

พระธรรมเทศนาชุด

ปฏิบัติทางจิต

โดย เขมรสิทธิ์ ภิกขุ

ที่ระลึกงานประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์ สร้างอุโบสถ
วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
ในวันจันทร์ที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๙

และ

ที่ระลึกงานแสดงธรรมบรรยายเป็นธรรมทาน
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล
จัดโดย ชมรมกัลยาณธรรม ร่วมกับ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ในวันอาทิตย์ที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙
ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทานถวายเป็นพุทธบูชา



ธรรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีอันดับที่ ๒๒

- หนังสือ** : พระธรรมเทศนาชุด ปฏิบัติการทางจิต
- ปรารภธรรม** : พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)
สำนักปฏิบัติกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์
จ.พระนครศรีอยุธยา
- ภาพปก** : ภาพวาดด้วยสีไม้ ของพระอาจารย์อำนาจ โอภาโส
แห่งสำนักพุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว
จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดย
- ธรรมกัลยาณธรรม** : ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒๗๓๕๓
และ ๐๒-๗๐๒๙๖๒๔
- หรือ ธรรมกัลยาณธรรม** : ๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ
สีลม บางรัก กทม. โทร. ๐๒-๖๓๕๓๙๙๑-๒
และ ๐๒-๖๓๕๓๙๙๔
- รูปเล่ม, เพลท, พิมพ์** : ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรุป
โทร. ๐๒-๔๔๖-๓๗๒๒ และ ๐๙-๑๐๓-๓๖๕๐
- พิมพ์ครั้งที่ ๑** : ๖,๕๐๐ เล่ม สิงหาคม ๒๕๔๙
- ISBN** : 974-94696-2-3

ต้องการหนังสือ โปรดติดต่อที่

วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

โทร. (๐๓๕) ๒๔๒-๘๙๒, (๐๓๕) ๒๔๔-๓๓๕

โทรสาร. (๐๓๕) ๒๔๕-๑๑๒, (๐๓๕) ๒๔๒-๘๙๒

www.mahaeyong.org

คำนำ

เนื่องในมงคลวาระที่วัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จะได้มีพิธีวางศิลาฤกษ์อุโบสถ ในวันจันทร์ที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๔๙ นี้ ประกอบกับชมรมกัลยาณธรรม ได้อาราธนานิมนต์ หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรลี (พระครูเกษมธรรมทัต) มาเป็นองค์บรรยายในงานแสดงธรรมเป็นธรรมทาน เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในวันอาทิตย์ที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ นี้

คณะศิษยานุศิษย์ ในนามของชมรมกัลยาณธรรม จึงร่วมใจกันจัดพิมพ์หนังสือ พระธรรมเทศนาชุด **ปฏิบัติการทางจิต** เพื่อเป็นที่ระลึกในงานประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์อุโบสถของวัดมเหยงคณ์ และเป็นที่ระลึกในงานแสดงธรรมบรรยายถวายเป็นพระราชกุศลดังกล่าว ด้วยความนอบน้อมศรัทธาในหลักธรรมคำสอนของ**หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรลี** องค์อาจารย์ผู้อุทิศชีวิตเพื่อทดแทนคุณพระศาสดา ดำเนินตามรอยบาทของพระศาสดาโดยมิได้เห็นแก่ความเหนื่อยยากใด ๆ ทั้งนี้ในการประกอบสังฆกรรมต่าง ๆ ของวัด นับว่าพระอุโบสถเป็นสถานที่อันสำคัญและจำเป็นมาก ที่จะวางหลักปักศรัทธาในพระศาสนาให้มั่นคงยั่งยืนได้ ทั้งยังเป็นศาสนสถานอันศักดิ์สิทธิ์ที่ก่อกำเนิดพุทธบุตรผู้สืบทอดพระศาสนา จึงนับเป็นงานที่น่าสนับสนุนส่งเสริม ให้ภารกิจอันใหญ่หลวงนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

กราบขอบพระคุณ**พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส** แห่งสำนักพุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว จ.เพชรบูรณ์ ที่เมตตาสร้างสรรคภาพปกอันงดงามราววิมานจากสรวงสวรรค์นิรมิตให้อุโบสถวัดมเหยงคณ์ในจินตนาการ งามล้ำเกินพรรณา

คณะศิษย์ขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมแรงใจ ให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงทันงานวันพิธีวางศิลาฤกษ์อุโบสถดังกล่าว ขออานิสงส์แห่งธรรมทานนี้จงส่งผล ให้ทุกท่านบังเกิดดวงตาเห็นธรรมในเร็วพลัน และขออนอบน้อมถวายอานิสงส์แห่งธรรมทานนี้ เป็นพุทธบูชาและถวายเป็นอาจริยบูชาแด่หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรลี ด้วยความเคารพศรัทธาเหนือเศียรเกล้า เทอญ.





กำหนดการ



ประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์ สร้างอุโบสถ

วัดมเหยงคณ์

ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วันจันทร์ที่ 14 สิงหาคม 2549 (แรม 5 ค่ำ เดือน 9)

๔

วันจันทร์ที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2549

- เวลา 09.00 น. - ผู้ร่วมงานรับแจกสารลงทะเบียน
- เวลา 10.00 น. - ประธานในพิธีจุดธูป - เทียน บูชาพระรัตนตรัย
- อาราธนาศีล
 - พระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์ 9 รูป เจริญพระพุทธมนต์
- เวลา 11.00 น. - ถวายภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์
- เจริญทำนุสนธิ์เกียรติ์ สาธุชนทุกท่านร่วมประกอบอาหาร
- เวลา 11.59 น. - ประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์
- ผู้มีจิตศรัทธา ถวายปัจจัยร่วมสร้างอุโบสถ
 - ถวายเครื่องไทยธรรม
 - พระสงฆ์อนุโมทนา เป็นเสร็จพิธี

ปิดงาน (นำใบลงทะเบียนมารับของที่ระลึก)



วัดมเหยงคณ์

วัดมเหยงคณ์ เดิมเป็นพระอารามหลวงโดยสมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ ๒ (เจ้าสามพระยา) ทรงสร้างขึ้นและได้รับการปฏิสังขรณ์มาหลายครั้งหลายสมัย แต่สุดท้ายต้องกลายสภาพเป็นวัดร้างนับตั้งแต่เสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่ ๒ เมื่อ พ.ศ. ๒๓๑๐ ล่วงเลยมาสองร้อยกว่าปี

ครั้นถึงปี พุทธศักราช ๒๕๒๗ พระอธิการสุรศักดิ์ เขมรสิทธิ์ (ปัจจุบัน คือ พระครูเกษมธรรมทัต) ได้จาริกมาพบเข้าในขณะที่วัดมเหยงคณ์มีสภาพเป็นวัดร้าง โบราณสถานถูกปกคลุมด้วยป่าเปลี่ยนรกราก มองไม่เห็นซากปรักหักพังของพระอุโบสถ-พระเจดีย์ หลายองค์ที่รายล้อมอยู่ระหว่างกำแพงแก้ว ๒ ชั้น ไม่มีถนนหนทางเข้าออก

พระอาจารย์สุรศักดิ์ได้นำมนำศรัทธาจากคณะพระสงฆ์-สามเณร และญาติโยม พวกกันมาพัฒนาหักล้างถางพงปรับแต่งให้สะอาดเรียบร้อยดำเนินการให้ทางกรมที่ดินเข้าไปสำรวจทำรังวัดออกโฉนดที่ดินของวัดมเหยงคณ์ ปรากฏว่าได้ที่ดินประมาณ ๔๓ ไร่

แล้วได้จัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติกรรมฐานขึ้น ในบริเวณพื้นที่นอกโบราณสถานโดยตัดถนนเข้าสู่วัดและพยายามขอซื้อที่ดินของเอกชนขยายออกไปทางทิศตะวันออกทำให้ปัจจุบันได้มีพื้นที่ดินเพิ่มขึ้นใหม่ประมาณ ๙๒ ไร่



บริเวณพื้นที่ ที่จะสร้างอุโบสถ

๕

สำนักปฏิบัติกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์

เมื่อวันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๔๔ ด้วยความเห็นชอบของมหาเถรสมาคมกระทรวงศึกษาธิการจึงประกาศตั้งเป็นวัดขึ้นในพื้นที่ใหม่มีนามว่า **“วัดมเหยงคณ์”** เป็นวัดที่มีพระสงฆ์อยู่จำพรรษา เท่ากับเป็นการฟื้นฟูสภาพวัดอรุณาวาส (วัดป่า) ซึ่งมีพระสงฆ์ปฏิบัติวิปัสสนาธุระ ในอดีตสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานีให้กลับคืนมาปรากฏขึ้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง

แต่เนื่องจากพระอุโบสถเดิม กรมศิลปากรได้ขึ้นทะเบียนเป็นโบราณสถาน และเป็นมรดกโลก ต้องอนุรักษ์ให้คงไว้ตามสภาพซากโบราณสถาน และอยู่ในพื้นที่วัดร้าง ฉะนั้น พระครูเกษมธรรมทัตเจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน จึงดำริร่วมกับพระสงฆ์ คณะกรรมการ และศรัทธาญาติโยมของวัด ที่จะสร้างอุโบสถขึ้นใหม่โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

๑. เพื่อเป็นสถานที่ทำสังฆกรรมของพระสงฆ์
๒. เพื่อเป็นพุทธสถาน ประดิษฐานพระพุทธรูปปฏิมากรองค์ประธานและบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ
๓. เพื่ออนุรักษ์ศิลปะแบบอยุธยาโบราณ
๔. เพื่อน้อมเกล้าอุทิศถวายเป็นพระราชกุศล แก่อดีตบูรพมหากษัตริย์ไทย
๕. เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว



พระธรรมเทศนา ชุต ปฏิบัติการทางจิต

ปวารณธรรมโดย เขมรดี ภิกขุ

การหาจิตให้เจอ

เย อิตตํ สลฺยาเมตฺสสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพฺพธฺนา

ผู้รู้จักควบคุมรักษาจิตไว้ จะพ้นไปได้จากบ่วงมาร

การนาจิตาให้เจอ

นมตฤ รตตุนตยสฺส ขอถวายความนอบน้อมแต่พระ
รัตนตรัย ขอความผาสุก ความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติ
สัมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

๗

โอกาสต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะตามหลักธรรมคำสั่ง
สอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อส่งเสริมสติ
ปัญญา ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ โดยเฉพาะการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจ ถ้า
ไม่เข้าใจก็ไม่สามารถจะปฏิบัติด้วยตนเองให้ถูกต้องได้

วิปัสสนาคือความรู้แจ้งเห็นจริง เพราะฉะนั้น การ
เจริญสติต้องระลึกให้ตรงต่อสภาวะธรรมชาติที่เป็นจริง ถ้า
ระลึกไม่ตรงต่อสภาวะหรือธรรมชาติที่เป็นจริงก็ไม่สามารถ
จะรู้แจ้งรู้จริงตามความเป็นจริงได้ เพราะฉะนั้นสติต้องระลึก

ให้ตรงต่อของจริง คือ ปรมาตถธรรม สติต้องระลึกรู้สัมผัสให้ ถูกตรง ถูกต้อง ตรงต่อปรมาตถธรรม หรือที่เรียกปรมาตถ์ว่า รูปธรรม นามธรรม อันได้แก่ จิต เจตสิก รูป สติต้องระลึกรู้สัมผัสให้ตรง ถ้าไม่ระลึกรู้ตรงต่อรูปนาม ไม่ระลึกรู้ให้ตรงต่อปรมาตถ์ ก็จะไปสู่บัญญัติไปรู้ที่บัญญัติอารมณ์อันเป็นส่วนสมมติ เป็นของปลอม สมมติไม่มีสภาวะ ไม่มีสภาพแห่งความเป็นจริงโดยแท้ จึงไม่มีการเกิดการดับการเปลี่ยนแปลง ไม่มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องระลึกรู้ให้ตรงกับปรมาตถ์ ปรมาตถธรรมนั้น จะมีการเกิดดับ รูปนามมีความเกิดดับ เมื่อมีเกิดดับก็เท่าๆกับ ไม่เที่ยง คือเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นแล้วก็แปรสภาพไป ดับไป การที่ดับไปเพราะเป็นทุกข์ ทุกขสภาวะ ทุกขลักษณะ คือสภาพที่ทนอยู่ในสถานะเดิมไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป เป็นทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นก็ดับเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นก็ดับเป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ มันจะเกิดจะดับก็เป็นตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ถ้าสติระลึกรู้ตรงต่อปรมาตถ์ บ่อย ๆ **เนืองๆ มีสติสัมผัสปัญญาที่แยบคาย ก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนามของปรมาตถ์ เรียกว่าเห็นความจริง เห็นสภาวะตามความเป็นจริง เห็นของจริงตามความเป็นจริง เห็นรูปนามเกิดดับ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฉะนั้น เมื่อเราฝึกปฏิบัติมากขึ้นมากขึ้น ก็ต้องทิ้งสมมติออกไป เพิกบัญญัติออกไป ให้ระลึกอยู่กับปรมาตถธรรมล้วน ๆ ให้มากขึ้นต่อเนื่อง**

ขึ้น ฝึกปรับให้พอดี ให้ปล่อย ให้ว่าง ไม่ยึด ไม่ติด ไม่เอาอะไร
ทั้งหมดให้ทำความเข้าใจว่าปรมาตมมันต้องไม่ใช่รูปร่าง ท่าทาง
ทรวดทรง สันฐาน ไม่ใช่ความหมาย ไม่ใช่ชื่อ ภาษา ชื่อก็ดี ภาษา
ก็ดี ที่จิตไปนึกคิดถึง จดจำมาไว้เรียกชื่อ พอนึกถึงชื่อต่าง ๆ
ก็กลายเป็นภาษา เป็นคำเป็นประโยคเป็นอารมณ์ของจิตเกิดขึ้น
ขณะใดจิตนึกเป็นชื่อเป็นภาษา แสดงว่าจิตกำลังอยู่กับ
บัญญัติอารมณ์ ผู้ปฏิบัติต้องสังเกตให้ออก เพราะจะต้องมี
ทุกคน ในฐานะที่ยังอยู่ในระหว่างฝึกปฏิบัติ ไม่มีใครที่สติจะ
อยู่กับปรมาตมตลอดเวลา ต้องไปสู่นิบัญญัติบ้าง

ขณะที่เดินไปทำธุระถ้าจิตไม่รู้จักรับบัญญัติก็เดินไม่ถูกทาง
เลี้ยวไม่ถูกทาง เข้าห้องน้ำห้องส้วมไม่ถูก การเปิดประตู ปิด
ประตู จะต้องมียารมณ์สมมติตลอด คือมียารมณ์เป็นความ
หมาย รู้จักความหมายว่า ต้องทำอย่างนี้จึงเกิดอย่างนี้ ทำ
อย่างนั้นเป็นอย่างนั้น นั่นคือบัญญัติอารมณ์

แต่ขณะที่มานั่งอยู่หนึ่ง ๆ ปฏิบัติก็ไม่จำเป็นต้องเอา
บัญญัติ เราไม่ได้เดินเหินทำอะไร แค่อุเบกขา ๆ คัดบัญญัติ
ออกไปให้มากที่สุด แต่แม้จะคัดออก ก็ยังคอยนึกถึงบัญญัติ
นั่งไปแล้วก็คอยนึกถึง ชื่อภาษา เรื่องราวต่าง ๆ เป็นความหมาย
เป็นรูปร่าง เป็นมโนภาพ เป็นชื่อเรียก เมื่อเราคิดไปถึงอะไรก็
มีชื่อของสิ่งนั้น มีคำพูด เรียกว่าพูดอยู่ในใจตลอดเวลา พากย์
อยู่ในใจ เหมือนว่าดูหนังก็มีคนพากย์ให้ฟัง ว่าอย่างนั้นอย่างนี้

จิตก็เหมือนกัน รับอารมณ์อันใด ก็ปรุงไปในชื่อ ความ

หมายรูปร่างของสิ่งเหล่านั้น จิตจึงเหมือนพุดอยู่ตลอด ใน
ขณะที่จิตกำลังมีอารมณ์เป็นชื่อภาษา รูปร่างความหมาย สิ่ง
ที่เป็นปรมัตถ์ก็คือจิตที่มีเจตสิกต่าง ๆ ประดับอยู่ มีวิตก มี
วิจารณ์ ตรีนิก เคล้าไปในอารมณ์มีสัญญาความจำในอารมณ์
สิ่งเหล่านี้ เมื่อพุดขึ้นมาในจิต ประดับจิตให้แล่นไปสู่อารมณ์
ที่เป็นสมมติ พอปรุงไปปรุงมา จิตก็จะมีอารมณ์เป็นเรื่องราว
เป็นภาษา เป็นชื่อ เป็นความหมาย ตามสิ่งที่จิตคิดไปนั้น คิด
ไปถึงบ้านก็เห็นภาพบ้าน คิดไปถึงคนเห็นคน นึกชื่อนึกความ
หมายของคนของสถานที่ เรียกว่าจิตไปสู่อารมณ์ที่เป็นบัญญัติ
คนก็ดี บ้านก็ดี เหตุการณ์ก็ดี เรื่องราวความหมาย เป็นบัญญัติ
แต่ในขณะนั้นจิตที่เป็นปรมัตถ์ก็เกิดขึ้นอยู่ ก็คือความตรึก
ความนึกความปรุงแต่ง ความคิดนึกนั้นเองกำลังเป็นปรมัตถ์ที่
เกิดอยู่

วิปัสสนานั่นสติต้องระลึกที่ปรมัตถ์ ฉะนั้นเมื่อจิตกำลัง
ตรึกนึกคิดไปในเรื่องราวชื่อภาษา ต้องเจริญสติระลึกเข้ามาที่จิต
คือระลึกที่ความคิด ที่การตรึก การนึก การวิพากษ์วิจารณ์
ความจำได้หมายรู้ที่เกิดขึ้นในจิต ต้องทำสติรู้เข้ามาที่จิต
อาการในจิต ความปรุงแต่งในจิต ถ้าระลึกเข้ามาที่นี้ เรียกว่า
ระลึกเข้ามาสู่ปรมัตถ์ ก็จะหลุดจากเรื่อง จากความหมาย จาก
ชื่อภาษา เหมือนกับว่า เรื่องขาดลง คำพูดหายไป ภาษาของ
จิต ชื่อ ความหมายขาดหายไป รูปร่างมโนภาพหายไป ความ
หมายหายไป คือเรื่องขาดลง เหมือนการฉายภาพยนตร์เอา

