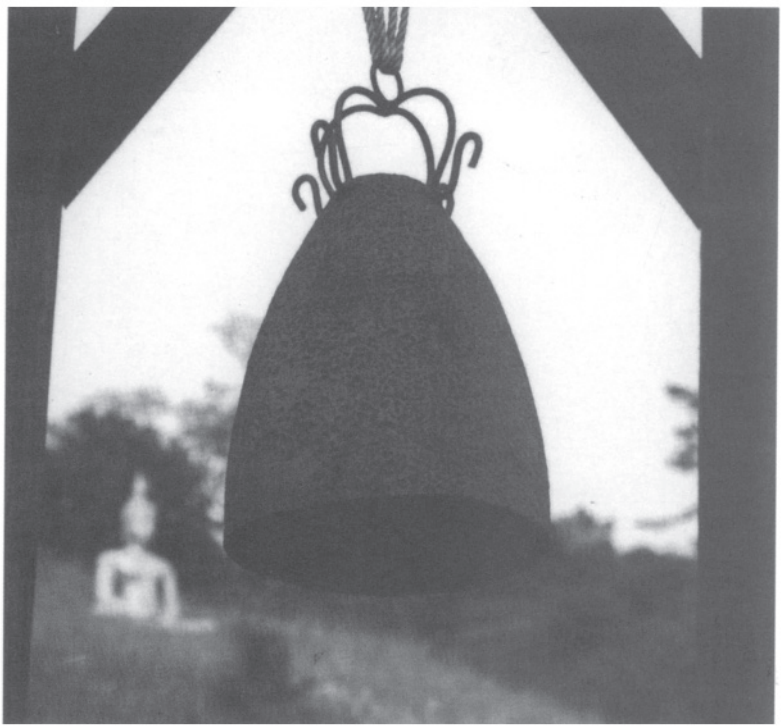


ธรรมะทางแดน

พระวิสุทธิสังวรเถร (หลวงพ่อเลี่ยม ฐิตธมฺโม)

Abhayagiri Monastery
16201 Tomki Road
Redwood Valley, CA 95470
(707) 485-1630
www.abhayagiri.org

เรียนรู้ชีวิต
ทวนกระแส

ธรรมะต่างแดน

พระวิสุทธิสังวรเถร (หลวงพ่อเลี่ยม จิตธมฺโม)

ธรรมะต่างแดน

พระวิสุทธิสังวรเถร (หลวงพ่อเลี่ยม จิตธมฺโม)

ISBN : ๙๗๔-๙๒๕๙๙-๒-๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

จากคณะศิษย์วัดป่าอภัยคีรี สหรัฐอเมริกา พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อขออนุญาตจาก เจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี
1602 Tomki Rd., Redwood Valley. California, 95470
Tel : (707X 485-1630 Fax : (707) 485-7948
E-mail : sangha@abhayagiri.org
Website : www.abhayagiri.org

ออกแบบปก : บริษัท แพก ดีไซน์ จำกัด โทร. ๐-๒๖๘๒-๐๕๒๒
พิมพ์ที่ : บริษัท เอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้ง จำกัด โทร. ๐-๒๘๙๐-๕๐๕๘-๙

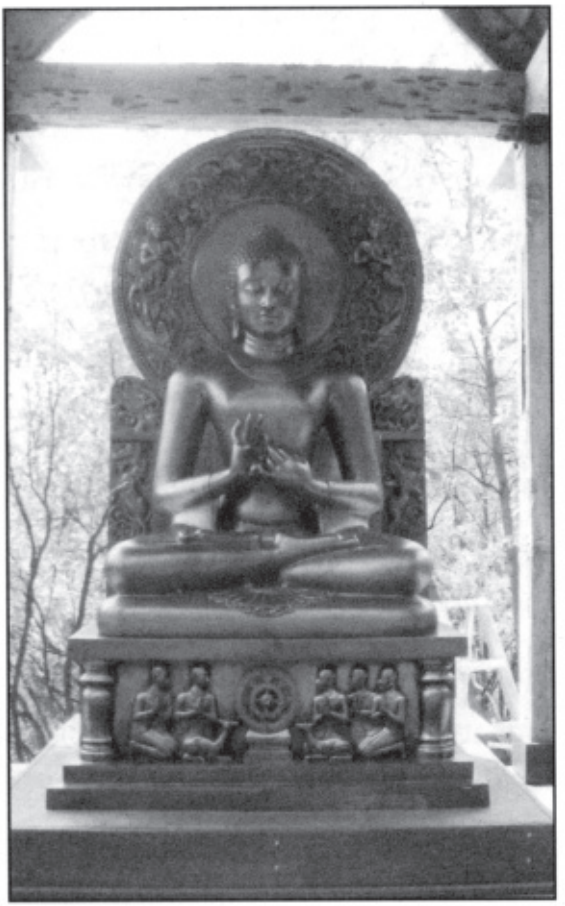
คำนำ

พระเดชพระคุณหลวงพ่อ พระวิสุทธิสังวรเถร และคณะได้เดินทางมาร่วมในงานพิธีฉลององค์พระประธาน และพิธีบรรจุ พระบรมสารีริกธาตุ ที่วัดป่าอภัยคีรี ท่านได้เมตตาเทศนาอบรม พระภิกษุและฆราวาส ที่พำนักที่วัดอภัยคีรี

คณะศิษย์มีความซาบซึ้งในบุญคุณของท่าน จึงได้กราบขออนุญาตจัดพิมพ์กัณฑ์เทศน์ทั้งสองเรื่อง เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการ

อานิสงส์ในการจัดพิมพ์หนังสือนี้ ขอให้ทุกๆ ท่านที่มีส่วนร่วมจงเจริญด้วยธรรม และประสบความสำเร็จในทางโลกโดยทั่วกัน ขออนุโมทนา.

คณะผู้จัดพิมพ์



พระประธานวัดป่าอภัยคีรี

งานฉลองพระปฏิมาประธาน

วัดป่าอภัยคีรี

เรียนรู้ชีวิต

พระวิสุทธิสังวรเถร (หลวงพ่อเลี่ยม จิตธมฺโม)
เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง อุบลราชธานี
แสดงธรรม ณ วัดป่าอภัยคีรี สหรัฐอเมริกา
๒๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๗

เรียนรู้ชีวิต

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส
เอถ ปสฺสถิมํ โลกํ จิตฺตํ ราชรถูปมํ
ยตฺถ พาลา วิสีทนฺติ นตฺถิ สงฺโค วิชานตํ ติ.

ขอกราบนมัสการพระเถรานุเถระ และก็ขอเจริญพรเจริญธรรมแด่ท่านสาธุชนผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย วันนี้เราได้มารวมกันในสถานที่อันวิเวก ซึ่งเป็นสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติโดยตรง เพื่อให้เราทั้งหลายได้สัมผัสกับความจริงของธรรมชาติเหล่านี้ จะได้เห็นธรรมชาติเหล่านี้มีคุณค่า

และก็เป็นประโยชน์ และก็ยังเป็นการเฉลิมฉลองเกี่ยวกับองค์พระปฏิมากร ที่เราให้ความเคารพนับถือ และจะเป็นการสร้างความเข้าใจในการแลกเปลี่ยนความคิดความเห็น ด้วยการแสดงบ่งบอกถึงหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธองค์ได้นำมาบอกกล่าวให้พวกเราทั้งหลายได้ปฏิบัติตัว ปฏิบัติตน เพื่อดำรงความเป็นอยู่อย่างถูกต้องเป็นธรรม นำสันติสุขให้เกิดขึ้นกับตัวเอง ก็เป็นสิ่งที่เป็นมงคลอย่างยิ่ง

ฉะนั้นในโอกาสอย่างนี้ เราจึงถือเอาสถานที่นี้เป็นสถานที่ที่เราทั้งหลายมารวมกัน และเพื่อเป็นการสร้างสรรค์ให้เกิดสันติสุข วิมุติธรรมแก่พวกเราด้วย และก็มีส่วนเป็นประโยชน์ต่อสังคมอีกต่อไป ในโอกาสอันนี้ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่เราทั้งหลายได้ให้ความสำคัญ ถึงจะสภาพสถานที่จะไม่เอื้ออำนวย

ให้ความสะดวก แต่ก็ถือว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติ ของพื้นที่ ฤดูกาล ก็ไม่ใช่เป็นอุปสรรคอะไรมากมาย เพียงแต่ความไม่คุ้นเคยของเรา หรือความที่เรามีความรู้สึกไม่ได้เกี่ยวข้อง ก็เลยทำให้มีความรู้สึกอึดอัดขัดเคืองบ้าง ก็เป็นการเรียนรู้ เพื่อให้เราทั้งหลายได้สำนึกสำเหนียกในชีวิตของตน จะได้ดำรงความเป็นอยู่อย่างมีสติ ไม่ให้เกิดความรู้สึกเป็นโทษเป็นอันตราย ก็อาศัยที่พวกเราทั้งหลายที่ได้มาร่วมกันในวันนี้

