



អង្គវិទ្យាសាស្ត្រសេដ្ឋកិច្ចកម្ពុជា

តែ

អគ្គនាយកដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ច

(អគ្គនាយកដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ច)

គ្រឹះស្ថានសេដ្ឋកិច្ចកម្ពុជា

អគ្គនាយកដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ច

(អគ្គនាយកដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ច)

ផ្ទះលេខ ២១ ផ្លូវលេខ ២៤៤៤

ភ្នំពេញ ២១ ខែសីហា ២០២៤

អង្គវិទ្យាសាស្ត្រសេដ្ឋកិច្ចកម្ពុជា

គ្រឹះស្ថានសេដ្ឋកិច្ចកម្ពុជា

អគ្គនាយកដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ច

អគ្គនាយកដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ច (អគ្គនាយកដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ច)

កម្ពុជា

តាមលេខសម្រេចរបស់

คำนำ

การฟังธรรม ย่อมได้บุญอย่างหนึ่ง ย่อมได้รับความรู้อย่างหนึ่ง ที่ว่า
ได้บุญเพราะว่าเมื่อได้ฟังเสียงพระธรรมที่ผู้อื่นสาธยายหรือเทศน์ ได้ยิน
จากกรับร่ายยักตี จากเพลงกวี จะรู้สึกตาม ไม่รู้ก็ตาม แต่เสียงนั้นต้องเป็น
เสียงพระธรรม ก็ได้บุญเกิดเป็นมหากุศล คงดั่งแม่ไก่คุ้ยเขี่ยในวัด ได้ยินเสียง
พระธรรมอันพระจะได้เทศน์ เมื่อเขาจุดธูปเกิดตุลาคีได้เพราะมหากุศลเกิดใน
สันดานของสัตว์ทั้งหลาย อีกประการหนึ่งเมื่อฟังด้วยสติปัญญา จะเกิด
ความรู้ขึ้นตั้งพุทธศกาศิต ๓๓๓ ปีมาแล้ว ผู้ฟังด้วยดีย่อมได้บุญอย่างนี้
ผู้แสดงธรรมนับว่าเป็นผู้ให้ร่มตะย้อมชนะการให้ทั้งปวง

คัมภีร์ผู้ฟังธรรม ผู้รู้ธรรม นับว่าเป็นมหามงคลอย่างหนึ่ง ฉะนั้นผู้
ให้ธรรม และผู้ฟังธรรม เจ้าภาพผู้พิมพ์หนังสือทำเป็นทาน ย่อมได้มหากุศล
เป็นอย่างมาก ขออโนโมทนา ขอให้ท่านเจ้าภาพผู้สร้างหนังสือนี้จงมีความ
สุขในธรรมทุกทิวาราตรีกาลเทอญ.



พระราชพรหมจารย์

(พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโต)

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

๒๑ กันยายน ๒๕๔๕

เนื่องในวันคล้ายวันเกิด พระอาจารย์ทอง (สิริมงคลโต) คณะศิษยานุ
ศิษย์จึงจัดทำหนังสือ "ธรรมะจากหลวงปู่ ๔" เพราะเมื่อปีที่แล้วได้มีการ
จัดพิมพ์หนังสือ "ธรรมะจากหลวงปู่ ๑, ๒, ๓" ในปีนี้จึงนำบทป้อวาท
ทำวัตรเช้า-เย็น ที่เป็นคำสอนของหลวงปู่มาถอดเป็นคำพูดหนึ่งข้อหนึ่ง
และขอใช้คำบรรยายคติของปู่ที่แล้ว คือ คำบางคำในป้อวาทเป็นคำเมือง
ซึ่งบางท่านที่อ่าน ไม่ได้เป็นคนเมือง อาจจะอ่านไม่รู้ใจความ คณะศิษ
ยานุศิษย์ จึงได้พยายาม นำเสนอเป็นภาษากลาง ฉะนั้นบางคำใน
หนังสือเล่มนี้ ไม่ได้เป็นคำพูดของหลวงปู่โดยตรง แต่ก็ยังคงใจความเดิมอยู่
คณะผู้จัดทำหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์กับทุกท่านในการ
ปฏิบัติธรรม และในโอกาสนี้คณะศิษยานุศิษย์ ขอขอบคุณ มา
ณ โอกาสนี้ด้วย

สุดท้ายนี้คณะศิษยานุศิษย์ ขอฝากคำพูดหนึ่งของหลวงปู่ว่า "พระ
พุทธพจน์เป็นคำสอนคำ ถ้านำไปปฏิบัติคือว่าได้ทรงพระไตรปิฎก หากเรา
เรียนมาศึกษามาก ไม่ได้ปฏิบัติได้ชื่อว่า เป็นใบลานเปล่า ฉะนั้นขอให้ฟังธรรม
แล้วก็ควรนำไปปฏิบัติ" เช่นเดียวกับหนังสือเล่มนี้ จะมีประโยชน์ได้ก็เมื่อ
ท่านทั้งหลายได้อ่าน แล้วนำไปปฏิบัติ หนังสือเล่มนี้จะมีคุณค่า
มากขึ้น



คณะศิษย์ผู้จัดทำ

สารบัญ

เทศน์เรื่องอสังกรย์แห่งความรัก ๑

ธรรมบรรยายอันมีนามว่า “เวฬุธรรม” ๕

องค์แห่งการปฏิบัติ ๑๗

ข้อธรรมที่ควรจำ ๑๔

เทศน์เรื่องวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ ๑๕

เสวนาธรรม “ตามเตยนส่องธรรม” ๒๐

เหตุแห่งการปฏิบัติให้ผลล้ำค่า ๓๐

อนุภาพแห่งศีล ๓๒

การอบรมศีล ๓๕

นิเวศน์ของนักปฏิบัติ ๓๗

พระศาสนา ๓๕

ประโยชน์ในการฟัง ๔๑

วิปัสสนากุณขันธ์ทั้ง ๕ ๔๓

อานิสงส์ ๔ ประการ ๔๕

มตฺถิ ขนฺธา สมมาทุกฺขา ๔๗

อศฺฆณายมลา มนฺตา ฯ ๔๘

หนพทานิ โว ภิกฺขเว อามนฺตยามิ ฯ ๔๕

คติธรรม ๕๐

หลักในการปฏิบัติของโยคีใหม่ ๕๑

เทศน์เรื่องอสังกรย์แห่งความรัก

มโฆตฺตส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

ภิกฺขเว มยิ สฺสณฺโห คิฺตฺสทฺถิโกว โหตุติฯ

บัดนี้ขอตามภาพจะได้แสดงธรรมเทศนาอันเป็นคำสั่งสอนของพระ

พุทธเจ้า เพื่อสนองศรัทธาปสาทะความเชื่อความเลื่อมใส ของท่านผู้อ่าน

การใหม่พร้อมทั้งคณะและบริวาร พอสมควรแก่เวลา เจ้าภาพคือท่านผู้

อำนวยการฆราวาสการใหญ่ มีความเห็นชอบด้วยรายการ “ธรรม” ใต้มีการฟัง

ธรรม นิมนต์พระมาเทศน์หรือวิทยากรผู้รู้มาแสดงธรรม บรรดาและบรรยาย

เพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์ภายใน คือ ศรัทธา ๑ ศีล ๑ หิริ ๑ โอตตปเป ๑

พหุสังจะ ๑ จากะ ๑ ปญญา ๑ ๗ ประการเป็นทรัพย์ภายใน เป็นทรัพย์

อันประเสริฐของแข็งความหมายอริยทรัพย์ ๗ ประการนี้ ๑. ศรัทธา แปลว่า

ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๒. ศีล

คือ ศีล การมีศีล ๕ ศีล ๘ ศีลอุโบสถ เป็นต้น ๓. หิริ ความละอายแก่ใจ คือ

ความละอายต่อบาป ทั้งที่ลับ และที่แจ้งเป็นต้น ๔. โอตตปเป คือ ความ

กลัวต่อบาปต่อกรรมเป็นต้น ๕. พหุสังจะ คือ การศึกษาตบรับฟัง และการ

ปฏิบัติธรรม เป็นต้น ๖. จากะ คือ การเสียดสีทั้งภายนอก และภายใน ภาย

นอกมีเงิน ภายใต คือ เสียดสีเพื่อได้ซึ่งธรรมเพื่อ มรรค ผล นิพพานเป็นที่

สุด ๗. ปญญา ทรัพย์ คือ ความรู้ตามปัญญาของพระพุทธเจ้า เราเป็นสาวก

ของพระพุทธเจ้าก็ต้องรู้ตาม สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สาวกจะรู้เอง ต้อง

รู้ตามข้ออนุพุทธ รู้ตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รู้เบื้องต้น ทั่วกลาง รู้ที่สุด

รู้เบื้องต้น คือ เรืองศีล รู้ทางกลาง คือ สมาธิ รู้ที่สุด คือ วิปัสสนาปัญญา

ดังที่กล่าวทั้ง ๗ ประการนี้เป็นอริยทรัพย์อันประเสริฐ ท่านผู้อ่านการ

และคณะได้พากันทำงานได้เงินเดือนของพระพุทธเจ้าส่วนหนึ่ง ส่วนของ
บริษัทประการหนึ่ง ดังที่กล่าวมาเป็นเครื่องของธนาคาร

ต่อไปนี้เป็นเรื่อง แห่งอสังกรย์แห่งความรัก ความรัก คือ เมตตาฯ
คือ เสด็จประการนี้ ความรักในทางโลก พวกคุณย่อมคงรู้สึกว่าคุณไม่ต้อ
อธิบาย จะขออธิบายความที่บาปที่พระพุทธองค์แสดงตามที่เอาตามาได้ยกไว้
เป็นนิมิตบ่งบอกว่า กิเลส มยิ สสมโน ทิสสทิวา โหตุติ ดังนี้
ความรักนี้พระพุทธองค์ได้ทรงปรารภกฤษฎีหนึ่ง ข้อที่สี่ เรื่องที่มีอยู่ว่า
ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงประทับอยู่ในกรุงไพศาลี พระองค์ปลงพระ
ชนมายุสังขารว่า ลูกอนกฤษฏ์ทั้งหลายต่อไปนี้อีก ๔ เดือน เราจะดับขันธ
ปรินิพพานดังนี้ กฤษฏ์ผู้เป็นปวชนกมีการร้องให้ ผู้เป็นพระอรหันต์ก็ปลงใน
สังขาร ส่วนพระตีสละไม่ร้องให้ไม่ปรวิเวทนา ก็หลีกเร้นไปอยู่ในป่า ในที่
สงบไม่ได้มาวุ่นวายกับใคร กฤษฏ์ทั้งหลายก็มีการคิดขณ กฤษฏ์ข้อที่สี่นั้นว่า
ไม่จงรักภักดีพระองค์ เป็นผู้ไม่รู้สึกรักบุญคุณของพระพุทธองค์ดังนี้ พระพุทธ
องค์ทรงทราบ พระพุทธองค์ก็ได้ประชุมหมู่สงฆ์ทั้งหลายจึงตรัสตามที่พระ
คาถาที่ยกไว้เป็นนิมิตบ่งชี้ว่า

กิกขเว มยิ สสมโน ทิสสทิวา โหตุติ ดังนี้ซึ่งแปลว่า “ ลูกอน
กฤษฏ์ทั้งหลายจงปฏิบัติอย่าง เช่น พระตีสละ นั้นเถิดจึงเรียกว่าจงรักภักดีใน
เราโดยแท้ดังนี้ “ แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรากรีก โภทธิญาณ พระองค์
สร้างบารมีเพื่อ โภทธิญาณ เพื่อ โภทธิญาณ ” ก็เพื่อเราเหล่าบริษัท ๔ คือ
อุบาสก อุบาสิกา กฤษฏ์ กฤษฏ์นี้แต่ การสร้างบารมี เพื่อเป็นพระพุทธเจ้า
พระองค์ที่ทรงสร้างบารมี เช่น พระพุทธองค์ได้ทรงสร้างบารมีบำเพ็ญมหา
บริจาค ๕ ประการ คือ

๑. อังคปริจาค บริจาคองค์ คือ อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง

๒. ธนปริจาค บริจาคทรัพย์สมบัติต่างๆ

๓. นุตตปริจาค บริจาคบุตรของตน

๔. ทารปริจาค บริจาคเมียรัก

๕. ชีวิตปริจาค บริจาคชีวิตของตนให้เป็นการ

อังกปริจาค พระพุทธเจ้าของเรา สมัยเมื่อสร้างบารมีพระองค์ทรง
ดำริว่า การเสียสละทุกสิ่งทุกอย่างก็ได้เสียสละแล้ว แต่ต้องคืออวัยวะก็ยังไม่
ได้ให้บริจาต ถ้าผู้ใดผู้หนึ่งมาขอเอาตาของเราฯ ก็จะมีบริจาต ครั้งนั้นพระ
อินทร์แปลงเพศเป็นพราหมณ์ มาขอดวงตา พระองค์ก็ได้เสียสละให้ทันที
เมื่อลลคดวงตาให้พราหมณ์ฯ ก็กลับเป็นพระอินทร์แล้วก็บันดาลให้ดวงตา
ของพระโพธิสัตว์กลับเป็นดวงตาปรกติดังนี้ จะเห็นได้ว่าพระองค์รัก
โภทธิญาณฯ เพื่อสัตว์โลกนั่นเอง ข้อนี้ก็เป็นมหัศจรรย์แห่งความรักประการ
หนึ่ง

อีกประการหนึ่ง คือ ธนปริจาค ครั้งพระองค์เป็นพระเวสสันดรได้
บริจาคช้างแก้วให้พราหมณ์ ประชาชนฟ้องพระสัณษัฯ ให้พระองค์
เวสสันดรออกจากเมืองไป ท่านก็ได้ออกไปตามคำสั่งของสมเด็จพระ
เพราะเพื่อ โภทธิญาณ โภทธิญาณก็เพื่อสัตว์โลกได้แก่พวกเราทั้งหลายนี้ก็เป็น
ความมหัศจรรย์แห่งความรักประการหนึ่ง

ประการที่สาม นุตตปริจาค ก็ได้บริจาตก็มหาชาติให้ลูก รักบุตร
แสนที่จงรักภักดีเสียสละลูกก็เพื่อ โภทธิญาณ โภทธิญาณเพื่อโปรดเอาหมู่พุทธ
บริษัททั้งหลาย ดังนี้ก็เชื่อว่ามหัศจรรย์แห่งความรักประการหนึ่ง

ประการที่สี่ คือ ทารปริงจาด บริจาคนิยมรัก คือ มีทพรีก็เป็นมหัศจรรย์แห่งความรักประการหนึ่ง

ประการที่ห้า คือ ขุติปริงจาด ขื่อนี้สมัยเมื่อพระองค์สร้างศิลปมัตตบารมี ได้เสวยชาติเป็นกระต่าย ไปรักษาศีลที่จอมปลวกแห่งหนึ่ง ตั้งปณิธานไว้ว่าเราจะจำศีลอยู่ในที่นี้ แม้ใครจะต้องการเมื่อเราๆ ก็จะไม่ให้ขณะนั้น พระอินทร์เมตตาเป็นพรามาขอมเมื่อ พระโพลีศิว์พระองค์ให้ก่อไฟพลย เมื่อพรานก่อไฟก็กระโดดเข้าก่อไฟ เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องมหัศจรรย์แห่งความรักประการสุดท้ายก็เห็นได้ว่า เรื่องมหัศจรรย์แห่งความรักทั้งนั้น

