



ศาสตราจารย์
ดร.สนอง วรอุไร

—◆—
ดร.สนอง วรอุไร





ศาสตราจารย์
ดร.สนอง วรอุไร



—◆—
ดร.สนอง วรอุไร



ถ้าประพฤติปฏิบัติธรรมไปแล้ว ยั้งยึดติด
แสดงว่าเดินผิดทาง ถ้าปฏิบัติถูกต้องทาง
จิตจะเป็นอิสระมากขึ้น เบาทมมากขึ้น
สบายมากขึ้น ปล่อยวางมากขึ้น
จิตจะมีความสุขมากขึ้น
พระพุทธรเจ้าทรงสอนอย่างนี้
ทรงสอนให้ประพฤติปฏิบัติ
สิ่งที้นำไปสู่ความสุข
ความเป็นอิสระของจิต
ไม่ยึดไม่ติดในสิ่งต่างๆ























คำนำชมรมกัลยาณธรรม



ชีวิตมนุษย์ทุกคน ล้วนมีเหตุปัจจัยเป็นมาด้วยผลกรรมที่สั่งสมมายาวนาน เมื่อเราเกิดมาแล้ว ไม่มีใครรู้ล่วงหน้าว่าตนจะพบกับชีวิตเช่นไร ประสบโลกธรรมทั้งฝ่ายดีและไม่ดีอย่างไร เพราะไม่มีใครรู้อดีตที่สั่งสมมา แม้จะเกิดในกองเงินกองทอง ก็ใช่จะการันตีได้ว่าชีวิตจะมีแต่ความสุขสมบูรณ์ แม้จะเกิดในกระท่อมมุงจาก ก็ไม่ได้ชี้ชัดว่า ชีวิตจะต้องดำเนินไปอย่างลำบากยากแค้นเสมอไป เหตุผลสำคัญที่อยู่เบื้องหลังคือ เรื่องของบาปบุญคุณโทษ ที่เราท่านต่างมีเป็นสมบัติของตนเอง และการตั้งตนไว้ชอบ วิชาดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ก็เป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง

ข้าพเจ้าหวนระลึกถึงดอกเตอร์หนุ่มไทยจากมหาวิทยาลัยลอนดอน ที่สนใจการทำสมาธิภาวนา เพื่อช่วยให้การเรียนของท่านประสบความสำเร็จอย่างดี เมื่อเดินทางกลับมาเมืองไทย เป็นช่วงปิดเทอม เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๘ ก่อนที่จะมาเป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (มช.) ท่านจึงตั้งใจอุปสมบท ในเวลาว่างที่มีอยู่ ๑ เดือน เพื่อปฏิบัติกรรมฐานจริงจัง ด้วยเหตุที่สงสัยว่า พระพุทธศาสนา มีของดีจริง คือวิปัสสนานั้นได้อย่างไร ท่านต้องการพิสูจน์เอง และด้วยบุญกุศลที่สั่งสมมา ท่านจึงไปบวชที่วัดปริณายก แล้วมาเรียนกรรมฐานที่ คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ ทำพระจันทร์ ได้พบครูกรรมฐานชั้นเลิศ เป็นยอดกัลยาณมิตร คือ พระเทพสิทธิมุนี (ท่านเจ้าคุณโชดก ญาณสิทธิ) ซึ่งต่อมาก็คือ พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙)





เวลาเพียง ๑ เดือน ที่ท่านได้พิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยการมอบกายถวายชีวิตเจริญกรรมฐาน ตามแนวพองหนอ ยุบหนอ กำหนดรูปนามให้เป็นปัจจุบัน ท่านได้**ของดีของวิเศษ** ติดตัว ตามที่ได้เล่าไว้ในประสบการณ์ภาวนาของท่าน อันเป็น ผลงานชิ้นเอก เรื่อง **“ทางสายเอก”** ซึ่งข้าพเจ้าได้ถอดความ มาจากคำบรรยายอันทรงคุณค่าดังกล่าว ที่เหมือนเสียงเรียก เพื่อนพ้องกัลยาณมิตรที่เคยร่วมบุญสัมพันธ์กันมาในวาระต่างๆ ให้เดินเข้ามาสู่เส้นทางธรรม เข้าสู่เส้นทางสายเอก ซึ่งข้าพเจ้า และอีกหลายๆ ชีวิต ก็เป็นหนึ่งในนั้น

ครั้นอุปสมบทครบ ๑ เดือน ท่านจำเป็นต้องลาสิกขา กลับไปเป็นอาจารย์ที่คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ใช้โอกาสเริ่มต้นงานเผยแผ่ธรรม ยืนยันในสิ่งที่ท่านพิสูจน์พบ และพยายามแนะนำชักจูงคนใกล้ชิด ให้หันมาสนใจธรรมะ ในช่วงนั้นข้าพเจ้าก็มีโอกาสไปศึกษาที่คณะทันตแพทยศาสตร์ มช. อยู่นานถึง ๖ ปี แต่ไม่เคยทราบเรื่องราวของท่านอาจารย์เลย คงเป็นเพราะยังไม่ถึงเวลาของเรา ในระยะหลังท่านเริ่มงานบรรยาย ธรรมตามที่ได้รับเชิญไป และเป็นที่มาของ **“ทางสายเอก”** ที่บรรยาย ไว้ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งเมื่อข้าพเจ้าเรียนจบ ได้กลับมา ทำงานที่กรุงเทพฯ แล้ว จึงเพิ่งมีโอกาสได้ฟังเทปเรื่องนี้

หลังจากฟังธรรม **“ทางสายเอก”** ก็เกิดแรงบันดาลใจมาก ที่จะเข้ามาศึกษาภาวนาอย่างจริงจังและตั้งใจแน่วแน่ ว่า จะต้อง ไปพบท่านให้ได้ถ้ามีโอกาส ซึ่งบุญกุศลก็จัดสรร หลังจากนั้น อีกไม่กี่วันก็ได้ไปฟังการบรรยายของท่าน ที่สถาบันวัฒนธรรม



เยอรมัน (เกอเธ่) คำหักทนายแรกของท่าน ซึ่งไม่เคยพบกันมาก่อน ทำให้ข้าพเจ้าสะดุ้ง ประโยคแรกที่ท่านหักคือ “ไม่ได้เรียนวิทย์มา แล้วเรียนจบหมอได้อย่างไร” นี่คือการล้นที่ข้าพเจ้าเรียนจบสายศิลป์แล้วอ่านหนังสือเอง (พวก ฟิสิกส์ เคมี ชีวะ) แล้วสอบเข้าทันตแพทย์ได้ อีกคำหักคือ “จำไม่ได้หรือว่า อธิษฐานไว้ว่าอย่างไร ก่อนจะมาเกิด” โอ ใครจะไปรู้หนอ ถ้อยคำเปี่ยมด้วยเมตตาและสายตาเป็นมิตร เมื่อผ่านมาจนบัดนี้ เกือบ ๒๐ ปี ข้าพเจ้าจึงค่อยๆ เข้าใจในคำหักทนายของท่านชัดเจนขึ้นตามลำดับ

จาก “ลูกศิษย์” ที่เปี่ยมศรัทธา มาเป็น “ลูกสาว” ในทางธรรมที่ท่านยอมรับ และท่านคือ **บิดาในทางธรรม** ครูผู้เปี่ยมเมตตาที่ให้กำเนิดชีวิตในทางธรรมของข้าพเจ้าอย่างแท้จริง ถ้ามีใครถามว่า ข้าพเจ้าเข้ามาสู่ทางธรรมได้อย่างไร ข้าพเจ้าจะตอบว่า เพราะอาจารย์ ดร. สอนอง วรอุไร และถ้าใครถามอีกว่า ในโลกนี้ มีใครสักกี่คนที่ข้าพเจ้าแน่ใจในความรัก ความเมตตา ปรารถนาดีของเขา นอกจากบิดามารดาผู้ให้กำเนิดแล้ว ข้าพเจ้าก็จะตอบว่า คุณพ่อสอนอง วรอุไร รักและเมตตาข้าพเจ้ามาก และด้วยพลังศรัทธาที่พวกเราญาติธรรมมีต่อคำสอนของท่าน จึงรวมกลุ่มกันเป็น “**กลุ่มกัลยาณธรรม**” ซึ่งต่อมาก็คือ “**ชมรมกัลยาณธรรม**” ที่พวกเรารู้จักกันนี้ และต่อมายังมี “**ชมรมสารธรรมล้านนา**” โดยคณะศิษย์อีกกลุ่มหนึ่งที่ จ. เชียงใหม่ รวมตัวกันเผยแผ่ธรรมด้วย

คุณพ่อมีปณิธานมุ่งมั่นที่จะมาช่วยคนให้หันมาสนใจ บาบบุญคุณโทษ และเตรียมเสียบัญญุกุศลไว้เป็นสมบัติติดตัวข้ามภพข้ามชาติ เวลาตลอดชั่วชีวิตของท่าน ได้บรรยายธรรมะ





เขียนหนังสือ ตอบปัญหา ท่านให้เต็มที่ด้วยความเมตตา ข้าพเจ้า
 มีโอกาสติดตามท่านไปบรรยายธรรมตามที่ต่างๆ เป็นครั้งคราว
 ได้เห็นผู้คนจำนวนมาก ในอายุ เพศวัย ที่แตกต่างกันหลากหลาย
 ได้เข้ามากราบขอคำแนะนำจากท่าน ด้วยความเคารพศรัทธา
 และต่างก็ได้รับคำตอบ แนวทางชีวิตที่ดี กลับไปด้วยรอยยิ้ม
 ท่านตรากตรำทำงาน พักผ่อนน้อย ตื่นตึก มาเขียนหนังสือ
 ตอบปัญหาลงในเว็บไซต์กัลยาณธรรม เป็นต้น บรรดาลูกศิษย์ เช่น
 ชมรมกัลยาณธรรม และผู้มีจิตศรัทธาในคำสอนของท่าน ก็ได้
 ถ่ายทอดธรรมะจากภูมิปัญญาและความเมตตาของท่าน ออกมา
 เป็นหนังสือหลายเล่ม และเทพธรรมะดีๆ เผยแพร่สู่สาธารณชน
 จำนวนมาก เป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจอย่างกว้างขวาง

ชมรมกัลยาณธรรม มีกิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่ง คือ การจัด
 งานบรรยายธรรมเป็นธรรมทาน พวกเราเคยจัดงานที่หอประชุม
 ใหญ่และหอประชุมเล็ก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์
 ซึ่งมีคนล้นห้อง ๒ หอประชุม เพราะถือได้ว่า พวกเราเป็นกลุ่มแรกๆ
 ที่มีการจัดงานบรรยายธรรมะให้ฟรี มีโรงทาน ๒ - ๓ มื้อ และ
 แจกธรรมทานกลับไปอ่านที่บ้านด้วย เคยรองรับผู้ฟังธรรมสูงสุด
 ถึง ๖ พันกว่าคน ในงานครั้งหนึ่งที่จัดที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
 ราชมนักลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ คุณค่าแห่งการให้
 ธรรมทานที่ขับเคลื่อนต่อเนื่องมา ในการเป็นแนวหลังทางธรรมของ
 ชมรมกัลยาณธรรม ล้วนมาจากพลังแห่งเมตตาธรรมและภูมิปัญญา
 ของท่านอาจารย์ ดร. สอน วรอุไร เป็นศูนย์รวมใจที่สำคัญยิ่ง



ในช่วงปี ๒๕๕๗ ท่านเริ่มสุขภาพไม่ดี เริ่มจากการหกล้ม และต้องรักษาตัว เข้าออกโรงพยาบาลเป็นระยะ จนถึงปัจจุบัน ท่านงดกิจกรรมงานบรรยายต่างๆ เพื่อพักผ่อนดูแลสุขภาพ อยู่ที่บ้าน ไม่ได้เดินทางมาเพื่อเป็นองค์บรรยายชมรมกัลยาณธรรม หรือเดินทางไปไหนได้คล่องตัวเหมือนแต่ก่อน ระยะทางจาก กรุงเทพฯ ไปเชียงใหม่ก็ไม่ใกล้สัก มีครั้งหนึ่งเราเช่ารถตู้ไปกัน ๑๐ คน เพื่อไปกราบเยี่ยมคุณพ่อ ที่บ้านพักริมคลองชลประทาน ต. สุเทพ อ. เมือง จ. เชียงใหม่ เป็นความทรงจำที่ประทับใจมาก แม้พวกเราจะมีเวลาอยู่กับท่านไม่มากนัก ประโยคที่ท่านพร่ำบอก คือคำว่า “พ่อรักลูก” และก่อนที่ข้าพเจ้าจะลับสายตาจากท่านมา ท่านก็กวักมือเรียกให้ข้าพเจ้ากลับไปหาท่านอีกครั้ง แต่ทำที่สุด ข้าพเจ้าและเพื่อนๆ ก็จำใจต้องจากท่านมาด้วยความห่วงใย และอาลัยยิ่ง เมื่อมีโอกาส ก็ได้บินไปเยี่ยมท่านอีกเป็นครั้งคราว และคอยโทรศัพท์ไปสนทนากับท่านอย่างสม่ำเสมอ

พระคุณของคุณพ่อ คือ ท่านอาจารย์ ดร. สนอง วรอุไร ที่มีต่อการถือกำเนิดในทางธรรมของข้าพเจ้า เป็นพระคุณที่ยิ่งใหญ่ ที่ไม่อาจจะตอบแทนได้หมดสิ้น คุณพ่อมีเมตตาต่อลูกศิษย์และ สาธุชนทั่วหน้า ท่านมีจิตบริสุทธิ์ ปราศจากดี ตั้งใจที่จะแนะนำ แนวทางชีวิตด้วยธรรมให้ผู้คนจำนวนมาก ตลอดชีวิตบนเส้นทาง ธรรม พวกเราคณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรมจึงดารี จัดพิมพ์ หนังสือ “ตามรอยธรรม ดร. สนอง วรอุไร” เล่มนี้ เพื่อน้อมบูชา พระคุณท่าน แม้จะเป็นการตอบแทนท่านได้เพียงน้อยนิดเหลือเกิน เมื่อเทียบกับความเมตตาและพระคุณของท่านที่มีต่อพวกเรา





ก็อยากให้ท่านได้ชื่นใจ มีกำลังใจ และมีโอกาสได้เห็นผลงาน
ที่มาจากความกตัญญูสำนึกผู้คุณของพวกเรา ที่มีต่อครูบาอาจารย์
ผู้ประเสริฐที่เคารพยิ่ง

หนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าได้คัดสรรผลงานธรรมเรื่องเด่นๆ
ที่ท่านบรรยายไว้ และเคยจัดพิมพ์เป็นหนังสือแล้ว เช่น เรื่อง
ทางสายเอก เคยตีพิมพ์มาแล้วจำนวนนับแสนเล่ม) นับเป็นธรรมะ
อันทรงคุณค่าจากประสบการณ์ตรงของผู้รู้ ที่จะเป็นหลัก เป็นกำลังใจ
ในการพัฒนาชีวิต ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทาง กาย วาจา ใจ
ลดละกิเลสด้วยการเจริญสมถวิปัสสนา ทั้งยังแนะนำแนวทาง
ดำเนินชีวิตที่ถูกตรงตามหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เพื่อเป็นแสงสว่างทางสันติสุข ในการดำเนินชีวิตอันยาวไกลใน
สังสารวัฏ

ขอขอบคุณพี่น้องทุกคน ที่ร่วมแรงร่วมใจ ช่วยกันแสดง
พลังแห่งความกตัญญู ตอบแทนพระคุณครูบาอาจารย์ ผู้นำพา
พวกเรามาสู่เส้นทางแห่งสัมมาทิฐิ และขอกราบขอบพระคุณ
คุณแม่ทวีศรี วรอุไร ที่เมตตาพวกเราเสมอมา และให้ข้อมูล
ประวัติที่ชัดเจน รวมทั้งภาพแห่งความทรงจำในอดีต อันประเมินค่า
มิได้

ข้าพเจ้าปรารถนาให้หนังสือเล่มนี้ ได้อยู่ในอ้อมกอดของ
คุณพ่อ และรอพังก่อน “สาธุ” ส่วนผลในทางตรงที่พึงมีพึงได้
ตามเหตุคือ หนังสือรวมธรรม ผลงานคัดสรรของท่านอาจารย์
ดร. สอน วรอุไรเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน ในการปฏิบัติ
ภาวนาและการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ด้วยธรรม อย่างแน่นอน



“พฤษภาทศมาส อิกกุญชรอันปลดปลง
โทหนต์เส่งคง สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา”

บทกวีด้านบนนี้ ที่เราคุ่นเคยกันดี คือคำสอนของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร พร่ำสอนพวกเราเสมอๆ และเป็นสังฆธรรม ความจริงทุกยุคสมัย เพราะไม่ช้าหรือเร็ว เราทุกคนต้องจาก โลกนี้ไป ในทุกการพบกัน ต้องมีความพลัดพราก เป็นคู่ธรรม รออยู่เสมอ เราทุกคนจึงต้องเตรียมใจไว้ ทั้งชีวิตของเราเอง และ คนที่เรารัก พึงดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ตั้งปัจฉิมโอวาท ของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานไว้

คำสอนของครูบาอาจารย์ และแบบอย่างชีวิตของท่าน ก็ ล้วนเป็นการสอนธรรมที่ประเสริฐ ข้าพเจ้าในนามคณะศิษย์ ชมรมกัลยาณธรรม และสาธุชน คณะศิษย์ทั้งหลาย ผู้ศรัทธาใน คำสอนของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ขอโน้มกราบรำลึก ในพระคุณด้วยเศียรเกล้า ในความเมตตา และปัญญาธรรมที่ ท่านอาจารย์มีเมตตา มุ่งมั่น แนะนำสอนธรรมแก่พวกเราด้วยความเสียสละ และด้วยดวงจิตกตัญญูต่อธรรมที่ท่านประจักษ์ แจ่มตลอดมา บัดนี้ ท่านอายุมากแล้ว การตรากตรำพร่ำสอน แก่ศิษย์มากมายยาวนานชั่วชีวิต ก็นับเป็นเวลาเหมาะสม ที่ท่านจะได้พักผ่อน ดูแลสุขภาพ และมณฑิการธรรมในช่วง บั้นปลายชีวิตด้วยจิตสงบและมีเวลาสำหรับตัวเองเต็มที่ และ ท่านคงคอยให้กำลังใจอนุโมทนาในความก้าวหน้า พัฒนา





ทางจิตวิญญาณของศิษย์ทั้งปวง วางธุระ มอบภาระหน้าที่ในการรักษาสืบทอดธรรม ให้พวกเราช่วยกันสานต่อไว้ในกายใจของพวกเราอย่างจริงจัง ซึ่งพวกเราขอหม่อมกราบท่านอาจารย์พร้อมให้สัญญาว่า จะรักษาสืบทอดพระศาสนาธรรมให้เต็มกำลัง ด้วยการตั้งใจศึกษาและปฏิบัติบูชา น้อมอานิสงส์บูชาพระคุณแต่ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ผู้เป็นที่เคารพศรัทธาอย่างยิ่งตลอดไป

บุญกุศลใดที่จะบังเกิดจากการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ และบุญกุศลบารมีธรรมทั้งปวง ในทุกๆ ภาพชาติ ที่ท่านอาจารย์ได้สั่งสมมา บุญกุศลที่พวกเราได้ทำและได้มีส่วนร่วมในสิ่งดีงามกับท่านมาบ้าง ขอจงเป็นพลวปัจจัยพลังแห่งบุญบารมีที่ยิ่งใหญ่ คักดีสิทธิ์ด้วยอำนาจแห่งพระรัตนตรัย ที่จะช่วยอภิบาลรักษาคุ้มครองท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร และบุคคลอันเป็นที่รักของท่านทุกคน ตลอดจนผู้เป็นศิษย์ทั้งหลายที่ได้หม่อมนำคำสอนของท่านไปปฏิบัติพิสูจน์สังฆธรรม จนพบความสุข ความร่มเย็นในชีวิต ขออธิษฐานให้ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร มีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากทุกข์ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นอย่างไรก็ตาม ก็มีธรรมคุ้มครองและเจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป จนถึงที่สุดแห่งทุกข์คือพระนิพพานตามปณิธานธรรมอันมั่นคง ในเร็ววันนี้ เทอญ

ด้วยความเคารพและศรัทธา
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
 ประธานชมรมกัลยาณธรรม
 วันครุ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๕



สารบัญ

ทางสายเอก	๒๙
บทที่ ๑ ค้นพบทางสายเอก	๓๑
ดีดอกเตอร์หนุ่มจากประเทศอังกฤษ	๓๓
“ผมจะบวช”	๓๓
ฝึกกรรมฐานแล้วเจ็บปวดตายยังไม่เคยมี	๓๕
ความสุขสบายไม่ใช่สิ่งที่แสวงหา	๓๗
ทำตัวเป็นคนโง่แล้วจึงได้ดี	๓๘
เอาผลจากการปฏิบัติมาเปรียบเทียบกับหลักวิทยาศาสตร์	๓๙
โธ่ ความตายง่ายเช่นนี้เอง	๓๙
เห็นสังขารมจึงละลายสังขาร	๔๑
จะหนีไปไหนก็หนีใจตัวเองไม่พ้น	๔๑
ระทึกใจในวิหารร้าง	๔๓
ประสบการณ์ระทึกขวัญ	๔๖
เกิดเจโตปริยญาณ (รู้ใจคน)	๔๘
เมื่อมีบุญ เจ้าหนี้จึงมาทวง	๕๐
ด้วยแรงอธิษฐาน	๕๑
เมื่อประพาศดีดี ย่อมเป็นฤกษ์ดีมงคลดี	๕๒





บทที่ ๒ วิเคราะห์แก่งวิทยาศาสตร์	๕๕
สุดตาพิภพแล้ว ยังมองไม่จบภพชาติที่เวียนตายเวียนเกิด.....	๕๕
หน้าที่ ๓ ประการของจิต.....	๕๖
ยอดคนจึงเอาชนะยอดมาร (นิรณรรรม) ได้.....	๕๗
อย่ารอให้สายเกินไป.....	๕๘
ผ่าตัดโดยไม่ใช้ยาชา...อัปนาสมาธิ.....	๖๐
งามแท้เทวดา...อย่าไปสนใจ.....	๖๒
มิจนาสมาธิ อย่าริลอง.....	๖๕
สงสารตัวเองที่หลงทางในสังสารวัฏ.....	๖๖
เดินทางผิด หลงติดฉนวน.....	๖๙
วิปัสสนาปัญญา.....	๗๐
บทที่ ๓ ชีวิตบนทางสายเอก	๗๕
เรามีสิทธิ์เลือกไหม?.....	๗๖
ยิ่งไอคิวสูง ยิ่งก้าวหน้าตาม.....	๗๗
ลักษณะของเส้นทางชีวิตที่สะดวก.....	๗๙
แก้ที่ตัวเอง...อยู่ที่ตัวเอง.....	๘๑
หวานแต่เมลิ็ดพันธุ์แห่งความดีสะสมในดวงจิต.....	๘๔
บทที่ ๔ ปุจฉา-วิสัชนา	๘๙
คำถามที่ ๑.....	๘๙
คำถามที่ ๒.....	๙๑
คำถามที่ ๓.....	๙๒
คำถามที่ ๔.....	๙๓
คำถามที่ ๕.....	๙๕

คำถามที่ ๖	๙๖
คำถามที่ ๗	๙๙
คำถามที่ ๘	๑๐๓
คำถามที่ ๙	๑๐๔
คำถามที่ ๑๐	๑๐๕

บทที่ ๕ บทส่งท้าย ๑๐๙

บุญกิริยาวัตร ๑๐	๑๑๐
------------------------	-----

อุบายกำจัดให้สงบ ๑๑๗

ของดี...ของวิเศษ	๑๑๙
แก้ที่ไหน	๑๒๑
๑. คีล	๑๒๑
๒. อธิบาท ๔	๑๒๒
๓. ยอมตาย	๑๒๕
๔. สิ่งที่สั่งสมไว้	๑๒๖
อย่าให้อายลิง	๑๒๗
๑๐ คาถา พาจิตสงบ	๑๒๙
๑. ความมกน้อย	๑๒๙
๒. ความสันโดษ	๑๓๑
๓. ความสงบ	๑๓๒
๔. การปลีกตนออกจากหมู่คณะ	๑๓๓
๕. ความเพียร	๑๓๕





๖. คีล.....	๑๓๖
๗. สมภา.....	๑๓๗
๘. ปัญญา.....	๑๔๑
๙. ความหลุดพ้น.....	๑๔๒
๑๐. ความรู้ความเห็นว่าหลุดพ้น.....	๑๕๐
ศรัทธาวิมุตติ.....	๑๕๐
สองปราชญ์สนทนา.....	๑๕๕

อริขฐานบารมี ๑๖๓

จิตมีหน้าที่ ๓ อย่าง.....	๑๖๘
อริขฐานบารมีที่มีคีลและสังจะกำกับ.....	๑๖๙
อริขฐานบารมีที่มีปัญญาและสัญญากำกับ.....	๑๗๑
อริขฐานที่มีพยายามและเมตตากำกับ.....	๑๗๔
ตัวอย่างอริขฐานที่มีเมตตากำกับ.....	๑๗๗
ทำอย่างไรจะสำเร็จสมดังคำอริขฐาน ?	
ทำอย่างไรอริขฐานจึงศักดิ์สิทธิ์ ?.....	๑๘๑
เหตุใดคำอริขฐานของพระพากุลละจึงสำเร็จ ?.....	๑๘๓
ทางสำเร็จดังคำอริขฐาน.....	๑๘๕
พระพุทเจ้า ๓ ประเภท.....	๑๘๙
ประสบการณ์ตรงของผู้บรรยาย.....	๑๙๒

กระจกส่องกรรมฐาน ๒๐๑

เก็บของดีไว้กับตัว..... ๒๐๓
ครุฑนั้น...สำคัญไฉน?..... ๒๐๕
กรรมฐาน ๒ แบบ..... ๒๐๘
สมาธิและอภิปัญญา..... ๒๑๑
กระจกส่องใจตน ๒๑๔
 ๑. คีล..... ๒๑๔
 ๒. ความมั่งก้น้อย..... ๒๑๖
 ๓. ความล้นปายะ..... ๒๒๐
 ๔. การเร่งความเพียร..... ๒๒๒
 ๕. ความสมดุลแห่งอินทรีย์ ๕..... ๒๒๘
พระนางปชาบดีโคตมี..... ๒๓๓
ครุฑธรรม ๘ ประการ..... ๒๓๕
ตรวจสอบตนด้วยหลัก ๘..... ๒๓๖

ก่อนที่รูปจันทร์ ๒๔๕

หนังสือแสดงเจตนาธรรมของอาจารย์..... ๒๔๗

ประวัติ ๒๕๘





“

ปาฎิหาริย์ที่แท้จริงคือ
ต้องพัฒนาญาณหรือปัญญาขึ้นมา
ใช้ปัญญานั้นสอนคนเห็นผิด
ให้เปลี่ยนมาเป็นเห็นถูก จะดีที่สุด
(อนุสาสนีปาฎิหาริย์)

”





၂၂၂
၂၂၂
၂၂၂
— ❖ —





บทที่
๑
ค้นพบทางสายเอก

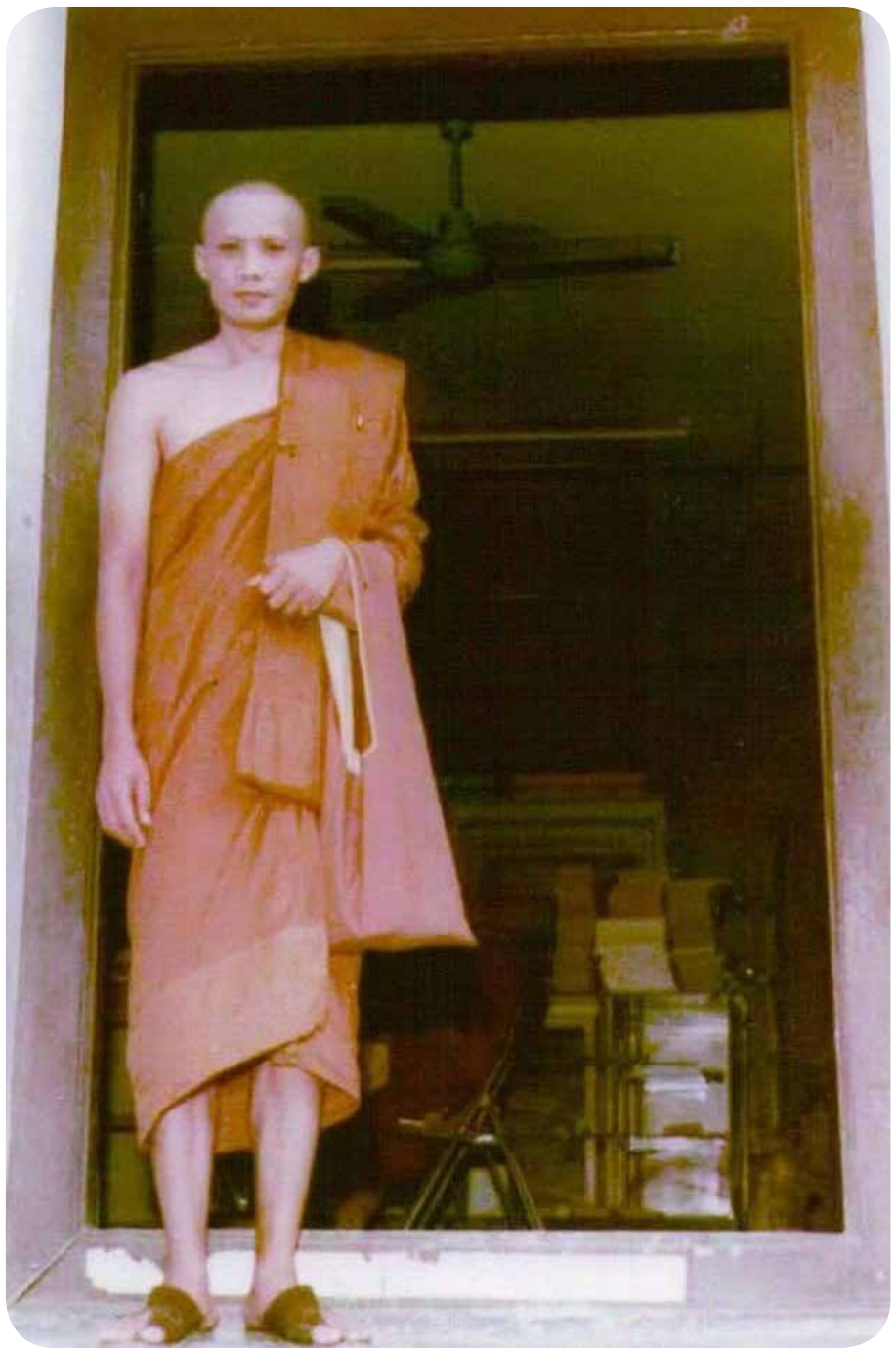


**“สิ่งที่ได้ไปนั้น เป็นของดีของวิเศษ
ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต”**

ย้อนความทรงจำกลับไป เมื่อช่วงปลายๆ เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๘ เป็นวันที่ผมไปลาสิกขากับท่านเจ้าคุณพระเทพสิทธิมนูณี ซึ่งเป็นพระอาจารย์สอนกรรมฐานให้ผม ในการลาสิกขาครั้งนั้นมีเพียงท่านกับผม ในวันที่ผมลาสิกขาจากการเป็นพระนั้น ท่านพูดกับผมว่า

“สิ่งที่ได้ไปนั้น เป็นของดีของวิเศษ ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต” ผมจะเล่าให้ท่านฟังต่อไปว่า “ของดี” คืออะไร และ “ของวิเศษ” คืออะไร





ต็อกเตอร์หนูมาจากประเทศอังกฤษ



ย้อนกลับไปก่อนบวช คือหลังจากที่ผมกลับจากไปศึกษาปริญญาเอกที่ประเทศอังกฤษ กลับมาได้มาพิจารณาพบว่า ผู้มีความรู้ความสามารถในหลายๆ สาขา ต่างหันหน้าเข้าวัด ผมจึงคิดว่า คงมีของดีอยู่ในวัด เป็นที่มาของความติดอยากพิสูจน์สิ่งนี้ เพราะเห็นว่ารอบๆ ตัว ในแวดวงของผู้มีวิชาความรู้ ทั้งรุ่นเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ต่างหันหน้าเข้าวัด ผมจึงอยากพิสูจน์สักจรรยาบั้ง จึงได้บอกพี่สาวให้ช่วยหาวัดให้ผม เมื่อปิดเทอมภาคฤดูร้อน กลับมาจากต่างประเทศ จะมีเวลาว่าง ๓ เดือน

“บวชบวช”



ผมยืนยันเจตนาแน่วแน่เช่นนั้น พี่สาวหาให้ได้ที่วัดมหาธาตุฯ ทำพระจันทร์ คณะ ๕ แต่ตอนบวชไปบวชที่วัดปริณายก แล้วมาฝึกกรรมฐานกับ **พระเทพสิทธิมุนี (ท่านเจ้าคุณโชดก ญาณสิทธิ)** ท่านเป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุ-ยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร ทำพระจันทร์

บวชแล้ว วันแรกมาเรียนกรรมฐานกับท่านเลย ท่านสอนสั้นๆ ง่ายๆ ใช้วิธีดูลมหายใจ แบบพองหนอ ยุบหนอ แล้วกลับ





กับการเดินทางกรม ท่านสอนแค่ครั้งละ ๕-๑๐ นาที แล้วให้ผมฝึกปฏิบัติ ผมก็ทำตาม ในทุกๆ ค่ำ เวลาสองทุ่ม ท่านจะสอบอารมณ์ของพระทุกรูปที่มาฝึกกรรมฐาน พระรูปไหนปฏิบัติเป็นอย่างไร สงสัยสิ่งใด ก็รายงานท่านโดยตรง ผมก็รายงานไปเรื่อยๆ ตามสภาพที่ประสบจริงในการปฏิบัติ

สิ่งที่น่าสังเกตคือ การสอนของท่านนั้น ง่ายมาก ล้วนๆ แต่ปฏิบัติยาก เพราะเป็นเหมือนการทดลองทางวิทยาศาสตร์ แต่นี่เป็นการทดลองของจิตใจ ซึ่งมีความละเอียดอ่อนและเร็ว ทุกๆ ค่ำ ต้องมาสอบอารมณ์กับท่าน ถ้าผิดทาง ท่านจะแก้ไขให้ แต่ถ้าสิ่งไหนทำถูกแล้ว ท่านจะให้บทเรียนต่อๆ ไปเพิ่มอีก

การเรียนวิปัสสนาภาคปฏิบัติ คล้ายกับการทดลองทางวิทยาศาสตร์ ถ้าผลเกิดขึ้นแล้วท่านจึงจะให้ไปต่อ แต่ถ้าผลยังไม่เกิด ปฏิบัติต่อไปจะไม่สำเร็จ ซึ่งมันไม่เหมือนกับทางวิทยาศาสตร์ (ซึ่งสามารถข้ามขั้นได้) ส่วนใหญ่ที่ผมปฏิบัติ เมื่อสอบอารมณ์แล้วจะรู้ว่า เดินทางถูกเป็นส่วนใหญ่ มีส่วนน้อยที่ผิดแล้วท่านแก้ไขให้



ฝึกกรรมฐานแล้ว เจ็บปวดตายยังไม่เคยมี



ท่านที่เคยปฏิบัติจะรู้ว่า มีความปวดเมื่อยในการนั่งสมาธิ ทั้งเมื่อยขา เมื่อยเข่า เจ็บตาตุ่ม มีความเจ็บปวดมากๆ ในช่วงวันแรกๆ แต่มีอาการชานิดๆ หน่อยๆ ไม่ปวดมาก ทำไมพอวันที่ ๗ แล้วปวดมากจนแทบทนไม่ได้ พอปวดมากผมก็เปลี่ยนอิริยาบถ เป็นลุกขึ้นเดินจงกรม เสร็จแล้วก็นั่งสมาธิต่อ สลับกันไป เช่นนี้ทุกครั้งเมื่อมีอาการปวดที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติแต่ละวัน

ผมมานึกถึงว่า ถ้าเราทำเช่นนี้ เปลี่ยนแปลงเช่นนี้ หนีความเจ็บปวดเช่นนี้เรื่อยๆ ไป มรรคผลไม่เกิด บทเรียนที่จะไปต่อก็ต่อไม่ได้ มัวแต่นั่ง มัวแต่ลุกยืน สลับไปมาอย่างนี้ ไม่มีวันสำเร็จได้ มาคิดได้อย่างหนึ่งว่า คนที่ฝึกกรรมฐานแล้วตาย เพราะสู้กับความเจ็บปวดไม่ได้ ยังไม่มี เมื่อคิดได้เช่นนี้ ในวันที่ ๗ ผมจึงอธิษฐานว่า

“ในวันนี้ ผมจะนั่งสมาธิ ถ้ามีความเจ็บปวดอะไรเกิดขึ้น ผมจะไม่ขยับเขยื้อน จะภาวนา พองหนอ ยุบหนอ ไปเรื่อยๆ วันนี้ผมยอมตาย”





ในที่สุด เมื่อถึงเวลา ความเจ็บปวดมันมาจริงๆ เหมือนจะ
ทำหายเรา ตอนทีปวดมากๆ ผมสู้กับความเจ็บปวด โดยภาวนา
พองหนอ ยุบหนอ ดูการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง ยิ่งปวดมาก
ก็ยิ่งเร่งภาวนา พองหนอ ยุบหนอ ยิ่งเร่งภาวนามากๆ เหงื่อ
ยิ่งออกมาก ใช้พลังมาก เหงื่อออกเป็นเม็ดโป้งๆ จีวรชุ่มเหมือน
เอาไปชุบน้ำ ปวดที่สุด ความรู้สึกเมื่อก่อนจะถึงจุดวิกฤติ ความรู้สึก
คล้ายกระดูกจะสลาย กองลงกับพื้น ผมก็ยังไม่ยอมแพ้ เพราะ
อธิษฐานปรารถนาธรรมมี ขอยอมตาย เอาชีวิตเข้าแลกแล้ว เพื่อ
ธรรมะของพระพุทธองค์

ในที่สุด พอเข้าสู่วิกฤติจริงๆ ความปวดหายไปเป็นปลิดทิ้ง
กลายเป็นความสบาย โปร่งเบา ซึ่งตอนแรกเข้าใจผิด คิดว่า
นักปฏิบัติเขาต่างแสวงหาสิ่งนี้ คือความสบาย ความเบา สภาวะ
ที่ปลอดโปร่ง ซึ่งในขณะที่เราพูดกันเช่นนี้ มันไม่เหมือนตอนนั้น
มันมีความสบาย ความเบาจริงๆ ก็นี้กว่า นี่คือสิ่งที่เป็นที่สุดแห่ง
การแสวงหาแล้วหรือ



ความสงบสบายไม่ใช่สิ่งที่แสวงหา



สองทุ่ม ได้รายงานพระอาจารย์ ท่านบอกว่า “ไม่ใช่” ท่านบอกว่าให้แก้ไข อย่าไปยึดติดกับความสบายนั้น ให้เห็นว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ท่านให้พิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ ผมคิดตามความรู้้น้อยของผมในสมัยนั้นว่า ขนาดเราสบายอย่างนี้ สบายสบายกว่าการเป็นมนุษย์ตั้งเยอะ ท่านยังให้ทิ้ง ซึ่งผมก็เชื่ออาจารย์ เพราะผมเคยเป็นครู เมื่อสอนนักศึกษาเอา direction และอุปกรณ์ต่างๆ แบ่งให้ไปทดลองวิทยาศาสตร์ ในชั้นเรียนมีบางกลุ่มทำได้ แต่บางกลุ่มทำผิด เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบกับนักศึกษา ว่าทำไมกลุ่มนั้นทำผิด พบว่าเป็นเพราะเขาไม่เชื่อครู ไม่ทำตาม direction บางทีก็ใส่สารเกินไปบ้าง ใช้เวลาเกินไปบ้าง คือไม่ทำตามคำแนะนำของครูบาอาจารย์นั่นเอง





ทำตัวเป็นคนโง่แล้วจึงได้ดี



เมื่อคิดได้เช่นนี้ ก็เปรียบเทียบกับตัวเองว่า ขณะนี้ผมเป็นศิษย์ มาเรียนกับครูบาอาจารย์ อาจารย์สอนอย่างไร จะทำอย่างนั้น จะไม่ซัดขึ้น ซัดข้อ จะทำทุกอย่างตามนั้น **ทำคล้ายๆ เป็นคนโง่ ทำให้เหมือนแก้วน้ำที่ว่างเปล่า** ทำทุกอย่างตามที่ท่านบอก ไม่สงสัยใดๆ ทั้งสิ้น

เมื่อท่านบอกให้ทิ้งความเบา ความสบาย ผมปฏิบัติตาม โดยใช้จิตกำหนดให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป เมื่อดับไปแล้ว เรามามีความรู้ว่า ตอนที่มันหายไปประมาณ ๓ ชั่วโมงกว่า แต่ความรู้สึกในขณะที่ยาหายไป เป็นขณะจิตแวบเดียวเท่านั้น แต่เมื่อดูเวลาตอนเริ่มต้น ๓ โมงเย็นจนถึง ๖ โมงเย็นกว่า พบว่าเวลาหายไป ๓ ชั่วโมงกว่า



เอาผลจากการปฏิบัติ มาเปรียบเทียบกับหลักวิทยาศาสตร์



ในเรื่องของมิติเวลา ในอีกมิติหนึ่ง แค่ขณะจิตหนึ่งแบบเดียว แต่ในมิติที่เป็นมนุษย์ ยาวนานเหลือเกิน ทำให้เห็นความแตกต่างของเวลาในแต่ละมิติไม่เท่ากัน

ความเจ็บปวดแท้จริงอยู่ที่จิต ความเจ็บปวดหัวเข่าตาตุ่ม เป็นเหน็บชา แท้จริงแล้วไม่ได้เกิดที่ตัวเรา หรือร่างกายของเรา ไม่ได้เกิดที่ตาตุ่ม ที่หัวเข่า **แต่เกิดที่จิตเข้าใจผิด** ไปรับอารมณ์ตัวนั้นมาเป็นของเรา ทั้งๆ ที่ไม่ใช่ของเรา เมื่อเราหนึ่งไปนานๆ ยิ่งปวด เรายิ่งไปรับอารมณ์มาปรุงแต่ง ก็ยิ่งปวดมาก

โอ้ ความตายง่ายเช่นนี้เอง



ความรู้เช่นนี้ คนไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อธิบายคงไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจหรอก แม้จะไปพัฒนาสมอง พัฒนาไอคิวมาอย่างไร ยิ่งพูดไม่รู้เรื่องเพราะยังไม่ได้สัมผัสจริง ผมจึงรู้ว่าตัวนี้เองคือ **“ปัจเจกตั้ง”** คือรู้เห็นด้วยตนเองเป็นเช่นนี้เอง ที่พูดมานี้ คือประสบการณ์ในวันที่ ๗ ของผม





ผมปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ ญาณได้เกิดขึ้นเรื่อยๆ สมาธิก็ดีขึ้นเรื่อยๆ พอถึงวันที่ ๙ **จิตหลุดออกไป** ขณะที่นั่งปฏิบัติ จิตหลุดออกไปจากร่างกาย พอมันหลุดออกไป ผมย้อนกลับมาดูร่างกาย เห็นได้ชัดว่าร่างกายที่นั่งอยู่นี้ไม่ใช่ของเรา ที่เป็นของเราคือ ตัวที่ออกไปจากร่างนั้นเอง ตอนสองทุ่มมารายงานพระอาจารย์ พระรูปอื่นๆ ตื่นเต้นยินดี แต่ผมรู้สึกเป็นเรื่องธรรมดา เพราะรู้ว่าทุกคนมีสิทธิ์แยกจิตออกมาจากร่างกายได้ทั้งนั้น เพียงแต่ทำให้ถึงขั้น คือมีความพากเพียรมากพอ

เมื่อจิตหลุดออกไปจึงเข้าใจว่า **การตายของเราเป็นเช่นนี้เอง** มันไม่ได้น่ากลัว ไม่ได้ลึกลับอะไร มันเกิดขึ้น จิตหลุดออกไปง่ายๆ เลย เพียงแต่ถ้าเราพิจารณาร่างกาย ดับตามกฎไตรลักษณ์ที่ออกไปนี่คือจิต ก็ง่ายๆ นี่คือการตาย แล้วร่างกายที่เราเห็นก็ไม่ใช่ของเรา มันเป็นของธรรมชาติที่เกิดขึ้นในโลกนี้ แล้วเรามาอยู่อาศัย



เห็นสวรรค์จวงละเลยสังขาร



หลังจากวันที่ ๙ ที่จิตหลุดออกไปและเห็นตัวเองแจ้งชัด แต่ขึ้นมา จึงไม่ค่อยสนใจร่างกายเท่าไร กิณพออิมท้อง สักแต่ ว่ากิน การที่จิตหลุดออกไป ทำให้เห็นว่า รูปกับนามแยกจากกัน จากนั้นมา ไม่กลัวตาย จะตายก็ช่าง เพราะรู้ว่าจริงๆ แล้ว เรา ไม่ได้ตายจริงๆ เป็นเพียงแค่จิตหลุดออกไปจากร่างนี้ เหมือนเรา เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ วันนี้เรามาชุดนี้ พรุ่งนี้เราใส่ชุดใหม่มาอีกชุดหนึ่ง ไม่ใช่สิ่งน่ากลัวเลย

จะหนีไปไหน ก็หนีใจตัวเองไม่พ้น



ที่เล่ามาคือประสบการณ์ช่วงการปฏิบัติกรรมฐาน ในวันที่ ๙ ต่อมา เมื่อปฏิบัติไปได้สักสองสัปดาห์ จิตสงบมากขึ้น อยากหนีออกจากวัดมหาธาตุฯ คิดจะไปอยู่กับท่านพุทธทาสที่สวนโมกข์ อำเภอลำปาง ตอนกลางวันคิดว่าจะหนีไป เพราะที่วัดหนวกหู เสียงดัง วันนั้น พอถึงสองทุ่ม ท่านอาจารย์เรียกประชุมพระ เพื่อสอบอารมณ์ตามปกติ คำแรกท่านเอ่ยขึ้น พร้อมกับมองมา ที่ผม ท่านกล่าวว่า





“จะหนีไปไหนในโลกนี้ หนีไม่พ้นหรอก ทุกที่มีปัญหาทั้งนั้น
 ขอให้สู้” ท่านพูดแล้วก็มองหน้าผม แล้วยิ้ม ผมงงมากเพราะ
 ผมไม่เคยเอ่ยปากบอกใคร เรื่องที่คิดจะหนีนี้เลย ท่านรู้ได้อย่างไร
 หนึ่งคิดไปว่า ถ้าจะหนีไม่พ้นแล้วหนอเรา **อาจารย์รู้ทันความคิดได้**

ผมจึงเรียนถามท่านว่า “ท่านอาจารย์จะให้ผมสู้อย่างไร”

ท่านเมตตาสอนวิธีสู้ ให้เอาชนะจิตที่คิดจะหนีออกจากวัด
 ในที่สุดสภาวะจิตก็ดีขึ้น คือท่านให้ภาวนารู้หนอ รู้หนอ...รู้หนอ...
 ว่าจิตจะหนี ในที่สุดก็ไม่คิดหนีอีก เพราะผมมาคิดหลักความจริง
 เป็นดังที่ท่านพูด คือทุกที่ในโลกนี้ เราไม่อาจจะหนีปัญหาได้
 เพราะมันอยู่ที่จิตของเรา เมื่อเราภาวนารู้หนอ หันมาสู้ ในที่สุด
 ก็ไม่หนี เพราะหนีไปไหนก็หนีไม่พ้น โลกนี้มีแต่ปัญหา คากา
 การต่อสู้อุปสรรคต่างๆ ท่านสอนละเอียด แม้แต่ในวงฉันข้าว
 บางคำเราฉันอร่อย ท่านพูดเลย “คุณ...อร่อยหนอ อร่อยหนอ”
 ผมก็คิดว่า ท่านรู้ได้อย่างไร ขนาดคำไหนอร่อยท่านก็รู้ ท่าน
 สอนในวงนั้นเลย แม้แต่จะยกแก้วน้ำดื่ม เวลายื่นมือออกไป
 ท่านสอนให้กำหนด ยื่นหนอ ยื่นหนอ เครื่องครัด ละเอียดมาก
 ตะหนอ ตะหนอ ยกหนอยกหนอ เอาเข้ามาหนอ ตะ
 ริมฝีปากหนอ จนถึงดื่มหนอ ดื่มหนอ ภาวนาทุกอิริยาบถ
 มีสติระลึกรู้โดยตลอด...โอ๊ย อึดอัดจริงหนอ



เมื่อทราบว่าท่านอาจารย์รู้อะไรทุกอย่าง รู้ใจทุกอย่าง ผมยิ่งรู้สึกอึดอัด คิดอะไรท่านรู้ไปหมด คิดอะไรที่นอกเรื่องที่ไม่เป็นพระ ผมอายท่าน พอเรายังอึดอัด เรายังเคร่งครัดกับตัวเรามากขึ้นไปอีก (ได้อาจารย์ดี ทำให้ตั้งใจปฏิบัติอย่างเคร่งครัด)

ระกักใจในวิหารร้าง



สองสัปดาห์ผ่านไป จิตเริ่มสงบเป็นสมาธิมากขึ้น ผมจึงขออนุญาตท่านอาจารย์เข้าฝึกในวิหารร้างวัดมหาธาตุฯ มีวิหารใหญ่ ๒ หลัง หลังหนึ่งปิดใส่กุญแจไว้ อีกหลังหนึ่งเปิดให้ใช้ในกิจกรรมของศาสนา ผมขออนุญาตท่านเข้าไปอยู่ในวิหารร้างองค์เดียว ท่านบอกว่า “ดี”

ท่านเขียนหนังสือใส่กระดาษเล็กๆ ให้ผมถือไปให้คนเฝ้าให้ไขกุญแจให้ผมเข้าปฏิบัติธรรมในตอนกลางคืน

ผมเข้าไปอยู่ในวิหารร้างเพียงลำพัง มีดแล้วจึงถือไฟฉาย เลือ นาฬิกา และน้ำดื่มไปแค่นั้นเอง พอไปถึงก็ยื่นจดหมายให้คนเฝ้า เขาไขกุญแจให้เข้าไป ผมลั่นดาลที่ประตู ผมเข้าทางหลังวิหาร หลังพระประธานด้านขวามือ เมื่อลั่นดาลเสร็จแล้ว ผมก็นั่งปฏิบัติกรรมฐานสลัดกับเงินงกรม





คืนแรก เวลาตอนนั้นประมาณสามทุ่ม ขณะที่อยู่ในที่มืดๆ คนเดียว ใจคิดกลัวผี คิดไปต่างๆ นานา เหมือนตอนเป็นฆราวาส ขณะที่คิดไป สติระลึกขึ้นได้ว่า ขณะนี้มีผ้าเหลืองคลุมกายอยู่ เราเป็นพระ แล้วเรามาที่นี่กลัวเช่นนั้น อาจารย์ท่านต้องหยั่งรู้อีกแน่นอนเลย ผมรีบตั้งสติ รีบกลับมาภาวนาพองหนอยุบหนอใหม่ สลับกับเดินจงกรมจนกระทั่งถึงห้าทุ่มเศษ จึงจำวัด ตอนตีสาม ตื่นขึ้นมา นั่งสมาธิ เดินจงกรมต่อไปอีกครั้ง นั่งสมาธิได้สักครึ่งชั่วโมง ขณะที่ภาวนาพองหนอยุบหนอไปเรื่อยๆ ได้มีเหตุการณ์ที่ขวัญเกิดขึ้น