แสงผ่านฟิล์มไปที่จอภาพยนตร์ ก็เห็นเป็นภาพอะไรต่าง ๆ ตัวภาพที่จอหนังเหมือนกับอารมณ์ที่เป็นสมมติบัญญัติ เป็นคน สัตว์ เป็นเหตุการณ์ แต่ตัวปรมัตถ์ คือที่กำลังอยู่ที่ฟิล์มอยู่ที่ แสงที่ฉายออกไป เมื่อดูของจริง ก็ย้อนมาดูที่นี้ ถ้าฟิล์มขาด ไม่ไปต่อ ภาพที่จอก็จะขาดหายไป



อุปมาเหมือนผู้ปฏิบัติ เวลาคิดไปคิดไปสู่เรื่องนั้นเรื่องนี้ พอสติทวนเข้ามารู้ที่จิต ดูจิต ดูความคิด ดูการตรึงนึก เรื่องก็ ขาดหายไปเหมือนภาพที่จอหนังขาดหายไป แล้วเดี๋ยวก็ฉาย ขึ้นอีกแล้ว เรื่องราวก็เกิดขึ้นอีก เป็นเรื่องเป็นราว เมื่อเรา ระลึกเข้ามาที่จิต ดูความคิดดูการตรึงนึกเรื่องก็ขาดไป เรียก ว่าเมื่อสติรู้เข้ามาสู่ปรมัตถ์ก็จะทิ้งบัญญัติ เหมือนกับความคิด ขาดลงไป ความคิดที่ไปสู่เรื่องราวต่าง ๆ ขาดลง จะเห็นว่า จิตมีความดับ มีการเกิด มีความหมดไป มีการเกิด มีการหายไป เรียกว่าได้เริ่มสัมผัสสัมพันธ์กับธรรมชาติของจิต เริ่มเห็นจิตที่ ไม่ได้คงที่ ไม่ได้ตั้งอยู่ มีแล้วหายไปมีแล้วหมดไป หัดระลึกรู้ อย่างนี้บ่อย ๆ เนือง ๆ

ถ้าบุคคลได้เจริญสติดูความคิดดูจิตดูใจ ดูความปรุงแต่งให้เป็น คนนั้นจะสามารถทำจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อใดจิตคิดไปสู่ออดีต อนาคต สติรู้มาที่ความคิด รู้จิตรู้ใจ ก็กลับมาสู่ปัจจุบัน เรื่องอดีตเรื่องอนาคตก็ขาดไป การที่สติอยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน อารมณ์ที่เป็นปรมาตม์ จิตก็มีความเบา มีความสบาย มีความผ่อนคลาย เพราะกิเลสก็ถูกขัดเกลาลอกออกไป ถ้าสติอยู่กับปรมาตม์อยู่กับปัจจุบัน จิตใจก็จะมีความปรกติขึ้น แต่ถ้าหากปล่อยปละยให้จิตคิดไปนึกไปสู่เรื่องอดีต อนาคต จิตก็จะวิพากษ์วิจารณ์ในอารมณ์นั้น ๆ ให้เกิดความพอใจ ไม่พอใจ เกิดโลภ โกรธ หลง ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด จิตใจเร่าร้อนเป็นทุกข์ ในจิตในใจขึ้นมา นั่นเพราะว่าขาดสติดูแลรักษาจิต

ถ้าเราปฏิบัติกรรมฐานเป็น กำหนดจิตให้เป็น จิตคิดไปนึกไป สติรู้มาที่ความคิด รู้มาที่การตรึงนึก ตัดเรื่องออกไป ไม่ปล่อยลอยไปคิดเรื่องนั้น ตัดไปขาดไป มันปล่อยคิดไปอีกก็ระลึกรู้เข้าไปอีก ตัดอดีตอนาคตออกไป เข้าสู่ปัจจุบัน รู้บ่อย ๆ เข้า เรื่องราวของจิตขาดหายไป จิตก็เริ่มเบา สงบลง คลี่คลายจากความฟุ้งซ่านหงุดหงิด แล้วทำให้เกิดสติปัญญา ให้เห็นว่าจิตนี้ก็ไม่คงที่ มีเกิดมีดับ ไม่มีตัวไม่มีตน สักแต่ว่าเป็นธรรมชาติ เป็นธาตุรู้ สภาพรู้มีความนึกความคิดแล้วก็ดับลงเท่านั้นเอง

จิตจึงต้องทวนกระแสของมันมารู้ตัวมันเอง โดยเอาความคิดที่คิดมาเป็นกรรมฐาน กลับมาระลึกที่ความคิด มัน

ตริกมันนิกมันสงสัย จดจำ ก็เอาสติระลึกรู้เข้ามาที่ความปรุง ความแต่งที่มันเกิดขึ้นในจิต กลับเข้าสู่ปัจจุบันสู่ปรมาตม์ จะทำให้ค่อย ๆ เห็นธรรมชาติเหล่านี้ตามความเป็นจริง มีเกิดมีดับไม่ใช่ตัวตน

ในทางกายก็เหมือนกัน สติเมื่อเข้าไปรู้สึกที่กาย ก็ไม่ขยายไปสู่รูปร่าง ไม่ขยายไปสู่ท่าทางความหมาย ทรวดทรง สันฐานของกาย ถ้าปล่อยไป ก็จะขยาย ทำให้จิตมีการตริกนิก มีการสร้างเป็นรูปทรงสันฐาน มโนภาพ เป็นเงา ๆ บางส่วน เป็นแท่งเป็นก้อน เป็นสันฐาน ท่าทางของกายเรียกว่า จิต ขยายไปสู่บัญญัติ ขณะนั้นก็หัดมีสติรู้จิตรู้ใจ รู้น้อมเข้ามาที่จิต ที่สภาพรู้ ผู้รู้ หรือความรู้สึกที่กาย ก็รู้แค่ความรู้สึก ความไหว ความกระเพื่อม ความสั่นสะเทือน ความสบาย ความไม่สบาย ไม่ต้องนึกขยายออกเป็นท่าทาง รูปร่าง สันฐาน ถ้าเป็น ท่าทางเดี๋ยวก็นึกตีความหมาย พอ นั่ง พอ ยืนก็คิดว่า นั่งอยู่ ตรงนั้น นั่งพับเพียบ นั่งป่อเหย้า อย่างนี้เป็น การขยายไปสู่สมมติ ก็ต้องพยายามปรับรู้เข้ามาที่จิต รู้ที่กายก็รู้แค่ความรู้สึกเท่านั้น ถ้าเจริญสติอยู่ในปรมาตม์ก็จะค่อย ๆ เห็นความเกิด ความดับ ความสลายตัว

กายเป็นรูปธรรมต่าง ๆ มีเย็นมีร้อนมีอ่อนแข็ง มี หยาบตึง เป็นรูปธรรมต่าง ๆ เมื่อมากระทบก็สลายตัว เย็น แล้วดับไป ร้อนแล้วก็ดับไป แข็งแล้วก็ดับไป ไหวแล้ว เปลี่ยนแปลง กระเพื่อมแล้วเปลี่ยนแปลง สติเข้าไปเห็นรูป ธรรมเหล่านี้ ก็ค่อย ๆ เห็นรูปนี้มีเกิดดับ

แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้นที่กายก็มีความเปลี่ยนแปลง มีความเกิดดับ จิตอันเป็นผู้เข้าไปรู้ก็เกิดดับ การระลึกถึงไม่ใช่
เน้นอยู่ทางใดทางหนึ่ง ต้องรู้สัมผัสสัมพันธ์ทั้งทางกายและ
ทางใจ เมื่อสติระลึกที่จิตใจ เอาจิตมารู้ที่จิต ก็เปิดโอกาสที่
 จะรู้กายด้วย เมื่อเปิดโอกาสแล้ว ความรู้สึกต่าง ๆ ก็จะซ้อน
 ขึ้นมาให้ดูด้วย ขณะกำลังดูจิตดูใจ ความหมายต่าง ๆ ก็ซ้อนมา
 ให้รู้ทั้งความตึง ความไหว ความกระเพื่อม เมื่อปรากฏมาก็รู้
 สติสัมผัสปัญญาก็เข้าไปรับความไหว รู้จิต รู้ไหว รู้ความไหว
 ทางกาย รู้ความไหวของจิต ต้องคู่ ๆ กันไป สัมผัสสัมพันธ์ทั้ง
 ส่วนที่เป็นรูป เป็นนาม ไม่ได้จัดแจงบังคับว่าจะต้องดูเฉพาะ
 ตรงนั้น ตรงนี้ หรือต้องดูตรงนั้นก่อนมาตรงนี้ หรือว่าต้อง
 ดึงมาดึงไป

เมื่อเราฝึกหัดมากขึ้นมากขึ้น จะไม่มีการดึงไปดึงมา
 ไม่มีการดึงจิต ไม่มีการบังคับว่าต้องตรงนั้นก่อนตรงนี้ก่อน
 ต้องปฏิบัติเข้าสู่ความปรกตคือไร้การบังคับ ไม่มีการบังคับจิต

ว่าต้องดูตรงนี้ แม้จิตคิดไปนึกไป จิตส่งออกนอก ก็ไม่มีการ
 ดึงกลับเข้ามาถ้ายังมีการดึงกลับเข้ามา สู้ลมหายใจ สู้กาย นี้
 เรียกว่ายังไม่เป็นปรกติ ยังมีการบังคับบัญชาอยู่ แต่ในระดับ
 เบื้องต้นอาจทำเช่นนั้นได้ ตอนฝึกใหม่ๆ เมื่อเราตั้งสติดึงกลับมา
 เพลอไปคิดไปก็ตั้งสติดึงกลับมา แต่ในขั้นสูง ๆ ขึ้นมา ก็ไม่
 ต้องทำอย่างนั้น เวลาคิดนึกสตรัสลิกความคิดมันก็กลับมา
 เองอยู่ในตัว เพราะจิตรับได้ทีละอารมณ์ เมื่อจิตประกอบด้วย
 สติมารู้ที่จิตก็จะทิ้งเรื่องต่าง ๆ เพราะจิตอยู่ในกายนี้ ส่วน
 เรื่องราวอยู่นอกตัวไปไหน ๆ พอสติรู้จิตก็ต้องทิ้งเรื่องเป็น
 ธรรมดาอยู่แล้ว ไม่เห็นต้องดึงมาดึงไป เพียงระลึกที่จิต ก็ทิ้ง
 เรื่อง ทิ้งภายนอก แต่ถ้าเพลอมันไปอีก สติก็รู้จิตอีกก็กลับ
 เข้ามาเอง

ต้องระลึกรู้บ่อย ๆ เนือง ๆ เพราะสติก็ดับไป ระลึก
 แล้วไม่ใช่ว่ามันจะจบ ไม่ใช่จะบังคับอะไรอยู่ได้ สติก็ดับไป ดับ
 ไปแล้วหากสติไม่เกิดต่ออีก จิตก็เล่นไปได้อีก ไปสู่เรื่องราว
 ต่าง ๆ ฉะนั้นสติต้องเกิดขึ้นบ่อย ๆ เนือง ๆ

ฉะนั้นเมื่อปฏิบัติฝึกหัดมากขึ้น จึงเหมือนกับว่าหยุดอยู่
 นิ่งอยู่จิตไม่ได้ทะเยอทะยานไม่ได้บังคับจิตใจให้ไปดูตรงนั้น พง
 ตรงนี้ เมื่อเราบังคับไปมันยังจัดแจงอยู่ ถ้าเราปฏิบัติสูงขึ้นมา
 ไม่มีการจัดแจง ไม่มีการจัดระเบียบว่าจะต้องเอาตรงนั้นก่อน
 ไปตรงนี้ก่อน ต้องแล้วแต่อะไรจะเกิดขึ้น เกิดขึ้นตรงไหนก็รู้
 ตรงนั้น เกิดเมื่อไหร่ก็รู้เมื่อนั้น อะไรก็ได้ตรงไหนก็ได้พร้อมที่

จะรู้เสมอ หรือเหมือนคนที่พร้อมเดินทาง อยู่ตรงไหนก็พร้อมเสมอที่จะจัดการกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนเองเป็นอยู่ เหมือนกับที่เราเดินไปไหน อยู่ตรงมุมนี้ก็รู้สึกตัว อยู่มุมโน้นก็รู้สึกตัว ตรงไหนก็ได้ พร้อมที่จะรู้ ไม่มีการต้องไปตั้งต้นตั้งไปตรงนี้ก่อน ตั้งไปตรงนั้นก่อน ต้องทำได้ทุกที่

อันนี้หมายถึงภายในจิต หมายถึงจิตที่ตั้งอยู่กับการมณอันใด ก็ระลึกอารมณ์อันนั้นแล้วปล่อยอารมณ์นั้น มารู้ที่กาย บางครั้งถ้าจิตมารู้กายส่วนบน เช่น มารู้ที่ใบหน้า ก็รู้ที่ใบหน้า แต่รู้ที่ความรู้สึก แล้วไม่ต้องบังคับไปรู้ที่อื่น หากมันจะเคลื่อนมารู้ที่ทรวงอกก็พร้อมที่จะรู้ที่ทรวงอก หากมันเคลื่อนไปรู้ที่หน้าท้องก็พร้อมที่จะรู้ที่หน้าท้อง ในขณะที่รู้ความรู้สึกที่หน้าท้อง มันแว็บมารู้ที่ตา ก็รู้กันที่ตา มันแว็บไปรู้ความรู้สึกในสมอง ก็รู้ในสมอง มันไปตรงไหนก็รู้ตรงนั้น พร้อมที่จะทำงานให้ถูกต้องในที่ตรงนั้น พร้อมที่จะรู้พร้อมที่จะปล่อยในตรงนั้นถ้าเป็นอย่างนี้ก็จะไม่มีการบังคับไม่มีการจัดแจง การปฏิบัติก็จะเป็นปรกติขึ้น ไม่ยุ่งยาก ไม่ลำบากใจ อะไรที่เราต้องไปฝึกไปฝนไปชินมันอยู่จะเป็นเรื่องลำบากใจ แต่ที่เราไม่ได้ทำอย่างนั้น อยู่ตรงไหนเป็นอย่างไร ก็พร้อมที่จะทำได้ตรงนั้น

ให้เราเข้าใจว่า การปฏิบัติเมื่อเราทำยิ่งขึ้นไปแล้ว มันต้องไม่มีการบังคับ เราจะรู้สึกว่ามันเบา มันสบาย ให้หัดรู้สิ่งที่อยู่ตรงหน้า ใกล้เคียง ๆ กับความรู้สึกนั้นแหละ ตรงหน้าไม่ได้

หมายถึงใบหน้าแต่หมายถึงที่มันมาปรากฏที่จิตที่เป็นปัจจุบัน
ก็รู้กันตรงนั้น การที่หาสภาวะไม่เจอเพราะมันมองข้าม เหมือน
คนลืมนตา แล้วมองเลยดวงตาตัวเอง เลยจมูก ขนตาตัวเอง
ไปหมด หาไม่เจอ แต่การปฏิบัติที่จะรู้สภาวะก็ต้องกลับมารู้
สิ่งที่กำลังปรากฏต่อหน้าต่อตาใกล้ ๆ อยู่ใกล้ ๆ กับความรู้สึก
อยู่ใกล้ ๆ กับจิต หรืออยู่ที่จิตนั้นแหละ ให้รู้สิ่งที่ใกล้ชิดกับ
จิตใจ ถ้าไม่ได้รับรู้มาที่จิตใจแล้วแต่ไปมองหาที่อื่นก็ไม่เห็นจิต จิต
จะเห็นจิตก็ต้องกระชั้นเข้ามา จิตมันรู้สึกตัว จูกรู้ตัวเอง จิต
จึงรับรู้จิตได้

จิตมันแต่ไปค้นหาที่ไม่รู้ตัวเอง ไม่รู้จิต อุปมาเหมือน
คนที่ใส่แว่นตาอยู่ แล้วเดินหาแว่นตา เอ๊ะ แว่นตาไปอยู่ตรงไหน
หรือคนที่เอาปากกาเห็นใบหูแล้วเดินหาปากกาไม่เจอหรือคนที่
เอาผ้าโพกศีรษะอยู่ แล้วหาผ้าไม่เจอ ไม่เจอเพราะไม่หาที่ตัว
มันแต่ไปหาที่อื่น อุปมาคนที่เดินหาเหมือนกับจิต จิตหาจิตไม่
เจอก็เพราะอย่างนี้เอง เพราะจิตเที่ยวหาอย่างอื่นหาอารมณ์
อื่นที่อยู่นอกจิต จึงหาจิตไม่เจอ

จิตจะหาจิตเจอ ก็ต้องมาดูที่ตัวมันเอง หันมากลับมาดู
ตัวเองจึงจะเห็นตัวเอง หรือให้จิตมันรู้สึกตัวเองมันจะได้รู้กับ
ตัวมัน



จิตคืออะไร

จิตคืออะไร จิตคือสภาพรู้ รู้อารมณ์นั้นรู้อารมณ์นี้ หรือ
ในขณะปฏิบัติ จิตที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ก็เหมือนผู้ดู
อะไรอยู่ เป็นผู้ดูกายดูใจ ดูโน่นดูนี้ แต่สภาพดูไม่เคยมาระลึก
ถึงตัวมันเอง ก็ทำให้หาจิตไม่เจอ

จิตจึงมีระดับของมัน จิตที่ถูกปรุงแต่งคตินึกออกไป ยัง
กำหนดได้ง่าย แต่บางคนก็ยังหาไม่เจอ บางคนเวลาคิด กำหนด
ความคิดไม่เป็น ในระดับจิตที่ถูกปรุงแต่งก็ต้องมีการนึกคิด
จิตประเภทแบบนี้ระดับนี้ก็ต้องรู้ สติต้องระลึก ดังที่กล่าวใน
ตอนต้นว่า เวลาคิดให้รู้ที่คิด ก็เป็นการรู้จิตเหมือนกัน แต่เป็น
จิตที่มีเจตสิกปรุงแต่ง

