



กรอบ วิปัสสนา

เขมรังสี ภิกขุ



กรอบ วิปัสสนา

เขมรัมย์สี ภิกขุ

กรอบ วิปัสสนา

เขมรั้งสี่ ภิกขุ



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๓๕๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๕๙ จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง

จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพถ่าย แสงชัย โสภณสกุลสุข

ออกแบบ คนข้างหลัง

พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

พิมพ์ที่ แคนนา กราฟฟิค โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

www.kanlayanatam.com

Facebook: kanlayanatam

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง





“

พระพุทธองค์ตรัสว่า น้ำในมหาสมุทรนี้
ยังน้อยกว่าน้ำตาที่ร้องไห้มา
แต่ละชาติๆ ที่ผ่านทุกข์ยากลำบากมา
มันไม่ใช่เพียงแต่แค่นี้เท่านั้นหรอก
ที่สูญเสียดูถูก สูญเสียสามี ร้องไห้ร้องไห้
นี่ยังเป็นเพียงฉากเดียว
แต่ที่ผ่านมานี้
เศร้าโศกมาจนรวมน้ำตาแล้ว
มากกว่าน้ำในมหาสมุทร
จะมัวประมาทอยู่ใยเล่า

”







พระรัตนตรัย



นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ ขอถวายความนอบน้อมแด่
พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแต่ญาติสัมมา
ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

จากนี้ไปก็ตั้งใจฟังธรรมะที่ได้น้อมนำพระธรรมคำสอนที่
พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้มาแสดงเพื่อให้พวกเราเป็นผู้ไฝ่ธรรม
ผู้ประพฤติธรรม ได้ศึกษา ได้ทำความเข้าใจ ก็จะได้เพิ่มพูนศรัทธา
ปสาทะ ความเชื่อ ความเลื่อมใส ซึ่งก็ต้องเป็นความเชื่อที่มุ่งตรง
มั่นคง ตรงต่อพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ รวมเรียกว่า **พระรัตนตรัย**
แปลว่า แก้ว ๓ ประการ ที่เป็นสิ่งประเสริฐสูงสุด พระพุทธเจ้า
นั้นเป็นผู้ไกลจากกิเลส หมายถึงว่า ไม่มีกิเลสแล้ว ทำลายกิเลส

เครื่องเคร้าหมองในพระหฤทัยของพระองค์ได้หมดจดเกลี้ยงเกลา
ได้นามว่า “พระอรหันต์” คือ เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ เป็นผู้ที่ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง คือ
ไม่ต้องมีใครสอน พระองค์สามารถที่จะหยั่งรู้ ตรัสรู้ รู้แจ้งในธรรม
ได้เอง อะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ อะไรเป็นความดับ
ทุกข์ อะไรเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ พระองค์ตรัสรู้ได้เอง
เรียกว่าเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะสามารถที่จะตรัสรู้เอง
ได้ด้วย สอนผู้อื่นได้ด้วย สอนผู้อื่นให้รู้ตาม ให้เห็นแจ้งได้ด้วย ที่ว่า
เป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน พระองค์เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา
และจรณะ คือถึงพร้อมทั้งความรู้ ทั้งความประพฤติ

สุคะโต พระองค์เสด็จไปดีแล้ว ดับขันธปรีณิพพาน ดับทุกข์
ได้แล้ว พระองค์เสด็จไปที่ใด ก็นำความสุข นำประโยชน์ไปให้แก่
บุคคลนั้น ณ ที่นั้น

โลกะวิทู พระองค์เป็นผู้รู้โลกได้อย่างแจ่มแจ้ง เพราะความรู้
สรรพสิ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง สิ่งใดเป็นสมมติ สิ่งใด

เป็นปรมัตถ์ ความเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นหญิง เป็นชาย เป็น
สิ่งสมมติ ชั้นธ ๕ รูป นาม เป็นปรมัตถ์ ถ้าบุคคลหลงในสมมติ
ติดอยู่ในสมมติ ก็จะต้องทุกข์อยู่รำไป เกิด แก่ เจ็บ ตาย เวียน
ว้ายตายเกิด อยู่อย่างนี้ไม่จบสิ้น แต่เมื่อรู้สัจธรรม ความเป็นจริง
ก็จะทำให้ดับทุกข์ได้ พ้นทุกข์ได้ เป็น โลกะวิทู ผู้รู้โลกได้อย่าง
แจ่มแจ้ง

อะนุตตโร ปุริสัทธัมมะสาระถิ ทรงเป็นผู้ฝึกบุรุษที่สมควร
ฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า สามารถฝึกบางคนที่เคยเป็นมิจฉาทิฎฐิ
พระองค์สอนแล้วก็เปลี่ยนใจ บางพวกเป็นเดิรถีย์ เป็นปริพาชก
เป็นผู้นับถือลัทธิศาสนาอื่น ต้องการจะมาข่ม ต้องการจะมาโต้
พระองค์ ที่สุดแล้วก็กลับมาเลื่อมใส ขอบวชเป็นภิกษุในพระพุทธ
ศาสนา และได้บรรลุนิพพานในที่สุด

มีปริพาชกท่านหนึ่งชื่อว่า “วัจฉโคตรปริพาชก” เป็นนักบวช
ลัทธิอื่นนอกศาสนา ในสมัยพุทธกาลก็จะมีพวกนักบวชต่างลัทธิ
ต่างศาสนา ต่างความเชื่อกันไปต่างๆ บางพวกเป็นอเจลก (ซีเปลือย)
ถือแบบไม่นุ่งผ้า บางพวกก็ประพฤติแบบโค แบบสุนัข มีต่างๆ กัน
ไป วัจฉโคตรปริพาชก ก็เป็นนักบวชในลัทธิหนึ่ง ได้เข้าไปเฝ้าพระ
ผู้มีพระภาคเจ้า ครั้งนั้นพระองค์ประทับอยู่ที่วัดเวฬุวัน วัดเวฬุวัน

เป็นวัดแห่งแรกในพระพุทธศาสนา อยู่ที่เมืองราชคฤห์ พระเจ้าพิมพิสารพระราชทานสถานที่แห่งนั้นเป็นที่ให้เหยื่อกระแต และก็ได้มอบถวายพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ให้เป็นสถานที่อยู่อาศัยของพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ วัจฉโคตรปริพาชก เมื่อเข้าไปถึงที่พระพุทธเจ้าแล้ว ก็สนทนาปราศรัย พอให้เป็นที่ระลึกถึงกัน พอเป็นที่บันเทิงใจ ก็เป็นธรรมเนียมว่าเราเมื่อได้ไปพบกันแล้วก็ต้องทักทายโอภาปราศรัย ถามสุขทุกข์ความเป็นอยู่ตามธรรมเนียม แล้วก็ได้กราบทูลขอให้พระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงธรรมโปรดในเรื่องธรรมที่เป็นอกุศล และธรรมที่เป็นกุศลโดยย่อ พระองค์ก็ตรัสว่า “วัจฉะ” เราจะแสดงธรรมที่เป็นกุศล ธรรมที่เป็นอกุศล โดยย่อก็ได้ จะแสดงโดยพิสดารก็ได้ แต่เราจะแสดงโดยย่อให้เธอฟัง ขอให้เธอตั้งใจฟังให้ดี แล้วพระองค์ก็แสดงธรรมโดยย่อ ดังนี้

โลภะ - ความโลภ โทสะ - ความโกรธ โมหะ - ความหลง
นี่เป็นธรรมฝ่ายอกุศล อโลภะ - ความไม่โลภ อโทสะ - ความไม่โกรธ อโมหะ - ความไม่หลง นี่เป็นธรรมฝ่ายกุศล กุศลก็หมายถึงธรรมฝ่ายดี ฝ่ายบุญ ธรรมที่ดีให้ผลเป็นความสุข เรียกว่า “ธรรมฝ่ายกุศล” ถ้าเติม อ เข้าไป อ่านว่า “อกุศล” ก็ตรงข้ามกับ “กุศล” ก็คือเป็นธรรมที่ไม่ดี เป็นธรรมที่มีโทษ ให้ผลเป็น

ความทุกข์ โดยที่มืความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตใจเศร้าหมอง เรำร้อน เป็นทุกข์ใจ ทำบาปลงไปด้วยความโลภ โกรธ หลง ก็นำความทุกข์มาให้ แต่ถ้ำเรามีความไมโลภ ไมโกรธ ไมหลง จิตก็ผ่องใส ใจเบิกบาน การกระทำก็เป็นการกระทำความดี นำมาซึ่งความเป็นประโยชน์และความสุข แล้วพระองค์ก็ได้แสดงธรรมที่เป็น “อกุศล” อีก ๑๐ ประการ ธรรมที่เป็น “กุศล” อีก ๑๐ ประการ ธรรมที่ไม่ดี ธรรมที่มีโทษ ธรรมที่เป็นความชั่ว ให้ผลเป็นความทุกข์ เรียกว่า **อกุศลกรรมบถ** มี ๑๐ ประการ ได้แก่

ปาณาติบาต ได้แก่ การฆ่าสัตว์ เป็นธรรมที่เป็นอกุศล ใครที่เข้าไปแล้ว ตนเองก็ยอมตีเตียนตนเองได้ ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วก็จะตีเตียนได้ แล้วหลังจากตายแล้ว ทุกติยอมเป็นที่หวัง ก็คือต้องไปสู่อบาย เป็นสัตว์นรก เป็นอสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ฉะนั้น ปาณาติบาต เป็นธรรมฝ่ายอกุศล

อะทินนาทาน ได้แก่ การลักขโมย หรือว่าทุจริตฉ้อโกงด้วยความโลภ นี้ก็เป็นอกุศล ทำแล้วก็เศร้าหมอง เตือดร้อน ตัวเองก็ตำหนิตัวเองได้ เตือดเนื้อร้อนใจ ผู้รู้ก็ตีเตียนได้ ตายแล้ว ทุกติยอมเป็นที่หวัง

กาเมสุมิจจาจาร ได้แก่ การประพฤตินอกใจในกาม หมายถึง การไปร่วมประเวณี แต่ถ้าเป็นชายก็ไปร่วมในสัตว์ที่ไม่ถูกต้อง เรียกว่าเขามีผู้ปกครอง หรือเขามีคู่ครอง มีสามีหรือว่ามีผู้ปกครอง เป็นโสดแต่มีผู้ปกครองเป็นพ่อเป็นแม่ หรือมีพี่มีน้อง ก็ถือว่าเป็นการร่วมประเวณีผิดศีลข้อกาเมฯ ผู้ชายผิด ผู้หญิงก็ถือว่าลักลอบ ผิดศีลข้อกาเมฯ หรือว่าเป็นหญิง ไปล่วงละเมิด นอกใจคู่ครอง ไปล่วงละเมิดชายอื่น หรือไปล่วงละเมิดชายที่มีคู่ครอง หรือชายเป็นโสด แต่ฝ่ายหญิงมีผู้ปกครองอยู่ ไม่ได้เป็นผู้ที่อยู่ตามลำพัง ก็ผิดศีลข้อกาเมฯ หลักธรรมคำสั่งสอนมันเป็นอย่างนี้ ก็มีโทษ ตนเองก็เดือดเนื้อร้อนใจ ต่ำหนืดตัวเอง ผู้รู้เขาก็ตำหนิ หลังจากตายแล้ว ทุกศกก็เป็นอันหวังได้

มุสสาวาท ได้แก่ การพูดเท็จ พูดจาโกหก ทำให้เขาเดือดร้อนเสียหาย

ปิสุณาวาจา ได้แก่ พูดส่อเสียด ฟังความข้างนี้ไปบอกข้างโน้น ฟังความข้างโน้นมาบอกข้างนี้ เพื่อให้เขาโกรธเกลียดกัน ทะเลาะกัน ทำให้เขาแตกแยกกัน

มรฺสุวาท ได้แก่ พูดจาคำหยาบคาย ด่าทอกันต่างๆ นานา

สัมผัปลาปะ ได้แก่ พุดจาเพื่อเจ้อ เหลวไหล ไร้สาระ

อภิขมา ได้แก่ การเพ่งเล็ง เพียงคิดในใจอยากจะได้ของเขา
เพ่งเล็งจะเอาของเขา

พยาบาท ได้แก่ มีความโกรธแค้น พยาบาท อาฆาตอยู่ในใจ

มิจฉาทิฎฐิ ได้แก่ ความเห็นผิด เห็นไปว่าการให้ทานไม่มีผล
การบูชาไม่มีผล การเช่นสรวงไม่มีผล การทำดีไม่ได้ดี ทำชั่ว
ไม่ได้ชั่ว คุณบิดามารดาไม่มี โลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี เรียกว่า
ปฏิเสธชาตินี้ชาติหน้า สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี
สมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ รู้แจ้ง และสั่งสอนผู้อื่นได้ไม่มี
หรือปฏิเสธพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เหล่านี้ล้วนเป็นมิจฉาทิฎฐิ

๑๐ ประการนี้เป็นอกุศล ถ้าใครกระทำเข้า ก็จะเป็นบาป
เป็นทางไปสู่อบาย หุคติ วินิบาต นรก เรียกว่าเป็นอกุศลกรรมบถ

และพระพุทธเจ้าก็แสดงธรรมฝ่ายกุศล ธรรมที่ดี ธรรม
ที่ให้ผลเป็นความสุข คือตรงกันข้ามกับอกุศล เรียกว่า **กุศล-**
กรรมบถ มี ๑๐ ประการ ได้แก่

ปาณาติปาตา เวรมณี งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ อย่างที่เราตั้งเจตนาสมาทานงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ นี่เป็นบุญกุศลนะ ฉะนั้นบุคคลพึงละการฆ่าสัตว์ เพราะการไม่ฆ่าสัตว์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าผู้รู้พิจารณาเห็นว่าการฆ่าสัตว์เกิดจากสังโยชน์อันใด ก็พึงปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์อันนั้น การฆ่าสัตว์ ตนเองก็ตีเดียยนตนเอง ผู้รู้ก็ตีเดียยน ตายแล้วก็ไปสู่ทุกคติ เรียกว่า “สังโยชน์” ผูกสัตว์ไว้ในสังสารวัฏ เกิดนิเวรณ์ เครื่องกั้น เพราะฉะนั้นถ้าไปฆ่าสัตว์ หรือไปทำทุจริต ผิดศีล ผิดธรรม มันก็จะทำให้เรามีอาสวะ สังสมเครื่องหมักดองที่เป็นฝ่ายไม่ดี อาสวะและความเร่าร้อน ที่ทำให้เกิดความคับแค้น มันก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อเราพิจารณาเห็นทุกข์ เห็นโทษ เห็นภัยของมัน ก็พึงเว้นเสีย เมื่อเราเว้นได้ เว้นจากการฆ่าสัตว์ได้ เว้นจากการลักทรัพย์ได้ เว้นจากการประพฤติผิดในกามได้ เป็นต้น อาสวะและความเร่าร้อนที่จะทำให้เกิดความคับแค้นก็จะไม่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปสู่อบาย ทุกคติ วินิบาต นรก พระพุทธเจ้าแสดงธรรมที่เป็นกุศลไว้ กล่าวคือ

ปาณาติปาตา เวรมณี งดเว้นจากการฆ่าสัตว์

อทินนาทานา เวรมณี งดเว้นจากการลักทรัพย์

กาเมสุมิฉาจารา เวรมณี เว้นจากการประพฤติผิดในกาม

มุสาวาธา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง

ปีสุณาย วาจาญ เวรมณี งดเว้นจากการพูดส่อเสียด ตั้งใจว่าจะไม่พูดส่อเสียด เราจะพูดแต่คำที่สมานสามัคคี ยินดีในการปรองดอง ยินดีในการสามัคคี

ผรุสสาย วาจาญ เวรมณี งดเว้นจากการพูดคำหยาบคาย คำด่า ให้พูดจาไพเราะ คำสุภาพ

สัมผัสปลาลาปา เวรมณี งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ พูดอะไรก็ให้มีสาระ อิงหลัก อิงธรรม มีเหตุ มีผล เรื่องคำพูดไร้สาระ พูดจาลามก พูดจาเหลวไหล มันเป็นอกุศล

อนภิชณา ไม่คิดเฟื่องเลี้ยงจะเอาของเขา ไม่เฟื่องเลี้ยงอยากได้ของเขา

อพยาบาล จิตใจไม่พยาบาลอาฆาตแค้น ไม่จองเวร สละความโกรธแค้นในใจได้ เรียกว่าให้อภัยได้

สัมมาทิฐฐิ ความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้อง ให้มีความเห็นว่าการให้ทานมีผล บุญมีผล การบูชาเช่นสรวงมีผล ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว คุณบิดามารดามี โลกนี้มี โลกหน้ามี สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี สมณพราหมณ์ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ รู้แจ้งด้วยตนเอง สั่งสอนให้ผู้อื่นให้รู้ได้มี เหล่านี้ล้วนเป็นสัมมาทิฐฐิ

