

ดูบายทำฉิตให้สรงบ
และ
กระดกสรงกรรพฉาน

น้อมถวายเป็นพุทธบูชา และกราบบูชาอาจารย์คุณ

แต่

ดร.สนอง วรอุไร



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีที่ชี้ทางสว่างในจิตใจ ลำดับที่ ๑๐

อุบายทำจิตให้สงบ - กระจกส่องกรรมฐาน

เรียบเรียงจากคำบรรยายของ ดร.สนอง วรอุไร

พิมพ์ครั้งแรก : มกราคม ๒๕๕๙

ภาพปก : ศิลปินอิสระ คุณชัชชนันท์ นิลศร

รูปเล่ม : บริษัท วิถีทำ จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๓-๙๒๐๗ กิต ๐

ภาพปก ภาพประกอบ : Canna Graphic โทรศัพท์ ๐-๒๘๖๖-๕๑๓๐-๑

ข้อมูลทางบรรณานุกรม ISBN : ๙๗๔-๙๓๗๒๑-๓-๑

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดย :

บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด

(มหาชน) ๖๕/๖๐-๖๒ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี)

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๙๐๐๐, ๐-๒๔๒๒-๑๐๑๐

โทรสาร ๐-๒๔๓๓-๒๓๔๒, ๐-๒๔๓๔-๑๓๘๕

เผยแผ่เป็นพุทธบูชาโดย

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง

จังหวัดสมุทรปราการ

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๐๒-๓๓๕๓, ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๘

โทรสาร ๐-๒๓๗๐๒-๓๓๕๓, ๐-๒๖๖๖-๓๘๐๗

Homepage : <http://www.kanlayanarat.com>

คำนำจากชมรมกัลยาณธรรม

เมื่อท่านพลิกหนังสือมาถึงหน้านี้ เราเชื่อว่าท่านเป็นผู้หนึ่งที่มีหัวใจใฝ่ในธรรมไม่เช่นนั้นหนังสือเล่มนี้น่าจะคงไม่อยู่ในมือท่าน

จากคำบรรยายของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ซึ่งแสดงให้เห็นผู้เข้าฝึก วิปัสสนากรรมฐานฟัง ที่คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ เรื่อง **อุบายทำจิตให้สงบ** และในปี พ.ศ. ๒๕๔๔ เรื่อง**กระจกส่องกรรมฐาน** เมื่อได้ฟังคราวใดก็น้อมนำให้เกิดศรัทธาและแรงบันดาลใจที่จะพาตนให้พ้นไปจากกองทุกข์ทั้งปวง ซึ่งหนทางแห่งความหลุดพ้นนั้น จะเกิดได้ด้วยการลงมือปฏิบัติตามอย่างมีสติ มีปัญญา และพากเพียร สมดังพุทธพจน์ที่ว่า อาตาปี สัมปชาโน สติมา

คำบรรยายอมตะทั้งสองเรื่อง แม้จะยังไม่ช่วยให้ใครถึงที่สุดแห่งทุกข์ แต่ก็ เป็นแนวทางเป็นพลังใจให้ทุกท่านที่มีใจใฝ่ธรรม ที่จะได้ลงมือปฏิบัติเจริญสติ เจริญปัญญากันอย่างจริงจัง ไม่นับแต่พร่ำเพ้อถึงคุณวิเศษแห่งพระธรรมเพียงเท่านั้น เพราะพระพุทธรูปองค์ศรีสัชนาลัยว่า “ธรรมทั้งหลายเธอต้องทำเอง ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้ทางเท่านั้น”

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่ช่วยตรวจทานต้นฉบับด้วยความเมตตาหวังอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะได้รับสาระแห่งธรรม และเป็นพลังใจให้ทุกท่านก้าวพ้นจากภพชาติ และสิ้นอาสวะกิเลสได้ในที่สุด

ขอขอบพระคุณ บ.อัมรินทร์พรินดีแอนด์พบลิชซิงจำกัด (มหาชน) โดย คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ที่ร่วมใจทบทวนคุณพระศาสนาในครั้งนี้ โดยบริจาคกระดาดและจัดพิมพ์ให้เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา



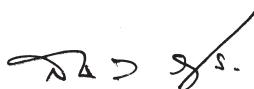


คำอนุโมทนา

เรื่อง “อุบายทำจิตให้สงบ” เป็นวิธีการของคนโบราณในครั้งพุทธกาลได้วางแนวปฏิบัติไว้ ๑๐ อย่าง (กถาวัตถุ ๑๐) เพื่อให้จิตเข้าถึงความตั้งมั่นแล้วใช้ปัญญาพิจารณาหลักธรรมโดยแยกกาย ซึ่งสามารถปลดปล่อยจิตวิญญาณให้เป็นอิสระ เข้าถึงพระนิพพานได้ ส่วนเรื่อง “กระจงสองกรรมฐาน” เป็นการชี้แนะจากกัลยาณมิตรผู้มีประสบการณ์ให้ผู้ปฏิบัติธรรมย้อนกลับมาดูสิ่งผิดพลาดของตัวเอง หากปรับแก้ไขให้เหมาะสม โอกาสที่จิตเข้าสู่ความตั้งมั่นเกิดปัญญาเห็นแจ้ง ได้ดวงตาเห็นธรรมย่อมมีได้เป็นได้

หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะกับผู้ที่มีทักษะในการอ่าน และรักที่จะพัฒนาจิตวิญญาณของตัวเองด้วยการปฏิบัติธรรมเพื่อนำชีวิตสู่ความสงบเป็นอิสระและพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง

ข้าพเจ้าขอบคุณและอนุโมทนากับผู้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือนี้ทุกท่าน อาณิสสแห่งการกระทำนี้ จงเป็นเหตุปัจจัยสนับสนุนให้ทุกท่านได้ดวงตาเห็นธรรม เข้าสู่ความหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง ในอนาคตกาลอันใกล้นี้เทอญ



สนอง วรอุไร

เกี่ยวกับท่านผู้บรรยาย

ดร.สนอง วรอุไร เกิดที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง จ. ฉะเชิงเทรา เป็นบุตรคนที่ ๖ ในจำนวนพี่น้องทั้งหมด ๘ คน จบโรงเรียนวัฒนศิลป์ วิทยาลัย จบปริญญาตรี ปริญญาโท ที่ ม.เกษตรศาสตร์ สาขาพืช และ เชื้อราตามลำดับ

เมื่อบรรจุเข้าเป็นอาจารย์คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่รุ่นบุกเบิกแล้ว ได้รับทุนโคลัมโบ ไปศึกษาต่อปริญญาเอก สาขา ไวรัสวิทยา ที่มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ ใช้เวลาศึกษา ๔ ปี จึงสำเร็จกลับมาใน พ.ศ. ๒๕๑๘

ก่อนเปิดเทอมไปสอนนักศึกษาต่อ ได้ใช้เวลาว่างช่วงปิดเทอม ไปอุปสมบทที่วัดปริณายกแล้วมาฝึกวิปัสสนากรรมฐานกับพระเทพสิทธิมุนี (โชดก. ปธ.๙) ที่คณะห้วัดมหาธาตุฯ

เพื่อพิสูจน์สังขารมของพระพุทธองค์ เวลาหนึ่งเดือนกับอีก ๑๓ วัน ที่ท่านตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่ ท่านได้รับประสบการณ์ทางจิตมากมาย ทำให้สิ้นสงสัยในพระรัตนตรัยและเปลี่ยนวิถีชีวิตมาขึ้นทางสุสุขคติภูมิ แก่เพื่อนสหธรรมิก และเป็นอาจารย์พิเศษถวายความรู้แก่พระสงฆ์ด้วย จนถึงปัจจุบัน



พหุทธอุทเทส

จิตเต สังกัณฺเฐ ทุคฺติ ปาฏิกงฺขา
จิตฺเตร่าหมอง ทุคฺติเป็นท่หฺมาย

จิตเต อสังกัณฺเฐ สฺสคฺติ ปาฏิกงฺขา
จิตฺโตมร่าหมอง สฺสคฺติเป็นท่หฺมาย

อุบายทำจิตให้สงบ

สวัสดีครับ วันนี้จะมาบรรยายให้เกิดประโยชน์ ในฐานะที่เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจของตนเองให้่งอกงามในการประพฤติปฏิบัติธรรม จะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย แต่ทั้งนี้ ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติในที่นี้ เคยมีพื้นฐานมาก่อนแล้ว จึงได้นำตัวเข้ามาฝึกมาปฏิบัติ คนที่ไม่มีพื้นฐานทางนี้มาเลย ไปชักชวนยังงั้นเขาก็ไม่เข้ามาปฏิบัติ ฉะนั้นผู้ที่มาปฏิบัติแล้วจิตสงบได้ง่าย พวกนี้ได้สั่งสมประสบการณ์มายาวนาน ทำไมจึงพูดเช่นนั้น เพราะตัวเองได้ประสบ รู้เห็น เข้าใจ ในภาษาธรรมะเรียกว่า **สันติภูมิจิต** เห็นด้วยตนเอง การรู้การเห็นต่างๆ เหล่านั้น ใช้ปัญญา วิปัสสนาญาณจึงจะรู้ ปัญญาทางโลก ปัญญาสามัญปัญญา ปัญญาวิภูมิจิตสองตัวนี้ ไม่สามารถจะรู้เห็นสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้ ต้องใช้ปัญญาญาณ หรือเรียกง่ายๆ ว่าตาใน ตาทิพย์ ตาญาณ ทำให้ได้รู้ได้เห็นของท่านทั้งหลาย เคยฝึกกันมาก่อนแล้ว จึงได้นำอมนำตัวเข้ามาในที่นี้

คนที่ฝึกแล้วจิตสงบได้ง่าย ท่านมั่นใจเลยว่า ตนเองได้สั่งสมไว้แล้ว ผลมันจึงเกิดขึ้นได้ง่าย เช่นเดียวกับผู้บรรยาย เมื่อครั้งไปประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่กับท่านเจ้าคุณอาจารย์ สมัยนั้น ท่านเป็นเจ้าคุณพระเทพสิทธิมนี ทำได้ง่ายๆ ภายในเดือนเดียวก็รู้เห็นอะไรมาหลายวันสุดท้ายที่ไปลาบวช ลาสึกจากท่าน ท่านเจ้าคุณฯ ท่านบอกว่า



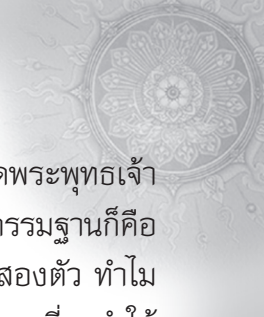
“สิ่งที่ได้ไปนั้น เป็นของดีของวิเศษ ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต”

เก็บมายี่สิบกว่าปีแล้ว (บรรยายเมื่อปี ๒๕๔๐) ก็นอกงามขึ้น ไม่มีพร่องลงไปเลย มีแต่นอกงามขึ้น เพราะเรายังจำคำของอาจารย์ชัดแจ้ง ไม่คลาดเคลื่อนเลยแม้แต่คำเดียว **“สิ่งที่ได้ไปนั้น เป็นของดีของวิเศษ ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต”** ท่านเจ้าคุณพระเทพสิทธิมุนี (ในสมัยนั้น) ท่านบอกไว้อย่างนั้น

ในการประพฤติปฏิบัติธรรม มีเงื่อนไขที่คนส่วนใหญ่ ทำแล้วไม่ประสบความสำเร็จหรือไม่ค่อยประสบความสำเร็จ หรือประสบความสำเร็จช้า ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่อไปนี้คือ

๑. ศีล

อย่างน้อย ศีลห้า ต้องมีอยู่ในใจ ไม่ใช่แค่รู้ศีลห้า ต้องมีศีลห้าอยู่ในใจ ต้องถามตัวเองว่า ประพฤติปฏิบัติมานาน ยังไม่ค่อยได้มรรคผลก้าวหน้า ลองถามตัวเองซิว่า ศีลห้ามีอยู่ในใจของเราหรือเปล่า ถ้ามีศีลห้าอยู่ในใจ ก็ไม่ต้องรักษาให้มันเหนียวยาก ถ้ามีศีลอยู่ในใจอ่อนเป็นพื้นฐานทำให้จิตนิ่ง ทำให้สามารถประพฤติปฏิบัติธรรมได้ง่าย แต่ถ้าไม่มีศีลห้า ปฏิบัติอย่างไรก็ไม่สำเร็จ



ในไตรสิกขา มีศีล สมาธิ ปัญญา น่าคิดว่า เหตุใดพระพุทธเจ้าท่านไม่บัญญัติแค่สมาธิกับปัญญาละ เพราะเรามาฝึกสมถกรรมฐานก็คือสมาธิ วิปัสสนากรรมฐานก็คือปัญญา ทำไมท่านไม่บัญญัติสองตัว ทำไมต้องมีศีลนำมาก่อน นั่นเพราะท่านเห็นแล้วว่าศีลเป็นพื้นฐาน ที่จะทำให้ใจของเราสงบ ใจของเรานิ่ง ฉะนั้นคนที่ปฏิบัติแล้วมีปัญหาว่า ทำไมมรรคผลไม่ก้าวหน้า จงพิจารณาตัวเอง ตามตัวเองดูว่าเรามีศีลครบไหม ถ้าศีลไม่ครบ ต้องรักษาศีลอันดับแรก เมื่อใจมีศีลอยู่ จะปฏิบัติก้าวหน้าได้ง่าย คนที่ได้ผลช้านั้นเหตุประการหนึ่ง คือ ศีลยังพร่อง ยังไม่ครบ

๒. อิทธิบาท ๔

จะเรียนหนังสือหรือทำกิจการใดๆ ก็ตาม หรือแม้จะมาประพฤติปฏิบัติธรรม อิทธิบาท ๔ นี้คือ หลักธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในทุกกรณี

- ปฏิบัติธรรมด้วยใจรัก (นันทะ)
- ปฏิบัติธรรมด้วยความพากเพียร (วิริยะ)
- ปฏิบัติธรรมด้วยใจจดจ่อ (จิตตะ)
- ใช้ปัญญาไตร่สวน (วิมังสา)



ในการที่ท่านทั้งหลายมาฝึกสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ท่านลองใช้สี่หลักนี้เป็นตัวจับ หนึ่งเราต้องรักที่จะฝึกสมถกรรมฐาน รักที่จะฝึกวิปัสสนากรรมฐาน จึงจะสำเร็จได้ง่าย ฝึกปฏิบัติต้องทำด้วยความพากเพียร หนึ่งวันมีสี่สิบสี่ชั่วโมง ถ้าจริง ๆ ว่าเราประพฤติดิปฏิบัติกรรมฐาน ลักก็ชั่วโมง ในสี่สิบสี่ชั่วโมง ผู้บรรยายในสมัยที่ไปพิสูจน์สังฆกรรมนี้ นอนน้อย เพียง ๔-๕ ชั่วโมงพอแล้ว นอกนั้นปฏิบัติเต็มที่ เพราะฉะนั้น เรื่องความเพียรสำคัญมาก ความเพียรนำไปสู่ความสำเร็จ ถ้าเรามีความเพียรพยายามมาก **คนที่ชอบนอน ปฏิบัติสำเร็จยาก** ฉะนั้น ในสี่สิบสี่ชั่วโมงถ้าแรงความเพียรของเรา จะนอนน้อยลง น้อยลง เพราะเมื่อเราฝึกสมถกรรมฐาน ขณะที่จิตนิ่ง จิตไม่ปรุงแต่งอารมณ์ให้ฟุ้ง เหมือนเราอยู่ในทางโลก เมื่อเราอยู่ในทางโลก มีสิ่งนั้นสิ่งนี้เข้ามา อารมณ์มันจะฟุ้ง การปรุงแต่งอารมณ์ ทำให้สูญเสียพลังงาน เมื่อพลังงานพร่องไปจากจิตใจมากๆ เราต้องใช้เวลาอนยาวนาน เพื่อให้พลังงานขึ้นมาเต็ม แต่ถ้าเราฝึกจนจิตนิ่งแล้ว พลังงานจะไม่สูญเสียไปกับการปรุงแต่งอารมณ์ต่างๆ จะมีอารมณ์เกิดขึ้นน้อย

ในการปฏิบัติกรรมฐาน ท่านให้กำหนดอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน ใช้องค์บริกรรมว่า “**พองหนอ .. ยุบหนอ**” ถ้าจิตนิ่งได้ จะอยู่กับพองหนอ



ยุบหนอ ไม่ไปคิดเรื่องอื่นใดทั้งสิ้น อารมณ์จะน้อย จะมีอยู่อารมณ์เดียว
ที่เป็นปัจจุบัน พลังงานจะถูกอนุรักษ์ไว้ในร่างกาย เมื่อพลังงานพร่อง
ไปน้อย เรานอนนิดเดียวพอ

เครื่องวัดว่าเรามีความเพียรมากให้ดูจิตนิ่งมากหรือไม่ ดูที่ความ
ขยันก็ได้ ถ้ามีความขยันเพิ่มขึ้น ความขี้เกียจลดลง แสดงว่าจิตของท่าน
เป็นสมาธิมากขึ้น เหล่านี้เป็นเครื่องวัดที่เป็นวิทยาศาสตร์ทั้งหมด เพราะ
ฉะนั้น ในอิทธิบาท ๔ อันได้แก่ ทำด้วยใจรัก ทำด้วยความพากเพียร
ทำด้วยใจจดจ่อ คือสติ กำหนดอยู่กับองค์กรรมฐาน แล้วใช้ปัญญาไตร่สวน
พิจารณาว่าทำไมวันนี้ นั่งแล้วเข้าสมาธิยาก เอ๊ะทำไม เมื่อวานทำได้ดีกว่านี้
ต้องหาข้อบกพร่อง หลังแก้ไขข้อบกพร่องนั้นแล้วการฝึกของเราจะ
ก้าวหน้า นี่คืออิทธิบาท ๔ ถ้าท่านอยากจะประสบผลสำเร็จ ในการ
ประพฤติปฏิบัติธรรม ต้องเจริญอิทธิบาท ๔ ให้มากๆ ฝึกกรรมฐานด้วย
ใจรัก ฝึกด้วยความพากเพียร ด้วยใจจดจ่อ และใช้ปัญญาไตร่สวน ไม่ใช่
นั่งพองหนอ ยุบหนอ ไปเรื่อยๆ ต้องคิดถึงเหตุถึงผลว่าทำไมมันเร็ว ทำไม
มันช้า ทำไมวันนี้ฝึกแล้วไม่ได้ดีเหมือนเมื่อวานนี้ ต้องใช้ปัญญาไตร่สวน
หาเหตุแล้วแก้ที่เหตุนั้น

นี่คือหลักธรรมที่นำสู่ความสำเร็จ ถ้าเป็นนักเรียน จะเรียนได้ดี
เรียนได้ง่าย ถ้าใช้อิทธิบาท ๔ กับการเรียน



๓. ยอมตาย

ในสมัยผู้บรรยายไปฝึกกรรมฐานกับท่านเจ้าคุณ พระเทพสิทธิมนี ท่านสอนว่า “ถ้าอยากได้ธรรมะของพระพุทธเจ้า ต้องเอาชีวิตเข้าแลก” มีใครเคยคิดไหมว่า นั่งสมาธินี้จะยอมตายเลย มันจะปวดจะเมื่อย จะเหน็บชาอย่างไร เราจะไม่ขยับเขยื้อน จะบริกรรมพองหนอ ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ มีใครเคยคิดยอมตายบ้าง ผู้บรรยายทำมาแล้ว เพราะเชื่อในครูบาอาจารย์ ท่านบอกอย่างไรเราจะทำอย่างนั้น หนาวนั่งไปวันแรกๆ ทำไมนั่งได้ยาวนาน สบาย วันหลัง พอ นั่งไปไม่นานเท่าไรก็ปวดก็เมื่อย จึงเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งเป็นยืน เป็น เดินจงกรม จากเดินจงกรมมานั่งสลับไปสลับมา สมาธิไม่ค่อยก้าวหน้า ในที่สุด ยอมตาย

เมื่ออธิษฐานยอมตายแล้ว ภายใน ๙ วันเท่านั้นเอง จิตเข้า อปัณนา สมาธิไปเลย ตอนนั้นมีความสุขมาก นึกว่านิพพานแล้ว เห็นใหม่ครับ ยอมตายเพื่อธรรมะของพระพุทธองค์ เราจึงได้สังขารม จึง ได้ความรู้ ตัวนี้มา เพราะฉะนั้นใครที่อยากได้กรรมฐาน ให้ใช้หลักตัวนี้ พระอรุณศักดิ์ท่านออกป้าองค์เดียว ท่านก็ยอมตายเช่นกัน พระที่เป็นหลักของ



