



นระจกาส่อง
นรรณฐาน
๗๗

ดร. สนอง วรอุไร



ສ່ວນ ກະຈົນ
ກຣຸນຮຸ່ນ

ດຣ. ສນອງ ວຣອຸໄຣ



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๒๕๓

สื่อ
กระจก
กรรมฐาน
ดร.สนอง วรอุไร

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓
และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ออกแบบรูปเล่ม คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม
เพลท แคนนา กราฟฟิก โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑
พิมพ์ บริษัทชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



ทูลรํคมํ เอกจรั
อสรัรํ คุหาสยํ
เย จิตตํ สกณฺณเมสุสนฺติ
โมกฺขนฺติ มารพณฺรนา ฯ ๓๗ ฯ

จิตทองเที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว
ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกายนี้
ใครควบคุมจิตนี้ได้
ย่อมนพ้นจากบ่วงมาร

พุทธพจน์



คำนำ

ของชมรมกัลยาณธรรม

คำบรรยายเรื่อง “*กระจกส่องกรรมฐาน*”
ของท่านอาจารย์ ดร. สมอง วรอุไร ซึ่งแสดง
แก่ผู้เข้าฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ณ คณะมนุษย
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อปี พ.ศ.
๒๕๔๔ นี้ เมื่อได้ฟังคร่าวใด ก็น้อมนำใจให้เกิด
ศรัทธาและแรงบันดาลใจที่จะพาตนให้พ้นไป
จากกองทุกข์ทั้งปวง ความหลุดพ้นนั้น จะเกิด
ได้ด้วย การลงมือปฏิบัติตามอย่างมีสติ มี
ปัญญา และพากเพียร สมดังพุทธพจน์ที่ว่า
อาตาปี สัมปะชาโน สติมา



คำบรรยายอมตะเรื่องนี้ แม้อาจยังไม่ช่วยให้ใครถึงที่สุดแห่งทุกข์ แต่เชื่อว่าจะเป็นแนวทาง เป็นพลังใจให้ทุกท่านที่มีใจใฝ่ธรรม ได้ลงมือปฏิบัติ เจริญสติ เจริญปัญญากันอย่างจริงจัง ไม่มัวแต่เพียงพำเพื่อถึงคุณวิเศษแห่งพระธรรมเท่านั้น เพราะพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ธรรมทั้งหลาย เธอต้องทำเอง ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้ทางเท่านั้น”

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ ดร. สนอง วรอุไร ที่เสียสละเวลาตรวจทานต้นฉบับให้ด้วยความเมตตา หวังอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะได้รับสาระแห่งธรรม และเป็นพลังใจให้ทุกท่านก้าวพ้นจากภพชาติ และสิ้นอาสวกิเลสได้ในที่สุด



คำอนุโมทนา

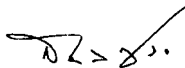


เรื่อง “*กระจกส่องกรรมฐาน*” นี้ เป็นการชี้แนะจากกัลยาณมิตรผู้มีประสบการณ์ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมย้อนกลับมาดูสิ่งผิดพลาดของตัวเอง หากปรับแก้ไขให้เหมาะสม โอกาสที่จิตจะเข้าสู่ความตั้งมั่น เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ได้ดวงตาเห็นธรรม ย่อมมีได้ เป็นได้



หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะกับผู้มีทักษะใน
การอ่าน และรักที่จะพัฒนาจิตวิญญาณของ
ตัวเองด้วยการปฏิบัติธรรมเพื่อนำชีวิตสู่ความ
สงบ เป็นอิสระ และพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง

ข้าพเจ้าขอขอบคุณและอนุโมทนากับ
ทุกท่าน ผู้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือนี้
ขออานิสงส์แห่งการกระทำนี้ จงเป็นเหตุปัจจัย
สนับสนุนให้ทุกท่านได้ดวงตาเห็นธรรม เข้าสู่
ความหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง ในอนาคต
กาลอันใกล้นี้เทอญ



ดร.สนอง วรอุไร



สารบัญ

เก็บของดีไว้กับตัว.....	๑๑
ครุณั้นสำคัญไฉน?.....	๑๗
รู้จักกรรมฐาน ๒ แบบ.....	๒๓
สมาธิและอภิญญา.....	๒๙
กระจกส่องใจตน.....	๓๕
อันเนื่องด้วยพระนางปชาบดีโคตมี.....	๖๗
ตรวจสอบตนด้วยหลัก ๘.....	๗๓
อานิสงส์ของการเจริญเมตตา	
๑๑ ประการ	๘๒
ผลของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน.....	๘๕
ประวัติของ ดร. สอนอง วรอุไร.....	๘๖

พุ ท ธ ว จ น ะ



จิตเต สังกิลิฏฐเฐ ทุคฺติ ปาฎิกังขา
จิตเตร่าหมอง ทุคฺติเป็นที่หมาย

จิตเต อสังกิลิฏฐเฐ สุกฺติ ปาฎิกังขา
จิตไม่เตร่าหมอง สุกฺติเป็นที่หมาย





เก็บของดีไว้กับตัว



นมัสการพระคุณเจ้า สวัสดิ์ศรีรับ เพื่อนสห-
ธรรมิกผู้ร่วมปฏิบัติธรรม วันนี้เข้าสู่วันที่ ๖ แล้ว
ท่านคงผ่านช่วงที่จิตตกต่ำ ซึ่งมักเกิดในวันที่
๓-๔ มาแล้ว ผ่านมาได้นับว่าโชคดี ผู้บรรยาย
ต้องการมาทำหน้าที่เป็นกระจกให้ท่านส่อง
มองตัวเองว่า การปฏิบัติกรรมฐานของท่าน
ถูกต้องหรือไม่



จริงๆ แล้วการปฏิบัติกรรมฐานไม่ใช่เรื่องยากหากเราดำเนินได้ถูกต้อง ที่รู้สึกว่ายากเป็นเพราะดำเนินไม่ถูกต้อง ทุกคนสามารถทำได้ ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ทำได้ เพราะเราต่างมีร่างกายเป็นเครื่องมือให้จิตได้ใช้ ถ้าดำเนินได้ถูกต้องแล้ว มรรคผลจะเกิดขึ้นเร็วมาก เพราะจิตมีความว่องไว ตัวผู้บรรยายในฐานะเป็นนักวิทยาศาสตร์ ไม่เชื่อเรื่องนี้มาก่อน จึงไปบวชแล้วฝึกกรรมฐาน เริ่มต้นด้วยความไม่เชื่อ แต่ด้วยบุญที่ดำเนินได้ถูกต้องตามแนวทาง มรรคผลจึงเกิดขึ้นเร็วจริงๆ ผู้บรรยายปฏิบัติ ๑ เดือนเต็ม เพียงแค่วันที่ ๓-๔ เป็นต้นไป เริ่มเกิดสิ่งแปลกๆ ซึ่งไม่เคยคิด ไม่เคยคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นกับจิตของตัวเองได้ ภายใน ๔ วัน ทุกสิ่งทุกอย่างก็เข้ารูปเข้ารอย สิ่งที่ไม่เคยเชื่อว่าจะเป็นไปได้ก็เป็นไปได้ สิ่งที่เคยไม่รู้ไม่เข้าใจก็ได้รู้และเข้าใจ

ผู้บรรยายบวชอยู่ ๑ เดือนกับ ๑๓ วัน
แต่ปฏิบัติกรรมฐานเต็มที่ ๓๐ วัน วันสุดท้าย
ที่ไปลาสิกจากท่านเจ้าคุณโชดกฯ ท่านบอก
ผู้บรรยายว่า

“
สิ่งที่ได้ไปนั้น
เป็นของดี ของวิเศษ
ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต”
”

ตอนนั้นผู้บรรยายไม่ค่อยซาบซึ้งเท่าไร
นัก แต่มาปัจจุบันนี้ซาบซึ้งมาก เก็บไว้กับตัว
มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ จนถึงปัจจุบันนี้ยัง
มีอยู่ครบ อันที่จริง...มีเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม
เพราะได้ปฏิบัติมาตลอด ๒๐ กว่าปี (บรรยาย
เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๔) หลังจากออกจากวัดมา
สิ่งไม่ดี...ทิ้ง เพราะทราบว่ทางนี้เป็นทางที่ดี
ที่สุด การที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และได้พบข้อ

ปฏิบัติที่สามารถนำพาชีวิตของเราไม่ให้ตกต่ำ
ได้ นับเป็นสิ่งประเสริฐ ในวันนี้ ผู้บรรยายจะ
เป็นเพียงกระจกบานหนึ่ง ให้ท่านได้ส่องดู
ตัวเองว่า การประพฤติปฏิบัติของท่านดำเนิน
ไปถูกแนวทางของการปฏิบัติกรรมฐานหรือไม่
ถ้ามีข้อใดที่ท่านปฏิบัติผิด ให้แก้ไขเสีย ครุบา
อาจารย์ก็มีอยู่พร้อม สถานที่ฝึกปฏิบัติต่างๆ
ก็อำนวยความสะดวกต่อการปฏิบัติเป็นอย่างมาก”







ครูนั้น... สำคัญไฉน?



ในเรื่องของครูบาอาจารย์ ผู้บรรยายมั่นใจว่า ท่านมาถูกทางแล้ว ข้อนี้ต่างกับสมัยพุทธกาล เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบวชเพื่อแสวงหา หลักธรรมสำหรับกำกับคุ้มครองชีวิตมนุษย์ ในครั้งนั้น ในชมพูทวีปมีอาจารย์ต่างๆ ซึ่งมี คนฝากตัวเป็นศิษย์กันมากหลายสำนัก เรียก กันว่า “ครูทั้ง ๖” ได้แก่ ปุรณกัสสป, มัคชลิ-โคศล, อชิตเกสกัมพล, ปกุกทกัจจายนะ, สันดู-ชัยเวลัฏฐบุตร และ นิครนถนาฏบุตร

เจ้าชายสิทธัตถะมิได้ฝากตัวเป็นศิษย์กับครุทั้ง ๖ นั้น แต่ท่านฝากตัวเป็นศิษย์กับ *อาหารดาบส* *กาลามโคตร* ซึ่งเป็นฤาษีที่มีชื่อเสียงโด่งดัง เนื่องจากพระองค์ได้สั่งสมอบรมบารมีมาเกือบจะเต็มเปี่ยมอยู่แล้ว พระองค์จึงได้วิชาจากครุอาหารดาบส *กาลามโคตร* อย่างง่ายดาย เพียงไม่นานก็สำเร็จฌานสมาบัติขั้นที่ ๗ การฝึกก็เหมือนที่เราฝึก คือ ฝึกจิตให้มีสติ เมื่อมีสติตั้งมั่นแล้ว จิตนิ่งเป็นสมาธิมากขึ้นๆ จนเข้าถึง *อัปปนาสมาธิ* ซึ่งเป็นสมาธิสูงสุด หลังจากนั้นก็เกิดปรากฏการณ์ของจิตที่เรียกว่า “ฌาน” มีอารมณ์แน่วแน่ ทรงบรรลุฌาน ๑, ฌาน ๒, ฌาน ๓, ฌาน ๔ และอรุปรฌานอีก ๓ ชั้น แต่พระองค์ทรงพิจารณาเห็นว่า นั้นไม่ใช่ทางแห่งการตรัสรู้ เพราะเมื่อใดออกจากฌานสมาบัติ ปัญหาต่างๆ ก็ยังคงมีอยู่ ยังแก้ไม่ได้ พระองค์จึงร่ำลาอาจารย์