วันนี้ได้นำเอาหลักธรรมที่พระพุทธองค์ได้นำมาชี้แนะแก่เราผู้สนใจ หลักธรรมอันนั้นก็ไม่ได้มีอะไรอื่นไกล ก็เกี่ยวข้องกับชีวิตของพวกเราด้วย พูดถึงชีวิตเราก็รู้จักกันดีว่า ชีวิตของคนเรานั้นมันมีทั้งส่วนที่เป็นคุณก็มี มีส่วนทั้งที่เป็นโทษก็มี มีทั้งส่วนที่เป็นส่วนหยาบก็มี และมีทั้งส่วนที่เป็นส่วน

ละเอียดก็มี

ชีวิตเราถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่เราจะต้องเรียนรู้ เพื่อไม่ให้เรามีความรู้สึกในทางให้เกิดโทษเกิดอันตราย ถ้าเราเรียนรู้เขาอย่างถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดคุณเกิดประโยชน์แก่เราเป็นอย่างยิ่ง และจะทำให้เรานั้นมีความรู้สึกมีความสงบ มีความสุข ไม่ให้เกิดมีความรู้สึกในทางให้เกิดเป็นโทษเป็นอันตราย

ชีวิตในส่วนหยาบ เราทั้งหลายก็รู้จักกันดีนั้นก็ไม่ใช่อะไรอื่นไกล ก็หมายถึงส่วนที่เราถือว่าเป็นส่วนที่เรามีอยู่ครบถ้วนบริบูรณ์ สมบูรณ์ ที่เราเรียกว่ารูปธาตุ อันประกอบไปด้วยอาการของส่วนต่างๆ ที่เราถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของตัวของตน เราควรที่จะมองกันในแง่ให้เกิดความรู้สึกมีอารมณ์ที่สงบ มีอารมณ์ที่สงัดด้วย เหมือนเราอยู่ในสถานที่นี้ สถานที่นี้ก็ไม่ใช่อะไรอื่นไกล ก็เป็นส่วนหนึ่งของผิวโลก

พื้นโลก จะถือเป็นของบุคคลผู้หนึ่ง ใครผู้ใดก็ไม่ใช่เป็นสภาวะที่มันเป็นส่วนหนึ่งของโลกเท่านั้นเอง อันนี้เรามามองกันในแง่อย่างนี้ก็คลาย คลายความรู้สึกในทางทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นของของเราได้ อันนี้ก็คล้ายๆกันอย่างนั้น

ในส่วนของสภาวะธาตุที่เราถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของรูปขันธ์ร่างสังขาร พระพุทธองค์นั้นถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่เราจะมองในแง่ให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกในทางความเห็นถูก คือให้เกิดอารมณ์ในทางได้รับความสงบและรู้สึกมีความสบายด้วย ท่านจึงให้มองว่านี้คืออาการของธาตุ ของขันธ์ จะสมมุติว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา ก็เพียงแต่เป็นอาการของธรรมชาติเท่านั้น ไม่ได้ถือว่าเป็นสิ่งที่เป็นของของเรา เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ กฎของสามัญแห่งสัจธรรม

ถ้าเรามองในแง่อย่างนี้ก็จะรู้สึกว่ามีความรู้สึกคลายความสำคัญตัวสำคัญตน จะมองเห็นเป็นลักษณะ ไม่มีอะไรเป็นของของตน จะเห็นว่าเป็นแต่สภาวะธาตุที่มีการเกิดขึ้นในเบื้องต้น และก็แปรไปในท่ามกลาง ดับลงในที่สุด อารมณ์ประเภทที่ทำให้เกิดความรู้สึกปกปิดหุ้มห่อ ก็จะพลอยให้เกิดความรู้สึกไม่มีอำนาจ และก็พลอยหมดสภาพไปในที่สุด จะไม่ลุอำนาจของอารมณ์ที่เราถือว่าเป็นส่วนของอกุศล นำมาซึ่งความรู้สึกที่จะทำให้เกิดโทษเกิดอันตราย

อกุศลนั้นก็ไม่ใช่ว่าอะไรอื่นไกล แต่เป็นความหลงผิดของเราต่างหาก เป็นความเข้าใจผิดของเราต่างหาก เมื่อเรามีความเข้าใจผิด มีความเห็นที่ผิด มันก็เลยพลอยให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น เกิดอารมณ์ของความโกรธบ้าง เกิดอารมณ์

ของความโลภบ้าง และก็เกิดอารมณ์ของความหลงบ้าง จนเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ประเภทอารมณ์ของความใคร่ ความกำหนัด อันเกิดขึ้นจากความหลงของอกุศลจิต อันนี้เราทั้งหลายก็ควรจะมามองกันในแง่อย่างนี้

ถ้าเรามามองในแง่อย่างนี้ได้ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกในทางคลาย เกิดความรู้สึกสงบร่มเย็นขึ้นมา ความสงบใครๆก็ปรารถนา ความสุขใครๆก็ต้องการ ถือว่าความสุขนั้นเป็นสภาพที่ทำให้เกิดความอบอุ่นและมีความเอิบอิ่มด้วย ถ้าเกิดความอบอุ่นเอิบอิ่ม ก็พลอยให้เกิดความรู้สึกมีความ “พอ” คนเราถ้ามีความพอแล้ว มันก็พลอยทำให้เกิดความรู้สึกไม่ทะเยอทะยาน ใฝ่ฝันปรารถนา จอยู่ในสภาพยินดีเท่าที่มันมีมันได้

ก็จะเห็นว่าเป็นสิ่งที่พอสำหรับความเป็นอยู่

ของเรา อันนี้ก็เป็นลักษณะที่ให้เราทั้งหลายได้มองว่าในส่วนของรูปขันธ์ร่างสังขาร ก็พลอยให้เป็นอุบายให้เกิดความสงบใจได้

พระพุทธเจ้าท่านจึงแนะนำและก็ให้ข้อคิดในการประพฤติตัวประพฤติตน แบบอยู่ด้วยความรู้สึกให้เห็นความจริงของธรรมชาติเหล่านี้ อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่อยากให้พวกเราทั้งหลายให้ความสำคัญในจุดนี้ นี่คือส่วนหยาบของชีวิต ส่วนละเอียดนั้นก็หมายถึงอาการของนามธรรม ที่เราเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต นามธรรมเป็นส่วนไม่มีรูป ไม่มีร่าง ไม่มีลักษณะบอกว่า สูงต่ำดำขาว แต่ว่ามีอำนาจ มีอำนาจถึงกับทำให้เกิดโทษ เกิดอันตราย มีอำนาจถึงกับทำให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ก็เป็นส่วนของความรู้สึก ความรู้สึกเราเรียกว่า จิตใจ หรืออารมณ์ จิตใจหรืออารมณ์นี้ ถ้าเราไม่มีการส่งเสริมในทาง

ให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ มันก็จะทำให้เกิดโทษเกิดอันตราย เพราะมันเป็นใหญ่ในการที่จะทำให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น

ฉะนั้นในหลักการประพฤติปฏิบัติ พระพุทธองค์จึงสอนให้เรามากำหนดดู กำหนดรู้ เหมือนที่ได้ยกขึ้นมากล่าวแล้วว่า

เอถ ปสฺสถิมํ โลกํ จิตตํ ราชรถูปมํ
ยตฺถ พาลา วิสีทนฺติ นตฺถิ สงฺโค วิชานตํ

เรามาตามดูจิต มาตามระวังจิต และก็ให้การสนับสนุนจิตด้วย ตามระวังเพราะในส่วนที่มันเป็นโทษ ในส่วนที่มันเป็นอันตราย ตามส่งเสริมในส่วนที่มันเป็นคุณเป็นประโยชน์ เราจะต้องมีการกำหนดดู กำหนดรู้ เมื่อเรากำหนดดูเราจะเห็นว่าจิตของคนเรานั้นมีส่วนดี เราเรียกว่า กุศลจิต มีส่วนไม่ดีเราเรียกว่า อกุศลจิต ถ้าเราพูดแบบความรู้สึกของเรา