พระศาสนาให้คนได้กราบไหว้บูชา ล้วนแต่ยอมตายมาแล้วทั้งนั้น ฉะนั้น เราเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้าต้องสู้ตาย ในการประพฤติปฏิบัติธรรม มันปวดนิดๆ หน่อยๆ เราก็จะเปลี่ยนอิริยาบถเสียแล้ว มีใครบ้างที่ยอมตาย ถ้ายอมตายบ้างก็จะได้มรรคผลก้าวหน้าเร็ว อนุโมทนากับท่านด้วย คนใจเด็ดเท่านั้นที่จะทำได้

ทุกคนมีสิทธิ์ทำได้ เมื่อใดที่พลังจิตสะสมมากพอ พลังจิตสะสม คือพลังสติ เมื่อเราฝึก พองหนอ ยุบหนอไป เพื่อเพิ่มพลังสติ เมื่อสติเกิดขึ้น สมาธิก็เกิดขึ้น เป็นพลังสมาธิ เอาพลังสมาธิมาพัฒนาปัญญาเห็นแจ้ง ที่เรียกว่าวิปัสสนาญาณ พลังปัญญาก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นพลังจิตที่เป็น ผลจากการฝึกมีอยู่สามตัว คือ พลังสติ พลังสมาธิ และพลังปัญญา

๔. สิ่งที่ต้องสมไว้

คือสิ่งที่เราได้ทำไว้แต่ปางก่อน ได้สะสมไว้แต่อดีตชาติ เพราะ จิตมนุษย์ทุกคน และของสัตว์โลกทั้งหลาย ทำอะไร ด้วยการ คิด พุติ ทำ ล้วนสั่งสมไว้ในจิต ที่เรามาั่งฝึกกรรมฐาน มาฝึกกัน ๗ วัน ๘ วัน ไม่ได้ สูญหาย ไม่ได้เสียเปล่า ทุกวันที่เรานั่ง ฝึกพองหนอ ยุบหนอ ไม่ได้โมฆะ แต่มีพลังสั่งสมในดวงจิตเรื่อยๆ ไป เราพูดได้ชัดเพราะว่า ภายในเดือน เดียวที่เราได้ไปฝึกปฏิบัติที่วัดมหาธาตุฯ ได้ไปรู้ไปเห็นสิ่งต่างๆ หลายอย่าง อภิญาหลายๆ ตัวได้เกิดขึ้นภายในเดือนเดียว แปลกใจว่าทำไมจึง ทำได้เร็วกว่าคนอื่น



จนกระทั่งวันหนึ่ง อภิญญา ที่เรียกว่า **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ** เกิดขึ้นกับตัวเอง จึงได้รู้ว่า เราได้ทำไว้แต่ก่อนยาวนานมาแล้ว ถาษีก็ปฏิบัติเคยเกิดเป็นถาษีมาหลายชาติ เพราะฉะนั้น ที่ท่านทำในวันนี้ไม่ได้สูญเปล่า แต่สั่งสมไปเรื่อยๆ ทีละหนึ่งทีละหนึ่ง มากขึ้นมากขึ้น ทำเถอะ อย่าหยุด จะเป็นตายอย่างไร ทำไปเถิด จะได้ดีเอง นี่คือเหตุปัจจัยหนึ่งที่เราจะได้มรรคผลช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราสั่งสมไว้มีมากหรือมีน้อยแค่ไหน

ในการประพฤติดุปฏิบัติธรรม ได้ไปสัมผัสสิ่งต่างๆ ในทางโลก โดยที่ในปัจจุบันนี้ โลกมีสิ่งลวงตาลวงใจมากมาย โดยเฉพาะในยุคนี้เป็นยุคที่บริบูรณ์ด้วยวัตถุ ประนเปรอพร้อมเพรียง เทคโนโลยีใหม่ๆ ทำให้เราหลง ทำให้เราติดยึดกันมากจิตของสัตว์โลกจึงแกว่ง อะไรเข้ามากกระทบ จิตมันจะจับจะยึดจะปรุงแต่ง เกิดสังขารขึ้น เราเคยชินมายาวนาน เกี่ยวกับการปรุงแต่งของจิต เมื่อเรามาบังคับให้จิตอยู่นิ่งๆ บางครั้งมันก็มีปัญหา บางคนอดอัด บางคนดิ้นพล่านเหมือนจับสัตว์มาขังกรง ใจไม่เคยอยู่กับที่เลย คิดจะไปโน่นจะไปนี่ หงุดหงิด งุ่นง่าน ในการประพฤติดุปฏิบัติธรรม อันนี้เป็นธรรมชาติของจิต มันเคยมีอิสระมายาวนานเคยปรุงแต่งอารมณ์ต่างๆ มานาน เมื่อเรามาจับมาบังคับให้นิ่ง มันจึงมีปัญญา

แต่อย่างไรก็ตามหากเราบังคับให้มันนิ่งได้ จะเกิดประโยชน์ ไม่



ต้องดูอะไรดูสิ่งที่เขาจับมาฝึกให้เก็บมะพร้าวว่าจะฝึกได้เจ้าของก็เหนื่อย
ลิงก็เหนื่อย ในที่สุด เมื่อฝึกได้แล้วมีประโยชน์มาก เช่นเดียวกัน เราใน
ฐานะมนุษย์ ประเสริฐกว่าสัตว์เดรัจฉาน ทำไมเดรัจฉานยังฝึกได้ ประสา
อะไรเราเกิดเป็นมนุษย์ภพภูมิก็เหนือกว่าสัตว์เดรัจฉาน ทำไมจะฝึกไม่ได้
อย่าให้อายสัตว์เดรัจฉานนะ ใจของเราที่เคยแหว่ง เคยรับ สิ่ง
กระทบต่างๆ มาปรุงเป็นอารมณ์หลากหลาย เมื่อจะมาฝึกให้มันมันจึง
ยากเหลือเกิน ทำไปเถิด ในที่สุดจิตจะสงบนิ่งได้เอง

หลักธรรมที่จะทำให้จิตสงบ จิตนิ่งได้ คือ กถาวัตร ๑๐

เราควรจะพูดคุยกัน เราควรจะนำสิ่งต่างๆ เหล่านี้ไปประพฤติ
ปฏิบัติเพื่อให้จิตนิ่ง คือ

๑. ความมักน้อย

ความมักน้อยปรารถนาน้อย ดูพระเป็นตัวอย่างท่านมีอุปัชฌาย์
เครื่องใช้มี ๘ อย่าง ท่านก็มักน้อย ในฐานที่เราอยากได้ดี อยากทำจิต
ของเราให้ประเสริฐเหมือนพระ เราต้องทำจิตของเราให้นิ่ง จิตจะนิ่งได้
เราต้องมีความมักน้อย ถ้าเรามีความมักมาก มันจะเกิดเป็นความโลภ
ฉะนั้นเมื่อเราจะกินอาหารถึงจะอร่อยหรือไม่อร่อย เราก็กินพอดี ไม่ใช่ว่า
อร่อยเราก็กินชะพุงกางเลยไม่ได้ปฏิบัติ ต้องไปนอนเลย อย่างนั้นก็
เป็นความโลภหรือมักมาก มันขัดกับการปฏิบัติฯ จิตจะไม่ค่อยนิ่งหรอก อาหาร



จะอร่อยหรือไม่อร่อย ในฐานะที่เราเป็นนักปฏิบัติธรรม ต้องกินพอให้ร่างกายนี้ทรงอยู่ได้ นั่นคือความมกน้อย กินพอดีแล้วจิตจะนิ่งได้

การบริโภคปัจจัย ๔ หรือเครื่องใช้ต่างๆ เราก็ใช้แต่พอดี พระท่านมีเครื่องใช้อยู่ ๘ อย่าง (อัฐบริขาร) ในฐานะที่เราเป็นฆราวาส เสื้อผ้าต่างๆ เราก็มีพอใช้ อย่าให้มากเกินไป บางคนมีตั้ง ๒-๓ ตัว ตัวนั้นพอหยิบมาใส่ก็ไม่ชอบเกิดโทสะ เปลี่ยนตัวนี้มาใหม่ ตัวนี้ก็ไม่ชอบ ก็เกิดโทสะ ครั่งที่สอง เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา แต่งตัววันนั้นก็เกิดโทสะหลายครั้ง เพราะไม่มกน้อย จะอยู่จะกินจะนอนอะไรต่างๆ ขอให้มกน้อย นอนก็แค่นิดเดียว ไม่จำเป็นต้องมีเครื่องเคียงหมอนข้าง หรืออะไรให้มากมาย ก็เลสมันจะเข้า จิตจะไม่สงบ

ฉะนั้น ในเรื่องความมกน้อย ถ้าเราอยากให้จิตสงบ เราต้องพูดคุยกัน ปฏิบัติกันในเรื่องความมกน้อย

๒. ความสันโดษ

คนทั่วไปมักเข้าใจผิด คิดว่าสันโดษคือไม่ต้องทำอะไรเลย บางคนบอกว่าสันโดษแล้วไม่ต้องทำอะไรเลย โลกมันก็ไม่เจริญ นั่นเข้าใจผิด คำว่าสันโดษ คือ พอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น ตนเองมี ตนเองได้รับ สาม



อย่างนี้ แต่ทำเต็มที่ ผู้บรรยายเป็นคนสันโดษแต่ทำเต็มที่ ทำมากกว่า คนที่ไม่สันโดษอีก หนึ่งวันมียี่สิบสี่ชั่วโมง นอนแค่สี่ชั่วโมง บวกลบนิดหน่อย นอกนั้นฝึกตลอด ทำงานมากแต่พอใจผลที่เกิดขึ้น ได้แค่ไหน พอใจแค่นั้น นี่คือการสันโดษ

ถ้าเรามีความสันโดษ จิตจะสงบ มีความสุข คนที่ไม่สันโดษ จิตจะวุ่น ได้แค่นี้ไม่พอ อุทิศให้ทำเต็มที่ ทำไม่ได้แค่นี้ ไม่รู้จักพอ จิตเป็นทุกข์ เป็นทุกข์แล้วไม่สงบ การประพฤติปฏิบัติธรรมจึงมีอุปสรรคปัญหา ฉะนั้น เรื่องความสันโดษนี้ต้องน้อมนำมาใส่ตัวเรา อย่าลืมว่า ความสันโดษคือ พอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งที่ตนเองมี และสิ่งที่ตนเองได้รับ ทำเต็มที่ แต่ได้แค่ไหนพอใจแค่นั้น

๓. ความสงัด

ความสงัดคือความเยียบ สงัดกาย สงัดใจ ความสงัดกายคือ พยายามอยู่ในที่สงบ อยู่ในสถานที่สงบเยียบ เช่นการปฏิบัติกรรมฐาน ที่นี้ก็เป็นทีสงบ ทุกคนไม่ส่งเสียงเอะอะ วุ่นวาย ทุกคนเดินจงกรมกัน อย่างเรียบร้อย ฉะนั้น ความสงัดนี้เป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้จิตสงบได้ พระอรุณคัมภีร์ออกป่าไปหาที่สงัด เราเป็นฆราวาสเป็นนักปฏิบัติธรรม ไม่ใช่พระอรุณคัมภีร์ ไม่จำเป็นต้องไปออกป่า แค่อันหน้าเข้ามามุมใดมุมหนึ่งของห้อง ก็สงัดได้เหมือนกัน



ในการประพฤติปฏิบัติธรรมของผู้บรรยายสมัยนั้น อาศัยการหันหน้าเข้ามาในห้องก็สงบสงัดได้ หากทำเช่นนี้ได้แล้ว จิตจะนิ่งได้ เพราะฉะนั้น เรื่องความสงบนี้สำคัญมาก

๔. การปลีกออกจากหมู่คณะ

บางคนเรียกว่าปลีกวิเวก คือแยกตัวออกจากหมู่จากพวก เพราะถ้าเข้าพวกเข้าหมู่ แล้วมักคุยเรื่องไร้สาระ เรื่องกิเลสต่างๆ จิตจะว้าวุ่นไปหมด เคยสังเกตไหมคนที่ชอบเข้าหมู่เข้าพวก แยกจากพวกไม่ได้ พวกนี้จิตมีความวุ่น จิตมีสติอ่อน โดยมากจะเป็นอารมณ์ติดลบ ยิ่งในยุคเศรษฐกิจสั่นคลอนเช่นนี้ คนเข้าพวกเข้าหมู่จะมีอารมณ์ติดลบทั้งนั้นเลย พวกนี้มีอารมณ์มาก พลังจิตอ่อน แล้วเลยพาล เจ็บป่วยด้วยโรคอะไรต่ออะไรกันไป อย่างที่เราเห็น นี่เป็นโทษของการไม่ปลีกตัวออกจากหมู่จากพวก ประพฤติปฏิบัติธรรม แล้วทำให้จิตสงบได้ง่าย ควรปลีกตัวออกจากหมู่จากพวก เช่นเดียวกันในทางโลก เขาจะถูกตำหนินินทาว่าพวกนี้ไม่เอาไหน ในเมื่อเรายังอยู่ในสังคมจะปลีกตัวออกได้อย่างไร

ผู้บรรยายปลีกตัวออกจากหมู่คณะปรกติอยู่ในห้องทำงานเงียบๆ อยู่ในที่เงียบๆ ทำให้มีสติปัญญาเกิดขึ้น อยู่ในความเงียบได้ สติปัญญา



อันสุขุมรอบคอบจะเกิดขึ้น ฉะนั้นการปลีกตัวออกจากหมู่จากพวก เพื่อไปเพิ่มกำลังปัญญา กำลังสติ กำลังสมาธิ จิตของเราก็มีกำลังมาก ไม่ได้ปลีกตัวไปถาวร แต่ไปชั่วคราว เมื่อมีพลังมากเราก็ใช้พลังสติ พลังสมาธิ พลังปัญญาของเรา ไปช่วยคนอื่นได้มาก การปลีกตัวออกจากหมู่จากพวกจึงทำให้จิตของเรามีกำลัง ทำให้จิตของเรานิ่ง ฉะนั้น ถ้าอยากจะประพฤติปฏิบัติธรรม ให้ได้มรรคผลก้าวหน้า ต้องพยายามปลีกตัวเมื่อถึงเวลาอันสมควร ไปหาที่สงบที่สงัด

ถ้าอยู่บ้าน ให้จัดสักห้องหนึ่งเป็นห้องพระ หน้าที่ที่บ้านต้องทำให้สมบูรณ์แบบ เป็นภรรยาก็ทำหน้าที่ภรรยาให้สมบูรณ์แบบ เป็นสามีก็ทำหน้าที่สามีให้สมบูรณ์แบบ เป็นนักเรียนก็ทำหน้าที่ของนักเรียนให้สมบูรณ์แบบ เมื่อหน้าที่ในทางสังคมทางโลกเรียบร้อยบริบูรณ์ ไม่บกพร่องแล้ว ในยี่สิบสี่ชั่วโมง เวลาที่นอนนอนเป็นเวลาของเรา สามารถปลีกตัวออกจากหมู่จากพวก ไปหาที่สงบที่สงัด ยิ่งมาฝึกกรรมฐานนี้ก็เป็นพื้นฐานที่ดี หรือจะเข้าห้องพระก็ได้

อย่างเช่นผู้บรรยาย นอนสงบเงียบ ใครไม่รู้จะทำอะไร ที่แท้คือไม่ได้นอนเปล่า ใช้สติปัญญาพิจารณาข้อธรรมะ สติปัญญาก็เกิดขึ้นตลอดเวลา ฉะนั้นการปลีกตัวออกจากหมู่จากพวก จะทำให้จิตมีพลังมาก ออกไปช่วยคนได้กว้างไกล สิ่งนี้ผู้บรรยายพิสูจน์แล้ว เป็นเช่นนั้น คนที่อยู่รวมหมู่รวมพวก พวกนี้พลังสติอ่อน เขาไม่เอาไปช่วยใคร เพราะช่วยไม่ได้



๕. ความเพียร

เร่งความเพียรให้มากจะได้ดี ความเพียรเป็นสิ่งสำคัญ หลักธรรมที่เกี่ยวกับความเพียรมีมาก เช่น ในอิทธิบาท ๔ ก็มีความเพียร ในพละธรรม ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยา สติ สมาธิ ปัญญา นั้น วิริยาก็คือความเพียร ในสัมมปธาน ๔ พระพุทธองค์ได้กล่าวถึงว่า

- เพียรไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นในจิตใจ
- เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป
- เพียรสร้างกุศลหรือความดีให้เกิดขึ้นในจิตใจ
- เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

ดังนั้นถ้าอยากก้าวหน้าในมรรคผลแห่งการประพฤติปฏิบัติธรรม ต้องเจริญความเพียรให้มาก ความเพียรเป็นบารมีชนิดหนึ่ง วิริยบารมีคือความเพียร ดังนั้นจึงเป็นหลักธรรมที่นักปฏิบัติธรรมทิ้งไม่ได้เลย ต้องเร่งความเพียรให้สุดความสามารถของเรา เพราะความเพียรนำไปสู่ความสำเร็จ

๖. ศิล

เราควรจะพูดคุยและปฏิบัติกันในเรื่องศิลป ศิลเป็นเหมือนเกราะป้องกัน สิวเล นะสุคติติยันติ ถ้าเรามีศิลป เราย่อมเข้าถึงสุคติได้ สิวเลนะนิพพุติติ ยันติ จะไปนิพพานได้ต้องมีศิลปเป็นพื้นฐาน ในการประพฤติปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐานนั้น ศิลสำคัญมาก รักษาไว้ให้ได้ อย่างน้อยศิลปห้า ต้องรักษาให้คงอยู่ในจิตใจ

การที่จะเกิดเป็นมนุษย์ได้ ต้องมีศิลปห้าบริบูรณ์ เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วลองถามตัวเองว่า ศิลห้าข้อยังมีครบไหม ถ้าศิลปไม่ครบ โอกาสจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์หลังจากทั้งขันธ์นี้ คงไม่มาแล้ว ต้องลงไปเกิดในอบายภูมิ

มองไปรอบๆ ในสังคม มนุษย์ที่มีศิลปห้าข้อจริงๆ มีน้อย พวกนั้นเรารู้ที่ไปของเขา เขาสร้างเหตุไม่ติไว้แล้วจะไปไหน เป็นเรื่องธรรมดาที่เราเห็นชัด ถ้าศิลปไม่ครบ ไม่มีสิทธิ์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์นะ

๗. สมาธิ

สมาธิที่ชวนขวายฝึกกันเช่นนี้ ทุกคนคงมีประสบการณ์ขณิกสมาธิ พอเกิดแล้วจิตนิ่ง (ตั้งมั่น) ประเดี๋ยวประด๋าว สมาธิแบบนี้มีประโยชน์ เอาไปเรียนหนังสือ เอาไปทำงานจะดี ผู้บรรยายไปเรียนถึงปริญญาเอก ได้อาศัยสมาธิช่วยการเรียน ตอนอยู่อังกฤษได้ฝึกสมาธิตลอดสี่ปี



ฝึกจนลืมตาอยู่แล้วเห็น อุกคหนิมิต (นิมิตติดตา) เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ สมาธิทำให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง มีพลังมาก ฉะนั้นฝึกไว้เถิดจะดีเอง

ถ้าเป็นขณิกสมาธิ ทำให้เรียนสำเร็จได้ง่าย พอสูงขึ้นไปเป็น **อุปจารสมาธิ** เอามาใช้ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน เช่นหลวงพ่อสอนไว้ พอได้ อุปจารสมาธิ ให้นำมากำหนดรูปนามว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ได้ วิปัสสนาญาณ ผัสสะใดที่เข้ามาในข่ายของอุปจารสมาธิ ให้ใช้ปัญญา พิจารณาว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อผัสสะดับ ปัญญาเห็นแจ้งก็เกิด ทุกผัสสะที่เข้ามาในข่ายอุปจารสมาธิต้อง พิจารณาไตรลักษณ์ เมื่อผัสสะเข้าสู่อนัตตาจริงไม่กลับมาเกิดอีก ปัญญา เห็นแจ้งเกิดขึ้นทีละหนึ่ง ทีละหนึ่ง ปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้นเรื่อยๆ เมื่อ ผัสสะดับ

นี่คือประโยชน์ของสมาธิ ฝึกแล้วเอาไปใช้ประโยชน์ตรงนั้น เมื่อ ฝึกถึงถึงระดับ **อัปนาสมาธิ** ก็เริ่มเกิด ฌาน จิตเริ่มเป็นเอกัคคตา คือ จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว พอเข้าอัปนาสมาธิได้ ฌานที่หนึ่งมีอารมณ์เป็น องค์ประกอบของฌาน ได้แก่ วิตก วิจาร์ณ ปีติ สุข เอกัคคตา เมื่อฝึก ไปแล้วจะรู้เอง ว่าทั้งห้าอย่างมีอยู่ในใจเราแล้ว



