

ท่านพ่อลีสอนกรรมฐาน

อนุสรณ์งานบำเพ็ญกุศลอุทิศถวาย

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

ครบรอบวันมรณภาพปีที่ ๕๐

๒๖ เมษายน ๒๕๕๔

ณ วัดอโศการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ



ท่านพ่อลีสอนกรรมฐาน

ธรรมบรรยาย

ในงานบำเพ็ญกุศลอุทิศถวาย

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์

(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

ครบรอบวันมรณภาพ ปีที่ ๕๐

วันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๔

ณ วัดอโศการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ



พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์
(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

โศลกท่านพ่อลี ชมพร

“ธรรมะ” เมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่ตาย ตายแล้วไม่เกิด

“ตายไม่เกิด” หมายถึง กิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทานดับ

“เกิดไม่ตาย” หมายถึง พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ

ซึ่งอยู่ในโลกไม่มีวันสูญไปไหน

“ธรรมะ” มีอยู่ในตัวทุกคน

ภายนอกอยู่ที่กาย ภายในอยู่ที่จิต

“ธรรมะ” ไม่ใช่ของมีเจ้าของ

เป็นของสาธารณะเหมือนพื้นแผ่นดิน

ถ้าเราไม่ทำให้มีสิทธิ์มันก็เป็นพื้นดินที่ว่างเปล่ารกร้าง

ไม่มีพืชผลอะไร

“ผู้ปฏิบัติธรรม” ต้องรู้จักใช้ธรรมะให้ถูกต้อง

ถ้าใช้ไม่ถูกต้องก็กลายเป็นโทษ

“ดวงจิตของผู้ใดตั้งเที่ยงแล้ว” ผลย่อมแนบแน่น

อยู่ในดวงจิตและทรงตัวอยู่เสมอ

เหตุนั้นจึงเรียกว่า “ธรรมะ”



(บน) พระธาตุังคเจดีย์ก่อนบูรณะ (ล่าง) พระธาตุังคเจดีย์หลังบูรณะแล้ว



พระเทพโมลี (สำรอง คุณวฑฺฒโฒ)
อดีตเจ้าอาวาสวัดอโศการาม รูปที่ ๒



พระญาณวิศิษฐ์ (หลวงพ่อทอง จันทลิริ)
เจ้าอาวาสวัดอโศการาม ปัจจุบัน

คำปราศรัย

ท่านพ่อลี ธมฺมธโร มรณะภาพครบ ๕๐ ปี ในวันที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๔ นี้ แต่คุณงามความดีและบารมีธรรมของท่านยังแผ่กระจายไม่รู้จบสิ้นประหนึ่งว่าท่านยังอยู่สอนธรรมทุกเช้าค่ำมหากรุณาธิคุณของท่านที่มีต่อวัดอโศการามสุดจะประมาณได้

ในโอกาสเช่นนี้เวียนมาบรรจบ การบำเพ็ญกุศลอุทิศถวายท่านจึงจัดขึ้นเป็นกรณีพิเศษโดยเฉพาะหนังสือที่เป็นสื่อธรรมบรรณาการได้ประมวลเอาธรรมคำสอนที่เกี่ยวกับองค์ท่านสอนกรรมฐานมารวมไว้แบบกระทัดรัดเหมาะแก่การพกพาสะดวก

ถึงแม้ว่าองค์ท่านจะล่วงมานานแล้ว พวกเรายังคงคิดถึงท่านไม่จืดจาง พยายามเผยแผ่เกียรติคุณและรักษาแนวทางปฏิบัติที่ท่านอบรมสั่งสอนเอาไว้เต็มความสามารถ

ขอยกเอาโอวาธรรมขององค์ท่านมาแสดงเป็นอุทาหรณ์เพื่อทิวฏฐานุคติแก่อนุชนรุ่นหลัง ท่านได้สอนเอาไว้ว่า **“หากจิตใจบริสุทธิ์ดี ภายนอกก็ดูดีไปหมด แต่ถ้าจิตเศร้าหมองเสียอย่างเดียว ดูเหมือนจะมีแต่เรื่องร้าย ๆ เกิดทุกวี่วัน จิตเสียแล้วถึงแม้จะทำความดีก็คงเศร้าหมองอยู่ เพราะอำนาจสูงสุดในโลก มันสำคัญที่จิตใจอันเดียวเท่านั้น”**

ท้ายนี้ขอบารมีท่านพ่อจงคุ้มครองรักษาชาวอโศการามประชาชนชาวไทยทุกหมู่เหล่า จงประสบโชคดีมีความสุข มีดวงตาเห็นธรรม นำตนให้พ้นจากหล่มลึกคือกิเลสภพภัยนปการ เทอญฯ



พระญาณวิศิษฐ์ (ทอง จนฺทสิริ)

เจ้าอาวาสวัดอโศการาม



เจดีย์องค์เล็กศูนย์กลางพระธาตุตั้งคเจดีย์ วางศิลาฤกษ์โดยท่านพ่อลี

บทนำ

การได้เกิดมาพบท่านผู้มีบุญบารมีเป็นเรื่องยาก “ท่านพ่อลี ธรรมธโร พระอริยเจ้าผู้มีพลังจิตแก่กล้า” ท่านเป็นบุคคลที่มีบุญบารมีและหาได้ยากยิ่งนัก เทศนาธรรมของท่านแสดงไฟเราะจับจิตจับใจ มีเคล็ดลับในการแสดงให้พิสดารบ่งบอกซาวิแห่งปัญญาชั้นเลิศ มนุษย์อัศจรรย์เช่นท่านนี้หาได้ยากยิ่งนัก ปรากฏอุบัติยังแผ่นดินใด แผ่นดินนั้นย่อมร่มเย็น

หลักธรรมคำสอนอันแหลมคมแยบยลของท่านสามารถทะลุทะลวงกิเลสน้อยใหญ่ได้อย่างเหี้ยมหาญ ปานประหนึ่งศัตรารู้อันคมกล้าสามารถตัดฎูเขาศิลาแห่งทิบให้ขาดเป็นท่อนเล็กท่อนน้อยก็ปานกัน

ท่านเป็นคณาจารย์กรรมฐานที่เอกอุ หลักธรรมคำสอนปรากฏเป็นตำราให้คนอื่นนำไปเรียนแบบ ท่านมีอัตตลักษณ์และวิธีการสอนที่ไม่เหมือนใครโดยเฉพาะวิธีการสอนกรรมฐานที่เข้าใจง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ

“ท่านพ่อลีสอนกรรมฐาน” หนังสือเล่มนี้ เป็นแนวทางนำท่านผู้ศึกษาและปฏิบัติไปสู่โลกแห่งธรรมะอันวิสุทธิด้วยปัญญาเป็นทางไปสู่ประตูแห่งมรรคผลนิพพานได้โดยไม่ต้องสงสัย

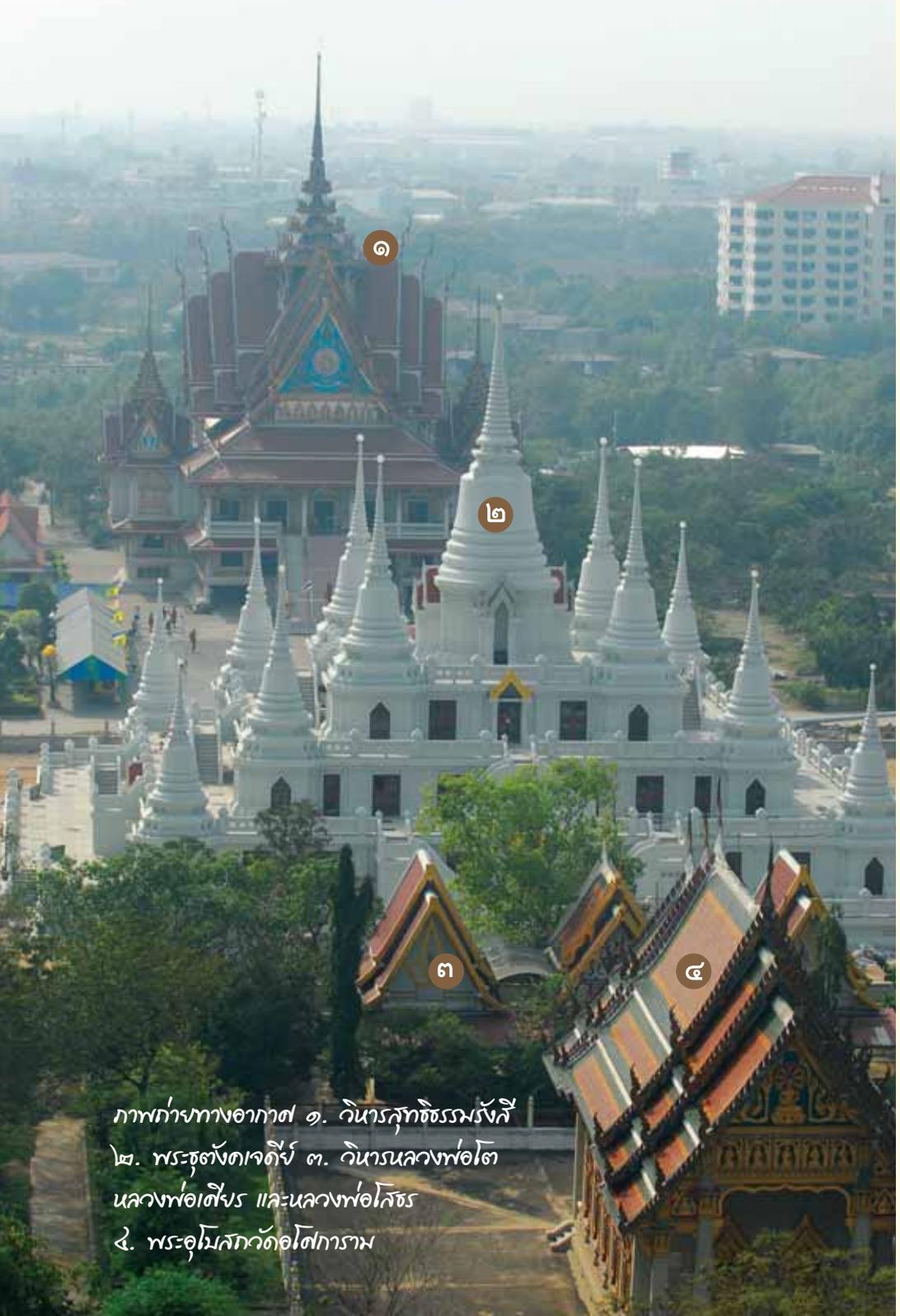
ขอกราบคารวะพระอริยสงฆ์ผู้ทรงคุณอันประเสริฐ ท่านพ่อลี ธรรมธโร พระผู้สร้างประโยชน์ตนจนถึงพร้อม และยังสร้างประโยชน์ใหญ่ให้กับผู้อื่นได้อีกมากมายสุดจะคณานับ

๙ เมษายน ๒๕๕๔





สรีระสังขารท่านพ่อลีซึ่งบรรจุเก็บไว้ภายในหีบทอง บนชั้น ๓ วิหารสุทธธรรมรังสี



๑

๒

๓

๔

ภาพถ่ายทางอากาศ ๑. วัดนารุกขธรรมรังสี
๒. พระธาตุเจดีย์ ๓. วัดนลวงพ่อโต
นลวงพ่อเตี๋ยร และนลวงพ่อโลธร
๔. พระอุโบสถวัดอโศการาม



สารบัญ

คำปรารภ	๗
บทนำ	๙
ความนำ	๑๕
แนวทางกรรมฐานเบื้องต้น	๒๕
วิธีทำสมาธิเบื้องต้น	๓๓
วิธีทำอานาปานสติ	๕๑
ฌาน	๗๑
นิกัฏฐม	๘๓
อานาจจิต	๘๙
ธรรมวิสัย	๙๗
ตัวรู้ - รู้ตัว	๑๑๕
เอกายนมรรค	๑๓๓
สังขารโลก สังขารธรรม	๑๔๓
ผิดถูกเป็นเรื่องของโลก	๑๕๑
เลข ๐	๑๕๗



สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ

(พระเถระชั้นสูงสุด)

วัดสุทัศน์เทพวราราม กรุงเทพมหานคร



พิมพ์และจัดพิมพ์โดย บริษัท...

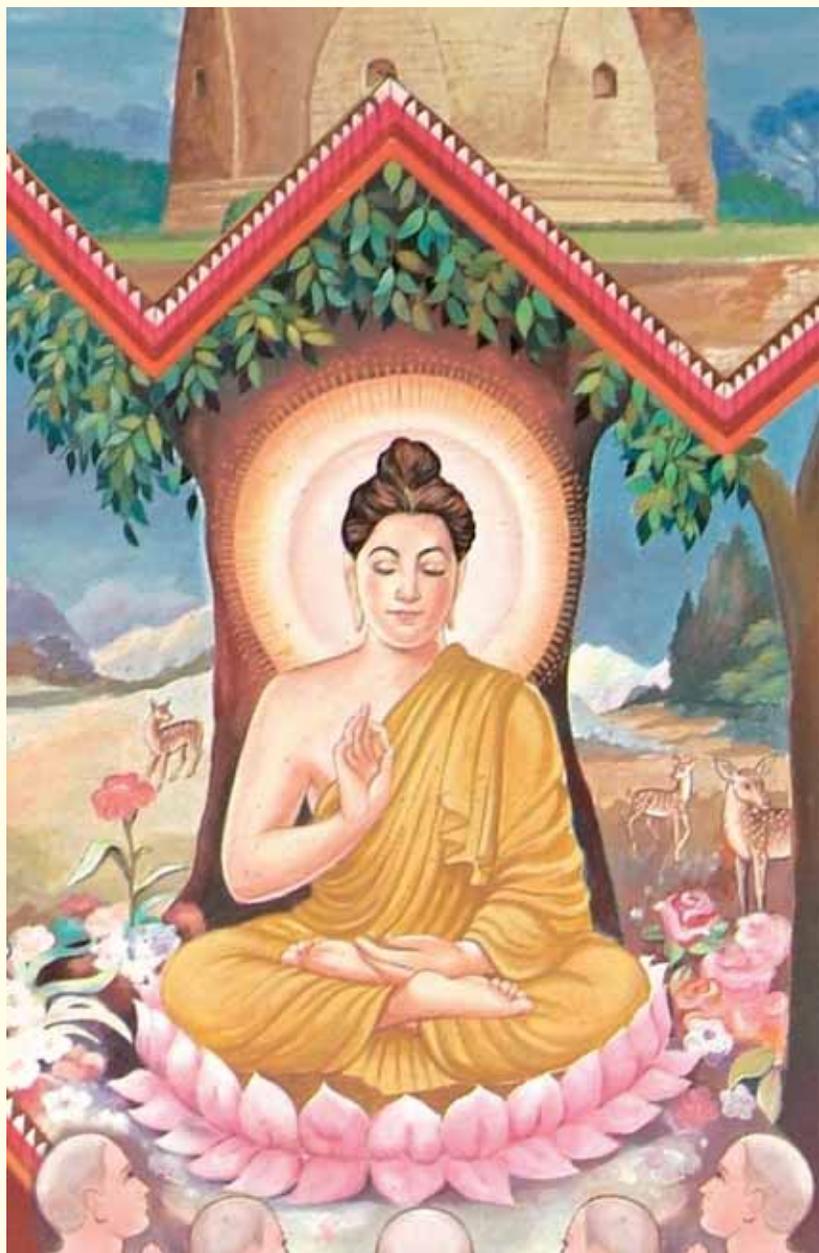
ความน่า

หนังสืออานาปานสติ ฉบับนี้ มีผู้สนใจปฏิบัติตาม เห็นผลเกิดขึ้นในตนพอสมควร ตามกำลังผู้ปฏิบัติ ได้มีผู้มาปรารภหาหรือผลที่ได้รับจากข้อปฏิบัติมีอยู่มาก แต่หนังสือคู่มือชี้แนวทางหมดไป จึงได้คิดพิมพ์เพิ่มเติมขึ้นใหม่อีก เพื่อให้ความสะดวกแก่ท่านผู้สนใจ

จริงอยู่ ในเรื่องนี้ถ้าไม่รู้จัก และไม่เคยชำนาญ ไม่รู้จักวิธีการในทางปฏิบัติแล้ว ย่อมเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ยาก เพราะกระแสนของดวงจิตจะเขียนให้เป็นตำรานั้นก็ย่อมไม่เป็นตำราได้ เพราะเรื่องของจิตนั้นยากที่สุด ถ้าใครไม่รอบคอบจริง ๆ อาจเข้าใจผิดในความรู้ความเห็นของตน เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมเสียหลายอย่าง

๑. คลายความเชื่อ คือ เห็นว่าไม่มีความจริง

๒. รู้ไม่ทั่วถึงความจริง ก็เป็นเหตุให้เห็นว่าคนอื่นเขาก็ทำไม่ได้หรือทำผิด ในที่สุด ตนของตนเองก็ไม่มีทำที่จะทำได้



เลยคิดว่าละวางเอา โดยคิดเอา นึกเอาเพียงเท่านั้น แต่ความจริงมันเป็นไปได้ ความจริงที่จะละวางได้โดยสมบูรณ์ ต้องอาศัยหลักธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้แล้วด้วยดี คือ **ศีลสมาธิ ปัญญา** ซึ่งย่อมาจากองค์มรรคทั้ง ๘ ประการ ซึ่งพระองค์ได้ทรงแสดงเป็นครั้งแรก ที่เรียกว่า **ปฐมเทศนา**

ฉะนั้น การปฏิบัติจึงควรสำเนียงใน **ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ** ว่าเป็นไปได้ได้อย่างไร ตัวอย่างเช่น ศีลเป็นเหตุแห่งสมาธิ สมาธิเป็นเหตุแห่งปัญญา (วิปัสสนา หรือวิชชา) ปัญญาเป็นเหตุแห่งวิมุตติ ความหลุดพ้นจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ฉะนั้น ในแบบนี้ซึ่งเป็นแบบฝึกหัดสมาธิ ทำให้ใจให้ตั้งมั่นโดยทางที่ถูก ต้องเป็นสัมมาสมาธิ ตามที่เคยสังเกต ปฏิบัติมา รู้สึกว่ามีผลดี ไม่มีภัย

ฉะนั้น จึงขอฝากไว้แก่ผู้ปฏิบัติให้พิสูจน์ด้วยตนเอง คือ ให้ปฏิบัติเกิดผลขึ้นในตัวเองเสียก่อน จึงจะพิสูจน์ได้ดี แต่จุดประสงค์นั้นในตำรานี้มุ่งไปในแนวทางสงบจิต คำที่ว่าสงบ นั้นมีอยู่หลายอย่าง จิตสัมปยุตด้วย **ศีล** สงบอย่างหนึ่ง มีความสุขอย่างหนึ่ง จิตสงบไปด้วย **สมาธิ** นั้น ย่อมสงบอีกอย่างหนึ่ง มีความสุขอีกอย่างหนึ่ง จิตสงบไปด้วยกำลังของ **ปัญญา** มีความสุขอีกอย่างหนึ่ง ความสงบของดวงจิตที่เป็น **วิมุตติ** นั้นอีกอย่างหนึ่ง มีความสุขพิเศษไปอีกอย่างหนึ่ง

เรื่องเหล่านี้ผู้ปฏิบัติชอบผลมากกว่าเหตุ ไม่ต้องการ
ละกิเลสของตัวที่มีอยู่ด้วยข้อปฏิบัติ ต้องการแต่ดีเด่นในสังคม
ทั่วไป แต่เอาสัญญาอารมณ์ของท่านผู้อื่นมาเป็นของตัวเสีย
โดยมากยอมตกอยู่ในคำที่ว่า **พาหิระปัญญา** รู้จำ ไม่ใช่รู้แจ้ง
ฉะนั้น เมื่อท่านต้องการความจริงของธรรมทั้งหลายแล้ว

จึงควรยกจิตของตนขึ้นสู่ธรรมหมวดนี้ คือ **สัมมาสมาธิ** เสีย
ก่อน เพราะเป็นการรวมกำลังจิตของตนได้เป็นอย่างดี กำลัง
ทั้งหมดในโลกยอมเกิดขึ้นด้วยการหยุด การก้าวไปนั้นเป็น
สิ่งที่ทำลายตัวเอง (คิดมากเกินไป) ตัวอย่างเช่น เราเดิน
มันยอมเกิดกำลังขึ้นจากเท้าที่เหยียบหยุด หรือพูดยอมเกิด
กำลังจากการหยุด ถ้าพูดไม่มีหยุด ไม่ขาดคำ อย่าว่าแต่เสีย
กำลังเลย แม้จนภาษาที่พูดก็ไม่มีภาษาคน ผู้ปฏิบัติธรรม
ก็เช่นกัน ถ้าสมาธิมากปัญญาน้อย ท่านเรียกว่า **เจโตวิมุตติ**
ถ้าสมาธิน้อยปัญญามาก ท่านเรียกว่า **ปัญญาวิมุตติ** ดังนี้
เหตุนี้ ผู้ต้องการความพ้นทุกข์ จะไม่มีสมาธิเลยเป็นไม่มี
หนทางเป็นไปได้เลย

ฉะนั้น **การพักจิต** จึงเป็นกำลังสำคัญของธรรมทั้ง
หลายจริงอยู่ในทางปฏิบัติแล้ว จิตเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมาก
ในเรื่องสัมมาสมาธิ เพราะเป็นบ่อเกิดของวิชาในทางธรรม
และทางโลกได้เป็นอย่างดี ถ้าไม่รู้หลักเช่นนี้ วิชาไม่เกิด

เมื่อไม่มีวิชา จะละไปได้อย่างไรก็หลงมอยู่แต่อวิชา อวิชา
ครอบงำจิตอยู่ตราบไต่ ก็ย่อมหลงสังขารอยู่ตราบนั้น อวิชา
เป็นเครื่องดองจิต จิตก็ชุ่มอยู่ด้วยเยื่อและยาง ก็เปรียบ
เหมือนกับฟืนที่สดเผาไฟไม่เกิดแสงจะมีแต่ควันเป็นเครื่องหมาย
แล้วลอยออกไปบนอากาศ สำคัญว่าเป็นของสูง สูงจริง แต่
มันสูงอย่างควันไฟหรือขี้เถ้า ถ้ามีมากเข้าย่อมปิดตาตัวเอง
และคนอื่นมิให้เห็นแสงเดือน แสงพระอาทิตย์ ที่เขาเรียกว่า
งมกาย ถ้าใครอบรมจิตใจของตนได้แล้วย่อมเกิด **วิชา** วิชา
เมื่อเข้าไปผสมอยู่กับดวงจิต ย่อมรู้ฤทธิ์สังขาร วิชาเกิดขึ้น
ในดวงจิตนั้น เปรียบเหมือนไม้ที่แห้งไม่มียาง เมื่อเผาไฟ
ย่อมเกิดเปลวไฟเกิดแสงขึ้น ควันถึงจะมีบ้างก็มีได้ไฟใจ เพราะ
ธรรมชาติของแสงไฟดีกว่า

อนึ่ง ผลที่ต้องได้รับมีอยู่ ๕ อย่าง คือ

๑. สนิมไม่เกาะ (กิเลส)
๒. ความใสสะอาด (บริสุทธิ์)
๓. ยังรัศมีให้เกิดขึ้นในตัว (ปภัสสร จิตต์)
๔. ยังอำนาจให้เกิดขึ้นในตนเอง (เตชา)

๕. เป็นบ่อเกิดแห่งวิชา ๘ วิชา ๓ ปฏิสัมภีทา ๔

สิ่งเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นจากอำนาจแห่งจิต ธรรมชาติจิต
ย่อมมีสัญชาตญาณอยู่บ้างแล้ว (คือว่าเหตุบันดาลให้รู้ขึ้นมา

ขณะ เช่น นึกเห็นหน้าคนใดคนหนึ่งวันนี้ บางทีเห็นโผล่มาจริง ๆ) ธรรมชาติทั้งหลายฝ่ายดีนับแต่โลกีย์ธรรมขึ้นไปตลอดถึงโลกุตระธรรม ย่อมมีประจำอยู่ทุกรูปทุกนาม ธรรมไม่ใช่ของใคร ทุกคนย่อมมีสิทธิ์ที่จะปฏิบัติได้ทุกคน อำนาจคุณธรรมจะอำนวยผลให้ได้เช่นนั้น ต้องประกอบด้วยคุณธรรม ๔ ประการ คือ

๑. **ฉันทะ** มีความยินดีพอใจในข้อปฏิบัตินั้น
๒. **วิริยะ** เพียรพยายามในเรื่องนั้น ๆ
๓. **จิตตะ** ตั้งใจมั่นในสิ่งนั้น
๔. **วิมังสา** พิจารณาให้รอบคอบในสิ่งที่จะทำนั้น คือ
 - ก. ก่อนจะทำให้รอบคอบ
 - ข. กำลังทำอยู่ให้รอบคอบ (มีสติสัมปชัญญะ)
 - ค. ผลที่เกิดขึ้นจากการทำนั้นให้รอบคอบ

ธรรม ๔ อย่างนี้เป็นเหตุให้สำเร็จได้ทุกอย่าง ในทางโลกและทางธรรมย่อมสำเร็จได้ถ้ามีความจริงในตน ธรรม ๔ อย่างนี้ได้รวมลงในจุดอันเดียวกันทั้งหมด ย่อมสำเร็จสมความปรารถนาของตน ผลโดยย่อที่จะเกิดขึ้นมี ๒ ประการ

๑. **อิทธิฤทธิ์** อำนาจบางอย่างทางโลกียะจะมีแก่ผู้ปฏิบัติ
๒. **บุญฤทธิ์** อำนาจในทางธรรมจะเกิดมีแก่ผู้ปฏิบัติ เป็นหลักพิสูจน์ในเรื่องโลกและวิญญาณได้เป็นอย่างดี

หรือสามารถทำจิตของตนให้พ้นไปจากกระแสโลกีย์ได้ทุก
ประการที่เรียกว่า **วิมุตติ** ความพ้น **วิสุทธิ** ความหมดจดสะอาด
สันติ ความสงบ **นิพพาน**ดับทุกข์ทั้งปวง ฯลฯ

ฉะนั้น จึงขอเชิญชวนท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ผู้มุ่ง
หวังต่อสันติสุข จงใคร่ครวญไตรตรองดูแนวทางข้อปฏิบัติที่
เกี่ยวข้องกับสัมมาสมาธิ เพื่อชี้แนวทางแก่ท่านผู้สนใจ เมื่อ
ขัดข้องโดยประการใด ก็มีความยินดีที่จะแนะนำให้ในทาง
ตำราและในทางจิต อันเกิดขึ้นจากท่านผู้ปฏิบัติทุกประการ

ขอความสวัสดิ์จงมีแก่ท่านทั้งหลายเถิด ถ้าหากว่าท่าน
เห็นหนังสือเล่มนี้มีประโยชน์ ต้องการพิมพ์อีกได้ทุกเมื่อทุกคน
โดยไม่ต้องได้รับอนุญาตตลอดเวลา ข้อความบางแห่งอาจไม่
ตรงตามบาลี ฉะนั้น เมื่อผิดพลาดประการใด ขอจงโปรดให้อภัยด้วย

พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร





งานฉลองสมโภชเฉลิมพระบรมสารีริกธาตุ
ในพระธาตุเจดีย์
เมื่อวันที่ ๒๒-๓๐ เมษายน ๒๕๕๑





แนวทางการรณงานเมืองต้น

ผู้ปฏิบัติธรรมมีข้อควรแสวงหาอยู่มี ๒ อย่าง
ซึ่งเป็นเครื่องมืออุปกรณ์ภายนอก เพื่อให้ความ
สะดวกแก่ผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ

๑. **บุคคลสัปปายะ** ให้เลือกบุคคลที่คบค้าสมาคมให้
แสวงหาแต่บุคคลผู้มีความสงบ จะเป็นหมู่คณะไหน ๆ ก็ตาม
ให้เพ่งไปในแนวสงบด้วยกัน เรียกว่า บุคคลสัปปายะ

๒. **เสนาสนะสัปปายะ** สถานที่สงบสงัดอากาศที่สบาย
ห่างไกลจากชุมชนนุมนุชน สถานที่เช่นนั้นย่อมเป็นที่สบายสะดวก
ของผู้ฝึกหัด เรียกว่า **กายวิเวก** ที่สังัดกาย ในบาลีท่านแสดงไว้
เช่น ถ้ำและคฤหา เจ้อมผาและป่าดง สุนญญาคาร บ้านว่างเปล่า
ซึ่งไม่มีมนุษย์ไปมาเกินครวร เกลือ่นกล่น ที่เช่นนั้นเรียกว่า
เสนาสนะสัปปายะ เป็นเครื่องมือสนับสนุนของผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ
ได้เป็นอย่างดี เวลาไปอยู่ในสถานที่เช่นนั้น อย่าให้ปล่อย
จิตใจไปในอารมณ์ที่จะเป็นศัตรูแก่ความสงบ เช่น ใฝ่ใจไปใน

ท่านพ่อศิโตนกรรมาฐาน



ทางดิรัจฉานคาถาและไสยศาสตร์ ให้ปรารภและปฏิบัติแต่
ธรรมะที่จะให้ความสบายแก่ตน เช่น

(๑) **อปีจฉตา** ทำตนเป็นคนมักน้อยในปัจจัยทั้ง ๔

(๒) **วิเวกะ** ให้มุ่งต่อความวิเวกสงัดถ่ายเดียว

(๓) **อสังสัคคะ** อย่าเป็นผู้จุกจิกจู้จี้คลุกคลีด้วยหมู่คณะ

(๔) **วิริยารัมภะ** ให้ตั้งใจปรารภแต่ความพากเพียร เพื่อ
ทำจิตของตนให้สงบถ่ายเดียว

(๕) **สีลาหุสติ** ให้ตรวจดูมรรยาทความประพฤติของตน
ได้ล่วงข้อห้ามสิกขาบทหรือไม่ ให้รีบชำระเสียโดยเร็ว ด้วย
เจตนาของตนเอง

(๖) **สมาธิกา** ให้ปรารภในเรื่อง สมาธิ อารมณ์
กัมมัฏฐานอันเป็นเหตุแห่งความตั้งมั่นแห่งจิต ปัญญาภา
ให้ปรารภแต่เรื่องที่จะให้เกิดปัญญา (วิปัสสนา) วิมุตติ ให้ยินดี
ในการทำความหลุดพ้นไปจากกิเลสทั้งปวง

(๗) **วิมุตติญาณทัสนะ** ให้ปรารภตรึกตรองใคร่ครวญ
ในการรู้เห็นธรรมะที่จะให้หลุดพ้นไปจากกิเลสอาสวะธรรม
ทั้งปวง ธรรมะเหล่านี้เป็นคู่มือของผู้ปฏิบัติทั่วไป จะทำใจ
ของบุคคลผู้นั้นให้โน้มไปในทางพ้นทุกข์ถ่ายเดียว

คือ ได้ตัดลอกหมวดธรรมที่จำเป็น เป็นหัวข้อย่อ ๆ
พอเป็นเครื่องอุปการะ เครื่องสนับสนุนผู้ปฏิบัติมิให้วกเวียน

แต่ควรคือว่าเป็นปกิณฑกรรมเพียงเท่านั้น ส่วนความจริงนั้น ต้องทำให้เกิดมีในตนเองโดยกำลังของตนเองเรียกว่า **ปฏิบัติธรรม** ถ้าเราจะถือกันแต่หมวดธรรมนี้ฝ่ายเดียว ก็ได้แต่ปริยัติธรรม เท่านั้น ฉะนั้นขั้นสุดท้ายอันเป็นจุดสำคัญก็คือ การทำจิตของตนให้สงบลงจนถึงหลักธรรมชาติเป็นเองที่มีอยู่ในตน รู้เอง ละเอง นั่นแหละจึงเรียกว่า **ปฏิบัติธรรม** จึงจะนำตนเข้าถึง ปฏิเวธธรรมอันเป็นรสของธรรมะจริง ๆ ไม่ต้องมาสาวเชือก หรือสายโยงเพียงเท่านั้น

ปริยัติธรรมทั้งหมด ก็เป็นได้แค่สะพาน หรือเชือก สายโยง อาศัยสาว หรือเดินข้ามฟาก ถ้าหากว่าเราจะรื้อเอา สะพาน หรือเชือกเหล่านั้นติดตัวไปก็ไม่มีประโยชน์อะไรแก่เรา นอกจากความหนักหน่วงให้วกเวียนเท่านั้น ฉะนั้นปริยัติ ทั้งหมดที่จดจำไว้ เมื่อถึงขั้นเอาจริงแล้ว เป็นเรื่องรับผิดชอบตนเองทั้งสิ้น จะแพ้หรือชนะ จะละหรือวางได้ เป็นเรื่องของ ดวงจิตตนเองที่มีภูมิธรรมที่สร้างขึ้น ฉะนั้น ท่านจึงสอน อย่าให้ติดตำรา ติดสมมุติบัญญัติ ปฏิบัติตนให้พ้นทั้งหมด จึงจะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์สะอาด

“**อัตตาหิ อัตตโน นาโถ**” อะไรจะเป็นสิ่งที่มาช่วยเหลือ เราได้นอกจากตนของตนพึ่งตนเองได้แล้วไม่มี นั่นแหละ เป็นการที่ถูกต้องตามแนวทางธรรมะทั้งหลาย พระพุทธองค์

ได้ทรงถึงแล้วทั้งหมดจึงค่อยบัญญัติทีหลัง มิใช่ว่าบัญญัติแล้วจึงค่อยทำตาม เปรียบเหมือนนักวิทยาศาสตร์เขาค้นพบทำได้ ปรากฏแล้ว เขาจึงเขียนแบบตำรา แต่ผู้นักตำราอ่านออกเขียนได้ รู้เรื่องราวทุกอย่าง เช่น เครื่องบิน รู้ได้ทุกภายในเครื่องสัมภาระอุปกรณ์ แต่สร้างขึ้นด้วยความรู้ของตนเองไม่ได้ ผู้สร้างกับผู้ใช้เป็นคนละอย่าง ถ้าเราถือกันแค่ปฏิบัติธรรม จดจำเพียงเท่านั้นก็ได้ เท่ากับว่าเป็นผู้ใช้ เราควรทำตนเป็นผู้สร้างให้คนอื่นเขาใช้บ้างจึงเป็นการสมควร

การสร้างสรรคขึ้นนั้น ต้องเป็นผู้รับผิดชอบในตนเอง จึงจะสำเร็จได้ เมื่อไม่สำเร็จในวิธีการนั้น ๆ ก็ให้ฉลาดในตนเองจึงจะสำเร็จ มัวแต่เอาความฉลาดของคนอื่นมาเป็นของตนก็พึ่งตนเองไม่ได้ เมื่อพึ่งตนเองไม่ได้ ทำไมเราจะทำตนให้คนอื่นเขามาพึ่งตนของเราได้

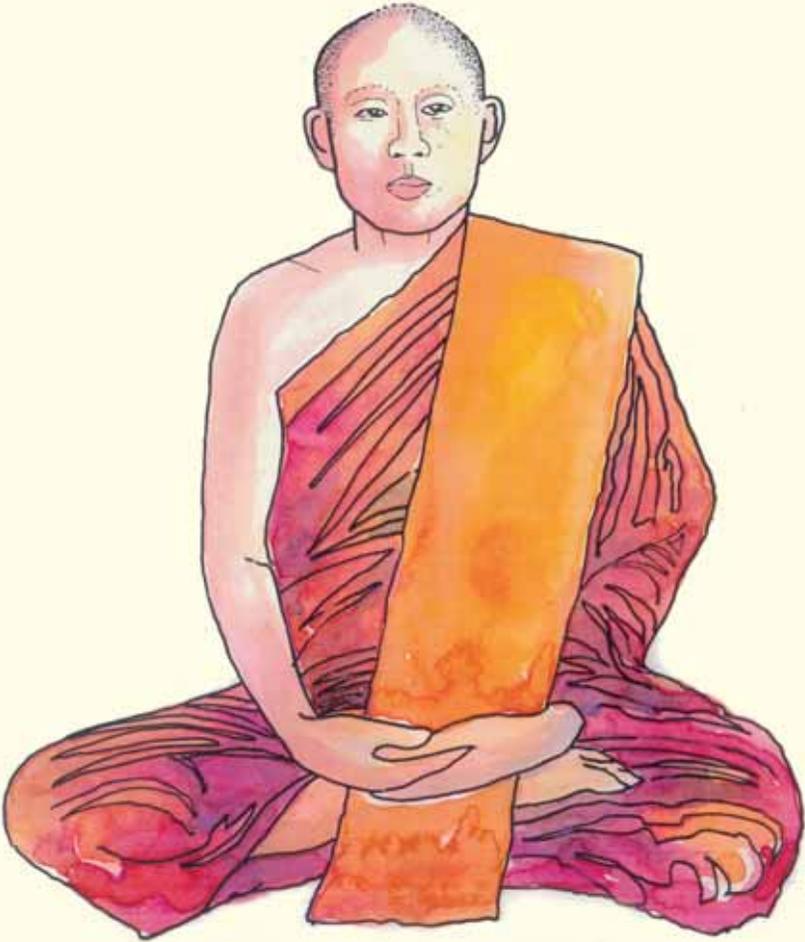
ฉะนั้นจึงได้เขียนข้อธรรมะที่จำเป็นพอเป็นแนวทางเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติโดยสั้น ๆ เพียงเท่านี้







งานบรรพชาทอญเณร เมื่อวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๑



၈၆

วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

ต่อไปนี้จะอธิบายข้อปฏิบัติในทางสมาธิ ภาวนาว่าจะต้องทำกันอย่างไร ก่อนที่จะทำ กิจเบื้องต้นนั้น ให้นั่งคุกเข่าประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมถึงพระรัตนตรัยแล้ว เปล่งวาจาดังต่อไปนี้

อรหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภควา,

พุทธัง ภควันตัง อภิวาเทมิ

(กราบลงพนมหนึ่ง นิ้วไหว้พระพุทธ)

สวากขาโต ภควตา ธัมโม, ธัมมัง นมัสสามิ

(กราบลงพนมหนึ่ง นิ้วไหว้พระธรรม)

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ, สังฆัง นมามิ

(กราบลงพนมหนึ่ง นิ้วไหว้พระสงฆ์)

ลำดับนี้ตั้งใจปฏิบัติบูชาด้วย กาย วาจา ใจ กล่าว คำนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า **นโม ตัสสะ ภควโต**

งานเทศกาลเวียนเทียน



อรหโต สัมมาสัมพุทฺธสฺส (๓ ทน) แล้วปฏิญาณตนถือเอา
พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตนที่เรียกว่าพระไตรสรณคมณ์
ว่าตามบาลีดังนี้

พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ธัมมํ สรณัง คัจฉามิ

สังฆํ สรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมํ สรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆํ สรณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ ธัมมํ สรณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ สังฆํ สรณัง คัจฉามิ

ต่อนั้น ให้อธิษฐานใจถึงพระไตรสรณคมณ์ให้มั่นก่อนว่า
ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทฺธเจ้าองค์อรหันต์ผู้ละกิเลสขาดจาก
สันดาน กับพระธรรมเจ้า กล่าวคือคำสอนของพระองค์เป็น
ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม กับพระสังฆเจ้า
กล่าวคือพระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคามี พระอรหันต์
ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกนับถือของข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป
ตราบเท่าชีวิตของข้าพเจ้านี้แล

พุทฺธัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ธัมมัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อจากนั้นให้เจตนาวิวัตติละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ตามภูมิของตนที่ตนสามารถจะรักษาได้แล้วว่าคำสมาทานรวมลงในที่แห่งเดียวกันอีกว่า

๑. อิมานิ ปญฺจะ ลิกขาปทานิ สมายามิ (ให้ว่า ๓ หนนี้สำหรับศีล ๕) แปลว่าข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๕ คือ ปาณาฯ ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนาฯ ไม่ลักทรัพย์, กาเมฯ ไม่ประพฤตินิन्दในกาม, มุสาฯ ไม่กล่าวคำเท็จ, สุราฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย (เป็น ๕ ข้อ)

๒. อิมานิ อฏฺฐะ ลิกขาปทานิ สมายามิ (ให้ว่า ๓ หนนี้สำหรับศีล ๘) แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๘ คือปาณาฯ ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนาฯ ไม่ลักทรัพย์, อพรหมจริยาฯ ไม่ประพฤตร่วมสังวาสกับหญิงชายทั้งปวง, มุสาฯ ไม่พูดเท็จ, สุราฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย, วิกาลโภฯ ไม่กินอาหารในเวลาตะวันบ่ายไปแล้ว, นัจจคิมาลาฯ ไม่ดูการละเล่นและตกแต่งประดับประดาอัฐภาพร่างกาย เพื่อความสวยงามต่างๆ, อุจจาฯ ไม่นอนบนเตียงตั้งที่สูงเกินประมาณ และพุกเบาะที่ยัดด้วยนุ่นและสำลี (เป็น ๘ ข้อ)

๓. **อิมานะ ทสเส ลิกขาปทานิ สมาทิยามิ** (ให้ว่า ๓ หนนี้สำหรับศีล ๑๐) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งลิกขาบททั้งหลาย ๑๐ คือ ปาณาฯ อทินนาฯ อพรหมจริยาฯ มุสาฯ สุราฯ วิกาลโภคาฯ นัจจคิฯ มาลาฯ อุจจาฯ ชาตธูฯ ไม่ให้รับเงินทองใช้สอยด้วยตนเอง (เป็น ๑๐ ข้อ)

๔. **ศีล ๒๒๗** ให้ว่าดังนี้

ปารีสฺสุทโร อหัง ภันเต ปารีสฺสุทโรติ มัง พุทฺโธ ธาเรตุ

ปารีสฺสุทโร อหัง ภันเต ปารีสฺสุทโรติ มัง ธัมโม ธาเรตุ

ปารีสฺสุทโร อหัง ภันเต ปารีสฺสุทโรติ มัง สังโฆ ธาเรตุ

เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณพระพุทฺธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า แล้วกราบลง ๓ หน แล้วจึงค่อมหนึ่งกราบลง ประนมมือไหว้ ทำใจให้เที่ยง แล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจงเรียกว่าอัปมัญญาพรหมวิหาร ว่าโดยคำบาลีย่อๆ ให้สะดวกแก่ผู้จำยากก่อน ดังนี้

เมตฺตตา คือจิตคิดเมตตารักใคร่ ปรารถนาให้ตนและสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขทั่วหน้ากัน

กรุณา คือจิตคิดกรุณาเอ็นดู สงสาร ตนและคนอื่น

มุทิตา คือจิตอ่อนน้อม พลอยยินดีในกุศลของตนและคนอื่น

อุเบกขา คือจิตคิดวางเฉย ในสิ่งที่ควรปล่อยวาง



ตอนนี้ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น อย่านำให้พินเพื่อน ประนมมือไหว้แล้วระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ในใจว่า

พุทโธ เม นาโถ **พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า**

ธัมโม เม นาโถ **พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า**

สังโฆ เม นาโถ **พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า**

แล้วว่าซ้ำอีกว่า **พุทโธ ๆ ธัมโม ๆ สังโฆ ๆ** แล้วปล่อยมือลงข้างหน้าบริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า **พุทโธ ๓** หน ต่อจากนี้ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออก คือให้นับลมเป็นคู่ ๆ ดังนี้ **พุท** ลมเข้า **โธ** ลมออก อย่างนี้ ไปจนถึง ๑๐ ครั้ง แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ **ลมเข้า พุทโธ** หนหนึ่ง **ลมออก พุทโธ** หนหนึ่ง ภาวนาอย่างนี้ไปจนถึง ๗ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้คือ **ลมเข้าลมออก** ให้ภาวนา **พุทโธ** หนหนึ่ง ทำอย่างนี้ไปจนถึง ๕ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ **ลมเข้าลมออก** หนหนึ่ง ให้ภาวนา **พุทโธ** ๓ คำ ทำอย่างนี้ไปจนครบ ๓ วาระของลมเข้าและลมออก ต่อนั้นให้บริกรรมแต่ **พุทโธ** คำเดียว ไม่ต้องนับลมอีกต่อไป ปล่อยลมตามสบาย ทำใจให้นิ่ง ๆ ไว้ที่ลมหายใจเข้าออกที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออกอย่าส่งจิตออกตามลม เมื่อลมเข้าอย่าส่งจิตเข้าตามลม ทำความ

รู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบาน แต่อย่าสะกดจิตใจให้มากเกินไป
ให้ทำใจสบาย ๆ เหมือนเราหายใจออกไปในอากาศโปร่งฉะนั้น
ทำจิตให้นิ่งอยู่เหมือนเสาที่ปักไว้ในริมฝั่งทะเล น้ำทะเลขึ้น
เสาก็ไม่ขึ้นตาม น้ำทะเลลงเสาก็ไม่ลงตาม

เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้ในขั้นนี้แล้วให้หยุดคำภาวนา **พุทโธ**
นั้นเสีย กำหนดความรู้สึกไว้เฉพาะลมหายใจ แล้วค่อยขยับ
จิตเลื่อนเข้าไปตามกองลม คือกองลมที่สำคัญ ๆ อันจะทำให้
เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่น **ทิพพจักขุ ตาทิพย์, ทิพพโสต**
หุทิพย์, เจโตปริยญาณ รู้ใจคนอื่น, **ปุปพเพนิวาसानุสสติญาณ**
ระลึกชาติได้, จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิดตายแห่งสัตว์ต่าง ๆ
นानาธาตุวิชชา วิชชาความรู้ในเรื่องของธาตุต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่อง
ถึงอัตรภาพร่างกาย อันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ธาตุเหล่านี้
ย่อมเกิดขึ้นจากฐานของลมหายใจ

ฐานที่ ๑ ให้ตั้งจิตไว้ที่จุมุกแล้วค่อยเลื่อนไปากลางหน้า
ผากอันเป็น**ฐานที่ ๒** ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางทำจิตให้
ไว้ที่หน้าผากแล้วกลับมาที่จุมุก ให้เพ่งขึ้นเพ่งลงในระหว่าง
จุมุกกับหน้าผาก รวากับคนขึ้นบนภูเขากระนั้นทำให้ได้สัก
๗ เที้ยว แล้วก็นิ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมาที่จุมุกอีก
ต่อนั้นให้ตามเข้าไปใน**ฐานที่ ๓** คือกลางกระหม่อมข้างนอก
แล้วหยุดอยู่ที่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง

สุดลมในอากาศเข้าไปในศีรษะ กระจายลมครู่หนึ่งจึงกลับลงมาที่หน้าผาก กลับไปกลับมาในระหว่างหน้าผากกับกลางกระหม่อมอยู่เช่นนี้สัก ๑ เที้ยว แล้วก็นิ่งอยู่กลางกระหม่อมตามเข้าไปในฐานที่ ๔ อีกคือ ลงในสมอที่กลางกะโหลกศีรษะให้นิ่งอยู่สักครู่หนึ่ง จึงเลื่อนจิตให้ออกไปที่กลางกระหม่อมข้างนอก กลับไปกลับมาติดต่อกันในระหว่างกลางสมอกับกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วก็นิ่งอยู่ที่สมอ ทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมอให้ลงไปเบื้องต่ำเมื่อทำจิตมาถึงตอนนี้แล้ว บางที่จะเกิดนิมิตของลมขึ้นเป็นต้นว่า รู้สึกขึ้นในศีรษะแลเห็นหรือรู้สึกให้เสียว ๆ ให้เย็น ๆ ร้อน ๆ ให้เป็นไอเป็นหมอกสลับ ๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกะโหลกศีรษะของตัวเอง ถึงอย่างนั้นก็อย่าให้มีความหวั่นไหวไปตามนิมิตที่ปรากฏ ถ้าเราไม่ปรารถนาที่จะให้เป็นเช่นนั้น ก็ให้สุดลมหายใจเข้าไปยาว ๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปทันที

เมื่อเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติรู้อยู่ที่นิมิตแต่ให้อ่านิมิตเดียว สุดแต่แต่นิมิตอันใดเป็นที่สบายเมื่อจับนิมิตได้แล้ว ให้ขยายนิมิตนั้นออกไปให้โตเท่าศีรษะ นิมิตที่ขาวสว่างนั้นมีประโยชน์แก่กายแก่ใจ คือเป็นลมบริสุทธิ์สะอาด ลมบริสุทธิ์สะอาดนี้ ย่อมเป็นเครื่องฟอก



โลหิตในร่างกายของท่านได้อย่างดี สามารถจะบรรเทาหรือกำจัดทุกขเวทนาในร่างกายได้

เมื่อทำได้เท่าศรัทธาของตนแล้ว ให้เลื่อนลงไปตั้งไว้ใน **ฐานที่ ๕** คือทรวงอก แล้วให้นึกเอานิมิตแห่งลมไปตั้งไว้ ขยายออกให้เต็มทรวงอก ทำลมอันนั้นให้ขาวให้สว่าง กระจายลมกระจายแสงสว่างไปทั่วทุกซอกซุนจนกว่าจะมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปรากฏเป็นภาพขึ้นมาเอง ถ้าไม่ต้องการภาพอันนั้นก็ให้สุดลมหายใจยาว ๆ เสีย ๒-๓ ครั้ง ภาพนั้นก็หายไปที่แล้วกระทำจิตให้นิ่งอยู่โดยกว้างขวาง แม้จะมีนิมิตอะไรผ่านมาในรัศมีแห่งลมอย่าเพิ่งไปจับเอา อย่าทำจิตหวั่นไหวไปตามนิมิตประคองจิตไว้ให้ดี ทำจิตให้เป็นหนึ่งพยายามตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียว คือลมหายใจอันละเอียดและขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย เมื่อทำจิตถึงตอนนี้จะค่อยเกิดวิชาความรู้ขึ้นตามลำดับ กายของเรา ก็จะเบาเหมือนปุยพู่ ใจก็จะเอิบอิม นิ่มนวล วิเวกสังัด ได้รับความสุขกายสบายจิตเป็นอย่างยิ่ง เมื่อต้องการวิชาความรู้แล้วให้ทำอย่างนี้จะจนกว่าจะชำนาญในการเข้า ในการออก ในการตั้งอยู่ เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว นิมิตของลม คือแสงสว่างขาว ๆ เป็นก้อนเป็นกลุ่มเหล่านั้นจะทำเมื่อไรก็ได้ เมื่อต้องการวิชาความรู้ต่าง ๆ ก็ให้ทำจิตนิ่ง วางอารมณ์ทั้งหมด

ท่านพ่อคืออนุกรมฐาน



ให้เหลืออยู่แต่ความสว่างความว่างอย่างเดียว เมื่อประสงค์
สิ่งใดในส่วนวิชาความรู้ ภายในและภายนอก ตนเองและ
ผู้อื่น ก็ให้นึกขึ้นในใจครั้งหนึ่งหรือสองครั้ง ก็จะเกิดความรู้
หรือนิมิตเป็นภาพปรากฏขึ้นทันที เรียกว่า **มโนภาพ** ถ้าจะ
ให้ดีและชำนาญในสิ่งเหล่านี้ ให้ศึกษากับท่านผู้เคยปฏิบัติใน
ทางนี้จะดีมากเพราะวิชาตอนนี้เป็นวิชาที่เกิดขึ้นจากสมาธิ
อย่างเดียวเท่านั้น

วิชาในเรื่องสมาธินั้นมีอยู่ ๒ แผนก คือเป็นไปกับด้วย **โลกีย์** อย่างหนึ่ง เป็นไปด้วย **โลกุตระ** อย่างหนึ่ง วิชาโลกีย์ คือติดความรู้ความเห็นของตนเองนี่หนึ่ง ติดสิ่งทั้งหลายที่มาปรากฏให้เราเห็นนี่อย่างหนึ่ง วิชาที่ดี สิ่งที่ทำให้เราเห็นด้วยอำนาจแห่งวิชาที่ดี เป็นของจริงและของไม่จริงเจือปนอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ของจริงในที่นี้เป็นส่วนสังฆารธรรมทั้งสิ้น ซึ่งชื่อว่าสังฆารแล้วย่อมไม่เที่ยงไม่มั่นคงถาวร ฉะนั้นเมื่อต้องการ**โลกุตระ**ต่อไป ให้รวมสิ่งที่เราเห็นทั้งหมดเข้ามาเป็นจุดอันเดียว คือ **เอกัคคตารมณ** ให้เห็นเป็นสภาพอันเดียวกันทั้งหมด เอาวิชาความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นเข้ามารวมอยู่ในจุดอันนั้น จนรู้แจ้งเห็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา แล้วอย่ายึดถือในสิ่งที่รู้ที่เห็นมาเป็นของของตน อย่ายึดความรู้ความเห็นที่เกิดจากตนมาเป็นของของตน ให้ปล่อยวางไปเสียตามสภาพ **ถ้าไปยึดอารมณ์ก็เท่ากับยึดทุกขียึดความรู้ของตนจะเกิดเป็นเหตุแห่งทุกข** คือสมุทัย

ฉะนั้น จิตที่นิ่งเป็นสมาธิแล้วเกิดวิชา วิชานั้นเป็นมรรคสิ่งที่เรารู้ต่าง ๆ ที่ผ่านไประมาเป็นทุกข จิตเราอย่าเข้าไปยึดเอาวิชา อย่าเข้าไปยึดเอาอารมณ์ที่มาแสดงให้เราปล่อยวางไปตามสภาพ ทำจิตให้สบาย ๆ ไม่ยึดจิต ไม่สมมุติจิตของตนเองว่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ **ถ้ายังสมมุติดนเองอยู่**

ตราบไค ก็เป็นอวิชาอยู่ตราบนั้น เมื่อรู้ได้โดยอาการอย่างนี้ ก็จะกลายเป็นโลกุตระชั้นในตน จะเป็นบุญกุศลอย่างประเสริฐ สูงสุดในฐานะที่เป็นมนุษย์พุทธบริษัทของพระพุทธเจ้า

ถ้าจะสรุปให้สั้นเข้าแล้ว หลักในการปฏิบัติก็มีดังนี้ คือ

๑. กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตให้หมด

๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี

๓. อารมณ์ที่ดีต่าง ๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดอันเดียว

