

อุบายฝึกปัญญา

ธรรมเทศนาโดย
พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ
๕ มกราคม ๒๕๔๑



วัดchanพราณังมาราม

อุบายฝึกปัญญา

ธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ

จัดพิมพ์โดย: วัดชานฟรานซิสมาราม
2645 Lincoln Way
San Francisco, CA 94122
โทร +1-415-753-0857
watsanfran@yahoo.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑: ชมรมพุทธธรรมรามาชิปดี
คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาชิปดี
กรกฎาคม ๒๕๔๑

พิมพ์ครั้งที่ ๓: วัดชานฟรานซิสมาราม
ธันวาคม ๒๕๖๕

จำนวนพิมพ์: ๑,๐๐๐ เล่ม

ภาพปก: รุ่งกมล กรรเจียกพงษ์

ISBN: 978-1-958426-07-4

ขอสงวนลิขสิทธิ์ในการคัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำเนื้อหาในหนังสือ
เล่มนี้ หรือเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิดโดยไม่ได้รับอนุญาต ผู้สนใจ
กรุณาติดต่อวัดชานฟรานซิสมาราม

คำนำ

หนังสือ อูบายฝึกปัญญา เล่มนี้ ได้ถอดเทปมาจาก
ธรรมเทศนาของ พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญญา ซึ่งท่านได้
แสดงธรรมที่ ห้องประชุมจงจินต์ โรงพยาบาลรามาราม
วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๔๑

ทางวัดชานพรานธัมมาราม ได้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้นมา
เพื่อประโยชน์แก่ญาติธรรมทั้งหลาย ที่หวังพัฒนาและปรับปรุง
คุณภาพของชีวิตให้ดีขึ้น เนื้อหาสาระในกัณฑ์เทศน์นี้จะ
มีประโยชน์มากสำหรับผู้ที่ต้องการที่จะฝึกหัดพิจารณาใน
สายปัญญา หลวงพ่อทูลท่านได้ให้ตัวอย่างการพิจารณา และ
แจกแจงรายละเอียด ให้ปฏิบัติตามได้ง่าย

ขอบคุณ รศ. วรณี ชาลี ที่ได้ช่วยกรุณาแก้ไขและ
ตรวจทานต้นฉบับให้ และขอบคุณ รศ. พญ. ชลรัตน์ ดิเรกวัฒนชัย
ประธานชมรมพุทธธรรมรามาราม ที่จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้นมา
เป็นครั้งแรกในเดือนกรกฎาคม ปี ๒๕๔๑

แม่ชีโย ศรัณญา เทียนเงิน

วัดชานพรานธัมมาราม

พ.ศ. ๒๕๖๕

อุบายฝึกปัญญา

พอดีกับงานปีใหม่ ปีใหม่กับปีเก่าก็ปีเดียวกันนั่นแหละ แต่เปลี่ยน พ.ศ. เฉยๆ พ.ศ. เป็นเพียงตัวเลข เปลี่ยนตัวเลข แต่ก่อนเป็น พ.ศ. ๒๕๔๐ บัดนี้เปลี่ยนเป็น พ.ศ. ๒๕๔๑ ตัว พ.ศ. ๒๕๔๐ จึงเป็นอดีตไป แต่ก่อนเป็นปัจจุบัน วันนี้จึงกลายเป็นอดีต ตัว พ.ศ. ๒๕๔๑ วันนี้เป็นปัจจุบันแต่ก่อนเป็นอนาคต

ที่นี้คนเรา มันจะมีปัจจุบันใหม่ มีอนาคตใหม่ มีอดีตใหม่ เราทำให้มันได้ เพราะว่าเป็นอุบาย อุบายในการสร้าง การสร้างในความเห็น ความเห็นการเปลี่ยนแปลงตัวเอง สิ่งใดที่ไม่ดีไม่งามก็ปล่อยทิ้งไปในอดีต สิ่งใดที่ดียังมาพยายามสะสมให้มากขึ้น จนถึงปัจจุบัน เรื่องอดีต อนาคตก็ดี มันมีทั้งคุณทั้งโทษ

ถ้าเราจะฟังครูบาอาจารย์หลายๆ ท่านที่พูดกันอยู่ อะตีดั่ง นานวาคะเมยยะ นัปปะฎีกังเข อะนาคะตัง ปัจจุบันนัญจะ โย ธัมมัง ตัตถะ ตัตถะ วิปัสสะติ แปลว่า อดีตที่ผ่านพ้นไปแล้วให้แล้วกันไปอย่าไปคิดถึงในสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว อนาคตที่ยังไม่มาถึงก็อย่าไปคำนึงเช่นเดียวกัน ให้อยู่กับปัจจุบัน ส่วนมากคนเอาคำๆ นี้มาเป็นตัวปฏิบัติได้ดีพอสมควร

ส่วนใหญ่คนที่ความในคำนี้จะออกมาในรูปลักษณะแบบของสมณะ เรียกว่าทำสมาธิ ท่านจึงบอกว่าอย่าไปคำนึงเรื่องอดีตที่ผ่านไปแล้ว และอย่าไปคำนึงถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึง ให้อยู่ในปัจจุบัน นั่นหมายถึงว่าอารมณ์ในปัจจุบันที่เรามีอยู่ เรามีความตั้งใจนึกคำบริกรรมอะไร เราก็ตั้งใจนึกคำบริกรรมอย่างนั้นอยู่ต่อเนื่องกัน นี่คืออยู่กับปัจจุบัน วิธีการอย่างนี้เรียกว่า การทำสมาธิให้จิตอยู่เป็นหนึ่งตลอดเวลา ถ้าจะว่ากรรมฐานก็เป็นลักษณะกรรมฐานในรูปแบบของสมถกรรมฐานนั่นเอง แต่วิธีการอย่างนี้เป็นอุบายอย่างหนึ่งในการปฏิบัติ

แต่อุบายวิปัสสนาที่เราได้ศึกษาตามตำรานั้น ความแตกต่างกันในระหว่างการทำสมาธิกับการเจริญวิปัสสนา พูดง่ายๆ ว่า การทำสมาธิเป็นอุบายที่ห้ามความคิดทุกประเภท ไม่ให้คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ที่ผ่านไป เรื่องดีก็ตามไม่ดีก็ตาม ห้ามคิดด้วยประการทั้งปวง อันนี้เรียกว่าอุบายการทำสมาธิ แต่อุบายการฝึกปัญญา ตรงกันข้ามกับการทำสมาธิ นั่นคือว่าเป็นหลักใช้ความคิด พูดได้ว่าการฝึกปัญญาหรือการเจริญวิปัสสนา เหมือนการฝึกความคิดของเรา คำว่า อะตัตตัง นานวาคะเมยยะ นิปปะฎีกังเข อะนาคะตัง การทำนี้เป็นลักษณะรูปแบบของสมาธิ แต่หลักวิปัสสนาตรงกันข้ามอีก

คือคิดได้ทั้งในอดีต คิดได้ทั้งอนาคต และคิดได้ทั้งปัจจุบัน นี่คือการแตกต่างกันในกรรมฐานทั้ง ๒ อย่าง ในแบบสมถกรรมฐานเป็นลักษณะอุบายห้ามความคิดด้วยประการทั้งปวง วิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายฝึกความคิด ให้มากที่สุดที่จะทำได้ นี่คือการแตกต่างกันในการปฏิบัติ

แต่ส่วนใหญ่แล้วนักปฏิบัติจะฝึกอย่างเดียวคือ ทำสมถกรรมฐาน หรือทำสมาธิเท่านั้นเองให้อยู่เป็นหนึ่งตลอดเวลา อันนั้นก็ถูกเป็นอุบายหนึ่ง แต่อุบายสำคัญที่สุดเป็นอุบายฝึกความคิด ทำไมจึงฝึกความคิดแก่ตัวเอง เพราะความคิดของเราเรื่อยเปื่อยมากเกินไป บางทีความคิดที่ไร้สาระหาเหตุผลไม่ได้ ไม่มีขอบเขตจำกัด คิดเรื่อยเปื่อยไป ถ้าดีก็คิดไป ถ้าไม่ดีก็คิดไป เรียกว่าไร้เหตุผลก็คิดไป ถ้าว่าความคิดอันนี้คิดเรื่องอดีต คิดอย่างไรเรื่องอดีต นี่คือการคิดให้เป็น อดีตบางสิ่งบางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่ควรคิด เราก็อย่าคิด อดีตบางสิ่งบางอย่างน่าคิด เราก็ต้องคิด นี่ก็เป็นเรื่องคิดให้เป็น

เช่นว่า เราไปเห็นคนแก่คนเจ็บคนตาย ที่ผ่านไป แล้ว ๒-๓ วัน หมายความว่าอดีต หรือนาทีที่ผ่านไป แล้วก็เรียกว่าอดีต หรือวัน, ๒ วัน, ๑ เดือน, ๒ เดือน ที่ผ่านไปเป็นอดีต หรือปี ๒ ปีที่ผ่านไปแล้ว ถ้าเราจำได้

ในอดีตเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เห็นว่าเป็นธรรมะ เป็นเรื่องของความจริง เราก็สามารถจะเอาเรื่องต่างๆ มาคิดได้ หรือเราทำบุญทำทาน แต่ก่อนเคยไปสร้างบุญสร้างกุศลสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลา หรือสาธารณประโยชน์ต่างๆ ไป นี่เรื่องอดีตเราก็สามารถจะเอาเรื่องอดีตเหล่านั้นมาคิดได้ คือคิดเพื่อเสริมสร้างกำลังใจเราให้เกิดศรัทธาความเชื่อมั่นให้มากขึ้นนั่นเอง นี่เรื่องอดีตมันคิดได้อย่างนั้น คิดถึงบุญถึงกุศลที่เราได้ทำอยู่บ่อยๆ ให้เกิดความภูมิใจ เกิดความดีใจ เกิดความอímเอิบใจขึ้นมา นี่คืออารมณ์ของอดีต เอามาคิดเพื่อเสริมกำลังใจตนเอง นี่คือปัญญาของเรา พุดง่ายๆ แกงหม้อเก่ามันแหละ เรามาอุ่นใหม่ คือไม่ให้มันเย็น อุ่นอยู่เรื่อย เรียกว่าอุ่นบุญอุ่นกุศลของเราเองให้มันอบอุ่นใจอยู่เสมอๆ นี่เรื่องอดีต

หรือเราเคยเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ที่ผ่านไป แล้วทั้งหมด เราก็เอามาคิดได้อีก นั่นแหละ เรานึกถึงคนนั้นเป็นอย่างนี้ คนนี้เป็นอย่างนี้ เขาแก่เป็นอย่างนี้ เขาเจ็บป่วยอย่างไร เขาตายเป็นอย่างนี้ เราเอามาคิด เราคิดเพื่ออะไร เพื่อเป็นอุบายมาสอนตัวเอง ให้ตัวเองมีความกลัวว่า การเกิดมาเป็นอย่างนี้ๆ ไม่มีคนใดคนหนึ่งในโลกนี้จะผ่านพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย อันนี้ไปได้

แม้เราก็เช่นเดียวกัน ถึงเรามีชีวิตอยู่ เราก็ต้องแก่เหมือนคนๆ นั้น และในที่สุดก็ต้องตายเหมือนคนๆ นั้น นี่เราเปรียบเทียบตัวเรากับบุคคลที่ตายแล้วก่อนเรา กับบุคคลที่เจ็บป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลนี้ นี่เราเปรียบเทียบได้ในความคิด นี้อดีตเราก็ต้องคิดอย่างนั้นได้ คิดบ่อยๆ ตรึกตรองบ่อยๆ อันนี้ไม่เสียหาย มีแต่ทางดีอย่างเดียว นี่เรียกว่า การฝึกปัญญาในเรื่องอดีต

ที่นี้เรื่องอดีตในการทำคุณงามความดีที่ว่ามา กับการพิจารณาเรื่องความจริงของคนแก่ คนเจ็บ คนตายนี้ เราจะคิดอยู่แล้ว คิดเพื่ออะไร คิดเพื่อสอนตนเองไม่ให้เกิดความประมาท คือคิดไปว่าคนทุกคนที่เกิดขึ้นแล้ว เกิดขึ้นในลักษณะเดียวกัน เกิดจากท้องแม่เหมือนกัน การเกิดขึ้นมาแต่ละคนก็อาศัยกลละของพ่อแม่ ๒ ฝ่ายมารวมตัวกันแล้วเสริมสร้างธาตุ ๔ ขึ้นมา เมื่อเสริมสร้างธาตุ ๔ ขึ้นมาได้ ความเป็นอยู่ของธาตุ ๔ ก็เป็นธรรมชาติของมัน จึงไม่มีจิตใจคนใดคนหนึ่ง ไปบังคับธาตุ ๔ ของแต่ละคนให้อยู่คงเส้นคงวาได้ มันต้องเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของมัน นี่เราก็ยอมรับเพราะอะไร เพราะเราเกิดในสิ่งที่แก่เป็น ถ้าพ่อแม่เราแก่เป็นเราก็ต้องแก่เป็นเหมือนพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่ปู่ย่าตายายหรือตระกูลเรามีความเจ็บไข้

ได้ป่วยเป็น เราก็ต้องเจ็บไข้เหมือนตระกูลของเรา เหมือนพ่อแม่ของเรา ถ้าตระกูลของเรามีคนตายเป็น พ่อแม่เราตายเป็น เราเกิดมาจากที่แห่งเดียวกัน เราก็ต้องตายเหมือนตระกูลของเรา เหมือนพ่อแม่ของเรา เราต้องยอมรับความจริงอย่างนั้น ทุกคนไม่อยากจะตาย แต่ก็หนีไม่พ้นเรื่องนี้ เราต้องยอมรับความจริง แต่ก่อนชีวิตเราจะตายไปในช่วงนั้น วันไหนเดือนไหนปีไหนไม่รู้ละ จะต้องตายแน่นอน ถ้าเป็นอย่างนั้น พยายามเสริมสร้างคุณงามความดีให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ก่อนชีวิตเราจะหมดไปสิ้นไป แต่เมื่อถึงวันนั้น ถ้าเราไม่เสริมสร้างในวันนี้ จะไปเสริมสร้างในวันสุดท้าย มันไม่ทันการ บางทีหลายต่อหลายคนเป็นแบบผิดวันประกันพรุ่งว่าเดือนนั้นเดือนนี้ก่อน หรืออายุเท่านี้ก่อนเท่านี้ก่อนจึงจะบำเพ็ญคุณงามความดี กุศลต่างๆ เขายังไม่ได้บำเพ็ญเลย แต่ต้องตายไปเสียก่อนแล้ว นี่เสียโอกาสคนนั้นไป เราอย่าประมาทในชีวิต คือแต่ละชาติแต่ละภพ เราจะเกิดมาในภพศาสนาพุทธของเราอุดมสมบูรณ์อย่างนี้ มันเกิดได้ยากมาก

การเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นได้ยาก เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วคนจะได้รับฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็หาฟังได้ยาก นี่คือความยากของคน แต่บัดนี้ถึงยุคกาลสมัย

เราเกิดมายุคนี้ เราพร้อมแล้วมีศาสนาพุทธอุดมสมบูรณ์ และมีครูอาจารย์ที่มีความสามารถจะมาเผยแพร่ธรรมแก่ พวกเราทั้งหลาย แต่เราเป็นคนประมาทเอง เราไม่ปฏิบัติจริงจัง ปล่อยปละละเลยไปเรื่อยๆ ตามกระแสโลก ถ้าเป็น อย่างนี้โอกาสของเราที่จะมาสร้างกุศลบารมีให้เต็มเปี่ยม ในชาตินี้ เราก็ก็นำ นี่คือการเสียไป

ถ้าพลาดโอกาสไปในชาตินี้แล้ว ชาติหน้าต่อไป ให้เราคิดสิว่า เราจะได้เกิดในศาสนาพุทธนี้อีกหรือไม่ หรือเกิดที่ไหนอย่างไร นี่เราสามารถจะมองอนาคตนี้ ได้ในความคิดของตัวเอง ตัวอย่างในอนาคตศาสนา พระศรีอาริยมตไตรยจะมาตรัสรู้ เป็นพระพุทธเจ้า แต่ ไม่ใช่จะมาเดี๋ยวนี้เวลานี้ ต้องใช้เวลายาวนานเหลือเกิน แต่เราจะไปเกิดในยุคพระศรีอาริยมตไตรย โอกาสเรา จะมีหรือไม่ เอาแน่ไม่ได้เช่นเดียวกัน เป็นสิ่งไม่แน่นอน เพราะอะไร เพราะบุญกุศลเรายังไม่พร้อม กรรมสิ่งใดที่ไม่ดีเราก็ก็นำไปเรื่อยๆ ส่วนนั้นก็พาเราไปเกิดที่ไม่ดีแน่นอน ทำกรรมดีเอาไว้ในชาตินี้ ชาติหน้าต่อไป เมื่อศาสนา พระศรีอาริยมตไตรยจะลงมาตรัสรู้ เราก็ก็น่ามีส่วนที่จะ ได้มาเกิดในยุคศาสนาพระศรีอาริยมตไตรยนี้ เมื่อมาเกิด แล้ว เราก็ก็น่าจะได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าองค์นั้นๆ แล้ว

จะบรรลุมรรคผลขั้นใดขั้นหนึ่ง ตามบุญวาสนาบารมีของแต่ละคนเท่าที่เราสามารถในการปฏิบัติ

การเกิดในโลกอันนี้ เราต้องมุ่งตั้งใจว่า เราจะมาเสริมสร้างบารมีให้มาก การจะวิ่งตามกระแสโลก อย่าให้มันเลยวงเกินขอบเขตมากนัก คือพอสมควรอย่าหลงโลกนี้ เพราะโลกนี้เป็นที่สร้างบารมีของผู้จะไปสู่กระแสพระนิพพาน แต่ก็เป็นที่อยู่ของคนโง่เง่าเต่าตุ่นด้วย

คำว่าโง่ ใครโง่ เราละคนหนึ่ง เราจึงมาเกิดในโลกอันนี้ เป็นที่อยู่อาศัย ทั้งดีและไม่ดี...มันดีสำหรับผู้ยากจะอยู่ คือเขามองเห็นว่าโลกเป็นที่น่าอยู่น่าอาศัย แต่ยังมีคำที่พระพุทธเจ้าได้สรรเสริญบางคำ หรือติเตียนบางคำ โลกมนุษย์เราน่าอยู่น่าอาศัย ดูอะไรทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มีความสดใส สดสวยงดงามเหมือนราชรถพระพุทธเจ้าชมเชยว่า โลกนี้มันสวยได้เพราะอะไร เพราะคนเราชอบแต่งประดับประดาให้ดีขึ้น น่าอยู่น่าอาศัย แต่การตกแต่งขึ้นมาแล้ว คนตกแต่งนั้นแหละจะเป็นคนหลงเสียเอง หลงฝีมือเรากับการตกแต่งโลกสวย แสงเสียงสีต่างๆ น่าเพลิดเพลินใจ ตื่นเต้น นี่ลักษณะเราทำขึ้นมาก็หลงในการทำของเราเอง เหมือนกับว่าน่าอยู่น่าอาศัยนั่นเอง