ชั้นฉนวนสอง มี ปิติ สุข เอกัคคตา

ฉนวนที่สาม มีสุข เอกัคคตา

ฉนวนที่สี่ มี อุเบกขา เอกัคคตา

หลังจากนั้นใช้ปัญญาพิจารณา **อรุพฉนวน** อีกสี่ตัว คือ การกำหนดอากาศคือช่องว่างไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ นั้นเป็นอรุพฉนวนตัวที่หนึ่ง เมื่อเริ่มฉนวนลึกลงไป ฉนวนกำหนดวิญญูณไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ ฉนวนกำหนดความไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ ฉนวนกำหนดจะว่ามีสัญญาหรือไม่ มีสัญญาหรือไม่ใช่ เป็นอารมณ์ รูปฉนวนสื่กับอรุพฉนวนสี่เรียกว่า**สมาบัติ ๘** หรือ ฝึกไปฝึกไป มั่นติตรงไหนรู้ไหม ถ้าเราฝึกไปฝึกไปจิตมีกำลังมาก อภิญญาจะเกิด หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้ใจคนอื่น ปุพเพนิวาสนุสติญาณ จุตูปปาตญาณ อภิญญาห้าตัวจะเกิด แค่มกษะก็เกิดแล้ว พวกนี้เป็นโลกียญาณยังเป็นปุถุชน ไม่ใช่อริยบุคคล เป็นปุถุชนก็ฝึกได้ไม่ยากหรอก ทุกคนมีสิทธิ์ทำได้ มีร่างกายเป็นเครื่องมือเหมือนกันหมด เพียงแต่ตั้งหลักให้ถูกทำตามอย่างเดียว ไม่ต้องสงสัยเลยเข้าถึงได้เอง

ครูบาอาจารย์สอนอย่างไร อย่าไปลังเลสงสัย ทำตามอย่างเดียวไม่ต้องสงสัย เมื่อใดก็ตามที่ปัญญาเกิด เอาปัญญานั้นมาพิจารณา ดูว่าสิ่งที่ครูบาอาจารย์ได้บอกได้พูดไว้มันจริงไหม คนส่วนใหญ่โดยเฉพาะคนที่เรียนสูง มักจะปฏิบัติธรรมยาก คนที่เรียนอภิธรรมมาก่อน



จะปฏิบัติธรรมยาก เพราะพวกนี้มักเกิดวิจิจิกจนา (สงสัย) เหตุที่สงสัย เพราะในสมองตัวเอง มีโปรแกรมความจำพวกนั้นอยู่ ไม่ถอดออกก่อน ดังนั้น ถ้าใครอยากประพฤติปฏิบัติธรรมได้เร็ว ครูบาอาจารย์สอน อยากรขอให้เชื่อและทำตาม อย่าได้สงสัย เมื่อใดที่วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาตัวนั้นจะเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าสิ่งที่ครูบาอาจารย์บอกไว้ ถูกหรือผิด

คนที่ปฏิบัติธรรมแล้วได้มรรคผลช้า เพราะมักจะสงสัย จะเป็น อย่างนั้นไหมจะเป็นอย่างนี้ไหม ในหนังสือบอกอย่างนั้น พวกนี้ไปไม่รอด เพราะฉะนั้นสมาธิเป็นเรื่องต้องปฏิบัติ จึงจะรู้ ฝึกไปเถอะ จะได้ดี

๘. ปัญญา

ปัญญาในวิปัสสนาญาณ จะเกิดตอนจิตตั้งมั่นเป็นอุปะการสมาธิ พอผัสสะเข้ากระทบจิตให้ใช้ปัญญาพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาแล้วปัญญาญาณซึ่งเป็น ปัญญาเห็นแจ้งจะเกิดขึ้น ผู้บรรยาย ได้ทำเช่นนี้ ปัจจุบันนี้ก็ยังทำอยู่อย่างต่อเนื่อง เมื่อเห็นแจ้งในเรื่องนี้ แล้วเห็นอนัตตาดับไปแล้ว ก็ไม่ไปยึดถือไว้ ไร้สาระที่จะไปยึดไปจับ ถ้าเราจับเรายึดไว้ว่าเป็นของเราก็สูญเปล่า ยึดอะไรไม่ได้ เพราะมันล้วน

เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน จิตเกิดเป็นอุเบกขา ปล่อยวางผัสสะทีละหนึ่ง ทีละหนึ่ง จิตเป็นอิสระขึ้น อิสระขึ้น นี่คือแนวทางของพระพุทธศาสนา ถ้าประพฤติปฏิบัติธรรมไปแล้ว ยิ่งไปยึดไปติด แสดงว่าเดินผิดทาง แต่ถ้าปฏิบัติแล้วจิตเป็นอิสระ มากขึ้น มากขึ้น เบาลมากขึ้น สบายมากขึ้น ปล่อยวางมากขึ้น จิตมีความสุข พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ สอนให้ประพฤติปฏิบัติแล้วนำไปสู่ความสุขความเป็นอิสระของจิต ไม่ยึดไม่ติด สิ่งต่างๆ

๙. ความหลุดพ้น

ควรพุดคุยและปฏิบัติกันเรื่องความหลุดพ้น คนส่วนใหญ่จะติดสามตัวใหญ่ คือ ราคะ พอจิตสัมผัสอะไรชอบใจก็เกิดเป็นราคะ ไม่ชอบใจก็เกิดเป็นโทสะ มันเข้ามายึดพื้นที่ในจิตใจของปุถุชนทั่วไป ความไม่รู้เท่าทันในราคะ โทสะ คือโมหะ ก็เลยใหญ่ทั้งสามตัว เปรียบเหมือนไฟ เพลาใจของเราให้เราร้อนแล้วเผากายเราได้ เช่น นักธุรกิจ ยิ่งตัวตาย นั่นเพราะไฟโลภะมันเข้า โทสะเกิด เราไปยึดไปจับในสิ่งที่เป็นอนัตตาไม่มีตัวตน จึงผิดหวัง ทุกคนที่เป็นทุกข์ หงุดหงิด ไม่สบายใจ ทุกวันนี้ เป็นโรคจิตโรคประสาทมาก เพราะไปยึดไปติดในสิ่งที่ไม่มีตัวตน สิ่งที่เป็นอนัตตา บางคนเล่นหุ้น พอหุ้นตกจิตตกไปด้วย

หลักธรรมของพระพุทธเจ้าเรื่องความหลุดพ้น เราต้องหลบหลีกกิเลสสามตัวนี้ให้ได้ เรื่องของราคะ จะยกตัวอย่างในครั้งพุทธกาล



น้องของเจ้าชายสิทธัตถะ เจ้าชายสิทธัตถะมีพี่น้องอีก ๒ องค์คือ เจ้าชายนันทะ ซึ่งเกิดจากพระโคตมีย์ และเจ้าหญิงนันทา เป็นน้องสาว ซึ่งเกิดจากพระโคตมีย์เช่นกัน ตอนพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว เสด็จกลับไปโปรดพระญาติที่กบิลพัสดุ์เจ้าชายนันทะมาบวชได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ พระโคตมีย์ออกบวชหลังจากพระเจ้าสุทโธทนะสิ้นพระชนม์ เหลือแต่ลูกสาวที่ยังไม่ได้ออกบวช พระโคตมีย์ถามว่านันทาเอ๋ย เจ้าชายสิทธัตถะก็บวชแล้ว เจ้าชายนันทะพี่ชายเจ้าก็บวชแล้ว แม่ก็บวชแล้ว แล้วลูกจะอยู่คนเดียวได้อย่างไร ในที่สุดเจ้าหญิงนันทาออกบวชตาม ชื่อว่าพระสุนทรินันทา เพราะงามมาก ทรงมีราคะจริตมาก เมื่อเป็นภิกษุณีแล้ว ทรงพิจารณาว่า นอกจากยโสธราพิมพาแล้ว ไม่มีใครงามเท่าท่าน เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรมก็ไม่สนใจ ไม่ตั้งใจ เพราะยังมีราคะจริต ติดในรูปร่างที่สวยงามของตัวอยู่

ในที่สุด วันหนึ่งที่วัดเชตวัน พระพุทธเจ้าประทับนั่งบนพระอาสนะ ภิกษุณีเข้าฟังธรรม พระพุทธเจ้าทรงเณรมิต นางฟ้าองค์หนึ่งอายุ ๑๖ ปี ยืนถวายงานพัดอยู่ข้างๆ เมื่อพระสุนทรินันทา เห็นนางฟ้าก็ชื่นชมความงาม เพราะตรงกับจริตของตัวเอง เกิดราคะจริต พระพุทธเจ้าท่านมีเจโตปริยญาณ หยั่งรู้วาระจิตของพระสุนทรินันทา จึงเณรมิตให้



นางฟ้ามีอายุมากขึ้น เพิ่มขึ้น จนเป็นวัยกลางคน วัยชรา หลังโกงผมหงอก
ฟันหลุดผิวหนึ่งเหี่ยวยุบ ทรงกายไม่ไหวล้มลง ปัสสาวะอุจจาระราด
นอนคลุกสิ่งปฏิกูลอยู่จนสิ้นลม ขึ้นอืดมีหนอนชอนไชออกทางจมูกปาก
ส่งกลิ่นเหม็น

พระสุนทรเห็นโดยตลอด จึงคิดว่า ขนาดคนนี้งามกว่าเรา ยัง
เป็นไปเช่นนี้ จึงพิจารณาปล่อยวางได้ พระพุทธเจ้าอ่านใจรู้เช่นนั้น จึง
ได้ตรัสว่า

“ร่างกายนี้เป็นของไม่สะอาด มีสิ่งสกปรกไหลเข้าไหลออก
ตลอดเวลา ซึ่งคนเขลาพากันปรารถนา รัก ร่างกายของหญิงนี้เป็นฉันใด
ฉันใดจงดูเถิด เธอไม่ต่างไปจากหญิงคนใด ฉะนั้นในที่สุด เธอก็ต้องเป็น
เหมือนหญิงผู้นี้ฉันนั้น

ดูธาตุสี่ให้เห็นเป็นของว่างเปล่า (ดิน น้ำ ลม ไฟ) เธออย่ากลับ
มาสู่โลกนี้อีกเลย”

ผู้บรรยายซึ่งมากเลย เพราะเคยหลงติดโลกนี้ ต่อไปนี้ไม่มาอีกแล้ว
พระพุทธเจ้าสอนพระสุนทรนันทา “เธออย่ากลับมาสู่โลกนี้อีกเลย”
พระสุนทรนันทาพิจารณาตาม นั่นคือวิปัสสนาญาณทำให้สำเร็จโสดา
ปัตติผล เป็นพระโสดาบัน เมื่อพระพุทธเจ้าทราบว่าเป็นพระโสดาบัน ท่าน
ต่อทันที ไม่ยอมให้จิตว่าง ท่านบอกว่า



“เมืองคือร่างกาย ประกอบด้วยโครงกระดูก ฉาบหาคด้วยเลือด และเนื้อ นี่เป็นที่รวมลงของความแก่ ความตาย ความถือตัว และความลบหลู่”

พระสุนทรธรรมาพิงได้แค่นี้ พิจารณาแล้วสำเร็จเป็นพระอรหันต์ทันที พระพุทธเจ้าท่านแก้ราคจริตด้วยอสุภกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ใครมีราคจริตแล้วปฏิบัติธรรมยาก ให้พิจารณาอสุภกรรมฐาน ใครชอบของสวยๆ งามๆ ลองดูดอกไม้ เช่น ดอกกุหลาบ ปลูกไว้ ไม่นานก็ร่วงโรย ดอกบัวในสระก็ได้ มันหมองมันคล้ำในที่สุด พิจารณาด้วยการ **โยนิโสมนสิการ** ใช้ปัญญาวิปัสสนา ในที่สุดสามารถหลุดพ้นอย่างพระสุนทรธรรมาได้ ราคจริตต้องแก้ด้วยวิธีนี้

ราคจริตเกิดขึ้นได้อย่างไร

เกิดจากได้เห็นสิ่งสวยงาม แล้วไม่โยนิโสมนสิการ ไม่พิจารณาให้ถ่องแท้ในสิ่งสวยงาม เกิดสังขารเกิดการปรุงแต่งของจิต ราคจริตจะถูกสั่งสมขึ้นในดวงจิต เป็นสันดานรักสวยรักงาม โทษไม่มาก แต่ทำให้เวียนว่ายตายเกิดยาวนาน เพราะราคจริตแก้ยาก การประพฤติปฏิบัติธรรมก้าวหน้ายาก เพราะฉะนั้น ถ้ามีราคจริตต้องพิจารณา



อสุภกรรมฐาน เมื่อสองวันก่อนมีข่าวออกทีวี ผู้หญิงแต่งตัวสวยงามใส่เครื่องประดับเต็มตัว โดนฆ่ายัดถัง นั่นเหตุเพราะราคะจริต (ความรักสวยรักงาม) ของเขา นำทุกข์นำโทษมาให้

เช่นเดียวกัน โทสะคือไฟเผาใจให้เราร้อน กบิลพัสดุ์ล่มสลาย เพราะโทสะของกษัตริย์กรุงสวāti ล่มตั้งแต่สมัยพุทธกาล จนปัจจุบันนี้ยังไม่ฟื้น ผู้บรรยายไปดูลมาแล้ว เห็นแล้วน่าสงสาร มิจฉาทิฎฐิของ คนโทสะของคน เผาบ้านเผาเมืองเรียบไปเลย นั่นสองพันกว่าปีมาแล้ว เหตุที่เกิดโทสะ เพราะมีสิ่งขัดใจ แล้วโยนิโสมนสิการ โทสะจะเกิดทันที

ความขัดใจอาจเกิดจากคนทำให้ขัดใจหรือสิ่งของเป็นเหตุให้ขัดใจ

สั่งให้ลูกทำนั่นทำนี่แล้วไม่ทำ หรือทำช้าไม่ทันใจ ขัดใจเกิดโทสะ เป็นไฟเผาใคร? เผาเรา ไม่ได้เผาลูก เมื่อมีอะไรขัดใจให้โยนิโสมนสิการ แล้วโทสะจะไม่เกิด แต่ถ้าเกิดแล้วจะทำอย่างไร

หลุดพ้นจากโทสะได้อย่างไร

เจริญเมตตาให้มาก ทำได้นะด้วยการ ให้อภัย ช่างมันเถอะ เราเกิดมาเจอกันชั่วประเดี๋ยวประด๋าว ให้คนอื่นหงุขาว ข้าวไหม้ติดกันหม้อเกิดโทสะ เพราะเขาหงุเราไม่ได้หงุ ถ้าเราหงุไหม้ไม่เป็นไร นี่เพราะ **สักกายทิฎฐิ** เราเกิดโทสะเพราะคนอื่นทำให้ขัดใจ ต้องมาพิจารณาโยนิโสมนสิการ ว่าถ้าเขาฉลาดเขาไม่มาเป็นคนใช้หรือก เมื่อโทสะเกิด



แล้วต้องให้อภัย เมื่อยังไม่เกิด หากมีเหตุขัดใจต้องโยนโสมนสิการ
เช่นนี้เราจึงสามารถหลุดพ้นจากโทสะได้

ผู้บรรยายได้พิสูจน์แล้ว และทำได้จริง ลูกศิษย์คนหนึ่งมีโทสะมาก
ตอนนี้ไปเรียนต่อปริญญาเอกอยู่ที่อเมริกา อาจารย์คะหนุมิโทสะมาก
รู้ว่าไม่ดี ทำอย่างไรจึงจะหาย คิดอยู่ ๓ วัน ว่าจะสอนเขาอย่างไรดี
เรื่องโทสะ เพราะแต่ละคนจริตไม่เหมือนกัน ต้องรู้วาระจิต ในที่สุดได้
บอกเขาว่า เธอคอยดูครูก็แล้วกัน เธอจะต้องทำ project อยู่กับครู ๑ ปี
ถ้าวันไหนเห็นครูพูดไม่ดี หรือเกิดโทสะให้บอกทันที แก่คอยจ้องจับผิด
อยู่นาน ๑ ปี ไม่เกิดโทสะ แก่ก็เลยเลิกมีโทสะไปเลย ต้องแก้ด้วยวิธีนี้

โมหะต้องแก้ด้วยการเจริญปัญญา

โมหะคือความหลง เกิดจากฟังเสียงโฆษณาแล้วไม่โยนโสมนสิการ
มะพร้าวออก ๒ ยอดมีคนไปขอหอย นั่นตัวอย่างของคนหลง เมื่อเรา
สร้างเหตุแห่งความหลง ตายแล้วไปเกิดที่ไหน ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน
นำสงสารคนไทย อยู่ในเมืองพุทธแท้ๆ ความหลงเป็นเหตุ ดูใน
หนังสือพิมพ์ช่วงเศรษฐกิจไม่ดีเช่นนี้ พยากรณ์ในทีวีในหนังสือพิมพ์
เจริญรุ่งเรืองดี นั่นคือความหลงของคนทั้งนั้น ในที่สุดเมื่อถึงขั้นนี้

แล้วต้องลงอบายเป็นไตรัจฉาน ฉะนั้นถ้าไม่ยอมมีความหลงต้องเจริญปัญญา

อย่างที่ท่านทั้งหลายมาในที่นี้ถูกต้องแล้ว เรามาเจริญปัญญา เมื่อมีปัญหาใครจะชักนำเราไม่ได้ ใครจะพูดอะไรก็ฟังหูไว้หู เพราะเราไม่ได้อยู่กับเขาตลอดเวลา จะไปรู้ได้อย่างไร ครั้งหนึ่งที่สาวตถิ พระเจ้าปเสนทิโกศล ได้ทดสอบพระพุทธเจ้า ตอนนั้นท่านยังไม่เชื่อถือ ขณะที่เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ได้ทอดพระเนตรเห็นนักบวชนิกายต่างๆ เดินผ่านไปไกลๆ ตรัสขออนุญาตพระพุทธเจ้าไปกราบนักบวชพวกนั้น แล้วตรัสกับพระพุทธเจ้าว่า

“ในกลุ่มนักบวชพวกนั้น น่าจะมีสักท่านหนึ่งที่เป็นพระอรหันต์ ได้กราบก็เป็นบุญของข้าพเจ้า”

พระพุทธองค์ตรัสว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลยังเป็นผู้บปริโภคามอยู่ จึงยากจะรู้ว่าคนพวกนี้บรรลอรหันต์หรือไม่ จากนั้นทรงตรัสว่า

“ศีลพึงรู้ได้ด้วยการอยู่ร่วมกัน
ความสะอาดพึงรู้ได้ด้วยการงาน
กำลังใจพึงรู้ได้ในคราวมีอันตราย
ปัญญาพึงรู้ได้ด้วยการสนทนา



จะพึงรู้ได้ด้วยการใช้เวลานาน ไม่ใช่ด้วยเวลาเพียงเล็กน้อย
ผู้สนใจจึงจะรู้ได้ ผู้ไม่สนใจก็ไม่รู้
ผู้มีปัญญาจึงจะรู้ได้ ผู้มีปัญญาทราบดีไม่รู้”

พระพุทธองค์สอนไม่ให้หลง เพราะท่านมีปัญญา ในที่สุด
พระเจ้าปเสนทิจึงยอมรับนับถือพระพุทธเจ้าตั้งแต่นั้นมา

เช่นเดียวกัน การที่พวกเรามาฝึกวิปัสสนากรรมฐานที่นี้ ความ
หลงก็น่าจะน้อยไป น้อยไป ถ้าฝึกกรรมฐานแล้วยังหลงดูหมอ หลง
เชื่อเจ้าใบ้ห่วยอยู่ เสียอาจารย์เลยนะ เพราะปัญญาไม่เกิด ความหลง
เกิดแทน

๑๐. ความรู้ความเห็นว่าหลุดพ้น

เป็นเรื่องสุดท้ายที่เราควรพูดถึง ควรประพจน์ปฏิบัติ บางคนอ่าน
อภิธรรมมีคำว่า ศรัทธาวิมุตติ หลุดพ้นด้วยศรัทธา พวกนี้เวลาจะตาย
ก็ถอดพระพุทธรูปไว้ ตายแล้วจะได้ไปอยู่กับพระพุทธเจ้า นี่คือเขาเข้าใจ
ว่าสามารถหลุดพ้นด้วยศรัทธาได้ ทั้งที่ตัวเองยังมี โสภ โกรธ หลง
ปรารถนาไปให้ถึงนิพพาน จะไปอยู่กับพระพุทธเจ้าได้อย่างไร การที่จะ
ไปนิพพาน หรือไปอยู่กับพระพุทธเจ้า ต้องเข้าใจคำว่าศรัทธาวิมุตติ

