

# นี่แหล่ะ... ตัวปกูห่า

หน้าที่พลเมือง ศิลธรรม ๔

พระธรรมเทศนา พราอาจารย์สุ decad อมนูวนิโกร

คีลธรรมมีอยู่ครบหมด คำสอนพระพุทธเจ้ามีอยู่ครบหมด  
สถานที่จะประพฤติปฏิบัติมีอยู่ครบหมด

แล้วถ้าหากเรามีทำ เรายไปปล่อยตั้งแต่เมื่อชาทิกูจิเข้าครอบงำ<sup>๔</sup>  
จิตใจ ประกอบกับอวิชชา ประกอบกับความหลง ..... ก็เสร็จ

เราต้องเอาสัมมาทิกูจิที่มาประกอบกับพระมหาวิหาร เราไม่เมตตา  
ตัวของเรา เราจะไปเมตตาให้คร เราต้องเมตตาตัวของเราก่อน

เห็นว่าการท่องเที่ยวของวัฒนธรรม เห็นว่าความเกิด แก่ เจ็บ ตาย  
ในส่วนโลก ขึ้นชื่อว่ามีความเกิด อยู่ที่ไหนก็ต้องมีทุกข์ เป็นมนุษย์  
ก็ทุกข์แบบมนุษย์ เป็นสัตว์ก็ทุกข์แบบสัตว์

การปฏิบัติทุกวันนี้มีปัญหาเนื่องจากว่าความเพียรอ่อน ศรัทธา  
อ่อน ตัวศรัทธาเป็นตัวสำคัญ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อันนี้  
ต้องบำรุงให้สมบูรณ์ ถ้าหากเราบำรุงให้สมบูรณ์แล้ว เมื่อครั้งชาเรามี  
อยู่แล้ว เราลองมาคิดดูทบทวนดู”

คณะศิษย์อนุอมรับโ�วาธรรมของท่านพระอาจารย์สาคร  
ธรรมมาวุธ ไว้เป็นหลักของใจ เป็นเครื่องซึ้งนำแนวทางการดำเนินชีวิต  
ที่เป็นไปกับอริยมรรค

คณะศิษยานุศิษย์

๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๗

# สารบัญ

## จับراكเงา

๒ ธันวาคม ๒๕๕๘ ..... ๗

## ไครเป็นคนรู้ ไครเป็นคนหลง

๓ ธันวาคม ๒๕๕๘ ..... ๑๔

## ทบทวนความดีในหัวใจ

๔ ธันวาคม ๒๕๕๘ ..... ๕๗

# นี่แหล่ะ... ตัวปัญหา

หน้าที่พลเมือง ศิลธรรม ๔

วัดเวฬุวัน วัดป่ามณีกาญจน์

๓๐๓ หมู่ ๑ ต.ท่าขอนนุน ๖๗/๓ หมู่ ๓ ต.ศาลากลาง

อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี ๗๐๐๖๐ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐

ผู้จัดทำ คณะศิริยานุศิษย์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๒

จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

บริษัท แอดดิวันซ์ อินเตอร์ พรินติ้ง จำกัด

โทร. ๐-๒๕๕๕-๐๒๕๕-๗

## อัมรากาเหลือง

การเริ่มต้นจับไม้ถูก จับراكเหง้าเดามูลของการปฏิบัติ  
ไม้ถูก นี่คือตัวปัญหา

พอเข้ามาอยู่ในเมืองเราถึงมาเห็น “ไม่ว่าพระเนรหรือผู้ปฏิบัติ  
โดยทั่วไป เพราะในเมืองมีอยู่เยอะเรื่องสำนัก เรื่องอะไรต่ออะไร  
ก็มาก ฉะนั้นสำนักการปฏิบัติต่าง ๆ ล้วนแล้วก็ปฏิบัติที่ได้ผลกัน  
ทั้งนั้นแหล่ะ แต่ผลที่ได้ออกมามันเป็นไปกับมรรค หรือไม่เป็นไป  
กับมรรค นั้นคือตัวปัญหา ฉะนั้นถึงว่าเป็นห่วงการปฏิบัติในสมัย  
ปัจจุบัน

“ในการปฏิบัติ จะเอา  
ตำรามาเป็นเครื่องซึ้งขาดไม่ได้  
ในการปฏิบัติ จะต้องเอาผล  
ทางด้านจิตใจมาเป็นตัวซึ้งขาดของ  
การปฏิบัตินั้น”

แล้วบุคคลที่จะมาซึ้งขาด  
จะเอาตำรามาเป็นเครื่องซึ้งขาด  
ไม่ได้ในการปฏิบัติ จะต้องเอา  
ผลทางด้านจิตใจมาเป็นตัวซึ้งขาด  
ของการปฏิบัตินั้น ฉะนั้น มันก็  
เลยเป็นปัญหาใหญ่

### วอร์มร่างกาย

อย่างการที่ทำร่างกาย  
ของเราให้สบาย การที่เราจะทำ  
สมานิภាពา เราต้องวอร์มตัว  
ของเราก่อน เพื่อนอกบุคคลทำอะไร  
ต่อจะไร้กังวลยิ่งในโลกนี้  
เพื่อนอกบุคคล ก็ฟ้า เขายังต้อง  
วอร์มร่างกายก่อน คือการวอร์ม  
ร่างกายเพื่อจะให้เข้าที่เข้าทาง  
ว่าเราจะทำอะไร เราจะทำงาน  
ชนิดไหน งานที่เราจะทำคืออะไร  
เราจะต้องสร้างความรู้ตัวขึ้นมา

กับตัวของเรา ก่อน นี่คือตัวปัญหา เสร็จแล้วบัดนี้เราจะต้องคลาย  
ร่างกายของเรารอ ก่อนไปทั้งหมด คือเราวอร์มร่างกายของเรา กล้ามเนื้อ  
ทุกส่วนในร่างกาย ความเคร่งเครียดต่าง ๆ ในร่างกายเราจะต้อง  
คลายออก ก่อนให้หมดไม่ให้มีความเคร่งเครียด คือวอร์มร่างกาย

### วอร์มจิตใจ

เมื่อเราวอร์มร่างกายเสร็จแล้ว บัดนี้เราก็มาวอร์มจิตใจ  
การวอร์มจิตใจเราจะวอร์มแบบไหน เราก็ต้องคลายจิตใจของเราที่  
เคร่งเครียดอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นรูปภาพมณ์ สัทธรรมมณ์  
คันธารามณ์ รสารามณ์ โผภูจุพารามณ์ ธรรมารามณ์ เราจะต้องคลาย  
จิตใจของเรารอ กจากอารมณ์เหล่านี้เลิกก่อน จะเป็นอารมณ์  
ของโลกธรรม ลาโก อลากो อยโซ ยโซ จ นินทา ปลัสชา จ สุข จ  
ทุกข์ อันนี้อารมณ์ของโลกธรรม อารมณ์ของนิเวณธรรม การฉันทะ  
พยาบาท ถีนิทธะ อุทธจจกุกุจจะ วิจิกิจนา นี่คือเราต้อง<sup>๑</sup>  
วอร์มพกนี้ออก ก่อน ขับไล่พกนี้ออก ก่อน สิงเหล่านี้เป็นเมฆเป็น  
หมอกที่ปิดกั้นจิตใจของเรา

## มองเรื่องทิศทาง

“อารามณ์ของโลกธรรม อารามณ์ของนิรันดรธรรม คือ การฉันทะ พยาบาท ถืนมิททะ อุทธจจกุจจะ วิจิกิจชา นี่เรา ต้องขับไล่พราหนี้ออกไปก่อน สิ่งเหล่านี้เป็นเมฆเป็นหมอก ที่ปิดกั้นจิตใจของเรา

ทำความพากความเพียร แสนสาหัสขนาดไหนก็ตาม วันที่ เราจะรู้จะเห็น...ยก มีแต่จะเกิด ความหลง เพราะมันมีด

ในเมื่อสิ่งเหล่านี้เป็นเมฆ เป็นหมอกปิดกั้นจิตใจของเราอยู่ เราจะทำความพากความเพียร แสนสาหัสขนาดไหนก็ตาม วันที่ เราจะรู้จะเห็น...ยก มีแต่จะเกิดความหลง เพราะมันมีด เมฆหมอกมันปิดคลุมอยู่ อย่าง เดินเรือในมหาสมุทร ถ้าเราเข้าไป ในหมู่ของมรสุม มันจะมองไม่เห็นทิศใต้ทิศเหนือ แล้วหัวเรือ จะหันไปทางไหนเราไม่รู้ เราเดินเรือไปก็คือผิดเป้าหมาย นั่นคือ เราไม่มีทิศทาง เราจะต้องมองถึงเรื่องทิศทางเลี้ยงก่อนในการปฏิบัติ

เราวางแผนการจัดการร่างกายของเรา การจัดการหน้าที่การงาน ที่มีอยู่ มอบหมายหน้าที่การงานที่มีอยู่ให้เป็นชิ้นเป็นอัน ไปกับสหาย ผู้อยู่ทางบ้านกับสหาย คือไม่กังวล ผู้ไปก็ไม่กังวลเรียกว่าปลิโภช คือ เครื่องกังวลใจ ผู้ไป ผู้อยู่รับมอบหมายหน้าที่การงานมาก็ทำได้สหาย ปัญหาของงานไม่มี เพราะว่าเราหนีมา ๒-๓ วัน หรือหนึ่งอาทิตย์ หนึ่งหรือสองอาทิตย์ แล้วพอกลับไปงานทางบ้านเสียหาย บางครั้ง เสียหายเป็นล้าน ๆ เพราะการมอบหมายนั้นไม่ถูกต้อง

จะนั่นการวางแผนหรือระบบการจัดการในด้านพระพุทธศาสนา ก่อนพระพุทธเจ้าจะออกปัวช พระพุทธเจ้าได้จัดการมารดกไว้ แบ่งทรัพย์สมบัติไว้ ทรัพย์สมบัติส่วนที่เป็นของพระพุทธเจ้า ๑ ส่วน ทรัพย์สมบัติส่วนที่เป็นของนางพิมพา ๑ ส่วน ทรัพย์สมบัติส่วนที่เป็นของพระราหุล ๑ ส่วน นี่ทรัพย์สมบัติของพระพุทธเจ้า ที่จัดการไว้ แบ่งมารดกไว้ แบ่งซึ่ขาดไว้เลยว่าทรัพย์สมบัติส่วนนี้ เป็นของเธอ ทรัพย์สมบัติส่วนนี้เป็นของฉัน ทรัพย์สมบัติส่วนนี้เป็นของลูก เป็นของพระราหุล นี่คือระบบการจัดการ

เราเข้ามาศึกษาพระพุทธศาสนา เราต้องเข้ามาศึกษาดูพื้นฐาน ต่าง ๆ การมองโลกเราย่ามมองโลกแคนเกินไป แล้วเราจะอย่ามอง

โลกกว้างเกินไป ว่าเราไม่สามารถที่จะทำได้ถึงได้ เรามองธรรมก็เหมือนกัน ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็อย่าไว้ใกล้ตัว เราเกินไป หรือว่าใกล้ตัวเราเกินไปคือประมาณ โไอยเดียวเดียว เมื่อไหร่ทำก็ได้ อันนั้นคือความประมาณ ฉะนั้นเราจะต้องมองแบบมัชณิมา มองเรื่องทุกอย่าง ต้องมองแบบมัชณิมา

เมื่อเรามองแบบมัชณิมาแล้ว บัดนี้เราวางระบบตัวของเราโดยความเคร่งเครียดต่าง ๆ ออกไป เมื่อเรากลายความเคร่งเครียดต่าง ๆ ออกไปแล้วบัดนี้ วางกายของเราให้สบาย ไม่ว่าเราจะเดิน เรายังยืน เรายังนั่ง เรากลอน อยู่ในอิริยาบถได้ก็ตาม อยู่ในท่าทางที่สบาย คลายร่างกายของเราออกไปให้เป็นปกติ”

ทั้งยืน ทั้งนอน ให้มั่นสบายร่างกายของเราไม่มีส่วนไหนที่เกิดความเคร่งเครียด ไม่มีส่วนไหนที่วัมนะเคร่งเครียดเลย คลายร่างกายของเราออกไปให้เป็นปกติ

ธรรมะคือเป็นของปกติ ธรรมะนั้นจะไม่มีเคร่งเครียด เมื่อเราเข้ามาคึกขاضธรรมะ เราต้องมาคึกขاضหลักของธรรมชาติ หลักธรรมชาตินั้นจะไม่มีการเคร่งเครียด ร่างกายนั้นก็จะไม่เคร่งเครียด เมื่อร่างกายไม่เคร่งเครียดแล้ว คลายร่างกายของเรา ตั้งแต่พูดถึงเรื่องการworrmร่างกายของเรา นี่แหลกคือการworrmร่างกาย ทำความรู้สึกตัวขึ้นมาว่าเรากำลังจะทำอะไร

แล้วความคิดความอ่านต่าง ๆ สติสัมปชัญญะต่าง ๆ ที่เราฝึกเราคิดอยู่ เรายพยายามจำจดมันออกไป ไม่ว่าจะไปคิดในอะไรตาม เรากำจดมันออกไปทั้งหมด เมื่อเรากำจดมันออกไปทั้งหมดได้แล้ว เราก็พยายามวางใจของเราให้สบาย

### ท่าที่สบาย

เมื่อเราวางใจของเราสบายแล้วบัดนี้ เราจะนั่งในท่าไหนที่สบายกับตัวของเรา การนั่งท่าที่สบายที่สุดนอกจากนั่งเก้าอี้ ก็คือนั่งขัดสมาธิ นั่งขัดสมาธิก็มีรูปแบบของการนั่งอยู่ คือใช้ขาขวา

ทับข้าช้าย มือขวาทับมือซ้าย นี่รูปแบบของการนั่ง

“ธรรมกรรมาฐาน ๔๐ กองมือนุสสติ ๑๐ กลิณ ๑๐ อสุกะ ๑๐ อรูปมาṇ ๔ พรหมวิหาร ๔ ชาตุวัภีฐาน อาหารเปปฏิถัติ นี่คือ แนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นที่ปฏิบัติกันมา จะยึดธรรมกรรมาฐาน ๔๐ ข้อนี้อยู่ในร่างกายของเราทั้งหมด”

รูปแบบของการยืนหรือเดิน ก็ใช้มือข้างมือซ้ายจับตรงข้อถ้าเราจะเดิน เราถ้าขาข้าวao ก้าวไป