ที่เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์**

๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ลัทธิบุคคล วางเปล่า

๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ชั่วไปตามสภาพของ อารมณ์เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ รู้นั้น ไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักดับ นั้นแล คือ **สันติธรรม** ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ดี ชั่วก็รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว ชั่วไม่ใช่รู้ คือ รู้ไม่ติดความรู้ รู้ไม่ติดสิ่งที่รู้ นั้นแหละ คือธรรมชาติธาตุแท้ อันบริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนน้ำ ที่อยู่ในใบบัว ฉะนั้น จึงเรียกว่า **อสังขตธาตุ** เป็นธาตุแท้ เมื่อใครทำได้เช่นนี้ ก็จะเห็นของดีพิเศษเกิดขึ้นในใจแห่งตน จะเป็นกุศลวาสนาบารมีของท่านผู้ปฏิบัติในทางสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน จะได้ผล ๒ ประการดังกล่าวมา คือ

โลกิยผล ที่จะให้สำเร็จประโยชน์อันอเนกของร่างกายแห่งท่าน และคนอื่นทั่วๆ ไปในสากลโลกนี้ประการหนึ่ง ประการที่ ๒ จะได้ **โลกุตระผล** อันเป็นประโยชน์อันอเนกในด้านจิตใจของท่านมีความสุขความเยือกเย็นและความราบรื่นขึ้นบาน ก็จะได้ถึงพระนิพพานเป็นเบื้องหน้า ไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย

ได้อรรถาธิบายมาโดยย่อ พอเป็นหัวข้อปฏิบัติของท่าน พุทธบริษัทผู้นับถือพระพุทธศาสนา หากท่านมีความสงสัยขัดข้องจากการปฏิบัติตามแนวความคิดดังกล่าวไว้ในตำราเล่มนี้โดยประการใด ๆ ต้องการจะศึกษาจากผู้ให้แนวความคิดที่กล่าวมานี้ ยินดีที่จะส่งเสริมชี้แจงข้อสงสัยของท่านตามกำลังความสามารถของผู้เขียน เพื่อให้สำเร็จสันติสุขในทางพระศาสนาโดยทั่วหน้ากัน

สำหรับผู้ปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ควรที่จะยึดเอาวิธีที่ ๒ ดังต่อไปนี้ ซึ่งจะได้รับความสะดวกสบายกว่าแบบที่ ๑ ที่กล่าวมาแล้ว









วิธีทำอานาปานสติ

มีข้อสำคัญอยู่ ๗ ข้อ คือ

๑. ให้ภาวนา พุท ลมเข้ายาว ๆ โธ ลมออกยาว ๆ ก่อน ๓ ครั้ง หรือ ๗ ครั้ง (คำภาวนากับลมให้ยาวเท่ากัน)

๒. ให้รู้จักลมเข้าลมออกโดยชัดเจน

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออกว่า มีลักษณะอย่างไรสบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ ชัดหรือสับสน ช้าหรือเร็ว ลึ้นหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบายก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขจนได้รับความสะดวกสบาย เช่น เข้ายาวออกยาวไม่สบายให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้นออกสั้น เป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบาย เมื่อได้รับความสบายสะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น สูดลมเข้าไปที่ท้ายทอย ปล่อยลงไปในการะดูกลันหลังให้ตลอด ถ้าเป็นเพศชายให้ปล่อยไปตามขาขวาทะลุถึงปลายเท้าแล้วกระจายไปในอากาศแล้วก็กลับมาสูดใหม่ปล่อยเข้าไปในท้ายทอย

ปล่อยลงไป ในกระดุกหลัง ปล่อยไปตามขาซ้ายทะลุถึง
ปลายเท้าแล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาปล่อยตั้งแต่
ท้ายทอยผ่านไหล่ทั้งสองถึงข้อศอก ข้อมือ ทะลุถึงปลายนิ้ว
กระจายไปในอากาศ แล้วก็ปล่อยลงคอหอยกระจายไปที่ขั้วปอด
ขั้วตับกระจายเรื่อยลงไปจนถึงกระเพาะเบา กระเพาะหนัก แล้ว
ก็สูดลมหายใจเข้าไปตรงกลางอก ทะลุไปจนถึงลำไส้ กระจาย
ลมสบายเหล่านี้ให้ทั่วถึงกันได้ จะได้รับความสะดวกสบายขึ้น
มาก (ถ้าเป็นเพศหญิงให้กระจายลมทางซ้ายก่อน เพราะเพศ
หญิงและชายเส้นประสาทต่างกัน)

๔. ให้รู้จักขยายลมออกเป็น ๔ แบบ คือ

- ๑) เข้ายาวออกยาว
- ๒) เข้าสั้นออกสั้น
- ๓) เข้าสั้นออกยาว
- ๔) เข้ายาวออกสั้น

แบบใดเป็นที่สบายให้อาแบบนั้น หรือทำให้สบายได้
ทุกแบบยิ่งดี เพราะสภาพของบุคคลลมหายใจย่อมเปลี่ยนแปลง
ได้ตลอดเวลา

๕. ให้รู้จักที่ตั้งของจิต ฐานไหนเป็นที่สบายของตัว
ให้เลือกเอาฐานนั้น (คนที่ เป็นโรคเส้นประสาทปวดศีรษะ ห้าม
ตั้งข้างบน ให้ตั้งอย่างสูงตั้งแต่คอหอยลงไป และห้ามสะกดจิต

สะกดลม ให้ปล่อยลมตามสบาย ปล่อยใจตามลมเข้าลมออก ให้สบาย แต่อย่าให้หนีไปจากวงของลม) ฐานเหล่านั้นได้แก่

๑. ปลายจมูก
๒. กลางคีรีระ
๓. เพดาน
๔. คอหอย
๕. ลิ้นปี่
๖. ศูนย์ (สะดือ) ี่ฐานโดยย่อคือที่พิกของลม

๖. ให้รู้จักขยายจิต คือทำความรู้สึกให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย

๗. ให้รู้จักประสานลม และขยายจิตออกไปให้กว้างขวาง ให้รู้ส่วนต่าง ๆ ของลมซึ่งมีอยู่ในร่างกายนั้นก่อนแล้วจะได้รู้ในส่วนอื่น ๆ ทั่วไปอีกมาก คือธรรมชาติลมมีหลายจำพวก ลมเดินในเส้นประสาท ลมเดินหุ้มเส้นประสาททั่ว ๆ ไป ลมกระจายออกจากเส้นประสาทเล่นแทรกแซงไปทั่วทุกชุมชน ลมให้โทษและให้คุณย่อมมีปนอยู่โดยธรรมชาติของมัน

สรุปแล้วก็คือ

๑. เพื่อช่วยให้พลังงานที่มีอยู่ในร่างกายทุกส่วนของ คนเราทุกคนให้ดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่าง ๆ ในตัว เช่น ไม่สบาย ในร่างกาย เป็นต้น

๒. เพื่อช่วยความรู้ที่มีอยู่แล้วในตัวของคนทุกคนให้แจ่มใสขึ้น เพื่อเป็นหลักวิชา วิมุติ วิสุทธิ ความหมดจด สะอาดในทางจิตใจ

หลักอานาปาฯ ทั้ง ๗ ข้อนี้ควรถือไว้เป็นหลักสูตร

เพราะเป็นเรื่องสำคัญของอานาปาฯ ทั้งสิ้น เมื่อรู้เรื่องสำคัญเหล่านี้แล้ว ก็เท่ากับว่าได้ตัดถนนเส้นใหญ่ ส่วนถนนซอยนั้นไม่สำคัญ คือส่วนปลีกย่อยของอานาปาฯ นั้นยังมีอยู่อีกมาก แต่ไม่ค่อยสำคัญ ฉะนั้น จึงควรปฏิบัติและดำเนินตามแบบนั้นไว้ให้มาก ท่านจะได้รับความปลอดภัยเป็นอย่างดีทีเดียว

ถ้าท่านรู้จักการปรับปรุงแก้ไขลมหายใจของตัวเองโดยสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ก็เท่ากับว่าคนในบ้านของท่านเป็นคนดี ส่วนปลีกย่อยนั้นเปรียบเหมือนคนนอกบ้านคือแขก ถ้าคนในบ้านของเราดี คนนอกบ้านก็ต้องดีไปตามเรา คนนอกบ้านหรือแขกในที่นี้ได้แก่ **นิมิต** ต่าง ๆ และลมสัญญาที่จะต้องผ่านไปผ่านมาในรัศมีแห่งลมของเราที่ทำอยู่ เช่น นิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากลมให้ปรากฏเป็นรูป บางที่เกิดเป็นแสงสว่างขึ้น บางที่ปรากฏเป็นรูปคนหรือรูปสัตว์ เป็นตัวเองหรือคนอื่น บางคราวเกิดนิมิตขึ้นทางหู เช่น ได้ยินเสียงคำพูดของบุคคลผู้อื่น จำได้บ้างไม่ได้บ้าง บางคราวให้ปรากฏกลิ่นต่าง ๆ ขึ้นทางจมูก บางทีก็เป็นกลิ่นหอม บางทีก็เหม็นเหมือนซากศพ บางคราวหายใจเข้าไปให้เกิดความอึดเอิบซึ่มซาบไปทั่วสรรพางค์กายจนไม่รู้สึกริวข้าวริวน้ำ บางคราวให้เกิดสัมผัสขึ้นในทางกายให้มีอาการอุ่น ๆ ร้อน ๆ เย็น ๆ ซา ๆ ลายไปลายมาตามสรรพางค์กาย บางทีให้ผุดขึ้นทางจิตใจซึ่งเราไม่เคยนึกคิด

ก็เกิดขึ้นได้

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ชื่อว่า “**แขก**” ก่อนที่เราจะรับแขกเหล่านี้ ให้ปรับปรุงจิตและลมหายใจของตัวให้เรียบร้อยและมั่นคงเสียก่อน จึงค่อยรับแขก การที่เราจะต้องรับแขกเหล่านี้เราต้องบังคับปรับปรุงแขกให้อยู่ในอำนาจของเราเสียก่อน ถ้าแขกไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา อย่าเพิ่งไปคลุกคลีกับเขา เขาอาจจะนำความเสื่อมเสียมาสู่เราได้ ถ้าหากเรารู้จักปรับปรุงเขา สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นเครื่องสนับสนุนเราต่อไป

การปรับปรุงนั้น ได้แก่การเจริญ **ปฏิภาคนิมิต** คือให้ขยายสิ่งที่ปรากฏมานั้นให้เป็นไปตามอำนาจแห่งจิต คือทำให้เล็ก ให้โต ให้ใกล้ ให้ไกล ให้เกิด ให้ดับ ให้มีข้างนอกข้างในก็ได้ สิ่งเหล่านี้จึงจะเป็นประโยชน์ในการทำจิต ถ้าคล่องแคล่วชำนาญในนิमितเหล่านี้ ก็จะกลายเป็นวิชา เช่น **ตาทิพย์** เห็นรูปโดยไม่ต้องสัมผัสตา **หูทิพย์** ฟังเสียงไกลได้ **จมูกทิพย์** ดมกลิ่นไกลได้ **ลิ้นทิพย์** ตีเมรสของธาตุต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในอากาศธาตุอันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย สามารถป้องกันความหิวความอยากได้สัมผัสอันเป็น **ทิพย์** จะเกิดขึ้นในทางกาย เช่น เราต้องการความเย็นก็จะเย็นขึ้น ต้องการความร้อนก็จะร้อนขึ้น ต้องการความอ่อนก็จะปรากฏขึ้น ต้องการความเข้มแข็งของร่างกายก็จะมีขึ้น เพราะธาตุทั้งหลายที่จะให้



ภาพวาดพระญาณวิศิษฐ์สมิทธีวราจารย์ (หลวงปู่สิงห์ ขนดะยาโคโม)
ที่วิหารสุทธจริธรรมรังสี

ประโยชน์แก่ร่างกายซึ่งมีอยู่ในโลกก็จะแล่นเข้ามาปรากฏใน
กายของเรา **ดวงใจก็จะเป็นทิพย์** และมีอำนาจสามารถจะ
ทำให้เกิดญาณจักขุเช่น **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติ
ได้ **จตุปปาทญาณ** รู้จักความเกิดตายของสัตว์ว่ามาอย่างไร
ไปอย่างไร อาจทราบได้ **อัสวักขยญาณ** ความรู้เป็นเหตุที่
จะพอกอาสวะกิเลสให้สิ้นไปถ้าเราเป็นผู้มีสติปัญญายอมรับแขก
มาทำงานในบ้านของเราได้เป็นอย่างดี

นี่เป็นส่วนปลีกย่อยในการปฏิบัติอานาปานสติโดยย่อ
ฉะนั้นสิ่งทั้งหลายที่กล่าวมาให้ทบทวนดูให้ดี อย่างเพ่งยินดี
ในสิ่งที่ปรากฏ อย่างเพ่งยินร้ายหรือปฏิเสธในสิ่งที่ปรากฏ
ควรตั้งจิตเป็นกลาง ทบทวนดูให้รอบคอบละเอียดละออเสีย
ก่อนว่า เป็นของควรเชื่อถือได้หรือไม่ มิฉะนั้นจะเป็นเหตุให้
สำคัญผิดไปก็มี **ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ ทั้งหมดมันสำคัญอยู่
ที่ดวงจิตของเราฉลาดหรือโง่** รู้จักพลิกเพลงดัดแปลงแก้ไข
เมื่อดวงจิตของเราเป็นผู้โง่อยู่แล้ว แม้ของสูงอาจจะกลายเป็น
ของต่ำ ของดีอาจจะกลายเป็นของชั่ว

ถ้าหากเราได้รู้เรื่องราวต่าง ๆ ของลมและส่วนปลีกย่อย
ของลมก็จะได้อรรถใน **อริยสังขารม** นอกจากนั้นยังเป็นหนทาง
บรรเทาทุกข์ของร่างกายได้อย่างดีอีก ตัวสติเป็นตัวยา ลม
อานาปาฯ เป็นกระสาย เมื่อสติเข้าไปพอกแล้วยอมบริสุทธ์

ลมที่บริสุทธิ์จะส่งไปฟอกโลหิตต่าง ๆ ในร่างกายให้สะอาด เมื่อโลหิตสะอาดแล้วเป็นเหตุจะบรรเทาโรคภัยต่าง ๆ ในตัวได้ ถ้าเป็นผู้มีโรคเส้นประสาทประจำอยู่แล้วก็จะหายได้อย่างดีทีเดียว นอกจากนี้ก็ยังสามารถจะสร้างความเข้มแข็งของร่างกายให้ได้รับความสุขยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายได้รับความสุข จิตใจก็สงบได้อย่างดี เมื่อจิตสงบได้เช่นนั้นย่อมเกิดกำลัง สามารถที่จะระงับเวทนาในเวลาที่นั่งสมาธิให้ทนทานได้หลายชั่วโมง เมื่อกายสงบจากเวทนา จิตย่อมสงบปราศจากนิวรณ์ได้อย่างดี กายก็มีกำลัง ใจก็มีกำลัง เรียกว่า **“สมาธิพลัง”**

เมื่อสมาธิมีกำลังเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดปัญญา สามารถจะแลเห็น **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แจ่มแจ้งประจักษ์ขึ้นในลมหายใจของตัวที่มีอยู่ทุกคน** ถ้าจะอธิบายก็ได้ความอย่างนี้คือ ลมหายใจเข้าออกเป็น **ทุกขสังข** ลมเข้าเป็นชาติทุกข์ ลมออกเป็นมรณทุกข์ ไม่รู้จักลมเข้าไม่รู้จักลมออก ไม่รู้จักลักษณะของลมเป็น **สมุทัยสังข** ลมออกรู้ว่าออก ลมเข้ารู้ว่าเข้า รู้ลักษณะของลมโดยชัดเจนเป็น **สัมมาทิฏฐิ** องค์ **อริยมรรค** คือมีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของลมหายใจ หายใจแบบใด ไม่สบายก็รู้ และรู้จักวิธีแต่งลมหายใจของตัวว่า แบบนี้ไม่สบาย เราจะต้องหายใจแบบนี้จึงจะเป็นที่สบาย นี้เรียกว่า **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบจิตสังขารซึ่งนึกคิดวิตกพิจารณาในกองลม

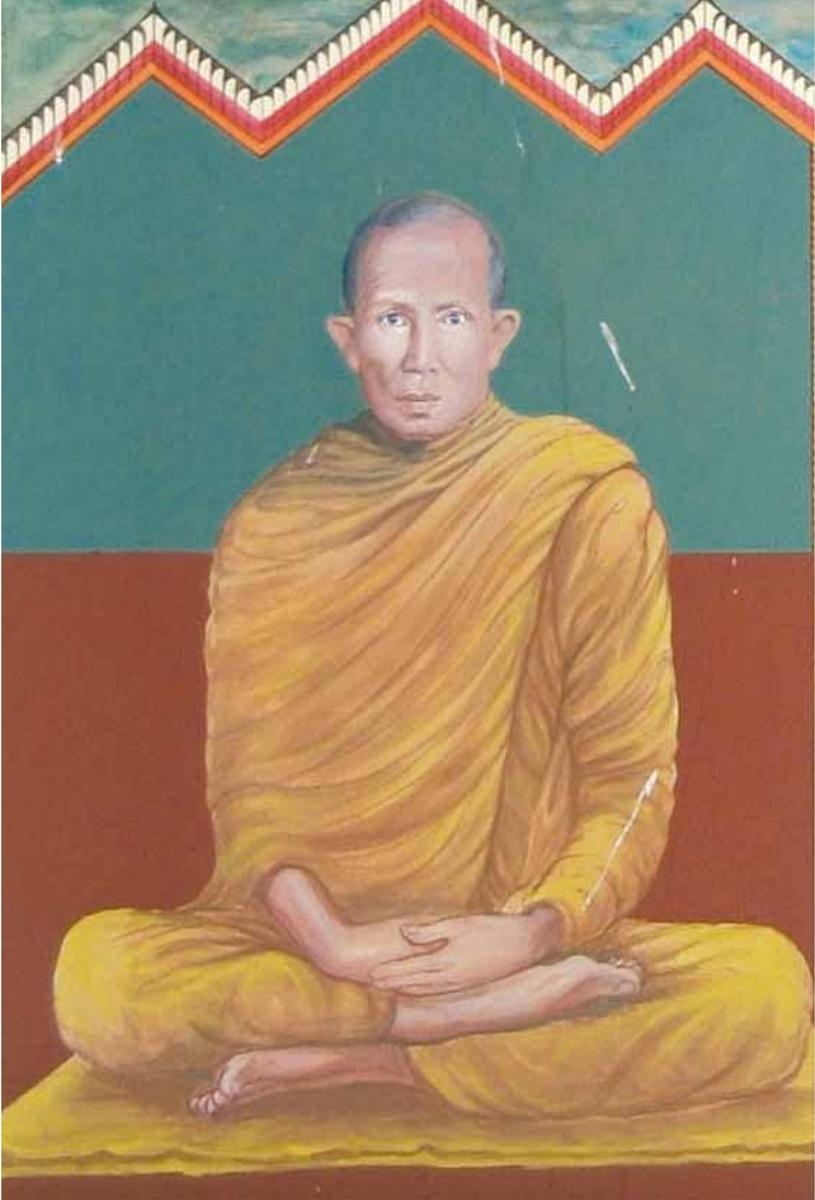
ทั้งปวงอยู่โดยชอบชื่อว่า **สัมมาวาจา** วาจาชอบรู้จักวิธี ปรับปรุง
ลมหายใจของตนโดยวิธีการต่างๆ เช่น หายใจเข้ายาวออกยาว
หายใจเข้าสั้นออกสั้น หายใจเข้าสั้นออกยาว หายใจเข้ายาว
ออกสั้น จนไปถูกลมอันเป็นที่สบายแห่งตน ดังนี้ ชื่อว่า **สัมมา
กัมมันตะ** การงานชอบ รู้จักทำลมหายใจพอกโลหิตีในร่างกาย
ให้สะอาดบริสุทธิ์แล้วส่งไปหล่อเลี้ยงหทัยวัตถุ รู้จักแต่งลม
ให้เป็นທີ່สบายของร่างกาย รู้จักประกอบลมให้เป็นที่สบาย
แห่งดวงจิตหายใจเข้าไปอิมกาย อิมจิต นี้เรียกว่า **สัมมาอาชีวะ**
เลี้ยงชีวิตชอบ รู้จักพยายามเปลี่ยนลมหายใจของตน จนเป็น
ที่สบายกายสบายจิต ถ้ายังไม่ได้รับความสบายเกิดขึ้นในตัว
ก็พากเพียรพยายามอยู่เรื่อยไปอยู่อย่างนั้น นี้เรียกว่า **สัมมา
วายามะ** เพียรชอบ รู้ลมหายใจเข้าออกทุกขณะเวลา และ
รู้จักองลมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน
ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดในท้อง ลมพัดในลำไส้ ลมพัดไป
ตามขึ้นเนื้อขาบชานไปทั่วทุกขุมขน มีสติสัมปชัญญะ ตามรู้
อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก นี้เรียกว่า **สัมมาสติ** ระลึกรชอบ
ดวงจิตสงบอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว ไม่ไปเหนียวเอา
อารมณ์อย่างอื่นเข้ามาแทรกแซง ทำไปจนลมละเอียด เป็น
อัปนามาณ จนกว่าจะเกิด วิปัสสนาญาณ ขึ้นในที่นั้น เรียก
ว่า **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจไว้ชอบ

นึกถึงลมเรียกว่า **วิตก** กระจายลมขยายลมเรียกว่า **วิจารณ์** ลมได้รับความ **ความสะดวก** ท้าวถึงแล้วก็อิมกายอิมจิตเรียกว่า **ปิติ** กาย **ไม่กระวนกระวาย** ใจไม่กระสับกระส่ายก็เกิดสุข เมื่อได้รับความ **สุขแล้ว** **จิตย่อมไม่ส่าย** ไปสู่อารมณ์อื่น ย่อมแนบสนิทอยู่กับ **อารมณ์เดียว** เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** นี้เรียกว่า **สัมมาสมาธิ** เบื้องต้นใน **องค์อริยมรรค มรรคสัง** ทั้งหมดที่กล่าวมา คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** เข้ามา **สันนิบาต** ในดวงจิต ได้แล้วโดยสมบุรณ์ย่อมทำให้ **รู้แจ้ง** ในกองลม ทั้งปวงว่า หายใจอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิด **อกุศลจิต** หายใจอย่างนั้นเป็นเหตุให้เกิด **กุศลจิต** และไม่ติดอยู่ใน **กายสังขาร** คือลม ไม่ติดอยู่ใน **วจีสังขาร** ไม่ติดอยู่ใน **จิตสังขาร** ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ปล่อยวางไปตามสภาพแห่งความเป็นจริงนี้เรียกว่า **นิโรธสัง**

ถ้าจะย่ออริยสัง ๔ ให้สั้นเข้าไปอีกอย่างหนึ่งก็คือลม หายใจเข้าออกเป็น **ทุกขสัง** ไม่รู้จักลมหายใจเข้า ไม่รู้จักลมหายใจออกเป็น **สมุทัยสัง** หรืออวิชาโมหะ ทำให้แจ้งในกองลมทั้งปวงจนละได้ไม่ยึดถือ เรียกว่า **นิโรธสัง** ที่มีสติสัมปชัญญะประจำอยู่ในกองลมเรียกว่า **มรรคสัง** เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ก็ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางของอานาปาน เป็นผู้มีวิชา อาจรู้ของจริงทั้ง ๔ อย่างได้อย่างชัดเจน ย่อม

ถึง **วิมุตติ** วิมุตตินั้นคือดวงจิตที่ไม่เข้าไปติดอยู่ในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำอันได้แก่ **ทุกข์ สมุทัย** ไม่ติดอยู่ในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูงคือ **มรรคและนิโรธ** ไม่ติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ ไม่ติดอยู่ในความรู้ ไม่ติดอยู่ในรู้ แยกสภาพธรรมไว้เป็นส่วน ๆ ได้ เช่นนี้ เรียกว่า เป็นผู้มี **วิชาวิมุตติ** คือรู้จักเบื้องต้น เบื้องปลายและท่ามกลาง วางไปตามสภาพแห่งความเป็นเองที่เรียกว่า **สัพเพ ธมมา อนตตา** การติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ คือ ชาติ ชาติ ษัณห์ อายตนะ เหล่านี้เป็น **กามุปาทาน** ติดวิชาความรู้ของตัวเองเป็น **ทิฏฐุปาทาน** ไม่รู้จักตัวรู้คือ **พุทธะ** เป็น **สีลพัตตูปาทาน** ย่อมเป็นเหตุให้หลงกายสังขาร วลีสังขาร และจิตสังขาร อันเกิดจากอวิชชา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ทั้งเหตุทั้งผล พระองค์มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูง อยู่นอกเหตุเหนือผล สุข ทุกข์ พระองค์ก็มีใช้ แต่พระองค์มิได้ติดสุข ติดทุกข์ ดี ชั่ว พระองค์ก็รู้โดยสมบูรณ์ อตตตาและอนัตตตา พระองค์ก็มีอยู่โดยสมบูรณ์ แต่พระองค์มิได้ไปยึดถือในเรื่องราวเหล่านั้นวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งสมุทัยก็มีใช้ แต่พระองค์ก็มีได้ติด มรรคคือปัญญาพระองค์ก็มีใช้ พระองค์รู้จักแต่งพระองค์ด้วยพิธีการต่าง ๆ เช่น แต่งโอง แต่งฉลาด แล้วรู้จัก



ภาพวาดหลวงปู่กงมา จิรปุณฺโณ ที่วิหารสุทธิธรรมรังสี

ใช้ใจ ใช้ฉลาดในกิจพระศาสนา ส่วนนิโรธเล่า พระองค์ก็มีใช้
มิได้ยึดถือ คือไม่มีการติดในสิ่งเหล่านั้น จึงเรียกว่าเป็นผู้
สมบูรณ์ได้จริง

ก่อนที่พระองค์จะละได้เช่นนั้น พระองค์ก็ต้องบำเพ็ญ
ให้เกิดมีขึ้นโดยสมบูรณ์เสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยวาง **เป็นการ
ปล่อยวางด้วยความสมบูรณ์มั่งมี มิใช่จะวางจะปล่อยด้วยความ
ความยากความจนอย่างบุคคลธรรมดา** แม้พระองค์ทรงวาง
แล้วก็ยังมีใจอยู่ พระองค์มิได้ทรงปฏิเสธในการที่พระองค์ได้
บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญามาตั้งแต่ยังมีได้ตรัสรู้ จนได้รู้แจ้ง
เห็นจริงแล้ว ก็ยังทรงใช้ศีล สมาธิและปัญญา อยู่ทุกประการ
จนวันเสด็จดับขันธเข้าสู่ปรินิพพาน トラบถึงขณะจิตที่จะ
นิพพานนั้นก็ยังบำเพ็ญสมาธิสมาบัติอยู่ คือพระองค์ได้เสด็จ
ปรินิพพานในระหว่างรูปฌานและอรูปรฌาน

