

หอมกลิ่นสมณะ

พระวิสุทธีสังวรเถร (หลวงปู่เลี่ยม ฐิตชมฺโม)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๔๗

จำนวน เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์โดยไม่ได้รับอนุญาต

หากท่านใดประสงค์พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ

โปรดติดต่อขออนุญาต

เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง

ตำบลโนนผึ้ง

อำเภอวารินชำราบ

จังหวัดอุบลราชธานี

โทรศัพท์, โทรสาร (๐-๔๕๓๒-๒๖๒๕)

คำปรารภ

ในบรรดาพระธรรมเทศนาของพระเดชพระคุณ พระวิสุทฺธิสังวรเถร (หลวงพ่อเลี่ยม สุตฺตมฺโม) ที่ได้แสดงไว้ นั้น มีลักษณะเนื้อหาของพระธรรมเทศนาที่สังเกตได้เด่นชัดอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. เน้นการเจริญสติ ในทุกอิริยาบถ ในทุกกิจหน้าที่การทำงาน ทั้งกิจที่เป็นไปเพื่อส่วนตัวหรือกิจเพื่อส่วนรวมหมู่คณะ หรือเพื่อพระศาสนา

๒. เน้นความเป็นอยู่อย่างผู้ประพฤตินิรนาม อันประกอบด้วย “โภชนมัตตัญญูตา” คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค, “อินทริยสังวร” คือ การสังวรสำรวมระวังไม่พลั้งผลอ ในขณะที่รู้อารมณ์ และ “ชาคริยานุโยค” คือ การหมั่นทำความเพียร ทำความสอดส่องเป็นผู้ “ตื่น” อยู่เสมอ โดยไม่เห็นแก่การหลับ การนอน

๓. เน้นการละปฏิฆะมานะ คือการละตัวตน ละความสำคัญในการมี การเป็น การถือเราถือเขา ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดการฟุ้งเล็ง และเกิดความขัดแย้งในความคิด มีเขา มีเรามีความสำคัญตัว สำคัญตน อันจะนำไปสู่ความแตกแยกของหมู่คณะในที่สุด

ด้วยสำนึกในคุณค่าแห่งพระธรรมเทศนาและความเมตตาที่ พระเดชพระคุณท่าน ได้กรุณาให้โอกาสแก่หมู่พระนวกะ ได้มาฝึกฝนขัดเกลาตน ตามปฏิปทาของพระโพธิญาณเถร(หลวงปู่ชา สุภัทโท) ทางหมู่พระ

นวกะจึงได้กราบขออนุญาต จัดทำหนังสือธรรมะชื่อ “หอมกลิ่นสมณะ” ที่เป็นเครื่องสะท้อนถึงความรู้สึกต่อการ “ได้กลิ่น” และ “ปีติ” ในสมณะธรรม อันเกิดแต่การหมั่นประพฤติปฏิบัติ โดยอาศัยคำแนะนำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ อีกทั้งต้องการที่จะเผยแพร่พระธรรมเทศนาของพระเจ้าพระคุณท่าน ให้เป็น “ธรรมทาน” แก่สาธุชนทั่วไป และถือเป็นเรื่องระลึก เครื่องแสดง “อาจารย์บูชา” ไปในโอกาสเดียวกัน

ขอให้พระธรรมเทศนาที่ท่านจะได้ศึกษาในโอกาสต่อไปนี้ จงเป็นแสงสว่างนำทางแก่ปัญญา ให้ท่านทั้งหลายได้เจริญในธรรม เจริญในกิจแห่งอริยสัจจ์ คือ การหยั่งรู้ในทุกข์ ละวางในสมุทัย ด้วยความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติ จนประสบกับสุข อันเกิดจากความสงบระงับตลอดกันทุกท่านทุกคน เทอญ

เหล่าพระนวกะ ปี ๒๕๔๗

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

- คำปรารภ
- คุณค่าของชีวิตคือ”อานาปานสติ”
(เทศน์อบรมที่หอฉัน , ๕ กรกฎาคม ๒๕๓๓)
- กุศลและอกุศล
(เทศน์อบรมที่หอฉัน , ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๓๓)
- การเฝ้าดูจิต
(เทศน์อบรมที่หอฉัน , ๓ สิงหาคม ๒๕๓๓)
- อารมณ์อุเบกขาเวทนา
(เทศน์อบรมที่หอฉัน , ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๓๓)
- พิจารณาธรรมจนเป็นวิสังขาร
(เทศน์อบรมที่หอฉัน , ๒๕ กันยายน ๒๕๓๓)
- ประวัติโดยสังเขป พระวิสุทธิสังวรเถร (เถี่ยม จิตฺตมฺโหม)
- รายนามผู้บริจาคเป็น “อาจารย์บูชา”

คุณค่าของชีวิตคือ ”อานาปานสติ”

วันนี้เป็นวันที่ ๕ ก.ค. ๓๓ เป็นวันที่เราได้สมาทานพรธาล่วงมาแล้วคืนหนึ่ง วันนี้ก็เป็นฤดูกาลที่เราถือว่า เป็นกาลที่เราตั้งใจประพฤติปฏิบัติกันเราก็พยายามตั้งใจปฏิบัติกัน อารมณ์อันใดที่จะเป็นเครื่องผูกที่จะทำให้เรามีฐาน เกิดความรู้สึกหนักแน่น เราก็เอาอารมณ์อันนั้น แต่อารมณ์ที่กล่าวถึงนี้ก็ไม่ใช้ความคิดความนึกของเรา เป็นหลักที่ใช้เป็นหลักการและก็ถ่ายทอดกันมาตลอด หลักการอันนั้นเรารู้จักว่าเป็นอารมณ์ เป็นฐานที่เราจะต้องปลุกขึ้น ทำให้มีขึ้น ให้เป็นนิสัย ให้มีความรู้สึกที่เป็นฐานที่มั่นคง ไม่คลอนแคลน เป็นฐานที่สม่ำเสมอ ความรู้สึกสำนึก ความรู้สึกกระตุ้นเตือน เตือนตัวเองอยู่เสมอ นั่น คือเป็นกระแสให้เราสำนึกถึงตัวของเราเอง เราต้องนึกถึงเสมอว่า พระพุทธเจ้าของเราเองก็เหมือนกัน ท่านก็มีกระแสของความรู้สึกชนิดหนึ่งมาเตือนท่าน ให้คิดท่าน ให้ความรู้สึกให้สติท่านอย่างที่ท่านบำเพ็ญ กำลังตั้งใจบำเพ็ญในลักษณะอดอาหาร ก็ยังมี

สิ่งที่ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกสะอื้นงำนึ่ก ท่านจึงได้ข้อเปรียบเทียบมาสอนพวกเรา ให้เรำสำนึกอยู่

ขณะที่ท่านได้บำเพ็ญอยู่ในสภำวะสิ่งแวดล่ำมที่วิเวกนั้นเอง ได้ทำให้ท่านมีจิตสำนึกชนิดหนึ่งขึ้นมำ โดยได้หลักการเปรียบเทียบว่า ผู้บำเพ็ญเพียรด้วยอำนำจของตัณห์นั้น ไม่มีทำงที่จะบรรลุจุดหมำยปลำยทำงแห่งควำมสันติได้ ก็ต้องอำศัยควำมเพียรที่ปรำศจำกควำมอโยก อันนี้เรำเคยสังเกตุกันหรือยัง ควำมเพียรที่ปรำศจำกควำมอโยก ไม่ใช่ควำมเพียรเพื่อต้องการไม่ใช่เพื่อชำติเพื่อภพ ถ้าเรำทำควำมเพียรเพื่อภพชำติ มันเหมือเรำคลุกยำพิชไว้ในอำหำร เมื่อเรำรับประทำนเข้ำไปมันเป็นอันตรำย อันนี้ก็เหมือกัน เรำปฏิบัติก็ให้เรำรู้ด้วยเหมือกันว่ำเรำจะตั้งอยู่ในลักษณะไหน ด้วยควำมรู้สึกประภำทใด เรำไม่ได้ตั้งเพราะถูกบังคับ เรำตั้งด้วยควำมพอใจว่ำเป็นกิจเป็นหน้ำที่ที่เรำจะต้องทำ เหมือกับว่ำเรำจะขำมฟำกขำมเรือขำมแม่่น้ำ ถ้าเรำมีควำมตั้งใจ เรำจะขำมวิธีไหน ใครจะช่ำยเรำได้ ก็ต้องอำศัยควำมพอใจ ควำมเห็นภัยที่จะบังเกิดขึ้นมำเฉพำชน้ำ ถ้าไม่ขำมมันก็มีภัยมีอันตรำย ก็ต้องไปเสียดิคว่ำ ต้องมีควำมรู้สึกอย่งนี้

มันจึงจะมีคุณค่ากว่าที่เราจะทำไป ด้วยความปรารถนาที่เจือไป ด้วยตัณหา เราจึงต้องทำ

การกระทำนั้นท่านจึงให้ตรวจดูความรู้สึกของเราด้วย เป็นฐานที่ดีหรือเปล่า เป็นฐานที่มั่นคงหรือเปล่า เป็นฐานที่สะอาดหรือเปล่า เราต้องดู ฉะนั้นท่านจึงให้ดูความรู้สึกความตั้งใจตัวของตัวเอง เราไม่ได้ทำด้วยอำนาจความอยาก เราทำด้วยหน้าที่กิจของเรา ถึงเวลาทำเราก็ต้องทำ ฐานที่เราทำนั้นต้องมีความรู้สึกให้มีความพร้อม อย่างน้อยให้มีสติ ทำอะไรก็ทำให้มี “สติสัมปชัญญะ” อย่าทำแบบสักแต่ว่าทำ การปฏิบัติท่านให้ทำ ด้วยการมีสติ ทำอะไรก็ต้องให้รู้จักอย่างนั้น

อันนี้ฐานที่เราถือเป็นหลักการที่ปฏิบัติกันมานั้น ท่านให้กำหนดให้มีสติเฉพาะกาย อะไรที่เป็นของเนื่องด้วยกาย อะไรที่ยังกายให้ทรงอยู่ได้ ตามรูปแบบท่านให้กำหนดความรู้สึกเหมือนกับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ลมหายใจเป็นเรื่องของกาย เป็นเรื่องของรูปธรรม เรามาดูสภาวะที่เกี่ยวข้อง ซึ่งทำให้สภาวะกายนี้ทรงอยู่ เหมือนเราดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกด้วยความรู้สึกที่มีสติ และสิ่งที่มาแย้ง

ซึ่งความตั้งใจของเรานั้นก็มีอยู่ ก็ไม่ได้มีอะไรอื่นไกล มันก็คือสิ่งที่แอบแฝงฝังอยู่ในตัวของเรานั้นเอง ที่ท่านเรียกว่า “นิเวรณ” หรืออุปสรรค อุปสรรคต่างๆที่เป็นเครื่องกั๊กันมิให้เราบรรลุความตั้งใจ ที่เรียกว่า “นิเวรณ” หรือ “มาร” ท่านองนี้ มันเกิดขึ้นจากอำนาจของ “อวิชา” หรือ “ความหลง” อวิชาเป็นสิ่งที่แอบแฝงกับภพชาติที่มีขึ้นกับเรา เราก็ต้องรู้จักอดกลั้น อดทน ถ้าเราตั้งใจทำหน้าที่ ถึงมีอุปสรรคบ้าง มันก็เป็นเครื่องทดสอบความแข็งแกร่ง ถ้าไม่มีเครื่องทดสอบภูมิคุ้มกันของเราไม่มี

การฝึกหัดตัวของเรานั้น ให้มีความตั้งใจ มีความพยายาม เราก็ควรหาอุบายปริกรรมภาวนาเสริมเข้าไป “ปริกรรมภาวนา” คือ จะได้มีความรู้สึกกระตุ้นเตือนเรา อย่างลมหายใจเข้าเราจะนึกเอาสมมุติประเภทไหนมาเป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าทางความหมาย เราก็มานึกถึงสิ่งที่เป็นคุณธรรมอันประเสริฐ ส่วนมากเราจะนึกเอาคุณธรรมของพระศาสดาที่เราเคารพนับถือ ลมหายใจเข้าเราก็นึกว่า “พุทธ” ลมหายใจออกเราก็ปริกรรมว่า “โธ” ท่านองนี้ เพื่อทำลายอารมณ์อดีตที่ผ่านมาๆ มันจะทำให้หลงหน้าที่ ลืมหน้าที่ ทำให้เกิดความประมาทขึ้นได้

