



กระจกไม่มีประวิงธรรมแก่คนหาหมดคือหัวใจ
ความรู้ไม่มีประวิงธรรมแก่ผู้ไร้ปัญญาอันแท้จริง
ปัญญาไม่มีแก่ผู้สิ้นความคิด
ความพิริวจไม่มีแก่ผู้ขาดความเชื่อมแน่นกลม

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

บทกวีธรรมะเรื่องธรรมะ

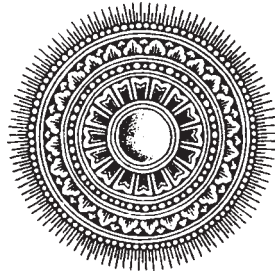


แนวทางการปฏิวัติภาวนา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วัดป่าบ้านค้อ
ต.เขื่อน้ำ อ.บ้านฝาง จ.อุดรธานี





แนวทางการปฏิบัติภาวนา

พระอาจารย์คุณ ปุณฺณโก

วัดป่าบ้านค้อ

ต.เขื่อน้ำ อ.บ้านฝืด จ.อุดรธานี

แนวทางปฏิบัติภาวนา

ประพันธ์เมื่อ ปี พ.ศ. ๒๕๒๕

ฉบับปรับปรุงรูปเล่มใหม่แต่คงเนื้อหาเดิม พุทธจิกายน ๒๕๕๗

วัตถุประสงค์ เพื่อน้อมบูชาคุณหลวงพ่อบุญ ชิปโปปญโญ

เนื่องในวาระครบรอบ ๖ ปี วันละสังขารของหลวงพ่อบุญ

เมื่อวันที่ ๑๑ พุทธจิกายน ๒๕๕๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พุทธจิกายน ๒๕๕๗

จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ คณะศิษย์หลวงพ่อบุญ ชิปโปปญโญ

ขอสงวนสิทธิ์ในการคัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้

กรุณาติดต่อ วัดป่าบ้านค้อ ต.เขื่อน้ำ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี ๔๑๑๖๐

โทร. ๐๔๒-๒๕๐-๗๓๐ ถึง ๒, ๐๘๙-๔๑๖-๗๘๒๕, ๐๘๕-๔๕๓-๓๒๔๕

อีเมล watpabankoh@gmail.com www.watpabankoh.com

ทำอาร์ตเวิร์คและพิมพ์ที่

หอรัตนชัยการพิมพ์

๓๓/๒๘ ซอยเพชรบุรี ๕ ถนนเพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐๘๐-๒๐๑-๒๒๗๗, ๐๘๑-๔๐๘-๑๕๗๘

email: horatanachai@gmail.com



มดที่ติดอยู่กับน้ำผึ้ง ฉันทัด
ใจที่ติดอยู่กับอารมณ์ ก็ฉันทัน



สติที่แปรสภาพเมื่อนะชาต

คำปรารภ

หนังสือแนวทางปฏิบัตินี้ เป็นเล่มแรกที่ข้าพเจ้าได้เขียนขึ้นในปี ๒๕๒๕ ณ วัดป่าหนองสองห้อง ต.คำบกหวาน อ.เมือง จ.หนองคาย มีคณะศิษยานุศิษย์ได้จัดพิมพ์เป็นธรรมทานไปแล้วหลายครั้ง หนังสือนี้ผู้เขียนได้รวบรวมโดยย่อ เป็นอุบายวิธีแนวทางปฏิบัติเพียงสั้นๆ เพื่อให้ให้นักปฏิบัติเข้าใจได้ง่าย มีอุบายวิธีการทำสมาธิและอุบายการพิจารณาด้วยปัญญา เพื่อวางพื้นฐานของวิปัสสนาไว้ในขั้นต้น วิปัสสนานั้นถ้าหากไม่ปูพื้นฐานการพิจารณาด้วยปัญญาไว้ วิปัสสนาก็ไม่มีช่องทางที่จะเกิดขึ้นได้เลย เหมือนกันกับผู้ที่ท่านมีความรู้เรียนจบปริญญา ดร.ไปแล้ว ท่านผู้นั้นก็ต้องได้ผ่านความรู้ในขั้นต้น คือ ก.ข. มาแล้ว ฉะนั้น ผู้ที่ท่านปฏิบัติรู้เห็นในสภาวะธรรมและสังขารตามความเป็นจริง ท่านเหล่านั้นก็ต้องได้ผ่านปัญญาในขั้นพื้นฐานนี้ไป ฉะนั้น

ฉะนั้นขอให้ให้นักปฏิบัติจงได้วางพื้นฐาน ลัมมาทิฏฐิ ลัมมาสังกัปปो ไว้ให้มีความเห็นชอบ และดำริใคร่ครวญ ตรีกตรองตามเหตุและปัจจัยในสังขารนั้นตามความเป็นจริง เพื่อให้จิตใจได้รู้ยิ่งเห็นจริงตามสภาวะธรรม

พร้อมนี้ จึงขอขอบใจในศิษยานุศิษย์ที่ได้จัดพิมพ์หนังสือแนวทางปฏิบัติเล่มนี้ขึ้นด้วยความบริสุทธิ์ใจ และขออนุโมทนาในเจตนาที่เป็นธรรมนี้ ขอทุกท่านจงประสบความสำเร็จในผลของการปฏิบัติธรรมนี้โดยนับพันเทอญ

ทศ-๑๖๐๗๘๖๗๖ *และ* *และ*
(พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ)

สารบัญ

หน้า

หลักภาวนา ๒ อย่าง	๑๓
วิธีกำหนดคำบริกรรมประสานลมหายใจ	๑๕
อุบายดูกายรู้กายในสมถะ	๑๘
อุบายวิธีจับหลักภาวนาเบื้องต้น	๒๓
ปัญญาประสานกายประสานใจ	๒๔
วิธีกำหนดรู้ใจและอารมณ์ของใจ	๓๔
การพิจารณากายและอารมณ์ของใจ	๓๕
ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์	๔๖
การดำเนินตามมรรควิถึ	๕๓



แสงมมสร้างฟ้าขันธ์แล้ว
ติดอยู่ที่ฟ้าที่สร้างไว้แล้ว หนึ่งปี
ใจพร้อมติดอยู่ในสมมติและสังขาร หนึ่งวัน



ແຂວງທາງພູມສີຄາວຮາ



หลักภาวนา ๒ อย่าง



บัดนี้จะได้อธิบายตามหลักวิธีภาวนาทั้ง ๒ อย่าง คือ สมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา หลักภาวนาทั้ง ๒ อย่างนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน มีจุดมุ่งหมายคือทำให้ใจมีความสงบเหมือนกัน ผิดแต่อุบายการทำเท่านั้น

คำว่า **สมถะ** คือ อุบายยังใจให้สงบอยู่ในความปกติของใจ คือ มีอุบายโน้มน้าวให้ใจเข้ามาพักผ่อนนั่นเอง ลักษณะให้ใจเข้ามาสู่ความสงบได้นั้น จึงขอแยกออกเป็น ๒ วิธี คือ

๑. กำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจ มีสติกับผู้รู้ประธานลมหายใจกับคำบริกรรมเท่านั้น

๒. ให้สติกับผู้รู้ กำหนดรู้กายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย เพื่อไม่ให้ใจออกไปแส่สายในอารมณ์ภายนอก

ต่อไปนี้จะอธิบายหลักของสมถภาวนา ส่วนวิปัสสนาภาวนาจะได้อธิบายในตอนท้าย เริ่มต้นก่อนที่เราจะภาวนาทุกครั้ง ต้องชำระกายชำระใจให้สะอาด พร้อมทั้งสถานที่ที่



เราจะนั่งภาวนา เพื่อเป็นอุปายตัดความกังวลที่อาจเกิดขึ้นได้ ในภายหลัง เพื่อจะได้ตั้งใจภาวนาให้สะดวกโดยไม่มีสิ่งใด ชัดข้องภายในใจ อันเป็นเหตุให้เกิดความระแวงสงสัยในเรื่อง ส่วนตัว เราจะภาวนาเพื่อสำรวมใจให้อยู่เป็นปกติภายในใจ และไม่มีภาระใด ๆ ส่วนภายนอกที่จะต้องทำ และไม่มีอารมณ์ ใด ๆ ภายในใจที่จะต้องคิดถึงในแง่ต่างๆ เพราะเราได้คิดมาแล้ว หลายชั่วโมง บัดนี้เรามาภาวนาเพื่อไม่ให้ใจคิดไปตามอารมณ์ ต่างๆ เพื่อให้ใจตั้งอยู่ในปัจจุบัน กายเราก็ออยู่ที่นี้ ใจเราก็ออยู่ที่นี้ และเรากำลังภาวนาอยู่ในขณะนี้

แล้วไหว้พระ จะขยับย่อหรือพิสตาร์ก็อยู่กับตัวเราเอง ทำใจไม่ให้มีเวรมียภัยต่อสรรพสัตว์ใด ๆ ทั้งสิ้น เสร็จแล้วนั่ง ให้สบาย นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย ประนมมือขึ้น จดระหว่างคิ้ว ระลึกรถึงคุณพระพุทธรเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ ให้มารวมอยู่ที่ใจ

ให้ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้ายาว นึกว่า พุท
กำหนดลมหายใจออกยาว นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้ายาว นึกว่า ธัม กำหนด
ลมหายใจออกยาว นึกว่า โโม

ให้ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้ายาว นึกว่า สัง กำหนด
ลมหายใจออกยาว นึกว่า โฆ



จะว่า ๓ - ๗ ครั้งหรือจะมากกว่านี้ ก็แล้วแต่ความ
ถนัดใจ แล้วค่อยๆเอามือวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับ
มือซ้าย ตั้งใจกำหนดเอาแต่พุทโธอย่างเดียว และหายใจ
ก็หายใจตามปกติ ทำใจให้มีความร่าเริงและแผ่วเบา ไม่ให้ใจ
มีความกังวลกับสิ่งใดๆทั้งสิ้น

วิธีกำหนดคำบริกรรม ประสานลมหายใจ



วิธีกำหนดสติกับผู้รู้ประกอบคำบริกรรมเข้าประสานกับ
ลมหายใจนี้ ขออธิบายสั้นๆเพื่อให้ผู้อ่านนำไปปฏิบัติให้ง่ายขึ้น

อันดับแรกให้ตั้งใจโดยมีสติว่า เราจะตั้งใจกำหนด
คำบริกรรมนี้ ประสานกันกับลมหายใจเข้าว่า พุท เราจะตั้งใจ
กำหนดคำบริกรรมนี้ ประสานกับลมหายใจออกว่า โธ แต่
ลมหายใจของเราเมื่ออยู่ ถึงเราไม่ตั้งใจดู มันก็หายใจออกหายใจ
เข้าอยู่อย่างนั้น ฉะนั้นเราจึงมากำหนดเพียงให้เป็นอุบายของ
สติกับผู้รู้ และคำบริกรรมกับลมหายใจให้อยู่ในกรอบเดียว
กัน เท่านั้น



นี่เป็นวิธีฝึกสติ เพื่อให้สติมีความเข้มแข็ง จึงให้ทำด้วยความตั้งใจ คือเราจะต้องตั้งใจอันมีสติหายใจเข้าเอง เราจะต้องตั้งใจอันมีสติหายใจออกเอง เวลาใดเราไม่ได้ตั้งใจหายใจเข้าเอง ถือว่าสติเราตามไม่ทัน เวลาใดเราไม่ได้ตั้งใจหายใจออกเอง ก็ถือว่าเราขาดสติ ฉะนั้น จึงให้เราฝึกสติตั้งใจหายใจเข้าเอง มีสติตั้งใจหายใจออกเอง ถ้าชำนาญแล้วไม่ยาก ต่อไปก็รู้เท่าทันกันเอง นี่คือเหตุตั้งใจในขั้นต้น

เมื่อเราชำนาญในลมกับคำบริกรรมแล้ว ก็ให้กำหนดรู้ลมว่า ลมหายใจหายับหรือลมหายใจละเอียด ถ้าลมหายใจยังหายบออยู่ก็ให้ดูลมไปก่อน ถ้าลมหายใจละเอียดแล้ว สติเราก็ไม่พลอ รู้เท่าทันลมได้ดี เราก็ปล่อยคำบริกรรมนั้นเสีย ให้มารู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่เฉพาะลมเท่านั้น เมื่อใจกับลมละเอียดแล้ว มันจะแสดงออกมาทางกาย มีลักษณะต่างๆ เช่น ปรากฏว่ามีกายใหญ่บางส่วน หรือใหญ่ทั้งหมดภายในกาย หรือเป็นกายเล็ก บางที่สูงขึ้น บางที่เตี้ยลง ถ้าเป็นลักษณะใดลักษณะหนึ่งเราอยากแล้ว นั่นเป็นอาการของใจแสดงออกมาทางกาย ให้รีบตั้งสติกับผู้รู้ ให้รู้ลมให้ละเอียดเข้าไปอีก เมื่อลมละเอียดเต็มที่แล้ว มันจะแสดงขึ้นมาอีกวิธีหนึ่งคือ ลมหายใจมันจะน้อยเข้าทุกที่ เล็กเข้าทุกที่ และระบบการหายใจจะหายใจสั้นเข้าทุกที่ ถ้าผู้กลัวตายก็จะ



