



วิปัสสนา เป็นยาใจ

พระราชภาวนาวิชรจารย์ วิ.
(หลวงพ่อสุทัศน์ โกสโล)

เราลืมนิกรรม
แต่นิกรรมไม่ลืมเรา
วิปัสสนาเป็นยา
แก้โรคใจทุกอย่าง

เรียบเรียงโดย ราชรามัญ

วิปัสสนา เป็น ยาใจ



พระราชภาวนาวัชรจารย์ วิ.
(หลวงปู่สุทัศน์ โกสโล)



เรียบเรียงโดย
ราชรามัญ

วิปัสสนาเป็นยาใจ พระราชภาวนาวัชรจารย์ วิ. (หลวงพ่อบุญรอด ฐิตฺตโกสโล)

ราชราชมัญญู

ราคา ๒๖๕ บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ราชราชมัญญู.

วิปัสสนาเป็นยาใจ พระราชภาวนาวัชรจารย์ วิ. (หลวงพ่อบุญรอด ฐิตฺตโกสโล).-- กรุงเทพฯ : MD, ๒๕๖๕.

๒๐๘ หน้า.

๑. วิปัสสนา. I. ชื่อเรื่อง.

๒๕๖๕.๓๑๒๒

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๕๗๘-๖๘๗-๔

ที่ปรึกษากฎหมาย	: อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	: วิชาวี เฉลิมชัยวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	: อณูญ เชื้อไทย
ผู้เขียน	: ราชราชมัญญู
บรรณาธิการ	: นิคานารถ โชติมาภรณ์
กองบรรณาธิการ	: มนตรา อัสราเลิศศรีศรี มารีสา ไกรถาวร พัทธธิดา เจริญหทัยรัตน์
พิสูจน์อักษร	: สิทธิณี เกตุจินดา
ออกแบบปก	: มะจิง
ศิลปกรรม	: มะจิง

จัดพิมพ์โดย :  **สำนักพิมพ์ MD**
ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด
๘๑ อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย
แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๐ ๕๕๓๕ # ๑๐๓ โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๕๕๖๘
Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่ : **บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรินต์ติ้ง จำกัด**
๕ ซอยมาเจริญ ๑ แยก ๑ ถนนมาเจริญ
แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

จัดจำหน่ายโดย :  **บริษัท เพชรประกาย จำกัด**
๘๑ อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย
แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๐ ๕๕๓๕ # ๑๐๓ โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๕๕๖๘
Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

๑ ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.๒๕๕๔ ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา



เราลืมนกรรม
แต่กรรมไม่เคยลืมนเรา

คำนำสำนักพิมพ์



“ร้อยคำถาม...หนึ่งคำตอบ”

ในแต่ละวันหลวงพ่อดำต้องคอยต้อนรับญาติธรรมที่เข้ามาเพื่อขอความรู้ทางด้านการปฏิบัติมากมายหลายคน แต่ละคนต่างก็มีประสบการณ์ทางการปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป พระอุปัฏฐากหลายต่อหลายรุ่นต่างก็ได้ฟังคำถามมากมายหลากหลายรูปแบบจากผู้มากราบขอความรู้ในการปฏิบัติ บ้างก็มาสนทนาเพื่อบอกเล่าถึงภาวะอารมณ์ของการปฏิบัติที่ได้ประสบมา บ้างก็เล่าความอัศจรรย์จากการปฏิบัติให้ท่านฟัง

หลวงพ่ท่านฟังทุกคน...โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง นั้นหมายความว่าเข้ามากราบนมัสการได้จังหวะที่เหมาะสม เพราะหลวงพ่ท่านอายุ ๘๘ ปีแล้ว การพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญ โดยมากธรรมะในภาคปฏิบัติท่านจะเมตตาสนทนาตอนเย็นๆ ตั้งแต่เวลา ๑๗:๐๐ น. เป็นต้นไป

ความเมตตาของท่านไม่มีประมาณ ท่านเมตตาทุกคนอย่างเสมอภาค ไม่มีใครเป็นศิษย์เอกศิษย์โท เพราะท่านตรึกร่องในใจเสมอว่า

“การเป็นพระภิกษุนั้นมีชีวิตยังได้เพราะผู้อื่น”

คำว่า **ผู้อื่น** หมายถึง **ญาติธรรมทุกคน**

เมื่อได้อ่านต้นฉบับเรื่องราวของพระราชภาวนาวัชรจารย์ จึงได้นำมาจัดพิมพ์ เพราะเป็นเรื่องราวคำสอนที่มีคุณค่าอย่างแท้จริง