สำหรับพุทธบริษัท ๔ เราจะรักเคารพนับถือพระพุทธรูปศาสนา พระพุทธเจ้าอย่างไร จึงจะเป็นรักเคารพนับถืออย่างถูกต้อง เราจะต้องปฏิบัติธรรม อย่างพระศิสสะ เราจะบูชาตามที่พระองค์ตรัสแก่พระอานนที่ตรัสสมัยใกล้เสด็จดับขันธปรินิพพานว่า โยโย อมต กิกขุ วา กิกณี วา อุปาสโก วา อุปาสิกา วา ธมฺมานุชฺชมนปฏิปตฺติ อานุชฺชมนจารี โสตถาคตํ สกฺกโรติ มานติ อนุชติ ปรมาเย อนุชาย คังนี้ แปลว่าดูก่อนอานนท กิกขุ กิกขุณี อุบาสก อุบาสิกา เหล่าโคปฏิบัติตามธรรม เป็นการเคารพนับถือบูชาเรา ตถาคตด้วยการบูชาอย่างนี้

๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘

ธรรมบรรยายอันมีนามว่า “แก้วธรรม”

ดูก่อนอานนท เราจักแสดงธรรมปริยายอันมีนามว่า “แก้วธรรม” ที่พระอรียสาวก ผู้ประกอบด้วย แก้วธรรมนั้นแล้ว สามารถพยากรณ์ตนเองได้อย่างเด็ดขาดว่า เราพ้นแล้วจากนรก (จินนุโรโยมฺหิ) พ้นแล้วจากสัตว์เดรัจฉาน (จินตฺติจฺจณาน โยมฺหิ) พ้นแล้วจากปรตและอสูรกาย (จินฺนิตฺติวิสโย) เราเป็นผู้พ้นแล้วจาก อปาย ทุกติ วินิบาต (จินฺนปายทุคฺคตฺติวินิบาโต) เราเป็นพระโสตถาบัน (โสตฺถาบัน โนมฺหิ) เราเป็นผู้มีธรรมอันไม่กำริบแล้ว (อวิปาตชฺชโม) เป็นผู้ที่ยั่งยืนแน่นอนแล้ว (นยฺโต) เรามีมรรคผล นิพพาน เป็นที่ไปในเบื้องหน้า (สมโพธิปรายโน) ดังนี้

สวัสดี ท่านพี่น้องผู้ศรัทธาทั้งหลาย

วันนี้เราไปที่ทราบจาก อุบาสิกาวีรียว่า กลุ่มชาวพุทธจะมาประชุมกัน เรารู้สึกใจที่กลุ่มชาวพุทธด้วยกันจะมาปรึกษาหารือกันว่า วิธีการปฏิบัติอย่างไหนจะถูกต้อง ดังนี้ เป็นต้น

ตามทัศนะของข้าพเจ้า ขอเสนอในที่ประชุมนี้ก่อนว่า จะเป็นวิธีใดก็ตาม ถ้าถูกต้องตามหลัก ธรรมวินัย ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน อังคุตตรนิกาย อัญญกนิบาต ว่า

ธรรมเหล่านี้ เป็นไปเพื่อความกำหนัดข่มใจ ๑ เป็นไปเพื่อระกอบ ๒ เป็นไปเพื่อคลาย ๓ เป็นไปเพื่อความไม่สันโดษ ๑ เป็นไปเพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ๑ เป็นไปเพื่อความเกลียดคร้าน ๑ เป็นไปเพื่อความเกลียดยาก ๑ ธรรมเหล่านี้ พึงรู้ว่า ไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัย ไม่ใช่คำสอนของพระศาสดา

ธรรมเหล่านี้ เป็นไปเพื่อความไม่กำหนัด ๑ เป็นไปเพื่อปราศจากทุกข์ ๑
 เป็นไปเพื่อสะสมกองกิเลส ๑ เป็นไปเพื่อความขมุกขมูย ๑ เป็นไปเพื่อ
 ความสิ้นโทษขันธ์ในของที่มีอยู่ ๑ เป็นไปเพื่อความสงัดจากหมู่ ๑ เป็นไปเพื่อ
 ความเพียร ๑ เป็นไปเพื่อความเลี้ยงง่าย ๑ ลักษณะทั้ง ๘ ประการนี้ พึง
 ทราบว่า เป็นหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นพระธรรม เป็นพระวินัย
 เป็นคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา

เมื่อเป็นดังนี้ เราควรระวังลงมือเดินทาง คือปฏิบัติ ตะวันจะสาย
 สายบ้างจะเมา เพราะโลกทุกวันนี้ มีทุกข์อยู่ทั่วไป เราควรที่จะรีบลงมือ
 ปฏิบัติเพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ของเราทั้งหลาย เหมือนกล่าวหลักมาที่ม ที่ออก
 ของเรา ควรหรือ ที่เราจะมาพิจารณาอยู่ว่า หลาวนี้ สั้น หรือ ยาว เราควรถอด
 ออกทันที จะเป็นวิธีใดก็ได้ สมณะ หรือ วิปัสสนา

สำหรับสมณะนั้น แล้วแต่จริตของคน จะปฏิบัติข้อไหนก็ได้
 ส่วนวิปัสสนาเอาอุปกับนามเป็นอารมณ์ เอาสติปัญญาเป็นหลัก
 เพื่อให้เกิดอารมณ์ วิปัสสนา เพื่อให้เห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง
 ทุกขัง อนัตตา ทั้งนี้ เพราะการหลุดพ้นนี้มี ๒ อย่าง คือ เจโตวิมุติ ๑
 ปัญญาวิมุติ ๑

เจโตวิมุติ คือ บุคคลผู้ได้เจริญสมณะมาก่อน จนได้ฌาน แล้วยก
 ฌานขึ้นสู่วิปัสสนา คือพระไตรลักษณ์ก็เข้าสู่ มรรค ผล ได้
 ปัญญาวิมุติ ต้องเจริญวิปัสสนาในแนวสติปัญญาทั้ง ๔ คือ
 ๑. กายานุปัสสนา ๒. เวทนานุปัสสนา ๓. จิตตานุปัสสนา ๔. ธรรมานุปัสสนา
 แล้วอารมณ์ของวิปัสสนา ก็จะได้บังเกิดขึ้นโดยลำดับ ตั้งแต่ นามรูปปริเฉทญาณ
 โดยลำดับ

แต่ในที่นี้ข้าพเจ้าจะได้แสดง วิปัสสนาในแนวสติปัญญาอย่างละเอียด
 ก่อนที่ข้าพเจ้าได้ยึดหลักการปฏิบัติเอาเป็นแนวทางแห่งชีวิตของข้าพเจ้า ก็ได้
 แสวงหาหนทางนี้ เป็นเวลาหลายปี และหลายวิธี เหมือนกัน

- วิธีที่ ๑. คือ สัมมาอรหัง วัตถุประสงค์
- วิธีที่ ๒. สวามิภักซ์พลากราม ธรรมชาต
- วิธีที่ ๓. คำนำกวีสุทธีมรรค เอาอาณาปาสติ
- วิธีที่ ๔. สุตถม เออลม เข้า ออก แรงแมก
- วิธีที่ ๕. คือ เอาสติปัญญา เป็นอารมณ์ คือ กาย เวทนา จิต
 ธรรมเป็นอารมณ์

ข้าพเจ้า พอใจในหลักสติปัญญา เพราะคำสอน ของพระพุทธเจ้า
 ทั้งหมดในพระไตรปิฎก มีสูตรที่สำคัญอยู่สูตรหนึ่ง คือ สติปัญญาสูตร เป็น
 สูตรรวมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้ปรากฏอยู่ใน ที่ฆนิกาย มหาวรรค ว่า
 เอกายโน อโย ภิกขเว มกโค สุตตมานิ วิสุทธียา โสภปริเทวานิ
 สมตักกมยา ทุกขาโทมนสสานิ อภูจํ คมยา ฌายสส อธิคมา ย นีพพานัสส
 สจตติกริยา ยทิตํ จตตารโ สติปัญญา นาดังนี้

ยังมีอีก คือ พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ และพระอัครสาวก และพระ
 อรหันต์ทั้งหลาย ได้คิดไปแล้วผู้มรรค ผล นิพพาน ด้วยทางสั้นใด ทาง
 สั้นนั้น คือ สติปัญญาทั้ง ๔ ดังนี้
 อิกประการหนึ่ง เมื่อจะกล่าวโดยชอบถึงกองแห่งบุญ แล้วจะต้อง
 กล่าวหรือทำตามหลักสติปัญญา ๔ จึงจะเป็นการกล่าวชอบและทำโดยชอบ

สงฆาตใน พระไตรปิฎก เล่มที่ ๕ หน้า ๑๒๖ รับรองไว้ว่า

กุศลราศีดี ภิกขเว วทมาโน จตตารโธ สติปัญญาเม สมนมา วทมาโน วทาย เปลว่า อุก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อจะกล่าวถึงกองแห่งกุศล จะต้องกล่าวถึง สติปัญญาทั้ง ๔ ซึ่งจะชื่อว่ากล่าวถูกต้อง

เกวโถ หาย ภิกขเว กุศลราศี ยทิท จตตารโธ สติปัญญา เปลว่า อุก่อนภิกษุทั้งหลาย กองกุศลล้วนๆ นี้ ๒๒ แต่สติปัญญา ๔ ดังนี้ อธิประการหนึ่ง เมื่อจะกล่าวถึงความเสื่อม ความเจริญ ของพระสังฆธรรม

นั่นแล้ว คือ การเจริญสติปัญญา และการไม่เจริญสติปัญญาในคัมภีร์คัมภีร์ของ พระมหาเถร ๒๐ องค์ คือ พระอานนท กัมภาทมพระภิกษุทายถามกันว่า

จตุณัน โย อววุโส สติปัญญาณัน อภาวิตตตา อพหุถิกตตตา สาทชมมปรินหานัน โหติ ฯ

แปลว่า อุก่อนท่านผู้มอายุ พระสังฆธรรมจะเสื่อม ก็เพราะบริษัททั้ง ๔ ไม่เจริญ ไม่ปฏิบัติตาม สติปัญญาทั้ง ๔ ตรงกันข้าม พระสังฆธรรมจะเจริญรุ่ง เรือง ก็เพราะบริษัททั้ง ๔ พากันเจริญปฏิบัติตาม สติปัญญาทั้ง ๔ ดังบาลีว่า

จตุณัน โย อววุโส สติปัญญาณัน อภาวิตตตา พหุถิกตตตา สาทชมมอปรินหานัน โหติ ฯ

อุก่อนอววุโส พระสังฆธรรม จะไม่เสื่อม ก็เพราะบริษัทพากัน ปฏิบัติตามสติปัญญาทั้ง ๔ ดังนี้

ผู้ปฏิบัตินอกจากเป็นการรักษาพระสังฆธรรมไม่ให้เสื่อมแล้ว ยังจัด เป็นการบูชาพระพุทธเจ้า อย่างสุดซึ้งอีกด้วย ดังบาลีที่ปรากฏในพระ ๒๒ ฎีกาเล่มที่ ๑๐ หน้า ๑๖๐-๑๖๑ รับรองข้อนี้ไว้ว่า

“ โย อานนท ภิกขุ วา ภิกขุณิน วา อุปาสโก วา อุปาสิกา วา ธมมานุชมมปฏิบัติโน วิหริติ ตาสิจิปิปฏิบัติโน อุนธมมจาริ โส ปริมาย นุชาย ตถาคคิ ตักกโรโรติ จรูกโรโรติ มานนติ ปุชติ ”

แปลว่า อุก่อนอานนท ผู้ใดเป็นภิกษุก็ตาม เป็นภิกษุผู้ก็ตาม เป็น อุปาสิกก็ตาม เป็นอุปาสิกก็ตาม เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติ ชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้ใดนั้น ชื่อว่าได้สักการะ ๒๒ เตการพ ๒๒ นั้นถือ ๒๒ ุชชาติถาคค ด้วยการบูชาอย่างสูงยิ่ง ดังนี้

การบูชาด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัญญา พระพุทธองค์ ทรงมี พุทธประสงค์อยู่ ๕ ประการออกจากบาลีที่ว่า เอกายโน อย์ ภิกขเว เป็นต้น ดังนี้

๑. เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย
 ๒. เพื่อกำจัดเสียซึ่งความเศร้าโศก เสียใจ ร่ำไรร่ำพัน
 ๓. เพื่อกำจัด ทุกข์กาย ทุกข์ใจ
 ๔. เพื่อเข้าถึงความจริงของชีวิต
 ๕. เพื่อพ้นทุกข์ คือ นิพพาน เมื่อเรารู้พุทธประสงค์ทั้ง ๕ ประการนี้แล้ว จะต้องรู้กรรมวิธีที่จะเข้าถึงเป้าหมายทั้ง ๕ ประการนี้ กรรมวิธีนั้น คือ วิปัสสนา ในแนวสติปัญญา ๔ นี้เอง
- วิปัสสนาในสติปัญญา หมายความว่าอย่างไร ?
- วิ แปลว่า แจ้ง ปัสสนา แปลว่า ความเห็น มาต่อกันเข้าเรียกว่า วิปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง

สถิติ แปลว่า ระลึกได้ ปัญฐาน แปลว่า ที่ตั้ง รวมกันเข้า แปลว่า ที่ตั้งของสถิติ เรียกว่า สถิติบัญญัติ มี ๔ อย่าง คือ

- ๑. กายบัญญัติ ปัญฐาน
 - ๒. เวทนามบัญญัติ ปัญฐาน
 - ๓. จิตตบัญญัติ ปัญฐาน
 - ๔. ฐัมมบัญญัติ ปัญฐาน
- ย่อให้เป็นภาคปฏิบัติ มี ๔ อย่างคือ

- ๑. กาย
- ๒. เวทนา
- ๓. จิต
- ๔. ธรรม อธิบายปริยัติ ในแนวปฏิบัติ ดังนี้

กายนมี ๖ คือ

- ๑. อานาปาน คือ ลม
- ๒. อิริยาบถ
- ๓. สัมผัสสัญญา
- ๔. ธาตุ
- ๕. อสุภะ
- ๖. นวสี

อธิบายกายน

๑. อานาปาน หมายถึงเอาลมหายใจเข้าออก มี ๓ นัยคือ

- นัยที่ ๑. ขณะนัย คือ การนับลม คือนับ เข้า ๑ ออก ๑ เข้า ๒ ออก ๒ เข้า ๓ ออก ๓ จนถึง ๕ ถึง ๖ ถึง ๑๐ แล้วตั้งต้นใหม่นี้เรียกว่า ขณะนัยๆ แห่งการนับ

นัยที่ ๒. ออนุพันธ์นัย คือ คิดตามลม ๑ เข้า ต้นลมอยู่ที่ทรวงอก กลางลมอยู่ที่หน้าอก ปลายลมอยู่ที่ สะคือ ลมออกต้นลมที่ สะคือ กลางลมอยู่ที่หน้าอก ปลายลมอยู่ที่ทรวงอก

นัยที่ ๓. สัมผัสสนนัย ลมเข้าท้องของเราจะทำให้หนึ่งท้องเราพองขึ้น ต้องกำหนดว่า พองหนอ ถ้าลมออกท้องของเราจะยุบลงไป ก็ใช้สถิติ กำหนดว่า ยุบหนอ ดังนี้

๒. อิริยาบถ มี ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เวลา ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องใช้สถิติกำหนดว่า ยืนหนอ นั่งหนอ เดินหนอ นอนหนอ ทุกอิริยาบถ

๓. สัมผัสสัญญา ต้องกำหนด กำลังพอง กำลังยุบ กำลังยืน เดิน นั่ง นอน ให้รู้ทั่วพร้อม เรียกว่า สัมผัสสัญญา

๔. ธาตุ คิน น้ำ ไฟ ลม ให้พิจารณาให้ลึกว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา

๕. อสุภะ ให้พิจารณาว่าไม่งาม เป็นต้น

๖. นวสี ปาฐา ๙ อย่าง เป็นต้น

เวทนามมี ๗ อย่าง

- ๑. สุขเวทนา สบาย
- ๒. ทุกขเวทนา ไม่สบาย
- ๓. อุเบกขเวทนา เฉยๆ

จิต มี คิดคิดก็ตาม ไม่คิดก็ตาม ให้กำหนดว่า คิดหนอ

๔. ธรรม ๒๕ ชั้น ๕ นิวรรณ์ ๕

อธิบายชั้น ๕ รวมอยู่ใน พอง ยุบ เพราะพองเป็นรูป ยุบเป็นรูป ที่เข้าไปสู่เป็นนาม ชั้นรวมอยู่กับนาม พองเป็นรูป ยุบเป็นรูป ตัวที่เข้าไปสู่ พอง ยุบ นั้นเป็นนามเพราะฉะนั้น ชั้น ๕ ไม่มีปัญหา

นิวรรณ์ทั้ง ๕ คือ กามฉันทะ ๑. พยาบาท ๑. ติณมิทระ ๑. อุจจอกุกกุจจะ ๑. วิจิกิงฉา ๑.

