



อริยสัจ

เพื่อความพ้นทุกข์

จากพระธรรมเทศนา
ของ

หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโร

อริยสัจ เพื่อความพ้นทุกข์

จากพระธรรมเทศนา
ของ
หลวงพ่อดาวโกวิท ปาโมชฺโช

อริยสัจเพื่อความพ้นทุกข์

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

นายสุรพล สายพานิช

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๕ จำนวน ๒๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๕ จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช, นายสุรพล สายพานิช

อริยสัจเพื่อความพ้นทุกข์

๑. อริยสัจ ๒. ปฏิจจสมุปบาท ๓. การปฏิบัติธรรม ๔. ภาวนา ๕. วิปัสสนา

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนาหรืออ่านพระธรรมเทศนากันที่อื่นๆ สามารถดาวน์โหลดได้จาก www.wimutti.net

พิมพ์ที่ บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด

๑๓๐ ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๒๓๗๗ ๒๒๒๒ โทรสาร ๐๒ ๒๓๗๕ ๙๙๘๔

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว ขอให้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

ที่ ลพ. ๒/๒๕๕๕

๖ เมษายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตนำพระธรรมเทศนามาจัดทำหนังสือ “อริยสัจ เพื่อความ
พ้นทุกข์” เพื่อจัดพิมพ์และจัดจำหน่าย

นมัสการ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

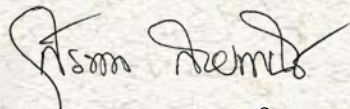
ด้วยคณะศิษย์ได้ประจักษ์ในปณิธานของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
ในการเผยแผ่พระสัทธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยมิได้
ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคใดๆ มาโดยตลอด

คณะศิษย์จึงขออนุญาตนำพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อ ที่ได้เทศนา
ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๔-๒๕๕๕ มาจัดทำเป็นหนังสือธรรมปฏิบัติชื่อ
“อริยสัจ เพื่อความพ้นทุกข์” เพื่อถ่ายทอดและสืบต่อคำสอนของพระพุทธองค์
ให้แพร่หลายและวัฒนาสืบไป

หนึ่งในการจัดพิมพ์และจัดจำหน่ายนี้ คณะผู้จัดทำหนังสือขอ
จำหน่ายในราคาทุน โดยไม่มีผลตอบแทนให้แก่ผู้ใดทั้งสิ้น แต่หากมีเงินเหลือ
ก็จะบริจาคให้แก่องค์กรสาธารณะประโยชน์ต่อไป

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอนมัสการด้วยความเคารพ



(นายสุรพล สายพานิช)

ตัวแทนคณะผู้จัดทำหนังสือ

ขออภัย
นคป.ปม.ป.ป.โม.ป.ร.

๖ เมษายน ๒๕๕๕

คำนำ

คณะผู้จัดทำได้เห็นถึงความสำคัญของอริยสัจ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ว่าเป็นธรรมที่ครอบคลุมคำสอนเอาไว้ทั้งหมด จึงได้ขออนุญาตหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช รวบรวมพระธรรมเทศนาที่หลวงพ่อดีแสดงเอาไว้เกี่ยวกับเรื่องอริยสัจ ระหว่างปี ๒๕๕๔-๒๕๕๕ ขึ้นมาเป็นหนังสือเล่มนี้

อริยสัจเพื่อความพ้นทุกข์ เป็นหนังสือที่เน้นอธิบายอริยสัจ ในด้านการนำไปปฏิบัติที่เข้าใจง่าย โดยหลวงพ่อดีเทศนาแสดงให้เห็นว่าอริยสัจทั้ง ๔ ข้อ เป็นเรื่องเดียวกัน จะยกข้อไหนมาปฏิบัติก็สัมพันธ์กันทั้งหมด แต่ที่พระพุทธเจ้าท่านแยกออกเป็น ๔ ข้อก็เพื่อให้เกิดความชัดเจนสำหรับนำไปปฏิบัติให้เข้าถึงใจได้อย่างแจ่มแจ้ง

สำหรับปฏิจจนสมุปบาท ซึ่งเป็นหมวดธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งสภาวะธรรมจนสำเร็จอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณนั้น ถึงแม้ว่าท่านจะสรุปเพื่อมาสอนเป็นอริยสัจ ๔ แต่ก็ได้แยกอธิบายออกมาเป็นอีกหัวข้อหนึ่งต่างหาก เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของธรรมทั้งสองหมวดนี้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

คณะผู้จัดทำขออน้อมระลึกถึงความเมตตาของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ที่ได้อนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ซึ่งนับว่าเป็นความกรุณาอย่างหาที่สุคติได้ และหากมีข้อผิดพลาดใดๆ เกิดขึ้น คณะผู้จัดทำขออ้อมรับเอาไว้แต่เพียงผู้เดียว

คณะผู้จัดทำ



พระพุทธชินราช วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร
จังหวัดพิษณุโลก

สารบัญ

อริยสัจ	๙
อริยสัจ : ความจริงของพระอริยะ	๑๐
๑. ทุกข์	๒๕
“ทุกข์” ในศาสนาพุทธ	๒๖
๒. สมุทัย	๓๙
ความอยากเป็นเหตุให้เกิดทุกข์	๔๐
๓. นิโรธ	๔๓
นิโรธ คือ พระนิพพาน	๔๔
๔. มรรค	๖๑
๔.๑ มรรค คือ ทางสายเดียวเพื่อความพ้นทุกข์	๖๒
๔.๒ หน้าที่ของศีล สมาธิ ปัญญา	๓๗๒
๔.๓ สมถะและวิปัสสนา	๔๓
๔.๔ สติปัฏฐาน	๙๓
๔.๕ การภาวนา คือ การฝึกสติและปัญญา	๑๐๔
๔.๖ การเจริญปัญญา	๑๐๙
๔.๗ ผลของการเจริญวิปัสสนา	๑๑๓
ปฏิบัติสมุปปาท	๑๒๓
บทสรุป	๑๔๓
อธิบายคำศัพท์	๑๕๑
ประวัติถ้ำ Ajanta และ Ellora	๑๙๒
ประวัติของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช	๑๙๔



ถ้ำ Ajanta ประเทศอินเดีย

อริยสัจ

หน้าที่ต่ออริยสัจ

๑. ทุณย์ ให้อริยสัจ

๒. สมุทฺถิ ให้อริยสัจ

๓. นิโรธ ทำให้อริยสัจ

๔. มรรค ทำให้อริยสัจ

อริยสัจ

ความจริงของพระอริยะ

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ ซึ่งเป็นธรรมะที่ไม่มีใครเถียงได้ทันทีที่พระพุทธเจ้าหมุนกงล้อแห่งธรรม ประกาศอริยสัจขึ้นมา ไม่มีใครต้านทานได้

อริยสัจเหมือนรอยเท้าช้าง เป็นรอยเท้าสัตว์บกที่ใหญ่ที่สุด ท่านตรัสว่า “รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายรวมลงในรอยเท้าช้างได้ ฉะนั้นใด ธรรมทั้งหลายทั้งปวงรวมลงในอริยสัจได้ฉะนั้น”

พระพุทธเจ้าท่านทำอานาปานสติจนจิตท่านเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานขึ้นมา แล้วท่านดูปฏิจจสมุปบาท ก็คือดูอริยสัจ นั้นแหละ อันเดียวกัน

ปฏิจจสมุปบาทมี ๒ สาย คือ สายเกิดและสายดับ สิ่งที่ครอบคลุมสายเกิดก็คือทุกข์กับสมุทัย สิ่งที่ครอบคลุมสายดับก็คือ นิโรธกับมรรค จึงครอบคลุมธรรมทั้งหมด

โดยภูมิจิตภูมิธรรมของพวกเรา เรารู้ด้วยตัวเองไม่ได้ เราต้องฟังให้ชัดเจนว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร ท่านสอนอริยสัจ มีทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

บางที่ท่านก็แจ่มแจ้งให้ละเอียดมากขึ้นถึงหน้าที่ต่ออริยสัจว่า ทุกข์เป็นของควรรู้ สมุทัยให้ละ นิโรธควรทำให้แจ้ง มรรคควรทำให้เจริญ

พระธรรมเทศนาวันที่ ๗ มกราคม ๒๕๕๔ (๒), ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔ (๑), ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๔ (๑), ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ (๒)

ท่านแยกอริยสังขออกไปอีกเป็นอย่างละสอง

ท่านสอนว่าทุกขันธ์เป็นธรรมที่ควรรู้ก็คือ รูปกับนาม สมุทัยคือสาเหตุของความทุกข์ เป็นของควรละ ท่านก็แจกแจงละเอียดออกไปเป็นอริยชาตกับภวตัณหา นิโรธ ซึ่งเป็นธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ท่านก็แจกแจงให้ละเอียดขึ้นไปเป็นวิชาและวิมุตติ มรรคมีองค์ ๘ (ถือว่ามรรคมี ๑ แต่มีองค์ประกอบ ๘ อย่าง) ในชั้นปฏิบัติท่านแจกแจงว่าสมณะและวิปัสสนาเป็นธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง

พระพุทธเจ้าเป็นธรรมราชา ท่านจะแจกแจงธรรมะออกไปจาก ๑ แจกเป็น ๒ ก็ได้ หากท่านจะแจกเป็น ๓ ก็ทำได้ เช่น ท่านอาจจะแจกแจงทุกข์เป็นจิต เจตสิก รูป สมุทัยแจกแจงให้เป็น ๓ คืออริยชา ตัณหา อุปาทาน นิโรธท่านอาจแจกแจงเป็น มรรค ผล นิพพาน ส่วนมรรคมีองค์ ๘ ท่านก็แจกแจงเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา

พวกเราอยู่ๆ จะไปรู้ทางเองไม่ได้ ไม่ใช่ภูมิรู้ของเรา เอาแต่ว่าเรามาเรียนรู้อุปฐานให้มาก เรียกว่า รู้ทุกข์ อย่างเราได้ยินว่าทุกข์ให้รู้ เราก็ไปรู้ว่าแก่แล้ว ไปรู้ว่าไม่สบาย นี้ไม่เรียกว่ารู้ทุกข์นะ ไปรู้ว่าคนนี้แก่ คนนี้เจ็บ คนนี้ตาย ไปรู้ว่าคนนี้กำลังพลัดพรากจากสิ่งที่รัก คนนี้ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก นี้กำลังทุกข์อยู่ นั่นเป็นทุกข์โดยสมมุติ มีคนแก่ มีคนเจ็บ มีคนตาย มีคนพลัดพราก นี้ยังไม่ใช้ตัวทุกข์ในอริยสังข

สิ่งที่ เป็นทุกข์ในอริยสังข ไม่มีคน มีแต่รูปกับนาม รูปกับนามนั้นแหละเป็นตัวทุกข์ ถ้าเข้าใจทุกข์เมื่อไรจะละสมุทัยเมื่อนั้น ถ้าละสมุทัยเมื่อไรจะแจ้งนิโรธเมื่อนั้น แจ้งนิโรธเมื่อไรอริยมรรคก็เกิดเมื่อนั้น ดังนั้น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นั้น มี ๔ อย่าง มีกิจ ๔ ชนิด แต่ทำกิจนั้นสำเร็จในขณะจิตเดียวกัน

ตารางที่ ๑ การแจกแจงอริยสัจออกเป็น ๒ และ ๓ และ การแสดงปัญหาในอริยสัจ ๓ อย่าง วัน ๓ รอบ รวมเป็นการ ๑๒

แจกเป็นลัทธิจะละ	ทุกข์	สมุทัย	นิโรธ	มรรค
แจกเป็นลัทธิจะละ ๑		อวิชชา ภาวตัณหา	วิชชา วิมุตติ	ธมมะ วิบัติสทา
แจกเป็นลัทธิจะละ ๒ *	รูป นาม (ชั้น ๕)	อวิชชา ตัณหา อุปาทาน	มรรค ๘ เนิพพาน	ศีล สมาธิ ปัญญา
แจกเป็นลัทธิจะละ ๓	จิต เจตสิก รูป	อวิชชา ตัณหา อุปาทาน	มรรค ๘ เนิพพาน	ศีล สมาธิ ปัญญา
ตั้งปัญหา ** ปัญหาที่รู้ความจริง	รู้ความเป็นจริงไม่ ความเป็นทุกข์ ซึ่งเป็นสภาพที่สำจริง ในขณะที่มันที่เกิดขึ้น และดับไป	รู้ความจริงในสมุทัย ลัทธิจะละคือตัณหา	รู้ความจริงใน พระนิพพาน (ในชั้นการฟัง)	รู้ความจริงในแนวทาง ดับทุกข์ คือ อริยมรรค
กิจญาณ ** ปัญหาที่รู้หนทางที่ รู้จักที่ควรทำ	ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรรู้ออบ ด้วยปัญญา รู้ความจริงของรูปธรรม และนามธรรม	สมุทัยเป็นสิ่งที่ควรละ	นิโรธ เป็นสิ่งที่ควร ทำให้แจ้ง ให้ถึง พระนิพพาน	มรรค เป็นสิ่งที่ควร เจริญ ควรอบรม ให้มาก
กตญาณ ** ปัญหาที่รู้ว่าใครจะทำ กิจสำเร็จแล้ว	รู้ว่าทุกข์รู้ออบด้วย ปัญญาแล้ว	รู้ความสมุทัยได้ละแล้ว	รู้ความนิโรธได้กระทำ ให้แจ้งแล้ว	รู้ความมรรคได้เจริญแล้ว

* จาก พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ สฬายตนวิภังคสูตรที่ ๗

** จาก พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค

คราวหนึ่งมีพระอรหันต์หลายองค์ท่านไปอยู่ด้วยกัน เป็นกลุ่มของพระควัมปติซึ่งเป็นเพื่อนของพระยสะ มีเพื่อนทั้งทีม ๕๕ ท่านก่อนจะมาเป็นพระอรหันต์กันทั้งทีมในชาตินี้ งานหลักของท่านคือไปเที่ยวเก็บศพไม่มีญาติมาเผา เป็นการทำบุญของท่าน วันหนึ่งก็ไปเก็บศพสาวสวยซึ่งถูกทิ้งเอาไว้มาเผา ยิ่งสดๆ ยิ่งสวย ดูแล้วก็มีความระคน พอเผาแล้วไฟมันลุกเข้ามา หนึ่งลอก ท่านพระยสะก็เรียกเพื่อนว่า มาดูสิ สาวสวยเมื่อกี้นั้นเดี๋ยวนี้เหมือนวัวต่างๆ ไม่สวยอย่างเดิมแล้ว พอเผาต่อไปจนถึงกระดูก ท่านก็เรียกเพื่อนมาดูอีก บารมีตรงนี้ทำให้ทั้งทีมได้อสุภสังขญาติดฝังลงไปใใจว่าผู้หญิงไม่ได้สวยได้งามจริงหรือ

ตอนที่บารมีท่านแก่กล้า ท่านยสะตื่นขึ้นมาตอนกลางคืนเห็นสาว ๆ ของท่านนอนเรียงรายอยู่ ท่านเกิดอสุภสังขญาขึ้นมา พอเกิดอสุภสังขญาแล้วท่านทนอยู่ไม่ได้ นานเกลียด ไม่น่าดู เช่นนอนน้ำลายไหลอะไรอย่างนี้ ท่านจึงเดินออกไปที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ไปพบพระพุทธเจ้า ได้ฟังธรรม ก็บรรลुพระอรหันต์ เพื่อนๆ ท่านออกตามหาในภายหลังก็มาบรรลुพระอรหันต์กันทั้งหมดเลย

พระควัมปติก็เป็นหนึ่งในเพื่อนๆ กลุ่มนี้แหละ พอเป็นพระอรหันต์แล้วท่านไปอยู่ด้วยกันหลายองค์ ไปบิณฑบาตกลับมาฉันเสร็จแล้วก็นั่งคุยกัน ทำไมไม่ไปภาวนา เพราะท่านเป็นพระอรหันต์ ท่านไม่มีอะไรต้องภาวนาแล้ว

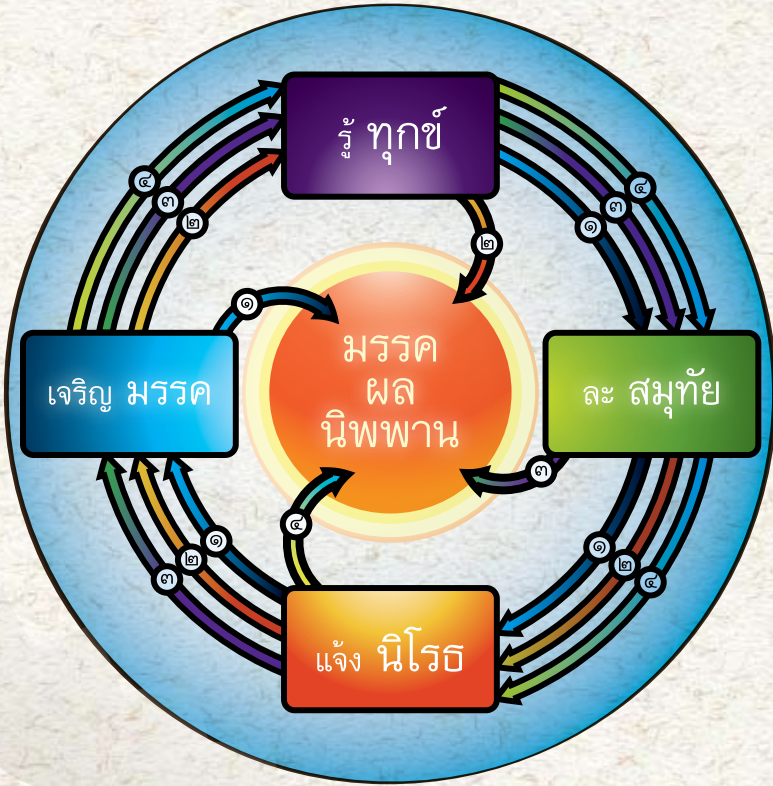
องค์หนึ่งท่านก็ตั้งญัตติขึ้นมา บอกว่า ผมภาวนา ผมรู้เลยว่าเมื่อไรรู้ทุกข์ เมื่อนั้นละสมุทัย เมื่อไรละสมุทัย เมื่อนั้นแจ้งนิโรธ เมื่อไรแจ้งนิโรธ เมื่อนั้นเจริญมรรค ทุกองค์เห็นพ้องต้องกันหมดเลย

พระควัมปตีท่านบอกว่า* ท่านเคยได้ยินพระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อไรรู้ทุกข์ก็ละสมุทัย แจ้งนิโรธ เจริญมรรค เมื่อไรละสมุทัย เมื่อนั้นแหละรู้ทุกข์ แจ้งนิโรธ เจริญมรรค เมื่อไรแจ้งนิโรธ เมื่อนั้นรู้ทุกข์ ละสมุทัย เจริญมรรค เมื่อไรมรรคเจริญขึ้นมาก็คือรู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ้งนิโรธ มุมใดก็ได้ เราจะเห็นความแตกต่างของพระพุทธเจ้า สาวกมองได้มุมเดียวคือรู้ทุกข์ พวกเราก็อยาแก่ถึงขนาดไปแจ้งนิโรธก่อนรู้ทุกข์นะ

จริงๆ ท่านพูดได้ ๔ มุมเลยเพราะว่ามันเกิดในขณะจิตเดียวกัน แต่เวลาลงมือเจริญปัญญาในมรรคมีองค์ ๘ มีศีล สมาธิ ปัญญา ก็ให้ตั้งใจรักษาศีลเอาไว้ก่อน ผีกสมาธิ คือฝึกจิตให้อยู่กับเนื้อกับตัว ออย่าเพลอ ออย่าใจลอย ออย่าไปเพ่งที่อะไร ผีกจิตให้รู้เนื้อรู้ตัว นี่แหละเรียกว่า มีสมาธิ เจริญปัญญา ก็คือรู้ความจริงของรูปของนาม แยกธาตุแยกชั้นธไป

พอแยกธาตุแยกชั้นธได้ รู้ความจริงของธาตุของชั้นธของกายของใจ ของรูปของนามไป ความจริงของรูปนามก็คือไตรลักษณ์ (ไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ บังคับไม่ได้) ไม่ใช่ปฏิถูล ไม่ใช่อสุภะ ถ้าพิจารณาร่างกายเป็นปฏิถูลอสุภะ ไม่ใช่วิปัสสนา วิปัสสนาต้องเห็นไตรลักษณ์ ถ้าเราจะทำมรรคให้เจริญก็ด้วยการรู้ทุกข์ ตรงที่เราเข้าใจความจริงของธาตุของชั้นธว่าเป็นไตรลักษณ์ อันนั้นแหละเรียกว่า รู้ทุกข์แจ่มแจ้ง

*จาก พระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ควัมปตีสูตร



รูปที่ ๑ การทำกิจในอริยสัจ จะเริ่มที่จุดไหนก็มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันไปทั้งหมด (จาก ควัมปติสูตร) และทำกิจทั้งหมดเสร็จในขณะเดียวกัน

เมื่อไรรู้ทุกข์แจ่มแจ้งว่า ธาตุขันธ์ กายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ ล้วนๆ ไม่ใช่ของดีของวิเศษ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รู้แบบนี้จิตจะวางไม่ยึดถือในรูปในนามแล้ว สมุทัยเป็นอันถูกละ โดยอัตโนมัติ ละแล้วละเลย ไม่ต้องละซ้ำครั้งที่สองอีกแล้ว

ฉะนั้น รู้ทุกข์เมื่อไรจะละสมุทัยเมื่อนั้น อย่างเรารู้ความจริง ว่ารูปนามนี้เป็นตัวทุกข์ สมุทัย คือความอยากให้รูปนามเป็นสุข ความอยากให้รูปนามพ้นทุกข์ จะไม่เกิดขึ้น เพราะปัญญามันแจ่มแจ้ง มันรู้ว่ารูปนามเป็นทุกข์ จะอยากให้มันไม่เป็นตัวทุกข์นั้นเป็นไปได้ ไม่ได้ ความอยากให้กายให้ใจของเราเป็นสุขก็เป็นไปไม่ได้ ในที่สุดก็ ทำลายตัณหาคือความอยากไปได้ เพราะฉลาด มีปัญญา รู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ก็ละตัณหา ละสมุทัยได้ ถ้าละสมุทัยได้ จิตปราศจากตัณหาเมื่อไร จิตจะเห็นพระนิพพานเมื่อนั้น ตัณหานะมันขวาง ทำให้จิตมองพระนิพพานไม่เห็น ถ้าละตัณหาได้เด็ดขาดก็เห็นนิพพาน เพราะนิพพานคือสภาวะแห่งความสิ้นตัณหา

การรู้ทุกข์แจ่มแจ้งนั้นแหละเรียกว่าเจริญมรรคอยู่ รู้ทุกข์แจ่มแจ้งว่า กายนี้ใจนี้ รูปนี้นามนี้ เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ของดีของวิเศษ ก็จะละสมุทัย ละสมุทัยก็คือละตัณหา ตัณหาดับสนิทเมื่อไรก็รู้จักนิพพาน คือสภาวะซึ่งปราศจากตัณหา

ฉะนั้น ความเข้าใจในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค จึงเกิดด้วยการที่เราหัดเจริญมรรคด้วยการมีสติรู้กายรู้ใจบ่อยๆ แต่ต้องรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่น รู้ด้วยจิตที่เป็นกลาง คือจิตที่ทรงสมาธิ ไม่ใช่สมาธิสงบแต่เป็นสมาธิตั้งมั่น

จะรู้แจ้งอริยสัจได้ต้องมีสติ รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ต้องรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง รู้เรื่อยไป ดูกายทำงาน ดูใจ

ทำงาน ดูจนวันหนึ่งจิตรู้แจ้ง แต่จะรู้แจ้งเป็นลำดับๆ ไป ปัญญาไม่ใช่
อยู่ๆ ก็โพลະเดียวเห็นว่าขั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ ไม่ได้เห็นอย่างนั้นหรอก

เบื้องต้นเห็นก่อนว่าขั้นที่ ๕ ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา
ไม่ใช่เขา แต่เป็นแค่สภาวะธรรมเกิดแล้วก็ดับไป ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า
ตัวตนถาวร นี่ปัญญาเบื้องต้นเห็นแค่นี้เอง เห็นเท่านั้นก็เป็น
พระโสดาบันได้

พระโสดาบันมีปัญญาเบื้องต้น คือเห็นความจริงว่า “สิ่งใด
เกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา” ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตนถาวร
ในชาติในขั้นนี้ในกายในใจนี้

ถัดจากนั้นก็ภาวนาต่อไปอีก เจริญสติ มีสติ รู้กายรู้ใจตาม
ความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง เรื่อยไปอีก จิตก็จะรู้
ความจริงที่ประณีตลึกซึ้งขึ้นไปอีก จะเห็นว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์
ล้วนๆ เลย ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้างอย่างที่เคยคิด

ทุกวันนี้เราเห็นว่าร่างกายเป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง เราก็ก็นึก
เที่ยวหนีความทุกข์ เที่ยวแสวงหาความสุข มันยังมีทางให้เลือก
ดังนั้นใจจะคืนรนไปเรื่อย จิตจะปรุงแต่งไม่เลิกหรอก จะรักกาย หวงกาย
อยากให้มันมีความสุข อยากให้มันพ้นจากความทุกข์ ก็คืนไปเรื่อย
ยิ่งคืนก็ยิ่งปรุง ก็ยิ่งทุกข์ใจหนักขึ้นไปอีก เป็นทุกข์ทางใจ

ต่อเมื่อปัญญาแก่รอบ จึงพบว่ากายนี้ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง
หรอก ในความเป็นจริงแล้วกายนี้เป็นทุกข์มากบ้างเป็นทุกข์น้อยบ้าง
เห็นอย่างนี้ต่างหาก เห็นได้ขนาดนี้จิตจะไม่ยึดถือกาย

สิ่งที่เรียกว่า กาย แยกออกได้เป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย ตาก็ไม่ยึด
หูก็ไม่ยึด จมูกก็ไม่ยึด ลิ้นก็ไม่ยึด ร่างกายก็ไม่ยึด เมื่อไม่ยึดในตา

ในหูในจมูกในลิ้นในกาย ก็ไม่ยึดในรูปเสียงกลิ่นรสและสิ่งที่มากระทบ
สัมผัสกาย ขนาดตายังไม่ยึดเลย จะไปยึดรูปทำไม ใจก็ไม่เอารูปหรือ
รูปเป็นของภายนอกไม่ได้มายึดถือเท่าไร อย่างพวกเราระหว่างได้
เห็นรูปสวยๆ แลกกับตาบอด เราก็ไม่เอาใช้ไหม เพราะเรารักตา
มากกว่ารูป ขนาดตายังไม่รักเลย จะไปรักรูปทำไม

ฉะนั้น ใจมันจะคลายความยึดถือในรูปในเสียงในกลิ่นในรส
ในโณภูฏัพพะ (คือสิ่งมากระทบร่างกาย ได้แก่ ความเย็น ความร้อน
ความอ่อน ความแข็ง ความตึง ความไหว คือ ชาติดิน ชาติลม
ชาติไฟ ส่วนธาตุน้ำคือแรงดึงดูดระหว่างอะตอม รู้ได้ด้วยใจ) ถ้าตา
ก็ไม่ยึด มันก็ไม่ยึดรูป พอไม่ยึดรูป เห็นรูปอย่างนี้ก็ไม่หลงรัก เห็นรูป
อย่างนี้ก็ไม่เกลียด กามและปฏิฆะก็ไม่เกิด หูยังไม่รักเลย พอได้ยิน
เสียงก็ไม่หลงรักเสียง ไม่ใช่เสียงอย่างนี้ชอบ เสียงอย่างนี้ไม่ชอบ
กามและปฏิฆะก็ไม่เกิด (กามฉันทะคือความพอใจในรูปในเสียง
ในกลิ่นในรสในโณภูฏัพพะ ปฏิฆะคือความไม่พอใจ)

พระอนาคามีท่านจะมีความรู้สึก ว่า ถ้าจิตท่านทรงตัวเป็น
ผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานอยู่ก็มีความสุข ถ้าจิตหลงไปไหลไปทางตาทางหู
ทางจมูกทางลิ้นทางกายจะมีความสุข ฉะนั้น จิตยังมี ๒ แบบ
มีจิตที่สุข กับจิตที่ทุกข์ ยังเห็นไม่จริง เหมือนที่พวกเราเห็นว่า ภายนี้
เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง

พระอนาคามีเห็นแล้วว่า ร่างกายนี้เป็นทุกข์มากกับทุกข์น้อย
แต่ยังเห็นว่าจิตเป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง ถ้าจิตมีความอยากมี
ความยึด จิตไหลไปยึดอารมณ์ทางตาทางหูทางจมูกทางลิ้นทาง
กาย จะมีความสุข ถ้าจิตทรงตัวเด่นดวงเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน
จะมีความสุข ฉะนั้น ท่านจะรักษาจิตไว้อย่างสุดความสามารถ

ครูบาอาจารย์เคยสอนว่ามาถึงจุดนี้ จะสงวนรักษาจิต
ถนอมหวงแหนยิ่งกว่างูจงอางหวงไข่ ท่านหวงจิตเพราะรู้สึกว่าจะจิต
นำความสุขมาให้ ก็ต้องภาวนาต่อไป โดยการมีสติรู้กายรู้ใจตาม
ความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง เห็นไหม ใช้หลักเดิม
นี่แหละ แต่การภาวนาขั้นนี้ มันจะมุ่งมาที่จิตเป็นหลักแล้ว
เพราะกายนี้มันแข็งแล้ว กลายเป็นว่าให้มีสติรู้จิตตามความ
เป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง

ดูถึงจุดหนึ่ง จะเห็นความจริงว่าจิตนี้ทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่
ทุกข์บ้างสุขบ้าง จิตนี้เองเป็นที่พึ่งอาศัยอะไรไม่ได้ ตัวจิตผู้รู้ผู้ตื่น
ผู้เบิกบานที่ว่าเป็นของดีของวิเศษ ที่พระอนาคามีรักษา นั่นแหละ
คือตัวจิตอวิชชา

เมื่อภาวนาแล้ว สติ สมาธิ ปัญญามั่นพอ จะเห็นว่าจิตนี้
เอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้จริงหรอก เพราะมันไม่เที่ยง มันมีได้แล้ว
มันก็ดับได้ มันไม่เที่ยง มันยังตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์อีก ของที่ตกอยู่ใต้
ไตรลักษณ์เอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้ แต่ของที่มีเอกลักษณ์เอาเป็น
ที่พึ่งที่อาศัยได้คือนิพพาน นิพพานพ้นจากอนิจจัง ทุกขัง เพราะ
เที่ยง เป็นสุข แต่เป็นอนัตตา คือไม่มีใครเป็นเจ้าของและไม่อยู่ใน
อำนาจบังคับของใคร

หลวงปู่ดูลย์เคยสอนหลวงพ่อเอาไว้ว่า “ถ้าวันใดเราเห็นว่า
จิตกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวกัน วันนั้นจะพ้นทุกข์”

พวกเราเห็นจิตกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่เป็นคนละอัน
นี่ก็ออกใหม่ วันหนึ่งเราารู้เลยว่าตัวจิตนี้กับธรรมชาติแวดล้อมอยู่
มันอันเดียวกัน มันก็คือของนอกๆ ที่ไม่มีเจ้าของเหมือนกัน ที่ไม่มี
เจ้าของเท่าๆ กัน พอเห็นอย่างนี้ก็โยนจิตทิ้งเลย

ท่านที่เข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ บางองค์เห็นจิตเป็นอนิจจัง บางองค์เห็นจิตเป็นทุกขัง บางองค์เห็นจิตเป็นอนัตตา ไม่เหมือนกัน แต่ผลออกมาเหมือนกัน คือท่านปล่อยวางจิต ไม่ยึดถือจิต เพราะท่านเห็นจิตว่าไม่เป็นที่พึ่งที่อาศัย ไม่มีสาระแก่นสารจริง

พวกเราภวานานะ ตั้งแต่ต้นทางจนไปถึงปลายทางต้องพัฒนาปัญญา พระพุทธเจ้าสอนว่า *“บุคคลถึงความบริสุทธิ์ด้วยปัญญา”* ปัญญาคือความเห็นแจ้ง เห็นความจริงเป็นลำดับๆ ไป

พระอัสสชิสอนอุปติสสะ (พระสารีบุตร) สมัยที่ยังเป็นนักบวชปริพาชก ที่แรกพระสารีบุตรไปถามธรรมะจากพระอัสสชิ พระอัสสชิบอกว่าท่านเพิงบวช ท่านความรู้้น้อย

อุปติสสะบอกว่ารู้นิดเดียวก็บอกนิดเดียวเถอะ เอาสั้นๆ ไม่ต้องพูดเยอะหรอก หน้าที่ในการทำความเข้าใจเป็นหน้าที่ของผม หน้าที่ของท่านก็บอกก็แล้วกัน พระอัสสชิท่านบอกว่า *“ธรรมใดเกิดจากเหตุ พระตถาคตเจ้าแสดงเหตุแห่งธรรมนั้น และแสดงความดับไปแห่งธรรมนั้น พระมหาสมณะมีปกติกล่าวอย่างนี้”* พอพระอัสสชิบอกธรรมะ อุปติสสะก็เข้าใจอริยสัจจ์ในขั้นต้นเป็นพระโสดาบัน

นี่เราฟังเท่านี้ เราไม่บรรลุนะ แต่พระสารีบุตรฟังตรงนี้ ท่านเข้าใจอริยสัจจ์ในขั้นต้นแล้ว *“ธรรมใดเกิดจากเหตุ”* คืออะไร รูปกับนามเกิดจากเหตุ รูปนามก็คือตัวทุกขันธ์นั่นเอง นี่คือรู้ทุกขันธ์ ไม่ได้ไปเรียนที่อื่น แต่เรียนที่ตัวธรรมที่เกิดจากเหตุ ตัวธรรมที่เกิดจากเหตุก็คือรูปธรรมกับนามธรรมนั่นเอง รูปธรรมก็มีเหตุให้เกิด นามธรรมก็มีเหตุให้เกิด *“ธรรมใดเกิดจากเหตุ”* ประโยคเดียวนี้แหละคือการสอนให้รู้ทุกข

“พระตถาคตเจ้าแสดงเหตุแห่งกรรมนั้น” เหตุแห่งกรรมคือตัวสมุทัย ท่านรู้แล้วว่าสิ่งทั้งหลายไม่ได้เกิดลอยๆ หรือก ต้องมีเหตุถึงจะเกิดขึ้นมา

และ “แสดงความดับไปแห่งกรรมนั้น” ความดับไปแห่งกรรมนั้นคือความดับไปแห่งรูปนาม ก็คือนิพพาน

ฉะนั้น ในประโยคของพระอัสสชิตรอบคolumอริยสังฆเอาไว้หลายข้อ “กรรมใดเกิดจากเหตุ” ก็คือตัว “ทุกข์” พระตถาคตเจ้า “แสดงเหตุแห่งกรรมนั้น” ก็คือตัว “สมุทัย” “แสดงความดับไปแห่งกรรม” นั้นก็คือตัว “นิโรธ” พระมหาสมณะปกติกล่าวอย่างนี้แล้วมรรคหายไปไหน ก็การที่รู้ทุกข์จนละสมุทัย แจ้งนิโรธอันนั้นแหละคือการเจริญมรรค เห็นไหม สติปัญญาระดับพระสาวรีบุตรฟังแล้วรู้เรื่อง

พระสาวรีบุตรมาแจ่มแจ้งอริยสังขตรงที่ได้ยินพระพุทธเจ้าสอนเรื่องเวทนา ส่วนพระโมคคัลลานะก็ไปทูลถามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็สอนเรื่องเวทนาเช่นกัน การรู้เวทนานี้ พระพุทธเจ้าสอนว่าเป็นวิधिปฏิบัติที่ลัดสั้น เพื่อจะเข้าถึงความไม่ยึดถือสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลก หัวใจของธรรมะก็คือ “ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น”

ทำไมเราจึงยึดมั่นในธรรมทั้งหลาย ก็เพราะเราเห็นว่ามันนำความสุขและความทุกข์มาให้ เวลาที่มีความทุกข์ ยึดมั่นใหม่ก็ยึดนะถ้าไม่มีปัญญาพอ แล้วอยากให้พ้นทุกข์ก็เพราะเรายึดมั่นในรูปนามว่ารูปนามนี้เป็นตัวเราของเรา รูปนามนี้มีทุกข์ขึ้นมาเราก็อยากให้มันพ้นทุกข์ เวลารูปนามมีความสุข เราก็ยึดมั่นอยากให้อยู่นานๆ

พวกเราารู้สึกว่าในร่างกายของเราเป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง ใหม่ๆ ใครรู้สึกว่าเป็นร่างกายมีความสุข ๙๐% มีความทุกข์ ๑๐% มีไหม ถ้าเห็นว่าสุขมากทุกข์น้อยจะอยู่กับโลกอีกนาน แต่เรายังไม่เห็นหรอกว่ามันทุกข์ ๑๐๐% ถ้าเห็นว่ารูปนามเป็นทุกข์ ๑๐๐% ถึงจะปล่อยวางรูปนามได้

ตอนนี้ยังมีทางเลือก ยังเห็นว่ากายนี้มีสุขบ้างมีทุกข์บ้าง ไม่ปล่อยหรอก แต่ถ้าเห็นว่ากายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ก็ไม่ยึดกาย เป็นพระอนาคามี แล้วจิตของเราละ ถ้าเราเห็นได้ว่าจิตเป็นทุกข์ ล้วนๆ ก็ไม่ยึดถือจิต ที่สุดแห่งทุกข์อยู่ตรงนั่นเอง ตรงที่ไม่ยึดถือจิต

หลวงพ่อกับหลวงปู่ดูลย์ครั้งสุดท้าย ๓๖ วัน ก่อนท่านมรณภาพ ท่านสั่งให้จำเอาไว้ว่า “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง” ดังนั้น จุดสุดท้ายของการปฏิบัติ อยู่ที่การทำลายตัวผู้รู้ ทำลายจิต แต่ประโยคนี้อันตรายนะ ถ้าแปลไม่ดี จะไปคิดทำลายมันจริงๆ เราไม่มีหน้าที่ทำลายชั้นร์ ชั้นร์มีเหตุ ชั้นร์ก็เกิด ชั้นร์หมดเหตุ ชั้นร์ก็ดับ คำว่าทำลายผู้รู้ ทำลายจิต หมายถึงไม่ยึดถือผู้รู้ ไม่ยึดถือจิต นี่หลวงพ่อกับหลวงปู่ดูลย์ ท่านสั่งให้จำเอาไว้ตั้งแต่ปลายเดือน กันยายน ปี ๒๕๒๖ แล้วหลวงพ่อกุญฐานियो ท่านช่วยอธิบาย ขยายความให้อีกทีหนึ่ง



ถ้ำ Ellora ประเทศอินเดีย



พระพุทธรูปปางทุกกรกิริยา
วัดเบญจมบพิตรดุสิตวนารามราชวรวิหาร
กรุงเทพมหานคร

๑. ทุกษ์

โลกนี้เต็มไปด้วยปัญหา
คนเต็มไปด้วยความทุกษ์
ถ้าคนไม่มีสติปัญญาก็จะแยกไม่ออก
ว่าปัญหากับความทุกษ์เป็นคนละส่วนกัน

ในชีวิตเต็มไปด้วยของไม่เที่ยง
ถ้าใจยอมรับความจริงได้ว่าทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยง
ใจก็จะไม่ทุกษ์
ปัญหาที่เกิดขึ้นก็ส่วนปัญหา แต่ใจไม่ทุกษ์

“ทุกข์” ในศาสนาพุทธ

พระพุทธเจ้าตรัสถึงสิ่งซึ่งเป็นไปได้ยากหลายอย่าง เช่น การได้เกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อย่างพวกเรานั้นยาก เกิดมาแล้วจะได้พบสัจธรรมคือคนดีคนมีศีลมีธรรมก็เป็นไปได้ยาก พบแล้วจะมีศรัทธาเข้าใกล้ก็ยาก เข้าใกล้แล้วจะได้ฟังธรรมก็ยาก ได้ฟังธรรมแล้วจะปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรมก็ยากขึ้นไปอีก

หัดภาวนาใหม่ๆ มันมีความสุขมาก ไม่ได้ทำอะไรก็มีความสุข โขยขึ้นมาแฉ่วๆ ความสุขผุดขึ้นมาทั้งวันเลย มีสติที่ไรก็มีความสุข ทุกทีเลย ต่อไปพอสติปัญญาแก่กล้าขึ้นมา มันเปลี่ยนนะ ใจไม่ค่อยมีความสุขหรือหาขึ้นมาอย่างตอนแรกแล้ว มันเริ่มเห็นทุกข์มากขึ้นๆ ยิ่งภาวนายิ่งเห็นทุกข์มากขึ้น เป็นเรื่องแปลก

พอเรารู้สึกตัวขึ้นมา จิตตั้งมันอยู่กับเนื้อกับตัว ทำไม่มีความสุข เพราะว่าเป็นสมณะ สมณะที่มีสมาธิ มีจิตตั้งมั่น จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัวก็มีความสุข

แต่พอถึงขั้นเดินปัญญา มันเป็นขั้นรู้ทุกข์ ไม่ใช่ขั้นมีความสุข ถ้าเราเดินปัญญา เราเริ่มเห็นทุกข์นานาชนิดหมุนเวียนกันเข้ามา ในภายในใจนี้ตลอดเวลา ไม่ได้เห็นสุขแล้ว แต่จะเห็นทุกข์

พระธรรมเทศนาวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๔ (๑), ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ (๑), ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ (๑)

ทุกข์มีหลายแบบ มีหลายชั้น มีหลายตอน ในทางปริยัติ
จำแนกไว้ถึง ๑๐ ประการ แต่สำหรับนักปฏิบัติ เรามาเรียนรู้ทุกข์
บางอย่างก็พอแล้ว ทุกข์หยาบที่สุดเรียกว่า “ทุกข์เวทนา” อย่าง
เจ็บไข้ได้ป่วย ปวดเมื่อย หนาวไป ร้อนไป หิวข้าวก็ทุกข์นะ มีทุกข์
ทางกาย มีทุกข์ทางใจ เรียกว่า “ทุกข์เวทนา” อันนี้เป็นทุกข์ทั่วๆ ไป
ใครๆ ก็มี สัตว์ก็มีทุกข์กายทุกข์ใจ

ถ้าพวกเราภาวนา เราก็จะเห็นทุกข์เวทนาเยอะแยะเลย
นั่งอยู่ก็เมื่อย หายใจเข้าก็ทุกข์ หายใจออกก็ทุกข์ ถ้าสติเราเร็วพอ
สติปัญญามากพอ ก็จะเห็นเลยว่าที่พยายามหายใจอยู่ตลอดเวลา
นี่หายใจไปเพื่อแก้ทุกข์เท่านั้นเอง ที่เปลี่ยนอิริยาบถอยู่ตลอดเวลา
ก็เพื่อแก้ทุกข์เท่านั้นเอง หายใจเข้าไปเรื่อยๆ ก็ทุกข์ ต้องหายใจออก
แก้ทุกข์ หายใจออกไปเรื่อยๆ ก็ทุกข์ ต้องหายใจเข้า แก้ทุกข์
นั่งนานๆ มันเมื่อยมันทุกข์ ก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปขยับซ้าย
ขยับขวา หรือลุกขึ้นยืน หรือลุกขึ้นเดิน หรือนั่ง เมื่อยมากก็
ลงนอน เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อแก้ทุกข์

ในจิตใจก็เหมือนกัน จิตใจมันมีความทุกข์เกิดขึ้นเรื่อยๆ
มันก็ดิ้นรนเที่ยวหาความสุขไปเรื่อยๆ เวลาที่มีความอยากเกิดขึ้นที่ไร
ก็มีความทุกข์เกิดขึ้นทุกที แต่เราไม่เห็นหรอก เราเห็นว่ามันไม่
สบายใจ พอไม่สบายใจ เราก็เที่ยวหาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ
มาบ่อนมัน ไปดูหนัง ไปฟังเพลง ไปคุยกับเพื่อน ไปดูโน่นดูนี่
หรือหาหนังสือมาอ่านให้เพลินๆ ไปกินเหล้า เปลี่ยนอารมณ์ไป
เรื่อยๆ จริงๆ ก็เพื่อแสวงหาความสุข เพื่อหนีความทุกข์ ใจมันไม่มี
ความสุขหรอก



รูปที่ ๒ คำว่าทุกขในศาสนาพุทธ ๓ ชนิด คือ ทุกขเวทนา ทุกขลักษณะ และ ทุกขในอริยสัจ

เผื่อรู้เผื่อดูไปนะ ไม่ว่าจะอารมณ์ชนิดไหนมันก็อยู่ได้ชั่วคราว มันทนอยู่ไม่ได้สักอันเดียว เปลี่ยนอิริยาบถมาอยู่ในอิริยาบถแบบนี้แล้ว นึกว่าจะอยู่สบายก็ไม่สบาย ทนอยู่ไม่ได้อีกจิตใจก็เหมือนกัน ไปกระทบอารมณ์อย่างนี้นึกว่าจะสบายก็สบายแป๊บๆ เดียวก็ทนอยู่ไม่ได้อีก ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของทนอยู่ไม่ได้ ภาวะแห่งการทนอยู่ไม่ได้นี้แหละคือทุกข์อีกชนิดหนึ่ง เรียกว่า “ทุกข์ลักษณะ” ไม่ใช่ทุกข์เวทนาแล้ว

“ทุกข์ลักษณะ” หมายถึงว่าสิ่งทั้งหลายนั้นมันทนทานอยู่ไม่ได้จริง ถ้ามันทนอยู่ได้เรื่อยๆ ไปก็ยิ่งทุกข์หนักนะ เกิดทุกข์เวทนาหนักเสียอีก

สิ่งทั้งหลายมันเปลี่ยนไปเรื่อย ไม่คงที่ เวลาเราภาวนามากเข้าๆ ไม่ใช่เห็นแค่ทุกข์ทางร่างกาย เราจะเห็นเลยว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในกายในใจนี้เป็นของชั่วคราวทั้งหมดเลย มีขึ้นมาแล้วก็หายไป เช่นนั่งอยู่ รูปนั้นก็ทนอยู่ได้ไม่นาน รูปนั้นก็ทนทุกข์เวทนาบีบคั้นแล้วมันมีทุกข์ลักษณะ คือมันไม่สามารถทนอยู่ได้นานในรูปนั่ง ต้องเปลี่ยนเป็นรูปนอน นอนก็อยู่ได้ไม่นานก็ต้องเปลี่ยนอีก

ความสุขเป็นของทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นก็อยู่ได้ไม่นานก็ต้องเปลี่ยน ดังนั้นความสุขก็มีทุกข์ลักษณะ หมายถึงว่ามันทนอยู่ไม่ได้ นี่สติปัญญาของเราเริ่มแก่กล้าขึ้นมา เห็นกระทั่งสุขเป็นตัวทุกข์

ตรงขั้นที่เห็นทุกข์เวทนานั้นใครๆ ก็เห็น อันนี้เรื่องธรรมดา เป็นเรื่องโลกๆ ตรงขั้นที่เห็นทุกข์ลักษณะนี่ขึ้นวิปัสสนาก็มีภูฐานแล้ว ถ้าขึ้นวิปัสสนาจะเห็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ของรูปนาม ถ้ายังไม่เห็นไตรลักษณ์ แม้จะเห็นรูปนามก็ยังไม่ขึ้นวิปัสสนา

พอเราเห็นไปเรื่อยๆ ต่อไปการเห็นทุกซั่มมันจะประณีตขึ้น ตรงที่เห็นทุกซั่มลักษณะนี้สามารถบรรลุธรรมได้แล้ว เป็นโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี บรรลุได้เพราะมันเห็นทุกซั่ม

โลกนี้เต็มไปด้วยปัญหา คนเต็มไปด้วยความทุกข์ ถ้าคนไม่มีสติปัญญาก็จะแยกไม่ออกว่าปัญหากับความทุกข์เป็นคนละส่วนกัน โลกมันไม่เที่ยง มันเคลื่อนไปเรื่อยๆ ปัญหา ก็เกิดขึ้นตลอดเวลา เช่น สุขภาพ เรายรักษาเอาไว้ดีแล้ว ไม่นานก็ป่วยอีก เพราะมันไม่เที่ยง