บรรณาธิการ

คำนำผู้เขียน



ในคราวหนึ่ง...มีญาติธรรมมาสนทนาด้านการปฏิบัติธรรมด้วย ในยุคนั้นเป็นแอนะล็อกล้วนๆ ไม่ได้มีความรวดเร็วในด้านการสื่อสารแบบในยุคนี้ ตลอดทั้งทุกข้อมูลหาได้จากการอ่านหนังสือเพียงอย่างเดียว สื่อธรรมะที่ได้รับความนิยมมากในยุคแรกๆ คือ นิตยสารคนพ้นโลก นิตยสารโลกทิพย์ ซึ่งผมก็เป็นหนึ่งในทีมเขียนของนิตยสารโลกทิพย์ ในเครือของนิตยสารขวัญเรือนแห่งศรีสยาม

“มาจากไหนกันโยม”

หลวงพ่อก็ได้ถามญาติธรรมคณะหนึ่งที่มากราบท่านราวๆ ๕ คนในช่วงบ่ายสามโมงครึ่ง ครั้นญาติธรรมได้กราบเรียนว่ามาจากแถวจังหวัดระยองแล้ว การสนทนาธรรมกันก็เกิดขึ้นอย่างน่าสนใจ

หลวงพ่อบอกว่า ผู้ใดบรรลุธรรมได้มรรคผลแล้วเราจะรู้ไหม หรือมีวิธีในการดูอย่างไรบ้าง

“เมื่อตัวเราเป็นตัวเราได้ จึงจะรู้ว่าผู้อื่นได้ไหม เป็นไหม ที่นี้ถ้าเรายังไม่ใช่ ไม่ใช่แล้ว จะไปรู้ของคนอื่นได้อย่างไร”

เป็นของที่ทำได้โดยยากไหมถ้าจะทำให้เกิดเป็นมรรคผล

“ขึ้นอยู่กับวัตรปฏิบัติของคนนั้นๆ ว่า ปฏิบัติตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอนหรือไม่อย่างไร ถ้าปฏิบัติตรงแล้วผู้นั้นมีบารมีแก่กล้า การบรรลุมรรคผลใดๆ ก็ไม่ใช่เรื่องยากเย็นสำหรับผู้นั้น แต่ที่เข้าใจ

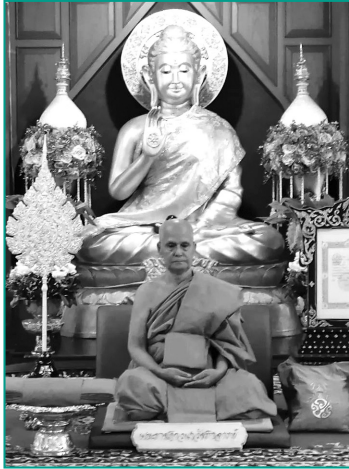
มานั้น ผู้เป็นไม่พูด และผู้ที่พูดว่าเป็นหรือนั้นนั้นยอมไม่ใช่
ยอมไม่ขัด”

อะไรทำให้หลวงพ่อมั่นใจว่าต้องเป็นเช่นนั้น...

“คนที่อิมแล้วยอมรับว่าตนเองอิม เขาก็จะไม่พูดถึงเรื่องความหิว
อีกเลย หรือถ้าอุปมาอุปไมยก็เพื่อให้เกิดการเข้าใจถึงธรรม”

เมื่อได้ฟังแบบนี้แล้วผมจึงตัดสินใจรวบรวมเรียบเรียงเรื่องราวของ
หลวงพ่อตั้งแต่ครั้งเป็น พระอธิการสุทัศน์ โกสโล จวบปัจจุบัน มี
สมณศักดิ์ที่ พระราชภาวนาวชิราจารย์ (สุทัศน์ โกสโล) นี้ก็เกือบ
๔๐ ปีแล้ว

ราชรามัญ



สารบัญ

บทนำ --๙

ประวัติพระราชมหา

วัชรจารย์ (หลวงพ่อดุสิต)

