



จิตตศึกษา



อริยสัจ :

ความจริงที่ต้องเรียน
กิจที่ต้องทำ

พระธรรมเทศนาโดย
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

หนังสือเล่มนี้


จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

จิตตสิกขา และ อริยสัจ :
ความจริงที่ต้องเรียน กิจที่ต้องทำ
หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔)
จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์
ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอน
ไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน
ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา
หรืออ่านพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่นๆ
สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.wimutti.net>

ออกแบบและเอื้อเพื่อการเผยแพร่ธรรมโดย
สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐
ซอยบรมราชชนนี ๑๑๙ ถนนบรมราชชนนี
แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๕-๗๐๒๖, ๐-๒๕๕๕-๘๓๕๖
โทรสาร ๐-๒๕๕๕-๘๓๕๖
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดยาไทย กรุงเทพฯ



ส า ร บั ญ

๖

จิตตสิกขา

๓๔

อริยสัจ :

ความจริงที่ต้องเรียน กิจที่ต้องทำ

๓๕

ภาวนาให้เห็นความจริง

๓๗

ความจริงสูงสุด คือ อริยสัจ ๔

๔๐

บทสรุป



จิตตศึกษา

ศาสนาพุทธจริงๆ คำสอนของท่านไม่ได้ยากนะ แต่
ประณีต ไม่ลึกลับนะ แต่ลึกลับ ไม่ใช่เรื่องลึกลับ เป็น
เรื่องที่คุณปฏิบัติเห็นตามท่านสอนได้ทุกเรื่องๆ คำสอนที่
หลวงปู่เอามาถ่ายทอดเป็นคำสอนของท่านบางส่วน
เล็กน้อยที่หลวงปู่เอามาเทศน์ให้ฟัง บางคนไปฟังซีดี
ภาวนาตามไป แล้วมันจริงนะ มันเห็นจริงได้ทุกเรื่องๆ
ความจริงเป็นความจริงเท่านั้นเอง ความจริงที่เราไม่เคยรู้
ไม่เคยเห็น ความจริงไม่ใช่เรื่องลึกลับ เป็นเรื่องเปิดเผย
แจ่มแจ้ง คนมีตาตุ้มก็มองเห็น ไม่มีก็มองไม่เห็น

*ณ สำนักสงฆ์สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี วันเสาร์ที่ ๑๑ เดือนธันวาคม
พ.ศ.๒๕๕๓ (ก่อนนั้น)

ฉะนั้นเรามาฝึกให้เราได้ดวงตา ธรรมะมีอยู่แล้วแต่เราไม่มีตาจะเห็น เพราะฉะนั้นเรามาฝึกให้ได้ดวงตาที่จะไปเห็นธรรมะ พระโสดาบันก็คือคนที่ได้ดวงตา ธรรมะมีอยู่แล้ว ความจริงมีอยู่แล้ว เรียนธรรมะเรียนลงไป ธรรมะมี ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นรูปธรรม กับส่วนที่เป็นนามธรรม เรียนธรรมะก็เรียนอยู่ในรูปธรรมนามธรรมนี้แหละ ถ้าแจ่มแจ้งในรูปธรรมนามธรรมนะ วันหนึ่งจะไปรู้จักธรรมที่พ้นจากรูปธรรมนามธรรม เป็นธรรมล้วนๆ เลย ไม่ใช่รูปธรรม ไม่ใช่นามธรรม เป็นลัจจะ เป็นความจริงล้วนๆ

ที่นี้ การจะมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาก็ต้องภาวนาเดินอยู่ในทางที่พระพุทธเจ้าวางหลักสูตรไว้ให้ หลักสูตรของท่านชื่อ ไตรสิกขา มี ๓ หมวด คือ

๑. ศีลสิกขา
๒. จิตตสิกขา
๓. ปัญญาสิกขา

“สิกขา” เป็นภาษาบาลี แปลว่า ศึกษา คนไทยคุ้นกับภาษาสันสกฤตคำว่า ศึกษา มากกว่า

ศีลสิกขา เรียนเรื่องศีล จิตตสิกขา เรียนเรื่องจิต ปัญญาสิกขา เรียนวิธีเจริญปัญญาให้เห็นความจริงของรูปของนาม ก่อนจะมาเจริญปัญญาเห็นความจริงของรูปของนามได้ ต้องมีศีลสิกขา มีจิตตสิกขา แล้วก็ถึงมาเดินปัญญาสิกขา มีบทเรียนนะ ข้ามขั้นไม่ได้หรอก ที่นี้บางทีพวกเราฟังพูดเอาง่ายๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา พอเราไม่ได้เรียนเรื่องจิตตสิกขา เราไม่รู้หรือกว่าสมาธิมี ๒ แบบ เราคิดว่านั่งสมาธิไปเรื่อย พุทโธๆ หายใจไปเรื่อย จิตสว่างๆ ขึ้นมา จิตสงบโลกาตฺตฺหายไป นี่แหละได้สมาธิไม่รู้ว่ามีสมาธิมี ๒ แบบ

เราต้องเรียนเรื่องจิต ถึงจะรู้ว่าสมาธิ มี ๒ แบบ อันหนึ่งเป็นความสงบของจิต อีกอันหนึ่งเป็นความตั้งมั่นของจิต ความสงบของจิตกับความตั้งมั่นของจิตไม่เหมือนกัน สิ่งที่หลวงพ่อสอนนี้ไม่ใช่เรื่องลึกลับหรือหลวงพ่

คิดเอาเอง ในคัมภีร์เราก็พูดถึงสมาธิ ๒ ชนิด ชื่อ **“อาร์มมณูปนิชฌาน”** กับ **“ลักขณูปนิชฌาน”** อาร์มมณูปนิชฌาน จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว นี่เป็นเรื่องของการทำสมถกรรมฐาน จิตตสิกขาไม่ใช่แค่เรื่องทำสมถกรรมฐานนะ ไม่ตื่นขนาดนั้น **จิตตสิกขาจริงๆ เป็นการเตรียมความพร้อมของจิตให้เหมาะสมต่อการเจริญปัญญา ไม่ใช่แค่ทำจิตให้สงบ ทำจิตให้สงบยังเจริญปัญญาไม่ได้ ต้องจิตตั้งมั่นก่อนถึงเจริญปัญญาได้**

อาร์มมณูปนิชฌานนั้นจิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่วิ่งพล่านๆ ไปในอารมณ์ไหนที่หนึ่งอารมณ์นี้ที่หนึ่ง จิตก็สงบ จิตของเราปกติวิ่งตลอดเวลา วิ่งไปหาอารมณ์ที่เป็นรูป (รูปารมณ) บ้าง เป็นเสียง (สัททารมณ) บ้าง เป็นกลิ่น (คันธารมณ) บ้าง เป็นรส (รสธารมณ) บ้าง เป็นสิ่งที่มากระทบสัมผัสร่างกาย (โผฏฐัพพารมณ) บ้าง เป็นเรื่องที่ได้รับรู้ทางใจ (ธัมมารมณ) บ้าง **ธัมมารมณคืออารมณ์ที่รู้ด้วยใจนี้เป็นอารมณ์ที่กว้างขวางที่สุด**

อารมณ์ที่รู้ด้วยตามืออย่างเดียวคือสี อารมณ์ที่รู้ด้วยหูมีอันเดียวคือเสียง อารมณ์ที่รู้ด้วยจมูกมีอันเดียวคือกลิ่น อารมณ์ที่รู้ด้วยลิ้นมีอันเดียวคือรส อารมณ์ที่รู้ด้วยกายมีหลายอย่างแล้ว เช่น ความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง ความตึง ความไหว ชาติดิน ชาติไฟ ชาติลม นี้รู้ด้วยร่างกาย

อารมณ์ที่รู้ด้วยใจนี้กว้างขวาง จะเป็นเรื่องราวที่สมมติบัญญัติ เรื่องราวที่คิดนึกขึ้นก็ได้ ไม่ใช่รูปธรรม ไม่ใช่นามธรรม เรียกว่า **“อารมณ์บัญญัติ”** อารมณ์ที่รู้ด้วยใจอีกอย่างหนึ่งก็คือรูปบางอย่าง อย่างรูปน้ำรู้ด้วยใจ รูปที่เคลื่อนไหว ร่างกายเคลื่อนไหว อย่างเราหลับตา เราเคลื่อนไหว เรารู้ด้วยใจ รู้ด้วยใจได้ เรียกว่า **“วิญญัตติรูป”** รูปที่เคลื่อนไหวรู้ด้วยใจ นามธรรมทั้งหลายรู้ด้วยใจ นิพพานรู้ด้วยใจ ตัวธัมมารมณเลยกว้างขวาง ตั้งแต่สมมติบัญญัติจนถึงรูปบางอย่าง นามทั้งหลายและนิพพาน นี้รู้ด้วยใจ เรียกว่าธัมมารมณ

เราค่อยๆ คึกขานะ จิตปกติมันวิ่งพล่านไป เดี่ยวก็วิ่งไปดู เดี่ยวก็วิ่งไปฟัง เดี่ยวก็วิ่งไปคิด ลองสังเกตตัวเองว่าจริงไหม มันจะเห็นเลย จิตวิ่งพล่านตลอดเวลา นั่นแหละ จิตไม่สงบละ

วิธีฝึกจิตให้สงบนั้น มีเคล็ดลับ หลวงพ่อกว่าจะได้เคล็ดลับก็ฝึกอยู่นานนะ ฝึกสมณะอยู่ตั้ง ๒๒ ปี **เคล็ดลับของการทำสมณะก็คือต้องเลือกหาอาหารมณที่จิตมันชอบใจ มาล่อมัน** มาเป็นเหยื่อล่อ อย่างปลาว่ายน้ำไปทางโน้นว่ายน้ำไปทางนี้ เอาเหยื่อไปล่อ ก็ว่ายมาหาเรา จิตนี้ก็เหมือนกันนะ วิ่งไปทางโน้นวิ่งไปทางนี้ วิ่งไปทางตาวิ่งไปทางหู วิ่งไปทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ วิ่งพล่านตลอดเวลา วิ่งพล่านไปทางใจมากที่สุด คิดทั้งวันวิธีที่จะให้จิตสงบ ไม่วิ่งพล่านไป หาอาหารมณที่จิตชอบอกชอบใจ อาหารมณที่จิตไปรู้แล้วมีความสุขมาให้มัน มาเป็นเหยื่อล่อมัน

