

ภาคผนวก จ

ชีวประวัติและผลงานของพระภิกษุญาณมุนี วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสุ) (สุรศักดิ์ เขมรสุ)

๑. ชีวิตประวัติและผลงานของพระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี)

ชาติกำเนิดนาม สุรศักดิ์ นามสกุล เพ็งอาทิตย์ ฉายา เขมรสี เกิดวันจันทร์ที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๙๔ ปีเถาะ บิดาชื่อ นายบัวขาว มารดาชื่อ นางมณี

สถานที่กำเนิด บ้านเลขที่ ๖ หมู่ที่ ๘ ตำบลนครหลวง อำเภอนครหลวง จังหวัด พระนครศรีอยุธยา

การศึกษาปฐมวัย ระดับประถมศึกษา โรงเรียนนครหลวงวิทยาการ และโรงเรียนนครหลวง “พิบูลย์ประเสริฐวิทย์” ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนนครหลวง “อุดมรัชนีวิทยา” ในเขตอำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การอุปสมบท เมื่อวันที่ ๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๘ ปีเถาะ ณ พันธสีมา วัดพร้าวโสภณาราม ตำบลนครหลวง อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พระอุปัชฌาย์ พระครูอดุลย์ธรรมประกาศ วัดนครหลวง ตำบลนครหลวง อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พระกรรมวาจาจารย์ พระอธิการป่วน โสภโณ วัดพร้าวโสภณาราม ตำบลนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พระอนุสาวนาจารย์ พระครูสำเร็จ สุนตจิตโต วัดลาย ตำบลแม่ลา อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ประวัติการดำรงตำแหน่งพระสังฆาธิการ

พ.ศ. ๒๕๒๙ ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาสวัดคูบางหลวงอนุกิจวิฑูร ตำบลคูบางหลวง อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี

พ.ศ. ๒๕๔๓ ลาออกจากตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดคูบางหลวงอนุกิจวิฑูร

พ.ศ. ๒๕๔๕ ได้รับแต่งตั้งเป็น ผู้รักษาการแทนเจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ อำเภพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์

ประวัติการรับตราตั้งและวิทยฐานะ

พ.ศ. ๒๕๑๙ สำเร็จการอบรมพระวิปัสสนาจารย์จากสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานใหญ่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๒๒ สอบไล่ได้นักธรรมชั้นเอก จากการสอบพระปริยัติธรรมสนามหลวง โดยพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พ.ศ. ๒๕๒๓ สอบได้มัชฌิมอภิธรรมิกเอก จากสำนักเรียนอภิธรรมโชติกิจวิทยาลัยวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๒๔ ได้รับการแต่งตั้งเป็นครูสอนปริยัติธรรม สำนักเรียนวัดสุพรรณาราม แขวงบางขุนนนท์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๔๗ สำเร็จการอบรมหลักสูตร “นักเผยแผ่ธรรมะทางวิทยุกระจายเสียง” รุ่นที่ ๑๑ จากสถาบันการประชาสัมพันธ์ กรมประชาสัมพันธ์ ผ่านการทดสอบเป็นเจ้าหน้าที่ผู้ประกาศ จากกรมประชาสัมพันธ์ ได้รับประกาศนียบัตรการจัดรายการวิทยุ

พ.ศ. ๒๕๔๘ ได้รับเกียรติบัตรเชิดชูเกียรติการบำเพ็ญประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาในด้านส่งเสริมการปฏิบัติธรรม เนื่องในวันวิสาขบูชา ปีพ.ศ. ๒๕๔๘ จากศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้รับปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาอิทธิธรรม โดย
อนุมัติสภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๕๓ ได้รับโล่รางวัลพุทธคุณูปการรัชตเกียรติคุณ จากคณะกรรมการการศาสนา
ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร

พ.ศ. ๒๕๕๖ ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งพระอุปัชฌาย์จากมหาเถรสมาคม

ประวัติการเลื่อนสมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๓๔ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น พระครูสัญญาบัตร เจ้าอาวาสวัด
ราษฎร์ชั้นโท ที่ พระครูเกษมธรรมทัต

พ.ศ. ๒๕๔๐ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น พระครูสัญญาบัตร เจ้าอาวาสวัด
ราษฎร์ชั้นเอก ราชทินนามเดิม

พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น พระครูสัญญาบัตร เทียบผู้ช่วยเจ้า
อาวาสพระอารามหลวงชั้นเอก ราชทินนามเดิม

พ.ศ. ๒๕๕๗ ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญฝ่ายวิปัสสนา
ธุระ ในราชทินนามที่ พระภาวนาชมคุณ วิ.

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ชีวิตประวัติและผลงานต่างๆ ที่เกิดจากวิริยะ อุตสาหะของท่าน แต่สิ่ง
ที่สืบเนื่องยาวนานคือ การสอนธรรม นำปฏิบัติ เจริญจิตภาวนา แผ่ธรรมทาน นำศาสนิกชนเดินไป
ในทางพ้นทุกข์ ด้ายการรู้ ละ วาง ว่าง สบาย จนสามารถตั้งสำนักปฏิบัติกรรมฐานได้สมเจตานั้นทำให้
ท่านได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นที่พระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม
พ.ศ. ๒๕๕๗

๒. ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาของพระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี)

พระสุรศักดิ์ เขมรสี ได้เริ่มไปฝึกฝนปฏิบัติกัมมัฏฐาน ณ สำนักวิปัสสนานครหลวง จังหวัด
พระนครศรีอยุธยา โดยการแนะนำจากญาติฝ่ายโยมบิดา ทำให้ท่านได้ประจักษ์ถึงพุทธดำรัสที่ว่า สพ
พรสั ฌมมโร โสนาติ รสพระธรรมย่อมชนะรสทั้งปวง ในช่วงเวลานั้น ท่านได้พบกับความสงบร่มเย็น
แท้จริงของชีวิต และรู้สึกถึงซึ่งในคุณค่าของพระธรรมมากยิ่งขึ้น จึงตั้งมั่นจะอยู่ในร่มกาสาวพัสตร์
ต่อไป เพื่อน้อมบุญกุศลทดแทนคุณบิดามารดา และเพื่อที่จะค้นคว้าศึกษาหลักธรรมให้แตกฉานยิ่งขึ้น

ต่อมาท่านได้ศึกษาหาความรู้จากครูบาอาจารย์ต่างๆ และค้นคว้าศึกษาในคัมภีร์ทาง
พระพุทธศาสนาพร้อมทั้งหาโอกาสออกไปแสวงหาความวิเวกตามป่าเขาถ้ำเนาไพร เพียรฝึกฝนปฏิบัติ
กัมมัฏฐานอยู่เสมอ นั่นคือ การสั่งสมปัญญาบารมีไว้ เพื่อเป็นปัจจัยในการสร้างธรรมทานในกาลต่อมา
สำหรับพ่อ แม่ ครูอาจารย์ ที่พระสุรศักดิ์ได้รับคำสอนทั้งโดยตรง คือเมื่อครั้งท่านยังมีชีวิตอยู่บ้างและ
โดยอ้อม คือเมื่อท่านมรณภาพไปแล้วบ้าง คือ

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| ๑. หลวงปู่มั่น ฐริทตโต | วัดป่าสุทธาวาส |
| ๒. หลวงปู่ดูล อตุโล | วัดบูรพาราม |
| ๓. หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี | วัดหินหมากเป้ง |
| ๔. หลวงปู่พรหมา พรหมจโก | วัดพระพุทธบาทตากผ้า |
| ๕. หลวงปู่ชา สุภทโท | วัดหนองป่าพง |

- | | |
|---|---------------------------|
| ๖. หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ | วัดอรัญบรรพต |
| ๗. หลวงตามหาบัว ญาณสมปนโน | วัดป่าบ้านตาด |
| ๘. หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย | วัดป่าสาละวัน |
| ๙. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) | วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ |
| ๑๐. พระครูสังวรสมาธิวัตร (ประเดิม โกมล) | วัดเพลงวิปัสสนา |

เมื่อครั้งที่พระสุรศักดิ์ ได้มีโอกาสเข้ากราบนมัสการ พระครูสังวรสมาธิวัตร พระอาจารย์ใหญ่ ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน แห่งวัดเพลงวิปัสสนา เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร เพื่อถวายตัวเป็นศิษย์ ด้วยมีความรู้สึกเลื่อมใสศรัทธาในปฏิบัติของท่านพระครูรูปนี้ยิ่งนัก และท่านก็เมตตาได้รับพระสุรศักดิ์ไว้เป็นศิษย์ ทั้งยังได้แนะนำให้เข้ารับการอบรมในสำนักปฏิบัติกรรมฐาน ณ สำนักวัดเพลงวิปัสสนา จนมีศรัทธาแรงกล้าที่จะไปศึกษาในพระอภิธรรมคัมภีร์ จึงได้ไปสมัครเรียนที่อภิธรรมโชติกวิทยาลัย ซึ่งตั้งอยู่ในวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร โดยเรียนที่ระเปียงวิหารคต ณ ที่นี้ พระสุรศักดิ์ได้ใช้ความเพียรในการศึกษาพระอภิธรรมคัมภีร์จนมีความรู้แตกฉาน ท่านสามารถสอบได้คะแนนสูงสุดเป็นที่ ๑ ของประเทศ จึงได้รับความไว้วางใจแต่งตั้งให้เป็นครูสอนพระอภิธรรม ในขณะที่เพิ่งจะบวชได้ เพียง ๓ พรรษาเท่านั้น แต่ว่าต้องเป็นทั้งครูผู้สอน และเป็นนักเรียนในชั้นสูงต่อไปอีกด้วย

สำหรับครูผู้ถ่ายทอดวิชาพระอภิธรรม ที่พระสุรศักดิ์มีความประทับใจในวิธีการสอนเป็นอันมาก คือ ท่านพระครูธรรมธร (สมนต์ นนทิกโก) เจ้าอาวาสวัดจากแดง จังหวัดสมุทรปราการ นอกจากนี้ยังมีครูอาจารย์อีกหลายท่านที่ได้เมตตาสอนมา อาทิ พระครูวิมลคุณธรรม (พระปลัดชั้นธ์) วัดอินทราวาส จังหวัดสงขลา พระอาจารย์มหาภาณุวัฒน์ ปิยสีโล วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร พระอาจารย์ปลัดวิสุทธิ คุตตชโย วัดสร้อยทอง กรุงเทพมหานคร