ผมได้ยินเสียงเดินเข้ามาจากทางพระประธาน ผมได้ภาวนาพองหนอ ยุบหนอไปเรื่อยๆ ได้ยินเสียงเดิน แก๊วก แก๊วก แก๊วก เข้ามาใกล้ ใจเริ่มกลัว ก็ภาวนาพองหนอ ยุบหนอ เพื่อจะข่มความกลัวนั้น สติเริ่มหลุดๆ ขาดๆ ยิ่งเสียงดังเข้ามาใกล้ ยิ่งภาวนาพองหนอ ยุบหนอ ขนาดไม่มีผม (เป็นพระ) มีความรู้สึกว่าคุณลูกผมตั้งขึ้นมาทั้งหัว กลัวที่สุดเลย ในที่สุดเสียงดัง แก๊วก...แก๊วก...ดังเข้ามาใกล้แล้วมาอยู่ตรงหน้า ห่างประมาณแค่มือเอื้อมถึงก็หยุดเดิน หนไม่ได้แล้ว ตบะแตก จึงลืมตาขึ้นดู ปรากฏว่าเป็นสุนัขสีดำ ตาแดงแปริ๊ด มองเห็นชัด ผมตกใจ สุนัขก็ตกใจ มันหันหลังกลับ ผมได้ยินเสียงวิ่งไปทางหลังพระประธาน



ผมมาคิดทบทวนว่า ก่อนนั่งสมาธิเมื่อคืนตอนหัวค่ำ ได้
ลื่นตาลแล้ว สุนัขไม่หน้าจะเข้ามาได้ ผมหยิบไฟฉาย เดินตามไปดู
กลัวก็กลัว ขนก็ยั้งลุกอยู่ เดินไปดูพบว่าประตูหลังวิหารเปิดอยู่
ผมก็ลื่นตาลไว้นิ่งๆ แล้วมานั่งสมาธิต่อจนถึงสว่าง พอสว่างแล้ว
ผมได้กลับไปคณะ ๕ เพราะผมปกตินอนที่คณะ ๕ ฉันทเพล
ที่นั่น พอกลับไป พระที่ผมไปอาศัยท่านอยู่ ท่านเป็นพระมหา
ท่านถามว่า “คุณเมื่อคืนนี้เจออะไรไหม” ผมเฉยๆ ถามย้อนว่า
“มีอะไรหรือ” ผมไม่ได้พูดอะไรอีก เพราะปกติผมปฏิบัติเข้มข้น
แทบไม่ได้พูดกับคนเลย ตาก็ไม่ได้ดูอะไร หูก็ไม่ค่อยได้ฟังอะไร
วันหนึ่งๆ แทบจะไม่ได้พูดกับใคร ท่านถามแค่นี้ผมก็ตอบว่า
“ก็ไม่เห็นมีอะไร”

เรื่องนี้ผมไม่ได้รายงานท่านอาจารย์ตอนสอบอารมณ์ เพราะ
กลัวว่าคนอื่นจะกลัว





ประสบการณ์ระทึกขวัญ



คืนที่สอง เข้าไปจำวัดในวิหารร้างอีก โดอนอีก คืนนี้เข้าไปแล้วล้มตาลเหมือนเดิม คืนนี้ใครเปิดไม่ได้แน่ ผมตรวจสอบแน่นอนขณะที่มานั่งปฏิบัติ เมื่อจิตเริ่มดีขึ้น สมาธิเริ่มดีขึ้น **มีผีมาบีบคอ** กลัวนะ ผมมานึกดู ขณะที่ผีบีบคอ **เริ่มหายใจติดขัด** แต่ยังหายใจได้ ผมก็ภาวนาพองหนอยุบหนอเหมือนเดิม นึกถึงความหลังตอนที่จิตสงบ หลังจากต่อสู้ความเจ็บปวดในวันที่เจ็ดจนความเจ็บปวดหายวับไป เราเคยยอมตายมาแล้วครั้งหนึ่งคราวนี้เรายอมอีกสักทีไม่ได้หรือ ให้ผีมันบีบคอให้ตายไปแล้วตั้งใจภาวนา พองหนอ ยุบหนอ ยิ่งบีบคอแน่นเข้า ก็ยิ่งภาวนาจิตเริ่มละเอียด สมาธิเริ่มดีในที่สุด มีความรู้สึกได้ว่า ไม่ว่าจะผีจะบีบแน่นแค่ไหน เรายังหายใจได้ ลมยังเข้าออกได้ ผมรู้สึกเช่นนั้น

เมื่อรู้สึกเช่นนั้น ได้ระลึกถึงที่ท่านอาจารย์ให้กรรมฐานว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้น มีแปรเปลี่ยนและดับไป ผมก็เอาความรู้นี้มาพิจารณาว่า ที่ผีบีบคอเรา แน่นเข้า แน่นเข้า เดี่ยวผีเมื่อยมือ ก็คงหยุดบีบไปเอง เพราะมันเข้าตามกฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วมันเป็นเช่นนั้นจริงๆ พอผีบีบคอแน่นเข้า แน่นเข้า เราก็พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในที่สุดผีเลิกบีบคอจริงๆ พอเลิกบีบบีบ รู้สึกสบาย หายใจสะดวก ผมก็ถอนสมาธิออกมา แล้วแผ่เมตตาให้ผีทันที



ผีตัวนี้ ในวันถัดมาตอนบ่ายแก่ๆ หลวงพ่อแก่ๆ รูปหนึ่ง ท่านเดินทางมาจากจังหวัดอุดรธานี ท่านมานั่งปฏิบัติในวิหารร้าง แล้วก็มาเจอผีตัวเดียวกับผม ท่านยังมาถามผมเลยว่า คุณเห็นอะไรไหมข้างหน้าน่ะ ผมถามท่านว่า “ผีใช่ไหม” ท่านว่า “ใช่” ผมจึงบอกลักษณะ จึงทราบว่าเป็นผีตัวเดียวกัน **เขามาขอส่วนบุญ** ผมไม่รู้ว่าเป็นผีจริงหรือไม่ แต่ที่เห็นด้วยจิตนั้นชัดเจนมาก นี่คือเหตุการณ์ที่ผมยอมตายครั้งที่สอง แล้วผ่านไป

หลังจากนั้นมา กรรมฐานดีขึ้นเรื่อยๆ ได้ไปสัมผัสอะไรแปลกๆ มีอยู่ครั้งหนึ่งขณะที่ฉันข่าวเพลกับท่านอาจารย์ เวลาประมาณ ๑๑.๓๐ น. ท่านรีบฉันมาก แล้วท่านบอกกับพระมหา รูปหนึ่งว่า

“คุณ เดี่ยวฉันข่าวเสร็จแล้ว วันนี้ไปบวชภาคที่เพชรบุรี กันนะ” ท่านไปรถของวัดซึ่งมีเด็กหนุ่มชื่อธงชัยเป็นคนขับ พระมหากลับมาเล่าให้ผมฟังในตอนเย็นว่า วันนี้หลวงพ่อก่อนขึ้นรถแล้ว ตบไหล่ธงชัยพร้อมกล่าวว่า

“พ่อนี้มีญาณพิเศษ ขับรถให้ระวัง วันนี้จะมีอุบัติเหตุ” เสร็จแล้วท่านก็นั่งก่ายหน้าผากอยู่เบาๆหลัง ไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้น แล้วก็เดินทางไป ท่านมหาาก็กลัว คนขับรถชื่อธงชัยก็กลัว ได้ขับรถอย่างระมัดระวังที่สุดในที่สุดเมื่อเดินทางถึงนครปฐมเลย





ไปสักนิดหน่อย **หม้อน้ำระเบิด** จึงหยุดรถ เอาไปซ่อมกัน โลงอกกันไป ที่กลัวคือกลัวรถชน ในที่สุดเรื่องเลวร้ายได้ผ่านพ้นไป

ท่านอาจารย์ท่านรู้ทุกอย่าง ผมจึงเกรงครัดมาก **แม้กระทั่งผมทำอะไรที่ลืบสายตา ท่านรู้หมด ท่านบอกได้หมด ขอโทษนะผมเป็นพระด้วยความไม่รู้ ก็**ยืนปัสสาวะ** ท่านบอก “**คุณ... เป็นพระแล้วต้องนั่ง**” ผมฟังแล้วใจไม่กล้าคิดอะไรนอกกลุ่มนอกทาง ต้องคิดเป็นพระตลอดเวลา สภาวะจิตจึงดีขึ้น ได้อาจารย์ดี เราก็ตีขึ้น**

เกิดเจตปริยญาณ (รู้ใจคน)



ในที่สุด ตอนท้ายๆ ของเดือน จิตเริ่มสงบขึ้น มีอยู่วันหนึ่งขณะที่ฝึก ปกติผมมาฝึกร่วมกับพระและตามมาฝึกในวิหารด้วย พอฝึกแล้วผมมักจะออกจากวิหารเป็นรูปสุดท้าย มีอยู่วันหนึ่งใกล้มืดแล้ว ขณะที่คลายสมาธิออกมา ผมหันไปด้านหลัง ดูว่ามีพระรูปอื่นนั่งอยู่อีกไหม ปรากฏว่าเด็กหนุ่มคนนั้นนั่งห่างไปสักวาทางด้านหลังผม เขายกมือไหว้แล้วอ้าปากจะพูดอะไรสักอย่างหนึ่ง พอเขาจะพูด ผมยกมือขึ้นบอกเขาว่า



“ไม่ต้องพูด อาตมารู้หมดแล้ว ที่โยมจะพูด” คือรู้เลยว่า เขาจะพูดอะไร และขณะเดียวกัน ไปเห็นภูมิหลังของเขาว่า เขาไปทำอะไรมา ผมบอกเขาว่า “ตามไปที่กุฏิ”

เขากำลังจะหนี เพราะความร้อนใจ เหตุที่เขาเข้ามาฝึกกรรมฐาน เพราะต้องการดับความร้อนในใจของเขา เขาไปฆ่าคนตายแล้วหนีมา ผมสอนเขาว่า “สิ่งที่ทำไปนั้น ไม่ว่าจะ เป็นกรรมดี ก็ตาม ไม่ดีก็ตาม มีผลทั้งนั้น ยกตัวอย่างเช่น อาตมานี้ก็ต้องชดใช้ กรรมอะไรที่ทำไว้ ตามมาหมด ฉะนั้น เมื่อรู้เช่นนี้ อย่าทำกรรมไม่ดี แล้วผลดีมันจะเกิด ขอให้ทำแต่กรรมดี”

เมื่อพูดเช่นนี้ เขาเอะใจว่า ผมไปรู้เรื่องของเขาได้อย่างไร เขาจึงขอสมัครตัวเป็นศิษย์ติดตามผมตลอดไป ผมบอกว่าไม่ได้หรอก เพราะผมต้องสีกกลับไปสอนนักศึกษา ถ้ากรรมยังไม่หมด ผมคงจะอยู่เป็นพระต่อไปไม่ได้ ในที่สุดเด็กหนุ่มคนนั้นได้ไปตามทางของเขา จนถึงขณะนี้ไม่ได้พบกันอีกเลย

นี่คือการไปรู้จักใจคนอื่น





เมื่อมีบุญ เจ้าหนี้จึงมาทวง



ในตอนท้ายๆ ของเดือน กรรมต่างๆ ที่เราทำตามมาทั้งหมด จะเป็นหนัก หนุ่ ใ้ ้อะไรต่างๆ ตามมา ในสมัยเป็นเด็ก ผมชอบเล่นกัน มีเด็กเล็กๆ มาก สมัยสงครามโลก เด็กเล็กๆ เขาอพยพไปบ้านนอก เราไปจับลูกนกลูกกามาใส่ในลัง เล่นกับมัน ขณะที่ผมฝึกกรรมฐาน แม่มันมาตามทวงหนี้ มาร้องอยู่ทั้งวัน มองด้วยตาไม่เห็น แต่ได้ยินเสียงร้องทั้งวัน วันนั้นเข้ากรรมฐานไม่ได้เลย ผมแผ่เมตตาให้เขาไป เขามาวันเดียวหมดเวรกัน

แมวที่เราเคยจับโยนต้นไม้ เพื่อจะดูเล็บเขาสวย ความชนสมัยเด็กจับแมวโยน ให้มันกางเล็บจับต้นไม้ วันหนึ่งขณะที่ผมเดินจงกรมอยู่ มีพระตั้งหลายรูป มีแมวตัวหนึ่งมาตะกายขาผมอยู่สองวัน แล่ไปหมด ผมยอมใช้หนี้ หนี้ไม่พิน ถ้าหนี้ต้องเป็นหนี้อยู่อีก ผมคิดว่า

“อยากทำก็ทำไปเลย” ต้องยอมให้เขา สองวันนั้นผมต้องใช้หนี้ให้เขาไป

สมัยเด็กๆ ผมชอบขูดงูเห่าตัวดำๆ เขาตามมาทวงหนี้ ขณะเดินจงกรมเขาเลื้อยผ่านหน้า ตกใจสมาธิหลุด ต้องแผ่เมตตาให้เขาไป ดังนั้นกรรมต่างๆ ที่เราทำไว้มันมีจริงและตามมา



ได้เมื่อเรามีบุญ เขาจะมาทวงคืน ผมไม่หนีเลย พยายามใช้ให้
เขาให้หมดไป

ด้วยแรงอธิษฐาน



ผมฝึกปฏิบัติไป สมาธิดีขึ้นเรื่อยๆ ผมปฏิบัติจนครบ ๓๐
วัน ผมอธิษฐานไว้ตั้งแต่วันแรกที่เริ่มปฏิบัติว่า

“ผมจะทำเต็มที่ ๓๐ วัน ได้แค่ไหนเอาแค่นั้น” แปลกนะ
แรงอธิษฐานเป็นจริง ครบ ๓๐ วันแล้ว พอวันที่ ๓๑ เข้าสมาธิ
อย่างไรมันก็ไม่เข้า พยายามแล้วพยายามอีกก็ไม่เข้า เห็นได้ชัดว่า
ลัจฉลอธิษฐานมีจริง ดังนั้น จะไปพูดอะไรกับใครต้องระวัง ต้อง
รับผลนั้นแน่นอน หลัง ๓๐ วัน ผมยังปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ

วันหนึ่งหลังการฝึกปฏิบัติ ผมกลับมาที่กุฏิ เดินมาเจอพระ
รูปหนึ่ง ท่านยกมือไหว้ผม ผมก็ยกมือไหว้ท่าน ผมตกใจ เพราะ
ผมบวชได้สักเดือนกว่าๆ เท่านั้นเอง ทำไมท่านมาไหว้ผม คุณกัน
จึงทราบที่ท่านบวชมา ๘ พรรษาแล้ว ผมจึงขอขมาท่าน ท่านคุย
กับผม พลาบหิบบพระเครื่องที่อยู่ในย่ามออกมาให้ดู เป็นเหรียญ
เป็นพระผง เป็นเนื้อว่าน หยิบมาอวดผมทีละองค์ ทีละองค์
ผมไม่คิดอยากได้เลย ขณะที่ท่านหยิบมาอวด ผมคิดในใจว่า





“พระสงฆ์องค์นี้ไปไม่รอด ถึงจะบวชมา ๘ พรรษา ก็ไปไม่รอด” ท่านหยิบมาที่ละองค์ ในที่สุดได้หยิบเหรียญหลวงพ่ोजเงิน เป็นเหรียญเงิน ขณะที่ผมดู ผมเห็นองค์จริงของหลวงพ่ोजเงินท่านอยู่ในเหรียญ ผมเห็นท่านชัดด้วยตา โดยไม่ได้คิดอะไร ผมพูดว่า “เหรียญหลวงพ่ोजเงินนี้ ท่านเก็บไว้ไม่อยู่หรอก ในที่สุดท่านต้องเอามาให้ผม” ผมไม่ได้สนใจ ดูผ่านไป แล้วผมลาท่านไป

ต่อมาเมื่อผมลาสิกขาแล้ว ได้กลับไปสอนหนังสือที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่เกือบสองปี พระสงฆ์รูปนั้นไปพบผมเอาเหรียญหลวงพ่ोजเงินนี้ไปมอบให้ผม จริงดังที่ผมพูดไว้

เมื่อประพาศดี ย่อมเป็นฤกษ์ดีมงคลดี



เมื่อบวชอยู่ได้ ๑ เดือนกับ ๑๓ วัน ผมไปเรียนท่านเจ้าคุณอาจารย์ถามท่านว่า “ในศาสนาพุทธเราไม่มีฤกษ์ยามใช่ไหมครับ” ท่านรับว่า “ใช่” ผมจึงพูดว่า “ฉันผมกำหนดลี้กเองได้ไหม” ท่านตอบว่า “ได้” เสร็จแล้วผมได้กำหนดลี้ก วันลี้ก (วันลาสิกขา) ปกติ ทั่วไปจะมีพระหลายรูปนั่งสวดอะไรๆ พระอาจารย์ท่านจะเทศน์ ท่านจะแจกหนังสือหลายเล่ม



วันที่ผมสึก มีแต่ผมกับท่านอาจารย์เพียงสองรูป ผมนั่งมองไปรอบๆ คิดว่า พระรูปอื่นไม่มา แล้ววันนี้เราจะได้สึกหรือไม่ ลีบกว่านาที่ท่านได้ถามว่า “คุณจะสึกหรือ” ผมยืนยันกับท่านว่า จะสึก ท่านจึงพูดประโยคดังกล่าวว่า **“สิ่งที่ได้ไปนั้นเป็นของดี ของวิเศษ ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต”** ผมรับปากกับท่าน แล้วนั่งมองว่าพระรูปอื่นยังไม่มา แล้วจะสึกได้อย่างไร ท่านอาจารย์ก็นิ่งเฉยไม่ว่าอะไร ผมจึงถามท่านว่า

“ท่านเจ้าคุณอาจารย์ครับ วันนี้ผมจะได้สึกไหม” ท่านว่า “นี่ไง สึกแล้ว” ท่านพูดแค่นั้น ผมจึงกราบลาท่าน ไปเปลี่ยนเสื้อผ้าออกจากวัด

ตอนนั้นน้ำหนักลดไป ๕ กก. เพราะฉันแค้นวันละ ๑๐ ชั่วโมงแค่นั้น ที่ดีที่สุดนั่นคือสิ่งที่ท่านบอกว่า **“สิ่งที่ได้ไปนั้นเป็นของดีของวิเศษ ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต” ของดี** คือ สติที่เจริญเป็นมหาสติ ส่วน **ของวิเศษ** คือ ญาณและอภิญาต่างๆ นั้นเอง

ทั้งหมด ที่เล่ามาคือวิธีการและความเป็นมาที่ผมไปพบเส้นทางสายเอกนี้ ❀





บทที่
๒

วิเคราะห์แม่วิทยาศาสตร์



สุดตาทิพย์แล้ว ยัมมองไม่จบ ภพชาติที่เวียนตายเวียนเกิด



ก่อนอื่นผมจะวิเคราะห์ถึงวิชาที่ดีที่สุดในโลก ๒ วิชา คือ วิชาสมถกรรมฐาน กับ วิชาวิปัสสนากรรมฐาน **สมถะ** คือ อุบายทำจิตให้สงบ จะเป็นวิธีใดก็ได้แล้วแต่ แต่ตามที่เขายกไว้ในหนังสือพุทธธรรม คือกรรมฐาน ๔๐ แล้วแต่จะเหมาะกับจริตของแต่ละคน จะใช้วิธีหายใจเข้า **พุท** หายใจออก **โธ** หรือจะ สัมมาอะระหัง หรือจะ พองหนอ-ยุบหนอ คำว่ามีอภัยมือเฟังกลิณต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นอุบาย ที่ทำให้จิตสงบทำได้ทั้งนั้น เลือกให้เหมาะกับจริตของตน





ตามปกติจิตเป็นพลังงานที่เคลื่อนที่ได้เร็วมาก ความเป็นพลังงานของจิตนี้ เครื่องมือในปัจจุบันยังตรวจสอบไม่ได้ ความเป็นคลื่นจิตละเอียดมาก มีการเกิดดับคล้ายพลังงานไฟฟ้า **เป็นพลังงานอมตะ และเปลี่ยนคุณภาพได้** สิ่งที่ดีที่สุดของพลังงานจิตนี้ คือ **มีธาตุรู้** อยู่ในตัวของมันเองโดยอัตโนมัติ

หน้าที่ ๓ ประการของจิต



๑. รับสิ่งกระทบเข้าปรุงแต่งเป็นอารมณ์
๒. ล้างร่างกายผ่านระบบประสาทสมอง โดยสมองเป็นเครื่องมือให้จิตใช้ทำงาน
๓. สะสมผลของการกระทำ เหมือนคอมพิวเตอร์ ที่เก็บข้อมูลได้

มักสงสัยกันว่า ทำไมคนที่ปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ไม่ประสบผลสำเร็จ ผมวิเคราะห์ได้ดังนี้



ยอดคนจึงเอาเนะยอดมาร (นิเวณรรสม) ได้



ท่านเจ้าคุณโชดก บอกผมในวันแรกเลยว่า “คนที่เขา
ได้ธรรมะของพระพุทธองค์ ล้วนแต่ยอมเอาชีวิตเข้าแลกทั้งนั้น”
เมื่อนั่งสมาธิ เริ่มมีอาการปวดขา เราเริ่มขยับกาย พอปวด ก็ขยับ
พอปวด ก็เปลี่ยนอิริยาบถทุกครั้ง

สมาธิจะหลุด มักจะมาติดที่ด้านอย่างนี้ คือ **ไม่อดทน
ไม่ยอมต่อสู้กับความเจ็บปวด**

ผมมานึกถึงพระสุปฏิปันโนหลายรูป ท่านผ่านวิกฤตติต่างๆ
มามากมาย เช่น หลวงปู่ธรรมชัย ท่านเดินธุดงค์ในป่า เสือมา
ประจัญหน้า แทนที่จะเดินหนี ท่านเดินเข้าไปให้เสือกิน ในที่สุด
ไปพบพระรูปหนึ่งนั่งสมาธิอยู่ เห็นได้ว่าท่านยอมตายเพื่อธรรมะ
ของพระพุทธองค์แล้ว ท่านจึงสอบผ่าน

ท่านพระอาจารย์เปลี่ยน ท่านอยู่อำเภอแม่แตง จังหวัด
เชียงใหม่ ท่านเคยเจอเสือ ท่านไม่กลัว ล้วนเป็นตัวอย่างของพระ
สุปฏิปันโนที่มีปฏิปทา เอาชีวิตเข้าแลกธรรมะของพระพุทธองค์
ทั้งสิ้น **นี่คือจุดที่พิสูจน์จิตใจว่า จะผ่านหรือไม่ผ่าน** อยู่ตรงนี้เอง





อย่างไรให้สายเกินไป



บางคนเข้าใจผิดคิดว่ายังไม่ถึงเวลาของตัวเอง เพราะยังหนุ่มแน่น ยังไม่ถึงเวลาปฏิบัติธรรม รอไว้แก่ก่อน เกษียณก่อน ถือว่าคิดผิดถนัด เพราะร่างกายของเรานี้ เป็นเครื่องมือให้จิตได้ใช้พัฒนา ขณะที่ร่างกายยังแข็งแรง มีพลัง ้วยะยังสมบูรณ์ ยังทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่เราไม่รีบใช้ เราไปใช้เมื่อแก่ ฉะนั้น จะทำอะไรได้ไม่เต็มที่ ทำไปก็ปวดเมื่อย ทำๆ ไปเดี๋ยวก็ปวดเมื่อย ดังนั้นมันจะทำได้ไม่ดี ร่างกายที่แก่แล้วเหมือนรถเก่าๆ เอาไปบรรทุกอะไรก็ยากลำบาก คนหนุ่มสาวเปรียบเหมือนรถที่เพิ่งถอยออกมาใหม่ๆ จะใช้ทำอะไรก็มีประสิทธิภาพดี ดังนั้นขอให้รีบปฏิบัติเสียแต่วันนี้ จะได้อะไรมากมาย ใครที่คิดจะไปปฏิบัติธรรมเมื่อแก่ ถือว่ากำลังคิดผิด ขอให้เริ่มต้นตั้งแต่บัดนี้

อีกสิ่งหนึ่งที่ผมวิเคราะห์ออกมา คือการที่ผมไปรู้ว่า ทำไมเหรียญหลวงพ่ोजินท่านจะมาอยู่กับผม หรือผมไปรู้ว่า เด็กหนุ่มคนนั้นไปฆ่าคนมา แล้วหนีมาดื่บร้อน ทำไมผมจึงรู้ได้ ผมวิเคราะห์ดูจึงเข้าใจว่า ถ้าเราทำจิตของเราให้เป็นสมาธิ จนเข้าอัปนาสมาธิได้ (สมาธิมี ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และสูงสุดคือ อัปนาสมาธิ) เมื่อเราเข้าถึงอัปนาสมาธิได้ จิตไม่ปรุงแต่งอะไรเลย แต่สติจะอยู่อย่างบริบูรณ์ สติสมบูรณ์มาก ไม่ปรุงแต่ง



สิ่งกระทบใดๆ เลย ตามหน้าที่ของจิตข้อหนึ่ง รับสิ่งกระทบ
เข้าปรุงแต่ง แต่พอเราเข้าอัปนาสมาธิได้ ไม่มีการรับสิ่งกระทบ
ภายนอกมาปรุงเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นต้นเหตุให้เกิดฉาน เมื่อใด
ที่จิตออกจากฉานก็เป็นอกิณญา เช่น รู้ใจคน รู้เหตุการณ์ใน
อนาคต

ความเจ็บปวดทั้งหลายไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย เหตุที่รู้ว่ามัน
ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย เพราะเมื่อจิตไม่ปรุงแต่งแล้ว จะไม่มีความ
เจ็บปวด ความรู้นี้เป็นความรู้ที่อยู่เหนือระบบประสาทสัมผัส
เหนือวิทยาศาสตร์ทั่วไป เราเรียกว่า เมต้าฟิสิกส์ (Metaphysics)
ถือเป็นความรู้ที่แท้จริง ที่เราเรียนกันมาจนจบปริญญาเอก
หรืออื่นๆ ยังถือว่ารู้เพียงผิวเผิน มิใช่ความรู้ที่แท้จริง เป็นแค่
สภาวะเท่านั้น ความจริงปรมาตม์ต้องเป็นเมต้าฟิสิกส์ จิตมีธาตุรู้
ตามธรรมชาติของจิต ธรรมชาติตัวนั้นแหละที่รู้จริง ดังนั้น การที่
เราเข้าถึงอัปนาสมาธิ เมื่อจิตไม่ปรุงแต่ง ความเจ็บปวดก็ไม่มี
เลย เป็นธรรมดาเช่นนั้น

ความรู้นี้นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เมื่อเราปวดศีรษะ
ถ้าคิดแบบวิทยาศาสตร์ จะหาเหตุที่ทำให้ปวดศีรษะ ว่าเกิดจาก
ไปดื่มเหล้า หรืออดนอน หรือความเครียด ที่ทำให้ปวดศีรษะ
แล้วก็ทานยาระงับอาการปวด แต่ความจริงเหล่านี้ยังผิด เพราะ
เหตุที่อ้างมาทั้งหมดเป็นสภาวะเหตุ เป็นเหตุที่เกิดขึ้นชั่วขณะ





การทานยาเร่งขับปวด คือการเร่งรับความเชื่อมโยงระหว่างระบบประสาทที่จะส่งกระแสความรู้สึกที่ไม่ดี ทำให้รู้สึกปวด ยาระงับตรงนั่นเอง แต่ถ้าเรารู้จริงจะรู้ว่า การปวดศีรษะเกิดจากการรับสิ่งกระทบที่ไม่ดีเข้ามาปรุงแต่ง ทำให้เราปวดศีรษะ ถ้าเราดื่บได้ตามกฎไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ในศาสนาพุทธสอนไว้ เป็นกฎธรรมชาติ เมื่อปวดศีรษะพิจารณาตามนี้ เมื่ออาการดับลง ก็ไม่ต้องทานยาแก้ปวด ลองพิสูจน์ลิครับ

นี่เป็นกรณีหนึ่งที่พิสูจน์ว่า ความรู้ในทางวิทยาศาสตร์เป็นความรู้เพียงผิวเผิน แต่เมื่อเราเข้าสู่จักรวาลลึกลับๆ แล้วจะรู้ว่าของดีกว่ายังมีอยู่ นี่เป็นตัวอย่างหนึ่ง

ผ่าตัดโดยไม่ใช้ยาชา...อัปปนาสมาธิ



บางกรณีเคยได้ยินว่า มีพระบางรูป ท่านเข้ารับการผ่าตัดในโรงพยาบาลโดยไม่ต้องฉีดยาชา ให้แพทย์ผ่าตัดสดๆ ไปเลยเราทำอย่างนั้นไม่ได้ เพราะยังมีความคิดปรุงแต่งเต็มที่ เข้าไปผ่าตัดก็ยังปวด เอมืดมากริดเนื้อ คงทนไม่ได้ แต่พระท่านทนได้เพราะท่านเข้าสมาธิลึก เมื่อผ่าตัดเสร็จ ท่านก็ถอนสมาธิกลับมาสู่สภาวะปกติ นี่เป็นการใช้ความรู้ชั้นสูง



การเจ็บปวด ความทุกข์ทั้งหลาย ความสุขทั้งหลาย มันไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย แต่อยู่ที่ใจของเรา ถ้าใจไม่ปรุงแต่ง จิตสงบสงบแล้วก็สบาย เบา ความสุขแท้จริงอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่ความสุขเนื่องจากการได้ยินเสียงเพลง ดูภาพยนตร์ หรือดูภาพสวยงาม หรือความสุขจากการนอนที่นอนใหญ่ เหล่านี้เป็นความสุขแค่นี้คนเดียว ยังมีความสุขที่ละเอียดประณีตมากกว่านั้น

การรู้ใจคนอื่น ถ้าหากท่านเข้าอปปนาสมาธิได้ บางคนทำบ่อยๆ เขาเรียกว่า ฌานสมาบัติ คือไม่รับสิ่งกระทบใดๆ จิตที่เข้าอปปนาสมาธิได้ จะเป็นจิตที่ละเอียดอ่อน หลักธรรมเรียกว่าเป็นจิตที่อ่อนสลวย ซึ่งสามารถรู้ความคิดคนอื่นได้ **เจโตปริยญาณ** จะเกิดขึ้น ไปรู้ภพภูมิกำเนิดแต่หนหลังได้ เรียกว่า **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ไปรู้กฎแห่งกรรม ซึ่งเป็นกฎของเหตุและผลตามหลักวิทยาศาสตร์ โดยที่ถ้าเหตุกับผลสัมพันธ์กัน และระบบประสาทของเราสามารถวิเคราะห์ได้ เช่น เมื่อเราทำงานวิจัย จะเป็นปริยญาตรี โท เอกก็ตาม จุดมุ่งหมายของงานวิจัย คือ หาเหตุกับผลให้เชื่อมโยงกันให้ได้ แค่นั้นเองนำไปสู่ความจริงปรากฏขึ้น เช่นเดียวกัน ในสิ่งที่ระบบประสาทเข้าไม่ถึง คือสิ่งที่ใช้จิตสัมผัสก็มีเหตุกับผล ยืนยันกัน ดังนั้น กฎแห่งกรรมนั้นมีจริง แต่จะลึกซึ้งเกินกว่าที่ระบบประสาทของเราจะเข้าไปรู้ได้ เรารู้ได้เพราะจิตละเอียดถึงขั้นนั้น และอภิัญญา (ญาณโลกีย์) เกิดขึ้น ทุกคนมีสิทธิ์ทำได้





ทำไมพวกโยคีที่ปฏิบัติสมถกรรมฐาน (บำเพ็ญตบะ) เมื่อจิตสงบ ก็เกิดสัมผัสอัศจรรย์ในมิติต่างๆ ลองถามดูว่า เทวดามีจริงไหม ?

จามแก้เทวดา...อย่าไปสนใจ



จากที่ผมเคยเป็นอาจารย์ถวายความรู้ให้พระในมหาวิทยาลัยสงฆ์ ผมเคยถามพระนิสิตที่เรียน ว่าท่านสวดบทอัญเชิญชุมนุมเทวดา ที่ว่า “สัคเค กาเม จะรูเป...” ถามว่า ท่านสวดนั้น ท่านเคยเห็นเทวดาจริงๆ ไหม ท่านว่า ไม่เคยเห็น ผมถามว่า ไม่เคยเห็นแล้วท่านสวดไปได้อย่างไร ทำอะไรต้องมีเหตุผล ไม่ใช่สวดไปเรื่อยๆ ท่านบอกว่า ท่านไม่เคยเห็น แต่สวดตามๆ กันมา

เทวดามีจริง เมื่อใดก็ตามที่จิตของเราละเอียดพอ จะได้ไปสัมผัสในมิติต่างๆ ถ้าจิตละเอียดถึง**ชั้นจาตุมหาราชิกา** จะได้ไปสัมผัสเทวดาภูมินั้น ถ้าละเอียดไปถึง**ชั้นดาวดึงส์** จะไปสัมผัสเทวดาภูมินั้น สิ่งเหล่านี้เป็นไปได้ อยู่ที่เราปฏิบัติตัวของเราเอง ถึงหรือไม่

ในการฝึกปฏิบัติของผม มีอยู่วันหนึ่งที่ได้ไปเห็นเทวดา ตอนแรกผมไม่เชื่อตัวเอง พอขึ้นไป เห็นท่านนั่งอยู่หน้าวิมาน



องค์งามมาก เนื้อละเอียด มาเทียบเนื้อเทวดากับเนื้อผมเอง ท่าน
ละเอียดกว่าของผมร้อยเท่า จากการเป็นนักวิทยาศาสตร์ เรา
เข้าใจคำว่า Intrinsic Property เปรียบเหมือนเอาผ้าแพรเนื้อดี
จากเมืองจีน ที่ถวายเป็นของแด่ เทียบกับเนื้อของเรา ก็เหมือน
กระสอบป่านที่ใส่ข้าวสาร ป่านนั้น วันที่ผมเห็นองค์ท่านลีลามพูนั่ง
อยู่หน้าวิมาน ผมไม่เชื่อว่าเป็นเทวดา นึกว่าเป็นอุปาทาน ผม
ผ่านไปแล้วเหลียวหลังไปดู ท่านยิ้ม พอท่านยิ้มเราดีใจ ความดี
ของคลื่นจิตเปลี่ยน สมมติหลุด ตกลงมา (จากสวรรค์)

คืนนั้น สองทุ่มไปรายงานท่านอาจารย์ ท่านว่า “สิ่งที่เห็น
ไม่ใช่ของดีหรอก อย่าไปสนใจ ให้กำหนด เห็นหนอ...เห็นหนอ
แล้วจะหายไปเอง”

คำว่า **เห็นหนอ...เห็นหนอ** คืออะไร ผมเพิ่งมาเข้าใจ
ภายหลัง ตอนที่ปฏิบัติยังไม่รู้นั้น คือวิธีหรืออุบายที่จะเรียกสติ
กลับคืนมา ไม่ว่าจะป็นรู้หนอ...รู้หนอ ได้ยินหนอ...ได้ยินหนอ
หรือเวลาฉัน เรามักจะเกา พอเกาปุ๊บ สมมติหลุดทุกทีเลย บางที
ฉันที่หน้าเรามากจะเกา แต่ถ้าเรากำหนด ฉันหนอ...ฉันหนอ
เมื่อเราสู้กับมันได้ อากาฉันจะดับไปเอง สิ่งเหล่านี้เป็นมาร
เป็นบพททดสอบ เป็นคำถามให้เราแก้ ถ้าเราแก้ไม่หลุด แล้วเอา
มือเกา ก็ไม่ผ่าน ต้องกำหนด ฉันหนอ...ฉันหนอ แล้วจึงจะผ่าน





ดังนั้นเทวดามีจริง เมื่อ ๒-๓ วันนี้มีเพื่อนคนหนึ่ง เขียนเรื่องเทวดาในแดนดาวดิงส์ส่งไปให้ เขาเขียนว่า ในแดนดาวดิงส์มีเทวดาผู้ใหญ่องค์หนึ่ง ชื่อท้าวสักกะ เป็นพระอินทร์ แล้วมีบริวารอีก ๓๒ องค์ เขาเขียนอีกหลายอย่าง ผมอ่านแล้ววิเคราะห์ตามหลักกรรม ถูกต้องทั้งหมด แต่ผมไม่ได้สนใจอะไรมาก เพราะเทวดาทั้งหลายเหล่านั้น เขามีทุกข์-สุขเหมือนเรา แต่เขาละเอียดอ่อนกว่าเราเท่านั้นเอง เขามีอายุขัยเหมือนเรา แต่ละเอียด (ยาวนาน) กว่าเรา ผมจึงไม่ค่อยสนใจเรื่องเหล่านี้ ถ้าไปพูดกับนักวิทยาศาสตร์ เขาจะต้องว่าเราเพี้ยน ผมยอมรับว่าผมเพี้ยน เพราะไปรู้ในสิ่งที่คนอื่นไม่รู้ คนส่วนใหญ่ไม่รู้สิ่งเหล่านี้ ผมนั้นเป็นคนที่ไม่เชื่อง่าย อะไรที่พูดลอยๆ ไม่เชื่อ การที่ไปรู้ว่าจิตคนอื่นคิดอย่างไร เราต้องทำจิตของเราให้ละเอียดโดยเข้าฌานสมาบัติให้ได้ ทุกคนเมื่อเข้าฌานสมาบัติได้ ก็สามารถหยั่งรู้ได้ เมื่อถอนจิตออกจากฌาน



มิจาสมาธิ อย่าริลอม



บางคนเอาความรู้พวกนี้ มาเป็นอาจารย์ไปห่วยก็มี ผลจากการฝึก**สมถกรรมฐาน** บางคนไปเห็นตัวเลข มีอาจารย์คนหนึ่งฝึกสมถกรรมฐาน เห็นตัวเลขวิ่งออกมา จึงไปบอกภรรยาและเพื่อนอาจารย์ ไปซื้อหวยถูกรางวัลที่ ๒ เห็นอีก บอกอีกก็ถูกรางวัล คราวนี้เกิดบอกต่อปากต่อปาก มีคนโทรศัพท์มาถามที่บ้าน เลยไม่เป็นอันฝึกสมาธิต่อไป มีแต่คนถามว่า “งวดหน้าเลขอะไร” อาจารย์คนนี้มาถามผมว่า เขาจะอย่างไรดี และมีคนทำนายว่า เขาจะเป็นเจ้าสำนัก ผมบอกว่า เป็นเจ้าสำนักไปห่วยนะสิ แล้วคุณจะทำอย่างไรดี ผมบอกเขาให้เลิก และอย่าซื้ออีก ต่อไปถ้าเรามีโชค ไม่จำเป็นต้องซื้อลอตเตอรี่ มีวิธีมาเอง ผมก็เห็นตัวเลขชัดแต่ไม่เคยซื้อ หลังจากออกจากวัดมา ไม่เคยซื้อลอตเตอรี่เลย เหตุที่ไม่ซื้อเพราะผมคิดว่า การทำบุญไม่จำเป็นต้องมีเงินอย่างเดียว ทำบุญอย่างอื่นดีกว่าเงินตั้งเยอะ สิ่งเหล่านี้เป็นกิเลสอบายมุข และจากปัญญาที่เกิดจากการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เห็นชัดว่า คนที่เป็นหนี้สังคม มีลักษณะเป็นพวกที่ชอบซื้อลอตเตอรี่ ซื้อไปซื้อไป โอกาสที่จะได้ตอบแทนมายากเหลือเกิน ถ้าคนไม่ทำเหตุมาก่อนไม่มีทางถูกลอตเตอรี่ ต้องใช้หนี้แผ่นดิน และลักษณะของคนประเภทนี้ เป็นพวกที่รอรับจากสังคม คอยคิดว่าจะได้สิทธิ์อะไร เงินอะไร ค่าตอบแทนอะไร





จากสังคม และพวกนี้ก็จะถูกดึงเงินจากกระเป๋าโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง
 ลอตเตอรี่เป็นวิธีหนึ่งที่เงินถูกดึงออกไปโดยไม่รู้ตัว นี่คือการ
 ใช้นี้ เป็นหนี้กรรมทำไว้ในอดีตชัดเจนเลย ผมจึงไม่คิดซื้อ
 ลอตเตอรี่ นั่งสมาธิพอจิตสงบ ไม่ต้องวิปัสสนา แค่สมณะ พอ
 จิตสงบก็จะเข้ามิตีพวกนี้ รับมิตีพวกนี้ เช่นไปเห็นเทวดา เป็นต้น

สมสารตัวเอง ที่หลงทางในสังสารวัฏ



ครั้งหนึ่ง ผมไปเห็นภพภูมิที่เกิดมา มองไปสุดตาทิพย์
 ตาทิพย์ยาวกว่าตานี้มากนะ สุดตาทิพย์แล้ว ยังมองไม่จบภพชาติ
 ที่เราเวียนเกิดจนถึงปัจจุบัน เราเป็นอะไรต่างๆ มาเยอะเลย
 ผมเห็นแล้วน้ำตาไหล ไม่ใช่ไหลเพราะเกิดपीดี แต่เพราะเกิด
 ความสมเพชตัวเอง เพราะสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏให้เราเห็นด้วย
 บุปผเพนิวาสนุสติญาณ คือเครื่องประจานความโง่ของเรา โง่จริงๆ
 เลยที่ต้องมาเกิดภพแล้วภพเล่า เรียงเป็นลำดับ เหมือนเอาอะไร
 มาเรียงให้เราดู จนสุดตาทิพย์ยังดูไม่หมด นั่นคือชีวิตที่เราเกิดมา
 เป็นอย่างนั้นเอง

นี่เพียงแค่อธิษฐาน ยังไม่ได้ใช้ปัญญาทางวิปัสสนา เราก็
 ไปเห็น คนที่ฝึกเฉพาะสมณะยังไม่ไปฝึกวิปัสสนา พวกนี้จะหลง



เช่น หลงเป็นอาจารย์ไปห่วย หลงซื้อลอตเตอรี่ หลงเป็นหมอดู เพราะพวกนี้จะรู้หมดว่าใครเป็นอย่างไร บางคนไปหลงเล่น คาถาอาคมเหล่านี้มีจริง แต่เป็นเรื่องไม่ดี พระพุทธเจ้าท่านห้ามไม่ให้เอาสมาธิไปใช้ในทางที่ผิดที่เรียกว่า **มิจฉาสมาธิ** เพราะนำไปสู่ความเสื่อม

เมื่อสองเดือนก่อน ผมได้พบกับโปรเฟสเซอร์เฉิน จากเมืองจีน เพราะภาควิชาฟิสิกส์ มช. อาจารย์ของเราพัฒนาเลเซอร์ จึงเชิญโปรเฟสเซอร์เฉินมาเมืองไทย คนจีนที่เล่นกำลังภายใน มีพลังฝ่ามือนั้นมีจริง โปรเฟสเซอร์เฉินก็แสดงให้เห็นถึงพลังภายใน ที่แสดงออกในรูปของความร้อน เอาจอคล้ายโทรทัศน์ ตั้งวัดได้ว่า ขณะนี้พลังออกมาเท่าไร เห็นได้ชัดเจนว่ามีจริง การใช้พลังสมาธิไปใช้เช่นนั้น พระพุทธเจ้าท่านว่าเป็นมิจฉาสมาธิไม่ควรใช้

ในครั้งพุทธกาล มีพระสงฆ์เหาะไปเอาบาตรไม้จันทน์ ท่านยังตำหนิ แต่ถ้าถามว่า พระพุทธเจ้าแสดงอิทธิปาฏิหาริย์หรือไม่ ตอบว่าท่านแสดงหลายครั้ง โดยเฉพาะตอนที่มิหัวหน้าโยคีสามคน ชื่ออูรุเวลกัสสปะ นทีกัสสปะ และคยากัสสปะ ที่มีบริวารมากๆ มาลองทดสอบปัญญาของพระพุทธเจ้า โดยไม่ยอมเป็นศิษย์ ดังนั้นจะเห็นว่า ท่านแสดงเมื่อจำเป็นเท่านั้น ใช้ปราบพวกมิจฉาทิฎฐิ ให้หันมายอมรับนับถือปัญญาในพุทธศาสนา





ถ้าถามว่า คนที่เล่นทางสมถะ มีอิทธิปาฏิหาริย์หรือไม่ ก็ตอบว่ามี แต่พระพุทธเจ้าท่านแนะนำไม่ให้เล่น และผมก็แนะนำให้เล่น เพราะมันไม่มีประโยชน์เท่าไร มีประโยชน์แค่ชั่วขณะ ไม่มีประโยชน์ที่แท้จริง **ปาฏิหาริย์ที่แท้จริงคือต้องพัฒนาญาณหรือปัญญาขึ้นมา ใช้ปัญญานั้นสอนคนเห็นผิด ให้เปลี่ยนมาเป็นเห็นถูก จะดีที่สุด** (อนุสาสนีปาฏิหาริย์)

การพัฒนาญาณไม่ยากหรอกครับ เมื่อจิตเข้าเป็นสมาธิ จะมีสมาธิอยู่ ๓ ระดับ คือ **ขณิกสมาธิ** เวลาทำงาน ดูหนังสือสอบ ใช้สมาธิระดับต้นนี้ อีกอันหนึ่งเป็น**อุปจารสมาธิ** เป็นสมาธิขั้นกลาง วิธีพัฒนาญาณให้เกิดกับจิต (ญาณคือปัญญาหรือความรู้ จะเกิดกับจิต เป็นปัญญาเห็นแจ้ง (Insight) ส่วนปัญญาที่เกิดจากสมองเรียกว่า Intelligence จึงต่างกัน) การพัฒนาปัญญาให้เกิดกับจิต ต้องใช้อุปจารสมาธิ แต่ถ้าเรามีปัญญา ต้องการเห็น เช่น หนีความทุกข์ หนีการปรุงแต่งอารมณ์ไม่ดีต่างๆ ของจิตใจ เราเข้า**อัปปนาสมาธิ** (สมาธิขั้นสูง) ทำให้ไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้น สบายอย่างเดียว สบายเช่นนั้นทำคนหลงกันมาก เพราะนี่กว่าเข้านิพพาน เป็นอรหัตต์ไปแล้ว เช่น พวกพรหมต่างๆ



เดินทางผิด หลงติดฉนวน



พวกที่เล่นฉนวน ถ้าเล่นไม่ดี ไม่เข้าใจ ไม่ใช่ปัญญาอ่อนแท้ จะไปติดเป็นพรหม แยกไปเลย มีพรหมชั้นเดียวที่โชคดี คือ ชั้นสุทธาวาส ซึ่งเป็นรูปพรหม ทำชั้นสุดท้ายเป็นพวกพระอนาคามี ที่ท่านยังไม่สำเร็จ ไปติดอยู่สุทธาวาส ท่านจะไม่กลับมาเกิดอีกแล้ว ท่านจะเข้านิพพานเลย ส่วนนอกนั้น เป็นพรหมที่ต้องกลับมาเกิดอีก

ที่ผมไม่แนะนำให้เล่นฉนวน และพระพุทธรูปเจ้าท่านก็ไม่แนะนำ เพราะมีอาจารย์ของเจ้าชายสิทธัตถะสองท่าน ชื่อ **อุทกดาบส** **รามบุตร** กับ **อาฬารดาบส** **กาลามโคตร** ตอนเจ้าชายสิทธัตถะ ออกบวช ได้ฝากตัวกับอาจารย์สองท่านนี้ ในที่สุด สองท่านนี้ ไม่สำเร็จ เจ้าชายสิทธัตถะจึงแยกไปบำเพ็ญเพียรตามลำพัง ตอนที่ตรัสรู้เป็นพระพุทธรูปเจ้าใหม่ ๆ ท่านระลึกถึงอาจารย์ทั้งสอง ท่าน อยากจะไปโปรด พอนึกถึง ก็ทราบได้ทันทีว่า ท่านหนึ่ง ไปเกิดเป็นอรุปรหมเกือบสูงสุด อีกท่านไปเป็นอรุปรหมสูงสุด ท่านจึงดำริว่า “ฉิบหายจากความดีทั้งสองท่านเลย” เพราะท่าน ไปแสวงหาความสุขจากอรุปรหม ซึ่งเวลานั้นไม่ได้ ตัวอย่างเช่นที่ผมเล่าว่า เราเข้าอุปนาศมาธิ ๓ ชั่วโมงนั้น รู้สึกเหมือนแค่ ขณะจิตเดียวเท่านั้นเอง ยิ่งไปถึงอรุปรหม ตัวเลขในเมืองมนุษย์





ไม่รู้จะเอาอะไรมานับ ต้องสมมติอะไรสักอย่างหนึ่งมานับ เขาเรียก เป็นกัปป์ เป็นมหากัปป์ เป็นอสงขัยกัปป์

ดังนั้น ถ้าเล่นสมถะ แล้วไม่ใช่ปัญญาพิจารณาโดยวิปัสสนา จะหลงทางติดพวกนี้ ซึ่งส่วนใหญ่โชคไม่ดี เว้นแต่ติดรูปพรหมชั้นสุทธาวาส จึงจะดี เป็นพระอนาคามี เข้านิพพานได้ คนที่เล่นสมถะอย่างเดียวไม่ดี ท่านอาจารย์ของผมจึงแนะนำให้พัฒนาปัญญาวิปัสสนาขึ้นมาด้วย ท่านจึงสอนวิปัสสนา

วิปัสสนาปัญญา



วิปัสสนา คือ เมื่อสมาธิของเราอยู่ชั้นอุปจารสมาธิ อะไรก็ตาม ที่เข้าไปกระทบจิต แล้วจิตเกิดปรุงแต่ง เราต้องดับการปรุงแต่งให้ได้ การปรุงแต่งนี้เรียกว่าสังขาร สมมติ เราดูโทรทัศน์ มีภาพกระทบตาตอดนดูละครทีวี แล้วจิตของเราปรุงแต่ง เกิดชอบ-ชังตัวละครในเรื่องนั้นๆ เพราะคิดต่อเนื่องเป็นสังขาร แต่ถ้าเราตัดตัวนี้ได้ เมื่อเราฝึกวิปัสสนา เราต้องกำหนดตามอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อดับตัวนี้ได้ ปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้นหนึ่ง ทุกการกระทบ ถ้าเราดับได้ ปัญญาเกิดขึ้นหนึ่ง เกิดขึ้นหนึ่ง เรียกว่า **ปัญญาเห็นแจ้ง (Insight)** เมื่อมีปัญญาเห็นแจ้งแล้ว



พออะไรเข้ากระทบ เราพิจารณาด้วยปัญญาแล้วก็ดับ พิจารณาแล้วก็ดับ

ในทางธรรม เมื่อเกิดปัญญาเห็นแจ้ง จะเห็นชัดกว่าตอนนี้เสียอีก เมื่อมีปัญหาต่างๆ ขึ้น เราใช้ปัญญา ๒ ตัว เปรียบเทียบกัน ถ้าใช้ปัญญาจากสมองแก้ไขมันไม่สิ้นสุด แก้แล้วเดี๋ยวก็เกิดปัญหาอีก ถ้าใช้ปัญญาเห็นแจ้งจากจิต ปัญหาย่อมสิ้นสุดได้ทางธรรมเป็นเช่นนั้น

ตัวอย่างเช่น โรคกระเพาะอาหาร เกิดจากน้ำย่อยที่เป็นกรดเข้าไปในกระเพาะมาก แล้วไม่มีอาหารให้มันย่อย จึงย่อยผนังกระเพาะอาหาร ถ้าใช้สมองแก้ไข โดยหาอะไรใส่ลงไปกินเพื่อแก้อาการเป็น เวลากินยาลดกรด ยาเคลือบกระเพาะ จะหายจากโรคกระเพาะนั้น คือแก้ไขโดยใช้สมองแก้ปัญหา เดี่ยวพุงนี้ก็เกิดอาการได้อีก ก็ต้องกินยาไปจนตาย แต่ถ้าใช้ปัญญาเห็นแจ้งวิเคราะห์ปัญหา เมื่อจิตเกิดความกังวล ความเครียดขึ้นจะไปกระตุ้นระบบประสาทที่โยงไปที่กระเพาะ ไปกระตุ้นให้น้ำย่อยที่เป็นกรดหลั่งออกมามาก เราแก้โดยดับการปรุงแต่งที่ไม่ดี คือความเครียด ความกังวลได้แล้ว โรคกระเพาะไม่เกิดขึ้นตลอดชีวิตนี้ไม่ต้องกินยา เห็นได้เลยว่าผลต่างกัน ถ้าแก้ปัญหาโดยใช้ปัญญาเห็นแจ้ง ดับปัญหาได้แท้จริง





ทุกกรณีจะเห็นเช่นนี้ คือทุกๆ การกระทบในอุปจารสมาธิ เมื่อเราพิจารณาสิ่งกระทบ แล้วดับได้ ปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้น ทีละหนึ่ง ทีละหนึ่ง เมื่อปัญญาเกิดขึ้นเรื่อยๆ ก็กลับมาพิจารณา มหาสติปัฏฐาน กาย เวทนา จิต และธรรม ร่างกายประกอบ ด้วยขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

รูป คือ สิ่งที่มองเห็น สัมผัสได้ เกิดขึ้น แปรเปลี่ยน ดับไป เราค่อยๆ พิจารณาดู รอบแล้วรอบเล่า ในที่สุด รูปจะดับไปกับ ตาใน คือเห็นแจ้งด้วยจิต

เวทนา คือ ความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เราก็ พิจารณาอารมณ์ จนดับ

สัญญา คือ ความจำ เต็มจำได้ เต็มลืมไป พิจารณาให้ เห็นความจริง

สังขาร คือ การปรุงแต่งของจิต ดับไปตามกฎไตรลักษณ์

วิญญาณ คือ ตัวรู้อารมณ์ พิจารณาให้เห็นว่า ดับไปตาม กฎไตรลักษณ์เช่นกัน

สิ่งเหล่านี้จะดับ พอดับหมด (อนัตตา) บางคนกลัว เพราะ ร่างกายหายไปเลย เกิดอาการกลัวตายขึ้นมา ร่างกายหายไปเลย เหลือแต่จิตดวงเดียว จิตนั้นคือตัวแท้ของเรา พัฒนาจิตให้ สว่างขึ้น สว่างขึ้น ปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้นทีละหนึ่ง ทีละหนึ่ง ในที่สุด ก็จะเป็นจิตประภัสสร ซึ่งเป็นสุดท้ายของเส้นทาง



การพัฒนาจิตนี้

ผมวิเคราะห์ให้ท่านดูว่าทาง**วิทยาศาสตร์** มองเรื่องนี้อย่างไร
และในทาง**พุทธศาสตร์** ซึ่งอยู่เหนือระบบประสาทสัมผัสเป็น
Metaphysics ก็มองอีกทางหนึ่ง และการแก้ปัญหาทั้งสองทาง
แก้แล้วได้ผลไม่เหมือนกัน ❀





บทที่



ชีวิตบนทางสายเอก



**บนเส้นทางสายเอก เราจะหยุดสิ่งไม่ดี
และทำให้ใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้น
เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว สามารถเลือกเกิดได้**

ทางสายเอกมีทางเดียว ซึ่งดีมาก เหมือนถนนสายเอก
ที่มีทางกว้างๆ เช่น ในต่างประเทศ ในยุโรปขับรถสบายกว่า
กรุงเทพฯ เยอะเลย มีเครื่องหมายจราจรชัด รถไม่ติด ส่วน
ทางตรอกซอกซอยที่ไม่ใช่ทางเอก มีปัญหาหนักเหลือเกิน ผมมา
วิเคราะห์ดู ชีวิตคนส่วนใหญ่ เดินวนเวียนหลงทาง ไปหลงเล่นนั้น
เล่นนี้ มีปัญหาเรื่อยแปดกับความหลง สนุก ไปกับความหลง
คิดว่าสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเป็นสิ่งดี กว่าจะรู้ว่าสิ่งนั้นไม่ดี ก็ต่อเมื่อ
เราได้ไปพบสิ่งที่ดีกว่า เมื่อนั้นเราจึงจะรู้ คือต้องมีของเปรียบ
เทียบ เมื่อเห็นของที่ดีกว่า เราจึงรู้ว่าของที่มีอยู่เป็นอยู่นั้น เรา
ไม่อยากได้





จิตของคนเป็นสิ่งแปลก มักจะเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวจริงไหมครับ? เมื่อท่านไปซื้อผลไม้ในตลาด ต้องเลือกลูกดี ๆ ใส่ตาซึ้ง แม่ค้าก็คอยแอบเอาของไม่ดีมาใส่ คือเอาของไม่ดีออกจากตัวเรา จะเลือกแต่ของดี มีใครสักคนใหม่ไปเลือกผลไม้ ตกเกรดเน่าๆ ซื้อมากลับบ้าน คงไม่มีใครเลือก ธรรมชาติจิตของคนจะเลือกของดี ๆ ให้แก่ตัวเอง

เรามีสิทธิ์เลือกไหม ?



