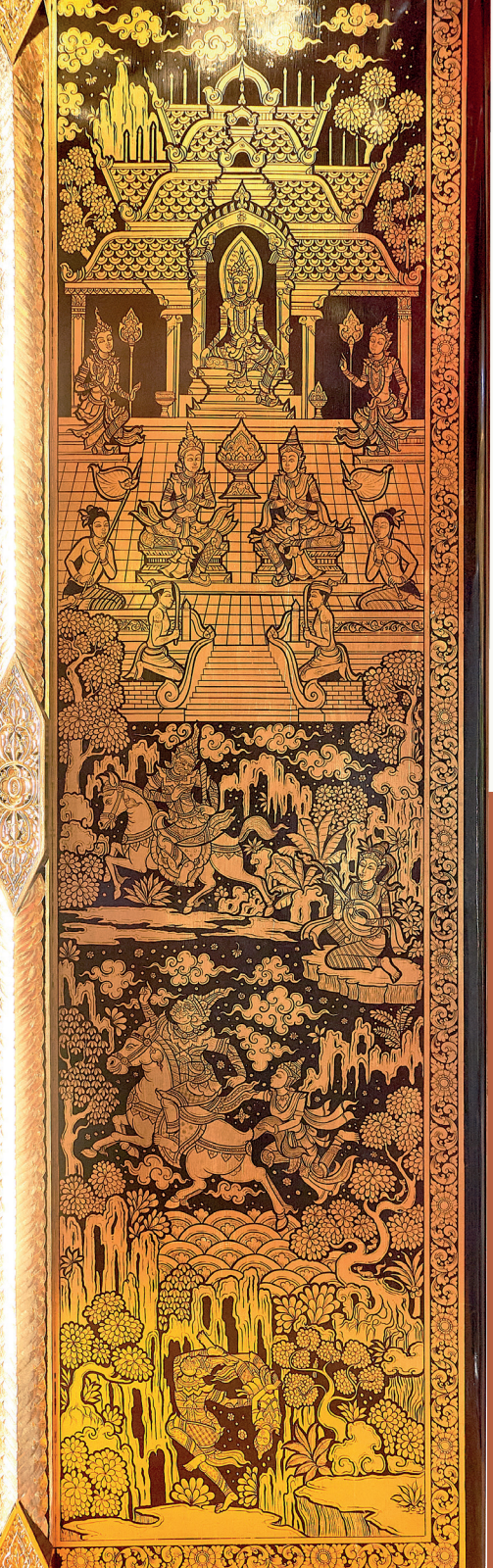




ศีลขัณฑ์ 12

พระภิกษุณีธรรมมาภิรัช ภิ.





สิริขธรรม 12

พระภาวนาธรรมาภิรัช วิ.

กาเลนะ อัมมัสสะวะหนัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง

ที่ระลึกเนื่องในงานเจริญอายุครบ ๖๑ ปี (๔๐ พรรษา)
พระภาวนาธรรมาภิรัช วิ. รองเจ้าคณะอำเภอเมืองเชียงใหม่ เจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)
๒๓ มกราคม ๒๕๖๔



สี่รथธรรม ๑๒

โดย : พระภาวนาธรรมาภิช ี.

ผู้บรรยาย :	พระภาวนาธรรมาภิช ี.
อุปถัมภ์การพิมพ์ :	พระปลัดพิเชษฐ์ ญาณวโร
บรรณาธิการ :	พระหมมณฑล หรินุโก
ออกแบบปก :	พระแสงแก้ว ปกสุสโร
ออกแบบรูปเล่ม :	พระหมมณฑล หรินุโก
ภาพถ่าย :	พระแสงแก้ว ปกสุสโร
ถอดเนื้อหาธรรมะโดย :	คุณธัญริศม์ วัชฌมงคลศักดิ์
แปลภาษาอังกฤษ :	T. Chaniboon
พิสูจน์อักษร :	พระใบฎีกาศักดิ์ชัย สติสมุปนุโน

จำนวนที่พิมพ์ :	๓,๐๐๐ เล่ม
ปีที่พิมพ์ :	๑๗ มกราคม ๒๕๖๕
ISBN :	978-616-455-347-7
จัดทำโดย :	วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เลขที่ ๑ หมู่ ๕ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐ โทร. ๐๕๓-๒๗๘๖๒๐ Email : wrp.vipassana@gmail.com

สำนักพิมพ์:	หจก. อนุรักษ์การพิมพ์ ๒๐๑๕ 204 robmoungnok Rd. Naimoung Moung เทศบาลเมืองลำพูน 51000 โทร. 053 090 455
-------------	--

คำปรารภ

“การเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย
เหมือนพุ่มไม้อ่อนที่ตัดง่าย
เหมือนขี้ผึ้ง ที่เราจะปั้นเป็นอะไรก็ได้
ความว่าง่ายสอนง่าย จะช่วยลดตัววิภูฏิมานะลง
ตัวมานะ จะกั้นมรรค ผล นิพพาน
ดังนั้น การว่าง่ายสอนง่าย
ขอให้มีในดวงใจ ของทุกคน”

ในวาระคล้ายวันเกิดของพระเดชพระคุณอาจารย์
พระภาวนาธรรมมาภิรัช.วิ น้อมกราบความเคารพนับถือเป็นอย่างสูงยิ่ง
กับท่านพระอาจารย์ที่ได้ทำบุญอายุเวียนครบรอบมาถึงอีกวาระ
ในโอกาสนี้

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและอนุโมทนาบุญกุศล ในท่าน
พระเดชพระคุณท่านพระอาจารย์ ได้บำเพ็ญบุญประพฤติปฏิบัติมา
คือ ทานมัยก็ตี ศีลมัยก็ตี ภาวนามัยก็ตี จงมาเป็นตบะเดชะพลวปัจฉัย
อำนวยการพร ให้ท่านพระอาจารย์ ได้เจริญในธรรมสัมมาปฏิบัติ และ
พรอันประเสริฐยิ่ง ๔ ประการคือ

อายุวัฑฒะโก ความเจริญอายุ
วัณณะวัฑฒะโก ความเจริญวรรณะ
สุขะวัฑฒะโก ความเจริญสุข
พละวัฑฒะโก ความเจริญกำลัง

ขอให้ปราศจากอุปสรรค ในการประพฤติปฏิบัติ
ธรรม จงประสบแต่ความสุข สมปณิธานสำเร็จ ความ
สวัสดี ในกาลทุกเมื่อเทอญ ฯ



พระครูปลัดคนพพันธ์ ชูิตมโม
ผู้ช่วยเจ้าอาวาส ฝ่ายการปกครอง

คำนิยม หนังสือสรรพธรรม ๑๒

“สรรพทาน ธรรมทาน ชีนาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง”

เนื่องในโอกาสอันเป็นมงคล ที่พระเดชพระคุณพระอาจารย์ พระภาวนาธรรมมาภิรัช วิ. รองเจ้าคณะอำเภอเมืองเชียงใหม่ เจ้าอาวาสวัด รำเปิง (ตโปทาราม) เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ เจริญอายุวัฒนมงคลครบรอบ ๖๑ ปี ๔๐ พรรษา เวียนมาบรรจบครบรอบ ในวันอาทิตย์ ที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๕ นี้ คณะศิษย์ทั้งหลายได้พร้อมใจกัน จัดพิมพ์หนังสือสรรพธรรม ๑๒ เพื่อน้อมถวายเป็นอาจาริยะบูชาในโอกาส อันเป็นมงคลยิ่งนี้

ขออนุโมทนา คณะเจ้าหน้าที่ทำงานทุกภาคส่วนที่ทำให้หนังสือ เล่มนี้บังเกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคณะทำงานฝ่ายโสตทัศนูปกรณ์ กอง งานเลขานุการวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ที่ได้มีริริยะอุตสาหะรวบรวมบันทึก จัดเก็บข้อมูล การแสดงพระธรรมเทศนาของพระเดชพระคุณพระอาจารย์ ในวาระโอกาสต่างๆ ตลอดปี พ.ศ. ๒๕๖๔ มาประมวลรวบรวมเป็นเนื้อหา หลักในหนังสือสรรพธรรม ๑๒ เล่มนี้ เพื่อที่จะได้มอบถวายเป็นธรรม บรรณาการแก่ครูบาอาจารย์ พระเถรานุเถระ ตลอดถึงพระภิกษุ สามเณร แม่ชี ผู้เป็นสัทธิดาวิหริกและอันเตวาสิกในพระเดชพระคุณพระอาจารย์ และมอบเป็นปฏิการะแก่ศิษยานุศิษย์ ศรัทธาประชาชน ผู้มาร่วมมูทิตา สักการะในโอกาสอันเป็นมงคลครั้งนี้

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย อานิสงส์ผลและบุญกุศลอันพึง เกิดขึ้นจากการถวายธรรมะเป็นทานในครั้งนี้ ดลบันดาลประทานพรให้ พระเดชพระคุณพระอาจารย์ ได้เจริญรุ่งเรืองในร่มเงาพระพุทธศาสนา เจริญในสมณฐานันดรศักดิ์มีวาสนาบารมีธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นร่มโพธิ์

ร่วมโทรแผ่กิ่งก้านสาขาด้วยเมตตาบารมีธรรม ปกป้องเกล้าให้ความร่มเย็น
เป็นสุข ร่มเย็นในธรรมสัมมาปฏิบัติแก่เหล่าศิษย์ทั้งหลายตลอดกาลนาน
และอำนวยผลให้คณะศิษย์ทุกรูปทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือ
สรรพธรรม ๑๒ เจริญในธรรมสัมมาปฏิบัติ เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย เกิด
ปัญญาญาณรู้แจ้งแทงตลอดในธรรมแห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เร็ว
พลัน ทุกรูป ทุกท่าน ทุกคน เทอญ

น้อมถวายมุทิตาสักการะด้วยความเคารพบูชายิ่ง



(พระปลัดพิเชษฐ์ ญาณวโร)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)

เลขานุการ รองเจ้าคณะอำเภอเมืองเชียงใหม่

เลขานุการ เจ้าอาวาสวัดไร่เปิง(ตโปทาราม)

ประธานคณะกรรมการ กองงานเลขานุการวัดไร่เปิง(ตโปทาราม)

คำปรารภ

“อศุคสุส ทาตา เมธาวี อศุคธมฺมสมาหิโต”
ผู้มีปัญญา ตั้งมั่นในธรรมอันเลิศแล้ว
ให้ท่านแก่ท่านผู้เป็นบุญเขตต์อันเลิศ
“เทวภูโต มนุสฺโส วา”
จะไปเกิดเป็นเทวดา หรือไปเกิดเป็นมนุษย์ก็ตาม
“อศุคปโปโต ปโมทตีติ”
ย่อมถึงความเป็นผู้เลิศ บ้านเทิงอยู่ ดังนี้แล

ในนาม ผู้ช่วยเจ้าอาวาสฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน และเผยแผ่ ขอนุโมทนากับท่านเจ้าคุณอาจารย์ พระภาวนาธรรมาภิรัช วิ. ที่มีอายุ วัฒนมงคลครบรอบ ๖๑ ปี ๔๐ พรรษา ท่านเจ้าคุณอาจารย์ ท่านได้มีจิตวิญญานของความเป็นพระนักพัฒนา เป็นพระนักบริหาร และการจัดการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างยอดเยี่ยมครบถ้วน อันด้วยอุปนิสัยแห่งจิตที่ได้รับการพัฒนามาดีแล้วด้วย ประกอบด้วยพรหมวิหาร จึงเป็นที่ยอมรับกันในวงการคณะสงฆ์ และสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด เชียงใหม่ และท่านเป็นรองเจ้าคณะอำเภอเมืองเชียงใหม่ ฝ่ายเผยแผ่ กิจการคณะสงฆ์เชียงใหม่

ด้วยคุณงามความดีของท่านเจ้าคุณอาจารย์ ที่ได้ทำงานพระพุทธศาสนา ด้วยจิตใจที่เด็ดเดี่ยว มีความมุ่งมั่น ตั้งมั่นในมหากุศลจิต เป็นผู้ไม่ประมาท มีจิตสถิตในพระธรรมและวินัย อันมีจิตตั้งอยู่ในบุญกิริยา วัตถุ ๑๐ ประการ มีทาน ศีล สมาธิภาวนาอย่างไม่ขาดสาย ท่านจึงเป็น

ที่เคารพศรัทธาของคณะสงฆ์ ตลอดศิษยานุศิษย์ และพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ที่มีต่อท่านเจ้าคุณอาจารย์โดยเสมอมา ชื่อเสียงของท่านเจ้าคุณอาจารย์ และนามของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) จึงเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง ดังพุทธภาษิตที่ยกไว้เบื้องต้น

ขออำนาจอวยพรให้ท่านเจ้าคุณอาจารย์ พระภาวนาธรรมาภิรัช วิ. เจริญสิริอายุวัฒนมงคล จงมีความสุขกายสุขใจ เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณธรรมสารสมบัติ มีโลกุตตรสมบัติ จงมีความสำเร็จ กิจในความเป็นอยู่ จงมีแก่ท่านเจ้าคุณฯ พระภาวนาธรรมาภิรัช วิ. ด้วยเทอญ

น้อมถวายมุทิตาด้วยความเคารพอย่างยิ่ง



(พระสมุห์อำนวยการศิลป์ สีลสัโร)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสฝ่ายกรรมฐาน และเผยแผ่

ประธานศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ ค่ายธรรมภาวนา

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

คำปรารภ

เนื่องในโอกาสอันเป็นวันมงคล ที่พระเดชพระคุณท่าน
เจ้าคุณอาจารย์ พระภาวนาธรรมมาภิรัช วิ. เจริญอายุครบ ๖๑ ปี
๔๐ พรรษา ในวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๕ นี้ มาบรรจบครบรอบปี
อีกวาระหนึ่ง เกลี้ยงๆ ในนามศิษยานุศิษย์ ที่ได้อยู่ใกล้ชิดรับใช้
ท่านเจ้าคุณอาจารย์ มานานกว่า ๒๐ ปี โดยได้รับความเมตตาปราณี
ให้การอบรมสั่งสอนให้กับศิษย์ในทุก ๆ ด้าน มีได้ขาดตกบกพร่องตลอด
มา และขอยอมรับโดยุษฎีว่า ท่านเจ้าคุณอาจารย์ฯ ได้เป็นต้นแบบ
ของการประพฤติวัตรปฏิบัติธรรม ตามหลักคำสอนของพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าในบวรพระพุทธศาสนา ได้สมบูรณ์ยิ่ง ทั้ง ๒ ประการ คือ ด้าน
คันถธุระ จัดให้มีการเรียนการสอนครบถ้วนทั้ง บาลี-นักธรรม
อภิธรรม ตลอดปี ทุกระดับชั้นเรียน ในด้านวิปัสสนาธุระ นั้นจัดให้เป็น
สำนักวิปัสสนากรรมฐาน ในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ มีการประพฤติปฏิบัติ
ธรรม ทั้งพระภิกษุ-สามเณร-แม่ชี-โยคีชาย-หญิง ทั้งชาวไทยและต่าง
ชาติตลอดปี มีผู้เข้ารับการฝึกอบรม ในแต่ละปีมากกว่าหมื่นคน ซึ่งเกิด
ขึ้นได้มีขึ้นได้ด้วยความอดทนด้วยความเพียรพยายามในทุกวันเวลา
ตลอดปีของท่านเจ้าคุณอาจารย์จึงทำให้ประสบผลสำเร็จในวันนี้ได้

ในการทำบุญอายุครบรอบ ๖๑ ปี ๔๐ พรรษาครั้งนี้ คณะ
ศิษยานุศิษย์ พร้อมใจร่วมกันจัดงานขึ้น เพื่อฉลองคุณงามความดี ที่ท่าน
เจ้าคุณอาจารย์ได้เสียสละเวลาทุ่มเทแรงกายแรงใจให้กับพระพุทธศาสนา
เพื่อเน้นการเสริมสร้างบารมีธรรมท่านเจ้าคุณอาจารย์ได้เจริญก้าวหน้าใน
พระธรรมวินัย ของพระศาสดา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้อย่างมั่นคงตลอดไป

ด้วยอำนาจแห่งบุญกุศลในบารมีธรรม ที่ท่านเจ้าคุณ
อาจารย์ได้บำเพ็ญมาตลอด จึงขออำนาจของพระรัตนตรัย
จงคุ้มครองให้เจ้าคุณอาจารย์มีสุขภาพแข็งแรงปราศจาก
โรคพยาธิภัยอันตรายทั้งปวงได้อยู่เย็นเป็นดังร่มโพธิ์ ร่มไทรให้แก่
บรรดาพุทธบริษัททั้งสิ้นพร้อมทั้งศิษย์ยานุศิษย์ไปตลอดกาลนานเทอญ

น้อมถวายมุทิตาสักการะด้วยความเคารพยิ่ง



(เกล้าฯ พระวัชรินทร์ ปิยธมโม ดร.)