จิตอีกระดับหนึ่ง จะรู้ได้ยากขึ้นอีก คือจิตของผู้ที่
ปฏิบัติอยู่ เจริญสติสัมปชัญญะมีความสงบสำรวม ไม่แล่นไป
สู่เรื่องราวต่าง ๆ จิตตั้งมั่นรู้อยู่ในตัวเอง ไม่คิดอะไร มันอาจ
จะนิ่ง ๆ อาจจะสงบอยู่ ไม่คิดอะไร แต่แม้ว่าจิตไม่ถูกปรุงแต่ง
ไม่คิดอะไรมันก็ยังเป็นกระแสสภาพรู้ นี่คือนั่นที่ต้องเข้าไป
รู้จักจิตในระดับนี้เป็นจิตในระดับที่ทรงตัวอยู่ นิ่งอยู่ ไม่คิดอะไร
มันเฉย ๆ มันนิ่ง ๆ แต่มันก็เป็นสภาพที่เกิดดับ สภาพรู้มัน
แหละมันดับไปด้วย รู้-ดับ รู้-ดับ รู้-ดับ อย่างรวดเร็ว ถ้า
สภาพรู้มันหันมาดูสภาพรู้ ก็เห็นสภาพรู้ดับ

สภาพรู้ที่ดับไม่ใช่ดับเป็นภาพ เป็นดวง แต่เป็นการ
หายไปของสภาพรู้ แล้วเกิดสภาพรู้ใหม่ ก็หายไปใหม่ แล้วรู้ใหม่
แต่มันถี่ มันไว เมื่อจิตไปดูจิต เห็นจิตดับไปอย่างรวดเร็ว จิต
ที่เข้าไปดูก็ดับไปด้วยกัน จิตที่ถูกดูก็ดับ จิตที่เข้าไปดูก็ดับ



หากผู้ใดที่ปฏิบัติรู้เท่าทันจิตใจอย่างนี้ต้องทวนกระแส
ต้องรู้สึกตัวของมัน หัดดูใกล้ ๆ กระชั้นเข้ามา อย่าขยายออก
ข้างนอก จิตจะรู้จิต ต้องกระชั้นกระชับเข้ามา ฉะนั้นการที่จิต
จะรู้ที่จิตได้ ก็ต้องทำให้มันหยุดอยู่ ไม่แล่นไป ไม่เพ่งค้นหา ถ้า
เราทำแบบเพ่งค้นหาอารมณ์ จิตก็ยากที่จะรู้จักตัวมันเอง แต่
เมื่อทำจิตให้หยุดอยู่ เหมือนกับไม่ชวนขวายไม่ดูอะไร ไม่ฝึกไฟ
ไปหาอารมณ์อันใด จะอยู่เฉย ๆ จะทำจิตอยู่กับที่ นิ่ง ๆ เฉย ๆ
นั่นละจิตจะทวนเข้ามารู้ตัวมันเอง ทำจิตนิ่ง ๆ เฉย ๆ จิตก็รู้
จิต คือสภาพรู้ดูสภาพรู้ ที่เรียกว่าเป็นตัวก็ไม่ใช่ตัวจริง ๆ ไม่
ใช่เป็นก้อนเป็นแท่ง เป็นรูปทรง ตัวคือสภาวะหรือสภาพ เรา

ใช้สมมติว่าตัวรู้ สภาพรู้ คือจิต หรือตัวที่กำลังมองอยู่ กำลังดูอยู่ หัดให้ระลึกดูตัวดูตัวรู้ไว้ จะเรียกว่าผู้รู้ก็ได้

ผู้รู้ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงผู้รู้แจ้ง ผู้รู้แจ้งแทงตลอดในทุกขสัจจะ เป็นผู้รู้แจ้งนิพพาน ไม่ใช่หมายถึงระดับนั้น ผู้รู้ในที่นี้หมายถึงรู้อารมณ์อยู่ คือมีสภาวะที่กำลังรับรู้อารมณ์ รับรู้อารมณ์หมดไปหมดไป กำลังเจริญสติ สติก็เกิดกับจิต ก็กำลังดูอะไรต่ออะไรอยู่ นี่คือผู้รู้ คือผู้รู้อารมณ์ ไม่ได้หมายถึงผู้รู้แจ้งแทงตลอด นั่นเป็นอีกระดับหนึ่ง บางครั้งใช้คำว่า ตัวดู ตัวรู้ ตัวมอง ต้องการที่จะให้มีสติระลึกถึงสิ่งที่กล่าวเหล่านี้ ถ้าการปฏิบัติมารู้จักจิตในระดับอย่างนี้ก็จะเห็นความดับไปของจิต ความดับไปหมดไปอย่างรวดเร็วของจิต การปฏิบัติก็ไม่ไร้จากสภาวะ ไม่ว่างเปล่า

ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย ก็เป็นบัญญัติ เป็นสมมติ ในความว่างเปล่านั้นมีตัวรู้หรือสภาวะรู้ อยู่ มีตัวดูว่างอยู่ นั่นเป็นปรมาตถ์ที่เกิดที่ดับอยู่ ต้องน้อมสังเกตเข้ามาที่สภาวะที่รู้ นิดหนึ่งหมดไป นิดหนึ่งหมดไป ต้องอาศัยการเข้าใจและประคับประคอง วางให้เหมาะสม การที่เราฝึกมามาก ๆ แล้ว กำลังของการเพ่ง การค้นหาสภาวะ ของการติดตามสภาวะจะมีอยู่ แล้ว แม้จะทำจิตหยุดอยู่นิ่ง ๆ จิตก็คอยจะรู้อยู่แล้ว **ไม่ดูมันก็ดูอยู่ พยายามจะไม่ดูมันก็ดู ยิ่งจะไม่ดูก็ยิ่งรู้ ยิ่งจะดูก็ยิ่งไม่เห็น ยิ่งจะทำก็ยิ่งไม่เป็น** นี่เป็นเรื่องแปลก

ยิ่งจะดูก็ไม่เห็น คนที่ทำพยายามจะดูจะค้นหา ยิ่งไม่เห็น

หยุดดูก็จะรู้ได้ ฉะนั้นการปฏิบัติ เมื่อมีการฝึกหัดมาก ๆ ขึ้น ก็หยุดที่จะไปดู ไปฝึกฝนค้นหา พอมาทำแบบหยุดมันก็กลับยิ่งรู้ ยิ่งรู้ได้ดีกว่าเข้าไปติดตามค้นหา คือจิตมันจะรู้ตัวของมันเอง แล้วเห็นอาการของมันเอง เห็นสิ่งที่มาสัมพันธ์ตัวของมันเอง เห็นความจริงของตัวมันเองที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมยิ่งดูก็ยิ่งรู้ ยิ่งไม่ทำก็ยิ่งทำ เรียกว่าทำเหมือนไม่ได้ทำ ยิ่งจะทำก็ยิ่งไม่เป็น



พูดมาเช่นนี้ คงทำให้ท่านทั้งหลายไม่เข้าใจ งง แต่คงพอจะเป็นประโยชน์กับบางท่าน สำหรับบางท่านที่ปฏิบัติอยู่ในระดับฝึกมามากขึ้น เรื่องนี้ก็คงจะเป็นประโยชน์ได้ในการดูจิต ดูใจ การปฏิบัติเช่นนี้ยังงมงายก็หนีไม่พ้นต้องมารู้ที่จิตใจ มาดูที่จิต ถ้าปฏิบัติดูจิตไม่เป็น การปฏิบัติก็คงไม่ก้าวหน้า ดูเป็นแต่ดูกายเรื่อย ๆ แต่ดูจิตไม่ได้ จะไม่ก้าวหน้า อย่างดีก็อยู่แค่ความว่าง พอกายไม่รู้สึกแล้ว ก็แค่ว่างเปล่าสงบใจสบาย นิ่ง ว่าง หรือดับความรู้สึกไปหมด ก็ได้แค่นั้นไม่เห็นสภาวะรูปนาม

ที่แท้จริง เมื่อเรามีสมาธิ กายก็ไม่ค่อยรู้สึก เมื่อไม่รู้สึกมันก็ว่าง เมื่อว่างก็ดูไม่ออก ไม่มีอะไรให้ดู มีแต่ว่าง อย่างนี้ก็เป็นสมณะอยู่

แต่ถ้าจิตใจเป็น ในภาวะที่ว่าง มันก็มีตัวรู้ มีสภาพรู้ มีสภาวะของจิตของเจตสิกที่ปรุง ถ้าจิตเป็นก็จะเห็นสภาวะเกิดดับอยู่เรื่อย ๆ มีสภาวะให้ดูให้รู้ตลอด มีสภาวะการเปลี่ยนแปลงเกิดดับตลอดเวลา วิปัสสนานั้นจะว่างเปล่า ไม่มีอะไรให้ดูเลยไม่ได้ ต้องมีรูปมีนามให้ดูให้รู้ตลอด มีรูปนามบ่อนให้เห็นเกิดดับอยู่ตลอดเวลา สติต้องอยู่กับรูปนามอยู่ตลอดไป ถ้าตกจากรูปนามตกจากปรมาตม์ ก็ไปสู่วิษณุกรรมก็ไปอีกทางหนึ่ง วิษณุกรรมไม่ใช่ทางเดินของวิปัสสนา ทางเดินของวิปัสสนาต้องเป็นปรมาตม์ ต้องเป็นรูปนาม

แต่คนที่ฝึกใหม่ ๆ ยังดูรูปนามไม่เป็นก็ต้องเอาบัญญัติมาใช้ก่อน เช่นเราฟังคุณมหายใจเข้าออก ดูเข้าออก ยาวสั้น ดูพองดูยุบ ดูท่าทางรูปร่างของกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เราเอามาใช้ก่อนเพื่อให้เรามีจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว เกิดสมาธิตัดบัญญัติภายนอกออกไป เสร็จแล้วจึงเชื่อมเข้ามาสู่สภาวะปรมาตม์ มาสู่ความไหว ความตั้ง ความแข็ง ความอ่อน ความสบาย ไม่สบาย ทั้งรูปร่างคือสมมติหรือความหมายออกไป มาดูความรู้สึกที่กาย มาดูความรู้สึกที่จิตใจ มาดูผู้รู้ มาดูความรู้สึก เรียกว่ามาสู่ปรมาตม์ได้ ก็ไม่จำเป็นต้องเอาบัญญัติมา คัดบัญญัติออกไปให้หมด

เวลาจิตจะไปสู่บัญญัติคือคิดไปสู่เรื่องราว ก็รู้ความคิด ตัดบัญญัติออกไป ให้มารู้ที่กายแค่ความไหว เมื่อรู้ความไหวที่ กายก็รู้จิต ทำให้ไม่ขยายออกไปเป็นรูปร่างสัญญาณ ถ้าดูกาย อย่างเดียว เฟ่งไปที่กายก็จะขยายเป็นรูปร่างสัญญาณเป็น บัญญัติขึ้นมาอีก ดังนั้นต้องดูเบา ๆ ถ้าเฟ่งไปจะหนักไปจุดใด จุดหนึ่ง จะขยายออกเป็นรูปร่างเป็นบัญญัติ ดูจึงต้องระลึก ให้มันสัมผัสกับจิต ดูความรู้สึกที่กายพร้อมดูจิตใจ ดูจิตใจ พร้อมดูกาย ให้มันอยู่ในกรอบที่สัมผัสกัน ควบกันไปทั้งหมด ทั้งรูปต่าง ๆ นามต่าง ๆ มันจะดูแค่รูปเดียวนามเดียวไม่ได้ ถ้าไปจ้องแค่รูปเดียว เดียวมันก็ไปบัญญัติ มันต้องรับ อารมณ์ต่าง ๆ รับสภาวะปรมาณต์ต่าง ๆ วิปัสสนาจึงมิใช่ระลึก แค่อารมณ์เดียวต้องระลึกที่รูปต่าง ๆ นามต่าง ๆ แล้วแต่ละ รูปอันใดเกิดก็รู้ นามอันใดเกิดก็รู้ เกิดตรงไหนก็รู้ตรงนั้นดับ



ตรงไหนก็รู้ไปตรงนั้น ดูอันใหม่ ดูอันใหม่ เรื่อยไป เรื่อยไป
หมดไป หมดไป หมดไป ให้ได้ปัจจุบันสิ้นที่สุด ชั่วขณะนิด
เดียว แวบเดียวไม่ต้องพยายามไปคิดนึกอะไร

หากกลัวจะไม่รู้เวลารับรูปรูปนามอันใดก็ไปคิดนึก นี่คือรูป
นี่คือนาม นี่ไม่เที่ยงนะ นี่เป็นทุกข์นะ อย่างนี้มันไปสมมติหมด
ที่จริงรู้เพียงแค่นิดหนึ่งก็พอแล้ว แล้วก็รู้อันใหม่ รู้อันใหม่ แต่
บางทีเราห่วงกลัวจะไม่รู้ กลัวไม่รู้จักรูปรูปนามก็ไปคิดเอาเองว่า
นี่นะคือรูป นี่นะคือนาม นี่คือรูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อย่าง
นี้เราคิดเอาเอง ก็เป็นความหมายไปหมด เป็นชื่อหมด คำว่า
รูปที่เกิดขึ้นในใจ ก็เป็นภาษาเป็นชื่อ เป็นสมมติ คำว่านามก็
เป็นสมมติ รูปจริง ๆ ไม่ใช่ชื่อ นามจริง ๆ ไม่ใช่ชื่อแต่เป็น
สภาวะธรรมที่ไม่ใช่ชื่อ ถ้าเราไปเรียกชื่อก็เป็นสมมติ

ผู้ที่รู้จักรูปนามจริง ๆ อาจจะพูดไม่ถูก ว่านี่เรียกรูปนี้
เรียกว่านาม นี่เรียกว่าเวทนา สัญญา แต่เขาได้รับประโยชน์
ที่เขารู้แจ้ง รู้สภาวะจริง ๆ ละกิเลสได้แต่พูดไม่ถูก เหมือนกิน
ข้าวไป กินอาหารอะไรต่าง ๆ ก็บอกไม่ถูกว่าชื่ออาหารอะไร แต่
อิ่มสบายแล้ว หรือกินยาที่ถูกต้องไป ไม่รู้ว่ายาชื่ออะไร แต่
กินเป็นกินถูกต้องโรคหาย ประโยชน์จริง ๆ มันอยู่ที่หายจาก
โรคภัยไข้เจ็บ หรือประโยชน์จากได้อิ่มหนำสำราญ ไม่ใช่
ประโยชน์ตรงที่ว่าเราเรียกชื่อมันได้

ดังนั้นเราปฏิบัติอย่ามัวไปเรียกชื่ออยู่ แต่ก็อดไม่ได้ ถ้า
มันเป็นขึ้นมาเองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ตามที่จิตมันคอยจะ

นึกถึงปริยัติ มันก็คอยจะพูดว่านี่เป็นกุศล นี่เป็นเวทนา สัญญา
แต่เราอย่าไปตั้งใจพูดเสียเอง หรือตั้งใจเรียกเสียเอง แต่ถ้า
มันเรียกเองก็รู้มันซะ รู้จิต รู้ความตรึกนึก รู้ความจำ มันก็จะ
สลดสมมติออก ไม่เพลินไปคิดให้ยาว ถ้าจิตเผลอไปตรึกไปนึก
ก็จะไปสู่บัญญัติ ก็ระลึกรู้ที่ความปรุงแต่งรู้ความตรึกความนึก
มันก็ตัดบัญญัติออกไปไม่ยาวไกล แต่ถ้าเราไม่เข้าใจไปทำเสีย
เอง ไปตั้งใจที่จะเรียกเสียเอง อย่างนี้ก็ไปบัญญัติหมด

วันนี้ก็พูดเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องทำให้ถูกต้อง
ต่อสภาวะปรมาตม์ โดยเฉพาะการกำหนดจิต ให้จิตรู้จักจิตได้
ต้องทำอะไร ก็หวังว่าจะเป็นประโยชน์พอสมควร ขอความ
สุขความเจริญในธรรม จงมีแก่ทุกท่านเทอญ





ชั้นเชิงการปฏิบัติทางจิต

นตฺ ฆาตา ปิตา กยฺรา อญฺเญ วาปี อ สฺมาตกา

สหมฺปาปณฺหิตํ จิตฺตํ เสยฺยโส นํ ตโต กเร

จิตฺตํที่ตั้งไฉ่ถูกต้งอง ทำให้ตนประเสริฐประสพผลดี

ยิ่งกว่าที่มารดาบิดา หรือญาติทั้งหลายใด ๆ จะทำให้ได้



ชั้นเชิงการปฏิบัติทางจิต

นมตฤ รตุนตยสฺส ขอถวายความนอบน้อมแด่พระ
รัตนตรัย ขอความผาสุก ความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติ
สัมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรม ตาม
หลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่
ทุกท่านที่ประพฤติปฏิบัติธรรม

๒๗

ตอนที่ประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่ต่างก็มีสภาวะ มีปัญหา
มีสิ่งต่างๆอะไรเกิดขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่ประพฤติปฏิบัติใหม่ ๆ ส่วน
มากก็จะเกิดนิรวณมารบกวนจิตใจ เราจะแก้ไขได้อย่างไร

นิรวณแปลว่า เครื่องกันความดี หากเกิดขึ้นก็ทำให้
ความดี คือสติ สมาธิ ปัญญา ถูกตัดรอนไป เพราะวณิรวณ
นั้น เป็นธรรมฝ่ายอกุศล คือฝ่ายไม่ดี ส่วนสติ สมาธิ ปัญญา

เป็นธรรมฝ่ายกุศล เป็นฝ่ายดี เมื่อนิเวรณเกิดขึ้น ก็จะมาทำลาย
มาตัดรอนสติ สมาธิ ปัญญา ในการเจริญภาวนาไป