ก็คืออารมณ์ของเรานั่นเอง อารมณ์ของความยินดี อารมณ์ของความยินร้ายที่เราได้นำมาสาธยาย และยกขึ้นมาสวด ที่เป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ทรงให้ข้อคิดแก่ผู้ที่มีความสนใจ ใฝ่ในการที่จะทำตัวทำตนให้ถึงที่สุดแห่งความทุกข์ ท่านก็บอกว่าเป็นธรรมของชาวบ้าน เป็นธรรมของปุถุชน ไม่ใช่ข้อปฏิบัติในอันที่จะทำให้เกิด บังเกิดขึ้นซึ่งโมกขธรรม

อันนี้เราก็มาดูกันว่า ในอาการของความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้ เรียกว่าโลก โลกก็คืออารมณ์ของเรานั่นแหละ ไม่ใช่อะไรอื่นไกล อารมณ์ยินดีก็ยังมีส่วนทำให้เกิดโทษ อารมณ์ที่มีลักษณะร้ายก็มีส่วนทำให้เกิดโทษได้ทั้งนั้น ฉะนั้นความยินดีหรือความยินร้ายมันเป็นที่ทรมาน มันทำให้เรานั้นไม่อยู่ในสภาพที่เป็นอิสระ ไม่เป็นตัวของตัวเอง เป็นลักษณะที่มี

ลักษณะพร่องอยู่เป็นนิจไม่รู้จักอิ่ม และก็เป็นทาสของความทุกข์ เราก็มากำหนดดูว่า นี่คือลักษณะของความรู้สึกที่ไม่มีลักษณะของความสมบูรณ์เป็นอย่างนี้

ฉะนั้นเมื่อเรารู้จักลักษณะอย่างนี้ มันไม่มีความสมบูรณ์แล้ว เราจะอยู่ที่ไหนจำเป็นจะต้องมีการฝึกฝนในการให้การส่งเสริมความรู้สึกของความรู้ตัวของเรานั้นให้บังเกิดขึ้น การส่งเสริมความรู้ตัวเราเรียกว่า "สติ" ซึ่งมันเป็นส่วนของธรรมที่มีอุปการะอย่างมาก เราก็มาส่งเสริมตรงจุดนี้ เราอยู่อย่างผู้เรียกว่าไม่หลงโลกไม่หลงอารมณ์ ดูโลกดูอารมณ์อย่างผู้ไม่ลืมตนลืมตัว อยู่อย่างระมัดระวัง

ถ้าเรามีการปฏิบัติฝึกหัด เราอยู่ในสภาพอย่างนี้ได้ ความยินดีก็จะทำให้เรานั้นไม่มีความรู้สึกเป็นโทษ ความยินร้ายก็ไม่ทำให้เรามีอันตราย เราก็

มากำหนดดูความยินดีความยินร้าย มันเป็นส่วนของเวทนา มันเป็นอาการของส่วนหนึ่งของนามธรรม เรียกว่า เวทนาขันธ์ อาการของความรู้สึกที่มันเกิดขึ้น มันก็ต้องมีที่ทำให้ความรู้สึกในทางให้เกิดความรู้สึกในทางที่ถูกได้อาศัยความมีสติของเรา เรามีสติตามรู้ตามเห็นซึ่งความรู้สึกของเวทนาส่วนที่เป็นอิฏฐารมณ์ ส่วนที่เป็นทุกขเวทนาเป็นส่วนของอนิฏฐารมณ์ เราเห็นว่า สุขเวทนาก็ตาม ทุกขเวทนาก็ตาม เป็นอาการของแขกที่มาสู่ถิ่นฐาน เป็นอาการของอาคันตุกะมาสู่พื้นที่

เรากำหนดดูว่า อาคันตุกะนั้นเป็นอาการที่เราเกี่ยวข้องอย่างมีสติ ถ้าเป็นอาคันตุกะเป็นเพื่อนเป็นมิตร เราก็ไม่ควรที่จะระมัดระวังอะไรมาก แต่ถ้าเป็นอาคันตุกะที่เป็นศัตรูคอยจองล้างจองผลาญทำให้เราอยู่ในฐานะที่ไม่เป็นอิสระไม่เป็นตัวของ

ตัวเอง เราก็ต้องระมัดระวัง สร้างความรู้สึกของเรา ให้มีความรู้ตัวนั้นมากๆขึ้น ในที่สุดเราจะเห็นความจริงของความรู้สึกเหล่านั้น ที่เราเรียกว่าความสิ้น ความเสื่อม ถ้าเรามองดูด้วยความรู้ตัวอย่างนี้ เราจะไม่มีความรู้สึกว่าเป็นเรา เป็นของของเรา เราจะไม่มีการแสดงออกถึงความรู้สึกมีความดีใจและเสียใจ เห็นแต่สักว่าความรู้สึกมันเกิดขึ้น ความรู้สึกมันดับไป ไม่มีเรา ไม่มีของของเรา ไม่มีอุปาทานการยึดถือว่าเป็นเราด้วย เราจะไม่มีคำว่า ดีใจหรือเสียใจ เป็นสภาพที่ทำให้เรามีลักษณะที่เรียกว่าไม่เป็นโทษเป็นอันตราย อันนี้ก็เป็นลักษณะของการมองในส่วนของนามธรรมอย่างมีความรอบรู้ อย่างมีความรอบคอบ ไม่เกิดความรู้สึกพลั้งเผลอและก็เป็นตัวของตัวเอง ในที่สุดสภาพความรู้สึกของโลกธรรมนั้นจะดับไปโดย

ปริยาย เหมือนกับเราอยู่ในสถานที่มืด แล้วก็มีแสงสว่างปรากฏขึ้น ความมืดนั้นก็จะคลายไป โดยที่เรียกว่า ไม่ต้องบังคับ แสงสว่างขยับเข้ามา ความมืดจะหมดอำนาจไป อันนี้ก็คล้ายๆกัน ความรู้สึกของอารมณ์อกุศล ของความรู้สึกของอารมณ์ที่เราเรียกว่า กิเลสตัณหา มันจะดับไปโดยปริยาย โดยที่เราไม่ต้องไปบีบบังคับอะไรเขา อันนี้ก็เป็นลักษณะของการอยู่ด้วยความรู้ตัว อยู่ด้วยความมีสติ อยู่ด้วยความเป็นผู้มีอารมณ์ของความเป็นพุทธะ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้รู้ และเป็นผู้เบิกบาน จะทำให้คลายอารมณ์ของความรู้สึกของความอยาก และความทุกข์ได้ก็อาศัยการเป็นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ

มีสติจะต้องมาเกี่ยวข้องที่เราถือว่าเป็นส่วนผูกพัน สติเกี่ยวข้องขณะที่เรามีการเกี่ยวข้องกับทวารที่เกิด ที่เราถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของอาการของ

อายตนะ อายตนะก็เป็นส่วนที่เราจะต้องเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตาเห็นรูป หูก็ได้ฟังเสียง เมื่อตาเห็นรูปก็เป็นส่วนหนึ่งของประสาทสัมผัส รูปก็เป็นส่วนอาการของการสัมผัส ถ้ามีความรู้สึกอากัปกิริยา ปฏิกิริยาที่มีการแสดงในทางให้เกิดความรู้สึกอารมณ์ที่เราเรียกว่าอารมณ์ของความใคร่ ความอยาก ความยินดี หรือความพอใจ ***ความยินดีไม่ใช่ว่าจะถือว่ามันถูกเสมอไป บางครั้งมันจะเกิดความรู้สึกมีโทษก็ได้ ความยินร้ายก็เหมือนกัน***

ท่านจึงให้เรามีการเกี่ยวข้องกับขณะที่เรามีการสัมผัสอย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ ไม่ปล่อยให้อารมณ์ของความรู้สึกยินดียินร้ายเข้าครอบงำ เรามองความรู้สึกของตัวเองว่า สิ่งนี้มันเกิด สิ่งนี้มันเสื่อมและดับไป ไม่มีเรา ไม่มีของของเรา ถ้าเรา

ยังมีความรู้สึก มีความหลง อาศัยความไม่รู้ก็เห็นเป็นของเรา เราชอบ เราพอใจ ความรู้สึกชอบและพอใจนั้นมันคล้ายๆกับว่าเป็นเครื่องปกปิด เป็นเครื่องฉาบทา ทำให้เรามีความรู้สึกลุ่มหลงและก็ทำให้มัวเมา หมกอยู่ จนเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกอารมณ์ของความเพลิดเพลิน มีอารมณ์ของความยินดี ความเพลิดเพลินหรือความยินดีนั้นเป็นเครื่องผูกพัน เป็นเครื่องจองจำ ทำให้เราอยู่อย่างไม่เป็นอิสระ อยู่อย่างไม่เป็นตัวของตัวเอง