แต่ก็มีคำต่อท้ายอยู่คำหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวเอาไว้ว่า คนเขลาเท่านั้นซึ่งอยู่ คนฉลาดหาซึ่งอยู่ไม่ คำนี้เหมือนกับว่า คนที่สร้างโลกขึ้นมา มาอยู่มาอาศัย มาหลงไหลเคลิบเคลิ้มตามกระแสแห่งกามคุณทั้ง ๕ ลักษณะ คนเขลาซึ่งอยู่ คนฉลาดหาซึ่งอยู่ไม่ นี่เราเองมาคิดได้ เราเป็นคนเขลา มากก็ป่มากก็ลบมาแล้ว จนถึงปัจจุบันชาติก็ยังเขลาอยู่ เขลา ก็คือโง่นั้นเอง จึงเฝ้าแต่ตุนยังมาหลงไหลตามกระแสของโลกอยู่ จนถึงปัจจุบัน อันนี้ก็น่ารัก อันนี้ก็น่าชอบใจ ดีใจเพลิดเพลิน เจริญตาเจริญใจตลอดเวลา นี่เราก็คว่าการมาฝึกใจให้มีความเพลิดเพลินใจอยู่อย่างนี้ เหมือนกับเรามาผูกใจตัวเองให้เกิดอยู่กับกระแสโลกนี้ไปยาวนานทีเดียว คำสอนของพระพุทธเจ้าว่า โง่เขลา แต่ต่อจากนี้ไปเราจะฝึกเป็นคนโง่หรือคนฉลาด

อย่างยาวนานที่ผ่านมาไม่กี่วัน ปี ๒๕๔๐ คือว่า เราเป็นคนโง่เขลา แต่ปีหนึ่งเราจะฉลาดได้หรือไม่ เรามาฝึกตัวใหม่ ให้มันแตกต่างขึ้นใหม่ เรายอมรับว่าปี ๒๕๔๐ เราโง่แล้วนะ คือปล่อยให้จิตใจล่องลอยตามกระแสของโลกทั้งหลายทั้งปวง แต่ปี ๒๕๔๑ เราเปลี่ยนแปลงใหม่ได้ใหม่ คือเปลี่ยนแปลงให้จิตมีความฉลาดขึ้น แก้ไขปัญหาให้ฉลาดขึ้น คืออย่าหลงไหลมกมายกับโลกนี้มากเกินไป ถึงเวลาทำก็ทำตามหน้าที่ของเรา แต่อย่าไปหลงในสิ่งที่ทำ

การฝึกกรรมะหรือการปฏิบัติธรรมะ คือการฝึกใจตนเอง พยายามเปลี่ยนแปลงในความคิดเห็นตนเอง ว่าสิ่งใดที่มันติดข้องผูกพันของสิ่งใด พยายามแก้ไขสิ่งที่ผูกพันอันนั้น ให้น้อยลงหรือให้หมดไป นี่คือหลักการปฏิบัติ เรื่องอนาคตนั้นเราต้องคิดได้ ตัวอนาคตมันดีหรือไม่ดี มันเป็นตาบ ๒ คมได้ ถ้าคนทำกรรมไม่ดีเอาไว้ ก็ไปเกิดในอนาคตในภพชาติไม่ดี ถ้าคนทำกรรมดีเอาไว้ก็ไปเกิดภพชาติต่างๆ ดีขึ้น ก็ต้องเชื่อผลกรรม ถ้าไม่เชื่อผลกรรมแล้ว คนนั้นจะทำกรรมอะไรไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ถ้าเราเชื่อกรรม การทำกรรมดีได้ดี ทุกสิ่งทุกอย่างจะมีความขยันหมั่นเพียรมากขึ้น เราจะไม่คอยใคร ไม่คอยกัน ไม่คอยเพื่อนฝูงญาติพี่น้อง ไม่คอยทั้งนั้น เราจะบอกตัวเองให้โดดเด่นขึ้นมา ให้ขึ้นฝั่งให้ได้ นี่คือภาคปฏิบัติ

ถ้าเราไม่ปฏิบัติตัว เราจะปล่อยทิ้งให้วันคืนผ่านไปๆ ชีวิตเราก็ผ่านไปๆ คุณงามความดีของเราไม่ได้สร้างไว้เลย มันเสียเวลาเสียโอกาสของชาติที่เกิด ถ้าเราทำความดีให้มากขึ้นได้แบบนี้ เรามีโอกาสทำไร มันมีคุณค่า มันมีประโยชน์ ไม่เสียชาติเกิดที่พบศาสนาของเราที่อุดมสมบูรณ์นี้ นี่เรียกว่าพยายามสะสมบุญวันละเล็กละน้อยให้มากขึ้นๆ นี่คือการปฏิบัติธรรม

ในการปฏิบัติธรรมส่วนมาก เราก็เรียกหาเวลานั้น กาลนี้ขึ้นมา เวลานั้นเวลานี้ขึ้นมา ต้องกาลนั้นก่อนกาลนี้ ก่อน แต่ที่จริงการปฏิบัติไม่ต้องมีกาลไม่ต้องมีเวลา ทำได้ ทุกเมื่อทุกวินาที

หลายคนที่ยังพูดว่า ไปไหนมา ไปเข้ากรรมฐานที่นั่น ไปเข้ากรรมฐานที่นี่ แต่เวลาเข้าพูดเป็น เวลาออกไม่พูด แสดงว่า ออกอยู่เรื่อย ถ้ามีเข้านั้นต้องมีออก เพราะตัวออกเป็นพยาน **หลักฐานว่าเข้า** แต่ว่าเข้าไปแล้วออกมาทำไม มันต้องเข้า ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เข้ากรรมฐาน เวลาเข้า ๒ วัน, ๓ วัน, ๖-๗ วัน ออกแล้ว มันยังไม่เป็นหน้าเป็นหลังอะไรเลย ออกมาเป็นไปตามกระแสโลกอีก ไม่ดีขึ้นเลย ที่จริงไม่ควรออกมาให้มันเก็บ ตัวอยู่เป็นกรรมฐานตลอดเวลาจึงดี

กรรมฐานที่ว่ามาเป็นลักษณะสมถกรรมฐาน ก็ฝึกใจให้ ตัวเองมีความหนักแน่นในคุณธรรมอยู่เสมอๆ หนักแน่น คือความตั้งมั่นนั่นเอง ความตั้งมั่นหรือมั่นคงในกรรมฐาน ตนเองเรียกว่าสมาธิ สมาธิคือความตั้งมั่น คือตั้งมั่นใน พระพุทธเจ้า ตั้งมั่นในพระธรรม ตั้งมั่นในพระสงฆ์ คือ ตั้งมั่นในการสร้างคุณงามความดีอยู่ตลอดเวลา นี่คือ กรรมฐาน ออกมาทำไม ดุซึเข้า ๖ วัน ๗ วัน ขนาดเข้าอยู่

เหมือนมีกรรมฐาน มีจิตใจตั้งมั่นอยู่ในพุทโธ ธัมโม สังโฆ ออกมาแล้วก็แล้วกันไป ไม่นึกถึงพุทโธ ธัมโม สังโฆ อีกเลย นี่เรียกว่าออกจากกรรมฐาน ออกจากความตั้งมั่นของใจนั่นเอง นี่คือว่าไม่เข้าใจในการออก-การเข้ากรรมฐาน

ที่นี้พวกเราจะออกมาจากกรรมฐานให้มันมีความหนักแน่นมากขึ้น เรียกว่าสร้างกรรมฐานเป็นที่พึ่งทางใจเราให้ได้ คือใจเราเป็นกรรมฐานขั้นพื้นฐานเรียกว่าสมาธิ ความตั้งมั่นก็ดี พยายามฝึกให้มันต่อเนื่องกันอยู่เรื่อย ส่วนสมาธิความสงบนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก ถ้านิสัยคนเราไม่เคยฝึกเป็นนักบวชฤษีมาก่อน จะมาทำสมาธิความสงบฝึกได้ยาก แต่ทำสมาธิการตั้งใจมันทำได้ง่าย ทำได้ทุกฐานะ ทำได้ทุกคน ถ้าจะทำ นี่คือการตั้งใจมั่นกับความสงบมันต่างกัน

เหมือนนอนธรรมดา นอนลักษณะอิริยาบถเหมือนๆ กัน หลับตาเหมือนกัน แต่คนหนึ่งหลับคนหนึ่งไม่หลับ คนหลับโอกาสคิดอะไรไม่ได้ แต่คนไม่หลับโอกาสคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ได้ ลักษณะเหมือนนอนหลับแต่ไม่หลับนั้นเขาเรียกว่าสมาธิ ความตั้งใจมั่นเป็นอย่างเดียวกัน คือสงบๆ พอเฉียดๆ นิดเดียว คือตั้งใจมั่นอยู่

ตัวสมาธิ ความตั้งใจมั่นที่เกิดขึ้นมี ๒ อุบายด้วยกัน

๑. เกิดขึ้นจากการนึกคำบริกรรม จะนึกคำบริกรรมอะไรก็ได้เพื่อให้ตั้งมั่น ให้ตั้งมั่นในการนึกคำบริกรรมเพื่อไม่ให้เผลอ คืออยู่ในปัจจุบันนี้อุบายหนึ่ง