อาพารดาบส ออกเดินทางแสวงหาอาจารย์ใหม่ต่อไป ทรงได้พบและฝากตัวเป็นศิษย์ของอุททกดาบส รามบุตร เรียนอีกไม่นานก็สำเร็จฉานสมาบัติ ๘ แต่ครั้นออกจากฉานสมาบัติปัญหาก็ยังแก้ไม่ได้ ยังมีอยู่ดังเดิม พระองค์จึงจากลาท่านอุททกดาบสไปแสวงหาความหลุดพ้นด้วยพระองค์เอง

ผู้บรรยายยกเรื่องนี้ขึ้นเป็นตัวอย่างเพื่อจะบอกท่านว่า ครูบาอาจารย์ผู้ให้การอบรมฝึกสอนนั้นสำคัญมาก ถ้าครูฝึกเป็นผู้มีมิฉาปฏิญญาเสียแล้ว แม้เราฝึกยาวนานอย่างไร เกิด ๑๐๐ ชาติ ๑,๐๐๐ ชาติ หรือนานกว่านั้นอีกเท่าไรก็ตาม มรรคผลก็ไม่เกิด และเราไม่สามารถหลุดพ้นเป็นอิสระจากสิ่งร้อยรัดได้ ไม่สามารถหลุดพ้นจากกิเลสได้ แต่ท่านทั้งหลายที่มานั่งอยู่ในสถานที่แห่งนี้ ท่านมา

ถูกที่ ได้ครุติ เป็นครุที่มีสัมมาทิฐิ มีความเห็นถูกต้อง

ความเห็นถูกต้อง สำหรับการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานนี้ เป็นไปในแนวทางของ สติปัฏฐาน ๔ หากท่านใดฝึกแล้วไม่ได้ดำเนินไปในแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ โอกาสพลาดมีมาก อย่างเช่น อาหารดาบส กาลามโคตร และอุททกดาบส รามบุตร ที่ผู้บรรยายกล่าว เช่นนี้เป็นเพราะได้ประสบเข้ากับตัวเองสมัยที่ไปฝึกกรรมฐานที่วัดมหาธาตุฯ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ เรื่องหุทิพย์ ตาทิพย์ รู้ใจคน เหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ง่าย ถ้าจิตของเราเข้าฌานได้ พอดอนจิตออกจากฌาน อภิญญาจะเกิดขึ้น แต่เนื่องจากผู้บรรยายได้ครุฝึกที่ดี เช่นท่านเจ้าคุณโชดกฯ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่มีสัมมาทิฐิ ท่านจึงชี้ให้ผู้บรรยายเลิกสนใจ

ให้ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏนั้น
ให้หายไป ถ้าเราไปหลงเล่นกับอภิญญา ก็ติด
โลกีย์ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร
นั้นไม่ใช่แนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ไม่ใช่
แนวทางของวิปัสสนากรรมฐาน”





รู้จักกรรมฐาน ๒ แบบ



การฝึกกรรมฐานมี ๒ อย่าง

๑. ฝึกให้จิตนิ่งเป็นสมาธิ เรียกว่า **สมถกรรมฐาน**
๒. ฝึกให้จิตเกิดปัญญารู้เท่าทัน หรือปัญญาเห็นแจ้ง เรียกว่า **วิปัสสนากรรมฐาน**

ที่ท่านมานั่งฝึกกันอยู่นี้ เป็นการฝึกทั้ง ๒ อย่าง คือ ฝึกจิตให้นิ่งเป็นสมาธิ และฝึกจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ถ้าจะเอาปัญญาเห็นแจ้งอย่างเดียว ไม่ฝึกจิตให้นิ่ง ไม่เอาสมถกรรม




ฐานได้ไหม? ตอบว่าไม่ได้ เพราะพื้นฐานของ
การเกิดปัญญาเห็นแจ้ง มาจากจิตนิ่งเป็น
สมาธิได้ก่อน ด้วยเหตุนี้ ผู้บรรยายจึงกล่าวว่า
ครูฝึกจำเป็นต้องเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ ถ้าได้ครู
ที่มีมิจฉาทิฐิ จะพาให้เราหลง เวียนว้ายตาย
เกิดในวัฏฏสงสาร ฝึกเท่าไรก็ไม่เกิดปัญญา
เห็นแจ้ง อย่างมากได้เพียงโลกียญาณ ซึ่งเป็น
ปัญญาหยั่งรู้ในโลก ยังต้องมีการเวียนว้าย
ตายเกิดในวัฏฏสงสาร ถ้าเราใช้ปัญญาระดับ
โลกียะ ๒ ตัว (สุตมยปัญญา และ จินตามย-
ปัญญา) ก็ยังต้องเวียนว้ายตายเกิด ตั้งแต่
นรกจนถึงพรหม ไม่สามารถหลุดพ้นออกจาก
วัฏฏสงสารได้

ท่านทั้งหลายที่อยู่在此นี้จึงเป็นผู้โชคดี
ได้ครูที่มีสัมมาทิฐิ บอกแนวทางฝึกจิตให้นิ่ง
และฝึกจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ซึ่งดำเนินไป

ตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ เวลาท่านฝึกใช้ “พองหนอ-ยุบหนอ” ท่านกำหนดรู้ที่หน้าท้อง หายใจเข้า...ท้องพอง หายใจออก...ท้องยุบ ท่านรู้ใหม่ว่า นั่นคือ **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็น ๑ ในกรรมฐานทั้ง ๔ ในขณะที่พิจารณา กายพอง-ยุบ พอง-ยุบ ถ้าท่านมีอาการปวดเมื่อย ชา นั่นคือเวทนา ท่านต้องพิจารณา **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** จิตที่เข้าไปรู้ อารมณ์ต่างๆ นั่นคือ **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ส่วนธรรมชาติที่เกิดในระหว่างฝึก โดยเฉพาะที่สำคัญมากคือ **นิเวรณธรรม** เกิดความยินดีในกาม (**กามฉันทะ**), เกิดความรู้สึกแค้นเคืองขึ้นในดวงจิต (**พยาบาท**), เกิดอาการฟุ้งซ่านรำคาญ (**อุทธัจจกุกกุกจจะ**), เกิดความลังเลสงสัย (**วิจิกิจฉา**), หรือรู้สึกง่วงเหงาหาวนอน หดหู่ซึมเซา (**ถีนมิตตะ**) เหล่านี้เป็น **นิเวรณ**ทั้งสิ้น เกิดขึ้นในจิตขณะที่เรา

กำลังฝึกปฏิบัติ ก็คือ *ธัมมานุปัสสนาสติ-
ปัฏฐาน* ดังนั้น เมื่อกาย เวทนา จิต ธรรม
เกิดขึ้น ท่านต้องพิจารณาว่าเป็นไปตามกฎ
ธรรมชาติ คือ เกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรเปลี่ยน
ในท่ามกลาง แล้วดับสลายในที่สุด เราเรียก
ว่า *อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา*

ถ้าจิตมองตัวนี้ไม่ออก จะไม่เห็นการ
ดับไป (คือ อนัตตา) ของกาย เวทนา จิต และ
ธรรม แต่ถ้าจิตนิ่ง ท่านจะทราบ เมื่อเกิด
อาการพอง-ยุบที่ท้อง ท่านก็เอาจิตกำหนด
ให้เกิดสติระลึกได้ทันทีว่า ขณะนี้ท้องพอง
ขณะนี้ท้องยุบ ถ้าระลึกรู้ได้ว่าท้องพอง-ท้องยุบ
นั่นคือสติ เมื่อใดท้องมีอาการพอง-ยุบอยู่ แต่
ใจท่านไปคิดเรื่องอื่น แสดงว่าขาดสติ หรือ
มีเรื่องอื่นเข้ามารบกวนขณะที่ท่านกำลัง
บริกรรม ปรากฏเป็นสัมผัสขึ้นในดวงจิต นั้น

เป็นเพราะจิตขาดสติ ท่านต้องดึงจิตเข้ามา
ฝึกสติใหม่ ให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน พองหนอ-
ยุบหนอ พองหนอ-ยุบหนอ ยังมีสติมากเท่าไร
ความตั้งมั่นของจิตก็มีมาก ที่เราเรียกว่า
สมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะเกิดอาการ
ปรากฏต่างๆ ครูฝึกจะสอบถาม (สอบถามอารมณ์)
แล้วแนะนำแก้ไข ท่านมีหน้าที่อย่างเดียว คือ
ทำตาม ไม่ต้องสงสัย เพราะความสงสัยเป็น
นิวรณ์ ทำให้การปฏิบัติเนิ่นช้า เหมือนน้ำชา
ที่อยู่ในถ้วย ต้องเททิ้งให้หมด รับสิ่งใหม่
จากครูบาอาจารย์ แล้วทำตามให้ได้ จะได้
ผลก้าวหน้าเร็วที่สุด ถ้าเทน้ำชาออกไม่หมด
ถ้วย ยังมีของเก่าเจือปน ของใหม่ที่ใส่ลงไป
ก็ไม่บริสุทธิ์ ทำให้เสียเวลาในการประพฤติก
ปฏิบัติ ท่านจึงมีหน้าที่รับฟังอย่างเดียวแล้ว
ทำตาม อย่าคิดสงสัย นั่นเป็นกิเลส ทำให้
มรรคผลล่าช้า” 




สมาธิและอภิปัญญา



เมื่อใดสติมากขึ้น จิตจะนิ่งไปจนถึงขั้นอุปจารสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิระดับกลาง เหมาะที่จะเอามาพัฒนาปัญญาเห็นแจ้ง เพราะจิตมีความนิ่ง มีพลังสมาธิมากพอที่จะเห็นอนัตตา หรือไตรลักษณ์ ของผัสสะที่เกิดขึ้นในดวงจิตได้ ในสมาธิระดับกลางนี้จะเกิดปีติ เช่น ขนลุก ขนพอง ตัวโยกคลอน โยกไปโยกมา เป็นต้น ขณะที่เราบริกรรม “พองหนอ ยุบหนอ” เมื่อเกิดผัสสะขึ้น เราต้องพิจารณาผัสสะโดยใช้

จิตตามดูว่า ผัสสะเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์
เกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรเปลี่ยนในท่ามกลาง
และดับสลายในที่สุด ตามดูรอบแล้วรอบเล่า...
รอบแล้วรอบเล่า จนกระทั่งมันดับไป นั่นคือ
อนัตตา เมื่อนั้น...ความเห็นแจ้งหรือปัญญา
เห็นแจ้งในผัสสะจะเกิดขึ้น ทุกผัสสะที่เกิดขึ้น
ในสมาธิระดับนี้ เราต้องพิจารณาว่าเป็นไปตาม
กฎไตรลักษณ์จริงหรือไม่ เอาจิตตามดูให้รู้
เท่าทัน ทำไปๆ ต่อไปเมื่อเราชำนาญแล้ว ไม่
จำเป็นต้องใช้สมาธิลึกเช่นนี้ เพียงแค่ขณิก
สมาธิ ก็สามารถเห็นการเกิดและดับของผัสสะ
ที่เข้าไปปรากฏในดวงจิตได้