ท่านจึงสอนให้เราเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ด้วย ความรู้สึกมีความรู้ตัว มีการกำหนดดู กำหนดรู้ดูให้ออก และบอกให้ได้ ใช้ให้เป็น ดูออกนั้นดูให้มีความรู้สึกไม่มีอุปาทาน ไม่มีความสำคัญยึดถืออุปาทานก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราอยู่ในสภาพที่มีการเป็นอยู่อย่างจำกัด ไม่เป็นอิสระ ไม่เป็นตัว

ของตัวเอง

อุปาทานนั้นก็มีการกล่าวไว้หลายรูปแบบ จะเป็นอัตตวาทุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นว่าตัว ว่าตนเราสุขบ้าง เราทุกข์บ้าง เห็นสุขเป็นเรา เห็นทุกข์เป็นเรา เห็นความรู้สึกว่าพอใจนั้นเป็นเรา ทั้งหมด ไม่ได้ถือว่าเป็นสักแต่ว่าอาการของความรู้สึกที่มันเกิดขึ้น และก็ตั้งอยู่ดับไป ความรู้สึกอุปาทานเหล่านี้ แหละพลอยให้เรามีความรู้สึกไม่มีความสงบ ไม่มีความสงัด

ฉะนั้นหลักการที่ท่านให้เราเข้ามาเกี่ยวข้อง ท่านจึงสอนให้เรามากำหนดดูส่วนของรูปขันธ์ร่างสังขาร ท่านให้มีความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้องว่ากายก็สักว่ากาย จะเป็นลักษณะอาการอย่างไรก็ตาม ท่านให้กำหนดว่ากายก็สักว่ากาย ไม่ได้ถือว่าเป็นเราด้วย ไม่ได้ถือว่าเป็นของเราด้วย เป็นแต่อาการ

ของสภาวะธาตุที่มีการเกิดขึ้น และก็มีการดับไป เราไม่มีกรรมสิทธิ์ที่จะหักห้ามได้ สภาวะอันนี้มันจะมีลักษณะไหลไปตามความจริงของเขาอยู่ตลอดกาลตลอดเวลา

ถ้าเรากำหนดในความรู้สึกคลายสำคัญตัวสำคัญตน เราก็มีความรู้สึกมีความสงบ ถึงจะมีการเกี่ยวข้องกับสังคม อารมณ์ที่อยู่รอบข้าง ปกติเราหนีสังคมไม่ได้ เพราะเราจะต้องมีการเกี่ยวข้องกับสังคมอย่างน้อยก็เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ มีร้อน มีหนาว มีมืด มีสว่าง เกี่ยวข้องกับสังคมก็เหมือนกันที่อยู่รอบข้าง บางครั้งบางคราวก็ได้รับสัมผัสการสรรเสริญ บางครั้งบางคราวก็ได้รับสัมผัสนินทา สรรเสริญหรือนินทานั้นถ้าเรามองในแง่ของอัตตาตัวตน เราจะไม่เป็นอิสระเลย แต่ถ้าเรามองในแง่ของความรู้ตัวแล้ว สรรเสริญนั้นเป็นอาการของความรู้สึก

ของการแสดงออกตามหน้าที่ของเขา เขาพอใจ เขาก็สรรเสริญเรา ถ้าเขาไม่พอใจ เขามีความรู้สึกไม่สบาย มีความทุกข์ เขาก็นินทาเรา

เมื่อเขาสรรเสริญเรา นินทาเรา เรามองว่าเขาอยู่ในสภาพไม่เป็นตัวของตนเอง เหมือนกับลักษณะของคนที่อยู่ในสภาพของความทุกข์ ที่เราถือว่าอยู่ในสภาพไม่สบาย จะพูดว่าเป็นคนป่วยก็ได้ คนป่วยมีลักษณะของคนที่มีความทุกข์ จิตใจกังวลต่าง ๆนานา และก็อยู่ในสภาพที่มีความกังวลเป็นห่วงอยู่ตลอด ไม่มีความรู้สึกมีความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ลักษณะของคนป่วยก็เป็นอย่างนี้ แต่ถ้าเรามองในแง่ของผู้ทำหน้าที่ในการรักษาคนป่วย เหมือนกับพยาบาลหรือหมอ ถึงจะนินทาเขา เขาก็ไม่เสียใจ เขาบอกว่าเป็นลักษณะของการคลายความรู้สึกของคนป่วย อันนี้ก็เลยทำให้ไม่ให้เกิดความรู้สึกดีใจ

เสียใจ สภาพที่เขามีการแสดงออกนี้ เราก็มองในลักษณะอย่างนี้ จะนินทาเราว่าไม่ดี เราก็บอกว่ามันไม่ดีจริงๆ เพราะมันจะต้องมีการเสื่อมไป สิ้นไป ในที่สุดมันก็ไม่มีอะไรเป็นของของตน จำต้องละสิ่งทั้งปวงไป เพราะเห็นลักษณะของความเป็นจริงอย่างนี้ก็มีความสงบใจ ถึงเขาจะมีลักษณะสรรเสริญเราก็ตาม เรามองในแง่ลักษณะของไม่สำคัญ ยึดถือมีกายก็สักแต่ว่ากาย ไม่มีลักษณะของอารมณ์ยินดียินร้าย *อาตาปี สัมปะชาโน สติมา* อยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ จะเป็นสรรเสริญนินทา เราก็ไม่ยินดียินร้ายอะไร เป็นลักษณะของอาการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และก็ดับไป ลักษณะอย่างนี้ก็พลอยให้มีความรู้สึกสงบ สงัด จากสังคม อารมณ์ที่อยู่รอบข้าง อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะมีความรู้สึก มีความสงบใจเป็นสุคโต ลักษณะอย่างนี้ คือลักษณะของความ

เป็นผู้มีความเห็นถูก มีความเข้าใจถูก ท่านเรียกว่า *สัมมาทิฏฐิ* ความเห็นถูกต้อง ถูกตรง ดำรงความรู้สึกร่มเย็นได้ อันนี้ก็เป็นลักษณะของผู้มีความรู้ตัว มีสติ มีสัมปชัญญะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และก็ผู้เบิกบาน

สติ สัมมาทิฏฐิ ความเห็น ทิฏฐิ ก็หมายถึงความเห็น ความเห็นถูกเป็นสัมมาทิฏฐิ ถ้าความเห็นที่นำมาซึ่งความไม่เป็นอิสระ ท่านก็เรียกว่า มิจฉาทิฏฐิ ความเห็นอย่างไรที่เป็นความเห็นถูก ความเห็นที่เห็นทุกข์ ความไม่สบาย ความไม่สบายก็อาศัยความสำคัญ ความยึดถือ เช่น ความเห็นกายว่าเป็นของเรา ว่าเป็นเราทำนองนี้ ถ้าเราเห็นว่าเป็นของเรา ว่าสภาพเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลง เราก็จะวิตก เกิดความกังวล เกิดความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ก็เลยทำให้เกิดความรู้สึกในทางไม่เป็นอิสระ เมื่อสภาพของสิ่งเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลง ก็มีความรู้สึก

เกิดความเศร้าโศก วิปโยคต่างๆนานาเกิดขึ้น จนเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกมีความเศร้าหมอง

ปกติความเห็นของเราก็ควรที่จะเน้นลงไปว่าความทุกข์มันเกิดขึ้น ความสำคัญนั้นเป็นความเห็นที่ไม่เป็นธรรม เป็นความเห็นที่ประกอบไปด้วยอำนาจของความอยาก มีความอยากเป็นเครื่องนำพา จึงทำให้เกิดมีความไม่สงบ ถ้าเรากำหนดดูว่าความอยากอาศัยความไม่รู้ เราก็กำหนดดูว่า ความรู้สึกอันนี้มันเป็นอะไร ความรู้สึกอันนี้มันเป็นใคร ทำไมมันจึงมีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าท่านให้พวกเราทั้งหลายได้มานำเอาส่วนที่มันเป็นส่วนของวัตถุธาตุนี่แหละมากำหนดดูว่า อะไรมันเป็นของเราบ้าง เช่น เราทั้งหลายก็มีการกำหนดแล้วว่า ในรูปขันธ์ ร่างสังขารมีอาการต่างๆ ส่วนต่างๆที่มารวมกันเข้าเป็นรูป

เป็นร่าง เราก็มักถือว่านี้เป็นเรา นี้ของเรา ถ้าเรามากำหนดดูว่าอะไรมันเป็นเรากันแน่ ผมหรือมันเป็นเรา ขนหรือมันเป็นเรา ฟันหรือมันเป็นเรา เล็บหรือมันเป็นเรา สิ่งที่มันห่อหุ้มกายหรือมันเป็นเรา เรามากำหนดดู กำหนดดูแล้วไม่มีอะไรเป็นเรา มีส่วนประกอบเท่านั้น ที่มารวมกันเข้าประกอบกันเป็นรูป เป็นร่าง เป็นตัว เป็นตน เราก็กำหนดดูอย่างนี้ เป็นอาการของการรวมกลุ่ม มีการเสื่อมสลายสภาพเหล่านี้ก็สลายหมด ไม่มีอะไรเป็นของของเรา