พระวิปัสสนาจารย์

กรรมการบริหารวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)







สารบัญ

	หน้า
๑. สรรพสิ่ง คือธรรม	๒๓
๒. บุญภาวณา เราเอาตัวเราเป็นเนื่อนาบุญ	๓๗
๓. กำหนด...รู้ตามความเป็นจริง ในสิ่งที่มืออยู่จริง	๕๕
๔. กาน ศิล ภาวณา	๖๗
๕. ประโยชน์จากการปฏิบัติธรรม	๗๙
๖. ตัวเรา คือพระธรรม	๙๐



๗. ธรรมสืบจากพระอาจารย์ ไทย-อังกฤษ

หน้า

๑๐๕

๘. ประวัติเจ้าอาวาส

๑๒๒-๑๒๓

๙. รายรับรายจ่าย

๑๓๗

๑๐. สถิติผู้เข้าปฏิบัติธรรม

๑๓๘-๑๔๐

๑๑. รายนามผู้ร่วมจัดพิมพ์หนังสือ

๑๔๒-๑๔๓



สรรพสิ่ง คือ ธรรม
Everything around you is Dhamma.

พระภาวนาธรรมมาภิรัช วิ. (สุพันธ์ อัจฉินสโร)





မြန်မာ့နိုင်ငံတော်



สรรพสิ่ง คือ ธรรม

**“การออกจากทุกข์ทางใจ เราก็ต้องแก้ที่
ต้นเหตุ นั่นคือกิเลส ดังนั้นเราควรดับกิเลสขณะ
ที่กิเลสมีกำลังน้อย หรือตอนที่กุศลจิตมีกำลัง
อุปมาเหมือนเป่าลมขณะที่ไฟลุน้อยก็จะทำให้ไฟ
ดับได้ง่าย”**

การมีชีวิตอยู่เพื่อให้ร่างกายหรือธาตุ ๔ อยู่ได้ เราก็ต้องอาศัย
อากาศ น้ำ อาหาร เพื่อต้องการมีอายุยืนยาว มีความสุข เพื่อทำ
ประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ท้ายสุดก็ต้องดับ หรือละสังขาร ซึ่งเรา
ไม่สามารถยับยั้งได้ ณ สถานการณ์ในปัจจุบันที่มีการระบาดของเชื้อ
ไวรัสโควิด-19 ซึ่งเป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็นแต่ก็ทำให้เราเจ็บป่วยถึงขั้น
เสียชีวิตภายในไม่กี่วัน เพราะเชือดังกล่าว เมื่อนำมารวมกันทั่วโลกจะ
มีขนาดเพียงแค่ลูกแอปเปิ้ลซึ่งมีขนาดเล็กมาก และสามารถระบาดหรือ
ติดต่อจากคนสู่คนและหากไม่ดูแลตัวเองก็จะเกิดทุกข์ ดังนั้นเราทุกคน
ทั่วโลกก็ต้องป้องกันตัวเองจาก

สิ่งที่มองไม่เห็นเหล่านี้ด้วยการใส่น้ำอากาศอนามัย ล้างมือให้สะอาด กินของร้อน ซ้อนตัวเอง และเว้นระยะห่าง เพื่อรักษาขั้น ๕ นี้
 เมื่อมีทุกข์ เราก็ต้องออกจากทุกข์ ซึ่งมีวิธีที่ออกจากทุกข์แต่ละอย่างไม่เหมือนกัน เช่น

ถ้าเราหิว เราก็หาอาหารมาทาน

ถ้าเรากระหาย เราก็หาน้ำมาดื่ม

ถ้าเราร้อน เราก็หาที่เย็น ๆ เป็นต้น

แต่การออกจากทุกข์ทางใจ เราก็ต้องแก้ที่ต้นเหตุ คือแก้ที่กิเลส ถ้าเรามีกิเลสเล็กน้อย เรายึดแก้มัน ก็ทำให้ไม่ทุกข์หนัก สามารถดับกิเลสได้ง่าย ฉะนั้นเราจะต้องดับกิเลสตอนที่กำลังน้อย คือตอนที่กุศลจิตมีกำลัง และอกุศลจิตอ่อนกำลัง เปรียบเหมือน

- การย้ายต้นไม้ที่เป็นต้นกล้าเล็ก ๆ เพียงใช้มีด จอบ หรือเสียม ก็สามารถย้ายได้ง่าย แต่ถ้าย้ายต้นไม้ใหญ่จะทำได้ยาก ต้องใช้อุปกรณ์ใหญ่จึงจะย้ายได้

- ไฟที่ลุกน้อยเมื่อใช้ลมปากเป่าไฟก็จะดับ แต่ถ้าไฟลุกมาก หากเราใช้ลมปากเป่า มันก็จะทำให้ไฟกระพือ

กิเลส คือ เหตุของการเกิดทุกข์โดยมีอารมณ์จาก สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งก่อให้เกิดความชอบ-ไม่ชอบ ยินดี-ยินร้าย ฟุ้งซ่าน-รำคาญ-สงสัย เป็นตัวหล่อเลี้ยง ดังนั้นถ้าเราต้องการดับทุกข์เราก็ต้องดับที่กิเลส ถ้าดับกิเลสได้ก็ดับทุกข์ได้

กิเลสนี้คือเหตุของการเกิดทุกข์ เราจะดับทุกข์เราก็ต้องดับที่กิเลส ถ้าดับกิเลสได้ก็ดับทุกข์ได้

อารมณ์ทำให้เกิดกิเลส ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของปุถุชน แต่เราจะอาศัยอารมณ์จากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสมาหล่อเลี้ยงจิต เพื่อ



เป็นที่ตั้งของธรรมะฝ่ายดี หรือเป็นกุศลแทน โดยมี “สติ” เป็นตัวกรอง “สติ นีวรณัง เสฏฐัง สติเป็นเครื่องกันที่ประเสริฐ” สติ จะกรองอารมณ์เพื่อให้จิตเข้ามารับรู้แบบมีคุณ ทำให้เห็นเป็นบุญ เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ร่ำรส กายสัมผัส ถ้าเราใช้สติกำหนดจิตก็จะ เปลี่ยนจากกิเลสเป็นบุญ เปลี่ยนจากอกุศลเป็นกุศล แต่ถ้าเราขาดสติก็



ไปตามกระแสเดิมของมัน

ดังพระพุทธเจ้ากล่าวไว้ว่า “ปาปัสสมิง ระมะตี มะโน” คือ จิต ของคนชอบบาป ฉะนั้นถ้าเราไม่ต้องการให้เกิดบาปต้องมีสติกำหนด คือกำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่มา กระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันมีอยู่จริงตามที่มันเป็น และผลต่อเนื่องที่เกิดจากการกำหนดรู้ จากการ สัมผัสนั้นคือ ชอบ-ไม่ชอบ ฟุ้งรำคาญสงสัย โลก โกรธ หลง ใด ๆ รู้แล้ว

ก็ปล่อยวางได้ ก็เป็นบุญ เหมือนกับเอาน้ำขุ่นมาเป็นน้ำที่ดื่มได้มันก็ต้อง
มีเครื่องกรอง กรองหยาบเพื่อเปลี่ยนน้ำขุ่นมาเป็นน้ำใสก่อน และกรอง
ละเอียดให้น้ำใส ไม่ให้มีสารที่มีเชื้อโรค และกรองชั้นที่ ๓ กรองเอาสาร
หินปูนต่าง ๆ ออกไป ก็กลายเป็นน้ำดื่มได้

ฉะนั้นการที่เราจะทำจิตที่มีลักษณะหรือสภาพที่นุ่มไปทางกิเลส



เพื่อน้อมไปทางบุญมันยาก อุปมาเหมือนกับพายเรือทวนน้ำ ซึ่งยาก ถ้า
เราจะทวนกระแสน้ำไหล ทวนการรับรู้อารมณ์จากที่เคยเป็นกิเลสให้เป็น
บุญ โดยอาศัยความเพียร

กิเลสมี ๓ ชั้น

๑. ชั้นหยาบ เป็นกิเลสที่ไม่สามารถควบคุมได้ เป็นกิเลสที่ทำให้

คนเราทุจริต ดังนั้นเราต้องใช้ศีลป้องกันกิเลส โดยการถือข้อศีล ข้อวัตร ข้อกฎหมาย

๒. กิเลสอย่างกลาง เป็นกิเลสที่ทำให้จิตใจไม่สงบ เมื่อเกิดความอยาก ก็เกิดความต้องการ การยึดติด-ยึดมั่น ถ้าไม่ได้ตั้งใจก็จะเกิดความโกรธ อาฆาต พยาบาท เกลียดชัง ก็จะเกิดความฟุ้งซ่าน รำคาญ สงสัย ตามมา ทำให้ความโลภ ความโกรธมีกำลัง เกิดความหลง ไม่รู้ตามความเป็นจริงในสิ่งที่มีอยู่ จึงยึดติด ทั้ง ๆ ที่มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีอะไรยั่งยืน

๓. กิเลสชั้นละเอียด เป็นกิเลสที่สะสมอยู่ในภวังคจิต (จิตที่มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา) หรือจิตใต้สำนึก

คนที่อยู่ช่วงอายุระหว่าง ๑๐-๔๐ ปี เป็นช่วงที่สามารถทำกรรมดี กรรมชั่วได้ ดังนั้นเราควรพัฒนาจิตของเราให้เป็นไปในทางบวก เป็นบุญ ด้วยการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา

๑. การให้ทาน หมายรวมถึงการเสียภาษี การบำรุงวัด การช่วยเหลือสังคม การทำบุญในศาสนา

๒. การรักษาศีล คือการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม

๓. การเจริญภาวนา เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุด และยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา คือการฝึกสติเพื่อให้สมาธิและปัญญาเกิด นั่นคือ สติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม

(๑) กาย เราอาศัยกายเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสติ **“สติเกิดขึ้น ขณะหนึ่ง บุญเกิดขึ้นขณะนั้น”** จึงเรียกว่า บุญภาวนา ความโลภ โกรธ หลงดับลงขณะที่เรามีสติทุกลมหายใจ ทุกก้าวย่าง ทุกการกินดื่ม ทุกการเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ ที่เราเรียกว่า การเจริญสติที่มีกายเป็นอารมณ์

(๒) เวทนา เราอาศัยเวทนาเป็นอารมณ์ ขณะเรานั่ง

ภavana ถ้าเกิดอาการ เจ็บ-เหน็บ-ชา เราก็ต้องมีสติกำหนดอาการที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “ชาหนอ” “เหมื่อยหนอ” “ทุกข์หนอ” “สุขหนอ” “ดีใจหนอ” “เสียใจหนอ” และต่อสู้ออกอาการเหล่านี้ด้วยอาศัยความอดทน และความเพียร เพราะทุกข์เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสติ **“แม้มีทุกข์ก็ยังมีสุข”** อุปมาเหมือนต้องใช้น้ำร้อนต้มน้ำเพื่อให้อาหารสุก หรือข้าวสุก ฯลฯ

(๓) “จิต” หรือจิตตานุปัสสนากรรมฐาน “จิตคิดเป็นธรรมชาติของจิต ใจคิดเป็นธรรมชาติของใจ” อย่างไรให้ได้บุญ ส่วนมากคนเราจะคิดเรื่องในอดีตและในอนาคตเยอะ เพราะจิตที่รู้ปัจจุบันเป็นช่วงขณะ ลัดนิ้วมือ มันไว จิตเกิดดับถึงแสนโกฏี หลังจากนั้นมันจะเป็นอนาคต และเราก็จะคิดอนาคตว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร แต่คิดปัจจุบันจริง ๆ เราขาดความชัดเจน ขณะการมาผัสสติของเราเป็นการฝึกความชัดเจนในปัจจุบัน จึงทำให้ช้า ๆ ได้เห็นได้ยินอะไรก็ให้มีสติกำหนดหลาย ๆ หน ครั้งแรกเราจะยับยั้งไม่ได้ ครั้งต่อ ๆ ไป เราจะยับยั้งได้ กิณน้อย นอนน้อย พูดน้อย ปฏิบัติให้มาก ช่วยได้ ความคิดที่เป็นอดีตกับอนาคตเป็นธรรมดา แต่เราดึงกลับมาหาปัจจุบันครั้งแล้วครั้งเล่า เมื่อเราปฏิบัติก็เกิดสภาวะธรรมหรือผลข้างเคียงอารมณ์นั่นเอง

เรามาเจริญภาวนา

เมื่อเราลืมหงอ เมื่อเห็น เราก็กำหนดว่า **“เห็นหนอ”**

เมื่อได้ยินเสียงมากกระทบหูเราก็กำหนดว่า **“ได้ยินหนอ”** หรือ **“เสียงหนอ”**

เมื่อจมูกได้กลิ่น เราก็กำหนดว่า **“กลิ่นหนอ”**

เมื่อลิ้นสัมผัสผัส เรา กำหนดว่า **“รสหนอ”**

เมื่อกายสัมผัส ก็กำหนดว่า **“เย็นหนอ” “ร้อนหนอ”**





နောင်ကျော် (ရုပ်ကော်)

ที่เราเรียกว่า “ธรรมารมณ” เป็นอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีกาย เวทนา จิต ธรรม หรือเรียกว่า สภาวธรรม ก็เกิด ความชอบ-ไม่ชอบ เป็นต้น โลกะ ตัณหาเกิดความชอบ เมื่อเรามีฟุ้งซ่าน รำคาญ สงสัย เราก็มีสติกำหนดอย่างต่อเนื่องว่า “ฟุ้งซ่านหนอ” “รำคาญหนอ” “สงสัยหนอ” หากมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติเราก็มีการยึดติดน้อยลง

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมจึงไม่ใช่ไปดูใคร แต่เป็นการดูแลเอาใจใส่ตัวเราเอง ดูว่าขณะที่ได้เห็น ได้ยิน หรือนอน ยืน นั่งนอนอยู่นี้ สภาพจิตเป็นอย่างไร เป็นกุศล-อกุศลอย่างไร เป็นบุญเป็นบาปอย่างไร ฟุ้งซ่านไหม นิ่งไหม ก็ให้รู้ดูอาการตามที่มันเป็นนั้นอย่างต่อเนื่อง ตามโอกาส ใส่ใจ จดจ่อ ต่อเนื่องอยู่กับปัจจุบัน เราไม่ต้องคิดหวังผล แต่เป็นการสร้างเหตุให้ดี ผลมันออกมาเอง

(๔) ธรรม เป็น สภาวธรรมที่รู้ คือ “รู้” ในสิ่งที่กำลังปรากฏ ทาง



หนึ่ง ทางใด ใน ๖ ทาง คือทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และ ทางใจ จะไม่ใช่คำว่า “จิต” ก็ได้ เพราะว่า ในการเจริญสติปัฏฐานนั้น ไม่ต้องใช้คำ ไม่ต้องใช้ชื่อแต่เป็น การระลึกรู้ “ลักษณะ” ที่เป็น “สภาพรู้”

สภาพรู้ที่กำลังรู้ ทางหนึ่ง ทางใด เช่น ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือ ทางใจ เช่น ขณะที่กำลังเห็น ในขณะนี้ เป็น สภาพรู้ซึ่ง “สติ” ระลึกรู้ในสภาพรู้ ในอาการรู้ ในธาตุรู้ ที่กำลังรู้ โดยไม่ต้องใช้ “ชื่อ” และ ไม่ต้อง “คิด” ว่า กำลังระลึกรู้ ลักษณะของจิต.

ขณะนั้น เป็น “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” เพราะว่า ขณะนั้น “สติ” กำลังระลึกรู้ “ลักษณะ” ของสภาพรู้ที่กำลังรู้ ใน สภาพธรรมหนึ่ง สภาพธรรมใด ๆ





บุญภาวนานั้นเราเอาตัวเราเป็นเนื้อนาบุญ

Puñña bhāvanā This means when you purify your mind within yourself and you are keeping to the 5 precepts during meditation this comes from within yourself and you are the field of merit.

The field of merit means the place where you cultivate your good actions to expand your deeds.

When you do a good deed i.e. to an immoral person you will not gain as much merit as doing to a moral person.