ศรัทธาวิมุตติ

ในครั้งพุทธกาล มีพระสงฆ์ในแคว้นโกศล ชื่อ “วักกะลิ” วักกะลิเป็นพระหนุ่มที่ชอบตามดูพระพุทเจ้า ขึ้นชม พระลักษณะของมหาบุรุษไปไหนก็ไปนั่งดู ไม่ประพฤติปฏิบัติธรรม มัวแต่นั่งดูพระพุทเจ้า เกิดสังขารการปรุงแต่งของจิต เกิดปิติ เกิดปราโมทย์ จนวันหนึ่ง พระพุทเจ้าเห็นว่า พระวักกะลิจะทำให้พระองค์เสียหาย (ท่านทั้งหลายอย่าไปคิดไม่ตินะ พระวักกะลิท่านไปเป็นพระอรหันต์แล้ว เดี่ยวจะเป็นบาปติดตัวเรา)

ในที่สุดพระพุทเจ้าบอกว่า “วักกะลิ ไปให้พ้นเรา” ขณะนั้นอยู่ที่เขาคิชฌกูฏ พระวักกะลิ ท่านเป็นชาวแคว้นโกศล แต่ตามเสด็จพระพุทเจ้า มาอยู่แคว้นมคธ ที่เขาคิชฌกูฏ พระพุทเจ้าพูดแค่นั้น ท่านจะไปกระโดดเขาตาย แต่พระพุทเจ้าท่านรู้วาระจิตของพระวักกะลิ ท่านจึงตามไปเรียกชื่อ “วักกะลิ” (ด้วยเสียงอ่อนโยน)

พระวักกะลิ ได้ยิน ใจมาเป็นกอง พระพุทเจ้าท่านตรัสสอนว่า

“ภิกษุ ผู้มีความยินดีปราโมทย์ หากดับสังขารการปรุงแต่งของจิตเสียได้ ก็สามารถ พบหนทางสว่างได้”

พระวักกะลิ ได้ฟัง ใจมาเป็นกอง มีกำลังใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ นี่คือคุณของวิปัสสนากรรมฐาน



เมื่อเราเห็นของสวยงาม จิตใจปรุ้งแตงก็ต้องมาพิจารณาว่า ของพวกนี้ ต้องเปลี่ยนแปลงดับสลาย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สังขารคือการปรุ้งแตงของจิต เมื่อจิตรับสิ่งกระทบก็ปรุ้งอารมณ์ไปเรื่อยๆ ดูให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดวิปัสสนาญาณ ในที่สุดหลุดจากกิเลสเข้าเป็นพระอรหันต์ แล้วในตอนหลังพระพุทธเจ้าได้ตั้งพระวักกะลี เป็นเอตทัคคะ (เป็นเลิศ) ในด้านความหลุดพ้นด้วยศรัทธา ที่เรียกว่าศรัทธาวิมุตติ

แต่คนมาตีความว่า ศรัทธาวิมุตติ หลุดพ้นด้วยศรัทธา คือไม่ต้องทำอะไรหรอก ศรัทธาพระพุทธเจ้าแล้วเป็นพอ เดียวก็เข้านิพพานได้ ไม่ใช่อย่างนั้น จะหลุดพ้นได้ต้องใช้ วิปัสสนาญาณ เป็นเครื่องกำจัดกิเลสจึงจะหนีพ้นวัฏฏสงสาร

เช่นเดียวกันคำว่า เจโตวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยพลังสมาธิ เราลองฝึกดู พระพุทธเจ้าท่านว่าถ้าหลุดพ้นได้ด้วยพลังของสมาธิได้ ในมรรคมีองค์ ๘ ทำไมท่านต้องบอกว่า สัมมาทิฐิ คือ ปัญญาเห็นถูกต้อง สัมมาสมาธิ คือสมาธิที่ถูกต้อง ทำไมท่านไม่ระบุว่าเป็นสมาธิที่หลุดพ้นด้วยสมาธิได้ฝ่ายเดียว ไม่ต้องมีสัมมาทิฐิ

ในไตรสิกขา มีศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าหลุดพ้นด้วยกำลังสมาธิ



ทำไมต้องมีปัญญา มาฝึกสมาธิอย่างเดียว ก็น่าจะหลุดพ้นได้ อย่างที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ คือหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจของสมาธิ หลุดพ้นไม่ได้หรอกครับ ขนาดอาจารย์ของเจ้าชายสิทธัตถะสององค์ คือ อุทกดาบส กับอาหารดาบส นั้นท่านฝึกสมาธิจนแก่ล้ากแล้ว ในที่สุดท่านไปเกิดเป็นอรุณพรม สองชั้นสุดท้าย เลยไม่ได้เข้านิพพาน

แต่เมื่อใดเราสามารถเจริญเจโตวิมุตติ แล้วตามด้วยปัญญาวิมุตติ และเกิดอัสวักขยญาณคืออภิญญาตัวที่ ๖ ซึ่งเป็นโลกุตระอภิญญา นั้นจึงจะหลุดพ้นจากกิเลสเข้าสู่นิพพานได้

ฉะนั้น ความรู้ความเห็นว่าหลุดพ้น เราต้องใช้ปัญญาพิจารณา โดยเฉพาะนักอภิธรรมจะได้แย้งกันมาก มันถูกในแบบของเขา ถ้าจะให้หลุดพ้นได้ เราไม่ต้องมานั่งเมื่อยนั่งปวดฝึกกันหรอก เอาพระพุทธรูปใส่ปาก เวลาจะตาย แล้วจะได้ไปอยู่กับพระพุทธเจ้า ง่ายกว่าสบายกว่า แต่เป็นไปได้ ถ้าเป็นไปได้ พระพุทธเจ้าคงกวาดไปหมดโลกแล้ว ไม่ต้องมานั่งทนเมื่อยทนปวดกันอยู่อย่างนี้หรอก

ความรู้ความเห็นว่าหลุดพ้น เมื่อเรามีปัญญาเห็นถูกตรง เราก็สามารถวิเคราะห์ออกว่าอะไรเป็นจริง เข้าตามหลักกาลามสูตรเลย ตำราว่าไว้อย่างไร ไม่สำคัญ ต้องไปประพัตติปฏิบัติแล้วเกิดสันติภูมิแล้ว เราจะรู้ด้วยตัวเอง ผู้บรรยายเคยสงสัยว่าสมัยก่อนเป็นไปได้อย่างไร



นั่งฟังพระพุทธเจ้าแสดงธรรมประเดี๋ยวยเดียว เข้าถึงนิพพานได้เป็น
อรหันต์ได้ เยอะแยะเหลือเกิน แต่พอเราฝึกมาถึงขั้นนี้ หายสงสัยเลย
เพราะคนสมัยก่อน โดยเฉพาะพวกพราหมณ์ ต่างเคยได้ศึกษาเรื่อง
ไตรเวท ศึกษาแล้วรู้ว่าไม่ใช่ทางหลุดพ้น ต่างก็บวชเป็นฤๅษีกันมาก
เจริญสมณะ ทำจิตนิ่งมานาน อภิญญาห้าเกิด ฌานสมาบัติเต็ม มีพื้นฐาน
อยู่แล้ว พอมาฟังนิดหน่อยก็หลุดพ้น อันนี้เลยหายสงสัย สมัยก่อนจึง
เข้านิพพานกันง่ายๆ เพราะมีพื้นฐานจิตนิ่งอยู่แล้ว หากเราเองฝึกจนได้
อย่างนั้น มีพื้นฐานมาอย่างนั้น ก็ได้ง่าย ผู้บรรยายเอง ภายในเดือนเดียว
ได้โน่นได้นี้ อภิญญาห้าพิสูจน์ด้วยตัวเองได้หมด อนุทิพย์ ตาทิพย์ มีจริง
รู้ใจคนอื่นมีจริง รู้การเกิดของสัตว์ (จุตูปปาตญาณ) มีจริง เกิดใน
หนหลังเป็นอะไร (ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ) มีจริง แต่ตัวสุดท้ายคือ
อาสวักขยญาณยังไม่เกิด จึงยังไม่รู้ว่่านิพพานเป็นอย่างไร

สรุป เราควรพูดถึงเรื่อง ๑๐ อย่างนี้ คือ

๑. ความมักน้อย
๒. ความสันโดษ
๓. ความสงบ

๔. ความลึกออกจากหมู่จากพวก

๕. การเร่งความเพียร

๖. ศีล

๗. สมาธิ

๘. ปัญญา

๙. ความหลุดพ้น

๑๐. ความรู้ความเห็นว่าหลุดพ้น

คุยกันเรื่องเหล่านี้ แล้วจิตจะสงบ การปฏิบัติ จะได้มรรคได้ผล การบรรยายในคืนนี้ที่ท่านได้ฟัง ในครั้งพุทธกาลได้เคยเกิดในลักษณะ ทำนองนี้มาแล้ว ที่กบิลพัสดุ์ในครั้งนั้น พระอานนท์ ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันจากการฟังธรรมเช่นนี้ คนที่คุยให้ฟังคือ**พระปุลณมนตานินบุตร** พระปุลณมนตานินบุตร เป็นหลานของพระอัญญาโกณฑัญญะ ซึ่งเป็น ผู้บวชให้ ไม่ใช่พระพุทธเจ้าบวชให้ ตอนหลังท่านสำเร็จเป็นพระอรหันต์ และเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่ศาสนา โดยใช้เรื่อง ๑๐ อย่าง ที่ผู้บรรยายเล่าให้ฟังนี้ เป็นหลักตลอดชีวิตของท่าน ในที่สุดชาวกบิลพัสดุ์ได้ศรัทธาเลื่อมใส มาบวชกับท่านปุลณณะฯ ถึง ๕๐๐ องค์ ใน ๕๐๐ องค์นั้น ไม่นานได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด ด้วยการได้ยินได้ฟังเรื่อง ๑๐ อย่าง แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติธรรมเรื่อง ๑๐ อย่างนี้



พระสารีบุตร ตามเสด็จพระพุทธเจ้ามาที่ วัดเชตวัน ที่แคว้นโกศลเมืองสาวัตถีซึ่งเป็นแคว้นใหญ่ แคว้นใหญ่มีแคว้นโกศล เมืองสาวัตถีกับแคว้นมคธ เมืองราชคฤห์ ระยะทางห่างประมาณ ๑๐๐๐ กิโลเมตร พระปุลณณมันตานีบุตรอยู่ที่กบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ ห่างประมาณเชียงใหม่ ลำปาง พระปุลณณะฯ ท่านเดินทางมากราบพระพุทธเจ้าที่เชตวัน เสร็จแล้วปลีกตัวออกไปอยู่ในป่าใกล้ๆ เชตวัน พระสารีบุตรทราบว่าเป็นป่า ท่านจึงตามไปหา ไปพบนั่งอยู่โคนไม้ จึงถามว่า

“ท่านผู้มีอาวุโส (พระสารีบุตรแก่กว่า) ท่านเป็นสาวกของพระศาสดาหรือ”

ท่านปุลณณะฯ ตอบว่า “ใช่ .. ท่านผู้เจริญ” (กันต)

พระสารีบุตรถามว่า “ท่านประพาสพิภพจรยนี้เพื่อให้ศีลบริสุทธิ์หรือ”

ท่านปุลณณะฯ ตอบว่า “ไม่ใช่”

พระสารีบุตรถามว่า “เพื่อให้จิตบริสุทธิ์หรือ”

ท่านปุณณะฯ ตอบว่า “ไม่ใช่”

พระสารีบุตรถามว่า “เพื่อให้ปัญญาบริสุทธิ์หรือ”

ท่านปุณณะฯ ตอบว่า “ไม่ใช่”

พระสารีบุตรถามว่า “เพื่อให้ข้ามความสงสัยได้อย่างบริสุทธิ์หรือ”

ท่านปุณณะฯ ตอบว่า “ไม่ใช่”

พระสารีบุตรถามว่า “เพื่อให้รู้ว่าอันใดเป็นทาง อันใดไม่เป็นทาง อย่างบริสุทธิ์หรือ”

ท่านปุณณะฯ ตอบว่า “ไม่ใช่”

พระสารีบุตรถามว่า “เพื่อให้รู้ให้เห็นธรรมอย่างบริสุทธิ์หรือ”

ท่านปุณณะฯ ตอบว่า “ไม่ใช่”

บริสุทธิ์ทั้ง ๗ อย่าง ท่านปุณณะฯ ตอบว่าไม่ใช่ ทั้งหมด พระสารีบุตรจึงถามว่า

“แล้วปฏิบัติธรรมไปเพื่ออะไร”



ท่านปุณณะฯ ตอบว่า “**เพื่ออนุปาทาปรินิพพาน**” (อนุปาติเสสนิพพาน)

ท่านว่าธรรมทั้ง ๗ อย่างไม่ใช่อนุปาทาปรินิพพาน เพราะยังมีอุปาทาน ยังยึดอยู่ แต่ธรรมทั้ง ๗ อย่าง เป็นธรรมที่ส่งไปสู่ อนุปาทาปรินิพพาน ตอนหลังท่านอธิบาย ยกตัวอย่างเปรียบเทียบให้ ตัวอย่างพระเจ้าปเสนทิ ต้องการขึ้นรถม้าจากสวตธิไปเมืองสาเกตใช้รถม้า ๗ คันโดยขึ้นรถม้าคันที่ ๑ จากเมืองสวตธิ พอไปถึงรถม้าผลัดที่ ๒ ต้องลงจากรถม้าคันที่ ๑ แล้วขึ้นรถม้าคันที่ ๒ เพื่อเดินทางต่อ พอไปถึงรถม้าผลัดที่ ๓ ต้องลงจากรถม้าคันที่ ๒ แล้วขึ้นรถม้าคันที่ ๓ เรื่อยไป จนถึงรถม้าผลัดที่ ๗ ต้องลงจากรถม้าคันที่ ๖ แล้วขึ้นรถม้าคันที่ ๗ เมื่อรถม้าคันที่ ๗ ไปถึงเมืองสาเกต ต้องลงจากรถม้าคันที่ ๗ จึงจะได้ชื่อว่าเข้าถึงเมืองสาเกตที่แท้จริง อุปมาเหมือนกับหลักธรรมทั้ง ๗ (ปริสุทธี ๗) นั้นแต่ละอย่างเกี่ยวคู่ซึ่งกันและกันและต้องทั้งหลักธรรมทั้ง ๗ จึงจะบรรลุพระนิพพานได้ ในที่สุดพระสารีบุตร ฟังแล้วแจ่มแจ้ง จึงสรรเสริญ แล้วกล่าวว่า

“ท่านชื่ออะไร”

ท่านปุณณะฯ ตอบว่า “ข้าพเจ้าชื่อปุณณะฯ แต่เพื่อนพรหมจรรย์มักเรียกว่า มัณฑานีบุตร”

ก่อนอำลากัน พระสารีบุตร กล่าววยกย่องชมเชยพระปุณณะฯ ว่า “ในหลักธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ท่านปุณณะฯ เข้าใจอย่างถ่องแท้ เป็นลาภเหลือเกินที่เพื่อนพรหมจรรย์ได้พบได้เห็นท่าน ข้าพเจ้าเองก็เช่นกัน พอได้มาสนทนาธรรมกับท่าน ถือว่าเป็นลาภ” พระปุณณะฯ ก็ชมเชยพระสารีบุตร เช่นกันว่า

“ครั้งแรกที่ได้เห็นท่าน ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับพระพุทธเจ้า (คล้ายกันในด้านสติปัญญา) เป็นรองพระพุทธเจ้านิดหน่อย ถ้าข้าพเจ้าทราบแต่แรกว่าท่านคือพระสารีบุตร ข้าพเจ้าคงไม่กล้าสนทนาธรรมอย่างนี้”

นี่คือสิ่งที่ท่านผู้ทรงปัญญาคือ พระสารีบุตร กับพระปุณณะฯ ได้สนทนากัน เป็นเรื่องที่ทำให้เราต้องคิดว่า หากเราต้องการทำให้สติปัญญาออกงาม เราควรน้อมนำตัวของเราเข้าไปสนทนาพูดคุยกับผู้มีความรู้สูงกว่า แล้วสติปัญญาของเราจะงอกงาม ถ้าเราเป็นนักเรียนอยากเรียนเก่ง ต้องเข้าหาครูบาอาจารย์ ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติธรรม เราต้องเข้าไปหาผู้มีปัญญาเสมอตน หรือเหนือกว่าตน พระพุทธองค์ท่านสรรเสริญ ท่านตรัสไว้ว่า



“ตราบใดที่เธอโคจรไป ยังไม่พบผู้มีปัญญาเสมอตนหรือสูงกว่าตน
ตราบนั้นเธอยังไม่พบสหาย ให้โคจรต่อไป แต่เมื่อใดไปพบผู้มีปัญญา
สูงกว่า จะทำให้สติปัญญาของเธอเองอองงามขึ้น”

ฉะนั้นในการประพฤติปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะในคอร์สนี้ เป็นการ
ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน คือ ปัญญาเห็นแจ้ง การที่ท่านได้ยินได้ฟังสิ่งที่
เป็นมงคลเช่นนี้ ทำให้ปัญญาของท่านงอกงามขึ้น ทำให้ท่านมีกำลังใจ
ผู้บรรยายเองได้พิสูจน์สั่งธรรมด้วยไม่เชื่อจึงได้ไปบวชและปฏิบัติธรรม
และปัจจุบันนี้ได้พิสูจน์แล้วจึงสิ้นสงสัย ในพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้น ต้องพัฒนากำลังใจของท่านให้มากขึ้น คือกำลังสติ
กำลังสมาธิ และกำลังปัญญา พระพุทธเจ้าสอนให้พึ่งตนเอง ร่างกาย
ของเรา คือ ขันธ์ห้านี้ เป็นเครื่องมือให้เราได้พัฒนาจิต เราพึ่งร่างกาย
ของเรา สังสมปัญญาเมื่อเรามีปัญญาแล้วเราจึงสังสมความดีให้ยิ่งขึ้นไป

ความดีคือสิ่งที่ทำแล้วเกิดประโยชน์ ทำแล้วไม่เบียดเบียน นั่น
คือ ความดี เมื่อจิตคิดแล้ว พูดแล้ว ทำแล้ว จะสังสมในดวงจิต เป็น
บุญเป็นบารมี เมื่อมีความดีอยู่ในตัวเอง เราก็สามารถจะพึงความดีของ
ตัวเองได้ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

“อตัตาหิ อตัโน นาโถ” ซึ่งแปลว่า ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

ถ้าคนไม่มีความดี ไม่สั่งสมความดีไว้ในจิตใจ เราพึ่งตัวเองไม่ได้ เมื่อใดที่เรามีความดี มีบุญ บารมี สั่งสมในจิตใจ เราสามารถพึ่งบุญ พึ่งบารมีของเราได้ สิ่งที่เป็นที่พึ่งสูงสุด ดีที่สุดคือ พึ่งธรรมะของพระพุทธเจ้า ไปพึ่งหุ่น หุ่นก็ตก ไปพึ่งคน คนก็ตาย แต่พึ่งธรรมะไม่อนิจจัง ไม่ทุกขัง ไม่อนัตตา เป็นสิ่งตายตัวแน่นอน ท่านจึงให้พึ่งหลักธรรม ในครั้งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ๆ ทรงรำพึงกับพระองค์เองว่า

“แต่ก่อนเรายังมีที่เคารพบูชา คือ ครูบาอาจารย์ต่างๆ ตอนนีเราได้ตรัสรู้แล้ว เรามีสติปัญญา บุญวาสนาบารมี สูงกว่าคนอื่น แล้วเราจะพึ่งใคร ไม่มีใครในโลกนี้ ที่เราจะพึ่งได้เลย”

พระองค์นึกถึงพระธรรม ทรงเคารพบูชาพระธรรม พระพุทธเจ้าทุกพระองค์เคารพบูชาพระธรรม พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์เคารพบูชาพระธรรม พระอรหันต์ทุกองค์เคารพบูชาพระธรรม เอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ยึดเกาะ เพราะธรรมนี้พึ่งได้แน่นอน

ผู้บรรยายได้พิสูจน์แล้วว่า พึ่งบุญพึ่งบารมี พึ่งได้ พึ่งสังขารร่างกายของตัวเองเพื่อเจริญวิปัสสนาปัญญาขึ้นมา พึ่งได้ ในขณะที่เดียวกันเราประพฤติปฏิบัติธรรม เราพึ่งพระธรรมได้แน่นอนไม่ผิดหวัง