ถ้าเราฝึกสติมากขึ้นๆ ในที่สุดเข้าสู่สมาธิ
ลึกสุด ที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ ลักษณะของ
อัปปนาสมาธิ คือ สติจะอยู่ที่จิต จิตตั้งมั่น
เต็มที่ ไม่ตกวางค์ ระลึกรู้อยู่ แต่ไม่รับผัสสะ

ภายนอก ความรู้สึกปวดแสบปวดชา ร้อน ได้ยินเสียง สิ่งต่างๆ จากภายนอกหายไป สัญญาดับ เวทนาดับ ไม่รับรู้อะไร จิตนิ่งอย่างเดียว นี้เรียกว่า *อัปปนาสมาธิ* สมาธิขั้นนี้ไม่มีประโยชน์ในการพิจารณาไตรลักษณ์ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แต่มีประโยชน์สำหรับหนีปัญหาและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ชั่วคราว เมื่อเข้าสมาธิลึกได้ ปัญหาทุกอย่างดับหมด เมื่อเราถอนจิตออกจาก*อัปปนาสมาธิ* จะเกิดปฐมฌาน คือฌานที่ ๑ แล้วไล่ขึ้นไปสู่ฌานที่ ๒, ที่ ๓, ที่ ๔ และอรุณฌานที่ ๑, ที่ ๒, ที่ ๓, ที่ ๔ เกิดตามมาเป็นลำดับ เมื่อเกิดฌานต่างๆ อารมณ์ของฌานจะปรากฏในดวงจิต เราสามารถรู้ได้ด้วยตนเองว่า ขณะนี้สภาวะจิตของเราเสวยอารมณ์อยู่ในฌานไหน เพราะมีอารมณ์ของฌานกำกับ 

ในคนบางคนที่ฝึกจนถึงฉานแล้ว เมื่อ
ถอนจิตออกจากฉาน ก็เกิดอภิญา หมายถึง
ถึง ความรู้สูงสุด มี ๒ ประเภท

ประเภทที่ ๑ คือ โลกียอภิญา เป็น
อภิญาที่ทำให้รู้ เข้าใจ หรือรู้เท่าทันสิ่ง
ต่างๆ ในวัฏสงสาร (การเวียนว่ายตายเกิด)
หมายถึง อภิญาตัวที่ ๑-๕ ในอภิญา ๖
ได้แก่ แสดงฤทธิ์ได้ (ล่องหน, ดำดิน ฯลฯ), หู
ทิพย์, รู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น, ระลึกชาติ
ได้, และตาทิพย์

ประเภทที่ ๒ คือ โลกุตตรอภิญา เป็น
อภิญาที่ทำให้พ้นไปจากวัฏสงสาร หมายถึง
อภิญาตัวสุดท้าย (ตัวที่ ๖) คือ **อัสวัชฌ**
ญาณ ซึ่งเป็นปัญญาที่เป็นเหตุทำให้อาสวกิเลส
สิ้นไป

ถามว่า อภิญญาประเภทที่ ๑ มีประโยชน์
ไหม? ตอบว่า ยังไม่มีประโยชน์สูงสุด เพราะ
ไม่ได้ใช้องค์กรรมฐานที่จะปฏิบัติให้เกิดปัญญา
เห็นแจ้ง เมื่อจิตเข้าสมาธิได้และตั้งอยู่กับ
สมาธิยืนนาน จะเกิดความสุขขึ้น ผู้ฝึก
บางคนไปติดตรงนั้น นั่งที่ไร้ก็เข้าสู่สมาธิ
ทุกครั้ง เพราะติดความสุข แต่ครูบาอาจารย์
ผู้มีสัมมาทิฏฐิจะไม่ยอมให้จิตของศิษย์ผู้ฝึก
จมตั้งอยู่ตรงนั้น จะให้ถอนออกมาอยู่ชั้น
อุปจารสมาธิ แล้วให้นำไปพิจารณาไตรลักษณ์
ที่เกิดขึ้น ถ้าอย่างนี้แล้ว การพิจารณาสติปัฏ-
ฐาน ๔ จะมีผล จะเกิดปัญญาเห็นแจ้งเร็วมาก
สำนักที่สอนแบบนี้มีอยู่ในเมืองไทย ครูบา
อาจารย์จะไม่ยอมให้เราติดสมาธินาน เมื่อ
เริ่มเอาสมาธิมาพิจารณาไตรลักษณ์ได้ จะ
ให้เอามาใช้ทันที มรรคผลจะเกิดขึ้นเร็ว ใช้
เวลาไม่นานถ้าเราทำถูกทาง” 



กระจกส่องใจตน



ในขณะที่ท่านฝึกกรรมฐาน ท่านฝึก ๒ เรื่อง คือ สมถกรรมฐาน กับ วิปัสสนากรรมฐาน ท่านฝึกสมถกรรมฐานแล้ว จิตสงบตามที่ฝึก จริงไหม? บางคนฝึกเท่าไรจิตก็ไม่สงบ ท่าน ต้องตรวจสอบตนเอง และหาวิธีช่วยทำให้จิต สงบได้ สิ่งที่ท่านต้องตรวจสอบ ได้แก่

๑ ศิล

ในไตรสิกขา มีเรื่องศีล สมาธิ และ
ปัญญา ทั้ง ๓ อย่างนี้เกี่ยวเนื่องกัน ถ้าศีลยังไม่
บริสุทธิ์ ศีลยังเข้าไม่ถึงใจ จิตย่อมไม่ตั้งมั่น
สมาธิย่อมไม่เกิด ฉะนั้น ศีลที่ท่านสมาทานไว้
ต้องทำให้บริสุทธิ์เสียก่อน ศีลเป็นเกราะกำบัง
ภัย ถ้าศีลไม่ครบ จิตใจจะหวั่นไหว ไม่ว่าจะ
พยายามเท่าไร จิตก็ยังไม่อยู่กับพองหนอ-
ยุบหนอ เพราะจิตจะไม่นิ่งถ้าศีลไม่บริสุทธิ์
ฉะนั้น ท่านต้องกลับไปแก้ไขด้วยการทำศีลให้
บริสุทธิ์เสียก่อน เมื่อใดศีลบริสุทธิ์แล้ว การ
ฝึกสติก็เกิดได้ง่าย โอกาสที่จิตนิ่งเป็นสมาธิ
ก็เกิดได้ง่าย ศีลที่สมาทานมา ไม่ใช่ว่าเมื่อ
เลิกฝึกแล้วคินหมด กลับบ้านแล้วไม่รักษาไว้
นั้นผิดทาง เพราะธรรมอันดีงามทั้งหลาย ถ้า
เรามีแล้ว แต่ไม่รักษาให้คงอยู่ ธรรมนั้นก็ไม่ใช่

คุ้มครองรักษาเรา ฉะนั้น เมื่อสมาทานศีลแล้ว ให้
รักษาไว้ตลอดชีวิต บางคนบอกว่าตอนฝึกใน
คอร์สกรรมฐาน จิตสงบดี แต่พอกลับบ้าน
ฝึกแล้วฝึกอีก จิตไม่สงบเลย นั่นเพราะศีล
ไม่ครบ ศีลไม่บริสุทธิ์

เช่นเดียวกัน ท่านฝึกอยู่ที่นี้ ๗ วัน ลอง
ถามตัวเองดูว่า ศีลมีครบไหม บริสุทธิ์ไหม?
ศีลไม่ใช่อยู่แค่กายและวาจา สำหรับนักปฏิบัติ
แล้ว ศีลต้องคุมถึงใจ แม้ว่ากายและวาจา
จะครบถ้วนตามศีล ๕ แต่ถ้าใจคิดพยาบาท
อาฆาตแค้น ก็ถือว่ายังไม่มีศีล ศีลของนัก
ปฏิบัติต้องคุมถึงใจเพราะใจคุมทุกสิ่งทุก
อย่าง กายจะเป็นอย่างไร วาจาจะเป็นอย่างไร
อยู่ที่ใจเป็นตัวสั่ง ใจเป็นตัวสั่งสมอง โยงไปที่
อวัยวะ แสดงออกเป็นพฤติกรรม (การพูดและ
การกระทำ) ถ้าใจไม่บริสุทธิ์ ใจก็ไม่มีศีล แม้

ปากจะพูดตรงกันข้ามก็ตาม ปากกับใจไม่ตรงกัน การประพฤติปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้ายาก ฉะนั้น ใจกับกายต้องเป็นเส้นตรง การปฏิบัติจึงจะนิ่ง ท่านที่ปฏิบัติแล้วจิตไม่นิ่ง ขอให้พิจารณาศีลของตัวเอง



ความมักน้อย

นอกจากศีลแล้ว ลองดูว่าท่านเป็นคนมักน้อยหรือไม่ “มักน้อย” คือ กินน้อย พุดน้อย ดูน้อย อ่านน้อย ในการประพฤติปฏิบัติ ถ้าพุดมาก จิตจะฟุ้งเพราะสติรับไม่ทัน ขาดสติ คนส่วนใหญ่ ทั้งคนที่มาฝึกกรรมฐาน และคนที่ใช้ชีวิตอยู่ข้างนอก เป็นผู้ที่ขาดสติ ในสมัยที่ผู้บรรยายบวช ท่านเจ้าคุณโชดกฯ บอกว่า โดยทั่วไป คนส่วนใหญ่ดำเนินชีวิตโดยขาดสติ เมื่อขาดสติ การคิด-พูด-ทำจึงผิดพลาด

กิเลสและบาปสังขมในดวงจิต ผู้บรรยายเคยสงสัยว่า เป็นไปได้อย่างไรที่ว่าคนส่วนใหญ่ขาดสติ ถ้าขาดสติแล้วจะสื่อความหมายกันรู้เรื่องหรือ? เรียนกันรู้เรื่องหรือ? จะเรียนสำเร็จหรือ? ตอนนั้นไม่เชื่อ แต่จำเป็นต้องยอมเชื่อไปก่อน ทำตามคำสอนของท่านไปจนกระทั่งตอนนี้แน่ใจแล้วว่า ที่ท่านพูดว่าคนส่วนใหญ่ขาดสตินั้น เป็นความจริง เพราะตามหลักจิตวิทยา คนเราดำเนินชีวิตและทำงานการต่างๆ หรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นโดยมีสติกำกับเพียงแค่ประมาณ ๗ เปอร์เซ็นต์ อีก ๙๓ เปอร์เซ็นต์เป็นพฤติกรรมที่ทำโดยขาดสติทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้บาปจึงเกิดขึ้น กิเลสจึงสังขมในดวงจิตมาก เรามาฝึกจิตให้หนึ่ง คือ ฝึกให้มีสติมากกว่า ๗ เปอร์เซ็นต์ ถ้ามีสติ การคิด-พูด-ทำก็เป็นบุญสังขมทั้งวัน เราไม่เข้าใจแต่แรกว่า ที่เราคิด-พูด-ทำ ผิดหรือถูก

