พระราชภาวนาวชิรญาณ

ไพศาลวิปัสสนาวรกิจ มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี

(สุรศักดิ์ เขมรังสี)

วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ประกาศ

พระราชทานสัญญาบัตรตั้งสมณศักดิ์

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ มหิศรภูมิพลราชวรางกูร กิติสิริสมบูรณอดุลยเดช สยามินทราธิเบศรราชวโรดม บรมนาถบพิตร พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว มีพระบรมราชโองการโปรดพระราชทานสัญญาบัตรตั้งสมณศักดิ์

พระภาวนาเขมคุณ เป็น พระราชภาวนาวชิรญาณ ไพศาลวิปัสสนาวรกิจ มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี พระราชาคณะชั้นราช ฝ่ายวิปัสสนาธุระ สถิต ณ วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีฐานานุศักดิ์ตั้งฐานานุกรมได้ ๔ รูป คือ พระครูปลัด ๑ พระครูสังฆรักษ์ ๑ พระครูสมุห์ ๑ พระครูใบฎีกา ๑

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ ๓๑ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๖๖

ประกาศ ณ วันที่ ๑ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๖๖ เป็นปีที่ ๘ ในรัชกาลปัจจุบัน

คำนำ

เนื่องในวโรกาสที่**พระบาทสมเด็จพระปรมินทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว** มีพระบรมราชโองการ โปรดพระราชทานสัญญาบัตรเลื่อนสมณศักดิ์ ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อ พระภาวนาเขมคุณ เป็น **พระราชภาวนาวชิรญาณ ไพศาลวิปัสสนาวรกิจ มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี** พระราชาคณะชั้นราช ฝ่ายวิปัสสนาธุระ เมื่อวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ศกนี้ และในโอกาสที่ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อจะมีอายุครบ ๖ รอบ ในวันที่ ๓ ธันวาคม ศกนี้ด้วย คณะศิษย์มีความปลื้มปีติจึงพร้อมใจร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือ “**มุทิตาสักการะ ๗๒ ปี พระราชภาวนาวชิรญาณ**” เพื่อน้อมถวายเป็นอาจริยบูชา แด่ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อ พระเถระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีเมตตากรุณาต่อเหล่าศิษย์และสาธุชนทั้งหลาย มุ่งมั่นอบรมสั่งสอนการปฏิบัติธรรมตั้งแต่เริ่มก่อตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดมเหยงคณ์ อีกทั้งตลอดระยะเวลาที่บรรพชานาน ๔๙ พรรษานั้น ท่านอุทิศตนเพื่อเผยแผ่ธรรมะ บำเพ็ญประโยชน์เหลือคณานับ เจริญอยู่ในธรรม เป็นแบบอย่างของพระเถระที่ส่งเสริมให้พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ใช้พุทธธรรมน้อมนำชีวิต สั่งสอนให้มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ บำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา เพื่อความพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

นอกจากงานสอนวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ท่านยังมีเมตตากรุณาต่อผู้ยากไร้ ยื่นมือช่วยเหลืองานสาธารณประโยชน์อย่างสม่ำเสมอมิได้ขาด แจกเครื่องอุปโภคบริโภค บริจาคทุกปี และทุกครั้งที่มีวิกฤตเกิดขึ้นในบ้านเมือง เช่น ในยามเกิดอุทกภัย เกิดโรคระบาดโควิด-19 เป็นต้น

ตลอดระยะเวลาที่ท่านบวช มีผู้น้อมถวายที่ดินให้ท่านเพื่อสร้างสถานปฏิบัติธรรมหลายแห่ง ซึ่งปัจจุบันวัดมเหยงคณ์มีวัดและสำนักกรรมฐาน ๑๔ สาขา ดังปรากฏอยู่ในภาคประวัติ

งานของท่าน นอกจากการสอนธรรมแล้ว ยังมีงานก่อสร้างที่นับเป็นงานหนักยิ่ง เห็นได้จากสภาพของวัดมเหยงคณ์ที่เจริญรุ่งเรืองมาก ต่างจากครั้งอดีตที่ท่านจาริกมาพบวัดมเหยงคณ์ในสภาพวัดร้าง การที่ท่านมีดำริที่จะสร้างอุโบสถปราสาทหลังใหญ่ จำลองแบบมาจากโบราณสถานในสมัยกรุงศรีอยุธยานั้น ก็เพื่อจะสืบสานไว้เป็นอนุสรณ์ให้แก่คนรุ่นหลัง ซึ่งปัจจุบันการสร้างอุโบสถคืบหน้าไปมากแล้ว เกือบ ๘๐%

การที่ท่านอุทิศแรงกายแรงใจให้งานพระศาสนาอย่างยิ่งนั้น ท่านให้ความสำคัญที่สุดคือ การแสดงพระธรรมเทศนาโปรดพระ-เณร เหล่าศิษย์ และสาธุชนทั่วไป ให้ได้เข้าถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นจึงเห็นสมควรนำแสงธรรมแห่งชีวิตอันทรงคุณค่าที่เคยจัดพิมพ์ไว้นานแล้ว นำมาคัดสรรรวบรวมไว้ในหนังสือเล่มนี้ พร้อมกันนี้ได้จัดทำเพื่อให้สามารถเผยแผ่หนังสือเล่มนี้ ในรูปแบบของไฟล์ที่สามารถเปิดอ่านได้ในระบบออนไลน์ด้วย

ขออนุโมทนาขอบพระคุณ ขอบคุณทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ทั้งภาพข้อมูล และปัจจัยที่ร่วมกันบริจาคในการจัดพิมพ์ จัดทำ ให้งานเผยแผ่ธรรมครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นดั่งแสงสว่างส่องทางชีวิตให้ท่านได้พบกับความสุขอันเกษม ไม่ว่าจะอ่านครั้งที่เท่าไหร่ก็ตาม

คณะศิษย์วัดมเหยงคณ์

๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๖

สารบัญ

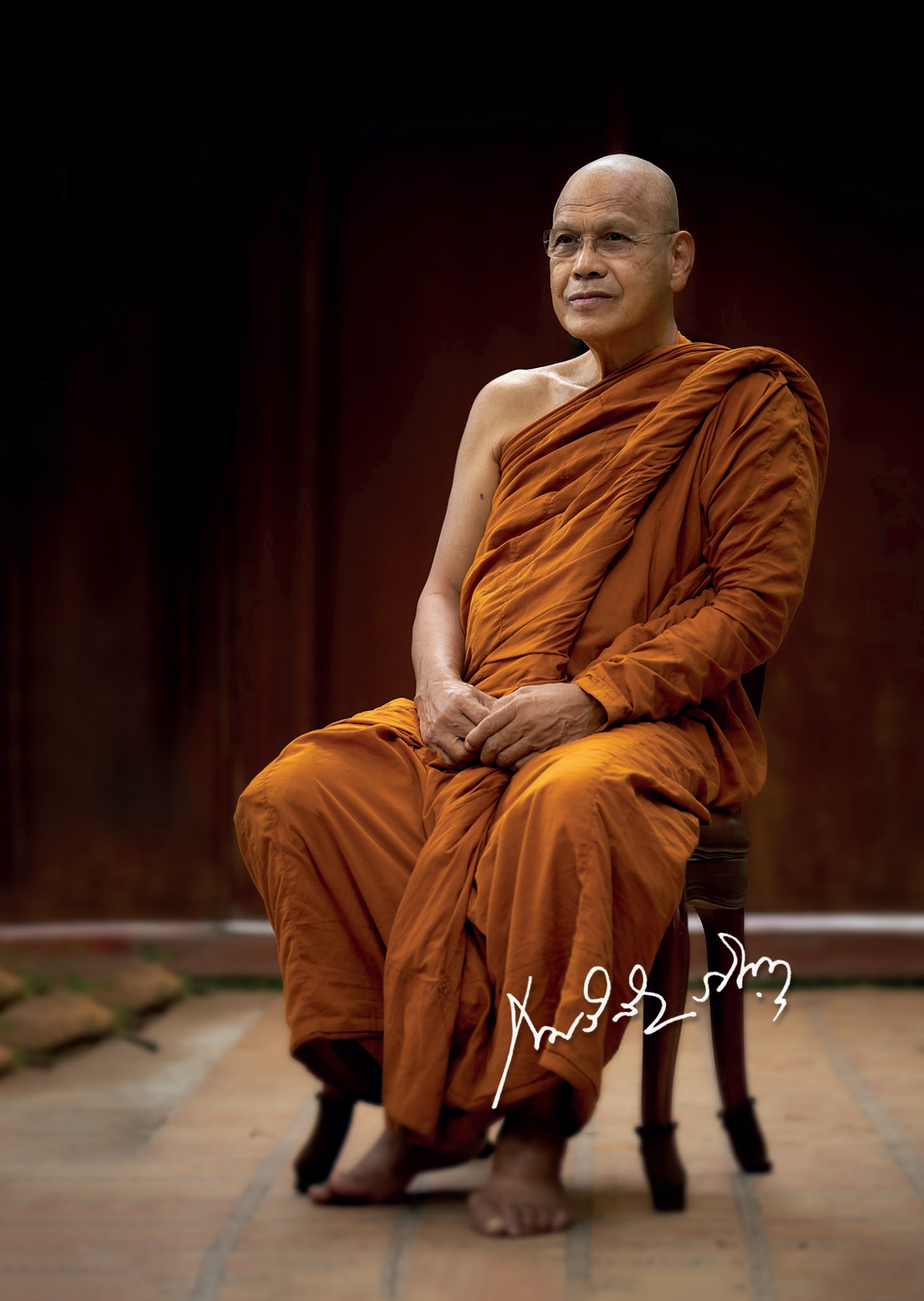
ประวัติ พระราชภาวนาวชิรญาณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี) **๙**

๑. ชาติภูมิ ๑๑
๒. ครอบครัวเพ็งอาทิตย์ ๑๒
๓. ความอบอุ่นในวัยเด็ก ๑๒
๔. ไม้นวมไม้แข็ง ๑๔
๕. การศึกษาในวัยเด็ก ๑๕
๖. วิบากในวัยเยาว์ ๑๕
๗. เข้ารับการผ่าตัด/ช่วยงานบนเรือ ๑๗
๘. รู้สึกผิด ๑๘
๙. สู่ร่มกาสาวพัสตร์ ๑๘
๑๐. เหตุที่ไม่ลาสิกขา ๒๐
๑๑. ปฏิปทาในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ๒๑
๑๒. ปฏิปทาในการสร้างสำนักวิปัสสนากรรมฐาน ๒๔
๑๓. คุณธรรมและปฏิปทา ๒๖
๑๔. กว่าจะเป็นวัดมเหยงคณ์ในปัจจุบัน ๒๙
๑๕. ผลงานการเผยแผ่ธรรม ๓๘
๑๖. รางวัลและเกียรติคุณที่ได้รับ ๕๑
๑๗. สมณศักดิ์ที่ได้รับ ๕๔

พระธรรมเทศนา **๕๕**

๑. มหากรุณาจิตของโพธิสัตว์ ๕๗
๒. การอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้า ๗๑
๓. ปฐมเทศนา ๙๑

๔. อนัตตาแห่งธรรม ๑๐๕
๕. สิ่งที่หาได้โดยยากในโลก ๑๑๓
๖. ๓๑ ภพภูมิในสังสารวัฏ ๑๒๕
๗. ธรรมะแห่งความดับทุกข์ดูความปรุงแต่ง ๑๓๙
๘. ชีวิตนี้เพื่อสิ่งใด ๑๕๗
๙. บันไดสู่นิพพาน ๑๗๓
๑๐. รู้ตัวทั่วพร้อม ๑๘๗
๑๑. แค่ดู...แค่รู้ ๒๐๑
๑๒. สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ๒๑๑
๑๓. สติปัฏฐาน (๑) ๒๒๕
๑๔. สติปัฏฐาน (๒) ๒๓๓
๑๕. ทำอย่างไรเมื่อเกิดนิมิต ๒๔๙
๑๖. ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ ๒๕๗
๑๗. สัมปทา...ธรรมเพื่อความผาสุก ๒๗๗
๑๘. กลยุทธ์รักษาจิต ๒๘๗
๑๙. ชั้นเชิงการปฏิบัติทางจิต ๓๐๓
๒๐. ชีวิตนี้ยังไม่สายเกินไป ๓๒๓
๒๑. ทานอันเลิศ ๓๓๓
๒๒. ทำอย่างไรให้ชีวิตนี้มีความสุข ๓๔๕
๒๓. โอวาทธรรม ๓๖๖



ประวัติ
พระราชภาวนาวชิรญาณ
(สุรศักดิ์ เขมรังสี)

๑. ชาติภูมิ

นามเดิม **สุรศักดิ์ เพ็งอาทิตย์** เกิดเมื่อวันจันทร์ที่ ๓ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๔๙๔ เดือนอ้าย ปีเถาะ ณ เรือนแพหลังหนึ่ง ริมแม่น้ำป่าสัก เขตตำบลนครหลวง อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

โยมบิดาชื่อ นายบัวขาว เพ็งอาทิตย์ โยมมารดาชื่อ นางมณี เพ็งอาทิตย์ มีพี่น้องร่วมอุทร ๕ คนด้วยกัน คือ

๑. นางสาวทวีสุข เพ็งอาทิตย์
๒. นางรัตนาพร ศรีโพธิ์ทอง
๓. **พระราชภาวนาวชิรญาณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี)**
๔. นางศิริวรรณ คำเหล็ก
๕. นายชูชาติ เพ็งอาทิตย์

๒. ครอบครัวเพ็งอาทิตย์

ท่านเล่าถึงสภาพของครอบครัวเพ็งอาทิตย์ ในสมัยที่ท่านยังเป็นเด็กว่า

"... เรือนแพเป็นทั้งที่พักอาศัย เป็นทั้งร้านขายของชำ ขายยาแผนโบราณ ยาสามัญประจำบ้าน และเป็นร้านหมออีกต่างหาก จากริมตลิ่งขึ้นไปมีเนื้อที่ประมาณ ๑ งานกว่า ใช้เป็นที่เพาะปลูกพืชผักสวนครัวไว้เป็นอาหารโดยไม่ต้องซื้อหา และยังเก็บขายเป็นรายได้เสริม พื้นที่เชื่อมต่อลึกเข้าไปประมาณ ๒ ไร่ เป็นพื้นที่สำหรับทำสวนผลไม้นานาชนิด ถัดไปเป็นพื้นที่ทำนาอีก ๖๐ กว่าไร่ แปลงห่างๆ กันให้เขาเช่าทำ ..."

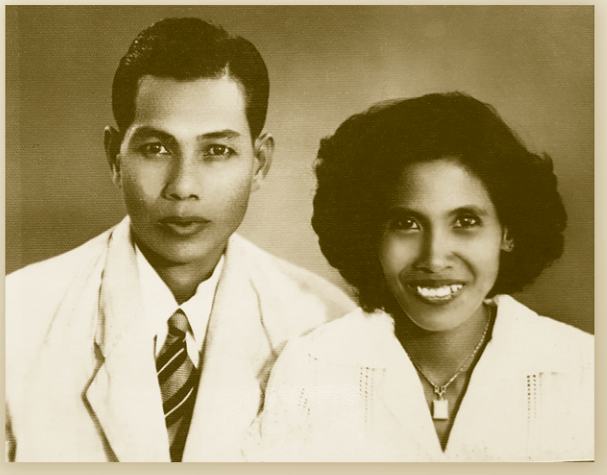
"... คุณพ่อบัวขาวมีอาชีพหลายอย่าง เป็นหมอ (แผนโบราณ) เป็นพ่อค้า ชาวนา ชาวสวน และชาวเรือ มีเรือเมล์วิ่งรับผู้โดยสารไปส่งตัวจังหวัด มีเรือต่อรับจ้างบรรทุกปูนซีเมนต์บ้าง ข้าวโพดบ้าง ไปส่งยังกรุงเทพฯ และสมุทรปราการ

คนส่วนใหญ่มักเรียกคุณพ่อบัวขาวว่า "หมอขาว" บางคนเรียก "อาจารย์ขาว" เพราะเคยบวชเรียนอยู่นานจนได้เป็นเจ้าอาวาส ..."

"... ส่วนคุณแม่มณีมีอาชีพเป็นครู หลังจากคลอดพี่สาวคนโตแล้ว แม่ก็ป่วย จึงลาออกจากการเป็นครู ซึ่งทำอยู่นานถึง ๖ ปี ..."

๓. ความอบอุ่นในวัยเด็ก

ท่านเล่าให้ฟังอีกว่า *"... โชคดีที่เกิดในครอบครัวที่อบอุ่นมาโดยตลอด สมัยเด็กๆ เวลาทานข้าวโดยเฉพาะมื้อเย็น ก็จะอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากันพ่อแม่พี่น้อง นั่งล้อมวงมีสำรับกับข้าวอยู่ตรงกลาง เมื่อเสร็จจากรับประทานแล้วในตอนค่ำๆ พวกเราจะมานั่งหรือนอนเล่นหน้าแพ มองดูกระแสน้ำไหลเอื่อยๆ ท่ามกลาง*



แสงจันทร์ พ่อก็จะพูดคุยกับลูกๆ เล่านิทานให้ฟังแล้วก็สอนไปในตัว พวกเราก็จะชอบฟัง สนุกสนานเบิกบานใจ... ”

”... พ่อจะมีเรื่องราวเล่าให้ฟังมาก เราก็จะซักถาม มีปัญหาอะไรพ่อก็จะช่วยแก้ไขเป็นหลักใจให้กับลูกๆ ด้วยความดูแลเอาใจใส่ของพ่อและแม่ ลูกๆ ทุกคนจึงมีนิสัยค่อนไปในทางหัวอ่อน เคารพเชื่อฟังพ่อแม่ปู่ย่าตายาย ลุงป้าน้าอา ไม่ประพฤติเสื่อมเสียนอกลู่นอกทาง ...”

๔. ไม้นวม - ไม้แข็ง

ท่านเล่าถึงไม้นวม - ไม้แข็ง ของโยมพ่อโยมแม่ว่า

”... ลูกๆ ในครอบครัวเพ็งอาทิตย์จะได้รับการเลี้ยงดูทั้งไม้นวม-ไม้แข็ง ทั้งลูกยอและกอไผ่

ไม้นวม - ลูกยอ ก็ได้จาก พ่อ
ไม้แข็ง - กอไผ่ ก็ได้จาก แม่

พ่อจะใช้คำพูดด้วยดี ไม่เคยตีลูก เรียกว่าเอาน้ำเย็นเข้าล่อ เอาลูกยอเข้าป้อน แต่ลูกๆ ก็ค่อนไปในด้านแสนงอนเสียส่วนมาก โดนดุไม่ได้ เป็นต้องไม่ยอมกินข้าว แล้วก็จะไปนั่งจับเจ่าอยู่ในมุมมืด พ่อก็จะต้องไปปลอบโยนพยุงให้มานั่งกินข้าว

แต่สำหรับแม่แล้วจะใช้ความเด็ดขาด พูดคำไหนต้องเป็นคำนั้น ไม่อย่างนั้นก็จะถูกขนาบด้วยไม้เรียวซึ่งวางประจำอยู่ที่ข้างฝา ก็ทำให้ลูกๆ ไม่กล้าฝ่าฝืนทำผิด ก็จะมีแต่ข้าพเจ้าที่ชอบทดสอบความเฉียบขาด ก็เลยได้ฉลองไม้เรียวเสียหลายรอบ ...”

๕. การศึกษาในวัยเด็ก

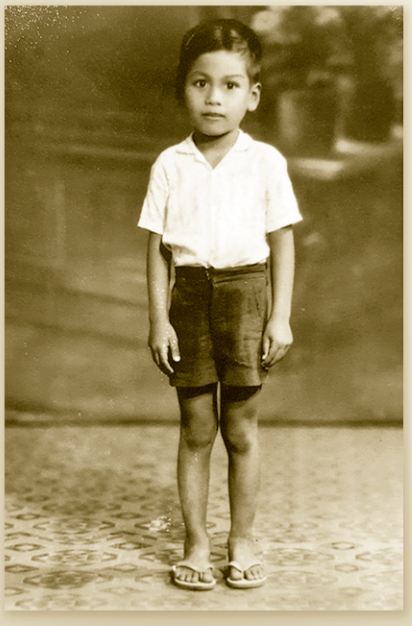
เด็กชายสุรศักดิ์ ได้เข้ารับการศึกษาทั้งระดับประถมและมัธยมศึกษาที่โรงเรียนนครหลวง วิทยาคาร โรงเรียนนครหลวง พิบูลย์ประเสริฐวิทย์ โรงเรียนนครหลวง อุดมรัชต์วิทยา ในเขตอำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และโรงเรียนวัดวิเศษการ กรุงเทพฯ

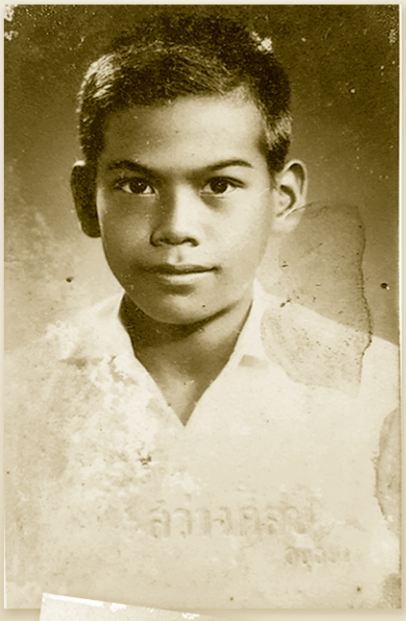
ท่านเป็นเด็กที่เอาใจใส่ในการเล่าเรียนเป็นอย่างดี มักได้รับคำชมเชยจากครูอยู่เสมอ แต่จำต้องหยุดพักการเรียนไปช่วงหนึ่ง

๖. วิบากในวัยเยาว์

ท่านเล่าให้ฟังถึงวิบากกรรมอันเป็นเหตุให้ท่านต้องหยุดพักการเรียนในสมัยเป็นเด็กให้ฟังว่า *"... ครั้งเมื่อสมัยเป็นเด็กอายุประมาณ ๙ ขวบ ขณะเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ ได้ไปเที่ยวเล่นที่บ้านเพื่อนซึ่งอยู่ละแวกใกล้เคียงกัน ขากลับวิ่งหนีสุนัขและกระโดดลงจากโคก หกล้มข้อเท้าซ้ายพับแต่ไม่กล้าบอกใคร จนขาบวมมากทนไม่ได้ ต้องเป็นภาระของพ่อพยาบาลรักษาอยู่นานจนกระทั่งเดินได้ แล้วก็มาเป็นไข้ปวดศีรษะรุนแรงซ้ำอีก ..."*

"... พ่อต้องเอาน้ำแข็งมาโปะพอบรรเทา ในที่สุดขาข้างซ้ายก็ลีบลง ไม่มีกำลังเดินไม่ได้ ก็ต้องอาศัยพ่ออีกนั่นแหละ พ่อพาไปหาหมอหลายต่อหลายหมอ พ่อพยายามหาน้ำมันต่างๆ มาทาถูนวด เอาข้าวสารมาคั่วทำเป็นลูกประคบ พ่อพยายามประคบให้ทุกวัน โดยให้ข้าพเจ้านั่งที่สะพาน ห้อยเท้าลงในน้ำและแกว่งขาออกกำลังกายทุกวัน ด้วยความกรุณาเอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ ในที่สุดข้าพเจ้าก็เดินได้ ซึ่งถ้าข้าพเจ้าไม่ได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากพ่อในเวลานั้น ก็คงจะต้องขาพิการไปตลอดชีวิต ..."





๗. เข้ารับการผ่าตัด / ช่วยงานบนเรือ

หลังจากนั้น เด็กชายสุรศักดิ์ได้เข้ารับการศึกษาต่ออีกครั้งจนกระทั่งขณะที่ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เกิดอาการเจ็บข้อเท้าซ้าย จึงต้องหยุดการเรียนและเข้ารับการผ่าตัด นับเป็นวิบากกรรมที่ต้องเผชิญอีกครั้งหนึ่งในชีวิต

หลังผ่าตัดแล้วต้องใช้เวลาในการรักษาขาข้างซ้ายอีกนาน จึงตัดสินใจไม่เรียนต่อแล้วช่วยเหลือโยมบิดาเดินเรืออยู่ประมาณ ๗ ปี ดังที่ท่านเล่าว่า

"... ในปีนี้เองที่พ่อต้องนำข้าพเจ้าเข้าโรงพยาบาลเพื่อรับการผ่าตัดข้อเท้าข้างซ้าย ก็คิดว่าหยุดเรียนไปสักหนึ่งปี เมื่อขึ้นเทอมการศึกษาใหม่ก็ค่อยเรียนต่อ ในช่วงนั้นเองข้าพเจ้าได้มีโอกาสลงไปกับเรือต่อ จึงได้เห็นพ่อและแม่ต้องทำงานลำบาก ถึงแม้จะมีลูกจ้าง ๒ คน คอยช่วยก็ตาม ..."

"... ข้าพเจ้าลงไปช่วยเหลืองานบนเรืออยู่ระยะหนึ่ง ก็พอที่จะเข้าใจงานจึงตัดสินใจเข้าไปรับหน้าที่แทน เพื่อให้พ่อและแม่ได้กลับไปอยู่บ้าน ในระยะนั้นพ่อและแม่เป็นหนี้สินอยู่เพราะไปกู้เงินเขามาต่อเรือ จะจ้างลูกน้องมากก็ไม่ไหว ข้าพเจ้าไม่ได้เรียนต่อทั้งๆ ที่รักการศึกษามาก

ข้าพเจ้าบริหารงานเองโดยมีลูกจ้าง ๒ คน คอยช่วย ต่อมาลูกจ้างลาออกหาใครแทนไม่ได้ ในที่สุดพ่อและแม่ก็ต้องลงไปแทน ..."

ขณะที่เป็นต้นหน ท่านรักการศึกษามากจึงเรียนศึกษาผู้ใหญ่จนจบมัธยมศึกษาปีที่ ๓ แล้วศึกษาต่อช่างกลจนจบ

๘. รู้สึกผิด

ท่านได้เล่าถึงชีวิตในระยะที่ต้องทำงานบนเรือว่า *"... ช่วงที่ต้องอยู่บนเรือช่วยพ่อแม่ทำงานนี่เองที่ข้าพเจ้ามีความขมขื่น ไม่สบายใจอย่างมากเป็นบางครั้ง ในฐานะที่ตนเองทำหน้าที่เสมือนกัปตันเรือ เป็นผู้ตัดสินใจเอง สั่งการเอง จึงต้องกลายเป็นผู้ออกคำสั่งแก่ผู้ให้กำเนิด ผู้ที่เลี้ยงดูเรามา ซึ่งข้าพเจ้าไม่ชอบใจเลย*

ยิ่งบางครั้งงานฉุกละหุก ต้องรีบเร่งและแม่นยำในการออกเรือหรือจอดเรือ บางทีท่านทำไม่ค่อยจะถูก ข้าพเจ้าก็เผลอไปดุไปว่า แล้วก็ต้องมานั่งหม่นหมองใจตนเอง ทั้งๆ ที่ปกติเป็นคนอ่อนน้อมต่อพ่อแม่ แต่ความที่งานฉุกละหุกและยังไม่เคยฝึกสติจึงเผลอไปล่วงเกินท่านจนได้

ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นบาปอย่างมากเพราะเมื่อกระทำต่อพ่อแม่ก็เสมือนกระทำต่อพระอรหันต์ ฉะนั้น หลังจากบวชเรียนแล้วจึงตั้งใจว่า เราจะไม่ยอมใช้หรือสั่งพ่อแม่ให้ทำอะไรอีกเป็นอันขาด แม้เพียงใช้ให้ท่านหยิบของก็ตามที ..."

๙. สู่ร่มกาสาวพัสตร์

ท่านตั้งความปรารถนาที่จะบวชขณะมีอายุครบ ๒๐ ปี เพื่อทดแทนพระคุณของบิดามารดาตามประเพณีไทย แต่กว่าจะได้บวชก็ย่างเข้าอายุ ๒๔ ปี ท่านเล่าว่า

"... ข้าพเจ้ามีความตั้งใจอยากบวชตั้งแต่อายุ ๒๐ ปีแล้ว แต่ทางพ่อและแม่ขอผลัดไปก่อน เนื่องจากว่าอยากจัดงานให้ดีเพราะช่วงนั้นครอบครัวมีหนี้สินอยู่ จนกระทั่งเวลาผ่านไป ๔ ปี เมื่อขายเรือเพื่อชำระหนี้ได้หมดแล้ว พิธีงานบวชของข้าพเจ้าจึงได้จัดขึ้น ..."

เมื่อวันที่ ๖ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๑๘ ท่านได้รับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุในบวรพุทธศาสนา ณ **วัดพร้าวโสภณาราม** ตำบลนครหลวง อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้รับฉายาว่า "**เขมรังสี**" ซึ่งแปลว่า **ประทีปธรรมนำความสงบและหลุดพ้น** โดยมี

พระครูอดุลย์ธรรมประกาศ	เป็น	พระอุปัชฌาย์
พระอธิการป่วน โสภโณ	เป็น	พระกรรมวาจาจารย์
พระครูสำเริง สันตจิตโต	เป็น	พระอนุสาวนาจารย์

๑๐. เหตุที่ไม่ลาสิกขา

มีญาติธรรมผู้หนึ่งได้กราบเรียนถามท่านว่า เหตุใดจึงบวชมานานถึง ๔๐ กว่าปี ท่านตอบให้ฟังโดยไม่ปิดบังว่า *"... แรกเริ่มที่จะบวช ก็ไม่ได้คิดจะบวชระยะยาว คิดว่าจะบวชเพียงพรรษาเดียวตามประเพณีเพื่อทดแทนพระคุณบิดามารดา ซึ่งโยมแม่ได้พูดเสมอๆ ว่า ถ้ามีภรรยาก่อนบวชก็ไม่ต้องเข้าบ้าน จึงคิดอยู่ว่าจะบวชให้ท่านก่อน เมื่อบวชได้ครบพรรษานึงแล้วก็รู้สึกว่าพอแล้ว*

พอครบพรรษายายขอร้องให้บวชต่อ ท่านบอกว่า ๒ พรรษาจึงจะงาม ซึ่งพอครบ ๒ พรรษา ยายก็ว่า ๓ พรรษาถึงจะดี พอครบ ๓ พรรษา ยายก็บอกอีกว่า ๔ พรรษาถึงจะสวย แต่ก็ยังไม่ทันครบ ๔ พรรษา โยมยายก็เสียชีวิต ..."

"... มีอยู่ครั้งหนึ่งอาตมาได้บอกโยมแม่ว่าจะขอลาสิกขา ปรากฏว่า แม่เสียใจ ซึ่งเราก็ไม่คิดเลยว่าแม่จะเสียใจ เพราะก็ได้บวชมาหลายพรรษาแล้ว ดังนั้นเหตุผลส่วนหนึ่งที่บวชต่อมาเรื่อยๆ นั้น ก็ด้วยคิดว่าบวชให้โยมแม่โยมพ่อ ไม่อยากให้ท่านทั้งสองต้องเสียใจ ..."

คำตอบของท่านแสดงให้ทราบว่าท่านมีความรักและเคารพพ่อแม่และยายเป็นอย่างยิ่ง ท่านเลือกที่จะถนอมจิตใจของบุคคลที่ท่านเคารพรัก โดยยอมละทิ้งความสุขต่างๆ ทางโลก แล้วตั้งปณิธานว่าจะบวชเรื่อยไปเพื่อบุคคลผู้มีพระคุณต่อท่าน นี่ย่อมแสดงให้เห็นถึงคุณธรรม คือ ความกตัญญูกตเวทีและความเสียสละอย่างใหญ่หลวงของท่าน

ท่านได้เล่าต่อไปว่า *"... พอบวชนานๆ เข้า ชีวิตนักบวชนี่เราเริ่มคุ้นเคย ประกอบกับในเวลานั้นเริ่มหันมาสนใจการศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง จนกระทั่งได้สัมผัสกับความสงบสุขและความร่มเย็นในเพศของบรรพชิต อีกทั้งได้คิดถึงประโยชน์ของการบวชว่าจะก่อเกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นมากกว่า ซึ่งพอบวชต่อโยมก็ดีใจ ..."*

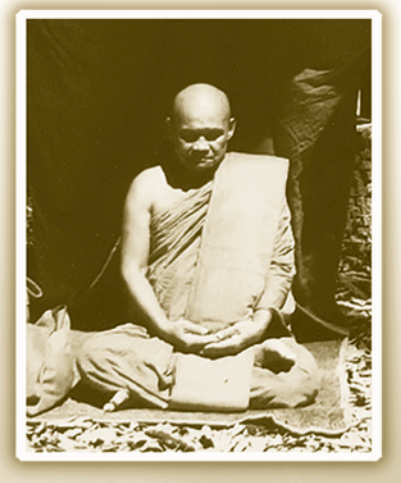
การพลิกผันของชีวิตอันเกิดจากความไม่แน่นอนในครั้งนั้น ก่อให้เกิดมีพระเถระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้ที่สามารถดำรงสมณเพศได้อย่างงดงาม และน่าเลื่อมใส ยาวนานถึง ๔๙ ปี

๑๑. ปฏิปทาในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ท่านได้เริ่มฝึกฝนการปฏิบัติกรรมฐาน ณ **สำนักวิปัสสนาวัดนครหลวง** ทำให้ท่านได้ประจักษ์ถึงพระพุทธดำรัส ที่ว่า

สพฺพรสํ ธมฺมรโส ชินาติ
รสพระธรรมย่อมชนะรสทั้งปวง

ในช่วงเวลานั้น ท่านได้พบกับความสงบร่มเย็นอย่างแท้จริงของชีวิต และรู้สึกซาบซึ้งในคุณค่าของพระธรรมมากยิ่งขึ้น จึงตั้งมั่นที่จะอยู่ในร่มกาสาวพัสตร์ต่อไป เพื่อน้อมอุทิศบุญกุศลทดแทนพระคุณบิดามารดา และเพื่อที่จะค้นคว้าศึกษาหลักธรรมให้แตกฉานยิ่งขึ้น



ต่อมาท่านได้ศึกษาหาความรู้จากครูบาอาจารย์ต่างๆ และค้นคว้าศึกษาในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาพร้อมทั้งหาโอกาสออกไปแสวงหาความวิเวกตามป่าเขาลำเนาไพร เพียรฝึกฝนปฏิบัติกรรมฐานอยู่เสมอ นั่นคือ การสั่งสมปัญญาบารมีไว้เพื่อเป็นปัจจัยในการเผยแผ่ธรรมในกาลต่อมา

พ่อแม่ครูอาจารย์ที่ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อได้รับคำสอนทั้งโดยตรง คือเมื่อครั้งพ่อแม่ครูอาจารย์ยังมีชีวิตอยู่บ้าง และโดยอ้อม คือเมื่อพ่อแม่ครูอาจารย์มรณภาพไปแล้วบ้าง คือ

๑. หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต	วัดป่าสุทธาวาส
๒. หลวงปู่ดูลย์ อตุโล	วัดบูรพาราม
๓. หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี	วัดหินหมากเป้ง
๔. หลวงปู่พรหมา พรหมจักโก	วัดพระพุทธบาทตากผ้า
๕. หลวงปู่ชา สุภัทโท	วัดหนองป่าพง
๖. หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ	วัดอรัญบรรพต
๗. หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน	วัดป่าบ้านตาด
๘. หลวงพ่อพุธ ฐานิโย	วัดป่าสาลวัน
๙. พระธรรมธีรราชมุนี (เจ้าคุณโชดก)	วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์
๑๐. พระครูสังวรสมาธิวัตร (ประเดิม โกมโล)	วัดเพลงวิปัสสนา

เมื่อครั้งที่ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อ ได้มีโอกาสเข้ากราบนมัสการ พระครูสังวรสมาธิวัตร พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานแห่งวัดเพลงวิปัสสนา เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร เพื่อถวายตัวเป็นศิษย์ ด้วยมีความรู้สึกเลื่อมใสศรัทธาในปฏิปทาของท่านพระครูรูปนี้ยิ่งนัก และท่านก็เมตตารับท่านเจ้าคุณหลวงพ่อไว้เป็นศิษย์ ทั้งยังได้แนะนำให้เข้ารับการอบรมในสำนักกรรมฐาน ณ **สำนักวัดเพลงวิปัสสนา** จนมีศรัทธาแรงกล้าที่จะศึกษาพระอภิธรรมคัมภีร์ จึงได้ไปสมัครเรียนที่**อภิธรรมโชติกวิทยาลัย** ซึ่งตั้งอยู่ในวัดมหาธาตุ

ยุวราชรังสฤษฎ์ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร โดยขณะนั้นมีการสอนที่ระเบียงวิหารคด ณ เวลานั้น ท่านได้ใช้ความพากเพียรในการศึกษาพระอภิธรรมจนมีความรู้แตกฉาน ท่านสามารถสอบได้คะแนนสูงสุดเป็นที่ ๑ ของประเทศ จึงได้รับความไว้วางใจแต่งตั้งให้เป็นครูสอนพระอภิธรรม ในขณะที่เพิ่งจะบวชได้เพียง ๓ พรรษาเท่านั้น ท่านจึงต้องเป็นทั้งครูผู้สอน และเป็นนักเรียนในชั้นสูงในเวลาเดียวกัน

สำหรับครูผู้ถ่ายทอดวิชาพระอภิธรรม ที่ท่านมีความประทับใจในวิธีการสอนเป็นอันมาก คือ ท่านพระครูธรรมธร (สุมนต์ นันทิโก) เจ้าอาวาสวัดจากแดง จังหวัดสมุทรปราการ ด้วยเหตุผลคือ "...ท่านจะมีวิธีการสอนแบบให้คิด ให้ใช้ปัญญาไม่ใช่ท่องจำเพียงอย่างเดียว..." นอกจากนี้ยังมีครูอาจารย์อีกหลายท่านที่เมตตาสั่งสอนอบรม อาทิ พระครูวิมลวุฒิธรรม (พระปลัดขันธ์) วัดอินทราวาส จังหวัดสงขลา พระอาจารย์มหาภานุวัฒน์ ปิยสีโล วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ฯ พระอาจารย์ปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย วัดสร้อยทอง กรุงเทพมหานคร

๑๒. ปฏิปทาในการสร้าง สำนักวิปัสสนากรรมฐาน

ปี พ.ศ.๒๕๒๗ ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อได้เดินทางกลับมาเยี่ยมบ้านเกิดที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และได้จาริกมาพบโบราณสถานวัดมเหยงคณ์ ซึ่งเวลานั้นถูกปกคลุมด้วยพงป่ารกชัฏ ครั้นเมื่อท่านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านสัมผัสได้ถึงความสัปปายะและร่มเย็นของที่นั่น บังเกิดปณิธานอันแน่วแน่ มุ่งมั่นที่จะเผยแผ่พระพุทธศาสนา และประสงค์จะสร้างสวนป่าให้สาธุชนได้มาปฏิบัติธรรม จึงได้ชักชวนสหธรรมิก ญาติโยม และพุทธบริษัททั้งหลาย ทั้งมาจากวัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพมหานคร มาจากบ้านเกิด อำเภอนครหลวง พระนครศรีอยุธยา มาจากวัดโตนด อำเภออุทัย พระนครศรีอยุธยา เดินทางมาร่วมกันพัฒนา พลิกฟื้นพื้นที่โดยรอบโบราณสถานวัดมเหยงคณ์ ที่เคยเป็นป่าเปลี่ยวรกร้างมานาน ให้กลายเป็น

สำนักวิปัสสนากรรมฐานที่สงบ ร่มรื่น สัปปายะ ในระยะเวลาเพียงไม่กี่ปี ยิ่งนานวันก็ยิ่งมีผู้เลื่อมใสศรัทธาเข้ามาบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพิ่มมากขึ้นทุกๆ ปี ต่อมา ท่านได้จัดให้มีการอบรมกรรมฐานเป็นหมู่คณะสำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา ข้าราชการ เจ้าหน้าที่หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน จัดงานปฏิบัติธรรมบวชเนกขัมมภาวนา เนื่องในวันสำคัญต่างๆ อย่างต่อเนื่อง

ขณะเดียวกันด้วยปฏิปทาอันดีงามของท่าน จึงทำให้พระอาจารย์ของท่าน คือ ท่านพระครูสังวรสมาธิวัตร มอบหมายให้ไปดำรงตำแหน่งเป็น**เจ้าอาวาสวัดคูบางหลวงอนุกิจวิธูร** ตำบลคูบางหลวง อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี ในปี พ.ศ.๒๕๒๙ โดยทำหน้าที่ควบคู่ไปกับการเป็น**ผู้อำนวยการสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดมเหยงคณ์** นับเป็นภาระรับผิดชอบที่หนักไม่น้อย แต่ท่านก็ไม่ท้อถอยในการทำหน้าที่ กลับพากเพียรพยายามจัดคอร์สอบรมกรรมฐาน และกิจกรรมต่างๆ เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งสำนักวิปัสสนากรรมฐานได้พัฒนาขึ้นจนกระทั่งเป็นวัดมเหยงคณ์ ในปี พ.ศ.๒๕๔๔

๑๓. คุณธรรมและปฏิปทา

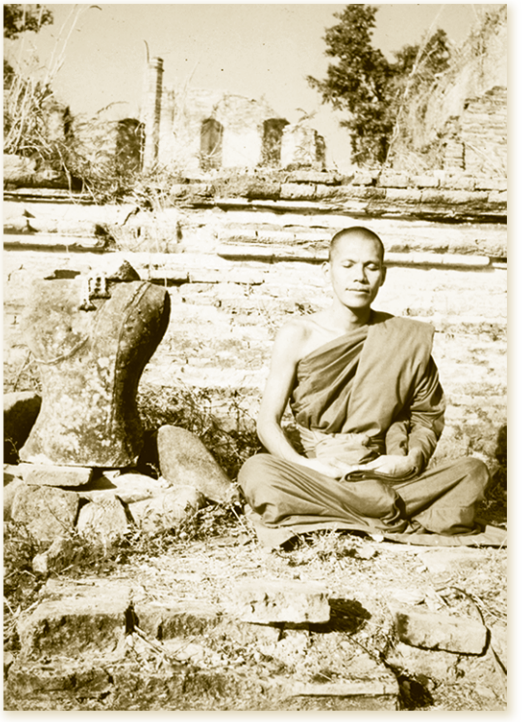
คุณธรรมที่ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อได้บำเพ็ญเป็นแบบอย่างที่ดีงามให้ศิษย์ประทับใจ และน้อมนำไปปฏิบัติตาม ที่เห็นเด่นชัด คือ ความกตัญญูกตเวทีต่อบุพพการี สมดังคำที่โยมมารดา-โยมบิดา ได้เปรียบท่านเป็นดั่ง “**แสงสว่างในใจแม่**” และ “**ความอบอุ่นในใจพ่อ**” เป็นพระผู้น้อมนำมารดาบิดาสู่หนทางแห่งความพ้นทุกข์ พร้อมชี้นำญาติพี่น้องให้เข้าหาเส้นทางแห่งความสุขที่แท้จริงของชีวิต นอกจากการตอบแทนบุญคุณบุพพการีทางด้านจิตใจแล้ว ทางกาย ท่านได้เอาใจใส่ดูแลอุปถัมภ์ปัจจัย ๔ มิให้ขาด ตราบจนวาระสุดท้ายของชีวิต

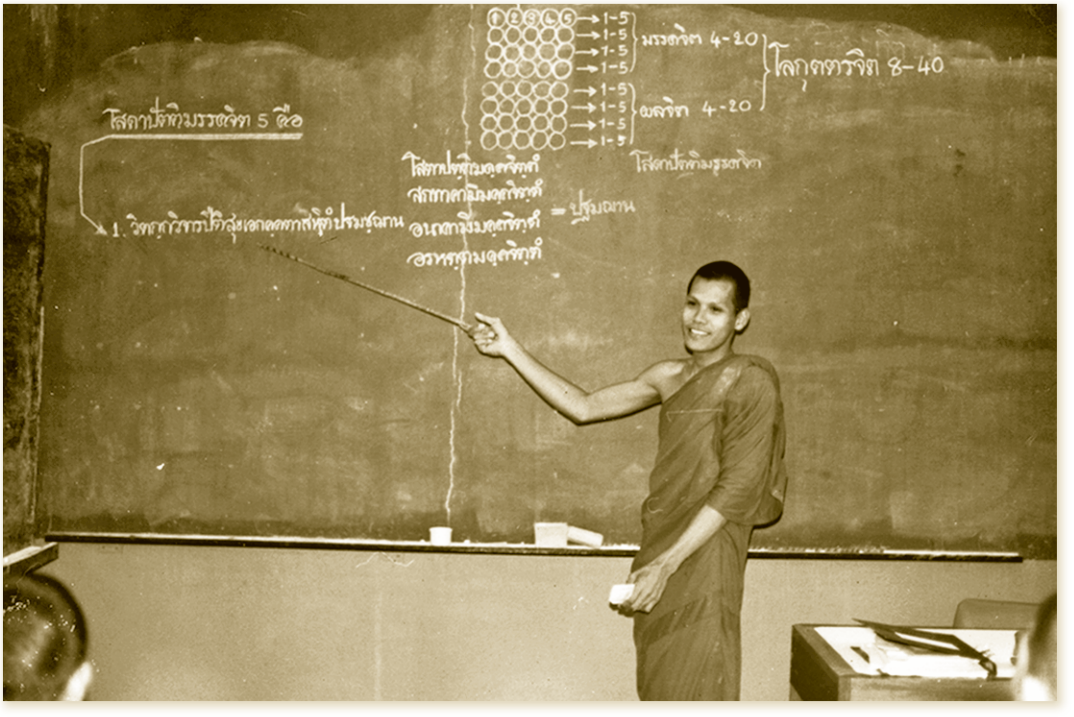
คุณธรรมอื่นที่เห็นเด่นชัด คือ ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อ ท่านเปี่ยมด้วย**เมตตาธรรม** สอนธรรมนำปฏิบัติกรรมฐาน แสดงพระธรรมเทศนา โดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ทั้งๆ ที่มีงานหลายด้าน ทั้งงานสอน งานบริหารวัด บริหารงานก่อสร้าง ดูแลทั้งพระภิกษุสามเณร ตลอดจนลูกศิษย์บริวารในวัด รวมทั้งบริหารเรื่องค่าใช้จ่าย เงินทำบุญต่างๆ ร่วมกับกรรมการวัด และยังมีมูลนิธิสุปฏิปันโน ที่ท่านเป็นผู้ก่อตั้งและเป็นประธานมูลนิธิ แม้งาน-ความรับผิดชอบจะมากมายล้นตัว ท่านก็ยังใส่ใจอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้มีจิตศรัทธาที่หลั่งไหลกันเข้ามาปฏิบัติธรรม จะเห็นได้จากความสัปปายะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นที่พัก ห้องสุขา ถนนหนทาง และบรรยากาศภายในวัดที่ร่มรื่นมาก นอกจากนี้ ยังมีสำนักกรรมฐานที่เป็นสาขาของวัดมเหยงคณ์ที่อยู่ในความดูแลของท่านอีก ๑๔ สาขา

การดำเนินชีวิตที่ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อประพฤติปฏิบัติ เป็นแบบอย่างที่ดีงามตลอดมา คือ

ท่านดำเนินชีวิตด้วยความสำรวมระวัง อยู่ในพระธรรมวินัย สิกขาบทที่พระบรมศาสดาบัญญัติไว้ ๒๒๗ ข้อ ท่านรักษาไว้มิให้ด่างพร้อย มีปกติเห็นโทษแม้เพียงเล็กน้อย

ท่านอุทิศตนเพื่อผู้อื่นตลอดมา ตั้งแต่บรรพชาได้เพียง ๓ พรรษา ท่านก็เริ่มทำการสอนแล้ว ท่านได้น้อมนำผู้คนจำนวนมากมายให้เข้าสู่เส้นทางธรรม ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุ่งตรงสู่พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต แม้อาจจะยังไม่ถึงในชาตินี้ เส้นทางแห่งธรรมก็สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติได้พบกับความร่มเย็นเป็นสุข แก้ปัญหาชีวิตจิตใจได้ด้วยตนเอง ดั่งการพบกับแสงสว่างแห่งธรรมด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน




1-5
1-5
1-5
1-5
มรรคจิต 4-20
1-5
1-5
1-5
1-5
ผลจิต 4-20
โลกุตตรจิต 8-40
โสดาปัตติมรรคจิต 5 คือ
โสดาปัตติมรรคจิต
1. วิตกฺกวิจารปีติสุขเอกคฺคตาสหิตํ ปฐมชฺฌาน
= ปฐมฌาน

นอกจากนี้ **ท่านมุ่งบำเพ็ญทานบารมี** โดยไม่คิดสะสมสิ่งใดเพื่อประโยชน์ตน ท่านนำมาบริจาคให้แก่คนยากไร้ บริจาคให้แก่โรงพยาบาล และสาธารณประโยชน์ต่างๆ ช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์จากภัยน้ำท่วม โรคระบาดโควิด-19 ฯลฯ สุดจะนับจะประมาณ รวมทั้งยังประชาสัมพันธ์บอกบุญ ให้ญาติโยมได้ทราบ ได้ร่วมบุญกับท่านด้วย **ชีวิตท่านดำเนินดั่งพระโพธิสัตว์โดยแท้**

๑๔. กว่าจะเป็นวัดมเหยงคณ์ในปัจจุบัน

พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยาระบุว่า วัดมเหยงคณ์ มีฐานะเป็นพระอารามหลวง อรัญญวาสี ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่สร้างขึ้นในรัชสมัยพระบรมราชาธิราชที่ ๒ (เจ้าสามพระยา) เมื่อปีพุทธศักราช ๑๙๘๑ ซึ่งในครั้งนั้นน่าจะยังมีสิ่งปลูกสร้างต่างๆ ไม่มากนัก จนมาถึงรัชสมัยสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถได้ทรงทำนุบำรุงเสนาสนะและพัฒนาวัดให้เจริญรุ่งเรือง มีการอัญเชิญพระภิกษุจากศรีลังกามาเผยแผ่พระพุทธศาสนาในกรุงศรีอยุธยา มีการสร้างถาวรวัตถุเพิ่มขึ้น อาทิ เจดีย์ทรงระฆัง ตามแบบอย่างเจดีย์ศรีลังกา รายล้อมโดยรอบพระอุโบสถ นับเป็นรัชสมัยที่วัดมเหยงคณ์ได้รับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามแบบอย่างเถรวาทของศรีลังกา โดยมีพระสงฆ์อยู่จำพรรษาปฏิบัติวิปัสสนาธุระสืบเนื่องกันมา

นอกจากนี้ พงศาวดารยังบันทึกไว้ว่า เมื่อครั้งเสียกรุงศรีอยุธยา ครั้งที่ ๑ ในปีพุทธศักราช ๒๑๑๒ นั้น พระเจ้ากรุงหงสาวดีของพม่าได้ตั้งทัพหลวงบัญชาการรบอยู่ที่วัดมเหยงคณ์ และเมื่อไทยแพ้สงคราม สมเด็จพระมหินทราธิราชซึ่งครองราชย์ขณะนั้น ได้ถูกคุมพระองค์มาเข้าเฝ้า ณ พลับพลาที่ตั้งขึ้นในวัดนี้ จากนั้นวัดก็โรยร้างเสื่อมสภาพไปตามกาลเวลา จนมาถึงปีพุทธศักราช ๒๒๕๒ ซึ่งตรงกับรัชสมัยของพระเจ้าอยู่หัวท้ายสระ ทรงโปรดเกล้าฯ ให้บูรณะปฏิสังขรณ์วัดมเหยงคณ์ครั้งใหญ่ โดยสร้างพระตำหนักขึ้นนอกกำแพงวัด เพื่อประทับทอดพระเนตรการบูรณะปฏิสังขรณ์จนแล้วเสร็จสมบูรณ์ จึงโปรดเกล้าฯ ให้มีการ

เฉลิมฉลองวัด จัดมหรสพสมโภช ในปีมะเส็งเบญจศก ซึ่งตรงกับปีพุทธศักราช ๒๒๕๕ นับเป็นเวลากว่า ๓๐๐ ปี ล่วงมาแล้ว

จะเห็นได้ว่าถึงแม้วัดมเหยงคณ์จะเป็นพระอารามหลวงที่สร้างอยู่นอกชานเมือง แต่พระมหากษัตริย์หลายรัชสมัย ได้ทรงบูรณะปฏิสังขรณ์และทรงอุปถัมภ์บำรุงเสมอมา จนถึงกาลเสื่อมสลายยาวนาน เมื่อเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่ ๒ ในปีพุทธศักราช ๒๓๑๐ ได้กลายสภาพเป็นวัดร้างเรื่อยมา ปัจจุบันกรมศิลปากรได้ขึ้นทะเบียนเป็นโบราณสถาน โบราณวัตถุของชาติ เมื่อวันที่ ๘ มีนาคม พ.ศ.๒๔๘๔ และองค์การยูเนสโกได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก เมื่อวันที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๓๕

กาลเวลาล่วงเลยมาถึงปีพุทธศักราช ๒๕๒๗ ซึ่งขณะนั้นท่านเจ้าคุณหลวงพ่อยังเป็นพระสุรศักดิ์ เขมรังสี ได้จาริกมาพบวัดมเหยงคณ์ (ร้าง) ยังเป็นโบราณสถานที่ถูกปกคลุมไว้ด้วยป่ารกชัฏ จึงชักชวนเพื่อนสหธรรมิก และญาติโยมสาธุชนมาช่วยกันหักร้างถางพงป่าหญ้าหนาม ทั้งภายใน และโดยรอบโบราณสถาน ให้สะอาดโล่งเตียน เผยให้เห็นพระอุโบสถ พระเจดีย์ต่างๆ และถาวรวัตถุสำคัญ ที่ปรักหักพังพอจะเป็นหลักฐานให้พิจารณาเห็นร่องรอยความเป็นวัดที่เคยรุ่งเรืองในอดีต ด้วยเหตุที่หลวงพ่อมาพบวัดมเหยงคณ์ จึงบังเกิดกตัญญูกตเวทิตาจิต น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระบูรพมหากษัตริยาธิราชเจ้าทุกพระองค์ ที่ได้ทรงสร้าง ทรงพัฒนา และทรงบูรณปฏิสังขรณ์วัดนี้มาแต่อดีตกาล จึงตั้งจิตสัมมาปณิธานที่จะดำเนินการฟื้นฟูความเป็นวัดอรัญญวาสี ฝ่ายวิปัสสนาธุระให้คืนกลับมา เพื่อสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา และเพื่อเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้สืบสานสู่อนุชนรุ่นต่อๆ ไป บนผืนแผ่นดินนี้

ดังนั้น ในเวลาต่อมาท่านจึงรวบรวมศรัทธาปสาทะจากสาธุชนที่เข้ามาประพฤติปฏิบัติธรรมร่วมกันบริจาคปัจจัยซื้อที่ดิน-ถมดินพื้นที่ใกล้เคียง อีกทั้งผู้เป็นเจ้าของที่ดินละแวกนั้นต่างมีจิตเป็นกุศลน้อมถวายที่ดินเพื่อให้เป็น

ศาสนสมบัติใช้ในการก่อสร้างศาสนสถาน ซึ่งต่อมาก็ได้จัดตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดมเหยงคณ์ขึ้นบนที่ดินดังกล่าว เพื่อสร้างสรรค์งานส่งเสริมพระพุทธศาสนาด้านการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การศึกษาพระปริยัติธรรม และการเผยแผ่ธรรมะให้เจริญก้าวหน้า มีการก่อสร้างเสนาสนะต่างๆ อาทิ ศาลาการเปรียญ กุฏิสงฆ์ ที่พักพระอาคันตุกะ ที่พักผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อรองรับสาธุชนที่หลั่งไหลกันมาบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานเพิ่มมากขึ้นๆ ทุกปี นับเป็นการวางรากฐานดำเนินงานไปสู่การเป็นวัดอรัญญวาสี ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

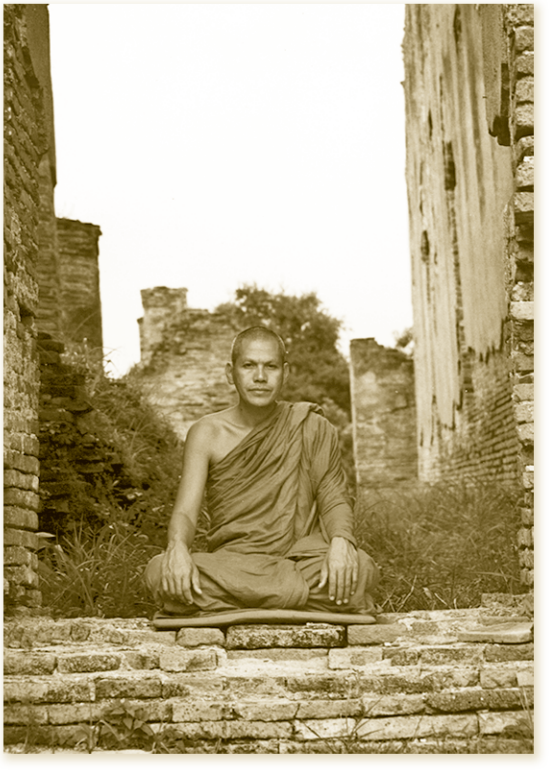
ต่อมาจึงดำเนินการทำเรื่องขอเป็นวัดที่มีพระภิกษุสงฆ์อยู่จำพรรษา ในวันที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๔ โดยความเห็นชอบของมหาเถรสมาคม กระทรวงศึกษาธิการ จึงประกาศตั้งให้เป็นวัด มีนามว่า “**วัดมเหยงคณ์**” ตามนามดั้งเดิม โดยมี**พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)** ในสมัยนั้น **ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสรูปแรก มาจนถึงปัจจุบัน**

จากการดำเนินกิจกรรมเพื่อเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มาอย่างต่อเนื่องของวัดมเหยงคณ์ จะเห็นได้ว่ามีสาธุชนให้ความสนใจเป็นอย่างมาก หลั่งไหลกันเข้ามาร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี จึงมีผลให้วัดมเหยงคณ์ได้รับการประกาศจากมหาเถรสมาคมให้เป็น**สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา แห่งที่ ๔** เมื่อวันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ.๒๕๔๙ และได้รับคัดเลือกให้เป็น**สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่น** เฉลิมพระเกียรติ ๘๒ พรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ ๙ จากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เมื่อวันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๒

ปัจจุบันวัดมเหยงคณ์ได้รับการพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าเป็นอย่างมาก มีการก่อสร้างเสนาสนะต่างๆ เพื่อให้เพียงพอ ไว้รองรับและอำนวยความสะดวกแก่การดำเนินกิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนาในหลายๆ ด้าน มีการจัดตั้งโรงเรียน

2527

2529



ภาพจำลองอุโบสถปราสาท
พระบรมธาตุเจดีย์มหาวิหาร

พระปริยัติธรรมจัดการเรียนการสอน นักธรรม-ธรรมศึกษา, บาลี-บาลีศึกษา และพระอภิธรรม อุปถัมภ์การศึกษาให้แก่พระสงฆ์ สามเณร แม่ชี อุบาสก อุบาสิกา และสาธุชนทั่วไปที่สนใจใฝ่เรียนรู้หลักธรรมให้เข้าใจถ่องแท้ มีการปรับภูมิทัศน์ให้สงบ ร่มรื่น กลมกลืนกันกับธรรมชาติ และสัปปายะต่อการปฏิบัติธรรม

อนึ่ง ที่ผ่านมานั้น วัดมเหยงคณ์ไม่มีอุโบสถ เมื่อพระสงฆ์จะประกอบสังฆกรรม เช่น สวดพระปาฏิโมกข์ ต้องประกอบพิธีที่พระอุโบสถในเขตโบราณสถาน ซึ่งไม่มีหลังคา ฝนตก แดดออก พระสงฆ์ต้องได้รับความลำบาก ท่านพระครูเกษมธรรมทัต (ในเวลานั้น) จึงมีดำริที่จะก่อสร้างอุโบสถบนพื้นที่ที่มีผู้บริจาคให้แก่วัด หลวงพ่อท่านเล่าว่า ผู้บริจาคได้บอกไว้ว่า บริจาคที่ดินผืนนี้เพื่อให้ท่านสร้างอุโบสถของวัดมเหยงคณ์เท่านั้น ต่อมาจึงได้ประชุมปรึกษาหารือกับคณะกรรมการของวัด มีความเห็นพ้องต้องกันว่า ให้เริ่มดำเนินการก่อสร้างอุโบสถมีนามว่า “**อุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์มหาวิหาร**” เพื่อเป็นพุทธศาสนสถานรวม ๓ สิ่งสำคัญไว้ในอาคารเดียวกัน คือ

ปีกซ้ายของอุโบสถ ประดิษฐานพระประธาน “พระศากยมุนีศรีสรรเพชญ์” ใช้เป็นที่ประกอบสังฆกรรม

ปีกขวาของอุโบสถ เป็น**มหาวิหาร** ประดิษฐานพระประธาน “**พระตรีโลกเชฐจักรพรรดิธรรมราชา**”

ส่วนกลาง ภายใต้**ปราสาท ๕ ยอด** ประดิษฐาน**พระสถูปเจดีย์**ซึ่งประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ

นอกจากนี้ ยังมีวัตถุประสงค์เพื่อ เฉลิมพระเกียรติแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และน้อมอุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแด่บูรพมหากษัตริยาธิราชเจ้าของไทยทุกพระองค์ด้วย

การสร้างอุโบสถปราสาทฯ นับเป็นการสืบสานเอกลักษณ์ภูมิปัญญาไทยที่แสดงให้เห็นถึงความวิจิตรงดงามของสถาปัตยกรรมไทย สมัยกรุงศรีอยุธยา อันเป็นมรดกที่ทรงคุณค่า เพื่อสืบสานให้อนุชนรุ่นหลังได้ประจักษ์และร่วมกันภาคภูมิใจในศิลปะอันล้ำค่าของไทยอีกด้วย

ปัจจุบัน วัดมเหยงคณ์ สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย มีที่ตั้งอยู่เลขที่ ๙๕ หมู่ ๒ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รหัสไปรษณีย์ ๑๓๐๐๐ โดยกระทรวงศึกษาธิการ/สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ได้ประกาศตั้งเป็นวัด ตามประกาศลงวันที่ ๓ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๔๔ ที่ดินของวัด มีเนื้อที่ ๑๑๕ ไร่ ๒ งาน ๓๕ ตารางวา โดยได้รับบริจาค ๕ ไร่และจัดซื้อเพิ่ม ๑๑๐ ไร่ ๒ งาน ๓๕ ตารางวา

กว่าจะเป็นวัดมเหยงคณ์

มเหยงคณ์เป็นวัดกษัตริย์สร้าง
เจ้าสามพระยาทรงสร้างไว้ใหญ่ไม่เบา
อุโบสถงามวิไลแลใหญ่กว้าง
กำแพงล้อมสองชั้นเห็นมั่นคง
ครั้นเวลาล่วงเลยมาช้านาน
พระเจ้าอยู่หัวท้ายสระโปรดปรานี
ใส่พระทัยในกิจวัตรสงฆ์
ให้เป็นวัดอรัญญวาสีนอกพารา
เมื่อเสียกรุงครั้งหลังเผาพังสิ้น
มรดกโลกล้ำค่าเหลือประมาณ
จนถึงครา**พระสุรศักดิ์ เขมรังสี**
อุโบสถเจดีย์รายทรงระฆัง
เพียรบำเพ็ญกลับเห็นสัปปายะ
จึงชักชวนญาติมิตรคิดกะการ
พงป่าหนามรอบพื้นที่ติดวัดร้าง
ป่ารกชัฏกลับร่มรื่นชื่นน้อมนำ
ที่จะฟื้นคืนวัดอรัญญวาสี
จึงพากเพียรพัฒนามายาวนาน
นามชัดว่า**วัดมเหยงคณ์** แน่
สาธุชนต่างมาทำบุญกัน
ด้วยเดชะบารมีที่สั่งสม
เชิญชวนสานุศิษย์มีจิตศรัทธา
อำนวยประโยชน์ต่อพุทธบริษัท
ภาวนารักษาศีลบำเพ็ญทาน
วัดร่มรื่นชื่นสะอาดสัปปายะ
สำนักปฏิบัติธรรมดีเด่นเป็นหน้าตา

เคยรุ่งเรืองรางชางมาก่อนเก่า
อนุสรณ์เชษฐาเจ้าสองพระองค์
เจดีย์ช้างล้อมอยู่ดูระหง
ฉนวนตรงเข้าโบสถ์ปรากฏมี
วัดทรุดโทรมตามกาลเศร้าเสื่อมศรี
เร่งเร็วรี่บูรณะวัดเต็มศรัทธา
พระองค์ทรงส่งเสริมการศึกษา
สั่งสอนวิปัสสนาธรรมทาน
กลายเป็นสินแผ่นดินโบราณสถาน
กาลเนิ่นนานพงป่าหนาปิดบัง
จาริกมาถึงนี่เห็นที่ตั้ง
ซากปรักหักพังวัดโบราณ
น่าที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐาน
ตั้งสำนักกรรมฐานปฏิบัติธรรม
พุทธบริษัทร่วมถากถางทั้งเช้าค่ำ
การประพฤติปฏิบัติธรรมตามปณิธาน
เคยเด่นดีวิปัสสนากรรมฐาน
สัมฤทธิ์การเป็นวัดในปัจจุบัน
ตามนามแท้โบราณกาลนั่น
สมานฉันท์สร้างวัดวิปัสสนา
อันอุดมมงคลผลเลอค่า
สร้างกุฏิสงฆ์ศาลาวิหารทาน
ที่มาวัดปฏิบัติธรรมกรรมฐาน
ส่งเสริมการเรียนรู้ธรรมนำปัญญา
ผลงานสมที่จะประกาศว่า
ของพระนครศรีอยุธยากรุงเก่าเอย

รวบรวมโดย คณะศิษย์สุปฏิปันโน วัดมเหยงคณ์

๑๕. ผลงานการเผยแผ่ธรรม

● **จัดให้มีโครงการปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรม ณ วัดมเหยงคณ์** ดังนี้

๑. ตั้ง**สำนักศาสนศึกษา** เปิดการเรียนการสอน ๓ แผนก แผนกบาลี-บาลีศึกษา แผนกนักธรรม-ธรรมศึกษา แผนกพระอภิธรรม

๒. จัด**อบรมวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลา ๓-๔ วัน** ทุกสัปดาห์ ตลอดปี คอร์สวันจันทร์ถึงวันพฤหัสบดี คอร์สวันศุกร์ถึงวันอาทิตย์ และคอร์ส ๒ วัน เสาร์-อาทิตย์

๓. จัด**อบรมวิปัสสนากรรมฐาน ในเทศกาลวันสำคัญต่างๆ** ของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และวันประเพณีไทย ปีละ ๑๒ ครั้ง เช่น เทศกาลวันสงกรานต์ วันเฉลิมพระชนมพรรษา วันปีใหม่ วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันอาสาฬหบูชา เป็นต้น

๔. จัด**อบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นระยะเวลา ๙ วัน** เป็นประจำทุกเดือน สำหรับบุคคลทั่วไป ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต รุ่นละ ๑๕๐ คน

๕. จัด**โครงการบรรพชาอุปสมบทหมู่** อบรมกรรมฐาน ระยะเวลา ๑ เดือน ทุกเดือน และช่วงเข้าพรรษา อบรมนาน ๓ เดือน

๖. จัด**โครงการบรรพชาสามเณร และบวชศีลจาริณี (ชีน้อย)** ภาคฤดูร้อน เป็นประจำทุกปี

๗. จัด**โครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นพิเศษ** สำหรับหน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชน ที่สนใจขอเข้ารับการอบรมเป็นคณะ

๘. จัด**โครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐานออนไลน์** ผ่านแอพพลิเคชั่น Zoom เก็บตัวปฏิบัติที่บ้าน คอร์ส ๗ วัน และ ๑๕ วัน เป็นประจำทุกเดือน

๙. จัด**โครงการฝึกจิตกับชีวิตประจำวัน** ผ่านแอพพลิเคชั่น Zoom, Youtube, Facebook

๑๐. จัด**โครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับพระสังฆาธิการ**

จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานแด่พระสังฆาธิการระดับเจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส และพระอุปัชฌาย์ผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งใหม่ ที่อยู่ในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค ๒ เป็นประจำทุกปี

๑๑. จัด**โครงการอุปสมบทหมู่ชาวต่างชาติ** เพื่อศึกษาพระธรรมวินัยและอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลา ๑๕ วัน โดยท่านเจ้าคุณหลวงพ่อเป็นพระอุปัชฌาย์

๑๒. จัด**โครงการบรรพชาสามเณรชาวต่างชาติ** เป็นโครงการที่ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อมุ่งส่งเสริมการศึกษาและปฏิบัติธรรม โดยท่านรับเยาวชนจากประเทศศรีลังกามาบรรพชาเป็นสามเณร อยู่ศึกษาพระธรรมวินัย และฝึกอบรมกรรมฐานจนกระทั่งสามเณรมีอายุครบบวช (๒๐ ปี) จึงจะมีพิธีอุปสมบทเป็นพระภิกษุ หลังจากบวชก็จะศึกษาทั้งคันถธุระ และวิปัสสนาธุระ เพื่อเผยแผ่ธรรมต่อไปในอนาคต

● ก่อตั้งสถาบันวิปัสสนาวิชชาลัย

โดยมีพระภาวนาเขมคุณ (สมณศักดิ์ในครั้งนั้น) เป็นผู้อำนวยการ จัดทำหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มี ๗ หลักสูตร ดังนี้

๑. หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน คอร์ส ๓ วัน
๒. หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน คอร์ส ๙ วัน (สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่)
๓. หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน คอร์ส ๙ วัน (สำหรับผู้ปฏิบัติเก่า)
๔. หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน คอร์ส ๑๕ วัน
๕. หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน คอร์ส ๑ เดือน (สำหรับฆราวาส)
๖. หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานพระนวกะ ๑ เดือน
๗. หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานพระนวกะ ๓ เดือน

● ตั้งสำนักกรรมฐาน สาขาวัดมเหยงคณ์ จำนวน ๑๔ สาขา

เพื่อส่งเสริมการศึกษา และจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน คอร์ส ๗ วัน ตามโครงการส่งเสริมการศึกษาและการปฏิบัติธรรมในส่วนภูมิภาค โดยมีท่านเจ้าคุณหลวงพ่อเป็นพระวิปัสสนาจารย์

๑. สำนักกรรมฐานทุ่งหินเทิน อำเภอชุมตาบง จังหวัดนครสวรรค์
๒. สำนักกรรมฐานปรมัตถภาวนา (ดอยภูโอบ) อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่
๓. สำนักกรรมฐานป่ารังสีธรรม อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง
๔. สำนักกรรมฐานวัดไทรพุทธรังสี อำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๕. สำนักกรรมฐานดอยเวียงโขง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย
๖. สำนักกรรมฐานพระธาตุแสนเมือง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย
๗. สำนักกรรมฐานเจติยบรรพต (ภูผาผึ้ง) อำเภอโพธิ์ไทร จังหวัดอุบลราชธานี
๘. สำนักกรรมฐานวัดบุ่งอ้ายเจี้ยม อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี
๙. สำนักกรรมฐานวัดป่าริมน้ำชี อำเภอทุ่งเขาหลวง จังหวัดร้อยเอ็ด
๑๐. สำนักกรรมฐานภูธารธรรม อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ
๑๑. สำนักกรรมฐานสวนพุทธรักษา อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง
๑๒. สำนักกรรมฐานพุทธอุทยานภาวนาเขมคุณ อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา
๑๓. สำนักกรรมฐานป่าสัก อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
๑๔. ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธฯ เขมรังสี อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

เมื่อวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๔๖ ท่านพระครูเกษมธรรมทัต (สมณศักดิ์ในขณะนั้น) ได้บริจาคที่ดิน จำนวน ๑๓ ไร่ อันเป็นมรดกที่โยมมารดายกให้ท่านมอบให้แก่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อสร้างศูนย์วิปัสสนา ต่อมาสมาคมฯได้ตั้งชื่อว่า ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธฯ เขมรังสี

● งานเผยแผ่ธรรมในต่างประเทศ

ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อปฏิบัติหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์เดินทางไปอบรมวิปัสสนากรรมฐานยังประเทศต่างๆ ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๕๙ ถึง ๒๕๖๒ ดังนี้ (ไม่ได้เรียงลำดับครั้งที่เดินทาง)

- วัดสันตจิตตาราม ประเทศอิตาลี
- วัดปิยธรรมาราม ประเทศสวีเดน
- วัดพุทธาราม เมืองลีดส์ ประเทศสหราชอาณาจักร
- วัดพุทธประทีป กรุงลอนดอน ประเทศสหราชอาณาจักร
- วัดศรีรัตนาราม เมืองแมนเชสเตอร์ ประเทศสหราชอาณาจักร
- วัดพุทธบารมี เมืองมูสเซิลคาแนล ประเทศเนเธอร์แลนด์
- วัดธรรมปทีป กรุงเอดินบะระ ประเทศสกอตแลนด์
- วัดไทยพุทธาราม เมืองอเบอร์ดีน ประเทศสกอตแลนด์
- วัดไทยลอสแองเจลีส ประเทศสหรัฐอเมริกา
- วัดระฆัง ประเทศญี่ปุ่น

นอกจากนี้ ท่านยังรับนิมนต์ไปอบรมวิปัสสนากรรมฐานให้ผู้ที่สนใจใฝ่ธรรมศรัทธาด้านการปฏิบัติธรรมยังสถานที่ต่างๆ ที่ไม่ใช่วัด เช่น ที่เกาะไอร์แลนด์ ประเทศอังกฤษ, เมืองเพิร์ธ ประเทศออสเตรเลีย, หมู่บ้านแยดระโอส เมืองโอ๊คเค่นบู ประเทศสวีเดน, แบร็กกาสเฮ้าส์ ซาลวีเดลลีสตราเซ่ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

● **ขอจดทะเบียนจัดตั้ง "มูลนิธิสุปฏิปันโน"**

เมื่อปี พ.ศ.๒๕๕๒ ตามดำริของท่านพระครูเกษมธรรมทัต วัตถุประสงค์ที่จะให้เป็นองค์กรสาธารณกุศลที่ดำเนินงานเพื่อ

- ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และบวชเนกขัมมภาวนาในเทศกาลต่างๆ
- สืบสานการศึกษาพระปริยัติธรรม ทั้งแผนกธรรม แผนกบาลี และแผนกอภิธรรม
- มอบทุนการศึกษาแด่พระภิกษุ สามเณร และมอบค่านิตยภัตประจำเดือน แก่นักเรียนและแด่พระอาจารย์ผู้สอนด้วย
- มอบทุนสงเคราะห์นักเรียน ทุนสงเคราะห์บุตรของพนักงานวัดมเหยงคณ์ เป็นประจำทุกปี
- มอบอุปกรณ์การศึกษาแก่โรงเรียนต่างๆ
- สงเคราะห์ชุมชนในสังคม ทำกิจกรรมสาธารณกุศลต่างๆ เช่น สร้างหอประชุมโรงเรียนวัดหนองเป้า อำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (๓,๙๐๐,๐๐๐ บาท) สร้างห้องกายภาพบำบัดพร้อมเครื่องมือ อุปกรณ์กายภาพ และคอมพิวเตอร์พร้อมโต๊ะเก้าอี้ ให้ศูนย์ศึกษาพิเศษประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (๗๔๒,๙๑๓ บาท) เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีงานสาธารณสงเคราะห์ ที่ทำในนามของวัดมเหยงคณ์ด้วย ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อมีดำริ **โครงการสาธารณสงเคราะห์ ในปี พ.ศ.๒๕๖๔ ด้วยการสนับสนุนอุปกรณ์ทางการแพทย์ เพื่อสู้ภัยโควิด-19** ได้บริจาคเงินให้แก่โรงพยาบาล ๑๘ แห่ง ดังนี้

วัดมเหยงคณ์
WAT MAHREYONG

- บริจาคให้โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา เพื่อสร้างห้องความดันลบ ๖๐๐,๐๐๐ บาท แคปซูลเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ๒๐๐,๐๐๐ บาท เครื่องเอกซเรย์เคลื่อนที่แบบดิจิตอล ถ่ายได้ทุกส่วนของร่างกาย ๓,๕๐๐,๐๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๔,๓๐๐,๐๐๐ บาท

- บริจาคให้โรงพยาบาลสมุทรปราการ เพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ ๖ รายการ รวมเป็นเงิน ๔๙๘,๓๖๐ บาท

- บริจาคให้โรงพยาบาลเด็ก เพื่อเด็กแรกเกิดต้องรอด โรงพยาบาลราชวิถี โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลชลบุรี โรงพยาบาลนาแห้ว จังหวัดเลย เพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ โรงพยาบาลละ ๑๐๐,๐๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๕๐๐,๐๐๐ บาท

- บริจาคให้โรงพยาบาลดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อปรับปรุงห้องแยกโรค ห้องความดันลบ รวมเป็นเงิน ๒๑๖,๐๐๐ บาท

- บริจาคให้โรงพยาบาลธรรมศาสตร์ เพื่อซื้อเครื่องให้ออกซิเจนอัตราการไหลสูง เป็นเงิน ๒๐๐,๐๐๐ บาท

- บริจาคให้โรงพยาบาลเลิดสิน กรุงเทพฯ โรงพยาบาลบางใหญ่ โรงพยาบาลบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี โรงพยาบาลบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ โรงพยาบาลบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนครไทย จังหวัดพิษณุโลก โรงพยาบาลวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์ โรงพยาบาลสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์ รวม ๘ โรงพยาบาล ๆ ละ ๒๕,๖๘๐ บาท เพื่อซื้อชุดสำหรับเข้าวอร์ดโควิด

บริจาครวมทั้งสิ้น **๕,๙๔๕,๔๘๐ บาท** โดยบริจาคผ่านบัญชี “**วัดมเหยงคณ์เพื่อสาธารณสงเคราะห์**” **ธนาคารอาคารสงเคราะห์** เลขบัญชี ๐๘๓-๗๑-๐๐๐๕๗๗-๓

และในราวเดือนกรกฎาคม ปี พ.ศ.๒๕๖๔ โรคระบาดโควิด-19 แพร่กระจายอย่างรวดเร็วทั่วประเทศไทย ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อจึงมีดำริที่จะช่วยบรรเทาทุกข์ให้แก่ผู้ป่วยโควิด-19 (ที่ไม่ได้เป็นผู้ป่วยวิกฤติ) ในฐานะที่ท่านดำรงตำแหน่งประธานมูลนิธิสุปฏิปันโน ได้ร่วมประชุมกับคณะกรรมการมูลนิธิ เรื่อง **โครงการสมุนไพรไทยช่วยชาติ** ซึ่งเวลานั้นมีรายงานยืนยันว่า การใช้สมุนไพรไทย คือ **ฟ้าทะลายโจร** สามารถบรรเทาอาการป่วย และช่วยให้ผู้ป่วยหายจากโรคโควิด-19 ได้ และขณะนั้นมีผู้ป่วยที่รอเตียงและเข้าไม่ถึงระบบการรักษา ทำให้มีผู้เสียชีวิตที่บ้านเป็นจำนวนมาก ดังนั้น **มูลนิธิสุปฏิปันโน** จึงได้ประชาสัมพันธ์เชิญชวนสาธุชนร่วมบริจาคปัจจัย เพื่อนำมาจัดหาสมุนไพรฟ้าทะลายโจรมอบให้แก่องค์กรต่างๆ ที่มีหน้าที่ดูแลผู้ป่วยต่อไป

รายละเอียดการมอบสมุนไพรฟ้าทะลายโจร ระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๔ มีดังต่อไปนี้

๑. ชาวบ้านผู้ประสบภัยน้ำท่วม (๓,๐๐๐ ครัวเรือน) ๑๙๓,๘๗๐ เม็ด

๒. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษ ทัณฑสถานวัยหนุ่ม ทัณฑสถานจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๑๕,๐๐๐ เม็ด

๓. เรือนจำกลางจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๕๐,๐๐๐ เม็ด

๔. โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา ๒๒,๕๐๐ เม็ด

๕. สำนักกรรมฐาน สาขาวัดมเหยงคณ์ ๑๔ แห่ง ๒๕,๐๐๐ เม็ด

๖. องค์การบริหารส่วนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๒๐,๐๔๐ เม็ด

๗. ทัณฑสถานปิดห้วยโป่ง จังหวัดระยอง ๑๕,๐๐๐ เม็ด

๘. พระอาจารย์ญาณกร ปุณฺณโก นำไปแจกจ่ายที่จังหวัดศรีสะเกษ ๒๘,๘๐๐ เม็ด

๙. วัดบึงลัฏฐิวัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๔,๔๐๐ เม็ด

๑๐.กำนันตำบลหันตรา องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเรียน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รวม ๒๒,๕๔๐ เม็ด

๑๑.ศูนย์พักคอยวัดศาลาปูน ศูนย์พักคอยเทศบาลเมืองอโยธยา โรงพยาบาลสนามมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ โรงพยาบาลราชธานี องค์การบริหารส่วนตำบลหันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รวม ๒๕,๐๐๐ เม็ด

๑๒.สถานกักขังกลาง ตลาดรังสิต จังหวัดปทุมธานี, วัดพระเสาร์ จังหวัดยโสธร, ชุมชนเชื้อเพลิง ๒ และบริษัทในกรุงเทพฯ รวม ๑๘,๙๙๐ เม็ด

รวมส่งมอบยาสมุนไพร "ฟ้าทะลายโจร" ทั้งหมด จำนวน ๕๒๖,๑๔๐ เม็ด

● **การเผยแผ่ธรรมทางสื่อต่างๆ** ดังนี้

- **รายการ "ธรรมสุปฏิปันโน"** ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี คลื่น ๙๔๕ ระบบ AM ทุกวัน จันทร์-อาทิตย์ เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. เผยแผ่ต่อเนื่องกันนานกว่า ๓๐ ปี

- **การเผยแผ่ธรรมทางออนไลน์** ดังนี้

- Youtube : วัดมเหยงคณ์ Official Channel
- Line : @mahaeyong
- Facebook : วัดมเหยงคณ์ สารธรรม, วัดมเหยงคณ์ ธัมโมวาท
- Website : www.watmahaeyong.or.th/
- Instagram : watmahaeyong official
- Twitter : watmahaeyong
- Tik Tok : watmahaeyong
- SoundCloud : วัดมเหยงคณ์
- E-Book : https://pubhtml๕.com/bookcase/bkvo บนระบบ Pubhtml5.com "วัดมเหยงคณ์" จ.พระนครศรีอยุธยา

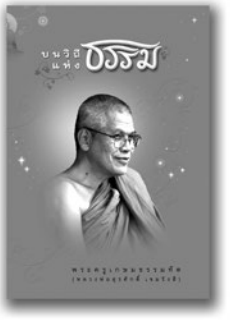
● โครงการปันธรรม

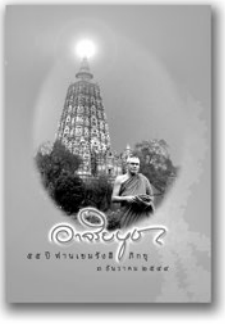
เป็นโครงการส่งเสริมการศึกษาธรรม โดยการจัดส่งมอบสื่อธรรมะซึ่งเป็นวิทยุขนาดเล็ก เสียงธรรมบรรยายของท่านพระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี จัดส่งมอบไปแล้ว ๑,๐๕๘ เครื่อง

- วัดและสำนักสงฆ์ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้
- เรือนจำทั่วประเทศ
- สถานสงเคราะห์คนชรา
- ห้องสมุดคนตาบอดและผู้พิการ

● ผลงานหนังสือธรรมะ

๑. รังสีแห่งธรรม
๒. เขมรังสิยาจารย์
๓. บนวิถีแห่งธรรม
๔. บันไดสู่นิพพาน
๕. ชีวิตนี้เพื่อสิ่งใด
๖. ที่พึ่งอันเกษม
๗. สิ่งที่หาได้ยากในโลก
๘. กลยุทธ์รักษาจิต
๙. หยุดใจให้ไร้อยาก
๑๐. อนัตตาแห่งธรรม
๑๑. คติธรรมนำชีวิต
๑๒. เตือนจิตสะกิดใจ
๑๓. พึงตามรักษาจิตตน
๑๔. เจอจิต แจ้งธรรม





๑๕. วิปัสสนาภูมิ
๑๖. สติปัฏฐาน ๔
๑๗. วิปัสสนาญาณ
๑๘. เรือนชีวิต
๑๙. ทีวีชีวิต
๒๐. พุทธอุทาน
๒๑. พิจารณาอายตนะ ๖
๒๒. อุปาทานกับความหลุดพ้น
๒๓. ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ
๒๔. ประทีปธรรมนำดวงจิต
๒๕. ดำเนินชีวิตตามแบบนักปฏิบัติ
๒๖. ธรรมะแห่งความดับทุกข์ ดูความปรุงแต่ง
๒๗. ทำอย่างไรให้ชีวิตนี้มีความสุข
๒๘. โชคดีที่เข้ารอบสุดท้าย
๒๙. วิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน
๓๐. ชีวิตมีธรรมแม้ราตรีเดียวก็ประเสริฐ
๓๑. รู้ตัวทั่วพร้อม การปฏิบัติธรรมที่ทำได้ในชีวิตประจำวัน
๓๒. ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ
๓๓. อาจริยบูชา ๕๕ ปี ท่านเขมรังสีภิกขุ
๓๔. บทสวดมนต์แปล ทำวัตร เช้า-เย็น

เป็นต้น

หนังสือธรรมะที่เคยจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน เพื่อส่งเสริมการศึกษาพระธรรม จำนวน ๖๖ ชื่อเรื่องหนังสือ จัดพิมพ์ทั้งหมดจนถึงปัจจุบัน **รวมจำนวน ๑,๒๕๓,๐๐๐ เล่ม**

- **ผลงาน MP3**

  - ธรรมสุปฏิปันโน ชุด ๑-๑๓
  - ๓๓ พระธรรมเทศนา (มุทิตาสักการะ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๒)
  - อวิชชาเป็นเหตุ (ที่ระลึกงานวางศิลาฤกษ์อุโบสถ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๔๙)
  - กรรมฐาน (อบรมกรรมฐาน ณ ยุวพุทธิกสมาคมฯ กรกฎาคม ๒๕๔๙)
  - ๑๒ พระธรรมเทศนา ฯลฯ
  - พระบรมศาสดามหาปรินิพพาน ชุด ๑-๒

- **Audio CD**

  - วิบากกรรม
  - ทุกข์และความดับทุกข์
  - ธรรมะแห่งความดับทุกข์ดูการปรุงแต่ง
    (เสียงอ่านหนังสือโดย ทพญ.ธนาภรณ์ วงศ์แหลมทอง)
  - บนวิถีแห่งธรรม (เสียงอ่านหนังสือโดย ยุวดี อึ๊งศรีวงษ์) ฯลฯ

๑๖. รางวัลและเกียรติคุณที่ได้รับ

พ.ศ.๒๕๓๓ • ปสาทนียบัตรสาขาผู้ศรัทธาบำเพ็ญประโยชน์ เป็นผู้ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมสำหรับเยาวชน จากสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พ.ศ.๒๕๕๒ • **ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาพระอภิธรรม** จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ.๒๕๕๓ • **รางวัลพุทธคุณูปการ** ประเภทรัชตเกียรติคุณ ประกาศเกียรติคุณเป็นผู้มีผลงานด้านการทำนุบำรุงและส่งเสริมพระพุทธศาสนา เป็นที่ประจักษ์ จากคณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร

พ.ศ.๒๕๕๘ • **รางวัลวัฒนคุณาธร** เป็นผู้ทำคุณประโยชน์ด้านศาสนา จากกระทรวงวัฒนธรรม เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๘

พ.ศ.๒๕๕๙ • โล่รางวัลการจัดการสิ่งแวดล้อมในวัด จากกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม เมื่อวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๙

• โล่เกียรติคุณผู้สนับสนุน โครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากสมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ ผู้ปฏิบัติหน้าที่แทนสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เมื่อวันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๙

กระทรวงวัฒนธรรม

พ.ศ.๒๕๖๒
- **รางวัลผู้มีคุณูปการต่อการศึกษาของชาติ** จากสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา เมื่อวันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๒
- ประกาศเกียรติคุณ เป็นพระสังฆาธิการผู้มีคุณูปการต่อการศึกษาพิเศษสำหรับคนพิการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
- **รางวัลพระราชทานเสาเสมาธรรมจักร** ผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ประเภทส่งเสริมการปฏิบัติธรรม จากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒
- โล่เกียรติคุณ **บุคคลต้นแบบทำความดี** ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๒

พ.ศ.๒๕๖๕
- โล่เกียรติคุณ **ผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนาดีเด่น** เนื่องในโอกาสครบรอบ ๗๒ ปี ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๕
- **รางวัลส่งเสริมการศึกษาเพื่อสันติภาพ** ประจำปี ๒๕๖๕ จากมูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) มีพิธีถวายรางวัล เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

๑๗. สมณศักดิ์ที่ได้รับ

๕ ธันวาคม ๒๕๓๔	ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระครูสัญญาบัตรชั้นโท ในราชทินนามที่ "**พระครูเกษมธรรมทัต**"
๕ ธันวาคม ๒๕๔๐	ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น พระครูสัญญาบัตรชั้นเอก ในราชทินนามเดิม
๕ ธันวาคม ๒๕๕๐	ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เทียบผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวงชั้นเอก ในราชทินนามเดิม
๕ ธันวาคม ๒๕๕๗	ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น พระราชาคณะชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ในราชทินนามที่ "**พระภาวนาเขมคุณ**"
๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖	ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น พระราชาคณะชั้นราช ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ในราชทินนามที่ "**พระราชภาวนาวชิรญาณ ไพศาลวิปัสสนาวรกิจ มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี**"

พระธรรมเทศนา

สมเด็จพระสัพพัญญูบรมปฐมเทศนา

๑

มหากรุณาจิตของโพธิสัตว์

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

วันนี้ก็เป็นวันแรกของการเข้าอบรมบวชเนกขัมมภาวนา ในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช วันที่ ๕ ธันวาคม เราก็มาปฏิบัติธรรมกันเพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลและแสดงความจงรักภักดีแด่พระองค์ ซึ่งทรงเป็นพระประมุขศูนย์รวมจิตใจของคนทั้งชาติ และเพื่อเป็นการแสดงความกตัญญูกตเวทีต่อพระองค์ท่าน บุคคลที่มีความกตัญญูกตเวทีก็จะเป็นบุคคลที่มีความเจริญ

"นิมิตตัง สาธุรูปานัง กตัญญูกตเวทิตา
ความกตัญญูกตเวที (รู้คุณ แล้วตอบแทนคุณ) เป็นเครื่องหมายของคนดี"

การที่เรามาบวชนี่ก็เพื่อเป็นการสร้างบารมีให้แก่ตัวเราเองด้วยการมาฝึกฝนอบรมปฏิบัติธรรมก็เพื่อเป็นมงคลแก่ชีวิตของเรา **มงคล** แปลว่า ความเจริญ **บารมี** ก็แปลว่า ทำให้เต็ม ทำบุญกุศลให้มันเต็ม เพื่อข้ามฝั่งไปถึงพระนิพพานได้ ถ้าเราไม่มีบารมี ไม่มีอินทรีย์ที่แก่กล้าแล้ว ก็ไม่มีทางที่จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

เราจึงต้องเป็นผู้มีบารมี การมาถือศีล ๘ มาบวชเนกขัมมะนี้ ก็เป็นการที่เรามาสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ทัศ เดินตามรอยพระอริยเจ้า เดินตามรอยพระบาทขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระบรมศาสดาของเราทั้งหลาย พระองค์ก็ได้ทรงสร้างพระบารมีมาก่อนที่พระองค์จะมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระองค์ได้ทรงสั่งสมบารมี ๓๐ ทัศ ในอดีตที่พระองค์ทรงเป็นพระโพธิสัตว์

พระโพธิสัตว์ คือ ผู้ที่ปรารถนาจะตรัสรู้เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้า คือ บุคคลที่ตรัสรู้ได้ด้วยตนเองและสามารถที่จะสอนผู้อื่นให้รู้ตามได้

พระปัจเจกพุทธเจ้า คือ บุคคลที่ตรัสรู้ได้ด้วยตนเองแต่ว่าไม่สามารถสั่งสอนผู้อื่นให้รู้ตามได้

พระโพธิสัตว์ที่กำลังเพียรสร้างบารมีนี้ยังคงเป็นปุถุชนอยู่ ยังไม่ได้เป็นพระอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่ง พระโพธิสัตว์มี ๒ ประเภท คือ

๑. อนิตยโพธิสัตว์ เป็นพระโพธิสัตว์ที่ยังไม่แน่นอน อาจจะเปลี่ยนแปลงเปลี่ยนใจเลิกล้มความปรารถนาที่จะเป็นพระพุทธเจ้าได้ ขอบรรลุธรรมแค่เป็นสาวกคืออาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วบรรลุธรรมไปได้เลย ไม่สร้างบารมีต่อยังสามารถละความปรารถนาหรือเปลี่ยนใจได้

๒. นิยตโพธิสัตว์ เป็นพระโพธิสัตว์ที่เที่ยงแท้แน่นอน ต้องได้เป็นพระ-พุทธเจ้าในอนาคตอย่างแน่นอน ไม่มีการเปลี่ยนแปลงแล้ว คือเปลี่ยนไม่ได้ ต้องสร้างบารมีต่อ ได้แก่ พระโพธิสัตว์ที่ได้รับพุทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าพระองค์ใดพระองค์หนึ่ง ต้องได้เป็นพระพุทธเจ้าอย่างเที่ยงแท้แน่นอน เพราะคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าไม่มีการผิดเพี้ยนเป็นอื่น

ตัวอย่างเช่น "**พระสมณโคดม**" พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของพวกเรา ก็ทรงได้รับคำพยากรณ์จาก "**พระทีปังกร**" พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ท่านจะมีความปรารถนาอยู่ในใจว่า ขอพระองค์ได้ตรัสรู้เพื่อรื้อสัตว์ขนสัตว์ให้ออกจากกองทุกข์ ท่านตั้งความปรารถนาในใจเช่นนี้อยู่นานถึง ๗ อสงไขย เวียนว่ายอยู่เช่นนี้จนบารมีแก่กล้าขึ้น พระองค์ก็จะทรงเปล่งออกมาเป็นวาจาว่า "***หากเราพ้นทุกข์ ก็ขอให้ได้ช่วยสัตว์อื่นให้พ้นจากทุกข์ด้วย***" อีก ๙ อสงไขย

หลังจากนั้น พระองค์ทรงได้พบกับพระทีปังกรสัมมาสัมพุทธเจ้าและได้รับคำพยากรณ์แล้ว ก็ต้องสร้างบารมีต่ออีก ๔ อสงไขย ในจำนวนของพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย พระโพธิสัตว์ที่สร้างบารมีหนักมาทางปัญญา คือ ประเภท**ปัญญาธิกะ** จะใช้เวลาในการบำเพ็ญบารมีสั้นกว่าประเภท**ศรัทธาธิกะ** (๘ อสงไขย) และประเภท**วิริยาธิกะ** (๑๖ อสงไขย)

รวมแล้วพระสมณโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้าต้องใช้เวลาในการบำเพ็ญบารมีนานถึง ๒๐ อสงไขย แสนกัป ในชาติที่พระองค์ทรงได้รับพยากรณ์จากพระทีปังกรสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ได้เกิดเป็นฤาษีชื่อ "**สุเมธดาบส**" ในครั้งนั้นท่านเกิดในตระกูลของเศรษฐีพราหมณ์ ได้รับมรดกจากครอบครัวของบิดาและมารดาที่ตกทอดมานานถึง ๗ ชั่วอายุคน มากมายมหาศาล ท่านคิดว่าสมบัติเหล่านี้ซึ่งเคยเป็นของบรรดาญาติทั้งหลาย ๗ ชั่วอายุคน ซึ่งสะสมไว้มากมายนัก แต่ท่านเหล่านั้นก็หาได้นำติดตัวไปได้เลย ต่างล้มหายตายจาก แล้วทิ้งสมบัติเหล่านี้ไว้จนกระทั่งตกทอดมาถึงเรา จึงเกิดปลงสังเวช เลยกราบทูลพระราชาให้ทรงประกาศเรียกคนยากคนจนมารับทรัพย์สมบัติของท่านไป ท่านได้ขนทรัพย์สมบัติออกแจกจ่ายเป็นทานหมดเลย แล้วก็ออกบวชเป็นฤาษีบำเพ็ญตบะอยู่ในป่า ภายใน ๗ วัน ท่านก็ได้บรรลุ**ฌานสมาบัติ ๘** เกิดอภิญญาต่างๆ

ในสมัยนั้น ท่านเพียงแต่เจริญสมถะ แล้วก็ได้อภิญญาอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์เท่านั้น ไม่รู้วิธีการเจริญวิปัสสนา ได้แต่เพ่งให้จิตแน่วแน่จนได้ฌานขั้นสูงสุดคือ **อรูปฌาน** มีฤทธิ์เหาะได้ และฤทธิ์อื่นๆ

วันหนึ่งท่านเหาะมาทางอากาศ เห็นคนมากมายกำลังถากถางทางกัน สุเมธดาบสจึงได้เหาะลงไปถามว่าท่านทั้งหลายกำลังทำอะไร คนเหล่านั้นตอบว่ากำลังถางทางเพื่อต้อนรับพระพุทธเจ้า พระทีปังกรกำลังเสด็จมาใกล้จะถึงแล้ว พอได้ยินว่าพระพุทธเจ้าจะเสด็จมาก็เกิดศรัทธาขอร่วมถากถางทางด้วย

ในขณะที่สุเมธดาบสกำลังกุลีกุจอถากถางทางอยู่แต่ยังไม่เสร็จดี พระทีปังกรสัมมาสัมพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระสาวก ๑ แสนรูป เดินทางมาถึง สุเมธดาบสเห็นว่าหนทางยังปรับแต่งไม่เสร็จ ยังคงชื้นแฉะเป็นโคลนเลนอยู่ จึงนอนราบลงบนพื้นที่บริเวณที่ชื้นแฉะนั้น ท่านเอาแผ่นหลังของท่านต่างสะพาน หวังที่จะให้พระทีปังกรสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระสาวกเสด็จไปบนร่างกายของตนเอง นี่เป็นการสร้างบารมีของท่าน แล้วในใจก็ตั้งความปรารถนาหวังที่จะสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต

ท่านสุเมธดาบสได้เห็นพุทธลีลาของพระพุทธเจ้าแล้วเกิดความชื่นชมเลื่อมใสยิ่งนัก เมื่อพระองค์ทรงเสด็จมาถึงและได้ทอดพระเนตรเห็นสุเมธดาบสนอนราบอยู่เช่นนั้น พระพุทธเจ้าทีปังกรทรงทราบถึงความปรารถนาของสุเมธดาบสจึงทรงตรัสพยากรณ์แก่พระสงฆ์สาวกของพระองค์ว่า *"ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงดูดาบสผู้มีตบะรุ่งเรืองนี้ ในกัปอันหาประมาณมิได้ระหว่างภัทรกัป (กัปที่มีพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์) ดาบสผู้นี้จะสำเร็จสมความปรารถนาได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านามว่า "**โคดม**" ดาบสผู้นี้จะกำเนิดเป็นโอรสของกษัตริย์ พระบิดานามว่า **พระเจ้าสุทโธทนะ** พระมารดานามว่า **พระนางสิริมหามายา** แล้วจะสละราชสมบัติออกบวช ได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณใต้ **ต้นพระศรีมหาโพธิ์** (ต้น*

อัสสัตถะ) จะมีอัครสาวกเบื้องขวาและซ้ายชื่อว่า ***พระสารีบุตร*** *และ* ***พระโมคคัลลานะ*** *มี* ***พระอานนท์*** *เป็นพุทธอุปัฏฐาก มี* ***พระเขมาเถรี*** *และ* ***พระอุบลวรรณาเถรี*** *เป็นอัครสาวิกา* ***จิตตคหบดี*** *และ* ***หัตถกอาฬวกะ*** *จักเป็นอัครอุบาสก* ***นางอุตตรา*** *และ* ***นางขุชชุตตรา*** *จักเป็นอัครอุบาสิกา"*

เมื่อสุเมธดาบสได้ยินเช่นนั้นก็มีความปลื้มปีติใจที่ความปรารถนาของตนเองจะสำเร็จผลในอนาคต จากนั้นสุเมธดาบสได้นำดอกไม้ ๘ กำ พร้อมของหอมน้อมบูชาแด่พระทีปังกรโดยกระทำประทักษิณ

ในเวลาต่อมาสุเมธดาบสได้ใคร่ครวญถึงการสร้างบารมีของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ที่ต้องทรงบำเพ็ญ คือ "**ทศบารมี**" หรือบารมี ๑๐ ประการ ซึ่ง**บารมีข้อที่ ๑** ก็คือ **ทานบารมี** ท่านสุเมธดาบสได้ใคร่ครวญกับตนเองว่า ท่านจะต้องทรงบำเพ็ญทานบารมีดั่งการคว่ำหม้อน้ำ คือท่านจะให้ได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง แบบไม่ให้ มีสิ่งใดหลงเหลืออยู่แก่คนทุกชนชั้น ดุจดังหม้อน้ำที่มีปากคว่ำลง นี่คือลักษณะของพระโพธิสัตว์

สุเมธดาบสได้พิจารณาต่อไปถึง**บารมีข้อที่ ๒** คือ **ศีลบารมี** ท่านอุปมาศีลดั่งจามรี จามรีจะเป็นสัตว์ที่รักขนหางของมันมาก มันยอมที่จะตายได้แต่จะไม่ยอมให้ขนหางของมันหลุด ท่านได้ปรารภขึ้นกับตนเองว่า เราจะรักษาศีลของตนดุจดั่งจามรีที่รักษาขนหางของมัน ซึ่งก็คือ "**จตุปาริสุทธิศีล**" มี ๔ ประการ ดังนี้

๑. ปาติโมกขสังวรศีล คือ การสำรวมในศีล ศีลของพระมี ๒๒๗ ข้อ ศีลของเณรมี ๑๐ ข้อ ศีลของอุบาสกอุบาสิกามี ๘ ข้อ ศีลสำหรับฆราวาสมี ๕ ข้อ

๒. อินทรียสังวรศีล คือ การสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้บาปเกิดขึ้น

๓. อาชีวปาริสุทธิศีล คือ การเลี้ยงชีพโดยชอบธรรม มีการแสวงหาปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ให้ได้มาด้วยความบริสุทธิ์