ถอนตัวทันที ถ้าเป็นเช่นนี้เราไม่ต้องกลัว นั่นแหละใจกำลังจะสงบ จะเห็นความอัศจรรย์ตัวเอง ให้รีบตั้งสติรู้อยู่เฉพาะลมหายใจเท่านั้น ลมหายใจน้อยก็รู้ ลมหายใจสั้นก็รู้ ลมจะเล็กเหมือนใยบัวก็รู้ ลมหายใจจะสั้นและอยู่ในลำคอเท่านั้น

พอสุดท้ายลมหายใจก็จะหมดทันที เมื่อลมหมดความสงบใจนั้นก็หมดภาวะกับลมหายใจ มีแต่ความสงบของใจ เต็มไปด้วยความสว่างรอบตัว แต่ไม่ปรากฏเห็นกายตัวเองเลย มีแต่ความสว่างภายใน ใจสบายและมีความสุขเท่านั้น **ความสุขที่ใจมีความสงบนั้น ไม่มีมีความสุขอื่นใดในโลกจะเสมอ เหมือนดังพุทธภาษิตว่า “สุขอื่นใดยิ่งกว่าความสงบไม่มี”** ความสงบสุขนี้เป็นอยู่ไม่นานก็จะถอนตัวออกมา หายใจธรรมดา ผลของความสงบนั้นยังปรากฏอยู่ ถ้าผู้ไม่มีวิเศษของปัญญาแผงไว้ที่ใจ ก็อยากสงบอยู่อย่างนั้นต่อไปและติดใจในความสงบนั้นๆ ถ้าผู้มีวิเศษของปัญญามีเชื้อติดอยู่ที่ใจ ก็สามารถเริ่มพิจารณากายต่อไปได้ ไม่ติดกับความสุขนั้นๆเลย



อุบายดูกายรู้กายในสมณะ



วิธีทำสมณะเกี่ยวกับอุบายรู้กาย กายของเรามีอยู่ เมื่อเราหลับตาดูทำไมไม่เห็น นี่ก็เพราะความไม่เคยชิน ไม่เคยฝึกหัดมาก่อน วิธีฝึกให้รู้กายนี้ต้องอาศัยการฝึกให้ถูกหลัก จึงจะเป็นอุบายให้รู้กายได้ง่ายขึ้น สมมติว่าเรานั่งอยู่ขณะนี้ มีวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรามองเห็นว่าอะไรเป็นอะไร มีลักษณะอย่างไร ไกลหรือใกล้ ใหญ่หรือเล็ก เมื่อเราลืมตาเพื่อดูให้ชัดเจนแล้ว เอาใจไปจดจ่ออยู่ที่วัตถุนั้นไว้ให้ดีแล้วค่อยๆหลับตาลงเบาๆ ให้ความรู้ของใจจดจ่ออยู่ในวัตถุนั้นๆ ถึงเราจะหลับตาก็เพียงเอาเปลือกตาทั้งสองข้างลงมาปิดตาไว้เท่านั้น แต่ความรู้ลึกลงไปในนั้นให้เห็นในวัตถุนั้นอยู่ ถึงเราจะหลับตาก็สามารถเอามือคว้าจับของนั้นได้ และจับถูกกับจุดนั้นทีเดียว นี่ฉันใด วิธีฝึกให้ใจรู้กายก็ฉันนั้น

อุบายวิธีดูกายนี้ เราจึงเลือกเอาส่วนหนึ่งส่วนใดของกายที่เราพอจะมองเห็นได้ง่าย เราเอาส่วนนั้นมาเป็นหลักวิธีฝึกจะเป็นตำหนิอะไรในกายของเรามาเป็นเครื่องหมายก็ได้ ให้เราใช้สติปัญญาความจำในตำหนิหรือในกายส่วนนั้นไว้ให้ดี ให้ใจจดจ่ออยู่อย่างนั้น ไม่ต้องให้ใจเคลื่อนที่ไปไหนมาไหนได้



ให้เราเอาจุดนั้นๆ เป็นจุดยืน ทำบ่อยๆ ความชำนาญในการ
เฟ่งดูนั้นก็จะติดใจ

ข้อควรระวัง อย่าไปเอาลมหายใจเข้าออกมายุ่งเกี่ยว
หรือคำบริกรรมทั้งหมด เราพักไว้ก่อน ถึงลมหายใจจะมี
ก็เพียงผิวเผิน อย่าเอาใจจดจ่อลมนั้น ให้เอาใจจดจ่อในกาย
ส่วนที่เราเฟ่งอยู่นั้น สติเรายังไม่ดี อย่าเพิ่งกำหนดรู้กาย
ส่วนใหญ่ ให้กำหนดเป็นจุดเล็กเท่าหัวแม่มือก็ได้ ต่อไปสติ
เราดีมันจะขยายออกเอง เหมือนแสงไฟขยายความสว่างของมัน

ถ้าหากเรากำหนดรู้กายเห็นกายส่วนที่เราเฟ่งดูอยู่นั้น
เห็นชัดและรู้ชัดภายในใจอยู่อย่างนั้น กายส่วนที่เราเฟ่งดูอยู่
นั้นก็ขยายตัวกว้างออกไปทุกทีๆ ถ้ามันไม่ขยายออกไป
เราก็ขยายออกไปโดยความรู้สึกทางใจ ถ้าขยายออกไปกว้าง
ไม่เห็นชัด เราอย่าเพิ่งขยายออก ให้ทำใจเฟ่งดูอยู่ในลักษณะ
เดิม เราจะนั่งเฟ่งดูหรือเดินกำหนดใจดูก็ได้ หรือจะยืนเฟ่งดู
นอนเฟ่งดูก็ได้ แต่นอนเฟ่งดูนั้นไม่ค่อยจะได้ผลเท่าใดนัก คือ
ทำให้สติอ่อน ง่วงคอยแต่จะหลับ ฉะนั้นจึงให้กำหนดเฟ่งดูอยู่
ในอิริยาบถทั้งสาม คือ ยืน เดิน นั่ง ให้ทำไปเรื่อยๆ

ทำครั้งแรกก็จะมีความอึดอัดใจอยู่บ้าง เป็นเพราะว่า
เราไม่เคยชินในการทำ จะกำหนดเฟ่งดูสักเท่าไรก็จะเห็นมีแต่
ความมืดมิดอยู่อย่างนั้น แต่เราก็พยายามกำหนดตั้งใจเฟ่งดูบ้าง



หรือลืมหัดบ้าง เมื่อลืมหัดก็จดจำลักษณะสัญญาณของกายส่วนนั้นไว้ให้ดี แล้วค่อยๆ หลับตาลง แต่ความรู้ที่นั่นกำหนดจดจ่ออยู่ที่กายส่วนนั้นๆ อย่าให้เปลว ให้เหมือนกันกับเราลืมหัดเรื่องที่เรากำหนดจดจ่อ ฟุ้งกายไม่เห็นก็เพราะความรู้ของใจเรายังไม่พร้อม เมื่อความรู้ของใจพร้อมแล้ว ความรู้ของใจก็ค่อยๆ รู้กันไป พอร่างๆ แต่ถ้าทำบ่อยๆ เข้า ความรู้ของใจก็จะรู้ขึ้นเอง

ถ้าหากเราไม่ชำนาญในการฟุ้งกายให้รู้ชัดเจนด้วยใจแล้ว ท่านจะเลือกเอาความรู้ในทางปริยัติขึ้นไหนมาพิจารณา ก็ไม่ได้ผล เราจะพิจารณากายด้วยความรู้ที่ศึกษามา จะว่า **อสุภะ อสุภัง** ให้เปื่อยให้เน่า มันก็เปื่อยเน่าไม่ได้ จะพิจารณาความสกปรกโสโครกภายในกาย มันก็สกปรกโสโครกไปไม่ได้ จะแยกแยะกายส่วนต่างๆ ก็แยกแยะไปไม่ได้ นี่เพราะเหตุใด เพราะความรู้จริงเห็นจริงภายในใจไม่มี ดังคำโบราณว่า **ตีป่าให้เสียกลัว** นั่นเอง

เหมือนเราไม่รู้ข่าวความสกปรกทั้งหลายในเวลาปกติ โดยเราไม่รู้ไม่เห็นด้วยตนเอง ความรังเกียจก็จะไม่เกิดขึ้นกับใจเราได้เลย ถ้าหากเรารู้เห็นด้วยตนเองแล้ว ความรังเกียจในสิ่งสกปรกนั้นย่อมแสดงออกมาทางใจ ขยะแขยงขึ้นที่ใจเราทันที นั่นเห็นได้ เมื่อเรากำหนดรู้เห็นในส่วนของกายในลักษณะต่างๆ



ด้วยความเป็นจริงด้วยใจตนเองแล้ว ก็ยอมทำให้ใจเราเกิดความเบื่อหน่ายคลายความยึดถือในกายฉันนั้น คำว่ากายของเรา ก็จะจืดจางไป เพราะใจมาเห็นกายอันเป็นปกติแล้ว

นี่ฉันใด การพิจารณากายโดยเอาความรู้นอกๆมาพิจารณาก็พิจารณาไปได้เพราะได้ศึกษามาแล้ว แต่ความเบื่อหน่ายในกายมันจะปรากฏขึ้นในใจของท่านหรือไม่ ไม่มีทางเกิดความเบื่อหน่ายได้เลย เพราะใจเราไม่รู้ว่าการของกายไม่เห็นลักษณะของกาย ใจจะเบื่อหน่ายได้อย่างไรกันเล่า ฉะนั้นเราจึงมาฟังมากำหนดจดจ่อ รู้เห็นอาการของกายด้วยใจเสียก่อน เราจึงมาพิจารณาด้วยปัญญาไปตามอาการของกายส่วนนั้นๆ และใจก็รู้เห็นพร้อมๆกัน

พิจารณากายส่วนไหน ใจก็เห็นกายส่วนนั้นๆ ไม่ว่าจะส่วนนอกส่วนใน ใจก็เห็นไปตามปัญญาทุกส่วน ถ้าเห็นกายตัวเองด้วยใจจริงๆแล้ว ท่านจะกำหนดดูกายใครต่อใครก็ยอมเห็นชัดเหมือนกับเราดูกายของตัวเองตลอดเวลา เมื่อใจเห็นชัดกายเรากายคนอื่นอยู่อย่างนี้ ราวะตันทาก็เบาบางลง คือไม่กำเรบขึ้นที่ใจเรานั้นเอง เมื่อใจเห็นกายอยู่อย่างนี้ นี่แล **ความสงบในกายในกายจะเป็นเส้นทางต่อเนื่องกันกับวิปัสสนาคือปัญญาต่อไป**



อุบายวิธีจับหลักภาวนาเบื้องต้น



วิธีกำหนดอารมณ์ของใจ เพื่อจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาตามให้ถูกต้องหลักของใจ สมมติว่าเรานั่งภาวนา เราจะเอาสมถะขึ้นก่อนหรือจะเอาปัญญาขึ้นก่อนนั้น เราก็ต้องเอาอารมณ์ของใจเป็นเส้นทางในการภาวนา **ถ้าใจเราชอบสงบ เราก็ต้องเอาสมถะ เราจะเอาปัญญาเข้าประกอบนั้นไม่เข้ากัน ถ้าใจเราชอบคิดโน่นคิดนี่ เราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา เราจะบังคับให้ใจสงบมันก็ไม่ได้ผล** สมมติว่า ถ้าท่านอยากจะพักผ่อนมีคนอื่นมาทำเสียงรบกวน มันก็ผิดหลักตามความเป็นจริงของใจ ถ้าท่านมีความต้องการการทำงาน สนุกสนานรำเริงในการเล่น ถ้ามีผู้บังคับให้ท่านพักผ่อน ท่านก็จะไม่ยอมเช่นกัน