แต่หากว่าเราเป็นผู้ฉลาด ปฏิบัติตามคำสอนที่
พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ ก็สามารถจะเอานิเวรณมาเป็น
ประโยชน์ได้ แม้ว่าจะเป็นธรรมฝ่ายอกุศลก็ตาม ถ้าฉลาดก็
สามารถเอาอกุศลเหล่านั้น มาเป็นคุณมาเป็นประโยชน์ได้

เป็นคุณได้อย่างไร ก็เป็นคุณโดยที่เอามาเป็นกรรมฐาน
เมื่อนิเวรณเกิดขึ้นก็เอานิเวรณเป็นกรรมฐาน กรรมฐาน คือ ที่
ตั้งของสติ พอมามีที่ตั้งของสติ มาเป็นที่อาศัยระลึกของสติ
คือเจริญสติ ให้ไประลึกถึงนิเวรณต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏ นิเวรณ
เหล่านั้นก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเป็นที่ตั้งของสติ สติตามระลึก
ในนิเวรณต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏ เรียกว่า อัมมานุปัสสนาสติ
ปัฏฐาน คือ สติตามระลึกถึงเท่าทันนิเวรณ หรือธรรมที่กำลัง
ปรากฏอยู่เนือง ๆ นิเวรณจะเกิดขึ้นกับผู้เริ่มฝึกฝนอบรม
ใหม่ ๆ





นิเวศน์ มี ๕ ประการ คือ

- **กามฉันทะนิเวศน์** ได้แก่ ความกำหนัดยินดีในกามคุณอารมณ์ จิตใจเลื่อนไหล ใฝ่ฝัน ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา

๒๙

- **พยาบาทะนิเวศน์** ได้แก่ ความพยาบาทอาฆาตมาดร้าย เกิดปฏิกิริยา ความคับแค้นในจิตขึ้นมา

- **อุทธัจจะกุกฺกจะนิเวศน์** ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ฟุ้งซ่านก็เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง รำคาญใจ ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ฟุ้งซ่านด้วยรำคาญใจด้วย ฟุ้งซ่านก็คือ ความซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ รำคาญก็คือ หงุดหงิด

- **ถีนมิทธะนิเวศน์** คือ ความหดหู่ท้อถอย ง่วงเหงาหาวนอน

- **วิจิกิจฉานิเวศน์** ได้แก่ ความสงสัยลังเลใจ

นิเวศน์เหล่านี้เกิดขึ้นได้ สำหรับบุคคลที่จิตยังไม่มีสมาธิมากไม่มีสมาธิพอหรือสติสัมปชัญญะยังไม่มีกำลังพอ ก็มินิกิเวศน์เกิดขึ้นได้เสมอ

วิธีแก้นิรโรค

ในส่วนของการเจริญสมณะ ก็มีอุปายได้หลายอย่าง แต่ในที่นี้จะกล่าวเน้นไปในส่วนการเจริญวิปัสสนา คือแก้ในทางของวิปัสสนา การแก้ด้วยวิปัสสนานั้นมีหลักวิธีอยู่ว่า เมื่อสิ่งใดเกิดขึ้นให้กำหนดรู้สิ่งนั้น นิรโรคใดเกิดขึ้นก็เจริญสติระลึกรู้ นิรโรคอันนั้นที่กำลังปรากฏ การเข้าไปรู้จะต้องมีท่าทีที่ถูกต้อง คือรู้อย่างปล่อยวางวางเฉย รู้อย่างปรกติมิใช่รู้อย่างเกลียดชัง มิใช่รู้อย่างผลักไส มิใช่รู้ด้วยการบังคับ มิใช่รู้ด้วยการอยากให้มันหายไป หรืออยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

๓๐

จะต้องวางท่าทีที่ถูกต้อง คือระลึกรู้ด้วยความปล่อยวาง ด้วยความวางเฉย ระลึกรู้ด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย นี่เป็นส่วนสำคัญที่ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ตัวรู้ใจ รู้การปฏิบัติว่าเจริญสติเข้าไประลึกรู้ตรงไหม ถูกต้องไหม ตรงหมายถึงตรงตัวของนิรโรค ของสภาพธรรมนั้นๆที่กำลังปรากฏเรียกว่าเข้าไปจรดลักษณะสภาวะ ของธรรมชาติ จรดอาการปฏิริยาความจริงตามธรรมชาติของสิ่งนั้น ตรงตัวถูกต้อง พร้อมการวางจิตปรกติ เป็นกลางได้

จะต้องคอยสังเกตดูจิตใจตนเอง และคอยปรับคอยผ่อนให้ถูกต้องอยู่เสมอ เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความเปลี่ยนแปลง มีความไม่คงที่ ตัวสติสัมปชัญญะก็เป็นธรรมชาติที่ต้องเปลี่ยนแปลงเกิดดับไปเหมือนกัน เพราะฉะนั้น

จะต้องมีการเฝ้าระวัง ต้องคอยปรับคอยดูรู้เท่าทันอยู่เสมอ คอยสังเกตคอยพิจารณาอยู่ตลอดเวลา

หลักการทางวิปัสสนาไม่ได้มีอะไรยุ่งยาก ไม่ต้องไปคิด นึกหาอุบายอะไรทั้งหมดเพียงแค่ระลึกรู้สิ่งต่าง ๆ ที่กำลัง ปรากฏด้วยความปรกติเท่านั้นเอง ไม่ว่าจะเป็นนิรณชข้อไหน เกิดขึ้นก็เข้าไปรู้ตัวนั้น ดูอาการดูปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น เขาจางลง เขาคลายลงหรือสลายหายไป ไม่ว่าจะเป็นราคะ ความรัก ความใคร่ความกำหนัดยินดี ก็เข้าไปรู้อาการความรู้สึกที่กำลัง ปรากฏ มันเกิด มันแรงขึ้น หรือมันเบาลง จางลง หรือมัน คลายลงหรือสลายหายไป

โดยปรกติแล้วเมื่อสติสัมปชัญญะเข้าไปดูเข้าไปรู้ เขา ก็จะแก้ไขกันเองโดยธรรมชาติ เรียกว่าเอาธรรมฝ่ายดีเข้าไป สลับ การเข้าไปรู้ นั่นคือเข้าไปเกิดแทน แต่ว่าความรู้สึกของผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่สิ่งเหล่านั้นยังไม่หาย เข้าไปดูแล้วก็ยังไม่หาย เช่น เราเกิดโทสะ เกิดความแค้น เกิดความรู้สึกไม่พอใจ สติสัมปชัญญะเข้าไปดูลักษณะว่ามันยังโกรธอยู่ ยังคับแค้นอยู่ ยังไม่สบายใจ ก็ต้องพิจารณาว่า ดูนั้นดูอย่างปล่อยวางไหม ดูแบบวางเฉยไหม ถ้าปรับถูกต้องก็จะพบว่าอาการของความ โกรธความแค้นจะจางคลายให้ดู คือสติสัมปชัญญะที่เข้าไปดู ยังไม่มีความคมกล้า ยังไม่มีความถูกต้องสมบูรณ์แบบ หรือ ว่ายังไม่เกิดต่อเนื่อง มันเหมือนกับว่านิรณชเหล่านั้นยังเกิดอยู่ ยังแสดงอาการอยู่ แต่เมื่อเราใช้ความพากเพียรดูไป รู้ไป อดทน

อดกลั้น วางเฉย ก็ให้เห็นธรรมเหล่านั้นมีการเปลี่ยนแปลง มีความจางคลายให้ดู มีความเกิดและความดับไปให้เห็น บางทีมันก็ดับฐูลงไปทันที ถ้าสติสัมปชัญญะของเรามีความคมกล้า รู้ได้ตรงตัวมันจริง ๆ ปล่อยวางจริง ๆ ความโกรธเหล่านั้นก็จะแสดงอาการดับหายไปทันที จะพบว่าสิ่งเหล่านี้มีความหมดไป ไม่เที่ยงเหมือนกัน หมดไปก็หมดไป บังคับไม่ได้เช่นเดียวกัน

ไม่ว่าจะเกิดความง่วงเหงาหาวนอนหรือความท้อถอยก็ตาม ก็กำหนดรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เวลาเกิดความง่วง เกิดความท้อถอยมีอาการอย่างไร ที่ท้อถอย ทางกายรู้สึกอย่างไร ที่มีอาการง่วง มีทุกข์ไหม เวลาว่างจะเกิดความทุกข์ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นในสมอง จะมีความล้า ความมึน ความซึม จิตใจท้อถอย สติสัมปชัญญะก็เข้าไปรู้เข้าไปพิจารณาสังเกต ลักษณะเหล่านั้นด้วยความวางเฉย ดูไป ดูไป เขาก็จะแสดงอาการคลี่คลายให้ดูหรือสลายตัวให้ดู แล้วเกิดเป็นความโปร่ง ความโล่ง ความตื่นตัวขึ้นมาแทนที่

นั่นคือวิธีการของวิปัสสนา โดยไม่ต้องหาอุปมาหรือหาเรื่องอะไรมาคิดมานึกมาสอนใจอะไรทั้งหมด ไม่ต้องเสียเวลาอะไร อะไรเกิดขึ้นก็รู้อันนั้น ไม่ต้องคิดอะไรทั้งหมด รากะเกิดขึ้นก็ดูรากะ โทสะเกิดขึ้นก็ดูโทสะ ง่วงเกิดขึ้นก็รู้ง่วง ไม่ต้องคิดอะไร ง่วงจิตมันเคลิ้ม ๆ จะหมดความรู้สึกไป เพราะว่าหลับ ดูความหลับดูความตื่น ก็จะจับมันได้หยก ๆ มองเห็นความหลับไปหยก ๆ สติก็จะคว้าความหลับ มาสังเกตได้ทัน นิดหนึ่งให้ได้เห็นความต่างกันระหว่างความหมดความรู้สึก และการมีความรู้สึก ถ้าดูอย่างนี้บ่อย ๆ ก็จะไม่เป็นผู้ที่นั่งหลับสัปหงก จะเป็นผู้มีจิตใจตื่น รู้ตัวทั่วพร้อมได้ ความรู้ทันจะทำให้ลายความง่วงให้ถูกกำจัดหมดไป

เมื่อเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ก็กำหนดดูความฟุ้งซ่านรำคาญใจ แต่ให้ดูด้วยความวางเฉย อย่าไปดูแบบคิดว่าขอให้สงบ อย่างนี้เป็น การไปเติมเชื้อเพลิงเข้าไปอีก เป็นการไปเติมเชื้อกิเลส ถ้าเราดูด้วยความอยากสงบ ความอยากนั้นเป็นกิเลส เป็นตัณหา ตัณหาหมั่นก็เป็นพวกเดียวกัน ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน เป็นอกุศลเป็นกิเลส ตัณหาที่เป็นกิเลส เป็นพวกเดียวกัน เพราะว่าถ้าจะอุปมาแล้วความฟุ้งซ่าน หรือความโกรธมันเป็นไฟ ตัณหาที่เป็นเชื้อเพลิง เราจะดับไฟแต่เราใส่เชื้อเพลิง มันก็ยิ่งลุกกันใหญ่ เกิดความเดือดดาลใจ คับแค้นใจมากขึ้น จะรู้สึกว่ามันเป็นดังใจ เมื่อไม่เป็นดังใจจะยิ่งฟุ้งยิ่งโกรธ ยิ่งไม่สบายใจ โกรธตัวเองว่าทำไมทำอะไรก็ไม่สงบ

เพราะฉะนั้นเวลาฟุ้ง กำหนดดูความฟุ้งชานด้วยความ
ปล่อยวาง ต้องสังเกตให้ดีว่ากำหนดด้วยความปล่อยวางให้เป็น
ดูเขาไปเฉย ๆ เท่านั้น ที่เขาแสดงอาการฟุ้งชาน เราร้อน ดู
เขาไปด้วยความวางเฉย ส่วนมากเราจะทนไม่ไหว กระทบกระ
ส่าย โกรธ เกลียดชัง ฉะนั้นเราต้องอดทนในระยะแรก ๆ แล้ว
จะดับไฟได้ เหมือนกับว่า ไฟนํ้ากำลังลุก เราจะดับไฟเราก็
ต้องหันหน้าเข้าไป มันก็ยอมต้องเจอความร้อน ถ้าเราหลบ
เสียงไม่อดทน มันก็ดับไม่ได้



เช่นกันเมื่อหันไปดูกิเลส ไปดูโทษระดูความฟุ้งชาน รู้สึก
ว่าเป็นทุกข์ร้อนก็ต้องอดทนวางเฉย ทำใจควบคุมให้เป็นปกติ
ไม่กระวนกระวาย ไม่กระทบกระส่าย ไม่เกลียดชัง ก็จ
จะเป็นการดับไฟที่ถูกต้อง ไฟก็จะคลี่คลายคือจะมอดให้ดู ใจเร
ามันเราร้อน เหมือนไฟลุกมามากแล้ว จะให้มันดับทันทีก็ไม่ได้

ต้องค่อย ๆ ตับลง ก็อาจยังมีความร้อนอยู่ จนกว่ามันจะดับ
สนิทจนเย็นสนิท

**การปฏิบัติจึงต้องมีขั้นตติความอดทน มีวิริยะความ
พากเพียร มีการพิจารณาการใส่ใจ ปล่อยวาง วางท่าที่อย่าง
ถูกต้อง** ท่าที่ที่ถูกต้องคือความรู้จักวางเฉยรู้จักปล่อยวาง รู้จัก
ทำให้เป็นปรกติ กำหนดเข้าไปรู้ทุกข์ต้องทำใจวางเป็นปรกติ ไม่
กระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่ยินดียินร้าย แล้วสภาวะ
ธรรมเหล่านั้นเขาก็จะคลี่คลายให้เห็น เปลี่ยนแปลงให้เห็น
และดับไปให้เห็นเอง

หน้าที่ของการปฏิบัติคือการเข้าไปเรียนรู้สภาวะธรรม
ตามความเป็นจริง ไม่ได้มีหน้าที่ไปบังคับ จริ่งอยู่ว่า เป้าหมาย
หรือผลลัพธ์ผลสุดท้ายก็คือสามารถจะดับไปสิ้นเชิง แต่ว่าวิธี
การปฏิบัติไม่ต้องไปคิดให้มันดับ แต่ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง คือ
เรียนรู้กับสภาวะธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริง เขาเกิด
อย่างไร เขาปรากฏอย่างไร เขามีเหตุมีปัจจัยอย่างไร แสดง
อาการอย่างไร ก็ดูเขาไปอย่างนั้น ดูเขาด้วยความวางเฉยเป็น
วิธีการดับ แต่ถ้าดูด้วยความไม่วางเฉย ก็จะไม่ใช่น้ำไปดับ
อย่างเดียวแต่เอาเชื้อเพลิงเติมเข้าไปด้วย น้ำด้วย น้ำมันด้วย
ก็เลยดับได้ยาก หรืออาจดับไม่ได้ ฉะนั้นต้องดูด้วยความวางเฉย
การดูด้วยความวางเฉยจะเป็นเหมือนน้ำล้น ๆ เป็นสิ่งที่
จำเป็นสำหรับการดับไฟ

นิวรรณต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น กามฉันทะนิวรรณ ซึ่งเกิด

มาจากความตรึกนึกความดำริ ความคิด ความตรึกขึ้นมาก่อน
ไม่รู้ตัวแต่แรก แต่เมื่อมารู้ตัวก็ปล่อยให้เคลิบเคลิ้มกับความ
คิดเหล่านั้น กามฉันทะจึงเกิดขึ้น แต่ถ้าหากว่ารู้ทันไม่ปล่อย
ให้จิตเป็นไปด้วยความตรึกนึก ก็ดับลงได้ รู้ความตรึกนึกแล้ว
มันก็ดับลง แต่หากว่าอาการเกิดขึ้นแล้วปล่อยให้เกิด ก็ถือว่า
โพลุกแล้ว ก็ต้องกำหนดดูไฟที่ร้อนแรงมีปฏิกิริยา ไฟคือราคะ
ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ ฉะนั้นความร้อนในจิตใจก็ต้องดับ
ด้วยการไม่นึกว่าจะให้มันดับ แต่ดับด้วยการรู้อย่างปกติ รู้
อย่างปล่อยวาง ต้องดูเขาไปเฉย ๆ เขาเกิด เขาจาง เขา
คลาย ทำอย่างนี้มันเกิด ปล่อยวางอย่างนี้มันจางลง ดับลง
ก็เห็นมันดับไปแล้วก็รู้ตามธรรมชาติของจิตใจที่ว่างเปล่าจาก
กิเลสเหล่านั้น จิตที่กิเลสหลุดไป นิเวศน์หลุดไปกลายเป็นมี
สภาพอย่างไร มันโปร่งมันเบา มันผ่องใส มันเยือกเย็น ก็ดูรู้
เท่าทัน การกำหนดอย่างนี้ก็คือเรียกว่าเป็นการดูสภาพธรรมหรือ
ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ดูจิตใจตนเองที่มีกิเลสสภาพธรรมต่าง ๆ เข้ามาเกิดร่วมอยู่
ด้วยกัน นิเวศน์กับจิตก็อยู่ด้วยกัน ราคะก็เกิดอยู่ที่จิต โทสะก็
เกิดอยู่ที่จิต โมหะก็เกิด ฟุ้งซ่าน สงสัย ท้อถอยก็อยู่ที่จิต สิ่ง
เหล่านี้เป็นเจตสิก ราคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่านรำคาญ สงสัย
เป็นเจตสิกธรรมที่เกิดร่วมอยู่กับจิต

เราจะพิจารณาในแง่ไหน พิจารณาในแง่เป็น
ธัมมานุปัสสนา ถ้าพิจารณาเอาจิตมาเป็นประธาน ว่าจิตนี้มี
สิ่งใดมาเกาะ ก็เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะดูจิตเฉพาะ

จิตตรง ๆ ตรงตัว ก็คือคุณสมบัติของจิตที่รับรู้อารมณ์ ดูกิริยาทางจิต ภาษาธรรมะเรียกว่าดูลักษณะของจิต แต่ถ้าพูดด้วยภาษาที่สื่อกันง่าย ๆ ก็คือสังเกตกิริยาของมัน จิตมันมีการเคลื่อนไหวในการรับรู้อารมณ์ ส่วนคุณสมบัติในจิตที่มันมีอาการปฏิบัติเรียกว่าเป็นสภาวะธรรม พิจารณาธรรมในธรรมให้เราดูที่ปฏิบัติของจิตเห็นจิตรับรู้อารมณ์ รู้อารมณ์หมดไป รู้อารมณ์หมดไป แกว่งไกวไหวสู่อารมณ์นั้นหมดไป รู้อารมณ์นี้หมดไปอย่างนี้จะดูยากขึ้น ดูลักษณะดูกิริยาของจิตที่มีสภาพรับรู้อารมณ์ ถ้ามันหยาบขึ้นก็จะดูง่าย ว่าขณะนี้จิตมันคิดขึ้น จิตมันคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรียกว่ามันหยาบขึ้นก็รู้ความคิด รู้ความคิดที่เกิดขึ้น

๓๗

เมื่อจิตมีความคิดไปในเรื่องงาม ก็รู้ทันหรือมันคิดไปถึงคนนั้นคนนี้ก็รู้ไปที่ความคิด เรียกว่ารู้ที่จิตเหมือนกัน แต่ถ้าจิตมันละเอียดยขึ้น เมื่อประพฤติปฏิบัติไปแล้วรู้สึกตัวมีสติสมาธิครองอยู่ จิตไม่ได้คิดนึกอะไรออกไป เพราะมีสติรับรู้ดูสภาวะธรรมอยู่ หรือว่าขณะนั้นจิตมีความสงบอยู่ จิตกำลังมีอารมณ์เป็นความว่างอยู่ก็ตาม ก็จะดูยากขึ้นอีก เพราะว่าจิตไม่ได้คิดนึกอะไร จิตกำลังรับรู้อารมณ์หรือสภาวะก็เป็นสภาพของจิตที่กำลังรับรู้อารมณ์เช่นเดียวกัน ก็ต้องพิจารณากำหนดต้องสังเกตความเป็นไป

ปัญหาของผู้ปฏิบัติบางท่านก็อาจเกิดความเคร่งเครียดทางร่างกาย ร่างกายมีความเคร่งตึงโดยเฉพาะถ้าปฏิบัติมาหลาย ๆ วัน จะรู้สึกว่ามีบางคนก็มีความเคร่งตึงที่ศีรษะ ใบหน้า

ลำคอ บางคนจะแน่นตึงหน้าอก นี่ก็เกิดจากการที่การเจริญสตินั้นขาดความเป็นปกติ หรือทำสติด้วยการเข้าไปบังคับ เข้าไปจذبจ้อง เช่นบังคับลมหายใจโดยไม่รู้ตัว ก็จะทำให้เกิดความอึดอัดแน่น บางคนก็เจ็บที่ทรวงอกเจ็บที่หัวใจ บางคนก็เป็นโรคหัวใจ บางคนเพ่งจิตแต่ไปจับที่หัวใจ หรือบางคนกำหนดลมหายใจไม่ได้ผ่อนคลาย ลมเข้าไปก็ไปค้าง ลมเข้าไปใหม่ก็ไปอัดทำให้เกิดความเจ็บหรือแม้แต่เรื่องของการทำงานที่ไม่ได้ปล่อยวาง การดูด้วยการบังคับจับจ้องจะเอาให้ได้โดยไม่รู้ตัวว่านั่นคือการบังคับ ที่จะจับอารมณ์จับสภาวะจะทันหรือไม่ทันก็เกิดความเข้าไปเข้มงวด ระบบสมองก็เกิดความบีบตัวให้เกิดความตึง เกิดความเกร็งในสมองกลายเป็นการปฏิบัติแล้วยังเครียดนั้นเป็นการไม่ถูกต้อง



ที่จริงการเจริญวิปัสสนาเป็นเรื่องของการคลี่คลาย

ความเครียด ถ้าปฏิบัติถูกต้องแล้วสมองต้องคลี่คลาย จะต้องโปร่งจะต้องเบา ถ้าปฏิบัติแล้วเครื่องตีหมายความว่า มีความไม่ถูกต้องในการเข้าไปวางท่าทีของสติสัมปชัญญะ มีความไม่ถูกต้องคือมีตัณหาเข้าไปบงการ เมื่อตัณหาเข้าไปบงการก็จะเข้าไปล้าหน้า ไปจ้อง ไปจับ ไปบังคับให้สมองเกร็ง พอสมองเกร็งก็ยิ่งปล่อยวางไม่เป็น พอเกิดทุกขเวทนาก็จะตีงเอาจิตเข้าไปหาตัวมัน เข้าไปรู้ ก็เกิดทุกข์ เกิดทุกข์แล้วปล่อยวางไม่เป็นก็ยิ่งเครียดเข้าไปใหญ่ก็จะทำให้เกิดการปวดศีรษะได้ เพราะฉะนั้น การแก้ก็ต้องมีความละเอียดมาก คืออย่าปล่อยไปบังคับ อย่าปล่อยไปเพ่งจ้อง

ยังปฏิบัติมาไม่มากก็ยังไม่เกิด ถ้าปฏิบัติมามากแล้วเคยเป็นแล้ว ผิดพลาดนิดเดียวก็จะเกิดอาการทันที ถ้ากายเครื่องตีก็จะเกิดขึ้นทันที ถ้าปฏิบัติบ่อย ๆ ผิดพลาดบังคับมันก็ยังไม่เป็นไร เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดอาการเครื่องตีเครื่องเครียด จะต้องมีความแนบเนียนมากในการปล่อยวาง คือพลาดไม่ได้ พลาดบังคับนิดหนึ่งก็เกิดแล้ว หากว่าเราปล่อยวางไม่เป็น วางเฉยไม่ถูก ก็จะกลายเป็นปัญหา แก้ปัญหาให้ตัวเองไม่ได้ก็ไม่รู้ว่าใครจะมาแก้ได้ ไม่มีใครมาทำให้เราได้ เราฟังคำสอนแล้วเข้าใจแล้วก็ต้องแก้ไขเอง ต้องคลี่คลายต้องวางให้นุ่มนวล ถือหลักว่าจะต้องไม่ฝืน ไม่มีการเข้าไปบังคับโดยเด็ดขาด ถ้ามีการบังคับนิดหนึ่งก็จะเกิดความเครียด ถ้าเรามีอาการที่ติดอยู่ ยึดอยู่



จะต้องเริ่มต้นวางท่าที่ตั้งแต่ต้นเสียใหม่ ทำเหมือน
ไม่ได้ทำ คือทำเหมือนไม่ตั้งใจจะทำ ปล่อยวางทุกอย่าง ทำ
อย่างธรรมดาค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป ถ้าหากว่าเข้าใจว่ามัน
เกิดความเคร่งตึง สติเข้าไปรู้ความเคร่งตึง ผ่อนตามไป ผ่อน
ตามไป รู้สึกว่ามันจะเคลื่อนไปตรงไหนก็ผ่อนตามไป ความ
รู้สึกว่ามันจะเคลื่อนไปตรงไหน ก็รู้ไปตรงนั้น ผ่อนตามไปตรง
นั้น ไม่มีการฝืน ไม่ฝืนทั้งทางกายและทางจิตใจ ไม่มีการ
บังคับจิตว่าจะต้องมาเฉพาะตรงนี้ ความรู้สึกมันเคลื่อนไป
ตรงไหนก็ต้องผ่อนไปตรงไหน ก็เหมือนกับเราคลาย สะสาง
สิ่งที่ยุ่งเหยิง ผ่อนไปผ่อนมาก็หลุดไปหมด ต้องสังเกตว่า
ต้องไม่ฝืน

วิธีแก้อีกอย่างคือน้อมใส่ใจเฉพาะจิตเท่านั้น ไม่ดูกาย
แบบนี้ก็ต้องเข้าใจในการดูจิต ต้องจับจิตดูจิตเป็น น้อมเข้าไป

ดูที่จิต มีการน้อมไปหน่อย คือเสียงทางกายเพราะเอาจิตไปดู
กายแล้วมันไปบังคับ ไปสะกด ก็เสียงมาดูที่จิต ดูจิตใจ ดูจิตใจ
เหมือนทั้งความรู้สึกทางกายไป จนกระทั่งรู้สึกมีสมาธิขึ้น เบา
ขึ้น กายเบา สมองคลี่คลาย จิตใจคลี่คลาย ก็ปรับผ่อนมาดู
กายดูจิตเหมือนเดิม ทำเช่นนี้อาการเหล่านั้นก็จะคลี่คลายไป
เช่นเดียวกัน

แต่การน้อมเข้าไปดูจิตก็ไม่ใช่การไปกดข่ม ต้องน้อมรู้
เบาๆ สัมผัสเบา ๆ เพียงแต่ไม่ดูกาย นี่ก็เป็นอีกริธีหนึ่ง

**ถ้าใครเป็นน้อย ๆ แน่นตึงหน้าอก อาจใช้คำสมมติ
มาช่วยก็ได้** ถ้ายังวางไม่เป็น คำที่มาช่วยได้คือคำว่าปล่อยวาง
คำว่าไม่เอาอะไร คำว่าปรกติ คลี่คลาย เป็นต้น คำไหนถนัดก็
เอาคำนั้น ทำความรู้สึกในใจ สอนใจตัวเองว่าไม่เอาอะไร ปล่อย
วาง ปล่อยวาง คลี่คลาย คลี่คลาย อาการเหล่านั้นก็จะ
คลี่คลายได้

แต่การเจริญวิปัสสนาโดยมากก็ไม่ได้มีการหลบเลี่ยง
อะไรทั้งหมด ไม่มีคำบริกรรมอะไรทั้งหมด แต่รับรู้รับทราบ
สภาวะที่เกิดขึ้นด้วยความปล่อยวาง ด้วยความปรกติ เช่น ตึง
ก็รับรู้ว่าตึง รับรู้กายรู้ใจ แต่ไม่ฝืนไม่บังคับ ปล่อยวาง
คลี่คลายไม่หลบไม่หนี แต่ไม่บังคับ ไม่ยินดียินร้าย ก็จะเป็น
วิปัสสนาไปในตัว เรียกว่าสติกำหนดดูสุภาพธรรม ความตึง
ความแข็ง ความทุกข์เวทนาเหล่านั้น แต่ก็วางได้ สิ่งเหล่านั้นก็
คลี่คลาย พร้อมด้วยปัญญาที่เกิดขึ้น เห็นสภาวะเห็นความ

จริงของสิ่งเหล่านี้มีความเปลี่ยนแปลง มีความเกิดมีความดับ มีสภาพบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน เช่นกัน

**บางท่านปฏิบัติไป ไม่ได้เคร่งเครียดเคร่งตึง จิตใจมี
ความสงบดี ต็มต่าเป็นสุข แต่ทำไปแล้วว่าง ๆ ไม่มีอะไร** ทุก
สิ่งทุกอย่างว่างเปล่า จิตใจสงบเป็นสุข แต่ก็อยู่อย่างนั้น ไม่
ไปไหน เรียกว่า เกิดสมาธิเกิดความสงบ สภาวะธรรมต่าง ๆ
มีความละเอียด ลมหายใจละเอียด ความรู้สึกทางกายละเอียด
ละเอียดมาก ๆ ก็จับไม่ได้ สติระลึกรู้ไม่ออก ก็กลายเป็นความ
ว่าง จิตไปรับอยู่ที่ความว่างเปล่าไม่มีอะไรอยู่อย่างนั้น เป็นสุข
อย่างนั้น แบบนี้ก็ไม่สามารถเจริญวิปัสสนาไปได้ วิปัสสนาก็ไม่
ก้าวหน้าเช่นเดียวกัน ก็อยู่แค่นั้น อยู่แค่ความสงบ อยู่แค่
ความสุข ไม่เกิดปัญญา ไม่เห็นความเกิดดับ อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา เพราะว่าสติจิตใจไม่ได้รู้อยู่ที่สภาวะ แต่ไปรู้ที่ความ
ว่างเปล่า ซึ่งไม่เป็นสภาวะ ไม่ใช่ปรมาตถธรรม มันจึงไม่มีการ
เกิดดับให้ดู ก็เฉย ๆ อย่างนั้น จึงไม่เกิดปัญญาหรือวิปัสสนา
ญาณ

**ความว่างเปล่าไม่ใช่สภาวะ ไม่ใช่รูปนาม ไม่ใช่ขันธห้า
เป็นเพียงสมมติอย่างหนึ่ง** เพราะฉะนั้นจะทำอย่างไรให้เกิด
สติปัญญาคขึ้น ผู้ปฏิบัติจะต้องโยนิโสมนสิการ รู้ให้ตรงให้
แยบคาย คือต้องสังเกตสภาวะปรมาตถ์ ในขณะนั้น ๆ ให้ออก
ให้ได้ ในขณะที่จิตมีความสงบไปรู้อยู่กับความว่างเปล่า นั้น ถ้าม
ว่า ขณะนั้นมีสภาวะปรมาตถ์อะไรเกิดขึ้น

มี แต่เนื่องจากว่า เราจูนไม่ตรงไม่ถูก ไม่โยนนิโสมนนิการ
 เลี่ยงหันการรับรู้ไปดูทางอื่น จึงไม่เห็นสภาวะปรมาตม์ที่กำลัง
 ปรากฏอยู่ในขณะนั้น สภาวะปรมาตม์ที่กำลังปรากฏในขณะนั้น
 ก็คือ จิต จิตมีอยู่ตลอดเวลา เกิดดับอยู่ตลอดเวลา พร้อมกับ
 เจตสิก จิต เกิดดับพร้อมเจตสิกร่วมกันอยู่ตลอดเวลา



ถามว่า จิตในขณะนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร จิตใน
 ขณะนั้นก็คือสภาพรู้ต่อความว่าง อาการของจิตนั้นคืออะไร
 คือความสุข คือปิติ คือความสงบ ความเฉย นั่นคือสภาวะ
 ปรมาตม์ ถ้าหากจะกำหนดรู้สภาวะปรมาตม์ก็ต้องดูให้เห็น ใน
 ขณะที่สงบมีแต่ความว่าง สติ ก็กลับรู้เข้ามาที่จิตระลึกเข้ามา
 ที่จิต ระลึกเข้ามาที่อาการในจิต ตัวสติก็เกิดกับจิต เรียกว่า
 จิตต้องรู้จิต จิตก็คือสภาพรู้อารมณ์ก็คือรู้ต้องดูตัวรู้ รู้ต้อง
 ย้อนมาที่รู้ ก็ต้องย้อนมาที่ผู้รู้ ถ้ามันย้อนมาไม่เป็น มันปรับ
 ตัวเองไม่ถูก มันรู้สึกตัวเองไม่ได้ มันก็ขยายไปแต่ความว่าง มัน

ก็เลยไม่มีอะไร ทั้ง ๆ ที่ยังมีตัวดู ตัวรู้ ตัวรู้สึกอยู่ แต่ไม่เห็นเหมือนตัวเอง หาอะไรต่ออะไรอยู่แต่ไม่เคยหาตัวเอง

คนบางคนบางทีเดินหาโน่นหานี่ หาอะไรไม่มี แต่ที่จริงแล้วตัวเองก็มีอยู่ไม่ได้หันมาดู ถ้าจะรู้จักตัวเองก็ต้องรู้สึกตัวขึ้น จิตก็เหมือนกัน จิตจะรู้จักตัวจิตเองจิตก็ต้องรู้สึกตัวของมัน ต้องรู้ตัวมันเอง รู้ว่าจิตต้องทวนกระแสทั้งหมด มันมีกระแสที่จะขยายออกไปนอกตัว ก็ต้องกลับปรับทวนกระแสเข้ามาหาตัวเอง จึงจะรู้จักตัวมัน เห็นตัวมัน ตัวก็ไม่ใช่ตัวรูปร่างอะไร ไม่ใช่หุ่น ไม่ใช่ทรวดทรงอะไร จิตเป็นเพียงธาตุรู้สภาพรู้ รู้ในที่นี้ไม่ใช่รู้แบบปัญญา แต่เป็นการรู้อารมณ์ เมื่อมันรับอารมณ์รู้อารมณ์ ก็ดับไปแต่มันเร็ว ดับเร็ว ไม่มีสรีระรูปร่าง

ถ้าหากสติสัมปชัญญะปรับตัวเข้ามาที่จิตเป็น ก็ให้เห็นทันทีว่าดับ คือเห็นสภาพรู้แล้วก็หมดลง รู้แล้วหมดสภาพรู้ รู้แล้วก็หมดสภาพรู้อย่างรวดเร็วมาก เรียกว่าเข้าไปสังเกตได้นิดหนึ่งก็หมดลง เข้าไปรู้สภาพได้นิดหนึ่งก็หมดลงก็ต้องรู้ใหม่ รู้บ่อย ๆ ก็จะได้เห็นจิตมีความเกิดดับ ก็เท่ากับว่าปัญญาญาณมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น มีสภาวะรองรับอยู่ ไม่ได้ว่างเปล่า ถ้าหากว่ายอนดูไม่เป็นก็จะว่างอยู่อย่างนั้นไม่มีอะไร ถ้ายอนรู้เป็นจะพบว่ามิสภาวะอยู่ตลอดเวลา ไม่มีว่างเว้น มีจิตรับรู้อยู่ตลอด

ตัวสติเป็นตัวระลึก ตัวสัมปชัญญะเป็นตัวพิจารณา

หรือจะรวมเรียกว่าตัวดู ตัวดูบอกว่าไม่มีอะไรแต่ที่จริงก็มีตัว
เองอยู่ คือตัวดู ก็ต้องดูที่ตัวเอง ก็เห็นตัวเองมีลักษณะที่
ดูแล้วก็หมด รู้แล้วก็หมด นี่เป็นส่วนสำคัญสำหรับนักปฏิบัติ
วิปัสสนาที่จะต้องก้าวเข้ามาจุดนี้ให้เป็น ก็จะทำให้การปฏิบัติ
นั้นไม่ไปตันอยู่ที่ความว่าง ๆ ไม่มีอะไร เพราะวิปัสสนาก็ต้องมี
รูปมีนามหรือสภาวะปรมัตถ์ที่ปรากฏเกิดขึ้นให้รับให้รู้อยู่
ตลอดเวลา ขณะใดไม่มีสภาวะให้รู้ก็แสดงว่าตกจากทาง
วิปัสสนา ก็ต้องปรับให้รู้ให้รู้ใหม่ ทั้งนี้ทั้งนั้นที่กล่าวมานี้
ไม่ใช่เราไปเข้มงวดไปจ้องไปเพ่งจู้ให้เห็นไม่ใช่อย่างนั้น การ
รู้จักจิตใจจะต้องมีความนุ่มนวล มีความเบา มีความสละสลวย
มีความละเอียดอ่อน นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งที่นักปฏิบัติต้องฟัง และ
ทำความเข้าใจ กลับไปฝึกหัด