๔. ปัจจยสันนิสิตศีล คือ การพิจารณาปัจจัย ๔ ก่อนบริโภค

บารมีข้อที่ ๓ ที่ต้องบำเพ็ญต่อไปคือ **เนกขัมมบารมี** การออกจากกาม การออกจากการครองเรือน ท่านสุเมธดาบสได้อุปมาบารมีข้อนี้เหมือนดั่งคนที่อยู่ในเรือนจำ ย่อมจะได้รับทุกข์ทรมาน ไม่มีความยินดีในเรือนจำนั้นเลย มีแต่จะหาช่องทางให้หลุดพ้นไป ข้อนี้ฉันใด เราจะบำเพ็ญบารมีโดยเห็นภพทั้งหลายดุจดังเรือนจำ จงมุ่งหน้าที่จะแสวงหาการออกจากภพ เราเปรียบดังนักโทษในเรือนจำที่ต้องพยายามหาทางออกจากคุก การจะบำเพ็ญเนกขัมมบารมีจะต้องเห็นโทษเห็นภัยของการอยู่ในภพ อยู่ในการครองเรือน ซึ่งมักต้องเสียใจกับความผิดหวังหรือความพลัดพราก ยิ่งเรามีอุปาทานกับสิ่งใดเราก็ต้องทุกข์กับสิ่งนั้นมาก มีลูกก็ทุกข์เพราะลูก มีสามี/ภรรยาก็ทุกข์เพราะสามี/ภรรยา มีบ้านมีทรัพย์สมบัติก็ทุกข์เพราะบ้านเพราะทรัพย์สมบัติ หากบุคคลไม่ปรารถนาที่จะทุกข์ก็จงออกจากกาม ออกจากการครองเรือน

จากนั้นสุเมธดาบสได้พิจารณาถึง**บารมีข้อที่ ๔** คือ **ปัญญาบารมี** ท่านได้อุปมาดั่งพระภิกษุที่เข้าไปบิณฑบาตมาเพื่อยังอัตภาพจากเคหะบ้านเรือนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นตระกูลสูงหรือต่ำก็ตาม เราจงแสวงหาความรู้กับบุคคลผู้มีปัญญาโดยไม่เลือกตลอดกาลทั้งปวง คือ พยายามแสวงหาบัณฑิตแล้วสอบถามข้อธรรมจากบัณฑิตเรียนรู้กับผู้มีความรู้ทุกเมื่อตลอดกาล เมื่อทำได้ดังนี้ จะเป็นผู้ที่มีปัญญาบารมีเต็มเปี่ยมสามารถสำเร็จพระโพธิญาณได้

บารมีข้อที่ ๕ คือ **วิริยบารมี** ความเพียรนี้ท่านอุปมาดั่งราชสีห์ที่มีความเพียรไม่ย่อหย่อนในอิริยาบถ ๔ ทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน ราชสีห์จะประคองใจรักษาท่าทางอยู่เสมอ นอนท่าใด ตื่นมาก็จะอยู่ในท่านั้น พระองค์ปรารภจะตั้งความเพียรไว้ให้มั่นคงในภพทั้งปวง ดุจดั่งราชสีห์ที่มีความเพียร จักบรรลุพระสัมมาสัมโพธิ-ญาณได้

"วิริเยนะ ทุกขะมัจเจติ คนจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร"

บารมีข้อที่ ๖ คือ **ขันติบารมี** ความอดทน ท่านอุปมาดั่งแผ่นดินที่จะสามารถรองรับทุกสิ่งที่เขาเทลงไปได้ ไม่ว่าสิ่งเหล่านั้นจะดีหรือไม่ดีอย่างไร แผ่นดินก็ไม่ว่าอะไร อดทนได้เสมอ คือจะมีความอดทนอดกลั้นได้เสมอกับสิ่งกระทบที่มายั่วยวนใจ ทั้งนินทาและสรรเสริญ อดทนต่อการยกย่องและการเหยียดหยามของชนทั้งหลาย จิตไม่ฟูไม่แฟบ มีจิตที่หนักแน่นดั่งแผ่นดิน

บารมีข้อที่ ๗ คือ **สัจจบารมี** ความสัจจริง ท่านอุปมาดั่งดาวประกายพฤกษ์จะเที่ยงตรงเสมอ ไม่โคจรออกนอกวิถี ไม่ว่าฤดูฝน ฤดูหนาว หรือฤดูใดๆ ก็ตามดาวเหล่านี้ก็จะอยู่ในทางโคจร คือ จงรักษาสัจจะไม่ให้เป็นอื่น พูดอย่างไรก็จงทำตามวาจาที่พูดไว้นั้น

บารมีข้อที่ ๘ คือ **อธิษฐานบารมี** ความตั้งใจไว้มั่น การมุ่งมั่นแน่วแน่ที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย คือ การจะทำสิ่งใดก็ต้องมีเป้าหมาย มีจุดยืนที่จะเดินไป ไม่โลเล อุปมาเหมือนดังภูผาที่ไม่หวั่นไหว ตั้งมั่นไม่เคลื่อนที่แม้จะมีลมพัดแรงขนาดไหน ก็ทรงตัวอยู่กับที่ได้ ท่านจะทำสิ่งใดจงเป็นไปเพื่อสิ่งที่มุ่งหวัง

คนเราที่เกิดมาแล้วนี่ มันต้องมีเป้าหมายของชีวิต ว่าเราจะทำอะไร เพื่ออะไร ไม่ใช่อยู่ไปลอยๆ โดยไม่รู้ว่าจะไปทางไหน...อย่างไร ต้องมีเป้าหมาย ที่เราทำอยู่นี่เรามีเป้าหมายอะไร บางคนก็ว่าฉันจะหาเงินเพื่อรวยๆ เพื่อลูกเพื่อหลาน บางคนก็มุ่งสู่เกียรติยศชื่อเสียง มีลาภ ยศ สรรเสริญ เป็นเป้าหมายของชีวิต คนทั่วไปมักคิดกันเช่นนี้ เราควรคิดพิจารณาสิ่งที่เราปรารถนาเหล่านี้ว่ามันพาให้เราพ้นไปจากทุกข์ได้ไหม ความโศก ความเสียใจ ความพลัดพรากที่จะต้องเกิดขึ้น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่รอเราอยู่ เราจะพ้นได้ไหม

เราควรพิจารณาทบทวนให้ดีถึงเป้าหมายในชีวิตของเรา เราจะเดินไปทางไหน สู่จุดหมายอะไร ถ้าเราไม่มุ่งสู่การหมดกิเลส มันก็ไม่หมดปัญหา ไม่พ้นจากทุกข์ ถ้าเราไม่มุ่งสู่การชำระจิตให้บริสุทธิ์แล้ว ก็คงจะตั้งเป้าหมายผิด เพราะว่าจะวกวนอยู่ในความทุกข์ เป้าหมายก็ยังไม่รู้ จึงยังห่างไกล เราจะแสวงหาอะไรก็แล้วแต่ ควรหาเพื่อเป็นปัจจัยสู่ความดับทุกข์ สู่ความสิ้นกิเลสให้ได้ ทุกๆ สิ่งจะต้องโน้มไปสู่จุดนั้นไม่วันใดก็วันหนึ่ง

เมื่อเรามีเป้าหมายของเราแล้ว เราก็ตั้งจิตอธิษฐานว่า เราจะต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างไปสู่การชำระจิตใจของเราให้สะอาด ให้สิ้นกิเลส เพื่อความพ้นทุกข์ แล้วก็เพียรพยายามไป

บารมีข้อที่ ๙ คือ **เมตตาบารมี** ท่านอุปมาเหมือนกับฝนที่ตกลงมา ฝนตกแล้วย่อมไหลและแผ่ความเย็นไปทั่ว ไม่เลือกที่ เหมือนดังการแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่ว่าคนดี คนชั่ว คนที่เป็นศัตรูหรือเป็นมิตร คนที่ให้ประโยชน์ เกื้อกูลหรือคนที่ไม่เกื้อกูล คือ แผ่เมตตาความปรารถนาดีไปทั่วเสมอกัน อย่างนี้จึงจะเป็นเมตตาบารมี

บารมีข้อที่ ๑๐ ข้อสุดท้าย คือ **อุเบกขาบารมี** ความวางเฉย ท่านอุปมาเหมือนกับแผ่นดินอีกเหมือนกัน แผ่นดินที่มันมีความวางเฉยต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ทิ้งลงไป ไม่ได้ไปยินดียินร้ายด้วย เราจงเป็นผู้มั่นคงดุจตราชูทั้งในสุขและทุกข์ในกาลทุกเมื่อ อุเบกขานี่ ยากกว่าข้ออื่นๆ เพราะบางทีเราอุเบกขาไม่ลงต่อคนชั่วใช่ไหม อย่างเช่น เราอดไม่ได้ที่เราจะตำหนิติเตียนคนชั่ว ส่วนการที่ไม่ไปกล่าวร้ายหรือนินทาคนดีนี่ทำง่ายกว่าใช่ไหม เมื่อเรารู้ว่าใครไม่ดีเราก็อดไม่ได้ที่จะพูดถึงความไม่ดีของเขา แต่บุคคลที่มีอุเบกขานี่ท่านจะหลีกเลี่ยงหมดแม้จะรู้แน่นอนว่าเขาไม่ดีจริงๆ และหากมีใครมาพูดนำขึ้นก่อน ก็จะไม่พูดวิจารณ์ต่อไปกับเขาด้วย

พระพุทธองค์ทรงสั่งสมบารมีมามากมายกว่าที่จะได้ตรัสรู้ พระองค์ต้องยอมสละแม้แต่อวัยวะและชีวิตของพระองค์เอง กระทำในสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง

บารมีที่ทรงบำเพ็ญ มี ๓ ระดับ ได้แก่

๑. บารมี (ในระดับสามัญ) เช่น ทานบารมี ได้แก่ การสละทรัพย์สินเงินทอง

๒. อุปบารมี (ในระดับสูง) เช่น ทานอุปบารมี ได้แก่ การสละอวัยวะเป็นทาน

๓. ปรมัตถบารมี (ในระดับสูงสุด) เช่น ทานปรมัตถบารมี ได้แก่ การสละชีวิตเพื่อผู้อื่น

พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญบารมีครบทั้ง ๓ ระดับ ในแต่ละบารมีทั้ง ๑๐ ทัศ จึงรวมเป็นบารมี ๓๐ ทัศ ในทศชาติหรือ ๑๐ ชาติสุดท้าย ก่อนที่พระองค์จะมาตรัสรู้นั้น พระองค์ได้เคยเสวยพระชาติเป็น

พระเตมีย์	ทรงบำเพ็ญ	เนกขัมมบารมี
พระมหาชนก	ทรงบำเพ็ญ	วิริยบารมี
พระสุวรรณสาม	ทรงบำเพ็ญ	เมตตาบารมี
พระเนมิราช	ทรงบำเพ็ญ	อธิษฐานบารมี
พระมโหสถ	ทรงบำเพ็ญ	ปัญญาบารมี
พระภูริทัตต์	ทรงบำเพ็ญ	ศีลบารมี
พระจันทกุมาร	ทรงบำเพ็ญ	ขันติบารมี
พระนารทะ	ทรงบำเพ็ญ	อุเบกขาบารมี
พระวิธุระ	ทรงบำเพ็ญ	สัจจบารมี
พระเวสสันดร	ทรงบำเพ็ญ	ทานบารมี

ผู้ที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านี่ต้องผ่านการเสียสละอย่างยวดยิ่ง ในบางชาติพระองค์ทรงบริจาคดวงตาให้กับคนตาบอด ยอมควักดวงตาตนเองให้เป็นทาน... ยากไหม บางชาติยอมสละชีวิต อย่างเช่นชาติที่เกิดเป็นฤาษีอยู่ในป่า มองจากภูเขาปัณฑระลงไปที่เหวเห็นเสือแม่ลูกอ่อนทำท่าจะกินลูกตัวเองด้วยความหิว ท่านก็ยอมกระโดดลงเหวให้เสือกินมาแล้ว

แม้ว่าจะยากลำบากสักเพียงใดก็ตามก็ไม่ทรงท้อถอยด้วยปณิธานที่แน่วแน่ที่จะช่วยรื้อสัตว์ขนสัตว์ให้พ้นทุกข์ ทรงพิจารณาเห็นความจริงของชีวิต ว่าทุกๆ ชีวิตล้วนตกอยู่ในกองทุกข์ ทุกข์มากมายที่มาจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่สามารถหาทางหลุดพ้นไปได้หากไม่มีผู้เสียสละบำเพ็ญบารมีเพื่อตรัสรู้แล้วบอกทางให้

ถ้าพระองค์จะเอาตนเองให้รอดเฉพาะพระองค์เอง ก็ทรงรอดไปได้นานแล้ว แต่พระองค์ไม่ยอมพ้นไปตามลำพัง ต้องอดทนอย่างยิ่งเพื่อผู้อื่น ก็ขอให้เราได้สำนึกระลึกถึงพระมหากรุณาของพระพุทธองค์ รวมถึงพระโพธิสัตว์ผู้ที่ตั้งความปรารถนาและกำลังบำเพ็ญบารมีอยู่เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าในอดีต

จะขอเล่าให้ฟังถึงชาติที่พระพุทธองค์เกิดเป็น**พระเวสสันดร** พระองค์ได้สละสมบัติต่างๆ ในที่สุดสละช้างคู่บ้านคู่เมือง เป็นเหตุให้ประชาชนโกรธแค้น ไปร้องเรียนพระราชาให้ขับไล่ออกจากวัง พระเวสสันดรต้องไปอยู่ป่าโดยมี**พระนางมัทรี ชาลี และกัณหา** ซึ่งเป็นพระชายาและโอรสธิดาติดตามไปด้วย ปรากฏว่าชูชกต้องการหาคนรับใช้ไปให้นางอมิตดาภรรยาสาว ได้ข่าวว่าพระเวสสันดรเป็นผู้ใจบุญ ใครขออะไรก็ให้ ชูชกก็เลยดั้นด้นไปขอโอรสธิดาของพระองค์ในป่า พระเวสสันดรก็พระราชทานให้อีกเพราะตั้งพระทัยไว้แล้วว่าใครขออะไรก็จะให้ได้ทุกอย่างแม้กระทั่งชีวิตของพระองค์เอง

การเสียสละของพระโพธิสัตว์นั้น แม้จะต้องตายก็ไม่หวั่นไหว แต่ในครั้งนั้นพระเวสสันดรถึงกับต้องหลั่งน้ำตากับการบริจาคโอรสธิดา เป็นเพราะการสละครั้งนั้นเกี่ยวข้องกับความทุกข์ของผู้อื่น ชาลีกัณหายังเด็กและกลัวชูชกมาก พระองค์ทรงเข้าใจความรู้สึกของลูกดีแต่ก็ต้องยอมสละ

ต่อมาพระอินทร์เกรงว่าจะมีผู้มาขอพระนางมัทรีอีก จึงแปลงกายเป็นพราหมณ์มาขอพระนางมัทรี พระเวสสันดรก็ยกให้ แต่ภายหลังพระอินทร์ก็นำมาคืนให้ การที่ต้องยอมสละขนาดนี้ นี่ก็เพราะทรงมองการณ์ไกลถึงอนาคต

ในชาติสุดท้าย พระเวสสันดรเกิดเป็น**เจ้าชายสิทธัตถะ** และได้ตรัสรู้สมดังปณิธานที่พระองค์ทรงตั้งไว้ หลังจากสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว พระพุทธองค์สามารถรื้อสัตว์ขนสัตว์ให้พ้นทุกข์ ยังประโยชน์สุขให้แก่มวลมนุษย์และเหล่าเทวดารวมทั้งบุคคลต่างๆ ที่ได้เคยร่วมบำเพ็ญบารมีกันมาให้ได้บรรลุธรรมด้วย ทั้งพุทธบิดา พุทธมารดา พระนางมัทรี ชาลีกัณหา

พุทธบิดาคือ**พระเจ้าสุทโธทนะ** พระพุทธองค์เสด็จไปโปรดจนได้บรรลุอรหันต์ขณะป่วยหนักใกล้สวรรคต พุทธมารดา คือ**พระนางสิริมหามายา** หลังประสูติพระองค์ได้ ๗ วัน ก็สิ้นชีวิตไปเกิดเป็นเทพบุตรบนสวรรค์ ในพรรษาที่ ๗

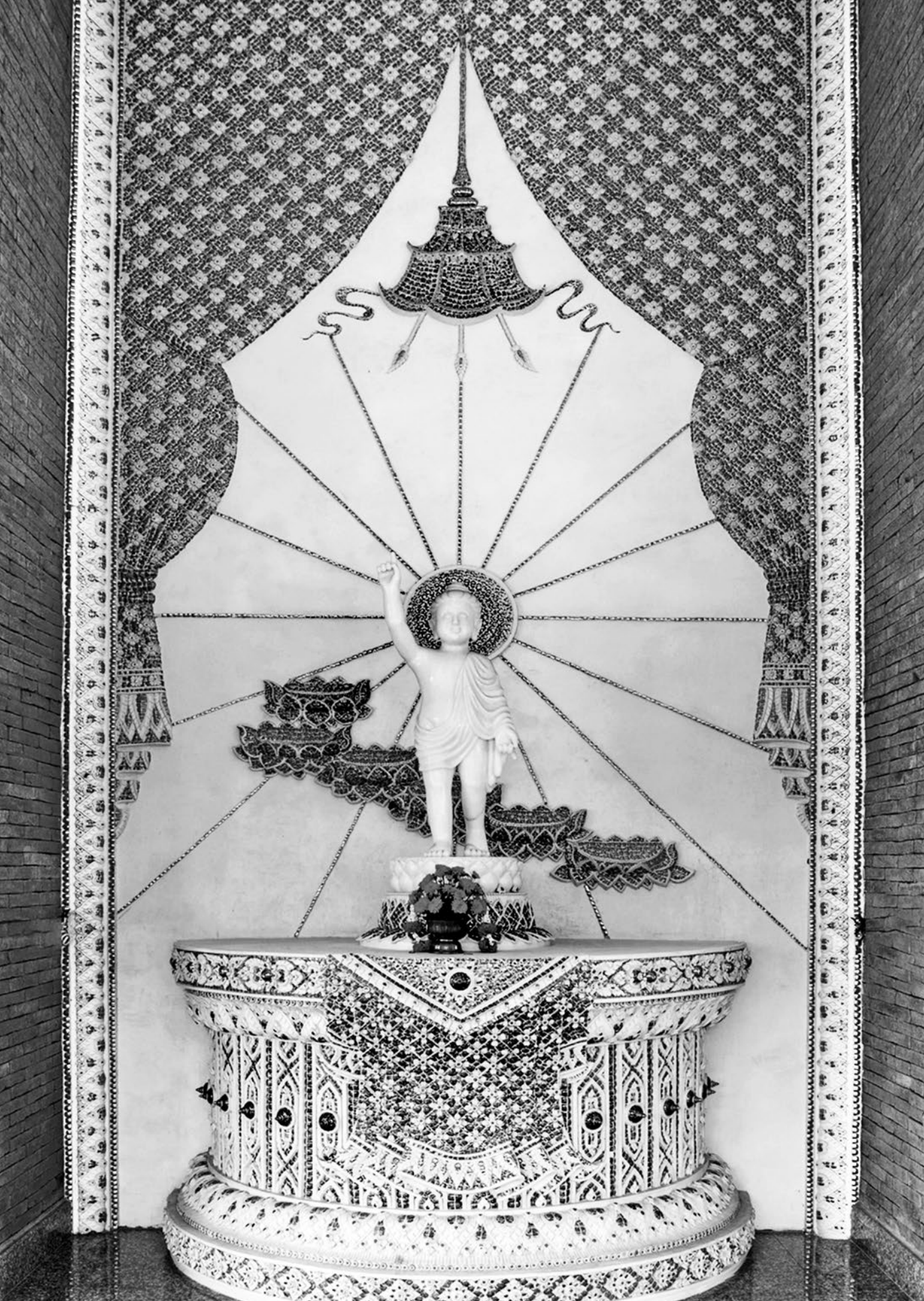
พระองค์เสด็จไปโปรดบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์นาน ๓ เดือน (๓ เดือนบนโลกมนุษย์ บนสวรรค์ก็จะเป็นเวลาไม่นานนัก) ก็ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันพร้อมเหล่าเทวดาจำนวนมากที่ได้บรรลุธรรมจากการฟังธรรมร่วมกันในครั้งนั้น

กัณหา ธิดาของพระองค์ในชาติสุดท้ายได้เกิดเป็น**นางอุบลวรรณา** ซึ่งต่อมาได้บวชเป็นภิกษุณี ก็ได้สำเร็จเป็นอรหันต์ ได้รับการยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะในทางแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ อุบลวรรณาเถรีนี่เป็นถึงอัครสาวิกาฝ่ายซ้าย เทียบได้กับ**พระโมคคัลลานะ** ซึ่งเป็นอัครสาวกฝ่ายซ้าย

ส่วนชาลี พี่ชายกัณหา ชาติสุดท้ายเกิดเป็น**ราหุลกุมาร** โอรสของพระองค์ ได้บวชเป็นสามเณรรูปแรก ภายหลังอุปสมบทเป็นภิกษุ พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมโปรดจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ได้รับการยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะในทางที่เป็นผู้ใคร่ต่อการศึกษา

ชาติสุดท้ายของพระนางมัทรี ก็คือ**พระนางพิมพา** พระชายาของพระองค์ พระนางได้สำเร็จโสดาบันในคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จกลับกรุงกบิลพัสดุ์เพื่อโปรดพระประยูรญาติ ต่อมาได้บวชเป็นภิกษุณีมีนามว่า “ภัททากัจจานาเถรี” หลังบวชไม่นานก็ได้สำเร็จอรหันต์เช่นกัน เป็นพุทธสาวิกาที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะในทางบรรลุมหาอภิญญา

ในวันนี้ที่ได้แสดงมา หากเราน้อมใจพิจารณาให้ลึกซึ้ง เราก็จะซาบซึ้งในพระมหากรุณาของพระพุทธองค์ที่มีต่อปวงสัตว์ เพื่อจะได้เกิดศรัทธาในการที่จะพากเพียรประพฤติปฏิบัติ เดินตามรอยพระบาทที่พระองค์พาดำเนิน อาตมาขออนุโมทนาสาธุการกับการที่ท่านทั้งหลายได้มาฝึกหัดอบรมตนเองด้วยการมาถือศีลอุโบสถ เจริญภาวนา ขอกุศลบุญบารมีเหล่านี้จงเป็นปัจจัยให้ท่านทั้งหลายเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา มีความเจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป จนถึงซึ่งความพ้นทุกข์ คือพระนิพพานทุกท่านเทอญ.



๒

การอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้า

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้ก็จะได้ปรารภถึงเรื่องราวของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า มหาบุรุษเอกของโลก ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงอุบัติขึ้นในโลกนั้น ทรงบำเพ็ญบารมีมานาน ๔ อสงไขย แสนกัป เพื่อที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า แล้วโปรดเหล่าเวไนยสัตว์ให้พ้นจากทุกข์ได้ตามพระองค์ ก็ขอให้ตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อเป็นการส่งเสริมศรัทธาปสาทะ ความเชื่อความเลื่อมใสในพระพุทธรัตนะ ที่พึ่งอันประเสริฐสูงสุดของพวกเราทั้งหลาย

วันนี้เป็นวันสำคัญวันหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ที่เรียกกันว่า "**วันวิสาขบูชา**" ตรงกับวันเพ็ญเดือน ๖ โดยเป็นวันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระพุทธองค์ทรงมีพระนาม ว่า "**พระโคดม**[๑] หรือ **พระสมณโคดม**"

เหตุการณ์ทั้ง ๓ นี้ เกิดขึ้นในวันเดียวกัน (วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖) และเกิดขึ้นใต้ร่มไม้ใหญ่ คือ พระพุทธองค์ทรงประสูติใต้ต้นสาละ ตรัสรู้ใต้ต้นโพธิ์ หรือต้นอัสสัตถะ และเสด็จดับขันธปรินิพพานใต้ต้นสาละ

พระพุทธองค์ทรงมีพระนามเดิมว่า "**เจ้าชายสิทธัตถะ**" เป็นพระราชโอรสของ**พระเจ้าสุทโธทนะ** (ราชสกุลศากยวงศ์ แห่งกรุงกบิลพัสดุ์) กับ**พระนางสิริมหามายา** (ราชสกุลเดิมโกลิยวงศ์ แห่งกรุงเทวทหะ)

พระชนมายุ ๑๖ พรรษา ทรงอภิเษกสมรสกับพระนางพิมพา[๒]

พระชนมายุ ๒๙ พรรษา เสด็จออกผนวช

พระชนมายุ ๓๕ พรรษา ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

พระชนมายุ ๘๐ พรรษา เสด็จดับขันธปรินิพพาน (ทรงบำเพ็ญพุทธกิจนาน ๔๕ พรรษา แล้วจึงทรงปลงอายุสังขาร)

ก่อนที่สิทธัตถะกุมารจะเสด็จมาอุบัติขึ้นในโลกมนุษย์นั้น เกิดเป็นเทพบุตรอยู่บนสวรรค์ชั้นดุสิต (สวรรค์ชั้นที่ ๔) มีนามว่า "**เสตเกตุเทพบุตร**" สวรรค์ชั้นนี้เป็นที่สถิตของพระโพธิสัตว์[๓] ก่อนจุติมาสู่โลกมนุษย์แล้วตรัสรู้ และก่อนที่จะมาเกิด

---

[๑] พระโคดม หรือ พระโคตมะ หรือ พระศากยมุนี ทรงเป็นพระพุทธเจ้าพระองค์ที่ ๔ ในภัทรกัปนี้ ซึ่งมีด้วยกัน ๕ พระองค์ คือ ๑. พระกกุสันโธ ๒. พระโกนาคมโน ๓. พระกัสปะ ๔. พระโคดม ๕. พระศรีอาริยเมตไตรย

[๒] พระนางพิมพา หรือพระนางยโสธรา ภายหลังบวชเป็นภิกษุณี มีนามว่า "ภัททากัจจานาเถรี" เพราะทรงมีพระฉวีวรรณดุจดั่งทองคำ และได้รับการยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะในทางบรรลุมหาอภิญญา (มีฤทธิ์ต่างๆ ได้แก่ มีหูทิพย์ ตาทิพย์ รู้วาระจิตผู้อื่น ระลึกชาติได้ และมีญาณที่ทำให้สิ้นอาสวกิเลส)

[๓] พระโพธิสัตว์ = ผู้ที่กำลังบำเพ็ญบารมีเพื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

ในสวรรค์ชั้นดุสิตนี้ได้เสวยพระชาติเป็นพระเวสสันดร ซึ่งเป็นชาติสุดท้ายที่ทรงบำเพ็ญบารมีครบ ๑๐ ทัศ[๑] ด้วยการบำเพ็ญทานบารมี

หลังจากบำเพ็ญบารมีเต็มเปี่ยมแล้ว พระเวสสันดรได้จุติไปเกิดอยู่บนสวรรค์เพื่อรอเวลาที่จะมาเกิดบนโลกมนุษย์ ครั้นถึงเวลาแล้วเหล่าเทวดาทั้งหลายก็ได้มาชุมนุมกัน เพื่อที่จะกราบทูลเชิญให้เสตเกตุเทพบุตรเสด็จลงมาเกิดในโลกมนุษย์ เพื่อที่จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เมื่อเสตเกตุเทพบุตรได้สดับคำกราบทูลเชิญของเหล่าเทวดาแล้ว ก็ทรงพิจารณา "**ปัญจมหาวิโลกนะ**" คือ สิ่งที่จะต้องตรวจสอบใหญ่ เพื่อพิจารณาดูถึงความเหมาะสมในการเสด็จลงมาเกิดในโลกมนุษย์เป็นชาติสุดท้ายเพื่อที่จะตรัสรู้ มี ๕ ประการ ได้แก่

๑. กาล คืออายุของมนุษย์ (ในยุคนั้น) อายุโดยเฉลี่ยที่เหมาะสม คือ *๑๐๐ ปี* เพราะถ้าอายุยืนนานเกินไปก็ยากที่จะพิจารณาสัจจะของชีวิต คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ ในบางยุคนั้นมนุษย์มีอายุเป็นหมื่นปีก็มี เป็นกัปก็มี และถ้ามนุษย์มีอายุสั้น คือน้อยกว่า ๑๐๐ ปี มนุษย์ยุคนั้นมักจะมีกิเลสหนาปัญญาหยาบ ก็ยากที่จะสั่งสอนให้มีดวงตาเห็นธรรมได้

๒. ทวีป คือโลก โลกที่เราอยู่เวลานี้เรียกว่า *"ชมพูทวีป"* โลกนี้ไม่ได้มีอยู่เฉพาะแต่โลกของเรานี้เท่านั้น ยังมีโลกอื่นๆ อีก เช่น อมรโคญาณทวีป อุตตรกุรุทวีป เป็นต้น

---

[๑] บารมี ๑๐ ทัศ = ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขา

๓. ประเทศ ทรงเลือก*กรุงกบิลพัสดุ์* (สถานที่ประสูติ คือ สวนลุมพินีวัน ปัจจุบันอยู่ในประเทศเนปาล ที่แห่งนั้นยังเคยเป็นสถานที่ประสูติของพระพุทธเจ้าพระองค์อื่นๆ ก่อนหน้านี้ด้วย)

๔. ตระกูล พระโพธิสัตว์จะทรงเลือกตระกูลที่เหมาะสม ซึ่งมี ๒ ตระกูลเท่านั้น คือตระกูลพราหมณ์และตระกูลกษัตริย์ เสตเกตุเทพบุตรทรงเลือกตระกูลกษัตริย์ คือ *ตระกูลศากยวงศ์*

๕. มารดา พระโพธิสัตว์จะทรงเลือกบุคคลที่บำเพ็ญบารมีมาเพื่อเป็นพุทธมารดามาอย่างน้อยแสนกัป และมีศีล ๕ บริสุทธิ์มาตั้งแต่เกิด ทรงเลือก*พระนางสิริมหามายา*

หลังจากเสตเกตุเทพบุตรได้พิจารณาปัญจมหาวิโลกนะแล้ว จึงได้เสด็จลงมาสู่ครรภ์พระมารดา ซึ่งตรงกับวันเพ็ญเดือน ๘ ทำให้ในเวลานั้นเกิดแสงสว่างอันโอฬารปรากฏขึ้นในโลกพร้อมกับปฐพีสะเทือนหวั่นไหวเป็นนิมิตว่า มหาบุรุษเสด็จลงมายังโลกมนุษย์แล้ว

เหตุที่เกิดแผ่นดินไหว นั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ มี ๘ ประการ คือ

๑. ความแปรปรวนของธรรมชาติ
๒. เกิดจากฤทธานุภาพของผู้มีฤทธิ์
๓. เมื่อพระโพธิสัตว์จุติจากสวรรค์สู่ครรภ์พระมารดา
๔. เมื่อพระโพธิสัตว์เสด็จออกจากครรภ์พระมารดา
๕. เมื่อพระโพธิสัตว์ตรัสรู้
๖. เมื่อพระพุทธเจ้าทรงประกาศธรรม
๗. เมื่อพระพุทธเจ้าทรงปลงอายุสังขาร
๘. เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน

เมื่อพระนางสิริมหามายาใกล้มีพระประสูติกาลนั้น พระนางประสงค์ที่จะเสด็จกลับไปยังกรุงเทวทหะ เพื่อมีพระประสูติกาลที่นั่นตามพระราชประเพณี ครั้นเสด็จถึง**สวนลุมพินีวัน** พระนางทรงประสูติพระกุมารใต้ต้นสาละ ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ (เป็นธรรมดาของพระโพธิสัตว์ที่จะอยู่ในครรภ์พระมารดานาน ๑๐ เดือนพอดี) ณ เวลานั้นได้เกิดแสงสว่างอันโอฬาร และปฐพีสั่นสะเทือนเป็นนิมิตว่ามหาบุรุษได้อุบัติขึ้นแล้วในโลก

ครั้นพระกุมารโพธิสัตว์เสด็จออกจากครรภ์พระมารดาแล้ว ทรงประทับยืนแล้วทรงสำรวจดูทิศทั้ง ๑๐ ไม่ทรงเห็นผู้ใดประเสริฐเสมอเหมือนพระองค์ จึงทรงผินพระพักตร์มุ่งสู่ทิศเหนือ แล้วเสด็จย่างพระบาทไป ๗ ก้าว จากนั้นทรงหยุดยืนแล้วตรัส**อาสภิวาจา** คือ วาจาแสดงความเป็นผู้องอาจ ประกาศว่า พระองค์ทรงเป็นเอกในโลก

"เราเป็นผู้เลิศในโลก เราเป็นผู้ใหญ่ในโลก เราเป็นผู้ประเสริฐในโลก ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย การเกิดอีกไม่มีแก่เรา"

ในวันที่เจ้าชายสิทธัตถะประสูติ ได้เกิดมีสิ่ง ๗ สิ่งด้วยกันที่เกิดขึ้นพร้อมกับพระองค์ เรียกว่า "**สหชาติ**" ได้แก่

๑. พระนางพิมพา พระชายาของเจ้าชายสิทธัตถะ ทรงเป็นพระราชธิดาของพระเจ้าสุปปพุทธะแห่งกรุงเทวทหะ

๒. พระอานนท์ พระอุปัฏฐากของพระพุทธเจ้า ทรงเป็นลูกพี่ลูกน้องของเจ้าชายสิทธัตถะ (เป็นลูกของอา) คือเป็นพระราชโอรสของพระเจ้าสุกโกทนะ ซึ่งเป็นน้องชายของพระเจ้าสุทโธทนะ

๓. กาฬุทายีอำมาตย์ พระสหายสนิทของเจ้าชายสิทธัตถะ ตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ ต่อมาเป็นอำมาตย์ของพระเจ้าสุทโธทนะ และเป็นผู้กราบอาราธนานิมนต์พระพุทธเจ้าให้เสด็จไปโปรดพุทธบิดาและพระประยูรญาติ

๔. นายฉันนะ อำมาตย์คนสนิทของเจ้าชายสิทธัตถะ เป็นผู้ติดตามพระองค์ในวันที่เสด็จออกผนวช

๕. ม้ากัณฐกะ ม้าพระราชพาหนะ เป็นพญาม้าสีขาว มีพละกำลังมาก พระองค์ทรงขี่ม้ากัณฐกะในวันออกผนวช

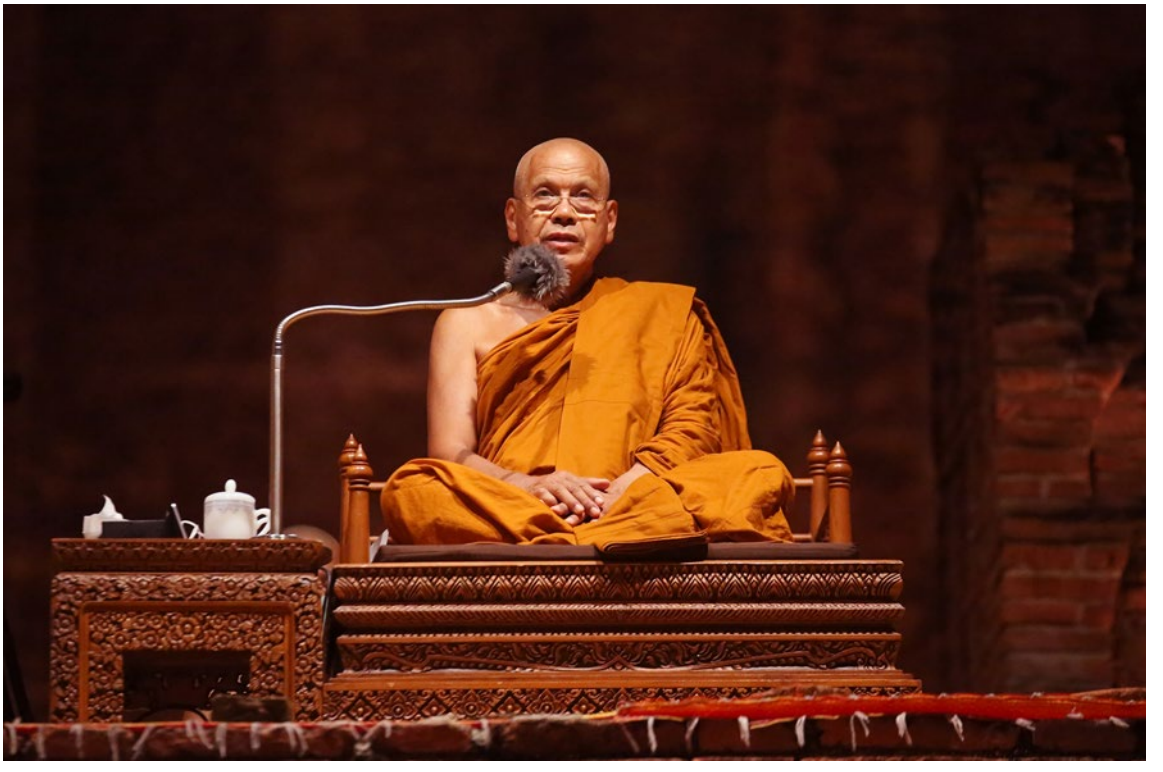
๖. ต้นพระศรีมหาโพธิ์ แตกหน่อขึ้นมาในวันนั้น เป็นต้นโพธิ์ที่พระโพธิสัตว์ประทับนั่งที่โคนต้นในวันตรัสรู้

๗. ขุมทรัพย์ ๔ มุมเมือง เกิดขึ้นจากพระบารมีที่ทรงบำเพ็ญมาอย่างยิ่งยวด

มีดาบสตนหนึ่งที่พระเจ้าสุทโธทนะนับถือ ชื่อว่า "**กาฬเทวิลดาบส**" เป็นผู้มีคุณธรรม และมีฤทธิ์มาก บำเพ็ญพรตอยู่ที่ป่าหิมพานต์ ได้ท่องไปบนสวรรค์และทราบข่าวจากเทวดาว่ามหาบุรุษได้ประสูติแล้วบนโลกมนุษย์ ทรงเป็นพระโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ กาฬเทวิลดาบสจึงขอเข้าเฝ้าเพื่อชมพระบารมี

เมื่อกาฬเทวิลดาบสเห็นพระราชกุมารก็ได้พิจารณาพระลักษณะของพระกุมารน้อย พบว่ามี **มหาปุริสลักษณะ** คือลักษณะของมหาบุรุษครบถ้วนทั้ง ๓๒ ประการ จึงมั่นใจว่าพระราชกุมารพระองค์นี้จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคตอย่างแน่นอน

จากนั้นกาฬเทวิลดาบสได้ยกมือขึ้นกระทำอัญชลี (ไหว้) พระราชกุมาร เมื่อพระเจ้าสุทโธทนะเห็นดังนั้นก็ยกมือขึ้นไหว้บ้าง ก็กาฬเทวิลดาบสที่พระองค์นับถือยังไหว้ พระองค์เองก็สมควรไหว้เช่นกัน แล้วกาฬเทวิลดาบสก็ทำนายว่า พระกุมารพระองค์นี้จะได้ตรัสรู้เป็น**พระสัมมาสัมพุทธเจ้า**ในอนาคต ขอให้พระเจ้าสุทโธทนะทรงเลี้ยงดูอย่างดี พระเจ้าสุทโธทนะจึงได้ถามกาฬเทวิลดาบสว่า "นิมิตอะไรที่ทำให้พระกุมารออกผนวช" กาฬเทวิลดาบสทำนายว่า "เมื่อพระราชโอรสของพระองค์ได้เห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และนักบวช ก็จะทรงเกิดความสังเวชสลดใจ แล้วตัดสินใจออกผนวช"



เมื่อพระกุมารประสูติได้ ๕ วัน ก็ทรงจัดพระราชพิธีที่จะขนานนาม (ตั้งชื่อ) ให้แก่พระโอรส พระเจ้าสุทโธทนะจึงได้เชิญพราหมณ์มา ๑๐๘ คน แล้วก็คัดเลือกพราหมณ์ที่เก่งที่สุด ๘ คน เป็นผู้ทำนายพระโอรส

พราหมณ์ ๗ คน ได้ทำนายว่า ในอนาคตหากพระกุมารเป็นผู้ครองเรือนก็จะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิผู้ยิ่งใหญ่ สามารถครอบครองโลกได้ทั้งหมด แต่ถ้าหากว่าออกผนวชก็จะได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พราหมณ์ทั้ง ๗ ได้ทำนายไว้เป็น ๒ ทาง แต่มีพราหมณ์หนุ่มคนที่ ๘ ชื่อว่า "**โกณฑัญญะ**" ทำนายเพียงสถานเดียวเท่านั้น คือ พระกุมารจะออกผนวชแล้วจะได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าอย่างแน่นอน และในวันนั้นพระกุมารน้อยได้รับการขนานนามว่า "**สิทธัตถะ**" แปลว่า สำเร็จตามความต้องการ

พระเจ้าสุทโธทนะมีความปรารถนาที่จะให้พระราชโอรสครองเรือนแล้วได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิที่ยิ่งใหญ่ จึงสั่งให้อำมาตย์จัดการป้องกันไม่ให้พระโอรสเห็นนิมิตทั้ง ๔ คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และนักบวช ที่จะทำให้สลดใจแล้วออกบวช แล้วมีพระบัญชาให้จัดหาแต่สิ่งที่น่ารื่นเริงใจให้แก่พระโอรส

พออายุ ๑๖ ก็สร้างปราสาท ๓ ฤดู และจัดพิธีอภิเษกสมรสให้กับเจ้าชายสิทธัตถะ พระชายาของพระองค์ก็คือ **พระนางพิมพา** ซึ่งเป็นพระราชธิดาของ **พระเจ้าสุปปพุทธะ** และ **พระนางอมิตา** แห่งราชสกุลโกลิยวงศ์ ทั้งสองพระองค์ครองเรือนร่วมกันเพียง ๑๓ ปี แล้วเจ้าชายสิทธัตถะก็ทรงออกผนวช ขณะที่มีพระชนมายุ ๒๙ พรรษา ในวันที่เจ้าชายทรงออกผนวชนั้นเป็นวันเดียวกับที่พระนางพิมพามีพระประสูติกาลพระโอรสชื่อว่า "**ราหุล**"

วันหนึ่งเจ้าชายประสงค์ที่จะเสด็จประพาสอุทยาน ขณะนั้นเองได้มีเทวดามานิมิตให้เห็นเป็นคนแก่หลังคุ้มงอ เมื่อเจ้าชายทรงทอดพระเนตรเห็นคนแก่หง่อมเช่นนั้นก็รู้สึกสลดสังเวชใจมาก เพราะพระองค์ไม่เคยเห็นคนแก่มาก่อน ในวันต่อๆ มาเทวดาก็มานิมิตให้เห็นคนเจ็บป่วย คนตาย และนักบวช

ด้วยบุญบารมีที่พระองค์บำเพ็ญมาอย่างยาวนาน ทำให้พระองค์ทรงสลดสังเวชใจอย่างยิ่งในสัจธรรมของทุกชีวิตที่ทุกคนไม่อาจหลีกหนีพ้นจากสภาพความแก่ ความเจ็บป่วย และความตายได้ ต่อมาเจ้าชายสิทธัตถะทรงดำริว่าเมื่อมีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็ย่อมต้องมีหนทางที่จะพาให้พ้นไปจากความเกิด แก่ เจ็บ และตายได้เช่นกัน เหมือนมีมืดย่อมมีสว่าง มีสีดำก็ย่อมต้องมีสีขาว

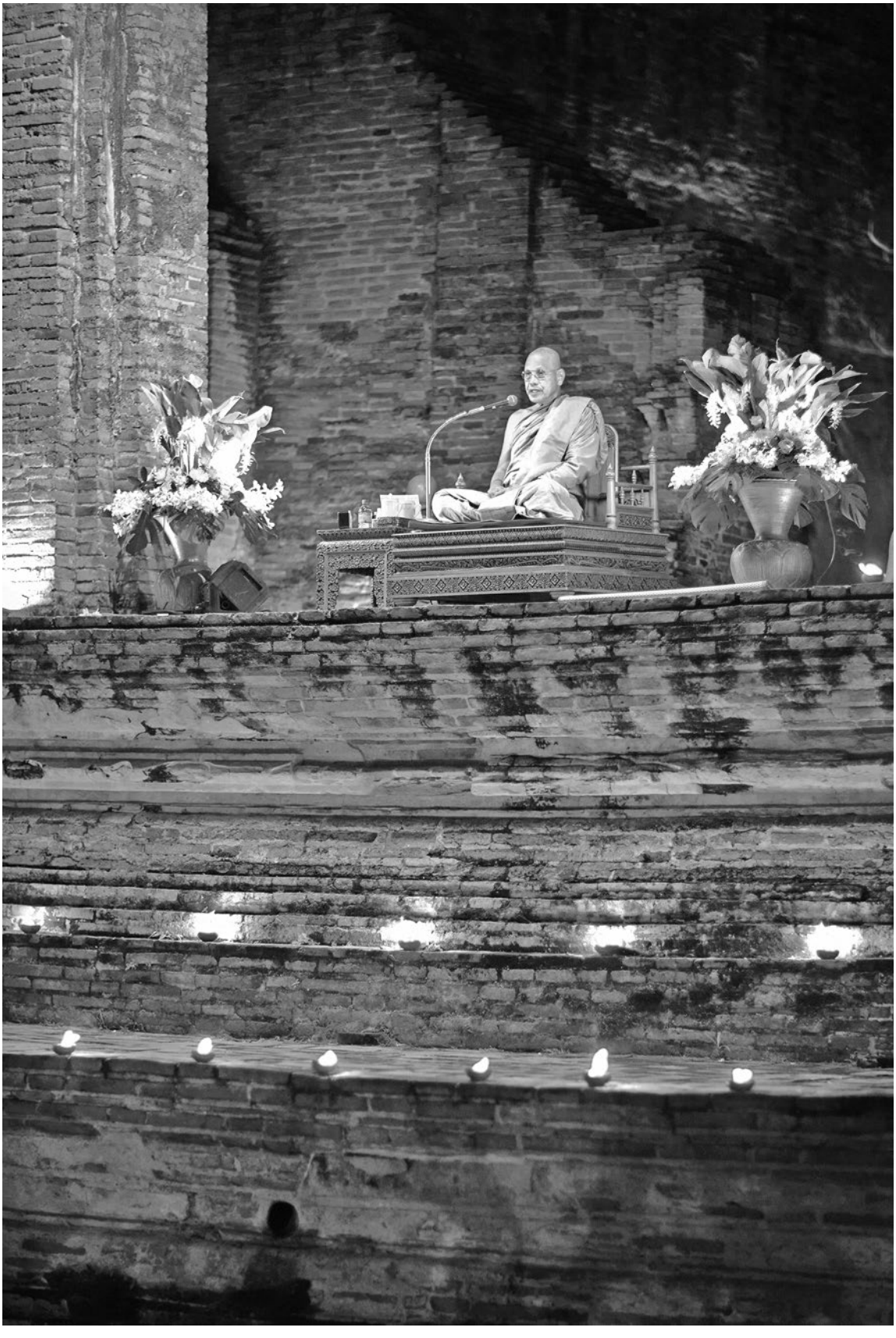
ในที่สุดเจ้าชายสิทธัตถะทรงคิดถึงการออกแสวงหาโมกขธรรม (ความหลุดพ้น) ด้วยการเป็นนักบวช ดังที่พระองค์ทรงทอดพระเนตรเห็นในวันนั้น ว่าน่าจะเป็นหนทางที่ประเสริฐที่สุด และทรงคิดว่าแม้จะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ มีสมบัติมากมายมหาศาล มีความสุขอยู่กับพระมเหสี พระโอรสหรือพระธิดาในพระราชวังก็ตาม แต่วันหนึ่งในอนาคตพระองค์ก็จะต้องทอดทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างที่พระองค์ครอบครองเมื่อความตายมาถึง นี่คือความคิดของผู้มีบุญบารมีเต็มเปี่ยมด้วยปัญญาที่สั่งสมไว้ดีแล้ว

เมื่อตัดสินพระทัยได้เช่นนี้แล้ว เจ้าชายสิทธัตถะจึงตรัสสั่งกับนายฉันนะให้เตรียมม้ากัณฐกะ ในค่ำคืนนี้เมื่อคนในวังส่วนใหญ่หลับกันแล้ว พระองค์จะเสด็จออกจากพระราชวังเพื่อทรงผนวช

ในเวลานั้นเองมหาดเล็กได้รับพระบัญชาจากพระเจ้าสุทโธทนะให้ไปกราบทูลเจ้าชายสิทธัตถะ ให้ทรงทราบถึงการประสูติพระโอรสของพระนางพิมพา เมื่อเจ้าชายทรงทราบข่าวนี้ ทรงรำพึงว่า

”ราหุลํ ชาตํ พนฺธนํ ชาตํ” แปลว่า *บ่วงเกิดขึ้นแล้ว พันธะเกิดขึ้นแล้ว* พระโอรสของพระองค์จึงมีนามว่า “**ราหุล**” ที่แปลว่า บ่วง

หลังจากที่ได้ทราบข่าวแล้วเจ้าชายสิทธัตถะได้เสด็จไปยังห้องบรรทมทอดพระเนตรเห็นพระนางพิมพาบรรทมหลับอยู่กับพระโอรส จึงคิดว่า หากเราเข้าไปอุ้มพระกุมาร พระนางพิมพาจะตื่นจากบรรทม ด้วยน้ำพระทัยอันเด็ดเดี่ยวของ



พระองค์ที่ทรงเคยบำเพ็ญมหาบริจาค[๑] มาแล้วในอดีตชาตินับประมาณมิได้ จึงไม่มีสิ่งใดมายับยั้งการออกมหาภิเนษกรมณ์[๒] ได้

ในยามดึกของคืนนั้น พระโพธิสัตว์สิทธัตถะทรงขี่ม้ากัณฐกะเสด็จออกจากวัง พร้อมนายฉันนะ ได้มีมารชื่อว่า "**พญาวสวัตตีมาร**" มาขัดขวางการออกผนวช มารพูดขึ้นว่า *"อย่าทรงผนวชเลย นับจากนี้อีก ๗ วัน พระองค์ก็จะได้ขึ้นครองราชย์แล้ว"*

พอพระองค์ได้ยินมารพูดเช่นนั้น พระโพธิสัตว์จึงตรัสกับมารว่า ***"เรื่องนั้นเราทราบแล้ว เราไม่ยินดีในราชบัลลังก์หรือสมบัติใดๆ สิ่งที่เราปรารถนา คือพระสัมมาสัมโพธิญาณเท่านั้น ขอท่านจงหลีกไปเถิด อย่าได้มาขัดขวางเราเลย"***

หลังจากที่เจ้าชายสิทธัตถะทรงผนวชเป็นนักบวชแล้ว พระองค์ได้ไปยังสำนักที่มีชื่อเสียงที่สุด ๒ แห่ง คือ สำนักของ**อาฬารดาบส กาลามโคตร**[๓] และสำนักของ**อุททกดาบส รามบุตร**[๔] และได้ศึกษาปฏิบัติจนสำเร็จวิชาของทั้ง ๒ สำนัก ทำให้ทราบว่าการบำเพ็ญ**ฌานสมาบัติ**[๕] ขั้นสูงสุด ก็ยังไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ เพราะฌานที่ได้นั้นไม่สามารถกำจัดอาสวกิเลสให้หมดสิ้นได้ สมาธิที่เกิดจากฌานนั้นสามารถข่มกิเลสไว้ได้ชั่วคราวเท่านั้น

---

[๑] มหาบริจาค = การสละอย่างใหญ่หลวงของพระโพธิสัตว์ มี ๕ อย่างคือ สละทรัพย์ สละอวัยวะ สละชีวิต สละบุตร และสละภรรยา เป็นทาน

[๒] มหาภิเนษกรมณ์ = การเสด็จออกเพื่อคุณอันยิ่งใหญ่, การเสด็จออกบวชของพระโพธิสัตว์เพื่อพระโพธิญาณ (การตรัสรู้)

[๓] อาฬารดาบสบำเพ็ญสมาบัติได้ถึงขั้น อากิญจัญญายตนะ

[๔] อุททกดาบสบำเพ็ญสมาบัติได้ถึงขั้น เนวสัญญานาสัญญายตนะ

[๕] ฌานสมาบัติ ๘ = รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔

ดังนั้น จึงออกจากสำนักทั้ง ๒ เพื่อไปแสวงหาหนทางอื่น เมื่อเสด็จไปถึงตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ก็ทรงเริ่มบำเพ็ญ**ทุกรกิริยา**[๑] ด้วยการทรมานตนเองต่างๆ ตามความเชื่อของคนอินเดียในยุคนั้นๆ ว่าการทรมานตนเองเป็นวิธีการเพื่อการบรรลุธรรม เช่น กลั้นลมหายใจ อดอาหาร นอนบนขวากหนาม เป็นต้น

ในระหว่างที่บำเพ็ญทุกรกิริยานั้น มีกลุ่มนักบวช ๕ คน ที่เรียกว่า "**ปัญจวัคคีย์**" ได้แก่ **โกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ** คอยดูแลรับใช้พระองค์ ด้วยหวังว่าเมื่อพระองค์ตรัสรู้เมื่อไหร่ก็จะได้ฟังธรรมจากพระองค์

พระโพธิสัตว์สิทธัตถะ ทรงใช้เวลาบำเพ็ญทุกรกิริยาอยู่นานหลายปี ตลอดระยะเวลานั้นทรงได้รับทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัส พระวรกายของพระองค์ผ่ายผอมจนกระทั่งสะโพกมีลักษณะคล้ายเท้าอูฐ ดวงตาบุ๋มลึก ศีรษะเหี่ยวแห้งดุจผลน้ำเต้าที่ถูกลมแดดจนแห้งไป เมื่อเอามือสัมผัสหน้าท้องก็กระทบกระดูกสันหลัง เมื่อจะลุกขึ้นยืนก็ซวนเซล้มลง

แม้ว่าพระโพธิสัตว์จะทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอย่างหนักหน่วงเช่นนี้แล้ว แต่พระองค์ก็ยังคงไม่สามารถบรรลุญาณวิเศษได้ จึงคิดว่าหนทางแห่งการตรัสรู้คงไม่ใช่ทางที่ตึงเกินไปแบบนี้แน่ ดังนั้น จึงได้กลับมาเสวยพระกระยาหารดังเดิม ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ เห็นเช่นนั้นคิดว่าพระองค์คลายความเพียรแล้ว เลยพากันหนีพระองค์ไป

ในวันที่พระโพธิสัตว์จะตรัสรู้นั้น นางสุชาดามองเห็นพระองค์ประทับอยู่ใต้ต้นไม้ มีพระวรกายที่สมบูรณ์เปล่งปลั่งด้วยมหาปุริสลักษณะ จึงเข้าใจว่าเป็นเทวดาที่นางเคยอธิษฐานขอให้สมปรารถนา เมื่อนางสมปรารถนาแล้วในวันนั้นจึงได้นำข้าวมธุปายาส ๔๙ ก้อน ใส่ลงในภาชนะพร้อมถาดทองคำ นำมาถวาย เมื่อทรงเสวยเสร็จแล้วได้นำถาดทองคำมายังริมฝั่ง**แม่น้ำเนรัญชรา** แล้วทรงอธิษฐานจิตว่า

---

[๑] ทุกรกิริยา = การบำเพ็ญเพียรอันยากที่ใครๆ จะทำได้ เพื่อบรรลุธรรมวิเศษด้วยวิธีการทรมานตนเองต่างๆ

"หากเราจักได้บรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าในวันนี้ ก็ขอให้ถาดทองคำใบนี้จงลอยทวนกระแสน้ำไป"

ปรากฏว่าถาดทองคำลอยทวนกระแสน้ำไป แล้วจมลงในแม่น้ำนั้น ถาดตกลงไปกระทบกับถาดทองคำที่พระพุทธเจ้าองค์ก่อนหน้านี้ได้มาอธิษฐานจิตเช่นเดียวกัน

จากนั้นพระองค์ทรงประทับนั่งขัดสมาธิอยู่ใต้ต้นอัสสัตถะหรือต้นพระศรีมหาโพธิ์ ผินพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออก ทรงตั้งพระทัยแน่วแน่ว่า "**หากยังไม่บรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เราจะไม่ยอมลุกขึ้น แม้ว่าเลือดและเนื้อของเราจะเหือดแห้งไป เหลือแต่เอ็นและกระดูกก็ตามที**"

ในระหว่างนั้นพญาวสวัตตีมารได้มาผจญพระองค์อีกวาระหนึ่ง แต่ด้วยพระบารมีที่บำเพ็ญมา ๔ อสงไขย แสนกัป ทำให้ในคืนวันเพ็ญเดือน ๖ พระโพธิสัตว์สิทธัตถะได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็น**พระพุทธเจ้า** ศาสดาเอกของโลก นับจากวันที่เสด็จออกจากวังใช้เวลาแสวงหาโมกขธรรม ๖ ปี ในวันตรัสรู้ทรงมีพระชนมายุ ๓๕ พรรษาเต็มพอดี

ลำดับการบรรลุธรรมในคืนวันวิสาขปุรณมี ตามลำดับมีดังนี้

ใน**ปฐมยาม** ทรงระลึก**บุพเพนิวาสานุสติญาณ**[๑]

ใน**มัชฌิมยาม** ทรงได้**ทิพพจักขุญาณ**[๒] (จุตูปปาตญาณ)

ใน**ปัจฉิมยาม** ทรงหยั่งพระญาณลงใน**ปฏิจจสมุปบาท**[๓]

---

[๑] บุพเพนิวาสานุสติญาณ = ญาณที่ระลึกอดีตชาติได้

[๒] ทิพพจักขุญาณ = ญาณที่ทำให้สามารถเล็งเห็นหมู่สัตว์ที่เป็นไปต่างๆ เพราะอำนาจของกรรม

[๓] ปฏิจจสมุปบาท = สภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น, การที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา

ต่อจากนั้น พระโพธิสัตว์ทรงบรรลุอรหัตตมรรค อรหัตตผล ด้วยพระสัพพัญญุตญาณ[๑] ในเวลาใกล้รุ่งพอดี

ในครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเปล่งพระวาจาว่า *"เราแสวงหานายช่างผู้สร้างเรือน คือ **ตัณหา**[๒] เมื่อไม่พบได้ท่องเที่ยวไปตลอดชาติสงสารมิใช่น้อย การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ นี่แน่ะ นายช่างผู้สร้างเรือน เราพบเจ้าแล้ว เจ้าจักสร้างบ้านเรือนแก่เรามิได้แล้ว โครงเรือนของเจ้าเราหักเสียแล้ว จิตของเราถึงวิสังขาร คือ **นิพพาน**[๓] อันปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป เพราะเราได้บรรลุธรรมเป็นที่สิ้นตัณหาแล้ว"*

วันนี้เราจึงมาร่วมกันปฏิบัติบูชา และคืนนี้ก็จะเวียนเทียนกันรอบพระอุโบสถเก่าเพื่อร่วมกันรำลึกถึงพระคุณของพระพุทธองค์ ผู้เปี่ยมด้วยพระมหากรุณาธิคุณต่อเหล่าเวไนยสัตว์ คือพระองค์ทรงสงสารสัตว์ทั้งหลายที่ตกอยู่ในกองทุกข์ เพราะตามลำพังพระองค์เองถ้าต้องการพ้นทุกข์ พระองค์ก็สามารถพ้นได้นานแล้ว ตั้งแต่สมัยที่เกิดเป็น**สุเมธดาบส**นั้น พระองค์ได้พบกับ**พระทีปังกรสัมมาสัมพุทธเจ้า** ในขณะนั้นบารมีของสุเมธดาบสนั้นเต็มเปี่ยมเพียงพอที่จะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้แล้ว หากได้ฟังธรรมจากพระทีปังกร แต่พระองค์ทรงยับยั้งไว้ แล้วตั้งความปรารถนาที่จะรื้อสัตว์ขนสัตว์ให้พ้นจากกองทุกข์

---

[๑] พระสัพพัญญุตญาณ = ญาณ คือ ความเป็นพระสัพพัญญู, พระปรีชาญาณหยั่งรู้สิ่งทั้งปวงทั้งที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต (สัพพัญญู = ผู้รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง, พระนามของพระพุทธเจ้า)

[๒] ตัณหา = ความทะยานอยาก มี ๓ ได้แก่ กามตัณหา (ความทะยานอยากในกามคุณอารมณ์) ภวตัณหา (ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่) วิภวตัณหา (ความอยากไม่เป็นนั่น ไม่เป็นนี่)

[๓] นิพพาน = ความดับกิเลสและกองทุกข์ เป็นโลกุตตรธรรม และเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

ปณิธานของพระโพธิสัตว์นั้นมีว่า *"หากเราได้พ้นทุกข์แล้ว ก็ขอให้สัตว์อื่นพ้นทุกข์ได้ด้วย"* ความรู้สึกของพระโพธิสัตว์มักเป็นเช่นนี้ พระองค์จึงยอมสละความสุขส่วนตัวบำเพ็ญบารมีด้วยความทุกข์ยากลำบาก เพื่อที่จะช่วยให้สัตว์ทั้งหลายพ้นทุกข์ เพราะทรงมองเห็นแล้วว่าชีวิตของสัตว์ทั้งหลายล้วนตกอยู่ในกองทุกข์ ต้องวนเวียนอยู่ในความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ต้องพลัดพรากจากของรัก ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ ปรารถนาแล้วไม่ได้ดังปรารถนา ความทุกข์ของสัตว์ทั้งหลายที่จะต้องประสบมีมากมาย ทำให้พระองค์ทรงสลดสังเวชใจ และเกิดความสงสาร (ความกรุณา) ปรารถนาที่จะช่วยเหลือสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

พระองค์ทรงเป็นผู้มีปัญญาธิคุณ ทรงพิจารณาว่า เมื่อมีทุกข์ก็ต้องมีทางดับทุกข์ เหมือนมีมืดก็ย่อมมีสว่าง มีร้อนก็ต้องมีเย็น จึงตั้งความปรารถนาที่จะบำเพ็ญบารมีเพื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

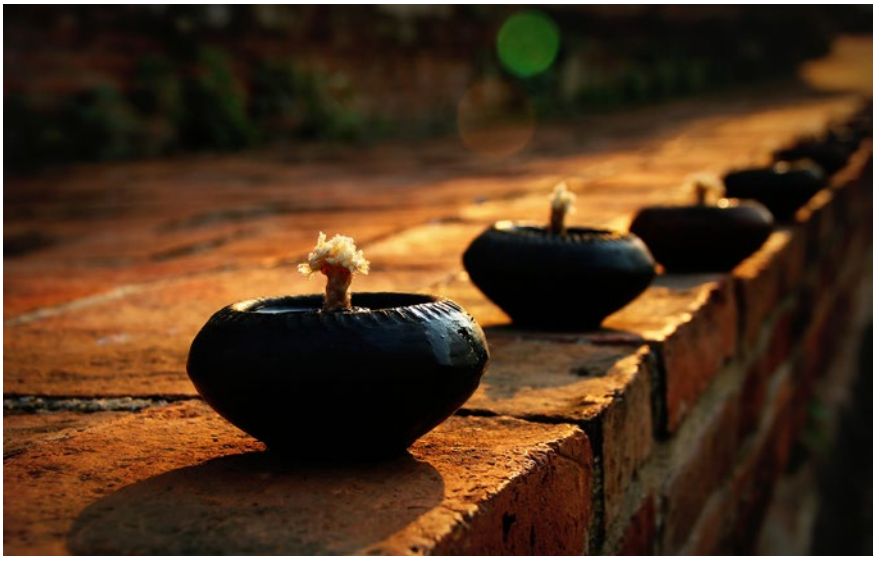
ดังนั้น จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงประกอบด้วยคุณ ๓ ประการ ได้แก่

พระมหากรุณาธิคุณ คือ ความสงสารที่มีต่อเหล่าสัตว์ ปรารถนาที่จะให้พ้นจากทุกข์

พระปัญญาธิคุณ คือ พระองค์ทรงเป็นผู้ที่เปี่ยมด้วยพระปัญญาอันยิ่งจึงสามารถสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าได้

พระบริสุทธิคุณ คือ ความบริสุทธิ์แห่งจิตใจที่ปราศจากกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ

ปัจจุบันนี้คำสอนของพระพุทธองค์ก็ยังคงสืบทอดกันมาจนทุกวันนี้ ไม่ว่ายุคใดสมัยใดก็ตาม หากโลกยังมีการเจริญ**องค์มรรค ๘** และ**สติปัฏฐาน ๔** อยู่ล่ะก็ตราบนั้นโลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์และพระอริยเจ้าทั้งหลาย (พระอริยเจ้าจึงไม่มีนอกพุทธศาสนา)



ในยุคนี้แม้ว่ามนุษย์จะเริ่มเป็นผู้มีกิเลสหนาปัญญาหยาบกันมากขึ้น แต่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็ยังมีอยู่ คำสอนเรื่องมรรคมีองค์ ๘ ประการ ยังคงมีอยู่ ตราบจนทุกวันนี้จึงยังไม่ว่างจากพระอริยเจ้าทั้งหลาย และก็ไม่จำกัดอยู่แต่ *สมณะ* เท่านั้น *ฆราวาส* ก็มีสิทธิ์บรรลุธรรมเป็นอริยบุคคลได้

ในสมัยพุทธกาลมีฆราวาสที่เป็นอริยบุคคลจำนวนมาก อย่างเช่น **นางวิสาขา** บรรลุธรรมเป็นโสดาบันตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ **อนาถบิณฑิกเศรษฐี พระเจ้าพิมพิสาร** ล้วนเป็นอริยบุคคลที่เป็นฆราวาส **พระเจ้าสุทโธทนะ**พระราชบิดา ก็ทรงบรรลุโสดาบันในเบื้องต้น สุดท้ายก่อนสิ้นพระชนม์ได้สำเร็จเป็นอรหันต์ ในเวลานั้นพระองค์ก็เป็นเพียงฆราวาสไม่ได้บวช **ท่านพาหิยะ**[๑] ก็เป็นฆราวาสที่สำเร็จเป็นอรหันต์

ดังนั้น พวกเราทั้งหลายที่เป็นฆราวาสก็ไม่ต้องคิดน้อยใจว่าไม่ได้บวชเป็นภิกษุ ภิกษุณี หากพากเพียรเดินตามมรรคมีองค์ ๘ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หมั่นเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่มิได้ว่างเว้น ศึกษาและปฏิบัติธรรมแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่เคร่งเครียดเอาจริงเอาจังกับการปฏิบัติ แต่เราก็ไม่ได้ปล่อยปละละเลยนะ เรียกว่า หมั่นสร้างเหตุที่ถูกต้อง ศึกษาให้เข้าใจก่อน ทำไปศึกษาไปก็จะค่อยๆ เข้าใจขึ้นเอง แล้ววันหนึ่งก็จะปรากฏผลขึ้นมาเองโดยไม่ต้องอยาก ไม่ต้องปรารถนา ก็ขอให้พากเพียรในการศึกษาและปฏิบัติธรรมกัน อย่าได้ท้อแท้ท้อถอย

วันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ.

---

[๑] ท่านพาหิยะ (พาหิยทารุจีริยะ) ได้ทูลขอให้พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมโดยย่อ พระองค์ทรงแสดงถึงวิธีปฏิบัติต่ออารมณ์ที่รับรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ (ให้เป็นเพียงสักว่า) พอจบพระธรรมเทศนาที่ย่นย่อนั้น ท่านก็สำเร็จเป็นอรหันต์ เป็นเอตทัคคะในทางบรรลุธรรมฉับพลัน (ยังไม่ทันได้บวชก็ถูกโคแม่ลูกอ่อนขวิดตายเสียก่อน)

๓

ป ฐ ม เ ท ศ น า

นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)
กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง เอตัมมังคะละมุตตะมันติฯ

ต่อไปนี้ให้พึงตั้งอยู่ในความสงบ งดการเจรจาพูดคุยกัน เพื่อจะได้รับธรรมะในส่วนของ *ธัมมัสสวนมัย* คือ บุญอันเกิดจากการฟังธรรม

วันนี้เป็นวันสำคัญยิ่งอีกวันหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา เป็นวันที่บังเกิดมีพระรัตนตรัยครบ ๓ ประการ เรียกกันว่า **วันอาสาฬหบูชา** ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ วันนี้เป็นวันบังเกิดมีขึ้นของพระธรรมและพระสงฆ์จากการประกาศธรรมเป็นครั้งแรกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหลังการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ และมีผู้ได้ดวงตาเห็นธรรมแล้วขอบวชเป็นพระภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา คือ *พระอัญญาโกณฑัญญะ*[๑]

พระสูตรนี้มีชื่อว่า **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ซึ่งเป็นนักบวช ๕ ท่าน ที่คอยติดตามปฏิบัติรับใช้พระองค์ในคราวที่ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา ประกอบด้วย *โกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ*

---

[๑] เดิมชื่อ โกณฑัญญะ เมื่อได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว มีชื่อเรียกภายหลังว่า พระอัญญาโกณฑัญญะ

ครั้งนั้นพระองค์ทรงทรมานร่างกายตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ตามความเชื่อของคนในสมัยนั้นว่า การทรมานตนเองเท่านั้นเป็นหนทางที่จะทำให้บรรลุธรรมสูงสุดได้ พระองค์จึงทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาทุกวิธีอย่างยวดยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นการยืนขาเดียว นอนบนขวากหนาม เอาตัวย่างไฟ กลั้นลมหายใจ อดอาหารจนพระวรกายผ่ายผอม มีก้นแหลมเหมือนเท้าอูฐ เวลาเอาพระหัตถ์แตะที่ท้องก็กระทบกระดูกสันหลัง เมื่อสัมผัสผิวหนังโลมา (ขน) ก็หลุดร่วง พอลุกขึ้นยืนก็เซล้มสลบไป

ในที่สุดพระองค์ทรงคิดว่านี่คงไม่ใช่ทางพ้นทุกข์แน่ เพราะกระทำถึงที่สุดเช่นนี้แล้วก็ยังไม่สามารถสิ้นอาสวกิเลสได้ พระองค์จึงหยุดการทรมานพระวรกายกลับมาเสวยพระกระยาหารดังเดิม ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ จึงเข้าใจผิด คิดว่าพระองค์ทรงคลายความเพียรแล้ว เลยพากันหนีพระองค์ไป

ครั้นถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ พระองค์ก็ทรงประสบความสำเร็จในการตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ณ เมืองคยา เรียกกันว่า **วันวิสาขบูชา** ซึ่งวันนั้นเป็นวันที่บังเกิดมีพระรัตนตรัยประการแรก คือ **พระพุทธเจ้า** (ทรงมีพระนามว่า "**พระสมณโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้า**")

เมื่อพระองค์ตรัสรู้แล้วก็ดำริที่จะประกาศธรรมแก่บุคคลที่สมควรได้รับฟังธรรมะจากพระองค์ เพื่อจะได้รู้ตามเห็นตาม นี่คือพระมหากรุณาอันยิ่งของพระพุทธองค์ จากนั้นจึงทรงพิจารณาถึงบุคคลที่พระองค์จะเสด็จไปโปรด ในเบื้องแรกทรงนึกถึงอาจารย์สองท่านที่เคยสอนฌานสมาบัติให้ก่อนที่จะบำเพ็ญทุกรกิริยา คือ *อาฬารดาบส กาลามโคตร* และ *อุททกดาบส รามบุตร* ซึ่งอาจารย์ ๒ ท่านนี้ได้สมาบัติชั้นสูง หากว่าได้รับฟังธรรมจากพระองค์ก็น่าจะสามารถเข้าใจในธรรมที่ทรงแสดงได้

แต่เมื่อพระองค์ทรงตรวจดูด้วยทิพพจักขุญาณแล้วก็ทราบว่า อาจารย์ทั้ง ๒ ได้มรณภาพเสียแล้ว ไปเกิดในชั้นของอรูปพรหมที่มีขันธ์ ๔ ขันธ์ มีแต่นามขันธ์ ไม่มีรูปขันธ์ที่จะรับคำสอนของพระองค์ได้ (ไม่มีตา หู ฯลฯ)

ต่อมาพระองค์ได้พิจารณาไปถึงปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ที่ก่อนหน้านี้เคยติดตามรับใช้พระองค์ ทั้ง ๕ เป็นนักบวชที่มุ่งแสวงหาทางหลุดพ้นอยู่แล้ว พอที่จะมีอินทรีย์บารมีแก่กล้าที่จะสามารถบรรลุธรรมตามได้ พระองค์จึงเสด็จตามหาและได้ทรงพบกับปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ใน*วันอาสาฬหปุรณมี*

เมื่อปัญจวัคคีย์เห็นพระพุทธองค์เสด็จมาก็พูดกันว่า "พวกเราไม่ต้องต้อนรับ ไม่ต้องพูดด้วย ไม่ต้องรับบาตรและล้างเท้าให้ท่านเหมือนที่เราเคยทำ เราเพียงปูอาสนะไว้ หากท่านประสงค์จะนั่งก็ให้ท่านนั่ง"

แต่พอพระองค์เสด็จมาถึงปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ก็ลืมตัว บ้างก็ออกไปรับบาตร บ้างก็ล้างเท้าให้พระองค์ เคยปฏิบัติอย่างไรก็ทำเหมือนที่เคยทำมาก่อน แต่ยังคงมีท่าทีกระด้างกระเดื่องต่อพระองค์ เมื่อพระองค์เห็นท่าทีดังนั้น จึงตรัสแก่ปัญจวัคคีย์ว่า "**เราได้ตรัสรู้แล้ว**" ปัญจวัคคีย์ได้ยินเช่นนั้นก็ยังไม่เชื่อ เพราะเชื่อมั่นว่าการทรมานตนเองเท่านั้นที่จะทำให้บรรลุธรรมได้

พระพุทธองค์จึงตรัสต่อไปว่า "ตลอดระยะเวลาที่พวกเธอปฏิบัติดูแลเราอยู่ เราเคยกล่าวเช่นนี้บ้างหรือไม่ ว่าเราได้ตรัสรู้แล้ว" ปัญจวัคคีย์ระลึกดูก็เห็นจริงตามที่พระองค์ตรัส จึงสนใจฟังคำกล่าวของพระองค์

เมื่อทรงเห็นว่าปัญจวัคคีย์พร้อมที่จะรับฟังคำสอนของพระองค์แล้ว จึงตรัสถึงทาง ๒ ทางที่สุดโต่งว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย[๑] ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างนี้มีอยู่ อันบรรพชิต[๒] ไม่ควรข้องแวะเลย ข้อปฏิบัติที่สุดโต่ง ๒ ทางนี้ คือ การประกอบตนพัวพันอยู่ด้วยความใคร่ในกามทั้งหลาย (กามสุขัลลิกานุโยค) เป็นของต่ำทราม

---

[๑] ภิกษุทั้งหลาย หมายถึงผู้เห็นภัยในสังสารวัฏ ในเวลานั้นปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ยังไม่ได้รับการบวชเป็นภิกษุในพุทธศาสนา

[๒] บรรพชิต = ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ ผู้ออกจากเรือนไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว

เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย นี้อย่างหนึ่ง”

หมายความว่า ผู้หวังความบริสุทธิ์พ้นจากทุกข์ ต้องไม่พัวพันติดข้องในกามคุณ[๑] ทั้งหลาย เพราะนี่เป็นทางปฏิบัติที่ย่อหย่อน ไม่สามารถทำให้ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ได้

แล้วพระองค์จึงตรัสต่อว่า “อีกอย่างหนึ่งคือ การประกอบการทรมานตนเองให้ลำบาก *(อัตตกิลมถานุโยค)* เป็นสิ่งนำมาซึ่งทุกข์ ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย”

หนทางนี้พระองค์ก็เคยปฏิบัติมาแล้ว และก็พบแล้วว่าไม่ใช่ทางที่ควรปฏิบัติ ต่อจากนั้นพระองค์ได้ตรัสแสดง**ทางสายกลาง** หรือ **มัชฌิมาปฏิปทา** อันเป็นข้อที่ควรปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งพระองค์ได้ตรัสรู้แล้วว่า ทางสายนี้คือทางที่จะนำมาซึ่งความสิ้นอาสวกิเลส

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง ไม่เข้าไปหาที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างนั้นมีอยู่ เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้วก่อให้เกิดดวงตาเห็นธรรม ก่อให้เกิดปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้แจ้ง และเพื่อความดับแห่งทุกข์

ข้อปฏิบัติอันเป็นหนทางอันประเสริฐนี้เป็นอย่างไรเล่า ทางสายกลางนี้ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ **(มรรค ๘)** ได้แก่

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ
สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ
สัมมาวาจา การเจรจาชอบ

---

[๑] กามคุณ = รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ที่น่าใคร่น่าพอใจ

สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ
สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ
สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ
สัมมาสติ ความระลึกชอบ
สัมมาสมาธิ ความตั้งจิตมั่นชอบ”

พระองค์ทรงตรัสแสดง**ทางสายกลาง** หรือ **มัชฌิมาปฏิปทา** หรือ **มรรค ๘** อันเป็นหนทางให้ถึงซึ่งพระนิพพานที่พระองค์ทรงตรัสรู้แล้ว ดังนี้

๑. ความเห็นชอบ ได้แก่ *ความรู้ในอริยสัจ ๔* [๑] หรือ *เห็นไตรลักษณ์* [๒] หรือ *การเห็นปฏิจจสมุปบาท* [๓]

๒. ความดำริชอบ ได้แก่ *เนกขัมมะ* การดำริออกจากกาม *อพยาบาท* ดำริออกจากการพยาบาท *อวิหิงสา* ดำริออกจากการเบียดเบียน

๓. การเจรจาชอบ ได้แก่ *วจีสุจริต ๔* ไม่พูดโกหก ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อไร้สาระ

๔. การกระทำชอบ ได้แก่ *กายสุจริต ๓* ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม

๕. การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ *เว้นจากมิจฉาชีพ* ประกอบสัมมาชีพในการเลี้ยงชีวิต

---

[๑] อริยสัจ ๔ = ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค (ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์)

[๒] ไตรลักษณ์ = อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน บังคับบัญชาไม่ได้)

[๓] ปฏิจจสมุปบาท = การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น, สภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น

๖. ความเพียรชอบ ได้แก่ *สัมมัปปธาน ๔* คือ การเพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้น เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไป

๗. ความระลึกชอบ ได้แก่ *สติปัฏฐาน ๔* คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยการมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้อยู่ที่ฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อยู่เนืองๆ เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่าไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

๘. ความตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ความสงัดจากกาม ความสงัดจากอกุศลธรรม เข้าถึงปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน

มรรค ๘ ดังกล่าวนี้ ถ้าย่อให้เหลือ ๓ คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** (ข้อ ๑-๒ อยู่ในส่วนของปัญญา ข้อ ๓-๕ อยู่ในส่วนของศีล ข้อ ๖-๘ อยู่ในส่วนของสมาธิ)

ดังนี้แล้วพระพุทธองค์ทรงยืนยันว่า ทางสายกลางได้ก่อให้เกิดดวงตาเห็นธรรม ทำให้พระองค์เกิดปัญญาญาณที่เป็นไปเพื่อความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ แล้วได้ตรัสแสดงถึง**อริยสัจ ๔** เป็นลำดับๆ ไปว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางสายกลางที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้วก่อให้เกิดดวงตาเห็นธรรม ก่อให้เกิดปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง ความรู้แจ้ง และเพื่อความดับทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจ คือ **ทุกข์** นี้มีอยู่ คือ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั่นก็เป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ **อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕** เป็นตัวทุกข์”

"**ขันธ์ ๕**" อันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

๑. รูป คือ ส่วนที่เป็นสรีรร่างกาย

๒. เวทนา คือ ส่วนที่เป็นการเสวยอารมณ์ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือ เฉยๆ

๓. สัญญา คือ ส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้รู้อารมณ์นั้นๆ ได้ (ความจำได้หมายรู้)

๔. สังขาร คือ ส่วนที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่ว หรือเป็นกลางๆ (ความปรุงแต่ง คิดนึกต่างๆ)

๕. วิญญาณ คือ ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งทางอารมณ์ เป็นความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ มีการเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย การรู้ธรรมารมณ์ทางใจ

ขันธ์ ๕ นี้ ย่อลงมาแล้วเหลือ ๒ คือ **รูป** และ **นาม** (ข้อ ๑ จัดเป็นรูปขันธ์ ข้อ ๒ ถึง ๕ จัดเป็นนามขันธ์)

หากจะจัดขันธ์ ๕ เข้าเป็นประเภทของ**ปรมัตถธรรม ๔** คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน จะได้ดังนี้คือ

- วิญญาณขันธ์ จัดเป็น **จิตปรมัตถ์**
- เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ จัดเป็น **เจตสิกปรมัตถ์** (ส่วนที่ประกอบกับจิต)
- รูปขันธ์ จัดเป็น **รูปปรมัตถ์**
- ในส่วนของ**นิพพาน** เป็นขันธวิมุตติ คือพ้นจากขันธ์ ๕

จากนั้นพระองค์ได้ตรัสแสดงอริยสัจข้อที่ ๒ คือ **สมุทัย** หรือเหตุให้เกิดทุกข์ไว้ว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ คือเหตุให้เกิดทุกข์ **(สมุทัย)** นี้มีอยู่ คือความทะยานอยาก **(ตัณหา)** อันเป็นความผูกพันให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความยินดีพอใจ ความเพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่ ความทะยานอยากในอารมณ์ที่ใคร่ (กามตัณหา) ความทะยานอยากในความอยากมีอยากเป็น (ภวตัณหา) ความทะยานอยากในความอยากไม่มีอยากไม่เป็น (วิภวตัณหา)"

แล้วพระองค์ได้ตรัสแสดงอริยสัจข้อที่ ๓ คือ **นิโรธ** หรือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ไว้ว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ **(นิโรธ)** นี้มีอยู่ คือความดับสนิทแห่งตัณหานั้นทั้งหมด เป็นความสละทิ้ง สลัดคืน เป็นความปล่อยและไม่พัวพันกับตัณหานั้น"

จากนั้นพระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงถึงอริยสัจข้อ ๔ คือ **มรรค** หรือข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงซึ่งความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ไว้ว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ คือข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงซึ่งความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ **(มรรค)** นี้มีอยู่ คือข้อปฏิบัติอันเป็นหนทางอันประเสริฐ อันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการนี้นั่นเอง ได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบและตั้งจิตมั่นชอบ"

เมื่อพระองค์ได้ตรัสแสดงอริยสัจทั้ง ๔ แล้ว พระองค์ได้ทรงประกาศว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่ตถาคต ในธรรมที่ไม่เคยสดับมาก่อนว่า อริยสัจ คือทุกข์ เป็นอย่างนี้ๆ ก็อริยสัจ คือทุกข์นั้นเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ และเราได้กำหนดรู้อริยสัจ คือทุกข์นั้นแล้ว"

กิจที่ควรกระทำต่อทุกข์ คือ ปริญญากิจ หรือการกำหนดรู้ มี ๓ อย่าง ได้แก่

๑. ญาตปริญญา = การกำหนดรู้ขั้นรู้จัก
๒. ตีรณปริญญา = การกำหนดรู้ขั้นพิจารณา
๓. ปหานปริญญา = การกำหนดรู้ขั้นละได้

กิจเหล่านี้พระองค์ได้กำหนดรู้แล้ว และพระองค์ได้ตรัสต่อไปว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่ตถาคต ในธรรมที่ไม่เคยสดับมาก่อนว่า ตัณหา คือเหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างนี้ๆ ก็อริยสัจ คือตัณหาเป็นธรรมที่ควรกำจัด และเราได้กำจัดเหตุให้เกิดทุกข์ (ตัณหา) นั้นแล้ว"

กิจที่ควรกระทำต่อสมุทัยหรือตัณหา คือ ปหานกิจ การกำจัด การละ สิ่งเหล่านี้พระองค์ก็ละได้แล้ว ไม่ใช่พระองค์รู้เพียงอย่างเดียว พระองค์ทรงละได้ด้วย จากนั้นพระองค์ทรงตรัสว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่ตถาคต ในธรรมที่ไม่เคยสดับมาก่อนว่า นิโรธ คือความดับทุกข์เป็นอย่างนี้ๆ ก็อริยสัจ คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นเป็นธรรมที่ควรรู้แจ้ง และเราได้รู้แจ้งแล้ว"

กิจที่ควรกระทำต่อนิโรธ คือ สัจฉิกริยากิจ ทำให้แจ้ง พระองค์ทรงประกาศว่าพระองค์ได้ทำให้แจ้งแล้ว และทรงตรัสถึงกิจในอริยสัจข้อสุดท้ายไว้ว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่ตถาคต ในธรรมที่ไม่เคยสดับมาก่อนว่า อริยมรรค คือข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงซึ่งความดับไม่เหลือแห่งทุกข์เป็นอย่างนี้ๆ ก็อริยสัจ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนั้น เป็นธรรมที่ควรอบรมให้เกิดมีขึ้น และเราได้อบรมให้เกิดมีขึ้นแล้ว"

กิจที่ควรกระทำต่อมรรค คือ ภาวนากิจ ทำให้เกิดขึ้น เจริญขึ้น ก็เป็นกิจที่พระพุทธองค์ทรงกระทำให้เกิดขึ้นสำเร็จแล้ว ต่อจากนั้นพระองค์ได้ทรงประกาศถึงการตรัสรู้แล้วของพระองค์ดังนี้

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตราบที่ปัญญาการรู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งมีปริวัฏฏ์ ๓ อาการ ๑๒ ในอริยสัจ ยังไม่เป็นของบริสุทธิ์หมดจดแก่ตถาคตอยู่เพียงใด ตถาคตก็ยังไม่ปฏิญาณว่าเป็นผู้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์"

หมายถึงว่าตลอดกาลที่ผ่านมานั้น พระองค์ยังไม่มีญาณปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงในอริยสัจ พระองค์ก็จึงยังไม่ประกาศตนเช่นนี้ แต่บัดนี้พระองค์ได้ตรัสรู้แล้ว จากนั้นพระองค์ได้ประกาศถึงความหลุดพ้นและไม่กลับมาเกิดอีกของพระองค์ดังนี้

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตราบเมื่อปัญญาเครื่องรู้เห็นตามความเป็นจริงอันมีปริวัฏฏ์ ๓ อาการ ๑๒ ในอริยสัจได้หมดจดแก่ตถาคตแล้ว เราได้ปฏิญาณว่าได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้วซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

ปัญญารู้เห็นได้เกิดแก่ตถาคตว่า ความหลุดพ้นของตถาคตไม่กลับกำเริบอีก **ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายของเรา บัดนี้ความเกิดอีกย่อมไม่มีแก่เราตถาคต**"

นี่คือคำตรัสของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่พระองค์ทรงประกาศยืนยันแก่ปัญจวัคคีย์ว่า พระองค์ได้ตรัสรู้แล้วจริงๆ เพราะมีญาณหยั่งรู้เห็นอันมีปริวัฏฏ์ ๓ อาการ ๑๒ ไม่ได้ทรงประกาศแบบเลื่อนลอย

ปริวัฏฏ์ แปลว่า หมุนรอบ คือญาณทั้ง ๓ หมุนรอบอริยสัจทั้ง ๔ แต่ละข้อ โดยสัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ จึงรวมเป็นอาการ ๑๒

ญาณ ๓ คือ ความหยั่งรู้ มี ๓ ได้แก่

๑. สัจจญาณ คือญาณหยั่งรู้สัจจะ คือ รู้ว่าทุกข์เป็นอย่างนี้ๆ เหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างนี้ๆ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์เป็นอย่างนี้ๆ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เป็นอย่างนี้ๆ

๒. กิจจญาณ คือญาณหยั่งรู้กิจหรือหน้าที่ที่จะต้องกระทำ

- กิจที่ควรกระทำต่อทุกข์ คือ *ปริญญากิจ* (การกำหนดรู้)
- กิจที่ควรกระทำต่อเหตุให้เกิดทุกข์ (ตัณหา) คือ *ปหานกิจ* (การละ)
- กิจที่ควรกระทำต่อความดับทุกข์ (นิโรธ) คือ *สัจฉิกริยากิจ* (การทำให้แจ้ง)
- กิจที่ควรกระทำต่อข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (มรรค) คือ *ภาวนากิจ* (การทำให้เกิดขึ้น เจริญขึ้น)

๓. กตญาณ คือญาณหยั่งรู้การอันทำแล้ว คือหยั่งรู้ว่า กิจอันควรกระทำในอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างนั้นได้ทำเสร็จแล้ว ในข้อนี้ได้แก่ญาณที่พระองค์ทรงรู้ว่า พระองค์ทรงกำหนดรู้ทุกข์แล้ว พระองค์ทรงละตัณหาได้แล้ว พระองค์ทรงกระทำนิโรธให้แจ้งแล้ว และมรรคนั้นพระองค์ทรงภาวนาจนกระทั่งถึงที่สุดแล้ว

นี่คือพระธรรมเทศนาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ในวันอาสาฬหบูชา ในครั้งนั้น ๑ ใน ๕ คือ โกณฑัญญะ ได้เกิดดวงตาเห็นธรรม[๑] ว่า

"สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
สิ่งทั้งปวงนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา"

เมื่อท่านโกณฑัญญะได้บรรลุโสดาปัตติผล สำเร็จเป็นอริยบุคคลชั้นที่ ๑ คือ โสดาบันแล้ว จึงได้ขอบวชเป็นพระภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ทรงประทานการบวชให้แก่ท่านอัญญาโกณฑัญญะโดยทรงเปล่งพระวาจาว่า "ท่านจงมาเป็นภิกษุเถิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว ท่านจงประพฤติพรหมจรรย์เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบเถิด" วิธีอุปสมบทที่พระพุทธองค์ทรงประทานด้วยพระองค์เองโดยการเปล่งพระวาจาเช่นนี้เรียกว่า "**เอหิภิกขุอุปสัมปทา**"

ในการแสดงปฐมเทศนาครั้งนั้นของพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทำให้มีผู้รู้ตามเห็นตามพระองค์ เทวดาทั้งหลายที่ทราบต่างพากันกล่าวแซ่ซ้องยังเสียงให้บันลือลั่นไปทั่วว่า "พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงธรรมอันยอดเยี่ยม ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี เป็นธรรมที่สมณพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใครๆ ในโลกจะคัดค้านไม่ได้"

---

[๑] เมื่อท่านโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว พระพุทธองค์ทรงเปล่งวาจาว่า "โกณฑัญญะรู้แล้วหนอๆ" จึงปรากฏนามใหม่ภายหลังจากที่ท่านบวชว่า พระอัญญาโกณฑัญญะ แปลว่า โกณฑัญญะผู้รู้

ดังนี้แล้วจึงยังให้เหล่าทวยเทพและพรหมทั้งหลายที่ได้ทราบเปล่งเสียงให้บันลือแพร่สะพัดต่อๆ กันไปทุกชั้น ยังให้ทั่วหมื่นโลกธาตุสั่นสะเทือนหวั่นไหวและเกิดโอภาส คือแสงสว่างอันใหญ่หลวงหาประมาณมิได้

เพราะฉะนั้น วันอาสาฬหบูชาจึงเป็นวันสำคัญยิ่ง เป็นวันที่บังเกิดมีพระรัตนตรัยครบทั้ง ๓ ประการ ดังได้กล่าวแล้ว **พระรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่งอันสูงสุดของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย ผู้ใดมีพระรัตนตรัยเป็นสรณะและได้เข้าถึงอริยสัจ ๔ ผู้นั้นชื่อว่าได้ที่พึ่งอันเกษม ได้ที่พึ่งอันประเสริฐสุด หากใครได้อาศัยที่พึ่งนี้แล้วจะสามารถนำพาชีวิตจิตใจให้พบกับสันติสุขอันไพบูลย์ได้**

ก็ขอให้ท่านทั้งหลายมีศรัทธา มีกำลังใจที่จะพากเพียรในการเรียนรู้และประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเพื่อถึงซึ่งความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน

ท้ายนี้ก็ขออาราธนาพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ ขอให้ท่านทั้งหลายเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เกิดดวงตาเห็นธรรม เกิดญาณเกิดปัญญา เกิดวิชชา เกิดแสงสว่างแห่งธรรมโดยทั่วกันทุกท่านเทอญ.

๔

อนัตตาแห่งธรรม

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงความหมายของ "**อนัตตลักขณสูตร**" ที่เราได้สวดกันไปในวันนี้ พระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่ ๒ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ หลังจากที่พระพุทธองค์ทรงประกาศธรรมเป็นครั้งแรกด้วยการแสดง "**ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**" แก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ แล้ว พระอัญญาโกณฑัญญะได้เกิดดวงตาเห็นธรรมสำเร็จเป็นพระโสดาบัน เป็นพระอริยสาวกรูปแรกในพระพุทธศาสนา

ในวันต่อมาพระพุทธองค์ทรงแสดง "อนัตตลักขณสูตร" เพื่อให้ปัญจวัคคีย์พิจารณาขันธ์ ๕ ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ขันธ์ ๕ เป็นอนัตตา ครั้นเมื่อตรัสแสดงจบ ปัญจวัคคีย์สิ้นอาสวกิเลสบรรลุเป็นพระอรหันต์พร้อมกันทั้ง ๕ รูป ฉะนั้น จึงถือว่าพระสูตรนี้มีความสำคัญมาก มีใจความดังนี้

ในครั้งนั้น พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสกับปัญจวัคคีย์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **รูปเป็นอนัตตา** ภิกษุทั้งหลาย ก็ถ้ารูปนี้เป็นอัตตาแล้วไซร้ รูปนี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้รูปตามปรารถนาว่า รูปของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

รูป คือ ส่วนที่ประกอบกันเป็นสรีรร่างกาย พระองค์ทรงแสดงเพื่อให้พิจารณาว่า ถ้ารูปสรีรร่างกายนี้เป็นอัตตา สัตว์ทั้งหลายก็ต้องได้รูปนี้ตามใจหวัง เช่นว่า ขอให้ร่างกายของเราจงเป็นหนุ่มเป็นสาว ขออย่าได้แก่ ขอให้แข็งแรง ขอให้สวยตลอดไป อย่าเจ็บ อย่าป่วย อย่าตาย ได้ไหม หากว่าเป็นอัตตาเป็นตัวตนของเรา ก็ต้องบังคับได้ตามใจหวัง แต่นี่หวังไม่ได้เลย พระองค์จึงตรัสว่า รูปนี้เป็นอนัตตา ไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่ตัวเราของเรา

แล้วตรัสต่อไปว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะ**รูปเป็นอนัตตา** ฉะนั้น รูปจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้รูปตามปรารถนาว่า รูปของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด รูปของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย”

นี่คือ พระพุทธองค์ตรัสย้ำว่า ร่างกายสังขารนี้เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ต้องมีความเสื่อม ความเจ็บป่วย และไม่เป็นไปดังความปรารถนา ที่จะให้สวยงาม แข็งแรง อย่าเจ็บ อย่าป่วย นี่ก็ไม่ได้ รูปสรีรร่างกายนี้จึงเป็นอนัตตา

พระพุทธองค์ตรัสแสดงต่อไปถึงเวทนาว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **เวทนาเป็นอนัตตา** ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเวทนานี้เป็นอัตตาแล้วไซร้ เวทนานี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้เวทนาตามปรารถนาว่า เวทนาของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะ**เวทนาเป็นอนัตตา** ฉะนั้น เวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้เวทนาตามปรารถนาว่า เวทนาของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย”

เวทนา คือ ส่วนที่เสวยอารมณ์ ได้แก่ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ หรือความสบายกายสบายใจ หรือเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ตาม ดังที่พระองค์ตรัสแสดงแล้วว่า เวทนาเป็นอนัตตา เพราะบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่เป็นดังหวัง เช่นว่าเวลาทุกข์กายทุกข์ใจ สั่งได้ไหมว่า อย่าทุกข์เลย ขอให้สุขกายสุขใจไปตลอด มันก็ไม่เป็นไปดังหวัง นี่ พระองค์จึงตรัสว่าเวทนาเป็นอนัตตา

จากนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสถึงสัญญาว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัญญาเป็นอนัตตา** ภิกษุทั้งหลาย ถ้าสัญญาเป็นอัตตาแล้วไซร้ สัญญาย่อมไม่เป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้สัญญาตามปรารถนาว่า สัญญาของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด สัญญาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะ**สัญญาเป็นอนัตตา** ฉะนั้น สัญญาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้สัญญาตามความปรารถนาว่า สัญญาของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด สัญญาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย"

สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสัมผัส จำเรื่องราวต่างๆ ได้ พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า สัญญาเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเราของเราเช่นกัน บังคับบัญชาไม่ได้ และไม่ได้ดังปรารถนา เช่น บังคับว่าอย่าลืมนะ เมื่อนั่นเมื่อนี่ ต้องไม่ลืมนะ ก็ไม่ได้ หรือบังคับให้ลืมเรื่องที่เราไม่อยากจำ ก็ไม่ได้ มันเป็นอนัตตา ไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่ตัวตนของเรา จึงบังคับมันให้เป็นไปตามต้องการไม่ได้

แล้วพระองค์จึงทรงแสดงถึงสังขารว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา** ภิกษุทั้งหลาย ถ้าสังขารเหล่านี้เป็นอัตตาแล้วไซร้ สังขารเหล่านี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้สังขารทั้งหลายตามความปรารถนาว่า สังขารทั้งหลายของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด สังขารทั้งหลายของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะ**สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา** ฉะนั้น สังขารทั้งหลายจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้สังขารทั้งหลายตามปรารถนาว่า สังขารทั้งหลายของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด สังขารทั้งหลายของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย”

สังขาร คือ ส่วนที่ปรุงแต่งจิต เช่น วิตก วิจาร วิจัย สงสัย ที่ปรุงแต่งคิดนึกในจิตใจเป็นความพอใจ ไม่พอใจ ความสงบ ความไม่สงบ พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า สังขารทั้งหลายนี้เป็นอนัตตา บังคับให้เป็นไปดังหวังไม่ได้ เช่น จงอย่าคิดอย่านึก หรือคิดก็ให้คิดแต่เรื่องดีๆ เรื่องไม่ดีเป็นอกุศลอย่าคิด อย่านึก ก็ไม่ได้ ในวันหนึ่งๆ เราทุกคนก็ต้องมีทั้งคิดดี คิดไม่ดี บางทีก็ฟุ้งปรุงไปในเรื่องราวต่างๆ ทั้งที่เราก็ไม่ได้ตั้งใจ หรือเจตนาที่จะคิด นี้จึงเป็นอนัตตา

แล้วพระองค์จึงตรัสถึงขันธ์ ๕ ประการสุดท้าย คือ วิญญาณ ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **วิญญาณเป็นอนัตตา** ภิกษุทั้งหลาย ก็ถ้าวิญญาณเป็นอัตตาแล้วไซร้ วิญญาณนี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้วิญญาณตามปรารถนาว่า วิญญาณของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด วิญญาณของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะ**วิญญาณเป็นอนัตตา** ฉะนั้น วิญญาณจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้วิญญาณตามปรารถนาว่า วิญญาณของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด วิญญาณของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย”

วิญญาณ คือ ธาตุรู้ ภาพรู้ ได้แก่ จักขุวิญญาณ-การเห็น โสตวิญญาณ-การได้ยิน ฆานวิญญาณ-การรู้กลิ่น ชิวหาวิญญาณ-การรู้รส กายวิญญาณ-การรู้สึกทางกาย มโนวิญญาณ-การรู้ธรรมารมณ์ (รู้อารมณ์ทางใจ สิ่งที่ใจคิดนึก) พระองค์ทรงแสดงว่า วิญญาณเหล่านี้เป็นอนัตตา เราจะบังคับการเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย ความรู้สึกทางใจต่างๆ นี่ เราบังคับได้ไหม เมื่อเกิดแล้วจงอย่าดับ หรือ ดับไปแล้วอย่าเกิดอีก เราบังคับไม่ได้เลย สิ่งที่รับรู้ทางทวาร

ทั้ง ๖ นี่บังคับไม่ได้ ก็ลองไปสังเกตดูเอาว่ามีอะไรบ้างที่บังคับได้ มันมีเหตุปัจจัยให้เกิด มันจึงเกิด หมดเหตุปัจจัย มันก็ดับ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย พระพุทธองค์จึงตรัสว่า วิญญาณเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราของเรา

จากนั้นในลำดับต่อไป พระพุทธองค์ได้ตรัสถามความเห็นของปัญจวัคคีย์ คือ ทรงถามเพื่อให้คิดพิจารณากำหนดตามที่พระองค์ถาม พระองค์ทรงใช้การสอนในลักษณะปุจฉา-วิสัชนา (ถาม-ตอบ) ดังนี้

พระผู้มีพระภาคเจ้า (พ.) ตรัสถามว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอสำคัญความนั้นว่าอย่างไร **รูป** เที่ยงหรือไม่เที่ยง”

ปัญจวัคคีย์ (ป.) ทูลตอบว่า “**ไม่เที่ยง** พระพุทธเจ้าข้า”

พระองค์ตรัสถามต่อว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า”

ปัญจวัคคีย์ทูลว่า “**เป็นทุกข์** พระพุทธเจ้าข้า”

พ. “สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นเป็นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา”

ป. “ข้อนั้น **ไม่ควรยึดถือ** เลย พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธองค์ได้ตรัสถามถึงเวทนาต่อไปว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอสำคัญความนั้นว่าอย่างไร **เวทนา** เที่ยงหรือไม่เที่ยง”

ปัญจวัคคีย์ทูลว่า “**ไม่เที่ยง** พระพุทธเจ้าข้า”

พ. “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า”

ป. “**เป็นทุกข์** พระพุทธเจ้าข้า”

พ. “สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา”

ป. “ข้อนั้น **ไม่ควรยึดถือ** เลย พระพุทธเจ้าข้า”

หลังจากนั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสถามถึง **สัญญา สังขาร และวิญญาณ** ตามลำดับ เพื่อให้ปัญจวัคคีย์ได้พิจารณากำหนดตามแล้วตอบคำถามของพระองค์ ซึ่งปัญจวัคคีย์ก็ได้พิจารณากำหนดดูถึงสิ่งที่พระองค์ตรัสถาม คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือขันธ์ทั้ง ๕ นี่ แล้วเห็นว่า ไม่เที่ยงจริง เป็นทุกข์จริง คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ มีความเกิดขึ้นและดับไปอยู่ตลอดเวลา มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดาจริง ท่านจึงตอบไปว่า ไม่ควรยึดถือว่าเป็นของเรา ว่าเป็นเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา **นี่คือการพิจารณาในเรื่องของขันธ์ ๕ ว่า ตกอยู่ในสภาพของไตรลักษณ์**

จากนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสให้ปัญจวัคคีย์พิจารณาโดย **ยถาภูต-ญาณทัสสนะ** (ความรู้เห็นตามความเป็นจริง) ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล **รูป**อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดก็สักแต่ว่ารูป เธอทั้งหลายพึงเห็นรูปนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา”

ในลำดับต่อไป พระองค์ได้ตรัสให้ปัญจวัคคีย์กำหนดพิจารณาถึง **เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ** ว่า ทั้งหมดก็สักแต่ว่าเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่ของเรา ไม่เป็นเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา สักแต่ว่าเป็นนามธรรม หรือเป็นเพียงธรรมชาติ **เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ชีวิตหรือขันธ์ ๕ ที่อุปาทานยึดว่าเป็นของเรา ว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรานี้ ไม่ได้เป็นอะไรนอกจากรูปธรรมและนามธรรม สักแต่ว่าเป็นเพียงธรรมชาติ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นอัตตาตัวตนของเรา**

ในลำดับสุดท้าย พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่ปัญจวัคคีย์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้ฟังแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายใน**รูป** ย่อมเบื่อหน่ายใน**เวทนา** ย่อมเบื่อหน่ายใน**สัญญา** ย่อมเบื่อหน่ายใน**สังขาร** ย่อมเบื่อหน่ายใน**วิญญาณ**

เมื่อเบื่อหน่ายก็ย่อมสิ้นความกำหนัด เมื่อสิ้นความกำหนัด จิตก็พ้น เมื่อจิตพ้นแล้วก็รู้ว่าพ้นแล้ว อริยสาวกนั้นได้ทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มีอีกแล้ว”

พระพุทธองค์ได้ตรัสพระสูตรนี้จบลง พระปัญจวัคคีย์พิจารณาภาษิตที่พระองค์ตรัสสอนแล้วได้เห็นตามความเป็นจริง มีใจเพลิดเพลินยินดี จิตของปัญจวัคคีย์พ้นแล้วจากอาสวกิเลสทั้งหลาย เพราะความไม่ยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ บรรลุธรรมขั้นสูงสุด เป็น**พระอรหันต์**ทั้ง ๕ ท่าน

พระสูตรแรก คือ “**ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**” เมื่อพระพุทธองค์ตรัสจบ โกณฑัญญะบรรลุธรรมเป็น**พระโสดาบัน** เกิดอริยสาวกรูปแรกเพียงรูปเดียว แต่พระสูตรที่ ๒ คือ “**อนัตตลักขณสูตร**” นี้ ตรัสแสดงจบ ได้บรรลุถึงขั้นสูงสุด เป็น**พระอรหันต์** ครบทั้ง ๕ รูปเลย

ก็ขอให้เราเห็นความสำคัญของพระสูตรนี้ แล้วนำไปพิจารณา พร้อมทั้งหมั่นเจริญ**สติปัฏฐาน ๔** มีสติสัมปชัญญะ ตามระลึกรู้รูปนามในปัจจุบันขณะอยู่บ่อย ๆ เนือง ๆ เพื่อให้เห็นรูปนามหรือขันธ์ ๕ นี้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตจะได้คลายจากความกำหนัดยินดี ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ อันจะเป็นหนทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ**พระนิพพาน** ในที่สุด

ใจความของพระสูตรที่เราได้สวดสาธยายกันในวันนี้ ก็มีใจความดังที่กล่าวแสดงมานี้ ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ.