นครศรีฯ เมืองธรรมะพระศาสนา --๑๒

ความพอเพียงและศีลอันแท้จริง --๙๔

การเจริญสติ --๑๑๕

วิปัสสนาเป็นยาใจ --๑๒๑

วิธีการเอาชนะจิต --๑๒๙

กายในกายคืออะไร --๑๔๑

ตามหาพระอรหันต์ในพุทธกาล --๑๕๕

งานประชุมสัมมนาพระวิปัสสนาจารย์

และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานปีที่ ๓๖ --๑๖๓



บทนำ



หลวงพ่อสู่ทัศน์ โกสโล เป็นพระคณาจารย์ทางด้านวิปัสสนา
กัมมัฏฐานที่มีชื่อเสียงมากในแวดวงพระสงฆ์ฝ่ายปฏิบัติและ
ญาติธรรมที่สืบทอดปฏิบัติ ท่านบรรยายธรรมและจัดงานสัมมนา
พระวิปัสสนาจารย์ทั่วประเทศมายาวนานกว่า ๔๐ ปี ณ วัดกระโจมทอง
อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ที่ท่านจำพรรษาและเป็นเจ้าอาวาส

พลตรีหญิง เจ้าคุณพระสินีนาฏ พิลาสกัลยาณี เคยเดินทาง
มาวัดกระโจมทองเพื่อปฏิบัติกิจทางพระศาสนา ถวายสังฆทาน
หลวงพ่อสู่ทัศน์และพระภิกษุสงฆ์ที่จำพรรษาทั้งอาราม

“หลวงปู่ท่าน
เป็นพระผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ”

ท่านเจ้าคุณพระสินีนาฏฯ ได้กล่าวกับผู้เขียน โดยท่านเรียกหลวงพ่อ
ว่า “หลวงปู่”

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐ ทรง
อาราธนาในมณฑลหลวงพ่อกษัตริย์ไปสนทนารวมในด้านการปฏิบัติ
กัมมัญฐาน และถวายสังฆทานในวันที่ ๙ และ ๑๐ พฤษภาคม
พ.ศ.๒๕๖๔ ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน กรุงเทพฯ ในคราวนั้นท่านเจ้า
คุณพระสิริญาณฯ ได้ร่วมฟังการแนะนำพระกัมมัญฐานด้วย

*“ในหลวงสนพระราชหฤทัยในการปฏิบัติกัมมัญฐานอย่าง
มาก ประทับนั่งได้นาน มีจิตที่ละเอียด สงบลึก”*

พระราชภาวนาวิธานจารย์กล่าว

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงรับหลวงพ่ไว้ใน
พระราชานุเคราะห์ในด้านสุขภาพเพื่อรักษาบำรุงธาตุขันธ์ และ
พระราชทานภัตตาหารและเครื่องสังฆทานมาถวายหลวงพ่
ตามกาลอันควร

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว มีพระบรมราชโองการ
โปรดเกล้าฯ พระราชทานสัญญาบัตร ตั้งสมณศักดิ์ **พระราชาคณะ**
๑๐ รูป เมื่อวันที่ ๖ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๔ ที่ประกาศในราชกิจจานุ

ให้พระอธิการ สุทัศน์ โกสโล เป็นพระราชภาวนาวิธานจารย์
วิปัสสนาญาณธรรมวิจิตร มหาคุณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี
หรือภาษาที่เราเรียกกันคุ้นเคยก็คือ เจ้าคุณชั้นราช

หลวงพ่อสุทัศน์
ท่านมีความรู้ในด้านการปฏิบัติวิปัสสนาที่เรียกว่า
ระดับปรมาจารย์แห่งจิตวิปัสสนาจารย์
จึงได้นำเอาประวัติและความรู้ทางด้านการปฏิบัติ
ของหลวงพ่อมารวบรวมเอาไว้ในเล่มนี้
เพื่อสำหรับท่านที่สนใจน้อมนำเอามาปฏิบัติ
เพื่อให้ความทุกข์น้อยลง

ประวัติ
พระราชภาวนา
วัชรจารย์
(หลวงปู่สุทัศน์)

นครศรีฯ
เมืองธรรมะ
พระศาสนา



ณ

อำเภอปากพนัง...เป็นอำเภอใหญ่อีกอำเภอหนึ่งของ
จังหวัดนครศรีธรรมราช มีครอบครัวเล็กๆ ครอบครัวหนึ่ง
ที่อาศัยอยู่ฝั่งตะวันออกของอำเภอ (ฝั่งออก) ที่ต้องอาศัยแพ
ขนานยนต์ ข้ามไป มีอาชีพทำสวนและจับปลาหาเลี้ยงชีพ ณ บ้าน
ท่าพญา ตำบลบ้านเพิง

นายพรหม และ นางพันธ์ ตามภานนท์ เป็นครอบครัวที่มีสัมมาทิส
อย่างแรงกล้า ทำบุญกุศลอย่างต่อเนื่องเสมอ บุตรของนายพรหม
และนางพันธ์มีทั้งหมด ๗ คน ท่านเป็นคนที ๖ คนรองสุดท้อง เป็น
ผู้ชาย เป็นที่รักและเอ็นดูของพี่ๆ เหลือเกิน นั่นก็คือ **ด.ช.สุทัศน์
ตามภานนท์**

พี่สาวคนหนึ่งของหลวงพ่อกำลังให้ฟังว่า...