ทำให้เปล็ดเปล็นไปได้ ท่านจึงให้มีกิจกรรมภาวนาเพิ่มเติมเข้าไปเสริมเข้าไปเหมือนกับว่าเราต้องการความแข็งแกร่งเราก็ต้องมีอะไรเสริมเข้าไป เพื่อให้มันมั่นคง ต้องมีเครื่องเสริมเครื่องบำรุง อันนี้กิจกรรมภาวนาก็เหมือนกัน เพื่อให้มีการกำหนดคณิกในความรู้สึกของตัวเองว่า ลมหายใจเข้าก็ให้เรียกว่า”พุทธ” ลมหายใจออกก็ให้เรียกว่า”โธ” ทำอยู่อย่างนี้ เพื่อให้เกิดความรู้สึกมีสติ ให้จิตของเรามีความเป็นหนึ่งแห่ง “สติ” ความเป็นหนึ่งแห่งจิต

ถ้าเราได้ความเป็นหนึ่งแห่งจิต มีสติสัมปชัญญะ เหมือนกับลมหายใจเข้าเราก็เห็นลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเราก็เห็นลมหายใจออก อดีตอารมณ์สิ่งที่ผ่านมานั้นไม่มารบกวน และไม่ปรุงขึ้นแต่งขึ้น เห็นปัจจุบันธรรม ทั้งอนาคตที่ยังไม่มาถึงเราก็ไม่พะวง เราไม่ได้นึกไปในเรื่องอนาคตว่าจะมีอะไร เหมือนกับว่าวันพรุ่งนี้เราไม่ได้นึกเลยว่าเราจะทำอะไร เราอยู่เฉพาะปัจจุบัน เหมือนกับว่าชีวิตนี้ ความรู้สึกนี้ ความหมายของชีวิตนี้ อยู่ที่ลมหายใจ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก คุณค่าของชีวิตอยู่ที่นี้ คุณค่าของความมีความเป็นอยู่ที่นี้ ท่านจึงให้มีความรู้สึกมีสติอยู่เฉพาะ

อย่างนี้ ท่านเรียกว่า “อานาปานสติ” คือการกำหนดลมหายใจ เข้า ลมหายใจออก มันจะมีความรู้สึกมีสังขาร สังขารก็หมายถึง การปรุงแต่ง สภาวะของการปรุงแต่ง เราเรียกว่าความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึกปรุงแต่ง เราก็ควรหาวิธีการระงับด้วย ไม่ใช่เราจะปล่อยให้มันปรุงแต่งฟุ้งซ่านอยู่ตลอดเวลาตลอดเวลา โดยไม่มีการระงับ การระงับสังขารนั้นมันก็ไม่ใช่เป็นของยากลำบากอะไร เป็นของระงับง่าย ๆ ไม่ยากอะไร ด้วยการนึกพิจารณาถึงความตายเป็นอารมณ์ !

เราเคยนึกไหมว่าพระพุทธเจ้าของเรานั้น ท่านได้ญาณความรู้อันพิเศษเกิดขึ้น ถึงกับได้พบปะความสงบระงับ อันนั้นท่านได้พิจารณาเรื่องอะไร? ท่านได้พิจารณาถึง “ความตาย” ถ้าเห็นความตาย ถ้ามีความรู้สึกเห็นความตายปรากฏขึ้น ความรู้สึกต้องการอยากมีอยากเป็นมันก็สงบระงับ ความทะเยอทะยานต่างๆมันก็ระงับ อันนี้วิธีระงับสังขารท่านจึงกล่าวว่า ให้ปลงสังขาร ให้วางสังขาร ด้วยธรรมที่เราได้เข้าใจ ท่านบอกว่า “อะนิจจา วะตะ สังขารา” ทำนองนี้ อันนี้ท่านจึงให้ระงับดับสังขารด้วยการพิจารณาถึงความตายเป็นอารมณ์ เมื่อเรารู้จัก

ระยับสังขาร และสังขารสงบระยับลง มีแต่ความมีสติ มีแต่ความ เป็นปัจจุบันธรรม นั้นแหละคือตัวกำลัง นั้นแหละคือตัวทำให้เกิดจุดระเบิดแห่งการฟันฝ่าอุปสรรคที่กีดขวางกั้นเรา ท่าน จึงว่าเป็นอารมณ์ที่ให้พลัง ถึงกับทำให้เกิดญาณ เกิดความรู้

อันนี้เราก็มามาทำอันนี้กันก่อน ตั้งใจทำอันนี้กันก่อน พยายามทำทั้งยืนอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ ให้อยู่ในความรู้สึกที่มีความ รู้สึกตัวทั่วพร้อม พยายามทำของเรา อย่าให้คนอื่นทำให้ เราต้อง ทำของเราเอง ทำไปอุปสรรคก็มีอยู่บ้าง ก็ถือว่าไม่เป็นไร เป็น การบุกเบิก เหมือนกับว่าเราจะบุกเบิกสถานที่ที่เป็นธรรมชาติ จะ ทำประโยชน์อะไรไม่ได้ มันต้องมีอุปสรรค ต้องใช้กำลัง ใช้ ความพากเพียร ใช้ความอดทนหลายๆอย่าง สถานที่ที่เป็นธรรมชาติที่ยังไม่มีคุณค่า ก็จะได้เป็นสถานที่มีคุณค่าขึ้น อันนี้ก็เหมือนกันเราก็พยายามตั้งใจทำของเราไป เพื่อว่าจะได้เป็นนิสัย เป็น “สมณะธรรม” เป็นฐานของผู้ต้องการต่อสู้ เราก็ใช้ความพยายาม การกระทำของเรา ก็ให้ทำอย่างต่อเนื่อง แต่ละวันให้ได้ทำอย่า ปล่อยทิ้ง ถึงจะลำบากบ้างเพราะเราไม่รู้สึกรู้สีกำหนด แต่ถ้าเรามี ศรัทธามั่นก็ไม่ยุ่งยากลำบาก

อิริยาบถบางอย่างเราก็ไม่คุ้นเคย เช่น การนั่งแบบนั่งสมาธิ ที่ตามรูปแบบท่านกล่าววิธีของการนั่ง ท่านก็นั่งแบบขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย แล้วตั้งกายให้ตรง ให้น้ำหนักของกายอยู่ในสภาพทรงตัว ถ้าอยู่ในสภาพทรงตัวมันก็ไม่เอนเอียง มันก็อยู่ได้นาน และก็ทุกขเวทนาประเภทความขัดข้องของร่างกายก็น้อยไม่มาก ถ้ามีความรู้สึกสมดุมันก็ทำให้ไม่ยากลำบาก อาศัยการกระทำอย่างต่อเนื่อง และจนเกิดความชำนาญชำนาญ เราก็พยายามทำของเราไป ในส่วนที่เป็นร่างกายมรรยาท สิ่งที่ไม่เคยทำ เราก็พยายามทำของเรา ตั้งใจทำ ถ้าเราตั้งใจทำอย่างต่อเนื่อง วันที่ ๑.๒.๓.๔ ก็ยากลำบากน้อย เพราะเกิดความรู้สึกทุกขเวทนา อาจจะเกิดความย่อท้อทอดอຍก็ได้ เหมือนกับพระธุดงค์พระที่เดินทางนี้แหละ

ผมเคยได้รับประสบการณ์ชนิดนี้มาแล้ว ในการเดินทางไปธุดงค์นั้น ทุกสิ่งทุกอย่างเราจะต้องช่วยตัวเอง บาตรเราก็ต้องสะพายเอง กลดเราก็ต้องแบกเอง และก็การเดินทางก็ต้องใช้ความอุตสาหะพยายามทำด้วย ถ้าเราเดินทางวันแรก อยากรจะไปอันนี้ก็ไม่มีเป็นไรหรอก ยังมีความรู้สึกว่ายังไม่มีอุปสรรคเท่าไรนัก วันที่

๒.๓ ผ่านไป มันก็มีอุปสรรคเกิดขึ้น ฟ้าที่เราเคยห่มอย่างสบายๆ ไม่ได้ซักไม่ได้ข้อมันก็เหนียวเหนอะหนะ เมื่อเหนียวเหนอะหนะไปอยู่ที่ไหนก็รำคาญ พวกสัตว์เล็กสัตว์น้อยก็มารังควาญ เพราะมันได้กลิ่น นอนก๊นนอนไม่สบาย และต้องนอนแบบระมัดระวังด้วย เวลาสะพานบาตรเดินไปก็รู้สึกว่ามันหนักมากขึ้นๆด้วย บาตรใบเล็กๆน้ำหนักไม่กี่กิโลก็รู้สึกหนักมาก ยกขึ้นวางบนไหล่รู้สึกเจ็บไปทั้งหมดเลย นี่ก็ถูกการกดทับโดยไม่เคยชิน ก็เลยเกิดทำให้มีความรู้สึกทุกขเวทนา แต่พอเดินไปได้ ๑๕ วันก็รู้สึกเบา และไม่รู้สึกหนักเหมือนแรกๆ พอนานไปสัก ๒๐-๓๐ วันเหมือนเดินตัวเปล่า เหมือนกับไม่มีบาตร ทำนองนี้แหละ ถูกแดดถูกฝนไม่เป็นไร รู้สึกว่ามีความร่าเริงไปทั้งหมด เดินถูกแดดก็สบายเหมือนกับเราเดินอยู่ในร่ม บาตรที่อยู่บนบ่าก็เหมือนไม่มีอะไรอยู่บนตัวเรา และนี่ก็ต้องอาศัยความอดทนด้วย ก็จะเกิดความเคยชินไป ก็เลยทำให้เกิดมีภูมิต่อสู้อย่างอาจหาญ ต่อสู้อย่างสบายๆ อันนี้เป็นประสบการณ์ที่เคยผ่านมา จึงนำมาเล่าให้ฟัง

เรานั่งสมาธิก็เหมือนกัน นั่งไปๆ ๒.๓ วัน วันแรก ๓๐ นาที ก็รู้สึกเจ็บปวดเพราะยังไม่คุ้นเคย ก็ทำให้เกิดความขัดข้อง

บางทีเราเคยนั่งอย่างสบาย ทีนี้นั่งมันร้อนและเจ็บปวดด้วย เหมือนกับว่ามีโรคมึกษานั้นแหละ เหมือนกับว่าเรานั่งโดยไม่มีอะไรรองรับเลย ถึงมีก็เหมือนกับว่ากระดูกตั้งกับไม้บนภาชนะแข็งๆ มันรู้สึกเจ็บปวดไปทั้งหมด ร้อนไปทั้งหมด แต่ถ้าเราวิตกวิจารณ์ไป ก็นึกกว่าเป็นโรค ไม่สบายไปทำนองนี้แหละ สภาพอย่างนี้ต้องดูตัวของเราเองว่า เพราะความไม่คุ้นเคย เหมือนกับมีอะไรมาขัดขวาง ทำให้มีอุปสรรคเกิดความท้อถอย เพราะการฝึกฝนนั้น เราจะต้องฝึกอดทนอดกลั้น ท่านกล่าวว่า “ขันติ ประระมัง ตะโป ตีติกขา ความอดกลั้นเป็นตบะของผู้ پاکเพียร” อันนี้เราก็พยายามให้รู้จักด้วย ถ้าเรารู้จักในสิ่งเหล่านี้ ก็เป็นเหตุให้รู้จักในสิ่งที่อดทน ในส่วนที่เป็นการฝึกฝนทางร่างกาย อันนี้ก็ให้พิจารณา

วันนี้ให้ข้อคิดเท่านี้ ต่อไปหาความสงบกัน ให้ดูตัวของตัวเอง อย่าไปดูคนอื่นเขา อย่าไปจับผิดจับถูกคนอื่นเขา ให้ดูตัวของเรา ในสภาพที่ต่อสู้กับความเมาในอาหาร ลักษณะความรู้สึกอย่างนี้ก็มี ให้ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาของการรับก็เป็นอย่างนี้ ให้พากันตั้งใจ อย่าฟุ้งหวั่นตา ให้กำหนดความรู้สึกของเราด้วยการลืมตา

แล้วก็ทอดสายตาของเราให้อยู่ในหัตถบาท คือทอดห่างจากตัวเองประมาณศอกกึ่ง ทอดสายตาให้ลงตรงนั้น แล้วค่อยตั้งความรู้สึกกำหนดที่ฐานของเรากำหนดด้วย “สติสัมปชัญญะ” เหมือนกับเราควบคุมด้วยความรู้สึก เราไม่ได้ควบคุมด้วยเหตุอื่น ควบคุมด้วยความรู้สึก เอาความรู้สึกควบคุมความรู้สึก มีการฝึกตัวของเราอย่างนั้น และกำหนดเฉพาะลมหายใจเข้า แล้วก็ลมหายใจออก ย้อนการทำลาย ทำลายอดีตสัญญาด้วยการบริกรรม ลมหายใจเข้าว่า”พุทธ” ลมหายใจออกว่า”โธ” ให้มีความรู้สึกอย่างนั้น ในลักษณะการทอดสายตาของการตำรวมในหัตถบาท

