้ว่า

อวิปปฏิสารเกิดขึ้นเมื่อศีลสมบูรณ์

ผู้ที่มีศีล ผู้ที่สมบูรณ์ด้วยศีลแล้วนี้ ไม่จำเป็นจะต้องตั้งใจว่าขอ อวิปปฏิสาร คือ ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจจะเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้า จงเกิดขึ้นแก่เรา เมื่อมีศีลหรือสมบูรณ์ด้วยศีล อวิปปฏิสาร ก็เกิดขึ้นเองเป็นธรรมดา นะ เกิดขึ้นเองนะ ไม่ใช่เราทำให้เกิดขึ้น พอรู้อย่างนี้เออเน๊าะ บางครั้งเราทำสิ่งหนึ่งยังไม่สมบูรณ์แต่เราปรารถนาอีกสิ่งหนึ่ง แล้วก็ดิ้นรนจ้ง บางครั้งก็ทำให้เครียด

ปราโมทย์เกิดเมื่ออวิปปฏิสารสมบูรณ์

เมื่ออวิปปฏิสารสมบูรณ์นะ สมบูรณ์ ก็ไม่จำเป็นต้องไปร้องขอ หรือตั้งใจว่าขอ ขออะไร ขอปราโมทย์ ความบันเทิงใจนี้ ขอปราโมทย์จะเกิดขึ้นแก่เรา แต่เพราะมีอวิปปฏิสารอยู่นี้ปราโมทย์ เพราะความสมบูรณ์ของความไม่เดือดเนื้อร้อนใจนี้ อวิปปฏิสารมีความสมบูรณ์ ปราโมทย์ก็เกิดขึ้นเป็นธรรมดา เกิดขึ้นเองด้วยเหตุปัจจัยนะ ไม่ใช่ใครไปดลบันดาล หรือไม่ใช่เราไปทำให้เกิดขึ้นแต่มันเป็นผล เป็นอนิสกัณณะ มันเป็นผล พอเราทำอย่างนี้มันก็เกิดอย่างนี้ แต่พอเราไปตั้งใจ เรียกว่าเจตนาที่ไม่ต้องตั้งใจ ไม่ต้องตั้งใจว่ามันจะต้องเกิดขึ้น แต่มันก็เกิดขึ้นเพราะสมบูรณ์ด้วยศีล มีศีลสมบูรณ์ด้วยศีล ก็ทำให้ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจเกิดขึ้นเป็นธรรมดา เมื่ออวิปปฏิสารสมบูรณ์ วาย่อยๆ นั่นละ ปราโมทย์ก็เกิดขึ้นเป็นธรรมดา

ปีติเกิดเมื่อปราโมทย์สมบูรณ์

เมื่อปราโมทย์สมบูรณ์เราก็ไม่ต้องไปตั้งใจว่า ขอปีติจงเกิดขึ้นแก่เรา แต่ปีติก็เกิดขึ้นเองเป็นธรรมดา เมื่อปีติสมบูรณ์ ปีติคือความอิ่มใจนะ ถ้าเราประพฤติปฏิบัติ ปีติเกิดขึ้น ความอิ่มใจเกิดขึ้น ความอิ่มใจ

ปัสสัทธิเกิดเมื่อปีติสมบูรณ์

เมื่อสมบูรณ์ด้วยปีติ ก็ไม่ต้องตั้งใจว่า ขอปัสสัทธิ ความสงบกาย ความสงบใจนี้ จงเกิดขึ้นแก่เรา แต่เมื่อปีติสมบูรณ์ปัสสัทธิก็เกิดขึ้นเป็นธรรมดา เหตุปัจจัยนะ

สุขเกิดเมื่อปัสสัทธิสมบูรณ์

เมื่อกายสงบใจสงบ ปัสสัทธิสมบูรณ์ ก็ไม่ต้องตั้งใจว่าขอ ขออะไร ขอความสุข จงเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้านะ จงเกิดขึ้นแก่เรา แต่เพราะอะไร เพราะความสมบูรณ์ของ ความสงบการสงบใจนี้ สุขก็เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ถ้าเราพูดอย่างภาษาที่เข้าใจเค้าเรียกว่า พอเราทำอย่างนี้ผลมันก็ปรากฏมา เพราะเราทำถูกเหตุถูกปัจจัยความสุขมันก็ปรากฏมา พอกายสงบใจสงบแล้วความสุขก็ตามมานะ ความสุขมันตามมาเองเป็นธรรมดา เมื่อเป็นอย่างนั้น

สมาธิเกิดเมื่อสุขสมบูรณ์

ทีนี้เมื่อสมบูรณ์ด้วยความสุขแล้ว ไม่ต้องตั้งใจหรอกว่าขอสมาธิจงเกิดขึ้นแก่เรา แต่สมาธิก็จะเกิดขึ้นเป็นธรรมดา นี่เห็นมั๊ย เวลาที่เราปวด เวลาที่เราฟุ้งซ่าน เวลาที่เราสับสนโน่นนี่จิตมันตั้งมั่นที่ไหน มันเดือดมันร้อนใจอยู่ กระสับกระส่าย แต่พอกายสงบใจสงบ เอ! มีความสุข พอมีความสุขนี่เริ่มนั่ง นั่งทน นั่งนานละทีนี้ เห็นมั๊ย จิตมันตั้งมั่น มันเป็นไปโดยลำดับเลยนะ

มันเป็นเหตุเป็นปัจจัย พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้อย่างนี้ แต่บางครั้งเราทำอย่างโน้น พอดูๆ แล้วมันไม่ค่อยตรงกัน มันก็ทุกข์ละสิ มันก็ไม่ผ่อนคลายสิ พอมันผ่อนคลายทั้งกายทั้งจิตนั่นแหละ ความสุขมันมีสมาธิมันจึงจะเกิด แล้วมันก็จะตั้งมั่นได้นานด้วย เหมือนบางคนนะพอผ่านจุดที่เรียกว่า มันทุกข์ถึงที่สุดแล้ว นี่ ตอนนี้นั้นไม่ทุกข์แล้วก็เลยสุข พอสุขแล้วจิตก็ตั้งมั่นได้ดี นี่เห็นมั๊ย บางคนนะนั่งได้หลายชั่วโมง มันผ่านจุดนี้ไปแล้ว แต่ช่วงที่มันกระสับกระส่าย ฟุ้งซ่านอย่างโน้นอย่างนี้ นี่โอโห! ทำไม่ได้เลย นี่บางคนก็สงสัยไม่มีบุญแล้ว พอแค่นี้ก่อน ไปหาทำอย่างอื่นแล้ว นั่นแหละมันก็เป็นธรรมดา เรียกว่ามารเข้าแทรกแล้ว หรือบางครั้งก็ความเห็นที่มีเราเป็นแรงขับ ที่มีเรานี่แหละเป็นแรงขับ มันก็เลยพาอึดตา พาตัวเรานี้เข้าป่า เข้ารกเข้าพงไปเรื่อย เหมือนที่อุปมานั่นแหละ เหมือนนกที่มันคิดว่ามันจะออกจากกรงได้ มันก็บินชนตั่ง ชนตั่ง จนตัวตายจริงๆ ด้วย บางตัวนี่ชนแล้วชนอีก เหมือนกับว่าจนคอมันหักนะ นี่ขนาดบางครั้งนี่ นกตัวเล็กๆ ตัวสวยๆ มันเห็นเงาในกระจกนี่ ข้างกุญี่ เอ! อะไรมันจิกอยู่ มันนึกว่านกอีกตัวหนึ่ง มันก็จิก แต่บางตัวนี่เห็นมันปรีเข้ามาเลย ชนตัวเองคอหักตาย ว่าเอ! นกทำไมมาตายที่นี่ อ้อ! สังเกตพฤติกรรมมัน มันคิดว่ามันมีอึดตานะ มันกลัวใครจะมาแย่ง มาหาพื้นที่มัน มันก็เลยกะว่าจะจิกจะตีให้ตาย แต่สุดท้ายเป็นไง มันตาย อึดตาไม่ตายนะแต่ตัวมันตาย เอนั่นแหละ อึดตายยังอยู่ ถ้าอึดตามันตายนี้ตัวมันไม่ตายนะ ถ้าเปรียบด้วยคนนี่ก็คืออึดตาตาย แต่ตัวโยคาวจร ตัวผู้ปฏิบัตินี้ไม่ตายนะ เพราะปฏิบัติถูกแล้วก็ออกได้นะ ออกได้ ละได้ วางได้จริง เพราะมันเป็นธรรมดา เพราะมันเป็นธรรมดาที่เมื่อมีเหตุอย่างนี้ มันก็ต้องเกิดขึ้นตามมาเป็นธรรมดา

ยถาภูตญาณทัศนะเกิดเมื่อสมาธิสมบูรณ์

ทีนี้เมื่อมีสมาธิตั้งมั่นแล้วนี้ก็ไม่ต้องปรารภนา คือไม่ต้องตั้งใจหรือตั้งเจตนา หรือกว่า ขอความรู้แจ้ง ขอความรู้ความเห็นตามความเป็นจริงจงเกิดขึ้น แก่ข้าพเจ้า ยถาภูตญาณทัศนะ แต่เพราะว่าสมาธิสมบูรณ์จึงทำให้เกิดนะ ยถาภูตญาณทัศนะก็เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ปรากฏมาเป็นธรรมดา เป็นผล

นิพพิทา วิราคะ เกิดเมื่อยถาภูตญาณทัศนะสมบูรณ์

ทีนี้เมื่อยถาภูตญาณทัศนะ ความเห็นตามความเป็นจริงนี้สมบูรณ์แล้วนะ สมบูรณ์แล้วก็ไม่ต้องปรารภนา ไม่ต้องปรารภนาอะไร ไม่ต้องปรารภนาว่าขอ ความเบื่อหน่าย ขอความคลายกำหนดเรียกว่า นิพพิทากับวิราคะนี่งเกิดขึ้น แก่ข้าพเจ้า แต่เพราะเหตุปัจจัยมีแล้วนี้ก็เกิดขึ้น นิพพิทาและวิราคะก็เกิดขึ้น เป็นธรรมดา นี่ปรากฏมาเป็นธรรมดานะ

วิมุตติญาณทัศนะเกิดเมื่อนิพพิทา วิราคะ สมบูรณ์

ทีนี้เมื่อสมบูรณ์ด้วยความเบื่อหน่ายและกับความคลายกำหนดแล้ว ในรูป ในนาม ในสรรพสิ่งทั้งหลายนี้ เมื่อสมบูรณ์แล้วก็ไม่ต้องปรารภนาว่า ขอความหลุดพ้นและความรู้ความเห็นในเรื่องของความหลุดพ้นนี้ จงเกิดขึ้นแก่เรา คือวิมุตติ ญาณทัศนะงเกิดขึ้น ความรู้เห็นและความหลุดพ้นนี้ถ้าเทียบด้วยอรรถัตมมรรค ก็คือละสังโยชน์ได้ บรรลุถึงอรรถัตผลแล้ว ถ้าเทียบกับญาณสิบหกนี้ ทัศนะก็คือความเห็น ก็คือปัจจเวกขณะญาณ รู้ว่า อ้อ! นี่ละสังโยชน์ได้หมดแล้ว รู้แล้ว ละได้หมดแล้ว ทีนี้เมื่อสมบูรณ์ด้วยนิพพิทา วิราคะแล้ว วิมุตติญาณทัศนะก็ ปรากฏมาเป็นธรรมดานะ ไม่ต้องปรารภนา ไม่ต้องตั้งใจว่าขอวิมุตติญาณทัศนะ จงเกิดขึ้น แต่เขาเกิดขึ้นเองเป็นธรรมดา

เมื่อวิมุตติแล้วทุกอย่างก็เป็นธรรมดา

เมื่อวิมุตติญาณทัศนะสมบูรณ์แล้วนี้ สมบูรณ์แล้วทุกสิ่งทุกอย่าง ท่านบอกว่าธรรมดา ก็จะเกิดขึ้นธรรมดา ธรรมก็ย่อมไหลไปสู่ธรรม ก็คือเหมือนผู้มีศีล หรือศีลสมบูรณ์นี้ ก็ไม่มีวิปปฏิสาร เมื่อไม่มีวิปปฏิสารก็มีปราโมทย์ ปราโมทย์ก็ปรากฏ เมื่อปราโมทย์มีก็มีเหตุให้มีปีติ เมื่อมีปีติก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มีปีสัทธิ ปีสัทธิมีก็มีสุข มีสุขก็มีสมาธิ เมื่อมีสมาธิก็มียถาภูตญาณทัศนะความรู้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อมียถาภูตญาณทัศนะ ก็แน่นอนนิพพิทาความเบื่อหน่าย วิราคะความคลายกำหนดก็มีตามมา เมื่อมีนิพพิทา วิราคะ วิมุตติญาณทัศนะก็ปรากฏมา ธรรมทั้งหลายก็ไหลไปสู่ธรรมทั้งหลาย เหมือนเราอยู่ฝั่งนี้ ก็จากฝั่งนี้ไปฝั่งโน้น คำว่าฝั่งนี้ก็คือเรื่องของวิภูษะนี้แหละ กิเลสวิภูษะ กัมมวิภูษะ และ วิปากวิภูษะก็คือผลของกรรม มันก็วนเวียนอยู่อย่างนี้ ไม่ไปไหน แต่เมื่อเราออกได้แล้วมันก็ไหลไปสู่ฝั่งโน้น ก็คือพระนิพพานนั่นเอง อันนี้คือเรียกว่าเมื่อเราสมบูรณ์ในสิ่งนี้ เราทำแล้วนี้ไม่ต้องตั้งใจว่าจะให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เกิดขึ้น ในเจตนากรณียสูตรนี้ชัดเจนเลยว่า เอ! ทำไมเราปฏิบัติแล้วเครียดจังเลยอย่างนี้ เราต้องทำสิ่งหนึ่งให้สมบูรณ์เสียก่อน พอสมบูรณ์แล้วนะมันก็จะไปเป็นปัจจัยส่งต่อไปอย่างนี้เรื่อยๆ ทำให้ผู้ปฏิบัตินี้เกิดภาวะที่เรียกว่าผ่อนคลาย ผ่อนคลายทั้งร่างกาย ผ่อนคลายทั้งจิตใจนะ มันไม่เครียด เมื่อมันไม่เครียดนี้แน่นอน ร่างกายมันก็ตอบสนองนะ มันก็หลั่งสารที่เป็นประโยชน์นะ หลั่งสารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ในทำนองเดียวกันเรื่องของจิตใจ เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ มันก็เหมือนวางภาระในทางใจ วางภาระที่ต้องแบก แบกอะไร อยากจะมีปีติก็แบกปีติละชิ อยากจะมีสมาธิก็แบกสมาธิเอาไว้ เพราะว่าปรารถนาเอาไว้ คือตั้งใจว่าจะให้เกิด แต่อีกเหตุหนึ่งที่จะทำให้สมาธิปรากฏมาเป็นธรรมดานี้มันไม่สมบูรณ์ เมื่อมันไม่สมบูรณ์มันก็ยังไม่เกิด ถึงเราจะอยากนะ ตั้งใจว่ามันต้องมี มันต้องปรากฏ มันต้องได้อย่างนี้ นั่นละมันก็ยังไม่ได้

ยังไม่มี ยังไม่เป็น บางท่านถึงต้องอดต้องทน ต้องรอต้องคอย หรือบางคนก็ต้อง เรียกว่าถ้ามีบุญจริงๆ มันก็เหมือนกับเลยความเครียดไปก่อนถึงค่อยเจอว่า อ้อ! ความสุขมันเป็นอย่างนี้ จิตตั้งมั่นมันเป็นอย่างนี้ พอถึงอีกจุดหนึ่งถึงได้รู้ว่า อ้อ! ความจริงคืออย่างนี้ ความเบื่อหน่ายคลายกำหนดมั่นเป็นอย่างนี้ ความหลุดพ้นมันเป็นอย่างนี้ นะไปเป็นธรรมดาของธรรมนะ เป็นธรรมดาของธรรมธรรมก็ไหลไปหาธรรม ธรรมะมันไม่ไหลไปหาสิ่งอื่นนะ จากสิ่งหนึ่งไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง ธรรมะก็คือธรรมะนั้นแหละ ก็ไหลไปสู่ความหลุดความพ้นอย่างแน่นอน

อยากออกจากกรง

นั่นแหละโยคีทั้งหลายก็ต้องละอะไร ละตัณหา ที่บางคนนะละมาแล้วละความอยากมีอยากเป็นนะบางคนก็ละมาแล้ว แต่บางคนยังละวิภวตัณหาไม่ได้ เพราะความเครียดเข้ามาบดบัง เพราะความอยากหลุดอยากพ้น อยากออกนี่แหละทำให้วังชนกรงขังตาข่าย หรือวังชนวิภวณะนั่นละ ก็ยังอยู่ในวิภวณะวิ่งไปวิ่งมา ชนแล้วชนอีก หัวร้างข้างแตก ก็ยังไม่สามารถหลุดพ้นไปได้ หรือบางครั้งก็ตายอยู่ในกรงนี้แหละ เวียนไปเวียนมา เกิดตายเกิดตายอยู่นี้ แต่รู้ว่าถ้าออกได้มีอิสระแน่นอนนะ รู้เหมือนนกที่มันถูกขังเอาไว้ มันรู้ว่าถ้ามันออกไปได้มันก็มีอิสระนะ มีอิสระแน่นอน ที่จะบินไปไหนๆ ได้ แต่นั่นอุปมาอุปไมยแบบโลกียะ ถึงแม้มันบินไปได้มันก็ยังไม่พ้นอันตรายนะ คำอาจจะจับมันกลับคืนมาได้อีก หรือว่าเป็นอาหารของมนุษย์ก็ได้ แต่การออกไปได้ในทางธรรมะก็คือ ออกไปจากทุกข์ทั้งปวง ออกไปจากกิเลส แล้วก็ไปในที่ที่เรียกว่าปลอดภัย ไปในที่ที่ปลอดภัยนะ คือที่ไหนละ พระนิพพาน เพราะไม่มีกิเลส แต่ที่อื่นนะไม่ปลอดภัยเพราะยังมีความเสี่ยงอยู่ เพราะยังมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด ยังตกอยู่ในภาวะที่เรียกว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่ตลอด เป็นสภาพอย่างนี้ไม่ได้จริงๆ ยืนยัน เพราะยังมีกิเลส กิเลสก็เลยต้องพาท่องเที่ยว

ไปเรื่อย เมื่อเรารู้อย่างนี้ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นที่มี คำว่าปล่อยวาง
นี้ไม่ใช่ให้เราอยู่เฉยๆ อยู่ว่างๆ นะ ก็ทำนั่นแหละ แต่ทำโดยที่ไม่ได้ต้องตั้งใจ
ว่า อย่างเรารักษาศีลนะก็ไม่ต้องตั้งใจว่า ขอความไม่เดือดเนื้อร้อนใจจงเกิดขึ้น
แก่เรา แต่ถ้าเรามีศีลแล้วก็ศีลสมบูรณ์นี้ ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจมันก็มาเอง
นะ ภายวาก็ไม่เดือดร้อนแล้ว ใจไม่เดือดร้อนแล้ว มาเอง เกิดเป็นธรรมดา
ถ้าอย่างนี้จะช่วยให้เราไม่ต้องวิ่งชนกรงขังหรือตาข่าย จนเจ็บปางตายนะ
บางครั้งความปางตายก็ยังไม่สามารถทำให้เราหลุดออกไปได้ บางครั้งก็ตาย
อยู่ในสังสารวัฏนี้ต่อไป

ทำให้สมบูรณ์

การที่จะให้ญาณหรือปัญญาเกิดขึ้น บางครั้งก็ต้องอาศัยปัญญาเหมือนกัน แต่
สิ่งทั้งหลายก็อาศัยกันไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ เรื่อยๆ จนกระทั่ง ไปถึงสุดท้าย คือ
วิมุตติญาณทัศนะ ความหลุดพ้น แล้วก็ความรู้ความเห็นในเรื่องของความหลุด
ความพ้นจากสังสารวัฏ จึงจะมีได้เป็นได้ โยคีทั้งหลายก็พยายามนะ พยายาม
ฝึก พยายามปฏิบัติ พยายามทำให้ต่อเนื่องกันไป อันนี้ก็คือหน้าที่หลักๆ หรือ
เวลาหิบบเวลาจิบอะไร เวลาทำงานอะไรก็ตามนี้ก็พยายามมีสติ แต่ก็ไม่ต้อง
ตั้งใจว่าขอให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เกิดขึ้น อย่างนี้เป็นต้น เหมือนเรากวาดนะ บางคนก็
ปรารถนาให้ความสะอาดจงปรากฏ แต่ผลจากการที่เรากวาด หรือเรากวาด
สมบูรณ์นี้ทำให้มันสะอาด เหมือนภูผินะก็ภูผินะ ผ้าที่นำมาจะมันสะอาด
มันสมบูรณ์ พุดง่าย ๆ มันดีแล้วมันสมบูรณ์แล้ว ผลจากการที่เราถูหนอ ถูหนอ
ขัดหนอนะ เอ! มันทำไมฝุ่นไม่มีแล้ว มันสะอาดปรากฏมาเอง แต่ถ้าเรา เมื่อ
ไหนจะสะอาด ถูไปก็เครียดไป เช็ดไปก็เครียดไป กวาดไปก็เครียดไป เพราะ
กวาดด้วยอัตตา หรือตำน้าพริกไปก็เครียดไป หรือหันผักไปก็หันมือตัวเองไป
ด้วย อย่างนี้เป็นต้นนะ ถ้ามันเครียดแล้วมันก็เป็นอย่างนั้น แต่ถ้าทำงานด้วย

สติด้วยปัญญานี้มันจะไม่มีอาการอย่างนั้น ผลจากการทำในสิ่งนั้นสมบูรณ์นะ พอทำสมบูรณ์แล้วนี้ เหมือนเราทำสมบูรณ์แล้วผลก็คือน้ำพริกก็ละเอียด ผลจากที่เรามีสติในการหัน หันออกมาแล้วมันสวย มันทำด้วยใจ ประุงอาหาร ก็ประุงด้วยใจ ประุงด้วยจิตวิญญานนะ ไม่ได้ปรารถนาให้มันอร่อยหรอก แต่ผลของมันคือมันมีรสชาติที่อร่อย โยคีกินแล้วก็มีกำลัง เพราะว่ากำลังได้จากจิตวิญญานของผู้ทำไปแล้ว ไล่ลงไป คนที่ไม่มีฝีมือก็ไล่ผงชูรสไปก่อนอย่างนี้นั้นแหละ แต่คนที่ทำด้วยจิตวิญญาน ทำด้วยความพร้อมบริบูรณ์สมบูรณ์ มันก็แน่นอน ผลออกมาก็สมบูรณ์ คนที่กินต่อก็รู้สึกสมบูรณ์ มันมีเรี่ยวแรงมีกำลัง นี่คือเหตุปัจจัยถูกต้องไง ในเมื่อเหตุปัจจัยถูกต้อง เราไม่ต้องเรียกร้องขอให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เกิดขึ้นแก่เรา แต่เมื่อสิ่งนี้สมบูรณ์ อย่างศีลสมบูรณ์อุปัฏฐากรักปรากฏมาเป็นธรรมดา ไม่ใช่เรา แต่ที่เราทำอยู่นั้นมันเป็นเหตุปัจจัย ไม่มีเรา นะ ถ้ามีเราเมื่อไหร่ มันเหมือนกับว่าต้องชนเข้ากับอะไร อย่างใดอย่างหนึ่งถึงทำให้เราเครียด

ฉะนั้นจงพยายามลดละความเป็นเราให้ได้ ถ้าลดละได้แล้วนี้จะพบความอัศจรรย์นะ พบกับความอัศจรรย์อย่างยิ่งเลย ในช่วงต่อไปก็ขอให้พวกเรานั่งสมาธิต่อนะ กลับไปที่อารมณ์หลักๆ ไปที่อารมณ์เดิมะ อารมณ์ไหนที่ชัดเจน อารมณ์นั้นก็พยายามกำหนดนะ พยายามกำหนดรู้หรือระลึกตาม ทำให้สิ่งที่อยู่ต่อหน้าเรานะสมบูรณ์ เมื่อสิ่งที่อยู่ต่อหน้าเราสมบูรณ์ ถึงเราไม่ได้ตั้งใจว่าขอสิ่งนั้นสิ่งนี้จะเกิดขึ้น แต่มันจะเกิดขึ้นเองเป็นธรรมดานะ เอาขอให้ตั้งใจ พอได้เวลาค่อยแผ่เมตตา

เจตนารณียสูตร

“

ภิกษุทั้งหลาย
ธรรมทั้งหลายย่อมหลั่งไหลไปสู่ธรรมทั้งหลาย
ธรรมทั้งหลาย ย่อมให้ธรรมทั้งหลายบริบูรณ์
เพื่อออกจากฝั่งนี้สู่ฝั่งโน้นอย่างนี้แล

”

สม

สุข

ปัสสัทธิเกิดเมื่อปีติ

ปีติเกิดเมื่อปราโมทย์สมบูรณ์

ปราโมทย์เกิดเมื่ออวิปปฏิสารสมบูรณ์

อวิปปฏิสารเกิดเมื่อศีลสมบูรณ์

ศีลที่เป็นกุศล



วิมุตติญาณทัสนะเกิดเมื่อนิพพิทา วิราคะ สมบูรณ์

นิพพิทา วิราคะ เกิดเมื่อยถาภูตญาณทัสนะสมบูรณ์

ยถาภูตญาณทัสนะเกิดเมื่อสมาธิสมบูรณ์

สมาธิเกิดเมื่อสุขสมบูรณ์

เกิดเมื่อปัสสัทธิสมบูรณ์

ติสมบูรณ์



๒. กล้าในธรรม

“

ต้นกล้าแห่งความดีจะมีพื้นที่อยู่ในใจของ
แต่ละคน ต้องปลูกให้มันงอกงามในใจ

”

ต่อไปนั่งสมาธิ เราสวดมนต์ ทำวัตรเย็นแล้วก็เจริญพระพุทธมนต์ต่อเนื่องมา แล้วก็มาสมาทานศีลแปด ช่วงต่อไปก็จะเป็นช่วงที่พวกเราจะประพฤติปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น วันนี้เป็นวันสำคัญของชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นวันมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ในหลวงรัชกาลที่สิบ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งตรงกับวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ต่อไปก็เป็นของทุกๆ ปีนะ ปีนี้ก็ตรงกับวันอาทิตย์ ปี ๒๕๖๒ ฉะนั้นพวกเราในฐานะพสกนิกรก็แสดงออกตามความเหมาะสม

เฝ้าเกล้าด้วยศีล

ในฐานะที่เราเป็นพุทธศาสนิกชนและอยู่ในช่วงที่ประพฤติปฏิบัติธรรม เราก็คใช้สิ่งที่เราทำอยู่เป็นปกติมันแหละ ถ้าเป็นการปลูก บางคนเค้าเรียกว่าปลูกต้นกล้า ต้นกล้าบางคนก็จะเป็นต้นกล้าอะไรก็แล้วแต่นะ แต่ต้นกล้าแห่งความดีจะมีพื้นที่อยู่ในใจของแต่ละคนนะ ต้องปลูกให้มันงอกงามในใจ เมื่อมันงอกงามตามสมควรแล้วมันก็จะออกมาทางกาย แสดงออกมาทางวาจา ถ้าเป็นต้นกล้าซึ่งเป็นต้นไม้มันให้ดอก มันอาจจะยังไม่ให้ดอก ที่เป็นไม้มันอาจจะยังไม่ให้ผล แต่ต้นกล้าที่เป็นไม้มันต้นมันอาจจะมียี่งมีใบที่ดกและหนาขึ้น ทำให้คนทั้งหลายสัตว์ทั้งหลาย ได้ฟังฟัง เหมือนเรามีเจตนาในการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ จากการลักทรัพย์ จากการประพฤติดิฉินในกาม เว้นจากการพูดโกหก คำหยาบ เพ้อเจ้อ ส่อเสียด เว้นจากการดื่มสุรายาเมาต่างๆ นี่ศีลห้า ถ้าผู้ที่ถือศีลแปด ข้อสามก็เว้นจากการประพฤตินในลักษณะที่เป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ข้อหกก็เว้นจากการรับประทานอาหารในเวลาวิกาล คือหลังจากเที่ยงไปแล้ว หรือเว้นจากการร้องรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี ดิดสี ตีเป่า ตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ ของหอม เครื่องย้อม เครื่องทา เครื่องลูบไล้ เครื่องประทีนผิวด่างๆ หรือดูการเล่นชนิดที่เป็นข้าศึกแก่กุศล พอดูไปแล้วกุศลไม่เกิด มีแต่เสื่อม

เรียกว่าอกุศลเจริญกุศลเสื่อมอย่างนี้ การละเล่นเหล่านั้นก็ไม่ควรดู เพราะ ผิดศีลข้อที่เจ็ดนะ ส่วนข้อที่แปดก็เว้นจากการนั่งหรือนอนบนที่นอนสูงหรือ ที่นอนใหญ่ ภายในมีนุ่นหรือสำลีบรรจุไว้ พุดง่าย ๆ คือที่นอนสูง ที่นอนใหญ่ ที่นอนนุ่ม ซึ่งปกติเราเว้น ถึงแม้จะเว้นชั่วคราว ไม่ได้เว้นยืนยาวนะ ก็ใกล้เคียง กับนักบวช เรียกว่าผู้ที่ถือศีลแปดหรือศีลอุโบสถ ฉะนั้นเราก็กพยายามรักษา ให้ดีในช่วงที่เราอยู่ประพฤติปฏิบัติ ถือว่าเป็นการปลูกต้นกล้านะ เป็นการ ปลูกต้นกล้า คือเว้นจากสิ่งที่เรียกว่าเป็นความชั่วแล้วในขณะเดียวกันเราก็ก ประพฤติความดี ตอนเช้าเราก็ก่วมกันให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา หรือทำ กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อันนี้แหละคือสิ่งที่เราทำจากภายใน เมื่อเราทำจาก ภายใน มันโตเหมือนเอากล้าไม้ไว้ในถุงในกระถางนั้นแหละ เวลามันโตมันแข็งแรง เราไม่ได้ให้มันอยู่แคในกระถางหรือแค่ถุงนะ ก็เอามันออกมาปลูก ในที่ ที่เหมาะสม ให้น้ำให้ปุ๋ย เมื่อได้ดินฟ้าอากาศที่เหมาะสมมันก็จะเจริญเติบโต ขึ้นเรื่อยๆ จนให้ร่มให้เงา ที่สุดก็ให้ดอกให้ผล เมื่อเราประพฤติดีปฏิบัติชอบ ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วนี้ ดอกผลต่างๆ ก็เกิดขึ้น ในขณะที่เรา ประพฤติปฏิบัติยังไม่มีดอกมีผลนี้ก็ให้ร่มให้เงา คนที่ร้อนมา พอเข้าไปพักก็ รู้สึกเย็น นะ มีร่ม ถ้าต้นไม้มันไม่มีร่ม มีเงา มันยืนต้นตาย กิ่งมันผุๆ ก็ไม่มีใคร อยากจะไปอาศัย เพราะกลัวมันร่วงมันหล่นหรือมันหักลงมาทับตาย ไม่ตายก็ คางเหลืองนะ อย่างนี้เป็นต้น