แต่ถ้าเราเดียบเดียงในหลักพระพุทธศาสนาคือปัจจุบันที่มีพระเจ้าพระสังฆปฏิบัติกันอยู่ในเมืองไทยเรา มืออยู่ห่างลำนักที่ทำกัน แต่ลำนักที่มีเชือเลียงมากที่สุดก็คือลำนักของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น และบุคคลที่ดำเนินตามแนวทางของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น มีตัวอย่างมาจนถึงยุคปัจจุบัน นอกจากนั้นก็มีอยู่ห่างลำนักในการปฏิบัติ อันนั้นเราไม่พูดถึงว่าลำนักไหนบ้าง

พูดถึงสำนักการปฏิบัติของหลวงปู่เสาร์ ท่านจะยึดแนวทางการปฏิบัติตามธรรมกรรมาฐาน ๔๐ ข้อเป็นหลัก

### มาตรฐาน ๔๐ กอง

ธรรมกรรมาฐาน ๔๐ ข้อนี้ก็มี อนุสสติ ๑๐ กลิณ ๑๐ อสุกะ ๑๐ อรูปมาṇ ๔ พรหมวิหาร ๔ ชาตุวัภีฐาน อาหารเปปฏิถัติ นี่คือแนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นที่ปฏิบัติกันมา จะยึดธรรมกรรมาฐาน ๔๐ ข้อนี้เป็นหลัก ในธรรมกรรมาฐาน ๔๐ ข้อนี้อยู่ในร่างกายของเราทั้งหมด

ส่วนผู้ที่เคยทำอย่างอื่นมาจะทำอะไรได้ในทางที่สงบที่จะบังคับจิตใจให้เกิดความสงบขึ้นมา แต่การเดินในหลักของมรรคที่จะเดินเข้าไปสู่หลักของอริยสัจฉันนั้นเป็นหลักที่จะต้องเดินเหมือนกัน แต่การทำให้จิตสงบทำอะไรได้ ไม่ว่าจะทำอะไรตาม ทำอะไรได้พูดอย่างนั้น คือ ครรจทำอะไรเป็นคำบริกรรมภานาได้หมด เพราะคำบริกรรมนั้นเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวเพื่อให้จิตใจสงบเท่านั้น

เมื่อจิตใจสงบแล้วถึงจะมีปัญหา บัดนี้ปัญหาเกิดขึ้นจากความสงบแล้วว่าเราจะทำอะไร เรายังคงมีแนวทางการศึกษามาก่อน

ว่าเราจะทำอะไร อันนี้คือเราเคย  
ได้ยินได้ฟังมาบ้างแล้วว่าเราจะทำ  
อะไรเมื่อจิตสงบ

“เมื่อจิตสงบแล้ว เราจะ  
ต้องมาพิจารณาสั่งขาร่างกาย  
ของเราให้เห็นเป็นราก ให้เห็น  
เป็นอายุตนะ มาพิจารณาตาม  
แนวทางของอสุกรรมฐาน ก็คือ  
อยู่ในธรรมกรรรมฐาน ๔๐ ข้อ<sup>๑</sup>  
มาเดินให้เป็นหลักของ  
ไตรลักษณ์ เป็นหลักของ อนิจฉิม  
ทุกข์ อนตตา ให้เห็นตามความ  
เป็นจริง”

เมื่อจิตสงบแล้ว เราจะต้อง<sup>๒</sup>  
มาพิจารณาสั่งขาร่างกายของเรา  
ให้เห็นเป็นราก ให้เห็นเป็น  
อายุตนะ มาพิจารณาตามแนวทาง  
ของอสุกรรมฐาน ก็คืออยู่ใน  
ธรรมกรรรมฐาน ๔๐ ข้อ

อย่างอสุกรรมฐาน ตาย  
วันหนึ่ง ๒ วัน ๓ วัน ๔ วัน  
๕ วัน ๗ วัน ๙ วัน ๑๐ วัน  
จนถึงกระทั้งว่าขึ้นอีดขึ้นพอง  
น้ำเหลืองไหล น้ำหนองไหลออก  
ทั่วทั้งสรพางค์ร่างกาย หนอง  
บ่อนกิน น้ำเหลืองไหลออกไป  
จนแท้จริง เหลือแต่หนองหุ่มกระดูก  
อยู่เฉย ๆ บัดนี้ เป็นโครงหนัง

หรือสัตว์แย่งกันกินขาดเป็นท่อน ๆ เหลือแต่กระดูกเรียราดอยู่  
นั่นคืออสุกรรมฐาน ในธรรมกรรรมฐาน ๔๐ ข้อ

จะนั้นเมื่อจิตสงบแล้วจะต้องยึดกลับมาหาธรรมกรรรมฐาน  
ทั้ง ๔๐ ข้อนี้ ข้อใดข้อหนึ่ง มาเดินให้เป็นหลักของไตรลักษณ์  
เป็นหลักของ อนิจฉิม ทุกข์ อนตตา จะนั้นการปฏิบัติเราต้องศึกษา  
กว้าง ๆ ไว้ก่อน

### จิตสงบแล้ว ไม่รู้จะทำอะไรต่อไป

มีปัญหาอยู่อันหนึ่งก็คือ จิตสงบแล้วไม่รู้ว่าจะไปทำอะไร  
นี่เป็นปัญหากันเยอะในยุคปัจจุบัน เพราะไม่มีรูปแบบในการทำงาน  
มาก่อน และเห็นเขาว่าภารกิจภารนาไปอย่างนั้น ได้ยินแต่เขาว่า  
ภารกิจภารนา แม้แต่พระเนริก็เหมือนกัน ว่าภารกิจภารนา แต่  
ภารนาจิตสงบเป็นอัปปนาสามาธิแล้วก็ไม่รู้ว่าจะไปทำอะไร

เหมือนกันกับแม่ครัวที่ไม่คลาด มีดที่เราจะลับเล็บเรียบร้อย  
แล้ว แต่ไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้อะไร ลับมีดก็ลับมันอยู่อย่างนั้น  
เขากลอกให้ลับมีดก็คือลับมันอยู่นั้น จนกระทั่งว่าเหลือแต่ด้าม  
นั่นคือคนไม่คลาด ไม่มีกุสโล กุสลาของตัวเอง คือไม่คลาด

“มีปัญหาอยู่อันหนึ่งก็คือ จิตสงบแล้วไม่รู้ว่าจะไปทำอะไร เหมือนกันกับแม่ครัว ที่ไม่คลาด มีดที่เราจะลับเสร็จเรียบร้อยแล้ว แต่ไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้อะไร ลับ มีดก็ลับมันอยู่อย่างนั้น เช่นกอก ให้ลับมีด ก็ต้องลับมันอยู่นั้น จนกระทั้งว่าเหลือแต่ดามนั่นคือ คนไม่คลาด ลับพอสมควรแล้ว ก็เอามาใช้การใช้งาน จะหันก็ได้ จะซอยก็ได้”

ลับพอสมควรแล้วก็เอามาใช้การใช้งาน จะหันก็ได้ จะซอยก็ได้ มีดเล็กมีดใหญ่ มีดแต่ละเล่มจะมีรูปแบบในการใช้งานแตกต่างกัน แล้วเวลาลับ ก็รู้จักการลับแตกต่างกันว่าจะลับแบบไหน นั่นคือ การลับมีด

จะนั่นการทำสมาริภawan ต้องมีรูปแบบ ยึดถือรูปแบบ ที่เป็นไปกับมรรค เป็นไปกับ อริยลัจ

เมื่อจิตสงบเป็นอัปปนา สมาริเหลว เราจะต้องตั้งเจตนา ไว้ว่า เราจะมาพิจารณาสังขาร ร่างกาย หรือว่ามาพิจารณา อสุกรรมฐาน ปัญญาจะเกิดขึ้น มาแบบlotus ๆ เกิดขึ้นมาไม่ได้ ไม่เคยมีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาโดย

มันloyมาเลย ๆ ไม่มีอย่างลับมีด แล้วไม่รู้จักว่าคุณหรือไม่คุณ ก็เหลือแต่ดามมีด ทำสมาริภawan ทำไปจนกระทั่งไม่รู้จะทำ ก็คือ ตายทึ้งเปล่า ๆ ไม่ได้ประโยชน์อะไรจากการทราบตัวเองนั้น อันนั้นเรียกว่า อัตตกิลมานุโยค ทราบภายเปล่าประโยชน์

### เตรียมความพร้อมทางจิตใจ

จะนั่นการทำสมาริภawanเราศึกษาภาพกว้าง ๆ ดูก่อน ในเมื่อเราศึกษาภาพกว้าง ๆ ไปแล้ว บัดนี้เราก็มาลงมือปฏิบัติ ตั้งเจตนาไว้ว่าเมื่อจิตสงบเป็นอัปปนาสมาริเหลว เราจะต้องมาพิจารณา อสุกรรมฐาน หรือมาพิจารณาไตรลักษณ์ หรือมาพิจารณา สังขารร่างกายของเรา ให้เห็นตามความเป็นจริงอันนั้น นี่มีเจตนา ไว้ด้วยเดิม

เหมือนกันกับเรานอน สังเกตดูซึ่งเจ้าของนอน เรานอนทุกวัน มันจะตื่นขึ้นมาโดยที่เราไม่มีเจตนาเป็นไปไม่ได้ เราจะต้องมีเจตนา ไว้ก่อนว่าเราจะตื่นกี่ทุ่มกี่โมง ก่อนเรานอนจะหลับ เราจะมีเจตนา ไว้พรุ่งนี้เราจะมีธุระการงานอะไรที่ไหน เสร็จแล้วเราจะกำหนดเวลา นอน เราจะตื่นเวลานั้นเวลานี้ ดีไม่ดีก็อนาคตไปกลุ่มมาตั้งไว้เป็น สัญญาณ มีเครื่องหมายของการนอน

“ตั้งเจตนาไว้ว่าเมื่อจิตสงบ เป็นอับปนาสามาธิแล้ว เราจะต้องมาพิจารณาอสุกกรรมฐาน หรือ มาพิจารณาไตรลักษณ์ หรือมาพิจารณาสัมชารร่างกายของเราราให้เห็นตามความเป็นจริงอันนั้น นี่มีเจตนาไว้ดังเดิม”

จะนั่นการทำการบ้าน ก็เหมือนกัน เมื่อเราคลายร่างกาย ของเรารอกไปให้หมดแล้ว เราจะ เจตนาไว้เรียนรู้อยแล้วว่าเรา จะพิจารณาในขณะใด เราจะทำ งานขณะใด เราจะบังคับให้จิต เราสงบเวลาใด บัดนี้เราจะตั้งตัว ของเรารู้สึก ไม่เมื่อเราตั้งตัวของเรารู้สึก ขึ้นมาได้แล้ว เราเตรียมพร้อม ของเรามหาทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว เตรียมพร้อมร่างกาย เตรียมพร้อม จิตใจ

เมื่อเราเตรียมพร้อมจิตใจ ของเรารู้สึก ร่างกายของ เราให้สบาย วางแผนใจของเราง ไปให้สบาย และก็นีกพุทธ รัมโน สังโน ๓ หน เสร็จแล้ว ก็มานีกพุทธ ยกตัวอย่าง ส่วน

เวลาเราจะทำจริง ๆ เราจะนีกอะไรก็ได้เพื่อว่าจะให้จิตสงบ แต่ยก ตัวอย่างไว้ว่าให้นีกพุทธ

การที่เรานีกพุทธเราจะกำจัดนิวรณธรรมออกไปหมดแล้ว เรา กำจัดโลกธรรมออกไปหมดแล้ว เรา กำจัดปลิโภธคือเครื่องกังวลใจ ทั้งหมดออกไปได้แล้ว พ่อรามานีกพุทธคำเดียว อัตคำว่าพุทธเข้าไป หรือว่าปีคำว่าพุทธเข้าไปในจิตของเราในขณะที่เรามีความรู้สึก ออยู่ เรายังเข้าไป ๆ ๆ จนกระทั่งว่าเกิดความแน่นหนาในองค์ อันนี้ เราจะนีกอะไรก็ได้ให้จิตตั้งมั่น คือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตเท่านั้นในการนีกพุทธ หรือในการบริกรรม เราจะบริกรรมอะไรก็ได้ เพียงแค่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต

ในเมื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตแล้ว มันเกิดความแน่นหนา มั่นคงขึ้นมาภายในจิตใจ เมื่อเกิดความแน่นหนาขึ้นมาภายใน จิตใจแล้ว แน่นเปรี้ยะไม่มีห่วนไหว แล้วก็ลงคล้ายคำบริกรรม ออกไปดู เรายายามนีกให้มันชั่ลง ๆ ๆ ให้จิตมันตั้งอยู่ได้โดยที่ ไม่มีคำบริกรรมภายนอกเลย จิตตั้งอยู่ได้ใหม่ ลัมปัชญญาคือความรู้ ตัวตั้งอยู่ได้ใหม่ รู้ว่าเรามีอะไรที่มาเกี่ยวข้องกับใจของเรา ว่างจาก อารมณ์ต่าง ๆ เมื่อว่างจากอารมณ์ต่าง ๆ แล้วบัดนี้ ตั้งอยู่ได้

## ลำดับการทำสามาริ

ที่ว่าเราเนีกคำบริกรรม

ภานาอยู่นั้นเรียกว่าบริกรรม  
ชวนะ พอเราคลายคำบริกรรม  
ภานาออกไปได้ชั่วขณะจิตหนึ่ง  
ชั่วขณะจิตหนึ่งก็คือเหยียด  
นิ้วมือออก กำนั้มือเข้า ๑๐ ครั้ง  
ก็ประมาณ ๑๐ วินาที หรือ  
จิตตั้งได้นานกว่านั้น ตั้งได้นาน  
จนกระทั่งว่าเกิดอุคคหนินิมิตขึ้นมา  
คือ尼มิตที่เราเคยพิจารณา  
ในสังขารร่างกายของเรา หรือ  
จะเป็นปฏิภาคนิมิต

จิตตั้งได้ชั่วขณะจิตหนึ่ง  
เรียกว่าขณะสามาริ พอจิตมี  
อารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องกับใจ  
ในขณะนั้น ที่เรียกว่าอุคคหนินิมิต  
หรือปฏิภาคนิมิตนั้น เรียกว่า

