



วิปัสสนากรรมฐาน ในชีวิตประจำวัน

เขมรัมย์สี ภิภขุ



วิปัสสนา
กรรมฐาน
ในชีวิตประจำวัน



เขมรัมย์ สีกฤษฎ

วิปัสสนา กรรมฐาน ในชีวิตประจำวัน



เขมรัมย์สิ ภิกขุ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘
จำนวนพิมพ์ ๖,๐๐๐ เล่ม

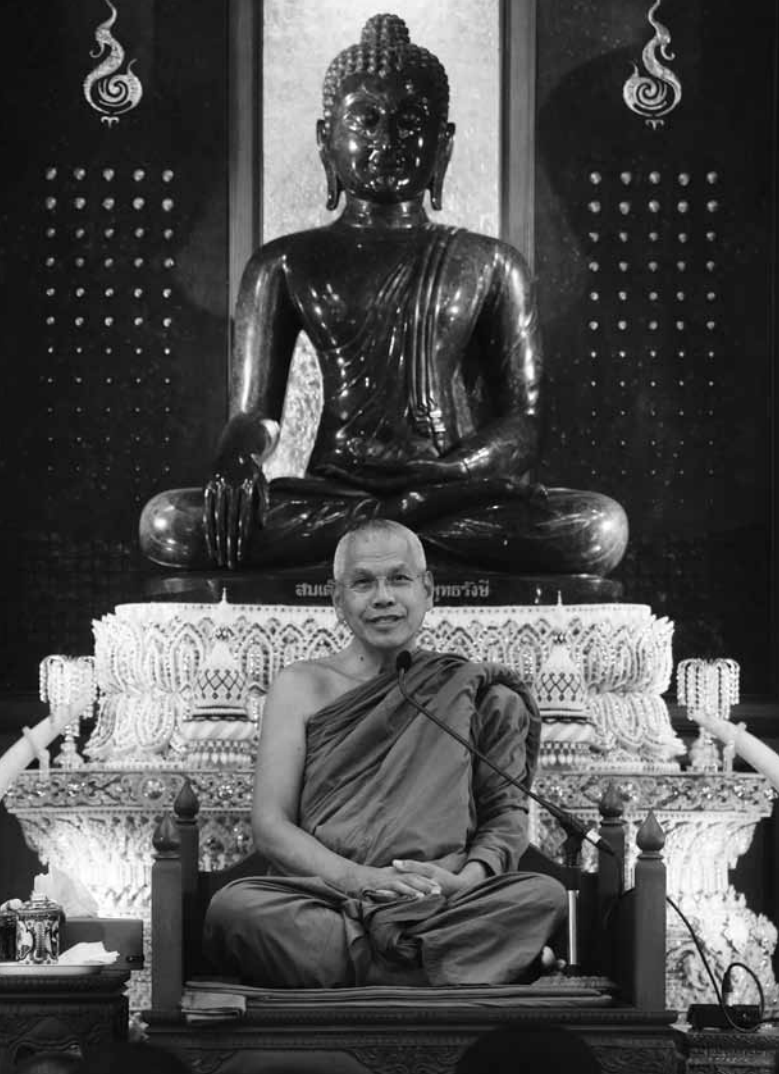
จัดพิมพ์โดย

วัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
โทรศัพท์ : ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘
โทรสาร : ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๓
www.mahaeyong.org www.watmaheyong.org

ออกแบบ / จัดทำรูปเล่ม / พิสูจน์อักษร
คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรม


พิมพ์ที่

แคนนา กราฟฟิค
โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑





รู้ลึกแต่ว่ารู้

แบบรู้ดี



“
ในวันหนึ่งๆ ที่เรามีชีวิตอยู่
ถ้าเราขาดสติที่จะรู้เท่าทัน เรียกว่าเราประมาท
ประมาทเพราะว่าปล่อยให้เกิดผล
ท่วมทับจิตใจตัวเอง
ผู้ประมาทจึงชื่อว่าผู้ที่ตายแล้ว
”



นะมัตถุ รัตตะนะตะยัสสะ ขอถวายความ
นอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุก ความ
เจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรม
ทั้งหลาย

ต่อไปนี้ก็พึงตั้งใจฟังธรรมะ พร้อมกับการ
เจริญสติ เราสามารถเจริญสติ ระลึกรู้สภาพ

ธรรมไปพร้อมกับการฟังธรรมได้ ซึ่งก็เป็นการฝึกหัดปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐานหรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวันของเรา อันเป็นชีวิตจริงส่วนใหญ่ เพราะเราไม่ได้มาอยู่ในลักษณะเก็บตัวเก็บอารมณ์อย่างนี้ตลอดไป ชีวิตเราส่วนใหญ่ยังต้องอยู่กับภาระ ธุระ การงาน มุ่งงานที่ต้องทำ ต้องรับผิดชอบในครอบครัวและในสังคม ผู้เป็นฆราวาสมีธุระมาก มีกิจมาก ฉะนั้น การที่จะปลีกตัวมาแต่ละครั้งก็เป็นโอกาสที่แสนยาก แล้วก็มีเวลาน้อย ถ้าเทียบดู...ปีหนึ่งมี ๓๖๕ วัน เรามาเก็บตัวปฏิบัติ ๘ คีน ๙ วัน นอกนั้นเราก็เป็นไปกับทางโลก เป็นไปกับการงานต่างๆ

ถ้าเรามีชีวิตการทำงานที่ปล่อยปละละเลย ไม่ได้เจริญกรรมฐานไปด้วย แต่ละวันๆ จิตใจของเราก็จะสะสมกิเลสไว้มากมาย เวลาที่เห็นรูปแต่ละครั้ง ถ้าไม่มีสติแล้วกิเลสก็จะเกิด เจอรูปสวยก็เกิดความยินดีพอใจ เป็น**โลกมุขจิต** เจอรูปไม่สวย รู้สึกไม่พอใจ ก็เป็น**โทสมุขจิต** อีก หรือเจอรูปแล้วก็หลงไหลเลื่อนลอย ไม่รู้เท่าทัน ก็เป็น**โมหมุขจิต** อีก หรือเราฟังเสียงได้ยินเสียงไพเราะ ขาดสติ โลกมุขจิตก็เกิดขึ้น ความพอใจความติดใจเป็นโลกะ ได้ยินเสียงไม่ไพเราะ เสียงหนวกหู เสียงด่า ก็เกิดโทสมุขจิต หรือไม่รู้เท่าทันก็เป็นโมหมุขจิต หลงไปในอารมณ์นั้น เวลาได้กลิ่นหอม ได้ลิ้มรสอร่อย ได้สัมผัสถูกต้องทางกายเย็นสบายนุ่มนวล ได้รับ

อารมณ์ทางใจที่ดี จิตก็จะเกิดโลภะ ความพอใจ ความติดใจในอารมณ์นั้น ถ้าเจอกลิ่นเหม็น รส ไม่อร่อย สัมผัสไม่ดี ร้อนเกินไป หนาวเกินไป แข็งเกินไป ให้ปวด ให้เจ็บ ให้ไม่สบาย จิตก็มัก จะเป็นโทสะ เกิดความไม่พอใจ เป็นโทสมูลจิต อีก หรือมีอารมณ์มากกระทบแล้วไม่รู้เท่าทัน หลงไหลเลื่อนลอย ก็เป็นโมหมูลจิตอีก

แล้ววันหนึ่ง ๆ เราเห็นก็ครั้ง ได้ยินก็ครั้ง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสถูกต้อง รับรู้เรื่องราวก็ครั้ง นับไม่ถ้วน ฉะนั้น ปริมาณของกิเลส ที่เกิดขึ้นแต่ละวัน ๆ ก็มีมาก เดียวก็เป็นโลภะ เดียวก็เป็นโทสะ เดียวก็เป็นโมหะ บางทีก็มีมานะ (ความถือตัว) เข้ามาอีก บางทีก็มีความ

อิจฉาริษยาเข้ามาอีก บางคราวก็ตระหนี่หวงแหน บางครั้งก็หงุดหงิดรำคาญ บางคราวก็ท้อแท้ ท้อถอย สงสัย บางครั้งบางคราวก็ไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป แล้วก็มีความยึดมั่น ถือมั่น เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา

ถ้าชีวิตที่เป็นไปแต่ละวันขาดสติสัมป-
ชัญญะ ก็จะสะสมเอากิเลสไว้มาก หมักดองอยู่
ในชั้นธสันดาน กลายเป็น**อาสวะ** เป็นเครื่อง
หมักดอง ติดเป็นนิสัยไป ถ้าสะสมกิเลสสาย
โลภะไว้มาก ก็ไปเป็นคนราคะจริต สะสมกิเลส
ประเภทโทสะไว้มาก ก็ไปเป็นคนโทสจริต
ขี้โกรธ สะสมโมหะไว้มาก ก็ไปเป็นคนโมหจริต
ขี้หลง สะสมวิตกกังวล คิดมาก เรื่องอะไรนิด ๆ

หน่อยๆ ก็คิดมาก ก็กลายเป็นคนวิตกกังวล นี่ก็เพราะว่าสะสมเข้าไว้เอง ฉะนั้น ในวันหนึ่งๆ **ที่เรามีชีวิตอยู่ ถ้าเราขาดสติที่จะรู้เท่าทัน เรียกว่าเราประมาท ประมาทเพราะว่าปล่อย ให้กิเลสท่วมทับจิตใจตัวเอง ผู้ประมาทจึงเชื่อว่าผู้ที่ตายแล้ว ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย เพราะว่าคนตายเจริญสติไม่ได้ ไม่มีโอกาสเจริญกุศล เจริญสติ รู้เท่าทัน **คนมีชีวิตอยู่ ถ้าประมาท ก็เท่ากับคนตายเหมือนกัน คือไม่ได้เจริญสติ ผู้ไม่ประมาทเชื่อว่าเป็นผู้ไม่ตาย ความไม่ประมาทเป็นทางแห่งความไม่ตาย คนที่สะสมสติไว้เสมอๆ มีสติ มีปัญญา รู้เท่ารู้ทันต่อความเป็นจริง ก็จะทำชีวิตให้เข้าถึงอมตธรรม****

“อมตธรรม” แปลว่า ธรรมที่ไม่ตาย คือ นิพพาน นิพพานไม่มีการตายเพราะไม่มีการเกิด ไม่ต้องมีรูปมีนามไปอุบัติบังเกิด จึงไม่ต้องมี รูป-นามที่จะต้องตาย ฉะนั้น ผู้ที่เจริญสติ ฝึกฝนสติปัญญาฐาน ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท เป็นผู้เดินเข้าสู่ทางแห่งอมตะ คือ ทางแห่งความ ไม่ตาย ชีวิตในรอบ ๑ ปี เรามาทำความดี เจริญ สติปัญญาฐาน ๗ คตินบ้าง หรือ ๘ คติน ๙ วันบ้าง ถ้านอกนั้นปล่อยไปตามเรื่องตามราว ไว้คอย ปีหน้ามาเก็บตัวอีก ๘ คติน ๙ วัน นอกนั้นก็ ปล่อยไปตามเรื่อง แล้วมันจะทันกันได้อย่างไร เพราะเวลาที่สะสมกิเลสตั้ง ๓๕๐ กว่าวัน แต่ เวลาที่จะมาละกิเลสมีเพียง ๗ คติน หรือ ๘ คติน ๙ วัน มันไม่ทันกัน เหมือนคนที่ใส่เสื้อผ้าทั้งปี

แล้วไม่ได้ซักเลย ใส่แล้วก็ใส่อีก เป็อนทุกวัน เก็บ
มาซัก ๙ วัน แล้วก็ปล่อยเป็อนอีก ๓๐๐ กว่าวัน
มันก็ซักกันไม่ไหวเพราะเป็อนมาก พอจะมาซัก
พอจะจางๆ หน้อยก็หมดเวลา ไปเป็อนใหม่อีก
มันก็เลยไม่ทันกัน ฉะนั้น เราจะต้องคอยซัก
อยู่เรื่อยๆ ดีกว่า ใส่ไปซักไปเรื่อยๆ ชัดเกลา ถ้า
เป็นอย่างนี้ พอถึงเวลาจะมาซักจริงๆ มันก็จะ
สะอาดได้ง่าย เพราะว่าซักฟอกอยู่เสมอๆ **การ
ปฏิบัติเจริญสติเป็นการซักฟอกจิตใจอยู่เสมอๆ**

จากการมาอบรมหลายวัน เราคงพอเข้าใจ
แล้วว่า การเจริญสติหรือเจริญวิปัสสนา เขาทำ
กันอย่างไร อะไรเป็นตัวเจริญ คือ สติ สัมป-
ชัญญะ และความเพียรต้องเป็นผู้เจริญ หรือ

องค์มรรค สัมมาสติ สัมมาวายามะ สัมมาสมาธิ
สัมมาทิฏฐิ พุดย่อ ๆ ก็คือ การเจริญสติสัมป-
ชัญญะ ต้องทำให้เจริญเกิดขึ้น แล้วจะต้อง
เจริญสติระลึกอะไรก็จะเข้าถึงวิปัสสนา เราก็
รู้แล้วว่า **สติจะต้องระลึกถึงสภาวะธรรมที่กำลัง**
ปรากฏ

“สภาวะธรรม” ก็คือ สภาวะธรรมที่มีอยู่
เป็นอยู่จริง ๆ จะเรียกว่า **“ปรมาตถธรรม”** ก็ได้
สติระลึกถึงปรมาตถธรรม หรือจะแยกออกมาว่า
ปรมาตถธรรม ก็คือ จิต เจตสิก รูป ที่ปรากฏอยู่
ส่วนนิพพานก็เป็นปรมาตถ์เหมือนกัน แต่เรายังไม่
ไปถึง ยังไม่ได้ ก็มีแต่จิต มีแต่เจตสิก มีแต่
รูป ที่ต้องกำหนดรู้ จิตเป็นปรมาตถ์ เจตสิกต่าง ๆ



เป็นปรมาตถ์ รูปต่างๆ ก็เป็นปรมาตถ์ “ปรมาตถ์”
ก็คือสภาพที่มีจริง ธรรมชาติที่เป็นจริง ฉะนั้น
จะเรียกว่าสติระลึกรู้ธรรมชาติก็ได้ **การเจริญ
วิปัสสนาคือการระลึกรู้ธรรมชาติ** สิ่งที่เป็นเอง
เป็นจริง **พิจารณาระลึกรู้ธรรมชาติตามความ
เป็นจริง** หรือเรียกว่าระลึกรู้รูปธรรม-นามธรรม
ก็ได้ ก็คือปรมาตถธรรมนั่นเอง ปรมาตถ์ส่วนหนึ่ง
เรียกว่า “รูป” ปรมาตถ์ส่วนหนึ่งเรียกว่า “นาม”
หรือจะเรียกว่าระลึกรู้ขั้น ๕ ก็ได้

ธรรมชาติที่เป็นกลุ่มเป็นก้อน รูป-นาม
นั้นแหละ ขยายออกมาก็เป็นขั้น ๕ รูปก็เป็น
รูปขั้น นามก็ได้ ๔ ขั้น คือ เวทนา...ความ
รู้สึกเสวยอารมณ์สุข ทุกข์ เฉยๆ เป็น**เวทนา**

ขั้น, สัญญา...ความจำได้หมายรู้ เป็น**สัญญา**
ขั้น, เจตสิกอื่นๆ เช่น วิตก วิจารณ์ วิจัย สงสัย
พอใจ ไม่พอใจ เป็นต้น เป็น**สังขารขั้น**,
วิญญาณ...ธาตุรู้รับรู้อารมณ์ ก็เป็น**วิญญาณ**
ขั้น หรือเรียกว่าจิตทั้งหมดเป็นวิญญาณขั้น
ฉะนั้น นามหรือนามธรรม ก็คือ เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ รูปก็คือรูปขั้น ตา หู จมูก
ลิ้น กาย เป็นรูปต่างๆ สี เสียง กลิ่น รส โผฏ-
ฐัพพะ เป็นรูปต่างๆ ก็คือธรรมชาตินั่นเอง

ชีวิตจริงก็คือธรรมชาติ ธรรมชาติก็คือ
สิ่งที่ปฏิเสธความเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ไม่ใช่
สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย ไม่ใช่
เราใช่เขา ความยึดว่าเป็นเราเป็นเขา เป็นสัตว์