ก็สุดแต่ใครจะมอง หรือมองด้วยกฎอะไร ใน
บางกรณีสังคมทั่วไปมอง อาจบอกว่าไม่ผิด
เช่น เปิดร้านขายเหล้า กฎหมายว่าไม่ผิด แต่
ในกฎแห่งศีลธรรม...มันผิด กรรมอะไรที่ได้
ทำไปแล้ว จะถูกสั่งสมอยู่ในดวงจิต และสักวัน
จะส่งผลกลับมาหาผู้กระทำ ในทางโลก
อาจมองว่าไม่ผิด แต่ในทางธรรมเป็นเรื่อง
ละเอียดอ่อน เราจึงต้องฝึกสติกันให้มาก

การมักน้อยเป็นประโยชน์ต่อการประพฤติ
ปฏิบัติ กินให้น้อยจะดี การกินน้อยทำให้ธาตุ ๔
ในร่างกายสมดุล จิตซึ่งอาศัยอยู่ในรูปร่างนี้
ก็เอามาฝึกได้ง่าย แต่ถ้ากินจนอึด กว่าธาตุ ๔
จะปรับสมดุลได้ก็ช้านาน จิตถูกกระทบ การ
ปฏิบัติให้จิตมีสติก็ทำได้ยาก สมัยที่ผู้บรรยาย
ไปบวชแล้วฝึกกรรมฐาน ไม่ต้องมีใครคอย
บอกว่าควรกินเท่าไร ผู้บรรยายกินประมาณ

๑๐ ซ่อนแล้วเลิก กินพอให้สังขารนี้อยู่ได้เท่านั้น ปรากฏว่ายิ่งกินน้อยเท่าไร การฝึกสติยิ่งเร็วขึ้น จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเร็วขึ้น

การพูดก็เช่นเดียวกัน ตอนที่ผู้บรรยายไปปฏิบัติ แทบไม่ได้พูด ไม่จำเป็นไม่พูด จะพูดเฉพาะช่วงสอบอารมณ์เท่านั้น พูดเพื่อถามครูบาอาจารย์ เวลานอกนั้นฝึกอย่างเดียว ถ้าพูดมากจิตจะฟุ้ง พอจิตฟุ้ง การฝึกสติก็ยาก ต้องถามตัวเองว่า ท่านพูดน้อยไหม? การอ่าน-ดู-ฟังก็เช่นเดียวกัน เหล่านี้ควรทำให้น้อยที่สุดแค่เท่าที่จำเป็น ถ้าไม่จำเป็นอย่าไปอ่าน อย่าไปดู อย่าไปฟังวิทยุ ฯลฯ อะไรไม่จำเป็นต้องงดให้หมด สิ่งที่ต้องทำมีอย่างเดียว คือ ครูบอกให้ทำอะไรก็ทำตาม แค่นั้น ถ้าทำได้ อย่างนี้ จิตจะตั้งมั่นเร็ว สติจะมาเร็ว ฉะนั้น จงมักน้อย พูดน้อย กินน้อย แต่ฝึกปฏิบัติ

ให้มาก ถามตัวเองว่า ๒๔ ชั่วโมงของท่าน
ท่านฝึกวันละกี่ชั่วโมงและพักผ่อนวันละ
กี่ชั่วโมง?

ในสมัยที่ผู้บรรยายไปบวช ไม่มีใคร
มาบอก ผู้บรรยายนอนประมาณ ๔ ชั่วโมง
อีกประมาณ ๒๐ ชั่วโมงเป็นงานของจิต เป็น
เรื่องของการฝึกจิตตลอดเวลา แรงความเพียร
ต่อเนื่อง ในที่สุดจิตมีสมาธิเร็ว เพียง ๗ วัน
ก็เข้าอัปนาสมาธิได้ ฌานต่างๆ ก็เกิดขึ้น
วันที่ ๙ รูปกับนามแยกให้เห็นชัดเจนเป็นคน
ละส่วน เมื่อเราทำถูกทาง มรรคผลจะเกิดขึ้น
เร็ว ฝึกต่อไปอีกไม่นาน เกิดเจโตปริยญาณ
คือ รู้ใจคนอื่น เขาไปทำอะไรมา เรารู้เรื่อง
ของเขาโดยที่เขาไม่ได้บอก ฝึกไป...ฝึกไปอีก
ไปรู้ภพภูมิหนหลังที่เราเกิดมา ความรู้พิเศษ
เหล่านี้เรียกว่า อภิญญา แต่ไม่ใช่ว่าจะเกิด

กับทุกคน ถ้าใครฝึกแล้วจิตนิ่ง มีความเบา
ความสว่าง โดยไม่เห็นอะไรเลย ผู้บรรยาย
คิดว่าเป็นการดี ไม่ต้องเสียเวลาไปขจัดสิ่งที่
ปรากฏขึ้นในดวงจิต เพราะสิ่งที่ปรากฏใน
ดวงจิต ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ที่มีสัมมาทิฐิ
คอยชี้แนะ ดีไม่ดีเราจะหลงได้ ยกตัวอย่างเช่น
ผู้บรรยายฝึกไปๆ แล้วไปเห็นเทวดา ตอนแรก
ไม่เชื่อว่าเป็นเทวดา แต่ท่านยิ้มให้ เมื่อสอบ
อารมณ์คืนนั้นได้บอกให้ครูบาอาจารย์ทราบ
ท่านก็สอนว่า “คุณอย่าไปเล่นกับเทวดา กำหนด
ให้หายไปซะ” ผู้บรรยายได้ทำตามคำแนะนำ
โดยไม่สงสัย เพราะครูบาอาจารย์ท่านสั่งสอน
ให้เราทำถูกต้อง ไม่อยากให้เสียเวลากับ
สิ่งเหล่านั้น ผู้บรรยายจึงกำหนดตามที่ท่าน
แนะนำ บางครั้งเกิดความคิดบางอย่างปรากฏ
ในดวงจิต ผู้บรรยายไม่เคยบอกท่าน แต่
ครูบาอาจารย์ท่านรู้หมดและแก้ได้หมด เรา

เพียงทำตามอย่างเดียว

สิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นในจิตขณะปฏิบัติ
กรรมฐาน ไม่จำเป็นว่าทุกคนต้องประสบ
เหมือนกัน สำหรับคนที่ฝึกจิตนิ่งมายาวนาน
หลายภพหลายชาติในอดีต ก็อาจปรากฏสิ่ง
เหล่านี้ขึ้นในดวงจิตได้ แต่ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์
ที่ถูกต้อง (เช่น ท่านเจ้าคุณโชดกฯ) ผู้ปฏิบัติ
ก็อาจหลงได้ง่าย ทำให้เสียเวลานาน ครูบา
อาจารย์ที่ดีสามารถนำจิตของผู้ปฏิบัติเข้าสู่
วิปัสสนากรรมฐานได้ ไม่เช่นนั้นผู้ปฏิบัติอาจ
หลงเล่นสมณะ เล่นอภิญญา เสียเวลาไปไม่รู้
เท่าไร ดังนั้น คนที่ฝึกแล้วไม่เห็นอะไร...นั้น
ดีที่สุด แต่ถ้าเห็นอะไร ต้องเรียนถามครูบา
อาจารย์ว่า จะกำหนดสิ่งที่เห็นให้หายไปได้
อย่างไร ให้เป็นอนัตตาได้อย่างไร เพราะถ้า
หลงติดสิ่งเหล่านี้อยู่ วิปัสสนาญาณย่อมไม่เกิด

๓ ความสัปปายะ

คำว่า “สัปปายะ” หมายถึง เกื้อกูลต่อ การประพฤติปฏิบัติธรรม สถานที่นี้ค่อนข้าง สัปปายะ เหมาะสมแล้ว อากาศไม่ร้อน กำลัง เย็นสบาย ปัญหาเรื่องนี้ไม่เข้ากระทบจิต เรา ก็ฝึกได้ง่าย อากาศสัปปายะ สถานที่สัปปายะ นี้สำคัญ เป็นข้อที่ ๑

การพูดคุยก็ต้องสัปปายะเหมือนกัน ถ้า ไม่จำเป็นอย่าไปเที่ยวพูดคุย สำนักกรรมฐาน บางแห่งมีกฎไม่ให้ผู้ปฏิบัติพูดกัน ๙ วัน กระทั่งวันสุดท้ายจึงอนุญาตให้พูดได้ ต้อง เข้มงวดเพื่อให้วาจาสัปปายะ จะได้เกื้อกูลต่อ การปฏิบัติธรรม ขณะที่อยู่ในสำนักกรรมฐาน ครูสั่งให้ทำอะไรแล้วต้องทำตาม เมื่อจากครู ไป ต่างคนต่างอยู่โดยไม่พูดกัน ให้ฝึกไว้ตลอด

ถ้าพูดคุยกัน สติขาด จิตฟุ้ง มรรคผลไม่เกิด
ฉะนั้น เรื่องวาจาต้องสำปายะด้วย นี่สำคัญ
เป็นข้อที่ ๒

ข้อที่ ๓ บุคคลต้องสำปายะเช่นกัน
หมายถึงผู้ที่เข้าร่วมฝึกด้วยกัน เมื่อจะทำอะไร
ระวังไม่ให้ไปรบกวนสมาธิของคนอื่น ในสมัย
ที่ผู้บรรยายฝึกตอนบวชเป็นพระ มีผู้ร่วมฝึก
(ทั้งพระและฆราวาส) ประมาณ ๓๐ รูป/คน
บางคนสูบบุหรี่ กลิ่นบุหรี่เข้ากระทบประสาท
ของเรา ทำให้จิตไม่ตั้งมั่น สิ่งเหล่านี้ต้อง
เหมาะสม ต้องทำให้สำปายะ ให้เกื้อกูลแก่
การปฏิบัติ

ข้อที่ ๔ อริยาบททั้ง ๔ ของท่านสำป-
ายะไหม? เวลาเดิน...มีสติกำหนดการเดิน
ไหม? หรือเดินไปเรื่อยๆ โดยไม่มีสติกำหนด

ถ้าเป็นอย่างนั้นจิตจะนิ่งยาก ไม่ว่าจะเดิน จะดู จะพูด จะทำอะไร อิริยาบถของเราต้อง สัมปายะด้วย ท่านเจ้าคุณโชดกฯ สอนผู้ บรรยายอย่างละเอียด แม้กระทั่งจะดื่มน้ำก็ ต้องกำหนด “ยื่นมือหนอ...ยื่นมือหนอ...ยื่นมือ หนอ” พอจะแตะแก้วก็กำหนด “แตะหนอ... แตะหนอ...แตะหนอ, จับหนอ...จับหนอ, ยกขึ้น หนอ...ยกขึ้นหนอ, เอาเข้ามาหนอ...เอาเข้ามา หนอ, แตะ (ริมฝีปาก) หนอ, ดื่มหนอ...ดื่ม หนอฯ” ต้องกำหนดตลอด ฉะนั้น เราต้อง กำหนดอิริยาบถต่างๆ อย่างที่ท่านสอน จะยื่น จะเดิน “ซ้าย-ย่าง-หนอ, ขวา-ย่าง-หนอ, หัน หนอ...หันหนอ” จิตต้องตามระลึกรู้ทัน นี่คือ อิริยาบถสัมปายะ ท่านกำหนดสติหรือไม่? หรือว่าอยากจะหันก็หันเลย อยากจะลุกก็ลุก ขึ้นเลย อยากจะพูดก็พูดเลย? ไม่กำหนดให้มี สติกำกับ ถ้าเป็นอย่างนั้นจิตจะนิ่งยาก เพราะ ฉะนั้น ทุกอิริยาบถต้องสัมปายะด้วย