ปลูกความดี ที่กายที่ใจ

ก็เหมือนคนเรานั้นแหละ ถ้าเป็นคนไม่มีศีลไม่มีธรรม เป็นคนใจร้อนวู่วาม ขี้โกรธขี้โมโห เข้าใกล้ก็มีแต่ร้อนใจไปด้วย แล้วก็ต้องระแวงระวังดี ถ้าไม่ จังก็โดนทั้งขึ้นทั้งลงอย่างนี้เป็นต้น เราก็กจะเห็นว่าในสังคมก็จะมีอยู่เยอะ เหมือนกัน เราก็กมาร่วมกันปลูก คำเรียกว่าปลูกต้นกล้าแห่งความดี ซึ่งความดี

นอกจากเว้นชั่วประพตติแล้วนี้ ต้นกล้าที่เราปลูกนี้ปลูกมาจากใจ ต้นกล้าในลักษณะอย่างนี้จะปลูกในใจเราโดยอาศัย มรรคมืองค์แปด ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ว่าโดยย่อ ดูแลรักษา พอเจริญเติบโตก็จะออกดอกมาเป็นมรรคเป็นผลเป็นนิพพาน ให้เราพ้นความเดือดเนื้อร้อนใจไปโดยปริยาย คือพ้นจากกิเลสอันตนเอง ฉะนั้นก็พยายามให้เราฝึก ให้เราปฏิบัติ ส่วนผู้ที่อยู่ในคอร์สสังฆานุปัสสนานี้ก็พยายาม แล้ววันนี้ก็เป็นวันสำคัญ พวกเราประพตติปฏิบัติ ก็นำบุญกุศลอันเกิดแต่การบำเพ็ญภาวนานั่นแหละ น้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในวโรกาสอันเป็นมหามงคลวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทุกคนก็พยายาม ก็ฝึกเอาสิ่งที่เราทำอยู่หรือมีอยู่ ไม่ต้องไปชวนชวนทำให้มันยากลำบาก ความดีไม่ได้อยู่ที่ใครนะ อยู่ที่ใจ เราว่าจะเริ่มหรือไม่เริ่ม เริ่มคิดดีก็เป็นสิ่งที่ดีแล้ว เกิดขึ้นในใจเรา คนที่พูดไม่ค่อยดีถ้าตั้งใจเริ่มต้นปลูกต้นกล้าแห่งความดี ก็พูดดีซะ ไม่พูดโกหกหละ ไม่พูดหยาบๆ นะ พูดให้เพราะขึ้น หรือไม่พูดเพื่อจ้อคือไร้สาระ บางคนนี่พูดจาไร้สาระ ไม่มีประโยชน์ หรือบางครั้งก็พูดส่อเสียดอย่างนี้ เราว่ามันไม่ดี ก็เว้นซะนะ เว้นจากการพูดส่อเสียด อย่างนี้ก็จะถือว่าเราเริ่มปลูกต้นกล้าแห่งความดี อย่างบางคนนี่เคยเสพ เคยสูบ เคยดื่มสิ่งมีเมาทำให้เราขาดสติ ไม่ได้เฉพาะสุรานะ รวมไปถึงอย่างอื่นที่ทำให้เราขาดสติ เพราะปกติคนเราก็คาดสติอยู่แล้ว ถ้าไปดื่ม ไปกิน ไปเสพสิ่งเหล่านี้ ก็ยิ่งพลั้งเผลอหรือขาดสติไปได้มากขึ้นอีก ความเสี่ยงก็เกิดขึ้น ถ้าเรางดได้เว้นได้ หรือเลิกได้โดยถาวรก็ยิ่งดีเป็นผลดี เราก็ต้องเริ่มปลูกต้นกล้าแห่งความดี ไม่ใช่จะไปปลูกที่อื่นนะ ปลูกที่นี่ ถ้าในหลักปฏิบัติก็ปลูกที่ไหน ปลูกที่กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าย่อลงมาก็ที่กายที่ใจ ที่รูปที่นาม รูปหรือนามมันมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดดับอยู่ตลอด ถ้าเรารู้จักปลูก ต้นกล้าที่เราปลูกนี้มันก็จะงอกงาม งอกงามได้ในความไม่เที่ยงนี้แหละ งอกงามได้ในสภาพที่มันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

แหละ งอกงามได้ในสภาพที่มันไม่ใช่ตัวตนนี้แหละ ในสภาพที่ไม่ใช่เรา เพราะทุกอย่างมีเหตุมีปัจจัย อาศัยเหตุปัจจัยนะ เมื่อเหตุนี้มีสิ่งนี้ก็จะมีต่อไป ถ้าสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้ก็ไม่มี นั่นแหละ เราก็ต้องปลูกต้นกล้าแห่งความดี พอมีในใจแล้วมันก็จะไปถึงใครๆ ไปถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ดูแลให้งอกงามด้วยไตรสิกขา

แต่ถ้ามันไม่มีในใจนี้ บางครั้งมันก็ขึ้นอยู่กับเงื่อนไข ขึ้นกับเงื่อนไขยังงี้ เงื่อนไขทางกฎหมายอย่างนี้ ถ้าเราไม่ทำมันก็ผิดกฎหมาย บางครั้งถูกบังคับให้ทำอย่างนี้ แต่ถ้ามันออกจากใจนี้มันไม่ต้องบังคับ มันเจริญเติบโตได้ดีถ้าปลูกออกมาจากใจ แต่ถ้าถูกบังคับให้ปลูกอย่างโน้นอย่างนี้ บางครั้งมันเหมือนปลูกแล้วก็ไม่เต็มใจที่จะรักษามัน เพียงแค่ทำให้มันดูดี หรือบางครั้งก็แค่ทำที่ท่าทำเป็นปลูกเพื่อหวังประโยชน์นะ เพื่อหวังประโยชน์บางอย่าง หรือเพื่อแลกเปลี่ยน ฉะนั้นเราจะเห็นว่าสังคมที่ทุกคนไม่จริงใจต่อกัน ใส่หัวโขนหรือใส่หน้ากากเข้าหากัน เรียกว่ามีเบื้องหน้าเบื้องหลังซ่อนไว้ เพราะอะไร เพราะกิเลสมันยังอยู่ เราไม่ได้ละสมุฏฐาน ถ้าเราละสมุฏฐานไปด้วยเหมือนเราปลูกต้นกล้าแห่งความดี ถ้าเราไม่เว้นจากความชั่วมันก็จะไม่งอกงามต่อไป แล้วถ้าเราไม่ทำความดีต่อไปนี้ แนนอนความชั่วมันก็จะเข้ามาแทนที่ เหมือนเราเอาน้ำเน่าออกไปแต่เราไม่ปล่อยน้ำดีเข้ามา ในขณะที่เดียวกันนี้เราต้องคอยดูแลให้มันมีน้ำดีอยู่เสมอ ก็ต้องไปซื้อที่สาม ในพุทธโอวาทสาม คือชำระจิตใจให้ผ่องใส ให้มันโลภน้อยลง โกรธน้อยลง หลงน้อยลง พอเรารู้เท่าทันความเป็นจริงแล้วนี้ การปลูกต้นกล้าแห่งความดีก็จะเจริญเติบโตงอกงามได้ ในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่ท่านเรียกว่าพระไตรลักษณ์ อาศัยศีล อาศัยสมาธิ อาศัยปัญญา คือไตรสิกขา ทำให้ความดีเหล่านี้เจริญต่อไป เป็นการชำระจิตใจให้ผ่องใสอยู่เสมอ ก็พยายามฝึกพยายามปฏิบัติ บางครั้งมันก็ฝืน

กับความรู้สึกบ้างเป็นธรรมดา บางครั้งมันก็ไม่ได้ดังที่ใจเราต้องการหรือใจเราปรารถนา เพราะอะไร เพราะมันไม่ถูกกิเลส ถ้ามันถูกกิเลสนี้ก็รู้สีกว่ามันพึงพอใจไปหมด เมื่อมันพึงพอใจไปหมดนี้ บางครั้งพอเกิดขึ้นเรื่อยๆ นี่เราก็อุดหรืองดไม่ได้ หรือเว้นไม่ได้ หรือละไม่ได้ หรือบางครั้งก็วางไม่ได้ เมื่ออด งด เว้น วาง หรือปล่อยไม่เป็นนี่แน่นอน มันก็มีแต่สิ่งที่ตรงกันข้ามนั้นแหละเกิดขึ้น ถ้าเป็นวัชพืช ก็เป็นวัชพืชมันก็จะงามกว่า หรือถ้าเป็นต้นกล้าที่มันโตขึ้นมา นี่ ถ้าไม่ระแวงระวัง ถ้ามันยังไม่ให้ดอกให้ผล

ไตรลักษณ์

กฎธรรมดาของ
สรรพสิ่งทั้งปวง



อนิจจลักษณะ ลักษณะไม่เที่ยง
มีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา

ทุกขลักษณะ ลักษณะทนอยู่
ตลอดไปไม่ได้

อนัตตลักษณะ ลักษณะไม่
สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไป
ตามต้องการได้

ไตรสิกขา

การฝึกฝนอบรมตน
ในเรื่องที่พึงศึกษา
3 อย่าง



อริสีลสิกขา คือศึกษาเรื่องศีล
อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม

อริจิตตสิกขา คือศึกษาเรื่องจิต
อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ

อริปัญญาสิกขา คือศึกษาเรื่อง
ปัญญา อบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่ม
แจ้ง ได้แก่ แก่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน

กล้วยไม้หรือกาฝาก

หรือถ้าคนเรายังไม่บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ยังไม่ได้เป็นอริยบุคคล ก็ต้องระวัง ระวังอะไร ถ้าเป็นกล้วยไม้เนี่ยก็ยิ่งเหมือนกับเป็นความดี ประดับต้นไม้ให้งดงาม แต่กล้วยไม้ไม่ได้ไปแย่งอาหารของต้นไม้ แต่ถ้าเป็นกาฝากนี่เราจะเห็นว่าถ้ามันขึ้นต้นไม้ต้นไหนนี้ ไม่นานมันจะแย่ง จะแทงเข้าไปในเนื้อเยื่อของต้นไม้ แล้วสักพักไม่นานแล้วมันก็ตาย บางครั้งกิ่งก็ตาย บางครั้งก็ลามมาถึงลำต้น เผลอๆ ก็ยืนต้นตาย อย่างนี้เป็นต้น เรียกว่าตัวตายก่อนที่กิเลสจะตาย หรือบางครั้งตายเพราะประมาทมัวเมาคือขาดสติ นั่นแหละเหมือนกับต้นไม้ที่ถูกกาฝาก ถูกกิเลสพวกนี้ดูดกินไปหมด ดูดกินน้ำเลี้ยง ดูดกินสารอาหารต่างๆ ที่จะไปบำรุงหรือดูแลรักษาต้นกล้าที่มันเจริญขึ้นมาระดับหนึ่ง ก็ต้องระวังนะ ฉะนั้นประมาทไม่ได้ ธรรมะทั้งหลายของผู้มีพระภาค รวมลงในความไม่ประมาท ถ้าเราประมาทก็เท่ากับเราขาดสติ เมื่อขาดสตินี้อกุศลธรรมทั้งหลายก็จะเข้ามานะ เข้ามาได้หมด แต่ถ้าเราเจริญในกุศลธรรมอยู่เนี่ยก็จะต้องมีสตินะ เมื่อมีสติอยู่ตลอดเวลาที่กุศลธรรมทั้งหลายที่มีอยู่ก็จะเจริญได้ เหมือนกับต้นกล้าของเราที่จะเจริญงอกงามไปได้เรื่อยๆ วัชพืชหรือกาฝากที่มันจะมาแย่งมาทำให้ต้นกล้าของเรามีอันเป็นไปเนี่ยมันก็เป็นไปไม่ได้ ก็จึงต้องระวัง

อุดช่องว่างช่องโหว่

เหมือนผู้ประพฤติปฏิบัติก็ต้องทำให้ต่อเนื่อง บางครั้งความต่อเนื่องของสติสัมปชัญญะที่มีช่วยอุดช่องว่าง ช่วยอุดช่องโหว่ ช่วยอุดช่องว่างช่องโหว่ในการที่เราประพฤติปฏิบัติ บางครั้งก็เผลอ เผลอช่วงไหน อย่างเผลอช่วงที่เราคิดว่าผ่อนคลายมากๆ นี่บางครั้งก็เผลอ ช่วงเวลาที่เราทำต่อเนื่องบางครั้งก็ไม่ค่อยเผลอ แต่พอเรารู้สึก เอ้อ! ผ่อนคลายนี้ ใจมันก็มักจะออกนอก เนี่ยนะ

ผ่อนคลายมากเกินไป ต้องพอดี บางครั้งก็ทำให้เกิดช่องว่างช่องโหว่ระหว่าง
ไหนบ้าง อย่างเวลาที่เราเข้าออกห้องปฏิบัติ เวลาปิด เวลาเปิดประตู บางครั้ง
ก็ลืม เผลอ ไม่ได้ระลึกถึง หรือบางครั้งเวลาที่เดินไปเดินกลับห้องหรือกุญแจที่พก
อย่างนี้ หรือเดินไปเดินกลับจากโรงทานที่ทานอาหาร บางครั้งทานอาหารอยู่
ก็มีสติในการฉัน ในการขบเคี้ยวดี แต่พอเสร็จกิจกรรมนั้นก็เผลอ เผลอช่วง
นั้น ช่วงที่เสร็จกิจกรรมการเคี้ยวการกลืน เสร็จแล้วก็จะไปทำกิจกรรมอื่นต่อ
บางครั้งก็เกิดช่องว่างช่องโหว่ขึ้น เผลอลืมกำหนดก็มี อันนี้ก็คือส่วนหนึ่งนะ
จริงๆ มันอาจจะมีเยอะกว่านี้ มีมากกว่านี้ ที่บางครั้งโยคีที่ปฏิบัติต่อเนื่องจะ
เผลอหรือหลงลืม ไม่ค่อยได้ใส่ใจในการที่จะทำให้ต่อเนื่อง บางท่านก็บอกว่า
นี่เพราะความไม่ใส่ใจอริยาบถย่อย พอไม่ใส่ใจแล้วมันก็มีช่องว่างหรือช่องโหว่
เกิดขึ้นมากนะ อันนี้สำหรับผู้ที่ปฏิบัติต่อเนื่อง โดยเฉพาะที่อยู่กันตลอดระยะ
เวลาสามเดือนเป็นคอร์สยาวๆ ก็ต้องพยายาม ใส่ใจให้มากขึ้นในเรื่องของการ
ประพฤติดิปฏิบัติ

พอดีของแต่ละคน

ส่วนญาติโยมบางคนก็มาในระยะสั้นๆ บางคนก็ตั้งใจมากจนเครียดก็มี พอ
เวลาสั้นก็ให้มันพอดีๆ นะ อะไรที่มันเกินพอดีบางครั้งมันก็กลายเป็นความ
อยาก ความต้องการ บางครั้งทำให้เราเครียด หรือทะเลาะทะเลาะกันมากเกินไป
ซึ่งสิ่งเหล่านั้นบางครั้งก็ส่งผลที่ไม่สู้จะดี สิ่งเหล่านี้ใครรู้ได้ ก็ตัวเราเองนั่น
แหละ เหมือนเรารับประทานอาหาร อาหารกายนี้ เวลาทานเข้าไปนี่ถ้าเราไม่
ได้ทานด้วยความอยาก ความพอดีนี้ เราจะรู้สึกว่าคุณค่านี้พอดี ไม่มากเกินไป
น้อยเกินไป ถ้ามากเกินไปจะรู้สึกอึดอัด ถ้าน้อยเกินไปจะรู้สึกว่าไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง
หรือกำลัง ความพอดีของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกันเพราะกรรมแต่ว่า สรีระ
ของแต่ละคน ความจุหรือความเผาะผลาญ การนำไปใช้ของแต่ละคนต่อวัน

ก็มีส่วนสำคัญอีกเหมือนกัน ฉะนั้นเราฉันหรือทานแค่ทัพพีเดียวนี้ บางคนสามทัพพีอย่างนี้ ก็จะไปเปรียบเทียบกับกันไม่ได้ เพราะแต่ละคนนี่ไม่เหมือนกัน เมื่อเราเข้าใจนี่ก็คือสิ่งนี้เป็นเรื่องภายใน เป็นปัจเจก ตั้ง เราต้องรู้ตัวเอง เป็นปัจเจกตั้งรู้ได้เฉพาะตนเหมือนกัน ในเรื่องการประพฤติปฏิบัติก็เหมือนกัน เวลาทำต่อเนื่อง เวลากำหนดจดจ่อแล้วมันเป็นยังไง บางครั้งมันเครียดเกินไป บางครั้งมันก็ตึงเกินไป แต่บางครั้งก็ปล่อยเกินไปจนหย่อนยาน ก็เลยเข้าเยะอีกก็มี คือต้องให้มันพอดีๆ มันตึงเกินไปก็ผ่อนลงมา มันหย่อนก็ขึงให้มันตึงขึ้นมาอีกหน่อยนะ มันจะพอดี แล้วทุกอย่างก็จะดำเนินไปในทางที่ดีขึ้น ในทางที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

สังสม บมพา:

เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้ การประพฤติการปฏิบัติ ถ้าเป็นการปลูกต้นไม้ก็เหมือนกับเราปลูกต้นกล้วยนั้นแหละ ความดีในระดับต่างๆ เหมือนกับต้นไม้ที่มันโตโตไปเรื่อยๆ จนมันถึงจะให้ประโยชน์สูงสุด เหมือนผู้ประพฤติปฏิบัตินี้ ถ้าปลูกต้นกล้วยแห่งความหลุดพ้น ต้นกล้วยแห่งความหลุดพ้นมันก็จะดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา นั่นคือนิพพานนะ มรรคสี่ ผลสี่ นิพพานหนึ่ง ไปถึงจุดนั้น แต่ถ้าธรรมดาที่แค่นี้ไปบอบายอย่างนี้ ไปสวรรค์หรือไปพรหม แต่เรายังต้องเวียนตายเวียนเกิดอยู่ บางครั้งเรายังต้องเวียนตายเวียนเกิดอยู่หนีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายไม่ได้อีก มันก็มีทุกข์อย่างอื่นตามมาอยู่ดี มันมากับความเกิด ฉะนั้นคนที่มุ่งหวังอยากจะหลุดอยากจะพ้นอย่างแท้จริงก็ต้องไปให้ถึงที่สุด แต่ก่อนที่จะไปให้ถึงที่สุดมันก็ต้องบมพาความดีไปเรื่อยๆ สังสม เหมือนกับการจะเป็นพระพุทธเจ้า จนเป็นพระพุทธเจ้านี้ ก่อนที่จะเป็นก็ต้องบำเพ็ญบารมีมาทุกภพทุกชาติกว่าจะสำเร็จ เราเองเมื่อรู้ว่าไปไหนนี่ เราก็ต้องสังสมบุญบารมีเอาไว้ เมื่อมันพร้อม มีมากพอ มันก็ให้ผลนะ ถ้าเหตุ

ปัจจัยมันพร้อม ถ้าเหตุปัจจัยยังไม่พร้อมมันก็ยังไม่ให้ผล เหมือนต้นไม้ที่มันยังไม่ให้ดอก มันยังไม่ให้ผล ตามระยะเวลาหรือฤดูกาลของมัน เมื่อมันถึงระยะเวลาหรือฤดูกาลที่เหมาะสมของมัน มันก็ให้ดอกให้ผลเป็นธรรมดา แต่ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าเมื่อปฏิบัติถูกต้องนี้ให้ผลไม่ได้จำกัดกาลนะ ไม่จำกัดเวลา ไม่ได้จำกัดกาลเวลา ไม่ได้เลือกว่าเวลาเช้า หรือเวลากลางวัน หรือเวลาเย็น หรือเวลากลางคืนนะ ให้ผลไม่จำกัดกาล หรือไม่ได้หมายความว่าหนึ่งปีสองปี สามปีไปเรื่อยๆ เมื่อเหตุปัจจัยบริบูรณ์สมบูรณ์นี้ก็สามารถให้ผลได้ทันทีทันใดทันที่ได้อาจจะวันนี้พรุ่งนี้ หรือขณะนี้หรือขณะต่อไปก็ได้ เป็นไปได้หมดนะ ถ้าเหตุปัจจัยพร้อมบริบูรณ์สมบูรณ์ เมื่อเป็นอย่างนี้เราก็อยาประมาณะ มันเกิดขึ้นได้เสมอสำหรับผู้ประพฤติปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่อง ในเรื่องของการเจริญสติปัฏฐานหรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สิ่งที่เราทำมาทั้งหมดนะมันมีผลอยู่ มันสะสมไปเรื่อยๆ แต่ไม่ต้องถือต้องแบกให้มันหนัก มันมีด้วยตัวมันเอง เมื่อถึงเวลามันก็จะบอกเราเอง ให้มันถึงเวลาของมัน มันไม่ได้จำกัดเวลา ไม่ได้จำกัดเวลาว่าเท่านั้นเท่านั้น อาจจะเร็วกว่าที่เราคิดไว้หรือคาดคะเนเอาไว้ก็ได้ หรือช้ากว่าที่เราคิดเอาไว้ก็ได้ อย่าไปเครียดกับสิ่งเหล่านี้ ทำต่อไป

กาวนา

ส่วนผู้ที่ยังไม่ได้ถึงขนาดนั้น ไม่ได้ปรารถนาอะไรมากมาย ก็เว้นชั่ว ประพฤติดี ขำระจิตใจให้ผ่องใสไป เมื่อมีโอกาสเราก็ทำ ความดีไม่ได้อยู่ที่ใคร อยู่ที่เรานี้แหละ บางคนบอกว่าความดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง วัตถุสิ่งของนะเค้ามีขาย เค้าตีราคาโน่นนี่ แต่ความดีนะมันอยู่ข้างใน อยากมี อยากได้ อยากจะเป็นคนดีนี้ก็ต้องทำเอาเอง ต้องประพฤติปฏิบัติ เว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้ผ่องใส ก็ต้องพยายาม ในช่วงต่อไปจะเป็นช่วงที่เราปฏิบัติ กลับไปที่อารมณ์หลัก ก่อนที่เราจะแผ่เมตตา แล้วก็น้อมถวายบุญกุศล เนื่องในโอกาสอันเป็นมหามงคล

วันเฉลิมพระชนมพรรษา ก็ถือว่าเป็นกิจกรรมของผู้มาปฏิบัติ เนื่องในโอกาสที่ตามภาษาดั้งเดิมเราก็เรียกว่าพระเจ้าแผ่นดิน เป็นวันเกิดของพระเจ้าแผ่นดิน เราก็ทำในสิ่งที่เรามีเราเป็นอยู่นั้นแหละ ให้มันดีที่สุด แล้วก็ได้ออกในฐานที่เหมาะสม แสดงถึงความจงรักภักดีที่มีต่อพระองค์ท่าน ในช่วงต่อไปให้พวกเรากลับไปที่อารมณ์หลักอารมณ์เดิม ไปที่นั่นไปที่ถูก หรืออารมณ์ไหนที่เด่นที่ชัด อารมณ์นั้นก็พยายามกำหนด อย่างบางคนชัดเจนอยู่ที่อาการพองยุบ ก็พยายามระลึกตามกำหนดตาม หรือบางคนนี่พองยุบไม่มี มีแต่ความรู้สึกว่านั่งอยู่แล้วก็ถูก ก็นั่งหนอถูกหนอที่ก้นย้อยข้างขวา หรือบางคนนั่งมานาน มีแต่ปวดมีแต่ขาเหน็บ ถ้าอดทนได้ก็ระลึกไป ถ้ามันทรมาณมากก็เอาใจไว้ห่างๆ อย่าไปจี้มัน เพราะบางครั้งไปจี้มากๆ มันสำคัญว่าเราปวด เราเจ็บ เราเมื่อยเราชา อย่างนี้ พอเอาใจไว้ห่างๆ ดูมันเฉยๆ ไม่ต้องท้อ่ง ไม่ต้องย้ำมันบ่อยๆ บางครั้งดูมันเฉยๆ ใจก็รู้สึกวางนะ วางความรู้สึกว่าเวทนาเป็นเรา เวทนาจึงรู้สึกว่าเวทนาได้อย่างนี้ ก็อยู่ที่การวางใจ หรือถ้าใจเราไปคิดโน้นคิดนี้ เราห้ามไม่ได้ คิดเรื่องดีบ้างคิดเรื่องไม่ดีบ้าง คิดเรื่องเก่าเรื่องอดีตบ้าง หรือเรื่องที่ยังมาไม่ถึง เรื่องของอนาคตบ้าง บางคนก็คิดหนอคิดหนอ หรือนึกหนอนึกหนอ ถ้าเป็นการนึก หรือบางครั้งเราอาจจะไม่ท้อ่งไม่บ่นในใจให้มันรำคาญ แต่พอมีสติทันปั๊บนี้ก็ เอ้า! การคิดการนึกมันก็หายไป ใจมันก็อยู่กับปัจจุบัน ถ้าไม่มีอะไร มีพองมียุบ เราก็กลับมาพองมายุบได้อย่างนี้ ก็ระลึกรู้ไป อารมณ์ไหนชัดอารมณ์นั้นกำหนด หรือนั่งไปนั่งไป มีเสียงหรือมีนิมิตก็กำหนดตามนั้น หรือบางครั้งได้กลิ้งก็กลิ้งหนอไป ตามสภาวะที่เป็นจริงนะ อารมณ์ไหนเด่นอารมณ์ไหนชัดที่สุด หรือเท่ากันก็เลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วทุกอย่างก็จะทำให้เราเข้าใจยิ่งขึ้นเองนะ เราจะเข้าใจได้มากได้น้อยนี้ก็ขึ้นอยู่กับการทำงานะ ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับสิ่งโน้นสิ่งนั้นะ ถ้าเราทำถูกแล้วนี่มันก็จะนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องยิ่งขึ้นไปด้วย ในเรื่องนั้นๆ นะ ทำซ้ำๆ จนเจริญขึ้นนั้นแหละ

ที่เราเรียกว่าภาวานานี้แหละ ทำบ่อยๆ ทำซ้ำๆ จนความดี หรือศีล หรือสมาธิ
หรือปัญญา หรือวิปัสสนาญาณต่างๆ เจริญขึ้นเรื่อยๆ เจริญต่อไป เอาตั้งใจ
นะ ที่นี้ตั้งใจ เอ้านั่งสมาธิ

“

ในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
ที่ท่านเรียกว่าพระไตรลักษณ์
อากัณฐิ์ล อากัณฐิ์สมาธิ อากัณฐิ์ปัญญา คือ
ไตรสิกขา ทำให้ความดีเหล่านี้เจริญต่อไป

”





๓. ประเภทของกรรม

“

ถ้ากิเลสมันไม่ดับบังจิตใจ
เราก็คิดอะไร พูดอะไร ทำอะไร ในสิ่งที่ดี
ที่เป็นประโยชน์ตนเองและผู้อื่น

”

พระโยคาวจร แม่ชี โยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไป เป็นช่วงฟังธรรม เป็นช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้พวกเรานั่งสมาธิ มีสติขณะ ฟังธรรมบรรยายตามไปด้วย วันนี้ตรงกับวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๒ ซึ่งวันนี้ ก็ถือว่าเป็น วันแม่แห่งชาติ ซึ่งก็ถือเอาวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา คือ วันพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เป็นวันแม่แห่งชาติ ซึ่งหลายๆ ที่ก็มีกิจกรรม ที่เป็นการ เฉลิมพระเกียรติ หรือน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายพระพรชัยมงคลให้แก่ พระองค์ท่าน แต่อย่างไรก็ตามเราในฐานะที่มาอยู่ประพฤติปฏิบัติก็แสดงออก ตามความเหมาะสม แสดงถึงความจงรักภักดีที่มีต่อพระองค์ท่านซึ่งได้ทำ ประโยชน์ให้กับประเทศชาติบ้านเมือง พสกนิกร หรือแม้แต่ในเรื่องของพุทธ ศาสนา ฉะนั้นเมื่อวันสำคัญอย่างนี้มาถึงเราก็ทำกิจกรรมตั้งแต่เช้า ได้ทำบุญ ตักบาตร ถวายสังฆทานแล้วก็ปฏิบัติธรรมกันตลอดทั้งวัน ตอนเย็นก็ทำวัตร เย็น เจริญพระพุทธมนต์แล้วก็ฟังธรรม อันนี้เป็นกิจกรรมที่เราทำมาในวันนี้ ถ้าในวันก่อนๆ ก็ทำมาเป็นปกติอย่างนี้อยู่ตลอด แต่วันนี้ก็เป็นพิเศษหน่อย เป็นวันแม่ หลายคนก็อยากจะทำวันนี้เป็นของขวัญที่มีคุณค่าทางจิตใจของ ตัวผู้ทำเอง ให้กับใคร ให้กับคุณแม่ ส่งของขวัญ ส่งความปรารถนาดี ส่งความ รู้สึกดีๆ เป็นบุญเป็นกุศลซึ่งเกิดขึ้นภายใน น้อมส่งไปให้คุณแม่ที่ยังมีชีวิต อยู่หรือท่านจากไปแล้ว ก็ได้ถือโอกาสแผ่บุญแผ่กุศลให้แก่ท่านด้วยอย่างนี้ อันนั้นเป็นเรื่องที่ดี เป็นเรื่องกุศล