ဂုဗၢ်လၢၤလၢၤဝဲလၢၤဂုဗၢ်လၢၤ

เกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติ เราก็ควรจะรู้จักแล้วว่า เราทำตามคำแนะนำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราทำตามท่านที่ท่านสอนไว้ ไม่ใช่ที่เราทำตามเรา เราทำตามท่าน ท่านสอนอย่างไร เราก็ทำตามนั้น ส่วนมากเราก็ต้องรู้จักด้วยว่า ท่านสอนอย่างไร ท่านสอนในสิ่งที่ทำให้เราเดินไปสู่จุดแห่งความเป็นอิสระ ไม่ได้สอนให้เราไปสู่อะไรอย่างนั้น เราก็พยายามตั้งใจ ทำตามหน้าที่ของเราผู้เดินตามรอยของบุคคลบาท ในสิ่งที่เราจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง เราก็ต้องรู้จักด้วยว่า เรา นั้นมันมีทั้งส่วนนอกและส่วนใน

ส่วนนอก ก็เป็นของเกี่ยวข้องกับลักษณะที่เราเห็นๆกัน ด้วยตา จะเป็นวัตถุ จะเป็นรูปขันธ์ ก็จัดว่าเป็นส่วนนอก เพราะมันเป็นของมองเห็นด้วยตา ด้วยมังสะจักษุ อันนี้เรามองเห็นกันได้ แต่ส่วนที่เรามองไม่เห็น ก็เป็นนามธรรมนั้น เราก็ต้องอาศัยการฝึกความรู้ภายในนั้น ให้เกิดความรู้สึกละเอียดถี่ถ้วนให้ดีอย่างสมบูรณ์ ท่านกล่าวเกี่ยวกับความรู้สึกละเอียดถี่ถ้วนนี้ ที่ท่านเรียกว่า “จิต”

ในหลักของคำว่า “จิต” ก็เป็นเรื่องของความรู้สึกเป็นนามธรรม เราก็คงจะเข้าใจแล้วว่า คำว่า จิต เป็นศัพท์รวมได้ทั้งคำว่า “ดี” ว่า “ชั่ว” เป็นได้ทั้งส่วนดี และไม่ดี ท่านจึงกล่าวว่า “กุศลจิต” และ “อกุศลจิต” แต่ตามหลักของสติปัญญา ท่านก็ให้ตั้งความรู้สึกของเรา ให้มีความรู้ ให้รู้จักว่า จิตก็สักว่าจิตจริงๆ จะเป็นจิตที่เป็น กุศล-อกุศล เราก็ควรจะตามเข้าไปในฐานะผู้ดูแล ตามเข้าไปดูฐานะผู้ดูแลเกี่ยวข้องกับจิต เกี่ยวข้องกับความรูสึก

จิตที่เป็นกุศล ท่านเรียกว่า “กุศลจิต” คือความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง จัดเป็นกุศลจิต เป็นฝ่ายที่เป็นความดี นำความรู้สึกให้เกิดความสะดวกสบาย เกิดความสงบระงับ ถ้าเป็น “อกุศลจิต” ก็คือ โทสะมุลจิต โมหะมุลจิต จิตที่เป็นอกุศล ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันก็เป็นขึ้น มีขึ้นตามฐานะของความรู้สึกประเภทที่เป็นความจริง เขาก็แสดงของเขาอยู่ จะว่าความโลภ มันมีภัยก็ไม่ใช่ จะว่าความโกรธมันมีภัยก็ไม่ใช่ จะว่าความหลง มันมีภัยก็ไม่ใช่ มันก็อยู่ที่เราจะเข้าไปเกี่ยวข้องในฐานะไรสติปัญญาเท่านั้นเอง ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้องอย่างไรสติปัญญามันก็มี

โทษ ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับลักษณะให้อยู่ในความรู้สึกที่ปราศจากโทษ มันก็ไม่เห็นมีอะไร มันก็เป็นแต่อาการปฏิกิริยาของนามธรรมเท่านั้น ท่านจึงสอนให้เราต้องรู้ด้วยว่า “อกุศลจิต” นั้น เหมือนกับครุ เหมือนกับอาจารย์ก็ได้ เหมือนกับสิ่งบ่งบอกให้เราต้องเว้น ให้เราต้องห่าง ว่าสิ่งนั้น มันนำมาซึ่งความทุกข์ ความเดือดร้อน

ขณะที่เราเสวยความรู้สึกเหล่านั้นอยู่ ก็มีความรู้สึกไม่สบายอยู่แล้ว เราก็พอรู้ๆ จักกันได้ ถ้าเรารู้จักแล้วว่ามันไม่ดี มันนำทุกข์โทษมาให้ เราก็หาวิธีการให้รู้จักมันด้วย ในลักษณะว่าไม่ส่งเสริมไม่ทำตาม ทั้งที่ว่ามันคิดโกรธ คิดเกลียดอยู่ อยากแสดงอาการของความรู้สึกว่าต้องถือว่าตนจะต้องส่งเสริม มันก็ทำให้ไม่สบาย เราก็รู้จักด้วยว่า นี่คือโทษของมัน นี่คือผลของความรู้สึกเป็นอกุศล มันออกมาในรูปลักษณะความรู้สึกไม่สบาย ความไม่สบายเราไม่ต้องการ ความไม่สงบระงับ ความวุ่นวายเราไม่ต้องการ เราก็พยายามเพียรเล็ก เพียรละ เหมือนกับเราที่เพียรเล็กการกระทำ ที่ทำให้เกิดความกังวล

ดูง่าย ๆ ว่า เราฉันทักตอาหารวันละมื้อ นี่ก็เรียกว่า ตัดความกังวลไปได้มาก ไม่ต้องไปปลืโพธ ไม่ต้องไปชวนขวย ให้เกิดความรู้สึกพะวง เป็นภาระขึ้นมา เราก็เพียงแต่ว่า ให้ฉันทักตอาหารวันละมื้อ มันก็ตัดกังวลไปได้เยอะ สมมุติว่าเรามีความต้องการมากๆ และก็ได้อาหารแบบว่าเป็นความรู้อันเกิดจากความเข้าใจผิดของอวิชชา ก็เห็นว่าตนได้มากนั่นดี ถ้าเรามองในแง่ของคำว่ามากมายนี้ มีแต่โทษทั้งนั้นนี่ะ มีแต่อันตราย มีแต่ภาระ มีแต่ความรู้สึกไม่เป็นอิสระ ถูกอำนาจของวัตถุครอบงำ

สมมุติว่า เราโลกอยากได้อะไรอยากได้อะไร มันก็เป็น “วัตถุกาม” มันก็ครอบงำสิ่งเหล่านี้ มันก็ทำลายสิ่งที่เป็นกุศลธรรมอยู่แล้ว ทำลายความเป็นอิสระ ท่านจึงให้เข้าใจว่า จิตที่เป็นอกุศลก็ดี จะเป็นโทสะมูลจิต โมหะมูลจิต ราคะมูลจิต อะไรก็แล้วแต่ เป็นสิ่งที่ควรละ เป็นสิ่งที่ไม่ควรส่งเสริม ไม่ควรกระทำตาม อันนี้ก็รู้แล้วว่ามันเป็นสิ่งที่น่าโทษทุกขมาให้

ส่วนสิ่งที่เป็นกุศล เราก็พยายามส่งเสริม พยายามกระทำตาม ให้มีการกระทำอย่างต่อเนื่อง ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง อันนี้เป็นกระแสของผู้หวังโลกอยู่ หวังดีและชั่ว

แต่ผู้ปฏิบัติจริงๆนั้น ควรที่จะเอาความรู้สึกของเรา ที่พร้อมด้วยความระมัดระวัง ให้มาตั้งเกี่ยวข้อในลักษณะที่ว่า ไม่หลงไหลในกุศลจิตและอกุศลจิต จิตก็สักว่าจิตจริงๆ ก็คือความเกิดขึ้นของความดีและความชั่ว ความดีนั้น ก็เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ชนิดหนึ่ง แต่เป็นความทุกข์แบบปกปิด ไม่เป็นความทุกข์แบบเปิดเผย

เราต้องมองดูว่า มันมีโทษเหมือนกัน ความดีก็มีโทษ มองดูในแง่ของผู้เฝ้ามองความสงบ จะเป็นอย่างนั้น เห็นว่า ความดีก็ยังมีโทษได้ แล้วจะทำอย่างไร เราไม่ต้องกรในลักษณะที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีความทุกข์แบบปกปิด ให้พยายามดูในลักษณะจิต ก็สักว่า คล้ายๆกับว่าให้รู้ต้นเค้าของความรู้สึก จับต้นเค้าของความรู้สึก ทั้งความดีและความชั่ว ดีเราก็ไม่ปรารถนา ชั่วเราก็ไม่เอา วางอยู่ในสถานะแห่งความเป็นผู้มี “สติ” เห็นจิตก็สักว่าจิต อันนี้ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนกับว่าเป็น “สมาธิ” ชนิดหนึ่งเหมือนกัน แล้วไม่ได้ทำให้เกิดความรู้สึกอยู่ได้อ่านาจนอมารได้

ท่านจึงให้มีความรู้สึกเกี่ยวข้อง ต่อสิ่งที่เรามีในนามธรรม นั้น ให้ละเอียดอ่อนพอสมควร เหมือนกับว่า เรามีตาวิเศษชนิดหนึ่ง มีญาณวิเศษชนิดหนึ่ง มีความรู้พิเศษชนิดหนึ่ง พอที่จะมาลบล้างสิ่งเหล่านี้ไปได้ มีความรู้สึกว่ามีอำนาจเหนือกว่า ถึงกับว่า ไม่คล้อยตาม จะเป็นสังขารประเภทจิตสังขาร คือ ความรู้สึกที่เป็นความดี ประเภทจิตสังขารที่เป็นความรู้สึกประเภทไม่ดี เราก็ไม่เอาทั้งสองอย่าง ทั้งดีและไม่ดี เราก็ไม่เอา

ยกตัวอย่างง่ายๆ เหมือนกับคนสองคน คนหนึ่งทำถูก อีกคนหนึ่งทำผิด ตามรูปแบบของโลก คนที่ทำถูกก็ว่าดี คนที่ทำผิดก็ว่าไม่ดี ทีนี้จะเอาอะไรเป็นเครื่องวัด เหมือนกับคนสองคนทะเลาะกัน คนหนึ่งก็ว่าถูก คนหนึ่งก็ว่าผิด ถ้าคนสองคนอย่าทะเลาะกัน ความผิดก็ไม่มี ความถูกก็ไม่มี แล้วตรงไหน ที่เป็นความรู้สึกที่เรียกว่า “สงบ” กว่ากัน?

