

นิกรรมแห่งความดับทุกข์

ดูความปรุงแต่ง

โดย เอมรังสี ภาณุ

...พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนเรื่องอะไรอื่น นอกจากทุกข์
และความดับทุกข์ ปฏิบัติให้รู้ตัวทุกข์ แล้วดับทุกข์ได้ก็พอแล้ว
คือใจใคร่ของชาติหน้า ชาติหลัง นรก สวรรค์ จะมีจริงหรือไม่จริง
ไม่ต้องไปรู้ก็ได้ ถึงจะรู้ ก็ไปดับทุกข์ได้

.... ไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับการรู้ตัวทุกข์ อะเหตุแห่งทุกข์
ต่ำถึงความดับทุกข์ ถ้าเสริมขบปฏิบัติได้เต็มที่ ก็หมดปัญหา
หมดความสงสัย จึงไม่มีทุกข์ ไม่มีใคร ไม่มีจิต ไม่มีกาย
ทุกข์ ไม่ได้ไปรู้วาระจิตของใคร ไม่ได้ไปรู้จิตคนอื่นอะไร
ก็ไม่ต้องไปรู้จิตคนอื่น สดบริสุทธิ์ เจริญสุขใจ เจริญทุกข์ให้ตัวเอง ได้เท่านั้น
เพราะว่าไม่มีอะไรหนึ่ยกว่าการดับทุกข์
ปัญหาทั้งทะเลแผ่นดิน ก็รวมอยู่ในเรือของความทุกข์
ดังนั้นเรือที่ควร ได้ควรถึงคือความดับทุกข์...

เอมรังสี ภาณุ



จากเทพพระบรมเทศนา
เรื่อง "ดูความปรุแง" โดย
เขมรังสี ภิกขุ

วัดมเหยงคณ์
ตำบลหันตรา

อำเภอพระนครศรีอยุธยา

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

ไพฑูริย์ เชิดชูชาติ และครุฑบศรีว

จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

เพื่อบูชาพระคุณูปการี และครูอุอาจารย์

ธรรมะแห่งความดีทุกที ดูความปรุแง

ธรรมะช่วยความดีทุกท่าน ดูความประพฤติ

- โดย : เขมรังสี ภิกขุ
ISBN : ๙๗๔-๙๑๗๓๔-๘-๑
- พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๕ : ๕.ค. ๒๕๕๖ - มี.ย. ๒๕๕๙ จำนวน ๒๔,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖ : ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๙ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
- ภาพปกด้านนอก : “พุทธ สรณ คัจฉามี”
ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธรูปเจ้าเป็นสรณะ
ภาพภายในเขียนเทียน เนื่องในวันวิสาขบูชา
พ.ศ. ๒๕๕๙ ณ พระอุโบสถเก่า วัดมเหยงคณ์
โดย ภาณุมาศ สงวนวงษ์
- ภาพปกหน้าใน : “ธมฺม สรณ คัจฉามี”
ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ
- ภาพปกหลังใน : “สงฺฆ สรณ คัจฉามี”
ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ
- เรียบเรียง : วิจิตรอง ทัฬหะรังสี
ต้นฉบับ ภาพ : ไพฑูรย์ เข็ชฐชาติ
พิสูจน์อักษร :
สงวนลิขสิทธิ์ : ห้ามคัดลอก ตัดตอน ต่อเติม แก้ไข
สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๒๑
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย หากท่าน
ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
ขออนุญาตจาก :
วัดมเหยงคณ์
โทร : (๐๓๕) ๒๔๒ - ๙๙๒, ๒๔๔ - ๓๓๕
โทรสาร: (๐๓๕) ๒๔๕ - ๑๑๒, ๒๔๒ - ๙๙๒
www.mahaeyong.org
: บจก. สแควร์ ปรีนทร์ ๙๓ โทร. ๐-๒๗๔๓-๘๐๔๕-๙

คำนำ

การจัดพิมพ์หนังสือนี้เพื่อช่วย ข้าพเจ้า นายไพฑูริย์ เติตชูชาติ มีโอกาสได้อ่านหนังสือของท่านพระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี (พระอาจารย์ผู้มีอัจฉริยะในการสอนพระภิกษุสงฆ์) จากสหราชอาณาจักรท่านหนึ่งที่กรุณาหยิบยื่นให้ ทำให้ได้รู้จักและเข้าใจการเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ข้าพเจ้าเห็นว่าควรจะต้องรักษาคำสอนของท่านพระอาจารย์ไว้ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้เฝ้าศึกษาวิธีการเจริญสติ และเพื่อให้เกิดปัญญาแก่ผู้ตั้งใจศึกษาธรรมทั้งหลาย ด้วยเห็นเป็นคำบรรยายธรรมเชิงอธิบายขยายความข้อปฏิบัติให้เข้าใจง่าย ทำให้รู้ว่าการเจริญสตินั้นทำได้ทุกเวลาทุกโอกาส เพราะสิ่งที่จะระลึกรู้นั้นมีอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นไปตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สำหรับผู้สนใจก็สามารถเข้าใจได้ไม่ยากนัก หากมีความเพียร และความตั้งใจที่มั่นคง

และเนื่องในโอกาสที่ คุณแม่ของข้าพเจ้า นางนงนุช เติตชูชาติ เจริญอายุครบ ๘๑ ปี ในวันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๙ นี้ ข้าพเจ้ามีความสำนึกในพระคุณของมารดาที่ให้กำเนิดเลือดเนื้อและชีวิตแก่ข้าพเจ้า จึงปรารถนาที่จะตอบแทนพระคุณท่านเป็นพิเศษอีกส่วนหนึ่งยิ่งขึ้น จึงได้ปรึกษาร่วมกับพี่น้อง (ซึ่งเป็นบุตร - ธิดา) ตั้งใจที่จะจัดพิมพ์หนังสือของพระอาจารย์ และประสงค์จะแจกเป็นธรรมทานในวันงานทอดกฐินสามัคคีของวัดมเหยงคณ์ ซึ่งจะขึ้นในวันที่ ๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ นี้ด้วย ดังนั้นเมื่อวันที่ ๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ข้าพเจ้าและญาติมิตร จึงได้เข้าพบกราบมัสการพระอาจารย์ เพื่อขออนุญาตพิมพ์หนังสือเรื่อง “ธรรมะแห่งความดีทุกข์ ๑๐๐ ประการ” ขึ้นนี้ เพื่อมอบให้คุณแม่ได้บำเพ็ญกุศลธรรมทาน อันเป็นทานที่ยิ่งกว่าทานทั้งหลาย

ธรรมคุณ ๑ ประการ

๑. อมโห ทเว รากขติ อมหารี ธรรมแฉยอภรภาษาผู้ประ พหุติธรรม
๒. อมโห สุจิตเนน สุขมหาชาติ ธรรมที่ประ พหุติแต่ย่ออมหาสุขมาให้
๓. เอสานิสส์โส อมม สุจิตเนน นีเนนเอนินอองอีในธรรมที่ประ พหุติแต่ย่อ
๔. น พุคคตี คจนตี อมหารี ผู้ประ พหุติธรรมย่อไม่ไปสู่อุคชาติ

พุทธทศนิกาย ชำคก
พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๗ ข้อ ๑๔๒๐ หน้า ๒๙๐

ในการเข้าพบครั้งนี้ ท่านพระอาจารย์ได้กรุณาให้คำสอนเกี่ยวกับการศึกษาพระอภิธรรมว่า เมื่อศึกษาเข้าใจถ่องแท้แล้ว ก็เปรียบเสมือนมีลายแทงขุมทรัพย์ติดตัว การปฏิบัติที่มลายแทงเป็นคู่มือ จะทำให้ปฏิบัติได้ไม่ผิดทาง ไม่ต้องตั้งเล่ห์จะถูกต้องหรือไม่ เพราะพระอภิธรรมเป็นคำสอนที่เรารู้จักจากสิ่งที่มีจริงไม่ปริติผันแปร เป็นปรกติถาวร ดังนั้นเมื่อมีโอกาสได้ศึกษาเล่าเรียนแล้ว ก็ควรนำมามากใช้กับตัวเองให้ได้ นำความรู้นั้นมาดูภายในตัวเองให้เห็นความเป็นจริงที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เป็นแต่สภาวะ ควรกระตุ้นเตือนจิตใจบ่อยๆ เพื่อถอดถอนเพื่อคลายความยึดถือกายนี้ จึงจะได้ประโยชน์จากการศึกษาพระอภิธรรมอย่างแท้จริง ถือเป็นข้อคิด ของฝากสำหรับนักศึกษาระดับมัธยมทั้งหลาย

อนึ่ง ข้าพเจ้าต้องขอขอบคุณ คุณสุนัฐษา ฉายาวิมลนระ กัลยาณมิตรที่แนะนำให้รู้จักแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา จึงได้มีโอกาสสร้างกุศลทานนี้ และขออโมทนาแก่คุณคุณวิมลนระ ผู้มีวิริยะอุตสาหะ เรียบเรียงและจัดรูปเล่มสำหรับจัดพิมพ์

อาณิสต์ของการพิมพ์หนังสือครั้งนี้ ขออุทิศส่วนกุศลให้แก่ คุณพ่ออุดม เติตฐาติ และญาติมิตรทั้งหลายผู้ล่วงลับไปแล้ว ตลอดจนสรรพชีวิตจิตวิญญาณทั้งหลาย ขอทำนุอนุโมทนาในผลบุญคุณนี้เทอญ....