รวมแล้วก็เป็นกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ เป็นบาทเป็นทางที่จะให้ไปสู่สุคติ

พระพุทธเจ้าได้แสดงให้เห็นว่าวจนโคตรปริพาชกได้ฟัง ถึงธรรมที่เป็นกุศล ธรรมที่เป็นอกุศล ทำให้วจนโคตรปริพาชก มีศรัทธา มีความเลื่อมใสว่า พระองค์แสดงธรรมะอย่างแจ่มแจ้ง แล้วก็ได้ถามต่อไปว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระผู้มีพระภาคเจ้า อยากกราบทูลถามว่า ยกเว้นพระองค์แล้ว ยกเว้นพระโคตมแล้ว มีภิกษุสักกรุปใหม่ที่เป็นพระอรหันต์ คือ สีนอาสาภิเลส เป็นพระชีณาสพ ปฏิบัติบรรลุธรรมได้ตามลำดับถึงประโยชน์สูงสุด สีนอาสาภิเลส สังโยชน์ จบพรหมจรรย์แล้ว กิจที่ควรทำได้ทำจบแล้ว มีบ้ำงใหม่สักกรุปหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระภิกษุสาวกของเรา ผู้สีนอาสาภิเลส เป็นพระอรหันต์แล้ว ปลงภาระได้แล้ว ไม่ใช่มีจำนวน ๑๐๐ รูป ไม่ใช่มีจำนวน ๒๐๐ รูป, ๓๐๐ รูป, ๔๐๐ รูป หรือ ๕๐๐ รูป แต่ความเป็นจริงแล้ว มีภิกษุจำนวนมากที่เป็นพระอรหันต์

วจนโคตรปริพาชก กราบทูลถามต่อไปว่า แล้วยกเว้นพระโคตม ยกเว้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยกเว้นพระภิกษุแล้ว มีภิกษุณีสักกรุปใหม่ที่เป็นพระอรหันต์ ปลงภาระได้แล้ว เป็นผู้บรรลุธรรมอันสูงสุด มีบ้ำงใหม่สักกรุปหนึ่ง

ภิคุณิ คือ ผู้หญิงที่บวชเป็นพระ ในสมัยพุทธกาลมีอยู่ นุ่งห่มผ้ากาสาหวัดสร้ นุ่งห่มเหมือนพระภิคุ มีสิกาอาชีพิล ๓๑๑ ข้อ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิคุณิสาวิกาของเราที่บรรลุนั้น พระอรหันต์ ปลงภาระได้แล้ว มีไชมีจำนวน ๑๐๐, ๒๐๐, ๓๐๐, ๔๐๐ หรือ ๕๐๐ แต่ความเป็นจริงนั้นมีจำนวนมากที่เดียว และ ไม่ใช่มีแต่พระภิคุ ไม่ใช่มีแต่ผู้ชายที่บรรลุนั้น ภิคุณิก็บรรลุนั้นถึงขั้นสูงสุดเป็นพระอรหันต์ได้ด้วย

วัจนโคตรปริพาชกกราบทูลถามอีกว่า ยกเว้นพระพุทธองค์ ยกเว้นพระภิคุ ยกเว้นภิคุณิแล้ว มีอุบาสกสักคนใหม่ อุบาสกที่เป็นคฤหัสถ์ นุ่งขาวห่มขาว เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์ เป็นเพื่อนพรหมจารี ก็เรียกว่ามีสิล ๘ อุบาสกก็ถือสิล ๘ มีสักคนใหม่ ที่เป็นพระอนาคามี คือ จะไปเกิดเป็นโอปปาติกะ เป็นพรหม เป็นอนาคามีก็ไปเป็นพรหม มีบ้างใหม่จะบรรลุนั้นที่สุดแห่งทุกข์ ในพรหมโลก ไม่กลับมาสู่โลกนี้อีก

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **อุบาสก**สาวกของเรา ที่ทำลายโอรัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องต้นได้แล้ว ได้แก่ ๑. **สักกายทิณฺฐิ** ความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ ยึดความเป็นตัวเป็นตน ๒. **วิจิจฉนา** ความลึกลงสงสัย ๓. **สิลพตปรมาส** ความยึดถือในข้อวัตรปฏิบัติผิด

๔. กามราคะ ความกำหนัดยินดีในกาม ๕. ปฏิฆะ โทสะ ความโกรธ เมื่อตัดขาดสังโยชน์เบื้องต้นได้ ก็ถือเป็นพระอนาคามี ไปสู่พรหมโลก ไม่กลับมาเกิดอีก หากเกิดก็ไม่เกิดในกามภูมิ พระองค์ตรัสว่า ไม่ใช่มีจำนวน ๑๐๐, ๒๐๐, ๓๐๐, ๔๐๐ หรือ ๕๐๐ ในความเป็นจริงแล้ว มีอยู่เป็นจำนวนมากทีเดียว การบรรลุนิพพานไม่ใช่มีแต่พระสงฆ์เท่านั้น อุบาสก อุบาสิกา ก็บรรลุนิพพานได้ แต่ว่ายังครองเพศเป็นฆราวาส อุบาสกก็ถือว่าเป็นฆราวาสอยู่ แต่ว่าหนุ่มสาว มีศีล ๘ เรียกว่า ประพฤติพรหมจรรย์ เป็นเพื่อนพรหมจารี ย่อมถือศีล ๘ บรรลุเป็นอนาคามีได้ เพราะถ้าเกิดเป็นพระอรหันต์ก็จะบวชเป็นพระภิกษุทั้งหมด ถ้าเป็นผู้หญิงก็บวชเป็นภิกษุณี ถ้ายังครองฆราวาสอยู่ ก็อยู่ได้ในระดับอนาคามี

วัจนโคตรปริพาชกก็กราบทูลต่อไปว่า ยกเว้นพระพุทธองค์แล้ว ยกเว้นพระภิกษุ ยกเว้นภิกษุณี ยกเว้นอุบาสกผู้เป็นศฤงคารหนุ่มสาว ผู้เป็นเพื่อนพรหมจรรย์ มีอุบาสกสักคนบ้างไหมที่เป็นฆราวาสที่หนุ่มสาวแต่ยังบริโศคกามอยู่ ได้เป็นอริยบุคคลทั้งหมด ความสงสัยแล้ว มีความแก้แค้นแล้ว ไม่ต้องถามอะไรอีกแล้ว เพราะว่าเข้าใจทางปฏิบัติ ก็คือ เรียกว่าเป็นอริยบุคคลชั้นโสดาบัน สกทาคามี ยังครองเรือน เรียกว่าเป็นฆราวาสบริโศคกาม ยังมีคู่ครองอยู่ ยังมีภรรยา ยังมีลูก มีบ้างไหม อุบาสกที่เป็นฆราวาส

ที่ยังบริโภคคภมแต่ได้บรรรลุเป็นอรียบุคคล โสดาบัน สกทาคามี พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีสิ ไม่ได้มีจำนวน ๑๐๐, ๒๐๐, ๓๐๐, ๔๐๐ หรือ ๕๐๐ แต่ในความเป็นจริงแล้วมีมากทีเดียว อุบาสกแม่ครอง เรือนก็เป็นอรียบุคคล เช่น อนนถปิณฑิกเศรชฐี นางวิสาขา เป็น โสดาบัน นางวิสาขาเป็นโสดาบันตั้งแต่เป็นเด็กนะ อายุแค่ ๗ ขวบ ก็เป็นโสดาบัน เป็นสว แต่งงาน มีลูก ๒๐ คน ท่านยังเป็นผู้ครอง เรือนอยู่ หรือเช่นอนนถปิณฑิกเศรชฐี ก็ยังครองเรือน ก็เป็น อรียบุคคลได้

วัจนโคตรปริพาชก ได้กราบทูลต่อไปว่า ยกเว้นพระพุทธ- องค์แล้ว ยกเว้นพระภิภขุ ยกเว้นภิภขุณี ยกเว้นอุบาสก ผู้นุงขว เป็นคฤหัสถ์ แต่วาประภฤติพรหมจรรย เป็นเพื่อนพรหมจรรย์ ยกเว้นอุบาสกเป็นคฤหัสถ์ นุงขว แต่ครองเรือน บริโภคคภมแล้ว ยังมีอุบาสิกาสักคนบ้างไหม อุบาสิกานุงขวหมขว เป็นคฤหัสถ์ ฆรรวาส เป็นเพื่อนพรหมจรรณี มีสักคนบ้างไหม ที่เป็นอนาคามี คือเรียกว่าตายจากโลกนี้ แล้วก็ไปเกิดเป็นโอปปาทิกะ เป็นพรหม ไม่กลับมายุโลกนี้ ปรินิพพานในพรหมโลก มีบ้างไหมสักคน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่ใช่มีจำนวน ๑๐๐ ไม่ใช่จะมีจำนวน ๒๐๐, ๓๐๐, ๔๐๐ หรือ ๕๐๐ ในความเป็นจริงแล้วมีมากทีเดียว

แต่อย่างโยมที่นุ่งขาวประพาศพรหมจรรย์ เป็นเพื่อนพรหมจารีณี คือ ถือศีล ๘ ไม่บริโภคมกาม ไม่ได้อยู่ครองเรือน อยู่ในศีล ๘ ก็มี แล้ววิจฉะก็ถามว่า ยกเว้นพระพุทธรองค์ ยกเว้นพระภิกษุ ยกเว้นภิกษุณี ยกเว้นอุบาสกผู้นุ่งขาว ผู้เป็นเพื่อนพรหมจารี ยกเว้นอุบาสกผู้นุ่งขาว เป็นฆราวาสที่ยังบริโภคมกาม ยกเว้นอุบาสิกา ที่นุ่งขาวห่มขาว เป็นผู้ประพาศ เป็นเพื่อนพรหมจารีณี คือ ถือศีล ๘ มีอุบาสิกาสักคนบ้างใหม่ ที่เป็นฆราวาส ศฤหส์ ผู้ครองเรือน นุ่งขาวแต่ครองเรือน บริโภคมกาม ก็คือยังมีครอบครัว มีสักคนบ้างใหม่ที่ได้เป็นอริยบุคคล เป็นโสดาบัน สกทาคามี หมดความสงสัย ละกาม สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิ้นพตปรามาส หมดความสงสัยในธรรม หมายถึง โสดาบัน จะหมดความสงสัย จะเข้าใจทางปฏิบัติ เพราะรู้จักทางเข้าถึงนิพพานมาแล้ว โสดาบัน จะถึงนิพพาน นิพพานระดับของโสดาบัน หลุดเข้าไปถึงมรรค ผลนิพพาน ระดับโสดาปัตติมรรค สกทาคามี มีอารมณ์เป็นนิพพาน เข้าใจทางเดิน มีบ้างใหม่สักคนหนึ่งที่ยังเป็นฆราวาส ครองเรือนอยู่ บริโภคมกาม พระพุทธรเจ้าตรัสว่ามี และก็ไม่มีจำนวน ๑๐๐, ๒๐๐, ๓๐๐, ๔๐๐ หรือ ๕๐๐ แต่ในความเป็นจริงมีมากทีเดียว

ก็เป็นข้อยืนยันว่า การบรรลุลุธรรมไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะพระภิกษุ หรือภิกษุณี ไม่จำกัดเฉพาะผู้ชาย ผู้หญิงก็ได้ ผู้ชายก็

บรรลुได้ ผู้หญิงก็บรรลุได้ เป็นคฤหัสถ์ เป็นฆราวาส ถ้าประพฤดิ
พรหมจรรย์อย่างนี้ เป็นอุบาสิกาประพฤดิพรหมจรรย์ อุบาสก
ประพฤดิพรหมจรรย์ ก็มีบรรลุลุอยู่ในระดับอนาคามี ถ้ายังครอง
เรือน ยังบริโภคกามก็ระดับโสดาบันได้ สกทาคามีได้ พระพุทธเจ้า
ตรัสแสดงเช่นนี้แล้ว ก็ทำให้วัจนโคตรปริพาชกมีความเลื่อมใส
ศรัทธาว่า ธรรมะในพระพุทธศาสนาเหมือนน้ำ เหมือนแม่น้ำไหล
ไปสู่ทะเล พอไปอยู่ที่องทะเลแล้วก็เหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเป็
นระดับภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ทุกคนถ้าปฏิบัติล้วนไปสู
พระนิพพานที่เดียวกัน สายน้ำทุกเส้นทุกสาย ก็รวมไหลไปสู่ทะเล
วัจนะจึงเกิดความเลื่อมใสศรัทธาว่า พระพุทธภาษิตของพระองค์
ที่แสดงนั้นแจ่มแจ้งยิ่งนัก เหมือนหางของที่คว่ำ เหมือนเปิดของ
ที่ปิด เหมือนบอกทางกับผู้ที่หลงทาง เหมือนจุดดวงประทีปไว้ใน
ที่มืด ให้คนที่มีตาติมองเห็นลู่เห็นทาง แล้วก็เลยขอบวช ขอให้
ข้าพระองค์ได้มีโอกาสบวชในพระธรรมวินัยของพระองค์ด้วยเถิด

พระพุทธเจ้าตรัสว่า บุคคลที่เป็นอัญญเดียรถีย์ เป็นนักบวช
นอกศาสนามาก่อน แล้วมาบวชในพระธรรมวินัย ต้องอยู่ประพฤดิ
ปริวาส ๔ เดือนเสียก่อน เมื่อภิกษุสงฆ์พอใจแล้ว จึงจะอนุญญาตให้
บวชได้ วัจนโคตรปริพาชกราบทูลว่า ถ้าเช่นนั้นข้าพระองค์จะอยู่
ปริวาส ๔ ปีเลย พระภิกษุพอใจแล้วก็จึงยอมให้บวช พระพุทธเจ้า

เห็นความตั้งใจแล้วก็ประทานบวชให้ เมื่อบวชแล้ว ท่านก็ปลีกตัวออกไปปฏิบัติภายในอยู่ตามลำพังองค์เดียว ปฏิบัติพอได้บรรลุธรรม เป็นอริยบุคคลชั้นโสดาบัน สกทาคามี อนาคามีได้ ๑๕ วัน แล้วก็มาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ขอให้พระองค์สอนธรรมที่สูงขึ้นไป บัดนี้ก็ได้บรรลุมรรคผลระดับต่ำแล้ว โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล ก็ขอให้พระองค์ได้แสดงธรรมะเพื่อจะได้ปฏิบัติธรรมให้สูงขึ้น ยังเหลืออีกชั้นหนึ่ง คือ อรหัตตมรรค อรหัตตผล พระพุทธเจ้าก็ตรัสสอนว่า ถ้าเช่นนั้น เธอก็เจริญสมถวิปัสสนานี้แหละ ให้เจริญสมถวิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นไป เพราะทางอื่นไม่ใช่เป็นทางที่จะปฏิบัติ ก็มีทางนี้ทางเดียว คือเจริญสมถวิปัสสนา เมื่อมีความพากเพียรยิ่งขึ้น เธอก็จะได้มีโอกาสได้เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ เกิดขึ้น แล้วพระพุทธองค์ก็ได้ตรัสไว้ล่วงหน้าด้วยว่า หากเธอปรารถนาที่จะได้ฤทธิ์ คือได้อิทธิวิธิ เธอก็จะได้แน่นอน คือ **อภิญาญา ๖** อันประกอบด้วย

อิทธิวิธิ แสดงฤทธิ์ได้ เช่น ทำคนเดียวให้เห็นเป็นหลายๆคน ทำหลายๆคนให้เห็นเป็นคนเดียว ทำให้ปรากฏ ทำให้หายไป เดินทะลุฝา ทะลุกำแพง ทะลุภูเขาก็ได้ หรือว่าตกลงไปในดินเหมือนตกลงไปในน้ำ เดินบนน้ำเหมือนเดินบนแผ่นดิน นั่งขัดสมาธิลอยไปในอากาศเหมือนนกที่บินไปได้ ใช้ฤทธิ์เอามือลูบดวงอาทิตย์

ดวงจันทร์ ที่มีฤทธิ์มากก็ได้ หรือว่ามีฤทธิ์เอาทั้งกายไปสู่พรหมโลกก็ได้ นี่เรียกว่า “อิทธิวิธิ”

ทิพพโสต คือ จะฟังเสียงได้ ๒ อย่าง เสียงที่หนึ่งคือ เสียงทิพย์ เสียงที่สองก็คือ เสียงมนุษย์ แม้จะอยู่ไกล อยู่ใกล้ ก็ได้ยิน มีหูพิเศษกว่าหูนุษย์ธรรมดา