ฉะนั้นหลักของการตัดสินใจของผู้ปฏิบัติ นั้น ทั้งที่ผิดทั้งที่ถูก ท่านก็บอกว่า มันผิดทั้งสอง ถ้ามันไม่ผิด มันก็ไม่เป็นอย่างนั้น มันไม่สำคัญว่าถูก ถ้ามันมีความสำคัญว่าถูก มันก็ผิด มันต้องทำให้ “ไม่มีผิดมีถูก ไม่มีดี ไม่มีชั่ว” วางตัวอยู่ในสภาพที่มี

“สติ” และ “อุเบกขาธรรม” ถึงกับว่า จิตจะเป็นกุศลจิต อกุศลจิต ก็ตาม ก็สักว่าจิตเท่านั้น หออะไรที่เป็นเหตุให้อุปาทานยึดหมาย ว่านี่ดี นั่นไม่ดี ไม่มี เราต้องดู คุณในความละเอียดอ่อนของความรู้สึกภายใน ถ้าถึงขนาดนี้แล้ว คำว่าเรื่องต่างๆ ไม่มีหรือ มันหมดเรื่อง ถ้ามันมีความรู้สึกประเภทนี้ มันก็ยังมีเรื่องอยู่ เมื่อมันมีเรื่อง มันก็ยังมีภพ มีชาติเป็นธรรมดาอย่างนั้น

อันนี้ เราหาความรู้สึกเป็นอิสระแห่งความถูกต้อง ให้ได้มาซึ่งความพร้อม เราต้องหาในลักษณะอย่างนี้ อย่าเอาความรู้สึก “ดี” “ไม่ดี” ไปวัดเหยียงกัน อันนั้นไม่เป็นประมาณหรือ เหมือนความรู้สึกอารมณ์ของเรานั้นแหละ บางครั้งก็ดี บางครั้งก็ไม่ดี บางครั้งมันเกิดความรู้สึกชอบ บางครั้งก็มีความรู้สึกรังเกียจ บางทีมันทำให้เกิดความรู้สึกพอใจก็มี ไม่พอใจก็มี ก็มีขึ้นตามธรรมชาติธรรมดาของมันเป็นอย่างนั้น

มันเป็นอารมณ์ ทั้งผิดทั้งถูก ตามรูปแบบ มันก็ผิดทั้ง ๒ อย่าง แต่อันหนึ่ง ผิดแบบปกปิด อันหนึ่ง ผิดแบบเปิดเผย ความรู้สึกแบบปกปิดมันก็เป็นความผิดเหมือนกัน มันก็มีโทษเหมือนกัน ความสุขมันก็มีโทษเหมือนกัน ความดีมันก็มีโทษเหมือนกัน

เหมือนกับบุญก็มีโทษเหมือนกัน แต่มันโทษแบบบุญ ไม่ใช่โทษแบบบาป เหมือนกับความทุกข์ ความทุกข์ของเด็กก็ไปอีกแบบหนึ่ง ความทุกข์ของผู้ใหญ่ก็ไปอีกแบบหนึ่ง แต่เป็นความทุกข์เหมือนกัน อันนี้เราก็คุ้นในแง่ของผู้ใช้สติสัมปชัญญะ เราก็คือคุ้นในแง่ที่ทำให้เกิดความรู้สว่างกระจ่างกว่า ท่านจึงว่าให้คุ้นในลักษณะให้เห็นจิตก็ดีกว่าจิตจริงๆ หาอะไรที่จะว่า เป็นเราเป็นเขาไม่มี เป็นแต่สักว่าจิตเท่านั้น อันนี้ก็เป็นลักษณะของการใช้ความรู้ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ป็นนามธรรม เราก็เข้าไปเกี่ยวข้องกับลักษณะสิ่งที่เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ใช่ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับลักษณะไปจัดการอย่างนั้นอย่างนี้ ทุกอย่างให้อยู่เหมือนเดิม จะว่าถูก ก็ให้ว่าถูก จะว่าผิด ก็ให้ว่าผิด แต่ว่า “ผิดถูก” นั้น คุณค่ามีทุกข์เท่ากัน

อันนี้ถ้าเรามองในแง่อย่างนี้ ก็ไม่มีอะไรรับรองในสิ่งทั้งสอง ก็เลยวางสิ่งสองสิ่ง ก็เลยไม่มีอะไรมาก ผู้ปฏิบัติ ถ้าเข้าไปเกี่ยวข้องกับอย่างนี้ มันผลิตเพตินมาก มันรู้สึกผลิตเพตินต่อคุณธรรมที่มีขึ้น เป็นขึ้น เป็นเครื่องเตือนจิต เตือนความรู้สึกของตัวเอง

เหมือนกับว่าเป็นผู้วิเศษ คอยให้จี๋ขุมทรัพย์อยู่ตลอดเวลาตลอด เวลา ขุมทรัพย์ก็คือความดี แต่ว่าเปรียบเทียบกับ

ถ้าเราเข้าใจในลักษณะอย่างนี้ ก็พอที่จะเห็นความรู้สึกที่เรากำลังเกี่ยวข้อง ในสิ่งที่ไม่เป็นรูปเป็นร่าง มันเป็นนามธรรมอย่างต่อเนื่อง อันนี้เป็นสิ่งที่ควรกระทำกัน พยายามทำกัน ไม่ใช่ว่าเราจะมาดูแต่เฉพาะแบบโลกๆ มันหายากเกินไป เรากำลังให้ละเอียดย เพราะเรากำลังจะสร้างความละเอียดอ่อนได้พอสมควร เรากำลังพยายามสร้างสติของเรา สมาธิของเราให้มีขึ้น คำว่า สมาธิ ให้มีสมาธิมันเป็นเรื่องหล่อเลี้ยงให้เกิดความรู้เห็นตามความเป็นจริงได้ ท่านจึงว่าเป็นไวพจน์ซึ่งกันและกัน สติก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี จะแยกกันไม่ได้ เพราะมันเป็นของเกี่ยวข้องกัน เป็นไวพจน์ซึ่งกันและกัน ท่านจึงว่า สติ-สมาธิเป็นทาง เป็นเหมือนกับทางที่เราต้องเดิน ถ้าพร้อมด้วยองค์คุณเหล่านี้ อย่างสมบูรณ์บริบูรณ์ มันก็เกิดความถูกต้อง มันก็มีขึ้นเป็นธรรมชาติของมัน

อันนี้ก็ให้พยายามดูเราในกิจหน้าที่ของเรา อย่าไปดูที่อื่น เพราะที่อื่นดูไปก็เป็นเรื่องภายนอกไปหมด ถ้ามาดูภายใน ต้องดูมาอย่างนี้ ท่านจึงสอนให้เรามีสติอยู่ทุกอิริยาบถ มีสมาธิอยู่

ทุกลมหายใจ ถ้ามีความรู้สึกมีสติอยู่ทุกอิริยาบถ ทั้งที่เป็นความ
 ทุกข์แบบปกปิด เราก็ไม่ได้ลุ่มหลงแต่ดั้งเดิม ถ้าเป็นความทุกข์
 แบบเปิดเผย เราก็ไม่ได้อุปานทาน สิ่งต่างๆทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้นั้น
 มันก็ไม่มีอำนาจ ที่จะทำอะไรกับเราได้ แต่จะทำให้เรานั้น
 ได้เกิดความรู้สึกเป็นเครื่องให้เกิดความระวังมากขึ้น เหมือนกับ
 หลุมบ่อหรือสิ่งกีดขวางอยู่เฉพาะหน้า จะได้ระมัดระวังมากขึ้น
 ถ้าเราระมัดระวังมากขึ้น ความตื่นตัวของเราก็จะตื่นจะเบิกบาน
 ขึ้นเรื่อยๆ อันนี้ก็ให้มีสติ มีดุลพิจารณากัน

กาลเวลาที่ล่วงมานี้ ชีวิตของเราที่อยู่ร่วมกัน มันก็เหมือนกับ
 ถูกถูกลาก ถูกลากไปสู่ตะแลงแกงสถานที่ที่ทรمان แต่เราก็ไม่ได้
 ว่าเราถูกลาก เพราะว่าเราไม่เห็นที่เราถูกลาก ความจริงเราถูกลาก
 อยู่ตลอดเวลาตลอดเวลา อันนี้ต้องสำนึกด้วย เพื่อจะทำให้
 เกิดความรู้สึกไม่ประมาทในกาลเวลาที่ล่วงไป ให้ความรู้สึกของเรา
 เรามีความรู้สึกมีสติอยู่ทุกเมื่อ หรือเป็นผู้พร้อมอยู่ทุกเมื่อ
 “รัตตัญญู เป็นผู้มีราตรีเดียว”

การเฝ้าดูจิต

ถ้ามีความเห็นเป็นอันเดียวกันแบบท่านผู้ที่ละอุปทานได้
คงจะดีมาก ท่านว่า ความเห็นของผู้ที่ท่านละ “อุปาทาน” ได้

ท่านจัดว่าเป็นความเห็นที่เป็นธรรมที่เป็นเครื่องปลอ่ย ไม่เป็น
 ความเห็นที่เป็นธรรมเครื่องผูกพัน เป็นเครื่องวาง เป็นเครื่องละ
 อย่างเช่นคุณธรรมที่เกิดขึ้นกับความรู้สึกรักของคนทั่วไป เช่น พ่อ
 แม่คิดถึงลูก ครูบาอาจารย์คิดถึงลูกศิษย์ลูกหา ก็มีธรรมเป็นไป
 ในลักษณะเป็นเครื่องผูกพัน มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
 ภาษาท่านเรียกว่า มือคตืเข้าแทรก อกคตืความลำเอียง ซึ่งเป็นสิ่งที่
 บ่งบอกให้เห็นความไม่เป็นธรรม ความไม่เป็นธรรมเป็นวินัย ก็
 เลยมือคตืความลำเอียง ท่านกล่าวไว้ใน “**อกคตื**” คือ ฉันทาคตื
 โทสาคตื โมหาคตื ราคาคตื เป็นต้น

“**อกคตื**” แปลว่า ความลำเอียง คิดถึงใครก็ไม่เท่าคิดถึง
 บุคคลที่มีความผูกพันอุปาทานยึดหมาย จะอยู่ใกล้อยู่ไกลก็มี
 ความรู้สึกเป็นภพเป็นชาติ คิดไปที่อื่นก็ไม่คิดไป บุคคลอื่นก็ไม่
 คิดไป ภพชาติของคนชอบเป็นไปในลักษณะอย่างนี้

“**กามภพ**” คือภพที่ท่องเที่ยวไปในทางลักษณะอาการ
 ของบุคคลผู้มีกิเลสตัณหา มันก็มีมือคตื มือคตืธรรม ธรรมที่เป็น
 ไปในลักษณะที่ไม่สม่ำเสมอ ยังเป็นความรู้สึกที่หวาดระแวงของ
 บุคคลที่อยู่ร่วม นี่คือความรู้สึกของสามัญชนทั่วไป ฉะนั้นความ

เห็นหรือความรู้สึกของผู้ผูกพันในลักษณะอุปาทานเข้าแทรกก็
ย่อมเป็นอย่างนี้

ที่นี้เรามาดูสภาพความเป็นอยู่รูปแบบของ “วิหารธรรม”
เป็นสถานที่อยู่ ธรรมเป็นที่อยู่ของพระอริยเจ้า อันนี้เราก็คงรู้จัก
กันในหลักคำสอน หรือที่ท่านเรียกว่า พรหมวิหารอันเป็นที่อยู่
ของพระอริยเจ้า เช่น คนเราเมื่อเกิดขึ้นมาก็มีสภาพเหมือนกัน
เช่นความเกิดอย่างนี้ มันก็เหมือนกัน ความแก่เหมือนกัน ความ
เจ็บก็เหมือนกัน ตลอดถึงความแตกสลายหรือความตายก็เหมือน
กัน ถ้าคนเรามีความเห็นอย่างนี้ มันก็ไม่เกิดความสำคัญว่าผู้
นั้นเป็นคนของเรา เห็นเหมือนกัน ใครจะอยู่ที่ไหนก็ตาม เป็นสัตว์
สาราสัตว์กระรอกกระแต ก็มีความรู้สึกเท่าเทียมกันโดยสภาพ
สภาวะธรรม อันนี้ก็เลยเป็นญาติกันโดยกำเนิด การเกิดเหมือน
กันการแตกสลายก็เหมือนกัน ความเห็นอย่างนี้ก็เลยไม่มีอคติ
มันพ้นจากอคติ ถ้าคนเรามีความเห็นอย่างนี้ ส่วนมากไม่ค่อย
เห็นอย่างนี้

เราต้องดูไปอีก ดูไปในลักษณะของความรู้สึกของเรามี
ความเป็นของผู้ที่มีจิตใจเอื้อเพื่อเอื้ออารีมีความเอื้อเพื่อไม่มี

ขอบเขต เป็น “อัปมัญญานธรรม” ท่านไม่ได้เลือกชาติชั้นวรรณะ จะเป็นคนร่ำรวยยากจนหรืออยู่ในเผ่าพันธุ์ตระกูลไหนก็ช่าง ถ้าพอมีโอกาสให้ข้อคิด เพื่อแก้ปัญหามาของชีวิตท่านก็บอกชี้แนะ นำ ไม่ได้คิดว่าเขาไม่ดี เราก็คิดดูพระพุทธเจ้าคบบคน คบหาสมาคม พระอริยเจ้าท่านคบบหาสมาคม ท่านไม่ได้คบบหาเฉพาะพวกที่มีฐานะวรรณะดี คบผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ ท่านก็คบบัณฑิตทั้งคนยากจน คนยากจนไม่ใช่คนที่ไม่มีปัญญา คนยากจนก็มีปัญญาเหมือนกัน เหมือนกันกับพวกจี้ขโมยกับตำรวจอย่างนั้นแหละ ถ้าไม่มีขโมยตำรวจก็ไม่มี เรื่องของมันก็เป็นไปในการทำงาน ตำรวจอยู่ได้เพราะจี้ขโมย จี้ขโมยอยู่ได้เพราะตำรวจ เรื่องของมันเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่มีจี้ขโมยตำรวจก็ไม่มีหน้าที่

เราควรคิดพิจารณา ดู ตามรูปแบบท่านผู้มีจิตใจนิตย์พ้นจากอคติธรรม เป็นความรู้สึกที่เป็นธรรมเป็นวินัย ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน และเบียดเบียนผู้อื่น เป็นไปด้วยความเป็นธรรม ไม่มีอคติความลำเอียงประเภทฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ บังเกิดขึ้น ตลอดถึงราคาคติ ไม่รักคนโน้น ไม่ชังคนนี้ ถ้ามีความรู้สึกอย่างนั้น แสดงว่ายังไม่พอดี เราต้องมีความรู้สึกอยู่ในสภาพ