อุปจารสามาริ แล้วเราไม่มีกำลังพอที่จะพิจารณา尼มิตนั้น ...  
ทำ ๒ อย่าง

เราตั้งเจตนาไว้ ๒ อย่างว่า ถ้าเราไม่มีกำลังพอที่จะพิจารณา  
ให้เห็นตามความเป็นจริง คือเป็น อนิจฉ ทุกข อนตตา นั้น คลาย  
นิมิตนั้นออกไปให้เหลือแต่ใจของเรามัว ฯ เฉย ฯ ที่จิตสงบเป็น  
อัปปนาสามาริ มีแต่ความรู้ อะไรเกิดขึ้นก็รู้ อะไรดับไปก็รู้ อะไร  
ผ่านมาก็รู้ แต่ไม่ไปปุรุสืบต่อตามไป เมื่อไม่เปลี่ยนต่อตามไปแล้ว  
บัดนี้ เรากินอยู่ ได้กำลังพอสมควร

อันนี้วิธีการที่บอกไว้ว่าจะเป็น ๒ อย่าง คือไม่ไปทาง  
อัปปนาสามาริกถอยกลับมาสู่ขณะสามาริ มาบริกรรมชวนะใหม่  
อัดคำบริกรรมเข้าไปให้แน่นเปรี้ยะเลย บีคำบริกรรมเข้าไป  
ตั้งเจตนาอย่างนั้น อัดคำบริกรรมเข้าไป บีคำบริกรรมเข้าไป  
จนกระทั่งว่าจิตมีความเน่นหนาแน่น โนเมื่อจิตมีความเน่นหนา  
แน่นแล้ว คลายคำบริกรรมออกไป จิตสงบ ผ่านไปทั้ง ๒ อารมณ์  
๓ อารมณ์ ขณะสามาริกไม่เกิด อุปจารสามาริกไม่เกิด เข้าไปสู่  
อัปปนาสามาริเลย คือเหลือแต่ความรู้ล้วน ฯ ไม่มีอารมณ์เห็น  
ที่มาเกี่ยวข้องกับใจในขณะนั้น ตั้งอยู่ได้เป็นเวลานาน ฯ มีความ  
รุ่มเรียนขึ้นมา

ความสุขนิดนี้ ไม่เคยมีที่ไหนในโลกนี้ เราจะไปหาความสุขในโลกนี้ไม่มี แต่มีในหัวใจของเราที่เกิดความสงบเรียบร้อยขึ้นมา ความเยือกเย็นอันนั้นก็จะเกิดขึ้นมากับตัวของเรา ความซับซ่านไปทั่วสรรพางค์ ร่างกายก็จะเกิดขึ้น

“ระหว่างที่เรานั่งสมาธิ ภารนาอยู่ เราทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ มันไม่มีอะไรที่จะเสียหาย เพราะตัวสัมปชัญญะคือความรู้ตัวมันจะครอบคลุมตัวเองอยู่ สติคือการระลึกได้สัมปชัญญะคือความรู้ตัว”

### ข้อสังเกต

### การกำหนดลมหายใจ

จะทำアナปานสติกคือ มีจุดตอนที่เราระบ อย่างกำหนดアナปานสติคือกำหนดลมหายใจ มันจะมีลมหายบ ลมกลาง ลมลงเอียด ในระหว่างลมที่จะเปลี่ยนแต่ละครั้ง เราจะตกใจเปลี่ยนจากลมหายบ ๆ ไปหามกลาง ๆ เราก็จะตกใจเปลี่ยนจากลมกลางไปเป็นลมลงเอียด

เราจะจะตกใจ พอลมลงไปแล้ว มันจะเกิดความรู้สึกขึ้นมาไม่มีลมหายใจ ถ้าคนที่ทำアナปานสติเป็นคำบริกรรม

ทำพุทธเป็นคำบริกรรมก็จะเหมือนกัน ตอนระหว่างพุทธายاب พุทธกลาง พุทธลง อีกด จนกระทั่งว่าพุทธเนื่องเปรี้ยะนี้ก็จะมีอาการเหมือนกัน คือมันจะตกใจ

ถ้ามันเกิดอาการตกใจขึ้นมา ให้เราnickเลี่ยงว่า เราอนหลับ เรารู้สึกตัวใหม่ว่ามีลมหายใจ ถ้าเราอนหลับ เราอาจจะรู้สึกตัวเลยว่าเรามีลมหายใจ มันตายใหม่ล่ะ เราอนมาตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน ไม่ตาย ฉะนั้นอะไรเกิดขึ้นมาระหว่างที่เรานั่งสมาธิภารนาอยู่ เราทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ เมื่อเราทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่แล้ว มันไม่มีอะไรที่จะเสียหาย เพราะตัวสัมปชัญญะคือความรู้ตัวมันจะครอบคลุมตัวเองอยู่ สติ คือ การระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว มันมีอยู่ตลอดเวลา

### ปล่อยจิตตกโมฆะสมาธิ

แล้วจะมีปัญหาอยู่อันหนึ่งก็คือ พอใช้คำบริกรรมไปหน่อยเราจะไปปล่อยจิตให้สบายน แล้วจิตมันก็จะเคลื่ิมไป พอมันเคลื่ิมไป

นั้นนี่ มันไปตกโมหะสมาชิกคนส่วนมากในผู้ปฏิบัติจะไปตกโมหะสมาชิกนี่เป็นส่วนมากพอไปตกโมหะสมาชิกแล้วก็จะเข้าใจว่าตัวเองจิตสงบแล้วก็จะเข้าใจว่าตัวเองจิตสงบแล้วก็จะผันไปตามสัมารที่มันปุรุ่งแต่งไปแต่แท้ที่จริงเป็นโมหะสมาชิกเลี้ยคนมาเยอะ พระเนร์กเลี้ยมายอะที่ไปปล่อยให้จิตตกเป็นโมหะสมาชิก

เราสังเกตได้ง่าย ๆ ว่า จิตที่เป็นโมหะสมาชิกกับจิตเป็นอัปปนาสมาชิกมันคนละเรื่องกันหรือว่าเรื่องเดียวกันคนละอย่างอย่างเดียวกันก็คนละมุ่ม มุ่มเดียวกันก็คนละแต่ ฉะนั้นโมหะสมาชิกถ้าไม่ผ่านสังเกตจริง ๆ ผู้ปฏิบัติจะไม่ค่อยรู้เลย

“คนส่วนมากในผู้ปฏิบัติจะไปตกโมหะสมาชิกนี่เป็นส่วนมาก พอไปตกโมหะสมาชิกแล้วก็จะเข้าใจว่าตัวเองจิตสงบแล้วก็จะผันไปตามสัมารที่มันปุรุ่งแต่งไปแต่แท้ที่จริงเป็นโมหะสมาชิกเลี้ยคนมาเยอะ พระเนร์กเลี้ยมายอะที่ไปปล่อยให้จิตตกเป็นโมหะสมาชิก เสียคนมาเยอะ”

ครั้งแรกเราก็อัดคำปฏิกรรมเข้าไปสบายนพอเริ่มสบายนราคลายคำปฏิกรรมออกไป ไปเลย หายไปเลยตรงนั้นความรู้สึกแต่มีความรู้อยู่ มีนิมิตอะไรรึเปล่า แต่มันเป็นโมหะสมาชิก มันไม่ได้เป็นอัปปนาสมาชิก

ถ้าอัปปนาสมาชิกจะสังเกตได้ ๒ อย่าง

### ข้อแตกต่างระหว่างอัปปนาสมาชิกกับโมหะสมาชิก

ถ้าเป็นอัปปนาสมาชิกโดยจิตออกมารามลำดับของจิตมาพิจารณาสังขารร่างกาย อารมณ์ได้ก็ตามที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับจิตในขณะนั้น เราจะพิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ให้เห็นเป็นอนิจ ทุกข์ อนตตา เมื่อเราเห็นเป็น อนิจ ทุกข์ อนตตา แล้วเรา妄อารมณ์นั้น จิตจะถอยเข้าไปสู่ความสงบคือ อัปปนาสมาชิกใหม่แล้วเกิดความซุ่มซึ่นขึ้นมาภายในจิตใจ ร่างกายก็จะเบา จิตก็จะเบา ที่เรียกว่ากายลหุต้า จิตตลดหุต้า เมื่อกันกับว่าล้อยอยู่ในอากาศ ก็ได้ หรือเมื่อกันกับตกอยู่ในบ่อลึก ๆ มันเวิ่งว้างไปหมด ไม่มีอะไรที่เป็นขอบเขต เราจะมองไปที่ไหนก็ตาม เห็นตั้งแต่ธรรม คือความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดำเนินนั้น ฉะนั้นอะไรก็ตามที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับใจในขณะนั้น เราพิจารณาให้เห็นเป็นธรรมทั้งหมด

เหลือแต่ธรรมกับจิต พ่อวังธรรมเข้าสู่ความสงบคือเหลือแต่จิต พ่ออภิมาพิจารณา ก็จะพิจารณาธรรมเห็นตามความเป็นจริงทั้งหมด

“คติของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ถ้ายุ่งได้ตลอดวันก็อยู่ไป ถ้ายุ่งไม่ได้นอนเลย แต่ทำความรู้สึกตัวไว้ว่าตื่นขึ้นมาเมื่อไหร่ จะลุกมาประกอบความเพียร เวลากลางคืนก็เหมือนกัน ถ้ายุ่งได้ตลอดคืนก็อยู่ไป ถ้ายุ่งไม่ได้กินนอนลักษ ๓ ชั่วโมง หรือ ๔ ชั่วโมง ไม่เกินนั้น นอกจากนั้นจะเป็นเวลาประกอบความเพียรทั้งหมด”

แต่ถ้าจิตตกเป็นโมฆะ สมารทิ เราจะมาพิจารนาอะไร ก็ตามมันไม่ขาด พิจารนามัน ก็ต้องอยู่เฉย ๆ เช้าใจความหมาย คำว่าตื่นอยู่เฉย ๆ เมื่อกันกับชักดอะเย้อกันอยู่เฉย ๆ รู้ว่า อันนี้เป็นโถง อันนี้เป็นภัย เป็นเรว เป็นบาก เป็นกรรมรู้แต่ยังทำอยู่

แต่ถ้าจิตเป็นอัปปนาสมารทิ แล้ว เรายุ่งตามธรรมแล้ว จะเกิดความละอาย เกิดความเกรงกลัว

ขึ้นมาภายในจิต ไม่คิดจะทำความชั่ว ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ศีลก็จะบริสุทธิ์ เป็นบริสุทธิคีล สมารทิก็จะบริสุทธิ์ เป็นความบริสุทธิ์ของสมารทิ ปัญญาเป็นความบริสุทธิ์ของปัญญา ซาบซึ้งอยู่ในตัวของตัวเอง ไม่มีอะไรที่เข้ามาวุ่นวายภายในจิตใจในขณะที่เราทำอยู่ ในขณะที่เรากำลังดำเนินอยู่ ไม่มีกิเลสหน้าไหนที่เหยียบเข้ามา

แต่ถ้าเป็นโมฆะสมารทิ จะมีแต่ความรุ่มร้อนเข้ามา ไม่มีความชุ่มเย็นของจิตใจ มีแต่ความรุ่มร้อนของจิตใจ ออกจากการทำสมารทิมาแล้วจิตใจก็ง ฯ ไปอย่างนั้น เมื่อกันกับนอนตื่น ใหม่จะว่ารู้ก็ไม่ใช่ ว่าไม่รู้ก็ไม่ใช่ นั่นจิตตกเป็นโมฆะสมารทิ คนส่วนใหญ่จะตกเป็นโมฆะสมารทินี่มาก กว่าจะมาแก้กันได้กว่าจะมาอาอกันได้ เป็นเรื่องใหญ่ ไปปล่อยจิตให้ไปตกโมฆะสมารทิ

### เวลาประกอบความเพียร

ฉะนั้นคติของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ถ้ายุ่งได้ตลอดวัน ก็อยู่ไป ถ้ายุ่งไม่ได้นอนเลย แต่ทำความรู้สึกตัวไว้ว่าตื่นขึ้นมาเมื่อไหร่ จะลุกมาประกอบความเพียร เวลากลางคืนก็เหมือนกัน ถ้ายุ่งได้ตลอดคืนก็อยู่ไป ถ้ายุ่งไม่ได้กินนอนลักษ ๓ ชั่วโมง หรือ ๔

ชั่วโมง ไม่เกินนั้น คืออนุ ๔ ทุ่ม ตีนตี ๒ หรืออนุเที่ยงคืน ตีน ตี ๔ ก็ได้เวลา ไม่เกิน ๔ ชั่วโมง ในกรณอนแต่ละครั้งในคืนหนึ่ง นอกจากนั้นจะเป็นเวลาประกอบ ความเพียรทั้งหมด

บัดนี้ก็จะตรวจสอบตัว เองอยู่ได้ตลอดเวลาว่าจิตใจเรา สงบเป็นอันปานสามาธิหรือเป็น โมหะสามาธิ แล้ววิธีการบริกรรม ภารนาเราก็เข้าใจในวิธีการ บริกรรม

**จิตไม่สงบเป็นทุกข์อย่างยิ่ง**  
จิตเคยสงบได้แน่นหนา มั่นคง อยู่ ๆ ขึ้นมาจิตมันไม่สงบ เอาเลย นึกคำบริกรรมภารนา เหมือนกับไม่เคยนึกมาก่อน

บีบบังคับเข้าสู่ความสงบไม่ได้เลย อันนั้นก็แสดงว่าจิตเรียนรู้ เรื่องความฟุ้งซ่าน แล้วเราจะได้เห็นความทุกข์อย่างประจักษ์ ว่าเมื่อก่อนมันเคยมีความสงบความสุขที่เกิดขึ้นจากจิตสงบ

แต่มาบัดนี้ มันจะมาเรียนรู้ ด้านของความทุกข์ มันจะเห็นว่า ความที่จิตไม่สงบเป็นทุกข์อย่างยิ่ง คนที่เกิดขึ้นมาในโลก เพราะจิต ไม่สงบนั้นเอง ถึงได้ดื่นวนอยู่ทุกสิ่งทุกอย่าง ทำบาปทำกรรมทุกสิ่ง ทุกอย่าง ก็เพราะจิตไม่สงบ หอบเอาตั้งแต่ทุกข์ habaoatangtengtakukh มาเฝารนจิตใจตัวเอง เสร็จแล้วก็ยังว่าตัวเองดีอยู่อีก หัง ๆ ที่มีแต่ ความทุกข์ดุน ๆ อยู่ในหัวใจ