จุดเริ่มต้นของปฏิปทาสร้างวัดวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ปีพ.ศ. ๒๕๒๗ พระสุรศักดิ์ เขมรสี ได้เดินทางกลับมาเยี่ยมบ้านเกิดที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และได้จาริกมาพบโบราณสถาน วัดมเหยงคณ์ ซึ่งครั้งนั้นยังถูกปกคลุมด้วยพงป่ารกชัฏ แต่เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากลับสัมผัสความสปปายะที่นี้ และด้วยปณิธานอันแน่วแน่ ที่มุ่งมั่นจะเผยแผ่พระพุทธศาสนาและปรารถนาจะสร้างสวนป่าปฏิบัติธรรม จึงได้ชักชวนสหธรรมิก และรวมศรัทธาญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย ทั้งจากวัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพมหานคร จากบ้านเกิด อำเภอนครหลวง พระนครศรีอยุธยา จากวัดโตนด (๑) อำเภอบางบาล พระนครศรีอยุธยา มาร่วมกันพัฒนาบูรณาการพลิกฟื้นบริเวณโดยรอบโบราณสถาน วัดมเหยงคณ์ ที่เคยเป็นป่าเปลี่ยวรกร้างมานาน ให้กลายเป็นสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สุขสงบ ร่มรื่นในระยะเวลาเพียงไม่กี่ปี ยิ่งนานวันก็ยังมีผู้เลื่อมใสศรัทธาเข้ามาบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา และปฏิบัติกรรมฐานเพิ่มมากขึ้นทุกปี ต่อมาได้จัดให้มีการอบรมปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะ ให้แก่ นักเรียน นิสิต นักศึกษา ข้าราชการ เจ้าหน้าที่หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน จัดงานปฏิบัติธรรมบวชนกขัมมภาวนา เนื่องในวันสำคัญต่างๆ ของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์และวันประเพณีไทยอย่างต่อเนื่อง

ขณะเดียวกันด้วยปฏิปทาอันดีงามของพระสุรศักดิ์ เขมรสี จึงทำให้พระอาจารย์ของท่าน คือท่านพระครูสังวรสมาธิวัตร มอบหมายให้ไปดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาสวัดคูบางหลวงอนุกิจวิธูร ตำบลคูบางหลวง อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี ในปีพ.ศ. ๒๕๒๙ โดยทำหน้าที่ควบคู่ไปกับ

การเป็นผู้อำนวยการสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐาน วัดมเหยงคณ์ นับเป็นภาระรับผิดชอบที่หนักไม่น้อย แต่ก็ไม่เคยท้อถอยในการทำหน้าที่ กลับพากเพียรพยายามสร้างผลงานสำคัญๆ เพิ่มขึ้นอีกมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดคอร์สอบรมกัมมัฏฐาน และดำเนินกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นฐานในการพัฒนาไปสู่การเป็นวัดวิปัสสนาในเวลาต่อมา

ปฏิปทาหนึ่งซึ่งพระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี บำเพ็ญเด่นชัดมาโดยตลอด เป็นแบบอย่างที่ดีงาม ให้ศิษยานุศิษย์ประทับใจ เทิดทูนบูชาและน้อมนำไปปฏิบัติตาม คือ ความกตัญญูกตเวทีต่อบุพพการี สมตามคำที่โยมบิดา-โยมมารดา ได้เปรียบท่านเป็น “แสงสว่างในใจแม่” และ “ความอบอุ่น ในใจพ่อ” เป็นพระผู้นำบิดา-มารดา สู่เส้นทางพ้นทุกข์ตอบแทนบุญคุณ คุณแลปรนนิบัติเอาใจใส่อุปถัมภ์ปัจจัย ๔ อย่างสม่ำเสมอ ชี้นำญาติพี่น้องให้เข้าพบหนทางแห่งความสุขที่แท้จริงของชีวิต

ท่านคือพระอาจารย์ที่มีความละเอียดอ่อน และเปี่ยมเมตตา ให้ความเสมอภาคแก่ศิษย์ทุกคนเท่าเทียมกัน มีความเรียบง่ายในการสอบธรรมนำปฏิบัติกัมมัฏฐาน เอาใจใส่ ห่วงใย อำนวยความสะดวกให้แก่ ผู้มีจิตศรัทธาเข้ามาประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างทั่วถึง ทุกเพศทุกวัย ทุกพื้นฐานความรู้ จิตใจและอุปนิสัย ด้วยประสบการณ์การสั่งสมบารมี ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมุ่งมั่นอุทิศตนเพื่อการสอนธรรมนำปฏิบัติ ทำให้ท่านสามารถถ่ายทอด ข้อธรรมข้อธรรมให้ศิษย์เข้าใจกระจ่างชัดพร้อมน้อมนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างดียิ่ง

หลักการดำเนินชีวิต

ที่ท่านยึดถือปฏิบัติและเป็นแบบอย่างปฏิปทาที่งดงาม สมความเป็นพระวิปัสสนาจารย์ตลอดมาคือ

๑. ดำเนินชีวิต กาย วาจา ใจ การงานให้ปราศจากโทษ โดยพยายามสำรวมระวัง ตั้งอยู่ในศีล สึกขาบทที่พระบรมศาสดาตรัสบัญญัติไว้ ให้เกิดความละอาย ความเกรงกลัวต่อบาป มีปกติเห็นโทษ แม้ความผิดเพียงเล็กน้อย

๒. ดำเนินชีวิตตามครรลอง เพื่อสารประโยชน์ตนและคนอื่นให้ยิ่ง โดยพยายามสั่งสมบุญบารมีให้มาก บำเพ็ญทานทุกอย่าง เสียสละอุทิศตนให้เต็มที่ รับผิดชอบหน้าที่อย่างถูกต้อง นำพาผู้คนให้เดินไปตามแนวธรรม และสำคัญที่สุดคือ มีมัจฉิมปฏิปทาเพื่อพระนิพพาน

๓. ดำเนินชีวิตศึกษาปฏิบัติธรรม สู่เป้าหมายสูงสุด คือวิมุตติธรรม โดยไม่ต่อการฟัง การอ่าน พระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าอยู่เสมอ โดยเฉพาะพระไตรปิฎกด้วยตาจิตโพธิศรัทธาอย่างยิ่ง พร้อมใช้ปัญญาแห่งการวิจัยธรรม มุ่งมั่น ฝืนฝ่าต่อธรรมอันประเสริฐสูงสุด ซึ่งต้องอุทิศกายและใจในการทำปริญญากิจ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า พระภavanaเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) ได้จาริกมาพบครูอาจารย์รับคำสอนทั้งโดยตรง ได้มีโอกาสเข้ากราบนมัสการ พระครูสังวรสมาธิวัตร พระอาจารย์ใหญ่ ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน แห่งวัดเพลงวิปัสสนา เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร เพื่อถวายตัวเป็นศิษย์ ด้วยมีความรู้สึกเลื่อมใสศรัทธาในปฏิปทาของท่านพระครูรูปนี้ยิ่งนัก และท่านก็เมตตารับพระสุรศักดิ์ไว้เป็นศิษย์ ทั้งยังได้แนะนำให้เข้ารับการอบรมในสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐาน ณ สำนักวัดเพลงวิปัสสนา จนมีศรัทธาแรงกล้าที่จะไปศึกษาในพระอภิธรรมคัมภีร์ จึงได้ไปสมัครเรียนที่อภิธรรมโชติกวิทยาลัย ซึ่งตั้งอยู่ในวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ได้ใช้ความเพียรในการศึกษาพระอภิธรรมคัมภีร์จนมีความรู้แตกฉาน และด้วยปณิธานอันแน่วแน่ ที่มุ่งมั่นจะเผยแผ่พระพุทธศาสนาและ

ปรารภจะสร้างสวนป่าปฏิบัติธรรม จึงได้ชักชวนสหธรรมิก และรวมศรัทธาญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย แต่เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากลับสัมผัสโบราณสถาน วัดมเหยงคณ์ สำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สุขสงบ ร่มรื่นในระยะเวลาเพียงไม่กี่ปี ยิ่งนานวันก็ยังมีผู้เลื่อมใสศรัทธาเข้ามาบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา และปฏิบัติกัมมัฏฐานเพิ่มมากขึ้นทุกปี

๓. วัดมเหยงคณ์อดีตถึงปัจจุบัน

พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยาว่า วัดมเหยงคณ์ มีฐานะเป็นพระอารามหลวง อรัญญวาสี ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่สร้างขึ้นในรัชสมัยพระบรมราชาธิราชที่ ๒ (เจ้าสามพระยา) เมื่อปีพุทธศักราช ๑๙๘๑ ซึ่งในครั้งนั้นน่าจะยังมีสิ่งปลูกสร้างต่างๆ ไม่มากนัก จนมาถึงรัชสมัยสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถได้ทรงทำนุบำรุงเสนาสนะและพัฒนาวัดให้เจริญรุ่งเรือง มีการอัญเชิญพระภิกษุจากศรีลังกามาเผยแผ่พระพุทธศาสนาในกรุงศรีอยุธยา มีการสร้างถาวรวัตถุเพิ่มขึ้น อาทิ เจดีย์ทรงระฆังตามแบบอย่างเจดีย์ศรีลังกา ร่ายล้อมโดยรอบพระอุโบสถ นับเป็นรัชสมัยที่วัดมเหยงคณ์ได้รับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบอย่างเถรวาทของศรีลังกา โดยมีพระสงฆ์อยู่จำพรรษาปฏิบัติวิปัสสนาธุระสืบเนื่องกันมา

นอกจากนี้พงศาวดารยังบันทึกไว้ว่า เมื่อครั้งเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่ ๑ ในปีพุทธศักราช ๒๑๑๒ นั้น พระเจ้ากรุงหงสาวดีของพม่าได้ตั้งทัพหลวงบัญชาการรบอยู่ที่วัดมเหยงคณ์ และเมื่อไทยแพ้สงคราม สมเด็จพระมหินทราธิราชซึ่งครองราชย์ขณะนั้น ได้ถูกคุมพระองค์มาเข้าเฝ้า ณ พลับพลาที่ตั้งขึ้นในวัดนี้จากนั้นวัดก็โรยร้างเสื่อมสภาพไปตามกาลเวลา จนมาถึงปีพุทธศักราช ๒๒๕๒ ซึ่งตรงกับรัชสมัยของพระเจ้าอยู่หัวท้ายสระ ทรงโปรดเกล้าฯ ให้บูรณปฏิสังขรณ์วัดมเหยงคณ์ครั้งใหญ่ โดยสร้างพระตำหนักขึ้นนอกกำแพงวัด เพื่อประทับทอดพระเนตรการบูรณปฏิสังขรณ์จนแล้วเสร็จสมบูรณ์ จึงโปรดเกล้าฯ ให้มีการเฉลิมฉลองวัด จัดมหรสพสมโภช ในปีมะเส็งเบญจศก ซึ่งตรงกับปีพุทธศักราช ๒๒๕๕ นับเป็นเวลากว่า ๓๐๐ ปีล่วงมาแล้ว