จิตเหมือนเด็ก ชุกชนออกไปเที่ยวนอกบ้าน ห้ามมันไม่ฟังนะ เผลอแป็บเดียว หนีไปเที่ยวอีกแล้ว หาอาหารมณที่ซบใจมาล่อมัน เช่น เอาไอติมมาล่อมัน เด็กมันกินขนมนะ มันก็ไม่หนีไปชนที่อื่น เดี่ยวนี้มีของที่ล่อเด็กได้มากกว่าไอติมอีก อะไรรู้ไหม เกม ใช้ อินเทอร์เน็ต เกม ล่อมันอยู่ในห้องทั้งวัน มันไม่ออกจากห้องเลย หมกอยู่อย่างนั้นทั้งวัน อยู่ในโลกของมัน มันมีความสุขนะ มันไม่ไปที่อื่น เด็กมันมีความสุข มันเล่นเกม เล่นได้ทั้งวัน เล่นได้ทั้งคืน เรียนหนังสือไม่ได้นะ เรียนหนังสือมันไม่มีความสุข แล้วหนีไม่ยอมเรียน แต่พอให้เล่นเกมมีความสุข ไม่หนีไปไหนเลย ก็เล่นเกมทั้งวันทั้งคืนนะ เรียกให้กินข้าวยังไม่ค่อยจะกินเลย บางคนกินไปเล่นเกมไป ยัดใส่ปากไปคำหนึ่งแล้วก็เล่น ตาถลนอยู่อย่างนั้น ผู้ใหญ่ว่ากินทีหนึ่ง แล้วยัดใส่ปากอีกคำหนึ่ง จนข้าวจะบูดแล้วมันยังกินไม่เสร็จเลย

จิตนี้เหมือนเด็ก จิตนี้จะวิ่งพล่านไปหาอารมณ์ต่างๆ เสมอ ถ้าเรารู้จักถ่วงน้ำหนัก หาอารมณ์ที่จิตนี้ชอบใจมา หลอกล่อให้มันอยู่ในอารมณ์อันเดียว จิตจะสงบ นี่คือเคล็ดลับนะ เคล็ดลับของการทำสมากรรมฐาน ต้องมีอารมณ์ที่มีความสุข อย่างหลวงพ่อดั่งแต่เด็กๆ นะ อยู่กับลมหายใจ อยู่กับพุทโธ มีความสุข หายใจไปเรื่อยๆ ทีแรกมี “พุทโธ” ด้วย หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” พอจิตเริ่มสงบมากขึ้นนะก็เหลือแต่ลมหายใจ พุทโธหายไป พอสงบมากขึ้นลมหายใจหายไป หายเป็นลำดับๆ ไป เหลือความสว่าง ความว่างความสว่าง มีความสุขอยู่กับความว่างความสว่าง จิตมันก็เดินไป

เพราะฉะนั้นเราก็ต้องมาเลือกดูว่าจิตของเราอยู่ในอารมณ์อะไรแล้วมีความสุข เราเอาอารมณ์อันนั้น แต่อารมณ์อันนั้นมีข้อจำกัดอย่างหนึ่ง ต้องเป็นอารมณ์ที่ไม่ยั่วกิเลส ถ้าอยู่กับอารมณ์ที่ยั่วกิเลสละก็ จิตไม่สงบจริงหรอกนะ จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันนั้นจริง แต่จิตไม่มีสติปัญญาไปทำอะไรได้เลย อย่างคนไหนเคยออกหัด มีไหม

ยกมือให้หลวงพ่อดู ใครเคยออกหัดบ้าง กล้าหาญหน่อย พวกที่เหลือนี่พวกรักไม่เป็นใช้ไหม หรือว่าพวกมีบุญ พอรักปุ๊บสมหวังปั๊บ ออกหัดสังเกตไหม ถ้าใครเคยออกหัดจะรู้เลย คิดทั้งวันคิดทั้งคืน นึกออกไหม คิดๆ ไปถึงเขาเดี๋ยวก็รัก เดียวก็แค้น รู้สึกไหม เดียวก็เป็นห่วง กลัวเขาถูกหลอก ความจริงตัวเองถูกเขาหลอกอีกทีหนึ่ง จิตใจมันไปจดจ่อใช้ไหม ไปรักเขา ไปจดจ่ออยู่อย่างนั้นทั้งวัน จิตมีสมาธิไหม มี สมาธิจดจ่อ คิดแต่เรื่องเดียว แต่จิตเป็นอกุศล เสร้าหมอง อารมณ์ที่เป็นอกุศลอย่างนี้เอามาใช้ทำสมณะไม่ได้ ต้องเลือกอารมณ์ที่ไม่ยั่วกิเลสไม่ถึงขนาดว่าต้องเป็นกุศลหรอกนะ แต่ว่าต้องเป็นอารมณ์ที่ไม่ยั่วกิเลส จะอยู่กับพุทโธก็ได้ อยู่กับลมหายใจก็ได้

จะดูท้องพองยุบก็ได้ จะขยับมือทำจิ้งหะก็ได้ ตกปลา
ได้ใหม่ ตกปลา ตกปลาแล้วสงบ ขงเบ้งไปนั่งตกปลา
ใช้ใหม่ วางแผนยุทธศาสตร์ไปสู่กับกองทัพของพวกโจโฉ
ที่ยกมา วางแผนไปสู่เขา เพราะฉะนั้นตกปลาจิตเป็น
อกุศล อยากให้ปลามากิน อย่างนี้ไม่เอา เลือกรามณ์
ที่เป็นกุศลนะ ให้อาหารปลาได้ใหม่ ต้องดูก่อนว่าปลา
ที่ไหน ถ้าปลาสลิดในบ่อที่เราเลี้ยงไว้ คงไม่ใช่แน่ ถ้าไป
ตามวัดบางแห่งเขามีวังมัจฉาใช้ใหม่ พุดเสียดเพราะเลยนะ
“วังมัจฉา” ความจริงเป็นวังน้ำ โบราณเรียก “ห้วงน้ำ”
ซื้ออาหารให้ปลากิน ขณะที่เราให้อาหารปลา จิตมันจะมี
ความสุขนะ มันทำทาน ทำทานไป จิตมีความสุข อย่างนี้
ใช้ได้ เลือกรามณ์ที่จิตมีความสุขนะ แล้วก็อยู่กับ
อารมณ์อันนั้น มีความสุข สบายๆ ต้องไม่ยั่วกิเลส

หาหนังสือธรรมะมาอ่านก็ได้ จิตใจเราฟุ้งซ่านมาก
ไปอ่านพุทธประวัติ ไปอ่านประวัติพระสาวก หลวงพ่อ
สมัยก่อนเวลาทำงานเหนื่อยมากๆ บางวันภาวนาไม่ไหว

อ่านประวัติพระพุทธเจ้าบ้าง พระสาวกบ้าง อ่านแล้วจิตใจ
มีความสุข แซ่มนึกเบิกบาน อย่างอ่านประวัติพระสาวก
ตอนที่ท่านบรรลุพระอรหันต์ ตอนท่านบรรลุพระโสดาบัน
อ่านแล้วสะใจ ซาบซึ้ง ถึงอกถึงใจ อย่างบรรลุพระโสดาบัน
ท่านบอกว่า “จักขุ อูทปาที” ดวงตาเกิดขึ้นแล้ว “ญาณ
อูทปาที” ความหยั่งรู้เกิดขึ้นแล้ว “ปัญญา อูทปาที” ปัญญา
เกิดขึ้นแล้ว “วิชชา อูทปาที” วิชชาเกิดขึ้นแล้ว “อาโลโก
อูทปาที” แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว จะรู้ความจริงว่า “สิ่งใด
สิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา”
อ่านแล้วสะใจ ถึงอกถึงใจ ชอบ อยากบรรลุบ้าง เวลา
อ่านประวัติตอนท่านบรรลุพระอรหันต์ ก็จะบอกว่าท่าน
ทำลายอาสวกิเลสด้วยปัญญาวิมุตติและเจโตวิมุตติอัน
ไม่กำเริบกลับ ซาดีสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจ
ที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มีอีก
อ่านแล้วสะใจ มีใครสะใจร่วมบ้างไหม อ่านตรงนี้แล้ว
รู้สึกจิตใจก็คึกคักนะ มีเรี่ยวมีแรงขึ้นมา จิตสงบแล้ว

บางทีนะ อาการหนักมากๆ ขนาดอ่านประวัติ พระสาวก ใจมันไม่เอาแล้ว มันฟังแรง หาทหนังสือการ์ตูน มาอ่าน หลวงพ่อเคยอ่านหนังสือการ์ตูนนะ บางทีอ่าน พล นิกร กิมหงวน ใครเคยอ่านบ้าง อ่านหนังสือที่มัน ลื่นๆ หน่ยๆ บางทีหาหนังสือสารคดีที่ไม่เครียด หลอกล่อ จิตนะ ให้จิตมันผ่อนคลาย มีอยู่คนหนึ่งเป็นดอกเตอร์ มาภาวนาแล้ววันหนึ่งฟังเพลงเลย ทำยังไงก็ไม่ลงนะ นั่งสมาธิ เดินจงกรมอะไรไม่ลง หลวงพ่อถามเลยว่าชอบ ทำอะไร เขาบอกเขาชอบร้องเพลง ถ้าเขาร้องเพลงแล้วมีความสุข บอก ไปร้องเพลงนะ แต่พอมีความสุขแล้วให้ รู้ว่ามีความสุข ร้องเพลงแล้วคอยรู้ทันใจตัวเองไปเรื่อยๆ จิตก็กลับสงบได้นะ แต่ต้องเป็นเพลงที่ไม่ยั่วกิเลส เพลงที่ยั่วกิเลสมากๆ ไม่ดี ประเภทแฟนใครไม่มีป้ายแขวนคอ ใครเคยได้ยินบ้าง เพลงสมัยใหม่หลวงพ่อก็ไม่เคยฟังแล้ว ไม่รู้ว่ามันร้องว่าไง หรือฉันรักผิวเขา อย่างนี้ไม่เอา อย่างนี้ ยั่วกิเลส มีไหมรักเดียวใจเดียว มีเหมือนกันเธอ คง ไม่ค่อยมีใครฟัง