ย่อในภาคปฏิบัติแล้วได้แก่ ๑. ชอบใจ ๑. ไม่ชอบใจ ๑. ว่าง ๑.

ฟัง ๑. สงสัย ๑. เมื่อนิวรรณ์สงบไป ก็จะเกิดอารมณ์ นิมิต คือจะเป็น

แสง สี ต้นไม้ ภูเขา ก็ให้กำหนดมิตติ อารมณ์เหล่านั้นว่า เห็นหนอ ๆ ดังนี้
ถ้าจะให้รู้ผลดี ควรตั้งเนืตามหลัก ๓ ประการ คือ

- ๑. อุปนิสัย อย่าอยู่ปราศจากอาจารย์
 - ๒. อุปนิพนธ์ ผูกใจด้วยสติไว้ในสติปัญญาทั้ง ๔
 - ๓. อารักขะ สำรวจอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- ก็จะเกิดอารมณ์วิเศษขึ้นมาขึ้นโดยลำดับ ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๑๖ โดยไม่สงสัยแปล

ความอ่อนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มี ๔ คือ

- ๑. สติ ๒. สุกติ ๓. อุปนิสัย ๔. ถ้าปฏิบัติ ๗ ปี จะได้เป็น
- อนาคามี หรือพระอรหันต์ในปัจจุบันชาติ.

๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘

องค์แห่งการปฏิบัติ

การปฏิบัติต้องมืองค์ ๓ อย่าง คือ อาตาปี สัมปชฌาโน สติมา
อาตาปีนั้น คือ ความเพียร ปลักกมชาตุคือความพยายาม พยายามยกจิตขึ้นสู่
อารมณ์ พยายามก้าวไปไม่ถอย เรียกว่า อาตาปี พยายามเพ่ง พยายามกำหนด
ให้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน เรียกว่า อาตาปี มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ

การรู้สึกตัว บางคนที่ว่าทำอะไรไม่รู้ตัว คือ คนที่ไม่มีสัมปชัญญะ
ตัวเองทำอะไรต้องรู้ ตัวเองเดิน ตัวเองนั่ง ตัวเองนอน ทำอันใด
ก็ให้รู้สึกว่าการกำลังทำอะไรอยู่ ความรู้สึกตัวนั้นเรียกว่าสัมปชัญญะ เมื่อมี
ความรู้สึกตัวแล้ว เราก็เข้าไปกำหนดเรียกว่า สติมา สติ คือ ความระลึกได้
ต้องนึกได้ว่าอะไรอะไร รู้สึกตัวไม่พอ ต้องกำหนดด้วย รู้สึกว่ารู้สึก
อะไรเป็นอะไรตัวสติเข้าไปจัดการ ตัวสติกำหนด มันเป็นปวด มันเป็นคิด
มันไม่มีผิด ตัวสติตัวนี้เข้าไปกำหนด และอันนี้สงฆ์จะมี คือ วินยยะ โลก
อภิขหาโทมนัสสัง เป็นตัววานิสสัง วินยยะ เป็นการนำออก คือ นำความ
ชั่วออกจากจิตใจ โลก ในที่นี้หมายความว่าโลก ออกจากขั้น วิณยยะ โลก
คือการนำความชั่วออกจากโลก นำความชั่วออกจากตน นำความชั่วออกจาก
จิตใจ อภิขหาโทมนัสสัง อภิขหา ใต้แก่ตัวโลก อภิขหา องค์ธรรมใต้แก่
ตัวโทสะ ที่นี้ทำไม่ว่ามีโมหะ ? เพราะมีสติอยู่แล้ว เมื่อมีไฟอยู่แล้ว
ความมืดไปไหม? ไม่มี เมื่อมีความสว่างอยู่ที่ใด ความมืดก็จะหายไป มี
แต่เหลืออยู่เพียงตัว โลกะ กับตัวโทสะ เมื่อเข้าไปกำหนดแล้ว ตัวอภิขหา
ตัวโทมนัส ตัวโทสะ ออกไป หายไป ตับไป น้อยไป เบาไป อันนี้เห็น
อันนี้สงฆ์ของ อาตาปี สัมปชฌาโน เพราะฉะนั้น การที่เราจะทำอะไรก็ให้
ความพยายาม ขันขบจิตให้ขึ้นสู่อารมณ์ จะไม่ปล่อยอารมณ์ แล้วก็ให้รู้สึก

ตัวอยู่เสมอ ในกรกราบ การเดิน การนั่ง แล้วตัวเกิดทั้งหลายก็จะน้อยไป
เบาไป บางไป อภิขณา โทมนัสสิ่ง ก็จะดับไปหายไป เพราะฉะนั้น ก็
ขอให้ตั้งใจปฏิบัติ พวกเราอย่าไปทิ้งองค์แห่งการปฏิบัตินี้ ต่อไปมีก็จะสู้
เคื่องกรม กราบสติปัญญา และนั่งสมาธิต่อไป

เฉลยเฉลยเฉลยเฉลย

ข้อธรรมที่ควรจำ

๑. สารกัป กับที่เป็นแก่นสาร มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นมาในโลก ๑ พระองค์
๒. มัชฌกัป กัปที่สองในสี่ มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก ครี่สี่รู้ในโลก ๒ พระองค์
๓. วรกัป กัปที่ประเสริฐ ที่มีพระพุทธเจ้าตรัสรู้ ๓ พระองค์
๔. สารมัชฌกัป กัปที่ประเสริฐยิ่ง ที่มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้น ๔ พระองค์
๕. กัทรกัป กัปที่พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นตรัสรู้ ๕ พระองค์เป็นกัปที่เจริญมากที่สุด

เฉลยเฉลยเฉลยเฉลย

เทศน์เรื่องวิปัสณาในแนวสติปัญญา ๔

ก่อนอื่น ขอแสดงความยินดี ที่ท่านได้เสียสละเวลา และการ
งานของท่านได้มาฟังธรรม อันจะนำความสุขความเจริญมาให้แก่ตน
นับว่าท่านเป็นผู้รักตนและชีวิตของท่านอย่างแท้จริง “ พระพุทธองค์ ”
ได้ทรงตรัสว่า เมื่อรู้ตนเป็นที่รักแล้ว จงรักษาตนให้อยู่ในความดี ตลอด
ไป ดังนี้

ขออนุโมทนาแก่ท่าน ผู้ศึกษาสติรับฟังธรรมและคำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้า นับว่าท่านได้เรียนวิชาแพทย์ด้วย ถ้าท่านได้ปฏิบัติแล้วก็
จะแตกฉานปฏิบัติสัมภทาขึ้น แล้วจะได้อะไรสิ่งอันสมควรแก่พระธรรม
ของพระพุทธองค์ต่อไป เหมือนกับนายแพทย์ที่ได้เรียนวิชาแพทย์แล้ว นาย
แพทย์ได้ป่วย นายแพทย์ได้ช่วยรักษาคนป่วย เมื่อป่วยหายแล้วก็บอกให้คนที่
ป่วย ว่ายาอันนี้รักษาโรคอันนี้ให้คนอื่นหายโรคต่อไป อุบานั้นฉันใด ท่าน
เรียนแล้วเมื่อได้ปฏิบัติแล้วด้วยก็จะรู้ได้ว่า กิเลสของเรานั้นได้ละได้แล้ว
และกิเลสของเราที่ยังเหลืออยู่ ดังนี้ เป็นต้น

การแสดงธรรมนี้เป็นการศึกษาแก่แต่พระองค์ที่ต่อพระทัย แต่พระ
องค์ได้รับศรัทธาจากอกบัว ๔ เหล่า เหล่าที่หนึ่งฟังเสียงน้าจะบานในวันนี้
เหล่าที่สองฟังเสียงน้าจะบานในวันพรุ่งนี้ เหล่าที่สามจะบานในวันต่อไป
เหล่าที่สี่อยู่ในโลกนตม เมื่อได้ผลคืออย่างนี้ พระองค์ก็ได้ตัดสินพระทัยสั่ง
สอนพวกเราต่อไป

การฟังธรรมนี้มีประโยชน์อยู่ ๔ ประการ ฟังเพื่ออานิสงส์ ๑ ฟัง
เพื่อเอาบุญ ๑ ฟังเพื่อจำดี ๑ ฟังเพื่อปฏิบัติ ๑

๑. การฟังเพื่ออานินตงสัมผลจากการฟังอยู่ ๕ อย่าง คือ

๑.๑ ผู้ฟังยอมได้ฟังสิ่งที่ไม่เคยฟัง

๑.๒ สิ่งทีฟังแล้วไม่เข้าใจชดช้อยมเข้าใจสิ่งนั้นชัด

๑.๓ บรรเทาความสงสัยได้

๑.๔ ทำความเห็นได้ถูกต้อง

๑.๕ จิตของผู้ฟังยอมผ่อนใจ

๒. ฟังเพื่อเอาบุญ ยกตัวอย่างเช่นคิงสาว ๕๐๐ ตัว ที่อยู่ในถ้ำแห่ง

หนึ่งได้ยินพระสาวคอกิธรรม ตายไปแล้วก็ได้เกิดในสวรรค์ อีกอุปมาหนึ่ง

เหมือนคิงกับตัวหนึ่งอยู่ข้างสระแห่งหนึ่ง ได้ยินกระแสเสียงพระพุทธรองค์

ในถ้ำในคินนายพรานได้มาหากินได้เอาแหลมเหล็กมาแทงที่หลัง ก็ได้ตายไป

เกิดเป็นเทพบุตรชื่อมัญจเทพบุตร คิงนั้นคนเราฟังธรรมก็จะเกิดเป็นมหา

กุศล เพราะมหากุศลก็ได้เกิดในสันดานของสัตว์ทั้งหลายทั่วไป แม้แต่สัตว์

เดรัจฉานก็เกิดเป็นเทพได้

๓. ฟังเพื่อเข้าใจ ความเข้าใจเป็นลัญญาขันธ์ เป็นที่อาศัยเพื่อพ้นไปแห่ง

ทุกข์ เมื่อเราไม่มีเวลาที่จะจำไว้ก่อน เหมือนอาหารที่เราที่จำเป็นจะกินในวันนี้

เราก็เอามาทานเสีย อาหารที่ยังไม่ได้ทานก็เก็บไว้ในตู้เย็น เพื่อเก็บไว้กินใน

วันต่อไปในวันใด

๔. ฟังเพื่อนำไปปฏิบัติ เมื่อมีเวลาปฏิบัติเราต้องรีบทำความเพียร

พระองค์ทรงตรัสว่า “ จงรีบทำความเพียรเสียในวันนี้ ใครเล่าจะรู้ว่าวันตาย

จะมีในวันพรุ่งนี้ ” ดังนั้นเพราะชีวิตของเราไม่แน่นอน ไม่มีนิมิต ไม่มีเครื่อง

หมาย พระองค์ตรัสไว้ ๕ อย่างคือ ๑.ชีวิต ๒.พยาธิ ๓.กาล ๔.ป่าช้า ๕.คติ

ภพที่จะไปเกิด ดังนั้นต้องรีบลงมือปฏิบัติ หากว่าเราไม่มีโอกาสปฏิบัติก็หยุด

ไว้ก่อน ถ้ามีโอกาสก็จะไปปฏิบัติต่อไป วันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง ขอให้

ปฏิบัติวันละ ๕ นาที บางที่เราอาจเวลาไปทำอย่างอื่นยังได้ ขอตัดทวงช่วงชีวิตให้มีความคงไม่เหลือวิสัย

เมื่อพูดถึงการปฏิบัติก็เกิดปัญหาเกี่ยวกับบุคคลปฏิบัติ ว่าบุคคลในครั้ง

พุทธกาลกับสมัยนี้จะต่างกันอย่างไร เพราะบุคคล ๔ จำพวก

๑. อุกคตัญญบุคคล ได้ฟังธรรมก็จะบรรลุ

๒. วิปจิตตัญญบุคคล จะต้องอธิษฐานนิคหน้อย

๓. เณยบุคคล จะต้องฝึกฝนอบรม

๔. ปทปรมบุคคล บุคคลบวได้น้ำสอนไม่ไป

บุคคลสมัยนี้เป็น เณยบุคคล บุคคลที่จะฝึกฝนอบรม ท่านทั้งหลาย

ที่มาในวันนี้ว่าเป็น เณยบุคคล บุคคลจะฝึกฝนอบรมกันได้

เมื่อเป็นเช่นนี้จะปฏิบัติอย่างไรจะดี เมื่อครั้งพระพุทธองค์ทรงมีพระ

ชนมอยู่ มีภิกษุรูปหนึ่งทูลถามพระพุทธองค์ว่าพระในพระพุทธศาสนามีเท่า

ไร พระพุทธองค์ทรงตอบว่า “ เทวามลิกขเว ” อูกรภิกษุทั้งหลายพระใน

พระศาสนานี้มี ๒ อย่าง คือ

๑. คัมภสุระ ได้แก่การศึกษาพระไตรปิฎก คือพระสุต พระวินัย

พระอภิธรรม

๒. วิปัสสนาธุระ คือการปฏิบัติ

ในุที่นี้ซึ่งเขาจะแจ้งจะได้กล่าวถึงวิปัสสนาธุระอย่างละเอียด สำหรับ คัมภ-

ธุระมีคนสอนมากแล้ว แต่ วิปัสสนาธุระบางคนไม่ได้เคยฟัง ถึงแม้ได้ฟัง

ก็น้อย ดังนั้นเขาจะแจ้งได้กล่าววิปัสสนาธุระอย่างละเอียดต่อไป

คำว่าวิปัสสนาอย่าง ๑ ธุระอย่าง ๑ มีความหมายต่างกัน คำว่า

วิปัสสนามี วิ แปลว่าแจ้ง ปัสสนา แปลว่าเห็น มาต่อกันเข้าเป็นวิปัสสนา

คำว่าฐระ แปลว่าหน้าที่, เรียกว่าฐระ, ก็แก่ฐระ คือหน้าที่นี้เป็นหน้าที่ของพุทธบริษัทชาวพุทธที่นับถือพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง คือ คินตฐระ ๑ วิปัสสนาฐระ ๑

คินตฐระ ได้แก่การศึกษา

วิปัสสนาฐระ ได้แก่การปฏิบัติ

มีปัญหาว่าศึกษาทำไม เพราะเราเป็นอนุพุทธจะตรัสรู้ตาม ที่ไม่ศึกษา ก็คือพระพุทธเจ้าท่านั้น ไม่มีใครเป็นครูสั่งสอน

ผู้ที่จะพบธรรมจะต้องประกอบด้วยองค์คุณ ๔

๑. พบปะ ๒. ฟัง

๓. จำ ๔. ลงมือปฏิบัติ

๒. ฐระที่ ๒ คือปฏิบัติ ทำไม่ถึงปฏิบัติ เหมือนวิชาทำกับข้าวหรือตำรายา ถ้ามีตำราหลายๆ ไม่ลงมือทำตามตำรานั้น วิชานั้นก็จะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของคนได้อย่างไร

