

อุปาทาน ๑ กับความหลุดพ้น

เชมรังสี ฤกษ์







ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๓๐๗

อุปาทานกับความหลุดพ้น

เชมรังสี ภิกขุ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤศจิกายน ๒๕๕๗

จำนวนพิมพ์ : ๒๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

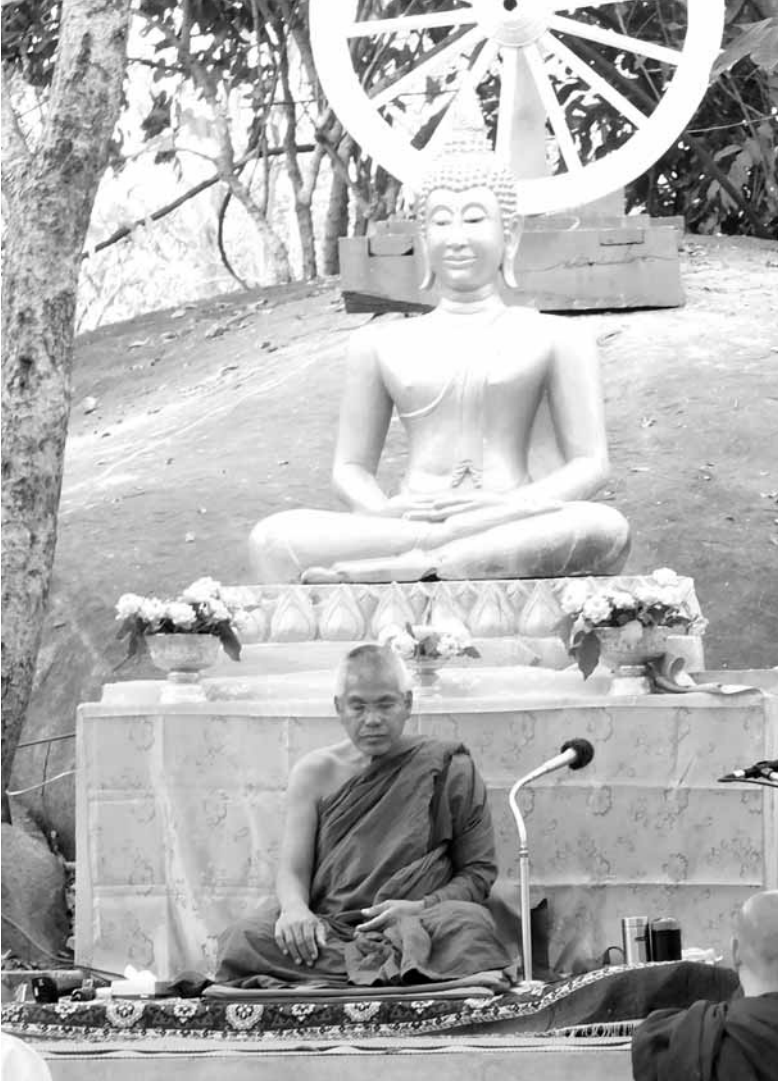
และธรรมทานโดย : มูลนิธิสุปฏิปันโน วัดมเหยงคณ์
๙๕ หมู่ที่ ๒ ตำบลหันตรา
อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๘๓-๐๗๙-๙๓๐๒
โทรสาร ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๕
อีเมล spn12082552@hotmail.com
เวลาทำการ ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.

รูปเล่ม : คีรีส วัชรสุขจิต

แยกสีและจัดพิมพ์ : แคนนา กราฟฟิค โทร ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.mahaeyong.org, www.watmaheyong.org
www.kanlayanatam.com







นมัสตถุ รัตตะนะตะยัสสะ ขอถวาย
ความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความ
ผาสุก ความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมา
ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

อุปทานกับความหลุดพ้น

ต่อไปนี้จะได้บรรยายธรรมะ ตามหลัก คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นการส่งเสริม ศรัทธาปสาทะ คือความ เชื่อความเลื่อมใส, หิริ-โอตตตัปปะ ความละอาย ความเกรงกลัวต่อบาป, สติ ความระลึกได้, วิริยะ ความเพียร, สมาธิ ความตั้งมั่น, และ ปัญญา ความรอบรู้ให้เจริญยิ่งขึ้น

สำหรับญาติโยมผู้เฝ้ารอธรรมทุกท่าน ที่เรา ได้มาบวช มาปฏิบัติธรรม มาชวนชวน ประพฤติปฏิบัติ ถือว่าเราได้มาสะสมเหตุปัจจัย ของความดับทุกข์ให้แก่ตนเอง ถ้าเราไม่อบรม ไม่สะสมสติและปัญญา ไม่พัฒนาชีวิตจิตใจ ตนเอง เราก็ไม่สามารถจะออกจากสังสารวัฏ ไม่สามารถจะออกจากทุกข์ได้ จะต้องจมอยู่

ในสังสารวัฏ คือการเวียนว่ายตายเกิดในภพ
ภูมิต่างๆ บางคราวเกิดเป็นสัตว์นรก ทุกข์
ทรมาน บางคราวเกิดเป็นเปรต เกิดเป็น
อสุรกาย บางชาติเป็นสัตว์ดิรัจฉาน บางชาติ
เป็นมนุษย์ บางชาติเป็นเทวดา บางชาติเป็น
พรหม เว้นเวียนอยู่อย่างนี้

เกิดมาแต่ละครั้ง ก็ต้องหลั่งน้ำตา จาก
การต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักบ้าง
จากการผิดหวัง ปรรณาสีงใดไม่ได้
สิ่งนั้นบ้าง จากการประสบกับสิ่งที่ไม่พึง
ปรารถนาบ้าง ก็เกิดความเศร้าโศก ความพิไร
รำพัน ความทุกข์กายทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ
กองทุกข์จากการเกิดขึ้นมาแล้ว ก็มีแก่ มีเจ็บ
มีตาย น้ำตาถ้ารวมไว้ได้ จะมากกว่าน้ำใน

อุปทานกับความหลุดพ้น

มหาสมุทร ชีวิตของเราเป็นทุกข์อย่างนี้ ฉะนั้น ถ้าเรายังไม่ปฏิบัติให้เกิดวิชชา ให้เกิดปัญญา ปล่อยให้อวิชชาบัง ปล่อยให้ตัณหาประกอบไว้ เราก็จะต้องท่องเที่ยวทุกข์ทรมานอย่างนี้เรื่อยไป เพราะเรายังมีอวิชชา มีตัณหาอยู่

อวิชชา เป็นสิ่งที่บังสภาพตามความเป็นจริงไว้ ทำให้ไม่รู้จักทุกข์ อะไรคือทุกข์ก็ไม่รู้จัก อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ก็ไม่รู้จัก ความดับทุกข์ก็ไม่รู้จัก ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ก็ไม่รู้จัก เมื่อเรามีอวิชชาอย่างนี้ **ตัณหา** คือ ความอยาก ก็ประกอบไว้ ได้แก่ ความอยากในกาม ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีไม่เป็น ประกอบสัตว์ให้ท่องเที่ยว ทุกข์ยากลำบากอยู่ มีความเห็นผิด ยึดมั่นถือมั่น

๙
เขมร่งส ภาภ



อุปทานกับความหลุดพ้น

สำคัญมันหมายความว่า เป็นตัวเป็นตน เราหลงยึด
อยู่อย่างนี้

ภิกษุรูปหนึ่งได้ไปเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค
เจ้าขณะทรงประทับอยู่ที่เชตวัน เมืองสาวัตถี
กราบทูลถามว่า “รูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เที่ยง
แท้ยั่งยืน คงทน ไม่ผันแปร เที่ยงอยู่เสมอ
มีหรือไม่ พระพุทธเจ้าข้า?” พระพุทธเจ้าตรัส
ตอบว่า “รูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่จะเที่ยง ยั่งยืน
คงทน ไม่ผันแปร เที่ยงอยู่เสมอ นั้น ไม่มีเลย”
หมายความว่า **ไม่ว่ารูปใดเกิดขึ้นมา จะไม่
เที่ยงทั้งหมด**

ภิกษุกราบทูลถามว่า “เวทนาอย่างใด
อย่างหนึ่ง ที่เที่ยงแท้ ยั่งยืน คงทน ไม่ผันแปร
เที่ยงอยู่เสมอ มีหรือไม่ พระพุทธเจ้าข้า?”