ในชีวิตเต็มไปด้วยของไม่เที่ยง ถ้าใจยอมรับความจริงได้ว่าทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยง ใจก็จะไม่ทุกข์ ปัญหาที่เกิดขึ้น ก็ล้วนปัญหา แต่ใจไม่ทุกข์ ถ้าใจยอมรับความจริงไม่ได้ว่าโลก มันไม่เที่ยง เกิดปัญหาขึ้นมา ใจจะทุกข์ มันอยู่ที่ว่าใจเรายอมรับได้ หรือใจยอมรับไม่ได้

เรามาหัดเรียนวิปัสสนากัมมัฏฐานกันก็เพื่อให้เห็นความจริงของโลก ความจริงของชีวิต ความจริงของกายของใจ ให้เห็นว่า มันเป็นของไม่เที่ยง ถ้าใจยอมรับได้นะกระทั่งกายนี้ใจนี้ยังไม่เที่ยง สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเรายังไม่เที่ยง “ของเรา” มันก็ไม่มีความหมายอะไร ก็แค่เครื่องอาศัย สามีของเรา ภรรยาของเรา ลูกของเรา บ้านของเรา รถของเรา หน้าที่การงานของเรา มี “ของเรา” เยอะเลย ทั้งหมด ก็เป็นแค่เครื่องอาศัย

ถ้าฉลาดก็รู้งานหลักของเราจริงๆ ไม่ใช่งานทำนุบำรุง รักษาสิ่งซึ่งไม่คงที่พวกนี้ หุ่่มเทเท่าไร เหนื่อยยากเท่าไร มันก็แปรปรวน

ฉะนั้น เรามาฝึกใจของตัวเองให้ยอมรับความจริงให้ได้
ความจริงก็คือทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่เที่ยงหรือทุกสิ่งทุกอย่าง
แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา ไม่คงที่ ให้พาจิตพาใจของเราไปดูความจริง
เนื่องๆ คุบย่อยๆ คุบนานๆ

พอถึงพระอนาคามี จะเห็นเลยว่ากายนี้ทุกข์ล้วนๆ พวกเรา
ยังไม่เห็น พวกเรายังเห็นว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิตใจนี้
เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง พระอนาคามีท่านเห็นกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ
เพราะฉะนั้น ท่านไม่ติดอกติดใจในกาย

อะไรที่เรียกว่ากาย ตาหูจมูกลิ้นกาย นี้เรียกว่ากาย เมื่อไม่
ติดใจในตาในหูในจมูกในลิ้นในกาย กระทั่งตายังไม่ติดใจ ก็ไม่ติดใจ
ในรูป ไม่ติดใจในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ (สิ่งที่มากระทบกาย)
ไม่ติดอกติดใจในรูปก็ไม่มีความยินดียินร้ายในรูป กามและปฏิฆะ
ในรูปก็ไม่มี ไม่ติดใจในเสียงก็ไม่ยินดียินร้ายในเสียง กามและปฏิฆะ
ในเสียงก็ไม่มี ฯลฯ

นี่ภาวนาไปเรื่อยนะ เห็นทุกข์ไปเรื่อย สุดท้ายใจมันเต็มอึด
ขึ้นมา มันไม่หิวโหยหาอารมณ์ภายนอกแล้ว อารมณ์ภายนอก
เอามันทำไม มันมีแต่ทุกข์ทั้งนั้นเลย ใจไม่หิวไปหาอารมณ์
ภายนอก ไม่แส่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่านไปสู่อารมณ์ภายนอก เพราะมีแต่ทุกข์
ทั้งนั้นเลย

พอใจไม่แส่ส่าย ใจสงบ ใจตั้งมั่น ใจเด่นดวง เป็นผู้รู้ผู้ตื่น
ผู้เบิกบานอยู่ ใจก็มีแต่ความสุข เพราะฉะนั้น พระอนาคามีจะเห็น
กายเป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ยึดถือกาย แต่ยึดถือจิต ที่จริงเห็นมาตั้งแต่
ชั้นพระโสดาบันแล้วว่า จิตไม่ใช่ตัวเรา รู้ว่าเป็นของยืมโลกมาใช้

แต่ว่ามันนำความสุขมาให้ ดิดอกติดใจไม่ยอมคืนโลก แล้วไม่เห็นช่องทางที่จะคืนเลย นี่มาถึงตรงนี้นะ มันคือการปฏิบัติในขั้นแตกหักว่า ทำอย่างไรจะปล่อยวางตัวจิตนี้ได้

ถ้าภาวนามาเรื่อยนะ จนรู้สึกหัวใจมันขาดอะไรอย่างหนึ่ง มันจึงไม่สามารถปล่อยวางจิตได้ ปล่อยไปได้ยวก็หยิบขึ้นมา ไม่ปล่อยจริง ในใจรู้แต่ว่ามันขาด แต่ขาดอะไรไม่รู้ ภาวนาไปเรื่อยนะ วันหนึ่งก็เข้าใจ มันขาดความเข้าใจอริยสัจ มันไม่เห็นหรอกว่าตัวจิตเป็นตัวทุกข์ มันเห็นว่าจิตนี้เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง ถ้าภาวนาดีๆ ก็เห็นจิตมีแต่ความสุข ไม่มีทุกข์ ไม่สามารถเห็นได้ว่าตัวจิตเป็นตัวทุกข์ เพราะว่าไม่เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิตผู้รู้

ถ้าเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิตผู้รู้ถึงจะเข้าใจความจริงว่าจิตเองก็ตกอยู่ภายใต้ความทุกข์ ตกอยู่ใต้สภาวะที่เป็นตัวทุกข์ การที่เราเห็นอย่างแจ่มแจ้งว่ากายนี้เป็นทุกข์โดยตัวของมันเอง จิตนี้เป็นทุกข์โดยตัวของมันเอง อันนี้เรียกว่ารู้แจ้งใน “ทุกข์สัจ”

วันใดเห็นว่าจิตเป็นตัวทุกข์นั้นแหละเรียกว่าเรา “รู้ทุกข์” แจ่มแจ้งแล้ว เป็นภาวะที่จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเรารู้อริยสัจแจ่มแจ้ง

พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทุกข์สัจเอาไว้ว่า “สังขิตเตนะ ปัญญาพานักขันธา ทุกขา” โดยสรุปอุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์ ชั้นทั้ง ๕ ย่อลงมาก็คือรูปกับนาม เราต้องเห็นรูปกับนามเป็นตัวทุกข์ เราถึงจะปล่อยวางรูปนามได้ ถ้าปล่อยวางรูปนามได้ ก็พ้นทุกข์ได้

เบื้องต้นเราได้ยินว่าเกิดแก่เจ็บตายเป็นทุกข์ เราจะคิดว่า คนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตาย เป็นทุกข์

พอเราภาวนาประณิตขึ้น เราก็จะรู้สึกว่ามีคนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตาย เป็นทุกข์หรือกข์ ชั้นนี้ทั้งหลายถ้าเราเข้าไป ยึดมั่นแล้วจะเป็นทุกข์ จะรู้สึกอย่างไร

พอได้ยินคำว่า “ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นทุกข์” ก็คิดว่าถ้ามีอุปาทานในชั้น ๕ ก็จะเป็นทุกข์ มีชั้น ๕ เฉยๆ ไม่ทุกข์ จะเข้าใจอย่างนี้ แต่ไม่ใช่คนเป็นทุกข์แล้ว ไม่ใช่คนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตายแล้ว ชั้นของเราเกิด ชั้นของเราแก่ ชั้นของเราเจ็บ ชั้นของเราตาย ถึงจะทุกข์ นี่ความเข้าใจก็เปลี่ยนไป

พอภาวนาต่อไปอีก ก็เห็นว่าชั้นนั้นแหละเป็นตัวทุกข์ จิตจะมีความอยาก จิตจะมีความยึดชั้นหรือไม่ก็ตาม ชั้นนั้นแหละเป็นตัวทุกข์

ท่านถึงบอกว่า ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์

คำว่า อุปาทานชั้น ไม่ใช่แปลว่า ชั้นที่ถูกยึดมั่น แต่เป็นชั้น ซึ่งเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นได้ คือชั้นที่พวกเราทั้งหลายมีกันอยู่นี้แหละ

ชั้นบางอย่างไม่จัดเป็นอุปาทานชั้น เช่น โลกุตตรจิต (มรรคจิต, ผลจิต) ทั้งหมดไม่จัดเป็นอุปาทานชั้น จึงเอามาทำวิปัสสนาไม่ได้ เพราะไม่ใช่ตัวทุกข์

ชั้นทั้งหมดไม่ใช่ตัวทุกข์ เฉพาะชั้นที่เรียกว่าอุปาทานชั้น คือชั้นซึ่งสามารถเอาไปยึดมั่นได้ เป็นที่ตั้งของความยึดมั่นได้เท่านั้นที่เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ต่อเมื่อยึดมั่นแล้วชั้นจึงจะกลายเป็นตัวทุกข์

ในความเป็นจริง อุปาทานชั้นทั้งหมดเป็นตัวทุกข์ จะยึดหรือไม่ยึด มันก็ทุกข์โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว

ความเข้าใจจากการปฏิบัตินั้นประณีตมากเลย อ่านๆ เอนึกว่าเข้าใจ แต่เข้าใจไปคนละเรื่อง

ถ้าความรู้อะไรมีความเข้าใจมีแค่ว่า ถ้ามีความอยากมีความยึดแล้วก็มีทุกอย่างขึ้นมา ไปยึดขั้นนี้แล้วทุกข เราจะมีมาในจุดที่ว่าทำอะไรจะไม่ไปยึดขั้นนี้ จะหาทางไม่ให้ยึดขั้นนี้

คนศาสนาอื่นเขาก็หาทางที่จะไม่ให้ยึด อย่างพวกที่ทรมานร่างกาย มันรักร่างกายเหรอ ทรมานมันไปเลยจะได้ไม่รักมัน ใจมันอยากกินก็ทรมานไม่กิน หาเรื่องทรมาน ไม่ตามใจกิเลส พยายามเข้าไปจัดการกับจิตใจซึ่งมันจะเข้าไปอยาก เข้าไปยึดในรูปแบบในนามทั้งหลาย นี่เพราะว่าความเข้าใจในอริยสัจไม่แจ่มแจ้ง ลงท้ายวิธีปฏิบัติก็คลาดเคลื่อน

พอเราคิดว่าถ้าอยากถ้ายึดก็ทุกข ก็เลยคิดว่าทำอะไรจะหายอยาก อยากกินก็ไม่กิน แกล้งมันซะ ต่อไปจะได้ไม่มีความอยาก มุ่งไปจัดการที่ตัวความอยาก

ถ้าเข้าใจแจ่มแจ้ง ในคำสอนของพระพุทธเจ้า จะรู้เลยว่าขั้นนี้นั้นแหละเป็นตัวทุกข ไม่ใช่ขั้นนี้เป็นทุกขบ้างเป็นสุขบ้าง แต่เป็นตัวทุกขล้วนๆ มีแต่ทุกขมากกับทุกขน้อย

ถ้ารู้ทุกขแจ่มแจ้งความอยากให้ขั้นนี้เป็นสุขจะไม่เกิดขึ้น ความอยากให้ขั้นนี้พ้นทุกขก็ไม่เกิดขึ้น อยากให้มีสุขไปทำไม อยากให้โง่หรือ มันไม่มีทางมีความสุขได้เพราะมันเป็นตัวทุกข อยากให้มันพ้นทุกขหรือ อยากให้โง่สิ เพราะถึงอย่างไรมันก็ทุกขไม่มีทางพ้นเลย

ความอยากทั้งหลายแหล่มันก็มีอยู่แค่นี้เอง ความอยากที่
ว่ากิเลส ๑,๕๐๐ ตัณหา ๑๐๘ จริงๆ ก็คืออยากให้ฉันนี่เป็นสุข
อยากให้ฉันนี่พ้นทุกข์ ย่อยๆ ลงมาก็คือรักสุขเกลียดทุกข์นั่นแหละ

พอเข้าใจฉันนี่เท่านั้น ความอยากตัวเอง ไม่ต้องไปทรมาน
กายทรมานใจเพื่อจะดับตัณหา ขอให้รู้ทุกข์แจ่มแจ้งแล้วตัณหา
จะดับไปโดยอัตโนมัติเลย

ถ้าเราเข้าใจตัวนี้ ความเข้าใจมันจะประณีตมาก จิตมันจะ
สลัดคืนฉันนี่ให้โลกไปเลย พอจิตมันเห็นว่าฉันนี่ไม่ใช่ของดีของวิเศษ
ฉันนี่เป็นทุกข์ล้วนๆ กระทั่งตัวจิตก็เป็นทุกข์ล้วนๆ จิตมันก็อยู่ใน
ฉันนี่นั่นเอง อยู่ในวิญญูณฉันนี่ พอมันปล่อยฉันนี่ทิ้งไป ไม่มีอะไร
ให้ยึดอีก มันก็พ้นจากอุปาทานฉันนี่ อุปาทานฉันนี่ก็กองอยู่อย่างนั้น
กองอยู่กับโลกนั่นเอง ไม่ใช่ต้องไปทำลายล้างมัน มันมีเหตุมันก็เกิด
หมดเหตุมันก็ดับ บังคับมันไม่ได้ แต่ใจไม่เข้าไปยึดถือมันแล้ว
ที่ใจไม่เข้าไปยึดถือมันก็เพราะรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง รู้ว่าฉันนี่ทั้งหลาย
ทั้งปวงนี่แหละเป็นตัวทุกข์

ฉะนั้น การรู้ทุกข์นี่เป็นเรื่องสำคัญที่สุดสำหรับการปฏิบัติ
ธรรมในทางพระพุทธศาสนา ไม่ใช่แต่นั่งสมาธิ หวังว่าทำสมาธิ
ไปเรื่อยๆ แล้วจะพ้นทุกข์ ไม่มีทางพ้นเลย ทำสมาธิก็ไปสร้างภพภูมิ
ที่ละเอียดขึ้นไปอีก นอกจากการรู้ทุกข์แล้ว ไม่มีวิธีอย่างอื่นที่จะ
เห็นธรรมได้เลย



รูปที่ ๓ หน้าที่ต่อทุกซ์ในอริยสัจ คือ ฐึวว่าชัณฐ ๕ เป็นตวัทุกซ์แล้วปลือยวางชัณฐ ใจก็เป็นอิสระอยู่เหนือโลก



ถ้ำ Ajanta ประเทศอินเดีย



ทัชมาฮาล สุสานแห่งความรัก ซึ่งเป็นที่ฝังพระศพของ
พระนางมুমตัส พระมเหสีของพระเจ้าชาห์จาฮาล ประเทศอินเดีย

๒๓. สมุทัย

มีความอยากที่ไรก็มีความทุกข์ขึ้นมาทุกข์
ท่านถึงสอนว่าต้นหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ถ้าจะล้างต้นหาให้ดีดีขาด
จะละสมุทัยได้ดีดีขาดต้องรู้ทุกข์
ท่านถึงว่ารู้ทุกข์เมื่อไรก็ละสมุทัยเมื่อนั้น

ความอยาก เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากใจเรายอมรับสภาวะที่เกิดขึ้น
ไม่ได้ ถ้ายอมรับได้ก็ไม่ทุกข์มาก ยอมรับไม่ได้ก็ทุกข์มาก

อย่าว่าแต่สภาวะทางเลวเลย แม้สภาวะทางดีก็เหมือนกัน
ถ้ายอมรับยังไม่ได้ว่ายังไม่ดีพอ ยังไม่สุขพอ ยังไม่รวยพอ ยังไม่มี
อำนาจพอ ยังไม่ได้มรรคผล ตอนนี้อย่างนี้ก็อยากให้มี ของที่มี
แล้วอยากให้หายไป ก็ทุกข์แล้ว

สุดท้ายมันมาทุกข์ตรงไหน ทุกข์ตรงอยากนั่นเอง

อยากไม่แก่แล้วมันแก่ อยากไม่เจ็บแล้วมันเจ็บ อยากไม่ตาย
แล้วมันตาย อยากจะหนุ่มอยากจะสาวแล้วมันไม่หนุ่มไม่สาว
ถ้าอยากแล้วมันไม่ได้ก็ทุกข์ มีความอยากก็ทุกข์

เรามาเรียนทำวิปัสสนาก็มีภูฐานจนกระทั่งใจมันยอมรับ
ความจริงว่า ทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมก็ตาม จะเป็นนามธรรม
ก็ตาม มันไม่อยู่ในอำนาจบังคับได้จริง

ถ้าใจยอมรับได้ว่ารูปธรรมอย่างนี้มีอยู่ก็ยอมรับได้ รูปธรรมนี้
จะหายไปก็ยอมรับได้ นามธรรมอย่างนี้มีอยู่ก็ยอมรับได้ นามธรรม
อย่างนี้หายไปก็ยอมรับได้ รูปธรรมอย่างนี้เกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็
ยอมรับได้ นามธรรมอย่างนี้เกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ยอมรับได้

พระธรรมเทศนาวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ (๑)

สิ่งต่างๆ จะเกิดขึ้นจะตั้งอยู่หรือจะดับไป ถ้ายอมรับได้ก็ไม่ทุกข์มาก
ถ้ายอมรับไม่ได้ ใจมีตัณหาอยากให้เป็นอย่างอื่น ก็ทุกข์

ความอยากมีหลายอย่าง เช่น ของไม่มี อยากให้มี ของมีแล้ว
อยากให้คงอยู่ตลอดไป หรืออยากให้หายไป

มีความอยากที่ไรก็มีความทุกข์ขึ้นมาทุกที ท่านถึงสอนว่า
ตัณหา* เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

เรามาเรียนเพื่อให้เห็นความจริงว่าสภาวะทั้งหลายล้วน
แต่เป็นของที่ห้ามไม่ได้ บังคับไม่ได้ สั่งไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจ
คุณอย่างนี้เรื่อยไป

ดังนั้น อะไรเกิดขึ้น ใจยอมรับได้ จะแก่ก็ยอมรับได้ จะเจ็บ
จะตายก็ยอมรับได้ เพราะถ้าใจมีความอยากที่ไรก็มีทุกข์ทุกที

อยากเป็นหนุ่มอยากเป็นสาวเร็วๆ แต่พอสิ่วขึ้นไม่พอใจ
จะเอาด้านเดียว อีกด้านหนึ่งไม่เอา จะเลือกเอาแต่ด้านที่พอใจ
เป็นสาวขึ้นมากก็ต้องมีสิ่ว ไม่เป็นสาวมันก็ไม่สิ่ว ใจมีความอยาก
เมื่อไร ใจก็มีความทุกข์เมื่อนั้น

ความอยากเกิดจากความไร้เดียงสา ไม่รู้ความจริง ไม่เห็น
ความจริงของชีวิต ของธาตุ ของขันธุ์ ของกาย ของใจ ของรูป
ของนาม ว่าล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง ล้วนแต่ของเป็นทุกข์ ล้วนแต่
เป็นของบังคับไม่ได้

ดังนั้น วิธีต่อสู้อันใด ถ้าจะสู้ให้เด็ดขาด ก็ต้องสู้จนเกิดปัญญา
เห็นความจริงของธาตุ ของขันธุ์ ของกาย ของใจ ของรูป ของนาม
ถ้าเห็นความจริงได้อย่างนี้ ว่ารูปนามนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เห็นอย่างแจ่มแจ้ง ความอยากจะไม่เกิดขึ้นอีกแล้ว

*ดูรายละเอียดในบทปฏิจจสมุปบาท

รู้ว่าต้องแก่ มันแก่ก็เป็นเรื่องธรรมดา รู้ว่าต้องเจ็บ มันเจ็บ
ขึ้นมาก็ธรรมดา รู้ว่าต้องตาย จะตายขึ้นมาก็ธรรมดา รู้ว่าต้อง
พลัดพรากจากสิ่งที่รัก ถ้าพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็ธรรมดา รู้ว่า
จะต้องเจอสิ่งที่ไม่รักไม่สมปรารถนาเป็นคราวๆ พอมเจอสิ่งที่ไม่
รักไม่สมปรารถนา ก็ยอมรับได้ ก็เป็นธรรมดา เห็นไหม ใจมันเข้าถึง
ธรรมดา

เมื่อไรเข้าถึงความเป็นธรรมดา ใจก็พ้นทุกข์แล้ว ใจไม่ตื่นแล้ว
ฉะนั้น ถ้าอยากละตัณหาได้เด็ดขาดต้องมีปัญญาเห็น
ความจริงของรูปของนามของธาตุของขันธว่าเป็นไตรลักษณ์
การเห็นรูปนามธาตุขันธว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ของดี
ของวิเศษที่น่ายึดถือ นี่แหละเรียกว่ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ผู้รู้ทุกข์แจ่มแจ้ง
ย่อมมีวิชาล้างอวิชชาได้

รากเหง้าของตัณหาก็คือตัวอวิชชา* นั่นเอง ถ้าล้างอวิชชา
ได้ก็จะล้างตัณหาได้เด็ดขาด ตัณหาไม่เกิดอีก แต่ถ้าล้างอวิชชา
ยังไม่ได้ เรายังเห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นของดีของวิเศษ ยังรักมันอยู่
หวงแหนมันอยู่ มันก็เกิดความอยากขึ้นมา ยังรักกายอยู่ กายแก่
ก็ไม่อยากให้แก่ กายเจ็บก็ไม่อยากให้เจ็บ กายตายก็ไม่อยากให้ตาย

จิตใจก็เหมือนกัน อยากจะเอาแต่ความสุข อยากจะเอาแต่
อารมณ์ประณีต ไม่เอาความทุกข์ ไม่เอาอะไรที่หยาบๆ นี่เพราะ
ไม่เห็นความจริง

*ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในบทปฏิบัติจลุมุบบาท

ถ้าจะล้างต้นหาให้เด็ดขาด จะละสมุทัยได้เด็ดขาด ต้องรู้ทุกข์ ท่านถึงว่ารู้ทุกข์เมื่อไรก็ละสมุทัยเมื่อนั้น อัตโนมัตินเลย อันนี้ล้างแล้วล้างเลย ล้างแล้วไม่ต้องล้างอีก แต่ถ้าใจรู้ทุกข์ ไม่แจ่มแจ้ง ตัณหายังเกิดอีกเป็นคราวๆ อันนี้ต้องสู้ด้วยสติปัญญา แล้ว เพราะไม่มีวิชาไปต่อสู้

วิชาคือความรู้หรือริยสัจ ไม่มีวิชาพอก็สู้ด้วยสติ สู้ด้วยปัญญาไปก่อน เช่น ความอยากเกิดขึ้นในใจ รู้ทัน ความอยากจริงๆ ก็เป็นตัณหา ตัวตัณหานี้จริงๆ องค์ธรรมของมันก็คือโลภะ นั่นแหละ แต่โลภะนี้ทำหน้าที่สองหมวด หมวดหนึ่งทำหน้าที่ของกิเลส อยู่ในกองทุกข์ อีกหมวดหนึ่งทำหน้าที่ของความอยากคือตัณหา อยู่ในกองสมุทัย

ดังนั้น ตัวโลภะนี้กินสองตำแหน่ง ถ้าโลภะธรรมดาอ่อนๆ หน่อย ก็อยู่ในกองทุกข์ ให้รู้มัน ถ้าโลภะที่แรงขึ้นมา ก็เป็นตัณหา ถ้าแรงถึงขีดสุดเขาเรียกว่า อุปาทาน ซึ่งก็คือโลภะเหมือนกันที่มีกำลังแรงกล้า

ถ้าเรามีสติรู้ทันตัณหาที่เกิดขึ้น ตัณหาก็กดับได้ แต่ดับได้ชั่วคราว เหตุของตัณหาคืออวิชชายังอยู่ เต็มของมันก็เกิดใหม่ อย่างพวกเราบางคนไปเดินช้อปปิ้งเห็นโทรศัพท์แบบใหม่ๆ ก็อยากได้ อยากได้ก็รู้ทันใจที่อยาก ความอยากก็ดับ หหมดความอยาก หันไปดูอีก อยากอีกแล้ว

ดังนั้น ถ้าสู้ด้วยสติ จะต้องสู้กันเป็นคราวๆ พอมีสติรู้ทันตัณหาก็กดับ ขาดสติ ตัณหาก็กเกิดใหม่ขึ้นมาเป็นคราวๆ ไม่ถาวรหรอก ต้องล้างอวิชชาได้ถึงจะล้างตัณหาได้ถาวร

การดูจิตที่มีความอยากแล้วโลภะดับนั้น ที่จริงเป็นเพราะเหตุของโลภะดับ ถึงจะไม่มาดูจิต ไปดูของอื่น โลภะตัวนี้ก็ดับเหมือนกัน แต่การที่เราย้อนมาดูจิตได้ประโยชน์ตรงที่เห็นเลยว่ากิเลสเกิดแล้ว กิเลสหายไป ตรงนี้ได้ประโยชน์ในการภาวนา ความจริงหันไปดูของอื่นก็ได้ เช่น กำลังอยากได้มือถือ จูงลูกไปด้วย ลูกอยากได้ของเล่น มัวหันไปดูลูก ไม่ได้ดูมือถือ ความอยากได้มือถือก็ดับ เกิดความอยากดีลูกขึ้นแทน

กิเลสเองไม่ใช่วิเศษอะไรนักหนา ตัวเองก็เกิดดับ มันเกิดเพราะเหตุ ถ้าไม่มีเหตุมันก็ดับ แต่การที่กิเลสเกิดแล้วย้อนมาดูกิเลสในจิตนี้จะดี เอาไว้ภาวนา ต่อไปเราจะเห็นเลยว่าทุกอย่างที่เกิดในจิตในใจของเราเป็นของชั่วคราวทั้งหมดเลย สุขทุกข์ดีชั่วเป็นของชั่วคราว ต่อไปอะไรเกิดขึ้นในจิตในใจเรา เราไม่ทุกข์หรือ

การย้อนมาดูจิตใจของเราเป็นเรื่องดีเพราะกิเลสเกิดขึ้นที่จิต กุศลเกิดขึ้นที่จิต มรรคผลเกิดขึ้นที่จิต ไม่ได้ไปเกิดที่อื่น หัดมาดูตรงนี้บ่อยๆ อกุศลจะได้หายไป กุศลจะได้เจริญขึ้น มรรคผลจะได้เกิดขึ้น



ถ้ำ Ajanta ประเทศอินเดีย



จิตรกรรมฝาผนังแบบปูนเปียก (fresco) ที่ถ้ำ Ajanta
ประเทศอินเดีย

๓. นิโรร

วันที่ใจเราพันต้นหา เราจะเห็นนิพพาน

นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตานี้แหละ

แต่เราไม่เห็นเอง

ไม่ต้องไปหานิพพานที่ไหน

ทวณาจริณสติ สมาริ ปิณณา เรือยไป

จนหมดความปรุงแต่งของจิต

จิตพ้นความปรุงแต่งด้วยปิณณาเมื่อไร

ก็เห็นนิพพาน

เราเดินชนนิพพานอยู่ทั้งวันแต่ไม่เห็น

นัร

คือ พระนิพพาน

การที่จะรักษาสืบทอดพระศาสนาเอาไว้เป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาของคนเข้มแข็ง คนที่ต้องช่วยตัวเองอย่างแท้จริง เป็นศาสนาที่เชื่อเรื่องกรรม เรื่องผลของกรรม ต้องทำเอาเอง แล้วก็เข้าใจยาก มันฝืนความรู้สึกอย่างมาก

อย่างความเชื่ออื่นๆ เขาจะสอนว่า ถ้าเราปฏิบัติตาม คำสอน วันหนึ่งเราจะมีชีวิตที่เป็นอมตะ ใครๆ ก็อยากเป็นอมตะ แต่ศาสนาพุทธบอกว่าไม่มีตัวเรา ฟังแล้วเศร้าใจ

ใครเคยอ่านเรื่องกามนิตวาสิฏฐีไหม กามนิตอยากพบ พระพุทธเจ้า เทียบตามหาท่านเพื่อจะฟังธรรมะที่จะเป็นอมตะ พอไปเจอพระพุทธเจ้า ท่านสอนว่าตัวตนไม่มี กลับรับไม่ได้ เพราะลึกลงไปในความเป็นตัวตน คนและสัตว์ทั้งหลายไม่ว่าจะลำบากยากเย็นแค่ไหนก็ยังรักความเป็นตัวเป็นตนอยู่ เพราะว่า มันยังเอิร์ดอรร้อย ไม่เห็นทุกข์เห็นโทษ

ในขณะที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราลดละความเป็นตัวเป็นตน ลงไป ให้ย่อนมาดูกาย ย่อนมาดูใจ ย่อนมาดูสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา เห็นมีแต่ทุกข์แต่โทษ พอเห็นทุกข์เห็นโทษของสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา คือกายกับใจนี้ แล้วจิตปล่อยวาง ไม่ยึดถืออกายใจนี้ เมื่อจิตปล่อยวางไม่ยึดถืออกายใจ ร่างกายเป็นทุกข์ มันก็ไม่เข้ามาถึงจิตถึงใจเรา

พระธรรมเทศนาวันที่ ๗ มกราคม ๒๕๕๔ (๒), ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔ (๑), ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔ (๒), ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ (๒)

จิตใจมีความปรุปร่งต่าง อะไรเกิดขึ้นก็ไม่ยึดไม่ถือ ความปรุปร่งต่าง ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ยอมจิต เข้ามาไม่ถึงจิตหอรอก เหมือนแสงดวงอาทิตย์ผ่านไปในอวกาศ อวกาศไม่ร้อนขึ้นเลย อวกาศก็ยังคง เป็นอยู่อย่างนั้นแหละ อวกาศมันไม่ไปยึดถือเอาแสงดวงอาทิตย์ไว้ ไม่เหมือนบรรยากาศโลก มันเก็บความร้อนเอาไว้ได้เพราะมันมี ตัวกระทบ ที่นี้พอไม่ยึดกายใจ สิ่งต่างๆ ก็ไหลผ่านไปเฉยๆ

ยากมากเลยเพราะใครๆ ก็รู้จักแต่ความสุขที่ต้องอาศัยกาย อาศัยใจ เราไม่รู้รู้จักความสุขที่พ้นจากกายจากใจ นึกถึงก็นึกไม่ออก แล้วการพ้นจากกายจากใจก็พ้นไม่เหมือนชาวบ้านเขาพ้นด้วย ชาวโลกทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย มันติดอยู่ในความเป็นคู่ตลอดเวลา เมื่อกายนี้ใจนี้มีอยู่ ถ้าจะพ้นจากมันก็ต้องไม่มีอยู่ สุดโต่งไปข้างมี กับไม่มีอยู่อย่างนั้นแหละ

ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าลึกซึ้ง ประณีตเหลือเกิน มีแต่ไม่มี ยากที่จะเข้าใจ ฟืนกิเลสอย่างแรงเลย

ขั้นนี้ไม่ใช่ไม่มี ร่างกายไม่ใช่ไม่มี ถ้าคิดว่าอนัตตา คือ สุนัขหมาดเลยก็เป็นมิัจฉาทิฏฐิ

ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าเข้าใจยาก คือมี ถ้ามันมีเหตุ ถ้าเหตุดับมันก็ดับไป ถ้าเหตุไม่มีมันก็ไม่มี เพราะเหตุมีผลถึงมี เพราะเหตุไม่มีผลถึงไม่มี สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอาศัยเหตุกับผลอิง อาศัยกันแบบนี้

ดังนั้น ไม่ใช่ว่าสิ่งที่เป็นผลนั้นมีหรือไม่มี บางทีก็ว่าสูญไปเลย ขั้นที่ ๕ สูญไปเลย นิพพานแล้วสูญหมดเลย อันนี้สุดโต่งไปข้างไม่มี

คนอื่นพยายามสอนเรื่องมีถาวร มีสิ่งที่อมตะนิรันดร ศาสนาพุทธไม่ได้ดูเรื่องมีถาวรหรือว่าดับถาวร พูดแต่ว่าถ้ามันมีเหตุ มันก็มี ถ้าไม่มีเหตุ มันก็ไม่มี นี่เข้าใจยากกว่ากันนะ

อย่างพวกเราเวลาคิดถึงความตาย พวกเรารู้สึกใหม่ว่าเราจะคิด ๒ อย่าง ถ้าไม่ตายแล้วไปเกิดใหม่ก็ตายแล้วสูญไปเลย นี่มันจะสุดโต่งไป ๒ ฝ่าย

เข้าใจยากที่ว่าถ้ามีเหตุมันมี ถ้าไม่มีเหตุมันไม่มี อะไรเป็นเหตุ โลภะ โทสะ โมหะเป็นเหตุ อโลภะ อโทสะ อโมหะก็เป็นเหตุ เหตุมี ๒ ฝ่าย คือเหตุชั่วและเหตุดี เหตุชั่วยกพาปรุงชั่ว เหตุดีก็พาปรุงดี ไม่ใช่ไม่มีอะไรเลย

ดังนั้น ถ้าเรานั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำทาน รักษาศีลมากๆ จะนิพพานไหม เราทำเหตุดี เราก็ก่อเกิดในภพภูมิที่ดี คนละเรื่องกับการไปนิพพาน นี่มีอะไรที่ละเอียดอ่อนลึกซึ้งซึ่งเป็นความจริงแท้ ไม่ใช่ปรัชญาที่คิดเอาลอยๆ

ถ้าเราภาวนา เราก็ก่อใจถึงสังขารธรรม ถึงความจริงแท้ อันนี้ได้ สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ถ้าไม่มีเหตุก็ไม่เกิด ถ้ามีเหตุเกิดขึ้นมาแล้ว ต่อมาเหตุมันก็ไม่คงที่ เหตุมันดับได้ ถ้าเหตุดับตัวมันก็ดับ มันจะไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตนถาวร มีขึ้นมาชั่วคราว เมื่อยังมีเหตุ เมื่อเหตุดับมันก็ดับไป นี่มันอยู่ตรงกลางระหว่างความมีกับความไม่มี ไม่ใช่มีถาวร ไม่ใช่ว่ามีแล้วขาดสูญ

สิ่งทั้งหลายถ้ามีเหตุมันก็มี ถ้าไม่มีเหตุมันก็ไม่มี ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมันก็เป็นอยู่ในกฎอันนี้ทั้งหมดเลย กระทั่งไฟไหม้บ้าน ไม่มีใครดับไฟได้ ตัวไฟเป็นผล เหตุของไฟก็เช่นมีอุณหภูมิ

สูงเกินไป เวลาดับไฟ เราก็ดับเหตุของไฟ ไม่ใช่ดับตัวไฟ เอน้ำ
ไปสาด ลดอุณหภูมิลง ไฟจึงดับ

เวลาเราจะดับทุกข์เราไม่ได้ดับตัวทุกข์ เราดับเหตุของทุกข์
ตัวทุกข์ก็คือขั้น ๕ ตัวขั้น ๕ ถ้ามีเหตุมันก็เกิด ถ้าไม่มีเหตุมันก็
ไม่เกิด ถ้ามีเหตุมันเกิดขึ้นมาแล้วต่อไปเหตุมันดับ ตัวมันก็ดับ
ฉะนั้นเราดับขั้น ๕ ไม่ได้ ต้องดับเหตุของขั้น ๕ คือดับเชื้อของ
ความเกิดในใจของเราเอง

เชื้อที่ละเอียดลึกซึ้งที่สุดเลยชื่อ อวิชชา อวิชชานี้เป็น
เชื้อพันธุ์ คล้ายๆ เป็นเชื้อพันธุ์ของต้นไม้ที่อยู่ในเมล็ด เช่น มะม่วง
เรากินเนื้อแล้วเหลือเมล็ด ในเมล็ดมันมีต้นอ่อนนอนอยู่ มีเชื้อพันธุ์
ที่ยังงอกได้ อวิชชาก็คือตัวเชื้อพันธุ์นี้แหละ ตัวเมล็ดก็คือตัวจิต
มีเชื้อพันธุ์อยู่ในจิต คือมีอวิชชาอยู่ในจิต จิตดวงนี้ยังไปงอกขึ้นมา
ได้อีก งอกขั้น ๕ ขึ้นมาได้ครบทั้งขั้น ๕ เลย เหมือนมีเชื้อพันธุ์
อยู่ในเมล็ดมะม่วงเมล็ดเดียวสามารถงอกเป็นต้นมะม่วงออกลูกมา
ได้อีกเยอะแยะ

ฉะนั้น ถ้าจะทำลายความเกิดจริงๆ ต้องทำลายไปที่เชื้อพันธุ์
ของมัน ไม่ใช่ไปทำลายเมล็ดมะม่วง ถ้าทำลายเมล็ดมะม่วง เดียวนี้ยัง
พัฒนาต่อไป ยังมีอิน มี DNA เอาไปเพาะได้อีก ฉะนั้นถ้าจะทำลาย
ต้องทำลายถึงรากเหง้าของความเกิดคือตัวอวิชชา

ตัวอวิชชาคืออะไร ตัวอวิชชาคือตัวไม่รู้ความจริง ไม่เข้า
ถึงความจริง ตัวมิชฌาทิฏฐิ คือไม่รู้ถึงความจริงว่าขั้น ๕ เป็นตัว
ทุกข์ เพราะเราไม่รู้ว่าขั้น ๕ เป็นตัวทุกข์ เรานึกว่าขั้น ๕ เป็น
ของดีของวิเศษ เราจึงรัก เราจึงหวงแหน

พระพุทธเจ้าหรือพระอริยเจ้าทั้งหลายสอนว่าอย่ายึดมั่นถือมั่นเลย
ยึดมั่นแล้วเป็นทุกข์ เราไม่เชื่อ มันเชื่อยาก เราต้องมีขั้นต่างหาก
แล้วขั้นของเราต้องจัดการให้ดีแล้วจะมีความสุข

วันใดที่ใจเราพ้นตัณหา เราจะเห็นนิพพาน ตัณหาจะผลัดดัน
ใจให้ดีขึ้นจนปรุงแต่งไปเรื่อย เมื่อไรสิ้นตัณหา เมื่อนั้นก็พ้น
ความปรุงแต่ง สิ้นตัณหาเรียกว่า วิราคะ สิ้นความปรุงแต่งเรียกว่า
วิสังขาร อันเดียวกันทั้งหมดเลย

นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตานี้แหละ แต่เราไม่เห็นเอง ไม่ต้อง
ไปหานิพพานที่ไหน ภาวนาเจริญสติ สมาธิ ปัญญา เรื่อยไป
จนหมดความปรุงแต่งของจิต จิตพ้นความปรุงแต่งด้วยปัญญา
เมื่อไรก็เห็นนิพพาน เราเดินชนนิพพานอยู่ทั้งวันแต่ไม่เห็น

ที่ไม่เห็นเพราะใจไม่มีคุณภาพ ใจของเราเป็นอย่างไรเรา
ก็เห็นโลกได้แค่นั้น ใจเรามีคุณภาพแค่ไหนก็เห็นสภาวะธรรมได้แค่นั้น

ใครเคยเศร้าเสียใจบ้าง เวลาออกหัดรู้สึกใหม่ทั่วโลกทั้งโลก
เศร้าไปหมดเลย ใจเราเศร้าคนเดียวเรารู้สึกว่าทั้งโลกเศร้า เวลาใจ
เราสดใสขึ้นมาก็รู้สึกว่าโลกสดใสทั้งโลกเลย เพราะใจนี้แหละมัน
ปรุงโลกขึ้นมา ใจมันเป็นอย่างไรมันก็สร้างโลกแบบนั้นขึ้นมา ถ้าใจ
พ้นความปรุงแต่งเราจะเห็นสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง จะเห็นพระนิพพาน
และมีความสุขมากที่สุด

นิพพานมีเจ้าของไหม ไม่มี อยู่มาแต่ไหนแต่ไรก็อยู่
อย่างนั้นแหละ พอปัญญาแจ้ง ปล่อยวางจิต ก็คือปล่อยขั้น
ไปหมด แล้วเหลืออะไรอยู่ มันเกิดสภาวะอีกชนิดหนึ่งขึ้นมา สภาวะ
อันนั้นความจริงมีอยู่แล้ว แต่เราก็ไม่เคยเห็น

ถามว่ามีอยู่แบบมีธาตุมีขั้นขั้นใหม่ ไม่มี ถ้านิพพานแล้วยังอยู่ แบบมีธาตุมีขั้นขั้นเหมือนเป็นโลกนิพพาน นั่นเป็นมัจฉาทิฏฐิ ชื่อว่า สัสสตทิฏฐิ นิพพานแล้วสูญไปเลยไม่มีอะไรเลย ก็เป็นมัจฉาทิฏฐิ ชื่อว่า อุกฺเขททิฏฐิ มันมีธรรมชาติอยู่ คือจิตกระจายตัวออกไปรวม กับความว่าง เป็นอันเดียวกับความว่างของจักรวาล รวมเป็นหนึ่ง เรียกว่า นิพพาน นี้ครูบาอาจารย์สอนมานะ

บางคนบอกว่าหลงปู่คุณย่าสอนดูจิตโดยการประคองจิต ให้นิ่งให้ว่าง ความคิดเกิดขึ้นให้ปิดทิ้ง แถมยังบอกอีกว่า พระอรหันต์ มีจิตสว่างรุ่งเรืองว่างเปล่าอยู่ภายในนิรันดร ความจริงถ้ายังมี ภายนอกภายใน ยังมีธรรมที่เป็นคู่ๆ อยู่ ไม่ใช่คำสอนของหลวงปู่ คุณย่าแน่นอน ยังเป็นธรรมคู่ ไม่ใช่หนึ่ง ไม่ใช่จิตหนึ่ง แต่เป็นจิตคู่ มีจิตภายในมีจิตภายนอก

ถ้าจิตเป็นหนึ่ง จิตกับธรรมเป็นอันเดียวกัน อันนั้นเกิดใน สภาวะที่สิ้นตัณหาแล้ว แจ่มพระนิพพานแล้วจิตจะเข้าถึงความ บริสุทธิ์ ธรรมะก็เป็นความบริสุทธิ์ จิตก็เป็นความบริสุทธิ์ ระลึกถึง พระพุทธเจ้าก็คือความบริสุทธิ์ เป็นความบริสุทธิ์อันเดียวกัน มีสิ่งเดียวที่สาวกกับพระพุทธเจ้าเสมอกัน คือความบริสุทธิ์ จะรู้สึก เห็นเป็นอันเดียวกัน ไม่แบ่งแยกหรือ

ตรงที่พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์กับจิตรวมเป็นอันเดียวกัน นี้ต้องแจ่มพระนิพพาน จิตจะสลายตัวลง ไม่มีขอบ ไม่มีเขต ไม่มีจุด ไม่มีดวง ไม่มีที่ตั้ง สลายตัวรวมเข้ากับพระนิพพาน เข้ากับความว่าง ของจักรวาล เป็นหนึ่ง เรียกว่า นิพพาน

จะแจ้งพระนิพพานได้ ต้องรู้รูปรนามตามความเป็นจริง
ก็จะละความอยากในรูปรนาม จนกระทั่งละความยึดถือในรูปรนามได้
หมดความอยากได้ก็จะแจ้งพระนิพพาน จิตจะรวมเข้ากับพระ
นิพพานเป็นหนึ่ง รวมเข้ากับควมว่าง ไม่ยึดถืออะไร ว่างอยู่อย่าง
นั้นแหละ ตัวนี้บางที่ท่านเรียกว่า ธรรมชาตุ

ครูบาอาจารย์บางองค์อย่างท่านอาจารย์พระมหาบัว ท่านเรียก
สภาวะจิตที่ทรงพระนิพพานว่าธรรมชาตุ หลวงปู่ดุลย์เรียกว่า
จิตหนึ่ง สมเด็จพระญาณสังวรท่านเรียกสภาวะนี้ว่าวิญญาณชาตุ
ท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกสภาวะนี้ว่าจิตเดิมแท้ หลวงปู่เทสก์ท่าน
เรียกสภาวะอันนี้ว่าใจ หลวงปู่บุดดาท่านเรียกว่าจิตเดียวหรือ
ใจเดียว แต่ละองค์ท่านพูดถึงสภาวะอันเดียวกัน แต่โดยสมมุติ
บัญญัติที่แตกต่างกัน แต่ถ้าเราไม่ได้ภาวนา เราไม่เข้าใจ รู้สึกว่า
แต่ละองค์พูดไม่เหมือนกัน นั้นไปติดอยู่ที่คำพูด

พวกเราบางคนมีความเข้าใจผิดว่าจิตทุกๆ ดวง สัตว์ทุกๆ ตัว
คนทุกๆ คน มีแนวโน้มไปสู่พระนิพพาน ไหลไปหาพระนิพพานเอง
ที่จริงพระพุทเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น

ครั้งหนึ่งท่านอยู่ริมแม่น้ำคงคากับภิกษุจำนวนมาก* ท่านก็
ชี้ให้ภิกษุดูท่อนไม้ลอยในแม่น้ำคงคา ท่านบอกว่า “ภิกษุทั้งหลาย
ถ้าไม้ท่อนนี้ที่ลอยอยู่ในแม่น้ำคงคา ถ้าไม่ติดฝั่งซ้าย ไม่ติดฝั่งขวา
ไม่จมลงในท่ามกลาง ไม่ไปเกยตื้น ไม่ไปถูกน้ำวนดูดเอาไว้ ไม่ถูก
มนุษย์จับไว้ ไม่ถูกอมนุษย์จับไว้ ไม่เนา ไม่ผูกพัน ไม้ท่อนนี้มีแนวโน้ม
ไหลไปสู่มหาสมุทร”

* จาก พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ทวารขันธสูตรที่ ๑

จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้าจิตเดินอยู่ในร่องในรอยของอริยมรรค คือเดินอยู่ในหลักของศีล สมาธิ ปัญญา จิตย่อมมีแนวโน้มไปสู่ พระนิพพาน

มหาสมุทรเปรียบเหมือนพระนิพพาน แม่น้ำค้างคาก็คือศีล สมาธิ ปัญญา แล้วยังมีเงื่อนโซ่อีก ไม่ติดฝั่งซ้ายฝั่งขวา ไม่จมลงในท่ามกลาง ไม่ไปเกยตื้น ไม่ไปถูกเกลียวน้ำวน ไม่ถูกมนุษย์ ไม่ถูกอมมนุษย์จับเอาไว้ ไม่เนาใน มันจะไหลไปตามกระแสของมรรค

ถึงจิตจะเดินในกระแสของมรรค อุตส่าห์ทำทานรักษาศีล นั่งสมาธิ พิจารณากาย พิจารณาใจ แต่ถ้าไปติดฝั่งซ้ายฝั่งขวาก็ไปไม่รอด ไปเกยตื้นก็ไปไม่รอด ถูกเกลียวน้ำวน ฯลฯ ก็ไปไม่รอด

แต่ละอันๆ มีความหมาย ท่านอธิบายเอาไว้ว่า **“ฝั่งซ้ายฝั่งขวา”** คือติดอยู่ในอายตนะภายใน อายตนะภายนอก พุดต่างๆ คือติดในธรรมที่เป็นคู่ ติดอยู่ในสิ่งที่เป็นคู่ๆ ทั้งหลาย อย่างติดในความหลงไป ติดในความเพ่งเอาไว้ นี่ก็เป็นคู่ ตามใจกิเลสกับบังคับเอาไว้ก็เป็นคู่ๆ ถ้าเดินทางสายกลางไม่ได้ตลอด มันจะพลัดเข้าไปทางซ้ายทางขวา ตกจากทางสายกลาง ก็ตกไปสู่ความเป็นคู่ ถ้าไม่ตกลงไปสู่ความเป็นคู่ก็มีโอกาสจะไปถึงทะเล

สิ่งที่เรียกว่า **“เกลียวน้ำวน”** ก็คือกามคุณ ๕ ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน พอออกพอใจในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส พวกเรารู้สึกใหม่ว่าเราติดอยู่ในกาม ยังสนุกกับโลก เรียกว่า ถูกเกลียวน้ำวน ไม้นี้ไม่ไหลต่อ หมุนอยู่ที่เดิม มันวนไปทางตา วนไปทางหู วนไปทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ก็วนอยู่อย่างนั้นเอง

บางคนชอบถือเราถือเขา ทำให้ขัดขวางความเจริญก้าวหน้า เช่น ถือตัวว่าดีกว่าเด่นกว่าเขา ทำให้ไปข่ม ไปดูถูกคนอื่น ถือว่าด้อยกว่าเขา ก็เป็นการดูถูกตัวเอง ไม่คิดต่อสู้ หรือถ้าถือตัวว่าเสมอกับเขา ก็ทำให้ไม่ยอมคนอื่น หยิ่งยะโส อันนี้ไป “เกยตื้น” แล้วไม่อันนี้ไม่ไหลตามน้ำต่อไปแล้ว