ไม่ยินดียินร้าย ใครก็ช่าง ตามโลกสมมุติว่าเป็นอะไรก็ตาม ให้ถือว่าเป็นแต่สภาวะธาตุเท่าเทียมกัน สภาวะธาตุชั้น ในส่วนที่เป็นรูปชั้นหรือนาม มันเท่าเทียมกันโดยลักษณะอาการของมัน ถ้าวกเข้ามาหาที่นี้ มันก็ราบเรียบไปหมด สภาพความรู้สึกต่างๆ มันก็วางออก วางออกจากความรู้สึกที่มันเป็นความคับแคบ เป็นธรรมชาติทำให้เกิดความคับแคบ เป็นอคติ เราก็ต้องพิจารณา ฉะนั้นอุเบกขาธรรม จึงเป็นสิ่งที่ควรเจริญขึ้น คำว่า “อุเบกขา” ไม่ใช่ว่าวางเฉยโดยไม่รู้ก็ไม่ใช่ คำว่าวางเฉยในที่นี้หมายถึงวางเฉยในลักษณะรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง จึงเป็นการวางที่ถูกต้อง

วางเฉยอีกแบบหนึ่ง คือไม่รู้อะไรเลย ก็ได้อยู่แต่ว่าไม่ใช่ มันต้องรู้แน่ สมมุติว่าเหมือนกันกับเราเรียนหนังสือ ครั้งแรกเราไม่รู้จักหนังสือ ที่นี้พอเห็นเขารู้หนังสือ เราก็ไปเรียนหนังสือ พอเรารู้หนังสือแล้วที่นี้ เราก็เลยไม่สนใจเรื่องหนังสือ ไม่ใช่ที่เราไม่รู้หนังสือแน่ เรารู้หนังสืออยู่แต่เราไม่สนใจเรื่องหนังสือ เหมือนกับเรารู้จักสมมุติ เรารู้จักโลกทำนองนี้ จนถึงกับว่าเราไม่มีความรู้สึกสนใจเรื่องโลก เรื่องสมมุติเรื่องบัญญัติ ถึงกับไม่ยินดี

ยีนร้ายไม่สรรเสริญ และก็ไม่รู้สึกว่าได้รับสิ่งที่เขาจินทา ทั้งที่โลกมันก็มีอยู่ สรรเสริญก็มีอยู่ นินทาก็มีอยู่ เหมือนกับสภาพของดินฟ้าอากาศนั้น ฤดูหนาวก็หนาวอยู่ ฤดูร้อนก็ร้อนอยู่ ธรรมชาติของเขาก็มีหนาวมีร้อน

ถ้าเราดูอย่างมีความรู้ มันก็วางลงได้ อุเบกขาธรรม อุเบกขาแปลว่าความวางเฉย วางเฉยก็ต้องมีสมาธิ ไม่ใช่วางเฉยไม่มีสมาธิ วางเฉยก็ต้องมีผู้รู้ มีตัวรู้ ถ้าวางเฉยไม่มีตัวรู้ ก็เหมือนการวางเฉยที่ไม่มีตัวรู้ ที่ไม่มีหลักของความรู้สึกครอบรู้ เราก็ต้องมีความรู้รอบ ฉะนั้นการฝึกดูอาการของความรู้สึกต่างๆ ทั้งที่มันเป็นส่วนที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ในฐานะเป็นอกุศลและในฐานะที่เป็นกุศลก็ดี ท่านจึงให้ดู การดูนี้มันทำได้ด้วย เพราะรู้ความเป็นจริงของความเป็นจริง จึงมีหลักอยู่ว่า มีหลักท่านกล่าวสรรเสริญและมีพยานเป็นเครื่อง ความรู้สึกเป็นสังขาร ถ้าเรามีสติ พวกเรามีความรู้สึกประเภทนี้ขึ้น เราพยายามห้าม ห้ามด้วยการกระตุ้นกระตุ้นในลักษณะให้เห็นให้มีจิตสำนึก กลับเข้าสู่กิจหรือหน้าที่ของผู้ระวาง คือเราไม่ได้ส่งเสริม ถ้าเรามีความรู้สึกอย่างนี้มันก็ดี

ถึงว่ามันจะมีความรู้สึกอันนั้น มีสังขารอันนั้นอยู่ เราตามดูตามรู้ ตามเตือนอยู่ตลอดเวลาตลอดกาล มันก็พอที่จะรู้จักได้

ในที่สุดก็เหมือนกับว่า คนที่คุมบังเหียนนั้น อยู่ในท่าที่มีความพร้อมอยู่เสมอ โคมันก็ไม่กล้าออกจากทาง ออกจากการกระทำในสิ่งที่เราห้าม อาการของจิตก็เหมือนกัน มีผู้รู้ควบคุมอยู่ มันก็ไม่กล้ากระทำ พอจะกระทำก็มีคนเตือน มีคนบอกมีคนชี้ หรือมีผู้เตือนให้เกิดความสำนึกอยู่เรื่อยๆ มันก็ไม่กล้ากระทำ อันนี้มันมีกำลังขึ้น ความรู้สึกอันนี้มีกำลังขึ้น ความพร้อมมีกำลังขึ้น สภาพต่างๆก็ค่อยๆหมดความกระหายในการที่จะกระทำอย่างนั้น อันนี้ก็เป็นลักษณะของผู้ที่ตามรักษาจิตของตนด้วยสติสัมปชัญญะ ถ้าเราตามดู ตามรู้ ตามรักษาจิตของเราอยู่เช่นนี้ก็เหมือนกับเราเป็นผู้ปฏิบัติอยู่ในฐานะเป็นผู้เพียรระวังรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว และก็ให้เจริญมากขึ้น

ถ้ามีผู้รู้ผู้เห็นซึ่งจิต ตามสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น มันจะมีการตกปัญหากันเอง พุดถึงความรู้สึกนี้ละ คนหนึ่งจะเป็นคนถามปัญหา อีกคนหนึ่งจะเป็นคนแก้ปัญหา คนถามปัญหาก็ตาม คนแก้ปัญหาก็ตาม อะไรมีความรู้สึกกังขาขึ้น ก็มีผู้เฉลยไปในตัวของ

มันเอง อันนี้เป็นลักษณะของการปฏิบัติ ถ้าถึงขนาดนี้ได้ก็เป็นเรื่องดีมาก ไม่ต้องชี้ชวนคนอื่นมาแก้ปัญหาก็ได้ เราแก้ปัญหเอาเองได้ ขณะนี้แก้ไม่ได้ เคนจกรรมไม่ถึง ๑๐ รอบหรอก แก้ได้ ปัญหาต่างๆมันทะลุ ถึงกับทำให้ตัดขาดเป็นคนหมดปัญหาไปเลย พอจะถามปัญหาเขาแก้ บางที่ยังไม่ได้ถาม เขาแก้ก่อนก็มี เอาไปเอามาคนถามก็หมดทำ ยกอะไรมาถาม เขารู้หมดก่อน ปัญหาที่เลยหมดไป ภาวะของความสงสัยต่างๆก็หมดไปตามสภาพการณ์ของมัน

อันนี้ก็ให้พวกเราทั้งหลายก็ให้พยายามพากเพียรกัน ตั้งใจกัน ในฐานะที่เราที่ประพฤติปฏิบัติ สังขารก็เอื้ออำนวยพร้อมอยู่เราก็พยายามทำ ถึงมีความขัดข้องอยู่บ้างก็เป็นธรรมดาของสังขาร ส่วนที่เป็นส่วนกาย ร่างกายจะไม่ให้มีอะไรเกิดขึ้นเลยไม่ได้หรอก ต้องมีบ้าง ถ้าไม่มีมากก็มีน้อย เหมือนกับว่าแต่ละวันก็ต้องมีความหิวความกระหาย จะไม่ให้มีอะไรเลยยิ่งคิดไปมาก ยิ่งอุปาทานไปมาก ก็ยิ่งสับสนอยู่เหมือนกันแหละ เรื่องร่างสังขารท่านจึงบอกว่าอย่าให้มาก ถึงว่าเป็นธรรมดา ต้นไม้ที่เกิดมาบนผิวโลกก็ย่อมมีอุปสรรค อย่างน้อยก็มีดินฟ้าอากาศและแมลงคอย

จ้องทำลายอยู่ตลอด ความรู้สึกสภาวะสังขารส่วนที่เป็นรูปกาย
 ของเราก็เหมือนกัน มันต้องมีอุปสรรคหนาวๆ ร้อนๆ ก็เป็น
 ธรรมดา เว้นไว้แต่มันเสื่อมสภาพอุณหภูมิละเอียดเปลี่ยนแปลงมากๆ อัน
 นี้เราก็พยายามตั้งใจ ถ้าเรามีโอกาสทำนองนี้เราก็พยายามตั้งใจ
 กันให้มาก

อารมณ์อุเบกขาเวทนา

กาลเวลาที่เป็นอดีตล่วงไปแล้ว 10 วัน มันกลายเป็นอดีต
 ไปโดยไม่รู้สีกตัวเลย เหมือนกับชีวิตของพวกเรา ไม่รู้ว่ามันได้

กลายเป็นอดีตไปได้ อดีตที่ยังอยู่ในความรู้สึกกลุ่มหลงมัวเมาต่ออารมณ์ของความเพิดเพลิน เลยกกลายเป็นเรื่องของความมกมายเสียชนิดหนึ่ง ของสภาพของคนที่ยังอยู่ในความหลง แต่ก็ไม่ใช่เรื่องทิ้งมกยหรือ เป็นเรื่องที่ดีเหมือนกัน เป็นเรื่องที่ทำให้เราเรียนรู้แล้วจะได้เอาไปเป็นข้อมูล อะไรที่เราพอจะเลิกได้ก็เลิกซะไป

เรื่องอดีตเป็นเรื่องที่ทำให้รู้สึกพะวงมากเหมือนกัน ส่วนมากความรู้สึกของเราที่ชอบสาวเอาแต่อดีตมา ท่านเรียกว่า **“มนัสสัญญา เจตนาหาร”** สาวเอาเรื่องอดีต ที่เป็นสิ่งที่เราผ่านมา เหมือนกับวันที่มันล่วงมานั้นแหละ มันกลายเป็นอดีตไป ผลของอิริยาบถที่เราทำ มันก็กลายเป็นกองขยะไป เราทำโน่นทำนี่ มันเหมือนกองขยะโลก บางคนก็ว่าทำได้มากดี มีผลงาน แต่ผมว่ามันกลายเป็นกองขยะไม่รู้ตัว เหมือนกับมดมันทำรู มันขุดดินออกมาจากรูทำเป็นที่อยู่อาศัยของมัน ทำไม่หยุดก็ได้กองดินใหญ่ขึ้นๆ และก็รูกว้างออกไป ก็นี้กว่าตัวเองเก่ง มีความสามารถอันนี้ก็เป็นเครื่องข้อมใจเหมือนกันนะ เราต้องไม่เกิดความรู้สึกประมาท ทำให้จิตใจหลงในอำนาจของสรรพเสริญ อันนี้เป็น

เครื่องกางกั้น เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ อุปสรรคของความสงบเหมือนกันนะ มันเป็นอุปสรรค เพราะความเข้าใจที่ถูกครอบด้วยอำนาจของอวิชชา ความหลง

เราผู้ปฏิบัติ จะเป็นอดีตที่ผ่านมา ผลของอิริยาบถที่เราเคลื่อนไหวมา มันจะเป็นกองขยะก็ให้มันเป็นกองขยะไป แต่เราก็ไม่ปล่อยความรู้สึกให้ไหลไปตามอำนาจของอารมณ์ของความลุ่มหลงครอบงำไว้ อันนี้ก็ให้มองกันดีๆ ผู้ปฏิบัติต้องรอบคอบหน่อย ต้องใคร่ครวญ ต้องตรึกตรอง อย่าปล่อยอารมณ์ให้หลงในอดีต หลงในอนาคต ถึงกับปล่อยให้อำนาจของโลกธรรม ความรู้สึกที่เป็นเรื่องของโลกครอบงำ เรื่องสรรเสริญก็ดี เรื่องนินทาก็ดีมันเป็นของมีประจำโลกอยู่แล้ว ถึงว่าพระพุทธเจ้าจะมา หรือพระพุทธเจ้าจะไม่มา เราจะอยู่เราจะไป มันก็อยู่อย่างนี้ มันเป็นธรรมชาติอย่างนั้น