บุญภวานานี้ เราเอาตัวเราเป็นเนืองนาบุญ

**เราได้ใช้สิ่งที่มีค่าที่สุดของเรา คือ “ชีวิต”
มาเป็นไทยธรรม เป็นเครื่องสักการะ เครื่องบูชา
ต่อพระรัตนตรัย โดยเอาตัวเราเองมาปฏิบัติบูชา
ถือว่าเป็นการบูชาอันเป็น มงคลยิ่งต่อชีวิต**

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมตอนที่ประทับนอนอยู่ ณ ต้นสาละทั้งคู่ ความเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาใด ปวารณาจะบูชาตถาคต ก็ให้ปฏิบัติบูชา การบูชาอันยิ่งก็คือการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม “การปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม” คือตามสมควรแก่ฐานะ ภาวะ และหน้าที่ ว่าธรรมะสอนระดับไหนเราก็ปฏิบัติถึงระดับนั้น และปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ดังเรา มาเจริญสติปัฏฐาน ๔ ถ้าเรามาปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม อานิสงส์ตามพุทธประสงค์ของพระศาสดาที่ตรัสไว้มี ๕ ประการ คือ

๑. สัตต่านัง วิสุทธินา เพื่อให้บุคคลปฏิบัตินั้นเข้าถึงความบริสุทธิ์
๒. โสกะปะริเทวานัง สมะติกมายะ เพื่อให้บุคคลผู้ปฏิบัติก้าวล่วงความโศก ความรำไรราพัน
๓. ทุกขะโทมนัสสานัง อตถังคมะยะ เพื่อให้บุคคลผู้ปฏิบัติ อัสตงดับไปซึ่งทุกข์และโทมนัส หรือทุกข์กายทุกข์ใจดับไป
๔. ญายัสสะ อะธิคมะยะ เพื่อให้บุคคลผู้ปฏิบัติบรรลุธรรม

ที่ควรรู้ คืออริยมรรค

๕. นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเย เพื่อให้บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมทำ
นิพพานให้แจ้ง คือความดับทุกข์

ถ้าเราปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ในฐานะที่เราเป็นโยคีผู้เจริญสติ
ปัญญา ๔ เราก็ต้องรู้เป้าหมายของการเจริญสติปัญญา ๔ นี้ว่า เราได้
เข้าถึงพุทธประสงค์ทั้ง ๕ นี้หรือไม่ หรือเรากำลังล่อหลอมจิตใจตนเอง
เพื่อเข้าถึงพุทธประสงค์ทั้ง ๕ นี้หรือไม่

การทำทาน ควรทำอย่างไร ?

การรักษาศีล ควรทำอย่างไร ?

การภาวนา ควรภาวนาอย่างไร ?



ก็ให้ได้ฐานะตามธรรม เป้าหมาย คือ ปฏิบัติตามฐานะของธรรม แต่ถ้าเรายังไม่เข้าถึงเป้าหมายหลัก คือ อริยมรรค อริยผล พระนิพพาน มันขึ้นอยู่กับเหตุและองค์ประกอบ

พระเดชพระคุณหลวงปู่ได้พูดว่า เรามาปฏิบัติธรรม เราจะได้

๑. สติ มีการดำเนินชีวิตที่มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น

๒. สுகติ ดำเนินชอบในทางกุศล สุจริต รู้จักปกครองชีวิตให้อยู่ในสุจริตธรรม หากเมื่อเปลี่ยนภพภูมิบุญกุศลที่เราสะสม ก็คือ ตายอย่างมีสติ ได้สุคติ ได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติในชาติหน้า

๓. อุปนิสัย เพิ่มกำลังในการฝึกฝน อบรมตนเอง เพื่อชำระล้างอกุศล มีอุปนิสัยในการขัดเกลากิเลส เนกขัมมะบารมี จิตน้อมไปทางบุญ





ทางกุศล ถ้าได้อุปนิสัยเต็มบริบูรณ์ก็จะได้มรรคผลในที่สุด
ในระหว่างที่เรากำลังเดินทางที่จะไปสู่ทางซึ่งสิ้นอาสวะกิเลส เมื่อเรายัง
ต้องมีสังสาระ หรือกิเลสอาสวะอยู่ เราควรดำรงตนเพื่อให้เข้าถึงเป้าหมาย
นั้นได้ ได้อุปนิสัยยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็โดยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนว
สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการเจริญสติ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง
มีอารมณ์อยู่ ๔ หมวด คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

กายนุปัสสนา ระลึกรู้ในกาย เพื่อพัฒนาสติสัมปชัญญะเพื่อ
เกิดสติ สมาธิ ปัญญา โดยอาศัยความเพียร ความศรัทธา โดยอาศัย

๑. ดูอาการของลมหายใจเข้า-ออก หายใจเข้าพอง หายใจออก
ยุบ ที่เรียกว่าอานาปานสติ และมีสติกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ที่



เรียกว่า “ธาตุลม”

๒. ตูอาการยืน เดิน นั่ง นอน เช่น เจริญสติไปกับการเดิน คือ เดินจงกรม มีสติกำหนด “ขวอย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” เป็นต้น

๓. ตูอาการเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อย เช่น การกราบสดีปฏิฐาน “พลิกหนอ” เป็นต้น

๔. มีสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยตั้งแต่การตื่นนอน จนถึงการหลับนอน เช่น การล้างหน้า แปรงฟัน นุ่งห่ม ปิดกวาด เช็ดถู เปิด-ปิดประตุ เป็นต้น

นอกจากนี้ให้เราพิจารณาภายในเป็นปฏิกุล ไม่สะอาด ที่เรียกว่า “ปฏิกุลมนสิการ” ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น สุดท้ายก็ดูเป็นอสุภะ หรือซากศพที่ตายไปแล้ว ๑ วัน ๓ วัน ๕ วันที่สุดเหลือแต่กระดูก



เวทนาอนุปัสสนา คือ ระลึกรู้ตามความปวด ความเจ็บ ชา-เหน็บ ทุกข์-สุข ความเมื่อยล้า กระจาย นำมาซึ่งทุกข์เวทนา ซึ่งเวทนามี ๒ ประเภท คือ

๑. เวทนาเกิดขึ้นทั้งจากภายในทางกาย ซึ่งเกิดจากความคิด เราก็ดูอาการของเวทนา และมีสติกำหนดทุกข์เวทนาตามอาการที่มันเป็น เช่น “ปวดหนอ เจ็บหนอ เมื่อยหนอ” “สุขหนอ สบายหนอ ทุกข์หนอ” “ดีใจหนอ” ถ้าเสียใจ “เสียใจหนอ” เป็นต้น

๒. เวทนาเกิดขึ้นจากการกระทบจากภายนอกโดยอาศัย รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เรียกว่า “เวทนาในสิ่งที่มีอามิส” เช่น ยุกัด กระทบสัมผัสของแข็ง เป็นต้น เราก็มีสติกำหนด “เจ็บหนอ ปวดหนอ”

จิตตานุปัสสนา

๑. จิตฝ่ายกุศล ขณะที่เราเดิน-นั่ง เราสังเกตว่าจิตมีสมาธิ จิตสงบ จิตผ่อนคลาย จิตก้าวข้ามกิเลสนิวรณ์ธรรม เรารู้ว่าสภาพจิตของเราเป็นเช่นนั้น เราก็ต้องมีสติกำหนด “สบายหนอ สุขหนอ เบาหนอ” เป็นต้น

๒. จิตฝ่ายอกุศล ขณะที่เราเดิน-นั่ง เราสังเกตว่าจิตมีราคะ มีโทสะ มีโมหะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน พลั้งเผลอ รวมกับกระแสความโกรธกับบุคคลใดสิ่งใด ความโลภอยากได้นั้น อยากนี่อยากเป็นนั่น อยากเป็นนี่ ความหลงรัก หลงชอบ หลงเกลียด หลงชัง เราก็มต้องมีสติกำหนด “ฟุ้งซ่านหนอ หดหู่หนอ” เป็นต้น

ัมมานุปัสสนา การที่เราดูรูปนาม การเป็นขั้นธัมมทั้ง ๕ หรือ นิวรณ์ ๕ หรือ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ หรือ สัจจะ ๔ ถ้าในแง่การปฏิบัติเราไม่ต้องยึดคำสอนที่เป็นบัญญัติหัวข้อธรรมตัวนั้น แต่เราฟังสังวรอินทรีย์ ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อตาเห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ที่เราเรียกว่า “ดูอาการของธรรม” ซึ่งเป็น







สภาวะธรรม เราารู้สึกอย่างไร ดีใจ-เสียใจ ชอบ-ไม่ชอบ สุข-ทุกข์ โกรธ-เกลียดชัง หรือปลื้มปิติยินดี พอใจ เราก็กำหนดตามที่เราารู้สึก

ถ้าเราปฏิบัติธรรมมากขึ้น เราอาจจะพิจารณา “ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์” คือ

๑. เข้าใจคำว่ารูป-นาม เหตุ-ผล เกิด-ดับ ของอารมณ์ของรูปของนาม

๒. ทำให้เราเข้าใจว่าอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน)

๓. รู้จักการภาวนาภายใน นี้เรียกว่า “รู้สภาวะธรรม” รู้อาการของธรรม รู้สัจธรรม รู้ลักษณะของธรรม ช่วยให้เราละความยึดติด รู้ผิด เห็นผิด สามารถขจัดความรู้ผิด เห็นผิดลงไปได้ เกิดสัมมาทิฐิขึ้นมา ความเห็นชอบ รู้ว่าอันนี้คือทุกข์ อันนี้เหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าเราอยู่อย่างนี้เป็นอย่าง



นี่เป็นทุกข์ที่เกิดจากอกุศลธรรมตัวนี้ หรือกรรมตัวนี้ ที่เราทำลงไปแล้ว
เมื่อมีทุกข์เกิดขึ้นแล้ว เหตุของทุกข์เป็นอย่างไร เราจะต้องดับทุกข์อย่างไร
วิธีการดับทุกข์ด้วยวิธีการใด

วิธีการดับทุกข์ คือการบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา รู้จัก
แยกแยะวิจัยอันไหนมีประโยชน์มาก-อันไหนประโยชน์น้อย อันไหนเป็น
คุณมาก-อันไหนเป็นคุณน้อย อันไหนมีโทษมาก-อันไหนมีโทษน้อย สิ่ง
ไหนที่เราทำแล้วทำให้เกิดความสุขความเจริญแก่เราในวันข้างหน้า นี่คือ
ให้เราได้พิจารณาธรรมฯ กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน
๔ คือเอา ๔ ฐานนี้ หรืออารมณฺ์ทั้ง ๔ นี้มาเป็นที่ตั้งของการเจริญสติ
แต่ไม่ได้หมายความว่าเมื่อสติเกิดขึ้น แม้ในสติปัฏฐาน พระพุทธ

องค์ได้ตรัสไว้ว่าต้องประกอบด้วยอาตาปี คือมีความเพียร สัมปะชาโน คือมีสัมปชัญญะ ก็คือมีตัวปัญญารู้พร้อม สติมา คือมีสติ มีสัมปชัญญะ มีความเพียร ก็เกิดอาการนิ่ง สงบ แนบแน่น เกิดสมาธิ ซึ่งจะเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัยที่เรียกว่าตามสมควรแก่ธรรม ถ้าเรามีความเพียรดี ประคองไว้ดี ก็เจริญดี

ฉะนั้นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนาคือ ปัญญาเห็นแจ้ง ธรรมฐานนี้จะทำให้เราเกิดปัญญาเห็นแจ้ง ด้วยการที่เรามีสติสัมปชัญญะ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ก็คือการเจริญสติปัญญา เห็นแจ้งว่ารูปนามนี้ หรือตัวเราที่เรียกว่าชาย-หญิง จริงๆ คือตัวธรรม เป็นแค่รูป-นาม เป็นเพียงไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นแจ้ง



ว่ากิเลสเป็นเหตุให้เกิดทุกข์หรือสุข เห็นแจ้งว่าบุญกุศลที่เราทำแล้วจะทำให้เกิดผล มีอานิสงส์ให้เรานั้นชำระล้างอกุศลกิเลสแต่ละตัว ที่เรียกว่าจาคะ ละโลภะ เมตตาละโทสะ ปัญญาละโมหะ ถ้าเรามีจาคะเสียสละ ปล่อยวางโลภะความโลภก็เกิดน้อยลง เรามีเมตตา โสทะความโกรธเกลียดชังก็เกิดน้อยลง เรามีปัญญาโมหะความไม่รู้แจ้งก็เกิดน้อยลง มันก็อยู่ที่ว่าสร้างเหตุก็ส่งผล เมื่อเหตุยังไม่ส่งผลเมื่อเราอยากได้ผลแค่ไหนก็ไม่ได้ เพราะเรายังคว้าไม่ถึง ก้าวไม่ถึง ไปไม่ถึง ดังนั้นเราทำต่อไปก้าวไปที่ละน้อยต่อเนืองก็สามารถก้าวถึงได้เป็นที่สุด

ในฐานะที่เราได้ฝึกฝนอบรมปฏิบัติ เราต้องดูแล เอาใจใส่ จดจ่ออย่างต่อเนื่องอยู่กับปัจจุบัน เพื่อให้เราดำเนินไปในทางกุศลที่เป็นมรรค



ทั้งมรรคที่ทำให้เราถึงสุคติภูมิ คือการบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา และมรรคที่ทำให้เราถึงพระนิพพาน คือการรักษาศีล เจริญสมาธิ เจริญปัญญา ที่มีอารมณ์เป็นไตรลักษณ์ รูป-นาม

การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เอาธรรมของครูบาอาจารย์ หรือพระอรหันต์เจ้าองค์ไหน หรือพระพุทธรูปเจ้าไปปฏิบัติแต่เอาธรรมที่เป็นขั้นธาดตุรูป-นามขั้น ๕ ของเรามาปฏิบัติ ที่เรา สมมุติว่ารูปนามขั้น ๕ นี้เป็น



ของเรา จงมองเห็นชั้น ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จากที่เรายึดถือว่าเป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา จงมองว่ามันไม่ใช่ของเราจริง ๆ เป็นสักแต่ว่ารู้อาศัยระลึก จึงมีคนเข้าไปยึดติด เข้าไปยึดถือ นี้ก็จะพบอุปาทานในชั้น ๕ นี้ นั่นแหละจะเป็นทางดับทุกข์ของชีวิต ยุคปัจจุบันมันสารพัดปัญหา จะทำอย่างไรไม่เพิ่มปัญหาให้กับตน สังคม ก็โดยต้องแก้ไขตนเอง กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ปฏิบัติให้มาก





กำหนด...รู้

ตามความเป็นจริง ในสิ่งที่มืออยู่จริง

Perceiving reality from what exists.
(Aware of what you are doing all the time.)





กำหนด...รู้ตามความเป็นจริง ในสิ่งที่มีอยู่จริง

อัมมานุสสติ สติเกิดขึ้นเพราะระลึกถึงคุณ
ของพระธรรมหรือธรรมคุณ

สวาหาโต ภาคะวาตา อัมโม

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นธรรมอันบุคคลเห็นแจ้งด้วยตนเอง

อะกาลิโก

ไม่ขึ้นกับกาลเวลา

เอหิปัสสิโก

เชิญมาพิสูจน์ดูได้



เชยฺหมาปิสุจฺนด้วยตนเอง : เป็นความเด่นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ไม่เหมือนศาสดาอื่นใดในโลกที่กล้าให้คนมาพิสูจน์ว่าธรรมที่พระองค์ทรงตรัสนั้นเป็นจริงหรือไม่ เราต้องพิสูจน์ด้วยปัญญา ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า

- อย่าเพิ่งเชื่อเพราะฟังตามกันมา
- อย่าเพิ่งเชื่อเพราะเป็นของเก่าเล่าสืบกันมา
- อย่าเพิ่งเชื่อเพราะข่าวเล่าลือ
- อย่าเพิ่งเชื่อเพราะอ้างคัมภีร์หรือตำรา
- อย่าเพิ่งเชื่อเพราะตรรกะ หรือเห็นว่าเป็นเหตุเป็นผลกัน
- อย่าเพิ่งเชื่อเพราะคิดคาดคะเนอนุมานเอา
- อย่าเพิ่งเชื่อเพราะคิดเอาตามอาการที่ปรากฏ
- อย่าเพิ่งเชื่อเพราะเห็นว่าต้องกับความเห็นของตนหรือเข้ากับ

ทฤษฎีที่มีอยู่

- อย่าเพิ่งเชื่อเพราะว่าผู้พูดควรเชื่อได้

ถ้าคนที่มีปัญญามีศีล มีสัจย์มาพิสูจน์ ก็จะเห็นแจ้ง เห็นจริง และก็จะหันมานับถือพุทธศาสนา ถ้าคนไม่มีปัญญา มีมารยา มีกิเลส มีทิฏฐิมานะ มาพิสูจน์ก็จะไม่เข้าถึงธรรม ดังสมัยพุทธกาล “สุนักขัตตะ ลิจฉวีบุตร” เป็นนักบวชอยู่กับพระองค์ แต่ก็ไม่สามารรถเข้าถึงธรรมที่พระองค์ทรงสอนได้ เพราะเขามีทิฏฐิเป็นอย่างอื่น คือมาบวชเพียงแค่ว่าจับผิดพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ได้มาปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ความเป็นจริง พอลาสิกขาก็ไม่เห็นธรรมะ และไม่มีสัมมาทิฏฐิ ที่เรียกว่า “นียตะมิจฉาทิฏฐิ” คือความ