สภาพรรค

ซึ่งเรื่องของกุศลไม่ได้เป็นเรื่องเกิดขึ้นง่ายๆ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องของอกุศล อย่างเวลาเราคิดถึงแม้เราจะพยายามกำหนดอยู่ตลอดเวลา แต่บางครั้งก็เผลอเผลอไปนึกถึงสิ่งที่เป็นอกุศล หรือสิ่งที่ไม่ดี เพราะจิตของเรานั้นมันคุ้นเคย ความคุ้นเคยเหล่านี้มันทำให้จิตนี้มีแต่เรื่องที่บางครั้งเราไม่อยากให้มันมี ไม่อยากให้มันเกิด แต่พอเผลอก็เป็นไม่ได้ ก็เกิดขึ้นตลอด ซึ่งสิ่งเหล่านี้โยคีหลายคนหรือโยคาวจรหลายรูปปฏิเสธไม่ได้หรอกเพราะมันเป็นเรื่องภายใน ทั้งเรื่องดีบ้างเรื่องไม่ดีบ้าง ซึ่งมันเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็หมดไป เสร็จแล้วมันก็เกิดใหม่อยู่อย่างนี้ตลอด จะรู้ตามเป็นจริงหรือไม่รู้ตามเป็นจริงมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้จะดูหรือไม่ดู จะรู้ตามหรือไม่รู้ตาม มันก็เกิดก็ดับอยู่อย่างนี้ตลอดไม่ได้ขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือมีใครบังคับให้มันเป็นอย่างนั้น แต่มันเกิดขึ้นเพราะมีเหตุแต่เมื่อหมดเหตุมันก็จบไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้แหละคือสิ่งที่เราเรียกว่าสภาพธรรมะ หรือบางคนก็เรียกว่าสภาพธรรมชาติ ซึ่งมันมีเหตุมีปัจจัยอาศัยกันและกัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็หมดไป ที่นี้การประพบัติการปฏิบัติ ถ้าเราไม่รู้จักความจริงอย่างนี้บางครั้งก็ยากอยู่ ยากเพราะเรายึดถือกับสิ่งที่มันไม่เที่ยงอยู่เรื่อย เรายึดถือกับสิ่งที่พออยู่นานๆ มันก็แสดงออกมามันเป็น ทุกข์ แต่เราก็คิดว่ามันเป็นสุขตลอด หรือเรายึดถือกับสิ่งที่มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่อัตตาตัวตนว่าเป็นอัตตาตัวตน เราคิดว่าอยู่ในอำนาจหรือคิดว่ามีอำนาจบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างนั้น แต่แท้ที่จริงแล้วมันไม่ได้เป็นไปตามนั้น เมื่อไม่ได้เป็นไปตามนั้นนี้ ก็แน่นอนที่สุดมันก็ต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย

สุจริตสาบ

ฉะนั้นเราก็ต้องพยายาม วันนี้ก็เป็นวันพิเศษเป็นวันแม่แห่งชาติ เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบรมราชชนนี พันปีหลวง เราก็เจริญกุศลให้ต่อเนื่อง แล้วก็เจริญกุศลที่ชั่วคราวให้มันยั่งยืนต่อไป ถ้าทำได้มันก็ดี อย่างเว้นชั่วได้ ทำได้ดี เว้นชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ทำตามพุทธโอวาทของพระพุทธเจ้า ซึ่งถ้าโยคีมีสติสัมปชัญญะอยู่ก็จะทำให้เรียกว่า กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต สุจริตทั้งสามนี้บริบูรณ์ไปด้วย ในขณะที่เดียวกันสุจริตทั้งสามก็พลอยทำให้ผู้เจริญสติปัฏฐานนี้บริบูรณ์ไปด้วยในขณะที่ระลึกไปที่กาย เวทนา จิต ธรรม ก็พลอยทำให้กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต บริบูรณ์ใจก็บริสุทธิ์ วาจาก็บริสุทธิ์ การกระทำก็บริสุทธิ์ไปด้วย ในขณะที่มีสตินี้ความสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็พลอยทำให้อินทรีย์สังวรศีล คือศีลที่คอยป้องกันกิเลสที่จะมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็พลอยทำให้มัน คือใจเรานี้บริสุทธิ์ขึ้น วาจาที่พูดน้อยลง หรือพูดดีขึ้นเป็นปิยวาจา หรือพูดคำสัตย์คำจริงอย่างนี้ แล้วก็เรื่องการกระทำ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เบียดเบียน ลักขโมย ประพฤติผิดในกาม ประพฤติผิดต่อพรหมจรรย์ อันนี้ก็เห็นชัดเจน มองเห็นภาพชัดเจนว่าผลจากการประพฤติปฏิบัติที่ต่อเนื่องตลอด ทำให้สิ่งที่เราทำ คือเว้นชั่วนะเว้นได้ตลอด ประพฤติดีก็คือทำดีให้ถึงพร้อมอยู่ตลอด ในขณะเดียวกันก็ชำระจิตใจให้ผ่องใสอยู่ตลอด ท่านบอกว่า เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง ทั้งหมดนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ที่ผ่านมา หรือแม้แต่พระพุทธเจ้าในอนาคต

ภทเทกรัตตสูตร

เมื่อเป็นอย่างนี้โยคีก็ต้องพยายาม นะพยายาม ซึ่งความพยายามนี้ ท่านกล่าวเอาไว้ถึงความพยายามใน ภทเทกรัตตสูตร เราจะได้ยินคำว่าผู้มีราตรีเดียวเจริญ อย่างนี้ คำว่าผู้มีราตรีเดียวเจริญก็คือ อยู่กับปัจจุบันนะ อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับรูปกับนาม ตามดูรู้ทันสภาวะธรรมทางกาย ทางจิต ที่กำลังเกิดดับอยู่นั้นแหละ เรียกว่า ราตรีเดียวเจริญ ไม่ได้คำนึงถึงอดีตที่ผ่านมาแล้ว หรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง ท่านกล่าวเอาไว้ชัดเจนอยู่แล้วใน ภทเทกรัตตสูตร

ขยายความ

อดิถัง นานวาคะเมยยะ นปปะปฏิกังเข อะนาคะดัง
ยะกะดัตถัมปะหิณันดัง อปปีดัตถุจะ อะนาคะดัง
ปิจจุปปินนัตถุจะ โย รัมมัง ตัตถะ ตัตถะ วิปัสสะติ
อะลังหิรัง อะลังกุปปิง ดัง วิกฺกรา มะนุพฺรุหะเย
อัสสะเว กัจจะมาตปปิง โก ฌญญา มะระณัง สุเว

เป็นต้น

ถ้าเรามัวชักช้าอยู่ก็ไม่ทันแล้วละ พวกมาร พญามาร หรือเสนามารต่างๆ คอยอยู่โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มาร คือกิเลสamar นี้ คอยลิดรอนโอกาสของผู้ปฏิบัติอยู่ตลอด ขันธมาร ก็ส่วนหนึ่งนะ แต่กิเลสamar นี้ร้ายกว่าอีก โดยที่เราไม่รู้เนื้อรู้ตัว ถ้ากิเลสมันบังใจ เราก็ทำอะไรต่อมิอะไรได้ทุกอย่าง ถ้ากิเลสมันไม่บดบังจิตใจนี้ เราก็คิดอะไร พุทอะไร ทำอะไร ในสิ่งที่ดี ที่เป็นประโยชน์ตนเองและผู้อื่น

ธรรมของมนุษย์

และโดยเฉพาะวันนี้วันแม่เราก็ทำอะไรที่ดีๆ เพื่อแม่ได้ตลอด แต่บางคนนี่ เพราะกิเลสมันบังหัวใจจิตใจ นี่เห็นมัยก่อนถึงวันแม่เราก็คงได้ข่าว มีผู้หญิงคนหนึ่งนะ ที่เล่าเมื่อวานพยายามที่จะฆ่าแม่ตัวเองเพื่อหวังเอาเงินประกัน พยายามมาแล้วสองสามครั้ง แต่แม่ก็คือแม่นะ แม่ก็ให้อภัยตลอด ตอนหลังนี่ ก็ถึงขั้นจ้างคนมายิง แต่พอยิงแม่ก็คงยังมีบุญอยู่ ยังไม่โดนหัวใจ มันโดนด้านขวา หัวใจมันอยู่ด้านซ้าย ยิ่งฆ่าแต่ยังไม่โดนอีก คนนี้ก็เลยหนีไปก่อน ก็เลยรอด สืบไปสืบมา ตามไปตามมาก็เลยรู้ว่า อ้อ! เป็นลูกสาวต้องการเงินประกัน เพราะทำไว้กับหลายบริษัท แล้วก็มียอดเงินอยู่ที่แถวๆ โฉน! เพชรบูรณ์อีกสี่สิบห้าไร่ มีราคาว่าสิบล้านขึ้นไป นี่คนเราเห็นมัย ความโลภบวกกับความรักที่ไม่ลืมหูลืมตา เพราะผู้ชายที่เป็นแฟนติดคุกคดียาเสพติด ก็จะมีเงินนี้ไปช่วยผู้ชาย นั่นละคนเรามันหลง โลภะก็มี โทสะก็มี โมหะก็มีนี่ ทำกับผู้มีพระคุณนะ ผู้มีบุญคุณได้ อันนี้แหละคุณธรรมที่จะทำให้คนเป็นคน หรือทำให้คนเป็นมนุษย์ ก็คือเรื่องศีลห้าละ ศีลห้า



มนุษย์ ๕ จำพวก

มนุษยสเปโต

ถ้าไม่มีศีลห้าแล้วคนเราก็ไม่เป็นคนแล้ว อาจจะเป็นเปรตก็ได้ เค้าเรียกว่าเป็นพวกมนุษยสเปโต อย่างนี้ มากด้วยความโลภ

มนุษยนิรโย

เป็นประเภทมนุษย์ที่เรียกว่า มนุสสนิรโย มนุษย์สัตว์นรกต่างๆ ที่มาเกิดอย่างนี้เห็นมัย โหดร้าย เป็นผู้โหดร้าย ฆ่าได้ เบียดเบียนได้ ทำร้ายได้ทุกอย่าง อย่างนี้ ก็เหมือนสัตว์นรก

มนุษยตริจวาโบ

หรือมนุษย์ประเภท มนุสสตริจวานโน คนประเภทนี้ก็เหมือนกับสัตว์เดรัจฉาน ไม่รู้จักบาปบุญ คุณโทษ ประโยชน์หรือไม่ใช่ประโยชน์ ก็หลง

มนุษยเทโว

ถ้าเป็นมนุษย์ดีหน่อยก็คือ เป็นคนเต็มคน ก็คือมีศีลห้าแน่นแหละ ถ้าเป็นคนที่มีจิตใจสูงก็เป็น มนุสสเทโว เป็นมนุสสเทวดา มีหิริโอตตัปปะ ละอายชั่วกลัวบาป อย่างนี้ก็มี นั่นแหละ

มนุษยพรหมา

หรือเป็นมนุษย์ที่มีคุณธรรมสูงขึ้นไปอีก ท่านก็เรียกว่า พรหม เพราะมีธรรมคือพรหมวิหารเป็นเครื่องอยู่ อย่างพ่อแม่ อย่างนี้

คุณธรรมของแม่

คนที่ เป็นแม่ได้จะมีคุณธรรมข้อนี้ มีความรัก มีความเมตตา นี้ เรียกว่าปรารถนาดีกับลูกนะ เมตตา มีกรุณา คือ สงสาร แล้วยังไม่พอ ยังเลี้ยงดู ไม่ปล่อยให้ทุกข์ ทรมาน เลี้ยงดู อุ้มชู เรียกว่ากลมเกลี้ยงเลี้ยงดู ให้ข้าวให้น้ำ ที่อยู่ที่อาศัย ให้เจริญเติบโต บางครั้งก็ให้การศึกษาอบรม ให้เรียนศิลปวิทยาต่างๆ บาง คนก็ได้มีโอกาส พ่อแม่ส่งเสริม แต่บางคนก็เพียงพ่อแม่ให้เกิดก็มี ให้ชีวิตแต่ ไม่มีโอกาสได้เลี้ยงดูก็มี ถ้าไม่มีคุณธรรมนะก็อยู่ยากนะ คนเป็นพ่อแม่ก็ต้อง มีความปรารถนาดี มีความสงสาร เวลาลูกเข้าประสบผลสำเร็จก็พลอยยินดี ได้ หรือบางครั้งอาจจะไม่ประสบผลสำเร็จก็มีปัญญามากพอที่จะวาง ไม่ให้ตัวเองทุกข์ ไม่ให้เข้าไปทุกข์กับเรื่องนั้น คือมีอุเบกขา ทำได้ทำไม่ได้ก็ไม่ไปกดดัน หรือบีบคั้นอะไร ก็เป็นเรื่องของเหตุของปัจจัย ก็วางจิตให้เป็นกลางได้ หรือมี ลูกหลายคนอย่างนี้ ก็วางตนให้เป็นกลางได้ ไม่ได้รักใคร่มากหรือน้อยต่างกัน อย่างนี้ เป็นคุณธรรมของผู้ใหญ่ แต่พ่อแม่ในยุคสมัยปัจจุบันก็หายากเหมือนกันที่จะมี พรหมวิหารธรรม ถ้าเราดูในทางพุทธศาสนานี้ พระพุทธเจ้ายกย่อง ผู้ที่เป็นแม่เป็นเหมือนกับพรหม เพราะมีพรหมวิหารธรรม หรือเป็นเหมือนกับครู บุรพาจารย์คนแรก ที่เป็นแบบอย่างของลูก ทั้งทางกาย ทั้งคำพูด ทั้งการกระทำด้วย ท่านจึงบอกเหมือนกับเป็นครูคนแรก หรือเหมือนกับเป็น เทวดา ก็คือคอยคุ้มครอง คอยคุ้มครองป้องกัน เหมือนเราบอกว่า ขอสรรพ เทวดาทั้งปวงจงรักษาท่าน ในภะวะตุสัพพะเหันมัย บอกให้เทวดาคุ้มครอง รักษา ป้องกัน พ่อแม่ที่มีคุณธรรมก็จะคอยเหมือนกับเป็นเทวดา คอยป้องกัน รักษา ลูก หรือบางคนก็ไปเพิ่มเติมว่าพ่อแม่เป็นพระอรหันต์ อย่างนี้ อันนั้นก็ เป็นมุมมองของแต่ละคน เป็นเหมือนพระนะ แต่เป็นพระในบ้าน แต่พ่อแม่ ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์นะ อาจจะเป็นผู้ที่เรียกว่าลูกควรให้ความสำคัญก่อน เหมือนมองพระในบ้านก่อน ถ้าพระในบ้านยังลำบาก อยู่นี้พระที่อยู่นอกบ้าน

ก็คงไม่สบายใจเท่าที่ควร ก็ต้องทำให้มันพอเหมาะพอดี อย่างนี้มันก็จะดียิ่งขึ้น หรือบางคนพ่อแม่ไม่อยู่แล้ว อย่างนี้ ถ้าคนที่มีคุณธรรม พอท่านเลี้ยงเรามา เราก็เลี้ยงท่านตอบ ท่านอยากให้เราดำรงวงศ์ตระกูลก็ต้องดำรงวงศ์ตระกูล หรือว่าท่านให้เราเรียนศิลปวิทยาเราก็ต้องเรียน ดำรงวงศ์ตระกูล ช่วยกัน รักษาทรัพย์สินที่ท่านให้มา คือต่อยอดให้เจริญงอกงามขึ้น ต่อยอดในสิ่งที่ดี ที่งาม หรือแม้แต่ทรัพย์สิน ทรัพย์สมบัติที่มอบให้ หรือแม้ท่านตายไปแล้วนี้ ลูกเด๋าก็มีหน้าที่ในการที่จะทำบุญ อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปให้ท่านอย่างนี้

อนันตริยกรรม

อันนี้ในทางพระพุทธศาสนานะ สอนเอาไว้ การที่เราทำบุญอุทิศหรือนึกถึงผู้ที่ล่วงไปแล้วนี้ จริงๆ ก็เป็นแบบเป็นอย่าง คนรุ่นหลังที่เดินตามเรามาบางครั้งก็จะได้เห็นเป็นตัวอย่าง บางครั้งได้แต่พูด แต่ไม่เห็นการกระทำเขาก็ทำไม่ถูกนะ พอเค้าไม่ทำเราก็บ่น ต้องทำให้เห็น พอทำให้เห็นแล้วเค้าก็ทำตามต่อๆ กันมา ก็เป็นสิ่งที่ดี อันนี้แหละระหว่างพ่อแม่ลูกก็ต้องมีคุณธรรม ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งขาดคุณธรรมนี้ เราก็มองเห็นอย่างที่เป็นข่าว หรือที่เราได้ยินได้ฟัง บางคนก็ให้เห็นมากับตานะ ว่าพ่อแม่อาจจะทำร้ายแม้กระทั่งลูกในไส้ก็มี หรือบางครั้งลูกหญิงชายที่พ่อแม่เลี้ยงมาด้วยน้ำพักน้ำแรงของตัวเองจริงๆ ก็ทำร้ายพ่อแม่ ก็เห็นชัดเจน

ฆ่าบิดา มารดา

ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาการทำร้ายพ่อแม่ถือว่าเป็นกรรมหนักอย่างหนึ่งนะ เป็นกรรมหนัก ซึ่งในอนันตริยกรรม ในคำสอนทางพุทธศาสนานี้ ฆ่าบิดา ก็เป็นอนันตริยกรรม ฆ่ามารดาก็เป็นอนันตริยกรรม คือกรรมหนัก

ฆ่าพระอรหันต์

และก็ฆ่าพระอรหันต์อย่างนี้ พระอรหันต์เป็นผู้ไม่มีกิเลส ไม่คิดร้ายใคร ไม่พูดร้ายใคร ไม่เบียดเบียน เรียกว่าไม่เบียดเบียนใครแล้วนะ เป็นผู้ที่หมดอาสวะ ฉะนั้นถ้าเราไปฆ่านี้ก็ถือว่าเป็นกรรมหนัก

ทำพระพุทธรูปเจาจนถึงกับหื้อพระโลหิต

แล้วก็ทำพระพุทธรูปเจาจนถึงกับหื้อพระโลหิต แต่พระพุทธรูปเจาก็หนีพานไปแล้วนะ ไม่มีแล้ว แต่พระอรหันต์นี้จะยังอยู่นะ ยังมีอยู่ ถ้ายังมีผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตามมรรคมืองค์แปดนี้ ซึ่งบางครั้งเราก็ไม่รู้ อาจจะคิดไม่ดี พูดไม่ดี หรือทำไม่ดี หรือไปฆ่าพระอรหันต์โดยไม่รู้ตัวก็มี

สังฆเภท

ส่วนข้อสุดท้ายนี้ ท่านบอกว่าทำสังฆเภท ถ้าเป็นสังฆเภทนี้ฆราวาสทำไม่ได้ เป็นเรื่องของพระ พระที่ยุ้งให้สงฆ์นี้แตกกัน แต่ถ้าแค่ทะเลาะเบาะแว้ง ให้ร้ายป้ายสี แต่ละฝ่ายอ้างธรรมบ้าง อ้างวินัยบ้าง ว่ากันไปกันมาเฉยๆ ก็ยังไม่ถือว่าเป็นแตกกัน แต่ถ้าถึงขั้นแยกโบสถ์ แยกลงสังฆกรรม อย่างนี้ถือว่าเป็นแตกกันแล้ว คนที่ทำอย่างนี้ท่านบอกว่ากรรมหนัก ยกตัวอย่างพระเทวทัตนี้ก็ทำสังฆเภท แยกสงฆ์ออกจากพระพุทธเจ้า หรือถ้ากรรมที่ฆ่าพ่อก็ยกตัวอย่างอย่างพระเจ้าอชาตศัตรู อย่างนี้ ฆ่าพ่อก็ไปอยู่ในอเวจีนรก อย่างนี้ อันนี้ก็เป็นตัวอย่างนะ หรือตัวอย่างทำร้ายพระพุทธเจ้าจนหื้อพระโลหิตนี้ก็ พระเทวทัตอย่างนี้ พระเทวทัตก็ตกนรก อันนี้แหละกรรมหนักในทางพระพุทธศาสนาที่ท่านเรียกว่า อนันตริยกรรม ยิ่งถ้าคนประพฤติปฏิบัติธรรม ถ้ามีกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้มีพระคุณอย่างนี้บางครั้งมันเหมือนกับเป็นกรรมที่หน่วงหรือ

ถ่วงเอาไว้ ทำให้สมาธิญาณนี้มันไม่ค่อยเจริญเท่าที่ควร บางคนก็เคยทำกรรมที่ไม่ดีกับผู้มีพระคุณเอาไว้ บางครั้งไม่ถึงขนาดเป็นอนันตริยกรรม คือไม่ได้ฆ่า แต่ว่าก็เบียดเบียน บางคนก็เบียดเบียนด้วยคำพูด เบียดเบียนด้วยการกระทำ อย่างนี้ก็มี หรือบางคนก็เบียดเบียนด้วยความคิด เบียดเบียนด้วยความคิดนะ คิดไม่ดีกับพ่อกับแม่อย่างนี้ ฉะนั้นโบราณหรือครูบาอาจารย์บางรูปท่านจึงแนะนำ เวลาจะเข้าประเพณีปฏิบัติ หรือประเพณีปฏิบัติบางครั้งมีเรื่องติดขัดนะ เวลาปฏิบัติไปในญาณขั้นสูงๆ อย่างในชั้น สังขารูปกขาญาณ อย่างนี้ มันไม่ยอมขึ้นไปถึงมรรคถึงผลซักที มันก็อยู่แค่นั้น บางครั้งอาจจะมีการมั่วพวกนี้ ท่านจึงสอนให้ขอขมา ขอโหสิกรรมกับพ่อกับแม่ กับผู้มีพระคุณผู้มีบุญคุณ ครูบาอาจารย์ ที่เราเคยกระทำเคยล่วงเกินเอาไว้ บางคนพอขอขมาแล้วก็ดีขึ้นเลยก็มี หรือคนทั่วไปที่ดำเนินชีวิตอยู่เนี่ย บางครั้งมันติดๆ ขัดๆ มันไม่สะดวกสบายเท่าที่ควรนี้ ทำอะไรมันก็ติดก็ขัดไปหมด มันไม่ค่อยเจริญเท่าที่ควร พอขอโหสิกรรมกับพ่อกับแม่บางคนก็ดีขึ้น ธุรกิจหน้าที่การงานก็ลื่นไหลอย่างนี้ก็มี ในทางพระพุทธศาสนานี้ถือว่าเป็นกรรมที่หนักเอาเรื่อง จนถึงถ้าขั้น “ฆ่า” นี่ก็ถือว่าเป็นอนันตริยกรรม ห้ามสวรรค์ ห้ามนิพพานนะ เรียกว่า จนกว่าจะใช้วิบากเหล่านี้หมด ท่านถือว่ากรรมหนัก

กรรมสิบสองประเภท

ในกรรมสิบสองประเภทที่มาในชั้นอรรถกถา ท่านกล่าวเอาไว้

ครุกรรม

ครุกรรม คือกรรมหนักในฝ่ายอกุศล ท่านบอกว่าได้แก่ อนันตริยกรรมห้า ที่พูดมานี้ ก็จะให้ผลก่อนกรรมอื่น ให้ผลตามความหนักเบา ส่วนกรรมหนักทางฝ่ายกุศลนี้ก็คือ สมบัติแปด หรือผู้ที่ออกจากนิโรธสมบัติใหม่ๆ บางคนไปทำบุญก็อาจจะได้ผลในวันนั้น เหมือนกับชาวนาที่ว่าทำกับพระสารีบุตรนี้ ก่อนที่ไถในนาจะกลายเป็นทองคำหมดนะ พระราชาส่งรถมา จะมาชนเข้าไปในเมือง ก็กลายเป็นก้อนดินหมด เพราะมันเป็นสมบัติของชาวนาสองคนผัวเมีย ด้วยบุญนะ สำเร็จในปัจจุบันเลย อย่างนี้เป็นต้น นี่คือตัวอย่างในครั้งกระโน้นนะ เหมือนคนที่ทำกุศลนะ ถ้าเป็นกุศลระดับนั้นก็จะให้ผลในปัจจุบันนี้แหละ ให้ผลก่อน ก่อนกรรมอื่นๆ อันนี้คือเรื่องของกรรมนะ เรื่องของกรรมมันก็เชื่อมโยงกันกับสิ่งที่เราทำ

ทิฏฐธรรมเวทนิยกรรม

ท่านบอกว่าถ้าจัดลำดับตามกาล ท่านบอกว่ากรรมที่ให้ผลในปัจจุบัน ถ้าให้ผลไปแล้วมันก็ไม่ให้อีกนะ นอกจากมีเหตุทำอีกมันถึงจะให้ เรียกว่า ทิฏฐธรรมเวทนิยกรรม กรรมพวกนี้ให้ผลในปัจจุบัน เป็นกรรมหนักอย่างที่บอก ก็ให้ผลเป็นปัจจุบัน

อุปัชชเวทนิยกรรม

แล้วก็กรรมที่เรียกว่าทำแล้วไม่ให้ผล ไม่ให้ผลในชาตินี้ะ ยังไม่ให้ผล แต่ตามไปให้ผลในชาติหน้า ชาติต่อไป อย่างนี้ก็มี อย่างบางคนก็ทำไว้ แต่ว่า เอ! ทำไมยังไม่ได้ผล แต่พอวันข้างหน้าหรือพอชาติหน้าก็ให้ผล นี่ก็เป็นกรรมประเภทหนึ่งท่านเรียกว่า อุปัชชเวทนิยกรรม เป็นกรรมที่ให้ผลคือชาตินี้ไม่ให้ แต่ชาติหน้าให้ผล

อปราปริยเวกนียกรรม

อย่างที่ให้ผลตามกาลประเภทที่สาม ในอรรถกถาท่านก็กล่าวว่า กรรมที่ให้ผลต่อไปเรื่อยๆ ไม่มีข้อจำกัดนะว่ากี่ชาติ ตามไปเรื่อยๆ จนกว่าจะให้ผลได้ จนกว่าจะให้ผลคือตราบไตที่ยังท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏนี้ ยังไม่เข้าสู่ชั้นนิพพาน กรรมนี้ก็จะตามให้ผลตลอด ท่านเรียกว่า อปราปริยเวกนียกรรม กรรมที่ตามให้ผลในภพต่อไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะหยุดให้ผลนั้นแหละ จนกว่าอย่างบางคนบรรลอรหัตต์ เข้าพระนิพพานหมดกิเลสแล้ว กรรมประเภทนี้ก็ไม่ตามแล้ว

อโหสิกรรม

หรือกรรมประเภทที่สี่ ที่ให้ผลตามกาล ก็คืออโหสิกรรม ที่ให้ผลเป็นปัจจุบันแล้วก็หมดแล้ว ไม่ให้ผลต่อ หรือกรรมที่ให้ผลในชาติหน้า ได้ให้ผลไปแล้วนะก็หมดไป หรือกรรมที่ให้ผลต่อมาจนกระทั่งเหมือน ท่านบอกว่าสุนัขไล่เนื้อ คือตามทัน ก็กัดเนื้อนั้นแล้ว หรือกรรมที่มันตามทันให้ผลแล้ว มันก็ไม่ให้ผลอีก ท่านก็เลยจัดว่าเป็นกรรมที่อโหสิกรรม หรือกรรมที่ตามให้ผลจนกระทั่งหมดวาระ คนๆ นั้นหลุดจากสังสารวัฏไปแล้ว กรรมนี้ก็ไม่ให้ผล ก็เป็นอโหสิกรรมไป อันนี้กรรมนะ

ชนกกรรม

ที่นี้กรรมที่ให้ผลอีกประเภทหนึ่ง อันนี้เป็นหน้าที่ หน้าที่ของกรรมอย่างนี้ อย่างหน้าที่ของ ชนกกรรม คำเรียกว่า ให้ผลตามหน้าที่ก็มี คือมีหน้าที่แต่งให้เกิดเหมือนแม่มีหน้าที่ให้เกิด แต่ไม่มีโอกาสเลี้ยง ให้กำเนิดอย่างเดียว เหมือนกับชนกกรรม

อุปถัมภ์ภกกรรม

กรรมอันที่สองที่ให้ผลตามหน้าที่คือ อุปถัมภ์ภกกรรม กรรมพวกนี้ก็เข้าสนับสนุนนะ เข้าสนับสนุน ท่านบอกว่าเหมือนกับพีเลี้ยง เหมือนพีเลี้ยงนะ ถ้าชนกรรมแต่งดี พีเลี้ยงก็จะเลี้ยงดูอย่างดีเหมือนกัน ถ้าชนกรรมแต่งไม่ดี ตัวอุปถัมภ์ภกกรรมก็จะเลี้ยงดูไม่ดี คือเพิ่มเติมเข้าไปอีก หนักเข้าไปอีก