ทิพพจักขุ ตาทิพย์ จะมีญาณหยั่งเห็น การเกิด การตาย ของสัตว์ทั้งหลาย ว่าสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรม สัตว์ที่มีกายหุจจริต ทำบาปไว้ทางกาย มีวาจาหุจจริต ทำบาปไว้ทางวาจา มโนหุจจริต ทำบาปไว้ทางใจ เมื่อกายแตกแล้วก็ไปสู่หุคติ อยู่ในบาปนรก ส่วนสัตว์ที่มีกายสุจจริต วาจาสุจจริต มโนสุจจริต ละจากโลกนี้แล้วก็ไปสู่สุคติโลกสวรรค์ เรียกว่ามีทิพพจักขุมองเห็นการเกิด การตาย ของสัตว์ทั้งหลายว่ากรรมดีนำไปสู่อย่างไร กรรมชั่วนำไปสู่อย่างไร ผลแห่งกรรมทำให้มีกำเนิดอย่างไร

บุพเพนิวาสานุสติญาณ การระลึกชาติได้ จะระลึกชาติหนหลังของตนเองได้ เคยเกิดเป็นใคร มีความเป็นอยู่อย่างไร ระลึกชาติถอยหลังไปได้มากมาย เป็นสังวัฏฏ์กับ อสังวัฏฏ์กับ วิวัฏฏ์ สังกัปปะ วิวัฏฏ์กับ โลกนานๆ ไป โลกก็ถูกทำลายไป นานๆ โลก

ก็ก่อตัวขึ้นอีก ระลึกไปได้มากมาย

เจโตปริยญาณ คือสามารถจะล่วงรู้วาระจิตของผู้อื่นได้ ว่าจิตของบุคคลอื่นนั้นมีจิตอย่างไรอยู่ มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ เป็นต้น

อาสวักขยญาณ ญาณที่สามารถทำลายกิเลสได้หมดสิ้น

แล้วเธอย่อมได้แน่ พยากรณ์ไว้ให้ เธอปรารถนาที่จะได้เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ ทำที่สุดแห่งทุกข์ บรรลุสิ้นอาสวักขยญาณ เธอจะ ได้ เรียกว่าได้อภิญญา ๖ ได้อิทธิวิธี - แสดงฤทธิ์ ได้ทิพยโสตนุทิพย ได้ทิพยจักขุ - ตาทิพย ได้เจโตปริยญาณ - รู้วาระจิต ได้บุพเพนิวาสานุสสติญาณ และสุดท้ายก็ได้อาสวักขยญาณ พระพุทธเจ้าบอกว่า เธอก็จะได้อยู่

วัจนโคตรปริพาชกก็ลาพระพุทธองค์แล้วไปปฏิบัติตามลำพัง อุทิศกายใจอยู่ ที่สุดก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์พร้อมด้วยอภิญญา ได้ตามที่พระองค์ได้ตรัสพยากรณ์ไว้เลย ได้อภิญญา ได้คุณพิเศษด้วย จะเห็นว่าการปฏิบัติธรรมตามพระพุทธศาสนา ถ้าเราได้อุทิศกายใจปฏิบัติ ไม่ว่าจะจะเป็นพระ เป็นฆราวาส ก็สามารถที่จะเข้า

ถึงธรรม บรรลุดรรรมได้ เพราะฉะนั้น เรามีโอกาสได้มาพบพระพุทธศาสนา คือได้ถึงซึ่งผู้ประเสริฐสูงสุด ที่กล่าวแล้วว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง เสด็จไปดีแล้ว เป็นผู้ฝึกบรูษได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่าเป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นผู้จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

เพราะฉะนั้น พระธรรมคำสอนของผู้ที่รู้จริงแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสสิ่งใดก็เป็นอย่างนั้น เพราะว่าเป็นผู้รู้จริง เป็นผู้รู้แจ้งโลก คำสอนของพระพุทธองค์ จึงไม่มีการผิดเพี้ยนเป็นอย่างอื่น เพราะฉะนั้น พระธรรมคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ จะยังผู้ประพฤติปฏิบัติไม่ให้เกิดไปสู่โลกที่ชั่ว เป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นได้ด้วยตนเอง เรียกว่า “**สันทิฏฐิโก**” คือ เข้าถึงได้ด้วยตนเอง “**อกาลิโก**” คือ ไม่จำกัดกาล “**เอหิภัสสิโก**” คือ ควรเรียกให้มาดู “**โอปะนะยิโก**” คือ ควรน้อมเข้ามาใส่ตน “**ปัจจิตตัง เวทิตัพโพวิญญูหิ**” คือ ผู้รู้ก็พึงรู้ได้เฉพาะตน นี่คือพระธรรม เป็นสิ่งที่ผู้ใดได้มีโอกาสได้ฟังพระสัทธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็ถือได้ว่า ได้สิ่งที่หาได้โดยยากในโลก

พระองค์ตรัสว่า “**กิจฉัง สัทธัมมัสสะวะนะัง**” การได้ฟังพระสัทธรรมเป็นสิ่งที่หาได้ยากในโลก ก็จะมีอยู่ในยุคนี้ ช่วงที่พระพุทธ

ศาสนายังอยู่ หลังจากนั้นไป โอกาสที่เราจะได้ฟังธรรมะก็จะไม่มีแล้ว
ทุกๆ วันนี่ ก็ค่อยๆ จางไป หดไป ธรรมะคำสอนในเรื่องของ
สังขธรรมให้รู้ว่าทุกข์เป็นอย่างไร อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ อะไรเป็น
ความดับทุกข์ เราจะปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้นทำอย่างไร เรา
จะไม่มีโอกาสได้ยินได้ฟัง ฉะนั้นในช่วงนี้ เราเป็นผู้มีโอกาสเกิดมา
เป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา เราต้องขวนขวายศึกษา ขวนขวาย
ปฏิบัติ ก่อนที่เราจะหมดลมหายใจไป ศึกษาแล้วฟังแล้วก็นำมา
ปฏิบัติ ถ้าเราไม่ปฏิบัติ ก็เหมือนเรารู้ตัวยา แต่เราไม่ยอมกินยา
ฉีดยา ก็หายป่วยไม่ได้ การเข้าถึงพระพุทธศาสนาที่แท้จริง
ก็ต้องลงมาสู่การลงมือภาวนา ลงมือปฏิบัติ

เมื่อเราปฏิบัติเข้าถึงธรรม ก็ถือว่าเป็นอริยบุคคลได้ สงฆ์
สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็หมายถึง พระโสดาบัน พระ-
สกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ที่เป็นพระอริยสาวก
เขาเรียกว่าเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว เป็นผู้ปฏิบัติ
เพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว เป็นผู้ปฏิบัติสมควรแล้ว
เป็นผู้ที่ควรแก่เครื่องสักการะที่เขานำมาบูชา เป็นผู้ที่เหมาะสม
แก่เครื่องสักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน
เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี ก็คือ ควรได้รับการกราบไหว้
เป็นนื่อนานาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า คือบุคคลทำบุญกับ

พระอริยสงฆ์ ให้ของน้อยก็ได้บุญมาก ให้ของมากก็มีผลมากยิ่งขึ้นไป เพราะฉะนั้นจึงเป็นเนื่อนาบุญของโลก ที่ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

พระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้เราน้อมนำมาเป็นสรณะที่พึ่ง โดยการปฏิบัติตามคำสอนพระพุทธองค์ พยายามเว้นบาป ดังที่กล่าวไปแล้ว แล้วพยายามบำเพ็ญกุศลให้ถึงพร้อม รักษากาย วาจา ใจ ของเราให้ดีงาม ให้บริสุทธิ์ เจริญสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน เช่น กำหนดดูลมหายใจ เข้า-ออก ไ่ว้เสมอๆ มีสติกำหนดรู้ การยืน เดิน นั่ง นอน ไ่ว้เสมอๆ มีสติกำหนดรู้เวทนา สบาย ไม่สบายไ่ว้เสมอ มีสติกำหนดรู้จิตใจไ่ว้ พิจารณาธรรมในกาย ในใจ การเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คตินึก เรามีสติตามดูรู้อยู่บ่อยๆ เนืองๆ เราจะมีโอกาส มีปัญญา เห็นแจ้งว่า สิ่งที่ประกอบเป็นสังขาร เป็นชีวิต จิตใจ ร่างกาย จริงๆ แล้วยังเป็นสิ่งไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง แตกดับ เกิดขึ้น หมดไป ดับไป เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันอยู่อย่างนี้

รวมความว่าชีวิตนี้เป็นเพียงธาตุ ธรรมชาติ ประกอบขึ้นแล้ว ก็เสื่อมสลาย เราจะไปฝัน ชื่น บังคับ ไม่ให้มันเปลี่ยนแปลงก็ไม่ได้ มันต้องเป็นไปอย่างนั้น ฉะนั้นผู้รู้ ผู้เห็นแจ่มแจ้ง จิตจะยอมรับ เมื่อยอมรับ จิตจึงปล่อยวาง จิตก็หลุดพ้น เมื่อหลุดพ้น จิตเราก็

กรอบวิปัสสนา

พระรัตนตรัย

ไม่มีกิเลส ดับกิเลสทำลายกิเลสได้ ถ้าเข้าไปรู้แจ้งเห็นจริง ฉะนั้น กิเลสทั้งหลายจะถูกรื้อถอนออกไปจากใจได้ เราต้องมีปัญญา ที่รู้แจ้งเห็นจริง ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงจะเกิดขึ้นมาได้ก็ต้องอาศัย การภาวนา การที่เราต้องอบรมเจริญสติ ที่จะต้องมีสติกำหนด พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม รูปนามนี้อยู่เสมอ

ขอให้ทุกท่านได้พากเพียรพยายามต่อไป ที่สุดนี้ก็ขออาราธนา คุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อภิบาล ปกปักษ์รักษา ให้ ท่านทั้งหลายได้แคล้วคลาดปลอดภัยจากโรคร้ายอันตรายทั้งปวง เจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป จนเข้าถึงซึ่งความดับทุกข์ คือพระนิพพาน ทุกท่านเทอญ 🌸



“

การปฏิบัติวิปัสสนา
มันต้องเป็นไปเพื่อความอ่อนคลาย
มันต้องไม่เครียด
ปฏิบัติไปแล้ว สมองยิ่งคลี่คลาย
จิตใจปลอดโปร่ง มันจึงจะถูกต้อง
ถ้าทำไม่ถูกก็จะติดขัด อึดอัด ขัดเคือง
ถ้าทำถูก ลงร่อง ลงรอย
ร่างกายจิตใจก็จะอ่อน จะเบา
คือควรแก่การงาน

”





กรอบวิปัสสนา



นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ ขอถวายความนอบน้อมแด่
พระรัตนตรัย ขอความผาสุก ความเจริญในธรรม จงมีแก่
ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

โอกาสนี้ไปก็ฟังตั้งใจฟังธรรมะ เป็นหลักธรรมคำสอนของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นความรู้ ความเข้าใจ ใน
แนวทางของการปฏิบัติกรรมฐาน การระลึกรู้ก็จะต้องระลึกเข้าถึง
สภาวะ สภาพธรรม ปรมัตถธรรม รูปธรรมนามธรรมที่กำลังปรากฏ
เพื่อให้เกิดความรู้เข้าใจตามความเป็นจริงในชีวิตของตนเองว่าเป็น
อย่างไร ความจริงของชีวิต ก็เป็นเพียงแต่รูปธรรม นามธรรม หรือ
เป็นเพียงแต่ธาตุ ธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา
รูปธรรม นามธรรมนี้ มีความเปลี่ยนแปลง มีความเกิดดับ มีสภาพ

บังคับไม่ได้ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ที่เรียกว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความรู้ตามความเป็นจริง ก็คือความรู้เห็นถึงความไม่เที่ยงของสังขาร ถึงความเป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ตั้งอยู่ไม่ได้ ของสังขาร เห็นความเป็นอนัตตา ความบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ของธรรมทั้งหลายทั้งปวง

ฉะนั้น การระลึกรู้ จะต้องระลึกให้จรดสภาวะของรูปนาม รูป ก็เป็นส่วนของธรรมชาติที่เสื่อมสลาย ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ได้ ส่วนนาม ก็แบ่งเป็น นามจิต กับ นามเจตสิก นามเจตสิก ก็แบ่งออกเป็น ๓ ชั้นด้วยกัน คือ ๑. เวทนา เสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ เฉยๆ ๒. สัญญา ความจำได้หมายรู้ ๓. สังขาร ความคิดปรุงแต่ง วิตก วิจาร วิจัย สงสัย พอใจ ไม่พอใจ เป็นต้น ส่วนนามจิตก็เป็นธาตุรู้ เป็นสภาพธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ การเจริญปัญญาเพื่อความรู้อย่างเห็นจริงก็ต้องอาศัยการระลึกให้จรดสภาวะรูปนามที่ปรากฏ แต่ว่าในการปฏิบัติจริง ผู้ปฏิบัติใหม่ยังไม่สามารถจะระลึกรู้สภาวะรูปนามได้ ก็จำเป็นต้องอาศัยรู้กรอบนอกไปก่อน ถ้าจะอุปมาก็เหมือนสภาวะรูปนามเป็นแกนใน อันเป็นเป้าหมายในการเจริญสติที่จะต้องเข้าไประลึกรู้ แต่ว่าผู้ปฏิบัติก็อาศัยกรอบนอกไปก่อน กำหนดรู้กรอบนอก แล้วค่อยเชื่อมโยงเข้าไปรู้ถึงแกนใน คือสภาวะรูปนาม

ในส่วนของการบ่นอก ก็มีหลายๆ อย่างที่พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ ได้แก่ ๑. ลมหายใจเข้าออก ถ้าท่านที่มีความถนัดที่จะระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกได้ก็ระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก วิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ให้ตั้งสติระลึกรู้ หายใจเข้า....รู้ หายใจออก....รู้ หายใจเข้ายาวก็รู้ชัด หายใจออกยาวก็รู้ชัด หรือไม่ หายใจเข้าสั้น ออกสั้นก็รู้ชัด มีสติรู้อยู่ตลอดกองลมหายใจเข้ากองลมหายใจออก รู้จักปรับผ่อน ผ่อนระงับลมหายใจเข้าออกให้ดี นี่ก็เป็นเรื่องของการกำหนดลมหายใจ ถ้าหากว่าไปเพ่ง ไปบังคับมากก็จะทำให้เกิดการอึดอัดขัดตึงแน่น เพราะฉะนั้นก็ต้องปรับให้สบาย หายใจเข้าให้สบาย หายใจออกให้สบาย เพียงแต่มีสติตามระลึกรู้ไปเท่านั้น เมื่อการปฏิบัติสามารถดำเนินเจริญสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกได้ต่อเนื่อง จิตใจที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ

จากนั้นก็ระลึกรู้เชื่อมโยงเข้าไปสู่แกนใน อันเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติ จะไม่ใช่ว่าอยู่แค่ลมหายใจ จะต้องระลึกเข้าไปรู้ถึงแกนใน แต่ว่าเบื้องต้นต้องอาศัยลมหายใจไปก่อน เพื่อให้จิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ ตัดความคิด ความฟุ้งซ่าน เรื่องราวภายนอก อะไรต่างๆ ออกไป จิตใจตั้งมั่นดีก็น้อมระลึกเข้าไปสู่แกนใน คือ **รูปนาม** รูปที่กาย ก็มีความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง ความหย่อน ความตึง เป็นรูปธรรมต่างๆ นาม ก็เป็นความรู้สึก

กรอบวิปัสสนา

.....
กร อ บ วิ ป ส ส น า

รู้สึกตึง รู้สึกหย่อน รู้สึกไหว รู้สึกแข็ง อ่อน เย็น ร้อน รู้สึกสบาย ไม่สบาย เป็นนามธรรม

หรือว่าจิตที่มีสติเข้าไปทำหน้าที่กำหนดรู้ เข้าไปรู้ เข้าไปพิจารณาเป็นนามธรรม เวลาที่ความไหวกำลังปรากฏ มีการระลึก รู้ ก็จะทำให้มีความไหวอย่างหนึ่ง มีจิตที่เข้าไปรู้ความไหวอย่างหนึ่ง ความไหวๆ นี้ก็เป็นรูปธรรม จิตที่เข้าไปรู้ความไหวก็เป็นนามธรรม ความตึงๆ เป็นรูป จิตที่เข้าไปรับรู้เป็นนาม ความแข็งๆ เป็นรูป จิตที่เข้าไปรับรู้เป็นนาม นี้ก็จะระลึกให้จรดสภาวะของรูปของนามที่ปรากฏ นามที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มีเสียง-มีได้ยิน มีสี-มีการเห็น มีกลิ่น-มีรู้กลิ่น มีรส-มีรู้รส มีโผฏฐัพพะ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ในความรู้สึกมีเวทนา สบายเป็นสุขเวทนา ไม่สบายเป็นทุกขเวทนา ก็กำหนดรู้ให้จรดสภาวะธรรมเหล่านี้ นามธรรมที่ปรากฏทางจิตใจก็จะมีควมนึกคิด ก็ให้ระลึกรู้ เวลาจิตคิดนึก ใจมีความรู้สึกขึ้นมา ประกอบด้วยเวทนา ทำให้รู้สึกสบายใจหรือไม่สบายใจ หรือเฉยๆ ก็ระลึกรู้ ใจที่สัญญา สังขารเข้าประกอบ ทำให้จิตใจจำได้หมายรู้ ทำให้จิตปรุงแต่ง เกิดความพอใจ ไม่พอใจ รู้เรื่อง รู้ราวต่างๆ สติก็จะระลึกรู้เข้ามาถึงจิตใจที่กำลังปรากฏ