เห็นผิดที่ตกผลึก ตั่งมั่น หรือความเห็นผิดที่ตั่งลง ยากที่จะเปลี่ยนแปลง
ความเห็นของตน

ถ้าเรามาปฏิบัติพระกรรมฐาน ไม่ว่าจะชาวไทย หรือชาวต่างชาติก็มาเพื่อ
พิสูจน์ว่าคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยตนเอง ด้วยการเรียนรู้ การ
ศึกษาคำสอน ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และสามารถนำเอาหลักคำสั่งสอน
ขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้ามาใช้ในการดำเนินชีวิตจริงๆ

ปัจจุบันตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิ รู้ได้เฉพาะตน กล่าวคือการทำที่ได้มาพิสูจน์
กุศลธรรมฝ่ายดีด้วยปัญญาของตนเองว่าถ้าทำดีไปแล้ว ด้วยความตั้งใจ
จริง ๆ วิญญูชนหรือบัณฑิตพึงรู้ด้วยเฉพาะตน แต่คนพาลหรือพาลชนไม่
สามารถพึงรู้ด้วยตนเองได้ แต่ถ้าคนพาลเปลี่ยนใจ เปลี่ยนทัศนะมุมมอง
จากมิถิฉาทิฏฐิเป็นสัมมาทิฏฐิ เปลี่ยนความคิดใหม่ ก็กลายเป็นคนดีได้
จากพาลชนก็กลายเป็นวิญญูชน และได้เห็นอริยะสังขารได้

“ตาอยู่ต่ำกว่าสมอง จะมองอะไรก็เพียงแค่ว่าเห็น ถ้าคุณมองอะไรที่ตา
เห็นก็เชื่อตามนั้น คุณกำลังดูถูกสมองของคุณ”(พส.สมปอง) ซึ่งมุ่งหมาย
ถึงสติปัญญา เท่ากับเราดูถูกดูหมิ่นสติปัญญาของตนเอง เพียงแค่ว่าเห็น
โดยไม่ได้พิสูจน์ หรือพิจารณา เท่ากับว่าเรากำลังดูถูกดูหมิ่นสติปัญญา
เพราะไม่ใช่สติปัญญาพิจารณาเสียก่อน

เมื่อท่านได้พิจารณาด้วยปัญญาแล้ว เมื่อเรากระทำลงไปแล้วมันเป็น
ความจริง เพิ่มพูนความไพบุลย์แห่งจิต สิ่งนี้ควรเชื่อและควรปฏิบัติตาม

ทำให้มาก เหมือนกับว่ารับคำสั่งสอนมาแล้วแล้วพิจารณาว่าทำตามแล้ว มันเป็นไปเพื่อความเจริญหรือความเสื่อม ถ้าเป็นไปด้วยความเจริญเราก็ควรเชื่อ ถ้าเป็นไปด้วยความเสื่อมเราก็ไม่เชื่อ ถ้าเป็นไปด้วยความเจริญ ๆ ระดับไหนมันก็ขึ้นอยู่กับปัญญา สัจจะ และยอมรับแบบบัณฑิตชน จึงจะมีโอกาสเห็นสังขธรรม

สุดท้ายคนที่จะทำได้อย่างนี้นั้นก็คือคนที่มีปัญญา มีสัจจะ ไม่ใช่เพียงแค่ว่าหะ ต้องยอมรับแบบบัณฑิต ผิดเป็นผิดถูกเป็นถูก อย่างนี้จึงมีโอกาสดูเห็นสังขธรรม เอหิภัสสิโก จงมาพิสูจน์ดูด้วยตนเอง เจริญพิสูจน์ดูได้ ถ้าเราได้ปฏิบัติฝึกฝนอบรม และเห็นแจ้งว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าสั่งสอนนั้นเป็นจริง นี่เป็นเหตุแห่งทุกข์ นี่เป็นเหตุแห่งสุข นี่เป็นธรรมะฝ่ายขาว นี่เป็นธรรมะฝ่ายดำ นี่ก่อให้เกิดโทษ นี่ก่อให้เกิดประโยชน์ ซึ่งการที่จะรู้อย่างนี้ต้องเรียนรู้และศึกษาอย่างมีศาสตร์และศิลป์ ใฝ่ใจ จดจ่อ ต่อเนื่องจึงจะสามารถที่จะรู้ได้ เพราะคุณธรรมบางอย่างรู้ได้โดยยาก แต่ธรรมะบางอย่างสามารถพูดคุยกันได้แบบง่าย ๆ ไม่ต้องลึกซึ้ง นำเป็นตัวอย่างเป็นอุทาหรณ์ก็สามารถเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ ดังเช่นพระเจ้าอชาตศัตรูผู้ทำปิตุฆาตพระราชบิดา ขณะที่พระองค์ขึ้นครองราชสมบัติ ได้ทูลถามพระพุทธเจ้า “สามัญผลของการเป็นนักรบข” พระองค์ทรงตอบแบบง่าย ๆ ว่า มีทาสของพระองค์ได้อยู่รับใช้พระองค์และได้เห็นโทษของกาม อาจทำให้เขาได้รับโทษ ได้รับทุกข์ได้ เขาเห็นอย่างนั้นเขา

จึงออกบวชและประพฤติดีปฏิบัติชอบ อยู่ในศีล สมาธิ ปัญญาด้วยดีจนบรรลุมาน อภิญญา มรรค ผลเป็นต้น เมื่อพระองค์รู้ว่าทาสของพระองค์คนนี้ได้ออกบวชประพฤติชอบอย่างนี้ พระองค์ยังอยากให้เขาสึกเพื่อไปรับใช้พระองค์อยู่หรือไม่ พระเจ้าอชาตศัตรูทรงทูลว่า ไม่เลย แต่ตรงข้ามหม่อมฉันจะบำรุงปัจจัยสี่แก่พระภิกษุรูปนี้ จะทำการกราบไหว้เคารพสักการะในสิ่งที่เขาได้ดำเนินชีวิตชอบ พระพุทธเจ้าก็บอกว่านี่แหละสามัญผลของความ เป็นนักบวช เพียงแค่ปฏิบัติตามศีลที่ดี สมาธิที่ดี ปัญญาที่ดี จนถึงขั้นบรรลุมรรคผลได้

หรือ บุคคลที่ได้ครองผ้ากาสาวพัสตร์ และครองเพศเป็นบรรพชิต หรือเป็นพระ ซึ่งหมายถึงนักบวชที่ประพฤติตนที่ดีงาม ดำเนินชีวิตชอบ ถึงแม้ยังมีกิเลสอยู่ก็ตาม “สามัญผลของการบวช” เกิดขึ้นทันที คือพ่อแม่ ฯลฯ กราบไหว้ ใส่บาตร

ธรรมะของพระพุทธเจ้า เวลาเข้าสู่การเรียนครั้งแรก เสมอภาคกัน ไม่ว่าจะ

ในสภาพไหน รูปแบบไหน เราจะสอนในขั้นตอนการปฏิบัติเหมือน แต่ถ้า ๓ วัน ๗ วัน เท่ากัน แต่สภาพจิตใจ สภาพสติ สมาธิ ปัญญามันต่างกัน เพราะเงื่อนไขความพร้อมไม่เท่ากัน ฉะนั้นธรรมของพระพุทธเจ้าเชิญเข้ามาพิสูจน์ภายใต้เงื่อนไข แต่ละขั้นตอน

















โหยหวนน่ากลัว ปรากฏในคืนหนึ่งที่พระเจ้าพิมพิสารจะเข้านอนในห้องบรรทม พระเจ้าพิมพิสารก็แปลกใจ ในตอนเช้าจึงได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าไปกราบทูลให้ทรงทราบ

พระพุทธเจ้า : เสียงนั้นเป็นเสียงเปรต ซึ่งเป็นญาติของ
พระองค์

พระเจ้าพิมพิสาร : เป็นญาติมานานมากก็ปกป้องกลับแล้ว

พระพุทธเจ้า : ญาติของพระองค์ที่เป็นเปรตเหล่านี้พร้อม
ด้วยพระองค์ได้ทำกรรมด้วยกันมา

(ในสมัยของพระพุทธเจ้าปุสสะ หรือมุสสะ ครั้งนั้นพระราชา कुमार ๓ พระองค์ ได้กราบทูลอาราธนาพระพุทธเจ้าเสด็จประทับจำพรรษาในชนบท และพระราชา कुमार ทั้ง ๓ พระองค์ ได้นุ่งหม้อผ้ากาสายะ ฟังธรรมและถวายทาน โดยได้ตรัสสั่งให้ข้าราชการบริพารที่ใกล้ชิดช่วยกันอุปัฏฐากบำรุงพระศาสดาและภิกษุสงฆ์ ตลอดกาล ๓ ส่วนนายภณฑาคาริก (ผู้จัดการทรัพย์สินของเจ้าชายทั้ง ๓) และญาติบริวาร ก็ร่วมกันถวายทาน และอุปัฏฐากภิกษุสงฆ์ และต่อมาได้หยิบฉวยอาหารที่จะถวายพระพุทธเจ้า

เมื่อพระราชา कुमार ๓ พระองค์ สิ้นพระชนม์ และนายภณฑาคาริก นายเสมียนและบริวารผู้ถวายทานโดยเคารพ เมื่อตายแล้วก็ได้อุบัติในเทวโลก (สวรรค์) และมาเกิดเป็นพระเจ้าพิมพิสารในพุทธสมัยที่พระพุทธเจ้าพระนามว่า “โคตมะ” ส่วนบริวารที่ประทุษร้ายทานก็บังเกิดในนรก เวลานั้นผ่านไปนานถึง ๔๒ กัป บริวารเหล่านั้นก็พ้นจากขุมนรกแล้วเป็นเปรต เปรตเหล่านั้นฟังแล้วดีใจอย่างยิ่ง ดุจคิดว่ากาลนั้นจะถึงในวันพรุ่งนี้



อดีตพระราชกุมารในสมัยนั้น มาเกิดเป็นชฎิล ๓ พี่น้อง (อรุเวลา กัสสปะ นทีกัสสปะและคยากัสสปะ) มีบริวาร ๑,๐๐๐ คน อดีตคหบดีและภรรยาเกิดเป็นวิสาขะ (และนางธัมมทินนา) ส่วนนายเสมียนมาเกิดเป็นพระเจ้าพิมพิสาร)

พระเจ้าพิมพิสาร ก็ได้กราบทูลอาราธนาพระพุทธเจ้าเสด็จพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์ และทรงอุทิศทานให้แก่พวกเปรตเหล่านั้น อิทัง โน ญาตินัง โหนตุ ขอผลบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลาย สุขิตา โหนตุ ญาติขอท่านทั้งหลายจงมีสุขด้วยบุญนี้เถิด พวกเปรตได้รับการอุทิศทานแล้วอนุโมทนาสาธุการ ด้วยบุญนั้นทำให้เปรตเหล่านั้นได้บริโภคอาหารทิพย์ จนมีร่างกายอ้วนเิบ พ้นจากความทุกข์ยากทรมาน พร้อมถวายผ้าไตรจีวรกับพระสงฆ์ อุทิศให้ญาติทั้งหลาย ทำให้เปรตเหล่านั้นมีเสื้อผ้าอาภรณ์เครื่องประดับอันเป็นทิพย์ ตายจากความเป็นเปรตไปเกิดเป็นเทวดาอยู่ในสวรรค์ชั้นจาตุมหาราชิกา ในเปตวิสัย (โลกของเปรต) ไม่มีการทำกรรม หรือการค้าขายก็ไม่มี ผู้ได้อัตภาพเป็นเปรต ย่อมดำรงอัตภาพอยู่ได้ด้วยทานที่ญาติให้แล้วจากมนุษย์โลกนี้

น้ำจากที่สูงย่อมไหลไปสู่ที่ลุ่มฉับใด ทาน (กุศลทาน) ที่ทายก (ผู้อุทิศ) ให้ไปจากมนุษย์โลกนี้ ย่อมสำเร็จผลแก่หมู่เปรต ฉะนั้นเหมือนกัน ประเพณี “ปุพพเปตพลี” หรือประเพณี “สารทเดือนสิบ” ของทางภาคใต้ เพื่ออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปให้เหล่าญาติบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว และในช่วงนี้จะมีการถวาย “สลากภัต” ซึ่งสามารถทำบุญได้ถึงวันออกพรรษา อุปมาเหมือนวันสงกรานต์ที่บริษัทห้างร้านให้พนักงานกลับบ้าน เยี่ยมครอบครัว



ญาติมิตรพี่น้องและเลี้ยงข้าวปลาอาหารกันก่อนตักบาตรมัก
จะนิยมอุปโลกน์อาหาร “อาหารนี้จึงสำเร็จแก่พระมหาเถระ
มีชณิมะ นวกะ สามเณร แม่ชี โยคี เหลือจากนั้นก็ยอมแก่อุบาสก
อุบาสิกา สรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อไม่ให้เป็นบาปเป็นกรรม”
อิทัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ขอบุญนี้จึงสำเร็จแก่
ญาติทั้งหลาย ขอญาติทั้งหลายจงมีความสุข

วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) มีการถวายสังฆทานทุกวันทั้งเช้า



และเพล พระสงฆ์ก็จะขึ้นบทธวดเพื่ออุทิศให้ญาติ ในบท ยะถา วาวิระหา ปุรา
ปะริปุเรนติ สาคะรัง ห้วงน้ำที่เต็ม ย่อมยังสมุทรสากรให้บริบูรณ์ได้ฉันท เอะ
เมวะ อีโต ทินนัง เปตานัง อูปะกัปปะติ ทานที่ท่านอุทิศให้แล้วในโลกนี้ ย่อม
สำเร็จประโยชน์ แก่ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้วได้ ฉันทันนั้น อิจฉิตัง ปัตถิตัง ตุมหัง ขอ
อภิญญาผล ที่ท่านปรารถนาแล้ว ตั้งใจแล้ว



ชิปะเมวะ สมิขมะตุ

สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา

จันโท ปิณณะระโส ยะถา

มะณี โขติระโส ยะถา ฯ

เมื่อพระสงฆ์ขึ้น “ยะถา.....” เราก็จะนิยมกรวดน้ำ และตั้งอธิษฐานจิตพร้อมเปล่งวาจาตั้ง ๆ “ขอบุญนี้สำเร็จแก่ญาติทั้งหลาย ขอญาติทั้งหลายจงมีความสุข” ไม่จำเป็นต้องอุทิศให้ญาติช่วงเดือนสารท เมื่อเราทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาแล้วเราสามารถอุทิศได้เสมอตามฐานะ เมื่อเรามาที่นี้ มาทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เราก็แผ่ส่วนบุญ หรืออุทิศบุญกุศลให้ญาติทั้งหลายที่ล่วงลับด้วยบท “ปัตติทานะคาถา” ในตอนเช้า และบท “อุททิสนะอิฏฐฐานะคาถา ปัตติทานะคาถา” ในตอนเย็น และบทแผ่เมตตาพื้นเมือง ซึ่งก็ถือเป็นการทำบุญอีกแบบหนึ่ง บุญกุศลใดที่ข้าพเจ้าได้ทำแล้วขออุทิศไปยังเทวดา

จงสำเร็จโดยฉับพลัน

ขอความดีรทั้งปวง จงเต็มที

เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ

เหมือนแก้วมณีอันสว่างไสว ควรยินดี



อมนุษย์ทั้งหลาย พ่อแม่ ญาติ บุคคลที่ไม่ใช่ญาติ ยักษ์ เปรต เทวดาประจำตัว เทวดาประจำปี จงมีความสุข พ้นจากทุกข์ ขอบุชาอาจารย์ทั้งหลาย ขอกุศลทั้งหลายจงสำเร็จแก่ท่านทั้งหลายด้วยเทอญ เราจะไม่จน มีกินมีใช้ เพราะเราอุทิศให้สรรพสัตว์ ๆ อาจลดบันดาลใจให้ลูกหลานให้มาทำบุญทำทาน การอุทิศทุกครั้งขอให้ตั้งใจ พวกเรามีบุญอยู่แล้วในอดีตและปัจจุบัน เราทำบุญทุกวัน บุญทาน ศีล ภาวนา บุญที่มีอานิสงส์สูงสุดคือบุญภาวนา จะอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลและแก้กรรมกันได้คือบุญภาวนา ถ้าตั้งใจทำถือว่าได้บุญอันยิ่ง และจะได้ช่วยญาติของเราเป็นต้นให้พ้นจากทุกข์ได้









“ประโยชน์จากการปฏิบัติธรรม”