ด้วยบุญด้วยกุศลความดี ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ของพระ
ปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย ของพระอริยบุคคลทั้งหลาย จงบันดาลให้
สัมมาทิฐิ ได้เกิดขึ้นในจิตใจของท่านผู้ฟัง นับแต่บัดนี้เป็นต้นไปเทอญ



พุทธพจน์ เรื่องความไม่ประมาท ๑๔ ประการ

๑. ไม่ปล่อยจิตไปในกามคุณ ๕
๒. ไม่เพิ่มตามให้แก่การทำทุจริต คือไม่เป็นไปตามอำนาจของความชั่ว
๓. กระทำโดยเคารพ ในการยังกุศลธรรมทั้งหลายให้เกิดขึ้น
๔. ทำความดีติดต่อกันไป
๕. ทำกุศลไม่หยุด คือไม่หยุดสร้างความดี
๖. ไม่ย่อหย่อนในการสร้างความดี
๗. ไม่ทอดธุระในทาน ศีล ภาวนา
๘. ไม่ทอดธุระในการทำกุศล
๙. อธิษฐานจิต คือ ตั้งใจสร้างความดีอย่างเต็มที่
๑๐. หมั่นประกอบกุศลบ่อยๆ
๑๑. หมั่นสร้างทาน ศีล ภาวนาบ่อยๆ
๑๒. หมั่นเจริญสมณะ และวิปัสสนาบ่อยๆ
๑๓. พยายามทำความดีให้มากๆ
๑๔. งดสิ่งที่ควรงด เจริญสิ่งที่ควรเจริญ



เพลงองวีปัสสันากรรมฐาน

๑. สุตตานํ วิสุทฺธิยา

เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย

๒. โสภปริเทวานํ สมติกุมา

เพื่อก้าวล่วงความโศกเศร้า ปริเวทนาการทั้งหลาย

๓. ทุกขโหมนัสฺसान อตถกฺคมา

เพื่อดับทุกข์ทางกายและดับทุกข์ทางใจ

๔. ญายสฺส อธิคมา

เพื่อบรรลุมรรคสี่ผลสี่

๕. นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยา

เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง

กระจกส่องกรรมฐาน

นมัสการพระคุณเจ้า สวัสดิ์ศรีครับ เพื่อนสหธรรมิก ผู้ร่วมปฏิบัติธรรม วันนี้เข้าสู่วันที่ ๖ แล้ว ท่านคงผ่านช่วงที่จิตตกต่ำ ซึ่งมักเกิดในวันที่ ๓-๔ มาแล้ว ผ่านมาได้นับว่าโชคดี ผมอยากมาทำหน้าที่เป็นกระจกให้ท่าน มองตัวเองว่า การปฏิบัติกรรมฐานของท่านถูกต้องไหม

จริงๆ แล้วการปฏิบัติกรรมฐานไม่ใช่เรื่องยาก หากเราดำเนินได้ถูกทาง คนที่ว่ายากเพราะดำเนินไม่ถูกทาง ทุกคนสามารถทำได้ ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ทำได้ เพราะเราต่างมีร่างกายเป็นเครื่องมือให้จิตได้ใช้ ถ้าดำเนินได้ถูกทางแล้ว มรรคผลเกิดขึ้นเร็วมาก เพราะจิตมีความว่องไว ผมในฐานะเป็นนักวิทยาศาสตร์ ไม่เชื่อเรื่องนี้มาก่อน จึงไปบวชแล้วฝึกกรรมฐานสาเหตุคือไม่เชื่อ แต่ด้วยบุญที่เราดำเนินได้ถูกต้องตามแนวทางมรรคผลจึงเกิดขึ้นเร็วจริงๆ ผมปฏิบัติ ๑ เดือนเต็ม แคว้นวันที่ ๓-๔ เป็นต้นไป เริ่มเกิดสิ่งแปลกๆ ซึ่งเราไม่เคยคิดไม่เคยคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นกับจิตของเราได้ ภายใน ๙ วัน ทุกสิ่งทุกอย่างก็เข้ารูปเข้าร่าง สิ่งที่ไม่เคยเชื่อว่าจะเป็นไปได้ ที่เราไม่รู้ไม่เข้าใจ เราก็รู้ก็เข้าใจ

หลังจากบวชได้ ๑ เดือนกับ ๑๓ วัน แต่ปฏิบัติกรรมฐานเต็มที่ ๓๐ วัน วันสุดท้ายที่ไปลาสิก จากท่านเจ้าคุณโชดก ท่านบอกผมว่า



“สิ่งที่ได้ไปนั้น เป็นของดี ของวิเศษ ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต”

ตอนนั้นผมไม่ค่อยซึ้งเท่าไรหรอก แต่มาปัจจุบันนี้ซึ้งมาก เก็บมาได้ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๑๘ จนถึงปัจจุบันนี้ยังมีครบ มีมากกว่าเดิม เพราะเราได้ปฏิบัติมาตลอด ๒๐ กว่าปี (บรรยายเมื่อ พ.ศ.๒๕๔๔) ทำมาตลอดหลังจากออกจากวัดมา สิ่งไม่ดีทิ้ง เพราะทราบว่าทางนี้เป็นทางที่ดีที่สุดที่เกิดมาเป็นมนุษย์ได้พบข้อปฏิบัติ ที่สามารถนำพาชีวิตของเรา ไม่ให้ตกต่ำได้ ผมจะเป็นเพียงกระจกบานหนึ่ง ให้ท่านได้ส่องดูตัวเองว่า การประพฤติปฏิบัติของท่าน ได้ดำเนินไปถูกแนวทางของการปฏิบัติกรรมฐานหรือไม่ ซึ่งถ้ามีข้อใดที่ท่านปฏิบัติผิดให้แก้ไขเสีย ครูบาอาจารย์ก็มีอยู่พร้อม สถานที่ฝึกปฏิบัติต่างๆ ก็อำนวยความสะดวกต่อการปฏิบัติอย่างมาก

ในเรื่องของครูบาอาจารย์ ผมมั่นใจว่าท่านมาถูกทางแล้ว ซึ่งต่างกับสมัยพุทธกาลที่เจ้าชายสิทธัตถะ เสด็จออกบวชเพื่อแสวงหาหลักธรรม ที่จะมากำกับคุ้มครองชีวิตมนุษย์ ในครั้งนั้น ในชมพูทวีปมีอาจารย์ต่างๆ เรียกกันว่า ครูทั้งหลาย ซึ่งมีคนฝากตัวเป็นศิษย์มาก มีปุณณกัสนป มัคขลิโคสาล อชิตเกตกัมพล ปกุกทกัจฉายนะ นิครนถนาฏบุตร และสังยุชยเวลัฏฐบุตร



เจ้าชายสิทธัตถะ มิได้ฝากตัวเป็นศิษย์กับครูทั้งหกนั้น แต่ท่านฝากตัวเป็นศิษย์ฝึกกับ อาหารดาบส กาลามโคตร เป็นฤๅษีที่มีชื่อเสียงโด่งดัง ฝึกอยู่ไม่นาน เนื่องจากท่านเคยสั่งสมอบรมบารมีมาเกือบเต็ม ท่านได้วิชาจากครูอาหารดาบส กาลามโคตรอย่างง่ายดาย เพียงไม่นานก็สำเร็จฌานสมาบัติขั้นที่เจ็ด การฝึกก็เหมือนเราฝึก คือฝึกจิตให้มีสติเมื่อสติตั้งมั่นแล้ว จิตนิ่งเป็นสมาธิ มากขึ้นจนเข้าถึงอัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิสูงสุด หลังจากนั้นก็เกิดปรากฏการณ์ของจิตที่เรียกว่าเป็นฌาน มีอารมณ์แน่วแน่ เป็นฌานหนึ่ง ฌานสอง ฌานสาม ฌานสี่และอรุพฌานอีกสามตัว ได้มาง่ายๆ เจ้าชายสิทธัตถะทรงพิจารณาเห็นว่านั่นไม่ใช่ทางแห่งการตรัสรู้ เพราะเมื่อใดออกจากฌานสมาบัติ ปัญหาต่างๆ ยังคงมีอยู่ยังแก้ไม่ได้ ท่านจึงได้ร่ำลาอาจารย์ อาหารดาบส ไปแสวงหาอาจารย์ใหม่ ชื่อ อุทกดาบส รามบุตร เรียนอีกไม่นานก็สำเร็จฌานสมาบัติแปด หลังจากออกจากฌานสมาบัติก็ยังมีปัญหาแก้ไม่ได้ ท่านจึงลาจากท่านอุทกดาบสไปแสวงหาความหลุดพ้นด้วยตัวเอง

ผมยกเรื่องนี้ขึ้นเป็นตัวอย่าง เพื่อจะบอกท่านว่า ครูบาอาจารย์ผู้ให้การอบรมฝึกสอนสำคัญมาก ถ้าครูฝึกเป็นผู้มีมิจฉาปฏิภาณ เราฝึกยาวนานอย่างไร เกิดร้อยชาติพันชาติหากได้ครูที่เป็นมิจฉาปฏิภาณแล้วมรรคผลไม่เกิด และเราไม่สามารถหลุดพ้นเป็นอิสระจากสิ่งร้อยรัดได้ ไม่สามารถหลุดพ้นจากกิเลสได้แต่ท่านทั้งหลายที่มานั่งอยู่ในสถานที่แห่งนี้



ท่านมาถูกที่ ได้ครูดีเป็นครูที่มีสัมมาทิฐิ มีความเห็นถูกต้อง

ความเห็นถูกต้อง สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ เป็นไปในแนวทางของสติปัฏฐานสี่ หากที่ใดฝึกแล้วไม่ได้ดำเนินไปในแนวทางของสติปัฏฐานสี่ โอกาสพลาดมีมาก อย่างเช่น อาหารดาบส กาลามโคตร หรืออุกทดาบส รามบุตร ทั้งนี้เพราะผมได้ไปฝึกกรรมฐานที่วัดมหาธาตุฯ เมื่อปี พ.ศ.๒๕๑๘ เรื่องหุทิพย์ ตาทิพย์ รู้ใจคนเป็นเรื่องธรรมดาเกิดได้ง่าย ถ้าจิตของเราเข้าฌานได้ พอถอนจิตออกจากฌาน อภิญญาจะเกิดขึ้น แต่เนื่องจากผมได้ครูฝึกที่ดีเช่นท่านเจ้าคุณโชดก ซึ่งเป็นอาจารย์ที่มีสัมมาทิฐิ ท่านจึงให้ผมเลิกสนใจ ให้ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏนั้นให้หายไป ถ้าเราไปหลงเล่นกับอภิญญาที่ติดโลกียะ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารได้ซึ่งนั่นไม่ใช่แนวทางของวิปัสสนากรรมฐาน

การฝึกกรรมฐานมีสองอย่าง

๑. ฝึกให้จิตนิ่งเป็นสมาธิ (สมถกรรมฐาน)
๒. ฝึกให้จิตเกิดปัญญารู้เท่าทัน หรือปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนากรรมฐาน)



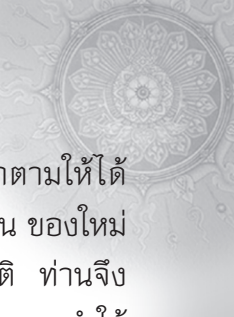
ที่ท่านมานั่งฝึกกันนี้ ฝึกอยู่สองอย่าง คือฝึกจิตให้หนึ่งเป็นสมาธิ และฝึกจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แต่ถ้าไม่ฝึกจิตให้หนึ่ง สมถกรรมฐานไม่เอาได้ไหม จะเอาปัญญาเห็นแจ้งอย่างเดียว ไม่ได้หรอกครับ เพราะพื้นฐานของการเกิดปัญญาเห็นแจ้ง มาจากจิตหนึ่งเป็นสมาธิได้ก่อน ด้วยเหตุนี้ผมจึงบอกว่าครูฝึกจำเป็นต้องเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ ถ้าได้ครูที่มีมิจฉาทิฐิ จะพาให้เราหลง เวียนว้ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร ฝึกเท่าไรก็ไม่เกิดปัญญาเห็นแจ้ง อย่างมากได้แค่โลกียญาณซึ่งเป็นปัญญาหยั่งรู้ในโลก ยังต้องมีการเวียนว้ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร ถ้าเราเอาปัญญาโลกีย์สองตัวนั้นมาใช้ ยังต้องเวียนว้ายตายเกิดตั้งแต่แรกจนถึงพรหม ไม่สามารถหลุดพ้นออกจากวัฏฏสงสารได้

ท่านทั้งหลายที่อยู่ในที่นี้จึงเป็นผู้มีโชคดี ได้ครูที่มีสัมมาทิฐิ ฝึกจิตให้หนึ่งและฝึกจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ซึ่งดำเนินไปตามแนวทางของสติปัฏฐานสี่ เวลาท่านฝึกใช้พองหนอยุบหนอ ท่านก็กำหนดหน้าท้อง หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ ท่านรู้ไหมนั่นคือกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหนึ่งในกรรมฐานทั้งสี่ พิจารณากายพองยุบ พองยุบ เมื่อท่านมีอาการปวดเมื่อยชา นั่นคือเวทนา ท่านต้องพิจารณาเวทนา นุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ต่างๆ นั่นคือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนธรรมะที่เกิดในระหว่างฝึก โดยเฉพาะนิรฆณธรรมสำคัญมาก เกิดกามฉันทะ (ยินดีในกาม) เกิดพยาบาทขึ้นในดวงจิต เกิดอาการ



พุ่งผ่านรำคาญเกิดความลึกลับ ลังเลสงสัย ง่วงเหงาหาวนอน หรือหุดหู่ซึ่มเซา พวกนี้เป็นนิรณทั้งนั้น เกิดขึ้นในจิตขณะที่เรากำลังฝึกปฏิบัติ เมื่อกาย เวทนา จิต ธรรม เกิดขึ้น ท่านต้องพิจารณาว่าเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ซึ่งเกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรเปลี่ยนในท่ามกลาง แล้วดับสลายในที่สุด เราเรียกว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถ้าจิตมองตัวนี้ไม่ออกจะไม่เห็นการดับไปคืออนัตตา ของกาย เวทนา จิตและธรรม แต่ถ้าจิตนิ่ง ท่านจะทราบ เมื่อเกิดพองหนอ ยุบหนอ ท่านก็เอาจิตกำหนดให้เกิดสติระลึกได้ทันว่า ขณะนี้ท้องพอง ขณะนี้ท้องยุบ ถ้ารู้ได้ระลึกได้ว่าท้องพองท้องยุบ นั่นคือสติ ทราบใดที่ท้องมีอาการพองหนอ ยุบหนอ แต่ใจท่านไปคิดเรื่องอื่น แสดงว่าขาดสติ หรือมีเรื่องอื่นเข้ามารบกวนขณะที่เรากำลังับริกรรม ปรากฏเป็นสัมผัสขึ้นในดวงจิต นั่นเป็นเพราะจิตขาดสติ ท่านต้องดึงจิตเข้ามาฝึกสติใหม่ ให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน พองหนอยุบหนอ พองหนอยุบหนอ ยังมีสติมากเท่าไร ความตั้งมั่นของจิตก็มีมาก ที่เราเรียกว่าสมาธิ ถ้าจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิจะเกิดอาการปรากฏต่างๆ ครูฝึกจะสอบถาม (สอบถามอารมณ์) แล้วแนะนำแก้ไขท่านมีหน้าที่อย่างเดียวคือ ทำตามไม่ต้องสงสัยลังเลสงสัย เพราะสงสัยเป็นนิรณ ทำให้การปฏิบัติเนิ่นช้า เหมือนน้ำชาที่อยู่ในแก้ว



ต้องเททิ้งให้หมดแล้วรับสิ่งใหม่ จากครูบาอาจารย์แล้วทำตามให้ได้
จะได้เร็วที่สุด ถ้าเหน้าขาออกไม่หมดแก้ว ยังมีของเก่าเจือปน ของใหม่
ที่ใส่ลงไปก็ไม่บริสุทธิ์ ทำให้เสียเวลาในการประพฤติปฏิบัติ ท่านจึง
มีหน้าที่รับฟังอย่างเดียวแล้วทำตาม อย่าคิดสงสัย นั่นเป็นกิเลส ทำให้
ได้มรรคผลล่าช้า

เมื่อใดสติมากขึ้น จิตจะนิ่งไปจนถึงขั้นอุปจารสมาธิ เป็นสมาธิ
ระดับกลาง ท่านที่ฝึกใหม่ๆ สมาธิระดับนี้เหมาะที่จะเอามาพัฒนา
ปัญญาเห็นแจ้ง คือจิตมีความนิ่ง มีพลังสมาธิมากพอที่จะเห็นอนัตตา คือ
ไตรลักษณ์ของผัสสะที่เกิดขึ้นในดวงจิตได้ ในสมาธิระดับนี้จะเกิดปิติ
ขนลุกขนพอง หรือตัวโยกโคลน โยกไปโยกมา เป็นสมาธิที่ถึงระดับกลาง
จึงเกิดปิติเช่นนี้ได้ ซึ่งสมาธิในระดับกลางนี้ ขณะที่เราบริกรรมพองพอง
ยุบพอง พัสสะที่เกิดขึ้นในระดับนี้ เราต้องพิจารณาผัสสะโดยใช้จิตตาม
ดูว่า พัสสะเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์เกิดขึ้นเบื้องต้น แปรเปลี่ยนใน
ท่ามกลางและดับสลายในที่สุด ตามดูรอบแล้วรอบเล่า รอบแล้วรอบเล่า
จนกระทั่งมันดับไปคืออนัตตา ความเห็นแจ้งหรือปัญญาเห็นแจ้งใน
ผัสสะจะเกิดขึ้น ทุกผัสสะที่เกิดขึ้นกับสมาธิระดับนี้ เราต้องพิจารณา
ว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์จริงหรือไม่ เอาจิตตามดูให้รู้เท่าทัน ทำไปทำไป
เมื่อเรามีความชำนาญแล้ว ไม่จำเป็นต้องใช้สมาธิลึกเช่นนี้ แค่ขณิก
สมาธิก็สามารถเห็นการเกิดและดับของผัสสะที่เข้าไปปรากฏในดวงจิตได้



แต่ถ้าเราฝึกสติมากขึ้น มากขึ้น ในที่สุดสมาธิเข้าลึกสุด ที่เรียกว่า
อัปปนาสมาธิ ลักษณะของอัปปนาสมาธิ สติจะอยู่ที่จิต จิตตั้งมั่นเต็มที่
ไม่ได้ตกกว้างครุ่นลึกรู้อยู่ แต่ไม่รับผัสสะภายนอก ความรู้สึกปวดแสบ
ปวดชา ร้อนได้ยินเสียง สิ่งต่างๆ จากภายนอกหายไป สัญญาดับ เวทนา
ดับ ไม่รับรู้อะไร จิตนิ่งอย่างเดียว เรียกว่า อัปปนาสมาธิ ซึ่งสมาธิขั้นนี้
ไม่มีประโยชน์ในการพิจารณาไตรลักษณ์ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แต่มี
ประโยชน์สำหรับหนีปัญหาและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เมื่อเข้าสมาธิลึกได้
ปัญหาทุกอย่างดับหมด เมื่อเราถอนจิตออกจากอัปปนาสมาธิ จะเกิด
เป็นปฐมฌานคือฌานหนึ่ง แล้วไล่ไป หนึ่ง สอง สาม สี่ หรืออรูปฌาน
อีก ๔ เกิดตามมาเป็นลำดับ ซึ่งการเกิดฌานต่างๆ อารมณ์ของฌาน
มันปรากฏในดวงจิต เรารู้ว่าขณะนี้สภาวะจิตของเราเสวยอยู่ในฌานไหน
สามารถรู้ได้ด้วยตนเอง เพราะมีอารมณ์ของฌานกำกับ

แต่ถ้าเมื่อใด บางคนฝึกจนถึงฌานแล้ว ถอนจิตออกจากฌานก็
เกิดอภิญญา อภิญญา คือ ความรู้สูงสุด มี ๒ ประเภท

ประเภทที่หนึ่ง เป็นอภิญญาที่สามารถรู้เข้าใจหรือรู้เท่าทันสิ่ง
ต่างๆ ที่อยู่ใต้วงกุศลสงสารการเวียนว่ายตายเกิด เรียกว่า โลภียอภิญญา



