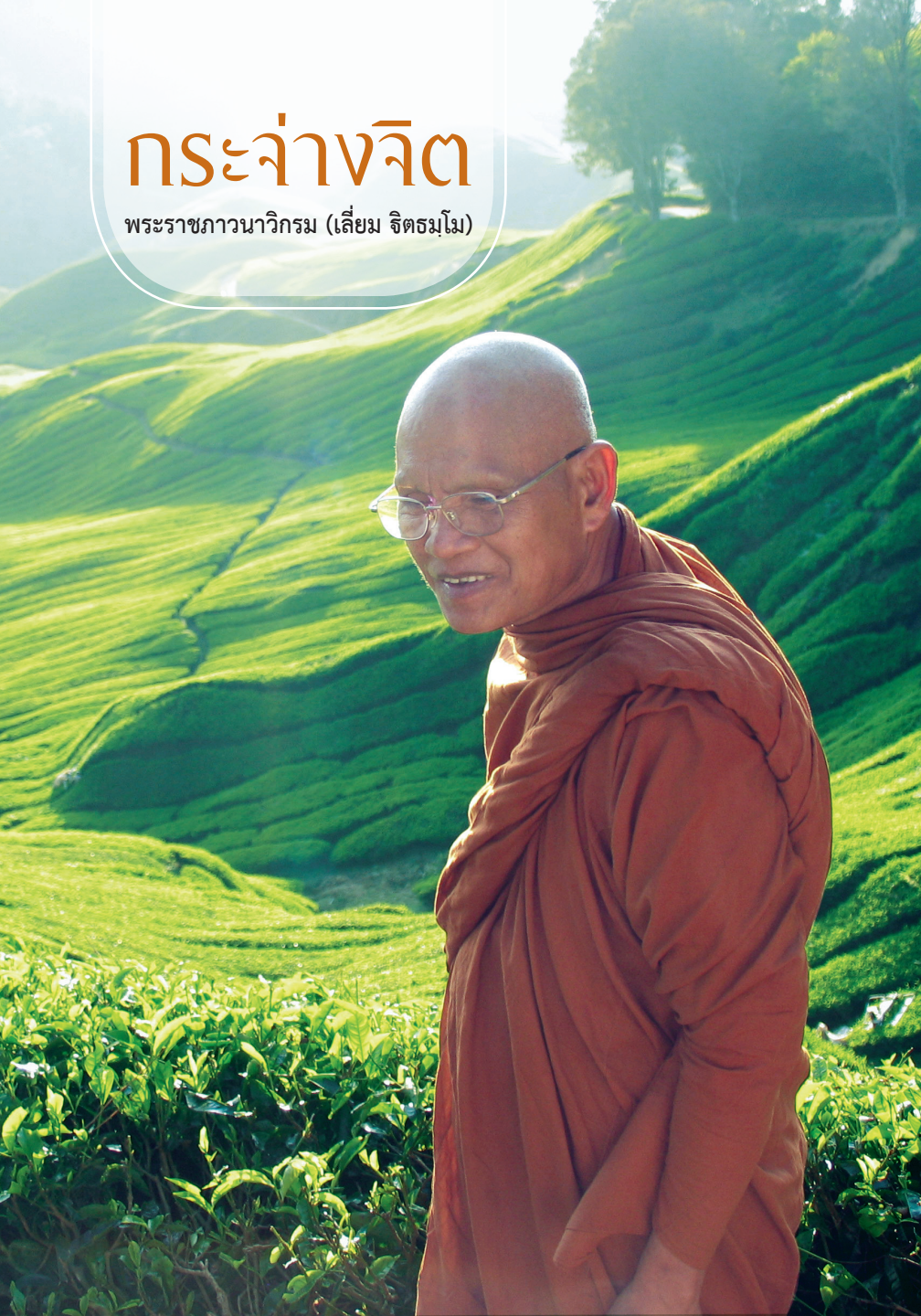


# กระจำจิต

พระราชภาวนาวิกรม (เลี่ยม จิตธมฺโม)



# กระจำจิต

พระราชภาวนาวิกรม (เลี่ยม จิตฺตมฺโม)

วัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี



# ■ คำนำ

**ห**ลัทธิธรรมคำสอนที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ เป็นการถอดความการปรารภธรรมบางช่วงบางตอนของพระเดชพระคุณ หลวงพ่อเลี่ยม จิตฺตมฺโม ที่ได้ให้โอกาสเสริม เพิ่มเติมความรู้แก่ ลูกศิษย์น้อยใหญ่ในวาระต่างๆ ให้เหล่าศิษย์ ได้ลิ้มรสเมตตาธรรมอันเกิดจากองค์ท่าน อันนำพาให้เกิดความสงบใจ

การดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ ข้อวัตรปฏิบัติและหน้าที่ต่างๆ ที่ท่านเอาใจใส่นำพาปฏิบัติและชี้แจงให้เราเห็นนั้น ซึ่งหมายรวมทั้งสมณเพศและฆราวาสผู้กำลังปฏิบัติตน ล้วนมุ่งประสงค์เพื่อให้เรา มีหลักในการนำไปใช้พัฒนาตนให้เกิดความสงบใจ คลายความอยาก ลดความกังวล เจริญสติระลึกลู่เสมอ อีกทั้งการหมั่นสร้างเสริมเติมประโยชน์ให้แก่ตนเอง ดังคำที่ หลวงพ่อท่านเปรียบเปรยว่า เป็นเหมือนการเพาะปลูกพืชพันธุ์ของเกษตรกร ถ้าเราไม่รู้จักรักษาเมล็ดพันธุ์ มันก็จะกลายเป็นพันธุ์

หนังสือเล่มนี้ เป็นเครื่องมือหนึ่ง ที่สามารถแนะนำแนวการประพฤติให้แก่ผู้ฝึกตน ต่อจากนี้เป็นหน้าที่ของผู้ใฝ่ธรรม ที่ต้องกำหนดดู กำหนดรู้ กำหนดเห็นให้ชัดเจน แล้วรวมลงมาในปัจจุบันภายใน จนก่อให้เกิดความ “กระจ่างจิต กระจ่างใจ” แก่ตัวเจ้าของ ผู้นำไปประพฤติปฏิบัติเอง

ทางคณะศิษย์ตระหนักถึงคุณค่าคำสอนของหลวงพ่อดี  
จึงกราบขออนุญาตจัดพิมพ์และขออนุโมทนากับญาติโยม  
ผู้มีจิตศรัทธาร่วมพิมพ์หนังสือเผยแผ่ธรรมเป็นทาน หากมี  
ข้อผิดพลาดและความไม่เหมาะสมประการใดทางคณะศิษย์  
ขออภัยมา ณ ที่นี้ คุณูปการใดหากจะพึงบังเกิดมี ขออ้อมถวาย  
เป็นอาจริยบูชาแด่พระเดชพระคุณพระราชาภาวนาวิกกรม (เลี่ยม  
จิตธมฺโม) ผู้เป็นที่เคารพรักรยิ่งให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์  
แข็งแรง เป็นร่วมโพธิ์ร่วมไทรแก่คณะศิษยานุศิษย์ตราบนาน  
เท่านานเทอดถุ

มฤตดาสังการะ

๑๒ กันยายน ๒๕๕๘



# สารบัญ

ต่อสู้กับชีวิต..... ๕

รู้เรื่องก่อสร้างศาสนา..... ๒๖

ข้อวัตรป่าพง..... ๓๑

อบรมกรรมฐาน สมาธิ..... ๕๖

ความตาย..... ๗๘

กายวิเวก..... ๘๓

อยู่กับความรู้ตัว..... ๙๙

## ■ กระຈ้างจิต

โดย : พระราชภาวนาวิกรม (เลี่ยม จิตธมฺโม)

ISBN : 978-616-394-636-2

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๕๘ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน สงวนลิขสิทธิ์ในการพิมพ์จำหน่าย

ภาพประกอบ : ชาศิโนภิกขุ, ประเวศ ตันตราภิรมย์

ติดต่อ : เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง

ต.โนนผึ้ง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี ๓๔๑๙๐

[www.watnongpahpong.org](http://www.watnongpahpong.org)

พิมพ์ที่ : ศิริธรรมออฟเซ็ท ๔๒๙ หมู่ ๑๒ ถ.อุบล-ตระการฯ อ.เมือง  
จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐ โทรศัพท์ ๐-๔๕๓๑-๗๔๙๑-๕

# ต่อสู้กับชีวิต

วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๔๙



วันแรมค่ำ ๑ ในเดือน ๘ นี้พุทธระอนุญาติ  
 ให้เราอยู่สมาทานจำพรรษา คือเป็นช่วงใน  
 เทศกาลฤดูฝน เราจำเป็นจะต้องจะอยู่ในสถานที่  
 ในพื้นที่ไม่ให้เที่ยวไปไหน ให้ทำหน้าที่ในการ  
 ฝึกฝนพัฒนาตัวพัฒนาตนเพื่อให้เป็นที่ยิ่งของ  
 ตนได้ ฉะนั้นการจำพรรษาก็ถือโอกาสในการ  
 ส่งเสริมด้านความรู้ของเราด้วย ด้านคุณธรรม  
 ของเราด้วย ความรู้ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่เราเรียกว่า  
 ศรัทธา ถ้าไม่มีความรู้การกระทำของเราก็จะไม่ดี  
 ดังนั้นเราจึงต้องอาศัยความรู้ด้วย การฝึกหัดนี้ก็  
**ไม่ใช่เป็นของยากแต่อาศัยความฝึกฝน**  
**เอาใจใส่อย่างต่อเนื่อง** เช่นเราฝึกหัดในการ  
 สรรเสริญพุทธคุณ ธรรมคุณ คนที่ไม่คุ้นเคย  
 คนที่ไม่เคยทำก็ไม่รู้จัก วันนี้ก็เลยพาทำแบบที่  
 ทำมาตั้งแต่ดั้งเดิม คือไม่ได้แต่เป็นภาษาบาลี

ล้วนๆ ก็ไม่ได้ทำมากหรอก เพียงแต่กล่าวสรรเสริญ  
 พุทธคุณ ธรรมคุณ พุทธคุณ ๙ ธรรมคุณ ๖ สังฆคุณ ๙  
 เมื่อเรามีการกล่าวสรรเสริญพุทธคุณ ธรรมคุณแล้ว เรา  
 ก็มาชวนให้เราได้มีโอกาสเกี่ยวข้องกับปรารภเรื่องของตน  
 ในเรื่องของสังฆธรรมความจริงของรูปขันธ์เพื่อไม่ให้เรา  
 ได้มีความประมาท

เราในฐานะเมื่อมีการเกิดขึ้นมาแล้ว ถ้าเรา  
 อาศัยความเพลิดเพลिनอาจจะเกิดความรู้สึกลิ้มต  
 ลิ้มตัวมัวเมาตั้งอยู่ด้วยความพลั้งเผลอประมาทได้  
 เราจึงต้องมาปรารภสังฆธรรมของความจริง อันนี้ก็  
 ได้พูดถึงความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความ  
 พัดพราก และก็มาปรารภถึงอาการที่เราถือว่าอาการ  
 ของรูปขันธ์ที่มีส่วนประกอบอาการ ๓๒ ในส่วนที่เราถือว่า  
 รูปขันธ์ ร่าง สังขารนั้นมีอะไรมากและก็ได้มาปรารภถึง  
 ผมขน เล็บ ฟัน ทำนองนี้ เราจะได้รู้จักว่ามันเป็นสภาพที่  
 ไม่เที่ยงแท้แน่นอนมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ในที่สุดมัน  
 ก็ย่อมมีการเสื่อมสลายหมดสภาพไปเป็นไปตามสังฆธรรม  
 ของอายุกาลอายุขัย เพื่อให้เรานั้นไม่ลุ่มลุ่มอานาจของอกุศล  
 อารมณ์ของโลกธรรมที่เราเรียกว่ากิเลสหรือตัณหาเรา

มาปรารภสิ่งเหล่านี้บ่อยๆ ก็จะทำให้เราได้เกิดความรู้สึกว่าคนเราไม่มีอะไรมาก ถึงจะมีลักษณะมาก่อน ที่หลัง ก็อยู่ในลักษณะเช่นเดียวกัน คือ มีลักษณะอาการเหมือนกัน มีเกิดขึ้นเบื้องต้น แยกไปท่ามกลาง ดับลงที่สุด และไม่มีอะไรที่ถือว่าควรที่จะร่าเริงเพลิดเพลิด เห็นแต่เป็นสภาพที่ไม่จีรังยั่งยืน กาลเวลาที่มีการผ่านไป ชั้นแห่งวัยก็ย่อมละล้าดับไป คล้ายๆ กับว่าวันนี้หมดสภาพไป วันใหม่เปลี่ยนแปลงมา คล้ายๆ กับว่าสุนัขไล่เนื้อ สักวันหนึ่งสภาพความวิบัติ สภาพที่จะต้องมีความเสื่อมสลายก็ย่อมบังเกิดขึ้น เราจะมามัววาลัยไยดีลุ่มหลงอยู่ด้วยความรู้สึกที่ลุ่มอานาจของกิเลสตัณหา มันก็น่าละอาย น่าจะคิดให้ดีๆ หน่อย อย่าให้มันถูกสภาพของสิ่งเหล่านี้ครอบงำจนนำพาให้เกิดเป็นที่มาของเวรและภัย เดียวก็สุข เดียวก็ทุกข์ เดียวก็ดี เดียวก็ร้าย ทำนองนี้

เราก็มาปรารภกันอย่างนี้แล้วก็มาสำนึกในบทพระคุณที่เราได้มีส่วนจะเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นครูบาอาจารย์ และบุคคลที่มีอุปการคุณ เราก็ต่างมาสำนึกแล้วก็ระลึกถึงคุณงามความดีที่เราจะพึงปฏิบัติตัวปฏิบัติตนก็เหมือนกัน อันนี้เป็นสิ่งที่เราได้เอามาปรารภและก็ใช้กันได้ทั่วๆ ไป

บางทีในสถานที่ห่างไกลจากเราไปอีก เช่นหมู่คณะที่ได้ไปอยู่ต่างที่ ต่างสถานที่ ต่างแดน ท่านก็มีการสรรเสริญ พุทธคุณธรรมคุณแบบภาษาบาลีมคธนี่แหละ และก็ได้มีการกล่าวถึงอาการของรูปขั้นนี้เองแต่ก็แปลเป็น ภาษาพื้นเมือง เป็นภาษาท้องถิ่นเป็นภาษาอังกฤษด้วย นี่ก็เพื่อต้องการอยากให้ผู้ที่มีการกล่าวสรรเสริญนั้นเข้าใจ ความหมาย จะได้ลดละความลุ่มหลงลงบ้าง อันนี้ก็เป็น ส่วนที่เราได้กระทำกัน แต่ก็ทำในลักษณะให้เกิดความ พร้อมเพรียง ให้เกิดความสามัคคี เป็นผู้มัววัตรอันเดียวกัน มีข้อปฏิบัติอันเดียวกัน

กาลเวลาที่เรามีการกำหนดกันขึ้นนี้แหละ มันก็ ฝึกหัดเราให้มีการตื่นตัว ไม่อยู่อย่างนอนหลับทับจิต แต่ อยู่อย่างผู้เห็นโทษเห็นภัยในวิภูสงสาร เห็นโทษเห็นภัย ของกิเลสตัณหาที่มันจะพลอยเข้ามาอย่าย่ำทำลายทำให้เรา อยู่ในสภาพมีความรู้สึกที่เรียกว่ามีจุดด้อย จุดทำให้เกิด ความเศร้าโศก เกิดความทุกข์ท้อใจ เราก็มาปรารภกัน อย่างนี้ ตอนเช้าก็ให้ได้ทำ ตอนเย็นก็ให้ได้ทำ และก็มา ปรารภในเรื่องของการเจริญด้วย เจริญคุณธรรม เจริญ ข้อประพฤติปฏิบัติซึ่งเป็นองค์ประกอบบ่งบอกถึงความ

เป็นผู้มีคุณธรรมและก็มาฝึกขึ้นมาหัดขึ้นในส่วนของคุณ  
ความรู้เบื้องต้น อย่างระบบของข้อที่ท่านถือว่าเป็นสิ่ง  
ที่เราจะต้องระมัดระวังไม่ควรไปส่งเสริมฝ่าฝืนที่เรียกว่า  
ข้อปฏิบัติเบื้องต้นที่เรียกว่า อนุศาสน์ นั้นแหละ

อนุศาสน์ซึ่งมันเป็นส่วนของความรู้ลึกอันหนึ่งที่เรา  
จะต้องระมัดระวังกันในอนุศาสน์ก็มีข้อที่ทรงห้ามและ  
ก็มีข้อที่ทรงอนุญาต ข้อที่ทรงห้ามก็เรียกว่า อภรณียกิจ  
กิจที่ไม่ควรทำ (๑) กิจกรรมระหว่างเพศแบบชาวบ้าน  
สัตว์โลก เราก็มีการเลิกหยุดกัน (๒) แต่การจะถือเอาวัตถุ  
สิ่งของก็ต้องคำนึงว่าสิ่งของนั้นเราได้รับอนุญาตหรือไม่  
ถ้าเป็นสิ่งของของบุคคลอื่นหรือสิ่งของที่เราถือว่าเป็นของ  
ส่วนรวมส่วนกลางของสงฆ์ จะไปถือเอาโดยพลการมัน  
จะทำให้เรามีจริตนิสัยสันดานที่หยาบคาย เราก็ควรที่จะ  
มีความรู้สึกมีความละลา ยอย่าไปเลือกกระทำในลักษณะ  
ตามใจตามอารมณ์เพราะกิเลสตัณหา มันมาในรูปแบบ  
ตามใจตามอารมณ์เพราะมันเป็นส่วนของความอยาก

---

**อนุศาสน์** : การสอน, คำชี้แจง; คำสอนที่อุปัชฌาย์ หรือกรรมวาจาจารย์  
บอกแก่ภิกษุใหม่ ในเวลาอุปสมบทเสร็จ

อันเกิดขึ้นจากอกุศลอารมณ์บาปกรรม (๓) เราก็พยายาม  
ระมัดระวังและเจตนาการเบียดเบียนก็เหมือนกัน การ  
เบียดเบียน การทำลาย มีเจตนาแกล้างทำลาย ทำให้  
ตกร่วงไป ชีวิตสัตว์ให้ตกร่วงไป เหล่านี้ก็ถือว่าเป็นข้อที่  
เราจะต้องระมัดระวัง

ข้อที่ ๔ ก็หมายถึงการเจริญสมาธิภาวนานั้น มักจะ  
มีความรู้สึกในลักษณะทำให้เราลืมนวลืมตัวได้ จึงเป็นเหตุ  
ให้เกิดการสำคัญตัวสำคัญตนโอ้อวดขึ้นมา เราก็ไม่ควร  
ที่จะสำคัญตัวสำคัญตน จะมีอะไรเกิดขึ้นก็ให้มันเป็นแต่  
สักว่าอาการ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา และเราไม่ได้มีความรู้สึก  
ถือว่าเป็นเราด้วย อันนี้ก็ให้คิดกัน คิดไว้ ถือไว้เป็นหลัก และ  
ก็กิจกรรมที่จะต้องทำเป็นประจำก็รู้จักกันเอง เพราะเรา  
มีการเลี้ยงชีพด้วยการเที่ยวบิณฑบาต เราก็ต้องเที่ยว  
บิณฑบาต เว้นไว้แต่มีสภาพไม่เอื้ออำนวย เช่น เจ็บไข้  
ได้ป่วย มีโรคภัยเบียดเบียนก็เรียกว่าไม่สบาย อาพาธ ภาษา  
เรียกว่าอาพาธ คำว่าอาพาธนี้ก็ต้องมีโรค มีสภาพที่  
ไม่เอื้ออำนวยให้ความสะดวกต่อการที่จะกระทำอย่างนั้น  
เราก็เป็นหลักในการทำหน้าที่เมื่อมีการเที่ยวบิณฑบาต  
อันนี้ก็ต้องคิดอีกว่า ท่านให้มีการเป็นอยู่ด้วยการพิจารณา



ปัจจุวงขณะถึงการเกี่ยวข้งกับเครื่องอาศัย อาหาร การขบฉัน เครื่องนุ่งห่ม และกัที่พึ่งพิง กันแดด กันฝน กันหนาว กันร้อน ตลอดถึงยาบรรเทาทุกขเวทนา ก็ให้รู้จัก ประมาณ รู้จักความพอเหมาะพอดีตามลักษณะของสมณ บริโภค ก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในการที่จะทำหน้าที่เรียกว่า เกี่ยวกักับนิสัย

ด้านคุณธรรมก็คล้ายๆ กัน ปกติแล้วในหลักของการศึกษาจุดเริ่มต้น ท่านว่าให้มีความละเอียด เราเรียกว่า ธรรมโลกบาล ธรรมโลกบาลคือคัมภีร์ครองโลก เรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งให้เกิดมีความรู้สึก ให้เรามีลักษณะจะทำอะไร ต้องคำนึงถึงความรู้สึกว่ามันผิดหรือมันถูก ทำนองนั้น มันเป็นไปเพื่อธรรมวินัยหรือเปล่า เราก็ต้องคิดให้ดี ละเอียด มีความละเอียดต่อบาป ไม่กล้ากระทำอะไร เกรงกลัวต่อบาปด้วยเรียกว่า หิริโอตตปปะหิริ ความละเอียด โอตตปปะหิริ ความเกรงกลัว ก็เรียกว่า ธรรมโลกบาล โลกบาลธรรม เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้การเป็นอยู่ของเรานั้นเกิดความบริสุทธิ์สะอาด เรียกว่า มีศีล ภาษานี้ท่านเรียกว่า ศีลสังวร สำรวมในศีล ก็อาศัยความละเอียดต่อบาปนั่นเอง

ยิ่งเราที่ไม่คุ้นเคยต่อกรรมมาอยู่ในระบบอย่างนี้ จะต้องใช้ความรู้สึกอดกลั้นอดทนกว่าจะเกิดความรู้สึก คุ้นเคยก็ต้องอาศัยกาลอาศัยเวลา **เพราะความไม่คุ้นเคย นั้นมันมีส่วนให้เราต้องใช้ความอดกลั้นอดทน** เช่น การมาทานมือเดียว ความทุกข์เขเวทนาอันเกิดขึ้นจากความหิวความกระหายมันก็ต้องมี แต่เมื่อมีความหิว ความกระหาย เราจะคิดว่ามันจะเป็นอันตรายเลยนั้น

ก็เป็นแต่เพียงความไม่คุ้นเคยของเราต่างหาก ถ้าเราคุ้นเคยแล้วก็คงจะไม่มีอะไร เพราะหลักที่พระพุทธเจ้าท่านนำพานั้นมันตัดปัญหาในเรื่องของการชวนชวายเป็นปัญหาในการที่จะต้องชวนชวายในเรื่องที่เรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติต่อรูปขันธ์ เราก็ต้องอยู่ในสภาพไม่เป็นปติโพธ ให้ถือโอกาสให้มันว่างๆ ให้มากที่สุด ให้มีแค่เรื่องการขบการฉันก็แค่ช่วงเช้าเท่านั้น ตอนบ่ายมาก็ทำกิจอย่างอื่น เจริญคุณธรรมอย่างอื่น เช่น เจริญคุณธรรมของความเป็นผู้มีอุปการะมาก

ธรรมที่เป็น ธรรมที่มีอุปการะมากคืออะไร สติของเราดี สัมปชัญญะของเราดี ทุกคน เราก็มีสติกันอยู่แล้ว แต่ว่าเราก็ไม่ได้ให้การสนับสนุนอย่างลึกซึ้งอย่างต่อเนื่อง ก็เลยเป็นสติตามอารมณ์ เป็นสติตามใจ เป็นสติที่ประกอบไปด้วยอัตตา ความสำคัญยึดถือ เราก็ควรที่จะดูบ้างว่าสติที่มีความรู้สึกที่สมบูรณ์เขาเรียกว่า ศรัทธาญาณสัมปยุต ความเชื่อใจไปด้วยความเป็นผู้ที่เรียกว่ามีความเข้าใจลึกซึ้ง เห็นความรู้สึกของตัวเองกับสตินั้นแยกกันได้ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของอารมณ์ก็เป็นส่วนหนึ่ง ความรู้สึกของสติก็เป็นส่วนหนึ่ง เช่น รู้เท่าทันอารมณ์ของ

ความรู้สึกที่เราเรียกว่า สุขหรือทุกข์ ดีหรือชั่ว ได้หรือเสีย ทำนองนี้ เราเห็นความยินดี เราเห็นความยินร้าย เราเห็นความสุข เราเห็นความทุกข์ คล้ายๆ กับว่าเราอยู่ในที่สะอาด อะไรที่ผ่านเข้ามาเราก็เห็น สิ่งแปลกปลอมเข้ามาเราก็เห็น เห็นว่านั่นคือเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกที่มันเป็นอกากับภิกขุของความรู้สึกของโลกของปุถุชน เราก็มีสติและมีสัมปชัญญะรู้ตัวและก็ส่งเสริมฝึกหัดสตินั้น ควรที่จะมากำหนดใช้ในขณะ