นี่ฉันใด อุบายที่จะจับหลักภาวนาเบื้องต้นขึ้นอยู่กับอารมณ์ของใจ ถ้าใจเราชอบสงบ เราก็เอาสมถะเดินก่อน เอาปัญญาเดินหลัง ถ้าใจเราชอบคิดโน่นคิดนี่ เราก็ต้องเอาปัญญาไปก่อน แล้วจึงเอาสมถะตามหลัง ขอให้ท่านเข้าใจตามวิธีนี้เถิด

วิธีทำสมถะยังใจให้สงบก็ได้เขียนผ่านมาแล้ว ว่าด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นี่เป็นวิธีหนึ่ง ว่าด้วยวิธีกำหนดกาย เพ่งกาย ก็ได้เขียนผ่านมาแล้วเช่นกัน ขอให้ท่านเลือกเอา วิธีไหนก็ได้ แล้วแต่ความถนัดใจของท่าน





พลักราวหมาเมื่อองตัม
จึ่งอยู่กัมอารมณ์ของใจ
ถ้าใจเราชอบสงม
เราก็เอาสมณะเดิ่นก่อห
เอามัญญาเดิ่นหลัง
ถ้าใจเราชอบดิโงะนดิดิ
เราก็ต้องเอามัญญาไมก่อห
แล้วจึงเอาสมณะตามหลัง



ปัญญาประสานกายประสานใจ



ต่อไปจะว่าด้วยวิธีใช้ปัญญาประสานกายประสานใจ เพื่อประกอบให้เป็นเรื่องปัญญาพิจารณากายพิจารณาใจให้สัมพันธ์กันกับอารมณ์ของใจ เพื่อให้ใจรู้เห็นโทษของกาย โทษของอารมณ์ที่เกิดจากใจ เพราะใจต้องมีอารมณ์เป็นเครื่องอยู่ จะเป็นอารมณ์ประเภทไหนก็ตาม ก็เกิดขึ้นที่ใจ

จะเป็นอารมณ์ชั่ว อารมณ์ดี อารมณ์แห่งความรัก อารมณ์แห่งความชัง ก็อยู่ที่ใจ อารมณ์แห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็อยู่ที่ใจ อารมณ์แห่งความรัก ความใคร่ ก็อยู่ที่ใจ อารมณ์ประเภทไหนก็ตาม เมื่อมันเกิดขึ้นมาที่ใจแล้ว เราก็จับอารมณ์นั้นไว้ให้ดี เพื่อจะใช้ปัญญาเข้าประกอบกับ อารมณ์ประเภทนั้นให้ถูกจุด และจะได้ใช้ปัญญาชี้โทษของ อารมณ์นั้นๆ ให้ใจฟัง ให้ใจรู้ ให้ใจเห็นโทษในอารมณ์ ทุกครั้งไป เพราะอารมณ์ประเภทใดก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นที่ใจแล้ว ย่อมทำให้ใจเสียหลักทุกครั้งไป เพราะใจเหมือนกับโรงหนัง เขาจะเอาหนังเรื่องต่างๆ มาฉายให้ใจดู ขึ้นอยู่กับกิเลสตัณหา ผู้จัดหามา จะเป็นเรื่องไหนก็ตาม ใจย่อมหันเหเซซวนตาม เรื่องนั้นทุกครั้งไป



**เป็นอันว่า อารมณฺ์ประเภทไหนก็ตาม เมื่อเกิดขึ้น
ที่ใจแล้วเป็นอันว่าไม่เสียผล** มีทั้งเรื่องตลกคะนอง ตื่นเต้น
มีทั้งเรื่องโศกเศร้าเหงาหงอย มีทั้งเรื่องฆ่าฟันทำร้ายกันด้วยอาวุธ
ต่างๆ มีทั้งเรื่องแข่งดีแข่งเด่นเอารัดเอาเปรียบกัน

สารพัดเรื่องที่เกิดลึกลับหาเอามาแสดงให้ดู จะให้ใจอยู่
เฉยๆ แทนไม่มี เดี่ยวเรื่องนี้จบไป เรื่องใหม่ก็หมุนเวียนกัน
ไปไม่มีที่สิ้นสุด ใจอยู่กับอารมณฺ์ทั้งหมดนี้ไม่มีความเบื่อหน่าย
หมุนไปเวียนมา จนไม่รู้ว่อารมณฺ์เก่าหรือใหม่ คลุกเคล้าอยู่
ในใจทั้งหมด โดยไม่รู้ว่อารมณฺ์อดีต อนาคต ปัจจุบัน
เข้าพัวพันสลับซับซ้อนไม่รู้ต้นหรือปลาย ใจที่วิเศษหาหุ้มไว้
แล้วนี้เอง **จึงไม่รู้ว่อารมณฺ์ที่เป็นทุกข์ อารมณฺ์เป็นเหตุให้เกิด
ทุกข์ ไม่รู้วิธีการดับทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติแห่งความดับทุกข์
นี้แหละจึงชื่อว่าใจหลง** คืออารมณฺ์ที่เกิดขึ้นกับใจนั่นเอง

อารมณฺ์ที่เกิดขึ้นกับใจนั้นจึงทำให้ใจเกิดความพะวัก
พะวนตื่นรตามอารมณฺ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับใจนี้ เพราะใจ
ไม่เห็นโทษแห่งอารมณฺ์ของใจเอง และยินดีตามความเคยชิน
ในอารมณฺ์นั้นๆ ความเคยชินในอารมณฺ์นี้เองจึงทำให้ใจเพลิน
เพราะไม่มีสิ่งใดมากระตุ้นเตือน ว่ากล่าวสั่งสอน ชี้โทษให้ใจ
ฟัง จึงไม่รู้จักหาหนทางที่จะแก้ไขตัวเอง จึงว่ใจมีความโง่เง่า
ต่ำตื้น หมุนไปตามความอยากของใจโดยลำพัง ตั้งตัวไม่ติด



คิดไปตามลำพังความโง่ของใจ อารมณ์ประเภทไหนเกิดขึ้น ก็วิ่งตามโดยหมดความสังเกต จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ประสบ อารมณ์ที่ลุ่มเหลว เลวทราม ก็เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริง ของอารมณ์ที่เกิดขึ้น

นี่แหละจึงว่ากิเลสจูงใจให้กันไปต่างๆ ตามอารมณ์ ที่เกิดขึ้นกับใจ เราจะชักฟอกใจ ทำความสะอาดให้ใจ ก็มา ชักฟอกความคิดเห็นของใจ ให้ใจได้กลับแนวความคิดเสีย ใหม่ ให้ใจมีความฉลาดเฉียบแหลม รู้เหตุ รู้ผล ต้นปลาย เพราะอาศัยปัญญาเข้ามาฝึกฝนอบรมให้ใจรู้ตามอารมณ์ ของใจ เพราะอารมณ์ของใจมีที่เกิดขึ้นหลายทาง เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้สัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ย่อมเกิดอารมณ์ขึ้นที่ใจ เรียกว่า **ธรรมารมณ์**

ธรรมารมณ์นี้เองทำให้ใจลุ่มหลงตามอารมณ์ของ **อายตนะ** ฉะนั้น เมื่ออารมณ์ของอายตนะอย่างใดอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นที่ใจแล้ว เราตั้งข้อสังเกตดูอารมณ์นั้นว่าเกิดมาจาก อายตนะอะไร เราจึงกำหนดรู้อารมณ์ประเภทนี้ไว้ก่อน เพื่อ เราจะได้สั่งสอนใจให้รู้จักอารมณ์นั้นๆ มีโทษร้ายแรงมากน้อย เพียงใด เพื่อใจจะไม่ลุ่มหลงในอารมณ์นั้นๆ ต่อไป



อารมณ์ของอายตนะที่เกิดขึ้นกับใจนี้เอง จึงทำให้นักภวณาเสียหลักมาแล้วเป็นจำนวนมากทีเดียว ก็เพราะไม่รู้จักรูขีที่เข้าแก้ไขนั่นเอง เหมือนกับชุกไม้ไฟที่เกิดขึ้นกับต้นไฟ แล้วก็ทำให้ต้นไฟตายไปเพราะชุกไม้ไฟนั้น นี่ฉันใดนักภวณาก็มาตายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจของนักภวณาเองฉันนั้น

อารมณ์ของใจที่เกิดขึ้นนี้ ผู้ไม่ฉลาดหาวิธีแก้ไขแล้วจะไม่หายไปจากใจได้เลย ท่านจะเอาสมถะเป็นจุดยืนฝ่ายเดียวไม่ได้ เพราะสมถะเป็นเพียงทำใจให้สงบเท่านั้น เราจะเอามาละกิเลสส่วนนี้ไม่ได้ ถึงสมถะจะสงบลงสู่ความละเอียดถึงฌานสมาบัติ จะเป็นรูปฌาน อรูปฌาน ก็ตามเกิด ก็เพียงเอาเข้าไปข่มไว้เป็นวันๆเท่านั้นเอง เหมือนกับศิลาทับหญ้า ประคบกันไปเป็นครั้งคราว

แต่อย่าลืมนึกว่า แม้แต่รากไม้เล็กๆยังสามารถสอดแทรกเข้าไปในช่องหินได้ เมื่อมีจิ้งหระรากไม้ก็ผลักดันให้ก้อนหินพังทลายลงไปได้ ใจที่เราเอาสมถะเข้าไปประคบอารมณ์ไว้ก็เช่นกัน วันใดวันหนึ่งเมื่อเราปล่อยตัว อารมณ์ประเภทนั้นก็จะระเบิดขึ้นที่ใจทันที จะหาชนิดที่ใจไม่ได้เลย เป็นหัวใจที่หมดคุณค่าราคา เน่าเฟะอยู่ตลอดวันคืน จะหาจุดยืนให้ใจมิได้ คอยแต่จะล้มละลาย ผลสุดท้ายก็หาวิธีวางบาตรจีวร



ออกตัวแบบหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสในลักษณะสมบัติผู้ดีว่า
อาตมาหมดบุญบวชเสียแล้ว ขอตัวเถอะ ถ้าขึ้นอยู่ไปที่กัลลว
จะเป็นบาปเป็นกรรมแก่ตัวเอง

ถ้าเป็นไปได้ในรูปนี้ ก็ให้โยมได้เตรียมที่นอนหมอนเสื่อ
ปูต้อนรับได้แล้ว จะปูที่ไหนให้เหมาะสมก็ปูได้เลย จะเป็น
ข้างนอกข้างในหรือที่ใดๆก็ตาม แล้วแต่จะจัดการ ไม่นานก็จะ
ได้ห้ามคนหมดบุญบวชในสมณเพศ ออกไปหาบุญทางเพศ
ฆราวาส บางทีออกไปเป็นฆราวาสอาจจะได้บุญพอที่จะเข้ามา
สู่ผ้ากาสาวพัสตร์อีก นี่เป็นเหตุการณ์ที่ผู้เขียนได้ประสบมา
จึงนำมาเขียนเพื่อกันทางตัวเองไปในตัว เพื่อจะได้สำนึกในการ
เขียนของตน เพื่อจะได้มีความละเอียดต่อผู้อ่านไม่มากนักน้อย
เพื่อจะได้รักษาตัวไม่มัวเอาแต่สมณะฝ่ายเดียว เพื่อจะได้
เฉลียวฉลาดเอาปัญญามาใช้ เพื่อให้ใจมีความเฉียบแหลม
คมคาย มีอุบายแก้ไขอารมณ์ที่เกิดกับใจตัวเอง

ความเฉียบแหลมนี้เอง จึงเป็นเส้นทางให้นักภาวนาได้
พ้นจากปากเหยี่ยวปากกามาได้ ดังมีคำว่า **“รู้หลบเป็นปีก
รู้หลีกเป็นหาง”** นั่นเอง นี่ก็ต้องอาศัยอุบายความเฉียบแหลม
ของใจเข้าไปแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ใจตื่นตัว ไม่มัวลุ่ม
อยู่กับอารมณ์ที่เกิดจากอารมณ์ทางอายตนะ ปลายเข็มนำทาง
ให้ตัวเข็มและด้ายไปประสานอยู่ในเนื้อผ้าได้ฉับไฉน ปัญญาที่



มีความเฉียบแหลมย่อมนำไปให้มีความฉลาด สามารถรอบรู้
รู้รอบในอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจได้อย่างแม่นยำ ฉะนั้น