อุปปีฬกรรม

กรรมที่ให้ผลตามหน้าที่ประเภทที่สาม ท่านเรียกว่า อุปปีฬกรรม กรรมประเภทนี้เป็นกรรมที่เข้ามาบีบคั้น ชนกรรม กับ อุปถัมภ์ภกกรรม อย่างถ้าชนกรรมเป็นอกุศล อุปถัมภ์ภกกรรมก็จะทำให้ไม่ดียิ่งขึ้น แต่พอมีอุปปีฬกรรมก็จะเข้าไปบีบคั้น ทำให้ไม่ชั่วไม่เลวไปมากกว่านั้น ทำให้ทุเลาเบาบางลง แต่ถ้าดี ชนกรรมแต่งมาดี อุปถัมภ์ภกกรรมก็สนับสนุนให้ดียิ่งขึ้น อุปปีฬกรรมฝ่ายอกุศลก็จะเข้ามาเบียดเบียน มาบีบคั้นให้ทำดีไปไม่ได้ตลอด เหมือนบางคนนะ อาจจะมิกิเลสหรือมีเรื่องของขันธมารเข้ามาเกี่ยวข้อง ก็ทำดีไปไม่ได้ตลอด เพราะกรรมนี้มีหน้าที่คอยบีบ เบียดเบียนหรือข่มเหง ทำทุกวิถีทางที่ให้เราไปไม่ได้ตลอด แต่ถ้าคนที่ชั่วนี้กรรมนี้ที่เป็นฝ่ายกุศลก็เข้ามาบีบคั้นทุกวิถีทาง เพื่อให้คนๆ นั้นหันไปทำดีซักอย่างใดอย่างหนึ่งให้ได้ นั่นละ ต่างทำหน้าที่นะ แต่ละกรรมก็ทำหน้าที่ของแต่ละอย่างไป

อุปฆาตกรรม หรือ อุปัจเฉทกกรรม

และกรรมที่ให้ผลตามหน้าที่อีกประเภทหนึ่งก็คือ อุปฆาตกรรม หรือ อุปัจเฉทกกรรม กรรมนี้จะเข้ามาตัดรอนนะ เข้ามาตัดรอนเลย คืออาจจะกำลังเจริญรุ่งเรืองอยู่ ถ้ากรรมนี้เข้ามาก็อาจจะตัดรอนถึงขั้นชีวิต อย่างบางคนเกิด

ในตระกูลดี แต่พอกรรมนี้ตัดรอนอาจจะตาย อายุสั้นก็ได้ หรือบางคนเกิดมายากจน ไม่มีทางเป็นไปได้ จู่ๆ มีคนมายัดเยียดให้ซื้อ มีเงินซื้อห่วยอย่างนี้ อ้าวก็อาจจะถูกห่วยหลายๆ ล้านขึ้นมาทันที อย่างนี้ก็ว่ากันไปนะ อันนี้เข้ามาตัดรอน อุปมากรรมนะ หรือบางครั้งก็เข้ามาตัดรอนชีวิตไปเลย ทางด้านไม่ดี ทางด้านดีก็เหมือนกับเปลี่ยนหน้ามือเป็นหลังมือไป จากยากจนก็รวย จากไม่มีชื่อเสียงก็กลายเป็นมีชื่อเสียงขึ้นมา เพียงแค่ไม่เท่าไรนะ จะไปทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งที่ดีๆ ขึ้นมาอย่างนี้ หรือในทางไม่ดีก็เหมือนกัน ก็เสียหายไปเลย อันนี้คือให้ผลตามหน้าที่ นี่แหละเป็นเรื่องประเภทของกรรมทั้งสิบสองประเภท ที่มาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อาจารย์ในชั้นต่อมา มีท่านพุทธโฆษาจารย์ ซึ่งเป็นผู้รจนาคัมภีร์ ท่านแยกประเภทเอาไว้

ปากทานปริยาย

ฉะนั้นพวกเราทั้งหลายนี้ การกระทำนั้นแหละจะทำให้เราเลวหรือว่าปราณีต เพราะว่ากรรมจำแนกให้ดีหรือว่าเลวแตกต่างกันไป หรือกรรมที่ให้ผลนี้ให้ผลตามกาลก็มี ให้ผลตามหน้าที่ก็มี ให้ผลตามความหนักเบา ท่านเรียกว่า ปากทานปริยาย ให้ผลตามความยกย่อง คือตามความหนักเบาของกรรมไปตามลำดับ ก็คือให้ผลไปตามลำดับนั่นเอง

ฉะนั้นเราก็อย่าประมาทนะ เมื่อมีโอกาสก็ฝึกฝนอบรมจิตใจไว้ คิดดีไว้ พูดดีไว้ ทำดีไว้ ถ้าพูดเป็นภาษาที่พอเข้าใจได้ แต่ถ้าผู้ปฏิบัตินี้พอมีสติก็อย่างที่บอกนั้นแหละ ก็ทำให้หลายๆ อย่างดีขึ้น อย่างสำรวม ความสำรวมระมัดระวังดีก็เป็นเหตุให้สุจริตทั้งสามอย่างบริบูรณ์ กายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต ในการสุจริตเมื่อบริบูรณ์สมบูรณ์นี้ ก็ทำให้สติปัญญาที่เราทำอยู่นี้บริบูรณ์สมบูรณ์ไปด้วย

เมื่อสติปัญฐานบริบูรณ์สมบูรณ์ โภชนงค์เจ็ดก็บริบูรณ์สมบูรณ์ไปด้วย เมื่อ
โภชนงค์เจ็ดบริบูรณ์สมบูรณ์ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้วิชาและวิมุติสมบูรณ์
บริบูรณ์ไปด้วย ความหลุดพ้นก็มองเห็นอยู่ไม่ไกล เราทั้งหลายก็ต้องพากเพียร
พยายาม อยู่ที่ความอดทน อยู่ที่ความพากเพียรด้วยเหมือนกัน สติปัญญาที่
อบรมแล้วอบรมอีกก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยนั้นแหละส่งเสริมให้ผู้ที่ชวนชวายเป็น
ในทางที่ถูกต้อ้นนั้นมีความเจริญยิ่งขึ้นไป หรือบริบูรณ์ยิ่งขึ้นไป ในธรรม
ปฏิบัติ ฉะนั้นในช่วงต่อไปให้พวกเราตั้งใจก่อนที่เราจะได้น้อมถวายบุญ
กุศลและถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบรม
ราชชนนีพันปีหลวง ขอให้ตั้งใจนะ กลับไปที่อารมณ์หลัก ไปที่อารมณ์ที่เป็น
ปัจจุบันที่มันกำลังเกิดกำลังดับ หรือกำลังสุขกำลังทุกข์ หรือกำลังส่งออกนอก
หรือกำลังอยู่กับปัจจุบัน ก็พยายาม เอาตั้งใจ



“ยาทิสํ วปเต พิชิ ตาทิสํ ลภเต ผลํ
กลุยานการิ กลุยานิ ปาปการิ จ ปาปกํ
บุคคลหวนพิชเชนโร ย่อมได้ผลเช่นนั้น
ผู้ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี
ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว”



ในหนังสือวิสุทธิธรรมรศ ซึ่งแต่งโดยพระพุทฺธโชษาจารย์
พระเถระชาวอินเดีย ได้แบ่งกรรมไว้ 12 ประเภท
ตามกาลเวลา ตามหน้าที่ และตามความหนักเบา

กรรมให้ผลตามเวลา

๑. ทัณฺณธรรมเวทนียกรรม กรรมให้ผลในชาตินี้
๒. อุปปัชชเวทนียกรรม กรรมให้ผลในชาติหน้า
๓. อปราปรเวทนียกรรม กรรมให้ผลในชาติต่อ ๆ ไป
๔. อโหสิกรรม กรรมที่เลิกให้ผล คือให้ผลเสร็จไปแล้ว หรือหมดโอกาส
จะให้ผลต่อไป

กรรมให้ผลตามหน้าที่

๕. ชนกกรรม กรรมที่แต่งมาดีหรือชั่ว

๖. อุปถัมภกรรม กรรมที่สนับสนุน คือ ถ้ากรรมเดิมหรือชนกกรรมแต่งดี ส่งให้ดียิ่งขึ้น กรรมเดิมแต่งให้ชั่ว ก็ส่งให้ชั่วยิ่งขึ้น

๗. อุปปีฬกรรม กรรมบีบคั้นหรือขัดขวางกรรมเดิม คอยเบียนชนกกรรม เช่นเดิมแต่งมาดี เปียนให้ชั่ว เดิมแต่งมาชั่ว เปียนให้ดี

๘. อุปฆาตกรรม กรรมตัดรอน เป็นกรรมพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ เช่น เดิมชนกกรรมแต่งไว้ดีเลิศ กลับทีเดียวลงเป็นขอตานหรือตายไปเลย หรือ เดิมชนกกรรมแต่งไว้เลวมาก กลับทีเดียวเป็นพระราชาหรือมหาเศรษฐีไปเลย

กรรมให้ผลตามความหนักเบา

๙. ครุกรรม กรรมหนัก กรรมฝ่ายดี เช่น ทำสมาธิจนได้ฌาน กรรมฝ่ายชั่ว เช่น ทำอนันตริยกรรม มีฆ่าบิดามารดาเป็นต้น เป็นกรรมที่จะให้ผลโดยไม่มีกรรมอื่นมาขวางหรือกั้นได้

๑๐. พหุลกรรม กรรมที่ทำจนชิน

๑๑. อาสันนกรรม กรรมที่ทำเมื่อใกล้ตาย หรือที่เอาจิตใจจดจ่อในเวลาใกล้ตาย อาสันนกรรม ย่อมส่งผลให้ไปสู่ที่ดีหรือชั่วได้ เปรียบเหมือนโคแก่ที่อยู่ปากคอก แม้แรงจะน้อย แต่เมื่อเปิดคอกก็ออกได้ก่อน

๑๒. กัตตตาทกรรม กรรมสักแต่ว่าทำ คือ เจตนาไม่สมบูรณ์ อาจจะด้วยความประมาทหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่ก็อาจส่งผลดีร้ายให้ได้เหมือนกัน ในเมื่อไม่มีกรรมอื่นจะให้ผลแล้ว



๘. กฎห้าข้อแห่งความสุข

“

กรรมเก่ากรรมอะไรนี้มันก็เป็นเรื่องกรรม
เก่า แต่กรรมที่ทำในปัจจุบันนี้แหละจะ
พัฒนาต่อไป มันเป็นกรรมดีที่เราจะทำ

”

พระโยคาวจร แม่ชี โยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไปเป็น ช่วงฟังธรรม เป็นช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้พวกเรานั่งสมาธิ พยายามมีสติ ขณะฟังธรรมตามไปด้วย วันนี้ก็เป็นวันจันทร์ที่ ๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒ ก็ ขึ้นเดือนใหม่เดือนกันยา เดือนตุลาต้นเดือนก็จะออกพรรษาแล้ว ช่วงกลาง เดือน เหลือเวลาประมาณเดือนเศษๆ

• ข้อหนึ่ง •

พยายามด้วยสัจจะและซื่อตรง

โยคาวจร โยคีทั้งหลายก็พยายามเร่งความเพียร ที่ทำไม่ต่อเนื่องก็ทำอย่างไรให้มันต่อเนื่องนะ แต่ก็อย่าให้ตัวเองเครียด ถ้ากังวลมากเกินไปบางครั้งก็ทำให้ใจมันไม่สงบเหมือนกันเพราะเรามีความอยากเกินไป ความอยากความดิ้นรนที่มันเกินขีดจำกัดนี้ ถ้ามันเกินไปนะก็ทำให้คนเราเครียดและก็มีปัญหานั้นมีปัญหาชีวิต เพราะชีวิตของแต่ละคนนี่ก็พยายามจะเอาให้ได้อย่างใจตัวเองก็มี หรือบางครั้งก็พยายามจะเอาให้ได้อย่างคนอื่นเขาชักชวนหรือชักจูง บางครั้งก็มีทั้งสองอย่างในตัวเอง บางคนก็สับสนนะ สับสนว่าจะเลือกทางไหนดี เมื่อมันมีสองอารมณ์ซ้อนกันนี้ก็ทำให้วิจิกิจฉามันเข้า วิจิกิจฉาเข้านี้ทำให้เกิดวิตกกังวลตลอด พอวิตกกังวลเรื่อยๆ บ่อยๆ นี่ก็กำหนดไม่ค่อยได้ปัจจุบัน เมื่อกำหนดไม่ค่อยได้ปัจจุบันกิเลสตัวอื่นมันก็แทรกนะ วิจิกิจฉานี้ตัวแม่ใหญ่มันก็คือโมหะ เพราะความหลงไม่รู้จริงก็เลยลังเลสงสัย หรือบางครั้งก็วิตกไปเอง บางครั้งก็กังวลไปเองในสิ่งที่บางครั้งก็ยังไม่เกิดขึ้น หรือบางครั้งก็เคยเกิดขึ้นมาแล้วอย่างนั้นนะ เคยเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เลยยิ่งทำให้กังวลไปใหญ่ โยคิกก็ต้องพยายามนะ พยายามยังไง ต้องมีสัจจะ หรือว่ามีความซื่อตรง หรือตรงไปตรงมากับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่เฉพาะหน้า ก็คืออารมณ์กรรมฐานนั้นแหละ

อยู่กับอารมณ์ธรรมชาติ

อารมณ์ธรรมชาติก็มีทั้งสิ่งที่เราคิดว่าเราเลือกได้แล้วก็เลือกไม่ได้ คำว่าเลือกได้นี้ก็คือ อารมณ์ไหนชัดอารมณ์นั้นก็กำหนดในความรู้สึกอย่างอารมณ์หลัก อย่างอาการฟองหนอ อาการยุบหนอนี่ มันชัดเจน มันเด่นมันชัด อารมณ์อื่นๆ นอกนั้นนะไม่เด่นไม่ชัดเจน อย่างทุกขเวทนาก็ไม่ค่อยมีอย่างนี้ ความคิดก็น้อย หรือสภาพธรรม กุศลธรรม อกุศลธรรม ที่มันจะเกิดขึ้นในจิตนี้มันก็ไม่ชัดเจน มันไม่มี ก็มีแต่อาการฟองหนอ อาการยุบหนอนี่ โยคีก็ต้องตามกำหนดรู้ นี่แหละเค้าเรียกว่าเลือกอารมณ์ที่ชัดเจน ถ้าสมมุติมันเกิดขึ้นมาใกล้เคียงกัน แต่ความชัดเจนมันมีอยู่ที่อารมณ์หลัก เราก็อยู่ที่อารมณ์หลัก หรือในกรณีที่อารมณ์หลักมันเบา มันเบาไปมันละเอียดไป มันนิ่งไปมันเงียบไป แต่มันมีอารมณ์อื่น อย่างบางคนทุกขเวทนาชัด ซึ่งทุกขเวทนานี้ก็มีทั้งปวด มีทั้งเจ็บ มีทั้งชา มีทั้งเป็นเหน็บ หรือบางคนก็มีทั้งคัน มีคันยุบๆ ยิบๆ อยากจะเกาตรงโน้นตรงนี้ นี่บางครั้งบางคนก็มี หรือบางครั้งก็อาจจะมีความประหมัดเหนียวๆ อย่างนี้ก็มี เหนียวๆ หรือรู้สึกเพรียๆ ก็มี แล้วแต่นะ อารมณ์พวกนี้ชัด อารมณ์อื่นไม่ชัด มันเด่นอยู่ที่ทุกขเวทนา เราก็เลือกได้คือเลือกอารมณ์ที่ชัดเจน ก็คืออยู่ที่ฐานเวทนา อาจจะชาหนอชาหนอ เหน็บหนอเหน็บหนอ หรือปวดหนอปวดหนอ หรือเมื่อยหนอเมื่อยหนอ อย่างนี้ คันหนอคันหนอ แล้วแต่เหตุปัจจัยในขณะนั้น อารมณ์หรือความรู้สึกในขณะนั้นชัด ซึ่งเราก็สามารถตามดูหรือตามรู้ ปรากฏการณ์คือเวทนานี้ ถ้าอดทนได้ก็ดูไปจนกว่ามันจะค่อยๆ เบาไป หรือเปลี่ยนไปเป็นสุขเวทนา คือมันเปลี่ยนไปแล้ว คือมันไม่ทุกข์ ไม่ปวด ไม่เจ็บ ไม่เหน็บ ไม่เมื่อย ไม่ชา ไม่เป็นเหน็บแล้ว แต่รู้สึกสบายขึ้นนี่มันก็เปลี่ยนไปเป็นสุขเวทนาแล้ว หรือเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์อย่างนี้

ก็เป็นทุกข์มีความสุขเวทนาแล้ว เราก็ต้องสังเกตนะว่าบางครั้งมันคาบเกี่ยวกับเวลา ถ้าเราอดทนได้เราก็ดูต่อไป ยกเลิกเวลานั้นไว้ก่อน ที่เราตั้งใจว่าชั่วโมงหนึ่งแต่ มาปวดปลายๆ ชั่วโมง มันเด่นอย่างนี้ พองยุบปลายๆ ชั่วโมงไม่ชัดเจนอย่างนี้ โยคีก็อาจจะกำหนดทุกขเวทนาต่อเนื่องไป บางครั้งอาจจะกินเวลาเป็นชั่วโมง กว่า เป็นชั่วโมงครึ่งไปอย่างนี้บางคน บางคนก็ชั่วโมงห้านาที สิบห้านาที ก็เบา ไปแล้ว ก็สามารถกำหนดขยับขยายคลายออกจากการนั่งได้อย่างนี้ ในช่วงที่ บางคนตั้งใจนั่งชั่วโมงหนึ่ง อันนี้ก็คืออารมณ์ที่เราเลือก คือเลือกอารมณ์ที่เด่น ที่ชัด หรือบางครั้งอารมณ์หลักคือพองยุบนะไม่ชัด แต่คิดมากอย่างนี้ ทำยังไง ก็ต้องกำหนดอีกเหมือนกัน ต้องตามดูตามรู้ ตามกำหนดอย่างแยบคาย ในส่วน ที่เกี่ยวเนื่องกับความคิดนี้ บางครั้งก็คิดเรื่องเก่า คือเรื่องอดีต คิดหนอคิดหนอ บางคนคิดหนอคิดหนอก็ยังคิด หรือบางครั้งก็คิดถึงเรื่องอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็มี คิดหนอคิดหนอก็ยังคิดไปใหญ่ ถามว่าทำไมเป็นอย่างนั้น เอ้า! ก็เราไปดูไป รู้ ไปตาม มันก็ชัดซึ่ ยิ่งชัดก็ยิ่งรู้สึกเป็นทุกข์ ก็ยิ่งเห็นทุกข์ ทุกขลักษณะหรือ ทุกข์ทางใจ หรือความรู้สึกทนไม่ได้ หรือความรู้สึกที่เราทนลำบากก็ยังเด่น ถ้าเราไม่ดู คิดหนอแล้วก็ทิ้งเลยก็ไม่เห็นปรากฏการณ์เหล่านี้ ซึ่งเราตามเฝ้าดู อย่างใกล้ชิดนะ ตามดูตามรู้ด้วยความแยบคาย ด้วยโยนิโสมนสิการ บางครั้ง ก็อาจจะใช้เวลาเป็นห้านาทีเป็นสิบนาที หรือมากกว่านั้นก็ได้ บางคนคิดหนอ คิดหนอไปเรื่อยๆ บางครั้งก็แน่น คิดหนอ คิดหนอ การคิดหนอนี้ไม่ใช่ไปตอก ไปย้ำ หรือไปซ้ำเติม แต่เพื่อให้เราตระหนักรู้นะ เกิดความตระหนักรู้ในสิ่งที่จิต กำลังน้อมไป กำหนดอาการระอาการของนามธรรมคือจิต ที่น้อมไปหาอารมณ์ อดีตารมณ์ อารมณ์ที่เป็นอดีตที่ผ่านมาแล้ว หรืออนาคตารมณ์ คืออารมณ์ที่ยัง ไม่เกิดขึ้น เป็นเรื่องของอนาคตที่เราคำนึงถึง อันนี้บางครั้งความคิดมันคาบ

เกี่ยวกัน นั่งไปได้ชั่วโมงแล้ว ครบเวลา บางครั้งก็อาจจะต่อไปได้อีก เพราะความคิดมันเบา หมดไปแล้ว หรือจะออกตอนนั้นก็ได้ กลับมาอารมณ์หลัก ถ้าอารมณ์หลักไม่มีก็แทนด้วยนั่งหนอ แทนด้วยถูกหนออย่างนี้ อันนี้ก็ได้ เหมือนว่าถ้าเราซื่อสัตย์หรือซื่อตรงกับตัวเราเองนะ

มีศรัทธาอย่างแท้จริง

ซื่อสัตย์ซื่อตรงกับตัวเราเอง ดูที่ว่าเรานี้มีศรัทธาอย่างแท้จริงมั๊ย ถ้าเรามีศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อย่างแท้จริง หรือมีจุดมุ่งหมายว่าทางนี้ทางเดียวเป็นที่ไปอันเอก คือเป็นทางนี้ทางเดียวที่จะมุ่งไปสู่จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา นั่นก็คือนิพพาน คือความดับกิเลสหรือความดับทุกข์ ทุกข์ทางกายทางใจที่เกิดขึ้นเพราะความยึดมั่นถือมั่นนี้แหละ ดับตัณหา ดับอุปาทาน ถ้าเราซื่อสัตย์ต่อตัวเองเราก็จะเหมือนกับได้ยินเสียงหัวใจของเราว่ามันต้องการความหลุดพ้นจริงมั๊ย หรือมันแค่ลมๆ แล้งๆ ได้อ่านหนังสือ ได้ฟังพระเทศน์ หรือคนนั้นคนนี้พูด ก็อยากจะไปนิพพานกับเค้า แต่พอจะเอาเข้าจริงๆ นี่ก็ไม่ไหวแล้ว จุดมุ่งหมายมันเปลี่ยนไป ยังไงก็ได้ เราก็ต้องซื่อสัตย์ ซื่อตรง หรือตรงไปตรงมากับความจริง ความจริงเรื่องไหน ก็คือเรื่องความดับทุกข์นั่นเองนะ เรื่องความดับทุกข์ที่เราจะไป อันนี้คือเมื่ออารมณ์ไหนชัดเจน อารมณ์นั้นก็คือกำหนดนะ เหมือนที่เราเลือกได้ คือเลือกอารมณ์ที่ชัดเจน

กำหนดธรรมารมณ

แต่ทีนี้ถ้าความรู้สึกในขณะที่โยคีกำหนดอยู่นี้ ทั้งอารมณ์หลัก อาการพองยุบ ทุกขเวทนา หรือความคิดมันเกิดขึ้นอย่างนี้ หรือธรรมารมณมันปรากฏ เราจะทำยังไงถ้ามันเท่ากัน ในเมื่อมันเท่ากันนี้เราก็กำหนดตามเป็นจริงนะ คำว่ากำหนดตามเป็นจริงนี่ จิตถึงตรงไหนก่อนก็คือตรงนั้น ไม่ต้องเลือกนะ สมมุติมันคิดนี่ มันคิดเรื่องอดีตมันน้อมไปในอดีตารมณ ก็ต้องคิดหนอ มันน้อมไปในอนาคตารมณ คืออารมณ์ที่ยังไม่มี ในอนาคตโน้น ก็ต้องคิดหนอ บางคนยังไปปวดหนออยู่ บางครั้งอ้าวมันคิดไปแล้ว มันปวดแต่ใจมันคิด นั่นละ มันน้อมมันนึกไป หาเหตุ หาผล ไปนึกถึงเรื่องเก่าๆ ว่า เอ้! เราเคยทำอะไรไว้ ทำไมมันปวด อย่างนี้ อ้าว! โน่น ไปคิดถึงเรื่องโน้น เรื่องเก่าๆ เอ้อ! ไปค้นหาว่าเราเคยทำอะไร ทำไมเราปวด ปวดตรงนี้บ๊อยๆ อย่างนี้ เคยไปทำกรรมทำเวรอะไรไว้ บางคนก็ชอบนึกถึงอย่างนั้น นี่แหละ จะได้สารภาพหรือจะได้ขอโทษกรรมในขณะนั่งกรรมฐาน อย่างนี้ แต่เรื่องนั้นนะมันผ่านมาแล้ว เราไม่ได้ไปตีไปฆ่า ไปเบียดเบียนทำร้ายอะไรแล้วละ มันเหมือนกับว่ามันเป็นเรื่องที่ไม่เกิดขึ้นแล้วนะ มันผ่านมาแล้ว แต่เรื่องที่จะทำได้ก็คือปัจจุบันนั้นแหละ กำหนดอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน นี่อันนี้คือกำหนดตามความเป็นจริง ใจถึงตรงไหนก่อนก็ตรงนั้นแหละ หรือบางครั้งมันปวดมากก็อาจจะอยู่ที่ปวด หรือบางครั้งนี่จู่ๆ มันก็มีเสียงหรือเห็นภาพขึ้นมาอย่างนี้ มันพอๆ กัน ใจถึงตรงไหนก่อนก็ตรงนั้นแหละ พอมนสิการแล้วนี่ความชัดเจนมันก็จะอยู่ที่อารมณ์ที่เรา กำหนดที่เราใส่ใจนั้นแหละ ก็กำหนดไป นี่มันทำได้นะ มันก็จะรู้สึกว่่าซื่อสัตย์ ซื่อตรง หรือตรงไปตรงมาในฐานะผู้ที่เห็นโทษเห็นภัยในวัฏสงสารแล้ว มุ่งไปทางนี้ทางเดียว ทางที่จะมีอิสระหลุดพ้นจากกิเลส อันเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งมวลที่มันเกิดขึ้นอยู่ที่นี่ ต้องพยายาม อันนี้ต้องพยายามซื่อสัตย์นะ

กฎห้าข้อแห่งความสุข



พยายามด้วยลัจจะและซื่อตรง



นึกถึงสิ่งที่ทำด้วยความปราโมทย์



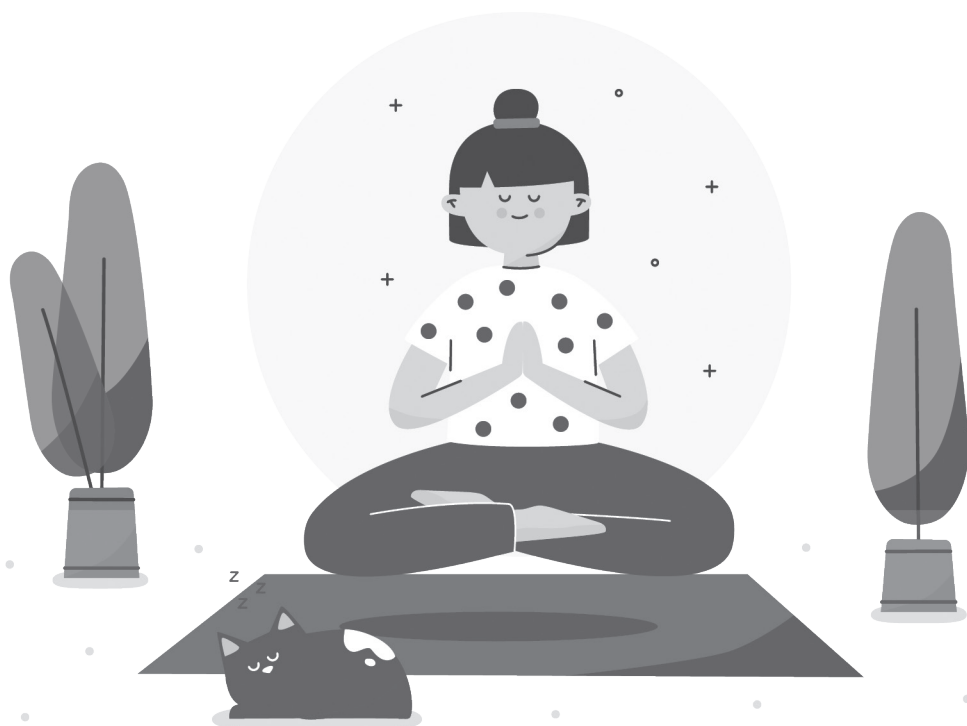
มีชีวิตอยู่ด้วยความรัก



อยู่กับปัจจุบัน



ให้มากกว่ารับ



• ข้อสอง •

บิกถึงสิ่งที่ทำด้วยความปราโมทย์

ข้อที่สองนี้ เรียกว่าเมื่อเราทำได้แล้วนี้ เราจะไม่เสียใจหรือไม่รู้สึกเสียดาย ว่า เราไม่ได้ทำหรือไม่ได้กำหนด คือเมื่อทำแล้วก็จะไม่เสียดายและไม่เสียใจ ถ้า เกิดวันเวลาล่วงไปนี้ วันเวลาผ่านไป อย่างบางรูปหรือบางคนก็ตาม เมื่อเวลา ผ่านไปถ้าเราเกิดหวนระลึกนึกถึงนี้ มันก็จะทำให้ใจเรารู้สึกดีนะ รู้สึกดี รู้สึกดี ยิ่งไง มันจะรู้สึกถ้าคิดในทางที่เราปฏิบัติจิตมันก็เกิดกุศลสิ พอนึกถึงบุญมันก็ เกิดกุศล พอนึกถึงความดี เคยคิดดีไว้ เคยพูดดีไว้ เคยทำดีไว้ กับใครบ้างนี้ กับ ที่ไหนบ้าง อย่างนี้ เวลานั้นถึงนี้มันจะไม่รู้สึกว่าจะเสียดาย เพราะเราได้คิดดีแล้ว ได้พูดดีแล้ว ได้ทำดีแล้วนะ ได้ทำดีไว้แล้วเรียบร้อย เรียกว่าจะไม่รู้สึกว่าจะต้อง เสียใจหรือเสียดายนะ อันนี้คือเราทำดีนะ ทำสิ่งพวกนี้ไว้ อย่างบางคนนี่นึกถึง พอมีทุกข์มีปัญหา หรือพอใกล้ตายขึ้นมานี้ก็มักจะนึกถึงนะ นึกถึงสิ่งพวกนี้ว่า เป็นสิ่งที่เรายังไม่ได้มีโอกาสทำ ถ้าเราไม่เป็นอย่างนี้เราก็คงมีโอกาสได้ทำ บาง คนจะไปนึกถึง ตอนใกล้ตายนั้นแหละจะไปนึกถึงสิ่งที่ตัวเองยังไม่ได้ทำ แล้วก็ เสียดายว่า โอ้! ถ้าย้อนเวลาไปได้นี้ก็จะย้อนไปคิดใหม่ ไปพูดใหม่ ไปทำใหม่ให้ ดี นั้นแหละ จะไม่เกิดความรู้สึกว่าเราเสียดาย ไม่ได้ทำไว้ก่อนตาย ก่อนที่จะ ถึงวันนี้นี้ ตอนก่อนโน้นนี้เราทำไม่ทำอะไรไม่รู้ อย่างนี้ มันก็เลยเหมือนกับคน ที่ทอดทิ้งกรรมฐานนั้นแหละ ก็เลยรู้สึกว่า เอ๊ย! ทำไมเราไม่ทำตอนนั้นล่ะ ทั้งๆ ที่เรารู้ว่าวิปัสสนานั้นเป็นวิชาเดียวที่ทำให้คนเราหลุดพ้นจากวัฏสงสาร และ เป็นวิชาเดียวที่สอนเรื่องความหลุดพ้นจากกิเลส และเป็นวิชาเดียวที่สอนให้เรา ไม่ต้องกลับมาเวียนตายเวียนเกิดอีก พระพุทธเจ้าไม่ได้อุบัติขึ้นมาง่าย ๆ ฉะนั้น เราลืม ลืมหมดเลยที่เคยให้สัจจะไว้ แต่พอมาถึงตอนนี้มันก็เหมือนกับบางครั้ง