อันนี้ก็เป็นลักษณะของความรู้สึกมีอารมณ์คลาย การกำหนดให้เกิดอารมณ์คลายนั้นเป็นอุบายให้เกิดความรู้สึกความสงบใจ ท่านให้กำหนดอย่างนั้น ให้เกิดความรู้สึกคลาย คลายความกำหนัดยินดีพลอยให้ทำให้เกิดความสงบขึ้นมา เมื่อมีความรู้สึกคลายความสำคัญต่างๆ ออกมา ไม่มีอะไรที่จะคงทน

ถาวรเที่ยงแท้แน่นอน เรามองก็มองให้เกิดมีอารมณ์ที่สงัด มีกายก็สงัด มีวัตถุที่เกี่ยวข้องก็สงบด้วย

อันนี้ก็เป็นลักษณะของการทำให้เกิดความเห็นทุกข์ ควรกำหนดรู้ในลักษณะของสัมมาทิฏฐิ ท่านบอกว่า ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ เมื่อเราดูความทุกข์ กำหนดดูความไม่สบาย เมื่อเราดูความไม่สบาย ความไม่สบายนั่นแหละจะเป็นเครื่องบ่งบอก เครื่องชี้บอกว่า ความไม่สบายมันก็ไม่คงทนเหมือนกัน มีการเปลี่ยนแปลงเหมือนกัน เหมือนกับการดำรงชีวิตที่เรามีการเกี่ยวข้องกับความมืดความสว่าง กลางวันก็มีความรู้สึกให้เกิดความสะดวก มีแสงสว่างของพระอาทิตย์ กลางคืนก็มีความมืด ทำให้เรามีโอกาสได้คลายความรู้สึกเกร็งได้เกี่ยวข้องกับการพักผ่อน อันนี้ก็เป็นลักษณะของการเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ ให้เกิดความรู้สึกไม่ลุ

อำนาจของความทุกข์ ให้กำหนดดูความทุกข์ ในที่สุดก็ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ทั้งหลายเหล่านั้น ไม่มีเรา ไม่ใช่ของของเรา ก็พลอยให้คลายความรู้สึกของความอยากที่เราเรียกว่า "ตัณหา"

ตัณหา ความอยากนั้น มันหาที่สิ้นสุดไม่ได้ เหมือนกับไฟมันไม่รู้จักพอด้วยเชื้อ เราจะเติมเท่าไรไฟก็ไม่รู้จักพอ นอกจากว่าเราจะหยุด ถ้าเราหยุดไฟมันก็ดับ ความอยากทั้งหลายก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่ส่งเสริมมันก็หมดเหมือนกัน มันไม่มีอำนาจ ลักษณะของความอยากนั้น ก็ไม่มีอะไรจะเป็นโทษเป็นอันตราย เป็นลักษณะของการเรียนรู้ของเรา สติควรที่จะมาเกี่ยวข้องในลักษณะอย่างนี้ ความอยากมันก็อาศัยความรู้สึกที่เราถือว่าเป็นความพร่องนั่นเอง ประเภทอารมณ์ของความพอใจ ก็เป็นกามตัณหา อารมณ์ของความ

ไม่พอใจ ก็เป็นวิภวตัณหา จะเป็นตัณหาประเภทของความพอใจ ไม่พอใจ เรากำหนดรู้ กำหนดดูด้วยความรู้สึกมีความรู้ตัว

เราอยู่อย่างผู้วาง เราอยู่อย่างผู้คลาย คลายลงสู่ความจริงของสัจจธรรม ที่เราเรียกว่า “ไตรลักษณ์” สามัญญะแห่งความจริงของสภาวธรรมในไตรลักษณ์ ท่านกล่าวถึง ความไม่เที่ยง และก็นำมาซึ่งความไม่เป็นอิสระ เป็นลักษณะของสภาวะที่ทนได้ยาก ในที่สุดเรามองในแง่ของการคลาย การวาง การปลง ไม่มีอะไรเป็นเรา เป็นของของเรา เป็นอนัตตธรรม เรามองอย่างนี้ก็พลอยให้เกิดความรู้สึกเกิดความสงัด อุปธิ คือ ความรู้สึกของอารมณ์กิเลส ตัณหา ไม่มีอากัปกิริยาของความรู้สึกในทางให้เกิดความพร่อง ก็พลอยให้เกิดมีความเป็นอยู่อย่างสมณะ

สมณะ ก็หมายถึง ผู้ที่อยู่ในสภาพที่มีความสงบใจ สงบกาย มีจิตก็สงบจิต กายสงัดจิตก็สงบ อารมณ์สบาย ถือว่าเป็นผู้ได้สัมผัสซึ่งเป็นส่วนให้เกิดความสมบูรณ์ของความเป็นผู้ตื่น ก็เป็นลักษณะอย่างนี้

ฉะนั้นในโอกาสที่พวกเราทั้งหลายมีความพร้อม เอื้ออำนวยให้เราทั้งหลายมีความรู้สึกที่เกิดประโยชน์ความรู้สึกอันนี้ ถ้าเรามองด้วยความเพลิดเพลิน มองด้วยความเป็นผู้มีความสำคัญ ยึดถือมันจะทำให้เราเกิดความรู้สึกเป็นทาสไม่รู้จักจบสิ้น เหมือนกับมองเห็นสิ่งที่เรียกว่า มีสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกเห็นเป็นของน่าปรารถนา เป็นของสวยงาม เป็นของที่เรียกว่า ให้เกิดความรู้สึกมีความอ่อนแอ ทำให้มีลักษณะที่พร่องอยู่เป็นนิจ ไม่รู้จักอิ่ม เหมือนกับคนที่มีความรู้สึกลุ่มหลง หลงใหล มัวเมา

หมกอยู่

แต่ถ้าท่านผู้รู้ ท่านหาข้องอยู่ไม่ ท่านผู้รู้นั้นท่านมองอย่างไร รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ท่านมองเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป หาถือว่าอะไรเป็นของของเราไม่ กลายเป็นความรู้สึกให้เกิดความสงัด มีความสะอาด สงบ มีจิตใจที่สบาย อารมณ์ที่มีความสุข อยู่อย่างผู้ไม่มีความทุกข์ เรียกว่า อยู่อย่างผู้รู้ อยู่อย่างผู้เห็นโทษเห็นภัยในวัฏฏสงสาร คือ ไม่มีอารมณ์ของความโกรธ เกลียด เกิดขึ้น คนเราถ้าอยู่ในอารมณ์ที่ไม่มีอารมณ์โกรธ เกลียด มันก็ไม่ไปคิดจองล้างจองผลาญ ดูถูก ดูหมิ่น ทำร้าย ก่อกรรมทำเวร ก็เลยกลายเป็นผู้ไม่มีภัย ไม่มีเวร

คนไม่มีภัย ไม่มีเวร มันก็มีความสงัด มีความสงบ ไม่หวาดระแวง ความไม่หวาดระแวง

ถือเป็นความสุขอย่างยิ่ง อันนี้ก็เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ให้ข้อคิดพวกเรา ผู้ประพฤติดี ปฏิบัติธรรม เพื่อจะนำให้เกิดความรู้สึกมีความเห็นที่ถูกต้อง มีความเป็นอยู่อย่างสมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์ และเป็นผู้ที่อยู่ในลักษณะเห็นธรรมอันยิ่ง ที่ท่านเรียกว่า โมกขธรรม นำมาซึ่งความสงัด สงบ ร่มเย็น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดมิตรภาพในสังคม อารมณ์ที่อยู่รอบข้าง อายตนะที่เกี่ยวข้องกลายเป็นธรรมไปหมด ไม่มีใครที่จะทำให้เกิดความรู้สึกมีความขุ่นเคือง นำมาซึ่งความรู้สึกสงบสงัด และก็เป็นที่มาของผู้มีญาติอยู่ทุกหนทุกแห่ง ลักษณะอย่างนี้ก็มีอารมณ์ดี คนมีอารมณ์ดี ก็มีญาติ ไม่มีความรู้สึกอะไรเป็นโทษเป็นอันตราย อันนี้ก็ถือว่าเป็นส่วน ของการเกิดขึ้นจากการทำความเห็นของตนให้ถูก เรียกว่า *ทิฏฐุชุกัมม์* ทำความเห็นให้ถูก

ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงสรรเสริญในเรื่องของการปฏิบัติ เป็นที่เกิดของความเป็นผู้มีความสมบูรณ์ ความเป็นพุทธะ ในหลักของความเป็นผู้ประเสริฐ เรียกว่า การบังเกิดขึ้นของอริยสงฆ์ที่ถือว่าเป็นความสมบูรณ์ อริยสงฆ์เกิดขึ้นจากการประพฤติปฏิบัติที่เราเรียกว่า *สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต* ว่าเป็นการให้ความสำคัญกับการที่เราทั้งหลายได้มีโอกาสได้มาเกี่ยวข้องกับชีวิตจะได้เข้าใจชีวิตนี้เป็นสิ่งที่มีคุณค่า เป็นสิ่งที่เรียกว่าสมบูรณ์บริบูรณ์ทุกอย่าง เหมือนกับบุคคลผู้มีความพร้อมที่เกี่ยวข้องกับสภาพที่มันมีอยู่ในพื้นผิวโลก ที่เราเรียกว่า แร่ธาตุต่างๆ รู้จักปรับปรุงก็จะเป็นประโยชน์

ฉะนั้นในโอกาสอย่างนี้ ที่เราได้มาร่วมกันก็ถือว่าเป็นการส่งเสริมเป็นการแลกเปลี่ยนความคิด

ความเห็น และก็นำเอาไปเป็นเครื่องใคร่ครวญพินิจพิจารณา จะได้นำพาชีวิตของเราไปในทางที่ถูกที่ดี

ในโอกาสนี้จึงขออนุโมทนาในกุศลจิตในครั้งนี้

พิธีบรรจุพระบรมสารีริกธาตุวัดป่าอภัยคีรี

๒๗ มิถุนายน ๒๕๔๗

ทวนกระแส

พระวิสุทธิสังวรเถร (หลวงพ่อเลี่ยม จิตธมฺโม)
เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง อุบลราชธานี
แสดงธรรม ณ วัดป่าอภัยคีรี สหรัฐอเมริกา
๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

บิณฑบาตที่เมืองยูคาย รัฐแคลิฟอร์เนีย

ทวนกระแส

ผมขอโอกาสเพื่อนสหธรรมิก ภิกษุ สามเณร และขอเจริญพรออกตนญาติโยมที่มาร่วมประพฤติปฏิบัติ ส่งเสริมความเข้าใจในการทำหน้าที่ของเรา

การทำหน้าที่ในการส่งเสริม การประพฤติปฏิบัติ คือ การมาเกี่ยวข้องระบบฐานะของเราให้อยู่ในสภาพที่เหนือกว่าธรรมชาติ ธรรมดาที่เราเคยเป็นอยู่แบบไม่มีการดูแลรักษา เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นการทำความเข้าใจกับตัวเอง และเราก็รู้จักด้วยว่าจิตใจของเรานั้นเป็นสภาวะธรรม ไม่มีรูปลักษณะรูปพรรณสันฐาน และมันก็มีส่วนให้เกิดโทษเกิดอันตราย มาทำให้เกิดความรู้สึกให้มันสมบูรณ์ได้ เราจะต้องมาศึกษากัน มาประพฤติปฏิบัติกัน

แต่การประพฤติปฏิบัตินั้น ก็ต้องอาศัยความตั้งใจ ทำอะไรก็ทำอย่างมีมโนปณิธาน ถ้าไม่มีมโนปณิธาน ความอ่อนแออาจจะบังเกิดขึ้น จำเป็นจะต้องมีการสร้างมโนปณิธาน คือ ความตั้งใจขึ้น ถึงจะมีอุปสรรค เราก็ต้องถือความรู้สึกในส่วนที่เราตั้งใจไว้เพื่อไม่ให้เกิดความท้อแท้ท้อถอย

ท่านจึงสอนให้เราต้องใช้ความรู้สึก มีการทวนกระแสของความรู้สึกของตัวเอง ภาษาท่านก็บอก **รู้จักทวนกระแสอารมณ์ สัญชาตญาณที่ไปสู่ทางต่ำ ทางลุ่ม เพราะทางต่ำทางลุ่มนั้นมันไปได้ง่าย แต่ทางที่ทวนกระแสนั้นมันไปได้ยาก แต่ว่ามันมีอำนาจ** เหมือนกับเราทั้งหลายที่ได้มาฝึกออกจากสถานที่ ที่เราเคยเกี่ยวข้อง เคยอยู่อาศัย แต่ไปถิ่นอื่นนั้นเกิดความไม่คุ้นเคย ก็ว้าเหว่ และก็มักจะรู้สึกคิดถึงส่วนที่เราเคยเกี่ยวข้อง ส่วนที่

เราเคยอยู่อาศัย ที่เรามีความคุ้นเคยในการเป็นอยู่ของเรา อันนี้ก็เป็นลักษณะที่เราจะต้องอาศัยความตั้งใจคือมโนปณิธาน

เมื่อเรามีมโนปณิธานความตั้งใจที่จะทำหน้าที่ที่จะยกฐานะประพฤติปฏิบัติตัวปฏิบัติตน มันจำเป็นจะต้องมีอุปสรรคเหมือนเราจะปีนป่ายภูเขา ความรู้สึกจะต้องใช้พลัง และก็ใช้ความรู้สึกระมัดระวัง เพราะการปีนป่ายภูเขานั้นก็ไม่ใช่เป็นของง่าย จะต้องอาศัยพลังของความอดทนอดกลั้น และก็ใช้ความรู้สึกระมัดระวังไม่ให้พลัดตกลงมา ถ้าเราพลั้งเผลอ เราไม่ระมัดระวัง พลัดตกลงมาถึงกับทำให้มีอันตราย อันนี้ก็คล้ายๆกันอย่างนั้น

การปฏิบัติท่านจึงให้ถือหลักของการสำรวมเป็นหลัก หลักของการสังวรเป็นหลัก สังวรคือสำรวมใจของเรา สำรวมระวังความรู้สึกต่างๆที่เรา

มีอยู่โดยสัญชาตญาน สำรวมลงที่ใจของเรา เพราะใจของเรานั้นมีอะไรเจือปนอยู่หลายๆประเภท ท่านจึงให้มาระมัดระวังตรงนี้

อย่างในหลักที่ท่านพูดไว้ง่ายๆ ระวังใจไม่ให้กำหนัดในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ระวังใจไม่ให้ขัดเคืองในอารมณ์ที่ตั้งแห่งความขัดเคือง และก็ระวังใจไม่ให้หลงในอารมณ์ที่ตั้งแห่งความหลง ระวังใจไม่ให้มัวเมาในอารมณ์ที่ตั้งแห่งความมัวเมา นี่ก็เป็นลักษณะของการเกี่ยวข้องกับส่วนที่มันเป็นความรู้สึกที่เป็นธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับความรู้สึกของเราเอง

ถ้าเราระมัดระวังอารมณ์แห่งความกำหนัดนั้น มันสร้างปัญหาให้เราจนเราไม่เป็นอิสระ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ท่านจึงสอนให้เราระมัดระวัง ถ้าไม่นั้นก็จะทำให้เราไม่เป็นอิสรภาพ ไม่เป็นตัวของตัวเอง

กลายเป็นสภาพที่มีสิ่งปกปิด ฉาบทา หุ้มห่อ ก็จะอยู่ในสภาพที่ไม่เป็นอิสระ ไม่เป็นตัวของตัวเอง

เมื่อความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้ มันมีลักษณะอย่างนี้ เราต้องหาวิธีการป้องกัน

อารมณ์ของความกำหนัด อารมณ์ของความขัดเคือง ถือว่าเป็นส่วนที่ทำให้มีความรู้สึกที่สกปรกก็ว่าได้ เป็นสิ่งสกปรก ปฏิกูลโสโครก ถึงจะเป็นสิ่งปฏิกูลสิ่งสกปรก เหมือนกับน้ำที่สกปรก เราควรที่จะหาวิธีการให้ส่วนอื่นมาเป็นส่วนกำจัด เช่น เอาส่วนที่เป็นอ๊อกซิเย่นเข้าไป น้ำก็กลายเป็นน้ำที่เปลี่ยนแปลงขึ้นมาได้ อารมณ์จิตใจของเราเมื่อมันเป็นอย่างนี้ จำเป็นจะต้องมีอารมณ์ของสมาธิเข้าไปในส่วนเพิ่ม ให้มีความรู้สึกไปเจือจาง ไม่ให้สิ่งเหล่านั้นเข้มข้นให้มันจืดจางลง ให้มันคลายลงเราจึงจะต้องมีอารมณ์ของสมาธิ