๕

สิ่งที่หาได้โดยยากในโลก

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้ก็พึงตั้งใจฟังธรรมะอันเป็นหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา การฟังธรรมนี่ก็ถือว่าเป็นการบำเพ็ญบุญประการหนึ่ง ธัมมัสสวนมัย คือบุญที่สำเร็จด้วยการฟังธรรม ถ้าเราฟังด้วยความตั้งใจ จิตเลื่อมใสใจศรัทธาก็จะเกิดปัญญา ฟังแล้วจิตผ่องใสใจเบิกบาน จิตก็เป็นมหากุศล เป็นบุญเกิดขึ้น

การได้มีโอกาสฟังธรรมะคำสอนที่เป็นสัจธรรมนี่ ไม่ใช่เรื่องที่จะมีโอกาสฟังได้ง่ายๆ เลย ในบางยุคบางสมัยโลกว่างจากพุทธศาสนาก็จะไม่มีใครมาสอนมาบอกเรื่องสัจธรรมเหล่านี้ จึงไม่มีโอกาสได้ฟังเรื่องอริยสัจ ๔ ว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือเหตุให้เกิดทุกข์ อะไรคือความดับทุกข์ อะไรคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ และจะไม่เคยได้ยินได้ฟังเรื่องมรรค ๘ สติปัฏฐาน ๔ รวมทั้งเรื่องรูปนาม ขันธ์ ๕ ปรมัตถ์ หรือแม้แต่เรื่องบุญบาป

ฉะนั้น การที่เราได้มีโอกาสฟังพระสัทธรรมต่างๆ เหล่านี้ นี่ก็เพราะว่าพระพุทธศาสนายังคงดำรงอยู่บนโลกใบนี้ และนับเป็นบุญที่เราได้เคยบำเพ็ญเอาไว้ด้วย จึงเป็นสิ่งที่เราควรขวนขวายฟังธรรมบ่อยๆ เนืองๆ

สิ่งที่หาได้โดยยากในโลก ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้มี ๕ ประการ คือ

ประการที่ ๑ การอุบัติบังเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่หาได้โดยยากในโลก เพราะว่าผู้ที่จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้จะต้องบำเพ็ญบารมีทั้ง ๓๐ ทัศ อย่างยิ่งยวดยาวนาน อย่างน้อยที่สุดก็ใช้เวลาในการสั่งสมบารมี ๔ อสงไขย แสนกัป ซึ่งแค่หนึ่งกัปก็นานมากแล้ว

ในครั้งหนึ่งมีภิกษุทูลถามพระพุทธเจ้าว่า กัปหนึ่งๆ เป็นเวลานานสักเพียงใด พระองค์ตรัสอุปมาให้ฟังว่า "มีภูเขาหินแท่งทึบลูกหนึ่ง สูง ๑ โยชน์ กว้าง ๑ โยชน์ ยาว ๑ โยชน์ (๑ โยชน์ เท่ากับ ๑๖ กิโลเมตร) ทุกๆ ๑๐๐ ปี บุรุษเอาผ้าบางๆ มาลูบที่ยอดเขาหนหนึ่ง จนกว่าภูเขาลูกนั้นจะราบเตียน แม้กระนั้นก็ยังเร็วกว่ากัปหนึ่งนานกว่านั้น" นานแค่ไหนก็ลองคิดดู

การบำเพ็ญบารมีของโพธิสัตว์เพื่อการตรัสรู้ซึ่งพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ประเภทที่ใช้เวลาสั้นที่สุด คือประเภทปัญญาธิกะ[๑] ใช้เวลาในการบำเพ็ญบารมีน้อยกว่าประเภทศรัทธาธิกะ[๒] และประเภทวิริยาธิกะ[๓] แต่ประเภทปัญญาธิกะก็ยังต้องใช้เวลานานถึง ๔ อสงไขย แสนกัป

ดังนั้น การที่จะมีพระพุทธเจ้าอุบัติบังเกิดขึ้นในโลกสักพระองค์หนึ่งนี่ยากมาก และไม่เคยปรากฏด้วยว่าพระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นในช่วงเวลาเดียวกันสองพระองค์ ในบางครั้งโลกว่างจากการอุบัติบังเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้านานแสนนาน บางทีโลกวิวัฒนาการไปจนกระทั่งเสื่อมสลายในที่สุด พอนานเข้าก็รวมตัวกันขึ้นมาใหม่อีก ทั้งโลกทั้งจักรวาลก็ยังว่างจากพระพุทธเจ้า

---

[๑] ประเภทปัญญาธิกะ = การบำเพ็ญบารมีหนักไปในด้านปัญญา

[๒] ประเภทศรัทธาธิกะ = การบำเพ็ญบารมีหนักไปในด้านศรัทธา

[๓] ประเภทวิริยาธิกะ = การบำเพ็ญบารมีหนักไปในด้านความเพียร

ฉะนั้น พวกเราที่เกิดมาในยุคนี้นับว่ายังทันการอุบัติบังเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้า แม้ว่าพระพุทธองค์จะปรินิพพานไปเมื่อ ๒,๕๐๐ กว่าปีที่แล้ว แต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ที่ได้ตรัสแสดงไว้แก่พระสาวกยังคงสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันนี้ พวกเราก็ยังได้มีโอกาสฟังพระธรรมคำสอนของพระองค์ เพื่อนำมาประพฤติปฏิบัติตามให้รู้ธรรมเห็นธรรม ดับทุกข์ให้แก่ตนเองได้

พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า "**ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา**" นี่เป็นการกล่าวถึงพุทธภาวะ คือความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน อันเป็นจิตเดิมแท้ของสัตว์ทั้งหลาย

เมื่อใดที่เราสามารถเห็นธรรม เข้าถึงความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้ เราก็จะซาบซึ้งในความบริสุทธิ์แห่งพุทธภาวะ คือจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นี่ก็นับว่าเราได้พบสิ่งที่หาได้โดยยากในโลกประการที่หนึ่ง แม้ว่าเราจะเกิดไม่ทันตอนที่พระองค์ยังมีพระชนม์ชีพอยู่ก็ตาม

ประการที่ ๒ คือ การอุบัติบังเกิดขึ้นของมนุษย์เป็นสิ่งที่หาได้โดยยากในโลก พวกเราก็ได้มาแล้วข้อนี้ อาจดูเหมือนไม่ยากอะไร มีคนเกิดมาเยอะแยะบนโลกใบนี้ ยิ่งนับวันก็ยิ่งมากขึ้นๆ ปัจจุบันนี้โลกมีประชากร ๖,๐๐๐ กว่าล้านคน แต่ถ้าเปรียบเทียบกับเฉพาะสัตว์เดรัจฉานก็น้อยกว่ากันมาก ไม่ว่าจะสัตว์ในดิน บนบก ในน้ำ ในอากาศ หรือสัตว์ตัวเล็กๆ อย่างยุง มด ปลวก ล้วนมีจิตวิญญาณด้วยกันทั้งนั้น นอกจากนี้ ยังมีสัตว์ในอบายภูมิประเภทเปรต อสุรกาย สัตว์ในนรกอีก พวกนี้ขณะตาย ตายด้วยความหลงทั้งนั้น เรียกว่า "หลงตาย"

จะเห็นได้ว่าการได้มีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์นี่มีเปอร์เซ็นต์ที่น้อยมาก เพราะโอกาสที่จิตวิญญาณจะรอดจากอบายภูมิได้นับว่ายากเต็มที ต้องเป็นผู้มีบุญกุศลเพียงพอและไม่หลงตาย คือขณะใกล้ตายจะต้องมีจิตที่ไม่เศร้าหมอง คิดว่าง่ายไหม? ในขณะที่ใกล้ตายถ้าจิตมีห่วง มีกังวล ไม่ว่าจะห่วงทรัพย์ ห่วงบ้าน ห่วงเงินทอง ห่วงสามีภรรยา ลูกหลาน หรือการงาน พวกนี้จิตเศร้าหมองทั้งนั้น หรือเกิดความกลัวตาย ตายแล้วจะตกนรกไหม นี่จิตเศร้าหมองแล้ว

ผู้มีจิตที่ไม่เศร้าหมองคือผู้มีศีล ๕ ที่บริสุทธิ์ บุคคลใดรักษาศีล ๕ ได้ครบไม่ด่างพร้อย ในเวลาจะตายย่อมมีจิตไม่เศร้าหมอง ก็มีโอกาสได้เกิดมาเป็นมนุษย์อีก ถ้ามีบุญกุศลอื่นๆ ที่บำเพ็ญไว้ดีแล้วก็จะได้ไปเกิดในภพภูมิที่เป็นสุคติภูมิอื่นๆ ตามอำนาจของผลบุญนั้น

ถ้าหากบุคคลใดหมั่นอบรมภาวนาด้วยการฝึกเจริญสติอยู่บ่อยๆ เนืองๆ ก็จะได้เปรียบกว่าคนอื่น เวลาจะตายจะไม่หลงตาย มีโอกาสได้ไปเกิดในสุคติภูมิ การเจริญสติก็ไม่ต้องใช้ความคิดนึกอะไร เวลาจะตายคนเรานึกอะไรไม่ออกหรอกว่าเคยทำบุญกุศลอะไรไว้บ้าง แต่สำหรับคนที่เคยฝึกการเจริญสติก็จะเข้าใจการระลึกรู้สภาวธรรมที่กำลังปรากฏที่กายที่ใจในขณะปัจจุบัน เขาก็ใช้วิธีการระลึกรู้สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นแหละ

ทางกายรู้สึกอย่างไร ทางใจรู้สึกอย่างไร รู้สึกปวดเจ็บ เหนื่อย อ่อนล้า อึดอัดแน่น หายใจไม่ออก อาการต่างๆ เหล่านี้เรียกว่า “เวทนา” สติระลึกรู้ได้เลยเป็นสภาวธรรม (ความรู้สึก) ที่กำลังปรากฏ บุคคลใดฝึกฝนอบรมจิตใจมาดี รักษาศีลมาดีด้วย และถ้ามีเหตุปัจจัยอื่นๆ ที่พร้อมก็อาจเป็นโอกาสให้ได้บรรลุธรรมในเวลาใกล้ตายได้ การจะถึงนิพพานต้องบรรลุก่อนตายนะ ไม่ใช่ว่าตายแล้วจึงบรรลุ

เวทนาต่างๆ ที่ปรากฏในเวลาที่ใกล้จะตาย มันพร้อมที่จะทำให้จิตรู้อยู่ที่กายที่ใจอยู่แล้ว ช่วยไม่ให้ฟุ้งออกไปข้างนอกตัว ไม่ไปคิดห่วงโน่นห่วงนี่ ระลึกรู้อยู่แต่สิ่งที่เกิดขึ้นกับกายกับใจของตนเอง แล้วก็จะได้เห็นความจริงของสังขารว่ามันเปลี่ยนแปลง แตกดับ มันบังคับไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เห็นเช่นนี้เรียกว่า “เห็นธรรม” สามารถบรรลุธรรมได้เลย

แล้วเราจะทำอย่างไรไม่ให้จิตเศร้าหมอง ดีที่สุดก็คือการเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมที่กำลังปรากฏ ดูความเป็นทุกข์ ดูความเสื่อมสลาย ความบังคับไม่ได้ ดูความเป็นไปของสภาวธรรมต่างๆ ขณะเดียวกันก็ต้องดูด้วยความปล่อยวาง วางเฉย ไม่กลัว ไม่หวั่นไหว ไม่ห่วงอาลัยอาวรณ์อะไรในชีวิต การระลึกรู้สิ่งต่างๆ

ที่กำลังปรากฏในตนเองด้วยการปล่อยวางนี้ต้องฝึกฝนอบรมกันตั้งแต่ตอนยังมีชีวิตอยู่นี่ ไปฝึกกันตอนใกล้ตายก็อาจจะไม่ทันการณ์ ก็ขอให้เราใช้ชีวิตที่ยังเหลืออยู่หมั่นฝึกฝนอบรมจิตใจ รักษาศีล ให้ทาน ทำความดีต่างๆ เพื่อตัวของเราเอง ไม่ใช่เพื่อใคร

การที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์นับว่าประเสริฐที่สุด เพราะว่าภพภูมิของมนุษย์สามารถพัฒนาสติปัญญาให้สามารถเห็นธรรมบรรลุธรรมได้ นอกจากนี้ มนุษย์ยังสามารถสร้างบารมีคุณธรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุความปรารถนาที่ตั้งไว้ได้ด้วย ไม่ว่าจะเป็นพุทธภูมิหรือสาวกภูมิ แม้แต่พระโพธิสัตว์ผู้ที่บำเพ็ญบารมีเพื่อความเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต (พุทธภูมิ) ก็ยังต้องมาเกิดเป็นมนุษย์เพื่อสร้างบารมี

ทำไมพระโพธิสัตว์ไม่สร้างบารมีในภพภูมิของเทวดา ก็เพราะพวกเทวดามีแต่ความสนุกสนานเพลิดเพลินในกามคุณอารมณ์ที่น่าหลงใหล เทวดาตั้งแต่ชั้นที่ ๒ ขึ้นไป สังขารจะดูเป็นหนุ่มเป็นสาวตลอด ก็เลยไม่ได้พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย แต่ในภูมิของมนุษย์นี่มันมีความทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ให้ได้พิจารณา

ดังนั้น ภพภูมิของมนุษย์นับว่าเหมาะสมที่สุดที่จะสั่งสมบารมีคุณธรรมความดี ชาตินี้เราได้สิ่งที่หาได้โดยยากในโลกอย่างน้อยก็ ๒ ประการแล้ว คือได้เกิดมาเป็นมนุษย์และได้พบพระพุทธศาสนา แล้วทำไมเราทั้งหลายจึงไม่เร่งขวนขวายสร้างคุณธรรมความดี หรือประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อให้รู้ธรรมเห็นธรรมในชาตินี้

ประการที่ ๓ คือ การถึงพร้อมด้วยศรัทธาเป็นสิ่งที่หาได้โดยยากในโลก ศรัทธาคือความเชื่อ ได้แก่ ความเชื่อเรื่องกรรม เชื่อในผลของกรรม เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า แล้วพวกเราเชื่อไหมว่าบุญมีจริง บาปมีจริง การให้ทานเป็นบุญ การรักษาศีลเป็นบุญ การเจริญภาวนา การไหว้พระสวดมนต์ การอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นบุญ การขวนขวายช่วยเหลือการงานในทางที่ชอบ การอุทิศส่วนกุศล การอนุโมทนาบุญ การสอนธรรมแสดงธรรม การฟังธรรม การมีความเห็นที่ถูกตรงเป็นบุญ

อีกทั้งการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม การโกหกหลอกลวง การเสพสุรายาเมา สิ่งเสพติดให้โทษ เหล่านี้เราเชื่อหรือไม่ว่าการทำอย่างนี้เป็นบาป ถ้าเรามีความเชื่อเรื่องบุญเรื่องบาป ก็แสดงว่าเรามีศรัทธาในเรื่องของกรรม

แล้วการที่ผู้ใดต้องประสบกับอุบัติเหตุ เจ็บป่วย ถูกโกง ถูกแกล้ง ถูกใส่ร้ายป้ายสี เสื่อมเสียชื่อเสียง เจอกับภัยพิบัติต่างๆ เรามีความเชื่อหรือไม่ว่านี่เป็นผลจากอกุศลกรรมต่างๆ ที่ได้เคยกระทำเอาไว้เหมือนกับที่กำลังประสบอยู่

ส่วนการที่ได้รับความสุขความเจริญ ได้ทรัพย์ ได้ชื่อเสียงเกียรติยศต่างๆ เราเชื่อไหมว่านี่เป็นผลจากกุศลกรรมต่างๆ ที่ได้เคยกระทำไว้ ถ้าเราเชื่อว่าทุกคนมีกรรมเป็นของของตน ทำบุญไว้ก็ดี ทำบาปไว้ก็ดี เราต่างต้องเป็นทายาทของกรรมนั้นๆ ไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงได้ แม้จะไปสู่สัมปรายภพแล้วก็ตาม นี่คือเชื่อในผลของกรรม

ส่วนการเชื่อในเรื่องการตรัสรู้ธรรมของพระพุทธเจ้า แม้ว่าเราอาจจะยังพิสูจน์คำสอนของพระองค์ไม่ได้ทั้งหมด แต่เราก็เชื่อในการตรัสรู้ของพระองค์ เราลองวัดดูศรัทธาของตนเองสิว่าเรามีความเชื่อมากน้อยแค่ไหน เราลองคิดดูสิ บุญ-บาปมีจริงไหม นรก-สวรรค์มีจริงไหม ชาตินี้-ชาติหน้ามีหรือไม่ ตายแล้วสูญหรือว่าจะต้องไปเกิดอีก และเราต้องได้รับผลแห่งกรรมที่เรากระทำไว้หรือเปล่า เราควรอบรมศรัทธาในเรื่องเหล่านี้ให้มั่นคง อาจจะโดยการฟัง การอ่าน การพิจารณาสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่ผ่านมา ไม่ว่าจะของเราเองหรือของบุคคลอื่น

แล้วทำไมเราจึงต้องปลูกฝังจิตใจของเราให้เกิดศรัทธา ศรัทธาสำคัญหรือไม่ ถ้าบุคคลใดไม่มีศรัทธาจะทำบุญไหม ก็ไม่ทำเพราะศรัทธาไม่เกิด จะให้บริจาคทาน รักษาศีล เจริญภาวนาก็ทำไม่ได้ แต่ถ้ามีศรัทธาแล้วล่ะก็ บุคคลนั้นจะกระทำสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ เป็นสาระของชีวิตเหล่านี้ให้กับชีวิตของตนเอง และเมื่อนั้นคุณธรรมความดีงามต่างๆ ก็จะตามมาเอง นี่จึงเป็นความสำคัญของศรัทธาซึ่งเป็นสิ่งที่หาได้โดยยากในโลกอีกประการหนึ่ง

ประการที่ ๔ คือ การได้บวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่หาได้โดยยากในโลก ไม่ใช่ว่าจะมีโอกาสบวชกันได้ง่ายๆ นะ ถ้าเกิดในยุคที่ไม่มีพระพุทธศาสนาดำรงอยู่ ไม่มีพระภิกษุสงฆ์ผู้สืบทอดพระศาสนาอยู่ก็บวชไม่ได้ เพราะไม่มีพระอุปัชฌาย์ พระคู่สวด และพระสงฆ์อันดับ เช่น โยมผู้หญิงอยากบวชเป็นภิกษุณีก็บวชไม่ได้แล้ว เพราะภิกษุณีต้องบวชในสงฆ์ ๒ ฝ่าย คือ สงฆ์ฝ่ายภิกษุณีและสงฆ์ฝ่ายภิกษุ แต่ในเวลานี้ก็ไม่มีอุปัชฌาย์ที่เป็นภิกษุณี ไม่มีภิกษุณีสงฆ์แล้ว ขาดตอนไปนานมาแล้ว ก็เลยบวชไม่ได้สำหรับพุทธศาสนาในฝ่ายเถรวาท

ส่วนโยมผู้ชายที่บวชได้ก็ต้องมีคุณสมบัติพร้อมจึงจะบวชได้ คุณสมบัติไม่ครบก็บวชไม่ได้ ที่สำคัญต้องมีศรัทธาจึงจะออกบวช คิดว่าง่ายไหม การที่จะสละเพศฆราวาส ความสุขต่างๆ ในทางโลก ทิ้งบุคคลอันเป็นที่รัก ออกจากเรือนมาดำรงสมณเพศ ประพฤติตามพระวินัยต่างๆ ให้ครบ ๒๒๗ ข้อ ไม่ง่ายเลยนะ การบวชเป็นพระภิกษุจึงเป็นสิ่งที่หาได้โดยยากในโลก

ประการที่ ๕ การได้มีโอกาสฟังพระสัทธรรมเป็นสิ่งที่หาได้โดยยากในโลก ในสมัยนี้เราคงไม่ค่อยรู้สึกกันเท่าไหร่ เพราะมีให้อ่านให้ฟังทั่วไป แต่ธรรมะเหล่านั้นก็ใช่ว่าจะเป็นพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริงเสมอไป เราต้องพิจารณากันให้ดี สิ่งที่จะเป็นข้อตัดสินได้ก็คือ ธรรมะใดไม่เป็นไปเพื่อการลดละ ละกิเลส บรรเทาความโลภ ความโกรธ ความหลงให้ลดน้อยลง หรือไม่ได้ลงอยู่ในแนวทางของศีล สมาธิ ปัญญา หรือไม่ได้อยู่ในหนทางของมรรคมีองค์ ๘ ประการแล้วล่ะก็ ไม่ใช่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแม้ว่าธรรมะนั้นจะออกจากปากของภิกษุก็ตาม

คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสสอนเป็นเรื่องของสัจธรรมความเป็นจริงของชีวิต ในเรื่องที่ว่า ชีวิตนี้คืออะไร ประกอบด้วยอะไรบ้าง จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะดับทุกข์ได้ ไม่ใช่เรื่องที่เราจะหาฟังกันได้ง่ายๆ ว่า อะไรคือทุกข์ อะไรคือเหตุให้เกิดทุกข์ อะไรคือความดับทุกข์ และอะไรคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ตัวอย่างเช่น ชีวิตนี้คืออะไร ชีวิตนี้ก็คือขันธ์ ๕ ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนาดำรงคงอยู่ เราก็คงไม่มีโอกาสได้ฟังว่าชีวิตนี้เป็นเพียงส่วนประกอบของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่รวมกันเป็นขันธ์ ๕ แล้วก็คงไม่รู้จักว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คืออย่างไร ถ้าเราได้มีโอกาสศึกษาในเรื่องที่เป็นความจริงของชีวิตเหล่านี้ก็นับว่าเราได้สิ่งที่หาได้โดยยากอีกประการหนึ่ง

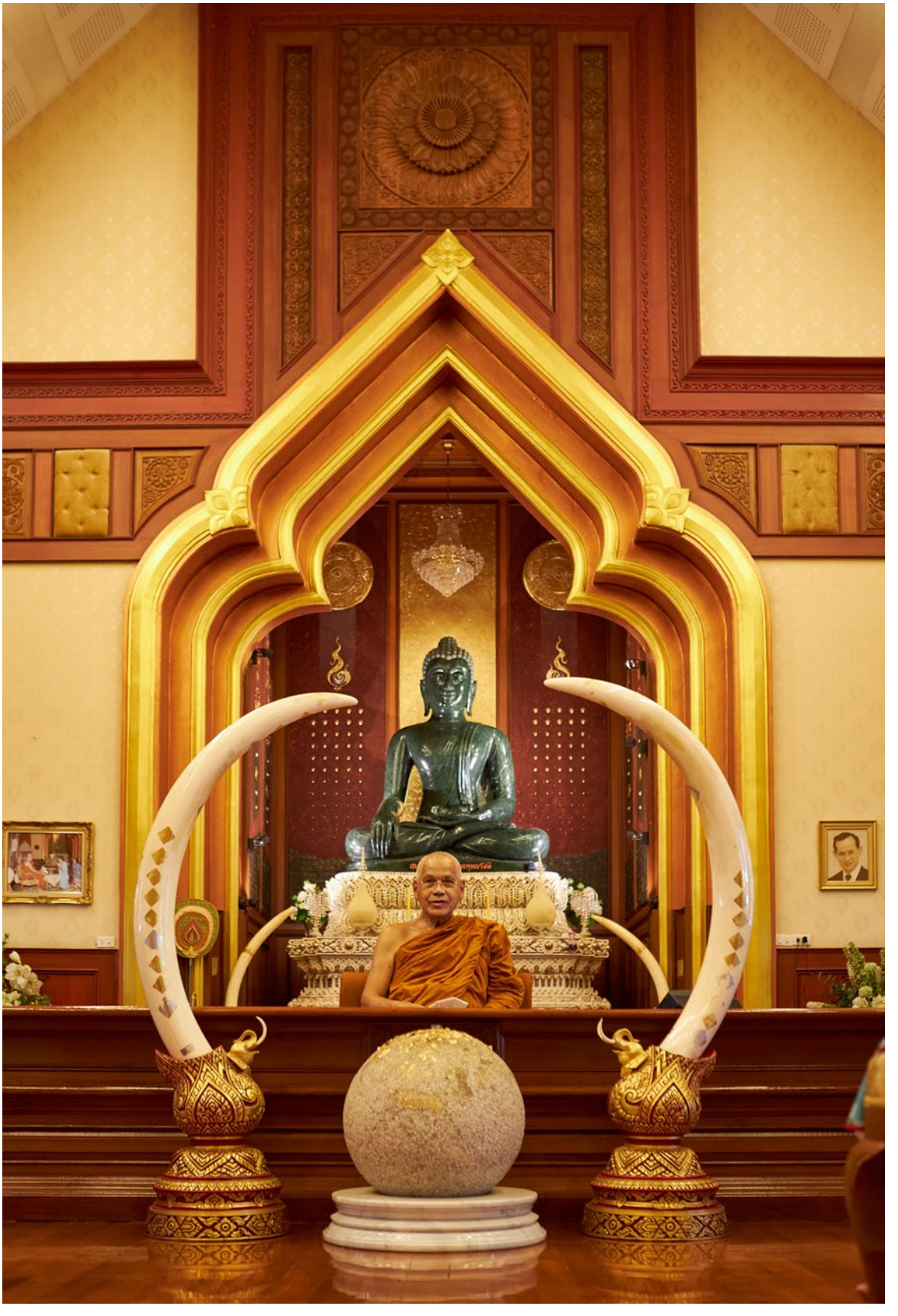
กี่อย่างแล้วที่เราได้มา พวกเราที่พากันมาวัด มาบวชเนกขัมมภาวนา ได้มาฟังธรรมกันในวันนี้ นี่เราได้มา ๔ อย่างแล้ว ใช่ไหม

๑. ได้เกิดมาเป็นมนุษย์
๒. ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา (เสมือนกับการได้พบพระพุทธเจ้า)
๓. ได้ฟังพระสัทธรรม
๔. เป็นผู้มีศรัทธา จึงได้มาอบรมกรรมฐาน รักษาศีล ๘

คนสมัยนี้เขาไม่ค่อยเชื่อกันแล้ว เรื่องบุญบาป เรื่องกรรม เรื่องผลของกรรม มีเพียงส่วนน้อยที่เชื่อ บางคนให้ทานเขาก็ทำ แต่เวลาเดียวกันเขาก็ยังทำบาปอยู่ (ไม่รักษาศีล) หรือบางคนให้ทานด้วย รักษาศีลด้วย แต่ไม่สนใจฟังธรรม อย่างนี้ก็มี หรือบางคนรักษาศีล ฟังธรรม แต่ไม่สนใจการปฏิบัติเจริญภาวนา นี่ก็มี

ส่วนพวกเรานับว่ามีศรัทธามาก ทั้งรักษาศีล ๘ สนใจฟังธรรมและศรัทธาที่จะเจริญภาวนาด้วย ครบทุกอย่าง โชคดีมีบุญมาก โดยเฉพาะบุญจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าเป็นบุญที่เลิศที่สุด เพราะทำให้สามารถดับทุกข์ให้กับตนเองได้

เราทั้งหลายก็อย่าได้ท้อแท้ท้อถอยเสียก่อน โอกาสที่จะมีชีวิตได้เข้ารอบมาระดับนี้ไม่ใช่จะมีได้ง่ายๆ ในการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งหลาย ถ้าต้องหลุดไปอบายจะต้องวกวนอยู่ในภูมินั้นนานทีเดียว เพราะพวกนั้นไม่รู้เรื่องบาปบุญ ก็หลงทำบาปตลอด โอกาสที่จะหลุดออกมาเป็นมนุษย์ได้อีกจึงยากมาก ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสบอกไว้แล้วว่าการได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี่เป็นสิ่งที่หาได้โดยยากในโลก



พวกเราก็มาแค่เอื้อมแล้วในการที่จะออกไปเสียได้จากวังวนแห่งวัฏฏสงสาร คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงชี้ทางให้ก็มีอยู่แล้ว สิ่งที่จะให้ศึกษาเรียนรู้ก็มีอยู่ คือ รูปนาม ขันธ์ ๕ หรือร่างกายจิตใจของเรานี่แหละ ยังขาดอยู่แต่ความเพียรของพวกเรา เพียงแค่ความเข้าใจจากการอ่าน การฟังในเรื่องของสัจธรรมต่างๆ รู้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร แต่ไม่ได้ลงมือทำก็ใช่ว่าจะสำเร็จ ถ้าเราท้อแท้ท้อถอยไม่พากเพียรจะไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างไร ไม่มีวันสำเร็จได้ถ้าไม่เร่งขวนขวายเอาเอง

บางคราวเราอาจจะขี้เกียจเบื่อหน่าย อากาศเย็นสบายเหลือเกิน ขอนอนอยู่ในผ้าห่มต่ออีกหน่อยดีกว่า ถ้าคิดแบบนี้ ชีวิตเราที่เหลืออยู่จะค่อยๆ หดสั้นลง แล้ววันหนึ่งความตายก็จะมาถึง แม้บางครั้งโรคภัยไข้เจ็บอาจจะมารุมเร้า เบียดเบียนที่เรียกว่า "**ขันธมาร**" เราก็ต้องอดทน ต้องต่อสู้ ถือว่ายอมสละความสุขอันเล็กน้อยเพื่อความสุขอันไพบูลย์

ความสุขอันไพบูลย์ คือการรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมแล้วสามารถลดละกิเลส ตัณหา อุปาทาน จนกระทั่งดับเพลิงทุกข์เพลิงกิเลสได้โดยสิ้นเชิง ฉะนั้น เราต้องเอาสังขารมาลงทุนเพื่อละกิเลสโดยที่ไม่ไปแสวงหาความสุขจากการกิน การนอน การเล่น การเที่ยว การเสพสุขในกามคุณอารมณ์ต่างๆ ซึ่งนับเป็นสุขอันเล็กน้อย เราต้องสละออกมาเพื่อความสุขที่ยิ่งใหญ่ เราต้องยอมลงทุนโดยการหมั่นเจริญภาวนาที่กายใจตนเองจนรู้แจ้งว่า มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลง เกิดดับ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ด้วย**การเจริญสติปัฏฐาน ๔**

การเจริญสติไม่ใช่การระลึกรู้ออกไปข้างนอก แต่ให้ใส่ใจให้รู้เข้ามาที่กายที่ใจของตนเอง ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียดเคลื่อนไหว เพื่อให้เห็นแจ้งในสังขารซึ่งเราเคยเห็นว่าเป็นตัวตน เป็นตัวเราของเรา จึงหลงยึดมั่นถือมั่น เป็นเหตุให้เราต้องวนเวียนเกิดตายอยู่ในสังสารวัฏ ไม่จบไม่สิ้น

วันนี้ก็ขออนุโมทนาในบุญกุศลคุณความดีของท่านทั้งหลายที่ได้มาอบรมบำเพ็ญเพียรภาวนากัน ขอให้พวกเรามีกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ คือพระนิพพานด้วยกันทุกท่านเทอญ.

๓๑ ภพภูมิในสังสารวัฏ

อรูปภูมิ ๔

- เนวสัญญานาสัญญายตนะ
- อากิญจัญญายตนะ
- วิญญาณัญจายตนะ
- อากาสานัญจายตนะ

รูปภูมิ ๑๖

สุทธาวาสภูมิ ๕

- อกนิฏฐา
- สุทัสสี
- สุทัสสา
- อตัปปา
- อวิหา

จตุตถฌานภูมิ ๗

- เวหัปผลา
- อสัญญสัตตา

ตติยฌานภูมิ ๓

- ปริตตสุภา
- อัปปมาณสุภา
- สุภกิณหา

ทุติยฌานภูมิ ๓

- ปริตตาภา
- อัปปมาณาภา
- อาภัสสรา

ปฐมฌานภูมิ ๓

- ปาริสัชชา
- ปุโรหิตา
- มหาพรหม

กามสุคติภูมิ ๗

เทวภูมิ ๖

- ปรนิมมิตวสวัตตี
- นิมมานรดี
- ดุสิต
- ยามา
- ดาวดึงส์
- จาตุมหาราชิกา

กามภูมิ ๑๑

- มนุษย์

อบายภูมิ ๔

- ดิรัจฉาน
- เปรต
- อสุรกาย
- นรก

๖

๓๑ ภพภูมิในสังสารวัฏ

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

โอกาสต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นการส่งเสริมศรัทธาปสาทะ สติ สมาธิ ปัญญา เพื่อน้อมนำมาสู่การภาวนาให้เกิดการรู้แจ้งตามความเป็นจริง

"**รู้ความจริง ทิ้งตัวตน พ้นบ่วงมาร**"

ธรรมะทั้งหลายที่ต้องศึกษาเรียนรู้ล้วนรวมสู่การรู้แจ้งที่กายใจของตนเอง ไม่ใช่รู้ออกไปข้างนอก การรู้ความจริงนั้นจะต้องรู้เข้ามาสู่กายและใจของตนในขณะปัจจุบัน เพื่อให้รู้สัจธรรมความเป็นจริงของชีวิต

ความจริงของชีวิตนั้นคืออะไร เราก็ต้องอาศัยการภาวนา ส่วนการศึกษาจากการฟังการอ่านนั้น เป็นเพียงเพื่อให้รู้จักแนวทางของการปฏิบัติ แต่ที่สุดแล้วเราต้องนำสิ่งที่ศึกษามานั้น มาสู่ภาคของการปฏิบัติ คือเราต้องมีทั้งปริยัติและปฏิบัติ จึงก็จะเกิดปฏิเวธ

ปริยัติ คือ การศึกษาเล่าเรียนธรรมะจากการฟัง การอ่าน

ปฏิบัติ คือ การเจริญภาวนาด้วยการเจริญสมถะ[๑] และวิปัสสนา[๒]กรรมฐาน

ปฏิเวธ คือ ผลที่เกิดจากการเจริญภาวนา

ในการปฏิบัติด้วยการเจริญสมถกรรมฐานนั้นก็เพื่อให้บรรลุฌานและโลกิยอภิญญา[๓] ส่วนการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน ที่เรียกว่า "โลกุตตรธรรม ๙"

โลกุตตรธรรม ๙ คือ ธรรมที่พ้นโลก เหนือโลก ประกอบด้วยมรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ๑

มรรค เป็นกุศล เป็นฝ่ายเหตุ **ผล** เป็นวิบาก เป็นฝ่ายผล

มรรค ๔ ประกอบด้วย โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค

ผล ๔ ประกอบด้วย โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล

นิพพาน ๑ รวมเป็นโลกุตตรธรรม ๙

จิตของปุถุชนนั้นยังไม่มีโอกาสรู้จักสภาวะของนิพพานได้อย่างแท้จริง เพราะว่านิพพานเป็นธรรมที่อยู่เหนือโลก[๔] แต่เมื่อไหร่ที่เกิดโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล จิตจึงรับนิพพานเป็นอารมณ์ เมื่อนั้นบุคคลนั้นจะโอนภูมิจิตขึ้นสู่การเป็นอริยบุคคลทันที

---

[๑] สมถะ คือ การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ

[๒] วิปัสสนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น

[๓] โลกิยอภิญญา คือ ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ ญาณที่ทำให้มีหูทิพย์ ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ รู้วาระจิตของผู้อื่น

[๔] โลก ๓ คือ **๑. สังขารโลก** โลกคือสังขาร **๒. สัตวโลก** โลกคือหมู่สัตว์ **๓. โอกาสโลก** โลกคือแผ่นดิน อีกนัยหนึ่ง **๑. มนุษยโลก** โลกมนุษย์ **๒. เทวโลก** โลกสวรรค์ **๓. พรหมโลก** โลกของพระพรหม

โลก หรือภพภูมิของสัตว์[๑] ที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏะนั้น มี ๓ โลก คือ

๑. กามโลก คือ โลกของสัตว์ที่จิตยังข้องอยู่ในกาม ยังเป็นไปในกามอารมณ์เป็นส่วนใหญ่

๒. รูปโลก คือ โลกของสัตว์ที่จิตไม่เกี่ยวข้องกับกาม เป็นภพของสัตว์ที่เจริญสมถภาวนาแล้วจิตเข้าถึงรูปฌาน

๓. อรูปโลก คือ โลกของสัตว์ที่จิตไม่เกี่ยวข้องกับรูป เป็นภพของสัตว์ที่เจริญสมถภาวนาแล้วจิตเข้าถึงอรูปฌาน

ฉะนั้น ถ้าว่าโดยที่อยู่หรือที่เกิดของสัตว์ทั้งหลายในกามโลก มีอยู่ทั้งหมด ๑๑ ภูมิ เรียกกันว่า "กามภูมิ ๑๑" สัตว์ในภูมิทั้ง ๑๑ นี้ ยังติดอยู่ในกามอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าใคร่น่าปรารถนา

กามภูมิ ๑๑ ประกอบด้วย ทุคติภูมิ ๔ และกามสุคติภูมิ ๗

ทุคติภูมิ ๔ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อบายภูมิ ๔ ได้แก่ ภพภูมิของสัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และสัตว์นรก

ทุคติภูมิเป็นภูมิของสัตว์ที่เวียนมาสู่ภูมินี้ด้วยการทำอกุศลกรรมทางกาย ทางวาจา และทางใจ

- ทุจริตทางกาย ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ฆ่าคน ลักขโมยฉ้อโกง ประพฤติผิดในกาม เป็นชู้สู่สามีหรือภรรยาของผู้อื่น นอกใจคู่ครองของตน เสพสุรายาเมา สิ่งเสพติด นี้เรียกว่ากายทุจริต

---

[๑] สัตว์ หมายถึง มนุษย์ เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย สัตว์นรก เทพ และพรหม

- ทุจริตทางวาจา ได้แก่ การพูดจาโกหกหลอกลวง ด่าทอ ใส่ร้ายป้ายสี ยุยงให้เขาแตกแยกโกรธเกลียดกัน เป็นบาปทางวาจา เรียกว่าวจีทุจริต

- ทุจริตทางใจ ได้แก่ การเพ่งเล็งอยากได้ จะเอาของผู้อื่นด้วยความไม่สุจริต อาฆาตพยาบาทจองเวร คิดเบียดเบียนทำร้ายทำลายผู้อื่น บาปเหล่านี้เรียกว่ามโนทุจริต

ดังนั้น บุคคลใดประพฤติกายทุจริต หรือวจีทุจริต หรือมโนทุจริต ดังตัวอย่างที่ยกมานี้ ก็จะมีทุคติภูมิเป็นที่ไปเกิดให้ได้รับทุกขเวทนา

ส่วนสุคติภูมิตรงข้ามกับทุคติภูมิ สุคติ แปลว่า “ไปดี” มีทั้งหมด ๒๗ ภูมิ การจะไปสู่ภพภูมิที่ดีนั้นไปได้ด้วยการทำกุศลกรรมต่างๆ สุคติภูมิแบ่งออกเป็นภูมิใหญ่ๆ ๓ ภูมิด้วยกัน คือ

๑. กามสุคติภูมิ ๗ ได้แก่ มนุษย์ ๑ และ เทวดา ๖ ชั้น
๒. รูปภูมิ ๑๖ ได้แก่ ชั้นของรูปพรหม ๑๖ ชั้น
๓. อรูปภูมิ ๔ ได้แก่ ชั้นของอรูปพรหม ๔ ชั้น

กามสุคติภูมิ ๗ เป็นภูมิของสัตว์ที่ทำกุศล แต่ยังติดข้องอยู่ในกาม การที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์มาได้ด้วยบุญกุศล คือ การรักษาศีล อย่างน้อยๆ ก็ต้องศีล ๕ และการทำกุศลกรรมบถ ๑๐

ส่วนเทวดาทั้งหลายก็ทำความดีเหมือนมนุษย์ แต่จะมีคุณธรรมที่มากกว่า คือ มีหิริ และโอตตัปปะ (ความละอายต่อบาป และความเกรงกลัวต่อบาป) นอกจากนี้ยังหมั่นบำเพ็ญบุญกุศลต่างๆ จึงได้เกิดเป็นเทพบุตร เทพธิดา ในสวรรค์ชั้นต่างๆ มีด้วยกัน ๖ ชั้น ก็แล้วแต่ว่าทำกุศลประณีตมากน้อยแค่ไหน ถ้าทำกุศลอย่างประณีตก็จะอยู่ในสวรรค์ชั้นที่สูงขึ้นไป ตัวอย่างเช่น บางคนจะทำบุญต้องเลือกของอย่างดี พิถีพิถัน จัดใส่ภาชนะเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาดสะอ้าน ตกแต่งอย่างงาม ชอบทำบุญเหมือนๆ กัน แต่ประณีตต่างกัน

สวรรค์ ๖ ชั้น[๑] ของเทวดา มีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไปอีก แต่ทั้งหมดก็ยังมีชีวิตคู่แบบสามี ภรรยา เหมือนมนุษย์และดิรัจฉาน เพราะยังติดข้องในกามคุณอารมณ์ต่างๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าใคร่น่าปรารถนา

ในส่วนของ **รูปภูมิ ๑๖**[๒] เป็นที่อยู่ของรูปพรหม มี ๑๖ ชั้น แต่มีอยู่ชั้นหนึ่งที่ชื่อว่า "อสัญญสัตตาพรหม" (อสัญญีสัตว์) เป็นพรหมที่มีแต่รูปขันธ์[๓] ไม่มีนามขันธ์ คือ ไม่มีเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นเหมือนหุ่น เพราะมีแต่ร่างกาย ไม่มีจิตใจ ส่วนในชั้นอื่นๆ อีก ๑๕ ชั้น มีทั้งรูปและนาม

พรหมในทุกๆ ชั้นจะไม่มีเพศของความเป็นหญิงเป็นชาย เพราะว่าจิตปราศจากกาม คือ ไม่มีความใคร่ในกามคุณอารมณ์ และยังปราศจากโทสะด้วย นี่เพราะว่าพรหมมีคุณธรรมที่เรียกว่า "**พรหมวิหาร ๔**" คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

---

[๑] **สวรรค์ ๖ ชั้น** คือ จาตุมหาราชิกา ดาวดึงส์ ยามา ดุสิต นิมมานรดี และปรนิมมิตวสวัตดี ตามลำดับ

[๒] **รูปภูมิ ๑๖** คือ ชั้นของรูปพรหม ภูมิของสัตว์ที่เข้าถึงรูปฌาน แบ่งเป็นชั้นต่างๆ ตามฌานที่ได้ และในชั้นเดียวกันก็ยังแบ่งตามรัศมีมาก-น้อย
ปฐมฌาน ๓ คือ พรหมปาริสัชชา พรหมปุโรหิตา มหาพรหม
ทุติยฌาน ๓ คือ ปริตตาภา อัปปมาณาภา อาภัสสรา
ตติยฌาน ๓ คือ ปริตตสุภา อัปปมาณสุภา สุภกิณหา
จตุตถฌาน ๗ คือ เวหัปผลา อสัญญสัตตา อวิหา อตัปปา สุทัสสา สุทัสสี อกนิฏฐา

[๓] **ขันธ์** คือ กองแห่งรูปธรรมและนามธรรม ๕ หมวด ที่ประชุมกันเข้าเป็นชีวิต
รูปธรรม ได้แก่ รูปขันธ์ (ส่วนที่เป็นรูปร่างกาย)
นามธรรม ได้แก่ ๑. เวทนาขันธ์ (ส่วนที่เป็นการเสวยอารมณ์) ๒. สัญญาขันธ์ (ส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้) ๓. สังขารขันธ์ (ส่วนที่เป็นความปรุงแต่งจิตสภาพที่ปรุงแต่งจิตใจให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ) ๔. วิญญาณขันธ์ (ส่วนที่เป็นความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ มีการเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น เป็นต้น)

เมตตา คือ ความรักความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข มีจิตที่คิดทำประโยชน์แก่สัตว์ทั่วหน้า

กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มีจิตคิดบำบัดทุกข์ของปวงสัตว์

มุทิตา คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข

อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง ความเป็นผู้มีจิตเรียบตรง เที่ยงธรรม ดุจตราชั่ง

ส่วน **อรูปภูมิ ๔**[๑] หรือภูมิของสัตว์ที่เข้าถึงอรูปฌาน เป็นที่อยู่ของอรูปพรหม มี ๔ ชั้น พวกนี้มีแต่นาม ไม่มีรูป จึงมีขันธ์เพียง ๔ ขันธ์ ตรงข้ามกับอสัญญสัตตาพรหม ซึ่งเป็นภูมิเดียวที่มีขันธ์เดียว คือรูปขันธ์

สัตว์ในสุคติภูมิสามารถพัฒนาตนเองให้เข้าสู่ความหลุดพ้นจากวัฏฏะได้ ยกเว้นอสัญญสัตตาพรหม เพราะไม่มีจิตวิญญาณ ส่วนอรูปพรหมถ้าเป็นปุถุชนไปเกิดไม่สามารถปฏิบัติให้บรรลุธรรมได้เพราะไม่มีรูป และไม่มีใครไปสอนได้ด้วย แต่ถ้าเป็นอริยบุคคลไปเกิดสามารถเข้าสู่ความหลุดพ้นได้ แม้ไม่มีผู้ใดไปสอน

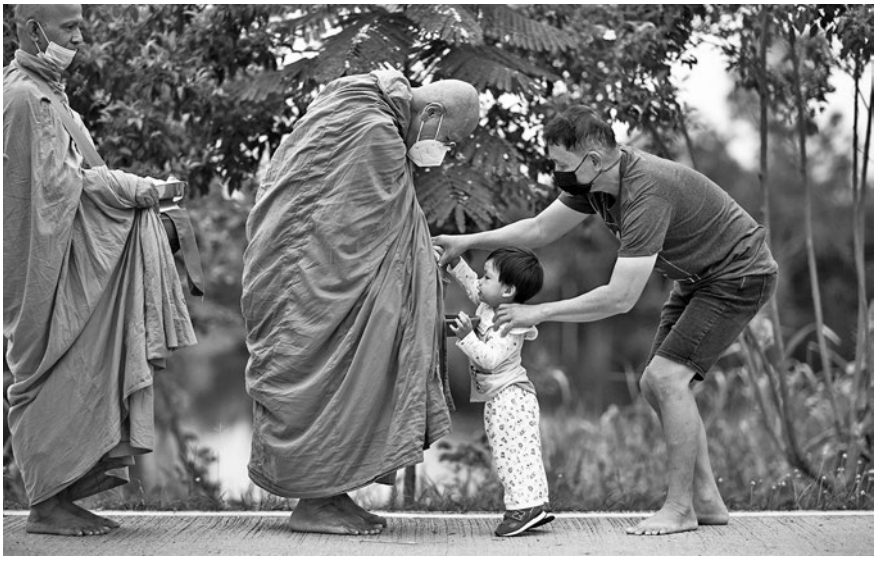
ผู้ที่เป็นพระอริยบุคคล[๒] สามารถไปเกิดเป็นมนุษย์ เทวดาหรือพรหมชั้นต่างๆ ได้ เฉพาะผู้ที่ได้ฌานเท่านั้นจึงจะไปเกิดเป็นพรหมได้ ส่วนจะอยู่ในชั้นใดก็แล้วแต่ฌานที่ได้ มีพรหมภูมิอยู่ ๕ ชั้นที่เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี เรียกว่า "**พรหมชั้นสุทธาวาส**"[๓] ระดับปุถุชน โสดาบัน สกทาคามี ย่อมไม่ไปเกิดในพรหม ๕ ชั้นนี้ สุทธาวาสเป็นชั้นที่อยู่ของรูปพรหมที่เป็นอริยบุคคลระดับอนาคามี ที่ได้

---

[๑] อรูปภูมิ ๔ คือ ชั้นอรูปพรหม ๔ ชั้น ได้แก่ อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ

[๒] พระอริยบุคคล คือ ผู้ที่ไม่ไปเกิดในอบายภูมิ และอสัญญีภพ นอกจากภูมิทั้ง ๒ นี้ ย่อมมีทั้งพระอริยะและไม่ใช่อริยะ (ยกเว้นสุทธาวาส มีเฉพาะอริยะชั้นอนาคามีและพระอรหันต์)

[๓] สุทธาวาส = อวิหา อตัปปา สุทัสสา สุทัสสี อกนิฏฐา



วัดมหยงคณ์
WAT MOHAEYONG

จตุตถฌานและมีอินทรีย์อย่างใดอย่างหนึ่งแก่กล้าที่สามารถปฏิบัติให้เข้านิพพานเป็นพระอรหันต์ได้โดยไม่ต้องมาเกิดในโลกมนุษย์หรือภูมิอื่นๆ อีก

ดังนั้น ในสังสารวัฏแห่งการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งหลาย มีทั้งหมด ๓๑ ภพภูมิ คือ กามภูมิ ๑๑ รูปภูมิ ๑๖ และอรูปภูมิ ๔

พวกเราเคยเกิดกันมาครบหมดแล้วทุกภูมิ ยกเว้นพรหมชั้นสุทธาวาสซึ่งเป็นที่อยู่โดยเฉพาะของอริยบุคคลระดับอนาคามีขึ้นไป ไม่ว่าจะเป็นพรหม เทวดา มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย หรือสัตว์นรก ก็เป็นมาแล้วทั้งนั้น แม้ว่าจะเคยเกิดเป็นพรหมก็ยังพ้นไปจากวัฏฏะนี้ไม่ได้ ยังต้องเวียนมาเกิด แก่ เจ็บ ตายอยู่บนโลกใบนี้

หรือแม้แต่การได้เกิดเป็นพระราชา พระราชินี มหาเศรษฐี เราก็เคยเป็นกันมากี่ภพกี่ชาติแล้ว ก็ไม่เห็นว่าจะไปถึงไหน ยังต้องมานั่งหลบฝน[๑]กันแบบนี้อีก จึงให้พากันพิจารณาว่า ถ้าเราปล่อยให้วนเวียนกันเช่นนี้ เราก็ต้องทุกข์อยู่ร่ำไป นับว่าเป็นภัยใหญ่ของชีวิตที่เราไม่ค่อยพิจารณากัน

พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า “แม้คนยาจก วณิพก คนง่อยเปลี้ยเสียขา หรือจะเป็นผู้มั่งคั่งสมบูรณ์ก็ตาม ให้รู้เถิดว่าได้เคยเกิดเป็นอย่างนั้นมาแล้วทั้งนั้น” เราเป็นมาแล้วสารพัดอย่าง เช่นนี้ไม่เบื่อกันบ้างหรือ

น้ำตาของเราที่ไหลออกมาในภพชาติต่างๆ รวมกันแล้วมากกว่าน้ำในมหาสมุทร แล้วในกาลข้างหน้ายังรอให้เราต้องประสบพบเจอกับทุกข์โศกต่าง ๆ เหล่านี้อีกโดยเฉพาะในอบายภูมิ ถ้ายังปิดประตูอบายภูมิไม่ได้ด้วยการบรรลุธรรมขั้นโสดาบันบุคคล[๒]เป็นอย่างน้อย ก็มีโอกาสได้ไปเกิดในอบายภูมิอีก

---

[๑] เป็นช่วงเวลาที่ฝนกำลังตก

[๒] โสดาบันบุคคล คือ อริยบุคคลขั้นแรก เกิดในสุคติภูมิอีกไม่เกิน ๗ ชาติ ก็จะสามารถสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้

ปัญหาต่างๆ ที่เราทุกข์กันอยู่เวลานี้ เช่น คนนั้นทำไม่ดีกับเรา คนนี้ทำไม่ถูกใจเรา หรือปัญหาที่คิดแล้วไม่มีทางออกอยากจะฆ่าตัวตายอยู่ในเวลานี้ มันไม่ใช่ปัญหาสำคัญอะไรเลย เป็นเพียงเรื่องชั่วคราว แล้วปัญหาทุกอย่างก็จะผ่านไปและหมดไปในที่สุดเมื่อถึงเวลาที่จะต้องจบฉากชีวิตนี้ ไม่ว่าความทุกข์จะมากมายแค่ไหนก็ใช่ว่าจะคงที่ ทนสักนิดแล้วทุกอย่างก็จะผ่านไป ไม่มีใครหรอกที่จะร้องไห้อยู่ตลอดปีตลอดชาติ เดี๋ยวก็หัวเราะได้อีก

ทุกวันนี้เราทุกข์เรื่องอะไร เรื่องสามี ภรรยา เรื่องลูก เรื่องงาน เรื่องหนี้สินให้บอกกับตัวเองว่าไม่เป็นไร มันก็แค่ฉากหนึ่งของชีวิต เมื่อมีฝนมาก็ใช่ว่าจะตกไปตลอด มันก็ต้องมีวันหยุดตก มีมืดมาก็ใช่ว่าจะมืดไปตลอด เดี๋ยวก็สว่างแล้ว

สิ่งที่รอเราอยู่ในสังสารวัฏนี้มันน่ากลัวกว่าและเป็นปัญหาใหญ่มาก เพราะว่าเรื่องของกิเลส ตัณหา อุปาทาน มันสืบต่อไปภพหน้าได้ไม่จบไม่สิ้น การเวียนว่ายตายเกิดเป็นปัญหาใหญ่ของชีวิต หนทางที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายรอดหลุดพ้นไปได้นั้นมีอยู่ คือ ธรรมะที่พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้เมื่อ ๒,๖๐๐ ปีที่แล้ว และได้แสดงธรรมนั้นไว้แก่บรรดาสาวกของพระองค์

เราทั้งหลายนับว่ามีบุญมากที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และได้พบกับพระพุทธศาสนาคำสอนของพระองค์เมื่อ ๒,๖๐๐ ปีที่แล้วยังคงสืบทอดปฏิบัติกันมาอย่างต่อเนื่องถึงปัจจุบัน และเมื่อเรารู้เช่นนี้แล้วว่าภัยอันใหญ่หลวงรอเราอยู่ เราจะไม่ใส่ใจในคำสอนของพระพุทธองค์แล้วนำมาปฏิบัติล่ะหรือ

มีทางเดียวที่จะทำให้พ้นไปจากวัฏฏะได้ คือการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ โยมคิดว่าการงานหรือหน้าที่อะไร เงินทองมากมายแค่ไหนที่จะทำให้พ้นไปจากการเกิด แก่ เจ็บ ตายไปได้ แล้วมียาอะไรไหมที่จะช่วยให้เราไม่ต้องแก่ไม่ต้องตาย .... ไม่มี มีแต่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้เท่านั้น แล้วจะไม่สนใจหรือกับคำสอนที่พระองค์ได้ตรัสบอกทางให้แล้ว

โอกาสที่ใครจะได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนานั้นไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เลย ขอให้ทุกท่านพากันตั้งใจศึกษาทำความเข้าใจ แล้วก็นำมาปฏิบัติด้วยความพากเพียร ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงว่า ชีวิตเราเป็นเพียงสภาวธรรมที่เป็นอยู่โดยธรรมชาติ ที่มันมีความแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลาตามเหตุตามปัจจัยของมัน

ให้เกิดความเข้าใจว่า เหตุปัจจัยทำให้สภาพธรรมต่างๆ เกิดขึ้นเป็นขณะๆ แล้วก็หมดไปๆ สังขารคือร่างกายและจิตใจนี้ เรียกอีกอย่างว่า “รูป-นาม” มันเกิดอยู่ทุกขณะ และแตกดับอยู่ตลอดเวลา หากเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งเหล่านี้ได้ ก็จะละกิเลสได้ ทำลายความหลง ทำลายตัณหาอุปาทานได้ ก็ยอมรับกับความเป็นจริงได้

ที่เราเป็นทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้เพราะอะไร เพราะว่าไม่ยอมรับความจริงกันใช่ไหม ไม่ยอมรับกับความที่ต้องเปลี่ยนแปลงต้องแตกดับ ไม่ยอมรับกับความที่ไม่เป็นดังปรารถนา ก็เลยทุกข์ใจคับแค้นใจ

ทำไมใจของเราจึงไม่ยอมปลงได้กับความเปลี่ยนแปลง กับความแตกดับ ไม่ว่าจะเป็นของตนเองหรือบุคคลอื่น หรือแม้แต่เงินทองข้าวของวัตถุต่างๆ นี่ก็เพราะไม่เห็นแจ้งตามความเป็นจริง ว่านี่เป็นเรื่องธรรมดาที่มันต้องเป็นแบบนี้ ความทุกข์ การเกิดดับ มันต้องเป็นของมันอย่างนั้น มันไม่สามารถบังคับบัญชาได้ มันย่อมต้องเปลี่ยนแปลงและเป็นอย่างที่มันเป็น ตามเหตุตามปัจจัยของมัน นี่ก็เพราะอวิชชา คือความไม่รู้ตามความเป็นจริง

เมื่อเราได้รู้ซึ้งแล้วว่า ทุกสิ่งล้วนแปรเปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัย มันเกิดมันดับอย่างนี้เอง เราจะไปฝืนไปขืนกับธรรมชาติไม่ได้ มันต้องเป็นอย่างนี้แหละ ใจมันก็จะยอมรับกับความเป็นเช่นนั้นเองของสิ่งต่างๆ เมื่อใจยอมก็หลุดพ้น ปล่อยวางได้ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงใจจึงไม่ทุกข์ เพราะเห็นแจ้งแล้วว่ามีเกิด

ก็ย่อมต้องมีการแตกดับเป็นธรรมดาของเขา เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา[๑]

เพียงแค่เราได้ยินได้ฟังคำสอนท่านองนี้ แม้ว่าจะยังไม่ได้เห็นรูป เห็นนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาด้วยวิปัสสนาญาณ เพียงแค่ฟังให้เข้าใจ คิดให้เป็น ก็ช่วยบรรเทาความโศกเศร้าความทุกข์ได้เยอะแล้ว จะต่างจากคนที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ไม่เคยได้พิจารณาเลยกับเรื่องแบบนี้ เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ต้องพลัดพรากสูญเสีย เขาจะเกิดความทุกข์ใจมาก สำหรับคนที่เคยได้ยินได้ฟังมาบ้าง รู้จักพิจารณาเป็น เขาก็จะทุกข์ใจน้อยกว่า

คนที่ไม่เคยฟังธรรม ไม่เคยศึกษาธรรม เมื่อสูญเสียพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจแล้ว ก็ยังต้องเสียใจอีก คือ “สูญเสียแล้วเสียศูนย์” แต่สำหรับคนที่เข้าใจในธรรม เมื่อประสบกับทุกข์แบบเดียวกัน ก็อาจจะเห็นธรรม บรรลุธรรมเลยก็ได้ นี่ก็เพราะเข้าใจแล้วว่าชีวิตมันเป็นเช่นนี้เอง ความทุกข์ย่อมมีเป็นธรรมดาของทุกชีวิต เมื่อทำใจได้แบบนี้จึงเรียกว่า “เสียแล้วได้” คือได้สติปัญญาที่รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงของมัน

วันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติเรื่อง ๓๑ ภพภูมิไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ.

---

[๑] **อนิจจัง** คือความไม่เที่ยง **ทุกขัง** คือความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ **อนัตตา** คือความบังคับบัญชาไม่ได้

ปรมัตถภาวนา
หวัดพระนครศรีอ

๗

ธรรมะแห่งความดับทุกข์
ดูความปรุงแต่ง

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้ก็พึงตั้งใจฟังธรรมะตามหลักคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อาตมาจะได้แสดงถึงธรรมะแห่งความดับทุกข์ โดยการดูความปรุงแต่ง ขอให้ท่านทั้งหลายพึงตั้งใจฟังด้วยดี เมื่อฟังแล้ว ก็ต้องพิจารณา วิเคราะห์ จะถูกจะผิดนั้น ก็อย่าเพิ่งเชื่อทีเดียว ต้องฟังอย่างผู้ที่พิจารณา และก็ต้องนำมาประพฤติปฏิบัติ

การที่เราปฏิบัติก็เพื่อที่จะทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นในใจ หรือว่าต้องการที่จะดับทุกข์ให้ตนเอง ต้องการที่จะแก้ปัญหาทางจิตใจที่มีอยู่

ปัญหาทางจิตใจก็คือว่า ใจเรามีความทุกข์ เศร้าหมอง เร่าร้อน วิตก กังวล ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด ก็เนื่องมาจากการที่เรามีกิเลส ใจมีกิเลสทั้งนั้น จึงต้องชำระจิตใจให้สะอาด โดยการละกิเลสออกไปจากใจ

การที่จะละกิเลสออกไปจากจิตใจได้นั้น ก็ต้องเป็นผู้รู้ขึ้น ต้องทำใจของตนเองให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน และให้มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในธรรม

ธรรม ก็คือ ธรรมชาติที่ตนเองนั่นแหละ **เห็นธรรมตามความเป็นจริง ก็คือ เห็นตนเองตามความเป็นจริง คือเห็นตนเองที่ไม่ใช่ตัวตน** เรียกว่า เห็นความจริง

คำว่า “ตน” ก็เป็นเรื่องที่สมมติพูดกัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไม่เป็นตัวตน

คำว่า “เรา” คำว่า “ของเรา” คำว่า “เขา” ก็เป็นเพียงสมมติเรียกกัน แต่ว่าปุถุชนนั้นไม่ได้เรียกเฉยๆ กลับยึดถือว่าเป็นจริงไปด้วย ยึดว่าเป็นเราจริงๆ เป็นของเราจริงๆ เป็นตัวตนจริงๆ

แต่เมื่อปฏิบัติธรรมแล้ว จึงได้พบว่า ตัวก็ไม่ใช่เรา และที่เรียกว่า เรา ก็เป็นเพียงสมมติ ในความเป็นจริงแล้ว ตัวหรือตนนี้ไม่ใช่เรา และไม่ใช่ของเรา เพียงสักแต่ว่าเป็นสิ่งธรรมชาติที่เกิดดับเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย

การที่จะทำให้จิตใจมีความรู้ เป็นผู้เห็นแจ้ง เป็นผู้ละกิเลสได้ ก็ต้องลงมือปฏิบัติ ต้องเพียรพยายามปฏิบัติธรรม จึงเป็นเรื่องของการลงมือกระทำ เป็นเรื่องของการปฏิบัติ ไม่ใช่เป็นเรื่องของการอ่าน การฟัง การพูดไปเฉยๆ ธรรมะไม่ได้อยู่ในตำรา ไม่ได้อยู่ในครูอาจารย์ ไม่ได้อยู่ที่วัด ไม่ได้อยู่ที่ไหนอื่น แต่อยู่ในตน การรู้จักธรรมะก็คือการรู้ในตนเอง

การเริ่มต้นของการศึกษาธรรมะก็คือการมีสติ การฝึกการมีสติ โดยฝึกมีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำสติให้อยู่กับปัจจุบันธรรม ปัจจุบันธรรมที่ไหน ปัจจุบันธรรมที่กาย ที่ใจนี้เอง ไม่ใช่เรื่องอะไรมากมาย เป็นเพียงเรื่องของการตามดูรู้ทันกายและจิตใจที่เป็นอยู่ภายใน

การตามดู ตามรู้สิ่งเหล่านี้ ที่กำลังปรากฏเป็นไปอยู่นี้ เรียกว่า การปฏิบัติธรรม

ดังนั้น การเริ่มศึกษาธรรมะนั้น สติจะต้องระลึกรู้เกาะอยู่กับกาย และจิตใจของตนเองอยู่เสมอ การรู้ ก็รู้ได้ทุกอิริยาบถนั่นแหละ เช่น กายจะอยู่ในท่าใดๆ

ก็เอาสติไปตามรู้ได้หมด ไม่ว่ากายจะนั่งอยู่ กายจะยืนอยู่ กายจะเดินอยู่ กายจะนอนอยู่ กายจะเคลื่อนไหว คู้เหยียดอยู่ ก็ให้มีสติตามดูรู้กายนี้ไป

ระลึกรู้กาย ทั้งกายภายนอก และกายภายใน

- การเห็นเป็นสัณฐาน ทรวดทรง เป็นท่าทาง เป็นรูปร่างของกาย เรียกว่าดูแบบภายนอก

- การเข้าไปรู้ถึงความรู้สึกภายในกายที่เคลื่อนไหวอยู่ ที่มีความไหว ความตึง ความกระเพื่อมอยู่ทุกส่วนของร่างกาย เรียกว่าดูภายใน

จะต้องมีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ทั่วพร้อมกายทั้งหมด ทั้งกายภายนอก และกายภายใน ไม่ได้เจาะจงรู้เพียงที่ใดที่หนึ่งของร่างกาย

การระลึกรู้แค่กายเท่านั้นยังไม่พอ จะต้องรู้เข้าไปถึงจิตใจของตนเองด้วย เช่นว่า กำลังคิดนึก กำลังรู้สึกปรุงแต่งให้เกิดความรัก ความชัง เกิดความสงบ ความไม่สงบ ความสบาย ความไม่สบายเหล่านี้ ก็ต้องมีสติระลึกตามรู้ตามพิจารณา ซึ่งก็ไม่ใช่เป็นเรื่องเกินวิสัยที่เราจะทำได้ เพราะเราไม่ได้ไปคว้าเอาธรรมะนอกโลก

ความรู้สึกทางกาย ทางใจนี้แหละเป็นธรรมะ เป็นสิ่งที่ต้องศึกษาพิจารณา ก็ไม่ต้องไปค้นธรรมะที่ไหนเลย ค้นธรรมะในตัวเอง ทุกคนก็มีตัว มีกาย มีใจอยู่ การปฏิบัติธรรมก็ต้องปฏิบัติได้ เพราะว่ามีตัวอยู่ มีชีวิตจิตใจอยู่นี่ ไม่ใช่คนตาย คนตายก็หมดโอกาส เพราะฉะนั้น เรายังเป็นๆ อยู่ ก็ต้องปฏิบัติได้

การปฏิบัติจึงไม่ใช่เรื่องว่าเราจะต้องจดจำอะไรมากมาย แต่เป็นเรื่องการมีสติคอยดูกาย ดูใจในปัจจุบันนี้เท่านั้น ดูกายที่กำลังเป็นไปในปัจจุบัน และจิตใจที่กำลังเป็นไปในปัจจุบัน

อย่างนี้เรียกว่าการปฏิบัติธรรม เจริญสติจนเป็นมหาสติ คือสติที่ใหญ่ มีกำลัง สมาธิก็เกิดขึ้น สมาธิเกิดขึ้นได้จากการมีสติเท่าทันนี้แหละ ถ้ามีสติเท่าทันต่อสภาวธรรมทางกายและทางใจ สมาธิและความสงบในจิตใจก็จะเกิดขึ้นเอง

จิตใจของเราที่ไม่สงบนั้นก็เพราะขาดสติ เมื่อไม่มีสติตามดูรู้ทัน จิตก็ปรุงแต่ง ปรุงแต่งในเรื่องที่ได้ยิน ได้ฟัง ได้เห็น หรือในเรื่องที่ได้คิดไว้ ได้รู้ไว้ ปรุงแต่งในเรื่องต่างๆ เหล่านั้น จิตก็วุ่นวายสับสน สร้างความทุกข์ต่อจิตใจของตนเอง หรือบางที ปรุงแต่ง วิตกกังวลไปในเรื่องต่างๆ ในอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น เหล่านี้ก็ทำให้เป็นทุกข์เกิดขึ้นมาในจิตใจ นั่นเพราะขาดสติ

ถ้าเรามีสติระลึกรู้ทันความคิด ความนึก เมื่อเสียงดังมา สติระลึกได้ยินเสียง จิตเป็นอย่างไร จิตกระเพื่อม จิตหวั่นไหว จิตไม่พอใจ หรือจิตวางเฉย ก็ระลึกรู้ สติก็เกิดขึ้น สติต้องทำหน้าที่ระลึกรู้สภาพธรรมต่างๆ ที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางใจ วนเวียนอยู่ในตัวนี้แหละ รวมเรียกว่า รู้ในกาย ในใจ

พยายามให้รู้ในกาย ในใจ ไม่ได้รู้ออกไปข้างนอก ไม่ได้ไปรู้ ไม่ได้ไปเพ่งที่คนอื่น แต่เพ่งรู้เข้ามาในตนเอง

แม้ตาต้องสัมผัสกับสิ่งภายนอก หูต้องสัมผัสกับเสียงภายนอก จมูกต้องสัมผัสกับกลิ่น ลิ้นต้องสัมผัสกับรส แต่การปฏิบัติธรรมนั้น เราต้องดูปฏิกิริยา ดูสภาวะความมีความเป็น ที่ปรากฏสัมผัสสัมพันธ์ เกิดขึ้นอยู่ภายในตัวเอง นี่คือการปฏิบัติธรรม

การได้ศึกษาธรรมะ คือการที่จะได้ชำระจิตใจให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ เป็นการที่จะดับทุกข์ให้ตัวเอง ก็ทำกันอยู่อย่างนี้ให้ชำนาญ จนสติสัมปชัญญะมีความคล่องตัว รู้ทั่วถึงไปทุกส่วนของกาย รู้ทั่วถึงไปทุกส่วนของจิตใจด้วยความปล่อยวาง ด้วยความไม่เอาอะไร ด้วยความเป็นปรกติ

เพราะฉะนั้น เวลาสติสัมปชัญญะรับรู้สิ่งใด ก็ปล่อยวางสิ่งนั้น รู้แล้วก็ปล่อย รู้แล้วก็วางไป รู้แล้วก็เท่านั้นเอง แค่นั้นเอง สิ่งใดๆ เกิดขึ้นในตัวเอง ก็รับรู้ แล้วก็ผ่านๆ ไป แต่ก็ต้องพิจารณาอยู่ ต้องมีความสังเกต มีการพิจารณา พิจารณาความเปลี่ยนแปลง พิจารณาความเกิด ความดับ ความหมดไป ความสิ้นไป และความ

บังคับบัญชาไม่ได้ของสิ่งเหล่านั้น เรียกว่า **มีการพิจารณา มีสติสัมปชัญญะ พิจารณาสอดส่องในธรรม เห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า สักแต่เป็นธรรมชาติ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา**

นี่! ทำอยู่อย่างนี้ ระลึกไป พิจารณาไป สังเกตไป ปล่อยวางไป ประคับ-ประคองไป ทำให้พอดี ถ้ามันตึงไป หย่อนไป เผลอไป เดี๋ยวจะคิดออกไปข้างนอก ก็คอยดู คอยรู้ คอยปรับ คอยน้อมเข้ามาหาอยู่ในตนเองนี่แหละ ถ้าเผลอไผลออกไป เพลินออกไป คิดออกไป ก็ฉุกรู้ขึ้นมาว่า อ้อ! นี่คิด นี่นึก นี่ปรุงแต่ง นี่ชอบ นี่ไม่ชอบ สงบดี มีความสงบ มีความไม่สงบ มีความเคลื่อนไหวในกาย มีความกระเพื่อมๆ ไหวตึงหย่อน เย็นร้อน มีได้ยินเสียง มีรู้กลิ่น มีสัมผัส ก็เพียรระลึกรู้อยู่อย่างนี้

สื่อสัมผัส ก็อยู่แค่ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ คือมีความรู้สึกเกิดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มีปฏิกิริยาเกิดในจิตใจ เป็นสายสัมพันธ์ เป็นเหตุปัจจัยกัน เพราะมีสิ่งนี้ จึงเกิดสิ่งนี้ พอสิ่งนี้หมดไป สิ่งนี้ก็หมดไป เราจะเห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัย เห็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน เช่น มีเสียงมากระทบ ได้ยินเกิดขึ้น จิตรู้สึกอย่างไร หรือบางทีก็มีเย็น มีตึง มีไหวมากระทบ รู้สึกปวด รู้สึกเจ็บที่กาย จิตหวั่นไหวไหม จิตวางไหม จิตเป็นทุกข์ไหม เพราะอย่างไร ทำไมจึงทุกข์ แล้วจะพบว่า อ้อ! เราทุกข์เพราะปรุงแต่งต่างหาก

จิตปรุงแต่ง คิดนึก ปรุงแต่งอย่างนี้ อย่างนี้ พอปรุงแต่งแล้ว ก็เป็นทุกข์ใจ ปรุงในทางให้กลัว จิตก็กลัว เขาเรียกว่าปรุงแต่ง เช่น อยู่คนเดียวในที่เปลี่ยว ก็ปรุงว่าจะมีสิ่งน่ากลัวตรงนั้นมาเป็นอย่างนั้น มาทำอย่างนี้ จะโผล่มาให้เห็นอย่างนั้น อาศัยสัญญาความจำที่จดจำไว้ปรุงแต่งแล้วก็กลัว ถ้าไม่ปรุงแต่ง ก็จะไม่กลัวอะไร

ตัวอย่าง เช่น คนไปในที่เดียวกัน คนหนึ่งไม่กลัว อีกคนหนึ่งกลัว คนที่กลัวคือคนที่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อนว่า ที่นั่นน่ะ โอ้โห! มีงูนะ มีงูใหญ่ คือจำไว้ก่อนแล้ว ฟังไว้ในใจแล้ว เวลาไปอยู่ในที่นั้น ก็คอยระแวง คอยคิด คอยนึก นึกกลัว ส่วน

คนที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง ก็ไม่กลัวอะไร เพราะไม่คิดว่าจะมีอะไร ก็ไม่เกิดการปรุงแต่ง

แต่ในชีวิตของคนเรานั้น เราไม่สามารถจะห้ามการได้ยิน ได้ฟังได้ จะฟังแต่เรื่องดีๆ ก็เลือกฟังไม่ได้ ต้องได้ยินทั้งเสียงดี และเสียงไม่ดี หรือบางทีเราก็หาเรื่องไปฟังเองด้วย เช่น รู้ว่าเขาจะพูดไม่ดี แต่เราก็อยากฟัง เหมือนคนกลัวผีแต่ก็อยากฟังเรื่องผี เขาจะเล่าเรื่องผีแล้วเราก็อยากฟัง ฟังแล้วก็มาปรุงแต่งให้กลัว

เราจึงเลือกไม่ได้ ห้ามไม่ได้ที่จะพบกับอารมณ์ดีไม่ดี แต่เราสามารถระมัดระวังจิตของเราได้ โดยดูความปรุงแต่งในจิตใจของเรานี่

ลองสังเกตในใจของตัวเองว่า คิดนึกหรือเปล่า ปรุงแต่งไหม

ลองดูว่าเป็นจริงไหมว่ามันปรุงแต่ง ปรุงแต่งว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น จะต้องเป็นอย่างนี้ ก็เกิดกลัวทั้งๆ ที่ยังไม่มีอะไร ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้นจริงๆ แต่ก็กลัวเสียแล้ว แสดงว่า ความกลัวนั้นอยู่ในจิตที่ปรุงแต่ง คิดไปเอง นึกไปเอง

หรือจิตมีราคะ จิตที่มีราคะ คือจิตที่มีความต้องการ มีความยินดีพอใจในกามคุณอารมณ์ เกิดมีความกำหนัดยินดีขึ้นในจิตใจหรือในกาย ความรู้สึกทางกายก็มาจากจิตนั้นแหละ จิตเกิดขึ้นก่อน จิตที่มีราคะเกิดขึ้นก่อน กายก็เป็นไป เป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน

จิตที่มีราคะมีเหตุเกิดจากสิ่งใด ก็เกิดจากการปรุงแต่งนั่นแหละ เกิดจากการคิดนึก เกิดจากการปรุงแต่ง สร้างสรรค์ประดิษฐ์ในเรื่องความรู้สึกให้เกิดความพึงพอใจ การสร้างการประดิษฐ์ขึ้นมา เรียกว่า เกิดความดำริ ทำให้เกิดเป็นความหมาย เป็นมโนภาพ เป็นเรื่องเป็นเหตุการณ์ เป็นอะไรต่างๆ ในมโนภาพของจิต จิตก็เกิดราคะขึ้น เกิดความกำหนัดยินดี แล้วก็เป็นทุกข์เอง จิตใจก็ไม่สบายเอง เดือดร้อนเอง วุ่นวายเอง ทั้งกาย ทั้งจิตใจ

นี่น่ะ! ที่จริงจิตมันหาเรื่องให้ตัวเองแท้ๆ จิตคอยแต่จะหาเรื่องเอาทุกข์ใส่ใจตัวเองด้วยการปรุงแต่ง ปรุงแต่งไปให้เกิดความกลัว ความกลัวก็เกิด ปรุงแต่งไปให้เกิดความวิตกกังวลห่วงใย ความวิตกความกังวลความห่วงใยก็เกิด ความกลัวอย่างนั้น ความวิตกห่วงใยอย่างนี้ ก็เกิดมาจากจิตที่คิดปรุงแต่งทั้งสิ้น

นี่จึงต้องเฝ้าดูที่จิตของตัวเอง พอปรุงขึ้นมาว่าจะเป็นอย่างนั้น จะคิดอย่างนี้ก็รู้ทัน รู้ที่ความนึกคิดนั่นแหละ รู้ที่กำลังปรุง ปรุงแต่งก็รู้ รู้ รู้ การที่มีสติเข้าไปรู้นี่ความปรุงแต่งจึงไม่ขยายตัว

ความปรุงแต่งนี่เหมือนเป็นโรงผลิต เป็นโรงงานผลิตอะไรต่างๆ ถ้าเราทำลายโรงงานผลิตเสียแล้ว คือเข้าถึงรังผลิต ทำลายรังผลิตเสียแล้ว มันก็ผลิตอะไรออกมาไม่ได้ จิตนี่ก็เหมือนกันนะ ที่มันกลัว ก็เพราะเกิดการผลิตขึ้นจากในใจ แต่ถ้าเรารู้ทันก็จะไม่ผลิต ไม่สร้างอะไรออกมา ก็จะไม่กลัวอะไร

ฉะนั้น ไม่ว่าจะเป็นความกลัว ความวิตกกังวล ความแค้น หรือความกำหนัดยินดีในกามก็ตาม ล้วนเกิดจากการปรุงแต่งทั้งสิ้น เป็นเหตุเป็นปัจจัย

หรืออย่างเช่น ความโกรธ ความอาฆาตมาดร้าย ก็เกิดจากการปรุงแต่งในจิต ปรุงว่า เขาว่าอย่างนั้น เขาไม่ดีอย่างนี้ เขาเป็นอย่างนั้น เขาทำไม่ดีต่อเราอย่างโน้น เขาพูดไม่ดี เขาอะไรต่างๆ

เมื่อมีสิ่งเหล่านี้ปรุงอยู่ในจิต ก็จะเกิดความโกรธแค้น เกิดเป็นความทุกข์ **ความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาในใจนั้น ก็มีเหตุมาจากการปรุงแต่งในจิตทั้งหมด**

ถ้าหาก *เรา* รู้ คำว่า *เรา* ก็คือ *สติ*

ถ้าสติสัมปชัญญะเข้าไประลึก ไปรู้ในจิตที่กำลังปรุงอยู่ ปรุงอยู่ คือมีทุกข์เสียแล้ว เพราะกำลังผลิตอยู่ แล้วก็ทุกข์อยู่วนเวียนอยู่ในจิตใจนั่นน่ะ ก็ให้รู้ไปทั้งการตรึกนึก รู้ไปทั้งความทุกข์ที่เกิดขึ้น

รู้ทั้งความไม่สบายใจก็ดี ความโกรธก็ดี ความแค้นก็ดี ที่เกิดขึ้น ให้รู้ไปทั้งหมด แล้วถ้ายังปรุงอยู่นี่ เราก็รู้อีก

เราจะพบว่า เมื่อขณะที่สติสัมปชัญญะเข้าไปหยั่งรู้ หยั่งรู้ หยั่งรู้ อาการของความทุกข์ความไม่สบายใจ ความโกรธความแค้น ก็จะสลายตัวลง และเมื่อมีอาการจางลง คลายลง ก็รู้อีก สติสัมปชัญญะต้องรู้อาการที่คลาย ที่จาง หรือที่วูบไป ที่หายไป ว่างไป ต้องรู้อาการนั้นด้วย

นี้เรียกว่าเห็นธรรมะ เห็นสัจธรรมของธรรมชาติที่เกิด ที่ดับ ที่แปรเปลี่ยนไป ศึกษาธรรมะคือศึกษาสิ่งเหล่านี้

ความปรุงแต่งต่างๆ ความไม่ชอบใจ ความโกรธ ความแค้น ความทุกข์ใจ เป็นสภาวธรรมทั้งหมด สิ่งเหล่านี้คือธรรมะ ธรรมะมีทั้งฝ่ายกุศล และอกุศล ฝ่ายอกุศลก็เป็นธรรมะ คือเป็นธรรมชาติที่เกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน

การเห็นสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น หมดสิ้นไป หาใช่ตัวตนเราเขาบังคับบัญชาอะไรไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า ได้ปฏิบัติธรรม เห็นธรรมะ

การปฏิบัติธรรมจึงไม่ใช่เรื่องที่เกินวิสัย แต่เป็นเรื่องที่อยู่กับตัว อยู่กับจิตใจ สามารถทำได้ทุกคน เราจึงต้องนึกให้กำลังใจกับตัวเราเองอย่างนี้ว่า

- ก็ทีกิเลสยังเกิดขึ้นได้ สติปัญญาทำไมจะเกิดขึ้นไม่ได้
- เมื่อมีทุกข์ ทุกข์ยังมีได้ ความดับทุกข์ทำไมจะมีไม่ได้
- เมื่อมีความหลง ก็ต้องมีปัญญา ความหลงยังมีได้ ปัญญาทำไมจะมีไม่ได้
- ความไม่สบายใจมีได้ ความสิ้นความไม่สบายใจก็ต้องมีได้ เพียงแต่ว่าเราต้องคลำไป

การปฏิบัติธรรมก็คือ ต้องค่อยๆ ศึกษา พิจารณาไปให้เข้าถึง ให้แยบคายขึ้นตามลำดับ

ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็คือ มีสติสัมปชัญญะเข้าไปรู้ เข้าไปจับความปรุงแต่งให้ทัน เห็นเป็นตัวผลิต เหมือนกับเห็นโรงงานผลิตเครื่องใช้ไม้สอยอาหาร เครื่องอุปโภคบริโภค แล้วเราเข้าไปทำลายรังของโรงงานได้ทัน แบบมีโรงงานที่ผลิตยาเสพติด ถ้าเข้าไปทำลายที่ผลิตเสียแล้ว ก็ไม่มียาออกมาขาย มีไม่ได้ เพราะไม่มีที่ผลิต ฉะนั้น ถ้าไปจับได้ทันตรงที่ผลิต มันก็ผลิตไม่ได้ เพราะตำรวจได้ทำลายรังที่ผลิตเสียแล้ว ไปทำลายเครื่องไม้เครื่องมือ ทำลายคนผลิต ยาก็ไม่มีออกมา แต่ทุกวันนี้ ทำลายไม่ถึง ไม่ถึงที่ผลิต ทำได้บ้างเล็กๆ น้อยๆ ได้บางแห่ง ไม่ได้ทั้งหมด

จิตใจนี้ก็เช่นกัน ที่ผลิตและสร้างปัญหาเป็นทุกข์เป็นโทษขึ้นมานี่ ก็เกิดมาจากความปรุงแต่งในจิตใจด้วยความหลง ด้วยความยึดมั่นถือมั่น

และก็ด้วยกิเลสนั่นแหละที่สร้าง ที่ผลิตความโลภ ความโกรธ ความหลง ความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดการปรุงแต่ง

ปรุงแต่งก็คือ การตรึก การนึก จะเรียกว่าผลิต คือถ้าเป็นการสร้างวัตถุสิ่งของ เขาเรียกว่าผลิต แต่ว่าในจิตใจท่านใช้คำว่าปรุงแต่ง ปรุงแต่งเหมือนกับเราทำอาหาร เราก็ต้องปรุงแต่ง ปรุงแต่งรสชาติ เราปรุงแต่งอย่างไร ก็ต้องเอาสิ่งโน้นใส่ เอาสิ่งนี้ใส่ กวนไปกวนมา ปรุงแต่งทั้งหมด จึงจะได้รสชาติอาหารต่างๆ เป็นแกงส้ม แกงเขียวหวาน เป็นแกงอะไรต่ออะไร แล้วแต่ว่าจะเอาอะไรมาปรุง จึงเกิดเป็นอาหารต่างๆ

จิตนี้ก็เหมือนกัน เกิดเป็นทุกข์ เกิดโทษ เกิดภัย เกิดความเดือดร้อน เกิดราคะ โทสะ โมหะขึ้นมา เพราะมีการปรุงแต่งเกิดขึ้นในจิตใจ คือ การตรึก การนึก สร้างสรรค์ ผลิต ถ้าหากไปดูทัน รู้ตรงเข้าไปถึงจุดของจิตใจที่กำลังปรุงแต่งอยู่ ความปรุงแต่งก็จะสลายตัวสลายตัวได้ คือพอจะผลิต พอจะปรุงขึ้นมาก็รู้ทัน รู้ทันแล้วก็สลายไป เมื่อสลายไป ก็ไม่เกิดอะไรขึ้น หรือถ้าเกิดขึ้นมาแล้ว เหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดการสืบสายต่อเนื่องยืดยาวก็ถูกตัดขาดลง อาการที่เป็นอยู่จึงคลายตัวลงไป หรือแสดงอาการดับวูบลงไปให้เห็น

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะที่คมกล้าจริงๆ สภาวะจะแสดงความดับทันทีให้เห็นได้ จะรู้สึกว่ามัน...วูบ...ลงไป สลายลงไป หรือเบาลงมา จะเห็นมันจางลง ความโกรธก็ดี ความกลัวก็ดี ราคะก็ดี จะจางลงๆ ก็ยังต้องระลึกอยู่ ต้องรู้อยู่จนกระทั่งมันหายไป สลายไป ใจก็ว่างเปล่า

แต่มันก็ไม่หยุดยั้งนะ จิตนี้ก็คอยจะปรุงอีก พอใจเบาก็ปรุงได้อีก พอไปสัมผัสอย่างนี้ ก็ปรุงว่าจะดีอย่างนั้นเป็นอย่างนั้น ปรุงว่านี่เราได้พบสัจธรรมแล้ว เราบรรลุแล้ว เหล่านี้เกิดจากการปรุงแต่งทั้งนั้น เกิดได้เหมือนกัน ก็ต้องรู้ทันอีก ยังไม่ถึงที่สุดแต่ปรุงแต่งไปเสียก่อน ก็กลับกลายเป็นไม่เห็นอะไร ไม่รู้อะไรจริง ก็ถูกหลอกถูกลวงได้

ตอนแรกถูกลวงไปในทางให้เป็นทุกข์ ให้รู้สึกว่าไม่สงบวุ่นวายด้วยกิเลสชนิดต่างๆ ต่อมาถ้าเกิดสงบดี ก็ปรุงแต่งหลอกล่อไปในทางดี ก็อาจจะไม่รู้ตัวว่า อ้าว! นี่ถูกปรุงแต่งอยู่ ให้เห็นเป็นอย่างนั้น เห็นเป็นอย่างนี้ ปรุงมากๆ ก็เห็นเป็นนิมิต เห็นเป็นภาพ

ที่มีภาพขึ้นมาก็ปรุงแล้ว ปรุงแต่งเห็นภาพดีภาพสวยงามก็ทำให้เคลิบเคลิ้ม ทำให้พอใจ ทำให้ติดใจ เกิดความสุขสงบขึ้นมาในใจก็ยินดี พอใจ ปรุงแต่งด้วยความยินดีพอใจ ก็เรียกว่าติดกับเหมือนกัน หลอกอย่างนั้นไม่ได้ ก็มาหลอกอย่างนี้ หลอกในทางร้ายไม่ได้ ก็มาหลอกในทางดี ถ้าเรารู้ไม่ทันก็หลงไปอีก เพลิดเพลินไปอีก เลยไม่รู้ปัจจุบัน เพราะไปเคลิบเคลิ้มหลงใหลในนิมิตบ้าง ในมโนภาพ ในความหมาย ในความสงบบ้าง

ดังนั้น เราจะต้องเห็นความปรุงแต่งอยู่เสมอ แม้ในขณะที่จิตใจกำลังสงบสบาย กำลังว่าง ก็ใช่ว่าจะคงที่เมื่อไร ความว่างในจิตใจ ไม่ได้คงที่ เดี๋ยวก็เอาอีกแล้ว มีสัญญา ความจำ มีตรึก มีนึกขึ้นมาได้เรื่อยๆ เรื่อยๆ การปฏิบัติจึงไม่มีการหยุดยั้ง ต้องรู้เรื่อยไป รู้เรื่อยไป สัมผัสรู้จิตรู้กายเรื่อยๆ ไป แล้วก็ปรับไปเรื่อยๆ

ให้มีความพอดีอยู่เรื่อยๆ ให้เป็นปรกติอยู่เรื่อยๆ ให้ปล่อยวางอยู่เรื่อยๆ แล้วก็ให้เป็นปัจจุบันอยู่เรื่อยๆ

เรื่องของปัจจุบันเป็นเรื่องสำคัญ ต้องระลึกรู้ให้เห็นเป็นปัจจุบัน เป็นปัจจุบันที่สั้นที่สุดเข้าไว้ เช่น กำลังเห็น กำลังได้ยิน กำลังรู้กลิ่น กำลังรู้รส กำลังรู้สึกสัมผัส กำลังเย็น กำลังร้อน กำลังตึง กำลังหย่อน กำลังไหว กำลังคิด กำลังนึก กำลังพอใจ กำลังไม่พอใจ กำลังปรุงแต่งอยู่ นี่เรียกว่า รู้เฉพาะปัจจุบัน

สติสัมปชัญญะที่จะรู้ปัจจุบันได้ดีต่อเนื่องก็คือ จะต้องมีการปล่อยวางไปด้วย จึงจะเป็นปัจจุบัน เป็นปัจจุบันๆ ขึ้น เพราะว่าสภาวะนั้น เกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน ๆ ๆ ๆ ต่อเนื่อง ๆ ๆ ๆ กันอย่างรวดเร็ว ถ้ามัวไปยึดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่ ก็จะไม่เห็นปัจจุบันอันต่อๆ มา ถ้าไปยึดไปเกาะติดในอารมณ์ใดก็จะไปตามอารมณ์นั้น ถ้าเป็นอดีตก็เป็นอดีตไปด้วยกัน ถ้ายังไม่เกิดขึ้น ก็เป็นอนาคต สิ่งที่อยู่ตรงหน้าอยู่เฉพาะหน้า อยู่เฉพาะจิตใจ อยู่เฉพาะปัจจุบันจึงมองไม่เห็น

เหมือนเรานั่งอยู่นี่ คนที่นั่งอยู่ตรงหน้า เข้ามาหาตรงหน้า ถ้าเราไม่ดูเข้ามาใกล้ๆ เงยหน้าไปดูแต่ที่อื่น เหลียวไปดูที่อื่น ก็ไม่เห็นคนตรงหน้านี่

สภาวะที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันนี้จึงไม่เห็น เพราะว่ามัวตามไปดูในอารมณ์เก่าที่ผ่านไปแล้ว และอารมณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่สลัด ไม่ปล่อยออก อารมณ์ที่ผ่านไปแล้ว ถ้าไม่ปล่อยไม่วาง ก็จะไม่เห็นอารมณ์ไม่เห็นสภาวะที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า บางทีเราปฏิบัติ เราก็มัวไปใฝ่ฝัน ไปใฝ่หา ไปค้นหาสภาวะอย่างเอาจริงเอาจัง แต่สิ่งที่อยู่ใกล้ๆ กลับไม่เห็น เพราะเราไปค้นเกินไป มันเลยเลยไปเลย

ฉะนั้น ต้องหัดดูเข้ามาให้กระชั้นๆ หัดมองเข้ามาใกล้ๆ ตัว หัดรู้เข้ามาที่ใกล้ๆ สิ่งที่วางอยู่ตรงหน้า สิ่งที่เป็นไปอยู่เฉพาะหน้า

สิ่งทั้งหลายยังคงอยู่ตรงนั้น เราให้มันเป็นนั่นมันเป็นนี่
จิตไม่พ้นพันธนาชั่วตาปี ไร้นาทีเที่ยงแท้แต่มีจริง

สิ่งทั้งหลายยังคงอยู่ตรงนั้น จงดูในสิ่งที่มันมี มันเป็นอยู่เฉพาะหน้า เป็นปัจจุบันอารมณ์ แล้วสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้าก็ไหลไป ผ่านไป

ทำตัวให้เหมือนกับเข็มชี้ เป็นเหมือนเข็มที่จะต้องตั้งอยู่ในจุดตรงเสมอ แม้นมีอะไรถ่วงไป ก็กลับตีขึ้นมาอยู่ปัจจุบัน สติสัมปชัญญะจึงต้องตีกลับเข้ามาสู่ปัจจุบันไว้

ฉะนั้น ความปล่อยวาง ความไม่เอาอะไร จะต้องควบคู่ไปกับสติสัมปชัญญะ จึงจะทำให้การระลึกรู้เป็นไปในปัจจุบันอารมณ์ นี่คือการปฏิบัติธรรม

ก็ให้ฝึกหัดทำอยู่อย่างนี้ ยืนก็รู้ เดินก็รู้ นั่งก็รู้ รู้อะไร ก็รู้ภายในตัวเอง รู้ความรู้สึก ความรู้สึกในกายในใจที่เคลื่อนไหว รู้ไปรู้มา รู้เรื่อยๆ ไป เรียกว่าการปฏิบัติธรรม เรียกว่าการเจริญกรรมฐาน

แล้วก็จะได้พบว่า เออ! เมื่อเราทำไปแล้วนี่ จิตใจเมื่อมีสติสัมปชัญญะถูกต้องเป็นปัจจุบัน ก็จะพบความสงบ ความโปร่งเบา ความปลอดโปร่งในจิตใจก็จะเกิดขึ้น จะพบว่า ขณะใดที่เผลอสติ ขณะใดที่ไม่มีสติ ไม่เพียรพยายามกำหนดรู้ กิเลสทั้งหลายก็จะกลุ้มรุมจิตใจ นั่นเพราะจิตปรุงแต่งไปต่างๆ นานาแล้วไม่รู้ตัว ไม่เท่าทัน

เหมือน...ไฟกำลังไหม้บ้าน แต่ไม่ได้ดู ไม่ได้รู้ เพราะเรามัวออกนอกบ้านไป บ้านคือในใจของตนเองนี่แหละ ไฟไหม้อยู่ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นเสมือนไฟที่ไหม้อยู่ เรามัวแต่ดูออกไปภายนอก มัวแต่ดูภายนอกก็เลยดับไฟไม่ได้ ยิ่งเราดูภายนอกมากเท่าไร ยิ่งไปเสริมไฟภายในมากเท่านั้น ดูคนโน้นว่าอย่างนั้น ดูคนนั้นว่าอย่างนี้ แล้วไฟในใจของเราก็จะเกิดมากขึ้น มากขึ้น

เพราะฉะนั้น เราต้องทิ้งภายนอก กลับมาแก้ปัญหาภายในใจของเรา ตามเกาะติดสถานการณ์ ตามดูรู้ทันจิตให้ทันควันกัน จิตจะคิด ก็รู้ทัน จิตจะนึก ก็รู้ทัน จิตจะพอใจ จิตไม่พอใจ จิตปรุงแต่ง ก็รู้ทัน แม้เวลาเผลอไปก็ให้รู้ว่าเผลอไป เวลามีสติขึ้นมา ก็หัดรู้ว่านี่มีสติ เป็นผู้เห็นความเผลอกับความมีสติแตกต่างกัน

จึงต้องตีกรอบเข้ามา

สติระลึกเข้ามาที่สติ
สติระลึกเข้ามาที่ปัญญา
ปัญญาพิจารณาตัวปัญญา พิจารณาสติ
ก็เป็นมหาสติ เป็นมหาสติปัญญารอบรู้ทั่วถึง
นี่! วนเวียนกันอยู่ในตัวนี้ ในกายในใจนี่
เรียกว่าได้ปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติก็จะพบกับสัจธรรม อย่างน้อยก็จะพบว่าธรรมะนี้ประเสริฐ สามารถคลี่คลายความทุกข์ในตัวเองได้ จะเห็นแน่ชัดว่า การปฏิบัติธรรมนี้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ได้ เพราะเมื่อลงมือปฏิบัติเจริญสติสัมปชัญญะแล้ว จิตใจก็มีความสุขสงบ คลายออกจากความทุกข์ได้

และจะมีข้อยืนยันเป็นหลักธรรม หลักธรรมะนั่นแหละจะยืนยันให้กับตัวเราเองว่า ต้องปฏิบัติอย่างนี้ ทำให้เรารู้ว่า ความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นของแท้ เป็นธรรมที่ดับทุกข์ได้จริง แม้ว่าเรายังดับทุกข์โดยสิ้นเชิงไม่ได้ก็ตาม แต่เมื่อเราได้รับกระแส คือเราพอปฏิบัติได้บ้าง สามารถดับทุกข์ให้ตัวเองได้บ้าง ก็จะเกิดความรู้ว่า เป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง ถ้าเราทำไปอย่างนี้ก็จะดับทุกข์ได้ อย่างน้อยก็ดับทุกข์ คลี่คลายความทุกข์ในปัจจุบันนี้ได้ ก็ไม่ต้องไปเอาอะไรมากมาย ให้ปัจจุบันจิตใจตัวเองสามารถคลายทุกข์ เบาจากความทุกข์ มีความสุข มีความสงบ มีความรู้ตื่นอยู่ เป็นปัจจุบัน เป็นขณะๆ นี่ก็พอใจแล้ว

เพราะฉะนั้น เราเป็นชาวพุทธ ก็ถือว่าเรามาถูกทางแล้ว **เรามาปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี่ถูกทางตรงที่เราพิสูจน์ได้ว่าการปฏิบัติธรรม สามารถคลี่คลายความทุกข์ให้เราได้จริง เรื่องอื่นจึงไม่สำคัญ** เรื่องภพชาติ นรก สวรรค์ จะมีจริงหรือไม่จริง ไม่สำคัญ ไม่ต้องไปรู้ก็ได้ ถึงจะรู้ ก็ไม่ใช่ว่าจะดับทุกข์ได้ รู้ว่าตัวเองเกิด

กี่ชาติๆ ก็ดับทุกข์ไม่ได้ รู้ว่ามีนรก มีสวรรค์ มีนางฟ้า มีเทวดาอยู่กันอย่างไร นรกอยู่กันกี่ขุมอย่างไรๆ ถึงจะไปเห็น ก็ใช่ว่าจะดับทุกข์ได้

จึงไม่ต้องไปเห็นอย่างนั้น แต่ต้องเห็นในตัวเองดังที่กล่าวมาแล้วคือ เห็นความปรุงแต่งในจิตใจ เห็นกาย เห็นใจ เห็นความรู้สึกในกาย ในจิตใจอยู่เสมอๆ นี่แหละคือการที่จะดับทุกข์ได้ ปัญหาทั้งหลายแหล่ อยู่ที่การดับทุกข์

พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนเรื่องอะไรอื่น นอกจากทุกข์และความดับทุกข์ ปฏิบัติให้รู้จักทุกข์ แล้วดับทุกข์ได้ก็พอแล้ว เรื่องโลก เรื่องชาติหน้า ชาติหลัง นรกสวรรค์ ไม่สำคัญเท่ากับการรู้จักทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ เข้าถึงความดับทุกข์ ถ้าเจริญข้อปฏิบัติได้เต็มที่ ก็หมดปัญหา หมดความสงสัย ถึงไม่มีฤทธิ์ไม่มีเดช ไม่มีตาทิพย์ หูทิพย์ ไม่ได้ไปรู้วาระจิตของใคร ไม่ได้มีวิชาอาคมอะไรก็ไม่สำคัญ ขอให้จิตสะอาด จิตบริสุทธิ์ ขอให้ดับทุกข์ให้ตัวเองได้เท่านั้น

เพราะว่าไม่มีอะไรเหนือกว่าการดับทุกข์ ไม่มีปัญหาอันใดจะเทียบเท่ากับความทุกข์ ปัญหาทั้งหลายแหล่ก็รวมอยู่ในเรื่องของความทุกข์ ดังนั้น สิ่งที่ควรได้ควรถึง ก็คือความดับทุกข์

มียศ มีลาภ มีสุข มีสรรเสริญ ก็แค่นั้นเอง ถ้าดับทุกข์ให้ตัวเองไม่ได้ ก็ยังทุกข์อยู่ มียศก็ทุกข์กับยศได้ มีลาภก็ทุกข์กับลาภได้ มีสรรเสริญก็ทุกข์กับสรรเสริญได้ ถ้าหากว่าไม่มีธรรมะ เมื่อเสื่อมลาภก็เป็นทุกข์ เมื่อเสื่อมจากยศ เสื่อมจากสรรเสริญ ได้รับนินทา ก็เป็นทุกข์ แต่ว่าถ้าหากถึงธรรมะเสียแล้ว สิ่งอื่นก็ไม่สำคัญ

ฉะนั้น จะต้องตั้งเป้าหมายไว้ให้ถูกต้องว่า หน้าที่ของชีวิตเรา ที่แท้จริงอยู่ที่ปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ แม้เรามีหน้าที่อย่างอื่น ก็ทำไปตามหน้าที่ แต่ว่าหน้าที่ของชีวิตจริงๆ ต้องอยู่ที่การปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์

เรามีหน้าที่เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นครู เป็นอาจารย์ ก็ทำไปตามหน้าที่นั้นๆ แต่ต้องรู้ว่า หน้าที่ที่สำคัญของชีวิตอีกอันหนึ่งก็คือ การดับทุกข์ให้ตัวเอง เรายังอยู่ในโลก อยู่ในสังคม ก็จำเป็นต้องทำหน้าที่ทางโลกไปตามสมมติ จะไปทิ้งหน้าที่อะไรทุกอย่างก็ไม่ได้ นั่นเป็นการปฏิบัติธรรม เมื่อยังต้องอยู่กับความถูกต้องของโลกก็ต้องทำไป คือต้องทำไปตามหน้าที่ของการมีหน้าที่นั้นๆ แต่สิ่งที่เราจะต้องเอาจริงเอาจัง ต้องสนใจ ต้องเล็งเป้าหมายไปให้ถึงก็คือ **การเรียนรู้สภาพธรรมในตัวเอง โดยการเจริญสติเจริญสมาธิ ให้รู้แจ้งในตนเอง จึงจะดับทุกข์ได้ ดับทุกข์ได้จากการที่เรารู้จัก-รู้แจ้งในตัวเอง และปล่อยวาง**

ความปล่อยวางก็มาจากการที่เราต้องรู้แจ้งแทงตลอดในตัวเอง จึงต้องให้ความสำคัญต่อความปล่อยวาง

การปฏิบัติก็ไม่ใช่ว่าจะสุดวิสัยจนเกินเอื้อม เพราะว่าสิ่งที่เราจะทำ มันก็อยู่กับตัวเรา การงานต่างๆ ภายนอกยังอาจจะไกลกว่าด้วยซ้ำ แต่การงานภายในการงานของการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์นั้น อยู่กับตัวเสมอ ไปไหนก็ไปกับเราด้วย นั่งอยู่ตรงไหน เดินอยู่ตรงไหน ยืนอยู่ตรงไหน ก็มีตัวอยู่อย่างนี้ มีกายมีใจ มีตา หู จมูก ลิ้น มีเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส มีความตรึกนึก ปรุงแต่ง ก็ให้ทำหน้าที่ปฏิบัติตามดูตามรู้สิ่งเหล่านี้ ดูสิ่งเหล่านี้ไปทุกวันทุกเวลา เฝ้าดู เฝ้ารู้ เฝ้าติดตามไป

นี้คือเป้าหมาย คือหน้าที่ ที่เราจะต้องทำในชีวิตที่เกิดมา ดับทุกข์ได้ก็ตรงนี้ ดับทุกข์ด้วยการรู้จักตัวเอง รู้จักพิจารณาตัวเอง ไม่ใช่ดับทุกข์ด้วยการมีเงิน มีทอง มีทรัพย์มากมาย มียศ มีบริวาร มีคนสรรเสริญ มีคนชอบอกชอบใจเรามาก ไม่ใช่ว่าดับทุกข์ได้ตรงนั้น

ทีนี้ ถ้าเราปฏิบัติใหม่ๆ ยังจับไม่ถูก ก็เฝ้าดู เฝ้ารู้เฉพาะที่ไปก่อนก็ได้ หรือมีรูปแบบ มีสมมติเข้ามาก่อนก็ได้

ในเบื้องต้น เรื่องของแบบฝึกหัดจึงมีหลากหลาย แตกต่างกันออกไปในเรื่องของสมมติที่จะเอามาเป็นอุปกรณ์สำหรับฝึก ก็เหมือนกับการฝึกว่ายน้ำ จะใช้ผลมะพร้าว ใช้ต้นกล้วย ใช้ห่วงยาง ใช้โฟม ใช้ท่อนไม้ อะไรก็ได้มาเป็นที่เกาะในการฝึกการว่ายน้ำ ไม่มีใครผิดใครถูก ใช้ได้ทั้งนั้นแหละ แล้วแต่ใครจะถนัดเอาอะไรมาฝึก

แต่ว่าเมื่อทำไปๆ แล้ว ก็เป็นเรื่องของการต้องปล่อยวางออกทั้งหมดในเรื่องของรูปแบบ ในเรื่องของสมมติ ในเรื่องของบัญญัติที่เอามาฝึก

ดังนั้นในเบื้องต้น ก็ให้ผู้ปฏิบัติใช้บัญญัติหรือรูปแบบ แต่ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน ใครถนัดปฏิบัติอย่างไร ก็ปฏิบัติอย่างนั้น ที่เราทำแล้วรู้สึกว่าจิตเราเกาะอยู่ ผูกพันอยู่กับตัวเองได้ ก็ใช้อาศัยไปเพื่อจะฝึก เพื่อจะให้จิตเราอยู่กับตัวเองเท่านั้น ทำอย่างไรให้จิตมีสติควบคุมอยู่ภายในกายอยู่ภายในจิต เรามีวิธีการอย่างไรก็เอาอันนั้นน่ะ ทดลองดู ทดสอบดู

แต่ว่าเมื่อถึงจุดหนึ่ง เมื่อเราเป็นขึ้น เมื่อจิตเกาะกับกายกับใจได้ดี เราก็ต้องปล่อยบัญญัติ ปล่อยสมมติ ปล่อยรูปแบบ ปล่อยคำบริกรรมออกไป คำบริกรรมว่าพุทโธก็ดี ว่าพองหนอยุบหนอก็ดี หรือว่ารูปนาม หรือว่าจะเพ่งดูในรูปร่างสัณฐานจะพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนังก็ดี การเพ่งดูส่วนใดส่วนหนึ่งของกายก็ดี การเพ่งนิมิตหรือการดูท่าทางอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยก็ดี ทุกอย่างต้องปล่อยออกหมด ปล่อยทั้งหมดในเรื่องของสมมติ **ให้รู้ว่านี่เป็นเพียงเครื่องใช้ เป็นเพียงอุปกรณ์เพื่ออาศัยฝึกเท่านั้น อย่างนี้จึงเรียกว่า เราเข้าใจใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้อง ถ้าใช้อุปกรณ์แล้วยังยึดอยู่อย่างนั้น ก็เรียกว่าเข้าไม่ถึงธรรมะ**

ดังนี้เพราะว่าบางคนก็ต้องใช้บัญญัติไปก่อน ส่วนคนที่เป็นแล้ว ฝึกหัดมาเป็นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้บัญญัติ เหมือนคนว่ายน้ำเป็นแล้วก็กระโดดลงไปว่ายเลย คนที่เป็นแล้วก็ว่ายได้ แต่คนที่ไม่เป็นก็อาจจะต้องมีสิ่งมาช่วยพยุงไปก่อน แต่ก็อย่ายึดอยู่อย่างนั้น ให้ปล่อยวางออกไปในที่สุด

เมื่อปล่อยสมมติแล้ว ก็ให้รู้ตรงเข้าไปสู่ภายใน ในความรู้สึกภายในกาย ภายในจิต ให้รู้ที่ปรมัตถ์ คือให้รู้ความรู้สึกต่างๆ ที่เป็นสภาวะ เช่น ความรู้สึกเย็น-ร้อน ความรู้สึกอ่อน-แข็ง ความรู้สึกหย่อน-ตึง ความรู้สึกสบาย-ไม่สบาย สงบ-ไม่สงบ คิด นึก วิตก วิจาร เป็นต้น

วันนี้ก็ได้ใช้เวลาในการปรารภธรรมะในเรื่องของการให้ดูความปรุงแต่งในจิตใจว่า ปัญหาและความทุกข์ทั้งหลายแหล่ที่เกิดขึ้นนั้น มาจากความปรุงแต่งในจิตใจทั้งหมด ถ้าเรารู้เข้าไปสู่จิตใจ รู้ทันตรงที่ปรุงแต่ง แล้วดับสลายความปรุงแต่งที่กำลังจะก่อตัวได้ ความทุกข์ทั้งหลายก็สิ้นสุดลง แต่ก็จะเป็นเพียงชั่วขณะๆ ไป ยังไม่ใช่ดับโดยสนิท เพราะยังสามารถปรุงแต่งขึ้นมาได้อีก ก็ให้ตามดูรู้ทันอย่างนี้เรื่อยๆ ไป จนกว่าจะตัดกันขาดสิ้น ซึ่งความขาดสิ้นก็ไม่ได้มาจากไหน มาจากการรู้ทันความปรุงแต่งอยู่เรื่อยๆ นี่แหละ เป็นทีละขณะๆ ไป นี่แหละ

ฉะนั้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลายได้เพียรพยายามฝึกหัดอบรมตนเอง

ตามที่ได้แสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ทุกๆ ท่านเทอญ.