พอเรามาเห็นอย่างนั้น โอ้ เป็นอย่างนี้เอง คำว่าทุกข์มัน เป็นอย่างนี้ ทุกข์เกิดขึ้นจากการสมมุติ พอเราเคลื่อนจิตเรา ออกจากรู้จักของความสงบ จิตนั้นมันมีอยู่ ๒ รูป รูปของ ความสงบกับรูปของความทุกข์ เราขับจิตออกจากมหาความทุกข์ เท่านั้น มันก็เลยเกิดความทุกข์ขึ้นมา เห็นอะไรก็เป็นทุกข์ไปหมดทุก สิ่งทุกอย่าง อันนั้นเป็นการเรียนรู้ พอเราเรียนรู้ได้แล้ว อ้อ ก็เรา ยกรู้จักของจิตออกจากมหาความทุกข์นั้นเอง จะนั้นเรายากกลับมหา ความสุข ก็เกิดความสุขขึ้นมาได้เอง

## การภาวน่าไม่ใช่เรื่อง เหลือวิสัย

“การทำสามารถภาวนา  
อย่างไรบดิว่าเป็นเรื่องเหลือวิสัย  
ของผู้คนในยุคใหม่ จะทำปฏิบัติ  
ไม่ได้ คนในยุคใหม่ก็ตามไม่ว่า  
จะเป็นยุคใหม่ยุคเก่า ในการ  
ปฏิบัติทำได้หมด ในยุคก่อนนั้น  
เขากิดมาแล้วไม่มีกิเลสตัณหา  
นี้ก็ไม่ใช่ นั่นมีจรอห้าร้อยได้  
ยังไง นั่น มีจรอปั้นบ้านปลัน  
เมืองได้ยังไง ผ่าเจ้าอาช่องได้  
ยังไง ในสมัยก่อนก็มี มาสมัยนี้  
ก็ยังมีอยู่อย่างเดิม โรงแรมที่  
ก็ยังมีอยู่อย่างเดิม เลี้ยง ๑๖  
อย่างไม่เคยขาดไปจากเมือง  
ราชคฤทธิ์ เลี้ยงผ่าตีบีโบยกัน  
เลี้ยงมีความสุขความสนุกสนาน  
รื้อลงแอ่งกันทั้งบ้านทั้งเมือง

การทำสามารถทำแบบ  
ง่าย ๆ อย่างไรบดิว่าเป็นเรื่องเหลือ  
วิสัยของผู้คนในยุคใหม่ จะทำ  
ปฏิบัติไม่ได้ คนในยุคใหม่ก็ตาม  
ไม่ว่าจะเป็นยุคใหม่ยุคเก่า ในการ  
ปฏิบัติทำได้หมด ในยุคก่อนนั้น  
เขากิดมาแล้วไม่มีกิเลสตัณหา  
นี้ก็ไม่ใช่ นั่นมีจรอห้าร้อยได้  
ยังไง นั่น มีจรอปั้นบ้านปลัน  
เมืองได้ยังไง ผ่าเจ้าอาช่องได้  
ยังไง ในสมัยก่อนก็มี มาสมัยนี้  
ก็ยังมีอยู่อย่างเดิม โรงแรมที่  
ก็ยังมีอยู่อย่างเดิม เลี้ยง ๑๖  
อย่างไม่เคยขาดไปจากเมือง  
ราชคฤทธิ์ เลี้ยงผ่าตีบีโบยกัน  
เลี้ยงมีความสุขความสนุกสนาน  
รื้อลงแอ่งกันทั้งบ้านทั้งเมือง

ไม่เคยขาด มาทุกวันนี้ก็เหมือนกัน เลี้ยง ๑๖ อย่างไม่เคยขาดไป  
จากเมือง

จะนั่นคนในยุคก่อนกับยุคปัจจุบันนี้ก็เป็นคนยุคเดียวกัน  
นั่นแหลก มีกิเลสตัณหาเหมือนกัน มีราษฎร์ โภษะ โมหะ  
เหมือนกัน แต่ความເຂາໃຈໄສ່ ความหาเวลาให้ตัวเอง เมื่อ  
กับพวกเราที่หาเวลามา ก็ดูคน กรุงเทพปริมณฑล มีคนเกือบ ๑๐  
ล้านคน ขนาดประกาศออกไป แล้วก็มาปฏิบัติกันอยู่ได้แค่นี้  
ก็ยังดี ดีกว่าไม่มีคนมาปฏิบัติເຂາໄລຍ

จะนั่นพวกเรามาปฏิบัติแล้ว ก็พากันตั้งใจ

# ໃຄຣເປິ່ນຄານຊີ້ ໃຄຣເປິ່ນຄານຫລວງ

ເມື່ອວານພຸດເຮື່ອງທຳສົມຕາກຣມຈູານໄທ້ພັ້ງ ຮະຫວ່າງສົມຕາ  
ກຣມຈູານກັບວິປໍສສນາກຣມຈູານ

## ກຣມຈູານມື້ ແ ອຍ່າງ

ຄືອສົມຕາກຣມຈູານພຍາຍາມທຳຄວາມສົງບອຍໆກັບດຳບັນດາ  
ນີ້ເຮັດວຽກວ່າສົມຕາກຣມຈູານ ແຕ່ຄ້າເປິ່ນວິປໍສສນາກຣມຈູານ ເທັນອະໄຣ  
ກີ່ຕາມຈະເອມາຄລື່ມລາຍດູ ນີ້ເຮັດວຽກວ່າວິປໍສສນາກຣມຈູານ ຄືອາຮມ໌  
ທີ່ມັນເກີດຂຶ້ນມາກັບໃຈ ເຮົາຈະເອມາຄລື່ມລາຍດູ ໃຫ້ເທັນຕາມຄວາມ  
ເປັນຈິງກັບຂອງອັນນັ້ນ ອັນນັ້ນເຮັດວຽກວ່າວິປໍສສນາກຣມຈູານ

## วิปัสสนาภัณฑ์ปฏิจารณา

วิปัสสนากรรมฐานยกເອາ  
อารมณ์ຂອງໃຈขື້ນມາ ທີ່ວ່າປັບປຸງ  
ພິຈາຮານເຫັນສັງຂາຣ ຮູບປັບປຸງກັບ  
ຈົດຕະສັງຂາຣ ປັບປຸງພິຈາຮານເຫັນ  
ສັງຂາຣເປັນສິ່ງທີ່ນ່າກລັວ ປັບປຸງ  
ພິຈາຮານເຫັນທີ່ເກີດຂອງສັງຂາຣ  
ປັບປຸງພິຈາຮານເຫັນທີ່ດັບຂອງ  
ສັງຂາຣ ໃນສັງຂາຣທ່ານແຍກອອກ  
ມາເປັນ ໂ ສ່ວນ ສ່ວນຮູບປັບປຸງຂາຣ  
ກັບຈົດຕະສັງຂາຣ

ຈົດຕະສັງຂາຣກີ່ຄືອຄວາມ  
ນີ້ກີດປຽບແຕ່ງກາຍໃນຈົດ ອັນນັ້ນ  
ເຮັຍວ່າຈົດຕະສັງຂາຣ

ຮູບປັບປຸງຂາຣກີ່ປະກອບ  
ໄປດ້ວຍຮາຕຸດິນ ຮາຕຸໜໍ້ ຮາຕຸລຸມ  
ຮາຕຸໄຟ ຕາ ຫຼຸ ຈມູກ ລື້ນ ກາຍ ໄຈ

“ກຳຄວາມສັງບອູ່ກັບດຳ  
ບັນດາຮົມ ນີ້ເຮັຍວ່າສົມຄອກຮົມຮູ້ນ  
ແຕ່ຄ້າເຫັນອະໄຣກີຕາມເອາມາ  
ຄລື່ຄລາຍດູໃຫ້ເຫັນຕາມຄວາມເປັນ  
ຈົງເຮັຍວ່າວິປັບປຸນາກຮົມຮູ້ນ”

ນີ້ເປັນຮູບປັບປຸງຂາຣ ໃນຮູບປັບປຸງຂາຣເກີຍກີ່ນຳມາເປັນເຄື່ອງຄລື່ຄລາຍ  
ທຳເໝື່ອນກັນກັບເຮົາພິຈາຮານປົງປາດນິມິຕ ແຕ່ແຕກຕ່າງກັນອູ່ທີ່ວ່າ  
ອັນທີ່ນີ້ທຳຄວາມສັງບເສີຍກ່ອນ ອົກອັນທີ່ນີ້ເຮົາໃຊ້ອາຮົມໂຮງມາດ  
ນີ້ແທລະພິຈາຮານ

ອຍ່າງເຮົາໄປຮູ້ປະເທົ່ານອະໄຣກີຕາມ ເກີຍເອາສິ່ງນັ້ນມາພິຈາຮານ ເຖິງ  
ຕົ້ນໄມັກີພິຈາຮານຕົ້ນໄມ້ ເຫັນລົມພັດກີພິຈາຮານລົມພັດ ເຫັນໄປໄໝໄຫວ  
ທຳໄມ້ມັນຕຶງໄຫວ ໄປໄມ້ທຳໄມ້ມັນຕ້ອງໄຫວ ເພຣະມືລົມມາພັດ ດ້ວຍ  
ໄມ້ມີທັງລົມ ແລະໄມ້ມີໄປໄມ້ ມັນຈະເຮັຍວ່າອະໄຣ

## ຮູບທັນວິປັບປຸນູປົກິເລສ

ໃນຮະຫວ່າງວິປັບປຸນາກຮົມຮູ້ນມັນມີຂໍອເຫີຍບເຄີຍກັນອູ່ອີກ  
ອັນທີ່ນີ້ ຄືວິປັບປຸນູປົກິເລສ ມັນມີ ๑๐ ຂໍອເໝື່ອນກັນ ວິປັບປຸນາ  
ກຮົມຮູ້ນມີ ๑๐ ຂໍອ ເຮັຍວ່າວິປັບປຸນາຢານ ມີ ๑๐ ຂໍອ ຂຶ້ນຕົ້ນ  
ໃຊ້ປັບປຸງພິຈາຮານສັງຂາຣ ແຕ່ໃນວິປັບປຸນູປົກິເລສ ຂຶ້ນຕົ້ນໃຊ້ແສງສ່ວ່າ  
ເປັນເຄື່ອງລ້ອ້າໃຈ ໃນວິປັບປຸນູປົກິເລສ ໂອກາໂສ ແສງສ່ວ່າເກີດຂຶ້ນ  
ນ້ອມຈົດເຊື່ອ ບັດນີ້ຂໍອທີ່ ๑๐ ທີ່ແຕກຕ່າງກັນກັບວິປັບປຸນາຢານ ທີ່ວ່າ  
ວິປັບປຸນູປົກິເລສ ນິກັນຕີ ຄືອຄວາມໄຄຮ່ອຍາລະເວີຍດ ໃນມື່ອຄວາມໄຄຮ່  
ອຍ່າງລະເວີຍດ ກົງຈົກິເລສດຸ້ນ ທ ອັນນີ້ເປັນວິປັບປຸນູປົກິເລສ

“อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในระหว่างที่เราทำ samaichiwanan อยู่ ถ้าหากเรามองลงไปว่ามันไม่เป็นอันตรายกับชีวิตแล้วให้เรากลับมาดูความรู้ที่ใจ”

คนส่วนมากจะไปพูดกันเรื่องวิปัสสนา พูดกันเรื่องทำกรรมฐาน ทำอะไรต่ออะไร อันนั้นวิธีการพูด แต่วิธีการดำเนินทางใจจะต้องไปตามขั้นตอนอะไรเป็นวิปัสสนา อะไรเป็นวิปัสสนา แต่ส่วนมากจะไปตกวิปัสสนานั้นหงุด คือจะไปตกอยู่กับวิปัสสนานูกิเลส คือน้อมจิตเชื่อพอน้อมจิตเชื่อเข้าไปเท่านั้น เรียบร้อยเลย ไม่มีใครที่จะแก้ได้ เพราะตัวเองเชื่อในความคิดของตัวเองอย่างนั้น

เคยมีปัญหาเยอะ อย่างเวลานั่งภาวนาเข้าไป จิตส่งออกไปข้างนอก แล้วก็นึกว่าตัวเองเคยมาอยู่ที่นี่ เคยมา กิດเป็นพญานาค อยู่ในที่นี่ เดียวจะตามไปดู

ลูกดูหلانในห้องน้ำตระหง่านี้ นั่นก็คือว่ามันน้อมจิตไปเชื่ออย่างนั้น พoSudท้ายมาคนที่นำมาฝึกหัดอบรมก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นอะไร เชื่อแล้วก็ไปกันยา กล้ายเป็นมิจฉาทิภูมิ กันไปหมดเลยบัดนี้ เพราะว่าความเห็นผิด ไม่ได้เห็นไปตามหลักธรรมคำสั่งสอนพระพุทธเจ้านั้น

### ดูความรู้ที่ใจ

อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในระหว่างที่เราทำ samaichiwanan อยู่ ถ้าหากเรามองลงไปว่ามันไม่เป็นอันตรายกับชีวิตแล้ว ให้เรากลับมาดูความรู้ที่ใจ

มันจะเกิดปฏิชีSTMมา เกิดร่างกายขนพองสยองเกล้า เกิดสะท้านไปทั้งร่างกาย เกิดหนักไปทั้งร่างกายเหมือนกันกับว่าร่างกายของเรารอกมาเต็มห้อง ก็ไม่เป็นไรอันนั้น เราอยู่ มันจะเต็มห้องตรงไหน มันจะเต็มไปถึงไหนก็ให้มันเต็มไปดูซิ ความรู้เรา ยังมีอยู่ ไม่ใช่เรื่องจะตาย เรื่องตายนั้นเป็นเรื่องที่ไม่มีความรู้

จะนั่นเราทำหนเด็กไป ๆ ดูที่ความรู้ภายใน ถ้าหากเราทำหนเด็กไปดูความรู้ภายในแล้ว อาการที่มันเป็นก็สงบ

“ในการทำนั้นจะต้องทำกลับเข้ามาแก้ที่ใจ ครับเป็นคนหนึ่ง ครับเป็นคนนี้ เราจะต้องดูว่า ครับเป็นคนนี้ ครับเป็นคนหนึ่ง”

ส่วนมากจะซักนำกันให้ส่งจิตออกไปข้างนอก ให้ไปรู้เรื่องภายนอก รู้เรื่องตามนิมิตบ้าง รู้เรื่องตามอะไรต่อมิอะไรต่าง ๆ พวคนนั้น อันนั้นเข้าใจผิดในการทำ

ในการทำนั้นจะต้องทำกลับเข้ามาแก้ที่ใจ ครับเป็นคนหนึ่ง ครับเป็นคนนี้ เราจะต้องดูว่า ครับเป็นคนนี้ ครับเป็นคนหนึ่ง