เพราะฉะนั้นพุทธบริษัททั้งหลายก็ไม่น่าที่จะปฏิเสธ
ศีล สมาธิ ปัญญา กันเสีย คนบางคนจะถือศีลก็กลัวศีลพัตตฯ
บางคนจะบำเพ็ญสมาธิก็กลัวโง่กลัวบ้าก็มี แท้จริงคนเรามี
ความโง่ความบ้าประจำอยู่แล้ว การกระทำสมาธิจิตนั้นเป็น
เรื่องแก้โง่แก้บ้าต่างหาก ถ้าได้ศึกษาโดยทางที่ถูกต้องย่อม
เกิดปัญญาอันบริสุทธิ์เหมือนเพชรพลอยที่เจียรระไนแล้ว ย่อม
เกิดแสงขึ้นในตัวของมันเองโดยธรรมชาตินั้นแล จึงเรียกว่า

เป็นตัวปัญญาที่แท้ เกิดขึ้นเฉพาะตัว ที่เรียกว่าเป็นปัจเจกตั้ง
เป็นได้เฉพาะตัว รู้ได้เฉพาะตัว แต่โดยมากคนเราเข้าใจผิด
ไม่รู้รู้จักลักษณะของปัญญา ไปถือเอาปัญญาไม่แท้ที่เจือปนไป
ด้วยสัญญามาทับของแท้เสีย คล้าย ๆ กับว่าเอาปรอทมาทา
กระจกแล้วมองเห็นเงาของตัวและคนอื่นได้โดยอาศัยของอื่น
มาฉาบทา ก็เข้าใจว่าตัวเป็นผู้ฉลาด มองเห็นธรรมชาติลักษณะ
อย่างนี้ก็เท่ากับว่าลึงส่องกระจกเงาเท่านั้นเอง ตัวเดียวก็จะ
ต้องกลายเป็นสองตัวก็จะเล่นเงาของตนเองอยู่อย่างนี้เรื่อยไป
ถ้าปรอทหลุดออกจากบานกระจกเมื่อไรลึงตัวนั้นก็หันหน้าตก
ซบเซาอยู่โดยไม่รู้ตัวว่าเงา นั้นมันมาจากเรื่องอะไร ฉันทิเด บุคคล
ผู้ใดได้ปัญญาที่ไม่แท้ไม่จริง คิดเอา เตาเอาตามสัญญาอารมณ์
ว่าตนรู้ตนเห็น โดยปราศจากความรู้สึกตนเองแล้ว ก็จะได้
รับความทุกข์โศกในคราวประสพกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะ
หน้าเมื่อภายหลัง

ฉะนั้น ส่วนสำคัญของปัญญาโดยธรรมชาติในทาง
พระพุทธศาสนา **ย่อมเกิดขึ้นจากการอบรมดวงจิตโดยเฉพาะ**
เหมือนแสงเพชรที่เกิดในตัวของมันเอง ย่อมมีรัศมีตีแผ่โดย
รอบและเกิดแสงสว่างได้ทั้งในที่มืดและที่สว่าง ส่วนกระจกเงา
นั้นใช้ได้สำหรับในสถานที่แจ้งมีแสงสว่างส่องเห็น ถ้าเอา
เข้าไปในที่มืดแล้วจะใช้ส่องเงาตัวเองไม่ได้เลย ไม่เหมือนแสง

เพชรแสงพลอยที่เจียรระโนแล้ว ย่อมมีแสงได้ทั่วไป ฉะนั้น พระองค์จึงได้ทรงแสดงไว้ว่า ปัญญาไม่มีที่ลับและปิดบังได้ ในโลกนั้นแล เรียกว่า **ปัญญารัตนัง** เป็นตัวที่จะทำลายเสียได้ ซึ่งอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ก็จะบรรลुरुคุณธรรมอย่างสูงสุด คือ **พระนิพพาน** ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่สับสนไม่สูญ มีอยู่โดยธรรมชาติของธรรมเรียกว่า **อมตธรรม**

โดยมากคนเรามักจะต้องการแต่ปัญญาและวิมุตติ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม้อาจจะเป็นไปได้ เอะอะก็อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทันเสียเลยทีเดียว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่พระองค์จะปฏิเสธ **อนิจจัง** ของไม่เที่ยงนั้น พระองค์ได้ทำ ได้รู้ จนปรากฏเห็นเป็นของเที่ยงเสียก่อน ก่อนที่จะปฏิเสธ **ทุกขัง** พระองค์ได้ทำทุกขังอันนั้นให้เป็นผู้สุขเสียก่อนและก่อนที่จะปฏิเสธ **อนัตตา** ที่ไม่ใช่ตัวตนนั้น พระองค์ก็ได้ทำอนัตตาให้เป็นอัตตาขึ้นเสียก่อน จึงได้เห็นของเที่ยงของจริงที่แอบอิงอยู่ใน **ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา** แล้วก็ได้รวบรวมยอดแห่งธรรมเหล่านั้นเข้ามาเป็นอันเดียว เช่นทำ **ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา** ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นี่เป็นหมวดหนึ่ง เป็นสังขารโลก นับเป็นพวกเดียวกันมีลักษณะเสมอกันหมดทั้งโลก ส่วน **นิจุจ สขัง อตตตา** นี้เป็นอีกหมวดหนึ่ง เป็นสังขารธรรม พระองค์ทรงปล่อยได้แล้วในส่วนสังขารโลกและสังขารธรรม ไม่ข้องอยู่ในของเที่ยง

และของไม่เที่ยง ไม่ชั่งอยู่ในทุกข์และสุข ไม่ชั่งอยู่ในอัตตา และอนัตตา จึงได้นามว่า วิมุตติ วิสุทธิ นิพพาน ไม่ต้องไปยึดสังขารธรรมและสังขารโลกทั้งหมด

นี่เป็นลักษณะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมา แต่ปฏิบัติของพุทธบริษัททั้งหลายส่วนมากมักจะเป็นผู้รู้ก่อนเกิด เป็นผู้เลิกก่อนทำ ต้องการแต่ความละความพัวพันกันฝ่ายเดียว ถ้าละโดยปราศจากเหตุอันสมบูรณ์แล้วมันจะเลอะ ถ้าพัวพันโดยปราศจากเหตุแล้วมันจะผิด สำหรับคนผู้ปรารถนาดีอยากเป็นแต่คนดี เหตุประกอบของตนโดยอาการเช่นนั้นก็มีแล้วหรือยัง ถ้าหากว่าไม่ต้องการสร้างเหตุแห่งความละความพัวพันโดยสมบูรณ์แล้ว พวกเราจะพ้นไปได้อย่างไร พระพุทธเจ้าพระองค์ยังทรงแสดงไว้ว่า คีล ปราบกิลีสอย่างหยาบ ที่เป็นวิติกมโทษที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา ออกเสียได้ สมาธิปราบกิลีสอย่างกลางมี กามฉันทะ พยาบาทะ ถีนมิทธะ อุทัจจกุกกัจจะ วิจิกิจฉา เป็นต้น ส่วนปัญญา ปราบกิลีสอย่างละเอียด มีวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นต้น คนบางคนที่มีปัญญาฉลาดหลักแหลมสามารถจะอธิบายข้อธรรมข้อธรรมได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง แต่กิลีสเพียงหยาบๆ อันเป็นคู่ปรับแห่งคิลแค่นี้ก็ยังคงละกันไม่ค่อยจะออก นี่คงจะเป็นเพราะขาดความสมบูรณ์แห่งคิล สมาธิ ปัญญา กระทบ

จึงได้เป็นไปอย่างนั้น คีลก็คงเป็นศีลอย่างเปลือก ๆ สมาก็
คงเป็นสมาธิอย่างเปื้อนเปรอะ ปัญญาก็คงเป็นปัญญาอย่าง
เลอะเลือนเคลือบเอา เสมอเหมือนกับตัวบานกระจกที่ทาด้วย
ปรอท ฉะนั้นจึงไม่สามารถเป็นเหตุให้สำเร็จความมุ่งหวังของ
พุทธบริษัทได้ตกอยู่ในลักษณะมืดที่คมนอกฝัก คือฉลาดใน
เชิงพูด เชิงคิดแต่ดวงจิตไม่มีสมาธิ นี้เรียกว่าคมนอกฝัก
ฝักไข่นอกรัง คือแสวงหาความดีแต่ภายนอก ไม่อบรมจิตใจ
ของตนให้เป็นไปในทางสมาธิ ปักหลักกองทราย คือเที่ยว
ยึดถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่ตนมาเป็นสรณะที่พึ่งยอมให้โทษ
เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ที่ยังไม่ได้ที่พึ่งอันเป็นแก่นสาร ฉะนั้น
จึงควรที่จะต้องสร้างเหตุให้เป็นไปด้วยดี เพราะธรรมทั้งหลาย
ยอมไหลมาแต่เหตุ ดังนี้

อตตนา โจทยตนานํ ปฏิมฺเสตมตตนา

**จงเตือนตนฝึกฝนใจด้วยตนเอง จงเร่งคิดพิจารณา
(อานาปาฯ) ของตนด้วยตนเทอญ.**

ต่อไปนี้จะได้รวบรัดวิธีปฏิบัติอานาปาฯ ให้เป็นองค์ฌาน
ขึ้นตามหลักเกณฑ์ ดังต่อไปนี้







พิธีบำเพ็ญกุศลบนพระธาตุังคเจดีย์ เมื่อวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๑



พาน

พานแปลว่า ความเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น กระทำลมหายใจ ดังต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง

ข้อ ๑. **ปฐมพาน** มีองค์ ๕ คือ

๑. **วิตก** ให้นำนึกถึงลมหายใจเข้าออกจนจำได้ไม่เผลอ(ตริ๊ก)

๒. **เอกัคคตา** ให้ระครองจิตไว้ในลมหายใจ อย่าให้แผ่ส่ายไปในสัญญาอารมณ์อื่น ๆ ระครองจิตไว้ในเรื่องลมอย่างเดียวจนเกิดลมสบายขึ้น (จิตถึงความเบร่หนึ่งนึ่งอยู่กับลมหายใจ)

๓. **วิจาร์** คือให้รู้จักขยายลมหายใจที่ได้รับความสบายแล้วนั้น ให้ไปเชื่อมกับลมส่วนอื่นในร่างกาย กระจายลมออกจนทั่วถึงกัน เมื่อร่างกายได้รับประโยชน์จากลมหายใจแล้วทุกขเวทนาก็สงบไป ร่างกายเต็มไปด้วยธาตุลมที่ดี(ตรอง) คือเพ่งอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว

คุณธรรม ๓ อย่างนี้ เข้าอยู่ในสายลมอันเดียวกันจึงจะเป็นปฐมฌานได้ สายลมอันนี้ย่อมแล่นเข้าถึงฌาน ๔ ได้

วิตก เอกัคคตา วิจาร์ ๓ ประการนี้เป็นตัวเหตุ เมื่อเหตุเหล่านี้ทำให้สมบุรณ์ดังกล่าวมา ก็จะได้รับผลเกิดขึ้นอันเป็นองค์ที่ ๔ คือ **ปีติ** ความอิมกายอิมใจที่เกิดขึ้นดุจดั่งมปลาบปล้มปราโมทย์ อยู่โดยลำพังกายและจิต

๕. สุข ความสบายกาย เกิดจากกายสงบ กายไม่กระสับกระส่าย (กายปสุตฺตฺธิ) ใจสบาย ใจไม่กระสับกระส่ายมีความสบายรื่นเริงอยู่โดยลำพังไม่วอกแวก (จิตปสุตฺตฺธิ)

ปีติ สุข สองอย่างนี้เป็นส่วนผล ปฐมฌานที่อธิบายมานี้ก็มีเหตุอย่างหนึ่งผลอย่างหนึ่งเท่านั้น เมื่อปีติและสุขมีกำลังมากขึ้น ลมก็ละเอียด เพราะอาศัยความเพ่งนานเข้า ผลก็แรงขึ้น จึงเป็นเหตุให้ละวางวิตกวิจาร์อันเป็นงานเบื้องต้นเสียได้ อาศัยเหตุอันเดียว คือเอกัคคตารมณก็เข้าสู่ทุติยฌาน (มรรคจิต ผลจิต)

ข้อ ๒ ทุติยฌาน มีองค์ ๓ คือ

๑. ปีติ

๒. สุข

๓. เอกัคคตา (มรรคจิต)

ได้แก่จิตที่เสวยผลมาจากปฐมฌาน ถ้าเข้าถึงทุติยฌานปีติก็มีกำลังแรงขึ้นอีก สุขก็มีกำลังแรงขึ้นอีก เพราะอาศัยความเพ่งอยู่ในเหตุอันเดียว คือเอกัคคตารมณฺเณเป็นผู้ดูงานต่อไปเพ่งลมหายใจละเอียดเข้าหนึ่งอยู่ด้วยความอิมกายอิมจิต สุขกายสุขจิต ใจแน่นแนวมั่นคงลงไปอีกกว่าเดิม เพ่งไปนานๆ ปีติและสุขก็มีกำลัง แล้วแสดงลักษณะอาการขยายตัวเข้าขยายตัวออกเอกัคคตารมณฺเณก็เพ่งลงไปอีก ขยับจิตลงไปอีก ให้ละเอียดจนพ้นจากลักษณะแห่งความไหวตัวของปีติและสุขแล้วจะเข้าถึงตติยฌานต่อไป

ข้อ ๓ ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ

๑. สุข

๒. เอกัคคตา

กายมีความสงบสงัด พ้นจากการไหวตัว เป็นกายวิเวกไม่มีเวทนาอันใดมารบกวน จิตก็เสียบสงัด เป็นจิตวิเวก ลมก็ละเอียดกว้างขวาง ปลอดโปร่ง มีรัศมีสีขาว ซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กายคล้ายสำลี ระงับทุกขเวทนาของร่างกายได้หมด ระงับเวทนาของดวงจิตได้หมด จิตจึงประคองไว้แต่ลมอันละเอียดและกว้างขวาง ดวงจิตมีอิสระ ไม่มีสัญญาอารมณ์ อดีตอนาคต มาแทรก ดวงใจก็โพลงตัวอยู่โดยลำพัง ธรรมชาติทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสามัคคีกันทุกส่วน เกือบจะ



ภาพวาดท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ที่วิหารสุทธจริมรังสี

เรียกได้ว่า บริสุทธิ์ทั้งก้อนกายก็ได้ เพราะลมมีกำลังควบคุม
ปรนปรือธาตุส่วนอื่นให้สามัคคีกันเป็นอย่างดี สติก็คุมอยู่กับ
เอกัคคตา อันเป็นสาเหตุ ลมเต็มกาย สติเต็มกาย พังลงไป
จิตก็แจ่มใส ร่างกายก็เบา ใจมีกำลังกล้า เวทนา คือ สุข
ก็สงบ กายก็สม่ำเสมอ ไม่มีความพลั้งเพลอใด ๆ เข้าแทรก
เป็นเหตุให้ปล่อยวางความสุข อากาของความสุขก็สงบเพราะ
อภัยธาตุทั้ง ๔ เสมอกัน ไม่มีลักษณะอาการเคลื่อนไหวตัว
ตัวเหตุเอกัคคตาก็มีกำลังเพ่งหนักลงไปก็ได้เข้าสู่จตุตถฌานต่อไป

ข้อ ๔ จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ

๑. อุเบกขา

๒. เอกัคคตา (สติ)

อุเบกขากับเอกัคคตาในฌาน ๔ นี้ มีความเพ่ง
อย่างแข็งแรงเหนียวแน่นมั่นคง ธาตุลมสงบ ไม่มีอาการ
กระเพื่อมกระฉอกได้เลย จิตวางเฉย หมดอารมณ์อดีตอนาคต
ธาตุลมอันเป็นส่วนปัจจุบันก็เจียบเฉย เปรียบเหมือนทะเล
หรืออากาศที่ปราศจากคลื่นรบกวน รูปและเสียงย่อมแลเห็น
และรู้ได้ในทางไกล เพราะอภัยธาตุลมซึ่งไม่มีอาการกระเพื่อม
เคลื่อนไหวตัว เปรียบเหมือนจอหนังคอยรับรูปภาพที่ฉาย
ออกมาให้แลเห็นและรู้เรื่องของภาพนั้น ๆ เป็นอย่างดี มี
วิชาความรู้ขึ้นในดวงจิตรู้แล้วก็เฉยอยู่ จิตก็เฉย ลมก็เฉย

เฉยได้ทั้ง ๓ กาล นั้นแหละ เรียกว่า “เอกัคคตารมณ” พง
อยู่ในความเฉยความเงียบของลม ลมทุกส่วนของร่างกาย
ย่อมแล่นถึงกัน สามารถที่จะหายใจได้ทุกซมซาน คือไม่ต้อง
ใช้ลมหายใจทางจมูก เพราะลมหายใจกับลมส่วนอื่นเป็นพื้น
เดียวกันหมด ลมเต็ม ลมเสมอกัน ธาตุทั้ง ๔ มีลักษณะ
อย่างเดียวกันหมด จิตสงบเต็มที่ ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่ม
เป็นมหาสติปัญญาฐาน ดวงจิตก็เบิกบานแจ่มใสเหมือนแสงไฟ
หรือแสงอาทิตย์ซึ่งไม่มีเครื่องปิดบังย่อมลูกลูโพลงส่องโลก
ให้สว่างไสวฉะนั้น

จิตดวงนี้ย่อมมีรัศมีตีแผ่ไปทั่ว ลมก็มีรัศมี จิตก็มี
รัศมีอย่างบริบูรณ์ เพราะอาศัยความเพ่งแห่งสติ ความเพ่งก็
แรง แสงก็แจ่ม ดวงจิตก็มีอำนาจ คุณธรรม ๔ ประการ เข้า
สันนิบาตทั้งหมด คือสติปัญญาฐานทั้ง ๔ ไม่มีอาการว่านั้น กาย
เวทนา จิต ธรรม ความเห็นที่ว่า ๔ นั้น ย่อมไม่มี จึงเรียก
ได้ว่ามหาสติปัญญาฐานเพราะธรรม ๔ ประการไม่แตกแยกกัน
ใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอาศัยความเพ่งอย่างแรง สติสัมปชัญญะ
ก็รวมเข้าอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นสามัคคีธาตุ สามัคคีธรรม
โดยสมบูรณ์ ที่เรียกว่าเอกายนมรรค คือ ๔ ใน ๑ จึงเป็น
เหตุให้เกิดมีกำลังกล้าเป็นชาคริยานุโยค องค์ตปธรรม กำจัด
ความมืดมิดปิดบังได้เป็นอย่างดี

แสงสว่างของดวงจิตเมื่อเฟื่องแรงเข้า อำนาจอันเกิดขึ้นจากการปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ ดวงจิตก็มีกำลังตั้งอยู่โดยลำพังเหมือนบุคคลที่ขึ้นไปอยู่บนยอดภูเขา ย่อมมีสิทธิอำนาจจะแลเห็นได้ในทิศต่าง ๆ ทั่วไป เครื่องอาศัยก็สูง คือธาตุลม เป็นเครื่องสนับสนุนได้เด่นเป็นอิสระ ฉะนั้นดวงจิตนี้จึงสามารถจะมองเห็นสถานที่ต่าง ๆ ของธาตุ ชั้นธ आयตนะ ที่เรียกว่า สังขารธรรมทั้งปวงได้เป็นอย่างดี เปรียบเหมือนบุคคลที่เอากล่องขึ้นไปถ่ายพื้นโลกบนอากาศ สามารถที่จะดึงดูดเอาภาพต่าง ๆ ในพื้นโลกได้เป็นส่วนมาก ฉนใด ใจบุคคลที่เข้าถึงลักษณะอย่างนี้ย่อมรู้เห็นความเป็นจริงของโลก และธรรมได้เป็นอย่างดี (โลกวิทู) จะเกิดมีวิชาขึ้นอีกอย่างหนึ่งในทางจิต ที่เรียกว่า วิปัสสนา หรือวิชชาวิมุติ เหล่านี้ เป็นต้นธาตุทั้ง ๔ เป็นธาตุกายสิทธิ์ดวงจิตเป็นจิตตานุภาพ เมื่อประสงค์ปรารถนาส่วนใดส่วนหนึ่งอันเป็นส่วนของธรรมและโลก ก็ให้ขยับจิตฟ่องลมให้หนักและแรง กำลังจิตเข้าไปจ่อในธาตุอันบริสุทธิ์ ก็จะมีญาณผุดขึ้นในธาตุนั้น เปรียบเหมือนเข็มของแผ่นจานเสียงซึ่งจกดจอลงไปย่อมเกิดเสียงของมนุษย์และสัตว์ปรากฏขึ้นในที่นั้น ฉนใด สติของเราจกดจอเฟื่องเล็งลงไป ในอารมณ์อันสะอาด ต้องการรูปก็จะปรากฏรูป ต้องการเสียงก็จะปรากฏเสียง ไม่ว่าใกล้หรือไกลย่อมรู้ได้ทั้งเรื่องโลก

และเรื่องธรรม เรื่องตนและคนอื่น สุดแท้แต่เราประสงค์เรื่อง
อันใด จดจ่อลงไปก็เห็นึกขึ้นจะปรากฏได้ทันที นี่แหละเรียกว่า **ญาณ** รู้ได้ในอดีต และอนาคตพร้อมด้วยปัจจุบัน จึงเป็น
วิชาสำคัญอันหนึ่งที่ว่า **ปจฺจตฺต** รู้ได้เฉพาะตน

ธาตุนั้นเปรียบเหมือนกระแสไฟที่แล่นอยู่ในอากาศ สถิติ
และจิตมีกำลังกล้า มีวิชาความรู้สูง สามารถที่จะทำให้ธาตุ
นั้นเป็นสื่อสารสัมพันธ์ทั่วไปในโลก เป็นทางให้เกิดวิชาความ
รู้ขึ้นในตัวเองได้เป็นอย่างดี

ฉานที่ ๔ นี้เมื่อมีแล้วโดยสมบูรณ์ ก็เป็นเหตุให้เกิด
วิชา ๘ ประการขึ้นในตัวของเราเอง มีวิปัสสนาญาณ เป็นต้น
คือ

๑. วิปัสสนาญาณ คือความรู้แจ้งเห็นจริงในนามและ
รูปเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป วิปัสสนาญาณนี้เป็นส่วนพิเศษ
เกิดขึ้นจากการอบรมจิต มีหนทางรู้ได้ ๒ วิธี

๑. รู้ขึ้นมาเองโดยไม่ต้องนึกคิด

๒. รู้ขึ้นจากการนึกคิด แต่ไม่ใช่การตรองให้ยืดยาว

เหมือนความรู้ธรรมดา นึกเมื่อไรก็โพลงขึ้นมาเมื่อนั้น เหมือน
น้ำมันเบนซินที่ชุ่มอยู่ด้วยสำลี เมื่อจ่อไฟเมื่อใดก็ลุกโพลงขึ้น
ได้โดยเร็ว วิปัสสนาก็ดี ญาณก็ดี ย่อมมีความเร็วได้เช่นนั้น
จึงต่างจากปัญญาสามัญธรรมดา

๒. **มโนมยทธิ** ฤทธิ์ในทางจิตใจ นึกเช่นไรร้อยอมเป็นไปเช่นนั้น

๓. **อิทธิวิธี** แสดงฤทธิ์ได้ ให้ปรากฏแก่คนบางพวกเช่นแปลงรูป แปลงสถานที่ ให้ประชาชนแลเห็นด้วยตาบางคราวบางสมัย

๔. **ทิพโอสถ** หูทิพย์ ฟังเสียงไกลได้

๕. **เจโตปริยญาณ** กำหนดรู้ในวาระน้ำใจของบุคคลอื่นได้ว่าดี ชั่ว หยาบ หรือละเอียด

๖. **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติหนหลังได้ (ท่านจะได้ไม่ต้องยุ่งในเรื่องตายเกิด ตายสูญเพราะได้วิเศษอันนี้)

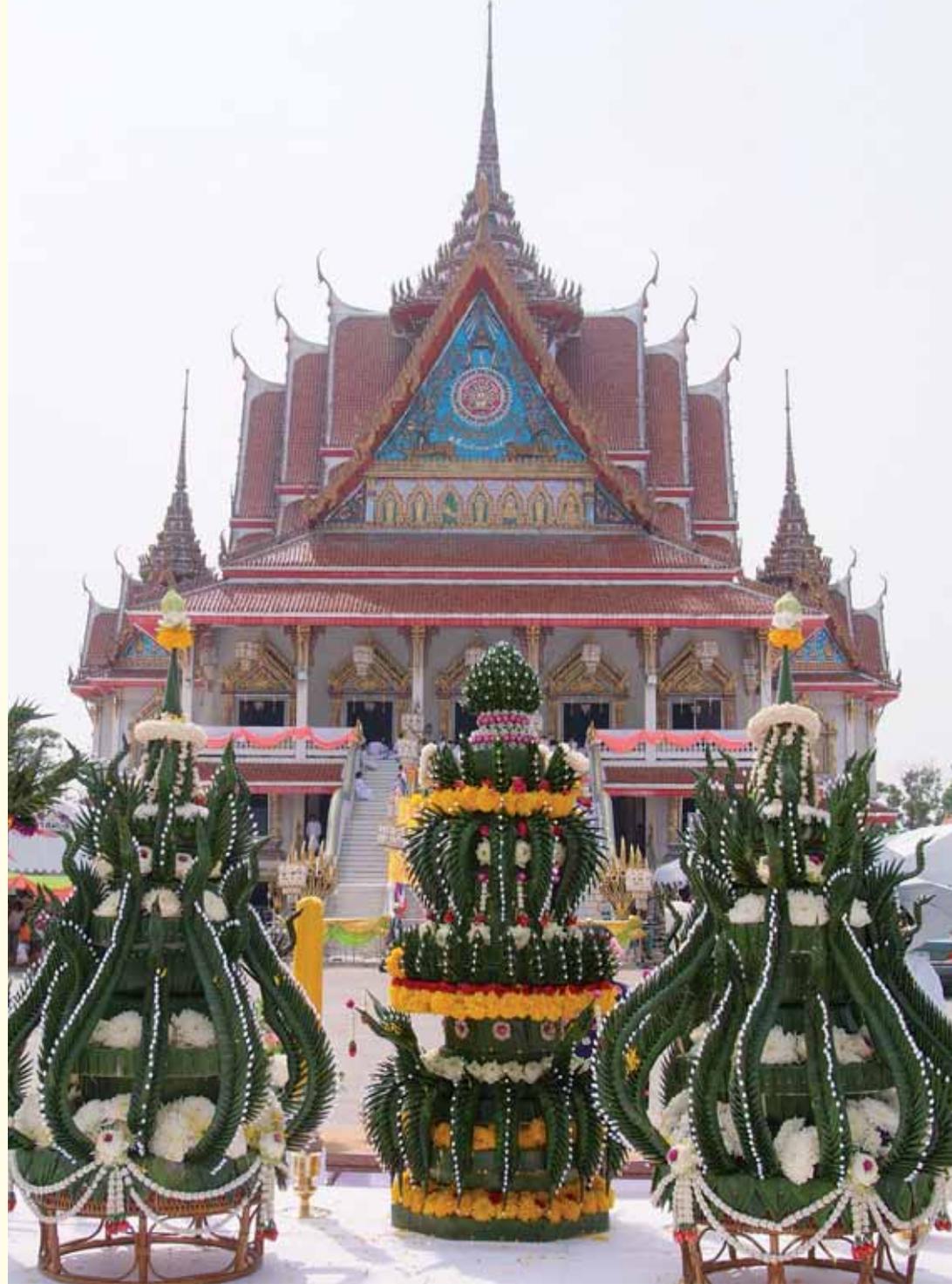
๗. **ทิพพจักขุ** ได้ตาทิพย์ มองเห็นรูปละเอียดและหยาบใกล้หรือไกลได้ (อนุ ประมาณ)