บางคนก็บอกเหมือนสายไป ก็ได้แต่เสียใจหรือเสียดาย ฉะนั้นบางคนก็มีชีวิตอยู่แต่ก็ไม่มีความสุข เพราะนึกถึงแต่สิ่งที่ตัวเองไม่ได้ทำ เหมือนคนที่สมัยก่อนนี้เดินได้ แต่พอเดินไม่ได้ก็ เอ้! ทำไมเราไม่ทำตอนที่เรารเดินได้ พอเดินไม่ได้ก็นั่งรถเข็น ถึงเวลาก็ต้องมีคนคอยพยุงเข้าห้องน้ำห้องท่า มันลำบากช่วยเหลือตัวเองไม่ได้นะ ไอ้ตอนที่ช่วยเหลือตัวเองได้ไม่ยกกะทำนะ เค้าภาวนากันแต่ตัวเองก็ไม่ภาวนา แต่ตอนที่ศรัทธาใหม่ๆ ตอนที่ตั้งสัจจะกับตัวเองอย่างโน้นอย่างนี้ แต่พอเอาจริงๆ แล้วก็ไม่ได้ตรงไปตรงมา ไม่ได้ซื่อสัตย์ต่อหัวใจตัวเองแล้วก็เลยต้องเสียดายนะ เสียดายหรือเสียใจก็ได้ว่า เอ๊ะ! ทำไมเราไม่ทำไว้ แต่ถ้าเราทำไว้แล้วนี่เราจะไม่กลัว แล้วก็ไม่ทุกข์กับสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะทุกอย่างทำมาหมดแล้ว ไม่มีข้อบกพร่อง ก็เลยรู้สึกมีความอึดใจ มีความพึงพอใจ เวลานั้นก็ถึงก็มีปราโมทย์ เวลานั้นก็ถึงก็มีปีติ มีความเอิบอิ่ม นะนี่ข้อที่สองนะ

• ข้อสาม •

มีชีวิตอยู่ด้วยความรัก

ข้อที่สามนี้ เราก็ต้องมีชีวิตอยู่ด้วยความรัก ด้วยความรักในที่นี้ก็คือ ความเมตตา กรุณา ปราบปรามตนต่อตัวเอง ปราบปรามตนต่อผู้อื่น กรุณาคือช่วยตัวเอง ช่วยคนอื่นให้พ้นทุกข์ ต้องอยู่ด้วยความรัก เรียกว่า become love ก็คืออยู่ด้วยความรักนั้นแหละ เราต้องผันมารักตัวเอง แล้วก็รักผู้ร่วมเกิดแก่เจ็บตาย ถ้าเราอยู่ได้อย่างนี้นั่นก็เหมือนกับว่า เวลาเราประสบทุกข์ประสบปัญหา นี่มันก็จะไม่ทุกข์ไปกับเรื่องราวต่างๆ เหมือนชีวิตของเราได้ทำในสิ่งนี้แล้ว ความรัก พระพุทธเจ้าท่านตรัสบอกว่า นัตถิ อตตะ สมัง เปมัง ความรักเสมอด้วยตนไม่มี คนเราที่อ้างโน่นอ้างนี่ก็เพราะความรักในอัตตา รักในตัวเองนี่แหละ ตราบใดที่ยังมีอัตตาอยู่นี้ก็เกิดจากรักตัวเอง แต่รักตัวเองไม่ถูก เมตตา ปราบปรามตนต่อตัวเองไม่ถูก บางคนก็ทำสิ่งที่ไม่ดีเอาไว้ก็ชื่อว่าไม่รักตัวเอง ชื่อว่าไม่รักตัวเองนะ พูดไม่ดีก็ชื่อว่าไม่รักตัวเอง คิดไม่ดี คิดลบๆ ก็เหมือนกับเป็นการทำร้ายตัวเองถึงภายใน เป็นเรื่องโลก เป็นเรื่องโกรธ เป็นเรื่องหลง เรื่องเหล่านี้ทำร้ายตัวเอง ไม่มีใครทำร้ายเราได้มากเท่าที่เราทำร้ายตัวเอง นี่แหละเราก็ต้องรักตัวเอง บางครั้งรักตัวเองนี้ไม่ถูก เราคิดว่า เอ้อ! นี่พ่อแม่ไม่รักเรา บางครั้งเราก็ไปโทษ โทษคนอื่นหรือโทษสังคม ว่าไม่ให้โอกาสเราอย่างนี้ บางครั้งก็มี ก็กลายเป็นคนมองสังคมในแง่ร้าย มองโลกในแง่ร้าย หรือบางครั้งก็เราอยู่ในประเทศนี้ เราก็มองในแง่ร้ายว่าประเทศนี้ไม่เห็นให้อะไรแก่เราเลย เดี่ยวบางคนก็มองไม่เห็น เพราะอะไร หัวใจไม่ได้มีความเมตตา ไม่ได้มีความกรุณา ไม่ได้อยู่ด้วยความรัก ก็เลยมองเพื่อนร่วมโลกด้วยความรู้สึกอีกอย่างหนึ่ง ด้วยความรู้สึกที่แบ่งแยกนะ แบ่งแยก เมื่อมีความรู้สึกที่แบ่งแยกนี้ มัน

ก็เรียกว่า รักเป็นคณๆ รักเป็นบางอย่างไปแล้ว นั้นแหละ แต่เกลียดเป็นบาง
คน เกลียดเป็นบางอย่างไปแล้ว หรือช่วยเป็นบางคน หรือช่วยเป็นคณๆ อย่าง
นี้ เป็นบางอย่างไป ช่วยให้พ้นทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนาที่ เราแผ่เมตตา
นี้ สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมด
ทั้งสิ้น ใครก็ตามที่เกิดมาแล้วแก่เจ็บตาย เป็นเพื่อนเราหมดเลยนะ เป็นเพื่อน
หมด ไม่ได้แบ่งแยกนะ ไม่ได้แบ่งแยก ถ้าแบ่งแยกแล้วนี่ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งนะ
ถ้าเรามองอย่างนี้ เราก็จะรู้สึกว่าในหัวใจนี้มันเปี่ยมด้วยความรักความเมตตา
กรุณาที่มี หัวใจมันจะพองโตนะ มันจะมีความพวยอยู่ในใจนั้นแหละ อยู่ด้วย
เมตตากรุณานั้นละ เมตตาธรรม อันนี้ต้องเกิดจากอะไร เกิดจากความรักตัว
เอง เพราะความรักเสมอด้วยตนไม่มี เพราะถ้าเรามองลึกๆ นี้ เราก็จะมองเห็น
ว่า เออ! คนเรานี้รักสุขเกลียดทุกข์ฉันใด บุคคลอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ฉันนั้น
เหมือนกัน ลองดูเข้าไปในหัวใจของเรา บางครั้งเราบอกรักคนโน้นคนนี้ แต่เรา
ไม่ได้รักตัวเองนะ มันไม่ได้เกิดจากหัวใจแท้ๆ หัวใจแท้ๆ จริงๆ ที่มันมีเมตตา
คือความปรารถนาดีจริงๆ ไม่ได้เกิดจากกรุณา คือจะช่วยให้พ้นทุกข์จริงๆ มัน
ก็เป็นเพียงแค่กิเลส เป็นเพียงแค่ความเห็นแก่ตัว พอสมประโยชน์แล้วก็ตัวใคร
ตัวมันเท่านั้นเอง ไม่ได้เก้อกูลช่วยเหลืออะไร เราต้องมีความรักนะ มีความรัก
ให้กับตัวเองแล้วก็ผู้อื่น แล้วเราก็จะอยู่ด้วยความรักนี้ได้ ถ้าเราไม่มีความรักให้
ตัวเอง อ้าว! เราจะไปรักคนอื่น มันก็เป็นความเห็นแก่ตัว ไม่ได้ นี่รักตัวเองให้
ถูกต้องก็จะรักคนอื่นได้อย่างถูกต้องเหมือนกัน พอหัวใจมันมีความรักความ
เมตตากรุณา อันนี้เป็นข้อที่สามนะ

ข้อสี่

อยู่กับปัจจุบัน

ข้อที่สี่ คือเราต้องอยู่กับปัจจุบันนะ ต้องอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับปัจจุบันขณะ อยู่กับปัจจุบันให้ได้ บางครั้งอดีตของคนแต่ละคนนี่ บางคนก็ดี มีอะไรดีๆ เยอะ พอนึกถึงมันก็รู้สึกดี แต่บางคนนี่ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยทำอะไรที่ดีๆ เลย ไม่ประทับใจ พอมองย้อนไปในอดีต ไม่ประทับใจเลย พฤติกรรมของเราไม่ประทับใจ มองไปแล้วก็เสียใจอย่างที่ยบอก คนเรานี้ตราบใดที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ มันผิมน้ำมันปลาต มันลุ่มหลงมัวเมาได้เพราะว่าโลภะ โทสะ โมหะกิเลส มันยังมีอยู่ เราก็ต้องรู้จักให้อภัยตัวเองนะ แล้วก็ให้อภัยกับคนอื่นได้ แล้วเราก็ต้องพยายามเรียนรู้เพื่อที่จะอยู่กับปัจจุบัน ปัจจุบันขณะ live the moment ต้องอยู่กับปัจจุบันนี้ให้ได้ ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันนี้ได้เนี่ย ชีวิตเราก็มีความสุขได้ ถ้าเราจมอยู่กับอดีตนี้ ถึงบอกว่ากรรมฐานช่วยเราอย่างนี้แหละ วิปัสสนา กรรมฐาน โดยเฉพาะสติปัฏฐานสี่ กาย เวทนา จิต ธรรม ความจริงจุดเน้นของพระพุทธเจ้าก็คือให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งปัจจุบันขณะนี่ จะเป็นรูป เป็นนาม เป็นอดีต เป็นอนาคต เรื่องเล่าร้ายขนาดไหนนี่ มันก็เกิดดับ เกิดดับอยู่ตลอด เป็นศิลปะในการอยู่อย่างมีสติ อยู่อย่างแยบคายด้วยสติสัมปชัญญะ ทำให้เรามีอิสระจากทั้งสุขและทุกข์ที่เราเคยยึดเคยถือมา ถ้าเรารู้ทันนี้เราก็จะใช้ชีวิตในปัจจุบันขณะนี้อย่างมีความสุขได้ อยู่กับอะไรบ้างล่ะ ตาเห็น ก็อยู่กับตาเห็น ได้นี้นา พระพุทธเจ้าสอนแล้ว เห็นหนอเป็นหรือเปล่า อย่างนี้ นั่นแหละสอนให้อยู่กับปัจจุบัน เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส หรือธรรมารมณ์ที่เกิดดับอยู่ตลอด ถ้าอยู่ได้ ชีวิตก็มีความสุข เหมือนมีคุณค่า ตายไปปัจจุบันขณะนี้ไปไหน ไม่เป็นอรหันต์ในปัจจุบันนี้ก็เป็นพระอนาคามี

พระพุทธเจ้าพยากรณ์ไว้แล้ว ถ้าอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะตลอด มีโอกาสเป็นพระอนาคามีในปัจจุบันนี้ หรือเป็นพระอรหันต์ ไม่ต้องรอชาติหน้านะ เป็นไปได้ อันนี้คือการอยู่กับปัจจุบัน เราจะทำให้เป็นอัครรรยก็อยู่ที่การฝึกหรือการเรียนรู้ การมีสติปัญญานี้แหละ ที่จะสามารถแก้ไขได้ บางคนพอหลงก็ไปจมอยู่กับอดีต เศร้าอยู่นั้นแหละ เศร้าบ้าง เหม่บ้าง ก็เรื่องเก่าๆ แก้ไม่ได้ หรือบางครั้งก็ไปเพื่อฝันถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึงว่า เอ้อ! อันนี้เรายังไม่ได้ทำ อันโน้น อันนี้ เยอะแยะไปหมด เอาละ พຼ່ງนี้เราจะทำดี เราจะคิดดี เราจะพูดดีแล้ว พอทำไม่ได้ก็เอาอีกแล้วนะ เอาอีกแล้ว เสียใจอีกแล้ว ทุกข์ใจอีกแล้ว ตั้งแล้วตั้งอีกไม่รู้กี่รอบนะ จะบอกว่าเลิกแล้ว ภูไม่เอากับมึงแล้ว อย่างนี้เป็นต้น นี่บางคน ภูไม่เอากับมึงแล้วโว้ย อย่างนี้ บางคนก็พูดกับหัวใจตัวเอง แต่สุดท้ายก็ยึดก็ถือ ก็เอาทุกทีนั้นแหละ นั้นแหละเป็นอย่างนั้นตลอด พระพุทธเจ้าสอนให้อยู่กับปัจจุบันนะ อยู่กับปัจจุบันขณะ ปัจจุบันขณะที่นี้แหละ ที่เกิด ที่ดับ อยู่นี้แหละ ถ้าอยู่ได้ชีวิตก็จะมีความสุข

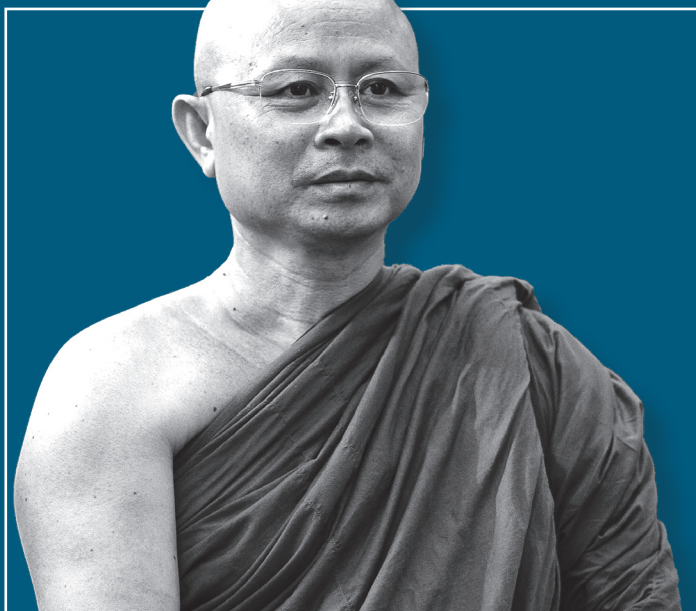
ข้อห้า

ให้มากกว่ารับ

แล้วก็ข้อสุดท้าย ข้อที่ห้า ถ้าใครทำได้ละก็มีความสุขแล้วชีวิต คำเรียกว่าให้มากกว่ารับนะ ให้มากกว่ารับ เรียกว่าถ้าเราคิดแต่จะเอานี่ ชีวิตจะไม่มีความสุข เหมือนต้นทานตะวันเห็นมัย ทะเยอทะยานตลอด ถ้าเราให้มากกว่ารับ เราจะรู้สึกเบากายเบาใจ บางคนนี่คิดแต่จะเอา คิดแต่จะได้ คิดแต่จะมี คิดแต่จะเป็น ชีวิตนี้หาความสุขได้ยาก ถ้าเราให้มากกว่าเอาเราจะสัมผัสกับความสุขที่แท้ นะ สัมผัสกับความสุขที่แท้จริงมากขึ้น สัมผัสความสุขได้ในตอนไหน ได้ในปัจจุบันนี้แหละ ถ้าคนปฏิบัตินี้ ทุกครั้งที่เราดิ้นรนนี้เห็นมัย มันก็เครียด มันก็ทุกข์เยอะ แต่พอเราหันปัจจุบันนี้ เอ้อ! ความดิ้นรนนี้มันลดลง ที่ปวดอยู่ ที่คิดอยู่ ที่กังวลอยู่ ที่วิตกทุกข์ร้อนอยู่เนี่ย เหมือนมันหายเป็นปลิดทิ้ง นั่นแหละความอยากเป็นสมมุติ คือเหตุให้เกิดทุกข์นะ เหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าเรารู้ทันนี้ หรือในชีวิตของคนทั่วไปนี้ถ้ารู้จักให้ คำเรียกว่า give more than you take คือให้มากกว่ารับ อย่าไปเอาเยอะนะ ถ้าเอาจากโลกเยอะๆ เอาจากประเทศนี้มาก ๆ มันก็อยู่ลำบากนะ อยู่ลำบาก ถ้าให้มากกว่าเอา ก็จะอยู่อย่างมีความสุขนะ คนเราจะเป็นอย่างนั้น เป็นกฎอย่างหนึ่งเหมือนกัน กฎของโลก คนที่เอาเยอะๆ มักจะแบกไม่ไหว แต่คนที่ให้เยอะมักจะอยู่ได้นะ เราอยู่บนโลกนี้ เราเริ่มเอาจากโลกเยอะ พอเอาเยอะๆ นี่โลกหรือธรรมชาติก็เอาคืนบ้าง อย่างฝนตกมาที ลมมาที เห็นมัย หาที่อยู่กันลำบาก เหมือนมดเลย นึกถึงมด วิ่งกันหนึ่กัน ขึ้นต้นไม้ บนยอดไม้โดนลมพัดก็ย้งร่วงลงมาอีก คนก็เหมือนกัน หนึ่ขึ้นไปบนหลังคา ถ้าจับไว้ไม่ดีลมก็พัดหล่นลงมา ลงน้ำเหมือนเดิมละ ธรรมชาติมันเริ่มจะเอาคืนแล้ว ในหลายๆ อย่าง ดูเหมือนมันรุนแรงขึ้น เพราะ

เราเอามากกว่าให้ไปเบียดเบียนธรรมชาติ ทำให้ระบบนิเวศมันเสียหาย สภาพแวดล้อมที่มันรักษาสสมดุลมันก็ลดลง หลายๆ เรื่อง หลายๆ อย่าง คนเราพอจะเอาก็แข่งขันกันทุกอย่างนะ แข่งขันกัน ไม่ได้ให้นะ แต่แข่งขันกันเอา ขायค้าขายกันตามกิเลส มันก็เลยวุ่นวายไม่มีวันจบสิ้น เพราะตราบใดที่มนุษย์เรานี้ยังมีกิเลสนะ ยังมีกิเลส

เค้าเรียกว่ากฎห้าข้อนี้ ถ้าใครค้นพบก่อนที่จะตายนี้ชีวิตของคนๆ นั้นก็จะมีความสุขนะ ก็จะมีความสุข ค้นให้พบว่าเรามีความซื่อสัตย์ต่อตัวเองมั๊ย เราเหมือนกับ อย่าปล่อยให้ตัวเองต้องเสียดายในสิ่งที่ไม่ได้ทำ เมื่อเวลามันผ่านไป แล้วในหัวใจเรานี้มีความรักมั๊ย มีความรักมีความเมตตามั๊ย เคยอยู่กับปัจจุบันได้มั๊ย หรือว่าเศร้าสร้อยอยู่แต่อดีต แล้วเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับหรือเปล่านะ เราลองถามตัวเองดู ในช่วงต่อไปก็เป็นช่วงที่เราจะนั่งกรรมฐาน นั่งกรรมฐานต่อมาดูหัวใจตัวเองซิว่ามันมีครบหรือเปล่าห้าข้อนะ อย่างน้อยก็อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับรูป อยู่กับนาม อยู่กับสภาพธรรมที่เกิดขึ้น เกิดดับ อยู่ที่นี่ ที่พระพุทธเจ้าท่านสอน นี่แหละทางออกทางหลุดพ้นจากวังวนทุกอย่าง ก็อยู่ที่ปัจจุบันนี้แหละ กรรมเก่ากรรมอะไรนี่มันก็เป็นเรื่องกรรมเก่า แต่กรรมที่ทำในปัจจุบันนี้แหละจะพัฒนาต่อไป มันเป็นกรรมดีที่เราจะทำ จะได้พัฒนาต่อยอดสิ่งที่ดีๆ ที่มีอยู่ ถ้าไปมัวจมอยู่กับกรรมเก่าก็เท่านั้นแหละ ขยะทั้งนั้น ไปคุ้ยไปเขี่ยอยู่นั้นแหละ ไม่รู้จะหาอะไร นะ กำหนดนะ เมื่อได้เวลาเดียวเราค่อยแผ่เมตตา



๕. ยึดจิตไว้กับหลัก
พระพุทธรเจ้า

“

มีสติแล้ว ถ้าไม่มีหลักก็เอาไม่อยู่
หลักพระพุทธรเจ้าสอนเอาไว้ มีอยู่สี่หลัก
กาย เวทนา จิต ธรรม

”

พระโยคาวจร แม่ชี โยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไป เป็นช่วงฟังธรรม เป็นช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้พวกเรานั่งสมาธิ พยายามมี สติระลึกได้ในขณะที่เราฟังธรรมไปด้วย วันนี้เป็นวันที่ ๙ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

มีตาแต่ไม่มีแสงสว่าง

วันเวลาก็ผ่านไปเรื่อยๆ ตัวโยคีเองก็ต้องหมั่นพิจารณาเนืองๆ ว่าวันคืนล่วงไป ล่วงไป บัดนี้เราทำอะไรอยู่ การกระทำนั้นมีผลเป็นทุกข์ หรือมีผลทำให้เราเป็นสุข คำว่ามีผลเป็นสุขหรือทุกข์ก็เนื่องมาจากเหตุเหมือนกัน ในทาง พุทธศาสนาเหตุที่ทำให้ทุกข์ก็คือเหตุที่ไม่ดี เหตุที่ทำให้มีสุขก็คือเหตุดี ซึ่งเหตุ ดีเราเรียกว่ากุศลเหตุ ซึ่งกุศลเหตุนี้อาจจะมาจากการกระทำที่ประกอบไปด้วย ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง เรียกว่าอโลภะ อโทสะ อโมหะ อโลภะเหตุ อโทสะเหตุ อโมหะเหตุ ส่วนการกระทำที่มี โลภะ มีโทสะ มีโมหะ เป็นเหตุ การกระทำนั้นเรียกว่า มีอกุศลเป็นเหตุ ผลของมันก็คือทำให้คนเรามี ความทุกข์ บางครั้งเราก็มองไม่เห็นเพราะยังมีโมหะอยู่มาก เหมือนกับเรามีตา ดีแต่ตาไม่มีแสงสว่างให้มองเห็นสิ่งที่อยู่ตรงหน้าว่ามันคืออะไร เมื่อมองไม่เห็น ก็อาจจะแค่เดาเอาหรือคาดคะเนเอา เวลาทำไปแล้วบางครั้งมันก็เลยมีผลเป็น ความทุกข์ ทุกข์ตั้งแต่เริ่มคิดแล้ว ผู้ทำมันก็มีผลเป็นทุกข์ไปด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ นี่ พอมาประพจน์ปฏิบัติโยคีผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ถึงได้รู้และเข้าใจมากขึ้น การที่เรารู้แล้วก็เข้าใจว่าสิ่งที่เราเคยคิด เคยพูด เคยทำนั้นมันมาจากโลภะ มาจากโทสะ มาจากโมหะ และมันมีผลคือทำให้เราเป็นทุกข์อยู่ เป็นทุกข์ทาง กายด้วย เป็นทุกข์ทางใจด้วย บางคนก็ทุกข์กาย บางคนก็ทุกข์ใจ ซึ่งโดยทั่วไป นี้ ทุกข์กายทุกข์ใจนี้มันก็เป็นผลสืบเนื่องกัน มันเป็นผลต่อเนื่อง

สิ่งที่ล่องไปแล้วมันไม่มีแล้ว

กรรมที่เราทำไว้นั้นแหละจำแนกให้เราดีหรือไม่ดี คือกรรมเป็นตัวจำแนก ซึ่งใครรู้ ตัวผู้กระทำนี้แหละรู้ เหมือนกับรู้ทุกชั้นทุกตอนตั้งแต่คิด พูด แล้วก็ทำ เมื่อคิด พูด ทำ ซึ่งมันมีผลเป็นทุกข์ก็เนื่องมาจากอกุศลนั้นแหละ ทุกการกระทำที่มันมีผลเป็นสุขก็เนื่องมาจากการกระทำที่เป็นกุศลนั่นเอง ซึ่งรากเหง้าของกุศลก็คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ บางคนบอกว่า เอ๊ย! ก็คิดดีอยู่นี่นา ก็พูดดีอยู่ ทำดีอยู่ เราลองดูดีๆ มันเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่ง บางครั้งที่เราคิดไม่ดีมันก็มีเยอะ ที่เราพูดไม่ดีมันก็มีมากเพราะทำไปด้วยความประมาท ที่เราทำไม่ดีก็มีเยอะแต่เราระลึกไม่ได้เท่านั้นเอง แต่เวลามาปฏิบัติเนี่ยเราก็กะ เอ๊ย! ทำไมมันนึกขึ้นได้อย่างนี้ ส่วนใหญ่บางครั้งก็นึกถึงแต่สิ่งที่ไม่ค่อยดี บางคนก็เลยรู้สึกไม่ค่อยดีเวลาปฏิบัติ ซึ่งจริงๆ แล้วนี่ความคิดเหล่านี้ คำพูดเหล่านี้ หรือการกระทำเหล่านี้จริงๆ นะ มันไม่มีแล้วในปัจจุบันขณะ เพราะเราไม่ได้คิดอย่างนั้น ไม่ได้พูดอย่างนั้นแล้ว ไม่ได้ทำอย่างนั้นแล้ว แต่สัญญาว่ามันบันทึกจดจำไว้ได้หมด แต่พอเรานึกขึ้นมาได้ บางครั้งพอเผลอก็ไปต่อไปเติม ไปปรุงไปแต่งอีก บางครั้งความคิดเหล่านั้นก็วนไปวนมา ทำให้ยากที่จะสลัดออก หรือละจากความคิดเหล่านั้นนะมันยาก เพราะอะไร เพราะว่าเกิดความยึดติด ยึดถือกับสิ่งเหล่านั้น ทั้งที่ดีและไม่ดีนั้นแหละ ก็คือยึดเอาไว้ สำคัญว่าเป็นเรา เป็นของเราหมด ก็เลยยึดเอาไว้ เวลานึกขึ้นมาความรู้สึกนั้นมันก็เหมือนเป็นเราอยู่เรื่อยๆ เมื่อความรู้สึกนึกคิดที่มันล่องไปแล้วนี้จริงๆ มันไม่มีแล้ว แต่เราก็กังวลว่ายังเป็นเราทุกครั้ง หรือบางครั้งก็เป็นสมบัติทั้งดีและไม่ดีนั้นแหละ เหมือนมันอยู่กับเรานะ แต่ว่าถ้าเป็นสมบัติอย่างอื่นซึ่งบางครั้งก็พอมองออกว่ามันไม่ใช่ของเรา อย่างเราจากมันมา หรือว่าบางครั้งว่า เอ๊ย! เราไม่มีสมบัติอะไรเลย ไม่มีเงินชั๊กบาทเลย หรือไม่มีบ้านชั๊กหลัง ไม่มีรถชั๊กคัน ไม่มีอะไรเลยอย่างนี้ บางคนบอกว่าไม่มีทรัพย์สิน ไม่มีอะไร แต่นั่นมันเป็นเรื่องภายนอก บางครั้งมันพอมองออกมา

ตอนที่เรามาที่นี่มันเหมือนไม่ได้พาอะไรมาด้วย เวลาจะกลับไปนี่ก็กลับไปอย่าง
ที่มานี้แหละ อันนี้คือมองหยาบๆ นะ เพราะไม่เห็นว่าคุณใดคนหนึ่งนำอะไรไป
ด้วยได้ เพราะทุกอย่างที่ใส่ไว้ในปาก หรือในโลง หรือเผาไปให้ก็ไม่เห็นว่าคุณ
ไหนนำไปได้ซักคน หรือแม้ไม่เผา ไม่ฝัง เก็บไว้ในสุสาน หรือเก็บไว้ในปิรามิด
อะไรก็แล้วแต่ นักล่าสมบัติก็ไปขุดเอาามาหมด ไม่เห็นลูกมาบิบบอกคนนั้น คือ
รักษาไว้ไม่ได้หมด นั่นแหละคือความจริงที่พอมองเห็นนะ

สมบัติติดตัว

แต่ว่าสมบัติที่มันติดตัวเรามาที่นี่มันเหมือนไม่ใช่สิ่งนั้นนะ มันเป็นความรู้สึกที่
ดีหรือไม่ดีต่างหาก หรือความรู้สึกที่พอเรานึกขึ้นมามันเป็นบุญหรือเป็นบาป
บางครั้งก็ยังรู้สึกอยู่ เอ้อ! อันนี้เป็นบุญ อันนี้เป็นบาป อันนี้ดี อันนี้ไม่ดี อันนี้
ทำแล้วนี้ไม่น่าทำเลย หรือบางครั้งนี้ไม่น่าพูดเลย พูดแล้วมันไม่ดีเลยอย่างนี้
นี่ หรือบางครั้งพูดแล้ว เอ้อ! ดี มันก็จะวนเวียนอยู่ บางครั้งเหมือนมันติดตาม
เราไปได้ อย่างบางครั้งเรามาที่นี่ บางคนก็ไม่ได้เอาธมา ไม่ได้ขับธมา
รถก็ฝากไว้ที่บ้าน หรือบางคนบ้านก็ไม่ได้ยกมาด้วย หรือบางคนสามีภรรยา ลูก
หลาน อะไรต่างๆ นี่ก็ไม่ได้ติดตามมาด้วย เราจะเห็นว่า เอ้อ! สิ่งต่างๆ เหล่านี้
พอเราเว้นวรรคออกมาก็พอมองเห็น แต่สิ่งที่ตามเรามาได้นี้ ไม่ว่าเราจะอยู่วัด
หรืออยู่บ้าน อยู่ที่ทำงานหรือหนีไปอยู่ในเขาในถ้ำ ความรู้สึกแบบนี้มันตามเรา
ไปได้ทุกที่ ไม่เชื่อก็ลองดู บางคนก็ไปอยู่ป่าช้า บางคนก็ไปอยู่ป่า บางคนก็ไป
อยู่ในถ้ำ พอเจอกับความเงียบสงบบางครั้งมันโผล่มาเยอะกว่าที่เราอยู่หลาย
คนด้วยซ้ำไป แทนที่มันจะกล้วนะ มันกลับไม่กล้ว จิตนี้มันคิดไปได้ทุกเรื่อง
บางครั้งป่าสงบแต่ใจเราไม่สงบ หรือในถ้ำในเรือนว่างนี้มันสงบด้วยตัวมันเอง
อยู่เพราะมันไม่ได้ไปทำอะไรใคร แต่ตัวเรากลับเป็นอย่างนั้น กลับคิด กลับฟุ้ง
ไม่ได้เป็นอย่างที่สภาพแวดล้อมมันเป็น หรือบางครั้งมันจะเย็นสบายขนาดไหน