เป็นบุคคล เป็นความหลงผิดยึดติดอยู่ เพราะ
ไม่รู้ตามความเป็นจริงก็หลงเอา หลงยึดเป็นตัว
เป็นตน แต่ในความเป็นจริงแล้ว **ชีวิตนี้ไม่ใช่**
ตัวตน ไม่ใช่ตัวเราของเรา สักแต่**ว่าเป็นธรรม-**
ชาติต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้น เกิดขึ้น เป็นเหตุ
เป็นปัจจัยกันอยู่ จะเรียกว่า “ธาตุ” ก็ได้ คือ
ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน ๆ

ผู้ปฏิบัติอย่างเราก็เข้าใจแล้วว่า วิปัสสนา
ก็คือสติ เจริญสติระลึกรู้ต่อสภาวะธรรมต่าง ๆ
ที่กำลังปรากฏ เช่น การระลึกรู้สภาพเห็น สภาพ
ได้ยินเสียง สภาพรู้กลิ่น สภาพรู้รส สภาพรู้สีก
โผฏฐัพพะ รู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึก
แข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง สภาพคิดนึก สภาพรู้สีก

ทางใจ พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง สงบบ้าง ไม่
สงบบ้าง ชุ่นมัว ผ่องใส สภาพใจที่เป็นสภาพรู้
เราฟังมาแล้ว เราก็เข้าใจ และเมื่อเราฝึกปฏิบัติ
เราก็ได้ไปทำความรู้จักแล้วว่า อ้อ...สภาวะทาง
กายที่มีความรู้สึกเย็น-ร้อน-ตึง-หย่อน-ไหว ได้
เจอแล้ว เป็นอย่างนี้ๆ เวทนา...ความสบาย
ความไม่สบายก็เจอ จิตใจก็เจอ ความคิดความ
นึก ความรู้สึกต่างๆ ธรรมารมณ์ ได้รู้จักแล้ว
ได้ไปทำความรู้จักอยู่เรื่อยๆ เจอเขาอยู่เรื่อยๆ
ต่อไปก็จะรู้แจ้งว่า อ้อ...สิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยงจริง
มันเปลี่ยนแปลงจริง ๆ เห็นแล้วก็เปลี่ยนแปลง
ได้ยินก็เปลี่ยนแปลง รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก
รู้สึกอะไร ทั้งหมดเปลี่ยนแปลง แล้วก็เปลี่ยน
ทันที เปลี่ยนไปทันที มีความเกิด มีความดับ มี

ลักษณะตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เรียกว่า “ทุกข์” เราได้เข้าไปเห็นจริง ๆ ว่ามันเกิดแล้วมันก็ดับจริง ๆ เกิดแล้วก็ดับไปจริง ๆ การเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้จริง ๆ ก็เห็นอนัตตา

การระลึกถึงธรรมชาติให้เห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ เรียกว่าเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าเราระลึกได้ตรงต่อสภาวะปรมาตถธรรมที่กำลังปรากฏ ก็เรียกว่าเราเดินสายตรงไม่อ้อม ดูตรง ๆ ต่อสภาวะที่เกิดขึ้น แต่ถ้าเดินตรงไม่ได้ เราก็ต้องอ้อมไปก่อน ปูพื้นฐาน เอาสมมติบัญญัติ เอารูปแบบเข้ามาใช้ แต่ก็อย่าไปติดอยู่กับรูปแบบ อย่าไปติดอยู่กับสมมติ เพียงเอาเป็นฐาน เอาเป็นสะพานเชื่อมเข้ามาสู่

ปรมาตถธรรม เข้ามาสู่สภาวะธรรม

เราต้องสรุปและประเมินตัวเอง เราปฏิบัติ
มา เราฟังมาแล้ว เรารู้เรื่องเข้าใจใหม่ เข้าใจใหม่
ว่าจะเจริญสติ เจริญวิปัสสนา ระลึกสู่สภาวะ
ปรมาตถ์เป็นอย่างไร ถ้าเข้าใจก็ถือว่าเรามีสัมมา
ทิฏฐิ มีความเห็นชอบ ได้รู้จักสภาวะรูป-นาม
รู้จักองค์ธรรมของทุกขสัจจะ และนอกจากนี้
ก็ยังต้องมีการวางใจให้ถูกประกอบกัน วางใจ
เป็นกลาง อันนี้เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงที่จะมา
ประกอบกรปฏิบัติให้ถูกต้อง ไม่ใช่ว่าเพียง
ระลึกสู่ตรงปรมาตถธรรมแล้วจะได้ดีเสมอไป มัน
อยู่ที่การวางท่าทีที่ถูกต้องด้วย ถ้าเราวางท่าที
ของการระลึกสู่ไม่เป็นกลาง เอาแต่จะดูให้ได้

เอาให้ทัน เอาให้เห็น เอาให้ชัด มันก็เป็น
ผลเสียตามมา จะเกิดความตึง ความเกร็ง
ความเคร่งเครียด แล้วก็บ้งสภาวะด้วย มันต้อง
มีความพอดี วางท่าทีของการระลึกรู้อย่าง
พอเหมาะพอดี ความพอดีจะอยู่ในลักษณะ
ที่ไม่บังคับ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ไม่ว่าจะอะไร
ไม่เอาอะไร จะเรียกว่า “สักแต่ว่า” ก็แล้วแต่
เห็น...สักแต่ว่าเห็น ได้ยิน...สักแต่ว่าได้ยิน รู้...
สักแต่ว่ารู้ ทราบ...สักแต่ว่าทราบ หรือจะเรียก
ว่า “ปล่อยวาง” ปล่อยวางก็คือไม่ว่าอะไร มีสติ
เข้าไปรู้สภาวะธรรมอันใด สภาวะธรรมอันนั้นจะดี
จะไม่ดี จะเป็นอย่างไร ก็ไม่ว่าอะไร ทำหน้าที่
เพียงผู้รู้ผู้ดู ไม่ไปจัดแจง ไม่ไปขัดขืน ไม่ไปฝืน
สภาวะ มีรู้มีละผสมกลมกลืนกันไป

นอกจากนี้ เรายังต้องพิจารณาสภาพธรรมที่ปรากฏ อันนี้เป็นตัวสัมปชัญญะ เป็นตัว**ธัมม-วิจยะ** (คือ การสอดส่องพิจารณาในธรรม) เป็นตัวปัญญา จะต้องปลูกสร้างไปพร้อมกับการมีสติ **สติ**เป็นตัวไปจับสภาวะที่กำลังปรากฏ ต้องจับอย่างพอดี แค่วะลึกรู้ ตัวปัญญาจะทำงานในการพิจารณาสภาวะธรรมนั้น คือเข้าไปสังเกตว่าสภาวะธรรมนั้นมีลักษณะอย่างไร ความเย็นก็มีลักษณะอย่างหนึ่ง ความไหวก็มีอย่างหนึ่ง แข็งก็มีอย่างหนึ่ง สบายก็มีอย่างหนึ่ง ได้ยินเสียงก็มีอย่างหนึ่ง คิดนึกก็มีอย่างหนึ่ง พอใจก็มีอย่างหนึ่ง ไม่พอใจก็มีอย่างหนึ่ง มีลักษณะไม่เหมือนกัน เขาเรียกว่า **พิจารณาวิเสสลักษณะ** หมายถึงลักษณะพิเศษ คือ ลักษณะประจำตัว

ของสมาธรรมแต่ละอย่าง ๆ มันมีสภาวะประจำตัวไม่เหมือนกัน ดินมีลักษณะแข็ง-อ่อน ไฟก็ร้อน-เย็น ลมก็ตึง-หย่อน-ไหว ความโลภก็มีลักษณะอย่างหนึ่ง ความโกรธก็มีลักษณะอย่างหนึ่ง ความหลงก็มีลักษณะอย่างหนึ่ง สติก็มีลักษณะอย่างหนึ่ง (คือการระลึกได้) ความเพียรก็มีลักษณะอย่างหนึ่ง ความท้อแท้ท้อถอยก็มีลักษณะอย่างหนึ่ง เราจะต้องเข้าไปพิจารณาลักษณะของสภาวะที่มีต่าง ๆ กัน ที่กายก็มีต่าง ๆ เย็นบ้าง ร้อนบ้าง ตึง-หย่อน-ไหว ปวดเมื่อยสบาย-ไม่สบาย มีสี มีเสียง มีได้ยิน มีเห็น มีกลิ่น มีรู้กลิ่น มันคนละอย่างกันทั้งนั้น ความคิดนึกคิด สติระลึก เกิดความรู้สึกพอใจ...สังเกต ไม่พอใจ...สังเกต สงบก็อย่างหนึ่ง