๒. ให้ใจเราตั้งมั่นด้วยปัญญา คือเอาสติปัญญา มาหล่อหลอมความตั้งมั่นของใจให้เกิดขึ้น เรียกว่าเอาปัญญามาหล่อสมาธิให้เกิดขึ้น ที่นักปราชญ์ว่าปัญญาหนุนสมาธิหรือสมาธิหนุนปัญญา ตัวสมาธิหนุนปัญญาตัวนี้ คือสมาธิตั้งใจมั่น แต่ตัวสมาธิความสงบหนุนไม่ได้ คือมันเลยไปแล้ว คือไม่ร่วมทีมกันทำงาน แต่ตัวสมาธิความตั้งมั่นนี้เป็นตัวร่วมทีมกับปัญญา ทำงานร่วมกัน คำว่าสมาธิอยู่ไหนปัญญาอยู่ที่นั่น ปัญญาอยู่ที่ไหนสมาธิอยู่ที่นั่น คือทำงานร่วมกัน คือฝึกตั้งใจมั่น คือฝึกใจ ทำอะไรก็มีความตั้งใจทำ จะเขียนหนังสือก็ตั้งใจเขียน จะคิดในอะไรก็แล้วแต่ก็ตั้งใจคิด ถ้าคิดไม่มีความตั้งใจคิดมันจะหลงลืมได้ หรือเขียนหนังสือถ้าไม่ตั้งใจเขียนก็หลงได้เช่นเดียวกัน ความตั้งใจในสิ่งใดนั้นแหละเขาเรียกสมาธิโดยไม่ต้องนึกคำบริกรรม เพียงตั้งใจทำอย่างเดียว นี่คือความตั้งใจมั่นอยู่อย่างนี้ เรียกว่า เราฝึกการทำงานต่างๆ ตัวอย่างทำงานที่

บ้านเราก็เป็นสมาธิได้ เพราะตัวทำงานเป็นตัวให้เราตั้งใจทำ ความตั้งใจมั่นในการทำ นั้นแหละตัวสมาธิอยู่ที่นั่น

สมมุติเราจะเอาตัวสมาธิตัวนี้ไปบวกกับปัญญา เราตั้งใจ คิดในอะไร เรื่องอะไรก็แล้วแต่ให้เราตั้งใจคิด การตั้งใจคิดเขา เรียกว่า ตัวสมาธิบวกกับปัญญา ทำงานร่วมกัน ตัวคิด หมายถึงตัวปัญญา ความตั้งใจหมายถึงสมาธิ ถ้าความคิดใด มีความตั้งใจอยู่ นั้นแหละตัวสมาธิกับตัวปัญญาทำงาน ร่วมกัน ตัวสมาธิกับปัญญาหนุนกันไปหนุนกันมาตลอด เวลา นี้เรียกว่าตัวสมาธิ ตัวนี้เป็นตัวสำคัญ คือความตั้งใจ โดยเราไม่ต้องนึกคำบริกรรมอะไร คือตั้งใจทำอย่างเดียว ตัวอย่างขั้บรถขั้บเรือเหมือนกัน ถ้าตั้งใจขั้บดีๆ แล้วโอกาส ผิดพลาดมันน้อยมาก เพราะว่าตั้งใจทำหรือตั้งใจขั้บ งาน ทุกอย่างถ้าตั้งใจทำงานทุกอย่างจะเรียบร้อยดี ตัวสมาธินี้ มันมีประจำทุกคนในการทำงาน แต่คนไม่รู้จักตัวสมาธิตัวนี้

ถ้าพูดเรื่องสมาธิแล้วจะพูดแต่ความสงบ แต่ความ ตั้งใจมั่นไม่รู้จักระทำ การตั้งใจมั่นมีทุกชาติทุกภาษา การทำงานนี้มันทำได้ ดูซิที่เราคิดอะไรก็แล้วแต่ ถ้าคิดอะไร มันปลอดโปร่งโล่งใจขึ้นๆ เรียกว่า ตัวสมาธิ ตัวเสริมปัญญา ดีแล้ว ถ้าคิดอะไรเรื่อยเปื่อยไป กลับหน้ากลับหลังแบบนี้ เป็นลักษณะมันฟุ้งไป คิดฟุ้งซ่านไปเสีย เลยเกิดสมาธิไม่ได้

เมื่อสมาธิตั้งไม่ได้ ตัวจิต ตัวคิด ก็คิดฟุ้งซ่านไป คือไม่ลงเอย ไม่สมดุลกันคือไม่ร่วมทีมกันนั่นเอง นี่คือตัวสมาธิตั้งมั่นไม่ได้ ทำให้ความคิดมันเฉไปเฉมา ไปๆ มาๆ ก็เลยเป็นความฟุ้งซ่าน เกิดลำเอียง

พยายามศึกษาในคำว่าฟุ้งให้เป็น คำว่าฟุ้งคำเดียว มีหลายลักษณะ **ลักษณะคำว่า ฟุ้งซ่าน เป็นลักษณะ หงุดหงิดใจ** คนเราเคยหงุดหงิดใจ ถ้ามีความหงุดหงิดใจ ขึ้นมาเมื่อไร ความคิดจะไม่ค่อยปลอดโปร่งไม่มีแฉว ไม่มีแนว ไม่มีที่ยึด ไม่มีเรื่องมีราวที่จะเป็นฉากความคิดได้เลย คิดไปเรื่อย คิดไปก็ไม่มีเหตุมีผลเท่าที่ควร นี่คือหงุดหงิดใจ เกิดความรำคาญใจขึ้นมา งานทุกงานถ้าเราทำลงไปด้วย ความหงุดหงิดใจ ไม่สบายใจ งานนั้นจะสำเร็จได้ยาก จะเขียนหนังสือก็ไม่สำเร็จ จะเขียนจดหมายก็ไม่สำเร็จ หรือ งานอะไรก็ไม่สำเร็จ เพราะเกิดความหงุดหงิดใจขึ้นมาแล้ว นั่นคือ ลักษณะความฟุ้งซ่าน เราต้องเข้าใจไว้

อีกอย่างหนึ่งเป็นความคิดไปตามสังขารการปรุงแต่ง ความปรุงแต่งเป็นลักษณะไม่หงุดหงิดใจ ยิ่งคิดยิ่งปรุงไป ยิ่งแต่งไป ยิ่งมีความสุข มีความร่าเริงขึ้นไปเรื่อยๆ ถึงจะเป็นทางโลกก็เป็นความสุขทางโลกมีความพอใจทางโลก คิดไปยิ้มไป นี่ความพอใจในการคิด คิดขึ้นมาก็มีความสุข

สบายใจขึ้นมา คิดเป็นฉากๆ ขึ้นมาได้ นี่ลักษณะความคิดทางโลก และยังมีความคิดไปในอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ประงัดแต่งไปทางอิฉฉาริชยาเบียดเบียน

คำว่าสังขารการปรุงแต่งเป็นการฟุ้งใหม่ ฟุ้งเหมือนกัน แต่ฟุ้งตามสังขารโลก ถ้าเป็นอย่างนี้ต้องอาศัยฝึกธรรมะมาทดแทนกัน เพื่อจะมากำไขว่ทำอย่างไรเราจะแก้ไขไม่ให้ใจฟุ้งตามกระแสของสังขารโลกเกินไป เราก็ต้องพยายามคิดทางธรรมะมาทดแทนกันเพื่อจะลบล้างกันให้ได้ พูดง่ายๆ ว่า เอาความคิดลบล้างความคิดนั่นเอง พูดง่ายๆ หนามยอกก็ต้องเอาหนามบ่ง หนามบ่งหนามนั่นเอง นี่เรียกว่าความคิดมันมีทั้งดีและชั่ว ผิดหรือถูก เราต้องสังเกตให้เป็น ความคิดเรา มันมีตัวคิด คือตัวสมมุติ ตัวสมมุติของเรา มันสมมุติไปได้ เมื่อสมมุติไปแล้ว มันคิดตามสมมุติตัวเอง เมื่อคิดตามสมมุติตัวเองได้ มันก็หลงในสมมุติตัวเองอีก พูดง่ายๆ ว่า เราหลงอารมณ์ของตัวเอง หลงความคิดของตัวเอง มีความยินดีกับความคิดของตัวเอง นี่เรียกว่า คนหลงโลก หลงสงสาร มันหลงแค่อยู่ริมฝีปากเรานี้แหละ อยู่ในหัวใจเรานี้แหละ มันหลงในความคิดตัวเองนั่นแหละ นั่นคือโมหะ คือความหลง เราเองเป็นตัวสร้างสมมุติขึ้นมาเอง แล้วก็หลงสมมุติเราเอง เราเองเป็นคนสร้างความฟุ้งความคิดในสังขาร

ความปรุ้งแต่งด้วยตนเอง เราก็หลงในความคิดตัวเอง นี่คือลักษณะโมหะ ความลุ่มหลงอยู่ตรงนี้ มันต้องแก้ไขจุดนี้ให้ได้

คำว่าอวิชชา แปลว่าความไม่รู้จริง คือว่าไม่รู้ตามสมมุติที่เราตั้งขึ้นมา เราก็หลงส่วนนี้ขึ้นไปเรื่อยๆ อันนี้คนเราจึงว่าอุบายการปฏิบัติเหมือนเส้นผมบังภูเขา แต่ถ้าทำถูกหลักถูกเกณฑ์แล้ว มันไม่ใช่เรื่องใหญ่ เรื่องเล็กน้อยในการปฏิบัติ แต่เดี๋ยวนี้เรามองข้ามตัวเองไป มันจึงไม่รู้ตัวเองทำอะไร ทำผิดก็ไม่รู้ ทำถูกก็ไม่รู้ มันจึงมกกันไปอย่างนั้นเหมือนกับสุมๆ มากเกินไป นั่นคือการปฏิบัติเพื่อจะละความโลภ ละความโกรธ ละความหลง การพูดอย่างนี้เป็นเพียงหลักการ แต่วิธีการในการจะละทำอย่างไร มันต้องรู้จักวิธีการ และการทำไม่ใช่เรื่องง่ายๆ คือ ลักษณะโลก โกรธ หลง ทั้งหมดมันไม่เป็นวัตถุ มันเป็นอาการของจิตที่หมักหมมกันอยู่ ที่มีความผูกพันกันอยู่ลึกๆ เขาเรียกว่าเป็นนามธรรม แต่เวลาการละ มันต้องละตามสูตรของมันเอง