๘. **อาสวักขยญาณ** รู้จักวิธีทำอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจให้เบาบางและสิ้นไปได้

วิชา ๘ ประการนี้ ล้วนแล้วแต่สำเร็จมาจากภูมิฐานของสมาธิทั้งสิ้น

ฉะนั้น จึงได้เขียนรวบรัดแนวทางที่จะทำให้เกิดสมาธิฌาน โดยทางของอานาปาน ที่แสดงไว้ั้น เมื่อผู้มีความมุ่งหวังในส่วนความดีทั้งหลายนี้ จงให้สนใจปฏิบัติอบรมจิตใจของตนเองนั้น เทอญ







นึก รู้ ลม

๑. การทำสมาธิภาวนานี้ มีสิ่งสำคัญอยู่ ๓ ข้อคือ **นึก**, **รู้**, **ลม** ทั้ง ๓ ข้อนี้ต้องให้ติดแนบกันไปเสมอ ไม่ให้อย่างใดอย่างหนึ่งพลัดไปจากกัน “**นึก**” ก็คือกำหนดนึก “**พุทโธ**” ควบไปกับลมหายใจ “**รู้**” ก็คือรู้ลมหายใจเข้าออก “**นึก**” กับ “**รู้**” นี้ต้องให้ติดอยู่กับ “**ลม**” เสมอ จึงจะเรียกว่า “ภาวนา”

๒. ลมหายใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของร่างกาย คือ ๑). เปรียบเหมือนกับ “**แผ่นดิน**” ซึ่งเป็นที่รองรับสิ่งต่างๆ ไปได้ทั้งหมดทั่วโลก ๒). เปรียบเหมือนกับ “**ตง**” หรือ “**รอด**” ซึ่งเป็นเครื่องต้านทานพื้นไว้ให้มั่นคงถาวร ๓). เปรียบเหมือนกับแผ่นกระดาษหรือแผ่นกระดาษ เวลาที่เรานึก “**พุท**” เข้าไปที่หนึ่ง ก็เท่ากับเราเอามือลูบไปบนแผ่นกระดาษที่หนึ่ง และเมื่อนึก “**โธ**” ออกมาก็เท่ากับลูบไปอีกที่หนึ่ง ขณะที่เราลูบไปอีกที่หนึ่งๆ นั้น ผงหรือละอองก็ย่อมจะติดมือไปด้วย ฉะนั้น

ถ้าเราดูเข้าไปดูมาบ่อย ๆ แล้วกระดานแผ่นนั้นก็จะต้องเป็นมันและเมื่อเป็นมันมาก ๆ แล้วก็ต้องใสจนเห็นเงาหน้าของตนเองได้ นี่เป็นอานิสงส์ของการนี้ แต่ถ้าเราดูผิดดูพลาดแล้วก็อย่าว่าแต่จะเป็นกระดานเลย แม้จะเป็นกระจกเงาก็ไม่สามารถที่จะเห็นหน้าของตนได้

๓. อีกอย่างหนึ่ง ท่านเปรียบเหมือน “กระดาศ” เวลาที่เราฝึก “พุท” เข้าไปพร้อมกับลม ก็เท่ากับเราจดดินสอดำลงไปบนแผ่นกระดาศ ให้เป็นตัวหนังสือตัวหนึ่ง หลายๆ ครั้งเราก็จะอ่านตัวหนังสือบนแผ่นกระดาศนั้นนอกจากเราเขียนอะไรลงไปบ้าง แต่ถ้าใจของเราไม่อยู่กับลมโดยสม่ำเสมอแล้ว ก็เท่ากับเราจดผิดบ้างถูกบ้าง ตัวหนังสือที่เราเขียนนั้นก็จะเป็นตัว ลอยไม่เป็นตัว ถึงแม้กระดาศนั้นจะแผ่นใหญ่โตเท่าไรก็ยอมลอยไปหมด ไม่สามารถจะอ่านออกได้ว่าเป็นตัวอะไรๆ หรือข้อความอะไร แต่ถ้าเราตั้งใจว่าลมหายใจของเรานี้เหมือนกระดาศที่นี้ถ้าเราจะต้องการวิชาอย่างใดแล้ว เราก็เขียนลงไปบนแผ่นกระดาศนั้นแล้วเราก็จะรู้ขึ้นมาได้เอง เช่นฝึก “พุท” ก็เท่ากับเราจดปากกาลลงไปบนกระดาศ มันก็จะเกิดวิชาความรู้แก่เราถึงเวลาหยุดเขียนแล้วก็ยังมีผล แต่ถ้าเราไม่ตั้งใจขีดลงไปจริง ๆ แล้ว มันก็จะไม่เป็นตัวหนังสือ เขียนรูปคนมันก็ไม่เป็นคน เขียนรูปสัตว์มันก็ไม่เป็นสัตว์

๔. การวาดเขียนนั้นขั้นแรกเราก็จะต้องอาศัยชอล์กเสียก่อน เพราะชอล์กเป็นของหายาบ เขียนง่ายลบง่าย เช่นการนึก **“พุทธโธ”** ทีนี้ถ้าการเขียนแก่ขั้นเราจะเอาวิชาจากนี้ได้ก็ต้องอาศัยดินสอดำ จึงจะเป็นเส้นชัดและติดทน เช่นคำว่า **“พอไปไหน?”** นี่ก็เป็นวิชาหนึ่ง ถ้าเราอ่านแค่ **“พ”** หรือ **“ป”** อย่างนี้ ก็ยังไม่เป็นวิชาทีเดียว ดังนั้นเราก็ทิ้งชอล์กเสียคือ **“พุทธโธ”** ไม่ต้องท่อง ใช้วิจารณ์ว่า ขณะที่เราหายใจอยู่นี้ ลมที่เข้าไปนั้นดีไหม? ลมที่ออกมานั้นดีไหม? ลมอย่างไรสบาย? ลมอย่างไรไม่สบาย? เราก็ปรับปรุงแก้ไขให้ดี ถ้าอย่างใดดีแล้วก็เลือกเอาไว้อย่างหนึ่ง แล้วสังเกตดูว่าลมอย่างนั้นทำให้ร่างกายเกิดความสบายไหม? ถ้าสบายเราก็ใช้ความสบายนั้นให้คงที่และเมื่อดีแล้วก็จะเกิดประโยชน์ เป็น **“วิชาจรณสมฺปนฺโน”** พอได้วิชาแล้วก็จะลบเส้นดินสอดำในสมุดของตนได้ เพราะเห็นประโยชน์จากการกระทำแล้ว เมื่อกลับไปเราก็จะได้วิชาติดตัวไปเป็นการบ้าน ไปทำเองที่บ้านของเรา ถ้าอยู่วัดเราก็ทำไปให้เสมอเป็นนิจ ดังนี้จึงเปรียบลม เหมือน **“กระดาดข”** ใจก็คือ **“คน”** วิชา ก็เท่ากับ **“น้ำต”** เพียงเท่านี้ก็พอเป็นบรรทัดฐานได้แค่เราตั้งใจ นึก, รู้, ลม ๓ ตัวเท่านี้เราก็จะได้วิชาขึ้นในตนเองอันไม่มีกำหนดกฏเกณฑ์ และไม่สามารถที่จะพูดเล่าให้ใครฟังได้ด้วย.





พิธีพราหมณ์ และรำถวาย เมื่อวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๑



ท่านพ่ออี๋ ทอดเต็น ดุจางค์

แม่ชีจันทอง สาขาสารีภุมย์ บริษัทเนชั่นกราฟ 15,000

อำนาจจิต

ให้พยายามใช้สติกำหนด ตามลมหายใจ
เข้าออกไม่ให้เผลอ ไม่ให้ลืม พยายามปลด
ปล่อยสัญญาอารมณ์ทั้งหมดทั้งอดีต อนาคต
แล้วภาวนาในใจว่า “พุทโธๆ” ให้ “พุท” ตาม
เข้าไปกับลมหายใจเข้าทุกครั้ง และ “โธ” ก็ตาม
ออกมาพร้อมกับลมหายใจออกทุกครั้งไป
จนกว่าใจจะอยู่นิ่งจึงค่อยทิ้งคำภาวนา

ต่อจากนี้จึงสังเกตดูลมที่หายใจเข้าออก ว่าช้า-เร็ว ยาว-
สั้น หนัก-เบา กว้าง-แคบ หยาบ-ละเอียดอย่างไร ถ้าอย่าง
ใดดีเป็นที่สบาย ก็จงรักษาลมนั้นๆ ไว้ให้คงที่ ถ้าอย่างใดไม่
ดีไม่สะดวก ไม่สบาย ก็จงปรับปรุงแก้ไข และตกแต่งให้
พอดีใช้ธรรมวินัยสัมโพชฌงค์ เป็นหลักพิจารณา (ตอนที่
ขยับขยายเปลี่ยนแปลงนี้ ไม่ต้องใช้คำภาวนา ทิ้งคำว่า “พุทโธ”
เสียได้)

ต้องคอยระวังจิตอย่าให้วอกแวก หวั่นไหว และแผ่
ส่ายไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอก วางใจเฉยเหมือนกับมีตัว
เราหนึ่งอยู่คนเดียวในโลก กระจายลมหายใจออกไปให้ทั่วทุก
ส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายมือ ปลายเท้า ข้างหน้า
ข้างหลัง ทรวงอก ส่วนกลางช่องท้อง ตลอดถึงลำไส้ และ
กระเพาะอาหารไปตามเส้นโลหิตทะลุผิวหนังออกชุมขน สูด
ลมหายใจให้ยาวๆ เข้าไปในตัวจนเต็มอิม ภายก็จะเบาโปร่งโล่ง
เหมือนกับรับบวบที่อน้ำไว้ได้ชุ่ม และบีบเอาน้ำออก ก็จะมี
ไหลกลับออกมาได้ทั้งหมดโดยง่ายไม่ติดขัด

ตอนนี้ร่างกายก็จะรู้สึกเบาสบาย ใจก็จะเย็นเหมือนกับ
น้ำที่ซึมซาบไปตามพื้นดินหรือที่เข้าไปหล่อเลี้ยงในลำต้นไม้ให้
สดชื่น จิตก็จะตั้งตรงเที่ยง ไม่มีอาการเอียงไปทางซ้าย เอียง
ไปทางขวาหรือเอียงไปข้างหน้า เอียงมาข้างหลัง คือไม่ยื่น
ออกไปในสัญญาอารมณ์ใด ๆ สัญญาทั้งหมดเป็นตัวสังขาร
คือจิตคิดนึกไปในเรื่องราวต่างๆ ทั้งอดีต อนาคต แล้วก็เกิด
ความปรุ้งแตงเป็นดีไม่ดี ชอบไม่ชอบ ถ้าเป็นเรื่องที่ดีก็ชอบใจ
เพลิดเพลिनไปเป็นตัวโมหะ ถ้าเป็นเรื่องไม่ดีก็เกิดความไม่
ชอบใจทำจิตให้ขุ่นมัวเศร้าหมอง หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ
กลายเป็นตัวพยาบาท

สิ่งที่ทำให้ดวงจิตเกิดความไม่สงบวุ่นวายเหล่านี้จึงจัด

เป็นตัวนิเวศน์ธรรมทั้งสิ้น เป็นตัวสังขารที่ปรุงแต่งใจ เป็นตัวที่จะคอยทำลายคุณความดีในการเจริญสมาธิ เพราะฉะนั้นเราจำเป็นจะต้องขจัดทิ้งให้หมด ตัวสังขารนี้ ถ้าคิดนึกไปในเรื่องของโลก ก็เป็นสังขารโลก ถ้าคิดนึกไปในเรื่องของธรรมก็เป็นสังขารธรรม ทั้งสองอย่างนี้ย่อมเกิดจาก “**อวิชชา**” คือความไม่รู้ ถ้าตัวไม่รู้นี้ดับก็จะเกิด “**วิชชา**” ขึ้นแทนที่

ฉะนั้น เราต้องพยายามเพิ่มกำลังแห่งสมาธิขึ้นอีกจนสังขารเหล่านี้ดับไป เมื่อนั้น อวิชชาก็จะดับไปด้วย คงเหลือแต่ “**วิชชา**” คือตัวรู้ ตัวรู้อันนี้เป็นตัว “**ปัญญา**” แต่เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นในตัวเอง ไม่ใช่เกิดจากครูบาอาจารย์สั่งสอน เกิดขึ้นจากความสงบนิ่งของดวงจิตที่ตั้งอยู่ในปัจจุบันธรรม เป็นตัวความรู้ที่ลึกซึ้งมาก แต่ตัวรู้นี้ก็ยังเป็นโลกียปัญญา ไม่ใช่โลกุตระปัญญา เพราะเป็นความรู้ที่เกิดจากสัญญา ยังเป็นเรื่องที่เกี่ยวแก่ชาติภพอยู่ บางทีก็รู้ไปในเรื่องอดีต รู้เห็นชาติภพของตัวเองที่เป็นมาแล้ว เรียกว่า **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ** บางทีก็รู้ไปในอนาคต รู้เรื่องของคนอื่น รู้ถึงการเกิด การตายของเขา เรียกว่า **จุตูปปาตญาณ** ความรู้ทั้ง ๒ อย่างนี้ ยังมีความยึดถือเข้าไปเจือปนเป็นเหตุให้ดวงจิตหวั่นไหวไปตามเรื่องที่ชอบและไม่ชอบ เป็นตัว “**วิปัสสนูปกิเลส**” บางคนได้รู้เห็นไปในเรื่องอดีตของตัวเองที่เป็นชาติภพที่ดี ก็เกิด

ความเพลิดเพลिनยินดี ตื่นเต้นไปกับเรื่องนั้นๆ ถ้าไปพบเรื่องราวที่ไม่ดี ก็เกิดความน้อยใจเสียใจ นี่ก็เพราะจิตยังมีความยึดถืออยู่ในชาติในภพของตัวเอง ชอบในเรื่องที่ดีที่ถูกต้อง ก็เป็นกามสุขัลลิกานุโยค ไม่ชอบในเรื่องที่ไม่ดีไม่ถูกต้อง ก็เป็นอัตตทกิลมถานุโยค จัดเป็นมิจฉามรรคทั้ง ๒ อย่าง ไม่ใช่ดำเนินตามทางที่ถูกต้องคือ สัมมาทิฎฐิ เรื่องอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ถึงแม้จะเป็นธรรมก็ยังเป็นสังขาร ใช้ไม่ได้

ฉะนั้นต่อจากนี้จะต้องพยายามใช้อำนาจสมาธิเพิ่มกำลังจิตขึ้นอีก จนดับโลกียปัญญานี้ได้ จิตก็จะก้าวขึ้นสู่โลกุตระปัญญาเป็นปัญญาที่สูงขึ้น เป็นความรู้ที่นำมาให้จิตหลุดพ้นจากความยึดถือ เป็นสัมมาสติ สัมมามรรค คือถึงจะรู้เห็นในเรื่องดีหรือไม่ดีของตัวเองหรือของคนอื่น ก็ไม่ตีใจเสียใจ มีแต่ **นิพพิทา** เกิดความเบื่อหน่าย สลด สังเวช ในการเกิดการตายของสัตว์โลก เห็นเป็นของไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย หมดความยินดียินร้าย หมดความยึดถือในตัวของตนและสิ่งทั้งหลาย จิตก็มีความมัชฌิมี เป็นกลาง วางเฉย เป็นฉัพพังคุเบกขา ปล่อยเรื่องราวที่รู้ ที่เห็น ที่เกิดขึ้นให้ผ่านไป ตามสภาพแห่งธรรมดาโดยไม่ติดใจ ระดับของจิตก็จะเลื่อนขึ้นสู่วิปัสสนาญาณ

ต่อจากนี้จึงเพิ่มอำนาจแห่งกำลังจิตให้สูงขึ้นอีกจนพ้น





พิธีบำเพ็ญพระราชกุศลอุทิศถวายสมเด็จพระที่นั่งเชอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา
กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เมื่อวันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๕๑



ประวัติท่านพ่อลี ตอนธุดงค์ไปถ้ำเขียงท้าวและวัดเข็ญหลวง ใ
นาอประพันธ์ บางมาลัย ต.ญ. ประภาพรรณ อังคบุรี อยุธยา

ธรรมวิจย

เวลานั้น เมื่อมีความไม่สบายเกิดขึ้น ก็จง
ตรวจตรองดูว่ามันเกิดจากอะไร อย่าเอาใจไป
เป็นทุกข์เดือดร้อนกับอาการเหล่านั้น ส่วนใด
ไม่สามารถเป็นไปได้อย่างที่เรานึกคิดก็อย่าไป
กังวลกับมัน ปล่อยไป เพราะสังขารร่างกายนี้
มีสภาพเหมือนกันหมดทุกรูปทุกนาม ไม่ว่าจะคน
หรือสัตว์ ก็จะต้องตกอยู่ในการที่ ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ และบังคับบัญชาไม่ได้

ฉะนั้น ส่วนใดที่สามารถเป็นไปได้ตามคิดนึก เราก็อยู่ใน
ในส่วนนั้นและรักษาไว้ อย่างนี้เป็น “**ธมฺมวิจย**” คือความ
เลือกสรรในส่วนที่ดี

ร่างกายเราก็เปรียบเหมือนกับต้นไม้ ต้นหนึ่ง ๆ มัน
จะมีส่วนดีทุกอย่างไปหมดทั้งต้นย่อมไม่ได้ เช่น ใบของมันก็
จะต้องมีทั้งใบอ่อน ใบแก่ ใบเขียว ใบเหลือง ใบสด และใบ
แห้ง ส่วนใดที่แห้งมันก็ต้องร่วงหล่นไปก่อน ส่วนที่ยังสด

ก็ค่อย ๆ แห้งตามไปทีหลัง กิ่งของมันก็มีทั้งกิ่งใหญ่ กิ่งโต และกิ่งเล็ก ลำต้นของมันก็มีโคนใหญ่เรียวไปหาปลาย ผลของมันก็เกิดมากก็ไม่เท่ากัน ฉันทิใด ร่างกายเราก็อมมีสภาพไม่แตกต่างไปจากนี้ความสุขความทุกข์ในตัวก็ยอมไม่เสมอภาคกันทั้งหมดได้ จะต้องมีส่วนดีและส่วนเสียปนกันอยู่ เช่น บางคราวก็ดีมาก บางคราวก็ดีน้อย จะไปถือเอาเป็นของแน่นอนทุกอย่างไม่ได้ ส่วนใดดีเราก็รักษาส่วนนั้นไว้ และอย่าไปเอาใจใส่กังวลกับส่วนที่เสียซึ่งเหลือความสามารถที่เราจะทำให้ดีได้ เหมือนกับบ้านเรือนของเรา ที่ใดกระดานมันผุพังก็อย่าไปนั่งนอนในที่นั้น ที่ใดดีก็เลือกหาเอา และนั่งนอนในที่นั้นก็แล้วกัน

ใจเราไม่ต้องไปเดือดร้อนวุ่นวายกับสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้

จะเปรียบอีกอย่างหนึ่ง ร่างกายเราก็เหมือนกับผลมะม่วง ถ้าซีกไหนมันเน่าหรือเป็นหนอน เราก็เอามัดตัดทิ้งไป ซีกไหนดีเราก็กินซีกนั้น ถ้าเราจะไปโง่กินซีกที่เป็นหนอน มันยอมเกิดโทษแก่ตัวเรานั่นเอง อันนี้ก็เช่นเดียวกันกับร่างกาย ไม่ว่าจะเฉพาะในส่วนร่างกายอย่างเดียว แม้ใจก็ยอมไม่เป็นไปอย่างที่เรานึกคิด บางคราวมันก็ดี บางคราวมันก็ไม่ดี ฉะนั้นเราจึงจำเป็นจะต้องใช้วิตกวิจารณ์ให้มาก

วิตกวิจารณ์นี้ เปรียบเหมือนกับเราทำงานอย่างหนึ่งงานนี้ก็คืองานสมาธิ คือใจที่ตั้งอยู่ในความสงบ สมาธิกรรมฐานคือ

ทำใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่งและมีสติสัมปชัญญะเป็นผู้ตรวจตรอง คือวิตกวิจารณ์ **ถ้าวิตกวิจารณ์ของเรานั้นน้อย ผลแห่งความสงบก็มีน้อย** หรืองานของเรานั้นหยาบ เราก็ได้ผลหยาบ ถ้างานของเราละเอียด ก็ย่อมได้ผลละเอียด ผลหยาบนั้นใช้การอะไรไม่มีใครจะได้ดี ถ้าผลละเอียดแล้ว คุณภาพมันก็สูงสามารถจะใช้การอะไร ๆ ได้ทุกอย่าง เปรียบเหมือนกับละอองปรมาณู ที่ลอยอยู่ในอากาศ ย่อมสามารถจะแทรกซึมเข้าไปในภูเขาหรือต้นไม้ก็ได้ ของหยาบนั้นคุณภาพต่ำ และใช้ก็ยากบางที่เอาไปแช่น้ำทั้งวันก็ยังไม่ค่อยจะเปื่อย ส่วนของละเอียดนั้นเพียงถูกละอองน้ำหรือความเย็นชื้นเข้านิดเดียวก็ละลายจันใด คุณภาพของงานสมาธิก็เช่นเดียวกัน เมื่อวิตกวิจารณ์ของเราเป็นไปโดยละเอียดรอบคอบ ความสงบของเราซึ่งเป็นผลของงานสมาธิก็ย่อมจะมีมากขึ้น ถ้าวิตกวิจารณ์ของเรายาบ ความสงบก็มีน้อย ร่างกายก็มักจะปวดเมื่อย ใจคอไม่สบาย ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด ถ้าความสงบมีมากร่างกายก็จะมีความสุขร่มเย็น ใจก็โปร่งโล่ง เวหนก็หายไป ชาติในตักก็เป็นปกติ ร้อนก็ไม่ร้อนจัด เย็นก็ไม่เย็นจัด อุณหภูมิพอดี และถ้างานของเราไม่เสร็จลุล่วงไปเมื่อใด เมื่อนั้นเราก็จะได้ผลเป็นความสุขอย่างยิ่ง **(คือพระนิพพาน)** ถ้างานของเรายังไม่เสร็จไม่แล้ว ใจของเราก็ยังไม่มีสุขเต็มที่ซึ่งจะต้องมีห่วงกังวล

ไปไหนก็ไปไม่ได้ตลอด จะต้องกลับมาทำงานนั้นต่อไปอีก จนกว่าจะแล้วเสร็จ เหตุนี้ท่านจึงว่า “อนากุลา จ กมฺมมฺหตา เอตมฺ มงฺคลมฺหุตฺตมฺ” แปลความว่า “**การงานไม่คั่งค้างอาภูล่อมเป็นมงคลอย่างยิ่ง**” ถ้างานของเราแล้วเสร็จเรียบร้อย เราจะไปไหนก็ไปได้สะดวกสบาย ใจก็ไม่ต้องห่วงหน้าห่วงหลัง คนเราก็กินงานกันไม่เสร็จนั้น ก็เพราะ **๑. ไม่ตั้งใจ** **๒. ไม่ทำจริง** ทิ้งหน้าที่ของตน หยุดเถลไถลเสียบ้าง ถ้าเราตั้งใจทำงานกันอย่างจริงๆ จังๆ แล้ว งานนั้นก็ต้องสำเร็จโดยไม่ต้องสงสัย

เมื่อเรารู้จักอยู่ทุกคนแล้วว่า ร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และบังคับบัญชาไม่ได้ เราก็ควรจะวางใจให้เป็นปกติต่ออาการเหล่านี้ คำว่า “**ไม่เที่ยง**” หมายความว่ามีการเปลี่ยนแปลง ส่วนคำว่า “**ทุกข์**” นี้ไม่ใช่หมายถึงความไม่สบายอย่างเดียว ย่อมหมายถึงความสบายที่เป็นสุขด้วยคือความสุขนั้นก็เป็นของไม่เที่ยง ไม่คงที่เหมือนกัน สุขน้อยมันอาจเพิ่มให้เป็นสุขมากขึ้นก็ได้ หรือสุขแล้วก็อาจจะกลายเป็นทุกข์ ทุกข์แล้วอาจจะกลับมาเป็นสุขอีกก็ได้ ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปมา คนเราถ้ามีแต่ทุกข์ไปอย่างเดียวทั้งหมดก็ต้องตายกันเท่านั้น เหตุนี้เราจึงไม่ควรเดือดร้อนวิตกกังวลกับเรื่องของมันเลย ร่างกายเราก็มีอยู่ ๒ ซีกเหมือนผลมะม่วง เมื่อขณะใดเราไปอยู่ในซีกสบาย ใจของเราก็สงบ ส่วนความไม่สบาย

มันก็อยู่อีกซีกหนึ่ง ฉะนั้น ถ้าเรามีกรรมฐานแล้วเราก็จะต้องไปอยู่ในซีกที่สบาย ซีกที่ไม่สบายเราก็ไม่ไปอยู่ เหมือนคนที่มียานเรือนอยู่เป็นสุขสบายแล้วจะต้องลงไปนอนใต้ถุนทำไม

คนเราไม่ใช่มีแต่ทุกข์ประจำอยู่ที่เดียวบางที่มันก็ปวดหลัง บางที่ก็ปวดขา บางที่ก็เลื่อนจากขาไปปวดเอว บางที่วันนี้เจ็บพอรุ่งขึ้นวันพรุ่งนี้ก็หาย หรือบางที่หายแล้วก็กลับมาเจ็บอีก ดังนั้นนี่ เพราะเป็นของไม่แน่นอน ไม่คงที่ ฉะนั้นส่วนใดที่มันไม่ดีจัดให้เป็นส่วนของบาปเสีย ส่วนใดดีเป็นส่วนของบุญแล้วเราก็ถามตัวเองดูว่า เราอยากจะมีบาปหรืออยากจะมีบุญเล่า ถ้าเราไม่ชอบบาปเราก็วางเสียข้างหนึ่ง ชอบบุญก็อยู่ในส่วนของความสบาย ถ้าทำได้ดังนี้เจ้าตัวทุกข์มันก็จะหายไป เจ้าตัวบุญก็จะเจริญขึ้น ๆ ในที่สุดขั้นห้ามันก็จะสุขไปหมดคือ “รูป” มันก็สบาย “เวทนา” ก็สบาย “สัญญา” ก็สบาย “สังขาร” ก็สบาย และ “วิญญาณ” ก็สบาย เมื่อความสบายทั้ง ๕ อย่างนี้เกิดขึ้นแล้ว ดวงใจนั้นก็จะนั่งกินแต่บุญ นอนกินแต่บุญที่เรียกว่า “ปีติ” หรือ “ปีสัทธิ” นี้แหละเป็น “ธมฺมวิจย” คือการค้นคว้า