เมื่อระลึกถึงลักษณะที่เรียกว่า **วิเสส-
ลักษณะ** ลักษณะของสภาวะธรรม เห็นมันต่าง ๆ
กัน ที่สุดก็จะเข้าไปเห็น**สามัญลักษณะ** ลักษณะ
เสมอกัน คือไม่ว่าจะรูปหรือนามอันไหน ก็เป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนี้ คือเปลี่ยนแปลง
ทั้งนี้ รูปแต่ละรูปมีการเปลี่ยนแปลง นาม
แต่ละนามก็เปลี่ยนแปลง เรียกว่าเป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตาทั้งนี้ เมื่อเปลี่ยนแปลงก็เกิดดับ
การเกิดดับก็บังคับไม่ได้ การที่บังคับไม่ได้ ก็คือ
มันเกิด มันดับ บังคับไม่ได้ มันเกิด มันดับ
ก็คือ มันไม่เที่ยงนั้นแหละ มันก็อยู่ด้วยกัน
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่คือความเป็นจริงของ
ปรมาตม์หรือธรรมชาติ

เมื่อเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เท่ากับ
ได้เห็นความไม่ใช่ตัวตน เห็นว่าเป็นเพียง
แต่ธรรมชาติที่มีเกิด มีดับ มันเป็นของมัน
อย่างนั้น เป็นเช่นนั้นเอง คือ มีความเกิดขึ้น
เป็นธรรมดา มีความดับไปโดยธรรมดา ธรรมดา
อย่างไร เมื่อเวลาเกิด มันก็เกิดเพราะเหตุปัจจัย
ตัวเหตุตัวปัจจัยประกอบกัน รูป-นามก็เกิด มัน
ก็เป็นธรรมดา เพราะเหตุปัจจัยทำให้เกิด มันก็
เกิด ไม่ได้มีผู้ใดมาดลบันดาลสร้างให้เกิด แล้ว
ก็ดับไปเป็นธรรมดา ก็เพราะว่าเมื่อเหตุปัจจัย
หมด มันก็ดับ เหมือนแสงไฟ เมื่อหมดน้ำมัน
หมดไส้ มันก็ดับ เปิดสวิตช์ขึ้นมา มีไฟฟ้า
ชั่วบวกชั่วลบมาเจอกัน ก็เกิดแสงสว่าง มีสิ่ง
ประกอบกันครบ มีดวงไฟ มีไฟฟ้า ก็เกิดแสง

สว่าง เมื่อตัดสวิตช์ไฟ มันจากกัน มันก็ต้องดับ
ไป มันเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น

ฉะนั้น สังขารชีวิตที่ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง
เป็นทุกข์ ตั้งอยู่สภาพเดิมไม่ได้ บังคับไม่ได้ มัน
ก็เป็นธรรมดา เมื่อเห็นความเป็นธรรมดาอย่างนี้
จิตก็ยอมรับ ยอมรับว่ามันก็ต้องเป็นอย่างนี้
จะให้มันเป็นอย่างอื่นได้อย่างไร สิ่งที่ต้องเกิด
ต้องดับไปตามเหตุตามปัจจัย จะไปฝันให้มัน
เป็นอย่างอื่นก็ไม่ได้ เมื่อมีดวงไฟ มีสวิตช์ไฟ มี
ไฟฟ้ามาบวกกัน ก็มีแสงสว่างขึ้นมา จะให้มัน
ไม่สว่างได้อย่างไร พอสวิตช์ตัดไป ไฟมันขาด
จากกัน มันก็ต้องมืด จะไม่ให้มันมืดก็ไม่ได้ มัน
ต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย

ปฏิสัมพันธ์ภาษาศรัทธา

โรงเรียนพระปริยัติธรรม

จิตที่รู้ตามเหตุตามปัจจัย ยอมรับเหตุปัจจัย จะเป็นจิตที่ไม่ทุกข์ ที่เราทุกข์อยู่ทุกวันนี้ เพราะเราไม่ยอมรับ ไม่ยอมรับด้วยเหตุด้วยปัจจัยว่าจะต้องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ เราจะบังคับให้ได้ จะให้คนนั้นเป็นอย่างนั้น จะให้คนนี้เป็นอย่างนี้ จะเอาให้ได้ เราก็มีแต่โทษ คนอื่นตลอด แล้วก็ทุกข์ ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจ เราก็จะบ่นว่าทำไมอันนี้เป็นอย่างนั้น แต่ที่จริง...ทุกสิ่งทุกอย่างสมควรแก่เหตุทั้งนั้น เป็นไปตามเหตุปัจจัย เราป่วยขึ้นมา มันก็สมควรแก่เหตุ เพราะมันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย โรคเกิดจากกรรม เกิดจากจิต เกิดจากอตุ เกิดจากอาหาร เหตุปัจจัยทำให้เกิด มันก็เกิด เราจะไปฝัน ไปปรารถนาจะไม่ให้มัน

เกิดก็ไม่ได้ เพราะเหตุปัจจัยทำให้เกิด มันก็ต้องเกิด ฉะนั้น เมื่อรู้ซึ่งในตนเองตามความเป็นจริง มันก็รู้เข้าใจทุกสิ่งทุกอย่าง จิตมันก็เลยต้องวาง

เพราะฉะนั้น เราก็เข้าใจแล้วว่า ในการปฏิบัติเจริญวิปัสสนา เราต้องกำหนดรู้สภาวะปรมาัตถธรรม กำหนดรู้ธรรมชาติที่ปรากฏ ค่อยระลึกพิจารณาไปอย่างเหมาะสม อย่างเป็นกลาง ทีนี้เมื่อเราใช้ชีวิตแบบผู้ครองเรือน เรามีอาชีพ มีกิจการงาน เวลาเราทำงาน เราทำอะไร เราต้องเป็นไปตามสมมติ ใช้นิยม เราต้องรู้เรื่อง รู้ราวว่าอะไรเป็นอะไร เขาพูดมาหมายความว่าอย่างไร จิตต้องคิด ต้องนึกถึงความหมายซึ่งเป็นสมมติ ต้องตีความหมายเวลาที่เราฟัง เวลา

ที่เราพูด เวลาที่เราคิดวางแผน ต้องมีมโนภาพ
ทำอย่างนั้น เกิดอย่างนั้น เป็นอย่างนั้น เท่ากับ
ว่าในการทำการงาน จิตจะต้องมีอารมณ์เป็น
สมมติ ในขณะที่การเจริญวิปัสสนามีอารมณ์
เป็นปรมาตถ์ เป็นสภาวะที่ปรากฏ

อย่างนี้แล้ว เราจะกำหนดระลึกรู้ได้อย่างไร
ในการทำงาน มันไม่ขัดขวางขัดแย้งกันหรือ
ทำงานต้องมีสมมติ เจริญวิปัสสนาต้องรู้ปรมาตถ์
รู้สภาวะ แล้วไหน่ว่าเจริญกรรมฐานได้ในชีวิต
ประจำวันหรือในการทำงาน ในความเป็นจริง
ก็เจริญได้ สามารถจะเจริญสติรู้สภาวะปรมาตถ์
ในขณะที่ทำงานได้ เนื่องจากว่าจิตมีความเร็ว
ในการรับอารมณ์ เปลี่ยนอารมณ์ไปต่างๆ เรา

จึงสามารถแบ่งใจระหว่างการรู้สัมมติบัญญัติกับการรู้ปรมาตถ์ได้ ต้องแบ่งกันไป รู้ขณะหนึ่งๆ ก็ไปรู้สัมมติบัญญัติด้วย ขณะหนึ่งๆ ก็รู้ปรมาตถ์ด้วย รู้บัญญัติบ้าง ปรมาตถ์บ้าง สลับๆ กันไป จะเป็นไปได้ไหมในขณะที่เราฟังๆ อยู่รู้สัมมติบัญญัติอยู่ แล้วพอมีสติรู้สภาวะปรมาตถ์ในกายในใจแล้วก็กลับไปฟังไม่รู้เรื่องเลย ขาดตอนไปหมด มันเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า หรือว่าเวลาที่เรารู้ตัวอยู่ เราต้องนึกในสมมติ ในภาษาในเรื่องราวที่จะพูด พอเรามีสติรู้สภาวะในกายใจตัวเอง เราก็พูดไม่รู้เรื่องเลย มันเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า มันก็ไม่ใช่อย่างนั้น เราสามารถฟังรู้เรื่อง รู้ความหมาย มีสติรู้สภาวะในกายใจ แล้วก็กลับไปรับเรื่องราวที่ฟัง ก็ปะติดปะต่อเรื่องราว