เช่น ในอภิญญา ๖ ตัวที่หนึ่งถึงห้า เป็นโลกียอภิญญา ส่วนตัวสุดท้าย อาสวักขยญาณเป็นโลกุตระอภิญญานั้นยังเข้าไม่ถึง บางคนฝึกไปได้รู้ เห็นอภิญญาพวกนี้ ถ้ามามีประโยชน์ไหม ยังไม่ใช่ประโยชน์สูงสุด เพราะ ไม่ได้ใช้องค์กรรมฐานที่จะปฏิบัติให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ครูบาอาจารย์ที่มีสัมมาทิฐิ เมื่อจิตเริ่มนิ่งเป็นสมาธิ เขาจะไม่ปล่อยให้จิตตั้งอยู่กับสมาธิสักเนิ่นนาน เพราะถ้าจิตเข้าสมาธิสักได้แล้ว มีความสุขเกิดขึ้น บางคนไปติดตรงนั้น อยากนั่งที่ไรก็เข้าสู่สมาธิสักทุกครั้ง เพราะไปติดความสุข แต่ครูบาอาจารย์ผู้มีสัมมาทิฐิ จะไม่ยอมให้จิตของผู้ฝึกจมตั้งอยู่ตรงนั้น จะให้ถอนออกมาอยู่ในอุปัชฌายสมาธิ แล้วเอาไปพิจารณาไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าอย่างนี้แล้วปัญญาเห็นแจ้งจะเกิดขึ้น การพิจารณาสติปัฏฐานสี่จะมีผลเกิดปัญญาเห็นแจ้งเร็วมาก

สำนักที่สอนแบบนี้มีอยู่ในเมืองไทย ครูบาอาจารย์จะไม่ยอมให้เราติดสมาธินาน เมื่อเริ่มเอาสมาธิมาพิจารณาปัญญาเห็นแจ้งได้ จะเอามาใช้ทันที มรรคผลจะเกิดขึ้นเร็ว ใช้เวลาไม่นานถ้าเราทำถูก ในขณะที่ท่านฝึกกรรมฐาน ท่านฝึกสองเรื่อง คือ สมถกรรมฐานกับ วิปัสสนากรรมฐาน ท่านฝึกสมถกรรมฐานแล้วจิตสงบตามที่เราฝึกจริงไหม บางคนฝึกเท่าไรก็จิตไม่สงบ มีวิธีที่จะทำให้จิตสงบได้ ด้วยการตรวจสอบตนเอง



ในไตรสิกขา มีเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา ทั้งสามอย่างนี้เกี่ยวกัน ถ้าศีลยังไม่บริสุทธิ์ศีลยังเข้าไม่ถึงใจ จิตยังไม่ตั้งมั่น สมาธิไม่เกิด ฉะนั้นต้องไปทำศีลที่เราสมารถไหว ให้บริสุทธิ์เสียก่อน ศีลเป็นเกราะกำบังภัย แต่ถ้าศีลไม่ครบจิตใจจะหวั่นไหว พยายามเท่าไรแล้วจิตยังไม่อยู่กับพองหนอ ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ จิตไม่นิ่งถ้าศีลไม่บริสุทธิ์ ฉะนั้นท่านต้องกลับไปแก้ไขทำให้ศีลบริสุทธิ์ก่อน เมื่อใดศีลบริสุทธิ์แล้ว การฝึกสติก็เกิดได้ง่าย โอกาสที่จิตนิ่งเป็นสมาธิก็เกิดได้ง่าย ศีลที่สมารถมา ไม่ใช่เมื่อเลิกฝึกแล้วคืนหมด กลับบ้านแล้วไม่รักษาไว้ นั่นผิดทาง เพราะสิ่งดีงามทั้งหลาย เมื่อเรามีแล้วเราไม่รักษาให้คงอยู่ ศีลก็ไม่คุ้มรักษาเรา ฉะนั้นสมารถศีลแล้ว ให้รักษาไว้ตลอดชีวิต บางคนบอกว่าตอนฝึกจิตสงบดี พอไปถึงบ้านฝึกแล้วฝึกอีกจิตไม่สงบ นั่นเพราะศีลไม่ครบไม่บริสุทธิ์

เช่นเดียวกันท่านฝึกอยู่ที่นี้ ๗ วัน ลองถามตัวเองชีวาศีลมีครบไหมบริสุทธิ์ไหม ศีลไม่ใช่อยู่แค่กาย วาจา ในนัยปฏิบัติแล้วศีลต้องคุมถึงใจ แม้วากาย วาจา จะมีครบตามแนวศีลห้าแต่ใจคิดอาฆาตแค้น พยาบาท ก็ถือว่ายังไม่มีศีล นักปฏิบัติศีลต้องคุมถึงใจเพราะใจคุมทุกสิ่งทุกอย่าง กายจะเป็นอย่างไร วาจาจะเป็นอย่างไร อยู่ที่ใจเป็นตัวสั่ง ใจเป็นตัวสั่งสมอง โยงไปที่อวัยวะ แสดงออกเป็นพฤติกรรม การพูด การกระทำ

ถ้าใจไม่บริสุทธิ์ใจก็ไม่ศัล แม้ว่าวาจาจะพูดตรงกันข้าม ปากกับใจไม่ตรงกัน การประพฤติปฏิบัติธรรมก้าวหน้ายาก ฉะนั้นใจกับกายต้องเป็นเส้นตรง การปฏิบัติจึงจะนิ่ง ท่านที่ปฏิบัติแล้วจิตไม่นิ่งให้พิจารณาศีลของตัวเอง

๒. ความมักน้อย

นอกจากศีลแล้ว ลองดูว่าท่านเป็นคนมักน้อยไหม มักน้อยคือ กินน้อย พุดน้อย ดูน้อย อ่านน้อย ในการประพฤติปฏิบัติถ้าพุดมากจิตมันฟุ้ง เพราะสติรับไม่ทัน ขาดสติ คนส่วนใหญ่ที่มาฝึกกรรมฐานหรือคนที่อยู่ข้างนอก เป็นผู้ขาดสติ ในสมัยที่ผมบวช ท่านเจ้าคุณโชดกบอกว่าโดยทั่วไป คนส่วนใหญ่ดำเนินชีวิตโดยขาดสติ เมื่อขาดสติ การคิด พุด ทำจึงผิดพลาด กิเลสสั่งสม บาปสั่งสมในดวงจิต เคยสงสัยว่าเป็นไปได้หรือไม่ ถ้าว่าขาดสติ แล้วจะสื่อความหมายกันรู้เรื่องหรือ เรียนกันรู้เรื่องหรือจะเรียนสำเร็จหรือ ตอนนั้นไม่เชื่อแต่จำเป็นต้องยอมเชื่อไปก่อน ทำตามท่านจนกระทั่งตอนนี้แน่ใจแล้วว่า ที่ท่านพูดว่าคนส่วนใหญ่ขาดสตินั้นเป็นความจริง เพราะตามหลักของจิตวิทยา สติที่เรามาใช้ดำเนินชีวิตทำงานการต่างๆ หรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมีแค่ประมาณ ๓ เปอร์เซ็นต์อีก ๙๗ เปอร์เซ็นต์ เป็นพฤติกรรมที่ทำโดยขาดสติเกือบทั้งนั้นเลย ด้วยเหตุนี้บาปจึงเกิดขึ้น กิเลสจึงสะสมในดวงจิตมาก เราฝึก



จิตให้จิตหนึ่ง คือฝึกให้สติมีกว่า ๗ เบอร์เซ็นต์ ถ้ามีสติ การคิด พุด ทำ ก็เป็นบุญสั่งสมทั้งนั้น เราไม่เข้าใจแต่แรกกว่าที่เราคิด พุด ทำ ผิดหรือ ถูกก็สุดแต่ใครจะมอง ถ้าสังคมทั่วไปมองอาจบอกว่าไม่ผิด เช่น เปิดร้านขายเหล้า กฎหมายว่าไม่ผิด แต่ในกฎแห่งศีลธรรมมันผิด เพราะกรรมอะไรที่ได้ทำไว้แล้วจะถูกสั่งสมอยู่ในดวงจิต สักวันจะกลับมาหาผู้กระทำ ในทางโลกอาจมองว่าไม่ผิด แต่ในทางธรรมเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน จึงต้องฝึกสติให้มาก

ฉะนั้นการมีกินน้อย กินให้น้อยจะดี การกินน้อยทำให้ธาตุสี่ในร่างกายสมดุลจิตที่อาศัยอยู่ในรูปนี้ในกายนี้ ก็เอามาฝึกได้ง่าย แต่ถ้ากินจนอัม กว่าธาตุสี่จะปรับสมดุลได้ก็ช้านาน จิตถูกกระทบ การประพฤติกรรมให้จิตมีสติทำได้ยาก ในสมัยที่ผมไปบวชแล้วฝึกกรรมฐาน ไม่ต้องมีใครคอยบอกว่ากินเท่าไร ประมาณ ๑๐ ช้อน เลิกเลยพอให้สังขารนี้อยู่ได้ กินแค่ ๑๐ ช้อนเท่านั้น ปรากฏว่ายิ่งกินน้อยเท่าไร การฝึกสติยิ่งเร็วขึ้น ตั้งมั่นเป็นสมาธิเร็วขึ้น

เช่นเดียวกัน การพุด ตอนไปปฏิบัติ แทบจะไม่ได้พุด ไม่จำเป็น ไม่พุด จะพุดเฉพาะช่วงสอบอารมณ์เท่านั้น พุดเพื่อถามครูบาอาจารย์



นอกนั้นฝึกอย่างเดียว ถ้าพูดมากจิตจะฟุ้ง พอจิตฟุ้งการจะฝึกสติก็ยาก ต้องถามตัวเองว่าท่านพูดน้อยไหม เช่นเดียวกันการอ่านฟัง ดู หนังสือ ให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น ถ้าไม่จำเป็นอย่าไปอ่าน ไปดู ไปฟังวิทยุ อะไร ไม่จำเป็นต้องงดให้หมดทำอย่างเดียว ครูบอกอะไรให้ทำอะไรก็ทำตาม แค่นั้น ถ้าอย่างนี้แล้ว จิตจะตั้งมั่นเร็วสติจะมาเร็ว ความมักน้อย พูดน้อย กินน้อย แต่ทำให้มาก ถามตัวเองว่า ๒๔ ชั่วโมงของท่าน ท่านฝึกวันละกี่ชั่วโมงและพักผ่อนวันละกี่ชั่วโมง

ในสมัยที่ผมไปบวชไม่มีใครมาบอก ผมนอนประมาณ ๔ ชั่วโมง อีกประมาณ ๒๐ ชั่วโมง เป็นงานของจิต เป็นเรื่องของการฝึกจิตตลอดเวลา แรงความเพียรต่อเนื่องในที่สุดจิตมีสมาธิเร็ว เพียง ๗ วัน เข้าอัปนาสมาธิแล้ว ฌานต่างๆ เกิดขึ้นแล้ว วันที่ ๙ รูปรกับนามแยกให้เห็นเลยเป็นคนละส่วน เมื่อเราทำถูกทาง มรรคผลจะเกิดขึ้นเร็ว อยู่ไปไม่นาน ไปรู้ใจคนอื่น เขาไปทำอะไรมา เราไปรู้เขาอีก เจโตปริยญาณเกิด ฝึกไป ฝึกไป ไปรู้ภพภูมิหนหลังที่เราเกิดมา อภิญญาเกิดขึ้นถ้าเราไปถูกทางจะเร็ว การที่ผมบอกว่าอภิญญาเกิด หรือไปรู้ใจคน ไม่จำเป็นต้องเกิดกับทุกคน ถ้าใครฝึกแล้วจิตนิ่งได้ มีความเบาความสว่างโดยไม่เห็นอะไรเลย ผมว่า ดี ไม่ต้องเสียเวลาไปขจัดสิ่งที่ปรากฏขึ้นในดวงจิต เพราะสิ่งที่ปรากฏในดวงจิต ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ที่มีสัมมาทิฐิ ดีไม่ดีเราจะหลง ยกตัวอย่างเช่น ผมฝึกไปแล้วไปเห็นเทวดา ตอนแรกไม่เชื่อว่าเป็นเทวดา



แต่ท่านยิ้มให้ สอบอารมณ์คืนนั้นได้บอกให้ครูบาอาจารย์ทราบ ท่านก็สอนว่าคุณอย่าไปเล่นกับเหวดดา กำหนดให้หายไปซะ ผมได้ทำตามคำแนะนำโดยไม่สงสัย เพราะครูบาอาจารย์ท่านสั่งสอนให้เราทำถูกต้องทาง ไม่อยากให้เสียเวลากับพวกนั้น จึงต้องกำหนดตามที่ท่านแนะนำ

ความคิดอะไรที่ปรากฏในดวงจิต ไม่เคยพูดเคยบอก ครูบาอาจารย์รู้หมดแก่ได้หมด ต้องทำตามอย่างเดียว สิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นซึ่งไม่จำเป็นว่าทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ คนที่ฝึกจิตนิ่งมาก่อน ยาวนานหลายภพชาติ สิ่งที่ปรากฏขึ้นในดวงจิตเหล่านี้เกิดขึ้นได้ แต่ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์อย่างเจ้าคุณโชดก จะหลงได้ง่าย ทำให้เสียเวลานาน ถ้าได้ครูบาอาจารย์ดีสามารถนำจิตของเราเข้าสู่วิปัสสนากรรมฐานได้ ไม่งั้นเราจะเล่นสมณะ ไปเล่นอภิญญา เสียเวลาไปไม่รู้เท่าไร ดังนั้นคนที่ฝึกแล้วไม่เห็นอะไรนั่นดีที่สุด แต่ถ้าเห็นอะไรต้องเรียนถามครูบาอาจารย์ว่าจะกำหนดสิ่งที่เห็นให้หายไปได้อย่างไร ให้อนตตาได้อย่างไร ถ้าไปหลงติดพวกนี้ วิปัสสนาญาณไม่เกิด

๓. ความสัปปายะ

สถานที่นี้ค่อนข้างสัปปายะ คำว่าสัปปายะ คือ เกื้อกูลต่อการประพฤติปฏิบัติธรรม สถานที่นี้เหมาะสมแล้ว อากาศไม่ร้อน กำลังเย็นสบาย ปัญหาเรื่องนี้ไม่เข้ากระทบจิต เราก็กินได้ง่าย อากาศสัปปายะ สถานที่สัปปายะ การพูดคุยเราต้องสัปปายะเหมือนกัน ถ้าไม่จำเป็นอย่าไปพูดไปคุย บางสำนักฝึก เขาบอกไม่ให้ผู้เข้ารับการฝึกพูดกัน ๙ วัน วันสุดท้ายให้พูดได้ ต้องเข้มงวดเพื่อให้วาจาสัปปายะ จะได้เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม หลังจากครูสั่งให้ทำอะไรแล้วต้องทำตาม เมื่อจากครูไปต่างคนต่างอยู่โดยไม่พูดกันฝึกตลอด ถ้าไปพูดคุยกัน สติขาด จิตฟุ้งมรรคผลไม่เกิด ฉะนั้นในเรื่องวาจาต้องสัปปายะด้วย

บุคคลต้องสัปปายะ หมายถึงผู้ที่เข้าร่วมฝึกด้วยกัน เมื่อจะพูดจะทำอะไรอย่าไปรบกวนสมาธิของคนอื่น ในสมัยที่ผมฝึกตอนบวชเป็นพระมีประมาณ ๓๐ รูป รวมทั้งฆราวาสด้วย บางคนสูบบุหรี่ กลิ่นบุหรี่เข้ากระทบประสาทของเรา ทำให้จิตไม่ตั้งมั่น หรืออาหารต้องมกน้อยให้สัปปายะให้เกื้อกูล ต่างๆ เหล่านี้ต้องเหมาะสม

อิริยาบถทั้งสี่ของท่านสัปปายะไหม เวลาเดินมีสติกำหนดการเดินไหม หรือเดินไปเรื่อยๆ โดยไม่มีสติกำหนด จิตนิ่งยาก จะเดินจะดูจะพูดจะทำอะไร อิริยาบถของเราต้องสัปปายะด้วย ผมถูกสอนโดย



เจ้าคุณโชดก แม้กระทั่งจะตี่มน้ำ ต้องกำหนด ยืนมือหนอ ยืนมือหนอ ยืนมือหนอ พอจะแตะแกวก็ แตะหนอ แตะหนอ แตะหนอ จับหนอ จับหนอ ยกขึ้นหนอ ยกขึ้นหนอ เอาเข้ามาหนอ เอาเข้ามาหนอ แตะริมฝีปากหนอ ตี่มหนอ ตี่มหนอ ต้องกำหนดตลอด ฉะนั้นอิริยาบถต่างๆ จะยืนจะเดิน ก็ต้องกำหนดอย่างที่เขายก ช้าย่างหนอ จิตต้องตามระลึกรู้ทัน ขว้างหนอ หันหนอ หันหนอ นี่คือนิยามบถสัปปายะ ท่านพร้อมหรือยังหรือว่ายากจะหันก็หันเลย ยากจะลูกก็ลูกขึ้นเลย ยากจะพูดก็พูดเลย ไม่ได้กำหนดให้มีสติกำกับ ถ้าเป็นอย่างนี้จิตนิ่งยาก เพราะฉะนั้น ทุกอิริยาบถต้องสัปปายะด้วย

๔. การเร่งความเพียร

ท่านมีเวลา ๒๔ ชั่วโมงเท่า กับผม ในฐานะที่กำลังฝึกปฏิบัติถามว่าท่านใช้เวลาไปกับการนอนเท่าไร ใช้เวลาปฏิบัติเท่าไรในรอบ ๒๔ ชั่วโมง ร่างกายของคนทั่วไปที่เป็นฆราวาส สี่ชั่วโมงนอนพอแล้ว เพราะจิตที่เป็นสมาธิ พลังงานถูกขดเขยเข้ามาเร็ว พลังงานที่พร่องไปจากการปรุงแต่งอารมณ์ จากการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ จากการไหลเวียนของเลือดสูญเสียพลังงานทั้งนั้น จากการที่ตาเห็นรูปก็สูญเสีย

พลังงานหูได้ยินเสียงก็สูญเสียพลังงาน พุด คิด ทำ ต่างๆ ต้องเสียพลังงานทั้งนั้น แต่เนื่องจากเรากำหนดบางสิ่งบางอย่างที่ไม่จำเป็นก็ตัดออกไป ถ้าไม่เห็นได้ยั้งดี ไม่ได้ยินได้ยั้งดี ไม่พูดได้ยั้งดี อารมณ์จะน้อยลง พลังงานจะถูกอนุรักษ์ไว้ในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีพลังงานเหลืออยู่มาก สามารถนอนน้อยชั่วโมงได้ นอนเดียวเดียวพลังงานเต็มแล้ว ถ้าเป็นฆราวาสนอนแค่ ๔ ชั่วโมงก็พอ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ผมนอน ๔ ชั่วโมง เดียวนี้ยังนอน ๔ ชั่วโมงเหมือนเดิม ตื่นนอนเมื่อไหร่ทำงานเมื่อนั้นเป็นเรื่องของงานทั้งนั้นเลย ทำงานโดยมีสติกำกับ จะตื่นตีหนึ่งตีสองก็ทำงานตลอดไม่ได้นอน เอาไว้เป็นยามเฝ้าบ้านดี คนอื่นหลับแต่เราตื่นมาทำโน่นทำนี่ เพราะจิตพักผ่อนเพียงพอพลังงานเต็มแล้ว ไม่่วงเหงาหาวนอนทำงานได้ยาวนาน ดังนั้นต้องเร่งความเพียรตลอด หยุดผัสสะทั้งหลายที่ไม่จำเป็น การไปอ่านการไปฟังการพูดที่ไม่จำเป็น หยุดเสีย พลังงานมันจะถูกอนุรักษ์ไม่สูญเสีย ทำให้เรานอนน้อยได้ พลังงานที่มีมาก เมื่อเอามาฝึกปฏิบัติจะได้เร็ว เมื่อเร่งความเพียรและทำต่อเนื่องแล้ว จิตสงบได้ง่าย ขณะที่เร่งความเพียร ท่านมีอิทธิบาท ๔ กำกับ การปฏิบัติหรือไม่ ถ้ามใจตัวเองดู

อิทธิบาท ๔ คือ รักในการปฏิบัติกรรมฐาน ปฏิบัติกรรมฐานด้วยความพากเพียร ปฏิบัติกรรมฐานด้วยจิตจดจ่อ และใช้ปัญญาไต่สวน ขณะที่เราฝึกไป ต้องพิจารณา ว่าทำไมวันนี้นิ่งเร็ว เมื่อวานทำไมนิ่งช้า