ถ้าไม่มีความเฉียบแหลมภายในใจแล้ว ถึงเราจะภาวนา
ด้วยปัญญา ก็ไม่ค่อยจะได้ผล เดี่ยวข้ามหน้าผาหลังตั้งหลัก
ของปัญญาไม่ได้ เดี่ยวกิเลสสวนไป ปัญญาสวนมา ไม่มีเวลา
ที่จะเผชิญหน้ากัน ไม่มีที่จะประจัญบานห้ำหั่นกันซึ่งๆหน้า
สักที เห็นแต่รอยซี้ของกิเลสตามสายทางเพื่อฝากเป็นของขวัญ
เช่น **ซี้เกียจ ซี้คร้าน ซี้โกรธ ซี้หลง กินมาก นอนมาก ล้วน
แต่เป็นซี้ของกิเลสทั้งนั้น** ถึงจะพบกันก็เมื่อปัญญาปลั่งเปลือ
ไม่มีสติ กิเลสจึงได้ซี้ทับหัวใจเหม็นคลุ้งอยู่ตลอดเวลา
เพราะปัญญาไม่มีความเฉียบแหลมนั่นเอง จะเข้าตำราที่ว่า
“น้ำท่วมทุ่ง ผักบุ้งโหรงเหรง” หรือเป็นแบบวิธี **ตีป่าให้
เลือกถั่ว** นั่นเอง นี่เป็นปัญญาพิจารณาแบบเพ่นพ่านไม่มีจุด

กิเลสจะไปกลัวทำไมเล่า ถ้าเป็นปัญญาที่เกิดจากความ
เฉียบแหลมของใจเองแล้ว กิเลสยึดตัวไม่ขึ้น และหาช่องทาง
เข้ามาหาใจได้ยาก เพราะกิเลสมันชอบอยู่ในที่มืด ถ้าใจมีด
เวลาใด กิเลสก็แสดงตัวทันที ถ้ามีปัญญาให้ความสว่างแก่ใจ
ความรอบรู้ รู้รอบของใจมีอยู่ จึงสมดังพุทธภาษิตว่า **นตฺถิ
ปญฺญา สมาอาภา** ก็คือ ความสว่างอย่างนี้เอง ปัญญาก็เป็น
ปัญญาของตัวเอง คำว่า **“ตนแลเป็นที่พึ่งของตน”** ก็เพราะ



ตนมีอาวุชประจำตัว ก็คือตัวปัญญาเราเอง ปัญญาเป็นเครื่อง
ประดับของนักปราชญ์ ความฉลาดเฉียบแหลมสำหรับ
ผู้จะพ้นไป กระจกไม่มีประโยชน์แก่คนตาบอดฉันใด
ความรู้ไม่มีประโยชน์แก่ผู้ไร้ปัญญาฉันนั้น ปัญญาไม่มีแก่
ผู้สิ้นความคิด ความพินิจไม่มีแก่ผู้ขาดความเฉียบแหลม
เหตุนี้จึงว่า ปัญญามากปัญญาดี

คำว่าปัญญามากก็พอจะเข้าใจ ส่วนปัญญาดี จะมาก
ก็ดี จะน้อยก็ดี ข้อสำคัญคือความเฉียบแหลมเป็นหลัก
นักภาวนาจะสำนึกและสร้างความเฉียบแหลมให้เกิดขึ้นที่ใจ
ให้ได้ **วิจกขณตา** คือความเฉียบแหลมนี้เอง จะเป็นเหตุให้
รู้เท่าอารมณ์ของอายตนะได้ทุกขณะ ถ้าขาดความเฉียบแหลม
แล้ว ใจอาจจะพลอตัวได้ง่าย อารมณ์ของใจที่มีอยู่ก็ไม่รู้วิธี
การแก้ไข จึงปล่อยให้กิเลสต้นเหตุคลากไปตามอารมณ์ที่ชอบ

สมมติเอาอารมณ์ของอดีตที่ผ่านมาพาให้เกิดอารมณ์
ของอนาคตมาบดขยี้หัวใจตัวเองในปัจจุบัน ใจจะหันเหเซซวน
ไปตามอารมณ์ต่างๆ ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ เช่น ตาสัมผัสรูป เกิด
อารมณ์ขึ้นที่ใจ ไปวาดมโนภาพเอารูปที่ผ่านมาหรือรูปใน
ปัจจุบันมาไว้ที่ใจ สมมติรูปนั้นไปในลักษณะต่างๆ ยิ่งสมมติ
เท่าไรใจก็ยิ่งติด ใจยิ่งติดสมมติ กิเลสก็ขยายตัว สังขารก็เริ่ม
ทำงานทันที



สังขารจะปรุงแต่งในแง่ต่างๆ ก็อาศัยสมมติเป็นแกนนำ ถ้าสมมติไม่มีที่ใจ จะให้สังขารปรุงแต่งทำงานได้อย่างไร เพราะสังขารเพียงเสริมให้สมมติขยายออกไปกว้างเพื่อลงใจให้ติด **แมงมุมสร้างข่ายขึ้นแล้วติดอยู่ที่ข่ายที่สร้างไว้แล้วฉันใด ใจย่อมติดอยู่ในสมมติและสังขารฉันนั้น**

ถ้าสมมติตั้งขึ้นแล้วสังขารไม่เข้าไปปรุงแต่ง สมมติก็จะค่อยๆอ่อนไปเอง สังขารตั้งขึ้นแล้ว แต่ไม่มีสมมติให้ปรุงสังขารก็จะหดตัวทันที ถ้าสมมติและสังขารบรรจบกันเมื่อไร ก็เมื่อนั้นแหละใจจะกำเร็บพลอยยินดีพอใจไปตามอารมณ์ของสมมติและสังขาร นี่แลจึงว่า อวิชชา โมหะ เกิดขึ้นที่ใจ มีอยู่ที่ใจ

ใจหลงโลกหลงสังขารก็มาหลงตัวนี้ ใจหมุนไปตามวัฏฏะ ถือเอาภพน้อยภพใหญ่ก็มาหลงอารมณ์สมมติสังขารอย่างนี้ ใจมีความรักใคร่พอใจในกามคุณ ก็เพราะอารมณ์อย่างนี้ ความโศกเศร้าโศกาน้ำตาแทบจะเป็นสายเลือด ก็เพราะอารมณ์อย่างนี้ ความคับใจแค้นใจพิโรธพิน เสียใจ น้อยใจ ภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับใจ ก็เพราะใจมาหลงสมมติสังขารนี้เอง ดังภาษิตว่า

**ปิยรูปุปี สาตรูปุปี ตัณหาเกิดขึ้นในสิ่งที่รักใคร่พอใจ
และตั้งอยู่ในสิ่งที่รักใคร่พอใจ**



เปรมโต ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากความรักร
รติยา ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากความยินดี
กามโต ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากกามคุณ
ตณฺหยา ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากตัณหา
ปิยโต ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากความรักร
ปิยโต ชายเต ภยํ ภยํเกิดขึ้นจากความรักร

ปิยโต วิปฺปมุตฺตสฺส นตฺถิ โสโก กุโต ภยํ ผู้พ้น
จากความรักรได้แล้ว ย่อมไม่มีโศก ภยจะมิมาจากที่ไหน

มหาสมุทรไม่อ้อมด้วยน้ำฉันใด ใจก็ไม่อ้อมในอารมณ์
ของใจฉันนั้น เพราะความอยากในอารมณ์ภายในใจหาที่สุด
มิได้ ใจมีความกำเริบเห่อเหิมในอารมณ์ใดๆ พึงมีอุปายห้าม
ใจในอารมณ์นั้นๆ **ชนผู้ตื่นขึ้นแล้วย่อมไม่มองเห็นอารมณ์**
อันประจวบด้วยความฝัน ฉันใด ใจอันมีความเฉียบแหลม
มีสติปัญญารู้ตัวอยู่ย่อมไม่มองเห็นอารมณ์ที่ใจรัก อันล่อง
ไปแล้ว ฉันนั้น มดที่ติดอยู่กับน้ำผึ้ง ฉันใด ใจที่ติดอยู่กับ
อารมณ์ก็ฉันนั้น





ตัวไม้เตาขมิ้นเพราะขมิ้นไม้ฝัดแห้ง และไม้
หมักภาวหมักมาตากขมิ้น
อาจมีที่เก็ดขึ้นก็มีใจ และแห้ง

บทนิพนธ์ของ ป.ป.ป.ส.



วิธีกำหนดรู้ใจ และอารมณ์ของใจ



นักภาวนาจึงควรมาทำความเข้าใจในวิธีที่จะรู้อารมณ์ของใจและวิธีรู้ใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ละเอียดอ่อน นักภาวนาผู้ไม่เคยชินอาจจะไม่เข้าใจ จึงขอให้ท่านพยายามทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ เพื่อความชำนาญและคล่องตัว และขอให้ตั้งใจทำจริงๆ ความจริงจะหนีความจริงไปไม่ได้ และเวลาใดเวลาหนึ่งความจริงก็จะปรากฏขึ้นมา

ก่อนที่จะภาวนาทุกครั้ง จงมีสติตั้งใจคอยสังเกตอารมณ์ของใจไว้อย่างใกล้ชิด ทำใจให้มีความแผ่วเบา เหมือนกับเราทำสมาธิ แต่ผิดกันในการกำหนดรู้ สมถะอาศัยกายและลมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย แต่วิธีรู้อารมณ์ของใจนี้ไม่มีวัตถุประสงค์เช่นนั้น คือเราไม่กำหนดดูกาย ไม่กำหนดดูลมหายใจ ถึงแม้ว่าลมหายใจและกายจะมีปรากฏอยู่ก็ตาม แต่เราก็ไม่เอาใจใส่ ถึงจะรู้ก็รู้กันแบบรางๆ โดยความไม่ตั้งใจดู ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ของใจโดยเฉพาะ คืออยู่ในช่วงกลางในระหว่างกายกับลมหายใจนั่นเอง



อารมณ์ของใจนี้มีลักษณะไม่เหมือนกันทุกครั้งไป บางครั้งก็เป็นลักษณะหนึ่ง และบางครั้งก็เหมือนกัน บางทีก็แบบโลดโผน บางทีก็เป็นอารมณ์ของความรักความใคร่ อารมณ์ประเภทใดก็ตาม ให้เราจับจุดของอารมณ์ประเภทนั้นๆ ไว้ **อย่าส่งใจไปหาต้นเหตุของอารมณ์** ข้อนี้สำคัญมาก ถ้าส่งใจไปหาต้นเหตุของอารมณ์ในพริบตาเดียวเท่านั้น ตัวสมมติอันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ก็จะปรากฏทันที ในช่วงนี้รักษาใจให้ดีที่สุด ถ้าส่งใจออกไปหาเหตุของอารมณ์ อารมณ์ภายในใจก็จะเกิดขึ้น ตัวสมมติอันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์นั้นก็จะเข้ามากลบใจทันที

เรื่องเช่นนี้ขอเตือนนักภาวนาเป็นพิเศษ **อย่านึกเอาเหตุของอารมณ์เข้ามาที่ใจเลย ถึงอารมณ์จะมีความรักความใคร่ ความยินดีพอใจอะไรก็ตาม นี่เป็นผลออกมาจากเหตุคือสมมติ** เพราะความทุกข์นั้นเป็นผลของตัณหา เมื่อเรารู้ทุกข์ เห็นทุกข์ได้แล้ว เราจึงหาวิธีดับเหตุแห่งความทุกข์ที่หลัง เรามารู้มาจับอารมณ์ของสมมติได้แล้ว เราจึงหาวิธีปลงล้างตัวสมมติที่หลัง

วิธีที่ทำอยู่เดี๋ยวนี้เป็นวิธีที่รู้จักอารมณ์ของสมมติเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่จับมันไว้ มันก็จะมาแสดงฤทธิ์ขึ้นที่ใจ แล้วอารมณ์ของสมมตินี้เอง เป็นอาวุธสำคัญอันดับหนึ่งของกิเลส ตัณหา อวิชชา เมื่อเรายึดอาวุธของกิเลส ตัณหา อวิชชาได้แล้ว



เครื่องมือคืออาวุธของกิเลส ตัณหา อวิชชาที่ไม่มี เราก็จะใช้ ปัญญาจู่โจมอวิชชา ตัณหาได้ง่ายที่สุด

ฉะนั้น เมื่อเรายึดเอาอารมณ์ของตัวสมมติได้แล้ว อารมณ์ที่ถูกจีด้วยสติอยู่อย่างนี้ก็จะค่อยๆ หดตัวลงๆ จะหดลงแทบสติจะมองไม่เห็นภายในใจนั้นเลย อารมณ์ประเภทใดก็ตามจะฝืนสู้กับสติไม่ได้ จะเป็นอารมณ์ของราคะ อารมณ์แห่งความรักความใคร่ที่ว่าเป็นสิ่งร้ายแรงก็ตาม ถ้าได้ถูกสติจีให้ถูกกับจุดแล้ว มันจะค่อยเลือนรางไป นี่แหละ จึงว่าสติเป็น **ตปธรรม** เครื่องแผดเผา เหมือนกับไฟที่ยังน้ำให้แห้ง สติเผาอารมณ์ของสมมติก็เช่นกัน