ที่ฟังได้ มันกลับไปกลับมาระหว่างรู้สภาวะ
ปรมาตม์กับรู้สมมติบัญญัติ กลับไปกลับมาอย่าง
รวดเร็วเพราะจิตมันเร็ว

เหมือนอย่างที่เราฟังอยู่ขณะนี้ ในฐานะ
ที่เราใส่ใจรู้สภาวะเป็นแล้ว เราลองระลึกดูซิว่า
ขณะนี้ ขณะที่กำลังฟัง ลองระลึกในกายใจ
ตัวเองได้ไหม เจอความรู้สึกในกายใหม่ มีเมื่อย
มีตึง มีปวด มีชา มีเย็นใหม่ รู้สึกกายได้ใหม่
รู้สึกใจได้ใหม่ ใจขณะนี้รู้สึกเป็นอย่างไร กำลัง
ตั้งใจฟัง...ใจเป็นอย่างไร สบายใจหรือไม่สบายใจ
ระลึกได้ไหม ขณะนี้ก็ระลึกได้ แล้วถามว่าเมื่อกี้
ที่ระลึกๆ มา ยังฟังรู้เรื่องไหม มันก็รู้เรื่อง แสดง
ว่าจิตมันเร็วมาก มันกลับไปกลับมาระหว่างการ

รู้สภาวะกับการรู้สम्मติ มันทำงานอย่างรวดเร็ว ก็ปะติดปะต่อเรื่องที่ฟังได้ ถ้าเราปฏิบัติเป็น ก็จะระลึกสภาวะกับรู้สम्मติบัญญัติสลับไป สลับมาได้ ปฏิบัติให้เป็น ลองไปหัดดู เวลา เราพูด เราจะพูดอย่างมีสติได้ไหม สามารถจะ ระลึกรู้ในตัวเอง รู้ความรู้สึกต่างๆ ในกายได้ไหม เวลาพูด ปากก็ไหวๆ ปากมีความเคลื่อนไหว ตาก็กระพริบ อวัยวะส่วนอื่นๆ ก็ทำงาน ระบบ การหายใจก็ยังหายใจ ขาแขน ความรู้สึกในตัว สภาพจิตใจขณะที่เราพูดเป็นอย่างไร เราพูด ด้วยใจมีสมาธิหรือไม่มีสมาธิ พูดด้วยจิตใจสงบ ปล่อยใสหรือจิตใจเร่าร้อน ถ้าระลึกรู้แบบนี้แล้ว เราก็ยังพูดไปได้ ก็จะสามารถจะพูดรู้เรื่องรู้ราวได้ แสดงว่าจิตมันเร็ว มันกลับไปกลับมาระหว่าง

การรู้สภาวะในกายด้วย และพุดรู้เรื่องด้วย

ในชีวิตจริง เรามีการพุด มีการฟัง บางคราวเราก็มีการคิด นั่งคิดนึก วางแผน ทำอย่างนั้นเรื่องนั้น ในขณะที่กำลังคิดไปๆ มีสติมารู้ความคิด รู้สมองที่เคร่งตึง รู้กายรู้ใจได้ไหม แล้วก็คิดต่อไป มันคิดไปอีก ก็มีสติตามระลึกรู้ระบบร่างกาย ระบบจิตใจตัวเอง แล้วก็ยังคิดต่อไปอีกได้ ฉะนั้น ถ้ามีการระลึกรู้ควบคู่กับการคิด ก็จะมีการผ่อนคลายเป็นระยะๆ จิตจะผ่อนคลาย จิตจะตึงามเป็นระยะๆ ถ้าเพลอตัว คิดแล้วไม่มีสติ จิตก็ชักวุ่นวาย สมองชักตึง ชักเครียด แต่เมื่อเราเจริญสติเป็น เราเจริญสติพร้อมกับวางใจเป็นกลาง เวลาที่มีสติอย่างถูกต้อง

ที่ไร มันก็จะปรับคล้าย สมองคล้าย ใจเบา คิด
อีก นึกอีก รู้อีก สติก็จะคอยควบคุมรักษาระบบ
ร่างกายให้คลี่คลายเป็นระยะๆ รักษาจิตใจให้
ไม่ร้อนไม่วุ่นวายเป็นระยะๆ นี่คือประโยชน์
นอกจากจะดำเนินชีวิตไปด้วยความผ่อนคลาย
คลี่คลายจากความวุ่นวายเคร่งเครียดแล้ว
ยังมีโอกาสสะสมสติสัมปชัญญะไปทุกวันๆ
ดีไหมอย่างนี้

ตรงกันข้าม ถ้าเราไม่เจริญสติ เราสะสม
อะไร สะสมกิเลสไปทุกวันๆ เวลาที่มีสติ จิต
เป็นกุศล กิเลสเข้าแทรกไม่ได้ หรือเข้าได้
น้อยลง และได้สะสมสติสัมปชัญญะ แต่เมื่อ
ไม่เจริญสติ ก็เป็นการสะสมกิเลสเต็มที่ แล้ว

เวลาคิดไปเรื่อย ๆ คิดมาก วางแผนอะไรต่างๆ
ใจวุ่นวายใหม่ สมองเครียดใหม่ ก็เป็นทุกข์
ทุกข์ทางร่างกาย ทุกข์ทางจิตใจ ดีไม่ดีก็วุ่นวาย
มาก ฟุ้งซ่าน เหว่ร้อน พอจะหยุดคิดก็ไม่ยอม
หยุดแล้ว ตอนนี้นั้นคิดจนเคยชิน เคยตัว จะ
นอนก็คิดมาก เหมือนเครื่องยนต์ที่เมื่อติดแล้วก็
หยุดไม่อยู่ เพราะฉะนั้น ถ้ามีสติก็จะช่วยยับยั้ง
แก้ไขได้

เวลาที่เราฟังเขาพูด ถ้าเรามีสติกับเราไม่มี
สติ มันต่างกันอย่างไร ถ้าเรามีสติ เราฟังก็จะ
ฟังด้วยดี ฟังด้วยจิตใจที่ดี คอยระวังรักษาจิต
ถ้าจะโมโหหรือโกรธในเรื่องที่เขาพูดมา เราก็จะ
รู้ทัน เขาพูดไม่ดีมา ใจก็รู้ทัน มีสติรู้ ก็ควบคุม



รักษาจิตไว้ได้ หรืออีกอย่างหนึ่ง เมื่อฟังอย่าง
มีสติ เราก็จะมีการรับคำที่เขาพูดได้ดี จิตไม่
เลื่อนลอย ถ้าไม่เจริญสติ บางที่เราฟังไปด้วย
ใจเลื่อนลอย เขาพูดก็พูดไป แต่ใจเราไปคิดถึง
คนนั้นคนนี่ ลอยไปไหนๆ เราก็ฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง
เวลาเราฟังเขาพูด เวลาเราพูดให้เขาฟัง ถ้า
เราเจริญสติ มันจะรู้จักพอเหมาะพอดี รู้จัก
ควรไม่ควร ไม่เช่นนั้นเราจะพูดอย่างขาดสติ
คนพูดอย่างขาดสตินั้นก็พูดไปเรื่อย คนเขาจะ
ฟังหรือไม่ฟังก็พูดไป บางที่เป็นเรื่องที่เขาไม่
อยากฟังก็จะคุยไปไม่รู้ตัว เพราะขาดสติ คน
ที่มีสติย่อมรู้ตัวเอง แล้วก็จะรู้จักสังเกตคนอื่น
ว่าเป็นอย่างไร เราพูดอย่างนี้เขาเป็นยังไง เขา
พูดอย่างนั้นเราเป็นยังไง เป็นประโยชน์ในด้าน

ปฏิสัมพันธ์ ในการใช้ชีวิต ทำให้เราฉลาด ทำให้
เราสุขุมรอบคอบในการพูด ในการฟัง ในการ
ดำเนินชีวิต