ทำไมความโลภมันยังโลกขึ้นได้ มันโลกได้เพราะสมมุติเกิดขึ้นมาก่อนจะให้โลก คำว่าเงินค่าเดียวไม่ใช่ตัวโลก แต่เงินเป็นเพียงวัตถุที่จะให้โลก หรือสมบัติอื่นใดก็ตาม สมบัติทั้งหลายทั้งปวงนั้นไม่ใช่ความโลภ แต่เป็นวัตถุที่จะให้โลก โลกจริงๆ คือใจของเรานั้นเอง แก้กัน

จุดนี้ คือใจเรามันหลงในสมมุติตัวเอง หลงตัวนี้ เราต้อง
มาแก้ไขตัวมันก่อน นี่ตัวสมมุติตัวนี้ หลงได้อย่างไร สิ่ง
เรามีอยู่ในบ้านเรา เงินทองข้าวของสมบัติ สมมุติที่ว่ามา
วัตถุธมฺมัตถิที่ว่า เรามีสิทธิ์มีอำนาจ เราหามาได้ ก็เลยสมมุติ
ว่าเป็นของของเรา ในแง่กฎหมายก็ว่าเป็นของเรา แค่สมมุติ
แต่ตัวจริงไม่ใช่ เมื่อเราตายไปแล้ว สมมุติต่างๆ ที่เรามีอยู่
ของเราเอง ตามเราไปได้ไหม....ไม่ได้ ไม่มีวัตถุของในโลกจะ
หาบหามาได้ มีแต่บุญกุศลอย่างเดียวกันเท่านั้น ที่ติดตัวเองไป

นี่สมมุติ เราสร้างขึ้นมาหลอกตัวเองให้หลง เราต้องแก้
สมมุตินี้ให้เป็น นี่คือการปฏิบัติเป็นลักษณะตัวแก้ปัญหา ถ้า
เราแก้ปัญหิตัวเองไม่ได้ มันยากจะปฏิบัติได้ วิธีการทำสมาธิ
มันทำได้หรือ แต่ทำไปแล้ว มันแก้ปัญหิตัวเองได้ไหม มัน
แก้ไม่ได้ การแก้ปัญหิตัวเองได้ คือสติปัญญาเท่านั้นแก้ได้
ถ้าสติปัญญาไม่ดี ก็หมดสิทธิ์ทันที แก้อะไรไม่ได้ เวลาเรา
สร้างปัญหาขึ้นมากับตัวเอง เราสร้างได้ แต่กลับแก้ปัญหิตัว
เองไม่ได้ นี่ลักษณะคนไม่รู้จักรวิธีการแก้ไข การปฏิบัติต้องสร้าง
ปัญญาขึ้นมาแก้

คือแนวคิดของเราเป็นความคิดเป็นใบเบิกทาง ใบเบิก
ทางถ้าเบิกทางในทางดีก็ดีไป แต่ถ้าเบิกทางที่ไม่ดีก็ไม่ดี อย่าง
ความคิดเบิกทาง คือเป็นลักษณะตัวส่องทางให้จิตใจได้เป็นไป

ถ้าสองทางหรือเบิกทางไปไหนบ่อยๆ ตัวใจเราก็เดินทางไปทางนั้นบ่อยๆ เดินบ่อยๆ ก็มีความผูกพันบ่อยๆ หลงบ่อยๆ ก็เช่นเดียวกัน นี่คือทางที่ไม่ดี แต่ลักษณะปัญญา ความคิดของเราเป็นไปเบิกทาง คือคิดเรื่องความจริง อยู่บ่อยๆ จริงเรื่องไตรลักษณ์ เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คิดบ่อยๆ ตรีกตรองบ่อยๆ ใคร่ครวญบ่อยๆ ถ้าคิดบ่อยๆ คือเบิกทางให้จิตใจได้รู้เห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ อีกสักวันหนึ่งเดือนหนึ่งปีหนึ่งก็จะได้เชื่อเห็นตามความเป็นจริงอันนี้ นั่นคือหาวิธีสอนใจตัวเองได้ นี่ต้องฝึกปัญญา ให้ดี ถ้าปัญญาไม่ดีจะสอนใจตัวเองให้อยู่ไม่ได้เลย นี่คือหลักปัญญา คือสอนใจตัวเองอยู่เสมอๆ

คือว่าในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดเป็นของเราที่แน่นอน นี่คือหลักเป็นปัญหาขึ้นมาหรือสร้างขึ้นมา หรือสมมุติปัญหา ขึ้นมาว่า ในโลกนี้ไม่มีสิ่งอื่นใดเป็นของเรา มันจริงไหม เรา มาคำนวณเรียบเรียงดู จริงเหมือนคำนี้ไหม นี่พระพุทธเจ้า ทรงสอนชัด ชัดเจนเหลือเกิน ทรงสอนมากมายชัดเจน ด้วย แต่เราไม่ยอมเอามาคิด มาตรีกตรองในส่วนนี้ เรายังเป็นลักษณะว่า ฝืนธรรมชาติตัวเองว่าเป็นของเราอยู่ต่อไป ทั้งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า อันนี้ไม่ใช่ของเรา แต่เป็นที่เพียงอาศัยประจำวัน เรียกว่าปัจจัย ๔ เท่านั้นเอง แต่ไม่ใช่

ของเราตัวจริง ขณะเรามีชีวิตอยู่และหาได้ เมื่อหามาหาอยู่
หากินหาอาศัยกันได้ แต่ก็ชั่วขณะเดียว ขณะมีชีวิตหนึ่งๆ
เมื่อชีวิตเราหมดไปเมื่อไร สลายไปเมื่อไร สมบัติที่มีอยู่ ก็อยู่
กับโลกนี้ไป หรือลูกหลานที่มีสิทธิ์สืบทอดต่อไปเท่านั้น เราก็ก
หมดปัจจัยเพียงเท่านั้น นี่ให้เราพิจารณาว่าตถุสมบัติทั้งหลาย
ทั้งปวงอย่างนี้

ถ้าเราคิดได้อย่างนี้ เข้าใจตามหลักความจริงอย่างนี้แล้ว
ความโลภเราลดลงไปได้ หรือละไปได้เลย นี่ลักษณะเอา
ตัวปัญญา เบิกทางให้ใจรู้เห็นเป็นจริง พุดง่าย ๆ คือตัว
ปัญญา เป็นตัวเปิดความจริงให้ใจได้รู้ เปิดขึ้นมาทุกสิ่งทุก
อย่าง มุมไหนที่จิตเรายังมีความลับ ปิดบังอยู่ ก็เปิดขึ้นมา
นัตถิ โลเก รโห นามะ ความลับของโลกมันอยู่จุดไหน ที่
จิตใจเราลุ่มหลงอยู่ ก็ต้องเปิดขึ้นมาให้หมด นี่คือเปิดเผย
ความจริง ถ้าปัญญาไม่เบิกความจริงให้ใจได้รู้แล้ว ก็หลง
ต่อไปอีก หลงว่าอันนี้ เป็นของของเรา หรือเป็นตัวเรา
นี่เราต้องเปิดเผยความจริง ให้ใจได้รู้

ลักษณะความโกรธก็เหมือนๆ กัน คำว่าโกรธคำเดียว
มีใครชอบไหม ไม่ชอบสักคนหนึ่ง แต่ก็ชอบโกรธ ชอบดูแต่
คนอื่น เขาชอบไหม เขาก็ไม่ชอบ หากมีคนใดคนหนึ่งโกรธเรา
เราก็มองไม่ชอบ แต่ถ้าเราโกรธคนอื่น โกรธเป็นไหม โกรธเป็น

เราคิดใหม่ว่า เมื่อเราโกรธคนอื่นแล้ว เขาชอบเราไหม เขาก็ไม่ชอบอีกเราก็โกรธอยู่นั่นแหละนี่คนเราไม่มีความรู้รอบคอบใน ความโกรธ ความโกรธของเรามีทุกคน แต่พยายามจะรักษาไว้ ส่วนตัว จะออกไปดำตรงไหน ไปว่าคนไหน มันไม่ดี

นี่ลักษณะความโกรธ ต้องพยายามฝึก อะไรแก้ไขอะไร คือ ฝึกความรักให้มากขึ้น นี่วิธีแก้ไขความโกรธ ตัวเองจะไป ละความโกรธอย่างอื่นไม่ได้ ต้องพยายามฝึกความรักเป็นตัว ทดแทนกัน ถ้าใจเรามีความรักกับเพื่อนฝูง หรือมีความรัก กับสัตว์ต่างๆ ไปในโลกนี้แล้ว ความโกรธจะลดลง นี่เรียกว่า เมตตาธรรมนั่นเอง

เมตตาธรรมคือฝึกใจในความรัก เมตตาตัวนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับคำสวด อะหัง สุขิโต โหมิ อะเวโร โหมิ อันนี้เป็นการสวด การสวดนี้จะละความโกรธไม่ได้ เพราะความโกรธจะต้อง ละด้วยปัญญา เอาปัญญามาคิด มาเรียบเรียงว่าความ โกรธนี้มันดีอย่างไร ไม่ดีอย่างไร จะมาศึกษา มาสอน ใจตัวเองให้เป็น เอาโทษทุกข์ต่างๆ ที่โกรธขึ้นมาแล้ว มา สอนใจตัวเองให้ใจเรารู้จักเหตุผล อย่างนี้เราชอบไหม... ไม่ชอบ ผู้อื่นโกรธเราหรือเราโกรธคนอื่นก็ดี เรามาสอน ตัวเองให้เป็น ความโกรธไม่ใช่คนอย่างเดียวที่ไม่ชอบนะ ขนาดสัตว์ก็ไม่ชอบ แมว หมู หมา ก็ไม่ชอบ ชี้โกรธตัวนี้ ที่นี้