นี่หลวงพ่อบอกบ่นนะว่าพวกเราถูกยั่วกิเลสเยอะ อย่างนั่งรถมาทางมอเตอร์เวย์นะ ป้ายคัทเอาก็มีแต่เรื่อง กิเลสทั้งนั้นเลย ไม่เห็นมีคำว่าสติสักคำ ที่ไปกรุงเทพฯ ครั้งหลังกลับมา มีป้ายติดอยู่ตรงด่านว่า “ขับรถด้วยความมีสติ” แต่เห็นมีอยู่ป้ายเดียว นอกนั้นยั่วกิเลสหมดเลย เพราะฉะนั้นเราเลือกนะ สมถกรรมฐานไม่ยากหรอก เคล็ดลับมันอยู่ที่ว่าเลือกอารมณ์ที่ไม่เป็นอกุศลนะ เลือกอารมณ์ที่จิตมันชอบ แล้วอยู่กับอารมณ์อันนั้นอย่าง ต่อเนื่อง เพราะฉะนั้นหลวงพ่อก็ชอบชอปปายะ ชอบ พุทโธ อยู่กับพุทโธแล้วมีความสุขเราก็อยู่กับพุทโธ ฟัง ธรรมะ ฟังซีดีหลวงพ่อก็มีความสุขใหม่ บางคนฟัง แล้วมีความสุขนะ แต่ช่วงไหนกิเลสแรงๆ ฟังแล้วมีความสุขทุกข์มากเลยเหมือนถูกด่าตลอด ตอนไหนฟังแล้ว มีความสุขก็ฟัง จิตจะสงบได้สมาธิขึ้นมา เพราะฉะนั้น สมถะไม่ยากหรอกนะ หาอารมณ์ที่มีความสุขมาล้อม **หลักของการทำสมถะ อารมณ์ที่ใช้ล่อไม่เลือกไม่จำกัดว่าเป็น อารมณ์ชนิดไหน ไม่เหมือนกับอารมณ์ที่ใช้ทำวิปัสสนา**

ต้องใช้อารมณ์รูปนาม (จิต เจตสิก รูป) เท่านั้น มีคำว่า “เท่านั้น”

อารมณ์มีหลายแบบ ได้แก่

๑. อารมณ์บัญญัติ คือเรื่องราวที่เราคิดขึ้นมา
๒. อารมณ์รูปนาม
๓. อารมณ์นิพพาน

สมถกรรมฐานใช้บัญญัติก็ได้ ใช้รูปนามก็ได้ ใช้ นิพพานก็ได้มาเป็นอารมณ์ อย่างที่เราฟังเพลง อ่าน หนังสือ อ่านพระพุทธรูปประวัติ เป็นอารมณ์บัญญัติ พิจารณาความตาย พิจารณาร่างกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก พิจารณาปฏิภูล พิจารณาอสุภะ อันนี้เป็นอารมณ์บัญญัติทั้งสิ้น เป็นเรื่องที่เราคิดขึ้น อย่างนี้ คิดไปๆ ถ้าไม่คิดเรื่องยั่วกิเลส จิตก็จะสงบได้ เป็น อารมณ์บัญญัติก็ได้ อารมณ์รูปนามก็ได้ เช่น นั่งไป แล้วเห็นร่างกายมันหายใจ จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจด้วย

ความสุข หายใจไปอย่างสบาย มีความสุข จิตก็สงบได้ เป็นนามธรรมก็ได้นะ ดูจิตดูใจ ดูไปสังเกตใหม่ จิตมัน ว่างๆ ไปดูความว่างๆ ของมัน ประคองจิตให้นิ่งให้ว่าง นี้ก็สมถกรรมฐาน

เพราะฉะนั้นต้องระวังนะ ตรงที่ว่าดูจิตๆ ไม่ได้ เป็นวิปัสสนาเสมอไป คนที่ดูจิตแล้วขึ้นวิปัสสนาได้มีไม่ มากหรอก ส่วนใหญ่ไปดูจิตๆ แล้วเป็นสมถะด้วยซ้ำไป ต้องระวังนะ อย่าไปนึกว่าดูจิตแล้วเป็นวิปัสสนาเสมอไป ถ้าไปดูแล้วว่างๆ ไปดูความไม่มีอะไร ไปดูความว่างๆ หรือไปเพ่งให้จิตนิ่ง อย่างนี้เป็นสมถกรรมฐานทั้งสิ้นเลย เป็นการทำอรุณมาน เพ่งอรุณ

อันที่ ๑ เพ่งความว่างๆ เขาเรียกว่า “อากาสาัญญา- จายตนะ”

อันที่ ๒ เพ่งตัวจิต ชื่อว่า “วิญญาณัญญาจายตนะ”

อันที่ ๓ เฟ่งความไม่มีอะไรเลย ชื่อ “อาภิญัจญญายตนะ”

อันที่ ๔ พอเราอยู่กับอาภิญัจญญายตนะมาก จิตจะอ่อนกำลังนะ สัจจะทำงานอ่อนลงๆ จะไปสู่ “เนวสัจจะนาสัจจะตนะ”

คนซึ่งเข้าไปสู่อาภิญัจญญายตนะ เฟ่งความไม่มีอะไรเลย เวลาให้บรรยายให้พูดนะ จะคล้ายๆ สภาวะของนิพพาน พวกที่เข้ามาถึงอาภิญัจญญายตนะ จะคิดว่าตรงนี่คือนิพพาน แต่นิพพานชนิดนี้มีเข้ามีออก ตอนเข้ามาก็เข้าอาภิญัจญญายตนะ มีสภาวะเหมือนๆ นิพพานคล้ายๆ นิพพาน พอออกจากอาภิญัจญญายตนะก็เลศกลับมาเหมือนเดิม มันไม่ใช่ของจริง

เพราะฉะนั้นการเฟ่งจิตก็เป็นสมณะ การคิดพิจารณาต่างๆ เรียกว่าอารมณ์บัญญัติ การเฟ่งรูป เป็นอารมณ์รูปธรรมก็ใช้ทำสมณะได้ การเฟ่งจิตก็ใช้ทำสมณะได้ การ

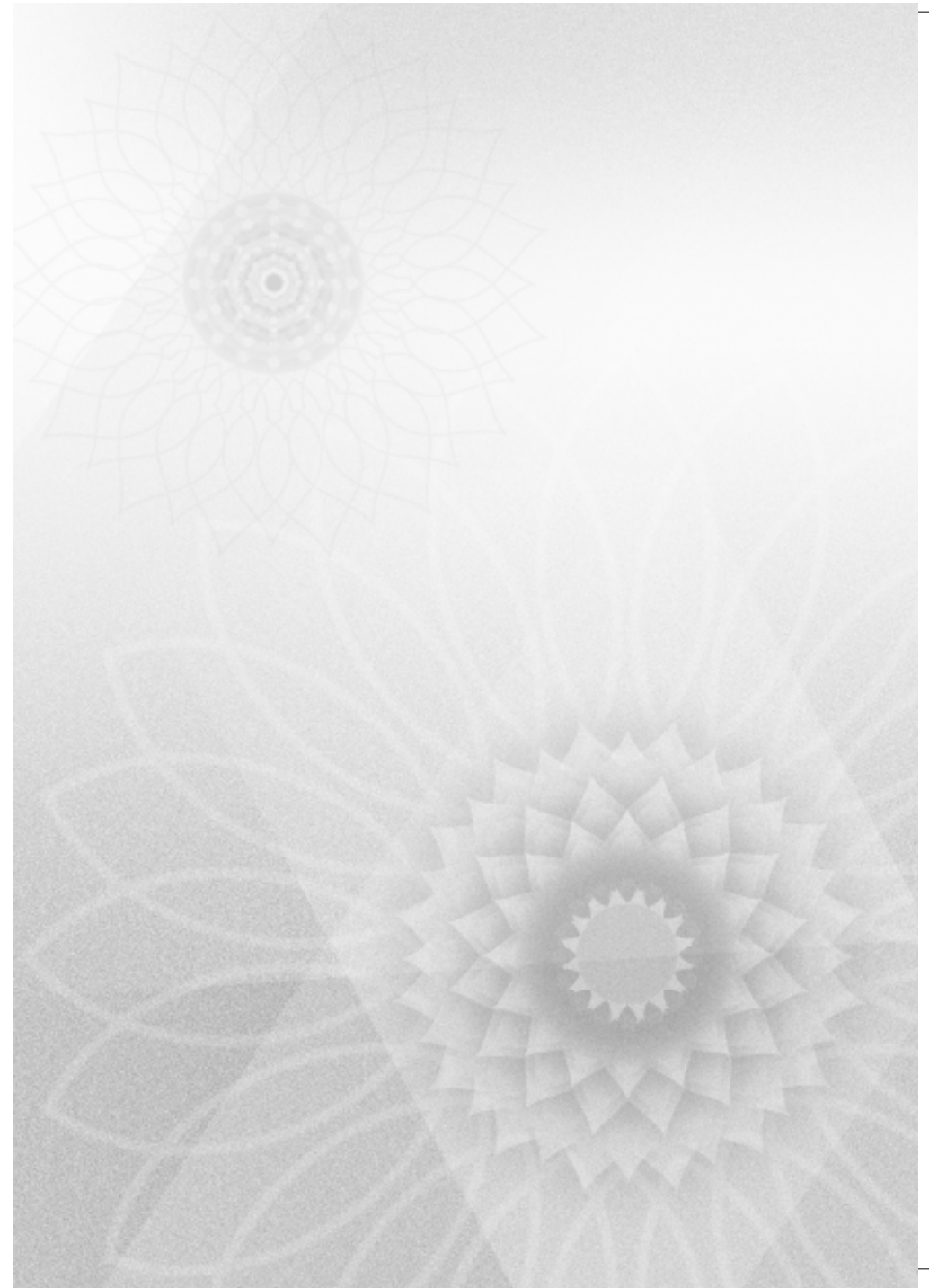
จะรู้นิพพานก็ใช้ทำสมณะได้สำหรับพระอรหันต์บุคคล ถ้า**ไม่ใช่พระอริยะจะเอานิพพานมาทำสมณะไม่ได้** เพราะไม่เคยเห็นนิพพาน เวลาพระอริยะเข้าผลสมัตติ จะใช้นิพพานเป็นอารมณ์ ผลสมัตติจะประกอบด้วยฌานตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปจนถึงฌานที่ ๘ แต่ถ้าเข้าไปถึงสัจจะเวทิตนโรธ อันที่ ๔ ไม่เรียกว่าฌานแล้ว ท่านเรียกว่าสมัตติ ไม่ได้เอารูปเอานามมาเป็นอารมณ์อีกต่อไปแล้ว ดับลงไป เอานิพพานเป็นอารมณ์ ทีนี้ เวลาเข้าผลสมัตติ ก็ใช้เป็นที่พักผ่อน