ถ้าเรามีเงินมาก เราก็มีสิทธิ์เลือกมาก ถ้าเรามีเงินน้อย ก็มีสิทธิ์เลือกน้อย เช่นกันกับที่อยู่อาศัย ถ้าเรามีเงินมาก เราจะเลือกอยู่อาศัยที่ดีๆ ได้ ดิตรिमน้ำได้ อยู่บนภูเขาก็ได้ เช่นเดียวกัน ในทางโลก คนทั่วไปเขาบอกว่า เลือกเกิดไม่ได้ แต่คนรู้จริงบอกว่า เลือกเกิดได้ ถ้าเราสะสมบุญบารมี ความดี ไว้มากๆ เลือกเกิดได้ พิสูจน์ได้ ถ้าเราสั่งสมทำไปเรื่อยๆ พิสูจน์ได้แน่นอนว่า ความดีที่เราทำนี้ จะสั่งสมตามหน้าที่ที่สามของจิต คือมีหน้าที่สั่งสม ทั้งดี ทั้งไม่ดี ถ้าสั่งสมแต่สิ่งดีๆ ทำให้เราเลือกเกิดได้

คนทั่วไป ไม่ทราบเรื่องนี้ จึงทำดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ในที่สุดก็เหมือนการซื้อผลไม้ หยิบไม่เลือก เมื่อกลับมาถึงบ้าน จึงเห็นว่า



มีลูกเนา ลูกเสียบนมา เช่นเดียวกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน สำหรับคนที่ไม่รู้จักจริง มักจะยึดติดโน่นติดนี่ สมัยก่อนเมื่อจะ แต่งตัวออกจากบ้าน ใส่แหวน ใส่สร้อยคอ ใส่นาฬิกา ในที่สุด พอเรารู้จริง ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของรกรุงรังทั้งนั้น จึงปลดออก

ยิ่งไอคิวสูง อีโก้ยิ่งพัฒนาตาม



คนที่เรียนมาก สมองพัฒนามาก สิ่งก็ตามมาคืออัตตา ความถือตัวถือตน ภาษาอังกฤษเรียกว่า **อีโก้** ทำให้คิดว่า นี่คือตัวเรา นั่นคือ ตัวเขา นี่ของเรา นั่นของเขา พอมีเรา มีเขา ธรรมชาติของจิตจะเลือกของที่ดีให้กับตัว ของของเราต้องดีกว่าของเขา พิสูจน์ได้ เวลาไปซื้อของ เปิดกระเป๋าเงินออกมา จะเอาธนบัตรเก่าๆ ให้เขาก่อน เอาธนบัตรใบใหม่ๆ เก็บ จริงไหมครับ นั่นคืออีโก้ พอเราจะทำความดี เกิดอายุคนอื่น จะว่าไปนี่คืออีโก้ ทำไม่ล่ะ? ในเมื่อความดีเป็นความดี เป็นผลดีกับสังคม ดีกับส่วนรวม ดีกับคนอื่น ดีกับตัวเอง ทำไมเราทำไม่ได้ กลับอายุคนอื่น กลับคนอื่นเขามองว่าเราเพี้ยน นี่คือนีอีโก้ คนทั่วไปมีลักษณะนี้อยู่ คนที่มีสมองพัฒนามาก อีโก้มากตาม สังเกตเห็นชัด เช่น ในที่ประชุมอาจารย์ เกียงกันไม่มีใครฟังใคร ต่างคนต่างแสดงอีโก้ของตัวเองออกมา ซึ่งเป็นผลเสียต่อส่วนรวมที่ตัวเองมองไม่เห็น





บางคนเป็นศาสตราจารย์ จะออกไปซื้อข้าวผัดในตลาด
อายุเขา ไม่กล้าหิ้วห่อข้าวผัด นี่คือลักษณะอีโก้ แต่ถ้าเราเข้าใจ
จริงๆ พัฒนาจิตของเราให้มีปัญญา เห็นแจ้งดับขั้นที่ ๕ ได้
เมื่อขั้นที่ ๕ ไม่มี อีโก้จะดับทันที

ดังนั้น บนเส้นทางชีวิตที่ราบรื่น ต้องดับอีโก้ คือความ
ถือตัวถือตนให้ได้ ต้องมีปัญญาเห็นแจ้ง คือ Insight (มองเห็น
ข้างใน) ควบคู่กับปัญญาความรู้จากสมอง คือ Intelligence
(ความฉลาด) ปกติเราพัฒนาร่างกายและสมอง ถ้าได้พัฒนาจิต
ควบคู่ไปด้วย ทางชีวิตของเราจะราบรื่น

ในการพัฒนาร่างกาย พัฒนากัน ๔-๕ อย่าง พัฒนาเรื่อง
ความสมบูรณ์ด้วยอาหารการกิน พัฒนาความแข็งแรงด้วย
การเล่นกีฬา พัฒนาเรื่องความสวยงาม เข้าร้านตัดผม แต่งเล็บ
และพัฒนาสมอง ส่วนใหญ่คนเราพัฒนากันแค่นี้ จิตไม่ค่อย
ได้พัฒนา ฉะนั้น ถ้าจะเป็นคนที่สมบูรณ์ ต้องพัฒนาจิตขึ้นมา
ด้วย เมื่อดับอีโก้ได้ทางชีวิตของเราจะสะดวก ราบรื่น และ
สงบสุข



ลักษณะวงเส้นทางชีวิตที่สะดว



ขอเป็นแค่คนดู

เมื่อเรามองอะไร แล้วรู้ว่ามันไม่มีตัวตน ไม่เข้าไปจับ ไปยึด เราเหมือนคนดู เช่น ดูกีฬา ต่อยมวย เตะฟุตบอล คนไทย แข่งกับต่างประเทศ ถ้าดูไม่เป็น พอทีมเราแพ้ ใจเราก็เหี่ยวตามไปด้วย อ้าว...เสียไป ๑ ประตูแล้ว เราก็คือคนดูใจเหี่ยวไปด้วย อย่างนี้ถือว่า ดูไม่เป็น ถ้าดูเป็น เห็นว่ามันเป็นกีฬา มีแพ้ชนะ จะเข้าใจว่า ที่โดนยิงประตู เพราะกองหลังไม่ดีนี่เอง กองหน้า เราก็คือกัก ดังนั้น ดูแบบผู้รู้ผู้ศึกษา คนไม่รู้และดูไม่เป็น เอามาปรุงแต่ง เหมือนการดูละคร ร้องให้สังสารวัฏละคร ในต่างประเทศ เขาวิเคราะห์ว่า คนที่ดูละครแล้วรับสิ่งกระทบจากละครเข้ามาปรุงแต่ง ให้คล้อยอารมณ์ตามตัวละคร ความดันโลหิตจะสูงขึ้น ข้อนี้เป็นความจริง เมื่อความดันเพิ่มขึ้น ระบบสรีรวิทยาเสียหาย โรคภัยไข้เจ็บตามมาอีกมากมาย

ทางชีวิตที่ดี จึงต้องใช้ปัญญาเห็นแจ้งนำทาง เมื่อเกิดเหตุการณ์ใดก็ตาม จะเห็นเป็น ๒ ทางเสมอ ทางหนึ่ง แก่แล้วไม่สิ้นสุด อีกทางหนึ่ง แก่แล้วดีที่สุด ปัญหาจบสนิท เราจะเลือกทางที่ดีที่สุด เมื่อมองอะไรก็มองแบบผู้ดู อย่าไปปรุงแต่ง ให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ สมัยที่เขาทรายเป็นแชมป์โลก ขึ้นชกที่ไร บางครั้งมีคนตาย พอเขาทรายถูกต่อย หวดลงบ๊ีบ มีคนหัวใจวาย





ตายหน้าจอโทรทัศน์เลย นี่คือโทษของจิตปรุงแต่ง ตกเป็นทาสของอารมณ์ ดูไม่เป็น ไม่มีปัญญาเห็นแจ้ง ทางชีวิตอย่างนั้น ไม่สะดวก ไม่ใช่ทางสายเอก

ในวงสังคมที่ทำงาน เราต้องสัมพันธ์กับคนอื่น มีทั้งแง่บวกและแง่ลบ ถ้าสัมพันธ์ในทางที่ดี เราก็สบาย แต่ถ้าสัมพันธ์ในทางไม่ดี เสียหาย เช่น ตอนเข้าเจ้านายตามหางาน เราลืมทำ ก็ถูกว่าบ้าง ใจเหี่ยวทั้งวัน แต่ถ้าเรามีปัญญาเห็นแจ้ง จะพิจารณาได้ว่า ที่ถูกเจ้านายบ่นว่านั้น เป็นวิบากของเรา เพราะเราทำไม่ดีเอง ก็ต้องรับผลที่ไม่ดี จะดีหรือไม่ดี เราต้องยอมรับ เพราะเป็นผลที่เกิดจากการกระทำของเรา

เราหนีวิบากไม่พ้นหรอก **มันเป็นผลงานของเราเอง**

เราให้อภัยเขาดีกว่า

เขาว่าเรา เพราะเราไม่ดี ต้องให้อภัยเขา ก็เกิดผลดี

เราไม่ตอบโต้ จึงไม่มีศัตรู

กรรมดำที่เราจะสร้างต่อ ก็ไม่มี จึงเป็นกรรมขาว ถ้าเราตอบโต้ กรรมดำจะเกิดอีก เป็นการผูกเวร ปองร้ายกันเรื่อยไป ถ้าเราไม่ตอบโต้ ศัตรูก็จะกลายเป็นมิตรได้ นี่คือนิสงส์ของการมองด้วยปัญญา แก้ปัญหาด้วยปัญญาเห็นแจ้ง บนเส้นทางสายเอกต้องมองอย่างนี้



แก้ที่ตัวเอง...อยู่ที่ตัวเอง



ทุกอย่างที่ผ่านมาในชีวิตล้วนเป็นครูสอนใจเรา แม้แต่ลูกของเราอนอนตื่นสาย ลูกของเราเรียนไม่ดี สอบเอ็นทรานซ์ไม่ได้ สมัยนี้สอบเอ็นทรานซ์เหมือนพ่อแม่สอบเอง พอลูกสอบได้ พ่อแม่ก็พองเหมือนลูก แต่ถ้าลูกสอบไม่ได้ พ่อแม่ก็เหี่ยวเหมือนลูก นี่คือคนที่ไม่เข้าใจชีวิต ในขณะที่เดียวกัน ลูกดี พ่อแม่กลับโทษนั่นโทษนี่ ไม่ดูที่ตัวเอง หาว่าลูกเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ คนนั้นเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ คอยแก้ที่นั่นแก้ที่นี้ ความจริงแล้วผิด แก้ให้ลูกที่ ต้องแก้ที่ตัวเราเอง ถ้าเราดีเสียคนหนึ่ง ข้างล่างดีหมดเลย มันอยู่ที่เราจริงๆ ถ้าหัวหน้าครอบครัวดี ทุกคนดีหมด ถ้าเราเป็นคนมีเหตุมีผล ลูกของเราก็ไม่ดี

ดังนั้น ถ้ามองอะไร ต้องมองให้ชัด ในทางธรรมไม่มีอะไรที่แก้ไม่ได้ ปัญหาทุกอย่างแก้ได้หมด เพียงแต่เรามีปัญญา เห็นต้นเหตุที่แท้จริงหรือเปล่า ถ้าเห็นต้นเหตุที่แท้จริง แก้ปัญหาได้หมด

บางคนเหนื่อยยากเหลือเกิน กับการตามหาพระอาจารย์ เตียวเข้าวัดโน้น เตียวออกวัดนี้ ไปอีสาน ไปใต้ ตามหาพระอาจารย์ไปทั่ว มีคนหนึ่ง ผมทราบว่าเขาเป็นคนชอบตามหาพระอาจารย์ สายไหนดังไปมาหมด ผมถามเขาว่า “พี่ เตียวนี้เลิก





หาพระอาจารย์หรือยัง” เขาบอกว่า “โईโई เหนื่อยเหลือเกิน
เดี๋ยวนี้หยุดแล้ว” ผมถามว่า “แล้วเจอพระอาจารย์หรือยัง”
เขาตอบว่า “เจอแล้ว” ผมถามต่อว่า “เจอที่ไหน” เขาตอบว่า
“ที่ตัวเรานี่ไง” (หัวเราะ)

เวลาเจ้านายว่า เขาก็เป็นครูของเรา ลองพิจารณาดูสิครับ
เพราะเราไม่ดี เขาจึงตำเรอว่าเรา “เอ๊ะ! ปีนี่ไม่ได้สองชั้น” อย่า
ไปโกรธเจ้านายเลย เรายังมีดีไม่พอ ถ้าเราสร้างเหตุให้ดีพอ
ถึงอย่างไรต้องได้ ทุกอย่างเป็นสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผล สอนเราได้
ตลอดเลย

ผู้ปฏิบัติจนเห็นธรรมแล้ว อาจารย์มีอยู่ทั่วไป ตัวละคร
ในทีวี ก็เป็นอาจารย์ของเรา **ทุกสิ่งเป็นครูของเรา** ในที่สุดเรา
จะสงบ เพราะเราอ่านเกมได้หมด คนที่รู้จักจริงไม่มีกลัว เช่น
เด็กกลัวสอบไม่ได้ นั่นเพราะอ่านหนังสือไม่จบ ถ้าดูหนังสือจบ
จะไม่กลัว แต่เกิดความมั่นใจ ความกลัวเกิดจากอวิชชา คือ
ความไม่รู้จักจริง เมื่อลูกมาบอกว่า “แม่ครับ กลัวสอบไม่ได้” ถ้าเรา
รู้จักจริง จี้ไปเลยว่า อ่านหนังสือไม่จบตรงไหน รู้จริงแล้วไม่ต้องกลัว
เดินหน้าได้อย่างมั่นใจ

ถ้าเรามีปัญญาเห็นแจ้ง คอยตามดูและรู้ทันสิ่งกระทบ
วิเคราะห์เหตุและดับเหตุได้ ทุกอย่างจะราบรื่น ถ้าเราทำได้เช่นนี้



กรรมดำจะหยุดไปเลย ถ้าหยุดไม่ได้ก็ให้นานๆ เกิดขึ้นสักครั้ง นอกนั้นจะเป็นกรรมขาวเกิดขึ้นเรื่อยๆ

จากหน้าที่ที่ ๓ ของจิต คือ รับสิ่งกระทบ ดีก็ตาม ไม่ดีก็ตาม ที่ปรุงแต่งแล้วเก็บสั่งสมไว้ในดวงจิต

สิ่งที่เป็นอกุศล สิ่งที่ไม่ดี จะสั่งสมเป็นอาสวะ ตัวนี้นำความเดือดร้อน ทั้งหนัก ทั้งอึดอัด ขัดข้อง คับแค้น เสียใจ ทุกข์ โศก เหนื่อยยาก ลำบาก พวกนี้ล้วนเป็นกรรมดำทั้งหมด

สิ่งที่เป็นกุศล เป็นสิ่งดี จะสั่งสมไว้เป็นบารมี พวกนี้เบาสบายโล่ง สะดวก สะอาด โปร่ง ใส นี่คือนุญบารมี เป็นกรรมขาว

ดังนั้น เราต้องระวังจิตตัวเอง จะไปโทษใครไม่ได้ เพราะจิตนั้นเป็นของเราเอง คิดเอง พุดเอง ทำเอง สั่งสมเอง และเป็นของเราเองแท้ๆ

มีอยู่ครั้งหนึ่ง ผมไปบรรยายให้แพทย์จากภาคกลางจากสถาบันวิจัยมะเร็งที่ขึ้นไปอบรมที่เชียงใหม่ บรรยายถึงหน้าที่ของจิต พอหลังจากบรรยายเสร็จ มีหมอคนหนึ่งเข้ามาถามว่า “อาจารย์คะ ฉันอยากปรึกษา ว่าทำไมลูกของฉันจึงตาบอด” ขณะที่เขาถาม ผมรับสัมผัสแวบเข้ามา จึงถามเขาว่า “ผมถามหมอตรงๆ ว่าหมอคิดอะไรลึกๆในใจ” เขาก็อึ้ง ด้วยความอาย





และยอมบอกว่า “ฉันคิดเสมอว่า ถ้าใครมาทำอันตรายฉัน ฉันจะ
 เหวงตาให้บอด” นี่แค่ความคิดนะ ในที่สุดลูกของเธอก็ตาบอด
 เพราะถูกไม้แทง (โทษของอริชฌานที่มีพยาบาทกำกับ)

จากตัวอย่างทำให้เราต้องระวัง ความคิดไม่ดี แม้เป็นเพียง
 ความคิด ก็ลั้งสมในดวงจิตได้ กลับมาทำให้เราเดือดร้อนได้
 เรื่องความคิด ถ้าคิดแล้วให้ระวัง ต้องคิดดีตลอด พุดต้องพุดดี
 ทำต้องทำดีเช่นกัน

หวานแต่เมล็ดพันธุ์แห่งความดี สะสมในดวงจิต



เมื่อ ๑๘ ปี ก่อนเข้าวัด ผมเป็นคนชอบพุดไปเรื่อย พุดว่า
 คนบ้าง พุดไร้สาระบ้าง เดียวนี้ไม่กล้า จะพุดต้องคิดก่อน เพราะ
 ถ้าพุดไม่ดี คนอื่นจะเป็นไปตามคำพุดของเรา เช่น คนในครอบครัว
 ที่อยู่ใกล้ชิดกันทุกวัน หรือเด็กนักเรียน เราจะระวังมากเลย
 เป็นห่วงเขา เพราะถ้าเราพุดไม่ดีแล้ว เขาเป็นไปไม่ดี เราจะบาป
 เพราะเราเป็นต้นเหตุให้เขาเป็นเช่นนั้น

คนลาวเขาเรียกว่า “ปากเข็ด” คือปากพระร่วง คนที่ฝึก
 สมถกรรมฐาน จะมีพลังให้เกิดปากเข็ด เหมือนอาจารย์ที่พบ



ที่เชียงใหม่ ผมบอกเขาว่า “อาจารย์ต้องระวังปากให้ดีนะ” เขามองหน้าผม เพราะเราไม่รู้จักรักกันมาก่อน อยู่ดีๆ ไปว่าเขา ผมบอกว่า “อาจารย์พูดอะไร ระวังจะเป็นไปตามที่ปากพูด ถ้าพูดไม่ดีจะเป็นไปตามนั้น” เขายอมรับว่าจริง และเล่าประสบการณ์ให้ผมฟัง

คิดแล้ว พูดแล้ว ทำแล้ว ต้องระวัง อะไรที่ไม่ดี มันจะสั่งสมไม่ดี แล้วกลับมาทำให้เราเจ็บตัว ต้องเตือนร้อนภายหลัง ดังนั้น บนเส้นทางสายเอก เราจะหยุดสิ่งไม่ดี และทำดีให้ใหญ่ขึ้นใหญ่ขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว สามารถเลือกเกิดได้ นึกอะไรก็จะ เป็นไปตามที่เรานึก เพราะเรามีบารมีสั่งสม

บนเส้นทางสายเอก ทุกสิ่งทุกอย่างตั้งแต่เราตื่นนอนตอนเช้า จนถึงก่อนเข้านอน ดีหมดทุกอย่าง เคยมีคนถามหลวงปู่บุดดา “ร้อนไหมหลวงปู่” ท่านว่า “ร้อนดี” “หลวงปู่หนาวไหม” ท่านตอบ “หนาวดี” เป็นธรรมดาของโลก บนเส้นทางสายเอก จึงดีทุกอย่าง สิ่งที่เข้ากระทบจิตในขณะที่ตื่น ดีหมดทุกอย่าง ต้องคิดอย่างนี้ให้ได้

ท่านลองพิจารณาตัวเองว่า ขณะนี้ คิด พูด ทำ ดีไหม ใช้สมองนี้พิจารณาไม่ได้ ต้องดูจากผลกระทบจากข้างนอก ถ้าพูด แล้วลูกหนีห่างถือว่าไม่ดี แต่ถ้าพูดแล้ว ลูกเข้ามาใกล้ ลูกน้อง





เข้าใกล้ เดินเข้าที่ทำงาน ลูกน้องเข้ามาใกล้ ถือว่าดี แต่ถ้าเรา
เดินเข้าที่ทำงาน ลูกน้องเดินหนีลงอีกบันได ถือว่าเราไม่ดี ต้อง
พิจารณาตัวเอง แก้ไขตัวเองให้ได้ ผมถามใจตัวเองเสมอว่า
การคิด การพูด การกระทำของผม ขณะนี้เป็นไปเพื่อการเวียน
อยู่ในวัฏฏะ แบบนักวิทยาศาสตร์แบบหลงๆ อยู่หรือเปล่า ขณะนี้
ผมทำทุกอย่าง เพื่อให้จะไม่เวียนอีกแล้ว สิ่งให้เห็นจากปุพเพ-
นิวาसानุสสติญาณ ทำให้น้ำตาตกมาแล้ว เวียนมาแล้วหลายภพ
หลายชาติ ภพแล้วภพเล่ามีทั้งดีทั้งเลว เป็นเช่นนั้นจริงๆ

ทำสิ่งดีๆ ให้กับชีวิต ทำชีวิตให้เป็นอิสระ ชีวิตบนทาง
สายเอกเป็นเช่นนั้น

ขอขอบคุณทุกท่านที่เป็นครูให้ผมได้สร้างบารมี ให้ผมได้
เรียนรู้ ถ้าไม่มีท่าน ผมก็คงไม่ได้สร้างบารมี ไม่ได้เรียนรู้ ขอคุณ
ด้วยความจริงใจ

ท่านใดมีคำถาม เนื่องจากผมไม่มีผ้าเหลืองห่มคลุมกาย
ผมตอบได้ทุกรูปแบบเลยนะ หลังจากตอบคำถาม เราจะนั่ง
ทำสมาธิสัก ๒ นาที แล้วแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่สรรพสัตว์





ความรู้ในทางวิทยาศาสตร์
เป็นความรู้เพียงผิวเผิน
แต่เมื่อเราเข้าสู่ธรรมลึกๆ แล้ว
จะรู้ว่า วงที่ติดกัวยังมีอยู่





บทที่



ปุจฉา-วิสัชนา



ทวนกระแส

แต่ไม่จำเป็นที่เราต้องแยกตัวออกจากสังคม

คนที่รู้จักจริง จะไม่ทิ้งสังคม



คำถามที่ ๑

ถ้าเราไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ จะมีโอกาสสร้างบารมีสั่งสมบารมีหรือไม่

คำตอบ มีโอกาสได้ เนื่องจากมีหลายภพภูมิ ถ้าเราขึ้นสูงไปเกิดเป็นเทวดา เราจะไปให้ทาน คนอื่นเขามีพร้อมหมด เขาก็ไม่อยากได้ เราก็ไม่ได้สร้างบารมี เทวดาหลายองค์อยู่บนสวรรค์ มัวเพลิดเพลินทิพย์สุข ตกสวรรค์กันมาไม่รู้เท่าไร





ถ้าเราลงต่ำ เช่นไปเกิดเป็นเดรัจฉาน อยากกินอะไร จะหากินเองก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น คงไม่ใช่ภพภูมิที่เหมาะสมจะปฏิบัติธรรม เพราะเครื่องมือมันไม่พร้อม การได้เกิดมาในภพมนุษย์เป็น มัชฌิมภูมิ ที่มีเครื่องมือพร้อม ที่จะอำนวยความสะดวกให้ปฏิบัติธรรม

ทำไมจึงบอกว่า เทวดาบางพวก ไม่พร้อมที่จะปฏิบัติธรรม? ครั้งหนึ่งผมเคยทำประวัติของพระนางจามเทวี โดยอัตโนมัติที่ผมได้สัมภาษณ์ท่าน ได้สนทนาธรรมกับท่าน จึงทราบว่า ท่านขึ้นไปเกิดเป็นเทวดา และปัญญาทานบารมีของท่านยังไม่เต็ม ทำให้ท่านเข้านิพพานไม่ได้ ผมจึงต้องทำเรื่องนี้เพื่อท่าน นี่คือหลักฐานว่า เทวดานั้นทำบางอย่างไม่ได้ ต้องมาวามนุษย์ทำให้ และมีเทวดาอีกหลายองค์ เทพอีกหลายองค์ ที่วามนุษย์ในโลกนี้ ทำภารกิจแทนให้





คำถามที่ ๒

ชีวิตของมนุษย์ เป็นไปตามพรหมลิขิตใช่ไหมครับ

คำตอบ ไม่จริงครับ เป็นไปตามวิบากกรรม เช่น ลัทธิพรก ก็ใช้กรรมไปเรื่อยๆ จนหมดวิบาก ก็มาเกิดเป็นมนุษย์ วิบากคือหนี้ เมื่อใช้หนี้หมด ก็ได้เปลี่ยนภพภูมิกันไปตามธรรมดา เช่น มาเกิดเป็นมนุษย์ ทำไมบางคนเดือดร้อนตั้งแต่เกิด ตอนหลังได้ดีตลอด นั่นคือเขามาใช้วิบาก เมื่อหมดวิบาก ก็ใช้กรรมที่สอง ถัดไป ถ้ากรรมที่สองเป็นกรรมดี เขาก็ได้ขึ้นมาดี

พวกสัตว์ต่างๆ ที่ต่ำกว่าเรา ถ้าเขาใช้กรรม ใช้วิบากของเขาหมดแล้ว ถ้ากรรมต่อไปของเขาดี เขาก็ขึ้นมา คือเป็นไปตามวิบากกรรมของเขา

กรรมจึงเป็นตัวนำให้เราเกิด เมื่อเราใช้กรรมหมดแล้ว เราก็ต้องเปลี่ยนภพภูมิไป เช่นนี้เรื่อยๆ ไป ซึ่งการเปลี่ยนเรื่อยๆ ผมไม่สนับสนุนว่าเป็นสิ่งดี เพราะเราก็เหมือนสวะ เปลี่ยนไปตามกรรม ลอยไปตามยถากรรม แต่ถ้าเรามีสติปัญญา ก็สามารถทำตัวเราให้ทวนน้ำ ทวนกระแส ไม่เป็นเหมือนสวะได้





คำถามที่ ๓

ที่อาจารย์บรรยายมา เป็นการทวนกระแสของสังคม นำไปปฏิบัติแล้ว มีต้องแยกตัวออกจากสังคมหรือ

คำตอบ ยอมรับว่านี่คือการทวนกระแส ในครั้งที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ใหม่ๆ ท่านคิดว่า ธรรมะที่พระองค์ตรัสรู้นั้นคนส่วนใหญ่คงรับไม่ได้ เพราะส่วนใหญ่เขาเดินทางไปตามยถากรรมทั้งหมด ครั้นท้าวสัทหมบดีพรหมท่านมาทูลว่า “ดอกบัวที่บานแล้ว และที่กำลังจะบานพอมืออยู่” ท่านจึงสอน ท่านก็นำพาพวกหนึ่งไปถึงนิพพานแล้ว ส่วนพวกเรา ท่านยังทิ้งอยู่ เพราะเรายังไม่บานนะ โดนทิ้งอยู่เช่นเดียวกัน เรื่องนี้ทวนกระแส

ในเมื่อทวนกระแส ไม่จำเป็นที่เราต้องแยกตัวออกจากสังคมนั้นที่รู้จริง จะไม่ทิ้งสังคม แต่ถ้าถึงระดับพระอนาคามี จะแยกไปไม่มาอยู่กับสังคม แต่ถ้ายังไม่ถึงระดับนั้น ยังไม่ทิ้งสังคม เพราะเรายังทำอะไรได้ ยังเป็นส่วนของสังคม ต้องช่วยเหลือสังคม

ทำไมพระพุทธเจ้า จึงเข้ามาคลุกคลีกับสังคม? เพราะท่านต้องการให้ความรู้ ซึ่งเป็นเชื้อที่จะจุดประทีปในดวงใจ ให้สัตว์โลกได้สูงขึ้น สูงขึ้น ท่านจึงจำเป็นต้องเมตตา เผยแผ่สังฆธรรม ให้ได้รู้ได้เห็น



เช่นกันครับ ท่านเชิญผมมาที่นี่ ทั้งไกลแสนไกล แต่ผมก็มา เพราะผมรู้ว่า นี่เป็นกุศล ที่จะได้จุดประทีปในดวงใจของคน ให้เห็นัจธรรม น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ นำตนเองได้ เมื่อนำตนเองได้ ก็นำคนอื่นได้ คนอื่นคือ ลูก ภรรยา สามีของเรา คนใกล้ตัวเราก่อน เมื่อนำเขาได้ ก็นำคนในสังคมกว้างออกไปได้



คำถามที่ ๘

ทำไมคนที่มีมนุษยสมบัติมาก ไม่สนใจธรรมะ

คำตอบ ผมเห็นพวกนี้แล้วผมสงสาร นี่คือวิภูฏะ เรื่องนี้ในครั้งพุทธกาลก็มี เช่น พระเวททัตตมีลาภสักการะต่างๆ ทำลายตัวเอง ไม่รู้เท่าไร เปรียบเหมือนต้นไม้พอแตกกอใหญ่ขึ้นใหญ่ขึ้น ตรงกลางตาย แบบเดียวกัน คนที่มีความบริบูรณ์ มีทรัพย์สมบัติ มีทุกสิ่งทุกอย่าง จะหลงเหมือนเทวดา หลงบริโภค หลงเสพสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นเปลือก จนลืมอริยทรัพย์ ซึ่งเป็นปัจจัย นำเราเดินทางในโลก นำสงสาร

มีเศรษฐีคนหนึ่งเขียนจดหมายถึงผม อาชีพเขาทำธุรกิจ ด้านสิ่งก่อสร้างมากมาย พองานมีอุปสรรค คิดว่าผมจะช่วยเขาได้ เขาเขียนจดหมายมาถามว่า ผมจะแก้ปัญหาให้เขาได้ไหม





ผมตอบว่า “ที่ผมไปแนะนำใคร ไม่เคยแนะนำให้สะสมพวกขยะต่างๆ เหล่านี้เลย ทรัพย์สินสมบัติเงินทอง ผมไม่เคยแนะนำให้สะสม ผมแนะนำให้สะสมแต่อริยทรัพย์”

ผมคิดว่าเขาจะโกรธ แต่เขาตอบจดหมายมา ขอบขอบคุณผมที่ให้สติเขา แต่เขาจำเป็นต้องทำ เพราะบริวารเขามีมาก

อีกคนหนึ่งมีสมบัติล้านฟ้า ไปหาผมที่บ้าน ไปนั่งคุยเพื่อจะทดสอบผม เขาเป็นแพทย์ มาคุยว่าเขาเป็นอย่างไรนั้น อย่างนี้ผมบอกว่า ไม่ใช่หรอก แล้วผมก็บอกภูมิหลังของเขา พอเขาเริ่มศรัทธา ผมก็แนะนำว่า คนที่ฉลาดจริงๆ จะเปลี่ยนทรัพย์ภายนอกให้เป็นทรัพย์ภายใน หลังจากที่เขากลับจากบ้านผม ตอนหลัง ทรัพย์ภายนอกของเขาก็นำออกขาย นำเงินไปสร้างเรือนกรรมฐาน ไปทำหนังสือธรรมะ ไปเปลี่ยนเป็นทรัพย์ภายในหมด

เมื่อเราปฏิบัติธรรมถึงขั้น จะรู้ว่าคนไหนจะหมดวิบากที่เขาเสวยอยู่ เราจะเปลี่ยนเขาได้ไหม ถ้าเปลี่ยนได้ ก็จะเปลี่ยนเขา ถ้าเปลี่ยนไม่ได้ ผมจะเฉยๆ ดั่งนั้นอย่าไปอิจฉาเขา เขาเกิดมาชาตินี้ ด้วยเหตุที่เขาทำไว้ในอดีต ได้ส่งผลให้เขาได้มาเสวยผลบุญในชาตินี้ แต่จากชาตินี้ไป เขาสั่งสมหรือไม่ มันอยู่ตรงนั้น เขาเป็นครูสอนเรา ขอบขอบคุณเขา และสงสารเขาด้วยที่มักจะหลงไปกับการสะสมบุญสุนันสุขนั้น แต่มีหลายคนที่สมบุญพร้อมทุกอย่างแล้วยังสั่งสมบุญต่อด้วย เราได้สัมผัสอยู่





คำถามที่ ๕

การปฏิบัติ การศึกษาธรรมเพื่อความหลุดพ้น แต่ชาตินี้ยังไม่สำเร็จ แล้วบุญกุศลที่เราทำ จะสะสมต่อไปทุกภพทุกชาติหรือไม่

คำตอบ หน้าทีของจิตข้อที่ ๓ คือสะสม สิ่งที่เราทำแล้ว ดีหรือไม่ดี จะสะสมไว้ในดวงจิต จะเห็นว่าบางทีเหนื่อยน้อยเทศน์ ธรรมะได้ฉะฉาน ทั้งที่ยังไม่ได้เรียนอะไร กลับพูดได้ฉะฉาน ตอบปัญหาได้แจ่มแจ้ง

ผมลืมบอกไป หมอคนที่ลูกตาบอด ในอดีตชาติ เขาเป็น นักวิทยาศาสตร์ เขาไปบีบตากุ้ง ให้มันเกิดฮอร์โมนให้มันตกไข่ นั่นคือผลงานในอดีตชาติของเขา

ในทางโลก เราดูอายุโสที่อายุ แต่ในทางธรรม เราดูอายุโสที่ธรรมะ ดังนั้น สะสมของดีไว้เถอะครับ ไม่เสียหาย จะได้สบาย ในวันข้างหน้า แล้วเราจะเลือกเกิดได้ ทำไมเราไม่คิดละ บางคน เกิดมาอยู่ในที่ที่ดีไปหมด เขาทำอะไรมา น่าคิดนะครับ อะไรร เป็นเหตุให้นำเขามาอยู่ที่นั่น ทุกอย่างมีเหตุมีผลทั้งนั้น ไม่มีอะไร เกิดขึ้นลอยๆ





คำถามที่ ๕

นักวิจัยที่จำเป็นต้องฆ่าแมลง เป็นบาปไหม จะแก้อย่างไร

คำตอบ แก้ไม่ได้หรอก นักวิจัยหรืออาจารย์ ทำบาป เพราะจำเป็น เราต้องยอมรับ แต่เจตนาของเราเพื่อความทุกข์ของมวลมนุษย เราจึงต้องรับทั้งบุญและบาป

ครั้งหนึ่ง มีแพทย์คนหนึ่งไปหาผมที่บ้าน เขาถามว่า เรามีลูกปัญญาอ่อน เขาทำกรรมอะไรไว้ ผมว่า ผมไม่ใช่หมอ แต่จริงๆ แล้วในหลักกรรม ด้วยเหตุผล ถ้าเราทำกรรมดี แน่แน่นอนว่าต้องได้ของดี ทั้งที่เขาเป็นแพทย์รักษาคน แต่ต้องเดือดร้อนกับเรื่องนี้ตลอดชีวิต

แพทย์ใหญ่อีกคนอยู่ลำปาง มีคนที่สนิทมากกับแพทย์คนนั้นมาพบผมที่บ้าน เขาถามว่า ในสายตาของเขา หมอคนนี้เป็นคนดีทุกอย่าง ช่วยเหลือสังคมแล้ว ทำไมต้องเป็นมะเร็งอยู่ที่โรงพยาบาลขณะนี้ ผมจึงให้ข้อคิดว่า คนเราถ้าดีหมดทุกอย่าง ไม่ต้องไปนอนโรงพยาบาลหรอก แต่นี่แสดงว่าต้องมีบางสิ่งบางอย่างไม่ดี ผากให้เขากลับไปคิดดู ให้ลองไปดูซิครอบครัวดีไหม เขาบอกว่าไม่ดี ลองไปดูเถอะ ตัวเขาต้องไม่ดี เขาถามว่า หมอจะได้ออกจากโรงพยาบาลไหม ผมบอกว่า ไม่ได้ออกหรอก ตายอยู่ในนั้นแหละ เพราะวิบากหนักมาก



อีก ๓ เดือนต่อมา คนสนิทของแพทย์คนนั้นกลับมาหาผมอีกครั้ง มาบอกว่า สิ่งที่ผมพูดไว้เป็นจริง เพราะแพทย์ดังกล่าวสมัยเป็นหนุ่ม ไปได้พยาบาลเป็นภรรยาที่ ๒ แล้วไปรีดลูก (ทำแท้ง) ตัวเองจึงต้องเป็นมะเร็งถึงขั้นเป็นอัมพาต

ฉะนั้น เป็นนักวิจัยแล้วต้องฆ่าแมลง แต่เจตนาของเราเพื่อความสุขของมวลมนุษยชาติ ดังนั้นเราต้องยอมรับทั้งผลดีและผลร้าย ถ้าเรารู้้อย่างนี้ถือว่าเป็นโชค รีบทำความดีให้มากขึ้น ฆ่าแมลงจำเป็นต้องฆ่าก็ฆ่าไปเถอะ เพราะหน้าที่เรายังไม่จบ รอให้อายุ ๖๐ เกษียณแล้วจึงจะจบ เมื่อต้องทำบาปมากยิ่งต้องทำบุญให้มากขึ้น

เราแก้วิบากไม่ได้ แต่เราหนีวิบากได้ โดยสร้างกรรมดี (ตอนท้ายจะบอกว่าสร้างกรรมดีอย่างไรบ้าง) พระพุทธเจ้ายังบอกไว้เลยว่า ที่เรารู้สึบบายอยู่ขณะนี้ อย่าประมาทนะ เรากำลังเสวยวิบากดี เมื่อใดก็ตามที่วิบากดีหมดอายุแล้ว วิบากไม่ดีขึ้นมาส่งผล เราจะแย่

ครั้งหนึ่งผมจะเดินทางไปสิงคโปร์ เพื่อเสนอผลงาน จึงเดินทางมากรุงเทพฯ มีโทรศัพท์เข้ามาปรึกษา เป็นผู้หญิงโทรมาถามว่า เขามีญาติเป็นข้าราชการ นอนเป็นอัมพาตอยู่ในโรงพยาบาล เพราะล้มลง ศีรษะน็อกพื้นขณะดูแผนที่ นอน





โรงพยาบาลประมาณเดือนเศษแล้ว เขาถามผมอีกว่า ญาติคนนี้จะได้ออกจากโรงพยาบาลหรือไม่ ผมบอกว่า ผมไม่ใช่หมออยากรู้ต้องไปถามหมอที่รักษา แต่ขณะที่เล่าเรื่อง จิตผมสัมผัสได้บางอย่าง จึงถามเขาว่าคุณเป็นอะไรกับคนไข้ เขาตอบว่าเป็นน้องสาว ผมถามว่าคุณเคยอยู่กับเขาตั้งแต่เด็กๆ หรือไม่ เขาตอบว่าเคย ผมถามว่าเขาเคยใช้ไฟฟ้าช็อตปลาไหม เขาว่าเคยทำ ผมจึงชี้ กรรมตัวนั้นแหละที่ส่งผล ให้เขาต้องเป็นอัมพาต เช่นนี้ ในขณะที่เขาดีๆ เขาไม่ได้สร้างกรรมดีต่อเติมไว้ พอวิบากดีหมด กรรมที่สอง เป็นกรรมไม่ดีที่เคยช็อตปลาตามมาทัน จึงต้องเป็นอัมพาต เขาถามอีกว่า คนที่เป็นอัมพาตนั้นจะพุดรู้เรื่องไหม จะได้ออกจากโรงพยาบาลไหม ผมตอบว่าพุดรู้เรื่อง ได้ออกจากโรงพยาบาล แต่ไม่ได้รับราชการหรอก แล้วก็จริงดังที่ผมบอก ขอโทษนะที่ผมพุดไม่ได้แข่งเขานะ แต่เป็นเพราะเราไม่รู้จึงบอกเขาไป

ฉะนั้นรีบทำดี ทำไว้เป็นทุนหลายๆ





คำถามที่ ๗

เจ้าเข้าทรงมีจริงไหม? ดูอย่างไรว่าทรงจริงหรือทรงไม่จริง

คำตอบ ตอบ ๒ คำถามนะครับ เรื่องร่างทรง โดยปกติผมเป็นคนไม่ค่อยไปยุ่งกับใครในสังคม เวลาไปนอนในป่ามักแยกไปนอนคนเดียว ใครๆ บอกว่าเหงา แต่จริงๆ ไม่เคยเหงามีอะไรเข้ามาให้สัมผัสเยอะมาก

เรื่องร่างทรงก็มี ถ้าเรารู้ละเอียดก็สนุกดีนะ มีอาจารย์ มช. ทำวิจัยเรื่อง “การทรง” เชียงใหม่มีเจ้าเข้าทรงหลายเจ้า เจ้าพวกนั้น ต้องมาเสียภาษีขึ้นกับศาลากลางจังหวัด (ของสรรพากร) เจ้าที่เชียงใหม่ ต้องขึ้นกับเจ้าที่ศาลพระกาฬพบุรี และเจ้าที่ศาลพระกาฬ ก็ขึ้นต่อเจ้าพ่อหลักเมืองที่กรุงเทพฯ เป็นลำดับชั้นอย่างนั้น

เจ้าเข้าทรง เข้าจริงหรือเท็จ

คำตอบ ขอเล่าเรื่องก่อนตอบคำถาม คือ มีเด็กสาวคนหนึ่ง เป็นหลานของคนที่เขาเล่าให้ผมฟัง เขาว่า เด็กกินอะไรไม่ได้เลย ผมมอง ผมมอง หมอที่โรงพยาบาลตรวจว่าปกติทุกอย่าง แต่กินอะไรไม่ได้ กินแล้วอาเจียนหมด ผมชอบลง





เขาไปหาเจ้าเข้าทรง วันนั้นเป็นวันอังคาร เจ้าเข้าทรงนัดว่า วันพฤหัสบดีนั้นให้เอาขันดอก (ดอกไม้) มาให้ จะเอาเป็นคนทรง เมื่อผมทราบ จึงให้พาเด็กไปพบผมที่ทำงานบ่ายวันนั้นเลย เขาพาไป ผมเห็นเด็กแล้วสงสาร จึงถามว่า

“คุณรู้ไหมว่าคุณจะตายแน่ๆ เลย คนที่กำลังจะตาย เจ้าเข้าทรงจะเอาร่างไปใช้ แล้วเขาจะอยู่ได้นาน จะไม่ตาย” ผมถามว่า หนูอยากเป็นคนทรงไหม? เขาบอกว่า ไม่อยากเป็น เพราะคงไม่รู้ตัวว่าทำอะไรลงไป ผมจึงว่า ถ้าไม่อยากเป็น ต้องไปเต็มบุญเยอะๆ ถามเขาว่าเอาไหม เขารับว่าเอา ผมจึงติดต่อดีว้ดร้าเป็ง ซึ่งเป็นวัดที่มีการสอนวิปัสสนากรรมฐานระดับนานาชาติ ผมประสานงานกับแม่ชี เล่าที่มาให้ท่านฟัง ทางวัดก็รับไปฝึก ๑ เดือน

ในขณะที่ฝึก มีประสบการณ์ต่างๆ มากมายครบ ๑ เดือน ออกมาแล้วรับประทานอาหารได้ปกติสุขภาพดีขึ้น เจ้าเข้าทรงเอาตัวเขาไปไม่ได้ นั่นเพราะเขามีบุญ จึงหายจากความติดปกติได้



เจ้าเข้าทรงมีจริงไหม ?