๘

ชีวิตนี้เพื่อสิ่งใด

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้ พึงตั้งใจฟังธรรมะตามหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เพื่อความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต ถ้าเราเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เราก็จะได้รู้จักดำเนินชีวิตของตนเองได้ถูกต้อง เมื่อดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง ชีวิตของเราก็จะได้รอดพ้นจากกองทุกข์ทั้งหลาย ดังนั้น ควรศึกษาและฟังธรรมะให้เข้าใจความเป็นไปของชีวิต เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตของเราให้ถูกต้อง ซึ่งกองทุกข์นั้นก็มีทั้งทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ

ความทุกข์ทางร่างกายอันได้แก่ความเจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เราก็อาศัยหยูกยารักษากันไปตามสภาพ รักษาก็ได้ชั่วระยะหนึ่ง ในที่สุดก็ต้องปล่อย เพราะว่าเราไม่สามารถที่จะเยียวยารักษาให้มันอยู่ได้ตลอดไป ร่างกายนี้เป็นของที่ต้องเสื่อมสลายและแตกดับในที่สุด มันเป็นของที่ไม่ยั่งยืน นับวันเราก็จะเสื่อมสู่ความชราภาพ แล้วก็ต้องตายไปในที่สุด เพราะจะยับยั้งไว้ก็ได้เพียงชั่วคราว ระยะสั้นๆ คือชีวิตของคนเรามันสั้นนิดเดียว อย่างมากก็ได้แค่ ๑๐๐ ปี ปัจจุบันก็อยู่ไม่ค่อย

ถึงกัน แค่อายุ ๖๐ ถึง ๗๐ ปี ก็ตาย จึงควรพิจารณาดูว่าชีวิตที่เหลือของเราทั้งหลายจะอยู่ได้อีกนานแค่ไหน และอะไรคือสาระของชีวิต

ส่วนความทุกข์ทางใจนั้นก็ต้องอาศัย "**ธรรมะ**" เป็นยาเรียกว่า "ธรรมโอสถ" ความทุกข์ทางใจของคนเรานั้น สาเหตุก็มาจาก **กิเลส ตัณหา อุปาทาน** ถ้าเราไม่มีกิเลสนี่ใจเราก็จะไม่ทุกข์ ถึงแม้เราจะมีปัญหาภายนอก แต่ถ้าใจเราไม่มีกิเลสนี่เราก็จะไม่ทุกข์ ดังนั้น มีปัญหาก็เหมือนกับว่าไม่มีปัญหา ส่วนคนที่มีกิเลสนั้นบางทีไม่มีปัญหาก็เหมือนว่ามีปัญหา เรื่องเล็กก็ดูเป็นเรื่องใหญ่ เพราะว่าใจที่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน เราจึงต้องพึ่งธรรมะเพื่อเยียวยารักษาจิตใจของเราให้สะอาดขึ้น ให้มีสติ สมาธิ ปัญญา

เมื่อจิตใจมีสติ สมาธิ ปัญญา จิตใจก็จะมั่นคงหนักแน่นไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ จิตก็จะรู้จักปลง รู้จักวาง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ไม่เร่าร้อน ไม่ทุกข์ทรมานใจ แม้จะต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ เช่น การต้องเผชิญกับการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักทั้งจากบุคคลและสิ่งของวัตถุต่างๆ หรือยศถาบรรดาศักดิ์ก็ตาม ก็สามารถที่จะรักษาจิตใจของเราไม่ให้ทุกข์ได้ เพราะว่าเข้าใจตามความเป็นจริงว่า **ทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา**

หากต้องเผชิญกับสิ่งไม่พึงปรารถนาก็วางใจได้ ทำใจได้ ปลงใจได้ เพราะเข้าใจสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายว่ามัน**ไม่เที่ยง** มัน**ไม่ยั่งยืน** มัน**ไม่ใช่ตัวตน** เมื่อปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น ปกติคนทั่วไปก็จะทุกข์ แต่ถ้าจิตที่มีธรรมะก็จะไม่ทุกข์ จิตก็จะวางได้ด้วยเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายก็เป็น**ธรรมดา**อย่างนี้

ถ้าใจมีธรรมะชำระจิต จิตก็มีความสะอาด มีสติปัญญาที่สร้างภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจ ทำให้ใจหนักแน่น ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ แต่ถ้าจิตไม่มีธรรมะ ไม่มีธรรมะโอสถ จิตก็จะตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส ตัณหา อุปาทาน ก็ต้องทนทุกข์

เร่าร้อนอยู่ แล้วก็สร้างปัญหาเพิ่มขึ้นอีก เพราะแก้ปัญหาไม่ถูก พอมีปัญหาก็ทำร้ายตนเองบ้าง ทำร้ายผู้อื่นบ้าง เป็นการเพิ่มปัญหาให้มากขึ้นกว่าเดิม

บางคนมีปัญหาก็หันไปพึ่งสุรายาเมา บางคนก็พึ่งยาเสพติด การพนัน เที่ยวเตร่ เพื่อให้ลืมปัญหา แต่ลืมได้พักเดียว เดี๋ยวก็ทุกข์อีก แล้วก็มีปัญหาอื่นตามมาอีก เพราะว่าแก้ปัญหาผิดที่ ส่วนคนที่มีธรรมะนี่เขาสามารถที่จะปล่อยวางว่างสบายได้ทุกขณะเสมอ

ทุกข์ทางใจนั้นมีเหตุมาจาก**ตัณหา** ซึ่งมีด้วยกัน ๓ อย่าง คือ

๑. กามตัณหา คือ ความทะยานอยากในกาม (อยากได้อารมณ์อันน่ารักน่าใคร่)
๒. ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภพ (อยากเป็นนั่นเป็นนี่)
๓. วิภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในวิภพ (อยากไม่เป็นนั่น ไม่เป็นนี่)

แล้วตัณหาก็ทำให้เกิด**อุปาทาน** คือ ความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งได้แก่

๑. กามุปาทาน ความยึดมั่นในกาม
๒. ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในความเห็นผิด
๓. สีลัพพตุปาทาน ความยึดมั่นในข้อปฏิบัติที่ผิด
๔. อัตตวาทุปาทาน ความยึดมั่นในความเป็นตัวตน

เราจะเห็นว่า ตัณหาพาใจให้ทุกข์ เมื่อพอใจ ชอบใจ ก็อยากได้ บางคนอยากได้ยศ อยากได้ตำแหน่ง ชื่อเสียง บางคนอยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ระหว่างที่อยากจะได้นี่ก็ทุกข์แล้ว แล้วก็ต้องดิ้นรนใฝ่หา จิตใจกระสับกระส่ายอยากให้ได้มาตามต้องการ ครั้นได้มาแล้วก็ดูเหมือนกับว่ามีความสุข ก็สุขไปได้พักหนึ่ง เดี๋ยวก็ทุกข์อีกแล้ว ด้วยเกรงว่าสิ่งนั้นจะเปลี่ยนแปลงไป ยศที่ได้มาก็กลัวจะเสื่อมไป ชื่อเสียงที่มีก็กลัวจะหมดไป ตำแหน่งหน้าที่การงานก็กลัวจะหลุดไป หรือได้บุคคลอันเป็นที่รักมาก็กลัวเขาจะเปลี่ยนใจเป็นอื่น หรือใครจะมาช่วงชิงไป ต้องคอยระแวดระวัง เป็นทุกข์อีกแล้ว

ฉะนั้น จึงว่าตัณหาพาใจให้ทุกข์ เพราะเมื่อมีตัณหาก็มีอุปาทาน คือเกิดความยึดถือว่า**เป็นของเรา** ตอนแรกก็แค่อยากได้ พอได้แล้วก็ยึดถือว่าเป็นของเรา ก็เกิดความหวงแหน ต้องหาทางดิ้นรนให้สิ่งนั้นคงอยู่ต่อไป

ครั้นถ้าสิ่งนั้นมีอันเป็นไป เช่นเกิดเสื่อมยศ เสื่อมอำนาจขึ้นมา ก็เป็นทุกข์อีกแล้ว อยู่ในตำแหน่งดีๆ ถูกเขากดดันให้ออกจากตำแหน่งก็ไม่ยอม เพราะยึดว่าของเราต้องคงอยู่เหมือนเดิม หรือบางคนได้บุคคลอันเป็นที่รักมา ก็กลัวว่าจะถูกช่วงชิงไป และหากว่าเขาเกิดเปลี่ยนไปเป็นอื่นจริงๆ ก็ทุกข์ใจมาก ทำใจไม่ได้ เพราะว่าไม่เข้าใจความจริงของสิ่งเหล่านี้

ฉะนั้น ถ้าเราเข้าใจหลักธรรม เรามาพิจารณาถึงความเป็นจริงด้วยการมาประพฤติปฏิบัติธรรม แล้วส่องรู้เข้ามาในตนเอง เราก็จะได้พบความจริงในตัวของเราเอง ว่า **อ๋อ! มันไม่ใช่ตัวเรา ของเรา สังขารร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา สักแต่ว่าเป็นธรรมชาติ เป็นรูป เป็นนาม เปลี่ยนแปลง เกิดดับ ไม่ได้คงที่ เป็นของชั่วคราว**

เพราะเมื่อตัวเราไม่มี แล้วอะไรที่จะเป็นของๆ เรา ของๆ เราจึงไม่มี เราไปสำคัญผิดว่านั่นคือของเรา นั่นคือตัวตนของเรา แล้วไปยึดถือว่าเขาต้องเที่ยง เขาต้องเป็นของๆ เรา มันก็เลยทุกข์ ทุกข์เพราะว่าไม่เป็นไปตามความปรารถนา แล้วจริงๆ มันก็ไม่ใช่ของเรา เราไปสำคัญมั่นหมายเอาเองว่าเป็นเรา เป็นของเรา ถึงจะเป็นก็โดย**สมมติ**เท่านั้น

อย่างที่ว่า ตัวเรา สามีหรือภรรยาของเรา ลูกของเรา ก็เป็นเพียงสมมติเท่านั้นเอง จริงๆ ก็ไม่ใช่ของเราหรอก ตัวเราก็ยังไม่มี ของๆ เราก็จึงไม่มี ต่างคนต่างมา ต่างคนต่างไป อย่างที่ว่าเป็นตัวเรานี่ ก็ยังต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องเปลี่ยนแปลง บังคับไม่ได้ในสิ่งที่ว่าเป็นตัวของเรา บุคคลนั้นๆ เขาก็ต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนเรา เขาก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เขาก็บังคับตัวเขาไม่ได้ เราก็บังคับตัวเราไม่ได้ อย่างเราบังคับตัวเราไม่ได้ แล้วนับประสาอะไรจะไปบังคับคนอื่น

ถ้าเราปฏิบัติธรรมเห็นความจริงของชีวิตก็จะพบว่า ทุกอย่างล้วนเป็นเพียง**ธรรมชาติ** เราต่างมาเจอะกัน เกี่ยวข้องกัน มันเป็นเพียง**สมมติ** ก็อิงอาศัยกันไปชั่วคราว ในที่สุดก็ต้องจากกันไป จะเอาอะไรกันนักหนา สิ่งที่เราหลงไปยึดมั่นถือมั่นมันก็ไม่ใช่สิ่งที่ให้ความสุขที่แท้จริง สิ่งที่จะเป็นความสุขที่แท้จริงมันไม่ใช่เรื่องแบบนี้ ความสุขที่แท้จริงคือ **ความดับทุกข์** ด้วยความรู้ความเข้าใจความเป็นจริง แล้วปลดปลงลงวางได้ มันก็สบาย ซึ่งเป็นเรื่องที่เราจะต้องพัฒนาจิตใจ พัฒนาชีวิตให้มี**สติ** มี**สมาธิ** มี**ปัญญา**

ถ้าปล่อยให้จิตใจของเราตกอยู่ใต้อำนาจของตัณหา อุปาทาน เราก็จะต้องทุกข์อย่างนี้เรื่อยไป พระพุทธเจ้าท่านตรัสอุปมาเรื่องของ**กาม**ว่า เปรียบเหมือนกับชิ้นเนื้อบ้าง อุปมาเหมือนกับคนถือคบเพลิงเดินทวนลมไปบ้าง อุปมาเหมือนกับหลุมถ่านเพลิงบ้าง อุปมาเหมือนสุนัขแทะกระดูกบ้าง ซึ่งกระดูกที่สุนัขแย่งกันก็ไม่ได้มีเนื้อหนังอะไร มันเป็นเพียงกระดูกที่มีเลือดติดอยู่นิดหน่อย กินก็ไม่ได้อิ่มสักเท่าไหร่ ท่านทรงอุปมาเหมือนกับกามที่ไม่ว่าคนหรือสัตว์ที่ข้องอยู่ มันจะก่อทุกข์ให้มาก แล้วเป็นเหตุให้เบียดเบียนกัน ช่วงชิงเข่นฆ่าทำร้ายกัน

ดังที่ปรากฏให้เห็นในข่าวอยู่เสมอว่า บางทีฝ่ายชายก็เอาน้ำกรดมาราดฝ่ายหญิง บางทีฝ่ายหญิงก็ไปฆ่าหรือจ้างฆ่าอีกฝ่าย อะไรทำนองนี้ นี่แหละกามมันก่อทุกข์ให้มากมายแบบนี้ พระพุทธองค์ทรงอุปมาเหมือนกับสัตว์ตัวที่ได้ชิ้นเนื้อไป ตัวนั้นก็มักจะถูกตัวอื่นที่ไม่ได้รุมเอา ถ้าไม่ปล่อยก็จะถูกรุมกัดเจียนตาย

แล้วพระพุทธองค์ทรงเปรียบให้เห็นอีกว่า เปรียบเหมือนกับคนเดินถือคบเพลิงทวนลม มันก็ปลิวใส่หน้าตนเอง ถ้าไม่ปล่อยก็ทุกข์มาก หรือทรงอุปมาเหมือนดั่งคนที่ตกลงไปในหลุมถ่านเพลิง ซึ่งทุกข์ทรมานมากขนาดไหน ถ้าจิตไม่ถอนออกมาจากกาม ปล่อยให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส ตัณหา อุปาทาน จะมีปัญหาต่างๆ รุมเร้าตามมาอีกด้วย แต่คนส่วนใหญ่ก็มักทุกข์เพราะความอยากของตนเอง ตลอดชีวิตหาความสุขจริงๆ ไม่ได้ ชีวิตหมกมุ่นอยู่กับการดิ้นรน

แสวงหา ได้มาเท่านี้ต้องการเท่านั้น ได้เท่านั้นต้องการเท่าโน้น...จนกระทั่งตาย ก็ไม่ได้อะไรแท้จริง สุดท้ายก็ต้องทอดทิ้งด้วยกันทุกคน

มีเรื่องราวอยู่เรื่องหนึ่งในสมัยพุทธกาล มีเศรษฐีคนหนึ่งชื่อว่า "อานันท-เศรษฐี" มีทรัพย์มากถึง ๘๐ โกฏิ[๑] แต่เป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว ไม่ยอมบริจาคทรัพย์หรือทำบุญเจือจานให้กับผู้ใด แถมอบรมลูกหลานให้ตระหนี่ไว้อย่าให้เจือจานแก่ผู้ใด แม้จะใช้จ่ายอะไรภายในครอบครัวก็ตระหนี่มาก อบรมลูกชายวันละ ๓ ครั้ง ในเรื่องให้ระมัดระวังในการใช้จ่ายทรัพย์ วันหนึ่งเศรษฐีอานันทะก็ได้ตายลงไปเกิดเป็นลูกชายของหญิงวรรณะจัณฑาล ซึ่งในประเทศอินเดียถือว่าเป็นวรรณะต่ำ ใครที่เกิดในตระกูลจัณฑาลจะได้รับการดูถูกเหยียดหยาม

เศรษฐีอานันทะไม่เพียงแต่เกิดมาในตระกูลของจัณฑาล แต่ยังเกิดมาพิการตั้งแต่กำเนิด มีตา จมูก ปาก ไม่อยู่ในตำแหน่งที่ปกติ หน้าตาดูแล้วน่าเกลียดน่ากลัวเหมือนปีศาจ ไปไหนมาไหนใครที่เห็นก็รังเกียจไม่อยากเข้าใกล้ ไม่เหมือนเด็กโดยทั่วไปที่ใครเห็นแล้วก็มักจะนึกเอ็นดูหรือสงสาร

นับตั้งแต่เด็กจัณฑาลคนนี้มาเกิดในหมู่บ้านนี้ ปรากฏว่าทั้งหมู่บ้านพลอยได้รับความเดือดร้อนไปด้วย การทำมาหากินของคนในหมู่บ้านฝืดเคืองแร้นแค้นยิ่งกว่าเดิม สุดท้ายคนในหมู่บ้านต่างก็ลงความเห็นกันว่า ลูกชายพิการของหญิงจัณฑาลคนนี้ที่หน้าตาเหมือนปีศาจนี่แหละเป็นกาลกิณี ทำให้การหากินของคนในหมู่บ้านฝืดเคือง ชาวบ้านก็เลยพร้อมใจกันขับไล่ทั้งหญิงจัณฑาลและลูกชายพิการให้ออกจากหมู่บ้านไปอยู่ที่อื่น

---

[๑] โกฏิ = มาตรนับเท่ากับ ๑๐ ล้าน

หญิงจัณฑาลและบุตรต้องระหกระเหินรอนแรมเที่ยวขอทานไปเรื่อยๆ วันไหนที่หญิงจัณฑาลคนนี้อุ้มบุตรไปขอทานด้วยก็จะไม่ได้อะไรเลยในวันนั้น ในที่สุดเธอก็คิดว่าบุตรของเราคนนี้คงจะเป็นตัวกาลกิณีจริงๆ จึงวางบุตรชายทิ้งไว้แล้วออกขอทาน ก็พอจะขอทรัพย์มาเลี้ยงปากท้องของตนและลูกไปได้วันหนึ่งๆ พอลูกชายเริ่มโตขึ้นก็สั่งให้ลูกชายพิการออกไปขอทานเหมือนตน นี่! เศรษฐีมี ๘๐ โกฏิในอดีต แต่ไม่ยอมทำบุญทำทาน ตระหนี่ถี่เหนียวมาก

วันหนึ่งเด็กจัณฑาลนี้ได้เดินขอทานไปถึงหน้าบ้านของตนในชาติที่แล้วสมัยที่เป็นเศรษฐี เกิดระลึกชาติได้ จำได้ว่านี่คือบ้านของตนเองในอดีตชาติ จึงเดินเข้าไปในบ้านหลังนั้น ปรากฏว่าเด็กๆ ในบ้านต่างตกใจที่เห็นเด็กจัณฑาลหน้าตาเหมือนปีศาจ คนรับใช้จึงได้ช่วยกันจับเด็กจัณฑาลคนนี้เฆี่ยนตีแล้วจับโยนออกมาหน้าบ้าน เห็นไหมว่าอดีตเศรษฐีที่ร่ำรวยมหาศาล แต่ทรัพย์นั้นก็ช่วยอะไรไม่ได้เลย

ในครั้งนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแผ่ขยายพระญาณตรวจดู ก็ทรงทราบเหตุการณ์เหล่านี้ พระองค์ผู้เปี่ยมด้วยพระมหากรุณาได้ทรงออกบิณฑบาตพร้อมกับพระอานนท์มายังบ้านหลังนี้ เมื่อมาถึงหน้าบ้านเศรษฐีก็ทรงพบเหตุการณ์ที่เด็กจัณฑาลถูกโยนออกมาที่หน้าบ้านพอดี พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า เด็กพิการคนนี้คือ อานันทเศรษฐี เจ้าของเดิมบ้านหลังนี้ที่ได้ตายไปแล้วกลับชาติมาเกิด พระอานนท์จึงไปตามลูกชายของอานันทเศรษฐีออกมา แล้วพระพุทธเจ้าทรงบอกว่า เด็กพิการจัณฑาลคนนี้แหละคือบิดาของเจ้าที่ตายไป ลูกชายเศรษฐีไม่ยอมเชื่อพระองค์ ว่าเด็กหน้าตาเหมือนปีศาจนี้คือพ่อของตนที่ได้ตายไปแล้ว

พระพุทธองค์จึงตรัสกับเด็กจัณฑาลว่า เจ้าจงบอกบุตรชายของเจ้าให้รู้ที่ๆ ได้เคยฝังสมบัติไว้ ๔ แห่ง เด็กจัณฑาลจึงพาไปชี้ที่ฝังสมบัติ ปรากฏว่าพอขุดลงไปก็เจอสมบัติที่ฝังเอาไว้ทั้ง ๔ แห่ง ในที่สุดลูกชายเศรษฐีจึงยอมเชื่อว่าเด็กนี้คือพ่อของตน

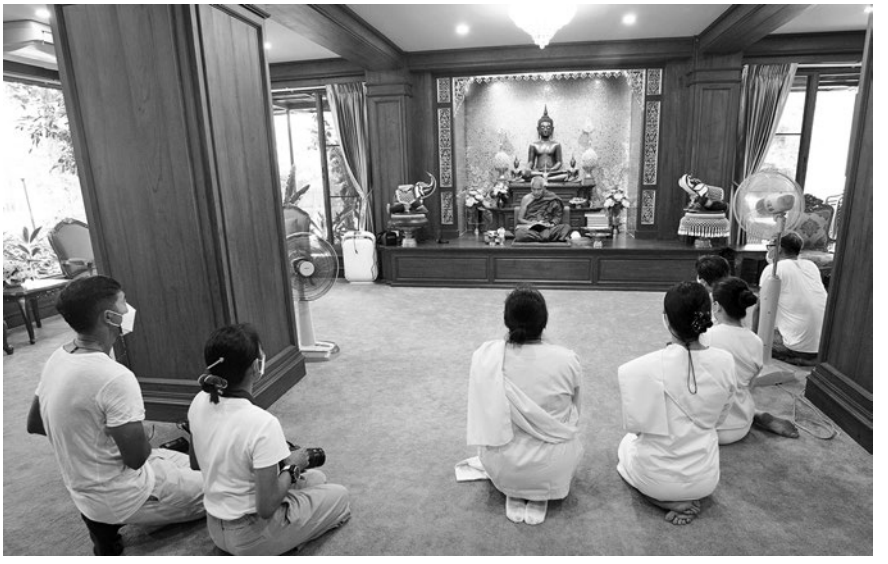
ดังที่เล่ามานี้ก็เพื่อให้พิจารณาว่า ชีวิตของทุกคนต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ของทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าทรัพย์สมบัติ ยศถาบรรดาศักดิ์ สามีภรรยา ลูกหลานบริวาร ทุกๆ อย่างในชีวิตล้วนเป็นของชั่วคราว ดังนั้น มีก็มีให้เป็น อย่ามีด้วยความเป็นทุกข์ ทรัพย์สมบัติก็มีไว้เพื่อพอใช้ พออาศัย ในเมื่อเราเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมว่ามีจริง ภพหน้าชาติหน้ามีจริงเช่นนี้ ก็ควรสั่งสมบุญกุศลให้สืบต่อไปในภายหน้า

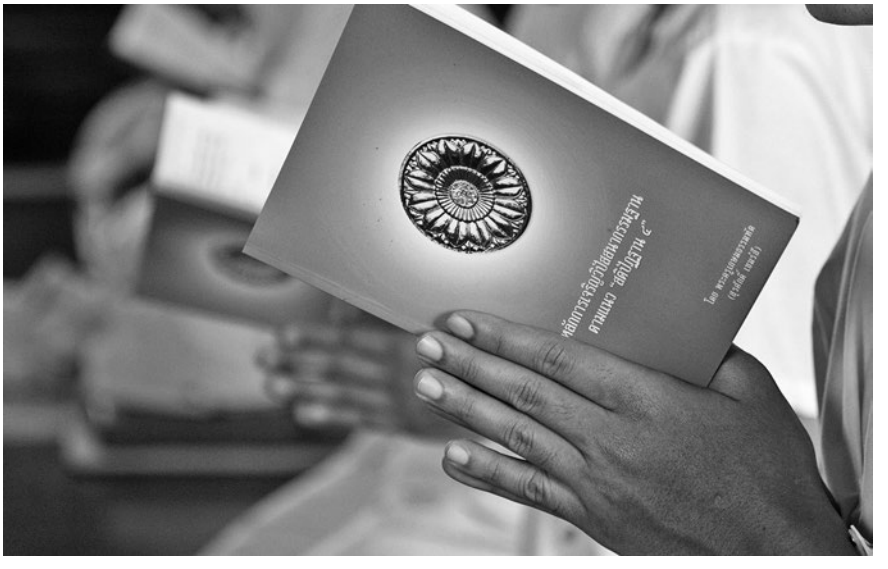
ชีวิตของเราทั้งหลายไม่ได้มีอยู่แค่ชาตินี้ เราจะมาหลงยึดมั่นถือมั่นจริงจังอะไรกันนักหนากับสิ่งชั่วคราวเหล่านี้ ชีวิตเป็นของชั่วคราว ต้องเวียนว่ายตายเกิด เราจึงควรพิจารณาว่าในขณะที่ลมหายใจยังมีอยู่นี้ **เราควรมีชีวิตเพื่อสิ่งใด**

เราทั้งหลายนับว่ามีบุญที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และได้พบกับพระพุทธศาสนา เราควรสนใจศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่จะเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ อันเป็นแก่นของพระพุทธศาสนา เมื่อเราได้เกิดมาพบกับพระพุทธศาสนาแล้ว แต่เราไม่สนใจที่จะศึกษาและประพฤติปฏิบัติ ก็นับว่าน่าเสียดายมาก เหมือนดั่งคนที่อยู่ใกล้ท่าแต่ไม่มีน้ำกิน หรือช่างปั้นหม้อดินแต่ไม่มีหม้อใช้

เมืองไทยเป็นเมืองพุทธ คนไทยนับถือพระพุทธศาสนากว่า ๙๐ เปอร์เซ็นต์ แต่ไม่ค่อยมีคนเข้าถึงศาสนาได้อย่างแท้จริง เราจึงเห็นว่าเมืองไทยมีขโมยเต็มบ้านเต็มเมือง คนกินเหล้าเมายามากมาย มีคดีจี้ ฆ่า ปล้น ข่มขืน ทุกวี่วัน นี่คือคนที่ไม่ได้เข้าถึงศาสนา ถ้าคนเข้าถึงศาสนาจริง เรื่องเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะว่าในเบื้องต้นพระพุทธศาสนาสอนให้มี**ศีล ๕** ซึ่งเป็นกฎพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน

ถ้าทุกคนมีศีล ๕ โลกนี้จะร่มเย็นผาสุกขนาดไหน เราลองคิดดู บ้านก็ไม่ต้องล็อคประตูก็ได้เพราะขโมยไม่มี เดินไปไหนมาไหนก็ไม่ต้องเกรงว่าใครจะฉุดหรือทำร้าย ตำรวจไม่ต้องมีเลย เดินไปพบใครคุยด้วยก็เชื่อถือได้เพราะไม่มีการโกหกหลอกลวงกัน แล้วถ้าคนไม่ดื่มสุรายาเมา อุบัติเหตุก็จะลดลงมาก การทะเลาะ





เบาะแว้งกันหรือฆ่ากันตายเพราะขาดสติก็จะลดลง การที่มีปัญหามากเช่นนี้ก็เพราะคนไม่มีธรรม คิดดูเถิดว่าแค่ศีล ๕ ก็ยังไม่มี ปัญหาจึงเยอะแยะมากมายแบบนี้

บุญกุศลที่สูงขึ้นไปกว่าศีล คือ การมี**สมาธิ** มี**ปัญญา** ซึ่งทำให้เรามีความสงบใจ และถ้ามีปัญญารู้แจ้งก็สามารถปลดปลงลงวางได้ทุกเรื่อง ทำให้ใจร่มเย็นเป็นสุขมากขึ้นไปอีก ถ้ามีแค่ศีล ๕ ก็ยังไม่สามารถแก้ปัญหาจิตใจได้ บางคนถึงจะมีอะไรสมบูรณ์ทุกอย่าง มีแก้วแหวนเงินทองมากมายแต่จิตใจยังเร่าร้อนอยู่ ถึงจะมีคนรอบข้างเอาอกเอาใจมากแค่ไหน แต่ก็ยังรุ่มร้อนในใจ เพราะใจที่มีกิเลส เราจึงต้องอาศัยธรรมะในระดับของสมาธิและปัญญา เมื่อจิตใจมีสมาธิก็สงบได้เป็นพักๆ การมีสมาธิทำได้เพียงข่มกิเลสไว้แต่ไม่สามารถละกิเลสได้โดยเด็ดขาด พอสมาธิเสื่อมหรือฌานเสื่อมก็จะถูกกิเลสเล่นงานให้ทุกข์ได้อีก ฉะนั้น จึงต้องอาศัยปัญญาเพื่อละกิเลสให้ได้โดยเด็ดขาด เป็นสมุจเฉทปหาน[๑]

ปัญญา คือ ความรอบรู้ มี ๓ อย่างด้วยกัน คือ

๑. สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การอ่าน

๒. จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิด พิจารณาหาเหตุผล

๓. ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรม ลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือการเจริญสติปัฏฐาน ๔

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ทำได้โดยการเจริญสติให้มีความระลึกรู้อยู่ในตัว หรือในฐานทั้ง ๔ คือ **กาย เวทนา จิต ธรรม** โดยมีสติสัมปชัญญะเป็นตัวการปฏิบัติ และอาศัยความพากเพียรในการระลึกรู้อย่างต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่ระลึกรู้ที่กาย พยายามรู้ที่กายไว้ จิตจะได้ทิ้งเรื่องอดีต เรื่องอนาคต ทิ้งเรื่องราวต่างๆ ที่ทำให้ใจวุ่นวายออกไป

---

[๑] สมุจเฉทปหาน = การละกิเลสได้โดยเด็ดขาดด้วยอริยมรรค

การปฏิบัติให้เอาจิตมาเกาะไว้ที่กายอยู่ทุกอิริยาบถ ไม่ว่ากายกำลังยืน กำลังเดิน กำลังนั่ง กำลังนอน กำลังทำอะไรก็ตามให้ระลึกรู้สึกตัวตามไป รู้ก็ไม่ใช่รู้แค่ครั้งเดียว แต่ต้องคอยรู้ๆ ๆ ๆ อย่างต่อเนื่อง หรือเอาสติมาไว้ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ตามดูรู้ตามไปเรื่อยๆ ก็ได้ จึงต้องอาศัยความเพียรเป็นตัวที่คอยดึงจิตที่มักจะคิดไปในเรื่องอดีต เรื่องอนาคต ถ้าจิตคิดออกไปอีกก็ตั้งสติดึงกลับมาใหม่อีก ถ้าเราไม่ยอมพากเพียรจิตของเราก็จะไหลไปตามกระแสของกิเลส

เราก็ต้องพยายามเตือนตนเองให้ใส่ใจในการระลึกรู้ ตอนแรกก็รู้ที่กาย ต่อมาก็รู้ที่เวทนา จิต และธรรม กายรู้สึกสบาย กายรู้สึกไม่สบาย ก็รู้ ใจสบาย ใจรู้สึกไม่สบาย ก็รู้ ใจชอบ ใจชัง ใจคิด ใจสงบ ก็ให้รู้ ระลึกรู้อยู่แบบนี้บ่อยๆ เนืองๆ อยู่เสมอ ทั้งการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การคู้เหยียดเคลื่อนไหว ทำพูดคิด มีสติตามรู้อยู่เนืองๆ

เมื่อมีสติตามรู้อยู่ที่กาย เวทนา จิต ธรรม อยู่บ่อยๆ ในที่สุดก็จะเกิดปัญญา เรียกว่า **ภาวนามยปัญญา**[๑] คือปัญญาที่รู้แจ้งขึ้นมาเอง เกิดความรู้แจ่มแจ้งเข้าใจในธรรมชัดเจนภายในใจของเราเอง นั่นคือจะรู้เห็นว่าสังขารร่างกายและจิตใจหรือรูปนามนี้ มันเป็นเพียงธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงเกิดดับบังคับไม่ได้ คือเห็นเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**[๒] มีความรู้ความเข้าใจในชีวิตตนเองว่า อ้อ! ชีวิตนี้ไม่มีตัวไม่มีตนอะไร เราไปหลงยึดมั่นถือมั่นจึงต้องเดือดร้อนวุ่นวาย พอจิตใจเห็นแจ้งก็สามารถปลดปลงลงวาง ก็ว่างสบาย มองสิ่งที่เกี่ยวข้องทั้งหลายว่า ก็เป็นเช่นนั้นเอง ทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ถาวร ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวเรา ของเรา

---

[๑] ภาวนามยปัญญา = ปัญญา คือ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามความเป็นจริง

[๒] อนิจจัง = ไม่เที่ยง ไม่คงที่ สภาพที่เกิดมีขึ้นแล้วก็ดับล่วงไป
ทุกขัง = สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง
อนัตตา = ไม่ใช่ตัวตน ไม่ขึ้นต่อบังคับบัญชาของใครๆ

ทุกอย่างล้วนเป็น “**ของชั่วคราว**” เป็นไป “**ตามเหตุตามปัจจัย**” จิตก็วาง ไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อน ไม่วุ่นวายใจ

ถ้ามีชีวิตอยู่ก็ทำไปตามหน้าที่ให้ดีที่สุด เพื่อประโยชน์ตนเองและผู้อื่น ชีวิตก็อยู่กันแบบพึ่งพาอาศัยเป็นไปด้วยดีเกื้อกูลกันไป ทำหน้าที่กันไปเท่าที่ทำได้ตามกำลังและความสามารถ สิ่งใดช่วยได้ก็ช่วยกันไป ถ้าสุดวิสัยช่วยไม่ได้ก็ปลดปลงลงวาง ว่าเราไม่สามารถจะไปช่วยอะไรใครได้ทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่สามารถช่วยได้ทุกคน พระองค์ก็ทรงช่วยเฉพาะบุคคลที่ช่วยได้

ดังนั้น สิ่งใดที่ช่วยได้ก็ช่วยกัน สิ่งใดที่ช่วยไม่ได้ก็ เออ...สัตว์ทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกรรมของเขา สุดที่จะช่วยได้ก็ต้องปล่อยไป ถ้าเรายังไม่ถึงที่สุด เราก็สั่งสมบุญบารมีของเราไป ด้วยการบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา อ่อนน้อมถ่อมตน ช่วยเหลือขวนขวายงานบุญต่างๆ ชีวิตเราก็จะอยู่กับบุญกุศล อยู่กับสิ่งที่เป็นสาระของชีวิต

การที่ชีวิตอยู่กับสิ่งที่เป็นสาระนี้ ก็จะรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า แล้วก็จะมีความอบอุ่นใจเหมือนกับมีเพื่อน คนที่อยู่กับบุญ อยู่กับธรรมะ จึงเหมือนอยู่กับเพื่อนแท้ ตรงข้ามกับการที่เราอยู่กับทรัพย์สมบัติ อยู่กับบุคคลต่างๆ มากมาย แต่บางทีเวลาที่เราทุกข์นี่ก็เหมือนกับเราตัวคนเดียว ร้องไห้เราก็ร้องคนเดียว ไม่มีใครเขามาร้องกับเราด้วยหรอก ยิ่งเวลาจะตายก็ตายคนเดียว ไม่มีใครมาตายกับเราด้วยหรอก แม้จะตายด้วยแต่ก็ไม่ได้ไปด้วยกัน ต่างคนต่างไป กรรมใครกรรมมัน

ถ้าเรามีธรรมะจะรู้สึกอุ่นใจ จิตใจอิ่มเอิบเป็นสุขอยู่กับธรรมะ มีธรรมะเป็นที่พึ่ง เรียกว่ามองสิ่งที่เป็นสาระว่าเป็นสาระ มองสิ่งที่ไม่เป็นสาระว่าไม่เป็นสาระ นี่คือคนมีธรรมะ มีปัญญา

ส่วนคนไม่มีธรรมะ ก็จะไปหลงใหลเอาจริงเอาจังกับสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ไม่ได้เป็นคุณเป็นประโยชน์อะไรแท้จริง สิ่งนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อความสุขอย่างแท้จริง เราไปเอาจริงเอาจังลุ่มหลงกับมันก็เลยทุกข์ สำหรับผู้มีธรรมะ มีปัญญา เขาก็ว่าไม่เป็นสาระ แล้วก็ไม่ได้ให้ความสำคัญกับมันมาก มีก็ได้ ไม่มีก็ได้

"มีก็มีให้เป็น ไม่มีก็ไม่มีให้เป็น
มีก็มีให้เป็น ก็ไม่เป็นทุกข์
ไม่มีก็ไม่มีให้เป็น ก็ไม่เป็นทุกข์"

แต่ถ้าไม่มีธรรมะนี่ เวลาไม่มีก็เป็นทุกข์ เวลามีก็เป็นทุกข์ เป็นทุกข์ตลอด เวลาไม่มีก็อยากจะได้อยากจะมี แต่เวลาที่มีจริงๆ แล้วก็ทุกข์ แต่ถ้าคนที่มีธรรมะก็จะเข้าใจ ถึงไม่มีก็ไม่ทุกข์ใจ ถึงเวลามีก็มีอย่างไม่เป็นทุกข์ เพราะเข้าใจตามเป็นจริงแล้วว่าทุกสิ่งล้วนของชั่วคราว ในที่สุดเราก็ต้องทอดทิ้งไป ควรให้ความสำคัญกับสิ่งที่เป็นสาระคือ **ธรรมะ** ดีกว่า ธรรมะคือสิ่งที่เป็นสาระ เป็นประโยชน์กับเราอย่างแท้จริง สาระคือ **บุญกุศล** สาระคือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** เราจึงต้องเดินเข้าหาที่พึ่งทางใจคือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เวลาที่เหลืออยู่ก็ยังไม่สายเกินไปที่เราจะสะสมคุณงามความดี และขวนขวายในสิ่งที่เป็นสาระแก่ชีวิตของเราให้คุ้มค่ากับการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนา

วันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ.

ที่นั่งพระสงฆ์

๙

บันไดสู่นิพพาน

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

โอกาสต่อไปนี้ ก็จะได้ปรารภธรรมะตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นเครื่องส่งเสริมศรัทธาปสาทะ ความเชื่อความเลื่อมใส ส่งเสริมกำลังใจในการบำเพ็ญกุศล การละอกุศลธรรม การฝึกจิตให้บริสุทธิ์

การที่ท่านทั้งหลายได้สละเวลาเข้ามาสู่วัด มาสู่สถานที่ปฏิบัติธรรม ได้มาถือศีล ๘ บ้าง ได้มาบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาบ้าง รวมทั้งฆราวาสผู้ครองเรือนที่ได้สมาทานศีล ๕ และได้มาร่วมฟังธรรมกันในวันนี้ นับเป็นโอกาสที่ดีของการมีชีวิตอยู่อย่างมีศีล มีกัลยาณธรรม สิ่งเหล่านี้ก็จะน้อมนำตนเองให้ไปสู่ความดับทุกข์ได้ในที่สุด

เราทั้งหลายควรให้ความสำคัญในเรื่องของ**ศีล** ต้องเป็นผู้ที่รักษากายวาจาให้บริสุทธิ์ตามฐานะของตนเอง หากเป็นฆราวาสผู้ครองเรือนก็ต้องรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ ด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่โกหก

หลอกลวง ไม่ดื่มสุราเมรัยและสิ่งเสพติดอันเป็นเหตุให้ขาดสติ ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ก็รักษาศีล ๘ ส่วนพระภิกษุก็ต้องรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึง**อานิสงส์ของศีล**ไว้ว่า

๑. ประสบโภคทรัพย์ใหญ่ คือ จะได้ทรัพย์ก้อนใหญ่
๒. มีกิตติศัพท์อันงามระบือไปไกล
๓. เป็นคนอาจหาญ เข้าสู่บริษัทใดๆ ก็ไม่เก้อเขิน
๔. ไม่หลงทำกาละ คือ ตอนใกล้ตายก็จะไม่หลงตาย
๕. เมื่อตายแล้วไปสู่สุคติภูมิ ไม่ไปเกิดในอบายภูมิ

สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา
สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสสะมา สีลัง วิโสธะเย

บุคคลจะถึงซึ่ง**สุคติ** ก็เพราะ **ศีล**
บุคคลจะถึงซึ่ง**โภคทรัพย์** ก็เพราะ **ศีล**
บุคคลจะถึงซึ่ง**พระนิพพาน** ก็เพราะ **ศีล**

ศีลเป็นบันไดก้าวไปสู่มรรคผลนิพพานได้ เพราะเหตุนี้ ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้รักษาศีลให้บริสุทธิ์ อย่าให้ด่างพร้อย ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราเป็นผู้ไม่มีศีล เราก็จะปฏิบัติธรรมไม่ได้ผล ไม่ก้าวหน้า ไม่เกิดสมาธิ เพราะคนที่ผิดศีลจะเกิดความเดือดเนื้อร้อนใจ เรียกว่า **วิปปฏิสาร**

ผู้ที่ผิดศีลแล้วไม่พยายามแก้ไขให้บริสุทธิ์ ก็จะเกิดความเดือดเนื้อร้อนใจ จิตก็จะไม่สงบ แต่ถ้ารักษาศีลได้บริสุทธิ์ก็จะเป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อปัญญา เป็นไปเพื่อวิมุตติความหลุดพ้นได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงแก่พระอานนท์เรื่อง “**ผลของศีลที่เป็นกุศล**” ซึ่งมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก *กิมัตถิยสูตร อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๔*

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามที่ท่านอนาถบิณฑิตเศรษฐีสร้างถวาย ในครั้งนั้นพระอานนท์ได้เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วได้กราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ **ศีลที่เป็นกุศล**นั้น มีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นอานิสงส์ พระพุทธเจ้าข้า"

ศีลที่เป็นกุศล คือ ศีลที่ไม่มีโทษ ได้แก่ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ ที่เราทั้งหลายรักษากันอยู่

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบพระอานนท์ว่า "ดูก่อนอานนท์ ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสารเป็นผล มีอวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์"

อวิปปฏิสาร ก็คือ ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ คิดว่าดีไหม การที่ไม่ต้องเดือดเนื้อร้อนใจนี่ สบาย... รักษาศีลให้ดีแล้วไม่ต้องร้อนใจ

แล้วพระอานนท์ได้ทูลถามต่อไปว่า "ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อวิปปฏิสารมีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นอานิสงส์ พระพุทธเจ้าข้า"

พระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบว่า "อวิปปฏิสารมีความปราโมทย์เป็นผล มีความปราโมทย์เป็นอานิสงส์"

ปราโมทย์ ก็คือ ความบันเทิงใจ บุคคลผู้มีศีลก็จะมีใจที่ไม่เศร้าหมองไม่หม่นหมอง ก็ย่อมมีความบันเทิงใจ เมื่อนึกถึงศีลของตนเอง

พระอานนท์ได้กราบทูลถามต่อไปว่า "ความปราโมทย์มีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นอานิสงส์ พระพุทธเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ได้ตรัสตอบว่า "ความปราโมทย์มีปีติเป็นผล มีปีติเป็นอานิสงส์"

ปีติ ก็คือ ความอิ่มเอิบใจ พอใจบันเทิงก็จะเกิดความอิ่มเอิบใจตามมา เรียกว่า ปีติ

พระอานนท์ได้ทูลถามอีกว่า "ปีติมีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นอานิสงส์ พระพุทธเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ตรัสว่า "ปีติมีปัสสัทธิเป็นผล มีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์"

ปัสสัทธิ ก็คือ ความสงบกายสงบใจ พอใจมีปีติแล้วก็จะเกิดความสงบใจสงบ กายสงบ

ฉะนั้น ผู้ที่ปฏิบัติธรรมถ้าขาดศีลแล้วล่ะก็ จะเข้าไม่ถึงความสงบ แต่ถ้ามีศีลแล้วก็ง่ายที่จะมีความสงบกาย สงบใจ หากว่าเราเป็นผู้ที่ไม่ค่อยจะสงบก็ต้องลองตรวจสอบศีลของเราดูว่า มีข้อไหนบ้างที่บกพร่อง แล้วแก้ไขให้ดี

พระอานนท์ได้กราบทูลถามต่อไปว่า "ปัสสัทธิมีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นอานิสงส์ พระพุทธเจ้าข้า"

พระองค์ได้ตรัสตอบว่า "ปัสสัทธิมีสุขเป็นผล มีสุขเป็นอานิสงส์"

สุข ก็คือ ความโปร่งโล่งสบายของใจ เกิดความเย็นใจ บางทีก็เย็นไปถึงกายด้วย

พระอานนท์ได้ทูลถามต่อไปว่า "สุขมีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นอานิสงส์ พระพุทธเจ้าข้า"

พระองค์ได้ตรัสตอบว่า "สุขมีสมาธิเป็นผล มีสมาธิเป็นอานิสงส์"

สมาธิ ก็คือ จิตใจตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว ไม่วอกแวก นี่เราจะเห็นว่าสมาธิย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย ถ้ามีความสุขใจซะแล้วนี่ เมื่อเราปฏิบัติไป พอมีความสุขแล้วมันจะเกิดสมาธิขึ้นมาเอง

แล้วพระอานนท์ก็ได้ทูลถามต่อไปว่า “สมาธิมีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นอานิสงส์ พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธองค์ได้ตรัสตอบว่า “สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นผล มียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์”

ยถาภูตญาณทัสสนะ ก็คือ ความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง นี่เป็นวิปัสสนาญาณ คือเกิดปัญญา แต่ยังเป็นตรุณวิปัสสนา คือ วิปัสสนาอ่อนๆ แต่ก็ได้เข้าไปสัมผัสเข้าไปรู้เห็นสภาพรูปนามสภาวะที่มันเป็นจริง คือ สภาวะของรูปนามที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง มีความเกิดดับ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเราของเรา ตกอยู่ในสภาพที่เรียกว่า “ไตรลักษณ์” คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

นี่คือ ความรู้ความเห็นที่เป็นวิปัสสนา เป็นการเห็นด้วยตาใจ เห็นว่าสังขาร คือ ร่างกายและจิตใจ เป็นเพียงแต่รูปธรรม นามธรรม ไม่ใช่ตัวเราของเรา

พระอานนท์ได้ทูลถามต่อไปว่า “ยถาภูตญาณทัสสนะมีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นอานิสงส์ พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “ยถาภูตญาณทัสสนะมีนิพพิทาและวิราคะเป็นผล มีนิพพิทาและวิราคะเป็นอานิสงส์”

นิพพิทา คือ ความเบื่อหน่าย

วิราคะ คือ ความคลายกำหนัด

บุคคลที่เห็นรูปเห็นนามเสื่อมสลายแตกดับ ก็จะเห็นเป็นภัย เป็นโทษ ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนามขันธ์ ๕ ว่าเป็นทุกข์ แต่ก่อนเคยหลงใหล ชื่นชม เคยหลงรักหลงชอบ เห็นว่าเป็นของสวยงามน่ารักน่าชม พอเกิดวิปัสสนาญาณก็จะเห็นภัยเห็นโทษ ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คนที่ปฏิบัติวิปัสสนาถึงญาณที่ ๘ นี่เขาจะเกิดความเบื่อหน่าย

ส่วนวิราคะ คือ ความคลายกำหนัด อันนี้เป็นโลกุตตระแล้ว เป็นมรรคจิต มรรคญาณ เกิดโสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค เกิดมรรคสมังคีขึ้นมาพร้อมเพรียงกัน

พระอานนท์ได้ทูลถามอีกว่า "นิพพิทาและวิราคะ มีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นอานิสงส์ พระพุทธเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ได้ตรัสตอบว่า "นิพพิทาและวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นผล มีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์"

วิมุตติ คือ ความหลุดพ้น เป็นอรหัตตผล สูงสุดของญาณแล้ว วิราคะเป็นขั้นมรรค วิมุตติเป็นขั้นผล แล้วก็ถึงซึ่งนิพพาน มรรค...ผล...แล้วก็นิพพาน

แล้วพระพุทธองค์ได้ตรัสอีกว่า "ดูก่อนอานนท์ **ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสารเป็นผล มีอวิปปฏิสาร**เป็นอานิสงส์

อวิปปฏิสารมี**ความปราโมทย์**เป็นผล มีความปราโมทย์เป็นอานิสงส์

ความปราโมทย์มี**ปีติ**เป็นผล มีปีติเป็นอานิสงส์

ปีติมี**ปัสสัทธิ**เป็นผล มีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์

ปัสสัทธิมี**สุข**เป็นผล มีสุขเป็นอานิสงส์

สุขมี**สมาธิ**เป็นผล มีสมาธิเป็นอานิสงส์

สมาธิมี**ยถาภูตญาณทัสสนะ**เป็นผล มียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์

ยถาภูตญาณทัสสนะมี**นิพพิทา**เป็นผล มีนิพพิทาเป็นอานิสงส์

นิพพิทามี**วิราคะ**เป็นผล มีวิราคะเป็นอานิสงส์

วิราคะมี**วิมุตติญาณทัสสนะ**เป็นผล มีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์

ดูก่อนอานนท์ ศีลที่เป็นกุศลย่อมยัง**อรหัตต์**ให้บริบูรณ์ด้วยประการดังนี้”

เราจะเห็นได้ว่า ศีลที่เป็นกุศลสามารถไต่ลำดับขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงขั้นสูงสุดคืออรหัตตผลเลย แล้วถ้ารักษาศีลให้บริสุทธิ์จริงๆ แล้วนี่ ก็จะน้อมไปตามลำดับเองไม่ต้องตั้งใจขอ

คนที่รักษาศีลให้บริสุทธิ์นี่ ไม่ต้องตั้งใจขอว่าอวิปปฏิสาร ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจจงเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้า ไม่ต้องขอก็เกิดเองเลยเป็นธรรมดา ถ้าเรามีศีลบริสุทธิ์ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจย่อมเกิดขึ้น ดังมีอยู่ใน *เจตนากรณียสูตร* สูตรที่ว่าด้วยผู้ที่ไม่ต้องทำเจตนาก็ได้รับผล เป็นสูตรที่อยู่ต่อจาก *กิมัตถิยสูตร*

ในพระสูตรนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มี**ศีล** สมบูรณ์ด้วยศีล ไม่ต้องเจตนาว่า *‘ขอให้**อวิปปฏิสาร**จงเกิดขึ้นแก่เรา’* ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นธรรมดาคือ อวิปปฏิสารย่อมเกิดแก่บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ไม่มีความเดือดร้อนใจ ไม่ต้องทำเจตนาว่า *‘ขอให้**ความปราโมทย์**จงเกิดขึ้นแก่เรา’* ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นธรรมดาคือ ข้อที่ความปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ไม่มีความเดือดร้อนใจ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีความปราโมทย์ ไม่ต้องทำเจตนาว่า *‘ขอให้**ปีติ**จงเกิดขึ้นแก่เรา’* ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นธรรมดาคือ ปีติย่อมเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มีความปราโมทย์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ที่ใจมีปีติ ไม่ต้องทำเจตนาว่า *‘ขอให้กายของเราจง **สงบ**’* ข้อนี้เป็นธรรมดาคือ กายของบุคคลผู้ที่ใจมีปีติย่อมสงบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีกายสงบ ไม่ต้องทำเจตนาว่า *‘ขอให้เราจง**เสวยความสุข**’* ข้อนี้เป็นธรรมดา คือ บุคคลผู้มีกายสงบย่อมเสวยความสุข

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีความสุข ไม่ต้องทำเจตนาว่า *'ขอให้จิตของเราจง**ตั้งมั่น**'* ข้อนี้เป็นธรรมดาคือ จิตของบุคคลผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีจิตตั้งมั่น ไม่ต้องทำเจตนาว่า *'ขอให้เราจง**รู้เห็นตามความเป็นจริง**'* ข้อนี้เป็นธรรมดาคือ บุคคลผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้รู้เห็นตามความเป็นจริง ไม่ต้องทำเจตนาว่า *'ขอให้เราจง**เบื่อหน่าย**'* ข้อนี้เป็นธรรมดาคือ บุคคลผู้รู้เห็นตามความเป็นจริงย่อมเบื่อหน่าย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เบื่อหน่าย ไม่ต้องทำเจตนาว่า *'ขอให้เราทำให้แจ้งซึ่ง**วิมุตติญาณทัสสนะ**'* ข้อนี้เป็นธรรมดาคือ ข้อที่บุคคลผู้เบื่อหน่ายย่อมทำให้แจ้งซึ่งวิมุตติญาณทัสสนะได้"

แล้วพระพุทธองค์ตรัสต่อไปว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **วิราคะ** มี**วิมุตติญาณทัสสนะ** เป็นผล เป็นอานิสงส์

นิพพิทา มีวิราคะเป็นผล เป็นอานิสงส์

ยถาภูตญาณทัสสนะ มีนิพพิทาเป็นผล เป็นอานิสงส์

สมาธิ มียถาภูตญาณทัสสนะเป็นผล เป็นอานิสงส์

สุข มีสมาธิเป็นผล เป็นอานิสงส์

ปัสสัทธิ มีสุขเป็นผล เป็นอานิสงส์

ปีติ มีปัสสิทธิเป็นผล เป็นอานิสงส์

ปราโมทย์ มีปีติเป็นผล เป็นอานิสงส์

อวิปปฏิสาร มีความปราโมทย์เป็นผล เป็นอานิสงส์

ศีลที่เป็นกุศล มีอวิปปฏิสารเป็นผล เป็นอานิสงส์ ด้วยประการดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายย่อมไหลไปสู่ธรรมทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายย่อมยังธรรมทั้งหลายให้บริบูรณ์ เพื่อจากเตภูมิกวัฏอันมิใช่ฝั่งไปถึงฝั่งคือ**นิพพาน** ด้วยประการดังนี้”

เราจะเห็นได้ว่า ศีลที่เป็นกุศลจะมีผลส่งไปจนถึงวิมุตติหลุดพ้นได้ **ฉะนั้นเราก็ต้องเริ่มต้นจากการเป็นผู้มีศีล จงรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ถ้าเรามุ่งแต่จะปฏิบัติเจริญภาวนาแต่ไม่ให้ความสำคัญในเรื่องการรักษาศีล มันจะไปไม่รอด** มันไปไม่ได้ เพราะจิตมันจะไม่สงบ ไม่เกิดสมาธิ มันจะมีความเดือดเนื้อร้อนใจ ใจจะฟุ้งๆ จิตจะไม่รวมเป็นสมาธิ ใจจะไม่โปร่งโล่งเบา

แต่ถ้าเรามีศีลที่บริสุทธิ์ พอนึกถึงศีลของเราขึ้นมา ใจเราจะเกิดบันเทิง เกิดปีติ มีความสุข เบาสบาย โล่งโปร่งใจ ดังนั้น ขอให้เราทั้งหลายสำรวมกาย วาจา รักษาศีลตามฐานะของเราให้ดี

การที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงธรรมทั้งหลายย่อมไหลไปสู่ธรรมทั้งหลาย ก็เพื่อที่จะแสดงถึงการข้ามจากฝั่งนี้ไปยังฝั่งโน้น

ฝั่งนี้คืออะไร ฝั่งนี้คือ **วัฏฏะ** (การวนเวียน)

ฝั่งโน้นก็คือ **นิพพาน** (การดับกิเลส)

ถ้าเรายังข้ามฝั่งไม่ได้ ยังหมุนเวียนอยู่แบบนี้ ด้วยมี **กิเลสวัฏฏ์** คือ วงจรแห่งกิเลส ได้แก่ อวิชชา (ความหลงความไม่รู้ตามความเป็นจริง) ตัณหา (ความทะยานอยาก) อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) แล้วก็มี **กรรมวัฏฏ์** คือ วงจรแห่งกรรม ก็คือ สังขารและกรรมภพ มีปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร อาเนญชาภิสังขาร

อปุญญาภิสังขาร คือ การปรุงแต่งให้ทำกรรมชั่วทางกาย ทางวาจา ทางใจ

ปุญญาภิสังขาร คือ การปรุงแต่งให้ทำกรรมดี เช่น ให้ทาน รักษาศีล

อาเนญชาภิสังขาร คือ การปรุงแต่งภพแห่งจิตให้มั่นคง ไม่หวั่นไหว โดยการทำอรูปฌาน ๔

คนเรายังต้องเวียนอยู่ในภพ ก็เพราะมีกิเลสที่ชวนให้ทำกรรม ทำกรรมชั่วบ้าง ทำกรรมดีบ้าง โกรธขึ้นมาก็ฆ่า โลภขึ้นมาก็ลักขโมย ฉ้อโกง ประพฤติผิดในกาม โกหกหลอกลวง ละเมิดศีลด้วยความโลภ โกรธ หลง มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน เป็นเหตุให้ทำกรรมชั่ว

แต่กิเลสก็ชวนให้ทำกรรมดีได้เหมือนกัน โดยเฉพาะคนที่มีตัณหาอุปาทาน ต้องการให้ตัวตนไปเกิดในที่ดีๆ ก็เลยให้ทาน อยากไปเกิดบนสวรรค์ก็ทำบุญใหญ่ อยากสวยอยากรวยก็ทำบุญทำกุศล มันก็ยังเป็นกรรมวัฏฏ์ที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ ยังต้องเกิดชาติ ชรา มรณะ ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย กันอยู่แบบนี้ หมุนเป็นวงจร

เมื่อมี**กิเลส**ก็ทำ**กรรม** เมื่อทำกรรมก็เกิด**วิบาก** เป็นผลของกรรม เกิดมาแล้วก็มีกิเลสเพราะมีความหลงความไม่รู้ตามความเป็นจริง ถ้าเราไม่หาทางตัดวงจรเหล่านี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้เรื่อยๆ ไป ต้องทุกข์ซ้ำซากไม่จบไม่สิ้น เราจึงต้องปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญาญาณโดยการมีศีลที่สมบูรณ์เป็นบันไดขั้นแรก ถ้าศีลของเราสมบูรณ์ดีแล้วเมื่อปฏิบัติธรรมก็จะเกิดความสงบ เกิดสมาธิ เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง เกิดวิมุตติความหลุดพ้นได้ในที่สุด ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงไว้

ขอให้ท่านทั้งหลายจงตั้งใจเจริญภาวนา บำเพ็ญทาน รักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ตามฐานะของตน ตามที่ได้แสดงมาก็สมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ.

๑๐

รู้ตัวทั่วพร้อม

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

การปฏิบัติธรรมนั้น เป็นเรื่องที่จะต้องให้เป็นไปในชีวิตประจำวัน หมายถึงว่าชีวิตประจำวันของเราจะต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการงาน มีภารกิจส่วนตัวบ้าง ส่วนรวมบ้าง เรียกว่า มีการกระทำออกไปทางกาย ทางวาจา ทางใจ ชีวิตเราไม่ได้นิ่งอยู่กับที่ตลอดเวลา ไม่มีใครจะมาอยู่กับที่ได้ตลอดเวลา คือ นั่งอยู่ตลอดเวลาไม่ได้ จำเป็นต้องเคลื่อนย้ายเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะอย่างน้อยร่างกายนี้มันมีทุกข์ นั่งไปนานก็เป็นทุกข์ ปวดเมื่อย ก็จำเป็นต้องเคลื่อนย้าย เปลี่ยนอิริยาบถ เป็นยืนบ้าง เดินบ้าง นั่งบ้าง นอนบ้าง ไม่ว่าจะอิริยาบถไหนก็ตกอยู่ในสภาพที่เป็นทุกข์ทั้งนั้น แม้แต่อิริยาบถนอนซึ่งเราอาจจะชอบ แต่ถ้าให้นอนตลอดเวลาได้ไหม แม้แต่นอนคืนหนึ่งเราก็ยังต้องพลิกตัว ไม่สามารถจะอยู่ในท่าเดียวได้ นั่นก็เพราะว่ามันเป็นทุกข์ ร่างกายนี้มันเป็นทุกข์ ต้องเปลี่ยนแปลงอิริยาบถตนอยู่เรื่อย เพื่อผ่อนคลายความทุกข์

นอกจากนี้ ชีวิตของเราก็ต้องมีการกิน มีการขับถ่าย มีการทำอย่างอื่นเรียกว่าเป็นการงาน เช้าขึ้นมาก็ต้องลุกไปล้างหน้า แปรงฟัน เข้าห้องน้ำ ห้องส้วม มีการอาบน้ำ ถึงเวลาก็จะต้องทานอาหาร ต้องมีการล้างถ้วยล้างชาม มีการนุ่งห่มเสื้อผ้า มีการกวาด การถู มีการที่จะต้องทำภารกิจที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน

ของเราอย่างนี้ทั้งนั้น นอกจากนี้ ยังมีงานเกี่ยวข้องกับสังคม เกี่ยวกับหน้าที่ที่เรารับผิดชอบให้กว้างขวางออกไป เช่น เราต้องทำงานเพื่อหาเงินมาจุนเจือชีวิตตนเองและครอบครัว จึงต้องมีการเดินทาง มีการพบปะ มีการใช้สมองคิดอ่าน เคลื่อนไหวร่างกาย สรุปแล้วชีวิตจะต้องหมุนไปในการยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว ทำ พูด คิด กิน ดื่ม ขับถ่าย เป็นไปอยู่อย่างนี้ในชีวิตประจำวัน

ส่วนเราจะปฏิบัติธรรมให้เป็นไปในชีวิตประจำวันได้หรือไม่ ตามหลักคำสั่งสอนของพุทธศาสนานี้ พระองค์ทรงแสดงว่า การปฏิบัติธรรมนี้เป็นอกาลิโก ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ฉะนั้น ก็ต้องปฏิบัติได้ เจริญภาวนา เจริญสติ เจริญกรรมฐาน หรือปฏิบัติธรรมได้ในชีวิตประจำวัน ถ้าเป็นอย่างนี้ เราเข้าใจอย่างนี้ เราก็จะไม่บอกว่า ฉันไม่มีเวลาปฏิบัติ ถ้าหากว่าเรายังมีการหายใจอยู่ ถือว่านั่นแหละเรายังมีเวลาปฏิบัติ ผู้ที่ไม่มีเวลาปฏิบัติ คือ คนที่ตายไปแล้ว หมดลมหายใจไปแล้ว ถ้ายังมีจิตใจอยู่ ยังเป็นคนอยู่ หรือไม่ได้สลบอยู่ ตลอดเวลายังตื่นอยู่ จะต้องมีเวลาปฏิบัติธรรม เพียงแต่เราต้องเข้าใจ และก็ตั้งใจ

อันดับแรก เราทำความเข้าใจไว้ก่อนว่าการปฏิบัติธรรมนั้นสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน ก่อนอื่นเราเข้าใจไว้อย่างนี้ ถ้าเราไม่ทำความเข้าใจอย่างนี้ มันจะปิดกั้นการปฏิบัติ คือ เราจะไม่ยอมฝึกฝนที่จะเจริญสติสัมปชัญญะ คอยแต่ว่าถึงเวลามานั่งขัดสมาธิ หรือมานั่งพับเพียบ หรือมานั่งอยู่ต่อหน้าพระพุทธรูป ถึงจะปฏิบัติ ยิ่งไปกว่านั้นบางคนก็อาจจะต้องเข้าวัดถึงจะได้ปฏิบัติ อยู่บ้านปฏิบัติไม่ได้ มันจะกลายเป็นอย่างนั้น ก็จะเสียโอกาสไป

ฉะนั้น ลำดับแรกเราต้องทำความเข้าใจว่า การปฏิบัติกรรมฐานทำได้ทุกเวลา ทำได้ทุกโอกาส ปฏิบัติอย่างไร? ก็คือ การระลึกรู้สึกตัวขึ้น ที่เราปฏิบัติก็คือ เพียรพยายามที่จะระลึกรู้สึกตัว เรียกว่า *อาตาปี สัมปชาโน สติมา* มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ *อาตาปี* คือ ความเพียร *สติ* คือ ความระลึกได้ *สัมปชัญญะ* คือ

ความรู้ตัว การพิจารณาหมั่นเพียรที่จะระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอๆ ทุกขณะให้มากที่สุด ส่วนมันเผลอไปก็ปล่อยไป แต่เราควรพยายามให้มีสติมากขึ้นในวันหนึ่งๆ แต่ก็จะต้องเข้าใจต่อไปว่า แล้วเอาสติไปตั้งไว้ที่ไหน ไประลึกที่ไหน สติต้องมีที่ตั้ง อันนี้ก็เป็นเรื่องที่จะต้องรู้ต้องศึกษาทำความเข้าใจ ที่ตั้งของสติมีอะไรบ้าง? ให้รู้จักที่ตั้งของสติ ที่เรียกว่า สติปัฏฐาน ซึ่งมีอยู่สี่ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม หมั่นประกอบความเพียรมีสติตั้งไว้ที่ฐานทั้งสี่ คือ ระลึกที่กาย ระลึกที่เวทนา ระลึกที่จิต ระลึกที่ธรรม อยู่เนืองๆ ในขณะที่ระลึกรู้ไปนั้น พยายามที่จะฝึกไม่ให้ยินดียินร้าย ด้วยการละอภิชฌา และโทมนัส

ตามธรรมดาของปุถุชนมักจะตกไปข้างยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ถ้าอารมณ์ที่ถูกใจก็ยินดี เช่น รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย ก็มักจะยินดีพอใจ แม้แต่ความสงบ ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดขึ้นในใจโดยไม่มีอามิสไม่ได้อิงรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย ซึ่งเมื่อเกิดความสุขจากการปฏิบัติ ก็มักจะเกิด*ความพอใจติดใจ เรียกว่า อภิชฌา หรือ ธรรมตัณหา* ทีนี้ในการปฏิบัติจะต้องพยายามฝึกไม่ให้เกิดความยินดีติดใจและก็ไม่ให้เกิดความยินร้าย *(โทมนัส)* ในอารมณ์ที่ปรากฏ ขณะรับรู้อารมณ์อันใดก็สำรวมระวังไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย การที่จะเกิดการยินร้ายก็คือ ขณะได้รับอารมณ์ที่ไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจ เช่น ภาพไม่สวย เสียงไม่เพราะ เสียงหนวกหู เสียงด่า เสียงว่า กลิ่นเหม็น รสไม่อร่อย เครื่องสัมผัสทางกายที่ไม่ดี คือ ร้อนเกินไป เย็นเกินไป ตึงเกินไป แข็งเกินไป ทำให้เกิดความเจ็บ ความปวด ไม่สบายกาย จิตใจก็มักเกิดความยินร้าย คือ ไม่พอใจ กลุ้มใจ ขัดเคืองใจ หรือนั่งไปจิตใจไม่สงบมันฟุ้งซ่าน เกิดความยินร้าย ไม่ชอบใจในความไม่สงบ อย่างนี้ต้องฝึกทำจิตให้เป็นกลาง คือไม่ตกไปในข้างยินร้ายหรือข้างยินดี มีความเพียร มีการระลึกได้ มีความรู้สึกตัว มีการพิจารณา และอย่ายินดียินร้าย หมั่นระลึกรู้กายอยู่เนืองๆ ระลึกรู้เวทนา จิต ธรรม อยู่เนืองๆ ฝึกไปอย่างนี้ในชีวิตประจำวัน

<u>ประการที่หนึ่ง รู้กาย</u> มีอะไรบ้าง กายที่จะต้องระลึกก็มีลมหายใจเข้าออก อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือระลึกรู้กายในขณะนั่ง ขณะยืน ขณะเดิน ขณะนอน นั่งก็ให้รู้เข้ามาที่ท่าทางของกายที่นั่ง ยืนก็ให้รู้เข้ามาที่ท่าทางของกายที่ยืน เดินก็รู้การก้าวไปแต่ละก้าว นอนก็รู้ในท่าทางของกายที่นอน นอกจากนี้ ก็ให้รู้กายในอิริยาบถย่อยด้วย เช่น การคู้ การเหยียด การก้ม การเงย การแลไปข้างหน้า เหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา เดินหน้า ถอยหลัง ขยับตัวเคลื่อนไหวร่างกาย อิริยาบถย่อยให้พยายามระลึก ให้พยายามรู้สึกตัว ในชีวิตประจำวันของเราก็จะมีอย่างนี้ มีลมหายใจเข้าออก มีอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน มีการคู้เหยียด เคลื่อนไหว ให้พยายามระลึกรู้สึกตัวอยู่ในขณะที่กายกำลังปรากฏอย่างนั้น พยายามอยู่บ่อยๆ เนืองๆ

<u>ประการที่สอง รู้เวทนา</u> ระลึกรู้เวทนา เวทนา ก็คือ การเสวยอารมณ์ *สุขเวทนา* คือ ความสบาย *ทุกขเวทนา* คือ ไม่สบาย *อุเบกขาเวทนา* คือ เฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็พยายามระลึกรู้ถึงความรู้สึก เช่น มันไม่สบายก็ระลึกรู้ถึงความไม่สบาย แต่อย่าไปยินร้ายด้วย พยายามฝึกจิตรับรู้ แต่ไม่ยินร้าย ไม่เกลียดชัง ไม่ปฏิเสธ ไม่กระวนกระวายด้วย เวลามันเกิดสุขเวทนาสบายขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นสบายกายสบายใจ รับรู้แต่ไม่เข้าไปยินดี รู้แล้ววางเฉย เวลามันเกิดอุเบกขาเฉยๆ ก็ให้รู้ไม่หลง แล้วสังเกตพิจารณาความเฉยๆ

<u>ประการที่สาม รู้จิต</u> เพียรพยายามให้มีสติสัมปชัญญะ รู้สึกที่จิตใจ เวลาจิตมันคิดนึกให้รู้ทัน เดี๋ยวมันคิดอีก ก็รู้อีก รู้ความคิด จิตมันจะแวบไปแวบมา ซัดส่ายไปในอารมณ์นั้นอารมณ์นี้ คอยติดตามรู้เท่าทันจิตอยู่เสมอ

<u>ประการที่สี่ รู้ธรรม</u> เพียรมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาธรรมในธรรม เช่น อาการในจิตให้ดูว่า ขณะนี้มันมีอาการ มีความรู้สึกอย่างไรในจิต มีราคะ มีโทสะ หรือมีโมหะ บางทีมันก็มีความโกรธ ขุ่นมัว เศร้าหมอง เร่าร้อน ฟุ้งซ่าน บางทีมันก็หงุดหงิด บางทีมันก็ท้อถอย หรือสงสัย ปฏิบัติไปเกิดความสงสัยจะใช่หรือไม่ใช่

อย่างนั้นอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้จะถูกหรือผิด พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นอย่างไร มีจริงหรือ คิดสงสัยเรื่อยไป ก็ให้ระลึกรู้ลักษณะความสงสัยว่าคือธรรมชาติอย่างหนึ่ง เรียกว่า “ธรรม” ธรรมเป็นธรรมชาติ พิจารณาธรรมก็คือพิจารณาธรรมชาติ ความสงสัยก็เป็นธรรมชาติ ความโกรธก็เป็นธรรมชาติ ความรักก็เป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงๆ ฉะนั้น ก็สังเกตไปว่า มันมีอาการปฏิกิริยาอย่างไร เวลาเห็น มีสติระลึกรู้การเห็น เห็นแล้วรู้สึกอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบ หรือเฉยๆ เวลาได้ยิน สติระลึกรู้สภาพได้ยิน แล้วก็สังเกตดูใจตัวเองว่ารู้สึกอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบ เวลาได้กลิ่นก็ระลึกรู้แล้วก็ดูใจ เวลาลิ้มรสอาหารก็ระลึกรู้ลักษณะการรู้รส แล้วก็ดูใจ ขณะสัมผัสทางกาย ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มากระทบกาย รับรู้สังเกตดูแล้วก็ดูใจว่ารู้สึกอย่างไร

หมายถึงมีการกำหนดไปในทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นอายตนะ อายตนะคือสิ่งเชื่อมต่อ อายตนะภายในก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอกก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ (*โผฏฐัพพะ* คือเครื่องกระทบกาย คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ส่วน*ธัมมารมณ์* คือเครื่องกระทบใจ) ให้มีสติพิจารณารู้เท่าทันไป นี้คือชีวิต คือธรรมชาติจริงๆ ไม่ใช่ชีวิตจริงโดยสมมติของเราว่า เราชื่อนั้นชื่อนี้ เราทำงานตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ เราเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก อย่างนี้เป็นความจริงโดยสมมติ แต่โดยเนื้อแท้แล้วไม่ใช่ความจริง การปฏิบัติธรรมไม่ใช่ไปนึกคิดอย่างนั้น

การปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนา ท่านให้รู้ถึงธรรมชาติที่มีอยู่จริงๆ เช่น เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา เพื่อจะให้รู้ว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเพียงธรรมชาติ ธรรมชาติก็หมายถึงว่า ปฏิเสธความเป็นสัตว์เป็นบุคคล การเห็นมันเป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่ง ไม่ใช่เราเห็น ไม่ใช่คนเห็น แต่ปุถุชนจะหลงยึดว่าเป็นเรา ได้ยินก็ว่าเราได้ยิน แต่ที่จริงมันเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้น ทำหน้าที่ได้ยินแล้วก็ดับลง รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึกนี้ คือ

ธรรมชาติแต่ละชนิด แต่ละอย่าง ที่มันปรากฏเกิดขึ้นและดับไป ปฏิบัติธรรมก็เพื่อจะให้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้คือธรรมชาติ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปตามธรรมดา จะเรียกว่าเป็นสิ่งต่างๆ หรือธรรมชาติที่มันมีมันเป็นโดยอิงอาศัยกัน เพราะมีสิ่งนี้ จึงเกิดสิ่งนี้ เพราะสิ่งนี้ดับสิ่งนี้จึงดับ ไม่ใช่ว่ามันเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ไม่ใช่เป็นตัวตนแห่งความเป็นของเราต้องการให้เห็นความจริงอย่างนี้

แต่ท่านทั้งหลายก็อาจจะคิดว่า ไม่เห็นจะน่าอัศจรรย์วิเศษอะไร การรู้อย่างนี้เราก็รู้แล้ว ชีวิตก็คือธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ก็รู้อยู่แล้ว อันนี้มันเป็นความรู้แบบฟัง แล้วเข้าใจจากการคิดนึก มันไม่ใช่การเห็นจริง ที่ปฏิบัตินั้นก็ต้องการให้เห็นด้วยตัวของตัวเอง เห็นแจ่มแจ้งชัดเจนประจักษ์เฉพาะหน้า ไม่ได้คิดเอานึกเอา ไม่ใช่เรามาคิดสรุปเอาเองว่า มันไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนอย่างที่เราเคยฟังเราคิดอย่างนี้มันเป็นเรื่องที่ยังไม่ใช่เป็นปัญญาแท้ ปัญญาแท้จะต้องเกิดจากการเห็นด้วยตัวเอง เกิดญาณ เกิดความรู้ เกิดความแจ่มแจ้งขึ้น ชัดเจนขึ้นว่า สิ่งที่ปรากฏเหล่านี้เป็นเพียงธรรมชาติจริงๆ ปราศจากความเป็นสัตว์ เป็นบุคคลจริงๆ ทีนี้การจะรู้เห็นอย่างนี้ได้ จำเป็นต้องพยายามที่จะระลึกศึกษา พิจารณาอยู่เสมอ คือจะต้องใส่ใจ สังเกตติดตาม ระลึกรู้ ระลึกเป็นตัวที่จะคอยจับอารมณ์ เป็นตัวที่

ไม่ให้เผลอ คือ ไม่ให้เผลอไปว่า ขณะเห็น ขณะได้ยินเป็นต้นนั้น ไม่ให้เผลอว่าจะต้องใส่ใจกำหนดรู้ เวลาเดินก็ไม่เผลอล่องลอยไปเรื่องอื่น ให้เกิดการระลึกขึ้นมา ขณะระลึกอยู่ก็ศึกษา ตัวศึกษามันเป็นตัวสัมปชัญญะ เป็นตัวปัญญา คือสังเกต พิจารณา แต่ไม่ใช่คิดนึกพิจารณาแบบยืดยาวเป็นเรื่องเป็นราว แบบนั้นไม่ใช่

การศึกษาในการปฏิบัติเป็นการศึกษาแค่ปัจจุบันขณะแล้วก็ผ่านไป สิ่งที่ปรากฏเป็นปัจจุบัน มันชั่วขณะนิดเดียว แวบเดียว แล้วก็หมดไป เกิดขึ้นแวบเดียวหมดไป พอระลึกรู้ชั่วขณะแวบเดียวแล้วก็ผ่านไป แล้วก็ระลึกรู้พิจารณาอันใหม่ แล้วก็ผ่านไปอีก แล้วก็ระลึกรู้พิจารณาอันใหม่ อันใหม่ๆ รุดหน้าเรื่อยๆ ไป แม้ว่ามันไม่ชัดเจน มันไม่เห็นชัดก็ต้องผ่านไป จะมัวเก็บมาคิดนึกอีกมันก็ไม่ชัดแจ่มแจ้งได้ มันจะกลายเป็นความคิดนึกเอา เพราะสิ่งที่ปรากฏให้รู้มันดับไปแล้ว มันเกิดชั่วแวบเดียวแล้วดับไป

อย่างขณะได้ยินอย่างนี้ พอได้ยินปุ๊บ มันก็ดับไป ถ้าจะรู้ จะเห็น จะแจ่มแจ้ง มันต้องแจ่มแจ้งขณะที่กำลังได้ยินแล้วรู้ชัดขณะนั้นว่า เอ้อ สภาพที่ได้ยินก็คือธรรมชาติที่ปรากฏ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล แล้วดับลง และรู้พร้อมไปขณะนั้นโดยไม่ได้คิดเอา รู้ขณะนั้น และต้องรู้บ่อยๆ รู้มากขึ้น เพราะสิ่งที่ปรากฏให้รู้ คือ ธรรมชาตินี่มันปรากฏอยู่ตลอดเวลา

หมายถึงว่า มันทยอยกันเกิดขึ้นมาๆ
แล้วก็ทยอยกันดับไปๆ
แต่มันมีสภาวธรรมมากมายที่เกิดดับ

อย่างที่กายนี้ เราสังเกตดูว่ามีมากไหม มีเย็น มีร้อนไหม มีตึง มีหย่อนไหม มีแข็ง มีอ่อนไหม มีเคลื่อนไหว มีปวด มีเจ็บ มีเมื่อย มีไหม มีธรรมชาติหลายอย่างปรากฏที่กาย จิตใจก็เหมือนกัน มันมีอยู่ตลอดเวลาไหม จิตใจนึกคิด ความนึกคิดมีอยู่ตลอดไหม เดี๋ยวนึก เดี๋ยวคิด เดี๋ยววิพากษ์วิจารณ์ ก็รู้ไป และความรู้สึกในจิตใจมีอยู่ตลอดเวลาไหม เดี๋ยวรู้สึกชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง สงบบ้าง ไม่สงบบ้าง ขุ่นมัวบ้าง ผ่องใสบ้าง ตรึกบ้าง ฟุ้งบ้าง อะไรต่างๆ นี่มีอยู่ตลอดเวลา แต่มีแล้วก็หมดไปหายไป แล้วก็เกิดใหม่ แล้วก็สลายไป สลับสับเปลี่ยน เดี๋ยวชนิดนั้น เดี๋ยวชนิดนี้ ต่างๆ มากมาย

นี่คือธรรมชาติ ถ้าไม่สังเกต ไม่พิจารณาดู จิตก็ถูกอุปาทานยึดเหมาเอาเป็นตัวตน เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นของเราขึ้นมา ก็เรียกว่า เป็นการหลงผิด เห็นผิด หลงตลอดไปทุกชาติๆ เรื่อยๆ ไป ก็ไม่พ้นทุกข์ การจะพ้นทุกข์นี่จะต้องมีปัญญารู้จริง คือรู้จักชีวิตตนเองอย่างแท้จริงว่ามันเป็นเพียงธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา รู้อย่างแจ่มชัด จึงจะทำลายกิเลสต่างๆ จะได้พ้นทุกข์ คือ ชีวิตจะได้ไม่ก่อตัวขึ้นมาอีก ธรรมชาติอันนี้มันจะไม่ก่อตัวขึ้นมาอีก ถ้ายังมีความไม่รู้ คือ ความหลง ความยึดผิดเห็นผิดอยู่ มันก็เท่ากับมีเหตุมีปัจจัยที่จะทำให้มันก่อตัวขึ้นมา เมื่อก่อตัวขึ้นมาแล้วก็จะทุกข์ คือมันก่อเอาสิ่งที่เป็นทุกข์เกิดขึ้น

ร่างกายทุกส่วนนี้เป็นที่ตั้งของทุกข์ มีกายส่วนไหนก็จะมีทุกข์ส่วนนั้น ต้องมีปวด มีเจ็บ มีเมื่อย มีร้อน มีหนาว มีไม่สบาย ทุกส่วนมันจะสลายตัวอยู่ตลอดเวลา มีจิตใจก็ต้องเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส ถ้าพิจารณาจริงๆ จะเห็นว่ามันเป็นทุกข์ เป็นทุกข์เพราะมันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ฉะนั้น การที่จะ

เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง ถอนความยึดถือเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขานั้น ก็ต้องมีสติคอยระลึก คอยพิจารณาสังเกตดูธรรมชาติในตนเองนี้ จนเห็นว่ามันเกิดดับ ธรรมชาติแต่ละชนิดนี้ จะมีการเกิดแล้วดับไป เกิดแล้วดับไป หมดไปๆ มากมาย รวดเร็ว ทุกอย่างมีแต่หมดไปสิ้นไป ดูไปตรงไหนก็หมดไปสิ้นไป จึงเกิดปัญญาว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ มันก็จะทำลายความเป็นตัวตน ทำลายความยึดถือเป็นตัวเป็นตน ก็จะเป็นผู้ที่มีจิตใจสะอาดบริสุทธิ์ขึ้น เพราะไม่มีสิ่งอันเป็นที่อาศัยของกิเลสต่างๆ คือ อวิชชา หรือความไม่รู้ เพราะเมื่อมีอวิชชา ตัณหาก็ตามมา อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น กิเลส โลภะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด กิเลสต่างๆ มากมาย มันจะตามมาเป็นขบวน เพราะความไม่รู้จริงนี่เอง

ถ้าทำลายความไม่รู้ออกไป ก็ไม่มีกิเลสต่างๆ ที่จะตามเกิดขึ้นมาในจิตใจได้ การที่จะกำจัดอวิชชาความหลงให้หมดสิ้นได้ จำเป็นที่จะต้องฝึกฝน ประพฤติปฏิบัติ การปฏิบัติสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน ก็ลองฝึกทำ แม้แต่ขณะนี้ก็ฝึกทำได้ ขณะนี้ฟังไปก็ระลึกรู้สึกตัวไปด้วย ทำได้ไหม ระลึกรู้การได้ยินเสียง รู้ความคิดนึก ระลึกรู้ความรู้สึกว่าใจรู้สึกอย่างไร บางขณะก็ระลึกรู้กาย รู้สึกกายนิ่ง รู้สึกกายเคลื่อนไหว รู้สึกลมหายใจ ระลึกรู้การได้ยิน ระลึกรู้การเห็น ระลึกรู้ความคิดนึก ระลึกรู้ความตรึก ความชอบ ไม่ชอบ ความสงบ ความไม่สงบ แล้วก็เห็นว่าสิ่งเหล่านี้ มีแล้วก็สลายไป หมดไป นี่แหละคือได้ปฏิบัติธรรมแล้ว

ขณะได้ยินระลึกรู้ขณะหนึ่ง สติเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้ว นั่งอยู่ก็มีสติระลึกรู้ ขยับตัวก็ระลึกรู้ ได้สติขึ้นมาขณะนั้น เคลื่อนไหวไปมีสติรู้ทัน ไม่เคลื่อนไหวไปด้วยความหลง แต่เป็นการเคลื่อนไหวไปด้วยสติ สตินั้นเป็นธรรมที่ประกอบกับกุศล ถ้าเกิดการระลึกขึ้น คือ มีสติขึ้น ขณะนั้นจิตจะต้องเป็นกุศล กุศลจิตก็เกิดขึ้น ฉะนั้น ถ้าใครหวังว่า จะสร้างกุศลให้เกิดขึ้นให้มากๆ ก็เจริญสติให้เกิดขึ้น ถ้าสติเกิดขึ้น กุศลก็เกิดขึ้น ก็เท่ากับว่าในชีวิตประจำวันนั้น ทำกุศลได้ตลอด ทำบุญได้ตลอด เดินไปมีสติ ก็เท่ากับเดินไปด้วยบุญกุศล นอนมีสติรู้ไปก็นอนด้วยบุญกุศล

เวลาคิดมีสติ ก็คิดด้วยบุญกุศล คู้เหยียดเคลื่อนไหว มีสติรู้ทัน ก็คู้เหยียดเคลื่อนไหวด้วยบุญกุศล ทำบุญอยู่ตลอดเวลา สร้างกุศลอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้

ตรงกันข้าม ถ้าเป็นคนที่ไม่ปฏิบัติ นอกจากไม่ได้กุศลแล้วกลับเป็นอกุศลส่วนใหญ่จะเป็นอกุศล คือไม่ใช่กุศล เป็นบาป เป็นธรรมฝ่ายไม่ดี เป็นอกุศลธรรม อย่าคิดว่าเราไม่ได้ไปฆ่าเขา ไม่ได้ไปลักขโมยเขา ไม่ได้ประพฤติผิดในกาม ไม่ได้โกหก ไม่ได้ดื่มสุราเมรัย เราไม่ได้ทำบาปทำกรรมอะไร อย่าเข้าใจอย่างนั้น ความโลภก็เป็นบาป ความโกรธก็เป็นบาป ความหลงก็เป็นบาป ฟุ้งซ่านหงุดหงิดเร่าร้อน อิจฉาริษยา มานะ ทิฏฐิ ถือเนื้อถือตัว เป็นธรรมฝ่ายอกุศล ฝ่ายบาปทั้งนั้น ก็มาพิจารณาดูว่า วันหนึ่งมีความโกรธกี่ครั้ง บ่อยไหม มีความโลภบ่อยไหม มีความหลงเผอเรอบ่อยไหม มีความถือเนื้อถือตัวไหม มีความอิจฉาริษยาไหม มีความฟุ้งซ่านไหม หงุดหงิดไหม ท้อถอยไหม อย่างนี้คืออกุศลทั้งนั้น

ท่านทั้งหลายก็อาจยอมรับว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในใจอยู่เสมอๆ นั่นก็แสดงว่าถ้าไม่เจริญสติ ไม่ได้ปฏิบัติธรรม จิตใจจะตกไปในฝ่ายอกุศลมากที่สุด แต่ขณะใดที่เจริญสติ มีสติระลึกรู้ ขณะนั้นอกุศลไม่เกิด จิตเป็นกุศล มันแย่งกัน ถ้าไม่เกิดกุศลมันก็เป็นอกุศล เห็นแล้วมีสติระลึกรู้ไหม ถ้าไม่มีสติระลึกรู้ อกุศลมันจะเกิดขึ้น ไม่โลภก็โกรธ ไม่โกรธก็หลง ได้ยินครั้งหนึ่ง ถ้าไม่มีสติรู้ ก็จะเกิดไม่ยินดีก็ยินร้าย หรือไม่ก็หลง ก็เป็นอกุศลทั้งนั้น ได้กลิ่นครั้งหนึ่ง ได้ลิ้มรสครั้งหนึ่ง ได้สัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ครั้งหนึ่ง ถ้าไม่มีสติระลึกรู้แล้ว ถ้าไม่โลภก็โกรธ หรืออย่างน้อยก็หลงเผอเรอไป อกุศลทั้งนั้นเลย

แม้แต่เรามาอยู่อย่างนี้ เรามานุ่งห่มผ้าเหลือง ผ้ากาสาวพัสตร์ ผ้าขาวอยู่ก็ยังดูว่าสิ่งเหล่านี้ตามเกิดขึ้นในใจเราไหม เรายังโกรธไหม ยังโลภไหม ยังหลงไหม ยังฟุ้งซ่านหงุดหงิดไหม เห็นไหม อกุศลมันไม่เคยเลือกเลยว่าเป็นใคร ที่ไหน มันเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาและเกิดได้ง่าย ถ้าไม่ประพฤติปฏิบัติแล้วนี่ จิตใจของเราจะเป็นฝ่ายบาป มันเป็นบาปแบบสามัญ คือ เป็นบาปที่เกิดขึ้นโดยปกติทั่วไปของ

ปุถุชน ไม่ร้ายแรงถึงขั้นเป็นอกุศลกรรมบถชนิดที่จะนำไปตกอบายไปเกิดในอบายภูมิ ความโลภ โกรธ หลง ธรรมดาๆ อย่างนี้ ยังไม่ถึงขั้นบาปร้ายแรง แต่มันก็ยังเป็นบาป เรียกว่าเป็นบาปทางใจเป็นอกุศลเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา มันก็ให้โทษเหมือนกัน คือในชีวิตประจำวันก็เป็นทุกข์ เวลาโลภขึ้นมา โกรธขึ้นมา หลงขึ้นมาในจิตใจก็จะเป็นทุกข์ จะร้อนอกร้อนใจ จะเศร้าหมอง ขุ่นมัว ทำอะไรไม่มีสมาธิ ทำอะไรไม่มีปัญญา ทำอะไรผิดพลาด ทำอะไรแบบไม่เป็นสุข ถ้ามันมีกิเลสเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น จะเห็นว่ามีความจำเป็นมากที่จะต้องประพฤติปฏิบัติธรรม ต้องเจริญสติสัมปชัญญะไว้เสมอ มิฉะนั้นกิเลสมันจะมาก ความโลภ โกรธ หลง มันจะหนาแน่น ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติ พยายามเจริญสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ มันก็จะลดกำลัง ค่อยๆ ลดกำลังลง มันไม่ใช่จะตัดไปทีเดียวได้หรอก ยังคงเผลอ โลภ โกรธ หลงอยู่ แต่มันจะค่อยๆ ลดน้อยลง ความรุนแรงของกิเลสจะลดกำลังลง จากการที่เคยเป็นคนเอาแต่ใจตนเองเวลาโกรธ จะต้องเรียกว่าไม่เคยยอมใคร ไม่ออกไปทางปากก็ทางมือ ไม่อย่างนั้นก็ทางตา เวลาโลภอยากได้อะไรขึ้นมาก็ต้องหาให้ได้อย่างใจ ไม่เคยลด ไม่เคยจะตัดได้ แต่เมื่อเราฝึกสติสัมปชัญญะบ่อยๆ เราจะรู้สึกว่าเราค่อยๆ ฟังเหตุผลมากขึ้น อดทนอดกลั้นได้มากขึ้น รู้จักยอมยอมเป็น จากความที่ไม่เคยยอมก็ชักจะยอมได้ ที่เรายอมเขาไม่ใช่ว่าเราเป็นคนอ่อนแอนะ คนที่ยอมคนนี่แสดงว่าต้องกล้าหาญ ต้องเข้มแข็ง คือ เอาชนะใจตัวเองได้ คนที่ไม่ยอมคน คือ คนที่อ่อนแอ คือ พ่ายแพ้ต่อกิเลสของตนเอง ความเร่าร้อนในใจตัวเองมันทนไม่ไหว คือ มันอ่อนแอ ทำใจไม่ได้ ทนไม่ได้ อ่อนแอ เขาเรียกว่าเป็นพาล คนพาลก็คือ คนอ่อนแอ ทนต่อกิเลสไม่ได้

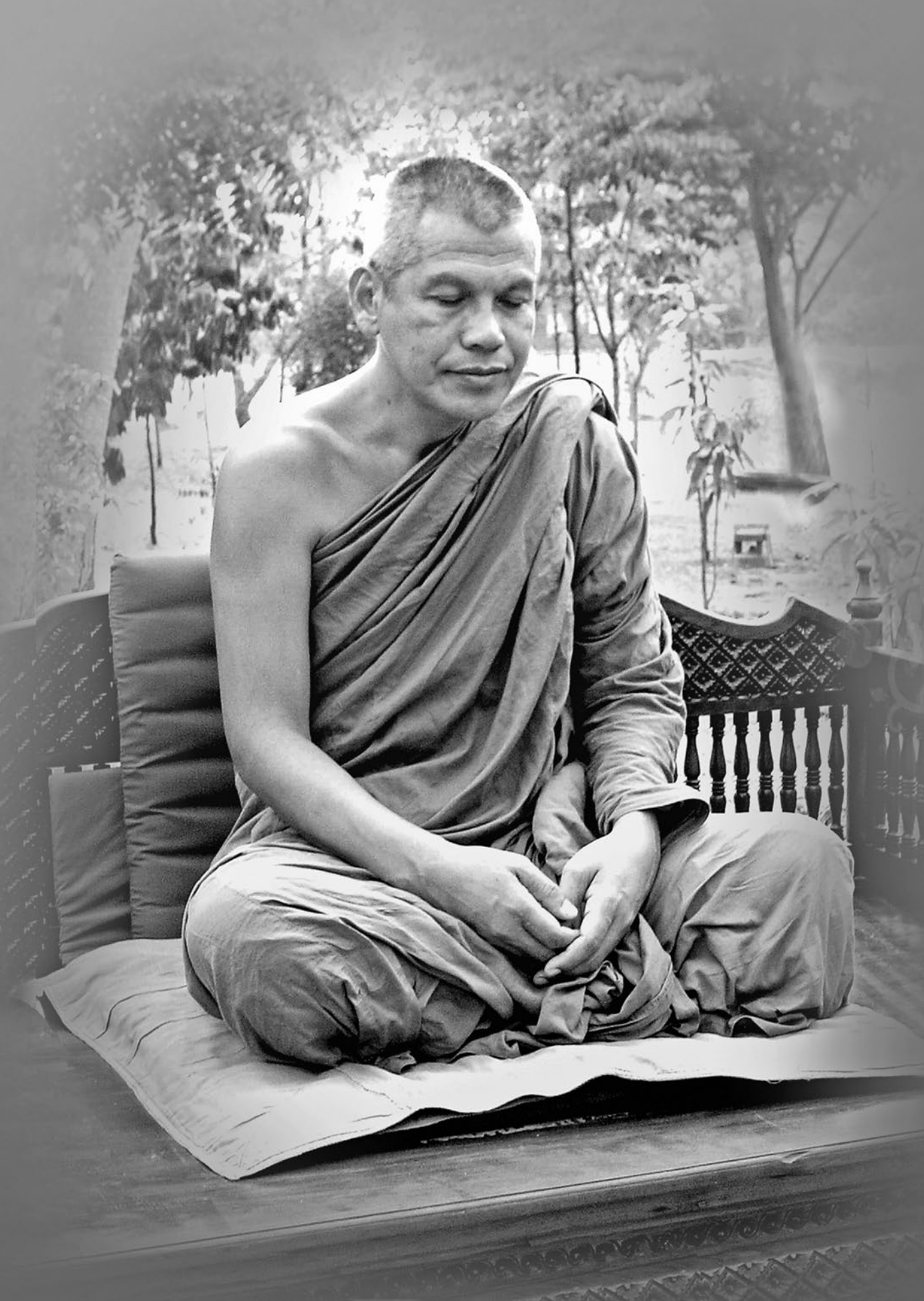
ฉะนั้น ชนะคนอื่นมากมายเป็นหมื่นเป็นแสนก็ไม่สำคัญเท่ากับเอาชนะใจตนเอง ชนะกิเลสตนเองได้สำคัญที่สุด เราจึงไม่ควรไปเน้นเอาชนะคนอื่น แต่ควรจะเน้นมาเอาชนะใจตนเอง ศัตรูที่แท้จริงอยู่ในใจของตนเอง ที่จะฉุดคร่าเราไปสู่ความทุกข์ ฉุดคร่าเราไปสู่นรก ศัตรูในใจเรา คือ ความโลภ โกรธ หลง เป็นศัตรู

อันแท้จริง ส่วนคนอื่นเขาไม่สามารถจะมาทำอะไรเราได้ เขาจะด่าเรา เขาจะแกล้งเรา ก็ทำให้เราลงนรกไม่ได้ ถ้าเรามีสติปัญญา เรารู้จักทำใจ ปล่อยวาง สงบเย็น แต่ที่สำคัญ คือเราทนต่อกิเลสไม่ได้ มันเกิดอาฆาตมาดร้าย แล้วก็กระทำอะไรที่เป็นโทษเป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่นขึ้นมา นั่นแหละสิ่งที่เป็นอันตรายที่สุด ที่จะนำความทุกข์มาสู่ตนเอง

ฉะนั้น จึงต้องเพียรพยายามประพฤติปฏิบัติ อาจจะฝึกจุดใหญ่ๆ ก่อนก็ได้ ฝึกในอิริยาบถใหญ่ พยายามรู้ตัว เวลายืนให้รู้ตัว เวลาเดินให้รู้ตัว เวลานั่งให้รู้ตัว เวลานอนให้รู้ตัว รู้ตัวในท่าทางของกายที่อยู่ในท่านั้นๆ แล้วเราค่อยรู้ละเอียดไปถึงอิริยาบถย่อย การจะเปลี่ยนอิริยาบถแต่ละครั้งให้รู้การคู้ เหยียด เคลื่อนไหว แล้วก็ระลึกรู้ไปถึงความรู้สึกนะ ความรู้สึกในกายที่มีความตึง หย่อน ไหว มีความกระเพื่อม มีความสั่นสะเทือนในกาย มีความรู้สึกแข็ง อ่อน ร้อน เย็น สบาย ไม่สบาย ทุกส่วนในกาย ศึกษาพิจารณาแล้วก็ฝึกการรู้ไปถึงด้านจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด ดูอาการในจิตใจว่ามันเป็นอย่างไร แต่ละขณะๆ เช่น สบายใจ ก็รู้ ไม่สบายใจ ก็รู้ สงบ ไม่สงบ ให้รู้ มีความชอบ ไม่ชอบ ก็ให้รู้ แล้วก็ฝึกการปล่อยวาง ทำใจให้เป็นกลาง ไม่ตกไปข้างยินดียินร้าย ถ้าเราปล่อยวางเป็นก็จะเย็น จะเบา จะว่าง จะผ่องใสเบิกบานขึ้น ก็จะเห็นคุณค่าของการปฏิบัติว่า เวลาที่เราเจริญสติสัมปชัญญะ จะเห็นได้ว่ากิเลสมันเบาบางลง กิเลสมันถูกกำจัดไป สภาพจิตใจก็จะโปร่งขึ้น เบาขึ้น ผ่องใสขึ้น ตามลำดับ แต่ถ้าเราทำยังไม่ได้ เจริญสติอยู่คอยระลึก คอยดูอยู่ แต่ดูโดยมีกิเลสตามมาหนุนไว้ เช่น ความโลภมาหนุน คือความชอบใจ ไม่ชอบใจ มันคอยมาหนุน ฉะนั้น เวลาดูไป พิจารณาไป มันก็ร้อนใจ อยากจะให้มันสงบบ้าง อยากจะให้มันได้อย่างนั้นบ้างอย่างนี้บ้าง ไปบังคับบ้าง พอมันไม่ได้อย่างใจก็ไม่พอใจ มันก็เลยไม่สงบ ไม่โปร่ง ไม่เบา

ฉะนั้น ต้องคอยสังเกตคอยฝึกหัดเตือนใจตัวเองว่า การปฏิบัตินั้นต้องทำไปอย่างปกติ อย่าให้เป็นเครื่องมือของตัณหาอุปาทาน ปฏิบัติกรรมฐาน บางทีทำไปด้วยตัณหาอุปาทานก็ได้ คือ ทำไปด้วยความทะยานอยาก ทำไปด้วยความยึดมั่นถือมั่น จ้องไป เพ่งไป จะเอาให้ได้ มันก็เลยไปยึดอารมณ์ไว้ ไม่ปล่อยวาง มันก็เลยไม่โปร่ง ไม่เบา อันนี้ก็เป็นธรรมดาของผู้ฝึกใหม่ๆ ยังไม่ชำนาญ ยังไม่เป็นแท้ก็ต้องค่อยเป็นค่อยไป ใหม่ๆ ก็อาจจะได้แค่ฝึกให้มีสติเกิดขึ้น หายใจเข้าระลึกได้ หายใจออกระลึกได้ นั่งอยู่ระลึกได้ ยืนระลึกได้ เผลอไปบ้าง หลงลืมไป อ้าวกลับมา ระลึกได้ ก็เพียรไปอย่างนี้ ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เวลาชนะขึ้นมาก็ยังไม่ขาวสะอาด คือ มันยังไม่ชัดเจน ไม่ปกติ ก็ต้องอาศัยความอดทน ฝึกไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีความชำนิชำนาญ

ถ้าเรามีความชำนิชำนาญขึ้นเราก็จะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันว่า เวลาไม่เจริญสติ ไม่พยายามมีสติ ไม่พยายามรู้ตัว จะเห็นว่ามีทุกข์มาก เดี๋ยวโลภ โกรธ หลง เดี๋ยวอึดอัด แน่นอก แน่นใจ แต่ถ้าพอมีสติรู้ทันปล่อยวางจะเบา จิตใจโปร่งเบาขึ้น เพราะฉะนั้น จะเห็นว่าธรรมะมีความจำเป็นต่อชีวิต ถ้าไม่พยายามที่จะมีสติ เดี๋ยวก็หนักอกหนักใจ ยึดมั่นถือมั่น ถ้าพยายามมีสติก็โปร่งเบาขึ้น ฝึกฝนอบรมอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็หวังว่าคงจะพอเป็นที่เข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องให้เป็นไปในชีวิตประจำวัน ซึ่งก็ไม่ได้มีอะไรมาก เพียงแต่พยายามระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอๆ รู้กายตนเอง รู้ในเวทนา ในจิต ในธรรมให้เป็นปัจจุบัน ฝึกหัดการปล่อยวางไปเรื่อยๆ จนสักวันหนึ่งก็จะค่อยๆ มีปัญญา เห็นสัจธรรมในชีวิตตนเอง เห็นทุกข์โดยความเป็นทุกข์ ก็จะละเหตุแห่งทุกข์ ถึงความดับทุกข์ เพราะเจริญข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้เต็มรอบ การรู้ในอริยสัจทั้ง ๔ ก็จะเกิดขึ้น แล้วก็จะมีที่พึ่ง เข้าถึงแก่นศาสนาได้อย่างแท้จริง ขอความสุขความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ.