ถ้าเขาไม่ชอบอย่างนี้ เราควรโกรธผู้อื่นหรือไม่ เราไม่ควรโกรธ
นั่นแหละ ไม่ควรทำ พยายามข่มไปเรื่อยๆ สอนตัวเองอยู่
เสมอๆ นี่คือการฝึกความรักมาทดแทนเอาไว้มากขึ้น ถ้าคน
ใดมีจิตใจฝึกความรักอยู่ในตัวแล้ว นั่นแหละความโกรธจะลด
ลงๆ หรือหมดไปได้ นี่ลักษณะการละความโกรธ

ความหลงละ จะทำอย่างไร ความหลงก็มีอุปายหนึ่ง
คือสิ่งที่เราไม่มีความรู้จริง ความเป็นจริงในสิ่งนั้นๆ เรามา
วิจัยวิเคราะห์ให้รู้จริง จริงคืออะไร คือให้รู้จริงเป็นไปตาม
“ไตรลักษณ์” ให้รู้จริงเป็นไปตามอนิจจัง ให้รู้จริงไปตาม
ทุกขัง ให้รู้จริงไปตามอนัตตา ให้รู้จริงว่าไม่มีสิ่งอื่นใดเป็น
ของของเรา ให้รู้จริงว่า เราจะต้องพลัดพรากจากของรัก
สิ่งทั้งปวงนั้นไป นี่ให้รู้จริงให้หมด นี่คือการฝึกไม่ให้หลง
เพราะในโลกนี้ เป็นที่วนเวียนของสัตว์ทั้งหลาย มันววนอยู่นี้
มันวนอยู่ตลอดเวลา เราคนหนึ่งที่มาวนเวียนเปลี่ยนแปลง
เกิดตายกับโลกนี้มายาวนานก็เพราะเราหลงนี่เอง เราหลง
อะไร หลงว่านี่เป็นตัวเรา และของของเรา จึงเกิดยึดติดผูกพัน

การยึดติดผูกพันลักษณะนี้ เป็นตัวสร้างภพชาติ
ขึ้นมาให้แก่ตนเอง เรามาเกิดเพราะอะไร มาเกิดเพราะ
ความผูกพันนั่นเอง ห่วงของสิ่งใด เป็นภพที่นั่นและมา
เกิดที่นั่น เราพยายามฝึกที่ว่า ต่อไปใจเราจะไม่มีความ

ผูกพันอะไรมากมาย มันมีก็มีตามที่ว่ามี ให้เข้าใจว่า
 สิ่งทั้งหมดไม่เป็นของของเราที่แน่นอน แต่ให้เข้าใจว่า
 เป็นเพียงอาศัยประจำวันหนึ่งเท่านั้นเอง และฝึกใจเรา
 ไม่ให้หลงกับสิ่งเหล่านี้เอง นี่คือการฝึกความหลงตัวเอง
 ให้มันรู้ขึ้นเรียกว่า วิชา

วิชา แปลว่า ความเข้าใจอย่างถูกต้อง รู้ชัดเห็นแจ้ง
 เห็นจริง นี่คือการ สร้างตัววิชาทดแทนขึ้นมา ตัววิชา
 แปลว่า ความไม่รู้จริงเห็นจริง แต่เรามาสร้างความรู้จริง
 เห็นจริง กับสิ่งเหล่านี้ ให้เกิดขึ้นแล้วนั้นแหละ มันจะเป็น
 ตัวทำลายอวิชาโดยตรง นี่คือการพยายามสร้างความรู้จริง
 เห็นจริง ให้มากขึ้นด้วยปัญญาของเรา

นั่นลักษณะความโลภก็ดี โกรธก็ดี หลงก็ดี จะละได้ด้วย
 ปัญญาเท่านั้น จะไปนึกคำบริกรรมทำสมาธิไปละ ละไม่ได้
 เลย ช่มใจได้เฉยๆ ที่นี้การช่มใจได้ ทำได้ประเดี๋ยวประด๋าว
 ขณะที่เราทำสมาธิอยู่เท่านั้น แต่เมื่อจิตออกจากสมาธิมา
 แล้ว ก็มาหลงตามเดิม ความโลภเดิมอันนี้ มันเท่านั้นเอง มัน
 ไม่ถาวร พยายามฝึกให้ถาวรในอนาคต ต้องฝึกปัญญา
 ขึ้นมา เพราะตัวสร้างปัญหาขึ้นมาคืออะไร คือตัวกิเลส
 ตัวกิเลสตัณหาเป็นตัวสร้างปัญหาขึ้นมาให้กับใจ สร้าง
 ทุกวัน วันหนึ่งไม่รู้กี่รอบ ก็วัน ก็ชั่วโมง สร้างอยู่เรื่อยๆ

เมื่อกิเลสสร้างปัญหาทั้งหมดขึ้นมากับเรา ตัวปัญญาก็ต้องพยายามชำระ พยายามแก้ทุกวันทุกชั่วโมงเช่นเดียวกัน คือไม่ปล่อยทิ้งค้างวัน

แต่ที่เป็นมา ผ่านๆ มา เหมือนกับเราปล่อยไว้ ทิ้งเอาไว้ มันเป็นลักษณะดินพอกหางหมู พอกไปวันนั้นบ้างวันนี้บ้าง หมูจะหางขาดอยู่แล้ว คือไม่ชำระสักทีหนึ่ง หรือกระจกเหมือนกัน ฝุ่นละอองมาเกาะวันนี้บ้างวันนั้นบ้าง จนหน้าตาเราจะมองไม่เห็นอยู่แล้ว เพราะอะไร เพราะเราไม่ขยันขัด ไม่ขยันเช็ดถูกระจกนั่นเอง ให้กระจกมีดมัวไป ใจเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราไม่เช็ดถูใจเราอยู่บ่อยๆ ปัญญาเราไม่มี ก็ทำให้ใจเกิดมีดมนได้ เกิดความไม่รู้จริงเห็นจริงได้ เกิดความหลงได้เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น ตัวกิเลส มันสร้างปัญหาให้กับเราในวันนี้ เราก็ต้องแก้ในวันนี้ เหมือนกระจก เราเช็ดทุกวัน วันหนึ่งก็รอบไม่นับละ เช็ดไปเรื่อยๆ ถ้าเช็ดอย่างนี้ อยู่บ่อยๆ โอกาสกระจกเปื้อนสกปรกโสโครกไม่มี นี่ใจเราก็ต้องเช็ดบ่อยๆ คือปัญญาตัวนี้ เป็นตัวขัดเกลาให้ใจเรามีความผ่องใสอยู่เสมอๆ อย่าให้กิเลสฝ่ายเดียวสร้างปัญหาขึ้นมาให้กับใจตัวเอง เราต้องแก้ปัญหาไปเรื่อยๆ กิเลสเป็นตัวสร้างปัญญาเป็นตัวแก้ให้มันเท่าทันกัน นี่ในมุมของภาคปฏิบัติ ไม่ใช่วันไหนค่อยทำ ไม่ได้ ต้องทำทุกวัน

นี่เรียกว่าเข้ากรรมฐาน ไม่ต้องออก ให้มีทุกวัน เข้าทุกวัน สมถกรรมฐาน คือความตั้งใจมั่น ก็ตั้งทุกวัน ไม่ต้องวันนั้นวันนี้ วิปัสสนากรรมฐาน เรื่องสติปัญญา ไม่ต้องวันนั้นวันนี้ เราก็ต้องคิดทุกวัน คือไม่ต้องออกมา นี่คือเข้ากรรมฐาน ต้องฝึกใจเตรียมพร้อมอยู่เสมอไป เพราะว่าใจเรามันมีภัยรอบตัว ภัยรอบด้าน แต่ละวันๆ ภัยรอบตัวเรา ต้องแก้อยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ นี่คือฝึกปฏิบัติ ไม่ใช่ทำงานอื่นเรื่อยเปื่อยไป หลงลืมตัวเองไป นี่ไม่ใช่

นี่การแก้ปัญหทั้งหมด จะเรียนหนังสือเอาตำราต่างๆ มาแก้ มันแก้ไม่ได้ ตัวหนังสือตำราต่างๆ ความรู้ต่างๆ ถ้าคนรักษาไม่ดี ตัวความรู้ต่างๆ มันจะเป็นตัวก่อปัญหาขึ้นมาได้ รู้มากก็สร้างปัญหาขึ้นมา รู้มากเกิดทิฏฐิมานะมาก สร้างปัญหาขึ้นมาให้แก่ตัวเองโดยไม่รู้ตัว นี่ความรู้เป็นอย่างนี้ แต่ถ้าความรู้ที่มีสติปัญญาเป็นตัวรองรับอยู่แล้ว มันจะเป็นผลในทางที่ดีขึ้น คือสามารถเอาความรู้ไปแก้ปัญหาตัวเองได้ แต่คนไม่มีปัญญา มีความรู้อย่างเดียว ปล่อยให้ความรู้ทำให้เกิดทิฏฐิมานะ ทำให้ตัวเองแข็งกร้าวขึ้นมา บางคนหรือหลายคนยังก้าวร้าวต่อครูบาอาจารย์ก็มี คือว่าเรารู้ดีกว่าครูบาอาจารย์ก็มี เคยมีเหมือนกัน ในเมืองไทยกำลังเพิ่มขึ้นทั้งผู้ชายผู้หญิง ทางพระก็มี ถือว่าเรามีความรู้ดี ธรรมะดี