เมื่อวานไม่ปวด ทำไมวันนี้ปวดเร็ว ต้องใช้ปัญญาไต่สวนแล้วปรับปรุง
แก้ไขที่ต้นเหตุ ถ้าทำได้อย่างนี้แล้วมรรคผลจะเกิดได้เร็ว

จากประสบการณ์ เนื่องจากครูบาอาจารย์ ท่านรู้กำลังใจของ
ลูกศิษย์ที่มาปฏิบัติธรรม มีอยู่ประโยคหนึ่งที่ท่านพูดคือ **“ธรรมะของ
พระพุทธองค์ จะได้ไปต้องเอาชีวิตเข้าแลก”** ผมมาพิจารณา พระที่
อยู่ป่า ออกธุดงค์องค์เดียว พวกนี้ท่านเด็ดเดี่ยวเอาชีวิตเข้าแลกทั้งนั้น
จึงได้ธรรมะของพระพุทธเจ้ามาจริง ในที่สุดผมจึงอธิษฐาน เวลานี้เรา
ไม่เคยทำมาก่อนจึงปวดเมื่อยมีเหน็บมีชา เมื่อบริกรรมพองหนอ ยุบหนอ
เดี่ยวเวทนาจะตามมาแล้ว แก้วเวทนาไม่ได้ก็เปลี่ยนอิริยาบถ จากนั้นมา
เป็นเดินจงกรมสลับกันไป พอเดินไปเดินไปสักพักเราก็ไปนั่งอีก พอนั่งแล้ว
ปวดอีก ก็ต้องเดินอีก วันนั้นผมมานึกว่า เอ๊ะ แล้วเมื่อไหร่มันจะได้สะ
จิตไม่ตั้งมั่นไม่นิ่งถึงที่สุดเสียที

ในที่สุดระลึกถึงคำของครูบาอาจารย์ว่า ธรรมะของพระพุทธ
องค์ต้องเอาชีวิตเข้าแลกจึงจะได้ วันนั้น ผมจึงอธิษฐานว่า **“เข้านี้จะนั่ง
ฝึกกรรมฐาน จะบริกรรม พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ
เมื่อมีความเจ็บปวดเกิดขึ้นกับแข่งกับขา จะไม่ยอมเปลี่ยนอิริยาบถ**



ไม่ยอมขยับเขยื้อน แต่จะบริการมพองหนอ ยุบหนอ ยอมตาย” เพราะคิดว่าคนที่ฝึกนั่งกรรมฐานแล้วตายยังไม่มี ผมยอมตายได้รักษาสัจจะอธิษฐานที่ให้ไว้ ในที่สุดต้องปวดแน่นอนแต่ด้วยสัจจะที่มีอยู่ในใจ มีพลังของสัจจะबारมียูในใจ เราสู้กับความเจ็บปวดจนแทบจะเอาชีวิตเข้าแลกจริงๆ ความรู้สึกของจิตขณะนั้น มันเหมือนร่างกายนี้กำลังจะสลาย เหนือออกมาเหมือนอาบน้ำ จีวรเปียกโชก เหนือออกเม็ดใหญ่ๆ ในที่สุดได้บริการไม่ขยับเขยื้อน พองหนอ ยุบหนอ จนจิตตั้งเข้าอัปปนาสมาธิไปเลย เมื่อจิตตั้งเข้าสู่อัปปนาสมาธิ ความปวดแ้งปวดขาหายหมดเสียงอะไรข้างนอก ไม่ได้ยินเลย มีความเบา ความสบายเกิดอย่างเดียว ใครพูดอะไรไม่ได้ยิน ร้อนเย็นไม่ปรากฏ เจ็บแ้งเจ็บขาไม่ปรากฏ เพราะจิตตั้งเข้าอัปปนาสมาธิไป ในความรู้สึกในขณะนั้น ประมาณสักชั่วขณะจิตแว็บเดียว ที่เข้าอัปปนาสมาธิ แต่เมื่อเรากลับมาสู่สภาวะปัจจุบันหลังจากออกจากอัปปนาสมาธิ เวลาหายไปหลายชั่วโมง จึงได้เห็นความเหลื่อมของเวลา ด้วยปัญญาเห็นแจ้ง สิ่งต่างๆ เหล่านี้มีอยู่จริง

เช่นเดียวกัน ผมยกตัวอย่างอีกคนหนึ่งที่ผมไปเจอ ผมบอกว่า ถ้าคุณ พบผมบ่อยๆ อีกหน่อยคุณจะได้ติดตามผม ผมพูดแค่นี้ นั่นเป็น การแนะนำให้รู้จักครั้งแรก ปรากฏว่าเมื่อเกือบๆ เดือนที่แล้ว เขาเป็นโรคหัวใจ ต้องเข้าห้องซีซียูที่กรุงเทพฯ คลื่นหัวใจหยุด (Flat) หายาที่หายไป แก่ไปเที่ยวนรกมาสองวัน เห็นไหมครับห้านาทีที่หายไปในเมืองมนุษย์



ยาวนานในเมืองนรก นรกตื้นๆ นานถึงสองวัน เมื่อปลายเดือนผมไปพบเขา พอเจอกันครั้งนี้ (กลับมาจากนรก) เขาได้เปลี่ยนพฤติกรรม เพราะฉะนั้นการเหลือของมิติแห่งกาลเวลามีจริง อยู่ที่เราจะสัมผัสได้หรือไม่เท่านั้น ฉะนั้นการยอมเอาชีวิตเข้าแลกกรรมของพระพุทธเจ้า ดีไม่ดีจะได้เห็น ถ้าท่านอยากพิสูจน์ ที่นี้เดี๋ยวนี้เลย อธิษฐานว่าเราจะนั่งจะปวดเมื่อยเท่าไร ไม่ยอมขยับเขยื้อน แล้วรักษาสัจจะอธิษฐานตัวนี้ให้คงอยู่ อย่าให้เสียสัจจะ แล้วท่านจะได้ธรรมะ

ท่านยอมตายเพื่อแลกกับกรรมะ ของพระพุทธเจ้าไหม ถ้าท่านยอมตายได้ คนที่ยอมตายจะได้ของดีไป ได้เห็นพระอัฐงค์เห็นพระกรรมฐาน พวกนั้นท่านเอาชีวิตเพื่อแลกกรรมะทั้งนั้นเลย มีหลวงปู่องค์หนึ่งขณะนี้อายุ ๑๐๖ ปี สวดมนต์ไม่พลาดเลย อายุตั้ง ๑๐๖ ปี ตามหลักวิทยาศาสตร์ สมองเสื่อมไปแล้ว แต่ท่านไม่เสื่อม ผมไปเรียนถามท่านว่าในฐานะนักปฏิบัติ ประสบการณ์ที่หลวงปู่ออกอัฐงค์มา เคยพบเหตุการณ์อะไรที่ถึงวิกฤติต้องเอาชีวิตเข้าแลกมีไหมครับ

ท่านบอกว่า “มี” เพราะพระอัฐงค์มีใจเด็ดเดี่ยว เอาชีวิตเข้าแลกกรรมะของพระพุทธองค์ ท่านเล่าว่า ครั้งหนึ่งท่านอัฐงค์ไปแถบ

เมืองญวนอยู่องค์เดียวในป่า ขณะที่นั่งกรรมฐานปรากฏว่ามีงูใหญ่
เขมือบท่านเข้าไปครึ่งตัวทางขา ท่านนั่งเหยียดเท้าเอามือเท้าพื้นไว้
ผมถามว่า

“หลวงปู่กลัวไหม”

“ไม่กลัว” ท่านตอบ งูก็เขมือบท่านเข้าไปเรื่อยๆ ท่านพูดกับงูว่า
ชีวิตนี้ไม่เสียดายหรอก เพราะตั้งแต่บวชมา ก็ต้องการนิพพานเท่านั้น
เพราะฉะนั้นจะกินก็กินไปเลยแต่ขอให้ได้นิพพานก่อน นี่คือนิพพาน
ปรมาตมามี เอาชีวิตเข้าแลกธรรม พอท่านพูดอย่างนี้ งูขยอกออก
ผมเลยได้ข้อคิดว่า พระกรรมฐานท่านสอนเรา เต็มนี้เวลาผมเข้าป่า
คนเดียว นอนป่าคนเดียว ไม่กลัวเลย อะไรจะเกิดจะตายช่างมัน แต่ขอ
ให้ได้นิพพานก่อนตาย ดังนั้นในเรื่องนิพพานท่านต้องรักษาสัจจะไว้
ทำให้มาก แล้วใช้ความเพียร แรงความเพียรให้ต่อเนื่อง ใช้อิทธิบาท ๔
ปฏิบัติด้วยใจรักปฏิบัติด้วยความพากเพียร ด้วยใจจดจ่อ และใช้ปัญญา
ไต่สวน

วันนี้ปฏิบัติได้ดี เมื่อวานไม่ดี หรือวันนี้ไม่ดี เมื่อวานดี ต้องหา
เหตุและดับเหตุให้ได้ มรรคผลในการปฏิบัติกรรมฐานจะก้าวขึ้นเร็ว



ความสมดุลแห่งอินทรี ๕

เหตุที่จิตไม่สงบอีกประการหนึ่งคือ ความสมดุลแห่งอินทรี ๕ ไม่เสมอกัน ท่านต้องถามตัวเอง วันนี้ผมมาเป็นกระจกส่อง สมดุลแห่งอินทรี ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยา สติ สมาธิ และปัญญา

ศรัทธาต้องเสมอกับปัญญา พลังเท่าๆ กัน ถ้าศรัทธามาก แต่หย่อนปัญญาสิ่งที่ปรากฏ คือ ความโลภ อยากเห็นนั้นอยากเห็นนี้ อยากได้มรรคผลเหลือเกินปฏิบัติมาตั้งหลายวัน เพราะฉะนั้นต้องถามใจตัวเองว่าเราอยากถึงขั้นนั้นขั้นนี้ อยากเห็นนั้นอยากเห็นนี้หรือเปล่า นั่นคือศรัทธามาก แต่ปัญญาน้อย ไม่สมดุล เป็นอุปสรรคให้เกิดความเนิ่นช้าในการประพฤติปฏิบัติ

แต่ถ้าปัญญามาก ศรัทธาน้อย ทำให้เกิดความลังเลสงสัยต่างๆ ทำไปแล้วจะถูกไหม นี่คือปัญญามากศรัทธาน้อย ดังนั้นหยุดสงสัย ครูบาอาจารย์บอกอย่างไรเราทำตาม ไม่ต้องสงสัยคำพูดของครูบาอาจารย์ เอาเก็บไว้ก่อน เมื่อเรามีปัญญาจะมาวัดทีหลังว่าคำพูดของครูบาอาจารย์เป็นสัมมาทิฐิหรือไม่ ดังนั้น ศรัทธากับปัญญาต้องเสมอกัน แล้วจะไปไฉน

เรื่องวิรียากับสมาธิ ต้องสมดุลกัน ถ้าความเพียรมากจะฟุ้งซ่าน สมาธิน้อยคุมจิตยาก หรือถ้าสมาธิมาก ความเพียรน้อย จิตนิ่งมากมันจะง่วง เพราะฉะนั้น ต้องเร่งความเพียร คือ เอาพลังของความเพียรให้สูงขึ้นมาเท่าสมาธิ แล้วจะไปได้เร็ว

ส่วนสติ ทำให้ยิ่งใหญ่ ยิ่งมากเท่าไรรยิ่งดีเท่านั้น คนจะมีสติมากหรือน้อยทำไม่ยาก ขณะที่ท่านบริหารมือ พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ สักครึ่งชั่วโมงดูซิว่าครึ่งชั่วโมงนี้ จิตระลึกอยู่กับหน้าท้อง กายานุปัสสนาสติปัฏฐานพองยุบเท่านั้นหรือเปล่า หรือว่าครึ่งชั่วโมงนี้แวบไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ทั้งๆ ที่เรากำลังบริหารมอริยาบถที่เป็นปัจจุบัน นั่นคือขาดสติ เราต้องทำสติให้มากขึ้นมากขึ้น ในฐานะที่ผมเป็นนักปฏิบัติ ดูออกว่าใครมีสติแค่ไหน เพราะพฤติกรรมของท่านมันฟ้อง พฤติกรรมของบุคคลมันฟ้อง การมีสติหรือไม่มีสติ แค่นี้ก็รู้แล้ว สำหรับนักปฏิบัติที่มีสติ ทำอะไรไม่พลาด จะทำต่อเนื่องแบบไม่กระโดดกระเดก เพราะฉะนั้นพวกปฏิบัติกรรมฐาน เวลาเห็นเดินเข้ามาที่รู้แล้ว เวลาพูดก็รู้แล้ว ดังนั้นเรื่องสติสำคัญมากทำให้ยิ่งใหญ่เท่าไรรยิ่งดีเท่านั้น สติเป็นด่านหน้า คอยระลึกได้ทันสิ่งกระทบที่เข้ากระทบจิตในขณะตื่น สิ่งกระทบจะเข้าทางทวาร หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ สุดท้ายมีสติจะระลึกได้ทันหรือไม่ เมื่อสติระลึกได้ทัน สติก็ตั้งมั่น สมาธิเกิดตามมาเป็นอัตโนมัติ เมื่อสมาธิเกิดตามมาปัญญาเห็นแจ้งก็เกิด โดยการพิจารณาสติปัฏฐานสี่ ตามกฎไตรลักษณ์ แล้วจะเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้เอง



เมื่อใดถ้าผัสสะนั้นไม่เกิดอนัตตา ปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะนั้นไม่เกิด
ผัสสะเข้ากระทบแล้วอนัตตาได้ ไม่กลับมาเกิดอีก ปัญญาเห็นแจ้งใน
ผัสสะนั้นเกิดขึ้น ผัสสะที่สองเกิดมาแล้วอนัตตาได้ โดยไม่กลับมาเกิดอีก
ปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะที่สองเกิดขึ้น ปัญญาเห็นแจ้งนี้มีลักษณะ ๒ อย่าง
คือ สว่าง และคม พุดถึงความสว่าง ปัญญาเห็นแจ้งสว่างยิ่งกว่าแสง
ไฟที่นักวิทยาศาสตร์สร้างขึ้นมา สว่างมากกว่าแสงอาทิตย์แสงจันทร์
แสงดาว แสงแห่งปัญญาสามารถมองทะลุเข้าไปถึงจิตใจของคน คิด
อะไรอยู่ที่รู้ ไปทำอะไรมาก็รู้ คนที่ฝึกดีแล้ว จะสว่างอย่างนั้น

ในฐานะที่เป็นนักวิทยาศาสตร์ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้นได้ไม่ยากเลย
คลื่นจิตของเราละเอียดมาก เครื่องมือวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน วัดไม่ได้เลย
แต่เมื่อใดถ้าเราสามารถฝึกจนความถี่ของคลื่นจิตคงที่ได้ ไม่ใหญ่บ้าง
เล็กบ้าง ความถี่คงที่ได้เราก็สามารถเอากคลื่นจิตตัวนี้ไปใช้ประโยชน์ได้
มหาศาล สองใจคนได้ รู้เท่าทันสิ่งกระทบทั้งหลาย รู้เท่าทันโลกและชีวิต
ทั้งสว่างทั้งคม สามารถแก้ปัญหาได้หมดทุกอย่าง คนที่เรียนจบด็อกเต
อรัลแล้วยังแก้กิเลสใหญ่ ๓ ตัว คือ โลก โกรธ หลง ไม่ได้เลย เพราะ
พลังยังไม่ถึง แต่เมื่อใดได้ปัญญาเห็นแจ้ง ความโลภ โกรธ หลง มันดับ
ได้ง่าย วิธีดับกิเลสใหญ่ๆ พวกนี้ไม่ยาก คือ พิจารณาขั้นห้า ให้เห็น



ว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อไหร่แต่ละขั้นอันตตาได้ ตัวคนไม่มี
อตตาก็ไม่มีกลายเป็นอันตตาไป (อตตาคือตัวตนคือความเห็นแก่ตัว) เมื่อ
ความเห็นแก่ตัวดับไป ความเห็นแก่คนอื่นเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ฉะนั้นคน
ที่ดับอตตาได้ จะนึกถึงคนอื่น ไม่นึกถึงตัวเอง ว่าจะเบียดเบียนเขาไหม
เขาจะเสียประโยชน์ไหม จะพิถิปถินในการดำเนินชีวิต

ฉะนั้น อินทรีย์ของท่านทั้งห้าตัว ต้องปรับให้สมดุลกัน

ศรัทธาต้องเสมอกับปัญญา

วิริยาต้องเสมอกับสมาธิ

สติต้องทำให้ยิ่งใหญ่ ยิ่งมากยิ่งดี ยิ่งระลึกได้ทันทุกสิ่ง
ที่เข้ากระทบจิต

สติจะยิ่งใหญ่ต้องเร่งความเพียรให้มาก บริกรรมพองหนอยุบ
หนอให้มาก แต่สติจะเกิดได้ ต้องเริ่มต้นมาจากศีลที่บริสุทธิ์ ค่อยๆ ไล่ไป
ใช้ปัญญาไต่สวนปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ส่องดูตัวเอง เมื่อท่านมีสติหรือมี
สัมปชัญญะหรือมีปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตแล้วการดำเนินชีวิตของท่าน
ที่มีสติและมีปัญญารู้เท่าทัน จะเป็นในฝ่ายของกุศลทั้งนั้น ทุกขณะตื่น
ท่านดำเนินชีวิตอยู่ในฝ่ายที่เป็นกุศล คิดเป็นกุศล พูดเป็นกุศล การกระทำ
เป็นกุศล มีกุศลกรรมล้วนๆ ที่สั่งสมอยู่ในดวงจิต เป็นบุญล้วนๆ



ตั้งแต่ผมออกจากวัดมาตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๑๘ อะไรที่เป็นอกุศล ไม่คิดไม่พูดไม่ทำ ซึ่งจะปฏิบัติเช่นนี้ได้ ต้องมีสติเป็นตัวกำหนด ระลึกรู้ และใช้ปัญญากำกับ ถามว่าแล้วเราเดินได้ถูกทางหรือไม่ สมมติเมื่อครูบาอาจารย์บอกให้ทำก็ทำตาม แต่เมื่อห่างครูบาอาจารย์ ไม่รู้จะถามใครปรึกษาใคร ท่านจะอย่างไร

มีหลักตรวจสอบ ซึ่งผมได้ตรวจสอบตัวเองเสมอ หลักนี้ พระพุทธเจ้าทรงประทานให้กับพระโคตม (พระน้านาง) ท่านมาบวชโดยโกนหัวห่มผ้าเหลืองมาตั้งแต่กบิลพัสดุ์ ทูลขอพระพุทธเจ้าสองครั้งขอบวชเป็นภิกษุณี พระพุทธเจ้าท่านไม่อนุญาต พอหลังจากพระราชนานเพลิงศพ พระเจ้าสุทโธทนะแล้วท่านได้ปลงผม พาเจ้าหญิงต่างๆ บวชโดยไม่เป็นทางการ ห่มผ้าเหลืองเดินพระบาทเปล่าจากเมืองกบิลพัสดุ์ รอนแรมมาจนถึงเมืองเวสาลี แคว้นวัชชี พระบาทบวมพอง มาถึงกุฎาคารศาลาได้พบพระอานนทอยู่ที่หน้าประตู พระอานนทสงสัยว่าพระน้านางร้องห่มร้องไห้ด้วยเรื่องใดจึงได้ทำสอบถามได้ความว่าขอบวชกับพระพุทธเจ้าถึงสองครั้ง แต่ไม่ทรงอนุญาตให้บวชเป็นภิกษุณี จึงเสียพระทัยมาก ทั้งที่ตนเคยเป็นแม่นมเลี้ยงมา เมื่อครั้งที่พระสิริมหาเมยาเสด็จสวรรคต ตั้งแต่เจ้าชายสิทธัตถะอายุได้ ๗ วัน เมื่อ

พระอานนทที่ทราบเช่นนี้ท่านมีความแตกฉานหลายเรื่อง จึงรับปากพระนางโคตมีว่าจะไปทูลถามพระพุทธเจ้าให้ว่าจะได้บวชหรือไม่