เพราะฉะนั้นเบื้องต้นแรกอาศัยกรอบนอก คือ กำหนดลมหายใจเข้าออก แล้วก็เชื่อมโยงเข้ามาสู่แก่นใน คือ รูปธรรมนามธรรมที่กำลังปรากฏ จนกระทั่งเห็นความเปลี่ยนแปลงเกิดดับของรูปนาม เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะเกิดวิปัสสนา เป็นปัญญารู้ตามความเป็นจริงขึ้นมา

บางท่านไม่ถนัดที่จะกำหนดลมหายใจเข้าออก รู้สึกว่ากำหนดไปอึดอัด ชัด ตึง แน่น ก็ใช้กรรมฐานอื่นได้ เปลี่ยนจากลมหายใจมากำหนดรู้ในทำนองหรือว่ายืนหรือเดิน อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน มาให้สติระลึกรู้อยู่กับกาย รู้กายในท่าที่กำลังเดินอยู่ รู้กายที่กำลังยืนอยู่ รู้กายที่กำลังนั่ง นอน ให้รู้อยู่ จิตใจก็ตั้งมั่นอยู่กับกาย ตัดความคิด ความนึก ความวุ่นวายอะไรออกไปได้ ถ้าสติมาเกาะมารู้อยู่กับกาย เห็นกายยืน กายเดิน กายนั่ง กายนอน เมื่อรู้สึกที่จิตใจตั้งมั่นอยู่กับกาย อยู่กับเนื้อกับตัว จากนั้นก็จะระลึกเข้าไปสู่แก่นใน เข้าไปรับรู้รูปนามที่ปรากฏเหมือนกัน จะดูลมหายใจก็ต้องเข้าไปรู้ที่รูปนาม จะกำหนดดูอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ต้องเข้าไปรู้ถึงรูปนามที่ปรากฏ ไปสังเกตความรู้สึก รู้สึกเย็น รู้สึกร้อน อ่อน แข็ง รู้สึกหยาบ ตึง รู้สึกสบาย รู้สึกไม่สบาย รู้สึกในจิตใจมีความสงบ มีปีติ มีความสุข มีสมาธิรับรู้ รู้สึกอยู่ อย่างนี้เป็นการระลึกเข้ามาสู่แก่นใน ก็จะมี



กรอบวิปัสสนา
.....
กรอบวิปัสสนา

โอกาสเห็นความเปลี่ยนแปลง เกิดดับ เห็นรูป เห็นนามที่เกิดขึ้น
หมดไป ดับไป ตามเหตุ ตามปัจจัย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
เป็นปัญญาขึ้นมา

ในส่วนของกรอบนอกก็ยังมีอยู่อีก มีอิริยาบถย่อย
อิริยาบถย่อยต่างๆ บางท่านก็จะถนัดในการที่จะกำหนดรู้ในอิริยาบถ
ย่อย การคู้ การเหยียด การก้ม การเงย การแล การเหลียว ให้
ทำความรู้สึกตัว ทำความรู้สึกตัวในขณะที่ใช้อิริยาบถย่อย

“อภิกุณเต ปฏิกุณเต สมปชานการี โหติ”


พึงทำความรู้สึกตัวในขณะที่ก้าวไปข้างหน้า ถอยกลับมาข้าง
หลัง

“อาโลกิเต วิลอกิเต สมปชานการี โหติ”

พึงทำความรู้สึกตัวในขณะที่แล ในขณะที่เหลียว เวลามอง
เวลาแลก็ให้รู้สึกตัว เวลาหันซ้ายหันขวาก็รู้ตัวว่ากำลังหัน เวลาก้ม
เวลาเงยทำความรู้สึกตัวไว้

“สมณชิเต ปสริเต สมปชานการี โหติ”

ทำความรู้สึกตัวในขณะที่คู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก เวลา



เขมรังกี ภิกษุ

งอแขนเหยียดแขน งอขา เหยียดขา งอตัว เหยียดตัว ให้ทำ
ความรู้สึกตัว รู้ทั่วพร้อมในขณะที่กำลังเหยียด กำลังงอ เป็นต้น

“อสีเต ปิเต ขายีเต สายีเต สมปะชานการี โหติ”

ทำความรู้สึกตัวในขณะที่รับประทาน ในขณะที่เคี้ยว ในขณะที่
ดื่ม ในขณะที่ลิ้มรส ทำความรู้สึกตัวขณะที่รับประทานอาหาร ต้อง
เจริญสติระลึกการเคี้ยว การลิ้มรส การดื่ม

“สงฆาฎิปตตจีวรธารणे สมปะชานการี โหติ”

พึงทำความรู้สึกตัวในขณะที่ทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และ จีวร
พระภิกษุในชีวิตประจำวันก็จะมีเกี่ยวข้องกับเรื่องจีวร เรื่องบาตร
เรื่องสังฆาฏิ ในการใช้นุ่งห่ม จีวร สังฆาฏิ อุ่มบาตร ให้ทำความ
รู้สึกตัวอยู่ หรืออย่างญาติโยมก็มีการนุ่งห่มเสื้อผ้า ในการถือ
ภาชนะ หยิบจับภาชนะ ให้รู้เนื้อรู้ตัวไว้

“อุจจารปัสสาวกมเม สมปะชานการี โหติ”

พึงทำความรู้สึกตัวในขณะที่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ

จะเห็นว่าต้องเจริญสติทุกหนทุกแห่ง ไม่ใช่ว่าจะเจริญสติอยู่
เฉพาะเวลามานั่งหลับตาขัดสมาธิอยู่เท่านั้น กำลังเคลื่อนไหว กำลัง

กรอบวิปัสสนา

กรอบวิปัสสนา

ทำอะไรอยู่ในชีวิตประจำวันให้เจริญสติทั้งหมด เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติ ถ้าเราได้พยายามเจริญสติในอิริยาบถย่อย การปฏิบัติ การพัฒนา มันก็จะไวขึ้น เพราะว่าเป็นการรักษาจิตใจให้มีสติอยู่เสมอ แต่ถ้าไม่เจริญสติในอิริยาบถย่อยก็จะขาดสติไปมาก ก็เลสเข้ามาแทนที่ จิตใจเลื่อนไหลไปในอารมณ์อดีต อนาคต มันก็มา ตัดรอน สติ สมาธิ ปัญญาที่กำลังสั่งสมอยู่นี้ เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติก็ต้องพยายามเจริญสติในอิริยาบถย่อย ในอิริยาบถใหญ่ ในอิริยาบถต่างๆ ไว้ทั้งหมด เมื่อการระลึกรู้ในอิริยาบถย่อยต่างๆ เป็นไปด้วยดี จิตใจก็จะตั้งมั่น รู้เนื้อรู้ตัวได้มาก จากนั้นก็จะระลึกรู้เข้าสู่แกนใน เข้าไปรู้ถึงรูปถึงนาม กำหนดรู้รูปนามที่กำลังปรากฏอยู่ ข้อสำคัญก็คือต้องใส่ใจระลึกรู้รูปนามให้ตรง รูปเย็น รูปร้อน รูปอ่อน รูปแข็ง รูปหย่อน รูปตึง รูปสี รูปเสียง รูปกลิ่น รูปรส นามเห็น นามได้ยิน นามรู้กลิ่น นามรู้รส นามรู้สีสัมผัส นามคิดนึก นามพอใจ นามไม่พอใจ นามวิตก วิจารณ์ วิจัย สงสัย เป็นต้น จะต้องใส่ใจระลึกรู้เข้ามาสู่รูปนามที่กำลังปรากฏเป็นส่วนแกนใน อาศัยกำหนดรู้อิริยาบถย่อยเป็นกรอบนอกเพื่อเชื่อมโยงเข้ามารู้ถึงแกนใน

ยังมีวิธีการปฏิบัติในกรรมฐานอื่นๆ อีก บางท่านได้รับคำสอน เรื่องการพิจารณาอาการ ๓๒ พิจารณาเห็นเป็นของปฏิกุศล รู้สึก

ถูกอริยาศัยก็นำมาเจริญ นำมาปฏิบัติ จิตใจก็จะเข้าไปสู่ความสงบ
ระงับได้ง่าย เช่น พิจารณาอาการ ๓๒ ร่างกายนี้ประกอบด้วย
อวัยวะต่างๆ เบื้องบนตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผม
ลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการ
ต่างๆ มีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน มีหนัง มีเนื้อ มีเอ็น มีกระดูก มี
หัวใจ มีปอด มีตับ มีม้าม มีดี มีเนื้อ มีเลือด มีน้ำเหลือง น้ำตา
น้ำลาย อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น พิจารณามากๆ แยกแยะให้
เห็นเป็นของไม่สะอาดก็เป็นของปฏิกุศล โดยสี่ก็ไม่สะอาด โดยกลิ่น
โดยสัณฐาน โดยที่เกิดก็ไม่สะอาด มันต้องซึม ต้องไหลออกมาตลอด
เวลา เพราะว่ามันเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ไหลออกมาตามทวาร
เช่น ขี้ตา ขี้หู ขี้ฟัน น้ำมูก เสดด น้ำเหงื่อ น้ำอุจจาระ ปัสสาวะ
อะไรต่างๆ ซึมไหลออกมา ขับออกมาตามร่างกาย ต้องมาอาบน้ำ
ใหม่กันอยู่ประจำ ไม่เช่นนั้นก็จะสกปรกเหม็น นี่เขาเรียกว่าร่างกายนี้
เป็นของไม่สะอาด การพิจารณาอย่างนี้ ก็เป็นการเจริญกรรมฐาน
จิตใจก็จะสงบจากกาม สงบจากนิเวรณ เมื่ोजิตปราศจากกาม
ปราศจากนิเวรณ ก็ทำให้เข้าถึงความสงบได้

จากนั้นก็จะมีละอองน้ำเข้ามาสู่แกนใน คือรูปนาม งานพิจารณา
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันยังดูแบบสมมติอยู่ ยังเห็นเป็น
รูปร่าง เป็นความหมาย แต่ก็ทำให้จิตสลด สงบ สังเวช จากนั้น

กรอบวิปัสสนา

กรอบวิปัสสนา

ก็จะระลึกเข้ามาสู่รูปนาม สภาวะจิตที่สลดเป็นอย่างไง สงบ จิตมีความสลดสังเวช จะเป็นนามธรรม จิตมีสมาธิ สงบ เป็นนามธรรม จิตเป็นอย่างไร กายเป็นอย่างไร รู้สึกถึงไหน ระลึกเข้ามาหารูป หานามที่ปรากฏ จนเห็นความหมดไป ดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นปัญญาเกิดขึ้น หรือว่าในส่วนของกรรมฐานอื่นๆ บางท่านก็พิจารณากายเป็นธาตุ แยกกายเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ กายนี้ประกอบด้วยธาตุต่างๆ ส่วนใดที่แค้นแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอบอบ ซึมซาบ ไหลเกาะกุมก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่ร้อน เป็นไฟ เป็นไออุ่น ก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดในท้อง ในไส้ พัดในตัว ลมหายใจก็เป็นธาตุลม ร่างกายนี้ประกอบขึ้นมาจากธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประชุมกันอยู่ มันยังดำรงชีวิตอยู่ได้ เพราะว่า ธาตุยังอาศัยกันอยู่ได้ แต่บางครั้งบางคราว ธาตุบางอย่างกำเริบ ธาตุไฟกำเริบร้อนขึ้น เป็นไข้ ป่วย หรือเราปฏิบัติไปบางครั้ง จิตไปดู ไปกำหนดรู้ในกาย เป็นการไปเคี้ยว ธาตุไฟมันก็จะเพิ่ม มาก มันจึงร้อน บางทีเหงื่อแตก เหงื่อไหลโคลย้อย ร้อน บางครั้ง ธาตุลมกำเริบ ลมในท้องในไส้ ดันเสียดแน่น บางครั้งก็ธาตุดิน ทำให้กายมันไม่เบา มันหนัก มันแข็งกระด้าง ธาตุน้ำกำเริบ บางทีก็ถ่ายมาก เกิดการอาเจียน อะไรต่างๆ

ร่างกายประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีตัวเราของเรา ไม่มีสัตว์ บุคคล เป็นเพียงแต่ธาตุประกอบกัน การพิจารณาอย่างนี้ ก็ยังเป็นสมมติอยู่ เพราะต้องใช้ความคิด ใช้การพิจารณา แต่ ก็ทำให้เกิดความสด สงบ สว่าง แล้วจากนั้นก็จะมีรูปร่างเข้าสู่ แกนใน เข้าไปรู้ถึงรูป ถึงนาม จึงเห็นตัวสภาพที่เป็นจริง ใจที่กำลังสงบอยู่ ใจที่กำลังพิจารณาอยู่ สติที่ระลึกอยู่ ความเพียรที่กำลังปรากฏอยู่ ปิติ อิ่มเอิบใจ ที่กำลังปรากฏ หรือว่ามีความสุขใจ มีความสงบใจ มีจิตใจสม่าเสมอเป็นกลาง กำหนดรู้เข้ามา ให้รู้สภาวะของรูปธรรม นามธรรม ที่สุดก็จะพิจารณาเห็นความ เกิด ความเสื่อม ความดับไป ของรูป ของนาม ให้รู้สึกถึงความ ที่ว่ารูปนามนี้ มันไม่เที่ยง ไม่จีรังยั่งยืน มีการเกิดขึ้นตามเหตุ ตามปัจจัย หมดไปตามเหตุตามปัจจัย บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็จะเกิดเป็นวิปัสสนาญาณขึ้นมา

อาศัยการพิจารณาธาตุก่อน ก็พิจารณาเหมือนเป็นกรอบ นอก บางคนถนัด รู้สึกว่าถูกอภัยอาศัยก็นำมาปฏิบัติ นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าแสดงเรื่องการพิจารณากายเป็นซากศพ เพื่อให้ เห็นเป็นของไม่งาม อาจจะมีศพจริงๆ ให้พิจารณาดูจากศพ จริงๆ ศพชนิดต่างๆ ที่ท่านแสดงไว้ก็มี ๙ ชนิด ศพที่ขึ้นอืด ขึ้นพอง น้ำเลือด น้ำหนองไหล ศพที่ถูกตัดเป็นชิ้น อวัยวะกระจัด-

กรอบวิปัสสนา

กรอบวิปัสสนา

กระจาย หรือว่าเห็นเป็นซีโครง เป็นโครงกระดุก มีเลือด มีเนื้อ มีเอ็นริงรัด อะไรอย่างนี้ ศพก็มีลักษณะสภาพต่างๆ น้อมเข้ามาสู่กายของตนเอง กายของตนเองก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน ที่สุดแล้วกายก็เป็นซากศพอย่างนี้ ตอนนี้นั่งอยู่ เดินได้ พุดได้ เพราะยังมีจิตวิญญาณอยู่ พอจิตวิญญาณละไปแล้ว ร่างกายนี้ ก็นอนแน่นิ่งถมทับแผ่นดิน ประจูดั่งท่อนไม้และท่อนฟืน หาประโยชน์มิได้ ในที่สุดก็แข็ง ตัวแข็ง ขึ้นอืด ขึ้นพอง น้ำเลือดน้ำหนองไหล ผิวแยกแตก ปรี ดินไปส่วนดิน น้ำไปส่วนน้ำ ลมไปส่วนลม ไฟไปส่วนไฟ สังขารชีวิตย่อมหนีไม่พ้นสภาพอย่างนี้ทุกคน ไม่มีอะไรจริง ยั่งยืน เทียงแท้ถาวร เราจะหวง เราจะหวง จะหลงรักหลงชอบ อยากรมณ์ก็ไม่พึง แม้ว่าจะไม่ถึงกับสิ้นชีวิต ร่างกายนี้ที่จริงแล้วก็ เป็นของไม่สะอาด เป็นของไม่งามมาแต่ต้น พิจารณาไป นั่งอยู่ ข้างในก็เป็นโครงกระดุก ดูก็ไม่งาม พิจารณาไปต่างๆ จิตใจมัน สลด สงบ สว่าง จากนั้นก็จะน้อมรู้เข้าไปสู่รูปนามเป็นแกนใน ใจที่สงบ ใจที่มีความอึดเอิบ ใจที่ว่างเฉย ใจที่เป็นผู้รู้ผู้ดู ระลึก เข้ามาสู่สภาวะรูปนาม