แต่ก่อนที่จะใช้ในขณะนั้นก็ต้องฝึกหัดที่จะหยุดเสียก่อน ฝึกหัดให้มันหยุดได้เสียก่อน เหมือนเราจะมองอะไรได้ถนัดชัดเจน ต้องยืนต้องหยุด ต้องฟัง และก็เพียรฟัง เหมือนที่พระพุทธเจ้า พราหมณ์ผู้เพียรฟัง รู้เห็นอยู่ซึ่งความจริงของสังขรรวมราวกับฟังฝึกหัดให้หยุด เหมือนที่กำหนดว่าลมหายใจเข้าก็ให้รู้จักว่าหายใจเข้า ลมหายใจออกก็ให้รู้จักว่าหายใจออก ออกสั้น ออกยาว เหมือนเราไม่ได้ไปที่นั่นเลย เราอยู่ที่นี่ เราเห็นลมหายใจของเราอยู่อย่างนี้ เมื่อเราเห็นลมหายใจอยู่อย่างนี้ เราก็มีความรู้สึกไม่ได้กังวลเรื่องอดีตเรื่องอนาคต แล้วก็มามองในแง่ที่ว่าถ้าไม่มีลมหายใจแล้ว อะไรมันจะเกิดขึ้น ทำนองนั้น

ลมหายใจเข้า ไม่ออก ลมหายใจออก ไม่เข้า จะได้กำหนด  
 ในส่วนที่มันเป็นเหตุให้เราได้รู้เท่าทันซึ่งกายทั้งปวงที่  
 มันเป็นส่วนหยาบนี้ ที่นี้เราให้การสนับสนุนคุณธรรม ที่  
 เรียกว่าธรรมเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก สติ สัมปชัญญะ  
 นี้แหละ

และอีกอันหนึ่ง ความสวยงาม ก็เป็นสิ่งจำเป็น  
 ความสวยงามไม่ใช่ความรู้สึกที่เราชอบ ไม่ใช่ความรู้สึกที่  
 เรายินดี พอใจ แต่มันเป็นคุณธรรม ท่านหมายถึง  
 ความเป็นผู้มี ความมั่นคง เรียกว่ามีความรู้สึกหนักแน่น  
 มั่นคง อดทน ไม่หวั่นไหว ชันติ ภาษาท่านเรียกว่า



ษัณติ ความอดกลั้น อดทน แต่การฝึกความอดทนนั้น  
 ก็ต้องฝึกเหมือนกัน ต้องฝึกฝึกเหมือนเรานั่งนี้แหละ ถ้า  
 นั่งนานๆ มันก็มีลักษณะทุกขเวทนาเจ็บปวด แต่เรา  
 ก็มีกำหนดให้ว่าจะนั่งเวลากี่นาที กี่ชั่วโมง เดินก็เหมือนกัน  
 มันจะเดินกี่นาที กี่ชั่วโมง นั่ง ยืน เดิน นี้ เราฝึกหัดให้มี  
 ความอดกลั้นอดทน เพราะความอดกลั้นอดทนถือว่าเป็น  
 เป็นความเข้มแข็ง ภาษาเราก็เรียกว่า ตปะ หรือ ตปะ ตบปัง  
 ตปะ ก็หมายถึงเข้มแข็ง ตปะ เหมือนกับฤๅษี นักพรต  
 ผู้ปฏิบัติที่มีความรู้สึกที่มีตปะที่เข้มแข็ง ความอดทน  
 ที่แก้กล้า ทำนองนั้น **เราก็ฝึกของเรา ถ้ามีความอดทน**  
**งามมันก็เกิดขึ้น** เช่นเขาโกรธให้เรา เราไม่โกรธตอบเขา  
 มันงามไหม ดูให้ดีนะ ถ้าเขาโกรธให้เรา เราไม่โกรธตอบ  
 ถ้าเราไม่ได้ตอบนั้นมันทำให้เกิดความรู้สึกไม่ทำให้เรา  
 เป็นที่มาของศัตรู เหวและภัยด้วย และต้องคำนึงไปถึง  
 คำสอนของพระพุทธเจ้าอีกว่า เหวไม่ระงับด้วยการจงเหว  
 ถ้าเรานึกไปต่อจุดนี้เราก็พอที่จะเห็นได้ เมื่อเราไม่ได้ตอบ  
 ไม่ใช่ที่เราไม่รู้เรื่อง เราเห็นบอกว่า นี่คือภาษาเด็ก นี่คือ  
 ภาษาของระบบบุคคลที่มีจุดด้อยมีจุดบกพร่อง เราจะทำ  
 ตามบุคคลที่มีจุดด้อยจุดบกพร่องเราก็กลายเป็นคนเขลา  
 เหมือนกัน เราก็ดูของเราอย่างนี้



จึงต้องมีขันติ ความอดทน ไสรัจจะ มีความรู้สึก  
 เสถียร เตรียมตัวไม่ให้ลุอำนาจของความรู้สึกที่มันเป็นส่วน  
 ของความขุ่นเคืองเกิดขึ้น ทำนองนั้น เราก็มีความสงบ  
 เสถียร ดูความขุ่นเคืองของตัวเอง อันนี้ก็เป็นคุณธรรม  
 เป็นคุณงามความดี เราต้องส่งเสริมให้มันมี อย่าให้มันมี  
 โดยไม่มีการประพฤติปฏิบัติ ไม่มีการฝึกการหัดก็เป็นไป  
 ไม่ได้ ทำไมทำนจึงให้ออดทน อดทนต่อความหิวความ  
 กระหายนี้ เช่นความหิวอันเกิดขึ้นจากร่างกายที่มีความ  
 ต้องการทางด้านอาหาร การสนับสนุน ไม่ใช่เรา  
 ไม่สนับสนุน แต่เราทำเป็นกาลเป็นเวลา เพราะกาลเวลา  
 นั้นคือการเป็นอยู่แบบนักปราชญ์ คือการเป็นอยู่แบบ

บัณฑิต ท่านเรียกว่า สัปบุริสบัญญัติ สัปบุริสธรรม ธรรม  
 ของบัณฑิต กาลัญญุตตา ความเป็นผู้รู้จักกาล รู้จักเวลา  
 ถึงเวลาเราจึงทาน เราจึงมีการสนับสนุน ทานก็ไม่ได้ทาน  
 แบบชาวบ้านแบบสัตว์โลก ทานแบบสมณะ ทานแบบเพื่อ  
 ยังอัตภาพให้เป็นไปแค่วันหนึ่งเท่านั้น อันนี้ก็เพื่อให้โอกาส  
 ในการที่จะเจริญสมาธิภาวนา เราก็กินอย่างนั้น เราก็ก  
 ปฏิบัติอย่างนั้น

ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้มันก็ทำให้เรามีคุณธรรมของ  
 ความสวຍความงามเกิดขึ้นนี่ก็เป็นหลักในส่วนหนึ่ง และ  
 อีกอย่างหนึ่งนั้นก็ถือว่าเป็นส่วนที่เรียกว่าหาได้ยาก บุคคล  
 หาได้ยากภาษาท่าน ถ้ามองในแง่ธรรมดา มันมีทั่วไป  
 เราก็มักพูดกันว่า ผู้ให้อุปการะคือพ่อแม่ ครูบาอาจารย์  
 ก็ถือว่าเป็นบุคคลผู้ทำอุปการะก่อน แต่การทำของพ่อแม่  
 นั้นทำด้วยคุณธรรมของความเป็นผู้มีจิตใจที่โอบอ้อมอารี  
 เอื้อเฟื้อแบบที่มีน้ำจิตน้ำใจมีเจตนาอยากให้เขาได้รู้จัก  
 ด้วยการดำเนินความเป็นอยู่แบบช่วยตัวเอง แบบพึ่งตัวเอง  
 แบบให้เกิดความรู้สึกไม่ต้องมีความทุกข์ ทำนองนี้ เหมือน  
 พระพุทธเจ้าของเราเนี่ย ท่านมีความเมตตาแนะนำให้เรา  
 ได้เข้าใจถึงความจริงของชีวิตและก็มาชี้แนะในหลักของ



สังฆกรรมความจริง ๔ ประเภทที่เราเรียกว่า อริยสัง ๔ ท่านก็ไม่ได้พูดเรื่องอะไร เริ่มต้นนี้ก็บอกว่ากายิกทุกข์ทุกข์ทางกาย มากำหนดรู้มัน มันเป็นภาระอย่างนี้ ถ้ามีกายก็ต้องเป็นภาระ ภาระในการที่จะทำหน้าที่ในการอุปถัมภ์ค้ำชู ทำหน้าที่ในการทำความสะอาดปัดกวาดเช็ดถูและก็แบกภาระทั้งในส่วนที่มันอยู่ในสภาพอึดอัดขัดเคือง

วันนี้เราไปทำวัตร หลวงพ่อวัดป่าวิเวก หลวงพ่อเจ้าคณะจังหวัด หลวงพ่อเจ้าคณะอำเภอ หลวงพ่อ

เจ้าคณะจังหวัดท่านพูดว่า ใจ ร่างกายอยู่ในสภาพ  
 ทุพพลภาพท่านบอกว่า มันก็เหมือนควายแก่นั่นแหละ  
 ควายแก่นั่นมันจะน่าเกลียด เวลามันถ่ายอะไรมันก็จะ  
 เประอะเปื่อนไปทั่ว คนแก่ก็เป็นอย่างนั้น น่าเกลียด แต่มันก็  
 ห้ามไม่ได้ มันก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ มันเป็นสัญจรรมนำมา  
 ซึ่งความรู้สึกน่าขยะแขยงความทุกข์อันเกิดขึ้น ทำนองนั้น  
 เราก็มามาพิจารณากันเสีย ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ จะเป็น  
 ทุกข์ทางกายจะเป็นทุกข์ทางใจ มากำหนดดูกันบ้าง อย่าไป  
 ปฏิเสธว่านี่เราไม่ชอบเราไม่ต้องการ แล้วก็ปฏิเสธอย่างนั้น  
 มันก็จะทำให้เรานั้นมีทุกข์รำไป เราก็กำหนดรู้กัน ดูกัน  
 เมื่อเรารู้เราดูกันจริงๆ แล้วก็เห็นทุกข์นั้นมันเป็นสภาพที่  
 มันเป็นอาการอันเกิดขึ้นจากความหลงผิด มิจฉาทิฏฐิ  
 ที่เราเรียก ความเห็นผิด มันก็เลยทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา  
 ถ้าเป็นสัมมาทิฏฐิ ความเห็นถูก เห็นว่าทุกข์มันก็เป็น  
 อย่างนี้แหละ มันไม่ได้เป็นอย่างอื่น มันเป็นอย่างนี้  
 ก็ยอมรับปรับตัวได้ไม่ได้ยินดียินร้ายกับสภาพความรู้สึก  
 อย่างนี้ คลายวางออก มันจะมีทุกข์มันก็ไม่เกิดความรู้สึก  
 ในทางให้เกิดความเศร้าหมอง เป็นทุกข์ธรรมดา เหมือนเรา  
 มีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บเป็นธรรมดา และ  
 มีความตายเป็นธรรมดา นี่ก็มากำหนดดูอย่างนั้น

และก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์มันก็เหมือนกัน ความอยากหะมาในรูปแบบต่างๆ อาศัยการเกิดขึ้นจากการสัมผัสทางอายตนะ เกิดกามคุณขึ้นมา ตาเห็นรูปเกิดความยินดี หูฟังเสียงเกิดความยินร้าย กำหนดดู นี่คือตัณหามันเกิดอย่างนี้ มันมีอาการอย่างนี้ แล้วก็พิจารณาให้มันเป็นสังขารของเวทนาไป สุขก็เป็นสุขเวทนา ทุกข์ก็เป็นทุกข์เวทนาไป เวทนาไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราก็วางความรู้สึกของเราอยู่ในสภาพที่ว่างๆ ไม่ได้เข้าไปอุปาทานการยึดถืออะไร เห็นแต่สุขก็แค่นั้น ทุกข์ก็แค่นั้น นั่นมันก็ไม่มีอำนาจ แต่เราไปอุปาทานแล้วมัน อะไรมันจะเกิด มันต้องทำให้เรานั้นอยู่ในสภาพที่เรียกว่าถูกผูกมัดตรึงรัด อยู่ในสภาพที่ไม่เป็นอิสระ อย่างน้อยก็เกิดความขุ่นเคืองต่างๆ เหล่านี้แหละ

เราก็ดูกันสิ ดูด้วยความมีสติของเรานี้แหละ จะนั่งอยู่ ยืนอยู่ นอนอยู่ เราก็ดูของเรา นี่คือการส่งเสริมด้านคุณธรรม คนผู้มีอุปการะมาก มันก็ไปจากผู้ที่มีคุณธรรม อย่างนี้เราว่าเมตตาธรรมค้ำจุนโลกเหมือนพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เมตตาแบบผู้ให้กำเนิดของสามัญชนทั่วไป รักแต่ลูกของตัวเอง คนอื่นไม่รักและไม่ใช้รักด้วยอำนาจของ

ความเป็นธรรมด้วย รักด้วยอำนาจของกิเลสตัณหา นำพาซึ่งความรู้สึกให้เกิดความรู้สึกในทางผูกเร้งรัด ให้อยู่ในสภาพที่ไม่เป็นอิสระได้ ผู้ที่รู้อุปการะที่ท่านทำแล้วและตอบแทนที่เราเรียกว่า กตัญญูกตเวทิตา เราก็ฝึกหัด เมื่อได้รับอุปการะจากท่านเราก็ต้องตอบสนองของท่าน ทำนองนี้ การตอบสนองนั้นก็ไม่ได้มีอะไรหรอก ให้ความสะดวกในบางสิ่งบางอย่างในขณะที่ยังพอที่จะปฏิบัติต่อกันได้ ทำนองนั้น อันนี้ก็เป็นคุณธรรมเรามาส่งเสริมกันด้านนี้

ที่นี้ก็มาพูดถึงองค์ประกอบของผู้ประพฤติปฏิบัติ ปาฏิโมกขสังวร อินทริยสังวร โภชนเมตตัตถุญจตา และปัจจัยปัจจุเวกขณะ ความรู้สึกเหล่านี้เป็นความรู้สึกของการเป็นอยู่แบบผู้มุ่งอริยธรรม มุ่งความเป็นพระอริยเจ้า ทำนองนั้น ถ้าเราฝึกคุณธรรมเหล่านี้มีขึ้นเป็นขึ้นทุกอย่างมันก็จะทำให้เกิดความรู้สึกสะอาดเรียบร้อยของมันเป็นอย่างนั้น อันนี้ก็ควรให้ความสำคัญกัน เมื่อเราฝึกหัด ยิ่งกิจวัตรกิจกรรมประจำวันของเรานี้ก็เหมือนกัน ในเทศกาลเข้าพรรษานี้ ให้สนใจเอาใจใส่และการพูดจาอะไรก็ให้มันน้อยลง ศึกษาแต่ในคำสอนที่เป็นธรรมเป็นวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้า ศึกษาแบบโลกแบบ

กามคุณ สิ่งที่มีมันเป็นโลกเป็นกามคุณ ทุกวันนี้มันก็คือบุคคลานเข้ามาในสภาพของผู้ผู้ได้อยู่ได้ร่มผ้ากาสาวพัสตร์ เพราะเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่จำเป็น บางคนก็คิดอย่างนั้น ผมก็ไม่ได้คิดว่ามันเป็นสิ่งที่จำเป็น มันเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกรำคาญเพราะจะทำให้เรามีอารมณ์ที่ไม่บริสุทธิ์ ไม่สะอาด ไม่เป็นอิสระเป็นสังขารแบบมีการปรุงแต่ง ก็อยากให้เกิดออกเรามาเจริญสมณธรรมกันให้มากๆ กัน

ในเทศกาลเข้าพรรษาเจ็ดวันก็ให้ได้ทำกันไป ถึงว่ามันจะมีอุปสรรคบ้างก็ถือว่าเป็นการทำหน้าที่ การทำงาน มันก็ต้องมีอุปสรรค ถ้าไม่มีอุปสรรค การงานนั้นก็ไม่ใช่เข้มแข็ง ถ้ามีอุปสรรค การงานนั้นก็เข้มแข็ง การงานนั้นก็เด็ดเดี่ยวด้วย อุปสรรคเป็นที่เกิดของปัญญา เหมือนพระพุทธรูปเจ้า ความทุกข์เป็นที่เกิดของปัญญา เป็นสิ่งที่ควรที่จะทำให้อันเกิด ทำนองนั้น แต่ก็ต้องอาศัยการฝึก การฝึกบ้าง เมื่อไหร่ได้ฝึกได้ฝึนมันก็จะประโยชน์กับเราเองด้วย เป็นความรู้สึกส่วนหนึ่งจะทำให้เรานั้นมีส่วนที่จะทำให้อันเป็นที่พึ่งของตนก็อาศัยให้การฝึกการปฏิบัติ นั้นแหละ

อันนั้นก็ให้พากันตั้งจิตตั้งใจ ต่อแต่นี้ไปเราก็จะได้  
 สมทานพรรษา ว่าคำอธิษฐานจำพรรษา หยุดอยู่ใน  
 สถานที่นี้ง่าย ๆ ผู้ใหม่ที่ยังไม่เคยนี้ก็ฟังท่านพูดที่ท่าน  
 กล่าวออกก่อนจะได้เกิดความเข้าใจได้ง่ายไม่มีอะไร ว่า  
 เราจะอยู่จำพรรษาที่นี่สามเดือนและจะไม่ลี้ไปไหนก่อน  
 อรุณขึ้นก่อนแสงสว่างของพระอาทิตย์ เราจะออกอาวาสก็  
 ต้องมีแสงสว่างมีอรุณที่เอื้ออำนวยตามหลักพระอนุญาต  
 และก็ทำของเราอย่างนี้ แต่ถ้าเรื่องเหตุที่จะต้องมีการฝ่า  
 หรือมีการกระทำที่ท่านลดหย่อนผ่อนนั้นก็ให้มันเป็น  
 อีกเรื่องหนึ่งเสีย เราก็อย่าไปคิดวิตกมัน อันนั้นก็ถือว่าเป็น  
 เรื่องธรรมดาๆ มาปรารภเรื่องของการเจริญสมณธรรม  
 กันมากๆ ก่อน ปรารภอารมณ์ของกรรมฐานอานาปาน  
 สติกันให้มากๆ เมื่อมีการเจริญอานาปานสติ สติปัญญา  
 ทั้งสี่ย่อมบริบูรณ์ เราก็พูดกันอยู่ โพชฌงค์ ๗ ก็ย่อม  
 บริบูรณ์ ธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ก็ย่อมบริบูรณ์ เรา  
 ก็พูดกันอยู่ เราก็มาฝึกในส่วนนี้กันให้มากๆ ฉะนั้นก็ให้  
 ตั้งจิตตั้งใจทำหน้าที่อันนี้ สมกับว่าให้มันเป็นเนืองนิตย์  
 เป็นสถานที่ประพฤติวัตรปฏิบัติธรรมเป็นที่รู้จักกันทั่วไป  
 ให้มาทำหน้าที่กันในส่วนนี้



# รู้เรื่องก่อสร้างศาสนา

วันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๕๙



นี่มันวันแรม ๙ ค่ำ ของเดือน ๖ พຸ່ງนี้ วันที่ ๒๒ จะมีเป็นงานรวม ไปร่วมประกอบพิธี เกี่ยวกับการฉลองเฉลิมการที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงครองสิริราชสมบัติ ๖๐ พรรษา เขาจะจัดกันที่นั่น ใช้เวลาจัดประมาณ ๒ ชั่วโมง เราก็ไปรวมกัน ไปถึงที่นั่นก็ประมาณบ่ายสองโมง พอเวลาบ่ายสามโมงจะเป็นพิธี และหลังจากนั้น มากี่จะได้เกิดความร่วมมือเพื่องกันในฐานะที่เรา ก็ยังมีพระประมุขของชาติให้การสนับสนุน มีการอุปถัมภ์และก็เป็นพุทธมามกะด้วย พระองค์ก็ได้ ทรงเคยผนวชเมื่อ ๒๕๐๐ อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่เขา ให้ความสำคัญและก็ไปร่วมเป็นการแสดงออก

งานปรับปรุงเสนาสนะก็ยังไม่เสร็จหรอก อันนี้ก็เมื่อวานนี้ได้ไปส่งอุปกรณ์บางอย่าง หีองน้ำห้องส้วมเกี่ยวกับกล่องวางสบู่ แล้วก็กลอนสำหรับใส่หีองน้ำ และความสะดวกในการใช้สอย บานประตูหน้าต่าง วันนี้ถ้าพอมีเวลาก็จะมาจัดการบานหน้าต่าง ร่างกายก็ไม่ค่อยแข็งแรงเท่าไรนัก และก็ถ้ามันเป็นประโยชน์แก่หมู่คณะก็ทำกันไป เครื่องไม้เครื่องมือก็พอควรใช้ได้ คิดว่าจะทำไปถึงวันประชุมก็จะติดตั้งได้ เพราะมันมาก มี ๒๕๐ บานดีแต่เราได้มีการทำสะสมไว้เพื่อใช้ในการซ่อมแซม ถ้าไม่ได้ทำสะสมยิ่งจะหาอุปกรณ์ไม่ได้เลย นี่ก็อาศัยการทำสะสมไว้ เกี่ยวกับไม้ที่มันตายในวัดเจ้านี้แหละ และจะเผาเป็นเชื้อไฟก็ดูว่ามันยังพอเป็นประโยชน์อย่างยิ่งอยู่ เลยให้เขาแปรรูปทำเป็นบานไว้ บางอย่างก็เอาไม้เก่า บางอย่างก็มีไม้ใหม่ วัสดุมีแต่เราไม่มีวิธีการทำไว้ ก็จะขาดแคลน

ความจริงแล้วทรัพยากรต่างๆ มันก็มีอยู่ ถ้าเรารู้จักใช้ในลักษณะวัฏจักรที่มันเปลี่ยนแปลง ต้นไม้ต้นไหนที่มันหักมันตายหมดสภาพ พอที่จะแปรรูปไว้ เราก็แปรรูปไว้ได้ เราไม่ได้คิดจะทำลายตัดต้นไม้ที่มันเป็น ถึงว่าเรา

ไม่ตัดมันก็เสื่อมสภาพไปโดยไม่มีประโยชน์เท่าไร นี่ก็เลยทำๆ ไว้อย่างนั้น ทำมาหลายปีแล้ว คิดว่าพอจะได้ถึงมาซ่อมแซม ทำให้ได้ความสะดวกเวลามีการประชุมเดือนมิถุนานี้ เรามีการประชุมอีกทีหนึ่งหน้าฝน ฝนตก สถานที่ที่พื้นมันชื้นมันแฉะ จะไปอยู่ตามขอนไม้ก็ไม่ได้ ไม่เหมือนฤดูเดือนมกรร มันก็ง่ายกว่า ก็ยังมีเสนาสนะรองรับ ก็พอให้ความสะดวก นี่ก็เป็นการรักษาหมู่คณะ

ยิ่งคนๆ หนึ่งที่มักจะมักใหญ่ใฝ่สูงอยากไปตั้งสำนักนี่ ถ้าไม่มีความรู้ทางนี้ละ ไปไม่รอด ทำไปทำมาจิตใจก็เศร้าหมอง จิตใจเศร้าหมองก็พัง มันเลยเหมือนกับว่าทำลายพระศาสนา และยังทำลายคนที่มีความรู้สักให้ความเคารพศรัทธา ไปทำอย่างนั้นก็เหมือนกับบั่นทอนพระศาสนา มันคิดเอาแต่ตามใจตัวเอง ทำไปทำมาไม่ได้ตั้งใจก็ อ้าว ไปแล้ว มันคือยังไม่อยู่ในระดับ ถ้าอยู่ในระดับนั้นมันจะไม่มีความรู้สักลุ่มหลงในสิ่งเหล่านี้ ที่ทำไปก็ไม่ได้ทำเพื่อความอยากเท่าไร ทำไปเพื่อส่วนรวม ทำไปเพื่อพระศาสนาและก็ยังรักษาศรัทธาของผู้ที่ให้การสนับสนุนอย่างสม่ำเสมอ ถ้าไม่เป็นไปในลักษณะนี้

ส่วนมากจะไปไม่รอด ไปทำความเสื่อมเสียไว้ คนที่จะไปต่อ ไปเสริมอีกมันก็ยากลำบาก กว่าจะสานขึ้นมาได้ ก็แทบชั่วชีวิตหนึ่งก็ยังไม่ฟื้นขึ้นมาเลย มันต้องคิดไว้

ของเหล่านี้ไม่ใช่ว่าชีวิตของเรานั้นอยู่คนเดียว เราจะต้องมีหมู่มีคณะ ถ้ากลายเป็นวัดเสื่อมเสียมีมลทิน และก็จะนิมนต์ให้ที่โน่นที่นี้มาอยู่เขาก็ไม่อยากจะอยู่แล้ว กว่าที่จะฟื้นสภาพได้ และบางแห่งก็ยิ่งถูกโลกกระทบทำ บางคนที่เขาเห็นเหตุการณ์ผ่านมา เขาก็บอกว่ามันได้แค่นั้นแหละ เขาพูดอย่างนั้น เดียวมันก็ไปอีกแล้ว มันก็เลยทำให้ไม่มีความรู้สึกในทางให้เกิดความหนักแน่นและความคงทนของพระศาสนาส่วนรวม อันนี้ก็ต้องมอง ไม่ใช่ว่าอยากจะทำ ก็ทำไปมันก็ไม่ได้ มันต้องมองซ้ายมองขวาด้วย นี่เราสมมุติว่าเราทำอย่างนั้นแล้ว จะให้คนอื่นมาสานต่อมันก็สาวยาก ทุกอย่างต้องดูให้รอบคอบ นี่ก็เป็นการทำนุบำรุงให้พระศาสนายังดำรงคงอยู่เสมอต้นเสมอปลายมันก็ยังดีกว่า