คำตอบ การเข้าทรง คือการที่จิตวิญญาณเข้ามาในร่างกายของเรา มาใช้ส่วนบางส่วน หรือทั้งตัวในร่างกายของเรา สุดแท้แต่ว่าจิตวิญญาณไหนที่เข้ามา ถ้าของจริงเข้ามา มันก็ถูกต้อง แต่ถ้าพวกวิญญาณชั่วเล่น ก็ไม่จริง ลองนึกดู คนบางคนชั่วเล่น ตั้งแต่เป็นเด็ก พอโตขึ้น แก่แล้วก็ยังชั่วเล่น คนที่ชอบพูดตลก ไปกษัตริย์ตั้งแต่เด็ก แก่แล้วก็ยังเป็น คนพูดตลก ตายแล้วก็ยังชั่วเล่น

ดังนั้น ถ้าวิญญาณที่เรากำลังทรง รอให้เข้ามา แล้วเป็นวิญญาณชั่วเล่น และไม่ใช้วิญญาณที่เราต้องการจริงๆ ก็ไม่ถูก

ผมเคยไปพิสูจน์ ที่เชียงใหม่ ที่ว่าแม่นักหนา ผมก็ไปนั่งดู อยากรู้ว่าวิญญาณจะทายอะไรผม ใครๆ ว่าแม่น พอมาดูผม เขาบอกว่า หน้าบ้านมีอย่างนั้น อย่างนี้ ผมไม่เคยนึกไปถึงที่บ้านเลย คอยดูซิว่า จะทายผมอย่างไร แค่นั้นเอง พวกนี้ผมไม่ติดทั้งนั้น ทายอะไรผิดหมด

ผมมาวิเคราะห์ตามหลักวิทยาศาสตร์ว่า ทำไมเจ้าเข้าทรงเดียวกัน ทายคนส่วนใหญ่ถูก ทำไมจึงทายผมไม่ถูก จริงๆ แล้วเป็นเพราะพลังจิตเราเอง ที่เป็นสื่อให้พลังจิตอีกดวงตามได้ ถ้าเราไม่ห่วงอะไร เราไม่นึกถึงที่บ้าน พลังจิตอีกดวงก็ตามไม่ถูกว่าบ้านเราอยู่ไหน คล้ายๆ กับว่าเราไม่บอก เขาก็ตามไม่ได้





สงครามอ่าวเปอร์เซียที่ทิ้งระเบิดมาที่ตึกบัญชาการเป็นรู แล้วใช้
 เลเซอร์ไกด์นำทาง ทิ้งระเบิดลงในรู ไประเบิดข้างล่าง ทำได้เป็น
 เช่นเดียวกัน จิตเราก็เป็นล่อให้เจ้าเข้าทรงตามได้ และหายถูก
 ดังนั้น ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ จิตเป็นอิสระไม่หวั่นไหว เจ้าเข้าทรง
 และหมอดูหายผิดหมดเลย

เช่นเดียวกับ เซียนที่ไปจุดศพไม่มีญาติ (คนจีนทำ) ใช้
 ไม้จิ้มฟันดู ถ้าไปเจอวิญญาณขี้เล่น ไม่อยากไปผุดไปเกิด มันจะ
 หลอกได้ ที่ผมเคยไปดูวิญญาณหลอกกว่าอยู่ตรงนี้ เอาไม้จิ้ม เอาง
 ปัก วิญญาณก็หนีไปที่อื่น พอขุดลงไปก็ไม่เจอ ไม่พบกระดูก
 ไปจุดที่ ๒ เอางปักก็ไม่มี จุดที่ ๓ ก็ไม่มี เพราะวิญญาณ
 ขี้เล่น หลอกเซียนว่าอยู่นั่นอยู่นี่ เพราะไม่อยากไปเกิด แต่ถ้ามี
 ญาติมาขอบอกว่า เขาจะได้อะไรไปผุดไปเกิด จะได้ทำบุญไปให้
 จะได้เลื่อนภพภูมิให้ดีขึ้น ถ้าเขายอมนะ มันจี้ตรงเป๊ะเลย
 ชูดก็เจอกระดูก

สิ่งนี้เป็น Metaphysics ขึ้นอยู่กับวิญญาณว่าจะเข้ามา
 จริงหรือไม่จริง เช่นเดียวกัน วิญญาณของพระบางรูปที่ท่าน
 ต้องการสร้างบารมี มาเทศน์ให้เราฟัง ฟังแล้วต้องวิเคราะห์ว่า
 ลัทธิธรรมที่ออกมา ที่เราได้ยิน เป็นลัทธิธรรมที่ถูกต้องหรือเปล่า
 ถ้าถูกต้อง ก็เป็นวิญญาณแท้ ดังนั้นการเข้าทรงต้องดูให้แน่ใจ
 เป็นทรงแท้หรือทรงเทียม





คำถามที่ ๘

พระอรหันต์มาเข้าทรงได้จริงหรือ

คำตอบ พระอรหันต์ ท่านไม่เข้ามาเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏะ แล้วท่านจะมาใหม่ ลองคิดตามหลักความจริง ท่านจะมาเข้าทรงใหม่ แต่ถ้ายังอยู่ในวัฏฏะ และท่านต้องการมาสร้างบารมี ก็ทำได้ ถ้าท่านต้องการแต่ถ้าหลุดไปจากวัฏฏะแล้ว ใครเขาอยากจะมาอยู่กับของเน่าของเสียอีกล่ะ

ในครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าท่านเคยเปรียบเทียบให้สาวกฟัง ว่าใครที่ตกลงไปในหลุมอุจจาระแล้ว เมื่อตัวเองหลุดพ้นขึ้นมาได้ ได้อาบน้ำชำระล้างร่างกายจนสะอาด เราอยากตกลงไปอีกไหม ไม่มีใครอยากหรอก เช่นเดียวกัน คนที่หลุดจากวัฏฏะแล้ว ไม่คิดกลับมาแล้ว แต่คนที่ยังอยู่ในวัฏฏะ ยังกลับมาเจ้าแม่กวนอิมก็เป็นปางหนึ่ง ของพระโพธิสัตว์ที่จะมาสร้างบารมี เพื่อที่จะไปเป็นพระพุทธเจ้าในโอกาสต่อไป ท่านก็ยังมาช่วยคนบุคคลเหล่านี้ ท่านอยู่ในชั้นดุสิต เป็นชั้นที่พระโพธิสัตว์ทั้งหลายไปเกิดที่นั่น ก็ยังมีรูป แต่เป็นแบบเทพ ไม่เหมือนเรา





คำถามที่ ๙

เรื่องคาถาชินบัญชร

คำตอบ อันนี้ดีมากครับ เป็นอุบายให้จิตของเราสงบ แล้วถ้าจะดีที่สุด เราต้องแปลคาถานั้นได้ เพราะคาถาชินบัญชร นั้น เป็นเรื่องความดีงามทั้งหมด ที่จะเอามาพอกมาห่อหุ้ม ตัวเรา ถ้าเราท่องคาถาแล้วรู้คำแปลยิ่งดี แล้วจิตยังเป็นสมาธิ จิตจะมีพลัง ผมจึงแนะนำว่า คาถาชินบัญชรนี้ดี ท่องได้ยิ่งดี คนไม่มีสมาธิ ท่องไม่ได้หรอกครับ เช่นเดียวกันสวดปาฏิโมกข์ คือ สวดศีล ทั้ง ๒๒๗ ข้อ ถ้าไม่มีสมาธิ สวดไม่ได้หรอก ต้องเป็นคนที่มีสมาธิมาก่อน จึงจะทำได้ มีพระหลายรูปที่สวด ปาฏิโมกข์ได้ แต่ไม่มากนัก

ดังนั้นสรุปว่า คาถาชินบัญชรดี แต่สำหรับผม พวกนี้ไม่อยู่ในใจผมเพราะถ้าเราทำดีแล้ว คาถาทุกอย่างดีทั้งนั้น อยู่ใน ตัวเราทั้งหมด





คำถามที่ ๑๐

ข้อ ๑

การปฏิบัติภาวนาอยู่สม่ำเสมอ เป็นเวลาหลายปี แต่ก็ยังไม่ค่อยสงบเท่าไร เพราะอะไร?

คำตอบ แนะนำนะครับ **ความเพียร** ไล่ล่า ที่ทำมาหลายปีแล้วไม่ได้ผล เพราะความเพียรมันหย่อน และขณะเดียวกัน เราไม่สู้ตาย ถ้าจะได้ธรรมะของพระพุทธองค์ ต้องสู้ตายทุกคน เร่งความเพียรนะครับ



ข้อ ๒

มโนเมยิทธิ แปลว่ามีฤทธิ์ทางใจ ตอนที่ฝึก อาจารย์บอกให้คิดว่าเห็นพระจุฬามณี ให้คิดว่า เราแต่งตัวอย่างไร เห็นเทวดาใหม่ มโนเมยิทธิเป็นการสร้างมโนภาพเอง หรือเห็นนรกสวรรค์จริงๆ

คำตอบ มโนเมยิทธิ คือการฝึกจิตของเราให้มีฤทธิ์ มีได้หลายแบบ เช่น ไปรู้ใจคนอื่น หรือตาทิพย์อะไรก็สุดแท้แต่ ผู้ที่ฝึกมโนเมยิทธิ คือผู้ที่ฝึกจิตให้มีฤทธิ์จริงๆ แล้ว ถ้าจะฝึก





ให้มีฤทธิ์ ทางสายตรงคือ ต้องเล่นสมถะ เช่น พุทฺโธ...พุทฺโธ แล้วอย่าไปคิดว่าอะไรจะเกิด ในที่สุดจิตเป็นสมาธิ จะมีฤทธิ์ แต่วิธีลัด คือมีอาจารย์นำ คล้ายพูดให้เราคล้อยตาม ให้จิตสงบ คล้อยตามแล้วไปรู้ไปเห็นอะไรต่างๆ

ถ้าถามว่ามโนมยทธิมีจริงไหม ผมไม่ได้เล่นทางนี้ แต่เท่าที่ผมเคยทำ มีจริง แต่ผมว่า มันไม่มีประโยชน์เท่าไร ถ้าเรายังไปติดกับสิ่งที่อยากรู้ อยากเห็น ถ้าผมยกมือ คนที่ฝึกมโนมยทธิ เขาเห็นมือเหมือนกัน นั่นคือถูกต้อง แต่ถ้ายกมือแล้ว เห็นเป็นอย่างอื่น แสดงว่าเกิดอุปาทาน นั่นไม่ใช่มโนมยทธิ มีจริง แต่ไม่มีประโยชน์ ถ้าเรายังไปยึดติดพวกนั้น ถ้าเราละมโนมยทธิได้แล้วเดินบนทางสายเอก การเดินบนทางสายเอก จิตจะคิดอยู่เสมอว่า เราคิด เราพูด เราทำ เพื่อไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก พฤติกรรมจะคล้อยตามจิต เพราะจิตเป็นตัวสั่งร่างกายให้ทำตาม เพราะฉะนั้น มโนมยทธิก็เป็นประโยชน์เบื้องต้น เช่น คาถาชินบัญชรเหมือนกัน เมื่อฝึกจนถึงที่แล้ว พวกนี้จะหลุดหมด ถ้าเราไปยึดมโนมยทธิ หรือไปยึดคาถาชินบัญชร เราก็ไม่ได้เข้านิพพาน เมื่อใดก็ตาม ที่เราทิ้งอะไรๆ ได้จะเข้านิพพานได้ ❀





ลองถามตัวเองดูว่าศีลมีครบไหม
บริสุทธิ์ไหม ?
ศีลไม่ใช่อยู่แค่กายและวาจา
สำหรับนักปฏิบัติแล้ว
ศีลต้องคุมถึงใจ



หอวัฒนธรรมอัครราชบัณฑิตยสถาน

ศึกษา

ม.ค. ๒๕๕๓

องเฝ้าแก้ว

ม.หอ

วัดกัททัน



บทที่
๕
บทส่งท้าย



**ในทางวิทยาศาสตร์สามารถพิสูจน์ได้ว่า
เมื่อเราตัดเจ้ากรรมนายเวรหมดไป หมดไป
ต่อไป ถ้าเราทำดีวันนี้ ผลจะเกิดดีวันนี้เลย**

ขอเชิญทุกท่านนั่งสบายๆ ไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิ จะนอนก็ได้ถ้าอยู่ที่บ้าน ในขณะที่เดียวกัน หลับตา เพราะไม่อยากจะให้สิ่งกระทบเข้าทางตา ขณะนี้มันเข้าทางหู ทางกาย ก็สุดแท้แต่หลับตา แล้วนึกถึงองค์บริกรรมภาวนาที่เราฝึกมา คนที่ใช้พุทโธ หายใจเข้า...ก็พุท หายใจออก...ก็โธ หลับตา พุทโธ...พุทโธ...ใครฝึกทางพองหนอ - ยุบหนอ ก็เอาตามพองหนอ - ยุบหนอ หรือสัมมาอะระหัง หรืออื่นๆ สุดแท้แต่ตามถนัด





องค์กรรมฐานใดที่จะทำให้มรรคผลการเกิดสมาธิของเราเร็วขึ้น องค์บริกรรมตัวนั้น จะเร็วที่สุดสำหรับจริตของเรา ถ้าใช้พุทฺโธ แล้วเกิดสมาธิเร็ว ก็ใช้ตัวนั้นตลอดไป

ขอเวลาทำสมาธิ ๒ นาที ครบแล้วหลับตาต่อไปนะครับ

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐



(เวลา ๒ นาทีผ่านไปด้วยความสงบ)

ในการดำเนินชีวิตของเราในแต่ละวัน หลังจากที่เราตื่นจากภวังค์ จิตของเราจะรับสัมผัสผัสต่างๆ ทั้งดี และไม่ดี ตลอดเวลา ผู้ที่มีความรู้ ผู้ที่รู้ทันสิ่งกระทบต่างๆ เหล่านี้ พึงสร้างแต่สิ่งดี ทุกๆ การกระทบสิ่งดีนั้นเป็นบุญ บุญนั้นเกิดได้หลายทาง เช่น เราควรพิจารณาเรื่อยๆ ว่า ในรอบวันของเรานั้น **เราได้ช่วยเหลือผู้อื่น** หรือเปล่า ในกิจการงานของคนอื่น ในกิจการงานที่ชอบธรรม ถ้าเรามีเวลาเราอยู่ในสภาวะที่ช่วยเหลือได้ เราก็ช่วยเหลือ ผลจากที่เราได้ช่วยเหลือเขา นั้น จะกลับออกมาเป็นบุญ

การถ่อมตน (อ่อนน้อมถ่อมตน) เป็นบุญ ถ้าเราไปคบหาสมาคมกับใครก็ตาม รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน ต่อบิดามารดา



ต่อครูบาอาจารย์ ต่อผู้ใหญ่ ต่อเจ้านาย ถ่อมตนแม้แต่เพื่อน
ผู้ร่วมงานบุคคลที่ต่ำกว่า แม้แต่เดรัจฉาน จะทำอะไรเราต้องมี
สัมมาคารวะต่อสรรพสัตว์ที่ร่วมเวียนว่ายตายเกิด การถ่อมตนนั้น
เป็นบุญ

การฟังธรรมตามกาล อย่างวันนี้เป็นการบรรยายธรรม เป็น
สังฆกรรมของพระพุทธองค์ ผู้ที่ฟังก็ได้บุญ ผู้ที่บรรยายธรรมก็
ได้บุญ บุญเกิดจากการฟังธรรม **การเทศน์ธรรม**

เวลาเราไปรู้ว่าคนอื่นเขาไปทำบุญ คนอื่นเขาไปทำความดี
หากเรามีจิตอนุโมทนาคล้อยตาม **ยินดีกับการทำดีของเขา** เรา
ก็ได้บุญ เวลาเราไปสร้างความดี เวลาเราไปทำบุญ ไปใส่บาตร
เมื่อเรากลับมาถึงบ้าน หรือกลับมาถึงที่ทำงาน เราก็**อุทิศแบ่งบุญ**
ให้คนอื่นที่เราได้พบปะสังสรรค์ เราก็ได้บุญสองต่อ

เวลาเรามี สิ่งที่เรา**มี เราอุทิศเราบริจาค** ให้กับสรรพสัตว์
ให้กับคนอื่น ให้กับคนที่เดือดร้อนต้องการการบริจาค่นั้น ถือว่า
เป็น**ทาน** หากเราบริจาควัตถุเป็นทาน เช่น อาหารเครื่องนุ่งห่ม
เสื้อผ้า ยารักษาโรคต่างๆ เหล่านี้เป็น**วัตถุทาน** ได้านิสงส์
เป็นบุญ ใครเขาทำให้เราเดือดเนื้อร้อนใจ ทำให้เจ็บใจ ทำให้เรา
คับแค้นขัดข้องหม่นหมองใจ เราให้อภัยต่อผู้ที่ทำให้เราเดือดเนื้อ
ร้อนใจ สิ่งนั้นก็จะเป็นบุญขึ้นในใจของเรา เมื่อใดที่เราให้





อภัยเขาได้ จิตของเราจะสงบ จะมีเมตตาเกิดขึ้น การให้อภัยทาน เป็นบุญที่ใหญ่กว่าการให้วัตถุทาน วัตถุทานนั้นเราให้ได้ง่าย แต่ อภัยทานเราให้ได้ค่อนข้างยาก แต่ถ้าเราทำเป็นอุปนิสัยจนเคยชิน แล้ว ก็สามารถจะให้อภัยทานกับสรรพสัตว์ กับเพื่อนร่วมงาน กับเจ้านาย กับทุกคนที่เราสัมพันธ์ได้ ดังนั้นต้องหมั่นให้อยู่เสมอๆ เพราะเป็นบุญที่ตัวใหญ่กว่าวัตถุทาน

การให้ปัญญาเป็นทาน เช่น การบรรยายธรรมในวันนี้ เป็นการให้ปัญญาเป็นทาน ให้ความกระจ่างแก่ชีวิต ชีวิตจะ เดินได้ถูกต้อง เดินได้ราบรื่น สะดวกสบาย สงบ อันนี้เป็นทาน สูงสุด เพราะฉะนั้น ในเรื่องของทาน ก็มีวัตถุทาน อภัยทาน และปัญญาเป็นทาน **ควรจะทำให้บริบูรณ์ ทั้ง ๓ ทานนี้**

การรักษาศีลเป็นบุญ ศีล คือ ความปกติของกาย วาจา ถ้าเป็นพระกรรมฐาน รวมถึงใจด้วย เมื่อกายวาจาของเราปกติ วาจาของเราไม่ไปพูดให้คนอื่นเขาต้องเดือดร้อน พูดแล้วตัวเอง เดือดร้อน สงบวาจาได้ก็เป็นศีล วาจาของเรากายของเราไม่ไป ประทุษร้ายคนอื่น ไม่ไปทำร้ายคนอื่นก็เป็นศีล ในขณะที่ท่าน นั่งอยู่นี้ กายและวาจาก็เป็นศีล คือมีความสงบมีความปกติ อันนี้เป็นบุญ



แต่จริงแล้วศีลนั้นอยู่ที่ใจ ใจที่สงบที่ปกติ ใจที่ไม่คิดร้าย นั่นคือบุญ ฉะนั้น การมีศีลอยู่กับตัวเองก็เป็นบุญ

การบำเพ็ญภาวนา เช่นที่ท่านได้บิรกรรมว่า พุทฺโธ พุทฺโธ หรือพองหนอ ยุบหนอ หรือสัมมาอะระหัง หรืออื่นๆ อันนั้นคือ การภาวนา การภาวนาคือการพัฒนา การพัฒนาคือการทำสิ่งดีๆ ที่ยังไม่เกิดมีขึ้นกับเรา กับจิตใจของเรา ให้เกิดมีขึ้น ถือเป็น การพัฒนา หรือสิ่งดีใดๆ ที่มีอยู่แล้ว เราทำให้มันดีขึ้นนั้น ก็เรียกว่าการพัฒนา การภาวนาคือการบำเพ็ญ หรือการพัฒนา จิตใจให้ดีขึ้นหรือให้มีขึ้น จึงได้บุญ

สุดท้ายคือ **ทำจิตใจให้เห็นตรง** ในขณะที่เราตื่นจากภวังค์ จิตของเราจะรับทั้งสิ่งดีและไม่ดี เข้าปรุงแต่งเป็นอารมณ์ หากเรามีสติตามทันสิ่งกระทบ และเรามีปัญญาตามเห็นการเกิด การดับ ของสิ่งกระทบ จิตของเราไม่รับสิ่งกระทบเข้าปรุงแต่ง ก็จะไม่เกิด เป็นความสงบ จะกระทบดีก็สงบ กระทบไม่ดีก็สงบ ที่เป็นอย่างนี้ ได้เพราะเห็นถูกตรง **จิตจะเข้าสู่ความเป็นเกษม**

การกระทำทั้ง ๑๐ อย่างนั้นเป็นบุญ บัดนี้ ท่านทั้งหลาย เป็นผู้ที่มีบุญ ผู้บรรยายก็เป็นผู้ที่มีบุญ ขอท่านทั้งหลายจงตั้งจิตว่า ขณะนี้เราทั้งหลาย มีบุญอยู่กับจิตใจ อยู่กับตัวของเราแล้ว ขอ อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลนี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรที่มาเบียดเบียน





ที่มาปองร้าย ที่มาจองเวรกับเรา ขอจงได้รับส่วนบุญส่วนกุศลนี้ เพื่อความสุข เพื่อความไม่มีโทษภัย ขอจงนำบุญส่วนกุศลนี้เป็นปัจจัยเดินทาง ไปเกิดในภพภูมิที่ควรแก่บารมีของตน ขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลนี้ ให้กับสรรพสัตว์ที่ร่วมเวียนว่ายในวัฏฏะทั้งหลาย ขออุทิศส่วนกุศลนี้ให้แก่พญายมราช ท่านท้าวจตุโลกบาล ให้กับมวลเทพเทวดาทั้งหลาย ตลอดจนถึงพรหม ขอจงรับส่วนบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วในวันนี้ เพื่อความสุข เพื่อประโยชน์ เพื่อการนำไปเป็นปัจจัยในการบำเพ็ญบารมีให้ยิ่งๆ ขึ้นงทุกวัน

ทุกครั้งหลังจากที่เราพิจารณาแล้ว เราควรจะอุทิศบุญนั้น เพื่อตัดเจ้ากรรมนายเวร ให้หมดไป ในทางวิทยาศาสตร์สามารถพิสูจน์ได้ว่า เมื่อเราตัดเจ้ากรรมนายเวรหมดไป ทีหลัง ถ้าเราทำดีวันนี้ ผลจะเกิดดีวันนี้เลย มันสั้นเข้า ทำดีวันนี้ ก็ได้ดีวันนี้จริงๆ ขอขอบคุณทุกท่านที่เป็นฐานให้ผมได้สร้างและสั่งสมบารมี ❀





ทุกอย่างที่ผ่านมาในชีวิต
ล้วนเป็นครูสอนใจเรา
ดังนั้น ถ้ามออะไร ต้องมองให้ชัด
ในทางธรรม ไม่มีอะไรที่แก้ไม่ได้
ปัญหาทุกอย่างแก้ได้หมด





อบาย
ทัต
ให้ขงข





vorgดี...vorgวิเศษ



สวัสดีครับ วันนี้จะมาบรรยายให้เกิดประโยชน์ ในฐานะที่เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจของตนเองให้งอกงาม การปฏิบัติธรรมนั้น จะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย แต่ทั้งนี้ ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติในที่นี้ เคยมีพื้นฐานมาก่อนแล้ว จึงได้นำตัวเข้ามาฝึกมาปฏิบัติ คนที่ไม่มีพื้นฐานทางนี้มาเลย แม้จะซักชวนอย่างไร เขาก็ไม่เข้ามาปฏิบัติ ผู้ที่ปฏิบัติแล้ว จิตสงบได้ง่าย เป็นผู้ที่ได้สั่งสมประสบการณ์มายาวนาน ทำให้จึงพูดเช่นนี้ เพราะตัวผู้บรรยายเองได้ประสบ รู้เห็น เข้าใจ ภาษารธรรมะ เรียกว่า **สันทิฏฐิโก** เห็นด้วยตนเอง การรู้การเห็นต่างๆ เหล่านั้น ใช้ปัญญาวิปัสสนาญาณจึงจะรู้ ปัญญาทางโลก คือปัญญาสามัญญา





หรือปัญญาเห็นผิด ๒ ตัวนี้ ไม่สามารถจะรู้เห็นสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้ ต้องใช้ปัญญาญาณ หรือเรียกง่ายๆ ว่า ตาใน ตาทิพย์ ตาญาณ ทำให้ได้รู้ได้เห็น ว่า ท่านทั้งหลายเคยฝึกกันมาก่อนแล้ว จึงได้น้อมนำตัวเข้ามาสู่ที่แห่งนี้

คนที่ฝึกแล้ว จิตสงบได้ง่าย ท่านมั่นใจได้เลยว่า ตนเองได้เคยสั่งสมไว้ก่อนแล้ว ผลจึงเกิดขึ้นได้ง่าย เช่นเดียวกับผู้บรรยาย เมื่อครั้งไปประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่กับท่านเจ้าคุณอาจารย์ (สมัยนั้นท่านเป็นเจ้าคุณพระเทพสิทธิมนี) ทำได้ง่ายๆ ภายในเดือนเดียว ก็ได้รับรู้เห็นอะไรมากมาย วันสุดท้ายที่ไปลาสิกขาจากท่าน ท่านเจ้าคุณฯ ท่านบอกว่า

“สิ่งที่ได้ไปนั้น เป็นของดี ของวิเศษ ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต”

เก็บมา ๒๐ กว่าปีแล้ว (บรรยายเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๐) ก็ยังไม่มีพร่องลงไปเลย มีแต่องกงามขึ้น เพราะผู้บรรยายยังจำคำของท่านเจ้าคุณอาจารย์ชัดแจ้ง ไม่คลาดเคลื่อนเลยแม้แต่คำเดียว **“สิ่งที่ได้ไปนั้น เป็นของดี ของวิเศษ ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต”** ท่านเจ้าคุณพระเทพสิทธิมนี (ในสมัยนั้น) ท่านพูดอย่างนี้



แก้ที่ไหน



ในการประพฤติปฏิบัติธรรม คนส่วนใหญ่ไม่ประสบความสำเร็จ หรือไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร หรือประสบความสำเร็จช้า สาเหตุนั้นขึ้นอยู่กับเงื่อนไขหรือองค์ประกอบ ๔ ข้อต่อไปนี้ คือ

๑. คีล

อย่างน้อย คีล ๕ ต้องมีอยู่ในใจ ไม่ใช่แค่รู้คีล ๕ แต่ต้องมีคีล ๕ อยู่ในใจ ใครที่ประพฤติปฏิบัติมายาวนาน แต่ยังไม่ค่อยได้ผลก้าวหน้า ลองถามตัวเองว่า คีล ๕ มีอยู่ในใจของเราหรือไม่? ถ้ามีคีล ๕ อยู่ในใจ ก็ไม่ต้องรักษาให้มันเหนียวยาก คีลที่มีอยู่ในใจ ย่อมเป็นพื้นฐานทำให้จิตนิ่ง ทำให้สามารถประพฤติปฏิบัติธรรมได้ง่าย แต่ถ้าไม่มีคีล ๕ ปฏิบัติอย่างไรก็ไม่สำเร็จ

ไตรสิกขา ประกอบด้วยคีล สมาธิ ปัญญา น่าคิดว่าเหตุใดพระพุทธเจ้าท่านไม่ทรงบัญญัติ แค่สมาธิกับปัญญา สมถกรรมฐาน คือ สมาธิ วิปัสสนากรรมฐาน คือ ปัญญา ทำไม





พระองค์ไม่บัญญัติ ๒ ตัว ทำไมต้องมีศีลนำมาก่อน นั่นเพราะ
 พระองค์เห็นแล้วว่า **ศีลเป็นพื้นฐาน** ที่จะ**ทำให้ใจของเราสงบ**
ทำให้ใจของเรานิ่ง ฉะนั้น คนที่ปฏิบัติแล้วมีปัญหว่า ทำไม
 มรรคผลไม่ก้าวหน้า จงพิจารณาตัวเอง ถ้ามองตัวเองดูว่า เรามีศีล
 ครบไหม ถ้าศีลไม่ครบ ต้องรักษาศีลเป็นอันดับแรก เมื่อใจ
 มีศีลอยู่ จะปฏิบัติก้าวหน้าได้ง่าย คนที่ได้ผลช้านั้น เหตุประการ
 หนึ่งคือ ศีลยังพร่อง ยังไม่ครบ

๒. อิทธิบาท ๔

จะเรียนหนังสือ หรือทำกิจการใดๆ ก็ตาม หรือแม้จะมา
 ประพฤติปฏิบัติธรรม อิทธิบาท ๔ นี้คือ หลักธรรมที่จะนำไปสู่
 ความสำเร็จในทุกกรณี ธรรม ๔ ข้อนี้ ได้แก่

๑. ปฏิบัติธรรมด้วยใจรัก (ฉันทะ)
๒. ปฏิบัติธรรมด้วยความพากเพียร (วิริยะ)
๓. ปฏิบัติธรรมด้วยใจจดจ่อ (จิตตะ)
๔. ใช้ปัญญาไต่สวนธรรมที่ปฏิบัติ (วิมังสา)

เมื่อท่านทั้งหลายมาฝึกสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรม-
 ฐาน ท่านลองใช้หลัก ๔ ข้อนี้เป็นตัวจับ **อันดับแรก...เราต้อง**



รักที่จะฝึกวิปัสสนากรรมฐาน จึงจะสำเร็จได้ง่าย การฝึกปฏิบัติ ต้องทำด้วยความพากเพียร ๑ วัน มี ๒๔ ชั่วโมง ถ้ามัวเรา ประพฤติปฏิบัติกรรมฐานสักกี่ชั่วโมง ผู้บรรยายในสมัยที่ ไปพิสูจน์สังฆกรรม นอนน้อย เพียง ๔-๕ ชั่วโมงเท่านั้นพอ เวลานอกเหนือจากนั้น ปฏิบัติเต็มที่ เพราะฉะนั้น เรื่อง ความเพียรสำคัญมาก ความเพียรนำไปสู่ความสำเร็จ **คนที่ชอบ นอน ปฏิบัติสำเร็จยาก** เมื่อเราอยู่ในทางโลก มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ เข้ามา อารมณ์จะฟุ้ง การปรุงแต่งอารมณ์ทำให้สูญเสียพลังงาน เมื่อพลังงานพร่องไปจากจิตใจมากๆ เราต้องใช้เวลานานยาวนาน เพื่อเติมพลังงานให้เต็ม แต่เมื่อเราฝึกสมถกรรมฐาน เมื่อจิตนิ่ง แล้ว จิตไม่ปรุงแต่งอารมณ์ให้ฟุ้งเหมือนเวลาเราอยู่ในทางโลก จะมีอารมณ์เกิดขึ้นน้อย พลังงานจะไม่สูญเสียไปกับการปรุงแต่ง อารมณ์ต่างๆ ฉะนั้น ใน ๒๔ ชั่วโมง ถ้าเราเร่งความเพียร เรา ต้องนอนน้อยลง...น้อยลง

ในการปฏิบัติกรรมฐาน ท่านให้กำหนดอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน ใช้องค์บริกรรมว่า “พองหนอ...ยุบหนอ” หรืออย่างอื่น ถ้าจิต นิ่งได้ จะอยู่กับพองหนอ-ยุบหนอ ไม่ไปคิดเรื่องอื่นใดทั้งสิ้น อารมณ์จะน้อย จะมีอยู่อารมณ์เดียวที่เป็นปัจจุบันขณะ พลังงาน จะถูกอนุรักษ์ไว้ในร่างกาย เมื่อพลังงานพร่องไปน้อย เรานอน นิดเดียวก็เพียงพอ





เครื่องวัดว่าเรามีความเพียรมาก ให้ดูว่าจิตนิ่งมากหรือไม่ หรือดูที่ความขยันก็ได้ ถ้ามีความขยันเพิ่มขึ้น ความขี้เกียจลดลง แสดงว่าจิตของท่านเป็นสมาธิมากขึ้น เหล่านี้เป็นเครื่องวัดที่เป็นวิทยาศาสตร์ทั้งหมด เพราะฉะนั้น ขอให้ใช้หลัก อิทธิบาท ๔ อันได้แก่ ทำด้วยใจรัก ทำด้วยความพากเพียร ทำด้วยใจจดจ่อ (คือสติกำหนดอยู่กับองค์กรรมฐาน) แล้วใช้ปัญญาไตร่สวนพิจารณา เช่นว่า ทำไมวันนี้่งแล้วเข้าสมาธิยาก ทำไมเมื่อวานทำได้ดีกว่านี้ ต้องหาข้อบกพร่อง เมื่อแก้ไขข้อบกพร่องนั้นแล้ว การฝึกของเรา จะก้าวหน้า นี่คือ อิทธิบาท ๔ ถ้าท่านอยากจะได้ประสบผลสำเร็จ ในการประพฤติปฏิบัติธรรม ต้องเจริญ อิทธิบาท ๔ ให้มาก ฝึกกรรมฐานด้วยใจรัก ฝึกด้วยความพากเพียร ฝึกด้วยใจจดจ่อ และใช้ปัญญาไตร่สวน ไม่ใช่ นั่งพองหนอ-ยุบหนอไปเรื่อยๆ ต้องคิดถึงเหตุผลว่า ทำไมมันเร็ว ทำไมมันช้า ทำไมวันนี้ฝึกแล้ว ไม่ได้ดีเหมือนเมื่อวานนี้ ต้องใช้ปัญญาไตร่สวนหาเหตุ แล้วแก้ที่เหตุนั้น

นี่คือหลักธรรมที่นำสู่ความสำเร็จ นักเรียนที่นำ อิทธิบาท ๔ ไปใช้กับการเรียน จะเรียนได้ดี และเรียนได้ง่าย



๓. ยอมตาย

สมัยที่ผู้บรรยายไปฝึกกรรมฐานกับท่านเจ้าคุณพระเทพ-
สิทธิมนูญ ท่านสอนว่า **“ถ้าอยากได้ธรรมะของพระพุทธเจ้า ต้อง
เอาชีวิตเข้าแลก”** มีใครเคยคิดบ้างไหมว่า นั่งสมาธินี้ จะยอมตาย
เลย จะปวดจะเมื่อย จะเหน็บซาอย่างไร เราจะไม่ขยับเขยื้อน
จะบริกรรม “พองหนอ ยุบหนอๆ...” โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ
มีใครเคยคิดยอมตายบ้าง ผู้บรรยายมาแล้ว เพราะเชื่อใน
ครูบาอาจารย์ ท่านบอกอย่างไร เราจะทำอย่างนั้น ทำให้ถูกต้อง
กับสิ่งที่ท่านบอก เมื่อไปปฏิบัติวันแรกๆ นั่งได้ยาวนาน สบาย
วันหลังๆ นั่งไปไม่นานเท่าไรก็ปวดเมื่อย จึงเปลี่ยนอิริยาบถจาก
นั่งเป็นยืน เป็นเดินจงกรม จากเดินจงกรมมานั่ง สลับไปมา
สมาธิไม่ค่อยก้าวหน้า ในที่สุด...ยอมตาย

**เมื่ออธิษฐานยอมตายแล้ว ภายใน ๗ วันเท่านั้นเอง จิต
เข้าอัปปนาสมาธิไปเลย** ตอนนั้นมีความสุขมาก นึกว่านิพพาน
แล้ว เห็นไหมครับ ยอมตายเพื่อธรรมะของพระพุทธองค์ เรา
จึงได้สังขาร จึงได้ความรู้ตัวนี้มา เพราะฉะนั้น ใครที่อยากได้
กรรมฐาน ให้ใช้หลักนี้ พระพุทธรูปท่านออกปารูปเดียว ท่านก็
ยอมตายเช่นกัน พระที่เป็นหลักของพระศาสนา ให้คนได้กราบ
ไหว้บูชา ท่านล้วนแต่ยอมตายมาแล้วทั้งนั้น ฉะนั้น **เราเป็นศิษย์
ของพระพุทธเจ้า เราต้องสู้ตาย!** ในการประพฤติปฏิบัติธรรม





เพียงปวดนิดๆ หน่อยๆ เราก็คิดจะเปลี่ยนอิริยาบถเสียแล้ว มีใครบ้างที่ยอมตาย ถ้ายอมตาย ก็จะได้มรรคผลก้าวหน้าเร็ว อนุโมทนากับท่านด้วย คนใจเด็ดเท่านั้นที่จะทำได้

เมื่อใดที่พลังสติในดวงจิตสะสมมากพอ ทุกคนมีสิทธิ์ทำได้ เราฝึกพองหนอ-ยุบหนอไปเพื่อเพิ่มพลังสติ เมื่อสติเกิดขึ้น สมาธิก็เกิดขึ้น เป็นพลังสมาธิ เอาพลังสมาธิมาพัฒนาปัญญาเห็นแจ้งที่เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา พลังปัญญาก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น พลังจิตที่เป็นผลจากการฝึกมีอยู่ ๓ ตัว คือ พลังสติ พลังสมาธิ และพลังปัญญา (เห็นแจ้ง)

๔. สิ่งที่สั่งสมไว้

คือ สิ่งที่เราได้ทำไว้แล้วแต่ปางก่อน ได้สะสมไว้แต่อดีตชาติ เพราะจิตมนุษย์ทุกคน และจิตของสัตว์โลกทั้งหลาย ทำสิ่งใด ด้วยการคิด พูด ทำ ล้วนสั่งสมไว้ในจิต ที่เรามานั่งฝึกกรรมฐาน มาฝึกกัน ๗ วัน ๘ วัน ไม่ได้สูญหาย ไม่ได้เสียเปล่า ทุกวันที่เรานั่งฝึกพองหนอ-ยุบหนอ ไม่เป็นโมฆะ แต่มีพลังสั่งสมในดวงจิตเรื่อยๆ ไป ผู้บรรยายพูดได้เต็มปาก เพราะว่า ภายในเดือนเดียวที่ไปฝึกปฏิบัติธรรมที่วัดมหาธาตุฯ ได้ไปรู้ไปเห็น สิ่งต่างๆ หลายอย่าง อภิญญาหลายๆ ตัวได้เกิดขึ้นภายในเดือน



เดียว แปลกใจว่าทำไมจึงได้เร็วกว่าคนอื่น

จนกระทั่งวันหนึ่ง อภิญญาที่เรียกว่า ปุพเพนิวาสานุสสติ-
ญาณ เกิดขึ้นกับตัวเอง จึงได้รู้ว่า เราได้ทำไว้แต่ปางก่อน ยาวนาน
มาแล้ว เคยเกิดเป็นฤๅษี ปฏิบัติมาหลายชาติ เพราะฉะนั้น ที่ท่าน
ทำในวันนี้ไม่สูญเปล่า แต่จะสั่งสมไปเรื่อยๆ ทีละหนึ่ง ทีละหนึ่ง
มากขึ้นๆ ทำเถิด อย่าหยุด จะเป็นตายอย่างไร ทำไปเถิด จะได้
ดีเอง นี่คือเหตุปัจจัยหนึ่งว่า เราจะได้มรรคผลช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่
กับว่า สิ่งที่เราสั่งสมไว้แต่อดีตมีมากหรือน้อยแค่ไหน

อย่าให้อายลิ



ปัจจุบัน โลกมีสิ่งลวงตาลวงใจมากมาย โดยเฉพาะยุคนี้
เป็นยุคที่บริบูรณ์ด้วยวัตถุ ประนเปรอพร้อมพร้อม เทคโนโลยีใหม่ๆ
ทำให้เราหลง ทำให้เราติดยึดกันมาก จิตของสัตว์โลกจึงแกว่ง
อะไรเข้ามากระทบ จิตจะจับ จะยึด จะปรุงแต่ง เกิดจิตสังขาร
ขึ้น เราปล่อยตัวให้เคยชินกับการปรุงแต่งของจิตมายาวนาน
เมื่อเรามาบังคับให้จิตอยู่นิ่งๆ บางครั้งจึงมีปัญหา บางคนยึดอัด
บางคนดิ้นรน เหมือนสัตว์ป่าที่ถูกจับมาขังกรง ใจไม่เคยอยู่กับที่
เลย คิดจะไปโน่นจะไปนี่ หงุดหงิด งุ่นง่าน อันนี้เป็นธรรมชาติ





ของจิต มันเคยมีอิสระมายาวนาน เคยปรุงแต่งอารมณ์ต่างๆ
มายาวนาน เมื่อเรามาจับบังคับให้หนึ่งจากอารมณ์ปรุงแต่ง จึงมี
ปัญหา

แต่อย่างไรก็ตาม หากเราบังคับให้จิตนิ่งได้ จะเกิดประโยชน์
ไม่ต้องดูอะไรไกล ดูลิงที่เขาจับมาฝึกให้เก็บมะพร้าว กว่าจะ
ฝึกได้ เจ้าของก็เหนื่อย ลิงก็เหนื่อย แต่ในที่สุด เมื่อฝึกได้แล้ว
มีประโยชน์มาก เช่นเดียวกัน ในเมื่อสัตว์เดรัจฉานยังฝึกได้
ประสาอะไร เราเกิดเป็นมนุษย์ ประเสริฐกว่าสัตว์เดรัจฉาน ภพภูมิ
ก็เหนือกว่าสัตว์เดรัจฉาน ทำไมจะฝึกไม่ได้ อย่าให้อายสัตว์
เดรัจฉาน จริงอยู่...ใจของเราเคยแกว่ง เคยรับสิ่งกระทบต่างๆ
มาปรุงเป็นอารมณ์หลากหลาย เมื่อจะมาฝึกให้หนึ่ง มันจึงยาก
เหลือเกิน แต่ทำไปเถิด ในที่สุดจิตจะสงบนิ่งได้จริงๆ



๑๐ คาถา พาวิตสภ



หลักธรรมที่จะทำให้จิตสงบ ทำให้จิตนิ่งได้ คือ **กถาวัตถุ ๑๐** (เรื่อง ๑๐ อย่างที่ควรพูด ควรสนทนากัน) เราควรจะพูดคุยกันเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ และนำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อให้จิตนิ่ง หลักธรรม ๑๐ อย่างนี้ คือ

๑. ความมักน้อย

ความมักน้อย ประรณาน้อย ดูพระสงฆ์เป็นตัวอย่าง ท่านมีเพียง **อัฐบริวาร** คือ เครื่องใช้ ๘ อย่าง ท่านเป็นผู้มักน้อย ในฐานะที่เราอยากได้ดี อยากทำจิตของเราให้ประเสริฐเหมือนพระ เราต้องทำจิตของเราให้หนึ่ง จิตจะนิ่งได้ เราต้องมีความมักน้อย ถ้าเรามีความมักมาก จะเกิดเป็นความโลภ ฉะนั้น เมื่อเราจะกินอาหาร ถึงจะอร่อยหรือไม่อร่อย เราก็กินแต่พอดี ไม่ใช่ว่าอร่อย... เราก็กินเสียฟุงกาง จนไม่ได้ปฏิบัติธรรม ต้องไปนอนเลย อย่างนั้นก็เป็นการเกิดความโลภหรือมักมาก ซึ่งขัดต่อการปฏิบัติ และทำให้จิตไม่นิ่ง ในฐานะที่เราเป็นนักปฏิบัติธรรม อาหารจะอร่อยหรือไม่อร่อย ต้องกินแค่พอให้ร่างกายนี้ทรงอยู่ได้ นั่นคือความมักน้อย กินพอดี แล้วจิตจะนิ่งได้





การบริโภคปัจจัย ๔ อื่นๆ หรือเครื่องใช้ต่างๆ เราก็ใช้แต่พอดี พระสงฆ์ท่านมีเครื่องใช้อยู่ ๘ อย่าง ในฐานะที่เราเป็นฆราวาส เสื้อผ้าต่างๆ เราก็มีแค่พอใช้ อย่าให้มากเกินไป บางคนมีถึง ๒-๓ ตู้อู้ออกมาใส่...ไม่ชอบ เกิดโทสะ เปลี่ยนหยิบตัวใหม่มาใส่ ตัวนี้ก็ยังไม่ชอบ เกิดโทสะครั้งที่สอง เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา แต่งตัววันหนึ่งๆ เกิดโทสะหลายครั้ง เพราะไม่มากนักน้อยจะอยู่ จะกิน จะนอน จะอะไรต่างๆ ขอให้มันน้อย เรื่องการนอนก็แค่นิดเดียว ไม่จำเป็นต้องมีเครื่องเคียงหมอนข้าง หรืออะไรให้มากมาย ก็เสถียรจะเข้ารกบวณ จิตจะไม่สงบ

ดังนั้นหากประสงค์จะให้จิตสงบ เราต้องพูดคุยกันในเรื่องความมันน้อย คือบริโภคใช้สอยเท่าที่จำเป็นกับชีวิต ไม่จำเป็นต้องบริโภคใช้สอยให้เกินพอกับการคงอยู่ของชีวิต ไม่จำเป็นต้องบริโภคอาหารที่มีราคาแพงเกินความเป็นจริง ไม่จำเป็นต้องใช้สอยสินค้า เช่น รองเท้า กระเป๋าถือ เสื้อผ้าที่มีชื่อเสียง และมีราคาแพง



๒. ความสันโดษ

คนทั่วไปมักเข้าใจผิด คิดว่า “สันโดษ” คือ ไม่ต้องทำอะไรเลย บางคนชอบพูดว่า ถ้าสันโดษแล้วไม่ต้องทำอะไรเลย โลกก็ไม่เจริญนะสิ นั่นเขาเข้าใจผิด คำว่า “สันโดษ” คือ **พอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น ตนเองมี ตนเองได้รับ แต่ทำเต็มที่** ผู้บรรยายเป็นคนสันโดษแต่ทำเต็มที่ ทำมากกว่าคนไม่สันโดษเสียอีก ใน ๑ วันมี ๒๔ ชั่วโมง ผู้บรรยายนอนแค่ ๔ ชั่วโมง บวกลบ นิดหน่อย นอกนั้นฝึกตนตลอด ทำงานมาก แต่พอใจผลที่เกิดขึ้น ได้แค่ไหน พอใจแค่นั้น นี่คือการสันโดษ

ถ้าเรามีความสันโดษ จิตจะสงบ มีความสุข คนที่ไม่สันโดษ จิตจะว้าวุ่น ได้แค่ไหนไม่พอ คิดว่า “เราอุตส่าห์ทำเต็มที่แล้ว ทำไมได้แค่นี้?” ไม่รู้จักพอ จิตเป็นทุกข์ เป็นทุกข์แล้วไม่สงบ การประพฤติปฏิบัติธรรมจึงมีอุปสรรคปัญหา ฉะนั้น เรื่องความสันโดษนี้ต้องน้อมนำมาใส่ตัวเรา อย่าลืมนะว่า ความสันโดษคือความพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งที่ตนเองมี และสิ่งที่ตนเองได้รับ เมื่อทำเต็มที่แล้ว ได้แค่ไหน ก็พอใจแค่นั้น





๓. ความสัจ

ความสัจ คือ ความเงียบ สัจกาย...สัจใจ ความสัจกาย คือ การที่เราพยายามอยู่ในที่ปราศจากสิ่งรบกวน อยู่ในสถานที่สงบเงียบ เช่น ห้องปฏิบัติกรรมฐานนี่ก็เป็นทีสงบ ทุกคนไม่ส่งเสียงอะอะวุ่นวาย ทุกคนเดินจงกรมกันอย่างเรียบร้อย ความสัจเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้จิตสงบได้ พระชุตังค์มักออกไปหาที่สัจตามโคนต้นไม้ เราเป็นฆราวาส เป็นนักปฏิบัติธรรม ไม่ใช่พระชุตังค์ ไม่จำเป็นต้องไปออกป่า เพียงแต่ไม่พูดคุยกัน หรือเข้าห้องพระ หรือหันหน้าเข้ามูมใดมูมหนึ่งของห้อง ก็ทำให้จิตสัจได้เหมือนกัน

การประพฤติปฏิบัติธรรมของผู้บรรยายครั้งแรก ที่ไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ อาศัยการหันหน้าเข้ามูมห้อง ไม่พูดคุยกับใคร ก็ทำให้จิตสัจได้ เพราะฉะนั้น เรื่องความสัจนี้ สำคัญมาก



๔. การปลีกตัวออกจากหมู่คณะ

บางคนเรียกว่า “ปลีกวิเวก” คือ แยกตัวออกจากหมู่ จากพวก เพราะถ้าเข้าพวกเข้าหมู่แล้ว ก็มักคุยเรื่องไร้สาระ คุยเรื่องกิเลสต่างๆ จิตจะว้าวุ่นไปหมด เคยสังเกตไหมว่า **คนที่ชอบเข้าหมู่เข้าพวก แยกจากพวกไม่ได้ จิตมักมีความวุ่น จิตมีสติอ่อน อารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยมากจะเป็นอารมณ์ติดลบ** ยิ่งในยุคเศรษฐกิจไม่ดีเช่นนี้ คนที่เข้าพวกเข้าหมู่จะมีอารมณ์ติดลบแทบทั้งนั้น คนพวกนี้มีอารมณ์มาก เหตุเป็นเพราะจิตมีพลังสติอ่อนแล้วเลยพาลเจ็บป่วยด้วยโรคอะไรต่อมิอะไร...อย่างที่เราเห็น นี่เป็นโทษของการไม่ปลีกตัวออกจากหมู่จากพวก ผู้ที่มุ่งประพฤติปฏิบัติธรรม ควรปลีกตัวออกจากหมู่จากพวก จะทำให้จิตสงบได้ง่าย แต่ในทางโลก คนที่ปลีกตัวออกจากหมู่ อาจถูกคนพวกอื่นตำหนินินทา ว่าเป็นคนไม่เอาไหน ในเมื่อเรายังอยู่ในสังคมนะจะมีวิธีปลีกตัวออกได้อย่างไร

ผู้บรรยายเองก็ปลีกตัวออกจากหมู่คณะ ไม่ได้ปลีกตัวไปถาวร แค่ไปชั่วคราว ปกติจะอยู่ในห้องทำงานเงียบๆ เมื่ออยู่ในความเงียบได้ สติปัญญาอันสุขุมรอบคอบจะเกิดขึ้น ฉะนั้น **เราปลีกตัวออกจากหมู่จากพวก เพื่อไปเพิ่มกำลังสติกำลังสมาธิ และกำลังปัญญา จิตของเราจะมีกำลังมาก หรือจะได้มีพลังมาก** เราก็ใช้พลังสติ พลังสมาธิ พลังปัญญาของเรา ไปช่วยคนอื่น





ได้มาก การปลีกตัวออกจากหมู่จากพวก จึงทำให้จิตของเรา
มีกำลัง ทำให้จิตของเรานิ่ง ฉะนั้น **ถ้าอยากประพฤติปฏิบัติธรรม
ให้ได้มรรคผลก้าวหน้า ต้องพยายามปลีกตัวไปหาที่สงบที่สงัด**
เมื่อถึงเวลาอันสมควร จึงกลับเข้าหมู่เข้าพวกใหม่

ที่บ้าน ให้จัดสักห้องหนึ่งเป็นห้องพระ แต่ก่อนอื่น...
ต้องไม่ลืมว่า หน้าทีของตัวเองที่บ้านต้องทำให้สมบูรณ์แบบ
เป็นภรรยา...ก็ทำหน้าที่ภรรยาให้สมบูรณ์แบบ เป็นสามี...ก็ทำ
หน้าที่สามีให้สมบูรณ์แบบ เป็นนักเรียน...ก็ทำหน้าที่ของนักเรียน
ให้สมบูรณ์แบบ เมื่อหน้าที่ทางสังคมโลกเรียบร้อยบริบูรณ์
ไม่บกพร่องแล้ว ใน ๒๔ ชั่วโมง เวลาที่นอนเป็นเวลาของเรา
เราสามารถปลีกตัวออกจากหมู่จากพวก ไปหาที่สงบที่สงัด จะเข้า
ห้องพระก็ได้ หรือยิ่งมาฝึกกรรมฐานอย่างนี้ก็ยังเป็นโอกาสที่ดี

ผู้บรรยายนอนสงบเงียบ ใครเห็นไม่รู้จะทำอะไร ที่แท้คือ
ไม่ได้นอนเปล่า แต่ใช้สติปัญญาพิจารณาข้อธรรมะ สติปัญญา
ก็เกิดขึ้นตลอดเวลา ฉะนั้น การปลีกตัวออกจากหมู่จากพวก
จะทำให้จิตมีพลังมาก ออกไปช่วยคนได้กว้างไกล สิ่งนี้ผู้บรรยาย
พิสูจน์แล้ว เป็นเช่นนั้นจริง คนที่อยู่รวมหมู่รวมพวกจะมีพลังสติ
อ่อน จึงไม่สามารถเอาไปช่วยใครได้



๕. ความเพียร

เร่งความเพียรให้มากจะได้ดี ความเพียรเป็นสิ่งสำคัญ หลักธรรมที่เกี่ยวกับความเพียรมีมาก เช่น ใน อิทธิบาท ๔ ก็มี ความเพียร (คือ ข้อ ๒ วิริยะ), ในพละ ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยา สติ สมาธิ ปัญญา นั้น “วิริยะ” ก็คือ ความเพียร ใน สัมมัปปธาน ๔ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

๑. เพียร ไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นในใจ
๒. เพียร ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป
๓. เพียร สร้างกุศลหรือความดีให้เกิดขึ้นในจิตใจ
๔. เพียร รักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

ดังนั้น ถ้าอยากก้าวหน้าในมรรคผลแห่งการประพฤติปฏิบัติธรรม ต้องเจริญความเพียรให้มาก ความเพียรเป็นบารมีชนิดหนึ่ง เรียกว่า **วิริยบารมี** ดังนั้นจึงเป็นหลักธรรมที่นักปฏิบัติธรรมทั้งไม่ได้เลย ต้องเร่งความเพียรให้สุดความสามารถของเรา เพราะความเพียรนำไปสู่ความสำเร็จ





๖. คีล

เราควรจะพูดคุยและปฏิบัติกันในเรื่องคีล คีลเป็นเหมือนเกราะป้องกันจิตใจไม่ให้หวั่นไหว **สีเลนะ สุกะติง ยันติ** ถ้าเรามีคีล เราย่อมเข้าถึงสुकติได้ **สีเลนะ นิพพุติง ยันติ** จะไปนิพพานได้ ต้องมีคีลเป็นพื้นฐาน ในการประพฤติปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐานนั้น คีลสำคัญมาก อย่างน้อยต้องรักษาคีล ๕ ให้คงอยู่ในจิตใจให้ได้

การจะเกิดเป็นมนุษย์ได้ ต้องมีคีล ๕ บริบูรณ์ เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ลองถามตัวเองว่า คีล ๕ ข้อ ยังมีอยู่ครบไหม? ถ้าคีลไม่ครบ โอกาสจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์หลังจากทิ้งขันธ์นี้ คงไม่มีแล้ว ต้องลงไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิ มองไปรอบๆ ในสังคม มนุษย์ที่มีคีลครบ ๕ ข้อจริงๆ มีน้อย คนที่มีคีลไม่ครบ...เมื่อสร้างเหตุไม่ดีไว้แล้ว เขาจะไปไหน เรารู้ที่ไปของคนเหล่านี้ได้ทันที นี่เป็นเรื่องธรรมดาที่เราเห็นชัด ดังนั้น ถ้าคีลไม่ครบ ย่อมไม่มีสิทธิ์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ในครั้งพุทธกาล พระพุทธโคดมจึงตรัสสอนสัตว์ (รูปนาม) ที่มีคีลคู่มือ ซึ่งได้แก่ มนุษย์ เทวดา และพรหมเท่านั้น ที่มีโอกาสนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้