เพราะฉะนั้นสมณะไม่เลือกอารมณ์หรอก อารมณ์อะไรก็ได้ ถ้าจิตพอใจจิตมีความสุขอยู่ในอารมณ์อันใดเอาอารมณ์อันนั้น วันนี้สอนกรรมฐานละเอียดหน่อยนานๆ สอนทีก็แล้วกัน สอนมากเดี๋ยวก็ฟุ้ง ฟุ้งเรื่องสมณะกลับฟุ้ง คิดมาก อยากได้ฌานนั้นฌานนี้ ทางหลงมันเยอะนะ นำห้วง ผิดสมณะถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ที่ดี หลงง่าย ๆ เลย ยิ่งไปดูจิตดูใจ ดูไม่เป็นนะ โอ้ ดิตตสมณะที่



ประณีตมากเลย นึกว่าทำวิปัสสนา ไม่ทำหрок ไปเพ่ง
จิตให้หนึ่งให้ว่าง เพ่งความว่าง เพ่งความไม่มีอะไร สมถะ
เป็นภพๆ หนึ่ง เวียนตายเวียนเกิดไปอีก นี่ เคล็ดลับนะ
อันแรกคือการทำสมถะทำให้ใจสงบ อยู่ในอารมณ์ที่มีความ
ความสุขก่อน อารมณ์นั้นต้องไม่ยั่วกิเลส และอยู่ไปอย่าง
สบายๆ อารมณ์นั้นจะเป็นอารมณ์อะไรก็ได้ อารมณ์
บัญญัติก็ได้ อารมณ์รูปก็ได้ อารมณ์นามก็ได้ พวกเรา
ไม่มีอารมณ์นิพพาน ก็มีได้แค่นี้

อารมณ์บัญญัติ เช่น นั่งพิจารณาร่างกาย พิจารณา
ความตาย พิจารณาปฏิฏฐิต พิจารณาอสุภะ พิจารณา
อาหารที่เรากินเข้าไปว่าสกปรก นี่ เรื่องพิจารณา เรื่องคิด
เป็นอารมณ์บัญญัติหมดเลย อ่านพระสูตร อ่านประวัติ
ครูบาอาจารย์ อันนี้เป็นอารมณ์บัญญัติทั้งหมด อีก
อารมณ์หนึ่งก็รูปธรรม เช่น ลมหายใจ ท้องพองยุบ
ขยับมือทำจังหวะ นี่เป็นอารมณ์รูป อารมณ์นาม ดูความ
รู้สึกของตัวเองแล้วเพ่งจนมันนิ่ง นี่เป็นสมถะ



สมณะนี้ทำไปเพื่ออะไร มีประโยชน์ไหม มีประโยชน์
ทำให้จิตใจได้พักผ่อน ถ้าทำสมณะได้ ให้ทำ ที่นี้ บางคน
หลวงพ่อบอกว่าให้หยุดก่อน ไม่ได้ให้หยุดถาวร แต่ให้
หยุดชั่วคราวเท่านั้น เพราะบางคนติดเฟ่งมา ติดเฟ่ง
แข็งๆ ที่ๆ มา อย่างนั้นใช้ไม่ได้ จิตแข็งๆ ที่ๆ เครียดๆ
นะ ไม่สงบจริง เป็นการบังคับกดข่มรุนแรง ใช้ไม่ได้
ไม่มีความสุขจริง หรือนั่งแล้วก็เคลิ้ม ลืมเนื้อลืมตัว ขาด
สติตลอดเวลา พอเริ่มนั่งแล้วเคลิ้มหายไปเลย พวกที่ทำ
แล้วเคร่งเครียด หรือพวกที่ทำแล้วขาดสติอย่างรุนแรง
หลวงพ่อบอกให้หยุดชั่วคราวก่อน มาเพิ่มสติก่อน
พอสติเข้มแข็ง สติมีเรียวมีแรงแล้วไปหัดทำสมณะต่อได้
ไม่ใช่เลิกเลยนะ ต่อไปเวลาไปรู้ลมหายใจ จิตไม่ไปเฟ่ง
ไปเครียดอยู่กับลม แล้วก็ไม่ได้เคลิบเคลิ้มลืมเนื้อลืมตัว มี
สติอยู่ เป็นสมณะที่แท้จริง จิตสงบ นี่สมาธิชนิดที่หนึ่งนะ
ชื่อว่า “อรัम्मณูปนิชฌาน” เฟ่งอารมณ์ อาจจะเป็น
อารมณ์รูปนาม อารมณ์บัญญัติ หรืออารมณ์นิพพานก็ได้
นี่คือสมถกรรมฐาน

ครูบาอาจารย์สอนไว้บ้างไหม มีอยู่ในตำรา ครูบา
อาจารย์ที่สอนเรื่องนี้ก็มีคือ หลวงปู่เทสก์ ถ้าศึกษาประวัติ
ท่าน จะพบว่าท่านเคยติดสมณะอยู่ ๑๓ ปี ประมาณนั้นะ
ตัวเลขอาจจะคลาดเคลื่อนนิดหน่อย เราแก่แล้วชักจะ
จำไม่ค่อยได้ ท่านติดสมณะอยู่เกิน ๑๐ ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง
๑๕ ปี เพราะฉะนั้นท่านจะเชี่ยวชาญเรื่องสมาธิมากเลย
ท่านสอนสมาธิ ๒ แบบ สมาธิอันหนึ่งท่านเรียกว่า “ฌาน”
สมาธิอันหนึ่งท่านเรียกว่า “สมาธิ” อันนี้เป็นคำบัญญัติของ
ท่าน คำว่า “ฌาน” ของท่านตรงกับคำว่า “อรัम्मณูป-
นิชฌาน” ส่วนคำว่า “สมาธิ” ของท่านจะตรงกับคำว่า
“ลักขณูปนิชฌาน” การเห็นลักษณะ

อรัम्मณูปนิชฌานที่หลวงปู่เทสก์เรียกว่าฌาน คือ
เฟ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว แนบอยู่ในอารมณ์อันเดียว หนึ่ง
อยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น เรารู้ลมหายใจ จิตไปเกาะอยู่
กับลมหายใจ ไปดูท้องพองยุบ จิตเกาะอยู่ที่ท้อง ไม่หนี
ไปที่อื่นเลย ได้รับความสงบใหม่ ได้ แต่ไม่มีปัญญา หนึ่งๆ

อยู่อย่างนั้น ไปเดินจงกรม จิตเกาะอยู่ที่เท้า หรือยื่น
เดิน นั่ง นอน เกาะอยู่ที่ร่างกายทั้งร่างกาย เพ่งร่างกาย
ทั้งร่างกาย อันนี้หลวงปู่เทสก์เรียก “ฉาน” ถ้าภาษาปริยัติ
จะเรียกว่า “อรัญญูปนิชฌาน” คือตัวที่หลวงปู่บรรยาย
มาตั้ง ๒๐ นาทีนี้ มีประโยชน์เอาไว้พักผ่อน แต่ไม่ได้
ทำให้เกิดปัญญา

สมาธิอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญญา ตำราเรียกว่า
“ลักขณูปนิชฌาน” หลวงปู่เทสก์เรียกว่า “สมาธิ” ท่าน
แยกเป็นฉานกับสมาธิ จริงๆ ก็คือสมาธิ ๒ แบบนั่นเอง
ลักขณูปนิชฌาน ไม่ใช่สงบ แต่ตั้งมั่น สงบกับตั้งมั่นนั้น
แตกต่างกัน **ถ้าจิตอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วไม่หนีไปสู่
อารมณ์อันอื่น นี้เรียกว่าสงบ ในขณะที่จิตตั้งมั่นคือจิต
ตั้งอยู่อันเดียว อารมณ์สารพัดอารมณ์เคลื่อนไหวได้ แต่
จิตนั้นมันทำหน้าที่อันเดียว คือทำหน้าที่ดู นี่คือจิตที่มี
ลักขณูปนิชฌาน** จิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา ถ้ามามี
อารมณ์ได้ก็อารมณ์ همینอารมณ์ก็ได้ แสนอารมณ์ก็ได้

ไม่สำคัญ ไม่เหมือนกับอรัญญูปนิชฌานนะ มีจิตอันเดียว
มีอารมณ์อันเดียว ส่วนลักขณูปนิชฌาน มีจิตอันเดียว มี
อารมณ์นับไม่ถ้วน แตกต่างกัน ฉะนั้นเราจะต้องค่อยฝึก

**วิธีที่จะฝึกให้ได้จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดู คือหัดแยกสิ่งที่เป็น
ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ออกจากกัน** เช่น นั่งสมาธิ พวกเรานั่งอยู่
ค่อยๆ ลังเกตลงไป ร่างกายที่นิ่ง เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า
ค่อยๆ หัดอย่างนี้นะ หัดพุทโธอยู่ ก็เห็นพุทโธเป็นสิ่งที่
ถูกรู้ จิตเป็นคนรู้พุทโธ ดูห้องพองยุบอยู่ก็เห็นเลย ห้อง
พองยุบเป็นสิ่งที่ถูกรู้อยู่ จิตเป็นคนรู้ห้องพองยุบ เดิน
จงกรม เห็นร่างกายมันเดิน จิตเป็นผู้รู้ว่าเดิน ดูอย่างนี้นะ
ค่อยๆ หัดแยก มีจิตที่เป็นผู้รู้อารมณ์ออกมา

“อารมณ์” เป็นศัพท์เทคนิค (Technical Term)
ศัพท์เฉพาะของพระพุทธศาสนา แปลว่า สิ่งที่ถูกรู้ อารมณ์
ตัวนี้ตรงกับคำว่า Objective ไม่ใช่ Emotion (ความรู้สึก)
ต้องแยกนะ เดี่ยวฟังหลวงปู่พูดเรื่องอารมณ์ ก็คิดว่า
เป็นความรู้สึกพวกนั้น