แต่ใจเราก็ไม่สบาย ท่านถึงบอกว่ากายสงบ เราอาจได้กายสงบแต่บางครั้งก็ไม่
แน่วเสมอไปว่าจิตจะสงบ

อุปวิเวก

กายสงบนะ เวลาเรานั่งนี้กายสงบ มีน้อยคนที่จะโยกเยก โอนเอน ขยับเขยื้อน
ไปมาอยู่ตลอด ส่วนใหญ่เวลานั่งกายก็นิ่งสงบ เวลาที่เดินนี้แหละกายถึง
เคลื่อนไหว หรือเวลาคู่เหยียด ก้มเงย เหลียวซ้ายแลขวา ก็เหมือนกับ
เคลื่อนไหว แต่ถ้านั่งนิ่งๆ ส่วนใหญ่ไม่ได้เคลื่อนไหวนะก็อยู่แบบสงบๆ แต่ถาม
ว่าใจมันหยุดนิ่งแบบนั้นมั๊ย มันไม่หยุดนิ่ง มันไม่เหมือนอย่างนั้นเลย มันคิด
แล้วมันสงบสงัดจากกิเลสหรือยัง เรียกว่าอุปวิเวกหรือยัง นี่ตัวนี้แหละ เพราะ
ว่าเรายังไม่ได้สงัดจากกิเลส กิเลสมันยังมีอยู่ มันก็เลยทำให้จิตไม่สงบ พอจิต
ไม่สงบบางครั้งก็ทำให้กายเราทุรนทุราย กระสับกระส่ายไปด้วย แต่บางครั้ง
เราเหมือนควบคุมกายให้อยู่นิ่งๆ ได้ แต่ก็ควบคุมใจให้นิ่งให้เฉยไม่ได้ เพราะ
อะไร เพราะกิเลสยังมี เราจะไปอยู่ที่ไหนบางครั้งมันก็ตามไปถ้ายังไม่สงบสงัด
จากกิเลส ที่ที่เราไปมันก็ตามไปด้วยหมดนั่นแหละ บางครั้งสถานที่จะดีขนาด
ไหน ครูบาอาจารย์จะดีขนาดไหน แต่ถ้าเราไม่สามารถที่จะควบคุมกายวาจา
ใจ ได้นี้มันก็ไม่สงบลงง่ายๆ เพราะครูบาอาจารย์ก็เพียงแค่บอกหรือแนะวิธี
หรือจะสาธิตเทคนิคต่างๆ อะไรก็แล้วแต่ แต่ถ้าเราไม่สามารถทำได้อย่างนั้น
นี้มันก็อาจจะไม่ส่งผล หรือทำไปแล้วนี่บางครั้งทำยังไม่ถึงที่สุด คือทำน้อย
ไป บางครั้งมันก็ยังไม่สามารถระงับกิเลสหรือกำราบกิเลสให้อยู่ในโอวาทได้
หรือละหรือสละมันทิ้งได้หมด พอเรามาเดินมานั่งมาปฏิบัติต่อเนื่องเป็นระยะ
เวลานานๆ บางครั้ง เอ๊ย! ทำไมกิเลสตัวนี้ฟูขึ้นมาเรื่อย บางคนก็เป็นเรื่องกาม
กามคุณอารมณ์พวกนี้ หรือกามราคะ บางคนก็เป็นเรื่องพยาบาท นิเวศน์ที่เคย
พูดไป เรื่องพยาบาท เรื่องความไม่พอใจ เรื่องอาฆาต เรื่องความแค้น เรื่อง

ความเกลียดชัง บางครั้งมันลบเลือนไม่ได้ง่าย ๆ เหมือนกับไปไหนมันก็ตาม คิดว่าไปอยู่ป่าช้าก็เลสมันจะกลัวผี มันไม่กลัวหรอก มันก็อาจจะรู้สึกกลัวๆ แต่ตอนแรกเท่านั้นแหละ แต่พอคุ้นเคยแล้วนี่จิตมันก็กระโดดข้ามหัวผีไปได้หมดแหละ มันไม่กลัวหรอก จะดูแค่ไหนมันก็ไม่กลัว นั่นนะมันไปได้หมด นี่แหละคือสิ่งที่ปรากฏเวลาที่ปฏิบัติ

ผูกจิตไว้กับหลัก

ถ้าเราไม่ยอมรับมันแล้วก็พยายามตามดูตามรู้ให้ทัน บางคนก็ต้องผูกจิตไว้กับอารมณ์ หรือผูกจิตไว้กับหลัก อย่างในหลักสติปัฏฐานนะ มีสติแล้วนะ ถ้าไม่มีหลักก็เอาไม่อยู่อีกเหมือนกัน ต้องผูกไว้ที่หลักไหน หลักพระพุทธเจ้าสอนเอาไว้แล้ว มีอยู่สี่หลักนะ กาย เวทนา จิต ธรรม พวกนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ถ้าคนฝึกใหม่ๆ นะ ผูกไว้ที่ไหน ที่หลักคือกาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะอารมณ์พวกนี้เหมือนกับเป็นอารมณ์พื้นฐาน เป็นอารมณ์หยาบๆ ที่เหมือนกับจับต้องได้ มีกายก็มีจิตแหละ ถ้าไม่เช่นนั้นเราก็จับต้องไม่ได้เหมือนกัน เพราะจิตนั้นไม่มีรูปร่าง ไม่มีหน้าตา ไม่มีตัวตน ถ้าเราจะจับต้องมันได้บ้างนะมันก็ต้องจับที่ที่มันอาศัย อย่างกายนี้เห็นมัย มันอาศัยตา อาศัยหู อาศัยจมูก อาศัยลิ้น อาศัยกาย อาศัยมโนหรือหทัยวัตถุ อาศัยใจนะ ฉะนั้นมันต้องอาศัยกัน รูปกับนามอาศัยซึ่งกันและกัน เราถึงจับได้ อย่างเวลาเดินนี่ เอ! เรารู้ว่าเดินเพราะเรามีจิต จิตก็ทำหน้าที่รู้อารมณ์ทางกาย คือกายเคลื่อนไหว แต่ถ้ากายนี้มันตาย ตัวกายประสาทมันไม่สามารถทำให้ตัวกายวิญญูณทำหน้าที่รู้อารมณ์ทางกายได้นี้ มันก็เหมือนกับจับต้องไม่ได้อีกเหมือนกัน ก็ไม่รู้การเคลื่อนไหวแล้วละ จิตก็ทำหน้าที่รู้แต่ไม่มีหน้าที่ปรุงแต่ง ในส่วนของจำก็แยกย่อยออก

ไปเป็นเรื่องของสัญญาไป หน้าที่ของการคิดวิเคราะห์ปรุงแต่งก็เป็นเรื่องของ
สังขารไป หน้าที่ของการรู้ก็เป็นวิญญาณ ก็คือจิตนั่นแหละ จริงๆ มันก็
อาศัยกัน รูปกับนามนี้ ดูที่ไหน ดูรูปก็เท่ากับดูนาม นามที่เรารู้ได้ก็เหมือน
กับดูรูปนั่นแหละ มันก็สัมพันธ์กันหมด ตาเห็นรูปได้ หูได้ยินเสียงได้ จมูกดม
กลิ่นได้ ลิ้นลิ้มรสได้ กายถูกต้องสัมผัสได้ใจนี้ถ้าไม่มีธรรมารมณ์ก็รู้ไม่ได้เหมือน
กัน ต้องมีอารมณ์ต้องมีเจตสิกมาประกอบ ท่านถึงบอกว่ามันเกิดพร้อมกัน มัน
ดับพร้อมกัน มีอารมณ์อันเดียวกัน ธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้เหมือนกับดูอย่าง
หนึ่งก็เท่ากับดูทั้งหมดนั่นแหละ เท่ากับดูทั้งหมดนะ ถ้าคนเข้าใจถึงแม้จะมี
หลักถึงสี่หลัก บางครั้งก็ดูกายแต่ไม่ได้ดูที่กายอย่างเดียว แต่ขอให้สติผูก
ไว้กับหลัก ผูกจิตเอาไว้นะ ผูกจิตเอาไว้ มีสติตามจิต ผูกเอาไว้กับหลัก หลัก
คือกาย อย่างเวลาที่นั่งเราดูลมหายใจ ดูอาการพองยุบ หรือดูกาย นั่งหรือถูก
หรือกายที่เรายืน เราเดิน นั่ง นอน หรืออริยาบถย่อยพวกนี้ เหลียวซ้ายแล
ขวา ก้มเงย คู้เหยียด ตี๋มกิน เป็นต้น อันนี้ก็นับเนื่องในกายหมดเลย แต่เรา
จะรู้กายที่เคลื่อนไหวได้นี้ก็เพราะมีจิต แต่ทั้งสองอย่างนี้มันเกิดแล้วมันดับมัย
มันเกิดพร้อมกัน ดับพร้อมกัน เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ดูเหมือนกับกายใหญ่ในกาย
ย่อยๆ ซึ่งประกอบด้วยเซลล์หลายล้านเซลล์ แต่เซลล์ต่างๆ นี่มันมีการตาย
มีการเกิดใหม่ เกิดดับอยู่ มันมีการเสื่อม แต่จิตนั้นมันเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ถึงเรา
รู้ได้บางครั้งรูปที่มันตายไปนี่บางครั้งเราก็ไม่รู้ แต่ที่เราปฏิบัตินี้ เอ! เรารู้ เวลา
เดิน เวลานั่ง หรือเวลาธรรมดาถ้าไม่ได้ปฏิบัตินี้ก็พอรู้ ถ้าไม่ได้สนใจอย่างอื่น
อย่างบางคนนี่สนใจงาน สนใจผู้คน สนใจเรื่องโน้นเรื่องนี้ ก็ไม่มีเวลาได้สนใจ
กับยืนเดินนั่งนอน กินดื่ม พูดคิด ไม่ได้อยู่กับตรงนี้เท่าไร นี่ก็อยู่กับเรื่องอื่น
ซึ่งบางครั้งเรื่องอื่นๆ ก็อาจจะเป็นเรื่องที่กำลังอยากได้อยู่ เป็นเรื่องของความ
โลภ หรือบางครั้งก็เป็นเรื่องที่กำลังหงุดหงิดอยู่ ราคาคูอยู่ ไม่พอใจอยู่ โกรธ
อยู่ เกลียดอยู่ ก็จะใส่ใจ ไม่ได้คิดจะลดจะละนะ แต่คิดจะเอาแพ้อาชนะด้วย

ความหลง คือความไม่รู้พวกนี้ เวลามาฝึกมาปฏิบัติท่านถึงบอกว่าเห็นภายใน
กาย เมื่อเห็นภายในกายทั้งภายในและภายนอกแล้วนี่ เมื่อตามดูรู้ทันก็จะเห็น
แต่ดับ ถามว่ามีนามด้วยมั๊ย มีนะ ถ้าไม่มีนามเราจะรู้ว่ามันเกิดมันดับได้อย่างไร
เราจะรู้ได้อย่างไร ถึงบอกว่าจับไปทางไหนนะก็มีทั้งรูปทั้งนามนั่นแหละ หรือ
นามก็ต้องมีสิ่งที่ประกอบอยู่จึงจะรู้ได้เพราะจิตไม่มีรูปร่าง อสรีรัง คือไม่มี
สรีระ ไม่มีรูปร่าง ไม่มีหน้าตา เมื่อไม่มีรูปร่างไม่มีหน้าตานี้ก็ต้องอาศัยอย่าง
ที่เราจับได้นี้เพราะว่ามันมีที่อาศัย เมื่อมีที่อาศัยมันก็ง่ายเพราะเรารู้หลักแล้ว
ก็จับได้ ตั้งสติที่ไหน มีสติก็ผูกไว้กับหลัก หลักคือกาย

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักคือเวทนาเวลาที่เสวยอารมณ์สุขทุกข์ ครูบาอาจารย์ในสายวิปัสสนาวงศ์
ท่านก็จะบอกว่าตั้งสติกำหนด มันเกิดตรงไหนมันก็ดับตรงนั้นแหละ มันออก
มาจากไหนละ มันก็ต้องมาจากนั้นแหละ มันไม่ได้ไปไหนเพราะต้นเหตุมันมา
จากตรงนั้น มันมาจากตา มาจากหู มาจากจมูก มาจากลิ้น มาจากกาย หรือ
มาจากใจ พอเราไม่ได้รู้ตามเป็นจริงนี้ ตาเราก็นึกว่าเป็นของเราแล้ว หูก็เป็น
ของเรา จมูกก็จมูกเรา ลิ้นก็ลิ้นของเรา กายเรา ใจเรา นี่มันเป็นเรา แต่พอแยก
ออกไปเป็นแต่ละอย่าง แต่ละอย่างไม่ให้มาประกอบกันเหมือนที่เราดูภายใน
หมวดป่าช้าเก้าอย่าง คนตายหนึ่งวัน สองวัน สามวัน หรือแม้มันที่สุดสัตว์ที่มี
หมู่นอน หรือที่สุดเหลือแต่กระดูก หรือกระดูกก็ไปอยู่คนละที่ กระดูกมือ
กระดูกเท้า กระดูกอะไรกระจายกระจายกันอยู่อย่างนี้ มันก็ไม่มีรูปร่าง ไม่มี
ตัวคนตัวสัตว์แล้ว มองไม่ออกแล้ว เหลือแต่กระดูกกระจายกันไปทุกที่
ถ้าเอามาประกอบกันขึ้นมาเป็นรูปเป็นร่าง อวัยวะน้อยใหญ่ นี่ก็เป็นหลักได้
นะ อย่างเวทนาเป็นนาม เป็นพวกเจตสิก เราจะได้ จิตไม่มีรูปร่าง บางครั้ง
เวทนา ความเสวยอารมณ์พวกนี้ทำให้เรารู้ได้ว่า อ้อ! มันปวด ตั้งสติเอาหลัก

ตรงไหน ปวดหนอปวดหนอ เจ็บหนอเจ็บหนอ เมื่อยหนอเมื่อยหนอ คันทนอ
คันทนอ ชาหนอ แล้วแต่อาการ หรือสุขหนอสบายหนอ อันนี้พอจับได้ ถ้าจิต
ล้าวนๆ มันเหมือนกับจับไม่ถูก รู้ไม่ถูกเหมือนกันแต่พอเป็นอย่างนี้ปั๊บนี้ อ้อ!
ผูกไว้กับหลักคืออารมณ์นี้แหละ

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หรือจิตนี้บางครั้ง จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ พอมีโลภะ โทสะ โมหะ
ไปประกอบถึงได้รู้ว่า อ้อ! มันมีอย่างนี้ จิตสงบ จิตไม่สงบ จิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้ง
มั่นอย่างนี้ จิตเป็นใหญ่ในกุศล จิตเป็นใหญ่ จิตไม่เป็นใหญ่ อันนี้แหละก็จับได้
เหมือนกัน ถ้าเรารู้อย่างนี้มันมีอาการให้เห็น แต่ถ้าลำพังตัวมันเองไม่มีหรือ
ต้องมีสิ่งที่ประกอบ เหมือนน้ำที่มันใสๆ นี่บางครั้ง ถ้าเรามองผ่านภาชนะที่
ใสๆ นี่ เรามองไม่เห็นหรือกว่าน้ำมันเป็นยังไง แต่พออยากจะมองเห็นนี่บาง
ครั้งก็เอาอะไรปนเข้าไปสักหน่อยก็จะเห็น อ้อ! มันเป็นสีแดงๆ มันเป็นสีเขียวๆ
ก็ได้ หรือบางครั้งถ้าเป็นก๊าซ พวกอากาศอะไรต่างๆ พวกแก๊ซต่างๆ มันไม่มี
สี ไม่มีกลิ่น บางครั้งถ้าเป็นพวกแก๊ซหุงต้มต่างๆ ซึ่งมันเป็นแก๊ซที่ไวไฟ อย่าง
พวกแก๊ซแอลพีจีอย่างนี้ มันเติมสีเติมกลิ่น พอได้กลิ่นอย่างนี้เราก็จะได้ระแวง
ระวังว่า อ้อ! นี่มีแก๊ซรั่ว ถ้าไม่ฉันทันทีไม่รู้โอโหนอเ็นไปจุดไฟขึ้นมา มันก็ พริบ!
เท่านั้นเอง ธรรมชาติของจิตนี้ มันไม่มีรูปร่าง มันไม่มีหน้าตา แต่พอมีสิ่งเหล่านี้
เข้ามา ก็ เออ! มันมองออก นี่ได้กลิ่นแบบนี้ อ้อ! นี่โลภะ กลิ่นนี้โทสะ กลิ่น
อย่างนี้สงบ กลิ่นอย่างนี้ไม่สงบ จิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น ท่านถึงบอกว่านี่ ฌาน
หนึ่ง รูปฌาน อรูปฌาน จิตตั้งมั่น จิตเป็นกามาพจรอยู่ มันยังคิดเรื่องกามคุณ
อยู่ มันก็ท่องเที่ยวอยู่ในกาม พอจับได้แล้วก็ อ้อ! นี่ มันยังท่องเที่ยวอยู่ในกาม
นี่นา กามาพจรจิต ยังยินดีในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในการสัมผัสถูกต้อง
อยู่ พอเว้นจากกามาพจร เป็นรูปฌาน ยังมีวิตก วิचार ยังมีปิติ ยังมีสุข ยังมี

เอกศตออยู่ อ้าวนี่ปฐมฌาณ ละวิตก วิจารณ์ เหลือแต่ปิติ สุข เอกศตามีจิตเป็นเอก
เอโกติ เป็นจิตที่เป็นหนึ่งผุดขึ้นตั้งมั่น เวลามันมีอย่างนี้ถึงจับได้ว่าเป็นหลัก
จับหลักได้ เวลาที่เราดูจิตดูใจบางครั้งก็ได้ยินว่าดูยังงี้ ดูอาการแบบนี้แหละ
ถึงดูได้งี้ ถ้าล้าพังมันไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรูปร่างหน้าตาให้เราเห็น ถ้าเป็น
กลิ่นแบบนี้มันร่วออกมาเหมือนกลิ่นของแก๊ซแอลพีจี แก๊ซหุงต้ม หรือแก๊ซ
ไวไฟต่างๆ หรือแก๊ซบางอย่างนี้มันมีพิษร้ายแรง แค่ว่าแก๊ซกลิ่นเข้าไป พอได้
กลิ่นก็ต้องรีบเลย มีแก๊ซรั่วต้องรีบหาที่ปิด ถ้าไม่จั้นก็อันตราย ถ้ามีการร่ว
ไหลของสารเคมีต่างๆ พวกนี้ ถ้าไม่จั้นคนก็ไม่รู้เลยก็หายใจเข้าไปก็ไปทำลาย
ระบบทางเดินหายใจ บางคนสารเคมีเหล่านี้ก็ไปเป็นสารก่อมะเร็งต่างๆ เรา
ไม่รู้เลย หรือแม้แต่ฝุ่นตัวน้อยๆ ที่เราชอบพูดกัน พีเอ็มสองจุดห้า ฝุ่นพวกนี้
มันเล็ก เล็กมาก หน้ากากธรรมดาที่เราใส่เนี่ยมันก็กรองไม่ได้ ต้องเป็นเอ็นเก้า
ห้า ไม่รู้ว่าโฆษณาขายหรือเปล่า นั่นแหละ จะกรองได้แค่นั้น เพราะมันเล็ก
มาก มองไม่เห็น ถ้ามันเข้าไปถึงปอดถึงอะไรแล้วเนี่ย ฝุ่นพวกนี้มันมีความคม
ของมันก็อาจจะบาดอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองอยู่ข้างใน อันตรายนะ
บางครั้งนี้ จิตมันไม่มีรูปร่าง ไม่มีหน้าตา ถ้ามันว่างเปล่า ใสๆ แบบนั้นเนี่ย เหมือน
มันมีสิ่งที่มาปนเปื้อนเราถึงมองออกว่า อ้อ! เนี่ยมันเป็นอย่างนี้เหมือนฝุ่นนะ
นั่นแหละเหมือนแก๊ซต่างๆ ที่มีอันตรายหรือไม่มีอันตรายเราก็จะสัมผัสได้ เพื่อ
ให้คนรู้เขาก็จะเติมพวกนี้ลงไป เหมือนจิตกับอารมณ์หรือจิตกับเจตสิกอะไร
พวกนี้ แต่สิ่งเหล่านี้ถามว่าเกิดแล้วดับไหม ก็ดับ ยังมีคุณภาพสูงขึ้นไปก็เป็น
อีกแบบหนึ่ง จิตที่ยังท่องเที่ยวอยู่ในรูป รูปาวจรอย่างนี้ ก็ไปถึงจตุตถฌานนะ
จตุตถฌานก็มีแต่อะไร มีแต่อุเบกขากับจิตที่เป็นหนึ่ง ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ก็ยังมีอยู่
นะ หรือบางครั้งก็ไม่มีแล้ว มีแต่อาภาสอันญายตนะมาน ความว่างเหมือนอากาศ
วิญญูณญายตนะ วิญญูณนี้เห็นมัย พอเป็นอรุปแล้วไม่มีรูป วิญญูณ
เป็นอรุปท่องเที่ยว หรืออากิญจัญญายตนะมาน ในอรุปมานก็ยังนิทหนึ่ง

น้อยหนึ่งก็จะมีแล้ว หรือบางครั้งธรรมชาติของจิตถึงขั้นเนวสัญญานา สัญญาตนะมาน ถ้าได้รูปมานี่ โห! ยิ่งละเอียดเลย ถ้าเราใส่ใจจริงๆ นี่จริงๆ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเหมือนกับเป็นหลักได้ นั่นแหละถ้าตามดูรู้ทันก็จะเห็นทั้ง ความเกิดและความดับ นั่นแหละมันถึงจะเปลี่ยนไปได้ จิตมีคุณภาพขนาดไหน ระดับรูปมาน อรูปมาน จิตเป็นมหัคคต หรือเป็นอมหัคคตก็แล้วแต่ จิตตั้งมั่น ขนาดไหนหรือจิตไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้น หลุดพ้นชั่วคราวหรือหลุดพ้นถาวรอย่างนี้เห็นมัย มันก็มีอีกนะ รายละเอียดนี้เยอะมาก เวลาที่ตามดูตามรู้เนี่ย บางครั้งเราก็ดูสิ่งที่ง่ายก่อน ดูสิ่งที่ง่าย ๆ บางครั้งที่เราสามารถรู้สึกได้สัมผัสได้ เหมือนจับต้องได้ เหมือนหลักมันมั่นคงพอผูกเอาไว้แล้วเนี่ย ตัวจิต หรือเหมือนกับตัววัวตัวลิงอะไรนะ อะไรก็แล้วแต่ แล้วแต่จะอุปมาของแต่ละคน มันไปไหนมาไหนมันก็อยู่แค่เชือกนั้นแหละ ถ้าเชือกไม่ขาดนะ ถ้าเชือกขาดตัววัวตัวควายมันจะไปกินข้าวกล้าในนา หลุดออกไปหรือหนีไปไหนแล้วก็ไม่รู้ เข้าป่าตามหาไม่เจอ หรือลิงมันก็จะกระโดดโลดเต้นอยู่ ถ้ามีเชือกมีโซ่ลามมันไว้กับหลัก สุดท้ายมันก็ไม่ไปไหนหรอก ก็อยู่แค่นั้น หรือบางครั้งฝึกมันได้ดี เอาโซ่ยาวๆ หน้อยให้มันขึ้นมะพร้าวให้ ถึงเวลาสั่งให้มันจัดการ คนไม่ต้องขึ้น ใช้งานมันได้เหมือนคนที่ฝึกจิตได้นั่นแหละ ก็ใช้ให้มันเป็นประโยชน์ได้ หรือฝึกไปจนถึงที่สุดนะก็หลุดพ้นจากกิเลสได้จริงๆ อย่างนี้ จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น อย่างในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานก็ยังเป็นโลกียอยู่นะ หลุดพ้นด้วย ตังคะ การกำหนดแต่ละขณะนี้แหละ วิกขัมภะ ก็คือการทำติดต่อกัน หรือด้วยรูปมาน อรูปมานนี้ หลุดพ้นเพียงแค่เป็นวิกขัมภะ ยังไม่ได้หลุดพ้นจากกิเลส ต่อเมื่อเห็นเกิดเห็นดับ เห็นทั้งภายในภายนอก เห็นสิ่งเหล่านี้แหละ ที่พูดให้ฟัง เห็นตามเป็นจริงแล้ว มันเกิดที่ไหน มันก็ดับที่นั่น ไม่ไปสำคัญว่าเป็นเราเป็นของเรา เหมือนสมบัติพวกนี้มันตามเราไปนะ เหมือนเราทำมันก็อยู่กับเรา แต่อย่าไปสำคัญว่าเป็นเรา ถ้าอยากจะหลุดจากสิ่งเหล่านี้ มันมีก็เพราะเหตุปัจจัย ไม่ใช่เรานะ มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของ

เรา มันมีมันเป็นขึ้นมาเพราะเหตุปัจจัยที่มันอาศัยกันเกิดขึ้น เมื่อยังมีเหตุมันก็ยังตั้งอยู่ เมื่อหมดเหตุปัจจัยมันก็ดับไปหรือหมดไป นี่แหละ ดูมันไปเรื่อยๆ บางครั้งจิตเรามันก็ยังท่องเที่ยวอยู่ในชั้นกามาพจร บางช่วงมันก็ไปถึงชั้นรูปาวจรนะ จิตเป็นรูปาวจร จิตเป็นรูปาวจร มันก็ท่องเที่ยวอยู่ในนี้แหละ คนที่มีอามันก็ต้องอยู่ในอามัน คนที่มีอรูปมาณก็อยู่กับอรูปมาณ จะละวางหรือสลัดกิเลสได้ทั้งหมดมันก็ต้องต่อไปอีกนะ หรือบางคนก็ยังอยู่ในกามคุณ อารมณ์ ยังยินดีในรูป ในเสียง ก็ท่องเที่ยวอยู่ตรงนี้ จริงๆ ถ้าตามดูรู้ทัน มีสติมันไม่ไปไหนนะ มันก็เห็นการเกิดการดับของสิ่งเหล่านั้นนั่นแหละ ท่านถึงบอกว่าธรรมทั้งหลายนะ คือทั้งหมดเลยทั้งกุศลและอกุศล ตามดูรู้ทัน ทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในกายบ้าง ในเวทนาบ้าง ในจิตบ้าง

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สุดท้ายคือในธรรม ในธรรมบ้าง อย่างในหมวดธรรมานุปัสสนานี้ พระพุทธเจ้าตรัสหมวดนิเวธน์เป็นหมวดแรก ตามมาด้วยชั้น ๕ ตามมาด้วยโพชฌงค์ ๗ อย่างนี้ ตามมาด้วยหมวดอายตนะ แล้วก็สรุปจบด้วยอริยสัจ ๔ ตั้งแต่สัมมาทิฐิ เป็นต้น เห็นมัย ก็มาลงที่ทุกข์ อ้อ! นี่วิบากที่มันมีทุกข์ มันก็มีเหตุนะ มันเป็นผลให้ดูที่ผล อ้อ! นี่เป็นทุกข์สัจ ทุกอย่างนี้เป็นทุกข์ ทุกข์นี้มีเหตุคือสมุทัย เป็นสัจจะ แล้วดับได้มัยละ ดับได้ ถ้าละได้ก็เป็นนิโรธสัจจะ แล้วจะทำให้มันดับไปได้อย่างไร ก็ต้องทำมรรค ทำศีล ทำสมาธิ ทำปัญญา เจริญวิปัสสนากรรมฐาน อย่างที่เราทำนี่ก็ต้องภาวนา ก็คือต้องทำให้เจริญนี้แหละ ถึงจะดำเนินไปสู่ความหลุดความพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งก็ต้องเห็นเกิดเห็นดับทั้งภายในทั้งภายนอก ต้อง สมุทัย และกั วยธัมมา ที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไปในกายบ้างจนกระทั่งไม่ยึดมั่นถือมั่น มีสติแค่ระลึกไว้เท่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นคือไม่สำคัญเอาทุกอย่างมาเป็นเราหรือมาเป็นของเรานั้นเอง มันเกิดมาก็ปล่อยให้มีมันดับ

อย่าไปขโมยมันนะ ถ้าอยากจะหลุดพ้น แต่ถ้าเราลงไปทำอย่างที่เคยเป็นมานี้ มันก็ต้องไปตามเหตุนะ ถ้ามันยังท่องเที่ยวอยู่ในชั้นกาม มันก็ต้องขึ้นกามาพจร คนที่ทำฌาน รูปฌานก็รูปาวจร คนที่เจริญในอรุณฌานก็จะท่องเที่ยวอยู่กับอรุณ ก็จะวนเวียนอยู่อย่างนี้ ก็เป็นเรื่องปกติ แล้วแต่สภาพของจิตนะ สภาพของจิต เวลาดูไปจริงๆ นี่ อ้อ! สติปัญฐานี่พระพุทธเจ้าสรุปไว้ให้หมดแล้วว่าตามดูอะไร ตามดูความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในธรรมบ้างนะก็สรุปไว้ในธรรม ทั้งภายในภายนอกก็คือตัวเราเองหรือว่าบุคคลอื่นสัตว์อื่นก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน สรุปแล้วนี้เท่ากันหมด ถ้ายังมีรูปมีนามก็มีเกิดมีดับ แต่ถ้าไม่มีแล้วนี้ก็จะไม่มี นะ ก็จะไม่มี แต่ยังมี