๗. สมาธิ

เมื่อเรามาชวนชวายเป็นสมาธิกันเช่นนี้ ทุกคนก็คงเคยมีประสบการณ์ **ขณิกสมาธิ** กันมาบ้างแล้ว พอเกิดแล้ว จิตนิ่ง (ตั้งมั่น) ประเดี๋ยวประด๋าว สมาธิแบบนี้มีประโยชน์สำหรับใช้เรียนหนังสือ ใช้ทำงานได้ดี ผู้บรรยายไปเรียนถึงปริญญาเอก ได้อาศัยสมาธิช่วยในการเรียน ตอนอยู่อังกฤษได้ฝึกสมาธิตลอด ๔ ปี ฝึกจนถึงขั้นที่ลืมตาอยู่ แล้วเห็น อุกคหนิมิต (นิมิตติดตา) เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ สมาธิทำให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง มีพลังมาก ฉะนั้น ฝึกไว้เถิด จะดีเอง

ขณิกสมาธิ ทำให้เรียนสำเร็จได้ง่าย พอสูงขึ้นไป เป็น **อุปจารสมาธิ** เอามาใช้ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน เช่น ที่หลวงพ่อสอนไว้ว่า พอได้ **อุปจารสมาธิ** ให้นำมากำหนดรูป-นามว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ได้วิปัสสนาญาณ ผัสสะใดที่เข้ามาใน ข่ายของ **อุปจารสมาธิ** ให้ใช้จิตพิจารณาว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อผัสสะดับ ปัญญาเห็นแจ้ง ก็เกิด ทุกผัสสะที่เข้ามาในข่ายของ **อุปจารสมาธิ** ต้องพิจารณา





ไตรลักษณ์ เมื่อผัสสะเข้าสู่อนัตตาจริง ไม่กลับมาเกิดอีก ปัญญาเห็นแจ้งจะเกิดขึ้น ทีละหนึ่ง ทีละหนึ่ง ปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้นเรื่อยๆ เมื่อผัสสะดับ

นี่คือประโยชน์ของสมาธิ ฝึกแล้วเอาไปใช้ประโยชน์ตรงนั้น เมื่อฝึกจิตลึกถึงระดับ **อัปปนาสมาธิ** ก็เริ่มเกิด ฌาน จิตเริ่มเป็น เอกัคคตา คือ จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว พอเข้า อัปปนาสมาธิ จะเข้าสู่ฌาน

รูปฌานที่ ๑ อารมณ์ที่เป็นองค์ประกอบของฌาน ได้แก่
 วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา (เมื่อฝึกไปแล้ว จะรู้ว่า ทั้ง ๕ อย่าง มีอยู่ในใจเราแล้ว)

รูปฌานที่ ๒ อารมณ์ที่เป็นองค์ประกอบของฌาน ได้แก่
 ปีติ สุข เอกัคคตา

รูปฌานที่ ๓ อารมณ์ที่เป็นองค์ประกอบของฌาน ได้แก่
 สุข เอกัคคตา

รูปฌานที่ ๔ อารมณ์ที่เป็นองค์ประกอบของฌาน ได้แก่
 อุเบกขา เอกัคคตา



หลังจากนั้น ใช้ปัญญาพิจารณา **อรูปฌาน** อีก ๔ ตัว ลีกลง
ไปตามลำดับ คือ

อรูปฌานที่ ๑ ฌานกำหนดอากาศ คือ ช่องว่างไม่มีที่สิ้นสุด
ไม่มีประมาณ เป็นอารมณ์

อรูปฌานที่ ๒ ฌานกำหนดวิญญานไม่มีที่สิ้นสุด เป็นอารมณ์

อรูปฌานที่ ๓ ฌานกำหนดความไม่มีอะไรเลย เป็นอารมณ์

อรูปฌานที่ ๔ ฌานกำหนดสภาพ มีสัญญาگیไม่ใช่ ไม่มี
สัญญาگیไม่ใช่ เป็นอารมณ์

รูปฌาน ๔ กับ อรูปฌาน ๔ รวมเรียกว่า **สมาบัติ ๘**

เมื่อเราฝึกไปๆ มากเข้าๆ มันดีตรงไหนรู้ไหม เมื่อเราฝึก
ไปๆ จนจิตมีกำลังมาก จะเกิด **อภิัญญา ๕** ตัว ด้วยอำนาจของ
สมถภาวนา คือ ปัญญาสูงสุดที่เป็นโลกียญาณ ซึ่งใช้

แสดงฤทธิ์ได้ (อิทธิวิธิ)

หุทิพย์ (ทิพพโสด)

รู้ใจคนอื่น (เจโตปริยญาณ)

ระลึกชาติได้ (ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ)

ตาทิพย์ (ทิพพจักขุ หรือ จุตูปปาตญาณ)





ญาณเหล่านี้เป็น โลกียญาณ คือ ยังเป็นระดับปุถุชน ไม่ใช่ระดับอริยบุคคล ปุถุชนฝึกได้ไม่ยาก ทุกคนมีสิทธิ์ทำได้ มีร่างกายเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกสติเหมือนกันหมด เพียงแต่ตั้งหลักให้ถูก ทำตามอย่างเดียวโดยไม่สงสัย เดียวเข้าถึงได้เอง

ครูบาอาจารย์สอนอย่างไร อย่าไปลังเลสงสัย ทำตามอย่างเดียว ไม่ต้องสงสัย เมื่อใดก็ตามที่ปัญญาเกิดขึ้นกับดวงจิต เอาปัญญานั้นมาพิจารณาดูว่า สิ่งที่ครูบาอาจารย์ได้บอกได้พูดไว้ เป็นจริงไหม คนส่วนใหญ่ โดยเฉพาะคนที่เรียนมาสูง มักจะปฏิบัติธรรมยาก คนที่เรียนปริยัติธรรมมาก่อน มักจะปฏิบัติธรรมได้ยาก เพราะเกิด วิจิกิจฉา (ความสงสัย) เหตุที่สงสัยเพราะในสมองตัวเองมีบันทึกความจำพวกนั้นอยู่ ไม่ถอดออกก่อนคนที่ปฏิบัติธรรมแล้วได้มรรคผลช้า สาเหตุหนึ่งอาจเป็นเพราะขี้สงสัย “จะเป็นอย่างนั้นไหม” “จะเป็นอย่างนี้ไหม” “ในหนังสือบอกอย่างนั้นนี่” พวกนี้มักจะไปไม่รอด ดังนั้น **ถ้าใครอยากประพฤติปฏิบัติธรรมได้ผลเร็ว ครูบาอาจารย์สอนอย่างไร ขอให้เชื่อและทำตาม อย่าได้สงสัย** สมาธิเป็นเรื่องที่ต้องปฏิบัติ จึงจะรู้ได้ด้วยตนเอง ฝึกไปเถิด จะได้ดี เมื่อใดที่วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาตัวนั้นจะเป็นเครื่องพิสูจน์ว่า สิ่งที่ครูบาอาจารย์พูดบอกไว้ ถูกหรือผิด



๘. ปัญญา

ปัญญาที่จัดเป็นวิปัสสนาญาณ จะเกิดตอนที่จิตตั้งมั่นเป็น
อุปจารสมาธิ เมื่อผัสสะเข้ากระทบจิต ให้ใช้ปัญญาในดวงจิต
พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาแล้ว ปัญญาญาณซึ่ง
เป็นปัญญาเห็นแจ้งจะเกิดขึ้น ผู้บรรยายได้ทำเช่นนี้ ปัจจุบันนี้
ก็ยังคงอยู่อย่างต่อเนื่อง เมื่อเห็นแจ้งในเรื่องใดแล้ว เห็นอนัตตา
ดับไปแล้ว ก็ไม่ไปยึดถือสิ่งที่ถูกเห็นไว้ ไร้สาระที่จะไปยึดไปจับ
ถ้าเราจับเรายึดไว้ว่าเป็นของเรา ก็สูญเปล่า ยึดอะไรไม่ได้
เพราะมันล้วนเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน จึงเกิดเป็นอุเบกขา
ปล่อยวางผัสสะทีละหนึ่งๆ จิตเป็นอิสระขึ้นๆ นี่คือแนวทางของ
พระพุทธศาสนา ถ้าประพฤติกฎปฏิบัติธรรมไปแล้ว ยิ่งไปยึดไปติด
แสดงว่าเดินผิดทาง ถ้าปฏิบัติถูกทาง จิตจะเป็นอิสระมากขึ้นๆ
เบามากขึ้น สบายมากขึ้น ปล่อยวางมากขึ้น จิตจะมีความสุข
มากขึ้น พระพุทธเจ้าทรงสอนอย่างนี้ ทรงสอนให้ประพฤติกฎปฏิบัติ
สิ่งที้นำไปสู่ความสุข ความเป็นอิสระของจิต ไม่ยึดไม่ติดใน
สิ่งต่างๆ





๙. ความหลุดพ้น

เราควรพูดคุยและปฏิบัติกันเรื่องความหลุดพ้น คนส่วนใหญ่ติดอยู่ในบ่วงของกิเลส ๓ ตัวใหญ่ คือ พอจิตสัมผัสอะไร แล้วชอบใจ ก็เกิดเป็น**ราคะ** ถ้าไม่ชอบใจ ก็เกิดเป็น**โทสะ** มันเข้ามายึดพื้นที่ในจิตใจของปุถุชน ความไม่รู้เท่าทัน ราคะ และ โทสะ ก็คือ**โมหะ** กิเลสใหญ่ทั้ง ๓ ตัวนี้เปรียบเหมือนไฟ เผาใจของเราให้เร่าร้อน แล้วลามมาเผากายของเราได้ เช่น นักธุรกิจยิงตัวตายนั้นเพราะไฟโลภะโหมเข้า โทสะเกิด เขาจึงไปยึดไปจับในสิ่งที่เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน จึงผิดหวัง ทุกวันนี้คนเป็นทุกข์ หงุดหงิด ไม่สบายใจ เป็นโรคจิต โรคประสาทกันมาก เป็นเพราะไปยึดไปติดในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน สิ่งที่เป็นอนัตตา บางคนเล่นหุ้น พอหุ้นตก จิตก็ตกตามไปด้วย หลักธรรมของพระพุทธเจ้าเรื่องความหลุดพ้นสอนว่า เราต้องหลบหลีกกิเลส ๓ ตัวนี้ให้ได้ อย่านำจิตเข้าไปผูกติดเป็นทาส

เรื่องของ ราคะ จะขอยกตัวอย่างในครั้งพุทธกาลเกี่ยวกับน้องสาวของเจ้าชายสิทธัตถะ เจ้าชายสิทธัตถะมีน้องร่วมบิดา ๒ พระองค์ คือ เจ้าชายนันทะและเจ้าหญิงนันทา ซึ่งเป็นน้องชายและน้องสาวที่เกิดจากพระนางมหาปชาบดีโคตมี เมื่อพระองค์ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ได้เสด็จกลับไปโปรดพระญาติที่



เมืองกบิลพัสดุ์ เจ้าชายนั้นทะมาบวช ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ พระนางมหาปชาบดีโคตมีออกบวชหลังจากพระเจ้าสุทโธทนะ ลี้้นพระชนม์ เหลือแต่ลูกสาวที่ยังไม่ได้บวช พระนางโคตมี ถามว่า “นั้นทาเอ๋ย เจ้าชายลิหัตถะก็บวชแล้ว เจ้าชายนั้นทะ พี่ชายเจ้าก็บวชแล้ว แม่ก็บวชแล้ว ลูกจะอยู่คนเดียวได้อย่างไร” ในที่สุด เจ้าหญิงนั้นทาออกบวชตาม ได้ชื่อว่า พระสุนทรินันทา เพราะรูปร่างมาก ทรงมีราคะจริตมาก เมื่อเป็นภิกษุณีแล้วทรง พิจารณาว่า นอกจากพระนางยโสธราพิมพาแล้ว ไม่มีใครงาม เท่าท่าน เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรมก็ไม่สนใจ ไม่ตั้งใจ เพราะยังมี ราคะจริต ติดในรูปร่างที่สวยงามของตัวอยู่

ในที่สุด วันหนึ่งที่วัดเชตวัน พระพุทธเจ้าประทับนั่งบนพระ อาสนะ ภิกษุณีเข้าฟังธรรม พระพุทธเจ้าทรงเนรมิตนางฟ้าองค์ หนึ่งอายุ ๑๖ ปี ยืนถวายงานพัดอยู่ข้างๆ เมื่อพระสุนทรินันทา เห็นนางฟ้าก็ชื่นชมความงาม เพราะตรงกับจริตของตัวเอง เกิด ราคะจริต พระพุทธเจ้าท่านมี เจโตปริยญาณ หยั่งรู้วาระจิตของ พระสุนทรินันทา จึงเนรมิตให้นางฟ้ามีอายุมากขึ้น เพิ่มขึ้น จนเป็น วัยกลางคน ล่วงถึงวัยชรา หลังโกง ผมหงอก ฟันหลุด ผิวหนัง เหี่ยวยุ่น ทรงกายไม่ไหว ล้มลง ปัสสาวะ-อุจจาระราด นอนคลุก สิ่งปฏิญกุลอยู่จนสิ้นลม ขึ้นอืด มีหนอนขนไส้ออกทางจมูกและ ปาก ส่งกลิ่นเน่าเหม็น





พระสุนทรนันทาเห็นโดยตลอด คิดได้ว่า “ขนาดคนนี้งามกว่าเรา ยังเป็นไปเช่นนี้ได้” ใจจึงพิจารณาปล่อยวาง พระพุทธเจ้าอ่านใจรู้เช่นนั้น จึงตรัสว่า

“ร่างกายนี้เป็นของไม่สะอาด มีสิ่งสกปรกไหลเข้า-ไหลออกตลอดเวลา ซึ่งคนเขลาพากันปรารถนานันท์ ร่างกายของหญิงนี้เป็นฉันใด นันทา จงดูเถิด เธอไม่ต่างไปจากหญิงคนไหน ในที่สุดเธอต้องเป็นเหมือนหญิงผู้หนึ่งนั้นนั้น จงมองดูธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) ให้เห็นเป็นของว่างเปล่า นันทา เธออย่ากลับมาสู่โลกนี้อีกเลย”

ผู้บรรยายซึ่งมาก เพราะเคยหลงติดโลกนี้ ต่อไปนี้จะไม่มีอีกแล้ว พระพุทธเจ้าสอนพระสุนทรนันทา “เธออย่ากลับมาสู่โลกนี้อีกเลย” พระสุนทรนันทาพิจารณาตาม นั่นคือวิปัสสนาญาณ ทำให้สำเร็จโสดาปัตติผล เป็นพระโสดาบัน พระพุทธเจ้าทรงสอนต่อทันที ไม่ยอมให้จิตว่าง พระองค์ได้ตรัสว่า

“เมือง คือร่างกาย ประกอบด้วยโครงกระดูก ฉาบทาด้วยเลือดและเนื้อ นี่เป็นที่รวมลงของความแก่ ความตาย ความถือตัว และความลบลหู่”

พระสุนทรนันทาฟังถึงตรงนี้ พิจารณาแล้วสำเร็จเป็นพระอรหันต์ทันที พระพุทธเจ้าท่านแก้ราคจริตด้วยอสุภกรรมฐาน



เพราะฉะนั้น ใครมีโรคจิตแล้วปฏิบัติธรรมยาก ให้พิจารณา อสุภกรรมฐาน ใครชอบของสวยๆ งามๆ ลองดูดอกไม้ เช่น ดอกกุหลาบ ปลูกไว้ไม่นานก็ร่วงโรย ดูดอกบัวในสระก็ได้ มันหอมมันคล้ำไปในที่สุด พิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ ใช้ปัญญาวิปัสสนาที่เกิดขึ้นกับจิต ในที่สุดจะสามารถหลุดพ้นจาก วัฏสงสารได้อย่างพระอรหันต์นี้ได้ โรคจิตต้องแก้ด้วยวิธีนี้

โรคจิตเกิดขึ้นได้อย่างไร?



เกิดจากได้เห็นสิ่งสวยงาม แล้วไม่ โยนิโสมนสิการ คือ ไม่พิจารณาให้ถ่องแท้ในสิ่งสวยงามนั้น เกิดสังขาร คือ การปรุงแต่งของจิต โรคจิตจะถูกสั่งสมขึ้นในดวงจิต กลายเป็น สันดานรักสวยรักงาม โทษไม่มาก แต่ทำให้เวียนว่ายตาย-เกิด ยาวนาน เพราะโรคจิตแก้ยาก และทำให้การประพฤติปฏิบัติ ธรรมก้าวหน้ายาก เพราะฉะนั้น **ถ้ามีโรคจิต ต้องพิจารณา อสุภกรรมฐาน** เมื่อ ๒ วันก่อน มีข่าวออกโทรทัศน์ ผู้หญิงแต่งตัว สวยงาม ใส่เครื่องประดับเต็มตัว โดนฆ่ายัดถัง นั่นเหตุเพราะ โรคจิต (ความรักสวยรักงาม) ของเขา นำทุกข์นำโทษมาให้





เช่นเดียวกัน โทสะ คือ ไฟเผาใจให้เราร้อน กรุงกบิลพัสดุ์ ล่มสลายเพราะโทสะของกษัตริย์ กรุงสาวัตถี ล่มไปตั้งแต่สมัย พุทธกาล จนปัจจุบันนี้ยังไม่ฟื้น ผู้บรรยายไปดูมาแล้ว เห็นแล้ว น่าสงสาร มิจฉาทิฎฐิและโทสะของคนเผาบ้านเผาเมืองเรียบไปเลย นั้น ๒ พันกว่าปีมาแล้ว เหตุที่เกิดโทสะ เพราะขาด โยนิโส-มณสิการ เมื่อมีสิ่งขัดใจ แล้วไม่ โยนิโสมนสิการ โทสะจะเกิดทันที ความขัดใจอาจเกิดจากสิ่งของเป็นเหตุ หรือมีคนทำให้ขัดใจ เช่น สั่งให้ลูกทำนั่นทำนี่ แล้วลูกไม่ทำ หรือทำช้า ไม่ทันใจ รู้สึกขัดใจ เกิดโทสะ เป็นไฟเผาใจใคร เผาเราเอง ไม่ได้เผาลูก เมื่อมีอะไรขัดใจ ให้ โยนิโสมนสิการ แล้วโทสะจะไม่เกิด แต่ถ้าเกิดแล้ว จะทำอย่างไร

หลุดพ้นจากโทสะได้อย่างไร



เจริญเมตตาให้มาก ทำได้ด้วยกาไรให้อภัย “ช่างมันเถอะ” เราเกิดมาเจอกันชั่วประเดี้ยวประด้าว ให้คนอื่นหุงข้าว ข้าวใหม่ติดกันหม้อ เกิดโทสะ เพราะเขาหุง เราไม่ได้หุง ถ้าเราหุงใหม่... ไม่เป็นไร นี่เพราะ **สักกายทิฎฐิ** (ความเห็นที่เป็นเหตุให้ถือตัวตน) เราเกิดโทสะเพราะคนอื่นทำให้ขัดใจ ต้องพิจารณา โยนิโส-มณสิการว่า ถ้าเขาฉลาด เก่ง ดีพร้อม เขาไม่มาเป็นคนรับใช้เรา



หอรอก เมื่อโทสะเกิดแล้ว ต้องให้อภัย แต่ถ้ายังไม่เกิด หากมีเหตุ
ขัดใจ ต้องโยนิโสมนสิการ เช่นนี้เราจึงจะสามารถหลุดพ้นจาก
โทสะได้

ผู้บรรยายได้พิสูจน์แล้ว และทำได้จริง ลูกศิษย์คนหนึ่ง
มีโทสะมาก มาปรึกษาว่า “อาจารย์คะ หนูมีโทสะมาก รู้ว่าไม่ดี
ทำอย่างไรจึงจะแก้ได้คะ” ผู้บรรยายคิดอยู่ ๓ วันว่าจะสอนเขา
อย่างไรดี เพราะแต่ละคนมีจริตไม่เหมือนกัน ต้องรู้วาระจิตของเขา
จึงจะสอนได้เหมาะสม ในที่สุดได้บอกเขาว่า “เธอคอยดูครูก็แล้ว
กัน เธอจะต้องทำโปรเจกต์ อยู่กับครู ๑ ปี ถ้าวันไหนครูพูดไม่ดี
หรือเกิดโทสะ ให้บอกกันทันที” แกคอยจ้องจับผิดอยู่นาน ๑ ปี
ไม่เกิดโทสะ แกก็เลยเลิกมีโทสะไปด้วย ต้องแก้ด้วยวิธีนี้ ตอนนี้
ลูกศิษย์คนนี้ไปเรียนต่อปริญญาเอกอยู่ที่อเมริกาแล้ว

โมหะ...ต้องแก้ด้วยการเจริญปัญญา



โมหะ คือ ความหลง เกิดเพราะขาด โยนิโสมนสิการ
เช่น ฟังเสียงโฆษณาแล้วไม่ โยนิโสมนสิการ มะพร้าวออก ๒ ยอด
แล้วมีคนไปขอหอย นั่นคือตัวอย่างของคนหลง เมื่อเราสร้างเหตุ
แห่งความหลง ตายแล้วไปเกิดที่ไหน ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน





เพราะความหลงเป็นเหตุ นำสงสารคนไทย อยู่ในเมืองพุทธแท้ๆ แต่ดูเอาเถอะว่า เมื่อใดเศรษฐกิจไม่ดี พยากรณ์ชีวิตในหนังสือพิมพ์จะเป็นที่นิยม นั่นคือความหลงของคนทั้งนั้น ในที่สุดเมื่อถึงขั้นนี้แล้ว ต้องลงอบายไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน ฉะนั้นถ้าไม่ยอมมีความหลง ต้องเจริญปัญญา

อย่างที่ท่านทั้งหลายมาในที่นี่...ถูกต้องแล้ว เรามาเจริญปัญญาเห็นถูก เมื่อมีปัญญา ใครจะชักนำเราไม่ได้ ใครจะพูดอะไร ก็ฟังหูไว้หู เพราะเราไม่ได้อยู่กับเขาตลอดเวลา จะไปรู้จักเขาได้อย่างไร ครั้งหนึ่งที่กรุงส่วตถิ พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ทดสอบพระพุทธเจ้า ตอนนั้นท่านยังไม่เชื่อถือในพระพุทธองค์ ขณะที่เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ได้ทอดพระเนตรเห็นนักบวชนิกายต่างๆ เดินผ่านไปไกลๆ ก็ตรัสขออนุญาตพระพุทธเจ้ากราบนักบวชพวกนั้น แล้วจึงตรัสกับพระพุทธเจ้าว่า

“ในกลุ่มนักบวชพวกนั้น น่าจะมีสักท่านหนึ่งที่เป็นพระอรหันต์ ได้กราบก็เป็นบุญของข้าพระองค์”

พระพุทธองค์ตรัสว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลยังเป็นผู้บริโภคกามอยู่ จึงยากที่จะรู้ว่าคนพวกนี้บรรลอรหันต์หรือไม่ จากนั้นทรงตรัสว่า



“คือ... ฟังรู้ได้ด้วยการอยู่ร่วมกัน
ความสะอาด... ฟังรู้ได้ด้วยการงาน
กำลังใจ... ฟังรู้ได้ในคราวมีอันตราย
ปัญญา... ฟังรู้ได้ด้วยการสนทนา
เหล่านี้จะฟังรู้ได้ด้วยการใช้เวลานาน ไม่ใช่ด้วยเวลาเพียง
เล็กน้อย

ผู้สนใจจึงจะรู้ได้ ผู้ไม่สนใจก็ไม่รู้
ผู้มีปัญญาก็จะรู้ได้ ผู้มีปัญหาทราบดีก็ไม่รู้”

พระพุทธองค์สอนไม่ให้หลง เพราะท่านมีปัญญาเห็นถูก
ในที่สุด... พระเจ้าปเสนทิฉะยอมรับนับถือพระพุทธเจ้าตั้งแต่นั้นมา

เช่นเดียวกัน การที่พวกเรามาฝึกวิปัสสนากรรมฐานนี้
ความหลงก็น่าจะลดน้อยลงไปๆ ถ้าฝึกกรรมฐานแล้วยังหลง
ดูหมอง หลงเชื่อเจ้าใบ้ห่วยอยู่ ก็นับว่าเสียอาจารย์เลยทีเดียว
เพราะปัญญาเห็นถูกไม่เกิด ความหลงเกิดแทน





๑๐. ความรู้ความเห็นว่าหลุดพ้น

เป็นเรื่องลำดับสุดท้ายใน ๑๐ เรื่องที่เราควรพุดถึง และควรประพฤติปฏิบัติ บางคนอ่านอภิธรรม พบคำว่า **ศรัทธาวิมุตติ** หลุดพ้นด้วยศรัทธา พวกนี้เวลาจะตายก็กอดพระพุทธรูปไว้ ด้วยคิดว่าตายแล้วจะได้ไปอยู่กับพระพุทธเจ้า นี่เพราะเขาเข้าใจว่าสามารถหลุดพ้นด้วยศรัทธาได้ ทั้งที่ตัวเองยังมีความโลภ โกรธ หลง จะปรารถนาไปให้ถึงนิพพาน จะไปอยู่กับพระพุทธเจ้า ได้อย่างไร การที่จะไปนิพพาน หรือไปอยู่กับพระพุทธเจ้า ต้องเข้าใจคำว่า ศรัทธาวิมุตติ อย่างถ่องแท้

ศรัทธาวิมุตติ



ในครั้งพุทธกาล มีภิกษุชาวแคว้นโกศล ชื่อ “วักกलि” วักกलि เป็นพระหนุ่มที่ชอบตามดูพระพุทธเจ้า ชื่นชมพระลักษณะของมหาบุรุษ พระพุทธองค์เสด็จไปที่ไหน ก็ตามไปเฝ้าดู เกิดสังขาร (การปรุงแต่งของจิต) เกิดปีติ เกิดปราโมทย์ ไม่เป็นอันประพฤติปฏิบัติธรรม

จนในที่สุด วันหนึ่ง ขณะที่พระวักกलिตามเสด็จพระพุทธเจ้า มาอยู่ที่แคว้นมคธ พระพุทธเจ้าเห็นว่า พระวักกलिจะทำให้พระองค์



เสียหาย (ท่านทั้งหลายระวัง อย่าไปคิดไม่ดี พระวักกलिท่านเป็น
พระอรหันต์แล้ว เต็มจะเป็นบาปติดตัวเรา) จึงตรัสว่า “วักกलि
ไปให้พ้นเรา” ขณะนั้นอยู่ที่เขาคิชฌกูฏ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัส
เท่านั้น พระวักกलिน้อยใจเสียใจ คิดจะไปกระโดดเขาตาย แต่
พระพุทธเจ้าทรงรู้วาระจิตของพระวักกलि จึงตามไปเรียกชื่อ “วักกलि”
ด้วยเสียงอ่อนโยน

พระวักกलिได้ยิน ใจมาเป็นกอง พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอน
ว่า

“ภิกษุ ผู้มีความยินดีปราโมทย์ หากดับสังขารการปรุงแต่ง
ของจิตเสียได้ ก็สามารถพบหนทางสว่างได้”

พระวักกलिได้ฟัง เกิดกำลังใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
จนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ นี่คือคุณของวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อ
เราเห็นของสวยงาม จิตใจปรุงแต่ง ก็ต้องพิจารณาว่า ของพวกนี้
ต้องเปลี่ยนแปลง ดับสลาย เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สังขารคือ
การปรุงแต่งของจิต เมื่อจิตรับสิ่งกระทบ ก็ปรุงอารมณ์ไปเรื่อยๆ
ดูให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดวิปัสสนาญาณ ในที่สุดจิต
หลุดจากกิเลส เข้าเป็นพระอรหันต์ ในตอนหลัง พระพุทธเจ้า
ได้ทรงแต่งตั้งพระวักกलिเป็นเอตทัคคะ (เป็นเลิศ) ในด้านการ
หลุดพ้นด้วยศรัทธา ที่เรียกว่า ศรัทธาวิมุตติ





แต่คนทั่วไปกลับตีความว่า ศรัทธาวิมุตติ หลุดพ้นด้วย
ศรัทธา คือ ไม่ต้องทำอะไรอื่น เพียงแต่มีศรัทธาในพระพุทธเจ้า
แล้วเป็นพอ เดียวก็เข้านิพพานได้ ไม่ใช่อย่างนั้น **จะหลุดพ้น
ได้ต้องใช้วิปัสสนาญาณเป็นเครื่องกำจัดกิเลส จึงจะหนีวัฏฏ
สงสารได้**

เช่นเดียวกัน คำว่า **เจโตวิมุตติ** ความหลุดพ้นด้วยพลังสมาธิ
ถ้าหลุดพ้นด้วยพลังของสมาธิล้วนๆ ได้จริงแล้ว ในอริยมรรค
มีองค์ ๘ ทำไมท่านต้องกล่าวถึง **สัมมาทิฏฐิ** คือ ปัญญาเห็น
ถูกต้อง และ **สัมมาสมาธิ** คือ สมาธิที่ถูกต้อง ทำไมท่านไม่ระบุ
ว่า หลุดพ้นได้ด้วยสมาธิฝ่ายเดียว ไม่ต้องมีสัมมาทิฏฐิ

ไตรสิกขา ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าหลุดพ้นด้วย
กำลังสมาธิได้ ทำไมต้องมีปัญญา มาฝึกสมาธิอย่างเดียว ก็น่าจะ
หลุดพ้นได้ อย่างที่เรียกว่า **เจโตวิมุตติ** คือ หลุดพ้นจากกิเลส
ด้วยอำนาจของสมาธิ ความจริงก็คือ หลุดพ้นไม่ได้ แม้แต่อาจารย์
สองท่านของเจ้าชายสิทธัตถะ คือ อุททกดาบส กับ อาฬารดาบส
ก็ไม่อาจหลุดพ้นได้ ทั้งสองท่านฝึกสมาธิจนแก่แล้วกล้า ในที่สุด
ไปเกิดเป็นอรุณพรม ๒ ชั้นสุดท้าย จึงไม่ได้เข้านิพพาน

แต่เมื่อใดที่เราสามารถเจริญเจโตวิมุตติ แล้วตามด้วย
ปัญญาวิมุตติ และเกิด **อัสวัคชญาณ** (ความรู้ที่เป็นเหตุให้



สิ้นอาสวะ) ซึ่งเป็นอภิญญาตัวที่ ๖ และเป็นโลกุตตรอภิญญา
นั้นจึงจะหลุดพ้นจากกิเลส เข้าสู่นิพพานได้

ฉะนั้น ความรู้ความเห็นว่าหลุดพ้น เราต้องใช้ปัญญา
พิจารณา ถ้าจะให้หลุดพ้นได้ เราจึงต้องมานั่งเมื่อยนั่งปวดฝึกกัน

ความรู้ความเห็นว่าหลุดพ้น เมื่อเรามีปัญญาเห็นถูกต้อง
ตามธรรม เราก็สามารถวิเคราะห์ได้ว่าอะไรเป็นจริง ตรงตาม
หลักกาลามสูตรเลยทีเดียว ตำราว่าไว้อย่างไร ไม่สำคัญ ต้อง
ไปประพฤติปฏิบัติ แล้วเกิด สันติวิสุทธิโก แล้วเราจะรู้ด้วยตัวเอง
ผู้บรรยายเคยสงสัยว่า ในสมัยก่อนเป็นไปได้อย่างไรที่นั่งฟัง
พระพุทธเจ้าแสดงธรรมประเดี๋ยวเดียว...เข้าถึงนิพพานได้ เป็น
อรหันต์ได้ เยอะแยะเหลือเกิน แต่พอเราฝึกมาถึงขั้นนี้ จึงหาย
สงสัย เพราะคนสมัยก่อน โดยเฉพาะพวกพราหมณ์ ต่างได้เคย
ศึกษาเรื่องพระเวททั้งสาม เมื่อศึกษาแล้วรู้ว่าไม่ใช่ทางหลุดพ้น
ต่างก็บวชเป็นฤๅษี เจริญสมถภาวนา ทำจิตนิ่งมามาก อภิญญา ๕
เกิด ฌานสมาบัติเต็ม มีพื้นฐานอยู่แล้ว พอมาฟังนิดหน่อยก็
หลุดพ้น เข้านิพพานกันอย่างง่าย ๆ เพราะมีพื้นฐานจิตนิ่งอยู่แล้ว อันนี้
จึงหายสงสัย หากเราเองฝึกจิตจนได้อย่างนั้น มีพื้นฐานเป็น
อย่างนั้น ก็ได้ง่ายเหมือนกัน ผู้บรรยายเองได้ประสบหลายอย่าง
ภายในเดือนเดียว สามารถพิสูจน์อภิญญา ๕ ทั้งหมดได้ด้วย
ตัวเอง หูทิพย์ ตาทิพย์ มีจริง ญาณรู้ใจคนอื่นมีจริง ญาณรู้





การเกิดของสัตว์ (จุตูปปาตญาณ) มีจริง ญาณรู้ว่าในหนหลังเคย
เกิดเป็นอะไร (บุพเพนิวาสานุสติญาณ) มีจริง แต่ตัวสุดท้าย คือ
อาสวักขยญาณ ยังไม่เกิด จึงยังไม่มีความรู้ว่านิพพานเป็นอย่างไร

สรุปย่ออีกครั้งว่า เราควรพูดกันถึงเรื่อง ๑๐ อย่างนี้คือ

๑. ความมั่งก้น้อย
๒. ความสันโดษ
๓. ความสงัด
๔. ความหลีกเลี่ยงออกจากหมู่จากพวก
๕. การเร่งความเพียร
๖. คีล
๗. สมานิ
๘. ปัญญา
๙. ความหลุดพ้น
๑๐. ความรู้ความเห็นที่หลุดพ้น

คุยกันเรื่องเหล่านี้ แล้วจิตจะสงบ การปฏิบัติจะได้มรรค
ได้ผล



สองปราชญ์สนทนา

การบรรยายที่ท่านได้ฟังในคืนนี้ เมื่อครั้งพุทธกาลได้เคยเกิดลักษณะทำนองนี้มาแล้ว ที่กรุงกบิลพัสดุ์ในครั้งนั้น พระอานนท์ได้สำเร็จเป็นพระโสตาบันจากการฟังธรรมเช่นนี้ คนที่แสดงธรรมให้ฟังคือ พระปุลณณ์มันตานีบุตร

พระปุลณณ์มันตานีบุตรเป็นหลานของพระอัญญาโกณฑัญญะ พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นผู้บวชให้ท่านในสำนักของตน (ไม่ใช่พระพุทเจ้าบวชให้) ตอนหลังท่านสำเร็จเป็นพระอรหันต์ และเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่ศาสนา ท่านใช้เรื่อง ๑๐ อย่างที่ผู้บรรยายเล่าให้ฟังนี้ เป็นหลักตลอดชีวิตของท่าน ในที่สุดชาวกบิลพัสดุ์เกิดศรัทธาเลื่อมใส มาบวชกับท่านถึง ๕๐๐ คน และด้วยการได้ยินได้ฟังและประพฤติปฏิบัติเรื่อง ๑๐ อย่างนี้ ไม่นานก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด

พระสารีบุตรตามเสด็จพระพุทธเจ้าจากกรุงราชคฤห์ เมืองหลวงของแคว้นมคธ ไปยังวัดเชตวัน ที่นครสาวัตถี ซึ่งเป็นเมืองหลวงของแคว้นโกศล ทั้งมคธและโกศลต่างเป็นแคว้นใหญ่ ตั้งอยู่ห่างกันประมาณ ๑,๐๐๐ กิโลเมตร ขณะนั้นพระปุลณณ์มันตานีบุตรอยู่ที่กรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ ซึ่งอยู่ห่างออกไปประมาณระยะทางจากเชียงใหม่ถึงลำปาง พระปุลณณ์มันตานีบุตร ท่านเดินทางมากราบพระ





พุทธเจ้าที่วัดเซตวัน แล้วปลีกตัวออกไปอยู่ในป่าใกล้ๆ วัดเซตวัน พระสารีบุตรทราบว่าเป็นพระปุณณะฯ ไปอยู่ในป่า จึงตามไป เพราะต้องการจะพบพระเถระสักครั้งหนึ่ง ได้พบพระปุณณะฯ นั่งอยู่โคนไม้ จึงเข้าไปปราศรัยด้วย

พระสารีบุตร : ท่านผู้มีอาวุโส^๑ (พระสารีบุตรแก่กว่า) ท่านเป็นสาวกของพระศาสดาหรือ

พระปุณณะฯ : ใช่...ท่านผู้เจริญ (กันแต่)

พระสารีบุตร : ท่านประพาศิพรมจรรย์นี้เพื่อให้ศีลบริสุทธิหรือ ?

พระปุณณะฯ : ไม่ใช่

พระสารีบุตร : เพื่อให้จิตบริสุทธิหรือ ?

พระปุณณะฯ : ไม่ใช่

พระสารีบุตร : เพื่อให้ปัญญาบริสุทธิหรือ ?

พระปุณณะฯ : ไม่ใช่

พระสารีบุตร : เพื่อให้ข้ามพ้นความสงสัยได้อย่างบริสุทธิหรือ ?

^๑ คำว่า “อาวุโส” ในภาษาบาลี แปลว่า “ผู้มีอายุ” เป็นคำเรียกหรือคำทักทาย ที่ภิกษุแก่พรรษา ใช้เรียกภิกษุผู้อ่อนพรรษากว่า คู่กับคำว่า “กันแต่” แปลว่า “ข้าแต่ท่านผู้เจริญ” ซึ่งภิกษุผู้น้อยใช้เรียกภิกษุผู้ใหญ่



พระปุณณะฯ : ไม่ใช่

พระสารีบุตร : เพื่อให้รู้ว่าอันใดเป็นทาง อันใดไม่เป็นทาง
อย่างบริสุทธิ์หรือ ?

พระปุณณะฯ : ไม่ใช่

พระสารีบุตร : เพื่อให้รู้จักทางดำเนินอย่างบริสุทธิ์หรือ ?

พระปุณณะฯ : ไม่ใช่

พระสารีบุตร : เพื่อให้รู้ให้เห็นธรรมอย่างบริสุทธิ์หรือ ?

พระปุณณะฯ : ไม่ใช่

ในเมื่อความบริสุทธิ์ทั้ง ๗ อย่าง (วิสุทธิ ๗) พระปุณณะ-
มัตตานีบุตรตอบว่า “ไม่ใช่” ทั้งหมด พระสารีบุตรจึงถามว่า

“ถ้าเช่นนั้น ท่านปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร ?”

พระปุณณะฯ ตอบว่า “**เพื่ออนุภาทปรินิพพาน**” (อนุภาท-
เสสนิพพาน)

ท่านว่า ธรรมทั้ง ๗ อย่างนั้น ในตัวมันเองไม่ใช่ อนุภาท-
ปรินิพพาน เพราะยังมีอุปาทาน ยังยึดอยู่ แต่ธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้
เป็นธรรมที่ส่งไปสู่ อนุภาทปรินิพพาน ท่านอธิบายโดยยก
ตัวอย่างเปรียบเทียบ คือ สมมติว่าพระเจ้าปเสนทิต้องการเดินทาง
จากกรุงสาวัตถีไปเมืองสาเกต ต้องใช้รถม้า ๗ คัน โดยขึ้นรถม้า
คันที่ ๑ จากเมืองสาวัตถี พอไปถึงรถม้าผลัดที่ ๒ ต้องลงจากรถ





ม้าคันที่ ๑ แล้วขึ้นรถม้าคันที่ ๒ เพื่อเดินทางต่อ พอไปถึงรถม้าผลัดที่ ๓ ต้องลงจากรถม้าคันที่ ๒ แล้วขึ้นรถม้าคันที่ ๓ อย่างเป็นทางการไป จนถึงรถม้าผลัดที่ ๗ ก็ต้องลงจากรถม้าคันที่ ๖ แล้วขึ้นรถม้าคันที่ ๗ เมื่อรถม้าคันที่ ๗ ไปถึงเมืองสาเกต ก็ต้องลงจากรถม้าคันที่ ๗ จึงจะได้ชื่อว่าเข้าถึงเมืองสาเกตอย่างแท้จริง อุปมาเหมือนกับ**หลักธรรมทั้ง ๗ (ปริสุทฺธิ ๗) แต่ละอย่างก็เกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน และในที่สุด ต้องหึงแม่หลักธรรมทั้ง ๗ นี้ จึงจะบรรลุนิพพานได้** พระสารีบุตรฟังแล้วแจ่มแจ้ง จึงสรรเสริญแล้วถามว่า

“ท่านชื่ออะไร”

พระปุณณะฯ ตอบว่า “ข้าพเจ้าชื่อปุณณะฯ แต่เพื่อนพรหมจรรย์มักเรียกว่า มันทานีบุตร”

ก่อนอำลากัน พระสารีบุตรกล่าวยกย่องชมเชยพระปุณณะฯ ว่า “หลักธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ท่านปุณณะฯ เข้าใจอย่างถ่องแท้ เป็นลาภเหลือเกินที่เพื่อนพรหมจรรย์ได้พบได้เห็นท่าน ข้าพเจ้าเองก็เช่นกัน ได้มาสนทนาธรรมกับท่าน ถือว่าเป็นลาภอย่างยิ่ง” พระปุณณะฯ ก็ชมเชยพระสารีบุตรเช่นกันว่า

“เป็นครั้งแรกที่ข้าพเจ้าได้เห็นท่าน ซึ่งมีลักษณะคล้ายพระพุทธเจ้า (คล้ายกันในด้านสติปัญญา เป็นรองพระพุทธเจ้าเพียง



เล็กน้อย) ถ้าข้าพเจ้าทราบแต่แรกว่าท่านคือพระสารีบุตร ข้าพเจ้าคงไม่กล้าสนทนาธรรมอย่างนี้”

นี่คือสิ่งที่ท่านผู้ทรงปัญญา คือ พระสารีบุตรกับพระปุณณ-
มันทานีบุตร ได้สนทนากัน เป็นเรื่องที่ทำให้เราต้องคิดว่า หาก
เราต้องการทำให้สติปัญญาของงาม เราควรน้อมนำตัวของเรา
เข้าไปสนทนาพูดคุยกับผู้ที่มีปัญญาสูงกว่า แล้วสติปัญญาของเรา
จะงอกงาม ถ้าเราเป็นนักเรียน อยากรู้เรื่อง ต้องเข้าหาครูบา
อาจารย์ ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติธรรม เราต้องเข้าไปหาผู้มีปัญญา
เสมอตนหรือเหนือกว่าตน พระพุทธองค์ท่านสรรเสริญ และทรง
ตรัสไว้ว่า

**“ทราบใดที่เธอโคจรไป ยังไม่พบผู้มีปัญญาเสมอตนหรือ
สูงกว่าตน ตราบนั้นเธอยังไม่พบสหาย จงโคจรต่อไป แต่เมื่อใด
ได้พบผู้มีปัญญาสูงกว่า จะทำให้สติปัญญาของเธองอกงามขึ้น”**

ฉะนั้น ในการประพฤติปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะในการอบรม
ครั้งนี้ เป็นการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน คือ ปัญญาเห็นแจ้ง การที่
ท่านได้ยินได้ฟังสิ่งที่เป็นมงคลเช่นนี้ ทำให้ปัญญาของท่านงอกงาม
ขึ้น ทำให้ท่านมีกำลังใจ ผู้บรรยายเองได้พิสูจน์สัจธรรม ด้วย
สาเหตุที่ไม่เชื่อ จึงได้ไปบวชและปฏิบัติธรรม ปัจจุบันนี้ได้พิสูจน์
แล้ว จึงสิ้นสงสัยในพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้า





เพราะฉะนั้น ท่านต้องพัฒนากำลังใจของตัวเองให้มากขึ้น คือ กำลังสติ กำลังสมาธิ และกำลังปัญญา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พึ่งตนเอง ร่างกายของเรา คือ ชันธ ๕ นี้ เป็นเครื่องมือให้เรา ได้พัฒนาจิต เราพึ่งร่างกายของเราในการสั่งสมปัญญา เมื่อเรามีปัญญาแล้ว เราจึงสั่งสมความดีให้ยิ่งขึ้นไป

ความดีคือสิ่งที่ทำแล้วเกิดประโยชน์ ทำแล้วไม่เบียดเบียน เมื่อจิตคิดแล้ว ปากพูดแล้ว ลงมือกระทำแล้ว จะสั่งสมไว้ในดวงจิต เป็นบุญ เป็นบารมี **เมื่อมีความดีสั่งสมอยู่ในตัวเอง เราจะสามารถพึ่งความดีของตัวเองได้** ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

“อัตตา หิ อัตตโน นาโถ” ซึ่งแปลว่า **ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน**

คนที่ไม่มีความดี ไม่สั่งสมความดีไว้ในจิตใจ เขาย่อมพึ่งตัวเองไม่ได้ **เมื่อใดที่เรามีความดี มีบุญ มีบารมี สั่งสมในจิตใจ เราสามารถพึ่งบุญ พึ่งบารมีของเราได้ สิ่งที่เป็นที่พึ่งสูงสุด ดีที่สุด คือ ธรรมะของพระพุทธเจ้า** พึ่งหุ้น หุ้นก็ตก พึ่งคน คนก็ตาย แต่พึ่งธรรมะ ไม่อนิจจัง ไม่ทุกขัง ไม่อนัตตา เป็นสิ่งตายตัวแน่นอน ท่านจึงให้พึ่งหลักธรรม

ในครั้งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ๆ ทรงรำพึงกับพระองค์เองว่า



“แต่ก่อนเรายังมีที่เคารพบูชา คือครูบาอาจารย์ต่างๆ ตอนนี้ เราได้ตรัสรู้แล้ว เรามีสติปัญญา บุญวาสนาบารมี สูงกว่าคนอื่น แล้วเราจะฟังใคร ไม่มีใครในโลกนี้ที่เราจะฟังได้เลย”

แต่แล้วพระองค์ทรงนึกถึงพระธรรม ทรงเคารพบูชา พระธรรม พระพุทธเจ้าทุกพระองค์เคารพบูชาพระธรรม พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์เคารพบูชาพระธรรม พระอรหันต์ทุกองค์เคารพบูชาพระธรรม เอาพระธรรมเป็นที่ฟังที่ยึดเกาะ **พระธรรมนี้ฟังได้แน่นอน**

ผู้บรรยายได้พิสูจน์แล้วว่า ฟังบุญ ฟังบารมี ฟังสังขาร ร่างกายของตัวเองเพื่อเจริญวิปัสสนาปัญญาขึ้นมา เหล่านี้คือสิ่งที่ ฟังได้ ในขณะที่เดียวกัน เราประพฤติปฏิบัติธรรม เราฟังพระธรรม ได้แน่นอน ไม่ผิดหวัง

ด้วยบุญ ด้วยกุศลความดี ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ของพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย ของพระอริยบุคคลทั้งหลาย จงบันดาลให้สัมมาทิฐิเกิดขึ้นในจิตใจของท่านผู้ฟัง นับแต่ บัดนี้เป็นต้นไปเทอญ ❀





ဝဋ်မုၢ်ဟ
ပာၣ်





แรงอธิษฐานสามารถนำไปใช้ให้เกิดผลดีแก่ชีวิต ถ้าเราเข้าใจว่าแรงอธิษฐานจะสมดังที่ตั้งจิตปรารถนาได้อย่างไร มีองค์ประกอบอะไรบ้าง เมื่อเราทำให้ครบถ้วนสมบูรณ์ คำอธิษฐานนั้นก็สมปรารถนาได้

อธิษฐาน เป็นบารมีหนึ่งในทศบารมี ที่ผู้เจริญในธรรมพึงเจริญให้มีอยู่ในใจ

บารมี เป็นคุณธรรมความดีงาม หมายถึง ความเป็นเลิศ หรือคุณสมบัติที่ทำให้เป็นเลิศ คุณสมบัติที่ทำให้ยิ่งใหญ่ หรือความดีที่สั่งสมในดวงจิตหรือเป็นคุณธรรมที่พระโพธิสัตว์บำเพ็ญครบบริบูรณ์แล้วสามารถตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้





ทศบารมี ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ
 ลัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขา

อธิษฐานบารมี คือการตั้งความมุ่งหวังให้สำเร็จผลในสิ่งหนึ่ง
 ที่ตั้งความปรารถนาไว้ ต่างกับการบนบานศาลกล่าว ซึ่งหมายถึง
 การขอร้องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้ช่วยเหลือในสิ่งที่ตนประสงค์ ให้สำเร็จ
 สมปรารถนา เมื่อใดสำเร็จสมปรารถนาแล้ว จะให้สิ่งตอบแทน
 แก่สิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น

ในพระพุทธศาสนา ไม่มีปฏิบัติให้ชาวพุทธบนบานศาล
 กล่าว ลองถามตัวท่านเองดูว่า ยังนิยมบนบานศาลกล่าวอยู่หรือ
 ไม่ หากท่านเป็นชาวพุทธที่ฝากชีวิตไว้กับการบนบานศาลกล่าว
 สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ถือว่าท่านยังฝากชีวิตไว้กับสิ่งด้อยค่า ทำไมท่าน
 ไม่พัฒนาจิตของท่านให้ศักดิ์สิทธิ์ เมื่อจิตศักดิ์สิทธิ์แล้ว จึง
 อธิษฐานจิตแทนการบนบานศาลกล่าว

ในครั้งพุทธกาลที่พระพุทธองค์ยังทรงดำรงพระชนม์ชีพ
 มีเหตุการณ์คล้ายๆ การบนบานกล่าวคือ เกิดภัยธรรมชาติ ใน
 นครเวสาลี เกิดภัยแล้ง ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล พืชผลได้รับความ
 เลี้ยงเหี่ยว เกิดโรคระบาด ชาวเมืองล้มตายกันมาก ชาวเวสาลี
 จึงส่งทูตมาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าให้ทรงช่วยเหลือ พระพุทธเจ้า
 ทรงให้พระอานนท์นำพระสาวกไปสวดรัตนปริตร เป็นการสวด

สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย แล้วอ้างเอาคุณของพระรัตนตรัยมา ปกป้องคุ้มครองชาวเวสาลีให้พบความสวัสดิ โดยให้พระอานนท์ นำพระสาวกสวดรัตนปริตรรอบเมืองเวสาลี เป็นเวลา ๗ วัน และในวันที่ ๘ พระพุทธองค์ทรงเสด็จไปสวดเอง หลังจากครบ ๘ วัน เกิดฝนตกใหญ่ ชะล้างโรคระบาดให้หมดไป และความแห้งแล้งก็เปลี่ยนเป็นความอุดมสมบูรณ์ เหมาะแก่การเกษตร เหมือนเดิม

ตัวอย่างนี้ ไม่ถือเป็นการบนบาน เพราะเรามีได้ต้องตอบแทน สิ่งใดๆ แก่สิ่งศักดิ์สิทธิ์แต่ประการใดเลย

สมัยหลังพุทธกาล มีบทสวดอัญเชิญขุมนุมนุสเสวตา ซึ่งมา แต่งรจนากันภายหลัง ในสมัยของพระพุทธเจ้าไม่เคยมีการรจนา เพราะมิได้มีพระดำริที่จะอ่อนน้อม ยอมศิโรราบต่อเหล่าเทวดา สภาวะจิตของพระองค์อยู่เหนือสภาวะจิตของเหล่าเทวดา แต่ครูบา อาจารย์สมัยนี้มีบทอัญเชิญเทวดา เจตนาเพื่อเชิญเทวดามา ฟัง พระปริตรที่พระกำลังจะสาธยาย ขอให้เทวดามีความสุข แล้วจึง ขอให้เทวดาช่วยเหลือคุ้มครองมนุษย์ เมื่อเทวดาได้รับลืบนด้วย การฟังพระปริตรแล้ว จะช่วยเหลือหรือไม่ก็เป็นเรื่องของเทวดา ไม่ถือเป็นการบนบาน เพราะไม่ได้เป็นการสัญญาว่าจะให้สิ่งตอบแทนที่ได้ช่วยเหลือให้เราสำเร็จดังประสงค์ แต่ประการใด การสวดสาธยายมนต์เหล่านี้ จึงไม่ใช่การบนบาน