**“อารมณฺ์” แปลว่า สิ่งที่ถูกรู้ เพราะฉะนั้นสิ่งที่ถูกรู้
มิได้ตั้งแต่บัญญัติ มีรูปธรรม นามธรรม มีนิพพาน**

ส่วนจิตนั้นคืออะไร **“จิต” คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณฺ์**
เราจะฝึกจนกระทั่งจิตที่เป็นธรรมชาติรู้อารมณฺ์ มันทำ
หน้าที่สักว่ารู้ได้เห็น มันตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมา เห็น
อารมณฺ์ผ่านมาผ่านไป จิตไม่กระโดดเข้าไปคลุกด้วย จะ
ฝึกให้ได้ตัวนี้ขึ้นมา ไม่ยากเกินไป จิตของคนที่ไม่ฝึกมาถึง
ตรงนี้ หลวงพ่อจะบอกว่าตื่นแล้วๆ อย่างที่เคยบอก
ความจริงเพิ่งจะถึงจุดสตาร์ทที่จะเดินปัญญาเอง จิต
ตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้ดูได้ จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
นี้เราต้องฝึกให้ได้ตัวนี้

สมัยที่หลวงพ่อไปเรียนจากครูบาอาจารย์ ประมาณ
เกือบๆ ๓๐ ปีก่อน ตระเวนเรียนจากครูบาอาจารย์ เข้า
วัดไหนท่านพูดว่าจิตผู้รู้ทั้งนั้นเลย ฝึกให้มีจิตผู้รู้ ไม่ได้
ฝึกให้สงบอย่างเดียวนะ แต่ฝึกให้มีผู้รู้ขึ้นมา เราก็มาหัด
วิธีฝึกผู้รู้ เช่น หายใจไป พุทฺโธไป เห็นลมหายใจนี้ถูกรู้

จิตเป็นคนรู้ ท่องพุทฺโธไปแล้วเห็นว่าพุทฺโธเป็นสิ่งที่ถูกรู้
จิตเป็นคนไปรู้ จิตเป็นคนไปท่องพุทฺโธ เนี่ย ค่อยๆ ฝึก
อย่างนี้ทุกวันๆ ความเจ็บปวดความปวดเกิดขึ้นในร่างกาย หนึ่ง
สมาธินานมันปวดมันเมื่อย เห็นเลยความปวดความเมื่อย
เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า จิตเป็นคนไปรู้มัน ความสุขความทุกข์
เกิดขึ้น กุศลอกุศลเกิดขึ้นในจิตในใจ เช่น ความโกรธ
เกิดขึ้นก็เห็น ความโกรธเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ไม่ใช่จิต
หรือก นี่เราฝึกนะ จนกระทั่งมันมีจิตที่เป็นคนรู้ขึ้นมา
ธาตุขันธ์ทั้งหลายจะกระจายตัวออกไป จิตมันจะเป็นคนดู
ตรงนี้เป็นจุดเริ่มต้นก่อนที่จะไปเดินวิปัสสนาได้ จิตจะ
ตั้งมั่น ตัวนี้ไม่ยากนะ

มีอีกวิธีหนึ่งที่ง่ายๆ พวกเราคอยสังเกตจิตที่ไหลไป
จิตชอบไหลไปคิด ดูออกใหม่ ต่อไปนี่ลองใหม่ จิตไหล
ไปคิดแล้วรู้ อากาโรไหลเป็นของถูกรู้ จิตเป็นคนรู้อยู่
แล้วก็เห็นจิตไหลไปคิด พอรู้ปุ๊บมันจะเกิดจิตที่รู้ขึ้นแทน
เพราะจิตที่รู้กับจิตที่คิดกลับข้างกัน ตรงข้ามกัน **เมื่อไหร่**

เรามีสติรู้ทันจิตที่คิด เมื่อนั้นจิตที่รู้จะเกิดขึ้น อันนี้
ง่ายกว่าตะกั่วอีกนะ ง่ายกว่าเรื่องไปหัดแยกอีก แต่หัด
แยกนั้นจะมีประโยชน์ในขั้นเดินปัญญา ถ้าแยกแล้วเกิด
ผู้รู้ขึ้นมาะ ตอนเดินปัญญานี้ง่าย เพราะตอนจะเดิน
ปัญญาต้องมี ๒ อย่าง มีตัวผู้รู้ขึ้นมาอันหนึ่ง แล้วก็
ธาตุขันธ์ต้องแยกออกจากกันอีกอันหนึ่ง มี ๒ อันนี้ ถึง
จะเดินปัญญาได้ เพราะฉะนั้นบางคนหัดควบเลย หัด
แยกเลยนะ จนกระทั่งเห็นจิตเป็นคนรู้ แล้วก็ขันธ์มัน
แยกออกไป อันนี้แบบเรียนรวบย่อ

ถ้าคนไหนเรียนอย่างนี้ไม่ได้ก็ไม่ต้องตกใจ คอย
รู้ทันจิตที่ไหลไปคิดไว้ จิตไหลไปคิดแล้วรู้ มันจะเกิดจิต
ที่รู้ขึ้นมา เพราะจิตที่หลงไปคิดคือจิตที่ฟุ้งซ่าน ทันทันทีที่รู้ว่า
จิตฟุ้งซ่าน จิตจะสงบอัตโนมัติ จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาอัตโนมัติ
ไม่ฟุ้งซ่าน จิตอยู่ในอารมณ์อันเดียว เฉพาะหน้านะ เห็น
ความฟุ้งซ่านไหลมา ขาดบับไป จิตก็ตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมา
จิตจะตั้งที่ละขณะ ๆ นะ ฉะนั้นเราหัดไป วันนีลองไปดู

ก็ได้แหละ จิตไหลไปแล้วรู้ คอยดูเรื่อยๆ บางทีจิตก็ไหล
ไปดู บางทีจิตไหลไปฟัง บางทีจิตไหลไปคิด ส่วนใหญ่
ไหลไปคิด ฉะนั้นเราคอยรู้ทัน ถ้ารู้ทันว่าจิตไหลไปคิดนะ
จิตจะตื่นขึ้นมา ตรงที่จิตตื่นขึ้นมาทะเลาะคือต้นทางของ
การที่จะเดินปัญญาแล้ว หลวงพ่อเทียน ถึงบอกว่า “ตรง
ที่รู้ว่าจิตคิดนั้นได้ต้นทางของการปฏิบัติ”

เราคอยรู้ทันจิตที่ไหลไปคิด เราจะได้สมาธิชนิดที่
๒ ที่เรียกว่าลักขณูปนิชฌาน จิตจะตั้งมั่น **จิตที่ตั้งมั่น
เป็นผู้รู้ ผู้ดูนี้แหละ จะสามารถเห็นลักษณะคือไตรลักษณ์
ของรูปธรรมนามธรรมทั้งหลายทั้งปวงได้** จึงได้ชื่อว่า
ลักขณูปนิชฌาน เห็นลักษณะ ถ้าจิตไม่ตั้งมั่นก็ไม่เห็น
ลักษณะคือความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม.



อริยสัจ :

ความจริงที่ต้องเรียน
กิจที่ต้องทำ

ภาวนาให้เห็นความจริง

การภาวนาไม่ยากหรอกนะ คอยสังเกตใจของเรา ใจเราเปลี่ยนภาพเปลี่ยนภูมิอยู่ตลอดเวลา เดี่ยวเป็นภาพไหน ภาพนี้ เดี่ยวสุขเดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดีเดี่ยวชั่ว หมุนเวียนอยู่ อย่างนี้ การฝึกภาวนาไม่ใช่ฝึกให้จิตนิ่งคงที่ ดีตลอด ดีตลอดไม่มีในโลก มีแต่ดีชั่วคราว ไม่ได้ฝึกเอาสุขตลอด เพราะสุขตลอดไม่มีอยู่ในโลก มีแต่สุขชั่วคราว ไม่ได้ฝึกเอาสงบตลอดเวลา เพราะสงบตลอดเวลาไม่มีในโลก มี

*ณ สำนักสงฆ์สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี วันอาทิตย์ที่ ๑๔ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๓ (หลังฉัน)

แต่สงบชั่วคราว เพราะฉะนั้นเราไม่ได้ฝึกเอาของชั่วคราว
ที่คนฝึกภาวนาแล้วล้มลุกคลุกคลาน เพราะมุ่งเอาความสุข
ความสงบ ความดี อยากได้แค่นี้ อยากได้ของซึ่งมัน
ไม่เที่ยง เมื่อได้มาแล้วก็เสียไป ตลอดชีวิตถ้าจะภาวนา
เอาแค่นี้ มันตื่นไป หลายนคนนะ ภาวนาจะเอาความสุข
จะเอาความสงบ จะเอาความดี ความสุข ความสงบ ความดี
เป็นแค่ของแถม เราไม่ได้ภาวนาเอาของแค่นี้ เราภาวนา
เอาความจริง ภาวนาให้เห็นสังขจะ เห็นความจริง ถ้าเห็น
ความจริงแจ่มแจ้งแล้วจะเข้าใจสังขจะขั้นสูงที่สุดเลย คือ
“อริยสังข” ฉะนั้น เราเรียนเอาความจริงนะ เรียนให้เห็น
ความจริง ให้ได้ความจริง



ความจริงสูงสุด คือ อริยสังข ๔

อริยสังขข้อที่ ๑ คือ “ทุกข” อะไรคือทุกข นี่ต้อง
เรียนแล้ว **รูปกับนามคือตัวทุกข** กายกับใจเรานี้แหละคือ
ตัวทุกข หน้าที่ต่อทุกขคืออะไร **หน้าที่ต่อทุกขคือการรู้**
เพราะฉะนั้นให้เรารู้ทุกข ไม่ได้ให้ละทุกข ไม่ได้ให้หนีทุกข
ไม่ได้ให้เกลียดทุกข ไม่ต้องไปหนีมัน หนียังไงก็หนี
ไม่รอดหรอก จะหนีไปไหนละ หนีไปอยู่ชั่วโลก ก็เอา
กายเอาใจไปด้วย กายกับใจเป็นตัวทุกขนะ ทุกขก็ตามไป
ชั่วโลก หนีไปอยู่ดวงจันทร์นะ เอากายเอาใจไป ความ
ทุกขก็ตามไปอยู่ดวงจันทร์ด้วย เพราะฉะนั้นเราหนีทุกข
ไม่ได้ ไม่ได้ภาวนาหนีทุกข แต่ภาวนารู้ทุกข รู้ลงไป รู้ลง
ในกาย รู้ลงในใจ รู้มากๆ นี่ ท่านบอกว่า หน้าที่ต่อทุกข
คือการรู้