วันนี้เราทั้งหลายได้ตั้งกุศลจิตที่จะมาปฏิบัติบูชา หรือที่เรียกว่า “ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” จะได้อานิสงส์ มหากุศลมาก ได้บุญมาก เพราะสิ่งที่ใช้บูชานั้นได้แก่ชีวิตของเรา เราเอาสิ่งอื่นบูชา เช่น ดอกไม้ธูปเทียน สภาวะของมันไม่ยั่งยืนก็ตาม ถึงแม้กายใจของเราจะมีการผันแปรเปลี่ยนแปลงไป แต่การที่เราใช้เวลาแห่งชีวิตวัน ๆ หนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง ๑ วัน ๑ เดือน ที่ตั้งใจมาปฏิบัติ ซึ่งเป็นวันเวลาที่เราจะใช้ตัวเราให้เป็นประโยชน์สูงสุด การมาปฏิบัติธรรม เราต้องชำระล้างกายอย่างหยาบก่อนเพื่อเป็นอวยวะในการรองรับจิตหรือพระธรรม โดยการเปลี่ยนเสื้อผ้าสีต่าง ๆ ให้มาเป็นสีขาว และสลัดเครื่องประดับเครื่องหอมออกไป โดยอาศัยศีล เรียกว่า “รับพระไตรสรณคมน์” และเมื่อเราชำระจิต ชำระใจก็จะทำให้ใจบริสุทธิ์ ชัดเกลากิเลส อุปมาเหมือนพานที่เราเก็บไว้ในตู้ มันก็คือพานธรรมดาที่ยังไม่มีประโยชน์ แต่ถ้าเอาดอกไม้ธูปเทียนวางบนพาน พานนั้นก็สามรถเป็นของบูชาพระรัตนตรัยไปด้วย แต่ถ้านำพระพุทธรูปวางบนพานที่เช็ดถูทำความสะอาด พานนั้นก็มีความสูงขึ้นไปอีก เมื่อเรามาปฏิบัติธรรมเราต้องรับพระไตรสรณคมน์แล้วรับศีลแล้วจึงมาชำระจิตชำระใจด้วย

ไตร แปลว่า สาม

สรณะ แปลว่า ที่ระลึก

คมณะ คือ ดำเนินไป

ไตรสรณคมน์ หมายความว่า เราจะดำเนินตามทางของพระรัตนตรัย



ที่เราเรียกว่า “พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ” ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระพุทธเจ้า เป็นที่ระลึกนึกถึง “ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ” ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระธรรม เป็นที่ระลึกนึกถึง “สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ” ข้าพเจ้าถึงซึ่งพระสงฆ์เป็นที่ระลึกนึกถึง แม้ครั้งที่ ๒ แม้ครั้งที่ ๓ เราจะเอาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่ระลึกนึกถึง โดยมุ่งถึงพระรัตนตรัยที่เป็นคุณธรรม เอา ภาย ที่เป็น “รูปธรรม” และเอาใจ ที่เป็น “นามธรรม” คือ สติ ที่กำหนด รูปธรรมเป็นที่ตั้ง ให้จิตของเราสงบอยู่กับปัจจุบันของการเคลื่อนไหว เช่น การกราบ “พลิกหนอ” เอารูป-นาม คือ ภาย-ใจ เป็นที่ตั้งของสติ ใจก็ไม่ ฟุ้งไปสู่ออดีตหรืออนาคต จิตก็สงบชั่วขณะในการกำหนดรู้ ที่เราเรียกว่า “ปัจจุบันขณะ” หรือ “ขณิกสมาธิ” คือสมาธิที่เป็นไปแห่งชั่วขณะ ของการกำหนดรู้ ได้พระธรรมอยู่กับตน เราก็ได้บุญ “บุญหนึ่งขณะ ในการกำหนดรู้” ถ้าเรากำหนดอย่างต่อเนื่อง จาก “พลิกหนอ” “ขึ้นหนอ” “ถูหนอ” จนจบกระบวนการของการกราบ ตามด้วย “ลุกหนอ” “ยืนหนอ” “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” “หยุดหนอ” “ยืนหนอ” “นั่งหนอ” จัดมือเท้ากายให้เข้าที่กำหนดรู้ลมหายใจ “พองหนอ ยุบหนอ” หายใจลึก ๆ หายใจเข้าเป็นพอง หายใจออกเป็น ยุบ เราก็มีสติสัมปชัญญะอยู่กับอาการเคลื่อนไหวอย่างนี้ จากวินาที เป็น วินาที เป็นชั่วโมง เป็นวัน เป็นเดือน เราได้เจริญสติ หรือทำให้จิตมีความตื่นรู้ หรือได้สาระจากการเจริญสติจริง ๆ ก็น่าดี แต่ถ้าเราสามารถทำให้จิต มีความตื่นรู้ ใส่ใจกับปัจจุบันมากขึ้นเราก็จะได้บุญมากขึ้น

การปฏิบัติธรรม บุญกุศลที่เกิดขึ้นกับเรา มันไม่ใช่เกิดขึ้นเป็น กอบเป็นกำ วันหนึ่งเราเจริญสติอยู่กับปัจจุบันจริง ๆ จิตนิ่ง ไม่ ฟุ้ง ไม่ง่วง ฯลฯ หรือมีสติสัมปชัญญะอาจเพียงไม่กี่นาที หรือ ไม่กี่ชั่วโมงเท่านั้น แต่ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ ฝึกบ่อย ๆ ก็จะมี

สติมากขึ้นกรองเอาสิ่งที่มีสาระ มาเป็นสาระ ก็จะเกิดประโยชน์กับเรา อุปมาเหมือนเราร้อนทองในหม้อองแร่ทองคำ เราตักดินมา ๑ กระบะเราได้ทองแค่ ๕ เกร็ด ถ้าเราขยันร้อนทั้งวันได้ ๑๐๐ กระบะ เราก็ได้ทองเพิ่มมากขึ้น จากเกร็ดทองก็เอามารวมกันเป็นทองที่มีน้ำหนักมากขึ้น ก็จะมีมูลค่ามากขึ้น

หญิงหรือชาย ที่เราเรียกว่า “ตัวเรา” มีชื่อที่เป็นคำสมมุติเฉพาะของแต่ละคนเพื่อเรียกขาน แต่สิ่งเป็นจริง มีอยู่จริง และปรากฏอยู่จริง ที่



เราเรียกว่า “ธาตุ” เช่น เราไม่ต้องเรียกสิ่งที่เป็นเส้นสีดำบนศีรษะว่า “ผม” แต่มันก็เป็นจริงของมันว่ามีสิ่งนี้เมื่อเราจับจะเป็นเส้นแข็ง ๆ อยู่บนศีรษะเรา หรือไม่ต้องเรียกว่า “ผิวหนัง” แต่เราจับแล้วมันสัมผัสได้ว่าเย็นร้อน (คือธาตุไฟ) เย็นอ่อน (คือธาตุดิน) ตึงไหว (คือธาตุลม) และซึ่มซาบทำให้ร่างกายอยู่ได้ (คือธาตุน้ำ) เป็นต้น อากาโรเหล่านี้ที่เราเห็น เราได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสที่เราเรียกว่า “รูปธรรม” ซึ่งเป็นธรรมชาติที่มีการผันแปร เปลี่ยนแปลง เสื่อมสลาย มีรูปลักษณะสัญญาณออกมาเป็น ขา แขน ศีรษะ ตา หู จมูก ลิ้น ฟัน หนัง หน้าผาก คาง แก้ม มันสมอง ประสาท แต่องค์รวมที่เป็นรูปร่างเราเรียก





សិល្បៈ
TUS
សម្រាប់ វត្តភ្នំព្រះស្រី ភ្នំពេញ



ว่า “รูปชั้นธ” ชั้นธ แปลว่ากอง กลุ่ม เมื่อรวมกันเป็นรูปร่างโดยสมบูรณ์ ก็เรียกว่า “ชาย-หญิง” “สมณะเพศ-คฤหัสถ์เพศ” มันก็เป็นสิ่งที่มีอยู่อย่างนี้ตั้งแต่รุ่นบรรพบุรุษจนถึงรุ่นปัจจุบัน

รูป แปลว่า ธรรมชาติ เสื่อมสลาย คุณธรรม-ความดี หรือบาป-ความชั่ว ธรรมตัวนี้เรียกว่า “นามธรรม” คือธรรมชาติรู้อารมณ์ หรือธรรมชาติที่น้อมไปสู่อารมณ์ หรือที่เราเรียกว่า “จิตใจ” ไม่ใช่ “ดวงใจ” หรือ “สมอง” หรือเราเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “บุญ-บาป” “กุศล-อกุศล” “ดี-ชั่ว” หรือ “กิเลส-บารมี” โดยมี “รูปธรรม” หรือบางทีเรียก “กาย” เป็นแค่ฐานรองรับ เช่น ดวงตาเป็นรูปธรรมเป็นฐานรองรับเปรียบเหมือนกระจก นามธรรมคือตัวเห็นเงาในกระจก “จิตใจ” ตัวนี้แหละถ้าเราไม่จัดการให้อยู่ในกรอบที่ดี ก็จะเกิดความต้องการ ความอยาก ความปรารถนา ฯลฯ มันจะนำไปสู่ความทุกข์ต่อตนเอง ครอบครวั สักคม บางทีอาจมีผลต่อกฎหมาย ศีลธรรม จารีตประเพณี

การปฏิบัติธรรม เราต้องจัดขอบเขตของจิตให้รู้ เห็นปัจจุบัน ไม่ต้องรู้อดีตที่ผ่านมาแล้วหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง เพราะปัจจุบันก็เหมือนเข็มวินาที ซึ่งจะตั้งอยู่ได้แค่แป๊บเดียวและก็จะผ่านไปวินาทีต่อไป ดังนั้นถ้าเราจับปัจจุบันขณะได้ มีสติรับรู้เท่าทัน เราก็สามารถสร้างกุศลจิตให้เกิดขึ้นกับตัวเองได้ ที่เรียกว่า “บุญภาวนา” ซึ่งเป็นบุญมาก มีอานิสงส์มาก เพราะเราสามารถทำได้ทุกอารมณ์ ทุกสถานที่ ทุกกาลเวลา ทั้งเช้า-สาย-บ่าย-ค่ำ-กลางวัน-กลางคืน

เราจะอาศัย กาย เวทนา จิต ธรรมเป็นที่ตั้งของบุญ เป็นที่ตั้งของสติ กาย ตั้งแต่การกราบ การยืน เดิน นั่ง ดูอาการพองยุบ กิริยาอาการ เคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน ล้างหน้า แปรงฟัน การนุ่ง การห่ม ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าเราสติกับกายหรืออาการของกายนี้ นี้เขาเรียกว่าสติเกิดขึ้นโดยมีกายเป็นที่อารมณ์ มีกายเป็นฐาน เรียกว่า “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

หมายถึงว่าสติที่เกิดขึ้นโดยอาศัยกาย และอาการของกายเป็นที่ตั้ง
เวทนา เมื่อเรายืน เดิน นั่ง อยู่ในอิริยาบถ ๔ เกิดสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง หัวเราะบ้าง ร้องไห้บ้าง เราก็มีสติกำหนดอาการของเวทนานั้น
 ปวดหนอ เจ็บหนอ ทุกข์หนอ สุขหนอ ฯลฯ กำหนดหลาย ๆ หน จนกว่า
 มันจะดับไป มี **จิต** เป็นฐาน เรียกว่า “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” จิตคิด
 อนาคต อดีต ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเรารู้ตัวคิด เราก็กำหนดรู้ตามนั้นโดย
 การดึงกลับมาปัจจุบัน คิดหนอ คิดเรื่องอดีต หรือคิดเรื่องอนาคต ชอบใจ
 ไม่ชอบใจเกิดขึ้น เมื่อตาเห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ฯลฯ มีสติรู้เท่าทัน “เห็น
 หนอ ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ สัมผัสหนอ เย็นหนอ ร้อนหนอ” ฯลฯ ถ้า
 กำหนดไม่ทันจะเกิดความชอบไม่ชอบ ความฟุ้งซ่านรำคาญ สงสัย ลังเล
 ใจก็ตามมา มันก็จะหมดศรัทธาต่อการภาวนา เกิดความท้อแท้ ท้อถอย
 หงุดหงิด รำคาญ ตามมามากมาย เราจะได้านิสงส์ก็ต่อเมื่อได้มาปฏิบัติ
 มาฝึก ก็จะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของเรา ที่เขาเรียก
 ว่า “อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น สามารถยับยั้งชั่งใจอารมณ์ได้”
 กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ปฏิบัติให้มาก ใส่ใจ จดจ่อ ต่อเนื่อง โดยอาศัย
 ระยะห่าง ไม่พูดคุยกับใคร กินร้อนช้อนตัวเอง ดูแลตัวเอง เอาใจใส่ ไม่ใกล้
 ชิดกัน ป้ายงดพูด มีความสำคัญมาก



ตัวเราคือพระธรรม

Yourself is Dhamma.

(Dhamma is the truth, the doctrine of
Buddhism and means the truth of nature.)



“ตัวเรา คือพระธรรม”

กระบวนการขึ้นกรรมฐาน เป็นการขอขมาพระรัตนตรัย พระกรรมฐาน ครูบาอาจารย์ และสมათานน้อมรับเอาซึ่งพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ว่าเป็นสรณะ เป็นที่พึ่งที่ระลึก พร้อมกับขอสมათาน ซึ่งศีล ๘ มาเป็นศีลสำหรับการบริหารจัดการชีวิตสำหรับการประพฤติปฏิบัติ กรรมฐานภาวนา และเราก็ได้มอบกายถวายชีวิตในระยะเวลาที่เรามาปฏิบัติ ๓ วัน ๗ วัน ฯลฯ ต่อพระรัตนตรัย ต่อพระศาสนา ต่อพระธรรม ต่อครูบาอาจารย์ เราก็จะประพฤติปฏิบัติด้วยความรู้สึกสบายใจไม่มีความกังวล โดยมีครูบาอาจารย์ที่เป็นผู้ให้คำแนะนำคำสอนในการที่จะทำให้เราดำเนินไปในทางที่ถูกต้องตามหลักของการเจริญภาวนาสติปัฏฐาน ๔ แต่ชาวบ้านมักจะเรียกว่า “บวชซีพราหมณ์” หมายถึงบวชถือพรหมจรรย์ คือถือศีล ๘ หรือประพฤติพรหมจรรย์ เห็นคุณของเนกขัมมะ คือการเห็นโทษของกาม อุกุศลกรรม และออกจากนิรวณฺ์ คือ

- ออกจากกามฉันทะ ออกจากความพอใจในกาม หรือ ความพอใจเพลิดเพลินในรูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัส
- ลดพยาบาล ความโกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา รำคาญ หงุดหงิด
- เป็นผู้ที่ตั้งใจอยู่ ไม่เป็นผู้ว่างเหงาหาวนอน ไม่เกียจคร้าน มั่นเพียรภาวนา
- ลดความฟุ้งซ่านไปตามกระแสโลก
- ลดความลึกลับสงสัย มุ่งเข้าสู่การปฏิบัติ และยอมรับความเป็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น

อุปมาเหมือน เราเดินทางเข้าป่าใหญ่เพื่อทะลุป่านี้ไปให้ได้ เราต้องระลึกไว้เสมอว่าทุกอย่างก้าวไม่ปลอดภัย มีอันตราย ไม่ว่าจะจากหินคม หรือขวากหนาม หรือต้นไม้มีพิษ หรือสัตว์มีพิษ แมลงป่อง ตะขาบ งู พิษ ตัวหนอน ตัวบุง ต่อ แตน ผึ้ง ที่เป็นพิษ ดังนั้นเราต้องระมัดระวังตัวเองทุกอย่างก้าว การปฏิบัติกรรมฐานภาวนาก็เช่นกัน เราอาจคิดว่ามาวัดไม่มีภัยอันตราย แต่แท้จริงแล้วมีภัยภายใน ก็คือภัยอันเกิดจากกิเลส ตณ จากความคิด ความฟุ้งซ่าน ความโลภ โกรธหลง ความชอบ ความชัง ความพอใจ-ไม่พอใจตัวเองกับบุคคล และต่อสิ่งรอบข้าง แต่ถ้าเรา ยอมรับความเป็นจริงเราก็จะไม่กังวลและเสียใจ เพราะเรามาปฏิบัติ วิปัสสนา คือการเอาใจใส่ธรรม ดูแลธรรม ซึ่งหมายถึง รูป-นาม หรือ กาย-ใจ ของตนที่มีอยู่จริง เพื่อไม่ให้เป็นโทษแก่ตน และพัฒนาให้เป็นบุญ เป็นคุณแก่ตน ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ทุกข์มีอยู่จริง เหตุแห่งทุกข์มีอยู่จริง ดับทุกข์ได้จริง มีวิธีการดับทุกข์จริง มีแนวทางแห่งการดับทุกข์จริง และดับทุกข์ได้จริง” ทุกข์ คือ กาย-ใจ รูปธรรม-นามธรรม หรือ ชั้นธ ๕ อันประกอบด้วย รูป (กาย) เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นามธรรม เป็นธรรมชาติรู้ คือรู้สึกรู้จำ รู้คิด รู้แจ้งในทวาร ทั้ง ๖ ที่เรียกว่ากายและใจที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีทุกข์ขณะจิต ทุกวินาที นี่เขาเรียกว่าเป็นธรรมะที่มีอยู่จริง แบบตี-ชัว กุศล-อกุศล หรือ บุญ-บาป ซึ่งบัณฑิตมีพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ เป็นต้น ก็ชี้ว่านี่คือ สัจธรรม ที่เราเลี่ยงไม่ได้เพราะทุกสัจธรรม มันก็คือกายใจ หรือชีวิตนั่นเอง กายใจที่กำลังเป็นไปอยู่เนืองนิจเป็นทุกขธรรมเพราะมีการผันแปร แปรปรวน เกิดดับ เหตุแห่งทุกข์ หรือ สมุทัย คือความอยาก ความปรารถนา ความต้องการ สมุทัยสัจจะ คือความจริงที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ มี ๒ ระดับ คือ