๕ การเร่งความเพียร

ท่านมีเวลา ๒๔ ชั่วโมงเท่ากับผู้บรรยาย ในฐานะที่ท่านกำลังฝึกปฏิบัติ ถามว่าในรอบ ๒๔ ชั่วโมง ท่านใช้เวลาไปกับการนอนเท่าไร? ใช้เวลาปฏิบัติเท่าไร? ร่างกายของฆราวาสทั่วไป นอนเพียง ๔ ชั่วโมงก็พอแล้ว เพราะเมื่อจิตเป็นสมาธิ พลังงานจะถูกชดเชยเข้ามาเร็ว โดยปกติของคนทั่วไปในแต่ละวัน พลังงานจะพร่องไปจากการปรุงแต่งอารมณ์ จากการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ จากการไหลเวียนของเลือด ทุกกิจกรรมต้องมีการสูญเสียพลังงานทั้งนั้น ตาเห็นรูปก็สูญเสียพลังงาน หูได้ยินเสียงก็สูญเสียพลังงาน พูด คิด ทำอะไรต่างๆ ต้องสูญเสียพลังงานทั้งสิ้น

แต่เมื่อเรามาปฏิบัติ...กำหนด...ภาวนา
สิ่งบางอย่างที่ไม่จำเป็นก็ตัดออกไป ถ้า
ไม่เห็นได้ยิ่งดี ไม่ได้ยินได้ยิ่งดี ไม่พูดได้ยิ่งดี
อารมณ์จะน้อยลง พลังงานจะถูกอนุรักษ์ไว้
ในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีพลังงานเหลืออยู่
มาก สามารถนอนน้อยชั่วโมงได้ นอนเดี่ยว
เดี่ยวพลังงานก็เต็มแล้ว ถ้าเป็นฆราวาสนอนแค่
๔ ชั่วโมงก็พอ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ผู้บรรยาย
นอน ๔ ชั่วโมง เดี่ยวนี้ยังนอน ๔ ชั่วโมง
เหมือนเดิม ตื่นนอนเมื่อไรทำงานเมื่อนั้น
ตลอดทั้งวันเป็นเรื่องของงาน ทำงานโดยมี
สติกำกับ ตี ๑ ตี ๒ ตื่นขึ้นทำงานตลอด...ไม่
ได้นอน เอาไว้เป็นยามเฝ้าบ้านดี คนอื่นหลับ
แต่ผู้บรรยายตื่นขึ้นมาทำโน่นทำนี่ เพราะจิต
พักผ่อนเพียงพอ พลังงานเต็มแล้ว ไม่่วงเหงา
หาวนอน ทำงานได้ยาวนาน

ดังนั้น ขอให้ท่านเร่งความเพียรตลอด
หยุดผัสสะทั้งหลายที่ไม่จำเป็น การอ่าน การ
ฟัง การพูดที่ไม่จำเป็น หยุดเสีย พลังงานจะถูก
อนุรักษ์ไว้...ไม่สูญเสีย ทำให้เรานอนน้อยได้
เมื่อมีพลังงานมาก เอามาฝึกปฏิบัติ เร่งความ
เพียร และทำต่อเนื่อง จิตก็จะสงบได้ง่าย

ขณะที่เร่งความเพียร ท่านมี อธิติบาท ๔
กำกับกับการปฏิบัติหรือไม่? ถ้ามใจตัวเองดู

อธิติบาท ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน
ได้แก่

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

ขณะที่ฝึกไป ท่านต้องพิจารณาว่า ทำไมวันนี้เร่งรีบ ทำไมเมื่อวานนิ่งช้า เมื่อวานไม่ปวด ทำไมวันนี้ปวดเร็ว ฯลฯ ต้องใช้ปัญญาไตร่สวน แล้วปรับปรุงแก้ไขที่ต้นเหตุ ถ้าทำได้อย่างนี้แล้ว มรรคผลจะเกิดได้เร็ว

จากประสบการณ์ของผู้บรรยาย ครูบาอาจารย์ท่านรู้กำลังใจของลูกศิษย์ที่มาปฏิบัติธรรม มีอยู่ประโยคหนึ่งที่ท่านพูดคือ “ธรรมะของพระพุทธองค์ จะได้ไปต้องเอาชีวิตเข้าแลก” ผู้บรรยายนึกถึงพระที่ออกธุดงค์อยู่ป่ารูปเดียว ท่านเหล่านั้นเด็ดเดี่ยวเอาชีวิตเข้าแลกทั้งนั้น จึงได้ธรรมะของพระพุทธเจ้ามาจริง ส่วนตัวเราไม่เคยทำมาก่อน เวลานั่งจึงปวดเมื่อย มีเหน็บมีชา เมื่อบริกรรม “พองหนอ ยุบหนอ” ไม่นาน เวทนาก็ตามมา แก้เวทนาไม่ได้ก็เปลี่ยนอิริยาบถ จากนั้นมาเป็นเดิน

จกรรม สลับกันไป พอเดินไปๆ สักพัก ก็ไป
นั่งอีก พอนั่งแล้วปวดอีก ก็ต้องเดินอีก เป็น
อยู่อย่างนี้ วันนั้นผู้บรรยายพิจารณาแล้ว คิด
ได้ว่า “เอ๊ะ อย่างนี้แล้วเมื่อไหร่จะได้ล่ะ จิต
ไม่ตั้งมั่น ไม่นิ่งถึงที่สุดเสียที”

ในที่สุดระลึกถึงคำของครูบาอาจารย์ว่า
‘ธรรมะของพระพุทธองค์ ต้องเอาชีวิตเข้าแลก
จึงจะได้’ วันนั้น ผู้บรรยายจึงตั้งสัจจะอธิษ-
ฐานว่า “เข้านี้จะนั่งฝึกกรรมฐาน จะบริ-
กรรม ‘พองหนอ...ยุบหนอ...พองหนอ...ยุบ
หนอ’ เมื่อมีความเจ็บปวดเกิดขึ้นกับแข้งขา
จะไม่ยอมเปลี่ยนอิริยาบถ จะไม่ยอมขยับ
เขยื้อน แต่จะบริกรรม ‘พองหนอ...ยุบหนอ’
จะยอมตาย” เพราะคิดว่าคนที่ฝึกนั่งกรรม
ฐานแล้วตายยังไม่มี ผู้บรรยายจะยอมตาย
เพื่อรักษาสัจจะอธิษฐานที่ให้ไว้ ในที่สุดต้อง

ปวดแน่นอน แต่ด้วยพลังของสัจจะบารมีที่อยู่
ในใจ ได้ต่อสู้กับความเจ็บปวดจนแทบจะเอา
ชีวิตเข้าแลกจริงๆ ความรู้สึกของจิตขณะนั้น
เหมือนร่างกายนี้กำลังจะสลาย เหงื่อเม็ดใหญ่ๆ
ออกมาเหมือนอาบน้ำ จีวรเปียกโชก บริกรรม
“พองหนอ...ยุบหนอ” กายไม่ขยับเขยื้อน จน
ในที่สุดจิตตั้งเข้าอัมปนาสมาธิไป เมื่อจิตตั้ง
เข้าสู่อัมปนาสมาธิ ความปวดแสบปวดชาหาย
หมด เสียงอะไรข้างนอกไม่ได้ยินเลย ใครพูด
อะไรไม่ได้ยิน ร้อน-เย็นไม่ปรากฏ อาการเจ็บ
แสบเจ็บชาไม่ปรากฏ มีแต่ความเบาความสบาย
อย่างเดียว ความรู้สึกในขณะนั้น เหมือนว่า
ได้เข้าอัมปนาสมาธิเพียงแว็บเดียว ประมาณ
สักชั่วขณะจิตเท่านั้น แต่เมื่อออกจากอัมปนา
สมาธิ กลับมาสู่สภาวะปัจจุบัน พบว่าเวลาผ่านไป
แล้วหลายชั่วโมง จึงได้เห็นความเคลื่อนไหว
ของเวลาด้วยปัญญาเห็นแจ้ง สิ่งต่างๆ เหล่านี้
มีอยู่จริง

เช่นเดียวกัน ขอยกตัวอย่างอีกคนหนึ่ง
ที่ผู้บรรยายได้เจอ ผู้บรรยายบอกเขาว่า “ถ้า
คุณพบผมบ่อยๆ อีกหน่อยคุณจะได้ติดตามผม”
ผู้บรรยายพูดแค่นี้ นั่นเป็นการแนะนำให้รู้จัก
ครั้งแรก ปรากฏว่าเมื่อเกือบๆ เดือนที่ผ่านมา
เขาเป็นโรคหัวใจ ต้องเข้าห้องซีซียู (CCU)
ที่กรุงเทพฯ ด้วยอาการคลื่นหัวใจหยุด (Flat)
ขาดช่วงเป็นเวลานาน ๕ นาที ปรากฏว่า ช่วง
เวลา ๕ นาทีนี้ เขาได้ไปเที่ยวชมมา ๒ วัน
เมื่อกลับมาจากนรกแล้ว เขาได้เปลี่ยนพฤติ
กรรมไปในทางที่ดีขึ้น เห็นไหมครับว่า ๕ นาที
ที่หายไปในเมืองมนุษย์เป็นเวลาที่ยาวนาน
ถึง ๒ วันในเมืองนรกขุมตื้นๆ นี่เป็นเครื่อง
ยืนยันว่า การเหลื่อมของมิติแห่งกาลเวลามี
จริง อยู่ที่เราจะสัมผัสได้หรือไม่เท่านั้น

ฉะนั้น การยอมเอาชีวิตเข้าแลกธรรมะ
ของพระพุทธเจ้า ถ้าทำถึงที่สุดแล้วท่านจะ
ได้เห็น ถ้าท่านอยากพิสูจน์ ทำได้ทีนี้เดี๋ยวนี้
เลย อธิษฐานว่า “เราจะนั่งกรรมฐาน แม้จะ
ปวดเมื่อยเท่าไร จะไม่ยอมขยับเขยื้อน”
แล้วรักษาสัจจะอธิษฐานนี้ให้คงอยู่ อย่าให้เสีย
สัจจะ แล้วท่านจะได้ธรรมะ

ท่านยอมตายเพื่อแลกกับธรรมะของ
พระพุทธเจ้าไหม? ถ้าท่านยอมตายได้ คนที่
ยอมตายจะได้ของดีไป ผู้บรรยายได้เห็นพระ
ธุดงค์ พระกรรมฐาน ท่านเหล่านั้นมีใจเด็ด
เดี่ยว เอาชีวิตเข้าแลกธรรมะของพระพุทธ
องค์ทั้งนั้น มีหลวงปู่รูปหนึ่ง* ขณะนี้อายุ

*กล่าวถึง หลวงปู่สุภา กันทสีโล อริยสงฆ์ ๕ แผ่นดิน
ซึ่งท่านละสังขารแล้วด้วยอาการสงบที่วัดบ้านเกิด
จังหวัดสกลนคร เมื่อ ๒ กันยายน ๒๕๕๖



๑๐๖ ปี สวดมนต์ไม่พลาดเลย คนอายุตั้ง
๑๐๖ ปี ตามหลักวิทยาศาสตร์ สมองเสื่อม
ไปแล้ว แต่ท่านไม่เสื่อม ผู้บรรยายเคยเรียน
ถามท่านว่า “ในฐานะนักปฏิบัติ ตลอดระยะ
เวลาที่หลวงปู่ออกธุดงค์มา เคยมีบ้างไหมครับ
ที่พบเหตุการณ์วิกฤติถึงกับต้องเอาชีวิตเข้า
แลก?”