พระพุทธรเจ้ากัตรัสว่า “เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง
ที่จะเที่ยงแท้ ยั่งยืน คงทน ไม่ผันแปร เที่ยง
อยู่เสมอ นั้น ไม่มีเลย”

เวทนาจกไม่เที่ยง ไม่มีเวทนาอันไหนที่จะ
เที่ยง ไม่มีรูปอันไหนที่จะเที่ยง ไม่ว่าจะไปเกิด
อยู่ในภพภูมิใด ๆ ก็ตาม รูปเหล่านั้นก็จะ
เปลี่ยนเปลื่อง เวทนาเหล่านั้นก็จะเปลี่ยนเปลื่อง
การที่มันเปลี่ยนเปลื่องนี้ก็เป็นทุกขั

ภิกษุถามต่อไปอีกว่า สัญญา สังขาร
วิญญาณ ที่เที่ยงแท้ ยั่งยืน คงทน ไม่ผันแปร
เที่ยงอยู่เสมอ มีหรือไม่ พระพุทธรเจ้ากัตรัสว่า
ไม่มีเลย แล้วพระพุทธรองค์ก็ได้หยิบก้อนไคมัย
(มูลโค) ก้อนเล็ก ๆ ขึ้นมาก้อนหนึ่ง ตรัสว่า “รูป
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่จะเที่ยงแท้

๑๒
อุปทานกับความหลุดพ้น



แม้เพียงเท่านี้ก็ไม่มี” ฉะนั้น สังขารชีวิตนี้
ไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์

ดังที่พระองค์ได้ตรัสถามภิกษุว่า “รูป
เที่ยงหรือไม่เที่ยง?”

ภิกษุตอบว่า “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”

“สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็น
ทุกข์?”

“เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผัน
เป็นธรรมดา ควรหรือที่เธอจะยึดถือว่า นั่น
เป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา?”

“ไม่ควรยึดถือ พระพุทธเจ้าข้า”

อุปาทานกับความหลุดพ้น

ถ้าเราได้ปฏิบัติธรรม เกิดปัญญาญาณ เห็นตามความเป็นจริง ว่ารูปไม่เที่ยง เราก็จะถ่างถอนจากความยึดมั่นถือมั่น ปัจจุบันที่เรา ยังไม่ได้ปฏิบัติ เราจะยึดเอารูปเป็นของเรา เราเป็นรูป รูปอยู่ในเรา เราอยู่ในรูป อุปมาเหมือนสุนัขที่ถูกล่ามไว้ที่หลัก มันจะวิ่ง จะเดิน จะดิ้น จะทำอะไร มันก็จะวนๆ อยู่แค่อรอบๆ หลักนั้น **ปุถุชนเราก็เหมือนกัน ความคิด ความอ่านก็จะวนอยู่ในเรื่องอุปาทาน สำคัญมันหมายอยู่ในเรื่อง สักกายทิฏฐิ** เอารูป (คือตา หู จมูก ลิ้น หรือร่างกายนี้) เป็นเรา หรือว่าเป็นตัวตนของเรา หรือว่าอยู่ในเรา หรือไม่ก็ว่าเรามาอยู่ในรูปนี้ ไม่พ้นจากความยึดถือเหล่านี้ไปได้

เวทนา คือการเสวยอารมณ์ เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉย ๆ บ้าง บุคคลผู้ไม่รู้ก็ยึดถือเอา เป็นตัวตน เป็นตัวเรา เป็นตัวตนของเรา

พระพุทธเจ้าตรัสถามว่า “เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง?”

ภิกษุตอบว่า “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”

“สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์เล่า?”

“เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผัน เป็นธรรมดา ควรหรือที่เธอจะยึดถือว่า นั่นเป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา?”

อุปาทานกับความหลุดพ้น

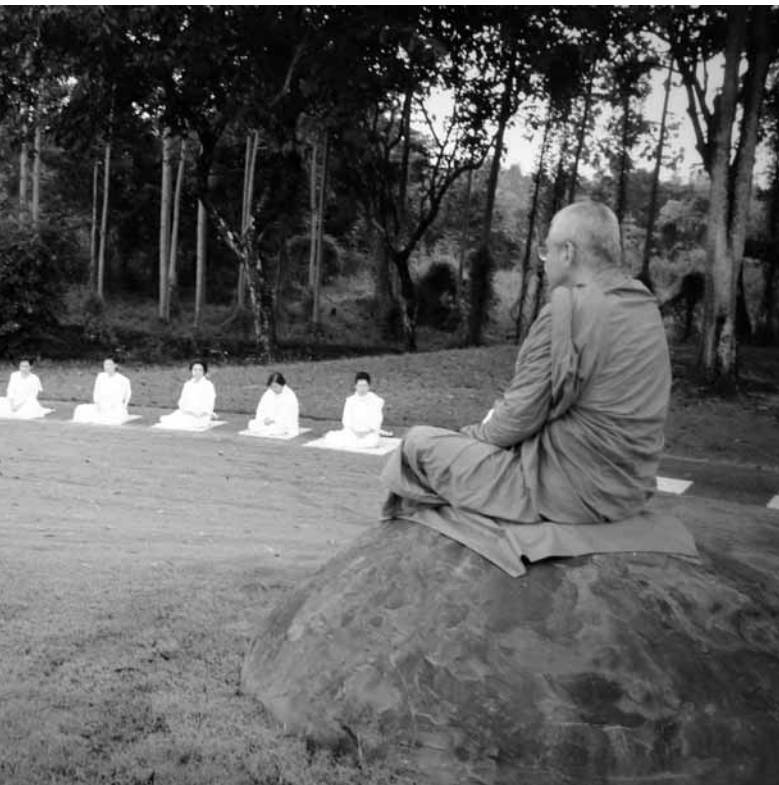
“ไม่ควรยึดถือ พระพุทธเจ้าข้า”

ถ้าหากว่าได้ปฏิบัติ กำหนดพิจารณาดู
รูป ดูเวทนาที่ปรากฏ แจ่มแจ้งตามความเป็น
จริง ก็จะทำให้เห็นว่าเวทนาไม่เที่ยงจริง ถ้าไม่
ปฏิบัติก็หลง ยึดเอาเวทนาเป็นของเที่ยง เอา
เวทนาเป็นตัวเรา เราเป็นเวทนา เวทนาเป็น
ตัวตนของเรา เวทนาอยู่ในเรา เราอยู่ในเวทนา
เป็น ลักกายทิฏฐิ ฉะนั้น เวลาเวทนาเกิดขึ้น
ต้องกำหนดรู้ เช่น มันปวด มันเจ็บ มันไม่สบาย
ก็กำหนดพิจารณา เพื่อให้เห็นตามความเป็น
จริงว่า เวทนานี้ไม่เที่ยง เวทนานี้ไม่ใช่ตัวตน
ปวดๆ อยู่ที่นี่ ที่จริงก็ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา
แต่ถ้าไม่กำหนดรู้ อุปาทานมันก็ยึดว่าเป็น
ตัวเรา เหมือนเราปวด เราเจ็บ

ถ้าปฏิบัติไป ๆ จะพิจารณาเห็นว่า “เออ... ปวดนี้มันก็สักแต่ว่าเป็นสิ่งหนึ่ง และก็เป็นคนละอย่างกันกับจิตที่เข้าไปรู้” **ความปวดนั้นอยู่ที่ร่างกาย จิตใจไปรับรู้ ไปรู้สึก ไปเสวยความทุกข์นั้นอยู่ที่ใจ** ถ้ากำหนดพิจารณาไป แยกกายแยกจิต ก็จะพบว่า “เออ... เวทนานี้ก็อย่างหนึ่ง จิตใจที่รับรู้ก็อย่างหนึ่ง” เห็นเป็นคนละอย่างกัน

กำหนดไปพิจารณาไป ก็จะแจ้งขึ้นว่า “เวทนานั้นก็ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงเหมือนกัน แล้วเป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ แล้วก็บังคับไม่ได้ สิ่งใดที่บังคับไม่ได้ ควรหรือที่จะยึดถือเป็นตัวตน” ก็เกิดปัญญาเห็นว่า “ไม่ใช่ตัวตน”

๑๘
อุปาทานกับความหลุดพ้น



เพราะฉะนั้นเวลาเวทนาเกิดขึ้นต้องกำหนด แม้สุขเวทนามก็เหมือนกัน เวลาเกิดความสบายก็กำหนดรู้ จะเป็นความสบายกายหรือความสบายใจก็ตาม แม้ความสบายนั้นก็ไม่ใช่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงเหมือนกัน รู้สึกสบายอยู่ เดี่ยวความสบายนั้นก็เปลี่ยนไป เมื่อเข้าไปยึดก็เป็นทุกข์ อยากจะให้สบายอยู่ตลอด พอมันไม่เป็นอย่างนั้นก็ทุกข์ใจ