ฉะนั้นเราผู้ปฏิบัตินั้น เราจึงต้องตั้งตัวของตัวให้มีสติคอยกำหนดรู้ซึ่งสิ่งที่เราสัมผัสเป็นนามธรรม นามธรรมเป็นของที่ไม่มีตัวไม่มีตน แต่เป็นภาวะของความรู้สึก ที่เป็นเครื่องบ่งบอกชักจูงเราอยู่ตลอดเวลาตลอดกาลตลอดเวลา เหมือนกับว่ามันชี้ทาง ทาง

นี้ควรเดินทางนี้ไม่ควรเดิน อันนี้มันมีความรู้สึกชื้ออยู่อย่างนั้น เหมือนกับนามธรรมที่มันเกิดขึ้นกับ **ธรรมารมณ์** ก็อาศัยการสัมผัสของสิ่งแวดล้อม ทั้งในส่วนภายในและส่วนภายนอก ท่านเรียกว่า **เวทนาขันธ์** หรือ **เวทนา** เป็นสภาวะที่มีขึ้นเป็นขึ้นได้ทุกขณะ ผู้ปฏิบัติท่านจึงให้มีความรู้ว่า **เวทนาจักกว่าเวทนา** มันเกิดขึ้นกับเรา เราไม่เห็นหรือก แต่ถ้าเกิดขึ้นกับเขาเรามองเห็นได้ ทำไมเป็นอย่างนั้นไป เราไม่ดูตัวของเราในลักษณะไม่มีไม่เป็น เราต้องดูในลักษณะไม่มีไม่เป็น ถ้าเราดูในลักษณะเช่นนี้ ก็พอที่จะรู้จักแยกตัวของเรออกจากอารมณ์ที่เป็น “**เวทนาขันธ์**” ในส่วนที่เป็นสุขเวทนา และทุกขเวทนา ซึ่งเป็นทางเดินของสัตว์โลก เป็นทางเดินของปุถุชน ไม่ใช่ทางเดินของพระอเสขะ เราคิดดูพิจารณา ดูทำไมท่านจึงว่าอย่างนั้น เหมือนกับพระพุทธเจ้าของเรา แสดงธรรมเป็นปฐมเหตุ ปฐมเทศนาที่ว่าได้ ท่านก็ไม่ได้กล่าวเรื่องอื่นไกลที่ไหน ท่านก็กล่าวสิ่งที่มีขึ้นเป็นขึ้นกับอารมณ์ของสัตว์โลก อารมณ์ของปุถุชน ซึ่งทำตามอำนาจ ทำตามอารมณ์

เวทนาก็เป็นส่วนหนึ่งที่เราได้สัมผัสอยู่ ที่เราประสบอยู่ ทุกกาลทุกเวลา ถ้าเป็นเวทนาประเภทที่ทำให้เข้าใจได้ก็เป็นส่วน “อุเบกขาเวทนา” แต่อุเบกขาเวทนานั้น มันก็ทำได้ยาก ไม่ใช่ง่าย ขณะที่ได้รับอารมณ์นั้น ก็พอที่จะเป็นอุเบกขาเวทนาได้ แต่ขณะที่ประสบอารมณ์ ที่เหมือนกับพายุกระหน่ำอยู่ข้างหน้าข้างหลัง มันจะเป็นอุเบกขาเวทนาได้หรือไม่นั้น ส่วนมากมันจะเป็นอุเบกขาเวทนาไม่ได้ เพราะเรายังมีฝุ่นละอองฟุ้งอยู่ พอลมพัดมันก็ฟุ้ง ตามอำนาจของความปล่อยตามอารมณ์ เหมือนกับท่านบอกว่า เป็นทางเดินของชาวบ้าน เป็นทางเดินของปุถุชน ลองคิดดูพิจารณาดูก็ได้ พอมองเห็นได้ทุกคนนั้นแหละ

ปุถุชนเขาก็ทำตามอำนาจของความอยาก อำนาจของตัณหาอันเกิดขึ้นจากอารมณ์ที่เป็นสุขเวทนาและทุกขเวทนา สุขเวทนาก็ทำให้เกิดอารมณ์ “กามตัณหา” ทุกขเวทนาก็เป็นอารมณ์ที่ทำให้เกิดเป็น “วิภวตัณหา” มันก็คิดทั้งขึ้นทั้งล่อง จะว่าคิดมันก็คิด จะว่าถูกมันก็ถูกนี้ ตามรูปแบบของผู้มีอุปาทาน แต่ถ้าผู้ไม่มีอุปาทาน ไม่อยู่ในอำนาจของสุขเวทนาและทุกขเวทนา ประเภทตัณหาครอบงำ ท่านก็อยู่ได้อย่างผาสุก อยู่ในอุเบกขา

เวทนาชั้นนี้ มันก็ไม่มีอะไรมาก เพราะเป็นตัวอยู่ในสภาพที่ไม่อยู่ใต้อำนาจของโลก อยู่ใต้อำนาจของสิ่งแวดล้อม ก็พลอยเห็นตัวเองได้อยู่ นั่นแหละ เพราะอยู่ในฐานะอย่างนั้น กับเราอยู่ในฐานะของอำนาจเวทนาประเภทสุขทุกข์นั้นะ มันต่างกันอย่างไร มันก็คงมีความต่างกัน เหมือนเราจับเอาอารมณ์ภายนอกมาทิ่มแทงตัวเองนี่แหละ มาเสียดแทงตัวเองจนถึงกับทำให้รู้สึกทุกข์ เราก็ควรนึกดูพิจารณา

ผู้ปฏิบัตินั้นไม่ควรที่จะปล่อยสติ ไม่หลงลืม ให้เห็นเวทนาจึงรู้ว่าเวทนา มันยากตรงที่จะเห็นเป็น “สักว่า” นั้นมันยาก เพราะมันเคยหิบบ มันเคยยึด มันเคยอุปาทาน เห็นอะไรก็เป็นเรื่องที่สมควรแก่เข้าไปหมด อันนี้เราก็เคยได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับเรื่องของพระพุทธเจ้าแสดงธรรมแก่พราหมณ์ชื่อ “ทีฆนยะ อคคิเวสนโคตร” เทศน์บอกเขาในลักษณะที่มีความหมาย ท่านบอกว่า **เวทนาปริกเวณสูตร** ว่าด้วยอำนาจของความเห็นความเข้าใจผิด ว่าความเข้าใจของตนอย่างนี้ถูกอย่างนั้นผิด ได้มาพบกับพระพุทธเจ้าอยู่ที่เขาคิชฌกูฏ อยู่ที่ถ้ำสุกรขาตา อันนี้เป็นเรื่องของตำนานนี้ แต่เป็นเรื่องที่เอามาเป็นเครื่องอุปมาอุป

มัย เป็นบุคคลาธิษฐานขึ้นมา เราก็เปรียบเทียบได้ เพราะที่ขณะ
 พรหมณ์ มีความเห็นว่า “อะไรควรแก่ข้า ข้าจึงจะเอา อะไรไม่
 ควรแก่ข้า ข้าไม่เอา” พระพุทธเจ้าท่านก็เป็นผู้ที่เรียกว่า รู้จักจับ
 เอาปัญหามาตอบ ปัญหาตามปัญหา ทั้งที่เป็นปัญหาออกมา
 ท่านก็เอาปัญหานั้นแหละมาถามปัญหาอีกทีหนึ่ง.

ท่านก็ถามที่ขณะ ในสิ่งที่เรียกว่า สิ่งที่พรหมณ์คิดแล้ว
 เข้าใจแล้ว ถูกต้องหรือยัง ? ที่ขณะ ยืนยันว่า ถูกต้องแล้ว “สิ่งที่
 ไม่ควรแก่พรหมณ์ แต่พรหมณ์ก็ต้องได้ มันก็มี” พระพุทธเจ้า
 เลยพูดไปถึงเรื่องของธรรมชาติ “อย่างเช่นความแก่พรหมณ์ไม่
 ปรารถนา ไม่อยากจะได้ แต่พรหมณ์ก็ต้องได้ ความเจ็บ
 พรหมณ์ไม่ปรารถนา และสิ่งนั้นก็ต้องมีแก่พรหมณ์ ตลอดถึง
 ความตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่สัตว์โลกทั้งหลายไม่ปรารถนา และไม่ยาก
 จะได้กัน แต่ว่าเป็นสิ่งที่จะต้องมีจะต้องเป็น” อันนี้พรหมณ์ก็เลย
 ลดมานะ ลดความยึดถือ ลดมานะความยึดถือของตัวที่เป็นทิวฏฐิ
 ประเภทว่า ความเห็นของตัวเป็นความเห็นเลิศ แต่กลับเป็นความ
 เห็นที่เลว

อันนี้ก็ให้เราคิดพิจารณาดูเรื่องเวทนาทั้งหลาย ท่านให้พิจารณา ท่านจึงสอนให้เราปฏิบัติ ให้เรานั้นมีสติพิจารณาให้รู้จักว่า เวทนาจึงสักแต่ว่าเวทนา มันเป็นสักว่าเวทนาจริงๆ มันเป็นสักว่าอาการของสิ่งที่เป็นนามธรรมเท่านั้น ไม่มีอะไรที่จะทำให้เป็นสุขเป็นทุกข์ สิ่งที่ทำให้เป็นสุขเป็นทุกข์ ก็ตัวที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับลักษณะ “อวิชชา” เข้าไปเกี่ยวข้องกับลักษณะที่เป็นภพ ชาติ อุปาทาน สุขก็ถือว่าสุขของเรา ทุกข์ก็ถือว่าทุกข์ของเรา ว่าเราทุกข์เราสุข ก็เลยทำความรู้สึกสุขทุกข์อย่างนั้น ถ้าสุขก็เลยทำให้เกิดความหลง

พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เราปฏิบัติพิจารณา เวทนาจึงสักแต่ว่าเวทนา มันเกิดขึ้นที่อารมณ์ที่จิตของเรานั้น ไม่ใช่เกิดขึ้นที่อื่น เพราะสิ่งเหล่านี้ มันมีขึ้นเป็นขึ้นของนามธรรม ท่านจึงสอนให้เราพิจารณาธรรมในลักษณะเป็นสักว่าธรรม มันจะอยู่ในสภาพที่ตอบปัญหาตัวเองได้ดี ถ้ามีฉะนั้นเราตอบปัญหาไม่ได้ เราแก้ปัญหาก็ไม่ได้ เพราะเรายังเป็นทาส เรายังเป็นผู้มีอารมณ์ของสัตว์โลกปกคลุมอยู่ มันก็เลยทำให้เกิดความรู้สึกเหล่านั้น เป็นธรรมชาติทำให้เกิดความรู้สึกไม่ทะลุปรุโปร่งในการแก้ไข

ตัวของตัวเอง เป็นไปในลักษณะที่จะพ้นไปจากตัณหา ฉะนั้นผู้ปฏิบัติ ท่านจึงสอนให้พยายามตามคุณเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีสติก็ให้มีความรู้สึกตามคุณเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ท่านให้ตามคุณอย่างนั้น ในรูปลักษณะอย่างนี้ก็เหมือนกับว่าเราผู้อยู่ในคุณของความเป็นผู้มีคุณของพุทธะ ในนามว่าเป็นผู้ตื่น ความเป็นผู้มีคุณของพุทธะ ตื่นจากความรู้สึกที่มันเป็นปุถุชนเสียได้

ปุถุชน คือคนที่ยังทำตามอำนาจกระแสของตัณหา กระแสของภพชาติ เราก็กายตัวของเราก็คงได้ในลักษณะความเป็นผู้ตื่น เห็นเวทนาจักปลงได้ หักได้ห้ามได้ วางได้ ไม่ได้ไปจับเอาบุคคลภายนอก อารมณ์ภายนอก รูปภายนอกเสียงภายนอก มาทิ่มแทงตัวของเราเอง เหมือนความอยากของชาวนา ฤดูนี้ปรารถนาอยากจะทำให้ฝนตก แต่ความอยากของเราไม่ใช่ธรรมชาติของฝน มันเป็นเรื่องของธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องของเรา ความอยากให้ตกนั้นจะร้องให้เท่าไรมันก็ไม่ตกอยู่นั้นแหละ เพราะธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้น อันนี้ก็เหมือนกัน ธรรมชาติคือความรู้สึกนั้น ถ้าเรากล้าเข้าไปในเขตข่ายของเขา เขาก็จะมอมเมาเราให้ลืมหืมตัวลืมหืมตน สังเกตดูเหมือนสัตว์บางประเภท เช่น ไก่

ทำนองนั้น เขามอมเมาให้ชนกัน ทำลายกัน จนถึงตายก็มี แล้ว
ได้อะไร เราก็ไม่มีอะไรที่จะได้ แต่ว่าถูกอำนาจของความรู้สึก
มอมเมาเลยทำไป