ฆราวาสบางคนมาอวดตัวว่าดีกว่าพระด้วยซ้ำไป นี่คือการศึกษาคำสอนทั้งหมด มาสร้างปฏิญาณให้แก่ตัวเอง นี่คือการคนโง่ไม่ใช่คนฉลาด

ในครั้งพุทธกาล ความรู้ทั้งหมด ที่เขาศึกษามาทั้งหมดนี้ เขาศึกษามาเพื่อแก้ปัญหของใจให้มันได้ นี่คือการคนฉลาด เขาศึกษาธรรมะมา เพื่อแก้ปัญหของใจ แต่เดี๋ยวนี้มันไม่เป็นเช่นนั้น คนโง่มีความรู้ มันมีปัญหามาสร้างให้ตัวเองมีปฏิญาณ มีความก้าวร้าวต่อหมู่คณะไม่พอยังมีความก้าวร้าวต่อครูบาอาจารย์อีก เขาบอกโง่อวดฉลาดนั่นเอง

ธรรมะที่มีอยู่ เราพยายามเอามาสอนตัวเองให้เป็นสอนให้ได้มันแหละมันจะมีประโยชน์มีคุณค่ามากขึ้น นี่คือการแนวทางภาวนาปฏิบัติ ลองปฏิบัติตัวเองอย่างนี้ ไม่จำเป็นจะต้องไปนึกคำบริกรรมทั้งวันทั้งคืนหรือ ไม่จำเป็น นั่นเป็นส่วนหนึ่ง ต้องดูกาลเวลา กาลัญญุตตา กาลไหนควรทำสมาธิ กาลไหนควรใช้ปัญญา เราต้องเลือกกาลให้เป็น

ถ้าเราทำงานอยู่อย่างนี้ ตัวอย่างพวกเราเป็นพยาบาลดูแลคนเจ็บไข้ได้ป่วยทุกวี่ทุกวัน เวลาอย่างนี้ เราควรนึกคำบริกรรมหรือไม่...ไม่ได้ มันต้องทำด้วยปัญญา คือ

กาลนี้ คือการใช้ปัญญา ไม่ใช่กาลทำสมาธิ ไม่ใช่กาลนึกคำบริกรรม ไปไหนก็พิจารณาอยู่เรื่อยไป เพื่อให้ความรักแก่คนป่วยอยู่ทุกที่ทุกแห่ง แสดงกิริยามรรยาทให้คนป่วยได้เห็นอากัปกิริยาของเรา ว่ามีความยินดีกับเขามีความเอื้อเฟื้อกับเขา ไม่ใช่นึกคำบริกรรม สมาธิ หลับหูหลับตา นี่เรียกกาลัญญุตตา กาลไหนเราควรทำอะไร กาลไหนเราควรนึกคำบริกรรม กาลไหนเราควรฝึกปัญญา เราต้องฉลาดจุดนี้ นี่คือปัญญา นี่เรียกได้ว่า ชีวิตเรามาถึงจุดนี้ เราต้องศึกษาแล้วนำธรรมะมาปฏิบัติ ให้ถูกกาลเวลา เรียกว่า กาลัญญุตตา

อัตตัญญุตตา ให้รู้จักตน ปริสัจญุตตา ให้รู้จักเพื่อนฝูง เพื่อนฝูงเรามีทุกหนทุกแห่ง เพื่อนฝูงในกลุ่มทำงานเดียวกัน คือพยาบาลก็ดี แพทย์ก็ดี เรียกว่า เพื่อนกลุ่มหนึ่ง อีกกลุ่มหนึ่ง คือ คนป่วย คนป่วยทั่วโรงพยาบาลเป็นเพื่อนเรา เรียกว่า ปริสัจญุตตา กลุ่มเดียวกัน คนหนึ่งป่วยคนหนึ่งไม่ป่วย รู้ชื่อนิสัยคนป่วยเป็นอย่างไร เราต้องรู้จักกาลของเขา รู้จักเวลาของเรา รู้จักนิสัยของเขา

ตัวอย่างนิสัยผู้ป่วย ใครพอจะเข้าใจ จะรู้เขามีกวามทุกข์อะไรบ้างในส่วนตัวของเขา เราต้องศึกษาชีวิตของเขาให้เป็น เมื่อเราศึกษาได้แล้ว พยายามปรับตัวปรับตนเข้าสู่ผู้ป่วย

ด้วยวิธีใด คนป่วยจึงมีความสุขจากเราได้ นี่คือการปฏิบัติทางโลกที่ดี ปฏิบัติทางธรรมที่ดี เราประยุกต์กันได้ ทางโลกอยู่ไหน ธรรมก็อยู่ที่นั่น แห่งเดียวกัน นี่คือการฝึกปัญญา นำมาปฏิบัติจะเป็นเรื่องที่ยั่งยืน

นี่หลวงพ่อกับให้อุบายในการฝึกตัวเอง สำหรับวันปีใหม่ งานปีใหม่ ๒๕๔๑ นี้ล่ะ เอาเรื่องเก่านั้นแหละมาปฏิบัติ แต่เรื่องเก่าๆ ให้พยายามขัดเกลาให้มันดีขึ้น ให้มันสะอาดขึ้นเท่านั้นเอง คือใจเรามั่นใจเก่านี้นะ แต่ปีใหม่เฉยๆ ปีใหม่หรือปีเก่าก็เหมือนกัน เหมือนข้าว ข้าวพันธุ์เก่า ถ้าเราเอาไปหว่านลงไป มาเก็บใหม่ก็เป็นข้าวพันธุ์เก่านั้นแหละ แต่มาเก็บใหม่ แต่ข้าวใหม่ก็อยู่ไม่นานอีกหรือก็เก่าอีกแหละ เอาไปหว่านใหม่ ปักดำใหม่ เก็บเกี่ยวใหม่ มาเก็บใหม่ก็เป็นข้าวใหม่เลย ใหม่ไปเรื่อยๆ ใหม่ประเดี๋ยวประด๋าวเดี๋ยวก็เก่า

นี่ก็เหมือนกัน คนเราใหม่ประเดี๋ยวประด๋าว เดียวก็เก่าอีก ตัวอย่างปี ๒๕๔๑ ใหม่ประเดี๋ยวประด๋าวก็เก่าอีก ปี ๒๕๔๒ ก็เข้ามาอีกเป็นใหม่ต่อ นี่เราต้องใหม่ตลอดกาล คือเราไม่ต้องเก่า แต่เก่าเหมือนกับใหม่คืออะไร คือเราตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นคนไม่หลงใหลไม่มมงาย ไม่เอาใจไปผูกพันตามกระแสโลกมากเกินไป

ไป เราทำไปทุกวัน เป็นกิริยาในการทำเท่านั้น แต่ตัว
 อกิริยาเป็นส่วนตัว นี่เป็นความลับสุดยอด ตัวใคร
 ตัวมัน นี่คือในภาคปฏิบัติของเราต้องฝึกไปอย่างนั้นเราไม่ต้อง
 ไปคุยอะไรให้เขารู้หรอก คนปฏิบัติดี ปฏิบัติธรรมะต่างๆ
 ถ้านักปราชญ์เขาด้วยกัน เขาไม่ดูภูมิความรู้ที่แสดงออก เขา
 ดูกิริยามารยาทต่างหาก ดูกิริยามารยาทของคน ดูซิ การทำ
 ก็นี่ดี ทุกสิ่งทุกอย่าง มีการพูดอย่างนี้ คนพูดหรือการทำอันนี้
 เป็นตัวสื่อ เป็นสายธรรมจากใจโดยตรง คือ **ไม่ต้องถามว่า**
คนนี้เป็นนักปฏิบัติไหม เขาดูในการทำก็รู้ ดูการพูดก็รู้ แต่
 บางคนเวลาเกิดเรื่องขึ้นมา โมโหโทโสขึ้นมา ยังไปพูดธรรมะว่า
 ข้าพเจ้าปฏิบัติธรรมมา ๒ ปี ๓ ปี ๑๐ ปี เวลาพูดขึ้นมา หน้าดำ
 หน้าแดง ถึงจะฆ่ากัน ตีกัน อย่าไปพูดเลยว่าตัวเองปฏิบัติมา
 อันนี้ไม่มีธรรมประจำใจ

การปฏิบัติธรรมมา ๑๐ ปี ๒๐ ปี ไม่สำคัญ มันสำคัญที่ว่า
 เอาธรรมฝังใจตัวเองได้ไหม อยู่ตรงนั้น บางคนบอกว่าปฏิบัติ
 ธรรมมาหลายปี แต่การแสดงออกแสดงว่าคนนั้นเอาธรรมะ
 ฝังใจตัวเองไม่ได้ ยังปล่อยให้ความโลภ โกรธ หลง ทำงาน
ตามหน้าที่ พลาดกันก็คน สารพัดทำกัน เกิดความเดือดร้อน
 ทั่วโรงพยาบาล มันเป็นธรรมะได้ไหม ไม่ได้เลย นี่คือว่า ทำให้
 ธรรมะฝังใจไม่ได้ เป็นการปฏิบัติไม่ถูกธรรมนั่นเอง พวก

นักปราชญ์เขาคุณคนที่ปฏิบัติธรรม เขาไม่ต้องไปถามหรือกคนนั้นมีความรู้มากหรือน้อย เขาดูกิจการมารยาทต่างหาก ว่ากิจการมารยาทเรียบร้อยไหม อ่อนน้อมถ่อมตัวเป็นไหม การพูดจาพาทีมีความสละสลวยสวยงาม หรือว่าพูดออกไปแล้วเป็นกับปียวาจา ไม่มีเวรมีภัยกับคนใดคนหนึ่ง นี่คือว่าธรรมะออกมาอย่างนั้น ธรรมะออกมาจากกิริยา กิริยา วาจา นี่เขาดูตรงนี้ นักปฏิบัติเขาไม่เอาคำพูดมาว่า คนนั้นปฏิบัติมานานแข่งกันนะ ไม่จำเป็น