ปฏิบัติแปลว่าถึงเฉพาะการปฏิบัติ พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างไร คำสอนของพุทธองค์ตรัสไว้ทั้ง ๘๔,๐๐๐ พรรษารมณ์นี้ แต่ก็เต็มใจที่รวมคำสอนของพระพุทธองค์คือ สติปัญญาสูตร ฉะนั้นการปฏิบัติให้ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวปฏิบัติสติปัญญาทั้ง ๔ ดังบาลีที่มีมาใน ทิฆมกายมหารวรรคว่า "ทวาริกขเว" อภิรภิทุกขทั้งหลาย ที่เป็นหนทางนี้ เป็นหนทางอันเอก เป็นหนทางที่บริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เป็นหนทางกำจัดเสียซึ่งความเศร้าโศกเสียใจ เป็นหนทางกำจัดซึ่งทุกข์กายทุกข์ใจ เป็นหนทางซึ่งเข้าถึงความจริงของชีวิต เป็นหนทางที่พ้นไปจากทุกข์คือนิพพาน

รวมความว่าพระพุทธองค์ให้พวกพุทธบริษัทปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัญญา นี้เพื่อพุทธประสงค์อยู่ ๕ ประการคือ

๑ ความบริสุทธิ์

๒ ความเศร้าโศก

๓ ทุกข์กายทุกข์ใจ

๔ เข้าถึงความจริงของชีวิต

๕ เพื่อความพ้นทุกข์คือนิพพาน

กรรมวิธีที่จะเข้าถึงเป้าหมาย ๕ อย่างนี้ จะต้องปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัญญา ๔ อย่าง คือ ๑ กาย ๒ เวทนา ๓ จิต ๔ ธรรม คำว่า สติ แปลว่าความระลึกได้ ปัญญา แปลว่าที่ตั้งของสติ เรียกว่า สติปัญญา เมื่อสติคือความระลึกได้เช่นนี้ ก็จะต้องแจ้งในอารมณ์ของวิปัสสนา คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อที่จะรู้แจ้งจะต้องเอาสติไปตั้งอยู่ที่ กาย เวทนา จิต ธรรม เอาไปตั้งไว้ได้อย่างไร

๑ กาย การาก่อนแล้วว่า นะโม หรือ อรหัง เคนขวาย่างหมอนซ้ายอย่างหมอน นั่งขัดสมาธิเอามือขวาไว้บนมือซ้าย ให้เอาสติมากำหนดที่ท้อง หายใจเข้าพอง หายใจออกยุบ ให้บริการรวมว่า พองหมอน ยุบหมอน

๒ เวทนา สบาย ไม่สบาย ใดๆ

๓ จิต คิดหมอนๆ

๔ ธรรม ชอบใจ ไม่ชอบใจ ว่าง ฟุ้ง สงสัย

๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘

เสวนาธรรม “ตามเตียนต้องธรรม”

พุทธสมาคมเชียงใหม่ พุทธภิกขุสมาคม และกลุ่มหนุ่มสาวจังหวัดเชียงใหม่

ถาม พระสังฆธรรมนั้นจะรุ่งเรืองด้วยวิธีใดและจะเสื่อมลงด้วยเหตุใด?

ตอบ ข้อนี้ผมคิดว่าจะถาม และเป็นปัญหาที่น่าสนใจ เพราะว่าเมื่อครั้ง

ก่อนพระมหาเถระ ๒ องค์ ก็เป็นห่วงใยเหมือนกันเกี่ยวกับแสงพระธรรม

หรือ พระสังฆธรรม จะเสื่อมและจะเจริญนั้น เพราะเหตุใด? พระเถระ ๒

รูปนี้คือ พระอานนท์กับพระภิกขุทิสะ พระอานนท์พวกเราก็รู้ว่า เป็นน้อง

พระพุทธรเจ้า และ อุปัชฌายพระพุทธรเจ้า พระภิกขุทิสะก็อยู่ในปัจจุบันด้วย ๕

ท่านทั้ง ๒ ได้ถามกันว่า พระภิกขุทิสะถามพระอานนท์ว่า คุณก่อนท่าน

อานนท์ พระสังฆธรรมของพระพุทธร เจ้าจะเสื่อมหรือจะเจริญเพราะเหตุใด

พระอานนท์ตอบเป็นภาษาบาลีมีในพระไตรปิฎกเล่ม ๑๕ หน้า ๒๓๐ พระ

อานนท์ได้ตอบพระภิกขุทิสะว่า จตุหนึ่ง โข อากุโส สติปัญฐานานัง อะภาวิ

ตัตตา อะพะหุติละตัตตา สัทธัมมะปริหานัง โหติ แปลว่า คุณก่อนท่านพระ

สังฆธรรมจะเสื่อมเพราะพุทธรูปรัชทายาทไกลจากการปฏิบัติสติปัญฐานานัง ๔

จตุหนึ่ง โข อากุโส สติปัญฐานานัง ภาวิตัตตา อะหุติ-ละตัตตา สัทธัมมะ

ปริหานัง โหติ แปลว่า คุณก่อนท่านพระสังฆธรรมจะเจริญ เพราะพุทธรูปรัช

ทายาทปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัญฐานานัง ๔ พระสังฆธรรมจึงจะเจริญ ขอ

อธิบายเล็กน้อยว่า พระสังฆธรรม นั่นคืออะไรมีกี่อย่าง

พระสังฆธรรมนั้นมี ๓ อย่าง

๑. ปริยัติสังฆธรรม คือ คำสอน

๒. ปฏิบัติสังฆธรรม คือ การปฏิบัติ

๓. ปฎิวาธสังฆธรรม คือ ผลแห่งการปฏิบัติ

เมื่อพุทธรูปรัชทายาทกันเจริญวิปัสสนาในแนวสติปัญฐานานัง ๔ นี้ก็จะ

ทำให้พระสังฆธรรมเจริญรุ่งเรือง ถ้าหากว่า ไม่มีการปฏิบัติธรรมกันและธรรม
ก็จะเหี่ยวและดับลง

ถาม วิธีที่จะเข้าถึง ปริยัติ ปฏิบัติ ปฎิวาธธรรม นั้นทำอย่างไร

ตอบ การจะเข้าถึงปรมัตถสังฆธรรมนั้น คือ เข้าถึงไตรปิฎก ๒ อย่าง

๑. เข้าถึงโดยอันดับคือเราจะต้องเรียนขั้นที่ ๕ อายุคณะ ๑๒ ชาตุ

๑๘ อินทรีย์ ๓๒ หรือเรียนนักธรรมตรี , โท , เอก หรือเรียนเปรียญ

ประโยค.

๒. เข้าถึงโดยสิ้นโดย คือ ไม่ต้องเรียนแล้วยกตัวอย่างเช่น หมู่

ศรัทธาญาติโยมทั้งหลายปฏิบัติ เราศึกษอนปฏิบัติธรรมสอนวิปัสสนา

ตามแนวสติปัญฐานาน ๔ คือมีสติอยู่ที่ กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วก็สาธิตให้

คุณแล้วลงมือปฏิบัติเลย ไม่ต้องเข้าเรียนอภิธรรม ไม่ต้องเรียนขั้นที่ ๕

อายุคณะ ๑๒ ชาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๓๒ แล้วไม่ต้องเรียนลำดับแล้วให้เข้า

ปฏิบัติเลย อันนี้เรียกว่า การเข้าโดยสิ้นโดย การเข้าถึงปฏิบัติสังฆธรรมนั้น

เราจะต้องเอาสติมาตั้งอยู่ที่มรรค ๘ เรียกสัมมาสติ แล้วเอาสติมากำหนดที่

กาย ที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรม เมื่อเอาสติมาตั้งอยู่ที่กายนั้น จะมีการกราบ

การเดินจงกรมแล้วก็สามารถให้กำหนดกาย การเอาสติกำหนดเวทนานั้น

ถ้ามีเวทนามาเกิดขึ้น ปวด เมื่อย สบาย หรืออื่นๆ ก็ให้กำหนด การเอาสติ

กำหนดจิตนั้น ถ้าจิตคิด หรือไม่คิดให้กำหนด คิคหนอๆ การเอาสติ

กำหนดธรรมนั้น ถ้าจิตมีนิรณัมทั้ง ๕ ชอบ ไม่ชอบ ง่วง พุ่ง สงสัย ก็ให้

มีสติกำหนด ถ้าเอาสติตั้งอยู่อยู่ใน ๔ อย่างนี้ ฌณิกสมาธิก็เกิด เมื่อฌณิก

สมาธิเกิดขึ้นมาแล้วนั้น แหะละจะรู้ตามความเป็นจริง อันพระพุทธรูปทรง

ตรัสว่า สมมาธิ ภิกษุจะว ณะณะ สมมาหิต ยาภูตัง ปะธานาติ เมื่อเธอ

มีขณิกสมาธิแล้ว เชอที่จะรู้ตามความเป็นจริง คือ ญาณทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น เช่น นามรูปปรีถยทัญญาเป็นต้นการเข้าถึงปฎิเวชธรรมนั้นได้แก่ บุคคลผู้มีขณิกสมาธิ รู้ปรมาณ เป็นรูปปรีถยทัญญาเก็บปัจจัยปรีถยทัญญา จะเป็นผู้ตัก กระแสเนื้อๆ เรียกว่าจุลโศคาบัน ถ้าหากว่าปฎิบัติจนถึงญาณ ๑๖ โสพสญญา ผ่านมรรคญาณ ก็จะเป็นามหาโศคาบัน ทุกคนที่มาปฎิบัติธรรมนี้ได้จุลโศคาบัน อบายภูมิ ๔ ในชาตินี้จะไป ประเด็นว่าไม่ไปอบายภูมิ ๔ ชาติหนึ่ง แต่หากว่าปฎิบัติจนได้มรรคญาณ ๗ ชาติต่อไปนี้ก็ไม่ไปอบายภูมิ ๔ แนนอน ใ้มา ๗ ชาติ นี้จะมีชาติหนึ่งที่ได้เข้าพระนิพพานแนนนอน ถ้าตัด ราคะ โทสะ ได้ก็จะเป็น พระอนาคามี และถ้าตัดสิ่งโยชนอีก ๕ ตัว คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจ อวิชชา ก็จะเป็นพระอรหันต์ ซึ่งจะเข้า ถึงปฎิเวชธรรม

ถาม ตามหลักไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา นั้น โดยทั่วไปชาวพุทธทราบกันคืออยู่แล้ว หากวิธีที่จะเข้าถึงไตรสิกขานั้นยังไม่ผู้จะกระจำนัก ขอ ท่านเจ้าคุณอาจารย์กรุณาอธิบายด้วยครับ

ตอบ การเข้าถึงไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา ศีลมี ๒ ประเภทโลกิยศีล กับโลกุตตรศีล โลกิยศีลได้แก่ ศีลที่หมู่ญาติโยมทั้งหลายที่พากันมานอนวัดแล้วจำศีล กาวนา ธรรมดา ถ้าหากว่ามาปฎิบัติในมรรคองค์ ๘ นี้ ศีลสมาธิปัญญาก็ย่อมอยู่ในมรรคองค์ ๘ เมื่อกราบแล้วมาเดินจงกรม ขว้างขมวด ข้างข้างหนอ แล้วมานั่งพองหนอ ยุบหนอ ความระมัดระวังนี้ เป็นตัวศีลในองค์มรรค จิตที่ตั้งอยู่ในพองในยุบเป็นสมาธิ ตัวรู้ว่าเป็นพอง เป็นยุบเป็นตัวปัญญา เมื่อศีลสมาธิปัญญาเกิดที่ใดมรรคมีองค์ ๘ ก็เกิดที่นั่น มรรคมีองค์ ๘ เกิดที่ใด ศีล สมาธิ ปัญญา ก็เกิดที่นั่น ศีล สมาธิ ปัญญาเป็นแหล่ง

พระพุทธองค์ได้รู้ความอุ่นใจแก่พระสุพุทธะปรีถิภาท ในพระไตรปิฎก เล่ม ๑๐ หน้าที่ ๑๒๕ ข้อที่ ๑๗๘ มีบาลีว่า อิมสุมี โย สุกทท รัมมะวินะเย อะริโย อัญจุกโก มัคโค อุปะสัพพะคะ แปลว่า สุกก่อน สุกัทพะเมื่อ มรรคมีองค์ ๘ ตราบใจ พระอรหันต์ก็มิอยู่ตราบนั้น ฉะนั้น การที่เราเดิน จงกรม นั่งสมาธิมีความระมัดระวังนี้เป็นตัวศีลในองค์มรรค ใจรปฎิบัติเป็นผู้กลับรศผลนิพพาน

ถาม หลักการเข้าถึงไตรสิกขา โดยการใช้ปฎิบัติธรรม คือการเจริญสติปัญญานั้น มีรายละเอียดอย่างไรบ้าง ? เช่นเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติ และหลักพื้นฐานที่ใช้ในการปฏิบัติ

ตอบ ๑. ให้ตั้งอารมณ์ อยู่ที่ สัมมาสติได้แก่สติปัญญา ๔

๒. เมื่อสัมมาสติเข้าไปตั้งอยู่ใน กาย เวทนา จิต ธรรม พระไตรลักษณ์ก็จะเกิดขึ้น

ถาม การกราบสติปัญญาเน้นมีความจำเป็นอย่างไร ?

ตอบ การกราบ คือ การไหว้ การไหว้ คือ การบูชา มีอยู่ ๔ อย่าง คือ

- ๑. สักการะ คือ การบูชาด้วยดอกไม้ และรูปเทียน
- ๒. ครุสัการะ คือ การเคารพด้วย กาย วาจา ใจ
- ๓. มานานะบูชา คือ ไม่ดูหมิ่น ยกย่อง ให้เกียรติผู้อื่น
- ๔. วันทาบูชา คือ การ กราบที่ติด ๕ แห่ง คือหัวเข่าทั้ง ๒ ศอกทั้ง ๒ ฝ่าเท้า ๑ ให้ อภิวันทาบูชาคือการกราบอย่างยอดใน

มาตรฐานอภิธรรมนี้ได้บอกว่าการไหว้ของมนุษย์นี้ ไหว้ เพื่อสักการะ ไหว้เพราะกลัวภัย ไหว้บรรพบุรุษ และการไหว้อย่างยอด คือ อภิวันทามะบูชาเป็นการไหว้แบบโยคีนี้แหละ ไหว้แล้วก็กำหนดเป็นการไหว้เพื่อ

ความบริสุทธิ์ เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสการให้รู้นี้ก็เพื่อรวบรวม
ฉกสมาธิให้มีความมากขึ้น

ถาม สติ คืออะไร ? วิธีเจริญสติทำได้อย่างไร? ในชีวิตประจำวัน
นั้นมีสติหรือไม่?

ตอบ การจะมีสตินั้นเราต้องตั้งสติไว้กับอริยาบถ ๔ การยืน การเดิน
การนั่ง การนอน นอกจากนั้นก็มีความเคลื่อนไหวในอิริยาบถ ๖ เมื่อเห็นก็กำหนด
เห็นหนอ ๒ได้ยินก็กำหนดได้ยินหนอ ๒ได้กลิ่นก็กำหนดได้กลิ่นหนอ ๒ได้คิดก็
กำหนดคิดหนอ ทุลวันมีเราจะทำอะไรก็ตั้งสติอยู่แต่สติไม่สละใส่ ถ้าหาก
ว่าเรามาเข้ากรรมฐาน ปฏิบัติธรรมนี้ สตินี้มันสละใส่ มันไม่เหมือนสติที่มี
อยู่ในชีวิตประจำวัน เพราะในกรรมฐานมีการกำหนดให้ตั้งปัจจุบันธรรม
ปัจจุบันจริงๆ อุปมาเหมือนพระจันทร์ตอนกลางวันกับพระจันทร์ตอนกลาง
คืน เพราะพระจันทร์ตอนกลางวันมันมีแสงเหมือนกับแต่เมฆไม่แจ่มแจ้ง นิม
นวล สละใส่ และเหมือนเช่น

ถาม สมาธิ คืออะไร มีกี่อย่าง วิธีเจริญสติปฏิบัติถูกต้องที่เรียก
สัมมาสมาธินั้นทำได้อย่างไร?