เมื่อมากำหนดพิจารณาว่า ความสบายนั้นก็ไม่ใช่ตัวตนบังคับไม่ได้ แล้วก็รู้จักยอมรับยอมรับต่อเวทนา นี่คือพัฒนาการของผู้ปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติ เราก็ค่อยมีปัญญา พวกเราเนี่ย คงจะพอฝึกได้ ยังเป็นบุคคลที่พอฝึกได้ ยังไม่ใช่ประเภท “บ/ท/ป/ร/ม/ะ” คือคนที่ฝึกไม่ได้แล้ว

อุปทานกับความหลุดพ้น

ไม่สามารถจะเรียนรู้ เพราะอย่างน้อยเราก็ยัง
มาวัด มาปฏิบัติกันนี่ ถ้าเป็นพวกปทปรมะ
เขาจะไม่สนใจธรรมะแล้ว

พระพุทธเจ้าทรงแสดงบุคคลไว้ ๔ อย่าง
คือ คนในโลกแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท

บุคคลประเภทที่ ๑ เรียกว่า “อุคฆฏิตัญญู”
เป็นบุคคลที่ฉลาดมาก มีบารมีเปี่ยมแล้ว พอ
ได้ยินได้ฟังเพียงแค่หัวข้อธรรมะ ก็บรรลุธรรม
แล้ว อย่างพระสารีบุตร ฟังพระอัสนชิแสดงว่า

เย ธมฺมา เหตุ ปทุพฺพา
เตสํ เหตุํ ตถาคโต
เต สญฺจ โย นิโรธํ จ
เอวํ วาที มหาสมฺโณ

ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ
พระตถาคตเจ้า ทรงแสดงเหตุแห่งธรรมนั้น
และความดับแห่งธรรมเหล่านั้น
พระมหาสมณะมีปรกติทรงสั่งสอนอย่างนี้

เพียงเท่านั้น ท่านก็รู้แจ้งแทงตลอดใน
อริยสัจธรรม มองเห็นทะลุปรุโปร่งว่า “**เพราะ
มีสมุทัยคือตัณหาจึงเกิดทุกข์ เพราะละ
สมุทัยคือตัณหาได้ก็ถึงความดับทุกข์**” ด้วย
การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ฟังเพียงแค่นั้น
ท่านก็บรรลุโสดาบัน

หรืออย่างท่านพาหิยะ ฟังพระพุทธเจ้า
ตรัสสั้น ๆ ว่า “เห็น...สักแต่ว่าเห็น, ได้ยิน...สัก
แต่ว่าได้ยิน, ทราบ...สักแต่ว่าทราบ, รู้...สัก
แต่ว่ารู้” แค่นั้นท่านก็บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว

๒๒๒

อุปทานกับความหลุดพ้น



ฟังเพียงหัวข้อธรรมนั้นก็แทบตลอดได้หมด
เรียกว่า “อุคฆฏิตัญญู” ผู้มีปัญญามาก ผู้ที่มี
บารมีสั่งสมมาแก่กล้าแล้ว ถ้าเปรียบเหมือน
ดอกบัว ๔ เหล่า ก็เป็น**ดอกบัวที่โผล่พ้นน้ำ**แล้ว
พอต้องแสงอาทิตย์ก็บานได้ทันที ถ้าไม่ได้
แสงอาทิตย์ก็ไม่บาน พระสารีบุตรเป็นผู้ฉลาด
มีปัญญามาก แต่ถ้าไม่ได้ฟังธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ก็บรรลุธรรมเองไม่ได้ ต้องได้ฟัง
เราก็เหมือนกัน ปฏิบัติเอาเอง ไม่ฟังธรรม ไม่
ศึกษาธรรมะ มันปฏิบัติไม่ได้ ปฏิบัติผิดหมด

บุคคลประเภทที่ ๒ เรียกว่า “**วิปจิตัญญู**”
ประเภทนี้ฟังเพียงหัวข้อก็ยังไม่แจ่มแจ้ง
ยังไม่ตรัสรู้ ยังไม่บรรลุธรรม ต่อเมื่อได้ฟัง
ขยายความเพิ่มเติมแล้วก็บรรลุธรรมได้ เช่น

อุปทานกับความหลุดพ้น

แสดงว่า “รูปไม่เที่ยง เวทนา สัญญา สังขาร
 วิญญาณ ไม่เที่ยง” ก็ยังไม่แจ่มแจ้ง ต้อง
 ขยายว่ารูปเป็นยังไง เวทนา สัญญา สังขาร
 วิญญาณ เป็นยังไง พอได้ฟังขยายความ
 อธิบายความก็บรรลุธรรมได้ เปรียบเหมือน
ดอกบัวที่อยู่ปริ่มน้ำ ร้อมที่จะบานในวันต่อไป

เราคงยังไม่ใช้บุคคล ๒ ประเภทแรกนี้
 เพราะฟังหัวข้อธรรมมาก็เยอะ ฟังบรรยาย
 ขยายความมาก็มาก แต่ก็ยังทื่อ ๆ อยู่ ดอกบัว
 ยังไม่ยอมบาน คงไม่ใช่ดอกบัวที่อยู่พื้นน้ำ
 หรืออยู่ปริ่มน้ำ

บุคคลประเภทที่ ๓ คือ “**เนยยะ**” เนยย
 บุคคล เป็นบุคคลที่พอจะสอนได้ แต่ต้อง

เคี้ยวเชืญ ต้องฝึกฝน ต้องอบรม ต้องพากเพียร
กันมาก แต่ก็พอสอนได้ เพราะฉะนั้นถ้าเรา
พยายามสนใจเข้าวัด ปฏิบัติ ฟังธรรม อบรม
เจริญภาวนา ก็เริ่มค่อยๆ รู้ ค่อยๆ เห็น
ค่อยๆ เข้าใจ แต่ก่อนไม่รู้จักรูป ไม่รู้จักนาม
ไม่รู้จักสภาวะ ไม่รู้จักปรมาตฺถ์-บัญญัติ ก็เริ่ม
เข้าใจขึ้น จิตเคยเล่นไป ไหลไป ไม่เคยตั้งสติ
ได้ ไม่เคยสงบได้เลย พอฝึกไปๆ ก็เริ่มสงบ
ใจขึ้น เริ่มตั้งสติได้ ผ่อนคลาย แต่ก็ยังต้อง
เพียรกันมากอีก เขาเรียกว่าเป็น**ดอกบัวที่อยู่
กลางน้ำ** ยังต้องรอวันเวลาที่ขยารขึ้นให้พ้น
น้ำ เพราะฉะนั้น พวกเรานี้จะต้องพากเพียร
ให้มาก สนใจประพฤติปฏิบัติให้มาก

๒๖
อุปทานกับความหลุดพ้น



บุคคลประเภทที่ ๔ เรียกว่า **“ปทปรมะ”**
โปรดไม่ได้แล้ว ไม่สามารถจะเข้าใจได้ ใคร
เขาจะมึนงานปฏิบัติธรรมอะไร ไม่สนใจทั้งนั้น
ไม่สนใจวัดวา ไม่สนใจธรรมะ แต่ไปสนใจ
อย่างอื่น สนใจแต่เรื่องที่เป็นกิเลส สนใจการ
เที่ยวหาความสำเร็จสำราญในกามคุณอารมณ์
สนใจอยู่กับการเล่นการพนัน การดื่มสุราเมรัย
ชอบอย่างนั้น ไม่สนใจเรื่องธรรมะหรือเรื่อง
ประพฤติปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้นก็โปรดไม่ได้
เป็น**ดอกบัวที่ติดอยู่กับโคลนตม** ถูกหินทับ
ไม่มีโอกาสจะโผล่ขึ้นมาได้ ต้องเป็นเหยื่อของ
เต่าบุปลาไปในที่สุด