นี่พวกเราทั้งหลาย ตั้งชมรมฯ ขึ้นมาหลายปีต่อหลายปี แต่ละคนยังเคยถามข่าวถามครวญกันว่า ที่นี้ดีขึ้นนิดๆ หน่อยๆ ดีทุกวันละนะ คือก็ทำหрок ทำทุกวัน มันฝังไปเรื่อยๆ แต่ยังไม่ฝังไม่เต็มทีที่หрок บางคนมันถอยเรื่อย หน้าดำหน้าแดง ใสกันเรื่อย นี่แสดงว่าธรรมะมันยังไม่เข้าถึงที่ มันยังฝังใจตัวเองไม่ได้ ยังออกมาหน้าเขียวหน้าดำหน้าแดงใสกันอยู่

นี่คือธรรมะฝังใจยังไม่พอ พยายามฝึกใหม่ ฝึกให้มากกว่านี้ ถ้าธรรมฝังใจแล้วเมื่อไร การแสดงออกมาเป็นที่น่ารักของเพื่อนฝูง เป็นที่น่ารักของคนไข้คนป่วย และเป็นที่น่ารักของครูบาอาจารย์ และเป็นที่น่ารักของผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง นี่คือธรรมะ ต้องการอย่างนั้น ธรรมถ้าไปอยู่ที่ไหน อ่อนโยนที่นั่น นี่เขาดูตรงนี้ การปฏิบัติธรรม เขาไม่ดูว่าคนนี้

มีความรู้มาก เขาไม่ถามหรอก คนนี้ดีไหม การปฏิบัติมานาน
เขาไม่ถาม เขาถามว่า ปฏิบัติเป็นผลของธรรมหรือไม่ คุณะ
ดูก็แล้วกัน ถ้าคนนั้นพูดว่าข้าพเจ้าปฏิบัติหลายปีแล้วนะ
เราหัวเราะก็แล้วกัน คุณมันไม่เข้ากันกับธรรมะเสียเลย ธรรมะ
อะไรออกมาหน้าดำหน้าแดงตาเขียวใส่กัน อันนั้นไม่ใช่ธรรม
คนไม่มีธรรมประจําใจ เป็นคนพูดธรรมะได้เท่านั้นเอง นี่
หลงพ้อให้อุบายธรรมะมา คิดว่าสมควรแก่กาลเวลา เอวัง
ก็มีด้วยประการฉะนี้

พระอาจารย์ทูล ชิปปปณฺโญ



พระอาจารย์ทูล ชิปปปณฺโญ นามสกุลเดิม นนฤชา เกิดเมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๔๗๘ ณ บ้านหนองคือ ตำบลบัวคือ อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ประเทศไทย ท่านเป็นบุตรคนที่ ๕ ในบรรดาพี่น้อง ทั้งหมด ๑๐ คน ของนายอุทธา และนางจันทร์ นนฤชา

พระอาจารย์ทูล เป็นผู้มีความคุ้นเคยในพระพุทธศาสนามาตั้งแต่วัยเด็ก และได้บรรพชาอุปสมบทในวันที่

๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๔ ขณะอายุย่างเข้า ๒๗ ปี ที่วัดโพธิสมภรณ์ จังหวัดอุดรธานี โดยมีท่านเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์ (จุม พนฺธโล) เป็นพระอุปัชฌาย์ โดยท่านตั้งใจที่จะดำเนินตามปฏิปทาแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ “จะประพาสพิภพจรริย์เพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบและออกเผยแผ่ธรรมะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเห็นชอบในศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง”

ในช่วงแรกของการภาวนาปฏิบัตินั้น พระอาจารย์ทูลได้ออกธุดงค์ไปบำเพ็ญสมณธรรมตามสถานที่สัปปายะหลายแห่ง ทั้งในภาคอีสาน ภาคใต้ และภาคเหนือ โดยท่านได้ใช้หลัก อิทธิบาท ๔ และสัจจะเป็นฐานสำคัญในการสร้างความเพียรตลอดจนใช้ปัญญาหาธรรมะต่างๆ มาพิจารณาเพื่อให้เกิด ความรู้แจ้งเห็นจริง ท่านได้มอบตัวเป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล จังหวัดหนองบัวลำภู ซึ่งทำให้ท่านก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้นเป็นลำดับ จนสามารถถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ในพรรษาที่ ๘ ณ บ้านป่าลัน อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย

พระอาจารย์ทูล เป็นทั้งปราชญ์แห่งธรรม และเป็นผู้ที่อุทิศทุ่มเทชีวิตให้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ท่านอบรมธรรมะโดยเน้นหลักการปฏิบัติที่ตรงกับคำสอน

ของพระพุทธเจ้าในสมัยพระพุทธกาล คือเริ่มจากการสร้างปัญญาความเห็นชอบในสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเหมาะกับฆราวาสที่สามารถปฏิบัติได้และเห็นผลได้ในทุกที่ทุกเวลา โดยให้ใช้ปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมของสิ่งต่างๆ และรู้จักทุกขโทษภัยในการยึดติดในสิ่งเหล่านั้น ซึ่งด้วยวิธีนี้ พระอาจารย์ทูลเองได้ดวงตาเห็นธรรมตั้งแต่สมัยฆราวาส จากการพิจารณาธรรมะจากต้นมะม่วง

พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญญา เป็นผู้ก่อตั้งวัดป่าบ้านค้อ ตำบลเขื่อน้ำ อำเภอบ้านฝื่อ จังหวัดอุดรธานี ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๘ โดยท่านเป็นผู้นำในการออกแบบ รวมทั้งดำเนินการก่อสร้างศาลาอเนกประสงค์ อาคารปฏิบัติธรรม พระมหาธาตุเจดีย์ที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ และวิหารสังเวชนียสถาน ๔ ตำบล อีกทั้งเป็นผู้ก่อตั้งวัดและศูนย์ปฏิบัติธรรมอีกหลายแห่งทั้งในประเทศไทย และในต่างประเทศ อาทิ วัดชานฟรานซิสมาราม วัดนิวยอร์คซิสมาราม วัดฮ่องกงซิสมาราม และศูนย์ปฏิบัติธรรม KPY (เคพีวาย) เมืองเร็ดวูดแวลีย์ รัฐแคลิฟอร์เนีย

นอกจากนี้ พระอาจารย์ทูลยังได้เขียนหนังสือธรรมะกว่า ๒๐ เล่ม โดยมุ่งเน้นการสอนในแนวทางปฏิบัติสายปัญญา โดยมีหลักสัมมาทิฏฐิดั้งเดิมของพระพุทธเจ้าเป็น

สำคัญ ซึ่งได้รับการแปลเป็นภาษาต่างประเทศหลายภาษา อาทิ ภาษาอังกฤษ และภาษาเยอรมัน จนเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย ตลอดจนได้จัดกิจกรรมเพื่อเผยแพร่คำสอนธรรมะอีกหลายรูปแบบ เช่น การแสดงธรรมเทศนา การบวชชีพรามณ์ การอบรมปฏิบัติธรรมให้นักเรียน นักศึกษา ข้าราชการ และประชาชนทั่วไป จนมีผู้สนใจปฏิบัติตามแนวคำสอนของท่านมากมาย

พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญญา ได้ละสังขารด้วยอาการสงบ ที่วัดป่าบ้านค้อเมื่อวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ รวมสิริอายุได้ ๗๓ ปี ๕ เดือน และได้รับพระราชทานเพลิงศพ เมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ อัฐิธาตุของท่านได้แปรสภาพเป็นพระธาตุ เป็นเครื่องประกาศคุณธรรมที่บริสุทธิ์

ตลอดระยะเวลา ๔๘ พรรษา ที่อยู่ใต้วรรณาสาวพัสดร์ พระอาจารย์ทูลมุ่งมั่นในการปฏิบัติภาวนาอย่างเด็ดเดี่ยวกล้าหาญจนถึงที่สุดแห่งธรรม อีกทั้งยังได้สร้างคุณประโยชน์นานับประการต่อพระพุทธศาสนาและประเทศชาติตามสัจจอิच्छานที่เคยตั้งไว้ นับได้ว่าท่านเป็นแบบอย่างที่ดีของพระสุปฏิปันโน ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ในปัจฉิมโอวาทว่า “จงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด”

ติดต่อสอบถาม

วัดซานฟรานธัมมาราม (San Fran Dhammaram Temple)
2645 Lincoln Way, San Francisco, California 94122, USA
โทร +1-415-753-0857, watsanfran@yahoo.com,
watsanfran.org, LINE: @watsanfran, FB: watsanfran,
YouTube: watsanfran

มูลนิธิ WSF สะพานบุญ (WSF Saphanboon Foundation)
LINE: @wsfsaphanboon, FB: wsfsaphanboon

วัดป่าบ้านค้อ
1/1 หมู่ 7 ตำบลเขื่อน้ำ อำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี 41160
โทร +66-85-453-3245, watpabankoh@gmail.com,
watpabankoh.com, LINE: watpabankoh,
FB: watpabankoh, YouTube: Wat Pa Ban Koh

ท่านใดประสงค์จะร่วมบุญจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ และสื่อธรรมะ
อื่นๆ ของพระอาจารย์ทูล ขิปปปัญญา เทียบร่วมบริจาคได้ที่

บัญชี: มูลนิธิ WSF สะพานบุญ
ธนาคาร: กรุงศรีอยุธยา
เลขที่บัญชี: 299-917-6606
ส่งสลิปโอนเงินได้ที่ LINE: @wsfsaphanboon