สมาธิเป็นอากัปกิริยาของความสงบ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้อารมณ์ของความรู้สึกที่สกปรกนั้นมีความคลี่คลายลงได้ เราก็มาปรารภอารมณ์ของสมาธิ คือ มาสร้างปัจจุบันของเรามาเกี่ยวข้องกะเราอย่างผู้มีปัจจุบันเป็นหลัก คือไม่พะวงเรื่องอดีต เรื่องอนาคต และไม่นึกในทางให้เกิดความรู้สึกกำหนัด สำคัญมั่นหมาย เราก็มาปรารภปัจจุบัน สร้างความรู้สึกเหมือนเราตั้งใจมาที่นี่ เราไม่นึกถึงเรื่องที่เคยเกี่ยวข้อง แม้แต่ในส่วนที่ถือว่าเป็นส่วนของรูปธรรม เราก็ไม่ได้คิดว่าเราด้วย ไม่ได้คิดว่าของๆ เราด้วย สร้างความรู้สึกให้เป็นสภาพที่ว่างขึ้น สร้างความรู้สึกไม่ให้เกิดความสำคัญ ไม่ให้เกิดความรู้สึกว่าเรา ว่าของเรา เราก็กำหนดลงตรงนี้ กำหนดด้วยความรู้สึกไม่ให้อารมณ์ประเภทที่มันเป็นเครื่องห่อหุ้มเข้ามาสร้างความตื่นตัวให้เกิดขึ้น

และก็สร้างความรู้ตัวสร้างสติของเรา สติของเรานี้ เราต้องพยายามอยู่อย่างเป็นผู้เป็นอิสระ

สมถสมาธิ วิปัสสนาสมาธิ

สมถสมาธิ อุบายทำให้เกิดความสงบ สงบจากความรู้สึกของอารมณ์ความกำหนัดย้อมใจ จากอารมณ์ของความขัดเคือง สงบจากอารมณ์ของความเพลิดเพลิน อารมณ์มัวเมา อุบายให้เกิดความสงบใจเรียกว่า เป็นส่วนประกอบอารมณ์ของเรา อยู่ในสภาพที่ไม่มีโทษไม่มีอันตราย อุบายเหล่านี้ก็ไม่ได้เอาเรื่องอะไรอื่นใดที่ไหน เหมือนกับเราทั้งหลายที่มีรูปขันธ์สังขาร ที่เราถือว่าเป็นที่รวมของธาตุต่างๆทางกาย ที่เราถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของรูปจะเป็นส่วนรวมของธาตุ ธาตุเหล็ก ธาตุทองแดง ธาตุสังกะสี ธาตุโปตัสเซียม ธาตุแม็กนีเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ก็แล้วแต่ล้วนเป็นส่วนประกอบของ

ธาตุทั้งนั้น

ถ้าเราอาศัยความลุ่มหลง เราก็สำคัญตัวสำคัญตน จนเป็นเหตุให้ลุอำนาจของอคติ เห็นบุคคลอื่นสิ่งอื่นก็มักจะเอาตัวเข้าเปรียบเทียบว่าเขาดีกว่าเรา เขาเลวกว่าเรา ทำนองนี้ จนเป็นเหตุให้เราอยู่ในสภาพที่เรียกว่า ไม่มีความสงบใจ เราจึงต้องมากำหนด กำหนดกายเป็นอารมณ์ เรียกว่า *กายคตาสติ* กำหนดกายเป็นอารมณ์ ว่าให้สักเป็นแต่ว่ากาย ไม่ได้แยกว่าเป็นนั้นเป็นนี่ ไม่ได้แยกว่า อันนั้นเป็นเรา อันนั้นเป็นของเรา เป็นแต่สักว่ากาย ไม่ได้ถือว่าเป็นสัตว์ หรือเป็นบุคคลตัวตน เป็นแต่อาการของธาตุที่มีการเกิดขึ้น และก็ตั้งอยู่ ดับไป เป็นสภาวะที่เป็นไปตามสัจจธรรมของธรรมชาติ มองด้วยความรู้สึกที่มีอารมณ์ของความว่างจากความยึดถือ จะทำให้เราไม่มีอารมณ์ของความขัดเคือง

จะไม่มีอารมณ์ของความมัวเมา

เมื่อไม่มีอารมณ์ของความขัดเคือง ความมัวเมา ความกำหนัด ก็เป็นลักษณะของความสงบ เหมือนน้ำที่เราผ่านการกลั่นกรอง ฝุ่นละอองไม่มี ก็กลายเป็นน้ำที่สะอาดขึ้นมาในระดับหนึ่ง แต่ถ้าเรากลั่นกรองให้เกิดความรู้สึกมีความละเอียดมากๆ ขึ้น น้ำนั้นจะมีลักษณะไม่มีโทษ มีอันตราย เป็นน้ำที่บริสุทธิ์ เมื่อน้ำบริสุทธิ์มันก็ทำให้ไม่มีอารมณ์ของความรู้สึกในทางให้เกิดความเศร้าหมอง เช่น ไม่มีอารมณ์ของความโกรธ ไม่มีอารมณ์ของความโลภ ไม่มีอารมณ์ของความหลง เรียกว่า เป็นสมาธิ สงัดจากกามทั้งหลาย ภาษาท่านเรียกว่า สงัดจากกามทั้งหลาย

ถ้ามีความสงัดมันก็มีความรู้สึกในทางให้เกิดคลายความกำหนัดย้อมใจ ลักษณะอย่างนี้ก็เป็น

ลักษณะของความบริสุทธิ์ เมื่อคลายความกำหนัดย้อมใจ คลายความสำคัญยึดถือ อารมณ์ก็จะมีอารมณ์บริสุทธิ์เข้ามามีส่วนส่งเสริม ท่านจึงสอนให้เรามีการกำหนดด้วยความรู้ตัว ด้วยการมาสังวรที่นี่ เมื่อมาปฏิบัติกันอยู่นี่ก็ต้องมาเกี่ยวข้องกับส่วนที่เราถือว่าเป็นสิทธิในการเกี่ยวข้องกับสังคม อารมณ์ที่อยู่รอบข้าง

พวกเราทั้งหลายก็มีครบถ้วนที่เราถือว่าเป็นส่วนสื่อที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับสังคม อารมณ์ที่อยู่รอบข้าง ภาษาท่านเรียกว่า อายตนะ

อายตนะภายใน อายตนะภายนอก

อายตนะภายใน ก็หมายถึง ส่วนที่เราจะต้องมีอยู่แล้ว อายตนะภายนอกก็เหมือนกัน ฉะนั้นท่านจึงให้เราอยู่อย่างมีสติ มีอารมณ์ของสมาธิ มีอารมณ์ของความรู้ตัว เพราะการปฏิบัติจะต้องมีการ

เกี่ยวข้องกับอายตนะ เพราะที่นี่เป็นที่เกิด เป็นที่เกิดของความทุกข์ เป็นที่เกิดของความสุข ที่เราถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของโลกธรรม จึงได้มาสำรวมอย่างนี้ ในหลักท่านเรียกว่า *อปัณณกธรรม* คือการปฏิบัติตรงเข้าไปสู่การรู้เห็น เราก็ตรงเข้าไปจุดนั้น เมื่อมีสติอยู่ในสภาพที่เรียกว่า ไม่ลุอำนาจของอารมณ์ของความขุ่นเคือง อารมณ์ของความใคร่กำหนัด เราก็มาดูอย่างนี้ เมื่อมาดูอย่างนี้ เราก็จะได้เห็นอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้น เป็นเหมือนกับผงเถ้าธุลีเป็นเครื่องปกปิด ปิดบังดวงตาของเรา ให้ดวงตาของเราไม่เป็นอิสระ ถ้าผงธุลีเหล่านั้นออกแล้ว ดวงตาของเราก็จะสว่าง เห็นโลก เห็นความจริงของความรู้สึกของโลก เราจะไม่ถูกโลกเข้าครอบงำ อันนี้ก็เป็นลักษณะสร้างสมาธิแบบมีความรู้สึกกำหนดรู้ เรียกว่ามีความเป็นอยู่แบบผู้มีอารมณ์ของความรู้ตัว

เราก็อยู่อย่างนี้

ถ้าอยู่อย่างนี้เราจะได้มีการปฏิบัติอารมณ์ที่มันเกิดขึ้น อารมณ์ดีที่เราถือว่าเป็นส่วนหนึ่ง ถ้าดีในทางให้เกิดโทษเราก็ไม่ให้เกิด ไม่ให้การสนับสนุน ไม่ให้การส่งเสริม ถ้ามีในส่วนที่เป็นคุณเป็นประโยชน์เราก็ให้การสนับสนุนส่งเสริม นี่ก็เป็นลักษณะการเกี่ยวข้องอารมณ์ที่เกิดขึ้น อันนี้ก็เป็นลักษณะของการฝึกสมาธิ เรียกว่า มีสติ อยู่ขณะที่เรามีการเกี่ยวข้องกับอายตนะ มีตาเห็นรูป มีหูฟังเสียง มีจมูกดมกลิ่น มีลิ้นลิ้มรส มีกายถูกต้องโผฏฐัพพะ ตลอดถึงมโนภาพธรรมารมณ์ที่มันเกิดขึ้น เราจะไม่ลุอำนาจของความยินดียินร้าย