ท่านตอบว่า “มี” ท่านเล่าว่า ครั้งหนึ่ง
ท่านธุดงค์ไปแถบเมืองญวน อยู่รูปเดียวในป่า
ขณะที่นั่งกรรมฐาน ปรากฏว่ามีงูใหญ่เขมื่อ
ท่านเข้าไปครึ่งตัวทางขา ท่านนั่งเหยียดขา
เอามือทำพื้นไว้ ผู้บรรยายถามท่านว่า

“หลวงปู่กลัวไหม?”

“ไม่กลัว” ท่านตอบ งูก็เขมือบท่านเข้าไปเรื่อยๆ ท่านพูดกับงูว่า “ชีวิตนี้ไม่เสียดายหรอก เพราะตั้งแต่บวชมา ก็ต้องการนิพพานเท่านั้น เพราะฉะนั้น จะกินก็กินไปเลย แต่ขอให้ได้นิพพานก่อน” นี่คือนิพพานปรมาตม บารมี เอาชีวิตเข้าแลกธรรม พอท่านพูดอย่างนี้ งูขยอกออก ผู้บรรยายจึงได้ข้อคิด คำสอนจากท่านและพระกรรมฐานทั้งหลาย ที่ทำตนเป็นแบบอย่างให้ดู เดียวนี้เวลาผู้บรรยายเข้าป่าคนเดียว นอนป่าคนเดียว ไม่กลัวเลย อะไรจะเกิดก็ช่างเถิด ถึงตัวจะตายก็ช่างเถิด แต่ขอให้ได้นิพพานก่อนตาย ดังนั้น ท่านทั้งหลาย เมื่อท่านอธิษฐานแล้ว ท่านต้องรักษาสังขะนั้นไว้ ทำให้มาก แล้วเร่งความเพียรให้ต่อเนื่อง กำกับด้วยอิทธิบาท ๔ คือ ปฏิบัติด้วยใจรัก, ปฏิบัติด้วยความพากเพียร, ปฏิบัติด้วยใจจดจ่อ, และใช้ปัญญาไตร่สวน

วันนี้ปฏิบัติได้ดี เมื่อวานไม่ดี หรือวันนี้ไม่ดี
เมื่อวานดี ต้องหาเหตุและแก้ไขที่เหตุให้ได้
มรรคผลในการปฏิบัติกรรมฐานจะเกิดขึ้นเร็ว

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

ศรัทธาต้องเสมอกับปัญญา ให้มีพลัง
เท่าๆ กัน ถ้าศรัทธามากแต่หย่อนปัญญา สิ่ง
ที่ปรากฏคือความโลภ ปฏิบัติมาตั้งหลายวัน...
อยากเห็นนั่น อยากเห็นนี่ อยากได้มรรคผล
เหลือเกิน เพราะฉะนั้น ต้องถามใจตัวเองว่า
เราอยากบรรลุถึงขั้นนั้นขั้นนี้ อยากเห็นนั่น
อยากเห็นนี่หรือเปล่า นั่นคือ ศรัทธามากแต่
ปัญญาน้อย ไม่สมดุล เป็นอุปสรรคให้เกิด

ความเนิ่นช้าในการประพฤติปฏิบัติ

ถ้าปัญญามาก ศรัทธาน้อย ก็ทำให้เกิดความลังเลสงสัยต่างๆ “เราทำไปแล้วจะถูกต้องไหม?” ดังนั้น ขอให้หยุดสงสัย ครูบาอาจารย์บอกอย่างไร จงทำตาม ไม่ต้องสงสัยคำพูดของครูบาอาจารย์ เก็บความสงสัยเอาไว้ก่อน เมื่อเรามีปัญญา จะมาตรวจสอบที่หลังได้ว่า คำพูดของครูบาอาจารย์เป็นสัมมาทิฏฐิหรือไม่ ดังนั้น ศรัทธากับปัญญาต้องเสมอกันแล้วจะไปได้เร็ว

วิริยากับสมาธิต้องสมดุลกัน ถ้าความเพียรมากจะฟุ้งซ่าน ถ้าสมาธิน้อยจะคุมจิตยาก หรือถ้าสมาธิมาก-ความเพียรน้อย จิตนิ่งมากก็จะง่วง เพราะฉะนั้น ต้องเร่งความเพียร คือ เพิ่มพลังของความเพียรให้สูงขึ้นมา

เท่าสมาธิ แล้วจะไปได้เร็ว

ส่วนสติ ทำให้ยิ่งใหญ่ ยิ่งมากเท่าไร ก็ยิ่งดีเท่านั้น เรามีสติมากหรือน้อยดูไม่ยาก ขณะที่ท่านบรกรรม “พองหนอ...ยุบหนอ... พองหนอ...ยุบหนอ” สักครึ่งชั่วโมง ลองดูว่า ครึ่งชั่วโมงนี้ จิตของท่านระลึกอยู่กับหน้าห้อง ที่พอง-ยุบ (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เท่านั้น หรือเปล่า หรือว่าครึ่งชั่วโมงนี้ใจแว่วไปคิด เรื่องโน้นเรื่องนี้ ทั้งๆ ที่เรากำลังบรกรรม กำหนดเอาอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน ถ้าท่านเป็นอย่างนั้น นั่นคืออาการขาดสติ ท่านต้องทำ สติให้มากขึ้น มากขึ้น ในฐานะที่เป็นนักปฏิบัติ ผู้บรรยายดูออกว่าใครมีสติแค่ไหน เพราะ พฤติกรรมของแต่ละบุคคลเป็นตัวฟ้อง มีสติ หรือไม่มีสติ...เพียงเห็นเดินมาก็รู้แล้ว เพียง เอ่ยปากพูดก็รู้แล้ว นักปฏิบัติที่มีสติทำอะไร

ย่อมไม่พลาด ทำต่อเนื่องได้แบบไม่กระโดด
กระเดก ดังนั้น สติสำคัญมาก ทำให้ยิ่งใหญ่
เท่าไรยิ่งดีเท่านั้น ในขณะที่ สติเป็นด่านหน้า
คอยระลึกรู้ทันสิ่งกระทบที่เข้ากระทบจิต
สิ่งกระทบจะเข้าทางทวารทั้ง ๖ คือ หู ตา
จมูก ลิ้น กาย ใจ สุดท้ายจะมีสติระลึกรู้ทัน
หรือไม่ เมื่อสติระลึกรู้ทัน สติก็ตั้งมั่น สมาธิ
เกิดตามมาเป็นอัตโนมัติ เมื่อสมาธิเกิดตามมาก็
เป็นเครื่องมือสำหรับใช้พัฒนาปัญญาเห็น
แจ้งให้เกิดขึ้น

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยพิจารณา
ตามกฎไตรลักษณ์ เป็นทางสู่ปัญญาเห็นแจ้ง
ผัสสะใดเข้ากระทบแล้วไม่เกิดอนัตตา ปัญญา
เห็นแจ้งในผัสสะนั้นจะไม่เกิด ผัสสะใดเข้า
กระทบแล้วอนัตตาได้ ไม่กลับมาเกิดอีก ปัญญา
เห็นแจ้งในผัสสะนั้นจะเกิดขึ้น, ผัสสะที่ ๒

เกิดขึ้นแล้วอนัตตาได้ ไม่กลับมาเกิดอีก ปัญญา
เห็นแจ้งในผัสสะที่ ๒ เกิดขึ้น เป็นไปเรื่อยๆ
อย่างนี้ ปัญญาเห็นแจ้งมีลักษณะ ๒ อย่าง
คือ สว่างและคม ในแง่ความสว่าง ปัญญา
เห็นแจ้งสว่างยิ่งกว่าแสงไฟที่นักวิทยาศาสตร์
สร้างขึ้นมา สว่างกว่าแสงดาว แสงจันทร์ และ
แสงอาทิตย์ แสงแห่งปัญญาสามารถมองเห็นทะลุ
เข้าไปถึงจิตใจของคน คิดอะไรอยู่ที่รู้ ไปทำ
อะไรมาก็รู้ คนที่ฝึกดีแล้ว ปัญญาจะสว่าง
อย่างนั้น

ในฐานะที่เป็นนักวิทยาศาสตร์ ผู้บรรยาย
วิเคราะห์ได้ว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนั้นได้ ไม่ยาก
เลย คลื่นจิตของมนุษย์เราละเอียดมาก เครื่อง
มือวิทยาศาสตร์ที่มีอยู่ในปัจจุบันวัดไม่ได้เลย
เมื่อใดที่เราสามารถฝึกจนความถี่ของคลื่นจิต
คงที่ได้ (ไม่ใช่ใหญ่บ้าง-เล็กบ้าง) เราก็สามารถ

เอาคลื่นจิตนี้ไปใช้ประโยชน์ได้มหาศาล เช่น
สองใจคนได้ รู้เท่าทันสิ่งกระทบทั้งหลาย รู้
เท่าทันโลกและชีวิต ทั้งสว่างทั้งคม สามารถ
แก้ปัญหาได้หมดทุกอย่าง ต่างกับปัญญาทาง
โลก แม้คนที่เรียนจบชั้นปริญญาเอกแล้ว ก็
ยังแก้กิเลสใหญ่ ๓ ตัว คือ โภภ โภธ หลง
ไม่ได้เพราะพลังยังไม่ถึง แต่เมื่อใดเกิดปัญญา
เห็นแจ้ง จะสามารถดับความโลภ โภธ หลง
ได้ง่าย วิธีดับกิเลสใหญ่ๆ พวกนี้ไม่ยาก คือ
พิจารณาชั้น ๕ ให้เห็นว่าเป็นไปตามกฎไตร
ลักษณ์ เมื่อใดแต่ละชั้นธอนัตตาได้ ตัวคนก็
ไม่มี อตตาก็ไม่มี (อตตาคือตัวตน, คือความ
เห็นแก่ตัว) กลายเป็นอนัตตาไป เมื่อความ
เห็นแก่ตัวดับไป ความเห็นแก่คนอื่นเกิดขึ้น
โดยอัตโนมัติ ฉะนั้น คนที่ดับอตตาคือ จะไม่
นึกถึงตัวเอง แต่จะนึกถึงคนอื่น จะระวังว่าเรา
จะเบียดเบียนเขาไหม เขาจะเสียประโยชน์ไหม

คนอย่างนี้จะพิถีพิถันในการดำเนินชีวิต

ฉะนั้น อินทรีย์ทั้ง ๕ ของท่าน ต้อง
ปรับให้สมดุลกัน

ศรัทธาต้องเสมอกับปัญญา

วิริยาต้องเสมอกับสมาธิ

สติต้องทำให้ยิ่งใหญ่ ยิ่งมากยิ่งดี

จะยิ่งระลึกได้ทันทุกสิ่ง que เข้ากระทบจิต

สติจะยิ่งใหญ่ได้ ก็ต้องเร่งความเพียร
ให้มาก บริกรรม “พองหนอ-ยุบหนอ” ให้มาก
แต่สติจะเกิดได้ ต้องเริ่มต้นมาจากศีลที่บริสุทธิ์
ค่อยๆ ไล่ไป ใช้ปัญญาไต่สวนปรับปรุงแก้ไข
ตัวเอง ส่องดูตัวเอง เมื่อท่านมีสติ มีสัมป-
ชัญญะ และมีปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตแล้ว
การดำเนินชีวิตของท่านที่กำกับด้วยสติและ
ปัญญารู้เท่าทัน จะเป็นไปในฝ่ายกุศลทั้งนั้น