กลับสู่ความไม่มี

ถ้าคิดเล่นๆ ตอนที่เรายังไม่มีนี่มันก็สบายๆ อีกแบบหนึ่งโล่งๆ ว่างๆ ไม่ได้คิดอะไร ไม่ได้ทุกข์เรื่องอะไร สมัยเป็นเด็กนี่เห็นมัยไม่ต้องทุกข์เดือดร้อน แต่พอเริ่มรู้มันรู้ สอนให้ยัดนั่นติดนี่อะไรต่างๆ ต้องมีนั่นนะต้องมีนี่นะ อะไรต่างๆ เอ! มันก็มา ความทุกข์มันก็มาด้วยนะ แต่พอถึงจุดหนึ่งมีทุกอย่างแล้วนี่มันก็กลับสู่แบบเดิม นะ กลับสู่สามัญแล้ว มีอะไรก็เอาไปไม่ได้ ก็กลับไปสู่ความไม่มีเหมือนเดิม นี่มองอย่างหยาบๆ เพราะมองเห็น เหมือนมีต้นไม้แต่พอตัดต้นไม้ทิ้งก็ไม่มีแล้ว ก็กลับสู่ความไม่มีเหมือนเดิม นั่นแหละ เหมือนตึกที่เราอยู่อาศัย อ้าว! เคঁาระเปิดตึกหมดแล้วก็ไม่มีคนอยู่อาศัยแล้วอย่างนี้ มันหมดไปแล้ว นั่นแหละพอเราเกิดมาแล้วนี่เจริญไปพออายุเป็นร้อยปีสุดท้ายก็ตายແွ່ແွ່ จะเอาไปเผาหรือไปฝัง กลับไปสู่แบบเดิมคือไม่มีอีก อย่างนี้ แต่ถ้าเหตุปัจจัยยังมีนี่ เกิดอีกมัย เกิดนะ เกิด เกิดได้อีก เหมือนบางอย่างนั่นแหละ ต้นไม้บางต้นมันตายแต่มันก็ยังมียอดมีพันธุ์ของมันที่ขยายไปได้อีก แต่ต้นไม้ต้นนั้นมันตายไปแล้ว แต่เมล็ดของมัน กิ่งของมัน บางครั้งก็เนื้อเยื่อของมัน ก็ยังสามารถ

ที่จะเพาะให้เกิดขึ้นมาเพราะมันยังไม่หมดเชื้อ แต่ถ้ามันสูญไปแล้วนี้ ไม่มีเหตุ
ปัจจัยอะไรที่จะทำให้มันเกิดขึ้นมาได้อีก มันเหมือนสูญไปจากโลก เหมือนเขา
บอกว่าไดโนเสาร์นั้นมันสูญพันธุ์ไปหลายล้านปีแล้ว นักวิทยาศาสตร์ก็อ้างโนน
อ้างนี้ไปเรื่อยเปื่อยว่าอาจจะเนื่องมาจากโนน จากเหตุนั้นเหตุนี้ ทำให้มันสูญ
พันธุ์อย่างนี้ บางคนก็คิดหาวิธีว่า เอ้อ! ทำยังไงจะชุบชีวิตให้มันมีขึ้นมาใหม่
อย่างนี้ เป็นต้น บางครั้งแมงสาบนะมันก็เป็นสัตว์อายุสี่บอดรุ่นลูกรุ่นเต้ากัน
มา เป็นสัตว์ดึกดำบรรพ์ แต่มันก็ยังรอด แต่ไม่เห็นมันตัวใหญ่อย่างนี้เป็นต้น
นั่นแหละ คนเราก็คิดไปเรื่อยนะ มันไม่มีจบหรอก คิดหาเหตุผล คนนี้ตาย
ตายแล้วก็เกิดมา บางครั้งก็อาจจะคนๆ นั้นแหละต่อยอดในสิ่งที่ตัวเองคิด
พอต่อยอดไปเสร็จก็ตายอีก ยังไม่จบนะ ยังค้นหาไม่จบก็มาต่อ บางคน โอ้ย!
เห็นทุกข์แล้วก็รู้สึก เอ้! ถ้ายังระลึกไม่ได้นี่ พระพุทธเจ้าบอกว่าคุณพิเศษอย่าง
ใดอย่างหนึ่งคือการระลึกชาติ ได้ หนึ่งชาติ สองชาติ สามชาติบ้าง พอเรา
ระลึกได้นี้เราจะเห็นว่า โอ้โห! ไอ้ที่ผ่านมานี้มันมีแต่โทษมีแต่ภัย มันน่ากลัว
การที่จะตายเกิด ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย นี่บางครั้งถ้าเราไม่เห็นอย่างนี้บาง
ครั้งมันก็ยังไม่กลัวหรอก มันก็ยังหวังว่าจะไปเป็นโนนเป็นนี่อยู่อีก เพราะอะไร
เพราะกิเลสนี้มันพาไป ฉะนั้นก็อย่าประมาทนะ จำหลัก จับหลักให้ได้ กาย
เวทนา จิต ธรรม ถ้าเราไม่นอกสติปัญญา รับรองไอ้ที่เราคิดนะมันไม่ใช่ มัน
มีเหตุมันก็คิดอย่างนั้นแหละ ถ้าตามดูตามรู้ หรือตามดูรู้ทันสภาพอันนั้น มัน
เกิดแล้วมันก็ดับนะ มันเกิดแล้วมันก็ดับ เหมือนกับมันกลับสู่สามัญ ตอนมันมี
นะ มันวิสามัญ มันวิเศษไปเลย แต่สุดท้ายก็สามัญเหมือนเดิมนะ ก็เป็นสามัญ
ธรรมดาเนี่ยแหละ หรือบางคนก็พูดเป็นสำนวนว่า มาจากดินก็กลับไปสู่ดินนะ
แต่มันกินความหมายลึกซึ้งกว่านั้น อันนี้คือพินๆ นะ ฉะนั้นโยคีทั้งหลายก็
พยายาม ความคิดของเราเวลาปฏิบัติ หรืออยู่นานๆ บางครั้งก็เป็นธรรมดา แต่
เราก็จะรู้ ประเมินได้ว่าความคิดมันยังท่องเที่ยวอยู่ในขั้นไหน กามาพจร หรือ

รูปาวจร หรืออรูปาวจร หรือขั้นที่วิมุตติไปเรื่อยๆ แล้ว หลุดพ้นชั่วคราวหรือว่าหลุดพ้นแบบถาวรแล้ว เป็นอริยบุคคลขั้นต้นไปแล้ว หรือขั้นที่สองไปแล้ว สกทาคามีแล้ว หรือโลภะโทสะกิเลสหมดแล้วเป็นอนาคามีแล้ว หรือว่าหมดกิเลส โลภะโทสะหมดเกลี้ยง โมหะหมดเป็นพระอรหันต์ สังโยชน์ทั้ง 10 เกลี้ยงแล้ว ก็ารู้ด้วยตัวเองนี่แหละ เป็นปัจฉัตตัง

ช่วงต่อไปให้พวกเรานั่งสมาธิต่อสักเล็กน้อย ก่อนที่จะแผ่เมตตา ตั้งใจจะอยู่ที่ปัจจุบันขณะหรืออารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน

สติปัฏฐาน ๘

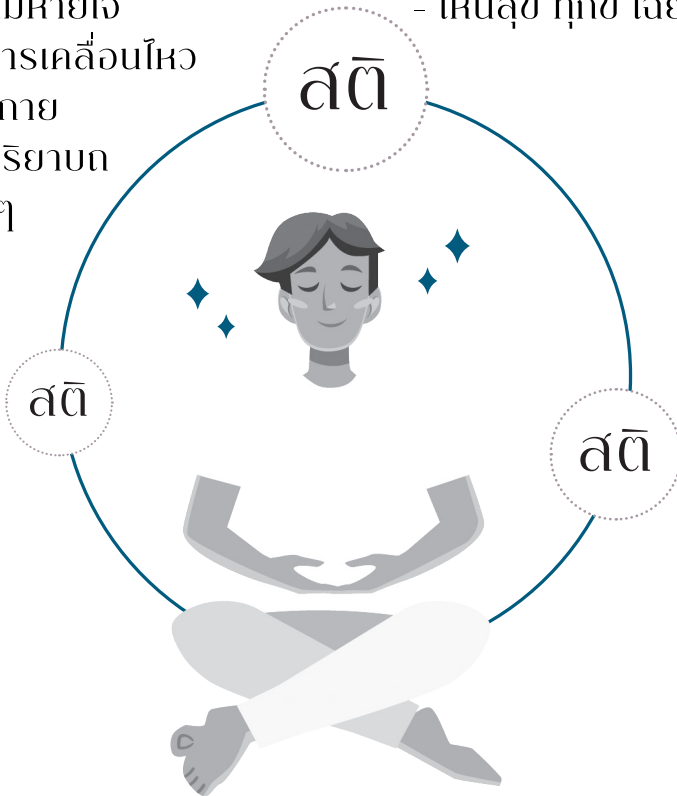
เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริง
ของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

- เห็นลมหายใจ
- เห็นการเคลื่อนไหว
ของกาย
- เห็นอริยาบถ
ต่างๆ

เวกขณนุปัสสนาสติปัฏฐาน

- เห็นสุข ทุกข์ เฉยๆ



จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- เห็นความโลภ
- เห็นความโกรธ
- เห็นความฟุ้งซ่าน ซึมเศร้า

ธมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- เห็นขั้น ๕
- เห็นอายตนะ
- เห็นอริยสัจ ๔



๖. กุดดัม กุดดัม

“

การอบรมศีล สมาธิ ปัญญา อยู่เนืองๆ นั้นแหละ
มรรค ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เราต้องอบรม
เจริญอยู่เรื่อยๆ เจริญอยู่เนืองๆ ทำบ่อยๆ

”

พระโยคาวจร ภิกษุณี แม่ชี โยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม เป็นช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้พวกเรานั่งสมาธิ พยายามมีสติในขณะที่นั่งฟังธรรมบรรยายตามไปด้วย วันนี้ก็ตรงกับวันพุธ ที่ ๙ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ เดือนนี้ก็เป็นเดือนสุดท้ายของปี ๒๕๖๓ ก็ถือว่าปี ๖๓ ก็จะไปอีกปีหนึ่ง ปีถัดไปก็จะเป็นปี ๖๔

ยิ่งรู้มากก็ยิ่งทุกข์มาก

เวลา ก็เปลี่ยนไปตามกฎเกณฑ์ของเวลา กฎเกณฑ์ของชีวิตก็เปลี่ยนเช่นเดียวกันนะ ไม่ได้เที่ยงแท้อย่างที่เรารู้เข้าใจ ทุกสิ่งทุกอย่างก็เปลี่ยนไปเรื่อย มันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่ว่าสภาพร่างกายหรือสภาพทางจิตใจ หรือรูปธรรมนามธรรม ก็มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทุกๆ ไม่ใช่ว่าเปลี่ยนทุกห้านาที สิบนาที ไม่ใช่ หรือเปลี่ยนเฉพาะเป็นปีก็ไม่ใช่ เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกๆ ขณะ ทุกๆ เสี้ยววินาที มีการเปลี่ยนแปลง หรือมีการเกิดมีการดับอยู่ตลอดเวลา บางครั้งรู้บางครั้งก็ไม่รู้ สิ่งที่เราละเลยน้อยกว่าสิ่งที่เราไม่รู้ เหมือนในโลกนี้ สสารที่เรารู้จักมันก็มีเพียงส่วนน้อย ส่วนที่เขาเรียกว่าสสารมืดที่เราไม่รู้จักมีเยอะกว่า ฉะนั้นสิ่งที่เรารู้ในทางพระพุทธศาสนาก็บอกไปอีกว่า รู้แบบที่เรารู้ทั่วไปนี่รู้แล้วใจมันก็ยังเป็นทุกข์ ใจยังเป็นทุกข์ ยังเดือดร้อน ยังวุ่นวาย หรือยิ่งรู้มากก็ยิ่งทุกข์มาก ยิ่งรู้มากก็ยิ่งปัญหามาก

ความจริงสืออย่าง

บางคนก็อาจจะรู้สึกว่ายิ่งรู้มากก็ยิ่งถูกใช้มาก ก็ยังดี ยังมีคนใช้หรือได้ใช้ความรู้ มันก็แล้วแต่สิ่งที่เรารู้ แต่ความรู้ในพระพุทธศาสนาเนี่ย ถ้าในหลัก จัมมจักกัปปวัตตนสูตร หรือความรู้ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ มีความจริงอยู่แค่ สืออย่าง คือความจริงในเรื่องทุกข์เรียกว่าทุกข์สัจ ความจริงที่มีก็คือ สมุทยสัจ ก็คือเหตุเกิดทุกข์ เหตุให้มีทุกข์อยู่ทุกวันนี้มันมีเหตุ นิโรธสัจก็คือความดับทุกข์ ละเหตุมันได้ความดับทุกข์มันก็เกิดขึ้นได้ และสุดท้ายก็คือทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ หรือเราเรียกสั้นๆ ว่ามรรคสัจ ก็คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั่นเอง นี่ สัจจะมีอยู่สี่ ความจริงสืออย่าง ที่พระพุทธเจ้าของเราทรงตรัสรู้ สิ่งที่เราพบอยู่ตั้งแต่ต้นจนกระทั่งกลับนะ ถ้ากลับสนิทคงไม่รู้ว่าสุขหรือทุกข์หรือกณะ ไม่ได้รับรู้อะไร บางครั้งก็เหมือนกับตายพอตื่นขึ้นมาก็ฟื้นนะ ถ้ากลับสนิทไม่ได้รับรู้ ถ้าหลับๆ ตื่นๆ นี่มันก็เหมือนหลับไม่สนิทหรือหลับไม่ลึกหรือคุณภาพของการหลับอย่างนี้

โทมนัส

จะอย่างไรก็ตามความทุกข์นี้มันมีตั้งเท่าไร เพียงแต่จะทุกข์ในเรื่องไหนที่ทนยาก อะไรที่เราารู้สึกทนยาก อะไรที่เราารู้สึกลำบาก อะไรที่เราารู้สึกคับแค้นยังแยกออกไปอีกเป็นทุกข์กายก็มี ทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ ทุกข์กายนี่บางครั้งมันก็พอทนได้หรอก แต่ทุกข์ใจรวมด้วยนี่มันลำบาก เรียกว่าโทมนัส ซึ่งโทมนัสนี้อาจจะเกิดขึ้นจากกิเลสตัวหนึ่งคือตัวโหสะ เป็นที่มาของโทมนัส โทมนัสสวทนา คือความทุกข์ใจ อย่างปรารณาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ อย่างนี้ ปรารณาแล้วไม่ได้นะ ไม่ว่าเรื่องอะไรที่เราปรารณา ปรารณาแล้วไม่ได้มันก็โทมนัส หรือพลัดพรากนะ พลัดพรากจากสิ่งที่รักสิ่งที่พอใจก็เป็นทุกข์ นี่ก็เป็นโทมนัสอีกเหมือนกัน นี่เป็นเรื่องทุกข์

ทุกขในขันธ

เรื่องของความทุกข์จริงๆ นี่ ถ้าไม่มีชาติคือความเกิด สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ได้ตามมา มันมาจากความเกิด เมื่อเกิดมาแล้วนี่ถ้าเราไม่ยอมรับก็ยิ่งทุกข์ ถ้าเรายอมรับ ก็ทุกข์น้อยหน่อย ทุกข์น้อยหน่อยไม่มากแต่ยังโง่เสียก็ยังทุกข์ในขันธเพราะ เรายังมีธาตุมีขันธอยู่นะ ขันธห้าก็ยังอยู่ ธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ นะก็ยังอยู่ ครบถ้วน เมื่อยังอยู่ครบนี้สิ่งที่มันอยู่ร่วมกันนี่บางครั้งมันก็ตึกกัน บางครั้งมันก็ทะเลาะกันนะ ธาตุที่มันอยู่ร่วมกันนี่บางครั้งก็ร้อนมาก บางครั้งก็ร้อนน้อย บางครั้งก็ตึงบางครั้งก็หย่อน บางครั้งก็ควรแก่การแก่งาน บางครั้งมันก็อึดอัด มันมีหลายๆ อย่าง

ทุกข์รวบยอดคืออุปาทาน

สิ่งที่มันอยู่ร่วมกันนี่เหมือนคนอยู่ร่วมกันหลายๆ คนนี่ อยู่คนเดียวก็เป็นเรื่อง ภายในเรื่องจิตใจ ถ้าอยู่หลายคนนี่เราจะเห็นเลยว่า เอ้อ! การที่จะอยู่ร่วมกันได้อย่างสุขสงบนี้มันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ยากนะ เกิดขึ้นได้ยาก เพราะว่าใจของแต่ละคนนี่มันยังไม่สงบ คำเรียกว่าไม่สันติ ยังไม่มีความสงบ ใจยังมี โลภ มีโกรธ มีหลงอยู่นี่ ต่างคนต่างก็มีทุกข์ บางครั้งแต่ละคนก็อยากจะบอกเล่า สืบรู้ รับทราบ ว่าได้ยิน ได้ฟัง ได้เห็นอะไรมา บางคนก็บอกอยากจะแชร์ ประสบการณ์ แชร์อิมมิง อิมมะ อะไรก็ว่าไป บางครั้งมันก็มีสิ่งเหล่านี้มากเกินไปบ้างน้อยเกินไปบ้าง การอยู่ร่วมกันเยอะๆ นี่มันก็มักจะไม่มี ความมั่นคงเท่าที่ควร เมื่อไม่มีความมั่นคงเท่าที่ควรนี่มันก็พร้อมที่จะสลายหรือเสื่อมไป เสื่อมไปเรื่อยๆ นะ เสื่อมไปอยู่ตลอด จะเสื่อมมากหรือเสือน้อย ฉะนั้นยังบางคนนี่ไม่เข้าใจจะมีอุปาทาน ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงสรุปว่าทุกข์รวบยอด คือทั้งหมดทั้งมวลของความทุกข์นี้มันอยู่ที่ความมีอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่น ความยึดถือว่าเป็นเรานั้นเอง อย่างยึดถือว่ารูปนี่ก็เป็นเรา สัญญาก็เป็นเรา

เวทนาความเสวยอารมณ์ทั้งสุขทั้งทุกข์นั้นแหละ ความจำ ความจำในรูป ความจำในเสียง ความจำในกลิ่น ความจำในธรรมารมณ์ ความจำได้หมายรู้ จำสิ่งที่คิด สิ่งทีพูด สิ่งที่ทำ แล้วก็สิ่งที่คิดนึกปรุงแต่ง เรียกว่าสังขาร แล้วก็มียุพาทานในสิ่งที่เรียกว่าวิญญานชั้นรู้ รู้แจ้งทางอะไร ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันนี้วิญญานคือความรู้ รู้แจ้งอารมณ์ รู้แจ้งทางตา ถ้ามีอุพาทานในความรู้อย่างนี้ก็ทุกข์อีกแหละ อุพาทานในชั้นเป็นตัวทุกข์ ตัวอุพาทานนะเป็นตัวที่ทำให้เราทุกข์ มันไม่ได้ทุกข์นะ มันก็อาศัยกันแต่มันมีความเปลี่ยนแปลง แต่มันทนหรือคงอยู่กับสภาพแบบนั้นไม่ได้ แล้วมันก็ไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่เรา เมื่อมันไม่ใช่เรานี้ถ้าเราไปสำคัญว่าเป็นเราด้วยอุพาทานมาได้สมปรารถนา หรือได้แล้วต้องพลัดพราก นี่มันก็เป็นทุกข์อีก รวมๆ แล้วก็เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ ถ้ารู้เท่าทันรูปหรือนามในแต่ละขณะ แต่ละขณะ ขณะ ขณะ นี่แต่ละลมหายใจเข้าออกนะ ลมหายใจเข้าออกก็ส่วนหนึ่ง อันนี้รวมหมด ไม่ว่าจะเป็นขณะยืน ขณะเดิน ขณะนั่ง ขณะนอน ขณะหายใจออกก็ตาม หรือขณะคิด ขณะพูด ขณะทำ ว่าเราอยู่ในขณะไหน ถ้าใจนี้ประกอบไปด้วยสติ แจ่มกับความจริงในสัจจะวินาทีนั้นถึงจะละหรือถอนความมียุพาทานในชั้นทั้งหลายนี้ได้ แต่ถ้าไม่รู้ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะนี้ก็ยาก ไม่รู้ตามความเป็นจริงไม่รู้เกิดไม่รู้ดับนั้นแหละ ยังไปเข้าใจว่าเป็นเวทนา รูปเป็นเรา สัญญา สังขาร วิญญาน พวกนี้ เป็นเราก็ต้องมีของเรา

ไม่เที่ยงเป็นอนัตตา

ภิกษุปัญจวัคคีย์ในสมัยนั้น พระพุทธเจ้าทรงซักถามสอบสวนทวนเพื่อความเข้าใจว่ารูปเวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง ท่านเหล่านั้นก็ตอบอย่างมั่นใจอย่างที่เราได้เห็นมาว่า “ไม่เที่ยงพระพุทธเจ้าข้า” อย่างนี้ สังขาร วิญญานนี้เป็นทุกข์หรือเป็นสุขก็ตอบได้ทันทีว่าเป็นทุกข์ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน

นี่เป็นอัตรหรือเป็นอนัตตา เป็นอนัตตา ไม่มีอัตตานั่นเอง ถ้าเป็นอย่างนั้น
นี่ ท่านบอกว่า เมื่อเป็นอย่างนั้นควรไหมตัดเวทนาในสัญญา ในสังขาร ใน
วิญญาณนั้นว่าเป็นเราหรือเป็นอัตรของเรา ท่านก็ตอบได้ทันทีว่าเออ “ไม่
ควรพระพุทธเจ้าข้า” ถือกำหนดได้ตั้งใจดี นี่ความอยาก ไม่ได้ตั้งใจยึดเอา
ไว้ จำเอาไว้ ไอ้ที่ทำการเป็นบาดแผลที่ไม่ยอมหาย ไม่ยอมหายยังงี้ เพราะเรา
สำคัญมันหมายความว่าเราทำไม่ได้ เราทำได้ เราได้มาก เราได้น้อยอยู่แค่นี้ มันก็วน
ไปวนมา บางครั้งคำว่าได้หรือไม่ได้ มันก็ทำให้ใจเราบางครั้งก็เศร้าหมอง บาง
ครั้งก็ขุ่นมัว ขุ่นมัวไปตามอะไร ไปตามจินตนาการของเราเองนะ มันไม่ได้เป็น
ไปตามเหตุปัจจัยหรือสภาพธรรมะที่มันเกิดขึ้น มันเกิดจากอะไร เกิดขึ้นจาก
จิต จิตมันปรุงแต่ง อาจจะเป็นสังขารจิตมันปรุงมันแต่ง มันก็เป็นสังขารหนึ่ง
ในขันธห้าเหมือนกัน จิตสังขาร ปรุงขึ้นมาเป็นเรื่องเป็นราว เป็นตุเป็นตะ แล้ว
ก็สำคัญมันหมายความว่าเรา แต่เวลาปฏิบัตินี้ต้องรู้อย่างไร ก็คือรู้ตามที่ปรากฏ
ขณะเดียว ขณะปัจจุบัน ถึงแม้มันตั้งอยู่ไม่เห็นมันเปลี่ยนจริงๆ มันเปลี่ยนอยู่
ตลอด แต่ความที่มันเกิดดับรวดเร็ว บางครั้งก็ตามไม่ทัน ฉะนั้นโยคีจึงต้องตาม
ดูตามรู้หรือกำหนดแล้วกำหนดอีก

กำหนดรู้เพื่อละตัณหา

การกำหนดก็คือกำหนดรู้ทุกขันธ์นั่นเอง ไม่ได้ไปละนะ เพราะมันมีเหตุมันก็เกิด
มันมีเหตุมันก็มีผล ผลคือมันปรากฏ จะเป็นนิमितทางตา ทางหู ทางจมูก ทาง
ลิ้น ทางกาย ทางใจ นิमितเป็นภาพก็เหมือนกับเราเห็นด้วยตานี้แหละหรือเห็น
อยู่ภายใน เห็นด้วยใจ หรือนิमितเป็นเสียงก็เหมือนเราฟังด้วยหู นิमितที่เป็นกลิ่น
ก็เหมือนเราดมกลิ่นเลย กลิ่นแปลกๆ หรือนิमितที่มันเป็นรสก็เหมือนเราได้ลิ้ม
รส นิमितทางกายก็เหมือนอะไร เหมือนถูกต้องสัมผัส นิमितทางธรรมารมณ์ก็
เหมือนสิ่งโน้นสิ่งนี้มันผุดขึ้นมา ถ้ารู้ไม่ทันก็หลงไปได้จริงๆ มันมีเหตุมันก็เกิด

มันเกิดมาแล้วนี่เราจะไปละมันไม่ได้ ถ้าจะต้องละที่เหตุ กำหนดรู้ณะ กำหนดรู้
รู้ตามที่มันเป็น รูปหรือนามที่มันเกิดขึ้นก็เพียงแค่ขณะเดียวมันก็มีความจริงอยู่
แค่ตรงนั้นนะ เป็นสภาพเห็น เป็นสภาพรู้ รู้แล้วก็หมดไปนะ เป็นสภาพนั้นแล้ว
ก็เกิดขึ้นใหม่ เกิดดับเมื่อมีเหตุ ถ้าเราไม่รู้จริงก็ไปสำคัญว่า เอ๊ะ! เป็นเรา เป็น
เราไป ไม่ใช่! สภาพของเหตุปัจจัยนะทำให้เกิดเรารู้ขึ้นมา เราก็ไปทีกทักเอา
แต่จริงๆ นั่นคือสภาพรู้ สภาพที่ถูกรู้ก็คือรูป ก็คือรูปนั่นเอง เมื่อเป็นอย่างนี้
ถ้ากำหนดทุกครั้ง ทุกขณะนี้ ก็จะโยงไปถึงว่า “ละ” กำหนดรู้แล้วก็กำหนดละ
ด้วย ละอะไร ก็ละอุปาทานในขันธทั้งห้านี้ ตัวที่ทำให้ทุกข ละอุปาทานในขันธ
ทั้งห้าก็คือละอะไร ละสมุทัย ละตัณหา ความทะเยอทะยานอยากหรือความ
ติดใจในรูป รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โภกฺขตัณหา พะตัณหา
ฉัมมตัณหา มันเกิดขึ้นนะ เกิดขึ้นที่ไหนละ เกิดขึ้นที่ตา ในขณะที่ตาเห็นก็เกิด
ขึ้นได้ เกิดขึ้นที่หู เกิดขึ้นที่จมูก เกิดขึ้นที่ลิ้น เกิดขึ้นที่กาย เกิดขึ้นที่ใจ ผลที่
เรากำหนด กำหนดรู้ในขณะเดียวกันก็ตามดูรู้ทันก็เท่ากับ “ละ” กำหนดละ
ละอะไร ละสมุทัย คือละความอยาก ความทะเยอทะยานอยาก ความอยาก
ในรูป เสียง กลิ่น รส ตัณหาเมื่อเราตามดูรู้ทันนี้ก็ไม่มีเรา มันก็เป็นเพียงแค่ ถ้า
เป็นการเห็นก็เป็นสภาพเห็น เป็นสภาพได้ยิน นะได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ก็เป็น
สภาพรู้ สมมุติมันอาศัยตากับรูป เกิดจักขุวิญญาณ รู้แจ้งอารมณ์ทางตาทำให้
เราเห็นรูป ในเมื่อมันเกิดที่ตา เกิดที่รูป มันอาศัยตากับรูป ตัณหาเมื่อมันจะ
เกิดมันก็เกิดที่นี่ เมื่อมันจะดับมันก็ดับไปที่นี่ แต่ความไม่รู้ของเราไปยึดถือ
สำคัญมันหมายในรูป พอยึดถือในรูปก็จะ “รูปสวย” ก็เป็นที่มาของ ราคะ
ความกำหนัดยินดีในรูป หรือความติดใจในรูป ความติดข้องในรูป หรือติดเหยื่อ
หรือติดเบ็ดก็แล้วแต่นะ หรือติดยางเหนียว เหมือนลิงติดตัง ก็มีอุปมาอุปมัย
มากมาย ก็คือตัณหามันก็เหมือนกับยางเหนียวที่ทำให้เราติดอยู่ในรูป จริงๆ
นี่ รูปนั้นอาจจะไม่มี เหมือนกับมันเกิดขึ้นแป๊บเดียวมันก็หมดไปแล้ว อนาคต

มันก็ยังไม่เกิดแต่ที่เรารู้เราเห็นนะมันเป็นสภาพแค่ว่ามันมีรูปอยู่ รู้เห็นเท่านั้นเอง รู้ว่าเห็น แต่จริงๆ มันเกิดขณะเดียวมันก็ดับไป เราก็ก็นำคำนี้ไปสำคัญในสี่เหล่านั้นว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ถ้ารู้จริงๆ ถ้ารู้ตามเป็นจริงนะมันก็จะละ ละตัณหา ละได้ที่ไหน ที่ตา ละได้ที่ไหน ที่หู เวลาได้ยินเสียงนะ ที่บอกได้ยินหนอนะเห็นมัย อันนั้นมันเป็นคำพูดเฉยๆ ที่สื่อให้เราเข้าใจ มันก็แล้วแต่วาตะหรือโวหารของแต่ละคนที่จะอธิบายเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ แต่เวลาปฏิบัติทำอย่างไรให้มันละได้จริงๆ นะ ละให้มันได้ อย่าให้มันเลยหนอ ถ้าเลยหนอล้วนนี้มันก็มีเรามีเขามีสวย มีหล่อ มีชอบ มีชัง มีหลง พูดอย่างคนที่เรียนมารู้มาก็ โอ้! โลกก็เกิดได้ โกรธก็เกิดได้ หลงก็เกิดได้ หรือโลภะ โทสะ โมหะ เกิดได้ทันทีเหมือนกันนะ ถ้าไม่แยกกาย ถ้าไม่กำหนด ถ้าขาดสติ เห็นมัย ถ้าเผละก็จะไปยึดในสิ่งที่เห็นว่าเราเห็นไปแล้ว ในสิ่งที่ได้ยินว่า เอ้า! เราได้ยินไปแล้ว ทั้งๆ ที่มันไม่ใช่เรา มันเป็นอนัตตา มันไม่ใช่อัตตา มันหลายสิ่งหลายอย่างประกอบกัน แต่เราก็มองเห็นเป็นแต่เพียงว่าเป็นเรา