บางท่านบางคนถ้าจิตนิ่งว่างอยู่นาน ๆ ก็อาจจะเกิด
นิมิตขึ้นมา จิตอาจจะสร้างนิมิตต่าง ๆ ขึ้น เป็นมโนภาพ และ

ให้รู้สึกว่าเป็นจริง เหมือนกับการได้เห็นภาพจริง ๆ เป็นจริง ๆ ก็ให้รู้ว่ามีนิมิตเกิดขึ้น วิธีก็คืออย่างเดียวกัน คือรู้ที่จิต เวลาเกิดเห็นนิมิตเห็นภาพอะไรต่างๆ ก็ให้รู้ว่ามีนิมิตต่าง ๆ นั้นเป็นสมมติ ไม่ใช่ตัวปรมาตม์ ไม่ใช่ตัวสภาวะไม่ใช่ทางเดินของวิปัสสนา วิปัสสนานั้นจะต้องไม่มีนิมิตมโนภาพ เวลาวิปัสสนาเกิดขึ้นจะต้องรู้ที่รูปรูปร่างหรือสภาวะปรมาตม์ซึ่งมันไม่ได้เป็นภาพเป็นแต่เพียงความรู้สึก เช่นที่กายมีความรู้สึกไหว ๆ ไม่มีรูปร่างสัณฐานของกาย หรือทางจิตใจก็เป็นสภาพรู้ สภาพรู้สึก

ฉะนั้น เวลาประพฤติปฏิบัติไป มีสติสมาธิ ลมหายใจหายไป รูปร่างกายหายไป ก็ไม่ต้องไปค้นหา อย่าไปเพียวค้นหารูปร่างกาย ว่ารูปร่างเราอยู่ตรงไหน เรานั่งอยู่ตรงไหน เราต้องยอมทั้งสมมติเหมือนยอมทั้งซูชิในการฝึกว่ายน้ำ ต้องปล่อยวางไป เราเคยชินอยู่กับสมมติมานาน เมื่อสมมติหายไ้ก็รู้สึกเง้งว้าง พยายามจะไ้หา เราต้องสร้างความเข้าใจเสียใหม่ว่านั่นคือสมมติ ให้มันหลุดออกไปเลย ไม่ต้องไปค้นหาอีกแล้ว รูปร่าง แขนขา หน้าตา ท่าทาง ของกาย และความหมายว่าน้ันมันไม่มีกิดแล้ว แต่ให้มันรู้อยู่กับความรู้สึกไว้ หายไปไม่มีอะไรทั้งหมด แต่ก็ต้องมีสภาวะมีความรู้สึกอยู่ ต้องรู้ที่ความรู้สึกอยู่ ความรู้สึกทางกายที่มันบางเบา มันตึงเบา ๆ ไหว ๆ เบา ๆ รู้สึคนิด ๆ หน่อย ๆ ต้องจับให้รู้ เล็ก ๆ ทั่วตัวมีความรู้สึกอยู่แต่ละครั้งที่จิตใจ รับรู้รับทราบอยู่ ถ้ารูปร่าง แขนขาหน้าตามันยังไม่หาย ก็แปลว่ายังไม่หลุดจากสมมติ

เวลาเข้ามาสู่โลกปรมาตม์แล้วไม่มีคนไม่มีรูปร่าง ไม่มีความหมาย ไม่มีชื่อภาษาอะไรต่าง ๆ

ในเรื่องของภาษาก็เหมือนกัน **การที่จิตมีภาษาเป็นคำพูดในใจ เป็นชื่อภาษาพากย์อยู่ในใจ คือจิตปรุงแต่งอยู่** มีสัญญา มีวิตกวิจารณ์ ปรุงแต่งในจิตใจก็มีภาษามีคำพูดขึ้น บางคนรู้สึกเหมือนจิตมันคุยกัน จิตมันพูดกันในจิต พูดอย่างนี้ตอบอย่างนั้นเมื่อรู้ไม่ทันก็กลับหลงว่าเป็นนิมิตเครื่องหมายสัตว์บุคคล ตัวตน เราเขาไป ที่จริงก็คือจิตที่คิดนั้นแหละ คิดอย่างนี้ไปอย่างนั้น เป็นภาษาเป็นคำพูด ถ้ารู้ได้ตรงจิตเวลามีคำพูดภาษาก็จะอันตรธาน เรียกว่าสามารถระงับความปรุงแต่ง ทำให้ความปรุงแต่งหยุดลงได้ ไม่ผลิตเป็นภาษาคำพูดอะไรขึ้นมา แต่มันก็เป็นไปชั่วระยะหนึ่ง เดี่ยวมันก็ผลิตอีกปรุงแต่ง วิพากษ์วิจารณ์ภาษาก็เกิดขึ้นมาอีก เรียกว่าคิดนึกเป็นเรื่องเป็นราว

ฉะนั้น **ผู้ปฏิบัติเมื่อปฏิบัติไปอย่างแนบคาย ก็จะเห็นต้นกำเนิดของความคิด** พอจิตมันตรึงนึกก็รู้ทัน พอนึกก็รู้ทัน พอนึกก็รู้ทัน มันก็นึกไปไม่ได้ พอรู้ทันมันก็ไม่นึกขยายออกไป มันจะสลายตัว จะทำลายความปรุงแต่ง หยุดความปรุงแต่ง พอปรุงนึกรู้ทัน พอปรุงนึกรู้ทัน มันก็ไม่ไปไหน ถ้ารู้ตรงบ่อย ๆ ปล่อยวางถูกต้อง จิตก็จะเกิดสมาธิขึ้นโดยธรรมชาติ ถ้ารู้ที่จิตบ่อย ๆ รู้ตรงที่ความปรุงแต่งบ่อย ๆ จะเกิดสมาธิขึ้นมาโดยไม่ต้องจงใจเพ่งสร้างสมาธิ สมาธิจะเกิดมากขึ้นมาเอง จะ

รู้สึกว่างจิตใจสงบเต็มต่ำลงไปอีกระดับหนึ่ง คือว่างลงไปแต่มันเป็นความว่างแบบมีสภาวะ ว่างในที่นี้หมายถึงว่างจากสมมติ ว่างจากความสำคัญมั่นหมายจากความปรุงแต่ง แต่มันเป็นสภาวะเป็นธาตุรู้เป็นสภาพรู้อยู่ ก็เป็นไปได้ เป็นระยะขณะหนึ่งแล้วก็ปรุงได้อีก มีภาษามีความหมายก็รู้อีก ขอฝากไว้สำหรับท่านที่ปฏิบัติถึงจุดนี้ ก็ลองทดสอบสังเกตสิ่งเหล่านี้ดู



บางท่านก็มี**ปัญหาเรื่องความเจ็บป่วย** ปวดทางร่างกาย นั่งไปแล้วรู้สึกมันปวดมันทุข์ทางร่างกาย จะทำอย่างไร เวลา มีทุกข์ทุกขเวทนาเราจะทำอย่างไร การเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องรู้ ทุกข์ ปล่อยวางในทุกข์ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นที่ร่างกาย สติระลึกรู้ แล้วดูจิต เหมือนกับว่าจะพยายามรักษาจิต ไม่ให้จิตไป กระวนกระวายกับทุกข์ทางร่างกาย เหมือนกับว่าปวดก็รู้ว่าปวด แต่ใจก็วางเฉย ไม่เกร็งตัว ร่างกายไม่เกร็งเวลาปวด ถ้าเรา

เกร็งแสดงว่ายังไม่ปล่อยวาง ต้องหัดปล่อยวาง คือ ปวดก็ยอมรับสภาพทุกสิ่งทุกอย่างโดยดุษณีภาพ ไม่ฝืนไม่เกร็งตัว จิตใจก็ไม่โอดครวญ ไม่หวั่นไหว ไม่ได้เกร็งจิตใจอะไร ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น รับรู้อยู่ ปวดก็รู้อยู่ แต่วางอย่างยอมรับ สติระลึกรู้จิตใจ รักษาจิตใจ บางขณะมันไปรู้ปวด แต่ไม่ใช่ยึดอยู่ ไม่ไปจ้องอยู่ ดูจิตใจและรู้สภาวะต่าง ๆ ด้วย หัดทำอย่างนี้ไว้ ซึ่งเราก็อาจจะทำได้ระยะหนึ่ง พอสติมันหมด กำลังก็ไม่ไหว แต่เราหัดทำบ่อย ๆ เข้าก็จะเก่งขึ้น ก็จะมี ความสามารถขึ้น จากความปวดระดับนี้ทำได้ ปวดมากขึ้นทำไม่ไหว พอฝึกบ่อย ๆ เข้า แม้ปวดมากก็ทำได้

ถ้าเราฝึกบ่อย ๆ อย่างนี้ก็จะรู้สึกเหมือนมันแยกกาย แยกจิต กายก็ส่วนหนึ่ง จิตใจก็ส่วนหนึ่ง ก็จะรู้สึกว่าไม่ต้องทุกข์ทรมานทางจิตใจ จะเป็นประโยชน์ในเวลาที่เราเจ็บป่วยจริง ๆ จะรู้จักวาง รู้จักปรกติ ไม่ถึงขนาดโอดครวญทางจิตใจ



ร้องห่มร้องให้ ให้หัดฝึกจากการที่เรานั่งกรรมฐาน พอเรานั่ง
ไปนาน ๆ ก็ปวด แล้วก็เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาเวลาปวดก็รู้ว่า
ปวด ดุจิตดุใจ ดูกาย ดุสภาวะธรรมต่าง ๆ



บางท่านปฏิบัติไป **มีสมาธิ มีปิติเกิดขึ้น** ทำให้มีอาการ
ต่าง ๆ เช่นทำให้ตัวเบา ตัวโยก ตัวโคลง ตัวสูง ตัวใหญ่ เสียว
แปล็บปลื้ม ทำให้ขมลูก ทำให้น้ำตาไหลเหล่านี้เป็นอาการ
ของปิติ หรือเหมือนมีมดมากัด มีอะไรมาไต่ใบหน้าจี้ด ๆ
จี้ด ๆ คั่น ก็ให้รู้ว่าเป็นธรรมดาของการปฏิบัติ แสดงว่าเรา
มีสมาธิ มีปิติเกิดขึ้น วิธีดำเนินสติต่อไปคือรับรู้รับทราบด้วย
ความไม่ตื่นเต้น ไม่ยินดียินร้าย รู้ให้ทันควั่นกัน มันจี้ดก็รู้จี้ด
มันไต่ก็รู้ความไต่ มันเบาก็รู้ความเบาแล้วก็รู้ไปสู่จิตใจ ดุใจ
ตัวเองว่ามันกำลังมีปิติ ดูอาการปิติ ถ้าเรารู้ที่จิตใจแล้วอาการ
เหล่านั้นก็จะคลายตัวและหายไป

ส่วนที่เราดูว่าตัวมันสูง มันใหญ่ มันพอง เพราะเราไป

ดูในรูปร่างลักษณะ เราดูแบบสมมติ ต้องฝึกเข้าไปสู่ปรมาตม์ คือดูในความรู้สึก อย่าไปดูขยายเป็นรูปเป็นร่าง ถ้าขยายเป็นรูปร่างจะรู้สึกงอตัวมันสูง มันใหญ่ มันพอง แขนไปอย่างนั้น ขาไปอย่างนี้ ให้ดูความรู้สึกภายใน ดูจิตดูใจ ไม่เห็นเป็นรูปร่างตัวเอง ฉะนั้นต้องดูสภาวะในจิตใจต่าง ๆ ก็จะทำให้เห็นลักษณะของจิต เห็นลักษณะของสภาวะ มีความเกิดมีความดับ มีความเสื่อม มีความหมดไป มีสภาพไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

เราปฏิบัติเพื่อต้องการให้เห็นความจริง ละความยึดถือ ความเห็นผิด ที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา เป็นของเที่ยง เป็นของสวยงาม เป็นสุข สิ่งเหล่านี้ต้องถอนออก ถอนคือความรู้แจ้งแทงตลอด ให้เห็นสภาวะจริง ๆ มันไม่เที่ยงจริง ๆ บังคับไม่ได้จริง ๆ เกิดดับเป็นทุกข์จริง ๆ เห็นประจักษ์ด้วยจิตใจของตัวเอง มันก็จะถอนของมันเอง จะเป็นทางของความดับทุกข์

วันนี้ได้บรรยายมาพอสมควร ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรมจงมีแต่ทุกท่านทุกคน เทอญ



The image is a vertical collage. The top section shows a stone stupa with a red circular object in the background. The middle section features a brick stupa with a person meditating in front of it. The bottom section is dominated by large pink lotus flowers. The text is overlaid on the middle section.

นิพนธ์ ๕

ยถาปี ปุ่ปฺรวาติมหา กยรา มาลา ตูเเหง พหุ
เอฉ์ ขาเตน มอฺเจน กตุตพพ์ กุสฺสั พหุ
ข้างร้อบตอกไม้ ร้อบพองมาลัยได้มากมรย
ตอกกของตอกไม้ กของหนึ่ง ฉั้นใด
คนเราเกิดมาแล้วก็ควร (ใช้ชีวิตชาติหนึ่งนี้)
สร้างควมดีงามให้มาก ฉั้นนั้น

นิวรรณ์ ๕

นมัตถุ รัตตนต์ยัสสะ ขอถวายความนอบน้อมแด่
พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติ
สัมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะตาม
หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

๕๓

ขอให้ได้ตั้งใจฟังด้วยดี เจริญสติสมาธิในการฟังธรรม
โดยเฉพาะผู้ที่กำลังอยู่ระหว่างเข้าปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งวันนี้
เป็นวันที่สองของการเข้าอบรมปฏิบัติ ถ้าหากว่าได้ใช้ความ
พากเพียรในการเจริญสติติดต่อกัน ก็เริ่มมีผลของการปฏิบัติ
เกิดขึ้น โดยทั่วไปแล้ว ในช่วงระยะวันแรก ๆ ของการปฏิบัติ
นั้น ก็ย่อมจะมีนิวรรณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น นิวรรณ์แปลว่า เครื่องกั้น
ความดี มีอยู่ ๕ ประการด้วยกันที่จะเกิดขึ้นในช่วงปฏิบัติแรกๆ

แต่ถ้าหากว่าเราเป็นผู้มีความเข้าใจ มีความฉลาด ก็สามารถ
เอานิวรรณ์เหล่านั้นเป็นประโยชน์ สิ่งที่จะกั้นความดีก็กลายเป็น
เป็นประโยชน์ต่อความดี ต่อการเจริญสติ คือระลึกถึงนิวรรณ์ที่
กำลังปรากฏ เพราะฉะนั้นนิวรรณ์นี้เป็นสภาวะ เป็นปรมาัตถธรรม
คือเป็นธรรมที่ปรากฏอยู่จริง ๆ ไม่ใช่ตัวตน สักแต่ว่าเป็น
ธรรมชาติ หรือเป็นนามธรรม ที่มีสภาพเปลี่ยนแปลง เกิดดับ
บังคับบัญชาไม่ได้ เพราะฉะนั้น นิวรรณ์ที่ถูกกำหนดรู้ ก็จะ
กลายเป็นข้อมูล เป็นหลักฐานที่จะป้อนให้เกิดสติปัญญาได้ หรือ
อย่างน้อยก็เป็นเครื่องฝึกจิต สร้างความมีสมรรถภาพ สร้าง
ความสามารถของจิตทำให้จิตได้มีเครื่องฝึกซ้อมฝึกหัดขัดเกลา
ดังนั้น นิวรรณ์ก็เหมือนกับเครื่องฝึกจิต หรือว่า เป็นธรรมชาติ
ที่จะป้อนให้เกิดสติปัญญา เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติอย่าได้
รังเกียจนิวรรณ์

นิวรรณ์ มีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทะนิวรรณ์ เครื่องกั้นความดี คือ ความ
ต้องการ ติดใจ ในกามคุณอารมณ์

กามะ แปลว่า ความใคร่ความต้องการ กามคุณอารมณ์
ก็คือ อารมณ์ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา อารมณ์ที่น่าใคร่ น่า
ปรารถนาก็คือ รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัส
ที่ยั่วล่อใจ อันนี้เป็นอารมณ์อันเป็นที่ตั้งให้เกิดความใคร่ ความ
ต้องการ ความติดใจ ความกำหนัดยินดี ตัวกามะ คือความ

ต้องการติดใจนั้นเกิดขึ้นที่ใจ ส่วนอารมณ์นั้นก็มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือแม้ทางใจที่เป็นส่วนธรรมารมณ์ ที่จิตตรึงขึ้นก็สามารถจะทำให้เกิดกามฉันทะได้

ฉะนั้น ในชีวิตของปุถุชน กิเลสประเภทนี้ย่อมจะเกิดขึ้น ซึ่งเมื่อมาเก็บตัวเก็บอารมณ์ ก็ย่อมจะผุดขึ้นมาได้ ผู้ฉลาดก็เอานิเวรณะเป็นกรรมฐาน มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ อาการลักษณะของกามฉันทะที่เกิดขึ้นในจิต มันมีอาการมันมีปฏิกริยา มีความรู้สึกอย่างไรในจิต ก็กำหนดดูไป ดูว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างไร เขากำลังแสดงอาการเป็นไปอยู่ หรือเขาจางคลายลง หรือเขาหมดไปอย่างไร เอาสติสัมปชัญญะเข้าไปดูไปรู้ กามฉันทะนิเวรณะก็ช่วยสร้างสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้นมีขึ้นได้



กามฉันทะเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ก็เกิดมาจากความดำริหรือความคิด เรียกว่า **กามวิตก** การตรึงไปในอารมณ์ที่นำใคร่นำปรารถนา กามฉันทะนิเวรณะเกิดขึ้นเกิดจากความดำริ

เกิดจากความปรุ้งแต่ง การตรึกนึกคิดขึ้น เพราะฉะนั้น สติสัมปชัญญะ ถ้ารู้เท่าทันต่อกระแสของจิต คือกำลังตรึกนึก ปรุ้งแต่งไปในแง่มุมต่าง ๆ สติรู้เท่าทัน ถ้าไม่มีความดำริหรือ รู้เท่าทันที่จิตจะดำริ มันก็สลายไป กามฉันทะก็เกิดขึ้นไม่ได้ หรือว่าจิตเปลือยปรุ้งแต่งตรึกนึกดำริไปมาก กามฉันทะนิเวรณ เกิดขึ้น ก็กำหนดรู้อาการดูปฏิภิกิริยาที่มันเกิดขึ้นในกระแสจิต ดูสภาพเขาเป็นไปต่าง ๆ ว่าเขาเกิด เขาจาง หรือว่าเขาแรง ขึ้นหรือเขาหมดไป การกำหนดรู้ก็คือ พยายามรู้อย่างวางเฉย รู้อย่างไม่ไปร่วมวงด้วย คือไม่ไปร่วมมีปฏิภิกิริยาด้วย ให้ตัวรู้ สภาพภูมิจิตนั้นแยกตัวออกมา เป็นเพียงผู้ดู เป็นเพียงผู้รู้ รู้อย่าง วางเฉยอยู่

๒. พยาบาทะนิเวรณ ความพยาบาทอาฆาตมาดร้าย ความไม่พอใจ ความคับแค้น มีปฏิฆะ ไม่ชอบ ไม่พอใจ เกิดขึ้น เมื่อประสบอารมณ์ที่ไม่พอใจ ขาดสติในการที่จะระลึกรู้ อารมณ์ ที่มากระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เปลือยตัวปรุ้งแต่งไปในความหมาย ไปในสมมติ ไปในความเป็น สัตว์เป็นบุคคล ก็เกิดปฏิฆะ ความไม่พอใจ หรือว่าไม่ได้ ประสบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ว่า ตรึกนึกขึ้นมา เอง นึกย้อนหลังไป ในเรื่องที่ผ่านไปแล้วบ้าง ในเรื่องที่ยังมา ไม่ถึงบ้าง แล้วก็เกิดความไม่พอใจในเรื่องนั้น ๆ ที่ว่าเรื่องไม่ดี อย่างนั้น คนไม่ดีอย่างโน้น คือคิดไปว่าคนนั้นเคยทำไม่ดีกับ เราหรือกำลังทำไม่ดีกับเรา หรือจะทำอะไรไม่ดีกับเรา หรือ

ทำไมตีกับคนรักคนเป็นมิตรกับเรา หรือเขาไปทำดีกับคนที่เราไม่พอใจ เหล่านี้ ก็ทำให้เกิดปฏิกษะความไม่พอใจหรือแม้แต่ไม่พอใจในตัวของตัวเอง อยากจะทำให้มันได้อย่างนั้นอย่างนี้ พอมันไม่ได้อย่างใจก็ไม่พอใจ

ฉะนั้น สติก็ต้องระลึกถึงความไม่พอใจ ความโกรธ ความแค้น ความอาฆาตมาดร้ายที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้ก็กลายเป็นกรรมฐาน บ่อนให้เกิดสติ เกิดปัญญา เกิดความฝึกฝนของจิต จิตเมื่อได้รับการฝึกฝน จิตได้สร้างสมรรถภาพ จิตได้มีการฝึกความสามารถขึ้นตามลำดับ ฉะนั้น เมื่อเกิดนิรวณในข้อนี้ ก็อย่าไปหักล้างด้วยความคิดที่จะทำให้มันหายไป ด้วยการไปกำจัดหรือไปเกลียดชัง แต่ให้ฝึกเป็นเพียงผู้ดู ผู้รู้อยู่เท่านั้น อยากจะเกิดก็เกิด ก็ดูไป จะเกิดขึ้น แรงแขึ้น เบาลงหรือหมดไป เรียนรู้ศึกษาสภาพธรรมเหล่านี้อย่างปล่อยวาง วางเฉย

๕๗

๓. อุทัจจะกุกุจะนิรวณ ได้แก่ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ

อุทัจจะ แปลว่าฟุ้งซ่าน ก็คือ จิตที่ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ รับอารมณ์ไม่มั่น มันส่ายในอารมณ์ไปหมด

กุกุจะ ก็คือ รำคาญใจ หงุดหงิด เช่น จะทำให้ได้แล้วไม่ได้อย่างใจ มันก็เกิดหงุดหงิด หรือรำคาญในสิ่งที่ไม่ดีที่ตัวเองทำไปแล้วบ้าง รำคาญในความดีที่ยังไม่ได้ทำบ้าง

โดยเฉพาะความฟุ้งซ่านที่มันเกิดขึ้นกับนักปฏิบัติ ก็มักจะเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกไม่พอใจ อยากจะสงบ ความฟุ้งซ่าน

มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร มันก็เกิดมาจากความคิด เราปล่อยให้มันคิดซะมากมาย ปล่อยจิตปล่อยคิดไปในเรื่องอดีต อนาคต คิดไปต่าง ๆ ความฟุ้งก็เกิดขึ้นได้ หรือว่าความฟุ้งเกิดมาจากการปฏิบัติที่มีความทะยานอยาก อยากจะสงบ อยากจะสำเร็จ อยากจะได้อย่างนั้น ให้มันได้อย่างใจ ความอยากนี้ก็จะไปบีบไปเร่ง ไปดัน ก็ทำให้มันฟุ้ง

เพราะฉะนั้น **ผู้ปฏิบัติก็ต้องวางฐานจิตใจของตนเองให้เป็นปกติ คือ อย่าทำด้วยความอยาก** ให้หลุดทำไปเรื่อย ๆ ปฏิบัติธรรมให้เป็นปกติ แล้วก็จะไม่ฟุ้ง ที่นี้ถ้ามันฟุ้งขึ้นมาแล้วจะทำอย่างไร ก็ให้กำหนดรู้ความฟุ้งซ่านที่ปรากฏ มันมีอาการฟุ้ง มีอาการที่กำลังแสดงอยู่ ก็ให้กำหนดดูว่ามันมีปฏิริยาอาการอย่างไร แต่ว่ากำหนดดูอย่างปล่อยวาง ตัวคุณนั้นแหละให้มันวาง ไม่เข้าไปร่วมฟุ้งกับเขาด้วย ตัวคุณตัวนี้ จะรู้อย่างวางเฉย ไม่ฟุ้งด้วย อยากฟุ้งก็ฟุ้งไป ฟุ้งก็ดีจะได้ดูว่ามีลักษณะอาการอย่างนี้ ๆ ฉะนั้นเมื่อมีความฟุ้งซ่าน หงุดหงิดเกิดขึ้นให้มีสติกำหนดรู้อาการต่าง ๆ เหล่านี้ไปด้วยความวางเฉย ความฟุ้งซ่านก็กลายเป็นประโยชน์ เป็นกรรมฐาน สร้างสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้น



๔. ถิ่นนิมิต ความหดหู่ที่ทอดใจในอารมณ์ ความหดหู่แห่งเหงาหรือนอน ท้อถอยท้อแท้ในอารมณ์ย่อมเกิดขึ้นกับนักปฏิบัติ โดยเฉพาะข้อนี้จะมาก่อนสำหรับเมื่อเราเก็บตัวปฏิบัติใหม่ ๆ นั่งไปแล้วมันง่วง นั่งง่วงนั่งหลับ สัปหงกอยู่ นั่งทีไหนก็ง่วง ต้องกำหนดพิจารณาดูว่า มันเกิดขึ้นจากเหตุอะไร ความอ่อนเพลียของร่างกายหรือเปล่า เกิดจากความเม้าอาหารหรือเปล่า ถ้าร่างกายไม่ได้อ่อนเพลีย พักผ่อนก็พอเพียงอาหารก็ย่อยหมดแล้ว เมื่อยังมานั่งง่วงอีก ก็เป็นเรื่องนิสัย เป็นเรื่องกิเลส เป็นความเคยชินของกิเลส ก็เกิดขึ้นได้

วิธีแก้ไขอาการง่วงนอน

วิธีแก้ไข หากมันเกิดความง่วงก็ให้ลืมตาปฏิบัติ ถ้าเรานั่งหลับตาไป รู้สึกว่าสู้ไม่ไหวนั่งหลับตาจะสัปหงก ก็ให้ลืมตาขึ้น ลืมตาเจริญสติ ทำความระลึกรู้สึกตัวในขณะที่ลืมตา หรือว่าลุกขึ้นเดิน ถ้านั่งแล้วง่วงก็ให้ลุกขึ้นเดิน เดินจงกรม ถ้าเดินแล้วยังรู้สึกง่วงอยู่ก็ให้มองแบบสบาย ๆ ให้ทอดสายตา มองไปข้างหน้าสบาย ๆ มองเป็นธรรมดา บางที่เราจะต้องที่เดียวมันง่วง เราก็ปรับ มองแบบธรรมดา มองแบบธรรมดา ทีนี้ถ้าหากว่าเราจะปฏิบัติเดินหน้า ทั้ง ๆ ที่ง่วงอยู่ไม่หลบไม่หนี ไม่ใช่อุปายอื่นก็ได้ ก็คือ การกำหนดรู้ อาการของความง่วงที่

เกิดขึ้น หรือว่าสิ่งที่มันทอดยทอดแท้ สติสัมปชัญญะเข้าไป
ระลึกสังเกตอาการของความทอดย หรือว่าทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น มันง่วงมันมีทุกข์ตรงไหน เช่นสมองมันล้ามันซึม เอา
สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดรู้ที่มันล้าที่มันทุกข์ หรือมันจะ
มีมันซึมที่ศีรษะ ก็กำหนดดูไป ดูไป ดูไปเรื่อย ๆ จิตรวมตัวเป็น
สมาธิก็จะทำลายอาการของความง่วงนั้นกระจายไป แล้ว
เวลากำหนดต้องพยายามสร้างความตื่นตัวหรือถ้าหากว่าเรา
นั่งคอยแต่หลับหงกง่วง วิธีแก้ก็อีกอย่างคือ นั่งระวังตัวนั่งระวัง
ตัวไว้

โดยเราตั้งใจว่า เราจะต้องรู้ตัวทุกขณะเวลาที่กายจะ
เคลื่อนไป ตั้งใจว่าเราจะต้องรู้กายที่มันขยับไปเคลื่อนไป กาย
จะเคลื่อนโดยที่เราไม่รู้ไม่ได้ ตั้งกติกาไว้ว่ากายจะเคลื่อนไหว
โดยไม่รู้ไม่ได้ ต้องรู้ จะขยับตัวไปต้องรู้ ตัวจะเอียงไปต้องรู้
จะพยายามรู้ตัว ทรงตัวอยู่นิ่ง ๆ กายมันเคลื่อนเมื่อไหร่จะต้องรู้
อย่างนี้ก็ทำให้ตื่นตัวได้ เหมือนเราอยู่ที่หมิ่น ๆ ที่สูง ๆ แบบนั้นนะ
ถ้าเรานั่งหลับมันก็ตกลงไป และความกลัวมันก็จะคอยระวังตัว
ไม่ให้เผลอหลับงก นี่ก็เป็นวิธีหนึ่ง สรุปแล้วก็คือ ใช้หลาย ๆ วิธี
ลุกขึ้นเดินจงกรม สัมตปปฏิบัติ ทำจิตใจให้สว่าง พิจารณาใน
ธรรมะข้อใดข้อหนึ่ง นำมาขบคิดพิจารณา หรือเดินหน้าไป
เลยก็คือกำหนดดูอาการของจิตที่มันกำลังง่วงกำลังทอดย
มีปฏิริยาทางจิตอย่างไร ทางกายอย่างไร มันเป็นทุกข์มันมี
มันซึม มีทุกข์เวทนาเกิดขึ้นอย่างไรตรงไหน ก็ให้กำหนดดูไป

โดยเฉพาะกำหนดดูสภาพของจิตที่มีความเคลื่อนตัว

หมดความรู้สึกมีความรู้สึก คือจิตที่หลับ ๆ ตื่น ๆ อยู่ นั่น เมื่อสติสัมปชัญญะมีกำลังเข้มแข็งขึ้น ก็สามารถกระจายความว่างให้สิ้นไปได้



๕. วิจิกจณานิรณ ความสงสัยลังเลใจ ไม่ตกลงใจว่า อย่างนั้นจะถูก หรืออย่างนี้จะถูก พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จะมีจริงไหม การปฏิบัติแบบนี้มันเป็นเรื่องดับทุกข์ได้จริงหรือเปล่า ก็ถือว่าเป็นนิรณ ถ้ามีสงสัยก็เดินไปไหนไม่ได้ ปฏิบัติก้าวไปไม่ได้ เหมือนคนที่ไปถึงทางแยกสี่แพร่งก็ไม่ว่าจะไปทางไหนดี ก็เลยยืนงออยู่ตรงนั้น วิธีแก้ไข ก็คือ กำหนดดูความสงสัยที่กำลังปรากฏ วิปัสสนาไม่ต้องทำอะไรอย่างอื่น เพียงกำหนดรู้สิ่งที่กำลังปรากฏ ความสงสัยเป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่ง เป็นอกุศลธรรมเป็นนิรณแต่ก็เป็นปรมาตธรรมเกิดขึ้นในดวงจิต สติที่ระลึกรู้ ความสงสัยก็จะขาดตอนลง ถ้าเพลินมันสงสัยอีก ก็ระลึกรู้อีก

หลักการของวิปัสสนานั้นก็ถือหลักไว้ว่า สมาธิธรรม

อันใดกำลังปรากฏ ก็ให้กำหนดรู้สภาวะธรรมอันนั้น สภาวะก็คือ สิ่งที่มีที่เป็นจริง เป็นปรมาตมธรรมที่กำลังปรากฏเรียกว่าปัจจุบัน ปรากฏขึ้นมาทีไรละก็รู้ ระลึกพิจารณาสังเกตสภาวะที่กำลัง ปรากฏ ฉะนั้น ในกระแสจิตมันมีสภาวะธรรมอันไหนปรากฏก็ กำหนดรู้ เช่นมีราคะ กำลังปรากฏก็ระลึกรู้ มันมีโทสะปรากฏ ก็กำหนดรู้ มันมีความฟุ้งซ่านรำคาญใจปรากฏก็กำหนดรู้ มีความท้อแท้ ก็กำหนดรู้ มีความสงสัยปรากฏก็กำหนดรู้ การ กำหนดรู้สภาวะธรรมเหล่านี้ก็ถือว่าเป็นการศึกษาธรรมะ เป็นการเจริญสติในข้อธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่ระลึกรู้ ธรรมในธรรม

นิพจน์ก็เป็นธรรมะ แต่เป็นธรรมฝ่ายอกุศล ธรรมะก็คือธรรมชาติ คำว่าธรรมชาติก็คือ “สิ่งที่ปฏิเสธความเป็น สัตว์เป็นบุคคล แต่เป็นสิ่งที่มิอยู่จริง ๆ ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ เรียกว่าธรรมชาติ ธรรมชาตินั้นมันก็มีทั้งที่เป็นอกุศล คือไม่ดีมี โทษให้ผลเป็นความทุกข์ และมีทั้งธรรมชาติที่เป็น กุศล คือ เป็น ธรรมชาติที่ดี ให้ผลเป็นความสุข แล้วก็มีธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง เรียกว่า อัพยากฤตธรรม คือจะว่าเป็นบุญก็ไม่ใช่เป็นบาปก็ไม่ใช่ เป็นเพียงสภาพธรรมที่เป็นผลของบุญของบาป และสภาพ ธรรมที่เรียกว่า รูปธรรม เมื่อเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดรู้ เช่น สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเหล่านี้เป็นรูปธรรม แต่ต้องกำหนดรู้ เสียง ดังมากระทบหู ได้ยินก็เกิดขึ้นสติก็ระลึกรู้ กลิ่นมากระทบจมูก รู้กลิ่นเกิดขึ้นสติก็ระลึกรู้ เย็นมากระทบ ร้อนมากระทบ แฉะ ปรากฏ ไหวปรากฏที่กายก็กำหนดรู้ สิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะ เย็น ร้อน อ่อนแข็ง หย่อนตึง เป็นรูปธรรมแต่ละอย่าง

ความรู้สึกหรือว่าธาตุรู้หรือจิตเป็นนามธรรมเพราะฉะนั้น การปฏิบัติจะต้องรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏ สภาวะธรรมที่เป็น อกุศลเป็นสิ่งไม่ดี ก็ต้องกำหนดพิจารณาไป ดูอาการเหล่านั้น ไปมันจะฟุ้งก็ฟุ้งไป จะดูอย่างปล่อยวางวางเฉย สักแต่ว่า ไม่ ว่าอะไร จะดูชีวามีอาการลักษณะอย่างไร มันจะเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง ดับไป บังคับไม่ได้ แต่ว่าในขณะที่กำหนดดูนิรโรค ไปนั้น ก็ไม่ใช่ว่าบังคับดูนิรโรคเท่านั้น ก็ดูสลับอย่างอื่นได้ เช่น สลับการดูลมหายใจ สลับการดูความรู้สึกที่กาย สลับการระลึก รู้นึกคิด สลับการระลึกรู้การเห็น การได้ยิน เป็นต้นได้ เช่น ขณะ หนึ่งก็ไปสังเกตความฟุ้งซ่านที่กำลังปรากฏ อีกขณะหนึ่งก็รู้ ความตรีกนิก รู้ความไหวที่กาย ไม่ได้จดจ้องบังคับอยู่อย่างเดียว



สำหรับผู้ฝึกใหม่ ๆ สติยังไม่ชำของก็กำหนดรู้เป็นอย่างๆ ไปก่อน รู้จักสภาพธรรมเป็นอย่าง ๆ ในเมื่อนิรโรคเหล่านั้นเกิดขึ้น ก็ให้ยอมรับมันเป็นเรื่องธรรมดา ที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน

ไม่มากก็น้อย ก็ให้รู้ว่าเป็นธรรมดา ไม่ใช่เฉพาะแต่เราเท่านั้น ถ้าเกิดก็รู้ไปไม่ท้อแท้ท้อถอย ถึงแม้จะท้อบ้างแต่เราก็ไม่ถอย เพียรปฏิบัติทั้ง ๆ ที่มันไม่สงบ ทั้ง ๆ ที่มันฟุ้งก็ทำไป ปฏิบัติไป นั่งไม่ติดก็เดินจงกรม เดินบ้าง นั่งบ้าง ถ้าเราปฏิบัติต่อเนื่องซัก ๓ วันผ่านไปแล้ว เราก็จะผ่านสิ่งเหล่านี้ได้ ที่เราเคยกังวลก็จะ คลี่คลายไป ที่มีความฟุ้งซ่านก็จะคลี่คลายไป นิวรรณ์เหล่านี้ก็จะคลี่คลายหมด

ฉะนั้น ระยะนี้เราก็ต้องสู้ไป คือกำหนดรู้ไปไม่ยอมล้ม ถ้าเป็นนักมวยถึงจะโดนเขات่อยอยู่เรื่อย ๆ ก็แข็งใจไม่ยอม แพ้ยอมแพ้ให้กรรมการเขานับเสียก่อน แข็งใจสู้ ไม่ยอมนอน ลงไปง่าย ๆ จะเจ็บตัวอย่างไรก็สู้นะ แล้วในที่สุดเราก็จะสามารถเอาชนะได้

เพราะฉะนั้น ก็ขอฝากเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติว่า ให้อ้างพื้นฐานของการปฏิบัติ อย่าให้มีความอยาก ให้เคลียร์จิตใจของตนเองให้เป็นปกติที่สุด แล้วก็ทำให้ไม่ไปสู่ความ ฟุ้งซ่าน ทำความเพียรให้ต่อเนื่องกันไปไม่ว่าจะกำลังทำอะไรอยู่ในอิริยาบถย่อยทั้งหมด ต้องทำความระลึกรู้สึกตัวไว้เสมอ มิเช่นนั้นกิเลสมันจะแทรกตัวเข้ามา ต้องรู้ไว้ตลอด ให้ละเอียด ทุกกระยะ สติปัญญาของเราก็จะค่อยเจริญไปตามลำดับ บัดนี้ ก็เห็นว่าพอควรแก่เวลาแล้ว ก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอ ความสุขความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่าน เทอญ.