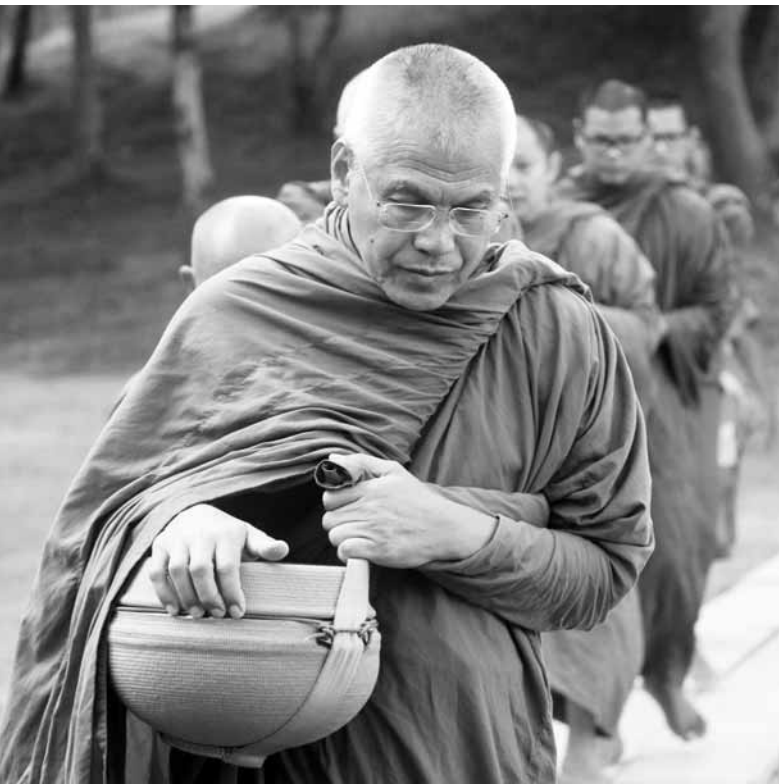
ฉะนั้นเราก็ต้องพยายามชวนชวาย อย่า
เป็น**ดอกบัวติดอยู่กับโคลนตม** มองเห็นภัย

เห็นโทษแห่งวิญญูสงสาร อะไรที่ควรทำ ก็รีบ
ทำเสีย อะไรที่ควรปฏิบัติก็รีบปฏิบัติเสีย เพราะ
ชีวิตเราไม่แน่นอน วันเวลาแห่งความตายก็
ใกล้เข้ามาเรื่อยๆ ที่สุดแล้ว พวกเราจะต้อง
ทอดทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไป

ร่างกายนี้ ที่เรายังนั่งได้ พุดได้ เดินได้
เราต้องพิจารณาว่าสักวันหนึ่งมันจะต้องกลายเป็น
ซากศพ เน่าเปื่อยผุพัง กระจุกกระจัด
กระจาย เผาไหม้ไปในที่สุด หาสาระอะไรไม่ได้
ฉะนั้น เรามีชีวิตอยู่ก็พออาศัยพุงพียง
ไปชั่วคราว อย่าไปยึดถืออะไรนักหนา เอาแค่
พออาศัย ถึงเราจะหวังไว้ขนาดไหน จะยึด
ไว้ขนาดไหน มันก็ไม่สามารถจะอยู่ได้ ต้อง
ทอดทิ้งไปในที่สุด

เรามีสังขารไว้เพื่อสร้างสมคุณงามความดี
เอาสังขารมาประพฤติปฏิบัติ **สาระของทรัพย์**
อยู่ที่การให้ทาน **สาระของสังขารอยู่ที่การรักษา**
ศีล - เจริญภาวนา ร่างกายของเรา เราต้อง
เอามารักษาศีล จิตใจต้องเจริญภาวนา เรา
จะฝากคนอื่นทำให้ไม่ได้ เมื่อจะให้ทาน ทอด
กฐิน ทอดผ้าป่า ยังฝากให้เขาทำแทนได้ “ช่วย
ฝากไปทำบุญที่วัดหน่อย” แต่การรักษาศีลเรา
จะฝากให้เขาทำไม่ได้ ไม่ใช่ “เอ้อ... ขี้เกียจไป
วัด ช่วยไปบวชแทน รักษาศีลแทนให้หน่อย”
หรือว่า “ขี้เกียจเจริญภาวนา ช่วยเจริญภาวนา
แทนให้หน่อย” อย่างนี้ทำไม่ได้ ตนต้องเป็นที่
พึ่งของตน “อตตาทิ อตตโน นาโถ - ตนแล
เป็นที่พึ่งของตน, โกหิ นาโถ ปโร ลียา - คนอื่น

อุปาทานกับความหลุดพ้น



ใครอื่นเล่า จะเป็นที่พึ่งให้กับเราได้” เราต้องลงทุนเอาสังขารมาลงทุน ต่อบุญ ต่อกุศล ต่อความดี

ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสธรรมะกับพระภิกษุสงฆ์ พระองค์ผูกเรื่องขึ้นมาเพื่ออุปมาสอน มีข้อความอยู่ใน **“อาสีวิโสภมสูตร”** คือสูตรที่เปรียบเทียบอุปมาด้วยงู อุปมาด้วยอสรพิษ พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า

“มือสรพิษร้ายอยู่ ๔ จำพวก บุรุษเมื่อได้ยินได้ฟังว่ามือสรพิษร้าย บุรุษผู้รักตัวกลัวตายจึงได้หนีไป หาทางหนีไป ขณะที่หนีไปก็มีคนมาบอกว่า มีเพชรฆมาต ๕ คนตามมา เมื่อเจอท่านก็จะฆ่าท่านได้ งานการอะไรที่ค้างอยู่ก็จงรีบทำเสีย บุรุษนั้นได้ฟังเช่นนั้นก็หนี

อุปทานกับความหลุดพ้น

ออกไปอีก หนีไปทางใดทางหนึ่งอีก คนก็มาบอกอีกว่า มีนกฆ่าสายลับมาทางอากาศตามมา เมื่อมาเจอท่านก็จะฆ่าท่านได้ งานการอะไรที่ท่านทำค้างอยู่ก็จงรีบทำเสีย บุรุษผู้นี้จึงหนีไปอีกทางหนึ่ง ไปถึงหมู่บ้านร้าง เข้าไปหลบในบ้านร้างแห่งหนึ่ง ในขณะที่นั่นก็มีคนมาบอกว่า ที่หมู่บ้านร้างนี้ เรือนร้างนี้ มักมีโจร โจรที่ฆ่าชาวบ้านเข้ามาในบ้านร้างนี้อยู่บ่อยๆ เมื่อเจอท่านก็จะฆ่าท่านได้ บุรุษนี้จึงหนีไป ไปเจอแม่น้ำใหญ่ เห็นว่าฝั่งข้างนี้เต็มไปด้วยอันตราย ฝั่งข้างโน้นเป็นที่ปลอดภัย ทำอย่างไรถึงจะข้ามได้ เรือก็ไม่มี สะพานก็ไม่มี จึงเก็บเอาไม้ต่างๆ มามัด มาต่อเป็นแพ อาศัยข้ามไป ใช้มือใช้เท้าพยุงน้ำ พยายามข้ามไปจนถึงอีกฝั่ง

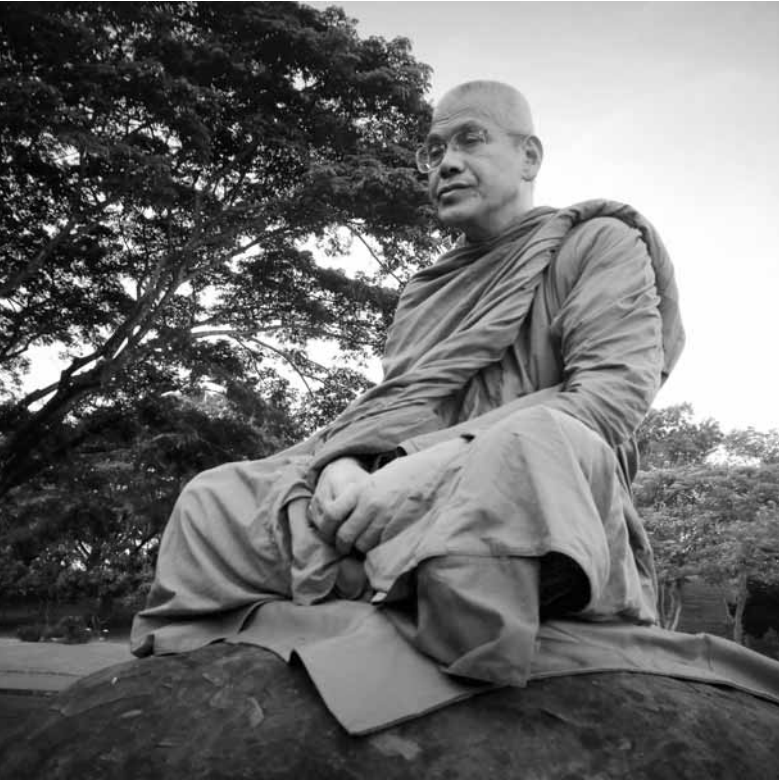
หนึ่งได้ ขึ้นบกด้วยความปลอดภัย จึงเป็น
พราหมณ์”