เราสามารถวนาเพื่ออะไร เรารักษาคีลารักษาเพื่อ ครับ เราไม่อยู่ในเกักษัมมะนี้ เราไม่อยู่ในเกักษัมมะเพื่อ ครับ เราต้องตรวจสอบดูตัวของเราให้มากแล้ว บัดนี้ในการทำไม่มีปลิโพธ คือเครื่องกังวลใจ

ถ้าหากเราทำโดยที่ไม่มีปลิโพธคือเครื่องกังวลใจ อย่างเมื่อวานนี้ ผุดถึงเรื่องการข้าม คือเราข้ามโลกธรรม ข้ามนิรណธรรมมาเมื่อเราข้ามมาแล้วบัดนี้ เราสามารถอยู่ในหลักของมรรค คือ คีล สมาริ ปัญญา

ส่วนอาการที่มันเกิดขึ้นในระหว่างที่เรากำลังปฏิบัติ คือบุคคลที่กำลังเดินทาง ในบุคคลที่กำลังเดินทางนั้นจะไม่มีอะไรพร้อมสักอย่างเดียว ไม่ว่าเครื่องไม้เครื่องมือ เสื้อผ้าอาภรณ์ อาหาร การบริโภคต่าง ๆ เราจะเตรียมไปขนาดไหนก็ตาม มันจะต้องมีของที่ขาดตกบกพร่องบ้าง อันนั้นเป็นธรรมชาติของบุคคลที่เดินทาง

แม้แต่เรื่อยู่ในบ้านช่องห้องหอของเรามันยังไม่พร้อมเลย บางครั้งบางคราวยังมีของที่ขาดที่เกินเป็นธรรมชาติของมัน เราต้องพยายามเพิ่มอยู่ตลอดเวลา นี่ขนาดอยู่กับบ้านนะ จะนั่นการเดินทางอยู่ในหลักของมรรคก็เหมือนกัน ไม่ได้มีอะไรที่แตกต่างกัน

พวกราที่มีโอกาสเข้ามา ก็พยายามศึกษาหรือทำความเข้าใจ เมื่อเราทำความเข้าใจกับตัวของเราแล้ว เราเกิดมาจากที่ไหน และเรา

จะไปที่ใด เรายิ่งตอบยากว่าได้หรือยังในพชาติต่าง ๆ ลองมองกลับไปดู จิตใจของเรานะเป็นปกติหรือยัง จิตใจของเรานะเป็นสมาริหรือยัง

“พยายามศึกษาหรือทำความเข้าใจ เมื่อเราทำความเข้าใจกับตัวของเราแล้ว เราเกิดมาจากที่ไหน และเราจะไปที่ใด เรายิ่งตอบยากว่าได้หรือยังในพชาติต่าง ๆ ลองมองกลับไปดู จิตใจของเรานะเป็นปกติหรือยัง จิตใจของเรานะเป็นสมาริหรือยัง”

### ทำใจเป็นปกติ

จิตใจของเรานะเป็นปกติก  
เนื่องจากว่าอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ถูก  
ซักลากออกไป ใจของเรามีวิ่งไป  
ตามหัวอารมณ์ต่าง ๆ หรือไม่ถูก  
อารมณ์ต่าง ๆ ซักลากออกไป  
ไม่ถูกผลักดันตัวเองออกไป  
ในสิ่งที่เป็นอกุศลจิต อุญญาติในกุศล  
จิตตลอดเวลา นั่นนะเรานี่จะไป  
ได้ ถ้าอย่างนั้นเรายังไม่ได้ ถ้าหาก  
ถูกซักลากออกไปอยู่ตลอดเวลา  
จิตเป็นอกุศลอยู่ตลอดเวลา  
อย่างพากเรามานี่ เรียกว่าจิต

เป็นกุศล เราถึงมาทำอย่างนี้ได้มาอยู่เนกขั้มมะได้ มาอยู่ปฏิบัติได้

ถ้าหากเรามาอยู่ปฏิบัติได้อย่างนี้แล้ว ก็พยายามสังเกต  
ตัวเองในขณะที่เข้ามาและออกไป เราเข้ามาสภาพจิตใจเราเป็นยังไง  
ในขณะที่เราอยู่เป็นปกติ เข้ามาแล้วจิตใจเราเป็นยังไง แต่ละเวลา  
แต่ละช่วงเวลา หลังจากเราทานอาหาร หลังจากเราตื่นนอน ก่อนที่  
เราจะนอน เราจะต้องมีความรู้ตัวเราอยู่ตลอดเวลา

ในเมื่อเรามีความรู้ตัวเราอยู่ตลอดเวลาแล้ว นั่นแหลกที่  
เรียกว่าสัมปชัญญะคือความรู้ตัว ธรรมแห่งเครื่องสำอางสนับสนุน  
ซึ่งกันและกัน อย่างครั้ทชา วิริยะ สติ สมาริ ปัญญา จะเข้าไปสนับ  
สนุนในอิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

### อบรมอินทรีย์ให้แก่กล้า

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในขณะที่เราเข้ามาอยู่ เราสำรวม  
กายของเรา สำรวมวจลของเรา สำรวมใจของเรา อบรมอินทรีย์ให้  
แก่กล้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

“เมื่อเรามีความรู้ตัวเราอยู่ตลอดเวลาแล้ว นั่นแหล่ที่เรียกว่าสัมปชัญญะคือความรู้ตัว ธรรมแห่งเครื่องสำเร็จสนับสนุนซึ่งกันและกัน อย่างศรัทธา วิริยะ สติ สมารธ ปัญญา จะเข้าไปสนับสนุนในอิทธิบาท ๔ ด้านหง วิริยะ จิตตะ วิมังสา”

ทำไมถึงว่าอบรมอินทรีย์ให้แก่กล้า ตาเห็นรูป เราก็เห็นตามความเป็นจริง ไม่ได้เห็นว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขาเห็นว่าเป็นชาตุอันหนึ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วก็จะดับลงไปในชาตุอันนั้นอีกอย่างชาตุดิน ชาตุน้ำ ชาตุลมชาตุไฟ คนอยู่ด้วยประกอบของชาตุ เมื่อชาตุนั้นมีความพิกลพิการ เมื่อชาตุนั้นมีความเลื่อมสลาย คนก็จะต้องดับไปเป็นдин เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟอย่างเก่า

ในдин น้ำ ลม ไฟ ชาตุดิน มีอยู่ ๒๐ ชาตุน้ำมีอยู่ ๑๒ ชาตุลมมีอยู่ ๖ ชาตุไฟมีอยู่ ๔ เข้ามาเป็นส่วนประกอบกัน เรามาว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็น

บุคคล เป็นเรา เป็นเขาเราจะต้องกลับมาดู

ครั้งแรกเราดูภาพรวมทั้งหมดเสียก่อน เมื่อเราดูภาพรวมทั้งหมดแล้วบัดนี้ เราก็มาดูเป็นส่วน เราจะทำโภภูษาสันโดධิอันหนึ่งให้ลินไปแห่งความสงสัยเราทั้งหมดได้ เพียงว่าจับอันใดอันหนึ่งไม่ใช่จับแล้ววาง จับแล้ววาง จับแล้ววาง อันนั้นจะไม่ได้อะไรเลยทำไปมากเท่าไหร่จิตก็จะผุ้งช่านไปมากเท่านั้น

ในการพิจารณา ก็เหมือนกัน อย่างในครั้งก่อน พระที่ท่านพิจารณาความแตกแยกภายในจิต ความแตกแยกภายในอารมณ์ที่มาเกี่ยวข้องกับใจ เกิดความไม่สมดุลย์ซึ่งกันและกัน ท่านก็พิจารณาสังฆาร เดียวไอกันนั่นปูรุขึ้นมา เดียวไอกันนั่นปูรุขึ้นมา พ้อไปบินนาตามโยมอีกบ้านหนึ่งเขารายก นิม耐ก่อนพระคุณเจ้า ตอนนั้นท่านยังเป็นปุถุชนเต็มตัว เพราะท่านกำลังพิจารณาความแตกแยกอยู่

แล้วพอหยุดพักหนึ่ง ได้ยินเสียงบ้านข้างเคียงเข้าทางเลาะกัน สามีภรรยาเขายะเลาะกัน คนทะเลาะกันก็นึกถึงภาพสามีภรรยา ทะเลาะกัน ก็คือเอาพ่อแม่มาเป็นขี้ปากของแต่ละคน ท่านก็ฟังเสียงข้างนอกว่า นี่เขากำลังทะเลาะกัน เพราะว่าเข้าเอาพ่อแม่มาเป็นขี้ปาก

แล้วบัดนี้ท่านก็น้อมกลับมาที่ตัวของท่าน

### ตัวเราเองก็ยังทะเลาภันอยู่

“แม้ตัวเราเองก็กำลังทะเลาภันอยู่” นี่ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย นี่ความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ผู้หลุดจากสมมุติเป็นวิมุตติ แต่ทำไม่เราไม่ยอมรับความจริง ตรงนั้น เรายังเชื่อตัวของเรามาก ว่าเราจะเป็นคนหนุ่มคนแน่นไปตลอดชาติ ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย”

แม้ตัวเราเองก็กำลังทะเลาภันอยู่ นี่ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย นี่ความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ผู้หลุดจากสมมุติเป็นวิมุตติ แต่ทำไม่เราไม่ยอมรับความจริงตรงนั้น เรายังเชื่อตัวของเรามาก ว่าเราจะต้องพยายามพื้นตัวเองอยู่ตลอดเวลา ว่าเราจะเป็นคนหนุ่มคนแน่นไปตลอดชาติ ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย อะไรก็ดีขึ้นมาก็จะต้องอยู่ยงคงกระพันไปตลอดกับเรา อารมณ์ของจิตที่เกิดขึ้นกับจิตที่เป็นสมាជิปawanaga ก็จะให้มันอยู่อย่างนั้นตลอดไป และมันเคยอยู่

ในความปราถนาของเรา ใหม่ ฉะนั้นมันไม่เคยอยู่ในความปราถนาของเรา

เรากับเข้าโครงแตกต่างกัน ส่องสามีภราณันญาทะทะเลาภันไม่ได้เป็นที่จะต้องไปเกิด ไปแก่ ไปเจ็บ ไปตาย เป็นภาพเป็นชาตินะ แต่เรายังต้องไปเกิด ไปแก่ ไปเจ็บ ไปตายอีกเป็นภาพเป็นชาติขึ้นมา ฉะนั้นท่านวางแผนารมณ์ของการทะเลาภัน ยอมรับความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่เกิดขึ้น แล้วก็ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปเป็นธรรมชาติท่านนั้น ในขณะที่เขาน้อมข้ามมาใส่บาตร ท่านเป็นพระอรหันต์เต็มภูมิ

### ไม่ยอมรับจึงต้องทะเลาภัน

นั่น ความแตกต่างกันในระหว่างการพิจารณาที่ยอมรับอธิษฐานตามความเป็นจริงในธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เท่านั้น อันนี้เรามิ่งยอมรับตามความเป็นจริงในธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อไม่ยอมรับถึงได้ทะเลาภันอยู่ตลอดวัน ทะเลาภันอยู่ตลอดคืน

อันนี้ว่าต้องการความสงบ อิกอันหนึ่งกับกว่าให้คิดให้มาก ให้พิจารณาให้มาก ดึงกันอยู่อย่างนั้น

แต่จริง ๆ ให้ทำต่างวาระ กัน เมื่อจิตพิจารณาอันได้อันหนึ่ง เห็นจริงแจ้งประจักษ์ แล้ววางใน ส่วนที่เราเห็นจริงนั้น ปล่อยให้ เป็นความสงบไปเป็นอัปปนา สมາธิ ที่ว่ามีแต่จิตคือรู้อยู่ ไม่ไป ตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาเกี่ยวข้อง กับใจของเราในขณะนั้น ที่ท่านว่า เป็นอัปปนาสมາธิ

“เรากำลังพิจารณาอยู่นั้น ไม่ว่าจะเป็นรูปารามณ์ สัททารามณ์ คันธารามณ์ รสaramณ์ โผญฐพ พารามณ์ ธรรมารามณ์ หรือจะเป็น อาการของสังขารที่เกิดขึ้นภายใน จิตของเราในขณะนั้น เมื่อมัน มีอารมณ์ที่เข้าไปเกี่ยวข้อง เรา ก็เอาส่วนนั้นออกมายังพิจารณา อันได้อันหนึ่งเสียก่อน อย่าไป พิจารณาหลายส่วนพร้อม ๆ กัน”

พออยู่ในลักษณะนั้น พอสมควร เรียกว่ามีกำลังวังชา ขึ้นมาพอสมควร เสร็จแล้วก็ ออกมายังพิจารณา อะไรมีตามที่ เข้ามาเกี่ยวข้องกับใจในขณะที่ เรากำลังพิจารณาอยู่นั้น ไม่ว่า จะเป็นรูปารามณ์ สัททารามณ์ คันธารามณ์ รสaramณ์ โผญ ฐพพารามณ์ ธรรมารามณ์ หรือ

จะเป็นอาการของสังขารที่เกิดขึ้นภายในจิตของเราในขณะนั้น เมื่อมันมีอารมณ์ที่เข้าไปเกี่ยวข้อง เรายังเอาส่วนนั้นออกมายังพิจารณา อันได้อันหนึ่งเสียก่อน

อย่าไปพิจารณาหลายส่วนพร้อม ๆ กัน คือจับแล้ววาง จับแล้ววาง อยากจะพิจารณาอันนั้น อยากจะพิจารนาอันนี้ อันนั้น คือทำด้วยความอยาก คือกิเลสเข้าไปสนับสนุน

เมื่อเราทำด้วยความอยาก คือกิเลสเข้าไปสนับสนุนแล้ว อันนั้นไม่ประสบผลสำเร็จ พอทำไป ๆ ๆ สกระยะหนึ่ง จิตมันก็จะ ด้าน พอจิตมันด้านแล้วมีปัญหาใหญ่เลยบัดนี้ จะโทษธรรมะคำสั่ง สอนของพระพุทธเจ้า

### วางแผนฐานให้ถูก

เวลาเราออกไปอยู่ประพฤติปฏิบัติตามป่า ตามเขา ตามบ้าน ตามเมือง เรายังเคย แต่ใจของเราไม่สงบ ใจของเรา ไม่เห็นโทษของวัฏภัย ไม่เห็นโทษของความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เพรา ว่าการวางแผนฐานของเรามาไม่ถูก ในเมื่อวางแผนฐานของเรา ไม่ถูก จะต้องวางแผนฐานของเราให้ถูกลงไปในขณะเดียวกับ ที่เราทำsmithอยู่