คำว่า “จมในท่ามกลาง” คือ คนที่ยืนดีจิตใจอยู่ในภพที่ตนเกิด หรือไปติดอยู่ในภพใดภพหนึ่ง ในระหว่างการปฏิบัติธรรม ภพที่พวกเราไปติดบ่วงคือภพว่าง รู้สึกใหม่กว่าภวานาแล้วใจเลื่อนออกไปข้างหน้า หรือเลื่อนเข้าไปข้างใน แล้วว่างสบายอยู่อย่างนั้น ไม่ยอมรู้กายรู้ใจต่อแล้ว ฉันสบายแล้ว ฉันมีความสุขแล้ว

“ถูกมนุษย์จับเอาไว้” ก็เช่นห้วงพรอคพวก ห้วงลูก ห่วงเมีย ห่วงญาติ ห่วงไปหมด ห่วงสรรพสัตว์ ห่วงคนโน้น ห่วงคนนี้ เลยไปไม่ได้เพราะติดมนุษย์ อยู่คนเดียวไม่ได้ ไปคนเดียวไม่ได้ ทั้งๆ ที่เส้นทางนี้เป็นเส้นทางเฉพาะตัว ถ้าไม่มีใครมีศีลมีธรรมเสมอกับเรา เราก็ไปของเราคนเดียว เราไม่ไปรอชาวบ้านเขาหรอก เรามีเวลาน้อยนะ มัวรอคนอื่น ศาสนาพุทธอาจจะหมดไปเสียก่อนเลยไปไม่รอด

“ถูกอมมนุษย์จับเอาไว้” บางคนภาวนาอยากไปขึ้นสวรรค์ ทำทานขอไปขึ้นสวรรค์ รักษาศีลขอไปขึ้นสวรรค์ ไปนั่งสมาธิขอไปพรหมโลกเลย นี่ถูกอมมนุษย์จับเอาไว้ หลงไปสู่สิ่งพวกนี้

พวก “เนาใน” คือพวกทูลศัล พวกไม่มีศีล ๕ ถ้าขาดศีล ๕ ก็อย่าพูดเรื่องมรรคผลนิพพานเลย

ฉะนั้น ไม่ใช่จิตทุกดวงมีแนวโน้มไปสู่พระนิพพาน เฉพาะจิต
ที่เดินอยู่ในหลักของศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้นที่มีแนวโน้มไปสู่
พระนิพพาน เหมือนไม้ในแม่น้ำคงคามีแนวโน้มถูกน้ำพัดพาไปสู่
มหาสมุทร ถ้าไม่ไปติดเงื่อนไขต่างๆ ที่เป็นตัวถ่วงตัวขวางการ
ปฏิบัติของเราเสียเอง



รูปที่ ๔ จิตทุกดวงมีแนวโน้มไปสู่พระนิพพาน ถ้าเดินอยู่ในหลักของ ศีล สมาธิ ปัญญา และไม่ติดในของ ๘ สิ่ง

จาก พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ทวารขันธสูตรที่ ๑



**ธัมเมกขสถูป หรือที่แปลว่า สถูปผู้เห็นธรรม ศาสนสถานโบราณ
ที่ใหญ่ที่สุดในสารนาถ สันนิษฐานว่าพระพุทธเจ้า
แสดงปฐมเทศนาที่นี่**



ถ้ำ Ajanta ประเทศอินเดีย

๔. มรรค

มรรคเป็นทางสายเอก
เป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์
เมื่อเดินอยู่ในทางสายเอก
ก็ไปถึงธรรมที่เป็นเอก
ธรรมที่เป็นหนึ่ง (คือพระนิพพาน)

มรรคมีองค์ ๘
ย่อลงมาเป็น ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา
ย่อลงมาเป็น ๒ คือ สมถะและวิปัสสนา

๔.๑

MSSK

คือ ทางสายเดียวเพื่อความพ้นทุกข์

ธรรมะของพระพุทธเจ้าทรงดงามในเบื้องต้น ดงามในท่ามกลาง ดงามในที่สุด ไพเราะจับอกจับใจ ยิ่งเราศึกษาปฏิบัติจะพบว่า ความทุกข์กระเด็นหายไปจากใจเราอย่างอัศจรรย์ที่สุดเลย

ท่านสอนให้เราช่วยตัวเอง ไม่ต้องร้องขอให้ใครมาช่วย ไม่ได้สอนให้พึ่งพาผู้อื่นสิ่งอื่น ท่านให้เรา มีอิสระคือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง แต่ที่พึ่งไม่ใช่แปลว่าท่านจะมาช่วยเราให้พ้นทุกข์ แต่ท่านเป็นแบบอย่างของผู้พ้นทุกข์

ท่านสอนทางพ้นทุกข์ที่ท่านเดินมาแล้ว ท่านทำได้แค่นั้นเอง ที่เหลือเราต้องทำ ต้องปฏิบัติเอาเอง

ทางที่ท่านสอนนั้นชัดเจน ไม่มีอะไรที่คลุมเครือ ไม่มีอะไรที่จะต้องสงสัยเลย ขอให้ลงมือทำให้ถูกเท่านั้นเอง ซึ่งมีสองอย่าง อย่างแรกทำให้ถูกทาง อย่างที่สองทำให้สมควรกับธรรม ไม่ใช่ทำนิดๆ หน่อยๆ หลายคนใจร้อน สะสมกิเลสมานับเวลาไม่ถ้วน พอมาภาวนา ๓ เดือน อยากบรรลุธรรมแล้ว

ธรรมะนั้นต้องปฏิบัติให้ถูกทาง เมื่อถูกแล้วก็ต้องขยัน ทำบ้าง เล่นบ้างมันก็ได้แต่ธรรมะถูกๆ โถๆ ไปวันหนึ่งๆ ถ้าอยากฝึกจนจิตใจ

พระธรรมเทศนาวันที่ ๗ มกราคม ๒๕๕๕ (๑)

เราเข้าถึงฝั่ง พันทุกข์ แล้วไม่ต้องตะเกียกตะกายต่อไป จะต้อง
สู้ตาย มันไม่เหลืออวิสัยที่คนธรรมดาๆ อย่างพวกเราจะทำได้
มันเหลืออวิสัยเฉพาะคนที่ไม่รู้ทาง ดิ้นรนแทบตายเหนื่อยแทบตายก็
ได้แค่นั้นแหละ

อย่างเช่นไปฝึกนั่งสมาธิโดยหวังว่านั่งสมาธิมากๆ แล้ว
วันหนึ่งจะหลุดพ้น นั่งไปก็ได้แต่ความสงบ อยู่ไปนานๆ มันก็พุ่ง
ขึ้นมาอีกก็ต้องนั่งอีก นี่พวกไม่รู้ทางก็ลำบากไม่รู้จักจบจักสิ้น

จุดที่สำคัญคือเราต้องเรียนรู้ทางให้ได้ ทางสายนี้ชื่อ
เอกายนมรรค พอรู้ทางแล้วก็ต้องขยันเดิน ถ้ายังไม่รู้ทางก็อย่า
เพิ่งขยัน มันจะออกนอกทาง ยิ่งเดินยิ่งหลงทางไปไกล เช่น อยู่ที่
ศรีราชา อยากไปเชียงใหม่ ก็ต้องตั้งเข็มเดินให้ถูกทาง ถ้าเดินไป
ทางตะวันออก มันจะไปถึงพนมเปญ ไม่ถึงเชียงใหม่

เอกายนมรรค แปลได้ว่า ทางสายเอก แต่คำว่า ทางสายเอก
ยังแปลได้หลายอย่าง อย่างแรกเลยคือทางของท่านผู้เป็นเอก
คือ ทางของพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่ค้นพบ อย่างที่สอง
เป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ แล้วก็เป็ทางของท่าน
ผู้ไปครั้งเดียว หมายถึงไปครั้งเดียวแล้วไม่ต้องไปอีก ถึงแล้วถึงเลย
ไม่ต้องมาเดินอีก นี่แปลได้หลายอย่างนะ

เมื่อเดินอยู่ในทางสายเอกก็ไปถึงธรรมที่เป็นเอก
ธรรมที่เป็นหนึ่ง

ธรรมที่เป็นคู่ยังไม่ใช่ธรรมที่พึ่งพาอาศัยได้ ยังเป็นของที่
แปรปรวนได้อีก อย่างความสงบนี่ไม่ใช่ที่พึ่ง เพราะความสงบมีคู่
ของมันคือความฟุ้งซ่าน ความดียังไม่ใช่เป็นที่พึ่งที่อาศัยได้ ความดี
ยังมีคู่ของมันคือความเลว

เราจะเรียนรู้สิ่งที่เป็นคู่ๆ สุดท้ายเข้าไปสู่สิ่งที่เป็นหนึ่ง

ทางสายเอกนี้ย่อๆ ออกมาก็มืออย่างเดียวเท่านั้นคืออริยมรรค ถ้ากระจายออกไปก็มืองค์ ๘ ถ้า ๘ มากไปก็ย่อลงมาเป็น ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น ศีลสมาธิปัญญาก็ต้องมีครบ ถ้าศีลสมาธิปัญญามีไม่ครบ องค์มรรคก็ไม่ครบ ๘

มรรคมีหนึ่งเท่านั้นแหละ แต่มืองค์ประกอบ ๘ อย่าง เหมือนแมงมุมหนึ่งตัวมีขา ๘ ขา ย่อลงมาก็เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา ประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ ความเห็นถูก สัมมาสังกัปปะ ความดำริถูก ความดำริชอบ นี่เป็นส่วนของปัญญา สัมมากัมมันตะมีการงานชอบ ก็คือมีศีลข้อ ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ ส่วนสัมมาวาจา การเจรจาชอบคือ ศีลข้อ ๔ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตที่ชอบที่ควร นี่เป็นส่วนของศีล สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ สัมมาสติ ความระลึกชอบ สัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นชอบ เป็นส่วนของการฝึกจิตฝึกใจ เป็นส่วนของสมาธิ

มรรคมืองค์ ๘ ย่อลงมาก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าไม่ครบ อริยมรรคจะไม่เกิด ฉะนั้น ถ้ามีศีลอย่างเดียวไม่ฝึกจิตไม่เจริญปัญญา ก็ไม่มีอริยมรรค ฝึกจิตอย่างเดียวไม่มีศีลก็ไม่มีอริยมรรค เจริญปัญญาอย่างเดียว พิจารณาถูกเดียว โดยไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีการฝึกจิตฝึกใจรองรับก็ไม่มีอริยมรรค

เวลาฝึกเราต้องฝึกให้ได้ครบ ที่มีตั้ง ๘ จะฝึกอย่างไร ให้ได้ครบ ไม่ใช่เรื่องง่าย จึงต้องรู้ว่าก่อนว่าคุณดูละเอียดนี้ รากเหง้าของมันเป็นสติ ถ้ามีสติที่ถูกต้องก็จะมีศีล มีสติถูกต้องจิตใจก็จะอยู่ในความตั้งมั่น มีสมาธิขึ้นมา เดินสติถูกต้องก็จะเกิดปัญญาขึ้นมา

ขั้นแรกก็มาพัฒนาเครื่องมือ ฝึกให้มีสติบ่อยๆ สติไม่ใช่ของที่พูดเล่นๆ ทุกวันนี้เราชอบพูด โดยไปยึดศัพท์ของพระพุทธเจ้ามาใช้

แล้วใช้ระดับต่ำมากเลย อย่างบอกว่าตีมธุราทำให้ขาดสติอย่างนี้
ถึงไม่ตีมธุราก็กขาดสติ คนในโลกไม่มีสติหรอก มีแต่สติธรรมดาๆ เช่น
เดินไม่ตกท่อ ขับรถไม่ตกถนน ก็ว่ามีสติแล้ว นั่นเป็นสติคนละระดับกัน

พระพุทธเจ้าอธิบายคำว่าสติด้วยสติปัญญา อธิบายสมาธิ
ด้วยฌานคืออปปนาสมาธิ ถ้าเราจะฝึกสติเราก็ต้องมาเรียนเรื่อง
สติปัญญา

สติปัญญานั้นมี ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งทำไปเพื่อให้เกิดสติ
อีกส่วนหนึ่งทำไปเพื่อให้เกิดปัญญา

เจริญสติปัญญาให้มีสติก็ให้หัดรู้สภาวะบ่อยๆ เช่น
รู้อิริยาบถ ๔ ยืนรู้สึก เดินรู้สึก นั่งรู้สึก นอนรู้สึก เรียกว่ามีกายเป็น
ฐาน คือเห็นร่างกายมันยืนเดินนั่งนอน ถ้าใช้ลมหายใจเป็นฐาน
หายใจออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก หายใจไปเพื่อให้มีสติ ไม่ใช่หายใจ
ไปเพื่อบังคับให้จิตสงบ แต่ต้องหายใจไปแล้วรู้สึกตัว ถ้ารู้อิริยาบถ
ย่อย เช่น ขยับร่างกาย เคลื่อนไหวรู้สึก หยุดนั่งรู้สึก ทั้งหมดนี้ทำไป
เพื่อความรู้สึกตัว เรียกว่าสัมปชัญญะบรรพในกายานุปัสสนา
สติปัญญา

ดังนั้น ไม่ใช่ทำเพื่อให้เกิดสมาธิ ไม่ได้ทำไปเพื่อให้สงบ
อย่างเดียว แต่ทำไปเพื่อให้อารมณ์รู้ตัว การที่เราคอยรู้สึกตัวบ่อยๆ
ต่อไปจิตใจมันเคยชินที่จะรู้สึกตัว เวลาเพลอๆ พอร่างกายเราขยับ
เท่านั้น มันรู้สึกตัวขึ้นมาได้

ถ้าเราเคยหายใจแล้วรู้สึกตัว เวลาเราเกิดกิเลส สังเกตไหม
เวลาเราเกิดกิเลสนี้ จังหวะการหายใจจะเปลี่ยน สังเกตไหม เวลา
โกรธ ลมหายใจเปลี่ยน หายใจเฮือกๆ เลยใช้ไหม ยิ่งโกรธแรงยิ่ง
หายใจแรง ถ้าเราเคยหายใจแล้วรู้สึกตัว หายใจแล้วรู้สึกตัว พอเราเพลอ

จังหวัดการหายใจเปลี่ยนชนิดเดียว เราก็รู้สึกขึ้นมาแล้วว่านี่เรา
เปลวไปแล้ว ตรงที่รู้ทันใจที่มันเปลวไปแล้วนี่แหละ มันรู้สึกขึ้นมา
กลับมารู้สึกตัวได้ นี่หัดรู้สึกบ่อยๆ มีสติอยู่ในกาย ก็เพื่อจะได้ความ
รู้สึกตัว ได้จิตที่ตั้งมั่นขึ้นมา

มีสติระลึกรู้เวทนา หัดดูไป ร่างกายเดี๋ยวก็สุข ร่างกาย
เดี๋ยวก็ทุกข์ จิตใจเดี๋ยวก็สุข จิตใจเดี๋ยวก็ทุกข์ จิตใจเดี๋ยวก็เฉยๆ
หัดดูไป ต่อไปพอความรู้สึกเปลี่ยนก็จะรู้สึกตัวขึ้นมา

หัดให้มีสติคอยรู้ทันสภาวะเอาไว้ สิ่งที่ได้มาจะได้ความ
รู้สึกตัว ความรู้สึกตัวนี่ประกอบไปด้วยสติและสมาธิ มีสติเป็นตัว
รู้ทัน มีใจตั้งมั่นขึ้นมามีสมาธิ จิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นี่เรา
ฝึกอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ

พอเราพัฒนาเครื่องมือคือสติกับสมาธิขึ้นมาได้แล้ว
ขั้นต่อไปก็มาเจริญปัญญา ปัญญา นั่นคือการเห็นไตรลักษณ์
ต้องเข้าใจตรงนี้ให้แม่น ปัญญาไม่ใช่เห็นรูปรนาม อย่างบางคนบอกดู
ห้องพองยุบแล้วทำวิปัสสนา ไม่ใช่วิปัสสนาหรอก ปัญญาต้องเห็น
ไตรลักษณ์ของรูปรนาม นั่งคิดพิจารณาว่าร่างกายเป็นปฏิรูปอสถะ
อย่างนี้ไม่ได้เห็นรูปรนาม ยังไม่ได้เดินปัญญา ถ้าจะมีปัญญาได้ต้อง
เห็นไตรลักษณ์ของรูปรของนาม

การจะเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ของรูปรนาม ก็อาศัยการ
ทำสติปัฏฐานนั่นแหละทำต่อไปอีก พอรู้สึกตัวแล้วให้มีสติระลึกรู้
ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของกายของใจ โดยมีจิตที่ตั้งมั่นเป็น
ผู้รู้ผู้ดู นี่มีสติกับมีสมาธิเป็นเครื่องมือเจริญปัญญา

สมาธิคือความตั้งมั่น จิตที่มีสมาธิจะแปรสภาพจาก
การเป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง มาเป็นผู้รู้ ผู้ดู นี่เราฝึกขึ้นมาได้จาก

การที่ฝึกสติปัฏฐานเบื้องต้น เช่น หายใจไปจิตหนีไป รู้ทัน หายใจไป จิตหนีไป รู้ทัน ก็จะได้ทั้งสติทั้งสมาธิ พอได้สติได้สมาธิแล้ว มาเดินปัญญา อย่างรู้สึกตัวอยู่เฉยๆ บางคนไปรู้สึกตัวอยู่เฉยๆ แล้วไปประคองความรู้สึกตัวเอาไว้เฉยๆ นั้นยังเป็นสมถะ ยังไม่ขึ้น วิปัสสนา

จะขึ้นวิปัสสนาได้ต้องเห็นไตรลักษณ์ของรูปนาม จะเห็น ไตรลักษณ์ของรูปนามได้ต้องอาศัยสติระลึกจรรูปนามและอาศัย ความตั้งมั่นของจิต มีจิตแยกออกจากจรรูปนามมาเป็นคนดูจรรูปนาม มาดูกายดูใจทำงาน

การที่จิตแยกออกมาเป็นคนดู ตัวนี้แหละเป็นจุดแตกหัก เลยว่าเราจะดูได้หรือไม่ได้

สมัยก่อนที่หลวงพ่อกับไปเรียนจากครูบาอาจารย์ ท่านจะสอน คำว่า “จิตผู้รู้” ไปที่ไหนๆ ท่านก็พูดแต่คำว่า “จิตผู้รู้” เหมือนกันหมดทุกองค์เลย คือให้มีจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานขึ้นมา

ตอนนั้นครูบาอาจารย์ก็สอนให้มีจิตเป็นผู้รู้ ถ้าจิตเป็นผู้รู้ ได้แล้ว เมื่อจิตมีสติระลึกจรรูปนาม มันจะเห็นไตรลักษณ์ของกาย ถ้าจิต เป็นผู้รู้แล้วสติระลึกจรรูปนาม จะเห็นไตรลักษณ์ของเวทนา ถ้าจิต เป็นผู้รู้แล้วสติระลึกจรรูปนาม ถึงสังขารความปรุงแต่ง ปรุงดี ปรุงชั่ว ก็ จะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของสังขาร ถ้าจิตเป็นผู้รู้แล้วเห็นวิญญาณ คือความรู้ที่ติดดับทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ จะเห็นความเป็นไตร ลักษณ์ของวิญญาณคือของจิตนั่นเอง (คำว่าจิตกับคำว่าวิญญาณ เป็นตัวเดียวกัน มีความหมายแบบเดียวกันคือความรู้อารมณ์)

ถ้าจิตตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานได้ จะเห็นไตรลักษณ์ของ รูปนามได้ เช่น เมื่อใจเราเป็นคนดูอยู่ เห็นว่าร่างกายหายใจ เราจะ

รู้สึกทันทีเลยว่าร่างกายกับจิตใจเป็นคนละอันกัน ร่างกาย
อยู่ส่วนหนึ่ง จิตใจอยู่ส่วนหนึ่ง เป็นคนละอันกัน ร่างกายก็หายไป
นี่ไม่ใช่ตัวเรานะ เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้าเท่านั้นเอง มันลตสสถานะจาก
“ตัวกู” เป็น “ของกู”

มันลตระดับลง จากร่างกายคือตัวกู พอจิตตั้งมั่นเป็นคนดู
เท่านั้น ร่างกายตกอันดับลงไปเป็นแค่ของกู ดูไปเรื่อยๆ วันหนึ่ง
ก็แข็งขึ้นมาว่าไม่ใช่ของกูหรือ กูบังคับไม่ได้ นี่ค่อยทำลายกระทั่ง
ของกูลงไปอีก

พอไม่มีตัวกู ไม่มีของกู แล้วมันเป็นของใคร มันก็เป็นของโลก
แล้วตัวมันเป็นอะไร ก็เป็นแค่สภาวะธรรม เป็นรูปธรรม เป็นธาตุดิน
น้ำไฟลม ไม่ใช่ตัวกูแล้ว และก็ไม่ใช่ของกู มันเป็นของโลก

นี่หัดดูนะ พอจิตมั่นแยกออกมาเป็นคนดูได้ จะเห็นร่างกาย
ไม่ใช่ตัวกูของกู

ไปดูที่เวทนา คือความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ในร่างกาย ความรู้สึก
สุขความรู้สึกทุกข์ความรู้สึกเฉยๆ ในจิตใจ ที่แรกเราก็จะรู้สึกว่าเรา
สุขเราทุกข์ ความสุขความทุกข์เป็นเรา ดูไปๆ พอความสุขความ
ทุกข์กับจิตมันแยกออกจากกัน จะเห็นเลยว่าความสุขความทุกข์มัน
เป็นของโลก ไม่ใช่ของเราหรือ ค่อยๆ ล้างความเห็นผิดไป จากตัว
เราก็เป็นของเรา จากของเรากลายเป็นของโลกไปแล้ว ไม่เกี่ยวกับ
เราแล้ว เป็นเพียงสภาวะธรรม นี่หัดดูไปที่ละอย่างๆ

หรือดูสังขาร คือความปรุงแต่งทั้งหลายในจิต เช่น โภภ
โภธ หลง แต่ก่อนก็ว่าเราโภธ ดูไปๆ ก็จะทำให้เห็นว่าความโภธกับ
เราเป็นคนละอันกัน ถ้าดูเป็นก็จะเห็นมันแยกออกจากกัน ความโภธ
อยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่อีกส่วนหนึ่ง ไม่ใช่เราโภธอีกต่อไปแล้ว แต่อะไร

มันโกรธ ความโกรธเป็นสภาวะ จิตมันโกรธ ไม่ใช่เราโกรธ มิน่าซ้ำ
ความโกรธยังไม่ใช้จิตเสียอีก

ดูไปๆ ยิ่งฝึกไปมากๆ จะพบว่า มันไม่มีเราในที่ใดเลย
ร่างกายก็ไม่ใช้เรา เวทนามาก็ไม่ใช่ตัวเรา สังขารคือความปรุงแต่งต่างๆ
เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงสิ่งที่
จิตปรุงแต่งขึ้นมาชั่วคราวชั่วคราวแล้วก็สลายตัวไป เช่น พอตานู
จมูกกลิ่นกายใจกระทบอารมณ์ที่ไม่ถูกใจ โทสะก็เกิด โทสะจะเกิดก็
เกิดขึ้นเอง เราไม่ได้สั่งให้เกิด ขนาดสั่งว่าอย่าโกรธนะ มันยังโกรธเลย
มันเกิดขึ้นมาเอง มันเป็นอนัตตาและมันก็ไม่เที่ยง จิตเมื่อก็ไม่มี
โทสะ จิตตอนนี้มีโทสะ นี่จิตมันก็ไม่เที่ยงแล้ว

ดูลงไปนะ มันจะซัดฟอกด้วยสติด้วยปัญญา ไม่ใช่ด้วยการ
การคิดเอา แต่ด้วยการที่เราไปเห็นสภาวะ มีสภาวะธรรมรองรับจริงๆ
เห็นรูปธรรมจริงๆ เห็นนามธรรมจริงๆ เห็นความเกิดดับจริงๆ
เห็นจิตทำงานจริงๆ ว่ามันทำได้เอง ว่ามันเข้าไปยึดอารมณ์ มันปรุง
อารมณ์ขึ้นมา ปรุงเสร็จแล้วอารมณ์ก็เข้ามาปรุงแต่งจิตอีกอย่างนี้
ปรุงกันไปปรุงกันมา ช่วยกันสร้างภพสร้างชาติขึ้นในจิต

ดูจากของจริงในกายในใจเรื่อยไป จะเห็นแต่ของไม่เที่ยง
ดูของจริงในกายในใจก็จะเห็นแต่ทุกข์ ร่างกายถูกความทุกข์บีบคั้น
อยู่ตลอดเวลา จิตก็ถูกกิเลสตัณหาบีบคั้น ได้รับความทุกข์อยู่
ตลอดเวลา แล้วก็บังคับไม่ได้ ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เรายืมวัตถุธาตุ
ของโลกมาใช้ อย่างประเดี๋ยวจะไปกินข้าว ก็ไปยืมวัตถุธาตุ
เอามาใช้ กินเสร็จแล้วก็ขับถ่ายคืนบางส่วนทิ้งไป เก็บเอาไว้บางส่วน
ก็หมุนเวียนอยู่อย่างนี้ ที่จริงเรายืมวัตถุจากโลกมาใช้

จิตใจก็หมุนตัวๆ ทั้งวัน เต็มวงกิเลสก็ปรุงขึ้นมา เต็มวงกุศลก็ปรุงขึ้นมา แต่ไม่ว่าอะไรปรุงขึ้นมา เกิดแล้วก็ดับทั้งสิ้น

นี่เผื่อรู้ลงไปในร่างกาย เผื่อรู้ลงไปในใจ รู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่น จิตเป็นแค่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตเป็นแค่คนดู เห็นปรากฏการณ์ของร่างกาย เห็นปรากฏการณ์ของจิตใจไปเรื่อยๆ เห็นบ่อยๆ ในที่สุดจิตจะเกิดปัญญา จิตมันบึ้งขึ้นมา สรุปเลยว่าร่างกายนี้หาสาระไม่ได้ บางคนเห็นว่ามันไม่มีสาระเพราะว่ามันไม่เที่ยง บางคนเห็นว่ามันไม่มีสาระเพราะว่ามันเป็นทุกข์ บางคนเห็นว่าไม่มีสาระเพราะมันบังคับไม่ได้ คุณจิตใจก็เหมือนกัน หาสาระแก่นสารไม่ได้ เพราะมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเหมือนกัน

พอเราเห็นว่ากายใจ รูปนาม ของเรานี้หาสาระแก่นสารไม่ได้ ความยึดถือจะหมดไปเอง เราสั่งให้จิตเลิกยึดถือกายเลิกยึดถือใจไม่ได้ จิตจะเลิกยึดถือเอง แต่อยู่ๆ จิตไม่เลิกยึดถือหรอก เราต้องพาให้จิตเรียนรู้ความจริงของกายของใจ ความจริงของกายของใจคือไตรลักษณ์ มันจะเห็นเลยว่ามันหาสาระไม่ได้ เพราะมันไม่เที่ยง เพราะมันเป็นทุกข์ เพราะมันเป็นอนัตตา

พอรู้ความจริง จิตจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจไปเอง กายก็อยู่ส่วนกาย ใจก็อยู่ส่วนใจ ไม่ยึดถือเลย แล้วมันจะเกิดสภาวะธรรมขึ้นอีกชนิดหนึ่ง เป็นสภาวะที่รู้อันบริสุทธิ์เกิดขึ้น จิตรู้ของพวกเราเป็นรู้ปนเปื้อน ไม่ใช่รู้บริสุทธิ์หรอก เป็นรู้ที่ถูกกิเลสตัดมหาอวิชชาครอบงำ มันมีรู้ อีกชนิดหนึ่งที่ไม่มีจุด ไม่มีดวง ไม่มีขอบ ไม่มีเขต ไม่มีที่ตั้ง ไม่มีการไป ไม่มีการมา ไม่มีการเกิดการดับ เป็นธาตุที่แปลกๆ อีกอย่างหนึ่ง ธาตุตัวนี้รวมเข้ากับสัจจธาตุ คือ ความว่างเปล่าจากตัวตนของจักรวาล

ค่อยฝึกนะ ไม่เหลือวิสัยที่เราจะทำได้ มนุษย์ธรรมดาที่ทำได้
ถ้ารู้ทางแล้วขยันทำ ถ้าทำผิดทาง ไม่ได้กินหรอก ต้องเรียนให้ดี

พระพุทธเจ้าคือผู้บอกทาง ทางนี้ก็คือ ศิล สมาธิ ปัญญา
ถ้าอยากมีศิลปะ สมาธิ ปัญญา ก็ฝึกสติให้ดี คอยรู้ทันจิตใจของตน
เอาไว้ให้ดี ก็เลสใดๆ เกิดขึ้น เรารู้ทัน ก็เลสครอบงำจิตไม่ได้
สมาธิก็เกิด นวัตกรรมใดๆ เกิดขึ้น เรามีสติรู้ทัน นวัตกรรมครอบงำจิตไม่ได้
สมาธิก็เกิด มีจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู มีสติระลึกรู้ความจริงของกาย
ของใจ ปัญญาคือการเห็นไตรลักษณ์ก็เกิด

แต่ปัญญาเกิดลอยๆ ไม่ได้ ต้องมีศิลปะมีสมาธิเป็นฐานรองรับ
ขึ้นมา ศิล สมาธิ ปัญญา ต้องช่วยกันทำงานเต็มที่ สมบูรณ์เต็มที่
สมดุลกันที่จิต เรียกว่าองค์มรรคสามัคคี คือเกิดร่วมกัน ทำงาน
ร่วมกัน ทำกิจอันเดียวกัน คือล้างกิเลสด้วยกัน

พอล้างแล้วอริยมรรคก็หมดหน้าที่ อริยมรรคก็ดับไปพร้อมกับ
กับกิเลสที่ถูกฆ่าตาย ตายไปด้วยกันเลยนะ เกิดอริยผลขึ้นแทน
อริยผลเป็นโลกุตตรผล อริยมรรคเป็นโลกุตตรเหตุ เมื่อโลกุตตรผล
เกิดขึ้นแล้ว โลกุตตรผลจะดับ เพราะเหตุมันดับ ตัวมันอยู่ไม่นาน
มันก็ดับไปด้วย มีแต่นิพพานที่ไม่ดับ มรรคก็อย่างหนึ่ง ผลก็
อย่างหนึ่ง นิพพานก็อีกอย่างหนึ่ง ถึงจะเป็นโลกุตตรธรรมด้วยกัน
แต่ก็ไม่เหมือนกัน มรรคกับผลนั้นเกิดแล้วดับ นิพพานไม่มีเกิด
เพราะฉะนั้น นิพพานไม่มีดับ คนละสภาวะกัน

๔.๒

หน้าที่ของศีล สมาริ ปัญญา

ใจของพวกเราโดยธรรมชาตินั้นผ่อนคลาย แต่ไม่บริสุทธิ์หรือกมันแฝงอยู่ด้วยอวิชชาคือความไม่รู้ แฝงด้วยกิเลสอนุสัยต่างๆ ที่ซ่อนอยู่เยอะแยะเลย แต่เวลาที่กิเลสอนุสัยยังไม่กระเพื่อมขึ้นมา เราก็รู้สึกว่าจิตใจเราใสสว่างสบาย

ถ้าเรารองน้ำใส่ตุ่มเอาไว้นานๆ ก็จะทำให้มีตะกอนอยู่ที่ก้นตุ่ม เวลาตะกอนยังไม่กระเพื่อมขึ้นมา น้ำก็ใส เวลาตะกอนกระเพื่อมขึ้นมา น้ำก็ขุ่น

สภาวะของจิตก็เหมือนกัน มันมีอนุสัยที่สะสมมา เราสะสมการทำชั่วเอาไว้ สะสมไปเรื่อยๆ มันก็เก็บเอาไว้ในวงค์จิต

เวลาที่ยังไม่ถูกผัสสะแรงๆ มากวน หรือยังไม่มีอารมณ์ที่แรงๆ มากกระทบ เหมือนไม่มีใครไปกวนน้ำในตุ่ม ตะกอนก็ไม่ฟุ้งขึ้นมา อนุสัยไม่ทำงาน น้ำก็ใส

ฉะนั้น จิตโดยธรรมชาตินี้มันใส มันขุ่นขึ้นมาเพราะถูกอารมณ์มารบกวน พอมันกวน อนุสัยต่างๆ ที่มันซ่อนอยู่ก็ฟุ้งขึ้นมา เป็นกิเลสหยาบๆ ใจก็หมอง ไม่สะอาด

โดยธรรมชาติใจของเราเหมือนน้ำใสในตุ่ม ไม่ใช่ น้ำบริสุทธิ์ เราต้องค่อยๆ เจริญสติ เจริญปัญญาไป ค่อยๆ เรากรองน้ำไปเรื่อยๆ

พระธรรมเทศนาวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๔ (๑)

ในที่สุดก็กรองเอาเศษขยะซึ่งผงตะกอนต่างๆ ออกไปหมด ก็จะได้ น้ำ
ที่บริสุทธิ์

เครื่องกรองตะกอนออกจากน้ำก็เหมือนเครื่องกรองกิเลส
ออกจากใจเรา ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง

ศีลเหมือนกระชอนหรือตะแกรง กรองเอาของหยาบๆ ออก
ไปจากใจเรา กรองเอาราคะ โทสะ โมหะ ที่รุนแรงออกไป

สมาธิเป็นเครื่องกรองของสกปรกระดับกลางๆ คือ
ตัวนิวรณ์ทั้งหลาย

ปัญญาเป็นเครื่องจัดการกับกิเลสที่นอนเนื่องในสันดาน
ไม่ต้องรอให้มันพุ่งขึ้นมา มันจะเหมือนท่อน้ำเข้าไปดูเอาตะกอน
ที่กั้นถึงออกไป ซึ่งเป็นงานที่ประณีต

ถ้าเราขจัดสิ่งสกปรกออกไปจากจิตได้ จิตใจเราก็จะทั้ง
โปร่งใสและบริสุทธิ์

บางที่เรามักง่าย เราได้ยินธรรมะบอกว่า *“ธรรมชาติเดิม
ของจิตนั้นโปร่งใส แต่เศร้าหมองเพราะกิเลสที่จรมา”* เราก็คิดมัก
ง่ายว่าไม่ต้องทำอะไร จิตนั้นโปร่งใสอยู่แล้ว เพียงแต่คอยขจัดไม่ให้
กิเลสจรมา หรือคอยหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์เท่านั้น

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนต้นขนาดนั้น จะคอยขจัดกิเลส
ที่จรมาก็เป็นภาระที่ไม่มีวันจบสิ้นเพราะตะกอนยังมีอยู่ที่ก้นโถง
ยังไม่ได้เอาออก จะเลี่ยงการกระทบอารมณ์ก็ไม่ได้ เพราะเรามีตา
หูจมูกลิ้นกายและใจ เราต้องขจัดกิเลสด้วยศีล สมาธิ ปัญญา
จึงจะสามารถเอาของสกปรกออกไปได้จริงๆ คราวนี้ น้ำจะแก้ว

ขนาดไหนก็ไม่มีตะกอนขึ้นมา เหมือนจิตที่ฝึกดีแล้ว จิตของพระ
อรหันต์ กระทบอารมณ์เท่าไรๆ ก็ไม่มีตะกอนอะไรขึ้นมา ก็สว่าง
แจ่มใสบริสุทธิ์บริบูรณ์อยู่อย่างนั้นเอง

ฉะนั้น ไม่ใช่หลีกเลี่ยงการกระทบหรือคอยประคองจิตให้นิ่ง
บางคนก็สอนคลาดเคลื่อนว่าอย่าไปแกว่งน้ำลิ อยู่เฉยๆ หลีกเลี่ยง
การกระทบอารมณ์ ตะกอนจะได้ไม่ฟุ้งขึ้นมา อย่างนี้ก็มิ บางพวก
บอกไม่ต้องทำอะไรเลย อยู่นิ่งๆ อย่าไปกระทมมัน น้ำก็จะใสสว่างใส
อยู่อย่างนั้น นี่หรือที่คิดว่าจิตบริสุทธิ์อยู่แล้ว ที่จริงก็ยังไมบริสุทธิ์
หรอก เพียงแต่กิเลสยังไม่ขึ้นมาทำงานให้ดูเท่านั้นเอง

การประคองจิตให้นิ่ง ประคองจิตให้ว่าง ไม่ให้มันกระทบ
อารมณ์ หลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์บ้าง กระทบแล้วคอยควบคุมจิต
ไม่ให้กระเพื่อมบ้าง มีตั้งหลายแบบที่ทำกันอยู่ หลีกเลี่ยงการ
กระทบอารมณ์ก็คล้ายๆ อย่าไปแตะตุ่มน้ำนี่นะ ให้มันอยู่นิ่งๆ
ตะกอนจะได้ไม่ขึ้นมา แล้วบอกว่าจิตบริสุทธิ์ เป็นพระอรหันต์
ทั้งที่ตะกอนยังอยู่กันตุ่ม อนุสัย กิเลส สังโยชน์ ทั้งหลายยังซ่อนอยู่
ในจิต จึงยังไม่เป็นพระอรหันต์หรอก

การหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ ไม่ดู ไม่ฟัง ไม่ดมกลิ่น
ไม่ลิ้มรส ไม่กระทบสัมผัสทางกาย ไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง หวังว่า
กิเลสจะไม่กระเพื่อมขึ้นมาอันไม่ใช่ทางที่พระพุทธเจ้าสอนหรอก
เพราะมันไม่สิ้นสุด มันซ่อนกิเลสเอาไว้ชั่วคราวเท่านั้นเอง

วิธีเลี่ยงการกระทบอารมณ์ที่ดีที่สุดมีอยู่ ๒ อย่าง อันเป็น
การสร้างภพละเอียดขึ้นมา คือ

อย่างที่ ๑ ฝึกจิตจนได้พรหมลูกพักคือไม่มีจิต ตอนนั้นไม่รู้
ตัวเลย ไม่มีอะไรกระทบแน่นอน

อย่างที่ ๒ ลดการกระทบลงไป คือการเข้ารูปตาม พอเข้ารูปตาม ตาหูจมูกลิ้นกายไม่ทำงาน ก็ตัดการกระทบไป ๕ ช่อง เหลือที่ใจอันเดียว สบาย เพราะไม่มีอะไรมาทวน ก็หลงๆ สบาย อยู่อย่างนั้น

การไปปรุงรพที่ละเอียดขึ้นมาไม่ใช่ทางที่จะพันทุกข์ การหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ก็ไม่ใช่ทางที่จะพันทุกข์

ถ้าเราจะเจริญสติปัญญาจริงๆ อย่างกลัวน้ำขุ่น ให้มันกระทบอารมณ์ตามธรรมชาติ เพียงแต่อย่าเติมของสกปรกเข้าไป ให้มันเท่านั้นแหละ ให้ตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ไปตามธรรมชาติธรรมดา ตะกอนกิเลสทั้งหลายก็จะทำงานขึ้นมา แล้วให้เรา มีสติรู้ทัน

มันคล้ายๆ ของสกปรกลอยขึ้นมา เรามีสติรู้ทันก็คอยซ่อน เอาออก กิเลสลอยขึ้นมา พอเรามีสติรู้ทันกิเลสจะสลายตัว ว่างไปเลย นี่มันเริ่มขาดทุนแล้ว ของสกปรกคืออนุสัยเริ่มอ่อนกำลัง ลงที่ละน้อยๆ พอตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์แล้วอนุสัย กิเลสทำงาน ปรุงกิเลสหยาบขึ้นมา เรารู้ทัน กิเลสสลายตัวหายไป อนุสัยขาดทุนไปเรื่อยๆ อนุสัยจะอ่อนกำลังลงเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น การที่เรามีสติคอยรู้เท่าทันจิตใจของตนเอง ไม่ได้ทำเพื่อละกิเลสตรงๆ เราไม่มีความจำเป็นต้องละกิเลส เพราะกิเลสหายไปแล้ว

การที่เรามีสติคอยรู้ทันจิตใจในเวลาตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์แล้วกิเลสทำงานขึ้นมา อนุสัยลงทุนสร้างกิเลสขึ้นมา ถ้าเรารู้ทัน อนุสัยจะขาดทุน อนุสัยจะค่อยๆ อ่อนกำลังลง แต่ถ้ารู้

ไม่ทัน ก็เลิกทำงานแล้ว มันจะเก็บตะกอนคืออนุสัยะเอาไว้ใน
จิตได้สำนึก คือในภวังคจิตของเรา

การที่เราเจริญสตินี้ ไม่ได้มุ่งไปทำลายตัวกิเลสโดยตรง
แต่มันส่งผลให้อนุสัยะอ่อนกำลังลงเป็นลำดับๆ นี่คือการค่อยๆ
กรองเอาตะกอนออกไปจากก้นโอ่ง มันเป็นงานที่ประณีตนะ
ต้องทำความเข้าใจ ถ้าไม่ใช่ปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า
ยากเหลือเกินที่จะเข้าใจเส้นทางสายนี้ได้

คนทั่วไปก็คิดมักง่าย ขนาดฟังพระพุทธเจ้าสอนแล้วก็ยัง
คิดอย่างๆ คิดว่าไม่ต้องกระทบอารมณ์เสียก็จะได้ ถ้าไม่กระทบ
อารมณ์แล้วจิตจะดี คนตาบอดก็ดีสิ คนหูหนวกก็ดี คนเป็นโรค
เรื้อรังผิวหนังไม่มีความรู้สึกเลยก็ยิ่งดีใหญ่ ลิ่นชาติไม่รู้รสชาติ พวกนี้
จะเป็นพระอรหันต์เร็ว เพราะไม่ได้กระทบอารมณ์

ในความเป็นจริง ทั้งๆ ที่มีตานั่นแหละ แต่กระทบอารมณ์
แล้วกิเลสไม่มี มันวิเศษกว่ากันนะ มีหูอยู่กระทบเสียงแต่ไม่มีกิเลส
ก็ดีกว่าไม่มีหู ดังนั้น ไม่ใช่หลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ ไม่ใช่
กระทบอารมณ์แล้วประคองจิตให้นิ่ง บังคับจิตให้ว่าง รักษาจิต
ให้สงบสงัดนิรันดร トラบไตที่ยังต้องคอยรักษาจิต ประคองจิต
ควบคุมจิต ดูแลจิตอยู่ งานยังไม่เสร็จ

กิจในทางพระพุทธศาสนานั้น เมื่อถึงจุดหนึ่งงานนี้เสร็จ
เรียกว่า กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความบริสุทธิ์
ไม่มีอีก แต่ถ้าเรารักษาจิตไปเรื่อย ก็ต้องรักษาตลอดไป งานไม่มี
วันจบวันสิ้น

ใครเคยได้ยินชื่อเว่ยหล่างบ้าง เว่ยหล่างไปอยู่ที่วัด อาจารย์ไม่สอนกัมมัฏฐานให้เท่าไรหรอก ไปเป็นคนตัดฟัน หุงข้าว อยู่ในครัว วันหนึ่งอาจารย์ก็ประกาศว่าอาจารย์แก่แล้ว ให้ทุกคน เขียนธรรมะสั้นๆ คนละบท อาจารย์จะดูว่าใครเก่งที่สุด จะได้มอบ ตำแหน่งให้เป็นสังฆปริณายกต่อ

ศิษย์เอกที่บวชมานานแล้วชื่อทานชินเซา ก็เขียนเอาไว้บน กำแพงเลยว่า *“กายของเราคือต้นโพธิ์ ใจของเราคือกระจกเงาอันใสสะอาด เราเช็ดมันโดยระมัดระวังทุกๆ ชั่วโมง และไม่ยอมให้ฝุ่นละอองจับ”* รักษาจิตเอาไว้ รักษากระจกให้ส่องใส ใครมาอ่าน ก็ปลื้ม โอ้โฮ นี่ดีความแตกแล้ว เข้าใจธรรมะของพระพุทธองค์ลึกซึ้งเหลือเกิน รักษาจิตเอาไว้ได้ จริงนะ ถ้ารักษาจิตได้ ก็เลสทำอะไรไม่ได้ ก็พ้นทุกข์เลย

เว่ยหล่างเขียนหนังสือไม่เป็น ไปเห็นคนเขาเสสว่าวิเศษ อย่างโน้นอย่างนี้ ก็เข้าไปดู ให้คนอื่นอ่านให้เขาฟัง ฟังเสร็จแล้ว รู้เลยว่าไม่ใช่หรอก ถ้าจิตเหมือนกระจกเงา ก็เลสเหมือนขี้ฝุ่นที่ต้องคอยเช็ดกันเรื่อยไป เมื่อโรงานจะจบ

ทานเว่ยหล่างก็วานคนอื่นให้เขียนว่า *“ไม่มีต้นโพธิ์ ทั้งไม่มีกระจกเงาอันใสสะอาด เมื่อทุกสิ่งว่างเปล่าแล้ว ฝุ่นจะลงจับอะไร”* เพราะถ้าไม่มีกระจก ฝุ่นก็จับไม่ได้

ฟังคล้ายๆ ว่าไม่มีจิต หลวงปู่ดุลย์สอนว่า *“พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง”* สอนธรรมะอันเดียวกัน แต่ว่าการทำลายจิต ทำลายผู้รู้นี่ไม่ใช่ไปทำลายจริงๆ แต่เป็นการเจริญสติเจริญปัญญาจนแสรอบ

จนไม่ยึดถือจิตใจ พอไม่หยาบถวยจิตขึ้นมา จิตไม่ใช่เรานะก็ไม่ต้อง
ดูแลรักษา แต่อยู่ๆ จะไปไม่รักษาไม่ได้นะ ก็เลยเอาไปกินหมดเลย
ต้องฝึกฝนไปนาน คีล สมาธิ ปัญญา ต้องแก้รอบจริงๆ ถึงจะปล่อยวาง
ความยึดถือจิตใจได้

นี่เว่ยหล่างให้เขาเขียนให้ คนก็ฮือฮาใหญ่เลย ใ้อโฮ นี่ลึกซึ้ง
กว่าซินเซาอีกชั้นหนึ่ง อันนั้นให้รักษากระຈก อันนี้ไม่มีกระຈก เห่ง
อาจารย์มาเห็นจึงถอดรองเท้าหุ้มส้นที่เว่ยหล่างเขียนออกไป
แล้วบอกให้ คนไปจุดธูปจุดเทียนไหว้ที่ซินเซาเขียนเอาไว้
คนก็บอกว่าเว่ยหล่างนี่มันไม่เป็นนี่ อาจารย์เอารองเท้าลบธรรมะ
ทิ้งไปหมดเลย

วันรุ่งขึ้น พระสังฆปริณายกได้แอบไปหาเว่ยหล่างที่โรงตำข้าว
คุยธรรมะกันเล็กน้อย ท่านก็รู้ว่าเว่ยหล่างพร้อมที่จะรับการ
ถ่ายทอดธรรมะแล้ว จึงใช้ไม้เท้าเคาะครกตำข้าว ๓ ครั้ง เว่ยหล่าง
ก็ทราบว่าเป็นอาจารย์ให้ไปหาเวลายามสามในคืนนั้น

พอไปถึง อาจารย์เทศน์ให้ฟังเลยได้ธรรมะ อาจารย์ก็มอบ
บาตรมอบจิ๋วให้ บาตรและจิ๋วนี้มอบต่อกันมาตั้งแต่ท่านตั้งมือ
ซึ่งเป็นปรมาจารย์เล่าหลิน คือพระโพธิธรรม เป็นคนอินเดียที่ไป
เผยแผ่ธรรมะที่เมืองจีน ท่านเว่ยหล่างเลยเป็นปรมาจารย์รุ่นที่ ๖
เสร็จแล้วอาจารย์บอกว่าให้หนีเลย ถ้าอยู่ๆจะถูกฆาตกรรม
แน่นอน อาจารย์ก็พาไปริมแม่น้ำ ต้องรีบข้ามแม่น้ำหนีไป เว่ยหล่าง
จะขอพายเรือให้อาจารย์นั่ง อาจารย์ก็บอกว่า เป็นหน้าที่ของ
อาจารย์ที่จะส่งเธอขึ้นฝั่ง หลวงพ่อก็จำไม่ได้ว่าใครพายนะ สุดท้าย
ท่านหนีไปอยู่กับพวกพรานป่าอีกหลายปี กว่าที่จะลงไปภาคใต้
ซึ่งเป็นบ้านเกิด