ตอนคุณแม่พันธ์ตั้งครรภ์ ได้ฝันว่าพระอินทร์ตัวเขียวๆ ถือผ้าไตร
มาจากสวรรค์พร้อมกับบริวารจำนวนหนึ่ง มีคนกางร่มตามมาด้วย
จากนั้นก็บอกว่า

จงรับผ้าไตรนี้ไว้ดูแลด้วย...

ครั้นวันที่ ด.ช.สุทัศน์ถือกำเนิดคือ **วันจันทร์ที่ ๖ มกราคม พ.ศ. ๒๔๗๘ ปีขุน** ท้องฟ้าที่แจ่มใสจู่ๆ ก็มีสายฟ้าวิ้งแลบไปมา และเหมือนมีเมฆฝนตั้งเค้าแต่ยังไม่ตก ครู่หนึ่งขณะที่แม่พันธุ์เจ็บท้องก็เกิดแผ่นดินไหวอย่างรุนแรง ไม่นาน ด.ช.สุทัศน์ก็คลอดออกมา

ด.ช.สุทัศน์ มีขนาดตัวที่เล็กมาก แถมผิวหนังมีลายพาดไปมาราว ลูยกฤษ์ ชาวบ้านเชื่อตามโบราณว่า ลูยกฤษ์มาเกิดแน่ๆ จึงเตรียม กระสอบมาจะขอเอาเด็กยัดใส่แล้วดี แต่นายพรหมได้ร้องขอกับ ชาวบ้านเอาไว้ว่า

ลูกฉันไม่ใช่ลูยกฤษ์มารอะไร ครอบครัวฉันเป็นสมาธิรัฐใน พระพุทธศาสนา เจริญอยู่สองนานจึงเข้าใจกัน

ในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า เหตุแห่งแผ่นดินไหว มีดังนี้

๑. ธาตุกำเริบ ผันแปร
๒. เทพบันดาล
๓. พระโพธิสัตว์ลงมาจุติเพื่อบำเพ็ญ
๔. พระพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรม
๕. พระพุทธเจ้าโปรดธรรมจักรหมุนเป็นครั้งแรก
๖. พระพุทธเจ้าปลงสังขาร
๗. พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน

สำหรับเรื่องราวของ ด.ช.สุทัศน์คงจะไม่ใช่สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับ พระพุทธเจ้าแน่นอน แต่ในลักษณะอื่นๆ นั้นก็ไม่แน่

ต่อมาอีกหลายปี นางพันธ์ได้ให้กำเนิดทารกชายคนหนึ่ง **แต่ทว่า อยู่ได้ไม่นานก็เสียชีวิตลง หลังจากสงครามโลกครั้งที่ ๒ สงบลง** ยากก็หายาก โรคต่างๆ ก็ระบาด ด.ช.สุทัศน์ วัย ๑๐ ปีเศษ ได้นั่งเฝ้า รำพึงว่าทำไมน้องเราต้องตาย น้องนอนนิ่งแข็งไม่ขยับ คิดทบทวน ตรikirตรองอย่างนี้อยู่เนือง ๆ จนกระทั่งจิตรวมตัวกันกลายเป็นสมาธิ โดยไม่รู้ตัว ทั้ง ๆ ที่ยังนั่งลืมตา มีผ้าขาว ๆ บาง ๆ กระจายไปทั่ว โดย เห็นผู้หญิงคนหนึ่งเดินได้โดยเท้าไม่ติดพื้น ทำไมน้องของเราจึงเดิน ไม่ได้

อันนี้ทางพุทธเรียกว่า
เป็นสมาธิเกิดขึ้นในลักษณะ
มรณสติ

ด.ช.สุทัศน์มีความชื่นชอบที่จะไปวัดอยู่เสมอๆ โดยเฉพาะ **วัด คงคาสวัสดิ์** เพราะคุณพ่อพรหมมีความสนิทกับสมภาร (พระครู ปรภาตภูมิสถิต) ท่านจึงได้ไปอยู่ที่วัดคงคาสวัสดิ์ตั้งแต่เล็กเป็น วัน ๆ อีกทั้งยังไปเรียนหนังสือที่นั่นด้วย ท่านพระครูประภาตฯ ท่าน ก็มีความเมตตาให้แก่ ด.ช.สุทัศน์อย่างเหลือล้น

...ตอนเด็ก ๆ ทุกครั้งที่อาตมาเห็นพระครองจีวร
เป็นรูปลูกบวบม้วนแล้วมาพักที่แขน
รู้สึกมันชอบ มันอึดอกอึดใจบอกไม่ถูก
อยากจะเป็นพระก็ว่าได้...