อริยสังขข้อที่ ๒ คือ “สมุทัย” สมุทัย คือ **เหตุให้เกิดทุกข์** **ต้นหาความทะยานอยากของจิตเป็นเหตุให้เกิดทุกข์** อย่างเมื่อก่อนที่บางคนจะตักอาหาร ใจเป็นเปรต รู้สึกไหม ใจมันอยากก่อน มันมีโลภะขึ้นมาะ ตัณหาเกิดขึ้น เราก็เสวยภพของเปรต เราไม่ได้ตั้งใจ โทสะเกิดขึ้น เราก็เสวยภพของสัตว์นรก เมื่อมีความอยากเกิดขึ้น ราคะหรือโลภะก็เกิดแทรกเข้ามา อยากมี อยากเป็น อยากได้ อยากไม่มี อยากไม่เป็น อยากไม่ได้ อยากไม่เจอ เมื่อไม่สมอยากก็เกิดโทสะ หน้าที่ต่อความอยากคือละเสีย วิธีละตัณหาเป็นเรื่องอัศจรรย์ ท่านพูดไว้แค่นั้นนะ บอกว่า **“ทุกข์ให้รู้ สมุทัยคือตัวตัณหาให้ละ”** ตอนที่พูดอริยสังขท่านจะไม่บอกว่าละยังไง

อริยสังขข้อที่ ๓ คือ “นิโรธ” คือ**นิพพาน คือความดับสนิทแห่งทุกข์ คือความดับสนิทแห่งขันธ์** ในเมื่อทุกข์คือขันธ์ ทุกข์คือรูปนาม เพราะฉะนั้นนิพพานก็คือความดับสนิทของขันธ์ ความดับสนิทของรูปนาม ความดับสนิทของกายของใจ

ในชั้นที่วานิพพานเป็นความดับสนิท เป็นนิพพานชั้นสูง ชื่อ **“อนุภาติเสสนิพพาน”** ยังมีนิพพานอีกอันหนึ่งชื่อ **“สุภาติเสสนิพพาน”** อันนี้นิพพานดับกิเลส ชั้นนี้ยังอยู่แต่จิตไม่มีกิเลส เพราะฉะนั้นจิตไม่ไปหยิบฉวยขันธ์ขึ้นมา นิพพานตรงนี้ไม่ถึงขั้นดับทุกข์ แต่นิพพานตรงนี้พ้นทุกข์

ระหว่าง **“พ้นทุกข์”** กับ **“ดับทุกข์”** ไม่เหมือนกัน พ้นทุกข์ก็คือจิตไม่ยึดถือในรูปนาม ไม่ยึดถือในกายในใจ ไม่ยึดถือในธาตุในขันธ์ซึ่งประกอบเป็นตัวเอง พอไม่ยึดถืออะ จิตกับขันธ์มันพรากออกจากกัน ไม่เกี่ยวกัน เหมือนกระตักน้ำนี้ พอยกไว้ก็เมื่อยไซ้ใหม่ พอเราวางได้ กระตักก็ยังเป็นอย่างเดิม แต่ว่าเราไม่เมื่อยเพราะเราไม่ไปยกขึ้นมา ขันธ์นี้ก็เหมือนกันนะ ขันธ์นี้เป็นทุกข์โดยตัวของมันเอง แต่ถ้าเราไม่ไปหยิบฉวยขึ้นมาะ ขันธ์ก็เป็นทุกข์ส่วนของขันธ์ จิตไม่ทุกข์กับขันธ์ไปด้วย นี่กำลังพ้นจากทุกข์คือจิตพ้นจากขันธ์ อันนี้เป็นสุภาติเสสนิพพาน เป็นนิพพานที่ยังมีขันธ์เหลืออยู่ นิพพานอีกชนิดหนึ่งคือ

นิพพานเมื่อสิ้นขั้นที่ เราเรียกว่า “ปรินิพพาน” คือนิพพาน
 ดับขั้นจนหมด อันนั้นเรียกว่าดับทุกข์ เมื่อไรดับขั้น
 เมื่อนั้นเรียกว่าดับทุกข์ เมื่อไรพ้นขั้น เมื่อนั้นเรียกว่า
 พ้นทุกข์ พ้นขั้นก็คือไม่ยึดขั้น

เพราะฉะนั้นนิพพานคือนิโรธ **กิจหรือหน้าที่ต่อนิโรธ**
คือการเข้าไปประจักษ์ เข้าไปเห็น เข้าไปรู้ เรียก “สังจ-
กิริยาภิ

กิจต่อนิพพานคือการเข้าไปประจักษ์ ทำไม่ไม่ได้ไป
 ทำให้นิพพานเกิด เพราะนิพพานมีอยู่แล้ว ไม่ต้องไป
 ทำให้นิพพานเกิดขึ้น เพียงแต่เข้าไปเห็นสิ่งซึ่งมันมีอยู่แล้ว
 ที่ไม่เคยเห็นมาก่อน ไม่เคยเห็นมาก่อนเพราะอะไร
 เพราะใจไม่มีคุณภาพ ใจมีแต่ตัณหา มีแต่ความอยาก
 มีแต่การดิ้นรนสร้างภพ มีแต่ความปรุงแต่งไปเรื่อย ทุกครั้ง
 ที่ปรุงแต่งก็สร้างภพขึ้นมา ทุกครั้งที่มีภพก็มีชาติ ชาติคือ
 การได้มาซึ่งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะการที่ไป
 หยิบฉวยมาซึ่งรูปกับนาม กายกับใจ นี่แหละคือตัวชาติ

หน้าที่ต่อทุกข์ก็คือการรู้ ทุกข์คือตัวรูปนาม หน้าที่
 ต่อสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์คือตัวตัณหา หน้าที่ต่อตัณหา
 คือการละ แต่อันนี้ยังเขวมนไว้ก่อนว่า “ละ” ยังไง หน้าที่
 ต่อนิโรธคือการเข้าไปแจ้ง เข้าไปประจักษ์ เข้าไปพบ
 เข้าไปเห็น ของมีอยู่แล้วไม่ต้องทำให้เกิดขึ้น แต่เดิมไม่เคย
 เห็นเพราะจิตไม่มีคุณภาพ จิตมีแต่ตัณหา เมื่อไรดับสนิท
 ซึ่งตัณหา เมื่อนั้นจะแจ้งนิโรธ นิโรธคือความสิ้นตัณหา
 พูดอย่างนี้ได้ นิโรธคือความสิ้นทุกข์ นิโรธคือความสิ้น
 ปรุงแต่ง นิโรธที่ชื่อว่าสิ้นตัณหาบางทีก็เรียกว่า **“วิราคะ”**
 นิโรธคือความสิ้นขั้น เรียกว่า **“วิมุตติ”** หลุดพ้นจากขั้น
 นิโรธที่แปลว่าสิ้นความปรุงแต่ง ชื่อว่า **“วิสังขาร”** คือพ้น
 จากสังขาร พ้นจากความปรุงแต่ง

เพราะฉะนั้นถ้าเมื่อไรเราสามารถดับตัณหาได้สนิท
 ดับแล้วไม่เกิดขึ้นมาอีก เหมือนดับไฟ ดับแล้วไม่มีการ
 ปรทุขึ้นมาอีก ดับสนิทจริงๆ เรียกว่า ดับตัณหาสนิท
 จริงๆ เราจะเห็นนิพพานต่อหน้าต่อตา นิพพานคือการ

สิ้นตัณหา ตัณหาก็คือความอยาก หน้าที่ต่อตัณหาคือละ แต่เรายังไม่รู้ว่าจะละยังไง ถ้าละแล้วจะได้อะไร ละแล้วจะเห็นนิพพาน

อริยสังขข้อที่ ๔ คือ “มรรค” มรรคแปลว่าทาง ทางอะไร **ทางไปสู่นิพพาน ทางพ้นจากขันธ์ ทางพ้นจากทุกข์ ทางที่สิ้นตัณหา ทางนี้ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ย่อลงมาก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง**

“สัมมาทิฐิ” ความเห็นถูกต้อง ก็คือความรู้แจ้ง อริยสังข

“สัมมาสังกัปปะ” ความดำริถูกต้อง ดำริออกจากกาม ดำริออกจากความพยาบาทปองร้าย ดำริออกจากความคิดเบียดเบียน

“สัมมาวาจา” มีวาจาชอบ พูดจาชอบ ไม่ใช่พูดไม่ดี คือศีลข้อ ๔

“สัมมากัมมันตะ” การทำกรรมชอบก็คือมีศีลข้อ ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่ทำร้ายสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินอกใจ

“สัมมาอาชีวะ” การเลี้ยงชีวิตชอบ เลี้ยงชีวิตแบบไม่เบียดเบียนตัวเองไม่เบียดเบียนคนอื่น

“สัมมาวายามะ” ความเพียรชอบ คือ เพียรละอกุศลที่มีอยู่แล้วให้มันหายไป เพียรปิดกั้นอกุศลใหม่ไม่ให้เกิด เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิด เพียรพัฒนากุศลที่เกิดแล้วให้เจริญงอกงาม นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

วิธีที่จะได้สัมมาวายามะคือมีสตินั่นเอง หน้าที่ที่เรา มีสติรู้ทันจิตใจตัวเอง อกุศลที่มีอยู่จะดับทันที เช่น กำลังโกรธอยู่ พอรู้ว่าโกรธ ความโกรธจะดับทันที อกุศลใหม่จะไม่เกิดในขณะที่มีสติ ในขณะที่มีสติขึ้นมาอกุศลได้เกิดขึ้นแล้ว เพราะสตินั้นแหละตัวกุศล และถ้าสติเคยเกิด สติก็เกิดง่าย เกิดบ่อย กุศลก็พัฒนาขึ้น เพราะ-