เมื่อใดที่เรามีสติระลึก รู้ เมื่อนั้นบารมีสั่งสมในดวงจิต ได้ตลอดเวลา เช่นการฟังธรรมนี้ได้ปัญญาบารมี เราสงบกาย วาจา ใจ เป็นศีลบารมี ปลีกตัวเข้าปฏิบัติธรรม เป็นเนกขัมม-บารมี เป็นต้น

จิตมีหน้าที่ ๓ อย่าง



๑. รับสิ่งกระทบเข้าปรุงเป็นอารมณ์
๒. สั่งสมองให้แสดงออกเป็นพฤติกรรม
๓. สั่งสมพฤติกรรมที่ทำแล้ว

หากขาดสติระลึก รู้ บารมีทั้ง ๑๐ ก็จะไม่สั่งสมในดวงจิต ดังนั้นก่อนนอน ควรระลึกทบทวนดูว่า วันนี้เราสั่งสมบารมีใด ในดวงจิตบ้าง บารมี คือ คุณสมบัติที่ทำให้ยิ่งใหญ่ ในทิเบต กล่าวว่า บารมีคือธรรมที่ทำให้ถึงฝั่งคือเข้านิพพาน เป็นการ ลงทุนน้อย แต่ผลที่ได้ยิ่งใหญ่เหลือเกิน



อธิษฐานบารมี ที่มีศีลและสังฆะกำกับ



ศีล ในไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ศีลต้องคุมหัวใจ ศีลต้องบริสุทธ์ สมาธิจึงจะเกิด จิตจะนิ่งได้ง่าย ไม่ฟุ้งซ่าน ทั้งคิด พุด ทำ ต้องมีศีลคุม แม้ปากจะสงบ ไม่ว่าใคร กายสงบ ไม่ทำร้ายใคร แต่ถ้าใจคิดทำร้ายคนอื่น จิตไม่สงบ ถือว่าไม่มีศีลคุมใจ สมาธิไม่เกิด เมื่อศีลคุมใจ จิตมีสติ สมาธิย่อมเกิดได้ เมื่อพัฒนาจนมีสติมาก ๆ สมาธิก็จะพัฒนาสูงขึ้น เกิดเป็นฌาน ซึ่งมีพลังมาก เพราะคลื่นจิตคงที่ ผู้ที่ขาดสติ ไม่มีสมาธิ คลื่นจิตไม่คงที่

ถ้าเรามีสติ จะมีสมาธิ คลื่นความถี่ของจิตคงที่ ซึ่งมีพลังมหาศาล บางคนเอาพลังนี้ไปรักษาคนไข้ เอาไปเป็นหมอดู เหล่านี้เป็นมิจฉาสมาธิ พระพุทธเจ้าทรงห้าม ต้องใช้สัมมาสมาธิ คือเอาไปพัฒนาปัญญาญาณจึงจะถูกทาง สรุปว่า เมื่อมีศีลคุมใจ จิตจะมีโอกาสเกิดสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิจะเกิดพลังมหาศาล

สังฆะ คือ ความจริง ทั้งกาย วาจา และใจ **กายกับจิต** ตรงกันเมื่อใด **กายนั้นศักดิ์สิทธิ์ จิตนั้นศักดิ์สิทธิ์** เมื่อใด **กายศักดิ์สิทธิ์ จิตศักดิ์สิทธิ์** เมื่อนั้น **วาจาศักดิ์สิทธิ์** ดังนั้นอธิษฐานบารมี ถ้ามีศีลและสังฆะกำกับ จะแรงและได้สมความปรารถนา





ประสบการณ์จริงคือ ผมได้สนทนาธรรมกับพระรูปหนึ่ง
 ขณะนี้อายุ ๑๐๗ ปี (พ.ศ. ๒๕๔๕) ท่านกล่าวประโยคหนึ่งว่า
 “ตั้งแต่เกิดมา อธิษฐานอะไรแล้วไม่ได้ไม่เคยมี” (อธิษฐานแล้ว
 เป็นจริงเสมอ) เมื่อมาวิเคราะห์ดูว่าเป็นเช่นนั้นได้ด้วย **อำนาจ
 แห่งศีลบริสุทธิและต้องมีสัจจะ เพราะศีลเป็นบ่อเกิดแห่งพลังจิต
 และสัจจะเป็นบ่อเกิดแห่งความศักดิ์สิทธิ์**

ตั้งแต่ออกจากวัดมา (พ.ศ. ๒๕๑๘) ผมไม่กล้าพูดถึงใคร
 ไม่ดี เพราะถ้าเขาเป็นไปอย่างที่เราพูดนั้น เราจะเป็นบาป จึงต้อง
 ระวังในการคิด พูด ทำ เมื่อใดที่เรามีศีลบริสุทธิเต็มใจและเมื่อใด
 ที่เรามีสัจจะ กาย วาจา ใจ ตรงกัน จิตจะศักดิ์สิทธิ์ อธิษฐาน
 อะไรก็จะสำเร็จ ลองกลับไปพิจารณาดู ทำไมบางคน**อธิษฐานแล้ว
 สำเร็จ ในขณะที่บางคนอธิษฐานแล้วไม่สำเร็จ ?**

พิจารณาดูว่าเราสร้างเหตุตรงหรืออ้อม ร่างกายเป็นเครื่องมือ
 ให้จิตพัฒนา อยารอให้แก่จนร่างกายไม่พร้อม ขอให้เราพัฒนา
 อธิษฐานบารมีกัน ตั้งแต่ในขณะที่เครื่องมือน้อยพร้อม อย่าได้
 ประมาท จงเอาร่างกายนี้มาพัฒนาจิตให้เกิดบารมี นี่คือนิธิษฐาน
 บารมีที่มีศีลและสัจจะกำกับ



อริยฐานบารมี ที่มีปัญญาและสัตยญากำกับ



ในสมัยก่อนพุทธกาล มีเจ้าชาย ๒ พระองค์ มีศรัทธาในพระพุทธรูปศาสนามาก (แต่ไม่ใช่ศาสนาของพระพุทธรูปโคดม) เจ้าชายองค์พี่อุปัฏฐากฤๅษีตนหนึ่ง องค์น้องอุปัฏฐากฤๅษีอีกตนหนึ่ง ต่างหาอาหารปรุงอาหารถวายฤๅษี เมื่อฤๅษีฉันอาหารเสร็จแล้ว ต่างก็อวยพรให้เจ้าชาย แล้วฤๅษีทั้งสองก็แยกไปจำวัด องค์แรกไปจำวัดอยู่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ อีกองค์ไปจำวัดอยู่เมืองบาดาล องค์แรกมาเล่าให้ฟังถึงความวิจิตรพิสดารของสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ซึ่งเป็นเมืองของพระอินทร์ ฤๅษีอีกองค์หนึ่งพรรณนาถึงความงามของเมืองพญานาค เจ้าชายทั้งสองยังมีปัญญาน้อยจึงหลงตามคำบอกเล่า คิดอยากไปเมืองนั้นๆ บ้าง เมื่อฤๅษีองค์แรกเล่าถึงความงามของวิมานของท้าวสักกะ (พระอินทร์) เจ้าชายองค์พี่ก็เกิดตัณหา อยากได้วิมานเช่นนั้นบ้าง ด้วยการได้ยินได้ฟังคำบอกเล่า ทำให้เกิดสัญญา ส่วนเจ้าชายองค์น้องอยากได้วิมานของพญานาค

ต่อมาเจ้าชาย ๒ องค์ เสด็จทิวคต (ตาย) องค์พี่ไปเกิดในดาวดึงส์ ได้วิมานของท้าวสักกะ องค์น้องไปเกิดในเมืองบาดาล ได้วิมานของพญานาค จนกระทั่งวันหนึ่ง อดีตพี่น้องเจ้าชายทั้ง ๒ องค์ ได้มาพบกัน องค์พี่จึงทราบว่ องค์น้องพลาดแล้ว ที่ต้อง





ไปเกิดเป็นเศรษฐีในเมืองบาดาล องค์น้องนั้นเสียใจมาก
องค์พี่ก็เสียใจด้วย

ดังนั้นการอธิษฐานอยากได้ โดยใช้สัญญามิโทษเช่นนี้
แทนที่จะพาไปสู่คติภูมิ กลับต้องลงอบายภูมิ การที่เจ้าชายองค์
พี่ไปได้วิมานของท้าวสักกะเป็นสุคติภูมิก็ดีไป แต่องค์น้องไปเป็น
เศรษฐีนั้น ถือว่าเป็นความผิดพลาด ที่เชื่อคำบอกเล่าของผู้อื่น
ดังนั้น การที่เราได้รับฟัง ได้อ่านคำบอกเล่าอะไรจากใคร
ต้องพิจารณาให้ถ่องแท้ก่อน อย่าเชื่อง่ายๆ

ผมเห็นคนร่ำรวยส่วนใหญ่ อธิษฐานขอให้ร่ำรวย มีบ้าน
หลังใหญ่ มีห้องหลายห้อง มองดูเป็นความโก้ เพราะต้องปิด
กวดเซ็ดตุ๊กกันเหน็ดเหนื่อย แบกภาระ แบกของหนัก แค่วางกาย
นี้ก็หนักแล้วนะ นอกวางกายอีกยิ่งหนักมาก ใครเคยแบก
คำพูดของคนอื่นบ้างไหม แบกจนตึกตื้นค่อนคี่นยังนอนไม่หลับ
นั่นแหละ หนักจริงไหม

อธิษฐานบารมีที่มีสัญญากำกับ อาจนำไปสู่สิ่งไม่ดี ฉะนั้น
ควรเป็นอธิษฐานบารมีที่มีปัญญากำกับ เช่น อธิษฐานว่าเกิด
ชาติหน้า ขอให้ได้พบพระพุทธศาสนา ขอให้มีส่วนมาทิวฐิติ ถือว่าใช้
ปัญญา แต่ต้องพิจารณาดูว่า การใช้ปัญญานั้น ช่วยให้เราหลุดพ้น
เป็นอิสระ หรือตกเป็นทาสของสิ่งต่างๆ การอธิษฐานว่า เกิด



ชาติใดขอให้เกิดในสุคติภูมิ เพราะหากต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ซึ่งเป็นทุคติภูมิ ย่อมเสียโอกาสที่จะสร้างบุญบารมี แม้แต่จะช่วยเหลือตัวเอง เช่น หุงอาหารกินเองยังทำไม่ได้ ดังนั้นสิ่งรอบตัวที่เราเห็น ล้วนเป็นครูสอนใจเรา

มีคนหนึ่งอธิษฐานขอให้ได้เกิดเป็นสุนัข วันหนึ่งพบกับผม เพื่อนของเขาบอกผมว่า คนนั้นอธิษฐานอยากเกิดเป็นสุนัข ผมถามว่าได้อย่างไร เขาตอบว่า เกิดเป็นสุนัขแล้วสบาย เวลาจะอาบน้ำมีคนอาบให้ แต่งตัวให้ ทำขนให้ ผมนั่งฟังเฉยๆ เพื่อนเขาที่บอกผม ถามผมว่า อาจารย์มีอะไรแนะนำบ้าง ที่เพื่อนของเขาอยากเกิดเป็นสุนัข ผมจึงว่าไม่กล้าแนะนำ กลัวเขาจะโกรธ คนที่อยากเกิดเป็นสุนัขบอกว่าไม่โกรธ ผมย้ำว่าไม่โกรธแนะนะ เมื่อเขายืนยันเช่นนั้น ผมจึงให้เขานึกถึงสุนัขที่นอนตายข้างถนน ขึ้นอดีตหนอนซอนไชน่าขยะเขยง หนอนมันชอบ ถ้าให้เรากินบ้าง เราชอบไหม คงไม่มีใครชอบ นี่แหละ เมื่อเรายังไม่เห็นสิ่งที่ดีกว่า คิดว่าสิ่งที่เราเลือกนั้นดีแล้ว ปรากฏว่า ๔ ปีต่อมา ผมพบว่า คนที่เคยอยากเกิดเป็นสุนัข ตอนนี้เป็นครูฝึกกรรมฐานแล้ว ผมคิดว่าเขาคงไม่อยากเกิดเป็นสุนัขอีกต่อไปแล้ว

สรุปว่าอธิษฐานที่ตั้งใจไว้ ต้องประกอบด้วยปัญญา อย่าอธิษฐานด้วยโมหะจริต จะเกิดผลเสีย ใครอธิษฐานไว้ผิดแก้ไขเสีย ตอนนี้อย่างไม่สายเกินไป





อริษฐานที่มีพยาบาทและเมตตากำกับ



อริษฐานที่มีพยาบาทกำกับ

พยาบาทคือการปองร้ายจองเวรตัวอย่างเช่น พระเทวทัตจองเวรกับพระพุทธเจ้า เรื่องซื้อถาดทองคำ โดยพระพุทธเจ้า (ในพระชาติอื่นก่อนที่จะมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า) ทรงซื้อตัดหน้าก่อน เพราะทรงทราบว่า พระเทวทัตเป็นพ่อค้าหน้าเลือดเอาเปรียบ ซื้อมาถูกแต่ขายแพง พระพุทธเจ้าทรงดำริว่าเจ้าของถาดทองคำต้องขายได้ราคาสูงกว่านั้น พระเทวทัตยังไม่ได้วางเงินมัดจำ พระพุทธเจ้าจึงทรงซื้อตัดหน้า พระเทวทัตจึงจองเวรและอริษฐานด้วยความพยาบาท เช่น ตอนพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่เขาคิชฌกูฏ พระเทวทัตกลิ้งหินลงมาจากหามายทับพระพุทธเจ้าให้สิ้นพระชนม์ และอีกครั้งก็ได้ปล่อยช้างตกมันหมายทำร้ายพระพุทธเจ้าล้วนแต่สร้างบาปมากมาย ทั้งนี้สาเหตุมาจากความพยาบาทและอริษฐานจองเวรไว้ด้วย ทำให้ตัวเองต้องลงต่ำ

เช่นเดียวกับ **นางจิณฺจมาณวิกา** ที่วางแผนใส่ความให้พระพุทธองค์เสียหาย โดยการแกล้งแต่งกายงาม เดินเข้าวัดเซตวันตอนเย็น รุ่งเช้าก็เดินกลับออกมา ทำเช่นนี้ทุกวัน ให้คนที่ได้พบเห็นเข้าใจผิดว่า มาทำอะไรที่ไม่สมควรในวัดเซตวันนั้น



เวลาผ่านไประยะหนึ่งแล้ว แก่ล้งแต่งตัวเป็นคนตั้งครมร์ โดยใ้
ไม้ยัดใส่หน้าห้อง เอาผ้าพันปิดไว้ แล้วมากล่าวตู่ว่ากำลังตั้งครมร์
ลูกในห้องเป็นบุตรของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงดำรง
พระสติมั่น ไม่หวั่นไหวในการกระทำอันเป็นเท็จของนางแม่แต่
น้อย ในขณะที่บรรดาสาวกต่างเดือดร้อนใจกันทั่วหน้า นางช่าง
วางแผนสร้างเหตุการณ์ให้หน้าเชื่อถือ คนที่เห็นเหตุการณ์ดังกล่าว
ถ้าไม่ใช้ปัญญา ก็จะหลงเชื่อ ดังนั้นจะ**ดูอะไรต้องดูนานๆ และ
ต้องใช้ปัญญา**

พระพุทธองค์ตรัสแก่นางจิญจมาณวิกาว่า “น้องหญิง
เรื่องนี้เรารู้กันเพียงสองคน”

พระอินทร์ทนดูเหตุการณ์นี้ไม่ได้ ที่พระพุทธองค์ถูกใส่ร้าย
จึงบันดาลให้เชือกที่ผูกไม้หลุดออก เมื่อความจริงถูกเปิดเผย
นางจึงถูกรุมประชาทัณฑ์ เมื่อวิ่งหนีออกมาจากวัดเซตวัน ก็ถูก
ธรณีสูบลงไปเกิดเป็นสัตว์นรกปัจจุบัน

บ่ที่นางจิญจมาณวิกาถูกธรณีสูบยังมีหลักฐานอยู่ บ่นาง
จิญจมาณวิกาและบ่พระเทวทัต ก็ยังอยู่ที่อินเดียปัจจุบันนี้ นี่คือ
ตัวอย่างของการอริษฐานจองเวรที่มีพยายามทำกับ ซึ่งไม่ใ้
การอริษฐานที่ดี ดังนั้น ใครอริษฐานจองเวรคนอื่น ยกเลิก
เสียเถิด ก่อนที่อกุศลวิบากจะตามมาให้ผล





วันหนึ่งผมดูโทรทัศน์ มีผู้นำสังคมคนหนึ่ง **เผาพริกเผาเกลือ นำชาวบ้านแข่งคนค้ายาเสพติด** นี่คือการอภิชนฐานที่มีพยาบาลกำกับ ผลจะเกิดอย่างไรต่อไป ช่างน่าสงสารทั้งกลุ่มที่ทำเช่นนั้น เป็นการกระทำที่ทำลายตัวเองทั้งกลุ่มโดยที่ไม่รู้หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ คิดว่าการกระทำนั้นถูกต้อง

ถ้าใครพลาดไปโดยอภิชนฐานจองเวรผู้อื่น ขอให้ยกเลิกเสีย เปลี่ยนใหม่เสียเถิด เพราะการจองเวรนั้น จะทำให้เราเดือดร้อน ถ้าผู้นั้นมีบารมีสูง เขากำลังขึ้นสูงได้ เราจะลงต่ำทันที แต่ถ้าผู้นั้นยังมีบารมีสิ่งสมไม่มาก ยังไม่ใช่ผู้มีบุญนัก ก็ยังราวีพันตุ๊กกันอยู่กับเราอย่างสมน้ำสมเนื้อ แต่ถ้าเมื่อใดเขาขึ้นสูงได้ เขาพัฒนาจิตเป็นอิสระไม่ตกเป็นทาสของอะไร ยิ่งเขาสูงเท่าไรเราจะยิ่งลงต่ำเท่านั้น

ผู้ที่อภิชนด้วยพยาบาล หากทำไปแล้วไป อภิชนยกเลิกได้ เช่น พระโพธิสัตว์ ที่อภิชนเดินทางสายพุทธภูมิ เพื่อบำเพ็ญบารมียิ่งใหญ่ให้ได้มาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยท้อแท้ในระยะเวลายาวไกลหลายภพชาติ ทุกข์ยากแสนสาหัส ก็อภิชนเปลี่ยนมาอยู่สาวกภูมิ ท่านเหล่านี้จะมีลาภสักการะมาก บารมีมาก เพราะเคยเดินทางสายพุทธภูมิมาก่อนแล้ว มาเปลี่ยนเป็นสาวกภูมิได้บรรลุลหรรษต์ เข้านิพพานในที่สุด



อธิษฐานที่มีเมตตาทำกับจึงจะดี เป็นอธิษฐานที่มีพื้นฐาน
ให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์และมีความสุข

ตัวอย่างอธิษฐาน ที่มีเมตตาทำกับ



ในสมัยพระที่ปังกร ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ชาวเมืองอมรวดี
ทราบว่าจะเสด็จมา จึงจัดงานทำทานยิ่งใหญ่ รับเสด็จ
พระพุทธเจ้าในขณะที่พระพุทธเจ้าเสด็จมา มีถนนช่วงหนึ่งเป็น
โคลนตม ถ้าเหยียบลงไปจะทำให้เลอะเทอะและลื่นไถลได้ สุมะ
ฤาษีซึ่งไปเฝ้ารับเสด็จพระพุทธเจ้า ได้ทอดกายลงนอนพาดผ่าน
บริเวณนั้น เพื่อให้พระพุทธเจ้าและเหล่าสาวกข้ามผ่านโคลนตม
ลูกสาวพราหมณ์คนหนึ่งชื่อนาง**สุมิตตา** เห็นสุมะฤาษี รู้ได้
ทันทีว่า ฤาษีตนนี้ปรารถนาโพธิญาณ ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า
จึงได้นำดอกบัวไปถวายพระที่ปังกร พร้อมทั้งอธิษฐาน ขอเป็น
บาทบริจาริกาสุมะฤาษีทุกภพชาติ หวังช่วยให้สุมะฤาษีบรรลุ
โพธิญาณ นี่คือคำอธิษฐานที่รักและปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขและ
อธิษฐานอีกข้อคือ ขอให้นางได้บรรลุธรรมนั้นด้วย





นี่คือตัวอย่างของอิทธิฐานที่มีเมตตากำกับ ในที่สุดสุเมธ-
ฤาษีก็มาเป็นพระพุทธเจ้า ส่วนแม่นางสุมิตตา ได้มาเป็นพระนาง
ยโสธราพิมพา ตามกันมาหลายภพหลายชาติ ยกเว้นชาติที่ไป
เกิดเป็นพรหมที่ตามไปไม่ได้ (พรหมไม่มีเพศ) ชาติไหนที่ไปเกิด
เป็นคู่ได้ก็ได้ตามกันมา ได้เป็นบาทบริจาริกาทุกชาติไป

**ดังนั้น ผู้ใดอิทธิฐานบนพื้นฐานความเมตตาหวังให้ผู้อื่น
ได้ดีและเป็นสุข ให้อิทธิฐานไปเลย เพราะจะทำให้ชีวิตเจริญ
งอกงาม**

อีกตัวอย่างหนึ่ง ที่อยากกล่าวถึงคือ พระอานนท์ พุทธ
อุปัฏฐาก ท่านไม่ธรรมดาเลย ในอดีตกาล ท่านเคยเกิดเป็น
พระราชโอรสของพระเจ้าแผ่นดินซึ่งมีมเหสี ๒ องค์ องค์แรก
คือ อัครมเหสีได้ประสูติพระราชโอรส ซึ่งต่อมาได้ตรัสรู้เป็น
พระพุทธเจ้า พระนามว่าปทุมุตตระ ส่วนพระอานนท์ เป็นพระ
ราชโอรสของพระมเหสีองค์รอง พระนามว่าเจ้าชายสุมนะ ดังนั้น
พระอานนท์ในครั้งก่อนพุทธกาลนานมา เป็นพระน้องที่ต่าง
พระมารดาของพระพุทธเจ้า ได้เห็นพระพี่ชายมีปฏิภาณเลื่อมใส
จึงรับใช้ใกล้ชิดต่อมา

เจ้าชายสุมนะถูกส่งไปครองเมืองชายแดนห่างออกไป
๑๒๐ โยชน์ เมื่อดังกล่าวเกิดกบฏ เจ้าชายสุมนะทรงปราบปราม



ได้เรียบร้อย พระราชบิดาทรงพอพระทัยที่พระราชโอรสคือเจ้าชายสุমনะ สามารถปราบกบฏที่กระต้างกระเดื่องได้ จึงพระราชทานรางวัลให้ทรงขออะไรก็ได้หนึ่งเรื่อง จะพระราชทานเป็นรางวัลความดีความชอบให้ โดยที่พระราชบิดาทรงดำริไปก่อนว่า พระราชโอรสคงจะทูลขอราชสมบัติ เพราะพระองค์ตั้งพระทัยว่าจะยกราชสมบัติให้พระราชโอรสอยู่แล้ว แต่เหตุการณ์กลับไม่เป็นไปตามที่ทรงดำริไว้ เพราะเจ้าชายสุমনะทูลขอเป็นพุทธอุปัฏฐากพระเชษฐา คือพระพุทธเจ้านามพระปฐมุตตระนาน ๓ เดือน พร้อมทั้งขอปรนนิบัติรับใช้ใกล้ชิด

พระราชบิดาทรงเสียพระทัยมาก เพราะทรงเห็นแล้วว่าเจ้าชายสุমনะก็ปรนนิบัติรับใช้ดูแลพระเชษฐาอยู่แล้ว ยังจะมาขอพระราชทานรางวัลในเรื่องนี้อีก พระองค์จึงทรงย้ำถามให้แน่พระทัยว่า ขออย่างไรแน่หรือ เมื่อเจ้าชายสุমনะทรงมั่นพระทัยยืนยันในพระปณิธานของพระองค์ว่า จะทรงเป็นพุทธอุปัฏฐากแน่นอน พระราชบิดาซึ่งเป็นกษัตริย์ตรัสแล้วจึงไม่อาจคืนคำได้ จึงต้องทรงอนุญาต

พุทธอุปัฏฐากของพระปฐมุตตระ ทรงนามว่าพระสุমনะเช่นกัน เจ้าชายสุমনะ ได้ศึกษาวิธีการและเลียนแบบการเป็นพุทธอุปัฏฐากจากพระสุমনะ เมื่อเรียนรู้วิธีการเป็นพุทธอุปัฏฐากได้แล้ว เจ้าชายสุমনะทรงสร้างอาคารมให้พระปฐมุตตระประทับ





และกลับไปสั่งเสนาบดีคนสนิทว่า ต่อกันงานราชการบ้างเมือง
ทั้งหลาย พระองค์ยกให้เป็นธุระของเสนาบดีอำมาตย์จัดการ
กันไปเป็นเวลา ๓ เดือน ส่วนพระองค์ทรงใช้เวลา ๓ เดือนนั้น
ในการบำเพ็ญบารมี เป็นพุทธอุปัฏฐาก พร้อมกับนั้นทรงถวายทาน
ยิ่งใหญ่ แล้ว**อธิษฐานว่าในชาติภพอันไกลโพ้น ขอให้พระองค์
ได้ทรงเป็นพุทธอุปัฏฐากบ้าง**

นี่คืออธิษฐานบารมีอันยิ่งใหญ่ของพระอานนท์ซึ่งเป็นการ
อธิษฐานที่มีเมตตากำกับ นับเป็นตัวอย่างที่ดีงาม เมื่อได้มาเกิด
เป็นพระอานนท์ก็ได้เป็นพุทธอุปัฏฐากสมดังคำอธิษฐาน

การอธิษฐาน คือ การตั้งใจไว้ ย่อมสำเร็จผลได้ก่อนผู้
มิได้อธิษฐานไว้ พระสูตรต่างๆ พระพุทธประวัติต่างๆ ล้วนเป็น
สิ่งทีพระอานนท์ถ่ายทอดจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น



ทำอย่างไรจะสำเร็จสมดังคำอธิษฐาน ? (ทำอย่างไรอธิษฐานจึงศักดิ์สิทธิ์ ?)



จากการศึกษาประวัติพุทธสาวกต่างๆ ที่สำเร็จตั้งใจอธิษฐาน มีหลักใหญ่ ๔ ข้อ คือ **สร้างมหากาน อธิษฐาน รักษาศีล สร้างเหตุให้ตรง**

ตัวอย่าง พระพากุละ พระสาวกองค์หนึ่งที่มีชื่อเสียง ท่านมีอายุถึง ๘๐ พรรษายังไม่อาพาธเลย แม้แต่ปวดศีรษะสักนิดก็ไม่มี ท่านสร้างเหตุไว้แต่อดีตกาลในสมัยพระอโนมทัสสีพุทธเจ้า พระพากุละในชาตินั้น (ยังไม่ใช่พระพากุละ) เป็นฤๅษีอยู่ในป่าหิมพานต์ ได้ปรุงพระโอสถถวายพระอโนมทัสสีพุทธเจ้า แก้โรคลมแล้วอธิษฐานขอย่าให้อาพาธ

ต่อมาเกิดในยุคพระปรหมุตตระพุทธเจ้า ท่านก็ทำเหตุคล้ายๆ เช่นนี้ และอธิษฐานขอย่าให้อาพาธอีก

ต่อมาเกิดอีกครั้ง ได้ปรุงยาถวายสาวกของ**พระวิปัสสิพุทธเจ้า**หายจากโรคภูมิแพ้เกสรดอกไม้ ก็อธิษฐานเช่นเดิม

ต่อมา ในยุคของพระพุทธเจ้าองค์ที่ ๔ คือ**พระพุทธกัสสปะ** ครั้งนั้นได้สร้างวัดให้พระสงฆ์อยู่ และมีโอสถต่างๆ ถวายไว้ในวัดด้วย ให้พระได้นั่นตอนอาพาธ แล้วอธิษฐานดังเดิมอีก





สุดท้ายได้มาเกิดในยุคนคร**พระพุทธรโคดม** คำอธิษฐานดังกล่าว จึงสำเร็จ มีชีวิตที่ไม่อาพาธ อยู่จนอายุ ๘๐ ปี ยังแข็งแรง ทุกประการ จึงได้ออกบวชเป็นพุทธสาวก และมีอายุยืนถึง ๑๖๐ ปี

ตามประวัติครั้งพุทธกาล พระพากุละเป็นทารกอยู่ พี่เลี้ยงพาไปอาบน้ำในแม่น้ำยมุณา เขตเมืองโกสัมพี มีปลาใหญ่มาฮุบไปที่แม่น้ำคงคาเขตเมืองพาราณสี จากแม่น้ำยมุณามาไหลที่แม่น้ำคงคา ปลากลืนเด็กไว้ในท้อง ว่ายน้ำก็ว่ายไม่ไหว ลอยขึ้นมาจนพรานจับได้จึงนำไปขายให้เศรษฐีเมืองพาราณสี ผ่าท้องมาดู พบเด็กมีชีวิต จึงซุบเลี้ยงไว้เป็นลูกตน ต่อมาพ่อแม่เดิมมาทวงลูกคืน ต้องให้พระเจ้าพาราณสีตัดสิน ผลการตัดสินคดีให้ทารกมีพ่อแม่ ผู้ให้กำเนิดกับมีพ่อแม่ผู้ช่วยชีวิตไว้ เลยได้ชื่อพากุละ แปลว่า ลูกสองตระกูล นี่เป็นตัวอย่างของผู้มีบารมี ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ คือ ตกอยู่ในที่คับขันอย่างไรก็ไม่เป็นอันตราย



เหตุใดคำอธิษฐานของพระพาลจะจึงสำเร็จ ?



การปรุงยาถวายพระพุทธรูปเจ้า เป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มีบารมีสูง สิ่งที่จะสนองกลับคืนมา ย่อมจะเร็วและแรง ถ้ามีปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดี ผลเสียผลร้ายจะกลับมาเร็วและแรง เช่น พระเทวทัตกับพระพุทธรูปเจ้า ซึ่งผลร้ายกลับมาเร็วและแรงเห็นได้ชัด ดังนั้นขอให้เราอย่าได้ประมาท ไม่ว่าจะป็นลัทธิเดรัจฉาน หมู หมา กา ไก่ ลัทธิที่อยู่รอบบ้านเรา อย่าได้ไปทำร้าย อย่าไปเตะ อย่าไปแก้ง้ำมัน เพราะอาจเป็นผู้มีบารมีสูงก็ได้ เราไม่ทราบก็อย่าประมาท

ที่เชียงใหม่ ก่อนวันสงกรานต์ ได้มีการสูบน้ำออกจากคูเมืองแล้วใช้รถแบคโฮขุดลอกโคลนออกไป เพื่อให้คูเมืองสะอาดและลึก ก่อนที่ทางการจะปล่อยน้ำเข้ามาใหม่เพื่อให้ประชาชนได้ฉลองสงกรานต์กันอย่างสนุกสนาน ในขณะที่สูบน้ำออก น้ำแห้งขอดนั้น มีชายคนหนึ่งจับปลาได้ตัวใหญ่มาก ในชีวิตผมไม่เคยเห็นปลาดุกใหญ่ขนาดนั้นมาก่อน ตัวยาวมาก มีเจ้าหน้าที่คณะเทคนิคการแพทย์มาตามผมไปดู เมื่อทราบว่าเป็นปลาดุกจากคูเมือง ผมบอกเขาว่า กว่าที่ปลาดุกนี้จะตัวใหญ่ขนาดนี้ได้ ไม่ธรรมดาแน่นอน เหมือนคนที่มีอายุยืนถึง ๙๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี ก็ไม่ธรรมดา ผมมานึกดูคนโบราณนั้น เมื่อจับสัตว์ที่ไม่ธรรมดา เช่น





**ตัวใหญ่ผิดปกติเขาจะไม่กล้ากิน จะนำไปปล่อยคืนธรรมชาติ
ของเขาทันที** เพราะคนโบราณเขารู้ว่าพวกนี้ไม่ธรรมดา เขาจึง
ไม่กล้าล่วงเกิน

ผมพูดแค่นี้แล้วอีก ๒-๓ วันก็โทรศัพท์ไปหาเจ้าหน้าที่
ดังกล่าวถามเขาว่า คุณช่วยชีวิตเขาได้ไหมเขาบอกว่าได้ เขาซื้อ
ปลาตัวนั้นไปปล่อยลงน้ำแล้ว ผมถามว่าคุณอธิษฐานอะไรหรือ
เปล่า ซึ่งเขาก็อธิษฐานตามเรื่องของเขา นี่คือการให้ชีวิต ปล่อย
ชีวิตเป็นทาน ต่อมาเจ้าหน้าที่คนดังกล่าวยังโทรศัพท์มาขอบคุณ
ผมที่เตือนสติเขา เพราะเขาไม่เคยคิดถึงเรื่องนี้เลยว่า ไม่ธรรมดา
การเตือนสติของผม ทำให้เขาเกิดปัญญา และได้ช่วยชีวิตปลา
ดังกล่าวไว้



ทางสำเร็จดังคำอธิษฐาน



สร้างมหาทาน เช่น พิมพ์หนังสือแจก ยกที่ดินถวายวัด เลี้ยงอาหารพระเจ็ดวัน โดยเฉพาะในวัดที่พระเข้ากรรมฐาน พระเข้านิโรธสมาบัติ เข้าปริวาสกรรมก็เป็นมหาทาน

มีลูกน้องที่ภาควิชาของผม ที่ศรัทธาผม ผมแนะนำให้เขา ตั้งโรงทานในวัดที่**พระเข้านิโรธสมาบัติ** ท่านเข้าปีละ ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง ๗ วันบ้าง ส่วนใหญ่เข้า ๗ วัน เงินบริจาคเข้าโรงทาน ยิ่งทำยิ่งเหลือ มีคนร่วมบุญและยิ่งรุ่งเรือง โดยบารมีแล้วพระที่เพิ่งออกจากนิโรธสมาบัติมีพลังบารมีเต็มเปี่ยม ถ้าใครผู้ใดได้ ถวายทานกับท่านแล้วพร้อมทั้งอธิษฐาน คำอธิษฐานนั้นมักจะ สำเร็จ **ทั้งนี้ขึ้นกับบุญบารมีของผู้ถวายทานและอธิษฐานนั้น ด้วยว่าจะสำเร็จได้ยากง่ายแค่ไหน**

อธิษฐานตามที่ตัวเองปรารถนา

รักษาศีลให้จิตมีศีลเพื่อไม่ลงไปเกิดในอบายภูมิ

สร้างเหตุให้ตรงถ้าอยากมีสุขภาพแข็งแรง ไม่อาพาธ เหมือนที่พระพาคุณละท่านอธิษฐานได้สำเร็จก็ต้องถวายยา ถวายอาหาร ลองพิจารณาดูซิว่ามีใครบ้างไหม ที่กินอาหารนั้นอาหารนี้ ไม่ได้ ถ้ามี ก็ต้องทำทานให้หลากหลายในเรื่องอาหาร เราจะกลายเป็น





เป็นคนกินง่าย อะไรๆ ก็อร่อยทั้งหมด คนที่มีปัญหาเรื่องอาหารการกินเพราะมีวิบากเรื่องอาหาร ส่วนคนที่ทำทานเรื่องอาหารอยู่เสมอ เขากินได้หลายอย่าง (คนทางภาคเหนือพูดว่ากินได้สะป๊ะ)

คำอธิษฐานของพระโพธิสัตว์ ที่จะสำเร็จโพธิญาณ คือ ญาณที่จะมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า การที่ท่านจะบรรลุโพธิญาณได้ ต้องมีบารมีเต็มบริบูรณ์ ตั้งแต่ ทานบารมีไปจนถึง อุเบกขาบารมี **ทั้งบารมีขั้นต้น ทั้งอุปัชฌายะบารมีและต้องมีปรมัตถบารมีด้วย** จึงจะสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า เป็นบารมี ๓๐ ทิศ คือขั้นต้น ๑๐ อุปัชฌายะ ๑๐ และปรมัตถบารมีอีก ๑๐

บารมีขั้นต้น หมายถึง บารมีธรรมดา เช่น การบริจาควัตถุสิ่งของ เป็นทานบารมี

อุปัชฌายะ หมายถึง บารมีชั้นกลาง เช่น การสละอวัยวะเป็นทานอุปัชฌายะ สละสิ่งที่หวงแหนเทียบเท่าอวัยวะ เช่น พระเวสสันดรสละพระนางมัทรีให้พราหมณ์ สละกัณหาชาติให้กับชูชก

ปรมัตถบารมี หมายถึง บารมีสูงสุด คือเอาชีวิตเข้าแลก เช่นขอยอมตายเพื่อบรรลุธรรม เป็นอธิษฐานปรมัตถบารมี หรือการสละชีวิตเพื่อผู้อื่น เช่น พระโพธิสัตว์ตอนเสวยพระชาติเป็น

กระต่ายกระโดดเข้ากองไฟปิ้งตัวเองให้สุกเป็นอาหารแก่พราหมณ์
เป็นทานปรมัตถบารมี เป็นต้น

ตัวอย่างอธิษฐานของพระพุทธเจ้าของเรา ก่อนที่พระองค์
จะมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตอนที่ท่านเสวยพระชาติ
เป็นพญาสุนัขได้ไปเจอพระเจ้าพรหมทัตที่เมืองพาราณสี ท่าน
อธิษฐานว่า ขออย่าให้ใครมาขัดขวางมาทำร้ายตัวท่าน เพื่อท่านจะ
ไปเข้าเฝ้าพระเจ้าพรหมทัต และท่านก็ปลอดภัยวิ่งเข้าวังไปเข้าเฝ้า
พระเจ้าพรหมทัตได้ สมดังคำอธิษฐาน

ตอนที่เสวยพระชาติเป็น**มาตังคชภูติ** ท่านอธิษฐานขอให้โยคี
ที่มาแกล้งท่าน อย่าให้เขาศิระชะแตก อธิษฐานด้วยความเมตตา
ปรารถนาจะให้ผู้อื่นไม่ต้องรับทุกข์ ก็เป็นอธิษฐานอุปปารมี

ตอนที่ท่านเสวยพระชาติเป็นพระเตมีย์ใบ้ ที่เรียกว่า
มุกปักขกุมาร ถือเป็น**อธิษฐานปรมัตถบารมี** เราทำได้อย่างท่าน
หรือไม่ ที่แกล้งเป็นใบ้ไม่พูดอะไร จนถึงอายุ ๑๖ ปี ลองดูสิครับ
แค่ไม่พูดวันเดียวก็อกจะแตกตายแล้ว นี่พระโพธิสัตว์ท่านทำได้
ถึง ๑๖ ปี ถูกทดสอบอย่างไรก็มีสติมั่นคงมาก ที่อธิษฐานเป็นใบ้
เพราะกลัวจะได้ราชสมบัติ ในชาติก่อน พระองค์ทรงเคยเป็น
เจ้าเมืองพาราณสี เป็นกษัตริย์ครองเมืองอยู่ ๒๐ ปี และไปหลงโทษ
คนเข้า ต้องไปเสวยวิบากในนรกถึง ๘ หมื่นปี พระองค์จึงทรง





เห็นโทษของการเป็นกษัตริย์ และไม่ยากได้รับราชสมบัติ จึงตั้งใจทำเป็นคนใบ้ นี่คือตัวอย่างของอริชฌานปรมัตถบารมี

ในเมืองไทยมีตัวอย่างของพระโพธิสัตว์ ที่อริชฌานเพื่อหวังสำเร็จโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้า ดังนี้

พญาลิไท แห่งอาณาจักรสุโขทัย ผู้สร้างเมืองศรีสัชนาลัย ท่านอริชฌานโดยจาริกไว้ในหลักฐาน ที่เรียกว่า จารึกปามะม่วง ในจารึกหลักที่ ๔ มีข้อความว่า **“ผลบุญที่อาตมาภาพบรรพชาอุปสมบทต่อพระศาสนาของพระพุทธเจ้าคราวนี้ อาตมาไม่ปรารถนาจักรพรรดิสมบัติ อินทรสมบัติ พรหมสมบัติ ปรารถนา นำสัตว์ทั้งหลายข้ามไตรภพนี้เทอญ”**

คำอริชฌานนี้แสดงถึงความปรารถนาจะเป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งท่านได้บวชเป็นภิกษุ และอริชฌานจิตดังกล่าวแล้ว

ในจารึกหลักที่ ๕ ของจารึกปามะม่วง เขียนไว้ว่า

“จุงเป็นพระพุทธ จุงจักเอาฝูงสัตว์ทั้งหลายข้ามยังสังสารทุกข์” นี่คือจิตของพญาลิไท ที่ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า จึงได้เขียนไว้ชัดแจ้งมาก

สมัยกรุงศรีอยุธยา หาหลักฐานไม่ได้ ว่ามีท่านผู้ใดปรารถนา พุทธภูมิ ล่วงเข้ามายุครัตนโกสินทร์ก็มีหลักฐานอีก คือในยุค **พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว** ทรงสร้าง **โลหะประสาท** ที่วัดราชนันทดา (ซึ่งเสด็จสวรรคตก่อนที่จะสร้างเสร็จ และได้มาสร้างต่อ จนเสร็จในสมัยรัชกาลที่ ๕)

เช่นเดียวกัน **พระสมุทรมณีเจดีย์ที่ปากน้ำสมุทรปราการ** นั้นก็เป็นผลงานของพระองค์ท่าน และจารึกไว้ที่ฐานเจดีย์นั้น เป็นจารึกหลักที่ ๑๓๘ เขียนไว้ว่า **“กุปรารถนาโพธิญาณ สัทธาธิกบารมี”**

พระพุทธรเจ้า ๓ ประเภท



พระสมณโคดมของเรา เป็น**พระปัญญาธิกพุทธเจ้า** ทรงบำเพ็ญบารมี ๔ อสงไขย กับอีก ๑ แสนมหากัปป์ แต่ถ้าเป็นพระสัทธาธิกะ ต้องบำเพ็ญบารมีนานกว่านั้นอีก คือ ๘ อสงไขย กับอีก ๑ แสนมหากัปป์ ส่วนองค์ที่จะมาตรัสรู้ในกาลข้างหน้า ต่อไปนั้น เป็นพระวิริยธิกะ บำเพ็ญบารมี ๑๖ อสงไขยกับอีก ๑ แสนมหากัปป์ ดังนั้นองค์ที่จะมาตรัสรู้ในกาลข้างหน้า นับว่าไม่ธรรมดา เพราะท่านบำเพ็ญบารมีมายาวนานเหลือเกิน





ในอีกตอนหนึ่งของจารึกที่ฐานพระสมุทรเจดีย์ เขียนว่า

**“การกฤษนี้ (สร้างเจดีย์ขึ้นมา) ไซ้ทำเพื่อสมบัติจักรพรรดิ
สมบัติเทพยดา อันพรหม หามิได้ ปลงพระทัยแต่จะให้สำเร็จ
แต่พระสรรเพชญ์โพธิญาณ รื้อชนลัทธิออกจากสังสารทุกข์”**

นี่คือคำอธิษฐานของพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว
ที่แสดงถึงพระปรารภนาพุทธภูมิ คือตั้งพระทัยอธิษฐานที่จะมา
ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

นอกจากนี้อาณาจักรล้านนา มี**ครุบาครีวิชัย** ซึ่งเราจะเห็น
ได้ว่ามีหลายวัดที่มีหลักฐานว่า ครุบาครีวิชัยท่านเคยบูรณะ แต่
ในชีวิตท่านลำบากมาก เป็นการบำเพ็ญบารมีแบบพระโพธิสัตว์
ท่านต้องอธิกรณถึง ๔ ครั้ง ในที่สุดจากที่ท่านเป็นพระที่ตรง
ตามธรรมวินัย ใครๆ จึงเอาผิดเอาโทษท่านมิได้ ท่านรวบรวม
พระไตรปิฎกฉบับล้านนา แล้วจารไว้บนใบลาน ในท้ายลาน
ทุกผูก ท่านจะเขียนไว้ (รวมทั้งหมดมีหลายผูก ประมาณ
๕,๐๐๐ กว่าผูก) ท่านเขียนไว้ว่า

**“ปรารภนา ขอให้อข้าฯ ได้ตรัสรู้ปัญญาสัมพัญญโพธิญาณ
เจ้าจิมเตื่อะ”**



มีหลักฐานแสดงไว้ และคงมีอีกหลายท่านที่ปรารถนา
โพธิญาณ แต่ไม่มีหลักฐานแจ้งไว้ ในยุคสมัยของเรานี้ ที่ผมได้ยิน
ได้ฟังมาด้วยหูตัวเอง มีอีกหลายองค์ที่ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า
แต่มีบางองค์ได้ลาจากพุทธภูมิมาอยู่ในสาวกภูมิก็มี จึงอยาก
ให้ท่านกลับไปคิดว่า คำอธิษฐานเป็นจริงได้ ต้องประกอบด้วย
อะไร และอธิษฐานแบบใดจึงจะดี เช่น อธิษฐานที่ประกอบด้วย
ปัญญา ประกอบด้วยสัญญา ประกอบด้วยพยายามหรือเมตตา
เป็นอย่างไร ดังนั้นท่านต้องพิถีพิถัน **อะไรที่อธิษฐานพลาดไป
แล้ว ตั้งใจใหม่ ขอแก้ตัวใหม่ โดยลาอธิษฐานเดิมได้ แล้ว
อธิษฐานใหม่**

ครั้งหนึ่งได้ไปบรรยายที่เมืองเหนือ มีคนหนึ่งอธิษฐาน
จงเวรไว้กับใครก็ไม่ทราบ ผมไปทราบกระแสความคิดติดลบ
ของเขา จึงพูดจี้ใจเขาว่า “คุณกำลังทำร้ายตัวเองนะ” เขาได้ฟังก็
ทำหน้าบิตไปบิตมาด้วยความละอายใจ เพราะอธิษฐานผิด จะ
ทำให้ชีวิตตกต่ำ ต้องแก้คำอธิษฐานให้เป็นบวกจึงจะดี



ผมไม่ลงต่ำและไม่ทำผิดพลาด มรรคผลจึงเกิดขึ้นเร็ว นี่คือ
ประสบการณ์ตอนที่บวช

เมื่อสามปีที่ผ่านมานี้ ผมได้รับเชิญไปบรรยายที่อีสานเข้าไป
ในป่าเป็นวัดร้าง ชาวบ้านที่นั่นปฏิบัติธรรมกันสงบเสงี่ยมน่ารัก
น่าเลื่อมใสมาก เจ้าอาวาสวัดนั้นเชิญผมไปบรรยายให้เกิดศรัทธา
ปสาทะกับผู้ปฏิบัติธรรม มีสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวผม ในตอนเย็นนั้น
ก่อนเวลาบรรยาย ข้อมูลต่างๆ ในสมองกลับเลื่อนหายไปสนิท
เหมือนกะลามะพร้าวที่ว่างเปล่าเอาเนื้อออกหมดจนกลวง ผมคิด
ว่าแล้วผมจะเอาอะไรไปพูดให้เขาฟัง สภาวะแห่งความว่างเปล่า
เกิดขึ้นกับสมองก่อนบรรยายธรรมที่วัดร้างในป่าที่บึงกาฬ ผม
จึงนิ่งและอธิษฐานว่า ขอให้ผู้รู้ช่วยชี้แนะว่า จะให้ผมทำอะไร
ประเดี๋ยวเดียว เกิดความรู้ขึ้นมาเหมือนมีเสียงเตือนว่า “เรื่องที่
ตั้งใจจะพูดจะบรรยายให้ผู้ปฏิบัติธรรมฟัง ที่เตรียมมาแต่แรก
ขอให้ยกไว้ก่อน ขอให้ปูพื้นฐานก่อน”

ท่านจะเห็นว่า เมื่อจิตนิ่ง ความรู้ต่างๆ ที่เก็บไว้ สามารถ
ชุดมาใช้ได้ ผมจึงเปลี่ยนเรื่องที่จะบรรยายโดยปูพื้นฐานก่อน
ตามเสียงแนะนำดังกล่าว การบรรยายก็สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี
ในวันรุ่งขึ้นจึงบรรยายตามหัวข้อที่เตรียมมาแต่เดิม ซึ่งมีความ
ลึกซึ้งกว่า



บุพพภาคแห่งกายครั้งนี้ ผมควรบรรยายแนวโน้มนั้น แล้วจากนั้น ตอนดึก ข้อมูลพวกนี้ก็มาเป็นหัวข้อใหญ่ ผมตื่นมาจดไว้กลางดึก แล้วนำมาพิจารณารายละเอียดแต่ละหัวข้อ ได้รวบรวมข้อมูลจนถึงวันบรรยาย ก็เดินทางมาบรรยายได้ตรงตามหัวข้อ และผ่านไปอย่างเรียบร้อย

อีกตัวอย่างหนึ่งที่แก้วิกฤติของตัวเอง โดยใช้อิทธิฐานบารมี เมื่อวันที่ ๒๒ ม.ค. ๒๕๔๕ บริษัทแพรีแลนด์ จ.นครสวรรค์ โทรศัพท์ไปเชิญผมมาบรรยาย ซึ่งบริษัทนี้ผมเคยไปบรรยายแล้ว เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๔ ตอนนั้นมีผู้ฟังประมาณ ๒๐๐ คน แต่ในปี ๒๕๔๕ นี้ มีผู้ฟังประมาณ ๕๐๐ คนเศษ ผมรับปากว่าจะไปบรรยายเรื่อง “พลังจิตเพื่อสุขภาพ” พอใกล้ถึงวันบรรยาย เริ่มมีอาการเจ็บคอ พอถึงวันบรรยายคือ ๒๒ ม.ค. ๒๕๔๕ อาการหนักที่สุดเจ็บจนกลืนน้ำลายยังเจ็บ และพูดไม่มีเสียง วันนั้นที่มาถึงบริษัทแพรีแลนด์ เจ้าของบริษัทเข้ามาทักทายสนทนา ชั่วครู่เดียวก็รีบกลับออกไป เขาคงสมเพชสภาพของผมมาก เมื่อนึกถึงคนรอฟัง ๕๐๐ กว่าคนแล้ว ผมจะไปพูดอะไรในเมื่อเสียงไม่มี ลึกครู่ต่อมา มีคนมาบอกว่านายกเทศมนตรีนครสวรรค์ อยากเข้าพบได้ไหม ผมบอกว่าได้ เขาก็เข้ามาคุย ประเดี๋ยวก็ลากลับออกไป เขาคงจะสมเพชสภาพของผมเช่นกัน





ผมมานึกคิดว่า ผมจะต้องบรรยายตอน ๖ โมงเย็น แล้วจะเอาอะไรไปพูด แม้ใจเต็มร้อยแต่เครื่องมือเครื่องขยายเสียงไม่ดี แต่ผมไม่ได้หวั่นไหว มีความนิ่ง ผมตั้งจิตอธิษฐานถึงพระมหาโมคคัลลานะ และบริวารว่า “ใจผมเต็มร้อย แต่ขอให้ท่านช่วยเหลือเรื่องนี้ให้สื่อสารกันได้ด้วยเถิด”

พอเริ่มบรรยาย มีน้ำอุ่นมาให้ ๑ แก้ว ผมลองจับดู แก้วที่ ๒ แก้วที่ ๓ เสียงเริ่มมา ดีขึ้นเรื่อยๆ ผมจึงบรรยายได้อย่างราบรื่น ขณะบรรยาย ไม่เคยนึกเลยว่าเรื่องนี้จะป็นอุปสรรค จึงบรรยายจนจบ ๒ ทุ่มครึ่งพอดี

บรรยายจบ เขาเชิญผมไปพักที่หาดเสลา อำเภอแก้งลำไย เป็นเรือนไทยโบราณ ในสวนริมแม่น้ำเจ้าพระยา ผมไปนอนอยู่คนเดียว เขาปูที่นอนให้ ก่อนนอนคิดว่านี่ เป็นที่นอนที่ครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือท่านนอนมาก่อน ผมจึงไม่นอนบนที่นอนนั้น แต่ลงไปนอนด้านล่าง ปล่อยให้ที่นอนนั้นว่างไว้ ผมเร็วมากในเรื่องนี้ เมื่อสัมผัสได้ด้วยจิต ก็จรรู้ว่าต้องทำอะไร ถือว่าวันนั้นราบรื่นด้วยดี

เรื่องคาถาบาลีที่ใช้อาราธนาท่านผู้รู้มาช่วยนั้น ผมไม่กล้าใช้พร้าแพร่อ ถ้ายังช่วยตัวเองได้ ผมจะไม่ใช้ เพราะผมรู้ว่าเรื่องนี้ไม่ธรรมดา เหมือนการใช้คอมพิวเตอร์ ถ้าท่านมีรหัสก็จะเปิดใช้



ได้ คาถานี้เป็นเหมือนรหัสผ่านให้เราสามารถติดต่อกับใครสักคนที่สติปัญญาเต็มเปี่ยม และสามารถมาช่วยเหลือเราได้ใญามวิภฤติ

เปรียบเทียบกับกรเรียนทงไกล หรือการประชุมทงไกล ในสมัยนี้ มีมำนนแล้ว เพียงแต่ว่า **เครื่องส่งของเราดีพอหรือไม่ ถ้าเครื่องส่งของเราแรง เขาสามารถรับได้ และถ้าเขาส่งมาใน ความถี่เดียวกัน ก็ได้ผล** เช่น โทรทัศน์ช่อง ๕ ส่งไปเชียงใหม่ เปิดดูช่อง ๗ จะได้ภาพช่อง ๕ ไหม ก็ไม่ได้ เพราะคนละ ความถี่กัน

ด้วยเหตุนี้ เราต้องทำคลื่นของเราให้ตรงกันจึงจะรับได้ ใน ครั้งพุทธกาล พระมหากัสสปะอาพาธ พระพุทธเจ้าท่านไปสวด โพนธมังคปริตรถวาย พระมหากัสสปะหายอาพาธ เช่นเดียวกัน เมื่อพระพุทธเจ้าอาพาธ สาวกทั้งหลายไปสวดโพนธมังคปริตร ถวาย พระพุทธเจ้าก็หายอาพาธ สมมติถ้าผมป่วย คุณมาสวด โพนธมังคให้ผมฟังจนจบ ผมจะหายไหม ไม่หายหรือครับ เพราะ เครื่องรับไม่ดี ความถี่ของคลื่นจิตไม่ตรงกัน

ดังนั้น **จิตของท่านขอให้จูนคลื่นดีไว้ ทุกสิ่งทุกอย่างจะ เป็นตามที่เราปรารถนาตามที่เราริษฐาน**

การบรรยายขอจบลงเพียงแค่นี้ ❀







“

จงฝึกน้อย พุดน้อย กินน้อย
แต่ฝึกปฏิบัติให้มาก
ถามตัวเองว่า ๒๔ ชั่วโมงของท่าน
ท่านฝึกวันละกี่ชั่วโมง
และพักผ่อนวันละกี่ชั่วโมง ?