พระพุทธเจ้าผูกเรื่องนี้ขึ้น เพื่อจะเป็น
ข้ออุปมาสอนภิกษุ ดังนี้

อสรพิษ (งู) ทั้ง ๔ ได้แก่อะไร? อยู่ที่
ตัวเรานี่เอง ก็คือ **ธาตุ ๔** ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุ
น้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ถ้ำงูดิน (ธาตุดิน) เล่นงาน
เมื่อไรก็ตัวหนัก แข็ง กระด้าง ตัวไม่เบาเลย,
ถ้ำงูน้ำ (ธาตุน้ำ) เล่นงาน บางทีก็ถ่ายมาก
อาเจียนบ้าง น้ำหู น้ำตา น้ำลาย เสลด ปั่นป่วน,
ถ้ำงูไฟ (ธาตุไฟ) กำเริบ ตัวก็จะร้อน, ถ้ำงูลม
(ธาตุลม) กำเริบ ก็แน่น เสียดแทง บางทีแน่น
หน้าอก แน่นท้อง มีลมดันอยู่ภายใน เหตุที่

๓๔

อุปทานกับความหลุดพ้น



ตัวเรายังพออยู่ได้ เพราะงูทั้ง ๔ นี้ยังไม่ออก
ฤทธิ์เท่าไร ถ้าเวลามันออกฤทธิ์มากๆ ก็กัด
จนตาย เปรียบเหมือนงูอสรพิษ ๔ จำพวก

ในโลกนี้มีงูที่ร้ายแรงอยู่ ๔ ชนิด

ชนิดที่ ๑ เขาเรียกว่า **“กัฏฐมูชะ”** ถ้าใคร
ถูกงูชนิดนี้กัดแล้ว ร่างกายจะแข็งกระด้าง
เหมือนท่อนไม้ เปรียบเหมือนกับธาตุดิน งูนี้
จริงๆ มีอยู่ ถ้าโดนกัดแล้ว ตัวจะแข็ง บาง
คนถูกงูชนิดนี้กัดไปเยอะแล้ว แข็งไปหมด ขาแข็ง
หลังแข็ง นั่งไม่ลงแล้ว ลูกลำบาก

งูอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า **“ปุตติมูชะ”** ถ้าโดน
งูชนิดนี้กัด ร่างกายจะเน่าเฟอะพะไปหมด น้ำ
เหลืองไหล เน่าเฟอะพะ เหมือนกับขุ่นสุก

อุปทานกับความหลุดพ้น

ที่เน่า ถ้าจะเปรียบเทียบกับธาตุในร่างกายก็คือธาตุน้ำ ร่างกายเน่าเฟะเพราะธาตุน้ำเล่นงาน

ดูอีกชนิดหนึ่งมีชื่อว่า **“อัคคิมุขะ”** เมื่อโดนชนิดนี้กัดแล้ว ร่างกายจะไหม้กระจายกระจายหมด เป็นเหมือนล้าแกลบ กระจายกระจายปลิวเลย ในสมัยพุทธกาลมีภิกษุรูปหนึ่งโดนชนิดนี้กัด ท่านก็รู้ว่าเดี๋ยวสักพักหนึ่งตัวท่านจะกระจายกระจายหมด ก็บอกให้เพื่อน ๆ ภิกษุทั้งหลายช่วยหามตัวท่านออกไป ถึงเวลามันจะไหม้กระจายกระจายหมด พิษแรงมาก ถ้าเปรียบเหมือนธาตุในร่างกายเราก็คือธาตุไฟ มันไหม้ บางคนเป็นไข้หนัก ไข้จนเพ้อ บ่นเพ้อจนตาย

ฐนลดที่ ๔ เร็วกว่า “สัถถมขะ” ถ้าโดนงฐนลดนี้กัถแล้ว ร้างกายจะขาดเป็นช่อง ๆ เหมือนที่โดนฟ้าผ่า ถ้าเราจะอุปมาก็เหมือนธาดูลมธาดูลมก็เคลือ่นไปตามห้อง ดันช่องห้อง ช่องหน้าอก ทำให้รู้สึกแน่น

ฉะนั้นให้รู้ไว้ว่า ร้างกายของเราี้ไม่ใช่จะ คงทน มันไม่ถาวร ไม่ยั้งยึ่น ที่สุดมันจะต้องทุกข์ จะต้องกระจัถกระจาย จะต้องเตือดร้อนงานอะไรที่ค้างอยู่ ก็จรงรีบทำเส็ย เรามีงานอะไรค้างอยู่ละ? ก้งงานที่จะพ้นจากวัฏฏสงสาร, แล้วทำอย่างไรเราจะพ้นจากวัฏฏสงสาร พ้นจากกองทุกข์นี้? งานวิปัสสนาเท่านั้นที่จะดับทุกข์ พาให้พ้นทุกข์ได้ ในเมื่อยั้งค้างอยู่ ยั้งทำไม่สำเร็จก็ต้องขวนขวายเส็ยเตือยวันนี้

๓๘
อุปทานกับความหลุดพ้น



“บุรุษนั้นหนีไปทางหนึ่ง มีคนมาบอกว่า
มีเพศฉมาต ๕ คน ตามมาจะฆ่า”

เพศฉมาตทั้ง ๕ คือใคร? ก็คือ **อุปาทาน
ขันธทั้ง ๕**

รูปอุปาทานักขันธ ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่ง
ความยึดมั่น คือ **รูป** (มีลักษณะเสื่อมสิ้น
สลายไป)

เวทนะอุปาทานักขันธ ขันธอันเป็นที่ตั้ง
แห่งความยึดมั่น คือ **เวทนา** (การเสวยอารมณ์
เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นเฉยๆ)

สัญญาอุปาทานักขันธ ขันธอันเป็นที่ตั้ง
แห่งความยึดมั่น คือ **สัญญา** (ความจำได้
หมายรู้)

อุปาทานกับความหลุดพ้น

สังขารอุปาทานกษณโธ ชั้นธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ **สังขาร** (สิ่งที่ปรุงแต่งในจิตใจ)

ที่เราทุกข์ใจ วุ่นวายใจ กลัวบ้าง โกรธบ้าง เกรี้ยวอน วิตกกังวลเป็นเพราะสังขารปรุงแต่งจิตใจ จึงเกิดความหวั่นไหว เกิดความกลัว เป็นทุกข์ที่กลัวนี้ มันก็มาจากความปรุงแต่ง คือ ความคิด ความนึก ปรุงในทางให้กลัวก็กลัว ปรุงในทางให้เกิดความวิตกกังวลก็วิตกกังวล

ฉะนั้น ถ้าเรามีสติรู้เท่าทัน กำหนดรู้สังขาร สิ่งที่มาปรุงแต่งในจิตใจให้ดี รู้เท่ารู้ทัน มันจะปรุงต่อไปไม่ได้ มันก็จะหมดเรื่องกันไป ความกลัวก็จะหายไป ความเร่าร้อนใจก็หายไป ความทุกข์ก็ดับไป ถ้าเรามีสติคอยรู้เท่าทัน

แต่เมื่อเพลอมันก็ปรุงอีก เราก็ตามรู้อีก....
เพราะฉะนั้นคอยดูจิตใจไว้ คอยพิจารณาเท่า
ทันจิต จิตมันคอยจะคิดนี่กันนั้นนี่ ที่เราทุกข์ใจ
ก็เพราะ จิตคิด จิตนึก จิตปรุงแต่ง ถ้ามีสติ
คอยดู คอยรู้เท่าทัน ความปรุงแต่งก็จะดับ
ระงับไป เพราะหมดเหตุหมดปัจจัย

เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

“ทฺรุงคมํ เอกจิรํ อสรีรํ คุหาสยํ เย จิตฺตํ
สยณเมสฺสนติ โมกฺขนติ มารพฺนฺธา

จิตนี้ไปไกล ไปดวงเดียว

ไม่มีรูปร่าง มีถ้าเป็นที่อยู่อาศัย

ชนเหล่าใดสำรวจมระวังรักษาจิตได้

ชนเหล่านั้นจักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร”