ขออย่าอีกที เวลาสติจีอารมณ์อยู่ที่นี่ ข้อควรระวังที่สุดอย่าให้ใจไปเพ่งเอาสมมติที่เป็นต้นเหตุของอารมณ์นั้นเด็ดขาด ถ้าเราเพ่งหรือวาดภาพสมมตินั้นขณะใด ก็เหมือนกับเทน้ำมันเข้ากองไฟขณะนั้น เมื่อเราใช้สติจีอารมณ์ให้อ่อนตัวลงได้แล้ว เราอย่าไปเพลินว่ามันดับไปหรือหมดไป เป็นเพียงแต่มันอ่อนกำลังลงเท่านั้น อันดับต่อไปในช่วงนี้เป็นปัญญา เราจะ **ต้องมีอุบายสอนใจ ให้ใจได้เห็นโทษความหลงของใจเอง ชี้โทษที่เป็นอารมณ์ของใจนั้นให้ใจฟัง ชี้โทษแห่งความคะนองใจ ให้ใจได้รู้ ให้ใจได้ฟัง ให้ใจได้เห็น ให้ใจได้รับ การอบรมของปัญญา ให้ปัญญาสอนใจ ให้ใจได้รับ คำสอนของปัญญา ใจจึงจะเห็นโทษความคะนองของใจเอง**



เหมือนเด็กกำลังซุกซน ก็ต้องให้ผู้ปกครองเป็นผู้พร่ำสอน เด็กนั้นจึงจะมีความฉลาดขึ้นและรู้จักวิธีรักษาตัวเอง

ใจที่ตกอยู่ในความควบคุมของกิเลสตัณหาที่ไม่รู้ ความผิดของตน มีตมทนทำตามความยินดี ตามความพอใจ ตามกิเลสตัณหาเรื่อยไป คนที่หลงผิดและกลับใจเข้ากับ ฝ่ายปกครองนั้นใด ใจที่หลงผิด หลงโลก หลงวิญญูะ อยู่ในสภาพทั้งสามก็ยอมจำนนต่อปัญญาฉันนั้น

นี่แหละนักภาวนาทั้งหลายจึงขอย้ำอีกที **ก่อนที่จะภาวนาทุกครั้ง ก็ให้ตั้งใจกำหนดเอาวิธีนี้** เพื่อจะได้เป็นหลักของปัญญาต่อไป ครั้งใดอารมณ์ของใจไม่กำเรียบ เราก็กำหนดสติรู้อารมณ์ของใจทุกครั้ง อารมณ์ของใจหาย ก็ให้รู้ว่าอารมณ์หาย เวลาใดอารมณ์ของใจละเอียด ก็มีสติรู้อยู่กับอารมณ์ละเอียด ใจมีอารมณ์ของราคะก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์ของโทสะก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความทุกข์ต่างๆ ก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความสุขก็ให้รู้ ใจไม่มีอารมณ์ทุกข์ อารมณ์สุขก็ให้รู้ ใจอยู่กับอารมณ์เฉยๆก็ให้รู้

ให้ใจมีสติรู้อยู่กับอารมณ์ของใจชนิดต่างๆ หรือใจจะมีอารมณ์ว่างๆ ก็รู้กับอารมณ์ว่างๆไปก่อน แต่อย่าไปติดใจอยู่ในอารมณ์ว่างนี้ให้มากเลย มันจะกลายเป็นฉานสมาบัติไป ขอให้กลับมาใช้ปัญญาพิจารณากาย พิจารณาอารมณ์ที่เกิดกับใจอยู่เสมอ





ต้องมีความซื่อสัตย์
ให้ใจได้เห็นโทษความหลงของตัวเอง
ใช้ทักษะที่เมืออารมณ์ของใจนั้นให้ใจฟัง
ใช้ทักษะแห่งความละเอียดของใจ
ให้ใจได้รู้ ให้ใจได้ฟัง ให้ใจได้เห็น

พ.ศ. ๒๕๖๓



การพิจารณากาย และอารมณ์ของใจ



ต่อไปจะแนะวิธีใช้ปัญญาพอเป็นแนวทาง การใช้ปัญญาพิจารณากายและพิจารณาอารมณ์ของใจ ให้อยู่ในระบบเดียวรวมอยู่ที่ใจ

การพิจารณากายเราต้องยกเอากายเราเป็นหลัก คือให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในสภาพของกาย ความทุกข์ภายในกายและความไม่มีอะไรเป็นแก่นสารภายในกาย ความสกปรกของร่างกาย เราจะพิจารณาเอาความเกิดเป็นหลักในเบื้องต้น เริ่มแต่ปฏิสนธิขึ้นมาก็ได้ หรือจะพิจารณาในช่วงที่เรารู้เหตุการณ์ต่างๆ ขึ้นมาจนถึงปัจจุบันนี้ก็ได้ หรือจะพิจารณาล่วงหน้าไปในอนาคตต่อไปก็ได้

เช่นเราจะพิจารณาการเกิดที่กายในเบื้องต้น ถึงเราไม่เห็นเราก็ต้องวาดมโนภาพตามความเป็นมาให้ถูกกับหลักการเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง ครั้งแรกเกิด ก็ต้องอาศัยหยดน้ำมันเดี้ยวของพ่อแม่ที่เรียกว่า **กลละ** แล้วก็แปรสภาพ



เป็นปุ่มเปือกแล้วแปรสภาพเป็นเลือด แล้วรวมตัวเกาะกันเป็นก้อนเลือด จึงเรียกว่า **ขนะ** จากนั้นก็แตกออกเป็น **ปัญจสาข** คือ แขนสอง ขาสอง ศีรษะหนึ่ง มีนิ้วมือ นิ้วเท้า มีตา หู จมูก ลิ้น กาย อวัยวะส่วนอื่นๆก็มีความสมบูรณ์ อาศัยความอบอุ่นอยู่ในธาตุของแม่ รูปร่างของเด็กก็มีความเจริญขึ้น เมื่อครบกำหนดก็ออกจากท้องแม่มา ในระยะที่อยู่ในท้องแม่นั้นจึงไม่มีการหายใจ

คนที่ยังมีชีวิตอยู่ไม่มีการหายใจมี ๓ ขณะ คือ

๑. เด็กอยู่ในท้องแม่

๒. คนดำน้ำ

๓. ผู้เข้านิโรธสมาบัติ

เมื่อออกจากท้องแม่มาแล้ว ได้ถูกกับอากาศภายนอก ก็เริ่มการเปลี่ยนแปลงรูปร่างนี้มาเป็นลำดับ จนถึงเป็นเด็ก เป็นหนุ่ม อากาศของกายก็เปลี่ยนแปลงขึ้นทุกระดับจนถึงปัจจุบัน จนถึงวัยสุดท้ายคือตาย

นี่อธิบายคร่าวๆ พอเป็นโครงเรื่องเท่านั้น จงพิจารณาด้วยปัญญาตามเหตุการณ์ที่ผ่านมานี้เถิด จึงขอย้ำ **ในหลักปัญญาในหลักปัจจุบันนี้** ให้รู้เหตุการณ์ในอดีต ในปัจจุบัน และเหตุการณ์ในอนาคต ยกตัวอย่างพอให้นักภวนาพิจารณา



ตามเพียงย่นย่อ คืออยากให้นักภาวนาช่วยตนเองให้มากที่สุด ในช่วงแรกเกิดจนถึงเป็นเด็กนั้น เพียงให้รู้ตามเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงของกาย เพื่อให้เห็นเป็นของไม่เที่ยงและความทุกข์ ด้วยวิธีต่างๆ ติดต่อกันมาจนถึงปัจจุบันคือเดี๋ยวนี้

นักภาวนาต้องตั้งเอาความเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้เป็นหลักสำคัญ ให้รู้เท่าเหตุการณ์ในปัจจุบันนี้ ความเป็นอยู่มีอยู่ เพื่อให้ใจรู้การเกิดมาของกาย ให้รู้ความตั้งอยู่ของกาย ให้รู้ความหมดอายุของกาย และเพื่อไม่ให้ใจเข้าผูกพันในกาย

ส่วนอารมณ์ของใจ จะเป็นอารมณ์ของราคะ ตัณหา โภภะ โกรธ หลง หรืออารมณ์นานาชนิด ก็มีอยู่ที่ใจ รวมอยู่ที่ใจ มันจะแสดงออกตามวัยและมีความรุนแรงไม่เท่าเทียมกัน อารมณ์ของเด็กมันก็แสดงออกมาในความรุนแรงเป็นอีกอย่างหนึ่ง หนุ่มสาวมันก็แสดงอารมณ์ความรุนแรงเป็นอีกอย่างหนึ่ง จนถึงกลางคนและวัยชรามันก็จะแสดงออกมาอีกรูปแบบหนึ่ง เป็น **สหนฺตติ** สืบต่อเนื่องกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ จึงทำให้ใจเราหลงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ

อารมณ์ภายในใจนี้เองจึงทำให้ใจเร่ร่อนติดอยู่กับภพชาตินั้นๆ ไม่มีความเบื่อหน่าย พอใจในการเกิดอีกต่อไป เพราะใจไม่รู้ว่าการเกิดเป็นความทุกข์ มีความเห็นหน้าเดียว คือเข้าใจว่าเป็นความสุข เหมือนกับคนสายตาสั้นมองไม่เห็น



ไกล เมื่อภัยเข้ามาถึงตัวจึงจะหาอาวุธป้องกัน มันจะทันได้
อย่างไร

นี่ฉันใด ใจมีความคิดสั้น มันยอมแสดงผลออกมา
ภายนอกคือน้ำตา ส่วนภายในไม่ต้องถามถึงก็พอรู้กัน เหตุนั้น
นักภาวนาควรใช้ปัญญาพิจารณาอารมณ์ของใจ อันเกิดมา
จากสิ่งแวดล้อมภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
เป็นเหตุ เพื่อให้ใจได้สังเกตรู้ตามเหตุปัจจัย ก่อนที่ใจไปยินดี
กับรูปเสียงภายนอกนั้น ใจเราต้องมายินดีพอใจกับตัวเราไว้
แล้วโดยไม่รู้สึกตัว เรียกว่า **อุปาทานขันธ์** อารมณ์อันเป็น
วาทะตณฺหาในใจเราอันตั้งเดิมอยู่แล้ว จึงไปดึงดูดเอารูปเสียง
นั้นๆมาเข้าประกอบกัน จึงพัวพันเข้าหาใจ รูป เสียง กลิ่น
รส โผฏฐัพพะเป็นของประจำโลก ถึงเราไม่เกิดมาหรือเกิดมา
แล้ว หรือเราตายไป รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ยังมีอยู่
ผิดแต่เราเข้าไปยึดถือเอาเท่านั้นเอง เพราะเราไม่รู้จึงเป็นเหตุ
ให้เราหลงและให้เข้าใจว่าตัวเราเป็นเหตุ เราจึงมาดับต้นเหตุ
คือตัวเราเอง

เหตุเกิดขึ้นที่ไหนก็ดับเหตุในที่นั้น เหตุเกิดขึ้นจากเรา
เราก็หาวิธีดับเหตุที่ตัวของเราเอง เหมือนเราดับไฟ เราจะไป
ดับควันไฟ ไปดับแสงไฟ ไปดับความร้อนของไฟ ผู้นั้นโง่
ที่สุดเพราะดับไฟไม่ถูกจุดของต้นไฟ นี่ฉันใด ไฟคือวาทะตณฺหา



ที่มีอารมณ์เดือดร้อนเกิดขึ้นที่ใจ เราจะเอาสมาธิ ฌาน สมาบัติขึ้นไหนไปดับ ก็ไม่สามารถที่จะไปดับไฟราคะ โทสะ โมหะ ให้หมดจากใจไปได้เลย ฉะนั้น

เราต้องใช้ปัญญาเข้าไปแก้ไขต้นเหตุ เปลี่ยนแปลง ลบล้างความยึดถือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นตัวตนของเรา รูปเหล่านี้เองเอามาแยกแยะออกเป็นส่วน ส่วน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นเป็นอาการของใจ มิใช่ใจเดิม ส่วนใจเดิมจะมีความแพรวพราวอยู่ในใจเอง