“ตรวจสอบตัวของเรารอยู่ตลอดเวลา อย่ามองข้ามตัวของเรา ไม่มีใครที่จะพาเราไปเกิดไปแก่ ไปเจ็บ ไปตาย นอกจากตัวของเราเท่านั้น ใครจะมาช่วยเหลือตัวของเรา ถ้าไม่ใช่ตัวของเรา”

บางครั้งมันจะมีปัญญาเคียงแหลง หรือบางครั้งจะมีสัมปชัญญะ คือสติสัมปชัญญะ ความรู้ตัวที่เด่นชัดอยู่ บางครั้งก็จะมีความเพียรออย่างแก่กล้า บางครั้งก็จะมีศรัทธาอย่างแก่กล้า ในระหว่างธรรมแห่งเครื่องสำอาง ที่ยังไม่สนับสนุนกันเต็มที่ คือว่ายังไม่สมบูรณ์ ในเมื่อธรรมเหล่านี้ยังไม่สมบูรณ์ มันก็จะเกิดขึ้นส่วนใดส่วนหนึ่งก่อนในบางครั้งบางคราว บางครั้ง บางคราวก็มีศรัทธาอันแก่กล้ามาก อย่างจะประพฤติปฏิบัติ แต่ก้าลเวลาไม่อำนวย พอมีความเพียรในขณะที่เรามีโอกาส มีเวลา มีความเพียรแต่ไม่มีศรัทธา หรือไม่มีสมารถหรือไม่มีปัญญา อันนี้เป็นเรื่องธรรมดานของบุคคลที่กำลังเดินทางมันยังไม่สมบูรณ์เป็นหนึ่ง

### ธรรมะเหมาะสมกับทุกวัยทุกเวลา

ต่อเมื่อเราทำไป ๆ ๆ ในระยะหนึ่ง เราเข้มงวดกวดขันเรื่องคือ เรื่องสมารถของเรามากขึ้น เรื่องศรัทธาของเรามากขึ้น เราตรวจสอบตัวของเรารอยู่ตลอดเวลา อย่ามองข้ามตัวของเรานอกจะที่ทำสมารถภารานั้น ไม่มีใครที่จะพาเราไปเกิดไปแก่ไปเจ็บไปตาย นอกจากตัวของเรานี้เท่านั้น จะเป็นคนแก่ จะเป็นคนเจ็บ จะเป็นคนตาย ในเมื่อเราเป็นคนแก่ คนเจ็บ คนตายใครจะมาช่วยเหลือตัวของเรา ถ้าไม่ใช่ตัวของเรา

ฉะนั้นเราจะอยู่ในวัยหนุ่มวัยเน่น วัยกลางคน ในปฐมวัยมัชฌิมวัย ปัจฉิมวัยก็ตาม จะอยู่ในวัยไหนก็ตาม คำสอนของพระพุทธเจ้าเหมาะสมกับทุกวัย คำสอนของพระพุทธเจ้าที่อยู่ในปฐมวัยก็มี ในมัชฌิมวัยก็มี ในปัจฉิมวัยก็มี คำสอนของพระพุทธเจ้าเหมาะสมสมทุกกาลทุกเวลา ไม่เหมือนกันกับเครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องประดับประดาต่าง ๆ เครื่องประดับประดาของเด็กจะให้ผู้ใหญ่ใส่ไม่ได้ เครื่องของผู้ใหญ่จะให้เด็กใส่ก็ไม่ได้ แต่ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นคือ สมารถ ปัญญาเหมาะสมอยู่ทุกกาลทุกเวลา กับบุคคลทุกเพศทุกวัย

**“จะอยู่ในวัยไหนก็ตาม  
คำสอนของพระพุทธเจ้าเหมาะสม  
กับทุกวัย คำสอนของพระพุทธเจ้า  
เหมาะสมทุกกาลทุกเวลา ไม่  
เหมือนกันกับเครื่องนุ่งห่มหรือ  
เครื่องประดับประดาต่าง ๆ เครื่อง  
ประดับประดาของเด็กจะให้  
ผู้ใหญ่ใส่ไม่ได้ เครื่องของผู้ใหญ่  
จะให้เด็กใส่ก็ไม่ได้ แต่ธรรมะ  
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็น  
ศีล สมาริ ปัญญา เหมาะสมอยู่  
ทุกกาลทุกเวลา กับบุคคลทุกเพศ  
ทุกวัย”**

ในผู้ที่มีศรัทธาแล้ว ตัว  
ความเพียรเป็นหลักในการกระทำ  
เรามองลงไปว่าเราจะทำอะไร  
เรายังสังสัยอะไรมั่นในโลกทั้ง ๓  
ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความ  
เกิดในภพน้อยภพใหญ่ สูง ๆ  
ต่ำ ๆ ลุ่ม ๆ ถอน ๆ เรายังยินดี  
ในพชาตินี้อยู่ไหม คิดว่า  
ทุกคนไม่ยินดีในพชาติต่าง ๆ  
ที่เกิดขึ้น ถึงได้เข้ามาปฏิบัติ ผู้ที่  
เข้ามาปฏิบัติเพื่อจะข้ามภพทั้งนั้น  
เป้าหมายอยู่ที่การข้ามภพ แต่การ  
กระทำบัน្តៃ ในการกระทำการแต่ละ  
อย่าง หรือแต่ละครั้งแต่ละคราว  
เรามีเป้าหมายอยู่ที่ตรงไหน

**เป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติ**  
**อย่างการทำทาน หรือ**  
**การรักษาศีล หรือการงาน**

บางคนก็ทำงานนั้นเพื่อต้องการลาภ ยศ สรรเสริญ บางคนการรักษา  
ศีลนั้นก็ต้องการให้มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ หรือการทำงานนั้น  
ก็ต้องการให้มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ ในความต้องการทั้ง ๓ อย่าง  
เป็นความต้องการที่ผิด

แต่ในการทำงานของเรา การรักษาศีลของเรา การงาน  
ของเรา เรา มุ่งหวังจุดหมายปลายทางอันเดียว คือต้องการพ้นจาก  
ภพอันนี้ไป ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ช้ำ ๆ ซาก ๆ นั้นเป็น  
ความต้องการที่สูงสุด หรือเป็นความต้องการที่เป็นไปกับมรรค  
ไม่เป็นกิเลส แต่ถ้าต้องการในลาภ ในยศ地位ความคุกคิดอยู่  
อันนั้นเป็นกิเลส เป็นความต้องการที่ไม่เป็นไปกับผู้ปฏิบัติ

แต่สำหรับผู้ปฏิบัติแล้ว ความต้องการนั้นจะต้องการ  
พระนิพพาน อันนั้นถึงจะเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติ  
จะนั้น ถ้าหากเราต้องการพระนิพพานแล้ว อุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิด  
ขึ้นในระหว่างที่เราปฏิบัติอยู่ถือเป็นเรื่องธรรมดा ไม่เป็น  
เรื่องใหญ่เรื่องอะไรในการปฏิบัติ

“ในการทำทานของเรา การรักษาศีลของเรา การ Kavanaugh ของเรารามสูงหวังจุดหมายปลายทางอันเดียว คือต้องการพ้นจากภพอันนี้ไป ความเกิด แก่เจ็บ ตาย ช้ำ ๆ ชา ก ๆ นั่นเป็นความต้องการที่สูงสุด”

จะนั่นการทำ samaadhi Kavanaugh การได้รับภูมิในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา แต่ละคนได้ความเป็นมนุษย์นั้นมาได้โดยยาก เรียกว่า กิจโโภ มโนสุสปวีลาโภ หมายความในการได้อัตภาพของชีวิตมนุษย์ กิจฉั่น มจุจาน ชีวิต ชีวิตความ เป็นอยู่ของเรามีบุญนักบุญหนาถึงผ่านพันมาถึงวันนี้ได้ กิจฉั่น สุธรรมมุสส่วน มีโอกาสที่ได้ฟังธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจากครูบาอาจารย์ต่าง ๆ นี้ไม่เป็นความยากลำบากเรา กิจโโภ พุทธานมุปปานโภ ความเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าเป็นของยากถึงแม้จะเป็นของยากก็จริงอยู่แต่เรา yang มีโอกาสได้ฟังธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในส่วนที่เป็นไปกับศีล สมາดี

ปัญญา และพวกรา่องก์เป็นบุคคลที่ได้เข้ามาดำเนินในศีล สมາดี ปัญญา นั้น

จะนั่นพากันตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ จัง ๆ

# กบกน ความดีในหัวใจ

พากันมา ๒-๓ วันแล้ว เป็นยังไงบ้างการปฏิบัติ

## ให้จากกันแต่กาย

วันนี้เป็นวันที่เราจะจากกันใช่ไหม เราจากกันไปก็จากเดพะ  
เรื่องร่างกาย ไปตามหน้าที่ที่มีหน้าที่ภารกิจ ส่วนสภาพจิตใจเรา  
ก็อย่าไปจากกัน สมัยนี้การติดต่อประสานสื่อข่าวต่าง ๆ ติดต่อ  
กันได้ตลอดเวลาทางสื่อสาร เพราะสื่อสารสมัยนี้อยู่ที่ไหนก็รู้ว่าอยู่  
ที่ไหน การปฏิบัติเป็นยังไง มีโอกาสก็ติดต่อกับครูบาอาจารย์  
ได้ตลอดเวลาซึ่งที่ติดต่อได้ แต่ไปบางที่ก็ไม่มีสัญญาณ ไปอยู่  
บางที่ก็ไม่มีสัญญาณโทรศัพท์ อันนั้นก็ติดต่อไม่ได้

## อยู่ร่วมกันให้มีความอดทน

การที่เรามาอยู่ร่วมกันได้ใช้ความอดทน พยายามใช้แต่ความดีทั้งหมด เอาแต่ความดีออกมานะ กิริยามารยาทด้วยความดี ใจทั้งหมด จะเอาแต่ความดีออกมานะ กิริยามารยาททางกายทางวาจา ทางใจ จะใช้ตั้งแต่ความดี เวลามาอยู่ร่วมกัน การมาอยู่ร่วมกันนั้นเราได้ผิดหัดความอดทน เราไม่เคยคิดว่าเราจะมาอยู่ร่วมกัน แต่วันหนึ่งมันมา รวมกันเป็นเวลาหลายวัน และเป็นจำนวนหลัก ๆ คน

## เอาความดีออกมานะ เก็บความชัวไว้ข้างใน

พอเรามาอยู่ร่วมกันแล้ว บัดนี้ ถ้าไม่เอาความชัว เอาความดีออกมานะ ถ้าเรายังปรึกษาความดีไว้ข้างใน แล้วเอาความชัว

ออกมานะ จะเป็นยังไง ๓ วัน นี่จะนานหรือจะไม่นาน ถ้าเรารักษาความดี เอาความชัวออกมานะไว้ข้างนอก กิริยามารยาทที่แสดงออก มาข้างนอก ๓ วันอาจมาว่านานนะ ความเข้าใจรักษาความดี กับปล่อยความชัวออกมานะเพ่นพ่าน เป็นยังไง พากเราจะรู้สึกยังไงในการพูดจาพาทีต่าง ๆ แสดงออกมานะตั้งแต่คำพูด ตั้งแต่กิริยามารยาท แสดงความชัวออกมานะ

อย่างข่าวสารต่าง ๆ ที่เป็นกันอยู่ทุกวันนี้ นี่คือการรักษาความดี แต่เอาความชัวออกมานะข้างนอก เสร็จแล้วคนที่ฟังทำใจไม่ได้ ต้องรวมกลุ่มกันประท้วง เพราะอะไร เพราะเอาความชัวออกมานะ

ฉะนั้นแท้ที่จริงเราต้องเอาความดีออกมานะ เก็บความชัวให้หมด เก็บของไม่ดีซ่อนไว้ อย่าให้คนอื่นเข้าเห็น เห็นไม่เหมือนพากห้องน้ำห้องท่า เรายังคงไม่ดีไปอีกที่หนึ่ง ส่วนข้างบนห้องน้ำก็มีแต่ของที่สะอาดน่าใช้ เป็นยังไงแตกต่างกัน ฉะนั้นธรรมะคือธรรมชาติ แต่บัดนี้ภาษาโบราณเขาว่า ถ้าเอาถังล้อมมาไว้หน้าบ้าน ถ้ามันแตกถังล้อมแตก เขายังบ้านนั้นทั้งบ้านไม่มีที่มองเลย นั่น ภาษาโบราณเขายาบยก

“ເອົາຄວາມດື່ອອກມາ ເກັບ  
ຄວາມຂ້ວໃຫ້ຮມດ ເກັບຂອງ  
ໄມ້ດີ່ຂອນໄວ້ ອຍໍາໃຫ້ຄົນອື່ນເຂົາເຫັນ  
ຄ້າເອົາຄັ້ງສ້ວມມາໄວ້ທຳນ້ຳມ້ານ ຄ້າ  
ມ້ານແຕກຮັງສ້ວມແຕກ ເຂົາວ່າມ້ານ  
ນັ້ນທີ່ທຳນ້ຳໄມ້ມີທີ່ມອງເລຍ”

ຂະໜ້າການທີ່ມາອູ້ຽວມກັນ  
ເປັນເວລາຫລາຍວັນພອສມຄວາ  
ເຮັກພຍາຍາມສັງເກຕຕົວຂອງເຮົາ  
ຕລອດໄປ ຈົນກະທັງວ່າຈະໄປ  
ທຳການທຳການຕາມອອງຄົກຕ່າງ ຈາ  
ໃນສູ່ນະທີ່ເຮົາເຄີຍເປັນຜູ້ປົງປົງບັດ  
ການທີ່ເຮົາຈະແສດງອອກແຕ່ລະຍ່າງ  
ໃນອອງຄົກຕ່າງ ຈາ ເຮົາຕ້ອງຄົດເລີ່ມ  
ວ່າເຮົາແສດງຄວາມດື່ອອກ ອຍໍາໄປ  
ແສດງຄວາມຂ້ວອອກ