พอลงมาทางใต้ก็ได้ยินพระทะเลาะเถียงกันเรื่องลมพัดตรง
ที่ปักเอาไว้ที่วัดว่า “ลมไหนหรือว่าตรงไหน” ไม่เป็นข้อตกลง เวลากลาง
จึงขอตัดสินให้ว่า “จิตไหนต่างหาก” เห็นไหมลงมาที่จิตนี่เอง

พอสมาการได้ยินประโยคนี้ นะ สมการรู้แล้วว่านี่คือ
พระสังฆปริณายกองค์ที่ ๖ ท่านก็เป็นปราชญ์เหมือนกัน ท่านฟัง
ธรรมะก็รู้เลยว่าระดับไหน ถ้าจิตไม่ปรุงแต่งแล้วใครจะปรุงแต่ง
ลมหรือตรงไหนมันเรื่องภายนอกทั้งสิ้น หาสาระแก่นสารไม่ได้
ไปเถียงกันเรื่องข้างนอกแล้วละเลยเรื่องข้างใน จิตของเรากำลัง
โหวอยู่ทำไม่ไม่เห็น

นี่ท่านสอนก็มีหลักฐานให้ย้อนเข้ามา รู้ทันจิตของตัวเอง
จิตโหวแล้วไม่เห็นนี่แหละ ตะกอนกิเลสที่ซ่อนอยู่จะขึ้นมาทำงาน
จิตนั้นเวลากระทบอารมณ์ ถ้าไม่ใช่พระอรหันต์ ต้องโหวเป็น
ธรรมชาติเลย แต่ถ้ากระทบอารมณ์ที่ประณีตก็โหวแฉวๆ กระทบ
อารมณ์หยาบก็โหวแรง บางทีก็หมุนอยู่ข้างใน วิญญาณี่หมุนตัวๆ
อยู่ข้างใน แต่ถ้าถึงขั้นสุดท้ายแล้ว กระทบแล้วไม่โหว กระทบแล้ว
ไม่กระเทือน ไม่กระเพื่อม ไม่มีความหมุนวนภายใน

หลวงปู่ดูลย์ถึงสอนว่า “*ธรรมดาของจิตย่อมส่งออกนอก
แล้วกระเพื่อมหวั่นโหว แต่จิตของพระอรหันต์ไม่ส่งออกนอก
(พระอรหันต์หมายถึงพระอรหันต์) แล้วก็ไม่กระเพื่อมหวั่นโหว*”
ไม่มีการกระเพื่อม เพราะไม่ได้ยึดถือเอาไว้

ทำไมไม่ส่งออกนอก ไม่ส่งออกนอกแล้วรู้อารมณ์ได้
อย่างไร ที่รู้อารมณ์ได้เพราะจิตของพระอรหันต์นั้นเต็มโลกธาตุ
ไม่ใช่จิตที่มีขอบมีเขตมีจุดมีดวงมีที่ตั้งเหมือนจิตของพวกเราหรอก
ที่วิ่งไปวิ่งมา รู้สึกไหม พวกเราเห็นจิตวิ่งไปวิ่งมาไหม ในความ

เป็นจริงจิตไม่ได้วิ่งไปวิ่งมา การวิ่งไปวิ่งมาเป็นภาพลวงตา จิตเกิดที่ตาแล้วก็ดับ จิตเกิดที่หูแล้วก็ดับ จิตเกิดที่ใจแล้วก็ดับ แต่มันเกิดสลับที่กันเร็ว เราเลยรู้สึกว่ามันดวงเดิมวิ่งไปวิ่งมา เหมือนหนังการ์ตูน ตัวการ์ตูนไม่ได้ไหว เป็นภาพนิ่งๆ แต่ละภาพๆ แต่เกิดดับต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็ว ก็เลยรู้สึกว่าตัวการ์ตูนเป็นตัวเดิมและเคลื่อนไหวได้ นี่จิตก็เป็นแบบนี้แหละ

นี่ธรรมชาติของจิตเรานี้วนเวียนวิ่งไปทางทวารทั้ง ๖ ตลอดเวลา ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ วิ่งไปดูแล้วก็กลับมาคิด วิ่งไปฟังแล้วก็กลับมาคิด สังเกตไหม อย่างขณะนี้ฟังหลวงพ่อบุ๊ ฟังกับคิดสลับกันตลอดเวลา ไม่ได้ฟังอย่างเดียว ถ้าฟังอย่างเดียวจะฟังไม่รู้เรื่อง ที่เรารู้เรื่องเพราะเราคิด การฟังเป็นแค่การรับสัญญาณเสียงเท่านั้นเอง แล้วถึงจะมาแปลที่ใจว่าสัญญาณเสียงอันนี้แปลข้อความว่าอย่างไร

เมื่อจิตมันยังมีเปลือกคืออหิวาสะกิเลสห่อหุ้ม ยังมีขอบมีเขตอยู่ มันก็เลยไปที่โน่นที่นี้ แต่ถ้าจิตมันเต็มเหมือนแสงอาทิตย์ที่สว่างไปทั่วแล้ว แสงอาทิตย์ไม่ต้องย้ายจากศรีราชาไปกรุงเทพฯ ไม่ต้องวิ่งจากกรุงเทพฯ ไปเชียงใหม่ ไม่จำเป็นเลย เพราะมันเต็มไปหมดแล้ว ฉะนั้นจึงไม่มีการวิ่งไปวิ่งมา ไม่มีการส่งไปส่งมา ไม่ใช่แค่แสงสปอตไลท์ที่ส่องไปส่องมาทีละจุด

จิตของพวกเราเหมือนสปอตไลท์ส่งไปจับตรงจุดไหนจุดนี้ เราต้องค่อยๆ ฝึกไป ชั้นแรกเลยหัดรู้สึกตัวเอาไว้ อย่าใจลอย แล้วก็ค่อยรู้กายก็ได้รู้จิตก็ได้ ถ้ารู้จิตก็รู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตไปเดี่ยวจิตก็สุขเดี่ยวจิตก็ทุกข์ ดูไปเรื่อย เดี่ยวจิตก็ดีเดี่ยวจิตก็ร้าย

ดูไปเรื่อย จะเห็นจิตนั้นเกิดดับหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป จิตสุข ก็ชั่วคราว จิตทุกข์ก็ชั่วคราว จิตดีก็ชั่วคราว จิตร้ายก็ชั่วคราว เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ปัญญามันเกิด มันจะรู้ว่าจิตทุกชนิดนั้นชั่วคราว

เมื่อเห็นว่าจิตเองก็ตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ ความยึดถือจิต จะหมดไป ไม่รู้จะยึดทำไม มันของชั่วคราว ที่พวกเรายึดจิต เหนียวแน่นที่สุด เพราะเรารู้สึกว่าจิตของเราเป็นอมตะ จิตของเรา วันนีกับจิตของเราเมื่อก่อนเป็นดวงเดียวกัน

แต่ถ้าเราเห็นว่าจิตเกิดดับตลอดเวลา เวลาดูดูผ่านเวทนา ก็ได้ ดูผ่านสังขารก็ได้ จิตสุขเกิดแล้วก็ดับ จิตทุกข์เกิดแล้วก็ดับ จิตเฉยเกิดแล้วก็ดับ จิตดีเกิดแล้วก็ดับ จิตโลภเกิดแล้วก็ดับ จิตโกรธจิตหลงจิตฟุ้งซ่านจิตหดหู่ เกิดแล้วก็ดับทั้งสิ้น สุดท้าย ปัญญาเกิด จะรู้แจ้งว่าจิตทุกชนิดเกิดแล้วดับ

เมื่อปัญญาแก่ออบ เห็นว่าจิตทุกชนิดเกิดแล้วดับ ความยึดถือในจิตจะสลายตัวไป ไม่รู้จะยึดทำไม อันนี้สำหรับคนที่เห็น ความเป็นอนิจจังของจิต

บางคนเห็นตัวจิตผู้รู้เป็นตัวทุกข์ก็เลยไม่ยึดถือ ไม่รู้จะยึด ตัวทุกข์เอาไว้ทำไม

บางคนเห็นว่าจิตมันทำงานของมันได้เอง สั่งมันไม่ได้ เอาไว้ในอำนาจไม่ได้ ไม่รู้จะยึดมันทำไม มันจะทรยศเอาเมื่อไรก็ได้ ก็หมดความยึดถือจิต

ตรงนี้แหละที่ทำให้ลายกระจกเงาใสลงไปได้ เลยไม่มีที่ ให้ฝุ่นเกาะ

เพราะฉะนั้น การทำลายจิต ทำลายตัวผู้รู้นี้ ไม่ใช่อยู่ๆ นึกจะทำลายก็ทำลาย ถ้าทำอย่างนั้นสติจะแตก ให้เจริญสติ เจริญปัญญาเรื่อยๆ ชั้นแรกรู้สึกตัวเอาไว้ พอรู้สึกตัวได้ คอยรู้ทันความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของจิต จิตมีความสุขก็รู้ จิตมีความทุกข์ก็รู้ จิตเฉยก็รู้ จิตดีก็รู้ จิตชั่วก็รู้ รู้บ่อยๆ เมื่อรู้บ่อยๆ ถึงวันหนึ่งปัญญา มันปឹងขึ้นมา มันจะรู้เลยว่าทุกสิ่งที่เกิดต้องดับทั้งสิ้น

พระโสดาบันจะรู้ว่าสิ่งใดเกิดสิ่งนั้นดับ ทุกสิ่งที่เกิดต้องดับทั้งสิ้น นี่เป็นภูมิรู้ของพระโสดาบัน

ถ้ารู้สึกซึ่งขึ้นไปอีก มันจะทวนเข้ามาเรื่อยๆ ในกายในใจนี้ จะเห็นเลยว่ากายนี้เป็นของไร้สาระ หมดความยึดถือในกาย เป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี

สุดท้ายของการปฏิบัติจะบีบแคบลงมาที่จิตจนได้ เราจะเริ่มจากจิตลงไปสู่จิตเลขก็ได้ หรือจะไปดูกายแล้วเข้ามาที่จิตก็ได้ จะไปดูกายดูเวทนาดูสังขารแล้วเข้ามาที่จิตก็ได้ แต่สุดท้ายมันจะลงมาที่จิตนี้เอง เพราะจิตนี้แหละเป็นต้นกำเนิดของขั้นทั้งหลาย มีจิตดวงเดียวก็ไปสร้างขั้น ๕ ขึ้นมาได้อีก ถ้าจิตดวงนี้สลายไปเสียแล้ว ไม่มีตัวที่จะไปสร้างขั้น ๕ ขึ้นมาอีก

ค่อยฝึกนะ ถ้าปล่อยจิตได้ก็หมดธุระ ไม่ต้องเซ็ดซี้ฝุ่นอีกต่อไปแล้ว

๔.๓

สมณะและวิปัสสนา

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “*ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง (หมายถึงมรรค) คือ สมณะและวิปัสสนา*” เมื่อมี ๒ อย่าง แสดงว่า ๒ อย่างนี้ก็เหมือนกัน สมณะก็อย่างหนึ่ง วิปัสสนาก็อีกอย่างหนึ่ง ต้องแยกให้ออก

สมณะเป็นวิธีการที่จะทำให้จิตใจสงบอย่างหนึ่ง ทำให้จิตใจสงบและตั้งมั่นอีกอย่างหนึ่ง ดังนั้น สมณะ (สมาธิ) ก็มี ๒ ชนิด

ชนิดที่หนึ่ง ชื่อ “*อาร์มมณูปนิชฌาน*” คือจิตเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียวทำให้จิตสงบ เช่น หัดพุทโธให้จิตสงบนิ่ง รู้ลมหายใจไป จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ลมก็ตื่นขึ้นๆ สั่นขึ้นๆ เหลือนิดเดียวที่จุ่มกลายเป็นแสงสว่าง พอจิตไปรู้แสงสว่างนั้นแทนลมที่เคลื่อนไปมา จิตก็เข้าฌาน อันนี้ก็เป็นการทำสมณะเพื่อให้จิตสงบ จิตอยู่ในอารมณ์อันเดียว ขึ้นแรกอยู่กับลมหายใจ ต่อมาอยู่กับแสงสว่าง

หัดพุทโธ จิตอยู่กับพุทโธ ไม่หนีไปไหน ก็อยู่ในอารมณ์อันเดียว การน้อมจิตไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวเรียกว่า อาร์มมณูปนิชฌาน อันนี้เอาไว้พักผ่อน ถ้ามามีประโยชน์ใหม่ มีประโยชน์ แต่ถ้าทำไม่เป็นก็ไม่ถึงกับล้มหายตายจาก ทำแค่อุปจารสมาธิ แค่ชณิกสมาธิ ก็พอเดินปัญญาได้

พระธรรมเทศนาวันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ (๑), ๑๔ เมษายน ๒๕๕๕ (๑)



ทำให้เกิดปัญญา
 รู้ความจริงของกาย ของใจ คือเห็นไตรลักษณ์ว่า

- ★ ไม่เที่ยง
- ★ ถูกบีบคั้น
- ★ บังคับไม่ได้

ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาให้จิตรู้เป็นของชั่วคราวทั้งสิ้น
 ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาล้วนแต่ดับทั้งสิ้น



ผลที่ได้

มีปัญญาเห็นทุกข์เห็นโทษของขันธ (กายกับใจ) ว่า ขันธ ๕ เป็นทุกข์ ๑๐๐%
 จนปล่อยวางความยึดถือขันธได้ก็เป็นอิสระจากขันธ ก็พ้นทุกข์เป็นพระอรหันต์

รูปที่ ๕ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ยังมีสมาธิอีกชนิดหนึ่งซึ่งอาภัพที่สุดเลย เป็นสมาธิที่จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูเรียกว่า **“ลักษณะปนิชฌาน”** ไม่ค่อยมีคนรู้จัก แต่เมื่อ ๓๐ ปีก่อน หลวงพ่อไปเรียนจากครูบาอาจารย์ที่ไหน ท่านมุ่งมาสอนสมาธิตัวนี้เยอะเลย เข้าวัดไหนๆ ท่านพูดแต่เรื่อง **“จิตผู้รู้”** บางทีไปทางอุดร หนองคายนะ ครูบาอาจารย์อยู่วัดเรียงติดๆ กันไปเลย เข้าที่ไหนท่านพูดแต่ผู้รู้ ให้มีผู้รู้เอาไว้ การที่มาฝึกจนมีจิตเป็นผู้รู้นั้น จิตมีสมาธิชนิดที่ตั้งมั่น สมาธิตั้งมั่นนี้แหละเอาไว้เดินปัญญา

จิตของเราปกติไม่ตั้งมั่น คือไหลตลอดเวลา เช่นเวลาเรานั่งสมาธิรู้ลมหายใจ จิตชอบไหลไปอยู่ที่ลม บางคนดูท้องพองยุบ จิตไหลไปอยู่ที่ท้อง ถ้าจิตยังเคลื่อนอยู่อย่างนี้จิตไม่ตั้งมั่นจริง เพราะถ้าจิตตั้งมั่นมันจะเป็นแค่คนดู มันจะเห็นร่างกายอยู่ห่างๆ จิตจะเป็นคนดู เวลาเกิดความรู้สึกสุขทุกข์หรือกุศลอกุศลขึ้นมา มันจะเห็นว่าความรู้สึกสุขทุกข์หรือกุศลอกุศลอยู่ห่างๆ จิตจะแยกออกมาเป็นคนดู จิตมันจะแยกตัวออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดูได้

วิธีฝึกให้จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูมี ๒ วิธี วิธีแรกทำสมาธิในรูปแบบจนได้ฌานที่สอง พอละวิตกวิจารณ์ได้จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู อีกวิธีหนึ่ง ทำแบบง่าย ๆ เช่น ฝึกให้เห็นร่างกายหายไป เห็นร่างกายพองยุบไป หรือ เห็นร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นั้น เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า (เหมือนดูคนอื่นหายใจ เหมือนดูร่างกายคนอื่นพองยุบ เหมือนดูร่างกายคนอื่นเคลื่อนไหว) หัดอย่างนี้บ่อยๆ ต่อไปกายกับจิตมันจะเริ่มแยกออกจากกัน จิตมันจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู

ถ้าจะฝึกให้มีจิตผู้รู้ด้วยการดูจิต ให้ทำกัมมัฏฐานขึ้นมาอย่างหนึ่งแล้วรู้ทันจิต ก็จะได้จิตที่ตั้งมั่นเป็นคนดู เช่น ดูลมหายใจ แล้วจิตเคลื่อนก็รู้ ท้องพุงทโยแล้วจิตเคลื่อนก็รู้ เดินจงกรมแล้วจิต

เคลื่อนที่รู้ ตรงที่เรารู้ทันจิตที่เคลื่อนไป หรือจิตที่หลงไปคิด จิตรู้จะเกิดขึ้นก็จะได้จิตที่ตั้งมั่น นี่แหละคือวิธีฝึกสมาธิที่ถูกต้อง พอจิตตั้งมั่นแล้วแยกชั้นให้ได้ ถ้าบารมีพอชั้นก็แยกเองเลย ถ้าบารมีไม่พอก็ต้องช่วยมันแยก

สมาธิที่สงบอยู่ในอารมณ์อันเดียวไม่ทำให้เกิดปัญญา แต่เป็นที่นอนพักทำให้มีแรงสดชื่น ถ้าสดชื่นแล้วเดินปัญญาไม่เป็น เมื่อจิตถอยออกมา จิตจะฟุ้งซ่านมากกว่าคนปกติเสียอีก เพราะว่ามันนิ่งมานานแล้ว คราวนี้มันจะตื่นแล้ว

ดังนั้น ครูบาอาจารย์ท่านเลยออกอุบายว่า ไหนๆ มันอยากตื่นนะ แทนที่จะให้มันตื่นสะเปะสะปะไปคิดตามใจกิเลส ให้พามันคิดพิจารณาร่างกาย

ถ้าทำสมาธิชนิดสงบมาแล้วอยู่ในอารมณ์อันเดียวต้องมาคิดพิจารณา การคิดพิจารณายังไม่ใช้วิปัสสนา หลวงพ่อพุทธสอนชัดเลยว่า “*สมณะเริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด*” หลวงปู่ดูลย์ก็สอนว่า “*คิดเท่าไรก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงรู้แต่ก็อาศัยคิด*”

เราต้องแยกให้ออกนะ บางทีเที่ยวสอนกันแล้วตื่นเกินไป สอนหยาบๆ สอนฟุทโธ หายใจ พอสงบแล้วออกมาพิจารณากาย บอกว่าเป็นวิปัสสนา ยังไม่เป็น คนละเรื่องกันเลย อันนั้นเป็นอุบายเพื่อไม่ให้จิตติดนั่งติดเฉย หรือจิตฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น แต่ว่าก็มีประโยชน์ มันเป็นการนำร่องให้จิตหัดมองความเป็นไตรลักษณ์ของธาตุของชั้นนี้ มันเป็นอุบาย

ถ้าสามารถก้าวขึ้นมาสู่การรู้ความจริงของธาตุของขันธุ์ได้ แยกธาตุแยกขันธุ์ได้ถึงจะเดินปัญญาจริง ถ้าทำแต่ความสงบ หนึ่งๆ ไป มันจะมีปัญญาได้อย่างไร

พวกเราต้องฝึกให้ได้ตัวผู้รู้ขึ้นมา ฝึกสมาธิชนิดที่สองให้ได้ สมาธิชนิดแรกมีมาก่อนพระพุทธเจ้า ใครๆ เขาก็ทำ ฤๅษีชีไพร ก็ทำได้ แต่ไม่ได้ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพาน มิฉะนั้นฤๅษีบรรลุ ไปก่อนพระพุทธเจ้าแล้ว อาฬารดาบส อุททกดาบส ทำสมาธิเก่ง ทั้งนั้น ทำไมไม่บรรลุ เพราะไปทำสมาธิชนิดจิตแน่วแน่อยู่ใน อารมณ์อันเดียว

ตอนเจ้าชายสิทธัตถะยังเด็กๆ มีงานแรกนา ท่านก็ไปดู แรกนา แต่ปรากฏว่าพี่เลี้ยงเอาท่านไปไว้ใต้ต้นไม้ แล้วตัวพี่เลี้ยงหนี ไปดูพระเจ้าสุทโธทนะโกนา ทิ้งท่านเอาไว้คนเดียวที่ใต้ต้นไม้ ท่านก็ ลุกขึ้นนั่งสมาธิ อาศัยบารมีที่ท่านสร้างมามาก ท่านลุกขึ้นนั่ง หายใจแล้วท่านได้ตัวผู้รู้ขึ้นมา ไม่ได้เดินไปทางฌาน แต่มีความรู้สึก ตัวขึ้นมา เสร็จแล้วท่านลืม อันนี้เป็นปกติของทุกคนนะ ขนาด พระโพธิสัตว์บารมีขนาดนั้น จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในชาตินี้แล้ว ของเก่าเคยทำ จิตตื่นขึ้นมาแล้วก็ยังลืมไปอีก จนอายุ ๒๙ ปี ท่านออกไปบวชก็ไปหาฤๅษีก่อนเลย ก็เหมือนที่พวกเราคิดเรื่อง ปฏิบัติธรรม สิ่งแรกที่ทำก็คือนั่งสมาธิ เจ้าชายสิทธัตถะก็คิดอย่างนั้น

ออกจากวังมา สิ่งแรกที่ทำก็คือไปหาฤๅษีชื่อ อาฬารดาบส กับอุททกดาบส ไปเรียนนั่งสมาธิ ที่นี้ปัญญาท่านแก่กล้า ท่านเรียนอยู่ไม่กี่วันท่านก็จบหลักสูตรของอาจารย์ ได้ถึง เนวสัญญานาสัญญายตนะ แล้วท่านก็พบว่าไม่พ้นทุกข์หรอก ท่านรู้เลยว่าสมาธิสุดขีดถึงฌานที่ ๘ ก็ยังไม่พ้นทุกข์

ทุกวันนี้มาสอนแต่นั่งสมาธิ เชื่อกันว่านั่งไปเรื่อยๆ แล้ววันหนึ่งจะพ้นทุกข์ ขนาดได้ฌานที่ ๘ ยังไม่พ้นทุกข์เลย เจ้าชายสิทธัตถะท่านรู้มาตั้ง ๒,๖๐๐ ปีแล้ว ทุกวันนี้ก็จะพาแต่นั่งสมาธิ ลูกเดียว จะพ้นทุกข์ได้อย่างไร

เจ้าชายสิทธัตถะพบว่านั่งสมาธิอย่างเดียวไม่พ้นทุกข์ ท่านก็เลยหันมาทรมานตัวเอง ฝึกจิตไม่สำเร็จแล้วมาฝึกกายก็แล้วกัน มันอยากกินไม่กิน มันอยากนอนไม่นอน ทรมานมัน เพื่อจะได้ทรมานกิเลสตัณหา ทรมานกายก็เพื่อจะทรมานใจ ทรมานกิเลสตัณหา คิดอย่างนี้ ความจริงลัทธิทรมานก็มีมาตลอด พอๆ กับลัทธิเข้าฌานนั่นแหละ แล้วท่านก็พบว่ามันก็ไม่ใช้ทาง

วันที่ท่านจะบรรลुพระอรหัตต์ ท่านก็นึกถึงตอนวัยเด็กได้ว่าสมาธิชนิดนี้ท่านลืมไปตั้งนานแล้ว ตั้งแต่เด็กนั่นแหละ ตอนออกบวชอายุ ๒๙ ปี ไปเจออีกที่ก็อีก ๖ ปีต่อมา อันนี้เป็นบุพกรรมของท่าน ท่านเคยดูถูกพระพุทธเจ้าพระนามว่า กัสสปะ* ตอนนั้นท่านเป็นพระโภทิสัตว์แล้วนะ ท่านว่าพระพุทธเจ้าว่าไปได้ธรรมะมาเพราะไปอดข้าวอยู่ในป่าใช้ไหมล่ะ ไปกระแนะกระแหน กรรมอันนี้ส่งผลให้ท่านทรมานอยู่ ๖ ปี เพราะไปล่วงเกินท่านผู้มีศีลมีธรรมเข้า พวกเราต้องระวังนะ ฉะนั้นเราไม่ล่วงเกินใครดีที่สุดเลย เพราะเราไม่รู้หรือรู้ว่าใครดีหรือไม่ดี

เวลาผ่านไปถึง ๖ ปี ท่านถึงมานึกได้ว่ามันมีสมาธิอีกชนิดหนึ่งที่เคยทำตอนเด็กๆ แล้วท่านลืมไป ท่านจึงมาหายใจใหม่ หายใจคราวนี้ไม่ได้หายใจแล้วมุ่งไปตามแสงสว่างเข้ารูปฌาน

* จาก พระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน ภาค ๑
พุทธาปทาน ชื่อ บุพพกรรมปิไลติที่ ๑๐

อย่างที่เคยทำแล้ว แต่หายใจด้วยความรู้สึกตัว จนกระทั่งจิตเข้า
ฌานที่ ๑, ๒, ๓, ๔ ก็ยังทรงความรู้สึกตัวอยู่ ไม่ใช่หายใจแล้ว
เคลิ้มขาดสติ ถ้าทำชำนาญในสมาธิพอ กระทั่งจิตเข้าอรุปรุฌาน
ก็ยังไม่เคลิ้มเลย จิตทรงตัวเด่น เหลือแต่ความรู้สึกอันเดียว โลกธาตุดับ
ร่างกายไม่มี แต่มีความรู้สึกตัวไม่ขาด ท่านมีความรู้สึกเหลืออยู่

พอออกจากสมาธิแล้วท่านก็น้อมจิตไปพิจารณาเลยว่า
อะไรมีอยู่หนอ ความทุกข์ถึงมีอยู่* ท่านก็พบว่าชาติคือความเกิด
มีอยู่ ความทุกข์ซึ่งมีอยู่ ความเกิดคือความได้มาซึ่งตาหูจมูกลิ้นกายใจ
ความได้มาซึ่งตาหูจมูกลิ้นกายใจเราได้มา ๒ แบบนะ คือ ชาติโดย
การเกิด และชาติขณะที่จิตเข้าไปยึดตาหูจมูกลิ้นกายใจขึ้นมา ทำไม
มีชาติ มีชาติก็เพราะมีภพ ภพคือความปรุงแต่ง ความปรุงแต่งมี ๓
ชนิดที่นำมาเกิดในโลกนี้ได้ หรือในพรหมโลก ในเทวโลก ในอบาย
ภพโดยการเกิดเรียกว่า อุปัตติภพ ส่วนภพที่เป็นขณะๆ แต่ละ
ขณะเรียกว่า กรรมภพ คือจิตเกิดเจตนาทำกรรม

อุปัตติภพนั้นมาจากอะไร มาจากจิตระทำกรรม ๓ แบบ
คือ ๑. ทำกรรมชั่ว ๒. ทำกรรมดี ๓. ทำความว่าง ฉะนั้นต้องระวังนะ
ที่ชอบสอนกันให้ทำความว่าง น้อมจิตไปสู่ความว่าง อันนั้นคือ
อนณชาริสังขาร ก็จะไปเกิดในภพที่ว่างๆ ถ้าทำความชั่วก็ไปเกิด
ในภพที่ชั่ว ทำความดีก็ส่งผลให้ไปเกิดในภพที่ดี ตัวนี้ท่านเรียกการ
ทำงานของจิตว่า สังขาร แต่ถ้าการทำงานแต่ละขณะจิตๆ จิตที่
ทำงานขึ้นมาเรียกว่า ภพ มันก็คือสังขารอันเดียวกันนั้นแหละ แต่ว่า
มันเกิดคนละครั้ง

* ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในบทปฏิจจสมุปบาท

สังขารทำให้เราเกิดมาตรงนี้ พอเราเกิดมาแล้วจิตเรา
ทำกรรม นี่คือสังขารที่ปรุงขึ้นมาเป็นขณะ นี่แหละทำให้เราเกิดเป็น
ขณะๆ อย่างตอนนี้เราเกิดโดยอุบัติทิภาพ พวกเราเป็นมนุษย์ บางที่
เวลาเราโลภขึ้นมา เราก็เป็นเปรตโดยกรรมภาพ บางที่ถ้าโมโหขึ้นมา
เราก็เป็นสัตว์นรก บางที่เราก็เจ้าความคิดเจ้าความเห็น อันนี้เรา
เป็นอสุรกาย บางที่เราก็ใจลอยหลงฟุ้งซ่านไปหลงซึ่มไป เราก็เป็น
สัตว์เดรัจฉาน บางที่เรามีศีลมีธรรม เราก็เป็นมนุษย์ บางที่เราเสวย
ความสุขจากบุญจากกุศลของเรา เราก็เป็นเทวดา บางที่จิตเราตรง
ฉานสงบนิ่ง ในขณะนั้นเราทำภพของพรหมขึ้นมา อันนี้เป็นภพ
ย่อยๆ ทั้งที่อุบัติทิภาพของเราขณะนี้คือภพของมนุษย์

ฉะนั้น ภพมี ๒ ภพนะ ภพเนื่องจากการเกิด อันนี้มาจาก
สังขารมันปรุง เคยสะสมความดีเอาไว้มากก็มาเกิดในภพดี สะสม
ความชั่วเอาไว้มากก็มาเกิดในภพชั่ว สะสมความว่างๆ ก็ไป
เกิดในภพว่างๆ แต่ยังเกิดอีก ส่วนความปรุงในขณะจิตนี้ เดี่ยวก็
ปรุงดีปรุงชั่วแบบเดียวกันนั่นแหละ เป็นการปรุงภพย่อยในภพใหญ่
อีกชั้นหนึ่ง

ตัวภพและตัวสังขารในปฏิจจสมุปบาทนั้นอันเดียวกัน
แต่เกิดคนละครั้ง ตัวสังขารเป็นส่วนอดีตส่งผลให้เราได้ตรงนี้
ส่วนภพนี้เราทำตรงนี้ส่งผลไปสู่ความทุกข์ในอนาคต

ท่านดูไปพิจารณาไปก็พบว่ามันเป็นกระบวนการเชื่อมโยงกัน
ของรูปธรรมนามธรรม ไม่มีคนไม่มีสัตว์ไม่มีเราไม่มีเขา พอท่านเห็น
อย่างนี้ ท่านก็บรรลุพระโสดาบัน ดูต่อไปอีก ก็บรรลุพระสกิทาคามี
พระอนาคามี พระอรหันต์ รวดไปเลย

จะเดินตรงนี้ได้ต้องเตรียมจิตให้พร้อม จิตต้องตั้งมั่น ไม่ใช่หายใจเอาเคลิ้ม ท่านหายใจแล้วรู้สึกๆ จนจิตเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา แล้วท่านพิจารณา การพิจารณาไม่ใช่คิดเอา พิจารณาต้องดูของจริง ประกอบ มีของจริงให้ดูต่อหน้าต่อตา ท่านมีรูปมีนามของท่านให้ดู ต่อหน้าต่อตานั้นเอง ก็เลยรู้ว่ารูปนามมันทำงานสืบเนื่องกันโดยหลักของปฏิจจสมุปบาทนั่นเอง ท่านก็เห็นแจ้งปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาท จริงๆ ก็คือ รูปนาม อวิชชาเป็นนาม สังขาร เป็นนาม วิญญาณเป็นนาม นามรูปเป็นทั้งนามทั้งรูป นามรูปเป็น ปัจจัยของอายตนะ ตาหูจมูกลิ้นกายใจ ตาหูจมูกลิ้นกายใจเป็นทั้ง รูปทั้งนาม มีทั้งรูปทั้งนาม มีผัสสะเป็นนาม มีเวทนาเป็นนาม มีตัณหาเป็นนาม มีอุปาทานเป็นนาม มีภพเป็นนาม ภพเป็นการ ทำกรรมของจิต มีชาติคือการหยิบฉวยซึ่งตาหูจมูกลิ้นกายใจขึ้นมา อันนี้มีทั้งรูปทั้งนาม แล้วก็มีทุกข์ขึ้นมา

ในปฏิจจสมุปบาทนั้นความเป็นจริงก็คือรูปกับนามเท่านั้นเอง ท่านเห็นนะ แล้วรู้เลยว่ามันทำงานสัมพันธ์กันเป็นลูกโซ่ มีเหตุ มีผล ไม่มีอะไรที่เกิดลอยๆ สิ่งทั้งหลายมีเหตุก็เกิดหมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้

ถ้าใครเห็นว่าสิ่งทั้งหลายมีเหตุก็เกิดหมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ อันนี้ จะบรรลุพระอรหันต์โดยการเห็นอนัตตา เรียกว่าเป็นสุญญตวิโมกข์

อนัตตา ไม่ได้แปลว่าไม่มีอะไรเลย อนัตตา แปลว่ามีอยู่ ถ้ามันมีเหตุ แต่มันบังคับไม่ได้ สิ่งทั้งหลายมีเหตุก็เกิด หมดเหตุ ก็ดับ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่เราสั่งได้ นี่ปัญญาตรัสรู้ก็เกิดขึ้น

อยู่ๆ เราจะไปนั่งสมาธิแบบไม่ได้เรื่องแล้วหวังว่าวันหนึ่ง
ดีเอง นั่งอย่างนั้นใช้ไม่ได้ มีแต่จะส่งจิตออกนอก บางทีก็เคลิ้มๆ
ลึมเนื้อลึมตัว บางทีเห็นโน่นเห็นนี่ ออกมาจากสมาธิก็มานั่ง
พิจารณา ไม่รู้หรอกว่าต้องฝึกจิตให้ตั้งมั่นเสียก่อน จึงจะเจริญ
ปัญญาได้ ไม่เหมือนครูบาอาจารย์รุ่นก่อนที่สอนกันหนักเรื่องจิต
ผู้รู้ จิตต้องเป็นผู้รู้ จิตต้องเป็นคนดูให้ได้ เข้าวัดไหนท่านก็สอน
อย่างนั้นนะ เพราะฉะนั้นพวกเราต้องเป็นผู้รู้ให้ได้ ผู้รู้นั้นแหละคือ
ตัวพุทธโธ เราท่องกันนะพุทโธๆ ท่องแบบนกแก้วนกขุนทองไม่มีพุทโธ
ตัวจริง จะไปได้เรื่องอะไร

เราต้องพุทโธจนเกิดพุทโธตัวจริง คือจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่น
ผู้เบิกบาน อะไรคือพุทโธ จิตนั้นแหละคือพุทโธ เคยได้ยินไหมว่า
จิตคือพุทธะ จิตนั้นแหละคือตัวรู้ ตัวรู้นี้ตอนแรกยังสกปรกอยู่ มีกิเลส
ซ่อนอยู่ ก็ต้องอาศัยมีตัวรู้ แล้วมาเรียนรู้ความจริงของธาตุของชั้นนี้

ถ้าไม่ดูธาตุคุณชั้นนี้ทำงานไม่ใช่วิปัสสนา ไม่มีวันบรรลุ
มรรคผลนิพพานเลย ถ้าไปคิดเรื่องธาตุเรื่องชั้นนี้ก็เป็นสมณะ
ยังไม่ขึ้นวิปัสสนาจริง แต่ว่ามันกระตุ้นเพื่อให้หัดสังเกต อย่าง
อาจารย์บางท่านก็สอนให้พิจารณากาย อย่างนี้เป็นการไปกระตุ้น
ให้จิตมันหัดดู ต่อมาพอจิตตั้งมั่นขึ้นมามากปุ๊บมันจะดูของมันเอง
เพราะมันเคยหัดดูมาแล้ว การคิดพิจารณาจึงเป็นอุบายอันหนึ่ง
เท่านั้นเอง

วิปัสสนาแท้ๆนี่ไม่คิดเอาแต่ใช้รู้เอา คำว่า “รู้” ก็คือการเห็น
ด้วยสติปัญญา แต่บางคนก็ต้องอาศัยคิดนำไปก่อน อย่างนั้นก็มิใช่
ถ้าคนไหนเคยเจริญปัญญามาดีแล้วแต่ชาติก่อนๆ พอตัวรู้เกิด
เท่านั้น ชั้นนี้แตกออกเลย ไม่ยากอะไร

๔.๔

สติปัญญา

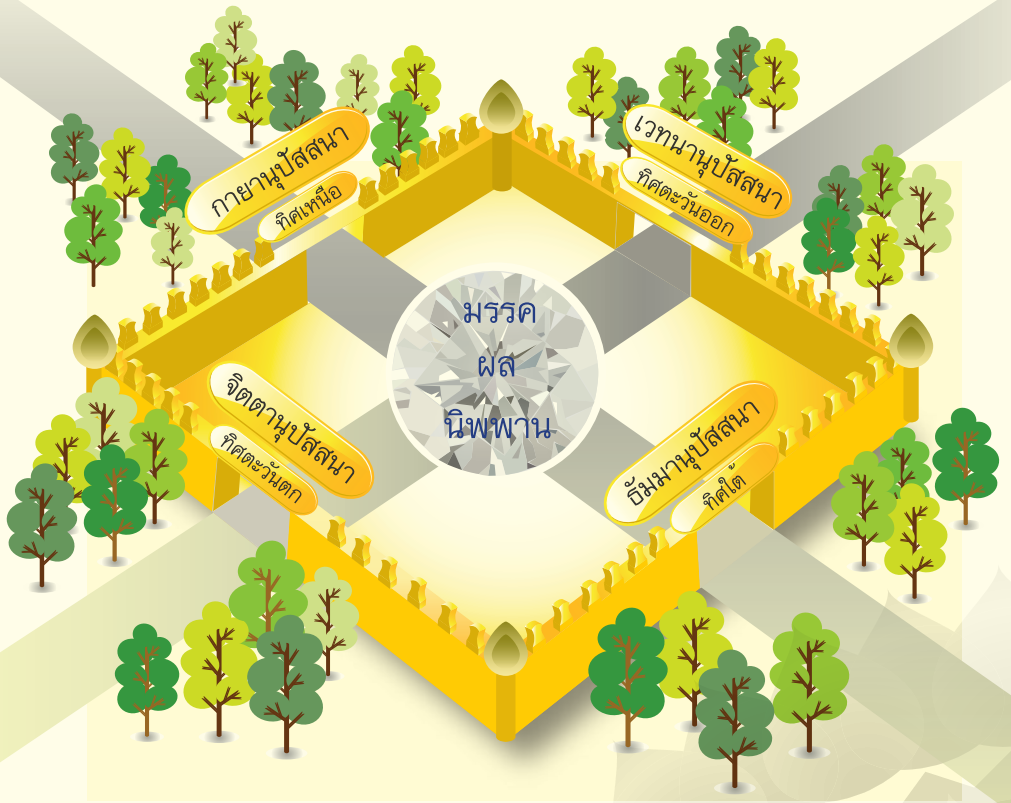
พระพุทธเจ้าสอนวิธีการปฏิบัติให้ย่อลงมาเป็นสติปัญญา เช่น ถ้าเราได้ยินว่าให้รู้ชั้นรู้ ฐานะรู้ ฐานะรู้ อธิษฐานรู้ อธิษฐานรู้ ปฏิบัติจนสมบูรณ์ เราก็ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร ท่านจึงแจกแจงวิธีปฏิบัติลงมาในสติปัญญา

สติปัญญานั้นจะต้องรู้รูปนามตามความเป็นจริงถึงจะเป็นวิปัสสนา แต่ในสติปัญญานั้นบางส่วนบางหัวข้อเป็นสมถกัมมัฏฐาน ท่านแทรกสมถะเอาไว้ด้วย เป็นสมถะง่ายๆ เช่น พิจารณาปฏิกุศล หรือบางอย่างเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา เช่น อานาปานสติ ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานชั้นยอดของพระมหากษัตริย์ ทำได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา

สติปัญญามี ๔ อย่าง แต่ไม่ต้องทำทั้ง ๔ อย่าง เพราะไม่ใช่บันได ๔ ชั้น แต่เหมือนประตูเมือง ๔ ทิศ อันเป็นทางเข้าเมือง คือ นิพพาน เราจะเข้าเมืองทางประตูใดประตูหนึ่งก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นจากกายเสมอไป เพียงแต่ต้องมีวิหการธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็นกาย เวทนา จิต หรือธรรมก็ได้

การเลือกวิหการธรรมมี ๒ กลุ่ม คือ กายและเวทนากลุ่มหนึ่ง จิตและธรรมอีกกลุ่มหนึ่ง โดยเราต้องเลือกตามจริตนิสัยของเราเอง

พระธรรมเทศนาวันที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๔ (๑), ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๕ (๑)



รูปที่ ๖ สติปัฏฐาน ๔ เหมือนประตูเมือง ๔ กิต เข้าทางประตูทิศไหน ก็เข้าเมืองได้เหมือนกัน

จาก อรรถกถา มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ มูลปริยายวรรค สติปัฏฐานสูตร

สติปัฏฐาน ๔ คือ วิถีปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิด สติ สมาธิ และปัญญา มี ๔ อย่างคือ

กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การมีสติกำกับ ดูรู้เท่าทันกาย และเรื่องทางกาย
เหมาะสำหรับผู้ที่มึตึถนหาจริต พวกรักสุขรักสบาย
รักสวयरักงาม มีปัญญาไม่แก่กล้า

เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน การมีสติกำกับ ดูรู้เท่าทันเวทนา
เหมาะสำหรับผู้ที่มึตึถนหาจริต พวกรักสุขรักสบาย
รักสวयरักงาม มีปัญญาแก่กล้า

จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน การมีสติกำกับ ดูรู้เท่าทันจิต หรือสภาพและอาการของจิต
เหมาะสำหรับผู้ที่มึทิกุญจจริต พวกริดมาก คนทำงานใช้ความคิด
มีปัญญาไม่แก่กล้า

ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน การมีสติกำกับ ดูรู้เท่าทันธรรม
เหมาะสำหรับผู้ที่มึทิกุญจจริต พวกริดมาก คนทำงานใช้ความคิด
มีปัญญาแก่กล้า

การเจริญกายานุปัสสนา และเวทนานุปัสสนา ต้องเริ่มต้นด้วยการทำสมาธิให้จิตตั้งมั่น
เป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมาก่อน (สมถยานิก) แล้วจึงมาเรียนรู้ความจริงของกาย และเวทนา (ทางกาย)
เรียกว่าการใช้สมาธินำปัญญา

การเจริญจิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา สามารถใช้สติปัญญาเรียนรู้ความจริงของจิต
และธรรมนำไปก่อน (วิปัสสนยานิก) แล้วสมาธิจะเกิดในภายหลัง เรียกว่าการใช้ปัญญานำสมาธิ

การเจริญสติ คือ การระลึกรู้ถึงความมีอยู่ของกายและใจ ถ้ารู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบันได้
เรียกว่า มีสติ เช่น หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ ใจโลกขึ้นมาก็รู้ ใจโกรธขึ้นมาก็รู้ ใจหลงก็รู้
ใจเป็นสุขก็รู้ ใจเป็นทุกข์ก็รู้ ถ้าสึมกายสึมใจ เรียกว่า ขาดสติ

การเจริญปัญญา คือ การตามสังเกตความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของกายและใจ จนจิต
เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกายและใจ อันจะนำไปสู่ความเบื่อหน่าย และหมด
ความยึดถือกายใจและสิ่งทั้งปวง เป็นทางเข้าถึงความพ้นทุกข์และความบริสุทธิ์หมดจดของจิต

กายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนาเหมาะสำหรับพวก
ต้นหาจรีต คือ คนที่รักสุข รักสบาย รักสวย รักงาม พวกนี้ต้องมา
ดูกายหรือเวทนา เพราะกายหรือเวทนานั้นจะสอนให้เห็นว่าไม่สุข
ไม่สบาย ไม่สวย ไม่งาม เช่น คนไหนติดในความสุขมากให้มาดู
เวทนา เราจะเห็นเลยว่าความสุขมันอยู่แป๊บเดียวก็หายไป
ไม่เห็นจะน่าติดอกติดใจอะไรเลย คนไหนรักในความสวย ความงาม
ก็มาดูกาย ดูไปเรื่อย ร่างกายย่น เดิน นั่ง นอน ร่างกายไม่ใช่ของ
ดีเลย มีแต่ธาตุไหลเข้า มีแต่ธาตุไหลออก มีแต่เวทนาบีบคั้นอยู่
ตลอดเวลา ไม่เห็นจะสวยงาม ไม่เห็นจะดีวิเศษตรงไหนเลย
ไม่เห็นจะสุขตรงไหนเลย

ทำไมต้นหาจรีตเดียวกันต้องมีอารมณ์ตั้ง ๒ อย่าง ทั้งกาย
และเวทนา ไม่ใช่ทำกายแล้วไปต่อเวทนานะ แต่ดูว่าคนไหนปัญญา
แก่กล้าก็ดูเวทนา เพราะจะดูได้สนุกกว่า คนไหนปัญญาไม่แก่กล้า
คือยังเจริญสติปัญญาเห็นไตรลักษณ์ยังไม่ชำนาญก็ดูของน้อย ของ
น้อยๆ ก็คือกายนี้เอง ไม่มีอะไรให้ดูมากหรอก ดูร่างกายไป เห็น
ร่างกายหายใจออก ร่างกายหายใจเข้า ก็ดูอยู่แค่นี้เอง ก็จะเห็นว่า
ร่างกายหายใจออกไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายหายใจเข้าก็ไม่ใช่ตัวเรา
ก็แค่นี้เอง หรือดูร่างกายย่น เดิน นั่ง นอน ก็เห็นร่างกายย่นเดินนั่ง
นอนไม่ใช่ตัวเรา ทั้งปีทั้งชาติทำอยู่แค่นี้เอง ไม่ยากอะไร

แต่ถ้าบุคคลใดมีปัญหาแก่กล้ามาก็มาดูเวทนา เพราะเวทนา
เนื่องด้วยกายบ้างเนื่องด้วยใจบ้าง ต้องโยงไปที่กายที่ใจ กว้างขวาง
กว่าการรู้กายอย่างเดียว เพราะเวทนาเกิดที่กายก็มี เวทนาเกิดที่

จิตใจก็มี แล้วไม่ใช่รู้อยู่แค่นั้น การรู้เวทนานั้นจะรู้ถึงการทำงาน
สืบเนื่องของเวทนาด้วย

เช่น พอมีเวทนาเกิดขึ้นก็เกิดตัณหา พอมีตัณหาจิตก็เข้าไป
จับไปหยิบไปฉวย จิตก็เป็นทุกข์ขึ้นมา พอเห็นแจ้งว่าเวทนาเป็น
ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวทนามีเพียงแค่ว่ามาแล้วก็ไป บังคับ
ไม่ได้ สุข ทุกข์ นี่เสมอกันไปหมดเลย ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์
ก็ชั่วคราว เห็นอย่างนี้จิตจะหมดความดีนรณ เวทนาจึงดูยากกว่า
ดูกาย เหมาะกับคนซึ่งสติปัญญากล้าแข็ง ตัวอย่างของท่านที่ดู
เวทนาก็คือพระสารีบุตรและพระมหาโมคคัลลานะ ส่วนพระ
อานนท์ท่านดูกายเป็นหลัก

จรีตนิสัยอีกแบบหนึ่งก็คือพวกทิวฐิ จรีต อันได้แก่พวก
คิดมาก เจ้าความคิดเจ้าความเห็น มีกัมมัญฐาน ๒ อย่าง ให้เลือก
คือ จิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา

จิตตานุปัสสนา ดูความเปลี่ยนแปลงของจิตไปเลย ดูนิดเดียว
ไม่ได้ดูมาก คนไหนขี้โลกดูไปเลยว่า ทั้งวันมีจิต ๒ อย่าง คือจิตโลก
กับจิตไม่โลก จิตโลกเกิดขึ้นมา พอสติระลึกรู้ จิตโลกก็ดับกลายเป็น
จิตไม่โลก คนไหนขี้ไม่โหก็ดูจิตขี้ไม่โหคือจิตโกรธ จิตกำลังโกรธอยู่
ดูจิตโกรธปุ๊บ จิตโกรธก็ดับกลายเป็นจิตไม่โกรธ ทั้งวันดูจิตโกรธ
กับจิตไม่โกรธ คนไหนฟุ้งซ่านมากก็ดูไป มีจิตฟุ้งซ่านกับไม่ฟุ้งซ่าน
พอเรารู้ทันว่าจิตฟุ้งไป จิตไหลไป จิตก็ตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน ง่ายๆ
แค่นี้เอง การเจริญจิตตานุปัสสนาไม่ได้ดูอะไรอะอะเลย ดูแค่นี้แหละ
ดูคู่ใดคู่หนึ่งเท่านั้นเอง