# ข้อวัตรป่าพง

วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๔๙



ขอโอกาสพระเถรานุเถระ เพื่อนสหธรรมิก  
 ภิกษุสามเณรทุกรูป วันนี้เราได้มาร่วมกันเพื่อ  
 แสดงออกถึงความสำนึกในพระคุณของพระเดช  
 พระคุณพระโพธิญาณเถร เราาระลึกถึงวันที่  
 ท่านได้จากพวกเราไป ท่านจากพวกเราไปตั้งแต่  
 ปี พ.ศ. ๒๕๓๕ ของวันที่ ๑๖ มกราคม ตรงกับ  
 เวลา ๕ นาฬิกา ๒๐ นาที ของวันนั้น จากวันนั้น  
 ถึงวันนี้ก็ ๑๔ ปี ถือว่าเป็นเวลาอันยาวนาน  
 เมื่อท่านผู้มีพระคุณท่านได้จากเราไปเราก็สำนึก  
 ในพระคุณของท่าน สถานที่แห่งนี้ที่เกิดขึ้นก็  
 ด้วยการที่ท่านได้มาทำหน้าที่เสียสละ ท่วมเท  
 ทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งในส่วนสติปัญญา ทั้งในส่วน  
 ร่างกาย มันก็ได้มาให้สถานที่นี้เกิดขึ้น ให้เรา  
 ได้มาพึ่งพิง ได้มาอาศัย เราจึงต้องมีความรู้สึก  
 ให้ความเคารพต่อพระคุณอันยิ่งยวดอันนี้ ไม่  
 เฉพาะแต่สถานที่ แม้แต่เกี่ยวกับการปรับปรุง

การพัฒนา ข้อประพฤติปฏิบัติท่านก็เอาใจใส่ ให้ความรู้ จนเป็นเหตุให้เรา มีข้อประพฤติปฏิบัติสืบกันมาทุกวันนี้ ก็ด้วยอาศัยที่ท่านได้ทุ่มเทนั่นเอง ในฐานะที่เราที่เป็นผู้ ทำหน้าที่รับถ่ายทอด เพื่อเป็นหลักให้เกิดประโยชน์แก่ มหาชน เราต้องสำนึกถึงข้อประพฤติปฏิบัติเป็นสำคัญ ข้อประพฤติปฏิบัติ นั้นเป็นพระธรรมวินัยที่หลวงปู่ท่าน ได้นำมาประพฤติปฏิบัติถ่ายทอดให้กับพวกเรา ล้วน แล้วแต่เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับพระวินัยทั้งสิ้น แคะในเรื่อง ของเครื่องนุ่งห่มซึ่งเป็นเอกลักษณ์ เป็นสัญลักษณ์ของ พระผู้ประพฤติปฏิบัติท่านก็ยังให้ถือเป็นสิ่งสำคัญ เช่น เครื่องนุ่งห่มที่เราเรียกว่าจีวร ท่านให้ถือการประพฤติ ปฏิบัติด้วยอาศัยหลักเดิมท่านนำพา เช่น เมื่อเรามีการตัด จีวร ตัดสบง ตัดสังฆาฏิ ผ้าปูนั่งตลอดถึงอุปกรณ์บริวาร ที่จำเป็น ท่านก็เน้นมาก ให้รักษาไว้ เช่นน้ำฝาด ซึ่งเป็น ส่วนหนึ่งของพุทธประสงค์ให้เราเหล่าพระสงฆ์ได้ถือ เป็นหลัก เรานุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ภาษาที่เราพูด ผ้ากาสาวพัสตร์นั้นหมายถึงผ้าที่ย้อมด้วยน้ำฝาด น้ำฝาด ประเภทอื่นท่านก็ไม่รับรอง ท่านรับรองเอาส่วนที่เป็น น้ำฝาดที่ให้เกิดความรู้สึกสอดคล้องกับการอยู่แบบ ธรรมชาติ น้ำฝาดแก่นขนุน อันนี้ก็พืชต้นไม้เหล่านี้ที่มีอยู่

ในพื้นที่และเป็นไม้ที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีพด้วย เราได้  
 แก่นขนุนมาทำเป็นน้ำฝาดและย้อมจีวร ย้อมสังฆาฏิ  
 ย้อมสบง และการซักก็เหมือนกันไม่จำเป็นที่จะต้องไปใช้น้ำ  
 หรือการซักวิธีอื่นเราซักน้ำฝาดแก่นขนุนที่ผมได้แนะนำ  
 พระภิกษุสามเณรที่วัดหนองป่าพงนี้ ก็ได้ทำกันรักษากัน  
 มาอย่างนั้น

แต่การซักเราอยู่เป็นสังคม คืออยู่กันรวมกลุ่ม  
 หลายรูปมิใช่รูปหนึ่งรูปเดียว ถ้าเราไม่ทำให้เป็นกาลเวลา  
 แล้วจะทำให้เสียหลักของการประเพณีปฏิบัติจึงต้องมี  
 การกำหนดให้มีการซักการย้อมก่อนวันอุโบสถ วันพระ  
 วันที่ญาติโยมมาสมานทานอุโบสถศีล เช่น วันขึ้น ๗ ค่ำ  
 นี้ให้ถือว่าเป็นวันที่จะต้องมีการทำความสะอาด การซัก



การข้อม วันขึ้น ๑๔ ค่ำ วันแรม ๗ ค่ำ วันแรม ๑๓, ๑๔ ค่ำ ถือเป็นวันเราทำความสะอาดเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม ก็ทำกันมาอย่างนี้เลยทำให้เกิดความรู้สึกไม่ต้องแนะนำอะไรมากถึงวันนั้นเป็นอันว่า มีการซัก การข้อมกัน และการซัก การข้อมนั้นก็ให้อยู่ในหลักในกฎ ในการที่จะทำให้บริวารเครื่องนุ่งห่มนั้น มีความคงทนถาวร ถ้าเราทำเรารักษาอย่างดีผ้าที่เราปกปิดร่างกายที่มันมีการฉาบทาด้วยสิ่งเปรอะเปื้อนที่เราเรียกว่าเป็นส่วนของอสุภะ เพราะร่างกายของเรามันเป็นสภาพที่ไม่สวยไม่งาม เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด ถ้ามันมาเปรอะเปื้อนเท่ากับเครื่องนุ่งห่ม ก็ทำให้เป็นคราบและมีกลิ่นเหม็นสาบ เหม็นคาว เราจึงต้องมีการทำความสะอาดและก็ทำให้รู้สึกว่าผ้าที่มีการดูแลรักษาด้วยน้ำฝาดนั้นคงทน ไม่ต้องไปกังวลว่ามันจะสึกกร่อนง่าย มันช่วยทำให้เนื้อผ้าที่นั้นเหนียวคงทน ผมก็ใช้อย่างนี้รู้สึกว่ามันทานจริงๆ สบนั้นอย่างน้อยเกือบ ๒ ปี จีวรก็ ๓ ปี สังฆากิ ๕ ปี รู้สึกว่าเป็นบริวารที่ไม่ต้องชวนขวยอะไรมากและก็ใช้อย่างระมัดระวังด้วย ถ้าไม่มีความรู้สึกกับภพครองจะไม่ขอ จะไม่ทำ ถ้ามันมีช่องทะลุ มันเสื่อมสภาพเราจึงต้องขอในที่ประชุมสงฆ์หรือขอกับเสนาสนคา-หาปกะผู้ทำหน้าที่รักษาดูแลกิจหรืออุปกณ์

ของสงฆ์ เมื่อขอมาก็รีบตัด ถ้าเป็นเทศกาลฤดูกาลจีวร เราก็ใช้เวลาไม่รีบร้อน อย่างที่เราได้รับอนุโมทนาเกี่ยวกับการยื่นเวลาของการทำจีวร ได้รับกฐินทำนองนี้ เลยทำให้การทำจีวรไม่ต้องรีบร้อนใช้เวลานานได้ ถ้าในโอกาสใช้เวลาไปตั้งถึงเดือน ๔ เพ็ญ ที่เราเรียกว่าเป็นส่วนของกาลจีวร คือ เวลาที่เราทำจีวรได้ ได้รับความสะดวก ถ้าเป็นอกาลจีวรก็ทำในเวลาจำกัดไม่เกิน ๑๐ วัน

อันนี้เป็นลักษณะของการรักษา เป็นเอกลักษณ์ของพระป่า พระที่มีความรู้สึกให้ความเคารพต่อคำที่พระองค์ที่ท่านมอบหมาย เราก็พยายามรักษาอย่างนี้ อันนี้เป็นส่วนหนึ่งของการดำรงความเป็นอยู่แบบมักน้อย สันโดษ เรามาทำหน้าที่ในส่วนนี้ แล้วเราก็ต้องคำนึงถึงว่าในส่วนการรักษาเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่มนั้นเป็นส่วนภายนอก เป็นส่วนเกี่ยวข้องกับรูปฉันท์และสังขารเพื่อบรรเทาความหนาว ความร้อน สภาพสัตว์เลื้อยคลาน แมลงต่างๆ ที่จะมาจับ เกาะ กัดให้รำคาญเป็นส่วนภายนอก แต่ก็ถือว่าเป็นส่วนสำคัญเพราะเป็นสัญลักษณ์ เป็นเครื่องบ่งบอกถึงผู้ประพฤติปฏิบัติดำรงไว้ซึ่งพระธรรมวินัยและก็รักษาของเรา

อีกอย่างหนึ่งในฐานะที่เราเป็นผู้เสียสละจาก  
 ชมราวาสวิสัย มาเป็นบุคคลากรที่สำคัญของพระศาสนา  
 เราต้องปฏิบัติตัวปฏิบัติตนให้มีความรู้สึกเข้มแข็ง เข้ม  
 แข็งเด็ดเดี่ยว จิตใจที่อาจหาญ ต้องรู้จักใช้ความอด  
 กลั้นอดทนต่ออุปสรรคที่มันจะเกิดขึ้น อุปสรรคภายนอก  
 มันก็ไม่เท่าไรหรอก แต่อุปสรรคอันเกิดขึ้นจากจริตนิสัยที่มี  
 การสะสมด้วยอารมณ์กิเลสตัณหาเหล่านี้จำเป็นจะต้อง  
 เข้มแข็ง ถ้าไม่เข้มแข็ง ถ้าอ่อนแอก็จะพลอยให้เกิด  
 ความรู้สึกวิบัติอันตรธาน คำว่าอันตรธานนี้ก็ควรรู้กันมา  
 หมายถึงหมดสภาพนั้นแหละ เสื่อมสภาพรักษาไม่ได้  
 ถ้าเรามาเปรียบเทียบเหมือนกับว่าเราอยู่ในตระกูลที่มั่งคั่ง  
 เรารักษาสสมบัติของตระกูลไม่ได้มันก็อันตรธาน มันก็  
 เป็นที่เรียกว่า หมด อันนี้ก็เหมือนกัน เราต้องเข้มแข็ง  
**ข้อประพฤติปฏิบัติที่ถือว่าเป็นอุปสรรคของการ**  
**ฝึกฝนนั้นไม่ได้อื่นไกล เกี่ยวกับเราทั้งหลายไม่ได้**  
**ทวน** ไม่เคยที่จะทวนกระแสที่มันเป็นส่วนที่ทำให้เกิด  
 ความรู้สึกไม่ดี เราต้องรู้จักทวนกระแสของกิเลสตัณหา  
 แต่สิ่งเหล่านี้ต้องอาศัยความอดทนเป็นหลัก เหมือนกับ  
 การที่เรารับสมาชิกเข้ามาอยู่ใหม่ ปกติถ้าเราเป็นสังคมาอยู่  
 ในวัด มีสมาชิก มีผู้สนใจใฝ่ต่อมาก็มีผู้ประพฤติปฏิบัติมอบ

กายถวายชีวิตทำนองนี้ เราก็ต้องแนะนำเขา ความไม่คุ้นเคยต่อการดำรงความเป็นอยู่อาจจะมีความรู้สึกเหมือนกับได้ต่อสู้ เกิดความรู้สึกอ่อนแอท้อแท้ ท้อถอย นี่ทำนองนี้เราก็ต้องแนะนำ แนะนำเค้าเหมือนกับหลวงปู่ท่านนำพาปฏิบัติ ผมมากราบและมาฝากตัวเป็นศิษย์กับท่าน

ผมมาครั้งแรกมากกราบท่าน ท่านก็ไม่อยู่ ท่านออกไปข้างนอกไปเยี่ยมเยียนโยมที่ให้การสนับสนุน อุปัฏฐากวัดที่เค้าไม่สบาย คือเค้าป่วย ท่านก็ไปให้กำลังใจไปแนะนำ ให้สติ ให้พิจารณาสังขารร่างกายที่ตนใช้มาเป็นเวลาอันยาวนาน เกิดการทรุดโทรมให้รู้จักความจริงของสภาพอันนั้น ท่านไปเกี่ยวข้องอย่างนั้น เพื่อไม่ให้เขาได้เกิดความรู้สึกในทางให้เกิดความทุกข์ทางใจ เพราะส่วนมากคนเราจะไม่ปรารถนาความตาย ไม่ปรารถนาความพลัดพราก ไม่อยากจะมีเหตุการ์ณอันนั้นเกิดขึ้นเพราะถือว่าเป็นสภาพที่เลวร้าย แต่ท่านก็ให้กำลังใจ แนะนำให้ได้เกิดความรู้สึกยอมรับธรรมชาติของความจริง ท่านเข้าไปเยี่ยม ท่านจะไปแนะนำอย่างนั้นตามที่กระผมได้ติดตามท่านไปแต่ครั้งจะมีลักษณะอย่างนี้ ไม่ใช่ไปเพื่อประจบ แต่ว่าผมมาในช่วงนั้นท่านไม่อยู่ เมื่อท่านมา

ก็ไปกราบท่าน ได้นมัสการท่านที่ได้คุณคุณของท่านก็ทักทาย  
 ปราศรัยว่ามาจากไหน ก็บอกว่ามาจากจังหวัดศรีสะเกษ  
 ท่านก็บอกว่าไอ้เขตลาวแจ่งอย่างนั้น เพราะศรีสะเกษนั้น  
 บ่งบอกถึงภาษาที่เป็นภาษาสัญลักษณ์อย่างนั้น และท่าน  
 ก็ได้พูดคุยไป เคยรู้จักคนโน้นคนนี้ใหม่ เพราะสมัยที่  
 ท่านยังเสาะแสวงหาโมกขธรรมอยู่นั้นเคยได้ไปที่บ้านนั้น  
 ไปพักที่นั่นและก็มีโยมอุปัฏฐากชื่ออย่างนั้น ที่ท่านทัก  
 ถามผมก็รู้จักอยู่บ้างเพราะเป็นญาติกัน ก็บอกว่าตายไป  
 แล้วท่านเองนั้น แต่คนที่ท่านได้ไปร่วมในส่วนที่เมื่อเป็น  
 พระใหม่อยู่นั้นก็ยังอยู่แต่ได้ย้ายถิ่นฐานไปอยู่อำเภอกัน  
 ทรลักษณ์ และท่านถามว่าได้ศึกษาอะไรมาบ้าง ผม  
 ก็บอกว่าได้ศึกษาเท่าที่อยู่ในถิ่นสถานที่และได้ตั้งใจ  
 ศึกษาปริยัติบ้าง ท่านเลยถามว่ามาปฏิบัตินี้ รู้จัก  
 อัมปมัญญาญาณธรรมหรือเปล่า ผมก็บอกว่ารู้จักเพราะ  
 มันเป็นบทในส่วนภาคปริยัติ ท่านก็แนะนำไปและก็ชี้แนะ  
 ให้เข้าใจในเรื่องปฏิบัติตัวปฏิบัติตน

ท่านก็แนะนำว่า เออวันนี้ให้ไปพักที่นั่นนะ ที่ศาลา  
 นะแต่ก่อนศาลาหลังเดิมนั้นก็เป็นศาลาที่ถือว่าเป็น  
 ศาลาที่ใหญ่ในสมัยนั้นกว้างขวางและมีโครงสร้างดูอยู่

๒ โครงห้อยแขนอยู่ในตู้ ก็ให้ไปนอนที่นั่น ให้ไปพักที่นั่น ก็ดีเหมือนกัน ไปพัก ไปได้กรรมฐาน ถือเป็นเครื่องเตือนสติ ก็ไม่มีอะไรเพราะคิดอยากจะมาฝากตัวเป็นศิษย์ ประพฤติปฏิบัติด้วย ท่านยังแนะนำอีกว่าจะต้องมีผู้รับรอง อย่างน้อยต้องมีอุปัชฌาอาจารย์ มีหนังสือฝากรับรองให้เรียบร้อย จะให้อยู่ได้ก็ไม่เกิน ๓ วันแค่นั้น ผมก็เคารพให้ความเคารพเพราะสมัยนั้นวัดหนองป่าพงไม่ใช่มีความรู้สึกได้รับความสะดวกเหมือนทุกวันนี้ ห้องน้ำที่วัดหนองป่าพงก็มีแค่ห้องเดียว พระเณร ๔๐ รูป ๕๐ รูป มีห้องน้ำห้องเดียว อยู่ทางทิศเหนือของตึกรับรองพระเถระนะ วันไหนมีการฉันน้ำปานะ มีการฉันยาบ้าง ก็เสียงประตุสัวมดังอยู่ตลอดคืน อันนี้มันเป็นยุคนั้นสมัยนั้น แต่ก็ให้ช่วยกันรักษา และมีความเจียมความสัจด์ ผมก็ให้ความเคารพต่อสถานที่ถือว่าเป็นสถานที่ที่ห่างไกลและตรงกับหลักที่เราได้ศึกษามาคือเป็นเสนาสนะเหมาะสมแก่การเจริญสมณธรรม ไม่พลุกพล่านด้วยผู้คน เหมาะสมกับการปรารภความเพียร ก็ไม่ได้นอนวันนั้นนอนนิตหน้อย นอนแบบหลับๆ ตื่นๆ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ได้มาสัมผัสพอถึงกำหนดก็ลาท่านกลับ กลับก็ไม่ได้มีรถมีเรือเดินกลับไป อันนี้ก็อาศัยเราทุ่มเทเราเสียสละ

เสาะแสวงหาว่ามีครูบาอาจารย์พอที่จะให้แนวทางการดำรงสมณเพศอย่างถูกต้อง ก็มีความประสงค์อย่างนั้น

พอกลับไปถึงสำนักที่ตนสังกัดอยู่ก็ได้กราบลาเจ้าอาวาสท่านก็เขียนใบรับรองให้ก็มาฝากนั่นเอง ผมก็กลับมา กลับมาท่านก็ยังไม่ได้ให้เข้าโบสถ์หรือค คือยังอยู่ในสภาพที่เรียกว่าเป็นอาคันตุกะ นั่งอยู่ปลายแถวทำนองนั้น ผมมาอยู่ที่นี้พรรษา ๙ ก็ให้ความเคารพท่านให้ปฏิบัติอย่างนั้นก็ปฏิบัติอย่างนั้น และก่อนที่ท่านจะแนะนำพระเถระที่ทำหน้าที่เป็นที่เลื่องลือกว่าให้ทักษามดูบริหารที่ท่านใช้หน้อยว่ามีอะไรขัดข้อง ปีนั้นพ่อแม่ผมก็ให้บริหารถือว่าเป็นบริหารทำด้วยตนเอง เป็นผ้าแพรที่ทอดด้วยตนเอง ทอให้ลูกชายที่บวช บอกว่าคงจะไม่



กลับมาวัดบ้านงายก็ให้ผ้าแพรมา ผมก็มาตัดเป็นจีวรนี้แหละ ตัดจีวรและกัศักย์้อมอย่างดี ห่มมาท่านก็บอกว่าโธ้ยไม่สวย ท่านพูดอย่างนั้น ไม่สวยไม่ดี ท่านให้เสียสละท่านก็เลยหาผ้าจากพระที่ท่านละจากสมณเพศนั้นนะ มาเปลี่ยนมาให้ ผ้าที่ท่านนำมาให้มันก็มีแต่รูปตุ๊กตาใครๆ ก็คงรู้ พระใหม่ชอบเย็บใส่เวลากลางคืนเอาไปตากที่ไหนก็น่ากลัว ผมเอาไปตากเพราะมันชื้น ก็ไปตากที่กลางแจ้ง อาจารย์มหาเถรก็โธ้ยไม่เข้าท่าอายุโยมเขาเหนื่อย จะทำอย่างไรของเราก็ไม่ได้ทำ ท่านว่าอย่างนั้นก็ถือเป็นอารมณ์กรรมฐานไป ไม่เป็นไร อันนี้ก็เป็นการทวนความรู้สึกของเราว่าเราจะรังเกียจ เราจะมีความรู้สึกเห็นว่าเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ ผมก็ไม่ได้รังเกียจอะไรถือว่าเราชักเราย้อม เราทำความสะอาดด้วยน้ำร้อน อย่างดีคงไม่มีอันตรายถึงจะมีสภาพอย่างนั้นเราก็ยินดีตามนั้น มันก็เป็นเครื่องเตือนเหมือนกัน เป็นอารมณ์กรรมฐานไปในตัว

ปีนั้นถือว่าเราไม่มีสิทธิในการที่จะทำหน้าที่ในการบริหาร มีแต่ทำตาม ท่านแนะนำอะไรก็ทำตาม ไม่ได้ขัดข้องบอกว่าให้ทำอะไรก็ทำอย่างนั้น ก็เลยง่าย ไม่ต้องไปออกหลักการอะไรเพียงแต่ว่าถึงเวลาท่านร่วมใน

กิจกรรมประจำวันก็ทำไม่ให้ขาด แต่การทำของผม ผม ตั้งใจไว้แบบนี้ ก็มีคู่แข่งอยู่คือมหาสำราญ มหาสำราญ นั้นท่านถูกยกขึ้นีมาหลอกแปลงปลอมเป็นเทวดาแล้วก็ เอาไป ผมก็ได้อาศัยท่านเหมือนกันเวลามานั่งสมาธิ ก็มาก่อนระฆัง คือระฆังให้ดังทีหลังเพราะผมไม่มีนาฬิกา กลัวว่าจะพลาดทำนองนั้น ก็มาก่อนนาฬิกาทุกครั้ง ก่อน ระฆังทุกครั้ง มานั่งมหาสำราญแล้วก็มาคู่กัน กว่าจะหมด เวลาของการนั่งสมาธิก็ได้นั่งไปตั้ง ๒ ชั่วโมง การทำอย่างนี้ ไม่ใช่ที่เราต้องการให้คนอื่นยกย่องสรรเสริญ ต้องดู ความอดทนของเรา ดูความอดทนของตนเองว่า ๒ ชั่วโมงนี้ จะเป็นยังไง แล้วก็มีลักษณะ มีอะไรเป็นอุปสรรคบ้าง ไม่ใช่ ว่านั่งแล้วก็ปล่อยไม่ให้ความรู้สึกอะไรเลย มีความรู้สึก อยู่ตลอด บางครั้งบางครั้งอาจจะวิตกกังวลไปบ้าง ยุงกินเลือดอิมๆ แล้วก็มันจะย่อยลงทางก้นของมันนั้น ก็จะติดกับผ้านิสีทนะ จะเป็นรอยเลย แต่เราก็ไม่ถือว่ามันเป็นโรคเป็นภัย ถือว่าเป็นสัตว์โลก มันต้องอาศัยซึ่งกัน และกันก็ไม่ได้เกิดความรู้สึกรำคาญอะไร ก็ดูความอดทน ของตัวเองอยู่ตลอดว่าทนได้ไหม ลักษณะอย่างนี้ถ้าเรา ไปกังวลว่า กลัวว่าจะเป็นโรคอย่างนั้นอย่างนี้จะเกิดการ ประุ่งแต่งุ่นวาย ไม่สบายขึ้น อันนี้ก็พยายามฝึกความอดทน

เป็นหลัก อดทนภายนอกซะก่อน อดทนตามกฎตามเวลา  
 ว่าใน ๒ ชั่วโมงนี้จะให้ได้ตลอดพรรษา ในช่วงตอนเย็น  
 ตอนเช้าเป็นปกติ พอแต่เข้าม้นก็ธรรมดาอยู่แล้ว ธรรมดา  
 อยู่เพราะสมัยนั้นการทำวัตรก็ยังไม่ใช้เวลาค่ำ ๒๗ นาที  
 ไม่มาก หลังจากนั้นเมื่อทำวัตรเสร็จ ท่านก็จะเทศน์  
 บุกพลิกษา บางทีก็เอาหนังสือที่เรียบเรียงด้วยหลวงพ่  
 พุทธทาสท่านมาอ่าน มาอ่านเป็นเครื่องเตือนจิตของ  
 พระภิกษุสามเณร บางครั้งบางคราวก็เตือนจิตของพระ  
 ผู้เฒ่าผู้แก่ บางวันถูกหลักของคนแก่เรียกว่าหลวงตา  
 อันนี้ก็สูตรหลวงตามืออยู่ถ้าเราดูในการเรียบเรียงของ  
 หลวงปู่พุทธทาส ท่านก็เอามาเตือนพระผู้เฒ่าเหมือนกัน  
 เตือนหลวงตา หลวงปู่หล้า หลวงปู่मार หลวงปู่ฝานี้แหละ  
 สมัยนั้น เพราะปกติพระผู้เฒ่านี้มักจะมีความรู้สึกวิตก  
 วิตกถึงบุคคล สถานที่ที่มีส่วนเป็นอดีตได้เคยเกี่ยวข้องกับ  
 วิตกถึงลูกถ้าคนที่เคยมีบุตร มีธิดา วิตกถึงสถานที่ เพราะ  
 บางคนที่มาฝากตนเป็นศิษย์ท่าน มาเป็นปะขาว เรียกว่า  
 เป็นตาปะขาว เป็นผู้เฒ่าปะขาว ปะขาวพันหมื่นนั้นแหละ  
 สมัยนั้น บางคนมาเป็นปะขาวแล้ว บางทีพอนึกถึงบ้าง  
 เกี่ยวกับความหิว ความกระหายบ้าง ก็บอกว่ามาลาหลวง  
 พ่อไปเยี่ยมเด็กน้อยจ้งชั้นแหละ เพินกะบ่ได้ว่าจ้งชั้นดี