เพราะฉะนั้น บางคนใช้กรรมฐานที่เป็นกรอบนอก เห็น ร่างกายเป็นโครงกระดุก เป็นซากศพก็แล้วแต่ ก็เอามากำหนด พิจารณาไป พิจารณาให้เห็นถึงความไม่จริง ความไม่ยั่งยืน ความ

ไม่สวยงาม ความเป็นของไม่สะอาดก็ตาม แล้วจึงน้อมกำหนดรู้
เข้าสู่รูปนามภายใน ดูใจ ดูจิต ดูความรู้สึก พอกำหนดดูมาที่จิตใจ
รู้ที่จิตใจ ภาพเหล่านั้นก็หายไป มารู้จิตรู้ใจแทน รู้สภาวะของ
นามธรรม เห็นความหมดไป สิ้นไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็
เป็นปัญญาขึ้นมา

เพราะฉะนั้นจะเห็นว่าการปฏิบัติในส่วนของเบื้องต้น ขั้นต้น
ขั้นดำเนิน ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นกรอบนอก ก็มีหลายๆ อย่าง การ
ปฏิบัติจึงไม่ใช่ว่าจะต้องทำเบื้องต้นเหมือนกัน บางคนถนัดอย่างไร
ก็ทำอย่างนั้น ถนัดจะกำหนดรู้ลมหายใจทั่วทั้งไปเรื่องลมหายใจ
ถนัดกำหนดอิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็กำหนดรู้อิริยาบถ
ใหญ่ ถนัดจะระลึกรู้อิริยาบถย่อยก็ระลึกรู้อิริยาบถย่อย หรือว่าที่ใช้
กรรมฐานหลายอย่าง เช่น เวลานั่งก็กำหนดลมหายใจเข้าออกหรือ
กำหนดอิริยาบถนั่ง บางคราวก็กำหนดรู้อิริยาบถนั่ง บางคราวก็มา
รู้ลมหายใจเข้าออก หรือบางคราวพิจารณาเห็นอาการ ๓๒ เห็น
ร่างกายเป็นของปฏิภูล ก็ถือว่าปฏิบัติให้มันอยู่ในกรรมฐานเหล่านี้
เวลาเดินไปก็กำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ เดินก็กำหนดรู้กายที่เดิน
หรือยืนกำหนดรู้กายที่ยืน หรือแม้แต่เวลาไปนอนก็กำหนดรู้กาย
ที่นอน หรืออิริยาบถย่อยก็ต้องกำหนดรู้

กรรมฐานเหล่านี้เราก็มีใช้หลายอย่าง ใช้เรื่องสัมปชัญญะ-บรรพ การกำหนดทำความรู้สึกในอริยาบถย่อย กำหนดรู้ในอริยาบถใหญ่ กำหนดรู้ในลมหายใจเข้าออก หรืออาการ ๓๒ พิจารณาเห็นเป็นของปฏิกุศล แยกกาย ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ หรือพิจารณาซากศพ ทำได้ทั้งหมด ให้จิตใจเราอยู่กับกาย อยู่กับใจ แล้วก็รวมรู้เข้าสู่สภาวะรูปนาม พอเข้าไปสู่สภาวะรูปนาม ที่สุดก็จะปลดสมมติปลดรูปร่างสัณฐานของกาย ปลดความหมายออกไป ภาพนิมิตภาพอะไรต่างๆ รวมทั้งภาพรูปร่างสัณฐานร่างกายของตัวเองก็หายไป เพราะมันเป็นสมมติ เหลือแต่สภาวะและสติจรดกับสภาวะ มันจะไม่มีรูปร่างแขนขาหน้าตาของกาย มีแต่ความรู้สึก ความไหวมีแต่ใจที่รับรู้ ผู้ปฏิบัติก็อย่าไปตกใจ และไม่ต้องไปตามหาค้นหารูปร่างมาอีก ให้ปล่อยไป เพราะว่ามันเป็นสมมติ คนใหม่ๆ ก็อาจแปลกใจ ตกใจ เอ๊ะ แขนขาไม่มี ลำตัว ศีรษะหายไปไหน ตกใจกลัว ปุถุชนคนเราอดกลัวตายไม่ได้ ก็เลยไปหาตัวหาตนตามสมมติที่เคยชิน อยู่กับสมมติมานานจนเหมือนกับเป็นตัวตน เป็นของจริง แต่ที่จริงเราอยู่กับของปลอมอยู่ จิตมันจำ มันแต่งปรุง จึงมีรูปร่างสัณฐานขึ้นมา พอจิตไม่ปรุงไม่แต่ง ไม่จำ ไม่ประดิษฐ์ ก็เลยไม่มี เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นของที่ไม่มีจริง เกิดจากการปรุงของจิต

เพราะฉะนั้นเมื่อรูปร่างแขนขาหน้าตาหายไป ก็ปล่อยให้หายไป ให้ระลึกอยู่กับความรู้สึกที่ปรากฏอยู่ โดยไม่ต้องมีรูปร่างอย่างรู้สึกไหว รู้สึกกระเพื่อม รู้สึกกระเทือน รู้สึกเย็น ร้อน รู้สึกสบายกาย รู้สึกไม่สบายกาย แล้วก็รู้ความรู้สึกของจิตของใจ ยังรู้สึกมีใจที่รับรู้ มีใจที่รู้สึก มีจิตที่ตรึกนึก มีความรู้สึกในจิตใจ สติจะระลึกใส่ใจอยู่กับสิ่งเหล่านี้ โดยไม่ต้องมีรูปร่างสัญญาณ ที่นี้บางท่านพอมีสมาธิ ลมหายใจเบา ละเอียด ไม่รู้สึก รูปร่างไม่มี แขนขาไม่มี แล้วก็เลยหาสภาวะไม่เจอ จับสภาวะไม่ออก จับความเย็น ความร้อน จับจิตจับใจ หาไม่ถูก ก็เลยว่างเปล่าไปหมดได้แต่ความว่าง มีความสงบ นิ่งว่าง อย่างนี้ก็ตกไปสู่สมมติอีก สมมติโดยความไม่มีอะไร ว่างเปล่า แต่ที่จริงมีจิตผู้รู้อยู่ จิตที่กำลังรู้ความว่างนั้นแหละ เป็นสภาวะที่ปรากฏ ต้องใส่ใจมาให้ออก จิตขณะนั้น อาจจะมี ความสงบอยู่ หรือมีความสุขอยู่ หรือมีปิติ ความอิมเอบใจอยู่ หรือว่ามีสัญญาจำได้หมายรู้ หรือมีความตรึกนึกอยู่ในนั้น ก็ให้ระลึก ระลึกใส่ใจ สังเกตสภาวะของนามธรรมในจิตใจ แล้วก็ต่อยอดขึ้นมา ไม่เช่นนั้นจะเป็นเพียงสมถะ นิ่ง ว่าง เพราะมันนิ่งว่างก็จะเป็นแต่สมถะ เป็นสมาธิ ฉะนั้นถ้าใส่ใจเข้ามาที่จิต เจอจิต เจอใจ เจอผู้รู้ เจอความรู้สึก ก็จะมีโอกาสเห็นจิตใจ นามธรรมเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลง มีเกิดดับ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีตัวตนในความเป็นเราของเรา เกิดเป็นปัญญาขึ้นมา

เป็นวิปัสสนาญาณขึ้นมา

เพราะฉะนั้นที่นำมาแสดงให้ท่านทั้งหลายได้ฟังก็ให้มองเห็น
เค้าโครง โครงสร้างของการปฏิบัติ จะได้ปฏิบัติไปได้ถูก ว่าการ
ปฏิบัติก็มีขั้นตอนดำเนิน ขั้นตอนอาศัยกรอบนอกต่างๆ กันไป
ในที่สุดก็ต้องโยงเข้ามาสู่รูปนามให้เป็นให้ได้

อีกประการหนึ่งที่ต้องฝึกหัดให้เป็นที่คือการ**วางใจให้ถูก**
จะต้องปล่อยวาง เป็นกลาง วางเฉยให้เป็น อย่าทำด้วยความเพ่ง
บังคับ กดข่ม ทะยานอยาก จิตใจจะไม่เป็นกลาง ปฏิบัติแบบ
ทะยานอยาก จะเอาให้ได้ จะเอาให้สงบ จะเอาให้นิ่ง กลัวจะผลอ
บังคับจตจ่อ จตจ้อง จิตใจจึงไม่โปร่ง ไม่เบา ไม่อ่อนโยน ไม่มีม
นวล แข็งกระด้าง เกร็งตึง เกร็งเครียดขึ้นมาอีก ดีไม่ดีก็ปวด
ศีรษะอีก ถ้าปฏิบัติแล้วเกร็งเครียดอย่างนี้ถือว่าเราวางใจไม่ถูก
แล้ว การปฏิบัติวิปัสสนาต้องเป็นไปเพื่อความผ่อนคลาย ต้อง
ไม่เครียด ปฏิบัติไปแล้ว สมอียิ่งคลี่คลาย จิตใจปลอดโปร่ง มันจึง
จะถูกต้อง ถ้าทำไม่ถูกก็จะติดขัด อึดอัด ขัดเคือง ถ้าทำถูก
ลงร่อง ลงรอย ร่างกายจิตใจก็จะอ่อน จะเบา คือควรแก่การทำงาน

เพราะฉะนั้นก็ต้องรู้จักวางใจให้ถูก ให้รู้จักปล่อย รู้จักวาง ถ้ารู้สึกเพ่ง รู้สึกทะยานอยากก็ให้รู้ทัน ต้องละวาง ปล่อยวางออกไป และการปฏิบัติก็ต้องอาศัยระลึกให้เป็นปัจจุบัน กำหนดรู้ รูปนามที่กำลังเป็นปัจจุบัน หรือที่กำลังปรากฏ หหมดแล้วก็แล้วไป รู้ รู้อันใหม่ รู้รูปใหม่ นามใหม่ รูปใหม่ นามใหม่ ซึ่งมีอยู่ตลอดเวลา ถ้าเรามัวไปคิดไปพิจารณาในรูปนามเก่า อันใหม่ก็ไม่รู้ กว่าจะกลับมาสู่สภาวะรูปนามก็ผ่านไปมากมาย เพราะฉะนั้นอย่าไปพะวง อย่ายึดติดอยู่ในอารมณ์อดีต อนาคต ยังไม่รู้แจ้งก็ต้องผ่านไป ผ่านไป ตั้งสติอยู่กับสภาวะที่กำลังปรากฏ ปรากฏ ปรากฏ มันจะรู้แจ้งขึ้นมาในฉับพลันที่สติเท่าทันต่อรูปต่อนามในปัจจุบันนั้นแหละ ความรู้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ในปัจจุบันนั้นแหละ ปัญญา ก็ทำงานพร้อมในขณะนั้น เพราะฉะนั้นหน้าที่ก็คือระลึกรู้ให้ตรง สภาวะรูปนาม ให้เป็นปัจจุบัน แล้วก็วางใจให้ถูก ไม่เพ่ง ไม่ผลอ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ปล่อยวาง สักแต่ว่า รู้ ละ สละ วาง อยู่เสมอๆ

วันนี้คงพอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุข ความเจริญในธรรม จงมีแก่ทุกท่านเทอญ ❀



บุญกุศลตุจญาติ คอยต้อนรับ



นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ ขอถวายความนอบน้อมแด่
พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมา
ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้จะได้ปรารถนารมณ์ ตามหลักคำสั่งสอนขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นการส่งเสริมศรัทธาปสาทะ
คือความเชื่อความเลื่อมใส ที่จะเป็นเหตุเป็นปัจจัย นำมาซึ่งความ
พากเพียร เพื่อสติ สมาธิ ปัญญา ยิ่งขึ้นไป

การฟังธรรมถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการสร้างเสริม
ศรัทธาปสาทะ แล้วถ้าขาดศรัทธาเสียแล้ว ธรรมอื่นๆ ก็มาไม่ได้
เกิดไม่ได้ ความเพียรก็ถอยหลัง เพราะฉะนั้นศรัทธาจึงเป็นสิ่ง

กรอวปีสนา

บุญกุศลดูจญาติคอยต้อนรับ

สำคัญที่จะต้องปลูกสร้างให้เกิดขึ้น จากการฟัง จากการคิด พิจารณาให้ดี เพื่อให้เรามีกำลังใจ อาจหาญร่าเริงในการทำความดี ให้เห็นความดีเป็นเรื่องดี เป็นคุณ เป็นประโยชน์ จะได้เอาชนะ ความเกียจคร้าน เอาชนะความตระหนี่ออกไป คนที่ได้ทำความดี ไร่ ได้ทำบุญกุศลไว้ ก็จะเป็นผลรอไว้ข้างหน้า ผลเกิดขึ้นทันที อย่างบุคคลที่ให้ทาน เมื่อได้ถวายทานแล้ว ผลก็ปรากฏขึ้นในโลก สวรรค์ทันที วิมานเกิดขึ้นรอไว้ทันที ขณะที่ถวายทานเสร็จลงในขณะนั้น วิมานทิพย์ก็เกิดขึ้นบนสรวงสวรรค์ทันที อันนี้เป็นสิ่ง ที่มีหลักฐานยืนยันในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

เรื่องมีอยู่ว่า ในสมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนมชีพ อยู่ในครั้งนั้นพระพุทธเจ้า ประทับอยู่ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี มีบุตรคหบดี ชื่อนันทิยะ เป็นผู้มี ความเลื่อมใสศรัทธา ได้ตั้งกองการกุศล มีการบริจาคทานให้กับ คนอนาถา คนกำพร้า เป็นต้น และได้ทำกุศลทำบุญต่างๆ

ครั้งหนึ่งได้ฟังธรรมเกิดศรัทธา จึงได้บริจาคทรัพย์สร้างศาลา จตุรมุขในป่าอิสิปตนมฤคทายวันนั้น ในศาลานั้นมีสี่มุข มีห้องอยู่ สี่ห้อง ก็ได้ตั้งเตียงตั้ง มีเครื่องใช้เป็นต้นในศาลานั้น และในวันที่ ถวายศาลานั้น ก็ได้นิมนต์พระพุทธเจ้า พร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์

สาวกมานันภัตตอาหาร ได้ถวายทาน โดยมีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข แล้วก็ได้ถวายศาลาพร้อมทั้งเตียงตั้งเครื่องใช้ในศาลานั้น ด้วยวิธีหลังน้ำทักษิโณทกกับพระพุทธเจ้า เป็นข้อสังเกตอย่างหนึ่งว่า ในสมัยนั้น เวลาถวายสิ่งของที่ยกพระเคนไม่ได้ เขาใช้วิธีรินน้ำลงสู่พระหัตถ์ของพระพุทธเจ้า เหมือนกับเวลาพระราชจะพระราชทานสิ่งใด พระองค์ก็จะรินน้ำทักษิโณทกให้แก่บุคคลนั้น

สมัยเรานี้ ยกไม่ได้ก็ต่อสายสัญญาณพระเคน ไม่มีใครเอาน้ำมารินใส่มือพระสงฆ์ ที่จริงก็ทำได้ คือให้เป็นพิธีว่าได้ถวายศาลาถวายกุฏิ ใช้น้ำเป็นสื่อในการถวาย ในสมัยนั้นใช้วิธีหลังน้ำทักษิโณทกลงบนพระหัตถ์ของพระพุทธเจ้า ที่เป็นประธานในหมู่พระสงฆ์ พอหลังน้ำทักษิโณทกลงที่พระหัตถ์แล้ว ปรากฏว่า วิมานปราสาททิพย์ก็บังเกิดขึ้นบนสวรรค์ทันที

ปราสาททิพย์ซึ่งเต็มไปด้วยรัตนะ ๗ ประการ ได้ผุดขึ้นบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ สมบูรณ์แล้วด้วยเทพนารี เหล่าเทพอัปสร เทพธิดา มีประมาณทั่วทุกทิศโดยรอบ ไกลออกไปถึง ๑๒ โยชน์ เบื้องบนถึง ๑๐๐ โยชน์ เต็มไปด้วยนางเทพอัปสร โยชน์หนึ่งก็ ๑๖ กิโลเมตร (๒๐ วา เป็นหนึ่งเส้น ๔๐๐ เส้นเป็นหนึ่งโยชน์ เอามาคูณคูณแล้ว โยชน์หนึ่งราว ๑๖ กิโลเมตร) นี้ไกลออกไปถึง

กรอวปีสสนา

บุญกุศลจตุรคอยต้อนรับ

๑๒ โยชน์โดยรอบ เบื้องบนถึง ๑๐๐ โยชน์ พอถวายตรงนั้น
ปราสาททิพย์ก็ผุดขึ้นบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ทันที