อุปาทานกับความหลุดพ้น

เครื่องผูกแห่งมารคือวิภวสัญญา การเวียนว่ายตายเกิด ถ้าเรายังเกิดอยู่ เราก็ตกอยู่ในเงื้อมมือของมาร มารได้ช่อง มารได้โอกาส เราจะพ้นจากวิภวสัญญา พ้นจากเงื้อมมือของมาร ก็ต้องรู้เท่าทันจิต สำรวมระวังรักษาจิตไว้ได้ ความสุขความทุกข์มันออกมาจากจิตใจนี่เอง ฉะนั้น ต้องหัดพิจารณา หัดตามดู รู้จิตใจตนเองไว้ จิตคิดก็ให้รู้ จิตนึกก็ให้รู้ จิตรู้สึกอย่างไรให้รู้ทัน

วิญญาณูปาทานักขันโธ ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ **วิญญาณ**

วิญญาณ คือสภาพรู้อารมณ์ อุปาทานจะยึดถือยึดมั่นเอาวิญญาณมาเป็นตัวเรา บางคนก็ไม่ยึดกาย คิดว่า “เอ้อ...กายนี้เกิด แก่

เจ็บ ตาย ภายนี้ก็เนาเปื่อยผุพัง ไม่ใช่ตัวเรา
 ของเรา” แต่กลับไปยึดจิตใจ เอาจิตใจหรือ
 วิญญาณนี้เป็นตัวตน เป็นตัวเราของเรา คิดว่า
 “ภายนี้แตกดับไปแล้วแต่ตัวเราก็ออกจากร่าง
 ไปหาที่เกิดใหม่” นี่...มันยึดอย่างนั้น ยึดเป็น
 ตัวเป็นตนจริง ๆ แต่ในความเป็นจริงแล้ว
 วิญญาณไม่ใช่ตัวตน เป็นสักแต่ว่าธรรมชาติ
 ที่รับรู้ รู้สึกต่ออารมณ์ แล้วก็เปลี่ยนแปลง
 เกิดดับ สืบต่อกันอยู่อย่างนั้น

“ชายผู้นี้เมื่อมีผู้มาบอกว่า เพชฌฆาตทั้ง
 ๕ ผู้ดุร้าย ตามมาจะฆ่า ก็จึงหนีไป”

ถ้าเราไม่หนีไม่หาทางออก เราตกอยู่ใน
 อำนาจของอุปาทาน เราก็จะต้องถูกฆ่าซ้ำ ๆ
 อย่างนี้ เกิดมาแล้วก็ต้องตาย เกิดมาแล้วก็

๔๔

อุปทานกับความหลุดพ้น



ต้องแก่ เจ็บ ตายกันอยู่อย่างนี้ ไม่พ้นไปจาก กองทุกข์ได้เลย

“หนีไปแล้วมีคนมาบอกว่า มีเพศฉมาต
คนที่ ๖ เป็นสายลับมาทางอากาศ ตามมาจะ
ฆ่าท่าน”

นี่ก็ได้แก่ “**นันทิราคะ**” คือ ความเพลลน
ความกำหนดยลนดี ช้องอยู่ในกาม เหมือนสายลับ
เพราะเกดขลนที่ใจ ถ้าคนรู้เท่าทันจิตใจเป็น
ก็จะแก้ไขได้ กามทั้งหลายเกดมาจากความดำริ
ก็ให้กำหนดดู รู้เท่าทัน

“บุรุษผู้นี้ก็หนีไป เข้าไปสู่ที่เรือนร้าง”

เรือนร้างนั้นได้แก่อะไร? พระพุทธเจ้า
ได้ขยายความว่า ได้แก่ **อายตนะภายในทั้ง ๖**

อุปาทานกับความหลุดพ้น

อายตนะภายในทั้ง ๖ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นเหมือนเรือนร่าง เป็นเรือนว่างเปล่า ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน เป็นสูญญตา แต่เพราะความไม่รู้แจ้ง อุปาทานก็ยึดเอาเป็นตัวตน ที่จริงเป็นของว่าง เป็นของเปล่า เป็นเรือนร่างอยู่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ละอย่างก็เป็นเพียงสักแต่ว่าสิ่งหนึ่ง ๆ เป็นรูปธรรมที่เปลี่ยนแปลง เกิดดับ ใจก็เป็นนามธรรมที่เปลี่ยนแปลง เกิดดับ

“บุรุษกำลังลูบคลำภาชนะเปล่า เมื่อคนมาบอกว่า โจรฆ่าชาวบ้าน เข้ามาในเรือนร่างนี้ บ่อยๆ จะฆ่าท่านได้”

โจรที่ฆ่าชาวบ้าน ที่เข้ามาในเรือนร่าง บ่อยๆ ก็ได้แก่ **อายตนะภายนอกทั้ง ๖** คือ สี

เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ เข้ามา
บ่อยไหม? สีต่าง ๆ ก็เข้ามาที่ตาอยู่บ่อย ๆ เสียง
ก็เข้ามาที่หูบ่อย ๆ กลิ่นก็เข้ามาที่จมูกอยู่บ่อย ๆ
รสก็เข้ามาที่ลิ้นอยู่บ่อย ๆ โผฏฐัพพะก็เข้ามา
ที่กายอยู่บ่อย ๆ ธรรมารมณฺ์ก็เข้ามาที่ใจอยู่
บ่อย ๆ เมื่ออายตนะเข้ามาแล้ว ถ้าเรารู้ไม่เท่า
ทันก็โดนฆ่าอีก พอสี่กระทบตา ไม่มีสติ ก็
เกิดความยินดียินร้าย โลก โกรธ หลง, เสียง
กระทบหู ได้ยินเกิดขึ้น ไม่มีสติรู้เท่าทัน ยินดี
ยินร้าย โลก โกรธ หลง ก็เกิดขึ้น, รู้กลิ่น รู้รส
รู้โผฏฐัพพะ คิดนึก ถ้าไม่มีสติรู้เท่าทัน โลก
โกรธ หลง ก็เกิดขึ้น ก็ถูกฆ่าอีก กิเลสทั้งหลาย
เกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็นำพาให้ทำกรรม แล้วมี
วิบากเกิดขึ้น ชีวิตเราต้องวนเวียน เวียนเกิด

๔๘

อุปทานกับความหลุดพ้น



เวียนตายอยู่ ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้เราเป็น
ผู้รู้เท่ารู้ทันต่ออารมณ์ที่มากระทบทางตา หู
จมูก ลิ้น กาย ใจ รักษาใจเป็นกลาง ไม่ตก
ไปในข้างยินดียินร้าย

“บุรุษผู้หนึ่งจึงหนีออกจากเรือนร้าง ไปเจอ
แม่น้ำใหญ่ เห็นว่าฝั่งนี้เต็มไปด้วยอันตราย
เขาจึงตั้งใจว่าจะข้ามฝั่งให้ได้”

แม่น้ำ ก็คือ โอิฆะทั้ง ๔ “โอฆะ” แปล
ว่าห้วงน้ำ

- ๑) กาโมฆะ ห้วงน้ำคือ กาม
- ๒) ภโวฆะ ห้วงน้ำคือ ภพ
- ๓) ทิฏฐโฆฆะ ห้วงน้ำคือ ความเห็นผิด
- ๔) อวิชโฆฆะ ห้วงน้ำคือ ความหลง

อุปทานกับความหลุดพ้น

นี่เป็นห่วงน้ำที่ท่วมทับสัตว์ทั้งหลายให้จมอยู่ในวัฏฏสงสาร จมมาเท่าไรแล้ว? ที่จมเวียนเกิดเวียนตายอยู่ในวัฏฏสงสารนี้ เพราะ **กาโมชะ** ความติดข้องอยู่กับกาม ยังข้องอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนา น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด ก็จมอยู่อย่างนี้

ภโวชะ ความติดข้องอยู่ในภพ เกิดภพใด ก็ติดใจอยู่ ความทะยานอยากในภพ ความอยากมีอยากเป็น ก็ทำให้จมอยู่ในวัฏฏสงสาร

ทิวฐุชะ ความเห็นผิด ถ้ามีความเห็นผิดอยู่ ยังเห็นว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัว เป็นตนอยู่ มันก็จะท่วมทับให้จมอยู่ในวัฏฏสงสาร

โดยเฉพาะ **อวิชชา** ห้วงน้ำคือ อวิชชา ความหลง ความไม่รู้ตามความเป็นจริง ทำให้ สัตว์ทั้งหลายต้องจมอยู่ในวัฏฏสงสาร ถ้ายัง ปล่อยให้มีอวิชชา ความไม่รู้จักทุกข์ เหตุให้ เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึง ความดับทุกข์ฯ ก็จะต้องจมอยู่อย่างนี้เรื่อยไป น่ากลัวไหม? พอจมอยู่ในวัฏฏสงสาร เวียน ว่ายตายเกิด เราก็จะประสบกองทุกข์มากมาย เกิดมาแล้วก็ต้องแก้ เกิดมาแล้วก็ต้องเจ็บ เกิดมาแล้วก็ต้องตาย เกิดมาแล้วก็ต้องเผชิญ กับสิ่งอันไม่พึงปรารถนา ต้องพลัดพราก ต้อง ผิดหวัง ต้องเศร้าโศก พิโรธำพัน ทุกข์กาย ทุกข์ใจ คับแค้นใจอยู่อย่างนั้น



“ฉะนั้น บุรุษผู้นี้ เห็นว่าฝั่งข้างนี้เต็มไป
ด้วยอันตราย ก็ข้ามไอลมะ คือห่วงน้ำใหญ่
ให้ได้ เขาจึงต่อแพขึ้น”

แพนั้นเป็นชื่อของ **อริยมรรคมีองค์ ๘**،
องค์มรรคทั้ง ๘ นี้เป็นแพ

มรรค ๘ มีอะไรบ้าง?