พระอานนทที่ท่านรู้วิธีถาม คนที่มีปัญญาจะรู้วิธีถาม พระอานนทถามพระพุทธเจ้าว่า **“ตถาคต ผู้หญิง เมื่อประพฤติปฏิบัติธรรมแล้ว มรรคผลนิพพานจะเกิดขึ้นได้ไหม”** พระพุทธองค์รับว่าได้ พระอานนทจึงว่านี่ใจพระน้านางปชาบดีโคตมีมาขอบวชทำไมจึงไม่ให้บวช เมื่อผู้หญิงสามารถเข้านิพพานได้เหมือนผู้ชาย พระพุทธเจ้าจึงอนุญาต แต่ให้รับครุธรรม จึงบวชได้ พระอานนทจึงมาบอกพระนางปชาบดีโคตมีว่า ถ้าจะบวชเป็นภิกษุณีได้ต้องรับครุธรรม ๘ ประการ ท่านรับได้ไหมพระโคตมีรับว่าได้ เมื่อรับปากว่าได้ ก็ถือว่าเป็นการบวชตั้งแต่นั้นเลย มีอยู่องค์เดียวในพระพุทธศาสนา ที่บวชโดยการรับครุธรรม ๘ ด้วยวาจา

ครุธรรม ๘

๑. ภิกษุณีแม้จะบวชมาได้ ๑๐๐ พรรษา ต้องแสดงความเคารพภิกษุแม้เพิ่งบวชใหม่ในวันนั้น
๒. ภิกษุณีต้องอยู่ในวัดที่มีภิกษุอยู่ด้วย
๓. ภิกษุณีต้องเข้ารับโอวาทจากภิกษุทุกกึ่งเดือน
๔. ภิกษุณีเมื่อจำพรรษาต้องยอมให้ภิกษุและภิกษุณีว่ากล่าวตักเตือนได้



๕. ภิกษุณีทำผิดวินัยที่มีโทษหนัก (สังฆากิเลส) ต้องอยู่กรรมในสงฆ์ ๒ ฝ่าย
 ๖. ก่อนบวชเป็นภิกษุณี ต้องบวชเป็นสามเณรีถือศีล ๘ นาน ๒ ปีได้ก่อน แล้วจึงบวชเป็นภิกษุณีกับสงฆ์ ๒ ฝ่าย
 ๗. ภิกษุณีต้องไม่ด่าหรือกล่าวให้ร้ายภิกษุ
 ๘. ภิกษุณีกล่าวสอนภิกษุไม่ได้ แต่ภิกษุสอนภิกษุณีได้
- (ทั้ง ๘ ข้อนี้ ภิกษุณีต้องถือปฏิบัติตลอดชีวิต)

เมื่อบวชเป็นภิกษุณีแล้ว ต้องเดินทางชุดงค์ไปฝึกปฏิบัติอย่างพวกเรานี้ ท่านจึงทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ถ้าหากครูบาอาจารย์ ประพฤติปฏิบัติธรรมจะถูกหรือผิดจะมีอะไรเป็นเครื่องวัด พระพุทธเจ้าประทานมาอีก ๘ ข้อ เป็นเหมือนมาตรวัดการประพฤติปฏิบัติ ยามที่เราห่างจากครูบาอาจารย์ เราจะใช้หลักธรรมนี้พิจารณาว่าเราปฏิบัติได้ถูกทางหรือไม่

หลักกำหนดธรรมวินัย ๘ ประการ

ข้อ ๑ ธรรมใดวินัยใด คำสอนใด ถ้านำไปประพฤติปฏิบัติแล้ว ทำให้ **ความกำหนดยินดีเพิ่มขึ้น** ธรรมนั้นวินัยนั้น คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเรตถาคต

ข้อ ๒ ธรรมใดวินัยใด คำสอนใด ที่นำไปประพฤติปฏิบัติแล้ว เป็นเหตุให้ **ต้องไปเกิดอีกในภพต่างๆ** ธรรมนั้นวินัยนั้น คำสอนนั้นไม่ใช่ของเรตถาคต ยกตัวอย่างว่า มีนักปฏิบัติธรรมบางคน ปฏิบัติธรรมแล้ว ยังเอาข้าวไปถวายพระพุทธรูปเจ้ายังเป็นโลกีย์ ไปเห็นเทวดายังเป็นโลกีย์ทำแล้วจะต้องเป็นเหตุให้ไปเกิดในภพภูมิต่างๆ ตั้งแต่รกรไปจนถึงพรหม ถือว่าไม่ใช่ ต้องไม่ติดในภพ

ข้อ ๓ ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด ถ้านำไปประพฤติปฏิบัติแล้ว ก็เลสเพิ่ม โดยเฉพาะกิเลสใหญ่ คือ **ความโลภ โกรธ หลง** เห็นได้ง่าย ถ้าเกิดมากขึ้นก็ผิดทาง บางคนไปฝึกกรรมฐานแล้ว โทสะเพิ่มมากขึ้น แสดงว่าผิดทาง

ลองถามตัวเองดูว่า ปฏิบัติธรรมแล้ว ความโกรธลดลงไหม แก่ไม่ยากหรอกถ้าเรามีปัญญารู้เท่าทัน เราจะรู้ว่าเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธ คือเรื่องขัดใจจะเป็นวัตถุขัดใจ หรือสิ่งของขัดใจบุคคลขัดใจ หากเราได้พิจารณาโดยแยบคาย จะเกิดโทสะทั้งนั้น ใน



ฐานะที่จะเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ประพฤติปฏิบัติธรรมตาม
แนวทางของพระพุทธเจ้าแล้ว ต้องลดความโกรธได้ อะไรที่ขัดใจ
ต้องมีสติกำกับ รู้เท่าทันมัน มีปัญญาเห็นแจ้งว่าความโกรธก็
อนัตตา เมื่อรู้เท่าทันแล้ว โกรธบับดับทันทีแต่ถ้าโกรธบับ ค้าง
อยู่ยาวนานนั้นผิดทาง

ถ้าประพฤติธรรมแล้ว ก็เลสต้องลดไปหลุดไป เป็นอิสระมากขึ้น
มากขึ้นจึงจะดำเนินได้ถูกทาง

ข้อ ๔ ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติแล้ว ทำให้
เป็นคนมักมาก กินมาก นอนมาก พุดมาก ธรรมนั้นวินัยนั้น
คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเรตถาคต ดังนั้นปฏิบัติแล้ว ต้องไม่มักมาก
ต้องมักน้อย กินน้อยนอนน้อย พุดน้อยไม่จำเป็นไม่พุด เมื่อก่อน
นี้เห็นรถชนกัน พอมาถึงที่ทำงานก็เล่าให้เพื่อนฝูงที่ทำงานฟัง ถ้า
นักปฏิบัติธรรมแล้วเห็นรถชนกัน เป็นเรื่องไม่ดี ถ้านำไปบอกเล่า
ทำให้ผู้ฟังสังสมกิเลสไว้ในใจ ผู้บอกเล่าเป็นต้นเหตุต้องรับบาปด้วย
ดังนั้นคนที่ปฏิบัติแล้วจะมีสติจะไม่เล่าเรื่องไม่ดีให้ใครฟัง

ข้อ ๕ ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติแล้วต้อง
สิ้นโทษ

สิ้นโทษ คือพอใจในสิ่งที่ตนเป็น ตนมี ตนได้รับ ทำเต็มที่แต่ได้
แค่ไหนพอใจแค่นั้น บุคคลสองคนทำเหมือนกัน เวลาเท่ากันแต่
ได้รับผลไม่เท่ากัน เพราะว่าจิตสั่งสมไว้ไม่เหมือนกัน พวกที่จิต
สั่งสมบุญไว้มากกว่าบาป พวกนี้สั่งสมเร็วแต่ถ้าจิตใดสั่งสมขยะ
ไว้มาก บุญน้อย พวกนี้ทำแทบตาย ได้ผลนิดเดียว บางคนมา
ประพฤติปฏิบัติอุทิศสัปดาห์ทำไปตั้ง ๗ วัน ไม่ได้อะไรเลย บางคน
บอกว่า ๗ วันฉันน่าจะได้ถึงขั้นนั้นขั้นนี้ นั่นคิดผิวดนดเลยเป็น
มิจฉาทิฎฐิ ต้องตั้งทิฎฐิให้ถูก ทำเต็มที่แต่แค่ไหนเอาแค่นั้น

ข้อ ๖ ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติแล้ว ความ
ขี้เกียจเพิ่มขึ้น ธรรมนั้นวินัยนั้น คำสอนนั้น ไม่ใช่ของเราตถาคต
ความขี้เกียจเพิ่มเพราะจิตปรุงแต่ง ต้องใช้พลังมาก พลังในตัว
พร่องไปมาก แต่การประพฤติปฏิบัติเป็นการตัดการปรุงแต่ง
เป็นการอนุรักษ์พลังงาน ใช้เท่าที่จำเป็น ดังนั้นพลังงานจึง
พร่องน้อยความขี้เกียจต้องลดลง ถ้าความขี้เกียจเพิ่ม แสดงว่า
ปฏิบัติผิดพลาด



ข้อ ๗ ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติแล้ว **เป็นเหตุให้คลุกคลีด้วยหมู่คณะ** ธรรมนั้น วินัยนั้น คำสอนนั้นไม่ใช่ของเราตถาคต เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติแล้ว เราไปไหนคนเดียวไม่ได้ ต้องเข้าหมู่เข้าพวกเข้ากลุ่ม ไปคนเดียวไม่ได้ ทำงานคนเดียวไม่ได้ จะต้องมีกลุ่ม เข้าพวกเข้ากลุ่ม อันนั้นสวนทาง ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ธรรมไม่ใช่วินัยของพระพุทธเจ้า ถ้าปฏิบัติถูกทาง แล้วจะเป็นอิสระจากหมู่พวก จะปลีกตัวเดี่ยวทำอะไรด้วยตัวเองคนเดียวได้

ข้อ ๘ ธรรมใด วินัยใด คำสอนใด เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติแล้ว ทำให้ **เป็นผู้เลี้ยงดูยาก กินยาก** อาหารนี้ไม่อร่อย นั่นก็จืดไป เค็มไป จะนอนก็เลือกมาก ขี้ฝุ่นขี้เถ้ามากไม่สะอาดนอนไม่ได้ ต้องอย่างนั้นอย่างนี้ เจื่อนไข่มาก ผิดทางแน่นอน

ท่านต้องถามตัวเอง ว่าการประพฤติปฏิบัติของท่าน เมื่อห่างครูบาอาจารย์แม้กระทั่งอยู่ในสถานที่ปฏิบัติในช่วง ๗ วัน ครูบาอาจารย์มาร่วมสั่งสอนอบรมไม่นานนัก นอกนั้นเราต้องไปปฏิบัติด้วยตัวเอง ต้องใช้หลักธรรมทั้ง ๘ ข้อ เป็นเหมือนครูคอยส่องดูตัวเอง ทำไป

เถอะครับ ดำเนินถูกทางแล้วจะหลุดพ้นเป็นอิสระได้ กรรมฐานไม่ใช่เรื่องยาก หากได้ครูดี และดำเนินถูกทาง วิชาที่พระพุทธเจ้าสอนมีครบบริบูรณ์ แม้กาลเวลาจะผ่านมานานเตี้ยวันนี้ก็ยังอยู่ครบ สถานที่ฝึกก็เหมาะสมครูฝึกก็เหมาะสมอยู่แล้ว ทำเถอะครับชีวิตงอกงาม

อย่าลืมว่า เมื่อท่านจากโลกนี้ไป ชีวิตที่ต้องเดินต่อในปรโลกยังอีกยาวไกล อย่าได้ประมาท หากชีวิตลงต่ำแล้วพลาดไป กว่าจะกลับขึ้นมา ยากมาก ดังนั้นประดับประคองตัวไว้ ให้อยู่ในสุคติภูมิ หรือสุดท้ายไม่ต้องกลับมาเกิด เป็นดีที่สุด





ผลงานเล่มอื่นๆ ของอาจารย์ ดร.สินอง วรรณไธ

๑. ทางสายเอก (ฉบับไทยปกแข็ง, เล่มเล็ก, สองภาษา, และฉบับภาษาอังกฤษ)
๒. บันทึกสนทนาธรรม ตามรอยพ่อ
๓. การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า
๔. มาดสไตส์ด้วยหัวใจเกินร้อย
๕. สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑ และเล่ม ๒
๖. อัญมณีแห่งชีวิต
๗. อริยมรรค
๘. ชีวิตหลังความตาย ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
๙. วิธียูเหนือดวง และโหราศาสตร์ของเหลียวผาน

นอกจากนี้มีเทปคำบรรยาย, ซีดี และ MP3 อีกจำนวนมาก ติดต่อได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม โทร ๐๒-๖๓๕-๓๙๔๘ และ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓



ชมรมกัลยาณธรรม

มีเจตนารมณ์เผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และ
จรรโลงสืบทอดพระศาสนาให้เป็นที่พึ่งของทุกคนโดยไม่เลือกเพศ วัย
เชื้อชาติ ศาสนา เราช่วยกัน ผลิตหนังสือดีๆ บริจาคไปยังห้องสมุดต่างๆ
เราช่วยกัน จัดงานบรรยายธรรมปีละ ๓ ครั้ง และผลิตสื่อธรรมะเป็น
ธรรมทานทุกรูปแบบ ท่านก็เป็นคนหนึ่งที่จะมีส่วนร่วมในมหาทานนี้ได้
โดยบริจาคเงินเป็นค่าจัดพิมพ์หนังสือ เป็นต้น เพื่อให้กิจกรรมดีๆ ที่มี
ประโยชน์ต่อสังคมยังคงอยู่ได้ ขออนุโมทนาในบุญกุศลที่ท่านร่วมสร้าง
ความดี เพื่อความสงบร่มเย็นของสังคม ขอความสงบสุขแห่งจิตใจ
พึงบังเกิดแก่ท่านทุกกาลสถานที่เทอญ

บัญชีของทุนเผยแผ่ธรรมะของ ดร.สนอง วรอุไร
ชื่อบัญชี อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ (ออมทรัพย์)
ธนาคารกรุงเทพ สาขาสมุทรปราการ
เลขที่ ๑๕๕-๗๐๐-๘๒๒๒

รับข่าวสารและจดหมายข่าวจากชมรมฟรี โดยส่งชื่อที่อยู่ของ
ท่านมาที่ชมรมกัลยาณธรรมฝ่ายทะเบียน โทร. ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๑-๒

รายนามผู้ร่วมสมทบพิมพ์หนังสือ
อุบายทำจิตให้สงบ-กระแสของกรรมฐาน

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
1	คุณสุรศักดิ์ สุขเจริญไกรศรี และครอบครัว คุณวันทณี อังคษร	50,000
2	คุณสุชิน-คุณปัญญดา รัตนศิริวิไล และครอบครัว	20,000
3	คุณพันธ์ทิพย์ ชมธวัชและคณะ	15,000
4	คุณชัยสิทธิ์-คุณธนวรรณ เอกสิทธิพงษ์	10,125
5	คุณพ่อวัชรระ-คุณแม่ทองสุข โลหธารักษ์พงศ์ และ คุณสมจิตร ครองมงคลกุล	10,000
6	คุณอรวรรณ พิชญอนันกุล และครอบครัว	7,500
7	คุณจำลอง	7,500
8	คุณวิภา สุทธิขจรกิจการ	7,200
9	คุณอนันต์-คุณจินดา นิธิปติกาญจน์	6,545
10	คุณเสริมศรี กิตติพร	6,200
11	คุณสุภาพร พิเศษสูงกุลวงศ์ และ คุณมนตรี มนตรีสุขศิริกุล	5,030
12	คุณวงศ์วิภา เทพหัสติน ณ อยุธยา	5,000
13	คุณชัยชัย เนตรรักษ์สกุล	5,000
14	คุณมาลินี บุญชูใจ	3,610
15	คุณธัญญวิทย์ อนุชากร	3,000

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
16	คุณวรรณิ จิรปิติ	3,000
17	คุณจิตรรัตน์ ไชยพฤทธิพงศ์ และครอบครัว	3,000
18	คุณประภาพร	3,000
19	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	3,000
20	คุณเอียร-คุณสุปราณี ชินไพโรจน์	2,500
21	คุณธนารินทร์ พูนนารักษ์	2,115
22	คุณพ่อเพรียว-คุณแม่กัณณ์ ลิ้มปัสสิสัมพันธ์	2,000
23	คุณมณี ศิริคุปต์	2,000
24	คุณสุรัสวดี-คุณประสิทธิ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา	2,000
25	คุณวรรณฤติ ศิริคุปต์ และคุณชลเสก เกตอนันต์	2,000
26	คุณนิมล-คุณสุภาพร-คุณรัชนิพร- คุณสุพาวดี พูลทรัพย์	2,000
27	คุณเตชิต	1,530
28	คุณปราโมทย์ สุขะตุงคะ	1,500
29	คุณจตุพล-คุณอัจฉรวรรณ ปรัชญาภรณ์	1,000
30	คุณฉันทนา จูทะกาญจน์	1,000
31	คุณจิตติยา มาลัยสงศรี	1,000
32	คุณอัมพร ศุภศรี	1,000
33	คุณวันเพ็ญ ศรีวัฒนชัย	1,000

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
34	คุณน้ำทิพย์ คงศิริถาวร	1,000
35	คุณรุจิรา สาธิตภัทร	1,000
36	คุณบุญญศักดิ์-คุณพัทธราภรณ์ สว่างเรือง	1,000
37	คุณณัชชา-คุณเรวัตร-คุณอนันท์-คุณชาญชัย- คุณณัฐตา-คุณฐนิตา สุวรรณกิตติ	1,000
38	คุณอ้อยา จิระสุพงษ์	975
39	พ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมพู	600
40	คุณธัญญา พูนนารักษ์	570
41	คุณนครินทร์ ทองลา	525
42	คุณนันทิรา ทองเจือและคุณณิชนันท์ จงจิตต์ คุณณิชนันท์ จงจิตต์	500
43	คุณธีสัช ชินไพโรจน์ และคุณมุกดา นราพิทยานารถ คุณมุกดา นราพิทยานารถ	500
44	คุณปราณี ตรีบรรกุล	500
45	คุณบุปผา สุขเจริญ	500
46	คุณพิศมัย อิงคินันท์	500
47	คุณลัดดา คำวงษา และครอบครัว	500
48	ด.ญ.สิรภัทร-ด.ช.ธีรภัทร์ พิมพ์าเรือ	500
49	คุณพิสุทธิ์ อิทธิพรภาคย์	500
50	คุณจุไร ไชติธนะทวีวงศ์	500



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
51	คุณอุดมพร หล่อกิตติยะกุล	500
52	คุณแม่เข้ยม แซ่เท้น	500
53	คุณเพลินพิศ นวาระสุจิตร์	500
54	คุณพรรณี เขิดอำไพ	500
55	คุณพรลภัส หอณรงศ์ศิริ และครอบครัว	435
56	คุณอุไรวัลย์ พุทธิอมรกุล และครอบครัว	435
57	คุณชนิดา ล้าเลิศสุข	400
58	คุณสุติ จีระสุพงษ์ และครอบครัว	300
59	คุณนวลกมล ศิริคุปต์	300
60	คุณวีรกานต์ ศรีวิชา	300
61	คุณพิชชานันท์ เชื้อปากน้ำ	300
62	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	300
63	คุณปิยารมย์ ปิยะไทยเสรี	200
64	คุณวีรกานต์ ศรีวิชา	200
65	คุณวุฒิภูมิ ศรีวิชา	200
66	ด.ช.ธนรุจ-ด.ช.ปัญจุฒิ อิศรางกูร ณ อยุธยา	200
67	คุณบุญดี จีระสุพงษ์	150
68	คุณพิชขามา เศรษฐอนานนท์ และครอบครัว	135
69	คุณพงษ์ศักดิ์ ศิริงามวรกุล และครอบครัว	135

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
70	คุณสิริชชา เขวงเผ่าพันธุ์	100
71	ด.ช.ธนภูมิ ศิริคุปต์	100
72	คุณจุฑามาศ วงศ์อัมพรคุปต์	100
73	คุณนฤมล อัสวสกุลเกียรติ	100
74	คุณพูนลาภ ประจัญบาน	100
75	คุณวรดา ผดุงวัฒนโรจน์ และครอบครัว	100
76	คุณวรรณเพ็ญ ลาภศุภฤทธิ และครอบครัว	100
77	คุณเปรมชัย นวาระสุจิตร	100
78	คุณธนวัฒน์-คุณวรรณภา- ด.ช.ชโยดม ไกศลสุวิวัฒน์	100
79	คุณวรรณฤดี-ด.ช.สรวิชญ์ นวาระสุจิตร	100
80	คุณประวิทย์-คุณนาตยา นวาระสุจิตร	100
81	คุณสมสมร ตันตศิรีวิทย์	100
82	คุณผ่องศรี เจยเสนานัน	50
83	คุณขจรเกียรติ หล่อกิตติยะกุล	50
84	คุณเลอพงศ์ นวาระสุจิตร	50
85	ด.ญ.ณัชชา นวาระสุจิตร	50
86	คุณสุนันทา จิตติการโกศล	50
	รวม	214,965