คติธรรมคำกลอน

ชีวิตมนุษย์ชาติ
ในสำนึกภพนานา

ยามผิดก็ให้รู้
สัมผัสแล้วลูกให้เป็นนิมิต
อย่าใ้ใจน้อปลื้วยอปลื้วย

ความผิดพลาดคือพระ
ให้เรารู้ว่าเรา
เราผิดพลาดต่างพร้อย

เรามีไข้เหวอตา
เราคือมนุษย์เต็มขั้น
เมื่อรู้ตัวว่าเราผิด
ว่าเรานี้มีหน

จงอ่อนน้อมถ่อมตน
ว่าชีวิตย่อมผิดหวัง
ให้ความผิดเป็นครู

ทำชีวิตเบิกบาน
โลกนี้สุขด้วยบุญ
อย่าอับเฉาเศร้าสรวล

มาขอพรรับความผิด
เมื่อเห็นผิดเขาอื่น

เราก็ผิดเขาก็ผิด
ผิดกันไปผิดกันมา

มาถือศีลกันเถิด
ถ้าถือสาเป็นทุกข์
มาปล่อยวางข้างมัน
ล้างกิเลสในอารมณ์

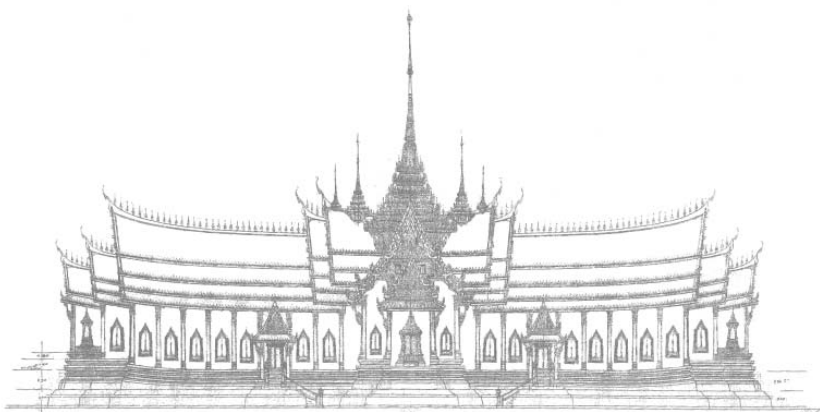
ย่อมผิดพลาดอยู่บ้าง
จงปล่อยวางจิตไว
อย่าหวั่นกับความผิด
เพื่อจิตวางจิตแจ่มใส
กับต่อเราเลยนะ

ข้อขบขั้ระจิตใจ
มิได้ตีเต็มร้อย
เราก็ได้ขบก็ได
เหนือฟ้าเหนือสวรรค์
เราพระอรหันต์ที่ใหม่
ก็ปรับจิตพิจารณา

ไม่แกร่งกล้าเกรียงไกร
กับทุกคนทุกครึ่ง
อย่าจริงจังเกินไป
ให้ควมรู้เป็นอาวารย
กล้าหาญชาญชัย
นำบุญมีไข่น้อย
อย่าเหี้ยมโหดห้อยไห้
ปรับจิตสดชื่น
ก็กลมกลืนกันไป

ทุกชีวิตแห่ละหมา
อย่าถือสาหมั่นได้
จะไ้เกิดความสุข
เหมือนเณรเพลิงสุกภายใน
จะสุขสันต์เสริสุขสม
จะสุขสมตลอดไป

สำนักปฏิบัติกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์



แบบแปลนอุโบสถ วัดมเหยงคณ์

ขอเชิญท่านผู้มีจิตศรัทธา ในพระพุทธศาสนา และจิตใจใฝ่ในบุญกุศลทุกท่าน
ร่วมกันสร้างพุทธสถานอุโบสถ วัดมเหยงคณ์ เพื่อเป็นที่เคารพสักการะในพระรัตนตรัย
และเพื่อความเจริญรุ่งเรือง อันมั่นคง แห่งพระพุทธศาสนาตามรอยพระบาท
แห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสืบไป

อาคารที่มั่นคง ดำรงอยู่ได้นาน เพราะรากฐานที่แข็งแกร่ง
ขออำนาจแห่งบุญกุศล ที่ท่านได้ร่วมสร้างวางรากฐาน อุโบสถ วัดมเหยงคณ์
จงมีวิวัฒนาการที่มั่นคง ไฉนทรัพย์ที่มีมั่งคั่ง อายุอันยั่งยืน บุญกุศลอันเยี่ยมยอด
และปลอดภัย ทุกเมื่อ...เทอญ



ใบแจ้งความจำนงบริจาค

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว)
บ้านเลขที่ หมู่ที่ หมู่บ้าน
ตำบล อำเภอ
จังหวัด รหัสไปรษณีย์
โทรศัพท์บ้าน มือถือ

มีจิตศรัทธาขอร่วมบริจาคสร้างอุโบสถ ดังนี้

- ☐ เสาเข็ม 245 ต้น ๆ ละ 20,000 บาท หรือตามกำลังศรัทธา
บริจาค ต้น เป็นจำนวน บาท
- ☐ รากฐาน คานคอดิน 198 ฐาน ๆ ละ 15,000 บาท หรือตามกำลังศรัทธา
บริจาค ฐาน เป็นจำนวน บาท
- ☐ เสาต่อม่อ 198 ต้น ๆ ละ 7,500 บาท หรือตามกำลังศรัทธา
บริจาค ต้น เป็นจำนวน บาท
- ☐ พื้น 1,300 ตารางเมตร ๆ ละ 1,000 บาท หรือตามกำลังศรัทธา
บริจาค ตร.ม. เป็นจำนวน บาท

บริจาคโดย

- ☐ เงินสด ☐ ธนาณัติ ☐ ตัวแลกเงิน
- ☐ เช็คขีดคร่อม ในนาม “วัดมเหยงคณ์”
- ☐ โอนเงินเข้าบัญชี “สร้างอุโบสถ วัดมเหยงคณ์”
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขาตลาดเจ้าพรหม
บัญชีสะสมทรัพย์ เลขที่ 478-0-90872-1

***กรณีโอนเงินเข้าบัญชี กรุณาส่งสำเนาใบนำฝาก (Pay in) พร้อมใบแจ้งความจำนงบริจาคไปที่ โทรสาร. 035-242-892 เพื่อจะได้ออกใบอนุโมทนาบัตรให้ท่านในนาม



ประวัติของท่านพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

นามเดิม : สุรศักดิ์ เพ็งอาทิตย์

ภูมิลำเนาเดิม : ต. นครหลวง อ. นครหลวง จ. พระนครศรีอยุธยา

การศึกษาปฐมวัย : ระดับประถมและมัธยมศึกษาที่โรงเรียน นครหลวงวิทยาการ
โรงเรียนนครหลวงพิบูลย์ประเสริฐวิทย์ และโรงเรียนนครหลวงอุดมรัชวิทยา

บรรพชา/อุปสมบท : เมื่อวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๑๘ ณ วัดพริ้วไสภณาราม ต. นครหลวง
อ. นครหลวง จ. พระนครศรีอยุธยา

- พระครูอดุลธรรมประกาศ เป็นพระอุปัชฌาย์
- พระอธิการป่วน ไสภโณ เป็นพระกรรมวาจาจารย์
- พระครูสำเร็จ เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ได้รับฉายาว่า เขมรังสี
(ประทีปธรรมนำความสงบ และหลุดพ้น)

การปฏิบัติธรรม : ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สำนักวิปัสสนานครหลวง จ.
พระนครศรีอยุธยา และวัดเพลงวิปัสสนา บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

ศึกษาพระอภิธรรม :

- ได้ศึกษาพระอภิธรรม ณ อภิธรรมโชติภิกขุวิทยาลัย สามารถสอบได้คะแนน
สูงสุดของประเทศ และได้เป็นอาจารย์สอนพระอภิธรรมตั้งแต่อายุพรรษา ๓ พรรษา
- ได้ศึกษาหาความรู้จากครูบาอาจารย์ต่าง ๆ และปฏิบัติกรรมฐานอย่างต่อเนื่อง และได้เปิดสำนักปฏิบัติธรรม วัดมเหยงคณ์

สมณศักดิ์ : ๕ ธันวาคม ๒๕๓๔ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร
ชั้นโท โดยได้รับพระราชทานนามว่า “พระครูเกษมธรรมทัต”

๕ ธันวาคม ๒๕๓๐ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญา
บัตรชั้นเอก

การเผยแผ่พระพุทธศาสนา

- จัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดมเหยงคณ์ เป็นประจำทุกเดือน
- พระวิปัสสนาจารย์ ณ ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ จ. ปทุมธานี
- พระวิปัสสนาจารย์ ณ บ้านทรงไทย (สรวายเจริญ) ๖๗/๒ ม.๒ ต.หันลิ่ง
อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา โทร. ๐-๓๕๓๘-๙๓๓๑ เป็นต้น

รายการแสดงธรรมทางสถานีวิทยุ : สถานีวิทยุทหารอากาศ ๑๑ มีนบุรี คลื่น ๙๔.๕
ระบบ AM วันจันทร์ - วันเสาร์ เวลา ๐๕.๐๐-๐๕.๐๐ น.

ที่อยู่ปัจจุบัน : ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา
จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐ โทร. ๐-๓๕๒๔-๒๘๙๒, ๐-๓๕๒๔-๔๓๓๕



ประวัติพระอาจารย์อานาจ โสภาโส

นามเดิม : อานาจ กลั่นประชา

เกิด : 13 สิงหาคม 2497 กรุงเทพฯ

การศึกษา : ศึกษาศิลปะด้วยตัวเอง

ปัจจุบัน : จำพรรษาอยู่ที่พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์

รางวัลและเกียรติประวัติสำคัญ :

- 2002 ได้รับเชิญเข้าร่วมประชุมสหประชาชาติ ณ กรุงเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เนื่องในงานประชุมผู้นำสตรีทางศาสนาและจิตวิญญาณเพื่อศานติภาพโลก
- 2001 ผลงานชุดทาไรห์ รุทออฟเอเชีย 78 ภาพ พิมพ์เผยแพร่ออกเป็น 4 ภาษา ได้แก่ อังกฤษ, ฝรั่งเศส, เยอรมัน และเชกโกสโลวาเกีย
- 2001 - 2002 อาจารย์พิเศษวิทยาลัยราชสุดธา มหาวิทยาลัยมหิดล
- 1993 ได้รับรางวัลผลงานดีเด่นจากการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย
- 1992 ได้รับรางวัลเกียรติยศจากสมาคมธุรกิจแห่งประเทศไทย
- 1991 ศิลปินรับเชิญในงานอินเตอร์เนชั่นแนลโฟลเลอนอาร์ทิสต์ประเทศออสเตรเลีย
- 1986 1 ปีกับการสร้างผลงานปริศนาธรรมหน้าบรรณ ขนาด 11 เมตรและขนาด 7 เมตร
- ณ วัดเขาสารพัดดี จ.ชัยนาท ถวายเป็นพุทธบูชาโดยไม่รับค่าแรง

ผลงานหนังสือและบทกวี

- 2003 เชียมซีพุทธ อนุศาสน์ปาฏิหารย์
- 2003 คำตอบของชีวิต ปฏิจจสมุปบาท
- 2001 สะพานเชื่อมโยง
- 1996 หนังสือบทกวี The Oneness
- 1996 มาลัยดอกไม้นิเวศ
- 1995 สวรรค์ติดดิน

ขอเชิญฟังรายการธรรมสุปฏิปันโน

เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์

ปรารภธรรมโดย

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)

ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มินบุรี คลื่น ๙๔๕
ระบบ AM ทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์) เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.น.

หากประสงค์จะทำบุญโดยการให้ธรรมเป็นทาน ขอ
เชิญท่านอุปถัมภ์รายการได้ตามกำลังศรัทธา

โดยส่งเป็นธนาณัติ/ตัวแลกเงิน/เช็คขีดคร่อม ในนาม
วัดมเหยงคณ์ หรือฝากผ่านเข้าธนาคารกรุงเทพ สาขาตลาด
เจ้าพรหม ประเภทสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี วัดมเหยงค์ บัญชี
เลขที่ ๔๗๘-๐-๖๑๖๖๗๐

๗๐

กิจกรรมของวัดมเหยงคณ์

๑. จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลา ๙ วัน เป็นประจำ
ทุก ๆ เดือน ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ รุ่นละ ๓๕ ท่าน
๒. จัดอบรมปฏิบัติธรรม บวชนกขัมมภาวนา ในวันสำคัญของ
ชาติ ศาสนา ปิยะ ๘ ครั้ง
๓. บวชถือศีล ปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุกวัน
๔. เผยแพร่ธรรมทางสื่อวิทยุ หนังสือ อินเทอร์เน็ต ฯลฯ

www.mahaeyong.org

ชมรมกัลยาณธรรม

วัตถุประสงค์

๑. เผยแพร่หลักธรรมเพื่อเสริมสร้างปัญญาให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
๒. ช่วยเหลือสังคมให้เกิดสันติภาพ และมีเมตตาธรรมต่อกัน
๓. จรรโลงไว้ซึ่งคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเพื่อพระพุทธศาสนาได้ยั่งยืนถาวรสืบไป

อุดมการณ์

๑. ปลุกฝังคุณธรรมและจริยธรรมในหมู่สมาชิก
๒. ไม่แสวงหากำไรหรือรายได้ เพื่อประโยชน์ส่วนตัวแต่ประการใด
๓. มุ่งยกระดับจิตใจคนให้สูงขึ้น โดยไม่เน้นวัตถุหรือเรียไรในรูปแบบต่าง ๆ

กิจกรรมหลัก

๑. จัดธรรมบรรยายเป็นธรรมทานปีละ ๓-๔ ครั้งหรือแล้วแต่โอกาสจะอำนวย
๒. ผลิตสื่อธรรมะในรูปแบบต่าง ๆ เช่น หนังสือ เทป แผ่นซีดี วีซีดี เอ็มพีสาม เพื่อแจกเป็นธรรมทาน หรือจำหน่ายในราคาทุนเพื่อจะได้มีปัจจัยหนุนต่อการพิมพ์หนังสือหรือผลิตสื่อธรรมะในครั้งต่อไป
๓. บริจาคหนังสือและสื่อธรรมะต่าง ๆ ให้แก่ห้องสมุดทั่วประเทศ เรือนจำ สถานศึกษา วัดวาอาราม องค์กรสาธารณกุศลหรือหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีความสนใจ
๔. เผยแพร่หลักธรรม และตอบปัญหาธรรมะทางอินเทอร์เน็ตที่ www.kanlayanatam.com

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรม

ทุกท่านที่มีอุดมการณ์เดียวกับชมรมฯ สามารถช่วยเหลือกิจกรรมของชมรมฯ ไม่ว่าจะเป็นแรงกาย แรงใจ แนวความคิด หรือช่วยค่าพิมพ์หนังสือค่าทำเทปหรือซีดีธรรมะเพื่อแจกเป็นธรรมทานโดยท่านสามารถบริจาคเข้าชมรมฯ ได้ที่บัญชีข้างล่างนี้

ชื่อบัญชี อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ธนาคารกรุงเทพ (สาขาสุมทราปราการ)

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 155-700-8222

(กรุณาฝากใบเข้าบัญชีธนาคารเข้ามาที่ทำการชมรมฯ พร้อมระบุชื่อผู้บริจาคและหมายเลขโทรศัพท์ที่จะติดต่อกลับด้วย)