เมื่อเรามาสำรวมระวังที่เราถือว่าเป็นส่วนของความรู้สึกที่มันบังเกิดขึ้นทางอายตนะ เราควรมองอาการต่าง ๆเหล่านั้นในแง่ของความรู้ตัว

โลกธรรม ภาษาท่านมักพูดว่า ธรรมเป็นเครื่องครอบงำ ธรรมเป็นเครื่องครอบงำโลกไม่ให้อยู่ด้วยความรู้สึกในทางเป็นอิสระ โลกธรรมนั้นก็ไม่ได้เป็นอะไรอื่นไกล เป็นอากัปกิริยาของความรู้สึกอันเกิดขึ้นจากการเกี่ยวข้องของอายตนะภายนอกภายใน ความยินดี ความยินร้าย ท่านก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของความไม่สมบูรณ์ ความไม่บริสุทธิ์ ความไม่สะอาด ท่านจึงให้มีสติ มีความรู้สึกกำหนดดูโลก ดูอารมณ์ มองดูโลก ดูอารมณ์อันนั้นจะเป็นความรู้สึกยินดีก็เป็นแต่สักว่า ธรรมารมณ์ที่มันเกิดขึ้นกับจิต เมื่อเรามีอากัปกิริยาอย่างนี้ ท่านให้มีลักษณะของการปฏิบัติตัว ปฏิบัติตนยืนอยู่ในหลักที่เราถือว่าเป็นหลักของความมั่นคง เป็นหลักของความถูกต้อง อันนั้นก็คือลักษณะของความเห็นที่ถูกเรียกว่าในหลักของความเป็นผู้รู้ รู้ความจริงของ

ความจริงที่มันเป็นโลกธรรม ถ้าเราไม่มีความรู้สึกความรู้ตัวอย่างนี้ เราก็อาศัยสัญญา อาศัยสัญญาเป็นหลักก่อนว่า อันนี้มันเกิดขึ้น สิ่งนี้มันเกิดขึ้น สิ่งนี้มันก็ดับไป เรามองในแง่อย่างนี้ อะไรมันเกิด อันนั้นมันต้องดับ อะไรมันมีสุข อันนั้นมันมีทุกข์ ถ้ามีทุกข์อันนั้นก็มีสุข จะเป็นลักษณะอยู่อย่างนี้

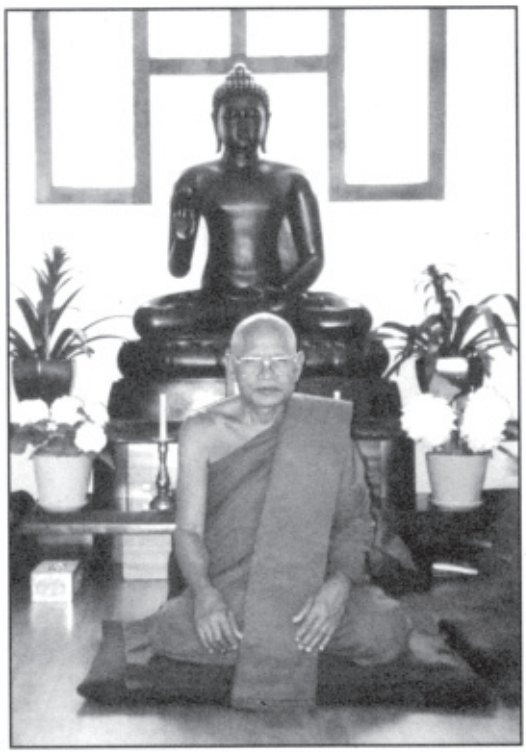
เราไม่เอา เราไม่เกี่ยวข้องของความรู้สึกอย่างนั้น เราเกี่ยวข้องอย่างผู้เกี่ยวข้องอย่างเป็นเอกเทศ เห็นสุขนั้นไม่ใช่เรา เห็นทุกข์นั้นไม่ใช่เรา เห็นแต่สักว่าสุขมันเกิดขึ้น สุขมันดับไป ทุกข์มันเกิดขึ้น ทุกข์มันดับไป เราไม่มีความรู้สึกเห็นสุขเป็นเรา เห็นทุกข์เป็นเรา วางความรู้สึกในลักษณะอย่างนี้ วางทุกสิ่งทุกอย่าง มันจะเป็นลักษณะของการเป็นอุเบกขาธรรม เป็น*เอกัคคตาจิต* เรียกว่ามีลักษณะเห็นจิต เห็นอารมณ์ ไม่ได้สำคัญตัว

สำคัญตน ไม่ได้มองว่าอันนั้นเป็นเรา อันนั้นเป็นของเรา เห็นแต่สภาวะที่มันเกิดขึ้น และก็อยู่ดับไป เหมือนกับเรายืนอยู่ชายฝั่งแม่น้ำ หรือฝั่งมหาสมุทร เห็นแต่คลื่นที่มันก่อตัวขึ้น แล้วก็ม้วนตัวเข้าหาฝั่งในที่สุดดับไป เราเห็นอย่างนี้ในที่สุดเราจะไม่มีความรู้สึกเห็นว่าตัวเองนั้นมีอะไร เป็นแต่สภาวะที่มันเกิด ที่มันดับ

ในที่สุดเราจะไม่มีความรู้สึกให้ความสำคัญอำนาจของความรู้สึกไม่สำคัญตัวสำคัญตน นี้จะทำให้ระงับดับสังขาร ประเภทการปรุงการแต่ง เห็นความรู้สึกทั้งหลายเหล่านั้นไม่มีอะไร เป็นแต่อาการที่มันเกิดขึ้นและก็ปราศจากความรู้สึกผูกพัน สำคัญมั่นหมาย มันก็มีความสงบใจ จิตใจก็จะสงบขึ้นมา ความสะอาดก็จะเกิดขึ้นมา

เมื่อใจสงบ ความรู้สึกสะอาด เรามีส่วน

เกี่ยวข้องกับตา เรามีส่วนเกี่ยวข้องกับหู หูได้ยิน ตาได้เห็น จะเป็นสภาพเปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่งกีดขวาง ปรากฏขึ้น ไม่มีอุปสรรคปรากฏขึ้น เห็นเป็นแต่อาการของตาเห็น หูฟังเสียง ไม่มีอากัปกิริยาของโลกธรรม เรียกว่า เป็นการระงับดับเสียซึ่งสังขาร อาการของการปรุงแต่ง ก็มีความสงบ เป็นลักษณะของจิตตวิเวก มีความสงบเป็นลักษณะอย่างนี้



พระวิสุทธิสังวรเถร
(หลวงพ่อเลี่ยม จิตธมฺโม)

ประวัติโดยย่อ

พระวิสุทธิสังวรเถร (หลวงพ่อเลี่ยม จิตธมฺโม)

หลวงพ่อเลี่ยมเกิดที่บ้านโคกจาน ตำบลหุ่งไชย อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสระเกษ เมื่อวันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๔๘๒

พ.ศ. ๒๕๐๓ ได้บวชเป็นสามเณร ณ วัดบ้านโคกจาน และสอบได้นักธรรมตรีในปีนั้น

พ.ศ. ๒๕๐๔ ได้อุปสมบท เป็นพระภิกษุ โดยพระครูถาวรชัยเขต เป็นพระอุปัชฌาย์

พ.ศ. ๒๕๑๒ ได้มาพำนัก และปฏิบัติธรรม ณ วัดหนองป่าพง กับพระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท)

พ.ศ. ๒๕๑๖ ได้เป็นที่ไว้วางใจจากหลวงปู่ชาให้ไปเผยแผ่พระศาสนา ณ วัดสาขาที่เวียงจันทร์ ต่อมาได้เกิดเหตุการณ์ไม่สงบในเวียงจันทร์ จึงกลับมาวัดหนองป่าพง

พ.ศ. ๒๕๒๕ รักษาตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง อุบลราชธานี จนถึงปี ๒๕๓๗ ได้รับการแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง จนถึงปัจจุบัน

พ.ศ. ๒๕๓๙ ได้รับการแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์

พ.ศ. ๒๕๔๔ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญที่พระวิสุทธิสังวรเถร