หลวงพ่อสุทัศน์

ย้อนทวนความให้ฟัง

การที่ได้ใกล้ชิดกับหลวงพ่พระครูประกาศฯ ทำให้ ด.ช.สุทัศน์ได้ซึมซับวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาในหลายๆ ด้านโดยไม่รู้ตัวไม่ว่าจะ *เรื่องคาถา เรื่องอ่านสมุนไพรร เรื่องการเทศน์แบบมหาชาติ*

เหตุที่ ด.ช.สุทัศน์ได้รับสิ่งเหล่านี้ เนื่องจากเวลาหลวงพ่พระครูประกาศฯ ไปตามภูิกานิมนต์ที่ไหน ก็จะหอบพา ด.ช.สุทัศน์ไปด้วยเสมอ เป็นอย่างนี้อยู่ยาวนานหลายปี บางครั้งก็ทำหน้าที่คอยพาเรือให้หลวงพ่พระครูประกาศฯ

หลวงพ่

สุทัศน์ปรารภ

...เรื่องอ่านสมุนไพรมันท่านรู้และสอนมาตั้งแต่เด็ก ๆ ทุกอย่างจำได้เป็นอย่างดี...*ว่าบางอย่างต้องเก็บโดยการดูฤกษ์ยาม หากเก็บไม่ได้ตามฤกษ์ยามจะทำให้ยาในนั้นน้อยฤทธิ์ สรรพคุณก็เกือบจะไม่มี*

เหตุที่เป็นอย่างนั้นเนื่องจากว่า *สมุนไพบบางอย่างเก็บตอนเช้าคือฤกษ์เข้าก่อนดีสี่ เพราะส่วนที่เป็นสรรพคุณของยาจะหลั่งสารมาค้างเอาไว้ที่ใบและดอกตอนเวลานั้นน้อยมากนั่นเองว่าบางอย่างต้องเก็บตอนเย็น ๆ ค่ำ ๆ เพราะว่ามันหลั่งสารออกมาตอนเย็นที่ดอกและใบ*

ด้วยเหตุนี้เอง การเก็บว่านสมุนไพรจึงต้องเก็บตามเวลา หรือแม้แต่ เรื่องการเทศน์มหาชาติ ได้ยินได้ฟังซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ก็จนจำได้หมด สงสัยตรงไหนก็ถาม ท่านก็บอกให้หมด เรื่องคาถาอาคมมาศึกษากับท่านทีหลังตอนที่บวชพระอยู่กับท่านแล้ว



เจอปญานาคตัวเป็นๆ

ในอีกช่วงหนึ่งของชีวิต ด.ช.สุทัศน์ได้ประสบเหตุการณ์ **ไม่คาดฝัน** เมื่อได้เดินเข้าไปในสวนป่าโกงกาง ขณะที่เดิน เข้าไปลึกมากเพื่อไปตามหาพืชสาวคนหนึ่ง พอเดินเข้าไป เรื่อย ๆ ได้ยินเสียงร้องเหมือนกับหมูตกหลุม สักครู่มีเสียง แครก ๆ แล้วสิ่งที่ไม่คาดคิดก็ปรากฏขึ้น

งูตัวใหญ่ดำแบบนิลแต่ไม่สนิท มีเหลือบเขียว ๆ เคลือบ **ที่หัว มีหงอนโร ๆ เป็นพังผืดติดกันยาวตลอดหัว...**ด้วยความตกใจก้าวขา ก็ก้าวไม่ออก งูยักษ์ตัวนั้นมันค่อย ๆ ไถ่ ออกมาให้เห็นตัว แล้วก็จ้องมองมาทาง ด.ช.สุทัศน์แบบ สงสัย

ไม่รู้ว่าจะทำอะไร จะวิ่งก็ก้าวขาไม่ออก จึงยืนแข็งที่อออยู่อย่าง นั้นนานสองนาน สักพักงูใหญ่ตัวนั้นมันก็ค่อย ๆ หดหัวลง แล้วก็หายไป

พญานาคมีจริง ๆ เป็นอย่างนี้