จะเห็นได้ว่าถึงแม้วัดมเหยงคณ์จะเป็นพระอารามหลวงที่สร้างอยู่นอกชานเมือง แต่พระมหากษัตริย์หลายรัชสมัย ได้ทรงบูรณะปฏิสังขรณ์และทรงอุปถัมภ์บำรุงเสมอมา จนถึงกาลเสื่อมสลายยาวนาน เมื่อเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่ ๒ ในปีพุทธศักราช ๒๓๑๐ ได้กลายสภาพเป็นวัดร้างเรื่อยมาปัจจุบันกรมศิลปากรได้ขึ้นทะเบียนเป็นโบราณสถาน โบราณวัตถุของชาติ เมื่อวันที่ ๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๘๔ และองค์การยูเนสโกได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก เมื่อวันที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

กาลเวลาล่วงเลยมาถึงปีพุทธศักราช ๒๕๒๗ พระภิกษุญาณเมธี วิ. ท่านเจ้าอาวาสของวัดมเหยงคณ์รูปปัจจุบัน ซึ่งขณะนั้นยังเป็นพระสุรศักดิ์ เขมรสี ได้จาริกมาพบวัดมเหยงคณ์ (ร้าง) ยังเป็นโบราณสถานที่ถูกปกคลุมไว้ด้วยป่ารกชัฏ จึงชักชวนเพื่อนสหธรรมิก และพุทธบริษัทญาติโยมสาธุชนมาช่วยกันหักล้างถางพงทั้งภายใน และภายนอกโดยรอบโบราณสถาน ตลอดจนพื้นที่ใกล้เคียง พลิกฟื้นพงป่าหญ้าหนามให้สะอาดโล่งเตียน เผยให้เห็นพระอุโบสถ พระเจดีย์ต่างๆ และถาวรวัตถุสำคัญ ที่ปรักหักพังพอจะเป็นหลักฐานให้พิจารณาเห็นร่องรอยความเป็นวัดที่เคยรุ่งเรืองในอดีต โดยเฉพาะเมื่อพระสุรศักดิ์ เขมรสี มาพบ บังเกิดจิตกตัญญูตทเวที น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระบูรพมหากษัตริยาธิราชเจ้าทุกพระองค์ที่ได้ทรงสร้าง ทรงพัฒนา และทรงบูรณปฏิสังขรณ์ วัดนี้มาแต่อดีตกาล จึงตั้งจิตสัมาปณิธานที่จะดำเนินปฏิบัติพาฟื้นฟูความเป็นวัด

อรัญญวาสี ฝ่ายวิปัสสนาธุระให้คืนกลับมา เพื่อสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้สื่อนุชนคนรุ่นต่อไป ในผืนแผ่นดินนี้

ดังนั้นในเวลาต่อมาจึงได้ขยายเขตอาณาบริเวณไปสู่พื้นที่ว่างเปล่า ที่ดินที่ใกล้เคียงต่อเนื่องกันโดยรวบรวมศรัทธาปสาทะจากสาธุชนที่เข้ามาประพฤติปฏิบัติธรรม บริจาคปัจจัยร่วมกันซื้อที่ดิน-ถมดิน อีกทั้งผู้เป็นเจ้าของพื้นที่ใกล้เคียงต่างมีจิตเป็นกุศลน้อมถวายที่ดินไว้ เพื่อให้เป็นศาสนสมบัติใช้ในการก่อสร้างศาสนสถาน ซึ่งต่อมาก็ได้จัดตั้ง สำนักปฏิบัติกรรมฐานวัดมเหยงคณ์ ขึ้นบนที่ดินดังกล่าว เพื่อสร้างสรรคงานส่งเสริมพระพุทธศาสนาด้านการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานการศึกษาปริยัติธรรม และการเผยแผ่ธรรมะให้เจริญก้าวหน้า มีการก่อสร้างเสนาสนะต่างๆ อาทิ วิหาร ศาลา กุฏิสงฆ์ ที่พักพระสงฆ์อาคันตุกะ ที่พักผู้ปฏิบัติธรรม สร้างสวนป่า ลานธรรม เพื่อรองรับสาธุชนที่พากันมาบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพิ่มมากขึ้นๆ ทุกปี นับเป็นการวางรากฐานดำเนินงานไปสู่การเป็นวัดอรัญญวาสี ฝ่ายวิปัสสนาธุระ นั่นเอง

ทั้งนี้ เพื่อไม่ให้เป็นการกระทบกระเทือนต่อโบราณสถานที่กรมศิลปากรได้ขึ้นทะเบียนไว้แล้วต่อมาจึงดำเนินการเอาที่ดินที่อยู่นอกเขตโบราณสถานซึ่งได้ซื้อไว้ใหม่ ทำเรื่องขอเป็นวัดที่มีพระภิกษุสงฆ์อยู่จำพรรษา การสัมฤทธิ์ผลเมื่อวันที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๔ โดยความเห็นชอบของมหาเถรสมาคม กระทรวงศึกษาธิการจึงประกาศตั้งให้เป็นวัดขึ้นในพระพุทธศาสนานามว่า “วัดมเหยงคณ์” ตามนามดั้งเดิม โดยมี พระภาวนาชมคุณ วิ. หรือ พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) ในสมัยนั้นดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสรูปแรก มาจนถึงปัจจุบัน

จากการดำเนินกิจกรรมเพื่อเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มายาวนานอย่างต่อเนื่องของวัดมเหยงคณ์ จะเห็นได้ว่ามีสาธุชนให้ความสนใจเป็นอย่างมาก ต่างพากันเข้ามาร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี ไม่ขาดสาย จึงมีผลให้ได้รับการประกาศจากมหาเถรสมาคมเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งที่ ๔ เมื่อวันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ และได้รับคัดเลือกให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่นเฉลิมพระเกียรติ ๘๒ พรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ จากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเมื่อวันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

ในปัจจุบันวัดมเหยงคณ์ได้รับการพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าไปมาก มีการก่อสร้างเสนาสนะต่างๆ เพื่อให้เพียงพอรองรับ และอำนวยความสะดวกแก่การดำเนินกิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนาในหลายๆ ด้าน มีการจัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมจัดการเรียนการสอน นักธรรม-ธรรมศึกษา, บาลี-บาลีศึกษา และพระอภิธรรม อุปถัมภ์การศึกษาให้แก่พระสงฆ์ สามเณรแม่ชี อุบาสก อุบาสิกา และฆราวาสทั่วไปภายนอกวัดที่สนใจใฝ่เรียนรู้หลักธรรมให้เข้าใจถ่องแท้ มีการปรับภูมิทัศน์ ให้เหมาะสมกลมกลืนกันกับธรรมชาติและสัปปายะต่อการปฏิบัติธรรม

อนึ่งที่ผ่านมานั้นเมื่อพระสงฆ์จะประกอบสังฆกรรม เช่น ลงพระปาติโมกข์ วัดต้องเข้าไปใช้ที่พระอุโบสถในเขตโบราณสถาน ซึ่งไม่มีหลังคา ฝนตก แดดออก พระสงฆ์ต้องได้รับความลำบากท่านเจ้าอาวาส จึงมีดำริที่จะก่อสร้างอุโบสถใหม่บนพื้นที่ที่ขยายอาณาบริเวณออกไปได้ประชุมปรึกษาหารือกับคณะกรรมการของวัดแล้ว มีความเห็นพ้องต้องกันให้เริ่มวางแผน ออกแบบและดำเนินโครงการก่อสร้างอุโบสถใหม่ในนาม “อุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์มหายาวาร” อาคารสถาปัตยกรรมสำคัญเพียงหลังเดียวในเขตพุทธาวาส ที่ถือเป็นหลักหรือประธานของวัด แม้ว่าจะเป็นคนละส่วนพื้นที่กันกับกลุ่มโบราณสถาน อันเป็นวัดมเหยงคณ์ที่มีมาแต่โบราณ อนึ่ง การสถาปนาวัดม

เหยงคณ์ขึ้นใหม่ในพื้นที่ทางทิศตะวันออกนั้น ไม่เพียงไม่สามารถปฏิเสธความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันกับคุณค่าหรือพัฒนาการ หรือคุณค่าทางประวัติศาสตร์สมัยอยุธยาเท่านั้น แต่ยังสามารถนับได้ว่าเป็นกระบวนการพัฒนาการวิถีชีวิตของผู้คนในแถบถิ่นนี้ ที่แนบสนิทเป็นเนื้อเดียวกันกับพระพุทธศาสนามาตั้งแต่ครั้งอดีต ดังนั้นอุโบสถของวัดมเหยงคณ์ จึงเสมือนเครื่องหมายที่แสดงออกถึงความมั่นคง ด้วยถาวรวัตถุขนาดใหญ่ และมีคุณค่าทางความงามที่เป็นรอยต่อ และยึดชีวิตวัดมเหยงคณ์ที่บรรพชนได้สรรค์สร้างมาตั้งแต่เมื่อแรก แม้ในทางตัวอาคารสถานที่จะเป็นคนละส่วนด้วยข้อจำกัดของความเป็นโบราณสถานสำคัญของชาติ ทั้งนี้ก็เพื่อรักษาคุณค่าในทางประวัติศาสตร์ของชาติ และคุณค่าสำหรับการศึกษาของเยาวชน แต่โดยเนื้อจิตวิญญาณ คือความสืบทอดความเจริญรุ่งเรืองของพระธรรมคำสั่งสอนซึ่งไม่จำกัดด้วยเขตพื้นที่ และกาลเวลาให้ไพศาล มั่งคั่งถาวรไปภายหน้าปัจจุบัน

วัดมเหยงคณ์ สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย มีที่ตั้งอยู่เลขที่ ๙๕ หมู่ ๒ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้รับการตั้งเป็นวัดเมื่อวันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๔๔ มีเนื้อที่ ๑๐๐ ไร่ ๒ งาน ๔๖ ตารางวา โดยได้รับบริจาค ๕ ไร่และจัดซื้อเพิ่ม ๙๕ ไร่ ๒ งาน ๔๖ ตารางวา เคยให้ความอนุเคราะห์เป็นสำนักงานชั่วคราวแก่สำนักงานพระพุทธศาสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ระหว่างเดือนมกราคม – มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๗ ในเทศกาลเข้าพรรษาของทุกๆ ปีนั้น จะมีข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ส่วนราชการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รัฐวิสาหกิจ เอกชน สถานศึกษา และประชาชนในท้องถิ่น เข้ามาจัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร ฟังธรรม ตามโครงการทำบุญทุกวันธรรมสวนะ ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๕ เป็นต้นมา^๑

กล่าวโดยสรุปได้ว่า วัดมเหยงคณ์ สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย ปัจจุบันนี้กรมศิลปากรได้ขึ้นทะเบียนเป็นโบราณสถาน โบราณวัตถุของชาติ เมื่อวันที่ ๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๔ และองค์การยูเนสโกได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก เมื่อวันที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๕ และได้รับการคัดเลือกเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยาแห่งที่ ๔ เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๕๒ และยังได้รับรางวัลสำนักปฏิบัติธรรมดีเด่น เฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา จากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เมื่อวันที่ ๒๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๒

^๑พระภาวนาชมคุณ วิ.(สุรศักดิ์ เขมรสี), **อัญมณีศรีอยุธยา**, พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการที่ระลึกในการรับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ เป็นพระราชอาคันตุกะชั้นสำคัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ในราชทินนามพระภาวนาชมคุณ วิ.(สุรศักดิ์ เขมรสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา, เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗, หน้า ๙-๑๙.