หากผู้รับได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้แล้ว กรุณาส่งต่อให้ผู้อื่นอ่านด้วย จักเป็นกุศลอย่างยิ่ง

“ธมฺมาจารี สุโข เสติ”
ผู้ประพันธ์ธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข

ไพฑูริย์ เติตฐาติ
๒๙ เมษายน ๒๕๔๙

คำสอนไพฑูริย์

ไพฑูริย์ เติตฐาติ

คำอ้อนวอน

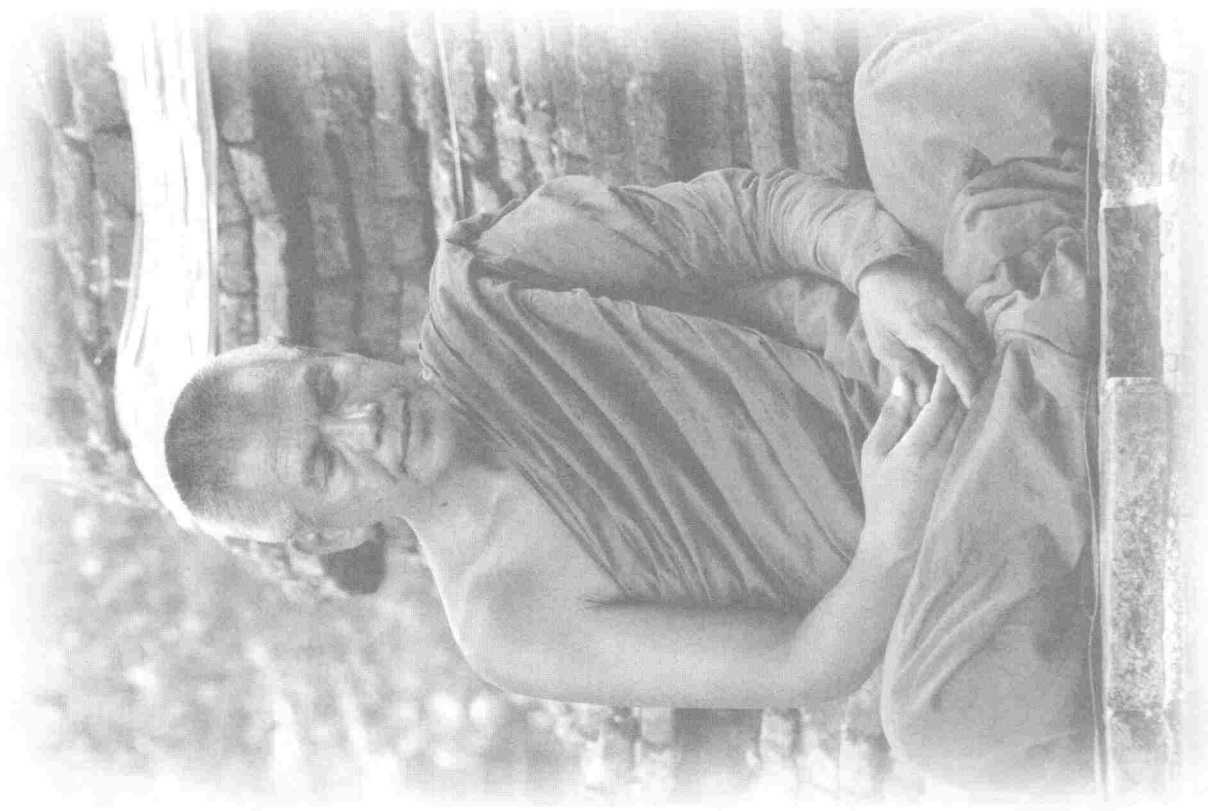
ด้วยคุณโพบุสย์ เจตชูชาติ และครอบครัว มีความประสงค์ใคร่จะตัดพิมพ์หนังสือ "ธรรมะแห่งความดีทุกข์ ความปรุ่่งแต่่ง" เพื่อมอบให้แก่ภรรยา คือ คุณนงนุช เจตชูชาติ ซึ่งเจริญอายุครบ ๔๑ ปี ในวันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๙ ได้แลกเปลี่ยนธรรมทาน

พระพรชเด้าตรัสว่า "พ่อแม่เป็นผู้มีอุปการะคุณมาก เป็นผู้ที่ดีไม่อาจจะตอบแทนบุญคุณของท่านให้หมดได้ แม่และบ่ารุงเลี้ยงท่านมาได้บ่น่าทั้งต่องเป็นเวลา ๑๐๐ ปี หรือจะสถาปนาท่านไว้ในราชสมบัติก็ไม่สามารถจะตอบแทนบุญคุณท่านได้หมด แต่คุณในเด้าสามารถช้กับแม่ของคนที่ เป็นคนไม่ผิดร์ทอาให้ผิดร์ทอา เป็นคนไม่ผิดร์ทให้ผิดร์ทเป็นคนตระหนี่ให้เป็นคนเสียสละ เป็นคนไม่มียัญญาให้มีบ่ัญญา ดูคนนั้นเช้อว่าสามารถตอบแทนอุปการะคุณที่พ่อแม่กระทำไ้อ่แก่ต่งทั้งหมด"

อาตมาจึงมีความยินดีอนุญาตให้ตัดพิมพ์ได้ตามความประสงค์ และขออ้อนวอนสาธุการในกุศลจิต ที่เป็นไปต่อยดั้มมาบุญญ์ของ คุณโพบุสย์ เจตชูชาติ และครอบครัว ที่มีความกตัญญูกตเวทิตาต่อบุพการี เสียสละทรัพย์จัดพิมพ์หนังสือนี้

ขออนันต์ดีนการให้ธรรมะเป็นทานอันประเสริฐนี้ ดงอำนาจพรให้ท่านเจ้าภาพ ตลอดจนผู้อ่าน มีดวงตาเห็นธรรม สามารถทำกรรมมาปฏิบัติ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต นำตนให้พ้นทุกข์ และเข้าถึงความดีซึ่งสงบตลอดกาลนาน เทอญ

Handwritten signature



เขมร้งสี่ ภิกขุ

พิธีกรรมแห่งความดับทุกข์ ความปรุ้งแต่ง

ขอกราบขอพรพระคุณพระอาจารย์
ที่ได้เมตตาแก้ไขดวงชะตาของข้าพเจ้า
ตั้งแต่เด็กจนกระทั่งบัดนี้ ในตอน
ท้ายหนังสือ ตลอดจนแนะนำ
ให้พิมพ์พระพุทธรูปที่มี
ความหมายยิ่งได้เคียงกับคำ
บรรยายปริชากรมใหม่แต่ละหน้า
ดั่งในบรรทัดข้างสุดของ
หน้าหน้าๆ

ผู้จัดทำ

พิธีกรรมแห่งความดับทุกข์ สู่ความปรารถนา

นมตฤ รตตบถยสฺส

ขอถวายความขอบน้อมแต่พระรัตนตรัย ขอความผาสุก
ความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติมิตรมาปฏิบัติกรรมทั้งหลาย

ต่อไปเป็นผู้ตั้งใจฟังธรรมะตามหลักคำสั่งสอนขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อาตมาจะได้แสดงถึงธรรมะแห่ง
ความดับทุกข์ โดยการดูความปรารถนา ขอให้ท่านทั้งหลาย
ตั้งใจฟังด้วยดี เมื่อฟังแล้ว ก็ต้องพิจารณา วิเคราะห์
จะถูกต้องหรือไม่นั้น ก็อย่าเพิ่งเชื่อทีเดียว ต้องฟังอย่างผู้
พิจารณา และก็ต้องนำมาประพฤติปฏิบัติ



จิตต์ รกเขต เมธาวี ผู้มีบุญญาพิงคอบคุมชีวิต
สุทททลล์ สุนิเป็น ที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง
ยตถ กามนิပါတิน ขอใบโพธิ์ธรรมะที่ปรารถนาอยู่เสมอ
จิตต์ ตุตต์ สัจจาท (เพราะ) ชีวิตที่คุ้มครองดีแต่โดยอรรถนุสรมหาให้



๒๕. ๑๐๖

● /จะดับทุกข์ได้ ต้องชำระจิตใจให้สะอาด

โดยการละกิเลสออกไปจากใจ

การที่เราปฏิบัติก็เพื่อที่จะทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นในใจ หรือว่าต้องการที่จะดับทุกข์ให้ตนเอง คือต้องการที่จะแก้ ปัญหาทางจิตใจที่มีอยู่

/ ปัญหาทางจิตใจก็คือว่า ใจของเรามีความทุกข์ เศร้าหมอง เกรี้ยวกราด วิตก กังวล พุ้งซ่าน หนูดหงิด ก็เนื่อง มาจากการที่เรามีกิเลส ใจมีกิเลสทั้งนั้น จึงต้องชำระจิตใจให้ สะอาด โดยการละกิเลสออกไปจากใจ //

● จะละกิเลสได้ ต้องเป็นผู้รู้ เห็นตนเองตามความเป็นจริง

การที่จะละกิเลสออกไปจากจิตใจได้นั้น ก็ต้องเป็นผู้รู้ทัน ต้องทำใจของตนเองให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน และให้มี ปัญญาแจ่มแจ้งเห็นจริงในธรรม

ธรรม ก็คือธรรมชาติที่ตนเองนั้นแหละ เห็นธรรมตาม ความเป็นจริง ก็คือเห็นตนเองตามความเป็นจริง เห็นตนเองตาม ความเป็นจริง คือเห็นตนเองไม่ใช่ตัวตน จึงเรียกว่าเห็นความจริง

คำว่า "ตน" ก็เป็นเรื่องที่สมมติพูดกัน แต่ในความ เป็นจริงแล้ว ไม่ใช่ตัวตน

คำว่า "เรา" คำว่า "ของเรา" คำว่า "เขา" ก็เป็น เพียงสมมติเรียกกัน แต่ว่าบุคคลนั้น ไม่ได้เรียกเฉยๆ กัลบายึดถือเป็นเรื่องไปด้วย ยึดว่าเป็นเราจริงๆ เป็นของเราจริงๆ เป็นตัวเป็นตนจริงๆ

แต่เมื่อปฏิบัติธรรมแล้ว จึงได้พบว่า ตัวก็ไม่ใช่เรา และที่เรียกว่า "เรา" ก็เป็นเพียงสมมติ ในความเป็นจริงแล้ว "ตัว" หรือ "ตน" นี้ "ไม่ใช่เรา" และ "ไม่ใช่ของเรา" เป็นเพียงสักแต่กำลังธรรมชาติที่เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง ตาม เหตุปัจจัย

● ผู้รู้ ต้องลงมือปฏิบัติ

การที่จะทำให้จิตใจมีความรู้ เป็นผู้เห็นแจ้ง เป็นผู้ ละกิเลสได้ ก็ต้องลงมือปฏิบัติ ต้องเพียรพยายามปฏิบัติธรรม จึงเป็นเรื่องของการลงมือกระทำ เป็นเรื่องของ การปฏิบัติ ไม่ใช่เป็นเรื่องของการอ่าน การฟัง การพูดไปเฉยๆ ธรรมดา ไม่ได้อยู่ในตำรา ไม่ได้อยู่ในครูอาจารย์ ไม่ได้อยู่ที่วัด ไม่ได้ อยู่ที่ไหนอื่น แต่อยู่ในตน การรู้จักธรรมก็คือการรู้ในตนเอง