คำว่าวิญญาณนั้นไม่ใช่ใจ แต่ก็เป็นรัศมีความรู้ ออกมาจากใจ ความรู้ในวิญญาณนี้เอง มันเจือด้วยความ เคาร्रหมอง คือ โมหะ อวิชชา รู้ก็รู้แบบงมงายไปตามกิเลสตัณหา คือรู้ในทางวิธีชุดหลุมฝังตัวเอง เหมือนกับแสงไฟที่มีสีต่างกันไปไฟนีออน มีสีแดง สีขาว สีเขียว ไม่ขึ้นอยู่กับไฟ มันขึ้นอยู่กับหลอดไฟต่างหาก ฉันทิด ความรู้ของวิญญาณนั้นจะรู้ไปแบบไหน วิธีใด มันขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมพาให้เป็นไปและเปลี่ยนแปลงไป ไม่คงที่ มีการเกิดๆดับๆ สลับซับซ้อน ไม่คงที่ ฉะนั้น คือไม่มีสติยับยั้งอยู่นั่นเอง

วิญญาณคือความรู้ นั่นคือรู้ในวิธีการสร้างภพสร้างชาติ ฉลาดรู้ในวิธีผูกตัวเองให้อยู่กับโลกเท่านั้น แต่ไม่รู้ในอริยสัจ ๔



หรือสภาวะอันมีจริงเป็นจริง ถ้าวิญญาณรู้เห็นไม่จริง
อย่างนี้ ความไม่รู้จริงอย่างอื่นก็พลอยติดตาม เช่นความรู้
ในสังขารก็ปรุงแต่งไปในทางไม่จริง ความรู้ในสัญญาก็เกิด
ดับๆ จำไม่ได้คงที่ ความรู้ในเวทนา ความเสวยอารมณ์ ก็มี
ทั้งสุขทั้งทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์ ความรู้ในรูปก็ไม่รู้ตามหลัก
ความเป็นจริง ความไม่รู้จริงนี้เองจึงเกิดความหลง ความรัก
ความใคร่ พอใจไปตามกามารมณ์ต่างๆของโลก นี้แลจึงเป็น
ต้นเหตุแห่งความมืดมิดปิดความเป็นจริง จึงว่าอวิชชา ความ
ไม่รู้ โมหะ ความหลง ก็ตัวนี้เอง

ฉะนั้น นักภาวนาจึงเปลี่ยนเป็นอุบายสั้นๆ เพื่อเข้าใจ
ในวิธีง่ายๆ คือคำว่าวิชชานั้นคือความไม่รู้ของจริงใน **อริยสัจ
ธรรม คือความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย** ให้เราใช้
ปัญญาพิจารณาตามหลักความเป็นจริง เพื่อให้ใจได้มีวิชา
คือความรู้ตามความเป็นจริงด้วยปัญญา วิชาภายในใจก็จะมี
ความสว่างรอบรู้ รู้รอบในใจเอง

นี่แหละคือเอาปัญญาเข้าไปฝึกฝนอารมณ์ของใจ ให้ใจ
มีความสว่าง เหมือนกับเราติดไฟขึ้นในที่มืด ความมืดก็ยอม
หายไปเอง ความรู้ความสว่างของใจเกิดขึ้นด้วยปัญญาแล้ว
ความมืดของใจก็หายไป ใช้ปัญญาไตร่ตรองดูอาการของกาย
ลักษณะของกาย ความเกิด ความตั้งอยู่และความดับไปของ



กายทุกส่วน ทั้งภายนอก ภายใน ทั้งตัวเองและคนอื่น ให้ตกอยู่ในสภาพเดียวกันคือความเปลี่ยนแปลงไปแต่ด้วยต้นจนถึงวัยชรา ความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในกายตั้งแต่ต้นจนถึงความทุกข์ปัจจุบัน และใช้ปัญญาปฏิบัติเสาะว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงบ้านอาศัยชั่วคราวเท่านั้น นานไปก็จักแยกกันไป นี่เป็นหลักภาวนาง่ายๆ

ส่วนปัญญาจะพิสดารกว้างขวางและอุบายใช้ปัญญาประกอบนั้นมอบให้นักภาวนาเอง ข้อสำคัญที่สุด เราพิจารณา กายส่วนใด ก็ให้เห็นแจ้งประจักษ์ส่วนนั้น จะพิจารณาช้าหรือเร็วแล้วแต่ความสะดวก ถ้านักภาวนาสติยังไม่เร็วและแข็งพอ ควรใช้ปัญญาพิจารณาช้าๆ เพื่อจะได้เพ่งดูกาย ให้รู้ให้เห็นกายแต่ละส่วนมีลักษณะสัญญาณอย่างไร ให้ใจจดจ่อรู้ไปตามนั้น และใจเราก็ไม่พะวักพะวนไปในเรื่องอื่นๆ ใจก็จะอยู่กับกาย รู้กายอยู่ตลอดไป

นี่แล จึงว่าสมาธิหนุนปัญญาไปในตัว ถ้าพิจารณากายไปนานๆ ถ้าใจมีความเมือหน่นายในการคิดพิจารณาแล้ว ก็ให้หยุดการพิจารณา ให้กลับใจมาอยู่ในความสงบ คืออารมณ์ของใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำใจให้แผ่วเบา รู้ลมหายใจเข้าออกโดยมีสติอยู่อย่างนั้น เพื่อให้ใจได้พักผ่อนไปในตัว กำลังใจที่เกิดจากสมาธินี้จะได้ใช้หนุนปัญญาพิจารณาต่อไป



ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์



การใช้ปัญญาพิจารณานั้น เราจะนั่งจะเดินหรืออยู่ในอิริยาบถใดก็ได้แล้วแต่ความสะดวก เพราะปัญญาพิจารณานั้นใจไม่อยู่กับที่ เมื่อปัญญาพิจารณา ใจก็พลอยรู้เห็นตามสภาพส่วนนั้นๆ ไปตามลักษณะ การพิจารณาทุกครั้ง ให้เอาไตรลักษณ์เป็นหลักประกอบในอาการนั้นๆ ทุกครั้งไป ให้เห็นเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เพราะว่า รูปสังขาร จิตสังขาร ไม่ว่าจะภายนอกหรือภายใน ไกลหรือใกล้ หยาบละเอียด ประณีต เลวทราม อันเป็นของประจํามีอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด พิจารณาให้ตกอยู่ในสภาพเดียวกัน คือความไม่เที่ยง ความทนอยู่ได้ยากและไม่มีอะไรเป็นส่วนตัวของเราแม้แต่น้อยเลย นี้แลจึงให้ทำลายต้นเหตุ ดูเหตุให้รู้ให้เห็น เพื่อไม่ให้ใจลุ่มหลงยึดถือว่าเรา ว่าเขา ต่อไป **เพราะว่ามีเราอยู่ที่ไหน เขาก็มีอยู่ที่นั่น ถ้าเราไม่มี เขาก็จะมีมาจากไหน เพราะเราเป็นต้นเหตุ ผลคือเขา ย่อมติดตามมาเป็นเงามาเทียมเราทันที**

สิ่งใดเป็น **ขณะ** เป็นก้อน สิ่งนั้นย่อมมีเงา ถ้า **ขณะ** คือก้อนนี้ไม่มี เงาจะมีมาจากไหน ฉะนั้น จึงให้ทำลายก้อนนี้ด้วยปัญญา เมื่อทำลายก้อนนี้ได้แล้ว **สันตติ** ความสืบต่อใน



ก่อนนั้นยอมหมดไป ความเคลื่อนไหวไปมากก็หมดปัญหาหลง
ทันที เหมือนกับความร้อนของไฟพร้อมทั้งตัวไฟเอง เมื่อเรา
ดับกำเนิดอันเป็นเหตุให้เกิดไฟได้แล้ว ความร้อนของไฟ ตลอด
ตัวไฟเองก็หมดปัญหาหลงทันที ฉะนั้นใด เราทำลาย **ขณะ** ได้แล้ว
ความสืบทอดใน **อสังขตธาตุ อสังขตปัจจัย** ก็ไม่มีปัญหาเช่นกัน
จึงเป็น **อกุปปรกรรม** โดยสมบูรณ์นั้นนั้น

นี่แล นักภวาททั้งหลาย เริ่มแรกในการปฏิบัตินั้น
ยอมมีการขลุกขลักกันอยู่บ้าง เหมือนการทำทางไปสู่จุดใด
จุดหนึ่ง ไม่ใช่เขาจะราดยางไปเลยทีเดียว เขาต้องกรุยทาง
มีรตน้อยใหญ่ช่วยกันบุกเบิกปาดพงไพรไหล่เขา ดังเราเห็น
อยู่ในที่ต่างๆ กว่าจจะราดยางลงได้ให้เป็นเส้นทางไปมาสะดวก
ก็ยอมลงทุนลงแรงอย่างมากมายทีเดียว การภวาทเริ่มต้นก็
เช่นกัน มีทั้งผิดทั้งถูก ย่อมล้มลุกคลุกคลานหนักเอาเบาสู้แบบ
ปากกัดตีนถีบอย่างสุดเหวี่ยงทีเดียว **นี่ต้องอาศัยผู้ทำ มิฉะนั้น
อาจจะล้มเหลวหรือพลาดได้ เพราะการภวาทนั้นไม่ได้
จำกัดกาล ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมตาม
กาลเวลาเท่านั้น มันขึ้นอยู่กับความตั้งใจให้มีสติรู้ตัว
อยู่เสมอ**

เมื่อออกจากที่จำวัดแล้วจึงให้มีสติประจำใจ บิณฑบาต
ทั้งไปและกลับ หรือจัดอาหารบิณฑบาตก็ดี จึงให้มีสติอยู่



ที่ใจ จะอยู่ในอิริยาบถใด ที่ไหน เช่นไรก็ตาม ต้องมีสติรู้ตัว รู้ใจอยู่ตลอดเวลา หรือใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นในการ เกิดการดับในกายในใจอยู่เป็นนิจ หรือรู้เห็นในส่วนภายนอก มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันกิเลสตัณหาไม่ให้เข้ามาสู่วงในหัวใจเราได้ ตั้งใจให้มีสติเตรียมพร้อมทุกขณะ พร้อมที่จะเผชิญต่อกิเลส ตัณหา อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ทันพ่วงที่

ข้อควรระวังเส้นทางของกิเลสตัณหาอีกอย่างหนึ่งคือ การคุยกัน นอกจากการสนทนาในธรรมแล้ว ส่วนมากย่อม แผลอตัว คุยกันแบบเอาไฟเผาตัวเองและผู้อื่นโดยไม่รู้สึกร ว่าจะสำนึกตัวได้น้ำลายแทบไม่มี บางกลุ่มไม่มีสติสำนึก ตัวเองได้บ้างเลย ผู้ต้องการความสงบแต่ชอบพูดคุยกับคนนั้น คนนี้ ไม่ใช่รักษาวินาโดยตรง จะว่ารักษาวินากาฝากก็ไม่ผิด คือไม่คิดถึงความรำคาญของผู้อื่นเลย ผู้อื่นอยากทำความเพียร นิ่งสมาธิ เดินจงกรม หรืออยู่ด้วยความสงบส่วนตัว ก็ทำเสียง ต่างๆไปให้ผู้อื่นรำคาญใจ

คำว่า **กถมฺภุตสฺส เม รตฺตนิทฺทาวีตีปตฺนฺติ** วันคืน ล่วงไปๆ ทำอะไรอยู่และเรายินดีในที่สงบสงัดหรือไม่ ถ้าเรายินดีในที่สงบสงัด ผู้อื่นก็ย่อมต้องการความสงบสงัดเช่นกัน เมื่อเราทำอะไรไป พูดอะไรไป จงคิดเห็นนอกเหนือใจผู้อื่นบ้าง



ฉะนั้น ผู้มีความหวังประโยชน์ส่วนยิ่งใหญ่แล้ว ควรจะสงวนตัวไม่ทะนงตัว แบบคมในฝัก เหมือนกับ พระมหากษัตริย์กล่าวว่า “มีตา ให้เหมือนกับคนตาบอด มีหู ให้เหมือนกับคนหูหนวก” นี้เพื่อให้เราสำนึกอยู่ใน กายวิเวก จิตตวิเวก คือให้นักภาวนามีความตระหนัก ในวิธีเก็บตัว และวิธีหลบตัว เพื่อซ่อนเร้นและอำนวย ความสะดวกในการรักษาตัว เพื่อไม่ให้ลี้มตัวอยู่ในสถานที่ ต่างๆ หรือทำตัวเพื่อไม่ให้คนอื่นสนใจตัวเอง ถึงหากอยู่ใน สังคมน้อยใหญ่ก็ตาม ก็เหมือนกับกาอยู่ท่ามกลางฝูงหงส์ โดยไม่มีคุณค่าอะไร จะไปอยู่ที่ไหนก็ไม่มีประตูหน้าประตูหลัง ตั้งยามรักษาแน่นแล จึงจะมีเวลาเป็นของตน จะบำเพ็ญภาวนา อยู่ในที่ใดเวลาใดก็อยู่ตามอัธยาศัย ใจก็จะคืบคลานก้าวหน้า ไปโดยเร็ว

หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นเพียงอุบายส่วนตัวเพื่อหลบไม่ให้ อารมณ์ของรูปและเสียงนั้นเข้ามาพัวพันในใจนั่นเอง ถึงจะ เห็นรูปได้ยินเสียง ก็มีอุบายทำตัวเหมือนกับคนตาบอดหรือ หูหนวก เป็นไป ไม่ผูกใจอยู่กับรูปเสียงนั้นๆ เมื่อรูปเสียงนั้น หายไป ใจก็ไม่มีอารมณ์ผูกพันหันเหรวนบักใจผูกใจใน รูปเสียงนั้นเลย



การภาวนา ถ้าไม่มีอารมณ์ของ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เข้ามารบกวนใจแล้ว การภาวนาจะมีความสงบงาม เจริญขึ้นเป็นลำดับ เหมือนกับเราปลูกต้นไม้เพื่อหวังประโยชน์ในผล ถ้าเรารักษาไม่ให้ตัวบุงตัวหนอนเข้าไปซุกซ่อนนอนกินอยู่ในลำต้น หรือรักษาไม่ให้เชื้อราต่างๆ หรือมดแมลงมารบกวน พรวนดินใส่ปุ๋ย รดน้ำอยู่บ่อยๆ ต้นไม้ก็จะงอกงามให้เราได้รับผล ฉันทะ นักภาวนาต้องรักษาใจให้อยู่เป็นปกติ อย่าให้มีอารมณ์อันเป็นข้าศึกของใจเข้ามาซุกซ่อนบ่อนทำลายใจเราเลย พยายามรักษาอยู่ในท่าเตรียมพร้อมตลอดเวลาฉันนั้น

ไม่ว่าอยู่ในท่าใดอิริยาบถใด ให้มีสติปัญญา รักษาใจ ทำต่อเนื่องกันไปอย่างสม่ำเสมอไม่ลดละ ไม่ว่าจะกลางวันหรือกลางคืน ตื่นจากการพักผ่อนแล้วต้องมีสติปกัฬักรักษาใจให้ดี เพื่อไม่ให้ใจออกไปดูตึงเอาอารมณ์ภายนอกเข้ามาอยู่ในใจได้ หรือหากเวลาเราพลั้งเผลอก็ให้มีสติปัญญาเข้ามาชำระอารมณ์ประเภทนั้นๆ ให้หมดไปโดยเร็ว มิฉะนั้นอารมณ์จะเข้าเกาะกันวันละเล็กละน้อย และจะทำให้ใจมีความเศร้าหมองโดยไม่รู้สึกรู้ตัว ผลที่สุดอารมณ์ภายในใจก็จะเป็นพิษขึ้นที่ใจ ฉะนั้นเราควรรักษาใจไม่ให้ไปเกาะอารมณ์ประเภทนั้นๆ ตั้งแต่ต้นมือ เพื่อไม่ให้อารมณ์นั้นๆ เกิดขึ้นที่ใจเราได้อีกเลย จึงควรระวังรักษาติดต่อกันให้คงเส้นคงวา



อย่าประมาท อย่าทำใจให้สนิทกับอารมณ์นั้นๆ และอย่า
ทำความคุ้นเคยในอารมณ์นั้นอีกต่อไป โดยตั้งใจปฏิบัติภาวนา
ให้สม่ำเสมอทุกวันไป ไม่ขาดวรรคขาดตอน ผลของการปฏิบัติ
ก็จะเกิดขึ้นกับตัวเรา เหมือนกับผลมะม่วงที่เกิดมาจาก
ต้นมะม่วงเอง ที่แรกก็มีรสเปรี้ยว เมื่อหากมันสุกแล้ว รสมัน
ก็จะหวานโดยไม่มีใครเอาน้ำตาลไปผสมได้เลย นี่ผลมะม่วง
ลูกเดียวยังเปลี่ยนแปลงสภาพรสไปได้

นักภาวนา ถ้าหากรักษาศีลปฏิบัติต่อเนื่องกัน ผลการปฏิบัติ
ก็จะเกิดขึ้นกับตัวเราโดยตรง ความสงบความรู้เห็นเป็น
มหัศจรรย์ก็จะเกิดกับใจเราโดยเราไม่ได้คาดคิดมาก่อน
และไม่มีสิ่งใดใครคนหนึ่งมาบอกล่วงหน้าให้เรารู้อ่างเลย
และไม่เคยปรากฏการณ์มาก่อนในชีวิตของเรา





อันดีหล่องไปๆ ทำอะไรอยู่
และเราขี้ใจที่สงขมสงัดหรือไม่ว่าง
“มีตา ใจเขมมีอหกัฆตตามอด
มีหู ใจเขมมีอหกัฆตพูนพอก”

ทศพรวิบูลย์ วัฒนวิบูลย์



การดำเนินตามบรรพชา



ความสงบอันยิ่งใหญ่ ก็จะต้องแผ่รัศมีออกมาในใจใน
ระยะช่วงอันสั้นนี้ทันที และรู้ว่าใจยังหลงสู่ความสงบเต็มภูมิ
ด้วย ความสงบอันนี้จะมีคามผิดแผกแตกต่างกันกับความ
สงบอย่างอื่นเป็นอันมากทีเดียว อุปาทานความยึดถือทั้งหมด
จะขาดสิทธิ์ไม่มีฤทธิ์ในใจแม้แต่น้อย ชันท์ห้า आयตนะ
ก็เพียงสักว่าเท่านั้น ความรู้ในชันท์และอายตนะภายใน
ไม่มีปัจจัยต่อเนื่องกับอารมณ์ภายนอกได้เลย ความรู้ทาง
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่เป็นสายใยต่อเนื่องกับ รูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พุตรรวมๆแล้วก็คือ สัมผัสกันไม่ติด
นั่นเอง รูปชันท์กับเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ต่างอัน
ต่างอยู่ ต่างอันต่างสงบ ไม่มีชันท์ใดทำงานแม้แต่น้อย ความ
เสวยอารมณ์ภายในใจไม่มี ความปรุงความคิดภายในใจ
ก็ไม่มี ความรู้เกิดๆดับๆ แส่ส่ายออกไปภายนอกก็ไม่มี
ความรู้สึกลึกภายในใจนั้นมีอยู่ แต่ก็รู้เป็นเอกเทศอยู่
เฉพาะรู้เท่านั้น เหมือนกันกับอยู่คนละโลกไม่เกี่ยวเนื่องถึงกัน
แม้แต่น้อยเลย



เมื่อใจคิดไม่เป็น ความรู้ทางวิญญาณก็ดับสนิทเท่านั้น **สภาพรู้อันไม่มีนิमितหมายในโลกนี้** ขอมอบให้นักภาวนาพิจารณาเอง จะเป็นอยู่อย่างไร อยู่ในสภาพเช่นไร จะหาข้อเปรียบเทียบให้ผู้อ่านเข้าใจนั้นยากเหลือเกิน หรือพูดไปก็จะเกินความพอดีของผู้อ่าน ฉะนั้น ขอมอบความสงบเช่นนี้ให้ผู้อ่านได้รับความสงบเสียเองว่าเป็นอยู่อย่างไร สภาพแห่งความสงบและสภาพใจไม่มีอะไร ขอให้รู้เองเห็นเองจึงจะแน่นอน ต่อไปความสงบอย่างนี้จะสงบอยู่นานพอสมควรแล้ว ความสงบนี้จะพลิกแพลงขึ้นอีกวิธีหนึ่ง จะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตามจะไม่มีปัญหา

เมื่อความพลิกแพลงในความสงบนี้ชนิดเดียวเท่านั้น ความกล้าหาญจะแสดงออกมาทางใจ ให้เต็มกำลังเต็มอัตราทีเดียว ความกล้าหาญนั้นจะกล้าไปในทางใด และอะไรพาให้เกิดความกล้าหาญนั้น ก็ผู้นั้นจะรู้ภายในส่วนตัวของท่านเอง

เมื่อความกล้าหาญนี้เกิดขึ้นแล้ว ท่านจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม จะพิจารณาก็ตาม จะทำความสงบอยู่ก็ตาม ความกล้าหาญนั้นก็อยู่ในเชิงว่า ๓ ภาพไม่มีความหมาย ความกล้าหาญนี้จะตั้งอยู่ชั่ว **จริมกจิต** จะกระดิกขึ้นที่ใจ ปุ๊บเดียวก็รู้ทันที **คำนี้สำคัญที่สุด คือคำว่า วิราคา วิมูจฺจติ วิมุตตสฺมิ วิมุตตมิตติ ญาณ โหติ** เพราะสิ้นกำหนด ย่อมหลุดพ้น



เมื่อหลุดพ้นแล้ว ความรู้ว่าหลุดพ้นแล้วย่อมมี (ความจริง
ก็จะเปิดเผยให้รู้อยู่ในตรงนี้เอง)

ขีณา ซาติ วุสิตํ พรหมจรรย์ กตํ กรณียํ ซาติสิ้น
แล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว
นักภวานาก็จะรู้ในตัวเอง และหายความสงสัยในตัวเอง
ทันที

ส่วนการระลึกถึงพระพุทธเจ้านั้นก็น่าอัศจรรย์ อยาก
ไปกราบพระพุทธเจ้า ทั้งๆที่รู้ว่าพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว
ดังพระสาวกของพระองค์ไปรู้เห็นธรรมแล้ว ถึงทางไกลสัก
เท่าไร ก็อุตสาห์เดินทางมากกราบนมัสการพระพุทธเจ้า แต่ความ
คิดอยากจะเล่าสิ่งที่รู้เห็นนั้นถวายพระพุทธเจ้าให้ทรงทราบ
ไม่มีในใจ เพียงได้กราบนมัสการพระพุทธเจ้าก็พอแล้ว เมื่อ
พระพุทธเจ้าตรัสถามในแง่ความรู้เห็นในท่ามกลางสงฆ์
ก็สามารถเล่าถวายพระพุทธเจ้าตามความเป็นจริง โดยไม่มี
ความกระดากใจต่อพระพุทธเจ้าและคณะสงฆ์ทั้งหลายแม้แต่
นิดเดียว บางองค์ก็กล้าพูดในท่ามกลางสงฆ์ ถึงพระพุทธองค์
จะประทับอยู่ในที่นั้นก็ตาม ก็สามารถพูด ไม่มีความเกรงขาม
ในท่ามกลางสงฆ์ และก็พูดตามความจริงของท่าน ใครจะว่า
อวดตัวในท่าไหนไม่เกี่ยว ไปที่ไหนอยู่ที่ไหนท่ามกลางคณะสงฆ์
น้อยหรือมาก ก็สามารถกล่าวคำว่า **ยสุส มคฺเค วา ผล เว**



กงฺขา อตฺถิ โส มํ ปุจฺจตุ ผู้ใดมีความสงสัยในมรรคในผล
ผู้นั้นจงถามข้าพเจ้า อยู่อย่างนั้น ถ้าทุกวันนี้มีผู้ว่าเช่นนั้น
ถึงจะว่าตามความเป็นจริงก็ตามเถอะ จะมีอะไรเกิดขึ้นกับท่าน
เล่า! และใครจะมาเป็นผู้ตัดสินให้

เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงผ่านไปแล้ว ความกล้าหาญ
นั้นก็อ่อนลงๆ จนไม่มีความกล้าหาญอยู่เลย และปัญญาเคย
พิจารณาในแง่ต่างๆ ในรูปธรรม นามธรรม ในอดีต ปัจจุบัน
อนาคต เพื่อหาช่องทางให้หลุดพ้นไปจากวัฏฏะนี้ ก็หมดภาวะ
แล้ว จะเหลือเพียงกำลังใจ