อันนี้ก็เหมือนกัน ถูกความมัวเมาจากโลกธรรมนั่นเอง
เพราะเราไม่ได้มองภายในกัน ไม่ได้มองจุดในกัน ไม่ดูจุดในกัน
ถ้าเราดูจุดในจริงๆมันก็จะเข้าใจได้ และก็เส้นทางให้พ้นทุกข์
ไปได้ และเป็นทางให้เข้าไปในห้วงของความเป็นผู้ถึง ซึ่งความเป็น
ผู้สละเสียซึ่งอุปาทิ(สภาพที่กิเลสเข้าถือครอง) ทั้งปวงได้ เรา
สังเกตดู ถึงกระนั้น ท่านยังกล่าวเป็นภาษิตเตือนสติผู้ปฏิบัติทั้ง
หลาย ท่านเตือนในลักษณะว่า ให้ตามดูตัวของตัวเอง และก็รู้จัก
ตัวของตัวเอง “ผู้ปฏิบัติตามคุณตามรักษาจิตของตน คนนั้นจะพ้น
จากบ่วงของมาร” ท่านก็พูดในแง่ให้ความคิดให้สติเรา เราก็ควร
ตามดูในลักษณะอย่างนั้น เหมือนกับการตามเรียนรู้ ก็พอที่จะไม่
ทำตามอำนาจของอารมณ์ ให้เอาหลักของความถูกต้องความเป็น
จริงมาพูดกัน แต่ส่วนใหญ่ไม่ได้เอาหลักของความเป็นจริงมาพูด
มาทำกันจริงๆหรอก

หลักของความเป็นจริง จริงๆก็คือเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้โลกก็เป็นอย่างนี้ แต่ว่าเราในฐานะผู้ประพฤติกฎปฏิบัติ นั้น ก็ควรจะต้องมีความเข้าใจในเรื่องนี้ เพราะเป็นบันไดที่เราจะต้องข้ามอยู่แล้ว เป็นสิ่งที่เราเกี่ยวข้องอยู่แล้วกระทั่งวันกระทั่งปี ถ้ายังมีชีวิตอยู่ ยังมีวิญญาณครองอยู่ ก็จำเป็นจะต้องต่อสู้ สภาพชีวิต ดินฟ้าอากาศภายนอกต้องมีความรู้สึกลักษณะนั้น คลุกคลีกับสิ่งเหล่านั้น แต่ว่าถ้าเราคลุกคลีแล้ว เราไม่รู้จักก็เป็นอันตราย คลุกคลีก็ต้องรู้จักด้วย ไม่ใช่คลุกคลีด้วยอำนาจของความทุกข์ คลุกคลีด้วยอำนาจของปัญญานั้นดีกว่า ถ้าเราคลุกคลีด้วยอำนาจของความทุกข์เราก็โง่ ถ้าเราคลุกคลีด้วยอำนาจของปัญญา ก็ทำให้เป็นอิสระได้ อันนี้ก็ให้พิจารณากันด้วย ใหนๆเราก็เป็นผู้หนึ่งที่มาเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ถ้าคนอื่นถามไม่รู้เรื่องไม่รู้จะทำอย่างไรดี เหมือนกับเรานุ่งห่มนี้แหละ นุ่งห่มทำไม ต้องตอบตามรูปแบบของพระพุทธเจ้าของเราว่า ต้องนุ่งห่มกันหนาวกันร้อน เพราะธรรมชาติของสังขาร ถ้าร้อนเกินไปก็ไม่ดี ถ้าหนาวเกินไปก็ไม่ดี อยู่ในภูมิของสภาพของโลกต้องการความพอเหมาะพอดี แต่ว่าก็กันไม่ได้ ในที่สุดก็แตกสลายไปเหมือนกัน

พิจารณาธรรม จนเป็น “วิสังขาร”

ร่างกายแต่ละวันต้องการอาหาร อาหารที่รับประทานนั้น ซึ่งเป็นอาหารหยาบ ท่านเรียกว่า “กวพิงกลาหาร” เป็นอาหารหยาบสำหรับให้ร่างกายทรงสภาพอยู่ได้ กวพิงกลาหาร อาหารคือคำขำนี้ ก็เป็นอาหารประเภทหนึ่ง เป็นสังขาร เป็นส่วนหนึ่งของการประกอบของสังขาร สังขารอยู่ได้เพราะมีสิ่งเหล่านี้ จึงทำให้อยู่ได้ อาหารอีกประเภทหนึ่งท่านเรียกว่า “ผัสสาหาร” ผัสสาหาร อาหารคือการสัมผัส การสัมผัสก็ทำให้เป็นอาหาร มีรสชาติของความเอรีดอ่อย มีรสชาติแห่งความขมขื่น มันเกิดขึ้นจากธรรมชาติของ “ธรรมภาษา” เราก็ดูเอา ซึ่งเป็นของภายใน เป็นการแสดงออกแห่งความรู้สึก ผัสสาหาร ก็รู้จักอยู่แล้วคือการสัมผัสถูกต้อง เป็นที่มาของตัณหา เป็นที่ดับของตัณหา

ตัณหา คือความอยาก ตัณหาคือความพร่อง ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักเต็ม ท่านเรียกว่าหาความพอไม่มี หากว่าพอไม่มี เรียกว่าตัณหา ฉะนั้นในครั้งพุทธกาล ท่านจึงบัญญัติเปรียบเทียบกิเลสตัณหา เหมือนกันกับแม่น้ำมหาสมุทร น้ำในทะเลน้ำในมหาสมุทรกว้างใหญ่ไพศาล ใหญ่กว่าผืนแผ่นดินถึง ๓ เท่า ผืนดินน้ำจากแม่น้ำสายต่างๆก็ไหลไปสู่ทะเล ทะเลก็ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้

จักเต็ม ฤดูแล้งก็อยู่อย่างนั้น ฤดูฝนก็เป็นอยู่อย่างนั้น แต่ว่า มันยังมีขึ้นมีลง บางทีก็ขึ้นบางทีก็ลง แล้วแต่ทิศทางความหมุนเวียนของโลก กิเลสตัณหา ก็พอเปรียบเทียบได้ว่าไม่รู้จักอิมไม่รู้จักพอเช่นกัน ฉะนั้นท่านจึงกล่าวไว้เป็นภาษิตเป็นคติเตือนใจ ให้เรามีจิตสำนึกกระลือกระเอย่าเป็นทาสของมัน “**นัตถิ ตัณหา สมานทิ แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี**” ครูบาอาจารย์นักปราชญ์บัณฑิตท่านกล่าวเป็นคำกลอนพื้นเมืองว่า “**น้ำมหาสมุทรยังมีทางอ้ง ยังไหล ทั้ง อยู่น้ำตัณหาโลกา ความอยากหามาาก ความอยาก แสงหลาย**” (น้ำในมหาสมุทรยังมีเวลาที่จะเต็มได้ ยังมีขึ้นมีลง แต่น้ำกิเลสตัณหาความอยากของคนเรานั้น ยิ่งหามาากกอบโกย มาทับถมเท่าไรก็ไม่รู้จักเต็ม มีแต่ความอยากความปรารถนา ต้องการไม่มีที่สิ้นสุด) มันเกิดขึ้นจากการสัมผัสอายะตะนะ การสัมผัส ภาษาธรรมท่านเรียก ปิยรูป ชาติรูป อายตนะ

การสัมผัส ถ้าเราดูตัวของเราเองจะรู้จัก มันเป็นเหมือนคลื่นหรือฟองน้ำมากระทบฝั่ง ถ้าเรามีความหนักแน่นเหมือนกับก้อนหินนี้ ก็ไม่เป็นไร ถึงจะกระทบกระทบแตก ก็คงสภาพปกติอยู่อย่างนั้น ถึงว่ากิเลสตัณหาจะขึ้นลง ก็เป็นเรื่องของกิเลสตัณหา

เราอย่าไปยึดหมาย อย่าไปวิ่งตามยินดียินดีร้าย เป็นแต่ “สักว่า” **ธรรมารมณ์** สิ่งที่มีขึ้น เป็นขึ้นกับจิต จิตก็ “สักว่าจิต” หาใช่ สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่ ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ เราก็คงไม่เป็น ทาสของกิเลสตัณหา ความรู้สึกที่บกพร่อง พร่องอยู่เป็นนิจก็จะ ลดน้อยลงไป พยายามทำความเข้าใจในเรื่องความจริงของเราให้ มาก ก็จะเป็นสิ่งที่ดีมาก อันนี้เป็นความรู้สึกอันหนึ่งที่ท่านเรียกว่า ผัสสาหาร การสัมผัสก็จัดเป็นอาหารเหมือนกัน

“มโนสัญญา เจตนาหาร” มีสัญญามีเจตนาเป็นอาหาร พิจารณาไปด้วย ปกติคนเรามีความรู้สึกผูกความรู้สึกในเจตนา อุปาทานยึดหมาย ถ้ามีเจตนาอุปาทานยึดหมาย มันก็กลายเป็น ส่วนหนึ่ง ที่ทำให้เกิดเป็นสังขารขึ้นมา สังขารการปรุงแต่ง เช่น เมื่อนึกถึงอดีตอารมณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ไม่ปรารถนา ก็เป็น อารมณ์ที่ขมขื่น เช่นอารมณ์ที่ถูกผู้อื่นเบียดเบียนทำนองนี้ เอาโรค เอาเปรียบตามสมมุติโลกเขา ก็เกิดความรู้สึกเคียดแค้น อาฆาต จองล้างจองผลาญ เป็นมโนกรรมขึ้นมา สร้างจิตแห่งมโนกรรม ขึ้นมา ถึงกับไปกระทำลงไป มันก็อาจเป็นไปได้ในสิ่งเหล่านี้ มันเป็นกระแสแห่งนามธรรม ไม่มีตัวมีตนหรือ แต่มันก็มีโทษ

มากเหมือนกัน เหมือนกับไม้ขีดไฟ ถ้ามันมีเชื้ออยู่ มันก็สามารถเป็นไฟขึ้นได้ทุกเมื่อ แต่ถ้ามันอยู่ในสภาพสูญญากาศมันก็ไม่มีอะไร อันนี้ก็ให้พากันคิดดู เพราะมีอยู่ในจิตสันดานของพวกเราทุกรูปทุกนาม ผู้มีความเพียรเพ่งพิจารณาในธรรมย่อมเข้าใจในธรรม ถ้าเราไม่มีการเพียรเพ่ง ก็ไม่มีการเข้าใจ มันเข้าใจแต่ความมืด คือเรื่องโลกก็เลยไม่รู้จัก

อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของการที่จะพิจารณาในโอกาสที่มีความเจ็บความสวดเกิดขึ้นจากการฝึกการหัด ให้เราเอามาพิจารณา เราไม่เคยศึกษาพระวัตติพระพุทธรองค์ของเราหรือ ท่านได้ความเจ็บความสวดเป็น “วิสังขาร”

วิสังขาร คือ สภาพที่ไม่มีการปรุงแต่ง เป็นความเจ็บความสวด พ้นจากการมี การเป็น ซึ่งเป็นความเห็นชอบเป็นสัมมาทิฏฐิ ท่านก็ยกขึ้นมาพิจารณา เหมือนกับท่านพิจารณา “ปฏิจจนุปบาท” ปฏิจจนุปบาท เป็นปัจจัยการ เป็นอาการที่เป็นปัจจัยแก่กัน “ปัจจัยการ ๑๒” อวิชชา ตัณหา อุปาทานกรรม ถ้าเราพูดตามแบบปริยัติที่ว่า อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ,สังขารเป็นปัจจัยเกิดวิญญาณ ,วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิด

นามรูป ฯลฯ จนกระทั่งถึงทุกข์ ท่านก็พิจารณาเป็นลูกโซ่ ด้วยความเจียบสังัด จึงมีความเพลิดเพลิดในธรรมที่ได้ค้นพบ ได้แสง ก็ให้พากันคิดดู ถ้าได้โอกาส ท่านก็พิจารณาของท่านแบบความเพลิดเพลิดในธรรม

กาลเวลาก็ล่วงไปเรื่อยๆ เราก็ให้พยายามนึกถึงกิจของตัวเอง ทำการงานของตัวเองไป อย่าไปสร้างอุปาทาน สร้างอนาคตไว้ให้เป็นเหตุทำลายความพอกเพียรของตัวเอง เพราะชีวิตสังขารของเราก็ฝากไว้กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าลมหายใจเข้าแล้วไม่ออก ชีวิตร่างกายก็ไม่มี ความหมาย กลายเป็นสิ่งน่าเกลียดปฏิกูลโสโครก เป็นซากศพหาสาระอะไรไม่ได้ ฉะนั้นการปฏิบัติ ท่านจึงให้มีการเตือนตนเอง ด้วยการพิจารณาถึงสิ่งที่ไม่แน่นอนของชีวิต จึงเป็นเหตุให้เกิดความเป็นผู้ไม่ประมาท

อีกไม่นานก็จะออกพรรษาแล้ว ตามวินัยบัญญัติ ก็มีการออกการเข้า แต่ตามผู้ประพฤติปฏิบัติแล้ว ท่านไม่มีออกไม่มีเข้า ท่านไม่มีความรู้สึก ไม่คิดในเรื่องการออกการเข้า แต่ภาษาโลกเขาติดกัน มีออกมีเข้า เข้าพรรษา ออกพรรษา มีเกิด มีตาย เกิด

ขึ้นเขาดีใจ ตายไปเขาก็เสียใจ คนเราก็เป็นไปในทำนอง บางคนก็คิดสนุกเพลิดเพลิน นึกวาดอนาคตไว้ จะไปไหนมันก็หอบสังขารไปเหมือนเก่าเท่านั้นแหละ ไปไหนก็หอบพะรุงพะรังเป็นภาระไปเหมือนเก่าเท่านั้นแหละ ตื่นเช้ามาก็จะอาบน้ำล้างหน้าล้างปาก เลี้ยงปากเลี้ยงท้องไปเท่านั้นเอง จะมีอะไร?