๑๖๖๖ • **เริ่มด้วยการดูในตนเอง**

ดูกาย ดูใจ ที่กำลังเป็นไปในปัจจุบัน

การเริ่มต้นของการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คือ การมีสติโดยมีสติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ทำสติให้อยู่กับปัจจุบันธรรม ปัจจุบันธรรมที่ไหน ปัจจุบันธรรมที่กาย ที่ใจ ที่ใจ ไม่ใช่เรื่องอะไรมากมาย เป็นเพียงเรื่องของกรรมตามดูรู้ทันกาย และจิตใจ ที่เป็นอยู่ภายใน

การตามดู ตามรู้สิ่งที่กำลังปรากฏเป็นไปอยู่
เรียกว่า การปฏิบัติธรรม

ดังนั้น การเริ่มศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สติจะต้องระลึกรู้ เกาะอยู่กับกาย และจิตใจของตนเองอยู่เสมอ การรู้รู้ได้ ทุกอริยาบทนั้นแหละ เช่น กายจะอยู่ในท่าใด ๆ ก็เอาสติไป ตามรู้ทั้งหมด ไม่ว่าจะนั่งอยู่ กายจะยืนอยู่ กายจะเดิน อยู่ กายจะนอนอยู่ กายจะเคลื่อนไหวก็เหี่ยวย่อม ก็ให้มี สติตามดูรู้ภายในไป

๑๖๖๗ • **ระลึกรู้กาย ทั้งกายภายนอก และภายใน**

• การเห็นเป็นต้นฐาน ทรวดทรง เป็นท่าทาง เป็น รูปร่างของกาย เรียกว่าดูแบบภายนอก

• การเข้าไปรับรู้ถึงความรู้สึกภายในที่เคลื่อนไหวอยู่ ที่มีความไหว ความตั้ง ความกระเพื่อมอยู่ทุกส่วนของกาย เรียกว่าดูภายใน

จะต้องมีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ทั่วพร้อมกายทั้งหมด ทั้งกายภายนอก และภายใน ไม่ได้เจาะจงรู้เพียงที่ใด ที่หนึ่งของกาย

การระลึกรู้แค่ว่าภายในยังไม่พอ จะต้องรู้เข้าไปถึง จิตใจของตนเองด้วย เช่น กำลังคิดนึก กำลังรู้สึกปรุงแต่ง ให้เกิดความรัก ความซึ้ง เกิดความสงบ ความไม่สงบ ความสบาย ความไม่สบายเหล่านี้ ก็ต้องมีสติระลึกรู้ตาม พิหารณา ซึ่งก็ไม่ใช่เป็นเรื่องเกินวิสัยที่เราจะทำได้ เพราะเรา ไม่ได้ไปคว้าเอาธรรมะนอกโลก

ความรู้สึกทางกาย ทางใจนี้แหละเป็นธรรมะ เป็นสิ่งที่ต้องศึกษาพิจารณา ก็ไม่ต้องไปค้นธรรมะที่ไหนเลย ค้น ธรรมะในตัวเอง ทุกคนก็มีตัว มีกาย มีใจอยู่ การปฏิบัติ ธรรมก็ต้องปฏิบัติได้ เพราะว่ามีตัวอยู่ มีชีวิตจิตใจอยู่ ไม่ใช่ คนตาย คนตายก็หมดสติโอกาส เพราะฉะนั้น เรายังเป็น ๆ อยู่ ก็ต้องปฏิบัติได้

● ดูปัจจุบันธรรมที่กาย - ใจ จนเป็นมหาสติ
ความสงบ สมาธิ จะเกิดขึ้นเอง

การปฏิบัติจึงไม่ใช่เรื่องที่เราจะต้องจดจำอะไรมากาย
แต่เป็นเรื่องการมีสติคอยดูกาย ดูใจในปัจจุบันเท่านั้น ดูกาย
ที่กำลังเป็นไปในปัจจุบัน และดูจิตใจที่กำลังเป็นไปในปัจจุบัน

อย่างนี้เรียกว่าการปฏิบัติธรรม เจริญสติจนเป็นมหาสติ
คือสติที่ใหญ่ มีกำลัง สมาธิก็เกิดขึ้น สมาธิเกิดขึ้นได้จากกรรม
สติเท่าทันนี้แหละ ถ้ามีสติเท่าทันต่อสภาวะธรรมทางกาย
และทางใจ สมาธิ และความสงบในจิตใจก็จะเกิดขึ้นเอง

๑๐.๑๐.๕๖ จิตใจของเราที่ไม่สงบนั้นก็เพราะขาดสติ เมื่อไม่มีสติ
ตามดูรู้ทัน จิตก็ปรุงแต่ง ปรุงแต่งในเรื่องที่ไฉน ได้ฟัง
ได้เห็น หรือในเรื่องที่ได้คิดได้รู้ ได้รู้ได้ ปรุงแต่งในเรื่องต่าง ๆ
เหล่านั้น จิตก็วนวายเป็นสับสน สร้างความทุกข์ต่อจิตใจของ
ตนเอง หรือบางที ปรุงแต่ง วิตกกังวลไปในเรื่องต่าง ๆ ใน
อนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น เหล่านี้ก็ทำให้เป็นทุกข์เกิดขึ้นมาในจิตใจ
นั่นเพราะขาดสติ

ถ้าเรามีสติระลึกรู้ทันความคิดความนึก เมื่อเสียดังมา
สติระลึกรู้ทันเสียดัง จิตเป็นอย่างไร จิตกระเพื่อม จิตหัวโนไหว

จิตไม่พอใจ หรือจิตว่างเฉย ก็ระลึกรู้ สติก็เกิดขึ้น สติต้อง
ทำหน้าที่ระลึกรู้สภาพธรรมต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางตา ทางหู
ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ วนเวียนอยู่ในตัวนั้นแหละ
รวมเรียกว่ารู้ในกาย ในใจ

พยายามรู้ในกาย ในใจ ไม่ได้รู้ ออกไปข้างนอก
ไม่ได้ไปรู้ ไม่ได้ไปฟังที่คนอื่น แต่เพียงรู้เข้ามาในตนเอง

แม้ตาต้องสัมผัสกับรูปรูปร่างนอก หูต้องสัมผัสกับเสียง
ภายนอก จมูกต้องสัมผัสกับกลิ่น ลิ้นต้องสัมผัสกับรส
แต่การปฏิบัติธรรมนั้น เราต้องดูปฏิบัติการ ดูสภาวะความมี
ความเป็น ที่ปรากฏสัมผัสสัมพันธ์ เกิดขึ้นอยู่ภายในตัวเอง
นี่คือการปฏิบัติธรรม

● รับรู้ เผื่อ ดู พิจารณา สิ่งที่เกิดขึ้นในกาย - ใจ
ด้วยความปล้อยวาง : เห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริง

การได้ศึกษาธรรมะ คือการที่จะได้ชำระจิตใจให้สะอาด
ให้บริสุทธิ์ เป็นการที่จะดับทุกข์ให้ตัวเอง ก็ทำกันอยู่อย่างนี้ให้
ชำนาญ จนสติสัมปชัญญะมีความคล่องตัว รู้ทั่วถึงไปทุกส่วน
ของกาย และรู้ทั่วถึงไปทุกส่วนของจิตใจด้วยความปล้อยวาง
ด้วยความเป็นปกติ ด้วยความไม่เอาอะไร



๒๒๒

เพราะฉะนั้น เวลาสติสัมปชัญญะรับรู้สิ่งใด ก็ปล่อยวางสิ่งนั้น รู้แล้วก็ปล่อย รู้แล้วก็วางไป รู้แล้วก็ทำนองตนเอง แล้วมันเอง สิ่งใดๆ เกิดขึ้นในตัวเอง ก็รับรู้ แล้วก็ผ่านไป แต่ที่ต้องพิจารณาอยู่ ต้องมีความสังเกต มีการพิจารณาพิจารณาความเปลี่ยนแปลง พิจารณาความเกิด ความดับ ความหมดไป ความสิ้นไป และความบังคับบัญชาไม่ได้ของ สิ่งเหล่านั้น เรียกว่ามีการพิจารณา มีสติสัมปชัญญะ พิจารณาตลอดสองในธรรม เห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า สักแต่เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

นี่ ทำอยู่อย่างนี้ ระลึกไป พิจารณาไป สังเกตไป ปล่อยวางไป ประคับประคองไป ทำให้พอดี ถ้าตั้งไป หย่อนไป เผลอไป จะคิดออกไปข้างนอก ก็คอยดู คอยรู้ คอยปรับ คอยยอมเข้ามาหาอยู่ในตนเองนั่นแหละ ถ้าเผลอไปเลยออกไป เพลินออกไป คิดออกไป ก็จุกู้ขึ้นมาว่า อ้อ! นี่คิด นี่นึก นี่ปรุงแต่ง นี่ชอบ นี่ไม่ชอบ สงบดี มีความสงบ มีความไม่สงบ มีความเคลื่อนไหวในกาย มีความกระเพื่อมๆ ไหวตึงหย่อน เย็นร้อน มีได้ยินเสียง มีรู้สึก มีสัมผัส ก็เพียรระลึกไว้อยู่อย่างนี้



● ทุกข์เพราะปรุงแต่ง : ไม่ปล่อยวาง
ไม่เห็นความเป็นเหตุ เป็นปัจจัย

คือสัมผัสก็อยู่แค่ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ คือมีความรู้สึกเกิดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มีปฏิกิริยาเกิดขึ้นในจิตใจ เป็นสายสัมพันธ์ เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันอยู่ เพราะมีสิ่งนี้ จึงเกิดสิ่งนี้ พอสิ่งนี้ หมดไป สิ่งนี้ก็ดับไป เราจะเห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัย เห็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน เช่น มีเสียงมากระทบ ได้ยินเกิดขึ้น จิตรู้สึกอย่างไร หรือบางทีก็มีเย็น มีตึง มีเหวมากระทบ รู้สึกปวด รู้สึกเจ็บที่กาย จิตหัวโนหวเหม จิตปล่อยวางใหม่ จิตเป็นทุกข์ใหม่ เพราะอย่างไร ทำให้มีทุกข์ แล้วจะพบว่า

อ้อ! เราทุกข์เพราะปรุงแต่งต่างหาก

จิตปรุงแต่ง คิดนึก ปรุงแต่งอย่างนี้ อย่างนี้ พอปรุงแต่งแล้วก็เป็นอย่างนี้ ปรุงในทางให้กลัว จิตก็กลัว เขาเรียกว่าปรุงแต่ง เช่น อยู่คนเดียวในที่เปลี่ยว ก็ปรุงว่าจะมีสิ่งนำ ก้าวตรงนั้นมาเป็นอย่างนั้น มาทำอย่างนี้ จะโผล่มาให้เห็น อย่างนั้น อาศัยสัญญาความจำที่จดจำไว้ ปรุงแต่ง แล้วก็กลัว ถ้าไม่ปรุงแต่งก็จะไม่กลัวอะไร