ทุกขณะตื่นท่านดำเนินชีวิตอยู่ในฝ่ายกุศล
คิดเป็นกุศล พุดเป็นกุศล การกระทำเป็น
กุศล มีแต่กุศลกรรมล้วนๆ ที่สั่งสมอยู่ใน
ดวงจิต เป็นบุญล้วนๆ”





อันเนื่องด้วย พระนางปชาบดีโคตมี



ตั้งแต่ผู้บรรยายออกจากวัดเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘
อะไรที่เป็นนอกยุค...ไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ การที่
จะปฏิบัติเช่นนี้ได้ต้องมีสติกำหนดระลึกรู้ และ
ใช้ปัญญากำกับ เมื่อเรายังอยู่กับครูบาอาจารย์
ท่านบอกให้ทำอะไร เราก็ทำตาม แต่เมื่อ
ห่างครูบาอาจารย์ ไม่รู้จะถามใคร ปรีกษาใคร
เราจะทำอย่างไรจึงจะรู้ว่า เราเดินได้ถูกทาง
หรือไม่

หลักตรวจสอบนั้นมีอยู่ ผู้บรรยายก็
ตรวจสอบตัวเองอยู่เสมอ หลักนี้พระพุทธเจ้า
ทรงประทานให้กับพระน้านางปชาบดีโคตมี
เรื่องมีอยู่ว่า พระนางทูลขออนุญาตบวชเป็น
ภิกษุณีต่อพระพุทธเจ้าถึง ๒ ครั้ง แต่ไม่ทรง
อนุญาต หลังจากพระราชทานเพลิงพระศพ
พระเจ้าสุทโธทนะ (พุทธบิดา) แล้ว พระนางได้
ปลงผม และพาเจ้าหญิงต่างๆ ออกบวชอย่าง
ไม่เป็นทางการ โดยห่มผ้าเหลืองเดินพระบาท
เปล่าจากเมืองกบิลพัสดุ์ รอนแรมมาจนถึง
เมืองเวสาลี แคว้นวัชชี พระบาทบวมพอง
มาถึงภูฏาคารศาลา ได้พบพระอานนท์อยู่ที่
หน้าประตู พระอานนท์สงสัยว่าพระน้านาง
ร้องห่มร้องไห้ด้วยเรื่องใด จึงสอบถาม ได้
ความว่า ขอบวชเป็นภิกษุณีกับพระพุทธเจ้า
ถึง ๒ ครั้ง แต่ไม่ทรงอนุญาต จึงเสียพระทัย
มาก ทั้งที่ตนเคยเป็นแม่นมเลี้ยงเจ้าชายสิท-

ธัตถะมาหลังจากพระนางสิริมหามายา (พุทธมารดา) เสด็จสวรรคตตั้งแต่เจ้าชายสิทธัตถะอายุได้ ๗ วัน พระอานนท์มีความแตกฉานหลายเรื่อง เมื่อท่านทราบเช่นนี้ จึงรับปากพระนางปชาบดีว่า จะไปทูลถามพระพุทธเจ้าให้ว่าจะได้บวชหรือไม่

พระอานนท์ท่านรู้วิธีถาม คนที่มีปัญญาจะรู้วิธีถาม พระอานนท์ถามพระพุทธเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ผู้หญิง เมื่อประพฤติปฏิบัติธรรมแล้ว มรรคผลนิพพานจะเกิดขึ้นได้หรือไม่? พระเจ้าข้า” พระพุทธองค์รับว่าได้ พระอานนท์จึงทูลต่อว่า ในเมื่อผู้หญิงสามารถบรรลุนิพพานได้เหมือนผู้ชาย แล้วเหตุใดเมื่อพระน้านางปชาบดีโคตมีมาขอบวชจึงไม่ทรงอนุญาต ในที่สุดพระพุทธเจ้าทรงอนุญาต แต่ทรงตั้งเงื่อนไขให้รับ**ครุธรรม**เสีย

ก่อน จึงจะบวชได้ พระอานนท์จึงมาบอก พระนางปชาบดีโคตมีว่า “ผู้จะบวชเป็นภิกษุณี ได้ ต้องรับ *ครุธรรม ๘* ประการ ท่านรับได้ หรือไม่?” พระนางรับว่าได้ เมื่อรับปากว่าได้ ก็ถือว่าเป็นการบวชตั้งแต่นั้นเลย มีอยู่องค์เดียว ในพระพุทธศาสนาที่บวชโดยการรับ *ครุธรรม ๘* ด้วยวาจา

ครุธรรม ๘ ได้แก่

๑. ภิกษุณี แม้จะบวชมาได้ ๑๐๐ พรรษา ต้องแสดงความเคารพภิกษุแม่เพียง บวชใหม่ในวันนั้น
๒. ภิกษุณีต้องอยู่ในวัดที่มีภิกษุอยู่ด้วย
๓. ภิกษุณีต้องเข้ารับโอวาทจากภิกษุทุก กึ่งเดือน
๔. ภิกษุณีเมื่อจำพรรษา ต้องยอมให้ภิกษุ และภิกษุณีอื่นว่ากล่าวตักเตือนได้

๕. ฤกษ์ฤกษ์ทำพิธีวินัยที่มีโทษหนัก (สังฆา-
ทิสเสส) ต้องอยู่กรรมในสงฆ์ทั้ง ๒ ฝ่าย
(คือทั้งฝ่ายฤกษ์และฝ่ายฤกษ์ฤกษ์)
 ๖. ก่อนบวชเป็นฤกษ์ฤกษ์ ต้องบวชเป็น
สามเณรี ถือศีล ๘ นาน ๒ ปี แล้วจึง
บวชเป็นฤกษ์ฤกษ์กับสงฆ์ทั้ง ๒ ฝ่าย
 ๗. ฤกษ์ฤกษ์ต้องไม่ด่าหรือกล่าวให้ร้าย
ฤกษ์
 ๘. ฤกษ์ฤกษ์กล่าวสอนฤกษ์ไม่ได้ แต่ฤกษ์
สอนฤกษ์ฤกษ์ได้
- ทั้ง ๘ ข้อนี้ ฤกษ์ฤกษ์ต้องถือปฏิบัติตลอด

ชีวิต





ตรวจสอบตน ด้วยหลัก ๘



ภิกษุณีเมื่อบวชแล้ว ต้องเดินทางธุดงค์ไปฝึกปฏิบัติอย่างพวกเรานี้ พระนางปชาบดีจึงทูลถามพระพุทธเจ้าว่า เมื่อห่างครูบาอาจารย์จะมีอะไรเป็นเครื่องวัดว่าการประพฤติปฏิบัติธรรมทำถูกหรือทำผิด? พระพุทธเจ้าจึงประทานมาตรวัด ๘ ข้อ ยามที่เราห่างจากครูบาอาจารย์ให้เราใช้หลักธรรมนี้พิจารณาว่าเราปฏิบัติได้ถูกทางหรือไม่



หลักตักสิณธรรมวินัย ๘ ประการ

๑. ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติแล้ว ทำให้ความกำหนัดยินดีเพิ่มขึ้น ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเราตถาคต

๒. ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด ที่นำไปประพฤติปฏิบัติแล้ว เป็นเหตุให้ต้องไปเกิดอีกในภพต่างๆ ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเราตถาคต

ยกตัวอย่างเช่น บางคน แม้ปฏิบัติธรรมแล้ว ก็ยังเอาข้าวไปถวายพระพุทธเจ้า นี่ยังเป็นโลกียะ, ฝึกไปเห็นเทวดา นี่ยังเป็นโลกียะ สิ่งใดทำแล้วเป็นเหตุให้ไปเกิดในภพภูมิต่างๆ ตั้งแต่नรกไปจนถึงพรหม ถือว่าไม่ใช่ เพราะ

พระพุทธองค์สอนให้ไม่ติดในภพ

๓. ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด ถ้านำไป
ประพฤติปฏิบัติแล้ว กิเลสเพิ่ม โดยเฉพาะ
กิเลสใหญ่ คือ ความโลภ ความโกรธ ความ
หลง เพิ่มขึ้น ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอนนั้น
ไม่ใช่ของเราตถาคต

บางคนฝึกกรรมฐานไปแล้ว โทสะเพิ่ม
มากขึ้น แสดงว่าผิดทาง ท่านควรถามตัวเอง
ว่า ปฏิบัติธรรมแล้ว ความโกรธลดลงไหม?
เรื่องนี้แก้ไม่ยากหากเรามีปัญญารู้เท่าทัน เมื่อ
ประสบกับเหตุที่ทำให้โกรธ เมื่อมีเรื่องขัดใจ
ไม่ว่าจะเป็นวัตถุสิ่งของขัดใจ หรือบุคคลขัดใจ
หากเรามีได้พิจารณาโดยแยบคาย จะเกิด
โทสะทั้งนั้น ในฐานะที่เป็นสาวกของพระพุทธ-
เจ้า ประพฤติปฏิบัติธรรมตามแนวทางของ

พระพุทธเจ้าแล้ว ต้องลดความโกรธได้ เมื่อ
ประสบสิ่งที่ขัดใจ ต้องมีสติกำกับ รู้เท่าทันมัน
มีปัญญาเห็นแจ้งว่าความโกรธก็เป็นอนัตตา
เมื่อรู้เท่าทันแล้ว ความโกรธดับทันที แต่ถ้า
โกรธแล้วค้างอยู่ยาวนาน อย่างนั้นผิดทาง
ประพาศิธรรมแล้ว ก็เลสต้องลดไป หลุดไป
เป็นอิสระมากขึ้นๆ จึงจะเรียกว่าดำเนินไป
ถูกต้อง

๔. ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำ
ไปประพาศิปฏิบัติแล้ว ทำให้เป็นคนมักมาก
กินมาก นอนมาก พุดมาก ธรรมนั้น วินัยนั้น
คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเราตถาคต

ผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว ต้องไม่มักมาก ต้อง
มักน้อย กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ไม่จำเป็น
ไม่พุด ตัวอย่างเช่น เห็นรถชนกัน พอไปถึงที่

ทำงานก็เล่าให้เพื่อนฝูงที่ทำงานฟัง นำเรื่อง
ไม่ดีไปบอกเล่า ทำให้ผู้ฟังสังสมกิเลสไว้ในใจ
ผู้บอกเล่าเป็นต้นเหตุต้องรับบาปด้วย แต่คน
ที่ปฏิบัติธรรมแล้วจะมีสติ จะไม่เล่าเรื่องไม่ดี
ให้ใครฟัง จะพูดแค่เท่าที่จำเป็น

๕. ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำไป
ประพฤติปฏิบัติแล้ว ทำให้เป็นคนไม่สันโดษ
ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเรา
ตถาคต