ถ้าปัญญาแก่กล้าขึ้นมา ดูแค่นี้ไม่สะใจ เราก็ขึ้นไปสู่
อัมมานูปัสสนา มีทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรม แล้วไม่ใช่เห็นแต่ตัว
รูปธรรมนามธรรม แต่เห็นถึงกระบวนการทำงานของรูปธรรมนามธรรม
อันนั้นด้วย เช่น อนุวิกรมที่เกิดขึ้นในใจ ให้รู้เลยว่าอนุวิกรมเกิดจาก
อะไร อนุวิกรมทำงานอย่างไร ทำอย่างไรอนุวิกรมจะไม่เกิดขึ้นอีก คุณได้
ประณีตลึกซึ้งกว่าพวกที่เจริญจิตตานุปัสสนา หรือดูชั้นที่ ๕ พอเห็น
ชั้นที่ ๕ มันก็กระจายตัวออก ชั้นที่แต่ละชั้นทำงานกันไปตามหน้าที่
ของแต่ละชั้น หรือดูโพชฌงค์ องค์ของการตรัสรู้ หรือดูอริยสัจ

ในความเป็นจริงที่หลวงพ่อบอกเรื่องการดูจิต เราไม่ได้เจริญ
จิตตานุปัสสนาอย่างเดียวนะ มันจะมีการปฏิบัติที่คร่อมกันอยู่
ระหว่างเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และอัมมานูปัสสนา ดังนั้น
สิ่งที่พวกเราปฏิบัติอยู่นี้ไม่ใช่การทำจิตตานุปัสสนาแท้ๆ หรอก
จิตตานุปัสสนานั้นเล็กน้อย เช่น จิตมีราคะกับจิตไม่มีราคะ
คู่เดียว จิตมีโทสะกับจิตไม่มีโทสะคู่เดียว แต่ในความเป็นจริงเราทำ
อะไรที่มากกว่านั้น เราเห็นอะไรที่มากกว่านั้น เช่น เราเห็นเวทนา
เกิดในกาย เห็นเวทนาเกิดในใจ หรือร่างกายเคลื่อนไหวเราก็รู้สึก
จิตใจเคลื่อนไหวเราก็รู้สึก

ฉะนั้น สิ่งที่หลวงพ่อบอกจริงๆ นั้นขึ้นไปถึงอัมมานูปัสสนา
เช่น เห็นปัจจุจสมุปบาท พอตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ก็
เกิดเวทนา มีเวทนาแล้วกิเลสแทรก กิเลสแทรกแล้วตัณหาที่
ทำงาน ตัณหาทำงานแล้วจิตก็กระโดดเข้าไปยึดอารมณ์เรียกว่ามี
อุปาทาน จิตก็ไปดิ้นรนปรุงแต่งอยู่กับอารมณ์นั้นเรียกว่าสร้างภพ
จิตก็ไปหยาบฉวยเอาความเป็นตัวเป็นตน คือหยาบฉวยตาหูจมูกลิ้น

ภายในใจว่านี่เป็นตัวเราของเราขึ้นมาเรียกว่า ชาติ จิตก็ทุกข์เลย นี่จะเห็นอย่างนี้

การแบ่งกรรมฐานสำหรับพวกทวิภูฏิจริตเป็น ๒ อย่าง มีจิตตานุปัสนากับธัมมานุปัสสนา ก็ใช้หลักเดียวกันกับการแบ่งกรรมฐานเป็นกายานุปัสสนากับเวทนานุปัสสนาสำหรับพวกตณฺหาจิริตนั้นแหละ คือพวกปัญญายังไม่เข้มแข็งก็ดูจิตไป มีเรื่องให้ดูนึกเดียว ส่วนพวกปัญญาแก่กล้าก็ขึ้นมาดูธัมมานุปัสสนา

ธรรมะของท่านประณีตมาก แต่ท่านสรุปวิธีปฏิบัติออกมาง่าย ๆ อยู่ในสติปัฏฐานนั่นเอง ท่านสอนเรื่องภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ท่านสอนว่าให้ใช้สิ่งเหล่านี้เป็นวิหารธรรม

วิหารธรรม คือเครื่องอยู่ของจิต คือบ้านของจิต ถ้าจิตไม่มีบ้านจิตก็รอนเรไป แต่จิตอยู่บ้านไม่ใช่จิตติดคุก ถ้าจิตรอนเร่หลงจากบ้านไปก็เรียกว่ายอหยอนเกินไป ตกไปสู่กามสุขัลลิกานุโยค ถ้าจิตติดคุก คือถูกบังคับให้อยู่กับอารมณ์อันเดียว ไม่ยอมให้หนีไปไหน ออกไปไหนไม่ได้เลยก็ตั้งเกินไป เป็นอัตตกิลมถานุโยค

ฉะนั้น ต้องรู้นะ คำว่า วิหารธรรมคือไม่ยอหยอนและไม่ตั้งเกินไปพอดีๆ เหมือนคนอยู่บ้าน อยู่บ้านก็ไม่ใช่หลงออกไปนอกบ้าน แต่ไม่ได้อยู่แบบเครียดๆ เหมือนติดคุก ถ้าทำกัมมัฏฐานแล้วเครียดตลอดวันตลอดคืนไม่ใช่ของจริง เดินปัญญาไม่ได้จริงหรอก

เป็นบ้าน หมายถึงอยู่ประจำ รู้ตัวนี้บ่อยๆ แต่ไม่ใช่ไม่รู้ตัวอื่น ถ้าไม่รู้ตัวอื่นแสดงว่าติดคุกแล้ว ถ้าพุทโธแล้วไม่ยอมหลุดไปไหนเลย โลกนี้มีแต่พุทโธ ฟ้าจะผ่าก็ไม่รู้ นะ รดจะทับตายก็ยังไม่รู้เลย เดินพุทโธไปข้างถนน ตาก็มองไม่เห็น หูก็ไม่ได้ยิน ใช้ไม่ได้หรอก

ท่านสอนว่า “กายะ กายานุปัสสี วิหะระติ อาตปปี สัมปะชา
โน สติมา วินยยะ โลก อภิขณาโทมะหัสสัง”

อย่างแรกเลยคือเราต้องรู้รูปนาม (กายใจ) ต้องรู้อย่างเป็น
วิหารธรรม ท่านใช้คำว่า “กายะ กายานุปัสสี วิหะระติ” คำว่า
อนุปัสสี แปลว่า ตามเห็น คือตามเห็นเนื่องๆ ซึ่งภายในกาย

อะไรคือภายในกาย ไม่ใช่กายทิพย์นะ ภายในกาย เวทนา
ในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม หมายถึงว่าเป็นการสัมผัสตัวอย่าง
มาศึกษา

ไม่ต้องเรียนกายทั้งหมดหรอก เรียนกายบางส่วนในกาย
ส่วนใหญ่ เช่น เรียนถึงรูปที่หายใจออก รูปที่หายใจเข้า รูปที่ยืน
รูปที่เดิน รูปที่นั่ง รูปที่นอน ถ้าเห็นว่าร่างกายที่หายใจออกไม่ใช่เรา
ร่างกายที่หายใจเข้าไม่ใช่เรา ร่างกายทั้งหมดก็ไม่ใช่เราแล้ว
ถ้าเห็นว่าร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอนไม่ใช่เรา ร่างกายทั้งหมด
ก็ไม่ใช่เราแล้ว ถ้าเห็นร่างกายที่เคลื่อนไหวไม่ใช่เรา เห็นร่างกาย
ที่กำลังหยุดนิ่งอยู่นี้ก็ไม่ใช่เรา ร่างกายทั้งหมดก็ไม่ใช่เรา เรียนแค่
มุมใดมุมหนึ่งเท่านั้นเอง แต่พอจิตรู้แจ้งแล้วจะรู้ภาพรวมทั้งหมด

จิตในจิตก็เหมือนกัน เรียนจิตบางอย่าง คนไหนโง่มาก
ก็ดูจิตโลกเป็นหลัก ก็ให้เห็นเลยว่าทั้งวันมีแต่จิตโลกกับจิตไม่โลก
คนไหนขี้โมโหก็มีจิตโกรธกับจิตไม่โกรธ ก็ดูเป็นหลักๆ เอาไว้

“อาตปปี” มีความเพียรแผดเผากิเลส ไม่ใช่ภาวนาสมอง
กิเลส แต่ภาวนาแล้วต้องแผดเผาให้กิเลสเร่าร้อน ไม่ใช่ภาวนา
แล้วเราเร่าร้อนเพราะกิเลส ว่าเมื่อไรจะบรรลุ นี่ไม่ได้ทำตามที่
พระพุทธเจ้าสอนแล้ว ต้องแผดเผากิเลสให้เร่าร้อน ไม่ใช่ไปสมอง

กิเลสด้วย ไม่ใช่ภาวนาประคองจิตให้นิ่งให้ว่าง แล้วอยู่กับนิ่งกับว่างมีความสุขนิรันดร อย่างนั้นเป็นการภาวนาที่ไม่มี **“อาตาปี”** แต่เป็นภาวนาสนองกิเลส

“สัมปะชาโน” มีความรู้สึกตัวอยู่ รู้ว่าอะไรมีสาระ อะไรไม่มีสาระ รู้ว่าอะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ รู้ว่าอะไรสมควรแก่เรา อะไรไม่สมควรแก่เรา แล้วก็ทำแต่สิ่งที่สมควรแก่เราให้มาก นี้เรียกว่า **“สัมปชัญญะ”**

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้มีสองส่วน คือ ส่วนที่มีสาระและส่วนที่ไม่มีสาระ ส่วนที่ไม่มีสาระให้ตัดทิ้งไป เราจะเอาแต่ส่วนที่มีสาระตัวที่รู้จักเลือกเฟ้นตัวนี้เรียกว่า **“สัมปชัญญะ”** ในบรรดาส่วนที่มีสาระ มีส่วนหนึ่งเป็นประโยชน์ มีอีกจำนวนมากไม่มีประโยชน์ รู้ไปก็สนุกเล่นๆ เช่น เมฆมีก่ชชนิด ตอนนี้ยังไม่ีประโยชน์แก่เรา บางคนสนใจศึกษามากมายว่าเมฆมีก่ชชนิด ก็ดีเหมือนกัน แต่เป็นประโยชน์ต่อการอยู่แบบโลกๆ


ในบรรดาสิ่งที่มีประโยชน์ทั้งหลาย มีบางส่วนเท่านั้นที่มีประโยชน์และสมควรแก่เรา มีจำนวนมากที่ไม่สมควรแก่เรา

ดังนั้น ถ้าเรารู้จักเลือกเฟ้น เราจะรู้เลยว่ากัมมัญฐานอะไรสมควรแก่เรา ฉะนั้น ต้องรู้จัก ต้องฉลาด เรียกว่า มีปัญญา เมื่อรู้ว่าสิ่งนี้สมควรแก่เรา เราไม่ทอดทิ้ง คอยรู้ ไม่หลงไม่ลืมสิ่งที่สมควรแก่เรา เป็นสัมปชัญญะที่สูงที่สุดชื่อ **“อัสสัมโมหสัมปชัญญะ”** อัสสัมโมหะ คือ ไม่ประกอบด้วยโมหะ คือไม่ประกอบด้วยความโง่รู้ว่าอะไรสมควรแก่เรา แล้วก็เไม่หลงลืมมันไป ถ้าทิ้งของที่สมควรแก่เราไปก็โง่แล้ว

มีสัมปชัญญะ แล้วก็มี “สติ” มีสติระลึกรู้ในความเป็นจริง
ของรูปของนามนั้นแหละ คอยดูความจริงของรูปของนามที่เขา
ทำงานเรื่อยไป

บางคนก็มองในมุมของขั้นที่ ๕ มองในมุมของอายตนะ ๖
มองในมุมของธาตุ ๑๔ มองในมุมของอินทรีย์ ๒๒ มองในมุมของ
อริยสัจ ๔ มองในมุมของปฏิจจสมุปบาท ๑๒-๑๒ มีฝ่ายเกิด ๑๒
ฝ่ายดับ ๑๒ แต่รวมแล้ว จะมองมุมไหน ย่อลงมาก็เหลือรูปกับนาม
แต่ดูเท่าที่เหมาะสมที่ควรที่จำเป็นสำหรับเรา เป็นประโยชน์สำหรับเรา

เราไม่ต้องรู้กัมมัญฐานทุกชนิด รู้กัมมัญฐานชนิดที่เหมาะสม
กับตัวเราเอง ทำอย่างไรเราจะรู้ได้ อันแรกเลย ถ้ามีพระพุทธรูปเจ้า
เราก้ไปถวายนั่นแหละ แต่เราไม่มีพระพุทธรูปเจ้าให้ถวายนั่นแหละ ดังนั้นเราไม่รู้
หรือว่ากัมมัญฐานอะไรที่เหมาะสมกับเรา สิ่งที่จะช่วยเราได้ก็คือ
โยนิโสมนสิการ หรือความแยบคายในการสังเกต ถ้าทำอะไรแล้ว
สติเกิดบ่อยก็ทำอันนั้นแหละ ทำอะไรแล้ว อกุศลเสื่อมไป กุศล
เจริญขึ้น ก็ทำอันนั้นแหละ เช่น ถ้าเราปฏิบัติแล้วศีลของเราดีขึ้น
เรื่อยๆ อย่างนี้ดีกับเรา เราปฏิบัติแล้วจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว จิตใจ
เคยแต่หนีไปตลอด ไม่เคยรู้เลยว่าจิตหนีไป มาภาวนาแล้วจิตใจอยู่กับ
เนื้อกับตัว รู้ทันจิต จิตหลงไปก็รู้ แสดงว่าอย่างนี้เหมาะสมกับเรา
ไม่เคยแยกแยะนามได้ มาปฏิบัติแบบนี้แยกแยะนามได้ ก็แสดง
ว่าอย่างนี้เหมาะสมกับเราแล้ว



เราดูที่ผลของการปฏิบัติ ดูว่าผู้กิเลสใหม่ กุศลเจริญ
หรือไม่ อกุศลเสื่อมลงไปไหม สำนวญตัวเอง ก็มีพื้นฐานอะไรที่
พอเหมาะพอควรกับเรา เราก็เลือกเอา

ผลที่ได้รับก็คือ *“วิเนยยะ โลกเก อะภิชฌาโทมะหัสสัง”*
ถอดถอนความยินดียินดีร้ายในโลกเสียได้ ก็คือไม่ยึดในรูปแบบ

พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า ถ้ายังมีคนปฏิบัติสติปัญญาฐานอยู่
โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์ เพราะฉะนั้น เรา รู้กายรู้ใจไปนะ
รู้ให้ถูกวิธีตามที่ท่านสอนไว้ แล้ววันหนึ่งเราจะถึงความหลุดพ้นจาก
อาสวะกิเลส เพราะไม่ถือมั่นในรูปแบบ

๔.๕

การภาวนา

คือ การฝึกสติและปัญญา

การเจริญสติ เจริญปัญญานั้น ต้องทำด้วยจิตที่พอเหมาะพอควร ด้วยจิตที่เดินในทางสายกลาง จิตที่เดินไปสู่ความสุดโต่งสองด้านนั้น เจริญสติเจริญปัญญาไม่ได้หรอก

สิ่งที่ทำให้คนทั้งหลายไม่สามารถเจริญสติเจริญปัญญาจนบรรลุสมรรถผลนิพพานได้ก็คือ กามสุขัลลิกานุโยค กับ อัตตกิลมณานุโยค

กามสุขัลลิกานุโยค คือ การปล่อยตัวปล่อยใจไปตามกิเลส หลงไปทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ หลงโลก หลงกาม หลงกิเลส หลงในความเพลิดเพลินในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสทั้งหลาย ไม่ย้อนมาดูตัวเอง สීමกายสීමใจไป

อัตตกิลมณานุโยค คือ การบังคับกายบังคับใจ ทำกายให้ลำบาก ทำให้ใจให้ลำบาก เวลาลงมือปฏิบัติ เช่นไปรู้ลมหายใจก็ไปเพ่งจนกระทั่งมันแน่นไปหมด กายก็ลำบาก ใจก็ลำบาก หัดใหม่ๆ ใครเคยเป็นไหม พอกำหนดลมหายใจไม่กี่ครั้งก็เหนื่อยแล้ว หายใจมาตั้งแต่เกิดไม่เหนื่อย พอลงมือทำอานาปานสติกลับเหนื่อย เพราะไปแทรกแซงการหายใจของตัวเอง ไปเปลี่ยนจังหวะการหายใจ

พระธรรมเทศนาวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๔ (๒)

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เปลี่ยนจังหวะหายใจ ท่านทรงสอนว่า “ภิกษุทั้งหลาย หายใจออกยาวก็รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกสั้นก็รู้ว่าหายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น” คือมันเป็นอย่างไรให้รู้ว่าเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ไปแทรกแซงมัน ถ้าไปแทรกแซงก็เท่ากับขัดตกิลมถานุโยค บังคับตัวเองให้ลำบาก

ทันทีที่เราคิดถึงการปฏิบัติธรรม เราจะเริ่มบังคับจิตให้หนึ่ง ควบคุมจิตให้หนึ่งทำเป็นขรัมๆ คิดว่าต้องขรัมไว้ก่อน พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น

ท่านสอนอย่างไรเวลา รู้จิต รู้ใจ “ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตมีราคะให้รู้ว่ามิราคะ” จิตมันมีราคะก็รู้ว่ามันมีราคะ ไม่ได้สอนว่า ภิกษุทั้งหลาย บังคับจิตให้หนึ่งเอาไว้นะ เฟงจิตให้หนึ่งเอาไว้แล้วดีเอง อันนั้นไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้าแน่นอน

ถ้าเราไม่สุดโต่งไปสองฝั่ง คือหลงลืมตัว ลืมกายลืมใจ หลงไปตามโลกตามกิเลส กับบังคับกายบังคับใจจนมันนิ่งแข็งที่อไปหมด เราแค่รู้สึก รู้สึกอยู่ในกาย รู้สึกอยู่ในใจ รู้สึกตัวขึ้นมา ไม่หลงไม่เผลอไป พอรู้สึกตัวแล้ว ดูกายเขาทำงาน ดูใจเขาทำงาน ดูกายทำงาน เช่น ร่างกายหายใจออก เห็นร่างกายหายใจออก ร่างกายหายใจเข้า เห็นร่างกายหายใจเข้า ร่างกายยืนเดินนั่งนอน เห็นว่าร่างกายยืนเดินนั่งนอน

เหมือนที่พระพุทธเจ้าสอนว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเดินอยู่ให้รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อนั่งอยู่ให้รู้ชัดว่านั่งอยู่” เห็นไหม เดินอยู่

ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ นั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ ไม่ได้ให้ทำอะไร ให้รู้
อย่างที่มีมันเป็น แต่ท่านมีค่าเท่าๆ อยู่ค่าหนึ่งคือคำว่า “รู้ชัด”
ไม่ใช่รู้ที่อๆ นะ เวลาที่เรายืนเดินนั่งนอน หรือเรารู้สึกในร่างกาย
บางที่เราบอกที่เรารู้ๆ แต่เรารู้ไม่จริง

คำว่า “รู้ชัด” ไม่ใช่แปลว่ารู้ชัดๆ บางคนพยายามรู้ชัด
เช่น นั่งอยู่จะขยับตัว จะหยิบขวดน้ำนี้ จ้อง...รู้ชัด หิวน้ำจะกินน้ำ
ขยับ...ซั้วโมงหนึ่งยังไม่ถึงขวด มัวแต่รู้ชัด อย่างนี้ไม่ใช่คำว่า
รู้ชัดของท่าน

คำว่า “รู้ชัด” หมายถึงรู้สองอย่างซ้อนกัน คือรู้ด้วย “สติ”
กับรู้ด้วย “ปัญญา”

รู้ชัดด้วยสติ ก็คือรู้ถึงการที่รูปมันยืนอยู่ รูปมันเดิน รูปมันนั่ง
รูปมันนอน

รู้ชัดด้วยปัญญา ก็คือรู้ว่ารูปที่ยืนอยู่ เดินอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่
เป็นสักแต่ว่ารูป ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา อันนี้เรียกว่า
รู้ชัด คือรู้ความจริงนั่นเอง รู้ลงไปจนเห็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่รู้รูปเฉยๆ
ไม่ใช่รู้อยู่ที่ร่างกายเฉยๆ

หายใจก็จ่อความรับรู้อยู่กับลมหายใจ ถ้ามารู้รูปใหม่
รู้แต่ไม่รู้ชัด คือยังไม่รู้จริงว่าตัวที่หายใจอยู่ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา

ไม่มีอะไรยากเลย เป็นเรื่องง่ายๆ ที่ผ่านมาร่างกายยืนเดิน
นั่งนอนเราก็รู้สึกได้อยู่แล้ว แต่เราละเลยที่จะรู้ต่างหาก

ร่างกายหายใจออกหายใจเข้าเราก็รู้สึกได้ แต่เราละเลยที่
จะรู้ ต่อไปนี้ยืนเดินนั่งนอนเราก็ค่อยรู้ แต่รู้ให้ชัด หมายถึงว่ารู้ลงไป
แล้วเห็นเลยว่าร่างกายมันยืนไม่ใช่เรา ยืน ร่างกายมันนั่งไม่ใช่เรานั่ง

ร่างกายมันเดินไม่ใช่เราเดิน ร่างกายมันนอนไม่ใช่เรานอน ร่างกาย
หายใจออกร่างกายหายใจเข้า ร่างกายเหล็ยรซ่ายแลชวว ร่างกาย
กินอาหาร ร่างกายขับถ่าย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เรากินข้าว แต่ถ้ากินข้าว
แล้วรู้ว่ากินข้าว อย่างนี้ไม่ใช่การรู้ด้วยสติปัญญา นั่นเป็นการรู้แบบ
โลกๆ ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

ฉะนั้น อย่าไปรู้อยู่แค่สติ ตัองรู้ด้วยปัญญาด้วย อย่าง
บางคนดูท้องพองยุบนะ ท้องขยับรู้หมดเลยแต่ไม่มีปัญญา ไม่เห็น
หรอกว่าตัวนี้ไม่ใช่เรา ฉะนั้นการรู้ตัองรู้สองชั้น คือรู้ด้วย “สติ”
กับรู้ด้วย “ปัญญา”

ดูจิตดูใจก็เหมือนกัน ความโกรธเกิดขึ้นเรารู้ทันทีเรียกว่า
เรามีสติ เราเห็นอีกว่าความโกรธก็ไม่ใช่จิต เป็นสภาวะธรรมที่
แปลกปลอมเข้ามาชั่วคราวชั่วคราว มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ
บังคับไม่ได้ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้าเท่านั้นเอง
อย่างนี้เห็นด้วยปัญญา รู้ว่าความโกรธตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์

การดูรูปก็ตาม ดูนามก็ตาม ตัองดูจนเห็นไตรลักษณ์
ถ้าเป็นกามสุขัลลิกานุโยคก็ลืมกายลืมใจ ไม่ได้ดูกายดูใจ มัวแต่
คิดเรื่องอื่นเพลนไป ถ้าเป็นอตัตตกิลมกานุโยคก็เพ่งกายเพ่งใจ
รู้สึกรู้สีกใจด้วยสติ แต่ไม่ได้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของมัน

จะเห็นไตรลักษณ์ได้ตัองเป็นทางสายกลาง ไม่เพลนแล้วก็ไม่
เพ่งเอาไว้ ร่างกายมันเคลื่อนไหว เราเป็นคนดู จิตใจมันทำงานไป
เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง ใจเราเป็นคนดู ค่อยๆ ดูไปจะเห็นเลยว่า
ร่างกายก็ทำงานของเขาไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายยืนเดินนั่ง
นอน ไม่ใช่เรา จิตเป็นผู้ไปรู้เข้า

ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่
เกิดขึ้น ความสุข ความทุกข์เกิดขึ้น กุศลเกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่
ถูกรู้ถูกดูทั้งสิ้น ถ้ามีจิตเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ก็จะเห็นเลยว่าความสุข
ความทุกข์ กุศล อกุศลทั้งหลายแหล่ ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์

เราจะเห็นเลยว่าความโกรธมันเกิดขึ้นมาพอเรารู้ทันทีเห็น
เลยว่าความโกรธไม่ใช่คนหรืออก ความโกรธไม่ใช่ตัวเราด้วย แต่เป็น
สิ่งที่จิตไปรู้เข้า

ถ้าภาวนาแล้วจะรู้เลยว่าความโกรธไม่ใช่เรา แต่คนภาวนา
ไม่เป็นจะไปคิดว่าเราโกรธ ถ้ารู้ว่าเราโกรธก็ยังดีนะ ส่วนใหญ่ไม่รู้
ว่าโกรธด้วยซ้ำ โกรธจนอาละวาดไปเต็มที่แล้วก็เพิ่งนึกได้ว่า
เมื่อก็โกรธ หรือไปเชือดคอเขาตายแล้ว โธเมื่อก็ก่อน่าโกรธไปเชือด
คอเขาตาย อย่างนี้ไม่เรียกว่ารู้ มันไม่ทันการณ์แล้ว ซ้ำเกินไป

เรามาฝึกจิตไม่ให้เพลอไม่ให้เฟ่ง รู้สึกตัวสบายๆ ดูกาย
ทำงาน ดูใจทำงาน ดูอย่างที่เขาเป็น ถึงวันหนึ่งจะเห็นเลยว่า
ทุกอย่างไม่มีตัวเราเลย ร่างกายก็ไม่ใช่เรา จิตใจก็ไม่ใช่เรา
ดูได้แบบนี้แล้วความทุกข์จะตั้งอยู่ที่ไหนละ ความทุกข์มันตั้ง
อยู่ที่ตัวเรา ถ้าตัวเราไม่มีเสียแล้วความทุกข์ก็ไปอยู่ที่รูปที่นาม
ที่กายที่ใจก็เรื่องของมัน กายมันทุกข์แต่ใจไม่ทุกข์ เป็นขนาดนั้น
ก็สบาย โลกจะแตกก็เรื่องของโลก ตอนนี้อย่างไรอยู่ ยังมี
สติปัญญาอยู่ นี้ได้บุญแล้ว

พวกเราฝึกนะ แล้วต่อไปไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในชีวิตเรา เราสู้ได้
ทั้งนั้น ไม่ทุกข์หรืออก ความยากลำบากอาจจะเข้ามาที่ร่างกายเราได้
แต่ไม่กลายเป็นความทุกข์ท่วมใจ

๔.๖

การเจริญปัญญา

ความจริงของชีวิตนั้นแสดงตัวอยู่ตลอดเวลาในกายในใจ
ของเรานี้เอง เรียนกัมมัฏฐานจึงไม่ต้องไปเรียนไกล ให้เรียนอยู่ใน
กายในใจนี้แหละ ช้าแล้วช้าอีก วันแล้ววันเล่า เรียนลงไป
ในร่างกาย เดี่ยวก็สุข เดี่ยวก็ทุกข์ เดี่ยวปวดโน่น เดี่ยวเจ็บนี่
เดี๋ยวหายใจออก เดี่ยวหายใจเข้า เดี่ยวเย็น เดี่ยวเดิน เดี่ยวนั่ง
เดี่ยวนอน เดี่ยวหนาว เดี่ยวร้อน เดี่ยวหิว เดี่ยวกระหาย เดี่ยวอึด
เดี่ยวขบถ่าย มีแต่ความเปลี่ยนแปลงในร่างกายนี้ตลอดเวลา
เดี่ยวก็เจ็บไข้ ยิ่งแข็งแรงอยู่ที่ดูความเจ็บไข้ยาก พอร่างกาย
ทรุดโทรมลงก็ดูได้ง่าย ถ้าแก่แล้วก็เห็นความเจ็บไข้ได้เองๆ
เห็นร่างกายทรุดโทรม นี้ดูความจริงในร่างกาย มีแต่ความแปรปรวน
มีแต่ความบีบคั้น

ความแปรปรวนนี้ไม่เที่ยง เรียกว่า อนิจจัง ความบีบคั้น
นั้นเป็นทุกข์ สังข์มันไม่ได้ ไม่เป็นไปตามอำนาจ เรียกว่า อนัตตา
นี่เรียนความจริงเหล่านี้

เรียนความจริงในกายอย่างเดี๋ยวไม่พอ เราไม่ได้มีแต่
ร่างกาย เรามีส่วนที่เป็นนามธรรมด้วย ดูลงไป ความรู้สึกสุข
ความรู้สึกทุกข์ก็ไม่เที่ยง แต่เดิมเราไม่ได้ดู เรามีความสุขเกิดขึ้นเรา

พระธรรมเทศนาวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๔ (๑)

ก็พอใจ ความทุกข์เกิดขึ้นเราก็ก่ลียดมัน ใจเราไม่เป็นกลาง ให้ตามรู้ตามดูไป ความสุขเกิดขึ้นมันก็ของชั่วคราว ความทุกข์เกิดขึ้นมันก็ของชั่วคราว อะไรๆ มันก็ของชั่วคราวไปหมด ตกลงไป บางทีใจก็เฉยๆ ขึ้นมา เฉยๆ ก็ชั่วคราว เดี่ยวก็สุขเดี๋ยวก็ทุกข์ขึ้นมาแทน หมุนไปเรื่อยมีแต่ของไม่เที่ยง ดูอย่างนี้

ดูจิตใจที่เป็นกุศลบ้างอกุศลบ้าง จิตเป็นบุญเป็นกุศลขึ้นมา บางเวลา เช่น เกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้า บางเวลาก็เกิดไม่ศรัทธาขึ้นมา ใครเคยเป็นไหม ศรัทธาที่แวงไปแวงมา วันนี้ศรัทธามาก อีกวันไม่ศรัทธา วันนี้เพื่อพระพุทธเจ้า เพื่อไม่อย่างฟงธรรม อยากไปดูหนังฟังเพลง อีกวันก็บ่ลื้มอีกแล้ว ขอมอบกายถวายชีวิต เป็นพุทธบูชา มอบได้สองวันก็เอาคืนแล้ว เห็นไหม มีกุศลศรัทธาในพระพุทธเจ้าก็ไม่เที่ยง ยังแปรปรวนได้อีก มีหิริโอตตปะปะมีความละเอียดใจที่จะทำชั่ว เกรงกลัวผลของความชั่ว โมหะขึ้นมาไม่กลัวแล้ว ไม่ละเอียดแล้ว เป็นไหม หิริโอตตปะปะก็ไม่เที่ยงนะ

กุศลก็ไม่เที่ยง อกุศลก็ไม่เที่ยง ไม่มีใครโกรธตลอด ไม่มีใครโลภตลอด ไม่มีใครหลงตลอด โกรธก็โกรธเป็นคราวๆ โลภก็โลภเป็นคราวๆ หลงก็หลงเป็นคราวๆ ก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน

เห็นไหม ร่างกายและจิตใจเราเต็มไปด้วยของไม่เที่ยง เต็มไปด้วยความบีบคั้น เต็มไปด้วยความบังคับไม่ได้

เวทนาคือความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ก็ไม่เที่ยง มีแล้วก็ไม่มีความสุขก็ทนอยู่ได้ไม่นาน ความทุกข์ก็ทนอยู่ได้ไม่นาน มันถูกบีบคั้นนี้เรียกว่า ทุกข์ ความสุขจะมีหรือความทุกข์จะมี ความสุขจะไปหรือความทุกข์จะไปก็สั่งไม่ได้ เรียกว่า อนัตตา นี่คือความจริง

กุศลหรืออกุศลจะเกิดหรือไม่เกิดก็สั่งไม่ได้คืออนัตตา กุศล และอกุศลก็หมุนไปเรื่อย เดียวมีเดี๋ยวไม่มีนี่คืออนิจจัง กุศลอกุศล แต่ละอย่างอยู่ได้ชั่วคราวแล้วก็ดับไป มันถูกบีบคั้นตลอดเวลา ความโลภก็ถูกบีบคั้น ความโกรธก็ถูกบีบคั้น ความหลงก็ถูกบีบคั้น กุศลทั้งหลายก็ถูกบีบคั้น อยู่ได้ชั่วคราว หนีอยู่ตลอดเวลาไปไม่ได้เรียกว่าทุกข์ ถ้าไม่เป็นไปตามใจสั่งเรียกว่าอนัตตา

ตัวรูป ตัวเวทนา ตัวสังขาร ล้วนแต่ตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์

เรามาดูไปเรื่อย ยังเหลือจิตอยู่อีกอย่างหนึ่ง จิตคือธรรมชาติ ที่รู้อารมณ์ ถ้ามองว่าจิตไปรู้อารมณ์ทางไหนบ้าง จิตไปรู้อารมณ์ทาง ทวารทั้ง ๖ คือทางตาทางหูทางจมูกทางลิ้นทางกายทางใจ

ทางตา ไปเห็นรูป เห็นสีนั่นเอง สิ่งก็ตามองเห็นคือสี พอสี ตัดกันขึ้นมาก็เป็นรูปร่างอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วสัญญาเข้าไปหมายว่า รูปร่างอย่างนี้เรียกว่าอะไร อย่างรูปร่างสีทองตัดกับสีแดงข้างหลัง อ้อ สีทองนี่แหละคือพระพุทธรูป สัญญาเข้าไปหมาย สิ่งก็ตาม มองเห็นจริงๆ คือสี ไม่ใช่เห็นคนเห็นสัตว์เห็นเราเห็นเขา ไม่ใช่เห็น พระพุทธรูป คนสัตว์เราเขาหรือพระพุทธรูปหรือต้นไม้ภูเขาเป็น สมมุติบัญญัติทั้งสิ้น อาศัยสัญญาจำขึ้นมาว่าอันนี้เรียกว่าอย่างนี้

สิ่งที่หูได้ยินไม่ใช่เรื่องราว แต่คือเสียง คลื่นเสียงสูงๆ ต่ำๆ แต่พอได้ยินเสียงแล้วสัญญาเข้าไปแปล เอาเสียงอันนี้ต่อกับเสียง อันนี้ อย่างนี้แปลว่าอย่างนี้ มีความหมายขึ้นมา อย่างนี้เสียงชม อย่างนี้เสียงตำ จริงๆ หูได้ยินเสียง หูไม่ได้ยินคำชมคำตำ

จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายกระทบสัมผัสเสื้อผ้า เสื้อผ้า ก็ไม่ใช่ของจริงแต่เป็นสมมุติบัญญัติ สัญญาเข้าไปหมายว่า อย่างนี้เรียกว่าเสื้อผ้า จริงๆ สิ่งทีร่างกายสัมผัสคือความรู้สึกเย็น

ความรู้สึกร้อน ความอ่อน ความแข็ง ความตึง ความไหว เย็นร้อน ก็คือธาตุไฟ อ่อนแข็งคือธาตุดิน ตึงไหวคือธาตุลม

ดังนั้น สิ่งที่เราสัมผัสคือธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม ส่วนธาตุน้ำ ไม่ได้รู้ด้วยร่างกาย น้ำไม่ใช่น้ำอย่างที่เราเห็น น้ำเป็นแรงดึงดูดระหว่างโมเลกุล แรงดึงดูดระหว่างอะตอม ซึ่งรู้ได้ด้วยใจ

ดังนั้น ตามองเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายรู้ธาตุดินธาตุไฟธาตุลม สำหรับอารมณ์ที่เหลือรู้ได้ด้วยใจ

สิ่งที่รู้ได้ด้วยใจมี ๔ อย่าง

อย่างแรกคือเรื่องราวที่เราคิดขึ้นมาเรียกว่า สมมุติบัญญัติ สมมุติบัญญัติไม่มีสภาวะรองรับ เอาไปทำวิปัสสนาไม่ได้ อย่างเราคิดว่าร่างกายเป็นปฏิภูลอสุภะ ปฏิภูลอสุภะไม่มีสภาวะรองรับ เป็นสมมุติบัญญัติ เช่น เราว่าหนูตายเน่าๆ ไม่ดี แต่แมลงวันชื่นใจมากเลย บอกว่าหอม ชอบ ยินดีพอใจด้วย นี่มันไม่เหมือนกัน แต่ไฟมันร้อน คนไปโดนหรือแมลงวันไปโดนก็ร้อนเหมือนกันเพราะมันเป็นของจริง สิ่งที่ใจเรสัมผัสได้อย่างแรกเรียกว่า สมมุติบัญญัติ

อย่างที่ ๒ รูปบางอย่าง เช่น รูปน้ำ หรือรูปอื่น รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน นี่รู้ด้วยใจไม่ต้องรู้ด้วยตา พวกเราหลงหลับตาแล้วลองยกมือ รู้ไหมว่ายกมือ เราไม่ได้เอาตาดูใช้ไหม เพราะรู้ด้วยใจ รู้ด้วยความรู้สึก เรียกว่ารู้ด้วยใจ เพราะฉะนั้น รูปบางอย่างรู้ด้วยใจ ไม่ใช่รูปทุกอย่างรู้ด้วยตาหูจมูกลิ้นกาย

อย่างที่ ๓ นามธรรมทั้งหลายรู้ด้วยใจ เช่น ความสุข ความทุกข์ ความโลภ ความโกรธ ความหลง กุศล อกุศลทั้งหลาย รวมทั้งจิตเองก็รู้ได้ด้วยใจ

สิ่งที่รู้ด้วยใจที่เรียกว่า ธรรมารมณฺ์ อย่างที่ ๑. คือสมมุติ
บัญญัติ อย่างที่ ๒. คือ รูปบางอย่าง อย่างที่ ๓. คือนามทั้งหลาย
อย่างที่ ๔. คือนิพพาน

ถามว่านิพพานเป็นนามธรรมหรือเปล่า หรือเป็นรูปธรรม
ตอบว่า นิพพานไม่ใช่รูปนามแต่นิพพานพ้นจากรูปนาม ภาวะของ
นิพพานรู้ด้วยใจ แต่ใจที่รู้นิพพานต้องเป็นใจที่ปราศจากต้นเหตุจึง
จะเห็นนิพพาน ต้องเป็นใจที่ปราศจากความปรุงแต่งถึงจะเห็น
นิพพาน ต้องเป็นใจที่ไม่ยึดถือในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงกระทั่งตัว
นิพพานเอง ถึงจะเห็นนิพพาน

ที่นี่เราจะมาดูจิตว่ามันไม่เที่ยง ดูอย่างไร ดูจิตไม่เที่ยงก็คอย
รู้ว่าเดี๋ยวจิตก็ไปรู้อารมณ์ทางตา เดี่ยวจิตก็ไปรู้อารมณ์ทางหู เดี่ยว
จิตก็ไปรู้อารมณ์ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ จิตหมุนตลอด
เวลาเลย อย่างนั่งฟังหลวงพ่อบุ๊ต เดี่ยวก็มองหน้าหลวงพ่อบุ๊ต
หนึ่ง เดี่ยวก็ตั้งใจฟัง เดี่ยวก็คิด ฟังไปคิดไป นานๆ มองที่หนึ่ง
ไม่มองแล้วฟังได้ใหม่ ได้ หลับตาฟังได้ใหม่ ได้ หลับตาฟังแล้วคิด
ได้ใหม่ ได้

เห็นใหม่ จิตเกิดดับอยู่ทางทวารทั้ง ๖ เดี่ยวเกิดที่ตาแล้ว
ก็ดับไป เกิดที่หูแล้วก็ดับไป เกิดที่จมูกที่ลิ้นที่กายที่ใจแล้วก็ดับไป
จิตไปรู้อารมณ์เป็นคราวๆ

จิตกับอารมณ์จะเกิดร่วมกันเสมอ มีจิตก็มีอารมณ์
มีอารมณ์ก็มีจิต ถ้าขาดอันใดอันหนึ่ง อีกอันก็หายไปด้วย

จิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลา โดยมีวัตถุหรืออารมณ์ต่างๆ
มาเป็นตัวกระตุ้นเป็นที่หมายรู้ทางจิต จิตเองก็เกิดดับ ถ้าเรามีสติ
เราก็จะเห็นว่า เดี่ยวจิตก็ไปรู้ที่ตาแล้วก็ดับ จิตไปรู้ที่หูแล้วก็ดับ

จิตไปรู้ที่ใจแล้วก็ดับ นี่หัดดูอย่างนี้เห็นแต่ของไม่เที่ยง จิตเองก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน

จิตเกิดที่ตาก็ทนอยู่ได้ไม่นาน เรียกว่าเป็นทุกข์ จิตจะไปที่ตา จิตจะไปที่หูที่จมูกที่ลิ้นที่กายหรือที่ใจก็สั่งไม่ได้ มันไปของมันเอง เรียกว่าเป็นอนัตตา

พวกเราลองมองพระพุทธรูป เอาองค์ใหญ่ แล้วตั้งใจว่า เราจะมองอย่างเดียว ไม่คิด ทำได้ไหม เห็นไหมว่าสั่งจิตไม่ได้

ทุกอย่างตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ทั้งหมด ไม่มีอะไรที่เกิดแล้วไม่ดับ เพียงแต่มันไม่ดับอย่างใจ ไม่ได้อย่างใจ คือเป็นอนัตตา เกิดแล้วต้องดับแน่นอนเรียกว่าอนิจจัง ตั้งอยู่แล้วทนอยู่ไม่ได้จริง เรียกว่าทุกขัง

ดูในกายก็มีแต่อนิจจังทุกขังอนัตตา ดูไปที่เวทนาความรู้สึก สุขความรู้สึกทุกข์ทางกาย ความรู้สึกสุขความรู้สึกทุกข์ความรู้สึกเฉยๆ ทางใจก็ตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ กุศลอกุศลทั้งหลายจะโลภจะโกรธจะหลงก็ตาม เกิดชั่วคราวแล้วก็หาย ความสงบก็ไม่เที่ยง ความฟุ้งซ่านก็ไม่เที่ยง ตัวจิตเองก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา เหมือนกัน สั่งให้เกิดสั่งให้อยู่นานๆ ก็สั่งไม่ได้สักอย่าง

ดูไปเรื่อยเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม นี่แหละเรียกว่าการเจริญปัญญา ถ้าเราเจริญปัญญาแกระอบนะ ผิกมากเข้าๆ จนจิตยอมรับความจริงว่าทุกอย่างในกายในใจของเราไม่เที่ยง ทุกอย่างในกายในใจเราเป็นทุกข์ คือทนอยู่ไม่ได้ ทุกอย่างในกายในใจของเราสั่งไม่ได้ เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจ นี่ดูลงไปอย่างนี้แหละ เรียกว่าการทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนาไม่ใช่แปลว่านั่งคิดเรื่องไตรลักษณ์ ถ้าไปนั่งคิดพิจารณาเรื่องไตรลักษณ์จิตยังไม่ขึ้นวิปัสสนา วิปัสสนาแท้ๆ ต้องเห็นเอา วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นจริง เห็นอย่างยอดเยี่ยม “*วิปัสสนะ*” แปลว่า การเห็น ไม่ใช่การคิด ไม่ใช่วิตก ไม่ใช่การตรึก ฉะนั้น วิปัสสนานั้นเลยการคิดไปแล้ว

ให้เรามาคอยรู้สึกตัวนะ ชั้นแรกรักษาศีลเอาไว้ก่อนแล้ว คอยรู้สึกตัว รู้สึกตัวได้ ใจไม่ลอยไป และไม่เพ่งกายเพ่งใจให้มัน

รู้สึกตัว ต้องไม่ทำสองอย่าง คือไม่เพ่งลสมีกายลสมใจ ไม่เพ่งกายเพ่งใจให้มัน คือไม่เพ่งกับไม่เพ่ง ไม่ลสมีกายลสมใจ เรียกว่าไม่เพ่ง ไม่เพ่งกายเพ่งใจให้มัน อันนี้เป็นการไม่เพ่ง ถ้าไม่เพ่งและไม่เพ่งก็จะเข้าถึงการรู้ รู้กายรู้ใจอย่างที่เขาเป็น

รู้แล้วรู้อีก วันแล้ววันเล่า บางคนใจร้อน ดูมา ๓ วันแล้ว เมื่อไรจะบรรลุพระโสดาบันเสียที ที่สะสมกิเลสมานานไม่เป็นอะไร พอจะมาสะสมสติสะสมปัญญาจะเอาเร็วๆ

พวกเราหัดดูกาย ดูเวทนา คือความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉยๆ ดูสังขารที่เป็นกุศลอกุศล คือความปรกติปรุ่่งชั่ว ดูจิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ทางตาทางหูทางจมูกทางลิ้นทางกายทางใจ ดูเขาทำงาน เห็นรูปธรรมทั้งหลายทำงานล้วนแต่อยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ เห็นเวทนาทำงาน เห็นสังขารทำงาน เห็นจิตทำงาน จะพบว่าทั้งหมด ตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์

ดูแล้วดูอีก ซ้ำแล้วซ้ำเล่า คล้ายๆ เราจะซักฟอกใจของเรา ให้สะอาด คล้ายซักฟอกคราบสกปรกฝังลึก คราบสกปรกฝังลึกนี้ พระบาลีเรียกว่า อนุสัย เราสะสมความสกปรกได้ง่าย แต่จะล้าง

ความสกปรกออกนี่ล้างยาก ต้องอดทนซักไปเรื่อยแล้วอย่าทำสกปรกอีก

ท่านถึงสอนว่าอย่าทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม ทำจิตให้ผ่องแผ้ว ถ้าบาปเราก็กทำไปเรื่อย แล้วก็ซักฟอกจิตไปเรื่อย มันสู้กันไม่ไหวหรอก เพราะความสกปรกมันทำง่าย ซักให้สะอาด ทำยาก

เราต้องตั้งใจไม่ทำชั่ว เริ่มตั้งแต่ไม่ทำชั่วทางกายทางวาจา คือมีศีล เราไม่ทำชั่วทางใจ ไม่ปล่อยให้ใจฟุ้งไปในอารมณ์ที่เลวๆ อันนี้เรียกว่ามีสมาธิ ให้ใจอยู่ในอารมณ์ที่ดีๆ ถัดจากนั้นก็มาซักฟอกใจในชั้นเด็ดขาดคือการเจริญปัญญา ดูความจริงของกาย ดูความจริงของใจ ก็คือดูไตรลักษณ์อย่างที่หลวงพ่อบอก นั่นแหละคือการเจริญปัญญา

ถ้าทำได้ จิตของเราจะขาวรอบ ไม่ใช่ขาวส่วนหนึ่ง ต่างๆ อีกส่วนหนึ่ง ในพระไตรปิฎกชอบใช้คำว่า ขาวรอบ คือขาวหมดจด ไม่มีรอยเปื้อน ตรงที่เราล้างความชั่วออกไป ความสะอาดก็เกิดขึ้นเอง ความผ่องใสก็เกิดขึ้นเอง

ตรงที่เราละความชั่วนั้นแหละเราก็ได้ทำดีแล้ว แล้วจิตมันก็จะผ่องแผ้ว เมื่อใดละชั่วก็ได้ทำดี ทำจิตให้ผ่องแผ้ว โอวาทปาฏิโมกข์ที่แยกเป็น ๓ อย่าง เอาเข้าจริงก็อย่างเดียวกัน นั่นแหละ ถ้าล้างความชั่วออกไปจิตมันก็ดีเอง จิตดีมันก็ผ่องแผ้วของมันนั่นแหละ

๔.๗

ผลของการเจริญวิปัสสนา

การเจริญปัญญาทำวิปัสสนาไม่ใช่เรื่องลึกลับ มันคือการฝึกจิตให้มองต่างมุม เดิมจิตเคยมองแต่ว่ามีตัวเรา มองอย่างนี้ อยู่ตลอดเวลา เรามาฝึกจิตให้หัดมองต่างมุม ให้เห็นความจริงว่า ชนธ์ ๕ ไม่ใช่ตัวเรา หัดดูไปเรื่อยๆ

เบื้องต้นจะช่วยมันคิดหน่อยหนึ่งก็ได้ สำหรับบางคน ซึ่งไม่เคยเจริญปัญญามาแต่ชาติปางก่อน เคยแต่ทำสมาธิ พอจิตมีกำลัง จิตตั้งมั่นขึ้นมา ขนาดจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ตื่นแล้ว มันยังไม่ยอมดูธาตุดูชนธ์ทำงานเลย มันก็ตื่นอยู่เฉยๆ ว่างอยู่เฉยๆ จิตอย่างนั้นใช้ไม่ได้ จิตยังไม่ตื่นปัญญา