หละ..เพียบได้วาจั่งซั้น ไล่เลย ถือว่าเป็นอุปสรรค ถือว่า  
 เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเสื่อม ขาดความอดกลั้น ขาด  
 ความอดทน อันนี้ก็เป็นหลักที่ปฏิบัติในช่วงหนึ่ง อ่าน  
 บุษปสิกขาวันละ ๓๐ นาที อย่างมากบางทีก็ท่านอาจารย์  
 เรื่องฤทธิ์ บางทีก็หลงพ่อเจ้าคุณมงคลกิตติธาดาเนี้แหละ  
 ท่านอ่านท่านนำพาแล้วก็หลงพ่อมหาสุพงษ์ท่านเป็น  
 ผู้นำพาทำวัตร สมัยนั้นเพราะช่วงที่ผมมาถวายตัวเป็น  
 ศิษย์ท่านมีหลงพ่อที่มาในปีนั้นก็ มหาสำราญ หลวงพ่อ  
 มหาสุพงษ์ หลวงพ่อศรี ที่มาพร้อมๆ กัน แต่กลับบ้านเก่า  
 ก็มีบ้างเป็นธรรมดาของสังขาร เป็นธรรมดาของอายุขัย  
 อายุกาล อย่างหลวงพ่อศรีท่านก็แข็งแรงอายุก็ ๘๐  
 กว่าปีแล้ว พอฟังบุษปสิกขาเสร็จ บางวันหลวงพ่อท่าน  
 ก็ให้โอวาทไปบ้างถึง ๔ ทุ่ม ๕ ทุ่ม วันไหนมีเหตุอ้วนาน  
 หน่อย คือมีการทำบกพร่อง พระเณรทำบกพร่องทำไม่ได้  
 วันนั้นก็นานหน่อย บางทีก็โน่นแหละตี ๑ ตี ๒ นี้ก็เพื่อ  
 ต้องการอยากให้ศิษย์นั้นเห็นความรู้สึกที่มีความแข็งแกร่ง  
 มีความอดกลั้นอดทน เพราะความอดกลั้นอดทนนั้น  
 มันจะเป็นพลัง เป็นพลังที่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้  
 ถ้าขาดความอดกลั้นอดทนแล้วจะอยู่ที่ไหนไปไม่รอด  
 ความอดทนถือว่าเป็นตบะ เหมือนที่เราสวดกันนี้แหละ

ของผู้พากเพียร แต่เมื่อมีการเลิกจากการรวมตัวกันทำ  
กิจกรรมประจำวัน กลับไปปฏิบัติปรารภความเพียร ก็ทำอยู่  
อย่างนั้น ไม่ได้คิดเรื่องอื่น ไม่ได้สนใจเรื่องอื่น สนใจเรื่องการ  
ปรารภความเพียร เพียรทางการสร้างความสำนึก ระลึก  
ระมัดระวัง ระวังใจของตัวเองนี้แหละ ระวังใจของตัวเอง  
เพราะใจของเรามันอยู่ในสภาพที่ไม่มีรูป ไม่มีร่าง มัน  
ออกฉายได้หลายรูปแบบ มันเป็นตัวละครทั้งเป็นตัวที่ทำให้  
เรามีความรู้สึกลุ่มหลง ก็พยายามดูตรงนี้แหละ ศึกษา  
ตรงนี้และก็เสริม บางครั้งบางครั้งก็เสริม เสริมในส่วน  
ทำให้เราเกิดความรู้สึกในทางเอือมระอาเหนื่อยหน่าย  
ส่วนมากก็เสริมเรื่องของความตาย ตัดปัญหาไม่ให้เรานั้น  
วิตกวิจารณ์เรื่องอดีตอนาคต เอาความตายมาปรารภ  
เอาอารมณ์กรรมฐานมาป้อนเป็นอาหารบั่นทอนอารมณ์  
กิเลสตัณหา เราเอาส่วนนี้ทำ ไม่ได้คิดว่ากลางวันกลางคืน  
แต่บางครั้งบางครั้งก็ท้อแท้เหมือนกันจะเป็นเพราะเหตุไร  
นั้นก็คงมีสาเหตุ มีสาเหตุเกี่ยวกับระบบร่างกาย  
เปลี่ยนแปลง ทางสภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวย  
ภูมิต้านทานไม่พอ ก็มีอาการเหมือนกัน แต่ก็ไม่ได้มีความ  
รู้สึกท้อในการที่จะทำหน้าที่ของตน พยายามรักษากฎหรือ  
ข้อวัตรปฏิบัติไม่ให้เกิดความรู้สึกเป็นที่รังเกียจของหมู่คณะ

แม้แต่ในเรื่องของการทำกิจวัตร บางครั้งท่านก็  
 แนะนำให้ผม บอกว่าโนนห้องน้ำอยู่น้ำวัดนะ ห้องน้ำ  
 หน้าวัดไปดูหน่อยไปรักษาหน่อย สมัยนั้นระบบห้องน้ำ  
 ห้องส้วมสังคมของเรายังไม่ปรากฏมีมากมาย คนยังใช้  
 ชีวิตแบบอินเดียใครเคยไปอินเดียก็คงรู้ว่า ปวดถ่าย ปวด  
 อุจจาระ ปัสสาวะที่ตรงไหนเขาก็เอาที่ตรงนั้น ไม่ได้  
 คิดว่ามันอุจาดมันน่าเกลียด สมัยนั้นก็เป็นอย่างนั้นโยม  
 ที่มาจำศีล มาปฏิบัติ ให้การอุปัฏฐากวัด ปวดหนัก ปวด  
 เบาเขาก็ไปถ่ายลงตรงนั้น ถ่ายแล้วก็ไม่ต้องล้าง เอาไม้  
 เสียบๆ ไว้อย่างนั้นแหละ เราก็ไปทำความสะอาด ก็  
 ภาคภูมิใจเหมือนกันนะ มีความรู้สึกภาคภูมิใจถ้าเขา  
 ไม่ทำอย่างนี้เราจะทำอะไร คิดไปคิดมามันก็ดี  
 อย่างหนึ่ง ได้ไปทำความสะอาดในส่วนเหล่านั้น เรา  
 ก็เห็นว่าเออนี้อาหาร อาหารที่โอชะ เหล่าคนทั้งหลาย  
 ฝุ่นปรารถนาต้องการกันนักหนา เมื่อมาในรูปแบบ  
 อย่างนี้ทำไมน่าเกลียดมาก อหาเรปฏิกุลสัจญญา เรา  
 ก็คิดดูจินตนาการดูว่าแต่ก่อนเป็นอาหารที่น่าปรารถนา  
 ที่นี้เป็นอาหารที่น่าเกลียด มันเป็นอย่างไงในที่สุดก็ปฏิบัติ  
 อยู่อย่างนั้น หลายวันเข้าเป็นนิสัยเห็นแล้วก็ไม่น่ารังเกียจ  
 เห็นแล้วก็เป็นสิ่งที่น่าศึกษา คล้ายๆ กับหมอหรือพยาบาล

นี่ ถ้าไปหาหมอไปหาพยาบาลนี่ ถ้าไม่สบายบอกว่าเอา  
อุจจาระมาตรวจทำนองนั้นก็ไม่ได้รังเกียจอะไร เลยทำให้  
เรานั้นเหมือนกับว่าเราได้ทำความสะอาดตัวของเราเอง  
ลดมานะ ละทิฏฐิไปในตัวไม่ต้องไปสำคัญว่าเราดี เรา  
เลิศ เราประเสริฐ มันก็ลดไปในตัวของมันเอง ทำได้ ไม่ได้  
รังเกียจอะไรเลยเหมือนเพื่อนสหธรรมิกที่เคยอยู่รวม  
ก็คงรู้จักบางครั้งบางคราวผมก็ตักไปรดเพื่อต้องการ  
ให้ต้นไม้โต ก็เอาไปทำอย่างนั้นเพื่อให้ความรู้สึกได้รับ  
ความชุ่มชื้นจากฝักไม้ก็มีเยอะเยอะ อันนี้ก็เป็นการลด  
มานะ ความถือ ความรังเกียจ ความไม่พอใจของเรา  
แล้วยังทำให้เราได้รักษาวัตรในส่วนที่เป็นเวจกุฎีวัตรด้วย  
เป็นการได้ปฏิบัติตามที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตร  
ที่เราถือเป็นหลักปฏิบัติกันอยู่ ทุกวันนี้ก็ทำเหมือนกัน  
แต่บางครั้งบางคราวทำเหมือนงานที่ผ่านๆ มา งาน  
ครูบาอาจารย์ที่มรณภาพนี้ หลังจากเลิกจากงานแล้วผม  
ก็ไปตรวจดูห้องน้ำ ห้องส้วม โถยบางห้องน้ำ ห้องส้วม  
ก็ยังอยู่ในสภาพต้องทำความสะอาด ก็ไม่ได้รังเกียจอะไร  
ถือว่ามันเป็นเรื่องจุกละหุก เรื่องไม่สมบูรณ์ ก็ช่วยทำค้อย  
ให้มันลุล่วงไปเรลดมานะ ละทิฏฐิไม่ได้ถือว่าเราเป็นครู  
เป็นอาจารย์ใคร เราทำตามพระธรรมวินัย มันจะเป็นอะไร

ถ้าเราถือว่าเราเป็นครู เป็นอาจารย์ เป็นอุปัชฌาย์ เป็นพระเถระ ก็ไม่ได้ทำอะไร เลยกลายเป็นเหตุให้เรานั้นขาด ผมก็พยายามทำอย่างนั้น

อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ได้รับถ่ายทอดมาจากหลวงปู่ พระเดชพระคุณท่าน ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ในหลักของการปฏิบัติตัวปฏิบัติตนก็เหมือนกัน การทำหน้าที่ เราอย่าถือว่าเราทำหน้าที่เฉพาะพระผู้ใหม่ เริ่มต้นก็เป็นพระผู้ใหม่ ผู้ฝึกใหม่ ผู้ฝึกฝนอบรม จริตนิสัย ช่วยตัวเองและบุคคลอื่นเราก็ฝึกอย่างนั้น เมื่อเรามีความชำนาญชำนาญในการช่วยตัวเองได้ เราก็ช่วยผู้อื่นได้ เพราะการรับภาระส่วนรวมนั้นจะต้องทุ่มเทด้านความเสียสละนั้นมาก แต่ผมก็ไม่ได้คิดอะไรมากหรอกในฐานะ และก็ไม่ได้อยากปรารถนาแต่มันเป็นกฎของธรรมชาติ เหมือนกับที่เราเกิดมานาน เราเกิดมานานจะไม่ให้เป็นผู้มีอายุกาลก็ไม่ได้ จะไม่ให้เป็นผู้เฒ่าก็ไม่ได้ มันเป็นธรรมดาเหมือนเราอยู่ที่นี้นานๆ ไปมันก็เป็นผู้ที่จะต้องทำหน้าที่ในการจัดการ การบริหาร การจัดการการบริหาร ไม่ใช่เพื่อโลกธรรม แต่เพื่อธรรมเพื่อวินัย

เราจะสังเกตดูที่เราได้มาพึ่งพาอาศัย ถ้าเราไม่รักษาไว้ มันจะเป็นอย่างไร เราไม่ให้การดูแลและไม่ปฏิบัติการรักษาสภาพที่พอที่จะเป็นที่ให้ความรู้สึกเชื่อถือ ให้เกิดศรัทธาแก่ผู้มาได้ มันต้องทุ่มเท เสียสละ ถ้าพูดถึงภายนอก อันนี้ก็ไม่ใช่ว่าพูดถึงวัดหนองป่าพงเราแน่ละ

หลังจากหลวงปู่ที่ท่านได้มาริเริ่มภายนอกเสนาสนะ ท่านก็ทำอย่างดีที่สุดแหละแต่ว่ามันมีอายุ วัตถุมันมีอายุ มันมีการแสดงออกถึงความเสื่อมโทรมได้ เสนาสนะที่ท่านยังมีชีวิตท่านก็ทำอย่างดีแต่พอร่างกายสังขารของท่านเข้าสู่วัยเสื่อมเสนาสนะก็เสื่อมด้วย ทุกอย่างมองไปแล้วก็เสื่อมไปหมดใช้ไม่ได้ ทำนองนั้น ผมเดินดูผมก็อ้อ ไม่รู้ว่าจะมีกำลังพอหรือเปล่าดูอะไรมันก็เป็นสภาพที่จะต้องปรับปรุงเพราะสังกะสีมันก็ทะลุ ไม้มันก็หมดสภาพทำนองนี้ จำเป็นจะต้องทุ่มเทเสียสละเอาไม่ต้องเอาอะไรละยังงี้ก็ต้อง ไหนๆ เราอยู่ที่นี้ ก็ควรที่จะรักษาของท่านก็ได้ทุ่มเททุกอย่าง นี่ที่พูดถึงภายนอกนะครับ มันก็ต้องเป็นอย่างนั้น ทุ่มเทกลางวัน กลางคืนก็ไม่ได้คิดว่ามันเป็นอุปสรรค เป็นเรื่องของการรักษาในที่สุดก็คงไว้ ศาลาซึ่งถือว่าเป็นส่วนเสนาสนะก็คงไว้

ทุกอย่างก็คงไว้ให้ใช้ประโยชน์ได้และให้ได้ประโยชน์  
 เหมาะ ก็อาศัยการให้ความสำคัญต่อวัตร ๑๔ มีอะไรบ้าง  
 ที่จะมีการปรับปรุงซ่อมแซมก็ซ่อมแซมแต่ให้อยู่ใน  
 ความรู้สึกที่เรียกว่าให้มันมีรูปพรรณสัณฐานที่สอดคล้อง  
 กับยุคสมัยน้อยเท่านั้นเอง มันก็ใช้ได้ ผมเห็นว่ามันเป็น  
 ส่วนจำเป็นเพราะเราหมู่มาก เรามีบุคลากรที่มาร่วมมาก  
 เหมือนสมัยหลวงปู่ท่านริเริ่มใหม่ๆ นั่นแหละ ท่านริเริ่ม  
 ใหม่กว่าคนครั้งแรกก็อยู่กันไม่มากอยู่แค่ ๒๐, ๓๐ ทั้งโยม  
 พระก็ ๕, ๖ รูป ก็ไม่มาก เล็กๆ ก็พอใช้ได้ ต่อมาคน  
 มันมากขึ้น คนให้ความสนใจต่อการสนับสนุน มารวมกัน  
 มากๆ ฝนตกก็ต้องมีที่กำบัง

พ่อใหญ่หนูผีพวกเราก็คงจะไม่คุ้นเคยกับท่าน  
 พ่อใหญ่หนูผีที่เขาเรียกกัน ชื่อของท่านก็ดีอยู่ นามสกุล  
 ท่านก็ สิริมา สิริ ก็แปลว่างาม งามอย่างดี วันนั้นก่อนที่จะ  
 สร้างศาลาหลังเก่า ศาลานี้ควรสร้างใหม่ นี่หลวงปู่ถาม  
 พ่อใหญ่หนูบอกสร้าง ถ้าไม่สร้างจะไปอยู่ที่ไหน ฝนตก  
 จะไปอาศัยที่ไหนได้ ต้องสร้าง ทำนองนั้น แกว่าไม่มีใคร  
 ผมทำเอง พ่อใหญ่หนูท่านก็เป็นช่างอยู่บ้าง ช่างยังไม่มี  
 ประสบการณ์ไม่มีเครื่องมือเครื่องมือเท่าทุกวันนี้ ในที่สุด

ก็ได้ศาลาขึ้นมา ก็เป็นอย่างนั้น เลยเป็นเหตุให้ต้องมี  
เสนาสนะแล้วก็พอที่จะบรรจุใช้สอยกับคนจำนวนมากได้

ต่อมาสมัยเราก็มากขึ้นอีก ผมมองอยู่เหมือนกัน  
ก็ไม่ว่าจะทำยังไง จะไม่ให้มาเลยก็ไม่ได้ มันเป็นเรื่องของ  
ความพอใจของคน เลยต้องวางแผนทำนองนั้น วางแผน  
ว่าจะทำให้มันอยู่ในสภาพว่าบัวไม่ช้ำน้ำไม่ขุ่น ถือหลัก  
การของหลวงปู่ปฏิบัติกัน บอกว่าไม่เรียไร ไม่ร้องขอ  
ถือว่าความรู้ความตั้งใจของเราพอที่จะประดับประดา  
ได้ก็พยายามรักษาอย่างนั้น อันนี้เป็นส่วนภายนอก  
แต่ส่วนภายในนั้น ในส่วนที่เป็นข้อประพฤติปฏิบัตินี้รู้สึก  
ว่าอ่อนแอลงบ้าง คำว่าอ่อนแอนี้อาจจะเป็นเพราะปัจจัย  
บางอย่างเพราะเอกลาภมันมากขึ้น อาหารก็มาก  
เครื่องใช้อำนวยความสะดวกก็มาก เพราะสภาพอันนี้  
มันเป็นช่อง มันเป็นช่องที่จะทำให้เกิดความเสื่อมในครั้ง  
พุทธกาลท่านก็พูดถึงเหมือนกันว่า คราวใดเอกลาภมาก  
คราวนั้นจะทำให้เกิดความรู้สึกมีอธรรมมากขึ้น มัน  
อาจจะเป็นการทำนองนั้น

แล้วที่เกี่ยวข้องอีกอย่างหนึ่งก็ปัจจัยภายในๆ ส่วนบุคคล ส่วนตัวอย่างผมทำนองนี้แหละ ทุกวันนี้ก็เกิดการได้มีการ ซ่อมแซม มีการชำรุดในส่วนของอวัยวะก็ แปรปรวนไปในทางสิ้น ทางเสื่อม เมื่อปีนี้พูดถึงส่วนตัว ปีนี้ก่อนเข้าพรรษา ระบบขบวนการเครื่องจักรของอวัยวะมัน อ่อนแอ ระบบหัวใจล้มเหลว ภาษาเราก็ถือว่า เออหมดสภาพ ก็เลยต้องวันเข้าพรรษาพอดี ก็โน้นอยู่โรงพยาบาลโน้น เป็นอย่างนั้น มันเสื่อมโทรม เราจะมาร่วมมันก็ไม่ถนัด ต้องทำหน้าที่ระบบสังคมนาแลรักษา แต่การสมาทานพรรษานั้นก็ได้มาสมาทานอยู่แต่ผมก็บอกว่า ปีนี้ผมคงจะไม่มีอะไรมาก คงจะเกี่ยวข้องกับสุขภาพ ร่างกายไม่เอื้ออำนวย บางอย่างเป็นกิจที่จะต้องทำต่อหมู่คณะ ก็ไม่ได้ลดละหยอก ให้ความสำคัญต่อหมู่คณะต่อครูบาอาจารย์ ถึงว่าสภาพร่างกายสังขาร อยู่ในสภาพนี้ก็พยายามให้เกียรติ ให้เกียรติกับหมู่คณะ ทำอะไรก็ควรที่จะคำนึงถึงว่าต้องให้เป็นไปในทางว่า ให้เต็มที่ พอก พอใจของสังคม เราก็คงรู้ ผมไม่สบาย ผมก็ทุ่มเทไป ช่วยให้กิจที่วัดภูหินแดง ผมก็ตั้งใจทำต่อครูบาอาจารย์ เพราะท่านก็ได้เสียสละมาอยู่ในเพศ

ของสมณะนี้ตั้งแต่อยู่ในวัยเล็กๆ ถึงกับมีร่างกาย ถึงกับมีสุขภาพเสื่อม เราจะไม่ให้ความรู้สึกสำคัญเลยก็ไม่ได้ก็เลยถือเป็นส่วนหนึ่ง เรียกว่าอะไรพอที่จะช่วยให้ได้ก็ช่วย อันนี้ก็เป็นหลักภายนอก แต่มันมีส่วนเกี่ยวเนื่องกัน เป็นหลักของอุปัชฌายวัตร จริยาวัตร ข้อปฏิบัติต่ออุปัชฌาย์อาจารย์ เราก็ให้ความสำคัญอันนี้ จึงต้องพยายามรักษาหมู่คณะ รักษาเกียรติคุณของครูบาอาจารย์

ฉะนั้นในฐานะเราที่เป็นพระสงฆ์ผู้ใหม่ ให้ความสำคัญกับข้อประพฤติปฏิบัติให้มากๆ วันนี้อีกคงไม่ได้พูดเรื่องอื่นหรอก พูดเรื่องปลีกย่อย เพื่อเป็นการให้เราได้วาดภาพดูว่าในช่วงนั้น ในระยะนั้น ในช่วงนี้ ระยะนี้ เหตุการณ์ต่างๆ ของความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของสังคมก็เหมือนกัน ให้เรามองกัน จะลุ่มหลงกันมาก มองกันพอสมควรเพราะสิ่งที่จะเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกในทางเสื่อมเสียก็คลิบคลานเข้ามาทุกรูปแบบ มาในรูปที่น่าปรารถนาก็มี มาในรูปที่ไม่น่าปรารถนาก็มี แต่เราต้องมีสติกัน คำนี้ถึงความถูกต้องที่เป็นธรรมเป็นวินัยเป็นหลักจะได้รักษาข้อวัตรปฏิบัติของครูบาอาจารย์

และเวลาทำกิจกรรมต่างๆ ก็เหมือนกันพยายามให้ได้ทำให้ได้มาร่วมเป็นกายสามัคคี เป็นส่วนหนึ่งของพลังอย่างเจียบๆ ถ้าเราทำกันอย่างมีความพร้อมเพรียงสามัคคี ทำอย่างมีพลังเจียบนั้นจะเป็นที่ประทับใจเป็นที่ๆ ไม่เป็นอันตราย และผู้ที่จะต้องทำอันตรายก็กลัว แต่ถ้าเราอยู่ในสภาพที่ไม่มีความเจียบนั้น เป็นช่องโหว่เหมือนกับว่ารอยร้าวของหิน ถ้ามีรอยร้าวก็มีโอกาส โอกาสงัดให้แยกกันได้ ทำลายกันได้ ถ้าเรามีความเจียบ ก็คงจะไม่มีอะไรมาทุกอย่างจะเป็นลักษณะอย่างนี้

วันนี้ผมได้พูดมาในแบบปลีกย่อยก็ไม่มีอะไรมาก จึงขอให้เราทั้งหลายได้ทำหน้าที่ของเราในฐานะว่าเป็นบุคลากรที่สำคัญของพระศาสนา เรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของศาสนสมบัติ ศาสนบุคคล ถ้าเราได้รักษาศาสนสมบัติส่วนบุคคลให้ดำรงคงอยู่อย่างถูกต้องก็จะทำให้เกิดความมั่นคงต่อส่วนรวม ก็จะเป็นการรักษาความยั่งยืนคงถาวรของพระศาสนาสืบไป ฉะนั้นผมพูดมาก็เห็นว่าพอสมควร ขอยุติแต่เพียงเท่านี้



# ■ อบรมกรรมฐาน สมาธิ

วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๐



ชั่วโมงต่อไปนี้เป็นชั่วโมงของการนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิในส่วนของร่างกาย ในส่วนของรูปขันธ์ ที่เราถือว่าเป็นส่วนประกอบของธาตุ มีสัดส่วนแตกสาขา ๕ สาขา เราก็ถือเอาส่วนนี้แหละมากระทำ เราก็สมมุติให้ว่าเป็นขา เป็นแขน คำว่า ขา ก็คงจะเป็นระบบให้เราได้มีการทรงตัว แขนก็แปลว่า ห้อย อาศัยแขวนอยู่ทำนองนั้น เราก็มาเอาส่วนประกอบเหล่านี้แหละ ม้วนเข้ามาเป็นส่วนของขาขวา-ขาซ้าย ขาขวา ทับขาซ้าย และก็มีมือขวาก็ทับมือซ้าย ศีรษะที่เป็นส่วนบนก็ตั้งให้ตรง ไม่ต้องพะวงอะไรทั้งสิ้น เพราะปกติคนเราจะมีจิตตสังขาร ไม่มีรูปไม่มีร่าง อาศัยอาหารส่วนที่เป็นมนโอสถุเจตนาหารหล่อเลี้ยง มันก็มักจะมีการทำให้เกิดความรู้สึกดึงไปในส่วนนั้น แต่เราก็ไม่ได้ถือว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของจิตตสังขาร เราจะกำหนดเอา

อารมณ์เพื่อให้อยู่ในส่วนที่ถือว่าเป็นความรู้สึกทำหน้าที่  
รับผิดชอบ ในขณะที่ ในเวลานี้ และเดี๋ยวนี้ ไม่พะวงใน  
ส่วนที่มันล่องไปแล้ว แล้วก็ไม่ต้องกังวลในส่วนที่ยังไม่มาถึง

กำหนดเอาส่วนที่ถือว่าความรู้สึกตัวของเรา<sup>นี้</sup>แหละ  
มาเกี่ยวข้องกับสภาพที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของรูปขันธ์  
องค์ประกอบของลมหายใจ ลมหายใจเข้าเป็นส่วนของ  
กรรมฐาน เป็นส่วนของการทำให้เราอยู่ในปัจจุบันและ  
ก็อยู่ในอารมณ์ที่เรียกว่าเป็น เอกัคคตารมณ์ อารมณ์  
เดียวไม่มีสอง ลมหายใจเข้าก็เหมือนว่าเรานั้นได้ตามดู  
ลมหายใจเข้าก็รู้จักว่าลมหายใจเข้า ลมหายใจออกก็รู้จัก  
ว่าลมหายใจออก ลมหายใจเข้าสั้น ลมหายใจออกสั้น  
ลมหายใจเข้ายาว ลมหายใจออกยาวอย่างนี้ความรู้สึก  
ตัว ตั้งสติของเราให้มีความรู้สึกตัว อยู่กับลมหายใจเข้า  
ลมหายใจออก