ตัวอย่างเช่น คนสองคนไปในที่เดียวกัน คนหนึ่งไม่กลัว อีกคนหนึ่งกลัว คนที่กลัว คือคนที่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อนว่า พี่นั้นนะ ไอ้เห! มีงูนะ มีงูใหญ่ คือจำไว้ก่อนแล้ว ฟังไว้ในใจแล้ว เวลาไปอยู่ในที่นั้น ก็คอยระวัง คอยคิด คอยนึกกลัว ส่วนคนที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง ก็ไม่กลัวอะไร เพราะไม่คิดว่าจะมีอะไร ก็ไม่เกิดการปรุงแต่ง

๒-๑๒ แต่ในชีวิตจริงของคนเรานั้น เราไม่สามารถจะห้ามการได้ยินได้ฟังได้ จะฟังแต่เรื่องดี ๆ ก็เลือกฟังไม่ได้ ต้องได้ยิน ทั้งเสียดี และเสียไม่ดี หรือบางที่เราก็อำพองไปฟังเองด้วย เช่น รู้ว่าเขาจะพูดไม่ดี แต่เราก็อยากฟัง เหมือนคนกลัวผี แต่ก็อยากฟังเรื่องผี เขาจะเล่าเรื่องผี แล้วเราก็อยากฟัง ฟังแล้วก็มาปรุงแต่งให้กลัว

เราจึงเลือกไม่ได้ ห้ามไม่ได้ที่จะพบกับอารมณ์ไม่ดี แต่เราสามารถระมัดระวังจิตของเราได้ โดยดูความปรุงแต่งในจิตใจของเรา

ลองสังเกตในใจของตัวเองว่า คิดนึกหรือแปล่า ปรุงแต่งไหม ลองดูว่าเป็นจริงไหมว่าใจปรุงแต่ง ปรุงแต่งว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น จะต้องเป็นอย่างนี้ ก็เกิดกลัวทั้ง ๆ ที่ยังไม่มีความ

ยังไม่มีความอะไรเกิดขึ้นจริง ๆ แต่ก็กลัวเสียแล้ว แสดงว่า ความกลัวนั้นอยู่ในจิตที่ปรุงแต่ง คิดไปเอง นึกไปเอง

หรือจิตมีราคะ จิตที่มีราคะ คือจิตที่มีความต้องการ มีความยินดีพอใจในกามคุณอารมณ์ เกิดมีความกำหนัดยินดี เกิดขึ้นในจิตใจหรือในกาย ความรู้สึกทางกายก็มาจากจิตนั้นแหละ จิตเกิดขึ้นก่อน จิตที่มีราคะเกิดขึ้นก่อน กายก็เป็นไปเป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน

จิตที่มีราคะมีเหตุเกิดจากสิ่งใด ก็เกิดจากการปรุงแต่ง นั้นแหละ เกิดจากการคิดนึก เกิดจากการปรุงแต่ง สว่างสว่าง ประดิษฐ์เรื่องในความรู้สึกให้เกิดความพึงพอใจ การสร้าง การประดิษฐ์ขึ้นมา เรียกว่าเกิดความดำริ ทำให้เกิดเป็นความหมาย เป็นมโนภาพ เป็นเรื่องเป็นเหตุการณ์ เป็นอะไรต่าง ๆ ในมโนภาพของจิต จิตก็เกิดราคะขึ้น เกิดความกำหนัดยินดี แล้วก็เป็นที่ทุกข์เอง จิตใจก็ไม่สบายเอง เตือนตัวเอง ควบคุมตัวเอง ทั้งกาย ทั้งจิตใจ

นี่นะ! ที่จริงจิตมันหาเรื่องให้ตัวเองแท้ ๆ จิตคอยแต่จะหาเรื่องเอาทุกข์ใส่ใจตัวเองด้วยการปรุงแต่ง ปรุงแต่งไปให้เกิด ความกลัว ความกลัวก็เกิด ปรุงแต่งไปให้เกิดความวิตกกังวล

๒๕



ห่วยเหว ความวิตกกังวลความห่วยเหวก็เกิด ความกลัว
อย่างนั้น ความวิตกกังวลอย่างนี้ ก็เกิดมาจากจิตที่คิด
ปรุงแต่งทั้งสิ้น

จึงต้องเฝ้าดูที่จิตของตัวเอง พอปรุงขึ้นมาว่าจะเป็น
อย่างนั้น จะคิดอย่างนี้ ก็รู้ทัน รู้ที่ความนึกคิดนั้นแหละ
รู้ที่กำลังปรุง ปรุงแต่งก็รู้... รู้... รู้ ... การที่มีสติเข้าไปรู้
ความปรุงแต่งจึงไม่ขยายตัว

ความปรุงแต่งนี้เป็นเหมือนโรงผลิต เป็นโรงงานผลิต
อะไรต่าง ๆ ถ้าเราทำลายโรงงานผลิตเสียแล้ว คือเข้าถึงรังผลิต
ทำลายรังผลิตเสียแล้ว มันก็ผลิตอะไรออกมาไม่ได้ จิตนี้
ก็เหมือนกัน ที่มันกลัว ก็เพราะเกิดการผลิตขึ้นจากในใจ
แต่ถ้าเรารู้ทันก็จะไม่ผลิต ไม่สร้างอะไรออกมา ก็จะไม่กลัวอะไร

ฉะนั้น ไม่ว่าจะมีความกลัว ความวิตกกังวล หรือ
ความกำหนัดยินดีในกามก็ตาม ล้วนเกิดจากการปรุงแต่งทั้งสิ้น
เป็นเหตุเป็นปัจจัย

ความโกรธ ความแค้น ความขมามาตร้ายก็เกิดจาก
การปรุงแต่งในจิตเช่นกัน เช่นปรุงว่า เขาว่าอย่างนั้น เขาไม่
อย่างนี้ เขาเป็นอย่างนั้น เขาทำไม่ดีต่อเราอย่างโน้น
เขาพูดไม่ดี เขาอะไรต่าง ๆ นา ๆ



เมื่อมีสิ่งเหล่านี้ปรุงอยู่ในจิต ก็จะเกิดความโกรธแค้น
เกิดเป็นความทุกข์ ความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาในใจนั้น
ก็มีเหตุมาจากการปรุงแต่งในจิตทั้งหมด ๒-๗-๒4

● ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ : ดับที่เหตุด้วยการหยั่งรู้

ตรงไปที่จุดของจิตใจที่กำลังปรุงแต่ง

ถ้าหาก เรารู้ คำว่า "เรา" ก็คือ สติ

ถ้าสติสัมปชัญญะเข้าไปประลึก "ไปรู้ในจิตที่กำลังปรุงอยู่
คือมีทุกข์เสียแล้ว เพราะกำลังผลิตอยู่ แล้วก็ทุกข์อยู่นั่น
อยู่ในจิตใจอย่างนั้น ก็ให้รู้ไปทั้งการตรึกนึก รู้ไปทั้งความ
ทุกข์ที่เกิดขึ้น

รู้ทั้งความไม่สบายใจก็ดี ความโกรธก็ดี ความแค้นก็ดี
ที่เกิดขึ้น ให้รู้ไปทั้งหมด แล้วก็ยังปรุงอยู่ เรารู้จัก

เราจะพบว่า เมื่อขณะที่สติสัมปชัญญะเข้าไปหยั่งรู้...
หยั่งรู้... หยั่งรู้จากการของความทุกข์ความไม่สบายใจ ความโกรธ
ความแค้น ก็จะสลายตัวลง และเมื่อมีอาการจางลง คลายลง
ก็รู้จัก สติสัมปชัญญะตั้งรู้จากการที่คลาย ที่จาง หรือที่หายไป
ที่หายไป วางไป ตั้งรู้การการนั้นด้วย

นี่เรียกว่าเห็นธรรมะ เห็นสังกรรมของธรรมชาติที่
ที่เกิดที่ดับ ที่แปรเปลี่ยนไป ศึกษาธรรมะคือศึกษาสิ่งเหล่านี้

ความปรุงแต่งต่างๆ ความไม่ชอบใจ ความโกรธ
ความแค้น ความทุกข์ใจ เป็นสภาวะรวมทั้งหมด สิ่งเหล่านี้
คือธรรมะ ธรรมะมีทั้งฝ่ายกุศล และอกุศล ฝ่ายอกุศลก็เป็น
ธรรมะ คือเป็นธรรมชาติที่เกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน

การเห็นสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น หมดสิ้นไป ทำให้ตัวตนเรา
เขาไม่ บังคับบัญชาอะไรไม่ได้ อย่างนี้ เรียกว่าได้ปฏิบัติธรรม
ได้เห็นธรรมะ

การปฏิบัติธรรมจึงไม่ใช่เรื่องที่เป็นวิสัย แต่เป็นเรื่องที่
อยู่กับตัว อยู่กับจิตใจ ทุกคนที่มีจิตมีใจมีกิเลสจึงสามารถ
ปฏิบัติได้ โดยเราจะต้องนึกให้กำลังใจกับตัวเองอย่างนี้ว่า

- ก็นึกให้เลสยังเกิดขึ้นได้ สติปัญญาทำไมจะเกิดขึ้น
ไม่ได้
- เมื่อมีทุกข์ ทุกข์ยังมีได้ ความดับทุกข์ทำไมจะมีไม่ได้
- เมื่อมีความหลง ก็ต้องมีปัญญา ความหลงยังมีได้
ปัญญาทำไมจะมีไม่ได้

- ความไม่สบายใจมีได้ ความสิ้นความไม่สบายใจ
ก็ต้องมีได้

เพียงแต่ที่เราต้องคลำไป การปฏิบัติธรรมก็คือ ต้อง
ค่อยๆ ศึกษาพิจารณาไป ให้เข้าถึง ให้แยกแยะขึ้นตามลำดับ

ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็คือ มีสติสัมปชัญญะเข้าไป
เข้าไปจับความปรุงแต่งให้ทัน เห็นเป็นตัวผลิต เหมือนกับเห็น
โรงงานผลิตเครื่องใช้ไม่สอหยออาหารเครื่องอุปโภคบริโภค แล้ว
เวาเข้าไปทำลายรังของโรงงานได้ทัน แบบมีโรงงานที่ผลิตยา
เสพติด ถ้าเข้าไปทำลายที่ผลิตเสียแล้ว ก็ไม่มียาออกมามาขาย
มีไม่ได้ เพราะไม่มีที่ผลิต ฉะนั้น ถ้าไปจับได้ทันทีที่ผลิต
มันก็ผลิตไม่ได้ เพราะตำรวจได้ทำลายรังที่ผลิตเสียแล้ว ไป
ทำลายเครื่องไม่เครื่องมือ ทำลายคนผลิต ยาก็ไม่มีออกมา
แต่ทุกวันนี้ ทำลายไม่ถึง ไม่ถึงที่ผลิต ทำได้บ้างเล็กๆ น้อยๆ
ได้บางแห่ง ไม่ได้ทั้งหมด