๔. วิปัสสนากัมมัฏฐานในชีวิตประจำวัน

ในวันหนึ่งๆ ที่เรามีชีวิตอยู่ ถ้าเราขาดสติที่จะรู้เท่าทัน เรียกว่าเราประมาท ประมาท เพราะว่าปล่อยให้อกิเลสท่วมทับจิตใจตัวเอง ผู้ประมาทจึงเชื่อว่าผู้ตายแล้ว นมัตถุ รัตตะนะตะยัสสะ ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุก ความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติ ธรรมทั้งหลาย

ต่อไปก็พึงตั้งใจฟังธรรมะ พร้อมกับการเจริญสติ เราสามารถเจริญสติ ระลึกรู้สภาพธรรม ไปพร้อมกับการฟังธรรมได้ ซึ่งก็เป็นการฝึกหัดปฏิบัติการเจริญสติปัญญาหรือการเจริญวิปัสสนา ธรรมฐานในชีวิตประจำวันของเราอันเป็นชีวิตจริงส่วนใหญ่ เพราะเราไม่ได้มาอยู่ในลักษณะเก็บตัวเก็บ อารมณ์อย่างนี้ตลอดไป ชีวิตเราส่วนใหญ่ยังต้องอยู่กับภาระ ธุระการงาน มีงานที่ต้องทำ ต้อง รับผิดชอบในครอบครัวและในสังคม ผู้เป็นฆราวาสมีธุระมาก มีกิจมาก ฉะนั้น การที่จะปลีกตัวมาแต่ ละครั้งก็เป็นโอกาสที่แสนยาก แล้วก็มีเวลาน้อยถ้าเทียบดู...ปีหนึ่งมี ๓๖๕ วัน เรามาเก็บตัวปฏิบัติ ๘ ค่ำ ๙ วัน นอกนั้นเราก็เป็นไปกับทางโลก เป็นไปกับการงานต่างๆ

ถ้าเรามีชีวิตการทำงานที่ปล่อยปละละเลยไม่ได้เจริญธรรมฐานไปด้วย แต่ละวันๆ จิตใจของเราก็จะสะสมกิเลสไว้มากมาย เวลาที่เห็นรูปแต่ละครั้ง ถ้าไม่มีสติแล้วกิเลสก็จะเกิด เจอรูปสวยก็เกิด ความยินดีพอใจ เป็นโลภมูลจิตเจอรูปไม่สวย รู้สึกไม่พอใจ ก็เป็นโทสมูลจิตอีก หรือเจอรูปแล้วก็ หลงไหลเลื่อนลอย ไม่รู้เท่าทัน ก็เป็นโมหมูลจิตอีก หรือเราฟังเสียงได้ยินเสียงไพเราะ ขาดสติ โลภมูล จิตก็เกิดขึ้นความพอใจความติดใจเป็นโลภะ ได้ยินเสียงไม่ไพเราะ เสียงหนวกหู เสียงด่า ก็เกิดโทสมูล จิต หรือไม่รู้เท่าทันก็เป็นโมหมูลจิต หลงไปในอารมณ์นั้น เวลาได้กลิ่นหอม ได้ลิ้มรสอร่อยได้สัมผัส ถูกต้องทางกายเย็น สบายนุ่มนวล ได้รับอารมณ์ทางใจที่ดี จิตก็จะเกิดโลภะ ความพอใจ ความติดใจใน อารมณ์นั้น ถ้าเจอกลิ่นเหม็น รสไม่อร่อย สัมผัสไม่ดี ร้อนเกินไป หนาวเกินไปแข็งเกินไป ให้ปวด ให้ เจ็บ ให้ไม่สบาย จิตก็มักจะเป็นโทสะ เกิดความไม่พอใจ เป็นโทสมูลจิตอีก หรือมีอารมณ์มากระทบ แล้วไม่รู้เท่าทันหลงไหลเลื่อนลอย ก็เป็นโมหมูลจิตอีก

แล้ววันหนึ่งๆ เราเห็นก็ครั้ง ได้ยินก็ครั้งได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสถูกต้อง รับรู้เรื่องราว ก็ครั้ง นับไม่ถ้วน ฉะนั้น ปริมาณของกิเลสที่เกิดขึ้นแต่ละวันๆ ก็มีมาก เดียวก็เป็นโลภะเดียวก็เป็น โทสะ เดียวก็เป็นโมหะ บางทีก็มีมานะ (ความถือตัว) เข้ามาอีก บางทีก็มีความอิจฉาริษยาเข้ามาอีก บางคราวก็ตระหนี่หวงแหนบางครั้งก็หงุดหงิดรำคาญ บางคราวก็ท้อแท้ท้อถอย สงสัย บางครั้งบาง คราวก็ไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป แล้วก็มีมโนคติที่มั่นคงเป็นตัวเอง เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา

ถ้าชีวิตที่เป็นไปแต่ละวันขาดสติสัมปชัญญะ ก็จะสะสมเอากิเลสไว้มาก หมักต้องอยู่ในขันธ สันดาน กลายเป็นอาสวะ เป็นเครื่องหมักดอง ติดเป็นนิสัยไป ถ้าสะสมกิเลสสายโลภะไว้มาก ก็ไปเป็น คนราคะจริต สะสมกิเลสประเภทโทสะไว้มาก ก็ไปเป็นคนโทสจริตขี้โกรธ สะสมโมหะไว้มาก ก็ไปเป็น คนโมหจริตขี้หลง สะสมวิตกกังวล คิดมาก เรื่องอะไรนิดๆ อิจฉาริษยาเข้ามาอีก บางคราวก็ตระหนี่ หวงแหนบางครั้งก็หงุดหงิดรำคาญ บางคราวก็ท้อแท้ท้อถอย สงสัย บางครั้งบางคราวก็ไม่ละอายต่อ บาบ ไม่เกรงกลัวต่อบาป แล้วก็มีมโนคติที่มั่นคงเป็นตัวเอง เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา ถ้าชีวิตที่เป็นไปแต่ ละวันขาดสติสัมปชัญญะ ก็จะสะสมเอากิเลสไว้มาก หมักต้องอยู่ในขันธสันดาน กลายเป็นอาสวะ เป็น เครื่องหมักดอง ติดเป็นนิสัยไป ถ้าสะสมกิเลสสายโลภะไว้มาก ก็ไปเป็นคนราคะจริต สะสมกิเลส

ประเภทโทสะไว้มาก ก็ไปเป็นคนโทสจริตขี้โกรธ สะสมโมหะไว้มาก ก็ไปเป็นคนโมหจริตขี้หลง สะสมวิตกกังวล คิดมาก เรื่องอะไรนิดๆ

“อมตธรรม” แปลว่า ธรรมที่ไม่ตาย คือนิพพาน นิพพานไม่มีการตายเพราะไม่มีการเกิดไม่ต้องมีรูปมีนามไปอุบัติบังเกิด จึงไม่ต้องมีรูป-นามที่จะต้องตาย ฉะนั้น ผู้ที่เจริญสติฝึกฝนสติปัฏฐาน ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท เป็นผู้เดิน เข้าสู่ทางแห่งอมตะ คือ ทางแห่งความไม่ตาย ชีวิตในรอบ ๑ ปี เรามาทำความดี เจริญสติปัฏฐาน ๗ คั่นบ้าง หรือ ๘ คั่น ๙ วันบ้างถ้านอกนั้นปล่อยไปตามเรื่องตามราว ไว้อคอยปีหน้ามาเก็บตัวอีก ๘ คั่น ๙ วัน นอกนั้นก็ปล่อยไปตามเรื่อง แล้วมันจะทันกันได้อย่างไรเพราะเวลาที่สะสมกิเลสตั้ง ๓๕๐ กว่าวัน แต่เวลาที่จะมาละกิเลสมีเพียง ๗ คั่น หรือ ๘ คั่น ๙ วัน มันไม่ทันกัน เหมือนคนที่ใส่เสื้อผ้าทั้งปี แล้วไม่ได้ซักเลย ใส่แล้วก็ส่อก็เปื้อนทุกวันเก็บมาซัก ๙ วัน แล้วก็ปล่อยเปื้อนอีก ๓๐๐ กว่าวันมันก็ซักกันไม่ไหวเพราะเปื้อนมาก พอจะมาซักพอจะจางๆ หน่อยก็หมดเวลา ไปเปื้อนใหม่อีกมันก็เลยไม่ทันกัน ฉะนั้น เราจะต้องคอยซักอยู่เรื่อยๆ ดีกว่า ใส่ไปซักไปเรื่อยๆ ซัดเกลา ถ้าเป็นอย่างนี้ พอถึงเวลาจะมาซักจริงๆ มันก็จะสะอาดได้ง่าย เพราะว่าซักพอกอยู่เสมอๆ การปฏิบัติเจริญสติเป็นการซักพอกจิตใจอยู่เสมอๆ

จากการมาอบรมหลายวัน เราคงพอเข้าใจแล้วว่า การเจริญสติหรือเจริญวิปัสสนา เขาทำกันอย่างไร อะไรเป็นตัวเจริญ คือ สติ สัมปชัญญะ และความเพียรต้องเป็นผู้เจริญ หรือองค์มรรค สัมมาสติ สัมมาวายามะ สัมมาสมาธิ สัมมาทิฐิ พุดๆ ก็คือ การเจริญสติสัมปชัญญะ ต้องทำให้เจริญเกิดขึ้น แล้วจะต้องเจริญสติระลึกอะไรจึงจะเข้าถึงวิปัสสนา เรารู้แล้วว่า สติจะต้องระลึกรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ

“สภาวะธรรม” ก็คือ สภาพธรรมที่มีอยู่เป็นอยู่จริงๆ จะเรียกว่า “ปรมาัตถธรรม” ก็ได้ สติระลึกรู้ปรมาัตถธรรม หรือจะแยกออกมาว่าปรมาัตถธรรม ก็คือ จิต เจตสิก รูป ที่ปรากฏอยู่ ส่วนนิพพานก็เป็นปรมาัตถ์เหมือนกัน แต่เรายังไม่ถึง ยังไม่ได้ ก็มีแต่จิต มีแต่เจตสิก มีแต่รูป ที่ต้องกำหนดรู้จิต เป็นปรมาัตถ์ เจตสิกต่างๆ เป็นปรมาัตถ์ รูปต่างๆ ก็เป็นปรมาัตถ์ “ปรมาัตถ์” ก็คือสภาพที่มีจริง ธรรมชาติที่เป็นจริง ฉะนั้นจะเรียกว่าสติระลึกรู้ธรรมชาติก็ได้ การเจริญวิปัสสนา คือการระลึกรู้ธรรมชาติ สิ่งที่เป็นเอง เป็นจริง พิจารณาระลึกรู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง หรือเรียกว่าระลึกรู้รูปธรรม-นามธรรมก็ได้ ก็คือปรมาัตถธรรมนั่นเอง ปรมาัตถ์ส่วนหนึ่งเรียกว่า “รูป” ปรมาัตถ์ส่วนหนึ่งเรียกว่า “นาม” หรือจะเรียกว่าระลึกรู้ขั้น ๕ ก็ได้