คนมีสติทำทำงานอะไรก็ละเอียดรอบคอบ
เพราะฉะนั้น จะเห็นว่าประโยชน์พลอยได้ก็มี
อยู่ ทำให้ปฏิบัติการทำงานได้ดี ทำให้รักษาสภาพ
จิตใจตัวเองได้ดี แต่**ประโยชน์ที่สำคัญที่สุดก็**
คือ ได้สะสมเหตุปัจจัยของปัญญา ของการ
ที่จะรู้แจ้ง ของการที่จะละกิเลส เพราะฉะนั้น
เราต้องเอาการเจริญสติปัญญา เจริญวิปัสสนา
กรรมฐาน ไปแทรกอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน เรา
เดินไปทำงาน เดินไปไหนๆ แทนที่เราจะเดินไป
ด้วยใจคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เราก็หัดเดินไปอย่าง

มีสติ หรือเวลาเราเดินเร็ว ๆ มันก็รู้ความรู้สึก
เคลื่อนไหว ๆ ในตัวไปได้ เรารู้แบบรวม ๆ ไม่
ต้องไปเน้นให้รู้ทั้งตัว รู้สึกกายสะเทือน ๆ ไหว ๆ
ก็รู้ใจไปด้วย กายก็ไหว...ใจก็รู้ ในชีวิตจริงเรา
จะมาเดินย่องช้า ๆ ก็ไม่ได้ เราต้องเดินปรกติ
บางทีก็เดินเร็ว เคลื่อนมือ เคลื่อนเท้า ในขณะที่
นั้นให้มีสติใสใจรู้ตัวไปด้วย เวลาออกกำลังกาย
เราบริหารกาย แทนที่จะบริหารแต่กาย เราก็
บริหารใจไปด้วย กายเคลื่อนไหวไปเคลื่อนไหวมา บิด
กายไปมา ก็มีสติรู้ความรู้สึกในกาย เจอความ
ตึง-หย่อน-ไหว ก็ให้รู้สึก แล้วก็เจอใจด้วย ดูใจ
ตัวเองไปด้วย ก็ได้ประโยชน์ทั้งการบริหารกาย
และบริหารใจสะสมสติ

หรือแม้ในขณะที่วิ่งอยู่ก็ยังสามารถวิ่งได้
วิ่งไปเจอกายไหว ๆ เจอกายสะเทือน อารมณ์
ยิ่งแรงเด่นชัด วิ่ง...กายสะเทือนมาก ก็รู้กาย
สะเทือนไหว ๆ แล้วก็เจอใจไปด้วย เจอกาย
ที่มันเหนียว มันเหนียว มันไหว ๆ เหนียว...
สะเทือน...ใจเป็นอย่างไร ฉะนั้น เราสามารถวิ่ง
เจริญสติได้ เป็นการวิ่งการกุศลจริง ๆ แต่ที่เขา
วิ่งกัน เรียกกันว่า วิ่งการกุศล บางทีก็ไม่เป็น
กุศลจริง เราวิ่งมีสติแบบนี้เราวิ่งเป็นกุศล
เพราะสติเป็นเจตสิกที่ประกอบกับมหากุศล-
จิต แล้วยังเป็นกุศลวิวัฏฏคามินี คือ กุศล
ที่จะนำออกจากวิวัฏฏสงสารด้วย ไม่ใช่กุศล
ธรรมดา อย่างเราไปวิ่งเพื่อจะบริจาคเงินก็
เป็นกุศล แต่เป็นกุศลที่ยังเป็นไปในวิวัฏฏสงสาร

แต่ถ้าเราวิ่งอย่างมีสติ เดินอย่างมีสติ ก็เป็นวิ่ง การกุศล เดินการกุศลแท้ๆ เพราะว่า**สติสัมป-**
ชัญญะที่รู้เท่าทันต่อสภาวะจะเป็นเหตุให้เกิด
ปัญญาตามมา เป็นปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง
หรือเวลานั่งไปในรถ นั่งไป...รถโยกไปโยกมา
ตัวเราก็ต้องสะเทือน กายสะเทือน สภาวะก็จะ
ชัด มีแรงกระทบสัมผัส สะเทือนๆ ในอวัยวะ
ในกาย ก็ระลึกไปได้ แล้วก็รู้ใจไปด้วย ใจเราร้อน
หรือเปล่า กลัวจะไปทำงานไม่ทัน ใจร้อนก็รู้
รู้ทัน รู้ทันจิตใจตัวเอง

มีเวลาไหนที่เจริญสติไม่ได้บ้าง ไม่มีเลย
สามารถเจริญได้ทั้งหมด สามารถรู้เนื้อรู้ตัว รู้
กายรู้ใจได้ตลอดเวลา ในชีวิตประจำวันของเรา

มีการกวาด ถู ทำอาหาร ล้างหน้าแปรงฟัน ฯลฯ ก็ระลึกไป รู้ตัวทั่วพร้อมไป แต่เมื่อถึงเวลาที่เราวางภาระในวันหนึ่ง ๆ ซึ่งเราก็ควรจะมีเวลาเป็นส่วนตัวของเราที่จะให้ประโยชน์กับตัวเองเองอย่างเต็มที่ เวลาที่เราอยู่เฉย ๆ อยู่นิ่ง ๆ ถึงตอนนี้เราก็ทิ้งสมมติไปให้เต็มที่ ปล่อยวาง สมมติ รูปร่าง ความหมาย ชื่อ ภาษาออกไป ระลึกรู้เฉพาะปรมาตถธรรมหรือสภาวะธรรมที่ปรากฏในกายในใจ พยายามรู้ปรมาตถ์ให้มากที่สุด เพราะเวลาไปทำงาน เราก็ต้องแบ่ง จะรู้แต่ปรมาตถ์ล้วน ๆ ไม่ได้ ใครพูดอะไรมาก็กำหนดแต่ “ได้ยิน ได้ยิน” ดูใจแต่ไม่ตีความหมาย อย่างนี้มันก็ไม่รู้เรื่อง ทำงานไม่ได้ หรือ ขับรถไป ดูแต่ใจ ดูแต่ความรู้สึก ไม่ตีความหมาย

ไฟเขียวไฟแดง มันก็ขับรถไปไม่ได้

ฉะนั้น เราต้องแบ่งให้เหมาะสม เวลาทำงานเราก็แบ่งระหว่างบัญญัติกับปรมาตถ์ รู้สมมติบัญญัติด้วย รู้ปรมาตถ์ด้วย ไม่ใช่ที่เคยสบายอยู่กับปรมาตถ์ มันสบาย ไม่ยอมรับสมมติ พอไปใช้ชีวิตจริงก็จะดูแต่สภาวะปรมาตถ์ มันสบายดี เลยไม่รู้เรื่องว่าเขาพูดอะไร อย่างนี้ไม่ได้ ถ้าจะเอาประโยชน์ด้านการทำงานด้วย เราก็ต้องรู้สมมติ แต่ก็ให้รู้ปรมาตถ์หรือสภาวะสลับไปด้วย ก็จะได้ประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม แต่เวลาว่างจากกิจการงานต่าง ๆ เราก็วางเต็มที่ ปล่อยสมมติทั้งหมด ไม่ต้องนึกถึงสถานที่ ไม่ต้องนึกถึงสมมติอะไรทั้งหมด ตัด

อดีต-อนาคต กำหนดรู้ในตัวเองอย่างเต็มที่

ฉะนั้น ในวันหนึ่ง ๆ เราควรต้องมีเวลา เป็นของตัวเองเพื่อจะปฏิบัติให้เต็มที่ อาจจะทำ ปฏิบัติก่อนนอน หรือตื่นนอนมาปฏิบัติ หรือถ้า มีเวลากลางวันก็ปฏิบัติ โยมที่อยู่บ้านก็เอาบ้าน เป็นสำนักกรรมฐาน เดินจงกรม นั่งภาวนา จัดให้มีที่เดินจงกรม เดินบ้าง นั่งบ้าง ทำให้ สม่่าเสมอ ก็จะเรียกได้ว่าเป็นผู้ไม่ประมาท เป็นผู้ได้สะสมเหตุปัจจัยของสติปัญญาอยู่ เสมอ และเมื่อถึงคราวที่มีเวลาปลีกตัวมา เก็บตัว ก็จะสามารถพัฒนาต่อได้เลย ไม่ต้อง มาเริ่มใหม่ การเริ่มใหม่แต่ละครั้ง...กว่าจะเข้าที่ เข้าทางก็หมดเวลาไปอีก แม้คนที่เคยทำได้แล้ว