”



นระกษ็อง
นรรษุณ





เก็บของดีไว้กับตัว



นมัสการพระคุณเจ้า สวัสดิ์เพื่อนสหธรรมิกผู้ร่วมปฏิบัติธรรม วันนี้เข้าสู่วันที่ ๖ แล้ว ท่านคงผ่านช่วงที่จิตตกต่ำ ซึ่งมักเกิดในวันที่ ๓-๔ มาแล้ว ผ่านมาได้นับว่าโชคดี ผู้บรรยายต้องการมาทำหน้าที่เป็นกระจกให้ท่านส่องมองตัวเองว่า การปฏิบัติกรรมฐานของท่านถูกต้องหรือไม่

จริงๆ แล้ว การปฏิบัติกรรมฐานไม่ใช่เรื่องยาก หากเราดำเนินได้ถูกทาง ที่รู้สึกว่ายากเป็นเพราะดำเนินไม่ถูกทาง ทุกคนสามารถทำได้ ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ได้ เพราะเราต่างมีร่างกายเป็นเครื่องมือให้จิตได้ใช้ ถ้าดำเนินได้ถูกทางแล้ว มรรคผลจะเกิดขึ้นเร็วมาก เพราะจิตมีความว่องไว





ตัวผู้บรรยายในฐานะเป็นนักวิทยาศาสตร์ ไม่เคยเชื่อเรื่องนี้มาก่อน จึงไปบวชแล้วฝึกกรรมฐาน เริ่มต้นด้วยความไม่เชื่อ แต่ด้วยบุญที่ดำเนินได้ถูกต้องตามแนวทาง มรรคผลจึงเกิดขึ้นเร็วจริงๆ ผู้บรรยายปฏิบัติ ๑ เดือนเต็ม เพียงแต่วันที่ ๓-๔ เป็นต้นไป เริ่มเกิดสิ่งแปลกๆ ซึ่งไม่เคยคิด ไม่เคยคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นกับจิตของตัวเองได้ ภายใน ๔ วัน ทุกสิ่งทุกอย่างก็เข้ารูปเข้ารอย สิ่งที่ไม่เคยเชื่อว่าจะเป็นไปได้ ก็เป็นไปได้ สิ่งที่เคยไม่รู้ไม่เข้าใจ ก็ได้รู้และเข้าใจ

ผู้บรรยายบวชอยู่ ๑ เดือนกับ ๑๓ วัน แต่ปฏิบัติกรรมฐานเต็มที่ ๓๐ วัน วันสุดท้ายที่ไปลาสิกขาจากท่านเจ้าคุณโชดกฯ ท่านบอกผู้บรรยายว่า

“สิ่งที่ได้ไปนั้น เป็นของดี ของวิเศษ ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต”

ตอนนั้นผู้บรรยายไม่ค่อยซาบซึ่งเท่าไรนัก แต่มาปัจจุบันนี้ซาบซึ่งมาก เก็บไว้กับตัวมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ จนถึงปัจจุบันนี้ยังมีอยู่ครบ อันที่จริง...มีเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม เพราะได้ปฏิบัติมาตลอด ๒๐ กว่าปี (บรรยายเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๔) หลังจากออกจากวัดมา สิ่งไม่ดี...ทิ้ง เพราะทราบว่าเป็นทางที่ดีที่สุด การที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และได้พบข้อปฏิบัติที่สามารถนำพาชีวิตของเราไม่ให้ตกต่ำได้ นับเป็นสิ่งประเสริฐ



ในวันนี้ ผู้บรรยายจะเป็นเพียงกระจกบานหนึ่ง ให้ท่านได้ส่องดูตัวเองว่า การประพฤติปฏิบัติของท่านดำเนินไปถูกแนวทางของการปฏิบัติกรรมฐานหรือไม่ ถ้ามีข้อใดที่ท่านปฏิบัติผิด ให้แก้ไขเสีย ครูบาอาจารย์ก็มีอยู่พร้อม สถานที่ฝึกปฏิบัติต่างๆ ก็อำนวยความสะดวกต่อการปฏิบัติเป็นอย่างมาก

ครูนั้น...สำคัญไฉน ?



ในเรื่องของครูบาอาจารย์ ผู้บรรยายมั่นใจว่า ท่านมาถูกทางแล้ว ข้อนี้ต่างกับสมัยพุทธกาล เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบวชเพื่อแสวงหาหลักธรรมสำหรับกำกับคุ้มครองชีวิตมนุษย์ ในครั้งนั้น ชมพูทวีปมีอาจารย์ต่างๆ ซึ่งมีคนฝากตัวเป็นศิษย์กันมากหลายสำนัก เรียกกันว่า “ครูทั้ง ๖” ได้แก่ ปุรณกัสสป, มัคชลิโคศล, อชิตเกสกัมพล, ปุกุทธกัจจายนะ, ลัญชัยเวลัฏฐบุตร และนิครนถนาฏบุตร

เจ้าชายสิทธัตถะมิได้ฝากตัวเป็นศิษย์กับครูทั้ง ๖ นั้น แต่ท่านฝากตัวเป็นศิษย์กับ อาฬารดาบส กาลามโคตร ซึ่งเป็นฤๅษีที่มีชื่อเสียงโด่งดัง เนื่องจากพระองค์ได้สั่งสมอบรมบารมีมาเกือบจะเต็มเปี่ยมอยู่แล้ว พระองค์จึงได้วิชาจากครูอาฬารดาบส





กาลามโคตรอย่างง่ายตาย เพียงไม่นานก็สำเร็จฉานสมาบัติ
 ชั้นที่ ๗ การฝึกก็เหมือนที่เราฝึก คือ ฝึกจิตให้มีสติ เมื่อมีสติ
 ตั้งมั่นแล้ว จิตนิ่งเป็นสมาธิมากขึ้นๆ จนเข้าถึง อัปปนาสมาธิ ซึ่ง
 เป็นสมาธิสูงสุด หลังจากนั้นก็เกิดปรากฏการณ์ของจิตที่เรียกว่า
 “ฉาน” มีอารมณ์แน่นอน ทรงบรรลुฉาน ๑, ฉาน ๒, ฉาน ๓,
 ฉาน ๔ และอรูปฉานอีก ๓ ชั้น แต่พระองค์ทรงพิจารณาเห็น
 ว่า นั่นไม่ใช่ทางแห่งการตรัสรู้ เพราะเมื่อไต่ออกจากฉานสมาบัติ
 ปัญหาต่างๆ ก็ยังคงมีอยู่ ยิ่งแก้ไม่ได้ พระองค์จึงร่ำลาอาจารย์
 อพาโรดาบส ออกเดินทางแสวงหาอาจารย์ใหม่ต่อไป ทรงได้พบ
 และฝากตัวเป็นศิษย์ของ อุททกดาบส รามบุตร เรียนอีกไม่นาน
 ก็สำเร็จฉานสมาบัติ ๘ แต่ครั้งออกจากฉานสมาบัติ ปัญหา
 ก็ยังแก้ไม่ได้ ยังมีอยู่ดังเดิม พระองค์จึงลาท่านอุททกดาบส
 ไปแสวงหาความหลุดพ้นด้วยพระองค์เอง

ผู้บรรยายยกเรื่องนี้ขึ้นเป็นตัวอย่าง เพื่อจะบอกท่านว่า
 ครูบาอาจารย์ผู้ให้การอบรมฝึกสอนนั้นสำคัญมาก ถ้าครูฝึกเป็น
 ผู้มีมิจฉาทิฎฐิเสียแล้ว แม้เราฝึกยาวนานอย่างไร เกิด ๑๐๐ ชาติ
 ๑,๐๐๐ ชาติ หรือนานกว่านั้นอีกเท่าไรก็ตาม มรรคผลก็จะ
 ไม่เกิด และเราไม่สามารถหลุดพ้นเป็นอิสระจากสิ่งร้อยรัดได้
 ไม่สามารถหลุดพ้นจากกิเลสได้ แต่ท่านทั้งหลายที่มานั่งอยู่ใน
 สถานที่แห่งนี้ ท่านมาถูกที่ ได้ครูดี เป็นครูที่มีสัมมาทิฎฐิ มีความ
 เห็นถูกต้อง



ความเห็นถูกต้อง สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้เป็นไปในแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ หากท่านใดฝึกแล้วไม่ได้ดำเนินไปในแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ โอกาสพลาดมีมาก อย่างเช่น อาพาธดาบส กาลามโคตร และอุททกดาบส รามบุตร ที่ผู้บรรยายกล่าวเช่นนี้ เป็นเพราะได้ประสบเข้ากับตัวเองสมัยที่ไปฝึกกรรมฐานที่วัดมหาธาตุฯ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ เรื่องหุทิพย์ ตาทิพย์ รู้ใจคน เหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้น ถ้าจิตของเราเข้าฌานได้ พอถอนจิตออกจากฌาน อภิญญา จะเกิดขึ้น แต่เนื่องจากผู้บรรยายได้ครูฝึกที่ดีเช่นท่านเจ้าคุณโชดกฯ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่มีสัมมาทิฐิ ท่านได้ชี้ให้ผู้บรรยายเลิกสนใจ อภิญญา และให้ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏนั้นให้หายไป ถ้าเราไปหลงเล่นกับ อภิญญา ก็ติดโลกีย์ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร นั่นไม่ใช่แนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ไม่ใช่แนวทางของวิปัสสนากรรมฐาน





กรรมฐาน ๒ แบบ



การฝึกกรรมฐานมี ๒ อย่าง

๑. ฝึกให้จิตนิ่งเป็นสมาธิ เรียกว่า **สมถกรรมฐาน**
๒. ฝึกให้จิตเกิดปัญญารู้เท่าทันหรือปัญญาเห็นแจ้ง เรียกว่า

วิปัสณากรรมฐาน

ที่ท่านมานั่งฝึกกันอยู่นี้ เป็นการฝึกทั้ง ๒ อย่าง คือ ฝึกจิตให้นิ่งเป็นสมาธิ และฝึกจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ถ้าเอาปัญญาเห็นแจ้งอย่างเดียว ไม่ฝึกจิตให้นิ่ง ไม่เอาสมถกรรมฐานได้ไหม ?

ตอบว่า ไม่ได้ เพราะพื้นฐานของการเกิดปัญญาเห็นแจ้ง มาจาก **จิตนิ่งเป็นสมาธิ** ด้วยเหตุนี้ ผู้บรรยายจึงกล่าวว่า ครูฝึกจำเป็น ต้องเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ ถ้าได้ครูที่มีมิจฉาทิฐิ จะพาให้เราหลง เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ฝึกเท่าไรก็ไม่เกิดปัญญาเห็นแจ้ง อย่างมากได้เพียงโลกียญาณ ซึ่งเป็นปัญญาหยั่งรู้ในโลก ยังต้อง มีการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ถ้าเราใช้ปัญญาระดับโลกียะ ๒ ตัว (สุตมยปัญญา และ จินตามยปัญญา) ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ตั้งแต่แรกจนถึงพรหม ไม่สามารถหลุดพ้นออกจาก วัฏสงสารได้



ท่านทั้งหลายที่อยู่ในที่นี้จึงเป็นผู้โชคดี ได้ครูที่มีสัมมาทิฐิ
บอกแนวทางฝึกจิตให้นิ่ง และฝึกจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง
ซึ่งดำเนินไปตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ เวลาท่านฝึก ใช้
“พองหนอ - ยุบหนอ” ท่านกำหนดรู้ที่หน้าท้อง หายใจเข้า...
ท้องพอง หายใจออก...ท้องยุบ ท่านรู้ใหม่ว่า นั่นคือ **กายานุปัสสนา**
สติปัฏฐาน เป็น หนึ่งในกรรมฐานทั้งสี่ ในขณะที่พิจารณากาย
พอง - ยุบ พอง - ยุบ ถ้าท่านมีอาการปวด เมื่อย ซา นั่นคือ
เวทนา ท่านต้องพิจารณา **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** จิตที่เข้าไป
รู้อารมณ์ต่างๆ นั่นคือ **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ส่วนธรรมะ
ที่เกิดในระหว่างฝึก โดยเฉพาะที่สำคัญมากคือ **นิรวณธรรม**
เกิดความยินดีในกาม (**กามฉันทะ**), เกิดความรู้สึกแค้นเคืองขึ้น
ในดวงจิต (**พยาบาท**), เกิดอาการฟุ้งซ่านรำคาญ (**อุทธัจจกุกกุกจะ**),
เกิดความลึกลับสงสัย (**วิจิกิจฉา**), หรือรู้สึกง่วงเหงาหาวนอน หดหู่
ซึมเซา (**ถีนมิทธะ**) เหล่านี้เป็น **นิรวณ** ทั้งสิ้น ธรรมะที่เกิดขึ้น
ในจิตขณะที่เรากำลังฝึกปฏิบัติ คือ **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**
ดังนั้น เมื่อกาย เวทนา จิต ธรรม เกิดขึ้น ท่านต้องพิจารณา
ความเป็นไปตามกฎธรรมชาติ คือ เกิดขึ้นในเบื้องต้น แปร
เปลี่ยนในท่ามกลาง แล้วดับสลายในที่สุด เรียกว่า **อนิจจัง**
ทุกขัง อนัตตา





ถ้าจิตมองตัวนี้ไม่ออก จะไม่เห็นการดับไป (อนัตตา) ของ กาย เวทนา จิต และธรรม แต่ถ้าจิตหนึ่ง เมื่อเกิดอาการpong-ยุบ ที่ห้อง ท่านก็เอาจิตนั้นกำหนดให้เกิดสติระลึกได้ทันว่า ขณะนี้ ห้องpong ขณะนี้ห้องยุบ ถ้าระลึกรู้ได้ว่าห้องpong-ห้องยุบ นั่นคือ สติ เมื่อใดห้องมีอาการpong-ยุบอยู่ แต่ใจท่านไปคิดเรื่องอื่น แสดงว่าขาดสติ หรือมีเรื่องอื่นเข้ามารบกวนขณะที่ท่านกำลัง บริกรรม ปราภาวนเป็นสัมผัสชั้นในดวงจิต นั่นเป็นเพราะจิต ขาดสติ ท่านต้องดึงจิตเข้ามาฝึกสติใหม่ ให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน พองหนอ-ยุบหนอ พองหนอ-ยุบหนอ ยังมีสติมากเท่าไร ความ ตั้งมั่นของจิตก็มีมาก เรียกว่า สมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะเกิดอาการปราคฏต่างๆ ครูฝึกจะสอบถาม (สอบอารมณ์) แล้ว แนะนำแก้ไข ท่านมีหน้าที่อย่างเดียว คือ ทำตาม ไม่ต้องสงสัย เพราะความสงสัยคือนิวรรณ์ ทำให้การปฏิบัติเนิ่นช้า เหมือนน้ำชา ที่อยู่ในถ้วย ต้องเททิ้งให้หมด รับสิ่งใหม่จากครูบาอาจารย์ แล้ว ทำตามให้ได้ จะได้ผลก้าวหน้าเร็วที่สุด ถ้าเห็นชาออกไม่หมดถ้วย ยังมีของเก่าเจือปน ของใหม่ที่ใส่ลงไปก็ไม่บริสุทธิ์ ทำให้เสียเวลา ในการประพฤติปฏิบัติ ท่านจึงมีหน้าที่รับฟังอย่างเดียวแล้วทำตาม อย่าคิดสงสัย นั่นเป็นกิเลส ทำให้มรรคผลล่าช้า



สมาธิและอกิญญา



เมื่อใดสติมากขึ้น จิตจะนิ่งไปจนถึงขั้น อุปจารสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิระดับกลาง เหมาะที่จะเอามาพัฒนาปัญญาเห็นแจ้ง เพราะจิตมีความนิ่ง มีพลังสมาธิมากพอที่จะเห็น อนัตตา หรือ ไตรลักษณ์ ของผัสสะที่เกิดขึ้นในดวงจิตได้ ในสมาธิระดับกลางนี้ จะเกิดปิติ เช่น ขนลุกขนพอง ตัวโยกโคลน โยกไปโยกมา เป็นต้น ขณะที่เราบริกรรม “พองหนอ ยุบหนอ” เมื่อเกิดผัสสะขึ้น เราต้องพิจารณาผัสสะโดยใช้จิตตามดูว่า ผัสสะเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรเปลี่ยนในท่ามกลาง และดับสลายในที่สุด ตามดูรอบแล้วรอบเล่า...รอบแล้วรอบเล่า จนกระทั่งมันดับไป นั่นคือ อนัตตา เมื่อนั้น...ความเห็นแจ้งหรือปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะจะเกิดขึ้น ทุกผัสสะที่เกิดขึ้นในสมาธิระดับนี้ เราต้องพิจารณาว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์จริงหรือไม่ เอาจิตตามดูให้รู้เท่าทัน ทำไปๆ ต่อไปเมื่อเราชำนาญแล้ว ไม่จำเป็นต้องใช้สมาธิลึกเช่นนี้ เพียงแค่ ขณิกสมาธิ ก็สามารถเห็นการเกิดและดับของผัสสะที่เข้าไปปรากฏในดวงจิตได้

ถ้าเราฝึกสติมากขึ้นๆ จนในที่สุดเข้าสู่สมาธิลึกสุด เรียกว่า อัปปนาสมาธิ ลักษณะของ อัปปนาสมาธิ คือ สติจะอยู่ที่จิต จิตตั้งมั่นเต็มที่ ไม่ตกง่วงค์ ระลึกรู้อยู่ แต่ไม่รับผัสสะภายนอก





ความรู้สึกปวดแสบปวดตา ความรู้สึกร้อน ได้ยินเสียงต่างๆ จากภายนอกหายไป ลัญญาดับ เวทนาดับ ไม่รับรู้อะไร จิตนิ่งอย่างเดียว นี้เรียกว่า **อัปปนาสมาธิ** สมาธิขั้นนี้ไม่มีประโยชน์ในการพิจารณาไตรลักษณ์ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แต่มีประโยชน์สำหรับหนีปัญหาและโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ได้ชั่วคราว เมื่อเข้าสมาธิลึกได้ปัญหาทุกอย่างดับหมด เมื่อเราถอนจิตออกจาก **อัปปนาสมาธิ** จะเกิดปฐมฌาน คือฌานที่ ๑ แล้วไล่ขึ้นไปสู่ฌานที่ ๒, ที่ ๓, ที่ ๔ และอรุณฌานที่ ๑, ที่ ๒, ที่ ๓, ที่ ๔ เกิดตามมาเป็นลำดับ เมื่อเกิดฌานต่างๆ อารมณฺ์ของฌานจะปรากฏในดวงจิต เราสามารถรู้ได้ด้วยตนเองว่า ขณะนี้สภาวะจิตของเราเสวยอารมณฺ์อยู่ในฌานไหน เพราะมีอารมณฺ์ของฌานกำกับ

บางคนที่ฝึกจนถึงฌานแล้ว เมื่อถอนจิตออกจากฌาน ก็เกิด **อภิญญา** หมายถึง ความรู้สูงสุด มี ๒ ประเภท

ประเภทที่ ๑ คือ **โลกียอภิญญา** เป็นอภิญญาที่ทำให้รู้เข้าใจ หรือรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ในวัฏสงสาร (การเวียนว่ายตายเกิด) หมายถึง อภิญญาตัวที่ ๑-๕ ใน อภิญญา ๖ ได้แก่ แสลงฤทธิ์ได้ (ล่องหน, ดำดิน ฯลฯ), ทูทิพย์, รู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น, ระลึกชาติได้, และตาทิพย์



ประเภทที่ ๒ คือ **โลกุตตรอภิญญา** เป็นอภิญญาที่ทำให้
พ้นไปจากวัฏสงสาร เป็น อภิญญาตัวสุดท้าย (ตัวที่ ๖) คือ
อัสวัชยญาณ ซึ่งเป็นปัญญาที่เป็นเหตุทำให้อัสวกิเลสสิ้นไป

ถามว่า อภิญญาประเภทที่ ๑ มีประโยชน์ไหม? ตอบว่า
ยังไม่มีประโยชน์สูงสุด เพราะไม่ได้ใช้องค์กรรมฐานที่จะปฏิบัติ
ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เมื่อจิตเข้าสมาธิลึกได้และตั้งอยู่กับสมาธิ
ลึกเนิ่นนาน จะเกิดความสุขขึ้น ผู้ฝึกบางคนไปติดตรงนั้น นั่ง
สมาธิที่ไร ก็เข้าสู่สมาธิลึกทุกครั้ง เพราะติดความสุข แต่ครูบา
อาจารย์ผู้มีสัมมาทิฐิจะไม่ยอมให้จิตของศิษย์ผู้ฝึกจมตั้งอยู่
ตรงนั้น จะให้ถอนออกมาอยู่ขึ้น **อุปราสมาธิ** แล้วให้นำไป
พิจารณาไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าอย่างนี้แล้ว การพิจารณาสติ-
ปัญญา ๔ จะมีผล จะเกิดปัญญาเห็นแจ้งเร็วมาก สำนักที่สอน
แบบนี้มีอยู่ในเมืองไทย ครูบาอาจารย์จะไม่ยอมให้เราติดสมาธิ
นาน เมื่อเริ่มเอาสมาธิมาพิจารณาไตรลักษณ์ได้ จะให้เอามาใช้
ทันที มรรคผลจะเกิดขึ้นเร็ว ใช้เวลาไม่นานถ้าเราทำถูกทาง





กระจกส่องใจตน



ในขณะที่ท่านฝึกกรรมฐาน ท่านฝึก ๒ เรื่อง คือ สมถกรรมฐาน กับ วิปัสสนากรรมฐาน ท่านฝึกสมถกรรมฐานแล้ว จิตสงบตามที่ฝึกจริงไหม? บางคนฝึกเท่าไรจิตก็ไม่สงบ ท่านต้องตรวจสอบตนเอง และหาวิธีช่วยทำให้จิตสงบได้ สิ่งที่ท่านต้องตรวจสอบ ได้แก่

๑. คีล



ใน ไตรสิกขา มีเรื่อง คีล สมาธิ และปัญญา ทั้ง ๓ อย่างนี้ เกี่ยวข้องกัน ถ้าคียังไม่บริสุทธ์ คียังเข้าไม่ถึงใจ จิตย่อมไม่ตั้งมั่น สมาธิย่อมไม่เกิด ฉะนั้น คีลที่ท่านสมาทานไว้ ต้องทำให้บริสุทธ์เสียก่อน **คีลเป็นเกราะกำบังภัย ถ้าคีลไม่ครบ จิตใจจะหวั่นไหว ไม่ว่าจะพยายามเท่าไร จิตก็ยังไม่อยู่กับพองหนอ - ยุบหนอ เพราะจิตจะไม่นิ่งถ้าคีลไม่บริสุทธ์** ฉะนั้น ท่านต้องกลับไปแก้ไข ด้วยการทำคียให้บริสุทธ์เสียก่อน เมื่อใดคียบริสุทธ์แล้ว การฝึกสติก็เกิดได้ง่าย โอกาสที่จิตนิ่งเป็นสมาธิก็เกิดได้ง่าย คีลที่สมาทานมา ไม่ใช่ชั่วเมื่อเลิกฝึกแล้วคืนหมด กลับบ้านแล้วไม่รักษาไว้ นั้นผิดทาง เพราะธรรมอันดีงามทั้งหลาย ถ้าเรามีแล้ว แต่



ไม่รักษาให้คงอยู่ ธรรมนั้นก็ไม่ต้องรักษาเรา ฉะนั้น เมื่อสมาทาน
ศีลแล้ว ให้รักษาไว้ตลอดชีวิต บางคนบอกว่าตอนฝึกในคอร์ส
กรรมฐาน จิตสงบดี แต่พอกลับบ้าน ฝึกแล้วฝึกอีก จิตไม่สงบ
เลย นั่นเพราะศีลไม่ครบ ศีลไม่บริสุทธิ์

เช่นเดียวกัน ท่านฝึกอยู่ที่นี่ ๗ วัน ลองถามตัวเองดูว่า
ศีลมีครบไหม บริสุทธิ์ไหม? **ศีลไม่ใช่อยู่แค่กายและวาจา
สำหรับนักปฏิบัติแล้ว ศีลต้องคุมถึงใจ** แม้ว่ากายและวาจาจะ
ครบถ้วนตามศีล ๕ แต่ถ้าใจคิดพยาบาทอาฆาตแค้น ก็ถือว่า
ยังไม่มีศีล **ศีลของนักปฏิบัติต้องคุมถึงใจ เพราะใจคุมทุกสิ่ง
ทุกอย่าง** กายจะเป็นอย่างไร วาจาจะเป็นอย่างไร อยู่ที่ใจเป็น
ตัวสั่ง ใจเป็นตัวสั่งสมอง โยงไปที่อวัยวะ แสดงออกเป็นพฤติกรรม
(การพูดและการกระทำ) ถ้าใจไม่บริสุทธิ์ ใจก็ไม่มีศีล แม้ปากจะ
พูดตรงกันข้ามก็ตาม ปากกับใจไม่ตรงกัน การประพฤติปฏิบัติ
ธรรมจะก้าวหน้ายาก ฉะนั้น ใจกับกายต้องเป็นเส้นตรง การปฏิบัติ
จึงจะหนึ่ง ท่านที่ปฏิบัติแล้วจิตไม่นิ่ง ขอให้พิจารณาศีลของตัวเอง





๒. ความมักน้อย



นอกจากศีลแล้ว ลองดูว่าท่านเป็นคนมักน้อยหรือไม่ “มักน้อย” คือ กินน้อย พุดน้อย ดูน้อย อ่านน้อย ในการประพฤติปฏิบัติ ถ้าพุดมาก จิตจะฟุ้งเพราะสติรับไม่ทัน ขาดสติ คนส่วนใหญ่ ทั้งคนที่มาฝึกกรรมฐาน และคนที่ใช้ชีวิตอยู่ข้างนอก เป็นผู้ที่ขาดสติ

ในสมัยที่ผู้บรรยายบวช ท่านเจ้าคุณโชดกฯ บอกว่า **โดยทั่วไป คนส่วนใหญ่ดำเนินชีวิตโดยขาดสติ เมื่อขาดสติ การคิด - พุด - ทำจึงผิดพลาด กิเลสและบาปจึงสั่งสมในดวงจิต** ผู้บรรยายเคยสงสัยว่า เป็นไปได้อย่างไรที่ว่าคนส่วนใหญ่ขาดสติ ถ้าขาดสติแล้วจะสื่อความหมายกันรู้เรื่องหรือ? เรียนกันรู้เรื่องหรือ? จะเรียนสำเร็จหรือ? ตอนนั้นไม่เชื่อ แต่จำเป็นต้องยอมเชื่อไปก่อน ทำตามคำสอนของท่านไป จนกระทั่งตอนนี้แน่ใจแล้วว่า ที่ท่านพุดว่าคนส่วนใหญ่ขาดสตินั้น เป็นความจริง เพราะตามหลักจิตวิทยา คนเราดำเนินชีวิตและทำงานการต่างๆ หรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นโดยมีสติกำกับเพียงแค่ประมาณ ๗ เปอร์เซ็นต์ อีก ๙๓ เปอร์เซ็นต์เป็นพฤติกรรมที่ทำโดยขาดสติทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้บาปจึงเกิดขึ้น กิเลสจึงสั่งสมในดวงจิตมาก เรามาฝึกจิตให้หนึ่ง คือ ฝึกให้มีสติมากกว่า ๗ เปอร์เซ็นต์



ถ้ามีสติ การ คิด-พูด-ทำ ก็เป็นบุญสั่งสมทั้งวัน เราไม่เข้าใจ แต่แรกว่า ที่เรา คิด-พูด-ทำ ผิดหรือถูก ก็สุดแต่ใครจะมอง หรือมองด้วยกฎอะไร ในบางกรณีสังคมทั่วไปมอง อาจบอกว่า ไม่ผิด เช่น เปิดร้านขายเหล้า กฎหมายว่าไม่ผิด แต่ในกฎแห่ง คีลธรรม...มันผิด **กรรมอะไรที่ได้ทำไว้แล้ว จะถูกสั่งสมอยู่ใน ดวงจิต และสักวันจะส่งผลกลับมาหาผู้กระทำ ในทางโลกอาจ มองว่าไม่ผิด แต่ในทางธรรมเป็นเรื่องละเอียดอ่อน เราจึงต้อง ฝึกสติกันให้มาก**

การมักน้อยเป็นประโยชน์ต่อการประพฤติปฏิบัติ กินให้น้อยก็จะดี การกินน้อยทำให้ธาตุ ๔ ในร่างกายสมดุล จิตซึ่งอาศัยอยู่ในรูปร่างนี้ ก็เอามาฝึกได้ง่าย แต่ถ้ากินจนอึด กว่าธาตุ ๔ จะปรับสมดุลได้ก็ช้านาน จิตถูกกระทบ การปฏิบัติให้จิตมีสติก็ทำได้ยาก สมัยที่ผู้บรรยายไปบวชแล้วฝึกกรรมฐาน ไม่ต้องมีใครคอยบอกว่าควรกินเท่าไร ผู้บรรยายกินประมาณ ๑๐ ช้อนแล้วเลิก กินพอให้สังขารน้อยได้เท่านั้น ปรากฏว่ายิ่งกินน้อยเท่าไร การฝึกสติยิ่งเร็วขึ้น จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเร็วขึ้น

การพูดก็เช่นเดียวกัน ตอนที่ผู้บรรยายไปปฏิบัติ แทบไม่ได้พูด ไม่จำเป็นไม่พูด จะพูดเฉพาะช่วงสวดอารมณ์เท่านั้น พูดเพื่อถามครูบาอาจารย์ เวลานอกนั้นฝึกอย่างเดียว ถ้าพูดมาก จิตจะฟุ้ง พอจิตฟุ้ง การฝึกสติก็ยาก ต้องถามตัวเองว่า ท่าน





พูดน้อยไหม? การอ่าน-ดู-ฟัง ก็เช่นเดียวกัน เหล่านี้ควรทำให้
น้อยที่สุดแต่เท่าที่จำเป็น ถ้าไม่จำเป็นอย่าไปอ่าน อย่าไปดู อย่าไป
ฟังวิทยุ ฯลฯ อะไรไม่จำเป็นต้องงดให้หมด สิ่งที่ต้องทำมี
อย่างเดียว คือครูปอกให้ทำอะไรก็ทำตาม แค่นั้น ถ้าทำได้แบบนี้
จิตจะตั้งมั่นเร็ว สติจะมาเร็ว ฉะนั้น **จงมักน้อย พูดน้อย
กินน้อย แต่ฝึกปฏิบัติให้มาก** ถามตัวเองว่า ๒๔ ชั่วโมงของท่าน
ท่านฝึกวันละกี่ชั่วโมงและพักผ่อนวันละกี่ชั่วโมง?

ในสมัยที่ผู้บรรยายไปบวช ไม่มีใครมาบอก ผู้บรรยาย
นอนประมาณ ๔ ชั่วโมง อีกประมาณ ๒๐ ชั่วโมงเป็นงาน
ของจิต เป็นเรื่องของการฝึกจิตตลอดเวลา แรงความเพียร
ต่อเนื่อง ในที่สุดจิตมีสมาธิเร็ว เพียง ๗ วันก็เข้า อัปปนาสมาธิ
ได้ฉับพลันต่างๆ ก็เกิดขึ้น วันที่ ๙ รูปกับนามแยกให้เห็นชัดเจน
เป็นคนละส่วน เมื่อเราทำถูกทาง มรรคผลจะเกิดขึ้นเร็ว ฝึกต่อไป
อีกไม่นาน เกิด เจโตปริยญาณ คือ รู้ใจคนอื่น เขาไปทำอะไรมา
เรารู้เรื่องของเขาโดยที่เขาไม่ได้บอก ฝึกไป...ฝึกไปอีก สามารถ
ไปรู้ภพภูมิหนหลังที่เราเกิดมา ความรู้พิเศษเหล่านี้เรียกว่า
อภิปัญญา แต่ไม่ใช่ว่าจะเกิดกับทุกคน

ถ้าใครฝึกแล้วจิตนิ่ง มีความเบา ความสว่าง โดยไม่เห็น
อะไรเลย ผู้บรรยายคิดว่าเป็นการดี ไม่ต้องเสียเวลาไปขจัดสิ่งที่
ปรากฏขึ้นในดวงจิต เพราะสิ่งที่ปรากฏในดวงจิต ถ้าไม่มีครุบา



อาจารย์ที่มีสัมมาทิฐิคอยชี้แนะ ดีไม่ดีเราจะหลงได้ ยกตัวอย่าง เช่น ผู้บรรยายฝึกไปๆ แล้วไปเห็นเทวดา ตอนแรกไม่เชื่อว่าเป็นเทวดา แต่ท่านยิ้มให้ เมื่อสอบถามมณเฑาะนั้น ได้บอกให้ครูบาอาจารย์ทราบ ท่านก็สอนว่า “คุณอย่าไปเล่นกับเทวดา กำหนดให้หายไปซะ” ผู้บรรยายได้ทำตามคำแนะนำโดยไม่สงสัย เพราะครูบาอาจารย์ท่านสั่งสอนให้เราทำถูกต้อง ไม่อยากให้เสียเวลากับสิ่งเหล่านั้น ผู้บรรยายจึงกำหนดตามที่ท่านแนะนำ บางครั้งเกิดความคิดบางอย่างปรากฏในดวงจิต ผู้บรรยายไม่เคยบอกท่าน แต่ครูบาอาจารย์ท่านรู้หมดและแก้ได้หมด เราเพียงทำตามอย่างเดียว

สิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นในจิตขณะปฏิบัติกรรมฐาน ไม่จำเป็นว่าทุกคนต้องประสบเหมือนกัน สำหรับคนที่ฝึกจิตนิ่งมายาวนานหลายภพหลายชาติในอดีต สิ่งเหล่านี้อาจปรากฏขึ้นในดวงจิตได้ แต่ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ที่ถูกต้อง (เช่น ท่านเจ้าคุณโชดกฯ) ผู้ปฏิบัติก็อาจหลงได้ง่าย ทำให้เสียเวลานาน ครูบาอาจารย์ที่ดีสามารถนำจิตของผู้ปฏิบัติเข้าสู่วิปัสสนากรรมฐานได้ ไม่เช่นนั้นผู้ปฏิบัติอาจหลงเล่นสมถะ เล่นอภิฌญา เสียเวลาไปไม่รู้เท่าไร ดังนั้น คนที่ฝึกแล้วไม่เห็นอะไร...นั่นดีที่สุด แต่ถ้าเห็นอะไร ต้องเรียนถามครูบาอาจารย์ว่า จะกำหนดสิ่งที่เห็นให้หายไปได้อย่างไร ให้เป็นอนัตตาได้อย่างไร เพราะถ้าหลงติดสิ่งเหล่านี้อยู่ วิปัสสนาญาณย่อมไม่เกิด





๓. ความสัปปายะ



คำว่า “สัปปายะ” หมายถึง เกื้อกูลต่อการประพฤติปฏิบัติธรรม สถานที่นี้ค่อนข้างสัปปายะ เหมาะสมแล้ว อากาศไม่ร้อน กำลังเย็นสบาย ปัญหาเรื่องนี้ไม่เข้ากะทบจิต เราก็ฝึกได้ง่าย อากาศสัปปายะ สถานที่สัปปายะ นี้สำคัญ เป็นข้อที่ ๑

การพูดคุยก็ต้องสัปปายะเหมือนกัน ถ้าไม่จำเป็น อย่าไปเที่ยวพูดคุย สำนักกรรมฐานบางแห่งมีกฎไม่ให้ผู้ปฏิบัติพูดคุยกัน ๙ วัน กระทั่งวันสุดท้ายจึงอนุญาตให้พูดได้ ต้องเข้มงวดเพื่อให้วาจาสัปปายะ จะได้เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม ขณะที่อยู่ในสำนักกรรมฐาน ครูล้ำให้ทำอะไรแล้วต้องทำตาม เมื่อห่างครูไปต่างคนต่างอยู่โดยไม่พูดคุยกัน ให้ฝึกไว้ตลอด ถ้าพูดคุยกัน สติขาดจิตฟุ้ง มรรคผลไม่เกิด ฉะนั้น เรื่อง วาจา ต้องสัปปายะด้วย นี้สำคัญ เป็นข้อที่ ๒

ข้อที่ ๓ บุคคล ต้องสัปปายะเช่นกัน หมายถึงผู้ที่เข้าร่วมฝึกด้วยกัน เมื่อจะทำอะไร ระวังไม่ให้ไปรบกวนสมาธิของคนอื่น ในสมัยที่ผู้บรรยายฝึก ตอนบวชเป็นพระ มีผู้ร่วมฝึก (ทั้งพระและฆราวาส) ประมาณ ๓๐ รูป/คน บางคนสูบบุหรี่ กลิ่นบุหรี่เข้ากะทบประสาทของเรา ทำให้จิตไม่ตั้งมั่น สิ่งเหล่านี้ต้องเหมาะสม ต้องทำให้สัปปายะ ให้เกื้อกูลแก่การปฏิบัติ



ข้อที่ ๔ อิริยาบท ทั้ง ๔ ของท่านลัปปายะใหม่? เวลาเดิน... มีสติกำหนดการเดินไหม? หรือเดินไปเรื่อยๆ โดยไม่มีสติกำหนด ถ้าเป็นอย่างนั้น จิตจะนิ่งยาก ไม่ว่าจะเดิน จะดู จะพูด จะทำอะไร อิริยาบทของเราต้องลัปปายะด้วย ท่านเจ้าคุณโชดกฯ สอนผู้บรรยายอย่างละเอียด แม้กระทั่งจะดื่มน้ำก็ต้องกำหนด “ยื่นมือหนอ...ยื่นมือหนอ...ยื่นมือหนอ” พอจะแตะแก้วก็ต้องกำหนด “แตะหนอ...แตะหนอ, จับหนอ...จับหนอ, ยกขึ้นหนอ...ยกขึ้นหนอ, เอาเข้ามาหนอ...เอาเข้ามาหนอ, แตะ (ริมฝีปาก) หนอ, ดื่มหนอ...” ต้องกำหนดตลอด ฉะนั้น เราต้องกำหนดอิริยาบทต่างๆ อย่างที่ท่านสอน จะยื่น จะเดิน “ซ้าย-ย่าง-หนอ, ขวา-ย่าง-หนอ, หันหนอ...หันหนอ” จิตต้องตามระลึกไว้ทัน นี่คือนิยามลัปปายะ ท่านกำหนดสติหรือไม่? หรือว่าอยากจะหันก็หันเลย อยากจะลุกก็ลุกขึ้นเลย อยากจะพูดก็พูดเลย? ไม่กำหนดให้มีสติกำกับ ถ้าเป็นอย่างนั้นจิตจะนิ่งยาก เพราะฉะนั้น ทุกอิริยาบทต้องลัปปายะด้วย





๔. การเร่งความเร็ว



ท่านมีเวลา ๒๔ ชั่วโมงเท่ากับผู้บรรยาย ในฐานะที่ท่านกำลังฝึกปฏิบัติ ถามว่าในรอบ ๒๔ ชั่วโมง ท่านใช้เวลาไปกับการนอนเท่าไร? ใช้เวลาปฏิบัติเท่าไร? ร่างกายของฆราวาสทั่วไปนอนเพียง ๔ ชั่วโมงก็พอแล้ว เพราะเมื่อจิตเป็นสมาธิ พลังงานจะถูกขูดเซยเข้ามาเร็ว โดยปกติของคนทั่วไปในแต่ละวัน พลังงานจะพร่องไปจากการปรุงแต่งอารมณ์ จากการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ จากการไหลเวียนของเลือด ทุกกิจกรรมต้องมีการสูญเสียพลังงานทั้งนั้น ตาเห็นรูปก็สูญเสียพลังงาน หูได้ยินเสียง ก็สูญเสียพลังงาน พูด คิด ทำอะไรต่างๆ ต้องเสียพลังงานทั้งสิ้น

แต่เมื่อเรามาปฏิบัติ...กำหนด...ภาวนา สิ่งบางอย่างที่ไม่จำเป็นก็ตัดออกไป ถ้าไม่เห็นได้ยิ่งดี ไม่ได้ยินได้ยิ่งดี ไม่พูดได้ยิ่งดี อารมณ์จะน้อยลง พลังงานจะถูกอนุรักษ์ไว้ในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีพลังงานเหลืออยู่มาก สามารถนอนน้อยชั่วโมงได้นอนเดียวเดียวพลังงานก็เต็มแล้ว ถ้าเป็นฆราวาสนอนแค่ ๔ ชั่วโมงก็พอ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ผู้บรรยายนอน ๔ ชั่วโมง เดียวนี้ยังนอน ๔ ชั่วโมงเหมือนเดิม ตื่นนอนเมื่อไรทำงานเมื่อนั้น ตลอดทั้งวันเป็นเรื่องของงาน ทำงานโดยมีสติกำกับ ตี ๑ ตี ๒ ตื่นขึ้น



ทำงานตลอด...ไม่ได้นอน เอาไว้เป็นยามเฝ้าบ้านดี คนอื่นหลับ แต่ผู้บรรยายตื่นขึ้นมาทำโน่นทำนี่ เพราะจิตพักผ่อนเพียงพอ พลังงานเต็มแล้ว ไม่่ง่วงเหงาหาวนอน ทำงานได้ยาวนาน

ดังนั้น ขอให้ท่านเร่งความเพียรตลอด หยุดผัสสะทั้งหลายที่ไม่จำเป็น การอ่าน การฟัง การพูดที่ไม่จำเป็น หยุดเสีย พลังงานจะถูกอนุรักษ์ไว้...ไม่สูญเสีย ทำให้เรานอนน้อยได้ เมื่อมีพลังงานมาก เอาการฝึกปฏิบัติ เร่งความเพียร และทำต่อเนื่อง จิตก็จะสงบได้ง่าย

ขณะที่เร่งความเพียร ท่านมี อิทธิบาท ๔ กำกับการปฏิบัติหรือไม่? ถ้ามใจตัวเองดู

อิทธิบาท ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน ได้แก่

๑. รักในการปฏิบัติกรรมฐาน
๒. ปฏิบัติกรรมฐานด้วยความพากเพียร
๓. ปฏิบัติกรรมฐานด้วยจิตจดจ่อ
๔. ใช้ปัญญาไต่สวน

ขณะที่ฝึกไป ท่านต้องพิจารณาว่า ทำไมวันนี้นิ่งเร็ว ทำไมเมื่อวานนิ่งช้า เมื่อวานไม่ปวด ทำไมวันนี้ปวดเร็ว ฯลฯ ต้องใช้ปัญญาไต่สวน แล้วปรับปรุงแก้ไขที่ต้นเหตุ ถ้าทำได้อย่างนี้แล้ว มรรคผลจะเกิดได้เร็ว



แต่ด้วยพลังของสัจจะบารมีที่อยู่ໃใจ ทำให้ต่อสู้กับความเจ็บปวดจนแทบจะเอาชีวิตเข้าแลกจริงๆ ความรู้สึกของจิตขณะนั้น เหมือนร่างกายนี้กำลังจะสลาย เหงื่อเม็ดใหญ่ๆ ออกมาเหมือนอาบน้ำจิ๋วเปียกโชก บริกรรม “พองหนอ...ยุบหนอ” กายไม่ขยับเขยื้อนจนในที่สุด จิตตั้งเข้า อัปปนาสมาธิ ไป เมื่อจิตตั้งเข้าสู่ อัปปนาสมาธิ ความปวดแสบปวดชาหายหมด เสียงอะไรข้างนอกไม่ได้ยินเลย ใครพูดอะไรไม่ได้ยิน ร้อน-เย็น ไม่ปรากฏ อาการเจ็บแสบเจ็บชาไม่ปรากฏ มีแต่ความเบาความสบายอย่างเดียว ความรู้สึกในขณะนั้น เหมือนว่าได้เข้า อัปปนาสมาธิ เพียงครู่เดียว ประมาธชั่วขณะจิตเท่านั้น แต่เมื่อออกจาก อัปปนาสมาธิ กลับมาสู่สภาวะปัจจุบัน พบว่าเวลาผ่านไปแล้วหลายชั่วโมง จึงได้เห็นความเหลื่อมของเวลาด้วยปัญญาเห็นแจ้ง สิ่งต่างๆ เหล่านี้มีอยู่จริง

เช่นเดียวกัน ขอยกตัวอย่างอีกคนหนึ่งและผู้บรรยายได้เจอผู้บรรยายบอกเขาว่า “ถ้าคุณพบผมบ่อยๆ อีกหน่อยคุณจะเดินตามผม” ผู้บรรยายพูดแค่นี้ นั่นเป็นการแนะนำให้รู้จักครั้งแรกปรากฏว่าเมื่อเกือบๆ เดือนที่ผ่านมา เขาเป็นโรคหัวใจ ต้องเข้าห้องซีซียู (CCU) ที่กรุงเทพฯ ด้วยอาการคลื่นหัวใจหยุด (Flat) ขาดช่วงเป็นเวลานาน ๕ นาที ปรากฏว่า ช่วงเวลา ๕ นาทีนี้ เขาได้ไปเที่ยวนรกมา ๒ วัน เมื่อกลับมาจากนรกแล้ว เขาได้เปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น เห็นไหมครับว่า ๕ นาทีที่หายไปใน





เมืองมนุษย์เป็นเวลาที่ยาวนานถึง ๒ วันในเมืองนรกขุมตื้นๆ
นี่เป็นเครื่องยืนยันว่า การหล่อมของมิติแห่งกาลเวลามีจริง อยู่ที่
เราจะสัมผัสได้หรือไม่เท่านั้น

ฉะนั้น การยอมเอาชีวิตเข้าแลกกรรมของพระพุทธเจ้า
ถ้าทำถึงที่สุดแล้ว ท่านจะได้เห็น ถ้าท่านอยากพิสูจน์ ทำได้ที่นี้
เดี๋ยวนี้เลย อธิษฐานว่า “เราจะนั่งกรรมฐาน แม้จะปวดเมื่อย
เท่าไร จะไม่ยอมขยับเขยื้อน” แล้วรักษาสัจจะอธิษฐานนี้ให้
คงอยู่ อย่าให้เสียสัจจะ แล้วท่านจะได้ธรรมะ

ท่านยอมตายเพื่อแลกกับกรรมของพระพุทธเจ้าไหม? ถ้า
ท่านยอมตายได้ คนที่ยอมตายจะได้ของดีไป ผู้บรรยายได้เห็น
พระรูดงค์ พระกรรมฐาน ท่านเหล่านั้นมีใจเด็ดเดี่ยว เอาชีวิต
เข้าแลกกรรมของพระพุทธองค์ทั้งนั้น

มีหลวงปู่รูปหนึ่ง ขณะนี้อายุ ๑๐๖ ปี สวดมนต์ไม่พลาด
เลย คนอายุตั้ง ๑๐๖ ปี ตามหลักวิทยาศาสตร์ สมองเสื่อมไป
แล้ว แต่ของท่านไม่เสื่อม

ผู้บรรยายเคยเรียนถามท่านว่า “ในฐานะนักปฏิบัติ ตลอด
ระยะเวลาที่หลวงปู่ออกรูดงค์มา เคยมีบ้างไหมครับที่พบเหตุการณ์
วิกฤติถึงกับต้องเอาชีวิตเข้าแลก?”



ท่านตอบว่า “มี” ท่านเล่าว่า ครั้งหนึ่งท่านถูกต้องไปแถบเมือง
ญวน อยู่รูปเดียวในป่า ขณะที่นั่งกรรมฐาน ปรากฏว่ามีงูใหญ่
เขมือบท่านเข้าไปครึ่งตัวทางขา ท่านนั่งเหยียดขา เอามือทำพื้นไว้

ผู้บรรยายถามท่านว่า “หลวงปู่กลัวไหม?”