- ๑) “สัมมาทิฏฐิ” ความเห็นชอบ
- ๒) “สัมมาสังกัปปะ” ดำริชอบ
- ๓) “สัมมาวาจา” เจรจาชอบ
- ๔) “สัมมากัมมันตะ” ทำการงานชอบ
- ๕) “สัมมาอาชีวะ” เลี้ยงชีพชอบ
- ๖) “สัมมาวายามะ” เพียรชอบ
- ๗) “สัมมาสติ” ระลึกรชอบ
- ๘) “สัมมาสมาธิ” ตั้งมั่นชอบ

อุปาทานกับความคิดพ้น

เมื่อย่อลงมาแล้วก็คือ คีล สมาธิ ปัญญา เราต้องเจริญมรรคมีองค์ทั้ง ๘ นี้เปรียบเสมือนเป็นแพเป็นข้อปฏิบัติที่จะให้ถึงความพ้นทุกข์ ข้ามโอชะ (ห้วงน้ำ) อาคัยแพ อาคัยองค์ มรรคทั้ง ๘ เจริญสติปัญญา ๔ อยู่ เวลาที่เจริญสติต้องประกอบด้วยความเพียร เพียร ประคองตั้งจิตไว้ มีสัมมาสมาธิตั้งมั่นอยู่ มีสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) อยู่ มีความดำริชอบอยู่ คีลก็ต้องมีอยู่ด้วย จะต้องเว้นจาก กายทุจริต ๓ (ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิดในกาม) และเว้นวจีทุจริต ๔ (ไม่โกหก ไม่ส่อเสียด ไม่หยาบคาย ไม่เพ้อเจ้อ) เป็นคีลเกิดขึ้น **คนที่เจริญสติเจริญภาวนาดี จะทำให้คีลดีไปในตัวด้วย**

สตินั้นจะต้องระลึกอยู่กับกายในกาย
เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ก็คือ

ระลึกอยู่กับกายในกาย > ลมหายใจ
เข้า-ออกก็เรียกว่ากาย, อิริยาบถใหญ่ก็เรียกว่า
กาย (ยืน เดิน นั่ง นอน), อิริยาบถย่อยก็เรียก
ว่ากาย (การก้มการเงย การคู้เหยียดเคลื่อนไหว
เหลียวซ้ายแลขวา เดินหน้าถอยหลัง) ให้หัด
ระลึกรู้สึกตัวอยู่กับกาย หายใจเข้า-หายใจออก
ยืนเดินนั่งนอน คู้เหยียดเคลื่อนไหว เหล่านี้

ระลึกอยู่กับเวทนา > รู้สึกสบายก็รู้
รู้สึกไม่สบายก็รู้ รู้สึกเฉย ๆ ก็รู้

ระลึกอยู่กับจิตในจิต > บางคราวจิต
มีราคะก็รู้ บางคราวจิตปราศจากราคะ, บาง

อุปทานกับความหลุดพ้น

คราวจิตมีโทสะ บางคราวจิตปราศจากโทสะ,
 บางคราวจิตมีโมหะ บางคราวจิตไม่มีโมหะ,
 บางคราวจิตมีสมาธิ บางคราวจิตไม่มีสมาธิ,
 บางคราวจิตหดหู่, บางคราวจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น
 จะต้องเพียรหัดระลึกรู้อยู่บ่อย ๆ เนื่อง ๆ มีสติ
 มีสัมปชัญญะ มีความเพียร ประคองตั้งจิตอยู่
 ละความยินดียินร้าย ฝึกไปฝึกไป...ในที่สุด...
 สมาธิก็มากขึ้น

พิจารณาธรรมในธรรม > ธรรมอันใด
 เกิดขึ้นในจิตใจ จะเป็นอกุศลก็กำหนดรู้ จะเป็น
 กุศลก็กำหนดรู้ จะเป็นอัพยาगतะ ก็กำหนดรู้

เราต้องรู้จักวางใจให้เป็น กำหนดรู้กาย
 เวทนา จิต ธรรม ละอภิชฌาและโทมนัส

ไม่เข้าไปยินดี ไม่เข้าไปยินร้าย ทำใจเป็นกลางๆ
วางเป็นปกติ มรรคนี้คือแพ อาศัยแพนี้ข้าม
ต้องเจริญ ต้องปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป

“ใช้มือใช้เท้าพยุ่น้ำไป”

นี่ก็คือ **ใช้ความเพียร** คือการปรารภ
ความเพียร “วิริยารัมภะ” การประกอบความ
เพียร ถ้าเราขาดความเพียรก็ข้ามฝั่งไม่ได้ ต้อง
เพียรประพฤติปฏิบัติ เพียรเจริญภาวนา เพียร
อบรมจิตใจตนเองอยู่เสมอ

“เมื่อไปถึงฝั่งข้างโน้นได้ ชื่นบก จึงเป็น
พราหมณ์”

อุปทานกับความหลุดพ้น

พราหมณ์คือผู้ลอบบาปได้ ในศาสนาพราหมณ์ที่อินเดีย (ปัจจุบันนี้แปลงมาเป็นศาสนาฮินดู) วิธีลอบบาปของเขา คือลงไปอาบน้ำในแม่น้ำคงคา เพราะถือว่าแม่น้ำนั้นศักดิ์สิทธิ์ ล้างบาปได้ แต่พระพุทธเจ้ามาปฏิวัติว่า “การจะล้างบาปได้ ก็คือต้องเป็นผู้ที่สิ้นกิเลสได้ เจริญองค์มรรค ๘ ชำระจิตตัวเองหมดจดได้ จึงจะถือว่าลอบบาปได้ พันทุกข์ได้” คนที่ลอบบาป เขาเรียกว่าเป็น “พราหมณ์” พระพุทธเจ้าก็ใช้คำว่า “พราหมณ์” เหมือนกัน “พราหมณ์” ในความหมายของพระพุทธเจ้า คือผู้ที่เป็นพระอรหันต์แล้ว พระอรหันต์เป็นผู้สิ้นกิเลส เป็นผู้ที่ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้แล้ว

เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายต้องหาทางออก
จากทุกข์ ไม่เช่นนั้นเราก็ต้องโดนงูอสรพิษ
เล่นงานกัดต่ออยู่ทุกวัน, เพชฌฆาตตามฆ่าเราอยู่
(อุปาทานชั้นร์ และ นันทึราคะ), ห้วงน้ำท่วม
ทับเราอยู่ **เราจะต้องอาศัยแพ คือมรรคมืองค์
๘, ต้องมีความเพียร ปรารภความเพียรในการ
ประพฤติปฏิบัติ เราจึงจะข้ามฝั่งพ้นจากทุกข์
ทั้งปวงได้**

ตามที่ได้แสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา
ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุข ความ
เจริญในธรรม จงมีแก่ทุกท่านเทอญ.





ภาพจำลองอุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์มหาวิทยาลัย

© 2013: www.rajabhatpattani.ac.th

ภาพอุโบสถฯ ที่กำลังดำเนินการก่อสร้างถึงขณะนี้



ขอเชิญร่วมสร้างอุโบสถปราสาท พระบรมธาตุเจดีย์มหาวิหาร วัดมเหยงคณ์

ความสำคัญของอุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์มหาวิหาร วัดมเหยงคณ์ นอกจากจะเป็นพุทธศาสนสถานประกอบสังฆกรรม ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ และพระพุทธรูปล้ำค่า ควรแก่การสักการะสูงสุดแล้ว ยังจะเป็นการสืบสานเอกลักษณ์ภูมิปัญญาที่เป็นเลิศอันเป็นมรดกที่ทรงคุณค่าซึ่งมีความงามวิจิตรแห่งสถาปัตยกรรมไทยสมัยอยุธยา ให้ฟื้นคืนกลับมาเพื่ออนุชนคนรุ่นหลังได้ศึกษาและร่วมภาคภูมิใจ ในความเป็นไทยที่มีศิลปวัฒนธรรมล้ำเลิศ (อริยธรรม) บังเกิดพลังศักดิ์สิทธิ์เหนี่ยวนำหล่อหลอมดวงจิต น้ำใจให้เกิดความรัก ความสามัคคีของชนในชาติ ยิ่งความสงบ ร่มเย็น เป็นสุข เจริญรุ่งเรือง สืบไป



ขอเชิญบริจาค
โดยโอนเงินเข้าบัญชี
“สร้างอุโบสถวัดมเหยงคณ์”

๑. ธนาคารกสิกรไทย สาขาถนนโรจนะ
เลขที่บัญชี ๔๕๒-๒๖๒-๖๗๘๙
๒. ธนาคารกรุงไทย สาขาตลาดหัวรอ
เลขที่บัญชี ๒๖๕-๐๑๖-๖๑๑๘
๓. ธนาคารกรุงเทพ สาขาตลาดเจ้าพรหม
เลขที่บัญชี ๔๗๘-๐๙๐-๘๗๒๑
๔. ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาอยุธยา
เลขที่บัญชี ๕๗๕-๔๒๗-๘๗๘๕
๕. ธนาคารออมสิน สาขาคลองสวนพูล
เลขที่บัญชี ๐๒๐๐-๗๕๖๘-๐๕๒๘





วัตถุประสงค์ของมูลนิธิสุปฏิปันโน

มูลนิธิสุปฏิปันโน ตั้งขึ้นตามดำริของหลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรวิสี เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ ที่มีเจตนาประสงค์จะให้เป็นที่นอกราชการสาธารณกุศล ดำเนินงานด้านสาธารณสงเคราะห์ ภายใต้การบริหารจัดการตามนโยบายของคณะกรรมการ ซึ่งล้วนเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ คุณธรรม จริยธรรม และมีประสบการณ์ คักยภาพ และมีจิตศรัทธา ที่จะร่วมกันบริหารงาน และวางแผนนโยบาย ดำเนินงานของมูลนิธิให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ของหลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรวิสี ที่ต้องการให้ส่งเสริมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

๑. สนับสนุนและส่งเสริมการเผยแพร่วิปัสสนากรรมฐาน
๒. อุปถัมภ์บำรุงการศึกษาพระปริยัติธรรมทุกแขนงของพระภิกษุ สามเณร แม่ชี อุบาสก อุบาสิกา และสาธุชนทั่วไป
๓. สร้างธรรมทายาท เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของ การสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา
๔. ส่งเสริมกิจกรรมสร้างความรู้ความเข้าใจในธรรม ปฏิบัติคุณธรรม จริยธรรมให้แก่เยาวชน และประชาชนทั่วไป เพื่อให้เกิดสันติสุขในสังคม
๕. ทำงานร่วมกับหน่วยงานของรัฐบาลและเอกชน รวมถึงองค์กรการกุศลอื่นๆ โดยไม่หวังผลตอบแทนหรือผลกำไรใดๆ ทั้งสิ้น



**ขอเชิญสาธุชนทุกท่าน
ติดต่อสอบถามรายละเอียด
และร่วมกิจกรรมกับมูลนิธิสุปฏิปันโน ได้ที่**

.....

สำนักงานมูลนิธิสุปฏิปันโน
อาคารเกษมธรรมทัต วัดมเหยงคณ์
๙๕ หมู่ที่ ๒ ตำบลหันตรา
อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
ทุกวัน ระหว่างเวลา ๐๘.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.
ไม่เว้นวันหยุดราชการ
โทรศัพท์ ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๔
หรือ ๐๘๓-๐๗๙-๙๓๐๒
โทรสาร ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๕



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



เสฏฐนุทโท เสฏฐมเปติ ฐานัน
ผู้ให้สิ่งประเสริฐย่อมถึงฐานะที่ประเสริฐ
จากพุทธภาษิต



ขอเชิญฟังรายการธรรมสัปดาห์ปันโน

เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์

ปรารภธรรมโดย

พระภิกษุชาวมงคล วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี)

ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี
คลื่น ๙๔๕ ระบบ AM ทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์)

วันจันทร์-วันเสาร์ เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น.

วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น.



หากประสงค์จะทำบุญสนับสนุนการให้ธรรมเป็นทาน

ขอเชิญท่านอุปถัมภ์รายการได้ตามกำลังศรัทธา

โดยส่งเป็นธนาณัติ/ตัวแลกเงิน/เช็คขีดคร่อม

ในนามวัดมเหยงคณ์

หรือโอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพฯ

สาขาตลาดเจ้าพรหม ประเภทสะสมทรัพย์

ชื่อบัญชี **วัดมเหยงคณ์**

บัญชีเลขที่ ๔๗๘-๐-๖๑๖๖๗-๐

กิจกรรมปฏิบัติธรรมของวัดมเหยงคณ์



๑. จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นระยะเวลา ๙ วัน เป็นประจำทุกๆ เดือน ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ รุ่นละ ๘๐ ท่าน
๒. จัดอบรมปฏิบัติธรรม บวชเนกขัมมภิกขาวัน ลำคัญชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และวัน ประเพณีไทย ปีละ ๘ ครั้ง
๓. บวชถือศีล ปฏิบัติธรรม เป็นประจำทุกวัน
๔. อุปสมบทหมู่เพื่ออบรมวิปัสสนากรรมฐานทุกเดือน
๕. บรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน สำหรับเด็กชาย บวชศีลจารินี - ชี้น้อย สำหรับเด็กหญิง
๖. อบรมปฏิบัติธรรมพิเศษ ให้แก่หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน 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
(สำหรับผู้ใช้ IOS4.3 ขึ้นไป)
และพร้อมเปิดโอกาสให้
พุทธศาสนิกชนทุกท่าน
ได้รับฟังธรรมบรรยาย
และนำปฏิบัติกรรมฐานได้แล้ววันนี้

.....

วัดมเหยงคณ์เพิ่มช่องทาง การรับข่าวสารและกิจกรรม

.....

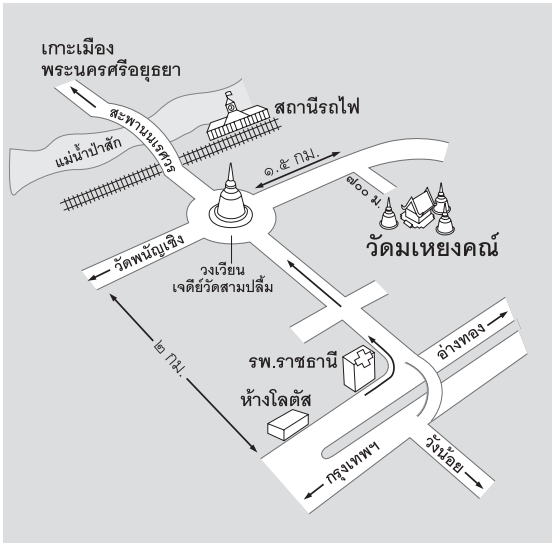
อีกหนึ่งช่องทาง ผ่านไอทูนแอ็ปส์
หากสนใจให้เข้าไปที่ลิงค์ตรงของหน้าเพจที่ iTunes คือ
[https://itunes.apple.com/th/artist/
watmaheyong/id692813656?mt=2](https://itunes.apple.com/th/artist/watmaheyong/id692813656?mt=2)
Connecting to the iTunes Store.
itunes.apple.com
Connecting to the iTunes Store.

.....

หรืออีกทางเลือกที่ง่ายกว่าคือ
พิมพ์ค้นหาชื่อ วัดมเหยงคณ์
พระภิกษุณาเขตคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี)
คำใดคำหนึ่ง ในช่อง search
(อยู่มุมบนขวาของหน้า iTunes Store)

.....

แผนที่ วัดมเหยงคณ์



วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

โทรศัพท์ ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘

โทรสาร : ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๓, ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๕

www.mahaeyong.org, www.watmaheyong.org

e-mail : watmaheyong@gmail.com

เราจะต้องอาศัยแพ คือ มรรค มงคล ๘,
ต้องมีความเพียร ปรารถนาความเพียร
ในการประพฤติปฏิบัติ
เราจึงจะข้ามฝั่ง พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

www.mahaeyong.org
www.watmaheyong.org



www.kanlayanatam.com