จิตใจนี้เช่นกัน ที่ผลิตและสร้างปัญหาเป็นทุกข์เป็น
โทษขึ้นมา ก็เกิดมาจากความปรุงแต่งในจิตใจด้วยความหลง
ด้วยความยึดมั่นถือมั่น



ที่มีภาพขึ้นมาคือปรุแล้ว ปรุแต่งเห็นภาพดี ภาพสวยงาม ก็ทำให้เคลิบเคลิ้ม ทำให้พอใจ ทำให้ดีใจ เกิดความสุขสงบขึ้นมาในใจ ก็ยินดีพอใจ ปรุแต่งด้วยความยินดีพอใจ ก็เรียกว่าติดกับเหมือนกัน หลอกอย่างนั้น ไม่ได้ ก็มาหลอกอย่างนี้ หลอกในทางร้ายไม่ได้ ก็มาหลอกในทางดี ถ้าเรารู้ไม่เห็นทั้งไปอีก เพลิดเพลินไปอีก เลยไม่รู้ปัจจุบัน ไม่รู้สภาวะปัจจุบัน ไม่รู้จักที่กำลังเป็นไปในปัจจุบัน เพราะไปเคลิบเคลิ้มหลงใหลในนิมิตบ้าง ในมโนภาพ ในความหมาย ในความสงบบ้าง

● มีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ความปรุแต่งที่กำลังเป็นไปในปัจจุบัน อย่างปรกติ ด้วยความปล้อยวาง

ดังนั้น เราจะต้องเห็นความปรุแต่งอยู่เสมอ แม้ในขณะที่จิตใจกำลังสงบสบาย กำลังว่าง ก็ใช้ว่าจะคงที่ ความว่างในจิตใจไม่ได้คงที่ เดียวก็เอาอีกแล้ว มีสติปัญญา ความจำ มีตรีกมีนึกขึ้นมาได้เรื่อยๆ... เรื่อยๆ... การปฏิบัติ จึงไม่มีการหยุดยั้ง ต้องรู้เรื่อยไป... รู้เรื่อยไป... สัมผัสรู้จิตรู้ กายเรื่อยๆ ไป แล้วก็ปรับเปลี่ยนเรื่อยๆ ให้มีความพอดีเรื่อยๆ ให้เป็นปกติเรื่อยๆ ให้ปล้อยวางอยู่เรื่อยๆ แล้วก็ให้เป็นปัจจุบันอยู่เรื่อยๆ



เรื่องของปัจจุบันเป็นเรื่องสำคัญ ต้องระลึกให้เห็น เป็นปัจจุบัน เป็นปัจจุบันที่สั้นที่สุดเข้าใจ กำลังไต่ยืน กำลังรู้กลิ่น กำลังรู้รส กำลังรู้สึกสัมผัส กำลังเป็น กำลังร้อน กำลังตั้ง กำลังหย่อน กำลังไหว กำลังคิด กำลังนึก กำลังพอใจ กำลังไม่พอใจ กำลังปรุแต่งอยู่ นี้เรียกว่า รู้เฉพาะปัจจุบัน

สติสัมปชัญญะที่จะรู้ปัจจุบันได้ดีต่อเนื่องก็คือ จะต้องมีการปล้อยวางไปด้วย จึงจะเป็นปัจจุบัน เป็นปัจจุบันๆ ขึ้น เพราะว่สภาวะนั้น เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันๆ ต่อเนื่องๆ กัน อย่างรวดเร็ว ถ้ามีว่ไปยึดไปเกาะติดในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่ ก็จะไปตามอารมณ์นั้น ทำให้ไม่เห็นปัจจุบันอัน ต่อๆ มา ถ้าไปยึดติดกับอดีตก็เป็นอดีตไปด้วยกัน ถ้ายังไม่เกิดขึ้นก็เป็นอนาคต สิ่งที่อยู่ตรงหน้า อยู่เฉพาะหน้า อยู่เฉพาะจิตใจ อยู่เฉพาะปัจจุบัน จึงมองไม่เห็น

เหมือนเรานั่งอยู่ที่นี่ คนที่นั่งอยู่ตรงหน้า เข้ามาหา ตรงหน้า ถ้าเราไม่ดูเข้ามาใกล้ๆ เงยหน้าไปดูแต่ที่อื่น เหลียวไปดูที่อื่น ก็ไม่เห็นคนตรงหน้านั้น สภาวะที่เกิดขึ้น เป็นปัจจุบันนี้จึงไม่เห็น เพราะว่ามีตามไปดูอารมณ์เก่าที่ผ่านไป แล้ว อารมณ์ที่ผ่านไปแล้ว ถ้าไม่ตัดออก ไม่ปล่อย



ไม่วาง ก็จะไม่เห็นอารมณ์ ไม่เห็นสภาวะที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า และอารมณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็พะวงหา ไม่ปล่อย บางที่เราปฏิบัติ เราก็มีวุ่นไฝฝืน ไปไฝหา ไปค้นหาสภาวะอย่างแท้จริงเขาจึง แต่สิ่งที่อยู่ใกล้ๆ กลับไม่เห็น เพราะเราไปค้นเกินไป มันเลย

เลยไปเลย
ฉะนั้น ต้องหัดดูเข้ามาให้กระชั้นๆ หัดมองเข้ามา ใกล้ๆ ตัว หัดรู้เข้ามาที่ใกล้ๆ สิ่งทีวางอยู่ตรงหน้า สิ่งที่เป็นไป อยู่เฉพาะหน้า

“สิ่งทั้งหลายยังคงอยู่ตรงนั้น เราให้มันเป็นนั่นมันนี้เป็นนี่ จิตไม่พันพันนาชั่วคราว

สิ่งทั้งหลายยังคงอยู่ตรงนั้น จงดูในสิ่งที่มี ที่เป็นอยู่ เฉพาะหน้า เป็นปัจจุบันอารมณ์ แล้วสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้า ก็ ไหลไป ผ่านไป

ทำตัวให้เหมือนกับเข็มชี้ เป็นเหมือนเข็มที่จะตั้งตรง อยู่ในจุดตรงเสมอ แม้มีอะไรถ่วงไป ก็กลับตั้งขึ้นมาอยู่ปัจจุบัน สติสัมปชัญญะจึงต้องตั้งกลับเข้ามาสู่ปัจจุบันไว้

ฉะนั้น ความปลอยวาง ความไม่เอาอะไร จะต้องควบคู่ไปกับสติสัมปชัญญะ จึงจะทำให้การระลึกถึงเป็นไปใน ปัจจุบันอารมณ์ นี่คือการปฏิบัติธรรม

ก็ให้ฝึกหัดทำอยู่อย่างนี้ ยืนรู้ เดินรู้ นั่งรู้ รู้ อะไร ก็รู้ภายในตัวเอง รู้ความรู้สึก ความรู้สึกในกายในใจที่ กำลังเคลื่อนไหว รู้ไปรู้มา รู้เรื่อยๆ ไป นี่เป็นการปฏิบัติธรรม เรียกว่าการเจริญกรรมฐาน

แล้วก็จะพบได้ว่า เออ! เมื่อเราทำไปแล้ว จิตใจเมื่อ มีสติสัมปชัญญะถูกต้องเป็นปัจจุบัน ก็ะพบความสงบ ความ ไปสงบ ความปลอดภัยไปรุ่งในจิตใจก็จะเกิดขึ้น จะพบว่า ขณะใดที่ผลลลสติ ขณะใดที่ไม่มีสติ ไม่เพียรพยายามกำหนดรู้ ก็เล็ดทั้งหลายก็จะกลุ่มมุ่มจิตใจ นั้นเพราะจิตปรุงแต่งไปต่างๆ นานา แล้วไม่รู้ตัว ไม่เท่าทัน

เหมือน...ไฟกำลังไหม้บ้าน แต่ไม่ได้อู ไม่ได้รู้ เพราะ เงามัวออกนอกบ้านไป บ้านคืออโนใจของตนเองนั่นแหละ ไฟ ใหม้อยู่ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นเสมือนไฟที่ไหม้อยู่ เงามัว แต่ดูออกไปภายนอก มัวแต่ดูภายนอกก็เลยดับไฟไม่ได้ ยิ่งเรา ดูภายนอกมากเท่าไร ยิ่งไปเสริมไฟภายในมากเท่านั้น คุณ



โน้นว่าอย่างนั้น คุณนั้นว่าอย่างนี้ แล้วไฟในใจของเราก็จะเกิดมากขึ้น มากขึ้น

เพราะฉะนั้น เราต้องทิ้งภายนอก กลับมาแก้ปัญหาภายในใจของเรา ตามเกาะติดสถานการณ์ ตามดูรู้ทันจิตให้ทันกันทันกัน จิตจะคิด ก็รู้ทัน จิตจะนึก ก็รู้ทัน จิตจะพอใจ จิตไม่พอใจ จิตปรุ่งแต่ง ก็รู้ทัน แม่เวลาเผลอไปให้รู้ว่าเผลอไป เวลาที่มีสติขึ้นมา ก็ให้รู้ว่ากำลังมีสติ เป็นผู้เห็นความเผลอกับความมีสติแตกต่างกัน

จึงต้องตีกรอบเข้ามา

สติระลึกเข้ามาที่สติ

สติระลึกเข้ามาที่ปัญญา

ปัญญาพิจารณาตัวปัญญา พิจารณาสติ

ก็เป็นมหาสติ เป็นมหาสติปัญญาอรหุทั่วนี่ นี่!
วนเวียนอยู่ในตัว ในกาย ในใจนี้ เรียกว่าได้ปฏิบัติธรรม

● ธรรมะแห่งความดับทุกข์ : เจริญสติ เจริญสมาธิ
จนรู้จัก รู้แจ้ง ในตนเอง

ผู้ปฏิบัติก็จะพบกับสังขารม อย่างน้อยก็จะพบสังขารมะ
นี้ประเสริฐ สามารถคลี่คลายความทุกข์ในตัวเองได้