ตอบ คำว่าสมาธิคือการตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ถ้านั่งสมาธิ
มันก็อยู่กับพองกับยุบ ถ้าอยู่ในเวทนาการตั้งมั่นในเวทนา ถ้าอยู่กับจิตก็ตั้ง
มั่นในจิต สมาธิมี ๓ อย่าง

- ๑. ขณิกสมาธิ คือ ถ้าขึ้นก็กำหนดขึ้นหนอ นั่งก็กำหนดนั่งหนอ.
- ๒. อุปจารสมาธิ คือ สมาธิใกล้จะเข้าฌาน
- ๓. อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิเข้าถึงฌานแล้ว

ในหมู่ผู้มาปฏิบัตินี้เราต้องการสมาธิ สมาธินี้ก็สามารถจะเข้าถึง
มรรคผลได้ เวลานี้ต้องใช้ขณิกสมาธิ เพราะเป็นวิปัสสนา เมื่อขณิกสมาธิจะ
เกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเราเจริญสติปัญญา ๔ มีสติตั้งมั่นอยู่ใน กาย ในเวทนา ใน
จิต ในธรรม เมื่อขณิกสมาธิเกิดขึ้นแล้วก็จะรู้เห็นตามความเป็นจริง

ถาม ปัญญา คืออะไร มีกี่อย่าง วิธีเจริญสติปฏิบัติถูกต้องที่เรียก
สัมมาสมาธินั้นทำได้อย่างไร?

ตอบ ๑. ปัญญา คือรอบรู้ มี ๓ ประการ

- ๑.๑ สุตตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง
- ๑.๒ จิตตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิด
- ๑.๓ ทวณยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นเปรียบเหมือนเราอยากเห็น

ซึ่ง ก็มีคนบอกว่าช่างมีในป่า นี้เรียก สุตตมยปัญญา เราตามรอยเท้าช่างไป
เรียกจิตตมยปัญญาเราเจอช่างเห็นช่างเรียกทวณยปัญญา เมื่อเราปฏิบัติ
ธรรม จะต้องเอาสติ ไปตั้งอยู่ที่ กาย เวทนา จิต ธรรมฯ ขณิกสมาธิก็จะบังเกิดขึ้น
โสฬสญาณ ก็จะมีเกิดขึ้นตั้งแต่ นามรูปปริเลทญาณ ไปถึง สังขารูปกขาญาณ
อนุโลมญาณ โศตรญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจฉกขณญาณก็จะเกิดขึ้นที่
สุด และนั่นก็คือเราพบสภาวะธรรมนั่นเอง

ถาม การทำกรรมฐานที่เรียกกันต่างๆ ไปนั้น ทำไปเพื่ออะไร? คน

โดยทั่วไปมักจะทอดอหุภาพปฏิบัติไปนาน แล้วไม่ได้รับผลตามต้องการ

ตอบ ๑. เพื่อวัตถุประสงค์ ๕ อย่าง

- ๑.๑ เพื่อบริสุทธิ์
- ๑.๒ เพื่อความกำจัด ความเศร้า โศก เสียใจ ฟู รำพัน
- ๑.๓ เพื่อความกำจัด ทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๑.๔ เพื่อความเข้าใจ ความจริงของชีวิต อริยมรรค อริยผล
๑.๕ เพื่อความพ้นทุกข์ คือ มรรค ผล นิพพาน

๒. ขอให้หนักถึง พุทธภาษิต ข้อที่ว่า “วิริเยนฯ”

๓. พระพุทธองค์ ทรงตรัส บาลีไว้ว่า “แนบวายนฺติฯ”

๔. จะต้องอาศัย อิทธิบาท ๔

กรรมฐานนั้น เหมือนกับยา ต้องหมั่นทาน ถ้าไม่ทานก็ไม่หายจากโรคฉนั้น

ถาม มรรค ผล ในปัจจุบันยังมีอยู่จริงหรือไม่ และในสมัยปัจจุบันนี้จะสามารถเข้าถึงได้หรือไม่?

ตอบ ข้อนี้พระอรชกถาจารย์ ได้กล่าวไว้ สุนงคจิตตานี อรรถกถาที่หมินกายปฏิกรรค ภาค ๗ หน้า ๑๑๑-๑๑๒ บรรทัดที่ ๑๒ และบรรทัดที่

๑-๒ ว่า ปฏิสมภิตปตเตหิ วสทหส์ อญฐาสี

พินฺนิตี ๑ เป็นยุคของพระอรหันต์ ผู้แตกฉานในปฏิสัมภิตา

พินฺนิตี ๒ เป็นยุคของพระอรหันต์ ฉฬภิญญา ผู้ต้องภิญญา ๖

พินฺนิตี ๓ เป็นยุคของพระอรหันต์ เตวโช ผู้ได้วิชา ๓

พินฺนิตี ๔ เป็นยุคของพระอรหันต์ สุขวิปัสสโก ผู้ได้วิปัสสนาถ้วน

พินฺนิตี ๕ เป็นยุคของพระอรหันต์ ปฏิโมกขติ ผู้ได้พระอนาคามี

พระสกทาคามี พระโสดาบัน

ถาม การดำเนินชีวิตในปัจจุบันนี้ วุ่นวายและไม่สนับสนุนการเจริญสติ มักจะพลัดเป็นการเจริญอยู่ตลอดเวลา จะทำอย่างไรดี ถึงจะสามารถประกอบสติให้กุศลเกิดขึ้นได้

ตอบ คือ ไม่ให้ใช้อิทธิบาท ๔ นี้ก็ยอคิดนงกรรม นี้ก็ยอนงสมาธิ ไม่มีฉันทะ ปล่อยไม่เอาใจใส่ ปล่อยอารมณ์พลิตเพลิน ไปร่อยไม่กำหนด ไม่มีการสังเกต ไม่กำหนดเรียกว่าไม่มีวิมิงสา สมัยพุทธกาล ณ นครสาวัตถี พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า ชาวเมืองสาวัตถีพึง ๗ โภคฺฉิ เป็นปุณฺชน ๑ โภคฺฉิ ที่มอริยจํามายานันนํพระสปฏิปติธรรมกินนอกเหนืออีกอย่างหนึ่ง คือ ความวุ่นวายสับสนที่เกิดขึ้นทุกวันนี้ ก็เพราะว่ามีตัวกิเลส

ต้องกำจัด ๓ อย่าง

๑. เว้นจากความชั่ว

๒. ทำความดีทำจิตใจให้ผ่องใส

๓. ต้องเจริญศีล สมาธิ ปัญญา สมัยหนึ่งพระพุทธองค์ ประทับอยู่ ณ กรุงสาวัตถี เทพบุตรได้ถามพระพุทธองค์ว่า

อนฺโตชฎา พหิชฎา

ชฎาย ชฎิตา ปชา

ตํ ตํ โคตม มุจฉามิ

โก อิมํ วิหฺมฺเยย ชฎํ

แปลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญห่มผู้สัตรี พวกมันยุ่งทั้งภายนอก ถูกความยุ่งเกี่ยวพันไว้แล้ว ข้าแต่พระโคตมมะ เพราะฉะนั้น ข้าพระพุทธเจ้า จึงขอทูลถามปัญหาพระพุทฺธของคฺว่า ใครเล่าจะสามารถสง่างมนี้ได้?

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

สึลล ปติชฺฐาย นโร สปญฺญเณ

จิตตํ ปลายถณฺจ กาวยํ

อาตาเป นิปโปก ภิกขุ

โธ อิมํ วิหฺมฺเยย ชฎํ

แปลว่า บุคคลผู้เห็นภัยในวิญญูตสงสาร ตั้งมั่นอยู่ในศีล เป็นติเหตุกะ มีความเพียรเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน มีปัญญารักษาทน ๗ คติ บุคคลเช่นนี้ จึงจะสามารถสง่างมนี้ได้

ถาม หากจะปฏิบัติเองที่บ้าน ตามคำพึ่งโคโยไม่ต้องมีใครสอนทำได้ไหม? เช่นอ่านหนังสือ

ตอบ ผู้ที่ไม่มีใครสอนมีพระพุทธรูปองค์เดียว นอกนั้นเป็นอนุพระศรีศรัศถามพระพุทธรูป ผู้ที่จะเจริญในหลักธรรมมี ๔ ประการ

- ๑. สัมปยุตสังสวะ คือ พบปะอยู่ปราศกับกัลยาณมิตร
- ๒. สัทธัมมัสสวามะ คือ พึ่งธรรมกับกัลยาณมิตร
- ๓. โยนิโสมนสิการ คือ เก็บไว้ในใจ
- ๔. รัทธานุวัตรปฏิบัติ คือ ลงมือทำปฏิบัติ

ถ้าหากไม่ได้พบปะหรือเจอใครคล้ายกับว่า อย่างที่ฝรั่งที่เขาพูด

“ ลงเรือลำเล็กลอยกลางทะเลไม่รู้ว่าจะไปทางไหน ” ที่นี้เรารู้จักแล้วว่ามีผู้ชี้ทาง คือ อุปนิสัยะ จงอย่าไปอยู่ปราศจากกัลยาณมิตร และเราจะผูกใจไว้ในสติปัญญา ๔ อารักจะตั้งรักษาอินทรีย์จะต้องทำอย่างนี้ตลอดบุคคลปฏิบัติจะต้องมีอุปกรณ์ คือ อาหารสี่ปายะ เสนาสนะสี่ปายะ อุปภาการะสี่ปายะ รัทมะสี่ปายะ คือ ที่อยู่พอสมควรมีที่พอจะปฏิบัติธรรม เคนจนกรมนั่งสมาธิไม่วุ่นวาย เป็นเสนาสนะมีอาหารให้แก่ผู้ปฏิบัติ พอปะทังชีวิตไปได้ เรียกว่าอาหารสี่ปายะ มีกัลยาณมิตร ผู้ตั้งเตือนเราคืออุปภาการะสี่ปายะการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง เช่นสติปัญญา ๔ เป็นรัทมะสี่ปายะ

ถาม ถ้าอยากจะไปปฏิบัติเพื่อพิสูจน์และเพื่อกระทำพระสังฆธรรมให้แจ้ง จะมีที่ไหนบ้าง?

ตอบ ๑. มืดอยู่ทั่วไป

๒. หลักการที่จะปฏิบัติให้แจ้ง คือ สติปัญญาอันเป็นธรรมสบาย

๓. สถานที่ วัดทุกวัดในประเทศไทย หรือ ศูนย์วิปัสสนาต่าง ๆ ตั้งเช่น ศูนย์วิปัสสนาวิชิตพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร วัดไร่ขิง วัดเมืงนาง วัดปัญญาหาราม (สันถู่) วัดพระพุทธบาทตากผ้า สำนักแม่ชีอมรดีอดยสะเกิด พนมสัณคมชลบุรี และ วิภาคารมตังนี้ เป็นต้น

๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘

เหตุแห่งการปฏิบัติให้ผลสำเร็จ

จะได้กล่าวถึงการปฏิบัติลำดับ และท่านที่อบรมธรรมได้สำเร็จ ผู้ที่ปฏิบัติได้เต็มที่ เพราะว่า ปฏิบัติไม่ถูกต้อง เหตุที่ทำให้การปฏิบัติต้องเน้นซ้ำ มีอยู่ ๗ ประการ คือ

๑. กัมมารามะตา ยินดีในการทำงานที่ไม่ได้สติ ในการทำงานเราต้องมีสติด้วย หากไม่มีสติ จะทำให้การปฏิบัติของเราเน้นซ้ำ เวลาภาวนา ดู อาบ น้ำ ล้างหน้าเป็นกิจวัตรธรรมดา จะว่าทำกิจวัตรต้องมีสติจริงอยู่ จะต้องมีกิจประจำตัว กิจประจำวัน กิจวัตรถึงแม้จะเป็นกิจใดจะต้องมีสติกำกับในการทำกิจนั้นถึงแม้ว่าจะทำก็ไม่ประมาท แต่ก็มีสติว่า การทำอะไรให้รู้สึก เราจะต้องอยู่ข้างนอก หรือว่าข้างใน อยู่ข้างนอกหรือว่าลึกลงไปในแล้ว เราต้องทำกิจด้วยสติ ทำอะไรเราจะทำด้วยสติ เราจะพูด เราจะคิด ต้องมีสติ อันนี้ประการที่ ๑

๒. นิพพารามะตา ยินดีในการหลับนอนมาก เป็น ๗ - ๘ ชั่วโมง นักปฏิบัติจะหลับเพียง ๔ ชั่วโมง เป็นอย่างมาก การหลับนอนเป็นธรรมชาติของคนเรา แม้แต่พระอรหันต์ก็ยังหลับ จิตนี้มันจะพักเหมือนกัน แต่ว่าอย่าให้มันพักผ่อนเกินไป บางคน ๗, ๘, ๙, ๑๐ ชั่วโมง มันนานเกินไป ถ้าหากว่าหลับยาวนอนจะทำให้การปฏิบัติมันเน้นซ้ำ

๓. ภัสสสารามะตา ยินดีในการคุย การคุยนำมาซึ่งความฟุ้งซ่าน ถ้าหากว่าคุยมากทำให้เกิดความคิดฟุ้งซ่าน อันนี้ข้อที่ ๓ มีการคุยกัน คฤกลลิกัน นักปฏิบัติไม่ต้องคุยกันมาก ไม่ต้องคุย ถ้าหากว่าคุยกันแล้วมานั่ง อารมณ์ที่พูดคุยกันมันจะติดตามมานี่เรียกว่า ภัสสสารามะตา คุยกันจะพูดกันแล้วเราจะต้องสงบต้องมีสติมาเรากูยกันต้องมีสติด้วย ถึงแม้ว่าจะมีความจำเป็นที่จะต้องคุย

๔. สังคะณิการามะตา ยินดีในการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ คือการที่เราเข้ากันมีปฏิสัมพันธ์แล้วออกไปไหนออกไปนี่ ออกไปแต่งงาน ขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงานนี้ ไม่สมควร เว้นแต่เราจะไปตำหวัศครูบาอาจารย์นั้นไม่เป็นไร เรา

กำหนดไปการระกะรบา อาจารย์ หรือ ไปกิจของสงฆ์ที่จำเป็นเท่านั้น ด้วยยนิศในการเกี่ยวข้องกับสังคัม ก็จะทำให้เน้นซ้ำ

๕. อะภุตตะลาสะวะตา คือความไม่สำรวจอินทรีย์ นักปฏิบัติต้องสำรวจอินทรีย์ เวลเห็น ก็ให้กำหนดว่าเห็นหนอ เวลาได้ยินก็ให้กำหนดว่าได้ยินหนอ เวลาที่เราได้กลิ่น ก็ให้กำหนดว่ากลิ่นหนอ เวลาทานอาหารรส หวาน เค็ม ก็กำหนดว่า รสหนอ ไม่ให้กำหนดไปกับความเพลิดเพลินในความอร่อย ในรสนั้น ความถูกต้อง อ่อน แข็ง เย็น ร้อน หรือถูกใจอ่อน ไม่หนักแน่นมาก็ต้องกำหนด ถ้าไม่กำหนด ชื่อว่า ไม่สำรวจอินทรีย์