เรามามองในแง่หนึ่งก็เป็นการกำหนด กายคตาสติ  
คือยึดเอาส่วนประกอบของกายเป็นอารมณ์ เราก็กำหนด  
อย่างนั้นให้รู้สึกที่เราไม่พะวงเรื่องอดีตแล้ว ไม่พะวงเรื่อง  
อนาคตแล้ว และไม่ลุ่มลุ่มของนิรันดรแล้ว เราก็มาตรวจ

สำรวจพื้นที่ สำรวจพื้นที่ที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของโลกเรียกว่าเป็นส่วนของร่างกายนี้แหละ ในส่วนที่เป็นองค์ประกอบของร่างกายนั้นมีอะไรบ้าง เราจะแยกแบบวัตถุธาตุมันก็อาจจะมาก ถือว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของโลก ของสังขารก็ได้ เป็นกายสังขาร กำหนดดูว่ามีอะไรที่รัก ที่ทำให้เรามีความรู้สึกผูกพันในทางเป็นอิสระบ้างและก็มากำหนดดู ถ้าหากรู้สึกว่าได้กำหนดดูบ้างในบางส่วนและก็กลับไปสู่สภาพที่ถือว่าเป็นส่วนของการเป็นอยู่แบบมีความรู้ตัวคือไปกำหนดที่ลมอีก ลมหายใจเข้าเป็นธรรมชาติเราไม่ได้บังคับ เป็นขบวนการของหน้าที่ที่เป็นส่วนหนึ่งของรูปขันธ์ที่เขาทำหน้าที่ของเขา เราก็ไม่ได้บังคับ ออก-เข้า... เขาก็ทำหน้าที่ของเขา เข้า-ออก... เขาก็ทำหน้าที่ของเขา เราอยู่เป็นเอกัคคตาอารมณ์เราก็สำรวจดู เราดูอำนาจของอุปสรรคมัย เรามีอุปสรรคมัย เรามีขยะที่เป็นอุปสรรคมัย และก็สำรวจดู

คำว่าอุปสรรคคั้นนั้นก็หมายถึง สิ่งที่เป็นส่วนหนึ่งของเครื่องหน่วงเหนี่ยว อากาของความเห็นอันเกิดขึ้นจากความรู้สึกที่เรียกว่าเป็นความเห็นแบบไม่ทำให้เกิดภูมิคุ้มกัน เป็นความเห็นที่ผิดๆ เกิดขึ้นจากความผูกพัน

ด้วยอำนาจของความยึดถือจนสำคัญว่าตัวว่าตน และก็มาดูสำรวจดู เราไม่มีกรรมสิทธิ์อะไรนะ เราไม่มีสิทธิที่จะถือเป็นของของเราได้ เรามามองในรูปลักษณะอย่างนี้จะนั้นเพื่อไม่ให้เรานั้นมีความลุ่มหลงอันเกิดขึ้นจากความสำคัญตัวสำคัญตน อันเกิดขึ้นจากความหลงผิด เรียกว่าเป็นมิจชาติปฏิญญิกก็ได้ เป็นความมืด เป็นสภาพที่ไม่กระจ่าง เป็นสภาพที่ไม่สมบูรณ์ เรามากำหนดดูว่านี่คือสภาวะในส่วนของโลกเป็นส่วนที่ทำให้เกิดความรู้อสึก ลุ่มหลงปกปิดจนเป็นเหตุนำมาซึ่งอกุศลอารมณ์ของมิจชาติปฏิญญิก เราก็กำหนดของเรา พอเห็นเป็นสภาพเรียกว่าเป็นสภาวะธรรม ธรรมที่เป็นไปตามกระแสของสามัญแห่งสังขารกรรมของ จะเรียกว่าความจริงของ ไตรลักษณ์ มีส่วนเกี่ยวข้องกับสภาพของโลกอันนี้ ของรูปอันนี้ ของสังขารอันนี้ คือเห็นเป็นสภาพที่เรียกว่าไม่ จิริง ยั่งยืน เป็นสภาพที่เป็น อนิจจัง เรียกว่าเป็นของไม่เที่ยง ด้วยความมีสติเห็นเป็นของไม่เที่ยง ด้วยความมีสติเพราะส่วนที่ถือว่าเป็นของที่ไม่เที่ยงนั้นแหละ มันจะเป็นส่วนก่อให้เกิดความรู้อสึกในทางนำมาซึ่งความรู้ ถ้าคนเรามีความหลงมันจะเกิดความรู้อสึกมีความทุกข์แหละ

พอกำหนดบ้างดูบ้างแล้วก็กลับไปสู่ฐานเดิมอีก กลับไปสู่ฐานของความมีความรู้ตัวอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พระพุทธองค์ก็ถือว่าเป็นส่วนของ วิหารธรรม พระพุทธองค์ก็อยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจ ออก เราก็อยู่อย่างนั้น เมื่อเห็นเราไม่เอาส่วนที่มันเป็นส่วนของ ภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง เกี่ยวข้องเฉพาะความรู้สึก ของการกำหนดรู้ พอมีความรู้รู้สึกว่าไม่มีจิตตสังขารอะไร มาทำให้เกิดความรู้สึกในทางเป็นอุปสรรค เราก็กำหนด เหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นกับรูปขันธ์ที่เราเรียกว่า ส่วนของ ความอึดอัดขุ่นเคือง ภาษาท่านก็เรียกว่า ความทุกข์

กายิกทุกข์ เป็นภาวะ เป็นส่วนที่เป็นภาวะที่จะต้องปลดเปลื้องอยู่ตลอดด้วยอิริยาบถต่างๆ ถ้าเรา อยู่ในอิริยาบถโดยไม่มี การเปลี่ยนแปลง สภาพอันนั้นก็ปรากฏขึ้น สภาพของความรู้สึกของความทุกข์มัน ปรากฏขึ้น เราก็กำหนดดูทุกข์นั้นแหละ คือของที่เรารู้ว่าเป็นสภาพที่เราจะต้องมีประจักษ์ ที่จะต้องมีกับรูปขันธ์ เหมือนเรามีกรรม กล่าวว่ายุทธประเพณีเป็นสภาพ ที่จะต้องมีที่เราเรียกว่าความเจ็บนั้นแหละ เจ็บที่จะต้อง มีกับรูปขันธ์เพราะมันมีส่วนของความรู้อย่างนี้มันก็

ต้องมืออย่างนี้ เราก็กำหนดดูทุกขุ์นั้นแหละ อย่างหนีไปไหน และตั้งสติไว้ ดูความทุกขุ์ไปเรื่อยๆ สร้างความรู้สึก ของคุณธรรมประเภท ขันติธรรม ที่เราเรียกว่า ความอดทน ประกอบเข้ากับการมีความรู้สึกที่เราต้องอาศัยความ อดทน สร้างอดทน เพราะความอดทนนั้นมันจะเป็น ส่วนให้เราได้ความรู้ ได้สัมผัสสิ่งต่างๆ ที่เป็นส่วนของ สภาวะแห่งนามธรรม และก็ต้องอาศัยความอดทนเป็น สฐานรอง เรากำหนดกันและดูนั้นแหละ ดูอย่างเดี่ยว เรียกว่า กำหนดดูอย่างเดี่ยว การดูนั้นแหละคือความรู้สึก ของสมาธิ เมื่อดูมันก็ต้องมีสิ่งให้เราได้สัมผัสถึงความรู้สึก อันเกิดขึ้นจากความรู้ อันเกิดจากความสงบนั้น เกิดจาก ความสงบนั้น

ฉะนั้นความมีสมาธิจะพลอยให้เรานั้นไม่ท้อแท้ ไม่อ่อนแอ จะเข้มแข็งถึงจะมีทุกขุ์ ถ้าสมาธิมีส่วนบังเกิดขึ้น ความทุกขุ์ก็ค่อยลง ความทุกขุ์ก็เบาลง ความทุกขุ์ก็หมดไป เพราะอำนาจสมาธิจะเป็นส่วนให้เกิดภูมิคุ้มกัน ที่นี้เรามัน ยังไม่มีคุณของความเป็นผู้มีความเป็นหนึ่ง อย่างความรู้ตัว นี้ก็ลำบากเหมือนกัน เราก็อย่าไปท้อแท้ต่อความร้อน ความหนาว สภาพสรรพสิ่งแวดล้อม อะไรต่างๆ ก็อย่าไป

ท้อแท้มัน เห็นว่ามันเป็นเรื่องของธรรมชาติ จะต้องมี  
ลักษณะอย่างนี้ตลอดไป ไม่เฉพาะแต่ในเรื่องของเราหรือ  
เราก็รู้จัก คนเราถ้ามีรูปขันธ์มันก็ต้องมีอุปสรรค  
ทุกคนนะ ทุกรูปทุกนาม พระพุทธเจ้าก็มีเหมือนกัน  
ครูบาอาจารย์ก็มี ถ้าไม่มีอุปสรรคก็ไม่ได้มีโอกาส  
ทำหน้าที่ อุปสรรคนั้นแหละจะทำให้ท่านมีความรู้  
ให้เกิดความรอบรู้ อุปสรรคก็ไม่ใช่อะไรอื่นไกลหรอก  
เกี่ยวกับสภาพที่เรามีส่วนสนับสนุนซ้ำซากจนเป็นนิสัย  
จนเห็นเป็นเราไปหมด

ที่นี้เราก็ไปกำหนดดูอากัปภิกิริยาที่มันมีส่วนผูกพัน  
กับรูปขันธ์และสังขารในส่วนของเวทนา เวทนาภายนอก  
นั้นเป็นเรื่องของธรรมชาติอีกแหละ แต่เวทนาภายใน  
อันเกิดขึ้นจากจิตอารมณ์ ก็ต้องอาศัยการระมัดระวัง  
อาศัยการดู ดูด้วยความรู้ตัวของเรานี้แหละ ดูจาก  
สภาพของสิ่งแวดล้อมอารมณ์ที่อยู่รอบข้าง อันเกิดขึ้น  
จากประสาทสัมผัสทางอายตนะ ที่เกิดของความรู้สึก  
ต่างๆ ไม่ได้เกิดที่อื่น เกิดจากการสัมผัสสุขเวทนา  
กามตัณหา และเกิดที่นี้ ทุกขเวทนา วิภวตัณหา ก็เกิดที่นี้

เพราะมันเป็นส่วนของโลก ฉะนั้นท่านจึงให้ตามด้วยความมีสติในส่วนของคุณรู้สึกรู้สึกของอารมณ์

สุขเวทนา ก็เป็นส่วนของโลกของอารมณ์เหมือนกัน เป็น อិฏฐารมณ เป็นกามสุขัลลิกานุโยค ในส่วนของ อนิฏฐารมณ ก็เป็นส่วนของอตกิลมัตถกานุโยค เป็นทางเป็นส่วนหนึ่งของชาวโลก เขาให้การยอมรับสนับสนุนกระทำกัน เราก็ต้องอดที่นี้ อดคุณความรู้สึกรู้สึกของอากัปกริยาของอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความยินดีนั้น คุณความยินดีเป็นแต่สภาพของมายาอารมณ์ของอวิชา กิเลส ตัณหา เรากำหนดดูของเราที่นี้ ยิ่งมีความสงบ ยิ่งสนุกดู ยิ่งมีความรู้สึกรู้สึกมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ยิ่งมีความรู้สึกรู้สึกเห็นประโยชน์จากการได้รู้ได้เห็น เห็นแล้วก็ไม่มีลักษณะเบื่อหน่ายด้วย เห็นแล้วก็เห็นเป็นสภาพที่มีความรู้สึกรู้สึกให้เกิดความรู้สึกรู้สึกคลายเกิดความรู้สึกรู้สึกวาง

ลักษณะของการเจริญสมาธิ นี้มันต้องทวนกระแสมาก ถือว่าการทวนกระแสนั้นเป็นสภาพที่ต้องมีมโนปณิธานที่หนักแน่น เราในฐานะได้สัมผัสเกี่ยวกับสภาพที่ถือถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของประวัติก็ว่าได้ แม้แต่

ครูบาอาจารย์แต่ละองค์ก็มีลักษณะมีมโนปณิธานกัน  
ทั้งนั้น พระพุทธเจ้าก็มีมโนปณิธานเหมือนกัน มีความตั้งใจ  
ว่าจะอยู่ในลักษณะอย่างนี้ไม่ไปไหน ไม่ลูกไม่เลิกทำนอง  
นั้น

ที่เราสาธยายกันก็ถือว่าเอาความจริงของชีวิต  
วาระสุดท้ายเป็นเครื่องเดิมพัน แม้แต่เลือดเนื้อเอ็นกระดูก  
มันจะเหือดแห้งไป ถ้าเลือดเนื้อเอ็นกระดูกมันเหือดแห้ง  
เราก็บอกว่ามันหมดแล้วมันไม่มีอะไร มันก็ถมทับเป็น  
ผิวโลกเป็นพื้นโลกไปแล้ว ท่านเอาความรู้สึกอันนั้น ถึง  
อยู่ก็ต้องถึงวาระที่ต้องเป็นอย่างนั้น ก็เลยเอาอย่างนี้  
เป็นหลัก หลวงปู่ท่านให้ข้อคิดว่า ปฏิบัตินั้นต้องมีจิตใจ  
ที่เด็ดเดี่ยว ถ้าไม่ดีก็ให้มันตาย ถ้ามันไม่ตายก็ให้มันดี ก็คิด  
อย่างนั้น มันมีความรู้สึกอย่างนั้น เราปฏิบัติก็เหมือนกัน  
ต้องมีความหนักแน่น ทำด้วยความรู้สึกที่เป็นผู้มีความ  
รู้สึกที่เข้มแข็ง อดกลั้น อดทน

ให้เราได้เอาใจใส่กัน ชีวิตมันไม่นานหรอก เอาใจใส่  
กัน สนใจทำกัน ทำด้วยความรู้สึกที่รับผิดชอบมีสติ  
ทุกขณะของการเกี่ยวข้องกับอิริยาบถ แต่บางอย่าง



ต้องขัดอิริยาบถบ้าง ก็เพื่ออะไร เพื่อให้มันเกิดความรู้สึก  
 มีสภาพที่เรียกว่าต้องใช้ความอดทน ผมฝึกก็ว่าฝึกอย่างนี้  
 แหะละ เราใช้ระบบการนั่งเหมือนกัน เวลานั้นก็นั่งแบบ  
 ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้ายตั้งกายให้ตรงและ  
 มีนิมิตอันเกี่ยวข้องกับทำให้เกิดความรู้สึกไม่ถูกอำนาจ  
 ของนิรณ ส่วนมากก็จะจุดเทียนที่ให้แสงสว่าง แม้มี  
 แสงสว่างแต่ไม่ได้ลืมตา ก็หลับตาเหมือนกัน ฝึกอย่างนั้น  
 เอาเทียนเป็นส่วนของการฝึก ครั้งแรกก็ใช้เทียนไข  
 เทียนไขนั้นจะมีการจุดเผาไหม้ได้นานแค่ ๔๐ นาที ถ้า  
 ไม่มีลมพัดผ่านก็หมดเชื้อที่จะเกิดการเผาไหม้ แต่ก็มี  
 ความรู้สึกเจ็บปวดเพราะไม่คุ้นเคย ร่างกายที่ไม่เคยกระทำ

แต่ก็ต้องทนดู ทำไปทำไปเกิดความรู้สึกค่อยมีความชำนาญชำนาญขึ้นความรู้สึกคำว่าเจ็บปวดก็เบาลง บางครั้งก็เติมเพิ่มเติมที่มีความยาวกว่าเดิม ไปถึงกับว่าชั่วโมงมีครั้งหนึ่งเทียบยาวกว่าประมาณ ๒๕ เซน ก็ไม่ใหญ่เท่าไร ใหญ่ประมาณ ๖ หุน ฝึกว่าจะทนได้มัย แต่ไม่ใช่จะไปทำเพื่อให้คนอื่นเขาวิพากษ์วิจารณ์ เราทำของเราฝึกเราเอง หลีกตัวออกจากหมู่คณะไปทำ จุดเทียบไว้ในที่ไม่มีลมพัดผ่านแล้วก็นั่ง กำหนดเอาเปลวเทียนเป็นอารมณ์ ก็ไม่ได้อะไรหรอกแต่ได้อุดทนเท่านั้นแหละ เป็นเวลานาน นั่งแต่ ๔ โมงเย็นถึงตี ๓ เปลวเทียนมันจึงหมดให้สว่าง แต่ก็ถือว่าเป็นการฝึก ในช่วงนั้นมันก็เป็นช่วงของอายุที่เรียกว่า มีความพร้อม ก็ฝึกอย่างนั้นพอผ่านได้ขนาดนั้นเราก็ถือว่าเป็นส่วนให้เกิดความรู้สึกความอดทน ในด้านของการกระทำอย่างนั้น ที่จะนั่ง ๒๐ นาที ๓๐ นาที ชั่วโมงนั้นเป็นเรื่องปกติแล้ว เรื่องไม่ต้องไปกังวลมัน นั่งมันก็นั่งได้ ไม่มีอะไร ไม่ได้คิดว่ามันจะมีอุปสรรค เจ็บปวดอะไรถือว่าเป็นปกติ นั่งได้โดยไม่ต้องทำอะไรก็ยิ่งคล้ายความรู้สึกเสียบ เหมือนกับว่าเราไม่มีอะไรที่จะทำให้เกิดความกังวล มันมีแต่ความรู้สึกตัวทั้งนั้นอยู่อย่างนั้น มันมีความรู้สึก มีความสบาย ความสบาย

อันนี้พลอยให้เรามีส่วนเกี่ยวข้องกับอิริยาบถต่างๆ ก็มี  
 ความสบายไปด้วย เหมือนเราทานอาหาร ใช้เวลาทานแค่  
 ๒๐ กว่านาที มันก็ช่วยกำจัดในส่วนของความหิว ความ  
 กระหาย ความกังวลต่างๆ ได้เป็นวันๆ บางทีก็สองวัน  
 ยังไม่ได้คิดว่าจะต้องมาทำหน้าที่ในการกำจัด มันก็ให้  
 ความรู้สึกอย่างนั้น

**เราฝึกของเรานี้แหละพยายามฝึก ทำเป็น  
 ตัวอย่างบุคคลอื่นก่อน เสียสละหน่อยก็พลอยได้  
 ประโยชน์อยู่หรือก็ไม่มากก็น้อย ทำอะไรไม่ได้  
 ก็คงจะไม่มีหรือ แต่มันได้ไง ที่มันไม่ได้เพราะเราอาศัย  
 อำนาจของความอยากทั้งนั้นแหละ อย่าไปอาศัยอำนาจ  
 ของความอยาก ทำด้วยการวาง ทำด้วยการคลาย ทำด้วย  
 อารมณ์ที่ไม่มีนิเวรณ ไม่ถูกเก็บกอดด้วยอำนาจของ  
 ความอยาก แต่มีการเป็นอยู่แบบมีอารมณ์คลายแบบ  
 อุเบกขาธรรม นี่ก็เบาสบาย มีการเกี่ยวข้องกับสังคมา  
 อารมณ์ที่อยู่รอบข้าง การเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่างๆ  
 ก็เป็นไปตามรูปของความรู้สึกผ่อนคลาย นี่ก็สงบแล้วใจ  
 ใจไม่ถูกพร่องด้วยอำนาจของกิเลสตัณหา ใจไม่ถูกพร่อง  
 ด้วยอำนาจของความทุกข์ ทุกข์แบบปกปิด ทุกข์แบบ**

เปิดเผยเหล่านี้แหละ มันไม่มาเป็นอุปสรรคก็พอให้เรา  
มีความสงบ เมื่อสงบก็ถือว่าเป็นลักษณะของความ  
เยือกเย็น

คำว่า เยือกเย็น มันเป็นอารมณ์ของความสุข  
ฉะนั้นด้านการกำหนดลมหายใจถือว่าเป็นส่วนที่เราจะ  
ต้องกระทำกัน เราทำรวมกลุ่มไม่มากใช้เวลาแค่ชั่วโมง  
หายใจเข้าหายใจออกมาร้อยครั้ง ออกมาร้อยครั้ง  
ประมาณนั้นถ้าสภาพของร่างกายอยู่ในวัยที่เป็นปกติ  
ถ้าเป็นวัยแก่นั้นก็จะมากขึ้นเพราะระบบของการบีบตัว  
ขบวนการที่เป็นส่วนของอาการของอวัยวะอยู่ในสภาพ  
ที่เสื่อม การบีบตัวก็เร็วขึ้นการหายใจก็มากขึ้น สภาพ  
ของภูมิคุ้มกันความเหน็ดเหนื่อยก็เร็วขึ้น เป็นภายนอก  
เป็นของภายนอก แต่ก็ถือว่ามันเป็นเรื่องของธรรมชาติ  
ของชีวิต ชีวิตจะต้องมีส่วนเหล่านี้ ในส่วนของรูปขันธ์

พยายามทำ มีโอกาสทำแล้วก็พยายามทำ พื้นที่  
สถานที่ก็เงียบสงัด ไม่มีอะไรที่จะมาพุดกพล่าน นอกจาก  
เราจะต้องอยู่ในสภาพที่กวนตัวเอง คนเราก็ไปมองแต่สิ่ง  
อื่นกวน ตัวเองในส่วนของจิตตสังขารนั้นแหละมันกวน

ตัวเอง มันทำลายตัวเอง มันกัดกร่อนตัวเอง ก็ต้องกำจัดพวกนั้น หาวิธีในการที่จะปลดปล่อยในส่วนนั้น

พอเรารู้จักว่าสังขาร มันเป็นตัวที่ทำให้เกิดความรู้สึกลุ่มหลง ภาษาท่านเรียกว่าปฐุขแต่ทั้งปฐุขทั้งแต่ทั้งใช้มายา ทั้งกิริยาอาการ ในทางทำให้เกิดความรู้สึกพธอง คำว่าพธอง มันคือไม่พอ เต็มเท่าไรก็ไม่พอ เราก็กำหนดดูสังขารไปด้วย เมื่อมีความรู้สึกเป็นปัจจุบันธรรมและกำหนดดูสังขารภายนอก ในส่วนของรูปขันธ์สังขารภายใน ในส่วนของด้านความรู้สึก



ที่เราเรียกว่าจิตตสังขาร เอาความรู้ตัวของเรานั้น มากำหนด กำหนดตั้งความรู้สึกดูสังขาร กำหนดดูสังขาร ก็ต้องมีหลักและจุดยืน หลักและจุดยืนนั้นก็เป็นที่กำบัง เป็นฐานให้เกิดความรู้สึกในทางที่ก่อให้เกิดความปลอดภัย ไม่ให้ตกไปอยู่ใต้อำนาจของ ภาษาเรียกว่า วิบัสสนิ มันก็เป็นความรู้สึกและให้เอาส่วนนั้นแหละ มาเป็นจุดยืนคือความเป็นอนิจจัง

สรรพสังขาร ทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง สรรพสังขาร ทั้งหลายเป็นที่มาของความไม่เป็นอิสระ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่เป็นอิสระ ไม่เป็นตัวของตัวเอง และก็มีมองทะลุไปนู่ สรรพสังขาร ทั้งหลายเป็นอัตตา ถ้าเห็นเป็นอัตตา มันก็คลายแล้วมันก็วางแล้ว เห็นสังขารเป็นขยะมูลฝอย เห็นสังขารเป็นของไร้สาระ คลายอุปาทานการยึดถือ เหมือนเราเห็นขยะที่เราถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ เราก็ไม่สนใจ เราก็ไม่อยากจะได้ และก็ไม่ใช่ฝันที่จะต้องการด้วย

สังขาร ถ้าไม่มีความอยากสนับสนุน สังขารมันก็ไม่มีความอำนาจ มันก็ไม่แพร่เชื้อ มันก็ยอมอ่อนแอ มันก็ยอม

หมดภูมิคุ้มกัน สังขารไม่มีภูมิคุ้มกันมันก็ไม่แสดง เหมือนละครไม่มีคนดู มันหมดหมดกะจิตกะใจในการที่จะแสดง มันก็เลิก ถ้ามองเห็น ถ้ามีความรู้สึกเป็นอย่างนี้มันก็มี ความสงบใจ จิตใจสบาย อารมณ์เยือกเย็น การเป็นอยู่ ก็มีความสุข เพราะความสงบเป็นฐานรองรับ

การที่เราฝึกอย่างนี้ก็ได้มีอะไรหอก ไม่เหมือนแบบโลกเขา แบบโลกต้องมีวัตถุออกมาแสดง เราไม่มีวัตถุอะไรมาแสดง แต่เรามีสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยตนเอง รู้ได้ด้วยตนเอง เหมือนกับความรู้สึกที่เราเรียกว่าไม่มีความทุกข์นี้แหละ ไม่มีโลก ถ้าเราไม่มีโลก มันก็ไม่ได้คิดอะไรมาก ไม่ได้วิตก ไม่ได้กังวล

คนไม่มีทุกข์ก็เหมือนกับมีความสุข ความสุขประเภทนี้เป็นความสุขที่เรียกว่า ไม่เสื่อมเสีย ไม่มีอันตราย เป็นสภาพที่เรียกว่าเสมอ เสมอต้นเสมอปลาย ถึงการตามดูก็เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงสัจธรรมของความจริง ท่านจึงให้เรากำหนดดู กำหนดรู้ กำหนดเห็น ดูให้มันชัดเจนให้มันแจ่มแจ้งให้มันหมดความรู้สึกสงสัย ไม่ได้ดูด้วยตาหรอกแต่ดูความมีสติ ดูด้วยความเป็นผู้รู้