วิธีถอนอุปาทาน

ถ้าเรากำหนดถูกต้องก็ถอนความเป็นเราออกไปเรื่อยๆ ก็เท่ากับละเหตุที่จะทำให้เป็นทุกข์เท่านั้นเอง ฉะนั้นไม่ต้องโอตโอยหรือกว่าทำไมทุกข์ ก็เพราะมันมีเหตุ ถ้าไม่มีเหตุมันก็ไม่เป็น มันมีเหตุอยู่ แต่เมื่อไหร่เรารู้ทันแล้วละมันได้นั้นแหละ ละความเห็นผิด ละความไม่รู้ จนเกิดความรู้อย่างแท้จริงในปัจจุบันขณะแต่ละขณะ ขณะเห็น ขณะได้ยิน ที่นี้ขณะได้กลิ่นก็เหมือนกัน ขณะได้กลิ่นมันเกิดที่ไหนละ เกิดที่จมูก เกิดที่กลิ่นที่มันโชยมา หรืออาศัยขานประสาทกับกลิ่น ผัสสะมันกระทบกันนี้ มันกระทบกัน เกิดอะไร เกิดขานวิญญานทำให้รู้แจ้ง อารมณ์ทางจมูกมันก็เลยทำให้เรารู้กลิ่นได้ แต่รู้แล้วก็หมดไปนะ หมดหน้าทีแล้ว ถ้ามีเหตุก็เกิดใหม่ เราจะไปสำคัญว่าเรารู้กลิ่นอย่างนี้ ไม่ใช่ มันก็เป็นแค่

สภาพรู้ ตัณหาอาศัยเกิดไม่ได้แล้ว ถ้าเผลอปิปปิณี ก็อาจจะเกิดความอยาก ถ้ากลิ่นมันหอมก็อาจจะอยาก ทะเยอทะยานอยาก อยากได้กลิ่น คืออยากดมกลิ่นนั้นอีก หรือจำได้หมายรู้ จำได้นะมันจำอยู่แล้ว แต่สำคัญมันหมาย มีอุปาทานไปแล้วนี้เวลากลิ่นนั้นปรากฏขึ้นมาเนี่ย โอ้! กลิ่นนี้หอม นี่ มีเราชอบกลิ่นนี้เราไม่ชอบอย่างนี้ก็มี อย่างนั้นๆ อยู่เนี่ย โอ้! กลิ่นอะไรไม่รู้ เหมือนกลิ่นขี้ไก่ เหมือนกลิ่นขี้หมูเลย บางครั้งกลิ่นมันโดนจมูกแสบๆ ก็มี อย่างนี้เป็นต้น นี่เราจำไว้หมดเลย แต่ถ้าเรามีอุปาทานปุ๊บมันก็จะทุกข์ แต่ถ้าไม่มีปุ๊บมันก็จะรัก แต่ว่ากลิ่น สักแต่ว่ารู้กลิ่นนะ โลภะกิเลส โทสะกิเลส โมหะกิเลสอาศัยเกิดไม่ได้ นี่ วิธีถอนอุปาทาน วิธีละความเป็นเรา

มีเกิดก็มีดับ

ต้องรู้ทันนะ ตามดูรู้ทันความจริงในขณะที่มันกระทบสัมผัส มันก็มีจริงนะ ไม่ใช่ว่าไม่จริง มีจริงก็คือมีเหตุมีปัจจัย มันถึงมีรู้อย่างนี้ ถึงมีสภาพแบบนี้ มันกระทบแล้วมันก็หมดไป เสื่อมไป มันดับนะ เราจะบอกว่า เอ้! มันเป็นเรื่องที่มีจริงก็คือเหตุ ถ้ามีเหตุก็มีอยู่จริง เหมือนที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ อ้อ! มีเกิดก็มีดับนั่นแหละ ความจริงมันเป็นอย่างนั้น มีเกิดขึ้นมีเสื่อมไปเป็นธรรมดา ไม่ได้นอกเหนือจากสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสเอาไว้ ถึงแม้ใครจะพูดก็ตาม บางครั้งพระอรุณบุคคลเป็นคนกล่าว คือกล่าวคำที่สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสเอาไว้ คือกล่าวความจริงนั่นเอง กล่าวความสัตย์ความจริง กล่าวอย่างใดกล่าวว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนแต่มีความดับไปเป็นธรรมดา แสดงว่าถ้ามีเกิดก็ต้องมีดับ มีปรากฏก็ต้องมีไม่ปรากฏ ก็มีเสื่อมไป ก็ไม่ได้ต่างเลยกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสเมื่อสองพันหกร้อยกว่าปีมาแล้ว “ยัง ภิกขุจิ สมุทพะยะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธะ ธัมมัง” ดวงตาเห็นธรรมของท่านโกณฑัญญะพราหมณ์ในครั้งแรกเลย แล้วถ้าคนอื่นเอาไป

กล่าว แล้วก็กล่าวความจริงนี้ก็ถือว่ากล่าวได้ถูกต้องนะ ก็กล่าวได้ถูกต้อง ถ้า
รอให้พระพุทธเจ้ากล่าว พระพุทธเจ้านิพพานไปแล้ว นั่นแหละ ก็คือกล่าวคำ
ที่ตลาดได้กล่าว ถึงแม้จะเป็นสาวกกล่าวก็ตาม กล่าวคำที่เป็นจริง สอดคล้อง
กับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัส ตรัสแล้วคนที่พูด คนที่ทำ ก็เห็นความจริงตาม
ที่พระพุทธเจ้าสอน ก็ไม่ได้ผิดเพี้ยนไปไหนนะ ความจริงก็ยังมีอยู่ เพียงแต่ตรัส
หรือกล่าวหรือพูดในความเป็นจริงมีเยอะ ถ้ากล่าวความจริงอย่างที่พระพุทธเจ้า
ตรัส ก็ตรัสสอนอย่างนั้น เมื่อเรามาดู มาตามดูรู้ทันแล้วก็ โอ้! ความจริงเป็น
อย่างนี้ มีเกิดแล้วก็มีดับไป เกิดดับ เกิดดับ อยู่ตลอด ถ้าเป็นหลวงพ่อบุญ
นี้ บางคนฟัง กุดดับ กุดดับ กุดดับ เอ้! อะไรกุดดับ กุดดับ แต่จริงๆ หลวงพ่อ
ท่านบอกว่าเกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ นับไม่ถ้วนนะ ท่านจะใช้คำว่าหลายแสน
โกฏิกษณะ โยคี โยคาวจรนี้ไม่รู้ เมื่อไม่รู้ก็เลยต้องท่องเทียวท่องเทียวไปท่อง
เทียวมานี้แหละ ก็คือเวียนตายเวียนเกิด ไม่เห็นทุกขในการเวียนตายเวียนเกิด
ไม่เห็นทุกขในสังสารวัฏ เพราะเกิดมาแล้วก็ต้องเป็นอย่างนี้ เหมือนปัจจุบัน
ขณะนี้ เมื่อเหตุปัจจัยมาเจอกันมันก็จบ เหมือนเจอแล้วจบเลยนะ เกิดแล้วก็
ดับตรงนั้น บางครั้งเราจะไปดับกิเลสที่โน่นที่นี้ มันไม่ใช่

เกิดที่ตาดับที่ตา

มันเกิดที่ตานี้เรารู้ว่าที่เกิดมัน ถ้าเราจำผิดมันก็อาจจะเจริญตอนนะ ถ้าจำไม่ผิด
มันเกิดแล้วมันก็ตายที่มันตายนั่นแหละ กิเลสมันไม่ได้ไปตายที่อื่นนะ เหมือน
ไฟนะ ไฟที่มันเกิด ถ้าเราดับได้ตรงนั้นนะมันก็จบ แต่ถ้าเราดับไม่ได้นี่ ไปโยน
เชื้อเพลิงเข้าไป มันก็จะลุกไหม้ไปเรื่อยๆ ไม่มีวันจบนะ มันไหม้ไปเรื่อยๆเพราะ
มันยังมีเชื้ออยู่ ถ้ามันหมดเชื้อเมื่อไหร่มันก็หมด หมดไฟคือ โลภะ โทสะ โมหะ

เกิดที่ล้นดับที่ล้น

ที่นี้ในส่วนของล้นละ ก็เหมือนกัน ก็เป็นสาเหตุ ล้นกับรส เวลาเราสัมผัสกับรส ที่เรารู้รส ชิวหาประสาทกับรส จะรสเปรี้ยว รสหวาน รสมัน รสเผ็ด อะไรก็แล้วแต่นะ รู้รส มันรู้ มันเกิดที่ล้นมันก็ดับที่ล้นนั่นแหละ แต่คนเรานี้จำมันไว้ จำไว้นะ จำไว้ว่านี่อร่อย อันนี้ไม่อร่อย อันนี้เผ็ด อันนี้เปรี้ยว อันนี้หวาน แต่เวลากินยาหลายๆ ขนานหรือว่าเวลาป่วยไข้เนี่ย ล้นไม่รู้รสเลยฝ้ามั่นขึ้นเต็มล้น ไม่รู้ มันหนา แต่พอปกติเนี่ย โอ๊ย! รู้รส เปรี้ยว หวาน มัน เผ็ด พอรู้รสแล้วก็สำคัญมันหายไปว่า นี่อร่อย อันนี้ไม่อร่อย อันนี้ถูกกิเลส อันนี้ไม่ถูกกิเลสนะ แต่ไม่ได้บอกนะว่ากิเลส ขอให้ถูกใจฉัน ไม่ถูกใจฉันนี่มันก็เป็นเรื่องเราหมดเลย ไม่ได้ถอนความเป็นเรานะ เมื่อไม่ได้ถอนความเป็นเราออกไป ความสำคัญมันหายไปหรือความไปมีอุปทานในสิ่งนั้นๆ มันก็มีอยู่ตลอด มันก็เป็นสาเหตุ เป็นสมุทัย คือเหตุเกิดทุกขอีก นี่แหละต้นหามันก็เกิดที่นี้ อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นมันก็ตามไปแล้วที่นี้ ถ้าเราไปสำคัญมันหมายในสิ่งนั้น แล้วมันจะไม่ทุกข์ได้ยังไงนะ มันก็ทุกข์ มันมีเหตุมันก็มีผล มีเหตุก็มีผล นี่เป็นเรื่องของเหตุผล

เกิดที่กายดับที่กาย

ต่อไปที่นี้กาย นี่กาย กายประสาทกับโณฐัพพารมณ์ กิเลสมันจะเกิดมันก็เกิดที่นี้ เวลาดับมันก็ดับที่นี้ มันก็อาศัยกายกับโณฐัพพารมณ์ที่มากกระทบ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง นี่เวลากกระทบ บางคนก็หายบบ้างละเอียดบ้าง ก็สำคัญมันหายไปเวลาอ่อนนุ่มก็พอใจ เวลาหายบกระด้างก็ไม่พอใจ แล้วเราจะมีสติตามดูรู้ทันมันนะอีกเรื่องนึง กำหนดหรือไม่กำหนด แยกกายหรือไม่แยกกายก็อีกสิ่งหนึ่ง ฉะนั้นคนทั่วๆ ไปนะเค้าก็จะติดอยู่แค่นั้นจึงละไม่ได้ แม้แต่คนปฏิบัติ นะก็ยังสำคัญมันหมายต่อไปอีก ก็ละไม่ได้ จะไปละที่อื่นนะ ไปละที่โน่นไปละที่นี้ บางคนก็ อยู่สำนักวัดภิกขุทันตะนี่มันละไม่ได้ จะไปละที่สำนักอื่นดีกว่า

อย่างนี้เป็นต้น ไม่ได้ละที่ตา ไม่ได้ละที่หู ไม่ได้ละที่จมูก ไม่ได้ละที่ลิ้น ไม่ได้ละที่กาย ไม่ได้ละที่ใจ หรือไม่ได้ละที่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่ได้ละที่นี้ทันที เดียวนี้ จะไปละที่โน้น ยังอยู่อนาคตเลย อดีตก็ยังละไม่ได้ แต่ปัจจุบันไม่ยกกะรู้อะไรที่มีจริงที่กำลังเกิดดับ เกิดดับ อยู่นะ ถ้ารู้ตามเป็นจริงเมื่อไหร่ก็จะละอรรถา ละความเป็นเราได้ เมื่อละได้มันก็จะง่ายขึ้นเวลาปฏิบัติ เวลาปฏิบัตินี้ ปฏิบัติก็จะง่ายขึ้น เข้าใจมากขึ้น เข้าใจไปเรื่อยๆ เหมือนที่เคยอุปมาอุปไมยแต่ละก้าวแต่ละก้าว หรือแต่ละหนึ่งแต่ละหนึ่ง ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเยอะขึ้นไปเรื่อยๆ แต่เราปฏิบัติแบบหยาบแบบอรรถา ไม่ได้ถอนความเป็นเรา ทั้งๆ ที่พระพุทธเจ้าสอนแรกๆ เลยก็พูดถึงสิ่งที่มีจริงว่ามันเกิดแล้วมันดับ และพูดถึงสิ่งที่มีจริงในพระสูตรที่สอง คือ อนัตตลักขณสูตร ที่ว่าในเมื่อมันเป็นอย่างนั้นทุกอย่างมันก็ไม่ใช่เรานะ ภิกษุในครั้งกระโน้นทั้งห้ารูปนี้ก็เห็นแจ้งแทงตลอดจนบรรลุถึงขั้นอรหัตผล นี่เห็นมัย บรรลุอรหัตต์ เป็นการยืนยันเลยว่าสิ่งที่พระองค์ตรัสรู้ในสัจจะทั้งสี่ เป็นของจริง เป็นสิ่งที่มีจริง แล้วผู้ที่รู้แจ้งเห็นจริงนี้ก็หลุดพ้นจากกิเลสได้จริงๆ ไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องที่น่ามาพูดเฉยๆ นำไปปฏิบัติก็รู้ชัดตามนั้นนะ ตามความเป็นจริง

เกิดที่ใจดับที่ใจ

ทีนี้เรื่องใจก็เหมือนกัน ธรรมารมณ์ ใจกับธรรมารมณ์ที่มันเกิดขึ้น จะเป็นกุศล เป็นอกุศลที่มันผุดขึ้นในใจเรา บางครั้งก็โผล่ขึ้นมา บางครั้งมันก็เหมือนไม่พบมันเกิดที่นี้มันก็ดับที่นี้เหมือนกัน ไม่ได้ไปที่อื่นนะ มันไม่ได้ไปอยู่กับคนอื่นนะ เป็นเพราะคนๆ นี้แหละ เป็นเพราะคนๆ นั้นแหละ เราไม่ได้ทำ มันก็เลยมีเขาในเมื่อรู้ไม่จริง มันถอนความเป็นเราไม่ได้ มันก็เลยต้องวนไปวนมาเป็นวัฏฏะทุกขวนมาทุกข่อีกนะ แต่ถ้าถอนได้นี่ มันก็วนมาไม่ทุกข่อแล้ว วางจากอรรถา

อนัตตา

ก็สิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเรื่องความไม่ใช่เราคือ อนัตตา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นสิ่งที่เกิด เป็นสิ่งที่เจริญขึ้นของโลภะกิเลส โทสะกิเลส โมหะกิเลส หรือเป็นสิ่งที่เกิดที่เจริญขึ้นของสิ่งที่เราเรียกว่ากุศล หรือศีล สมาธิ ปัญญา ก็ได้ หรือมรรคมีองค์แปด อะไรจะเกิดก็เกิดขึ้นที่นี่ เพราะอาศัยสิ่งเหล่านี้แหละอบรมปัญญาเรื่อยๆ เดี่ยวเห็นอีก เดี่ยวได้ยินอีก เดี่ยวได้กลิ่นอีก เดี่ยวลิ้นรับรสอีก นี่คือสิ่งที่เหตุปัจจัยสร้างมา ถ้ารู้ทันในสิ่งเหล่านี้ก็จะละเหตุเกิดทุกข์ที่เรียกว่า สมุทัย ละเอืดยไปอีกก็จับต้องได้ยากแล้วเป็นเรื่องของความมีความเป็น และความไม่มีไม่เป็น นี่สภาพธรรมหรือสภาวะธรรมที่ละเอืดยลึกซึ้ง เวลาที่เราปฏิบัติไม่ได้เกี่ยวกับ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะอะไรเลย ไม่ได้เกี่ยวกับกามคุณอารมณ์แต่เป็นเรื่องความอยากมี ความอยากเป็น ความทะเยอทะยานในเรื่องเหล่านี้ แล้วก็เป็นเรื่องของ ความพอ ความอึด ความเต็มในเรื่องพวกนั้น คือไม่อยากมีไม่อยากเป็นแล้ว อาจจะไม่อยากมีแล้ว ไม่อยากเป็นแล้ว ไม่อยากเกิดแล้ว นี่มันก็เป็นความอยาก เป็นความเครียด ถ้าตามดูรู้ไม่ทันนี่ก็ต้องอบรมที่ไหน อบรมที่นั่นแหละ ที่ไหน ที่ขณะนี้ ปัจจุบันนี้ จึงจะอบรมได้ปัจจุบันเท่านั้น อดีตเราผ่านการอบรมมาแล้วหรือไม่อบรมก็มี มันเป็นเรื่องเก่า อนาคตมันก็เป็นแค่ความคิดเพื่อฝันหรือจินตนาการที่เราจะทำโน่นทำนี่เท่านั้น จะเกิดขึ้นจริงหรือไม่จริงมันก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยที่ไหนละก็เหตุปัจจัยที่ปัจจุบันนี้แหละ จะมีไปถึงหรือไม่ แต่ถ้าเหตุปัจจัยมันเปลี่ยนแล้วนี่เราอาจจะเป็นผู้หมดกิเลสไปก็ได้ หรือถ้าเหตุปัจจัยมันยังไม่เปลี่ยนนี้ เราอาจจะเป็นผู้มากไปด้วยโลภะกิเลส โทสะกิเลส โมหะกิเลส ก็ได้ เพราะไม่ได้ละเหตุ ไม่ได้ละสมุทัย เหตุเกิดทุกข์ เมื่อละได้แล้วเป็นอย่างไร นี่ การกำหนดแต่ละครั้งก็เท่ากับนิโรธ คือความดับ ดับที่ไหนละ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่

ก่อนความเป็นเรา

ที่เราสวดในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอน พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ท่านตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรด้วยพระองค์เอง พระสูตรอื่นๆ พระสาวกตรัสบ้าง กล่าวบ้าง อะไรบ้างแต่ก็สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าสอน แต่สติปัฏฐานทั้งสี่ ตรัสทั้งสี่ฐาน ไม่ยิ่งไม่หย่อนไปกว่านี้ เพื่อให้สอดคล้องกับจริง และอุปนิสัยของโยคี โยคาวจรทั้งหลาย จะมาจากผู้ที่อาศัยสมณะเป็นญาณ มีฌานมีสมาบัติมา ก็มาปฏิบัติ หรือผู้ที่ไม่มีสมณะเป็นญาณแต่มีรูปมีนามเป็นอารมณ์ หรือผู้ที่เป็นวิปัสสนาญาณก็เหมาะสม หรือบางคนมีต้นทางจริง แยกเล่าบางคนก็ไม่แยกเล่า บางคนก็มีทิฐิแยกเล่าบางคนก็ไม่มีแยกเล่า ถ้ามาปฏิบัติแล้วก็เป็นไปได้ ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องอะไรการบรรลุผลนี้มี เจ็ดวันนะ เจ็ดเดือน เจ็ดปี อาจจะเป็นพระอนาคามีก็ได้ หรือเป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินี้ ถ้ารู้ถูกเข้าใจถูก ปฏิบัติไปเรื่อยๆ นี่เป็นจริงอย่างนั้น เป็นจริงอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ไว้ แต่ถ้าปฏิบัติอย่างยึดมั่นถือมั่นอย่างที่เราบอก มันเป็นเรื่องไปหมดไม่ว่าเรื่องอะไรก็ยากที่จะถอน ฉะนั้นการอบรมศีล สมาธิ ปัญญา อยู่เรื่อยๆ ก็คือ นั้นแหละมรรค ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เราต้องอบรมเจริญ อยู่เรื่อยๆ เจริญอยู่เรื่อยๆ ทำบ่อยๆ ถ้าคนปฏิบัติในแนวนี้ก็บอกว่าเดินบ่อยๆ นั่งบ่อยๆ ไม่ใช่เราเดิน หรือไม่ใช่คนเดิน ไม่ใช่สัตว์เดินนะ ถ้าสำนวนอรรถกถาจารย์ ไม่ใช่คนเดิน ไม่ใช่สัตว์เดิน ไม่ใช่เราเดิน แล้วอะไรเดินละ ฮ้าว! การเดินก็มีแต่ธาตุมีแต่ขันธ์เท่านั้นละ ก็รูปกับนามเท่านั้นแหละอาศัยกัน ไม่มีเราะนั้นนั่นคือเหตุปัจจัยที่อาศัยกัน เมื่อรู้อย่างนี้ก็ถอนความเป็นเราไปเรื่อยๆ นะ ถอนความเป็นเรา แต่โดยส่วนใหญ่นี้ความเป็นเรามันเหมือนจับต้องได้ มันก็ย้อนแย้งกันตลอด โอ้! ทำไมบอกว่าไม่มีเรามันก็ไม่จริง เพราะเห็นอยู่รู้อยู่อะไรทุกอย่างเป็นของเรา หรือจะบอกไม่มีก็ไม่ใช่ ในเมื่อมีอยู่ มันยากเหมือนกันนะ สิ่งเหล่านี้ แต่ก่อนมันอาจจะไม่มีแต่ตอนนี้มันมี เราก็กเลียดสำคัญในสิ่งที่มี

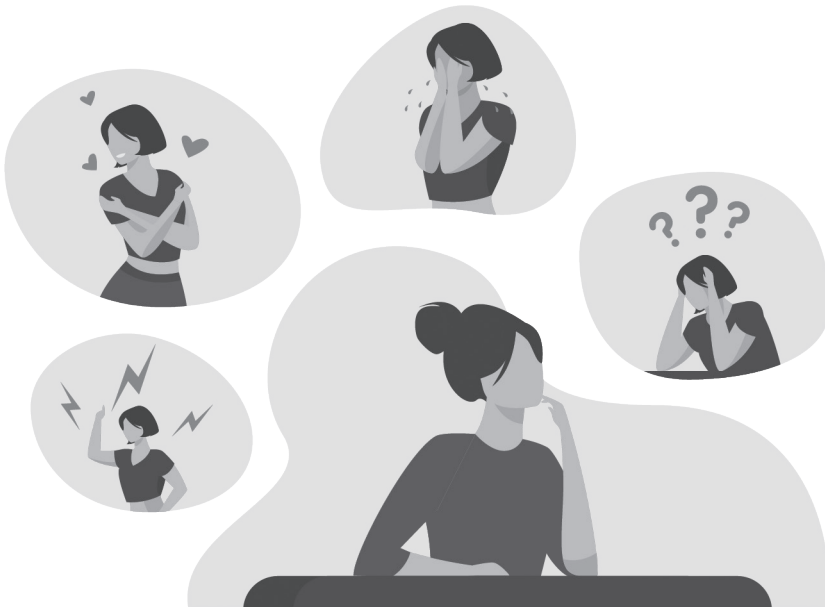
พอมันไม่มีเราก็เสียตายเป็นันหมดไปแล้ว จะมีไหมอย่างนี้ มันก็วนเวียนอยู่
อย่างนี้ มันเป็นความหลงนะ มันเป็นความไม่รู้ เป็นอวิชชานะ เป็นอวิชา แต่
ถ้ารู้ตามจริงเมื่อไหร่ก็ โอ้! มันเป็นอย่างนี้นี่เองนะ

ช่วงต่อไปให้พวกเรานั่งกรรมฐานต่อสักเล็กน้อย ก่อนที่จะแผ่เมตตา เอ้ากลับ
ไปที่ปัจจุบันขณะนะ อารมณ์ไหนที่เด่น อารมณ์ไหนที่ชัดเจนก็ตั้งสติ ตามดู
รู้ทันนะ เอาตั้งใจนะ

“

เอ้ากลับไปปัจจุบันขณะนะ อารมณ์ไหนที่เด่น
อารมณ์ไหนที่ชัดเจนก็ตั้งสติ ตามดูรู้ทันนะ

”



อ ริ ย ส ง ค

ความจริงอัน
ประเสริฐ
ความจริงของ
พระอริยะ
ความจริงที่
ทำให้ผู้เข้าถึง
กลายเป็นอริยะ

ทุกข

ความทุกข์, สภาพที่ทนได้ยาก, สภาวะที่บีบคั้น
ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยง
แท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง, ได้แก่ชาติ ชรา
มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การ
พลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง
โดยย่อว่า อุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์

ทุกขสมุทัย

เหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา 3 คือ
กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

ทุกขนิโรธ

ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป,
ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สාරอกตัณหาสิ้น
แล้ว ไม่ถูกต้อง ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอด
โปร่ง เป็นอิสระ คือนิพพาน

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์, ข้อปฏิบัติ
ให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค
หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปล
ว่า ทางสายกลาง มรรคมืองค์ 8 นี้ สรุปลงใน
ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ประวัติ

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ ไสโรโก)

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

จำพรรษา ณ
วัดราษฎร์พุดงธรรม
บ้านตะลุงพุก ตำบลหนองไม้งาม
อำเภอบ้านกรวด
จังหวัดบุรีรัมย์

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



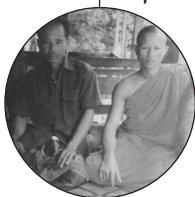
ปี พ.ศ. ๒๕๐๖
ตุลาคม ๒๕๐๖

๒๕๒๗ - ๒๕๒๘

๒๕๒๗ - ๒๕๒๘

๑๒
พฤษภาคม ๒๕๒๗

๒๕๒๘ - ๒๕๓๐



อุปสมบท ณ วัดโคก
อำเภอนครชัย จังหวัดบุรีรัมย์
โดยมีท่านพระครูบริหารกิจโกศล
เป็นพระอุปัชฌาย์
อดีตเจ้าคณะอำเภอบ้านกรวด
เจ้าอาวาสวัดโคก

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

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



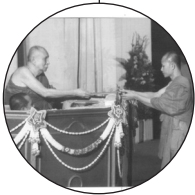
๒๕๓๗ - ๒๕๔๑

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



๒๕๔๓ - ๒๕๔๔

๒๕๓๓ - ๒๕๓๗



- จำพรรษา ณ วัดอมรคีรี
 กรุงเทพมหานคร
 - สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี
 พุทธศาสตรบัณฑิตเกียรตินิยม
 สาขาหลักและวิธีสอนสังคมศึกษา
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย

๒๕๔๑ - ๒๕๔๓



จำพรรษา ณ ประเทศ
 สหรัฐอเมริกา ในฐานะพระธรรม
 กูตเพื่อไปเผยแผ่งานวิปัสสนา
 กรรมฐานให้แก่ชาวไทยและ
 ชาวต่างชาติ

ประวัติ (ต่อ)

จำพรรษา ณ วัดภักทันทะอาสาการาม
อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ท่านได้รับการ
แต่งตั้งให้เป็นเจ้าสำนักวิปัสสนาสมมิต-ปราณี
และเจ้าอาวาสวัดภักทันทะอาสาการาม เพื่อปฏิบัติ
ภารกิจในหน้าที่พระวิปัสสนาจารย์แทนหลวง
พ่อใหญ่ จนกระทั่งเป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่าย
วิปัสสนาธุระของวัดภักทันทะอาสาการาม



๒๕๔๔ - ปัจจุบัน

- ได้รับสมณศักดิ์
พระครูภาวนาวราลังการ
เจ้าอาวาสวัดราชฎร์ ชันโท
ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (จร.ชก.วิ)
- ได้รับรางวัลพุทธคุณูปการ
ประเภทรัชตเกียรติคุณ จากคณะ
กรรมาธิการศาสนา ศิลปะและ
วัฒนธรรม สภาผู้แทนราชฎร



๒๕๕๓

๒๕๕๒



ได้รับรางวัลเสาเสมาธรรมจักร
ประเภทการส่งเสริม
การปฏิบัติธรรม

สถานภาพปัจจุบัน

- เจ้าอาวาส และพระอาจารย์ใหญ่
ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดกัทั่นตะอาสการาม
- พระวิปัสสนาจารย์
- พระธรรมทูตสายต่างประเทศรุ่นที่ ๘
- พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมด้านวิปัสสนา
แก่พระธรรมทูตสายต่างประเทศ
- พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมพระนิสิต
จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
และประชาชนทั่วไปทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

บันทึกธรรมเนียมโสทรโทภิกขุ (๙) ๒๕๖๘
พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสทรโท)
กองทุนเผยแผ่ วัดภักทันตะอาสภาราม
๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ
ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จังหวัดชลบุรี ๒๐๒๒๐

ผู้มีจิตศรัทธาร่วมจัดพิมพ์งานเผยแผ่ธรรมะ
สามารถร่วมบุญได้ใน "กองทุนเผยแผ่"
ธนาคารกสิกรไทย สาขาบ้านบึง
เลขที่บัญชี 117 - 2 - 64885 - 8

...๖ปีสสณาเปลี่ยนใจคน