สันโดษ คือ พอใจในสิ่งที่ตนเป็น ตนมี
ตนได้รับ ทำเต็มที่ ได้แค่ไหน พอใจแค่นั้น
เราต้องเข้าใจว่า ของเก่าที่แต่ละคนนำติดตัว
มานั้นไม่เท่ากัน บุคคล ๒ คนปฏิบัติเหมือนกัน
เวลาเท่ากัน แต่ได้รับผลไม่เท่ากัน เพราะจิต
สังสมไว้ไม่เหมือนกัน พวกที่จิตสังสมบุญไว้

มากกว่าบาป พวกนี้ได้ผลเร็ว แต่ถ้าจิตดวงใด
สั่งสมขยะไว้มาก บุญน้อย พวกนี้ทำแทบตาย
ได้ผลนิดเดียว บางคนมาประพฤติปฏิบัติ อุตสาห์
ทำไปตั้ง ๗ วัน ไม่ได้อะไรเลย บางคนบอก
ว่า “๗ วัน...ฉันน่าจะได้ถึงขั้นนั้นขั้นนี้” นี่คิด
ผิดถนัดเลย เป็นมิจฉาทิฏฐิ ต้องตั้งทิฏฐิให้ถูก
ทำเต็มที่ ได้แค่นี้ พอใจแค่นี้

๖. *ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำ
ไปประพฤติปฏิบัติแล้ว ความซี้เกียจเพิ่มขึ้น
ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเรา
ตถาคต*

ความซี้เกียจเพิ่มเพราะจิตปรุงแต่ง ต้อง
ใช้พลังมาก พลังในตัวพร่องไปมาก แต่การ
ประพฤติปฏิบัติเป็นการตัดการปรุงแต่ง เป็น
การอนุรักษ์พลังงาน ใช้เท่าที่จำเป็น ดังนั้น

พลังงานจึงพร่องน้อย ความขี้เกียจต้องลดลง
ถ้าความขี้เกียจเพิ่ม แสดงว่าปฏิบัติผิดทาง

๗. ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำ
ไปประพฤติปฏิบัติแล้ว เป็นเหตุให้**คนคลั่ง**
ด้วยหมู่คณะ ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอนนั้น
ไม่ใช่ของเราตถาคต

ขอให้ท่านสังเกตดูตนเอง ถ้าประพฤติ
ปฏิบัติแล้ว กลายเป็นว่า ไปไหนคนเดียวไม่ได้
ทำงานคนเดียวไม่ได้ จะต้องมีกลุ่ม ต้องเข้า
หมู่ เข้าพวกอยู่ตลอด อันนั้นสวนทาง ไม่ใช่
คำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัย
ของพระพุทธเจ้า ถ้าปฏิบัติถูกต้องแล้ว จะ
เป็นอิสระจากหมู่จากพวก จะปลีกตัวเดี่ยว ทำ
อะไรด้วยตัวเองคนเดียวได้

๘. ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำ
ไปประพฤติปฏิบัติแล้ว ทำให้เป็นผู้เล็งดูยาก
ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเรา
ตถาคต

ใครปฏิบัติธรรมแล้ว กลายเป็นคนกิน
ยาก อาหารนี้ไม่อร่อย นั่นก็จืดไป เค็มไป จะ
นอนก็เลือกมาก ขี้ฝุ่นขี้เถ้ามาก ไม่สะอาด...
นอนไม่ได้ ต้องอย่างนั้นอย่างนี้ เจื่อนไข่มาก
นี่แสดงว่าผิดทางแน่นอน

ในการปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนใหญ่เราจะ
ต้องอยู่ท่ามกลางครูบาอาจารย์ แม้กระทั่งเวลาเรา
อยู่ในสถานที่ปฏิบัติติดต่อกัน ๗ วันอย่างนี้
ครูบาอาจารย์ท่านก็มาร่วมสั่งสอนอบรมได้
ไม่นานนัก เวลานอกนั้นเราต้องไปปฏิบัติด้วย
ตัวเอง ดังนั้น เราต้องใช้หลักธรรมทั้ง ๘ ข้อนี้

เป็นเหมือนครู คอยส่องดูตัวเอง เมื่อตรวจสอบ
ดูว่าดำเนินถูกทางแล้ว ก็ขอให้ทำเรื่อยไป แล้ว
จะหลุดพ้นเป็นอิสระได้ กรรณฐานไม่ใช่เรื่อง
ยากหากได้ครุติและดำเนินถูกทาง วิชาที่พระ
พุทธเจ้าสอนมีครบบริบูรณ์ แม้กาลเวลาจะ
ผ่านมานานาน เดียวนี้ก็ยังอยู่ครบ สถานที่ฝึก
ก็เหมาะสม ครูฝึกก็เหมาะสม มีพร้อมอยู่แล้ว
จงเพียรทำเถิด ชีวิตจะงอกงาม

อย่าลืมนะว่า เมื่อท่านจากโลกนี้ไป ชีวิต
ที่ต้องเดินต่อในปรโลกยังอีกยาวไกล อย่าได้
ประมาท หากชีวิตลงต่ำแล้วพลาดไป กว่า
จะกลับขึ้นมาได้นั้นยากมาก ดังนั้น ขอให้
ประคับประคองตัวไว้ให้อยู่ในสุคติภูมิ หรือ
สุดท้ายไม่ต้องกลับมาเกิดอีก...เป็นดีที่สุด”



อานิสงส์ของ การเจริญเมตตา ๑๑ ประการ

(อังคตตรนิกาย กสก-เอกาทสกนินบาต เมตตาสุต)

๑. หลับเป็นสุข คือ หลับสบาย หลับสนิท
๒. ตื่นเป็นสุข คือ เมื่อตื่นขึ้นมาก็สบายตัว สบายใจ หายอ่อนเพลีย ไม่มีอาการง่วงติดต่อกัน
๓. ไม่ฝันร้าย คือ จะไม่ฝันเห็นสิ่งเลวร้ายทำให้สะดุ้งตื่นกลางคัน หรือไม่ฝันหวาดเสียวต่างๆ
๔. เป็นที่รักของคนทั่วไป คือ จะเป็นคนมีเสน่ห์ไปทีใดก็ปราศจากศัตรูผู้คิดร้าย แม้ผู้ไม่ชอบใจก็จะกลับมาชอบได้
๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั่วไป คือ แม้อสูรต่างๆ ก็รักผู้แผ่เมตตา ไม่ขบกัด ไม่ทำร้าย ทำให้ปลอดภัยจากเขี้ยวงาทุกชนิด
๖. เทวดารักษาคุ้มครอง คือ จะเดินทางไปไหนมาไหนเทวดาจะคุ้มครองให้ความปลอดภัย

- ตลอดเวลา จะไม่ประสบอุบัติเหตุต่างๆ ทั้ง
ทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ
๓. ไฟ ศาสดรา ยาพิษ ไม่แผ้วพาน คือ สิ่งเหล่านี้
จะทำอันตรายมิได้
 ๔. จิตเป็นสมาธิเร็ว คือ ผู้แผ่เมตตาเป็นประจำ
ถ้าทำสมาธิ จิตจะสงบนิ่งได้เร็ว
 ๕. หน้าตาผิวพรรณจะผ่องใส คือ ผู้มีเมตตาจิต
เป็นประจำ หน้าตาและผิวพรรณจะมีน้ำมีนวล
มีเสน่ห์
 ๑๐. ไม่หลงเวลาตาย คือ เวลาใกล้ตาย จะไม่
หลงเพื่อ ละเมอ หรือโวยวายอย่างนั้นอย่างนี้
หรือไม่ตื่นตระหนกตกใจเป็นที่น่าเวทนาของผู้
พบเห็น จะสิ้นใจอย่างสงบเหมือนนอนหลับ
ไป ฉะนั้น
 ๑๑. เมื่อไม่อาจบรรลุธรรมชั้นสูง ย่อมเข้าถึง
พรหมโลก คือ ผู้มีเมตตาจิตเป็นประจำ แม้
ไม่ได้บรรลุธรรมชั้นสูงขึ้นไปกว่านี้ ก็ย่อมจะ
ไปบังเกิดในพรหมโลกอันเป็นที่เกิดของผู้ได้
ฉาน



ผลของการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน

๑. *สตุดานํ วิสุทฺธิยา*
เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย
๒. *โสกปริเทวานํ สมตฺกุกมาย*
เพื่อก้าวล่วงความโศกเศร้า
ปริเทวนาการทั้งหลาย
๓. *ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถงฺคมาย*
เพื่อดับทุกข์ทางกายและดับทุกข์ทางใจ
๔. *ญายสฺส อธิคฺมาย*
เพื่อบรรลุมรรค ๔ ผล ๔
๕. *นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย*
เพื่อกะทำให้พระนิพพานให้แจ้ง



ประวัติของ อาจารย์ดร.สนอง วรอุไร

ดร. สมอง วรอุไร เกิดที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นบุตรคนที่ ๖ ในจำนวนพี่น้องทั้งหมด ๘ คน เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนวัฒนศิลป์วิทยาลัย สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาพืช และปริญญาโท สาขาเชื้อรา จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เมื่อบรรจุเข้าเป็นอาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่รุ่นบุกเบิก

แล้ว ได้รับทุนโคลัมโบ ไปศึกษาต่อระดับปริญญาเอก สาขาไวรัสวิทยา ณ มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ ใช้เวลาศึกษา ๔ ปี จึงสำเร็จกลับมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๘

ก่อนเปิดภาคเรียน ได้ใช้เวลาว่างไปอุปสมบทที่วัดปริณายก แล้วไปฝึกวิปัสสนากรรมฐานกับพระเทพสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เพื่อพิสูจน์สังขารของพระพุทธรองค์

ตลอดเวลา ๑ เดือนกับอีก ๑๓ วัน ที่ท่านตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่ ท่านได้รับประสบการณ์ทางจิตมากมาย ทำให้สิ้นสงสัยในพระรัตนตรัย และเปลี่ยนวิถีชีวิตมาขึ้นทางสู่สุดติภูมิแก่เพื่อนสหธรรมิก อีกทั้งยังเป็นอาจารย์พิเศษถวายความรู้แด่พระสงฆ์เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน”



อนวสุตจิตตสุส
อนนุวาทเจตโส
ปุกฺกญฺปาปปทฺนสุส
นตถิ ชาครโต ภยํ ฯ ๓๙ ฯ
ผู้มีสติตื่นตัวอยู่เนื่องนิตย์
มีจิตเป็นอิสระจากราคะและโทสะ
ละบุญและบาปได้
ย่อมไม่กลัวอะไร

พุทธพจน์

เรื่อง “**กระจกส่องกรรมฐาน**” นี้ เป็นการชี้แนะ
จากกัลยาณมิตรผู้มีประสบการณ์ ให้ผู้ปฏิบัติ
ธรรมย้อนกลับมาดูสิ่งผิดพลาดของตัวเอง หาก
ปรับแก้ไขให้เหมาะสม โอกาสที่จิตจะเข้าสู่
ความตั้งมั่น เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ได้ดวงตาเห็น
ธรรม ย่อมมีได้ เป็นได้

หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะกับผู้มีทักษะใน
การอ่าน และรักที่จะพัฒนาจิตวิญญาณของ
ตัวเองด้วยการปฏิบัติธรรมเพื่อนำชีวิตสู่ความสงบ
เป็นอิสระ และพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง



www.kanlayanatam.com