๖. มะ โภชะน มัตถัญญตา ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร การทานอาหารให้รู้จักประมาณในการกิน เหลือสัก ๕ คำก่อนที่จะอิ่ม จึงคอยดื่มน้ำ อันนี้ว่าไว้ในวิสุทธิมรรค โภชน มัตถัญญตา ที่ว่าเวลาฉันอันนี้มากแล้วก็ดูเหมือนจะว่าง ดินมีโทษมันครอบงำ เวลาเดินงกรม นั่งสมาธิ แล้วมันถึงวงเพราะฉะนั้นเวลาฉันต้องรู้จักประมาณ

๗. ยะถาปัจจะตัง จิตตัง มะ ปัจจะเวกขะติ ยะถาวิมุตตัง มะ ปัจจะเวกขะติ อารมณ์ อันใดเกิดขึ้นมาแล้วไม่กำหนด เมื่อพบเจออารมณ์ที่ประหลาดหรืออารมณ์นั้นมันหายไปเราต้องกำหนดให้ได้ และเจออารมณ์อันใดไม่ได้กำหนด ไม่กำหนดอารมณ์อันนั้น หากจิตหลุดจากอารมณ์หัวนี้หัว ในยามที่เราพบปะอารมณ์หัวนี้หัว เราเกิดอารมณ์หัวนี้หัว แล้วอารมณ์นั้นหลุดจากจิตของเราไม่ได้กำหนด เราต้องกำหนดด้วยจิต ให้หลุดไปจากอารมณ์นั้น ให้อารมณ์นั้นหลุดไปจากจิตของเรา นี่เป็นเหตุของการทำให้การปฏิบัติได้ผลเต็มที่



อนุภาพแห่งศีล

วันคืนล่วงผ่านพ้นไป นับว่าเป็นเวลาอันมีค่า เราควรหาความมีสาระ ให้แก่ชีวิตของเรา เราได้ให้ทาน ได้รักษาศีล และได้เจริญภาวนา การภาวนา ทำให้เราได้อยู่ในเส้นทางอันประเสริฐที่ พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสว่า สัมมาสมาธิ คือการที่เราทำสมาธิแม้แต่นาทีหนึ่งถึงห้านาทีหรือสิบ นาทีเป็นต้นไป จนถึงชั่วโมงนี้เป็นเวลาที่เรารู้สึกว่า เราจงมานึกถึงคุณของศีลเพราะว่าการรักษานี้ต้องฝึกสมาธิ คุณของศีลนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ และอรหันต์เจ้าทั้งหลายกล่าวถึงคุณของศีลเป็นภาษาบาลีไว้ว่า สິลลัง อัมปะปะภูมิง หมายความว่าศีลมีกำลัง หน้าที่เปรียบมิได้ พุทธถึงกำลังในโลกนี้ กำลังแห่งศีลนี้มีมากกว่ากำลังใด ๆ และประการที่ ๒ สິลลัง อาวุชระมุตตะมัง ศีลนี้เป็นอาวุธอันคมกล้ายิ่งกว่าอาวุธอะไรทั้งหมด ที่เราจะตัดซึ่งอาสวะกิเลส หรือตัดเหตุการณ์อันใด ศีลเป็นอาวุธอันประเสริฐ ๓. สິลลัง อาการะณะมุตตะมัง ศีลนี้เป็นอาการอันประเสริฐเป็นเครื่องประดับอันงดงามที่สุด ๔. สິลลัง กวิตตะจะอะพุตัง ศีลเป็นเกาะกั้นและเป็นที่รองรับป้องกันอันประเสริฐ อันนี้เป็นคุณของศีล

๑. สິลลัง พะลัง อัมปะปะภูมิง ศีลมีกำลังมากที่จะหากำลังใจ ๆ จะมาเปรียบมิได้ มีบุคคลคนหนึ่งมีกำลังมากใครก็เอาไปเมื่อมีภิกษุรูปหนึ่งเอานิ้ว ๒ นิ้วเท่านั้นจับอยู่เฉยเลย แล้วอีกครึ่งหนึ่ง หินก้อนหนึ่งกลิ้งลงมาจากบนภูเขา ก็นอนใหญ่มากระเซอะไม่เท่าไรทีเดียว เหตุโดยเลย อันนี้เป็นมหัศจรรย์ คือว่ามันเป็นสภาวะอันหนึ่ง เราต้องพิจารณา

๒. สິลลัง อาวุชระมุตตะมัง ศีลเป็นอาวุธอันคมกล้า ถ้าหากเรามีศีลแล้วเราไปไหน ไม่ต้องเอาไม้เคียวพรวัวไป ศีลเป็นอาวุธที่จะปกป้องภัยอันตรายทั้งหลายขอให้เรามีศีลอย่างดียกก็พอ

๓. สິลลัง อาการะณะมุตตะมัง ศีลนี้เป็นอาการอันประเสริฐยิ่งกว่าเพชร ยิ่งกว่าแก้วแหวน เงินทองทั้งหลายในโลกนี้ บุคคลผู้ที่มีศีลทวยศยอมรับรักยากคนใดที่ไม่มีใครยกก็ไม่รักหา ผู้ที่มีศีลเป็นผู้ที่มีความงามงดงามที่สุดในโลกนี้

๔. สິลลัง กวิตตะจะอะพุตัง คือ ถ้าหากว่าเรามีศีลแล้วก็เปรียบเสมือนว่าเรามีการะไว้ป้องกันตัวเอง ไม่มีอะไรมาทำอันตรายได้ แม้ว่าโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ศีลเป็นเครื่องสกัดทุกอย่าง เราต้องมาอดหลับอดนอนอุทิศสละเสียสละมานี้ เราจะต้องทำไปด้วยความมีปัญญา ไม่ใช่ ถ้อยแบบงมงาย ท่านให้รักษาศีล เราเกิดพรณนาคุณแห่งศีลว่าศีลให้คุณแก่เรา อันนี้เป็น สัมมาปฏิบัติในเรื่องของศีล และสัมมาสมาธิ การทำสมาธินี้มีอันนิสงสังถึงแม้จะทำเล็กน้อยก็ตาม อย่างไปเข้าใจว่าทำถึก ๆ น้อย ๆ จะได้ประโยชน์อันใด สมาธินั้นมีคุณอยู่ ๔ อย่าง

๑. ทิฏฐะสุชะวิหารายะ สังวัตตะติ สมาธินี้ยอมเป็นไปเพื่อความสุข ถ้าหากว่าเรามีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ เราไม่ต้องไปกินยา เราต้องหลีกเลี่ยงไปในที่อันมีความสงบแล้วเจริญสมาธิ จะนำมาซึ่งความสุขกาย สุขใจให้เกิดขึ้นในปัจจุบัน คือความสุขที่เกิดขึ้นจากสมาธิ

๒. พัลลสะณะญายายะ สังวัตตะติ แปลว่า สมาธิยอมเป็นไปเพื่อความรู้อย่างคนใดรู้อย่างไรต่าง ๆ นี้จะรู้ได้ด้วยตนเอง โยมบางคนนั้นญาณตีมาก ใจจะระไปอย่างไร จะมีเหตุการณ์จะเกิดขึ้นอย่างไร ถ้าฉันจะสมาธิมันจะรู้ ๆ ในสมาธิ อันนี้เป็นผลพลอยได้ รู้ได้ด้วยตัวเอง เราไม่ต้องไป

ดูหมิ่นที่ใด และเราจะมีเหตุการณ์อย่างใดมันจะปรากฏขึ้นมา ถ้ามีสมาธิมันก็จะรู้เห็นไปตามความเป็นจริง นี่ญาณที่สี่นะ

๓ สติสัมปะชัญญะสังวัตตะติ คือว่าคนนั้นจะมีสติสัมปะชัญญะ จะไม่มีความสะเทก สะท้าน ไม่มีความหลงลืม ทำงานอันใดถูกต้อง เพราะว่าสมาธิ สติกับสัมปะชัญญะมันจะทำงานใด มันก็เป็นไปด้วยความถูกต้อง

๔ อาสะวัชชเยเยะ สังวัตตะติ อาสะวัชชชิตถ จะเยเยะคือเพื่อความ เป็นไป เพื่อความสิ้นไปแห่งกิเลส สังเกตที่เราปฏิบัติสติปัญญา ทั้ง ๔ บางคนมีจิตใจเยือกเย็นลง ตัว โลกะ โทสะ โมหะนี่ก็เกิดสัมพันธ์ค่อย ๆ ลดลง

ขอให้เรามีความเข้าใจในภูมิของสมาธินี้มีอยู่ ๔ อย่าง ถ้ากระทำตามนี้แล้วเราก็จะมีความสุข และก็จะรู้ได้ด้วยพระตนคือ ปุจฉิตตั้ง และเราจะมีความสุขดี และต่อไปคือเหมือนกับคล้าย ๆ เรากินยา พบยาโรคลงในตัวของเรามันก็ค่อยลดลง ๆ ส่วนธรรมก็เหมือนกันถ้าหากเราทำไปประพฤติไป กิเลสของเราที่เป็นโรคภายในใจมันก็จะหายไป โรคภายนอกนั้นเราไม่สบายก็ไปหาหมอให้รักษาได้ แต่โรคภายในนี้เราต้องรักษาเอาเองภายในใจนี้ ด้วยการปฏิบัติปัญญาทั้ง ๔ เพื่อที่จะให้เกิดสมาธิ ทำไม่ตั้งใจสมาธิก็เพราะว่า อาสะวานัง จะเยเยะ สังวัตตะติ ก็เพื่อจะให้กิเลสซึ่งเป็นอาตวะอยู่ภายในของเรานี้มันหายไป แล้วทั้งหมดไปจะได้เข้าสู่อริยมรรคอริยผล ต่อไปจะได้ทราบสติปัญญาและเตตินังกรรมและนั่งสมาธิต่อไป

๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘

การอบรมสติ

สติมีกี่ตัว? สตินี้มีสี่ตัวเดียว วิระติ อันที่คิดเริ่มจากบาปนั่นแหละเป็นตัวคิด ความคิดเริ่มจากบาปนี่เป็นตัวคิด ที่ว่ามี ๑๐ ชื่อมันว่าอย่างไรดี ๑๐ชื่อ นั่นคือเป็นอารมณ์ของสติ ความจริงเป็นวิระติตัวเดียวคือเว้นเท่านั้นเอง อุปมาเหมือนว่า เห็นนี่แต่เห็นหลายอย่าง เทป ไม้ล้ เสา เทียน มันเห็นหลายอย่างที่ ๆ เห็นนี่เป็นอารมณ์ของสติเรียกว่า สติ ไม่ใช่ว่ามี ๑๐ ตัวไม่ใช่ เว้น อันเดียว คือ เว้นป่าณา เว้นอกทินนา เว้นอพรหม เว้นมุสา เว้นสุรา เว้นวิกา เว้นมะจะสี เว้นมกลา เว้นอุจจา เว้นชจาตะ นี่เป็นอารมณ์ของสติ การปฏิบัติให้เว้น สติมันมีถ้าปากยากเหมือนกัน เราต้องต่อสู้กับตัวเองอยาก มานักได้ว่าอาจารย์คงเว้น ไม่กินข้าวเย็นฝึกหัดมาเป็นเวลาตั้งเมื่ออายุ ๑๒ ฝึกหัดมา ไปเป็นเณรไปในเมืองอยู่วัด ๒๗ พระเถรเถรี หลาเยองค์ที่เขาลึกกินข้าวเย็นการกินข้าวเย็นถ้าปากยากใจรู้สึกว่าจะมันระบดไปทั่วประเทศ พระภิกษุ และ สามเณร องค์ใดถ้าหากว่าพยายามตั้งอยู่ในศีล ก็จะเป็นประโยชน์แก่พ่อแม่แก่ญาติพี่น้องของเราไม่ใช่หนีไปปรกพ่อ ไปปรกแม่ ที่นี้ถ้าเราไม่มีการรักษาศีล พ่อ แม่ ของเราก็จะได้รับการช่วยเหลือเพราะว่าลูกเรารู้สึกว่าลูกจะช่วยพ่อช่วยแม่ลูกมาทำไม่ตีพ่อแม่ก็มีส่วนช่วย เพราะฉะนั้นเราก็ต้องมานั่งถึงพ่อถึงแม่ถึงญาติพี่น้องของเราที่จะจะได้มามีส่วนทำความชั่วกับเรา อย่านำไปทำพยายามต่อสู้ กับเรื่องความอยาก เมื่อก่อนอาจารย์เคยตัวไปเหมือนกันต่อมาก็พยายามฝึกหัดตัวเอง เราต้องพยายามฝึกหัดตัวเองพยายามให้ตัวเองมีบริสุทธิ์ อันนี้เป็นเรื่องของใครของมันในด้านจิตใจ ขอให้พยายามอดทนเอง อย่านำไปปล่อยตามความอยาก เป็นทาสาของอารมณ์อยู่เสมอ พยายามฝึกหัดเพื่อความ เป็นพระของเรา พระท่านก็อดทนเหมือนกัน

ที่จะได้ถึงความเป็นพระ เจ้าสามเณรทั้งหลายก็ขอให้พยายามทบทวนในศีล
ของเราตัวหนึ่งให้ถึงความ “เว้น” กินให้มันอิ่ม ๆ ก่อนเที่ยงนี้รอกฝึกหัดอบ
รมตัวองแล้วมันจะเกิดประโยชน์อย่างมาก อย่างมหาศาล บุญกุศลของเราที่
ทำด้วยตนเองในการปฏิบัตินี้ แม้แต่ตัวอาจารย์ก็ยังมีความรู้ไม่เท่าใด แต่ว่ามี
ศรัทธาศึกษาฝึกหัดไป อาศัยอาศัยเอาธรรมะของพระพุทธเจ้านี้ก็จะขอให้
ถูก ๆ พยายามเพื่อจะได้เป็นครูบาอาจารย์ในภายหน้าต่อไป ให้พยายามอย่า
ให้มันเป็นโทษของตัวเอง อันใดไม่ติดถูกก็ศึกษาบาลี ศึกษาปริธรรมแล้วอย่า
ไปประมาณ อย่างน้อยก็กุศลการเจริญสมาธิ หรือ สติปัญญาของเราถือว่าให้
จาก เพื่อให้พระศาสนาของเราเจริญรุ่งเรืองสืบต่อไป จากนั้นจะได้กราบสตี
ปฏิญาณและเจตนาธรรม นิ่งสมาธิต่อไป

๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘

นิวรรณ์ของนักปฏิบัติ

อุปสรรคที่มีต่อนักปฏิบัติธรรม คือ นิวรรณ์ นิวรรณ์นี้หมายความว่า
ห้าม ไม่ให้เกิดปิติ ไม่ให้เกิดสมาธิ กำบังซึ่งมรรคผล เพราะฉะนั้นอุปสรรค
คือนิวรรณ์นี้ จัดเข้าในธรรมานุปัติสนาสติปัญญา ท่านอุปมาว่านิวรรณ์ ๕ นี้ กาม
ฉันทะท่านเปรียบเหมือนถ้ำว่า โลกของเราทุกคนมีโรค พยาบาท กับโทษสะ
เหมื่อนความเป็นหนี้ในตัว และโรคะเหมือนหนี้ และฉันทะนี้ เหมือนถูก
เรื่อนจำ อุทธัจจะนี้เหมือนทาส วิจิกิจจา เหมือนการเดินทางและหลงทาง

กามฉันทะ เปรียบเหมือนโรค เราจะไม่มีวันหมดถ้าหากว่าเราไม่ใ้
ปฏิบัติธรรม ต้องพึ่งอดสูกให้มาก ๆ เป็นต้นว่า อิมสังข กาย ในตัวของเรา
๘๒ ประการนี้ เต็มไปด้วยความโศกโรคแล้วความระคะมันก็จะลดลง ๆ แล้ว
ก็กำหนดขอบหนอ ขอบหนอ องค์ธรรมนี้ก็คือการระคะมันเอง