ธรรมชาติที่เป็นกลุ่มเป็นก้อน รูป-นามนั้นแหละ ขยายออกมาก็เป็นขั้น ๕ รูปก็เป็นรูปขั้น นามก็ได้ ๔ ขั้น คือ เวทนา...ความรู้สึกสวຍอารมณฺ์ สุข ทุกข์ เฉยๆ เป็นเวทนาขั้น, สัญญา...ความจำได้หมายรู้ เป็นสัญญาขั้น, เจตสิกอื่นๆ เช่น วิตก วิจาร์ณ วิจัย สงสยพอใจ ไม่พอใจ เป็นต้น เป็นสังขารขั้น, วิญญาณ...ธาตุรู้รับรู้อารมณฺ์ ก็เป็นวิญญาณขั้น หรือเรียกว่าจิตทั้งหมดเป็นวิญญาณขั้น ฉะนั้น นามหรือนามธรรม ก็คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปก็คือรูปขั้น ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นรูปต่างๆ สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นรูปต่างๆ ก็คือธรรมชาติขั้นเอง

ชีวิตจริงก็คือธรรมชาติ ธรรมชาติก็คือสิ่งที่ปฏิเสธความเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย ไม่ใช่เราใช่เขา ความยึดว่าเป็นเราเป็นเขา เป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นความหลงผิดยึดติดอยู่ เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริงก็หลงเอา หลงยึดเป็นตัวเป็นตน แต่ในความเป็น

จริงแล้ว ชีวิตนี้ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเราของเรา สักแต่ว่าเป็นธรรมชาติต่างๆ ที่ประกอบขึ้น เกิดขึ้น เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันอยู่ จะเรียกว่า “ธาตุ” ก็ได้ คือธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตนๆ

ผู้ปฏิบัติอย่างเราก็เข้าใจแล้วว่า วิปัสสนาก็คือสติ เจริญสติระลึกรู้ต่อสภาวะธรรมต่างๆ ที่กำลังปรากฏ เช่น การระลึกรู้สภาพเห็นสภาพได้ยินเสียง สภาพรู้กลิ่น สภาพรู้รส สภาพรู้สี โสณัฐพะ รู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึก แข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง สภาพคตินึก สภาพรู้สึก ทางใจ พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง สงบบ้าง ไม่สงบบ้าง ชุ่มฉ่ำ ผ่องใส สภาพใจที่เป็นสภาพรู้เราฟังมาแล้ว เราก็เข้าใจ และเมื่อเราฝึกปฏิบัติเราก็ได้ไปทำความรู้จักแล้วว่า อ้อ...สภาวะทางกายที่มีความรู้สึกเย็น-ร้อน-ตึง-หย่อน-ไหว ได้เจอแล้ว เป็นอย่างนี้ๆ เวทนา...ความสบายความไม่สบายก็เจอ จิตใจก็เจอ ความคิดความนึก ความรู้สึกต่างๆ ธรรมารมณ์ ได้รู้จักแล้วได้ไปทำความรู้จักอยู่เรื่อยๆ เจอเขาอยู่เรื่อยๆต่อไปก็จะรู้แจ้งว่า อ้อ...สิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยงจริงมันเปลี่ยนแปลงจริงๆ เห็นแล้วก็เปลี่ยนแปลงได้ขึ้นก็เปลี่ยนแปลง รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คตินึก รู้สึกอะไร ทั้งหมดเปลี่ยนแปลง แล้วก็เปลี่ยนทันที เปลี่ยนไปทันที มีความเกิด มีความดับ มีลักษณะตั้งอยู่ในสภาพเดิม ไม่ได้ เรียกว่า “ทุกข์” เราได้เข้าไปเห็นจริงๆ ว่ามันเกิดแล้วมันก็ดับจริงๆ เกิดแล้วก็ดับไปจริงๆ การเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้จริงๆ ก็เห็นอนัตตา

การระลึกรู้ธรรมชาติให้เห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ เรียกว่าเป็นการเจริญวิปัสสนา ธรรมดา ถ้าเราระลึกได้ตรงต่อสภาวะปรมาตถธรรมที่กำลังปรากฏ ก็เรียกว่าเราเดินสายตรงไม่อ้อม ดุตรงๆ ต่อสภาวะที่เกิดขึ้น แต่ถ้าเดินตรงไม่ได้ เราก็ต้องอ้อมไปก่อน ปูพื้นฐาน เอาสมมติบัญญัติ เอารูปแบบเข้ามาใช้ แต่ก็อย่าไปติดอยู่กับรูปแบบ อย่าไปติดอยู่กับสมมติ เพียงเอาเป็นฐาน เอาเป็นสะพานเชื่อมเข้ามาสู่ปรมาตถธรรม เข้ามาสู่สภาวะธรรม

เราต้องสรุปและประเมินตัวเอง เราปฏิบัติมา เราฟังมาแล้ว เรารู้เรื่องเข้าใจไหม เข้าใจไหมว่าจะเจริญสติ เจริญวิปัสสนา ระลึกรู้สภาวะปรมาตถ์เป็นอย่างไร ถ้าเข้าใจก็ถือว่าเรามีสัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ ได้รู้จักสภาวะรูป-นามรู้จักร่องธรรมของทุกขสัจจะ และนอกจากนี้ก็ยังต้องมีการวางใจให้ถูกประกอบกัน วางใจเป็นกลาง อันนี้เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงที่จะมาประกอบการปฏิบัติให้ถูกต้อง ไม่ใช่ว่าเพียงระลึกรู้ตรงปรมาตถธรรมแล้วจะได้ดีเสมอไป มันอยู่ที่การวางท่าที่ถูกต้องด้วย ถ้าเราวางท่าที่ของการระลึกรู้ไม่เป็นกลาง เอาแต่จะดูให้ได้เอาให้ทัน เอาให้เห็น เอาให้ชัด มันก็เป็นผลเสียตามมา จะเกิดความตึง ความเกร็งความเคร่งเครียด แล้วก็บังสภาวะด้วย มันต้องมีความพอดี วางท่าที่ของการระลึกรู้อย่างพอเหมาะพอดี ความพอดีจะอยู่ในลักษณะที่ไม่บังคับ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ไม่ว่าอะไร ไม่เอาอะไร จะเรียกว่า “สักแต่ว่า” ก็แล้วแต่เห็น...สักแต่ว่าเห็น ได้ยิน...สักแต่ว่าได้ยิน รู้...สักแต่ว่ารู้ ทราบ...สักแต่ว่าทราบ หรือจะเรียกว่า “ปล่อยวาง” ปล่อยวางก็คือไม่ว่าอะไร มีสติเข้าไปรู้ สภาวะธรรมอันใด สภาวะธรรมอันนั้น จะดีจะไม่ดี จะเป็นอย่างไร ก็ไม่ว่าอะไร ทำหน้าที่เพียงผู้รู้ผู้ดูไม่ไปจัดแจง ไม่ไปขัดขึ้น ไม่ไปฝืนสภาวะ มีรู้มีละผลสมกลมกลืนกันไป

นอกจากนี้ เรายังต้องพิจารณาสภาพธรรมที่ปรากฏ อันนี้เป็นตัวสัมปชัญญะ เป็นตัวธัมมวิจยะ (คือ การสอดส่องพิจารณาในธรรม) เป็นตัวปัญญา จะต้องปลูกสร้างไปพร้อมกับการมีสติ สติเป็นตัวไปจับสภาวะที่กำลังปรากฏต้องจับอย่างพอดี แคร่ระลึกรู้ ตัวปัญญาจะทำงานในการพิจารณาสภาวะธรรมนั้น คือ เข้าไปสังเกตว่าสภาวะธรรมนั้นมีลักษณะอย่างไร ความเย็นก็มีลักษณะอย่างหนึ่ง ความไหวก็อย่างหนึ่ง แข็งก็อย่างหนึ่ง สบายก็อย่างหนึ่ง ได้ยินเสียงก็อย่างหนึ่ง คตินึกก็อย่างหนึ่งพอใจก็อย่างหนึ่ง ไม่พอใจก็อย่างหนึ่ง มีลักษณะไม่เหมือนกัน เขาเรียกว่า พิจารณาวิเส

สลักษณะหมายถึงลักษณะพิเศษ คือ ลักษณะประจำตัวของสภาวะธรรมแต่ละอย่างๆ มันมีสภาวะประจำตัวไม่เหมือนกัน ดินมีลักษณะแข็ง-อ่อน ไฟก็ร้อน-เย็น ลมก็ตึง-หย่อน-ไหว ความโลภก็มีลักษณะอย่างหนึ่ง ความโกรธก็มีลักษณะอย่างหนึ่ง ความหลงก็มีลักษณะอย่างหนึ่ง สติก็มีลักษณะอย่างหนึ่ง (คือการระลึกได้) ความเพียรก็มีลักษณะอย่างหนึ่ง ความท้อแท้ท้อถอยก็มีลักษณะอย่างหนึ่ง เราจะต้องเข้าไปพิจารณาลักษณะของสภาวะที่มีต่างๆ กัน ที่กายก็มีต่างๆ เย็นบ้าง ร้อนบ้าง ตึง-หย่อน-ไหว ปวดเมื่อย สบาย-ไม่สบาย มีสี มีเสียง มีได้ยิน มีเห็น มีกลิ่น มีรู้กลิ่น มันคนละอย่างกัน ทั้งนั้น ความคิดนึกคิด สติระลึก เกิดความรู้สึกละพอใจ...สังเกตไม่พอใจ...สังเกต สงบก็อย่างหนึ่ง

เมื่อระลึกถึงลักษณะที่เรียกว่า วิเสสลักษณะ ลักษณะของสภาวะธรรม เห็นมันต่างๆ กัน ที่สุดก็จะเข้าไปเห็นสามัญลักษณะ ลักษณะเสมอกัน คือไม่ว่าจะรูปหรือนามอันไหน ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น คือเปลี่ยนแปลงทั้งนั้น รูปแต่ละรูปมีการเปลี่ยนแปลง นามแต่ละนามก็เปลี่ยนแปลง เรียกว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น เมื่อเปลี่ยนแปลงก็เกิดดับ การเกิดดับก็บังคับไม่ได้ การที่บังคับไม่ได้ ก็คือมันเกิด มันดับ บังคับไม่ได้ มันเกิด มันดับก็คือ มันไม่เที่ยงมันแหละ มันก็อยู่ด้วยกันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่คือความเป็นจริงของปรมาัตถ์หรือธรรมชาติ