- เหตุพิเศษ คือ ตัณหา หรือความอยาก



-เหตุสามัญ หรือเหตุทั่วๆ ไป คือ โทสะ โมหะ อิจฉา ริษยา
ฟุ้งซ่าน รำคาญ สงสัย ซึ่งเป็นเหตุฝ่ายชั่ว หรืออกุศล
แต่ก็มีเหตุแห่งทุกข์ หรือ สมุทัยที่เป็นฝ่ายกุศล ซึ่งเหตุให้เกิดบุญ ที่ว่า
อโลภะ ความไม่โลภ อโทสะความไม่โกรธ อโมหะความไม่หลง เช่น อยากร
มาปฏิบัติธรรม เราก็มีเหตุแห่งทุกข์ คือจากการใช้ชั้นธัตถุเป็นบ่อเกิด
แห่งคุณธรรมชั้นสูง คือ การพัฒนาจิต ด้วยสติ อุปมาเหมือนกินยาจาก
สมุนไพรรังต้นก็ไม่ต้องใช้เวลา มาก หรือสกัดเฉพาะเคมีออกมาเป็นยา
ซึ่งต้องเพิ่มวิธีการ เทคนิคในการสกัดและใช้เวลา มาก ฉะนั้นเรามาปฏิบัติ
กรรมฐานภาวนา จะเห็นทั้งการทำบุญก็เป็นทุกข์ ทุกข์จากภาระที่จะต้อง
ปล่อยวางที่เรียกว่าทุกขธรรม คือ ชั้นธัตถุที่กำลังเป็นอยู่ เป็นบ่อเกิดแห่ง
คุณธรรมชั้นสูง เช่นเดียวกันจิตใจเรา ถ้าจิตใจเราเป็นอกุศล โกรธ โลภ
หลง เป็นต้น คือจิตที่ไม่ดี จิตที่เป็นฝ่ายลบ จิตบาป มันก็ทำให้พฤติกรรม
ทางกายวาจาไม่ดีไปด้วย การพูดการทำก็ออกมาเป็นลบในสิ่งที่เป็นโทษ
เช่น กิริยามารยาทไม่เรียบร้อย คำพูดไม่เรียบร้อย ถือว่าพฤติกรรมที่ออก

มาทางสีหน้า อิริยาบถต่าง ๆ ไม่เรียบร้อย มันก็เกิดจากจิตที่เป็นอกุศล ตรงข้ามถ้าจิตเป็นบุญ มีศรัทธา สติปัญญา การทำ การพูด การคิด มัน เป็นทางบวก เย็น สงบ มันก็ก่อให้เกิดพฤติกรรมทางกาย วาจา พุทฺติ ทำดี คิดดี และพฤติกรรมออกมาเชิงบวก กระแสความรู้สีกมันก็เป็นคุณ เป็น บุญเป็นกุศล ไม่ว่าจะพฤติกรรมทางกาย-วาจา-ใจที่เป็นบุญหรือบาปก็ตาม มันก็มีสภาพที่เหมือนกันคือมีการเกิดดับผันแปร ไม่คงทน แต่ให้ผลต่าง กัน และเป็นแรงบีบคั้นที่ทำให้เกิดทุกข์ ถ้าเราไม่ต้องการให้เกิดทุกข์ก็ต้องมีธรรมะ ซึ่งเป็นคุณธรรมขั้นสูง คือ โลกุตตรธรรม ที่เรียกว่า มรรคผล นิพพาน เราก็ต้องทำในขณะที่เรามีโอกาสจึงจะถึงคุณธรรมขั้นสูง ถ้าเป็น อกุศลเมื่อผ่านไปก็ทิ้งแปลเป็นให้เรา จะเกิดที่ไหนก็ไม่งดงาม อีกฝ่ายหนึ่ง เป็นกุศล ถึงแม้จะเจ็บปวดแต่ไม่มีแปลเป็น

ทาน-ศีล-ภาวนา เป็นการทำความดีเพื่อชำระล้างกิเลส การ สร้างอกุศลกรรม-วิบาก-ความเสื่อมในวิถีชีวิตก็น้อยลง ชีวิตก็สมบูรณ์มาก ขึ้น พอถึงจุด ๆ หนึ่งก็ทำให้เราพ้นจากทุกข์ได้ หรือพ้นจากความยากจน หรือมีหนี้สินล้นพ้นตัว เป็นอิสระ เป็นไปที่เกิดจากการสะสมได้ ถ้าเป็น ทรัพย์ภายนอกก็พ้นจากหนี้สินภายนอก พ้นจากความยากจนขั้นแค้นจาก ภายนอกได้ ถ้าทางธรรมก็พ้นจากทุกข์ภายในได้ พ้นจากกิเลสภายใน พ้น จากวิบากกรรมภายใน มันก็อยู่ที่ว่าเราสะสมอะไร การชำระหนี้สงฆ์ที่ดีก็ คือการรักษาศีล เจริญภาวนาซึ่งสามารถทำได้ทุกลมหายใจ ทุกย่างก้าว ทุกอิริยาบถ ในการมาใช้ศาสนสถานของวัดในการปฏิบัติธรรม เมื่อวัดให้ โอกาสมาปฏิบัติโดยไม่มีค่าใช้จ่าย เราจะชดใช้หนี้สงฆ์อย่างไรจึงจะสมค่าง กับการใช้ศาสนสถานในการปฏิบัติธรรม เราก็ต้องเอาศีล ภาวนา ศีลก็ ให้ศีล ๘ ก็รักษาศีลให้ดี ภาวนาเป็นบุญที่เราสามารถทำได้ทุก

ลมหายใจ ทุกก้าวย่างเดิน ทุกขณะที่เรายืน นั่ง นอน เดิน หยุด ขบคิด เราก็เลยเอาบุญภาวนามาแลกที่เราไม่เป็นหนี้สงสัย ว่าเราจะอยู่อย่างผู้ปฏิบัติธรรม เราจะเป็นอย่างผู้ปฏิบัติธรรมที่ดีของญาติโยมที่มาเป็นเจ้าภาพถวายอาหาร บำรุงค่าน้ำค่าไฟให้เราได้ใช้ เราก็เอาบุญภาวนามาทดแทน ทุกอย่างก้าวขอให้ได้บุญ เราก็ไม่เป็นหนี้สงสัย เพราะเราไม่ได้อยู่อย่างเปล่าประโยชน์ แต่เรามาอยู่อย่างผู้ปฏิบัติธรรม เขาก็บอกเราเป็นผู้สร้างความดี เป็นมหากุศล เราก็ไม่เป็นหนี้ แม้ว่าเราจะไม่ได้บริจาคทานแต่เราก็ทำประโยชน์จากกรรมภาวนา คือบุญภาวนา ก็ช่วยเราได้

เราจะอาศัย กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นบ่อเกิดของสติ สมาธิ และปัญญา โดยอาศัยความเพียร ความศรัทธาของเรา ที่จะสร้างบุญภาวนา โดยอาศัยกาย-เวทนา-จิตและสภาวะธรรมเป็นอารมณ์กรรมฐาน

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการเจริญสติของการกระทำ เอากายเป็นกรรมฐานตั้งแต่การกราบ การลุก การเดิน การนั่ง การหายใจ เข้าออกพองยุบ อิริยาบถน้อยใหญ่ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับนอนทั้งที่หลับที่แจ่ม ทุกที่ทุกแห่ง กลางวันกลางคืนอย่างมีสติ ที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัญญา ขณะเดินอยู่ นั่งอยู่ มีอาการปวดเจ็บเมื่อยขบ เราก็มีสติกำหนดอาการปวดเจ็บเมื่อยขบ ปวดหนอ เจ็บหนอ เมื่อยหนอ อาจกำหนดหลายหน หลายนาที่กว่าเวทนาจะระงับ ส่วนทางใจรู้สึกดีใจ เสียใจ เฉยๆ ก็ให้กำหนดดีใจหนอ เสียใจหนอ ร้องไห้หนอ เป็นต้น เรียกว่ามีเวทนาเป็นที่ตั้งของสติ และใช้เวทนาเป็นอารมณ์ เราก็เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัญญา เมื่อเราเดินอยู่ นั่งอยู่ ใจเราชอบคิดอดีต อนาคต ใจเป็นธรรมชาติคิดทำให้เกิดทุกข์ แต่เราจะมาฝึกให้อยู่กับปัจจุบัน รู้ความเป็นจริง ว่าจิตเป็นกุศล ออกุศลตามจริง เป็นต้น

ถ้าคิดถึงอนาคตก็จะมี การปรุงแต่งจิตว่ามั่นคงเป็นอย่างนั้น
 อย่างนี้ บางทีก็รู้อดีตที่ผ่านมาแล้วก็ยังขุดคุ้ยหาเหตุให้เกิดความทุกข์กับ
 ตนอีก แต่ในแง่ของการปฏิบัติเราจะมาฝึกให้เราอยู่กับความเป็นจริง คือ
 ทุกข์ก็รู้ความเป็นจริงว่ามันทุกข์ สุขก็รู้ความเป็นจริงว่ามันสุข โลกโกรธ
 หลงก็รู้ตามเป็นจริง ปิติเกิดก็รู้ตามเป็นจริง สมาธิเกิดก็รู้ตามเป็นจริงตาม
 ปัจจุบันนี้ ฝึกโดยการกำหนด “คิดหนอ ฟุ้งหนอ กังวล หนอ โกรธหนอ
 โลกหนอ ได้ยินหนอ” นี่เป็น ัมมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฉะนั้น การได้
 เห็น การได้กิน การได้กลิ่น การได้สัมผัส จะก่อให้เกิดความรู้สึก
 ดีไม่ดี เป็นบุญหรือบาป ถ้าเราได้ยิน ก็กำหนด ได้ยินหนอ เห็นก็กำหนด
 เห็นหนอ ฯลฯ ถ้าเผือกก็จะเป็นบาป เพราะเผือกก็เกิดความชอบไม่ชอบ
 ฟุ้งซ่าน รำคาญสงสัยกับสิ่งนั้น มันก็เป็นอกุศลกับสิ่งนั้น มันก็เป็นบาป
 บุญและบาปเกิดขึ้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ตามเป็นจริงว่าตอนนี้เกิดสภาพจิต
 เป็นอย่างไร เราก็รู้ตามเป็นจริงกับสภาพจิตเช่นนั้น เรียกว่า ัมมมานุปัส
 สนา รู้สภาวะธรรม เย็นสบาย สุขสบาย ปิติ อิมใจก็รู้ ไม่สบายก็รู้ ชอบไม่
 ชอบก็รู้ตามเป็นจริง เมื่อเรามาอยู่วัดไม่ได้ออกกำลังกาย เดินช้า ๆ ทำ
 อะไรช้า ๆ ไม่ต้องกินมาก เพราะเราไม่ต้องเผาผลาญพลังงาน หายใจช้า ๆ
 เดินช้า ๆ นั่งช้า ๆ เราก็ไม่ต้องกินมาก กินน้อย นอนน้อย เอาการภาวนา
 ไปทดแทนการพักผ่อนทางจิตต้องใช้การหลับนอน แต่พอมาปฏิบัติเรา
 ก็ภาวนาโดยพักผ่อนทางจิต จิตก็ไม่สับสน ก็ใช้พลังงานไม่มาก พุดน้อย
 “งดพูด” ป้องกันโรคระบาดด้วย อาศัยระยะห่าง เพราะมาตรการนี้เป็น
 มาตรการที่เราทำมาก่อนโรคระบาด ฉะนั้น กรรณฐานจะช่วยป้องกันโรค
 ภัยไข้เจ็บได้ด้วยเหตุนี้

เจริญพร / บุญรักษา













ผ้าขาว
ศพ



กัณฑ์
ปิณฑาม

พุทธธรรม





နိဗ္ဗာန် (အိပ်ကား)



If you want to leave a suffering mind behind, you must solve the original problems caused by defilements when it arises. It is easier to extinguish an early fire.

การออกจากทุกข์ทางใจ เราก็ต้องแก้ที่ต้นเหตุ คือ กิเลส
ดังนั้นเราควรดับกิเลสขณะที่
กิเลสมีกำลังน้อย หรือตอนที่กุศลจิตมีกำลัง
“อุปมาเหมือนเป่าลมขณะที่ไฟเล็กน้อยก็จะทำให้ไฟดับได้ง่าย”

All defilements are the cause of suffering and come from things that the body senses like colour, sound, smell, taste and touch, your mind turns it into like, dislike, pleasant or unpleasant feeding your mind. If you wish to leave suffering, stop defilement first. Get rid of all desires and this will end the suffering.

กิเลสคือเหตุของการเกิดทุกข์ โดยมีอารมณ์
จาก สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส
ที่มากกระทบทาง ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ
ซึ่งก่อให้เกิดความ ชอบ-ไม่ชอบ
ยินดียินร้าย พึงชาน รำคาญ สงสัย เป็นตัวหล่อเลี้ยง
ดังนั้นถ้าเราต้องการดับทุกข์ เราก็ต้องดับที่กิเลส
ถ้าดับกิเลสได้ ก็ดับทุกข์ได้

Avoid bad actions by being aware of the impact to your eyes, ears, nose, tongue, body and mind which turns into feelings i.e. like-dislike, annoyed-doubt, greed-anger- delusion. If you let these feelings go it will be a merit. Just like filtering dirty water to make it clear. First you filter the turbid water to clear water then you purify to remove bacteria and limescale making clean drinking water.

ถ้าเราไม่ต้องการให้เกิดบาป เราต้องมีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่มีอยู่
 มากกระทบ ตา หู จมูก กลิ่น กาย ใจ ซึ่งอาจเกิดความ ชอบ-ไม่ชอบ พึง รำคาญ-
 สงสัย โลก-โกรธ-หลง แต่ถ้า...เราปล่อยวางได้ ก็เป็นบุญ
 อุปมาเหมือนเอาน้ำที่ขุ่นมาเป็นน้ำที่ดื่มได้ต้องอาศัยเครื่องกรอง
 กรองหยาบเพื่อเปลี่ยนน้ำขุ่นมาเป็นน้ำใสก่อน กรองละเอียดให้น้ำใสไม่มีมีสารที่มี
 เชื้อโรค และกรองชั้นที่ ๓ กรองเอาสารหินปูนต่างๆ ออกไป
 ก็กลายเป็นน้ำดื่มได้



Emotions cause unwholesomeness which is normal and happens to ordinary people. Our minds are fed by emotions from things around us, sounds, tastes and our sensations. We filter these emotions by mindfulness to acknowledge and change unwholesome to wholesome.

If you are not aware of them, you will follow them.

อารมณ์ทำให้เกิดกิเลส ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของปุถุชน แต่เราจะอาศัย
อารมณ์จาก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มาหลอเลี้ยวจิต โดยมี “สติ”
เป็นตัวกรองหรือกำหนดเพื่อให้จิตเข้ามารับรู้แบบมีคุณ
และเปลี่ยนกิเลสเป็นบุญ
เปลี่ยนจาก อกุศลเป็นกุศล
แต่ถ้าเราขาดสติ ก็ไปตามกระแสเดิมของมัน



To change your state of mind from defilements to a meritorious mind you need to make an effort. Just like rowing a boat against a river. You need power and strength.

การที่เราจะทำจิตที่มีลักษณะหรือสภาพ
ที่โน้มไปทางกิเลสให้เป็นบุญ มันต้องอาศัยความเพียร
“อุปมาเหมือนพายเรือทวนน้ำที่ต้องใช้แรง ความเพียร
และความพยายาม”

Maccu (death) is not a celestial being, with no form and not a devil, but means extinguishment of primary elements. Nobody can stop death, even the Lord Buddha who was full of virtue and accumulative goodness from incalculable lives. All meritorious deeds turn him into the enlightened one but will not overcome death. No one knows when death arrives, you should always be aware of your mortality.