๑๑

แ ค่ ดู . . . แ ค่ รู้

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้พึงตั้งใจฟังธรรมเพื่อความรู้ความเข้าใจในแนวทางของการปฏิบัติเพื่อความก้าวหน้าของการปฏิบัติสำหรับผู้ใหม่ ในวันนี้ก็จะขอพูดเกี่ยวกับปัญหาของผู้ปฏิบัติที่มักพบเป็นประจำ แล้วมักจะมีผู้ถามอยู่บ่อยๆ ว่า ทำอย่างไรจึงจะสงบ ปฏิบัติแล้วไม่สงบเลย มีแต่ความฟุ้งซ่าน

นักปฏิบัติที่เคยได้รับความสุข ความสงบจากการทำกรรมฐาน ก็อยากจะได้ความสงบอย่างนั้นอีก พอมันไม่เป็นไปตามปรารถนาก็วุ่นวายใจ เกิดความเบื่อหน่ายท้อถอย บางรายก็เลยเลิกปฏิบัติไปเลยก็มี

พระพุทธองค์ตรัสว่า “**ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ**” ดังนั้น ถ้าจะดับก็ต้องดับที่เหตุ “**ความทุกข์**” ทั้งหลายมาจาก “**เหตุให้เกิดทุกข์**” คือ “**ตัณหา**” ความทะยานอยาก

เมื่อเวลาประพฤติปฏิบัติจึงต้องรู้เท่าทันต่อตัณหาที่จะเกิดขึ้น ต้องพิจารณาในจิตใจว่าขณะนี้มีความทะยานอยากไหม ความอยากสงบมันก็เป็นตัณหา เป็นความอยากได้ความสุขจากการปฏิบัติ แต่หารู้ไม่ว่าความอยากนี่แหละเป็นต้นเหตุของความทุกข์

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องอ่านจิตใจของตนเองให้ออก ต้องรู้เท่าทันในจิตใจว่าขณะนี้มีตัณหาไหม มีความเพ่งเล็งอยากได้ไหม ถ้ามีก็ต้องแก้ไข แก้ไขอย่างไร

อันดับแรก คือ **รู้เท่าทัน**ต่อตัณหาที่เกิดขึ้น

อันดับที่สอง คือ **ละวาง**ต่อตัณหานั้น

นั่นก็คือ การฝึกหัดการเจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อให้หลุดจากตัณหาด้วยการฝึกหัดการปล่อยวาง

ในเบื้องแรกนักปฏิบัติต้องทำความเข้าใจว่า เราจะปฏิบัติแบบว่าไม่อยากได้อะไร อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ก็ให้เป็นเรื่องตามเหตุตามปัจจัยที่มันจะเกิดขึ้น อะไรจะเกิดหรืออะไรจะดับก็แล้วแต่ เราจะทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ดู...ผู้รู้เท่านั้น จะไม่มีความอยากให้มันเป็นอย่างนี้เป็นอย่างนั้น

ถ้าจิตใจมันหลุดจากความอยาก ก็จะพบกับความเบา จะพบกับความสงบ ความเบากายเบาใจก็จะเกิดขึ้นเอง

จิตของปุถุชนมักจะมีตัณหาอยู่ในจิตใจ จะคิดอะไรจะทำอะไร มันก็จะเป็นไปด้วยความอยากตลอด ฉะนั้น ที่พวกเรามาปฏิบัตินี่ก็เพื่อที่จะมาฝึกหัดละตัณหา ให้รู้เท่ารู้ทันต่อตัณหาในจิตใจ แล้วละวางความอยากนั้นๆ

การเจริญกรรมฐาน มี ๒ แบบ คือ

๑. สมถกรรมฐาน สมถะนี้เป้าหมายเพื่อต้องการความสงบ ความตั้งมั่นของจิต

๒. วิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนานั้นเป้าหมายที่ต้องการ คือ ปัญญาความรู้แจ้งในสิ่งทั้งหลาย (รูป - นาม) ตามความเป็นจริงว่าล้วนตกอยู่ในสภาพของ **ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็โดยใช้สติสัมปชัญญะระลึกรู้เท่าทันต่อสิ่งต่างๆ ที่กำลังปรากฏ คือ รูปธรรม - นามธรรม โดยจะต้องระลึกอย่างบริสุทธิ์ ไม่มีความอยากในขณะที่ระลึกรู้รูปนามอยู่นั้น

สภาพจิตใจมันเป็นอย่างไร อารมณ์จะดีก็ตาม ไม่ดีก็ตาม ก็ทำหน้าที่ระลึกรู้ไปอย่างไม่มีความอยากได้หรืออยากปฏิเสธ **ดูแค่ดู รู้แค่รู้**

การเจริญวิปัสสนาต้องฝึกจุดนี้ให้ได้เป็นส่วนสำคัญ ฝึกหัดปฏิบัติไป ดูแลรักษาสภาพจิตใจไม่ให้มีความอยาก มันเผลอเกิดความอยากก็แก้ไขเสีย ปล่อยวางเสีย ฝึกให้มันปล่อย ให้มันวาง ให้จิตใจเป็นปกติ เพียงแค่...ดู แค่...รู้

ถ้าฝึกให้จิตใจปลอดจากตัณหาได้ จะพบว่าจิตใจมันพร้อมที่จะเบิกบานผ่องใส เพราะว่าสภาพเดิมของจิต มันเป็นสภาพที่ประภัสสร คือผ่องใสอยู่แล้ว

จิตเดิมแท้มันประภัสสรผ่องใส แต่ที่เศร้าหมองขุ่นมัว นั่นเป็นเพราะมี**กิเลส** โลภะ โทสะ โมหะ จรเข้ามาแล้วเกิด**ตัณหา**ครอบงำจิต

จิตอุปมาเหมือนกับน้ำ ดังเช่นน้ำในแม่น้ำลำคลองที่มันขุ่นมัวสกปรก ความสกปรกนั้นไม่ใช่ตัวน้ำ มันสกปรกก็เพราะสิ่งปฏิกูลต่างๆ ที่เข้าไปผสมในน้ำต่างหาก ถ้าเราสามารถกลั่นกรองเอาสิ่งปฏิกูลหรือตะกอนต่างๆ ออกไปจากน้ำได้ น้ำก็จะคืนสู่สภาพเดิมของมันคือใสสะอาด เราจะเห็นได้ว่าความสะอาดของน้ำไม่ได้เอามาจากที่ไหน เพียงแต่เราเอาสิ่งสกปรกออกไปให้ได้เท่านั้นเอง

ฉันใดก็ดี จิตนี้ก็เช่นกัน เพียงการปฏิบัติให้รู้ทันความอยาก แล้วละวางซะ คือ เราจะไม่มุ่งดูด้วยความอยากจะเอาอะไร แต่จะดูแค่ไม่อยากได้อะไร เราลองทำแบบนี้ดูก็ได้ พยายามจะทำเหมือนแบบไม่ได้ทำ นั่งไปก็ทำใจแบบว่าไม่เอาอะไร จะวางเฉย จะปล่อยวาง ฝึกจิตไปอย่างนี้อย่างเดียว ปรับผ่อนรักษาจิต บอกจิตว่าไม่เอาอะไร เมื่อจิตมันปล่อยได้ วางได้ เราก็จะพบกับความเบาใจเกิดขึ้น ความสงบใจมันก็เกิดขึ้นได้ โดยที่ไม่ต้องดิ้นรนทะยานอยากแสวงหา ค้นหาอะไรที่ตรงไหน

เราลองสังเกตดูได้ว่า ขณะที่เราปฏิบัตินี่ เรากลัวว่าจะไม่ได้อะไรจริงไหม นั่นแหละมันคือไม่ได้อะไร ยิ่งอยากได้มันก็ยิ่งไม่ได้ เพราะสิ่งที่ควรได้ คือ ความละวาง ความสละ ความปล่อย

การเจริญวิปัสสนานี้เป้าหมายก็คือ การสละได้ การปล่อยได้ การวางได้ เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็ลองมาทำเหตุเสียใหม่ ทำเหตุให้มันตรงต่อผล คือทำให้มันไร้ความอยาก ทำไปนี่ก็ฝึกหัดการปลอดจากความอยากไว้เรื่อยๆ เมื่อความอยากเข้ามาก็ดูแลรักษาปรับผ่อนให้จิตมันไร้ความอยาก

ความสงบที่เกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานนั้นก็จะต่างจากความสงบจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยว่าความสงบของวิปัสสนานั้นเป็นความสงบจากกิเลส ส่วนสมถะนั้นเป็นความสงบจากอารมณ์

ความสงบของวิปัสสนา ก็ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า ทำด้วยความไม่ต้องการอะไร มีสติระลึกรู้ด้วยความปล่อยวาง ความสงบมันก็จะเกิดขึ้นมาเอง ไม่ใช่ความสงบแบบดับดิ่ง เป็นแต่เพียงความโปร่งใจเบาใจ ยังมีสติสัมปชัญญะที่จะระลึก ที่จะพิจารณาได้

แต่ถ้าเป็น**ความสงบในลักษณะของสมถะ** จิตจะเพ่ง จ้องดู จ้องรู้ ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น การเพ่งลมหายใจก็จะเพ่งดูไปที่ลมหายใจเพียงอย่างเดียว ลักษณะของการทำสมถะนั้นมันใช้การควบคุม บังคับ สะกดให้จ้องจับอยู่ในอารมณ์

เดียว ในลักษณะอย่างนี้ ถ้าเพ่งอยู่จับอยู่มันก็จะสงบ แล้วก็เป็นความสงบที่มาก เป็นความสงบที่แนบเนียนแนบแน่นลงไป เกิดความสุขมาก เกิดความอิ่มเอิบใจมาก แต่ถ้าหากว่าเพ่ง จ้อง ประคองแล้วมันไม่อยู่ มันก็จะฟุ้งมาก เกิดความหงุดหงิด รำคาญใจ นี่คือลักษณะของการเจริญสมถะ

ส่วนการเจริญวิปัสสนานั้นไม่ได้ทำอย่างนี้ ใช้การมีสติระลึกรู้สภาพธรรมต่างๆ ไม่ใช่ไปจ้อง เพ่ง สะกด **การทำวิปัสสนานั้นมีหลักว่าไม่เพ่ง แต่ก็ไม่เผลอ ใช้สติสัมปชัญญะระลึกรู้สภาพธรรมต่างๆ** ไม่เจาะจงว่าจะต้องเป็นอารมณ์นั้นอารมณ์นี้ อารมณ์ดีก็ตาม ไม่ดีก็ตาม สงบก็ตาม ไม่สงบก็ตาม อะไรเกิดขึ้นอย่างไรก็รู้อย่างนั้น แล้วก็รู้อย่างไม่ต้องการและไม่ปฏิเสธ คือ **ไม่ยินดีและไม่ยินร้าย**ในสภาพธรรมต่างๆ

ในการเจริญวิปัสสนานั้น ระลึกอารมณ์ต่างๆ ไม่เลือกอารมณ์ บางขณะระลึกรู้ความรู้สึกที่กาย ดูความรู้สึก ความไหว - ความตึง เย็น - ร้อน อ่อน - แข็ง รู้สึกสบาย - ไม่สบายที่กาย บางขณะก็ระลึกรู้จิตคือตัวรู้หรือความคิด เวลาคิดก็ดูความคิดหรืออาการในจิต เวลามันเกิดตรึกนึก เวลามันเกิดความรู้สึกในทางดี - ไม่ดี ชอบ - ไม่ชอบ สงบ - ไม่สงบ ก็ระลึกรู้ไปต่างๆ รับรู้อารมณ์ต่างๆ แต่ว่ารู้เฉพาะอารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ อย่างเช่นที่กายก็ระลึกไปที่ความรู้สึก ความไหวกระเพื่อม ความสั่นสะเทือนไปทุกส่วนของร่างกาย แล้วก็รู้ไปที่จิตใจด้วย ความรู้สึกนึกคิด ความสงบ - ไม่สงบ ความสงสัย ความดีใจ ความอะไรก็แล้วแต่ที่เป็นอาการในจิต ไม่ใช่ไปดูเรื่องราวของจิต ให้ระลึกที่การคิด ให้ระลึกที่ตัวรู้ พอระลึกที่ตัวรู้ก็จะสลัดเรื่องราวออกไปเป็นขณะๆ **แต่ก็อย่าลืมว่าขณะที่ระลึกรู้ไปนั้นให้เป็นไปด้วยความปกติ เป็นกลาง ปล่อยวางอยู่เสมอ**

เราก็จะพบว่า กระแสของจิตมันไม่หยุด มันจะแวบไปคิด ไปรับอารมณ์ ถ้าคอยดูคอยรู้จิตอยู่ก็จะรู้กายไปด้วย รู้เวทนา รู้จิต รู้สภาพธรรมต่างๆ ไปด้วย คือจะรู้ครอบคลุมไปในฐานทั้ง ๔ เป็น **การเจริญสติปัฏฐาน ๔** นั่นเอง

อุปมาเหมือนกับว่า ในทางสี่แพร่งตรงกลางมีจอมปลวก บุคคลไปยืนอยู่บนจอมปลวกนั้น ก็จะสามารถเห็นผู้คนหรือสัตว์ที่ผ่านมา จะมาทิศไหนอย่างไรก็มาผ่านให้รู้ เราไม่ต้องวิ่งไปทางโน้นทางนี้หรอก เราอยู่ตรงกลางแล้วคอยสังเกตสิ่งต่างๆ ที่ผ่านไปมา เปรียบเหมือนกับเรามีจิตรู้จิตอยู่ แต่มันจะมีกระแสรับรู้ในฐานอื่นด้วย คือรู้**กาย** รู้**เวทนา** รู้**จิต** และ รู้**ธรรม** ด้วย

ในการฝึกหัดของบางคนก็อาจจะต้องดูลมหายใจไปก่อน ดูลมเข้า ดูลมออก แต่เมื่อเราปฏิบัติยิ่งขึ้น พัฒนาขึ้น ก็จะไม่ต้องดูเฉพาะลมหายใจอย่างเดียว เราเริ่มรู้สึกตัวสังเกตสิ่งแวดล้อมที่จะสัมพันธ์เข้ามา เช่น สังเกตว่ามีเวทนาไหม หายใจเข้าออกบางครั้งรู้สึกสบาย บางครั้งรู้สึกไม่สบาย บางทีโปร่งเบา บางทีอึดอัด นี่เรียกว่าขยายความรู้มากขึ้น มากเข้าก็รู้ถึงจิตได้ด้วย บางครั้งรู้สึกสบายใจ ลมหายใจจะละเอียด แต่บางครั้งไม่สบายใจ ลมหายใจรู้สึกมันจะติดขัด มันจะอึดอัด ไม่โปร่งจะเห็นความสัมพันธ์ของจิตกับกาย

บางครั้งจิตใจรู้สึกสงบสบาย ลมก็เบา ละเอียดนุ่มนวล กายระงับ เวทนาระงับ นี่เรียกว่า "**รู้สึกตัวทั่วพร้อม**" รู้ไปทั้ง ๔ ฐาน รู้กายก็คือรู้ลมหายใจ ลมหายใจนี่ถือว่าเป็นกาย เรียกว่า กายสังขาร คือสิ่งที่ปรุงแต่งกาย

ดังนั้น การระลึกถึงลมหายใจเข้า - ออก ก็ถือว่าได้ปฏิบัติ**สติปัฏฐาน ๔** ในหมวดที่ ๑ คือ **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** แล้วในขณะที่เราดูลมหายใจก็ไม่ใช่ดูแต่เฉพาะลมหายใจ เราสังเกตถึงความรู้สึกของทั้งกายและใจที่มันสบายหรือไม่สบายด้วย เป็น **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** แค่นั้นก็ยังไม่พอ ดูถึงจิต สังเกตตัวรู้ที่มีสภาพรับรู้อยู่ ลมหายใจก็อย่างหนึ่ง ตัวรู้ก็อย่างหนึ่ง การดูจิต หรือตัวผู้รู้ เป็น **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** นอกจากนี้ ก็ยังไปเห็นธรรมในธรรม คือ เห็นอาการในจิต ซึ่งบางครั้งก็สงบ บางครั้งก็ไม่สงบ บางครั้งก็โปร่งใจ บางครั้งก็ขุ่นมัว บางครั้งก็ผ่องใส จิตเกิดความสงบหรือไม่สงบก็ดูไป ไม่เลือกอารมณ์ เป็น **ธัมมานุปัสสนา-สติปัฏฐาน**

อันนี้ก็เป็นการเจริญสติปัฏฐานครบสมบูรณ์ทั้ง ๔ ฐานได้ โดยเริ่มต้นจากการดูลมหายใจ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า บุคคลที่เจริญ **อานาปานสติ** ให้มาก ทำให้มาก ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้สมบูรณ์ได้ เมื่อสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ ก็จะทำให้โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ไปด้วย

โพชฌงค์ ๗ คือ องค์แห่งความตรัสรู้

๑. สติสัมโพชฌงค์	มีสติเป็นตัวระลึก
๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์	มีการพิจารณาสอดส่องในธรรมอยู่
๓. วิริยสัมโพชฌงค์	มีความเพียรอยู่ในขณะนั้น คือ เพียรมีสติระลึกรู้
๔. ปีติสัมโพชฌงค์	มีความอิ่มเอิบใจ
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์	มีความสงบระงับ
๖. สมาธิสัมโพชฌงค์	มีความตั้งมั่นของจิต
๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์	มีความวางเฉย เป็นกลางสม่ำเสมอ ต่อสภาวธรรมต่างๆ

สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา เป็นองค์ของความตรัสรู้ ก็มาจากการที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้สมบูรณ์ เป็นเหตุให้โพชฌงค์ ๗ ก็สมบูรณ์ไปด้วย เมื่อโพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ จึงเป็นเหตุให้เข้าถึงวิมุตติความหลุดพ้นได้ในที่สุด

วันนี้ก็ขอแสดงถึงเรื่องของสติปัฏฐาน ๔ หรือการเจริญวิปัสสนาไว้แต่เพียงคร่าวๆ พร้อมกับตอบปัญหาที่นักปฏิบัติมักถามกันมามาก ไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ.

๑๒

สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้ก็จะได้ปรารภธรรมะตามหลักคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อส่งเสริมสติปัญญาที่จะได้น้อมนำมาสู่การประพฤติปฏิบัติ ก็จะต้องมีทั้งการฟัง (ปริยัติ) การลงมือกระทำ (ปฏิบัติ) จึงจะมีผล (ปฏิเวธ) เรียกว่า ต้องมีทั้ง **ปริยัติ ปฏิบัติ** จึงจะมี **ปฏิเวธ** ปฏิเวธนั้นเป็นผลของการเจริญวิปัสสนา ซึ่งก็คือ มรรค ผล นิพพาน

มรรค ผล นิพพาน นี้จะเกิดขึ้นมาได้ต้องผ่านการปฏิบัติ ถ้าขาดการลงมือกระทำแล้วล่ะก็ ผลเกิดขึ้นไม่ได้ แต่ก่อนจะลงมือปฏิบัตินั้นก็จะต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจ ต้องอาศัยทฤษฎี หรืออาศัยปริยัติด้วย ถ้าขาดปริยัติ...ปฏิบัติก็ไขว้เขวผลก็เข้าถึงไม่ได้ ดังนั้น จึงต้องอาศัยปริยัติได้แก่การศึกษา การทำความเข้าใจจากการฟังหรือการอ่าน ที่กำลังฟังอยู่นี้ก็ตั้งใจฟังให้ดี ฟังให้เข้าใจ

วันนี้ก็จะได้อธิบายให้เข้าใจถึงการเจริญกรรมฐาน ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ ควรที่ผู้ปฏิบัติทั้งหลายต้องทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ก่อนลงมือประพฤติปฏิบัติ ในเบื้องต้นเราต้องทราบกันก่อนว่า การทำ **กรรมฐาน** มีด้วยกัน ๓ รูปแบบ คือ

รูปแบบที่ ๑ เรียกว่า "**สมถบุพพังคมวิปัสสนา**" คือ การเจริญวิปัสสนา โดยมีสมถะนำหน้า (เจริญสมถะก่อน)

รูปแบบที่ ๒ เรียกว่า "**วิปัสสนาบุพพังคมสมถะ**" คือ การเจริญวิปัสสนานำหน้า โดยมีสมถะตามมาทีหลัง (เจริญวิปัสสนาก่อน)

รูปแบบที่ ๓ เรียกว่า "**ยุคนันทสมถวิปัสสนา**" คือ การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

สมถะ คือ การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ

วิปัสสนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดการเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรม มีปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันทำให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้

ผู้ปฏิบัติที่มีจริตเหมาะสมกับรูปแบบไหนก็ดำเนินการปฏิบัติไปในรูปแบบนั้น ถ้าถนัดที่จะทำในรูปแบบที่ ๑ คือ เจริญสมถะก่อนแล้วค่อยต่อวิปัสสนาทีหลังก็ได้ ส่วนรูปแบบที่ ๒ เจริญวิปัสสนาไปเลยแล้วมีสมาธิตามมาทีหลังนี่ก็ได้ หรือรูปแบบที่ ๓ เจริญควบคู่กันทั้งสมถะและวิปัสสนานี่ก็ได้

ฉะนั้น จึงไม่ใช่ว่าทุกคนต้องทำเหมือนกัน เราจึงไม่ต้องไปมองบุคคลอื่นว่าทำไมเขาทำอย่างนั้น ไม่ทำอย่างนี้ ถ้าเราเข้าใจก็จะมีใจกว้างขึ้น เพราะการเจริญกรรมฐานดำเนินได้ถึง ๓ รูปแบบ ด้วยกัน

<u>รูปแบบที่ ๑ สมถบุพพังคมวิปัสสนา</u>

บุคคลที่มีอัธยาศัยเหมาะที่จะเจริญสมถะก่อนก็ทำสมถะก่อน โดยเพ่งบัญญัติเป็นอารมณ์ ให้จิตเข้าถึงฌานจิต นั่นหมายถึงว่า จิตดำเนินเข้าถึงขั้นอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แนบแน่นในอารมณ์ ได้ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจมฌาน หรือ อรูปฌาน ๔ ได้ฌานสมาธิแนบแน่นในอารมณ์

สมาธิมีด้วยกัน ๓ ระดับ คือ

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิที่มีความตั้งมั่นหรือความสงบเพียงเล็กน้อย เป็นขณะๆ

๒. อุปจารสมาธิ สมาธิที่มีความตั้งมั่นลงไปมาก สงบลงไปมาก เรียกว่าเฉียดๆ ฌาน โดยสภาวะของผู้ปฏิบัติจะรู้สึกมีความสงบระงับลงไปมาก แต่ก็ยังรับรู้อยู่ ยังได้ยินเสียงอยู่แต่ไม่หวั่นไหว ไม่รำคาญในเสียง

๓. อัปปนาสมาธิ สมาธิที่จิตมีความแนบแน่นในอารมณ์เดียว ในความรู้สึกของผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ามันดับ มันเงียบไปเลย คือไม่มีการรับรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ก็ไม่ไหวไปในอารมณ์อื่น คือ ใจจะแนบนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียวที่เป็นนิมิต ที่เป็นบัญญัติอารมณ์ เรียกว่า ได้ฌาน

ผู้ที่ได้ฌานเขาก็จะฝึกเข้าฌาน - ออกฌานให้คล่องแคล่ว ชำนิชำนาญ เข้าไปอยู่ในอารมณ์ของฌาน เรียกว่า “เข้าฌานสมาบัติ” เป็นการสงบระงับดับความรู้สึกทั้งหลายตามแรงอธิษฐาน ตามความชำนาญของแต่ละบุคคล บางคนก็อธิษฐานเข้าฌานอยู่ได้นานๆ เป็นชั่วโมงหรือได้หลายๆ วัน พวกที่ได้ฌานสมาบัตินี่ จิตใจยังเป็นปุถุชนอยู่ ยังไม่ได้บรรลุมรรคผลนิพพานแต่อย่างใดเพราะยังมีกิเลสอยู่ แต่กิเลสส่วนที่หยาบจะถูกข่มระงับไว้ด้วยสมาธิ ดังนั้น พวกที่ได้ฌานนี่เขาจะไม่มี **นิวรณ์**[๑] เข้ามารบกวน

---

[๑] นิวรณ์ ๕ ได้แก่ ความกำหนัดยินดีในกามคุณอารมณ์ ความพยาบาทปองร้าย ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความหดหู่ - เซื่องซึม - ท้อถอย ความสงสัยลังเลใจ

นิวรณ์ต่างๆ จะถูกสมาธิข่มไว้ได้หมด เรียกว่า "**วิขัมภนปหาน**" คือการละกิเลสด้วยการข่มไว้ด้วยฌาน เปรียบเสมือนกับหินทับหญ้า **สมาธิ**เปรียบเหมือน**หิน กิเลส**เปรียบเหมือน**หญ้า** หญ้าไม่สามารถเจริญงอกงามได้เพราะถูกหินทับไว้ แต่ถ้าเอาหินออกเมื่อไหร่ หญ้าแพรกนั้นก็จะเจริญงอกงามได้อีก...ไม่ตาย

กิเลสต่างๆ ที่ถูกสมาธิของพวกที่ได้ฌานข่มไว้นั้น ทำให้คนนั้นๆ ดูเหมือนว่าตนไม่มีกิเลส ก็ด้วยจิตที่มีสมาธิ **บุคคลที่ได้ฌานเช่นนี้สามารถต่อวิปัสสนาได้ โดยการยกฌานจิต คือ องค์ฌานที่ประกอบกับฌานจิต ยกขึ้นมากำหนดพิจารณาได้ เพราะว่าฌานจิตและองค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นเป็นปรมัตถธรรม** เมื่อกำหนดเข้ามาที่องค์ฌานก็เท่ากับกำหนดปรมัตถ์

องค์ฌานที่ประกอบกับฌานจิต มีต่างๆ กันตามระดับของฌานดังต่อไปนี้

๑. ปฐมฌาน องค์ฌานมี ๕ = วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
๒. ทุติยฌาน องค์ฌานมี ๔ = วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
๓. ตติยฌาน องค์ฌานมี ๓ = ปีติ สุข เอกัคคตา
๔. จตุตถฌาน องค์ฌานมี ๒ = สุข และ เอกัคคตา
๕. ปัญจมฌาน องค์ฌานมี ๒ = อุเบกขา และ เอกัคคตา

ผู้ที่ได้ฌานในระดับไหนก็เอาองค์ฌานเหล่านั้นแหละมากำหนด พิจารณา แต่ขณะที่อยู่ในฌานสมาบัตินั้นกำหนดพิจารณาไม่ได้ เพราะจิตแนบแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว แต่เวลาที่สมาธิคลายตัวลง เริ่มมีความรู้สึก เริ่มรับรู้ได้ ผู้ปฏิบัตินั้นก็ปล่อยนิมิตบัญญัติมากำหนดปรมัตถ์คือองค์ฌานที่เกิดขึ้นกับจิตนั้น เช่น น้อมมากำหนดจิตที่มีความอิ่มเอิบ ที่มีปีติ พิจารณาจิตที่มีกำลัง มีความสุข ความเย็นใจ ความโปร่งใจ พิจารณาจิตที่มีสมาธิตั้งมั่นเป็นอย่างไร

เมื่อกำหนดองค์ฌานที่ประกอบกับจิต รวมทั้งกำหนดจิตที่เป็นทั้งผู้รู้ - ผู้ดู **จิตที่มีสติเป็นผู้รู้ - ผู้ดู ก็จะเห็นความเกิดดับขององค์ฌานที่ประกอบนั้น ทำให้มี**

วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เห็นเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เป็นทางแห่งความหลุดพ้น อย่างนี้เรียกว่า การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า คือ เจริญสมถะให้ได้ฌานในระดับต่างๆ ก่อน แล้วจึงมาต่อวิปัสสนาทีหลัง

การต่อวิปัสสนาก็อย่างที่กล่าวมาแล้วคือ การปล่อยจากนิมิต (อารมณ์บัญญัติ) น้อมกำหนดรู้มาที่จิตใจ ใจที่มีสมาธิ ใจที่มีปีติ ใจที่มีความสุข ใจที่เป็นผู้รู้ - ผู้ดู ถ้ากำหนดมาตรงต่อสภาวะก็จะเห็นความจริง เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความเกิด - ดับ เห็นความบังคับบัญชาไม่ได้ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

แต่ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดไม่ถูก จิตอยู่กับนิมิตบัญญัติเหล่านั้นก็จะไม่ได้ขึ้นวิปัสสนาเลย ได้แต่สมถะ ได้ฌาน เข้าฌานได้แต่ขึ้นวิปัสสนาไม่ถูก บุคคลนั้นอาจมี **อภิญญา** ได้ เนื่องจากได้ฌานในระดับสูง เช่น การระลึกชาติได้ การรู้วาระจิตของผู้อื่น มีตาทิพย์ หูทิพย์ มีฤทธิ์ต่างๆ ซึ่งเป็นอภิญญาที่เกิดจากการเจริญสมถะ แต่ว่ายังละกิเลสในระดับ "**สมุจเฉทปหาน**[๑]" ไม่ได้

ถ้าไม่ได้กำหนดเข้าสู่ปรมัตถ์ก็เท่ากับไม่ได้ขึ้นวิปัสสนา ซึ่งถ้าบุคคลที่ได้ฌานเหล่านี้สิ้นชีวิตก็ไปสู่พรหมโลกไปเกิดเป็นพรหม มีอายุยืนยาว พอหมดอายุขัยก็เกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาซึ่งก็ยังมีกิเลสอยู่ เมื่อหลงทำความชั่วก็ลงนรกได้อีก **ฉะนั้น ทำเพียงแค่สมถะนั้นไม่สามารถทำให้พ้นทุกข์ได้ ได้แต่เสวยความสุขสงบในสมาธิ ดังตัวอย่างเช่น พระเทวทัต**

พระเทวทัต เมื่อบวชเข้ามาใหม่ๆ ท่านก็ได้ฌานมีอภิญญาด้วย สามารถแสดงฤทธิ์ แปลงกายเป็นมาณพมีงูพันกายไปปรากฏในที่บรรทมของเจ้าชายอชาตศัตรู เจ้าชายจึงเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในฤทธิ์ของพระเทวทัต แล้วพระเทวทัตก็ยุยงให้เจ้าชายอชาตศัตรูปลงพระชนม์ชีพพระราชบิดา ส่วนตัว

---

[๑] สมุจเฉทปหาน = การละกิเลสได้โดยเด็ดขาดด้วยอริยมรรค

พระเทวทัตเองก็จะปลงพระชนม์ชีพพระพุทธเจ้าด้วยหวังความเป็นศาสดาแทนพระพุทธเจ้า แต่กระทำไม่สำเร็จ **ต่อมาฌานต่างๆ ของพระเทวทัตก็เสื่อม เสื่อมเนื่องจากความไม่บริสุทธิ์ของศีล** เราจะเห็นได้จากเรื่องราวของพระเทวทัตว่า การมีสมาธิในระดับสูงแม้จะได้อภิญญา มีฤทธิ์ต่างๆ ก็ตาม แต่ถ้าหากทำกรรมชั่วแล้วล่ะก็ ฌานที่ได้ก็เสื่อมหมด

ครั้งหนึ่ง พระเทวทัตได้เคยพยายามกลิ้งหินลงมาจากเขาเพื่อหวังจะปลงพระชนม์ชีพพระพุทธเจ้า แต่ด้วยพระบารมีของพระองค์ที่เคยสั่งสมมาในอดีตสะเก็ดหินจึงเพียงแค่กระเด็นถูกข้อพระบาททำให้พระองค์ห้อพระโลหิตเท่านั้น นับว่าพระเทวทัตได้ทำกรรมหนักคือโลหิตุปบาท เป็น **อนันตริยกรรม**[๑] ซึ่งส่งผลให้พระเทวทัตต้องตกลงสู่อเวจีมหานรก (ไม่มีใครทำให้พระพุทธเจ้าสิ้นพระชนม์ชีพได้ อย่างมากก็แค่ห้อพระโลหิต)

นอกจากนั้น พระเทวทัตยังได้ทำอนันตริยกรรมอีกข้อหนึ่งที่เป็นกรรมหนักกว่าโลหิตุปบาทคือ การทำสังฆเภท พระเทวทัตได้ยุยงสงฆ์ให้แตกจากกัน ไม่ลงอุโบสถทำสังฆกรรมร่วมกัน กรรมหนักทั้ง ๒ ข้อที่ได้กระทำลงไปเป็นเหตุให้พระเทวทัตถูกธรณีสูบตาย แล้วไปเสวยผลกรรมต่อในอเวจีมหานรกจนถึงปัจจุบันนี้ นี่ก็เพราะเจริญเพียงสมถะแต่ไม่ต่อวิปัสสนา

---

[๑] อนันตริยกรรม คือ กรรมหนักที่สุดฝ่ายบาปอกุศล ซึ่งให้ผลรุนแรงต่อเนื่องไปโดยไม่มีกรรมอื่นจะมากั้นหรือคั่นได้ ไม่ว่าจะทำกรรมดีทดแทนมากเพียงใด เมื่อตายลงก็จะส่งผลให้ต้องไปเสวยวิบากในนรกเท่านั้น ได้แก่

มาตุฆาต	=	ฆ่ามารดา
ปิตุฆาต	=	ฆ่าบิดา
อรหันตฆาต	=	ฆ่าพระอรหันต์
โลหิตุปบาท	=	ทำร้ายพระพุทธเจ้าถึงกับห้อพระโลหิต
สังฆเภท	=	ทำสงฆ์ให้แตกกัน

พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องของการทำสมถะ ก็เพื่อเป็นบาทฐานให้แก่การทำวิปัสสนา จะทำสมถะ (กรรมฐาน ๔๐[๑]) ด้วยการใช้อารมณ์อันใดก็ตาม แต่สุดท้ายแล้วต้องมาต่อวิปัสสนา[๒] ถ้าไม่ต่อวิปัสสนาก็พ้นทุกข์ไม่ได้

พระพุทธศาสนานี้มีความพิเศษอยู่ที่วิปัสสนา เพราะเรื่องของสมถะนั้นในสมัยก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ ฤาษีดาบสต่างๆ เขาก็ทำกันได้อยู่แล้ว ทั้งการเหาะเหินเดินอากาศ การระลึกชาติได้ การแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ เขาทำกันได้อยู่ก่อนนานแล้ว ดังตัวอย่างของพระเทวทัตที่หลงทำกรรมชั่วจึงต้องตกนรก **นี่ก็เพราะไม่ได้ทำวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริง**

ถ้าได้เจริญวิปัสสนาต่อจนเป็นพระอริยบุคคลแล้วก็จะไม่หลงทำกรรมชั่วอีก พระอริยบุคคลทุกระดับท่านจะไม่หลงกลับไปทำกรรมชั่ว ทำให้ท่านไม่ตกต่ำอีก สามารถปิดอบายภูมิได้ เพียงแค่พระโสดาบัน (อริยบุคคล[๓] ชั้นที่ ๑) ท่านเป็นผู้ที่มีศีลอันบริสุทธิ์ จะไม่หลงทำกรรมชั่วใดๆ อีก ยิ่งระดับพระอรหันต์[๔] ท่านเป็นผู้ที่มีจิตบริสุทธิ์หมดจดจากอาสวกิเลสทั้งหลายแล้วไม่ต้องเวียนเกิดอีก

---

[๑] กรรมฐาน ๔๐ = ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนาเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ ได้แก่ กสิน ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อรูป ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และ จตุธาตุววัฏฐาน

[๒] วิปัสสนา = การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

[๓] อริยบุคคล มี ๔ ประเภท คือ

พระโสดาบัน = ท่านผู้เวียนเกิดในสุคติภพอีกอย่างมากไม่เกิน ๗ ครั้ง ก็จะบรรลุอรหันต์

พระสกทาคามี = ท่านผู้กลับมาเกิดอีกเพียงครั้งเดียว

พระอนาคามี = ท่านผู้ที่ไม่กลับมาเกิดอีกในโลก นิพพานอยู่ในสวรรค์ชั้นสุทธาวาส

พระอรหันต์ = ท่านผู้ไม่เกิดอีกในภพใดๆ

[๔] พระอรหันต์ มี ๒ ประเภท คือ

สุกขวิปัสสก = ผู้สำเร็จอรหัตด้วยการเจริญแต่วิปัสสนาล้วนๆ

สมถยานิก = ผู้เจริญสมถะจนได้ฌานสมาบัติแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาต่อจนได้สำเร็จอรหัต

ดังนั้น **การปฏิบัติกรรมฐานไม่ว่าจะทำในรูปแบบใด สุดท้ายก็ต้องมาต่อวิปัสสนาให้ได้** ใครที่มีความถนัดสมถะก็ทำก่อน ให้มันได้สมาธิก็ให้ได้จริงๆ แล้วยกจิตที่มีสมาธิให้เข้าสู่ไตรลักษณ์ ให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ส่วนการเจริญสมถะนั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ มีอารมณ์ให้เพ่งมากมาย มีถึง ๔๐ อย่าง เช่น การเพ่งลมหายใจเข้า - ออก การเพ่งซากศพ การเจริญพรหมวิหาร ๔ เหล่านี้ก็ทำให้ได้ฌาน เพื่อทำสมถะ ได้ฌานแล้วก็มาต่อวิปัสสนาอีกทีหนึ่ง

<u>รูปแบบที่ ๒ วิปัสสนาบุพพังคมสมถะ</u>

บางคนสามารถปฏิบัติวิปัสสนาไปได้เลยตั้งแต่ต้น ไม่ต้องไปทำสมาธิก่อน ถ้าใช้สมาธิก็เพียงเล็กน้อยแค่ขณิกสมาธิ **ผู้ปฏิบัติสามารถทำวิปัสสนาได้เลยโดยเจริญสติกำหนดรู้สภาวปรมัตถธรรมต่างๆ ที่กำลังปรากฏทางกาย - ทางใจ ตลอดทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น**

ทางกาย ก็โดยการกำหนดรู้ความรู้สึกที่กาย ได้แก่ ความเย็น - ร้อน อ่อน - แข็ง หย่อน - ตึง สบาย - ไม่สบาย ที่กาย

ทางใจ ก็โดยการกำหนดรู้ดูความนึกคิด ดูความรู้สึกของจิตใจ รู้สึกเป็นอย่างไรก็รู้ มีราคะ - ไม่มีราคะ มีโทสะ - ไม่มีโทสะ สงบ - ไม่สงบ ขุ่นมัว - ผ่องใส สบายใจ - ไม่สบายใจ ได้ยินก็รู้สภาพได้ยิน เห็นก็รู้สภาพเห็น รู้กลิ่น - รู้รสต่างๆ ก็มีสติระลึกรู้เป็นไปในสภาวปรมัตถ์ที่กำลังปรากฏโดยไม่เลือกอารมณ์ อารมณ์อันใดปรากฏ จะเป็นสี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ที่ปรากฏขึ้นมาในปัจจุบัน สติก็ระลึกรู้หมด รู้ตรงๆ รู้ปรมัตถ์ไปต่างๆ

เมื่อรู้สภาวปรมัตถ์ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต่อเนื่องกันไป สมาธิก็จะตามมาเอง เมื่อมีสติรู้เท่าทันนี่ จิตใจจะอยู่กับเนื้อกับตัวมากขึ้น จิตไม่ส่งออกนอกมากขึ้น ปล่อยวางเป็นกลางมากขึ้น จิตก็จะรวมตัวเข้าสู่สมาธิได้ทั้งๆ ที่ไม่ต้องเพ่งบัญญัติ ก็มีสมาธิตามขึ้นมาได้เอง

ผู้ที่มีสมาธิตามมาภายหลังโดยการเจริญวิปัสสนานำหน้านั้น เขาก็จะกำหนดภาวะที่อยู่ในความสงบนั้นได้ กำหนดจิต กำหนดผู้รู้ กำหนดสภาวธรรมต่างๆ ได้ ก็จะสามารถทำความรู้แจ้งให้เกิดขึ้นและถึงซึ่งวิมุตติได้เช่นกัน

<u>รูปแบบที่ ๓ ยุคนันทสมถวิปัสสนา</u>

การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เหมาะสำหรับบุคคลที่ทำในรูปแบบที่ ๑ และที่ ๒ ไม่ได้ คือ จะเจริญสมถะโดยการเพ่งก็ไม่ไหว จะเจริญสติระลึกรู้ปรมัตถ์ไปโดยตรงก็ยังไม่เข้าใจ ยังกำหนดไม่ถูกหรือตั้งสติไม่อยู่ ก็ต้องเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป อัธยาศัยบางคนก็ต้องอาศัยสมาธิบ้างจึงจะระลึกสภาวะได้ ไม่มีสมาธิบ้างเลยก็กำหนดไม่ได้ เพราะฉะนั้น ต้องมีการเพ่งบัญญัติบ้าง ระลึกปรมัตถ์บ้าง สลับกันไป

เช่น บางขณะก็ระลึกรู้ลมหายใจเข้า - ออก ยาว - สั้น บางขณะก็ระลึกรู้ความไหว - ความตึง ความสบาย - ไม่สบาย รู้ลมหายใจเข้า - ออกบ้าง รู้ความรู้สึกบ้าง คือรู้บัญญัติบ้าง รู้ปรมัตถ์บ้าง เวลาเดินก็รู้การยก ย่าง เหยียบ ที่เป็นบัญญัติบ้าง รู้ความรู้สึกแข็ง - อ่อน เย็น - ร้อน ที่เป็นปรมัตถ์บ้าง แล้วแต่ว่าจะใช้บัญญัติมากน้อยแค่ไหน นี่คือรูปแบบที่ ๓

แม้แต่ **การแผ่เมตตา** ก็เจริญควบคู่กันได้ ในขณะที่จิตแผ่เมตตานึกถึงสัตว์ทั้งหลาย “ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข” แผ่ไป ๆ ขณะที่แผ่เมตตานั้นเป็นสมถะทำให้จิตสงบได้ แต่ในขณะที่แผ่จิตก็กลับมารู้สภาวะในจิต พบว่าจิตมีความอิ่มเอิบมีปีติ มีความปรารถนาดี นี่คือรู้สภาวะปรมัตถ์ เดี๋ยวก็แผ่เมตตาไป เดี๋ยวก็มารู้สภาวปรมัตถ์ รู้สลับไปมาอย่างนี้ก็ได้

หรือแม้แต่ **การเจริญมรณานุสติ** คือการระลึกถึงความตาย ก็นำมาใช้เจริญในรูปแบบที่ ๓ นี้ได้เหมือนกับการแผ่เมตตา คือขณะที่จิตนึกถึงความตาย จิต

เกิดความสลดสังเวช ความสงบก็เกิดขึ้นได้ แล้วก็ระลึกรู้สภาวปรมัตถ์สลับไปมาก็ได้เช่นกัน

ส่วนที่อยู่ใกล้ตัวเราที่สุด คือ ลมหายใจเข้า - ออก ก็สามารถนำมาระลึกรู้ได้ เรียกว่า **การเจริญอานาปานสติ** โดยการรู้ลมเข้า - ลมออก รู้ความรู้สึก รู้ความไหว รู้ใจที่รู้สึก สลับควบคู่กัน เช่นว่า หายใจเข้าก็รู้ว่าเข้า หายใจออกก็รู้ว่าออก แล้วขณะหนึ่งก็มารู้ที่ใจผู้รู้ การรู้ลมเข้า - ออก เป็นการรู้บัญญัติ การมารู้ใจผู้รู้เป็นการมารู้ปรมัตถ์ ซึ่งก็เป็นการเจริญในรูปแบบที่ ๓ พอฝึก ๆ ไปมันก็จะแยกกันไปเอง บางคนก็แยกไปเป็นสมถะ บางคนก็แยกไปเป็นวิปัสสนา

การเจริญสมถะควบคู่ไปกับวิปัสสนานี้ บางทีจิตรวมตัวนิ่งดิ่งลงไปเป็นอัปปนาสมาธิ จิตรวมตัวนิ่ง...เงียบ ได้สมถะแบบฟลุ้คๆ ได้ฌานเองโดยไม่ได้ตั้งใจ แต่ว่าพวกนี้จะไม่ชำนาญ พออยากจะเข้าใหม่ก็เข้าไม่ได้เพราะมีความอยาก ติดใจอยากได้ความสงบสบายแบบนั้นอีก จิตนี่ถ้าอยากได้จะไม่ได้ ถ้าอยากจะสงบ มันจะไม่สงบ พอปล่อยวางว่า เอ้อ! ไม่ได้ก็ไม่ได้ บางทีก็ได้สมาธิเองโดยไม่ตั้งใจ บางทีก็ได้อุปจารสมาธิเฉียดๆ ฌาน คือยังรับรู้ได้ บางทีได้อัปปนาฯ เงียบไปเลยก็มี

บางคนเจริญสมถะควบคู่กับวิปัสสนา แต่พอทำไปๆ ก็ไปเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ปล่อยบัญญัติออกไปหมด สติรวมรู้กับสภาวปรมัตถ์ล้วนๆ นั่งสมาธิไปเรื่อยๆ แล้วไม่มีกาย ไม่มีแขนขาหน้าตา ไม่มีรูปทรงสัณฐาน มีแต่ความไหว มีแต่ใจที่รับรู้ มีแต่ปรมัตถ์ล้วนๆ มันก็ไปวิปัสสนาเต็มที่ ก็จะเห็นว่ามีรูปแบบต่างๆ ซึ่งมีหนทางที่จะไปสู่วิปัสสนาได้ทั้งนั้น ขอให้มีความเพียรฝึก ๆ กันไป **รูปแบบภายนอกมันเป็นเพียงส่วนประกอบ ความสำคัญอยู่ที่ภายในคือการระลึกรู้อยู่กับรูปนามในปัจจุบันขณะให้ถูกต้อง**

บางคนอาจจะเดินช้า บางคนอาจจะเดินไว ก็แล้วแต่ความถนัดหรือจริตของแต่ละคน จะเดินมาก - เดินน้อย (เดินจงกรม) หรือนั่งมาก - นั่งน้อย (นั่งสมาธิ)

ก็ดูสัปปายะของตนเอง ไม่มีรูปแบบใดที่ตายตัว เราต้องพิจารณาสังเกต ต้องฝึกหัด ทดลองทำดูเอง พอลงมือปฏิบัติแล้วเราก็จะรู้ได้ด้วยตนเองว่า แบบไหนจึงจะเหมาะกับตนเอง

เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ตั้งใจฝึกปฏิบัติทำความเพียร จะเป็นรูปแบบที่ ๑ หรือ ๒ หรือ ๓ ก็ตาม ทำไปแล้วในที่สุดก็เข้าสู่วิปัสสนา เพื่อการละกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน เข้าสู่มรรค ผล นิพพาน บรรลุมรรคญาณ มรรคญาณเหล่านี้ซึ่งเป็นโลกุตตรธรรม ก็ต้องอาศัยวิปัสสนาญาณ

วิปัสสนาญาณ คือญาณที่เห็นรูปนาม เห็นปรมัตถ์มีความเปลี่ยนแปลงเกิดดับ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

การจะเกิดวิปัสสนาญาณก็ต้องอาศัยการระลึกรู้ตรงต่อสภาวปรมัตถธรรมที่กำลังปรากฏ สติจะมีกำลังต่อเนื่องรู้เท่าทัน ก็ต้องอาศัยความเพียร ความตั้งใจในการฝึกหัดอบรม เราบังคับมันก็ไม่ได้ ที่จะให้รู้เห็นความเกิดดับ แต่เราต้องปลูกฝังการฝึกหัดอบรมอย่างต่อเนื่องๆ ในวันแรกๆ จิตอาจจะเผลอมาก ล่องลอยมาก ลืมเนื้อลืมตัวมาก ถ้าเราฝึกมากๆ จิตก็จะอยู่กับเนื้อกับตัวมากขึ้น แรกๆ จิตจะยังไม่มีกำลังหรอก เราก็ต้องยอมรับและต้องฝึกต่อไป การเพียรอย่างถูกต้องก็จะนำมาซึ่งความสำเร็จได้

วันนี้ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ.

พระคาถา
พระปัจเจกะโพธิ์โปรดสัตว์

๑๓

สติปัฏฐาน(๑)

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

บัดนี้ท่านทั้งหลายได้มารวมกันเพื่อมาขอกรรมฐานที่จะนำไปประพฤติปฏิบัติในการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน เราก็มาเดินตามรอยพระบาทของพระพุทธองค์ด้วยการปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์

กรรมฐาน ก็คือ การปฏิบัติอบรมทางจิตใจ มี ๒ แบบ คือ

๑. สมถกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติเพื่อยังจิตให้สงบ โดยการเพ่งอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนกระทั่งจิตแน่วแน่เป็นสมาธิ

๒. วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง ว่าขันธ์ ๕ หรือรูปนาม กายใจ เป็นเพียงธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงเกิดดับ บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา

ในการเจริญกรรมฐานนั้น กระทำโดยการมีสติกำหนดพิจารณาอยู่ในฐานทั้ง ๔ ซึ่งเรียกว่า “**สติปัฏฐาน ๔**” ฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม

การมีสติระลึกรู้กายในกายอยู่บ่อยๆ เนืองๆ เรียกว่า "**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน**"

การมีสติระลึกรู้เวทนาในเวทนาอยู่บ่อยๆ เนืองๆ เรียกว่า "**เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**"

การมีสติระลึกรู้จิตในจิตอยู่บ่อยๆ เนืองๆ เรียกว่า "**จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**"

การมีสติระลึกรู้ธรรมในธรรมอยู่บ่อยๆ เนืองๆ เรียกว่า "**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**"

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จำแนกวิธีปฏิบัติได้ ๖ หมวด ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถที่จะเลือกปฏิบัติหมวดใดหมวดหนึ่งก็ได้ตามความถนัด ได้แก่

๑. **อานาปานสติ** การมีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้า - ลมหายใจออก

๒. **อิริยาบถใหญ่** การมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง

๓. **อิริยาบถย่อย** การมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถย่อย ได้แก่ การก้ม การเงย การเหลียวซ้ายแลขวา การคู้เหยียดเคลื่อนไหว ทั้งในขณะรับประทานอาหาร อาบน้ำ แต่งตัว รวมทั้งขณะขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะด้วย

๔. **อาการ ๓๒** ได้แก่ ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก หัวใจ ตับ ปอด น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำลาย อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น พิจารณาอาการ ๓๒ ให้เห็นเป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาด

๕. **ธาตุ ๔** พิจารณาร่างกายของตนเองโดยสักแต่ว่าเป็น ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ

๖. **ซากศพ ๙ ระยะ** พิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นซากศพในระยะต่างๆ ๙ ระยะ เช่น ศพที่ขึ้นอืดมีน้ำเลือดน้ำเหลืองไหล ศพที่ถูกหั่นออกเป็นชิ้นๆ มีอวัยวะกระจัดกระจาย เป็นต้น ให้เห็นกายว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม ไม่จีรังยั่งยืน เพื่อให้เกิดความสลดสังเวชใจ

หมวดที่ ๖ มี ๙ ข้อ รวมแล้วกายานุปัสสนาฯ มีให้ระลึกรู้ได้ถึง ๑๔ ข้อด้วยกัน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติระลึกรู้ในเวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ มีทั้งที่อิงอามิสและไม่อิงอามิส (อามิสคือเหยื่อล่อ)

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การมีสติระลึกรู้จิตว่า จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ จิตเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว จิตฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิ ฯลฯ ตามที่จิตเป็นไปอยู่ในปัจจุบัน

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการมีสติรู้ในธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจจ์ ๔ ว่ามีการเกิดขึ้นและดับไปอย่างไรตามที่เป็นจริงของสภาวธรรมนั้นๆ ในขณะปัจจุบัน เช่น ฟุ้งก็กำหนดรู้ฟุ้ง ง่วงก็กำหนดรู้ความง่วง มีนิวรณ์ต่างๆ เกิดขึ้นก็กำหนดรู้นิวรณ์นั้นๆ ทางอายตนะก็มีการเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกายและทางใจ ก็กำหนดรู้ ในที่นี้จะไม่กล่าวโดยละเอียด จะกล่าวเพียงเบื้องต้นให้ได้เข้าใจในแนวทางของการปฏิบัติเท่านั้น

สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ก็ให้พิจารณาว่า กาย ในหมวดใดที่เหมาะกับจริตของตน เช่น ขณะที่นั่งอยู่นี้ จะเลือกกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ได้ จะกำหนดดูในอิริยาบถนั่งนี่ก็ได้ จะพิจารณาอาการ ๓๒ ก็ได้ หรือจะแยกธาตุ ๔ ก็ได้ จะพิจารณาเป็นของไม่สวยไม่งาม ให้เห็นเป็นซากศพนี่ก็ได้ ก็เลือกทำเอาตามความถนัด

ส่วนในการเดินจงกรม ก็กำหนดรู้กายที่กำลังเดิน เอาสติมาเกาะรู้อยู่ที่ท่าทางของกายที่กำลังเดิน ก็ให้ทำสลับๆ กันไประหว่างการนั่งสมาธิกับการเดินจงกรม ซึ่งก็ควรเดินจงกรมก่อนที่จะนั่งสมาธิ

เช่น อาจจะเดินจงกรมสักครึ่งชั่วโมง แล้วก็มานั่งสมาธิสักครึ่งชั่วโมง ต่อๆ ไปก็เพิ่มเวลาขึ้นเป็น ๔๕ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เหตุที่ให้เดินจงกรมก่อนก็เพื่อที่ว่าเวลามานั่งสมาธิ สมาธิจะรวมได้เร็วและตั้งมั่นได้นาน

การปฏิบัติธรรมก็จะมีการเดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญสติในอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยต่างๆ ในการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะทำกิจกรรมอะไรก็ตาม ก็ให้เป็นเวลาของการปฏิบัติ ขณะรับประทานอาหาร เวลาทำความสะอาดภาชนะ ที่พักอาศัย แม้ขณะทำกิจส่วนตัว อุจจาระ ปัสสาวะ ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ แต่งตัว ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามก็ให้ถือเป็นเวลาของการปฏิบัติ การปฏิบัติต้องให้ต่อเนื่อง แต่ก็ไม่ใช่คร่ำเคร่ง

สำหรับผู้ที่นั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าออก จิตอาจจะชอบแวบไปคิดโน่นคิดนี่ ก็ให้เพิ่มการนับลมหายใจได้ ตามที่อรรถกถาจารย์ท่านสอนไว้ หรือจะเพิ่มคำบริกรรมเข้ามา เช่น พุทโธ สัมมาอะระหัง พองหนอยุบหนอ เป็นต้น ก็ได้ เวลาเดินจงกรมจะบริกรรมว่า ยก-ย่าง-เหยียบ ก็ได้เหมือนกัน เมื่อจิตอยู่กับเนื้อกับตัวดีแล้ว ก็ไม่ต้องบริกรรม

สิ่งที่เป็น**ข้อห้าม**และ**ข้อควรปฏิบัติ** สำหรับผู้เข้าอบรมกรรมฐาน คือ

๑. **ห้ามพูดคุยกันตลอดการอบรม ๗ วัน** เพราะจะทำให้จิตรวมตัวได้ยาก คุยเรื่องอะไรจิตก็จะคิดปรุงไปในเรื่องนั้น จิตจะคอยส่งออกนอกไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ ดังนั้น ให้ปิดวาจา งดพูดคุย รวมทั้งงดการใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิด ให้ฝากเจ้าหน้าที่ไว้ ถ้ามีปัญหาจำเป็นจริงๆ ให้พูดได้เฉพาะกับพี่เลี้ยงและกับพระอาจารย์ที่จะต้องส่งอารมณ์เท่านั้น ห้ามคุยกับผู้ปฏิบัติด้วยกัน

๒. **เว้นนำการงานทุกอย่างเข้ามาทำในระหว่างปฏิบัติ** งดการอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เพราะจิตจะไหลไปในเรื่องอื่น เราปลีกตัวมาแล้วก็ให้สนใจงานของการเจริญสติ งานกรรมฐานเท่านั้น แล้วก็ไม่ต้องช่วยงานวัด ถ้าจะกวาดก็ให้กวาดเฉพาะบริเวณที่อยู่อาศัย ให้วางภาระธุระทั้งหลาย

๓. **ต้องรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร** อย่าให้มากไป อย่าให้น้อยไป

๔. **ต้องเป็นผู้ไม่เห็นแก่การหลับการนอน** ให้พากเพียรในการปฏิบัติ

๕. **หมั่นเดินจงกรม นั่งสมาธิ ผูกใจไว้กับการปฏิบัติตลอดเวลา** ให้รู้เนื้อรู้ตัวอยู่ทุกขณะตื่น แม้ว่าจะนั่งพัก หรือจะเอนกายพัก ก็ให้กำหนดรู้ด้วย ยกเว้นแต่จะเผลอไปเอง หรือเวลานอนหลับตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ก็ประมาณ ๔ ทุ่ม พอตี ๔ จะมีเสียงระฆังปลุกให้ตื่นทำความเพียรต่อ

๖. **ให้สำรวมกาย วาจา** ปลีกตัวปฏิบัติคนเดียวตามลำพัง ไม่คลุกคลีกัน

เริ่มแรกให้ทำสมาธิไปก่อนด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ให้จิตเริ่มตั้งมั่นได้ก่อน แล้วจึงเลื่อนขึ้นไปกำหนดสภาวะรูปนาม ระลึกรู้สภาวะทั้งทางกายทางใจ เมื่อชำนาญดีแล้วจิตก็จะอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ไหลออกไปข้างนอก ก็กำหนดดูรูปดูนามนี่แหละ ให้เห็นตามความเป็นจริง (ไตรลักษณ์) ในเบื้องต้นก็ทำสมาธิไปก่อน

นอกจากบางคนที่นั่งสมาธิไม่ได้เลย ทั้งฟุ้ง ทั้งง่วง มีนิวรณ์มาก จะลืมตาปฏิบัติก็ได้นะ ช่วง ๓ วันแรก จะเป็นธรรมดาของผู้ปฏิบัติใหม่ ก็อย่าเพิ่งคิดว่าเราไม่มีบุญ ไม่มีวาสนา อย่าคิดว่าทำไปไม่เห็นได้อะไรเลย มันได้แล้วตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ แต่ต้องใช้เวลาสั่งสมไปเรื่อยๆ ทำไประยะหนึ่ง จิตเราก็จะตั้งมั่นได้เอง ก็ขอให้พากเพียร อย่าท้อแท้เสียก่อน

เวลาปฏิบัตินี่ เราต้องรู้จักการวางใจด้วย อย่าคิดว่าจะต้องสงบแล้วทำไปด้วยความทะยานอยาก พยายามที่จะทำให้มันได้ แบบนี้ก็วางใจไว้ผิด การฝึกหัดปฏิบัติให้มีความรู้ตัวไปอย่างปกติ ปล่อยวางอยู่ในที อย่าให้มันทะยานอยาก ทำให้สบายๆ ผ่อนคลาย แต่ก็ต้องมีสติรู้ไว้เสมอๆ ไม่ใช่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไปเรื่อย

ต่อไปนี้ก็เริ่ม**สมาทานพระกรรมฐาน** ขอให้ว่าตาม

“อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งพระกรรมฐาน เพื่อขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ วิปัสสนาญาณ และมรรค ผล นิพพาน จงพึงบังเกิดขึ้นในขันธสันดานของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดรู้อยู่ที่รูปนามปัจจุบัน ให้ทันติดต่อกันไป ๓ หน และ ๗ หน ๑๐๐ หน และ ๑,๐๐๐ หน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ” (พระอาจารย์กล่าวนำ ศิษย์ว่าตาม)

บัดนี้ ขออาราธนาคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อภิบาลปกปักษ์รักษาให้ท่านทั้งหลายแคล้วคลาดปลอดภัยจากหมู่มารร้าย ภัยอันตรายทั้งปวง ให้เจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป จนถึงซึ่งความพ้นทุกข์คือพระนิพพานทุกท่านเทอญ.

๑๔

สติปัฏฐาน (๒)

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติธรรมอันเป็นแนวทางสู่ความดับทุกข์ พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงไว้ถึงสติปัฏฐาน ๔ ว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นหนทางเป็นไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกความร่ำไรรำพัน เพื่อความดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม (ธรรมที่ถูกต้อง) เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือ **สติปัฏฐาน ๔**"

สติปัฏฐาน ๔ ก็คือ การมีสติสัมปชัญญะตามดูรู้เท่าทันสภาวธรรมต่างๆ ที่กำลังปรากฏในปัจจุบันอยู่ในฐานทั้ง ๔ บ่อยๆ เนืองๆ เพื่อให้เห็นกายและใจตามความเป็นจริงด้วยความไม่ยินดียินร้าย ฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม

ในวันนี้จะกล่าวถึงการปฏิบัติสำหรับผู้ใหม่ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเกิดนิวรณ์มารบกวนจิตใจ นิวรณ์คือเครื่องกั้นความดี เป็นธรรมฝ่ายอกุศล ตามคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ เราสามารถจะเอานิวรณ์มาเป็นประโยชน์ได้ **ก็โดยใช้นิวรณ์เป็นที่ตั้งของสติ** นิวรณ์จึงเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เข้าใจในแนวทางของการเจริญสติปัฏฐาน การมีสติตามระลึกรู้เท่าทันนิวรณ์ที่กำลังปรากฏอยู่นั้น เป็น**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

นิวรณ์มี ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทนิวรณ์ ได้แก่ ความกำหนัดยินดีในกามคุณอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนา

๒. พยาปาทนิวรณ์ ได้แก่ ความพยาบาทอาฆาต คิดร้ายผู้อื่น

๓. อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ ได้แก่ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ

๔. ถีนมิทธนิวรณ์ คือ ความหดหู่ซึมเซา ง่วงเหงาหาวนอน

๕. วิจิกิจฉานิวรณ์ ได้แก่ ความสงสัยลังเลใจ

นิวรณ์เหล่านี้เกิดขึ้นได้เสมอสำหรับปุถุชนที่จิตยังไม่มีกำลังของสมาธิหรือสติสัมปชัญญะมากพอ

วิธีแก้นิวรณ์ด้วยวิปัสสนานั้นมีหลักวิธีอยู่ว่า เมื่อสิ่งใดเกิดขึ้นให้กำหนดรู้สิ่งนั้น นิวรณ์ใดเกิดขึ้นก็เจริญสติระลึกรู้นิวรณ์อันนั้นที่กำลังปรากฏ การเข้าไปรู้จะต้องมีท่าทีที่ถูกต้อง คือรู้อย่างปล่อยวาง วางเฉย รู้อย่างปกติ มิใช่รู้อย่างเกลียดชัง อย่างผลักไสด้วยการบังคับอยากให้มันหายไป หรืออยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

การวางท่าทีที่ถูกต้อง คือระลึกรู้ด้วยความปล่อยวาง ด้วยความวางเฉย ระลึกรู้ด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย นี่เป็นส่วนสำคัญของผู้ปฏิบัติที่จะต้องฝึกหัด จะต้องคอยสังเกตดูจิตใจตนเอง และคอยปรับคอยผ่อนวางท่าทีให้

ถูกต้องอยู่เสมอ เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีความเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ตัวสติสัมปชัญญะก็เป็นธรรมชาติที่ต้องเปลี่ยนแปลงเกิดดับไปเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจะต้องคอยปรับคอยดูรู้เท่าทันอยู่เสมอ

หลักการทางวิปัสสนาไม่ได้มีอะไรยุ่งยาก ไม่ต้องไปคิดนึกหาอุบายอะไรทั้งหมด เพียงแค่ระลึกรู้สิ่งต่างๆ ที่กำลังปรากฏด้วยความปล่อยวางเท่านั้นเอง ไม่ว่าจะเป็นนิวรณ์ข้อไหนเกิดขึ้นก็เข้าไปรู้ตัวนั้น ดูอาการดูปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น ว่าเขาจางลง เขาคลายลงหรือสลายหายไป ไม่ว่าจะเป็นราคะ ความรักความใคร่ ความกำหนัดยินดี ก็เข้าไปรู้อาการความรู้สึกที่กำลังปรากฏ มันเกิด มันแรงขึ้น หรือมันเบาลงจางลง มันคลายลงหรือสลายหายไป

โดยปกติแล้วเมื่อสติสัมปชัญญะเข้าไปดูเข้าไปรู้ นิวรณ์ต่างๆ จะค่อยๆ จางคลายและดับไปเองโดยธรรมชาติ แต่ว่าความรู้สึกของผู้ปฏิบัติ จะรู้สึกว่าเข้าไปดูแล้วสิ่งเหล่านั้นก็ยังไม่หาย เช่น เราเกิดโทสะ เกิดความแค้น เกิดความรู้สึกไม่พอใจ สติสัมปชัญญะเข้าไปรู้ดูมัน ก็ยังโกรธอยู่ ยังคับแค้นอยู่ เราก็ต้องพิจารณาว่าการดูนั้นเราดูอย่างปล่อยวางไหม ดูแบบวางเฉยไหม ถ้าวางใจได้ถูกต้องก็จะพบว่าอาการของความโกรธความแค้นจะจางคลายให้ดู

ถ้าสติสัมปชัญญะที่เข้าไปดูยังไม่มีความคมกล้า หรือยังวางท่าทีไม่ถูกต้อง นิวรณ์เหล่านั้นจึงยังแสดงอาการอยู่ แต่เมื่อเราใช้ความพากเพียรดูไป รู้ไป อดทนอดกลั้น วางเฉย ก็จะเห็นธรรมชาติเหล่านั้นมีการเปลี่ยนแปลง มีความจางคลายให้ดู มีความเกิดและความดับปรากฏให้เห็น บางทีมันก็ดับวูบลงไปทันที ถ้าสติสัมปชัญญะของเรามีความคมกล้า รู้ได้เท่าทันมันจริงๆ ปล่อยวางจริงๆ ความโกรธเหล่านั้นจะแสดงอาการดับหายไปทันที ก็จะพบว่าสิ่งเหล่านี้มีความหมดไป ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ทั้งนั้น

ไม่ว่าจะเกิดความง่วงเหงาหาวนอนหรือความท้อถอยก็ตาม ก็กำหนดรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เวลาเกิดความง่วง ทางกายรู้สึกอย่างไร เวลาง่วงจะเกิดทุกขเวทนาขึ้นในสมอง จะมีความล้า ความมึน ความซึม จิตใจท้อถอย สติสัมปชัญญะก็เข้าไปรู้เข้าไปพิจารณาสังเกตลักษณะเหล่านั้นด้วยความวางเฉย ดูไป ๆ เขาก็จะแสดงอาการคลี่คลายให้ดูหรือสลายตัวให้ดู แล้วเกิดเป็นความโปร่ง ความโล่ง ความตื่นตัวขึ้นมาแทนที่

นั่นคือวิธีการของวิปัสสนา ไม่ต้องหาอุบายหรือหาเรื่องอะไรมาคิดมานึกสอนใจอะไรทั้งหมด ใช้การระลึกรู้ อะไรเกิดขึ้นก็รู้อันนั้น ไม่ต้องคิดอะไรทั้งหมด ราคะเกิดขึ้นก็ดูราคะ โทสะเกิดขึ้นก็ดูโทสะ ง่วงเกิดขึ้นก็รู้ง่วง ไม่ต้องคิดอะไร เวลาง่วงจิตมันเคลิ้มๆ คล้ายจะหมดความรู้สึกไป เพราะว่าหลับ ดูความหลับดูความตื่นก็จะจับมันได้หยกๆ มองเห็นความหลับไปหยกๆ สติก็จะคว้าความหลับมาสังเกตได้ทันนิดหนึ่ง ทำให้ได้เห็นความต่างระหว่างการหมดความรู้สึกและการมีความรู้สึก ถ้าดูอย่างนี้บ่อยๆ ก็จะไม่เป็นผู้ที่นั่งสัปหงก จะเป็นผู้ที่มีจิตใจตื่น รู้ตัวทั่วพร้อมเสมอ การรู้ทันก็จะเห็นความง่วงหมดไปเองในที่สุด

เมื่อเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ก็กำหนดดูความฟุ้งซ่านรำคาญใจ แต่ให้ดูด้วยความวางเฉย อย่าไปดูด้วยความอยากให้สงบ อย่างนี้เป็นการไปเติมเชื้อเพลิงให้กิเลส ถ้าเราดูด้วยความอยากให้สงบ ความอยากนั้นเป็นกิเลส เป็นตัณหา เป็นอกุศล อุปมาความฟุ้งซ่านหรือความโกรธเหมือนเป็นไฟ ตัณหาก็เป็นเชื้อเพลิง เราจะดับไฟแต่เรากลับใส่เชื้อเพลิง มันก็ยิ่งลุกกันใหญ่ เกิดความเดือดดาลใจ คับแค้นใจมากขึ้น จะรู้สึกว่าไม่ได้ดังใจ เมื่อไม่ได้ดังใจก็จะยิ่งฟุ้งยิ่งโกรธยิ่งเร่าร้อนใจ โกรธตัวเองว่าทำไมจึงไม่สงบ

ฉะนั้น เวลาฟุ้ง กำหนดดูความฟุ้งด้วยความปล่อยวาง ต้องสังเกตให้ดีว่าเรากำหนดรู้ด้วยความปล่อยวางไหม ดูเขาไปเฉยๆ เท่านั้น ที่เขาแสดงอาการฟุ้งซ่านเร่าร้อน ดูเขาไปด้วยความวางเฉย ส่วนมากเราจะทนไม่ได้ กระสับกระส่าย อยากจะผลักไส ดังนั้น ต้องใช้ความอดทนจึงจะดับไฟได้ เหมือนกับว่าไฟมันกำลังลุกเราจะดับไฟเราก็ต้องเข้าไปเผชิญ มันก็ย่อมต้องเจอความร้อน ถ้าเราหลบเลี่ยงไม่อดทน มันก็ดับไม่ได้

ในขณะที่ดูกิเลส ดูโทสะ ดูความฟุ้งซ่าน ย่อมรู้สึกว่าเป็นทุกข์ ก็ต้องอดทน วางเฉย ทำใจให้เป็นปกติ ไม่กระวนกระวาย ไม่เกลียดชัง ก็จะเป็นการดับไฟที่ได้ผล ไฟก็จะคลี่คลายและมอดให้ดู หากใจมันเร่าร้อนเหมือนไฟลุกมากแล้ว จะให้มันดับทันทีย่อมไม่ได้ ต้องค่อยๆ ดับจนกว่ามันจะดับสนิท

การปฏิบัติจึงต้องมีขันติความอดทน มีวิริยะความพากเพียร มีการพิจารณาโดยแยบคาย ปล่อยวาง วางท่าทีอย่างถูกต้อง ท่าทีที่ถูกต้องคือความรู้จักวางเฉย การกำหนดเข้าไปรู้ทุกข์ต้องวางใจให้เป็นปกติ ไม่ยินดียินร้าย แล้วสภาวธรรมเหล่านั้นเขาก็จะคลี่คลายให้เห็น เปลี่ยนแปลงให้เห็น และดับไปให้เห็นเอง

หน้าที่ของการปฏิบัติคือการเข้าไปเรียนรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ไม่ได้มีหน้าที่ไปบังคับ เราเพียงแต่ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง คือเรียนรู้กับสภาพธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริง เขาเกิดอย่างไร แสดงอาการอย่างไร ก็ดูเขาไปอย่างนั้น ดูเขาด้วยความวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย จึงเป็นการทำหน้าที่ที่ถูกต้อง นิวรณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น กามฉันทนิวรณ์ ซึ่งเกิดมาจากความตรึกนึก ความดำริ ความคิดนั้นเกิดขึ้นมาก่อนโดยไม่รู้ตัวแต่แรก แต่เมื่อรู้ตัวแล้วก็ปล่อยให้เคลิบเคลิ้มไปกับความคิดเหล่านั้น กามฉันทะจึงทวีขึ้น หากรู้ทันไม่ปล่อยให้จิตเป็นไปด้วย ความตรึกนึกก็ดับลงได้ รู้ความตรึกนึกแล้วมันก็ดับลง ครั้นอาการเกิดขึ้นแล้วปล่อยใจให้คิดปรุงแต่งต่อ ก็ถือว่าไฟลุกแล้ว ก็ต้องกำหนดดูไฟที่ร้อนแรงที่กำลังมีปฏิกิริยา

ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ เป็นความร้อนในจิตใจ ต้องดูเขาไปเฉยๆ เขาเกิด เขาจางคลายก็เห็น เขาดับไปก็รู้ แล้วก็รู้ธรรมชาติของจิตใจที่ว่างเปล่าจากกิเลสเหล่านั้น จิตที่นิวรณ์ดับไปคลายไปมีสภาพอย่างไร มันโปร่งเบา ผ่องใส เยือกเย็น ก็ดูรู้เท่าทัน การระลึกรู้สภาพธรรมต่างๆ เช่นนี้เป็น **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** แต่เราจะพิจารณาในแง่ไหนก็ได้ ถ้าพิจารณาเอาจิตมาเป็นประธาน ว่าจิตนี้มีสิ่งใดมาเกิดร่วม เช่น จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ ก็เป็น **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

ปัญหาของผู้ปฏิบัติบางท่านก็เช่น อาจเกิดความเคร่งเครียดเคร่งตึงทางร่างกาย โดยเฉพาะถ้าปฏิบัติมาหลายๆ วัน บางคนจะรู้สึกว่ามีความเคร่งตึงที่ศีรษะ ใบหน้า ลำคอ บางคนรู้สึกแน่นตึงหน้าอก นี่ก็เกิดจากการเจริญสติที่ขาดความเป็นปกติ เจริญสติด้วยการเข้าไปบังคับจดจ้อง เช่น บางคนบังคับลมหายใจโดยไม่รู้ตัวก็จะเกิดความอึดอัดแน่น หรือบางคนดูจิตแต่ไปเพ่งที่หัวใจ ก็เจ็บที่ทรวงอกเจ็บที่หัวใจ หรือแม้แต่เรื่องของการกำหนดดูที่ไม่ได้ปล่อยวาง ซึ่งมีการดูด้วยการบังคับจดจ้องจะเอาให้ได้โดยไม่รู้ตัวว่านั่นคือการบังคับ การพยายามที่จะจับอารมณ์จับสภาวะจะให้เท่าทันก็เกิดความเข้าไปเข้มงวด ระบบสมองก็เกิดการบีบตัวให้เกิดความตึง เกิดความเกร็งในสมอง กลายเป็นยิ่งปฏิบัติแล้วยิ่งเครียด นั่นเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง

การเจริญวิปัสสนาเป็นเรื่องของการคลี่คลายความเครียด ถ้าปฏิบัติถูกต้องแล้วสมองจะต้องคลี่คลาย จะต้องโปร่งจะต้องเบา **ถ้าปฏิบัติแล้วเคร่งตึงแสดงว่าการวางท่าทีของสติสัมปชัญญะมีความไม่ถูกต้อง คือมีตัณหาเข้าไปบงการ** เมื่อตัณหาเข้าไปบงการ ก็จะเข้าไปจ้อง ไปบังคับ ทำให้สมองเกร็ง ถ้าปล่อยวางไม่เป็นก็จะทำให้เกิดการปวดศีรษะได้ เพราะฉะนั้น **การแก้จึงต้องมีความละเอียดมาก คือ อย่าเผลอไปบังคับ อย่าเผลอไปเพ่งจ้อง**

ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติใหม่จะยังไม่เกิด ถ้าปฏิบัติ (เพ่ง) มามากแล้วเคยเป็นแล้วผิดพลาดนิดเดียวก็จะเกิดอาการเคร่งตึงขึ้นทันที ถ้าปฏิบัติใหม่ๆ แล้วเผลอบังคับมันก็ยังไม่เป็นไร เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดอาการเคร่งตึงเคร่งเครียด หากว่าเราปล่อยวางไม่เป็นวางเฉยไม่ถูก ก็จะกลายเป็นปัญหา เราต้องฟังคำสอนให้เข้าใจแล้วก็ต้องแก้ไขเอง ต้องคลี่คลายต้องวางให้เป็น **ถือหลักว่าจะต้องไม่ฝืน ไม่มีการเข้าไปบังคับโดยเด็ดขาด**

ถ้าเรามีอาการที่เคร่งตึงอยู่ก่อนแล้ว **จะต้องเริ่มต้นวางท่าทีตั้งแต่ต้นเสียใหม่ ทำเหมือนไม่ได้ทำ คือทำเหมือนไม่ตั้งใจจะทำ** ปล่อยวางทุกอย่าง ทำอย่างธรรมดา ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ถ้าหากว่ามันเกิดความเคร่งตึง สติเข้าไปรู้ความเคร่งตึงก็ผ่อนตามไป รู้สึกว่ามันจะเคลื่อนไปตรงไหนก็ผ่อนตามไป ความรู้สึกว่าจิตจะเคลื่อนไปตรงไหน ก็รู้ไปตรงนั้น ไม่มีการฝืนทั้งทางกายและทางจิตใจ ไม่มีการบังคับจิตว่าจะต้องมาดูเฉพาะตรงนี้ ความรู้สึกมันเคลื่อนไปตรงนั้นก็ต้องผ่อนไปรู้ตรงนั้น เหมือนกับเราคลายปม สะสางสิ่งที่ยุ่งเหยิง

วิธีแก้อีกอย่างหนึ่งคือ น้อมใส่ใจดูเฉพาะจิตเท่านั้น ไม่ดูกาย แบบนี้ก็ต้องเข้าใจในการดูจิต ต้องดูจิตเป็น น้อมเข้าไปดูที่จิต มีการน้อมไปหน่อย คือเลี่ยงทางกาย เพราะเอาจิตไปดูกายแล้วมันไปบังคับ ไปสะกด ก็เลี่ยงมาดูที่จิต การดูจิตใจเหมือนทิ้งความรู้สึกทางกายไป จนกระทั่งจิตรู้สึกมีสมาธิขึ้น กายเบาสมองคลี่คลาย จิตใจคลี่คลาย ก็ปรับผ่อนมาดูกายดูจิตเหมือนเดิม ทำเช่นนี้อาการเหล่านั้นก็จะคลี่คลายไปเช่นเดียวกัน แต่การตามดูจิตก็ไม่ใช่การไปกดข่ม ต้องรู้เฉยๆ ไม่ว่าอะไร นี่ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง

ถ้าใครเป็นน้อยๆ ที่แน่นตึงหน้าอก อาจใช้คำบริกรรมมาช่วยก็ได้ ถ้ายังวางไม่เป็น คำที่มาช่วยได้คือคำว่า**ปล่อยวาง** คำว่า**ไม่เอาอะไร** เป็นต้น คำไหนถนัดก็เอาคำนั้น ทำความรู้สึกในใจ สอนใจตัวเองว่าไม่เอาอะไร ปล่อยวาง ปล่อยวาง อาการเหล่านั้นก็จะคลี่คลายได้

การเจริญวิปัสสนาที่แท้จริงแล้วไม่มีการหลบเลี่ยงอะไรทั้งหมด ไม่มีคำบริกรรมอะไรทั้งหมด เพียงรับรู้รับทราบสภาวะที่เกิดขึ้นด้วยความปล่อยวาง ด้วยความปกติ วางเฉย เช่น ตึงก็รับรู้ว่าตึง รับรู้กายรับรู้ใจ แต่ไม่ฝืนไม่บังคับ ไม่หลบไม่หนี ไม่ยินดียินร้าย ก็จะเป็นวิปัสสนาไปในตัว เรียกว่ามีสติกำหนดดูสภาพธรรม ความตึง ความแข็ง ความทุกขเวทนาเหล่านั้น แต่ก็วางเฉยได้ สิ่งเหล่านั้นก็คลี่คลาย

พร้อมด้วยปัญญาที่เกิดขึ้น คือเห็นความจริงของสิ่งเหล่านั้นว่ามีความเปลี่ยนแปลง มีความเกิด มีความดับ มีสภาพบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน

บางท่านปฏิบัติไป ไม่ได้เคร่งเครียดเคร่งตึง จิตใจมีความสงบดี ดื่มด่ำเป็นสุข แต่ทำไปแล้วว่างๆ ไม่มีอะไร ทุกสิ่งทุกอย่างว่างเปล่า จิตใจสงบเป็นสุข แต่ก็อยู่อย่างนั้น ไม่ไปไหน เรียกว่าเกิดสมาธิ เกิดความสงบ สภาวธรรมต่างๆ มีความละเอียด ลมหายใจละเอียด ความรู้สึกทางกายละเอียด ละเอียดมากๆ ก็จับอะไรไม่ได้ สติระลึกรู้สภาวะไม่ออก ก็กลายเป็นความว่าง จิตไปรับรู้อยู่ที่ความว่างเปล่า ไม่มีอะไรอยู่อย่างนั้น เป็นสุขอยู่อย่างนั้น วิปัสสนาก็ไม่ก้าวหน้า ไปติดอยู่แค่ความสงบความสุข **ไม่เกิดปัญญา ไม่เห็นความเกิดดับ ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะว่าสติไม่ได้รู้อยู่ที่สภาวะ แต่ไปรู้ที่ความว่างเปล่า ซึ่งไม่ใช่ปรมัตถธรรม มันจึงไม่มีการเกิดดับให้ดู จึงไม่เกิดปัญญาหรือวิปัสสนาญาณ**

ในขณะที่สงบมีแต่ความว่างอยู่นั้น สติก็ต้องกลับระลึกรู้เข้ามาที่จิต ระลึกเข้ามาที่อาการในจิต ตัวสติก็เกิดกับจิต เรียกว่าจิตต้องรู้จิต จิตก็คือสภาพรู้อารมณ์ ก็คือ รู้ต้องดูตัวรู้ รู้ต้องย้อนมาที่สภาพรู้ คือต้องย้อนมาที่ผู้รู้ ถ้ามันย้อนมาไม่เป็น มันปรับตัวเองไม่ถูก มันรู้สึกตัวเองไม่ได้ มันก็ขยายไปรู้แต่ความว่าง มันก็เลยไม่มีอะไร ทั้งๆ ที่ยังมีตัวดูตัวรู้ตัวรู้สึกอยู่ แต่ไม่เห็น เหมือนตัวเองหาอะไรต่ออะไรอยู่ แต่ไม่เคยหาตัวเอง คนบางคนบางทีเดินหาโน่นหานี่ หาอะไรก็ไม่มี แต่ที่จริงแล้วตัวเองก็มีอยู่ไม่ได้หันมาดู ถ้าจะรู้จักตัวเองก็ต้องรู้สึกตัวขึ้น จิตก็เหมือนกัน จิตจะรู้จักตัวจิตเองก็ต้องรู้สึกตัวของมัน (ต้องรู้ตัวมันเอง) จิตต้องทวนกระแสทั้งหมด มันมีกระแสที่จะขยายออกไปนอกตัว ก็ต้องปรับทวนกระแสเข้ามาหาตัวเองจึงจะรู้จักตัวมัน เห็นตัวมัน ตัวก็ไม่ใช่ตัวตนอะไร ไม่ใช่หุ่น **ไม่มีสรีระรูปร่าง จิตเป็นเพียงธาตุรู้สภาพรู้ คำว่า "รู้" ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงปัญญา แต่เป็นการรู้อารมณ์ เมื่อมันรับรู้อารมณ์แล้วก็ดับไป แต่มันเกิดดับเร็วมาก**

ถ้าย้อนรู้เป็นจะพบว่ามีสภาวะอยู่ตลอดเวลาไม่มีว่างเว้น มีจิตรับรู้อยู่ตลอด **ตัวสติเป็นตัวระลึก ตัวสัมปชัญญะเป็นตัวพิจารณา หรือจะรวมเรียกว่าตัวดู** ตัวดูบอกว่าไม่มีอะไรแต่ที่จริงก็มีตัวเองอยู่ คือตัวผู้ดู ก็ต้องดูที่ตัวเอง ก็เห็นตัวเอง มีลักษณะที่ดูแล้วก็หมด รู้แล้วก็หมด นี่เป็นส่วนสำคัญสำหรับนักปฏิบัติวิปัสสนาที่จะต้องก้าวเข้ามาจุดนี้ให้เป็น ก็จะทำให้การปฏิบัตินั้นไม่ไปตันอยู่ที่ความว่าง ความไม่มีอะไร เพราะวิปัสสนาก็ต้องมีรูปมีนามหรือสภาวปรมัตถ์ที่ปรากฏเกิดขึ้นให้รับรู้อยู่ตลอดเวลา

บางท่านถ้าจิตนิ่งว่างอยู่นานๆ ก็อาจจะเกิดนิมิตขึ้นมา จิตอาจจะสร้างนิมิตต่างๆ ขึ้นเป็นมโนภาพ และให้ความรู้สึกว่าเป็นจริง เหมือนกับการได้เห็นภาพจริงๆ เป็นของจริงๆ ก็ให้รู้ว่ามีนิมิตเกิดขึ้น **วิธีก็คืออย่างเดียวกัน คือรู้ที่จิต เวลาเกิดเห็นนิมิต เห็นภาพอะไรต่างๆ ก็ให้รู้ว่านิมิตต่างๆ นั้นเป็นสมมติ ไม่ใช่ตัวปรมัตถ์ ไม่ใช่ตัวสภาวะ ไม่ใช่ทางเดินของวิปัสสนา** วิปัสสนานั้นจะต้องไม่มีนิมิตมโนภาพ เวลาวิปัสสนาเกิดขึ้นจะต้องรู้ที่รูปนามหรือสภาวปรมัตถ์ ซึ่งมันไม่ได้เป็นภาพ เป็นแต่เพียงความรู้สึก เช่น ที่กายมีความรู้สึกไหวๆ ไม่มีรูปร่างสัณฐานของกาย หรือทางจิตใจก็เป็นสภาพรู้สึก

ฉะนั้น เวลาประพฤติปฏิบัติไป มีสติสมาธิ ลมหายใจหายไป รูปร่างกายหายไป ก็ไม่ต้องไปค้นหา อย่าไปเที่ยวค้นหารูปร่างกาย ว่ารูปร่างเราอยู่ตรงไหน เรานั่งอยู่ตรงไหน เราต้องยอมทิ้งสมมติเหมือนยอมทิ้งชูชีพในการฝึกว่ายน้ำ ต้องปล่อยวางไป เราเคยชินอยู่กับสมมติมานาน เมื่อสมมติหายไปก็รู้สึกเวิ้งว้าง พยายามจะใฝ่หา เราต้องสร้างความเข้าใจเสียใหม่ว่านั่นคือสมมติ ไม่ต้องไปค้นหาอีกแล้ว รูปร่าง แขนขา หน้าตา ท่าทางของกาย และความหมายว่านั่ง มันไม่มีก็ดีแล้ว **แต่ให้มันรู้อยู่กับความรู้สึกไว้** หายไปไม่มีอะไรทั้งหมด แต่ก็ต้องมีสภาวะมีความรู้สึกอยู่ ต้องรู้ที่ความรู้สึกอยู่ ความรู้สึกทางกายที่มันเบาบาง มันตึงเบาๆ ไหวๆ ทั่วตัวมีความรู้สึกอยู่ แต่ละครั้งที่จิตใจรับรู้รับทราบอยู่ ถ้ารูปร่างแขนขา

หน้าตามันยังไม่หาย ก็แปลว่ายังไม่หลุดจากสมมติ เวลาเข้ามาสู่โลกปรมัตถ์แล้ว ไม่มีคนไม่มีรูปร่าง ไม่มีความหมาย ไม่มีชื่อภาษาอะไรต่างๆ

การที่จิตมีภาษาเป็นคำพูดอยู่ในใจ คือจิตปรุงแต่งอยู่ มีสัญญา มีวิตก วิจาร ปรุงแต่งในจิตใจก็มีภาษามีคำพูดขึ้น บางคนรู้สึกเหมือนจิตมันคุยกัน จิตมันพูดกันในจิต พูดอย่างนี้ ตอบอย่างนั้น ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติเมื่อปฏิบัติไปอย่างแยบคาย ก็จะเห็น**ต้นกำเนิดของความคิด** พอจิตมันตรึกนึกก็รู้ทัน พอรู้ทันมันก็ไม่นึกขยายออกไป มันหยุดความปรุงแต่ง พอปรุงรู้ทัน พอนึกรู้ทัน มันก็ไม่ไปไหน **ถ้ารู้ตรงบ่อยๆ ปล่อยวางถูกต้อง จิตก็จะเกิดสมาธิขึ้นโดยธรรมชาติ ถ้ารู้ที่จิตบ่อยๆ รู้ตรงที่ความปรุงแต่งบ่อยๆ จะเกิดสมาธิขึ้นมา โดยไม่ต้องจงใจเพ่งสร้างสมาธิ สมาธิจะเกิดมากขึ้นมาเอง** จะรู้สึกว่าจิตใจสงบดื่มด่ำลงไปอีกระดับหนึ่ง คือสงบว่างลงไป แต่มันเป็นความสงบว่างแบบมีสภาวะ ว่างในที่นี้หมายถึงว่างจากสมมติ ว่างจากความสำคัญมั่นหมายจากความปรุงแต่ง แต่มันเป็นสภาวะ เป็นธาตุรู้ เป็นสภาพรู้อยู่ เป็นระยะขณะหนึ่งแล้วก็ปรุงได้อีก ขอฝากไว้สำหรับท่านที่ปฏิบัติถึงจุดนี้ ให้ลองสังเกตสิ่งเหล่านี้ดู

บางท่านก็มีปัญหาเรื่องความเจ็บปวดทางร่างกาย นั่งไปแล้วรู้สึกมันปวด มันทุกข์ทางร่างกาย จะทำอย่างไร เวลามีทุกขเวทนาเราจะทำอย่างไร **การเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องรู้ทุกข์ แล้วปล่อยวางในทุกข์** ทุกขเวทนาเกิดขึ้นที่ร่างกาย สติระลึกรู้แล้วดูจิตเหมือนกับว่าจะพยายามรักษาจิต ไม่ให้จิตไปกระวนกระวายกับทุกข์ทางร่างกาย คือปวดก็รู้ว่าปวด แต่ใจก็วางเฉย ไม่เกร็งตัว ถ้าเราเกร็งแสดงว่ายังไม่ปล่อยวาง ต้องหัด**ปล่อยวาง คือ ยอมรับสภาพทุกสิ่งทุกอย่างโดยดุษณียภาพ** ไม่ฝืนไม่เกร็งตัว จิตใจไม่โอดครวญ ไม่หวั่นไหว ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น รับรู้อยู่ ปวดก็รู้อยู่ แต่วางอย่างยอมรับ สติระลึกรู้จิตใจ รักษาจิตใจ ซึ่งเราก็อาจจะ

ทำได้ระยะหนึ่ง พอสติมันหมดกำลังก็ไม่ไหว แต่ถ้าเราหัดทำบ่อยๆ เข้าก็จะวางได้เก่งขึ้น จากความปวดระดับนี้ทำได้ ปวดมากขึ้นทำไม่ไหว พอฝึกบ่อยๆ เข้าแม้ปวดมากก็ทำใจวางเฉยได้

ถ้าเราฝึกบ่อยๆ อย่างนี้ ก็จะรู้สึกเหมือนมันแยกกายแยกจิตออกจากกัน กายก็ส่วนหนึ่ง จิตใจก็ส่วนหนึ่ง ก็จะรู้สึกว่าไม่ต้องทุกข์ทรมานทางจิตใจ จะเป็นประโยชน์ในเวลาที่เราเจ็บป่วยจริงๆ จะรู้จักวางเฉย ใจเป็นปกติ ไม่ถึงขนาดโอดครวญทางจิตใจ ร้องห่มร้องไห้ ให้ฝึกหัดจากการที่เรานั่งกรรมฐาน พอเรานั่งไปนานๆ ก็ปวด แล้วก็เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา เวลาปวดก็รู้ว่าปวด ดูจิต ดูใจ ดูกาย ดูสภาวธรรมต่างๆ

บางท่านปฏิบัติไป มีสมาธิ มีปีติเกิดขึ้น ทำให้มีอาการต่างๆ เช่น ทำให้ตัวเบา ตัวโยก ตัวโคลง ตัวสูง ตัวใหญ่ เสียวแปล๊บปล๊าบ ทำให้ขนลุก ทำให้น้ำตาไหล หรือเหมือนมีอะไรมาไต่ใบหน้า เหล่านี้เป็นอาการของปีติ ก็ให้รู้ว่าเป็นธรรมดาของการปฏิบัติ แสดงว่าเรามีสมาธิจึงมีปีติเกิดขึ้น **วิธีดำเนินสติต่อไปคือรับรู้รับทราบด้วยความไม่ตื่นเต้น ไม่ยินดียินร้าย** รู้ให้เท่าทัน มันกำลังมีปีติ ก็ดูอาการปีติ ถ้าเรารู้ที่จิตใจแล้วอาการเหล่านั้นก็จะคลายตัวและหายไป

ส่วนที่เราดูว่าตัวมันสูง มันใหญ่ มันพอง เพราะเราไปดูรูปร่างสัณฐาน ต้องฝึกเข้าไปรู้ปรมัตถ์ คือดูในความรู้สึก อย่าไปดูขยายเป็นรูปเป็นร่าง ถ้าขยายเป็นรูปร่างจะรู้สึกว่าตัวมันสูง มันใหญ่ มันพอง แขนไปอย่างนั้น ขาไปอย่างนี้ ให้ดูความรู้สึกภายใน ดูจิตดูใจ ไม่เห็นเป็นรูปร่างตัวเอง ฉะนั้น ต้องดูสภาวะในจิตใจต่างๆ ก็จะทำให้เห็นลักษณะของจิต เห็นลักษณะของสภาวะ มีความเกิด มีความเสื่อม มีความดับไป มีสภาพไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

เราปฏิบัติเพื่อต้องการให้เห็นความจริง ละความเห็นผิดต่างๆ ที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา เป็นของเที่ยง เป็นของสวยงาม เป็นสุข สิ่งเหล่านี้ต้องถอนออก ถอนโดยการรู้แจ้งแทงตลอด ว่าสภาวะต่างๆ มันไม่เที่ยงจริงๆ บังคับไม่ได้จริงๆ เกิดดับเป็นทุกข์จริงๆ เมื่อเห็นประจักษ์ด้วยจิตใจของตัวเองแล้ว มันก็จะถอนคือปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ ซึ่งจะเป็นหนทางสู่ความดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง

ส่วนการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ให้หัดใส่ใจใน**อิริยาบถใหญ่** ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน เช่น ในการเดิน ก็หัดระลึกรู้สึกตัวในการเดิน เราเดินอยู่ทุกวัน เดินแบบไม่มีสติก็ยังเดินได้ใช่ไหม เช่น ขณะที่เดินไปจิตก็คิดไปถึงเรื่องต่างๆ แต่ขาก็ยังก้าวไปได้ หรือเดินจะไปว่าคนนั้นคนนี้ เดินไปด้วยความโกรธ ความโลภ ความหลง ก็ยังเดินไปได้ เราลองเปลี่ยนมาเป็นเดินโดยมีสติบ้างไม่ได้หรือ เดินไปอย่างมีการรู้เนื้อรู้ตัว โดยใหม่ๆ เราอาจจะฝึกอย่างนี้นะ เดินก้าวไปให้รู้.... ก้าวไปให้รู้.... ขาแกว่งไปให้รู้.... แขนแกว่งให้รู้.... ลำตัวไหวให้รู้.... ศีรษะไหวให้รู้.... หมั่นสังเกตร่างกายของเรา จะทำให้จิตใจเราอยู่กับเนื้อกับตัวอยู่เสมอๆ อย่างนี้เป็นการเจริญสติ กุศลจะเกิดขึ้นทีละขณะๆ

นอกจากนี้ก็ยังต้องใส่ใจใน**อิริยาบถย่อย**ต่างๆ ด้วย เช่น การคู้เหยียด เคลื่อนไหว การพูด การจับ การยก การก้ม การเงย การเหลียวซ้ายแลขวา ซึ่งเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน แทนที่จะเหลียวไปมาอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว ก็หัดรู้สึกในการก้ม ในการเงยต่างๆ ใหม่ๆ ก็รู้แบบบัญญัติไปก่อน รู้ว่าก้ม รู้ว่าเงย รู้ว่าเหลียวซ้ายแลขวา รู้ว่าจับ รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เหล่านี้เป็นการเจริญสติ แต่ก็ยังเป็นบัญญัติอยู่ แต่ต่อไปต้องพยายามปล่อยบัญญัติ มารู้สภาวปรมัตถ์ **รู้ปรมัตถ์คือรู้ความรู้สึก** สภาวปรมัตถ์ทางกายก็จะมีความรู้สึกทางกาย เช่น รู้สึกเย็นบ้าง ร้อนบ้าง อ่อนบ้าง แข็งบ้าง หย่อนบ้าง ตึงบ้าง ต้องหัดสังเกตลึกซึ้งไปถึงความรู้สึกของการเคลื่อนไหวและของการกระทบ เช่น ในขณะที่ก้มเงย เหลียวซ้ายแลขวา จะมีตึงๆ

หย่อนๆ ไหวๆ ในกล้ามเนื้อตามตัว ปากที่หุบบ้างอ้าบ้าง กลืนน้ำลายที่คอบีบรัดก็รู้สึก หรือตาที่กะพริบๆ ลูกตากลอกกลิ้งกระทบเปลือกตาไหวๆ หรืออย่างเวลาจับอะไรเมื่อก่อนเคยรู้แต่จับ แต่ที่จริงแล้วพอจับปุ๊บ ลองสังเกตความรู้สึกที่กระทบจะพบว่า มีเย็น มีร้อน มีอ่อนหรือมีแข็ง อันนี้แหละเป็นตัวสภาวะ เป็นปรมัตถธรรม ถ้าระลึกรู้อย่างนี้ได้ก็เป็นวิปัสสนา เป็นการรู้ที่กาย

ให้เริ่มสังเกตที่ร่างกายก่อนก็เพราะว่ากายเป็นของหยาบ รู้ได้ง่าย จึงให้รู้กายไปก่อน ขั้นต่อไปก็ให้หัดรู้ใจ เพราะความสำคัญของการปฏิบัติที่สุดแล้วก็คือต้องให้มีการระลึกรู้ถึงที่จิตใจ ว่าใจรู้สึกอย่างไรในแต่ละขณะๆ ใจดี ใจไม่ดี ใจคิด ใจนึก เสียใจ ดีใจ หรือเฉยๆ หรือหงุดหงิด มีความขุ่นมัว หรือผ่องใส สบายใจ ไม่สบายใจ สงบ ไม่สงบ วิตก วิจาร วิจัย สงสัย พอใจ ไม่พอใจ เป็นต้น **ให้หมั่นมีสติระลึกรู้เท่าทันในปัจจุบันอารมณ์เหล่านี้ด้วยความปล่อยวางอยู่เสมอ** ก็เท่ากับได้ดูแลรักษาจิตใจให้เป็นปกติ แล้วก็เป็นการสะสมสติสัมปชัญญะบ่อยๆ เนืองๆ เพื่อความสมบูรณ์ของสติปัญญา

พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงอานิสงส์ของผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่อง แม้เพียง ๗ วัน ก็สามารถบรรลุ**อรหัตตผล**ได้ในปัจจุบัน หากว่ายังมีกิเลสเหลืออยู่เบาบาง ก็สามารถบรรลุเป็น**อนาคามีบุคคล**ได้

ตามที่ได้บรรยายมาก็สมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ.