เราก็เหมือนกัน ออกพรรษามาจะได้รับอานิสงส์ อานิสงส์ก็ไม่มีอะไร อานิสงส์ก็บอกแต่เพียงว่า ถ้าไปไหนลำบากก็อนุญาตไม่ให้ถือจีวรไปครบไตรเท่านั่น จะอยู่จะไป ไปไหนมาไหนค้างคืนก็ไม่ต้องวิตกกังวล ฉันทคุณโภชน์ได้ อติเรกลากเกิดขึ้นไม่ใช่ของควรหrok อติเรกลากไม่รู้จะเอาไปทำไม มากตามรูปโลกสมมุติบัญญัติ ว่าจะดี แต่มันก็เป็นภาระ อยู่แบบง่ายดีกว่า สร้างตัวแบบคนง่ายๆ ไม่กระตือรือร้นไม่ยินดียินร้ายไม่สะสม อยู่ไปแบบผู้วางความทะเยอทะยาน ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกละไม่มีอะไร

บางคนไม่เป็นอยู่อย่างนั้น คิดว่าออกพรรษาวางโครงการไปโน้นมานี่ บางทีอาจไม่ได้ไปตายก่อนจะว่าอย่างไร มันจะไม่สนุกอยู่เมืองผีโน้นหรือ ไปก็ไม่มีความหมาย มีแต่เรื่องอยู่เรื่อง

กินเท่านั้นแหละ ไปก็ไปพบคนเหมือนเก่า สังขารอันเดียว
 เหมือนเก่า ไปเห็นของใครก็จะเหมือนกันกับของเรา ผม ขน
 เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกเหมือนกัน ได้แต่ของไม่ดี หอบ
 แต่ของไม่ดี ติดแต่ของไม่ดี หลงแต่ของไม่ดี ฝ่าพ่อนปกปิดได้ก็
 หลงกัน หลงว่าสวย หลงว่างาม เอาดินมาพอกกันก็หลง ยิงฟัน
 เห็นกระดูกก็ยังว่าสวยอยู่ เอากระดูกมาอวดกัน ถ้าว่ากระดูกอาจ
 จะไม่ชอบ ของไม่สวยไม่งามแต่ว่ากิเลสตัณหาไม่ว่าอย่างนี้ชี้
 ท่านว่าไม่สวย มันก็ว่าสวย เหมือนกับแมลงวันมันชอบแต่ของ
 เน่า ได้กลิ่นของเน่า บินกันมาเป็นฝูง กิเลสตัณหาก็ก็นั่น
 ยิ่งว่าไม่งามทำอะไร ก็ยิ่งว่ามันดี มันก็เป็นไปทำนองนี้ กลับหน้า
 มือเป็นหลังมือ ตรงกันข้าม

ผู้อยู่ในฐานะที่ไม่เห็นโทษเห็นภัยในวิภวภูตสังสาร ถ้า
 ประมาทแล้วก็ตาย ถ้าไม่ประมาทก็ไม่เป็นอะไรหรอก ก็จะทรง
 ตัวเองไว้ได้ ถึงว่ามันจะมีอาการบ้าง ก็เป็นเครื่องประกอบให้เกิด
 ความระมัดระวัง ก็จะไม่เป็นอะไร เหมือนกับเราเดินทางมีหลุม
 บ่อ มีสิ่งกีดขวางอยู่ข้างหน้า ถ้าเราระมัดระวังก็ไม่มีโทษมีภัย
 อะไร ถึงจะมีอาการของความยินดีเป็นกระแสของอาสวะกิเลสก็

ให้อยู่ในความรู้สึกพิจารณาตั้งอยู่ในการระมัดระวัง ก็จะไม่มี
โทษมีภัยอะไรมากหรอก

ประวัติพระวิสุทธิสังวรเถร (หลวงปู่เลี่ยม จิตฺตมฺโณ)

- ชาติภูมิ** เกิด ณ บ้านโคกจาน ตำบลทุ่งไชย อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ เมื่อ วันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๘๒
- บรรพชา** เมื่ออายุได้ ๑๘ ปี ประรภจะเจริญรอยตาม พระพุทธเจ้าจึงบวชเณร เมื่อ พ.ศ.๒๕๐๓ ณ วัดบ้านโคกจาน สอบได้นักธรรมตรีในปีนั้น พ.ศ. ๒๕๐๔ อุปสมบทเป็นพระภิกษุ โดยมีพระครูถาวรชัยเขตเป็น พระอุปัชฌาย์ มุ่งหวังถอดถอน ละกิเลสตัณหา
- ปฏิบัติ** เป็นผู้อดทน สันโดษ ถ่อมตัว ไม่ยินดียินร้ายในลาภยศ สรรเสริญ บำเพ็ญเพียรอย่างหนัก ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๗ ได้ออกแสวงหาอาจารย์ มุ่งปฏิบัติ ขจัดกิเลส
- พ.ศ. ๒๕๑๒** ได้ข่าวหลวงพ่อชา ย้ายสำนักมาอยู่วัดหนองป่าพง มาอยู่ได้เพียง ๕-๖ วัน หลวงพ่อชามาตลาดาเปลี่ยน บริหารทุกอย่างให้ใหม่หมด

พ.ศ. ๒๕๑๖ กราบลาหลวงพ้อชาไปศึกษาข้อวัตรปฏิบัติของ
ฝ่ายธรรมยุต ราวๆ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๑๖
หลวงพ้อชาส่งไปเผยแผ่พระศาสนา ณ วัดสาขา
ที่เวียงจันทน์ และ ๑ พรรษาต่อมาได้เกิดเหตุ
การณ์ไม่สงบในลาว หลวงพ้อชาจึงเรียกตัวกลับ

พ.ศ. ๒๕๓๓ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง โดย
หลวงพ้อเลี่ยม จิตฺตมโฆ ยอมรับหน้าที่ด้วยเหตุ
ผลว่า “จะทำงานเพื่อครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณ
ทำตามพระวินัย ผู้ที่ทำหน้าที่นั้นต้องเสียสละ จึง
จะทำหน้าที่นั้นและอยู่ได้อย่างสบาย ทำงานได้
อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย” ท่านทำงานด้วยหลักที่ว่า
งานคือการเปลี่ยนอริยาบถ เป็นการออกกำลังกาย
ทำงานด้วยความว่าง ทำไปเรื่อยๆ จึงจะรู้สึก
ว่าหนักแม้แต่การขบฉันก็ต้องฉันเพียง เพื่อ
ประทังชีวิต ฉันตามความปรารถนาไม่ได้ เพราะ
ฉันมากจะง่วงซึม

พ.ศ. ๒๕๓๕ ได้รับการแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์

พ.ศ ๒๕๔๔ ได้รับแต่งตั้งเป็นพระราชาคณะที่
“พระวิสุทธิสังวรเถร”

รายนามผู้บริจาคเพื่อเป็น ”อาจารย์บูชา”

ฝ่ายบรรพชิต

พระสมพงษ์	สุขกาโม	(ลิมวิภูวัฒน์)
พระสามัคคี	อิสิญาโณ	(นิคมรักษ์)
พระชัยเฉลิม	ติกขปญฺโญ	(จงสมชัย)

ฝ่ายฆราวาส

คุณชูเกียรติ-ยุพดี ลิมวิภูวัฒน์ พร้อมบุตรธิดา
 คุณประสิทธิ์-เพียงใจ-นิธิตรินารถ จุลกทัฬพะ พร้อมบุตรธิดา
 คุณขยายคุณ ทิณะ พร้อมบุตรหลาน
 คุณคมเพชรรัฐ-ธีระพงษ์-ศิริพรรณ อุทิศให้ คุณพ่อสามารถ นิคมรักษ์
 คุณวิโรจน์-อนงค์ วาวงศ์มูล พร้อมบุตรหลาน
 คุณวาสนา-ด.ช.ญาณภัทร นิคมรักษ์
 ผศ.ประทีป-ผศ.มันใจ จรัสรุ่งรวิวรร พร้อมบุตรธิดา
 คุณเฉลิมชัย-อัมพรศรี จงสมชัย พร้อมบุตรธิดา
 คุณตาคำมา-คุณยายแดง คำประเสริฐ พร้อมลูกหลาน
 คุณตำรวจ-พุ่มททา พลอามาตย์ พร้อมบุตร

ของฝากเพื่อนนักเดินทาง

หลงอารมณ์เพลินในสันตติ	ความคำรีย่อมผลึกท่าเน็ด
หลงรูปนามไม้แปรปรวนล้วนเป็นเลิศ	หลงแต่เกิดไปจนตายจุ่นวายใจ
รู้อารมณ์รู้ตามในสันตติ	ด้วยสติผลปัญญาพาให้เกิด
รู้รูปนามตามจริงใจโลเอเลิศ	รู้เห็นเกิดแปรเป็นดับสลับไป

ถ้าอยากพ้นทนเรียนว่ายาภายในภพ
 ว่าเกิดขึ้นจึงตั้งอยู่ก่อนมลาย
 เมื่อแรกเริ่มเดิมวิธีนี้ย่อมยาก
 แต่อาศัยในศรัทธาพาทำกัน
 ที่รูปกายไม่ไหวแปรแท้เพราะทุกข์
 จึงมีอาจยึดให้เที่ยงเพียงตั้งใจ
 จะนิ่งกายหรือไหวกายใจย่อมรู้
 จึงรู้นามตามจริงเกิดที่ใจ
 ถ้าไม่พลาดตามชมจิตจะรู้แจ้ง
 ไม่อยากทุกข์เที่ยวหาสุขผูกงายโย
 จะเห็นแท้ต้องอาศัยใจตั้งมั่น
 กระทบทุกข์-สุขก็เลยอยู่ทุกที
 จนรู้แจ้งผู้คิดรู้ก็สักว่า
 “รู้ที่รู้”ถูกตามคุณมลาย
 อย่าได้ทิ้งการเรียนรู้อยู่สติ
 หมั่นละลาย “ตัวของกู” อยู่ทุกวัน

จงแจ้งจบในความจริงสิ่งทั้งหลาย
 เพื่อจางคลายหมายตัวตนพ้นตัวพ้น
 ใจไม่ยอมรับตามลมที่แปรผัน
 รู้กายนั้นมีกายในที่ไหวคิง
 ความเสื่อมรุกให้แปรตนพ้นวิสัย
 เพราะผลอไผลจึงหลงผิดยึดติดกาย
 เมื่อใจอยู่ในสติการเคลื่อนไหว
 ผู้หมายให้ได้ทุกข์-สุขผูกอารมณ์
 ตัดหาแปลงทั้งยึดอยากและผลักไส
 เพราะหลงในมนต์มายาตัดหาแปร
 ใจยันเจริญสติไปทุกที่
 เพราะใจนี้รู้หน้าที่ไม่มีปรุง
 จิตมีค่า”แค่ใช้รู้ตามความหมาย”
 รู้ไม่หมาย-รู้ไม่ติดจิตรู้จริง
 พ้นคำริใน “มี-เป็น” เช่น “ของฉัน”
 ด้วยเหตุ นั้น โลก พลัง ว่าง เพราะ ว่าง เอย
 ขอให้ทุกท่านจงเจริญในธรรมด้วยการปฏิบัติ
 คณะผู้จัดทำ