เห็นแน่ชัดว่า การปฏิบัติธรรมนี้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ได้ เพราะเมื่อลงมือปฏิบัติเจริญสติสัมปชัญญะแล้ว จิตใจก็มี ความสุขสงบ คลายออกจากความทุกข์ได้

และจะมีข้อยืนยันยืนยันเป็นหลักธรรม หลักธรรมะนั้นแหละ จะยืนยันให้กับตัวเราเองว่า ต้องปฏิบัติอย่างนี้ ทำให้เรารู้ว่า ความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า นั้น เป็นของแท้ เป็นธรรมที่ดับทุกข์ได้จริง แม้ว่าเรายังดับทุกข์ โดยสิ้นเชิงไม่ได้ก็ตาม แต่เมื่อเราได้รับการกระแส โดยปฏิบัติบ้าง สามารถดับทุกข์ให้ตัวเองได้บ้าง ก็จะเกิดความรู้อย่างน้อยก็ดับทุกข์ คลี่คลายความทุกข์ในปัจจุบันนี้ได้ ไม่ต้องไปเอาอะไรมากมาย ให้ปัจจุบันจิตใจตัวเองสามารถคลายทุกข์ เบาจากความทุกข์ มีความสุข มีความสงบ มีความรู้ทันอยู่ในปัจจุบัน เป็นขณะๆ ก็พอใจแล้ว

เพราะฉะนั้น เราเป็นชาวพุทธ ก็ถือว่าเรามาถูกทางแล้ว เตามาปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ถูกทางตรงที่เราพิสูจน์ได้ว่าการปฏิบัติธรรม สามารถคลี่คลายความทุกข์ให้เราได้จริง เรื่องอื่นจึงไม่สำคัญ เรื่องภพชาติ นรก สวรรค์ จะมีจริง



๑๐๖4

หรือไม่จริง ไม่สำคัญ ไม่ต้องไปรู้ก็ได้ ถึงจะรู้ ก็ไม่ใช่ว่าจะดับทุกข์ได้ รู้ว่าตัวเองเกิดก็ชาติๆ ก็ดับทุกข์ไม่ได้ รู้ว่ามีนรก มีสวรรค์ มีนางฟ้า มีเทวดาอยู่กันอย่างไร มีนรกอยู่กี่ขุมอย่างไรๆ ถึงจะไปเห็น ก็ใช้ว่าจะดับทุกข์ได้

จึงไม่ต้องไปเห็นอย่างนั้น แต่ต้องเห็นในตัวเองดังที่กล่าวมาแล้ว คือเห็นความปรุงแต่งในจิตใจ เห็นกาย เห็นใจ เห็นความรู้สึกในกาย ในจิตใจอยู่เสมอๆ นี่แหละคือการที่ดับทุกข์ได้ ปัญหาทั้งหลาย อยู่ที่การดับทุกข์

๑๐๖๕

๑๐๖๔ พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนเรื่องอะไรอื่น นอกจากทุกข์ และความดับทุกข์ ปฏิบัติให้รู้จักทุกข์ แล้วดับทุกข์ได้ก็พอแล้ว เรื่องโลก เรื่องชาติหน้า ชาติหลัง นรก สวรรค์ ไม่สำคัญ เพាក់กับการรู้จักทุกข์ รู้จักทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ เข้าถึงความดับทุกข์ ถ้าเจริญข้อปฏิบัติได้เต็มที่ ก็หมดปัญหา หมดความสงสัย ถึงไม่มีฤทธิ์ไม่มีเดช ไม่มีตาทิพย์ หูทิพย์ ไม่ได้ไปรู้วาระจิตของใคร ไม่ได้มีวิชาอาคมอะไร ก็ไม่สำคัญ ขอให้จิตสะอาด จิตบริสุทธิ์ ขอให้ดับทุกข์ให้ตัวเองได้เท่านั้น



เพราะว่าไม่มีอะไรเหนือกว่าการดับทุกข์ ไม่มีปัญหาใดจะเทียบเท่ากับความทุกข์ ปัญหาทั้งหลายกรรมอยู่ในเรื่องของความทุกข์ ดังนั้นสิ่งที่ควรได้ควรถึง ก็คือความดับทุกข์

มีศ มีลาภ มีสุข มีสรรเสริญ ก็แค่นั้นเอง ถ้าดับทุกข์ให้ตัวเองไม่ได้ ก็ยังทุกข์อยู่ มียศก็ทุกข์กับยศได้ มีลาภก็ทุกข์กับลาภได้ มีสรรเสริญก็ทุกข์กับสรรเสริญได้ ถ้าหากว่าไม่มีกรรมะ เมื่อเสื่อมลาภก็เป็นทุกข์ เมื่อเสื่อมจากยศ เสื่อมจากสรรเสริญ ได้รับนิมนทาก็เป็นทุกข์ แต่ว่าถ้าถึงกรรมะแล้ว สิ่งอื่นก็ไม่สำคัญ

๑๐๖๕

ฉะนั้น จะต้องตั้งเป้าหมายไว้ให้ถูกต้องว่า หน้าที่ของชีวิตที่แท้จริง อยู่ที่การปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ แม้เรามีหน้าที่อย่างอื่น ก็ทำไปตามหน้าที่ แต่ว่าหน้าที่ของชีวิตจริงๆ ต้องอยู่ที่การปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์

เรามีหน้าที่เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นครู เป็นอาจารย์ ก็ทำไปตามหน้าที่นั้นๆ แต่ต้องรู้ว่า หน้าที่ที่สำคัญของชีวิตอีกอันหนึ่งก็คือ การดับทุกข์ให้ตัวเอง เราจึงอยู่ในโลก อยู่ในสังคม ก็จำเป็นต้องทำหน้าที่ที่ทางโลกไปตามตามมติ จะไปพึ่งหน้าที่ทุกอย่างไม่ได้ นั่นเป็นการปฏิบัติธรรม



เมื่อยังอยู่กับความถูกต้องของโลก ก็ต้องทำไป คือต้อง
ทำตามหน้าที่ของการมีหน้าที่นั้นๆ แต่สิ่งที่เราจะต้อง
เอาจริงเอียง ต้องสนใจ ต้องเล็งเป้าหมายไปให้ถึงก็คือการ
เรียนรู้สภาพธรรมในตัวเอง โดยการเจริญสติเจริญสมาธิให้รู้แจ้ง
ในตนเอง จึงจะดับทุกข์ได้ ดับทุกข์ได้จากการที่เรารู้จัก-รู้แจ้ง
ในตัวเอง และปล่อยวาง

ความปล่อยวางก็มาจากการที่เราต้องรู้แจ้งแทงตลอดใน
ตัวเอง จึงต้องให้ความสำคัญต่อความปล่อยวาง

การปฏิบัติที่ไม่ใช่จะสุดวิสัยจนเกินเอื้อม เพราะว่ามี
สิ่งที่เราจะทำ ก็อยู่กับตัวเรา การงานต่างๆ ภายนอกยังอาจ
จะไกลกว่าด้วยซ้ำ แต่การงานภายใน การงานของการปฏิบัติ
ธรรมเพื่อความพ้นทุกข์นั้น อยู่กับตัวเสมอ ไปไหนก็ไปกับ
เราด้วย นั่งอยู่ตรงไหน เดินอยู่ตรงไหน ยืนอยู่ตรงไหนก็มี
ตัวอยู่อย่างนี้ มีกายมีใจ มีตา หู จมูก ลิ้น มีเห็น ได้ยิน
รู้กลิ่น รู้รส มีความตรึกนึก ปรุงแต่ง ก็ให้ทำหน้าที่ปฏิบัติ
ตามดูตามรู้สิ่งเหล่านี้ ดูสิ่งเหล่านี้ไปทุกวันทุกเวลา ปล่อย
ใจ ปล่อยไปตามไป



นี่คือเป้าหมาย คือหน้าที่ที่เราจะต้องทำในชีวิตที่เกิดมา
ดับทุกข์ได้ก็จริงนี้ ดับทุกข์ด้วยการรู้จักตัวเอง รู้จักพิจารณา
ตัวเอง ไม่ใช่ดับทุกข์ด้วยการมีเงิน มีทอง มีทรัพย์มากมาย
มียศ มีบิหาร มีคนสรรเสริญ มีคนชอบยกยอบใจเรามาก
ก็ไม่ใช่ว่าดับทุกข์ได้ตรงนั้น

● เฝ้ารู้ เฝ้าดู กาย-จิต จากบัญญัติ สุปรมัตถ์

ถ้าเราปฏิบัติใหม่ๆ ยังจับไม่ถูก ก็เฝ้าดู เฝ้ารู้เฉพาะ
ที่ไปก่อนก็ได้ หรือมีรูปแบบ มีสมมุติเข้ามาก่อนก็ได้

ในเบื้องต้น เรื่องของแบบฝึกหัด มีหลากหลายแตกต่างกัน
กันออกไปในเรื่องของสมมุติที่จะเอามาเป็นอุปกรณ์สำหรับฝึก
ก็เหมือนกับการฝึกว่ายน้ำ จะใช้ลมมะพร้าว ใช้ต้นกล้วย ใช้
หวายงา ใช้ฟิม ใช้ท่อนไม้ อะไรก็ได้มาเป็นที่เกาะในการ
ฝึกการว่ายน้ำ ไม่มีใครผิดใครถูก ใส่น้ำใส่น้ำแล้วแต่ใครจะ
ถนัดเอาอะไรมาฝึก

แต่ถ้าเมื่อทำไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของการต้องปล่อยวาง
ออกทั้งหมดในเรื่องของรูปแบบในเรื่องของสมมุติ ในเรื่องของ
บัญญัติที่เอามาฝึก



ดังนั้นในเบื้องต้น ก็ให้ผู้ปฏิบัติใช้บัญญัติหรือรูปแบบ แต่ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน ใครถนัดปฏิบัติอย่างไร ก็ปฏิบัติ อย่างนั้นที่เราทำแล้วรู้สึกว่าการกระทำอยู่ ผู้ปฏิบัติด้วยตัวเองได้ ก็ใช้คำสั่งไปเพื่อจะฝึก เพื่อจะให้จิตเราอยู่กับตัวเอง เท่านั้น ทำอย่างไรให้จิตมีสติควบคุมอยู่ในกาย อยู่ในใจ ในจิต เรามีวิธีการอย่างไรก็เอาอันนั้น ทดลองดู ทดสอบดู

แต่ถ้าเมื่อถึงจุดหนึ่ง เมื่อเราเป็นขั้น เมื่อจิตเกาะกับ กายกับใจได้ เราก็ต้องปล่อยบัญญัติ ปล่อยสมมุติ ปล่อย รูปแบบ ปล่อยคำบริกรรมออกไป