เมื่อเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เท่ากับได้เห็นความไม่ใช่ตัวตน เห็นว่าเป็นเพียงแต่ธรรมชาติที่มีเกิด มีดับ มันเป็นของมันอย่างนั้น เป็นเช่นนั้นเอง คือ มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา มีความดับไปโดยธรรมดา ธรรมดาอย่างไร เมื่อเวลาเกิด มันก็เกิดเพราะเหตุปัจจัยตัวเหตุตัวปัจจัยประกอบกัน รูป-นามก็เกิด มันก็เป็นธรรมดา เพราะเหตุปัจจัยทำให้เกิด มันก็เกิด ไม่ได้มีผู้ใดมาดลบันดาลสร้างให้เกิด แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา ก็เพราะว่าเมื่อเหตุปัจจัยหมด มันก็ดับ เหมือนแสงไฟ เมื่อหมดน้ำมันหมดไส้ มันก็ดับ เปิดสวิตช์ขึ้นมา มีไฟฟ้าชั่ววอกชั่วพลบมาเจอกัน ก็เกิดแสงสว่าง มีสิ่งประกอบกันครบ มีดวงไฟ มีไฟฟ้า ก็เกิดแสงสว่าง เมื่อตัดสวิตช์ไฟ มันจากกัน มันก็ต้องดับไป มันเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น

ฉะนั้น สังขารชีวิตที่ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงเป็นทุกข์ ตั้งอยู่สภาพเดิมไม่ได้ บังคับไม่ได้ มันก็เป็นธรรมดา เมื่อเห็นความเป็นธรรมดาอย่างนี้จิตก็ยอมรับ ยอมรับว่ามันก็ต้องเป็นอย่างนี้จะให้มันเป็นอย่างอื่นได้อย่างไร สิ่งที่ต้องเกิดต้องดับไปตามเหตุตามปัจจัย จะไปฝืนให้มันเป็นอย่างอื่นก็ไม่ได้ เมื่อมีดวงไฟ มีสวิตช์ไฟ มีไฟฟ้ามาบอกกัน ก็มีแสงสว่างขึ้นมา จะให้มันไม่สว่างได้อย่างไร พอสวิตช์ตัดไป ไฟมันขาดจากกัน มันก็ต้องมืด จะไม่ให้มันมืดก็ไม่ได้ มันต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย

จิตที่รู้ตามเหตุตามปัจจัย ยอมรับเหตุปัจจัย จะเป็นจิตที่ ไม่ทุกข์ที่เราทุกข์อยู่ทุกวันนี้ เพราะเราไม่ยอมรับ ไม่ยอมรับด้วยเหตุด้วยปัจจัยว่าจะต้องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้เราจะบังคับให้ได้ จะให้คนนั้นเป็นอย่างนั้น จะให้คนนี้เป็นอย่างนี้ จะเอาให้ได้ เราก็มีแต่โทษคนอื่นตลอด แล้วก็ทุกข์ ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจ เราก็จะบ่นว่าทำไมอันนี้เป็นอย่างนั้น แต่ที่จริง...ทุกสิ่งทุกอย่างสมควรแก่เหตุทั้งนั้น เป็นไปตามเหตุปัจจัย เราป่วยขึ้นมามันก็สมควรแก่เหตุ เพราะมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย โรคเกิดจากกรรม เกิดจากจิต เกิดจากอตุ เกิดจากอาหาร เหตุปัจจัยทำให้เกิดมันก็เกิด เราจะไปฝืน ไปปรารถนาจะไม่ให้มันเกิดก็ไม่ได้ เพราะเหตุปัจจัยทำให้เกิด มันก็ต้องเกิด ฉะนั้นเมื่อรู้ซึ่งในตนเองตามความเป็นจริงมันก็รู้เข้าใจทุกสิ่งทุกอย่าง จิตมันก็เลยต้องวาง

เพราะฉะนั้น เราก็เข้าใจแล้วว่า ในการปฏิบัติเจริญวิปัสสนา เราต้องกำหนดรู้สภาวะปรมาัตถธรรม กำหนดรู้ธรรมชาติที่ ปรากฏ ค่อยระลึกพิจารณาไปอย่างเหมาะสม อย่างเป็นกลาง ที่นี้

เมื่อเราใช้ชีวิตแบบผู้ครองเรือน เรามีอาชีพ มีภาระงาน เวลาเราทำงาน เราทำอะไร เราต้องเป็นไปตามสมมติ ไข่มุข เราต้องรู้เรื่องราวว่าอะไรเป็นอะไร เขาพูดมาหมายความว่าอย่างไร จิตต้องคิด ต้องนึกถึงความหมายซึ่งเป็นสมมติ ต้องตีความหมายเวลาที่เรากำลัง เวลาที่เราพูด เวลาที่เราคิดวางแผน ต้องมีมโนภาพทำอย่างนั้น เกิดอย่างนั้น เป็นอย่างนั้น เท่ากับว่าในการทำการงาน จิตจะต้องมีอารมณ์เป็นสมมติ ในขณะที่การเจริญวิปัสสนามีอารมณ์เป็นปรมาตม เป็นสภาวะที่ปรากฏ

อย่างนี้แล้ว เราจะกำหนดระลึกรู้ได้อย่างไรในการทำงาน มันไม่ขัดขวางขัดแย้งกันหรือทำงานต้องมีสมมติ เจริญวิปัสสนาต้องรู้ปรมาตมรู้สภาวะ แล้วไหนว่าเจริญกรรมฐานได้ในชีวิตประจำวันหรือในการทำงาน ในความเป็นจริงก็เจริญได้ สามารถจะเจริญสติรู้สภาวะปรมาตมในขณะที่ทำงานได้ เนื่องจากว่าจิตมีความเร็วในการรับอารมณ์ เปลี่ยนอารมณ์ไปต่างๆ เราจึงสามารถแบ่งใจระหว่างการรู้สมมติบัญญัติกับการรู้ปรมาตมได้ ต้องแบ่งกันไป รู้ขณะหนึ่งๆ ก็ไปรู้สมมติบัญญัติด้วย ขณะหนึ่งๆ ก็รู้ปรมาตมด้วย รู้บัญญัติบ้าง ปรมาตมบ้าง สลับๆ กันไป จะเป็นไปได้ไหมในขณะที่เราฟังๆ อยู่รู้สมมติบัญญัติอยู่แล้วพอมีสติรู้สภาวะปรมาตมในกายใจแล้วก็กลับไปฟังไม่รู้เรื่องเลย ขาดตอนไปหมด มันเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า หรือว่าเวลาที่เรากำลังพูดอยู่ เราต้องนึกในสมมติ ในภาษาในเรื่องราวที่จะพูด พอเรามีสติรู้สภาวะในกายใจตัวเอง เราก็คงไม่รู้เรื่องเลย มันเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า มันก็ไม่ใช่อย่างนั้น เราสามารถฟังรู้เรื่อง รู้ความหมายมีสติรู้สภาวะในกายใจ แล้วก็กลับไปรับเรื่องราวที่ฟัง ก็ปะติดปะต่อเรื่องราวที่ฟังได้ มันกลับไปกลับมาระหว่างรู้สภาวะปรมาตมกับรู้สมมติบัญญัติ กลับไปกลับมาอย่างรวดเร็วเพราะจิตมันเร็ว

เหมือนอย่างที่เราฟังอยู่ขณะนี้ ในฐานะที่เราใส่ใจรู้สภาวะเป็นแล้ว เราลองระลึกดูซิว่าขณะนี้ ขณะที่กำลังฟัง ลองระลึกในกายใจตัวเองได้ไหม เจอความรู้สึก ในกายใจไหม มีเมื่อยมีตึง มีปวดมีชา มีเย็นไหม รู้สึกกายใจได้ไหมรู้สึกใจได้ไหม ในขณะนี้รู้สึกเป็นอย่างไร กำลังตั้งใจฟัง..ใจเป็นอย่างไรสบายใจหรือไม่สบายใจระลึกได้ไหม ขณะนี้ก็ระลึกได้ แล้วถามว่าเมื่อไหร่ที่ระลึกๆ มายังฟังรู้เรื่องไหม มันก็รู้เรื่อง แสดงว่าจิตมันเร็วมาก มันกลับไปกลับมาระหว่างการรู้สภาวะกับการรู้สมมติ มันทำงานอย่างรวดเร็วก็ปะติดปะต่อเรื่องที่ฟังได้ ถ้าเราปฏิบัติเป็นก็จะระลึกสภาวะกับรู้สมมติบัญญัติสลับไปสลับมาได้ ปฏิบัติให้เป็น ลองไปหัดดู เวลาเราพูด เราจะพูดอย่างมีสติได้ไหม สามารถจะระลึกรู้ในตัวเอง รู้ความรู้สึกต่างๆ ในกายใจได้ไหมเวลาพูด ปากก็ไหวๆ ปากมีความเคลื่อนไหวตากก็กระพริบอวัยวะส่วนอื่นๆ ก็ทำงาน ระบบการหายใจก็หายใจ ขาแขน ความรู้สึกในตัวของสภาพจิตใจขณะที่เราพูดเป็นอย่างไร เราพูดด้วยใจมีสมาธิหรือไม่มีสมาธิ พูดด้วยจิตใจสงบผ่องใสหรือจิตใจเร่าร้อน ถ้าระลึกอย่างนี้แล้วเราก็คงพูดไปได้ ก็จะสามารถจะพูดรู้เรื่องราวได้แสดงว่าจิตมันเร็ว มันกลับไปกลับมาระหว่างการรู้สภาวะในกายด้วย และพูดรู้เรื่องด้วย

ในชีวิตจริง เรามีการพูด มีการฟัง บางคราวเราก็มีการคิด นั่งคิดนึก วางแผน ทำอย่างนั้นเรื่องนั้น ในขณะที่กำลังคิดไปๆ มีสติมารู้ความคิด รู้สมองที่เคร่งตึง รู้กายรู้ใจได้ไหมแล้วก็คิดต่อไป มันคิดไปอีก ก็มีสติตามระลึกรู้ระบบร่างกาย ระบบจิตใจตัวเอง แล้วก็ยังคิดต่อไปอีกได้ ฉะนั้น ถ้ามีการระลึกรู้ควบคู่กับการคิด ก็จะมีการผ่อนคลายเป็นระยะๆ จิตจะผ่อนคลาย จิตจะตั้งงามเป็นระยะๆ ถ้าเผลอตื้อ คิดแล้วไม่มีสติ จิตก็ชักวุ่นวาย สมองชักตึงชักเครียด แต่เมื่อเราเจริญสติเป็น เราเจริญสติพร้อมกับวางใจเป็นกลาง เวลาเมื่อสติอย่างถูกต้องที่ไร มันก็จะปรับคลาย สมองคลาย ใจเบา คิดอีกนึกอีก รู้อีก สติก็ จะคอยควบคุมรักษาระบบร่างกายให้คล่องแคล่วเป็นระยะๆ รักษาจิตใจให้ไม่ร้อนไม่