๑๔

ทำอย่างไรเมื่อเกิดนิมิต

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้ก็จะได้ปรารภธรรมะเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ความที่ได้ทำการสอบอารมณ์ผู้มาเข้าอบรมซึ่งบางคนก็ยังไม่ค่อยเข้าใจการปฏิบัติ เนื่องจากเป็นผู้ใหม่ที่มีการได้ยินได้ฟังมาน้อยก็เป็นธรรมดาที่ต้องอาศัยการฟังบ่อยๆ เพื่อจะได้จับหลักของการปฏิบัติได้ถูก

การปฏิบัติธรรมนั้นก็มีหลากหลายรูปแบบ ในสถานที่ปฏิบัติธรรมแต่ละแห่งก็มีรูปแบบที่ต่างกันไป ถ้าเราไปปฏิบัติในสถานที่ของเขาแล้วเราไม่ทำตามรูปแบบของเขา เขาก็อาจจะไม่ให้เราอยู่ปฏิบัติในที่ของเขาหรือเข้ากรรมฐานร่วมกับเขาไม่ได้ แต่ที่วัดมเหยงคณ์นี้ไม่ได้จำกัดรูปแบบของการปฏิบัติ

อาตมาก็สอนเรื่อง **สมถะ-วิปัสสนา** เรื่อง **บัญญัติ-ปรมัตถ์** การทำสมถกรรมฐานก็มีหลากหลายวิธี บางคนก็มีการบริกรรมไปต่างๆ กัน แต่ที่นี่จะมองกว้าง ยอมรับได้กับการปฏิบัติของบุคคลทั่วไปซึ่งแตกต่างกันตามแต่จริตของแต่ละคน เราก็ไม่ได้ว่าอะไร เพราะถ้าผู้ปฏิบัติทำแบบนั้นๆ แล้ว ทำให้จิตใจตนเองตั้งมั่นได้ ก็ถือว่าใช้ได้

ในระดับเบื้องต้นของการฝึกสมาธิ เป็นเพียงแต่**เมื่อปฏิบัติไปแล้วต้องพัฒนาการปฏิบัติให้มาสู่แนวทางของวิปัสสนาให้เป็น**

เบื้องต้นยังทำวิปัสสนาไม่เป็น เพ่งอยู่ บริกรรมอยู่กับอารมณ์ใดก็แล้วแต่ จิตใจตั้งมั่นอยู่ได้ก็เป็นการเจริญอยู่ในแนวทางของสมถกรรมฐาน ในระดับของการทำสมาธิ ก็อย่างที่บอกแล้วว่ามีหลากหลายวิธีการก็ให้ทำไป เพียงแต่ว่าไม่ให้หลงอารมณ์ **ที่ต้องสอบอารมณ์ก็เพื่อป้องกันการปฏิบัติที่ออกนอกทางแล้วหลงอารมณ์ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ** เพราะบางคนหลงอารมณ์แล้วก็ปฏิบัติผิดเพี้ยน โดยเฉพาะบุคคลที่ปฏิบัติสมถะแล้วมีนิมิตเกิดขึ้น เช่น เห็นภาพนิมิต แสงสีต่างๆ

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสมาธิมากขึ้นก็อาจจะเกิด **นิมิต** ต่างๆ ได้ บางคนก็เห็นภาพสถานที่ หรือบางคนก็เห็นภาพร่างกายของตนเองหรือบางคนก็ได้ยินเสียง เหล่านี้เกิดขึ้นจากจิตของตนเองที่ปรุงขึ้นมาจากสัญญาในจิต นิมิตที่เกิดขึ้นนั้นอาจเป็นนิมิตทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายก็ได้ทั้งนั้น แล้วมาปรากฏทางมโนทวาร เช่น ภาพหรือแสงสีต่างๆ ที่มาปรากฏทางใจซึ่งสามารถเห็นได้ชัดเหมือนกับเห็นด้วยตาของเรา

จิตที่มีสมาธิยิ่งมากก็ยิ่งเห็นภาพที่วิจิตรงดงามตามความละเอียดของจิตใจ มโนภาพถ้าเป็นพระพุทธรูปก็จะเห็นเป็นพระพุทธรูปที่สวยงาม ความงามเหล่านี้ก็มาจากจิตนี่แหละ บุคคลบางกลุ่มมุ่งฌานจิต เขาก็เพ่งนิมิตเหล่านี้ บางคนก็มีนิมิตเป็นดวงแก้ว ดวงกลมๆ เขาก็เพ่งนิมิต ประคองนิมิตเหล่านี้ไว้ นึกให้ใหญ่ - เล็ก ใกล้ - ไกลก็ได้

บางคนก็ไม่ได้ตั้งใจจะให้เกิดนิมิต แต่มันเกิดขึ้นมาเองแล้วก็เกิดความกลัวในนิมิตเหล่านี้ ให้เราเข้าใจในเรื่องของนิมิตแล้วก็ไม่ต้องกลัว **ถ้าเราจะไม่ต้องการไปทางสมถะคือต้องการจะตัดนิมิตเหล่านี้ออกไปเพื่อเข้ามาสู่หนทางของวิปัสสนาก็ทำได้โดยให้ระลึกมาที่จิตผู้รู้** คือ จิตที่เป็นผู้รู้นิมิต หรือเห็นนิมิตอยู่นั่นแหละ

การมีสติระลึกรู้มาที่จิตจะทำให้นิมิตต่างๆ หายไป นี่ก็เป็นทางของวิปัสสนา เพราะว่าอาการของจิตนี่เป็นสภาวปรมัตถ์ การมีสติกลับมารู้จิตนี่แหละเป็นการตัดนิมิตออกไป หรือว่ารู้อาการในจิตเวลาที่เกิดนิมิต ปกติในขณะนั้นจิตจะมีความอิ่มเอิบเรียกว่า "**ปีติ**" จิตเกิดความสุขเห็นแสงสว่าง มีความสงบ มีความอิ่มเอิบใจ ถ้าสติระลึกรู้มาที่ความรู้สึกในจิตนี่นิมิตก็หลุดไปได้

ปีติที่เกิดจากสมาธิเหล่านี้เป็น**ปรมัตถธรรม** (สภาพธรรมที่มีอยู่จริง) เมื่อจิตทิ้งนิมิตมาดูความสุข ความสงบ ความอิ่มเอิบในใจ ซึ่งเป็นปรมัตถธรรม จิตก็จะหลุดจากนิมิตออกมาได้ ด้วยว่าจิตรับรู้สิ่งต่างๆ ได้ทีละหนึ่ง แต่ถ้าจิตสนใจในนิมิต ยังอยากเห็น ยังอยากดู คอยสนใจ มันก็จะกลับไปเห็นนิมิตใหม่ ถ้าดูมาที่จิต นิมิตก็จะหายไปอีก แต่ถ้าดูไม่ตรงจิต นิมิตก็จะไม่หายไป

จริงๆ แล้วนิมิตก็เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ในด้านการทำสมาธิ ถ้าผู้ปฏิบัติเพ่งนิมิตต่อ จิตก็จะมีสมาธิมาก แต่ว่ามันก็มีส่วนที่จะแทรกได้อีก คือเมื่อจิตเห็นภาพ เห็นแสงต่างๆ โอกาสที่จะเกิดนิมิตอื่นๆ แทรกก็จะมีได้ พอเห็นอย่างอื่นจิตก็ตามไปดูอีก ตามไปตามมาเห็นเป็นเรื่องอะไรต่างๆ แล้วผู้ปฏิบัติก็จะหลงเอาเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา ถ้าเกิดหลงไปสำคัญมั่นหมายก็จะถูกนิมิตหลอกเอาได้

ผู้ปฏิบัติที่หลงอารมณ์จะเข้าทางวิปัสสนาไม่ถูก วิธีที่ดีก็คือควรจะละนิมิตที่เกิดขึ้นเสียตั้งแต่ต้น พอเห็นนิมิตก็ไม่เอาไม่สนใจ สนใจมาที่จิตมันก็จะหลุดไป บุคคลที่เคยสนใจแต่นิมิต เห็นนิมิตมานานก็อาจจะหลุดได้ยากกว่า เพราะจิตมันคุ้นเคย นอกจากต้องคอยฝึกให้จิตมารู้จิตก็จะหลุดออกมาได้ นี่คือสิ่งที่ควรระมัดระวังสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ไม่ให้ไปสนใจนิมิตจะดีกว่า ทั้งๆ ที่นิมิตนั้นบางทีก็ให้ความสุข ความสงบ แต่เกรงว่าผู้ปฏิบัติจะรักษาใจตนเองไม่ได้

จริงๆ แล้วถ้านิมิตเป็นดวงแก้ว ดวงไฟกลมๆ ก็ยังไม่ค่อยเท่าไหร่ แต่ถ้านิมิตเป็นภาพเหตุการณ์ต่างๆ เกรงว่าจะเสี่ยงเพราะว่ามีโอกาสที่จะหลงได้มาก **จึงขอแนะนำให้ตัดนิมิตออกไปแล้วมาทางของวิปัสสนา เพื่อมุ่งสู่ความบริสุทธิ์ของจิตใจซึ่งเป็นเรื่องที่ประเสริฐกว่า**

วิปัสสนานี่เป็นเรื่องปัญญา เป็นเรื่องที่มุ่งสละละกิเลสให้จิตสะอาดบริสุทธิ์อันเป็นทางสู่ความดับทุกข์ ไม่ต้องเวียนเกิดเวียนตายหรือต้องทุกข์ซ้ำๆ กับการเกิดจะไม่ดีกว่าหรือ ใจที่หมดทุกข์นี่ คงจะไม่มีอะไรที่ดีกว่าแล้ว เพราะปัญหาทั้งหลายก็รวมอยู่ในเรื่องของทุกข์นี่แหละ

แม้ว่าเราจะมีจิตสงบขนาดไหน ก็ยังไม่สามารถที่จะตัดกิเลสได้ ฉะนั้น การหลุดจากนิมิตนี่ดีที่สุด แต่สำคัญว่าดูจิตไม่เป็น กำหนดจิตไม่ถูกจึงเป็นปัญหาที่ทำให้ตัดนิมิตไม่ได้ ก็ขอแนะนำว่าให้เอาบัญญัติ หรือคำบริกรรมสอนใจตนเองไปก่อน ให้ว่าในใจว่า “รู้ใจหนอๆ ๆ” ถ้ายังหาใจไม่เจอก็พูดในใจไปก่อน ว่าบ่อยๆ เข้า จิตก็อาจหาจิตได้เจอ ... รู้ที่รู้ หรือ รู้ที่ใจ นี่แหละ จนกว่านิมิตจะหายไป

ฉะนั้น การฝึกปฏิบัติก็ต้องฝึกรู้มาที่จิตด้วย คือเมื่อฝึกรู้ที่กายแล้วก็ให้ฝึกรู้มาที่จิตใจด้วย **การเข้าสู่แนวทางของวิปัสสนาก็โดยการรู้ที่สภาวปรมัตถ์หรือความรู้สึกของกาย ของใจ** ซึ่งต้องอาศัยความเข้าใจเพื่อที่จะได้ตรงทางของวิปัสสนา ตามปกติแล้วจิตมักจะไปในแนวทางของสมถะ คือไปในเรื่องของบัญญัติหรือสมมติ

ดังนั้น ก็ขอให้เราฝึกฝนการปฏิบัติให้เข้ามารู้**ปรมัตถ์ (ความรู้สึก)** ทั้งๆ ที่สภาวปรมัตถ์ก็มีอยู่แล้วตลอดเวลา พูดง่ายๆ โดยย่อก็คือ **กายไหว ใจรู้ ฝึกดูทั้งรู้ทั้งไหว** ให้ฝึกมีสติรู้ที่กายที่ใจ ไม่ส่งจิตออกไปนอกกายนอกใจ ด้วยการไม่กดไม่ข่ม ไม่เพ่งเล็ง จดจ้องทะยานอยากด้วยตัณหา คือวางใจให้รู้สึกแต่ว่ารู้ ไม่ว่าอะไรไม่เอาอะไร ปล่อยวาง วางเฉย ไม่ยินดียินร้าย

อีกอย่างที่ควรทำความเข้าใจคือ **การปฏิบัติในแนวทางของวิปัสสนาหรือการเจริญสตินี่เราสามารถทำได้ตลอดเวลา** ไม่จำเพาะจะต้องเวลานั่งสมาธิหรือเดินจงกรม ไม่ต้องคอยว่าเมื่อนั่น เมื่อนี่ และไม่ต้องคอยว่าเมื่อไหร่จึงจะสงบ ไม่สงบเราก็ปฏิบัติได้ สติที่ระลึกรู้ความไม่สงบนี่แหละ ด้วยการฝึกดูไปปล่อยวางไป ฝึกดูฝึกปล่อยวางไปเรื่อยๆ จิตก็จะสงบขึ้นได้เองโดยที่เราไม่ต้องนั่งหลับตาหรือเดินจงกรมในรูปแบบ นี่ให้เราเข้าใจแนวทางการปฏิบัติ

เมื่อเราฝึกปฏิบัติไปมากๆ เข้า เราก็จะเห็นความเกิดขึ้น ความดับไปของสภาวธรรมต่างๆ ที่มีอยู่มากมายตลอดเวลา เห็นความหมดไป ดับไปของสภาวะ เห็นว่าสภาวะต่างๆ **ไม่เที่ยง** เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา **เป็นทุกข์** ตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ **เป็นอนัตตา** บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน

ที่สุดแล้วต้องการให้ผู้ปฏิบัติเห็นความไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเราของเรา สักแต่ว่าเป็นเพียงธรรมชาติ นี่แหละหนทางของพระพุทธศาสนาคือวิปัสสนา แต่ถ้าเราติดอยู่แค่ทำสมาธิเพื่อความสงบ ในสมัยก่อนที่พระพุทธเจ้าจะมาตรัสรู้ เขาก็ทำกันได้อยู่แล้ว การทำสมาธิ ทำฌานได้อภิญญา ตาทิพย์ หูทิพย์ นี่มีมาก่อนพระพุทธเจ้าเกิด แต่ว่ามันไม่สามารถตัดกิเลสได้

พระพุทธศาสนามีคุณค่า ก็อยู่ตรงที่สอนให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้ ให้เห็นความเป็นอนัตตา นี่คือความพิเศษสุดของวิปัสสนา ถ้าบุคคลใดไม่มาปฏิบัติในแนวทางของวิปัสสนาก็จะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไม่ได้ ก็ยังคงมีตัว มีตน ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอย่างนี้ ไม่จบไม่สิ้น ด้วยว่ายังตัดกิเลสไม่ได้ การมีปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงเช่นนี้แหละ จะทำให้สามารถละกิเลส ตัณหา อุปาทานได้ นี่ก็คือแนวทางของความหลุดพ้น

เท่าที่แสดงมาก็สมควรแก่เวลา ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ.

๑๖

ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้ก็จะได้ปรารภธรรมะตามหลักคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อส่งเสริมศรัทธาปสาทะ ความเชื่อ ความเลื่อมใส สติ สมาธิ และปัญญา การที่ท่านได้มาเข้าวัด บวชเนกขัมมะ ได้มาฟังธรรม ปฏิบัติธรรมกันนี้ก็เพื่อที่จะนำพาชีวิตจิตใจของเราให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ เพื่อที่จะทำลายความหลงความไม่รู้ออกไป ถ้าเรายังมีความหลงความไม่รู้หรืออวิชชา เราก็จะมีความทุกข์ต่อไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุดในวัฏฏสงสาร

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความยืนยาวของสังสารวัฏว่า น้ำตาของสัตว์ที่ต้องเวียนว่ายตายเกิดนี้ ถ้านำมารวมไว้ได้จะมากมายกว่าน้ำในมหาสมุทร เพียงพอไหมที่เราจะเกิดความสังเวชสลดใจกับชีวิตที่เราผ่านมาด้วยความทุกข์ยากลำบาก แล้วยังมีที่จะต้องเผชิญอยู่ข้างหน้าอีก ไม่รู้ทุกข์จะสิ้นสุดเมื่อไหร่ ก็ด้วยความไม่รู้ ด้วยความหลง ด้วย**อวิชชา**

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึงอวิชชาไว้ใน “**อวิชชาสูตร**” ในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๔ ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เบื้องต้นของ**อวิชชา**ไม่ปรากฏ ในกาลก่อนอวิชชาไม่มี ภายหลังจึงมี เพราะมีสิ่งนี้เป็นปัจจัย อวิชชาจึงมี อะไรเล่าเป็นอาหารของอวิชชา ควรตอบว่า **นิวรณ์ ๕**” [๑]

คำว่า “อาหาร” หมายถึง ปัจจัยหรือเหตุที่นำมาซึ่งผลให้เกิดขึ้น คือเมื่อเกิดนิวรณ์ขึ้นมาก็เป็นอาหารให้อวิชชาเกิดขึ้น

นิวรณ์ ๕ คือ สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ได้แก่

๑. กามฉันทะ คือ ความต้องการ ความพอใจในกามคุณอารมณ์ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าใคร่น่าปรารถนา

๒. พยาบาท คือ ความอาฆาตพยาบาท ความคิดร้าย ความขัดเคืองใจ

๓. ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่ เซื่องซึม ท้อแท้ ท้อถอย ง่วงเหงาหาวนอน

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ร้อนใจ กระวนกระวายใจ กลุ้มใจ กังวลใจ

๕. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย

แล้วพระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “แม้นิวรณ์ ๕ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรคืออาหารของนิวรณ์ ๕ ควรตอบว่า **ทุจริต ๓**”

ทุจริต ๓ คือ ความประพฤติชั่วทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทุจริตที่ทำให้นิวรณ์ต่างๆ กลุ้มรุมจิตใจ มีดังนี้

---

[๑] นิวรณ์ = สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม, อกุศลที่ทำจิตใจให้เศร้าหมอง

กายทุจริต ๓ ได้แก่ การฆ่าสัตว์ (ปาณาติบาต) การลักทรัพย์ (อทินนาทาน) การประพฤติผิดในกาม (กาเมสุมิจฉาจาร)

วจีทุจริต ๔ ได้แก่ พูดโกหก (มุสาวาท) พูดส่อเสียด (ปิสุณาวาจา) พูดคำหยาบ (ผรุสวาจา) พูดเพ้อเจ้อ (สัมผัปปลาปะ)

มโนทุจริต ๓ ได้แก่ ความเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น (อภิชฌา) ความอาฆาตพยาบาท (พยาปาทะ) มีความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ)

มิจฉาทิฏฐิ คือ การมีความเห็นผิด ปฏิเสธบุญบาป เห็นว่าการให้ทานไม่มีผล การบูชาไม่มีผล ชาติที่แล้วไม่มี ชาติหน้าไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว คุณบิดามารดาไม่มี สมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งเห็นจริงไม่มี เหล่านี้คือความเห็นผิดเป็นปัจจัยให้เกิดนิวรณ์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “แม้ทุจริต ๓ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของทุจริต ๓ ควรตอบว่า **ความไม่สำรวมอินทรีย์**[๑]”

ความไม่สำรวมอินทรีย์ คือ การไม่ระมัดระวังในการเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัส การคิดนึก ปล่อยให้บาปเกิดขึ้น เกิดความโลภบ้าง ความโกรธบ้าง ความหลงบ้าง ในขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัสถูกต้อง อกุศลเกิดขึ้น บาปเกิดขึ้น เพราะการไม่สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

พระพุทธองค์ตรัสว่า “แม้การไม่สำรวมอินทรีย์ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรคืออาหารของการไม่สำรวมอินทรีย์ ควรตอบว่า **การไม่มีสติสัมปชัญญะ**”

---

[๑] อินทรีย์ = อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

การขาดสติสัมปชัญญะในการเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัสถูกต้องทางกาย การปล่อยใจให้นึกคิดปรุงแต่งไปเรื่อยโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว เป็นปัจจัยให้เกิดการไม่สำรวมอินทรีย์

พระองค์ตรัสว่า "แม้การขาดสติสัมปชัญญะเราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของการไม่มีสติสัมปชัญญะ ควรตอบว่า **การมนสิการ**[๑] **โดยไม่แยบคาย**"

มนสิการโดยไม่แยบคาย คือ การพิจารณาไม่ถูกต้อง การคิดไม่เป็น คิดไม่ถูก คิดไปในทางที่ไม่ถูกต้องตามธรรม เป็นผู้ที่ขาดปัญญาในการคิดพิจารณา

พระองค์ตรัสว่า "การมนสิการโดยไม่แยบคาย เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของมนสิการโดยไม่แยบคาย ควรตอบว่า **ความไม่มีศรัทธา**"

ความไม่มีศรัทธา คือ ไม่มีความเชื่อความเลื่อมใส ไม่เชื่อเรื่องบุญบาป ไม่เชื่อเรื่องกรรมว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน ไม่เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

พระพุทธองค์ตรัสว่า "แม้การไม่มีศรัทธา เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของความไม่มีศรัทธา ควรตอบว่า **การไม่ได้ฟังพระสัทธรรม**"

พระสัทธรรม คือ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ตรัสสอนในเรื่องความเป็นจริงของชีวิต ของธรรมชาติ ที่พระองค์ทรงตรัสรู้และสั่งสอนสัตว์ทั้งหลายเพื่อให้พ้นจากทุกข์

---

[๑] มนสิการ = การทำในใจ การใส่ใจ การพิจารณา

ตรัสต่อว่า “แม้การไม่ได้ฟังพระสัทธรรม เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของการไม่ได้ฟังพระสัทธรรม ควรตอบว่า **การไม่คบสัตบุรุษ**” คือไม่ได้คบคนดี คนมีศีลมีธรรม ก็เลยไม่มีโอกาสได้ฟังธรรม

ฉะนั้น พระองค์จึงแสดงอาหารต่างๆ ของอวิชชาว่า

“**การไม่คบสัตบุรุษ** ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **การไม่ได้ฟังพระสัทธรรม** บริบูรณ์
การไม่ได้ฟังพระสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **ความไม่มีศรัทธา** บริบูรณ์
ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **การมนสิการโดยไม่แยบคาย** บริบูรณ์
การมนสิการโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **การไม่มีสติสัมปชัญญะ** บริบูรณ์
การไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **ความไม่สำรวมอินทรีย์** บริบูรณ์
ความไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **ทุจริต ๓** บริบูรณ์
ทุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **นิวรณ์ ๕** บริบูรณ์
นิวรณ์ ๕ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **อวิชชา** บริบูรณ์
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อวิชชามีอาหารอย่างนี้ บริบูรณ์อย่างนี้”

ทั้งหมดที่พระพุทธองค์ตรัสนี้ แสดงถึงธรรมที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน คือแสดงถึงว่า **ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ** ไม่ใช่เกิดขึ้นลอยๆ และเราจะเห็นได้ว่า *พระองค์ทรงชี้ให้เห็นว่าปัจจัยสำคัญที่เป็นต้นเหตุของอวิชชา คือ การไม่คบสัตบุรุษ* การขาดกัลยาณมิตรที่จะชักจูงให้ได้ยินได้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่จะทำให้เป็นผู้มีศรัทธา เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ มีปัญญา และพระองค์ยังชี้ให้เห็นโทษอย่างยิ่งของการขาดสติสัมปชัญญะ ขาดการสำรวมระวังกายใจที่ทำให้เกิดการประพฤติทุจริตทางกาย วาจา ใจ อันเป็นปัจจัยสำคัญของอวิชชา

เมื่อมีอวิชชา (ความไม่รู้) เป็นเหตุให้มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน ต่อๆ ไป เมื่อมีกิเลส ตัณหา อุปาทาน ก็เป็นเหตุให้ทำกรรมลงไป ไม่ว่าจะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม แม้กรรมดีก็ทำไปเพราะมีกิเลสชักชวนก็มี เช่น อยากรวย อยากสวย อยากไปเกิดบนสวรรค์ ก็ชวนใจให้ทำบุญได้ หรือเมื่อมีโลภะอยากได้หน้าตา ชื่อเสียง อยากได้การยกย่องสรรเสริญก็เลยบริจาคทาน อย่างนี้ก็ด้วยความโลภ ความหลงชวนใจให้ทำบุญ ผลบุญที่ได้จึงไม่เต็มที่

ดังนี้แล้ว ตัณหา อุปาทาน จึงเป็นเหตุให้เกิดการอุบัติขึ้นของรูปนามหรือ **ขันธ์ ๕** เมื่อมีขันธ์ ๕ ความทุกข์ทั้งหลายก็ตามมา และเมื่อมีรูปนามขันธ์ ๕ แล้วก็ยังหลงต่อไปอีก ถ้าไม่ได้ปฏิบัติธรรมก็ยังคงมีอวิชชา ทำให้ต้องหลงวนเวียนอยู่ในวัฏจักรของความทุกข์กายทุกข์ใจไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อเกิดมีขันธ์ ๕ ความทุกข์จึงมีขึ้น ฉะนั้น **พระพุทธองค์จึงให้พิจารณาขันธ์ ๕ โดยความเป็นของว่าง** เป็นของที่ไม่มีสาระ

ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ริมฝั่งแม่น้ำคงคา ได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงพิจารณาขันธ์ ๕ โดยความเป็นของว่าง ไม่มีสาระ ดุจดังฟองน้ำ ดุจดังพยับแดด ดุจดังการเล่นกลของนักมายากลมืออาชีพ" คือ **การที่จะออกจากทุกข์ได้นั้นต้องพิจารณาขันธ์ ๕ ให้เห็นตามความเป็นจริง**

ขันธ์ ๕ คือ สิ่งที่ประกอบเป็นชีวิตของเรานี่แหละ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

รูปขันธ์ เป็นส่วนที่ประกอบกันเป็นอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเรานี่ เป็นธรรมชาติที่มีความแตกสลายเสื่อมสลายอยู่ตลอดเวลา เสมือนกับฟองน้ำที่มันแตกทันทีเป็นฟองๆ ๆ คนที่เจริญสติแล้วมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น หยั่งรู้ในกายนี้ ว่ามันแตกสลายๆ เปรียบเหมือนฟองน้ำอยู่ทุกขณะ การเห็นเช่นนี้จึงทำให้เห็นตามความ

ศาลาธัมมกาโม
ศาลาสัมปชาโน
เขตสังฆาวาส ๒
เขตอุบาสก
ลานอมตธรรม
บริเวณสร้างอุโบสถ

เป็นจริงว่า รูปไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ก็ต้องเป็นทุกข์ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เมื่อไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความปรวนแปรเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะยึดว่าเป็นตัวตน ก็เห็นได้ว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเราของเรา

เวทนาขันธ์ เป็นส่วนที่เสวยอารมณ์ เป็นสุข เป็นทุกข์ สบายกาย ไม่สบายกาย ดีใจ เสียใจ เฉยๆ นี่ เวทนาก็มีความเปลี่ยนแปลงเหมือนต่อมน้ำ เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ ไม่ยั่งยืน เวทนานี้ก็ไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน แต่เราไม่เห็นความจริง เพราะว่าเราไม่ได้เจริญสติพิจารณา เมื่อไม่ได้พิจารณาก็ยึดถือว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา วนเวียนอยู่แบบนี้

พระพุทธองค์ให้พิจารณาว่า กายนี้คือตัวเราไหม เวทนา สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ นี่เป็นตัวเราของเราไหม รวมทั้ง**สัญญา** ความจำได้หมายรู้ **สังขาร** ความคิดนึกปรุงแต่ง ทำให้เกิดความพอใจ ความไม่พอใจ ให้พิจารณาดูสิว่าเที่ยงไหม ทนอยู่ในสภาพเดิมได้ไหม บังคับให้เป็นไปตามใจเราได้ไหม พระองค์ท่านให้กำหนดรู้ในขันธ์ ๕ เพื่อให้เห็นเป็นของว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน ถ้าปล่อยใจให้สังขารปรุงใจไปก็จะเกิดความรัก เกิดความชัง เกิดความกลัว เกิดความวิตกกังวล จะเห็นได้ว่า ไม่มีสิ่งใดเลยที่จะเที่ยงแท้ถาวร ขึ้นชื่อว่าขันธ์ ขึ้นชื่อว่าสังขาร ล้วนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ภิกษุรูปหนึ่งเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ณ ที่ประทับในเมืองสาวัตถี กราบทูลถามว่า “สังขารหรือขันธ์ที่เที่ยงแท้ยั่งยืนมีหรือไม่” พระพุทธองค์ทรงหยิบก้อนโคมัยหรือมูลโคขึ้นมาหน่อยหนึ่ง แล้วตรัสว่า

“อัตตภาพที่เที่ยงแท้ถาวรแม้เท่านี้ก็ไม่มี ถ้าหากความเที่ยงแท้มีอยู่ในขันธ์ ๕ การประพฤติพรหมจรรย์เพื่อการออกจากทุกข์ก็จะไม่มี”

พระพุทธองค์ตรัสเล่าต่อไปว่า ในอดีตชาติพระองค์เคยเกิดเป็นกษัตริย์อยู่ในเมืองกุสาวดี มีเมืองขึ้น ๘๔,๐๐๐ เมือง มีปราสาท มีบัลลังก์ มีเรือนยอด มีช้าง ม้า รถ เป็นต้น อย่างละ ๘๔,๐๐๐ แต่สังขารเหล่านั้นในอดีตก็เสื่อมสิ้นสลายไป ไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง คงอยู่ตลอดไปไม่ได้ ไม่มีหรอกที่เกิดแล้วจะคงอยู่ได้ตลอดไป **ไม่ว่าจะเกิดเป็นเทวดา พรหม อรูปพรหม เป็นอะไรก็ตาม ไม่มีหรอกที่จะเที่ยง**

เมื่อมีการเกิดขึ้นของขันธ์อยู่ร่ำไปเช่นนี้ จึงต้องตกอยู่ในสภาพของความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง แล้วก็บังคับไม่ได้ คือบังคับสังขารว่าอย่าเป็นอย่างนั้น อย่าเป็นอย่างนี้ ก็ไม่ได้ ในปัญญาของผู้ปฏิบัติที่กำหนดพิจารณารูปนามขันธ์ ๕ อยู่ ก็จะเห็นว่า รูปนามขันธ์ ๕ บังคับไม่ได้จริง ขันธ์ ๕ จะเกิดก็บังคับไม่ให้เกิดไม่ได้ ขันธ์ ๕ จะดับก็บังคับไม่ให้ดับ นี่ก็บังคับไม่ได้

ฉะนั้น เมื่อเห็นแจ้งเช่นนี้มากขึ้นเรื่อยๆ จิตจึงต้องยอม เมื่อมันไม่เที่ยงก็ต้อง**ยอมรับ**ว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นเช่นนั้นเอง มันล้วนเกิดขึ้น**ตามเหตุตามปัจจัย** สิ่งนี้เกิด สิ่งนี้ๆ จึงเกิด สิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ๆ จึงดับ เหตุเกิด...ผลก็เกิด เหตุดับ...ผลก็ดับ มันต้องเป็นเช่นนั้นแหละ ใจก็เริ่มยอมรับกับความเป็นจริงเช่นนั้น จิตก็วาง เมื่อวางก็ว่าง เมื่อว่างก็**หลุดพ้น**

ขันธ์ ๕ ข้อสุดท้าย คือ **วิญญาณ** พระพุทธองค์ทรงเปรียบเหมือนการเล่นกลของนักแสดงมายากลมืออาชีพ บางทีเขาพรางตาคนดูให้เห็นเหมือนกับว่าเป็นจริงเป็นจัง เขาหลอกให้เห็นเป็นต่างๆ จับผิดเขาไม่ทัน หยิบขึ้นมาเป็นนก เป็นอะไรต่างๆ วิญญาณก็เหมือนกัน อุปาทานมันทำให้ดูเหมือนว่าเป็นตัวเรา ถ้าไม่มีสติปัญญาที่รู้แจ้งจะรู้สึกว่าเป็นเราไปหมด

วิญญาณ คือ ธาตุรู้ เวลาเห็น (เกิดจักขุวิญญาณ) ก็รู้สึกเหมือนกับว่าเราเห็น เวลาได้ยิน (เกิดโสตวิญญาณ) ก็เหมือนว่าเราได้ยิน เวลาได้กลิ่น (เกิดฆานวิญญาณ) ก็เหมือนว่าเราได้กลิ่น เวลารู้รส (เกิดชิวหาวิญญาณ) เวลารู้สึกสัมผัสทางกาย (เกิดโผฏฐัพพวิญญาณ) เวลาคิดนึก (เกิดมโนวิญญาณ) ก็รู้สึกว่าเป็นเราไปหมด นี่ก็เพราะว่ามีอุปาทานเข้าไปยึด ยึดเอาวิญญาณเป็นเรา เอาเราเป็นวิญญาณ วิญญาณเป็นตัวตนของเรา วิญญาณอยู่ในเรา เราอยู่ในวิญญาณ

พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาว่าเป็นของว่าง ไม่มีตัวเรา ของเรา **เวลาเจริญสติจึงต้องกำหนดให้รู้เท่าทันสภาวธรรม** คือ วิญญาณที่กำลังปรากฏ ก็จะเห็นตามความเป็นจริงว่า *วิญญาณัง อนิจจัง* วิญญาณไม่เที่ยง *วิญญาณัง อนัตตา* วิญญาณไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ วิชชาจึงเกิดขึ้น เข้าถึงวิมุตติความหลุดพ้นเป็นขณะๆ ไป

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงว่า “แม้วิชชา และวิมุตติ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของวิชชาและวิมุตติ ควรตอบว่า **โพชฌงค์ ๗**”

โพชฌงค์ คือ องค์แห่งการตรัสรู้ มี ๗ ประการ

ในสมัยที่**พระมหากัสสปะ**อาพาธหนัก พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถามอาการ ท่านก็บอกว่า ทุกข์ทรมานมากไม่บรรเทาเลย พระองค์ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ให้ฟัง พระมหากัสสปะได้ฟังเรื่องโพชฌงค์ก็หายอาพาธ

อีกคราหนึ่ง **พระมหาโมคคัลลานะ**อาพาธหนัก พระพุทธองค์ทรงไปเยี่ยมถามอาการ ท่านก็ว่าทุกข์ทรมานมาก พระองค์ก็ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ เมื่อทรงแสดงจบก็หายอาพาธเช่นเดียวกัน

แม้เมื่อพระพุทธองค์ทรงอาพาธมาก พระองค์ก็ให้พระจุนทะ สาวกของพระองค์แสดงโพชฌงค์ ๗ ให้ฟัง พอฟังแล้วพระองค์ก็หายจากอาการอาพาธ ฉะนั้น โพชฌงค์ ๗ นี่ก็เป็นธรรมะที่ฟังแล้วหายป่วย แล้วก็เป็นอาหารของวิชชาและวิมุตติ

ทั้งพระมหาโมคคัลลานะและพระมหากัสสปะเป็นพระอรหันต์ ท่านมีความเข้าใจแจ่มแจ้งในเรื่องของโพชฌงค์ ๗ เป็นอย่างดีเพราะท่านได้บรรลุธรรมถึงวิมุตติแล้ว ยิ่งพระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ตรัสธรรมด้วยพระองค์เอง ก็ยิ่งมีความซาบซึ้งในธรรมเรื่องโพชฌงค์ ๗ มาก เพราะว่าเข้าใจอย่างถ่องแท้และรู้แจ้งแล้ว จึงเกิดปีติมาก อำนาจของปีติก็จะแผ่ซ่าน ร่างกายจึงหายป่วย

โพชฌงค์ ๗ ได้แก่

๑. สติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความระลึกได้ คือสติที่ระลึกรู้อยู่กับสภาวะรูปนามที่กำลังปรากฏอย่างต่อเนื่อง และอย่างมีกำลัง จิตไม่ส่งออกนอก มีสติตั้งมั่นอยู่ในตัว ไม่ต้องพยายามมากก็รู้อยู่ในตัวตลอด เป็นอัตโนมัติด้วยความชำนิชำนาญ

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ คือ การสอดส่องพิจารณาในธรรม เป็นตัวปัญญา เกิดร่วมกับสติ เวลาสติระลึกรู้อะไร ปัญญาก็พิจารณาธรรมเหล่านั้น คือพิจารณาสภาวะของรูปธรรมนามธรรมต่างๆ ว่าตกอยู่ในสภาพสามัญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความเพียร ความพยายามประคองตั้งจิตไว้ในการมีสติรู้อยู่พิจารณาอยู่อย่างต่อเนื่อง ในรูปธรรมและนามธรรมที่กำลังปรากฏ

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความอิ่มใจ เบิกบานอิ่มเอิบในธรรม

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความสงบกายสงบใจ

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความมีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ คือ จิตที่มีความสม่ำเสมอเป็นกลาง เพราะรู้เห็นตามความเป็นจริงของรูปและนามว่าเป็นไตรลักษณ์ที่ล้วนเกิดดับบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตนของเรา

จะเห็นได้ว่าจิตที่เป็นอุเบกขาหรือเป็นกลางนั้น จะเกิดขึ้นได้ต้องประกอบไปด้วยปัญญา แต่ไม่ใช่ปัญญาจากการคิดนึกเอานะ แต่เป็นการเห็นแจ้งจากการภาวนาที่วางใจได้ถูก ในการเจริญสตินั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีการวางใจให้ถูกต้องด้วย คือ ต้องไม่เพ่ง ไม่เผลอ คือ ไม่จดจ้องเพ่งเล็งบังคับ และไม่ปล่อยใจให้เหม่อลอย ถ้าจิตมีกำลังของสติสัมปชัญญะดี ก็จะมีใจที่เป็นกลาง คือ ไม่เพ่งและไม่เผลอ ผู้ปฏิบัติใหม่ๆ มักจะเพ่งจ้องหรือไม่ก็เผลอ

นอกจากนี้ ในการเจริญสตินั้นจะให้ชำนิชำนาญ ก็ต้องฝึกให้มาก ทำให้ต่อเนื่อง ถ้าเรานานๆ ฝึกที มาวัดก็ฝึก กลับบ้านก็เลิกฝึก แบบนี้แล้วเมื่อไหร่จึงจะพัฒนา ผู้ปฏิบัติจึงต้องเจริญสติอย่างต่อเนื่องในทุกขณะที่ตื่น ไม่ว่าจะทำอะไรอยู่ อยู่ในอิริยาบถไหน ก็ให้รู้ตัวทั่วพร้อมอย่างเป็นปกติอยู่ตลอดเวลา

พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงต่อไปว่า “โพชฌงค์ ๗ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของโพชฌงค์ ๗ ควรตอบว่า **สติปัฏฐาน ๔**”

สติปัฏฐาน ๔ คือ การมีสติระลึกรู้อยู่ในฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นการตามดูรู้เท่าทันกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม อยู่เนืองๆ ด้วยความเพียร ด้วยสติ ด้วยสัมปชัญญะ ละอภิชฌา (ความยินดี พอใจ) และโทมนัส (ความยินร้าย ไม่พอใจ) ในโลกออกเสียได้

คือจะต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ มีความเพียรประกอบอยู่ เพื่อที่จะไม่ยินดียินร้ายในขณะระลึกรู้สภาวธรรมที่กายที่ใจ **อย่างปกติ เป็นกลาง คือสักแต่ว่าไม่ว่าอะไร** เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ทราบก็สักแต่ว่าทราบ รู้ก็สักแต่ว่ารู้

ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดสติอยู่ในทุกอิริยาบถของกายที่กำลังยืน กายที่กำลังเดิน กายที่กำลังนั่ง กายที่กำลังนอน กายคู้เหยียดเคลื่อนไหว ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมหายใจนี่ก็จัดอยู่ในหมวดของกาย เหล่านี้เรียกว่า "**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน**"

นอกจากนี้ จะต้องมีสติกำหนดรู้อยู่ในความสบาย (สุขเวทนา) ความไม่สบาย (ทุกขเวทนา) ความไม่สุขไม่ทุกข์ หรือเฉยๆ (อุเบกขาเวทนา) เหล่านี้เรียกว่า "**เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**"

อีกประการก็จะต้องรู้ถึงจิต จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ ก็รู้ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ ก็รู้ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ ก็รู้ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตมีสมาธิหรือจิตไม่มีสมาธิ ก็รู้ จิตหลุดพ้นหรือจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ เหล่านี้เรียกว่า "**จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**"

บางทีกำหนดไปรู้ถึงจิตมีโทสะ พอกำหนดไปๆ หายโกรธก็รู้ แต่บางคนกำหนดไปก็ยังโกรธอยู่อย่างนั้น หรือบางทีฟุ้ง ก็ฟุ้งอยู่อย่างนั้น เป็นเพราะเราชอบที่จะไปบังคับให้มันหายฟุ้งหายโกรธใช่ไหม เหมือนคนจะดับไฟ แต่เอาเชื้อเพลิงเข้าไปใส่ มันก็เลยไม่ดับ

การกำหนดรู้ด้วยการบังคับจะเอาให้ได้ดังใจ มันเป็นตัวตัณหาที่เปรียบเหมือนเชื้อเพลิง พอไม่ได้ดั่งใจก็ยิ่งโกรธ ยิ่งโมโหโทโส เพราะมีความทะยานอยาก (ตัณหา) ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้อย่างปล่อยวาง ต้องสอนใจตนเองอยู่เสมอว่า การระลึกรู้ต้องปล่อยวางนะ การปฏิบัติไม่ได้ปฏิบัติเพื่อที่จะเอาให้ได้ดั่งใจ แต่ฝึก

เพื่อที่จะเรียนรู้ เพื่อที่จะสละละวาง ปล่อยวางด้วยการรู้เท่าทันต่อกิเลสตัณหาในใจต่างหาก

หมั่นคอยดูใจตัวเองไม่ให้มันแล่นไปด้วยความทะยานอยาก ถ้าวางใจได้ดูเขาไปอย่างเป็นปกติ ไม่ว่าอะไรจะเกิดก็เกิด เราก็จะเห็นว่า สิ่งเหล่านี้จะค่อยๆ จางคลายไปเองและดับไปในที่สุด ที่เรามาปฏิบัตินี่ก็เพื่อมาเรียนรู้กายใจของตนเองว่ามันบังคับไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา แล้วยังจะไปบังคับมันทำไม

อีกประการก็พิจารณาธรรมในธรรม ธรรมอันใดเกิดขึ้นก็รู้ จะเป็นกุศลอกุศล เป็นอพยากตธรรม ต้องกำหนดรู้หมด จนกระทั่งเห็นสภาพธรรมไม่เที่ยง เห็นสภาพธรรมเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เห็นสภาพธรรมเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ เหล่านี้เรียกว่า "**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**"

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เช่นนี้ เป็นอาหารของโพชฌงค์ ๗ และตรัสต่อไปว่า "สติปัฏฐานทั้ง ๔ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรคืออาหารของสติปัฏฐานทั้ง ๔ ควรตอบว่า **สุจริต ๓**"

สุจริต ๓ คือ กายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต นี่คือ "ศีล" ศีลนี่สำคัญมากเลยนะ การเจริญสติปัฏฐานที่ไม่ได้ผลนั้นเป็นเพราะขาดศีลที่สมบูรณ์ นักปฏิบัติจึงต้องรักษาศีลให้สมบูรณ์

กายสุจริต ๓ ได้แก่ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม

วจีสุจริต ๔ ได้แก่ ไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

มโนสุจริต ๓ ได้แก่ ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ไม่มีจิตคิดร้าย ไม่เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม คือมีความเห็นถูก เช่น บุญมีจริง บาปมีจริง ชาตินี้มีชาติหน้ามี เป็นต้น

ความเป็นผู้มีความสุจริตกาย วาจา ใจ จึงเป็นอาหารของสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ตรัสว่า "แม้สุจริต ๓ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของสุจริต ๓ ควรตอบว่า **การสำรวมอินทรีย์**"

การสำรวมอินทรีย์ คือ การหมั่นคอยระมัดระวังในการดู การฟัง การดม การลิ้มรส การสัมผัส การนึกคิดต่างๆ ให้ดี อย่าให้บาปเกิดขึ้น

"แม้การสำรวมอินทรีย์เราก็กล่าวว่า มีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของการสำรวมอินทรีย์ ควรตอบว่า **การมีสติสัมปชัญญะ**"

เมื่อใดที่เราไม่มีสติสัมปชัญญะ เราก็จะดูในสิ่งที่ไม่ควรดู ฟังในสิ่งที่ไม่ควรฟัง กระทำในสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ครั้นเรามีสติสัมปชัญญะ เราก็จะมีการสำรวมกาย สำรวมใจ ในการเจริญสตินี่ ไม่ได้มีแต่สติเท่านั้น ต้องมีสัมปชัญญะด้วย

"แม้การมีสติสัมปชัญญะ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของการมีสติสัมปชัญญะ ควรตอบว่า **มนสิการโดยแยบคาย**"

มนสิการโดยแยบคาย คือ การทำในใจไว้โดยแยบคาย ได้แก่ การพิจารณาเป็น พิจารณาถูก เข้าใจคิด คิดถูก คิดเป็น

"แม้มนสิการโดยแยบคาย เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของมนสิการโดยแยบคาย ควรตอบว่า **ศรัทธา**"

ศรัทธา คือ ความเชื่อ ความเลื่อมใส เช่น เชื่อในกรรม เชื่อในผลของกรรม เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของของตน เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จะทำให้เราเป็นผู้มีปัญญา ทำให้คิดเป็น เข้าใจคิด คิดไปในทางที่ถูก ศรัทธานี่จึงสำคัญมาก

"แม้ศรัทธาเราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของศรัทธา ควรตอบว่า **การได้ฟังพระสัทธรรม**"

พระสัทธรรม คือ คำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ดังที่เรากำลังฟังอยู่นี่

"แม้การได้ฟังพระสัทธรรม เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของการได้ฟังพระสัทธรรม ควรตอบว่า **การคบสัตบุรุษ**"

สัตบุรุษ คือ คนดี คนมีศีลมีธรรม การได้คบสัตบุรุษ คือ การได้กัลยาณมิตรที่ดีคอยชักจูงเราไปในทางที่ดี อย่างวันนี้ที่ท่านได้มาฟังธรรมกัน ก็เพราะอาศัยมีกัลยาณมิตรชักจูงแนะนำให้มาวัด ได้มารู้จักวัดนี้ก็เลยได้มาวัด มาฟังธรรม มาถือศีลกัน นี่ก็เพราะว่าเราคบคนดี คนมีศีลมีธรรม ถ้าเราไปคบคนพาล ก็พาไปในทางเสื่อมเสีย เล่นการพนัน ตั้งวงเหล้า เที่ยวกลางคืน ฯลฯ นี่ก็เพราะคบคนชั่วเป็นมิตร ก็คงไม่ได้มาวัดใช่ไหม การมีมิตรที่ดีจึงสำคัญอย่างมาก ชีวิตเราจะเจริญหรือจะเสื่อมก็อยู่ที่การเลือกคบคน

ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า

"**การคบสัตบุรุษ** ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **การได้ฟังพระสัทธรรม** บริบูรณ์
การได้ฟังพระสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **ความมีศรัทธา** บริบูรณ์
ความมีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **การมนสิการโดยแยบคาย** บริบูรณ์
การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **การมีสติสัมปชัญญะ** บริบูรณ์
การมีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **ความสำรวมอินทรีย์** บริบูรณ์
ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **สุจริต ๓** บริบูรณ์
สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **สติปัฏฐาน ๔** บริบูรณ์
สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **โพชฌงค์ ๗** บริบูรณ์
โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ **วิชชาและวิมุตติ** บริบูรณ์"

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิชชาและวิมุตติมีอาหารอย่างนี้ บริบูรณ์อย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังพระสัทธรรมบริบูรณ์ ฯลฯ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ วิชชาและวิมุตติมีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้

เปรียบเหมือนฝนเม็ดใหญ่ที่ตกลงบนยอดเขา เมื่อตกหนักเข้าๆ น้ำย่อมไหลลงสู่ที่ลุ่ม ทำให้ซอกเขา ลำธาร ห้วยเต็ม เมื่อซอกเขา ลำธาร ห้วยเต็มเปี่ยมแล้วย่อมทำให้หนองเต็ม เมื่อหนองเต็ม บึงก็เต็ม เมื่อบึงเต็มแล้วย่อมทำให้แม่น้ำน้อยเต็ม แม่น้ำน้อยเต็มแล้วย่อมทำให้แม่น้ำใหญ่เต็ม เมื่อแม่น้ำใหญ่เต็มแล้วย่อมทำให้มหาสมุทรสาครเต็ม มหาสมุทรสาครจึงมีอาการอย่างนี้ เต็มเปี่ยมอย่างนี้"

นี่คือ พระพุทธองค์ทรงแสดงในเรื่อง "**ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ**" วิชชาและวิมุตติอาศัยเหตุปัจจัยต่างๆ ดังนี้ ฉะนั้น การที่พวกเรามาเข้าวัดปฏิบัติธรรมมาฟังธรรมกันในวันนี้ เป็นการสร้างเหตุปัจจัยของการเป็นผู้ที่ได้สดับฟังพระสัทธรรมเพื่อที่จะได้เป็นผู้มีศรัทธา เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ขึ้นด้วย**การเจริญสติปัฏฐาน ๔** แล้วเราก็จะได้เจริญก้าวหน้าในธรรมปฏิบัติ เป็นผู้มีความรู้แจ้งสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ละอวิชชาเสียได้ ได้เข้าถึงวิมุตติความหลุดพ้นได้ในที่สุด

วันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ.

๑๗

สัมปทา...ธรรมเพื่อความผาสุก

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้พึงตั้งใจฟังธรรมะอันเป็นหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อส่งเสริมศรัทธาปสาทะ ความเพียรสติปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไป การที่เราจะเป็นผู้มีความสุขความเจริญ เราก็ต้องเป็นผู้ที่ประพฤติธรรม ละความชั่ว ประกอบคุณงามความดี เป็นผู้มีกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต

ส่วนการที่เราจะเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยความผาสุกทั้งในภพนี้และภพหน้าด้วยนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่าจะต้องเป็นผู้มีความถึงพร้อม ที่เรียกว่า **สัมปทา** มี ๘ ประการ[๑] ได้แก่

---

[๑] ประการที่ ๑ ถึง ๔ เรียกว่า **ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม** ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน ประการที่ ๕ ถึง ๘ เรียกว่า **สัมปรายิกัตถสังวัตตนิกธรรม** ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในเบื้องหน้า

๑. อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียรทั้งในทางโลก คือขยันในการประกอบอาชีพที่สุจริต หรือความขยันในทางธรรมด้วยการศึกษาและปฏิบัติธรรม

๒. อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษาทรัพย์ ทั้งทรัพย์ภายนอกที่เราหามาได้ และทรัพย์ภายในคืออริยทรัพย์

๓. กัลยาณมิตตตา ถึงพร้อมด้วยการคบมิตรดี

๔. สมชีวิตา ถึงพร้อมด้วยความเป็นอยู่ที่เหมาะสม

๕. สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธาความเชื่อ

๖. สีลสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล มีกายวาจาที่บริสุทธิ์

๗. จาคสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการเสียสละ

๘. ปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา

ถึงพร้อมทั้ง ๘ ประการนี้จะเป็นเหตุนำมาซึ่งความผาสุกให้เกิดขึ้น โดยขอกล่าวในรายละเอียดดังนี้

๑. อุฏฐานสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียรในการทำหน้าที่การงาน ถ้าเป็นฆราวาสก็ต้องขยันในการทำมาหาเลี้ยงชีพ เรียกว่า ขยันหาทรัพย์ หมั่นศึกษาเล่าเรียน แสวงหาความรู้ ขยันปฏิบัติการงานในหน้าที่ของตน

ถ้าเป็นพระก็ต้องมีความขยันในกิจของพระ หน้าที่ของพระคือ หนึ่ง *คันถธุระ* คือการศึกษาเล่าเรียน สอง *วิปัสสนาธุระ* คือการเจริญภาวนา ก็ต้องมีความพากเพียรทั้งการศึกษาและปฏิบัติธรรม นี่คืออุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียร

๒. อารักขสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยการรักษา ได้ทรัพย์มาก็ต้องรักษาไว้ มีความรู้ก็ต้องรักษาความรู้ไว้ ถ้าเราไม่ทบทวนวิชาความรู้ก็จะลืมเลือนไป ฆราวาสต้องรักษาทรัพย์ที่หามาได้ด้วยการเว้นจากอบายมุข ๖ อันเป็นเหตุย่อยยับของ

โภคทรัพย์ อบายมุขเป็นทางแห่งความเสื่อม ความพินาศ ผู้ที่ต้องการรักษาทรัพย์ไว้จึงต้องเว้นอบายมุข ๖ ประการ ได้แก่

• **<u>ติดการพนัน</u>** การพนันเป็นรูรั่วของทรัพย์ ต้องละเว้น คนจำนวนมากต้องสูญเสียทรัพย์หมดตัวจนเป็นหนี้เป็นสินก็เพราะการพนัน ถึงไฟไหม้บ้านก็ยังมีที่ดินเหลืออยู่ แต่ไฟคือการพนันไหม้จนหมดเนื้อหมดตัว

• **<u>การติดสุรายาเมา</u>** คนดื่มสุราเข้าไปก็เมา ลืมตัว ขาดความละอาย กระทำทุจริตได้ต่างๆ บั่นทอนสุขภาพ ทำให้ขาดสติ เกิดอุบัติเหตุต่างๆ เกิดการทะเลาะวิวาท ครอบครัวระส่ำระสาย เมื่อสถาบันครอบครัวไม่มั่นคง สังคมก็พลอยเสียหายไปด้วย

• **<u>การคบคนชั่วเป็นมิตร</u>** อย่าปล่อยลูกหลานให้คบมิตรไม่ดี จะเสียคนไปด้วยกัน คบเพื่อนติดยาก็จะติดยาไปด้วย คบเพื่อนเกเรก็พลอยเกเรไปด้วยกัน การคบคนจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า *อะเสวะนา จะ พาลานัง ปัณฑิตานัญจะ เสวะนา* อย่าคบคนพาล จงคบบัณฑิต

ภาษิตโบราณกล่าวว่า *"คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล"* คบคนเช่นไรก็พลอยเป็นไปอย่างนั้น ดังนั้น คนไหนที่เขาเป็นคนดี มีความประพฤติดี มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสติปัญญา เราก็ควรคบเป็นมิตรที่ใกล้ชิด เราจะได้พลอยดีตามไปด้วย ได้อาศัยกันไปได้

• **<u>การเกียจคร้านการทำงาน</u>** อ้างว่ายังเช้าอยู่ พอสายก็ผัดไปตอนเย็น พอเย็นก็ผัดไปตอนรุ่งเช้าอีก ความเกียจคร้านก็จะทำให้มีข้ออ้างไปเรื่อยๆ

• **<u>ชอบเที่ยวดูการละเล่น</u>** มีการแสดงที่ไหนไปที่นั่น เช่น ดูคอนเสิร์ต ดูลิเก ดูหนัง เป็นต้น

• **<u>ชอบเที่ยวกลางคืน</u>** ตามสถานเริงรมย์ต่างๆ

ถึงพร้อมด้วยการรักษานั้น ต้องรักษาทรัพย์และรักษาความรู้ที่เรามี แม้แต่การประพฤติปฏิบัติเราก็ต้องรักษา ถ้าเราไม่รักษา สติ สมาธิ ปัญญามันก็จะเสื่อมถอย เราจะพบว่า ถ้าเราเว้นการสืบต่อในการประพฤติปฏิบัติ เมื่อถึงเวลาที่เรามานั่งปฏิบัติ จิตมันก็ไม่รวมลงได้ง่ายๆ แม้เราเคยประพฤติปฏิบัติได้ดี แต่เราทิ้งขว้างไป ที่สุดก็จะคืนได้ยาก ฉะนั้น ก็ต้องเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยการพยายามรักษากรรมฐาน หมั่นเจริญสติสัมปชัญญะให้ต่อเนื่องเข้าไว้

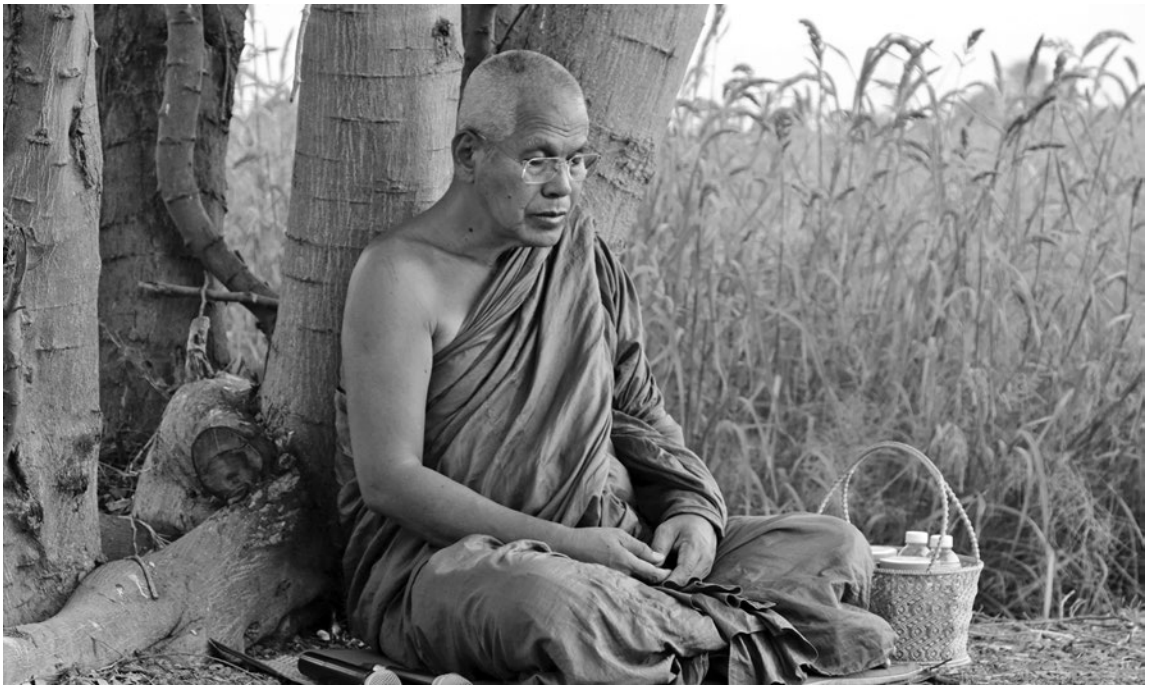
๓. กัลยาณมิตตตา ถึงพร้อมด้วยการคบเพื่อนดี ไม่ว่าเราจะอยู่ในเพศใดก็ต้องพยายามมีเพื่อนดี มีกัลยาณมิตร มีมิตรที่มีศีลมีคุณธรรม มีปัญญา มิตรที่ดีก็จะชักนำให้เราพลอยทำดีตามเขาไปด้วย

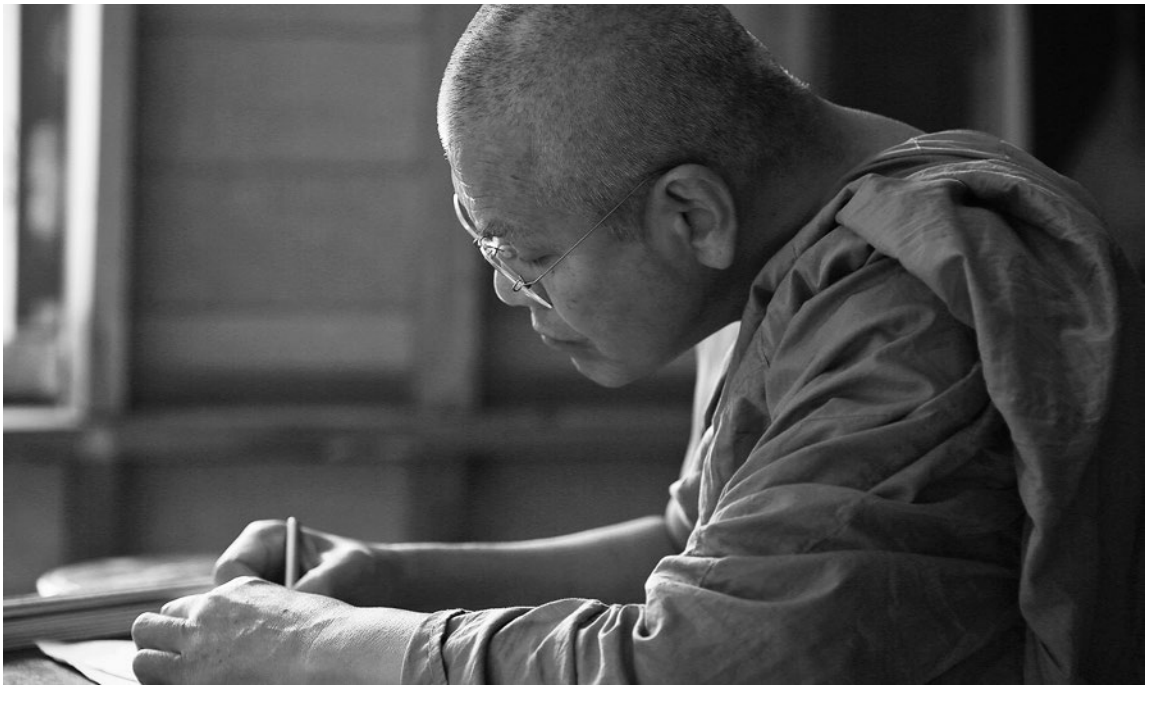
๔. สมชีวิตา ถึงพร้อมด้วยการใช้จ่ายทรัพย์ให้พอเหมาะ สมควรแก่ทรัพย์ที่หามาได้ เรียกว่า รู้จักใช้จ่ายทรัพย์ ไม่สุรุ่ยสุร่าย ประหยัด แต่ก็ไม่ตระหนี่ถี่เหนียวจนเกินไป ไม่ใช่ว่าให้อดอยากยากแค้น ทั้งๆ ที่มีทรัพย์พอจะใช้จ่ายได้ แต่หวงแหนตระหนี่ เก็บไว้เฉยๆ ในที่สุดก็ไม่ได้รับประโยชน์จากทรัพย์นั้น ต้องรู้จักความเหมาะสมในการใช้จ่าย เราควรแบ่งทรัพย์ออกเป็น ๕ ส่วน คือ *ฝากทรัพย์สิน ฝังดินไว้ ใช้หนี้เก่า ให้เขากู้ โยนสู่เหว*

<u>ส่วนที่ ๑ **ฝากทรัพย์สิน**</u> สมัยนี้เขามีธนาคารให้ฝากทรัพย์ไว้เผื่อมีความจำเป็น จะได้นำทรัพย์มาใช้จ่าย จึงต้องเก็บออมทรัพย์ที่หามาได้ ไม่ใช่ว่ามีเท่าไหร่ก็ใช้จ่ายจนหมด

<u>ส่วนที่ ๒ **ฝังดินไว้**</u> ก็คือ การนำทรัพย์ส่วนหนึ่งไปทำบุญทำกุศล เพื่อเราจะได้อาศัยผลจากบุญกุศลนั้นในอนาคต

<u>ส่วนที่ ๓ **ใช้หนี้เก่า**</u> ก็คือ การนำทรัพย์มาเลี้ยงดูบิดามารดา เพื่อเป็นการตอบแทนท่าน พ่อแม่เปรียบเหมือนเจ้าหนี้ของเรา ต้องตอบแทนบุญคุณท่าน เลี้ยงดูท่านตอบแทน ช่วยแบ่งเบาภาระหน้าที่การงาน ประพฤติตนให้ดี ไม่ให้เสื่อมเสีย





ชื่อเสียงวงศ์ตระกูล ถ้าหากท่านล่วงลับไปแล้วก็ทำบุญอุทิศให้ท่าน และควรช่วยพ่อแม่ที่ไม่มีศรัทธาให้มีศรัทธา ที่ไม่มีศีลให้มีศีล ที่ไม่มีจาคะให้มีจาคะ ที่ไม่มีปัญญาให้มีปัญญา จึงจะเป็นการตอบแทนพระคุณอย่างสูงสุด

<u>ส่วนที่ ๔ **ให้เขากู้**</u> ก็คือ การนำทรัพย์มาเลี้ยงดูบุตรธิดา ให้การศึกษาเล่าเรียน นี่เปรียบเหมือนให้เขากู้ เมื่อบุตรธิดาเติบโตมีหลักฐาน เขาจะได้มีกำลังที่จะตอบแทนบุญคุณ

<u>ส่วนที่ ๕ **โยนสู่เหว**</u> คือ การเอาไว้ใช้จ่ายส่วนตัว เลี้ยงปากท้อง ตลอดทั้งการไว้ใช้จ่ายซื้อเครื่องอุปโภคบริโภค สิ่งต่างๆ ในการดำรงชีพ ต้องรู้จักใช้ให้พอเหมาะพอดีตามฐานะของตนเองเรียกว่า จ่ายทรัพย์พอเหมาะพอดี

๕. สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธาความเชื่อ คือ เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

• ***กัมมสัทธา*** คือเชื่อเรื่องกรรม หมายถึงสิ่งใดที่เป็นกรรมดีก็เชื่อว่าเป็นกรรมดี สิ่งใดที่เป็นกรรมชั่วก็เชื่อว่าเป็นกรรมชั่ว ผู้มีศรัทธาในเรื่องของกรรมจะเชื่อว่าการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนาเป็นบุญ การอ่อนน้อม การช่วยเหลือขวนขวายในกิจการงาน การอุทิศส่วนกุศล การอนุโมทนาในความดีในบุญกุศลของผู้อื่นก็เป็นบุญ การฟังธรรม การแสดงธรรม การทำความเห็นให้ตรงก็เป็นบุญ

นอกจากนี้ ผู้มีศรัทธาก็จะมีความเชื่อว่าการฆ่าสัตว์เป็นบาป การลักทรัพย์เป็นบาป การประพฤติผิดในกามเป็นบาป การโกหก การพูดส่อเสียด พูดคำหยาบเป็นบาป การคิดพยาบาทอาฆาตเป็นบาป คิดเพ่งเล็งจะเอาของเขาเป็นของตนโดยทุจริตเป็นบาป เรียกว่าเห็นบุญเป็นบุญ เห็นบาปเป็นบาป การมีความเชื่อเช่นนี้เรียกว่า กัมมสัทธา

• ***วิปากสัทธา*** คือเชื่อว่าผลของกรรมมีจริง เมื่อได้รับความสุขความเจริญก็เชื่อว่าเป็นผลของบุญ เมื่อได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนก็เชื่อว่าเป็นผลของบาป เช่น คนที่เกิดมาพิการก็เชื่อว่าเป็นผลของบาปที่เคยเบียดเบียนชีวิตสัตว์จึงเกิดมาเป็นอย่างนี้ คนที่เกิดมายากจนข้นแค้นเพราะไม่ได้ให้ทานไว้ ส่วนที่เกิดมามีโรคภัยเบียดเบียนมากก็เป็นผลจากกรรมที่ทรมานสัตว์ไว้ คนที่เกิดในตระกูลต่ำนั้นเป็นผลจากกรรมที่ใช้กิริยามารยาทแข็งกระด้างต่อผู้มีศีลมีธรรม คนที่เกิดมาไม่มีอำนาจวาสนา เป็นผลกรรมจากการมักอิจฉาริษยาผู้อื่น ส่วนการได้ลาภยศได้สรรเสริญได้ความสุข เป็นผลบุญที่ได้กระทำไว้ นี่คือการมีความเชื่อในเรื่องผลของกรรม

• ***กัมมัสสกตาสัทธา*** เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ทำบุญทำบาปไปแล้วตนเองก็จะต้องเป็นเจ้าของผลแห่งกรรมที่ตนทำไว้ ทำบาปแล้วจะไปยกให้คนอื่นช่วยรับบาปแทนก็ไม่ได้ ทำบุญไว้จะมีใครมาแย่งเอาบุญไปก็ไม่ได้ ตนเองต้องเป็นเจ้าของกรรมนั้นอย่างแน่นอน

• ***ตถาคตโพธิสัทธา*** เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ชอบ เป็นผู้รู้แจ้งในสัจธรรมทั้งหลาย คำสอนที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ทุกข้อทุกคำนั้น ล้วนเป็นสัจธรรมทั้งหมด ไม่มีผิดเพี้ยนเป็นอย่างอื่น นี่เรียกว่ามีศรัทธาที่ถึงพร้อมในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

๖. สีลสัมปทา คือถึงพร้อมด้วยศีลที่สมบูรณ์ ฆราวาส *ศีล ๕* อุบาสก อุบาสิกา *ศีล ๘* สามเณร *ศีล ๑๐* พระภิกษุ *ศีล ๒๒๗* ข้อ ก็ต้องรักษาให้สมบูรณ์ หากเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล บุคคลนั้นจะเป็นผู้ที่ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ศีลที่เป็นกุศลจะทำให้เกิดอวิปฏิสาร คือความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ อวิปฏิสารจะมีปราโมทย์เป็นผลเป็นอานิสงส์ คือเกิดความบันเทิงใจ ความปราโมทย์ก็จะมีปีติเป็นผลเป็นอานิสงส์ คือ เกิดความอิ่มเอิบใจ ปีติก็จะมีปัสสัทธิเป็นผลเป็นอานิสงส์ คือ เกิดความสงบใจสงบกาย ปัสสัทธิก็จะมีสุขเป็นผลเป็นอานิสงส์ คือ เกิดความสุขใจเย็นใจ โปร่ง

โล่งใจ บางทีสุขมากก็เย็นไปถึงกาย สุขก็จะมีสมาธิเป็นผลเป็นอานิสงส์ คือ มีจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว สมาธิก็จะมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นผลเป็นอานิสงส์ คือ มีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง คือเห็นรูปเห็นนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัวเราของเรา ยถาภูตญาณทัสสนะก็จะมีนิพพิทาวิราคะเป็นผลเป็นอานิสงส์ คือ เกิดความเบื่อหน่ายคลายความยึดติดในรูปนามขันธ์ ๕ นิพพิทาวิราคะก็มีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นผลเป็นอานิสงส์ คือเข้าถึงวิมุตติความหลุดพ้นได้ ฉะนั้นบุคคลที่ถึงพร้อมด้วยศีลก็จะได้รับอานิสงส์ไปตามลำดับ ดังนี้

อานิสงส์ของศีลมี ๕ ประการ คือ

๑. ประสบโภคทรัพย์ใหญ่
๒. กิตติศัพท์อันงามระบือไปไกล
๓. เป็นคนอาจหาญ เข้าสู่บริษัทใดๆ ก็ไม่เก้อเขิน
๔. ไม่หลงทำกาละ คือตอนใกล้ตายก็จะไม่หลงตาย
๕. เมื่อตายแล้วไปสู่สุคติภูมิ ไม่เกิดในอบายภูมิ

๗. จาคสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการสละ การบริจาค ทั้งสิ่งที่เป็นวัตถุทานภายนอก หรือการสละสิ่งที่ไม่ดีภายในตนเอง ความประพฤติอะไรที่ไม่ดีก็ให้เปลี่ยนมาคิดดี พูดดี ทำดี ด้วยการสละสิ่งไม่ดีออกไปจากใจ

๘. ปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญาหรือความรู้ มี ๓ ระดับ คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา

• ***สุตมยปัญญา*** คือ ปัญญาจากการฟัง การศึกษาธรรม เพื่อให้มีความเข้าใจว่าอะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป ศึกษาให้เข้าใจวิถีการดำเนินชีวิตที่ถูกที่ควร เข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือการเจริญสติว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร

• ***จินตามยปัญญา*** คือ ปัญญาจากการคิดพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล

• ***ภาวนามยปัญญา*** คือ ปัญญาจากการลงมือประพฤติปฏิบัติ ดำเนินชีวิตตามทางของอริยมรรคมีองค์ ๘ และเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เห็นรูปนามหรือกายใจตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์ การมีวิปัสสนาญาณหรือปัญญารู้แจ้งตามเป็นจริงเช่นนี้ทำให้จิตใจเกิดความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัด ไม่ยึดมั่นถือมั่นในกายและใจว่าเป็นตัวเรา ของเรา อันเป็นปัญญาเห็นแจ้งที่ทำให้จิตหลุดพ้น เข้าถึงวิมุตติอันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาได้

พระพุทธเจ้าจึงตรัสถึงบุคคลที่มีความถึงพร้อมด้วยสัมปทาทั้ง ๘ ประการนี้ว่า จะเป็นผู้มีความผาสุกทั้งปัจจุบันภพนี้ และในสัมปรายภพเบื้องหน้า เมื่อจิตใจสละละวาง จิตใจสะอาดบริสุทธิ์ ก็ไม่มีเครื่องกังวลใจ จึงอยู่ด้วยความผาสุกในปัจจุบัน ในภพเบื้องหน้าก็ย่อมประสบกับความผาสุก ถ้ายังอยู่ในระดับกัลยาณ-ปุถุชน ก็ไปสู่ภพหน้าที่ดี หากเป็น *เสขบุคคล* ที่ยังไม่ถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ แต่เป็นอริยบุคคลในระดับ*โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี* ก็จะมีคติที่ดีแน่นอน เพราะปิดประตูอบายได้สนิท ถ้าถึงขั้นสูงสุดคือ *อรหัตตมรรค อรหัตตผล* เป็น*อเสขบุคคล* ก็เป็นอันสิ้นกิเลสดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง เข้าถึงปรินิพพาน มีปัญญารู้แจ้งโดยรอบประกอบด้วยวิชชาที่สมบูรณ์

ตามที่ได้แสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ.

๑๘

กลยุทธ์รักษาจิต

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

โอกาสต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรม ตามหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติได้ทำความเพียร เจริญสติต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาหลายวัน ก็ย่อมจะมีผลปรากฏ จิตใจย่อมจะสงบระงับขึ้น ถ้ารู้จักปรับผ่อนมาตามลำดับ สติมั่นคงขึ้น ทำให้จิตใจไม่ส่งออกนอก จิตใจก็จะรู้อยู่กับตนเอง ความคิดตรึกนึกที่จะไหลออกไปสู่อดีตหรืออนาคตก็จะลดลงไป จะรู้สึกว่าจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น จิตใจก็จะมีความเบาสบาย ความสงบระงับคลี่คลายขึ้นกว่าเดิมซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติ เมื่อฝึกสติมากยิ่งขึ้น จิตใจก็มีความเบา สบาย เบิกบาน กายเบา ใจเบาขึ้น แต่บางท่านก็ยังมีจิตใจที่ไหลออกไปข้างนอกมาก รู้อยู่น้อยกว่า ก็ต้องอาศัยเวลากล่อมเกลาไปอีก เพราะว่ายังเป็นผู้ใหม่จริงๆ

การจะเริ่มต้นฝึกหัดอบรมจิตใจก็เป็นธรรมดาที่จะต้องใช้เวลาขัดเกลากล่อมเกลาจิตใจ ตลอดชีวิตที่ผ่านมาผ่านไปเคยปล่อยให้ใจไหลไปในอารมณ์ที่วุ่นวาย จิตใจวุ่นวายสับสนวกวนมามาก เรียกว่าปล่อยจิตเตลิดเพลิดไปในอารมณ์

อันน่าใคร่น่าปรารถนา ปล่อยจิตใจให้ไหลไปในอารมณ์ที่ไม่พอใจ จิตยุ่งเหยิงวุ่นวายมามาก การที่จะมาสะสางชำระชักฟอกจิตใจมันจึงต้องยาก เพราะเวลาที่เรามาฝึกฝนอบรมจิตใจมันน้อย เมื่อเทียบกับการปล่อยใจที่ผ่านมา มันต่างกันมาก เพราะฉะนั้น เราก็ต้องยอมรับ คือ ต้องพากเพียรพยายามฝึกฝนอบรมต่อไป สักวันหนึ่งก็จะค่อยดีขึ้น ถ้าเราไม่ละความเพียรเสียกลางคัน

อย่าคิดว่าเราเป็นคนไม่มีวาสนา เราไม่มีวันที่จะทำให้จิตใจสงบระงับได้ เนื่องจากเรายังเป็นผู้ใหม่ ก็เหมือนกับคนอื่นที่ใหม่ๆ ก็ต้องล้มลุกคลุกคลานอยู่อย่างนั้น คนที่เขาจะทำจิตใจได้ เขาก็ต้องผ่านการฝึกมา หรือบางทีเขาก็หัดฝึกฝนอบรมมาเป็นระยะๆ ปลูกฝังมาตามลำดับ เขาก็มากำกับดูแลรักษาจิตใจให้ดีได้ง่ายขึ้น แม้ว่าใจเราจะยังไม่โปร่งเบา สติไม่ต่อเนื่อง เราก็เพียรไป เพียรทำไปเรื่อย ตั้งสติไว้บ่อยๆ เนืองๆ เพียรไปทั้งที่ว่ามันไม่สงบ ก็เพียรพยายามเดินจงกรม นั่งสมาธิปฏิบัติสลับกันไป ก็จะค่อยๆ ดีขึ้นเอง

อย่าไปใจร้อนทะยานอยาก จะให้มันได้อย่างใจ ถ้าเราอยากจะให้ได้อย่างใจ มันก็กลับจะวุ่นวายอีก เมื่อจิตไม่สมปรารถนามันก็จะมีความโกรธ มีความหงุดหงิด รำคาญวุ่นวายเข้าไปอีก ถ้าเรารู้จักทำใจเฉยๆ ปล่อยวาง ได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้น พอใจว่าได้ฝึกหัดมีสติอยู่ทุกวันๆ ได้ขัดเกลาอยู่ทุกวันๆ นั่นแหละ วันหนึ่งมันก็ได้ผลเอง การได้เจริญสติได้ฝึกหัด ในที่สุดก็จะมีจิตใจที่ตั้งมั่น จิตใจเมื่อมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น ก็จะรวมตัวไม่ออกไปข้างนอกมาก จะรวมรู้เข้ามาสู่ภายใน รู้ในกายในใจตนเอง

พวกนักปฏิบัติก็ลองสังเกตสภาพจิตใจ พอจิตรู้สึกเบาสบายขึ้น ผ่องใสขึ้น สงบ แม้ว่ามันก็ยังมีวุ่นๆ อยู่บางครั้งบางขณะ ก็ถือว่าเป็นธรรมดาก็ดูไป ใจมันจะร้อนก็รู้ ใจมันเย็นลงก็รู้ สงบก็รู้ ไม่สงบก็รู้ คิดนึกก็รู้ มันเป็นธรรมทั้งหมด ความคิดนึกเป็นธรรม เป็นธรรมชาติที่จะต้องตามดู ตามรู้ความนึกคิด ความตรึกอยู่เสมอๆ แล้วจิตใจเขาก็ประกาศตัวของเขาเองว่า เขาไม่เที่ยง

จิตนี่มันประกาศตัวของมันเองอยู่ตลอดเวลาว่า **ไม่เที่ยง** เราก็จะคอยไปบังคับให้มันเที่ยงอยู่ ให้มันได้อย่างใจ ให้มันคงที่ เขาก็ประกาศตัวเขาเองว่า เขาไม่เที่ยงนะ เขาเกิดดับนะ เขาบังคับไม่ได้นะ เขาไม่ใช่ตัวตนนะ **สภาวธรรมทั้งหลายมันประกาศตัวมันเองอยู่ตลอด ประกาศว่าไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้ ไม่เที่ยง**

เราก็จะไปบังคับให้มันเที่ยงให้ได้ จะให้มันได้อย่างใจให้ได้ มันก็เลยสวนทางกับ **ความเป็นจริง** ไม่เห็นความจริง ความจริงเขากำลังเปิดเผยอยู่ ไม่ดู ไม่ยอมรับ แล้วจะไปเอาอะไร จะไปทำเพื่ออะไร ทำก็เพื่อให้เห็นความจริงของธรรมชาติ ของจิตของกายว่า มันเป็นสภาพที่**ไม่เที่ยง** คือเปลี่ยนแปลง เป็นธรรมชาติที่**เป็นทุกข์** ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่**บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน** เขาก็ประกาศความเป็นอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น ก็จงดู รู้ และยอมรับกับความเป็นจริงของธรรมชาตินี้

บางคนพอสงบระงับลงไป กลับไม่เห็นอะไรเสียอีก จิตมันเรียบ มันเงียบ มันนิ่ง มันสงบ กายก็เบา กายก็สงบ เลยไม่พบสภาวะ กลายเป็นอยู่กับความว่างความไม่มีอะไร ก็ตกไปสู่บัญญัติ ได้แต่นิ่งสงบแต่ไม่พบสภาวะ ก็จะละกิเลสไม่ได้ กิเลสต้องละได้ด้วยการมีปัญญา ถ้าจะเกิดปัญญา สติก็ต้องจับสภาวะ รู้สภาวะอยู่ตลอด ถ้าไปทิ้งสภาวะ ไม่เห็นสภาวะ ไปเวิ้งว้างว่างเปล่าไม่มีอะไร มันก็ตกไปสู่สมมติ

ความจริงในความไม่มีอะไร มันก็มีอะไรอยู่ ก็คือมีจิต มีใจ มีตัวผู้รู้ มีความรู้สึกที่กำลังตรึกนึก กำลังเอะใจ กำลังสงสัย นั่นแหละเป็นสิ่งที่กำลังปรากฏ **เพราะฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนา ต้องกำหนดรู้สิ่งที่กำลังปรากฏ รู้ปรมัตถ์ที่ปรากฏ** เราไม่ดูให้รู้ ไม่ดูเข้ามาจึงไม่เห็นสัจธรรมความเป็นจริง ปล่อยให้จิตคอยวิ่งออกไปหาสิ่งต่างๆ แต่จิตไม่รู้ตัวของตัวเอง

เพราะฉะนั้น การกำหนดดูกำหนดรู้ การหาจิตให้เจอนั้นต้องทวนกลับเข้ามา กระแสของจิตต้องทวนกลับ ไม่ส่งออก แต่ทวนย้อนกลับมารู้ ดูที่ผู้รู้ ดูที่ใจ ดูที่ความรับรู้ของจิต เพราะฉะนั้น เวลาที่จิตมีสติ กำลังไประลึกรู้ดูอะไร เช่น กำลังไปรับรู้ดูกายที่ไหวๆ ขณะเดียวกันก็รู้ผู้รู้ไหว พบว่ามีไหวกับมีผู้รู้ไหวในขณะที่กำหนดดูความปวดอยู่ ดูความปวดอยู่ก็กลับรู้ผู้รู้ปวด คือรู้ปวดด้วย รู้ผู้รู้ปวดด้วย ผู้รู้ปวดไม่ใช่ความปวด ผู้รู้ปวดเป็นจิต เป็นจิตที่มีสติ รวมเรียกว่า **ผู้รู้ ผู้ดู** ผู้กำลังดูปวดไม่ใช่ปวด เห็นปวดส่วนปวด เห็นผู้รู้ส่วนผู้รู้ ต้องหัดสังเกตทวนกลับมาที่จิตใจ

บางขณะก็ดู**อาการในจิต** การดูจิตก็มีหลายอย่างให้ดู คือดูอาการหรือความรู้สึกความตรึกนึก แล้วก็การรับรู้ ในด้านของการรับรู้เรียกว่า**ดูผู้รู้** มันก็อยู่ด้วยกันแล้วแต่เราจะมองด้านไหน มองในด้านความรู้สึก หรือมองในด้านของการรับรู้ จิตมันมีแง่ให้มอง มีเหลี่ยมให้มอง การดูที่การรับรู้มันจะดูยาก ที่ว่าดูผู้รู้ นั่นแหละเรียกว่า**ดูลักษณะของการรับรู้** เพราะฉะนั้น ดูที่อาการ ดูที่ความรู้สึกอันนั้น เรียกว่าไปดูในด้านของคุณสมบัติปฏิกิริยา ความรู้สึกในจิต อีกด้านหนึ่งคือ **ความนึกคิด** เวลาที่จิตมันนึกคิด จิตมันไม่มีสติ มันไม่มีผู้รู้ ก็คิดไป ๆ ๆ ๆ คิดไปเรื่องนั้น คิดไปเรื่องนี้ คิดไปเรื่องโน้น นั่นแหละลักษณะของจิต เราจึงต้องมีสติเข้าไประลึกสังเกตความคิดที่มันผุดขึ้นมา

ถ้าสติรู้ทันต่อความคิดอยู่บ่อยๆ เนืองๆ จนกระทั่งว่าพอคิด...รู้ คิด...รู้ทันที พอคิดรู้ทันทีเรื่องจะไม่ยาว เรื่องก็สั้นเข้ามา สั้นเข้ามา สั้นเข้ามา จนกระทั่งคิดปุ๊บรู้ทันที คิดปุ๊บรู้ทันที เรียกว่า **รู้ต้นจิตที่กำลังจะคิด** (ต้นจิตของความคิด) จิตก็ไม่มีโอกาสจะผลิตบัญญัติ พอมันคิดอะไรไม่ได้ก็ปรุงไม่ออก ก็ไม่มีบัญญัติที่จะไปเป็นเรื่องเป็นราว เป็นความหมายเป็นชื่อภาษา ตัดไปหมด เหมือนกับไปทำลายรังของมัน ไปถึงรังของมันหรือถึงโรงงานผลิต โรงงานผลิตที่จะเป็นบัญญัติ ที่จะไปเป็นเรื่องเป็นราวต่างๆ

โรงงานของมันก็คือ **ความปรุงแต่ง** นี่แหละ ความตรึกนึกปรุงแต่ง ปรุงแต่ง ปรุงแต่ง ที่สุดมันก็เป็นบัญญัติขึ้นมา เป็นเรื่องเป็นราวเป็นความหมาย ในที่สุดก็เกิดกิเลส ชอบใจ ไม่ชอบใจ พอมีสติไปรู้ถึงโรงงานผลิต ก็คือความตรึกนึก ความคิดนึก ความรู้สึก พอมันจะตรึกนึก เอ้า! รู้ พอจะตรึกนึก รู้ทันมันก็ผลิตไม่ได้ นี่เรียกว่า **ทำลายรัง** ทำลายโรงงานผลิต บัญญัติไม่ปรากฏได้เลย เพราะรู้ทัน รู้ทันความตรึกนึก นึก...รู้ นึก...รู้ นึก...รู้ทันที

เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตก็จะรวมตัวเป็นสมาธิโดยธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติก็จะมีความรู้สึกว่า **จิตมันเลื่อนระดับ** มีความดื่มด่ำลงไปอีกระดับหนึ่ง เรียกว่า สมาธิเกิดขึ้นมาโดยไม่ต้องไปตั้งใจทำสมาธิ ไม่ต้องไปเพ่งอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งให้มีสมาธิเสียก่อน สติยังรู้ทันต่อความคิด ทันต่อจิต ทันต่อความปรุงแต่งแล้วก็ปล่อยวางทัน ที่สุดก็รวมเป็นสมาธิ เวลามีสมาธิ จิตมีความรู้สึกดื่มด่ำลงไป ก็รู้อาการนั้นลงไปอีก สติก็ตามรู้อาการของจิตที่มีสมาธิมั่นคง ดื่มด่ำหนักแน่นลงไป ก็รู้ลงไปอีก แล้วก็อาจจะไหวตัวขึ้นมา เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามธรรมชาติของมัน จิตจะเปลี่ยนแปลงก็ไม่ว่าอะไร มันจะลงไปอีกก็ไม่ว่าอะไร มันเปลี่ยนแปลง ก็รู้ว่ามันเปลี่ยนแปลง **เพราะว่าจิตที่เปลี่ยนแปลงก็จะบอก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาให้** ยิ่งเปลี่ยนแปลงๆ ไปอย่างนั้นไปอย่างนี้ตลอดเวลา ก็จะได้เห็นความไม่เที่ยง เห็นอนัตตา ว่าจิตก็ไม่ใช่ตัวตน สติที่ระลึกก็ไม่ใช่ตัวตน ผู้รู้ก็ไม่ใช่ตัวตน

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติต้องเข้ามาดู รู้ถึงจิตใจ ฝึกหัดอบรมมาตามลำดับ รู้จิตรู้ใจที่กำลังเป็นไปอยู่ทุกขณะ ลด ละ ปล่อยวางอยู่เสมอๆ การปฏิบัติก็จะไม่มีอะไรยุ่งยาก คนที่ทำได้ก็ดูเป็นของง่ายๆ คนทำไม่ได้ก็ดูยากแสนยาก เหมือนเส้นผมบังภูเขา ต้องพลิกให้เป็น พลิกนิดเดียว ถ้าพลิกเป็นก็เป็นของไม่ได้อยู่ไกล ไม่ได้อยู่ที่ไหน มันก็อยู่ที่ใจที่ผู้รู้ ที่ดูอยู่นั่นแหละ มองข้ามไปข้ามมาจึงหาไม่เจอ เพราะฉะนั้น พลิกดูให้เป็น นี่คือการที่เราจะต้องฝึกมาตามลำดับ ยิ่งทำไปก็ยิ่งให้มีความเป็นปกติมากขึ้น ไร้จากการบังคับยิ่งขึ้น ปฏิบัติโดยไม่ต้องบังคับอะไร **ที่สุด**

คือหยุดจิตใจไว้นิ่งๆ ไม่วิ่งตามอารมณ์ หยุดใจให้ไร้อยาก หยุดจิตไว้นิ่งๆ รู้ทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง **หยุดจิตก็จะรู้จิต**

หยุดจิต หมายถึง ไม่ต้องจงใจแล่นไปรับอารมณ์ จริงอยู่ในเบื้องต้นที่เราฝึกฝนปฏิบัติมา มีการจงใจที่จะนำจิตไปรับอารมณ์ ไปรับตรงนั้น ไปรับตรงนี้ บางทีก็บังคับให้ไปอยู่ตรงนั้น บังคับให้อยู่ตรงนี้ ยังมีความจงใจ มีการจัดแจง มีการบังคับจิตอยู่ ใหม่ๆ ก็ทำไปอย่างนี้แหละ ฝึกใหม่ๆ ก็ทำกันอย่างนั้น แต่เมื่อฝึกมากขึ้น มากขึ้น ก็กลับตาลปัตร คือกลับมาดูเฉยๆ ไม่ไป ไม่วิ่งไป ไม่แล่นไป ไม่ฝักใฝ่ไขว่คว้าค้นหาอารมณ์ **หยุดดูเฉยๆ** เรียกว่า หยุดจิตไว้นิ่งๆ แล้วจิตก็รู้จิตของมันเอง

เมื่อจิตไม่ฝักใฝ่ไปในอารมณ์ ก็จะหยุด หยุดด้วย **การรู้ทัน** จิตรู้จิต คอยสังเกตดูว่า มันจะมีการบังคับไป ก็วางอยู่เฉยๆ ทำเหมือนผู้ไม่ได้ปฏิบัติอะไรมาหยุดอยู่ แต่มันก็รู้ของมันเอง สติจะทำหน้าที่ เรียกว่า **ทำเหมือนไม่ได้ทำ** ปฏิบัติเหมือนไม่ได้ปฏิบัติ อยู่เฉยๆ แท้ๆ แต่มันก็ทำของมัน คือสติสัมปชัญญะทำหน้าที่ คอยรู้เอง ถึงไม่ดูมันก็รู้อยู่ มันก็จะเกิดความพอดี เกิดความเป็นกลาง ทุกอย่างก็จะเบา แล้วก็จะดูรู้อย่างละเอียดขึ้น อะไรจะมาสัมผัสถึงจิตมันก็รู้ หยุดจิตใจไว้นิ่งๆ ไม่วิ่งไปตามอารมณ์ ก็ไม่ได้หมายถึงไปบังคับจิตไว้ ก็ยังปล่อยฟรีๆ อยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ได้บังคับจิตให้หยุด แต่มันหยุดได้ด้วยการรู้ทันจิต แล้วก็ไม่ทะเยอทะยานออกไป มันก็อยู่ของมัน แต่มันก็อยู่ในลักษณะที่แกว่งได้ ขยับได้ แกว่งก็แกว่งไม่มาก พอมันแกว่งก็รู้ ไหวก็รู้ จิตจะไหวอย่างไรก็รู้ รู้มันก็ไม่หลุดไปไหน

เหมือนกับลูกตุ้มนาฬิกา ถึงมันจะแกว่งก็ไม่หลุดไปไหน เพราะมันมีห่วงคล้องอยู่ อันนี้ก็เหมือนกัน มีสติคอยรู้อยู่ ก็ไม่หลุดไปไหน แต่มันก็แกว่งได้ หรือเรานั่งอยู่นิ่งๆ เราก็ไม่ได้บังคับให้มันนิ่ง มันก็ขยับได้บ้าง เปรียบเหมือนกับคน คนที่นั่งอยู่ก็รู้ตัวอยู่ ตัวจะขยับก็รู้ แต่ไม่ลุกไปไหน ขยับมือ ขยับขา แล้วก็ไม่ลุก

ไปไหน เพราะรู้อยู่ แต่มันก็ขยับเขยื้อนได้ จิตก็เหมือนกัน เราก็มีสติคอยดูคอยรู้อยู่ แต่ก็ไม่ได้วิ่งไปไหน แต่มันก็ขยับตัวของมันอยู่ ก็จะไม่เกิดความกดดัน

จิตเหมือนเด็ก ธรรมดาเด็กก็ซุกซนเล่นโน่น ปีนนี่ เราเป็นคนเลี้ยงเด็ก ถ้าเราไปจับเขาตรึงเข้าไว้เฉยๆ เขาก็จะขัดเคือง จะร้องตามนิสัยของเด็ก ที่ต้องวิ่งต้องเล่น คนเลี้ยงเด็กต้องรู้นิสัยของเด็ก ปล่อยให้เขาวิ่งเล่น ไม่ไปบังคับไว้ แต่ว่าสายตาต้องชำเลืองดูอยู่นะ ผู้เป็นแม่ เป็นพ่อ เป็นพี่เลี้ยงคอยดูเด็ก ไม่ใช่ปล่อยเขาวิ่งตามเรื่องตามราว คือดูแลเขาอยู่ แต่ให้เขาอยู่ในกรอบ อยู่ในบริเวณบ้าน ในบริเวณรั้วเหล่านี้ แต่ดูเขาอยู่ ถ้าเกิดเขาจะพลัดออกไปจริงๆ ก็ต้องไปแตะกันหน่อย ไปรั้งไว้หน่อย แต่ถ้าอยู่ในกรอบก็ปล่อยให้เขาวิ่งไป เด็กเขาก็สบายของเขา

จิตใจนี้เหมือนกับเด็ก ถ้าเราไปบังคับตรึงไว้มันก็อึดอัดขัดเคือง ต้องให้มันขยับตัวได้ จะไปตรงไหนก็ปล่อยมันตรงนั้น แต่ให้อยู่ในกรอบ จิตจะไปรู้ตรงไหน ดูตรงไหน อย่างไรก็ให้อยู่ในตัวนี้ รู้อยู่ในตัวนี้ นอกจากจะออกนอกตัว แล้วรู้ทัน รู้ทันก็กลับเข้ามาดูแลอยู่ ดูจิตดูใจอยู่ ในที่สุดมันก็หยุดของมัน เด็กวิ่งไปวิ่งมาเดี๋ยวก็หมดเรื่องที่จะเล่น ก็นั่ง สงบ แล้วก็นอนสงบอยู่ตรงนั้น เวลาเด็กเกเรร้องไห้ เราไปบังคับเขาก็ยิ่งร้องใหญ่ เด็กบางคนขู่อาจจะเงียบ บางคนเอาอะไรไปปะเหลาะให้ก็เงียบ บางคนปะเหลาะก็ไม่เงียบ ขู่ก็ไม่เงียบ ก็ต้องปล่อยไป แต่ดูแลอยู่ เหมือนจิตนี้ ข่มก็ไม่อยู่ ปลอบโยนก็ไม่อยู่ ก็ต้องปล่อย

สำหรับ **คนที่จิตใจฟุ้ง** ถ้าเราข่มอาจจะอยู่บางครั้ง บางครั้งปะเหลาะก็อยู่ บางครั้งไม่เอาสักเรื่อง ข่มก็แล้ว ขู่ก็แล้ว ปลอบก็แล้ว ก็ยังจะฟุ้งซ่านอยู่อย่างนั้น ก็เลยต้องปล่อย จะฟุ้งก็ฟุ้งไปเลย เหมือนเด็กอยากจะร้องก็ร้องไป แต่ว่าพ่อแม่ชำเลืองดูอยู่นะ เขาร้องไปสักพักเห็นใครไม่สนใจเขาก็เงียบไป จิตก็เหมือนกัน อยากจะฟุ้งก็ฟุ้งไป หนักเข้าก็หยุดของมันเองได้ ที่มันไม่หยุด เพราะบางทีเราไปบีบมันไว้ จะฟุ้งก็บีบไว้ จะฟุ้งบีบไว้ การที่เราไปบีบกลับยิ่งทำให้ฟุ้ง เหมือนถุงน้ำ ถ้าวางอยู่เฉยๆ ก็อยู่อย่างนั้น ถ้าเราไปบีบมันก็ปลิ้นไปปลิ้นมา จิตนี้ไปบีบไปบังคับมัน

ก็เลยแกว่ง มันก็เลยฟุ้งไปฟุ้งมา เราก็ต้องดูจิต บางครั้งก็ข่มอยู่ บางครั้งก็ข่มไม่อยู่ บางครั้งปลอบอยู่ บางครั้งปลอบไม่อยู่ ก็ต้องปล่อย ฟุ้งมากแต่ก็คอยดูๆ คอยรู้ไป อย่างปล่อยวาง

การปฏิบัติธรรมจึงต้องมีกลยุทธ์ต่างๆ พลิกแพลง บางเวลาบางขณะ ใช้แบบเดียวอย่างเดียวไม่ได้ การต่อสู้กับศัตรู เราก็ต้องมีกลยุทธ์ มีวิธี มีอาวุธ หลายอย่างมาใช้ ถ้าเราใช้ดื้อๆ ไปอย่างเดียว กิเลสมันรู้ทาง มันก็ตลบมาเล่นงาน อย่างใดจนได้ กิเลสมันมาเป็นศัตรูไม่ได้ มันก็หลอกว่าเป็นพวก เราไม่รู้ตัว มันก็หลอกจนได้ ถ้ารู้ทันว่านี่คือศัตรู ความโลภ ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน ความ ขัดเคืองใจ รู้ว่าเป็นกิเลสเป็นศัตรู ก็แก้ได้ ผ่านพ้นได้

สิ่งเหล่านี้มันไม่มาตรงๆ มันมาทำเป็นมิตร ให้เราหลงใหลพอใจในความสงบ พอใจในนิมิต พอใจในความว่าง พอใจในสิ่งที่ดีนั่นแหละ มันหลอกให้พอใจ ให้ หลงใหล ให้เพลิดเพลิน เลยกลายเป็นถลำตัว เป็นเหยื่อของศัตรู เหยื่อของกิเลส โดนหลอกเอาจนได้ ต้องระวัง ดูใจของตนเองว่ามีอะไรมาหลอกไหม หลงใหล เพลิดเพลินอยู่ในความสงบไหม สงบแล้วพอใจ ติดใจ นี่ถูกหลอก อย่าลืมว่าความ พอใจ ติดใจก็เป็นกิเลส อย่าเข้าใจว่ามันเป็นมิตร การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้าได้

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ละ ให้รู้ ให้ละทุกอย่าง อย่าไปหลงเพลิดเพลิน ยินดี พอใจอารมณ์แห่งความสงบ อารมณ์ของปีติ อารมณ์ของความสุข มันยั่วยวนชวนให้หลงใหลติดใจ ยิ่งไม่เคยพบ ไม่เคยเจอต่อความสุขสงบ พอมาเจอแล้วมันก็ติดใจ เหมือนได้นอน ได้นั่งห้องแอร์ เย็นสบาย ไม่อยากออก ติดอยู่อย่างนั้นก็ไม่ก้าวหน้า เพราะฉะนั้น ต้องละความพอใจ ติดใจ หลงใหล เพลิดเพลิน

บางทีมันก็มาหลอกในทางอื่น จนบางครั้งหลอกว่าเราเป็นผู้วิเศษก็ได้ หลอกให้เราคิดว่าเราเป็นผู้สิ้นกิเลสก็มี ทำไปทำมาบางทีถูกหลอกว่า เป็นผู้วิเศษ เราเป็นผู้มีฤทธิ์ เป็นผู้ทรงคุณ มีญาณวิเศษ บางทีหลอกว่าเราเป็นพระอรหันต์แล้วก็มี เพราะฉะนั้น ต้องอย่าเชื่อกิเลสง่ายๆ อย่าเชื่อใจตนเอง ต้องวิเคราะห์พิจารณาทำใจให้เป็นกลาง แล้วทุกอย่างเราก็จะตัดสินได้ออก อย่าน้อมใจเชื่ออะไรในจิตตัวเอง ยิ่งบางคนเกิดนิมิตอะไรขึ้นมา เห็นภาพนิมิตก็จะถูกหลอกไปเรื่อย ถ้าไปหลงเชื่อก็ไปตามนิมิตเรื่อยๆ บางทีก็ถูกหลอกด้วยญาณ รู้สึกว่าเรามีปัญญาดี พอมันเกิดธรรมอะไรขึ้นมาคิดพิจารณาทะลุปรุโปร่ง คิดแล้วคิดอีก แล่นไปเรื่อย ถูกหลอกน่ะ มันเอาความรู้ เอาญาณมาหลอก พอมีความรู้ความพอใจ ก็เตลิดไปกับความรู้นั้น เลยลืมปัจจุบันหมด ลืมปรมัตถ์ที่เป็นปัจจุบัน มัวไปคิดในธรรมะ วิจัยในธรรมเสียมากมาย แล้วก็หลงว่าเราปัญญาดีรู้แจ้ง เรามีญาณ มีความเข้าใจได้หมด มันหลอกเอาไปจนได้

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องรู้ทันใจ พอจิตจะเริ่มปรุงในเรื่องธรรมะก็ตาม กำลังวิจัยวิจารณ์อะไรก็ให้รู้ว่าไปบัญญัติแล้ว เป็นอดีต อนาคต เป็นสมมติแล้ว รู้ทัน รู้ตัว รู้ใจ กลับมาสู่สภาวะที่เป็นปัจจุบัน ฉะนั้น การปฏิบัตินี้จึงต้องรอบคอบถี่ถ้วน จำเป็นที่จะต้องเชี่ยวชาญในการตามดูรู้จิตใจ หากปฏิบัติไม่เข้าถึงจิตใจ ดูจิตดูใจไม่เป็น มันก็ตกเป็นทาสของกิเลสอยู่นั่นแหละ กิเลสหลอกไปจนได้ ถ้าตามดูอะไรไม่ออก ก็ให้ดูเข้ามาที่ใจ รู้มาที่ใจ รู้มาที่ผู้รู้ไว้ ก็จะเป็นจิตใจที่อยู่เหนือทุกสิ่งทุกอย่าง จิตจะเป็นอิสระในตัวเอง ไม่เป็นทาสของกิเลส ไม่เป็นทาสของอารมณ์

จะมีอะไรเข้ามาในจิตใจก็ตาม อาวุธที่ดีที่สุดที่จะคุ้มกันจิตเราได้ก็คือ **การมีสติรู้เท่าทันต่อจิตใจ**

สติเป็นธรรมที่พึงปรารถนาในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ จะอยู่ตรงไหนจะทำอะไรก็ต้องมีสติไว้ ฝึกไว้ รู้ไว้ จะเห็นว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องรู้อยู่ในตัว ในกายในใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ว่าทุกสิ่งไม่ใช่ตัวตน ชีวิตนี้ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา สักแต่ว่าเป็นธาตุ เป็นธรรมชาติ ส่วนหนึ่งก็เป็นรูปธรรม ส่วนหนึ่งก็เป็นนามธรรม คือว่ามีสิ่งที่เรียกว่า รูป มีสิ่งที่เรียกว่า นาม มีสิ่งที่เรียกว่า "**ขันธ์ห้า**" คือ *รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ* รูปก็ไม่ใช่ตัวตน เวทนาก็ไม่ใช่ตัวตน สัญญาก็ไม่ใช่ตัวตน สังขารก็ไม่ใช่ตัวตน วิญญาณก็ไม่ใช่ตัวตน

รูปังอนิจจัง...รูปไม่เที่ยง รูปังอนัตตา...รูปไม่ใช่ตัวตน เวทนาอนิจจา... เวทนาก็ไม่เที่ยง เวทนาอนัตตา...เวทนาก็ไม่ใช่ตัวตน สัญญาอนิจจา...สัญญาไม่เที่ยง สัญญาอนัตตา...สัญญาไม่ใช่ตัวตน สังขาราอนิจจา สังขาราอนัตตา... สังขารไม่เที่ยง สังขารไม่ใช่ตัวตน วิญญาณังอนิจจัง วิญญาณังอนัตตา...วิญญาณไม่เที่ยง วิญญาณไม่ใช่ตัวตน

ฉะนั้น ต้องดูเข้ามาที่**รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** วิญญาณทางตาคือการเห็น วิญญาณทางหูคือการได้ยินเสียง วิญญาณทางจมูกคือการรู้กลิ่น วิญญาณทางลิ้นคือการรู้รส วิญญาณทางกายคือการรู้สึกโผฏฐัพพารมณ์ เข้าไปรู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึง วิญญาณทางใจก็คือ การนึกคิด การรู้สึกต่ออารมณ์ ตลอดทั้งผู้รู้ ผู้ดู เป็นมโนวิญญาณ อย่าหลงว่ามันเป็นตัวเรา **ให้เห็นว่าไม่ใช่เรา** ได้ยินไม่ใช่เรา คิดนึกไม่ใช่เรา ผู้รู้ไม่ใช่เรา สักแต่ว่าเป็นวิญญาณ คือ **สักแต่ว่าเป็นธาตุรู้ที่เกิดดับ** รูปก็ไม่ใช่ตัวเราของเราอะไร หากกำหนดเป็นก้อนเป็นกลุ่ม มันก็ยึดเป็นตัวตน กำหนดกระจายลงไป ไปที่ความรู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง สี เสียง กลิ่น รส ให้เห็นแต่ละอย่าง จึงเห็นปรากฏว่ารูปมีลักษณะแห่งความเสื่อมสลาย กระทบแล้วก็สลาย กระทบแล้วก็สลาย เหมือนคลื่นที่กระทบฝั่ง พอ

กระทบแล้วก็แตกสลายไป สิ่งต่างๆ ที่เป็นรูปพอมากระทบแล้วก็แตกสลายไป ทางกายถ้ารู้ที่รูปต่างๆ เห็นความเสื่อมสลายจึงรู้สึกมันพลิ้วๆ อยู่ทั่วๆ กาย เสียงกระทบหูก็ดับไปดังก็ดับ สีกระทบตา กระทบก็ดับ กลิ่นกระทบจมูกก็ดับ รสกระทบลิ้นก็ดับ คือมันแตกสลาย รูปมันมีลักษณะอย่างนั้น แต่มันก็เกิดใหม่ ทยอยกันเกิดทยอยกันดับ เป็นไปอยู่อย่างนั้น พอเห็นอย่างนี้ เห็นมากๆ มันก็จะได้คลาย ลด ละ เลิกความเข้าใจผิดที่เคยยึดถือเป็นตัวเป็นตน เป็นคนเป็นสัตว์

เพราะฉะนั้น ต้องฝึกฝนกันไปอย่างนี้ เมื่อเรารู้เข้าไปสู่วงในได้ ไปรู้จิตรู้ใจ รู้ความรู้สึกได้ ก็ถือว่าเราเข้าไปถึงขั้นปรมัตถธรรมแล้ว ไม่จำเป็นต้องไปเอาสมมติบัญญัติแล้ว คัดทิ้งสมมติบัญญัติออกไป แต่ถ้ายังรู้วงในไม่ได้ ก็ต้องเอาบัญญัติมาเป็นสื่อ สื่อนำเข้ามา ไปเพ่งลมหายใจเข้า เพ่งลมหายใจออก เข้ารู้ ออกรู้ ยาว สั้นรู้ เพื่อให้จิตมันอยู่ แล้วก็รวมรู้เข้าในความรู้สึกข้างใน ในกายในจิตหรือคอยรู้อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย คู้ เหยียด เคลื่อนไหว ก้ม เงย เหลียวซ้าย แลขวา ให้รับรู้ รับทราบ ให้จิตมันเกาะอยู่ รู้อยู่กับการขยับเขยื้อนเคลื่อนกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อจิตใจทรงตัวอยู่ รู้ตัวอยู่ แล้วก็รวมเข้าไปรู้ถึงข้างใน เป็นความรู้สึกในกายในจิต มันก็จะเข้ามาเหมือนกัน จะเข้ามาด้วยการมีลมหายใจเป็นสื่อให้เข้ามา หรือจะเข้ามาจากอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย คู้ เหยียด เคลื่อนไหว สื่อเข้ามา มารู้ถึงความรู้สึกข้างใน ในกายในจิต ก็ได้เหมือนกัน

บางคนก็ใช้อาการ ๓๒ เป็นสื่อเข้ามาพิจารณา ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก หัวใจ ตับ ปอด ไส้ อุจจาระ ปัสสาวะ เลือด เหงื่อ เสลด น้ำลาย น้ำตา เหล่านี้เป็นต้น กลับไปกลับมา จิตใจสงบ สลดสังเวช จิตรวมเป็นสมาธิ แล้วรวมรู้เข้ามาสู่ความรู้สึกภายในกายในจิต แล้วก็ปล่อยสมมติออกไป นี่การปฏิบัติต้องเข้ามาวงใน มารู้ข้างใน รู้ในความรู้สึกในกายในจิต จะรู้เข้ามาด้วยวิธีอย่างไรก็ตาม ที่สุดแล้วก็เหมือนกัน แต่สื่อที่จะรู้เข้ามามีต่างๆ กันออกไปแล้วแต่จริตนิสัยแล้วแต่

ความถนัด แม้แต่การพิจารณาในความเป็นธาตุ บางคนถนัดแยกกายออกไป พยายามนึกกายส่วนนี้ธาตุดิน กายส่วนนี้ธาตุน้ำ อันนี้ธาตุไฟ นี้ธาตุลมเป็นกองหนึ่ง ดินก็ไปกองหนึ่ง ไฟก็ไปกองหนึ่ง น้ำก็กองหนึ่ง ลมก็กองหนึ่ง แยกไปแยกมาจิตใจก็สงบ แล้วก็จึงรวมรู้เข้ามาดูจิต ดูใจ ดูความรู้สึก ดูความเป็นไปในกายในจิต จิตมีสมาธิก็ดูความรู้สึกที่มีสมาธิ มีปีติ มีความสุข ก็ดูมาที่ปีติ ที่ความสุข ดูกันไปตลอดทั้งผู้รู้ ดูผู้รู้จนเห็นความหมดไปสิ้นไป ดับไป มันก็เข้ามาสู่วิปัสสนาได้ นี่โดยอาศัยธาตุทั้งสี่เป็นสื่อ อาศัยลมหายใจเป็นสื่อ อาศัยอิริยาบถเป็นสื่อ อาศัยพิจารณาซากศพชนิดต่างๆ เป็นสื่อเข้ามา พอเข้ามาแล้วมันก็ไม่เอาแล้วสมมติ ไม่ต้องไปนึกคิดอะไรในสมมติบัญญัติ มีคำบริกรรมที่เคยใช้ก็ปลดออกไป เพราะอันนั้นเป็นเพียงสื่อ เป็นเครื่องกำกับให้จิตอยู่กับกรรมฐานที่ทำอยู่ พอมันเข้ามารู้ข้างในรู้จิตรู้ใจ รู้ความรู้สึก สื่อเหล่านั้นก็ปล่อยออกไป หลุดออกไป ไม่มีคำบริกรรมใดๆ

เหมือนคนที่ **ฝึกรู้เข้าสู่วงใน** ดูในกายในจิตเป็นแล้ว ทำปุ๊บมันก็เข้าไปได้เลย ชำนาญแล้วก็เข้าไปเลย รู้ช่องทางที่จะจับความรู้สึก ไม่ใช่ว่าเราทำทีไรก็ต้องไปเริ่มต้นไต่ลมหายใจ ไต่อิริยาบถเข้ามา เมื่อเราเข้าใจ ฝึกหัดจนชำนาญก็เข้ามาเลย ปฏิบัติก็รู้สภาวะไปเลย ระลึกรู้รูป รู้นาม รู้ปรมัตถ์ รู้จิตรู้ใจ รู้ทั่วๆ ไป **เพียงแต่คอยปรับผ่อนปล่อยวาง รักษาความเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายไว้เท่านั้นแหละ** ถ้ามันออกไปอีก ก็รวมรู้ รู้เข้ามาในจิต แม้มันจะคิดออกไปข้างนอก พอรู้ที่ความคิดมันก็เข้ามาข้างใน ไม่ต้องดึงมามันก็เข้ามาอยู่แล้ว พอรู้ที่คิด มันก็กลับเข้ามาสู่ข้างในอยู่แล้ว เพราะความคิดมันอยู่ในตัวนี้ แต่อารมณ์ของความคิดมันเป็นเรื่องราวภายนอก พอสติปล่อยจากเรื่องราวมารู้ที่คิด รู้ที่คิดมันก็กลับมารู้ข้างใน เมื่อรู้ความคิดแล้วมีอะไรเกิดต่อก็รู้กันต่อๆ ไป คิดอีกรู้อีก มีความรู้สึกอะไรปรากฏแทรกซ้อนสลับเข้ามาก็รู้กันไป

การปฏิบัติเมื่อชำนาญการรู้อยู่ภายในแล้ว ก็จะไม่เลือกอารมณ์แล้ว ไม่มีรูปแบบ ไม่มีกฎเกณฑ์ว่าจะต้องรู้ตรงนั้น มาตรงนี้ มันไม่เป็นอย่างนั้นแล้ว ทิ้งรูปแบบทั้งหมด กำหนดรู้เท่าที่อะไรจะปรากฏ รู้อันนั้น รู้อันนี้ แล้วแต่มันจะรู้ บางทีก็รู้ความไหวที่กาย บางทีก็รู้ที่ใจ บางทีได้ยินเสียง บางทีก็รู้ความรู้สึกในจิต รู้ความคิด รู้ความไหว รู้ใจที่รู้สึก รู้ความตรึกนึก รู้ไปเป็นขณะๆ ๆ รุดหน้าเรื่อยๆ ๆ ๆ ไป เหมือนดูแต่ของใหม่ หมดแล้วก็แล้วไป ดูใหม่ ดูเฉพาะที่มันปรากฏชั่วขณะที่เป็นปัจจุบัน ปัจจุบัน นิดเดียว นิดเดียว

เพราะฉะนั้น อย่าไปห่วง บางคนก็ห่วง กลัวจะไม่มีปัญญา ก็ไปวิจัยวิจารณ์ไปอีก เลยกลายเป็นนึกคิดเอา ให้มีสติรู้ปัจจุบันๆ ๆ ให้มันสั้นที่สุด ชั่วขณะนิดเดียวนิดเดียวให้ได้ก่อน ปัญญาก็แจ้งขึ้นมาเอง ขอให้สติอยู่กับปัจจุบันไว้ รู้ทันรูปนามในปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง แล้วก็จะเห็นเกิดดับมากมาย เห็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตาเอง **การรู้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เป็นวิปัสสนา มันรู้โดยฉับพลัน ไม่ได้เกิดจากการคิดนึก เป็นปัญญาอัตโนมัติ** เรียกว่า *"ภาวนามยปัญญา"*

การปฏิบัติ จึงต้องดำเนินไปอย่างถูกต้องเป็นกลางพอดีๆ **ไม่เพ่งแต่ไม่เผลอ** เวลาเราฝึกใหม่ๆ คอยจะตกไปข้างตึงบ้าง ข้างหย่อนบ้าง เพ่งเกินไป พอผ่อนลงมาก็หย่อน มันไม่พอดี พอดีได้หน่อยมันก็หลุดไปอีก ก็ต้องคอยปรับ เมื่อชำนิชำนาญก็จะประคองจิตได้ระยะยาวขึ้น ความเป็นกลาง ความพอดี การอยู่กับปัจจุบันก็จะอยู่อย่างต่อเนื่องได้มากขึ้น ก็จะเป็นปัจจัยต่อการรู้แจ้งได้มากขึ้น ฉะนั้น ก็พยายามฝึกฝนอบรมกันไป

ตามที่ได้แสดงมาก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรม จงมีแก่ทุกท่านเทอญ.