ถ้าดูด้วยตา มันจะมีวงจำกัด ภาพของตา เขาก็มีขีดจำกัดของเขา เขาจะไม่เห็นอะไรมากกว่าที่ขีดจำกัดที่เขามีอยู่ ตาเรามันต้องอาศัยพึ่งพิงภาพของสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย อย่างน้อยก็มีแสงสว่าง ที่เราถือว่าเป็นส่วนของตาจะต้องมีองค์ประกอบให้เกิดความรู้สึกที่พร้อม ถ้าไม่มีแสงสว่างตาก็ไม่พร้อม นี่มันมีวงจำกัดอย่างนี้ แต่ถ้าเป็นสัมมาทิฐิแบบอันเกิดขึ้นจากความเป็นผู้มี ความสมบูรณ์ของผู้เห็นโทษเห็นภัย ไกลแล้วจากขยะที่โลกไผ่ฝุ่นปรารถนา ท่านก็ไม่มีความรู้สึกยินดีในร้าย คำว่าไม่มีความรู้สึกยินดีในร้าย นั่นก็เป็นส่วนหนึ่งของเอกตาเจตคุเบกชาธรรมเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์



อุเบกขาธรรมเป็นธรรมชาติที่ให้ความสุขเพราะไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ถ้ามีสุขอยู่ ถ้ามีทุกข์อยู่ มันก็ยังอยู่ในสภาพ เพราะสุขคือทุกข์ชนิดหนึ่ง ทุกข์ก็คือทุกข์ชนิดหนึ่งเป็นโรคทั้งนั้น โรคผอมเราก็บอกว่าเป็นโรคขาดอาหาร โรคอ้วนเราก็บอกว่าเป็นโรคสะสมไขมัน โรคทั้งนั้น ความสุขก็เป็นการสะสมที่เต็มไปด้วยความรู้สึกของความพร่อง เขาเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกของตัณหา และก็ดูกันเปรียบเทียบได้ ใช้เปรียบเทียบไม่ได้ดูแล้วเปรียบเทียบได้ ถ้ายังมีความสุขอยู่โอกาสที่จะทุกข์มันก็ต้องมี เพราะสภาพอันนี้มันอยู่ด้วยกัน ถ้ามีสุขมันก็มีทุกข์ ถ้ามีมืดก็มีสว่าง ถ้ามีสว่างก็มีมืด คล้ายๆกัน ถ้าไม่มีความรู้สึกยินดียินร้าย มันก็ไม่อยู่ในวงจรของสามัญชนประเภทผู้เยาว์ แล้วก็ต้องดูฐานจุดนี้ ฉะนั้นความเป็นผู้ไม่มีความรู้สึกของโลก จึงเป็นสภาพที่มีความสมบูรณ์

โลก เราก็รู้จักกัน โลกภายนอกเป็นส่วนของสังคมให้การยอมรับกัน เป็นการแสดงออกถึงการสรรเสริญ จะเป็นแสดงออกถึงการเหยียดหยาม ตีฉินนินทา ก็เป็นอาการที่เกิดขึ้นกับจิตนั้นแหละมันไม่ได้มาเกิดขึ้นอย่างอื่น

ความรู้สึกมีความสุขก็สรรเสริญ ถ้ามีความรู้สึกของ  
ความทุกข์ก็นินทา ก็เห็นอย่างนั้น ไม่เห็นมีอะไร ท่านจึง  
ถือว่าเป็นธรรมของชาวบ้าน เป็นธรรมของชนทั่วไปที่ยัง  
ไม่ได้มีการปรับปรุง ไม่ได้มีการพัฒนา เราก็มาปรับปรุงกัน  
มาพัฒนากัน มาทำหน้าที่ในการพัฒนาจากธรรมชาติ  
ที่ยังไม่เป็นประโยชน์ให้เป็นส่วนที่เป็นประโยชน์ ก็อาศัย  
การพัฒนานั้นแหละ

พระพุทธเจ้าท่านจึงให้ความสำคัญต่อการฝึกตน  
การปฏิบัติพัฒนาตนให้เข้าไปสู่พื้นที่ที่ทำให้เกิดความรู้สึก  
ในทางเป็นประโยชน์เปลี่ยนแปลง เข้าสู่หลักของผู้มี  
ความรู้สึกที่เรียกว่า บัวไม่ช้ำน้ำไม่ขุ่น ก็อาศัยการปฏิบัติ  
เราปฏิบัตินั่งสมาธิ เราไม่ใช่นั่งนานหรอก เพื่อต้องการฝึก  
ความอดทน ใช้เวลาที่เรารู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องวัด  
เวลาแค่ชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่งก็ไม่นานเท่าไร พยายามฝึกให้มัน  
เกิดความอดทน ให้มันเกิดความรู้สึกมีน้ำหนัก หนักแน่น  
ถ้ามีความอดทนและมีน้ำหนัก มีความรู้สึกหนักแน่น  
ไม่ท้อแท้ อดทนภายนอก ปรับตัวเข้ากับสภาพที่เราไม่มี  
ความคุ้นเคย การเป็นอยู่ต่างๆ ถือว่าต้องปรับตัว อดทน  
ภายในก็เรื่องการเกี่ยวข้องกับ การอยู่ร่วมกัน บางครั้ง

เกิดกระทบกระทั่งแบบที่เรียกว่าทำให้เกิดความรู้สึก  
 ขุ่นเคืองทางด้านอารมณ์ เคืองทางด้านจิตใจ และ  
 มีส่วนแสดงออกของรับไม่ได้ ก็อดทนดู ดูตัวเอง ดูสภาพ  
 ที่มันเป็นธรรมชาติของมันเกิดขึ้นกับจิตมันยินดี มันมี  
 ความพอใจ มีอารมณ์ของความใคร่ ถ้ามีอารมณ์ของ  
 ความใคร่เราจะคิดอย่างไร เราจะมีความรู้สึกเอาอะไรมา  
 เป็นเครื่องลบล้างอสุภัสสญาณ

พระพุทธเจ้าท่านให้ข้อคิดกับพระนันทะ พระนันทะ  
 ท่านมีสติปัญญาเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันแบบสังคมาวุธ เป็นสิ่ง  
 ที่เรียกว่าน่าปรารถนา พระพุทธเจ้าก็พาไปดู ไปดูกลุ่มของ  
 พวกที่มีความรู้สึกที่ทำให้เกิดความยินดี ท่านถือว่าเป็น  
 ส่วนหนึ่งของเทพ ก็ถือว่าประเสริฐ คำว่าเทพ ก็แปลว่า  
 ประเสริฐ กลุ่มที่ประเสริฐ กลุ่มที่มีความรู้สึกเรียกว่า ดีมาก  
 นั่นแหละ แล้วท่านก็พาไปดูกลุ่มที่อยู่ในสภาพหิวโหย  
 แล้วก็ที่มีส่วนถึงกับล้มตาย มีซากเป็นส่วนประกอบของ  
 ร่างกายที่เรีราราด เห็นพวกที่มีลักษณะอย่างนี้ก็ทำให้  
 เกิดความรู้สึกไม่น่าปรารถนา ท่านก็บอกให้มอง ตัวเอง  
 มีครบถ้วนเพียงแต่มีหนังห่อหุ้มปิดบังอำพรางอยู่เท่านั้น  
 เอง ความสำคัญอันเกิดขึ้นจากความยึดถือ ท่านก็เอามา

กำหนดเป็นภาพขึ้นมาแล้วที่นี้ เพราะมันเป็นนิมิตอันเกิดขึ้นจากการได้เห็น คนที่มีความหิวโหยร่างกายเรียกว่า ผอม มองเห็นแต่ทุกข์ เห็นกระดูกทุกชิ้น เส้นเอ็นต่างๆ และเห็นที่ตาย ระบบของส่วนประกอบเรียกรวด จะมองตัวเองละที่นี้ มองตัวเองก็เห็นเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน เห็นเป็นสิ่งที่จะต้องลงสู่สภาพของการหมดทับกระจัดกระจายเรียกรวด อยู่ในพื้นโลก แล้วบางครั้งก็ยังมองไปอีก เห็นสุนัขจิ้งจอก มาแตะมากัดมากิน แร้งกา แมลงวันไต่ตอม ตัวหนอน ชอนไชนี้แหละ เห็นอย่างนี้มันมีความรู้สึกคลายความ กำหนดยามใจ คลายความสำคัญยึดถือ คลายอุปาทาน ว่าตัวว่าตน มันก็ทำให้เกิดความสงบ สงบจากความยินดี แล้ว สงบจากความพอใจแล้ว ฉะนั้นอารมณ์อย่างนี้ ท่านเรียกว่าเป็นส่วนให้เกิด เรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสมาธิ เป็นสมถสมาธิ อุบายให้เกิดความสงบใจ อุบายให้เกิดความรู้สึกคลายความยินดี มันก็เห็นๆ อยู่ถ้ามันคลาย แล้วมันมีความรู้สึกมีอารมณ์เบา อารมณ์สงบ เราต้องให้ความสำคัญในส่วนของการมีอารมณ์ของสมาธิจะเป็นสมถสมาธิก็ดี ก็ให้ความสำคัญกันบ้างจะได้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกตน



# ■ ความตาย

วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๐



ทุกรูปทุกนามก็ต้องมีสมบัติอันนี้เรียกว่า ตาย มีเป็นอารมณ์ในอนุสติ ๑๐ ข้อสุดท้าย เรียกว่า **มรณสติ** เป็นภาษาที่ไม่ทำให้เกิด **ความรู้สึกขยะแขยงเท่าไร** การตายของเราก็ตายทุกวันนี้แหละ ถ้าไม่ตายก็คงจะไม่มี การเปลี่ยนแปลง ระบบการตายของเซลล์ ระบบ การตายของกาลเวลา หรือระบบการตายของวัย ตายจากเด็กมาวัยรุ่น ตายจากวัยรุ่นมาวัยกลาง คน จากวัยกลางคนก็มาสู่วัยชราลง...วัยเสื่อม ในที่สุดก็ปล่อยไปตามกฎของธรรมชาติ มีเพื่อน ก็จากเพื่อน มีสิ่งของก็จากสิ่งของ เคยเกี่ยวข้อง บนพื้นโลกก็ไปถมทับอยู่ในผิวโลก

การมองมาในแง่อย่างนี้มันก็ช่วยได้ ช่วยให้เรา  
มีความรู้สึกบั่นทอนความอยาก บั่นทอนความรู้สึก  
เกี่ยวกับลาภ ยศ สรรเสริญ ลาภก็เป็นสภาพที่เป็นภาวะ  
สรรเสริญก็เป็นสภาพให้เกิดการลืมนลืamtัวได้ เพราะ  
สรรเสริญหมายถึงการยกยอ ยกยอก็พลอยให้เรามีความ  
ถือว่าเราดีกว่าคนอื่น ความจริงแล้วก็มันก็เท่าๆ กัน จะเป็น  
สภาพไหน อยู่ในสถานะใด สภาพของความจริงก็ให้  
ความเป็นธรรมเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ได้เลือกว่า  
อยู่ในสภาพไหน...ตายเท่าเทียมกันทั้งนั้น ฉะนั้นความตาย  
จึงถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นธรรม ไม่มีอคติ ไม่มี  
ความรู้สึกในทางแบบหลอกลวงด้วย แบบตรงไปตรงมา

วันนี้ก็คงมีพิธีไปรวมแหละ หลังจากมีการปรารภ  
ของการสร้างสติ แล้วหลังจากนั้นก็คงจะได้ไปรวมกัน  
มันก็...ถ้าคิดดูแล้วมันก็เป็นพิธีการจัดการของสังคมนะ  
สมัยก่อนเราไม่มีการจัดการที่ดี ไม่รู้จักวิธีการจัดการ  
ก็ปล่อยไปตามระบบของดั้งเดิม ตายที่ไหนก็ทิ้งที่นั่น  
สมัยก่อนตายก็ไม่มีการจัดการอะไร พอเห็นว่าคนนี่ตาย  
ก็หนีไปอยู่ที่ใหม่ คนตายก็ตายอยู่นั้นแหละ ปล่อยให้  
แมลงวัน ปล่อยให้ตัวหนอน ปล่อยให้ธรรมชาติ

มันจัดการ ทุกวันนี้ก็สังคมก็มีการจัดการ มีพิธีกรรมต่างๆ  
พิธีกรรมก็ต้องการอยากให้มีการจัดการที่ทำให้เกิดความ  
เรียบร้อย ให้เกิดความรู้สึกไม่ก่อให้เกิดปัญหา พิธีการ  
ถ้าเราก็มีการเผา การสอน การเตือนสติ ว่ามีพิธีกรรม  
หลายอย่าง แต่ถึงกระนั้นคนเรานั้นก็ไม่ได้สำนึก เตือนแล้ว  
ก็ไม่สำนึก



ในครั้งพุทธกาลเกี่ยวกับนาง...เรียกว่าหญิง  
งามเมือง หญิงงามเมืองชื่อ สิริมา สิริ ก็แปลว่างาม  
อยู่แล้ว เป็นหญิงงามเมือง ก็พระภิกษุไปบิณฑบาตเห็น  
ก็เกิดความรู้สึกมีอารมณ์ของกามคุณเกิดความรัก ต่อมา  
ก็ตาย...หญิงงามเมืองตาย มาให้ข่าวพระพุทธเจ้า ท่าน  
พระพุทธเจ้าก็บอกว่า ทิ้งไว้นั่นแหละ ต่อมาก็ให้พระ  
ที่มีความรู้สึกเห็นว่าเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาไปดู ๗-๘ วัน

ไปดู มีแต่กลิ่นแล้วก็ตัวหนอนไต่ตอม มันก็น่าคิดอยู่ เหมือนกันนะ แล้วมันงามที่ตรงไหน มันน่าปรารถนา ที่ตรงไหน ทำนองนี้ก็เป็นอุบาย เป็นอุบายที่มีเจตนา ความหวังดีของผู้ที่ท่านเห็นโทษของกามคุณ อยากให้ ผู้ใหม่รู้จักพิษภัยของมันบ้าง อันเป็นบ่วง เป็นเครื่องรังรัด เป็นเครื่องผูกมัดให้ทนทุกข์ทรมาน แต่เขาก็ไม่เห็นกัน มันไม่ได้เห็นง่ายๆ ด้วยว่าอินทรีย์บารมีมันจะเกิดความรู้สึกเต็มขึ้นมา มันจึงเห็นเป็นสิ่งที่เหนียวหนำจำเจ ซ้ำซาก ทรมานอย่างเหี้ยมโหด

ฉะนั้นวันนี้ก็หลังจากนั้นก็ไปร่วมกัน แต่ก็ไม่รู้ว่า เขาจัดการกันวันนี้หรือเปล่า เขาก็ไม่ได้บอก เขาบอก ทางท่านอาจารย์สุริยนต์ คนที่ตายแต่ก่อนเขาก็อยู่แถว บ้านหวาง บ้านค้อ-หวาง อพยพมาอยู่แถวๆ นี้ตั้งแต่ สมัยพ่อของเขา เลยมาปักหลักปักฐานอยู่ที่นี่ อวัยวะ ก็ไม่ค่อยสมบูรณ์หรอก แต่ก็เป็ฉรรรรมดา แกกัต์ต่อสูั้แบบ กัดฟันนะ ถึงร่างกายไม่สมบูรณ์ก็ช่วยตัวเองได้ ก็ถือว่า เป็นผู้ที่มีน้ำจิตน้ำใจอดทนต่อสูั้ชีวิต แต่มันก็ต่อสูั้ไม่ได้ ถึงเวลาก็ทิ้งเลย



# กายวิเวก

วันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๔๙



ความเจ็บปวดความหงุดหงิด สภาพของความ  
 เจ็บปวด จิตใจอารมณ์ของเรามันไม่ใช่ว่ามัน  
 จะเจ็บได้ง่ายๆ และมันยังมีส่วนของสิ่งก่อกวน  
 สภาพที่เป็นสิ่งก่อกวนนั้นก็อาจจะเกิดกับความ  
 ไม่คุ้นเคยก็ได้ ความไม่คุ้นเคย ความไม่เคย  
 เข้าไปเกี่ยวข้องกับ มันเลยไม่มีความเจ็บปวดหงุด  
 หงิดมันเกิดความรู้สึกให้จับเอาในจุดที่มันทำให้เกิด  
 ความรู้สึกวุ่นวาย มันก็วุ่นวาย พระพุทธเจ้าท่าน  
 สรรเสริญสถานที่ยุติธรรมที่สงบที่สงบที่สงบนั้นมัน  
 เป็นส่วนให้เกิดประโยชน์ต่อการเจริญสมณธรรม  
 แต่ว่าถ้าเรามีสภาพไม่เอื้ออำนวยมันก็วุ่นวาย  
 เหมือนกัน จับเอาส่วนที่มันเป็นส่วนให้เกิดความ  
 เจ็บปวด มันก็เจ็บปวด เหมือนเราอยู่ในสภาพมีจิตใจ  
 ที่ไม่ฟังชานมีอารมณ์ที่แจ่มใส จิตใจไม่ฟังชาน  
 คือไม่มีความรู้สึกของสังขาร ประเภทจิตตสังขาร  
 เอาการสร้างความรู้สึก อาศัยความอยาก มันก็  
 ไม่มีอะไรมาก แต่เราก็มองด้วย

ปกติคำว่าวิเวกเป็นภาษาที่ใช้ภายในวัด กายวิเวก  
 สงัด สถานที่ที่สงัดกาย จิตตวิเวก สถานที่สงัดถึงจิต  
 อูปวิเวก สถานที่สงบสงัดแห่งกิเลส ส่วนมาก กายวิเวกนั้น  
 มันก็เกิดขึ้นจากการที่มีการเป็นอยู่แบบมีความเห็นที่ถูกต้อง  
 ที่เรามักจะมีการพูดเสมอว่า สัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง  
 ตามความรู้สึกที่มันเป็นความจริงของสังขาร มันก็เกิด  
 กายวิเวกได้ เหมือนเรามองร่างกายในแง่ให้เกิดความรู้สึก  
 คลายความสำคัญ เรามองในแง่ของธรรมชาติของความจริง  
 เราไม่ได้มองในแง่ของอัตตาตัวตน ถ้าเรามองในแง่  
 ของอัตตาตัวตนนั้น มันก็จะทำให้เกิดความรู้สึกตรงกัน  
 ข้าม เพราะเรามีความรู้สึกผูกพันยึดมั่นด้วยอุปทาน ถ้า  
 เรามีมุมมองในแง่ให้เกิดความคลายความสำคัญต่างๆ  
 ออกได้ มันก็กลายเป็นสภาพที่เป็นปรกติ กายก็เป็นแต่  
 สึกว่ากายเท่านั้น ไม่ได้ถือว่าเป็นเรา ไม่ได้ถือว่าเป็นของเรา  
 ถือว่ามันเป็นส่วนสังขารของธรรมชาติ มีการเกิดขึ้น  
 เพราะสภาพของความสมดุล ถ้ามันมีความสมดุลแล้ว  
 มันก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมา อันนี้เราก็ต้องมอง  
 ในแง่นี้บ้าง เหมือนการมองด้วยความรู้สึกให้เกิดความ  
 คลาย นั่นถือว่าเป็นการมีมุมมองไม่ทำให้เกิดความรู้สึก  
 ผูกพันด้วยความอยาก ถ้าเรามีส่วนที่เราถือว่าเป็นรูปขันธ์

คล้ายๆ กับวัตถุเครื่องใช้เรานี่แหละ วัตถุเครื่องใช้ ถ้ามันยังพอเอื้ออำนวย เราก็นำมาใช้ได้ แต่ถ้ามันเสื่อมสภาพ มันหมดสภาพ เราก็ทิ้งมันได้ ไม่เกิดความรู้สึกกังวลสำคัญ เหมือนวัตถุที่มันหมดสภาพ เราก็บอกว่ามันใช้ไม่ได้แล้ว ทำนองนั้น เราก็ทิ้งมันออกได้ อันนี้ก็คล้ายๆ กัน

กายคตาสติ การกำหนดกายเพื่อให้เกิดความกำหนดยินดี ไม่ให้เกิดความรู้สึกสำคัญยึดมั่น มันก็กลายเป็นกายวิเวกได้ กายก็สักว่ากาย ถือว่าเป็นอะไหล่เหมือนเราอยู่ในโลก เราอาศัยโลกนี่แหละ เราอยู่ในโลกเรา อาศัยโลกก็เพียงมีการมาเกี่ยวข้องของชั่วครั้งชั่วคราว ในที่สุดเราก็ต้องเสื่อมสภาพไปโดยกฎของธรรมชาติ เราไม่มีสิทธิที่จะหยุดอย่างนี้อย่างถาวรได้ กายก็เหมือนกัน ไม่มีสิทธิที่จะให้มันอยู่คงทนตลอดไป มันก็ย่อมมีการเสื่อมสลาย มีการหมดสภาพ ในที่สุดก็ต้องพลัดพรากจากไปตามกฎของสังขธรรมของธรรมชาติ

คนเราส่วนมากมันก็มามองในแง่อุปาทาน มันจึงทำให้เกิดถึงกับถูกรอบงำด้วยอำนาจของกิเลสตัณหา ถูกรอบงำด้วยอำนาจของความโลภ ถูกรอบงำด้วยอำนาจของความโกรธ ถูกรอบงำด้วยอำนาจของ

ความหลง ถ้าถูกครอบงำแล้วก็มักจะมีความรู้สึก  
ในทางเหมือนกับว่าพร่อง มีจุดบกพร่องมีจุดด้อย ทำให้  
เกิดความรู้สึกในทางให้เกิดอารมณ์ที่วุ่นวายจนถึงกับว่า  
มีความรู้สึกมีความทุกข์ด้วย

พระพุทธเจ้าท่านจึงให้เราได้มามอง มามองดูโลก  
อันนี้ มามองดูร่างกาย ดูชั้นนี้อันนี้ว่า เราสังเกตดูอย่างนี้  
เหมือนกับว่า ท่านชี้มาจุดนี้ ท่านก็ให้เราดูให้ชัดดูให้ออก  
เมื่อดูออกแล้วหมดความรู้สึกสงสัย ความรู้สึกสงสัยใน  
ส่วนนี้มันก็คลาย ในหลักที่ท่านพูดว่า

เอต ปสุสถิมิ โลกํ จิตฺตํ ราชฺรณูปมํ ยตุถ พาลา  
วิสีทนฺติ นตฺถิ สงฺโค วิชานตํ

หลักของท่านให้ข้อคิดไว้ เราทั้งหลายจึงมาดูโลก  
อันนี้ ท่านบอกว่า อันวิจิตรน่าตระการดูจรรยาที่พวกคน  
เขลา เขาพากันมัวเมาหมกอยู่แต่พวกผู้รู้หาข้ออยู่ไม่ เรา  
ก็มาดูกัน มาดูในแง่ให้เกิดความรู้สึกสมบูรณ์ด้วยความตื่น  
ด้วยความเป็นผู้รู้ ด้วยความเป็นพุทธะ ซึ่งจะทำให้เกิด  
ความรู้สึกมีความสมบูรณ์ ถ้ามองด้วยความเขลา มองด้วย

ความมืด มันก็มีแต่เหตุให้เกิดความรู้สึกลึกลับเลสงสัยว่าใช่หรือไม่ใช่ ทำนองนั้น เราจึงมองโดยถือหลักของความจริงเป็นจุดมอง ถ้าเราถือหลักของความจริงเป็นจุดมองมันก็ทำให้เกิดความรู้สึกที่ชัดเจนและก็แจ่มแจ้ง และก็เห็นสิ่งที่โลกเขามัวเมาหมกมุ่นนั้นกลายเป็นการแย่งสิ่งที่สกปรกเหมือนกับสุนัขแย่งขยะนั่นนะ สุนัขที่มันแย่งขยะกันมันมีลักษณะเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ในที่สุดก็ไม่มีใครได้ ล้วนแล้วแต่กลายเป็นสภาพที่ทำให้เกิดซึ่งการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน การทำลายซึ่งกันและกัน นั่นคือมองด้วยความมืด



พระพุทธเจ้าท่านจึงให้เรา มอง ภายนอก มอง  
 ไม่ให้เป็นโลก มองให้เห็นเป็นของพ้นจากโลกก็ทำให้เกิด  
 ความรู้สึกคลายได้ เมื่อคลายมันก็เบา คลายมันก็ทำให้เกิด  
 ความรู้สึกมีความสงบ มีวัตถุประสงค์ของก็สงบ ไม่เห็นเป็นสิ่งที่  
 น่าปรารถนา ไม่เห็นเป็นสิ่งที่น่าใคร่ เห็นแต่เป็นสิ่งที่น่า  
 ขยะแขยง มองเห็นอย่างนั้นมันจะเกิดความรู้สึกขยะแขยง  
 คล้ายกับที่เราเห็นกองมูลของคูถนี่แหละ เห็นกองมูล  
 ของคูถมันก็เบื่อหน่าย มันเกิดความรู้สึกเห็นเป็นสิ่งที่  
 น่ารังเกียจขยะแขยง นี่ก็คล้ายๆ กัน เห็นกายก็ไม่ได้  
 ถือว่าเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา เห็นเป็นสภาพที่น่าเอือมระอา  
 เหนื่อยหน่ายที่มีการกระทำอย่างซ้ำซาก ไม่เป็นไป  
 ในลักษณะที่เรียกว่าน่ายินดีเลย ทำนองนั้น ไม่น่ายินดีเลย  
 อันนี้มันก็ทำให้เกิดความรู้สึกในลักษณะเบา เกี่ยวข้อง  
 กับการดำรงความเป็นอยู่กับสังคมมันก็ไม่วุ่นวาย เพราะ  
 เราไม่เห็นเป็นสิ่งที่น่าใคร่ ไม่เห็นเป็นสิ่งที่จะทำให้เกิด  
 ความอยาก เหมือนกับว่าอย่างนั้น ว่าอย่างนี้เราก็ไม่เห็น  
 เป็นสิ่งที่น่าปรารถนา มันก็ทำให้มีอารมณ์ที่สงบจากกาม  
 สงบจากกาม สัจด์จากกาม