ฉะนั้นสัมมาวายามะจริงๆ ก็ให้เรามีสติบ่อยๆ นั้นแหละ
จะได้สัมมาวายามะมา ครูบาอาจารย์เคยสอนนะ บอกว่า
“ถ้ามีสติก็มีความเพียร ถ้าขาดสติก็ขาดความเพียร”
สัมมาวายามะคือความเพียรชอบ

“สัมมาสติ” คืออะไร คือการมีสติระลึกรู้กายในกาย
เวทนา จิต ธรรม หรือสติปัฏฐานนั่นเอง มีสติรู้รูปร่าง
นั้นแหละ

“สัมมาสมาธิ” คืออะไร สัมมาสมาธิ ท่านอธิบาย
ด้วยฌาน ๔ ซึ่งครอบคลุมไปถึงอรุณฌานด้วย ฌานรวม
ทั้งหมด ๘ ฌาน อยู่ในสัมมาสมาธิ ฌานที่ ๑ ๒ และ
๓ เป็นรูปฌาน ฌานที่ ๔ ก็เป็นรูปฌาน แต่ว่าถ้าจับ
อารมณ์ที่เป็นนามธรรมมันก็จะเป็นอย่างรูป ๔ จะแยกได้อีก
๔ ชนิด ฉะนั้นท่านอธิบายสัมมาสมาธิด้วยฌาน ทำไม
อธิบายด้วยฌาน เพราะในขณะที่เกิดอริยมรรคจริงๆ นั้น
ต้องเกิดในฌาน ไม่เกิดในจิตของคนธรรมดาอย่างนี้
ไม่เกิดในกามาวจรภูมิมิฉะนั้น **เวลาที่เกิดอริยมรรค ต้องเกิด**



ร่วมกับมานเสมอ เพราะฉะนั้นเวลาที่ท่านอธิบายสัมมา-
สมาธิเต็มภูมิ ท่านจะอธิบายด้วยฉาน

ที่นี้พวกเราไม่ได้ทรงฉาน ก็ไม่ต้องตกใจ เรามี
สมาธิอยู่ชนิดหนึ่ง เรียกว่า **“ขณิกสมาธิ”** สมาธิชั่วขณะ
ถ้าจิตหลงแล้วรู้ ทุกครั้งที่รู้ ขณะนั้นจิตไม่หลง จิตตั้งมั่น
ไม่ไหลไป ตรงที่จิตตั้งมั่นไม่ไหลไปนั้นแหละมีสมาธิ
ชั่วขณะนะ ชื่อ **“ขณิกสมาธิ”** มันแวนเดียว เป็นขณะเดียว
แต่ความจริงเป็นสมาธิสำคัญนะ ใช้เจริญวิปัสสนาสำหรับ
คนซึ่งไม่ได้ทรงฉาน ใช้ทำวิปัสสนาได้ รู้สึกตัวที่ละแวน
นี้แหละ อย่าดูถูก ไหลไปแล้วรู้สึก รู้สึกให้บ่อยก็แล้วกัน
ในที่สุดความรู้สึกมันจะถึยบขึ้นมา มันจะเหมือนรู้สึกได้
นานขึ้น จะเหมือนทรงความรู้สึกตัวได้นาน ตรงนี้จะเดิน
ปัญญาได้แล้ว พอทรงตัวความรู้สึกได้ ดูลงในกาย ดู
ลงในใจ จะเห็นกายไม่ใช่เรา เวทนาไม่ใช่เรา สังขารคือ
ความปรุงดีปรุงชั่วไม่ใช่เรา จิตไม่ใช่เรา จะเห็นมันเกิดดับ
อยู่ทางทวารทั้ง ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตเกิดดับ

อยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะเห็นอย่างนี้เลย ไม่มี
ตัวตน ไม่มีตัวสัตว์ ไม่มีตัวเรา ไม่มีตัวเขา **การที่ภาวนา
จนถอดถอนความเห็นผิดว่ามีคน มีสัตว์ มีเรา มีเขา
เป็นการปฏิบัติ เขาเรียกว่า “เจริญปัญญา”** เรียกว่า **ทำ
วิปัสสนากรรมฐาน** ทำไปแล้วถ้าสำเร็จนะ เบื้องต้นจะ
ได้เป็นพระโสดาบัน ต่อไปก็มามีสติรู้กายรู้ใจต่อไปนั้นแหละ

รู้แล้วหรือยัง วิธีละตัณหาทำยังไง วิธีละตัณหาก็คือ
รู้ทุกข์ ก็คือเจริญมรรค โดยการมีสติ รู้รูปรู้นาม รู้กาย
รู้ใจ ต่อเนื่องไปเรื่อย ในขณะที่เรามีสติรู้กายรู้ใจอยู่ เรา
รู้ตัวทุกข์อยู่ ในขณะที่เรามีสติรู้กายรู้ใจอยู่ ใจเราจะคิดชั่ว
ใหม่ คิดไปในกามใหม่ คิดไปในพยาบาทใหม่ คิดไปใน
ทางเบียดเบียนใหม่ ไม่คิดหrok สัมมาวาจาจะมีขึ้นมา
ในขณะที่เรามีสติรู้กายรู้ใจอยู่ ปากไม่เสีย กิเลสสมา
รู้ทันนะ สัมมาวาจาแม้จะมีขึ้นมา ในขณะที่มีสติรู้กายรู้ใจ
อยู่ ไม่ทำกรรมชั่ว ไม่ทำผิดศีล ๕ หรอกนะ เพราะฉะนั้น
สัมมากัมมันตะก็มีขึ้นมา ไม่ผิดศีลข้อ ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓

ในขณะที่เรามีสติอยู่จริงๆ นะ เราจะรู้เลย มันมีความ
 ละอายแก่ใจถ้าจะทำไม่ดี เราจะไม่เลี้ยงชีพในทางที่ไม่ดี
 บางคนจำเป็นต้องเลี้ยงอยู่ ก็ค่อยๆ หาทางขยับขยาย
 อย่างบางคนทำบ่อปลาบ่อกุ้ง อันนี้ไม่จัดเป็นสัมมาอาชีพ
 เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นอยู่ ก็ค่อยๆ หาทางขยับขยาย
 เปลี่ยนแปลงอาชีพ ฉะนั้นถ้าเรามีสติอยู่สัมมาวายามะ
 ก็เกิด มีสติรู้กายรู้ใจ สัมมาวายามะ มีความเพียรชอบ
 คือกิเลสเก่าถูกดับไป กิเลสใหม่ไม่เกิด กุศลที่ยังไม่เกิด
 ก็เกิด ที่เกิดแล้วก็เกิดบ่อย ในขณะที่มีสติรู้กายรู้ใจอยู่
 นั้นแหละเรียกว่า สัมมาสติ แต่ต้องมีสติรู้กายรู้ใจด้วย
 จิตที่ตั้งมั่น ตัวจิตที่ตั้งมั่นเป็นขณะๆ ก็เป็นสัมมาสมาธิ
 เป็นโดยอนุโลม

เพราะฉะนั้นการที่เราคอยมีสติรู้กายรู้ใจของเรา
 เป็นขณะ ๆ ไปเรื่อย นั้นแหละคือการเจริญมรรค แต่
 ยังไม่ใช่ตัวอริยมรรค เป็นมรรคเบื้องต้น เป็นเบื้องต้น
 แห่งมรรคเรียกว่า “บุพพภาคมรรค” ยังไม่ใช่อริยมรรค

ในขณะที่อริยมรรคเกิด องค์มรรคทั้ง ๘ รวมพลังกัน ทั้งหมดเลยเป็นหนึ่ง ถึงจะล้างกิเลสได้

ตอนนี้ยังไม่เกิดอริยมรรค จิตยังไม่ได้ทรงฌาน
 ด้วย แต่เมื่อถึงเวลาที่ศีล สมาธิ ปัญญา มันพอ ถึงเวลา
 ที่จะเกิดอริยมรรค ในขณะนั้นจิตจะเข้าฌานอัตโนมัติ
 ฌานมันจะเกิดอัตโนมัติ ไม่ต้องกังวลนะ ให้เจริญสติไป
 นั้นแหละ มีสติ มีใจที่รู้สึกตัวเป็นขณะๆ เรียกว่ามีขณิก-
 สมาธิ ถึงวันที่เขาพอนะ จิตจะเข้าฌานเอง แล้วจะไปตัด
 กิเลสกันในฌาน ไม่ตัดข้างนอกนี้หรอก ฉะนั้นพวกเรา
 ได้คำตอบใหม่ **วิธีที่จะละสมุทัย ละตัณหา ก็คือรู้ทุกข์**
นั่นเอง การรู้ทุกข์นั้นแหละตัวมรรค ถ้าละตัณหาได้
นั้นแหละนิโรธ เห็นไหม ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
มันอันเดียวกัน สุดท้ายมันเกิดในขณะเดียวกันได้
อัศจรรย์ที่สุดเลย ถ้าไม่ภาวนาไม่เห็น ได้แต่คิดเอา

บทสรุป

อริยสัง คือความจริง ๔ อย่างที่ต้องเรียน คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

และมีกิจ ๔ อย่างที่ต้องทำ

- กิจต่อทุกข์ คือการรู้
- กิจต่อสมุทัย คือการละ
- กิจต่อนิโรธ คือการทำให้แจ้ง
- กิจต่อมรรค คือการทำให้เจริญ

ฉะนั้น หน้าทีเจริญสติ เจริญมรรคนี้แหละ ทำให้
 มากๆ นะ ต่อไปสติปัญญา มันจะพัฒนา เบื้องต้นมันก็จะ
 เห็นว่าตัวเราไม่มี กายนี้ใจนี้ไม่ใช่เรา ชั้น ๕ นี้ไม่ใช่เรา
 มีแต่ชั้น ๓ ไม่มีเจ้าของ เห็นอย่างนี้ได้เป็นพระโสดาบัน
 ภูมิธรรมภูมิปัญญาของพระโสดาบันกับพระสกทาคามี
 เป็นภูมิปัญญาระดับนี้