เหตุการณ์นี้ก็ได้รู้ขึ้นมาโดยพระมหาโมคคัลลานะ พระมหา
โมคคัลลานะท่านเป็นผู้มีฤทธิ์มาก เป็นอัครสาวกเบื้องซ้ายของ
พระบรมศาสดา เป็นผู้เลิศในทางฤทธิ์ ท่านก็มักจะท่องไปบน
สวรรค์บ่อยๆ ท่องไปบนสวรรค์ แล้วก็ไปเห็นวิมาน เห็นเทวดา
มีวิมานต่างๆ ก็จะถามทำบุญอะไร เทพธิดานั้นก็จะตอบให้ฟังว่า
ตอนเป็นมนุษย์ได้ทำบุญอะไรเอาไว้ แล้วพระมหาโมคคัลลานะ
ท่านก็ลงมาเล่าให้ฟัง

ในคราวนั้นท่านพระมหาโมคคัลลานะก็ขึ้นไปบนสวรรค์
ชั้นดาวดึงส์ ก็ไปเห็นปราสาททิพย์นี้แหละ เต็มไปด้วยรัตนะ ๗
ประการ มีนางเทพนารีมากมายโดยรอบ ทั้งทิศเบื้องบนด้วย
ท่านก็เลยถามนางเทพธิดาเหล่านั้นว่าปราสาทนี้เป็นของใคร นาง
เทพธิดาเหล่านั้นก็บอกว่าเป็นของท่านนนทियคหบดี ซึ่งตอนนี้ก็
ยังมีชีวิตอยู่เป็นมนุษย์ บรรดาพวกเหล่าเทพอัปสรทั้งหลายเหล่านี้
ก็ได้มาคอยที่จะบำเรอท่านนนทियคหบดี

บรรดาเทพอัปสรเหล่านั้นก็ได้ฝากข่าวพระมหาโมคคัลลานะ ให้มาบอกกับท่านนันทิยคหบดีว่า พวกตนนี้ได้คอยอยู่นานแล้ว ไม่เห็นมาสักที คอยจนระอาแล้ว ฝากไปบอกมาให้ขึ้นมาเสวย ความสุขบนวิมานที่เต็มไปด้วยกามคุณทั้งหลายเหล่านี้เสียที ให้ คิดว่าการละจากโลกมนุษย์มานี้ เหมือนกับการทิ้งถาดดิน แล้วให้ มาใช้ถาดทองคำ ให้ท่านนันทิยคหบดีพิจารณาอย่างนั้น

พระมหาโมคคัลลานะได้ลงมาแล้ว ก็มาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า กราบทูลถามว่าเป็นไปได้ไหม บุคคลที่ยังมีชีวิตอยู่ ได้ทำบุญถวายทาน ตนเองก็ยังมีชีวิตอยู่ แต่ว่ามีวิมานเกิดขึ้นแล้วบนสวรรค์ พระพุทธเจ้าก็ตรัสตอบพระมหาโมคคัลลานะว่า เรื่องนี้ก็ได้ ฟังจากนางเทพอัปสรบอกแก่เธอแล้ว มิใช่หรือ ทำไมจึงยังมาถาม ตถาคตอีก พระพุทธเจ้าก็รู้ พระมหาโมคคัลลานะท่านก็ถามซ้ำว่า เป็นไปได้หรือคนที่ยังไม่ได้ตายเลย แต่ว่ามีวิมาน มีนางเทพอัปสร รออยู่แล้ว พระพุทธเจ้าก็จึงตรัสว่า อย่างนั้นแหละ มหาโมคคัล- ลานะ อุปมาเหมือนกับว่า บุคคลที่ยืนรอคอยญาติของตนเองที่จาก ไปนาน รอวันจะกลับมา ก็ยืนคอยอยู่ที่หน้าประตู เมื่อเห็นญาติ จะเป็นพี่เป็นน้อง เป็นพ่อเป็นแม่อันเป็นที่รัก ที่สนิทสนมกันกลับมา ก็จะต้องดีใจ ต้อนรับขับสู้ ต่างก็ร้องบอก มาแล้วๆ พ่อมาแล้ว แม่ มาแล้ว พี่มาแล้ว น้องมาแล้ว ดีอกดีใจ คอยต้อนรับ ฉันทิดก็ฉันทันนั้น

กรอวปีสสนา

บุญกุศลจตุรคอยต้อนรับ

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า บุคคลที่ทำบุญไว้จะมีวิมานและเทพอัปสรคอยรอรับอยู่ เมื่อบุคคลนั้นละจากโลกมนุษย์ไปเกิดที่นั้น ญาติๆ เขาก็จะดีใจ รอต้อนรับ ต่างคนต่างก็ว่าขอฉันก่อนๆ ต่างคนต่างก็รอเพื่อจะให้การปรนเปรอ มีเครื่องบรรณาการ มีของทิพย์ ๑๐ ชนิดมาคอยรอรับอยู่

พระพุทธเจ้าตรัสอย่างที่เราให้ฟังนั้นว่า ญาติมิตรที่รอคอยญาติที่จากไปไกลไปต่างถิ่นกลับมาโดยสวัสดิ์ คนที่รออยู่ก็ดีอกดีใจ ต่างคนก็ว่ามาแล้วๆ ฉันใด บุคคลที่ทำบุญไว้ บุญทั้งหลายก็จะรอคอยอยู่ ย่อมต้อนรับบุคคลนั้น บุคคลที่ทำบุญไว้ เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว บุญนั้นเขาก็จะรอต้อนรับอยู่ เหมือนญาติทั้งหลายที่รอต้อนรับบุคคลอันเป็นที่รัก นี่เป็นเรื่องที่ยืนยันว่า บุญที่บุคคลทำไว้นั้น มีผลเกิดขึ้น มีผลทันที ทำปุ๊บได้ผลปั๊บ รออยู่แล้ว ด้านวัตถุนี้รออยู่แล้ว แต่ด้านนามธรรมคือด้านจิตใจนั้น ก็ได้กับใจของผู้ที่นั่นทันที พอได้ทำบุญ จิตก็ปลื้มปิติ อิ่มเอิบใจ มีความสุขใจเบิกบาน หน้าตาแจ่มใส นี่ให้ผลทางด้านจิตใจ เพราะฉะนั้น บุญจึงเป็นสิ่งที่บุคคลควรจะได้สะสมไว้

“สุโข ปุณฺณสฺส อุจฺจโย การสั่งสมบุญ นำมาซึ่งความสุข”

โดยเฉพาะคนที่มิบุญ ทำบุญ รักษาศีล เจริญภาวนา

ไหว้พระสวดมนต์ นี่เป็นบุญทำไว้อย่างสม่ำเสมอ แม้ย่างเข้าสู่วัยชราก็ยังเป็นผู้ที่ไม่หลง สติสัมปชัญญะจะดี ถ้าเราเป็นผู้มีบุญหมั่นสวดมนต์ ไหว้พระ เจริญภาวนา ถือศีล ฟังธรรม จะทำให้เราแม้เฒ่าชรา ก็ไม่หลง หุตาก็ยังใช้ได้ดี

วันนี้อาตมา ไปแสดงธรรมกับโยมอายุ ๘๘ ก็ต้องขอกภัยโยมที่นี้ด้วย เพราะว่าเมื่อเข้าประกาศไปว่าตอนบ่ายจะลงสอนลงนำปฏิบัติ สัมไปว่ามีกจินนต อยู่ใกล้ ตรงบ้านไม้สวนไปทางวัดใหญ่ ก็รู้สึกยินดีปรีดา ปลื้มใจ ได้ไปเทศน์ให้คนแก่อายุ ๘๘ ฟังก็พยายามตั้งใจแนะนำ เมื่อพระเดินเข้าไป แยกมือไหว้ แขนอนอยู่นะ เราก็รู้ได้ทันทีว่า ตาแกต้องยังดีอยู่ เห็นพระเดินเข้ามาแล้ว แยกมือไหว้ได้ แสดงว่าตาต้องดี โดยที่ยังไม่มีใครบอกว่าพระมา ยกมือไหว้เลย แล้วก็พยุงให้ลุกขึ้นนั่งได้ นั่งฟังธรรมได้อาตมาก็ให้รับศีล ให้รับไตรสรณคมน์ รับศีล ก็ว่าได้ กล่าวคำไหว้พระได้ กล่าวคำขอไตรสรณคมน์ รับศีล ฟังธรรม อาตมาก็พูดอยู่สักประมาณ อาจะถึง ๑ ชั่วโมง ท้ายๆ นี้คงจะซึกนั่งไม่ไหวแล้ว ลูกหลานก็เลยต้องให้นอน ให้นอนฟัง แต่ก็ยังพนมมือฟัง คือดีใจ ปลื้มใจด้วยว่าคนแก่อายุขนาดนี้ หุตายังทำงานได้ แล้วก็โดยเฉพาะอย่างยิ่งใจยังดี ใจอยู่ในบุญกุศล

กรอวปีสสนา

บุญกุศลจตุรคอยต้อนรับ

อาตมาก็พูดเรื่องนี้ให้ฟัง พูดให้ฟังถึงอาณิสงส์ พูดให้ฟังเรื่อง ไตรสรณคัมภ์ที่ได้รับไปนี้ ว่ารับไตรสรณคัมภ์เป็นบุญอย่างไร ให้รักษาศีล ๕ ไว้ ให้เจริญภาวนาไว้ ให้พิจารณาสังขาร ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็พูดให้คนแก่ฟัง ให้เตรียมตัวเตรียมใจ ไม่ต้องห่วงวุ่นไหวต่อมรณภัยที่จะต้องมาถึงอย่างแน่นอน ให้พิจารณาให้ยอมรับตอนท้ายก็ได้ถวายเป็นสังฆทาน อาตมาก็กลับไปรับใกล้ๆ ให้ประเคนของ คืออายุมากๆ ทำบุญได้ เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าอายุมากแล้วก็หลง ใจเลอะเลือน ไม่รับรู้ ถึงมีชีวิตอยู่ก็เหมือนตายแล้ว อย่างนั้นคือทำบุญอะไรไม่ได้ หมดโอกาสสะสมบุญ

ผู้ไม่ประมาทก็จะเป็นผู้ที่ไม่ตาย ผู้ประมาทถึงมีชีวิตอยู่ก็เหมือนกับผู้ตายแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ผู้ประมาทถึงมีชีวิตอยู่ก็เหมือนกับตายแล้ว หมายความว่าอย่างไร ผู้ประมาทมีชีวิตอยู่ก็เหมือนกับตายแล้ว *ปมาโท มจจุโน ปทัง* - ผู้ประมาทมีชีวิตอยู่ก็เหมือนตายแล้ว คือมันค่าเท่ากัน ปกติเวลาคนตายก็ทำอะไรไม่ได้ใช่ไหม คนตายไปแล้วจะทำบุญไม่ได้ จะไหว้พระ จะสวดมนต์ จะทำทาน รักษาศีล ทำไม่ได้หรอก มันตายแล้ว แต่คนเป็นที่ประมาทนี่ คือจิตไม่คิดจะทำความดีอะไร ทานก็ไม่เอา ศีลก็ไม่รักษา ภาวนาก็ไม่เจริญ ก็มีค่าเท่ากับคนตาย จะมีชีวิตอยู่ ก็ไม่ได้ทำอะไรให้เป็นประโยชน์กับตัวเองเลย เปรียบเหมือนคนตาย

แล้ว ค่าเท่ากัน พระพุทธเจ้าทรงตรัส คนประมาทนั้นมีชีวิตอยู่ ก็เหมือนคนตายแล้ว แต่ผู้ไม่ประมาทยอมเข้าถึงความไม่ตาย ผู้ไม่ประมาทยอมไม่ตาย

อัปมาโท มัจจุโน ปทัง - ผู้ไม่ประมาทยอมไม่ตาย ก็หมายถึงว่า ความดับทุกข์ พระนิพพานเป็นธรรมที่ไม่ตาย นิพพานเป็นธรรมที่ไม่ตาย เรียกว่าอมตธรรม หรือ อมฤตธรรมก็ได้ ธรรมที่ไม่ตาย คือไม่มีสภาพแห่งการตาย เพราะฉะนั้นนิพพานนั้นเป็นธรรมที่ไม่มีการอุบัติบังเกิดขึ้น จึงไม่มีการตาย เป็นธรรมที่เป็น อสังขตธรรม เป็นธรรมที่ไม่ปรุงแต่งด้วยปัจจัยทั้งสี่ จึงไม่มีการเกิด เมื่อไม่มีการเกิดก็ไม่มีการดับ หรือไม่มีการตาย ผู้ไม่ประมาท คือผู้เป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ เพียรปฏิบัติประพฤดิธรรม ทาน ศีล ภาวนา ยิ่งขึ้น จนเข้าถึงนิพพาน เข้าถึงความไม่ตาย ก็เรียกว่าไม่ตายจริงๆ เพราะถึงความไม่ตาย เพราะหลุดพ้นจากการเกิดการตาย พ้นจากการอุบัติบังเกิดขึ้น จึงไม่มีการตาย จริงอยู่ สรีระร่างกาย มันก็ไปตามเรื่องของมัน มันก็ต้องแตกดับ ร่างกายชีวิตนี้ แต่ว่าจิตนั้นสามารถจะเข้าถึงอมตธรรม เข้าถึงธรรมแห่งความไม่ตาย เพราะฉะนั้นเป็นสิ่งที่ผู้ที่หวังความพ้นทุกข์ ก็ต้องเข้าถึงความไม่ตาย คืออมตธรรม ก็ต้องเป็นผู้ไม่ประมาท

กรอวปีสนา

บุญกุศลจตุรคอยต้อนรับ

ผู้มีชีวิตอยู่ ๑๐๐ ปี แต่ประมาทอยู่ ก็สู้คนที่มีชีวิตอยู่วันเดียวที่ไม่ประมาทไม่ได้ พระพุทธเจ้าได้เคยตรัสว่า ก็ผู้ใดไม่เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป พึงเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ความเป็นอยู่วันเดียวของผู้ที่เห็นความเกิดและความเสื่อม ย่อมประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ของผู้นั้น คนที่มีชีวิตอยู่วันเดียว แต่เห็นความเกิดเห็นความเสื่อม ประเสริฐกว่าคนเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี แต่ไม่เห็นความเกิด ความเสื่อม ความเกิด ความเสื่อมแห่งสังขาร ของรูปของนาม ของปรมัตถธรรม ถ้าบุคคลใดได้เข้าไปรู้ไปเห็นได้ เห็นรูปเห็นนาม มันเกิด มันเสื่อม มันดับ แม้วันนั้นจะตายลง มีชีวิตอยู่วันเดียวตายลง ก็ประเสริฐกว่าคนเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี แต่ไม่เห็น

เราก็มาดูว่าเราเห็นหรือยัง เราอายุกี่ปีแล้ว ยังไม่เห็นความเกิด ความเสื่อมของสังขาร ตายเสียก่อน มันก็ไม่ประเสริฐ ได้ชีวิตมาไม่ประเสริฐ ต้องทำให้เห็นก่อนจะตาย ต้องให้เห็นความเกิด ความเสื่อม โดยเฉพาะการรู้เห็นจริงๆ ด้วยญาณ ด้วยปัญญา ด้วยการเจริญภาวนา การรู้เห็น การรู้แบบคตินิกพิจฉาเอา ก็อย่างหนึ่ง การรู้เห็นแจ้งรู้จริงๆ ก็อย่างหนึ่ง การรู้แบบคตินิกพิจฉาเอา ก็ยังไม่ใช่เห็นแจ้ง แต่ก็ยังดี ยังสร้างมา ยังละ ยังสละ ยังสังเวช ยังเป็นผู้ลดละลงไปได้ตามสมควร แต่ถ้าเห็นแจ้งจริงๆ มันจะละได้เด็ดขาด

การพิจารณาให้เห็น แล้วก็มีการคิดพิจารณา ทั้งสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ที่กำลังเป็นไปอยู่ ทั้งที่จะปรากฏในอนาคต เรียกว่า มีอดีต ปัจจุบัน อนาคตเข้ามา ว่าเมื่อก่อนนี้ยังแข็งแรง ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว แข็งแรง แต่มาบัดนี้ก็อ่อนแอลง สังขารไม่เที่ยง เสื่อมไป หูตา เคยดี บัดนี้ก็เสื่อมไป ตาที่เคยแวววาวก็ฝ้าฟาง หูที่เคยฟังชัดถนัด ก็ตื้อตึง ผมก็ขาว หนังก็เหี่ยวย่น เรียวแรงก็ถอยหลัง พิจารณาให้เห็นความเสื่อมไป ลึนไป นับวันบ่ายหน้าเข้าไปสู่ความแตกดับ ยิ่งไงก็ต้องตาย ความตายต้องมาถึงแน่นอน พิจารณาอย่างนี้ ก็เป็นสิ่งที่ให้เกิดความสังเวชได้ คิดในทางที่ว่า มันไม่เที่ยง มันเสื่อมไป ลึนไป แต่มันยังไม่เห็นแจ้ง ผู้ที่เห็นจริงๆ นั้น ต้องอาศัยการมีสติ ระลึกรู้ในปัจจุบัน ไม่ได้เอาอดีตมาคิด ไม่ได้เอาอนาคตมาคิด รู้เห็นความเสื่อมไปในปัจจุบันนี้ เป็นขณะๆ คือสติต้องระลึกอยู่กับปัจจุบัน ต้องระลึกรู้กายใจที่กำลังเป็นไปอยู่ ระลึกศึกษาเข้าไปให้ตรงต่อธรรมชาติที่กำลังปรากฏอยู่