พยาบาท เปรียบเหมือนหนี้ พยาบาทนี้คือตัวโทษะๆ นี้เป็นหนี้เรา
จะต้องแก้หนี้ของเราให้หมดไปด้วยการกำหนดอารมณ์ โทษะนั่นเสีย

ฉันทะ เปรียบเหมือนถูกเรื่อนจำ ฉันทะ คือเวลาที่เร่างวงหงา
วหาวนอน ต้องพยายาม “ปรับกะ” ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์

อุทธัจจะ เปรียบเหมือนเป็นทาส เราเข้าไปฟัง อดิคให้มันอดิค
ไป อนาคตให้มันเป็นอนาคตไป ไม่ต้องคิดถึงอดีตหรืออนาคต ให้มันถึงแต่
ปัจจุบัน ให้กำหนดปัจจุบัน

วิจิกิจจา เปรียบเหมือนคนหลงทาง คือ ความสงสัยในพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ ในการปฏิบัติอย่างไรให้เสีย ถ้าผู้มีความสงสัยแล้วก็เหมือน
กับคนเดินทางแต่ไม่รู้จักถึงจุดหมายปลายทาง แทนที่จะไปทางลัดทางตรง
ไปทางอ้อมเสีย ไม่ถึงเสียที

การที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อจะได้เห็นหนทางอันถูกต้อง เราปฏิบัติตามสติปัญญาทั้ง ๔ พระพุทธเจ้า พระอัครสาวก พระอรหันต์ทั้งหลายดำเนินไปแล้วผู้บรรลุผลนิพพานโดยทางสั้นใด ทางสั้นนั้นคือ สติปัญญาทั้ง ๔ ดังมีพระบาลีว่า

เยเนวะ ยันติ นิพพานัง พุทธา เตสังญะ ตาวะกา

เอกายะเมณะ มัคคเณะ สติปัญญาเสสังญีนา

เพราะฉะนั้น เราก็ได้เดินตามรอยเบื้องพระยุคลบาท และรอยของ

พระอรหันต์ทั้งหลายแล้วก็จะถึงจุดหมายปลายทาง ไม่ช้าติดนี้ก็ชาติไหนๆ ต่อไป

ไป ต่อไปนี้ก็จะได้กราบสติปัญญา และ เคารพกรรม นังสมาธิ ต่อไป



พระศาสนา

เมื่อพระพุทธเจ้าของเราจะเสด็จปรินิพพาน พระองค์ก็ได้ตรัสแก่ พระอานนท์ว่า โย โอ อานันตะ รัมโหม จะ วิเนโย จะ ปัญญุตโต มัจจะเยนะ สัตตา ๆ อันนี้เป็นต้นว่าตูก่อนอานนท์ เมื่อเราปรินิพพานแล้วธรรมและวินัยจะเป็นศาสดาของท่านทั้งหลาย เพราะฉะนั้นการที่เราปฏิบัติธรรม เราตั้งอยู่ในพระวินัยการปฏิบัติธรรมคือ การเจริญวิปัสสนาในแนวสติปัญญาทั้ง ๔ อยู่ทุกวัน ๆ ทุกคำ ทุกเช้า เราตั้งอยู่ในปฏิโมกษ์สังวร และอินทริยสังวร ปัจฉยสังวร อาชีวะสังวร เราก็จะตั้งอยู่ผู้ใกล้พระพุทธองค์ อยู่ตลอดเวลาถึงแม้พระพุทธรูปจะปรินิพพานไปแล้วเราทั้งหลายอยู่ร่วมกันอยู่ด้วยธรรมอยู่ด้วยวินัยเราเอาธรรมเอาวินัย เป็นที่พึ่งของเรา เราพากันประพฤติปฏิบัติแล้วก็ตั้งอยู่ในศีลางวรวัตร ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติ อันนี้เราชื่อว่าเราได้บวชแล้วด้วยดีในพระธรรมวินัยนี้ เพราะฉะนั้นเราจึงภาคภูมิใจกันว่า เราอยู่ด้วยการปฏิบัติธรรม ธรรมนั้นคือสิ่งที่ประคับประคองจิตใจของเราไว้ไม่ให้ตกลงไปในที่ชั่ว วินัยนั้นก็คือการกำจัดความชั่วออกจากตน การไม่ให้ความชั่วอยู่ในใจของเรา เพราะฉะนั้นเวลาเมื่อเราปฏิบัติมัน ศีล และ องค์กรมรรค คือการที่เดิน การที่เดินงกรมและนั่งสมาธิ การที่เราดำเนินกรรมไปนั้นเป็นศีล จิตอยู่ในที่หนึ่งไปไหนนั้นเป็นสมาธิ ตัวรู้ว่าเป็นความดีนั้นเป็นปัญญา เรามาคำหนดพอของหนอ ยุบหนอกเหมือนกันความระมัดระวัง ห่วงของของยุบ นั้นเป็นศีล ใจตั้งอยู่ในพองและยุบเป็นสมาธิ ถ้ารู้ของยุบนี้เป็น ปัญญา เมื่อศีล สมาธิ ปัญญา เกิดขึ้นที่ใด มรรคมีองค์ ๘ ก็เกิดขึ้นที่นั่น มันเกิดขึ้นอย่างไร คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ คือตัวปัญญา สัมมาวาจา สัมมากัมมัตตะ สัมมาอาชีวะ คือตัวศีล สัมมาวาจา

สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นตัว สมภาสิ เมื่อศีล สมภาสิ ปัญญาเกิดขึ้นเมื่อใด มรรคมีองค์ ๘ ก็เกิดขึ้นที่นั่น เราดำเนินตามมรรคมีองค์ ๘ เพื่อเราจะไต่พ้น จากทุกข์ทั้งปวงนั่นแหละ ต่อนี้ไปเราจะต้องได้มีการกราบสัจชีพัญฐานและเดิน จงกรรม นิ่งสมาธิต่อไป

เฉลยของเฉลยเฉลย

ประโยชน์ในการฟัง

การฟังธรรม การฟังคำสอน การฟังคำสั่ง คำว่า ธรรม คือ เรา รักษาปฏิบัติธรรมนั้นไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว เรียกว่า ธรรม ถ้าหากว่าตรงกัน ข้าม อกุศล หรืออธรรม คือ บุคคลทำไม่ดีทุกทีคือ อบายภูมิทั้ง ๔ มี นรก เป็นต้น ส่วนธรรมะนั้นนำไปสู่ สุคติ อย่างกับการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัญญา ๔ นี้ เป็นธรรมเมื่อจากโลกนี้ไปแล้วก็จะโอบอุ้มเอาจิตของบุคคล คน นั้นไปยังสุคติโลกสวรรค์ และมรรคผลนิพานในที่สุดไม่พบในชาตินี้ ก็จะไต่ พบในชาติหน้า การฟังคำสั่ง คืออยู่ในพระวินัย คืออยู่ในศีล จะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีลปาฏิโมกข์ และอินทริยสังวร คือการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และปองยสังวร คือพิจารณาในปัจจุบัน ๔ มี จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ หรือเภสัช ก่อนที่จะบริโภค สัมมาอาชีวะ คือชีวิต ของนักรบวชไม่ไปหลอกลวงเขาก็เป็นผู้อื่นเป็นต้น นี้เป็นคำสั่ง และการฟัง เราจะฟังตอนที่รสาคดต้องฟัง เพราะว่าภาวการสวดมนต์เป็นธรรมะของพระพุทธ เจ้า เป็นพุทธโอวาท และตัวเองก็ว่าด้วย ฟังด้วย นอกจากนั้นก็ฟังผู้อื่น ฟัง พระคุณเจ้าเทศนา หรือฟังการสวดอภิธรรม อันนี้เป็นกรฟังอย่างสมบูรณ์ ฟังนี้ก็เป็นมหากุศล คือใน ปัญงกะนิบาต พระไตรปิฎกได้กล่าวไว้ว่า ๑. ผู้ ฟังยอมได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยฟัง ๒. สิ่งเคยฟังแล้วไม่เข้าใจก็จะเข้าใจ ๓. บรรเทาความสงสัย ๔. ทำความเห็นให้ถูกต้องได้ ๕.จิตของผู้ฟังนั้นย่อม ผ่องใส การฟังได้จากกรฟังเป็นมหากุศลยกตัวอย่าง แม่ไก่ตัวหนึ่งวิ่งอยู่ในวัด ได้ยินฟังพระกำลังสาธยายธรรมปาฏิโมกข์ ต่อมาเมื่อกหทัยวจิก กิน แม่ไก่ก็นั้นพอลายไปใต้ปีกเกิดเป็น ลูกสาวของพระเจ้าเมือง วันหนึ่ง ลูกสาวพระเจ้าเมืองนั้นเข้าห้องน้ำ ไปเห็นหนอน ก็เกิดอารมณ์นิมิตขึ้น

เป็นฌานได้ปฐมฌาน คือ วิตก วิจาร์ ปัตติ สุข เอกัคคตา เกิดสมาธิขึ้นมา ลูกสาวพระยาเจ้ามีองนั้นตายไปเกิดในพรหมโลก ตายในอริยาบถใดก็เป็นอริยาบถนั้น ตายในอริยาบถนั้นก็ไปนั่ง ตายในอริยาบถนอนก็ไปนอน นี้เป็นผลแห่งการฟัง มหากุศลเกิดขึ้นกับแม่ก็ทำไม่รู้เรื่องอะไร ได้ฟังกระแสเสียงแห่งพระธรรม นี้การฟังได้บุญ ได้มหากุศล ฟังได้ความรู้คือฟังคำสอน ความรู้อันมากมายรวมอยู่แล้วในการเจริญวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ นี้เอง

เตปิถักัง พุทฺทชวจะนัง อหริตตะวา กถิมานัง อปฺปะมาทมะวะ โอตตะระตติ
พระไตรปิฎกทั้งหมดทั้งสิ้น อันพระธรรมจักได้แสดงพระธรรมเทศนาย่อมรวมลงในความมีสติ ย่อมรวมลงในความไม่ประมาท เพราะฉะนั้น การปฏิบัติพระธรรมเราทรงไว้ซึ่งวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ ซึ่งถือว่าเป็น ผู้ทรงพระไตรปิฎกทั้งหมดทั้งสิ้นเพราะว่าพระไตรปิฎกรวมอยู่ที่นี้ทั้งหมดนี้เอง ต่อไปนี้เราจะต้องการบวชปฏิบัติฐานและเตตินจงกณมนังสมาธิต่อไป

๐๘๕๖ ๐๘๕๗ ๐๘๕๘ ๐๘๕๙

วิปัสสนาญาณขั้นที่ ๕

ในการทำวัตรที่สามมานี้รวมถึง สังคิเตนยะ ปัญญาภาวนาขั้นที่ ๓ ทุกๆ ความทุกข์เมื่อว่าโดยย่อแล้วคือได้แก่ขั้นที่ ๕ ๆ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปนั้นหมายเอาตั้งแต่เอกตาไป สม ชน เตส ปิน หนึ่ง เมื่อ เอ็น กระตุก มันม หัวใจ อาหารเก่า อาหารใหม่ เป็นต้นนี้เป็นรูป แต่จิตนั้นเป็นนาม สิ่งที่ไม่รู้อารมณ์เรียกว่ารูป อย่างเราหยิกเนื้อนี้ ถ้าเราไม่มีจิตเราก็ไม่รู้สิ่งของ ที่มันรู้ มันเจ็บก็เพราะว่ามันมีจิต เพราะฉะนั้นรูปคือสิ่งที่ไม่รู้รู้อารมณ์ นามคือสิ่งที่รู้ อารมณ์ รูปกับนามนี้เป็นภาษาธรรม กายกับใจเป็นภาษาของโลก นี่เป็นรูป ยัง มีอีก คือเวทนา ๆ มันมีอยู่ ๓ คือ มันมีสุข มันมีทุกข์ มันมีเฉย ๆ เรียกว่าเวทนา สัญญา คือความจำ ๆ นี้ ไม่แน่นอนบางทีก็จำได้บ้างทีก็จำไม่ได้ มีความเปลี่ยนแปลงคือ อนิจจัง ไม่ใช่ว่าจะจำถาวรไป สังขาร หมายเอาว่าสิ่งที่ผสมคือต้อง แต่ โลก โทสะ โมหะ อกุศล อโลภะ อโทสะ อโมหะ เป็นกุศล เป็นบุญ เป็นบาปเป็นมันผสมกันเรียกว่า สังขาร วิญญาณ คือจิตของเราอันนี้ สภาวะธรรม ใดคือไว้ซึ่งความรู้สึกว่าขั้นที่ ๕ สัญญาจากความงาม สัญญาจากความสุข สัญญาจากความเที่ยง สัญญาจากความมีตัวตน แต่ที่นี้มีปัญหาว่าเรามื่อนมาปฏิบัติ เราไปเอา ขั้นที่ ๕ เราไปเอาสติปัฏฐานทั้ง ๔ ขอให้เข้าใจว่าเมื่อเราเจริญวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือว่าเราเอาขั้นที่ ๕ เป็นอารมณ์เพราะว่าสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้คุณสมบัติ ซึ่ง ๕ ใช้อย่างสมบูรณ์นั้นคุณสมบัติอย่างไร คือว่า อย่างว่าเรากำหนดของหนอ คุย หนอ กายนี้ กับรูปขั้นที่เหมือนกัน เวทนาในเวทนาของสติปัฏฐานทั้ง ๔ กับ เวทนาในขั้นที่ ๕ ก็เหมือนกัน สัญญาเป็นธัมมาขุปัสสนา ญาณเป็นจิตตานุปัสสนา เราบำเพ็ญคิดหนอ ๆ ได้ชื่อว่าเป็นสติปัฏฐานขั้นที่ ๕ เพราะฉะนั้นเราเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ได้ชื่อว่าเราเจริญขั้นที่ ๕ นั่นเอง เพราะ สติปัฏฐานทั้ง ๔ คุณสมบัติ ๕ ไร่ ขั้นที่สรุปลงในสติปัฏฐานทั้ง ๔ หมด เมื่อกำหนด กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา ได้ชื่อว่าเป็น

ปฏิบัติขั้น ๕ อย่างสมบูรณ์ ดังนั้น ก็ขอให้ฝึกปฏิบัติเข้าใจ สรุปลงแล้วว่า เรา กำหนด พองกับยุบ ความระบัดระวัง เป็นศีล จิตที่อยู่กับ พองกับยุบ เป็น สมาธิ เรา รู้ อยู่ ว่า พองว่ายุบ เป็นตัวปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา ก็เกิดขึ้นที่พองหนอ ยุบหนอเนือง เพราะขณะนั้นมี ศีล สมาธิ ปัญญา ก็รู้สึกว่า มี มรรค ๘ สัมมาปฏิสัมภิทา สัมมาสังกัปปะ เป็นตัวปัญญา สัมมาวาจา สัมமாகัมมัตะ สัมมาอาชวาระ เป็นตัวศีล สัมมาวาจาณะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นตัว สมาธิ เมื่อศีล สมาธิ เกิดขึ้นที่ใด มรรคมีองค์ ๘ ก็เกิดขึ้นที่นั่น เพราะขณะนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่าเมื่อ อัญชุกิกรมรคองค์ ๘ มีอยู่ตราใบ พระโศดาบั้น พระ สกิทากามี พระธอนาคามี ศีลอยู่ครบนั้น เมื่อพระภิกษุประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมพระวินัยนี้โลกนี้จะไม่ว่างจากพระองค์ เพราะเหตุฉะนั้น การที่ปัจจุบัณนี้มีการปฏิบัติวิเสสสมาธิ สติปัญญา ๔ นี้ ๒ ข้อที่เราเอาขั้นนี้ ๕ เป็นอารมณ์ขอให้เข้าใจดังนี้ เราปฏิบัติสติปัญญา ๔ ถึงแม้ว่าเราไม่ได้รับรรมผลอันใด แต่ก็เห็นมหาภูคัล มหาภูคัลเกิดขึ้นในขั้นนี้ สันตตามของสัตว์ทุกอย่าง มุคัลผู้ใดได้สัมผัสกับสติปัญญาทั้ง ๔ บุคัลผู้ใดไม่เสียชาติเกิด ถึงไม่ได้รับผลในชาตินี้ แต่ก็จะเป็นอุปันนิสสัยในชาติต่อไป ต่อไปนี้คือการปฏิบัติปัญญา และเติมจงกรมนั่งสมาธิต่อไป

๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘

อานิสถ ๔ ประการ

การก่อเหตุชีวิตของสัตว์ทั้งหลายทุกชีวิตที่ได้เกิดมา ให้ได้รับความสุข ๆ นี้มีสุขในโลกียและสุขในโลกุตตร สุขในโลกียคือ สุขในโลกนี้ สุขในโลกุตตร คือ อริยมรรค อริยมผล และนิพพานในที่สุด แต่จะได้รับการประโยชน์ทั้ง ๔ ประการ ประโยชน์และอานิสถในการเจริญวิปัสสนานั้นมีอยู่ ๔ ประการ คือ ๑. สติ ๒. สุกคิ ๓. อุปันนิสสัย ๔. อินทรีย์

๑. สติ เวลาที่ตายไม่หลงตายมีสติอยู่ทุกเมื่อ เราทำอันใด ให้ท่าน รักษา

สติ กาวนา เราจะ ได้รู้ สึก สึก สำนึก กากุมใจ ไม่กระวนกระวาย

๒. สุกคิ. คือจิตจะได้สัมผัสกับสติปัญญาทั้ง ๔ คือ พองหนอ ยุบหนอ เวทนา ปวด เจ็บ เมื่อมีความคิดหรือไมตรี ธรรม ชอบหรือ ไม่ชอบ วัง ฟุ้ง สงสัย และกึ่งกำหนดอารมณ์ นิมิต อย่างนี้สัมผัสกับสติปัญญาทั้ง ๔ เมื่อจุดจิตของบุคคลผู้นั้นบริสุทธิ์ จะไม่ไปสู่อบายเพราะใจเป็นมหาภูคัล มหาภูคัลนี้เกิดในต้นตานของสัตว์ทั้งหลาย สัตว์แม้แต่สัตว์เครื่องงาน สัตว์เครื่องงาน มีนกกเขาเต่าตัวหนึ่ง กิกษุนี้สอนสติปัญญาให้ นกเขาเต่าพองบน ๒ ขี้ขึ้น ๒ กี้ไม่รู้จักความหมายอะไร กายก็ว่ากาย เวทนา จิต ธรรม แต่ว่าอำนาจแห่งสติปัญญา ๔ นั้นเป็นพุทธทวงนะ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ผู้ใดได้สัมผัสกับจิตใจแล้ว ก็ยังมหาภูคัลลดบันดาลเมื่อจุดเข้าไปคิดบนสวรรค์ไม่ไปรอกันนี้ประการที่ ๒

๓. อุปันนิสสัย เราทำกรรมฐานแม้แต่ ๒ ก็กัมภินน้ำ ซึ่งพยับหู ฐุแลบลิ้น ก็ได้

ก่อนอุปันนิสสัย ๓ วัน ๗ วัน ๑ เดือน ๒ เดือน ๓ เดือนอย่างมากมายและอุปันนิสสัยนั้นเหมือนเชื้อประทับไว้ในดวงใจตลอด กพชาติ นิสัยที่แท้จริงวิปัสสนาจะไม่เปลี่ยนแปลง ดวงใจจะนานสักเท่าไร ๆ อย่างพยับฝนตกไปทำการกรรมฐานก็ไม่ได้ ไม่เรียน ๘ ไม่ได้ สืบพบตาของก็ไม่ได้ เมื่อไม่ได้จะสัก ก็จะไปลา พระพุทธเจ้า ครึ่งที่แล้ว พระสารีบุตรท่านให้กัมมัฏฐาน แต่ญาณของสาวกนี้ย่อมได้ถึง ๒ กัลป์เท่านั้น

แต่ปัญญาของพระพุทธเจ้าหาที่สุดไม่ได้ ท่านใช้สติตั้งปัญญาอันถึงอดีต จุฬปีนถกนี้
ไม่ใช่ย่อยเหมือนกันเพราะว่าเป็นพระราชา แล้วก็ไปขึ้นช้างไปตรวจพระนคร
และมีเหตุออกที่พระพุกตร แล้วเอาผ้าเช็ดหน้ามาเช็ดปรากฎว่า ได้ทำกรรมฐาน
ว่า ผู้ของเรานี้หาว่าแล้วมาเป็นเหตุนี้เห็นความไม่แน่แท้ที่ท่านนั้นคือวจนิจจัง ทำ
กรรมฐานแต่มีตัวอนิจจังเกิดขึ้นว่า ในตัวของเราและโลกทั้งหมดนี้เป็นอนิจจัง
และประทัยใจว่า เกิดมาในสังสารวัฏนี้ก็ท่องเที่ยวไปมาจน ได้บังเกิดขึ้นในพระ
ศาสนาของพระศาสดาของพระพุทธเจ้า และได้มาบวช ๆ ได้ก็จะทำกรรมฐาน ๆ
ถึงมาสึก พระพุทธองค์ก็ย้อนถามว่าอุปนิสัยของเขามียูกี่ได้เอาผ้าขาวผืนหนึ่ง
ให้ ให้ไปคลำผ้าขาวแล้วว่า รมฺห หรือ เป็นต้น จิตนี้มีสติอยู่ในขณะทีคลำไป
คลำมา ได้ถึงความหลุดพ้น และยังได้ถือสัญญาอีกด้วย วันหนึ่ง ทำบุญที่บ้านไม่
นิมนต์จุฬปีนถก พระพุทธเจ้าบอกว่าเอ๋ย ยังมีองค์หนึ่งให้โยมไปนิมนต์ พอโยมไป
ถึงวัดก็เห็นพระเต็มไปหมดไม่รู้ว่าเป็นใคร เป็นนุพปีนถก ด้วยเหตุที่พระพุทธเจ้า
ถกได้แสดงเป็นมโนมยิทธิ แบ่งภาคตัวเองเป็นหลายร้อยร่าง โยมก็กลับไปหา
พระพุทธเจ้าว่า ถ้างอศได้ช้าปากว่าก่อนก็ให้จับเอาองค์นั้นแหละ พอโยมไป
นิมนต์ออกรอบ ตามว่าใครเป็นจุฬปีนถก ๆ ก็ตอบว่าเอาตนเอง โยมก็จับเอาองค์ที่
พูดก่อน แล้วรูปเหล่านั้นก็หายไปหมด นี้คืออุปนิสัย

๔. อินทริย์ อันถึงสังขตปัญฐานนี้ ๗ ปี ถ้าหากว่าเข้ากรรมฐานเป็น
เวลา ๗ ปีไม่ยอมไปไหน ก็จะได้เป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ หมดสภาพหมด
ชาติ ไปในชาติปัจจุบันเลย

๔๘๗๗๗๗๗๗๗๗๗๗๗

นตฺถิ จมฺฐา ตมาทุกฺกขา ทุกฺข่อมฺสมอด้วยขันธํใหม่

เมื่อเราก็คึกขึ้นมาในโลกอันนี้ ภาระที่จะต้องทำ ต้องแบกทั้งภายนอก
และภายใน ภายนอกมีการปกครอง การศึกษา การแพทย์ และการก่อสร้าง
วัตถุต่างๆเป็นต้น เรียกว่าการะกายนอก การะภายในได้แก่ ขันธทั้ง ๕ ย่อก็
คือรูปกับนามอันเป็นการะอย่างหนัก ถึงแม้จะหนักก็ทำให้เบาได้ด้วยสติปัญ
ฐานทั้ง ๔ คือ ๑. กาย ๒. เวทนา ๓. จิต ๔. ธรรม ภาคปฏิบัติคือ

๑. กาย คือ กราบก่อน นะโม ๓ ครั้ง แล้วเดินขว้างขว้าง ซ้ายอย่าง
หนอ ๕ นาที แล้วนั่งยองหนอ ยุบหนอประมาณ ๕ นาทีเรียกว่า กาย

๒. เวทนา คือ ปวดหนออๆ

๓. จิต คือ คิดหนออๆ

๔. ธรรม คือ ขอบใจ ไม่ขอบใจ ว่าง ฟุ้ง สงสัย

เมื่อภาวนาไป มีอารมณ์นิมิตเกิดขึ้น เช่น สีเขียว ขาว แดง แสงสว่าง มี
พระพุทธรูป ต้นไม้ กุเภา เป็นต้นให้กำหนดว่า เห็นหนออๆ จะหายหรือไม่หาย
ก็กลับมากำหนดอีกภาวนาว่า พองหนออ ยุบหนออต่อไป การรับภาระครั้งนี้เป็น
การะกายนอก

๔๘๗๗๗๗๗๗๗๗๗๗๗

อศฺขณายมลา มนตา ฯ
มนต์ ๘ การไม่ทองบนเป็นมลทิน ฯ

จาก อังคุตตรนิกาย อัฐสุกคา

เหตุนี้ เมื่อเราเรียนแล้วทองไปแต่แล้วเราควรทบทวนอยู่เสมอ ถ้าไม่แล้วก็จะลืมคือเป็นมลทินนั่นเอง สวดมนต์แบบหลวงก็ดีแต่ก็ตำนาก็ดีเป็นพุทฺธวงนะคือคำสอนของพระพุทฺธเจ้า เมื่อเราได้แปลและเรารู้จักความหมายก็จะทำให้ใจของเราเบิกบานชุ่มชื้น่องใส เหมือนร่างกายของหรือช้างก็หายาให้หายพองหายเข้าหมายความว่า การสวดมนต์ก็เหมือนกับกายาของมันเอง

ส่วนการปฏิบัติก็เหมือนกับภารกิจรับประทานยา ทั้งทา ทั้งกิน โรคคือกิเลสก็จะได้ลดเบาและบางไปโดยลำดับ ตนเองไม่สบายถ้าได้สวดหายด้วยตนเองก็จะสบาย คนอื่นไม่สบายเมื่อเขาสวดหายเองเขาก็จะสบาย หรือตนเองไม่สบายให้คนอื่นสวดหายให้ฟังและคนอื่นไม่สบายตนเองสวดหายให้เขาฟังทั้งตนเองและคนอื่นนั้นก็สบาย คงตั้งพระพุทฺธองค์ได้รูปตั้งให้พระศาการูปหนึ่งชื่อจุมพทฺธระให้สวดหายโพชฌงค์ ๗ ให้พระองค์ฟังพระองค์ก็หายเหนื่อย บทสวดมนต์โพชฌงค์นี้ถือได้ว่าเป็นธรรมโอสถอย่างหนึ่ง การสวดมนต์ถ้าเราตั้งใจสวดก็จะเกิดอานุภาพเป็นอย่างดียิ่งแน่นอน

๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘

หนพทานิ โว ภิกฺขเว อามนตฺยามี ฯ
อุกอนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า

วาระธัมมา สังฆารา แปลว่า สังฆารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็น

ธรรมตา ฯ

อัปปะมาทนะ สัมปาเทตฺเต แปลว่า ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด ฯ

อะยัง ตะตาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา แปลว่า นี้ เป็นพระวาจาในครั้งสุดท้ายของพระศาสดาตเจ้า ดังนี้เถิด ฯ

วิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นยอดของคำสอน เป็นที่รวมพระไตรปิฎกทั้งหมด ดังบาลีว่า

สะกะลังฺ เตปิฎกัง พุทฺธวจะนัง อาหะริตฺวา กะถิตฺยมาณัง
อัปปะมาทัง เหวะ โอตระระติ ฯ

แปลว่า พระพุทฺธวงนะคือ พระไตรปิฎกทั้งหมดทั้งสิ้น อันพระธรรมถึก นำมาแสดง ย่อมรวมลงในความไม่ประมาททั้งหมด ในอรรถกถา
แก้ว่า ความไม่ประมาทคือ ความมีสติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั่นเอง ดังนี้ ฯ

๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘

คติธรรม

มาก และน้อยไม่ใช่อยู่ที่สิ่งของ มากและน้อยอยู่ที่น้ำใจ ตัวอย่างเมื่อกิษุทั้งหลาย สนทนากันในเรื่องน้อยมาก พระพุทธองค์ตรัสว่า สิ่งของไม่สำคัญ กับน้ำใจ ถ้าน้ำใจดีสิ่งของน้อยบุญก็มาก ถ้าน้ำใจไม่ดีสิ่งของถึงจะมากบุญก็น้อย บัณฑิตทั้งหลาย เห็นสิ่งทั้งหลายเป็นธรรม เห็นหญ้า และใบไม้ทุกชนิดในโลกนี้เป็นธรรมทั้งหมด เหมือนหมอนเห็นโรคๆ ทั้งหลายมีทั้งภายนอก ภายใน โรคภายนอก คือ มีการเจ็บท้องเป็นต้น เปรียบเทียบโรคนั้นก็ คือ โรคภายนอกบางอย่าง กิษุก็หาย ไม่กิษุก็หาย โรคภายในนอกจากอย่าง กิษุก็หาย ไม่กิษุก็หาย

ส่วนโรคภายในนั้นหมายเอากิเลส คือ โรคภายในปฏิบัติก็หายไม่ปฏิบัติก็ไม่หาย เพราะเหตุใดจึงจะเป็น ปฏิบัติก็หาย ไม่ปฏิบัติก็หายนั้นเป็นไปไม่ได้จะต้องปฏิบัติเพราะเป็นกฎธรรมดา เหมือนใบว่าจะห่อแผ่นดินไม่ไผ่แผ่นใด ผู้ที่มีโรค คือกิเลสต้องปฏิบัติธรรมจึงจะหมดกิเลสคนนั้น

๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘

หลักในการปฏิบัติของโยคีใหม่

สติปัญญา ๔ ข้อ

๑. กาย - ยบหนอ พองหนอ
๒. เวทนา - ปวดหนอ สุขหนอ เหนียวหนอ
๓. จิต - คิด (คิดดีหนอ คิดไม่ดีหนอ)
๔. ธรรม - ชอบหนอ ไม่ชอบหนอ พุ่งหนอ สงสัยหนอ

อินทรีย์

๑. ศรัทธา ๒. วิริยะ ๓. ทมะ ๔. สติ ๕. ปัญญา

ในการบรรลุการปฏิบัติมี ๖ อย่าง

๑. ปัญญา แสงสว่าง
๒. ความพยายาม ๓. ความอิมใจ
๔. ความไม่พอในการทำความดี
๕. ความไม่ละทิ้งในบุญ
๖. ความไม่ย่อแพ้ที่จะปฏิบัติ

การหลุดพ้นไปนิพพานมีอยู่ ๗ อย่าง

๑. ประพตติสัทธาปริสุทธิ์ ๒. ประพตติจิตปริสุทธิ์
๓. ประพตติปัญญาปริสุทธิ์ ๔. ประพตติความสงสัยปริสุทธิ์
๕. ความรู้การปฏิบัติ ปริสุทธิ์ ๖. ความรู้การปฏิบัติ ปริสุทธิ์
๗. ความรู้การเห็นธรรมปริสุทธิ์

หนทางสู่ความดี

๑. ต้องมีวิปัสสนาปัญญา ๒. ต้องมีความเพียร
๓. ต้องมีความระวัง ๔. ต้องมีความเสียสละ