๑๙

ชั้นเชิงการปฏิบัติทางจิต

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรม ตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้า ขณะที่ประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่ต่างก็มีสภาวะ มีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่ประพฤติปฏิบัติใหม่ๆ ส่วนมากก็จะเกิดนิวรณ์มารบกวนจิตใจ เราจะแก้ไขได้อย่างไร

นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกั้นความดี หากเกิดขึ้นก็จะทำให้สติ สมาธิ ปัญญา ถูกตัดรอนไป เพราะว่านิวรณ์นั้น เป็นธรรมฝ่ายอกุศล คือฝ่ายไม่ดี ส่วนสติ สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมฝ่ายกุศล เป็นฝ่ายดี เมื่อนิวรณ์เกิดขึ้น ก็จะมาทำลายมาตัดรอน สติ สมาธิ ปัญญา ในขณะเจริญภาวนา

แต่หากว่าเราเป็นผู้ฉลาด ปฏิบัติตามคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ ก็สามารถจะเอานิวรณ์มาเป็นประโยชน์ได้ แม้ว่าจะเป็นธรรมฝ่ายอกุศลก็ตาม ถ้าฉลาดก็สามารถเอาอกุศลเหล่านั้นมาเป็นคุณมาเป็นประโยชน์ได้

เป็นคุณได้อย่างไร เป็นคุณก็โดยที่เอามาเป็นกรรมฐาน เมื่อนิวรณ์เกิดขึ้นก็เอานิวรณ์เป็นกรรมฐาน **กรรมฐาน คือ ที่ตั้งของสติ** พอมาเป็นที่ตั้งของสติ สติเกิดขึ้นจิตก็กลับเป็นกุศลเกิดขึ้นสลับ เมื่อสติเจริญขึ้น ปัญญาก็เกิดขึ้นได้ นิวรณ์จึงเป็นประโยชน์ ฉะนั้น เจริญสติได้โดยการระลึกรู้นิวรณ์ต่างๆ ที่กำลังปรากฏ นิวรณ์เหล่านั้นก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเป็นที่ตั้งของสติ การตามระลึกรู้ในนิวรณ์ต่างๆ ที่กำลังปรากฏ เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามระลึกรู้เท่าทันนิวรณ์ หรือสภาวธรรมที่กำลังปรากฏอยู่เนืองๆ ซึ่งนิวรณ์มักจะเกิดขึ้นกับผู้ที่อบรมกรรมฐานใหม่ๆ

นิวรณ์มี ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทนิวรณ์ ได้แก่ ความกำหนัดยินดีในกามคุณอารมณ์ จิตใจเลื่อนไหล ใฝ่ฝัน ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนา

๒. พยาปาทนิวรณ์ ได้แก่ ความพยาบาทอาฆาตมาดร้าย เกิดปฏิฆะ ความคับแค้นในจิตขึ้นมา

๓. อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ฟุ้งซ่าน ก็เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง รำคาญใจ ก็เป็นอีกฝ่ายหนึ่ง ฟุ้งซ่าน ก็คือ ความซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ รำคาญใจก็คือ หงุดหงิด

๔. ถีนมิทธนิวรณ์ คือ ความหดหู่ท้อถอย ง่วงเหงาหาวนอน

๕. วิจิกิจฉานิวรณ์ ได้แก่ ความสงสัยลังเลใจ

นิวรณ์เหล่านี้เกิดขึ้นได้สำหรับปุถุชนที่จิตยังไม่มีสมาธิมากพอ หรือสติสัมปชัญญะยังไม่มีกำลังพอ ก็มีนิวรณ์เกิดขึ้นได้เสมอ

วิธีแก้นิวรณ์ ในส่วนของการเจริญสมถะ ก็มีอุบายได้หลายอย่าง แต่ในที่นี้จะกล่าวเน้นไปในส่วนการเจริญวิปัสสนา คือ แก้ในแนวทางของวิปัสสนา **การแก้ด้วยวิปัสสนานั้นมีหลักวิธีอยู่ว่า เมื่อสิ่งใดเกิดขึ้นให้กำหนดรู้สิ่งนั้น นิวรณ์ใดเกิดขึ้นก็เจริญสติระลึกรู้นิวรณ์อันนั้นที่กำลังปรากฏ การเข้าไปรู้จะต้องมีท่าทีที่ถูกต้อง คือ**

รู้อย่างปล่อยวาง วางเฉย รู้อย่างปรกติ มิใช่รู้อย่างเกลียดชัง ไม่ใช่รู้อย่างผลักไส ไม่ใช่รู้ด้วยการบังคับ ไม่ใช่รู้ด้วยการอยากให้มันหายไป หรืออยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

จะต้องวางท่าทีที่ถูกต้อง คือระลึกรู้ด้วยความปล่อยวาง ด้วยความวางเฉย ระลึกรู้ด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย นี่เป็นส่วนสำคัญของผู้ปฏิบัติที่จะต้องรู้ต้องฝึกหัด **รู้การปฏิบัติว่าเจริญสติเข้าไประลึกรู้ตรงไหม ถูกต้องไหม ตรงหมายถึงตรงตัวของนิวรณ์ ของสภาพธรรมนั้นๆ ที่กำลังปรากฏ** เรียกว่าเข้าไปจรดลักษณะสภาวะของธรรมชาติ จรดอาการปฏิกิริยาความจริงตามธรรมชาติของสิ่งนั้น ตรงตัวถูกต้อง พร้อมการวางจิตปรกติเป็นกลางได้

จะต้องคอยสังเกตดูจิตใจตนเอง และคอยปรับคอยผ่อนให้ถูกต้องอยู่เสมอ เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความเปลี่ยนแปลง มีความไม่คงที่ ตัวสติสัมปชัญญะก็เป็นธรรมชาติที่ต้องเปลี่ยนแปลงเกิดดับไปเหมือนกัน เพราะฉะนั้น จะต้องมีการเฝ้าระวัง ต้องคอยปรับคอยดูรู้เท่าทันอยู่เสมอ คอยสังเกตคอยพิจารณาอยู่ตลอดเวลา

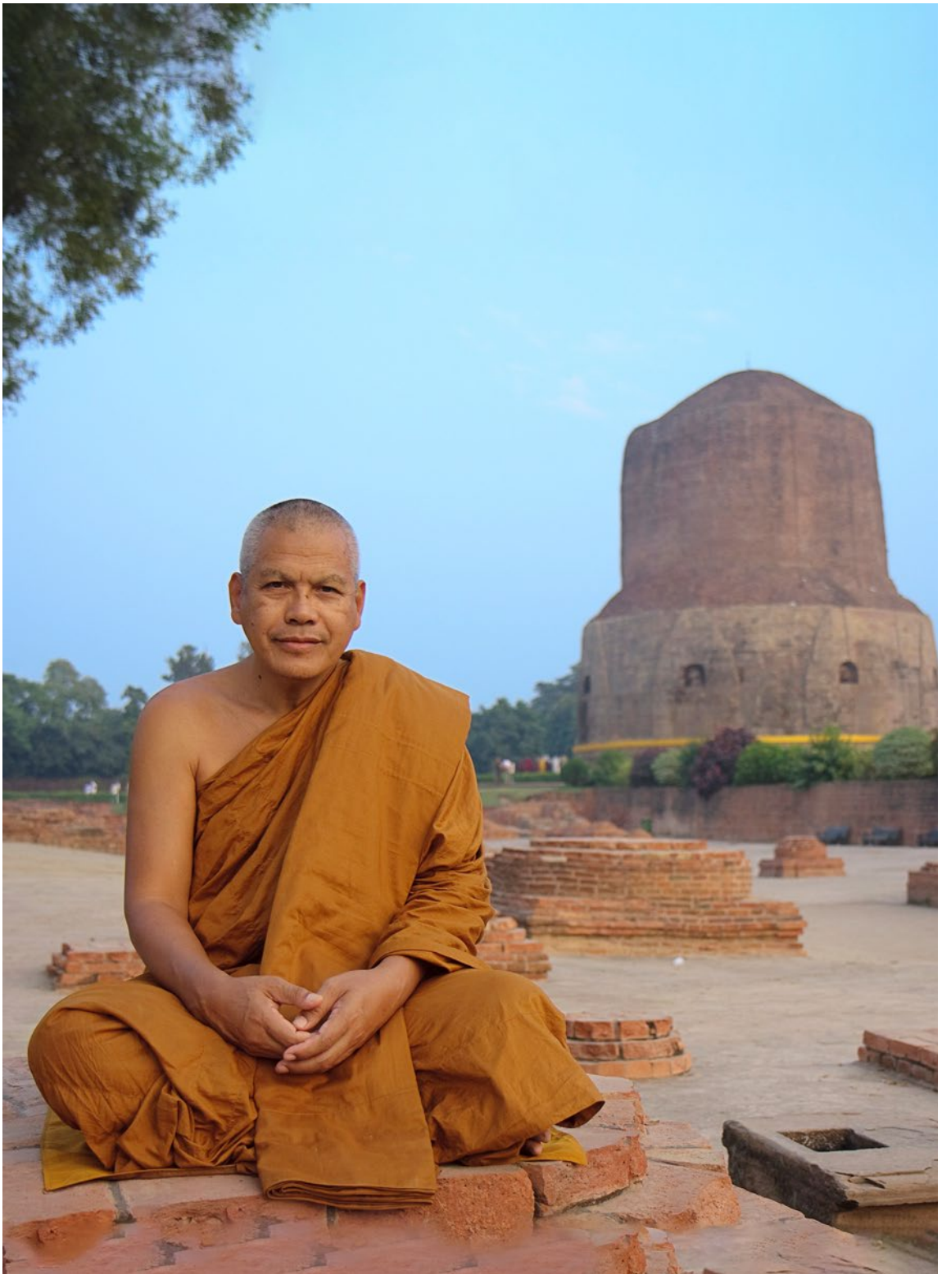
หลักการทางวิปัสสนาไม่ได้มีอะไรยุ่งยาก ไม่ต้องไปคิดนึกหาอุบายอะไรทั้งหมด เพียงแค่ระลึกรู้สิ่งต่างๆ ที่กำลังปรากฏด้วยความปล่อยวางเท่านั้นเอง ไม่ว่าจะเป็นนิวรณ์ข้อไหนเกิดขึ้นก็เข้าไปรู้ตัวนั้น ดูอาการดูปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น ว่าเขาจางลง เขาคลายลงหรือสลายหายไป ไม่ว่าจะเป็นราคะ ความรัก ความใคร่ ความกำหนัด ยินดี ก็เข้าไปรู้อาการความรู้สึกที่กำลังปรากฏ มันเกิด มันแรงขึ้น หรือมันเบาลง จางลง หรือมันคลายลงหรือสลายหายไป

โดยปรกติแล้วเมื่อสติสัมปชัญญะเข้าไปดูเข้าไปรู้ เขาก็จะแก้ไขกันเองโดยธรรมชาติ เรียกว่าเอาธรรมฝ่ายดีเข้าไปสลับ การเข้าไประลึกรู้ นั่นคือเข้าไปเกิดแทน แต่ว่าความรู้สึกของผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าสิ่งเหล่านั้นยังไม่หาย เข้าไปดูแล้วก็ยังไม่หาย เช่น เราเกิดโทสะ เกิดความแค้น เกิดความรู้สึกไม่พอใจ สติสัมปชัญญะเข้าไปดู

ลักษณะว่ามันยังโกรธอยู่ ยังคับแค้นอยู่ ยังไม่สบายใจ ก็ต้องพิจารณาว่า ดูนั้นดูอย่างปล่อยวางไหม ดูแบบวางเฉยไหม ถ้าปรับถูกต้องก็จะพบว่าอาการของความโกรธความแค้นจะจางคลายให้ดู ถ้าสติสัมปชัญญะที่เข้าไปดู ยังไม่มีความคมกล้า ยังไม่มีความถูกต้องสมบูรณ์แบบ หรือว่ายังไม่เกิดต่อเนื่อง มันเหมือนกับว่านิวรณ์เหล่านั้นยังเกิดอยู่ ยังแสดงอาการอยู่ แต่เมื่อเราใช้ความพากเพียรดูไป รู้ไป อดทนอดกลั้น วางเฉย ก็จะเห็นธรรมชาติเหล่านั้นมีการเปลี่ยนแปลง มีความจางคลายให้ดู มีความเกิดและความดับปรากฏให้เห็น บางทีมันก็ดับวูบลงไปทันที ถ้าสติสัมปชัญญะของเรามีความคมกล้า รู้ได้ตรงตัวมันจริงๆ ปล่อยวางจริงๆ ความโกรธเหล่านั้นก็จะแสดงอาการดับหายไปทันที จะพบว่าสิ่งเหล่านี้มีความหมดไป ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ทั้งนั้น

ไม่ว่าจะเกิดความง่วงเหงาหาวนอนหรือความท้อถอยก็ตาม ก็กำหนดรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เวลาเกิดความง่วง เกิดความท้อถอยมีอาการอย่างไร ที่ท้อถอย ทางกายรู้สึกอย่างไร ที่มีอาการง่วง มีทุกข์ไหม เวลาง่วงจะเกิดความทุกข์ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นในสมอง จะมีความล้า ความมึน ความซึม จิตใจท้อถอย สติสัมปชัญญะก็เข้าไปรู้เข้าไปพิจารณาสังเกตลักษณะเหล่านั้นด้วยความวางเฉย ดูไป ดูไป เขาก็จะแสดงอาการคลี่คลายให้ดูหรือสลายตัวให้ดู แล้วเกิดเป็นความโปร่ง ความโล่ง ความตื่นตัวขึ้นมาแทนที่

นั่นคือวิธีการของวิปัสสนา โดยไม่ต้องหาอุบายหรือหาเรื่องอะไรมาคิดมานึกมาสอนใจอะไรทั้งหมด ไม่ต้องเสียเวลาอะไร อะไรเกิดขึ้นก็รู้อันนั้น ไม่ต้องคิดอะไรทั้งหมด ราคะเกิดขึ้นก็ดูราคะ โทสะเกิดขึ้นก็ดูโทสะ ง่วงเกิดขึ้นก็รู้ง่วง ไม่ต้องคิดอะไร เวลาง่วงจิตมันเคลิ้มๆ คล้ายจะหมดความรู้สึกไป เพราะว่าหลับ ดูความหลับดูความตื่น ก็จะจับมันได้หยกๆ มองเห็นความหลับไปหยกๆ สติก็จะคว้าความหลับมาสังเกตได้ทันนิดหนึ่ง ให้ได้เห็นความต่างกันระหว่างความหมดความ



รู้สึก และการมีความรู้สึก ถ้าดูอย่างนี้บ่อยๆ ก็จะไม่เป็นผู้ที่นั่งหลับสัปหงก จะเป็นผู้ที่มีจิตใจตื่น รู้ตัวทั่วพร้อมเสมอ การรู้ทันจะทำลายความง่วงให้หมดไป

เมื่อเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ก็กำหนดดูความฟุ้งซ่านรำคาญใจ แต่ให้ดูด้วยความวางเฉย อย่าไปดูแบบคิดว่าขอให้สงบ อย่างนี้เป็นการไปเติมเชื้อเพลิงเข้าไปอีก เป็นการไปเติมเชื้อให้กิเลส ถ้าเราดูด้วยความอยากสงบ ความอยากนั้นเป็นกิเลส เป็นตัณหา ตัณหามันก็เป็นพวกเดียวกัน ความโกรธ ความฟุ้งซ่านเป็นอกุศลเป็นกิเลส ตัณหาก็เป็นกิเลส เป็นพวกเดียวกัน เพราะถ้าจะมาอุปมาแล้วความฟุ้งซ่าน หรือความโกรธมันเป็นไฟ ตัณหาก็เป็นเชื้อเพลิง เราจะดับไฟแต่เราใส่เชื้อเพลิง มันก็ยิ่งลุกกันใหญ่ เกิดความเดือดดาลใจ คับแค้นใจมากขึ้น จะรู้สึกว่าไม่เป็นดังใจ เมื่อไม่เป็นดังใจจะยิ่งฟุ้งยิ่งโกรธ ยิ่งไม่สบายใจ โกรธตัวเองว่า ทำไมทำอย่างไรก็ไม่สงบ

เพราะฉะนั้น เวลาฟุ้ง กำหนดดูความฟุ้งซ่านด้วยความปล่อยวาง ต้องสังเกตให้ดีว่าเรากำหนดรู้ด้วยความปล่อยวางเป็น ดูเขาไปเฉยๆ เท่านั้น ที่เขาแสดงอาการฟุ้งซ่าน เร่าร้อน ดูเขาไปด้วยความวางเฉย ส่วนมากเราจะทนไม่ไหว กระสับกระส่ายโกรธ เกลียดชัง ฉะนั้น เราต้องอดทนในระยะแรกๆ แล้วจะดับไฟได้ เหมือนกับว่าไฟมันกำลังลุก เราจะดับไฟเราก็ต้องหันหน้าเข้าไป มันก็ย่อมต้องเจอความร้อนถ้าเราหลบเลี่ยงไม่อดทน มันก็ดับไม่ได้

เช่นกันเมื่อหันไปดูกิเลส ดูโทสะ ดูความฟุ้งซ่าน รู้สึกว่าเป็นทุกข์ร้อน ก็ต้องอดทนวางเฉย ทำใจควบคุมให้เป็นปรกติ ไม่กระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่ายไม่เกลียดชัง ก็จะเป็นการดับไฟที่ถูกต้อง ไฟก็จะคลี่คลายคือจะมอดให้ดู ใจเรามันเร่าร้อนเหมือนไฟลุกมามากแล้ว จะให้มันดับทันทีก็ไม่ได้ ต้องค่อยๆ ดับลง ก็อาจยังมีความร้อนอยู่ จนกว่ามันจะดับสนิทจนเย็นสนิท

การปฏิบัติจึงต้องมีขันติความอดทน มีวิริยะความพากเพียร มีการพิจารณา การใส่ใจ ปล่อยวาง วางท่าทีอย่างถูกต้อง ท่าทีที่ถูกต้องคือความรู้จักวางเฉย รู้จักปล่อยวาง รู้จักทำให้เป็นปรกติ กำหนดเข้าไปรู้ทุกข์ต้องทำใจวางเป็นปรกติ ไม่กระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่ยินดียินร้าย **แล้วสภาวธรรมเหล่านั้นเขาก็จะคลี่คลายให้เห็น เปลี่ยนแปลงให้เห็น และดับไปให้เห็นเอง**

หน้าที่ของการปฏิบัติคือการเข้าไปเรียนรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ไม่ได้มีหน้าที่ไปบังคับ จริงอยู่ว่า เป้าหมายหรือผลลัพธ์ผลสุดท้ายก็คือสามารถจะดับไปสิ้นเชิง แต่ว่าวิธีการปฏิบัติไม่ต้องไปคิดให้มันดับ แต่ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง คือเรียนรู้กับสภาพธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริง เขาเกิดอย่างไร เขาปรากฏอย่างไร เขามีเหตุมีปัจจัยอย่างไร แสดงอาการอย่างไร ก็ดูเขาไปอย่างนั้น ดูเขาด้วยความวางเฉยเป็นวิธีการดับ แต่ถ้าดูด้วยความไม่วางเฉยก็จะไม่ใช่เอาน้ำไปดับอย่างเดียว แต่เอาเชื้อเพลิงเติมเข้าไปด้วย น้ำด้วย น้ำมันด้วย ก็เลยดับได้ยาก หรืออาจดับไม่ได้ ฉะนั้น ต้องดูด้วยความวางเฉย การดูด้วยความวางเฉยจะเปรียบเหมือนนำน้ำล้วนๆ ไปดับไฟ

นิวรณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น กามฉันทนิวรณ์ ซึ่งเกิดมาจากความตรึกนึก ความดำริ ความคิด ความตรึกขึ้นมาก่อนโดยไม่รู้ตัวแต่แรก แต่เมื่อมารู้ตัวก็ปล่อยให้เคลิบเคลิ้มกับความคิดเหล่านั้น กามฉันทะจึงเกิดขึ้น แต่ถ้าหากรู้ทันไม่ปล่อยให้จิตเป็นไปด้วยความตรึกนึกก็ดับลงได้ รู้ความตรึกนึกแล้วมันก็ดับลง แต่หากว่าอาการเกิดขึ้นแล้วปล่อยให้เกิด ก็ถือว่าไฟลุกแล้ว ก็ต้องกำหนดดูไฟที่ร้อนแรงที่กำลังมีปฏิกิริยา ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ ฉะนั้น ความร้อนในจิตใจก็ต้องดับด้วยการไม่นึกว่าจะให้มันดับ แต่ดับด้วยการรู้อย่างปรกติ รู้อย่างปล่อยวาง ต้องดูเขาไปเฉยๆ เขาเกิด เขาจาง เขาคลาย ทำอย่างนี้มันเกิดปล่อยวาง อย่างนี้มันจางลง ดับลง ก็เห็นมันดับไป แล้วก็รู้ตามธรรมชาติของจิตใจที่ว่างเปล่าจากกิเลสเหล่านั้น จิตที่กิเลสหลุดไป นิวรณ์หลุดไปคลายไปมีสภาพอย่างไร มันโปร่งมันเบามันผ่องใส มันเยือกเย็น ก็ดูรู้เท่าทัน **การกำหนดหรือการดูสภาพธรรมอย่างนี้ ก็เรียกว่าเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือเป็นจิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน** ดูจิตใจตนเองที่มีกิเลส สภาพธรรมต่างๆ เข้ามาเกิดร่วมอยู่ด้วยกัน นิวรณ์กับจิตก็อยู่ด้วยกัน ราคะก็เกิดอยู่ที่จิต โทสะก็เกิดอยู่ที่จิต โมหะ ฟุ้งซ่าน สงสัย ท้อถอยก็อยู่ที่จิต สิ่งเหล่านี้เป็นเจตสิก ราคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่านรำคาญ สงสัย เป็นเจตสิกธรรมที่เกิดร่วมอยู่กับจิต

เราจะพิจารณาในแง่ไหน ถ้าพิจารณาเอาจิตมาเป็นประธาน ว่าจิตนี้มีสิ่งใดมาเกิดร่วม เช่น จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ ก็เป็น ***จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน*** **จะดูจิตเฉพาะจิตตรงๆ ก็คือดูสภาพของจิตที่รับรู้อารมณ์ ดูกิริยาทางจิต** ภาษาธรรมะเรียกว่าดูลักษณะของจิต แต่ถ้าพูดด้วยภาษาที่สื่อกันง่ายๆ ก็คือสังเกตกิริยาของมัน จิตมันมีการน้อมไปในการรับรู้อารมณ์ ส่วนคุณลักษณะในจิตที่มันมีอาการปฏิกิริยาเรียกว่าเป็นสภาพธรรม พิจารณาธรรมในธรรมก็เป็น***ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน*** **คือพิจารณาที่ปฏิกิริยาหรือสภาพธรรมที่เกิดกับจิต กำหนดเห็นจิตรับรู้อารมณ์ รู้อารมณ์หมดไป รู้อารมณ์หมดไป** แกว่งไกวไหวสู่อารมณ์นั้นหมดไป รู้อารมณ์นี้หมดไป อย่างนี้จะดูยากขึ้น ดูลักษณะดูกิริยาของจิตที่มีสภาพรับรู้อารมณ์ ถ้ามันหยาบขึ้นก็จะดูง่าย ว่าขณะนี้จิตมันคิดขึ้น จิตมันคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรียกว่า**จิตรู้ความคิดที่เกิดขึ้น**

เมื่อจิตมีความคิดไปในเรื่องกาม ก็รู้ทัน หรือมันคิดไปถึงคนนั้นคนนี้ก็รู้ไปที่ความคิด เรียกว่ารู้ที่จิตเหมือนกัน แต่ถ้าจิตมันละเอียดขึ้น เมื่อประพฤติปฏิบัติไปแล้วรู้สึกตัวมีสติสมาธิครองอยู่ จิตไม่ได้คิดนึกอะไรออกไป เพราะมีสติรับรู้ดูสภาวธรรมอยู่ หรือว่าขณะนั้นจิตมีความสงบอยู่ จิตกำลังมีอารมณ์เป็นความว่างอยู่ก็ตาม ก็จะดูยากขึ้นอีก เพราะว่าจิตไม่ได้คิดนึกอะไร จิตกำลังรับรู้อารมณ์หรือสภาวะ ก็เป็นสภาพของจิตที่กำลังรับรู้อารมณ์เช่นเดียวกัน ก็ต้องพิจารณากำหนดต้องสังเกตความเป็นไป

ปัญหาของผู้ปฏิบัติบางท่านก็เช่น อาจเกิดความเคร่งเครียดทางร่างกาย ร่างกายมีความเคร่งตึง โดยเฉพาะถ้าปฏิบัติมาหลายๆ วัน จะรู้สึกว่าบางคนก็มีความเคร่งตึงที่ศีรษะ ใบหน้า ลำคอ บางคนจะแน่นตึงหน้าอก **นี่ก็เกิดจากการที่การเจริญสตินั้นขาดความเป็นปรกติ** คือการเจริญสติด้วยการเข้าไปบังคับเข้าไปจดจ้อง เช่น บังคับลมหายใจโดยไม่รู้ตัว ก็จะเกิดความอึดอัดแน่น บางคนก็เจ็บ

ที่ทรวงอกเจ็บที่หัวใจ บางคนเพ่งจิตแต่ไปจับที่หัวใจ หรือบางคนกำหนดลมหายใจโดยไม่ได้ผ่อนคลาย ลมเข้าไปก็ไปค้าง ลมเข้าไปใหม่ก็ไปอัดทำให้เกิดความเจ็บ หรือแม้แต่เรื่องของการกำหนดดูที่ไม่ได้ปล่อยวาง ซึ่งการดูด้วยการบังคับจับจ้องจะเอาให้ได้โดยไม่รู้ตัวว่านั่นคือการบังคับ การพยายามที่จะจับอารมณ์ จับสภาวะจะทำให้เท่าทันก็เกิดความเข้าไปเข้มงวด ระบบสมองก็เกิดความบีบตัวให้เกิดความตึง เกิดความเกร็งในสมองกลายเป็น**ยิ่งปฏิบัติแล้วยิ่งเครียด นั่นเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง**

ที่จริงการเจริญวิปัสสนาเป็นเรื่องของการคลี่คลายความเครียด ถ้าปฏิบัติถูกต้องแล้วสมองจะต้องคลี่คลาย จะต้องโปร่งจะต้องเบา **ถ้าปฏิบัติแล้วเคร่งตึงแสดงว่า มีความไม่ถูกต้องในการวางท่าทีของสติสัมปชัญญะ มีความไม่ถูกต้องคือมีตัณหาเข้าไปบงการ** เมื่อตัณหาเข้าไปบงการก็จะเข้าไปล้ำหน้า ไปจ้อง ไปจับ ไปบังคับ ทำให้สมองเกร็ง พอสมองเกร็งก็ยิ่งปล่อยวางไม่เป็น พอเกิดทุกขเวทนาทุกขเวทนาก็จะดึงเอาจิตเข้าไปหาตัวมัน เข้าไปรู้ ก็เกิดทุกข์ เกิดทุกข์แล้วปล่อยวางไม่เป็นก็ยิ่งเครียดเข้าไปใหญ่ ก็จะทำให้เกิดการปวดศีรษะได้ เพราะฉะนั้น **การแก้ก็ต้องมีความละเอียดมาก คืออย่าเผลอไปบังคับ อย่าเผลอไปเพ่งจ้อง**

ยังปฏิบัติมาไม่มากก็ยังไม่เกิด ถ้าปฏิบัติมามากแล้วเคยเป็นแล้ว ผิดพลาดนิดเดียวก็จะเกิดอาการทันที หรือถ้ากายเคร่งตึงก็จะเกิดขึ้นทันที ถ้าปฏิบัติน้อยๆ ผิดพลาดบังคับมันก็ยังไม่เป็นไร เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดอาการเคร่งตึงเคร่งเครียดจะต้องมีความแนบเนียนมากในการปล่อยวาง คือพลาดไม่ได้ เผลอบังคับนิดหนึ่งก็เกิดแล้ว หากว่าเราปล่อยวางไม่เป็น วางเฉยไม่ถูก ก็จะกลายเป็นปัญหา แก้ปัญหาให้ตัวเองไม่ได้ก็ไม่รู้ว่าใครจะมาแก้ได้ ไม่มีใครมาทำให้เราได้ เราฟังคำสอนให้เข้าใจแล้วก็ต้องแก้ไขเอง ต้องคลี่คลายต้องวางให้นุ่มนวล **ถือหลักว่าจะต้องไม่ฝืน ไม่มีการเข้าไปบังคับโดยเด็ดขาด**

ถ้ามีการบังคับนิดหนึ่งก็จะเกิดความเครียด ถ้าเรามีอาการที่ติดอยู่ ยึดอยู่ **จะต้องเริ่มต้นวางท่าทีตั้งแต่ต้นเสียใหม่ ทำเหมือนไม่ได้ทำ คือทำเหมือนไม่ตั้งใจจะทำ** ปล่อยวางทุกอย่าง ทำอย่างธรรมดา ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ถ้าหากว่ามันเกิดความเคร่งตึง สติเข้าไปรู้ความเคร่งตึง ผ่อนตามไป ผ่อนตามไป รู้สึกว่ามันจะเคลื่อนไปตรงไหนก็ผ่อนตามไป ความรู้สึกว่าจิตจะเคลื่อนไปตรงไหน ก็รู้ไปตรงนั้น ผ่อนตามไปตรงนั้น ไม่มีการฝืน ไม่ฝืนทั้งทางกายและทางจิตใจ ไม่มีการบังคับจิตว่าจะต้องมาดูเฉพาะตรงนี้ ความรู้สึกมันเคลื่อนไปตรงโน้นก็ต้องผ่อนไปตรงโน้น ก็เหมือนกับเราคลาย สะสางสิ่งที่ยุ่งเหยิง ผ่อนไปผ่อนมาก็หลุดไปหมด ต้องสังเกตว่าต้องไม่ฝืน

วิธีแก้อีกอย่างหนึ่งคือ น้อมใส่ใจดูเฉพาะจิตเท่านั้นไม่ดูกาย แบบนี้ก็ต้องเข้าใจในการดูจิต ต้องดูจิตเป็น น้อมเข้าไปดูที่จิต มีการน้อมไปหน่อย คือเลี่ยงทางกายเพราะเอาจิตไปดูกายแล้วมันไปบังคับไปสะกด ก็เลี่ยงมาดูที่จิต การดูจิตใจเหมือนทิ้งความรู้สึกทางกายไป จนกระทั่งรู้สึกมีสมาธิขึ้น เบาขึ้น กายเบา สมองคลี่คลาย จิตใจคลี่คลาย ก็ปรับผ่อนมาดูกายดูจิตเหมือนเดิม ทำเช่นนี้อาการเหล่านี้ก็จะคลี่คลายไปเช่นเดียวกัน แต่การน้อมเข้าไปดูจิตก็ไม่ใช่การไปกดข่ม ต้องน้อมรู้เบาๆ สัมผัสเบาๆ เพียงแต่ไม่ดูกาย นี่ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง

ถ้าใครเป็นน้อยๆ ที่แน่นตึงหน้าอก อาจใช้คำสมมติมาช่วยก็ได้ ถ้ายังวางไม่เป็น คำที่มาช่วยได้คือคำว่า **ปล่อยวาง** คำว่า **ไม่เอาอะไร** คำว่า **ปรกติ คลี่คลาย** เป็นต้น คำไหนถนัดก็เอาคำนั้น ทำความรู้สึกในใจ สอนใจตัวเองว่าไม่เอาอะไร ปล่อยวาง ปล่อยวาง คลี่คลาย คลี่คลาย อาการเหล่านี้ก็จะคลี่คลายได้

แต่การเจริญวิปัสสนาโดยมากก็ไม่มีการหลบเลี่ยงอะไรทั้งหมด ไม่มีคำบริกรรมอะไรทั้งหมด แต่รับรู้รับทราบสภาวะที่เกิดขึ้นด้วยความปล่อยวาง ด้วยความปรกติ วางเฉย เช่น ตึงก็รับรู้ว่าตึง รับรู้กายรู้ใจ แต่ไม่ฝืนไม่บังคับ ปล่อยวาง คลี่คลาย ไม่หลบไม่หนี แต่ไม่บังคับ ไม่ยินดียินร้าย ก็จะเป็นวิปัสสนาไปในตัว

เรียกว่าสติกำหนดดูสภาพธรรม ความตึง ความแข็ง ความทุกขเวทนาเหล่านั้น แต่ก็วางได้ สิ่งเหล่านั้นก็คลี่คลาย พร้อมด้วยปัญญาที่เกิดขึ้น เห็นสภาวะเห็นความจริงของสิ่งเหล่านั้น ว่ามีความเปลี่ยนแปลง มีความเกิด มีความดับ มีสภาพบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน

บางท่านปฏิบัติไป ไม่ได้เคร่งเครียดเคร่งตึง จิตใจมีความสงบดี ดื่มด่ำเป็นสุข แต่ทำไปแล้วว่างๆ ไม่มีอะไร ทุกสิ่งทุกอย่างว่างเปล่า จิตใจสงบเป็นสุข แต่ก็อยู่อย่างนั้น ไม่ไปไหน เรียกว่า เกิดสมาธิ เกิดความสงบ สภาวธรรมต่างๆ มีความละเอียด ลมหายใจละเอียด ความรู้สึกทางกายละเอียด ละเอียดมากๆ ก็จับอะไรไม่ได้ สติระลึกรู้สภาวะไม่ออก ก็กลายเป็นความว่าง จิตไปรับรู้อยู่ที่ความว่างเปล่าไม่มีอะไรอยู่อย่างนั้น เป็นสุขอยู่อย่างนั้น แบบนี้ก็ไม่สามารถเจริญวิปัสสนาไปได้ วิปัสสนาก็ไม่ก้าวหน้า ก็อยู่แค่ความสงบ อยู่แค่ความสุข **ไม่เกิดปัญญา ไม่เห็นความเกิดดับ ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะว่าสติจิตใจไม่ได้รู้อยู่ที่สภาวะ แต่ไปรู้ที่ความว่างเปล่า ซึ่งไม่เป็นสภาวะ ไม่ใช่ปรมัตถธรรม มันจึงไม่มีการเกิดดับให้ดู ก็เฉยๆ อย่างนั้น จึงไม่เกิดปัญญาหรือวิปัสสนาญาณ**

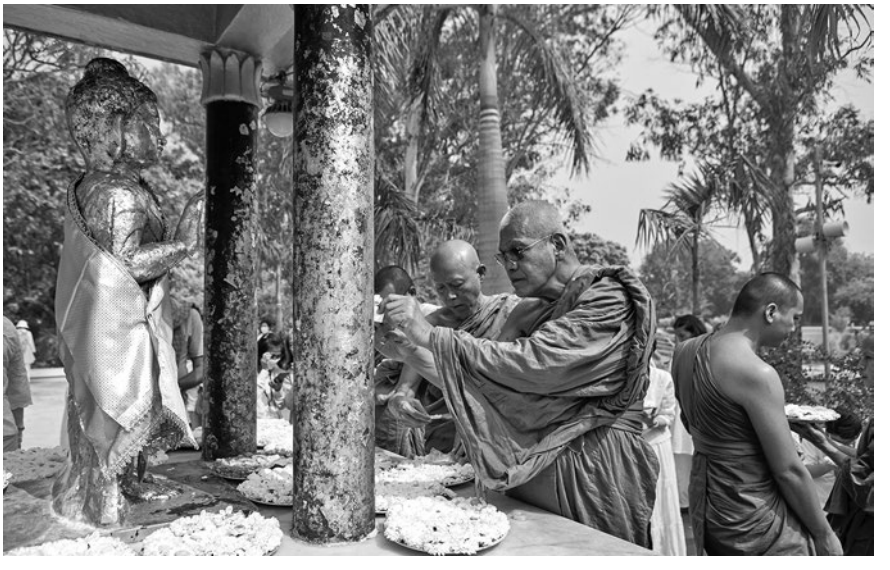
ความว่างเปล่าไม่ใช่สภาวะ ไม่ใช่รูปนาม ไม่ใช่ขันธ์ห้า เป็นเพียงสมมติอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น จะทำอย่างไรให้เกิดสติปัญญาขึ้น **ผู้ปฏิบัติจะต้องมีโยนิโสมนสิการ รู้ให้ตรงให้แยบคาย คือต้องสังเกตสภาวปรมัตถ์ในขณะนั้นๆ ให้ออกให้ได้**

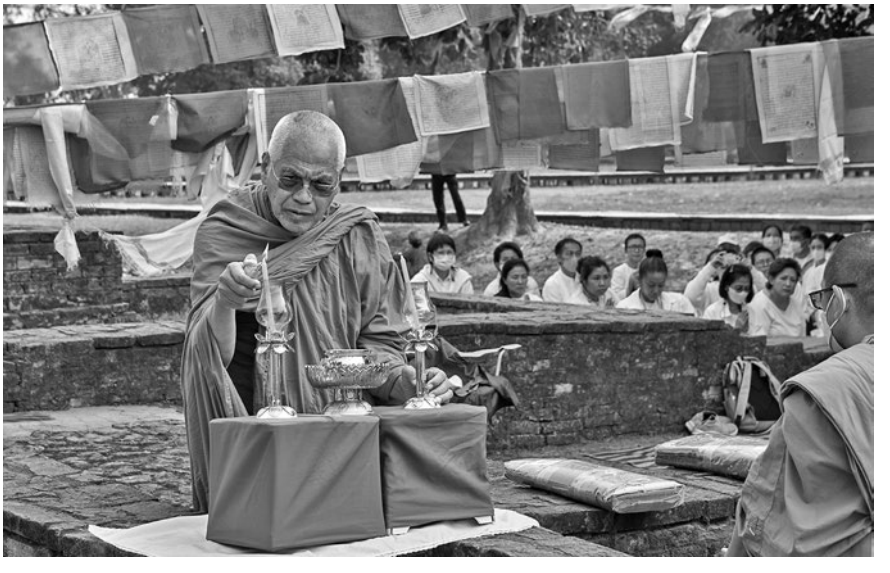
ในขณะที่จิตมีความสงบและจิตไปรู้อยู่กับความว่างเปล่านั้น ถามว่า ขณะนั้นมีสภาวะปรมัตถ์อะไรเกิดขึ้น? มี แต่เนื่องจากว่าเราจูนไม่ตรงไม่ถูก ไม่โยนิโสมนสิการให้ดี การรับรู้เฉไฉไปดูซะทางอื่น จึงไม่เห็นสภาวะปรมัตถ์ที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้น **สภาวปรมัตถ์ที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นก็คือ จิต จิตมีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลาพร้อมกับเจตสิก**

ถามว่า จิตในขณะนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร? จิตในขณะนั้นก็คือสภาพรู้ต่อความว่าง อาการของจิตนั้นคืออะไร คือความสุข คือปีติ คือความสงบ ความเฉยนั้นคือสภาวปรมัตถ์ ถ้าหากจะกำหนดรู้สภาวปรมัตถ์ก็ต้องดูให้เห็น **ในขณะที่สงบมีแต่ความว่างอยู่นั้น สติก็กลับระลึกรู้เข้ามาที่จิต ระลึกเข้ามาที่อาการในจิต ตัวสติก็เกิดกับจิต เรียกว่าจิตต้องรู้จิต จิตก็คือสภาพรู้อารมณ์ ก็คือรู้ต้องดูตัวรู้ รู้ต้องย้อนมาที่สภาพรู้ ต้องย้อนมาที่ผู้รู้** ถ้ามันย้อนมาไม่เป็น มันปรับตัวเองไม่ถูก มันรู้สึกตัวเองไม่ได้ มันก็ขยายไปรู้แต่ความว่าง มันก็เลยไม่มีอะไร ทั้งๆ ที่ยังมีตัวดูตัวรู้ตัวรู้สึกอยู่ แต่ไม่เห็น เหมือนตัวเองหาอะไรต่ออะไรอยู่ แต่ไม่เคยหาตัวเอง

คนบางคนบางทีเดินหาโน่นหานี่ หาอะไรไม่มี แต่ที่จริงแล้วตัวเองก็มีอยู่ไม่ได้หันมาดู ถ้าจะรู้จักตัวเองก็ต้องรู้สึกตัวขึ้น จิตก็เหมือนกัน **จิตจะรู้จักตัวจิตเอง จิตก็ต้องรู้สึกตัวของมัน (ต้องรู้ตัวมันเอง) รู้ว่าจิตต้องทวนกระแสทั้งหมด** มันมีกระแสที่จะขยายออกไปนอกตัว ก็ต้องกลับปรับทวนกระแสเข้ามาหาตัวเอง จึงจะรู้จักตัวมัน เห็นตัวมัน ตัวก็ไม่ใช่ตัวรูปร่างอะไร ไม่ใช่หุ่น ไม่ใช่ทรวดทรงอะไร **จิตเป็นเพียงธาตุรู้สภาพรู้ รู้ในที่นี้ไม่ใช่รู้ที่หมายถึงปัญญา แต่เป็นการรู้อารมณ์ เมื่อมันรับอารมณ์รู้อารมณ์แล้วก็ดับไป แต่มันเกิดดับเร็วมาก ไม่มีสรีระรูปร่าง**

ถ้าหากสติสัมปชัญญะปรับดูเข้ามาที่จิตเป็น ก็จะเห็นทันทีว่าดับ คือเห็นสภาพรู้แล้วก็หมดลง รู้แล้วหมดสภาพรู้ รู้แล้วก็หมดสภาพรู้อย่างรวดเร็วมาก เรียกว่าเข้าไปสังเกตได้นิดหนึ่งก็หมดลง เข้าไปรู้สภาพได้นิดหนึ่งก็หมดลง ก็ต้องรู้ใหม่ รู้บ่อยๆ ก็จะเห็นว่าจิตมีความเกิดดับ ก็เท่ากับว่าเกิดปัญญาญาณ มีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น มีสภาวะรองรับอยู่ ไม่ได้ว่างเปล่า ถ้าหากว่าย้อนดูไม่เป็นก็จะว่างอยู่อย่างนั้นไม่มีอะไร ถ้าย้อนรู้เป็นจะพบว่ามีสภาวะอยู่ตลอดเวลาไม่มีว่างเว้น มีจิตรับรู้อยู่ตลอด





ตัวสติเป็นตัวระลึก ตัวสัมปชัญญะเป็นตัวพิจารณา หรือจะรวมเรียกว่าตัวดู ตัวดูบอกว่าไม่มีอะไรแต่ที่จริงก็มีตัวเองอยู่ คือตัวผู้ดู ก็ต้องดูที่ตัวเอง ก็เห็นตัวเอง มีลักษณะที่ดูแล้วก็หมด รู้แล้วก็หมด นี่เป็นส่วนสำคัญสำหรับนักปฏิบัติวิปัสสนา ที่จะต้องก้าวเข้ามาจุดนี้ให้เป็น ก็จะทำให้การปฏิบัตินั้นไม่ไปตันอยู่ที่ความว่าง ความไม่มีอะไร เพราะวิปัสสนาก็ต้องมีรูปมีนามหรือสภาวปรมัตถ์ที่ปรากฏเกิดขึ้น ให้รับรู้อยู่ตลอดเวลา ขณะใดไม่มีสภาวะให้รู้ก็แสดงว่าตกจากทางวิปัสสนา ก็ต้องปรับให้ถูก รู้ใหม่ให้ถูก ทั้งนี้ทั้งนั้นที่กล่าวมานี้ ไม่ใช่เราไปเข้มงวด ไปจ้อง ไปเพ่งจี้ให้เห็น ไม่ใช่อย่างนั้น การเฝ้าดูจิตใจจะต้องมีความนุ่มนวล มีความเบา มีความสละสลวย มีความละเอียดอ่อน นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งที่นักปฏิบัติต้องศึกษา และทำความเข้าใจเพื่อกลับไปฝึกหัด

บางท่านถ้าจิตนิ่งว่างอยู่นานๆ ก็อาจจะเกิดนิมิตขึ้นมา จิตอาจจะสร้างนิมิตต่างๆ ขึ้น เป็นมโนภาพ และให้ความรู้สึกว่าเป็นจริง เหมือนกับการได้เห็นภาพจริงๆ เป็นของจริงๆ ก็ให้รู้ว่ามีนิมิตเกิดขึ้น **วิธีก็คืออย่างเดียวกัน คือรู้ที่จิต เวลาเกิดเห็นนิมิต เห็นภาพอะไรต่างๆ ก็ให้รู้ว่านิมิตต่างๆ นั้นเป็นสมมติ ไม่ใช่ตัวปรมัตถ์ ไม่ใช่ตัวสภาวะ ไม่ใช่ทางเดินของวิปัสสนา วิปัสสนานั้นจะต้องไม่มีนิมิตมโนภาพ เวลาวิปัสสนาเกิดขึ้นจะต้องรู้ที่รูปนามหรือสภาวปรมัตถ์ ซึ่งมันไม่ได้เป็นภาพ เป็นแต่เพียงความรู้สึก** เช่นที่กายมีความรู้สึกไหวๆ ไม่มีรูปร่างสัณฐานของกาย หรือทางจิตใจก็เป็นสภาพรู้ สภาพรู้สึก

ฉะนั้น **เวลาประพฤติปฏิบัติไป มีสติสมาธิ ลมหายใจหายไป รูปร่างกายหายไป ก็ไม่ต้องไปค้นหา** อย่าไปเที่ยวค้นหารูปร่างกาย ว่ารูปร่างเราอยู่ตรงไหน เรานั่งอยู่ตรงไหน เราต้องยอมทิ้งสมมติเหมือนยอมทิ้งชูชีพในการฝึกว่ายน้ำ ต้องปล่อยวางไป เราเคยชินอยู่กับสมมติมานาน เมื่อสมมติหายไปก็รู้สึกเวิ้งว้างพยายามจะใฝ่หา เราต้องสร้างความเข้าใจเสียใหม่ว่านั่นคือสมมติ ให้มันหลุดออกไปเลย

ไม่ต้องไปค้นหาอีกแล้ว รูปร่าง แขนขา หน้าตา ท่าทางของกาย และความหมายว่านั่ง มันไม่มีก็ดีแล้ว **แต่ให้มันรู้อยู่กับความรู้สึกไว้** หายไปไม่มีอะไรทั้งหมด แต่ก็ต้องมีสภาวะมีความรู้สึกอยู่ ต้องรู้ที่ความรู้สึกอยู่ ความรู้สึกทางกายที่มันเบาบางมันตึงเบาๆ ไหวๆ เบาๆ รู้สึกนิดๆ หน่อยๆ ต้องให้รู้ นิดๆ ทั่วตัวมีความรู้สึกอยู่แต่ละครั้งที่จิตใจรับรู้รับทราบอยู่ ถ้ารูปร่างแขนขาหน้าตามันยังไม่หาย ก็แปลว่ายังไม่หลุดจากสมมติ เวลาเข้ามาสู่โลกปรมัตถ์แล้วไม่มีคน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีความหมาย ไม่มีชื่อภาษาอะไรต่างๆ

ในเรื่องของภาษาก็เหมือนกัน **การที่จิตมีภาษาเป็นคำพูดอยู่ในใจ เป็นชื่อภาษาพากย์อยู่ในใจ คือจิตปรุงแต่งอยู่** มีสัญญา มีวิตก วิจาร ปรุงแต่งในจิตใจก็มีภาษามีคำพูดขึ้น บางคนรู้สึกเหมือนจิตมันคุยกัน จิตมันพูดกันในจิต พูดอย่างนี้ตอบอย่างนั้น เมื่อรู้ไม่ทันก็กลับหลงว่าเป็นนิมิตเครื่องหมาย สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขาไป ที่จริงก็คือจิตที่คิดนั่นแหละ คิดอย่างนี้ไปอย่างนั้น เป็นภาษาเป็นคำพูด **ถ้ารู้ได้ตรงจิตเวลามีคำพูดภาษาก็จะอันตรธาน เรียกว่าสามารถระงับความปรุงแต่ง ทำให้ความปรุงแต่งต่างๆ หยุดลงได้ ไม่ผลิตเป็นภาษาหรือคำพูดอะไรขึ้นมา** แต่มันก็เป็นไปชั่วระยะหนึ่ง เดี๋ยวมันก็ผลิตอีกปรุงแต่งวิพากษ์วิจารณ์ภาษาที่เกิดขึ้นมาอีก เรียกว่าคิดนึกเป็นเรื่องเป็นราว

ฉะนั้น **ผู้ปฏิบัติเมื่อปฏิบัติไปอย่างแยบคาย ก็จะเห็นต้นกำเนิดของความคิด** พอจิตมันตรึกนึกก็รู้ทัน พอนึกก็รู้ทันๆ มันก็นึกไปไม่ได้ พอรู้ทันมันก็ไม่นึกขยายออกไป มันจะสลายตัว จะทำลายความปรุงแต่ง หยุดความปรุงแต่ง พอปรุงนึกรู้ทัน พอปรุงนึกรู้ทัน มันก็ไม่ไปไหน **ถ้ารู้ตรงบ่อยๆ ปล่อยวางถูกต้อง จิตก็จะเกิดสมาธิขึ้นโดยธรรมชาติ ถ้ารู้ที่จิตบ่อยๆ รู้ตรงที่ความปรุงแต่งบ่อยๆ จะเกิดสมาธิขึ้นมาโดยไม่ต้องจงใจเพ่งสร้างสมาธิ สมาธิจะเกิดมากขึ้นมาเอง จะรู้สึกว่าจิตใจสงบดื่มด่ำลงไปอีกระดับหนึ่ง คือว่างลงไปแต่มันเป็นความว่างแบบมีสภาวะ ว่างในที่นี้หมายถึง**

ว่างจากสมมติ ว่างจากความสำคัญมั่นหมายจากความปรุงแต่ง แต่มันเป็นสภาวะเป็นธาตุรู้เป็นสภาพรู้อยู่ เป็นระยะขณะหนึ่งแล้วก็ปรุงได้อีก มีภาษามีความหมายก็รู้อีก ขอฝากไว้สำหรับท่านที่ปฏิบัติถึงจุดนี้ ก็ลองสังเกตสิ่งเหล่านี้ดู

บางท่านก็มี**ปัญหาเรื่องความเจ็บป่วย** ปวดทางร่างกาย นั่งไปแล้วรู้สึกมันปวดมันทุกข์ทางร่างกาย จะทำอย่างไร เวลามีทุกขเวทนาเราจะทำอย่างไร **การเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องรู้ทุกข์ ปล่อยวางในทุกข์** ทุกขเวทนาเกิดขึ้นที่ร่างกาย สติระลึกรู้แล้วดูจิตเหมือนกับว่าจะ**พยายามรักษาจิต ไม่ให้จิตไปกระวนกระวายกับทุกข์ทางร่างกาย** เหมือนกับว่าปวดก็รู้ว่าปวด แต่ใจก็วางเฉย ไม่เกร็งตัว ร่างกายไม่เกร็งเวลาปวด ถ้าเราเกร็งแสดงว่ายังไม่ปล่อยวาง ต้องหัด**ปล่อยวาง คือ ยอมรับสภาพทุกสิ่งทุกอย่างโดยดุษณียภาพ** ไม่ฝืนไม่เกร็งตัว จิตใจก็ไม่โอดครวญ ไม่หวั่นไหว ไม่ได้เกร็งจิตใจอะไร ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น รับรู้อยู่ ปวดก็รู้อยู่ แต่วางอย่างยอมรับ สติระลึกรู้จิตใจ รักษาจิตใจ บางขณะมันไปรู้ปวด แต่ไม่ใช่ยึดอยู่ ไม่ไปจ้องอยู่ ดูจิตใจและรู้สภาวะต่างๆ ด้วย หัดทำอย่างนี้ไว้ ซึ่งเราก็อาจจะทำได้ระยะหนึ่ง พอสติมันหมดกำลังก็ไม่ไหว แต่เราหัดทำบ่อยๆ เข้าก็จะเก่งขึ้น ก็จะมีความสามารถขึ้น จากความปวดระดับนี้ทำได้ ปวดมากขึ้นทำไม่ไหว พอฝึกบ่อยๆ เข้า แม้ปวดมากก็ทำได้

ถ้าเราฝึกบ่อยๆ อย่างนี้ก็จะรู้สึกเหมือนมันแยกกาย แยกจิต กายก็ส่วนหนึ่ง จิตใจก็ส่วนหนึ่ง ก็จะรู้สึกว่าไม่ต้องทุกข์ทรมานทางจิตใจ จะเป็นประโยชน์ในเวลาที่เราเจ็บป่วยจริงๆ จะรู้จักวางเฉย ใจเป็นปรกติ ไม่ถึงขนาดโอดครวญทางจิตใจร้องห่มร้องไห้ ให้หัดฝึกจากการที่เรานั่งกรรมฐาน พอเรานั่งไปนานๆ ก็ปวด แล้วก็เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา เวลาปวดก็รู้ว่าปวด ดูจิต ดูใจ ดูกาย ดูสภาวธรรมต่างๆ

บางท่านปฏิบัติไป มีสมาธิ มีปีติเกิดขึ้น ทำให้มีอาการต่างๆ เช่น ทำให้ตัวเบา ตัวโยก ตัวโคลง ตัวสูง ตัวใหญ่ เสียวแปล๊บปล๊าบ ทำให้ขนลุก ทำให้น้ำตาไหล เหล่านี้เป็นอาการของปีติ หรือเหมือนมีมดมากัด มีอะไรมาไต่ใบหน้าจี๊ดๆ จ๊าดๆ คัน ก็ให้รู้ว่าเป็นธรรมดาของการปฏิบัติ แสดงว่าเรามีสมาธิ มีปีติเกิดขึ้น **วิธีดำเนินสติต่อไปคือรับรู้รับทราบด้วยความไม่ตื่นเต้น ไม่ยินดียินร้าย** รู้ให้ทันควันกัน มันจี๊ดก็รู้จี๊ด มันไหวก็รู้ความไหว มันเบาก็รู้ความเบาแล้วก็รู้ไปสู่จิตใจ **ดูใจตัวเองว่ามันกำลังมีปีติ ดูอาการปีติ ถ้าเรารู้ที่จิตใจแล้วอาการเหล่านั้นก็จะคลายตัวและหายไป**

ส่วนที่เราดูว่าตัวมันสูง มันใหญ่ มันพอง เพราะเราไปดูในรูปร่างสัณฐาน เราดูแบบสมมติ ต้องฝึกเข้าไปสู่ปรมัตถ์ คือดูในความรู้สึก อย่าไปดูขยายเป็นรูปเป็นร่าง ถ้าขยายเป็นรูปร่างจะรู้สึกว่าตัวมันสูง มันใหญ่ มันพอง แขนไปอย่างนั้นขาไปอย่างนี้ ให้ดูความรู้สึกภายใน ดูจิตดูใจ ไม่เห็นเป็นรูปร่างตัวเอง ฉะนั้น ต้องดูสภาวะในจิตใจต่างๆ ก็จะทำให้เห็นลักษณะของจิต เห็นลักษณะของสภาวะมีความเกิดมีความดับ มีความเสื่อม มีความหมดไป มีสภาพไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

เราปฏิบัติเพื่อต้องการให้เห็นความจริง ละความเห็นผิดต่างๆ ที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวเราตัวเขา เป็นของเที่ยง เป็นของสวยงาม เป็นสุข สิ่งเหล่านี้ต้องถอนออก ถอนโดยการรู้แจ้งแทงตลอด ว่าสภาวะต่างๆ มันไม่เที่ยงจริงๆ บังคับไม่ได้จริงๆ เกิดดับเป็นทุกข์จริงๆ เมื่อเห็นประจักษ์ด้วยจิตใจของตัวเองแล้ว มันก็จะถอนของมันเอง ซึ่งจะเป็นหนทางสู่ความดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง

วันนี้ได้บรรยายมาพอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านทุกคนเทอญ.

๒๐

ชีวิตนี้ยังไม่สายเกินไป

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะตามหลักคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อส่งเสริมศรัทธาและสติปัญญาแก่ท่านทั้งหลายผู้สนใจใฝ่ธรรม

ศรัทธา แปลว่า ความเชื่อ หมายถึง เชื่อเรื่องกรรม เชื่อในผลของกรรม (วิบาก) เชื่อว่าเรามีกรรมเป็นของๆ ตน เชื่อในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ในพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นกรรมนิยาม คือถือว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่มีเหตุมีปัจจัย ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นมาลอยๆ

ความสุข ความเจริญ เกิดขึ้นมาก็เพราะ **กุศลกรรม** คือ กรรมดีของบุคคลนั้นที่ได้กระทำไว้

ความทุกข์ ความเสื่อม ความเดือดร้อนต่างๆ เกิดขึ้นมาก็เพราะ **อกุศลกรรม** คือ กรรมชั่วที่บุคคลนั้นได้กระทำไว้

ในเมื่อเราทั้งหลายเชื่อเรื่องกรรม เชื่อในผลของกรรมแล้ว ชีวิตของเราก็ใช่ว่าจะปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรม โดยการนั่งงอมืองอเท้า รอรับผลของกรรมที่ได้ทำไปแล้วก็หาไม่ ถึงแม้ว่าในอดีตเราทั้งหลายก็คงได้เคยทำบาปไว้มากบ้างน้อยบ้าง แต่ก็ยังไม่สายเกินไปที่จะแก้ตัวด้วยการทำกรรมใหม่ที่ดีๆ กรรมเก่าที่ทำไว้แล้วนั้นมันแก้ไม่ได้ ผ่านมาแล้วแก้ไขไม่ได้ แล้วทำอย่างไรเราจึงจะบรรเทาหรือปลอดภัยจากบาปที่ได้เคยกระทำไว้แล้วในอดีต

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้ว่ามีวิธีปฏิบัติ ๓ ประการ ดังนี้

ประการที่ ๑ ให้ตั้งใจว่าเราจะไม่ทำบาปชนิดนั้นอีก

เช่น เราเคยฆ่าสัตว์ เราก็ตั้งใจ ตั้งเจตนาไว้เลยว่าเราจะไม่ฆ่าสัตว์ หรือเบียดเบียนชีวิตอื่นอีกแล้ว หรือว่าเคยลักทรัพย์ เคยโกง เราก็ตั้งใจเลยว่าเราจะไม่โกง ไม่ลักขโมยอีกต่อไป หรือเคยโกหกหลอกลวง ก็ตั้งสัจจะไปเลยว่าจะไม่ยอมประพฤติผิดอีกเป็นอันขาด พูดโดยย่อๆ ก็คือ เรามีเจตนาจะรักษา**ศีล ๕** ตลอดชีวิตนี้

ประการที่ ๒ ให้หมั่นทำบุญกุศลอยู่เป็นประจำ

การทำบุญทำกุศลต้องทำอย่างสม่ำเสมอให้เป็นอาจิณกรรม บุญกุศลที่จะกระทำมีมากมายถึง ๑๐ วิธี ซึ่งอยู่ใน**บุญกิริยาวัตถุ ๑๐** มีดังนี้

๑) ***ทานมัย*** ทำบุญด้วยการให้ทาน แบ่งปันสิ่งของ

๒) ***สีลมัย*** ทำบุญด้วยการรักษาศีล

๓) ***ภาวนามัย*** ทำบุญด้วยการเจริญสมถะ - วิปัสสนา

๔) ***อปจายนมัย*** ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตน

๕) ***เวยยาวัจจมัย*** ทำบุญด้วยการขวนขวายรับใช้

๖) ***ปัตติทานมัย*** ทำบุญด้วยการแบ่งบุญให้บุคคลอื่น

๗) ***ปัตตานุโมทนามัย*** ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของคนอื่น

๘) ***ธัมมัสสวนมัย*** ทำบุญด้วยการฟังธรรม

๙) ***ธัมมเทสนามัย*** ทำบุญด้วยการสอนธรรม

๑๐) ***ทิฏฐุชุกัมม์*** ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง

บุญกุศลเหล่านี้ต้องทำในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอเท่าที่จะทำได้ หมั่นสั่งสมไว้มากๆ ก็จะเหมือนกับการเติมน้ำ (บุญ) ลงไปมากๆ เพื่อเจือจางความเค็มของเกลือ (บาป) โดยไม่เติมเกลือเพิ่มลงไป

ประการที่ ๓ ไม่ย้อนคิดถึงบาปที่ได้เคยทำไว้แล้ว

บาปอันใดที่เคยทำแล้วก็อย่านำมาคิดนึกอีก จิตของเราบางทีมันก็ชอบหวนไปคิดถึงสิ่งที่เราได้ทำไว้ เมื่อคิดไปแล้วจิตของเรามันจะเศร้าหมอง ก็ควรต้องเปลี่ยนอารมณ์ไปทำอย่างอื่นซะ อย่าจับเจ่าเศร้าซึมอยู่กับเรื่องราวในอดีต ต้องคอยเตือนใจตนเอง สลัดความคิดที่ไม่ดีออกไป เช่น **เปลี่ยนอารมณ์**ไปฟังธรรม หรืออ่านธรรมะ หรือทำงานบ้านอะไรก็ได้ **เจริญสติทิ้งความคิดเหล่านั้นไปเลย**

ด้วยการหมั่นทำเหตุ ๓ ประการนี้ให้ครบ ผลคือวิบากอาจจะบรรเทาลงไป แต่ในชาติต่อๆ ไปก็มีโอกาสต้องรับวิบาก เพราะวิบากจะตามไปให้ผลต่อจนกว่าเราจะบรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็จะเป็นอโหสิกรรมกันไป พระอรหันต์ท่านดับขันธปรินิพพานแล้วก็ไม่ต้องมาเวียนรับวิบากอีก

นอกจากนี้ ผลของการหมั่นทำความดีก็จะทำให้เราได้คุณสมบัติดี ๕ ประการ ที่จะเป็นไปเพื่อความเจริญรุ่งเรืองในภพชาติต่อไป คือ

๑. ***ปุพเพกตปุญญตา*** การเป็นผู้ที่ได้สั่งสมบุญไว้ในอดีต คือ เราต้องทำบุญไว้ในชาตินี้แหละเพื่อจะได้เป็นปุพเพกตปุญญตาในชาติต่อไป

๒. ***ปฏิรูปเทสวาสะ*** การได้เกิดในถิ่นฐานที่ดี มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม คือ เป็นถิ่นฐานที่มีคนมีศีลมีธรรม อย่างเรานับว่าโชคดีที่ได้เกิดมาในประเทศที่มีพระมหากษัตริย์ที่ทรงมีทศพิธราชธรรม ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา มีเสรีภาพในการเลือกนับถือศาสนา มีภิกษุสงฆ์ที่ดีคอยอบรมสั่งสอนธรรม มีพืชพรรณธัญญาหารอุดมสมบูรณ์

๓. ***สัปปุริสูปนิสสยะ*** การได้คบกับสัตบุรุษ หรือคนดีมีศีลธรรม เมื่อได้คบกับคนดีๆ เขาก็จะพาเราไปในทางที่ดี สำคัญมากนะเรื่องการคบคน

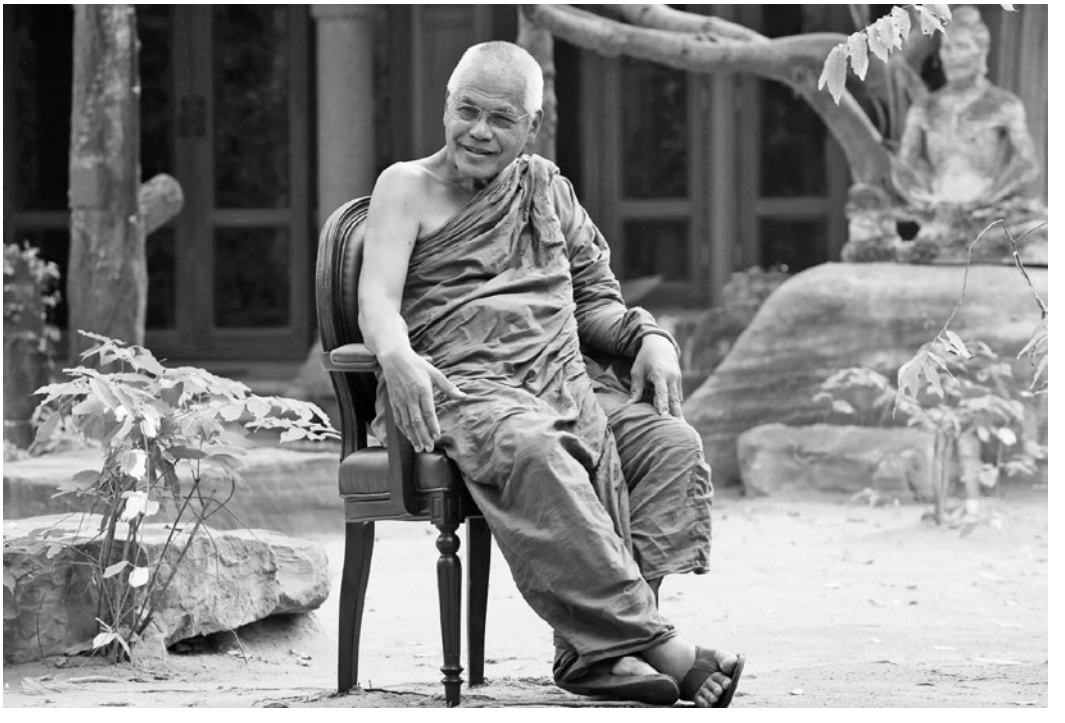
๔. ***สัทธัมมสวนะ*** การได้ฟังพระสัทธรรม

๕. ***อัตตสัมมาปณิธิ*** การตั้งตนไว้ในทางที่ชอบด้วยการเว้น **อกุศลกรรมบถ ๑๐** คือ เว้นกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต เว้นกายทุจริต คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม เว้นวจีทุจริต คือ ไม่โกหก ไม่ส่อเสียด ไม่หยาบคาย ไม่เพ้อเจ้อ เว้นมโนทุจริต คือ ไม่เพ่งเล็งอยากได้ในทรัพย์ของผู้อื่น ไม่พยาบาทหรือคิดร้ายผู้อื่น ไม่เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

การที่เราจะได้คุณสมบัติ ๕ ประการในชาติหน้า ก็ต้องขึ้นอยู่กับการกระทำในชาตินี้ คือ ปัจจุบันชาติเราต้องทำความดี แล้วก็ตั้งความปรารถนาไว้ หรืออธิษฐานให้ได้คุณสมบัติ ๕ ประการ จึงจะได้ในภพชาติต่อไป เวลาเราอธิษฐานนี่ เราก็ต้องอธิษฐานว่า *"**ขอให้เรามีนิสัยปัจจัยในทางที่ดี ขอให้เรามีสติปัญญาญาณทุกภพทุกชาติไป**"* ถ้าเรามีสติปัญญาเราก็สามารถตั้งตนไว้ในทางที่ชอบได้

ถ้าเราไม่กระทำความดี ไม่เร่งขวนขวาย ก็ไม่มีใครหรอกที่จะช่วยเราได้ คือ เราต้องทำความดี ละเว้นความชั่ว การที่เราทำความชั่วแล้วเราไปพูดบนบานศาลกล่าวขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยเรา ก็คงไม่มีใครมาช่วยหรอก เราก็คงต้องก้มหน้ารับกรรมที่เราได้ทำเอาไว้

แต่ถ้าเราทำความดี งดเว้นความชั่ว เราไม่ต้องอ้อนวอนอะไรหรอก ความดีที่เรากระทำนั่นแหละจะคอยคุ้มครองเรา เทวดาทั้งหลายก็จะคอยคุ้มครองรักษาเรา ถ้าเราดีจริง ยิ่งกว่านั้นก็จะมีสิ่งดีๆ เข้ามาสู่ชีวิตของเรา เสมือนแม่เหล็กที่ดูดเหล็กเข้ามา แต่ถ้าเราเป็นคนไม่ดีก็จะดูดแต่สิ่งไม่ดีเข้ามาเช่นกัน เราก็จะเจอแต่เรื่องไม่ดี คนไม่ดี พบเจอแต่ความเดือดร้อนใจอยู่เสมอ



ดังนั้น เราก็ยังมีโอกาสที่ตั้งตนเองไว้ในทางที่ชอบ ยังไม่สายเกินไปที่จะหมั่นทำความดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป โดยเฉพาะการทำจิตใจให้ผ่องใส ฝึกหัดอบรมจิตเจริญเมตตาอยู่เนืองนิตย์ ให้จิตผ่องใส ให้ใจเบิกบาน จะทำให้อยู่เป็นสุข หากเราเจริญภาวนาแผ่เมตตาอยู่เสมอ

การแผ่เมตตานั้นต้องแผ่กันเป็นประจำ ตื่นขึ้นมานึกขึ้นได้ก็ว่า ***"ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข เป็นสุขเถิด"*** อยู่ที่ไหนพอนึกขึ้นได้ก็แผ่ แผ่บ่อยๆ จิตเราก็จะเกิดเมตตาจริงๆ พอจิตมีเมตตาจริง จิตจะอิ่มเอิบ เบิกบาน หน้าตาก็จะผ่องใส เมื่อใจอิ่ม ปากก็จะยิ้มด้วย

ผู้ที่เจริญเมตตาอยู่เนืองนิตย์ จะเกิดอานิสงส์อีกหลายประการ คือ

๑. <u>หลับเป็นสุข</u> หลับง่าย หลับสนิทดี ไม่ใช่หลับๆ ตื่นๆ

๒. <u>ตื่นเป็นสุข</u> ตื่นมาก็แจ่มใส เบิกบาน แม้ว่าจะใช้เวลาในการนอนไม่นานนักก็ตาม เพราะว่าหลับได้สนิท

๓. <u>ไม่ฝันร้าย</u> จิตที่สงบ แจ่มใส มักจะไม่ค่อยฝัน แต่คนที่ขาดเมตตาจิตจะฟุ้งซ่าน ฝันมั่วไปหมด และยังฝันแต่เรื่องร้ายๆ เพราะจิตที่คิดพยาบาทอาฆาตผู้อื่น เวลาฝันจิตจะมีการคิดปรุงแต่ง ทำให้สมองไม่ได้พักเต็มที่ ทำให้ร่างกายพลอยไม่สบายหรือไม่แข็งแรง

๔. <u>เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย</u> เมื่อจิตเรามีเมตตา หน้าตาก็จะเบิกบานผ่องใส ทำให้ใครเห็นใครก็รัก มีเมตตาต่อเรา อยากจะช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ อยากคุยด้วย ไม่ใช่เห็นหน้าเราแล้วก็อยากเดินหนี ไม่อยากมอง ไม่อยากพูดคุยด้วย ไม่อยากเอื้อเฟื้อช่วยเหลือ นั่นแสดงว่าเป็นคนที่ขาดเมตตา

๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เช่น พวกเทวดา หรือภูตผีปีศาจก็ดี ซึ่งบางทีเราไปในสถานที่บางแห่ง เขาก็อาจจะมาแกล้งหรือเบียดเบียนเรา แต่ถ้าเราแผ่เมตตาให้เขา เขารับได้ เขาก็จะมีจิตที่เมตตาต่อเรา กลับมีจิตใจที่คิดจะอนุเคราะห์เราบ้าง

๖. เทวดารักษา สิ่งลี้ลับที่เรามองไม่เห็นอย่างเทวดานี่มีนะ เขาจะคุ้มครองรักษาคนดี แล้วถ้าเราแผ่เมตตาให้เขาและเรายังมีจิตใจที่ดี เขารู้ เทวดาก็สามารถช่วยให้เราเดินทางปลอดภัย หรือคอยปัดเป่าพวกที่คิดร้ายกับเรา ให้เราแคล้วคลาดได้

๗. ศาสตราอาวุธ ไฟ ยาพิษ ทำอันตรายไม่ได้

๘. หน้าผ่องใส คนมีเมตตาหน้าตาจะผ่องใส แววตาก็แจ่มใส ไม่เครียด

๙. สมาธิตั้งมั่นได้เร็ว เพราะความสุขเป็นเหตุของสมาธิ

๑๐. ไม่หลงตาย เพราะขณะที่จะตายจิตไม่เศร้าหมอง ถ้าจิตเศร้าหมองขณะจะตายก็ต้องไปสู่อบายภูมิ คือ ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย หรือสัตว์นรกได้

๑๑. ตายแล้วไปสู่สุคติ คือ ได้ไปเกิดในภพภูมิที่ดี เช่น มนุษย์ เทวดา หรือพรหม แต่การได้ไปเกิดเป็นพรหมนั้น ผู้นั้นต้องได้ฌานด้วยนะ เพราะการเจริญเมตตาสามารถยังจิตให้ได้ฌานจิต แต่ถ้าไม่ได้ฌานก็ไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา

ปัจจุบันนี้ เราจะเห็นได้ว่ามีภัยพิบัติเยอะแยะมากมาย เช่น แผ่นดินไหว น้ำท่วม พายุที่รุนแรง โรคระบาด ภัยจากผู้ก่อการร้าย ไฟไหม้ ที่คร่าชีวิตผู้คนอยู่เสมอๆ ถ้าเราไม่มีเกราะป้องกันตนเองแล้ว ใครที่ไหนจะช่วยเราได้ แต่ถ้าเราเป็นผู้ที่เจริญเมตตา เราก็พอจะมีเกราะป้องกันภัยให้แคล้วคลาดปลอดภัยจากสิ่งไม่ดีต่างๆ ด้วยศีล ด้วยเมตตาในจิตใจของเรา

เราจึงจำเป็นต้องแผ่เมตตาอยู่บ่อยๆ เนืองๆ ด้วยการกล่าว หรือนึกในใจว่า

"ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข เป็นสุขเถิด
อย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย
อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อย่าได้ทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
ขอจงมีความสุขกาย สุขใจ
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด"

คำว่า "**สัตว์ทั้งหลาย**" ไม่ใช่หมายถึงเฉพาะสัตว์เดรัจฉานเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึง เทวดา มนุษย์ สัตว์นรก เปรต อสุรกายด้วย รวมหมายถึงสัตว์ทั้งหมดใน ๓๑ ภพภูมินี้ ให้แผ่ไปโดยไม่มีประมาณนั่นแหละ

ผู้แผ่เมตตาจิตจะมีความสุข จะเกิดความสมานสามัคคีในหมู่คณะ ศัตรูจะกลายมาเป็นมิตร ในกลุ่มคณะที่ทำงานร่วมกัน ถ้าต่างก็แผ่เมตตาก็จะมีบรรยากาศที่เป็นมิตร ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพราะเมื่อมีจิตใจที่ดี คำพูดและการกระทำก็จะพลอยดีไปด้วย ส่วนครอบครัวไหนที่แผ่เมตตากันเป็นประจำ ครอบครัวนั้นก็จะมีความสุข มีความสมานสามัคคีปรองดองกัน ได้พบแต่ความสุขความเจริญ

การแผ่เมตตานั้น เมื่อแผ่ไปแล้วจิตเราเกิดเมตตา เราจะรู้สึกมีความอิ่มเอิบเบิกบาน หน้าตาจะผ่องใสขึ้น แต่ถ้าแผ่แล้วรู้สึกว่าใจมันดื้ออยู่ ก็ให้ว่ากันซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ เป็นร้อยครั้ง พันครั้ง ก็ตามที ในที่สุดแล้วจิตก็จะคล้อยตามไปเองกับการที่แผ่อยู่บ่อยๆ แล้วในขณะที่แผ่เมตตา ถ้าเราคอยสังเกตความรู้สึกที่ใบหน้าและที่จิตใจด้วย มันก็จะกลับกลายเป็นวิปัสสนา เป็นการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

การแผ่เมตตาเป็น **สมถะ**

การระลึกรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏเป็น **วิปัสสนา**

เมื่อชำนาญในการแผ่เมตตาแล้ว เราแผ่เมื่อใดใจก็จะเบิกบานได้ทันที ตัวผู้เจริญเมตตาก็จะมีความสุขในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสุขอยู่ตลอดเวลา แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่มีความชำนาญ ก็ต้องแผ่ซ้ำๆ ว่าซ้ำๆ แต่ต้องแผ่เป็นด้วย คือต้องไม่เครียด ต้องทำกาย ทำใจให้ผ่อนคลายสบายๆ แล้วค่อยแผ่ไป ๆ ว่า *"ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ๆ ๆ ..."*

ที่สำคัญของการแผ่เมตตาอีกอย่างหนึ่งคือ เวลาแผ่ต้องตั้งใจแผ่ อย่าแผ่แบบรีบร้อน แบบให้เสร็จๆ ไป ต้องค่อยๆ ว่าไป จนกระทั่งใจของเรามีความอิ่มเอิบมีความผ่องใส จึงจะได้ผลดี

เท่าที่ได้บรรยายมาในวันนี้ ก็เพื่อที่จะเตือนจิตสะกิดใจว่า **พวกท่านทั้งหลายยังมีลมหายใจอยู่ จึงเป็นเรื่องที่ยังไม่สายเกินไป ขอให้เร่งสั่งสมคุณงามความดี หนีห่างจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ด้วยการตั้งเจตนารักษาศีล ๕ ตลอดชีวิต และหมั่นเจริญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ ให้ครบถ้วนบริบูรณ์** ส่วนบาปใดที่ได้เคยทำไว้แล้วก็ขอให้ผ่านไปอย่าไปหวนคิดถึง ให้เป็นเพียงบทเรียนชีวิตเพื่อที่จะไม่กระทำซ้ำอีก

ที่สุดแล้วก็ขอให้เราทั้งหลายแผ่เมตตา และเจริญภาวนาอยู่เป็นเนืองนิตย์ รักตนเองและรักผู้อื่นด้วยการมีเมตตาประจำจิต เพื่อความร่มเย็นเป็นสุขของชีวิต และเพื่อเป็นบาทฐานของจิตใจที่มั่นคงสำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป อันเป็นไปเพื่อวิมุตติความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ในปัจจุบันชาตินี้

อาตมาก็ได้บรรยายมาพอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ.