### ພຸດຈາເໜືອນນກກາຣເວກ

ເປັນຍັງໄຟແສດງຄວາມດື່ອອກ  
ກີ່ຄືອມີແຕ່ກີ່ຮົຍມາຮຍາທີ່ອ່ອນ  
ນ້ອມຄ່ອມຕຸນ ດຳພຸດຈາກີ່ໄພເຮົາ  
ເໜືອນກັບເລື່ອງນກກາຣເວກ ປາຊາ  
ໂປຣານເຂົາວ່າ ເປັນຍັງໄຟນກກາຣເວກ  
ໄມ້ເຄີຍເຫັນຕົວເໜືອນກັນ ມີແຕ່  
ຕຳນານອ່ານ ເຄີຍເຫັນແຕ່ຕຳນານວ່າ

ມີເສີຍໄຟເຮົາເໜືອນກັບເລື່ອງນກກາຣເວກ ແລ້ວບັດນີ້ຄົນພັງເປັນຍັງໄຟ  
ຄ້າມີແຕ່ເລື່ອງໄຟເຮົາເໜືອນກັບເລື່ອງນກກາຣເວກ ຮະວິ່ນຫຼຸ ນັ້ນ ຈິຕິຈິ  
ກີ່ແໜ່ມຊື່ນ

ຄ້າພຸດຈາພາທີ່ອອກໄຟເໜືອນກັບໄມ້ທີ່ມ້າ ບັດນີ້ເປັນຍັງໄຟ ສກາພ  
ຈິຕິຈິກີ່ຮຸ່ມຮ້ອນ ຈົນທາທາງອອກຄືອກດັນ ຕ້ອງທາທາງອອກທາງໃໝ່ທີ່  
ຕ້ອງກົດດັນ ພ້ອມທີ່ຕ້ອງທຳອຍ່າງໄດ້ຍ່າງໜຶ່ງເພື່ອເປັນກາຣຕອບໂຕໍໃນກາຣ  
ພູດນັ້ນ

### ອຍໍາໃຫ້ຄວາມສຳຄັນໃນກາຣໄປມາ

ຂະໜ້າພວກເຮົາທີ່ເຂົມາຮ່ວມກັນອົບຮັດດ້ານກາຣປົງປົຕີ ໃນວັນນີ້  
ກີເປັນວັນທີຈະຈາກກັນ ສ່ວນເຮົາຈາກກັນເຮົາຈາກກັນເຂົພາະ ອຍໍາໃຫ້ຄວາມ  
ສຳຄັນໃນກາຣເຂົມາແລະອອກໄຟ

ເປັນຍັງໄຟສິ່ງວ່າອຍໍາໃຫ້ຄວາມສຳຄັນໃນກາຣເຂົມາແລະອອກໄຟ

ກາຣທີ່ເຮົາອູ້ໃນພຣະພຸທົກ ພຣະຫຣມ ພຣະສົງໝໍ ເຮົາຮໍາລຶກຄື້ນ  
ພຣະພຸທົກ ພຣະຫຣມ ພຣະສົງໝໍແລ້ວ ເຮົາຈະອູ້ທີ່ຫົນ ເຮັກອູ້ກັບ  
ພຣະພຸທົກ ພຣະຫຣມ ພຣະສົງໝໍ ຄືອມີພຣະໄຕຣສຣນຄມນີ້ນັ້ນເປັນທີ່ຕັ້ງ  
ຂອງຫັວ້າໃຈ ເຮົາຮໍາລຶກຄື້ນວ່າ ພຸຖົ໌ ສຣນ ດຈຸຈາມ ຮໍາລຶກຄື້ນ

พระพุทธเจ้า ธรรม สรณ  
คุณาภิ รำลึกถึงพระธรรม สงฆ์  
สรณ คุณาภิ รำลึกถึงพระสงฆ์

“ถ้ามีแต่เสียงไห้พระ  
เหมือนกับเสียงนกการเวก  
จะรื่นหู นั่น จิตใจก็แซ่ชื่น  
แต่ถ้าพุดจากพ่อออกไห้เหมือน  
กับไม่ทิ่มหู บัดนี้เป็นยังไง สภาพ  
จิตใจก็รุ่มร้อน”

เมื่อเรา rālīkṣīṇī พระพุทธ  
พระธรรม พระสงฆ์อยู่อย่างนั้น  
แล้วข้อปฏิบัติที่เราจะปฏิบัติ  
ตามพระธรรมคือคำสั่งสอน  
ของพระพุทธเจ้ายังมีอยู่ในหัวใจ  
ของเรา ฉะนั้นเรามาไม่ได้จากสถาน  
ที่การปฏิบัติออกไห้ เพราะเรา  
ไห้ที่ไหน เรายังเอาหัวใจเราไห้  
ด้วย เมื่อเรารู้ที่ไหนเรามีหัวใจ  
มีความรู้สึกสำนึกรัก ร้อน หนาว  
สบาย ไม่สบาย เรายังมีใจของ  
เราอยู่ ฉะนั้นในเมื่อเรามีใจ  
ของเรารู้อยู่อย่างนั้นแล้ว บัดนี้เรา  
ก็เอาไห้ด้วย

### สภาพจิตใจที่เยือกเย็น

เมื่อเราเอาไห้ด้วย ข้อปฏิบัติทั้งหมดที่ครูบาอาจารย์แนะนำไป  
ตั้งแต่เรื่องการตื่นนอน ตั้งแต่เรื่องการทำการทำงาน  
ร่วมกัน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน หรือการเดินจงกรม การนั่ง  
สมาธิภาวนาร่วมกัน ต่างคนก็ต่างแสดงออกซึ่งความดีทั้งหมด  
ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ คนที่เห็นก็น่าเลื่อมใส สภาพจิตใจของ  
เรา ก็เยือกเย็น นั่นสภาพจิตใจของเรายังเยือกเย็น เราอยู่ใน  
สำนักปฏิบัตินี้เยือกเย็น

เมื่อเราออกไห้ข้างนอก เรายังพยายามทำให้มันเยือกเย็น  
อยู่ เหมือนกันกับอยู่ในสำนัก เพราะว่าอยู่ในสำนักเรายังด้วย  
สติสัมปชัญญะ รำลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
อยู่ตลอดเวลา รำลึกถึงข้อวัตรปฏิบัติ รำลึกถึงคำบรรยายความ  
เราเคยจับคำบรรยายความบทได้ให้ความสนใจกับจิตใจของเรา  
เมื่อก่อนเราไม่เคยมีมาก่อนว่าการจับคำบรรยายความนั้นได้รับ  
ความสนใจ

ฉะนั้นพอเรามาอยู่ที่นี่ เรายังคงทวนๆ วันนี้เป็นวันที่ทบทวน  
ดูเรื่องต่าง ๆ ที่เรามาอยู่ ตรวจสอบดูตัวเอง ขึ้นศาลเลย ขึ้นศาล

“เราตื่นนอนขึ้นมาอารมณ์  
แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจของเรา  
ในขณะนั้นเราพิจารณาให้เห็น  
เป็นไตรลักษณ์ ให้เป็น อนิจฉ  
ทุกข์ อนดุตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน  
แต่ละวันเราไม่ดองอารมณ์”

หรือจะเป็นปฏิภาคนิมิต  
เราก็ค่อยประคองจิตดูในปฏิภาด  
นิมิตนั้น ประคองจิตไป มีกำลัง  
พอที่จะพิจารณาปฏิภาคนิมิตให้  
เห็นที่เกิดที่ดับของอาการต่าง ๆ  
ที่เกิดขึ้นมา ในขณะที่ประจำอยู่  
ในขณะนั้น มีกำลังพอเรา  
ศึกษาพิจารณาไป

ถ้าไม่มีกำลังพอ เราทำ  
อะไร เราจะวางจากอารมณ์  
ปฏิภาคนิมิตนั้นเข้าไปสู่อปปนา  
สมาริ คือเหลือแต่จิตกับ  
ความรู้สึก อันนั้นเรียกว่า  
อปปนาสมาริ แล้วก็ไปตรงนั้น  
ไม่ได้ ต้องถอยกลับมาเป็น  
ชนิกสมาริ เป็นบริกรรมชวนะ  
ใหม่ คือเดินหน้าถอยหลังอยู่ให้  
เกิดความชำนาญ จนกระทั่งว่า

ต่อไปเราจะหนาแน่นก็ได้ เป็นขั้นตอนพัป ฯ ฯ ไปเลย เมื่อ он  
กับเราขึ้นบันได

เมื่อ он กับเด็กที่ไม่เคยขึ้นบันได ครั้งแรกมันก็จะคลานอา  
พอกคนโตพาเดินขึ้นเดินลง เดินขึ้นเดินลง ก็จะก้าวขาขึ้น  
ก้าวขาลงได้ เด็กก็จะก้าวขาตามคนโตได้ในขณะที่เรามุ่งไป อันนี้  
ธรรมะคือธรรมชาติ

แต่บางที่เราปฏิบัติไปแล้ว พอกำหนดไปแล้ว กำหนด  
ภารนาไป หรือเราบริกรรมไป เสร็จแล้วเราก็โยนทิ้งเลย แล้วแต่มัน  
จะไปทางไหนบดันนี้ คลายคำบริกรรมไปแล้วก็ทิ้งไปเลย อันนี้คือไม่  
ลัง gele และไม่ฟัง และไม่ทำความเข้าใจกับตัวเองในการปฏิบัติ ว่า  
เราจะปฏิบัติแบบไหนที่ว่าจะเป็นไปกับมรรค มรรคจะเกิดขึ้น เพราะ  
ยังไง

ถ้าหากเราตั้งความสนใจ หรือเราตั้งข้อสังเกต ภาษาที่ใช้กัน  
ในภาษาบาลีเรียกว่า ชำนาญในสี การเข้าที่ ออกที่ มีความชำนาญ  
ในสี การเข้าที่และออกที่

เรากำหนดยังไงตั้งแต่ตื่น  
นอนมาจนกระทั่งว่าเราหลับ  
ตั้งแต่เราตื่นนอนขึ้นมา เราจะตื่น  
ตี ๓ ตี ๔ เรากำหนดจิต  
แบบไหน

“พิจารณาอารมณ์แรก  
ที่มาเกี่ยวข้องกับใจ ให้มันตกไป  
เป็น อนิจ ทุกข์ อนตุตา สังเกต  
ได้เลยว่า ถ้าหากวันไหนเรา<sup>๑</sup>  
พิจารณาอารมณ์แรกที่มาเกี่ยว  
ข้องกับใจได้ แล้ววันนั้นทั้งวัน  
เราจะเห็นตามความเป็นจริง  
ทั้งหมด ถ้าหากวันไหนเรา<sup>๒</sup>  
พิจารณาอารมณ์แรกนั้นไม่ตกล  
คาดของเราอยู่ เสร็จแล้ววันนั้น  
ทั้งวันสภาพจิตใจของเราจะ  
หงุดหงิด จะไม่สนกับอารมณ์  
ต่าง ๆ ทั้งหมดเลย”

### อารมณ์แรก เห็นเป็นไตรลักษณ์

เราตื่นนอนขึ้นมา อารมณ์  
แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจของเรา<sup>๓</sup>  
ในขณะนั้น เราก็พิจารณาให้เห็น  
เป็นไตรลักษณ์ ให้เป็น อนิจ ฯ  
ทุกข์ อนตุตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน  
แต่ละวันเราไม่ดอง อารมณ์  
จะเป็นอิภูจารมณ์ ก็ตาม  
อนิภูจารมณ์ ก็ตาม เราไม่ต้อง<sup>๔</sup>  
ดองมันในขณะที่เราตื่นนอน  
ขึ้นมา พ่อเราตื่นนอนขึ้นมาแล้ว  
อารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจ

จะเป็นอารมณ์อะไรก็ตาม อารมณ์ที่เราพอใจ  
ก็ตาม เรายพยายามพิจารณาอารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจ ให้มัน  
ตกไปเป็น อนิจ ทุกข์ อนตุตา

อันนี้สังเกตได้เลยว่า ถ้าหากวันไหนเราพิจารณาอารมณ์แรก  
ที่มาเกี่ยวข้องกับใจได้ แล้ววันนั้นทั้งวันเราจะเห็นตามความเป็นจริง  
ทั้งหมด แต่ละอย่างที่มาเกี่ยวข้องกับตา หู จมูก ลิ้น  
กาย ใจ ของเรา

ถ้าหากวันไหนเราพิจารณาอารมณ์แรกนั้นไม่ตกล คาดอเรออยู่  
เสร็จแล้ววันนั้นทั้งวันสภาพจิตใจของเราจะหงุดหงิด จะไม่สน  
กับอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งหมดเลย วันนั้นทั้งวันจิตใจทั่วไปจะเสื่อมลง  
จะนอน เราจะเดินลงกรอกันนอน หรือเราจะนั่งสมาธิก่อนนอน  
ก็ตาม เราให้ไว้พระสวดมนต์เสร็จ แล้วเราจะนอน วันนั้นจะมีอาการ  
เกิดขึ้น นั่งสมาธิจิตก็จะไม่สงบ ผันก็จะร้าย อาการความผันนั้น  
จะแสดงออกมากถึงความไม่ดีไม่งามต่าง ๆ ทั้งหมด นั่น เราทำไม่  
จะต้องไปเอาอารมณ์ชนิดนั้นไว้กับตัวของเรา

## ตั้งข้อสังเกตกับตัวเอง

เมื่อเราตั้งข้อสังเกตได้แล้ว  
ถ้าภาษาชาวบ้านก็ว่า “สำเนียก”  
สำเนียกในตัวเองว่าเรากำลัง<sup>๔</sup>  
จะทำอะไรอยู่ในขณะนี้ จะนั่ง<sup>๕</sup>  
ถ้าเราหากฎว่าเราสำเนียกอะไร<sup>๖</sup>  
เราตั้งข้อสังเกตกับตัวเองได้<sup>๗</sup>  
ทำแค่นั้นแหล่งในการปฏิบัติ<sup>๘</sup>  
ในเบื้องต้น พยายามทำให้เกิด<sup>๙</sup>  
ความชำนาญขึ้นมา จนกระทั่ง<sup>๑๐</sup>  
ว่าเราทำหนดอะไรได้ตามเวลา<sup>๑๑</sup>  
ตามต้องการ

อย่างเราจะนอน นอน ๔  
ทุ่ม ๕ ทุ่ม เราจะตื่นตี ๑ ตี ๒  
หรือ ตี ๓ ตี ๔ เวลาเดย์สังเกต  
ตัวเราใหม่ แต่ละคนเดย์สังเกต  
ตัวเองทั้นนั้นนะ วันนี้เราจะมีธุระ<sup>๑๒</sup>  
ไปอะไร วันรุ่งขึ้นเราจะไปทำงาน