“มัจจุ” ไม่ใช่เทวดา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ยักษ์ แต่เป็นการดับไปของขันธธาตุ
ไม่มีใครยับยั้งได้ แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ที่มี
พระบรมโพธิสมภาร มีพลาณภาพแห่งบุญกุศลมากมาย
ที่ได้สร้างสะสมมา ๔ อสงไขยแสนมหากัป และบุญกุศลทั้งหลายที่ทำให้
พระองค์ได้เป็นพระพุทธรเจ้า ก็ยังไม่สามารถก้าวพ้นความตายไปได้
เพราะความตายมาถึงเราไม่มีใครรู้
ดังนั้นเราควรเจริญ “มรณสติ”

Ehipassiko : invites you to investigate the Lord Buddha's doctrine.

First time learners all practise at the same level regardless of gender, age, and education level. Later you will see results differently of mindfulness, concentration and wisdom depending on each learner's readiness.

เอหิप्सสิโก : เชิญมาพิสูจน์ธรรมะของพระพุทธเจ้า ครั้งแรกของการเรียนรู้และปฏิบัติเหมือนกัน เสมอภาคกัน ไม่ว่าเพศ วัย การศึกษา ต่างกัน แต่เมื่อปฏิบัติผ่านไปสภาพจิตใจ สติ สมาธิ ปัญญาจะต่างกัน ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขความพร้อมของแต่ละคน



The nature of a mind is to think. Good thinking gives you goodness. Do not think about the past or the future. Acknowledge the present by perceiving reality.

การที่จะทำให้จิตที่มีธรรมชาติคิด คิดแล้วได้บุญ คือการไม่คิดเรื่องในอดีตหรือในอนาคต แต่คิดปัจจุบันให้ชัดเจน ด้วยการตั้งสติกลับมาหาปัจจุบันขณะ โดยการกำหนดรู้ตามความเป็นจริง



Venerate the symbolic Lord Buddha who passed away 2,564 years ago. We are reminded that he guided us to leave suffering behind and we can achieve a high level of insight by the effort of practising meditation.

การเคารพพระพุทธรูป หรือเคารพสัญลักษณ์ของพระพุทธเจ้า แม้พระองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้วกว่า ๒,๕๖๔ ปี เราก็ควรจะนึกถึงพระองค์ท่านในฐานะที่ชี้ทางว่า มนุษย์เราสามารถพ้นทุกข์ได้ และเข้าถึงคุณธรรมชั้นสูงได้ด้วยความบากบั่น
พากเพียร ประพฤติปฏิบัติภาวนา

Practicing meditation is to prove the Buddha's doctrine by learning it yourself. Use wisdom to find the cause of suffering and find goodness adapting the lord Buddha's teachings to your life.

การมาปฏิบัติพระกรรมฐาน ก็มาเพื่อพิสูจน์คำสั่งสอนของ
องค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยตนเอง ด้วยการเรียนรู้ การศึกษาคำสอน
ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และพิจารณาด้วยปัญญาแล้ว รู้แจ้งเห็นจริง
ว่านี่เป็นเหตุแห่งทุกข์ นี่เป็นเหตุแห่งสุข นี่เป็นธรรมะฝ่ายขาว นี่เป็น
ธรรมะฝ่ายดำ นี่ก่อให้เกิดโทษ นี่ก่อให้เกิดประโยชน์
และสามารถนำเอาหลักคำสั่งสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า
มาใช้ในการดำเนินชีวิตจริงๆ

Buddha disciples are the best source of merit in the world. To make people feel like they want to create a merit and sponsor monks they should make themselves like good soil to grow merit in. They will get a better result from their merit.

พระพุทธเจ้าได้ทรงเปิดเนื้อหาให้เรา คือ ให้มีพระสงฆ์สาวก
“พระสงฆ์สาวกเป็นเนื้อหาบุญที่ดีที่สุดของโลก” เพื่อให้
ญาติโยมมีความศรัทธาที่จะมาทำบุญ มาเป็นเจ้าภาพภัตตาหาร
หรือข้าวสาร เป็นต้น ดังนั้นพระภิกษุจะต้องช่วยกันบำรุงเนื้อหา
ให้มีสารอาหาร มีปุ๋ยที่สมบูรณ์เพื่อญาติโยมจะได้เนื้อหา
ปลูกฝัง ก็จะได้านิสงส์ที่สมบูรณ์ จากการประพฤติ
ปฏิบัติธรรม

The locomotive is important for pulling the train it is just like the head of the Sāmsārā (desire, greed, delusion and hatred). They are the origins of suffering and the way to remove them is by insight meditation. Tranquillity meditation will only restrain the 5 hindrances.

“หัวรถจักรของรถไฟ” ที่เป็นตัวสำคัญในการลากจูงโบกี้รถไฟเปรียบเหมือน “หัวสังสาระ” คือตัณหา (คือราคะ โมหะ โทสะ) เป็นตัวสำคัญของการเกิดทุกข์ เราจะดับทุกข์หรือตัณหาได้ก็ด้วยบุญภาวนา หรือบุญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น เพราะบุญศีลระงับได้แค่บาปที่เป็นกุจจริตเท่านั้น บุญทานดับได้เฉพาะกิเลสหยาบเท่านั้น และบุญสมถะดับได้เฉพาะนิวรณ์ธรรมเท่านั้น

Thai and foreign people prove the Buddha's words by learning and practising themselves and can use these words and thoughts in their life.

ถ้าเราปฏิบัติพระกรรมฐาน ไม่ว่าจะชาวไทย หรือชาวต่างชาติก็
มาเพื่อพิสูจน์ว่าคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยตนเอง
ด้วยการเรียนรู้ การศึกษาคำสอน ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง
และสามารถนำเอาหลักคำสั่งสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า
มาใช้ในการดำเนินชีวิตจริงๆ

The noble path (Magga) is wisdom. When you have the right views and right thoughts through wisdom, you achieve the best field of merit for yourself from insight meditation.

มรรค คือปัญญา ถ้าเรามีปัญญาเห็นชอบ เห็นถูกต้อง
เราก็จะเป็นเหนือหาบุญที่ดีที่สุดของโลก
ก็จากการประพฤติปฏิบัติธรรมตัวเอง



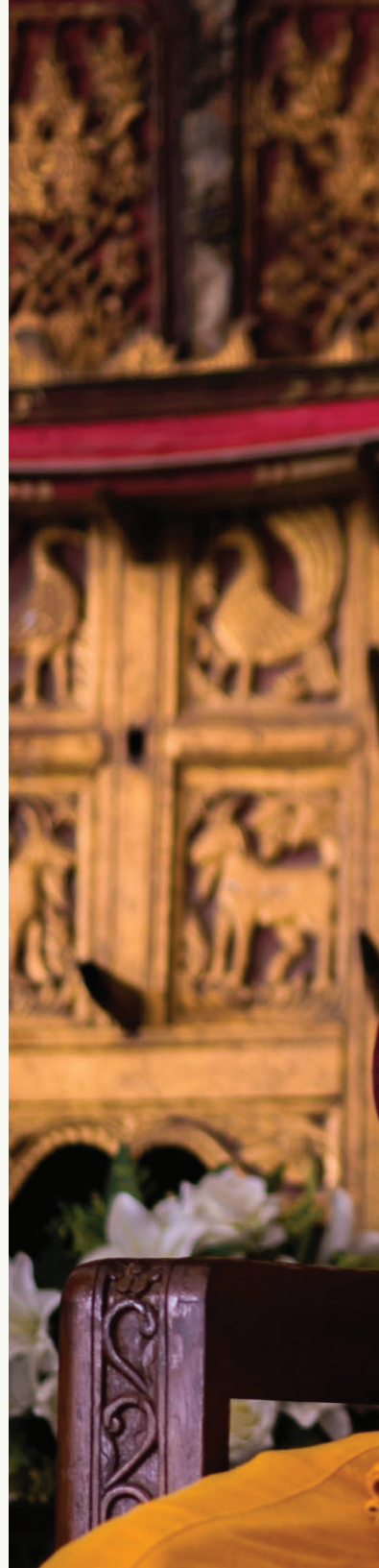






พระภาวนารธรรมาภีรัช ๖.
(พระอาจารย์สุพันธ์ อัจฉินสีโล)
รองเจ้าคณะอำเภอเมืองเชียงใหม่
เจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)
ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

พระภาวนาสสมาภีรัช ๖.





เจ้าอาวาสวัดรำเปิง (ตโปทาราม) รูปปัจจุบัน

ประวัติท่านเจ้าอาวาสโดยสังเขป

พระภาวนาธรรมาภิช วิ. รองเจ้าคณะอำเภอเมืองเชียงใหม่
เจ้าอาวาสวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง
เชียงใหม่จังหวัดเชียงใหม่

นามเดิม สุพันธ์ จินาดี

เกิด วันจันทร์ ขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๒ ปีฉลู

ตรงกับวันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๔

บ้านเลขที่ ๗๑ หมู่ ๑ บ้านวังหม้อ ต.ทุ่งศรี อ.ร้องกวาง จ.แพร่

บุตรของ พ่อวงศ์ แม่เฮือน จินาดี

มีพี่น้องด้วยกัน ๙ คน เป็นผู้ชาย ๕ คน ผู้หญิง ๔ คน

เป็นบุตรคนที่ ๕ ของครอบครัวจินาดี

บรรพชาเป็นสามเณร

วันที่ ๒๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๘ ณ วัดวังหม้อ ต.ทุ่งศรี อ.ร้องกวาง
จ.แพร่ โดยมี พระครูรัตนปัญญาภรณ์ เป็น พระอุปัชฌาย์

อุปสมบท

วันที่ ๒๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๕ ณ พัทธสีมาวัดวังหม้อ ต.ทุ่งศรี
อ.ร้องกวาง จ.แพร่

พระครูสุวรรณหรรษคุณ อดีตเจ้าคณะอำเภอร้องกวาง เป็น
พระอุปัชฌาย์

พระครูรัตนปัญญาภรณ์ รองเจ้าคณะอำเภอร้องกวาง เป็น
พระกรรมวาจาจารย์

พระครูสุนทรธรรมสาร วัดบุญภาค ต.แม่ยางร้อง อ.ร้องกวาง จ.แพร่ เป็น
พระอนุสาวนาจารย์

วิทยฐานะ

มัธยมศึกษาปีที่ ๖

โรงเรียนธรรมราชศึกษา วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร อ.เมือง
จ.เชียงใหม่

นักธรรมชั้นตรี – โท - เอก

สำนักเรียนคณะจังหวัดแพร่

อภิธรรมบัณฑิต

อภิธรรมโชติภาสวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปกครอง

พ.ศ. ๒๕๓๑

รองเจ้าอาวาสวัดดอกเอื้อง ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๔

ทำการแทนรักษาการเจ้าอาวาสวัดรำเปิง (ตโปทาราม)

ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๗

รักษาการเจ้าอาวาสวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ต.สุเทพ อ.เมือง

จ.เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๙ – ปัจจุบัน

เจ้าอาวาสวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๕๙

รักษาการเจ้าคณะตำบลสุเทพ เขต ๒ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๖๐

เจ้าคณะตำบลสุเทพ เขต ๒ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๖๒

รองเจ้าคณะอำเภอเมืองเชียงใหม่

งานการศึกษาสงฆ์/ตำแหน่งหน้าที่สนองงานคณะสงฆ์:

พ.ศ. ๒๕๒๙

ครูสอนพระปริยัติธรรม สำนักเรียนวัดเมืองมาง อ.เมือง จ.เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๔

ครูใหญ่สำนักเรียนพระอภิธรรม วัดเมืองมาง อ.เมือง จ.เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๕

ครูใหญ่สำนักเรียนพระปริยัติธรรม วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

อ.เมือง จ.เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๗

เจ้าสำนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

อ.เมือง จ.เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๐ – ๒๕๓๖

กรรมการคุมสอบธรรมสนามหลวง คณะจังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๗ - ปัจจุบัน

กรรมการอำนวยการสอบธรรมสนามหลวง คณะจังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๘ - ปัจจุบัน

อาจารย์สอนวิชาธรรมภาคปฏิบัติ แก่พระนิสิตมหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๘ - ปัจจุบัน

อาจารย์สอนวิชาธรรมภาคปฏิบัติ แก่พระนิสิต มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

พ.ศ. ๒๕๓๘

อาจารย์สอนวิชาธรรมภาคปฏิบัติ แก่พระนิสิตมหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพระพุทธชินราช
จังหวัดพิษณุโลก

พ.ศ. ๒๕๕๙ - ปัจจุบัน

อาจารย์สอนวิชาธรรมภาคปฏิบัติ แก่พระนิสิตมหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตจังหวัดพะเยา

พ.ศ. ๒๕๕๙

คณะกรรมการกองงานเลขานุการ ขับเคลื่อนโครงการสร้าง
ความปรองดองสามานฉันท์ โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
“หมู่บ้านรักษาศีล ๕” ประจำหนเหนือ

พ.ศ. ๒๕๕๙

รองประธานคณะกรรมการบริหาร ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท.)

พ.ศ. ๒๕๖๐

กรรมการที่ปรึกษาคณะพระธรรมจาริก โครงการพระธรรมจาริก ในความอุปถัมภ์ของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ และมูลนิธิเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่ชนถิ่นกันดาร ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระศรีนครินทร์ราบรมราชชนนี

พ.ศ. ๒๕๖๐

กรรมการบริหาร ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท.)

พ.ศ. ๒๕๖๑

ประธานคณะกรรมการดำเนินงานบริหารรายการวิทยุคณะสงฆ์อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๖๑

คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาประจำจังหวัดเชียงใหม่ ตามคำสั่งมหาเถรสมาคมที่ ๑๓/ ๒๕๖๑

พ.ศ. ๒๕๖๒

ประธานกรรมการ คณะกรรมการพิจารณาหลักเกณฑ์การขอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ ประจำปี ๒๕๖๒ คณะสงฆ์จังหวัดเชียงใหม่ และสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดเชียงใหม่

๒๕๖๓-ปัจจุบัน

กรรมการสอบบาลีสนามหลวง

สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๓๗

เป็นพระฐานานุกรมที่ “พระสมุห์” ของ พระสุพรหมยานเถระ เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร เจ้าคณะอำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๘

เป็นพระฐานานุกรมที่ “พระปลัด” ของ พระสุพรหมยานเถระ เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร เจ้าคณะอำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๔๒

เป็นพระฐานานุกรมที่ “พระครูธรรมธร” ของพระธรรมสิทธิศาสตร์ ที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดเชียงใหม่ วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๔๔

ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร เจ้าอาวาสวัดราษฎร์ ชั้นโท วิปัสสนา ที่ “พระครูภาวนาวิรัช” เนื่องในวโรกาส เฉลิม

พระชนมพรรษาพระบาท สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พ.ศ. ๒๕๕๔

ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร เทียบเท่าผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง ชั้นเอก วิปัสสนา ที่ “พระครูภาวนาวิรัช” เนื่องในวโรกาสเฉลิม พระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ๕ ธันวาคม

พ.ศ. ๒๕๕๙

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ตั้งสมณศักดิ์ พระครูภาวนาวิรัช (พระสุพันธ์ อาจิณฺณสิโล) เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ในราชทินนามที่ “พระภาวนาธรรมาภิรัช วิ.” เนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพพระบาทสมเด็จพระปรมิหรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทรสยามินทราธิราชบรมนาถบพิตร ๕ ธันวาคม ๒๕๕๙

ผลงาน/ประกาศเกียรติคุณที่ได้รับ

พ.ศ. ๒๕๕๑

ได้รับประกาศเกียรติคุณ จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในฐานะที่จัดตั้งโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม และวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น “ค่ายธรรมะภาวนา” แก่คณาณักศึกษา ภาควิชาศาสนา ปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์และนักศึกษชาชมรมพุทธศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๔๒

ได้รับประกาศเกียรติคุณ เป็นเจ้าอาวาสที่มีผลงานดีเด่น ด้านการปฏิบัติธรรม เนื่องในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ครบ ๖ รอบ ๗๒ พรรษา โดยคณะสงฆ์อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๔๒

ได้รับแต่งตั้งให้เป็นพระธรรมกถึกเผยแพร่ธรรมะ ประจำตำบลสุเทพเขต ๒ โดยเจ้าคณะตำบลสุเทพเขต ๒ และคณะสงฆ์อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๔๓

ได้รับการแต่งตั้งดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติฯ กระทรวงศึกษาธิการ ประจำจังหวัดเชียงใหม่ โดยสำนักงานศึกษาธิการจังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๔๔

ได้รับประกาศเกียรติคุณจากคณะสงฆ์จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเจ้าอาวาสวัดพัฒนาตัวอย่างประจำอำเภอเมืองเชียงใหม่ ด้านส่งเสริมการปฏิบัติธรรม เนื่องในงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาวันวิสาขบูชา ๒๕๔๔