คำบริกรรมว่าพุทโธก็ดี ว่าพองหนอยุบหนอก็ดี หรือ ว่ารูปนาม หรือการจะเพ่งดูในรูปร่างสังขาร การพิจารณาณ ฆน เฌบ พัน หนึ่งก็ดี การเพ่งดูส่วนใดส่วนหนึ่งของกายก็ดี การเพ่งนิมิต หรือการดูท่าทางอิริยาบถใหญ่ิริยาบทย่อยก็ดี ทุกอย่างต้องปล่อยออกหมด ปล่อยทั้งหมดในเรื่องของสมมุติ ให้รูปร่างนี้เป็นเพียงเครื่องใช้ เป็นเพียงอุปกรณ์ เพื่ออาศัย ฝึกเท่านั้น อย่างนี้จึงเรียกว่า เราเข้าใจใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้อง ถ้าใช้อุปกรณ์แล้วยังยึดอยู่อย่างนั้น ก็เรียกว่าเข้าไม่ถึงธรรมะ

ดังนั้น บางคนจึงต้องใช้บัญญัติไปก่อน ส่วนคนที่ฝึก หัดมาเป็นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้บัญญัติ เหมือนคนว่ายนํ้า เป็นแล้วก็กระโดดลงไปว่ายเลย คนที่เป็นแล้วก็ว่ายได้ แต่ คนที่ไม่เป็น ก็อาจจะต้องมีสิ่งมาช่วยพยุงไปก่อน แต่ก็อย่ายึดอยู่อย่างนั้น ให้ปล่อยวางออกไปในที่สุด

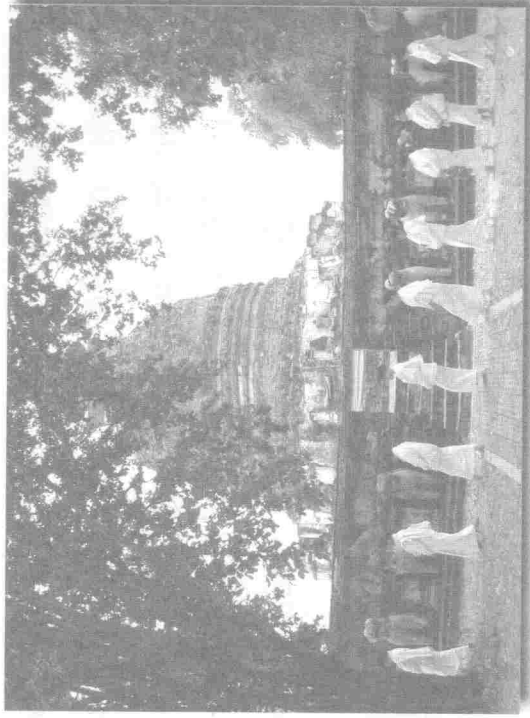
เมื่อปล่อยสมมุติแล้ว ก็ให้รู้ตรงเข้าไปสู่ภายใน ในความ รู้สึกภายในกาย ภายในจิต ให้รู้ที่ปรมัตถ์ คือให้รู้ความรู้สึก ต่างๆ ที่เป็นสภาวะ เช่น ความรู้สึกเย็น-ร้อน ความรู้สึก อ่อน-แข็ง ความรู้สึกหย่อน-ตึง ความรู้สึกสบาย-ไม่สบาย สงบ-ไม่สงบ คิด นึก วิตก วิจาร์ วิจัย สงสัย เป็นต้น

เวลานี้ก็ได้ใช้เวลาในการปรารภธรรมะในเรื่องของการดู ความปรุงแต่งในจิตใจว่า ปัญหาและความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้น มาจากความปรุงแต่งในจิตใจทั้งหมด ถ้าเรารู้เข้าไปสู่ จิตใจ รู้ทันตรงที่ปรุงแต่ง แล้วดับสลายความปรุงแต่งที่กำลัง จะก่อตัวได้ ความทุกข์ทั้งหลายก็สิ้นสุดลง แต่ก็จะเป็นเพียง ชั่วขณะๆ ไป ยังไม่ใช้ดับโดยสนิท เพราะยังสามารถปรุงแต่ง ขึ้นมาได้อีก ก็ให้ตามดูรู้ทันอย่างนี้เรื่อยๆ ไป จนกว่าจะตัด กั้นขาดสิ้น ซึ่งความขาดสิ้นก็ไม่ได้มาจากไหน มาจากการรู้ทัน ความปรุงแต่งอยู่เรื่อยๆ และจากการที่ละเป็นขณะๆ เป็นแหละ



ฉะนั้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลายได้เพียรพยายามฝึกหัด
อบรมตนเอง

ตามที่ได้แสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียง
เท่านี้ ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ทุก ๆ ท่าน
เทอญ



“แม้้ำเต็มล้ง ไม่ไหลทอเจีงที่ลู่จ ฉัั้นใด
อายุของมนุษย์ก็งหลาย ย่อมไม่เสีจหมัดับมาลู่ยเดีจอีก ฉัั้นนั้น”

พระไตรปิฎก เอมที่ ๒๔ หน้า ๔๓๙

“...เพราะฉะนั้น ในลือจที่ลือจอยู่มี
ทุกคนคออรกระทำกิจหน้าที และไม่มีจพระมาท...”

พระไตรปิฎก เอมที่ ๒๕ หน้า ๓๔๑

“แสงนระหีบ(อช้งจท)

แสงนญญอช้งใจ”

สุวตั๊ต ฉะมัว

จุดมุ่งหมาย

วัตถุประสงค์ของโครงการ เพื่อให้ในอริยวินัย

วัตถุประสงค์

การรับรอง คือการร้องไห้ในอริยวินัย

การพิจารณา คือความเข้มแข็งในอริยวินัย

การที่อาสาสมัครทั้งหมดที่ไม่ใช่ คือความเข้มแข็ง
ในอริยวินัย

เพราะเหตุนี้แหละ เหตุที่อาสาสมัครโดยเด็ดขาด ในงานรับรอง

และการพิจารณา มีอาสาสมัครที่มีความเข้มแข็งในธรรม

เพียงแต่เข้มแข็งก็พอแล้ว

อติตติสูตร

ว่าด้วยสิ่งที่เทพไม่รู้จักดื่ม

ภิกษุทั้งหลาย ความดื่มในการเสพซึ่ง ๓ ประการ
ย่อมไม่มี

ความดื่มในการเสพซึ่ง ๓ ประการ ๑. ไรบ้าง คือ

๑. ความดื่มในการนอกเขต

๒. ความดื่มในการเสพเครื่องดื่ม คือ สุราและเมรัย

๓. ความดื่มในการเสพเมถุนกรรม

ภิกษุทั้งหลาย ความดื่มในการเสพซึ่ง ๓ ประการนี้แต่

ย่อมไม่มี



30.10.54

อัปเดตเนติสูตร

ว่าต่อยกกาศที่ส่องเคยไป

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสวางค์ดิ

เขตตานั้นขี้นอยู่ ณ ที่สมคอร

แต่ไอ้ที่กล่าวตถาถาในใจที่รักของพระผู้มีพระภาคว่า

ภา๑ ล่องเคยไป คั่นผ่านไป

ช่องแพ่งอัย ละไปตามลำดับ

บุคคลที่วิจารณ์ที่ภยนี้ในมรณะ

ครอทำบุญที่หน้าความดูขมาให้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภา๑ ล่องเคยไป คั่นผ่านพ้นไป

ช่องแพ่งอัย ละไปตามลำดับ

บุคคลที่วิจารณ์ที่ภยนี้ในมรณะ

ครออะโภกมิ๑ มุ่งสู่สันติ (นิพพาน) ดิต

พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฉาชาดก



14.10.54 " ...ความรู้สึกที่ทางกาย ทางใจนี้แหละเป็นธรรมะ เป็นสิ่งที่ต้องศึกษาพิจารณา ก็ไม่ต้องไปค้นธรรมะที่ไหนเลย คั่นธรรมะในตัวเอง...

...การปฏิบัติสิ่งที่ไม่ดีคือองค์ประกอบที่จะตั้งองค์ประกอบไว้มากมาย แต่เป็นองค์ประกอบที่ดีคือขงกาย ใจ ในปัจจุบันนี้เท่านั้น ดูภายในกำลังเป็นไปในปัจจุบัน และดูจิตใจที่กำลังเป็นไปในปัจจุบัน...

เขมรังสี ภิภษุ

๑. บ่อขุดถมถมภาวณา ในเนินใต้คฤขณองทนต์
คธาธา รอนบโอะ ๔ คร้ง

๒. อบรมบโอะอธอนกรรณฐาน รุ้รณะยะ ๙ ฐัน
เป็นบระด้าทุกเด้อน

๓. อธอธอธอธอ ค้างคันทอธอ ทุกอธอธอ ๑๑๑๑

๔. บ่อขุดถมถม รณะธัน ทังทนาย และทญอ
ทธอธอธอธอ ๑๑๑๑ ๑๑.๑๑ ๑.

๕. ฐันบอธอธอ ทธอธอธอธอธอธอธอธอธอ
ธอธอธอธอธอธอธอธอธอธอธอ

ขอธอธอธอธอธอธอ

ธอธอธอธอธอธอ

ธอธอธอธอธอธอ

ธอ ธอธอธอธอ

ธอธอธอธอธอธอธอธอธอธอ

ธอธอ ธอธอ

" ประเพณีผลการปฏิบัติ "

" ...เรื่องความรู้ความเข้าใจในการประพฤติปฏิบัติ ถ้าเราศึกษา เราฟังมาก ๆ ก็คงจะเป็นที่เข้าใจกันดี ปัญหาที่อยู่เพียงว่า เราจะฝึกให้ได้ผลอย่างนั้น ได้อย่างไร

แม้เราจะเข้าใจวิธีการปฏิบัติ ก็ไม่ใช่ว่าเราจะสามารถ รับประทานจากการปฏิบัติได้ทันที และประโยชน์ที่จะได้รับ ตั้งอยู่ที่การฝึกฝนอบรมปฏิบัติให้มาก ๆ ให้อย่างจริงจัง ไป ตรงนี้ จึงอยู่ที่ความพากเพียร...

...เป้าหมายของการปฏิบัติ คือการชำระจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์จากกิเลส ให้อกิเลสอันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น หหมดไปจากจิตใจของเรา...