วุ่นวายเป็นระยะๆ นี่คือประโยชน์นอกจากจะดำเนินชีวิตไปด้วยความผ่อนคลายคลี่คลายจากความวุ่นวายเคร่งเครียดแล้วยังมีโอกาสสะสมสติสัมปชัญญะไปทุกๆ ดีไหมอย่างนี้

ตรงกันข้าม ถ้าเราไม่เจริญสติ เราสะสมอะไร สะสมกิเลสไปทุกวันๆ เวลาเมื่อสติ จิตเป็นกุศล กิเลสเข้าแทรกไม่ได้ หรือเข้าได้น้อยลง และได้สะสมสติสัมปชัญญะ แต่เมื่อไม่เจริญสติ ก็เป็นการสะสมกิเลสเต็มที่ แล้วเวลาคิดไปเรื่อยๆ คิดมาก วางแผนอะไรต่างๆ ใจวุ่นวายไหม สมองเครียดไหม ก็เป็นทุกข์ ทุกข์ทางร่างกาย ทุกข์ทางจิตใจ ดีไม่ดีก็วุ่นวายมาก ฟุ้งซ่าน เราร้อน พอจะหยุดคิดก็ไม่ยอมหยุดแล้ว ตอนนั้นมันคิดจนเคยชิน เคยตัว จะนอนก็คิดมาก เหมือนเครื่องยนต์ที่เมื่อติดแล้วก็หยุด ไม่อยู่เพราะฉะนั้น ถ้ามีสติก็ จะช่วยยับยั้งแก้ไขได้

เวลาที่เราฟังเขาพูด ถ้าเรามีสติกับเราไม่มีสติ มันต่างกันอย่างไร ถ้าเรามีสติ เราฟังก็จะฟังด้วยดี ฟังด้วยจิตใจที่ดี คอยระวังรักษากิจถ้าจะโมโหหรือโกรธในเรื่องที่เขาพูดมา เราก็จะรู้ทัน เขาพูดไม่ดีมา ใจก็รู้ทัน มีสติรู้ ก็ควบคุม รักษาจิตไว้ได้ หรืออีกอย่างหนึ่ง เมื่อฟังอย่างมีสติ เราก็จะมีการรับค่าที่เขาพูดได้ดี จิตไม่เลื่อนลอย ถ้าไม่เจริญสติ บางทีเราฟังไปด้วยใจเลื่อนลอย เขาพูดก็พูดไป แต่ใจเราไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ ลอยไปไหนๆ เราก็ฟังไม่ค่อยรู้เรื่องเวลาเราฟังเขาพูด เวลาเราพูดให้เขาฟัง ถ้าเราเจริญสติ มันจะรู้จักพอเหมาะพอดี รู้จักควรไม่ควร ไม่เช่นนั้นเราจะพูดอย่างขาดสติคนพูดอย่างขาดสตินั้นก็พูดไปเรื่อย คนเขาจะฟังหรือไม่ฟังก็พูดไป บางทีเป็นเรื่องที่เขาไม่อยากจะฟังก็จะคุยไปไม่รู้ตัว เพราะขาดสติ คนที่มี สติย่อมรู้ตัวเอง แล้วก็รู้จัก สังเกตคนอื่นว่าเป็นอย่างไร เราพูดอย่างนี้เขาเป็นยังไง เขาพูดอย่างนั้นเราเป็นยังไง เป็นประโยชน์ในด้านปฏิสัมพันธ์ ในการใช้ชีวิต ทำให้เราฉลาด ทำให้เราสุขุมรอบคอบในการพูด ในการฟัง ในการดำเนินชีวิต

คนมีสติทำงานอะไรก็ละเอียดรอบคอบเพราะฉะนั้น จะเห็นว่าประโยชน์พลอยได้ก็มีอยู่ ทำให้ปฏิบัติการทำงานได้ดี ทำให้รักษาสภาพจิตใจตัวเองได้ดี แต่ประโยชน์ที่สำคัญที่สุดก็คือ ได้สะสมเหตุปัจจัยของปัญญา ของการที่จะรู้แจ้ง ของการที่จะละกิเลส เพราะฉะนั้นเราต้องเอาการเจริญสติไปฐาน เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ไปแทรกอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน เราเดินไปทำงาน เดินไปไหนๆ แทนที่เราจะเดินไปด้วยใจคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เราก็หัดเดินไปอย่างมีสติ หรือเวลาเราเดินเร็วๆ มันก็รู้ความรู้สึกเคลื่อนไหวๆ ในตัวไปได้ เรารู้แบบรวมๆ ไม่ต้องไปเน้นให้รู้ทั้งตัวรู้สึก กายสะท้อนๆ ไหวๆ ก็รู้ใจไปด้วย กายก็ไหว...ใจก็รู้ ในชีวิตจริงเราจะมาเดินย่องช้าๆ ก็ไม่ได้ เราต้องเดินปกติบางทีก็เดินเร็ว เคลื่อนมือ เคลื่อนเท้า ในขณะที่ให้มีสติใส่ใจรู้ตัวไปด้วย เวลาออกกำลังกายเราบริหารกาย แทนที่จะบริหารแต่กาย เราก็บริหารใจไปด้วย กายเคลื่อนไหวไปเคลื่อนไหวมา บิดกายไปมา ก็มีสติรู้ความรู้สึกในกาย เจอความตึง-หย่อน-ไหว ก็ให้รู้สึก แล้วก็พอใจด้วย ดูใจตัวเองไปด้วย ก็ได้ประโยชน์ทั้งการบริหารกาย และบริหารใจสะสมสติหรือแม้ในขณะที่วิ่งอยู่ก็ยังเจริญสติได้วิ่งไปเจอกายไหวๆ เจอกายสะท้อน อารมณ์ยิ่งแรงเด่นชัด วิ่ง...กายสะท้อนมาก ก็รู้กายสะท้อนไหวๆ แล้วก็พอใจไปด้วย เจอกายที่มันเหนื่อย มันเหนื่อย มันไหวๆ เหนื่อย...สะท้อน...ใจเป็นอย่างไร ฉะนั้น เราสามารถวิ่งเจริญสติได้ เป็นการวิ่งการกุศลจริงๆ แต่ที่เขาวิ่งกัน เรียกกันว่า วิ่งการกุศล บางทีก็ไม่ใช่การกุศลจริง เราวิ่งมีสติแบบนี้ เราวิ่งเป็นการกุศลเพราะสติเป็นเจตสิกที่ประกอบกับมหากุศลจิต แล้วยังเป็นกุศลวิภูษคามินี คือ กุศลที่จะนำออกจากวิภูษสงสารด้วย ไม่ใช่กุศลธรรมดา อย่างเราไปวิ่งเพื่อจะบริจาคเงินก็เป็นกุศล แต่เป็นกุศลที่ยังเป็นไปในวิภูษสงสารแต่ถ้าเราวิ่งอย่างมีสติ เดินอย่างมีสติ ก็เป็นวิ่งการกุศล เดินการกุศลแท้ๆ เพราะว่าสติสัมปชัญญะที่รู้เท่าทันต่อสภาวะจะเป็นเหตุให้เกิดปัญญาตามมา เป็นปัญญาที่รู้แจ้งเห็น

จริงหรือเวลาเรานั่งไปในรถ นั่งไป...รถโยกไปโยกมาตัวเราก็ต้องสะเทือน กายสะเทือน สภาวะก็จะซัด มีแรงกระทบสัมผัส สะเทือนๆ ในอวัยวะในกาย ก็ระลึกรู้ไปได้ แล้วก็รู้ใจไปด้วย ใจเราร้อนหรือเปล่า กลัวจะไปทำงานไม่ทัน ใจร้อนก็รู้รู้ทัน รู้ทันจิตใจตัวเอง

มีเวลาไหนที่เจริญสติไม่ได้บ้าง ไม่มีเลยสามารถเจริญได้ทั้งหมด สามารถรู้เนื้อรู้ตัว รู้กายรู้ใจได้ตลอดเวลา ในชีวิตประจำวันของเรามีการกวาด ถู ทำอาหาร ล้างหน้าแปรงฟัน ฯลฯ ก็ระลึกรู้รู้ตัว ทัวพร้อมไป แต่เมื่อถึงเวลาที่เราวางภาระในวันหนึ่งๆ ซึ่งเราก็ควรจะมีเวลาเป็นส่วนตัวของเราที่จะให้ประโยชน์กับตัวเราเองอย่างเต็มที่ เวลาที่เราอยู่เฉยๆ อยู่นิ่งๆ ถึงตอนนี้เราก็ตึงสมมติไปให้เต็มที่ ปล่อยวางสมมติ รูปร่าง ความหมาย ชื่อ ภาษาออกไประลึกรู้เฉพาะปรมัตถธรรมหรือสภาวะธรรมที่ปรากฏในกายในใจ พยายามรู้ปรมัตถ์ให้มากที่สุด เพราะเวลาไปทำงาน เราก็ต้องแบ่งจะรู้แต่ปรมัตถ์ล้วนๆ ไม่ได้ ใครพูดอะไรมาก็กำหนดแต่ “ได้ยิน ได้ยิน” คุณใจแต่ไม่ตีความหมาย อย่างนี้มันก็ไม่รู้เรื่องทำงานไม่ได้ หรือซบรลไป คุณแต่ใจ คุณแต่ความรู้สึก ไม่ตีความหมายไฟเขียวไฟแดง มันก็ซบรลไปไม่ได้

ฉะนั้น เราต้องแบ่งให้เหมาะสม เวลาทำงานเราก็ต้องแบ่งระหว่างบัญญัติกับปรมัตถ์ รู้สมมติบัญญัติด้วย รู้ปรมัตถ์ด้วย ไม่ใช่แค่เคยสบายอยู่กับปรมัตถ์ มันสบาย ไม่ยอมรับสมมติพอไปใช้ชีวิตจริง ก็เจอแต่สภาวะปรมัตถ์ มันสบายดี เลยไม่รู้เรื่องว่าเขาพูดอะไร อย่างนี้ไม่ได้ถ้าจะเอาประโยชน์ด้านการงานด้วย เราก็ต้องรู้สมมติ แต่ก็ให้รู้ปรมัตถ์หรือสภาวะสลับไปด้วย ก็จะได้ประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม แต่เวลาวางจากกิจการงานต่างๆ เราก็ต้องเต็มที่ ปล่อยสมมติทั้งหมด ไม่ต้องนึกถึงสถานที่ ไม่ต้องนึกถึงสมมติอะไรทั้งหมด ตัดอดีต-อนาคต กำหนดรู้ในตัวเองอย่างเต็มที่