พ.ศ. ๒๕๔๔

ได้รับคัดเลือกจากกรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ เข้ารับประทาน
เกียรติบัตร จากสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช ในฐานะเจ้าอาวาส
วัดที่จัดอุทยานการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๔๕

ได้รับคัดเลือกจากกรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ เข้ารับ พระราชทาน
เสมาธรรมจักรทองคำ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ประเภทส่งเสริมการ
ปฏิบัติธรรม เนื่องในงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา วันวิสาขบูชา
ปีพุทธศักราช ๒๕๔๕

พ.ศ. ๒๕๔๘

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถวายปริญญาพุทธศาสตร
มหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขารธรรมนิเทศ

พ.ศ. ๒๕๔๙

มูลนิธิศุภบาตรวิชัย ถวายโล่และรางวัลศุภบาตรวิชัยประจำปี ๒๕๔๙

พ.ศ. ๒๕๕๓

ได้รับคัดเลือกจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติให้เป็นวัดพัฒนาตัวอย่าง

พ.ศ. ๒๕๕๘

เป็นเจ้าอาวาสวัดพัฒนาตัวอย่างมีผลงานดีเด่น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่ง
ชาติ

พ.ศ. ๒๕๕๔

สถานีพระพุทธรักษาและจริยธรรมจังหวัดเชียงใหม่ FM 96.0 MHz มุลินี
พระบรมธาตุดอยสุเทพ จังหวัดเชียงใหม่ ถวายโล่ “ผู้บรรยายธรรมะ เผยแผ่
พระพุทธรักษาประจำปี๒๕๕๔”

พ.ศ. ๒๕๕๗

ได้รับโล่ “คนดีศรีสุเทพ” จากคณะสงฆ์ตำบลสุเทพ พ.ศ. ๒๕๕๗
ได้รับคัดเลือกจากสำนักงานพระพุทธรักษาแห่งชาติเป็นวัดพัฒนา
ตัวอย่างที่มีผลงานดีเด่น

พ.ศ. ๒๕๕๙

ได้รับประทานประกาศนียบัตร พัด ย่าม “เจ้าอาวาสวัดพัฒนาตัวอย่าง
ที่มีผลงานดีเด่น” จาก สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ ผู้ปฏิบัติหน้าที่
แทนสมเด็จพระสังฆราช

พ.ศ. ๒๕๖๐

สมาคมนักข่าวเชียงใหม่ และชมรมบรรณาธิการข่าวภูมิภาคแห่งประเทศไทย
ถวายโล่ “ผู้ส่งเสริมพระพุทธรักษาด้านวิปัสสนาอดเยี่ยม” เนื่องในวัน
นักข่าวประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๐ ตามมติบอร์ดและกรรมการสมาคม
นักข่าวเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๖๐

ได้รับใบประกาศเกียรติคุณ เป็น “ผู้ส่งเสริมและสนับสนุนโครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ ของคณะสงฆ์จังหวัดเชียงใหม่” จากพระราชรัชมุนีเจ้าคณะอำเภอเมืองเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๖๒

ได้รับประทานเกียรติบัตรจากสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ในฐานะ “ผู้บำเพ็ญประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา” และรับประทานรางวัลพระปฐมเจดีย์ทอง “ผู้อุปถัมภ์และคุ้มครองพระพุทธศาสนา ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา” เนื่องในเทศกาลวันอาสาฬหบูชา ประจำปี ๒๕๖๒ โดยมี พลอากาศเอก ชลิต พุกผาสุข องคมนตรี เป็นผู้แทนพระองค์ ในการประทานรางวัล

พ.ศ. ๒๕๖๒

ได้รับเกียรติบัตรจากพระพรหมเสนาบดี กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะภาค ๗ ประธานคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการฯ “หมู่บ้านรักษาศีล ๕” ส่วนกลาง เจ้าอาวาสวัดปทุมคงคาราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร ในฐานะ “ผู้ผ่านการอบรมโครงการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล (อ.ป.ต.) ในสังกัดมทย” โดยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ร่วมกับ โครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พ.ศ. ๒๕๖๓

คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษา วิชาเอกสังคมศึกษา ถวายเกียรติบัตร ผู้ทำคุณประโยชน์ แก่สถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์และส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย เนื่องในงานเทศมหาชาติ

เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลวันพ่อแห่งชาติ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๓
พ.ศ. ๒๕๖๔

ได้รับเกียรติบัตรจากพระเทพปริยัติ เจ้าคณะจังหวัดเชียงใหม่ เป็น
วิทยากรถวายความรู้พระสังฆาธิการผู้เข้าอบรมพระอุปัชฌาย์และ
พระกรรมวาจาจารย์ ระดับจังหวัด ของคณะสงฆ์จังหวัดเชียงใหม่
ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๔

รายงานรับ - จ่าย วัดร่ำเปิง(ตโปทาราม)
ประจำปี พ.ศ. 2564

เดือน	รายรับ	รายจ่าย	คงเหลือ
มกราคม	6,096,172.50	6,804,822.71	708,650.21 บาท
กุมภาพันธ์	1,380,617.00	1,502,966.70	122,349.70 บาท
มีนาคม	1,538,327.00	1,829,691.76	291,364.76 บาท
เมษายน	1,611,344.00	1,527,066.12	84,277.88 บาท
พฤษภาคม	1,984,676.00	1,368,410.39	616,265.61 บาท
มิถุนายน	1,238,480.00	1,415,859.55	177,379.55 บาท
กรกฎาคม	1,193,943.00	1,116,271.93	77,671.07 บาท
สิงหาคม	943,747.99	1,281,031.12	337,283.13 บาท
กันยายน	1,168,781.24	1,133,315.99	35,465.25 บาท
ตุลาคม	1,479,649.00	1,543,311.69	63,662.69 บาท
พฤศจิกายน	1,397,812.25	1,584,799.85	186,987.60 บาท
ธันวาคม	1,990,757.00	1,923,587.93	67,169.07 บาท

รวมรายรับ 22,024,306.98 รวมรายจ่าย 23,031,135.74 1,006,828.76 บาท

สรุป ปี พ.ศ. 2564 ส่วนต่างรายจ่ายมากกว่ารายรับ 1,006,828.76 บาท

ยอดเงินคงเหลือยกมาจากเดือน ธันวาคม 2563 2,928,394.60 บาท

บวก รายรับปี พ.ศ. 2564 22,024,306.98 บาท

รวมรายรับ 24,952,701.58 บาท

หัก รายจ่าย ปี พ.ศ. 2564 23,031,135.74 บาท

ยอดเงินคงเหลือยกไป เดือน มกราคม 2565 1,921,565.84 บาท



สถิติผู้บุคลากรอยู่ประจำ ปี 2564
สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ 2
วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

บุคลากรอยู่ประจำ ในพรรษา

พระภิกษุ รวม	๓/๘	รูป
- พระภิกษุชาวไทย	๓/๑	รูป
- พระภิกษุชาวต่างประเทศ	๓/	รูป
(จีน ๒ รูป, เวียดนาม ๑ รูป, ลาว ๒ รูป, เข็ก ๑ รูป, เนปาล ๑ รูป)		
ภิกษุณี	๓	รูป
สามเณร	๑๖	รูป
แม่ชี	๓๓/	คน
ศิษย์วัด	๑	คน
อารามิกชน (โยคีปฏิบัติธรรมอยู่ประจำ)	๓๐	คน
รวมสถิติบุคลากรอยู่ประจำ	๑๖๖	รูป/คน

บุคลากรอยู่ประจำ นอกพรรษา

พระภิกษุ	๖๔	รูป
ภิกษุณี	๒	รูป
สามเณร	๑๓/	รูป
แม่ชี	๓๕	รูป
ศิษย์วัด	๑	คน
โยคีปฏิบัติธรรมประจำ	๒๒	คน
พนักงานขับรถ	๓	คน
นักรการ/คนงาน	๖	คน
รวม	๑๕๐	รูป/คน



สถิติผู้เข้าปฏิบัติธรรม ตลอดปี พ.ศ.2564
สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ 2
วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



ที่	ผู้เข้าปฏิบัติธรรม	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	รวม (รูป/ คน)
1	พระภิกษุ (อาคันตุกะ)	5	1	12	1	4	12	4	3	-	2	10	7	61
2	อุปสมบท พระภิกษุ	7	14	7	21	6	4	24	3	-	8	5	18	117
3	บรรพชาสามเณร	-	-	-	26	-	1	-	1	-	-	1	2	31
4	บวชแม่ชี	-	-	1	1	-	-	-	1	-	-	1	4	8
5	ชาวไทยชาย	40	47	32	22	10	15	19	10	15	21	27	73	331
6	ชาวไทยหญิง	161	265	301	210	71	132	106	80	87	169	132	312	2,026
7	ต่างประเทศชาย	4	3	10	3	-	1	1	1	-	3	11	8	45
8	ต่างประเทศหญิง	3	1	-	2	1	1	1	-	2	3	5	5	24
9	ค่ายธรรมภาวนา	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	รวม	220	331	363	286	92	166	155	99	104	206	192	429	2,643

งานบรรพชาอุปสมบทพระภิกษุ สามเณร บวชแม่ชี ปี พ.ศ. 2564

บรรพชาอุปสมบทพระภิกษุ	จำนวน	117	รูป
บรรพชาสามเณร	จำนวน	31	รูป
บวชแม่ชี	จำนวน	8	รูป
	รวม	156	รูป



สถิติผู้เข้าปฏิบัติธรรม ปีพุทธศักราช 2541-2564
สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ 2
วัดป่าเปียง (ศโปกคาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



ปี พ.ศ.	ชาวไทย	ต่างประเทศ	กลุ่ม/คณะ	รวม (รูป/คน)
2541	1,690	198	3,250	5,138
2542	1,647	286	3,130	5,063
2543	1,826	333	2,192	4,351
2544	2,542	416	3,473	6,431
2545	2,835	422	3,160	6,417
2546	2,690	440	4,463	7,593
2547	3,115	425	5,696	9,236
2548	3,600	419	6,324	10,343
2549	4,650	408	7,480	12,538
2550	5,838	421	7,129	13,388
2551	6,317	432	7,980	14,729
2552	7,530	496	5,493	13,519
2553	7,803	422	5,828	14,053
2554	8,280	508	5,916	14,704
2555	7,814	484	6,195	14,493
2556	7,632	672	5,826	14,130
2557	7,666	605	4,108	12,379
2558	7,594	716	5,518	13,828
2559	7,837	866	3,161	11,864
2560	7,165	871	3,670	11,706
2561	7,070	735	3,111	10,916
2562	6,746	656	3,444	10,846
2563	5,038	341	1,234	6,613
2564	2,574	69	-	2,643
รวม	127,499	11,641	107,781	246,921

รายนามผู้ร่วมจัดพิมพ์หนังสือ
ศรพรรณ ๑๒



รายนามผู้ร่วมจัดพิมพ์หนังสือ สสวธสสม 12

ขออนุโมทนา ขอบคุณ สายธารทุกๆ ท่าน ที่ร่วมบุญจัดพิมพ์หนังสือสสวธสสม 12 เป็นที่ระลึก
เนื่องในงาน เจริญอายุครบ ๖๑ ปี (๕๖ พรรษา) พระภาวนาธรรมาภิรัช วิ.

รองเจ้าคณะอำเภอเมืองเชียงใหม่

เจ้าอาวาสวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ๒๓ มกราคม ๒๕๖๕

ขออนุโมทนา.....

<p>1.ดร.ชนาธิป -คุณสุวิสา - คุณพิชญา- ด.ช.กิตเมธา พิธรสินโอฬาร 10,000.- พญ.ศศธรมนตชญา - คุณกันต์กนิษฐ์ ชุตินาวรพันธ์</p> <p>2. คุณเชย วราหกิจ 5,000.- 3. คุณเข็มเทียม แซ่ก๊ว 5,000.- 4. คุณสุเมย์ กุลสมบุรณ์ 5,000.00 5. คุณตรีชัย ภูริภูษิต 5,000.- 6. คุณมาลณี วราหกิจ 5,000.- 7. บริษัท เอ็มวี ฟู้ด ซัพพลาย จำกัด 5,000.- 8. บริษัท ที คิวเอ็ม ฟู้ดส์ จำกัด 5,000.- 9. คุณพอส แก้วกฤตยาอนุสร 3,525.- 10. แม่ชีสมุมาวีร์(หทัยชนก เทพพองคำ) 2,800.- 11. แม่ชีกนกศรี ลิกธิชัย 2,600.- 12. คุณตุลยดา เรื่องพัฒนพันธ์ 2,000.- 13. แม่ชีกุลกรรพย์ ทิชาเรืองกรรพย์ 2,000.- 14. คุณนิตยา ครสลิพย์ 2,000.- 15. ดร.รัตนศักดิ์ วงศ์โกมลเชษฐ์ 1,665.- 16. คุณบุณรัตน์ ต้นดิตรนโรจน์ 1,000.- 17. คุณเอมอร มีพยุง 1,000.- 18. คุณประอร मुख พินธุวานิชย์ 1,000.- 19. คุณวิฑูรย์ วันหนุม 1,000.- 20. คุณกัญญา รอดเสียงล้ำ 1,000.- 21. แม่ชีคันธรส สุวรรณศิลป์ 1,000.- 22. คุณวราภรณ์ พงษ์สุกธริกษ์ 1,000.- 23. คุณกศนิษฐ์ ศรีมูล 1,000.- 24. คุณเยาวภา จันทรมา 1,000.- 25. คุณจิตติพร วิมลฉัยกุล 1,000.- 26. นพ.อากร แสนไชย 1,000.- 27. คุณพวพรรณ สุวรรตวนิช 1,000.- 28. คุณวันทนา อาโรรา 1,000.- 29. คุณสุริวรรณ อินทจักร์ 1,000.- 30. คุณจรรยาพร ฤกษ์วรชัย 1,000.- 31. คุณธนกร กรุดพันธ์ 1,000.- 32. พศ.ดร.วสินธ์ จอมภักดี 1,000.- 33. คุณธัญรัตน์ ธวัชมงคลศักดิ์ 1,000.- 34. คุณประจักษ์ จิรสุมเมธากุล 1,000.-</p>	<p>35. คุณอัญญาภรณ์ ฉัตรานันท์ 999.- 36. อ.ดิลก ไทรโพบูลย์ 900.- 37. คุณปราณี เอมชู 700.- 38. คุณรุติมา กรรเจียงพงษ์ 500.- 39. คุณนิชณา เตชาวงศ์ 500.- 40. คุณเสาวณี - คุณสิวิษฎ์ อากิตย์ 500.- 41. คุณพิมพ์นิภา มูลมงคล 500.00 42. คุณกาญจนา อุดมธนะสารสกุล 500.- 43. คุณแม่ศรีนวล พระยอด คุณเอียน - คุณสมจิตร อิสลอป 500.- 44. คุณชนิดาภา รอดเสียงล้ำ 500.- 45. คุณวราภรณ์ นิยมรัตน์ 500.- 46. แม่ชีชญาภัทร์ อินทา 500.- 47. คุณนาตยา เอื้องโพธิ์งาม 500.- 48. พ.ญ.จงลิกษณ์ เปาอินทร์ 500.- 49. พ.ต.อ.จ.อุลลริส - คุณพูนดี ลัมถาวร 500.- 50. รศ.ดร.นวลจันทร์ ชิตตะโสภณ 500.- 51. พ.ญ.ทิพยา แสนไชย 500.- 52. คุณนิตดา สมควร 500.- 53. คุณจิตตินันท์ จารุจินดา 500.- 54. คุณพวสนี คลอวุฒิตมน์ 500.- 55. คุณศิริพร โตโอมะ 500.- 56. คุณชัยประเสริฐ-คุณศรีสังวาลย์ เนตรอนงค์ 500.- 57. คุณกรรทอง สูสุข 500.- 58. คุณชัยณรงค์ ศรีพงษ์ 500.- 59. พระอมร ธนาชัยท้าวร 450.- 60. คุณสุพวสนิกา เพชรปรี 400.- 61. นพ.สมยศ - คุณกนกพร กิตติสุนทรพันธ์ 400.- 62. พศ.ดร.สมบัติ - คุณศรีวรรณ สุกุลพวสนี 400.- 63. คุณบุญเต็ม เอี่ยมเทียน-คุณเพียงใจ บุญสว่าง- คุณสมนึก-คุณชาลี จึงเคิด 360.- 64. คุณกมลพร วรธนอกสิทธ์ 300.- 65. คุณกัทธกร แคนนาดี 300.- 66. คุณบำเพ็ญ โทมาศ 300.- 67. คุณอารียา อินทรีย์ 300.- 68. คุณกาญจนา ทินมะลิ 300.-</p>
--	---



ឥរិយាបថ 12