“ไม่กลัว” ท่านตอบ งูก็เขมือบท่านเข้าไปเรื่อยๆ ท่านพูดกับ
งูว่า “ชีวิตนี้ไม่เสียดายหรอก เพราะตั้งแต่บวชมา ก็ต้องการ
นิพพานเท่านั้น เพราะฉะนั้น จะกินก็กินไปเลย แต่ขอให้ได้นิพพานก่อน” นี่คือนิพพานปรมาตถบารมี **เอาชีวิตเข้าแลกกรรม**
พอท่านพูดอย่างนี้ งูขยอกออก ผู้บรรยายจึงได้ข้อคิด-คำสอน
จากท่านและพระกรรมฐานทั้งหลายที่ท่านเป็นแบบอย่างให้ดู

เดี๋ยวนี้เวลาผู้บรรยายเข้าป่าคนเดียว นอนป่าคนเดียว ไม่กลัว
เลย อะไรจะเกิดก็ช่างเถิด ถึงตัวจะตายก็ช่างเถิด แต่ขอให้ได้นิพพานก่อนตาย ดังนั้น ท่านทั้งหลาย เมื่อท่านอธิษฐานแล้ว
ท่านต้องรักษาสัจจะนั้นไว้ ทำให้มาก เร่งความเพียรให้ต่อเนื่อง
กำกับด้วย อิทธิบาท ๔ คือ ปฏิบัติด้วยใจรัก, ปฏิบัติด้วยความพากเพียร, ปฏิบัติด้วยใจจดจ่อ, และใช้ปัญญาไต่สวน วันนี้ปฏิบัติได้ดี เมื่อวานไม่ดี หรือวันนี้ไม่ดี เมื่อวานดี ต้องหาเหตุและแก้ไขที่เหตุให้ได้ มรรคผลในการปฏิบัติกรรมฐานจะเกิดขึ้นเร็ว





๕. ความสมดุลแห่งอินทรีย์ ๕



เหตุที่จิตไม่สงบอีกประการหนึ่งคือ อินทรีย์ ๕ ไม่เสมอกัน อินทรีย์ ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยา สติ สมาธิ และ ปัญญา วันนี้ ผู้บรรยายมาเป็นกระจกส่อง ขอให้ท่านตรวจสอบตัวเอง

ศรัทธาต้องเสมอกับปัญญา ให้มีพลังเท่าๆ กัน ถ้าศรัทธามาก แต่หย่อนปัญญา สิ่งปรากฏคือความโลภ ปฏิบัติมาตั้งหลายวัน...อยากเห็นนั่น อยากเห็นนี่ อยากได้มรรคผลเหลือเกิน เพราะฉะนั้น ต้องถามใจตัวเองว่า เราอยากบรรลุถึงขั้นนั้นขั้นนี้ อยากเห็นนั่นอยากเห็นนี่หรือเปล่า นั่นคือ ศรัทธามาก แต่ปัญญาน้อย ไม่สมดุล เป็นอุปสรรค ให้เกิดความเนิ่นช้าในการประพฤติปฏิบัติ

ถ้าปัญญามาก ศรัทธาน้อย ก็ทำให้เกิดความลังเลสงสัยต่างๆ “เราทำไปแล้วจะถูกไหม?” ดังนั้น ขอให้หยุดสงสัย ครูบาอาจารย์บอกอย่างไร จงทำตาม ไม่ต้องสงสัยคำพูดของครูบาอาจารย์ เก็บความสงสัยเอาไว้ก่อน เมื่อเรามีปัญญา จะมาตรวจสอบทีหลังได้ว่าคำพูดของครูบาอาจารย์เป็นสัมมาทิฐิหรือไม่ ดังนั้น ศรัทธากับปัญญาต้องเสมอกัน แล้วจะไปได้เร็ว



วิริยากับสมาธิต้องสมดุลกัน ถ้าความเพียรมากจะฟุ้งซ่าน ถ้าสมาธิน้อยจะคุมจิตยาก หรือถ้าสมาธิมาก - ความเพียรน้อย จิตนิ่งมากก็จะว่าง เพราะฉะนั้น ต้องเร่งความเพียร คือ เพิ่มพลังของความเพียรให้สูงขึ้นมาเท่าสมาธิ แล้วจะไปได้เร็ว

ส่วนสติ ทำให้ยิ่งใหญ่ ยิ่งมากเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น เรามีสติมากหรือน้อย ดูไม่ยาก ขณะที่ท่านบรกรรม “พองหนอ... ยุบหนอ...พองหนอ...ยุบหนอ” ลักครึ่งชั่วโมง ลองดูว่าครึ่งชั่วโมงนี้ จิตของท่านระลึกอยู่กับหน้าท้องที่พอง - ยุบ (กายานุปัสสนาสติบัญญัติ) เท่านั้นหรือเปล่า หรือว่าครึ่งชั่วโมงนี้ ใจแว่ไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ทั้งๆ ที่เรากำลังบรกรรมกำหนดเอาอริยาบถที่เป็นปัจจุบัน ถ้าท่านเป็นอย่างนั้น นั่นคืออาการขาดสติ ท่านต้องทำสติให้มากขึ้น มากขึ้น

ในฐานะที่เป็นนักปฏิบัติ ผู้บรรยายดูออกว่าใครมีสติแค่ไหน เพราะพฤติกรรมของแต่ละบุคคลเป็นตัวฟ้อง มีสติ หรือไม่มีสติ... เพียงเห็นเดินมาก็รู้แล้ว เพียงเอ่ยปากพูดก็รู้แล้ว นักปฏิบัติที่มีสติ ทำอะไรย่อมไม่พลาด ทำต่อเนื่องได้แบบไม่กระโดดกระเดก ดังนั้น สติสำคัญมาก ทำให้ยิ่งใหญ่เท่าไรยิ่งดีเท่านั้น **ในขณะที่ สติเป็นด้านหน้า คอยระลึกได้ทันสิ่งกระทบที่เข้ากระทบจิต** สิ่งกระทบจะเข้าทางทวารทั้ง ๖ คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ สุดท้ายจะมีสติระลึกได้ทันหรือไม่ เมื่อสติระลึกได้ทัน สติก็





ตั้งมั่น สมาธิเกิดตามมาเป็นอัตโนมัติ เมื่อสมาธิเกิดตามมา ก็เป็น เครื่องมือสำหรับใช้พัฒนาปัญญาเห็นแจ้งให้เกิดขึ้น

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยพิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ เป็นทางสู่ปัญญาเห็นแจ้ง ผัสสะใดเข้ากระทบแล้วไม่เห็นอนัตตา ปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะนั้นจะไม่เกิด ผัสสะใดเข้ากระทบแล้ว เห็นอนัตตาได้ ไม่กลับมาเกิดอีก ปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะนั้น จะเกิดขึ้น เมื่อผัสสะที่ ๒ เกิดขึ้น แล้วอนัตตาได้ ไม่กลับมาเกิดอีก ปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะที่ ๒ เกิดขึ้น เป็นไปเรื่อยๆ อย่างนี้

ปัญญาเห็นแจ้ง มีลักษณะ ๒ อย่าง คือ สว่างและคม ในแง่ความสว่าง ปัญญาเห็นแจ้ง สว่างยิ่งกว่าแสงไฟที่นักวิทยาศาสตร์ สร้างขึ้นมา สว่างกว่าแสงดาว แสงจันทร์ และแสงอาทิตย์ แสงแห่งปัญญาสามารถมองทะลุเข้าไปถึงจิตใจของคน คิดอะไรอยู่ก็รู้ ไปทำอะไรมาก็รู้ คนที่ฝึกดีแล้ว ปัญญาจะสว่างอย่างนั้น

ในฐานะที่เป็นนักวิทยาศาสตร์ ผู้บรรยายวิเคราะห์ดูว่า ทำไม่จึงเป็นอย่างนั้นได้ ไม่ยากเลย คลื่นจิตของมนุษย์เราละเอียดมาก เครื่องมือวิทยาศาสตร์ที่มีอยู่ในปัจจุบันวัดไม่ได้เลย เมื่อใดที่เราสามารถฝึกจนความถี่ของคลื่นจิตคงที่ได้ (ไม่ใช่ใหญ่บ้าง – เล็กบ้าง) เราก็สามารถเอาคลื่นจิตนี้ไปใช้ประโยชน์ได้มหาศาล เช่น ส่องใจคนได้ รู้เท่าทันสิ่งกระทบทั้งหลาย รู้เท่าทันโลกและ

ชีวิต ทั้งสว่างทั้งคม สามารถแก้ปัญหาได้หมดทุกอย่าง ต่างกับ
ปัญญาทางโลก แม้คนที่เรียนจบชั้นปริญญาเอกแล้ว ก็ยังแก้
กิเลสใหญ่ ๓ ตัว คือ โสภ โภรห หลง ไม่ได้ เพราะพลังยังไม่ถึง แต่เมื่อใดเกิดปัญญาเห็นแจ้ง จะสามารถดับความโลภ
โกรธ หลงได้ง่าย

วิธีดับกิเลสใหญ่ๆ พวกนี้ไม่ยาก คือ พิจารณาขั้น ๕ ให้
เห็นว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดเห็นแต่ละขั้นอนัตตาได้
ตัวคนก็ไม่มี อัตตาก็ไม่มี (อัตตา คือตัวตน, คือความเห็นแก่ตัว)
กลายเป็นอนัตตาไป เมื่อความเห็นแก่ตัวดับไป ความเห็นแก่
คนอื่นเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ฉะนั้น คนที่ดับอัตตาได้ จะไม่นึกถึง
ตัวเอง แต่จะนึกถึงคนอื่น จะระวังว่าเราจะเบียดเบียนเขาไหม
เขาจะเสียประโยชน์ไหม คนอย่างนี้จะพิถีพิถันในการดำเนินชีวิต

ฉะนั้น อินทรีย์ทั้ง ๕ ของท่าน ต้องปรับให้สมดุลกัน

ศรัทธาต้องเสมอกับปัญญา

วิริยาต้องเสมอกับสมาธิ

สติต้องทำให้ยิ่งใหญ่ ยิ่งมากยิ่งดี

จะยิ่งระลึกได้ทันทุกสิ่งที่เข้ากระทบจิต





สติจะยิ่งใหญ่ได้ ก็ต้องเร่งความเพียรให้มาก บริกรรม “พองหนอ - ยุบหนอ” ให้มาก แต่สติจะเกิดได้ ต้องเริ่มต้นมาจากศีลที่บริสุทธิ์ ค่อยๆ ไล่ไป ใช้ปัญญาไต่สวน ปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ส่องดูตัวเอง เมื่อท่านมีสติ มีสัมปชัญญะ และมีปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตแล้ว การดำเนินชีวิตของท่านที่กำกับด้วยสติและปัญญารู้เท่าทัน จะเป็นไปได้ในฝ่ายกุศลทั้งนั้น ทุกขณะตื่น ท่านดำเนินชีวิตอยู่ในฝ่ายกุศล คิดเป็นกุศล พุดเป็นกุศล การกระทำเป็นกุศล มีแต่กุศลกรรมล้วนๆ ที่สั่งสมอยู่ในดวงจิตเป็นบุญล้วนๆ



พระนางปชาบดีโคตมี



ตั้งแต่ผู้บรรยายออกจากวัด เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ อะไรที่เป็นอกุศล...ไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ การที่จะปฏิบัติเช่นนี้ได้ต้องมีสติ กำหนดระลึกรู้ และใช้ปัญญากำกับ เมื่อเรายังอยู่กับครูบาอาจารย์ ท่านบอกให้ทำอะไร เราก็กทำตาม แต่เมื่อห่างครูบาอาจารย์ ไม่รู้จะถามใคร ปรีक्षाใคร เราจะทำอย่างไร จึงจะรู้ว่า เราเดินได้ถูกทางหรือไม่?

หลักตรวจสอบนั้นมียู่ ผู้บรรยายก็ตรวจสอบตัวเองอยู่เสมอ หลักนี้พระพุทธเจ้าทรงประทานให้กับพระนางปชาบดีโคตมี เรื่องมีอยู่ว่า พระนางทูลขออนุญาตบวชเป็นภิกษุณีต่อพระพุทธเจ้าถึง ๒ ครั้ง แต่พระองค์ไม่ทรงอนุญาต หลังจากพระราชทานเพลิงพระศพพระเจ้าสุทโธทนะ (พุทธบิดา) แล้ว พระนางได้ปลงผม และพาเจ้าหญิงต่างๆ ออกบวชอย่างไม่เป็นทางการ โดยห่มผ้าเหลืองเดินพระบาทเปล่าจากเมืองกบิลพัสดุ์ รอนแรมมาจนถึงเมืองเวสาลี แคว้นวัชชี พระบาทบวมพอง พอถึงภูฏาคารศาลา ได้พบพระอานนท์อยู่ที่หน้าประตู พระอานนท์สงสัยว่าพระนางร้องห่มร้องไห้ด้วยเรื่องใด จึงสอบถามได้ความว่า พระนางขอบวชเป็นภิกษุณีกับพระพุทธเจ้าถึง ๒ ครั้ง แต่ไม่ทรงอนุญาต จึงเสียพระทัยมาก ทั้งที่ตนเคยเป็นแม่นมเลี้ยงเจ้าชายสิทธัตถะ





มาหลังจากพระนางสิริมหามายา (พุทธมารดา) เสด็จสวรรคต ตั้งแต่เจ้าชายสิทธัตถะอายุได้ ๗ วัน พระอานนท์มีความแตกฉานหลายเรื่อง เมื่อท่านทราบเช่นนั้น จึงรีบปากพระนางปชาบดีว่า จะไปทูลถามพระพุทธเจ้าให้ว่าจะได้บวชหรือไม่

พระอานนท์ท่านรู้วิธิตาม คนที่มีปัญญาจะรู้วิธิตาม พระอานนท์ถามพระพุทธเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ผู้หญิง เมื่อประพฤติปฏิบัติธรรมแล้ว มรรคผลนิพพานจะเกิดขึ้นได้หรือไม่? พระเจ้าข้า” พระพุทธองค์รับว่าได้ พระอานนท์จึงทูลต่อว่า ในเมื่อผู้หญิงสามารถบรรลุนิพพานได้เหมือนผู้ชาย แล้วเหตุใดเมื่อพระนางปชาบดีโคตมีมาขอบวช จึงไม่ทรงอนุญาต ในที่สุดพระพุทธเจ้าทรงอนุญาต แต่ทรงตั้งเงื่อนไขให้รับ ครุธรรม เสียก่อน จึงจะบวชได้ พระอานนท์จึงมาบอกพระนางปชาบดีโคตมีว่า “ผู้จะบวชเป็นภิกษุณีได้ ต้องรับ ครุธรรม ๘ ประการ ท่านรับได้หรือไม่?” พระนางรับว่าได้ เมื่อรับปากว่าได้ ก็ถือว่าเป็นการบวชภิกษุณีตั้งแต่นั้นเลย มีอยู่องค์เดียวในพระพุทธศาสนาที่บวชโดยการรับครุธรรม ๘ ด้วยวาจา



กรรม ๘ ประการ



๑. ภิกษุณี แม้จะบวชมาได้ ๑๐๐ พรรษา ต้องแสดงความเคารพภิกษุแม่เพิ่งบวชใหม่ในวันนั้น
 ๒. ภิกษุณีต้องอยู่ในวัดที่มีภิกษุอยู่ด้วย
 ๓. ภิกษุณีต้องเข้ารับโอวาทจากภิกษุทุกกิ่งเดือน
 ๔. ภิกษุณีเมื่อจำพรรษา ต้องยอมให้ภิกษุและภิกษุณีอื่นว่ากล่าวตักเตือนได้
 ๕. ภิกษุณีทำผิวดินัยที่มีโทษหนัก (สังฆาทิเสส) ต้องอยู่กรรมในสงฆ์ทั้ง ๒ ฝ่าย (คือทั้งฝ่ายภิกษุและฝ่ายภิกษุณี)
 ๖. ก่อนบวชเป็นภิกษุณี ต้องบวชเป็นสามเณรี ถือศีล ๘ นาน ๒ ปี แล้วจึงบวชเป็นภิกษุณีกับสงฆ์ทั้ง ๒ ฝ่าย
 ๗. ภิกษุณีต้องไม่ดำหรือกล่าวให้ร้ายภิกษุ
 ๘. ภิกษุณีกล่าวสอนภิกษุไม่ได้ แต่ภิกษุสอนภิกษุณีได้
- ทั้ง ๘ ข้อนี้ ภิกษุณีต้องถือปฏิบัติตลอดชีวิต





ตรวจสอบตนด้วยหลัก ๘



ภิกษุณีเมื่อบวชแล้ว ต้องเดินทางชุดงศ์ไปฝึกปฏิบัติอย่างพวกเรานี้ พระนางปชาบดีจึงทูลถามพระพุทธเจ้าว่า เมื่อห่างครูบาอาจารย์ จะมีอะไรเป็นเครื่องวัด ว่าการประพฤติปฏิบัติธรรมทำถูกหรือทำผิด? พระพุทธเจ้าจึงประทานมาตรวัด ๘ ข้อ ยามที่ห่างจากครูบาอาจารย์ ให้ใช้หลักธรรมนี้พิจารณาว่าเราปฏิบัติได้ถูกทางหรือไม่

หลักตัดสินธรรมวินัย ๘ ประการ

๑. ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติแล้ว ทำให้ความกำหนดยินดีเพิ่มขึ้น ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเราตถาคต
๒. ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด ที่นำไปประพฤติปฏิบัติแล้ว เป็นเหตุให้ต้องไปเกิดอีกในภพต่างๆ ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเราตถาคต

ยกตัวอย่างเช่น บางคน แม้ปฏิบัติธรรมแล้ว ก็ยังเอาข้าวไปถวายพระพุทธเจ้า นี่ยังเป็นโลกียะ ฝึกไป เห็นเทวดา นี่ยังเป็นโลกียะ สิ่งใดทำแล้วเป็นเหตุให้ไปเกิดในภพภูมิต่างๆ ตั้งแต่ன்றกไปจนถึงพรหม ถือว่าไม่ใช่ เพราะพระพุทธองค์สอนให้ไม่ติดในภพ



๓. ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด ถ้านำไปประพฤติปฏิบัติ แล้วกิเลสเพิ่ม โดยเฉพาะกิเลสใหญ่ คือ**ความโลภ ความโกรธ ความหลง เพิ่มขึ้น** ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเราตถาคต

บางคนฝึกกรรมฐานไปแล้ว โทสะเพิ่มมากขึ้น แสดงว่า ผิดทาง ท่านควรถามตัวเองว่า ปฏิบัติธรรมแล้ว ความโกรธลดลง ไหม? เรื่องนี้แก้ไขไม่ยาก หากเรามีปัญญารู้เท่าทัน เมื่อประสบกับ เหตุที่ทำให้โกรธ เมื่อมีเรื่องขัดใจ ไม่ว่าจะป็นวัตถุสิ่งของขัดใจ หรือบุคคลขัดใจ หากเรามีได้พิจารณาโดยแยบคาย จะเกิดโทสะ ทั้งนั้น ในฐานะที่เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ประพฤติปฏิบัติธรรม ตามแนวทางของพระพุทธเจ้าแล้ว ต้องลดความโกรธได้ เมื่อ ประสบสิ่งขัดใจ ต้องมีสติกำกับ รู้เท่าทันมัน มีปัญญาเห็นแจ้ง ว่าความโกรธก็เป็นอนัตตา เมื่อรู้เท่าทันแล้ว ความโกรธดับทันที แต่ถ้าโกรธแล้วค้างอยู่ยาวนาน อย่างนั้นผิดทาง **ประพฤติธรรม แล้ว กิเลสต้องลดไป หลุดไป เป็นอิสระมากขึ้นๆ** จึงจะเรียกว่าดำเนินไปถูกทาง

๔. ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ แล้ว **ทำให้เป็นคนมักมาก กินมาก นอนมาก พุดมาก** ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเราตถาคต





ผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว ต้องไม่มักมาก ต้องมักน้อย กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ไม่จำเป็นไม่พูด ตัวอย่างเช่น เห็นรถชนกัน พอไปถึงที่ทำงานก็เล่าให้เพื่อนฝูงที่ทำงานฟัง นำเรื่องไม่ดีไปบอกเล่า ทำให้ผู้ฟังสังสมกิเลสไว้ในใจ ผู้บอกเล่าเป็นต้นเหตุต้องรับบาปด้วย แต่คนที่ปฏิบัติธรรมแล้วจะมีสติ จะไม่เล่าเรื่องไม่ดีให้ใครฟัง จะพูดแค่เท่าที่จำเป็น

๕. ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ แล้ว **ทำให้เป็นคนไม่สันโดษ** ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเราตถาคต

สันโดษ คือ พอใจในสิ่งที่ตนเป็น ตนมี ตนได้รับ ทำเต็มที่ ได้แค่ไหน พอใจแค่นั้น เราต้องเข้าใจว่า ของเก่าที่แต่ละคนนำติดตัวมานั้นไม่เท่ากัน บุคคล ๒ คนปฏิบัติเหมือนกัน เวลาเท่ากัน แต่ได้รับผลไม่เท่ากัน เพราะจิตสังสมไว้ไม่เหมือนกัน พวกที่จิตสังสมบุญไว้มากกว่าบาป พวกนี้ได้ผลเร็ว แต่ถ้าจิตดวงใดสังสมขยะไว้มาก บุญน้อย พวกนี้ทำแทบตาย ได้ผลนิดเดียว บางคนมาประพฤติปฏิบัติ อุตส่าห์ทำไปตั้ง ๗ วัน ไม่ได้อะไรเลย บางคนบอกว่า “๗ วัน...ฉันน่าจะได้ถึงขั้นนั้นขั้นนี้” นี่คิดผิดถนัดเลย เป็นมิจฉาทิฎฐิ ต้องตั้งทิฎฐิให้ถูกต้องเต็มที่ ได้แค่ไหน พอใจแค่นั้น



๖. ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ แล้ว **ความซี้เกียจเพิ่มขึ้น** ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเราตถาคต

ความซี้เกียจเพิ่มเพราะจิตปรุงแต่ง ต้องใช้พลังมาก พลังในตัวพร่องไปมาก แต่การประพฤติปฏิบัติเป็นการตัดการปรุงแต่ง เป็นการอนุรักษ์พลังงาน ใช้เท่าที่จำเป็น ดังนั้น พลังงานจึงพร่องน้อย ความซี้เกียจต้องลดลง ถ้าความซี้เกียจเพิ่ม แสดงว่าปฏิบัติผิดทาง

๗. ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ แล้ว เป็นเหตุให้**คลุกคลีด้วยหมู่คณะ** ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเราตถาคต

ขอให้ท่านสังเกตดูตนเอง ถ้าประพฤติปฏิบัติแล้ว กลายเป็นว่า ไปไหนคนเดียวไม่ได้ ทำงานคนเดียวไม่ได้ จะต้องมียุขมู ต้องเข้าหมู่ เข้าพวกอยู่ตลอด อันนั้นสวนทาง ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัยของพระพุทธเจ้า ถ้าปฏิบัติถูกต้องแล้ว จะเป็นอิสระจากหมู่จากพวก จะปลีกตัวเดี่ยว ทำอะไรด้วยตัวเองคนเดียวได้





๘. ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ
แล้ว ทำให้เป็นผู้เลียงดูยาก ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอน
นั้นไม่ใช่ของเราตถาคต

ใครปฏิบัติธรรมแล้ว กลายเป็นคนกินยาก อาหารนี้ไม่
อร่อย นั่นก็จืดไป เค็มไป จะนอนก็เลือกมาก ซึ่ฝุ่นซึ่เท้ามาก
ไม่สะอาด...นอนไม่ได้ ต้องอย่างนั้นอย่างนี้ เงื่อนไขมาก นี่แสดง
ว่าผิดทางแน่นอน

ในการปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนใหญ่เราจะต้องอยู่ห่างครูบา
อาจารย์ แม้กระทั่งเวลาเราอยู่ในสถานที่ปฏิบัติติดต่อกัน ๗ วัน
อย่างนี้ ครูบาอาจารย์ท่านก็มาร่วมสั่งสอนอบรมได้ไม่นานนัก
เวลานอกนั้นเราต้องไปปฏิบัติด้วยตัวเอง ดังนั้น เราต้องใช้หลัก
ธรรมทั้ง ๘ ข้อนี้เป็นเหมือนครู คอยส่องดูตัวเอง เมื่อตรวจสอบ
ดูว่าดำเนินถูกทางแล้ว ก็ขอให้ทำเรื่อยไป แล้วจะหลุดพ้นเป็น
อิสระได้ กรรมฐานไม่ใช่เรื่องยาก หากได้ครูดีและดำเนินถูกทาง
วิชาที่พระพุทธเจ้าสอนมีครบบริบูรณ์ แม้กาลเวลาจะผ่านมา
นาน **เดี๋ยวนี้ก็ยังอยู่ครบ** สถานที่ฝึกก็เหมาะสม ครูฝึกก็เหมาะสม
มีพร้อมอยู่แล้ว **จงเพียรทำเถิด ชีวิตจะออกงาม**



อย่าลืมว่า เมื่อท่านจากโลกนี้ไป ชีวิตที่ต้องเดินต่อไปในโลก
ยังอีกยาวไกล อย่าได้ประมาท หากชีวิตลงต่ำแล้วพลาดไป กว่า
จะกลับขึ้นมาได้นั้นยากมาก ดังนั้น ขอให้ประดับประดาตัวไว้
ให้อยู่ในสุคติภูมิ หรือสุดท้าย**ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก...เป็นดีที่สุด**





พุทธพจน์เรื่องความไม่ประมาท ๑๔ ประการ



๑. ไม่ปล่อยจิตไปในกามคุณ ๕
๒. ไม่เพิ่มการทำทุจริต คือ ไม่เป็นไปตามอำนาจของความชั่ว
๓. กระทำโดยเคารพในการยังกุศลธรรมทั้งหลายให้เกิดขึ้น
๔. ทำความดีติดต่อกันไป
๕. ทำกุศลไม่หยุด คือ ไม่หยุดสร้างความดี
๖. ไม่ย่อหย่อนในการสร้างความดี
๗. ไม่ทอดธุระในทาน คีล ภาวนา
๘. ไม่ทอดธุระในการทำกุศล
๙. อธิษฐานจิต คือ ตั้งใจสร้างความดีอย่างเต็มที่
๑๐. หมั่นประกอบกุศลบ่อยๆ
๑๑. หมั่นสร้างทาน คีล ภาวนาบ่อยๆ
๑๒. หมั่นเจริญสมณะและวิปัสสนาบ่อยๆ
๑๓. พยายามทำความดีให้มากๆ
๑๔. งดสิ่งที่ควรงด เจริญสิ่งที่ควรเจริญ



ผลของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน



๑. **สดุดานํ วิสุทฺธิยา**
เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย
๒. **โสภปริเทวานํ สมติกุภมาย**
เพื่อก้าวล่วงความโศกเศร้าปริเทวนาการทั้งหลาย
๓. **ทุกขโทมนสฺसानํ อตฺถงฺคมาย**
เพื่อดับทุกข์ทั้งกายและดับทุกข์ทั้งใจ
๔. **ญายสฺส อธิคมาย**
เพื่อบรรลุมรรค ๔ ผล ๔
๕. **นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย**
เพื่อกะทำให้พระนิพพานให้แจ้ง





ก่อกำเนิด
รูปวิมล





หนังสือแสดงเจตนาฉบับของอาจารย์



คนส่วนใหญ่เห็นสิ่งผิดเป็นสิ่งถูก เห็นสิ่งไม่ดีว่าเป็นสิ่งดี มีคุณค่าควรแก่การแสวงหา เอามาเป็นของตน ด้วยคิดว่าสิ่งที่แสวงหา นั้นมีอยู่จริงแท้แน่นอน ตามที่ใจรู้ ตาเห็น หูได้ยิน ฯลฯ หากเราได้สิ่งเหล่านั้นมาครอบครองเป็นเจ้าของได้แล้ว จะทำให้ชีวิตของเราดูดีดูเด่นเหนือคนอื่นที่เกิดร่วมยุคร่วมสมัย แท้จริงแล้วสิ่งต่างๆ หาเป็นเช่นนั้นไม่ ผู้ที่พัฒนาจิตจนเข้าถึงปัญญา เห็นแจ้ง คือเห็นเหตุเห็นผลถูกต้องตามความเป็นจริงแท้ ย่อมรู้ว่าสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเป็นเพียงสมมติ โลกธรรมมีอยู่แล้วหายไป ทรัพย์สินเงินทองเป็นของกำพว้า จากเจ้าของไปก่อนตาย หรือเจ้าของ





จำเป็นต้องทิ้งไว้ให้คนอื่นครอบครองต่อ เมื่อถึงวาระที่ต้องตายจากโลกนี้ไป มนุษย์สมบัติจึงเป็นเหยื่อล่อใจให้ผู้มีปัญญาเห็นผิด หลงติด ตะเกียกตะกายแก่งแย่ง แสวงหา ดังที่ได้เห็นเป็นตัวอย่างอยู่ในปัจจุบัน

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา มีอิทธิพลเหนือชีวิตของสรรพสัตว์ในวัฏสงสาร พระอัครสาวก ที่มีชื่อว่า พระมหาโมคคัลลานะ เคยกล่าวไว้ในครั้งพุทธกาลว่า “ความตายมีแน่ ไม่เวลาแก่ ก็เวลาหนุ่ม ที่จะไม่ตายไม่มีหรอก” ด้วยเหตุนี้โลกธรรมและวัตถุที่มนุษย์หามาไว้ในครอบครอง จึงครอบครองเป็นเจ้าของได้ชั่วคราวอันสั้น ในที่สุดต้องถูกทิ้งร้างไว้เป็นของกำพว้าเมื่อเจ้าของมิได้มีชีวิตอยู่บนโลกนี้แล้ว ด้วยเหตุนี้คนที่เห็นผิดหรือรู้ไม่จริง จึงเอาจิตไปผูกติดกับสมบัติกำพว้าจนทำให้ชีวิตต้องขาดอิสรภาพไปอย่างน่าสงสาร

วันหนึ่งผู้เขียนได้เห็นฝูงนกนางแอ่น บินอพยพหนีความหนาวมาจากประเทศในแถบขั้วโลกเหนือ จึงได้ระลึกถึงความหมายของการเป็นมนุษย์ที่ผู้รู้ไม่จริงได้นิยามให้ไว้ ในทำนองที่ว่า “มนุษย์เป็นสัตว์ที่รู้จักใช้เหตุผล หรือมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีจิตใจสูง” เมื่อเห็นฝูงนกนางแอ่นบินผ่านเขตแดนประเทศต่างๆ ได้อย่างอิสระเสรี จึงได้หวนระลึกถึงมนุษย์ที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน นิยามพัฒนาสมองจนมีความรู้สูงกันเป็นจำนวนมาก แต่ส่งผลให้อิสรภาพ



ของชีวิตลดลง การเดินทางไปแสวงหาความรู้ในต่างประเทศ หรือ
ไปทำธุรกิจการงานใดก็ตาม มนุษย์ต้องใช้ใบผ่านแดน (pass-
port) และหลักฐานอื่นๆ แสดงความเป็นตัวตนแก่เจ้าหน้าที่
ของประเทศนั้น จึงจะได้รับอนุญาตให้เดินทางเข้าสู่ประเทศนั้นได้
ซึ่งต่างจากฝูงนกนางแอ่น บินผ่าน เขตแดนของหลายประเทศ
ได้อย่างอิสระเสรี มิต้องมีหลักฐานการผ่านแดนใดๆ กำกับ และ
ยิ่งไปกว่านั้น ได้พบเห็นคนที่มีความรู้สูงประพาศิษฐ์ มีพฤติกรรม
ทุศีลหรือคอร์รัปชัน แสวงหามนุษย์สมบัติมาไว้ในครอบครอง
ยังมีหน้ามีตา ได้รับการยกย่องให้เป็นใหญ่ในสังคม อย่างนี้ยังจะ
เรียกได้อีกหรือว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่รู้จักใช้เหตุผล หรือมนุษย์
เป็นสัตว์ที่มีจิตใจสูง ตรงกันข้าม บุคคลที่พัฒนาจิตจนเข้าถึง
ปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ย่อมเห็นว่าทรัพย์เงินทอง (มนุษย์สมบัติ)
เป็นของกำพว้า ครอบครองได้ไม่นานก็ต้องพรากจากไปเมื่อ
ความตายมาถึง เช่นเดียวกัน ยศ ตำแหน่ง อำนาจ บริวาร ฯลฯ
ล้วนเป็นของมีอยู่ชั่วคราว ผู้มีปัญญาเห็นถูกจึงทำจิตให้เป็น
อิสระจากของที่มีอยู่ชั่วคราวเหล่านั้น ไม่แสวงหาไขว่คว้ามาไว้ใน
ครอบครอง ซึ่งจะเป็นเหตุทำให้จิตขาดอิสระภาพ

พระพุทธโคดมเป็นผู้มีปัญญาเห็นแจ้ง และเป็นผู้รู้จริงแท้
ในทุกสิ่งทุกอย่าง (สัพพัญญู) ได้เมตตาสั่งสอนสรรพสัตว์ที่เกิด
เป็นมนุษย์ เทวดา และพรหม ให้เป็นผู้มีปัญญาเห็นถูก จะได้





ไม่นำชีวิตไปผูกติดกับสิ่งที่เป็นสมมติ ให้อิสรภาพของชีวิตลดน้อยลงหรือหมดไป พระองค์ได้ทรงชี้ทางให้สัตว์ ได้พัฒนาจิตจนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง (ญาณ ๑๖) ในสรรพสิ่ง เห็นสรรพสิ่งเป็นเหตุเป็นผลและดำเนินไปภายใต้ความไม่เที่ยง ไม่คงที่ (อนิจจตา) เป็นภาวะที่คงทนอยู่ไม่ได้ (ทุกขตา) และมีใช่ตัวมิใช่ตนที่แท้จริง (อนัตตตา) หรือที่ผู้รู้นิยมเรียกว่าสรรพสิ่งเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์

ปัญญาเห็นแจ้ง เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นในดวงจิตที่ได้รับการพัฒนาดีแล้ว ปัญญาเห็นแจ้งเป็นปัญญาที่เห็นเหตุผลตามความเป็นจริงแท้และไม่แปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่าโลกุตตรญาณ ส่วนปัญญาที่เกิดจากการพัฒนาจิตตามแนวของสมถกรรมฐาน จนจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่นแนหรือที่เรียกว่าจิตทรงฌาน เมื่อถอนจิตออกจากความทรงฌานแล้วปัญญาสูงสุดขั้นโลกียญาณ หรืออภิญญา ๕ จะบังเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ ปัญญาโลกียญาณประเภทนี้อยู่เหนือระบบประสาทสัมผัส สามารถรู้เห็นเข้าใจในสิ่งอันเป็นทิพย์และเข้าใจในกฎแห่งกรรม ที่เป็นเหตุผลยาวนานข้ามภพชาติ แต่ไม่สามารถนำพาจิตไปสู่ความหลุดพ้นจากวัฏสงสารได้



อภิญาญา ๕ (อิทธิวิธี ทิพพโสต เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวา-
สานุสติญาณ ทิพพจักขุ) ไม่สามารถนำจิตไปสู่ความพ้นทุกข์
แต่มีประโยชน์ในการเผยแพร่อัจฉธรรม ดังจะเห็นได้จากอัครสาวก
ทั้งสอง เช่นพระสารีบุตรเผยแพร่อัจฉธรรมในพุทธศาสนา ด้วย
การใช้อนุศาสนีปาฏิหาริย์และอาเทศนาปาฏิหาริย์ควบคู่กัน ส่วน
พระมหาโมคคัลลานะใช้อนุศาสนีปาฏิหาริย์และอิทธิปาฏิหาริย์
ควบคู่กันในการเผยแพร่อัจฉธรรม ซึ่งมีผลทำให้มวลชนในครั้ง
พุทธกาล มีความสนใจและเลื่อมใสหันเข้ามาปฏิบัติธรรมและ
บรรลุดุธรรมกันเป็นจำนวนมาก

นอกจากนี้อภิญาญา ๕ ยังมีส่วนช่วยให้เกิดความแตกฉาน
(ปฏิสัมภินา) ในธรรมที่ยังข้องเกี่ยวกับโลกได้ ในการทำปฐม
สังคายนาพุทธศาสนา ที่ถ้ำสัตตบรรณ แคว้นมคธ ในครั้งกระโน้น
จำเป็นต้องมีพระอรหันต์ล้วนเข้าฌานได้และมีปฏิสัมภินาญาณ ๔
เป็นองค์ประกอบ ความรู้ในพุทธศาสนา (พระไตรปิฎก) จึงได้คง
อยู่ยืนยาวมาจนทุกวันนี้

การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ต้องใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็น
สมาธิที่สมควรแล้ว ตามดูผัสสะที่เกิดขึ้นในดวงจิต อย่างใดอย่าง
หนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) ว่าดำเนินไปตาม
กฎไตรลักษณ์ เมื่อใดที่จิตรู้แจ้ง เห็นเองประจักษ์แจ้งกับตัวเอง
(สันทัญญูโก) ว่าผัสสะเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตตา) ปัญญาเห็น





แจ้งในผัสสะจึงจะเกิดขึ้น ปัญญาเห็นแจ้งเป็นปัญญาที่เห็นความเป็นจริงแท้ (ปรมาตถสัจจะ) และไม่แปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา คือมีเหตุผล (ความจริง) สัมพันธ์กันตลอดไป

บุคคลผู้ดำเนินชีวิตตามแนวทางของโพธิสัตว์ หมายถึง ลัทธิ (รูปนาม) ที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระนิยตโพธิสัตว์ สามารถพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ แต่ทั้งนี้พัฒนาได้ไม่เกินสังขารูปกษายาณ เพราะหากพัฒนาต่อไป สภาวะธรรมในดวงจิตต้องเปลี่ยนไปเป็นอริยบุคคล ทำให้เสียหายต่อความเป็นพระนิยตโพธิสัตว์ หรือพูดได้ในอีกทางหนึ่งว่า พระนิยตโพธิสัตว์ยังมีสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นปุถุชน ต่อเมื่อถึงพระชาติสุดท้ายแล้วจึงจะสามารถพัฒนาจิตให้เป็นอริยบุคคลได้

ผู้ที่พัฒนาจิตจนเข้าถึงโลกุตตรญาณตัวที่ ๑๖ ที่เรียกว่า ปัจจเวกขณญาณ ปัญญาเห็นแจ้งตัวนี้จะย้อนกลับมาดูจิตตนเอง ว่ายังมีกิเลสที่ผูกมัดใจ (สังโยชน์) ตัวใดไม่มีหลงเหลืออยู่ในใจ และยังมีกิเลสตัวใดหลงเหลืออยู่ หากเห็นว่าสังโยชน์ ๓ (สักกาย-ทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส) หมดไปจากใจได้แล้ว ย่อมรู้ด้วยจิตของตนเอง (สันทิฏฐิโก) ว่าสภาวะธรรมในดวงจิตได้เปลี่ยนจากความเป็นปุถุชน ไปเป็นอริยบุคคลขั้นโสดาบัน ซึ่งดูได้จากพฤติกรรมของบุคคลผู้เป็นพระโสดาบันได้แสดงออก หากบุคคล



มีจิตมั่นคงไม่หวั่นไหวในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ (อริยสงฆ์) และมีศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย จึงจะสามารถเรียกผู้นั้นว่าเป็นพระโสดาบันได้ วิสาขเป็นสมรवासโสดาบัน ที่ยังมีการเสพงามกับสามีจนมีลูกได้ถึง ๒๐ คน ตายแล้วจิตวิญญานของวิสาขได้โอบปาดิเกะไปเป็นวิสาขเทพนารีโสดาบัน อยู่ในสวรรค์ (กามภพ) ชั้นดุสิต อนึ่งการเสพงาม (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ) กับคู่ของตนมิได้ถือว่า เป็นการประพตติทุศีล ๕ เมื่อใดปัจจเวกขณะญาณเห็นแจ้งว่าสังโยชน์ ๓ หมดสิ้นไปแล้ว แต่กามราคะและปฏิฆะมีกำลังอ่อนหลงเหลืออยู่ในดวงจิต ย่อมสันทิฏฐิโกด้วยจิตตนเองว่า สภาวธรรมในดวงจิตเป็นพระอริยบุคคลชั้นสกทาคามิ หากพัฒนาจิตจนสังโยชน์ทั้งห้าดังกล่าวหมดไปจากใจเมื่อใด จิตย่อมสันทิฏฐิโกว่า สภาวธรรมในดวงจิตเป็นพระอนาคามิ การมีชีวิตเป็นครอบครัวย่อมหมดไป เหตุเป็นเพราะต้องมีศีล ๘ คุมใจ และยิ่งพัฒนาจิตจนไม่มีรูปราคะ ไม่มีอรูปราคะ ตลอดจนไม่มีมานะ อุทัจจะ อวิชชาหลงเหลืออยู่ในใจ พร้อมกับมีศีลอย่างน้อยสิบข้อคุมใจ จิตย่อมสันทิฏฐิโกว่าความเป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุดได้บังเกิดขึ้นแล้ว

ขออภัยผู้ที่แสวงหาความรู้ (พระไตรปิฎก) ในพุทธศาสนาตามแนวของคันถุระ (ปริยัติ) ที่ตำราคัมภีร์ได้ระบุไว้ว่า พระโสดาบันสามารถเข้าถึงได้เพียงกระแสของพระนิพพาน ซึ่งต่าง





จากการศึกษาตามแนวของวิปัสสนาธุระ จนบรรลุถึงญาณตัวที่ ๑๖ ได้แล้ว ย่อมรู้เห็นเข้าใจด้วยจิต (สันทิฏฐิโก) ว่าตนได้เข้าถึงตัวพระนิพพานแล้ว ได้ชุ่มฉ่ำอิมเอิบและแช่อยู่ในพระนิพพาน และนอกจากนี้ยังรู้เห็นเข้าใจด้วยอีกว่า พระนิพพานเป็นเพียงกาย (รูปขันธ์) ดับ แต่จิตมิได้ดับตามไปด้วย จิตที่บริสุทธิ์ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เมตตา สติ ปัญญา ฯลฯ ยังคงมีอยู่ในพระนิพพาน หลวงพ่อฤาษีลิงดำได้พูดไว้นานแล้ว และในปัจจุบัน ผู้เขียนยังได้ยินพระปาพูดถึงเรื่องการดับของเจตสิก แต่ใจไม่ดับ ยังเป็นใจที่ปราศจากมลทินอยู่ในพระนิพพาน

จากการสนทนาธรรมอยู่กับพระปารูปหนึ่งที่ยังมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ผู้เขียนจึงได้ทราบ และประสงค์จะถ่ายทอดความรู้เช่นนี้มายังผู้อ่าน แต่อย่าพึงปลงใจเชื่อ ตามหลักกาลามสูตรที่พระพุทธเจ้าได้มอบไว้แก่ชาวกาลามะ ตั้งแต่ครั้งพุทธกาลจากการสนทนาธรรมอยู่กับพระปาได้ความดังนี้

พระปา : เมื่อคืนอาตมานั่งปฏิบัติธรรมอยู่ในโบสถ์ (อุโบสถ) ได้เห็นพระพุทธเจ้าโคดมและพระอัครสาวกทั้งสอง ได้เห็นพระอรหันต์ที่เข้านิพพานไปแล้วอีก ๑๔ รูป พระพุทธเจ้าทรงชี้พระดักษณียมายังอาตมา แล้วตรัสว่า จงทำสี่จิวรให้เหมือนกับอัครสาวกทั้งสองนี้



ผู้เขียน : จีวรของพระอัครสาวกเป็นสีอะไร

พระป่า : เป็นสีทอง

ที่เขียนบอกเล่ามานี้ เป็นการบ่งชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่เข้าถึงสภาวะพระนิพพานแล้ว ยังคงมีรูปนามปรากฏ มิได้สูญหายไปไหน เป็นจิตที่ปราศจากกิเลสใดๆ ปนเปื้อน จึงโคจรมาสู่วิภูสงสารได้ แต่ไม่มาเกิดเป็นรูปนามในวิภูสงสารอีกต่อไป

การเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเรื่องยาก

การเกิดมาพบพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องยาก

การเกิดมาตรงกับกัปที่มีพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ (ภัทรกัป) เป็นเรื่องยาก

การพัฒนาจิตจนสามารถปิดอบายภูมิได้หรือพ้นไปจากวิภูภวะได้เป็นเรื่องยาก

ฯลฯ

หมายเหตุ : เจตสิก หมายถึง อากาหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิต เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เมตตา สติ ปัญญา ฯลฯ หากกิเลสเหล่านี้ไม่มีอยู่ในจิต เรียกว่า เจตสิกดับ แต่พลังงานจิตที่บริสุทธิ์ยังคงอยู่ มิใช่จิตดับดั่งที่มีเขียนบอกไว้ในตำราคัมภีร์ต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ยาก แต่สามารถทำได้ด้วยปัญญาและความเพียร





ความยากต่างๆ เหล่านี้มนุษย์สามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงได้
 ดังที่ผู้รู้จริงแท้ได้กล่าวไว้ว่า มโน มยา (สำเร็จด้วยใจ)

สุดท้ายผู้เขียนยังมีจิตระลึกได้ ถึงวชิกรรมของพระมหา
 โมคคัลลานะ ที่ได้กล่าวไว้ในครั้งพุทธกาล ด้วยเหตุนี้ก่อนวัน
 ลากจากโลกมาถึง ผู้เขียนไม่ประสงค์เบียดเบียน ชีวิตของสัตว์
 บุคคลให้ต้องทุกข์ยากลำบาก ด้วยการเดินทางไปรดน้ำศพ และ
 ขอขมากรรมต่อกัน ผู้เขียนได้อโหสิกรรมให้กับทุกสัตว์บุคคล
 แล้ว ได้ทำหนังสือมอบร่างที่ไร้วิญญาณให้กับโรงพยาบาล
 สวนดอกนาแล (พ.ศ. ๒๕๓๐) ให้นักศึกษาแพทย์ได้ใช้เป็น
 อุปกรณ์ศึกษา หาความรู้เกี่ยวกับร่างกาย เมื่อผู้เขียนทิ้งขันธ์
 ลาโลกไปแล้ว จะไม่หวนกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก แต่จะโคจรไป
 เกิดในภพเมืองบน เพื่อชี้ทางให้เทวดา (รวมถึงพรหม) ชำระใจให้
 ปลอดภัยจากราคะ โทสะ โมหะ เมื่อทำได้สำเร็จตรงตามเจตนารมณ์
 แล้ว จึงจะลาจากวัฏฏะนี้ไป

ชาวภัลยาณธรรมผู้อยู่หลัง จงอย่าประมาท พึงตอบแทนคุณ
 ของพระพุทโศดม ด้วยการพัฒนาจิตตนเองให้โคจรสู่สุคติ
 สู่การปิดอบายภูมิ สู่สุทธาวาสพรหมโลก สู่การพ้นไปจากวัฏสงสาร
 ได้แล้ว จึงจะเรียกได้ว่า เกิดมาไม่ประมาท เกิดมาไม่สูญเปล่า
 ดังนั้น จงหมั่นสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์ให้เจริญ
 อานาปานสติจนกระทั่งหลับไป ตื่นขึ้นมาในตอนเช้า ทำสมาธิ



สวดมนต์ภาวนาก่อน แล้วจึงอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร
ให้กับสรรพสัตว์ผู้ร่วมเกิดในวัฏสงสาร ผู้ใดมีสติกำกับจิต
อยู่ทุกขณะตื่น กุศลธรรมทั้งหลายย่อมเกิดตามหลังสติ และสั่งสม
อยู่ในดวงจิตเป็นบุญ ผู้อ่านทุกท่านจงสำเร็จในการสั่งสมบุญ
ด้วยการทำเหตุให้ถูกต้อง ใช้บุญ (อริยทรัพย์) เป็นปัจจัย
เดินทางสู่ปรโลก และสู่การโคจรของจิตพ้นไปจากวัฏสงสาร
เป็นเบื้องสุด

สุดท้าย ขอเน้นย้ำว่า ผู้เขียนได้อโหสิกรรมให้กับสรรพสัตว์
บุคคลแล้ว ผู้ใดไม่ประสงค์มีหนี้เวรกรรมกับผู้เขียน จงอยู่ที่
สบายที่บ้าน กล่าววาจาขออโหสิกรรมต่อกัน ก็บรรลุลสิ่งปรารถนา
ได้ ❀





ประวัติ
ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร





ตัวอย่างผลงานหนังสือธรรมะ
และการแสดงธรรมบรรยายของ ท่านอาจารย์ ดร. สอนอ วรอุไร





ภูมิลาเนา

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เกิดเมื่อวันที่ ๒๓ กันยายน ๒๔๘๑ มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่ อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีพี่น้องทั้งหมด ๘ คน ท่านเป็นบุตรคนที่ ๖

การศึกษาและงาน

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง สนใจฝึกสมาธิครั้งแรกในขณะที่เรียนชั้นมัธยม จนจบปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาโรคพืช เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๕ แล้วจึงไปทำงานเป็นนักวิชาการ เกษตร ในภาคอีสานอยู่ประมาณ ๒ ปี จากนั้นได้โอนย้ายมาเป็นอาจารย์ ในรุ่นบุกเบิกของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สังกัดคณะวิทยาศาสตร์

พ.ศ. ๒๕๑๔ ท่านก็ได้เรียนจบปริญญาโท เกษตรศาสตร์ มหาบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาเชื้อรา ได้รับทุนไปศึกษาปริญญาเอก สาขาไวรัส มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ เป็นเวลานาน ๔ ปี ท่านใช้เวลาว่าง พักทำสมาธิ ฝึกจิตตภาวนาทุกวัน





สู่ทางรรสบ

เมื่อกลับเมืองไทย พ.ศ.๒๕๑๘ ท่านตัดสินใจอุปสมบทที่วัดปรีณายก แล้วมาฝึกวิปัสสนากรรมฐานกับพระเทพสิทธิมนูณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ท่าพระจันทร์ เพียงเวลา ๓๐ วันในสมณเพศ ท่านได้รับประสบการณ์ทางจิตมากมาย

เมื่อลาสิกขาบทแล้ว ได้กลับไปเป็นอาจารย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วิถีชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงไป ได้รับเชิญเป็นองค์บรรยาย ตามหน่วยงานต่างๆ มากมาย ท่านได้ใช้เวลาให้การนำประสบการณ์ตรงของท่านมาเป็นแบบอย่าง สร้างจุดเปลี่ยนแปลงที่ดีให้แก่ชีวิตคนจำนวนมาก มีกลุ่มคณะศิษย์ก่อตั้งเป็นชมรมกัลยาณธรรม และชมรมสารธรรมล้ำนา เผยแผ่ธรรมอย่างกว้างขวาง ผลงานเด่นของท่าน คือ การบรรยายเรื่องทางสายเอก และอื่นๆ เช่น หนังสือทำชีวิตให้ดีดีและมีสุข, ยิ่งกว่าสุขเมื่อจิตเป็นอิสระ, บันทึกสนทนาธรรม, ตามรอยพ่อ ฯลฯ



ครอบครัว

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร สมรสกับ คุณทวีศรี นิรมล เมื่อวันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๐๘ ท่านมีบุตรชาย ๒ คน คือ

๑. บงกคพ วรอุไร (ปัจจุบันเป็นอาจารย์, อาจารย์พิเศษ ที่มหาวิทยาลัยทางภาคเหนือ รวมถึงยังทำงานสายดนตรี และงานด้านสื่อสิ่งพิมพ์)

๒. ศรพราหมณ์ วรอุไร (ปัจจุบันเป็นนักแปล, นักเขียน)

ชีวิตปัจจุบัน

๑๒ เมษายน ๒๕๕๗ ทกล้ม กระดูกข้อเท้าแตก

๓๐ เมษายน - ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐ เข้ารับการรักษาดัวที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ด้วยอาการปวดหลัง

๗ สิงหาคม ๒๕๖๑ เข้ารับการรักษาดัวที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ (ฉุกเงิน) เนื่องจากอาการปวดหลังและปวดท้อง

๑๙ กรกฎาคม - ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓ พักรักษาตัวที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

หลังออกจากโรงพยาบาล พักผ่อนอยู่บ้านจนถึงปัจจุบัน



ตำราอภัยธรรม ดร.สนอง วรอุไร

ดร.สนอง วรอุไร



Pdf file Book



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๔๑๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มกราคม ๒๕๖๕ จำนวนพิมพ์ ๒,๕๐๐ เล่ม

ชมรมกัลยาณธรรม ๒,๐๐๐ เล่ม

ชมรมสารธรรมล้านนา ๕๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

เพลต/พิมพ์ แคนนา กราฟฟิก โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ที่ บริษัทชุมชนของอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



kanlayanatam



Line official :
kanlayanatam2



บุคคลที่พัฒนาจิตจนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ย่อมเห็นว่าทรัพย์สินทอง (มนุษย์สมบัติ) เป็นของกำพว้า ครอบครองได้ไม่นานก็ต้องพรากจากไปเมื่อความตายมาถึง เช่นเดียวกันยศ ตำแหน่ง อำนาจ บริวาร ฯลฯ ล้วนเป็นของมีอยู่ชั่วคราว ผู้มีปัญญาเห็นถูกจึงทำจิตให้เป็นอิสระจากของที่มีอยู่ชั่วคราวเหล่านั้น ไม่แสวงหาไขว่คว้ามาไว้ในครอบครอง ซึ่งเป็นเหตุทำให้จิตขาดอิสรภาพ