...ฉะนั้น เราก็ต้องมาวัดผลกัน โดยดูที่ผล ดูที่เป้าหมายของการปฏิบัติ ดูความสะอาด ความบริสุทธิ์ในจิตใจของเรา ว่ากิเลสที่เคยมีอยู่นั้นเบาบางลงไปหรือไม่ โภคะ โทสะ โมหะในใจของเรานั้น ลดลงไปได้อย่างไร ถ้าหากเบาบางลงไป ก็แสดงว่า การปฏิบัตินั้นมีความก้าวหน้า แต่ถ้า กิเลสยังมีเท่าเดิม หรืออาจจะมากขึ้น ก็แสดงว่า การปฏิบัตินั้นยังไม่เจริญ ยิ่งไม่ก้าวหน้า

แต่ละคนก็ต้องวัดผลด้วยตัวของตัวเอง ไม่มีใครที่จะตัดสินให้ ไม่มีใครจะมาประกาศให้ เราต้องตัดสินด้วยตัวเราเอง ด้วยความยุติธรรม

ดูว่าเมื่อก่อนกับปัจจุบันนี้แตกต่างกันอย่างไร จิตใจของเราลดลง สละคลายลงไปได้แค่ไหน ความยึดมั่นถือมั่น น้อยลงไปบ้างหรือไม่ เราต้องทบทวนดู..."

ธรรมรังษี ภาณุ



ภาพพระธรรมเทศนา เรื่อง " ประเพณีผลการปฏิบัติ "

ประวัติวัดโยว วัดมเหยงคณ์

วัดมเหยงคณ์ เดิมเป็นพระอารามหลวง โดยสมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ ๒ (เจ้าสามพระยา) ทรงสร้างขึ้น และได้รับการปฏิสังขรณ์หลายครั้งในหลายสมัย แต่ได้กลายเป็นวัดร้าง เจ้าใจว่า นับตั้งแต่เสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่ ๒ ในปีพ.ศ. ๒๕๑๐ รวมเวลาล่มเสามา สองร้อยกว่าปี

ในปีพ.ศ. ๒๕๒๗ พระอริการสุวศักดิ์ เหมรังสี (ปัจจุบัน คือ พระครูเกษมธรรมทัต) ได้เจริญภาพวัดมเหยงคณ์ร้างซึ่งถูกปกคลุมไปด้วยป่ารกชัฏไปทั่วบริเวณ จนแทบไม่สามารถมองเห็นซากปรักหักพังของพระอุโบสถและพระเจดีย์หลายองค์ ที่รายล้อมอยู่ระหว่างกำแพงแก้ว ๒ ชั้น ตูเคียนฯ เหลือแต่เป็นป่าเปลี่ยว ไม่มีถนนหรือทางเข้าออก

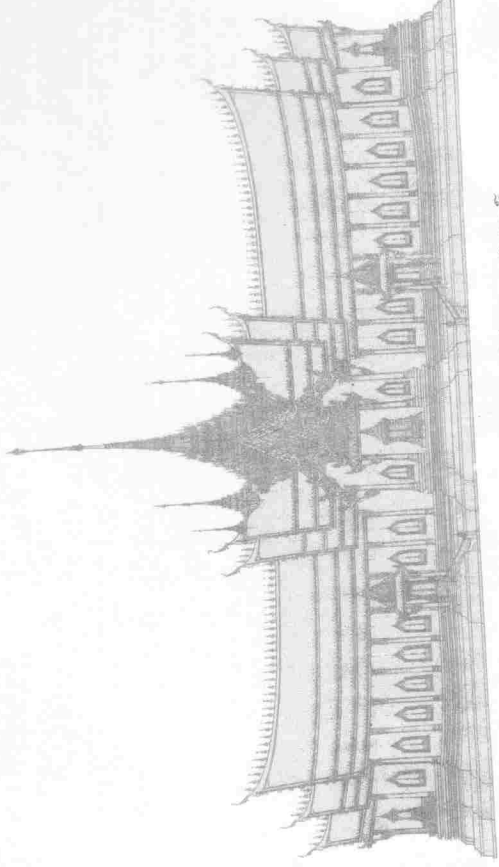
นับแต่นั้น พระอาจารย์เหมรังสี ได้พัฒนาวัดมเหยงคณ์ร้าง โดยมีคณะพระภิกษุสามเณร และญาติโยมผู้ศรัทธา ได้มาร่วมแรงร่วมใจกัน ทักร้างทางพงไม้ที่ปกคลุมออกจนหมดสิ้น และทำความสะอาดโบราณสถาน ตลอดจนบริเวณรอบๆ วัดฯ ให้อยู่ในสภาพที่เรียบร้อย จึงได้ดำเนินการให้กรมที่ดินทำรังวัด และออกโฉนดที่ดินของวัดมเหยงคณ์ปรากฏว่า มีที่ดินของวัดฯ ประมาณ ๔๔ ไร่

จากนั้น พระอาจารย์ฯ จึงได้จัดตั้งสำนักปฏิบัติกรรมฐานในบริเวณพื้นที่แห่งอภิบาลสถาน มีชื่อว่า " สำนักปฏิบัติกรรมฐานวัดมเหยงคณ์ " โดยมีพระภิกษุ สามเณร อุบาสก และอุบาสิกา มาปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก

ในวันที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๔ ด้วยความเห็นชอบของมหาเถรสมาคม กระทรวงศึกษาธิการจึงประกาศตั้งสำนักปฏิบัติกรรมฐานฯ ให้มีสถานะเป็นวัดขึ้น ในพื้นที่ใหม่ใกล้กับโบราณสถานวัดมเหยงคณ์ร้าง โดยให้นามว่า " วัดมเหยงคณ์ " มีพระครูเกษมธรรมทัต (เหมรังสี ภิกขุ) เป็นเจ้าอาวาส

ปัจจุบัน วัดมเหยงคณ์ เป็นวัดที่มีพระสงฆ์อยู่จำพรรษา จึงเสมือนเป็นกาารฟื้นฟูสมาพันธ์ธรรมบาลี (วัดป่า) มีพระสงฆ์ปฏิบัติวิปัสสนาธุระ ดังที่เคยเป็นมาในอดีต ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี ให้กลับมารุ่งเรืองใหม่อีกครั้งหนึ่ง

แต่เนื่องจากจากกรมศิลปากรได้ขึ้นทะเบียนพระอุโบสถเดิมไว้เป็นโบราณสถาน และเป็นมรดกโลก จึงต้องอนุรักษ์ไว้ตามสภาพซากโบราณสถาน ดังนั้น พระอาจารย์จึงดำริร่วมกับพระสงฆ์ คณะกรรมกรการวัดฯ และญาติโยม ในการสร้างอุโบสถขึ้นในบริเวณวัดมเหยงคณ์ใหม่ ซึ่งได้ประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์แล้วในวันจันทร์ที่ ๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๗ ตรงกับวันแรม ๕ ค่ำ เดือน ๙ ปีจอ



ภาพหน้า ๑๑๑ อุโบสถวัดมเหยงคณ์

วัตถุประสงค์ของการสร้างอุโบสถวัดมเหยงคณ์

๑. เพื่อเป็นสถานที่ทำสังฆกรรมของพระสงฆ์
๒. เพื่อเป็นพุทธสถาน ประดิษฐานพระพุทธรูปปฏิมากรองค์ประธาน และบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ
๓. เพื่อห้อมเกล้าถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
๔. เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
๕. เพื่ออนุรักษ์ศิลปประสมอยุธยา

ขอเชิญร่วมสร้างอุโบสถวัดมเหยงคณ์ตามกำลังศรัทธา

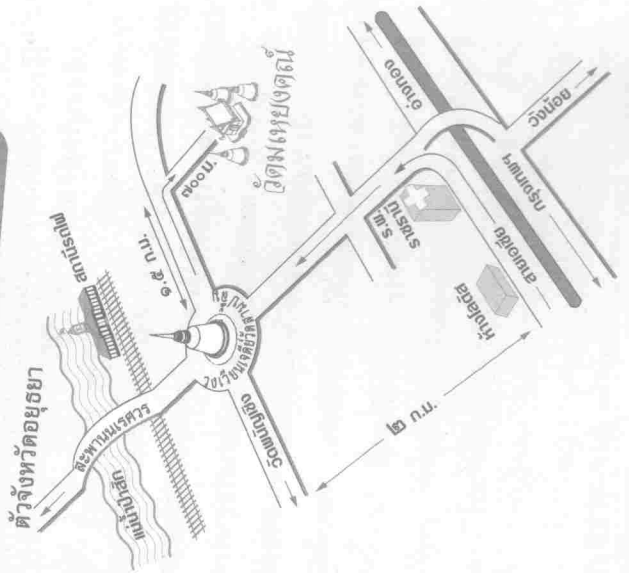
โดยส่งเป็น ธนาณัติ ตัวแลกเงิน เช็คดีดพร้อมในนาม " วัดมเหยงคณ์ " ไปยัง วัดมเหยงคณ์ ต. ต้นตรา อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐ พร้อมระบุความจำแนงต์ " เพื่อร่วมสร้างอุโบสถวัดมเหยงคณ์ " หรือฝากปัจจัยผ่านเข้าธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขาตลาดเจ้าพรหม ประเภทบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี " สร้างอุโบสถวัดมเหยงคณ์ " บัญชีเลขที่ ๔๗๘-๐-๙๐๘๗๒-๑ กรณีโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารฯ กรุณาส่งสำเนาใบฝาก (pay in slip) พร้อมเขียนชื่อ นามสกุล และที่อยู่ของท่านที่ถูกตัดง ไปที่โทรสาร (๐๓๕)-๒๕๒-๘๙๒ เพื่อส่งใบอนุโมทนาบัตร

ขอเชิญพิธีรายการธรรมสุภปฏิบัติใน
เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์

ทางสถานีวิทยุ ทหารอากาศ ๑๑ มินบุรี
คลื่น ๙๕๕ ระบบ A.M.
ทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์)
เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น.

หากประสงค์จะทำบุญโดยการให้ธรรมเป็นทาน
ขอเชิญท่านอยู่กับรายการได้ตามกำลังศรัทธา
โดยส่งเป็นธนาถิติตัวแลกเงิน/เช็ค/บัตรเครดิตในนาม
วัดมเหยงคณ์ หรือฝากผ่าน
เข้านาคกรรุงเทพฯ สาขาตลาดเจ้าพรหม
ประเภทสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี วัดมเหยงคณ์
บัญชีเลขที่ ๕๗๔-๐-๖๑๖๖๗๐

แผนที่วัดมเหยงคณ์



อุษณิ ธรรม คฤดาภิ
เจ้าพ่อเจ้าแม่ อโธพระ อโธพระ