เคยฝึกมาแล้ว เคยทำจิตได้ พอปล่อยปละละเลย มันก็จะตก พอจะมาทำใหม่ กว่าจะเข้าที่ก็ใช้เวลาอีก ยิ่งเคยทำได้แล้ว พอมาทำใหม่ ไม่ระวังใจ ปล่อยให้ความอยากนำหน้า เคยได้ อย่างนั้น เคยสงบ เคยเบา คราวนี้ทำไม่ได้ เหมือนเก่า พยายามจะให้ได้ มันก็ยิ่งซ้ำใหญ่ ยิ่งเน้นซ้ำ ตัวความอยากมาทำให้เสียการ เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติ ต้องระวังรักษาใจ อย่าให้ความอยากนำหน้า มาบงการได้

ความอยากเป็นเหตุแห่งทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องละ **ทุกข์**...ให้กำหนดรู้ ไม่ต้องไปละ สิ่งที่ต้องละคือ**สมุทัย** (เหตุให้เกิด) อันได้แก่ ตัณหา คือตัวอยาก กำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เจริญองค์

มรรค เจริญสติสัมปชัญญะไป ที่สุดก็จะเข้าไป
แจ้ง**นิโรธ** คือความดับทุกข์ นี่เป็นกิจที่ควรทำ
คือ กิจในอริยสัจจะทั้ง ๔

กิจข้อแรก คือ **กิจในการกำหนดรู้ทุกข์**
เรียกว่า **“ปริยญากิจ”** ปริยญาขั้นที่ ๑ คือ
ขั้นรู้จัก เรียกว่า **ญาณตปริยญา** เรารู้จักหรือยัง...
สภาวะ...รูป-นาม...ปรมาตถธรรม...ธรรมชาติที่
เป็นจริง ถ้ารู้จักแล้วก็ถือว่าเรามี**ญาณตปริยญา**
เมื่อรู้จักแล้วก็ไปเจอเขาอยู่เรื่อยๆ ไปรู้ ไปดูเขา
อยู่เรื่อยๆ แล้วก็พิจารณา เมื่อไปรู้จัก ไปเจอเขา
พิจารณาสภาวะธรรมเหล่านั้นเพื่อให้เห็นตาม
ความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมเหล่านั้นมีสภาพ
ธรรมต่างๆ กัน แล้วก็ไม่ใช่เพียง เปลี่ยนแปลงๆ

หมดไปดัดไป บังคับไม่ได้ อย่างนี้ก็เป็นปริญญา
ชั้นที่ ๒ คือ ปริญญาชั้นพิจารณา เรียกว่า
ตීรณปริญญา จนที่สุดเราก็จะเข้าถึงปริญญา
ชั้นที่ ๓ เรียกว่า **ปหานปริญญา** คือ ปริญญา
ชั้นประหารกิเลสได้

เริ่มต้นด้วย **ปริญญากิจ** คือ กิจในการ
กำหนดรู้ทุกข์ ถ้าได้กำหนดรู้สภาพธรรมตาม
ความเป็นจริง มั่นมีโอกาสจบกิจ กิจที่ควรทำได้
ทำจบแล้ว คือ กิจในการกำหนดรู้ทุกข์

กิจในการละเหตุแห่งทุกข์ เรียกว่า **ปหาน-**
กิจ

กิจในการทำนิพพานให้แจ้ง เรียกว่า **สัจ-**

ฉิกิริยาภิจ

ภิจในการทำมรรคให้เกิดขึ้น เจริญขึ้น เรียกว่า **ภาวนาภิจ**

ภาวนาภิจ จะทำให้เข้าถึง **สัจจญาณ กิจจ-
ญาณ** แล้วยัง **กตญาณ**

“สัจจญาณ” คือ ญาณที่รู้จักอริยสัจจะ
ทั้ง ๔

รู้จักทุกข์ ทุกข์เป็นอย่างไรๆ ก็คือ รูป-
นามต่างๆ เป็นทุกข์ ปรมัตถธรรมที่ปรากฏทาง
กายทางใจ นี่คือสภาวะ คือทุกข์ ทุกข์เป็นอย่างไร
นี้ๆ มีความเกิด มีความดับ มีสภาพบังคับไม่ได้
สี่ เสี่ยง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เหล่านี้เป็นสภาพ
ทุกข์ทั้งนั้น เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส

คิดนึก มีสภาพที่เกิดแล้วก็หมดไป ดับไป ตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นทุกข์ต้องกำหนดรู้ การกำหนดรู้รูป-นามเรียกว่าเป็นการกำหนดรู้ทุกข์ รูป-นามเป็นทุกข์ เป็นองค์ธรรมของทุกข์สัจจะนี้คือได้รู้จักทุกข์ ทุกข์เป็นอย่างไร ๆ

สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ เป็นอย่างไร ๆ คือ ตัณหาทั้งหลาย กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

นิโรธ ความดับทุกข์ คือ ความสิ้นอาลัย สิ้นตัณหา สละได้ สละคืน ปล่อยวาง สำรอก กิเลส ความสิ้นอาลัยในตัณหาคือ นิโรธ ความดับทุกข์ ความดับทุกข์ที่จะเกิดขึ้นมาก็คือความ

สิ้นต้นหา ถ้าละต้นหาได้ก็เป็นความดับทุกข์

มรรค ทางดับทุกข์ ต้องทำให้เจริญขึ้น
มรรคเป็นอย่างไร อะไรเป็นมรรคบ้าง สัมมา-
ทิฏฐิ (ความเห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ความ
ดำริชอบ), สัมมาวาจา (พูดชอบ), สัมมากัม-
มันตะ (ทำชอบ), สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ),
สัมมาวายามะ (เพียรชอบ), สัมมาสติ (ระลึก
ชอบ) และ สัมมาสมาธิ (ตั้งมั่นชอบ) ต้องทำให้
เจริญเกิดขึ้น

“กิจจญาณ” คือ ญาณที่รู้จักกิจที่ควรทำ
ในอริยสัจจะทั้ง ๔ (ตามที่พูดไปแล้ว)


“กตญาณ” คือ ญาณที่รู้ว่าได้ทำกิจเสร็จแล้ว ญาณให้เข้าถึง ญาณที่ทำได้แล้ว

พระพุทธเจ้านั้นท่านมีญาณทั้ง ๓ คือ สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ พระองค์ก็รู้แล้ว, สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) เป็นสิ่งที่ต้องละ พระองค์ก็ละได้แล้ว, นิโรธ (ความดับทุกข์) เป็นอย่างนี้ๆ เป็นกิจที่ต้องทำให้แจ้ง พระองค์ก็ทำให้แจ้งแล้ว, มรรค (ทางดับทุกข์) เป็นอย่างนี้ๆ เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดขึ้น พระองค์ก็ทำให้เกิดขึ้นแล้ว เรียกว่า มี สัจจญาณ กิจจญาณ แล้วก็ กตญาณ

ญาณทั้ง ๓ นี้ เรียกว่าหมุนรอบในอริย-
สัจจะทั้ง ๔ รวมเป็นอาการ ๑๒ (๓x๔) ตามที่
เราได้ยินว่า “ปริวัฏฏ์ ๓ อาการ ๑๒” คำว่า
“ปริวัฏฏ์ ๓” ก็คือ ญาณทั้ง ๓, คำว่า “อาการ
๑๒” ก็คือ ปริวัฏฏญาณหมุนรอบในอริยสัจจะ
ทั้ง ๔ นับได้เป็นอาการ ๑๒ พระพุทธองค์จึง
ปฏิญาณตนเองว่า เป็นผู้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว
ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในโลก เทวโลก
ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้ง
เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เพราะว่ากิจที่ควร
ทำได้ทำจบแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้
ไม่มีอีกแล้ว **กิจในอริยสัจจะ ๔ เป็นกิจที่ควร
ทำ เพราะเมื่อทำแล้วนำไปพันทุกข์ ดับทุกข์
กิจอื่นที่จะเป็นไปเพื่อความดับทุกข์อย่างนี้**

ไม่มี จบแล้ว ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว
การเวียนว่ายตายเกิดไม่มีอีกต่อไป ภพชาติ
ไม่มีอีกต่อไป พระองค์จึงปฏิญาณว่าชาตินี้ของ
พระองค์เป็นชาติสุดท้ายแล้ว การเกิดของ
พระองค์ไม่มีอีกต่อไป

เพราะฉะนั้น ขอให้เราปฏิบัติตามคำสอน
ของพระองค์ เพื่อจะได้เข้าถึงซึ่งชาติสิ้นแล้ว
พรหมจรรย์ (คือการประพฤติเพื่อความดับทุกข์)
ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำจบแล้ว กิจอื่น
เพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มีอีกแล้ว

ขอความสุข ความเจริญในธรรม จงมีแก่
ทุกท่านเทอญ. 