กำลังใจนี้ก็เป็นผลอีกส่วนหนึ่ง แต่ก็เป็นที่น่าอัศจรรย์
อยู่มาก กำลังใจนี้จะตั้งอยู่ได้ก็ ๗ วัน กำลังเบ่งบานเต็มที่
ต่อไปก็ค่อยๆ เลื่อนรางไปทุกๆ วัน ประมาณอีก ๗ วัน ก็จะ
อยู่ในท่าปกติภายในธาตุขันธ์ ความรู้เห็นมาแล้วนั้นก็รู้เห็นเป็น
ปกติ และรู้เห็นเป็นเอกรัตติง รัตริเดียวอยู่ตลอดเวลา ไม่มี
ดับมีเกิด มีขึ้นมีลง ไม่หวั่นไหวไปตามกระแสของโลกใดๆ
ทั้งสิ้น

คำว่า กตํ ภรณียํ กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว
จึงหมดภาระส่วนตัว ไม่ต้องไปหาเอาน้ำมาดับไฟอีกต่อไป
เพราะไฟได้ดับสนิทไปหมดแล้ว นี่เป็นผลการปฏิบัติครั้ง
สุดท้าย ได้อธิบายเพียงย่อเน่ยย่อ พอให้ผู้อ่านสดับไว้เป็นแนวทาง



ถ้าท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจวิธีปฏิบัติภาวนา ผู้เขียนก็พร้อมที่จะอธิบายเพิ่มเติม เพราะหลักภาวนานี้ ผู้เขียนก็ได้ย่อและอธิบายไว้สั้นๆ เป็นบางตอน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในวิธีภาวนาได้ง่ายขึ้น เมื่อภาวนาไปแล้วผลแห่งความสงบ ความรู้เห็นในแง่ต่างๆ อาจเกิดขึ้นไม่ค่อยเหมือนกันทั้งหมด เพราะนิสัยไม่เหมือนกันทุกคน

ก่อนใจจะลงสู่ความสงบ จะแสดงในเบื้องต้นไม่เหมือนกัน และบางคนชอบมีนิมิตเกิดขึ้นนานาชนิด บางคนก็ไม่มีนิมิตมาเกี่ยวข้องเลย และขอเตือนผู้มีนิมิตบ้างเล็กน้อย ถ้าหากมีนิมิตเห็นสิ่งน่ารักน่ากลัวเกิดขึ้น หรือมีเสียงดังขึ้นในที่ใกล้หรือไกล จะเป็นเสียงคนหรือเสียงสัตว์ก็ตาม ให้ตั้งสติลงที่ใจให้เข้าใจว่า **ของสิ่งนี้เกิดขึ้นเพราะกิเลสสังขารตัวเองออกหลอกตัวเอง อย่าไปปักใจเชื่อว่าสิ่งอื่น และก็อย่ากลัวในนิมิตนั้นๆ** ถึงความกลัวเกิดขึ้นก็ห้ามออกจากที่ ถ้าของสิ่งเหล่านี้สามารถทำลายชีวิตเราได้ หรือกินเราเป็นอาหารได้ก็เชิญ

ถ้าเรากลัวอมเสียสละชีวิตอย่างเดียวเท่านั้น นิมิตนั้นก็จะหายทันที ถ้านิมิตที่น่ารักมีขึ้น ก็อย่าสนใจไปตามนิมิตนั้นเลย นั่นคือสังขารออกหลอกตัวเอง ถ้าสนใจไปตามสังขาร มันก็จะมาแสดงให้จิตเราถอนจากสมาธิทุกครั้งไป



จะเป็นอย่างไรก็ตาม ขออย่าสนใจไปดูแลให้กำหนดสติรู้เฉพาะใจอย่างเดียว ไม่สนใจกับนิมิตใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าหากมีปัญญาคือเอานิมิตนั้นมาพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น น้อมลงสู่ไตรลักษณ์ได้ยิ่งดี ถ้ามีปัญญารู้เท่าทันสังขารอยู่แล้วสังขารก็จะไม่ออกไปแสดงตัวให้เราปรากฏเห็นเลยขอให้นักภาวนาจงเข้าใจตามนี้เถิด ขอให้ผู้ปฏิบัติจงสัมฤทธิ์ผลในการภาวนาเทอญ





เพราะสิ้นกำหนด ปล่อยหลุดพ้น
เมื่อหลุดพ้นแล้ว
ความรู้อะไรหลุดพ้นแล้ว
ปล่อยมือจากสิ่งนั้นแล้ว
พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว
กิจที่ต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว

บทประพันธ์ของ ปุณณิศา



ประวัติหลวงพ่อกุล ขิปปปณฺโณ



หลวงพ่อกุล ขิปปปณฺโณ
เกิดเมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ.
๒๔๗๘ ท่านได้อุปสมบทเมื่อวันที่
๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๔ ขณะอายุ
ย่างเข้า ๒๗ ปี ที่วัดโพธิสมภรณ์
จังหวัดอุดรธานี มีพระธรรมเจดีย์
(จุ่ม พนฺธุโล) เป็นพระอุปัชฌาย์

ช่วงแรกที่ออกปฏิบัติภาวนานั้น ท่านได้จาริกบำเพ็ญ
สมณธรรมไปยังสถานที่สัปปายะหลายแห่ง ได้เข้าถวายตัว
เป็นศิษย์ของหลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล จังหวัด
หนองบัวลำภู ท่านมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรม
จนสามารถรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
ได้ หลังจากท่านได้บำเพ็ญกิจส่วนตนเสร็จแล้ว จึงได้อุทิศ
ชีวิตที่เหลืออยู่ทุ่มเทให้แก่การเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๘ ท่านได้สร้างวัดป่าบ้านค้อ จังหวัด
อุดรธานี ซึ่งมีเสนาสนะที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัยปฏิบัติธรรม
สำหรับทั้งบรรพชิตและฆราวาส มีเสนาสนะป่าเหมาะแก่การ
ปลีกริเวก ปัจจุบัน มหาเถรสมาคมประกาศให้วัดป่าบ้านค้อ
เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุดรธานี (ธ) แห่งที่ ๒

หลวงพ่อบุญได้เขียนหนังสือธรรมภาคปฏิบัติกว่า ๒๐ เล่ม ในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ ท่านจึงได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติว่า เป็นผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ได้รับพระราชทานรางวัล เสาสมาธรรมจักร สาขาการแต่งหนังสือทางพระพุทธศาสนา ท่านได้เมตตาออกแสดงธรรมตามที่ต่างๆ และได้มีการจัดทำ สื่อธรรมะหลากหลายรูปแบบ ผลงานของท่านเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย ทั้งในประเทศไทยและในต่างประเทศ

ด้านสาธารณสงเคราะห์ ท่านได้ส่งเสริมกิจการของ หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือ สังคมมากมาย



หลวงพ่отูลเป็นอัจฉริยบุคคล สร้างพุทธสถานไว้ให้ลูกหลานได้กราบไหว้ ตั้งแต่ออกแบบควบคุมการก่อสร้างพระมหาธาตุเจดีย์ อาคารอบรมธรรมสภา แกะสลักพระพุทธรูปไม้ตะเคียนทอง ๔ ปาง สร้างพิพิธภัณฑสถานสำหรับเก็บอัฐิธาตุ บริหาร แสดงประวัติและผลงานของท่าน ได้สร้างวัดและศูนย์ปฏิบัติธรรมหลายแห่ง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

จากการที่หลวงพ่отูลได้สร้างคุณความดีและประโยชน์ให้ประเทศชาติและพระศาสนาเป็นอย่างมาก ดังนั้นในวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๗ ท่านจึงได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะ นามว่า พระปัญญาพิศาลเถร

หลวงพ่отูล ขิปปปญโญ ได้ละสังขารด้วยอาการสงบ เมื่อวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ ณ วัดป่าบ้านค้อ จังหวัดอุดรธานี รวมสิริอายุได้ ๗๓ ปี ๔๘ พรรษา และได้รับพระราชทานเพลิงสรีระสังขาร เมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ อัฐิธาตุของหลวงพ่отูลได้แปรสภาพเป็นพระธาตุ เป็นเครื่องประกาศคุณธรรมที่บริสุทธิ์ เป็นพระอริยบุคคลอีกท่านหนึ่งที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบสมดังความมุ่งมั่นตามที่ท่านได้ตั้งสัจจะในครั้งออกบวชว่า “ขอมอบกายและถวายชีวิตเพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสงฆ์เจ้า จะทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท”

ผลงานหนังสือธรรมะ

พระอาจารย์กุล ยับุปปญฺโณ

๑. พ.ศ. ๒๕๒๕ แนวทางปฏิบัติภาวนา
๒. พ.ศ. ๒๕๒๗ ทวนกระแส
๓. พ.ศ. ๒๕๒๘ ตัดกระแส
๔. พ.ศ. ๒๕๒๙ ข้ามกระแส
๕. พ.ศ. ๒๕๓๐ คู่มือชาวพุทธ
๖. พ.ศ. ๒๕๓๑ พื้นกระแสโลก
๗. พ.ศ. ๒๕๓๒ พบกระแสธรรม
๘. พ.ศ. ๒๕๓๕ อัตโนประวัติ
(ฉบับสมบูรณ พ.ศ. ๒๕๔๗)
๙. พ.ศ. ๒๕๓๗ สัมมาทิฏฐิ เล่ม ๑
๑๐. พ.ศ. ๒๕๓๘ สัมมาทิฏฐิ เล่ม ๒
๑๑. พ.ศ. ๒๕๓๙ พุทธทำนาย
๑๒. พ.ศ. ๒๕๔๐ สัมมาทิฏฐิ เล่ม ๓
๑๓. พ.ศ. ๒๕๔๑ เหตุให้เกิดทุกข์
๑๔. พ.ศ. ๒๕๔๑ ปัญญาอบรมใจ
๑๕. พ.ศ. ๒๕๔๒ ปัญญา ๓
๑๖. พ.ศ. ๒๕๔๔ พุทโธ
๑๗. พ.ศ. ๒๕๔๕ สัมมาศรัทธา



แนวทางการพิมพ์ตีพิมพ์

- ๑๘. พ.ศ. ๒๕๔๗ กาลามสูตร
- ๑๙. พ.ศ. ๒๕๔๘ สัจธรรม
- ๒๐. พ.ศ. ๒๕๕๐ ภัยธรรมชาติ
- ๒๑. พ.ศ. ๒๕๕๐ เปลี่ยนความเห็น
- ๒๒. พ.ศ. ๒๕๕๑ จุดประกายปัญญา



ผลงานหนังสือธรรมะ
ที่ได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษ

๑. Beyond the Stream of the World
แปลจาก **พ้นกระแสโลก**
๒. Entering the Stream of Dhamma
แปลจาก **พบกระแสธรรม**
๓. Cutting off the Stream
แปลจาก **ตัดกระแส**
๔. Going Against the Stream
แปลจาก **ทวนกระแส**
๕. Buddha's 16 Prophecies
แปลจาก **พุทธทำนาย**
๖. Buddho
แปลจาก **พุทธโธ**
๗. Line of Practice for Mental Development
แปลจาก **แนวทางปฏิบัติภาวนา**
๘. Paradigm Shift
แปลจาก **เปลี่ยนความเห็น**
๙. Natural Disaster
แปลจาก **ภัยธรรมชาติ**
๑๐. Spark : Igniting the Flame of Wisdom
แปลจาก **จุดประกายแห่งปัญญา**



วัดและศูนย์ปฏิบัติธรรมในต่างประเทศ

วัดชานพรานัมมาราม (สหรัฐอเมริกา) โทร. 1-415-753-0857
KPY Redwood Valley (สหรัฐอเมริกา) โทร. 1-707-485-0833
วัดนิวออร์คัมมาราม (สหรัฐอเมริกา) โทร. 1-718-335-3409
วัดฮ่องกงัมมาราม (ฮ่องกง) โทร. 852-2475-1686



 **วัดป่าบ้านค้อ**
ค.เชื่อน้ำ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี 41160
โทร. 085-4533245 , 089-4167825
watpabankoh.com watpabankoh@gmail.com

 soundcloud.com/watpabankoh
รวมธรรมเทศนาสอนใจ



  **วัดป่าบ้านค้อ**
Watpabankoh

 **วัดป่าบ้านค้อ รวมธรรมะ**
WatpabankohDhamma



ร่วมเป็นเจ้าของภาพพิมพ์หนังสือและสื่อธรรมะของ
หลวงพ่อทูล ขิปปูปญโธ (พระปัญญาพิศาลเถร)
เชิญร่วมบริจาคได้ที่
บัญชีกองทุนมรดกธรรมหลวงพ่อทูล (วัดป่าบ้านค้อ)
ธนาคารกรุงไทย สาขาบ้านผือ บัญชีออมทรัพย์
เลขที่บัญชี ๔๓๑-๐-๓๕๖๔๔-๓