อะไรที่ไหน ก่อนนอนเราจะต้องตั้งป้อมขึ้นไว้ก่อนว่า เราจะต้องตื่น  
เวลาไหนเวลานี้ นั่น พอก่อนนอนเราจะตื่นเวลาไหนเวลานี้ นั่นคือ<sup>๑๓</sup>  
ตั้งสัญญาณเตือนภัยของตัวเองขึ้นมา สร้างจิตสำนึกขึ้นมา พอเรานอนลงไปปูบ หลับไป พอก่อนเวลาประมาณลักษณะนี้ ๑๐ นาที<sup>๑๔</sup>  
จะรู้สึกตัวขึ้นมา พอร์สึกตัวขึ้นมาปูบ ดูนาฬิกาเลย พอเราดูนาฬิกา<sup>๑๕</sup>  
ปูบ มันได้เวลา คือเราทำการกิจส่วนตัวเสร็จเรียบร้อย จะได้<sup>๑๖</sup>  
ตามเวลาที่เรากำหนด เราจะตื่นตี ๔ เรากลับตัวเองได้

จะนั่นการตั้งข้อสังเกตการสร้างบรรหัดฐานของตัวเอง<sup>๑๗</sup>  
ในเมื่อการสร้างบรรหัดฐานของตัวเองมีแล้ว ไม่ได้ให้ความสำคัญ<sup>๑๘</sup>  
ในการเข้ามาและออกไปแล้วบัดนี้<sup>๑๙</sup>

เราจะอยู่ที่ไหนเราก็ทำความเพียรได้ เพราะอยู่ที่ไหนเราก็ต้อง<sup>๒๐</sup>  
ก้มีกาย มีใจของเราไปด้วยทุกหนทุกแห่ง เราก็ดูทุกอย่าง<sup>๒๑</sup>  
ที่เรามองเห็นเป็นธรรมทั้งหมด มีแต่ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ<sup>๒๒</sup>  
ดับไปเป็นธรรมชาติ

เสร็จแล้วบัดนี้เราจะจัดส่วนละเอียดลงไป กิเลสที่มันมีอยู่ภายในจิตใจของเรา ที่ว่ากิเลส ๆ มันเป็นตัวตนยังไง จริง ๆ แล้วกิเลส

“ความสุขที่เยือกเย็นลงไป  
ภายในจิตใจของเราร่างกายของ  
เราก็จะปรี้กระเบร้า ไม่กระสับ  
กระส่าย ความทุกข์นั้นจะเกิด<sup>1</sup>  
การกระสับกระส่ายทางด้านจิตใจ  
ร่างกายก็จะเหี่ยวแห้งเฉา นั่นมัน  
ตรงกันข้าม”

มันมีตัวมีตนที่ตรงไหน ความ  
โลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ  
ตัณหาอย่างนี้ มันมีตัวตนแบบ  
ไหน มันมีลักษณะท่าทางแบบ  
ไหน การที่เราจะขึ้ปไปเลิกเลส เรา  
ต้องรู้จักตัวตนมันก่อน

### ความสุขของใจ

อย่างความสุขของใจเราเคย  
มีแล้วหรือยัง เมื่อเรายังไม่เคยมี  
เราลองเข้าไปถึงความสุขตรงนั้น  
ดูก่อนซิว่าเป็นยังไง

ที่ว่า สุข วิเวโก ความสุข  
ที่เกิดขึ้นจากความวิเวก เรายังเกต  
ดู อย่างพวกราออกมานี้เกิด  
ความวิเวกทางกาย บางคนที่ออก  
มาครั้งแรกถึงจะรู้สึกได้ชัดเจนว่า  
มันมีความสุขที่เกิดขึ้นจากความ

วิเวก จากการขาดจากการมณ์ต่าง ๆ ของโลก ในเมื่อเราขาดจาก  
การมณ์ต่าง ๆ ของโลก จะมีความสุขที่เยือกเย็นลงไปภายใน  
จิตใจของเรา ร่างกายของเราก็จะปรี้กระเบร้า “ไม่กระสับกระส่าย  
แต่ถ้าลองเป็นความทุกข์ดูซิ ความทุกข์นั้นจะเกิดการกระสับกระส่าย  
ทางด้านจิตใจ ร่างกายก็จะเหี่ยวแห้งเฉา นั่นมันตรงกันข้าม อันนี้  
ความสุขเกิดขึ้นจากความวิเวกของกายที่ว่า สุข วิเวโก

ถ้าเป็นความสุขที่เกิดขึ้นของใจบดนี่ ที่เรียกว่า นตะนิ สนุติ  
ปรั สรุ สม สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบของใจไม่มี มันเป็นยังไง ผู้ปฏิบัติ  
เท่านั้นจะเป็นคนรู้ ได้จะมาพูดว่ามีความสุขอย่างโน่นอย่างนี้  
ถ้าหากเราไม่มีความสงบของใจเรา เราก็จะไม่รู้ว่าเป็นยังไง

### ความอาใจใส่กับตัวเอง

ฉะนั้นต่อเมื่อเรามาปฏิบัติ อย่างพวกราที่เข้ามาปฏิบัติ  
จะได้ผลมากหรือผลน้อยไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่าเรามีความอาใจใส่  
กับตัวของเราไหม ในเมื่อเรามีความอาใจใส่กับตัวของเราแล้ว  
วันข้างหน้าต้องเป็นของเรานั่นเอง เพราะว่ากิเลสมันจะครอบจิต  
ของเรามาช้านานขนาดไหนก็ตาม วันหนึ่งเราต้องลัดกิเลสเหล่านั้น  
ออกไปจากจิตใจของเราได้แน่นอน เพราะว่าความอาใจใส่กับตัว  
ของเรามือญี่เป็นประจำ เพราะว่าเราเห็นแล้วความเป็นทุกข์เป็นโภช

## ติดคุกวัฏฐะ

ที่เข้าติดคุกติดตะรางยังมีวัน  
ที่เข้ากำหนด ตลอดชีวิตพอตาย  
แล้วก็แล้วไป แต่เราติดคุกของ  
วัฏฐะ คือภาพน้อยภาพใหญ่มีที่  
ลึ้นสุดแล้วหรือยัง เราจะต้อง<sup>4</sup>  
เกิดในภาพ รูปภาพ อรูปภาพ มี  
ที่ลึ้นสุดหรือยัง เกิดมาแล้วก็死 แล้ว  
เอาเปรียบกันอย่างที่เห็นกันอยู่นี่

ยิ่งไปข้างหน้ายิ่งจะหนัก  
 เพราะว่า ยิ่งไปถึงยุค มิคลัณฑูต  
 ยิ่งจะหนักเข้าไปอีก อุญกัน ๒  
 คนต้องวัดกันด้วยกำลัง คนมี  
 กำลังน้อยก็ต้องตาย นั่น ตอนนี้  
 ยังไม่ถึงขั้นนั้น แต่จะกันเป็น<sup>5</sup>  
 หมู่อยู่ ยังไม่ได้จะกัน ๒ คน  
 เห็นกัน ๒ คนจะกันเลย นี่ยัง  
 ไม่ถึงมิคลัณฑูต

“อย่างพวกเรานี้ที่เข้ามา  
ปฏิบัติ จะได้ผลมากหรือผลน้อย  
ไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่าเรามี  
ความเอาใจใส่กับตัวของเราระหว่าง  
ในเมื่อเรามีความเอาใจใส่กับตัว  
ของเราแล้ว วันข้างหน้าต้องเป็น  
ของเรานั่นเอง เพราะว่า กิเลส  
มันจะครอบจิตของเรามาช้านาน  
ขนาดไหนก็ตาม วันหนึ่งเราต้อง<sup>6</sup>  
สัตติกิเลสเหล่านั้นออกไปจาก  
จิต ใจของเราได้แน่นอน”

ตอนนี้ยังเป็นยุคสังวัฏฐะกับ อายุขัยของคนเลื่อมลง สภาพจิต  
ใจของคนเลื่อมลง สิ่งที่เราไม่เคยได้ยินก็ได้ยิน ฆ่าฟ่อ ฆ่าแม่  
ฆ่าเพื่อน ฆ่าฝูง ฆ่ากันทะบันราดอยู่ทุกวันนี้ เพราะว่า สภาพจิตใจ  
มันเลื่อมลงไป

คนที่จะมีความสุขอยู่ได้ก็คือ มีศีลธรรม เอาศีลธรรมมาเป็น<sup>7</sup>  
เครื่องประดับใจเท่านั้น ถึงจะมีความสุขอยู่ได้ในโลกนี้ แล้วทำการ  
งานหน้าที่การงานต่าง ๆ ก็รู้จักหลบรู้จักหลีกไปเท่าที่เราจะอยู่ได้  
ตามอัตภาพของเรา ตามความสามารถของครอบครัวเราที่  
ทำกันมา เท่านั้นเองที่จะอยู่ได้มีความสุข นอกจากนั้นไม่มีความสุข  
เลยถูกบีบคั้นทั้งร่างกายและจิตใจอยู่ตลอดเวลา อันนี้เรียกว่า  
สังวัฏฐะกับ

ถ้าเป็นวิวัฒนาการจะเป็นตรงกันข้าม สภาพจิตใจของคน  
เจริญขึ้น อายุของคนเจริญขึ้น ความแตกต่างกัน ฉะนั้นพวกเรามี  
เมื่อมาเกิดในยุคสังวัฏฐะกับนี้ก็จริงอยู่ แต่ยังมีธรรมะคำสั่งสอนของ  
พระพุทธเจ้า ยังมีผู้ประพฤติปฏิบัติ อย่างพวกเราก็เป็นผู้หนึ่งที่เข้า  
มาปฏิบัติตามธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น

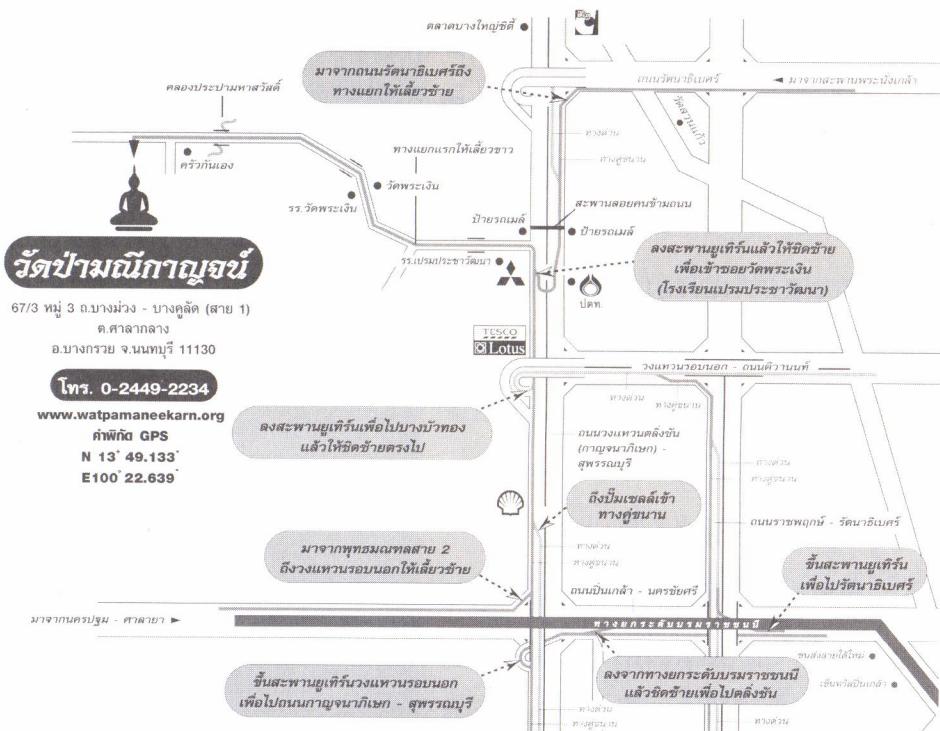
## คำสอนพระพุทธเจ้า ห้าหันกิเลส

ฉะนั้นวันนี้พากเราจะจากกันไป ในการที่อาตามาประภาธรรมะให้ฟังเป็นครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ อะไรก็ตามที่เอ้าไปแล้วมันไปจัดการกับกิเลสได้ เอ้าส่วนนั้นไป ถ้าส่วนไหนที่เอ้าไปจัดการกับกิเลสไม่ได้ เอ้าไปปราบปรามกิเลสไม่ได้ ต้องทึ่งเลย อาย่าไปคิด มันปวดหัวเราเปล่า ๆ เราจะประพฤติปฏิบัติอะไรก็ตามที่เป็นการกำจัดกิเลสส่วนใหญ่ ส่วนกลาง ส่วนละเอียดได้ อันนั้นเป็นข้อวัตรปฏิบัติเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า”

ในการที่เราจะประพฤติปฏิบัติอะไรก็ตามที่เป็นการที่จะกำจัดกิเลสส่วนใหญ่ ส่วนกลาง ส่วนละเอียดได้ อันนั้นเป็นข้อวัตรปฏิบัติ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนไหนที่ไม่กำจัดกิเลสส่วนใหญ่ ส่วนกลาง ส่วน

ละเอียด อันนั้นไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นจะต้องเป็นสิ่งที่ห้าหันกันกับกิเลส นั้นเรียกว่าคำสอนของพระพุทธเจ้า จะเป็นข้อวัตรปฏิบัติ หรือจะเป็นการที่เราได้ศึกษาเล่าเรียนมาจากที่ไหน ๆ ก็ตามในโลก อันนั้นยังไม่ใช่เล่นทางที่จะดับทุกข์แต่ถ้าเล่นทางที่จะดับทุกข์คือต้องปราบปรามกิเลสได้ ไม่ว่ากิเลสส่วนใหญ่ ส่วนกลาง ส่วนละเอียด

## แผนที่วัดป้ามณีกาญจน์



แผนที่วัดเวฬุวัน



ตั้งใจปฏิบัติ  
เอาใจใส่กับตัวเอง

ໄລໂກ ໄກສ ຈ ໂມໂທ ຈ  
ປຸ້ອສ ປາເປເຈດສ  
ທີສແນດ ອດຸຕສມງູຕາ  
ດຈສາວົວ ສມູພລຳ.

ໄລກະ ໄກສະ ໂມທະ  
ເກີດຈາກດັວເອງ  
ຍ່ອມເບີຍດເບີຍບຜູມໃຈຫົ່ວ  
ດຸຈຊູຍໄຟ່ຂ່າດັບໄຟະະບັນ.

(ພຸກຮ) ບ. ອິດ. ໨໬/໨໬ດ.  
ຫ. ນທາ. ໨໬/໦ດ.