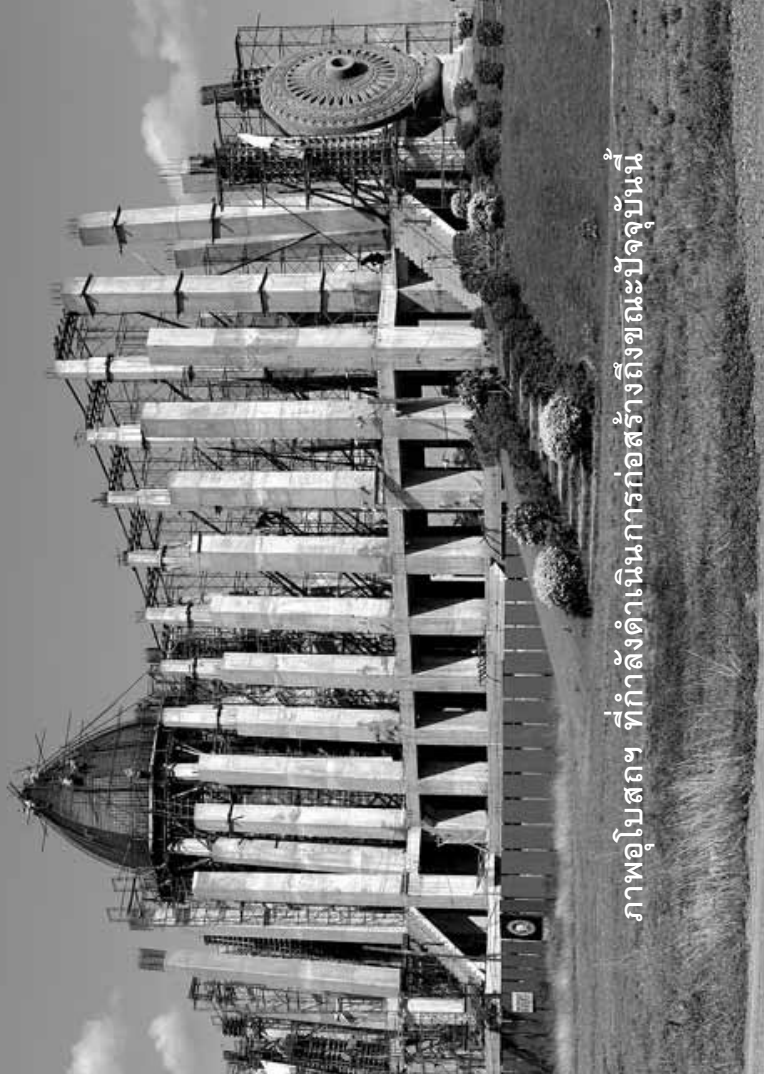
© 2013 www-watmakelibrary.org

ขอเชิญร่วมสร้าง อุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์ มหาวิหาร วัดมเหยงคณ์

ความสำคัญ

อุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์มหาวิหารวัดมเหยงคณ์ นอกจากจักเป็นพุทธศาสนสถานประกอบสังฆกรรม ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ และพระพุทธรูปล้ำค่าควรแก่การสักการะสูงสุดแล้ว ยังจะเป็นการสืบสานเอกลักษณ์ภูมิปัญญาที่เป็นเลิศอันเป็นมรดกที่ทรงคุณค่า ซึ่งมีความงามวิจิตรแห่งสถาปัตยกรรมไทยสมัยอยุธยาให้ฟื้นคืนกลับมา เพื่ออนุชนคนรุ่นหลังได้ศึกษาและร่วมภาคภูมิใจ ในความเป็นไทยที่มีศิลปวัฒนธรรมล้ำเลิศ (อริยธรรม) บังเกิดพลังศักดิ์สิทธิ์เหนี่ยวนำหล่อหลอมดวงจิตน้ำใจ ให้เกิดความรัก ความสามัคคีของชนในชาติยังความสงบ ร่มเย็น เป็นสุข เจริญรุ่งเรือง สืบไป

ภาพอุโบสถที่กำลังดำเนินการก่อสร้างถึงขณะนี้



ขอเชิญบริจาค
โดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารชื่อบัญชี
“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 สาขาคลองสวนพลู
เลขที่บัญชี ๐๒๐๐-๗๕๖๘-๐๕๒๘



วัตถุประสงค์ของมูลนิธิสุภานุรักษ์

มูลนิธิสุภานุรักษ์ ตั้งขึ้นตามดำริของ พระภิกษุชาวมงคล วิ. (หลวงพ่อบุญศรี ฐิตฺติ) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ ที่มีเจตนาประสงค์จะให้เป็นที่ตั้งของโรงเรียนสาธิต ดำเนินงานด้าน สาธารณะสงเคราะห์ ภายใต้การบริหารจัดการ ตามนโยบายของคณะกรรมการ ซึ่งล้วนเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ คุณธรรม จริยธรรม และมี ประสบการณ์ ศักยภาพ และมีจิตศรัทธา ที่จะร่วมกันบริหารงาน และวางแผนนโยบาย ดำเนินงานของมูลนิธิให้บรรลุเป้าหมายตาม วัตถุประสงค์ของหลวงพ่อบุญศรี ฐิตฺติ ที่ ต้องการให้ส่งเสริมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

๑. สนับสนุนและส่งเสริมการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐาน
๒. อุปถัมภ์บำรุงการศึกษาพระปริยัติธรรมทุกแขนงของพระภิกษุ สามเณร แม่ชี อุบาสก อุบาสิกา และสาธุชนทั่วไป
๓. สร้างธรรมทายาท เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา
๔. ส่งเสริมกิจกรรมสร้างความรู้ความเข้าใจในธรรม ปลูกฝังคุณธรรม 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

เสกฐนุทโท เสกฐนุเปติ ฐานัน
ผู้ให้สิ่งประเสริฐ ย่อมถึงฐานะที่ประเสริฐ
จากพุทธสุภาษิต

ขอเชิญฟังรายการธรรมสัปทินโน

เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์

ปรารภธรรมโดย

พระภาวนาชมคุณ 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

โดยส่งเป็นธนาถ์/ตัวแลกเงิน/เช็คขีดคร่อม

ในนามวัดมเหยงคณ์

หรือโอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพ

สาขาตลาดเจ้าพรหม ประเภทสะสมทรัพย์

ชื่อบัญชี วัดมเหยงคณ์

บัญชีเลขที่ ๔๗๘-๐-๖๑๖๖๗๐

กิจกรรมปฏิบัติธรรมของวัดมเหยงคณ์



๑. จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นระยะเวลา ๙ วัน เป็นประจำทุกๆ เดือน ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ รุ่นละ ๘๐ ท่าน
๒. จัดอบรมปฏิบัติธรรม บวชนกขัมมภาวนา ในวันสำคัญชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และวันประเพณีไทย ปีละ ๘ ครั้ง
๓. บวชถือศีล ปฏิบัติธรรม เป็นประจำทุกวัน
๔. อุปสมบทหมู่ เพื่ออบรมวิปัสสนากรรมฐาน ทุกเดือน
๕. บรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน
บวชศีลจารณี-ชีน้อย
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
(สำหรับผู้ใช้อ IOS4.3 ขึ้นไป)
และพร้อมเปิดโอกาสให้
พุทธศาสนิกชนทุกท่าน
ได้รับฟังธรรมบรรยาย
และนำปฏิบัติกรรมฐานได้แล้ววันนี้

วัดมเหยงคณ์เพิ่มช่องทาง การรับข่าวสารและกิจกรรม

อีกหนึ่งช่องทาง ผ่านไอทูนแอ็ปส์
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*

พระครูเกษมธรรมทัต สุรศักดิ์ เขมรังสี

คำใดคำหนึ่ง ในช่อง search

(อยู่มุมบนขวาของหน้า iTunes Store)

แผนที่วัดมเหยงคณ์



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.watmaheeyong.org

e-mail : watmahaeyong@gmail.com

“

ผู้ที่เจริญสติ

ฝึกฝนสติปัญญา

ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

เป็นผู้เดินเข้าสู่ทางแห่งอมตะ

คือ ทางแห่งความไม่ตาย

”

www.mahaeyong.org

www.watmaheyong.org

e-mail : watmahaeyong@gmail.com