ฉะนั้น ในวันหนึ่งๆ เราควรต้องมีเวลาเป็นของตัวเองเพื่อจะปฏิบัติให้เต็มที่ อาจจะปฏิบัติก่อนนอน หรือตื่นนอนมาปฏิบัติ หรือถ้ามีเวลากลางวันก็ปฏิบัติ โยมที่อยู่บ้านก็เอาบ้านเป็นสำนักกรรมฐาน เดินจงกรม นั่งภาวนาจัดให้มีที่เดินจงกรม เดินบ้าง นั่งบ้าง ทำให้สม่ำเสมอ ก็จะเรียกได้ว่าเป็นผู้ไม่ประมาทเป็นผู้ได้สะสมเหตุปัจจัยของสติปัญญาอยู่เสมอ และเมื่อถึงคราวที่มีเวลาปลีกตัวมาเก็บตัว ก็จะสามารถพัฒนาต่อได้เลย ไม่ต้องมาเริ่มใหม่ การเริ่มใหม่แต่ละครั้ง...กว่าจะเข้าที่เข้าทางก็หมดเวลาไปอีก แม้คนที่เคยทำได้แล้วเคยฝึกมาแล้ว เคยทำจิตได้ พอปล่อยปละละเลยมันก็จะตก พอจะมาทำใหม่ กว่าจะเข้าที่ก็ใช้เวลาอีก ยิ่งเคยทำได้แล้ว พอมาทำใหม่ ไม่ระวังใจ ปล่อยให้ความอยากนำหน้า เคยได้อย่างนั้น เคยสงบ เคยเบา คราวนี้ทำไม่ได้เหมือนเก่า พยายามจะให้ได้ มันก็ยังช้าใหญ่ยิ่งเน้นช้า ตัวความอยากมาทำให้เสียการ เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติ ต้องระวังรักษาใจ อย่าให้ความอยากนำหน้า มาบังการได้

ความอยากเป็นเหตุแห่งทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องละ ทุกข์...ให้กำหนดรู้ ไม่ต้องไปละ สิ่งที่ต้องละคือสมุทัย (เหตุให้เกิด) อันได้แก่ ตัณหา คือ ตัวอยาก กำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เจริญองค์มรรค เจริญสติสัมปชัญญะไป ที่สุดก็จะเข้าไปแจ้งนิโรธ คือความดับทุกข์ นี่เป็นกิจที่ควรทำคือ กิจในอริยสัจจะทั้ง ๔

กิจข้อแรก คือ กิจในการกำหนดรู้ทุกข์เรียกว่า “ปริณญากิจ” ปริณญาขั้นที่ ๑ คือ ขั้นรู้จักเรียกว่า ญาตปริณญา เรารู้จัก หรือยัง...สภาวะ...รูป-นาม...ปรมัตถธรรม...ธรรมชาติที่เป็นจริง ถ้ารู้จักแล้วก็ถือว่าเรามีญาตปริณญาเมื่อรู้จัก แล้วก็ไปเจอเขาอยู่เรื่อยๆ ไปรู้ ไปดูเขาอยู่เรื่อยๆ แล้วก็พิจารณา เมื่อไปรู้จัก ไปเจอเขาพิจารณาสภาวะธรรมเหล่านั้นเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมเหล่านั้นมีสภาพธรรมต่างๆ กัน แล้วก็ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงๆ หมดไปดับไป บังคับไม่ได้

อย่างนี้ก็เป็นปริญา ขั้นที่ ๒ คือ ปริญาชั้นพิจารณา เรียกว่าตริณปริญา จนที่สุดเราก็จะเข้าถึง ปริญาขั้นที่ ๓ เรียกว่า ปหานปริญา คือ ปริญาชั้นประหารกิเลสได้

เริ่มต้นด้วย ปริณากิจ คือ กิจในการกำหนดรู้ทุกข์ ถ้าได้กำหนดรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง มันมีโอกาสจบกิจ กิจที่ควรทำได้ทำจบแล้ว คือ กิจในการกำหนดรู้ทุกข์

กิจในการละเหตุแห่งทุกข์ เรียกว่า ปหานกิจ

กิจในการทำนิพพานให้แจ้ง เรียกว่า สัจฉิกิริยากิจ

กิจในการทำมรรคให้เกิดขึ้น เจริญขึ้น เรียกว่า ภาวนากิจ

ภาวนากิจ จะทำให้เข้าถึง สัจจญาณ กิจจญาณ แล้วก็ กตญาณ

“สัจจญาณ” คือ ญาณที่รู้จักอริยสัจจะทั้ง ๔

รู้จักทุกข์ ทุกข์เป็นอย่างนี้ๆ ก็คือ รูป-นามต่างๆ เป็นทุกข์ ปรมัตถธรรมที่ปรากฏทางกายทางใจ นี่คือสภาวะ คือทุกข์ ทุกข์เป็นอย่างนี้ๆ มีความเกิด มีความดับ มีสภาพบังคับไม่ได้สี่ เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เหล่านี้เป็นสภาพทุกข์ทั้งนั้น เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสคิดนึก มีสภาพที่เกิดแล้วก็หมดไป ดับไป ตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นทุกข์ต้องกำหนดรู้ การกำหนดรู้รูป-นามเรียกว่าเป็นการกำหนดรู้ทุกข์รูป-นามเป็นทุกข์ เป็นองค์ธรรมของทุกข์สัจจะนี้คือได้รู้จักทุกข์ ทุกข์เป็นอย่างนี้ๆ

สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ เป็นอย่างนี้ๆ คือตัณหาทั้งหลาย กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

นิโรธ ความดับทุกข์ คือ ความสิ้นอาลัยสิ้นตัณหา สละได้ สละคืน ปล่อยวาง สำรอกกิเลส ความสิ้นอาลัยในตัณหา คือ นิโรธ ความดับทุกข์ ความดับทุกข์ที่จะเกิดขึ้นมาก็คือความสิ้นตัณหา ถ้าละตัณหาได้ก็เป็นความดับทุกข์

มรรค ทางดับทุกข์ ต้องทำให้เจริญขึ้นมรรคเป็นอย่างนี้ อะไรเป็นมรรคบ้าง สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ), สัมมาวาจา (พูดชอบ), สัมมากัมมันตะ (ทำชอบ), สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ), สัมมาวายามะ (เพียรชอบ), สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และ สัมมาสมาธิ (ตั้งมั่นชอบ) ต้องทำให้เจริญเกิดขึ้น

“กิจจญาณ” คือ ญาณที่รู้จักกิจที่ควรทำในอริยสัจจะทั้ง ๔ (ตามที่พูดไปแล้ว)

“กตญาณ” คือ ญาณที่รู้ว่าได้ทำกิจเสร็จแล้ว ญาณให้เข้าถึง ญาณที่ทำได้แล้ว

พระพุทธเจ้านั้นท่านมีญาณทั้ง ๓ คือสัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ พระองค์ก็รู้แล้ว, สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) เป็นสิ่งที่ต้องละ พระองค์ก็ละได้แล้ว, นิโรธ (ความดับทุกข์) เป็นอย่างนี้ๆ เป็นกิจที่ต้องทำให้แจ้ง พระองค์ก็ทำให้แจ้งแล้ว, มรรค (ทางดับทุกข์) เป็นอย่างนี้ๆ เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดขึ้น พระองค์ก็ทำให้เกิดขึ้นแล้ว เรียกว่า มีสัจจญาณ กิจจญาณ แล้วก็ กตญาณ

ญาณทั้ง ๓ นี้ เรียกว่าหมุนรอบในอริยสัจจะทั้ง ๔ รวมเป็นอาการ ๑๒ (๓x๔) ตามที่เราได้ ยินว่า “ปริวัฏฐี ๓ อาการ ๑๒” คำว่า “ปริวัฏฐี ๓” ก็คือ ญาณทั้ง ๓, คำว่า “อาการ ๑๒” ก็คือ ปริวัฏฐญาณหมุนรอบในอริยสัจจะทั้ง ๔ นับได้เป็นอาการ ๑๒ พระพุทธองค์จึงปฏิญาณตนเองว่า เป็นผู้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้วซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในโลก เทวโลกในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เพราะว่ากิจที่ควรทำได้ทำจบแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มีอีกแล้ว กิจในอริยสัจจะ ๔ เป็นกิจที่ควรทำ เพราะเมื่อทำแล้วนำไปพ้นทุกข์ ดับทุกข์กิจอื่นที่จะเป็นไปเพื่อความดับทุกข์อย่างนี้ไม่มี จบแล้ว ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้วการเวียนว่ายตาย

เกิดไม่มีอีกต่อไป ภพชาติไม่มีอีกต่อไป พระองค์จึงปฏิญาณว่าชาตินี้ของพระองค์เป็นชาติสุดท้ายแล้ว การเกิดของพระองค์ไม่มีอีกต่อไป

เพราะฉะนั้น ขอให้เราปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ เพื่อจะได้เข้าถึงซึ่งชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ (คือการประพฤติเพื่อความดับทุกข์) ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำจบแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มีอีกแล้ว^๒

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ชีวิตที่เป็นไปแต่ละวันขาดสติสัมปชัญญะ ก็จะสะสมเอากิเลสไว้มาก หมักดองอยู่ในขันธสันดาน กลายเป็นอาสวะ เป็นเครื่องหมักดอง ติดเป็นนิสัยไป ถ้าสะสมกิเลสสาย โลภะไว้มาก ก็ไปเป็นคนราคะจริต สะสมกิเลสประเภทโทสะไว้มาก ก็ไปเป็นคนโทสจริตขี้โกรธ สะสม โมหะไว้มาก ก็ไปเป็นคนโมหจริตขี้หลง สะสมวิตกกังวล คิดมาก เรื่องอะไรนิดๆ อิจฉาริษยาเข้ามาอีก บางคราวก็ตระหนี่หวงแหนบางครั้งก็หงุดหงิดรำคาญ ฉะนั้น เราต้องแบ่งให้เหมาะสม เวลาทำงานเราก็แบ่งระหว่างบัญญัติกับปรมาต্ম รู้สมมติบัญญัติด้วย รู้ปรมาต্মด้วย ไม่ใช่แค่เคยสบายอยู่กับปรมาต্ম มันสบาย ไม่ยอมรับสมมติพอไปใช้ชีวิตจริงก็จะดูแต่สภาวะปรมาต্ম มันสบายดี เลยไม่รู้เรื่องว่าเขาพูดอะไร อย่างนี้ไม่ได้ถ้าจะเอาประโยชน์ด้านการงานด้วย เราก็ต้องรู้สมมติ แต่ก็ให้รู้ปรมาต্মหรือสภาวะสลับไปด้วย ก็จะได้ประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม

^๒ พระภิกษุชาวมณฑล วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี), *วิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรมวัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา: แคนนา กราฟฟิค, ๒๕๕๘), หน้า ๑-๕๕.