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็มา พิสูจน์ดูว่าจริงไหม ความไม่เที่ยงนั้น มันเป็นไปอยู่ทุกขณะ คือมันเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ ที่เรารู้สึกว่าไม่เห็นมันเปลี่ยน นานๆ ถึง จะเห็นว่ามันเสื่อม แต่ที่จริงทุกเสี้ยววินาทีมีความเสื่อมสลายอยู่ มีความเกิดขึ้นใหม่ มีความเสื่อมดับไป ให้เห็นอย่างนี้ จึงจะเป็น

กรอบวิปัสสนา

บุญกุศลดูจัญตาคอยต้อนรับ

การรู้เห็น รู้แจ้ง รู้ความจริง มันคิดเอาก็ไม่ได้ คิดเอาก็ไม่ใช่ เห็นแจ้ง ในเนื้อ ในหนัง ในอวัยวะ ในร่างกาย มันมีความเสื่อม อยู่ตลอด ทุกขณะๆ จิตใจก็มีความเสื่อม มีความเปลี่ยนแปลง จิตใจก็มีความเปลี่ยนแปลง มีความเกิดดับ จะรู้จะเห็นต้อง อาศัยมีสติตามระลึกที่อยู่ ระลึกไปที่กาย ระลึกไปที่ใจ บ่อยๆ เนิ่งๆ เข้า เติงวก็เห็นความเกิดความเสื่อมได้

การจะรู้จะเห็น ก็รู้ตรงที่มันมีการผัสสะนั้นแหละ เกิดการ ผัสสะขึ้น ไม่ต้องคิดนะ ถ้าไม่มีการผัสสะก็สื่อไม่ได้ เชื่อมโยง ไม่ถึง เราจะไปรู้ก็ต้องคิดเอานึกเอา จะรู้ได้คือมันต้องสื่อกัน ต้องมีอายตนะเป็นที่เชื่อมต่อ จึงจะรู้ การรู้จริงๆ ต้องรู้ตรงที่มี อายตนะภายในภายนอก มีการผัสสะเกิดขึ้นตรงนั้น เราก้รู้ได้ ตรงนั้น ถ้าไม่มีการผัสสะขึ้นมา ก็รู้ไม่ได้ ก็ต้องคิดเอานึกเอา

กายมีอยู่แล้ว ก็มีโผฏฐัพพะมากระทบ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง กระทบแล้วรู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เกิด ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย ถ้ายังไม่กระทบ ก็ไม่เห็น ไม่เจอว่า มีความรู้สึก เย็น ร้อน ตึง หย่อน ไหว สบาย ไม่สบาย ถ้าเราจะรู้ ก้นึกเอา ว่ากายนี้จะต้องมีเย็น มีร้อน มีตึง แต่ไม่เจอสภาวะจริงๆ จะเจอจริงๆ ได้ก็ต้องรู้ขณะที่เกิดกระทบสัมผัสกันอยู่ ฉะนั้น

วิปัสสนาเขาจึงว่าต้องระลึกให้เป็นปัจจุบัน กำลังสัมผัส กำลังผัสสะขึ้น เย็นกระทบกายรู้สึก นั่นแหละรู้ตรงนั้นทันที ตึงๆ มากกระทบกาย แล้วก็รู้สึก ก็ระลึกตรงนั้นทันที แข็งๆ กระทบกาย รู้สึกแข็ง รู้ตรงนั้นทันที เย็นบ้าง ร้อนบ้าง อ่อนบ้าง แข็งบ้าง หย่อนบ้าง ตึงบ้าง ตึงๆ กระทบกาย ก็รู้สึกตึง เกิดการ ผัสสะขึ้น รู้ตรงนั้น ขณะนั้น ที่นั่น นั่นแหละ จึงเป็นปัจจัยให้เห็น ความเกิด ความเสื่อม ความดับ ขณะนั้นจริงๆ

เกิดกระทบ เกิดสัมผัส ก็มีเวทนาอยู่ สบาย ไม่สบาย เป็นสุข เป็นทุกข์ จะรู้จะเห็นได้จริงๆ ก็ต้องรู้ในขณะนั้น ในขณะที่เกิดการผัสสะ เกิดความรู้สึก คือสิ่งที่ทำให้รู้ขึ้นต้องมีอยู่ เป็นอยู่ เป็นไปอยู่ จะไปนึกเอาคิดเอา ไม่เห็น ไม่รู้จริง คิดเอาก็ได้แต่ไม่ใช่เห็นจริง จะเห็นจริงก็ต้องระลึกขณะที่กำลังปรากฏอยู่ กำลังรู้สึกอยู่ เย็นอยู่ ตึงอยู่ แข็งอยู่ ไหวอยู่ สบายอยู่ ไม่สบายอยู่ ทั่วๆ ภาย มีอยู่จริงๆ จะรู้จัก จะเห็นเสียงได้ยิน มันเกิด มันดับ มันเกิด มันสลายตัว ก็ต้องรู้ในขณะที่เกิดผัสสะขึ้น ทางหูจริงๆ มีอายตนะภายในคือประสาทหู มีเสียงเป็นอายตนะ ภายนอกกระทบกันแล้ว ได้ยินเกิดขึ้น เกิดการผัสสะ โสตสัมผัสขึ้น ตรงนั้น ถ้าจะรู้เห็นความเกิด ความเสื่อม ความดับ ก็ต้องรู้ตรงขณะนั้น เลยจากนั้นไปแล้วก็ไม่รู้เห็นจริงแล้ว ได้แต่คิดเอา

กรอบวิปัสสนา

บุญกุศลดูจญาติคอยต้อนรับ

เดาเอา จะรู้เห็นความเกิดความดับ ก็ต้องรู้ให้ทันตรงที่รู้สึก ได้ยินดับ ได้ยินเกิดขึ้น หมดไป

วิปัสสนาจึงไม่ใช้ความคิด แต่มีสติระลึกสิ่งที่กำลังมีปรากฏ พอได้ยินปุ๊บ ระลึกทันที ดับแล้วแล้วกัน ระลึกอันใหม่ ถึงจะไม่เห็นชัด มันก็ดับแล้ว ถ้าจะไปเน้นอีก มันก็ไม่มีให้ดูแล้ว ได้แต่คิดเอา นึกเอา เพราะต้องปล่อยให้ผ่าน ดูอันใหม่ มันมีมาใหม่อีก เต็มมันก็ขึ้นทางตา เห็นขึ้นมาทางตา เกิดการผัสสะขึ้นทางตา มีสี มีกระทบประสาทตา เห็นเกิดขึ้นก็ระลึกตรงนั้น ก็จะพบว่า มันก็ดับตรงนั้น หมดไปตรงนั้น เห็นปุ๊บดับ มันเกิดมันดับ กลิ่นกระทบจมูก รู้กลิ่น ก็ดับทันที เกิดขึ้นแล้วก็ดับทันที รสกระทบลิ้น รู้รส ก็ดับทันที

ฉะนั้นถ้าหากเผื่อคอยระลึกคอยสังเกตอยู่ ทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางใจด้วย มันก็จะต้องเห็นความจริง คือความเกิดขึ้น ความเสื่อมไปดับไปอย่างแน่นอน มันจะไปไหน ในเมื่อความจริงเขาเกิดดับอยู่แล้ว สักกระทบตาเห็น มันก็ต้องดับ เสียงกระทบหูได้ยินก็ดับ คือเขาเกิดเขาดับอยู่แล้ว ถึงจะรู้หรือไม่รู้เขาก็เกิดดับ แต่เมื่อเจริญสติเข้าไประลึกรู้บ่อยๆ ก็ต้องเจอความเกิด ความเสื่อม ความดับอย่างแน่นอน เพียงแต่

ระลึกให้มันตรงตัวสิ่งที่ปรากฏ ระลึกให้ได้ปัจจุบัน เราก็ต้องเจอ
เจอธรรมชาติเป็นจริงที่มันเกิดมันดับ จะได้มีชีวิตอันประเสริฐ
ที่ว่ามีชีวิตอยู่วันเดียว แต่ถ้าเห็นความเกิดความเสื่อม ประเสริฐ
กว่ามีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี เราได้ก็ปีแล้วยังไม่เห็น ยังไม่ประเสริฐ
ต้องพยายามให้รู้ให้เห็น เห็นวันใดก็วันนั้นประเสริฐแล้ว มีชีวิตแค่
วันนั้น ก็ถือว่าประเสริฐ โชคดีมาก ทำไมจึงให้ความสำคัญมากมาย
ขนาดนั้น พระพุทธเจ้าตรัส นี่จะต้องไม่ใช่ธรรมดา ตรัสยกย่องถึง
การเห็นแค่ความเกิด ความเสื่อม มีชีวิตอยู่วันเดียวประเสริฐกว่า
คนตั้ง ๑๐๐ ปี แสดงว่าจะต้องมีความสำคัญมาก การเห็น
ความเกิด ความเสื่อม สำคัญมาก

ถ้าเรามาพิจารณาดู สัตว์โลกทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิด
ไม่เคยเจอสภาวะปรมาตถธรรมเลย ไม่เคยรู้จักสภาพธรรม สัจธรรม
แห่งความเป็นจริง เจอแต่สมมติตลอด รู้แต่สมมติ รู้แต่ความเป็น
คน เป็นสัตว์ เป็นหญิง เป็นชาย เป็นเรา เป็นเขา เป็นตัว เป็นตน
เป็นรูป เป็นร่าง เป็นชื่อ เป็นภาษา เป็นความหมาย ไม่เคยรู้จัก
สภาพธรรม ปรมาตถธรรมเลย ชีวิตจึงต้องเวียนว่ายตายเกิด เพราะ
ความหลงในสมมติ ไม่รู้แจ้งความจริง เหมือนคนที่หลงอยู่ในถ้ำ
วนอยู่อย่างนั้น มันก็ไปไหนไม่ได้ ก็อยู่ในนั้น หรือหลงอยู่ในป่า ก็
วนอยู่ ไม่รู้เมื่อไหร่จะได้ ออก

กรอบวิปัสสนา

บุญกุศลดูจญาติคอยต้อนรับ

เมื่อเกิดมีแสงลอดผ่าน มองเห็นแสงเล็กๆ ผ่านมาทางไหน ความหวังหรือโอกาสที่จะออกจากถ้ำมีขึ้นมามากแล้ว อยู่ในถ้ำมืด ถ้ำมีแสงอะไรนิดเดียวส่องมา ไม่ต้องวนเวียนอยู่อีกนาน มีโอกาสจะออกจากถ้ำได้แล้ว ไปตามแสงนั้นแหละ ฉันทิดก็ดี ถ้าหากบุคคล มาเห็นรูปรูปนามเกิดดับ เหมือนกับที่เรามาจับทางได้ถูก เพราะทางเดิน มันเดินไปตามนี้ สติระลึกรู้ไปตามรูปนามปรมาตถ์นี้แหละ เดินไปตามนี้ คือระลึกไปตามนี้ มีโอกาสที่จะเข้าถึงความดับทุกข์ได้ ฉะนั้นชีวิตที่เวียนว่ายตายเกิดมามากมาย แล้วมาเห็นความเกิดความเสื่อมของรูปของนามได้ เหมือนคนที่ได้เห็นแสงลอดมา โอ้... มีความหวัง มีโอกาสที่จะออกจากถ้ำได้ มีโอกาสแล้ว ถ้าไม่เห็นแสง การเวียนว่ายตายเกิดก็ต้องวนเวียนอยู่อีกนาน

พระพุทธเจ้าตรัส อย่างเช่น ตรัสกับนางปฐาจาราก็ดี ตรัสกับนางวิสาขาที่ดี ตรัสกับนางปฐาจาราที่เสร้างโศกเพราะเสียลูก ๒ คนในคราวเดียวกัน ลูกคนเล็กถูกเหยี่ยวฉวยเอาไป ลูกคนโตก็ถูกน้ำพัดพาไป ลูก ๒ คนตายไปต่อหน้าต่อตา ก่อนหน้านั้นเมื่อตอนเช้า สามีกก็ถูกงูกัดตาย มาตอนกลางวัน ลูก ๒ คนตายอีก กลับไปบ้านเกิดตนเอง เพื่อนบ้านบอกว่า พ่อแม่และพี่ชาย ถูกบ้านพังทับตายเมื่อคืนนี้ ปฐาจาราเสียสติ เป็นบ้าเลย เดินกระเซอะกระเซิงเข้ามาในวัด พระพุทธเจ้ากำลังแสดงธรรม

ก็ทรงให้สติ พอได้สติขึ้นมา ร้องให้ ผ้าผ่อนไม่มีจะนุ่ง มีคนสงสาร จึงโยนผ้าให้ เข้าไปกราบพระพุทธเจ้า ร้องให้ บ่นเพ้อรำพัน ขอให้ พระองค์เป็นที่พึ่ง

พระพุทธเจ้าได้เตือนสติ ตรัสอุปมาว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ มีประมาณน้อย เมื่อเทียบกับน้ำตาของคนผู้อันทุกข์ถูกต้องแล้ว เศร้าโศกไม่ใช่น้อย มากกว่าน้ำในมหาสมุทรนั้น เหตุใดเธอจึงประมาท อยู่เล่า พระพุทธเจ้าตรัสอย่างนี้ ตรัสถึงว่าน้ำในมหาสมุทรนี้ยัง น้อยกว่าน้ำตาที่ร้องไห้มา แต่ละชาติๆ ที่ผ่านทุกข์ยากลำบากมา มันไม่ใช่เพียงแต่แค่นี้เท่านั้นหรอก ที่สูญเสียลูก สูญเสียสามี ร้องไห้ร้องให้ นี่ยังเป็นเพียงฉากเดียว แต่ว่าที่ผ่านมานี้ เศร้าโศก มา จนรวมน้ำตาแล้วมากกว่าน้ำในมหาสมุทร ฉะนั้นจะมัวประมาท อยู่ใยเล่า

พระพุทธเจ้าได้ตรัสอีกว่า บุตรทั้งหลายไม่มีเพื่อต้านทาน บิดาก็ไม่มี ถึงพวกพ้องก็ไม่มี เมื่อบุคคลถูกความตายเข้าครอบงำ แล้ว ความต้านทานในญาติทั้งหลายย่อมไม่มี บัณฑิตทราบอำนาจ ประโยชน์นั้นแล้ว สำรวมในศีล พึงชำระทางไปพระนิพพานโดยเร็ว ทีเดียว คำว่าบุตรทั้งหลายไม่มีเพื่อต้านทาน บิดาก็ไม่มี ถึงพวกพ้อง ก็ไม่มี เมื่อบุคคลถูกความตายเข้าครอบงำแล้ว หมายถึงว่าใครจะ

กรอวปีสสนา

บุญกุศลจตุรคอยต้อนรับ

มาต้านทานความตายไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นบุตร จะมาช่วยต้านทานให้ก็ไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา ไม่ว่าจะเป็นพวกพ้องทั้งหลายต้านทานความตายไม่ได้ ญาติทั้งหลายมาต้านทานความตายไม่ได้ ฉะนั้นผู้รู้คือบัณฑิตเมื่อทราบอย่างนี้ จึงต้องหาทางพ้นทุกข์ การสำรวมศีล ชำระทางไปพระนิพพานโดยเร็วทีเดียว ขึ้นรอซำก็ต้องเป็นอย่างนี้ ฟังรับหาทางหลุดรอด ชำระศีลของตัวเองให้บริสุทธิ์ บำเพ็ญเจริญภาวนานี้แหละ จะเป็นทางหลุดรอด ก็ผู้ใดไม่เห็นความเกิด และความเสื่อมอยู่ ฟังเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ความเป็นอยู่วันเดียวของผู้เห็นความเกิดและความเสื่อม ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ของผู้นั้น

ตอนหลังนางปฎาจาราได้บวชแล้ว ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ พิจารณาถึงความเกิดความเสื่อม ราคน้ำล้างเท้า ครั้งที่ ๑ น้ำไหลซึมกับพื้น ไกลไปนิดหนึ่ง ครั้งที่ ๒ ไกลออกไปอีก ครั้งที่ ๓ ไกลออกไปมาก เปรียบเทียบเหมือนสัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตไม่แน่นอน บางคนก็ตายตอนเป็นเด็ก บางคนก็ตายกลางคน บางคนก็ตายตอนชราภาพ พิจารณาถึงความเสื่อมของสังขาร น้อมเข้ามาหาตนเอง ขณะตักน้ำล้างเท้าแท้ๆ พิจารณาเห็นความจริงของชีวิตเพราะเขาเจริญสติอยู่เสมอๆ ทำให้เวลาเห็นอะไรภายนอก จะพิจารณาเป็นธรรมะไปได้หมด และเกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงได้โดยง่าย