ภาษา กาม หมายถึงความใคร่อันเกิดขึ้นจาก  
 วัตถุ กาม วัตถุสิ่งของ วัตถุ กาม กิเลส กาม ภาษาที่ท่าน  
 มักพูดกันนั้น วัตถุอันน่าใคร่ วัตถุ กาม คือเป็นวัตถุอันน่าใคร่  
 น่าปรารถนา พอออกพอใจ ทะเยอทะยาน ใฝ่ฝัน แอ้งชิง  
 และเมื่อเห็นเป็นสิ่งที่ไม่น่าใคร่ ไม่น่าปรารถนา มันก็ไม่ได้  
 เห็นเป็นสิ่งที่ต้องการอะไร มันก็แค่นั้นเอง เห็นเป็นลักษณะ  
 ไม่น่าเกิดความรู้สึกมีอารมณ์ของความอยาก มีแต่อารมณ์  
 ของความคลาย มีอารมณ์ของความว่าง คือว่างจาก  
 ความยินดี ว่างจากความยินร้าย ว่างจากวัตถุที่น่าใคร่  
 อันนี้ก็มามองด้วย กิเลส กาม กิเลสเป็นเหตุใคร่ ตัวนี้  
 ก็ต้องมองอีกเหมือนกัน

คำว่ากิเลสคือความยินดี อีกภาษาหนึ่งก็เรียกว่า  
 ความยินดี ความรู้สึกพอใจ พอใจ เช่น เราได้เห็นเกิด  
 ความยินดี เกิดความพอใจ เราได้ฟังเกิดความรู้สึก  
 มีอารมณ์ของความพอใจ ทำนองนี้เราก็ตีตามดูอีก  
 ตีตามดูความจริงของความพอใจนั้น เราตีตามดูความ  
 จริงของความพอใจนั้นมันก็เห็นอีก เพราะความพอใจ  
 มันเป็นสภาพที่จะต้องอยู่กับหลักสามัญแห่งไตรลักษณ์  
 หรือสามัญแห่งสัจธรรมของความจริง ไม่ได้มีลักษณะ

คงทนอะไร มันมีลักษณะปลิ้นปล้อน ลักษณะมายา เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย เดี่ยวได้เดี่ยวเสีย เป็นสภาพที่น่าเบื่อหน่าย เป็นภาพหลอกลวง เป็นสภาพที่เรียกว่ามีภัยเฉพาะหน้า เรา กำหนดดูจุดนั้นอีกทีหนึ่งด้วยความมีสติของเรานั้นแหละ

**ฝึกหัดสติเพื่อเอามาใช้ เหมือนเราลَبมิติด**  
**ให้มันคม ต้องการเอามาใช้ทำประโยชน์ ฝึกสติ**  
**ก็เหมือนกัน เอามาใช้ในขณะที่เรามีส่วนจะต้อง**  
**มีการเกี่ยวข้อง** มีสติแล้วเอามาใช้ในขณะตาเห็นรูป  
 เอามาใช้ในขณะหูฟังเสียง เอามาใช้ในขณะลิ้นลิ้มรส  
 จมูกดมกลิ่น แล้วก็กายสัมผัสทางประสาทส่วนร่างกาย  
 แล้วก็เอามาใช้แม้กระทั่งในส่วนที่มันเป็นธรรมารมณที่  
 มันเกิดขึ้น เพราะธรรมารมณส่วนมากมันจะเก็บสะสม  
 ด้วยสัญญาเจตนา สัญญาที่เรามีส่วนได้มีส่วนเกี่ยวข้อง  
 ก็เก็บเอามาปรุงขึ้นแต่งขึ้น เมื่อมีการปรุงขึ้นแต่งขึ้นก็เกิด  
 ความรู้สึกมีภพมีชาติขึ้นมา อันนี้ก็ต่อเอามาเกี่ยวข้อง  
 ด้วยความมีสติ ไม่ใช่ว่ามีสติแล้วไม่ได้เอามาใช้เลยเรา  
 เอามาใช้ในขณะที่เราอยู่กับสังขมนี้แหละ อารมณที่อยู่  
 รอบข้าง ตาเห็นรูปวัตถุ กาม หูฟังเสียงในส่วนที่มันเป็น  
 ส่วนของความรู้สึกของโลก จะเป็นเสียงสรรเสริญ จะเป็น

เสียงนินทา จะเป็นเสียงที่ออกมาในรูปสื่อความหมาย  
 เราก็เอามาใช้ สรรเสริญมันเหมือนกับว่ามีส่วนที่จะทำให้  
 เรานั้นเกิดความหลงได้ เพราะสรรเสริญเป็นส่วนของ  
 การยกย่อง เป็นส่วนของการฉาบทา เป็นส่วนของ  
 การทำให้เราเกิดความรู้สึกมีรสชาติ มันเป็นอย่างนั้น  
 สรรเสริญมาเราก็บอกว่าดี มีความรู้สึกมีอารมณ์ว่าเริง  
 มีความรู้สึกพอใจ ทำนองนั้นเราก็ดูอีกดูเข้าไปอีก

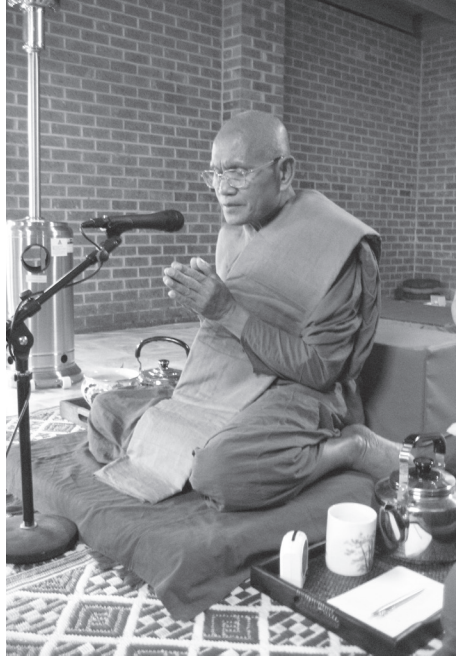
ความพอใจก็เป็นสุขเวทนา เป็นส่วนชองนาม  
 ความไม่พอใจก็เป็นทุกข์เวทนา สุขเวทนาทุกข์เวทนา  
 มันเป็นส่วนให้เกิดความอยากได้ เราก็ดูเวทนาจับตาดู  
 จุดนั้น เอาสติเรามาจับดูจุดนั้น ดูให้เห็นว่า เวทนาก็สักว่า  
 เวทนาไม่ใช่อะไรมาก เพราะเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เกิด  
 ความรู้สึกในทางเป็นโทษเป็นไฟ เกิดตัณหา เป็นราคะคือบ้าง  
 โทสะคือบ้าง โมหะคือบ้าง ก็เกิดขึ้นเพราะอาศัยการสัมผัส  
 เป็นสุขเวทนา ภาษาท่านจึงกล่าวว่า สุขเวทนาเป็นเหตุให้  
 เกิดตัณหา เป็นกามตัณหาด้วย ทุกขเวทนาจึงเป็นตัณหาอีก  
 เหมือนกัน แต่เป็นวิภวตัณหาด้วย เราต้องให้เกิดความรู้สึก  
 มีเวทนาก็สักว่าเวทนา ไม่ได้ไปต่อเติมว่ามันเป็นเรื่อง  
 ของดีของเลว เห็นแต่สักว่าเวทนาเท่านั้น เวทนาก็สักว่า

เวทนา ไม่ได้ถือว่าเป็นเราไม่ได้ถือว่าเป็นของเราอะไร เป็นสภาพเป็นความรู้สึกของปุถุชน ถ้าเป็นสุขเวทนา ถ้าเป็นทุกข์เวทนามีเป็นความรู้สึกของปุถุชนเหมือนกัน คนยังเยาว์คนยังอ่อน เห็นเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา เห็นเป็นสิ่งที่น่าต้องการ อยากรมีอยากเป็น ทำนองนั้น เราก็ต้องมองในแง่ของผู้รู้ มองในแง่ของผู้ตื่นว่าเวทนามีสักว่าเวทนา ไม่ได้ถือว่าเป็นเราอะไร ไม่ได้ถือว่าเป็นของเราอะไร ดับมันตรงนั้นเลย กำจัดมันตรงนั้นเลย อย่าเข้าไปอุปาทานกับมันอีก อย่าเข้าไปผูกความรู้สึกด้วยความยึดถือกับมันอีก เห็นแต่สักว่าจิตก็สักว่าจิต เวทนามีกลายเป็นเวทนาที่มีวิเวก มันจะดับ

จิตก็สักว่าจิต สุขเวทนาเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของอาการที่จะทำให้เกิดความรู้สึกได้กุศลจิตอกุศลจิต ทำนองนั้น เราก็กำหนดวางลง เวทนามีให้มันว่าง เวทนามีให้มันเบา อย่าเอามาครอบงำ อย่าเอามารั้งรัด อย่ามาผูกมัดให้เกิดความรู้สึกปรุ้งแตงจนเกิดความวุ่นวาย เราก็วางลงในระดับให้มันเกิดความรู้สึกคลาย เวทนามีสักว่าเวทนา ท่านก็บอกอย่างนั้น ในหลักก็บอกอย่างนั้น ไม่ได้ถือว่าสุขเป็นเรา ทุกข์เป็นเรา พอใจเป็นเรา ไม่พอใจ

เป็นเรา ถือว่าสักว่าเวทนาเท่านั้น มันมีการเกิด และมีการตั้งอยู่ และดับไป จะเป็นสุขเวทนามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีทุกขเวทนาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทำลายลง ด้วยอำนาจของความเห็นอันเกิดขึ้นจากไตรลักษณ์ ความเป็นของไม่เที่ยง เราก็มองอย่างนั้น ให้มองให้เห็น เป็นสภาพที่เป็นของไม่เที่ยง วางลงจุดนั้น ถ้าเราวางลงจุดนั้น มันก็ทำให้เรานั้นไม่ต้องไปต่อด้านกับใคร ไม่ต้องไปโต้ตอบกับใคร เขาจะสรรเสริญเราก็ไม่ต่อเติม เขาจะนิินทาเราก็ไม่ต่อเติม ได้มากก็ไม่ได้ต่อเติม เสียไปก็ไม่ได้ต่อเติม ก็แค่นั้น ไม่ได้ทำให้เราต้องมีความรู้สึกในทาง ถูกครอบงำด้วยอำนาจของตัณหา จึงกลายเป็นอุปวิเวก คือความสงบจากความรู้สึกของกิเลสประเภทความอยาก

กิเลสประเภทความฟุ้งซ่าน อารมณ์เร่าร้อน ความรู้สึกมีทุกข์ ก็มากำหนดดู เห็นอย่างนั้นมันก็คลาย มันก็เบา ถ้าเบา มันก็เป็นอสังขตธรรม คือเป็นธรรมชาติ ไม่มีการปรุงแต่ง เห็นเป็นความสงบ เห็นเป็นความสงบ เห็นเป็นธรรมชาติว่ามันเป็นอย่างนั้น เหมือนในปฏิจจสมุปบาท ท่านพูดว่ามันเป็นตถตา มันเป็นอย่างนั้น มันเป็นตถตา มันเป็นอย่างนั้น อันนี้ก็เป็นลักษณะทำให้เกิดความรู้สึกสงบ



สงัด ถ้าสงัดแล้วจะอยู่ในที่ไหนอยู่สภาพอย่างไร ก็ล้วนแล้วแต่เป็นสภาพที่มีความรู้สึกสงบ เย็น เป็นอย่างนั้น

อันนี้ก็เป็นส่วนที่เรามาปรารภในเรื่องของการเจริญสติ เมื่อมีสติแล้วก็ต้องเอาใจ มีของมีคมแล้วก็ต้องเอามาใช้ ใช้ในการดำรงความรู้สึกในการที่จะต้องมีการเกี่ยวข้องนี้แหละ เกี่ยวข้องกับอะไร เกี่ยวข้อง

กับการดำรงความเป็นอยู่ เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ถือว่าเป็นส่วนที่จะต้องปฏิบัติต่อการเกี่ยวข้องกับรูปชั้นร่างสังขาร ให้เราเกี่ยวข้องกับด้วยความพอ เกี่ยวข้องด้วยความสงบ มันก็ไม่วุ่นวาย มันไม่มีอะไรที่จะต้องวุ่นวาย มันมีแต่สภาพที่ทำให้เกิดความรู้เห็นตามความเป็นจริง ถ้ารู้เห็นตามความเป็นจริงมันก็เป็นความเห็นที่สมบูรณ์ที่เราเรียกว่า สัมมาทิฐิ ความเห็นถูก ความเห็นที่ถูกมันก็ไม่มาก มันไม่มีอะไรที่จะต้องนำมาวิพากษ์วิจารณ์ เห็นแล้วมันก็หมด เห็นแล้วมันก็หยุด ถ้ามันหยุดมันก็ไม่ทำอะไรที่จะต่อเติมอีก

อันนี้ให้เข้าใจกันด้วยในเรื่องของการปฏิบัติของการให้เราได้มาซึ่งความสงบ มีกายก็สงบกาย มีจิตก็สงบจิต มีการเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของ ก็มี ความสงบจากกิเลส ก็เห็นเป็นแต่ของที่จะต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับความรู้สึกไม่ยินดีไม่ยินร้าย ภาษาเราก็เรียกว่าเป็นอุเบกขา มีเอกัคคตารมณ์ เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมชาติที่ทำให้เกิดความรู้สึก เป็นอิสระ มีความสงบเป็นฐาน เป็นฐานรองรับ ก็ไม่มีการแสดงออกถึงความชุ่นเคืองอะไร ได้มาก็ไม่ได้ชุ่นเคือง

เสียไปก็ไม่ได้ชุ่นเคื่อง เห็นเป็นปรกติเห็นเป็นธรรมดา เห็นเป็นสิ่งที่<sup>๑</sup>ไม่ได้ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นภพเป็นชาติ ก็ดีกว่าที่เราจะอยู่อย่างไม่มีสติ

ฉะนั้นการฝึกสติจึงเป็นส่วนของธรรมที่มีอุปการะ มีอุปการะต่อการนำไปทำประโยชน์ ถ้านำเอาไปทำประโยชน์มันก็เป็นประโยชน์ ถ้าเราไม่นำเอาไปทำประโยชน์มันก็<sup>๒</sup>ไม่เป็นประโยชน์ ถ้าอย่างนั้นต้องมีสติแล้วก็ต้องเอามาใช้ นำมาใช้ในการเกี่ยวข้องกันนี้แหละ ในการดำรงความเป็นอยู่ของเรา กับสังคม อารมณ์ที่อยู่รอบข้าง อยู่อย่างสมณะด้วย อยู่อย่างผู้เห็นโทษเห็นภัยในวัฏสงสาร เขาก็อยู่กันอย่างนั้น ท่านจึงเรียกว่าเป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ไกลจากข้าศึก แต่ไม่ได้ไกลหรอก ก็อยู่ด้วยกันนั้นแหละ อยู่กับโลกนี้แหละ สรรเสริญก็มีอยู่ นินทาก็มีอยู่ สมมตก็มีอยู่ เมื่อมีสมมต **รู้จักสมมตมันก็เป็นวิมุตติ** ทำนองนั้น ในหลักของท่านบอกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ ท่านเรียกว่าเป็นอริยธรรม เพราะเราให้ความสำคัญต่อความมีสตินั้นแหละ มีสติก็ทำให้พฤติกรรมต่างๆ ของเราเป็นไปด้วยความรู้สึกสงบ มีสติก็ทำให้ความรู้สึกของเราไม่วุ่นวาย

อยู่ด้วยความหนักแน่น อยู่ด้วยความรู้สึกที่มีความรู้สึก  
ไม่หวั่นไหว และมีสติก็ทำให้เราเห็นสิ่งต่างๆ ในแง่ให้เห็น  
เป็นสภาพที่เป็นความจริง มันก็กลายเป็นลักษณะวิมุติ  
ไปในตัวของมันเอง ถือว่าเป็นส่วนของการนำมาใช้ การ  
ปฏิบัติก็ต้องเอามาใช้กัน ฉะนั้นให้ทำหน้าที่ของเรา  
ในฐานะยังมีลมหายใจเข้าลมหายใจออก สภาพรูปขันธ์  
ยังจะต้องมีอายุไปอีก จะต้องประกอบไปตาม เหมือนกับ  
เรือที่เรายังไม่ถึงฝั่ง เราก็ต้องประกอบเรือของเราให้มัน  
ถึงฝั่ง ถ้ามันถึงฝั่งแล้วเรือก็ไม่จำเป็น อันนี้ก็ต้องมอง  
อย่างนั้น ถ้ามองได้นี้มันก็พลอยให้มีความรู้สึกในทาง  
คลายได้ คลายความทุกข์ได้ ไม่เกิดความทุกข์ อยู่ก็อยู่  
อย่างมีความรู้สึกเข้มข้นว่าเริง เบิกบาน สภาพความรู้สึก  
ต่างๆ ก็เป็นปกติได้ ไม่ได้เดือดร้อนอะไร



# อยู่กับความรู้ตัว

วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๐



เราก็ไม่ได้เน้นธรรมมาก ใช้เวลาในการเจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ และกัมมัตถ์ต่อเนืองก็คงจะไม่ใช้เวลาเกิน ๔๐ นาที อย่างมาก ถ้ามากไปกว่านั้นมันจะทำให้เกิดความรู้สึกที่เรียกว่าเกร็ง เกร็งมากเกินไป พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณนี่ก็ใช้เวลาเพียง ๒๐ กว่านาที ถ้าเป็นทำวัตรเย็นทำวัตรเช้าก็ไม่มากเหมือนกัน แต่ถ้าเหมือนที่เราทำวัตรกันอยู่นั้นก็จะใช้เวลามาก เพราะเราใช้สำนวนเสียงท่องถือนคือพื้นๆ ถ้าเราใช้แบบที่ถือว่าเป็นส่วนที่ทำให้ยอมรับกันได้ก็ไม่หนัก อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง และก็ยังเป็นส่วนของการบริหารกลองเสียงไปด้วย ทำให้กลองเสียงของเราไม่มีเสลด ขยะ เพราะการใช้เสียงนี่ก็เป็นส่วนหนึ่งของเราที่จะต้องมีส่วนเกี่ยวข้อง นี่ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของหลักกรรมรวมกันก็ไม่ได้ใช้เวลามาก

สิ่งที่เราถือเราเน้นกันคือการเจริญสมาธิภาวนา และหลักของการเป็นอยู่ก็เรื่องศีล เรื่องความบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์หรือความสะอาดเราเน้นจุดนี้ ถ้าสะอาดทุกอย่างมันก็พลอยไม่มีอุปสรรค ถ้ามันสกปรกแล้ว มันเป็นอุปสรรค เราก็พยายามเพื่อให้การกระทำของเรา นั้นเป็นไปตามหลักพระธรรมวินัย เรื่องศีลก็เกี่ยวข้อง กับพระธรรมวินัย สิ่งที่เราถือว่าเราได้มีส่วนได้เรียนได้รับ ครั้งแรก ซึ่งเราถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของหน้าที่ก็ว่าได้ ท่านเรียกว่าข้อที่ทรงห้ามและข้อที่ทรงอนุญาตเพราะ คำสอนของพระพุทธเจ้ามีเว้นข้อห้าม ทำตามข้ออนุญาต ถ้าเรามาดูในหลักของภาคปริยัติ ภาคแผนที่ ท่าน ก็กล่าวถึงกิจที่ควรทำและกิจที่ไม่ควรทำ กิจที่ควรทำ ท่านก็เรียกว่านิสสัย กิจที่ไม่ควรทำท่านเรียกว่า เป็นส่วนหนึ่งของ อกรรมกิจ กิจที่ทำไม่ได้ เราก็รู้ๆ กันอยู่ เพราะเราได้รับแล้วจากพระอุปัชฌาย์หรืออาจารย์ เราบวชมาท่านจะบอก พอหลังจากมีการที่เราได้รับการอุปสมบทแล้วด้วยญัตติจตุตถกรรมวาจา พระสงฆ์ ในที่ประชุมในหัตถบาสนั้นรับรองแล้วท่านจะบอกว่า อนุศาสน์

อนุศาสน์ท่านจัดไว้ มีอยู่ ๒ หมวด หมวดหนึ่ง ท่านเรียกว่าหมวดที่ไม่ควรทำ หมวดหนึ่งก็ถือเป็นสิ่งที่จะต้องทำเป็นนิสัย อันนี้ก็คงเข้าใจกัน สิ่งที่ไม่ควรทำนั้นก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่เราว่าไม่ใช่หน้าที่ ไม่ใช่หน้าที่ ผู้ที่จะหนีจากสภาพที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่เป็นอิสระ ท่านเรียกว่าอภินิหารกิจ กิจที่ไม่ควรทำ ก็รู้ๆ กันอยู่ว่า หนึ่งคือเรื่องของกิจกรรมระหว่างเพศ ภาษาที่เราพูดกันก็ว่า เสพเมถุน ข้อสองก็เกี่ยวกับการฆ่า การฆ่า ท่านก็เน้นเรื่องการทำลายประเภทมนุษย์ การฆ่ามนุษย์ท่านถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่สมควร ข้อสามท่านเรียกว่าการถือเอาสิ่งของประเภทไม่เคารพในสิทธิของบุคคลอื่น ข้อที่สี่ก็หมายถึงการโอ้อวด การพูดลักษณะอูตริ คือโอ้อวดในเรื่องของสมาธิ สมาบัติ ทำนองนั้น นี่เป็นหลักหัวข้อใหญ่ๆ ถือว่าเป็นสิ่งที่เราจะต้องระมัดระวัง

ประเภทนิสัย เราก็รู้กันเพราะการดำรงชีวิตของเราอาศัยผู้อื่น ท่านเรียกว่าเทียวบิณฑบาต ภาษาท่านเรียกว่า เทียวภิกขาจาร การดำรงชีวิตโดยอาศัยผู้อื่น เราก็ต้องทำตนเป็นคนอยู่ในรูปลักษณะของผู้ยินดีตามมีตามได้ ผีก็เรา

ให้มีความรู้สึกยอมรับยินดีตามมีตามได้ แต่ก่อนเราเคยทำอะไร เราเคยบริโภคอะไร เราก็บริโภคตามความต้องการของเรา ที่นี้เรามาอยู่ในเพศอย่างนี้ ก็จะได้ไม่ได้ตามปรารถนาตามต้องการ แล้วแต่ผู้ที่เรามีความปรารถนา ใฝ่การบำเพ็ญบารมีธรรมคุณงามความดี เขาจะให้ทำนองนั้น เราก็ทำหน้าที่ของเราอย่างผู้สำรวมสังวร

ประเภทสองก็เรื่องของ การนุ่งห่ม ท่านก็มุ่งในรูปลักษณะเพื่อให้เราเห็นความไม่คงทนถาวร ความไม่สวยงามงาม เป็นสภาพที่ไม่น่าปรารถนา แม้แต่ในเรื่องของการทานอาหาร บางครั้งบางครั้งท่านก็ยังให้กำหนดอาหารและปฏิญญาและสัญญา สิ่งที่เราถือว่าเราทานอยู่นั้นที่มีความรู้สึกเอร็ดอร่อย มันเจ็บปนไปด้วยสิ่งปฏิญญา น้ำมูกน้ำลายภาษาสสารณสุขก็เรียกว่าน้ำย่อย เขาเรียกกันอย่างนั้น แต่ภาษาที่ถือว่าเป็นสิ่งที่เจ็บปนไปด้วยน้ำมูกน้ำลาย เราก็ยกขึ้นมาเป็นอารมณ์เพื่อไม่ให้เราเป็นผู้ลุ่มลุ่มอำนาจของความเป็นผู้เห็นแก่ปากแก่ท้อง อันนี้ก็เป็นลักษณะของการกำหนดเป็นอารมณ์เพื่อให้มีความรู้สึกคลายความกำหนัดข้อมใจ



บังสุกุลจีวร ที่เราถือว่าผ้าบังสุกุลนั้น หมายถึงผ้าที่พื้นห่อหุ้มซากศพ เราก็เป็นซากศพแต่เป็นซากศพแบบปกปิด เราเรียกว่าซากศพยังไม่ตาย แต่มันก็มีส่วนแสดงถึงความรู้สึกเหมือนซากศพ ริวไหลออกมาทวารเบื้องบน เบื้องต่ำ ตลอดถึงตามเส้นขุมขน ที่มันซึมซับออกมาแล้วแล้วแต่เป็นของไม่สวยไม่งาม เป็นสิ่งปฏิญ์ทุกทั้งนั้น อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของเครื่องนุ่งห่ม