ถ้ามันไม่ตื่นปัญญาก็ต้องช่วยมันพิจารณา ช่วยมันคิด นำให้มันหัดมองต่างมุม สอนมันดูบ้างว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง ร่างกายเป็นทุกข์ ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา พอมันหัดมองต่างมุม เมื่อมันชำนาญในการมอง ต่อไปมันมองเอง

ตรงที่พามันมองนี้ ยังไม่ขึ้นวิปัสสนา ตรงที่มันมองได้เอง ถึงจะเป็นวิปัสสนา

บางคนถ้าอินทรีย์ไม่แก่กล้าก็ต้องช่วยมันพิจารณา ถ้าอินทรีย์แก่กล้าจริง พอจับตัวผู้รู้ได้ ชนธ์จะแตกออกไปเลย

พระธรรมเทศนาวันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๔ (๑)

เคยมีโยมคนหนึ่งไปเรียนจากครูบาอาจารย์ เรียนตอนเช้า ตอนเย็นชั้นก็แตกออกมาแล้ว เพราะตัวผู้รู้ทำได้มาตั้งแต่เด็ก เคยทำสมณะ ทำลมหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ นับ ๑ มีจิตตั้งมั่น ขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานแต่เดินต่อไม่เป็น ไม่รู้จะเดินปัญญา อย่งไรก็ไปหยุดอยู่แค่นั้นเอง พอไปเจอครูบาอาจารย์ท่านสอน ให้ไปดูจิตต่อ ก็มาดูว่าจิตตั้งอยู่ในร่างกาย ดูจิตอยู่ตรงไหน อยู่ในผม ในขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก หรือไม่ ไส่ๆ ไปเรื่อย สุดท้ายร่างกายก็แยกไปอยู่ส่วนหนึ่ง เพราะจิตมันเป็นผู้รู้อยู่แล้ว พอไปดูกายเข้า จงใจมาดูกายก็เห็นกายแยกออกไปอยู่ต่างหาก มาดูเวทนามก็เห็นเวทนาแยกออกไปอยู่ต่างหาก มาดูสังขารคือ ความปรุงแต่งของจิต กระทั่งเรื่องราวที่คิด ก็แยกออกไปอยู่ต่างหาก

อย่างคิดบทธวดมณฑ “พุทโธ สุตุโธ กระฐณามะหัตถณะโว” คิดบทธวดมณฑ จิตก็เป็นคนรู้ขึ้นมา ความคิดกับจิตก็แยกออกจากกัน พอจิตกับความคิดแยกออกจากกันได้ ตัวรู้มันก็ผุดขึ้นมาอีก เป็นตัวรู้ที่มีคุณภาพมาก คราวนี้ไม่ใช่รู้เฉยๆ ด้วย รู้แล้วเห็นชั้นทำงานได้ แต่ถ้าพอเรามีตัวรู้แล้วเห็นชั้นทำงานได้ ถ้าสติปัญญา ยังไม่พออีก ไม่รู้หลักของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เราจะเข้าไปแทรกแซงชั้น แทรกแซงจิต เช่น เห็นว่าจิตมันไหลไปเกาะกับอารมณ์ได้ ทำอย่างไรจิตจะแยกออกจากอารมณ์ ทำอย่างไร จะตั้งจิตให้ตั้งมั่นเด่นดวงได้ทั้งวันทั้งคืน คิดแต่คำว่า “จะทำอย่างไร”

พวกเราเวลาคิดถึงการปฏิบัติ ในใจลึกๆ มีไหมคำว่า “จะทำอย่างไร” มันคิดตลอด คิดทุกคนนั่นแหละว่าจะทำอย่างไร ห้ามมันไม่ได้หรอก มันจะคิดนะ เพราะมันอยากทำ คิดว่าทำถึงจะได้ ยังปลอบใจตัวเองอีกนะว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จ

อยู่ที่นั่น” พยายามจะทำอยู่อย่างนั้นแหละ ก็ต้องพยายามไปจน
สุดสติสุดปัญญา ถึงตรงนั้นถึงจะได้ของจริง

แต่อาศัยที่เคยพยายามปฏิบัติ มันเป็นการพัฒนาสติให้เร็วขึ้น
พัฒนาสมาธิให้ตั้งมั่นมากขึ้น ปัญญาที่สะสมไป เห็นรูปธรรมนาม
ธรรมเขาทำงานได้เอง ตรงที่เราจงใจปฏิบัติ จงใจอยากทำนั้นแหละ
มันค่อยๆ ผูกฝนสติสมาธิปัญญาให้เข้มแข็งมากขึ้นๆ ถึงจุดหนึ่งสติ
สมาธิปัญญามันแก่กล้าขึ้นมาจนมันทำงานอัตโนมัติ ร่างกายพลิก
ตัวก็รู้สึกเองเลย ไม่ต้องเจตนา รู้สึก ความสุขความทุกข์กุศลอกุศล
อะไรเกิดขึ้นที่จิตนะรู้ขึ้นมาเองเลยโดยไม่ต้องเจตนาจะรู้ สารพัดจะเกิด
มันจะรู้ได้เอง นี่สติมันเกิดอัตโนมัติขึ้นมาแล้วโดยไม่ได้ตั้งใจ
แต่ก่อนที่จะเกิดอัตโนมัติก็ต้องตั้งใจมาก่อน

ฉะนั้น การที่เราคิดอยู่ว่าทำอย่างไรจะดี แล้วพยายามทำนั้น
มันได้พัฒนาสติสมาธิปัญญาขึ้นมา ทำไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งก็จะ
พบว่าทำอย่างไรถึงจะดีมันก็ไม่ถาวร สุขก็ไม่ถาวร สงบก็ไม่ถาวร
ตัวผู้รู้ก็ไม่ถาวร ตัวผู้รู้เกิดได้ก็กลายเป็นตัวผู้คิดได้ หรือกลายเป็น
ตัวผู้ฟังได้ มีแต่ของไม่ถาวร ก็พยายามอยากจะทำให้ดีถาวร สุขถาวร
สงบถาวร

ถ้ามีสติปัญญา มากก็อยากได้มรรคผลนิพพานเพื่อจะดี
ถาวร สุขถาวร สงบถาวร ถ้าโง่กว่านั้นก็ไปทำสมาธิ มันก็ดีเหมือนกัน
แต่ดีช่วงที่มีสมาธิอยู่ สงบช่วงที่มีสมาธิอยู่ สุขช่วงที่มีสมาธิอยู่
พอสมาธิเสื่อมก็หายไปอีก ต้องมาทำอีก นี่ก็แล้วแต่สติแล้วแต่
ปัญญา ว่าจะทำอะไรได้ระดับไหน

บางคนก็อยากได้มรรคผลนิพพานก็เพราะว่ามันดีมันสุข
มันสงบนั้นแหละ ที่นี้ตะเกียกตะกายหาสิ่งเหล่านี้ไปเรื่อยๆ คิดว่าถ้า

เราฝึกได้ดีเต็มที่แล้ว วันหนึ่งจิตเราจะดีถาวร สุขถาวร สงบถาวร
เราก็คิดว่าจิตคือเรานั้นแหละ คิดจะทำมันให้ดีให้ได้ คิดจะทำมัน
ให้สุขให้ได้ คิดจะทำมันให้สงบให้ได้ ดีชั่วคราว สุขชั่วคราว
สงบชั่วคราวก็ไม่พอใจ จะเอาถาวร

สุดท้ายปากเพียรแทบล้มแทบตายก็พบว่าดีก็ชั่วคราว
สุขก็ชั่วคราว สงบก็ชั่วคราว จิตผู้รู้ก็ชั่วคราว อะไรๆ ก็ชั่วคราว
ทั้งหมด ไม่เห็นมีตรงไหนที่จะถาวรได้ ถ้าจิตยอมรับความจริงตรงนี้
ได้จิตก็จะหมดแรงดิ้น จะดิ้นไปทำไม ดิ้นหาดี หาสุข หาสงบ
ดิ้นอย่างไรก็ไม่ มีก็มีชั่วคราว เต็มแล้วก็หายไปอีก จิตจะหมดแรงดิ้น

จิตที่หมดแรงดิ้นเพราะดิ้นมาสุดขีดแล้ว สติก็สุดขีดแล้ว
สมาธิก็สุดขีดแล้ว ปัญญาที่สุดขีดแล้ว สติสุดขีดก็คือไม่เจตนา
รู้ก็รู้ทั้งวันรู้ทั้งคืน สมาธิก็มีจิตตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน รู้
อยู่อย่างนี้ไม่เป็นผู้หลง อย่างมากก็หลงแวบๆ แล้วก็กลับมาเป็นผู้รู้
อย่างรวดเร็ว จะทำสมาธิให้มากกว่านี้ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร จะทำสติ
ให้มากกว่านี้ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร จะเจริญปัญญาให้มากกว่านี้ก็ไม่รู้
จะทำอย่างไร มันจนมุมไปหมดเลย คือสติก็ทำมาจนไม่รู้จะ
ทำอะไรแล้ว สมาธิก็ทำจนไม่รู้จะทำอย่างไรแล้ว ปัญญาที่ไม่รู้
จะพลิกแพลงไปพิจารณาอะไรอีกต่อไปแล้ว ถ้าจิตภาวนามาสุดขีด
มันจะเข้ามาสู่ภาวะแห่งความจนมุม มันจะหยุดดิ้น มันจะหมด
ความอยากจะทำอย่างไรจะพ้นทุกข์ได้ ทำอย่างไรจะสุขถาวร ทำ
อย่างไรจะดีถาวร ทำอย่างไรจะสงบถาวร เพราะมันดิ้นมาจนสุด
ฤทธิ์สุดเดชแล้วก็ไม่รู้จะทำอย่างไร มันทำไม่ได้สักทีหนึ่ง

พอจิตหมดแรงดิ้น จิตก็สักว่ารู้สักว่าเห็น ตรงนี้แหละ
เกิดสักว่ารู้สักว่าเห็นขึ้นมา อย่างที่พวกเราพูดว่าสักว่ารู้ว่าเป็นนั้น

ไม่จริงหรอก ไม่ยอมลักรู้สึกว่าเห็นหรอก มีแต่ว่าทำอย่างไร จะดีกว่านี้อีก ทำอย่างไรจะถูก รู้สึกใหม่ว่าแต่ละวันนักปฏิบัติ ตื่นนอนก็คิดว่าวันนี้จะทำอย่างไรดี นึกคิดอย่างนี้แหละ จนกระทั่ง มันสุดสที่สุดปัญญา ทำอย่างไรมันก็ดีกว่านี้ไปไม่ได้แล้ว เลย ยอมรับสภาพมัน จิตหมดแรงตื่น จิตหมดความปรุ้งแต่ง

พอจิตไม่มีความปรุ้งแต่งไม่มีความตื่นรน หยุดอยู่ตรงนี้ ช่วงหนึ่ง บางคนก็อยู่ ๑๕ วัน อาจจะมีมากหรือน้อยกว่านั้นก็ ได้ เรียกว่าจิตเข้าถึงสังขารูปกษยาณ พอจิตมันหมดแรงตื่นก็ไม่ปรุ้ง แต่ง จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิเอง อะไรเกิดขึ้นก็แค่ว่า รู้โดยไม่ ปรุ้งแต่งต่อ เรียกว่าจิตเข้าถึงอนุโลมญาณ หมายถึงว่าอะไรเกิดขึ้น ก็คล้อยตามมันไป คล้อยตามไม่ใช่หลงตามมันไป ก็แค่เห็นว่าเขามีขึ้นมาแล้วก็หายไป ก็แค่นั้นเอง ไม่ต่อต้านและไม่หลงตาม ไม่ยอมรับ มันมาก็มา มันไปก็ไป นี่คือจิตมีอุเบกขา จะอนุโลมตาม สภาพธรรมอย่างแท้จริง

คล้อยตามความจริงทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เห็นแต่ความจริงว่า ทุกอย่างมาแล้วก็ไป จิตเห็นอยู่แค่นี้เอง

ช่วงที่จิตหยุดความปรุ้งแต่ง ถ้าศีลสมาธิปัญญาบุญบารมี แก่รอบแล้ว จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิเอง ทำไมมันรวมเข้า อัปปนาสมาธิได้เอง ก็เพราะว่าจิตไม่ไหลไปตามกาม ฉานมันจะ เกิดเอง

โดยธรรมชาติของจิตนี้ต้องเวียนอยู่ในภพ ภพที่จิตเวียน อยู่ได้มี ๓ ภพ คือ กามาวจรภพ ภพที่เวียนไปในกามคือหาอารมณ์ เพลิดเพลिनไปทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพลिनไปเรื่อย พวกเรา จิตหมุนตัวๆ ทางตาหูจมูกลิ้นกาย นี่ก็ออกใหม่ อันนี้แหละเรียกว่า

“กามภพ” เรียกให้เต็มยศคือ “กามาวจรภุมิ” ถ้าหลุดออกจาก กามภพก็เข้าไป “รูปภพ” หรือ “รูปภุมิ” ก็คือไปสงบอยู่กับการรู้รูป เช่น รู้ลมหายใจแล้วจิตไม่เอาแล้วโลกข้างนอก อารมณ์ทาง ตาหูจมูกลิ้นกายไม่เห็นจะมีสาระอะไรเลย จิตเลยมารวมลง ที่อารมณ์ภายในอันเดียว อาจจะมารู้ลมหายใจอยู่อย่างเดียว รู้ร่างกายอยู่อย่างเดียว มาฟังรูปอยู่อย่างเดียว ฟังดวงกสิณดวง นิมิตอยู่อย่างเดียว

ถ้าจิตฟังรูปอยู่เรียกว่ารูปภุมิ ถ้าจิตไม่อยู่ในกามภุมิ ไม่อยู่ในรูปภุมิ จิตก็ต้องเข้า “อรุภุมิ” ที่จู่รูปไปแล้วไปอยู่กับ นามธรรม เช่น จิตอยู่ในความว่าง อยู่กับความไม่มีอะไรเลย

ฉะนั้น ที่บางคนสอนภาวนาให้ไปอยู่ในความว่างนั้นเพี้ยนนะ ไม่ใช่ทางของพระพุทธเจ้า มันเป็นอรุภุมิ เป็นภุมิอีกภุมิหนึ่ง เป็นภพอีกภพหนึ่งเท่านั้นเอง

ที่นี้ถ้าสติปัญญาเราพอ เรารู้เลยว่าจิตมันแส่สายออกทาง ตาหูจมูกลิ้นกายมีแต่ทุกข์ จิตเลยไม่แส่สาย พอจิตไม่แส่สาย จิตก็หลุดออกจากกามภุมิเข้ารูปภุมิหรืออรุภุมิ เข้าเองเลย

อย่างพวกเราหัดเจริญสติไปเรื่อย พอสติสมาธิปัญญา แก่รอบ จิตจะหมดความหลงใหล รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะทั้งหลาย มาตึงตูดให้จิตไหลไปไม่ได้แล้ว อย่างน้อยก็ชั่วขณะเท่านั้นแหละ เมื่อจิตรู้ว่าไหลออกไปแล้วทุกข์ จิตก็ตั้งเด่นดวง จิตก็เข้าฌาน อัตโนมัตติ

เพราะฉะนั้น ถึงเราจะเจริญสติเจริญปัญญาโดยเข้าฌาน ไม่เป็น ถึงนาที่สุดท้ายที่จะเกิดอริยมรรคอริยผลในทุกชั้นตอน

ตั้งแต่โสดาปัตติมรรคถึงอรหัตตมรรค จิตจะเข้าฌานของเขาเอง

ยกเว้นคนซึ่งเดินปัญญาอยู่ในฌาน เวลาที่จะเกิดอริยมรรค ไม่ต้องถอยออกมาอยู่กับโลกก่อน ไม่ต้องกลับมาอยู่ในกามภูมิ ก่อน จิตก็ไปตัดอยู่ข้างในได้เลย นี่เป็นอีกพวกหนึ่ง

แต่รวมความแล้วอริยมรรคไม่เกิดกับจิตที่อยู่ในกาม อย่างพวกเรา อริยมรรคจะต้องเกิดอยู่ในรูปภูมิหรืออรูปภูมิ ไปเกิดอยู่ตรงนั้น ไปล้างกันอยู่ตรงนั้น โดยจิตจะเข้าฌานอัตโนมัติ

พอจิตเข้าฌานแล้วคราวนี้ สติระลึกที่อยู่ที่ไม่ได้ เจตนาระลึก มันรู้เองเพราะมันไม่แส่สายออกไปที่ตาหูจมูกลิ้น ภายใจ และไม่แส่สายไปในความคิด มันก็หยุดลงตรงที่จิตดวงเดียว สติหยั่งลงที่จิต จิตตั้งมั่นอยู่ที่จิต สมาธิเต็มสมบูรณ์แล้วตั้งมั่น อยู่ที่จิต สติสมบูรณ์แล้วระลึกอยู่ที่จิต ปัญญาสมบูรณ์แล้วเห็น ความเป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่างที่เคลื่อนไหวอยู่ในจิต ตรงนี้แหละจิต จะไหวตัวขึ้นมา ๒-๓ ขณะ มีความปรุแง่งเกิดขึ้นแต่ไม่รู้ว่าจะ ปรุแงอะไร จะเห็นแต่ว่าสิ่งบางสิ่งเกิดขึ้นแล้วสิ่งนั้นก็ดับไป จะเห็น อย่างนี้เอง

จิตจะยอมรับสภาพธรรมที่เกิดขึ้นและดับไป โดยไม่เข้าไป ก้าวกายแทรกแซงเลย จิตจะรู้เลยว่ามันไม่มีสาระเลย จิตมันจี๊ด มันไม่เอาอีกแล้ว ก็แค่เห็นความปรุแงภายในจิตผุดขึ้น ๒-๓ ขณะ จิตทรงความเป็นกลางอย่างแท้จริง รู้ว่าเป็นกลางอย่างแท้จริง ไม่ปรุแงต่อ จิตจะวางสภาพธรรมที่เกิดขึ้น

พอมันวางแล้วมันจะทวนกระแสเข้าหาธาตุรู้ ธาตุรู้ก็จิต
นั่นแหละ แต่เป็นจิตอีกอย่างหนึ่ง แล้วจิตดวงเก๋มันดับไป จิตที่อยู่
ในภพภูมิต่างๆ มันดับไป มันทวนกระแสเข้าหาจิตที่เหนือภพ
เหนือภูมิ ขณะที่มันปล่อยวางจิตดวงเดิม แล้วก็ทวนเข้ามาแต่ยัง
ไม่ถึงธาตุรู้ ยังคาบลูกคาบดอก ไม่ได้เกาะขันธแล้ว คือไม่ได้เกาะ
อยู่ที่จิต แต่ก็ยังเข้ามาไม่ถึงตัวธาตุรู้ ไม่ถึงอมตธาตุ อมตธรรม
ยังไม่ถึงพระนิพพาน

ธาตุรู้ไม่ใช่พระนิพพานนะ แต่ธาตุรู้ไปเห็นพระนิพพาน

มันยังทวนเข้ามาไม่ถึงธาตุรู้ ไม่ใช่ปุถุชน ไม่ใช่พระอริยะ
ทำไมไม่ใช่ปุถุชน ก็เพราะมันปล่อยขันธแล้ว ขันธสุดท้ายที่มันปล่อย
ก็คือจิต ไม่ใช่พระอริยะเพราะยังไม่เข้ามาถึงธาตุรู้ ยังไม่เข้ามาถึง
พระนิพพาน ตัวธาตุรู้ นั่นแหละเป็นตัวไปเห็นพระนิพพาน
ตรงนี้เรียกว่า “โคตรภุญญาน” ญาณข้ามโคตร มีปัญญาข้ามโคตร
จากโคตรของปุถุชนมาสู่โคตรของอริยชน

เพราะฉะนั้น บรรลุมรรคผลแล้วเปลี่ยนโคตรนะ ข้ามจาก
โคตรของปุถุชนมาสู่อริยโคตร ไม่ใช่ปุถุชน เพราะกำลังข้ามอยู่และ
ก็ยังไม่ใช่พระอริยะ มีอยู่ขณะจิตเดียวที่คาบลูกคาบดอกอยู่อย่างนี้
พอข้ามทวนเข้ามาถึงจิตแท้ถึงธรรมธาตุ ธาตุรู้แท้ๆ ตรงนี้หรือมรรค
ก็จะเกิดขึ้น อาสวะกิเลสที่ห่อหุ้มจิตอยู่จะถูกอริยมรรคแหวกออก
ทำลายออก ก็ล้างกิเลสในพริบตาเดียว ในขณะที่เดียวก็ขาดเลย
คล้ายๆ เปิดสวิตซ์ไฟปั๊บสว่างวูบเดียว ความมืดหายไปเลยใน
พริบตานั่น

ถัดจากนั้นจะเห็นนิพพานอีก ๒-๓ ขณะ แต่เห็นไม่เท่า
กันหรอก บางคนเห็น ๒ ขณะ บางคนเห็น ๓ ขณะ ถ้าพวกอินทรีย์

กล่าวมาากๆ ก็เห็น ๓ ขณะ พวกอินทรีียยังไม่กล่าวมากก็เห็น ๒ ขณะ
ฉะนั้น พระอริยะในภุมิธรรมระดับเดียวกันก็มีความรู้
ความเข้าใจไม่ว่ากัน ความแตกฉานก็ไม่ว่ากัน เห็นพระนิพพาน
ก็รู้ยู่ต่อหน้าต่อตา นิพพานไม่ว่าหายไ้ไหน ยู่ต่อหน้าต่อตา
นี้แหละ แต่เราเิ่งเองเลยไม่ว่าเห็น ทำไมไม่ว่าเห็น ก็เพราะมัวแต่เห็นแต่กาม
มัวแต่เห็นรูปภพ มัวแต่เห็นอรูภพ จิตไม่ว่าจับปล่อย

ตรงโคตรภุมิญาณที่จิตข้ามจากปุถุชนมาเป็นพระอริยะ
ข้ามตรงนี้มันทั้งหมดเลย มันทั้งกามภุมิ รูปภุมิ อรูภุมิ ข้ามมาสู่
อริยะภุมิ โลกุตตรภุมิ

พวกเราที่มีหน้าที่ภาวนาให้มันพอเท่านั้นแหละ ถ้ามันพอ
เมื่อไรมันก็ข้ามโคตร โดยสมมุติบัญญัติก็ยังเป็นนามสกุลเดิม
แต่โดยปรมัตถ์ก็มาเป็นลูกพระพุทเจ้า เป็นสกุลใหม่

ค่อยๆ ภาวนาไปเป็นลำดับๆ ต้องตัด ๔ ครั้ง

ตัดครั้งที่ ๑ พอจิตออกจากอริยะผลที่เห็นนิพพาน
๒-๓ ขณะ จิตจะกลับมาสู่กามาวจรภุมิอย่างที่เราอยู่ที่นี่แหละ
จิตจะถอยออกมาเลย แล้วจะทวนกระแสพิจารณาว่าเมื่อที่
ล้างอะไรไปแล้ว อะไรยังเหลืออยู่ ทวนเข้าทวนออกไปพิจารณา

พวกเราบางคนอยู่ๆ นึกว่าเป็นพระอริยะโดยไม่มี
กระบวนการที่อริยะมรรคเกิด อยู่ๆ ก็นึกเอาเองว่าบรรลุแล้ว อย่าให้
จิตไปติดอยู่ในภพใดภพหนึ่ง โดยเฉพาะอย่าให้จิตไปติดในรูปภพ
อรูภพ ติดในความนิ่งความว่าง ประคองจิตนิ่งๆ



ถ้ำ Ajanta ประเทศอินเดีย

ปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาทสำคัญมากเลย
ถ้าเห็นแจ้งปฏิจจสมุปบาทก็ข้ามภพข้ามชาติได้

ปฏิจจสมุปบาท

พระพุทธเจ้าท่านทำอานาปานสติ จนกระทั่งจิตของท่านตั้งมั่น จิตท่านเบา จิตท่านอ่อนโยน จิตท่านคล่องแคล่วว่องไว ควรแก่การงาน จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานขึ้นมา แล้วท่านใช้จิตชนิดนี้มาเดินปัญญา พิจารณาปฏิจจสมุปบาท

การเดินปัญญาไม่ใช่การคิดเอา เวลาอ่านพุทธประวัติก็จะนึกว่าท่านคิดเอา หรือพอจิตของท่านตั้งมั่นแล้ว ท่านตั้งคำถามว่าอะไรมีอยู่ทุกข์ถึงมีอยู่ แล้วก็นึกว่าท่านคิดคำตอบเอาว่าเพราะชาติคือความเกิดมีอยู่ ทุกข์จึงมีอยู่

ถ้าท่านนั่งคิดเอาได้ก็คงไม่ใช่บรรลुธรรมหรอก ท่านต้องเห็นสภาวธรรมรองรับ จึงบรรลุธรรมได้

ท่านต้องดูเลยว่าตัวอะไรที่ว่าทุกข์มันตั้งอยู่ตรงไหน “ทุกข์” มันตั้งอยู่ที่รูปที่นามนี่เอง ที่กายที่ใจนี่ ทุกข์ไม่ได้ตั้งอยู่ที่อื่นเลย ไม่ได้ตั้งบนอากาศ ไม่ได้ตั้งอยู่ในแม่น้ำ ทุกข์ตั้งอยู่ที่กายที่ใจนี่เอง

ทำไมถึงได้รูปธรรมนามธรรมมา ก็เพราะมีความเกิด มี “ชาติ” “ชาติ” คือ ความได้มาซึ่งรูปธรรมนามธรรม ได้มาซึ่งอายตนะ ตาหูจมูกลิ้นกายใจ ถ้าจิตไปรวบเอารูปนามขึ้นมาเมื่อไร ก็มีชาติขึ้นมาเมื่อนั้น มีชาติขึ้นมาเมื่อไรก็เท่ากับไปหยิบฉวยเอาตัวทุกข์ขึ้นมาเมื่อนั้น ชาติจึงเป็นปัจจัยของทุกข์

พระธรรมเทศนาวันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๔ (๑) และ (๓),
๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ (๒)

ชาติ คือ ความเกิด ความเกิดไม่ได้แปลแค่ว่าออกจากท้อง
แม่มา ความเกิดคือความได้มาซึ่งอายุตนะ ตาหูจมูกลิ้นกายใจ
พุด่างๆ ได้รูปนามมา จิตไปหยาบจลวยรูปนาม หยาบจลวยขั้น ๕ ขึ้นมา
นี่คือความเกิด

ทำไมจิตถึงไปหยาบจลวยรูปนามขึ้นมา เพราะจิตกระทำการ
จิตดีนรณ จิตปรุงแต่ง ตรงที่จิตดีนรณจิตปรุงแต่งเรียกว่า “ภพ”

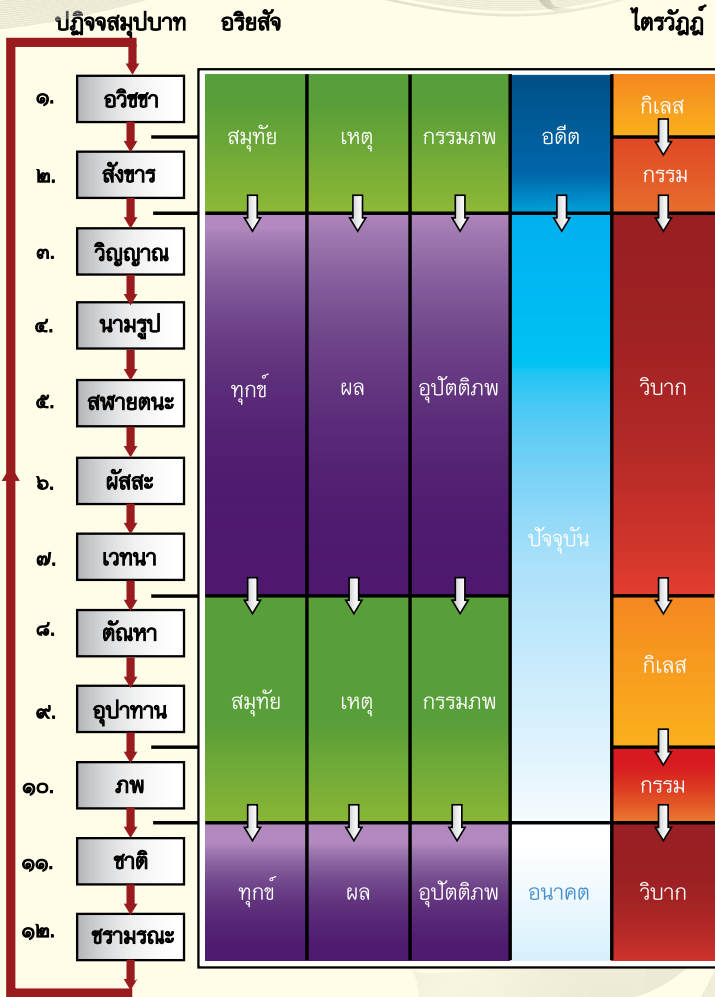
“ภพ” ก็คือการที่จิตทำการนรณเอง จิตทำการคือจิต
เจตนาทำงาน จิตคิดนึกปรุงแต่ง เรียกว่า จิตสร้างภพ

ถ้าปรุงดีก็เป็นภพดี ปรุงชั่วก็เป็นภพชั่ว ปรุงแล้วประกอบ
ด้วยโลภะก็เป็นภพเปรต ปรุงแล้วประกอบด้วยโทสะก็เป็นสัตว์นรก
ปรุงแล้วประกอบด้วยความหลงก็เป็นภพเดรัจฉาน ปรุงแล้ว
self จัดก็เป็นภพของอสุรกาย

คนไหนขี้โลภ วันหนึ่งเสริมสวยทั้งวัน ก็คือใจเรานี่แหละ
สร้างกรรม เรียกว่า สร้างภพ

คำว่าภพนั้นมี ๒ ชนิด ภพชนิดที่ ๑ เรียกว่า “อุปัตติภพ”
คือภพโดยการเกิด อย่างเราเกิดเป็นคนมีอุปัตติภพเป็นมนุษย์
แต่ภพอีกชนิดหนึ่งคือ “กรรมภพ” นั้นเป็นการทำงานของจิตเป็น
คราวๆ ไป เมื่อไรจิตเราโลภขึ้นมา ร่างกายเรายังเป็นมนุษย์อยู่โดย
อุปัตติภพ แต่จิตเราเป็นเปรตโดยกรรมภพ นี่มีภพน้อยๆ ซ่อนอยู่ใน
ภพใหญ่ๆ ของเรานี้แหละ หมุนเวียนอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ

พอจิตกระทำการขึ้นมา เราขาดสติขาดปัญญา จิตจะไป
หยาบจลวยเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมาถือเอาไว้ เพราะสติปัญญามันไม่พอ



สมุทัยวาร หรือ ธรรมฝ่ายวิภัง (ฝ่ายเกิด) คือ สมุทัย และทุกข์
 นิโรธวาร หรือ ธรรมฝ่ายวิภัง (ฝ่ายดับ) คือ มรรค และ นิโรธ
 เมื่อเจริญมรรคจนมี "วิชชา" ทำให้ "อวิชชา" ดับ
 เมื่อ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ดับไป นิพพาน (นิโรธ) ก็ปรากฏขึ้นแทนพร้อมกัน

รูปที่ ๗ ความสัมพันธ์ระหว่าง ปฏิบัติสมุปปบาท, อริยสัจ ๔ และ ไตรวิภัง

- ประมวลจาก ๑. พระวินัยปิฎก มหาวรรค ภาค ๑ มหาขันธกะ โภกิกถา ปฏิบัติสมุปปบาทมนสิการ
 ๒. พจนานุกรมพุทธศาสน ฉบับประมวลศัพท์ (๒๕๕๑), พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

คำอธิบาย

- ๑. อวิชชา** ความไม่รู้จักจริง ๘ อย่าง คือ ความไม่รู้ ทุกข์-สมุทัย-นิโรธ-มรรค (อริยสัจ๔) และความไม่รู้รูปร่างนามในอดีต-ในอนาคต-ในอดีตและอนาคต และความไม่รู้ปฏิจจุสมุปบาท
- ๒. สังขาร** สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัย กายสังขาร (สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย) วังสังขาร (สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางวาจา) จิตตสังขาร (สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ) และ (ตามแบบอภิธรรม) ปุญญาภิสังขาร (สภาพที่ปรุงแต่งกรรมฝ่ายดี ได้แก่ กุศลเจตนา เฉพาะที่เป็นกามาวจรและรูปาวจร) อปุญญาภิสังขาร (สภาพที่ปรุงแต่งกรรมฝ่ายชั่ว ได้แก่ อกุศลเจตนาทั้งหลาย) อาเนญชากิสังขาร (สภาพที่ปรุงแต่งอันมั่นคงได้แก่ภาวะจิตที่มั่นคงแน่วแน่วด้วยสมาธิแห่งจตุตถฌาน)
- ๓. วิญญาณ** ความรู้แจ้งอารมณ์ เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกกระทบกัน เช่น รู้อารมณ์ในเวลาเมื่อรูปมากระทบตา ได้แก่ การเห็น
- ๔. นามรูป (นามธรรม และ รูปธรรม)** องค์กายพหุ ส่วนประกอบของชีวิต ทั้งกายและใจ
- นามธรรม หมายถึง สิ่งที่ไม่มีรูป คือ รู้อะไรไม่ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่รู้อะไรได้ด้วยใจ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
 - รูปธรรม หมายถึง สิ่งที่มีรูป สิ่งที่เป็นรูป ได้แก่ รูปชั้นหยาบทั้งหมด
- ๕. สฬายตนะ** สื่อแห่งการรับรู้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- ๖. ผัสสะ** การรับรู้ การกระทบระหว่างอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณทางอายตนะนั้นๆ
- ๗. เวทนา** ความเสวยอารมณ์, ความรู้สึกสุขทุกข์เฉยๆ แบ่งเป็น สุขกาย ทุกข์กาย สบายใจ ไม่สบายใจ และเฉยๆ
- ๘. ตัณหา** ความทะยานอยาก มี ๓ คือ
- ๑.) กามตัณหา ความอยากได้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
 - ๒.) ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่
 - ๓.) วิภวตัณหา ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่
- ๙. อุปาทาน** ความถือมั่น ใฝ่ปรารถนาอย่างแรง มี ๔ คือ
- กามอุปาทาน (ความถือมั่นในกาม คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ต่างๆ)
ทิฏฐอุปาทาน (ความถือมั่นในทิฏฐิ คือความเห็น ลัทธิ ฤๅษีต่างๆ)
สีลัพพตอุปาทาน (ความถือมั่นในศีลและพรต ว่าจะทำให้คนบริสุทธิ์ได้)
อัตตาทูปาทาน (ความถือมั่นในอาตมาว่าตน สร้างตัวตนขึ้นยึดถือไว้ด้วยความหลงผิด)
- ๑๐. ภพ**
- การดิ้นรนทำงานของใจ, ภาวะชีวิตที่เป็นอยู่เป็นไป, กระบวนพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล
 - หรืออีกนัยหนึ่ง มี ๒ คือ กรรมภพ (ช่วงเหตุ) และอุปัตติภพ (ช่วงผล)
 - โลกเป็นที่อยู่ของสัตว์, ภาวะชีวิตของสัตว์ มี ๓ คือ ๑.) กามภพ ภพของผู้เสวยกามคุณ ๒.) รูปภพ ภพของผู้เข้าถึงรูปฌาน ๓.) อรูปภพ ภพของผู้เข้าถึงอรูปฌาน
- ๑๑.ชาติ** การเกิด การได้มาซึ่งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความปรากฏแห่งชั้นรั้งทั้งหลาย
- ๑๒. ชรามरणะ** ชรา ความแก่, ความชำรุดทรุดโทรม
มरणะ ความตาย
โสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมหนัส อุปายาส จึงมีพร้อม

จิตทำกรรมขึ้นมาได้เพราะอะไร มีภพขึ้นมาได้เพราะจิต
เข้าไปจับเข้าไปยึดถืออารมณ์ การเข้าไปจับไปยึดถืออารมณ์
เรียกว่า “อุปาทาน”

ลักษณะของอุปาทานคือตัณหาที่มีกำลังแรงกล้า “ตัณหา”
เป็นความทะยานอยากของจิต

ฉะนั้น ตัณหาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน ตัณหากับ
อุปาทานความจริงเป็นโลภะด้วยกัน ตัณหาเป็นความอยาก พอมี
ความอยากขึ้นมา ใจก็เข้าไปยึดเอาไว้ ความยึดก็คือความอยากที่มี
กำลังแรงกล้า ไม่ได้อยากเฉยๆ แต่กระโดดเข้าไปตะครุบอารมณ์
ไปหยิบฉวยอารมณ์ขึ้นมา

อย่างพวกเราอยากภาวณา รู้สึกใหม่ เราตื่นขึ้นมาตอนเช้า
เราอยากภาวณาเราก็มีตัณหาแล้ว เรากระโดดเข้าไปตะครุบจิตขึ้นมา
แล้วขยำขยี้ด้วย พลิกซ้ายพลิกขวาศึกษามัน อันนั้นคือการกระทำ
กรรมหรือการสร้างภพ

การที่ไปหยิบไปฉวยมันมาครอบครองนั้นคือตัวชาติ แล้ว
ความทุกข์ก็เกิดขึ้นเลยในทันทีที่ไปหยิบฉวยจิตขึ้นมา มันหนักมัน
แน่นมันมีภาระขึ้นมาทันที ความทุกข์ก็ติดมือขึ้นมาพร้อมๆ กับที่ไป
ตะครุบเอารูปเอานามขึ้นมา

คนทุกๆ ไปทำร้ายใจตัวเองตลอดเวลา ความอยากเกิดขึ้น
ก็ทำร้ายใจตัวเองตลอดแต่มองไม่เห็น ดังนั้น คนทั้งหลาย
มีความเครียดเกิดขึ้นตลอดเวลาแต่มองไม่เห็น ขณะที่มีความสุข
หัวเราะอยู่ ความเครียดยังซ่อนอยู่เลย แต่ไม่เห็น มันทุกข์แท้ๆ แต่
สติปัญญาไม่พอจึงเห็นว่าเป็นความสุข

ท่านดูต่อว่าต้นหามาจากอะไร มีกิเลสก็มีต้นหา ราคะเกิด
มันก็อยากได้อยากมี อยากเป็น โทสะเกิดก็อยากให้หายไป โมหะ
เกิดก็หลงไป

กิเลสตามหลัง “เวทนา” มา แทรกมากับเวทนา ความสุข
เกิดขึ้น ราคะก็เกิดขึ้น ความทุกข์เกิดขึ้น โทสะก็เกิดขึ้น ความสุข
ความทุกข์ความเฉยๆ เกิดขึ้น โมหะก็เกิดขึ้น มันแทรกเข้ามา

ท่านเห็นย้อนๆ ลงมา ก็พบว่าเพราะเวทนาคือความรู้สึกสุข
ความรู้สึกทุกข์นั้นแหละทำให้กิเลสมันแทรก ต้นหาที่เลยเกิดขึ้นมา

“เวทนา” จึงเป็นปัจจัยให้เกิด “ต้นหา”

“ต้นหา” คือ ความทะยานอยากของจิต พอจิตมันทะยาน
อยาก จิตก็เข้าไปตะครุบอารมณ์ เรียกว่า อุปาทาน ตะครุบแล้วก็
มาทำงาน มาปรุงโน่นมาปรุงนี่ มาปรุงดี มาปรุงชั่ว เรียกว่า ภพ
ปรุงแล้วก็หยิบฉวยเอาไว้ ยึดถือเอารูปเอานามไว้ เรียกว่า ชาติ
ความทุกข์ก็เกิดขึ้นเพราะมีภาระที่เกิดจากการหยิบฉวยรูปนามเอาไว้
เรียกว่า ทุกข์

ท่านดูลงมา เวทนาห้ามได้ไหม เห็นไหมว่ามันยากที่จะ
เข้าใจ ของผู้อื่นหาทางดับไปตลอด แต่พระพุทธเจ้าท่านฉลาด
ท่านรู้ว่าเวทนาเราก็ละไม่ได้ มีเวทนาคือไม่สุขก็ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์
ก็เฉยๆ มีอยู่ตลอดเวลาเพราะเวทนาเกิดร่วมกับจิตทุกดวง

ถ้าละเวทนาไม่ได้ก็ละต้นหาอุปาทานภพชาติทุกข์ไม่ได้สิ

ท่านดูต่อไปอีกว่าเวทนามาจากไหน ก็พบว่าเวทนามาจาก
“ผัสสะ” ตามองเห็นรูปก็เกิดความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ขึ้นมา หูได้ยิน
เสียงก็เกิดความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ขึ้นมา จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส
กายกระทบสัมผัสก็เกิดความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ขึ้นมา

ไอ้ เวทนาก็เป็นของห้ามไม่ได้ มันเกิดจากผัสสะ แล้วการ
กระทบอารมณ์ ห้ามได้ไหม มันมีต้ามันก็มองเห็นรูป มันมีหู
มันก็ได้ยินเสียง มีจมูกก็ได้กลิ่น มีลิ้นก็ได้รส มีกายก็กระทบสัมผัส
ทางกาย มีใจก็คิดนึกปรุงแต่ง ห้ามมันไม่ได้จริง

ตราบใดที่ยังมี “อายตนะ” อยู่ อายตนะยังทำงานได้อยู่
ผัสสะก็มีอยู่ ห้ามไม่ได้อีก

ความยากของธรรมะ รู้สึกใหม่ว่ามีแต่ของควบคุมไม่ได้
ทั้งนั้นเลย เป็นกระบวนการที่ควบคุมไม่ได้ เวทนาก็ห้ามมันไม่ได้
ตัณหาจะเกิดยังห้ามไม่ได้เลย จิตจะเข้าไปยึดอารมณ์ก็ห้ามไม่ได้
จิตจะปรุงแต่งก็ห้ามไม่ได้ ตัณหา อุปาทาน ภพ นี่ห้ามไม่ได้
ทั้งนั้นเลย ชาติ สิ่งห้ามมันก็ไม่ได้ ควบคุมมันไม่ได้ นี่ท่านค้นพบ
กระบวนการที่ควบคุมไม่ได้

คนอื่นพยายามควบคุม พยายามละตัณหา เช่น ทรมาน
ร่างกาย พยายามจะละมัน แต่ท่านพบว่าละไม่ได้ มีแต่กระบวนการ
ที่ควบคุมไม่ได้แต่ต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่

ท่านมาดูอีกว่า มันมีอะไรอยู่ถึงมีผัสสะ ก็มีตาหูจมูกลิ้น
กายใจอยู่ มันก็ห้ามไม่ได้อีก ถ้ามีตาหูจมูกลิ้นกายใจก็มีผัสสะได้อีก
ตาหูจมูกลิ้นกายใจตอนนี้มีอยู่แล้ว ห้ามได้ไหมว่าไม่ให้มี ก็ห้าม
ไม่ได้อีก

ท่านไปดูอีกว่า อะไรทำให้มีตาหูจมูกลิ้นกายใจ ก็พบว่าพอมิ
“รูปนาม” คือมีขั้นที่ ๕ มันก็มีตาหูจมูกลิ้นกายใจขึ้นมา มีตาหูจมูก
ลิ้นกายใจก็มีผัสสะขึ้นมา

รูปนามเกิดจาก “วิญญูณ” จิตที่ยังลงไป ตรงนี้ดูยากแล้ว

พวกเราที่ภาวนากันตอนนี้เราจะเห็นตั้งแต่มีรูปร่าง มีร่างกายมีจิตใจอยู่แล้วมีตาหูจมูกลิ้นกายใจ แล้วกระทบอารมณ์ จนเกิดกิเลส เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน เกิดภพ เกิดชาติ เกิดทุกข์ พวกเราภาวนาเบื้องต้นจะเห็นตรงนี้ เห็นก่อนปลายของปฏิจจนสมบัติ

ก่อนแรกๆ นี้ดูยากกว่า “อวิชชา” เป็นปัจจัยของ “สังขาร” “สังขาร” เป็นปัจจัยของ “วิญญาณ” “วิญญาณ” เป็นปัจจัยของ “นามรูป”

ถ้าเคยภาวนา เราจะรู้เลยว่า ถ้าจิตอยู่ในภวังค์ ไม่มีวิญญาณ ขึ้นมารับรู้อารมณ์ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ ตาหูจมูกลิ้นกายใจ ก็ไม่ปรากฏ มีก็เหมือนต้นไม้ เหมือนก้อนหิน ไม่รู้สึกว่ตาหูจมูกลิ้นกายใจเป็นตัวเราของเราอะไรขึ้นมา

พอวิญญาณหยั่งลงไปกระทบจิต จิตก็เกิดขึ้น กระทบเจตสิกก็เกิดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ขึ้นมา วิญญาณขยายตัวแผ่ออกไปกระทบรูป รูปก็ปรากฏขึ้นมา

ตัวนี้เห็นยากแล้ว เกินกว่าปัญญาพวกเราที่ภาวนาในขั้นนี้ จะมองเห็น ก็ได้แต่คิดตามหลักตรรกะไปว่ามีร่างกายมีจิตใจ ก็เพราะว่าวิญญาณหยั่งลงมาเกิดในครรรภ์มารดา ก็เลยเกิดเป็นตัวเราขึ้นมา มีร่างกายจิตใจขึ้นมา

ที่จริงวิญญาณหยั่งเป็นขณะๆ ก็ได้นะ เกิดรูปร่างขึ้นมาเป็นขณะๆ ได้ แต่ตัวนี้ดูยากแล้วว่วิญญาณหยั่งลงมาได้ เกิดขึ้นมาได้ แล้วหยั่งลงในรูปในนามได้เพราะมีความปรุงแต่ง ถ้าเราภาวนาไปจะเห็นกระแสของความปรุงแต่งผุดขึ้นมาจากภายในก่อน จากความว่างไม่มีอะไรเลย ความคิดผุดขึ้นมาจากความว่าง ความคิด

เลื้อยออกมาจากความว่าง พอคความคิดเลื้อยออกมาจากความว่าง
จิตมันไปหยังรู้ขึ้นมามันจะเกิดวิญญาณขึ้นมา วิญญาณก็จะขยาย
ตัวแผ่ความรู้ไปเหมือนเปิดสวิตซ์ขึ้นมากระทบความรู้สึกภายใน
ความรู้สึกภายในก็เกิด กระทบออกมาถึงร่างกาย เหมือนเปิด
สวิตซ์ไฟพริบขึ้นมาทั้งตัว วิญญาณมันหยังเข้าไปในรูปร่างก็ได้รูป
นามขึ้นมา ตาหูจมูกลิ้นกายใจก็ได้มาพร้อมกัน

ความปรุงแต่งนั้นเลื้อยขึ้นมาจากความไม่มีอะไร
ความปรุงแต่งผุดขึ้นมาจากความว่างๆ ปรุงขึ้นมาแล้วก็สลาย
ไปในความว่าง แต่มันไม่ได้หยุดอยู่แค่นั้น พอมันปรุงขึ้นมา
จิตไปรับรู้ความปรุงแต่ง แล้วจิตนั้นขยายความรู้ออกไป ไปรับรู้
รูปธรรมนามธรรมได้อีก

ความปรุงแต่งเลื้อยขึ้นมาจากไหน เลื้อยออกมาจากอวิชชา
คือ ความไม่รู้

ท่านดูลงไปจนถึงอวิชชา แล้วท่านก็แจ้งว่าทุกอย่างมาจาก
ความไม่รู้นี่เอง คือ ความไม่รู้ทุกซ์

ทุกซ์ก็คือขันธ ๕ นี่แหละ แต่เราคิดว่าขันธ ๕ เป็นตัวเรา

ไม่รู้อะไรอีก ไม่รู้สมุทัย ไม่รู้ว่าความอยากเป็นเหตุให้เกิดทุกซ์
อาศัยความอยาก จิตก็หยังลงสู่ภพภูมิใหม่ ได้ขันธ ๕ ใหม่ขึ้นมา
หรืออาศัยความอยาก จิตเกิดกรรมภพ การทำกรรมเป็นขณะๆ แล้ว
ก็ทุกซ์ในขณะนั้นด้วย

ฉะนั้น ตัวการเกิดจึงมี ๒ แบบ อย่างเกิดมาในความเป็นมนุษย์
นี่ก็อย่างหนึ่ง เกิดทางใจเป็นขณะๆ ก็อีกอย่างหนึ่ง เป็นความปรุง
เหมือนกัน ความอยากผลักดันให้เกิดความดิ้นรนปรุงแต่ง ให้เกิด
การสร้างภพสร้างชาติสร้างทุกซ์ขึ้น