เมื่อเรารู้จักความเป็นไปในตนของตนเช่นนี้แล้ว เราก็จะเพียรอยู่ใน “ความดี” หรือ “บุญเก่า” ที่เคยมี ใจของเรา ก็จะได้รับความสุขสบาย หรือที่เรียกว่า “ปีติ” เมื่อใจ

งานที่เคลื่อนไหวกรรมฐาน



ประวัติท่านพ่อสี กศ.บ้านเกิด ทนแลบสองห้องอุปบล,
นางพืชรพัตน์ นางนฤมล แก้ววิมล บริธาฯ ๒๐,๐๐๐ บาท

ของเรามีปีติมาก ๆ ขึ้น เราก็จะอิมไปหมด เมื่ออิมแล้วก็ หายหิว หายเหนื่อย หายหนาว หายร้อน จะอยู่ที่ไหนก็สบาย เกิดกำลังกายกำลังจิต เข้มแข็งมีอำนาจ สามารถจะนั่งอยู่ตั้ง ๕ ชั่วโมง ก็ไม่มีอาการปวดเมื่อย เมื่อใจอิมอย่างนี้แล้วมันก็นอนหลับ แต่ไม่ใช่นอนหลับจริง ๆ อย่างที่เรานอนหลับตา นอนหลับอย่างนี้หมายถึงความสงบ คือดวงจิตเข้าไปอยู่ในสมาธิ ก็มีความสบายไม่มีสิ่งใดมารบกวน นอนสบายอย่างนี้เรียกว่า **“วิหารธรรม”** ดวงจิตเข้าไปอยู่องค์ฌาน ก็เปรียบเหมือนเรานั่งอยู่บนที่สว่างย่อมจะมองเห็นอะไร ๆ ได้ถนัดชัดเจนทั้งใกล้และไกล ถ้าไปนั่งในที่มืดเราก็ไม่สามารถจะมองเห็นอะไร ๆ ได้ คือใจปกคลุมไปด้วยอำนาจของนิวรณ์ ถ้าเราอยู่ในที่สว่างพวกนิวรณ์ทั้งหลายก็ไม่สามารถจะเข้ามาเบียดเบียนย่ำยีดวงจิตของเราได้ หลับอย่างนี้เป็นการหลับอย่างลึมตา คือมีความรู้ อยู่ขณะลมหายใจความรู้ทั้งภายในและภายนอกมีอยู่เสมอทุกด้านทุกมุม แต่ดวงจิตก็ตั้งเที่ยงสงบอยู่ กายก็เสียบ จิตก็เสียบ เรียกว่า **“กายปัสสัทธิ”** และ **“จิตตปัสสัทธิ”**

สมาธิ คือจิตที่แน่วอยู่ในอารมณ์เดียวเรียกว่า **“สัมถะ”** จิตที่ไม่ติดต่อกับสิ่งใดมีความสะอาดปราศจากอารมณ์ภายนอก มีสติสัมปชัญญะรู้รอบคอบปลดปล่อยอารมณ์เสียได้เรียกว่า **“วิปัสสนา”** เมื่อสมาธิซึ่งประกอบด้วยวิปัสสนาเกิดขึ้น ความ

เป็นใหญ่เป็นอิสระในตัวทั้ง ๕ อย่างก็จะบังเกิดขึ้นพร้อมกันคือ

๑. **“สทฺธินุทฺธิริย”** ศรัทธาความเชื่อก็เข้มแข็งมั่นคง ใครจะมาพูดดีหรือไม่ดีอย่างไรใจก็ไม่หวั่นไหว

๒. **“วิริยีนุทฺธิริย”** ความพากเพียรก็แก่กล้าถึงใครจะมาสอนให้หรือไม่สอนให้ก็ทำไปเรื่อย ไม่ท้อถอยหรือหยุดหย่อน

๓. **“สติณุทฺธิริย”** สติก็เป็นใหญ่ เป็นมหาสติไม่ต้องไปข่มไปบังคับ มันก็แผ่จากระจายไปทั่วตัวเหมือนต้นไม้ใหญ่กิ่งก้านใบของมันย่อมจะแผ่สาขาลงมาคลุมลำต้นของมันไว้ และพัดกระพือขึ้นเองโดยไม่ต้องมีใครไปจับเขย่าหรือดึงยอดมันลงมา ความรู้ของเราจะจำไปหมด ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบถ มันรู้ของมันได้เองโดยไม่ต้องไปนึก ความรู้รอบอย่างนี้แหละเรียกว่า **“มหาสติปัญญา”**

๔. **“สมาธิณุทฺธิริย”** สมาธิของเราก็เป็นใหญ่ จะทำอะไรๆ อยู่ก็ตาม จิตก็ไม่มีความวอกแวกถึงจะพูดจะคุยกันให้ปาก้าออกไปตั้งว่า ใจก็คงที่เป็นปกติอยู่ กายมันจะอยากกิน อยากนอน อยากนั่ง อยากยืน อยากเดิน อยากวิ่ง อยากนึก อยากคิด อยากพูด อยากทำก็ทำไป ช่างมันหรือว่ากายมันจะเจ็บ จะป่วย จะปวด จะเมื่อยที่ตรงไหนก็ให้มันเป็นไป แต่ใจที่ตั้งเที่ยงอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่วอกแวกไปทางอื่น

๕. **“ปญฺญินุทฺธิริย”** ปัญญาความฉลาดรู้ก็เป็นใหญ่เกิด

ขึ้นในตนเอง อาจสามารถที่จะทำดวงจิตของตนให้บรรลุธรรม
สำเร็จมรรคผลเป็นโสดา สกิทาคา อนาคา จนถึงอรหันต์ก็ได้
คนเรานั้นมีแต่อยากดีอยากได้กัน แต่ไม่ทราบว่ายอันใด
เป็นความดี อันใดเป็นกิเลส นั่งทำกันจนตาย มันก็ไม่ถึง
พระนิพพานสักที ถ้าเรามีความรู้และตั้งใจทำกันจริง ๆ แล้ว
มันก็เป็นของไม่ยาก **เรื่องของพระนิพพานเป็นของง่าย** เพราะ
เป็นสิ่งที่ยื่นตัวคงที่อยู่เสมอ ไม่มีอาการแปรเปลี่ยน ส่วนเรื่อง
ของโลกนั้นแหละเป็นของยาก เพราะแปรตัวได้ไม่แน่นอน
อะไรวุ่นนี้เป็นอย่างหนึ่ง พุ่งนี้เป็นอีกอย่างหนึ่ง ทำแล้วก็
ต้องเก็บรักษาไว้ให้ดี ส่วนนิพพานไม่ต้องมีการเก็บ ไม่ต้องมี
การรักษาทำแล้วก็ละ ทำแล้วก็ทิ้ง ทำไปละไป ทำไปทิ้งไป
เหมือนคนที่กินข้าว พอถึงปากก็คายบับ กินแล้วบ้วนทิ้งเลย
ไม่ได้กลืนเข้าไปในท้องให้มันเป็นอาหารเก่า กากก็ไม่ต้องมี
หมายความว่าทำความดีทั้งหลายแล้วไม่ยึดว่าเป็นของตน
ผู้ทำความดีแล้วก็คายความดีไม่ยึดความดีเป็นของของตน
นั้นแหละ เป็น **“วิราชธรรม”**

โลกนั้นเมื่อทำอะไรแล้วก็ยึดว่าเป็นของตัวเอง และทำแล้ว
ก็ต้องคอยระวังเก็บรักษา เก็บไม่ดีถูกเขาแย่งไปหรือเสื่อมไป
ก็เสียดาย เหมือนกับคนที่กินแล้วกลืน กินแล้วกลืน กลืน
เข้าไปแล้วก็ต้องถ่ายออกมา ถ่ายแล้วก็หิวอีก หิวอีกก็กิน

งานที่อาศัยอิทธิพลจาก

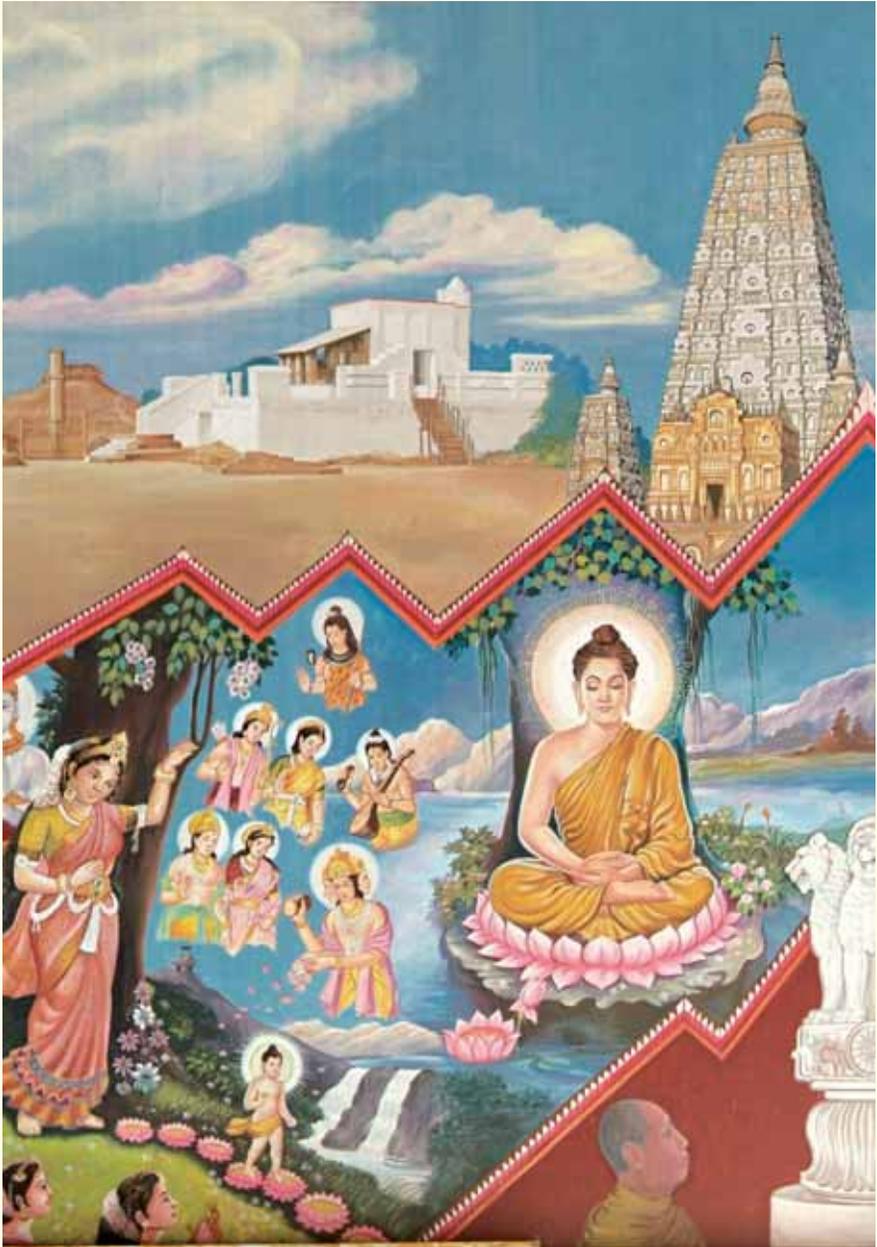


ประวัติที่งานพิธี
บ.ศ. สุวัฒน์ แด่น้องสุกฤษ สุทธิวงษ์ สุทธิศักดิ์ คุณแม่สุกฤษ (โฮมเธียเตอร์) ๒๐,๐๐๐ บาท

เข้าไปใหม่แล้วก็ถ่ายออกมาอีก ไม่มีเวลาอิมเวลาพอกันได้สักที ส่วนพระนิพพานนั้น กินไปก็คายไป ทำไปก็ละไป เหมือนกับคนที่เขาไถนา เมื่อไถไปๆ ซี้ไถมันก็จะร่วงหลุดไปตามรอยไถเองไม่ต้องเก็บใส่ถุงหรือใส่ตะกร้าผูกติดขาควายไปด้วย คนโง่ที่หอบเอาถุงไปคอยเก็บซี้ไถด้วยนั้น ควายมันก็นักเกินไปไม่มีใครจะไป บางที่ตัวเองก็ไปสะดุดซี้ไถเข้าก็หกล้มหกกลิ้งอยู่กลางนาตัวเอง นาก็ไถไม่แล้ว ข้าวเปลือกก็ไม่ได้หว่าน ข้าวสารก็ไม่ได้กิน ท้องก็หิว

นี่แหละการปฏิบัติธรรมของพวกเราที่มักจะพากันเป็นไปเสียเช่นนี้ จะทำอะไรก็ไม่ค่อยจะตั้งใจทำกันจริง ๆ จะเดินไปก็คอยเหลียวซ้ายแลขวาลืมหน้าลืมหลังเหมือนกับตาแก่กับยายแก่สองผัวเมีย วันหนึ่งได้พากันถือมีดเข้าไปในป่าเพื่อจะถางไร่ เมื่อฟันต้นไม้ใหญ่ ๆ หมดแล้วพอไปพบต้นหญ้าเข้าตาแก่ก็เอาผ้าขาวม้าที่โปกหัวมารัดตัวคาดไว้ที่เอว แล้วก็เอามีดเห็บหลังไว้ นั่งลงถอนหญ้า ครั้นถอนไป ๆ พอไปพบต่อไม้เข้าก็หันมาหามีดจะไปฟันต่อไม้อีก ก็หามีดไม่พบ นึกไม่ออกว่าตัวเองไปวางลืมไว้ตรงไหน ก็ออกเดินไปเที่ยวตามในป่าสองเที่ยวสามเที่ยวก็หาไม่เจอ ยายก็ร้องถามว่า “นั่นแก่ไปเที่ยวเดินตามหาอะไร” ตาก็ตอบว่า “ไปเดินตามหามีดจะเอามาฟันต่อไม้” ฝ่ายยายเห็นมีดเห็บอยู่หลังสามีก็นึกขบขัน

งานที่ศิลปินกรรมาฐาน



ได้แต่หัวเราะแก๊ก ๆ แก๊ก ๆ อยู่คนเดียว ไม่เป็นอันจะพูดว่า
อะไรได้ จนตาแก่นั้นหมดปัญญาที่จะเที่ยวเดินตามมืดต่อไป
อีกแล้ว เพราะแดดก็ร้อน เหนื่อยก็เหนื่อย ในที่สุดก็เลย
ทรุดตัวลงนั่งบนพื้นดิน เผอิญมืดที่เห็นหลังอยู่นั้นดำไปได้ไป
กระแทกกับดินเข้าโดยแรง ตาแก่เลยตกใจหันไปดู จึงรู้สึกตัว
ว่ามีมืดเห็นอยู่ที่ข้างหลังของตนเอง นี่ฉันใด พวกเราที่
พากันมาเจริญสมาธิก็มีลักษณะไม่ผิดตาแก่นี้ เหตุนี้ท่านจึง
สอนให้พวกเราพากันวิตกวิจารณ์ตรวจตรองอยู่ในกรรมฐาน
ของตนโดยมี**สติสัมปชัญญะคอยกำกับ อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก**

คำภาวนา **“พุทโธๆ”** นี้เป็นพระฉายานามของพระพุทธเจ้า
ซึ่งแปลว่าท่านเป็นผู้เบิกบานแล้ว หรือเป็นผู้ตื่นแล้ว **“ตื่น”**
คำนี้ตื่นตกใจรู้ตัวขึ้น เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าของเรา เมื่อ
ก่อนหน้าที่พระองค์จะได้สำเร็จพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ
นั้น พระองค์ก็ได้เสด็จจาริกไปเที่ยวแสวงหาคุณธรรมในพระ
คณาจารย์ต่าง ๆ เป็นเวลาถึง ๖ ปี แต่ก็ไม่สำเร็จ จึงได้ทรง
หลบหลีกปลีกพระองค์ไปประทับอยู่โดยลำพัง ณ ภายใต้ต้น
“ศรีมหาโพธิ์” ในวันเพ็ญวิสาขมาส โดยทรงตั้งสัจจะอธิษฐาน
ว่าจะไม่ลุกจากที่ตลอดคืน จนกว่าพระองค์จะได้บรรลุธรรม
ในที่สุดพอถึงปัจฉิมยามพระองค์ก็ได้สำเร็จพระอนุตตรสัมมา
สัมโพธิญาณด้วยการตั้งสติกำหนดอานาปานสติภาวนา ก็ทรง



รู้คุณธรรมขึ้นที่ปลายพระนาสิกของพระองค์เอง จึงได้เปล่ง
พระอุทานขึ้นมาว่า “พุทธโธ่ พุทธโธ่! เราเที่ยวแสวงหาคุณ
ธรรมมานานแล้วเพิ่งมาพบเข้าในขณะที่จิตหยุดพักตั้งอยู่ใน
ฌานอันเป็นบ่อเกิดแห่งวิปัสสนา นี้เอง”

**พระนิพพานนั้นไม่ได้อยู่ไกลตัวเราเลย อยู่ตรงปลาย
จมูกหรือริมฝีปากแค่นี้เอง** แต่เราก็คลำหากันไม่พบเหตุนั้น เมื่อ
เราหวังจะเอาความบริสุทธิ์กันจริงๆ แล้วก็จงอย่าไปเอาอะไรอื่น
ตั้งหน้าทำแต่ความเพียรไปทำเดียว อะไรมันจะมาจากไหนก็
ไม่เอาทั้งสิ้น สุขก็ไม่เอา ทุกข์ก็ไม่เอา ดีก็ไม่เอา ชั่วก็ไม่เอา

ความได้ก็ไม่เอา ความดีก็ไม่เอา มรรคก็ไม่เอา ผลก็ไม่เอา
นิพพานก็ไม่เอา ไม่เอาอะไรทั้งหมด และเมื่อเราไม่เอาอะไรแล้ว
มันจะมีอะไรเล่า **มันก็ไม่ต้องมีอะไร นี่แหละนิพพาน** เราก็
จะได้ตรงนี้เอง เปรียบเหมือนคนไม่มีเงินนั้นขโมยมันจะเข้า
มาปล้นได้อย่างไร **คนที่ได้มาก็ยึดถือไว้ๆ นั้นแหละจะต้องถูก**
เขาฆ่าตาย โน่นก็จะเอา นี่ก็จะเอา หอบไว้ๆ จนพระรุ้งพระรัง
ไปหมด แล้วจะไปไหนรอด

คนเราในโลกก็ยอมอยู่กับความดีความชั่วสองอย่างนี้แหละ
ผู้ที่มี **วิราคารธรรมแล้ว ความดีก็มีอยู่เต็มตัว ความชั่วก็รู้อยู่เต็มใจ**
แต่ก็ไม่เอา ท่านไม่เก็บเอาดีชั่วมายึดเป็นของตัวของตน ปล่อย
วางทั้งหมด ท่านจึงเป็นผู้เบาสบาย พระนิพพานไม่ใช่ของยาก
สมัยพุทธกาลนั้นพระบางองค์เดินบิณฑบาตอยู่ก็ยังสามารถ
เป็นพระอรหันต์ได้ บางที่นั่งถ่ายปัสสาวะอยู่ก็สำเร็จ บางที่
เห็นเขาไถนาอยู่ก็ยังสามารถสำเร็จก็มี **ความดีต้องอาศัยความยาก**
ลำบากเป็นบาทเบื้องต้น คือให้มีสติสัมปชัญญะ วิตกวิจารณ์
อยู่ในกรรมฐานของตนเสมอ ๆ นั้นแหละ ความสำเร็จก็จะ
ต้องตามมาในภายหลัง.







พระภิกษุและสามเณรตั้งแถวรับบาตรหน้าพระธาตุจตุตถเจดีย์ เมื่อวันที่ ๒๒-๓๐ เมษายน



ตัวรู้ - รู้ตัว

ในการนั่งภาวนานี้ ถึงแม้เราจะไม่มีความรู้ อะไรเลยก็ให้รู้แต่เพียงว่า ลมเข้าเราก็รู้ ลมออก เราก็รู้ ลมยาวเราก็รู้ ลมสั้นเราก็รู้ ลมสบายเราก็รู้ หรือลมไม่สบายเราก็รู้ เท่านั้น ก็เป็นอันใช้ได้ ส่วน “สัญญา” ในเรื่องต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในใจของเรานั้นก็ให้ปิดทิ้งเสีย ทั้งดีและชั่ว ทั้งอดีต อนาคต ไม่ให้นำมายุ่งเกี่ยว และก็ไม่ต้องตามไปแก้ไข เมื่อสัญญาผ่านเข้ามา ก็ปล่อยให้ผ่านไปตามเรื่องของมัน ความรู้ของเรา ก็ให้เฉยอยู่กับปัจจุบันอย่างเดียว

ข้อที่ว่าใจเราไปอย่างนั้นไปอย่างนี้ มันก็ไม่ใช่ตัวจริง เป็นเพียงแต่สัญญามันพาไปเท่านั้น สัญญานี้เปรียบเหมือนกับ “เงา” ส่วนตัวจริงของมันนั่นก็คือ “จิต” ต่างหาก ถ้ากายของเราเฉยไม่มีอาการเคลื่อนไหวไปมาแล้ว เงาของเราจะเคลื่อนไหวไปได้อย่างไร? เพราะกายของเรามันไหวไม่อยู่นิ่ง

เงาของเราจึงไหวไปด้วย และเมื่อเงาเกิดขึ้นแล้ว เราจะไปจับเงาเงามาอย่างไร? เงานี้จะจับมันก็ยาก จะละมันก็ยาก จะตั้งให้เที่ยงก็ยาก **ความรู้ที่เป็นตัวปัจจุบัน** นั้นแหละคือ **“ตัวจริง”** ส่วนความรู้ที่เป็นไปตามสัญญานั้นก็คือ **“เงา”** ความรู้ตัวจริงนั้นย่อมเป็นตัวที่อยู่คงที่ ไม่มีอาการยื่น เดิน ไปมา ส่วนจิตก็คือ **“ตัวรู้”** ซึ่งไม่มีอาการไปอาการมา ไม่มีไปข้างหน้า ไม่มีมาข้างหลัง มันก็สงบเฉยอยู่ และเมื่อตัวจิตราบเรียบอยู่ในปกติไม่มีความคิดนึกกวอกแวกไปอย่างนี้ ตัวเราก็อ่อมสบายคือ**จิตไม่มีเงา** ถ้าจิตของเราไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ไหวตัวไปมาอยู่ก็ย่อมจะเกิดสัญญาขึ้น และเมื่อสัญญาเกิดขึ้น มันก็ฉายแลบออกมา แล้วเราก็จะไหลไปตามมัน จะไปเหนี่ยวดึงเข้ามา **การที่เราไปตามเข้ามานั้นแหละ มันเสีย ใช้ไม่ได้ จึงให้ทำความเข้าใจเสียใหม่ว่า “ตัวรู้”** นั้นไม่เป็นไรดอก แต่ **“เงา”** คือสัญญานั้นแหละสำคัญ

เราจะมุ่งไปทำให้ **“เงา”** มันดีขึ้นก็ไม่ได้เช่น **“เงา”** มันดำ เราจะเอาสบู่ไปขัดฟอกจนตายมันก็ไม่หายดำ เพราะเงามันไม่มีตัว ฉะนั้น สัญญาความคิดนึกต่างๆ เราจะทำให้ดีเลวย่อมไม่ได้ เพราะมันเป็นเพียง **“หุ่น”** หลอกเราเท่านั้น

พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงว่า ใครไม่รู้จัก **ตัว** ไม่รู้จัก **กาย** ไม่รู้จัก **ใจ** ไม่รู้จัก **เงา** ของตัวเอง นั่นคือ**อวิชา** คนที่

สำคัญว่าจิตเป็นตน ตนเป็นจิต จิตเป็นสัญญา ปนเปกันไปหมดเช่นนี้ เขาเรียกว่า “คนหลง” คือเหมือนกับคนที่หลงป่า การหลงป่านั้น ย่อมจะต้องลำบากทุก ๆ อย่าง ทั้งอันตรายในสัตว์ป่า ทั้งลำบากในเรื่องอาหารการกิน และการหลับการนอนจะมองไปทางไหนก็หาทางออกไม่พบ แต่ที่เรา “หลงโลก” นี้ก็ยิ่งจะร้ายไปกว่า “หลงป่า” ตั้งหลายเท่า เพราะจะไม่รู้จักทั้งกลางวันกลางคืน และไม่ได้พบกับความสว่างไสวเลย เพราะดวงจิตมันมืดไปด้วย “อวิชชา” ฉะนั้นการที่เรามาทำความสงบอย่างนี้ ก็เพื่อจะให้เรื่องราวต่างๆ ลดน้อยลง เมื่อเรื่องราวต่างๆ น้อยไปแล้ว จิตก็จะมี ความสงบ เมื่อจิตได้รับความสงบก็จะค่อยๆ สว่างขึ้นในตัว เกิด “วิชชา” เป็นความรู้ขึ้น ถ้าความยุ่งยากมากนัก ความรู้ก็จะไม่เกิดขึ้นได้ นั่นเป็นความมืดดวงจิตที่เจือปนอยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ในธรรมารมณ์ นั่นก็เหมือนกับเรือที่ถูกลมพายุอันพัดมาจากข้างหลัง ข้างหน้า ข้างซ้าย ข้างขวา ทั้ง ๘ ด้าน ๘ ทิศ มันก็จะไม่ทำให้เรื่อนั้นตั้งลำตรงอยู่ได้ มีแต่จะทำให้เรือจมลง ไฟที่จะใช้สอยก็ดับหมดด้วยอำนาจความแรงของกระแสลมที่พัดมานั้น

สัญญานี้เหมือนกับระลอกคลื่นที่วิ่งไปวิ่งมาในมหาสมุทร ใจนั้นก็เปรียบเหมือนกับปลาที่ดำผุดดำว่ายอยู่ในน้ำ ธรรมดา

งานที่อภิวรรณฐาน



ของปลาย่อมเห็นน้ำเป็นของสนุกเพลิดเพลินฉันใด บุคคล
ผู้หนาแน่นไปด้วยวิชา ก็ย่อมเห็นเรื่องยุ่ง ๆ เป็นของ
เพลิดเพลินเป็นของสนุก เหมือนกับปลาที่เห็นคลื่นในน้ำ
เค็มเป็นของสนุกสนานสำหรับตัวมันฉันนั้น ตราบใดที่เรา
ทำความสงบให้เรื่องต่าง ๆ บรรเทาเบาบางไปจากใจได้ ก็ย่อม
ทำอารมณ์ของเราให้เป็นไปใน “กรรมฐาน” คือตั้งแต่ “พุทธา
นุสสติ” เป็นเบื้องต้น จนถึง “สังฆานุสสติ” เป็นปริโยสานไว้
ในจิตใจเมื่อเป็นไปดังนี้ ก็จะถ่ายอารมณ์ที่ช่วยให้หมดไปจาก
ใจได้ เหมือนกับเราถ่ายของที่ไม่มีประโยชน์ออกจากเรือ และ
นำของที่มีประโยชน์เข้ามาใส่แทน ถึงเรือนั้นจะหนักก็ตาม แต่
ใจของเราก็เบาเพราะเรื่องของบุญกุศลเป็นของเบา เมื่อใจของ
เราเบาอย่างนี้ ภาระทั้งหลายก็น้อยลง สัญญาต่าง ๆ ก็ไม่มี
นิวรรณก็ไม่ปรากฏ ดวงจิตก็จะเข้าไปสู่ “กรรมฐาน” ได้ทันที