ที่อยู่ที่อาศัยก็เหมือนกัน ท่านก็เน้นไปในรูปลักษณะ เป็นสถานที่หวาดเสียว สถานที่หวาดเสียวก็เป็นเรือนว่าง เรือนที่ไม่มีเจ้าของนะ และก็เป็นที่ห่างไกลจาก ชุมชน เป็นป่า ป่าช้า ป่าช้าหรือถ้ำ ทำนองนั้น ถ้าเป็น เพิงหิน ไม่ใช่ถ้ำมันไม่มีศัตรู บางที่มันก็มีสัตว์ร้าย เหมือนกัน สัตว์ร้ายอยู่ที่นั่น เรามีส่วนเข้าไปอาศัยมันจะ ได้เกิดมีความรู้สึกกระแวงระวัง เกิดมีความรู้สึกมีสติได้ อันนี้ก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของที่อยู่อาศัย

ส่วนหยูกยาที่ท่านถือว่าเป็นภัสสนั้น ท่านถือเอา หลักที่เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายถ่ายเทออกมา น้ำปัสสาวะ ที่เราถือว่าเป็นน้ำมูลร น้ำคูล ท่านก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดต่อสุขภาพในส่วนของร่างกายได้ น้ำปัสสาวะ ถ้าเราทานกันฉันทอนเช้า จะทำให้ร่างกายของเรา มีการถ่ายเทได้ดี บางคนที่ไม่คุ้นเคยพอฉันทอนเข้าไปก็จะเกิด ความรู้สึกปวดอุจจาระ ไปถ่ายก็เบาตัวเบาตนก็มี หรือ บางครั้งบางครั้งเขาก็ใช้ในรูปของการช่วยให้ระบบ ประสาทตาของเรานั้นดี บางที่เขาใช้เป็นหยอดตาก็ได้ อันนี้ ก็เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติต่อการดำรงความเป็นอยู่ ที่เราเรียกว่าปัจจัย ๔ มีจีวร บิณฑบาต อาหารการขบฉัน

ที่อยู่อาศัย กุฎิ กุฏิ และกัณฑ์รักษาโรค ท่านเรียกว่า เป็นส่วนหนึ่งของนิสสัย ๔ อันนี้ก็เป็นปัจจัยเครื่องอาศัย ของการดำรงความเป็นอยู่ของผู้ประพฤตินิธธรรม ผู้ดำรง อยู่ด้วยความมักน้อยสันโดษ ต้องมีการปฏิบัติตน อย่างนี้

และเรายังต้องนำเอาส่วนที่ถือว่าเป็นอารมณ์ของ กรรมฐานที่อุปัชฌาย์อาจารย์ของเราได้ให้ ท่านบอก ก่อนที่เราจะนั่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ท่านจะแนะนำเรื่อง กรรมฐาน ท่านไม่ได้เอามาจากที่อื่นไกลหรอก ท่าน ก็เอามาจากส่วนที่ถือว่ามันเป็นอาการ องค์ประกอบของ รูปขันธ์เรานี่แหละ ท่านเรียกว่ามูลกรรมฐาน หรือ ตจปัญจกรรมฐาน มูลกรรมฐาน กรรมฐาน ๕ ก็ไม่มี อะไร มีเรื่องของผมที่เราเรียกว่า เกสา เรื่องของชน เราเรียกว่า โดมา เรื่องของเล็บก็เรียกว่า นขา เรื่องของฟัน เราเรียกว่า ทันตา เรื่องที่เป็นส่วนห่อหุ้มก็เรียกว่า ตโจ คือหนัง เราเอามาปรารภเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน เป็น อุบายให้เราไม่ลุ่มหลงเพลิดเพลินมัวเมา เพราะสภาพที่ ถือว่าเป็นอาการนั้น มันไม่ใช่ว่าเป็นของที่จะต้องคงทน ถาวรอะไร มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด เราก็เอามาเป็น

อารมณ์นี้กำหนดรู้ ดูสภาวะ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายก็ได้ จึงควรเอามาปรารภเพื่อไม่ให้เราถูกพร่องด้วยอำนาจของสังขารมาร

คำว่าสังขารมารนี้มันก็หมายถึงความรู้สึกที่ขัดขวางไม่ให้เราอยู่อย่างมีความรู้สึกที่มีความสงบสังขารการปรุงแต่ง เหมือนที่เราได้ฟังไปเมื่อที่ท่าน สัพเพสังขารา อนิจจา สังขารทั้งในส่วนของร่างกาย ด้านรูปขันธ์มหาภูตรูป สังขารทั้งในด้านจิตใจ จะเป็นประเภทปุญญาภิสังขารหรืออปุญญาภิสังขารหรืออเนญชาภิสังขารมันก็เป็นสภาพที่ไม่อยู่ในฐานะว่าคงทนเหมือนกัน เราก็เอามาปรารภปรับความเข้าใจกับตัวเองให้อยู่ในรูปการณ์ที่เกิดความรู้เห็นตามหลักของความจริงของธรรมชาติ เราก็พยายามปรับอย่างนั้น เมื่อเราเห็นว่าเรามีส่วนเป็นไปตามกฎของธรรมชาติเหมือนกับอภิณหปัจเจกชน ที่ว่าเป็นธรรมที่ควรพิจารณาเนื่องๆ เรามีความแก่เป็นธรรมดา เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา เรามีความตายความสิ้นความเสื่อมเป็นธรรมดา เรามีโอกาสพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นธรรมดา มีสังขารของความจริงมันเป็นอย่างนี้ เพื่ออะไร เพื่อไม่ให้เรานั้นลืมของ ลืมสิ่งที่

มันเป็นสัจธรรมของความจริง ให้เราเอามานึก เมื่อสังขาร  
ไม่ราวี สังขารไม่รบกวน เราควรมาปรารภ ปรารภความ  
เป็นอยู่ การเป็นอยู่แบบมีสติไม่ขาดสาย เรียกว่า มีการ  
เป็นอยู่แบบมีสติอย่างต่อเนื่อง ต่อเนื่องในส่วนที่เกี่ยวข้อง  
กับอิริยาบถ จะยืนก็มีสติ จะนั่งก็มีสติ จะเดินก็มีสติ เรา  
อยู่ด้วยความมีสติ เราก็กำหนด

ที่นี้คำว่ามีสตินั้น คือการเป็นอยู่ไม่ลุ่มลุ่มอำนาจของโลก  
ไม่ลุ่มลุ่มอำนาจของสังขาร เราก็มีการเป็นอยู่อย่างนี้ แล้ว  
ก็ยังฝึกหัดให้รู้จักหยุดด้วย นั่งสมาธินี้ เรามานั่งรวม  
กลุ่มกันเป็นชื่อของการฝึกฝน เพราะสมาธิมันมีอุปจาร  
สมาธิ อัปปนาสมาธิ สมาธิที่เป็นประโยชน์ต่อการเป็น  
อยู่คืออุปจารสมาธิ คือเป็นสมาธิที่ควรแก่การงาน ท่าน  
เรียกว่ากัมมณีย์ ควรแก่การงาน และก็เอามาเกี่ยวข้องกับ  
กับอิริยาบถต่างๆ ขณะที่มีส่วนใช้สื่อ จึงจะต้องมี  
ความสัมพันธ์หรือมีการเกี่ยวข้อง เช่น การเกี่ยวข้อง  
อย่างมีอารมณ์ของอุปจารสมาธิ ตาเห็นรูป แล้วก็ไม่ได้  
มีอะไรมาก เพียงเมื่อตาเห็นรูปมันจะเกิดอะไรขึ้น เราก็มี  
อุปจารสมาธิกำหนด เกิดความรู้สึกสุขเวทนา ความยินดี  
ภาษาท่านเรียกว่าความพอใจ ถ้าเป็นส่วนหนึ่งของประเภท

กิเลสमार เรียกว่ากามฉันทะ ท่านก็ให้กำหนดดูว่า ความรู้สึกอย่างนั้นมันเป็นส่วนหนึ่งของปฏญญาภิสังขาร ให้เกิดความรู้สึกยินดี ให้เกิดความรู้สึกยอมรับทำนองนั้น เราก็กำหนดดู กำหนดดูว่านี่ก็คือสภาวะที่มันเกิดขึ้น สุข ก็ดีกว่าสุขให้กำหนด เพราะมันเป็นอกัปภิริยา เราก็กำหนดของเราอย่างนั้น

ความมีสติเอามาใช้ในขณะที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ เราเป็นส่วนหนึ่งที่ถือว่ามนุษย์ต้องมีความสัมพันธ์อันเกิดขึ้นจากสื่อที่มีส่วนเกี่ยวข้องและก็กำหนดของเรา แต่ส่วนมากเราจะฝึกในรูปแบบลักษณะของการนั่งเสียก่อน เพราะ



ในส่วนอิริยาบถหยาบๆ เราตามไม่ทัน เราไม่ละเอียดพอ เราไม่เข้มแข็งพอ เราก็ก๊วกแบบอิริยาบถละเอียดคือการนั่ง นั่งสมาธิ เวลาเรานั่งรวมกัน เราก้ไม่ได้นั่งมากหรือ ออกอย่างมากที่สุดชั่วโมงหนึ่งส่วนมาก เว้นไว้แต่วันพระจะมาก หน่อย แต่ชั่วโมงหนึ่งนี่คนไม่เคยหนัก หนักพอสมควร ผมเองก็ยังเป็นอย่างนั้น แค่ ๔๐ นาที ผมก็ไอ้หนักมาก เพราะความไม่คุ้นเคย เมื่อมันไม่คุ้นเคยมันก็เลยมี อุปสรรค อุปสรรคของความไม่คุ้นเคย ทำให้เกิดฟุ้งซ่าน ทำให้หงุดหงิด มีอาการปฏิกิริยาอารมณ์แผ่ส่าย ไม่หยุด ไม่นิ่ง ถึงกระนั้น เมื่อมันเป็นอย่างนั้นบางครั้งก็เลยต้องใช้ กรรมฐานแบบมรณสติ

การฝึกนั้นก็ต้องอาศัยความอดทน ความอดกลั้น อดทน ฝึกคุณธรรมตัวนี้ให้มาก ให้มีความอดกลั้นอดทน อดทนภายนอก อดทนต่อสภาพของการตรากตรำอันเกิดขึ้นจากดินฟ้าอากาศ มีร้อนมีหนาว อดทนภายใน อดทน ต่อความรู้สึกของสังขาร อาการของกิเลสमार และก้ มีความรู้สึกมีอารมณ์ของการตั้ง เรียกว่ามีการตั้งสติ เหมือนเราฝึกหัดนั่งกันนี้แหละ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวา ทับมือซ้าย ตั้งสติกำหนดเอาพุทฺธคุณเป็นเครื่องยึดมา

บริการชมรม ลมหายใจเข้าเราก็กำหนดว่า พุทธ ลมหายใจออก  
เราก็กำหนดว่า พุทธโธ แปลว่าตื่น คนตื่น ผู้ตื่น มันก็ต้อง  
เกิดความรู้สึกรอบคอบรอบรู้ เหมือนเราตื่นเราระมัดระวัง  
อย่างนั้น เราก็ย่อมรู้เห็น เห็นสิ่งต่างๆ ที่มันมาสู่เรา

บางครั้งบางคราวในที่สถานที่ของเรา อย่างปกติ  
ถ้าเราอยู่ในพื้นที่ที่เป็นธรรมชาติจริงๆ มันก็อาจจะมีสัตว์  
เลื้อยคลาน ผมงก็เคยถูกเหมือนกัน สัตว์เลื้อยคลาน นิ่งสมาธิ  
สูง แต่ไม่ใช่สูงใหญ่หรือก สูงที่มันหากินในเวลาากลางคืน  
มันเลื้อยผ่านเราไป แต่เราไม่กระดุกกระดิกเราอยู่เฉยๆ  
มันก็ไม่ตื่น มันก็ไม่ทำอะไร มันเลื้อยผ่านไปแล้วก็แล้วไป  
ถือว่าเป็นการดำรงชีวิตของเขา แต่ก็ต้องระมัดระวัง นี้  
ก็ทำให้เกิดความรู้สึกหวาดเสียว ความหวาดเสียวนี้  
ก็ตื่นตัวดี ดีกว่าความรู้สึกประเภทอื่น

ฉะนั้นท่านจึงแนะนำสถานที่ที่ซากศพ ป่าช้าด้วย  
สถานที่นั้น แต่ว่าเราก็มีแต่ซากศพและทิ้งที่นี้ ร่างกาย  
ที่เราทานเข้าทุกวันๆ นี่มันก็ซากศพ อย่างน้อยก็ซากวัชพืช  
ถ้าเป็นพืชผักเป็นผลไม้เป็นธัญชาติ นี่ก็เป็นทิ้งที่ฝังวัชพืช  
หรือซากสัตว์ สัตว์เล็กสัตว์น้อย ก็เป็นป่าช้าเหมือนกัน

แต่คนส่วนมากมักมองไปแต่ที่โน่นที่อื่นโน่นไม่ได้มองมา  
ที่นี่ เราก็กำหนดเอาอารมณ์พุทฺธคุณนี้แหละ ลมหายใจเข้า  
ของเราี้แหละ ผีกหัดเถอะ มีประโยชน์

ในอิริยาบถต่างๆ ยิ่งเราในส่วนมีการเกี่ยวข้อ  
กับการทำหน้าที่ไปเที่ยวภิกขาจารกำหนดไปเรื่อยๆ เดิน  
ขาขวาซ้าย ก็กำหนดพุทฺธโธไปเรื่อยๆ ให้มันเกิด  
ความรู้สึกจะหยุด จะเดิน เดินก็เดินไปแต่ว่าลักษณะ  
ให้เกิดการไม่ปรุงแต่ง ไม่มีลักษณะของความตริก วิตก  
วิจารณ์เพราะคนส่วนมากมักจะมีการวิตกวิจารณ์ ปรุง  
ไปเอง เพราะเป็นส่วนหนึ่ง เราจะต้องเรียนรู้เข้า พยายาม  
เรียนรู้ อันนี้ก็เป็นอากัปกิริยาของการเป็นอยู่แบบผู้ระวาง



ผู้รักษาตัว ผู้สังเกต สังเกตการเปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหว การแสดงออก มันมีของจริงแสดงออกของมันอยู่ จะเคลื่อนไหวมาวิธีไหน จะเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะใด เราจับตามอง มีสติก็จับตามอง เปรียบเทียบคล้ายๆ กับว่าเขาเรียนเพื่อให้เกิดความรู้กับการดำรงชีวิตของสัตว์ อาจจะติดตามดูวิธีการทำมาหากินของมัน การพักผ่อน หลับนอนของมัน สถานที่ที่มันชอบพัก ชอบหากินดำรงชีวิต

กิเลสตัณหา สังขารมารของเรามันก็ชอบหากิน ในส่วนที่มันชอบนั้นแหละ เรื่องของกาม ก็เรียกว่าวัตถุ กาม วัตถุอันน่าใคร่ กิเลสกาม กิเลสเป็นเหตุใคร่ วัตถุ กามทำแล้วมันเกิดความยินดีแหละ มันเห็นเป็นของน่าปรารถนา เป็นของมีคุณค่า เป็นของที่ทำให้เห็นว่ามันเป็นประโยชน์แน่นอน ถ้าเรามาดูดีๆ กัน กำหนดให้มีสติ ดูดีๆ กัน ก็พอจะารู้เห็นว่านี่คืออาการที่มันมีการแสดงออก จะได้ตามมันรู้มัน เห็นจิตในจิต ท่านบอกว่างั้น จิตของเราเป็นส่วนของความดี ท่านเรียกว่ากุศล กุศลจิต ถ้าเป็นส่วนของสิ่งไม่ดี ท่านก็เรียกว่าอกุศล ก็คงรู้ มันก็มีแค่นั้น

เป็นกุศลกึ่งคงเข้าใจกันดี เพราะมันมีส่วนของส่วน  
 ที่ทำให้เกิดเป็นที่มาของความรู้สึกที่เรียกว่ายอมรับกันได้  
 ความเมตตา นี่ก็ถือว่าเป็นส่วนของจิตที่เป็นกุศล ถ้าจิต  
 ที่เป็นอกุศลกึ่งคงรู้ **จิตที่ถูกพร่องด้วยอำนาจของกิเลส**  
**ประเภทที่เราถือว่าความไม่รู้จัก ความไม่รู้จักพอ**  
**คือมันพร่อง มันพร่องอยู่เป็นนิจ ไม่รู้จักอิม เรา**  
**ก็พยายามดูด้วยความสงบของเรานี้แหละ ด้วยการ**  
**กำหนดรู้ของเรานี้** ดูว่ามันจะทำอย่างไรกับเรา มันจะ  
 หลอกเราวิธีไหน มันจะโกหกให้เราเกิดความรู้สึก มีการ  
 แสดงแบบลืมนลืมหืมตัว เห็นอะไรที่ชอบก็หัวเราะยินดี  
 พอใจ เห็นอะไรที่ไม่ชอบ ก็แสดงออกถึงการไม่ยอมรับ  
 ปฏิเสธ ผลักไส เรากำหนดดูสังขารมารนั้นแหละ แล้วก็  
 ปลงด้วย เห็นสังขารเราก็ปลงไว้ด้วย มีจุดของการวาง  
 ด้วย วางก็วางลงที่หลักที่เราถือว่าเป็นธรรมชาตินั้นแหละ  
 เราวางลงจุดนั้น

ถ้าปลงลงได้ วางลงได้ สงบลงได้ มันก็มีความรู้สึก  
 หนักแน่นเยือกเย็น อารมณ์ก็ไม่เร่าร้อน เกิดความรู้สึก  
 ด้วยการดำรงความเป็นอยู่ที่อิมแยมแจ่มใส มีความรู้สึก  
 อิบอิม มีความสุขด้วย เอาความสุขก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่ง

ของคุณของผู้ที่มีความสงบ สงบจากกามแค่นี้ก็มีความสุขแล้ว มีความรู้สึกมีการเบา เราก็กำหนดของเราพุทฺธโธ พุทฺธโธ นี่แหละ ไม่ได้มากหรอก จะนั่งท่านก็บอกว่าพุทฺธโธ จะเดินท่านก็บอกว่าพุทฺธโธ จะยืนท่านก็บอกว่าพุทฺธโธ เพราะต้องการให้เราเป็นการเป็นอยู่แบบผู้ตื่น

อย่างอื่นเราก็เรียนรู้ไปด้วย เมื่อเราปฏิบัติเราก็เรียนรู้ไปด้วย เพราะการปฏิบัตินั้นมันก็เป็นส่วนสอบอารมณ์ของตัวเอง เหมือนเรานั่งสมาธินี้แหละ เราก็รู้จักว่าเราสอบผ่านหรือไม่ผ่านก็รู้ เป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิก็รู้ จะให้คนอื่นบอกว่าผมผ่านได้ยัง ก็ยังไม่ชัดเจน เราต้องดูตัวเอง แล้วก็ฝึกเราอย่างนี้ ฝึกจนถือว่าเป็นผู้มีความหนักแน่น มีอารมณ์เป็นผู้ไม่มีความรู้สึกเร้าร้อน อยู่อย่างสุคติ ภาษาท่านเรียกว่าสุคติ อยู่อย่างสุคติ ผู้มีการเป็นอยู่แบบผู้ตื่น ตื่นและก็เบิกบาน มีอารมณ์ที่ไม่มีความทุกข์ แต่ว่ามันไม่ใช่จะง่าย ๆ การปรับตัวก็ใช้เวลาแค่ฝึกหัดในเรื่องของการตื่นนี้มันก็ยังลำบาก เหมือนกับเรามีการปฏิบัติต่อสุขภาพเรานี้แหละ แต่เราก็จะปฏิบัติต่อสุขภาพในส่วนวัตถุด้านร่างกาย เราจะปฏิบัติยังไง ถ้าไม่เข้าใจมันก็ยากเหมือนกัน ร่างกายไม่ใช่ว่ามันไม่มี

การทำอะไร มีการแสดงออกอะไร มันก็มีการทำหน้าที่ของมัน อวัยวะส่วนต่างๆ ก็ทำหน้าที่ของมันอยู่ตลอด มีการแสดงถึงการต้องการและการขับออก ก็อยู่อย่างนั้น เราก็ให้ความสำคัญด้วยการทำหน้าที่อย่างเหมาะสม อย่างพอเหมาะพอดี

และก็เรื่องของ การเจริญพระพุทฺธมนต์นี่อยู่ในนี้ แต่ว่ายังไม่ได้เปิดให้ฟัง เปิดให้ฟังเสียก่อนว่าสำนวน สำเนียงการสวดของท่าน เพื่อเราจะได้เข้ากับหลักที่ถือว่ามีส่วนให้เกิดความรู้สึกในทางที่เป็นไปในทิศทางเดียว อาศัยอย่างนั้นถึงได้นำมาให้ฟัง แต่ว่าเอามาให้ฟังเสียก่อน มื้อนี้ฝนตกข้างนอกวัดก็ยิ่งตกแรง วันนี้มีครูบาอาจารย์ มาถวายเครื่องสักการะตามเทศกาลเข้าพรรษาหลายวัด เป็นธรรมเนียม เป็นธรรมดา แต่ว่าก็ดีเหมือนกัน ถ้าเป็นส่วนที่เป็นสำหรับผู้ยังไม่คุ้นเคยจะได้ให้สติกัน ในฐานะมีเจตนาหวังดีต่อกัน ก็เป็นธรรมเนียมอย่างนั้น





**พระราชภาวนาวิกรม (เลี่ยม จิตฺตมฺโม)**

เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๓๗ - ปัจจุบัน

# ประวัติโดยสังเขป

**ชาติภูมิ** เกิด ณ บ้านโคกจาน ตำบลทุ่งไชย  
อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ เมื่อวันที่  
๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๙๔

**พ.ศ. ๒๕๐๓** เมื่ออายุ ๑๙ ปี ประรภจะเจริญ  
รอยตามพระพุทธเจ้า จึงบรรพชาสามเณร ณ วัด  
บ้านโคกจาน สอบได้นักธรรมตรีในปีนั้น

**พ.ศ. ๒๕๐๔** อุปสมบทเป็นพระภิกษุ โดยมีพระครู  
ถาวรชัยเขต เป็นพระอุปัชฌาย์ มุ่งหวังถอดถอน  
ละกิเลสตัณหา ปฏิปทา เป็นผู้อดทน สันโดษ  
ถ่อมตัว ไม่ยินดียินร้ายในลาภยศสรรเสริญ  
บำเพ็ญเพียรอย่างหนัก ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๗  
ได้ออกแสวงหาอาจารย์ มุ่งปฏิบัติขจัดกิเลส

**พ.ศ. ๒๕๑๒** ได้ข่าวหลวงปู่ชา จึงย้ายสำนักมาอยู่  
วัดหนองป่าพง มาอยู่ได้เพียง ๕-๖ วัน หลวงปู่ชา  
เมตตาเปลี่ยนบริวารทุกอย่างให้ใหม่หมด

**พ.ศ. ๒๕๑๖** กราบลาหลวงปู่ชาไปศึกษาข้อวัตรปฏิบัติของฝ่ายธรรมยุตและในปีเดียวกัน หลวงปู่ชาส่งไปเผยแผ่พระศาสนา ณ วัดสาขาที่เวียงจันทน์หนึ่งพรรษาต่อมาได้เกิดเหตุการณ์ไม่สงบในลาวหลวงปู่ชาจึงเรียกตัวกลับ

**พ.ศ. ๒๕๒๕** หลวงปู่ชาได้มีบัญชาให้หลวงพ่อบริหารที่บริหารวัดหนองป่าพงแทนท่าน

**พ.ศ. ๒๕๓๖** พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินเป็นองค์ประธานพระราชทานเพลิงศพพระเดชพระคุณพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) โดยมีหลวงพ่อบริหารเป็นประธานในการดำเนินการจัดงาน

**พ.ศ. ๒๕๓๗** ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง โดยหลวงพ่อบริหารท่านยอมรับหน้าที่ด้วยเหตุผลว่า “จะทำงานเพื่อครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณ ทำตามธรรมวินัย ผู้ที่ทำหน้าที่นั้นต้องเสียสละจึงจะทำหน้าที่นั้น และอยู่ได้อย่างสบาย ทำงานได้อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย” ท่านทำงานด้วยหลักที่ว่า “งานคือการเปลี่ยนแปลงอริยาบท” เป็นการออกกำลังกาย




ทำงานด้วยความว่าง ทำไปเรื่อยๆ จึงจะารู้สึกว่าหนัก  
แม้แต่การขบฉันก็ต้องฉันเพียงเพื่อประทังชีวิต ฉันตาม  
ความปรารถนาไม่ได้ เพราะฉันมากจะง่วงซึม

**พ.ศ. ๒๕๓๙** ได้รับการแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์

**พ.ศ. ๒๕๔๔** ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็น  
พระราชาคณะชั้นสามัญที่ “พระวิสุทธิสังวรเถร”

**พ.ศ. ๒๕๔๗** ได้รับการแต่งตั้งเป็นที่ปรึกษาเจ้าคณะ  
ภาค ๑๐

**พ.ศ. ๒๕๔๙** ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์  
เป็นพระราชาคณะชั้นราชที่ “พระราชาภวนาภิกรม”

A scenic view of a tea plantation on rolling green hills under a bright sky. The foreground is filled with lush green tea bushes, while the background shows terraced tea fields stretching across the hills. The sky is bright and hazy, suggesting a sunny day. The overall atmosphere is peaceful and natural.

ขอให้เราทั้งหลายได้ทำหน้าที่ของเรา ในฐานะว่าเป็นบุคลากรที่สำคัญของพระศาสนา เรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของศาสนสมบัติ ศาสนบุคคล ถ้าเราได้รักษาศาสนสมบัติส่วนบุคคล ให้ดำรงอยู่อย่างถูกต้องก็จะทำให้เกิดความมั่นคงต่อส่วนรวม ก็จะเป็นการรักษาความยั่งยืนของถาวรของพระศาสนาสืบไป