ปฏิจจสมุปปาทสำคัญมากเลย ถ้าเห็นแจ้งปฏิจจสมุปปาท ก็ข้ามภพข้ามชาติได้ ในปฏิจจสมุปปาทมี ๑๒ ชั้นตอน ทั้ง ๑๒ ชั้นตอน มีแต่เรื่องรูปกับนาม

ท่านสอนถึงสิ่งซึ่งเป็นเหตุเป็นผลสัมพันธ์กัน สิ่งทั้งหลาย ที่ปรากฏขึ้นมาไม่ได้ปรากฏลอยๆ ต้องมีเหตุมันถึงจะเกิด สิ่งสิ่งหนึ่ง ที่ปรากฏขึ้นประกอบด้วยเหตุจำนวนมาก ไม่ใช่ ๑ ต่อ ๑ ด้วย ในความเป็นจริงแล้วทั้งเหตุและปัจจัยแต่ละตัวๆ ทั้งนามรูปทั้งหลายก็เป็นอนัตตา มีการทำงานสืบเนื่องกันไปตามหน้าที่ ไม่มีใครควบคุมมันได้

อย่างโรคจะเกิด โรคก็มีเหตุ กามโรคจะมีกามวิตกเป็นเหตุ คือการตรึกเรื่องกาม โทสะก็มีพยาบาทวิตกเป็นเหตุให้เกิด เป็นต้น

แต่ละตัวมันก็มีเหตุมีผลสัมพันธ์กันไป แล้วมีหลายปัจจัย อย่างก่อนโทสะจะเกิด พื้นฐานต้องมีอนุสัยขีโมโห ต้องกระทบ อารมณ์ที่ไม่ดี ขณะที่กระทบก็ไม่มีสติเกิดขึ้น มีหลายเงื่อนไขเลย กว่าที่สภาวะธรรมตัวหนึ่งๆ จะอุบัติขึ้นมา ล้วนแต่ควบคุมไม่ได้ บังคับไม่ได้

พระพุทธเจ้าบางพระองค์ท่านเห็นแต่ว่าวิญญูณทำให้เกิด นามรูป ท่านก็บึ้งขึ้นมาบรรลุพระอรหันต์เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว แต่พระพุทธเจ้าของเราสาวลีกลงไปอีกจนถึงอิริชชาถึงบึ้งขึ้นมา เป็นพระอรหันต์ ท่านแจ่มแจ้งในกระบวนการของสิ่งซึ่งสัมพันธ์กัน เป็นเหตุเป็นผลว่าแต่ละสิ่งทั้งรูปธรรมนามธรรมล้วนแต่ห้ามไม่ได้ บังคับไม่ได้ทั้งหมดเลย มีแต่กระบวนการที่ทำงานสืบทอดกันไปเรื่อยๆ ประจุจนกระทั่งเป็นตัวเป็นตนเป็นทุกขีขึ้นมา มีแต่รูปธรรม

นามธรรมที่ปรุงแต่ง รูปธรรมนามธรรมทั้งหลายล้วนแต่ควบคุมไม่ได้ บังคับไม่ได้ทั้งหมดเลย

ใจท่านเห็นความจริงของรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดแล้ว ว่ามันปรุงทุกซ์ให้ ท่านจึงหมดความยึดถือในรูปธรรมนามธรรมทั้งหลาย ที่ข้ามภพข้ามชาติบรรลुพระอรหันต์ก็เพราะหมดความยึดถือในรูปธรรมนามธรรมทั้งหลาย เพราะท่านเห็นจริงแล้ว ในกองทุกซ์

รูปธรรมนามธรรมทั้งหลายเกิดดับสืบเนื่องกันเป็นลูกโซ่ สัมพันธ์กันไปเรื่อยๆ สิ่งทั้งหลายมีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับควบคุมอะไรไม่ได้

ท่านบรรลุพระอรหันต์เพราะเห็นปฏิจจสมุปบาท ก็คือเห็นรูปนามนั่นเอง แต่ท่านเห็นรูปนามในมุมของอนัตตา ควบคุมไม่ได้ บังคับไม่ได้ เมื่อจิตท่านไม่ยึดในรูปนาม จิตท่านก็ไม่ยึดอะไรในโลกอีก ท่านก็เป็นพระอรหันต์องค์แรกในโลก

ถ้าทราบได้ยังไม่รู้ทุกซ์ สมุทัยคือความอยากจะไม่ดับถาวร แต่ดับเป็นคราวๆ อย่างเวลาเราอยากได้อะไรสักอย่าง พอเราไปซื้อมาสสนองความอยากแล้ว ความอยากอันนั้นก็หายไป นี่เรียกว่าดับเป็นคราวๆ

จิตอยากได้อะไรสักอย่างหนึ่ง คุณลงไปตรงๆ ก็เลสดับ ตัณหาก็ดับ ความอยากก็หายไป นี่ก็ดับเป็นคราวๆ

ทุกวันนี้เราก็ดับกิเลสเป็นคราวๆ เหมือนคนดับไฟที่ดับยังไม่เป็น เห็นเปลวไฟหายไปแล้วก็หยุดคิดน้ำ ประเด็ยมัน

ก็ใหม่อีก เพราะเชื่อมั่นยังอยู่ ต้องดับให้ถึงรากถึงเหง้าแล้วทำลาย อวิชชาได้

รู้ทุกข์แจ่มแจ้งถึงจะละสมุทัยได้เด็ดขาด รู้ทุกข์แจ่มแจ้ง คือรู้เลยว่าสิ่งที่เรียกว่าตัวเรามีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่ใช่ของดีของวิเศษ

เมื่อรู้ความจริงอย่างนี้ ความอยากที่จะให้ชาติให้ชนชั้นนี้เป็นสุขจะไม่เกิดขึ้น ความอยากให้ชาติให้ชนชั้นนี้พ้นทุกข์จะไม่เกิดขึ้น

ทำไมไม่อยากให้มันสุข เพราะรู้ว่ามันสุขไปไม่ได้ มันเป็นตัวทุกข์

ทำไมไม่อยากให้มันพ้นทุกข์ เพราะรู้ว่าพ้นไม่ได้ เพราะมันเป็นตัวทุกข์

เห็นไหม พอรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ความอยากจะถูกทำลายอัตโนมัตติเลย ฉะนั้น ถ้าเมื่อไรเรารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง คือรู้ว่ารูปรนามทั้งหลาย ชั้น ๕ อายตนะทั้งหลายมีแต่ตัวทุกข์ จิตเห็นความจริงว่าชั้น ๕ เป็นทุกข์

ท่านถึงบอกว่าทุกข์ให้รู้ เพราะฉะนั้น เรารู้ทุกข์ตามความเป็นจริง เห็นชั้น ๕ ตามความเป็นจริง ว่ามันเป็นตัวทุกข์นี้ มันไม่ใช่ตัวดี รูปก็เป็นทุกข์ เวหนาก็เป็นทุกข์ สัญญา สังขาร วิญญาณก็เป็นตัวทุกข์ ตาหูจมูกลิ้นกายใจก็เป็นตัวทุกข์ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเลย นี้เรียกว่า รู้ทุกข์

ถ้ารู้ทุกซั้วแล้วมันจะละสมุทย์อตัโนมัตติ ความอยากจะไม่มี
ก็มันเป็นตัวทุกซั้ว จะไปอยากให้พันทุกซั้วนั้นเป็นไปไม่ได้ เหมือนอยาก
ให้ไฟไม่ร้อน แต่ไฟมันต้องร้อน เพราะคุณสมบัติของมันร้อน จะไป
อยากให้ไฟไม่ร้อนไม่ได้ หรือไปอยากให้ไฟเย็นก็ไม่ได้

ฉะนั้น ถ้ารู้ทุกซั้วแจ่มแจ้ง สมุทย์จะถูกละอตัโนมัตติ ความอยาก
ให้ขันธเป็นสุขจะไม่มี ความอยากให้ขันธพ้นจากทุกซั้วก็ไม่มี มันพ้น
ไม่ได้ มันสุขไม่ได้เพราะมันเป็นตัวทุกซั้ว มันพ้นจากทุกซั้วไม่ได้เพราะ
มันเป็นตัวทุกซั้ว



ถ้ำ Ajanta ประเทศอินเดีย



ภายนอกถ้ำ Ajanta ประเทศอินเดีย

บทสรุป

โอกาสที่พระพุทธรูปจะเกิดขึ้นนั้นยากแสนยาก
โอกาสที่พระธรรมจะปรากฏลงมาสู่โลกมนุษย์นั้นยากแสนยาก
โอกาสที่พระสงฆ์คือปุถุชนคนธรรมดา
จะพัฒนาตนเองขึ้นไปสู่ความบริสุทธิ์หมดจดนั้นยากแสนยาก
เป็นโอกาสที่ยากแสนยากที่จะเกิดขึ้น

เวลานี้พวกเราได้รับโอกาสอันนั้นแล้ว
เพราะพระศาสนายังดำรงอยู่
หน้าที่ของเราคือเร่งศึกษาธรรมะ
เพื่อนำเอาไปปฏิบัติ
สิ่งที่ต้องปฏิบัติ คือศีล คือสมาธิ คือปัญญา

บทสรุป

การที่เรามาศึกษาธรรมะก็เพื่อนำไปปฏิบัติ ไม่ใช่ศึกษาเล่นสนุกๆ ธรรมะเป็นของสูง เป็นของหายาก

สมัยพุทธกาลมีพระเจ้าแผ่นดินองค์หนึ่งชื่อ “พระมหากัปปินะราชา” ได้ยินจากพวกพ่อค้าว่า

“พุทโธโลกะ อุปันโน” พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลก

“ธัมโมโลกะ อุปันโน” พระธรรมเกิดขึ้นแล้วในโลก

“สังฆะโลกะ อุปันโน” พระสงฆ์เกิดขึ้นแล้วในโลก

ท่านแทบช็อคเลย ถ้ามั่วว่าพูดว่าอะไรนะ ถ้ามั่วตั้ง ๓ รอบพอรู้แล้วท่านสั่งพ่อค้าว่าให้ไปบอกพระมหะสีเอารางวัล แล้วก็ยกราชบัลลังก์ให้พระมหะสีปกครอง ท่านขึ้นมาออกจากเมืองไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเลย ส่วนพระมหะสี พอรู้ว่าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เกิดขึ้นแล้วในโลก ก็ไม่ยอมเป็นพระเจ้าแผ่นดินเหมือนกัน ออกไปบวช แล้วทั้ง ๒ องค์ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์

ท่านทั้งสองเห็นความสำคัญว่า โอกาสที่พระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้นนั้นยากแสนยาก โอกาสที่พระธรรมจะปรากฏลงมาสู่โลกมนุษย์นั้นยากแสนยาก โอกาสที่พระสงฆ์คืออุปัชฌาย์คนธรรมดาคะพัฒนาตนเองขึ้นไปสู่ความบริสุทธิ์หมดจดนั้นยากแสนยาก เป็นโอกาสที่ยากแสนยากที่จะเกิดขึ้น

พระธรรมเทศนาวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ (๒), ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ (๑), ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ (๑)

เวลานี้พวกเราได้รับโอกาสอันนั้นแล้ว เพราะพระศาสนายังดำรงอยู่ หน้าที่ของเราคือเร่งศึกษาธรรมะเพื่อนำเอาไปปฏิบัติ ไม่ใช่เพื่อฟังเล่นสนุกๆ หรือเพื่อเอาไปคุยอวดกัน หรือเพื่อเอาไปถกเถียงกัน สิ่งที่ต้องปฏิบัติ คือศีล คือสมาธิ คือปัญญา

การจะฝึกให้มีศีล ให้ตั้งใจดเว้นการทำบาปอกุศลทางกายทางวาจาเอาไว้ก่อน เบื้องต้นตั้งใจดเว้นเอาไว้ก่อนก็จะได้ศีล ๕ ศีล ๘

ต่อมามีสติให้มาก รู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นกับจิต ถ้าเรามีสติ รู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นกับจิตได้ ศีลอัตโนมัติจะเกิดขึ้น คนทำผิดศีลได้ เพราะกิเลสมันครอบงำจิต แต่ถ้ากิเลสเกิดขึ้นที่จิต เรามีสติรู้ทันกิเลสครอบงำจิตไม่ได้ เราจะทำผิดศีลไม่ได้โดยอัตโนมัติ การรักษาศีลจะเป็นเรื่องง่าย ไม่ใช่ศีล ๕ อีกต่อไปแล้ว เพราะถ้าเรารักษาจิตอันเดียวนั้นเองไม่ให้กิเลสย้อมได้ ก็ไม่ผิดศีลหรอก ก็ข้อก็ไม่ผิดหรอก

ถัดไปก็มาเรียนเรื่องจิตของตนเอง ถ้าจิตอยู่ในอารมณ์อันเดียวที่มีความสุขจะได้ความสงบ ถ้าจิตรู้ทันจิตที่ไหลไปจะได้จิตที่ตั้งมั่น

นี่ฝึกมาจนกระทั่งให้มีจิตตั้งมั่น วันไหนไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง ก็ฝึกให้จิตสงบ แต่ทางที่ดีทุกวันก็แบ่งเวลาทำจิตให้สงบบ้าง แล้วก็มาฝึกให้จิตตั้งมั่น พอจิตตั้งมั่นแล้วก็มุ่งเจริญปัญญาต่อไป

วิธีเจริญปัญญาก็อาศัยสตินี้แหละรู้รูปรู้นาม รู้กายรู้ใจ รู้สภาวะแต่ละตัวๆ นั้นแหละ รู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่น รู้ด้วยจิตที่เป็นกลางที่แรกจิตตั้งมั่นขึ้นมาแล้วเราไปเห็นสภาวะ เช่น เห็นความโลภเกิดขึ้น จิตยังไม่เป็นกลาง แต่จิตตั้งมั่นนะ เห็นความโลภอยู่ห่างๆ

จิตอยู่ส่วนจิต แต่จิตยังเกลียดความโลภอยู่ จิตไม่เป็นกลาง ให้รู้ทัน
จิตที่ไม่เป็นกลาง จิตก็จะเป็นกลางขึ้นมา

พอความดีเกิดขึ้น เห็นความดีอยู่ห่างๆ จิตอยู่ต่างหาก
จิตกับความดีแยกออกจากกัน ถ้าจิตเกิดยินดีในความดี ให้รู้ทัน
ความยินดีที่เกิดขึ้น ความยินดีจะดับ จิตก็จะเป็นกลาง

เวลาความสุขเกิดขึ้นให้รู้ทัน เห็นความสุขอยู่ห่างๆ ความสุข
กับจิตนั้นเป็นคนละอันกัน พอมีความสุขเกิดขึ้น จิตมันยินดีขึ้นมา
ให้รู้ทัน พอมีความสุขทุกข์เกิดขึ้น จิตยินดีร้ายขึ้นมาให้รู้ทัน

การที่เรารู้ทันสภาวะเป็นขั้นที่ ๑ เมื่อรู้ทันสภาวะแล้ว
ให้รู้ทันจิตเป็นขั้นที่ ๒

ถ้าจิตมีความยินดีให้รู้ทัน ถ้าจิตมีความยินดีร้ายให้รู้ทัน
ถ้ารู้ทันแล้วจิตจะเข้าสู่ความเป็นกลางเอง

การปฏิบัติจะเข้ามาสู่ประโยคที่หลวงพ่อบอกว่า “ให้มีสติรู้
กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง” ถ้าจิตไม่
ตั้งมั่นจะไม่เห็นความจริงของกายของใจ คือไม่เห็นไตรลักษณ์
ถ้าพูดให้สั้นที่สุดก็คือ “ให้มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง” แค่นี้
แหละคือคำว่าวิปัสสนา ความเป็นจริงคือไตรลักษณ์ ที่หลวงพ่อบ
ชยายความว่าต้องรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลางนี่เป็นการย้ำให้ดู
ว่า เราจะเจริญปัญญาได้ เราจะต้องมีจิตที่มีสัมมาสมาธิคือมีจิตที่
ตั้งมั่นและเป็นกลาง ไม่ใช่จิตสงบนะ

ถ้ารู้ด้วยจิตที่อินหรือหลงเข้าไปในอารมณ์ จะไม่เห็นความจริง
จิตต้องตั้งมั่นแยกตัวออกมาเป็นคนดู ดูอย่างเป็นกลาง ดูห่างๆ
ดูสบายๆ ดูแล้วไม่หลงยินดี ไม่หลงยินดีร้ายด้วย

ที่เรามีศีล เรามีสมาธิ ผิกจิตจนเป็นผู้รู้ผู้ตื่นตั้งมั่นขึ้นมา ก็เพียงเพื่อให้จิตมีคุณภาพพอที่จะมาเรียนรู้ความจริงของธาตุของ ชั้นของกายของใจเท่านั้นเอง พอเราเห็นความจริงของธาตุของ ชั้นของกายของใจว่าตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ เอาเป็นที่พึ่งที่อาศัย ไม่ได้ มีแต่เกิดแล้วดับ มีแต่ความแปรปรวน มีแต่ถูกบีบคั้น มีแต่ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ของดีของวิเศษอีกต่อไปแล้ว ธาตุชั้นนี้เต็มไป ด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน เต็มไปด้วยความบีบคั้น ใจก็จะคลายความยึดถือออกไป

พระพุทธเจ้าถึงสอนว่าเพราะเห็นรูปนามตามความเป็นจริง (คือ เห็นไตรลักษณ์) จึงเบื่อหน่าย เพราะเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนด (คือ คลายความยึดถือ) เพราะคลายกำหนดจึงหลุดพ้น จิตก็วางรูป นามวางธาตุวางชั้นออกไป พ้นออกไป พอหลุดพ้นแล้วก็รู้ด้วย ตนเองว่าหลุดพ้นแล้ว ใจมันหมดภาระทางใจ ซาติ (คือ ความได้มา ซึ่งตามูจมูกลิ้นกายใจ ได้มาซึ่งรูปนาม) ลื่นแล้ว ไม่ไปหยิบฉวย ขึ้นมาอีกแล้ว พรหมจรรย์ (คือ การศึกษาการประพฤติปฏิบัติธรรม อย่างพวกเรารักษาศีล ผิกจิตให้มีสมาธิ เจริญปัญญา นี้เรียกว่า ประพฤติพรหมจรรย์) จบแล้ว กิจที่ต้องทำไม่มีแล้ว หมดธุระแล้ว กิจอื่นเพื่อที่จะได้หลุดพ้นอีกไม่มี ก็มีความสุข

พวกเรามาเรียนรู้หลักของศาสนาพุทธแล้วอย่าทิ้งโอกาส ให้เสียไปเปล่าๆ เสียโอกาสที่ให้เกิดเป็นมนุษย์ เสียโอกาสที่ได้ พบพระพุทธศาสนา ฟังหลวงพ่อกหรือครูบาอาจารย์เทศน์คือปริยัติ ต้องลงมือปฏิบัติเอาเอง พ้นทุกข์ด้วยตนเอง แล้วจะรู้คุณค่าของ พระพุทธศาสนา จะรักพระพุทธเจ้า

งานในทางศาสนาพุทธมีสิ้นสุด
ไม่เหมือนงานในทางโลกไม่มีที่สิ้นสุด

กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นที่จะทำ
เพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นไม่มีอีกแล้ว

รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว
พรหมจรรย์ คือ การประพฤติปฏิบัติธรรมจบแล้ว

เมื่อหลุดพ้น ก็เกิดญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว

เมื่อคลายความยึดถือจึงหลุดพ้น

เมื่อเบื่อหน่ายจึงคลายความยึดถือ (กายและใจ)

เมื่อรู้ความจริง (ของกายของใจ) ว่าไม่เที่ยง
ทนอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ จึงเบื่อหน่าย

รูปที่ ๘ ขั้นตอนการบรรลุดรรม

จาก พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรคที่ ๗ อัสสุตวาสุตที่ ๑



ธรรมจักรแกะสลักจากหินทราย
ที่โบราณสถานสาญจี (Sanchi) ประเทศอินเดีย

อธิบายคำศัพท์

ก

กัมมัฏฐาน ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิต มี ๒ ประเภท คือ สมถกัมมัฏฐาน อุบายสงบใจ ๑ วิปัสสนากัมมัฏฐาน อุบายเรื่องปัญญา ๑ (นิยมเขียนกรรมฐาน)

กัลยาณมิตร เพื่อนที่ดี, มิตรผู้มีคุณอันพึงนับ

กัสนปะ 1. พระนามพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งในอดีต 2. ชื่อของพระมหากัสนปะเถระเมื่อเรียกตามโคตร ท่านมีชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า ปิปผลิ หรือ ปิปผลิมานพ 3. หมายถึงกัสนปะ สามพี่น้อง คือ อรุเวลกัสนปะ นทีกัสนปะ คยากัสนปะ ซึ่งเป็นนักบวชประเภทชฎิล ถीलัทธิบูชาไฟ เป็นที่เคารพนับถือของชาวราชคฤห์ ภายหลังได้เป็นพระอรหันต์พร้อมกันทั้งสามพี่น้องและบริวารหนึ่งพัน ด้วยได้ฟังเทศนาอาทิตตปริยายสูตร จากพระพุทธเจ้า

กาม ความใคร่, ความอยาก, ความปรารถนา, สิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร่, กามมี ๒ คือ ๑. กิเลสกาม กิเลสที่ทำให้ใคร่ ๒. วัตถุกาม วัตถุอันน่าใคร่ ได้แก่ กามคุณ

ประมวลจาก

๑. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (๒๕๕๑), พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
๒. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (๒๕๕๓), พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

กามคุณ ส่วนที่น่าปรารถนา น่าใคร่ มี ๕ อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ที่ใคร่ น่าพอใจ

กามนิต* (Der Pilger Kamanita) เป็นวรรณกรรมประเภทนวนิยายอิงพระพุทธศาสนาที่มีชื่อเสียงมาก ประพันธ์ในปี ค.ศ. ๑๙๐๖ โดย คาร์ล อดอล์ฟ เจลเลอร์รูป นักประพันธ์ชาวเดนมาร์ก ผู้ได้รับรางวัลโนเบลสาขาวรรณกรรมในปี ค.ศ. ๑๙๑๗ หนังสือกามนิตได้รับการยกย่องให้เป็นหนังสือดีหนึ่งใน ๑๐๐ เล่มที่คนไทยควรอ่าน ฉบับภาษาไทยแปลโดย เสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป ในปี พ.ศ. ๒๔๗๓ มีรูปประกอบโดยอาจารย์ช่วง มูลพินิจ โดยแปลจากฉบับภาษาอังกฤษ (The Pilgrim Kamanita) ซึ่งแปลมาจากต้นฉบับภาษาเยอรมัน (Der Pilger Kamanita) อีกทอดหนึ่ง

เมื่อเรื่องย่อ ในเรื่องกามนิต กล่าวถึงบุรุษผู้หนึ่งซึ่งมีนามว่า กามนิต ผู้ที่หวังจะได้เข้าพบสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อที่จะได้ขจัดความทุกข์ต่างๆ ที่ตนได้เผชิญมา และได้พบกับความสุขอันเป็นนิรันดร์ ในระหว่างการเดินทางไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้านั้น กามนิตได้เข้าขอพักที่บ้านของช่างปั้นหม้อท่านหนึ่งเป็นการชั่วคราว และในวันเดียวกันนั้นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้เสด็จมาขอพักอาศัยที่บ้านหลังนั้นด้วยพอดี กามนิตจึงได้มีโอกาสเล่าเรื่องของตนเองและสนทนาธรรมกับพระพุทธเจ้า โดยที่ไม่รู้เลยว่า สมณะที่สนทนาอยู่นั้นคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั่นเอง เรื่องราวดำเนินส่วนแรกเป็นภาคพื้นดิน และต่อในส่วนหลังเป็นภาคสวรรค์ ที่กามนิต

* จาก วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี

ได้เสียชีวิตระหว่างเดินทางเพื่อจะได้พบสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ไปเกิดเป็นเทวดาและพบกับวาสิฏฐี ทั้งสองได้เล่าเรื่องราวชีวิตหลังความรักในโลกมนุษย์ ประสบการณ์แห่งการไขว่คว้าหากันจนได้มาพบเจอพุทธศาสตร์ ตลอดจนการเห็นการเกิดดับของสรรพสิ่งที่แม้แต่สวรรค์ พรหม ก็หลีกเลี่ยงไม่พ้นความเปลี่ยนแปลง มีแต่บรมสุขแห่งพระนิพพาน คือ ทางออกแห่งการเดินทางอันยาวนานนี้ วาสิฏฐีได้เข้าถึงความจริงนี้ก่อน และทำให้กามนิตได้รู้ว่าบุคคลที่ตนพบในบ้านช่างปั้นหม้อ ได้ให้สังขธรรมแห่งความจริงไว้เพื่อพิจารณา คือใคร การไม่ต้องเวียนว่ายอีกต่อไปเป็นเช่นไรในที่สุด

กามสุขัลลิกานุโยค การประกอบตนให้พัวพันหมกมุ่นอยู่ในกามสุข เป็นที่สุดอย่างหนึ่ง ในบรรดาที่สุด ๒ คือ กามสุขัลลิกานุโยค ๑ อัตตกิลมณานุโยค ๑

กามาวจร ซึ่งท่องเที่ยวไปในกามภพ, ซึ่งเกี่ยวข้องกับกาม ได้แก่ ชั้นธ ๓ ธาตุ ๓ อายตนะ ทุกสิ่งทุกอย่างประดามีที่เป็นไปในกามภพ ตั้งแต่เวจีมหานรก ถึงสวรรค์ชั้นปรนิมมิตตสวรรค์

กาย กอง, หมวดหมู่, ที่รวม, ชุมนุม เช่น สัตวกาย (มवलสัตว์) พลกาย (กองกำลังทหาร) รถกาย (กองทหารรถ) ธรรมกาย (ที่รวมหรือที่ชุมนุมแห่งธรรม) 1. ที่รวมแห่งอวัยวะทั้งหลายหรือชุมนุมแห่งรูปธรรม คือ ร่างกาย บางทีเรียกเต็มว่า รูปกาย 2. ประชุมแห่งนามธรรม หรือกองแห่งเจตสิก เช่น ในคำว่า “*กายปัสสัทธิ*” (ความสงบเย็นแห่งกองเจตสิก) บางทีเรียกเต็มว่านามกาย

(แต่ในบางกรณี นามกาย หมายถึงนามชั้นทั้งหมดทั้ง ๔ คือ ทั้ง เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือ ทั้งจิต และเจตสิก); นอกจากนี้ ความหมายพื้นฐาน ๒ อย่างนี้แล้ว ยังมีความหมายปลีกย่อย และความหมายเฉพาะ ตามข้อความแวดล้อมอีกหลายอย่าง เช่น ในคำว่า “กายสัมผัส” (สัมผัสทางกาย) หมายถึงกายอินทรีย์ที่รับรู้โณภูมิจึงพะคือ สิ่งที่ต้องกาย, ในคำว่า “กายทุจจริต” (ทุจจริตด้วยกาย) หมายถึง กายทวารที่ใช้ทำกรรมคือเคลื่นไหวแสดงออกและทำการต่างๆ, ในคำว่า “กายสุข” (สุขทางกาย) หมายถึงทางทวารทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ซึ่งคู่กับเจโตสุขหรือสุขทางใจ, ในคำว่า “กายภาวนา” (การพัฒนาดกาย) หมายถึงอินทรีย์สังวร คือความรู้จัก ปฏิบัติให้ได้ผลดีในการใช้ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ดังนี้ เป็นต้น

กิเลส สิ่งที่ทำให้ใจให้เศร้าหมอง, ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์

กิเลส ๑,๕๐๐ เป็นคำที่มีใช้ในคัมภีร์รุ่นหลังจากพระไตรปิฎก เริ่มปรากฏในชั้นนอรธกถา ซึ่งกล่าวไว้ทำนองเป็นตัวอยาง โดยระบุชื่อไว้มากที่สุดเพียง ๓๓๖ อย่าง ต่อมาในคัมภีร์ชั้นหลังมาก อย่างธัมมสังคณินอฎฐีกา จึงแสดงวิธีนับแบบต่างๆ ให้ได้ครบจำนวน เช่น กิเลส ๑๐ x อารมณ ๑๕๐ = ๑,๕๐๐ (อารมณ ๑๕๐ ได้แก่ อรูปธรรม ๕๗ และรูปรูป ๑๘ รวมเป็น ธรรม ๗๕ เป็นฝ่ายภายในและฝ่ายภายนอก ฝ่ายละเท่ากัน รวมเป็น ๑๕๐)

กุศล บุญ, ความดี, ฉลาด, สิ่งที่ดี, กรรมดี

บ

ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ, สมาธิขั้นต้นพอสำหรับใช้ในการเล่าเรียนทำการงานให้ได้ผลดี ให้จิตใจสงบสบาย ได้พักชั่วคราว และใช้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาได้ (ขั้นต่อไป คือ อุปจารสมาธิ)

ชั้น กอง, พวง, หมวด, หมู่, ลำตัว; หมวดหนึ่งๆ ของรูปธรรมและนามธรรมทั้งหมดที่แบ่งออกเป็น ๕ กอง คือ รูปชั้น กอกรูป เวทนาชั้น กองเวทนา สัญญาชั้น กองสัญญา สังขารชั้น กองสังขาร วิญญาณชั้น กองวิญญาณ เรียกรวมว่า เบญจชั้น (ชั้น ๕)

ค

ควัมปติ ชื่อกุลบุตรผู้เป็นสหายของพระยสะ เป็นบุตรเศรษฐีเมืองพาราณสี ได้ทราบข่าวว่า यसกุลบุตรออกบวช จึงบวชตามพร้อมด้วยสหายอีก ๓ คน คือ วิมล สุพาหุ ปุณณชิ ต่อมาได้สำเร็จพระอรหันต์ทั้งหมด

โคตรภูญาณ ญาณครอบโคตร คือ ปัญญาที่อยู่ในลำดับจะถึงอริยมรรคหรืออยู่ในหัวต่อที่จะข้ามพ้นภาวะปุถุชนขึ้นสู่ภาวะเป็นอริยะ

จ

จิต ธรรมชาติที่รู้อารมณ์, สภาพที่นึกคิด, ความคิด, ใจ; ตามหลักฝ่ายอภิธรรม จำแนกจิตเป็น ๘๙ (หรือพิสดารเป็น ๑๒๑) แบ่ง โดยชาติ เป็นอกุศลจิต ๑๒ กุศลจิต ๒๑ (พิสดารเป็น ๓๓) วิปากจิต ๓๖

(๕๒) และ กิริยาจิต ๒๐; แบ่ง โดยภูมิ เป็นกามาวจรจิต ๕๔
รูปาวจรจิต ๑๕ อรูปาวจรจิต ๑๒ และโลกุตตรจิต ๘ (พิสดารเป็น
๔๐)

เจตสิก ธรรมที่ประกอบกับจิต, อากาหรหรือคุณสมบัติต่างๆ
ของจิต เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ศรัทธา เมตตา สติ
ปัญญา เป็นต้น มี ๕๒ อย่าง จัดเป็น อัญญาสมานาเจตสิก ๑๓
อกุศลเจตสิก ๑๔ โสภณเจตสิก ๒๕

ฌ

ฌาน การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่เป็นอัปนาสมาธิ, ภาวะจิต
สงบประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก; ฌาน ๔ คือ ๑.
ปฐมฌาน มีองค์ ๕ (วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา) ๒. ทุตติยฌาน
มีองค์ ๓ (ปิติ สุข เอกัคคตา) ๓. ตติยฌาน มีองค์ ๒ (สุข เอกัคค
ตา) ๔. จตุตถฌาน มีองค์ ๒ (อุเบกขา เอกัคคตา); ฌาน ๕
ก็เหมือนอย่าง ฌาน ๔ นั้นเอง แต่ตามแบบอภิธรรม ท่านชอย
ละเอียดออกไป โดยเพิ่มข้อ ๒ แทรกเข้ามา คือ ๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕
(วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา) ๒. ทุตติยฌาน มีองค์ ๔ (วิจาร์ ปิติ
สุข เอกัคคตา) ข้อ ๓, ๔, ๕ ตรงกับ ข้อ ๒, ๓, ๔ ในฌาน ๔ ตามลำดับ

ญ

ญาณ ความรู้, ปรีชาหยั่งรู้, ปรีชากำหนดรู้; ญาณ ๓ หมวดหนึ่ง
ได้แก่ ๑. อดีตังสญาณ ญาณในส่วนอดีต ๒. อนาคตังสญาณ ญาณ

ในส่วนอนาคต ๓. ปัจจุบันนั่งสมาธิ ญาณในส่วนปัจจุบัน; อีกหมวดหนึ่ง ได้แก่ ๑. สัจจญาณ หยั่งรู้อริยสัจแต่ละอย่าง ๒. กิจจญาณ หยั่งรู้กิจในอริยสัจ ๓. กตญาณ หยั่งรู้กิจอันได้ทำแล้ว ในอริยสัจ; อีกหมวดหนึ่ง ได้แก่ วิชา ๓

ด

ตถาคต พระนามอย่างหนึ่งของพระพุทธเจ้า เป็นคำที่พระพุทธเจ้า ทรงเรียกหรือตรัสถึงพระองค์เอง แปลได้ความหมาย ๘ อย่าง คือ ๑. พระผู้เสด็จมาแล้วอย่างนั้น คือ เสด็จมาทรงบำเพ็ญพุทธจริยา เพื่อประโยชน์แก่ชาวโลก เป็นต้น เหมือนอย่างพระพุทธเจ้า พระองค์ก่อนๆ อย่างไรก็ตามอย่างนั้น ๒. พระผู้เสด็จไปแล้วอย่างนั้น คือ ทรงทำลายอวิชชาสละปวงกิเลสเสด็จไปเหมือนอย่าง พระพุทธเจ้าพระองค์ก่อนๆ อย่างไรก็ตามอย่างนั้น ๓. พระผู้เสด็จมา ถึงตถลักษณะ คือ ทรงมีพระญาณหยั่งรู้เข้าถึงลักษณะที่แท้จริง ของสิ่งทั้งหลายหรือของธรรมทุกอย่าง ๔. พระผู้ตรัสรู้ตถธรรมตาม ที่มั่นเป็น คือ ตรัสรู้อริยสัจ ๔ หรือปฏิบัติจนสมบูรณ์เป็นธรรม ที่จริงแท้แน่นอน ๕. พระผู้ทรงเห็นอย่างนี้ คือ ทรงรู้เท่าทันสรรพ อารมณ์ที่ปรากฏแก่หมู่สัตว์ทั้งเทพและมนุษย์ ซึ่งสัตว์โลกตลอดถึง เทพถึงพรหมได้ประสบและพากันแสวงหา ทรงเข้าใจสภาพ ที่แท้จริง ๖. พระผู้ตรัสอย่างนั้น (หรือมีพระวาจาที่แท้จริง) คือ พระดำรัสทั้งปวงนับแต่ตรัสรู้จนเสด็จดับขันธปรินิพพาน ล้วนเป็น สิ่งแท้จริงถูกต้อง ไม่เป็นอย่างอื่น ๗. พระผู้ทำอย่างนั้น คือ ตรัส อย่างใดทำอย่างนั้น ทำอย่างใดตรัสอย่างนั้น ๘. พระผู้เป็นเจ้าของ (อภิกุ) คือ ทรงเป็นผู้ใหญ่ยิ่งเหนือกว่าสรรพสัตว์ตลอดถึง

พระพรหมที่สูงที่สุด เป็นผู้เห็นถ่องแท้ ทรงอำนาจ เป็นราชาที่ พระราชาทรงบูชา เป็นเทพแห่งเทพ เป็นอินทร์เหนือพระอินทร์ เป็นพรหมเหนือประดาพรหม ไม่มีใครจะอาจวัดหรือจะทัดเทียม พระองค์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ

ตัณหา ความทะยานอยาก, ความดิ้นรน, ความปรารถนา, ความ เสน่หา มี ๓ คือ ๑. กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม อยาก ได้อารมณ์อันน่ารักใคร่ ๒. ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ ๓. วิภวตัณหา ความทะยานอยากในวิภพ อยากไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ อยากพรากรพันดับสูญไปเสีย

ตัณหา ติตามารนางหนึ่งใน ๓ นาง ที่อาสาพระยามารผู้เป็นบิดา เข้าไปประโลมพระพุทธเจ้าด้วยอาการต่างๆ ในสมัยที่พระองค์ ประทับอยู่ที่ต้นอชปาลนิโครธภายหลังตรัสรู้ใหม่ๆ (อีก ๒ นาง คือ อรดีกับราคา)

ไตรลักษณ์ ลักษณะ ๓ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความมิใช่ ตัวตน (อนิจจตา ทุกขตา อนตตตา)

ไตรวิภว, **ไตรวิภว** วิภว ๓, วงวน ๓ หรือวงจร ๓ ส่วนของปฏิจจสมุปบาท หมุนเวียนสืบทอดต่อๆ กันไป ทำให้มีการเวียนว่ายตายเกิด หรือ วงจรแห่งทุกข์ ได้แก่ กิเลส กรรม และวิบาก (เรียกเต็มว่า ๑. กิเลสวิภว ประกอบด้วย อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ๒. กรรมวิภว ประกอบด้วย สังขาร ภพ ๓. วิบากวิภว ประกอบด้วย วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ

ผัสสะ เวทนา ชาติ ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส) คือ กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมก็ได้รับวิบาก คือผลของกรรมนั้น อันเป็นปัจจัยให้เกิดกิเลสแล้วทำกรรม หมุนเวียนต่อไปอีก เช่น เกิดกิเลสอยากได้ของเขา จึงทำกรรมด้วยการไปลักของเขามา ประสบวิบากคือได้ของนั้นมาเสพสววยเกิดสุข เวทนา ทำให้มีกิเลสเหิมใจอยากได้รุนแรงและมากยิ่งขึ้นจึงยิ่งทำกรรมมากขึ้น หรือในทางตรงข้ามถูกขัดขวาง ได้รับทุกข์เวทนา เป็นวิบาก ทำให้เกิดกิเลส คือโทสะแค้นเคือง แล้วพยายามทำกรรมคือประทุษร้ายเขา เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ วงจรจะหมุนเวียนต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

ท

ทุกข์ 1. สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก, สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง (ข้อ ๒ ในไตรลักษณ์)

2. อาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้นหรืออาจปรากฏขึ้น ได้แก่ คน ได้ใน คำว่า ทุกขสังขะ หรือ ทุกขอริยสังขัจ ซึ่งเป็นข้อที่ ๑ ในอริยสังขัจ ๔)

3. สภาพที่ทนได้ยาก, ความรู้สึกไม่สบาย ได้แก่ ทุกขเวทนา, ถ้ามา คู่กับโทมนัส (ในเวทนา ๕) ทุกข์ หมายถึงความไม่สบายกายคือ ทุกข์กาย (โทมนัสคือไม่สบายใจ) แต่ถ้ามาลำพัง (ในเวทนา ๓) ทุกข์ หมายถึงความไม่สบายกายไม่สบายใจ คือ ทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ

ทุกข์ลักษณะ เครื่องกำหนดว่าเป็นทุกข์, ลักษณะที่จัดว่าเป็นทุกข์, ลักษณะที่แสดงให้เห็นว่าเป็นทุกข์ คือ ๑. ถูกการเกิดขึ้นและการ

ดับสลายปีบคั่นอยู่ตลอดเวลา ๒. ทนได้ยากหรือคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ๓. เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ ๔. แຍ่งต่อสุขหรือเป็นสภาวะที่ปฏิเสธความสุข

ทุกข์เวทนา ความรู้สึกลำบาก, ความรู้สึกเจ็บปวด, ความรู้สึกเป็นทุกข์, การเสวยอารมณ์ที่ไม่สบาย

เทวดา หมู่เทพ, ชาวสวรรค์ เป็นคำรวมเรียกชาวสวรรค์ทั้งเพศชายและเพศหญิง

โทมนัส ความเสียใจ, ความเป็นทุกข์ใจ ดู เวทนา

โทษะ ความคิดประทุษร้าย (ข้อ ๒ ใน อภุศลมูล ๓)

ธ

ธรรมารมณ อารมณ์ทางใจ, สิ่งที่น่าสนใจ

ธาตุ สิ่งที่ทรงสภาวะของมันอยู่เองตามธรรมดาของเหตุปัจจัย, ธาตุ ๔ คือ ๑. ปฐวีธาตุ สภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่ เรียกสามัญว่า ธาตุแข็งแข็งหรือธาตุดิน ๒. อาโปธาตุ สภาวะที่เอิบอาบดูดซึม เรียกสามัญว่า ธาตุเหลวหรือธาตุน้ำ ๓. เตโชธาตุ สภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ ๔. วาโยธาตุ สภาวะที่ทำให้เคลื่อนไหว เรียกสามัญว่า ธาตุลม ; ธาตุ ๖ คือ เพิ่ม ๕. อากาศธาตุ สภาวะที่

ว่าง ๖. วิญญาณธาตุ สภาวะที่รู้แจ้งอารมณ์ หรือ ชาติรู้
ธาตุ กระดูกของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เรียกรวมๆ
ว่าพระธาตุ (ถ้ากล่าวถึงกระดูกของพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะเรียกว่า
พระบรมธาตุ พระบรมสารีริกธาตุ พระสารีริกธาตุ หรือระบุชื่อ
กระดูกส่วนนั้นๆ เช่น พระทาสุธาตุ)

ธาตุ ๑๘ สิ่งที่ทรงสภาวะของตนอยู่เอง ตามที่เหตุปัจจัยปรุงแต่ง
ขึ้น เป็นไปตามธรรมเนียมคือกำหนดแห่งธรรมตา ไม่มีผู้สร้างผู้
บันดาล และมีรูปลักษณะกิจอาการเป็นแบบจำเพาะตัว อันพึง
กำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่างๆ ๑. จักขุธาตุ (ธาตุคือจักขุปสาท)
๒. รูปธาตุ (ธาตุคือรูปารมณ) ๓. จักขุวิญญาณธาตุ (ธาตุคือจักขุ
วิญญาณ) ๔. โสตรธาตุ (ธาตุคือโสตรปสาท) ๕. สัทธาธาตุ (ธาตุคือ
สัททารมณ) ๖. โสตวิญญาณธาตุ (ธาตุคือโสตวิญญาณ) ๗. ฆานธาตุ
(ธาตุคือฆานปสาท) ๘. คันธธาตุ (ธาตุคือคันธารมณ) ๙. ฆาน
วิญญาณธาตุ (ธาตุคือฆานวิญญาณ) ๑๐. ชิวหาธาตุ (ธาตุคือ
ชิวหาปสาท) ๑๑. รสธาตุ (ธาตุคือรสารมณ) ๑๒. ชิวหาวิญญาณธาตุ
(ธาตุคือชิวหาวิญญาณ) ๑๓. กายธาตุ (ธาตุคือกายปสาท)
๑๔. โภกฐัพพธาตุ (ธาตุคือโภกฐัพพารมณ) ๑๕. กายวิญญาณ
ธาตุ (ธาตุคือกายวิญญาณ) ๑๖. มโนธาตุ (ธาตุคือมโน)
๑๗. ธรรมธาตุ (ธาตุคือธรรมารมณ) ๑๘. มโนวิญญาณธาตุ (ธาตุ
คือมโนวิญญาณ)

น

นันทิราคะ* ความดีใจกำหัดยินดี ด้วยอำนาจความเพลิตเพลิต
ในกามคุณอารมณ์

นามรูป นามธรรม และรูปธรรม นามธรรม หมายถึง สิ่งที่ไม่รูปร
คือรู้ไม่ได้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่รู้ได้ด้วยใจ ได้แก่เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปธรรม หมายถึง สิ่งที่มีรูป สิ่งที่เป็นรูป
ได้แก่รูปขันธ์ทั้งหมด

นิพพาน การดับกิเลสและกองทุกข์ เป็นโลกุตตรธรรม และเป็นจุด
มุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

นิโรธ ความดับทุกข์ คือดับตัณหาได้สิ้นเชิง, ภาวะปลอดทุกข์
เพราะไม่มีทุกข์ที่จะเกิดขึ้นได้ หมายถึงพระนิพพาน

นิวรรณ, นีวรรณธรรม ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี, สิ่ง
ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม มี ๕ อย่าง คือ ๑. กามฉันท
พอใจในกามคุณ ๒. พยาบาท คิดร้ายผู้อื่น ๓. ถีนมิตตะ ความหด
หู่ ซึมเซา ๔. อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ ๕. วิจิกิจฉา
ความลังเลสงสัย

* จาก <http://www.dharma-gateway.com>

เนวสัญญานาสัญญายตนะ ภาวะที่มีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่ เป็นชื่ออรุรูปฌาน หรืออรุรูปภพที่ ๔

บ

บัญญัติ การตั้งขึ้น, ข้อที่ตั้งขึ้น, การกำหนดเรียก, การเรียกชื่อ, การวางเป็นกฎไว้, ข้อบังคับ

บุญ เครื่องชำระสันดาน, ความดี, กุศล, ความสุข, ความประพฤติชอบทางกายวาจาและใจ, กุศลธรรม

ป

ปฏิกษะ ความขัดใจ, แค้นเคือง, ความขឹងเคียด ความกระทบกระทั่งแห่งจิต ได้แก่ ความที่จิตหงุดหงิดด้วยอำนาจโทสะ

ปฏิจจสมุปบาท สภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น, การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น, การที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา มีองค์คือหัวข้อ ๑๒ ดังนี้

๑. อวิชชาปัจจัย สขาราร เพราะอวิชชา เป็นปัจจัย สังขารจึงมี
๒. สังขารปัจจัย วิญญาณ เพราะสังขาร เป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
๓. วิญญาณปัจจัย นามรูป เพราะวิญญาณ เป็นปัจจัย นามรูปจึงมี
๔. นามรูปปัจจัย สฬายตนะ เพราะนามรูป เป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี
๕. สฬายตนะปัจจัย ผัสสะ เพราะสฬายตนะ เป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี
๖. ผัสสะปัจจัย เวทนา เพราะผัสสะ เป็นปัจจัย เวทนาจึงมี
๗. เวทนาปัจจัย ตณฺหา เพราะเวทนา เป็นปัจจัย ตณฺหาจึงมี

๘. ตถุหาปัจจุยา อุปาทานํ เพราะตถุหา เป็นปัจจุย อุปาทานจึงมี
๙. อุปาทานปัจจุยา ภโว เพราะอุปาทาน เป็นปัจจุย ภพจึงมี
๑๐. ภวปัจจุยา ซาติ เพราะภพ เป็นปัจจุย ซาติจึงมี
๑๑. ซาติปัจจุยา ซรามรณํ เพราะซาติ เป็นปัจจุย ซรามรณะจึงมี
โสภปริเทวะทุกขโทมนสสุปายาสา สมุทฺถนฺติ; โสภะ ปริเทวะ ทุกข
โทมนสฺ อุปายาส จิงมีพร้อม: เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทุกขกฺขนฺธสฺส
สมุทฺถโย โหติ; ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมีด้วย
ประการฉะนี้

ปฏิบัติ ประพฤติ, กระทำ; บำรุง, เลี้ยงดู

ปรมัตถ์ 1. ประโยชน์อย่างยิ่ง คือ พระนิพพาน 2. ความหมาย
สูงสุด, ความหมายที่แท้จริง เช่น ในคำว่า ปรมัตถธรรม

ปริเทวะ ความรำไรรำพัน, ความคร่ำครวญ, ความรำพันด้วย
เสียใจ, ความบ่นเพ้อ

ปริพาชก นักบวชผู้ชายนอกพระพุทธศาสนาพวกหนึ่งในชมพูทวีป
ชอบสัจญ์จรไปในที่ต่างๆ ส้าแดงทรรคนะทางศาสนาปรัชญาของตน

ปริยัติ พุทธพจน์อันจะฟังเล่าเรียน, สิ่งสมควรเล่าเรียน (โดยเฉพาะ
หมายเอาพระบาลี คือ พระไตรปิฎก พุทธพจน์ หรือ พระธรรมวินัย);
การเล่าเรียนพระธรรมวินัย