ภาวนาต่อไปอีก ภูมิปัญญา มันเพิ่มขึ้น มันเห็นเลย
 จิตไปอยากเมื่อไรก็ทุกข์ จิตไปยึดเมื่อไรก็ทุกข์ ถ้าจิต
 ไม่อยาก จิตไม่ยึด จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่ทุกข์
 เห็นอย่างนี้ ภูมิธรรมตรงนี้เป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี
 ฉะนั้นจิตจะทรงสมาธิอยู่ จิตไม่ไหลไปหาอารมณ์และไม่
 วิ่งพล่านไปอยากไปยึดอะไรหรอก แต่อยากยึดที่จะไม่ยึด
 อะไรอยู่ พอใจที่จะยึดความสบาย ความสงบของจิตอยู่
 ตรงนี้เอง ภาวนาต่อไปอีก จนปัญญา มันแจ่มแจ้งว่าตัวจิต
 นั้นแหละตัวทุกข์ ปัญญาตัวสุดท้ายจะลงมาที่จิต ก่อน
 ปัญญาจะลงมาที่จิต มันจะเห็นมาก่อนว่ากายนี้เป็นตัวทุกข์
 พระอนาคามีวางกายได้ ไม่ยึดกาย ไม่ยึดรูป แต่จะไป
 ยึดความสุขทางจิตใจ ต่อมาปัญญา มันแสรบ มีสติรู้กาย
 รู้ใจเรื่อยไป ถึงวันที่เขาแสรบจริงๆ เขาจะเห็นเลย ตัวจิต
 นั้นแหละตัวทุกข์

ตอนนี้เราไม่เห็นจิตเป็นทุกข์ เรารู้สึกใหม่ ตอนนี้บางคนพอรู้สึกตัวขึ้นมาจะพบว่าจิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่ใช่ผู้ทุกข์ จิตเป็นผู้ดี ไม่ใช่ผู้ร้าย ภูมิธรรมเรายังไม่เห็น ถ้าเราภาวนาให้มากพอเราถึงจะเห็น จิตนี้เป็นตัวทุกข์นะ ทุกข์ล้วนๆ เลย พอเห็นจิตเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่จิตเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เหมือนที่เคยเห็นมาแล้ว กายก็เป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่เป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง อย่างพวกเราขณะนี้ เราเห็นกายเป็นทุกข์บ้าง เราเห็นจิตเป็นทุกข์บ้าง ใช่ไหม เดี่ยวบางที่กายก็เป็นสุข บางที่จิตก็เป็นสุข มีทั้งสุขทั้งทุกข์อยู่ในกายในใจ

ถ้าภาวนาจนแก่รอบจริงๆ จะรู้เลย ไม่มีสุขเลย มีแต่ทุกข์ล้วนๆ กายมีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย จิตมีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย จะเห็นอย่างนั้นนะ เมื่อมันทุกข์มากก็ไม่ได้ ทุกข์น้อยมันก็ไม่ดี มันก็ว่างลิ ของเป็นทุกข์จะเอาทำไม เพราะฉะนั้นเมื่อไรทุกข์แจ่มแจ้ง มันจะไม่ยึดถือในกายในใจ เมื่อหมดความยึดถือในกายในใจ ความอยาก

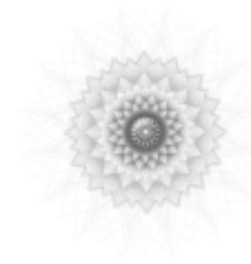
ให้กายให้ใจเป็นสุขจะไม่มี ความอยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์จะไม่มี ความอยากจะไม่มี เพราะฉะนั้นเมื่อไรทุกข์แจ่มแจ้งนะ หมดความยึดถือในกายในใจ ในรูปในนามแล้ว สมุทัยจะเป็นอันถูกละอัตโนมัติ นี่แหละที่ว่าเป็นสมุทัย สมุทัยให้ละ ละด้วยการรู้ทุกข์แจ่มแจ้งนะ ถ้าเมื่อไรทุกข์แจ่มแจ้งจะละสมุทัยอัตโนมัติ

หลวงปู่ดูลย์สอน “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค” ใช่ไหม จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง คือแจ่มแจ้งว่าอะไร แจ่มแจ้งว่าทุกข์ นี้ ลูกศิษย์หลวงปู่ต้องตอบได้นะ ว่าหลวงปู่ท่านบอก “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค” ถามว่าจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งนั้นเห็นอะไร เห็นจิตเป็นทุกข์นะสิ จะเห็นเป็นอะไร เพราะว่าจิตเป็นขั้นที่ใช่ไหม จิตเป็นขั้น จิตก็เป็นทุกข์ ถ้าเห็นว่าจิตเป็นทุกข์เมื่อไร ก็ปล่อยวางจิตเมื่อนั้น ปล่อยวางจิตเมื่อไร ก็จะไม่ยึดอะไรในโลกอีกแล้ว เพราะจิตเป็นสิ่งที่เรายึดเหนี่ยวแน่นที่สุดว่าเป็นตัวเรา ถ้าเราไม่ยึดกายไม่ยึดจิตแล้ว ความ

อยากให้กายให้ใจเป็นสุข ความอยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์ จะไม่มีขึ้นมาอีก สมุทัยจะถูกละ ละแล้วไม่ต้องละอีก ละครั้งเดียวจบเลย ไม่ใช่ละเป็นคราวๆ นะ เช่น เดินไป ศูนย์การค้าเห็นเสื้อตัวนี้สวย อยากได้ รู้ทันทีว่าอยาก ความอยากดับไป หันไปมองเสื้อ อยากอีกแล้ว รู้ทันที ดับอีก หันไปมองเสื้อ มองไปมองมา เสื้อกลับมาอยู่บ้าน แล้ว ดูไม่ทันแล้ว เห็นใหม่ นี่ละไม่ขาด ไม่เหมือน ตอนที่เรารู้ทุกข์แจ่มแจ้งนะ ถ้ารู้ว่าธาตุขันธ์ อายตนะนี้เป็นตัวทุกข์แจ่มแจ้ง จะวางไม่ยึดอีกแล้ว ความอยากจะไม่ขึ้นมาอีก เรียกว่า **“สมุทเจตปหาน”** หมายถึงฆ่าที่เดียวตายเลย ไม่ต้องฆ่าแล้วฆ่าอีก ลูแล้วลูอีก ลูครั้งเดียวจบ เพราะฉะนั้นงานในทางธรรมะมีจุดจบนะ

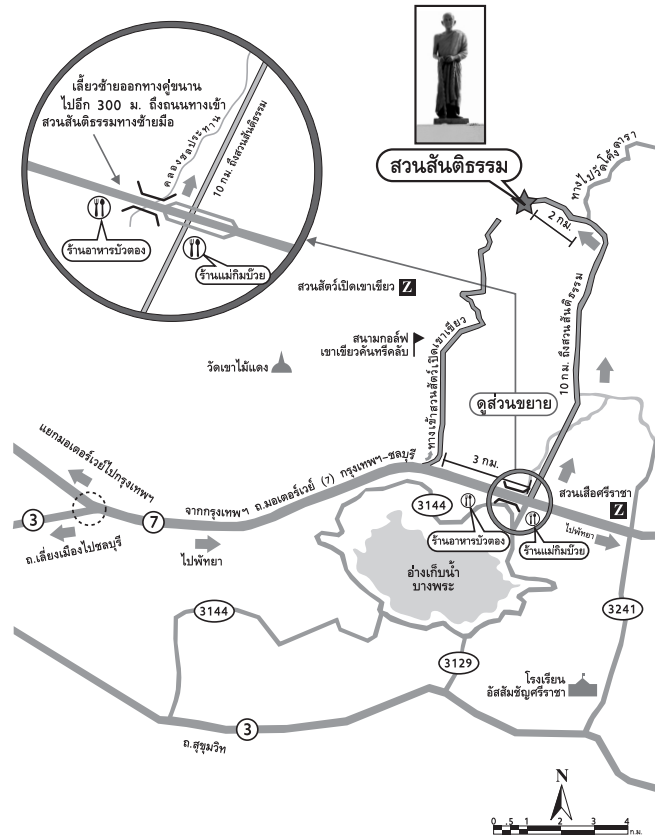
ต้องลูตายนะ ลูตาย ฉะนั้น เรียนนะ ให้ได้ความจริง เรียนธรรมเอาความจริงตัวนี้ให้ได้ ในฐานะที่มา เรียนวันสุดท้ายของคอร์สครั้งนี้ ก็เลยสอนให้ถึงอริยสังขะหน่อย ถ้าเข้าใจอริยสังขะ จะเป็นชาวพุทธแท้ ถ้าเข้าใจ

อริยสังขะแจ่มแจ้ง จะเป็นพระอรหันต์ จำไว้ว่าจะพ้นจากทุกข์จริงๆ เลย พ้นจากทุกข์ได้เพราะลึ้นตัณหา ลึ้นตัณหาเพราะเห็นความจริงของทุกข์ เห็นความจริงของกายของใจ กายกับใจนี้เป็นทุกข์ หมดความยึดถือในกายในใจ ความอยากให้กายให้ใจเป็นสุข ความอยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์ไม่มีอีก พอหมดความอยาก จิตหมดความดิ้นรน จิตที่หมดความดิ้นรนนั้นแหละสัมผัสธรรมะที่ไม่ดิ้นรน ไม่ปรุงแต่ง นั่นแหละคือพระนิพพาน ไม่ใช่จิตคือนิพพานนะ จิตก็ส่วนจิต นิพพานส่วนนิพพาน คนละอันกันนะ จิตมันไปสัมผัสพระนิพพานเข้า.



แผนที่แสดงเส้นทางไปสวนสันติธรรม

สวนสันติธรรม ตั้งอยู่ที่ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี เปิด-ปิดเวลา ๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ตรวจสอบวันเปิด-ปิด สวนสันติธรรม และวันที่หลวงปู่แสดงธรรมนอกสถานที่ได้ที่หน้าปฏิทินธรรมของ www.wimutti.net หรือโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๕๗-๕๘๗๘



ถ้าไปจากกรุงเทพฯ จากแยกมอเตอร์เวย์ไปทางพัทยา ประมาณ ๑๓ กม. เมื่อพบป้ายร้านอาหารบัวตองทางขวามือให้ขับชิดซ้าย ข้ามสะพานข้ามคลองชลประทาน แล้วให้เลี้ยวซ้ายออกทางคูขนานหน้านี้ ไปต่ออีก ๓๐๐ ม. จะถึงถนนทางเข้าสวนสันติธรรมทางซ้ายมือ