เราก็ต้องมีสติสัมปชัญญะ คอยสำรวจว่าลมที่หายใจ
เข้าออกนี้ มันเกิดผลแก่ร่างกายอย่างไร ดวงจิตของเราได้รับ
ผลอย่างไรบ้าง ถ้าลมอ่อนก็ให้ถอนลมเสียใหม่ อย่าให้ผล
ตัวปรับปรุงลมหายใจจนรู้สึกว่างาย และจิตได้รับความ
สะดวกสบาย (การถอนลม คือการสร้างความรู้สึกรู้) เมื่อเกิด
ความสะดวกสบายอย่างนี้จิตก็สงบ เมื่อจิตสงบแล้ว ก็ย่อม
เกิดผลได้หลายอย่าง ๑. ผลเกิดขึ้นในทางร่างกาย ๒. ผลที่

เกิดในทางใจ ผลทางกายคือกายโปร่งเบาคล่องแคล่ว ไม่อึดอัด เตือดร้อน นิ่งอยู่ก็ไม่แน่น ไม่จุก ไม่เสียด ส่วนจิตก็ไม่มี ความยุ่งยากอะไร โลง โถง ว่าง เปล่า ปราศจากสัญญา อารมณ์ภายนอก ผลอันนี้แหละรักษาไว้ให้ดี รักษาไว้ให้นาน ส่วนผลอื่น ๆ ก็จะเกิดขึ้นตามมาอีกกล่าวตามความรู้ก็คือ **“วิชา”** ส่วนรูปได้แก่ **“อุคคหนิมิต”** นี้เป็นผลเกิดในส่วนร่างกาย นิมิต ชนิดไหนก็ตามซึ่งปรากฏเป็นรูปในใจ ย่อมเป็นผลซึ่งเกิดขึ้นมาอีก ถ้าพื้นของร่างกายสบาย พื้นใจก็ย่อมสบาย และ ผลก็จะเกิดขึ้นในทางจิตใจเรียกว่า **“วิชา”** เป็นต้นว่าเราไม่เคยศึกษาเล่าเรียนอะไรเลยแต่มันผุดขึ้นมาได้ อีกอย่างหนึ่ง เวลาที่จิตสงบดี ถ้าเราประสงค์จะทราบเรื่องราวอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ขยับจิตเพียงนิดเดียวเราก็สามารถจะรู้เรื่องราวนั้นๆ ได้ทันที เหมือนเข็มที่จ่อลงในแผ่นจานเสียง พอจ่อลงไปเสียงก็จะ ปรากฏบอกเรื่องราวในจานนั้นๆ ให้รู้ได้โดยแจ่มชัด

ความรู้ตอนนี้แหละจะเป็น **“วิปัสสนาญาณ”** ถ้าเป็น ความรู้เบื้องต้นทำเกี่ยวแก่สัญญาอดีต อนาคต เราสาวไปยาวนานก็เป็น **“โลกยวิชา”** คือเล่นในส่วนกายมากไปก็ทำให้จิต **ต่ำ** เพราะไม่แก้ไขในทาง “นาม” ตัวอย่างเช่นนิมิตเกิดขึ้น ก็ไป ติดอยู่ในนิมิต เช่น **“บุพเพนิวาสานุสสติญาณ”** เห็นชาติภพ ที่ล่วงมาแล้วของตัวเองก็เกิดความดีอกดีใจว่าเราไม่เคยรู้เคยเห็น

ไม่เคยมีเคยเป็น ก็มามีขึ้นได้ อย่างนี้ก็มี อันเป็นเหตุให้ดีใจ
เกินไปหรือเสียใจเกินไปได้ ในระหว่างที่เรากำลังสาวไปใน
เรื่องนิमित ทำไมจึงเกิดดีใจ หรือเสียใจได้? นั่นก็เพราะจิต
เข้าไปยึดถือในเรื่องนั้นๆ เป็นจริงเป็นจัง คือบางทีไปเห็นภาพ
ของตัวเองในฝ่ายที่เจริญ เช่นเป็นเจ้า เป็นนาย เป็นพระราชา
มหากษัตริย์ อันอุดมไปด้วยศฤงคารบริวารใหญ่โตก็เป็นเหตุ
ให้พอใจ ยินดี เพลิดเพลินไปในอารมณ์นั้นๆ อย่างนี้ก็เป็น
“**กามสุขัลลิกานุโยค**” พลาดไปจากมัชฌิมาปฏิปทา ก็เป็นการผิด
บางทีเห็นตัวเองไปปรากฏในรูปภพที่ไม่พึงปรารถนา เช่น เป็น
หมู เป็นหมา เป็นนก เป็นหนู กระจอกงอกง่อย ก็เกิดใจ
เหี่ยวแห้งสลดหดหู่ นี่ก็เป็น “**อัตตกิลมถานุโยค**” พลาดไป
จากมรรคอีก ไม่ตรงกับคำสอนของพระองค์ บางคนก็สำคัญ
ผิด พอได้ไปพบสิ่งที่ตัวไม่เคยได้รู้ได้เห็นเข้า ก็นึกว่าตัวเป็น
“**ผู้วิเศษ**” เกิดความหลงขึ้นในใจมี “**อัสมิมานะ**” เกิดขึ้น
มรรคที่ถูกอันเป็น “**สัมมามรรค**” ก็หายไปโดยไม่รู้ลึกลับตัวนี้ “**วิชา
โลกีย์**” ย่อมเป็นอย่างนี้

ถ้าเรามีหลักพิจารณาแล้วเราก็จะเดินไปถูกต้องตาม
มรรคโดยไม่พลาด คือความรู้ต่างๆ มันจะจริงในฝ่ายดีก็ตาม
ในรูปนิमितที่ปรากฏดีหรือไม่ดีก็ตาม จริงก็ตามไม่จริงก็ตาม
เราไม่ต้องดีใจหรือเสียใจ ทำจิตให้เป็นกลางมัชฌิมาปฏิปทา

งานที่อาศัยอิทธิพลจาก



เราก็จะเกิดปัญญา ให้เห็นว่านิมิตนั้นก็เป็นทุกข์สัก ความเกิด ก็เป็นชาติที่เสื่อมไปก็เป็นชรา ที่ดับไปก็เป็นมรณะ

เมื่อรู้อย่างนี้ เราก็จะวางเฉยเป็นกลาง จิตก็จะปล่อยนิมิต ทิ้งออกจากใจได้ นิมิตนั้นก็จะดับ แต่ไม่ใช่ดับสูญ นิมิตนั้น ก็มีความจริงอยู่อย่างนั้น เหมือนไฟที่มีอยู่ในโลก แสงไฟแดงก็มี แต่มือของเราไม่จับ ไม่เกี่ยว ไม่แตะต้อง รูปทั้งหลาย มันก็ ดับจริงๆ แต่ไม่สูญ ถึงเราจะไปอยู่ที่ไหนมันก็มีอยู่ แต่เราไม่ ยึดเท่านั้น มันจะเกิดก็เกิดไป จะดับก็ดับไปตามสภาพของมันแต่ **“ตัวรู้”** ของเราก็ยืนอยู่อย่างธรรมดา

นี่เป็นตัว **“มรรค”** เมื่อมรรคตั้งขึ้นอย่างนี้ **“สมุทัย”** ก็ ดับ แต่นิมิตก็ยังอยู่ คือ **“ความรู้ธรรม”** เช่น เราอยากรู้ เรื่องนรกสวรรค์เป็นอย่างไร จะมีจริงหรือไม่จริง นิมิตจะ ปรากฏขึ้นมาทันที บางทีก็รู้ในเรื่องของคนอื่น เช่นคนนั้นเป็น อย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้ แล้วต่อไปก็ตายไปเป็นอย่างนั้นๆ ตลอดจนที่เกิดที่อยู่เป็นอย่างไร ๆ เมื่อรู้อย่างนี้ก็เพลินไปใน เรื่องของเขา เพลินไปในความรู้ของตัวเอง บางทีก็ไปเห็นหน้า ศัตรูที่มันเคยเบียดเบียนข่มเหงเราอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นสิ่ง ที่ไม่พึงปรารถนา จิตก็ตกไปใน **“อัตตภิสมถาโยค”**

ทางที่ถูกต้องเราจะต้องไม่แสดงความดีใจ หรือเสียใจทั้งใน สิ่งที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา ต้องคิดว่าคนเรานั้นก็

ย่อมมีดีบ้างเลวบ้างเป็นธรรมดา เรื่องของความเกิดมันก็วนไปเวียนมาอย่างนี้ ไม่มีอะไรแน่ ไม่มีอะไรจริง ดีก็ดีไม่จริง ชั่วก็ชั่วไม่จริง แล้วมันก็กลับกลอกไปอีก ตัวเราก็ออย่างนี้ คนอื่นก็อย่างนี้ เมื่อเห็นความจริงเป็นดังนี้แล้วจิตก็จะเกิดความเบื่อหน่าย เพราะเห็นชัดว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วก็แปรไปแปรไปแล้วก็ดับ จิตก็จะวางเฉยเป็นมรรคขึ้น ดวงใจก็ยืนตัวคงที่อยู่เฉย ๆ ไม่มีอะไรไปเกาะเกี่ยวกังวล จิตก็จะพ้นไปจากรูปนิมิตอันเป็นเรื่องของตัวเองและคนอื่น พ้นไปจากความรู้ ไม่ยึดความรู้ในเรื่องของตน คือ **“บุพเพนิวาสานุสสติญาณ”** ในเรื่องของคนอื่น คือ **“จตุปปาตญาณ”** เมื่อเราไม่เกี่ยวข้องในเรื่องของตน อันมีความจริงหรือไม่จริงก็ตาม ดีหรือไม่ดีก็ตาม รู้หรือไม่รู้ก็ตาม จิตก็จะพ้นจาก **“โลกิยะ”** กลายเป็น **“อัสวักขญาณ”** แต่บางคนทีไปยึดเข้าก็หลงไปเลย ส่วนผู้ที่มิวสาสนาบารมีแก่กล้าก็จะรู้จักยับยั้งความรู้ของตน จิตก็เข้าไปสู่กระแสธรรมชั้นต่ำที่สุดคือ **“โสดา”**

บางคนไปได้ **“วิชชา”** เกิดขึ้นในส่วนนามคือ บางทีก็มิญาณรู้ขึ้นมาในเรื่องจิต นิมิตของนามเป็นความรู้ซึ่งผุดขึ้นมาจากความสงบ โดยที่เรามิได้นึกคิด แต่มันก็ผุดขึ้นมาได้พอเรานึกถึงอะไร สิ่งนั้นก็ผุดขึ้นมาได้อย่างเรานึกทันที เหมือนกับเราเปิดวิทยุรับฟังเสียงและเรื่องราวต่างๆ นั้น บางทีก็รู้

อย่างโน้น บางทีก็รู้อย่างนี้ บางทีก็ไม่รู้ บางทีก็ผุดขึ้นมาเอง
เลยเป็น “วิปัสสนูปกิเลส” ไปก็มี

เพราะฉะนั้นถึงเรื่องที่เราารู้จริงก็อย่าไปยึดถือเอา เรื่อง
ไม่จริงเราก็ไม่ยึดไม่ถือเอา ยึดในความเห็นก็มีโทษ ยึดใน
ความรู้ที่ไม่จริงก็มีโทษ ยึดในความรู้ที่จริงก็มีโทษ ความรู้
จริงนะแหละมีโทษมาก ตัวอย่างเช่น ตัวรู้จริงแล้ว กล่าวไปก็
เป็น “อุตตริมนุสสธรรม” รู้ไม่จริงกล่าวไปก็มีโทษ เพราะ
ฉะนั้นนักปราชญ์ท่านจึงเห็นว่า ความรู้ความเห็นก็เป็นตัวทุกข์
ทุกข์เพราะอะไร? เพราะมันมีโทษ “รู้” ตัวนี้เป็น “ทัญญิโอะมะ”
ถ้าเข้าไปยึดก็ผิด รู้ก็ต้องสักแต่ว่ารู้ เห็นก็สักแต่ว่าเห็นเท่านั้น
ไม่ต้องไปตื่นตื่น ชื่นชม ยินดี หรือโอ้อวดใคร

คนที่เขาไปเรียนสำเร็จวิชาชั้นสูงสุดมาจากเมืองนอกนั้น
เมื่อเขาไปเที่ยวตามชนบทตามท้องไร่ท้องนา เขาก็ไม่เคยเล่า
ให้พวกบ้านนอกฟังถึงเรื่องราวที่เขาได้ไปรู้ไปเห็นมา เขาจะ
พูดคุยไปตามภาษาของชาวบ้านเท่านั้น การที่เขาไม่เล่าก็เพราะ

๑. คนที่จะรับวิชาจากเขาไม่มี ๒. การเล่าให้เขาฟังนั้นไม่
ได้รับประโยชน์ ไซ้แต่เท่านั้น แม้กับคนที่สามารถจะรู้ได้ เขาก็ยังไม่เล่า ในทางธรรมก็เหมือนกัน ถึงรู้ก็ต้องทำเป็นไม่รู้ ทำเหมือนกับคนโง่ๆ ที่ไม่รู้อะไร เพราะธรรมดาคนดีจริงแล้วเขาก็ต้องทำอย่างนั้น คนที่รู้อะไรแล้วก็ไปเที่ยวพูดคุยไม่โอ้อวด

งานที่อภิวรรณฐาน



ใครต่อใครเขานั้น ถ้าเขาว่า “ไม่จริง” หรือ “ซี้ปด” ก็ยิ่งร้ายไปอีก ถึงเราจะรู้ก็รู้ไป ต้องปล่อยวางตามสภาพ ความสำคัญว่าตนรู้ก็ไม่มี เมื่อเป็นไปอย่างนี้ จิตนั้นก็จะเป็นโลกุตรระพันจากความยึด

สิ่งทั้งหลายในโลกย่อมมีความจริงในตัวของมันเองทุกอย่าง ถึงจะไม่จริง มันก็จริง คือจริงที่มันไม่จริงนั่นแหละ ฉะนั้นเราจะต้องละทั้งความจริง ทั้งความไม่จริง แต่ถึงกระนั้นก็เป็น “ทุกขสัจ” เมื่อเรามีความจริง และละความจริงของเราได้เราก็จะสบาย ไม่ยากจน เพราะเรามีจริง ๆ ไม่ใช่เหลว ๆ ไหล ๆ เหมือนเรามีเงินทองมากมาย เราก็กองไว้ในบ้านของเรา เราก็ยังมีอยู่ ไม่ยากจน ผู้ที่มีความรู้ก็เช่นเดียวกัน ถึงเขาจะทิ้งก็มีไม่ทิ้งก็มี ดังนั้น จิตของพระอริยเจ้าทั้งหลายจึงไม่ขาดลอย เพราะท่านไม่ได้ทิ้งอย่างฉิบหาย ท่านทิ้งอย่างคนมั่งคนมี ถึงแม้ท่านจะทิ้ง แต่สมบัติของท่านก็ยังกองมากมายอยู่อย่างนั้น

คนที่ทิ้งอย่างอนาถา ยากจน ก็คือไม่รู้จักว่าอะไรเป็นของดีและของไม่ดี เมื่อทิ้งของดีเสียแล้ว ก็ต้องเกิดความฉิบหายเท่านั้น เช่นอะไร ๆ ก็เห็นเป็นของไม่จริงไปทั้งหมด ชั้น ๕ ก็ไม่จริง รูปก็ไม่จริง ทุกข์ก็ไม่จริง สมุทัยก็ไม่จริง มรรคก็ไม่จริง นิโรธก็ไม่จริง นิพพานก็ไม่จริง ไม่ใช่ความพินิจพิจารณา ไตร่ตรองอะไร ๆ ก็ซี้เกียจซี้คร้าน ไม่อยากทำ ปล่อยวางทิ้ง

หมด ทั้งอย่างนี้เขาเรียกว่าทั้งอย่างอนาถายากจน เช่น อย่าง
นักปราชญ์สมัยใหม่นั้นตายไปแล้วเกิดมาก็ยังจนอีก

ส่วนพระพุทธรูปท่านทั้งแต่ของจริงไม่จริงที่ปรากฏ
ในส่วนรูปนาม ท่านไม่ให้ทั้งรูปทั้งนาม ท่านจึงรำรวยไม่อด
ไม่อยาก แล้วท่านก็ยังมีสมบัติแจกจ่ายให้ลูกหลานของท่าน
อีกเพราะฉะนั้นลูกหลานของท่านจึงไม่ยากไม่จน ไปถึงไหนๆ
ก็มีข้าวเต็มบาตรอยู่เสมอ ไม่ต้องกลัวอดกลัวอยาก สมบัติ
อย่างนี้ย่อมประเสริฐยิ่งเสียกว่าที่จะซื้อขอฟ้า หรือเป็น
พระเจ้าจักรพรรดินั้นก็ยังสู้ไม่ได้

ฉะนั้นเราทั้งหลายจึงควรดูแบบอย่างที่พระองค์ทรงกระทำ
ถ้าใครเห็นว่าชั้น ๕ ไม่ดี มีแต่ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็น
อนัตตาแล้วก็พากันทิ้งชั้น ๕ เสียหมดดังนี้ เขาก็จะต้อง
เป็นผู้ยากจนอย่างแน่ๆ เหมือนคนโง่ที่รังเกียจบาดแผลเปื่อย
เน่าที่เกิดขึ้นในร่างกายของตนเอง ไม่กล้าเอามือไปแตะต้อง
เลยทิ้งไว้ไม่รักษา ปล่อยให้เน่าเหม็นอยู่กับตัวอย่างนั้น แผล
มันก็ไม่มีโอกาสจะหายได้ ส่วนคนฉลาด ก็จะมีใจรักษา
บาดแผลของตนโดยการชำระล้าง และพยายามใส่แล้วก็หาผ้า
มาปกปิดพันไว้ไม่ให้เป็นที่น่ารังเกียจ ในที่สุดแผลนั้นก็
หายเป็นปกติได้ฉันใด คนที่รังเกียจในชั้น ๕ ของตัวเอง มอง
เห็นแต่ส่วนที่เป็นโทษฝ่ายเดียว ไม่มองเห็นฝ่ายดี ทั้งชั้น ๕

ของตนเสียไม่ทำให้เป็นบุญเป็นกุศลขึ้น เช่นนี้ย่อมไม่เกิดประโยชน์อันใดได้เลย คนมีปัญญาย่อมเห็นว่าขั้นที่ ๕ มีทั้งคุณทั้งโทษ จึงควรบำเพ็ญบุญกุศล ให้ปัญญาเกิดขึ้นในรูปนาม เมื่อปัญญานี้เกิดขึ้นแล้ว เราก็ต้องรำรวย เป็นสุข นั่งกินนอนกินสบายจะอยู่หลายคนก็เป็นสุข อยู่คนเดียวก็เป็นสุข คนจนนั้นถึงมีเพื่อนก็เป็นทุกข์ ไม่มีก็เป็นทุกข์ ถ้าเรามี **“ความจริง”** คือ **“ธรรมะ”** เป็นทรัพย์ของเราแล้ว ถึงจะมีเงินก็ไม่ทุกข์ ไม่มีก็ไม่ทุกข์ เพราะจิตของเราเป็นโลกุตระแล้ว

ส่วนที่ต่าง ๆ เช่น **“โลภะ”** ความขี้โลภอยากได้ของ ๆ เขา **“โทสะ”** ความขี้โกรธขี้ชัง **“โมหะ”** ความขี้หลง ซึ่งเป็นขี้สนิมต่างๆ ที่เคยเปรอะเปื้อนปกปิดอายตนะของเราไว้วันนี้ก็จะหลุดออกไป คราวนี้ ตา หู จมูก ปาก คอของเราก็จะสะอาดและสว่างไสวไปหมด พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **“ธมฺโมปทีโป”** ธรรมเป็นแสงสว่าง (คือ ดวง “ปัญญา”) จิตของเราก็จะไกลจากโทษจากทุกข์ทั้งปวง ไหลไปสู่กระแสพระนิพพานทุกเวลา.





พิธีบำเพ็ญกุศลถวายท่านพ่อลี และพระเทพโมลี (สำรอง คุณนวุฑ์โฒ)

วันที่ ๒๔-๒๖ เมษายน ๒๕๕๑



พิธีบรวงษพระบรมสารีริกธาตุ บนพระธาตุังคเจดีย์
เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๑



10 กายนพรัตน

การกำหนดลมหายใจนี้ จะต้องพยายาม
ตัดสัญญาอารมณ์ภายนอกออกให้หมด เพราะ
ถ้ามีนิวรณ์มากแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะสังเกต
ความละเอียดของจิตและลมได้

ลมที่อยู่ภายในร่างกายนั้น แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ส่วน
หนึ่งอยู่ในหัวใจและปอด ส่วนหนึ่งอยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้
อีกส่วนหนึ่งอยู่ทุกต่อมโลหิตทั่วสรีระร่างกาย ทั้งหมดนี้เป็น
ลมที่มีลักษณะไหว่ตัวอยู่เสมอ แต่มีอีกส่วนหนึ่งเป็นลมเฉยๆ
มีลักษณะว่างและเบา ลมนี้กั้นอยู่ชิดกะบังลม ระหว่างหัวใจ
และปอด กับกระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่งเป็นลมกลั่น ลมนี้
มีลักษณะเบาเหมือนก้อนสำลีที่กลิ้งไปบนกระดาษ ไม่
ทำความกระทบกระเทือนอันใดให้เกิดขึ้นแก่ส่วนอวัยวะของ
ร่างกายเลย ส่วนลมที่มีอาการไหว่ตัวนั้น เมื่อปะทะกับเส้น
โลหิตก็มีลักษณะร้อน อุณหภูมิก็ขึ้นแก่ส่วนอวัยวะของ
ธาตุลมนี้ถ้ามีเป็นส่วนมากธาตุไฟก็จะมีเป็นส่วนน้อยและทำให้

โลหิตเย็น ถ้าธาตุลมมีส่วนน้อยธาตุไฟก็มีส่วนมากและทำให้โลหิตร้อน ส่วนเวทนาที่เกิดขึ้นจากการผสมธาตุถูกส่วนนี้ก็คือ ความสบายเฉยๆ สบายเย็นๆ สบายว่างๆ เหมือนกับเรามองขึ้นไปในอากาศว่างไม่มีอะไรขัดตา บางครั้งก็มีความรู้สึกว่าง สบาย เย็น แต่ไหวตัวนี้เรียกว่า **ปีติ**

ทางที่ดีที่สุดให้เอาจิตไปไว้กับลมว่างๆ ส่วนการใช้ลมให้เป็นประโยชน์ หมายความว่า ให้ขยายเวทนาอันใดอันหนึ่งซึ่งมีน้ำหนักมากที่สุด เช่นเย็นมากหรือว่างมาก หรือสบายมาก หรือมีอาการไหว **แต่อาการไหวนี้ไม่ควรใช้** ให้ใช้แต่ความว่าง ความเย็นและความเบา การใช้ คือขยายวงให้กว้าง ให้มันว่างไปทุกส่วนในร่างกาย นี้เรียกว่ารู้จักใช้เวทนาที่มีอยู่ แต่การใช้เวทนานี้ต้องมีสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ มิฉะนั้น ถ้าเกิดความรู้สึกว่างหรือเบาขึ้นแล้ว เดียวจะเข้าใจผิดว่า ไม่มีตัวจริงๆ อย่างนี้ก็ไม่ใช้

ส่วนการขยายเวทนานั้น จะขยายทีละอย่าง หรือจะขยายพร้อมกันก็ได้ แต่ต้องได้รับความเสมอภาคกันทั้งหมด และกำหนดกายทั้งก้อนให้เป็นอารมณ์อันเดียว ซึ่งเรียกว่า **“เอกายนมรรค”** ถ้าเราทำได้อย่างนี้ ก็เปรียบเหมือนกับผ้าขาวทั้งผืนที่เราทำเข้ามาไว้ในกำมือได้ หรือจะคลี่ออกให้ถึงวาก็ได้ หรือร่างกายของเราซึ่งหนัก ๕๐ กิโลกรัม แต่อาจรู้สึกเหมือน

มีน้ำหนักเพียง ๑ กิโลกรัมเท่านั้น อย่างนี้เรียกว่า “มหาสติ
ปฏิฐาน”

เมื่อสติเข้าไปทั่วร่างกายดังนี้ ธาตุทุกส่วนก็จะมีการทำ
ทั่วกันหมด เหมือนคนเราที่ช่วยกันทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง
ต่างคนก็ต่างแบก ต่างคนก็ต่างหาม มิฉะนั้นนั้นก็สำเร็จ
เบาสบาย เหมือนไส้ตะเกียงเจ้าพายุที่ถูกไฟเผาทั่วทุกเส้นด้าย
ย่อมเกิดความเบา สว่าง และขาวรอบตัวของมัน ฉะนั้น ถ้า
เราสมุจิตของเราด้วยสติสัมปชัญญะ ให้เกิดความรู้สึกรู้สึกทั่วตัว
แล้วจิตและกายของเราก็เบา เหมือนกับไส้ตะเกียงเจ้าพายุ ฉะนั้น
เมื่อเรานึกขึ้นด้วยอำนาจของสติ ก็จะทำให้เกิดความสว่างรอบคอบ
ขึ้นในตัวตนที่ อันความเจริญในร่างกายและในทางจิตใจซึ่ง
สามารถที่จะนั่ง นอน ยืน เดิน ได้อย่างผิตธรรมดา เช่นนั่ง
หรือยืนได้นานๆ โดยไม่เมื่อย เดินได้ไกลๆ โดยไม่เหนื่อย
กินน้อยผิตธรรมดาก็ไม่หิว หรืออดกินอดนอนได้หลายๆ วัน
โดยไม่เสียกำลัง อย่างนี้เป็นต้น นี่เป็นผลซึ่งเกิดขึ้นทางกาย
ซึ่งเราบริหารในส่วน **สุขวิทยา**

ส่วนทางดวงจิตก็ได้รับความเจริญ กล่าวคือความ
บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากมลทิน เครื่องปกปิด จิตก็สว่างเบา
กระฉ่างแจ่ม คล่องแคล่ว สว่างไสว ว่องไว และกล้าหาญ เป็น
“จิตตปญฺญตา” ความเชื่อคือ **สทุธาพล** ก็เล่นไปเหมือนกับ

รถที่เล่นไปตามถนนโดยไม่หยุดยั้ง **วิริยพล** ความเพียรก็
เร่งรัดก้าวหน้า ไม่ท้อถอย **สติพล** สติก็แก่กล้า สามารถที่จะ
กำหนดรู้เรื่องราวต่างๆ ทั้งอดีตและอนาคตได้ เช่น บุพเพ
นิวาสานุสติญาณ และจตุตปตญาณ เป็นต้น ญาณนี้ก็คือตัวสติ
ถ้าสติแก่กล้าแล้วก็ย่อมสามารถที่จะรู้เรื่องกรรมดีกรรมชั่ว และ
กำเนิดชาติภพของมนุษย์ในโลกได้ **สมาธิพล** จิตก็ตั้งอยู่ใน
สมาธิอย่างแน่วแน่และมั่นคง ซึ่งอิริยาบถทั้งหลายไม่สามารถ
ที่จะไปฆ่าสมาธิของจิตได้ คำที่ว่า “**อิริยาบถไม่สามารถฆ่า
สมาธิได้**” นั้นหมายความว่าถึงแม้เราจะนั่ง จะยืน จะเดิน จะ
พูด หรือทำอะไรๆ อยู่ก็ตาม เมื่อจิตนี้ก็จะทำสมาธิเมื่อใด ก็
เป็นสมาธิได้เมื่อนั้น คือพอต้องการนึกก็ได้ทันที เมื่อจิตมี
กำลังแห่งสมาธิมั่นคงเช่นนี้ ก็สามารถที่จะเจริญวิปัสสนาได้
อย่างง่ายดาย **ปัญญาพล** ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นเหมือนกับดอก
หรือมีดที่คมทั้ง ๒ ด้าน คือความรู้ที่เล่นเข้าไปก็มีคม ความ
รู้ที่เล่นออกมาก็มีคม

เมื่อกำลังทั้ง ๕ ประการนี้เกิดขึ้นในดวงจิตของบุคคล
ผู้ใดจิตของผู้นั้นก็จะมีความเป็นใหญ่โดยสมบูรณ์ เช่น **สทุธิบุ
ริย วิริยบุหริย สตินุหริย สมาธิบุหริย และ ปญญินุหริย** ต่าง
ฝ่ายต่างก็มีความเป็นใหญ่ในตัวเอง ธรรมดาของผู้ใหญ่นั้น
ย่อมมีนิสัยไม่เกะกะ และจะทำอะไรก็สำเร็จ ส่วนเด็กนั้นมัก

ไถลถลาก และทำงานอะไรก็ไม่สำเร็จ ดังนั้นเมื่อผู้ใหญ่ทั้ง ๕ คน เกิดขึ้นพร้อมกันเมื่อใด ก็สามารถที่จะสั่งงานหรือบริหารกิจการให้สำเร็จได้ทุกอย่าง จิตก็จะมีอำนาจเป็น “มโนมยิทธิ” สามารถที่จะระเบิดสิ่งชั่วร้ายต่างๆ ให้พินาศหมดสิ้นไปจากใจได้ ที่เรียกว่า **อนุสัยกิเลส** คือทำความพินาศฉิบหายให้แก่กิเลสได้ทุกอย่าง เหมือนกับระเบิดปรมาณู ซึ่งทำความพินาศฉิบหายให้แก่โลกได้ทุก ๆ แห่ง

ฉะนั้นเมื่อมีอำนาจเกิดขึ้นทางใจเช่นนี้ วิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้น เหมือนกับหอกที่มีคมซึ่งใช้ได้ทั้ง ๔ ด้าน หรือเหมือนกับเลื่อยวงเดือน ซึ่งมีกัจจกรหมุนไปรอบๆ ตัวของมัน ร่างกายก็เหมือนกับแท่นไม้ที่วางตัวเลื่อย จิตก็เหมือนกับตัวเลื่อยเมื่อหมุนไปทางไหนก็ย่อมตัดสิ่งต่างๆ ที่ป้อนเข้าไปนั้นได้ขาดหมด นี้แหละเรียกว่า **วิปัสสนาญาณ**

นี่กล่าวถึงอำนาจอันสงฆ์ของการที่เราทำลมละเอียดยแล้วสามารถขยายลมละเอียดยนั้นได้ให้เกิดเป็นคุณประโยชน์ขึ้นได้อย่างไรในทางจิตและทางกาย เหตุนี้จึงควรที่เราจะต้องน้อมนำเข้าไปให้ เพื่อให้บังเกิดคุณประโยชน์แก่ตนเองบ้างตามสติกำลังที่จะทำได้.





สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าหญิงจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี
เสด็จมาบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๕๑





พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน) ประธานฝ่ายสงฆ์
รับผ้าป่าสงเคราะห์โลก เมื่อวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๑





ภาพนี้เป็นภาพที่เขียนขึ้นโดยศิลปินที่มีชื่อเสียงและได้รับรางวัลมากมายจากงานประกวดที่จัดขึ้นโดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ กรุงเทพมหานคร ในปี ๒๕๕๐

สังขารโลก สังขารธรรม

เรื่องของจิตใจมีอยู่ ๒ อย่างคือ **จิตเกิด-จิตตาย** อย่างหนึ่ง และ **จิตไม่เกิด-จิตไม่ตาย** อย่างหนึ่ง ถ้าจิตเข้าไปหลงใน “สังขาร” ทั้งหลาย ก็ย่อมเกิด-ตายเป็นธรรมดา จิตที่เข้าไปรู้แจ้งเห็นจริงใน “สังขาร” ทั้งหลาย ทำความปล่อยวางเสียได้ ย่อมไม่เกิดและไม่ตายฯ

ถ้าเราปรารถนาที่จะพ้นทุกข์ คือไม่เกิดและไม่ตาย เราก็จะต้องศึกษาเรียนรู้ในเรื่องความเป็นจริงของ “สังขาร” ทั้งหลายให้เข้าใจเสียก่อนฯ

คำว่า “สังขาร” นั้น ตามความเป็นจริงของโลกมี ๒ ชนิด คือ “สังขารโลก” กับ “สังขารธรรม” ทั้งสองนี้ย่อมเป็นไปตามความเป็นจริงทั้งสิ้น แต่ก็ เป็นของที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป ท่านจึงกล่าวว่า “อนิจจา วต สงฺขารา อูปาทวยธมฺมิโน ฯลฯ” ซึ่งแปลความว่า “สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง ฯลฯ” เพราะสังขารทั้ง ๒ ประเภทนี้มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น

แปรไปในท่ามกลาง และดับไปในที่สุด ถ้าผู้ใดเข้าไปกำหนด
รู้แจ้งเห็นจริงในสภาพอันนี้ ทำความระงับ รู้เท่าในสังขารทั้ง
หลายเหล่านั้น ก็ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้๑

“สังขารโลก” นั้นเป็นของที่เขาสกสรวุ่นขึ้น เช่น ลภ
ยศ สุข สรรเสริญ เป็นต้น ส่วน “สังขารธรรม” นั้นใครจะ
แต่งหรือไม่แต่งก็ย่อมมีเสมอภาคกันหมด คือ ธาตุขันธ์ อายตนะ
นี้แหละ๑



“สังขารโลก และสังขารธรรม” ถ้าจะเปรียบก็เหมือนไฟสีสลับต่างๆ ที่ตามหน้าโรงหนัง มันวูบ วาบ เขียว แดง ขาว เหลือง ฯลฯ สลับสับเปลี่ยนกันไปมา ตาของเราที่ไปมองดูก็ต้องเปลี่ยนไปด้วย ต้องส่ายไปตามมัน เหตุนี้จึงเกิดการเข้าใจผิด ดวงจิตก็ไปเกาะอย่างเหนียวแน่นกับสังขารทั้งหลายเหล่านี้ เป็นเหตุแห่งความยินดี ยินร้ายในเมื่อมันมีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นดีเป็นชั่ว ดวงจิตของเราก็แปรเปลี่ยนไปตามมันด้วย ฉะนั้นจึงตกอยู่ในอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะทั้ง ๓ ประการนี้

อนึ่ง “สังขาร” นี้มีอีก ๒ ประเภทคือ “สังขารมีใจครอง” อย่างหนึ่ง เช่น คนหรือสัตว์กับ “สังขารไม่มีใจครอง” อย่างหนึ่ง เช่น ต้นไม้ เป็นต้น แต่คำว่า “สังขารไม่มีใจครอง” นั้นอัตโนมัติยังไม่เห็นด้วย ตัวอย่าง เช่น บันไดศาลานี้ ถ้าจะว่าไม่มีใจครอง ใครลองไปทำลายมันดูจะเกิดเรื่องไหม? ที่นาก็เหมือนกัน เราลองล้าเข้าไปทำนาในเขตของคนอื่นเขาดูบ้างหรือต้นไม้ ต้นกล้วย เงาะ ทุเรียน ฯลฯ เขาปลูกไว้ในสวน เราลองเอามีดไปฟันดู เจ้าของเขาจะมาเอาเราเข้าคุกหรือไม่ นี่จะว่ามันมีใจครองหรือไม่มีก็ลองคิดดู ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกที่ความยึดถือเข้าไปถึง สิ่งนั้นจะต้องมีใจครองทั้งสิ้น เว้นแต่ดาวพระอังคาร ที่รัศมีของความยึดถือไปไม่ถึงก็ไม่มียะไรครอง

สังขารทุกอย่างมีใจครองทั้งนั้น เว้นแต่พระอรหันต์อย่างเดียวเท่านั้นที่ไม่มีใจครอง เพราะจิตของท่านมิได้มีความยึดถือในสังขารทั้งหลายในโลกเลยฯ

ความยึดถือในสังขารทั้งหลายเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะสังขารเป็นของไม่เที่ยงดังกล่าวมาแล้ว ดังนั้นทำความปล่อยวางเสียได้ ไม่ยึดถือในสังขารทั้งหลายจึงเป็นความสุขเรียกว่าความสุขในทางธรรม คือเป็นความสุขที่สงบเย็น, มั่นคง, ไม่เปลี่ยนแปลง

ความสุขของโลกนั้น ไม่ผิดอะไรกับการนั่งเก้าอี้ ถ้าเก้าอี้มันไม่ไหวนั่นแหละจึงจะมีความสุข การไหวในทางใจนี้มีอยู่ ๒ อย่างคือ ไหวไปตามธรรมชาติอย่างหนึ่ง ไหวไปโดยวิบากกรรมอย่างหนึ่ง ใจของเราเนี่ยมันไหววันละกี่ครั้ง? บางทีก็ไหวจากกรรม บางทีก็ไหวจากวิบาก แต่มันไหวอย่างไรนเราก็อไม่ทราบ นี่แหละเป็นตัว “อวิชชา” ความไม่รู้นี่จึงเป็นเหตุให้เกิด “สังขาร” คือ “ความคิด” ขึ้นฯ

จิตที่ไหวหรือแปรไปโดยธรรมชาติก็ดี จิตที่ไหวหรือแปรไปโดยวิบากกรรมก็ดี ทั้ง ๒ อย่างนี้ถ้าไหวไปด้วยดี ด้วยชอบก็เป็นบุญ ถ้าไหวไปในทางชั่วก็เป็นบาป การไหวนี้จึงมี ๒ อย่างคือไหวอย่าง “ผู้ดี” กับไหวอย่าง “อนาถา” ไหวอย่าง “ผู้ดี” คือไหวไปในทางดีทางชอบ เป็นบุญเป็นกุศลก็เป็นสุข

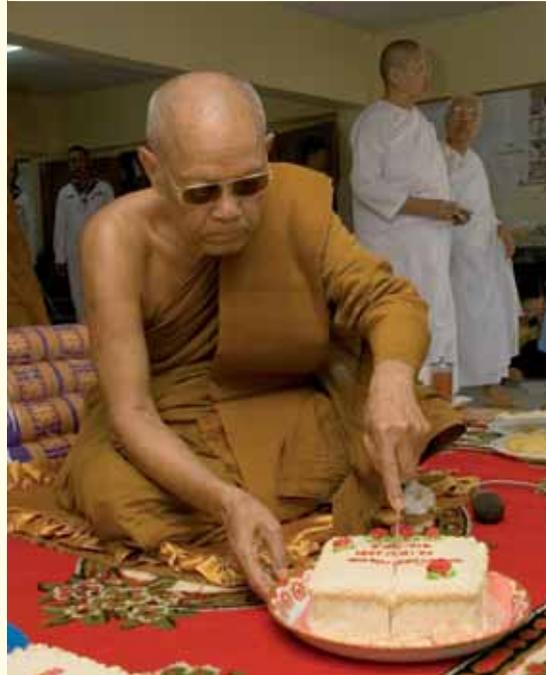
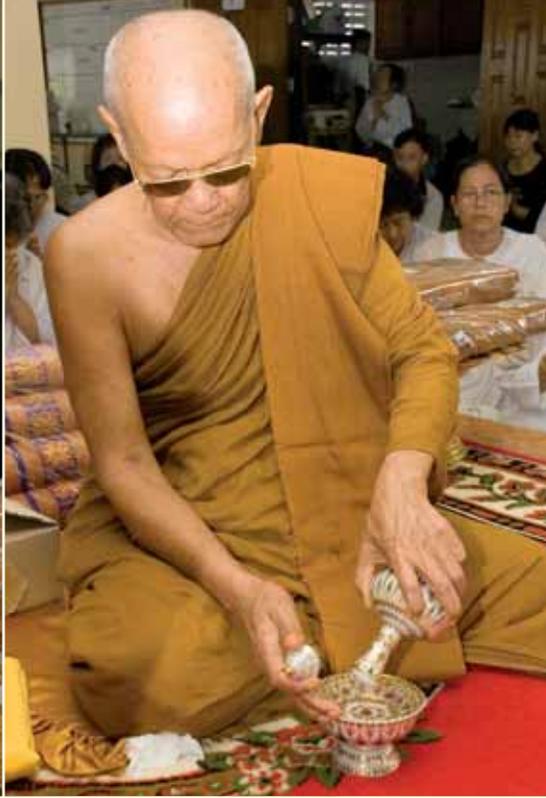
ไหวอย่าง “อนาถา” คือไหวไปในทางชั่วทางบาปอกุศล ก็เป็นทุกข์ เหล่านี้ก็เนื่องมาแต่เรื่องของ “สังขาร” ทั้งสิ้น

อีกส่วนหนึ่งซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม คือ “วิสังขาร” อะไรเป็นตัว “วิสังขาร”? ความไม่ไหว ความไม่แปร ความไม่ดับนี้และเป็นตัว “วิสังขาร” สังขารแปร ใจของเราไม่แปร สังขารทุกข์ ใจของเราไม่ทุกข์ สังขารไม่เที่ยง ใจของเราเที่ยง สังขารเป็นอนัตตา ใจของเราไม่เป็นอนัตตา สังขารไม่มีใจครอง นั่นแหละเป็นตัว “วิสังขาร” เมื่อสังขารส่วนมีโทษหมดไป สังขารส่วนที่มีคุณก็ปรากฏ เพราะฉะนั้นใจของเราอย่าไปยึดถือทั้งสังขารโลกและสังขารธรรม ส่วนใดที่ชั่วเราต้องยอมเสียสละ ส่วนใดที่ดีก็เป็นบารมีของโลกๆ

โดยมาก คนเรารู้กันแต่วิชาของครูทั้ง ๖ วิชาความรู้ของครูทั้ง ๖ นี้ คือ รู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นที่มาแห่งความผันแปรไม่แน่นอน เป็นทุกข์ เป็นตัวอวิชชาและสังขาร ฉะนั้นจงพากันปิดอายตนะเหล่านี้เสีย เพราะ “สังขาร” กับ “วิสังขาร” ย่อมมองไม่เห็นกัน ต้องอยู่ตรงกันข้าม จึงจะมองเห็นได้.







งานทำบุญอายุวัฒนะ ๗๖ ปี หลวงพ่อทอง จนทสิริ
เมื่อวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๑



วัดป่าบ้านบึงหว้า จังหวัดสุพรรณบุรี ๒๕๕๐

ผิดถูกเป็นเรื่องของโลก

การกำหนดใจให้รู้เฉพาะในกายซึ่งกว้าง
ศอก ยาววา หนาคืบ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา
ถ้าทำลมแคบมากเกินไปก็จะเป็นสมาธิแข็งทื่อ
หมดความรู้ตัว ถ้าให้กว้างมากเกินไปจนถึง
นรกสวรรค์ ก็จะทำให้หลงเป็นสัญญาวิปลาสไปได้

ฉะนั้น จึงไม่ดีทั้งสองอย่าง ต้องทำปานกลางให้พอดี
จึงจะควร ถ้าไม่รู้จักทำข้อปฏิบัติให้ถูกต้องแล้ว ถึงพระจะ
บวชจนตายจมผ้าเหลืองก็ไม่สำเร็จ ฆราวาสญาติโยมจะนั่ง
สมาธิกันไปจนดมเหงอก ฟันหัก หลังคดหลังโกงก็ไม่ได้เห็น
พระนิพพาน

ถ้าเราปฏิบัติอยู่ในองค์ อริยมรรค ได้ก็จะเข้าอยู่ใน
นิพพานธรรม ศิลก็ดับ สมาธิก็ดับ ปัญญาก็ดับ คือไม่ข้อง
อยู่ในปัญญาความรู้ของตัวเอง ฉลาดรู้ก็สักแต่ว่ารู้ ไม่เอาฉลาด
มาเป็นแก่นสารของตัวเอง อย่างต่ำไม่ติดในศีล สมาธิ ปัญญา
เบื้องสูงก็ไม่ติดโสดา สกิทาคา อนาคา นิพพานก็ไม่ติดโลก

งานที่อสังฆกรรมฐาน



โลกที่ไม่ติดนิพพาน นี่จึงจะเรียกว่า “อรหันต์” ที่นี้ก็สบาย
เขาจะว่า เทียง ก็เขาว่า เขาจะว่าทุกข์ ก็เขาว่า จะว่าอนัตตา
ก็เขาว่า เขาว่าอะไรก็อย่างนั้น มันจริงของเขา ถูกทุกอย่าง
แต่มันผิดทุกอย่าง เราให้มันพ้นไปจากความผิดถูกได้ นั่นแหละ
จึงจะดี เราสร้างถนนให้คนเดิน แต่แมวและสุนัขมันก็เดินได้
คนดีคนบ้ามันก็เดิน เขาไม่ได้สร้างให้คนบ้าเดินแต่คนบ้า
มันก็มีสิทธิ์เดินได้ รักษาศีลคนโง่คนบ้าก็รักษาได้ สมาธิก็
เหมือนกัน ดีบ้าก็มานั่งได้ ปัญญา ก็พูดกันจ้อยไปเลย มีสิทธิ์
ทำกันได้ทุกคน แต่มันจะผิดหรือถูกกับความจริงเท่านั้น

สมบัติทุกอย่างที่อยู่ในโลกโลภก็แล้วขโมยไม่ใช่เป็น
ความสุข เป็นความทุกข์ทั้งนั้น เป็นของดีสำหรับโลกแต่ไม่
จำเป็นสำหรับพระนิพพาน มิจฉาทิฎฐิ หรือ สัมมาทิฎฐิ
ก็เป็นเรื่องของโลก พระนิพพานไม่มีมิจฉาทิฎฐิและสัมมาทิฎฐิ
เหตุนี้เมื่อสิ่งใดเป็นมิจฉาทิฎฐิ ก็ควรพากันละเสีย สิ่งใด
เป็นสัมมาทิฎฐิก็ควรพากันเจริญ จนมันหลุดจากมือของเราได้
เมื่อไรก็สบาย.





ลานพระอุปัฏฐมมหาเถระ พระโสดนเถระ และพระอุตตระเถระ
ก่อนปรับปรุง

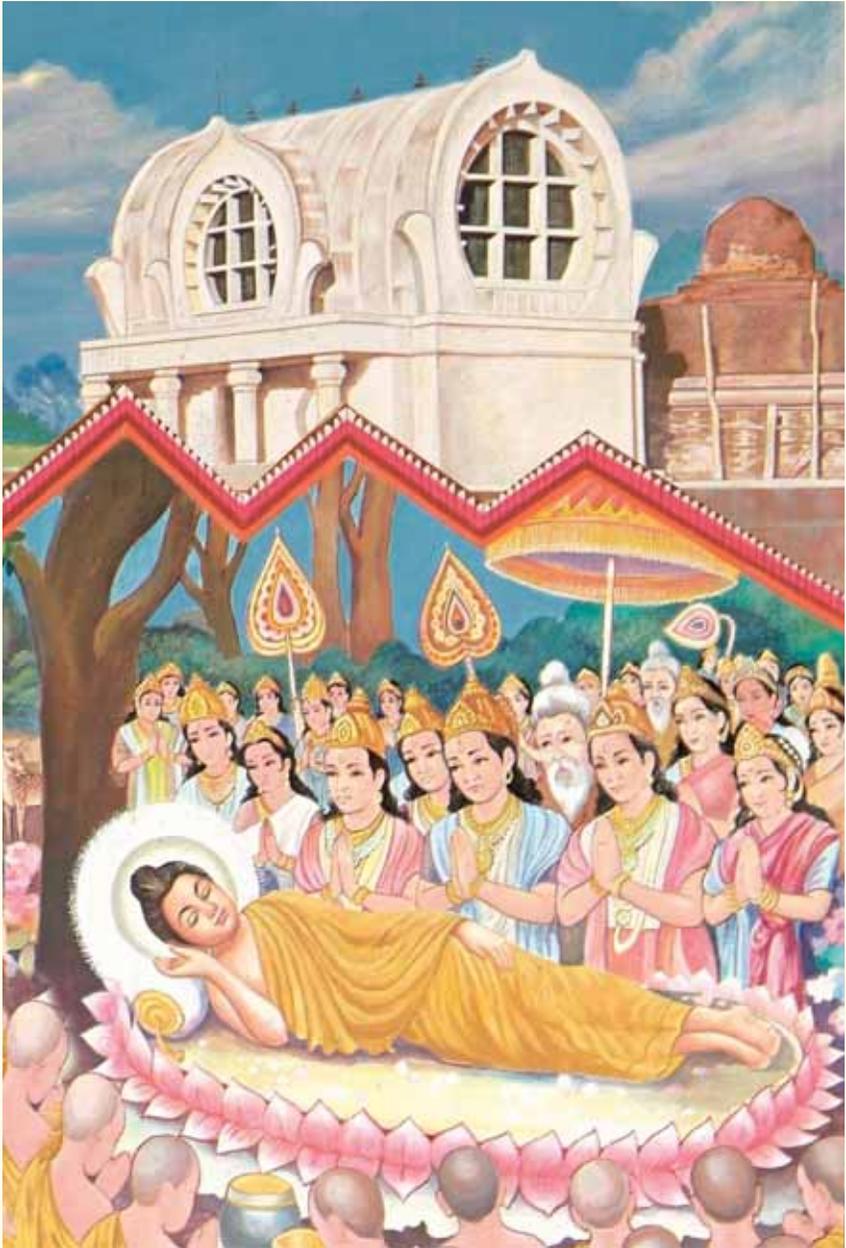


ลานพระอุปัฏฐมาเถระ พระโสณเถระ และพระอุตตระเถระ
ปรับปรุงเป็นพระวิหารพระพุทธจักรวัฒนา ในปัจจุบัน

เลข ๐

การที่บุคคลจะทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ จะต้องคลายความยึดถือในตัวตน ในรูปนามและในอารมณ์ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะ ๖ ทำจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิให้เป็น ๑ อยู่เสมออย่าให้กลายเป็นเลข ๒ ๓ ๔ ๕ ฯลฯ ไปได้ เพราะการทำจิตให้เป็น ๑ ได้แล้วนั้น เมื่อเราจะแก้ให้เป็นเลข ๐ ก็ย่อมทำได้โดยง่าย คือลบตรงหัวเลข ๑ ออกนิดเดียว แล้ววัดวงให้เข้ามาบรรจบกันก็จะกลายเป็นเลข ๐ ทันที แต่ถ้าเราปล่อยให้ใจของเราไปเป็นเลขอื่นเสียแล้ว จะมาแก้ให้เป็นเลข ๐ ก็ย่อมทำได้ยาก และเสียเวลานาน

อนึ่ง เลข ๐ นี้ เมื่ออยู่ข้างหลังเลขตัวอื่น เขาก็นับกันว่าเป็น ๑๐, ๒๐, ๓๐, ๔๐, ๕๐ จนเป็นร้อยเป็นพัน ฯลฯ แต่ถ้าเอาเลข ๐ มาเขียนไว้ข้างหน้าเลขตัวอื่นแล้ว ถึงจะมีลัก



หมื่นตัว เขาก็ไม่นับ ดวงจิตของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราแก้
จาก ๑ ให้มาเป็น ๐ อยู่ทำหน้าที่ได้แล้ว ถึงใครจะด่าว่าหรือ
สรรเสริญอย่างใด เราก็จะไม่มี การนับเลย ดีก็ไม่นับ ชั่วก็
ไม่นับ มันเป็นเรื่องที่อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ แต่ก็เข้าใจได้
เฉพาะตนของตนเอง เมื่อไม่มีการนับเช่นนี้แล้ว จิตของผู้นั้นก็
ย่อมถึงความบริสุทธิ์ และเป็นสุขอย่างยิ่ง ดังคำบาลีที่ว่า
“นิพพานํ ปรมํ สุขํ, นิพพานํ ปรมํ สุขํ” ซึ่งแปลความว่า
**“พระนิพพานคือความไม่มีอะไร เป็นความว่าง สุขเปล่า,
พระนิพพานเป็นความสุขอย่างยิ่ง”**

โดยเหตุนี้ ท่านจึงสอนให้เราทำจิตให้เป็น ๑ ไว้เสมอ
เพื่อจะได้ลบให้เป็น ๐ ได้ง่าย และเมื่อเป็น ๐ ได้แล้วก็ยอม
คลายความยึดถือในสิ่งทั้งปวง ดวงจิตก็จะถึงซึ่งความบริสุทธิ์
คือ **พระนิพพาน**.



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีร์เมธาจารย์ (ลี ฑมฺมชโร)

ท่านพ่อลีสอนกรรมฐาน.-- กรุงเทพฯ: พี.เพรส, ๒๕๕๔

๑๖๐ หน้า

๑. กรรมฐาน I. ชื่อเรื่อง. II. พระมหาธีรนาถ อคฺคธีโร, ผู้รวบรวม.

๒๕๕๔.๓๑๒๒

ISBN 978-974-7216-78-3

พิมพ์ครั้งแรก เมษายน ๒๕๕๔

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

กราบขอบพระคุณ

พระญาณวิศิษฐ์ (ทอง จนฺทสิริ) เจ้าอาวาสวัดโศการาม
พระครูพุทธสิริสุนทร (บุญกู่ อนุวฑฺฒโน) พระสมุห์อมร จิตโสภโณ

คณะทำงาน

พระมหาธีรนาถ อคฺคธีโร
พินิจ วุฒิพันธุ์ ดิสสกร กุณฺธร ศรีประภา(แจ่น) คล่องคำนวณการ
เบญจมาศ เพ็ชรพลาย พิพัฒน์-ถาวร ปัญจันนท

ภาพลายเส้น: ดิสสกร กุณฺธร

ภาพถ่าย: นิพล ฟ้ากระจ่าง

ติดต่อสอบถาม

สำนักงานวัดโศการาม โทร. ๐๒-๓๙๘-๒๒๙๙, ๐๘๑-๙๒๔๖๑๖๒

ดาวโหลดได้ที่ www.pupasoong.com

E-mail : pupha123@gmail.com

หรือ โทร. ๐๘๑-๖๒๓-๙๘๔๖-๗, ๐๘๐-๗๓๖-๕๕๗๘

ॐ श्री गणेशाय नमः
श्री गणेशाय नमः

श्री गणेशाय नमः