คนที่ไม่ได้ปฏิบัติเจริญสติกรรมฐานอยู่เสมอ มันคิดอะไรไม่เป็น คิดอะไรก็คิดไปแต่เรื่องโลก เรื่องกาม เรื่องกิน เรื่องเกียรติดูไปหมด แต่ถ้าคนปฏิบัติธรรม อยู่กับต้นไม้ ก็พิจารณาเรื่องธรรมของต้นไม้ เห็นใบไม้ร่วงก็พิจารณา ชีวิตหนอชีวิต ก็เหมือนกับใบไม้ร่วงหล่นมา ร่วงมาทีละใบๆ ไปอยู่ใต้ต้นมะม่วง มะม่วงร่วงลงมา ตูบๆ โอ้...ชีวิตไม่แน่นอน ชีวิตเราจะร่วงเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ มันจะพิจารณาธรรมะอยู่ทุกขณะ

ฉะนั้น ท่านเป็นภิกษุณีแล้วปฏิบัติอยู่ ปฏิบัติอยู่ทั้งวัน ที่สุดพอพิจารณาน้ำที่มันซึมไหลไปบนพื้นดิน เปรียบเทียบชีวิตคน น้อมเข้ามาหาตนเอง กำหนดเข้าสู่รูปนามปรมาตม ก็เห็นความเกิดความดับ ชัดต่อหน้าต่อตา เห็นจริงๆ ถ้าเห็นภายนอกก็ยังเป็นเรื่องความคิดพิจารณาไป แต่เห็นสภาวะภายใน ในกาย ในจิต ที่มีความเกิดความเสื่อมทางอายตนะ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นแหละ จึงเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด จิตก็หลุดพ้นได้

ถ้าเราไม่เห็นความเกิดความเสื่อมจริงๆ มันก็ไม่เบื่อจริง ไม่หน่ายจริง เผลอๆ มันก็อยากอีก ก็ชอบอีก เพราะว่ายังไม่เห็นแจ้งจริงๆ เราก็ต้องพยายาม หัดเจริญภาวนาพิจารณาอยู่บ่อยๆ เรื่อยๆ เพื่อความเห็นแจ้ง รู้แจ้ง เพราะฉะนั้น **ความจริงเรามีอยู่**

กรอบวิปัสสนา

บุญกุศลจตุรคอยต้อนรับ


แล้ว เพียงแต่ว่าระลึกศึกษาเข้าไป จึงเรียกว่า ธรรมะนี้ ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาใส่ตน คือ สิ่งที่มีมันเป็นจริง เป็นสิ่งที่เป็นจริงควรเรียกให้มาดู เพราะมันเป็นของที่ไม่ใช่หลอกหลวง ดูแล้วเป็นประโยชน์ ดูแล้วละกิเลส ดูแล้วพ้นทุกข์

เราไปดูเขาแสดง โขนหนัง ละคร จะสนุกสนานไปแค่ไหน ก็ไม่ได้ละกิเลส ไม่ได้ลดละ ไม่ได้ตัดการเวียนว่ายตายเกิด ไม่ได้ดับทุกข์ นั่นไม่ควรเรียกให้มาดูจริงๆ เรียกมาดู ก็ดูแบบไม่ได้ตัดกิเลส แต่สิ่งใดเรียกมาดูแล้ว ลดละสละกิเลส ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาใส่ตน เวลาเราพิจารณาสิ่งใดภายนอก ก็น้อมเข้ามา เปรียบเทียบเข้ามาหาตนเองไว้ ดูอะไร เราจะดูการแสดงภายนอก เขาแสดงบทรไม่ดี เราก็น้อมเข้ามา เราเองเป็นอย่างนั้นไหม ถ้าเป็นก็แก้ไข สิ่งนั้นไม่ดี อะไรที่เราเห็นว่าดี ก็ดูว่าเราตัวอย่างนั้นไหม เป็นอย่างนั้นไหม เราก็อพยายามทำของเราให้ดี

ถ้าดูเป็น อะไรเกิดขึ้นก็เอามาเป็นประโยชน์ได้ สิ่งทั้งหลายรอบตัวเรา เป็นบทเรียนให้เราทั้งนั้น เป็นครูสอน เป็นเครื่องฝึกตัวของเราเองให้ได้เรียนรู้ แล้วก็เรียนรู้อยู่ในตัวเราเอง ห้องเรียนของเราก็คือกายใจของเราแน่ละ เราเอาใจของเราเรียนรู้ โดยมีสติ มีสมาธิจนมีปัญหาเกิดขึ้น ดับทุกข์ก็ดับอยู่ที่นี้ คือ

การเรียนรู้ในห้องเรียนคือกาย ยาว วา หนา คีบ กว้าง สอก แล้วมีใจครองอยู่นี้ เรียนรู้ในกายในใจเรานี้แหละ เราก็จะเรียนจบได้ เป็นอิสระ (ผู้ไม่ต้องศึกษาอีก) ก็จบการศึกษา เพราะว่าบุคคลเมื่อสิ้นทุกข์ ดับทุกข์ได้แล้ว ก็ไม่มีอะไรเหนือกว่านั้นแล้ว

จิตไม่มีกิเลสแล้ว ดับทุกข์แล้ว กิจที่จะต้องทำเพื่อละกิเลส ก็ไม่ต้องทำแล้ว ก็ไม่มีอะไรที่เหนือกว่าความดับทุกข์ได้โดยสนิท แต่ถ้าเราทำอย่างอื่น การงานอย่างอื่น อย่างอื่นๆ ทำแล้วก็ยังไม่จบ เพราะวาก็ยังดับทุกข์ไม่ได้ ก็ยังมีโลก มีโกรธ มีหลง ทำให้ฟุ้ง ทำให้หงุดหงิด ทำให้เราร้อน ไม่จบเรื่อง ดับทุกข์ไม่ได้ แต่การปฏิบัติในทางธรรม ทำแล้วมีโอกาสสิ้นสุดยุติลง ถือว่าเป็นอิสระ ไม่ต้องศึกษาอีกต่อไป ควรที่เราจะได้โน้มเข้ามาใส่ตน ควรมาประพุดิปฏิบัติพากเพียรพยายามกันไป

ตามที่ได้แสดงมาก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ 



“

อย่าไปพะวง

อย่าไปติดอยู่ในอารมณ์อดีต อนาคต

มันยังไม่รู้แจ้งก็ต้องผ่านไป ผ่านไป

ตั้งสติอยู่กับสภาวะที่กำลังปรากฏ ปรากฏ ปรากฏ

มันจะรู้แจ้งขึ้นมาในฉับพลันที่สติเท่าทัน

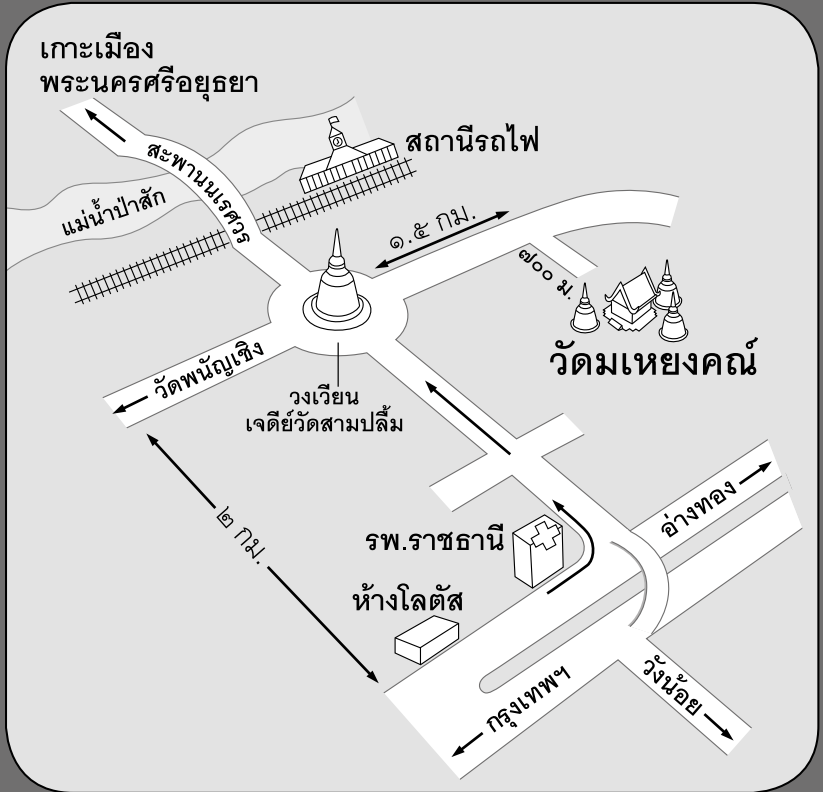
ต่อรูปต่อนามในปัจจุบันนั้นแหละ

”





แผนที่วัดมเหยงคณ์



วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

โทรศัพท์ : ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓๓-๓๘๔๘

โทรสาร : ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๓, ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๕

www.mahaeyong.org, www.watmaheyyong.org

e-mail : watmahaeyong@gmail.com

ขอเชิญฟังรายการธรรมสุปฏิปันโน

เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์

ปรารภธรรมโดย

พระภavanaเมฆคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี)

ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี

คลื่น ๙๔๕ ระบบ AM ทุกวัน

วันเสาร์-วันอาทิตย์ เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น.

วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น.



หากประสงค์จะทำบุญสนับสนุนการให้ธรรมเป็นทาน

ขอเชิญท่านอุปถัมภ์รายการได้ตามกำลังศรัทธา

โดยส่งเป็นธนาถัตติ / ตัวแลกเงิน / เช็คขีดคร่อม

ในนามของวัดมเหยงคณ์

หรือโอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพฯ

สาขาตลาดเจ้าพรหม ประเภทสะสมทรัพย์

ชื่อบัญชี วัดมเหยงคณ์

บัญชีเลขที่ ๔๗๘-๐-๖๑๖๖๗๐

กิจกรรมปฏิบัติธรรม ของวัดมเหยงคณ์



๑. จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นระยะเวลา ๙ วัน เป็นประจำทุกๆ เดือน ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ รุ่นละ ๘๐ ท่าน
๒. จัดอบรมปฏิบัติธรรม บวชนกขัมมภาวนาในวันสำคัญ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และวันประเพณีไทย ปีละ ๘ ครั้ง
๓. บวชถือศีล ปฏิบัติธรรม เป็นประจำทุกวัน
๔. อุปสมบทหมู่ เพื่ออบรมวิปัสสนากรรมฐานทุกเดือน
๕. บรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน บวชศีลจาริณี - ชี้น้อย
๖. อบรมปฏิบัติธรรมพิเศษ ให้กับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ที่ขอเข้าอบรมเป็นคณะ
๗. เผยแผ่ธรรมทางสื่อวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือ ซีดี อินเทอร์เน็ต www.mahaeyong.org และ www.watmaheyong.org

วัดมเหยงคณ์เพิ่มช่องทาง การรับข่าวสารและกิจกรรม

.....



ผ่าน Application Mahaeyong

ใน iPhone - iPad ได้แล้ว เพียงพิมพ์คำว่า
mahaeyong ใน App Store แล้วกดโหลด ฟรี
และพร้อมเปิดโอกาสให้พุทธศาสนิกชนทุกท่าน
ได้รับฟังธรรมบรรยายและนำปฏิบัติกรรมฐานได้แล้ววันนี้

.....

อีกหนึ่งช่องทาง ผ่านไอทูนแอปส์

หากสนใจให้เข้าไปที่ ลิงค์ตรงของหน้าเพจที่ iTunes คือ
[https://itunes.apple.com/th/artist/watmaheyong/
id692813656?mt=2](https://itunes.apple.com/th/artist/watmaheyong/id692813656?mt=2) Connecting to the iTunes Store.
itunes.apple.com Connecting to the iTunes Store.

หรืออีกทางเลือกที่ง่ายกว่าคือ พิมพ์ค้นหาชื่อ

วัดมเหยงคณ์, พระภาวนาเขมคุณ วิ. , สุรศักดิ์ เขมรังสี
คำใดคำหนึ่ง ในช่อง search
(อยู่มุมบนขวาของหน้า iTunes Store)



มูลนิธิสุปฏิปันโน วัดมเหยงคณ์

มูลนิธิสุปฏิปันโน ตั้งอยู่ภายในวัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา ตามดำริของหลวงพ่อ ท่านเจ้าคุณพระภาวนาชมคุณ วิ. (หลวงพ่อสूरศักดิ์ เขมรังสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ พร้อมคณะกรรมการ เมื่อปี ๒๕๕๒ ประสงค์จะให้เป็นองค์กรสาธารณกุศล ที่ดำเนินงานเพื่อ

- ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และบวชนกขัมม-ภาวนา
- สืบสานการศึกษาพระปริยัติธรรมแขนงต่างๆ
- สร้างสรรค์กิจกรรมสาธารณกุศล สงเคราะห์-อนุเคราะห์ ชุมชนในสังคม ทั้งนี้เพื่อจรรโลงสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา สร้างศรัทธาสამัคคีธรรม นำความสงบร่มเย็น สู่สังคมไทยให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ตามวิถีพุทธโดยแท้

ซึ่งในปี ๒๕๕๙ นี้ ทางมูลนิธิฯ ได้จัดกิจกรรมสาธารณกุศล และร่วมมือกับองค์กรต่างๆ ดำเนินงานที่เป็นสาธารณประโยชน์ อาทิ :-



ด้านส่งเสริมการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน

ในแต่ละปี ได้สนับสนุนให้มีคอร์สอบรมกรรมฐาน ทั้งที่ สำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์ และสำนักปฏิบัติ กรรมฐานในต่างจังหวัด เป็นประจำทุกเดือน

ด้านสืบสานการศึกษาพระปริยัติธรรมแขนงต่างๆ ซึ่งได้ทำ ประจำทุกปี

- ถวายนิตยภัตพระอาจารย์ผู้สอน
- ถวายทุนการศึกษาแก่ผู้สอบผ่านปริยัติธรรมทุกแขนง
- อุปถัมภ์บำรุงการจัดการเรียน - การสอนปริยัติธรรม
- จัดหาอุปกรณ์ - ตำราเรียน อำนวยความสะดวกให้ผู้เรียน

ด้านสร้างสรรค์กิจกรรมสาธารณกุศล สงเคราะห์ - อนุเคราะห์ชุมชนในสังคม

ในปี ๒๕๕๙ ได้จัดกิจกรรมสาธารณกุศล ดังนี้

- จัดกิจกรรม “บุญปีใหม่ต้านภัยหนาว” จ. เชียงราย และ จ. เชียงใหม่
- จัดกิจกรรมวันเด็ก ร่วมกับอุทยานประวัติศาสตร์ จ. พระนครศรีอยุธยา และภายในวัดมเหยงคณ์
- ร่วมกับชมรมกัลยาณธรรม จัดงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม
- จัดกิจกรรม “ปลูกต้นไม้ให้ร่มธรรม” ณ สำนักปฏิบัติกรรมฐาน วัดไทรพุทธรังสี ฯลฯ มอบเสื้อกันหนาวให้ผู้สูงอายุ และมอบชุดขาวให้น้องๆ หนูๆ เยาวชน
- ส่งเสริมอาชีพ และงานฝีมือต่างๆ (งานถักไหมพรม, ยาหม่องน้ำธรรมทาน, ดอกไม้จันทน์ ฯลฯ)
- สนับสนุนการเผยแพร่ธรรมในรายการ “ธรรมสุปฏิปันโน” ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ 01 มีนบุรี



ท่านสามารถร่วมบริจาค
สนับสนุนกิจกรรมของมูลนิธิ ได้ที่

ธนาคารกรุงไทย สาขาตลาดหัวรอ
ชื่อบัญชี “มูลนิธิสุปฏิปันโน”
เลขที่บัญชี ๒๖๕-๐-๐๙๙๙๗-๖

กรุณาส่งสำเนาใบโอนเงินหรือสอบถามรายละเอียดได้ที่
สำนักงานมูลนิธิสุปฏิปันโน อาคารเกษมธรรมทัต
วัดมเหยงคณ์ ต. หินตรา อ. พระนครศรีอยุธยา
จ. พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
โทร. ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๔ หรือ ๐๘๓-๐๗๙-๙๓๐๒
แฟกซ์ ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๕
อีเมล spn12082552@hotmail.com

เสฏฐชนโท เสฏฐชมุเปติ จขานน์
ผู้ให้สิ่งประเสริฐ ย่อมถึงฐานะที่ประเสริฐ

จาก พุทธสุภาษิต

ห้องเรียนของเราก็คือ
กายใจของเรานี้แหละ
เราเอาใจของเรานี้เรียนรู้
โดยมีสติ มีสมาธิ
จนมีปัญญาเกิดขึ้น
ดับทุกข์ก็ดับอยู่ที่นี้



www.kanlayanatam.com
Facebook : kanlayanatam