๒๑

ทานอันเลิศ

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ในโอกาสนี้จะได้ปรารภธรรมะอันเป็นหลักธรรมคำสอนเกี่ยวกับเรื่องของทานมัย เพื่อจะได้มีความเข้าใจในเรื่องของการบำเพ็ญบุญด้วยการให้ทาน

ผู้ที่หมั่นบำเพ็ญทานอยู่เสมอๆ จะเป็นผู้ที่ไม่ขัดสนจนยาก ลำบากไร้ทรัพย์ เพราะทานเป็นเหตุนำมาซึ่งทรัพย์ คนที่เป็นผู้มีเงินทองสมบัติมากในปัจจุบันก็เพราะเหตุที่ได้เคยให้ทานไว้มาก

แต่บางคนอาจจะรู้สึกว่าตัวเองได้ให้ทานแล้วไม่เห็นจะรวยเลย นี่ก็เพราะยังเป็นผู้ใหม่ในการสั่งสมทานบารมี เหมือนต้นไม้ที่เพิ่งปลูกใหม่ ยังไม่ถึงเวลาออกช่อออกผล ต้นยังเล็กอยู่ ต้องรอเวลาเจริญเติบโต หรือบางคนอาจจะยังไม่ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ยังไม่ถึงพร้อมด้วยเจตนาที่บริสุทธิ์ ผลที่ออกมาจึงไม่ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย นี่ก็เพราะเหตุปัจจัยที่ไม่สมบูรณ์

การทำทานนั้นต้องพร้อมด้วยความศรัทธา เจตนาในการให้ต้องบริสุทธิ์ด้วย การให้วัตถุจะมากหรือน้อยก็ยังไม่สำคัญเท่ากับเจตนาที่บริสุทธิ์ในการให้ คือถึงของที่ให้แม้จะน้อยแต่ถ้าได้ให้ไปด้วยจิตใจที่มีกำลังศรัทธามาก ก็จะได้ผลบุญที่มากได้

ดังตัวอย่างของ**นายติณบาล**บริจาคทรัพย์เพียง ๑ บาท เพื่อร่วมในการทอดกฐิน ได้กลายเป็นเศรษฐีในชาติปัจจุบัน ทำบุญเพียงบาทเดียวอานิสงส์ได้เป็นถึงเศรษฐีในชาตินั้นเลย ทั้งๆ ที่นายติณบาลเป็นคนยากจนอนาถา เขาก็ทำบุญแค่นั้นแหละแต่ว่ามากด้วยศรัทธา นายติณบาลคนนี้ทำงานเป็นคนรับใช้ของเศรษฐี ได้รับค่าจ้างเป็นอาหารวันละไม่มาก พอได้อาศัยอาหารประทังชีวิตไปวันหนึ่งๆ ไม่มีเงินทองอะไรเลย เพราะเขาได้เพียงอาหารเป็นค่าจ้าง

ในวันหนึ่ง ที่บ้านของเศรษฐีมีการเตรียมงานทอดกฐิน นายติณบาลเห็นคนในบ้านเศรษฐีร่วมกันเตรียมข้าวของจึงสอบถามได้ความว่า เศรษฐีเจ้านายกำลังจะมีงานทอดกฐิน นายติณบาลก็อยากร่วมบุญทอดกฐินบ้าง จึงถามเศรษฐีว่าตนเองจะขอร่วมบุญทอดกฐินบ้างจะได้ไหม เศรษฐีก็พรรณนาอานิสงส์ของการทอดกฐินให้ฟังแล้วบอกว่าใครจะร่วมบุญทอดด้วยก็ได้ จะมากหรือจะน้อยก็ได้ทั้งนั้น

นายติณบาลก็รับปากกับเศรษฐีว่า ตนเองจะขอร่วมบุญด้วย เมื่อได้บอกเศรษฐีเจ้านายไปแล้ว ก็มานึกว่าตนเองไม่มีอะไรเลยแล้วจะเอาอะไรไปทำบุญ ตนเองเป็นทาสใหม่ เงินสักบาทเดียวก็ไม่มี มีแต่เสื้อผ้าที่นุ่งอยู่เพียงชุดเดียว จึงตัดสินใจนำเอาชุดที่ตนใส่อยู่ไปเร่ขาย นายคนนี้ก็เลยไปหาใบไม้มาเย็บเป็นผ้านุ่งแล้วไปเดินเร่ขายเสื้อผ้าของตนในตลาด

ชาวบ้านต่างหัวเราะเยาะนายติณบาล หาว่าเป็นบ้า เอาใบไม้มานุ่ง แล้วเอาชุดมาเดินเร่ขายแบบนี้ นายติณบาลก็ไม่โกรธไม่โต้แย้ง และได้เล่าให้ชาวบ้านฟังว่าตนเองเป็นคนยากจนอนาถา เศรษฐีเจ้านายจะทำบุญทอดกฐิน ตนเองอยากร่วมบุญ

ด้วย แต่ไม่มีเงินเลย ตนมีเสื้อผ้าอยู่เพียงชุดเดียวจึงเอาใบไม้มานุ่ง นายติณบาลนี่แกเอาชนะความอาย เอาชนะความตระหนี่ได้

ชาวบ้านได้ยินเช่นนั้นจึงเห็นใจช่วยซื้อเสื้อผ้าชุดนั้นไว้ในราคา ๑ บาท (๑ บาทในสมัยพุทธกาล เท่ากับ ๕ มาสก) ผ้าใช้แล้วก็ได้เงินมาแค่นั้นแหละ เมื่อได้เงินมาแล้วแกก็ดีใจ จบอธิษฐาน จบแล้วจบอีก เกิดปีติดีใจที่จะได้ร่วมบุญทอดกฐินกับเจ้านาย แล้วแกก็นำเอาเงิน ๑ บาทนั้นไปมอบให้ท่านเศรษฐี

ท่านเศรษฐีรับเงิน ๑ บาทแล้ว ก็คิดว่าเงิน ๑ บาทนี่ มันน้อยเหลือเกินซื้อได้ก็แค่เข็มเล่มเดียว จึงนำเงินไปซื้อเข็มมาเพื่อใช้เย็บผ้าเป็นจีวรที่จะถวายในงานกฐิน ส่วนนายติณบาลก็ดีอกดีใจที่ตนได้ร่วมทอดกฐินด้วยในครั้งนี้

ข่าวที่นายติณบาลยอมสละเสื้อผ้าของตนแพร่สะพัดไปถึงหูของพระราชา พระราชาจึงเรียกตัวเข้าเฝ้า นายติณบาลได้บอกกับทหารของพระราชาว่า ตนไม่มีเสื้อผ้าที่จะใส่เพื่อไปเข้าเฝ้าพระราชา เมื่อพระราชาทรงทราบก็เลยพระราชทานผ้าเนื้อดีมาให้ นายคนนี้แกเลยได้นุ่งผ้าอย่างดีเข้าเฝ้าพระราชา แล้วพระราชาได้พระราชทานทรัพย์สมบัติต่างๆ ให้แก่เขาด้วย นายติณบาลก็เลยกลายเป็นเศรษฐีขึ้นมาทันทีเลย

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า **อานิสงส์ของทานอยู่ที่ศรัทธาเป็นสำคัญ** นายติณบาลทำบุญด้วยศรัทธาที่เต็มเปี่ยม บุญจึงส่งผลอย่างมากและเร็วด้วย ส่วนบางคนทำบุญแล้วหวังผล อธิษฐานให้ตนเองร่ำรวย ขอให้ถูกหวย ได้เกิดบนสวรรค์ชั้นฟ้า หรือบางคนอยากได้ชื่อเสียง อยากได้หน้าได้ตา จิตประเภทนี้เป็นจิตที่มากด้วยโลภะ ไม่ได้ทำด้วยใจที่ศรัทธาเลย หรือบางคนก็นานๆ ทำบุญหนหนึ่ง เพิ่งเริ่มจะทำแต่ก็บ่นว่าทำบุญแล้วไม่เห็นได้อะไร ผลบุญคงไม่มีจริง

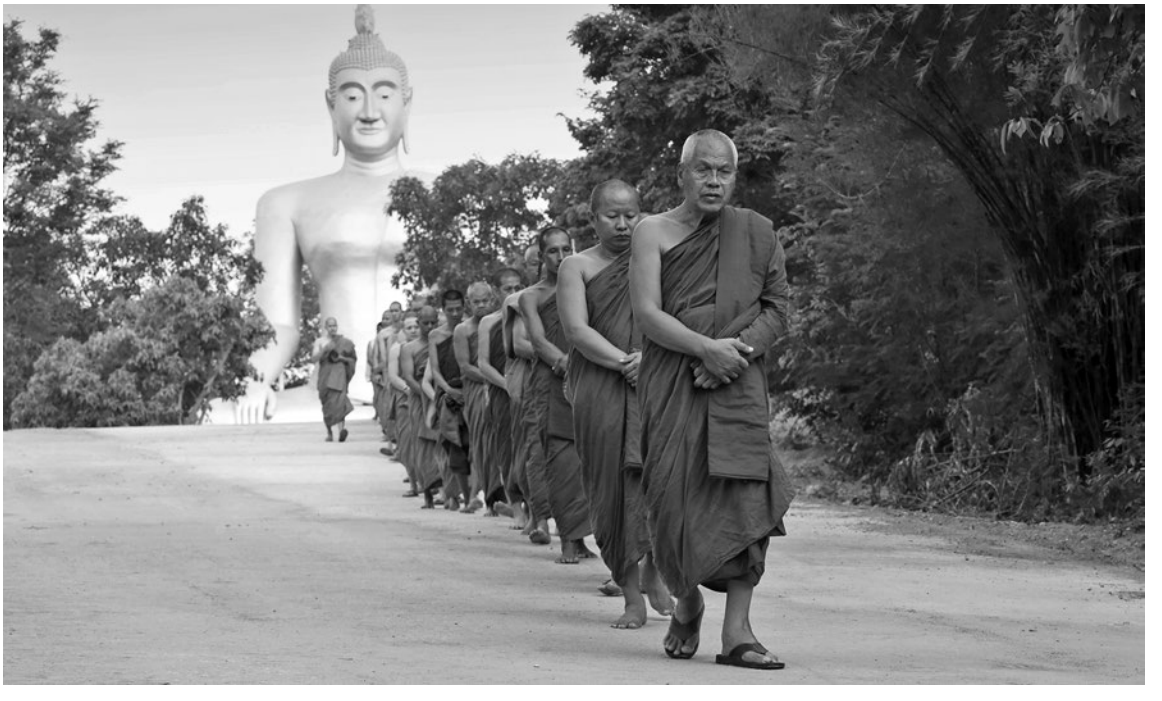
ดังนั้น เราจึงควรสั่งสมบุญบ่อยๆ เนืองๆ ด้วยความศรัทธาที่เชื่อว่าบุญมีจริง บาปมีจริง ผู้ที่หมั่นทำบุญทำทานอยู่เสมอๆ จะรู้ได้ด้วยตนเองว่าบุญมีจริง และจะเห็นผลเลยว่า ชีวิตไม่ขัดสนจนยาก ไม่ลำบากขาดมือ หลั่งไหลมาเรื่อยๆ

การทำทานนี่ ไม่ใช่ว่าจะต้องทำกับพระสงฆ์เท่านั้น การให้แก่พ่อแม่ก็มีผลมาก เพราะบิดามารดาเปรียบเสมือนพระอรหันต์ของบุตร เราลองสังเกตดูก็ได้ว่า เวลาที่เราได้ให้อะไรกับพ่อแม่ เราก็จะได้รับอย่างนั้น มันจะมาเลย ให้ของกินก็ได้ของกิน ให้เงินทองเราก็ได้เงินทอง ให้น้อยได้น้อย ให้มากได้มาก ให้กับพ่อแม่นี่ได้บุญเยอะ ลองทำดูได้ รับรองว่าไม่ขัดสน

คนบางคนนี่ลำบาก ขัดสนเงินทอง นี่ก็เพราะไม่ได้บำเพ็ญทานมา ส่วนคนที่เขาบำเพ็ญทานมาจนมือชุ่ม ทำอยู่เป็นประจำ เขาจะมีเงินมาให้ได้ทำอยู่เรื่อยๆ ลาภมันหลั่งไหลมาให้มีทรัพย์อยู่ตลอด ดังนั้น ขอให้เราหมั่นบำเพ็ญบุญทุกอย่างเท่าที่เราพอจะทำได้ อย่างการที่เรามาวัด ได้มาช่วยงานของวัด ได้ใช้แรงกายช่วยงานวัด ต้องเหน็ดเหนื่อย ต้องอดทน ทำได้ยากกว่าการสละเงินทองนะ เพราะบางคนเขามีเงินมาก เขาใช้เงินทำบุญนี่มันก็ไม่ยากใช่ไหม บุญที่เกิดจากการขวนขวายช่วยเหลือการงานนี่ยากกว่า ที่เรียกว่า **ไวยาวัจจมัย**

การช่วยงานพระศาสนานี่ได้บุญมากเหมือนการปลูกข้าวกล้าในเนื้อนาที่ดีเหนื่อยเท่ากันแต่ได้บุญมากกว่า เพราะงานพระศาสนานี่เป็นงานที่ให้สติปัญญา ให้ความสงบสุข ให้แสงสว่างกับชีวิต ให้ที่พึ่งที่จะเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข เพื่อความดับทุกข์ ทั้งในภพนี้และภพหน้า

ตัวอย่างเช่น เรื่องของ**ท้าวสักกเทวราช** หรือ**พระอินทร์** ซึ่งในอดีตท่านทำบุญไว้มากตั้งแต่สมัยก่อนหน้าที่จะมีพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นมา พระอินทร์ในชาติที่เกิดเป็นมนุษย์นั้นท่านชอบช่วยเหลือคน ชอบไปถากถางทางทำถนนหนทาง สร้างศาลาที่พักให้คนเดินทางมาแวะพักผ่อน พอตายแล้วได้ไปเกิดเป็นท้าวสักกเทวราช พร้อมด้วยสหายที่ร่วมกันทำทาง สร้างศาลา รวม ๓๒ คน



ต่อมาในสมัยพุทธกาล คนในเวลานั้นมีโอกาสได้ทำบุญกับพระพุทธเจ้ากับพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา พอคนเหล่านี้ตายไป ได้ไปเกิดเป็นบริวารของท้าวสักกเทวราช แต่ปรากฏว่าเทวดาเหล่านั้นมีรัศมีที่รุ่งเรืองกว่าท้าวสักกะผู้เป็นหัวหน้าเพราะได้ทำบุญกับพระพุทธเจ้า กับพระสงฆ์ พวกเทวดานี่เขาจะแข่งกันในเรื่องของรัศมี ใครมีบุญวาสนามากก็จะมีรัศมีที่รุ่งเรืองมาก เทวดารุ่นหลังที่ไปเกิดนี่มีรัศมีที่แผ่ไปกลบรัศมีของท้าวสักกเทวราช ทำให้ท้าวสักกะคิดแปลงตัวลงมาเมืองมนุษย์เพื่อดักทำบุญกับพระสงฆ์ผู้มีศีลบริสุทธิ์ พวกเทวดาเขาจะรู้ว่าใครปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ พระอินทร์นี่เขาก็รู้

วันหนึ่ง**พระมหากัสสปะ**ท่านออกจากนิโรธสมาบัติ ท่านเป็นพระอรหันต์และได้เข้านิโรธสมาบัติมา ๗ วันแล้ว การเข้านิโรธสมาบัตินี่จะทำได้ก็แต่พระอรหันต์และพระอนาคามีที่ได้สมาบัติ ๘ เท่านั้น ใน ๗ วันที่เข้าสมาบัตินี่ท่านจะไม่ฉันอาหารไม่ดื่มน้ำ จะไม่มีจิตใจ มีแต่ร่างกาย ใครจะเอาไปเผาไฟ เอาไปถ่วงน้ำ ท่านจะไม่เป็นอันตรายเลย

พอพระมหากัสสปะท่านออกจากนิโรธสมาบัติในวันนั้น ท่านก็พิจารณาว่าท่านจะไปโปรดใครดี ท่านก็ตั้งใจว่าจะไปโปรดคนยากคนจนเพื่อให้เขาได้รับอานิสงส์แห่งทานครั้งนี้ บุคคลใดที่ได้ถวายทานแก่ผู้ที่เพิ่งออกจากนิโรธสมาบัติเป็นคนแรกจะได้เป็นเศรษฐีภายใน ๗ วัน อานิสงส์แรงมาก แต่ต้องเป็นคนแรกด้วยนะ แล้วท่านก็มุ่งหน้าสู่ชนบท

ส่วนพระอินทร์ท่านก็รู้ว่าพระมหากัสสปะตั้งใจจะไปโปรดคนจน ด้วยเกรงว่าพระมหากัสสปะท่านจะรู้ จึงชักชวนมเหสีชื่อ สุชาดา แปลงกายเป็นตายายอยู่ในกระต๊อบเก่าๆ ดักอยู่กลางทางที่พระมหากัสสปะกำลังเดินมา เมื่อถึงกระต๊อบของตายาย พระมหากัสสปะท่านจึงแวะโปรด เทวดาในร่างของตายายได้พากันนำอาหารทิพย์ที่ได้เนรมิตไว้นำมาใส่บาตร แต่อาหารเหล่านี้มีกลิ่นหอมและประณีตผิดกับ

ของคนยากคนจน พระมหากัสสปะท่านจึงสงสัย เมื่อกำหนดจิตปุ๊บท่านรู้ทันทีเลยว่า สองตายายนี่เป็นเทวดาไม่ใช่มนุษย์

พระมหากัสสปะจึงพูดขึ้นว่า *"มหาบพิตร เหตุไฉนท่านจึงกระทำเยี่ยงโจรเล่า"*

ท้าวสักกเทวราชก็ว่า *"ด้วยเหตุใด ท่านจึงมาว่าโยมเป็นเยี่ยงโจรเล่า"*

พระมหากัสสปะตอบว่า *"อาตมาตั้งใจที่จะโปรดคนยากคนจนให้เขาได้มั่งมี แต่ท่านมิได้ยากจนเลย"*

ท้าวสักกะก็พูดขึ้นว่า *"โยมก็เป็นคนยากจนเหมือนกัน โยมเป็นหัวหน้าเทวดา แต่มีรัศมีสว่างไสวรุ่งเรืองสู้บริวารไม่ได้ เช่นนี้แล้วจะไม่เรียกว่ายากจนได้อย่างไร"*

นี่ ท้าวสักกเทวราชท่านก็มีเหตุผลของท่านเหมือนกัน หลังจากท้าวสักกะและมเหสีได้ใส่บาตรถวายพระมหากัสสปะแล้ว ทั้งสองก็มีรัศมีที่สว่างไสวรุ่งเรืองกว่าบริวารทั้งหลาย จึงนับว่าเป็นบุญของผู้ที่ได้เกิดมาในยุคสมัยที่มีพระพุทธศาสนา มีพระสงฆ์ซึ่งเปรียบเสมือนเนื้อนาบุญที่ดี หว่านอะไรไปก็เจริญงอกงาม แม้ว่าในยุคสมัยนี้จะมีพระอริยบุคคลน้อยกว่าในสมัยก่อนก็ตาม

นอกจากนี้แล้ว ผลของทานที่ได้กระทำไว้ในครั้งหนึ่ง ๆ ยังส่งผลให้มากมายหลายภพหลายชาติด้วย ดังตัวอย่างเรื่องของ**พระสีวลี** สาวกผู้ได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในด้านลาภสักการะ อดีตชาติของท่านที่ได้เคยบำเพ็ญไว้คือ พระสีวลีในอดีตท่านได้เคยตั้งความปรารถนาไว้ในสมัยของพระพุทธเจ้าที่มีพระนามว่า **พระปทุมมุตตระ** นับถอยหลังไปแสนกัป ในครั้งนั้นท่านได้พบกับพระปทุมมุตตระ พระองค์ทรงยกย่องพระสงฆ์รูปหนึ่งว่าเป็นภิกษุผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในด้านลาภสักการะ อดีตพระสีวลีท่านก็อธิษฐานตั้งความปรารถนาไว้เช่นนั้นบ้าง แล้วท่านก็ได้ถวายทานแก่พระปทุมมุตตระและหมู่พระสงฆ์ตลอด ๗ วัน

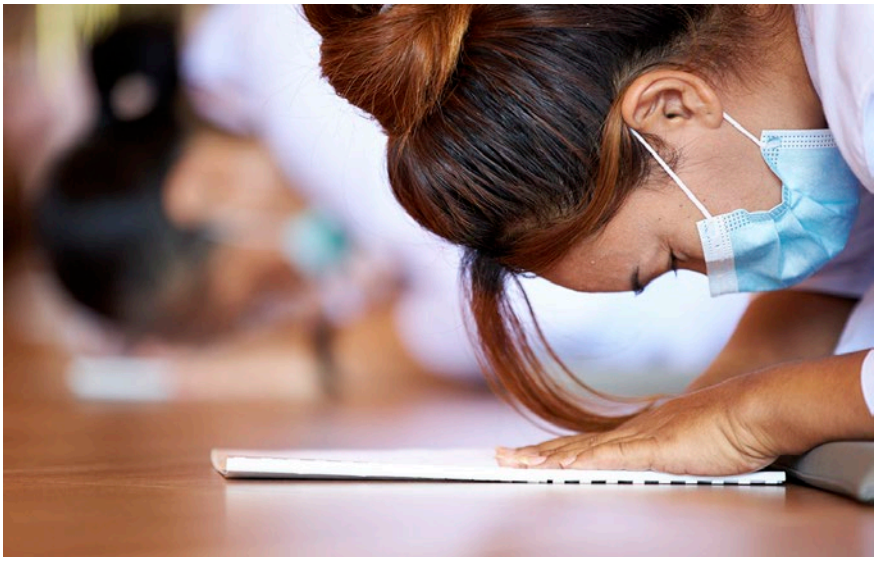
พระปทุมมุตตระท่านทราบถึงความปรารถนานั้นของอดีตพระสีวลี พระองค์ทรงพยากรณ์ว่า นับจากนี้อีกแสนกัป ในสมัยของพระพุทธเจ้าที่มีพระนามว่า **พระสมณโคดม** ท่านจะได้เป็นภิกษุผู้เลิศในด้านลาภสักการะ และต่อมาในกัปที่ ๙๑ ท่านได้เกิดมาพบกับ**พระวิปัสสีสัมมาสัมพุทธเจ้า** ในครั้งนั้นท่านเกิดเป็นชาวชนบท มีอาชีพหาน้ำผึ้งจากป่านำไปขายในเมือง ซึ่งในระหว่างนั้นชาวเมืองกำลังแข่งกับพระราชาถวายทานแก่พระวิปัสสี ในเวลานั้นชาวเมืองเตรียมของถวายทานได้เกือบครบหมดทุกอย่างแล้ว ยังขาดก็แต่น้ำผึ้ง จึงได้ให้คนไปดักที่ชายป่าคอยหาซื้อน้ำผึ้งจากชาวบ้านที่เข้าไปหาน้ำผึ้งในป่า ก็ปรากฏว่าพระสีวลีในครั้งนั้นท่านกำลังเดินถือน้ำผึ้งที่เก็บได้จากป่าเตรียมจะนำมาขายในเมือง ก็มาเจอคนที่คอยดักหาน้ำผึ้งพอดี นายคนนี้ได้ขอซื้อน้ำผึ้งในราคา ๑ กหาปณะ อดีตพระสีวลีท่านก็สงสัยว่า แค่น้ำผึ้งที่ไม่มีราคามากมายอะไรทำไมจึงให้ราคาสูงขนาดนี้ จึงแกล้งตอบไปว่า ๑ กหาปณะ เราไม่ขายหรอก ชายคนนั้นก็ขึ้นราคาให้อีกเป็น ๒... ๓... ๔... ขึ้นให้เรื่อยๆ จนถึง ๑,๐๐๐ กหาปณะ อดีตพระสีวลีก็ไม่ยอมขาย

เมื่อเห็นว่าต่อเท่าไหร่ก็ไม่ยอมขาย ชายคนนั้นจึงได้เล่าให้ฟังถึงเรื่องการแข่งขันถวายทานระหว่างประชาชนกับพระราชา ที่ยังขาดอยู่ก็แต่น้ำผึ้ง อดีตพระสีวลีได้ยินเช่นนั้นก็เกิดศรัทธาอยากจะร่วมถวายทานในครั้งนั้นด้วย จึงได้บอกว่า น้ำผึ้งนี้เราไม่ขายหรอก ให้ ๑,๐๐๐ กหาปณะ เราก็ไม่ขาย แต่ขอให้เราได้เป็นใหญ่ในการถวายทานครั้งนี้

ในที่สุด อดีตพระสีวลีก็ได้เป็นผู้ถวายน้ำผึ้งแก่พระวิปัสสีสัมมาสัมพุทธเจ้าพร้อมกับตั้งความปรารถนาในการถวายทานในครั้งนั้น นับว่าเป็นมหาทานที่พระสีวลีได้เคยบำเพ็ญไว้ในอดีตชาติ

เราจะเห็นได้ว่า องค์ประกอบของการให้ทานที่จะเกิดอานิสงส์ได้มากนั้นต้องประกอบไปด้วยความบริสุทธิ์ ๓ ประการ คือ

สถาบันวิปัสสนาวิชชาลัย
สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



๑. วัตถุทานบริสุทธิ์ คือ วัตถุที่ให้นั้นได้มาด้วยความบริสุทธิ์ ไม่ใช่ได้มาด้วยการขโมย ฉ้อโกง เบียดเบียนผู้อื่นเขามาแล้วนำมาทำบุญ แบบนี้อานิสงส์ไม่เกิด เปรียบเสมือนมีเมล็ดพันธุ์ที่เลว ปลูกอย่างไรก็ไม่ขึ้น

๒. เจตนาของผู้ให้บริสุทธิ์ คือ ให้ด้วยศรัทธา ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่หวังผลอะไรจากการที่ให้ เช่น ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เมื่อเลื่อมใสศรัทธาแล้วเกิดความปลื้มใจ ชื่นใจที่ได้ให้ นี่อานิสงส์เกิดทันทีเลย ได้ความสุขใจเป็นอย่างแรก

๓. ผู้รับเป็นผู้บริสุทธิ์ คือ ผู้รับเป็นผู้มีศีล มีธรรม มีความบริสุทธิ์แห่งจิตใจ โดยเฉพาะพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ท่านเปรียบเสมือนเนื้อนาที่ดี ปลูกอะไรก็งาม รวมไปถึงบิดามารดาผู้ให้กำเนิดเปรียบเสมือนพระอรหันต์ของบุตรด้วย

ดังนั้น ก็ขอให้เราทั้งหลายเป็นผู้หมั่นสั่งสมบุญด้วยการบำเพ็ญทานเพื่อชำระความตระหนี่ ชำระความโลภออกจากจิตใจ และเพื่อความสุขอันไพบูลย์แก่ตนเองทั้งภพนี้และภพหน้า เป็นเสบียงบุญข้ามภพชาติไปจนกว่าจะถึงซึ่งพระนิพพาน

วันนี้ก็สมควรแก่เวลา ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ.

๒๒

ทำอย่างไรให้ชีวิตนี้มีความสุข

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะ ตามหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นประโยชน์แห่งการนำมาประกอบการดำเนินชีวิตให้ชีวิตของเราได้มีความสุข ชีวิตจะมีความสุขได้เราก็ต้องอยู่ในธรรม ดำเนินชีวิตให้อยู่ในเส้นทางแห่งธรรมะ ธรรมะก็จะคุ้มครองรักษาเรา ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า ***"ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารึ"*** **ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม** ถ้าเราประพฤติธรรม ธรรมก็จะรักษาจะคุ้มครองเราไม่ให้ตกไปในทางที่ชั่ว ก็จะไม่มีทุกข์ ไม่มีโทษ ไม่มีภัยเข้ามาถึงตัว เพราะว่าความชั่วนั้นนำโทษ นำทุกข์ นำภัยมาสู่ตัวเรา

- ขึ้นชื่อว่าความชั่ว อย่าหลวมตัวไปชื่นชอบ
  เร็วช้ามันจะตอบ ต้องเอาตัวไปชดเชย

คนที่เกิดมามีทุกข์ยากลำบากนานัปการก็เพราะว่ามีกรรม มีอกุศลกรรมตามมาเบียดเบียน ทำให้ต้องเจ็บ ต้องป่วย ผ่าตัดตรงนั้นตรงนี้ ต้องประสบอุบัติเหตุบ้าง เสียทรัพย์บ้าง ถูกโกง ถูกแกล้ง ถูกใส่ร้ายป้ายสี อะไรเหล่านี้ คือเราต้องเสวยผลของอกุศลกรรม ต้องเอาตัวไปชดเชย ต้องใช้หนี้กรรม

แต่ถ้าเรามีธรรมะ เมื่อใช้หนี้กรรมแล้วก็กลับได้กุศล คนมีธรรม คนเข้าใจในธรรมะนั้น ใช้หนี้กรรมด้วยดีได้ ใช้หนี้กรรมด้วยดีก็คือเข้าใจและยอมรับว่า นี้เป็นวิบากกรรม คือเป็นผลของบาป ก็ทำใจยอมรับได้ว่า เออ! เป็นเรื่องที่เราจะต้องชดใช้ จะไปตีโพยตีพาย จะไปน้อยใจในวาสนาตัวเอง หรือจะไปโกรธเขาได้อย่างไรในเมื่อเรากำลังใช้หนี้อยู่ ฉะนั้น เวลาที่ประสบความทุกข์ก็ให้มีกัมมัสกตาปัญญา คือมีความเข้าใจว่า อ๋อ! นี่เป็นการใช้หนี้กรรมนะ บาปกรรมเขาตามมาทวงหนี้สิน เราก็ใช้เขาซะดีๆ เหมือนเราเป็นหนี้สินใคร เมื่อเขามาทวง เราได้ใช้หนี้เขาเสีย เราควรจะโกรธ ควรจะน้อยใจเขา หรือควรจะเบาใจ เราก็ควรจะเบาใจใช่ไหม เบาใจว่า เออ! ได้ปลดหนี้กันเสียทีหนึ่ง ไม่ต้องไปเป็นหนี้ให้ลำบากลำบน หรือไม่ต้องไปใช้หนี้กันในนรกซึ่งยากลำบากกว่านี้ ใช้เสียตอนนี้ให้หมดเรื่องไป

ฉะนั้น เวลาถูกโกง ถูกแกล้ง ถูกใส่ร้าย ถูกเสียดสีด้วยคำพูดบ้าง ด้วยการกระทำบ้าง หรือต้องประสบอะไรต่างๆ ที่ไม่ดี ก็ทำใจว่า เออ! ใช้หนี้ พอทำใจว่าใช้หนี้ได้ก็สบายใจ ปลดเปลื้องความทุกข์ใจออกไปได้ จิตก็กลับเป็นกุศลขึ้นมา เรียกว่า **เสีย-ได้** เสียแล้วก็ได้คืน คือได้สติ ได้ปัญญา ได้ข้อคิด ได้ธรรมะขึ้นมา

แต่ถ้าเราไม่มีธรรมะ เราก็จะโกรธแค้น อาฆาตพยาบาท แช่งเขาบ้าง ทำอะไรเขาไม่ได้ก็แช่งเขาในใจ อย่างนี้เรียกว่า **เสีย-หาย** ไม่ยอมเสียดีๆ คือสร้างหนี้ต่อ เสียหาย อย่างน้อยก็เสียใจ เสียทรัพย์เสียสิ่งของ เสียอะไรไปแล้วก็ยังมาเสียใจอีก เสียใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ เสียอะไรก็เสียไปแต่อย่าให้เสียใจก็แล้วกัน

ฉะนั้น ให้ตระหนักว่า เมื่อเรากระทำความชั่วแล้ว ความชั่วก็จะตามมาทำให้ต้องชดใช้ แต่ถ้าเรามีธรรมะ ธรรมะจะคุ้มครองให้เราอยู่ร่มเย็นเป็นสุข ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “**ธมฺมจารี สุขํ เสติ**” **ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข** ใครที่ประพฤติธรรมจะอยู่ร่มเย็นเป็นสุข ยิ่งมีธรรมะมากขึ้น ก็มีความสุขมากขึ้น ธรรมะก็มีหลายระดับ คือระดับทาน ระดับศีล และระดับการเจริญภาวนา โดยเฉพาะถ้าใครมีธรรมะในระดับของการเจริญภาวนา และรู้จักที่จะนำมาประกอบในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ก็จะมีความสุขมากขึ้นอีก

การเจริญภาวนานั้นมี ๒ อย่างคือ การเจริญสมถภาวนา และการเจริญวิปัสสนาภาวนา

<u>สมถภาวนา</u> เป็นการปฏิบัติเพื่อยังจิตให้เข้าถึงความสงบ โดยเพ่งอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนกระทั่งจิตนิ่งสงบเป็นสมาธิ

<u>วิปัสสนาภาวนา</u> เป็นการเจริญสติให้เกิดปัญญา มีความรู้แจ้งเห็นจริงว่าสังขารชีวิตนี้เป็นธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลง เกิดดับบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้เรียกว่าเกิดปัญญา ปัญญาก็จะชำแรกจะประหาณกิเลส เมื่อกิเลสลดน้อยลง ความร้อนใจทุกข์ใจก็ลดลง ความเย็นก็ปรากฏ ความสุขก็ปรากฏ ยิ่งความร้อนมอดลงไปดับสนิทเมื่อไร ก็พบกับความเย็นสนิทมากเท่านั้น เรียกว่า นิพพาน นิพพานก็คือความเย็น หรือความที่เพลิงทุกข์ เพลิงกิเลสดับสนิทนั่นแหละ นิพพานก็เป็นไปตามชั้นของอริยบุคคล *พระโสดาบัน* ก็ละกิเลสได้ระดับหนึ่ง *พระสกทาคามี* ก็ละกิเลสได้อีกระดับหนึ่ง *พระอนาคามี* ก็ละกิเลสได้ยิ่งขึ้นอีกระดับหนึ่ง จนกระทั่งระดับ *พระอรหันต์* ก็ดับเพลิงทุกข์เพลิงกิเลสได้โดยสิ้นเชิง ใจก็จะเย็นสงบสนิทอย่างชนิดความเร่าร้อนความเศร้าหมองจะไม่กำเริบขึ้นมาได้อีกเลย

เราก็มาเดินตามรอยพระบาทของพระพุทธเจ้า คือเดินตามคำสอนของพระพุทธองค์ อย่าคิดว่าเราไม่มีหน้าที่ปฏิบัติ เพราะเราทำงาน เรายังอายุไม่มาก เราไม่ได้อยู่วัด ไม่ใช่หน้าที่ของเรา อย่าไปคิดอย่างนั้น บุคคลใดที่มีความทุกข์ บุคคลใดที่ยังมีกิเลส บุคคลนั้นก็มีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติก็เพื่อที่จะดับความทุกข์ เพื่อที่จะเข้าชำระกิเลส เหมือนคนที่ไม่มีโรค ก็เห็นว่าหมอไม่จำเป็น แต่คนที่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีความเจ็บปวด ก็จำเป็นที่จะต้องใช้ยา ต้องได้รับการรักษาจากหมอ พวกเราก็มีโรคคือกิเลส จึงจำเป็นต้องมียารักษาซึ่ง**ธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้าได้ประทานไว้ให้ก็คือ สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**

ต่อไปนี้จะอธิบายแนวทางปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน พอเป็นสังเขป

<u>แนวทางที่ ๑ คือ เจริญสมถะก่อนแล้วต่อวิปัสสนาทีหลัง</u> วิธีปฏิบัติก็คือ ทำจิตให้นิ่ง โดยเพ่งลมหายใจ หรือเพ่งกสิณต่างๆ ซึ่งมีถึง ๑๐ อย่าง หรือเพ่งอสุภะ เป็นต้น เพ่งจนกระทั่งได้ฌาน เมื่อได้ฌานก็จะมีปีติ มีความสุข มีสมาธิ เรียกว่า*องค์ฌาน* แล้วจึงยกองค์ฌานนั้นๆ มาพิจารณา โดยน้อมมากำหนดที่ปีติ ที่ความสุข ที่สมาธิ ดูจิต ดูผู้รู้ ผู้ดู จนเห็นความเปลี่ยนแปลง เกิด ดับ *เห็นไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา* ก็เข้าสู่วิปัสสนาได้

<u>แนวทางที่ ๒ คือ เจริญวิปัสสนาไปเลยแล้วสมถะก็ตามมาทีหลัง</u> แนวทางนี้ก็คือ **การเจริญสติในชีวิตประจำวัน**นั่นแหละ วิธีการปฏิบัติก็คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก รู้สึกอะไรต่างๆ ก็เจริญสติระลึกรู้ แต่**การระลึกรู้นี้ต้องให้ตรงต่อสภาวะปรมัตถธรรมที่กำลังปรากฏ** คือ ลักษณะการเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัส เหล่านี้เป็นสภาวะปรมัตถ์ ต้องกำหนดรู้ว่าลักษณะเห็น ลักษณะได้ยินเป็นอย่างไร ลักษณะรู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสที่เกิดที่ตัวเรานี้เป็นอย่างไร เมื่อเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส เย็นบ้าง ร้อนบ้าง ตึงบ้าง หย่อนบ้าง อ่อนแข็งบ้าง ไหวบ้าง สบาย ไม่สบาย คิดนึก ใจรู้สึกระลึกไปต่างๆ ก็ให้สังเกตไปทั้งหมดที่เกิดที่กายที่ใจนี้ หมั่นสังเกต หมั่นระลึกบ่อยๆ สติก็จะเจริญขึ้น และจะรู้เท่าทันต่อสภาวะ นอกจากนี้ก็ให้*ฝึกปล่อยวาง*อยู่ในตัว คือต้องรู้ละ รู้ปล่อย รู้วาง ในที่สุดสมาธิก็จะเกิดขึ้นมาเอง

<u>แนวทางที่ ๓ คือ เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป</u> ซึ่งคนในยุคปัจจุบันส่วนใหญ่จะเหมาะกับแนวนี้ เพราะคนในยุคปัจจุบันจะให้ไปเจริญสมถะจนได้ฌานให้จิตดับนิ่งสามารถเข้าฌาน - ออกฌานได้คล่องแคล่วนั้นไม่ใช่ทำได้ง่าย เพราะต้องอยู่ในสถานที่ที่สงบวิเวกจริงๆ มีคนเป็นส่วนน้อยที่อยู่ในสถานที่ไม่สงบแต่สามารถทำจิตใจให้นิ่งจนได้ฌานได้ ฉะนั้น เมื่อเราปฏิบัติตามแนวทางที่ ๑ คือทำฌานก่อน

ก็ทำไม่ได้ จะเจริญวิปัสสนาไปเลยตามแนวทางที่ ๒ ก็ยังมีปัญญาไม่พอ ยังไม่รู้จักรูปนาม กำหนดไม่ถูก ไม่รู้ว่าสภาวะปรมัตถ์เป็นอย่างไร บัญญัติเป็นอย่างไร และบางคนถ้าไม่มีสมาธิบ้างเลยจิตก็ล่องลอย ตั้งสติไม่อยู่ บางคนจึงต้องมีสมาธิอยู่บ้างจึงจะระลึกได้ ถ้าเราเป็นเช่นนี้ก็ต้องใช้แนวทางที่ ๓ เรียกว่า**ยุคนันทสมถวิปัสสนา** หมายถึง การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป วิธีปฏิบัติก็คือ เจริญสมถ-กรรมฐานซึ่งมีวิธีการเจริญได้หลายอย่าง จะเจริญอานาปานสติ คือดูลมหายใจเข้าออกคู่กับวิปัสสนาก็ได้ จะเจริญมรณานุสติ คือระลึกถึงความตายคู่กับวิปัสสนาก็ได้ หรือจะเจริญเมตตา คือแผ่เมตตาคู่กับวิปัสสนาก็ได้ เป็นต้น

ในวันนี้ อาตมาจะพูดถึงแนวทางที่ ๓ คือการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปโดยเน้นที่**การเจริญเมตตาคู่กับการเจริญวิปัสสนา** เพราะเห็นว่าจะได้รับประโยชน์ ๒ อย่าง คือ

๑. ประโยชน์จากการเจริญเมตตา ซึ่งมีอานิสงส์มาก

๒. ประโยชน์จากการเจริญวิปัสสนา ซึ่งยิ่งประเสริฐมากในการที่จะชำระกิเลสให้หมดสิ้นไป

สำหรับ**ประโยชน์ของการเจริญเมตตา**นั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ผู้ที่เจริญเมตตาอยู่เนืองนิตย์จนจิตมีเมตตาได้จริงๆ จะประสบผลเป็นอานิสงส์ ๑๑ ประการ คือ

๑. *หลับเป็นสุข* หลับอย่างสบาย หลับสนิทดี ไม่ใช่หลับๆ ตื่นๆ อะไรอย่างนั้น

๒. *ตื่นเป็นสุข* ตื่นมาก็เป็นสุข จิตใจแจ่มใส เบิกบาน บางทีไม่ต้องใช้เวลาหลับนานก็พอ เพราะว่าได้หลับสนิท นอนเต็มอิ่มเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

๓. *ไม่ฝันร้าย* ถ้าจะฝันก็ฝันดี บางคนนอกจากนอนหลับไม่สนิทแล้วยังฝันมั่วไปหมด ฝันแล้วก็จำไม่ได้ เวลาฝันสมองส่วนหนึ่งไม่ได้พัก เพราะจิตส่วนหนึ่งต้องขึ้นมาคิดในวิถีจิต เมื่อหลับไม่สนิทร่างกายก็เลยไม่สบายเพราะพักไม่สนิท แต่

ถ้าเราเจริญเมตตาอยู่เนืองนิตย์ แม้เพียงก่อนนอนเจริญเมตตาให้ดี ให้จิตใจมีความเมตตาจริงๆ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย

๔. *เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย* ถ้าเรามีเมตตา ใครเห็นเราก็จะมีความรัก มีความเมตตาต่อเรา อยากจะช่วย อยากเอื้อเฟื้อ อยากคุย อยากเห็นเรา ไม่ใช่ว่าเห็นหน้าเราแล้วก็อยากจะหนี ไม่อยากมอง ไม่อยากพูด ไม่อยากเอื้อเฟื้อช่วยเหลือ นั่นแสดงว่าเป็นคนไม่มีเมตตา เพราะฉะนั้น ให้เจริญเมตตาไว้ แล้วจะเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย

๕. *เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย* อมนุษย์ก็คือไม่ใช่มนุษย์ เช่น พวกเทวดาก็ดี ภูตผีปิศาจอะไรก็แล้วแต่เหล่านี้ก็ดี ซึ่งบางทีก็เล่นงานเบียดเบียดมนุษย์ได้ อย่างเราไปนอนในสถานที่บางแห่ง เขาก็มาเบียดเบียนเรา แต่ถ้าเราเจริญเมตตาแผ่เมตตาให้เขา เขาก็จะกลับจิตกลับใจมีเมตตาต่อเรา บางทีเขาก็จะอนุเคราะห์เราเหมือนกับแม่อนุเคราะห์บุตร

๖. *เทวดารักษา* เทวดารักษาน่ะดีกว่ามนุษย์รักษา เช่น มีบางสิ่งบางอย่างมาอย่างลี้ลับ เราก็ต้องอาศัยเทวดาคุ้มครองรักษาปัดเป่าให้เราปลอดภัย เดินทางปลอดภัย ทำอะไรก็ปลอดภัย หรือเมื่อมีพวกคิดร้ายคิดไม่ดีเข้ามา เทวดาก็ช่วยปัดเป่าให้ได้เหมือนกัน

๗. *ศาสตราวุธ ไฟ ยาพิษ เป็นต้น ทำอันตรายไม่ได้*

๘. *หน้าตาผ่องใส* คนมีเมตตาใบหน้าก็ผ่องใส แววตาก็แจ่มใส ไม่เครียด ทำให้มีคนอยากพบ อยากเห็น อยากคุย อยากช่วยเหลือ เพราะว่าหน้าตาน่าดู ไม่บึ้งตึง

๙. *สมาธิตั้งมั่นได้เร็ว* ผู้ที่เจริญเมตตาจะมีจิตที่มีความสุข อันจะยังผลให้เกิดสมาธิได้ง่ายเพราะความสุขเป็นเหตุของสมาธิ

๑๐. *ไม่หลงตาย* คือในขณะที่จะตายจิตไม่เศร้าหมอง อันจะเป็นประโยชน์ในภพชาติต่อไป เพราะว่าถ้าไม่หลงตายก็ไปเกิดในสุคติภูมิ ถ้าคนหลงตายคือจิตเศร้าหมองก็ลงไปสู่อบายภูมิ ไปเกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดียรัจฉานได้

๑๑. *ตายแล้วไปสู่พรหมโลก* ไปเกิดเป็นพรหม แต่ผู้นั้นต้องได้ฌานด้วยนะ เพราะการเจริญเมตตาสามารถทำให้ได้ถึงฌานจิต หรือแม้ว่าเราไม่ได้ฌานแต่ถ้าจิตของการเจริญเมตตาส่งผลในขณะใกล้จะตายก็จะไปเกิดในสุคติภูมิเป็นมนุษย์หรือเทวดาได้

เมื่ออานิสงส์ของการเจริญเมตตามีมากมายถึง ๑๑ ประการ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นี้ เราจึงควรจะเจริญเมตตาอยู่เนืองนิตย์ ต่อไปก็จะอธิบายถึงวิธีการแผ่เมตตา

วิธีการแผ่เมตตา สามารถทำได้โดย **อันดับแรก แผ่ให้แก่ตนเองก่อน** โดยจะกล่าวในใจก็ได้ว่า

"อะหัง สุขิโต โหมิ
ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข
อะหัง นิททุกโข โหมิ
ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์
อะหัง อะเวโร โหมิ
ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวร
อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ
ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะหัง อะนีโฆ โหมิ
ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ
มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ"

แผ่ให้ตนเองก่อนเพื่อเอาตนเองเป็นพยานว่า เอ้อ! เรานี่ก็มีความรักตนเอง คนอื่นๆ เขาก็ต้องรักตัวเขาเองเหมือนกัน เวลานึกถึงสัตว์อื่น เราจะได้เห็นอกเห็นใจมีเมตตาต่อเขาได้ง่าย

ต่อจากนั้นจึงแผ่ให้แก่คนอื่น การแผ่ให้คนอื่นนั้น ถ้าแผ่เดี่ยวๆ แผ่เป็นคนๆ ก็มีวิธีว่าอย่าเพิ่งแผ่ให้กับคนที่ไม่ถูกกันที่เป็นศัตรูกัน หรือคนที่เรารักมากก่อน เพราะว่าแผ่ให้กับคนที่ไม่ถูกกันหรือเป็นศัตรูกันนั้น แผ่ไปทีไรเดี๋ยวก็แผ่ไปแต่ความโกรธ จึงไม่ได้แผ่เมตตา นึกถึงทีไรโกรธทุกที ส่วนคนที่เรารักมาก เวลาแผ่ไปจะเป็นเมตตาเทียม กลายเป็นแผ่ตัณหาเสียมากกว่าแผ่เมตตา แล้วความเสียใจก็ตามมาอีก ท่านจึงสอนว่า **ถ้าแผ่เมตตาเดี่ยวๆ ให้แผ่แก่คนที่เป็นที่รักพอประมาณหรือคนรักนับถือพอกลางๆ ก่อน แล้วค่อยแผ่ให้คนที่เรารักมาก หรือจนสุดท้ายจึงแผ่ให้ศัตรู แผ่กลับไปกลับมาอย่างนี้** แต่ถ้าแผ่ไปให้ศัตรูแล้วใจมันไม่ไป ก็กลับมาแผ่ให้แก่คนที่เราแผ่ได้ก่อน แล้วค่อยกลับไปแผ่ให้ศัตรูใหม่ **ส่วนการแผ่รวมๆ สามารถแผ่รวมไปหมดแก่ใครๆ ก็ตามได้เลย** โดยกล่าวว่า

"สัพเพ สัตตา
ขอให้สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา
จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัพยาปัชฌา
จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา
จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ
จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด"

แผ่อย่างนี้ นึกซ้ำๆ บ่อยๆ เข้า เพื่อจะดึงจิตเราให้คล้อยตาม คือให้จิตมีเมตตาจริงๆ แต่ถ้าหากว่าภาษาบาลีเราไม่ถนัด นั่งนึกแต่บาลีจำไม่ได้ก็เลยเครียด แผ่แล้วอย่าให้สมองเครียดเพราะเป้าหมายจริงๆ ของการแผ่เมตตา คือให้เข้าถึงความโปร่งเบาทางจิต ให้จิตมีความสุขมีความสบาย เมื่อจิตมีความสุขก็มีสมาธิ เพราะความสุขเป็นเหตุของสมาธิ ฉะนั้น เราต้องปรับใจของเราให้สบายๆ ถ้าแผ่เป็นภาษาบาลีไม่ได้ก็แผ่เป็นภาษาไทยง่ายๆ ว่า

"ขอให้สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย
จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด"

แผ่เป็นภาษาไทยอย่างนี้ วนๆ ซ้ำๆ อยู่อย่างนั้น ให้จิตคล้อยตาม หรือถ้ายังยาวไป มันหลายบท จำยาก จำไม่ได้ ก็ใช้บทเดียวก็ได้ว่า

"ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขๆ เถิด ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขๆ เถิด"

ว่าอย่างนี้ซ้ำไปซ้ำมา "ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขๆ เถิด" แล้วก็พยายามน้อมให้จิตคล้อยตาม คือเราอาจจะไม่ต้องนึกเห็นหน้าตาของคนที่เราแผ่ให้ชัดเจน แต่ให้นึกแบบรวมๆ เหมือนเราแผ่เมตตาให้เป็นวงกว้างออกจากใจของเรา แผ่ขยายออกไป แผ่ออกไปกว้างๆ เหมือนแสงที่กระจายออกไปจากรอบตัวเรา กว้างออกไป...กว้างออกไป...นึกแผ่ออกไปให้รวมๆ ไปถึงทุกๆ ชีวิต ทั้งมนุษย์ ทั้งเทวดา ทั้งสัตว์ในอบายภูมิ ซึ่งเรารวมเรียกว่าสัตว์ทั้งหลาย นอกจากนี้ก็ต้องแผ่อยู่บ่อยๆ รู้สึกตัวตื่นขึ้นมาก็แผ่ว่า "สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขๆ เถิด สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขๆ เถิด" เดินทางไปไหนมาไหน นั่งอยู่ในรถ เราก็แผ่ไปในรถ แผ่ไปนึกไปทั่วไปหมด ขอให้มีความสุข มีความสุขทั้งมนุษย์ ทั้งไม่ใช่มนุษย์ก็ตาม อยู่ที่ทำงานก็แผ่ให้คนที่

ทำงานทุกคนว่า ขอให้มีความสุขๆ อยู่ตรงไหนก็นึกแผ่อยู่เรื่อยๆ แผ่ให้จิตมีความสุข ถ้าจิตมีเมตตาจริงๆ ก็จะเกิดความสุขความอิ่มเอิบขึ้นในใจ แล้วก็จะแผ่ขยายฉายออกไปทางใบหน้าและแววตา หน้าตาและแววตาก็จะแจ่มใสมีความสุขขึ้น เมื่อจิตมีเมตตา กุศลก็เกิดขึ้น บุญเกิดขึ้นก็จะคุ้มครองรักษาตัวเราให้มีความสุข ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นเรื่องของการเจริญเมตตา ซึ่งเป็น*สมถกรรมฐาน*

ต่อไปจะอธิบาย **วิธีการเจริญสมถะโดยเฉพาะการเจริญเมตตาควบคู่กับการเจริญวิปัสสนาว่าจะทำได้อย่างไร**

<u>การเจริญวิปัสสนามีหลักอยู่ว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติระลึกรู้สภาวธรรมที่กำลังปรากฏ</u> ในที่นี้เมื่อเราเจริญเมตตา ก็ให้ระลึกรู้เข้ามาที่หน้าตาและที่ใจ ในขณะที่เราแผ่เมตตาออกไป แผ่ไป...แผ่ไป... ก็ให้มีสติระลึกสังเกตดูสภาพของใจ สังเกตว่าใจรู้สึกอิ่มเอิบ มีความสุขมั้ย ส่วนความรู้สึกของแก้ม ของหน้าตา เราสามารถสังเกตความรู้สึกด้วยตัวเองได้ว่าหน้าตาเราบึ้งหรือหน้าตาเราแจ่มใส คลี่คลายปากเราเป็นอย่างไร ยิ้มมั้ย ถ้าเรารู้สึกได้ว่าใจอิ่มเอิบ มีความสุข ปากยิ้มได้ แสดงว่าจิตมีเมตตาจริงและก็เป็นวิปัสสนาด้วย เพราะสติได้มาระลึกรู้ที่ใจหรือที่จิตซึ่งเป็นสภาวะ ส่วนความรู้สึกที่หน้าตาและที่ปากนั้นเป็นจิตตชรูป เพราะปากจะยิ้มได้ต้องมาจากจิต ถ้าจิตอิ่ม จิตมีความสุขปากจะยิ้ม ปากที่ยิ้มเกิดจากจิตเรียกว่าจิตตชรูป คือจิตที่ทำให้เกิดการยิ้มได้ และผู้มีเมตตานั้นนอกจากจิตจะรู้สึกแจ่มใสแล้ว ดวงตายังแจ่มใสเหมือนยิ้มได้นะ คนที่เขามีจิตใจเมตตาเวลาพูดไปก็เหมือนกับเขายิ้มไปในตัว ตายิ้ม ปากยิ้ม ใจยิ้ม มันมาจากใจ เพราะฉะนั้น ถ้าใจขุ่น ตาก็ขุ่น ปากก็ไม่ยิ้ม หน้าก็เครียด ดวงตาเป็นหน้าต่างของใจ ถ้าดูที่ตาก็จะรู้ไปถึงใจ ถ้าใจดีใจอิ่มเอิบ แววตาก็แจ่มใส ปากก็ยิ้ม จึงให้สังเกตความรู้สึกที่อิ่มเอิบ สังเกตใจที่มีปีติมีความสุข สังเกตความผ่องใสในใจ ใจที่มีเมตตาจะผ่องใส เพราะกิเลสในใจขณะนั้นได้ถูกชำระออกไป ใจจึงอิ่มเอิบ หน้าตาแจ่มใส เมื่อมีสติมาระลึกถึงสภาพธรรมเหล่านี้ก็เป็น*วิปัสสนา*

แต่ถ้าเราเจริญเมตตาโดยไม่เป็นกลางหรือตั้งใจมากไป บางทีก็ทำให้เคร่งตึงได้ ถ้าเราเมตตาแล้วรู้สึกว่าสมองเครียด แผ่แล้วรู้สึกเคร่งตึง ก็ต้องลดการแผ่เมตตาลง แล้วให้มาเจริญวิปัสสนาด้วยความปล่อยวางมากขึ้น คือเปลี่ยนจากการเจริญเมตตาที่นึกให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขๆ เปลี่ยนมาเป็นคำว่า “ปล่อยวาง” แทน ดังนั้น เมื่อเราจับความรู้สึกในสมองในสรีระได้ว่ามันตึงๆ สติระลึกรู้ความรู้สึกที่เคร่งตึงนั้น ก็สอนใจตนเองว่าปล่อยวางนะ... ปล่อยวาง... ปล่อยวาง... ซึ่งเป็นวิปัสสนา เป็นวิปัสสนาที่รวบยอด คือจะระลึกรู้อย่างปล่อยวาง พอรู้อย่างปล่อยวาง ความรู้สึกตึงๆ ในสมองจะคลายสรีระจะคลาย

นอกจากนี้ การเจริญเมตตายังช่วยทำให้จิตตื่นและช่วยให้มีสติได้ด้วย สมมติว่าเราเป็นคนที่ระลึกไม่ค่อยจะได้ เป็นคนไม่ค่อยมีสติ ชอบเผลอ ตามหลักแล้ว การเจริญสติสามารถระลึกรู้ได้ทุกหนทุกแห่ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ แต่เรามันไม่มีสติ เราจะทำอย่างไร บังคับก็ไม่ได้ ก็ให้ลองเจริญเมตตาควบคู่กับวิปัสสนา จะพบว่าเจริญเมตตาก็ทำให้มีสติได้ พอเจริญเมตตาทีไรก็จะกลับมามีสติระลึกได้ทุกที เลยกลายเป็นว่า เราอาศัยการเจริญเมตตาแล้วทำให้มีวิปัสสนาตามมา

อีกประการหนึ่งที่เป็นผลพลอยได้ คือทำให้จิตไม่เบลอ คนที่จิตเลื่อนลอยคือจิตไม่ตื่น นั่งแล้วเบลอ ง่วงๆ ไม่มีสติสัมปชัญญะ ถ้าเจริญเมตตา จิตก็จะทำงานขึ้นมา เพียงแค่นึกว่า ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขนะ.... ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขนะ... จิตจะตื่น มีสติมาดูจิตได้อีก อย่างนี้เรียกว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป *สมถะ คือการเจริญเมตตาทำให้จิตสงบ วิปัสสนา คือระลึกรู้สภาวะที่กำลังปรากฏด้วยความปล่อยวาง*

ฉะนั้น วันนี้ก็ให้ไป ๒ อย่าง คือการเจริญเมตตากับการเจริญวิปัสสนาควบคู่กันไป เจริญเมตตาเป็นสมถกรรมฐาน ระลึกรู้สภาวะเป็นวิปัสสนากรรมฐาน เรียกว่ายุคนันทสมถวิปัสสนา และก็แถมให้อีกว่า ที่ว่า**เจริญสมถะและวิปัสสนา**

ควบคู่กันนี้ สามารถไปคู่กับสมถะบทอื่นได้หลายๆ อย่าง เช่น คู่กับอานาปานสติ คือการกำหนดระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก แล้วก็เจริญวิปัสสนาควบคู่กัน *การเจริญอานาปานสตินี้เป็นสมถกรรมฐาน เพราะเป็นการระลึกอารมณ์บัญญัติ*

การเจริญอานาปานสติทำอย่างไร ตามแนวมหาสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า ให้มีสติรู้ลมหายใจเข้า มีสติรู้ลมหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น สำเหนียกว่าจะกำหนดรู้กองลมหายใจทั้งหมดหายใจเข้า สำเหนียกว่าจะกำหนดรู้กองลมหายใจทั้งหมดหายใจออก สำเหนียกว่าจะระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) หายใจเข้า สำเหนียกว่าจะระงับกายสังขารหายใจออก นี้เป็นวิธีการเจริญอานาปานสติ ซึ่งทำให้เกิดสมาธิ

อรรถกถาจารย์ท่านได้แนะนำวิธีดูลมหายใจไว้ ๕ นัย คือ

๑. วิธีนับลมหายใจ เรียกว่า คณนานัย ให้นับเป็นคู่ๆ ก่อนแล้วค่อยนับเรียงทีหลัง นับเป็นคู่ๆ ก็คือ เมื่อหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑, หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒, หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๓, หายใจเข้านับ ๔ หายใจออกนับ ๔, หายใจเข้านับ ๕ หายใจออกนับ ๕, หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑, คือ พอถึง ๕ แล้วก็มาขึ้น ๑-๑ ไปถึง ๖-๖, ๑-๑ ไปถึง ๗-๗, ๑-๑ ไปถึง ๘-๘, ๑-๑ ไปถึง ๙-๙, ๑-๑ ไปถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็วน ๑-๑ ไปถึง ๕-๕ โดยตั้งกติกาว่าจะไม่ให้ผิดพลาดนะ ถ้านับเรื่อยเฉื่อยไปแทนที่จะหยุดแค่ ๖ เลยไป ๗ ไป ๘ ก็ต้องขึ้นต้นใหม่ ๑-๑ ไปถึง ๕-๕ นับไป เอ๊ะ! มันถึงไหน ก็ขึ้นต้นใหม่ ๑-๑ ถึง ๕-๕ จิตจะเกิดความระวังตัว ต้องคอยระวังล่ะ ถ้าไม่ระวังก็นับไม่ถูก ใครที่ฟุ้งซ่านมากๆ เมื่อนับลมหายใจ เรื่องที่ฟุ้งจะถูกตัดออกไป จิตก็จะทรงตัวอยู่ได้

เมื่อจิตทรงตัวได้ดี ต่อไปก็ให้นับเรียงโดยหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๔ หายใจเข้านับ ๕ หายใจออกนับ ๑..... ๒.....๓.....๔.....๕.....๖ ๑.....๒.....๓.....๔.....๕.....๖..... ๗ ๑.....๒.....๓.....๔.....๕.....๖.....๗.....๘ ๑.....๒..... ๓.....๔.....๕.....๖.....๗.....๘.....๙ ๑.....๒.....๓.....๔..... ๕.....๖.....๗.....๘.....๙.....๑๐ แล้วก็มาวน ๑ ถึง ๕ ใหม่ นับเรียงอย่าให้ผิด ถ้าผิดก็เริ่มนับ ๑ ถึง ๕ แต่ไม่ใช่นับเร็วอย่างที่อาตมาพูดนี่นะ เดี๋ยวยิ่งหายใจเหนื่อยใหญ่ ถ้าเราหายใจช้าก็นับไปช้าๆ อย่าไปเร่งลมหายใจ อย่างนี้ท่านเรียกคณนานัย นัยแห่งการนับลมหายใจ นี่คืออรรถกถาจารย์ท่านสอนไว้ แม้ครูบาอาจารย์ในสมัยยุคปัจจุบัน เช่น หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ท่านก็สอนให้ภาวนาพุทโธ หายใจเข้าว่าพุท หายใจออกว่าโธ ซึ่งก็สงเคราะห์อยู่ในการนับลมหายใจ แต่เราจะใช้คำบริกรรมอื่นๆ ก็ได้ เพื่อที่จะกำกับจิตให้อยู่กับลมหายใจ

๒. วิธีตามลมหายใจ เรียกว่า อนุพันธนานัย อนุพันธนานัย ก็คือ ตามลมหายใจเข้าไป ตามลมหายใจออกมา หายใจเข้าแล้วลมกระทบผ่านโพรงจมูกลงไปถึงทรวงอก ถึงหน้าท้อง แล้วหายใจออกจากหน้าท้องย้อนขึ้นมาทรวงอกออกมาถึงโพรงจมูก แล้วก็ตามลมเข้าไป ตามลมออกมา ตามไปอย่างต่อเนื่อง ถ้าไม่ถนัดวิธีแรก ก็ใช้วิธีที่ ๒ นี้ก็ได้

๓. วิธีดูการกระทบ เรียกว่า ผุสนานัย ผุสนานัย คือ นัยกระทบ โดยดูอยู่ที่เดียวเฉพาะตรงที่รู้สึกว่าลมกระทบ จะดูลมที่กระทบตรงโพรงจมูก หรือปลายจมูก หรือริมฝีปากบน หรือบางคนก็รู้สึกที่หน้าท้อง เช่น ที่เขาดูท้องพองท้องยุบก็ได้ ให้รู้สึกลมหายใจเข้ากระทบ หายใจออกกระทบ อย่างนี้เรียกว่าผุสนานัย

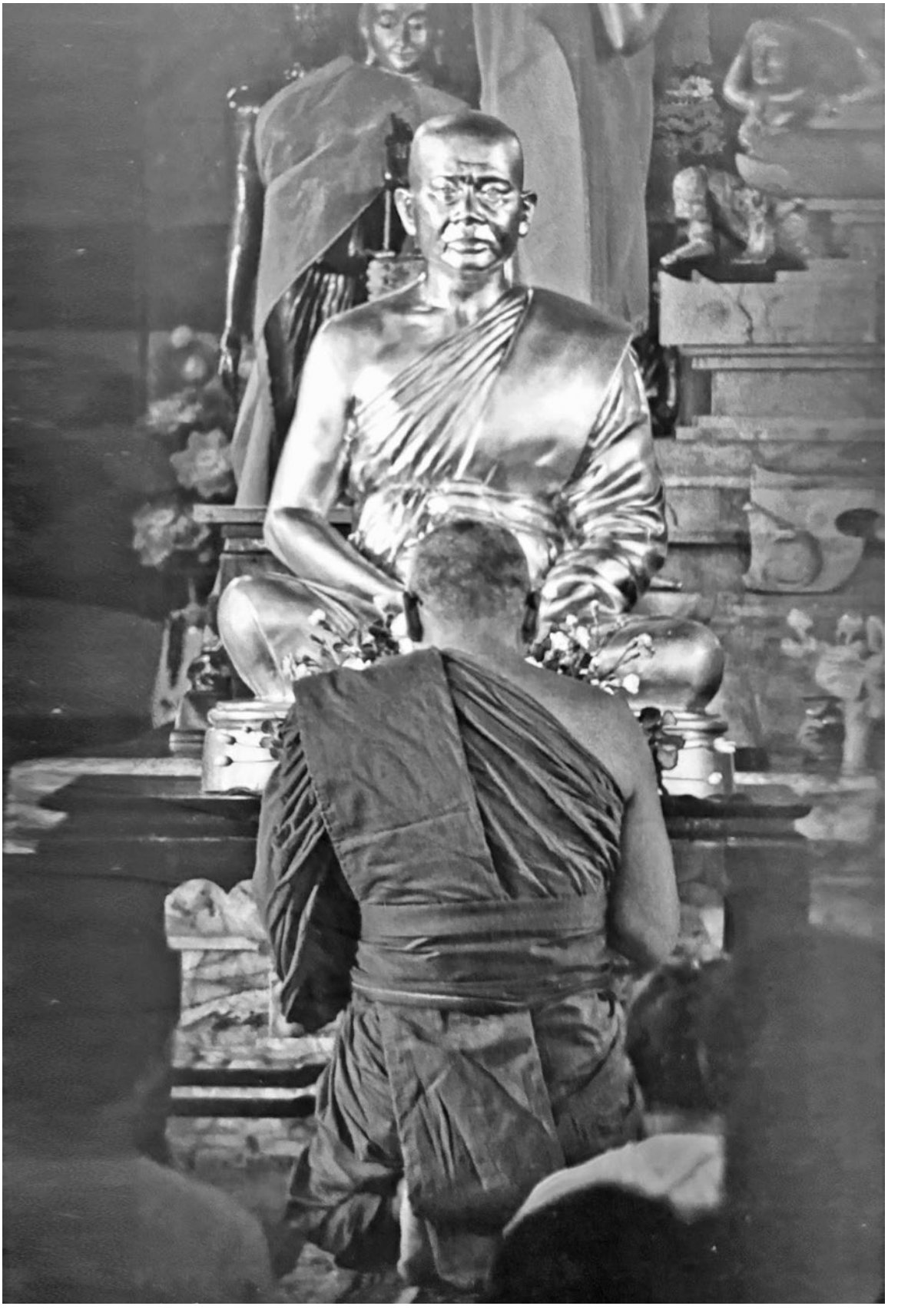
๔. วิธีดูลักษณะ เรียกว่า สัลลักขณานัย สัลลักขณานัยคือ การดูลักษณะของลมหายใจโดยให้ดูลมหายใจว่า ลมหายใจมีลักษณะต่างๆ กัน หายใจเข้าก็อย่างหนึ่ง หายใจออกก็อย่างหนึ่ง หายใจออกหายใจเข้า ยาว สั้น หยาบ หรือละเอียด บางทีก็หยาบ บางทีก็ละเอียด เป็นต้น

๕. วิธีดูแบบนิ่งๆ เรียกว่า ฐปนานัย ฐปนานัยก็คือ เพ่งดูอย่างนิ่ง ดูไปนิ่งๆ เรียกว่าจิตจดจ่ออยู่กับนิมิตก็สงบได้

สรุปว่าไม่ว่าจะใช้วิธีดูลมหายใจวิธีใดก็ดี ทั้ง ๕ วิธีที่ได้กล่าวมานี้เป็นการเจริญสมถะ เป็นการทำเพื่อให้จิตนิ่งสงบ ทำๆ ไปแล้วเมื่อจิตสงบก็อาจจะเกิดนิมิตขึ้นมาเป็นวงเป็นดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ เหมือนปุยนุ่น เหมือนละอองไอน้ำ หรือเหมือนสายรุ้ง เป็นต้น แล้วแต่ใครจะเห็นนิมิตอะไร ก็จะเพ่งนิมิตนั้น เพ่ง... เพ่ง...ประคองไว้ นึกให้เห็นชัด นิมิตนั้นก็จะใส เกิดรัศมี นึกให้ใหญ่นึกให้เล็กได้ตามความปรารถนา ในที่สุดจิตก็จะฟุบตัวเข้าสู่อัปปนาสมาธิ ได้ฌาน

แต่นี่เราไม่ต้องทำถึงขนาดนั้นก็ได้ **เราจะทำสมถะและวิปัสสนาควบคู่กัน คือไม่ต้องเพ่งพินิจ แค่ดูลมหายใจเข้าออกตามสมควร เพื่อให้มีสมาธิบ้าง แล้วก็สังเกตความรู้สึกไปเลย ตอนระลึกรู้ความรู้สึกนี้แหละเป็นแนวทางของวิปัสสนา** เช่น เวลาหายใจเข้าออกก็ให้หัดสังเกตว่า เออ! มีความรู้สึกสบาย ไม่สบาย มีความตึงๆ หย่อนๆ ไหวๆ ที่ทรวงอก หน้าท้อง หายใจเข้ารู้สึกตึงๆ หายใจออกรู้สึกหย่อนๆ เป็นต้น ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย ความตึงๆ หย่อนๆ ไหวๆ เหล่านี้เป็นสภาวธรรม หรือเป็นปรมัตถธรรม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

แต่การเจริญวิปัสสนานั้น ควรจะต้องระลึกเข้าไปถึงจิตใจ ใจผู้รู้ และใจที่รู้สึกด้วย โดยให้หัดสังเกตว่า ขณะที่หายใจเข้าออกนั้น หายใจเข้าออกก็อย่างหนึ่ง ใจที่ระลึกรู้ลมหายใจว่าเข้าว่าออกนี้ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง คือมีใจที่รู้อยู่ แล้วใจที่รู้นี้มีความรู้สึกอย่างไร สบายใจก็รู้ ไม่สบายใจก็รู้ สงบก็รู้ ไม่สงบก็รู้ แต่ในขณะเดียวกันก็ยังรู้ลมหายใจอยู่นะ **รู้ลมหายใจเข้าออก แต่สังเกตความรู้สึกในใจได้ด้วย**



ขณะที่รู้ลมหายใจเข้าออกยาวสั้น หรือบริกรรม นับ ๑....๒....๓.... หรือพุทโธอยู่นี้เป็นสมถกรรมฐาน เพราะเป็นการเพ่งบัญญัติ

ขณะเดียวกันก็สังเกตใจที่รู้อยู่ รู้สึกอยู่ว่าใจสบาย หรือไม่สบาย หรือใจสงบ หรือหน้าท้องหน้าอกตึงๆ หย่อนๆ ไหวๆ กระเพื่อม เหล่านี้เป็นวิปัสสนาเพราะว่าสติรู้ปรมัตถ์ ความรู้สึกสบายไม่สบายเป็นเวทนา เป็นปรมัตถธรรม ความตึงๆ หย่อนๆ ไหวๆ ใจที่รู้ๆ ใจที่สงบ ไม่สงบก็ตาม ใจที่อิ่มเอิบ ผ่องใส ก็เป็นสภาวะเป็นปรมัตถธรรมเช่นกัน เราต้องเจริญสติสังเกตดูสภาวะเหล่านี้ จึงจะเป็นวิปัสสนา แต่ก็ยังต้องไม่ทิ้งลมหายใจ ยังดูลมหายใจเข้าดูลมหายใจออก ดูว่ายาว หรือสั้น ก็จะเป็นการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

เมื่อเจริญควบคู่กันไปอย่างนี้ ที่สุดแล้วมันก็แยกกันไป บางคนแยกไปสู่สมถะ คือเมื่อปฏิบัติมากเข้าๆ จิตรวมตัวนิ่งไปสู่นิมิต หรือไปสู่ความว่าง ดับความรู้สึกเงียบไปเลย บางทีก็ได้ฌานโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ ถ้าปฏิบัติแล้วเป็นอย่างนั้นก็ปล่อยให้เป็นไป เวลาจิตรวมดิ่งนิ่งลงไป จิตบางทีเหมือนถูกดูด พอถึงตรงนี้บางคนไปดึงจิตเอาไว้ กลัวจะมีสมาธิมาก อย่างนี้ก็ทำให้ไม่ไปถึงไหน แถมเครียดอีก ถ้าจิตจะรวมต้องยอมให้รวม ต้องยอมไป จิตจึงจะลงไปสู่ความสงบเต็มที่ขึ้น ถ้าเรารั้งไว้จิตก็ไม่ลงไปสู่สมาธิใหญ่ ใจต้องยอมลงไปสู่สมาธิใหญ่เสียก่อน แล้วจึงมาต่อวิปัสสนาทีหลังก็ได้ โดยพอสมาธิเริ่มคลาย ก็ให้สังเกตใจและความรู้สึกต่างๆ ที่เป็นสภาวะ แต่ถ้ามันไม่ลงไป ก็ระลึกไปเรื่อยๆ ดูความรู้สึก ดูใจที่รู้ ใจที่รู้สึก ฝึกมากๆ เข้าก็จะทิ้งบัญญัติคือ ทิ้งรูปร่าง ทิ้งความหมาย ไม่มีรูปร่าง ไม่มีชื่อภาษา ไม่มีความหมายใดๆ มีแต่ความรู้สึก...รู้สึก...รู้สึกทางกายทางใจ อย่างนี้ก็จะมาสู่วิปัสสนาล้วนๆ **ถึงตอนนี้ไม่ต้องเกาะกับลมหายใจแล้ว ไม่ต้องให้ความสำคัญว่าเข้าว่าออก แต่สำคัญที่ความรู้สึก...รู้สึก...รู้สึก...ก็จะเห็นว่าความรู้สึกทางกายทางใจนั้นมีความเกิดดับ มีความเปลี่ยนแปลง มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่สุดก็เกิดปัญญารู้แจ้งว่าชีวิตเป็นเพียงสักแต่สภาพธรรม ที่มีความเกิดขึ้นและ**

ดับไปโดยธรรมดา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา ก็เข้ามาสู่วิปัสสนาได้อย่างเต็มที่

ฉะนั้น ใหม่ๆ เราก็ควรเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป จะเป็นคู่กันระหว่างอานาปานสติคือลมหายใจเข้าออกกับวิปัสสนา หรือจะคู่กันระหว่างเจริญเมตตากับวิปัสสนาก็ได้

แล้วก็ฝากอีกข้อหนึ่งในโอกาสที่เวลายังเหลืออยู่ ก็คือ**การเจริญสติในชีวิตประจำวัน ให้หัดใส่ใจในอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน** เช่น ในการเดิน ก็หัดระลึกรู้สึกตัวในการเดิน เราเดินอยู่ทุกวัน เดินแบบไม่มีสติก็ยังเดินได้ใช่มั้ย เช่น ขณะที่เดินไปจิตก็คิดไปถึงเรื่องต่างๆ แต่ขาก็ยังก้าวไปได้ หรือเดินจะไปว่าคนนั้นคนนี้ เดินไปด้วยความโกรธ เดินไปด้วยความโลภหลง ก็ยังเดินไปได้ เราลองเปลี่ยนมาเป็นเดินโดยมีสติบ้างไม่ได้หรือ เดินไปอย่างมีการรู้เนื้อรู้ตัว โดยใหม่ๆ เราอาจจะฝึกอย่างนี้นะ เดินก้าวไปให้รู้... ก้าวไปให้รู้... ขาแกว่งไปให้รู้... แขนแกว่งให้รู้... ลำตัวไหวให้รู้... ศีรษะไหวให้รู้... หมั่นสังเกตร่างกายของเรา จะทำให้จิตใจเราอยู่กับเนื้อกับตัวอยู่เสมอๆ อย่างนี้เป็น*การเจริญสติ* กุศลจะเกิดขึ้นทีละขณะๆ เพราะสติเกิดทีไร กุศลก็เกิด

นอกจากนี้ ก็ยังต้องใส่ใจในอิริยาบถย่อยต่างๆ ด้วย เช่น การคู้ การเหยียด เคลื่อนไหว การพูด การจับ การยก การก้ม การเงย การเหลียวซ้ายแลขวา ซึ่งเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน แทนที่จะเหลียวไปมาอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว ก็หัดรู้สึกในการก้ม ในการเงย เป็นต้น ใหม่ๆ ก็รู้แบบบัญญัติไปก่อน รู้ว่าก้ม รู้ว่าเงย รู้ว่าเหลียวซ้ายแลขวา รู้ว่าจับ รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เหล่านี้เป็นการเจริญสติ แต่ก็ยังเป็นบัญญัติอยู่ คือก้มเงยนี้ เรารู้ว่าเราก้มรู้ว่าเงย เหลียวซ้ายแลขวาซึ่งเป็นบัญญัติ แต่ต่อไปต้องพยายามปล่อยบัญญัติ มารู้สภาวะปรมัตถ์ รู้ปรมัตถ์คือรู้ความรู้สึก สภาวะปรมัตถ์ทางกายก็จะมีความรู้สึกทางกาย เช่น รู้สึกเย็นบ้าง ร้อนบ้าง อ่อนบ้าง แข็งบ้าง หย่อนบ้าง ตึงบ้าง ต้องหัดสังเกตลึกซึ้งไปถึงความรู้สึก

ของการเคลื่อนไหว และของการกระทบ เช่น ในขณะที่ก้มเงย เหลียวซ้ายแลขวา จะมีตึงๆ หย่อนๆ ไหวๆ ในกล้ามเนื้อตามตัว ปากที่หุบบ้าง อ้าบ้าง กลืนน้ำลาย ที่คอบีบรัดก็รู้สึก แม้ตาที่กะพริบๆ ลูกตากลอกกลิ้งกระทบเปลือกตาไหวๆ หรืออย่างเวลาจับอะไรเมื่อก่อนเคยรู้แต่จับ แต่ที่จริงแล้วพอจับปุ๊บ ลองสังเกตความรู้สึกที่กระทบจะพบว่า มีเย็น มีร้อน มีอ่อนหรือมีแข็ง อันนี้แหละเป็นตัวสภาวะเป็นปรมัตถธรรม ถ้าระลึกรู้อย่างนี้ได้ก็เป็นวิปัสสนา เป็นการรู้ที่กาย แต่ที่**ให้เริ่มสังเกตที่ร่างกายก่อนก็เพราะว่ากายเป็นของหยาบ รู้ได้ง่าย จึงให้รู้กายไปก่อน**

ขั้นต่อไปก็ให้หัดรู้ใจ เพราะความสำคัญของการปฏิบัติที่สุดแล้วก็คือต้องให้มีการระลึกรู้ถึงที่จิตใจ ว่าใจรู้สึกอย่างไรแต่ละขณะๆ ใจดี ใจไม่ดี ใจคิด ใจนึก ใจรู้สึกต่างๆ เสียใจ หรือดีใจ หรือเฉยๆ หรือหงุดหงิด มีความขุ่นมัว หรือผ่องใส สบายใจ ไม่สบายใจ สงบ ไม่สงบ วิตก วิจาร วิจัย สงสัย พอใจ ไม่พอใจ เป็นต้น **ให้พยายามมีสติระลึกรู้เท่าทันในปัจจุบันอารมณ์เหล่านี้ด้วยความปล่อยวางอยู่เสมอ** เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เท่ากับได้ดูแลรักษาจิตใจแก้ไขให้ดีงาม แล้วก็เป็นการสะสมเก็บคะแนนสติสัมปชัญญะบ่อยๆ เนืองๆ เพื่อความสมบูรณ์ของสติปัญญา ทำเช่นนี้เราก็ได้ปฏิบัติธรรมโดยไม่ต้องคอยเวลา ไม่เสียเวลากับชีวิตที่ผ่านไปหมดไป เพราะฉะนั้น เราต้องเตือนตัวเราว่า

◦ วันเวลาที่ผ่านไปทุกนาที
กลืนกินชีวิตนี้ไปทุกขณะ
เราทำอะไรเป็นแก่นสารบ้างล่ะ
หรือแค่เกะกะเกิดแก่เจ็บตาย

ชีวิตนี้เกิดมา เพียงแค่หมดไปวันหนึ่งๆ ถ้าไม่ได้ทำอะไรให้เป็นสาระ หรือเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น มันก็เท่านั้นเอง แค่เกิดมาแล้วก็แก่เจ็บตายไป ใครๆ ก็เป็นเช่นนี้ ไม่ได้สาระอะไร **สาระของชีวิต อยู่ที่คิดดี ทำดี พูดดี ทำหน้าที่อย่างถูกต้อง ตามครรลองประโยชน์ตนและคนอื่น**

ฉะนั้น เราต้องทำประโยชน์ตอนนี้ เพื่อสะสมเหตุปัจจัยความดีของเราไว้

๏ อันความดีทำไว้ไม่หายสูญ
จะเกื้อกูลตามต้องสนองผล
ให้ความสุขสมหมายดังใจตน
เกิดเป็นคนควรทำแต่กรรมดี

ให้คิดเสมอว่า **ชีวิตของเราร่อยหรอลงไปทุกวันๆ เราอุ่นใจหรือยังว่า เรามีเสบียงเต็มที่แล้วในการจะเดินทางไปยังสัมปรายภพ** ว่าอย่างไรเสียเราก็ไปดี จะไปสู่ที่สบาย ไม่ไปสู่อบายแน่ อุ่นใจหรือยังว่า เวลาจะตาย เราจะพร้อมเสมอ ถ้าความดียังไม่เต็มยังไม่พอ ก็ยังไม่ควรอุ่นใจ

ฉะนั้น เราต้องพร้อมเสมอ ต้องปฏิบัติจนกระทั่งเราอุ่นใจ ชีวิตนี้ไม่แน่นอน หลวงปู่เหรียญท่านก็มรณภาพไปเมื่อวาน เดี๋ยววันนี้ก็สรงน้ำศพ อายุท่านก็ ๙๓ แล้วมั้ง แต่บางท่านบางคนนี้อายุยังไม่มาก ปุ๊บปั๊บตายไปก็มี เอาแน่ไม่ได้นะ เพราะฉะนั้น ก็เตือนตัวเองไว้เพื่อจะได้สะสมคุณงามความดี สร้างบารมีของเรา ทั้งการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา

การเจริญภาวนาก็ให้

๑. แผ่เมตตาอยู่เนืองนิตย์

๒. เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เราก็จะได้รับประโยชน์ ได้รับอานิสงส์ ได้รับความสุขอย่างแท้จริง

ตามที่ได้บรรยายมาก็สมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่านเทอญ.

๒๓

โ อ ว า ท ธ ร ร ม

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

การที่ได้มารักษาศีล ได้มาปฏิบัติธรรม เป็นการน้อมนำชีวิตตนเอง เป็นการสร้างชีวิตที่มีคุณค่า มีสาระ ชีวิตนี้จะสุขหรือจะทุกข์ ก็อยู่ที่การกระทำ หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนานี้ สอนให้เชื่อเรื่องกรรม เชื่อผลของกรรม

เมื่อเชื่อเรื่องกรรม ก็ต้องลงมือกระทำ คนที่เชื่อเรื่องกรรมนั้นก็ไม่ได้อยู่เฉย ไม่ได้ขึ้นอยู่กับดวงชะตา ไม่คอยวาสนาว่าจะมีใครมาดลบันดาลสิ่งต่างๆ ให้ เมื่อเชื่อเรื่องกรรมจึงต้องลงมือกระทำ

การปฏิบัติธรรมนั้น ส่วนหนึ่งต้องมีการฟังธรรม มีการรักษาศีล มีการเจริญภาวนา และมีข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ เหล่านี้เป็นวิถีชีวิตของชาวพุทธ เป็นปฏิปทาเป็นข้อปฏิบัติ เป็นทางดำเนินของผู้แสวงหาประโยชน์ที่แท้จริง คือ**ความสุขที่แท้จริงเป็นความสุขที่ไม่เจือด้วยอามิส**

ผู้ที่มีปัญญา มองเห็นความสุขที่ควรแสวงหา คือความสุขที่เกิดจากการเป็นผู้มีจิตอันบริสุทธิ์ เป็นผู้กระทำความดี

แต่ชาวโลกส่วนใหญ่เขาแสวงหาความสุขที่มีอามิส ความสุขที่เจือด้วยอามิส ก็คือมีเหยื่อ ต้องมีเหยื่อล่อ จึงเกิดความสุข ซึ่งได้แก่ กามคุณอารมณ์ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ว่า กามคุณมี ๕ อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่าใคร่น่าปรารถนา ชาวโลกที่ไม่ได้สดับก็จะมุ่งแสวงหาความสุขจากกามคุณอารมณ์ โดยคิดว่าการได้รับกามคุณอารมณ์นั้นคือความสุข

กามคุณอารมณ์ คืออารมณ์ที่น่าใคร่น่าปรารถนา ก็มีทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ได้แก่ รูปสวยๆ เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสที่น่าใคร่น่าปรารถนา เรื่องราวที่น่าเพลิดเพลิน เหล่านี้เป็นกามคุณอารมณ์

ชาวโลกส่วนใหญ่ก็คิดว่านี่แหละคือความสุข จึงต้องแสวงหากามคุณอารมณ์ พยายามที่จะเสพรูปสวย กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสทางกายที่ดี แล้วก็คิดว่าเป็นความสุข **ที่จริงมันก็เป็นความสุข ถ้าไม่สุขคนก็จะไม่ติดใจ แต่เป็นความสุขที่สุขแล้วก็มีทุกข์ สุขแล้วไหม้ เหมือนอะไรที่เราไปปิ้งสุกแล้วมันไหม้ เป็นความสุขที่อยู่ในกองทุกข์ ทำไมจึงทุกข์ ทุกข์เพราะว่ามันไม่ยั่งยืน ไม่คงที่** เมื่อมีแล้วก็เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะได้เลิศเลอขนาดไหนก็ไม่มีอะไรที่จะตั้งอยู่ได้ ฉะนั้น พอเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดความทุกข์ จะต้องดิ้นรนแสวงหา หาใหม่อีก และเมื่อได้มาแล้วก็ไม่คงที่อีก เปลี่ยนแปลงไปอีก ระหว่างที่ได้มาก็กลัวว่าจะเปลี่ยนแปลง ความวิตกกังวลที่กลัวการเปลี่ยนแปลงก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะกลัวจะเปลี่ยนแปลง ครั้นเมื่อเปลี่ยนแปลงก็เศร้าโศกเสียใจ ครั้นยังไม่ได้ก็ดิ้นรนแสวงหาไขว่คว้า ดิ้นรนกระวนกระวายกระสับกระส่ายเป็นทุกข์อีก เมื่อได้มาแล้วก็กลัวว่าจะเปลี่ยนอีก นี่มันทุกข์ตลอด มันมีสุขหยอดให้แต่เพียงเล็กน้อย แต่มีทุกข์มากกว่า อย่างนี้เขาเรียกว่าความสุขที่มีอามิส เป็นความสุขที่ยังต้องมีเหยื่อล่อ คือ ต้องมีรูปสวยๆ มาปรนเปรอจึงเกิดความสุข ได้รสอร่อยๆ แล้วก็เกิดความสุข ได้สัมผัสทางกายทางเนื้อหนังแล้วก็เพลิดเพลินพอใจติดใจเป็นความสุข แล้วก็ต้องทุกข์ เศร้าโศก บางคนก็คับแค้นใจ ที่เกิดความคับแค้นใจ ก็มาจากนี้แหละ มาจากความสุขที่มีอามิสนี่แหละ เพราะไปติดใจไปหลงใหลไปยึดถือกับสิ่งเหล่านั้นว่าจะเป็นของของ

ตน เป็นของคงที่ และแล้วมันก็เปลี่ยนแปลง เพราะว่า**ไม่มีอะไรเป็นของเที่ยงแท้ ไม่มีอะไรเป็นของของตนเอง ไม่มีอะไรเป็นของเราแม้แต่ตัวของเราเอง ตัวของตัวเองก็ยังเปลี่ยนแปลง นับประสาอะไรจะบังคับคนอื่นไม่ให้เปลี่ยนแปลง** เราลองคิดให้ดีทั้งวันได้มั้ย ก็ยังไม่ได้ **จิตของตัวเองก็ยังเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ถ้าเป็นเช่นนี้ไฉนเราจะไปยึดถือกับความคิดความเห็นหรือจิตใจของผู้อื่นให้เขามาเป็นตามที่เราปรารถนา** เพราะจะยึดถืออย่างไร ไขว่คว้าอย่างไร มันก็ไม่สมปรารถนา ถึงจะสมปรารถนา ก็เป็นไประยะหนึ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างก็เปลี่ยนแปลง ฉะนั้น ยิ่งบุคคลไปยึดมั่นถือมั่นในความปรารถนา ในความต้องการมากเท่าไร บุคคลนั้นก็จะต้องเผชิญต่อความทุกข์มากมายเท่านั้น

นี่ ความสุขของชาวโลกที่ใฝ่ฝันแสวงหา เป็นความสุขที่เจือด้วยอามิส ไม่ยั่งยืน **ความสุขอีกอย่างหนึ่งนั้น เป็นความสุขที่ไม่มีเหยื่อล่อ เป็นความสุขที่ไม่เจือด้วยอามิส ก็คือจิตที่เข้าถึงความสงบ**

จิตที่เข้าสู่ความบริสุทธิ์ เป็นจิตที่สงบจากอารมณ์ ไม่ต้องมีรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสมาปรนเปรอ แต่อาศัยทำจิตถึงสมาธิ ได้สมาธิมีความสงบก็จะพบความสุขเกิดขึ้นในจิตใจ **เป็นความสุขที่อิ่มเอิบ เยือกเย็น ผ่องใสยิ่งกว่าความสุขจากกามคุณอารมณ์ บุคคลใดที่ยังไม่เคยถึง ไม่เคยพบ ก็ยังไม่รู้จัก แต่ถ้าได้พบได้สัมผัส ก็จะพบว่าต่างกัน**

ความสุขที่เกิดจากความสงบ เป็นความสุขที่ประณีต ละเอียด เยือกเย็นผ่องใส และยิ่งถ้าเป็นความสุขที่เกิดจากความบริสุทธิ์ของจิต นั่นก็ยิ่งเป็นความสุขที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้นไป ความสุขที่เกิดจากความสงบจากอารมณ์ ก็ยังเป็นเพียงชั่วครั้งชั่วคราว แต่ความสุขที่เกิดจากจิตบริสุทธิ์นั้น เป็นความสุขที่ถาวร เป็นความสุขที่สะอาด เยือกเย็น เข้าถึงความเย็นอันสนิท อันนี้ก็แล้วแต่ว่าจะทำความบริสุทธิ์ได้มากน้อยขนาดไหน เมื่อทำลายกิเลสให้ลดลง ความร้อนลดลง ความเย็นก็เกิดมากขึ้น ไฟเมื่อมอดลง ความเย็นก็จะมีขึ้น แต่ถ้าไฟยังไม่หมด มันก็ยังร้อนอยู่ แต่ก็จะลดลงถ้าเราพยายามที่จะทำให้สงบระงับลง

ฉะนั้น ผู้มีปัญญาย่อมแสวงหาความสุขที่ไม่ต้องเจืออามิส ก็ด้วยการที่เราต้องมาเจริญกุศลมาปฏิบัติธรรม ให้จิตใจของเรามีศีลมีธรรม จิตที่มีเมตตา จิตที่มีความกรุณา จิตที่มีความเสียสละ จิตที่ให้อภัย จิตที่มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ก็จะเกิดความสุขด้วยตัวของตัวเอง ฉะนั้น จึงต้องฝึกฝนอบรม ต้องปฏิบัติธรรม

ในการที่เราได้มาปฏิบัติธรรมนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้คำแนะนำอบรมสั่งสอนไว้ว่า ให้ยินดีพอใจในที่สงัด ในที่วิเวก ยินดีในการไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ด้วยการประพฤติพรหมจรรย์

การคลุกคลีด้วยหมู่ด้วยคณะนั้น ไม่ได้เป็นไปเพื่อสนับสนุนการละกิเลส ไม่ได้เป็นไปเพื่อการชำระจิตของตนให้สะอาด เพราะเมื่อเข้าหมู่เข้าคณะร่วมวงสนทนาปราศรัย จิตใจก็มักจะไหลไปในทางต่ำ คำพูดก็จะไหลไปเรื่องเพ้อเจ้อไร้สาระ กิเลสก็กำเริบ ลืมเนื้อลืมตัว

เพราะฉะนั้น ผู้แสวงหาอมตธรรม ธรรมที่ไม่ตาย ธรรมที่จะดับทุกข์นี่ก็จะต้องรู้จักเตือนตัวเอง ยินดีในที่สงบสงัด หลบหลีก หลีกเร้นจากหมู่จากคณะ จะพบปะกันก็พอประมาณ ตามกิจตามควร เสร็จแล้วก็สำนึกระลึกถึงตัวเอง ที่จะ**ต้องปลีกหลีกเร้นหามุมสงบวิเวก พิจารณาชีวิตจิตใจตัวเองอย่างนี้แล้ว ก็จะเป็นผู้เจริญในธรรม**

นอกจากนี้ ทรงสอนให้มักน้อยและสันโดษ มักน้อยก็คือ มีอะไรก็ให้น้อย ๆ ลง การสะสมอะไรต่ออะไรไว้มากมาย ทำให้จิตใจไม่ปลอดโปร่ง ไม่โล่งใจ อะไรที่มากมายสะสมไว้แล้วก็ไม่ได้ใช้ กลายเป็นหมักหมมจิตใจตัวเอง ฉะนั้นก็ต้องแก้ไขโดยการสละ มีอะไรก็สละๆ

สันโดษ ก็คือพอใจในสิ่งที่เรามีเราเป็น ต้องหัดเป็นคนที่รู้จักพอใจในความมีความเป็น สันโดษไม่ได้หมายความว่าให้งอมืองอเท้า ไม่ขวนขวาย ไม่พากเพียร พระพุทธเจ้าสอนให้ขวนขวาย ต้องพากเพียร ต้องขยัน เมื่อได้อะไรอย่างใดมา ก็ต้องพอใจ แต่ก็ขยันต่อไป ทำต่อไป แต่ให้รู้จักพอใจ นี่พระพุทธเจ้า

ก็ทรงแนะนำ มีอย่างไรก็หัดพอใจตามที่เรามีเราเป็น ได้ที่อยู่อาศัยอย่างนี้ ก็หัดพอใจอย่างนี้ มีอาหารอย่างนี้ ก็หัดพอใจอย่างนี้ มีเครื่องนุ่งห่มอย่างนี้ ก็หัดพอใจอย่างนี้ มีอะไรก็หัดพอใจ ก็จะมีความสุข

ถ้าเกิดไม่พอใจในสิ่งที่ตนเองมี ไม่ยินดีในสิ่งที่ตนเองได้ สภาพจิตใจก็จะเป็นทุกข์ เดือดร้อนน้อยเนื้อต่ำใจ เหมือนตัวเองไม่มีวาสนา พระธรรมดิลกท่านได้กล่าวไว้ว่า

"ไม่ยินดีในสิ่งที่ตนได้ ไม่พอใจในสิ่งที่ตนเองมี
เป็นคนอาภัพอับโชคที่สุดในโลก"

"ยินดีในสิ่งที่ตนได้ พอใจในสิ่งที่ตนเองมี
เป็นคนโชคดีที่สุดในโลก"

คนบางคน มีแค่ไหนก็พอใจแค่นั้น เขาก็มีความสุขได้ เรามีทรัพย์ มีฐานะอย่างนี้ มีญาติอย่างนี้ มีครอบครัวอย่างนี้ ถ้าพอใจ ก็มีความสุข ถ้าไม่พอใจ ก็ทุกข์อยู่นั่นแหละ

ฉะนั้น ต้องหัดเป็นคนมีสันโดษ ฆราวาสก็ต้องหัดมีศรัทธาในความสันโดษ คือพอใจในคู่ครองของตนเอง สันโดษเป็นเรื่องที่จำเป็นต้องมี ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์ ฆราวาส หรือเป็นนักบวชก็ตาม

การที่ได้มาปฏิบัติธรรมในขณะที่อายุยังน้อย โอกาสที่เราจะประพฤติปฏิบัติธรรมให้เจริญให้ก้าวหน้าก็มีมาก เพราะความที่ยังเป็นผู้มีร่างกายแข็งแรง ก็เป็นปัจจัยหนึ่งในการที่จะปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงธรรม บรรลุธรรม

ถ้าร่างกายเราชราภาพ นั่งก็ปวดขา ปวดหลัง หน้ามืดตาลาย จิตใจฟั่นเฟือน สมองก็จำอะไรไม่ได้ ทำความเข้าใจอะไรลำบาก อย่างนี้ก็ยาก **ถ้าคิดว่าจะคอยให้อายุมากก่อน แล้วค่อยประพฤติปฏิบัติ คนที่คิดอย่างนั้นอาจจะไม่ได้ปฏิบัติ** จะมีสิ่งให้คลาดเคลื่อนไปก่อน พอมีครอบครัวก็ถูกครัวครอบ พอมีลูกมีหลานก็ติดพันตลอด การงานคร่ำเคร่งอยู่ หาโอกาสที่จะสละได้ยาก

ฉะนั้น ญาติโยมที่ใช้ชีวิตของฆราวาสมา ก็คงจะทราบดีว่าชีวิตมันพัวพัน มีสิ่งที่จะผูกมัดรัดรึงมากมาย มีบ่วงมัด ลูกก็มัดคอไว้ ทรัพย์สมบัติก็มัดข้อเท้า สามีภรรยาก็เป็นบ่วงผูกข้อมือไว้ จะออกมาจากบ้านก็เป็นห่วงบ้าน ห่วงทรัพย์ในบ้าน กลัวขโมย กลัวคนจะเอาของไป ห่วงลูกหลานสามีภรรยา ไม่ใช่จะสละมาง่ายๆ มาก็มาได้ชั่วครู่ชั่วยาม ก็ต้องกลับไปอีก

ฉะนั้น ชีวิตที่ยังอยู่ในวัยที่ไม่มีภาระพันธะผูกพัน ก็เป็นโอกาสที่จะได้เจริญกุศลประพฤติปฏิบัติธรรม

เราจึงต้องหัดคิดหัดพิจารณาด้วยตัวเองว่า อะไรจะเป็นสาระเป็นประโยชน์ให้ตัวเรา ต้องคิดพิจารณานะ ว่าเวลาเราจะตาย จะมีใครมาช่วยอะไรเราได้ บทจะตายขึ้นมา ใครที่จะช่วยให้เรารอดพ้นจากนรกได้ ใครจะส่งให้เราสู่สุคติ ญาติพี่น้องทั้งหลาย ทรัพย์สมบัติทั้งหลาย ช่วยอะไรเราได้ไหม ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน คนตายเป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นเด็ก ก็มีอยู่ทั่วไป ยิ่งโยมที่เข้ามาในศาสนาเมื่ออายุเข้าสู่วัยชราแล้ว ก็ยิ่งจำเป็นต้องคิดพิจารณาให้มาก ว่าเราเป็นไม้ใกล้ฝั่ง และเรายังละพันธะผูกพัน ละสละบ่วงอะไรไม่ได้ แล้วจะละได้เมื่อไร เรามีอะไรที่จะเป็นเครื่องประกันเป็นเครื่องอุ่นใจในความเป็นความตายที่จะมาถึง ซึ่งมันจะต้องมาถึงแน่นอน นี่ต้องคิด ต้องพิจารณา

ฉะนั้น ในโอกาสที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ มีสติ มีปัญญา ได้มาพบพระธรรมคำสอน ได้มาพบพระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งปัญญา เป็นศาสนาแห่งความดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ถ้าเราไม่ไขว่คว้า ไม่ขวนขวาย ก็จะสายไป โอกาสที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนาอย่างนี้ก็ยาก

ชีวิตไปสู่อบายได้ง่ายนะ ไปเกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉาน วนเวียนอยู่ในอบายภูมิน่ะ การได้เกิดมาเป็นมนุษย์แต่ละครั้งไม่ใช่ง่าย เราลองพิจารณาดูว่าการจะตายโดยไม่ให้หลงตายนี่ ตายโดยที่ไม่ให้จิตใจเศร้าหมองนี่มันยากหรือเปล่า คนส่วนใหญ่จะตายด้วยจิตเศร้าหมอง ตายด้วยความกลัว ตายด้วยความห่วง

ตายแบบขาดสติสัมปชัญญะแทบทั้งนั้น ซึ่งโอกาสที่จะตายอย่างมีสติ ตายอย่างจิตใจไม่เศร้าหมองนี่ ไม่ใช่ง่าย

เมื่อจิตใจเศร้าหมองในขณะที่จะตาย ก็ไปสู่อบาย **จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา เมื่อจิตใจเศร้าหมองย่อมไปสู่ทุคติ** พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างนั้น ฉะนั้น โอกาสที่จิตใจจะผ่องใสในขณะที่จะขาดใจนี่ ถ้าไม่ได้เป็นผู้ปฏิบัติธรรมจริงๆ ไม่เป็นผู้มีบุญมีกุศล ไม่ตั้งอยู่ในศีลในธรรม หรืออยู่ในความเพียรประพฤติปฏิบัติ นี่ยากนะ

คนบางคนแม้จะให้ทาน ทำกุศลมาดี แต่เวลาใกล้จะตายจิตเศร้าหมอง ห่วงทรัพย์ ห่วงลูก ห่วงหลาน ห่วงตัวเอง กลัวตาย จิตเศร้าหมอง ก็ไปสู่อบายภูมิ พอไปสู่อบายภูมิแล้ว ก็ยากที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์อีก เมื่อไปเกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉานแล้วก็ไม่รู้เรื่อง ยิ่งทำชั่วใหญ่ เราเห็นสัตว์ที่ใกล้ตัวเรา มันทำความดีอะไรที่ไหน มีแต่จะเบียดเบียนกัน สัตว์ใหญ่ก็ฆ่าสัตว์เล็ก แก่งแย่ง เบียดเบียน ขาดสติปัญญา โอกาสที่จะทำกุศลน้อยมาก ก็จะมีอยู่บ้างระหว่างแม่ลูก ยิ่งไปเป็นสัตว์เล็กๆ เป็นแมลง ยิ่งไม่รู้เรื่อง เห็นแสงสว่างก็บินเข้าไปหากองไฟ วนๆ อยู่กับแสงไฟอยู่นั่นน่ะ ที่สุดก็ไหม้ปีก ไหม้ตัว ที่เป็นไฟนีออนก็ไม่ตายง่าย ก็วนอยู่อย่างนั้น หลุดออกไปไม่ได้ แต่มันสุขแบบไม่รู้เรื่องรู้ราว คิดว่านั่นคือความสุข มนุษย์ที่ยังวนเวียนอยู่ในกามกิเลส กามคุณอารมณ์ ก็หลงอย่างนั้นเหมือนกัน คิดว่านั่นคือความสุข หลงอยู่โดยไม่รู้ว่าเป็นความทุกข์ เหมือนแมลงบินเข้าไปในกองไฟ โดยไม่รู้ว่าจะต้องตาย มนุษย์ก็เหมือนกัน มองไม่ออก จึงต้องทุกข์ ทุกข์แล้วทุกข์อีก เศร้าโศก บ่นเพ้อรำพันอยู่อย่างนั้น ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ฉะนั้น ถ้าเราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เราก็จะมีความเข้าใจ แสวงหาความสุขที่แท้จริง ที่เรามาประพฤติปฏิบัตินี่ พยายามฟังธรรมะให้เข้าใจ เพื่อที่จะได้นำมาประพฤติปฏิบัติอบรมตนเอง อย่างน้อยก็ให้อยู่ในศีลไว้ก่อน คือรักษาศีลไว้ให้ดี ไม่ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ไปลักขโมยฉ้อโกง ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่โกหกหลอกลวง ไม่ดื่มสุราหรือเสพยาเสพติด รักษาศีล ๕ ให้ได้ไว้ก่อน ก็ยังปลอดภัย

อยู่เยอะ เพราะว่ามันเป็นบาป เมื่อทำบาปลงไป ภัยก็มาถึงตัวเรา โทษก็มาถึงตัวเรา ฉะนั้น ถ้าเราได้สดับตรับฟังธรรมะ เราก็มีศรัทธา มีปัญญามองเห็นทุกข์ เห็นโทษของบาปของกรรม มองเห็นว่าการทำบาปนั้น เป็นเรื่องของทุกข์โทษแท้ๆ ไม่ได้เป็นผลดี ไม่ได้เป็นประโยชน์อะไร

การฉ้อโกงเบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น ไม่ได้เป็นสาระประโยชน์อะไร มีแต่จะนำทุกข์นำโทษมาให้ เราก็จะมองเห็นคุณค่าของการทำความดี มองเห็นว่า การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนาเป็นเรื่องดี ก็พยายามที่จะสะสมบำเพ็ญให้มีสัมมาทิฏฐิ ให้มีความเห็นชอบ คือเชื่อในกรรมและผลของกรรม เชื่อว่าบุญมีจริง บาปมีจริง กรรมและผลของกรรมมีจริง

พระพุทธเจ้าตรัสถึงว่า **บุคคลที่มีความเชื่อเรื่องกรรม เรื่องผลของกรรม เชื่อว่ามีโลกหน้า บุคคลนั้นชื่อว่าเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ เมื่อเขากล่าวอย่างนั้นก็ถือว่าเป็นวาจาชอบ เมื่อเขาละจากโลกนี้แล้ว เขาก็ย่อมเข้าสู่สุคติ**

แต่บุคคลใดที่มีความเห็นว่าบุญไม่มี บาปไม่มี ทำกรรมดีก็ไม่มีผล ทำกรรมชั่วก็ไม่มีผล โลกหน้าไม่มี เมื่อเขากล่าวอย่างนี้ วาจาก็เป็นมิจฉาวาจา ความคิดของเขา ความเห็นของเขาก็เป็นมิจฉาทิฏฐิ เมื่อเขาละโลกนี้ไปแล้ว ก็ย่อมเข้าถึงทุคติ ไปสู่อบาย

ฉะนั้น ต้องทำความเห็นของเราให้ตรง ปรับความเห็นของเราให้ถูก ให้เข้าใจว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างมีเหตุมีผล ไม่ใช่เกิดขึ้นมาลอยๆ ได้** เวลาที่ชีวิตเราประสบความสุข ก็ไม่ใช่ว่ามันสุขขึ้นได้เอง มันมาจากบุญที่ทำไว้ เวลาเราประสบความสุข ความเจริญ ได้ลาภ ได้ยศ ได้ชื่อเสียง ได้ชีวิตที่ดีงามนี่ มาจากบุญทั้งนั้น ส่วนเวลาที่ประสบสิ่งที่ไม่ดี ต้องเสียหาย ต้องเดือดร้อน เกิดภัยพิบัติ อันตรายต่างๆ ก็ให้รู้ว่านี่เป็นผลบาปที่ตนเองกระทำไว้ ให้เรามีความเชื่อมีความเข้าใจที่ถูกต้อง

คำสอนในพระพุทธศาสนานี่ ถือว่าสิ่งทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ ไม่มีคำว่าบังเอิญ เช่น บางคนนอนอยู่ที่บ้านก็มีรถเข้าไปเกยก็ยังมี ซึ่งเป็นเพราะบาป เพราะอกุศลกรรมมันจัดแจง

ฉะนั้น เราจึงต้องไม่ทำบาปทั้งปวง พยายามทำแต่กุศล ทำแต่ความดี ทำจิตใจให้สะอาดให้บริสุทธิ์ด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรม เจริญสติภาวนาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป และไม่หลงไปตามสมมติของโลก ให้เข้าใจในสมมติ แต่ไม่ติดในสมมตินั้น เช่น เมื่อพูดว่าเป็นเรา ปุถุชนส่วนใหญ่ก็จะยึดถือว่าเป็นเราจริงๆ ตาของเรา ใจของเราจริงๆ จึงทุกข์ ทุกข์เพราะไปยึดถือเป็นจริงเป็นจัง เหมือนเขาสมมติให้เล่นละคร เป็นทศกัณฑ์ เป็นหนุมาน คนเล่นเขาก็เล่นให้สมบทบาท แต่เขาก็รู้ตัวว่าเขาไม่ใช่ทศกัณฑ์ ไม่ใช่หนุมานจริง พอละครจบ เขาก็เป็นคนธรรมดา ถ้าหลงว่าเป็นหนุมานจริงๆ ก็ยุ่ง

ฉะนั้น สัตว์โลกทั้งหลายที่ยุ่งอยู่นี่เพราะหลงจริงๆ ถูกสวมให้เล่นบทบาทต่างๆ ก็ไปหลงจริงๆ สวมให้ว่า เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นนายกฯ เป็นรัฐมนตรี เป็นพระ เป็นแม่ชี เป็นอุบาสก อุบาสิกา ต่างก็เป็นเรื่องสมมติทั้งหมด การแต่งตั้งก็แต่งตั้งกันไว้อย่างนั้น แต่ในความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ ความเป็นจริงก็คือสภาพธรรมที่ไม่ต่างกัน จะเป็นเณร เป็นแม่ชี เป็นอุบาสก อุบาสิกา ฆราวาส **สภาพเนื้อแท้ก็คือรูปนามขันธ์ห้า มีดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ เหมือนกัน มีเกิดดับตามเหตุตามปัจจัย นั่นแหละธรรมชาติที่แท้จริง**

จึงต้องไม่หลงสมมติ ไม่เป็นโขนที่หลงตัวเองว่าเป็นจริง ไม่หลงและเล่นไปตามบทบาทของสังคมของโลก ถ้าไม่ได้หลงอย่างนั้นก็จะไม่ทุกข์ ที่ทุกข์เพราะหลงยึดหลงจริงจังในสมมติ

เนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่นี้จึงขอให้ท่านทั้งหลาย ชำระและขัดเกลากายวาจาให้สะอาดด้วยศีล ชำระจิตใจที่เร่าร้อนด้วยสมาธิ และชำระกิเลสที่นอนเนื่องด้วยวิปัสสนาปัญญา ขอให้ท่านดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม ชีวิตจะได้อยู่รอดปลอดภัย ห่างไกลจากทุกข์โทษทั้งหลาย มีความร่มเย็นเป็นสุขทั้งในภพนี้และภพหน้าด้วยกันทุกท่านเทอญ.

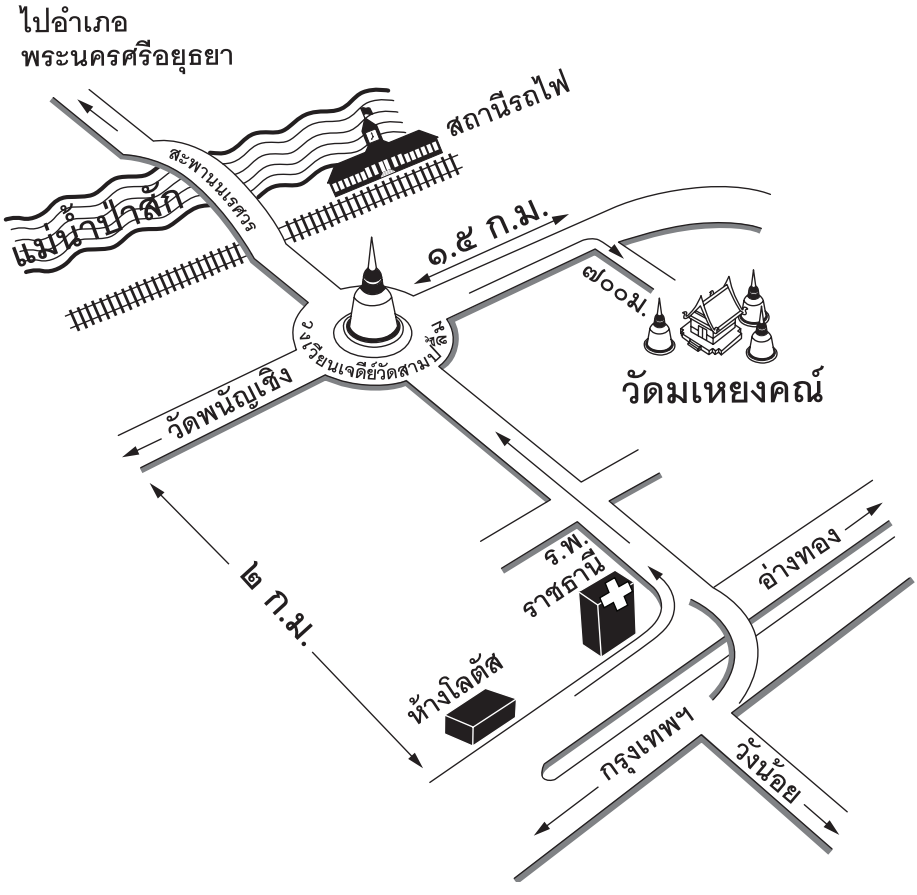
มุทิตาสักการะ
๗๒ ปี พระราชภาวนาวชิรญาณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี)
๓ ธันวาคม ๒๕๖๖

ฉบับธรรมทาน
จัดพิมพ์โดย คณะศิษย์วัดมเหยงคณ์
จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม (พฤศจิกายน ๒๕๖๖)

วัดมเหยงคณ์
ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
โทรศัพท์ : ๐๘๒-๒๓๓-๘๘๕๘, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘
www.watmahaeyong.or.th/

พิมพ์ที่
โรงพิมพ์พิมพ์ดี ๓๐/๒ หมู่ ๑ ถนนเจษฎาวิถี ตำบลโคกขาม
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร ๗๔๐๐๐

แ ผ น ที่ วั ด ม เ ห ย ง ค ณ์



วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

โทรศัพท์ : ๐๘๒-๒๓๓-๘๘๕๘, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘

Line ID : @mahaeyong

www.watmahaeyong.or.th/

E-mail : watmahaeyong@gmail.com