ปัจจัย 1. เหตุที่ให้ผลเป็นไป, เหตุ, เครื่องหนุนให้เกิด 2. ของสำหรับอาศัยใช้, เครื่องอาศัยของชีวิต, สิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต มี ๔ อย่าง คือ จีวร (ผ้านุ่งห่ม) ภัณฑาหาร (อาหาร) เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) คิลานเภสัช (ยาบำบัดโรค)

ปัญญา ความรู้ทั่ว, ปรินิพพานรู้เหตุผล, ความรู้ความเข้าใจชัดเจน, ความรู้ความเข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ, ความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามความเป็นจริง

เปรต ๑. ผู้ละโลกนี้ไปแล้ว, คนที่ตายไปแล้ว ๒. สัตว์จำพวกหนึ่ง ซึ่งเกิดอยู่ในอบายชั้นที่เรียกว่า ปิตติวิสัย หรือ เปตติวิสัย ได้รับความทุกข์ทรมาน เพราะไม่มีอาหารจะกิน แม้เมื่อมีก็กินไม่ได้ หรือ กินได้โดยยาก

ผ

ผล สิ่งที่เกิดจากเหตุ, ประโยชน์ที่ได้; ชื่อแห่งโลกุตตรธรรม คู่กับมรรค และเป็นผลแห่งมรรค มี ๔ ชั้น คือ โสดาปัตติผล ๑ สกทาคามีผล ๑ อนาคามีผล ๑ อรหัตตผล ๑

โผฏฐัพพะ อารมณ์ที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย, สิ่งที่ถูกต้องด้วยกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น (ข้อ ๕ ในอายตนะภายนอก ๖ และในกามคุณ ๕)

พ

พรหม ผู้ประเสริฐ, เทพในพรหมโลก เป็นผู้ไม่เกี่ยวข้องกับดวयกาม มี ๒ พวก คือ รูปพรหมมี ๑๖ ชั้น อรูปพรหมมี ๔ ชั้น; เทพสูงสุดหรือพระผู้เป็นเจ้าของในศาสนาพราหมณ์

พรหมจรรย์ การศึกษาพระเวท, การบวชซึ่งละเว้นเมถุน, การครองชีวิตที่ปราศจากเมถุน, การประพฤติธรรมอันประเสริฐ, การครองชีวิตประเสริฐ, มรรค, พระศาสนา

พรหมลูกฟัก คือ อสังขนิสต์ตาพรหม มีแต่รูป ไม่มีนาม

พระอรหันต์ ผู้สำเร็จธรรมวิเศษสูงสุดในพระพุทธศาสนา, พระอริยบุคคลชั้นสูงสุด ผู้ได้บรรลุอรหัตตผล

พุทธะ ท่านผู้ตรัสรู้แล้ว, ผู้รู้หรือวิสัย ๔ อย่างถ่องแท้ ตามอรรถกถา ท่านแบ่งเป็น ๓ คือ ๑. พระพุทธเจ้า ท่านผู้ตรัสรู้เองและสอนให้ผู้อื่นรู้ตาม (บางที่เรียกพระสัมมาสัมพุทธะ) ๒. พระปัจเจกพุทธะ ท่านผู้ตรัสรู้เองจำเพาะผู้เดียว ๓. อนุพุทธะ ท่านผู้ตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้า (เรียกอีกอย่างว่า สาวกพุทธะ); บางแห่งจัดเป็น ๔ คือ สัพพัญญุพุทธะ ปัจเจกพุทธะ จตุสัจจพุทธะ (=พระอรหันต์) และ สุตพุทธะ (=ผู้เป็นพหูสูต)

โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือ องค์ของผู้ตรัสรู้มี ๗ อย่าง คือ ๑. สติ ๒. ธัมมวิจยะ (การสอดส่องเลือกเพ้นธรรม) ๓. วิริยะ ๔. ปีติ ๕. ปัสสัทธิ ๖. สมาธิ ๗. อุเบกขา

โพธิสัตว์ ท่านผู้ที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งกำลังบำเพ็ญบารมี ๑๐ คือ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา

ภ

ภพ โลกเป็นที่อยู่ของสัตว์, ภาวะชีวิตของสัตว์ มี ๓ คือ ๑. กามภพ ภพของผู้ยังเสวยกามคุณ ๒. รูปภพ ภพของผู้เข้าถึงรูปฌาน ๓. อรูปภพ ภพของผู้เข้าถึงอรูปฌาน

ภวตัณหา ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ หรือ อยากเกิดอยากมีอยู่คงอยู่ตลอดไป, ความทะยานอยากที่ประกอบด้วยภวทิวฏฐิหรือ สัสสตทิวฏฐิ (ข้อ ๒ ในตัณหา ๓)

ภวังคจิต จิตที่เป็นองค์แห่งภพ, ตามหลักอภิธรรมว่า จิตที่เป็นพื้นอยู่ระหว่างปฏิสนธิและจุติ คือ ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ในเวลาที่มีได้เสวยอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ มีจักขุทวารเป็นต้น แต่เมื่อใดมีการรับรู้อารมณ์ เช่น เกิดการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ก็เกิดเป็นวิถิจิตขึ้นแทนภวังคจิต เมื่อวิถิจิตดับไป ก็เกิดเป็นภวังคจิตขึ้นอย่างเดิม

ภาวนา การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ 1. การฝึกอบรม ตามหลักพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง คือ ๑. สมถภาวนา ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ๒. วิปัสสนาภาวนา ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริง, อีกนัยหนึ่งจัดเป็น ๒ เหมือนกันคือ ๑. จิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุข

ผ่อนใส่ พร้อมด้วยความเพียร สติ และสมาธิ ๒. ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ 2. การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ชั้น คือ ๑. ปริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียม คือกำหนดอารมณ์กรรมฐาน ๒. อุปจารภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือเกิดอุปจารสมาธิ ๓. อัปปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่วแน่ คือเกิดอัปปนาสมาธิเข้าถึงฌาน 3. ในภาษาไทย ความหมายเลื่อนมาเป็นการท่องบ่นหรือว่าซ้ำๆ ให้ขลัง ก็มี

ม

มนุษย์ “ผู้มีใจสูง” ได้แก่คนผู้มีมนุษยธรรม, สัตว์ที่รู้จักคิดเหตุผล, สัตว์ที่มีใจสูง, คน

มนุษยธรรม ธรรมของมนุษย์ หรือ ธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์ ได้แก่ศีล ๕ หรือ เบญจศีล

มรรค ทาง, หนทาง 1. มรรค ว่าโดยองค์ประกอบ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกเต็มว่า อริยอัฐมรรคิกมรรค แปลว่าทางมีองค์ ๘ ประการอันประเสริฐ เรียกสามัญว่า มรรคมีองค์ ๘ คือ ๑. สัมมาทิฐิ เห็นชอบ ๒. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ ๔. สัมมากัมมันตะ ทำการชอบ ๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ ๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ ๘. สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ 2. มรรค ว่าโดยระดับการให้สำเร็จกิจ คือ ทางอันให้ถึงความเป็นอริยบุคคลแต่ละขั้น, ญาณที่ทำให้ละสังโยชน์

ได้ขาด เป็นชื่อแห่งโลกุตตรธรรม คู่กับผล มี ๔ ชั้น คือ โสดาปัตติ
มรรค ๑ สกทาคามิมรรค ๑ อนาคามิมรรค ๑ อรหัตตมรรค ๑

มิจฉาทิฏฐิ เห็นผิด, ความเห็นที่ผิดจากคลองธรรม เช่น เห็นว่า
ทำดีได้ชั่ว ทำชั่วได้ดี มารดาบิดาไม่มี เป็นต้น และความเห็นที่ไม่นำ
ไปสู่ความพ้นทุกข์

โมหะ ความหลง, ความไม่รู้ตามเป็นจริง, อวิชชา (ข้อ ๓ ในอภุคสมมูล ๓)

ย

โยนิโสมนสิการ การทำในใจโดยแยบคาย, กระทำไว้ในใจโดย
อุบายอันแยบคาย, การพิจารณาโดยแยบคาย คือพิจารณาเพื่อเข้า
ถึงความจริงโดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ
แยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์
แห่งเหตุปัจจัย หรือ ตริตตรองให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว ยังกุศลธรรมให้
เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ ซึ่งจะมีให้เกิดอวิชชาและตัณหา, ความ
รู้จักคิด, คิดถูกวิธี

ร

ราคะ ความกำหนัด, ความยินดีในกาม, ความติดใจหรือความ
ยึดมั่นใจติดอยู่ในอารมณ์

รูป 1. สิ่งที่จะต้องสลายไปเพราะปัจจัยต่างๆ อันขัดแย้ง, สิ่งที่เป็น
รูปร่างพร้อมทั้งลักษณะอาการของมัน, ส่วนร่างกาย จำแนกเป็น

๒๘ คือ มหาภูต หรือ ธาตุ ๔ และ อุกาหารรูป ๒๔ (= รูปชั้นอื่นใน
ชั้นที่ ๕) 2. อารมณ์ที่รู้ได้ด้วยจักขุ, สิ่งปรากฏแก่ตา (ข้อ ๑ ใน
อารมณ์ ๖ หรือในอายตนะภายนอก ๖) 3. ลักษณะนาม ใช้เรียก
พระภิกษุสามเณร เช่น ภิกษุรูปหนึ่ง สามเณร ๕ รูป ; ในภาษาพูด
บางแห่งนิยมใช้ องค์

รูปภูมิ หรือรูปโลก หรือรูปพรหม มี ๑๖ ชั้น ตามลำดับดังนี้
๑. พรหมปารีสัชชา ๒. พรหมบุโรหิตา ๓. มหาพรหมมา ๔. ปริตตภา
๕. อัปมาณภา ๖. อาภัสสรา ๗. ปริตตสุภา ๘. อัปมาณสุภา
๙. สุภิกิณหา ๑๐. อสังญีสัตตา ๑๑. เวหัพปลา ๑๒. อวิหา
๑๓. อตปปา ๑๔. สุทสสา ๑๕. สุทสสี ๑๖. อภินิษฏฐา

ล

ลักษณุปนิชฌาน* หมายถึงการพิจารณาลักษณะของสภาพธรรม
ที่มีจริง (ด้วยจิตที่มีสมาธิตั้งมั่น เป็นผู้รู้ ผู้ดู ไม่เพ่ง) นั่นคือต้องเป็น
ปรมัตถธรรม ซึ่งเป็นการพิจารณาลักษณะของสภาพธรรมที่
ไม่เที่ยง เป็นต้น คือพิจารณาในธรรมทั้งหลายว่าเป็น อนิจจัง ทุกข
อนัตตา หรือ พิจารณาอริยมรรคมีองค์แปด

โลกุตระ, โลกุตตระ, โลกุตระ พ้นจากโลก, เหนือโลก, พ้นวิสัยของ
โลก, ไม่เนื่องในภพทั้ง ๓ (พจนานุกรมเขียน โลกุตตระ); คู่กับ
โลกิยะ

* จาก <http://www.dhammadhome.com/front/webboard/show.php?id=11061>,
<http://www.dhammadhome.com/front/webboard/show.php?id=11026>

โลกุตตรธรรม ธรรมอันมิใช่วิสัยของโลก, สภาวะพ้นโลก มี ๙
ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑

โลกุตตรภูมิ ชั้นที่พ้นจากโลก, ระดับจิตใจของพระอริยเจ้า (ข้อ ๔
ในภูมิ ๔ อีก ๓ ภูมิ คือ กามวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ)

โลภะ หนึ่งในอกุศลมูล รากเหง้าของอกุศล, ต้นเหตุของอกุศล,
ต้นเหตุของความชั่ว มี ๓ อย่าง คือ โลภะ โทสะ โมหะ

ว

วิภวกรรม การวนเวียน, การเวียนเกิด เวียนตาย, การเวียนว่ายตาย
เกิด, ความเวียนเกิด หรือวนเวียนด้วยอำนาจกิเลสกรรม และ
วิบาก เช่น กิเลสเกิดขึ้นแล้วให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมแล้วย่อมได้รับ
ผลของกรรม เมื่อได้รับผลของกรรมแล้ว กิเลสก็เกิดอีกแล้ว
ทำกรรม แล้วเสวยผลกรรมหมุนเวียนต่อไป

วิชา ความรู้แจ้ง, ความรู้วิเศษ; **วิชา ๓** คือ ๑. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ
ความรู้ที่ได้ระลึกชาติได้ ๒. จุตูปปาตญาณ ความรู้จุตีและอุปติของ
สัตว์ทั้งหลาย ๓. อาสวักขยญาณ ความรู้ที่ทำอาสวะให้สิ้น; **วิชา ๔**
คือ ๑. วิปัสสนาญาณ ญาณในวิปัสสนา ๒. มโนเมยิทธิ ฤทธิ์ทางใจ
๓. อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ ๔. ทิพพโสด ฤทธิ์ ๕. เจโตปริยญาณ
รู้จักกำหนดใจผู้อื่นได้ ๖. ปุพเพนิวาสานุสติ ญาณ ระลึกชาติได้
๗. ทิพพจักขุ ตาทิพย์ (=จตุปปาตญาณ) ๘. อาสวักขยญาณ
ความรู้เป็นเหตุสิ้นอาสวะ, ความตรัสรู้

วิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์, จิต, ความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกกระทบกัน เช่น รู้อารมณ์ในเวลาเมื่อรูปมากระทบตา เป็นต้น ได้แก่ การเห็น การได้ยินเป็นอาทิ

วิญญาณ ๖ คือ ๑. จักขุวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางตา (เห็น) ๒. โสตวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางหู (ได้ยิน) ๓. ฆานวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางจมูก (ได้กลิ่น) ๔. ชิวหาวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางลิ้น (รู้รส) ๕. กายวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางกาย (รู้สิ่งต่องกาย) ๖. มโนวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางใจ (รู้เรื่องในใจ)

วิปัสสนา ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม; ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง (ข้อ ๒ ในกัมมัฏฐาน ๒ หรือภาวนา ๒)

วิปัสสนาญาณิก ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน คือ ผู้เจริญวิปัสสนาโดยยังไม่ได้ฌานสมาบัติมาก่อน

วิมุตติ ความหลุดพ้น, ความพ้นจากกิเลส มี ๕ อย่าง คือ ๑. ตทังควิมุตติ พ้นด้วยธรรมคู่ปรับหรือพ้นชั่วคราว ๒. วิกัมภณวิมุตติ พ้นด้วยข่มหรือสะกดไว้ ๓. สมุจเฉทวิมุตติ พ้นด้วยตัดขาด ๔. ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ พ้นด้วยสงบ ๕. นิสสรณวิมุตติ พ้นด้วยออกไป; ๒ อย่างแรก เป็น โลกีย์วิมุตติ ๓ อย่างหลังเป็น โลกุตตรวิมุตติ

วิราคะ ความสิ้นกำหนด, ธรรมเป็นที่สิ้นวิราคะ, ความคลายออกได้
หายติด เป็นไฉพจน์ของนิพพาน

วิสังขาร ธรรมที่ปราศจากการปรุงแต่ง, ธรรมอันมิใช่สังขาร คือ
พระนิพพาน

วิหารธรรม ธรรมเป็นเครื่องอยู่, ธรรมประจำใจ, ธรรมที่เป็นหลัก
ใจในการดำเนินชีวิต

เวทนา ความเสวยอารมณ์, ความรู้สึก, ความรู้สึกสุขทุกข์ มี ๓ อย่าง
คือ ๑. สุขเวทนา ความรู้สึกสุขสบาย ๒. ทุกขเวทนา ความรู้สึก
ไม่สบาย ๓. อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ
เรียกอีกอย่างว่า อุเบกขาเวทนา; อีกหมวดหนึ่งจัดเป็น **เวทนา ๕**
คือ ๑. สุข สบายกาย ๒. ทุกข์ ไม่สบายกาย ๓. โสมนัส สบายใจ
๔. โทมนัส ไม่สบายใจ ๕. อุเบกขา เฉยๆ; ในภาษาไทย
ใช้หมายความว่าเจ็บปวดบ้าง สงสารบ้าง ก็มี

ค

ศรัทธา ความเชื่อ, ความเชื่อถือ; ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม

ศีรี มิ่งขวัญ, ราศี, อាកารที่น่านิยม

ส

สกทาคามีผล ผลที่ได้รับจากการละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉนา
สีลัพพตปรามาส กับทำ ราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบาง ซึ่งสืบเนื่อง
มาแต่สกทาคามีมรรค

สกิทาคามี, สกทาคามี พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุสกทาคามีผล

สติ ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เพลา, การคุมใจไว้กับกิจ หรือ กุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง, จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้ (ข้อ ๑ ในธรรมมีอุปการะมาก ๒, ข้อ ๓ ในพละ ๕, ข้อ ๑ ในโพชฌงค์ ๗, ข้อ ๖ ในสังกัทธิธรรม ๗, ข้อ ๙ ในนาถกรณธรรม ๑๐)

สติปัญญา ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ, ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง, การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่างคือ ๑. กายานุปัสนา สติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย ๒. เวทนานุปัสนา สติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา, ๓. จิตตานุปัสนา สติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต ๔. ธัมมานุปัสนา สติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม; เรียกสั้นๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม

สภาวะธรรม หลักแห่งความเป็นเอง, สิ่งที่เป็นเองตามธรรมดาของเหตุปัจจัย, (รูปธรรม และ นามธรรม)

สมณะ ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต, ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลส, การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ (ข้อ ๑ ในกรรมฐาน ๒ หรือ ภาวนา ๒)

สมถยานิก ผู้มีสมณะเป็นยาน หมายถึง ผู้เจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌานก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อ

สมมติ การร่วมกัน, การตกลงกัน, การมีมติร่วมกัน หรือยอมรับร่วมกัน; การที่สงฆ์ประชุมกันตกลงมอบหมาย หรือแต่งตั้งภิกษุให้ทำกิจ หรือ เป็นเจ้าหน้าที่ในเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น สมมติภิกษุเป็นผู้ให้อโวาทภิกษุณี สมมติภิกษุเป็นภัตตุเทศก์ เป็นต้น; ในภาษาไทย ใช้ในความหมายว่า ตกลงกันว่า ต่างว่า

สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น, ความตั้งมั่นแห่งจิต, การทำให้ใจสงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน, การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ มักใช้เป็นคำเรียกกง่ายๆ สำหรับอธิจิตตสิกขา

สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา คือความทะยานอยาก เช่น อยากได้นั้นได้นี้ อยากเป็นโน้นเป็นนี้ อยากไม่เป็นโน้นเป็นนี้ (ข้อ ๒ ในอริยสัจ ๔)

สรณะ ที่พึ่ง, ที่ระลึก

สังขาร 1. สิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง, สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัย เป็นรูปธรรมก็ตาม นามธรรมก็ตาม ได้แก่ชั้นที่ ๕ ทั้งหมด, ตรงกับคำว่า

สังขตะ หรือ สังขตธรรมได้ในคำว่า “สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง”
ดังนี้ เป็นต้น 2. สภาพที่ปรุงแต่งใจให้ดีหรือชั่ว, ธรรมมีเจตนาเป็น
ประธานที่ปรุงแต่งความคิด การพูด การกระทำ มีทั้งที่ดีเป็นกุศล
ที่ชั่วเป็นอกุศล และที่กลางๆ เป็นอัพยากฤต ได้แก่เจตสิก ๕๐
อย่าง (คือ เจตสิกทั้งปวง เว้นเวทนาและสัญญา) เป็นนามธรรม
อย่างเดียว, ตรงกับสังขารชั้น ๕ ได้ในคำว่า รูปไม่เที่ยง
เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง
ดังนี้ เป็นต้น; อธิบายอีกปริยายหนึ่ง สังขารตามความหมายนี้ยก
เอาเจตนาขึ้นเป็นตัวนำหน้า ได้แก่ สัญญาเจตนา คือ เจตนาที่แต่ง
กรรมหรือปรุงแต่งการกระทำ มี ๓ อย่างคือ ๑. กายสังขาร สภาพ
ที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย คือ กายสัญญาเจตนา ๒. วจีสังขาร
สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางวาจา คือ วจีสัญญาเจตนา ๓. จิตตสังขาร
หรือ มโนสังขาร สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ คือ มโนสัญญา
เจตนา 3. สภาพที่ปรุงแต่งชีวิตมี ๓ คือ ๑. กายสังขาร สภาพที่ปรุง
แต่งกาย ได้แก่ อัสสาสะ ปัสสาสะ คือลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
๒. วจีสังขาร สภาพที่ปรุงแต่งวาจา ได้แก่ วิตกและวิจารณ์ ๓. จิตตสังขาร
สภาพที่ปรุงแต่งใจ ได้แก่ สัญญาและเวทนา

สังขาร ๒ คือ ๑. อุปาทินนกสังขาร สังขารที่กรรมครอบครอง
๒. อนุปาทินนกสังขาร สังขารที่กรรมไม่ครอบครอง, โดยปริยาย
แปลว่า สังขารที่มีใจครอง และสังขารที่ไม่มีใจครอง

สังโยชน์ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐
อย่าง คือ ก. โอรัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องต้น ๕ ได้แก่
๑. สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ๒. วิจิกิจฉา ความลังเล

สงสัย ๓. สิ้นพตปรามาส ความถื่อนั่นศีลพรต ๔. กามราคะ
ความตติใจในกามคุณ ๕. ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ
ข.อุทธัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เป็องสูง ๕ ได้แก่ ๖. รูปราคะ
ความตติใจในรูปธรรมอันประณีต ๗. อรูปราคะ ความตติใจในอรูปธรรม
๘. มานะ ความถื่อว่าตนเป็นนั่นเป็นนี่ ๙. อุทัจจะ ความฟุ้งซ่าน
๑๐. อวิชชา ความไม่รู้จริง; **พระโสตาบัน** ละสังโยชน์ ๓ ข้อต้นได้,
พระสกิทาคามี ทำสังโยชน์ข้อ ๔ และ ๕ ให้เบาบางลงด้วย,
พระอนาคามี ละสังโยชน์ ๕ ข้อต้นได้หมด, **พระอรหันต์** ละสังโยชน์
ทั้ง ๑๐ ข้อ; ในพระอภิธรรมท่านแสดง**สังโยชน์อีกหมวดหนึ่ง** คือ
๑. กามราคะ ๒. ปฏิฆะ ๓. มานะ ๔. ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) ๕. วิจิกิจฉา
๖. สิ้นพตปรามาส ๗. ภวราคะ (ความตติใจในภพ) ๘. อีสสา
(ความริษยา) ๙. มัจฉริยะะ (ความตระหนี่) ๑๐. อวิชชา

สัญญา การกำหนดหมาย, ความจำได้หมายรู้ คือ หมายรู้ไว้ ซึ่ง
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและอารมณ์ที่เกิดกับใจว่า เขียว ขาว
ดำ แดง ดัง เบา เสียงคน เสียงแมว เสียงระฆัง กลิ่นทุเรียน
รสมะพร้าว เป็นต้น และจำได้ คือ รู้จักอารมณ์นั้นว่าเป็นอย่างนั้นๆ
ในเมื่อไปพบเข้าอีก (ข้อ ๓ ในชั้นที่ ๕) มี ๖ อย่าง ตามอารมณ์
ที่หมายรู้นั้น เช่น รูปสัญญา หมายรู้รูป สัททสัญญา หมายรู้เสียง
เป็นต้น; ความหมายสามัญในภาษาบาลีว่าเครื่องหมาย ที่สังเกต
ความสำคัญว่าเป็นอย่างนั้นๆ, ในภาษาไทยมักใช้หมายถึง
ข้อตกลง, คำมั่น

สัตบุรุษ คนสงบ, คนดี, คนมีศีลธรรม, คนที่ประกอบด้วย
สัปปุริสธรรม

สัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความรู้ตระหนัก, ความรู้ชัด
เข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้; มักมากคู่กับ สติ (ข้อ ๒ ในธรรมมีอุปการะมาก ๒)

สัมมาทิฏฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ คือเห็นอริยสัจ ๔, เห็นชอบตาม
คลองธรรมว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว มารดาบิดามี (คือมีคุณ
ความดีควรแก่ฐานะหนึ่งที่เราเรียกว่ามารดาบิดา) ฯลฯ, เห็นถูกต้อง
ตามที่เป็นจริงว่าขั้น ๕ ไม่เที่ยงเป็นต้น (ข้อ ๑ ในมรรค)

สัสสตทิฏฐิ ความเห็นว่ายั่งยืน คือความเห็นว่าอัตตาและโลก เป็น
สิ่งเที่ยงแท้ยั่งยืน คงอยู่ตลอดไป เช่น เห็นว่าคนและสัตว์ตายไป
แล้ว ร่างกายเท่านั้นทรุดโทรมไป ส่วนดวงชีพหรือเจตภูตหรือมโนส
เป็นธรรมชาติไม่สูญ ย่อมถือปฏิสนธิในกำเนิดอื่นสืบไป เป็นมิจฉา
ทิฏฐิอย่างหนึ่ง ตรงข้ามกับอุจเฉททิฏฐิ (ข้อ ๑ ในทิฏฐิ ๒)

สุญญตวิโมกข์ ความหลุดพ้นโดยว่างจาก ราคะ โทสะ โมหะ
หมายถึงมองเห็นความว่าง หหมดความยึดมั่น คือ พิจารณาเห็น
นามรูปโดยความเป็นอนัตตา พุคสังๆ ว่า หลุดพ้นเพราะเห็น
อนัตตา (ข้อ ๑ ในวิโมกข์ ๓)

สุญญตา “ความเป็นสภาพสูญ”, ความว่าง 1. ความเป็นสภาพที่
ว่างจากความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เฉพาะอย่างยิ่ง ภาวะ
ที่ขั้น ๕ เป็นอนัตตา คือ ไร้ตัวมิใช่ตน ว่างจากความเป็นตน ตลอด
จนว่างจากสาระต่างๆ เช่น สาระคือความเที่ยง สาระคือความ
สวยงาม สาระคือความสุข เป็นต้น, โดยปริยายหมายถึง หลักธรรม

ฝ่ายปรมาตม์ดังเช่นขันธ์ ชาติ ภายตนะ และปัจจยการ (อิทัปปัจจยตา หรือปฏิจจสมุปบาท) ที่แสดงแต่ตัวสภาวะให้เห็นความว่างเปล่า ปราศจากสัตรี บุคคล เป็นเพียงธรรมหรือกระบวนการล้วนๆ

2. ความว่างจากกิเลส มีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ก็ดี สภาวะที่ว่างจากสังขารทั้งหลายก็ดี หมายถึง นิพพาน 3. โลกุตตรมรรค ได้ชื่อว่าเป็นสัญญาตา ด้วยเหตุผล ๓ ประการ คือ เพราะลุดด้วยบัญญัติที่กำหนดพิจารณาความเป็นอนัตตา มองเห็นสภาวะที่สังขารเป็นสภาพว่าง (จากความเป็นสัตรี บุคคล ตัวตน) เพราะว่างจากกิเลสมีราคะเป็นต้น และเพราะมีสัญญาตา คือ นิพพาน เป็นอารมณ์ 4. ความว่าง ที่เกิดจากความกำหนดหมายในใจ หรือทำใจ เพื่อให้เป็นอารมณ์ของจิตในการเจริญสมาบัติ เช่น ผู้เจริญอากิญจัญญายตนสมาบัติกำหนดใจถึงภาวะว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย; สัญญา ก็เขียน

สุทโธทนะ กษัตริย์ศากยวงศ์ซึ่งเป็นราชาผู้ครองแคว้นศากยะ หรือสักกชนบท ณ นครกบิลพัสดุ์ มีพระมเหสีพระนามว่าพระนางสิริมหามายา หรือเรียกสั้นๆ ว่ามายา เมื่อพระนางมาياسวรรคตแล้วพระนางมหาปชาบดีโคตมีได้เป็นพระมเหสีต่อมา พระเจ้าสุทโธทนะเป็นพระราชบุตรองค์ที่ ๑ ของพระเจ้าสีหหนุ เป็นพระราชบิดาของพระสิทธัตถะ เป็นพระอัยกาของพระราहुล และเป็นพระพุทธรบิดาพระองค์สวรรคตในปีที่ ๕ แห่งพุทธรกิจ ก่อนสวรรคตพระพุทธรเจ้าได้เสด็จไปแสดงธรรมโปรดให้ได้ทรงบรรลุอรหัตตผล และได้เสวยวิมุตติสุข ๗ วันก่อนปรินิพพาน

โสกะ ความโศก, ความเศร้า, ความมีใจหม่นหมอง, ความแห้งใจ, ความรู้สึกหมองใจแห่งผาก เพราะประสบความพลัดพรากหรือสูญเสียอย่างใดอย่างหนึ่ง

โสตาบัน ผู้ถึงกระแสที่จะนำไปสู่นิพพาน, พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุโสดาปัตติผล มี ๓ ประเภทคือ ๑. เอกพีธี เกิดอีกครั้งเดียว ๒. โกลังโกละ เกิดอีก ๒-๓ ครั้ง ๓. สัตตักขัตตปุรณะ เกิดอีก ๓ ครั้ง เป็นอย่างมาก

อ

อกุศล บาป, ชั่ว, ไม่ฉลาด, ความชั่ว, กรรมชั่ว

อนัตตา ไม่ใช่อัตตา, ไม่ใช่ตัวตัวตน

อนาคามี พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุอนาคามีผล มี ๕ ประเภท คือ ๑) อันตราปรินิพพายี ผู้ปรินิพพานในระหว่างอายุยังไม่ถึงกึ่ง (หมายถึงโดยกิเลสปรินิพพาน) ๒) อุพหัจจปรินิพพายี ผู้ปรินิพพานเมื่อจวนจะถึงสิ้นอายุ ๓) อสังขารปรินิพพายี ผู้นิพพานโดยไม่ต้องใช้ความเพียรนัก ๔) สสังขารปรินิพพายี ผู้ปรินิพพานโดยต้องใช้ความเพียรมาก ๕) อุทธังโสไต อกนิฏฐคามี ผู้มีกระแสในเบื้องบนไปสู่อกนิฏฐภาพ (ภาพของรูปพรหมชั้นสูงสุด)

อนิจจัง ไม่เที่ยง, ไม่คงที่, สภาพที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับลงไป

อนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้หรือริยสังัจจ์ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้ว ญาณอันคล้ายต่อการตรัสรู้หรือริยสังัจจ์ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภูญาณมาคั่นกลาง แล้วเกิดมรรคญาณให้สำเร็จความเป็นอริยบุคคลต่อไป

อนุสัย กิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในสันดาน มี ๗ คือ ๑) กามราคะ ความกำหนัดในกาม ๒) ปฏิฆะ ความหงุดหงิด ๓) ทิฏฐิ ความเห็นผิด ๔) วิจิกิจฉา ความลึกลับสงสัย ๕) มานะ ความถือตัว ๖) ภวราคะ ความกำหนัดในภพ ๗) อวิชชา ความไม่รู้จริง

อเนญชาภิสังขาร สภาพที่ปรุงแต่งภพอันมั่นคง ไม่หวั่นไหว ได้แก่ ภวาระจิตที่มั่นคงแน่วแน่ด้วยสมาธิแห่งจตุตถฌาน (ข้อ ๓ ในอภิสังขาร ๓); ตามหลักเขียน อานัญชาภิสังขาร

อบาย, อบายภูมิ ภูมิกำเนิดที่ปราศจากความเจริญ มี ๔ อย่าง คือ ๑) นิรยะ นรก ๒) ตีรัจฉานโยนิ กำเนิดตีรัจฉาน ๓) ปิตติวิสัย ภูมิแห่งเปรต ๔) อสุรกาย พวกอสุรกาย

อรหัตตมรรค ทางปฏิบัติเพื่อบรรลु คือ ความเป็นพระอรหันต์, ญาณคือความรู้เป็นเหตุละสังโยชน์ ได้ทั้ง ๑๐

อริยผล ผลอันประเสริฐ มี ๔ ชั้น คือ โสตาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล และอรหัตตผล

อริยมรรค ทางอันประเสริฐ, ทางดำเนินของพระอริยะ, ญาณอันให้สำเร็จความเป็นพระอริยะ มี ๔ คือ โสตาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค; บางที่เรียกมรรคมีองค์ ๘ ว่า อริยมรรคก็มี แต่ควรเรียกเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค

อริยสัง ความจริงอย่างประเสริฐ, ความจริงของพระอริยะ, ความจริงที่ทำให้คนให้เป็นพระอริยะ มี ๔ อย่าง คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค (เรียกเต็มว่า ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา)

อรุปฌาน ฌานมีอรุปธรรมเป็นอารมณ์

อรุปภูมิ หรืออรุปโลก หรืออรุปพรหม ซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ ชั้น (เรียกว่า อรุปโลก) คือ ๑. อากาสาณัญญาตนะ ๒. วิญญาณัญญาตนะ ๓. อากิญจัญญาตนะ ๔. เนวสัญญานาสัญญาตนะ

อวิชชา ความไม่รู้จริง, ความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จริง มี ๔ คือ ความไม่รู้อริยสัง ๔ แต่ละอย่าง (ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุเกิดแห่งทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ ไม่รู้ทางให้ถึงความดับทุกข์), **อวิชชา** ๘ คือ อวิชชา ๔ นั้น และเพิ่ม ๕) ไม่รู้อดีต ๖) ไม่รู้อนาคต ๗) ไม่รู้ทั้งอดีตทั้งอนาคต ๘) ไม่รู้ปฏิจจสมุปบาท

อสุภ, อสุภะ สภาพที่ไม่งาม, พิจารณาร่างกายของตนและผู้อื่นให้เห็นสภาพที่ไม่งาม; ในความหมายเฉพาะ หมายถึงซากศพในสภาพต่างๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน รวม ๑๐ อย่าง คือ ๑) อุทฺธูมาตกะ ซากศพที่เน่าพอง ๒) วินีลกะ ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ ๓) วิปฺพพกะ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกอยู่ ๔) วิจฉิททกะ ซากศพที่ขาดกลางตัว ๕) วิกขายิตกะ ซากศพที่สัตว์กัดกินแล้ว ๖) วิกขิตตกะ ซากศพที่มีมือ เท้า ศีรษะขาด ๗) หตวิกขิตตกะ ซากศพที่คนมีเวรเป็นข้าศึกกัน สับฟันเป็นท่อนๆ ๘) โลहितกะ ซากศพที่ถูกประหารด้วยคัสตรามีโลหิตไหลอาบอยู่ ๙) ปุพฺพวกะ ซากศพที่มีตัวหนอนคลานคล้ำไปอยู่ ๑๐) อัญฺฐิกะ ซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูก

อสุภสังญญา กำหนดหมายถึงความไม่งามแห่งร่างกาย (ข้อ ๓ ในสังญญา ๑๐)

อสุรกาย พวกอสูร, ภูพแห่งสัตว์เกิดในอบายพวกหนึ่ง เป็นพวกสะดุ้งหวาดหวั่นไร้ความรื่นเริง ถ้าเปรียบกับในโลกนี้ก็เหมือนดังคนอดอยาก เทียวทำใจกรรมในเวลาค่าคืน หลอกหลวง ฉกชิงเอาทรัพย์สินของผู้อื่น (ข้อ ๔ ใน อบาย ๔)

อัตตกิลมณานุโยค การประกอบตนให้ลำบากเปล่า คือ ความพยายามเพื่อบรรลุผลที่หมายด้วยวิธีทรมานตนเอง เช่น การบำเพ็ญตบะต่างๆ ที่นิยมกันในหมู่่นักบวชอินเดียจำนวนมาก (ข้อ ๒ ในที่สุด ๒ อย่าง)

อัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่, จิตตั้งมั่นสนิท เป็นสมาธิในฌาน (ข้อ ๒ ในสมาธิ ๒, ข้อ ๓ ในสมาธิ ๓)

อัสมิมานะ การถือตัวว่านี่ฉัน นี่กู เป็นนั่นเป็นนี่, การถือเราถือเขา

อัสนชชี 1. พระมหาสาวกองค์หนึ่งเป็นพระเถระรูปหนึ่งในคณะ ปัญจวัคคีย์ เป็นพระอรหันต์รุ่นแรกและเป็นอาจารย์ของพระสารีบุตร
2. ชื่อภิกษุรูปหนึ่งในภิกษุ ๖ รูป ซึ่งประพฤติเหลวไหลที่เรียกว่า พระฉัพพัคคีย์ คู่กับพระปุนัพพสุกะ

อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก (ข้อ ๙ ในอนุสสติ ๑๐ ข้อ, ข้อ ๑๐. ในสังยุตตะ ๑๐ เป็นต้น), หนังสือเก่ามักเขียน อานาปานัสสติ

อายตนะ ที่ต่อ, เครื่องติดต่อกัน, แคนต่อความรู้, เครื่องรู้และสิ่งที่รู้ เช่น ตา เป็นเครื่องรู้ รูปเป็นสิ่งที่รู้, หูเป็นเครื่องรู้ เสียงเป็นสิ่งที่รู้ เป็นต้น, จัดเป็น ๒ ประเภท คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖

อารมณ เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต, สิ่งที่ยึดเหนี่ยว, สิ่งที่ถูกรู้หรือ ถูกรับรู้ ได้แก่ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ; ในภาษาไทย ความหมายเลื่อนไปเป็น ความรู้สึก หรือความเป็นไปแห่งจิตใจ ในขณะหรือช่วงเวลาหนึ่งๆ เช่นว่า อย่าทำตามอารมณ วันนี้อารมณดี อารมณเสีย เป็นต้น

อาร์มมณูปนิชฌาน* หมายถึงการอบรมสมถภาวนาซึ่งเป็นการเพ่งอารมณ์ เช่น เพ่งอารมณ์ของกสิณ เป็นต้น จนได้สมาบัติ ๘ เป็นอาร์มมณูปนิชฌาน (การเพ่งอารมณ์) ซึ่งไม่ใช้การพิจารณาหรือการรู้ลักษณะของสภาพธรรม

อาฬารดาบส อาจารย์ผู้สอนสมาบัติ ที่พระมหาบุรุษเสด็จไปศึกษาอยู่ด้วยคราวหนึ่ง ก่อนที่จะทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา, ท่านผู้นี้ได้สมาบัติถึงชั้นอากิญจัญญายตนฌาน; เรียกเต็มว่า อาฬารดาบสกาลามโคตร

อินทรีย์ ๒๒ สภาวะที่เป็นใหญ่ในการทำกิจของตน คือ ทำให้ธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นไปตามตน ในกิจนั้นๆ ในขณะที่เป็นไปอยู่นั้น มีดังนี้ **หมวด ๑:** ๑. จักขุอินทรีย์ (อินทรีย์ คือ จักขุประสาท) ๒. โสติดินทรีย์ (อินทรีย์ คือ โสตปสาท) ๓. หานินทรีย์ (อินทรีย์ คือ หานประสาท) ๔. ชิวหินทรีย์ (อินทรีย์ คือ ชิวหาประสาท) ๕. กายินทรีย์ (อินทรีย์ คือ กายประสาท) ๖. มนินทรีย์ (อินทรีย์ คือ ใจ) **หมวด ๒:** ๗. อิตถินทรีย์ (อินทรีย์ คือ อิตถิภาวะ) ๘. ปุริสินทรีย์ (อินทรีย์ คือ ปุริสภาวะ) ๙. ซีวิตินทรีย์ (อินทรีย์ คือ ซีวิต) **หมวด ๓:** ๑๐. สุขินทรีย์ (อินทรีย์ คือ สุขเวทนา) ๑๑. ทุกขินทรีย์ (อินทรีย์ คือ ทุกขเวทนา) ๑๒. โสมนัสสินทรีย์ (อินทรีย์ คือ โสมนัสสเวทนา) ๑๓. โทมนัสสินทรีย์ (อินทรีย์ คือ โทมนัสสเวทนา) ๑๔. อุเปกขินทรีย์ (อินทรีย์ คือ อุเปกขาเวทนา) **หมวด ๔:** ๑๕. สัทธินทรีย์ (อินทรีย์

* จาก <http://www.dhammadhome.com/front/webboard/show.php?id=11061>,
<http://www.dhammadhome.com/front/webboard/show.php?id=11026>

คือ ศรัทธา) ๑๖. วิริยอินทรีย์ (อินทรีย์ คือ วิริยะ) ๑๗. สตินอินทรีย์ (อินทรีย์ คือ สติ) ๑๘. สมาธินทรีย์ (อินทรีย์ คือ สมาธิ) ๑๙. ปัญญาอินทรีย์ (อินทรีย์ คือ ปัญญา) **หมวด ๕: ๒๐.** อัญญาตัญญูสสามิตินทรีย์ (อินทรีย์แห่งผู้ปฏิบัติด้วยมุ่งว่าเราจักรู้สัจธรรมที่ยังมิได้รู้ ได้แก่ โสตาปัตติมัคคญาณ) ๒๑. อัญญาอินทรีย์ (อินทรีย์ คือ อัญญาหรือปัญญา อันรู้ทั่วถึง ได้แก่ ญาณ ๖ ในท่ามกลาง คือ โสตาปัตติผลญาณ ถึงอรหัตตมัคคญาณ) ๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ (อินทรีย์แห่งท่านผู้รู้ทั่วถึงแล้ว กล่าวคือ ปัญญาของพระอรหันต์ ได้แก่ อรหัตตผลญาณ)

อิสิปตมฤคทายวัน ป่าเป็นที่ให้อภัยแก่เนื้อ ชื่อ อิสิปตนะ อยู่ใกล้ เมืองพาราณสี เป็นสถานที่ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนา อัมมจักกัปปวัตตนสูตร โปรดพระปัญจวัคคีย์ บัดนี้เรียก สารนาถ

อุจเจททิฏฐิ ความเห็นว่าขาดสูญ เช่น เห็นว่าคนและสัตว์จุติจาก อัตภาพนี้ แล้วขาดสูญ (ข้อ ๒ ในทิฏฐิ ๒)

อุททกดาบส อาจารย์ผู้สอนสมาบัติที่พระมหาบุรุษเสด็จไปศึกษา อยู่ด้วยคราวหนึ่ง ก่อนที่จะบำเพ็ญทุกรกิริยา, ท่านผู้นี้ได้สมาบัติถึงชั้น เนวสัญญานาสัญญายตนะ, เรียกเต็มว่า อุททกดาบส รามบุตร

อุเบกขา 1. ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง, ความวางใจเฉยได้ ไม่ยินดียินร้าย เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นผล อันเกิดขึ้นโดยสมควรแก่เหตุ และรู้ว่าพึงปฏิบัติต่อไปตามธรรม หรือตามควรแก่เหตุนั้น, ความรู้จักวางใจเฉยดู เมื่อเห็นเขารับผิดชอบ

ตนเองได้ หรือในเมื่อเขาควรต้องได้รับผลอันสมควรแก่ความรับผิดชอบ
ของเขาเอง, ความวางที่เฉยคยอยู่เมื่อคนนั้นๆ สิ่งนั้นๆ ดำรงอยู่
หรือดำเนินไปตามควรของเขาตามควรของมัน ไม่เข้าข้างไม่ตกเป็น
ฝักฝ่าย ไม่สอดแล ไม่จู้จี้สารระแน ไม่ก้าวก่ายแทรกแซง (ข้อ ๔ ใน
พรหมวิหาร ๔, ข้อ ๗ ในโพชฌงค์ ๗, ข้อ ๑๐ ในบารมี ๑๐, ข้อ ๙
ในวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ 2. ความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ เรียกเต็มว่า
อุเบกขาเวทนา (= อุทุกขมสุข); (ข้อ ๓ ในเวทนา ๓)

อุปจารสมาธิ สมาธิจนจะแน่วแน่, สมาธิที่ยังไม่ถึงถึงที่สุด
เป็นขั้นทำให้กิเลสมีนิรวรณเป็นต้นระงับ ก่อนจะเป็นอัปปนา คือ
ถึงฌาน (ข้อ ๑ ในสมาธิ ๒, ข้อ ๒ ในสมาธิ ๓)

อุปติสสะ ชื่อ พระสารีบุตรก่อนบวช, อัครสาวกเบื้องขวาของ
พระพุทธเจ้า

อุปัตติภพ* แปลว่า การเกิดขึ้น หมายถึง การปรากฏเกิดขึ้น
ของขั้นธัมม อันเกิดแต่กรรมภพนั้นได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ ที่เกิดขึ้นในขณะปฏิสนธิ ได้แก่ โลกียวิปากวิญญาณ ๓๒
เจตสิก ๓๕ กรรมชรูป ๑๘ หรือ ๒๐ กล่าวอย่างธรรมดาสามัญ
ก็คือ เมื่อได้ทำกรรม (กรรมภพ) แล้ว ก็มาได้รับผล (อุปัตติภพ)
โดยให้เกิดเป็นสัตว์ใน ๓๑ ภูมิตามควรแก่กรรม พร้อมทั้งมีการเห็น
การได้ยิน ได้กลิ่น การได้รู้รส การได้สัมผัส และการ นึกคิด ตาม

* จาก <http://www.xn--p3clghca0f0a6b.com/?p=1115>

ควรแก้ข้อบกพร่องคือกายใหม่ของตน แล้วทำให้มีความรู้สึกที่เราเป็นเรา เป็นขึ้น เช่น เมื่อเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉานก็ให้มีความรู้สึกแบบดิรัจฉาน เช่น รู้สึกกลัว รู้สึกหวาดระแวงจัด เป็นมนุษย์ก็ให้มีความรู้สึกอย่างมนุษย์ เป็นต้น อุปัตติภาพนี้ ในที่บางแห่งท่านเรียกว่า ปุณฺณภาวะ แปลว่า ภาพใหม่อันมีในปฏิสนธิ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในขณะปฏิสนธิ

อุปัตติภาพ* แปลว่า *ที่เป็นที่เกิด* หมายถึง *สถานที่ที่เกิดขึ้นเพื่อรองรับกายของสัตว์โลก* ได้แก่ กามภาพ รูปภาพ อรูปภาพ สัญญาภาพ อสัญญาภาพ เนวสัญญานาสัญญาภาพ เอกโวหารภาพ จตุโวหารภาพ ปัญจโวหารภาพ ภาพใดภาพหนึ่ง เพราะสัตว์ทำกรรม (กรรมภาพ) จึงเกิดภาพที่เป็นสถานที่สำหรับรองรับกายใหม่ของสัตว์แม้ที่ยังไม่ได้ตายจากภาพเก่า ก็มีสถานที่ในภาพใหม่เกิดขึ้นเรียบร้อยแล้วก็มี เช่น นายนั้นนทียะ ให้สร้างศาลาจัตุรมุขถวายสงฆ์มีพระพุทธรูปเจ้าเป็นประธาน พอหลังน้ำทักขิโณทกเสร็จ ด้วยกุศลกรรมนั้น ทนไคนั้นเองวิมานทอง ๑๒ โยชน์พร้อมด้วยเทพอัปสรก็อุบัติเกิด ณ ภาพดาวดึงส์เพื่อเตรียมรองรับนายนั้นนทียะที่ยังอยู่ในโลกมนุษย์

อุปาทาน ความยึดมั่น, ความถือนั่นด้วยอำนาจกิเลส มี ๔ คือ ๑) กามุปาทาน ความถือนั่นในกาม ๒) ทิฏฐุปาทาน ความถือนั่นในทิฏฐิ ๓) สิลัพพตูปาทาน ความยึดมั่นในศีลและพรต ๔) อัดตวาหุปาทาน ความถือนั่นว่าตน

* จาก <http://www.xn--p3clghca0f0a6b.com/?p=1115>

อุปาทานขันธ ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน, ขันธที่ประกอบด้วยอุปาทาน ได้แก่ เบญจขันธ คือ รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ ที่ประกอบด้วยอาสวะ

อุปายาส ความคับแค้นใจ, ความสิ้นหวัง

โอวาทปาฏิโมกข์ หลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา หรือคำสอนอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธพจน์ ๓ คาถากึ่ง ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป ผู้ไปประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย ณ พระเวฬุวนาราม ในวันเพ็ญเดือน ๓ ที่เราเรียกกันว่าวันมาฆบูชา (อรรถกถากล่าวว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์นี้แก่ที่ประชุมสงฆ์เป็นเวลา ๒๐ พรรษา ก่อนที่จะโปรดให้สวดปาฏิโมกข์อย่างปัจจุบันนี้แทนต่อมา), คาถาโอวาทปาฏิโมกข์ มีดังนี้

สพฺพปาปสฺส อกรรมํ	กุสลสุสฺสอพสมฺปทา
สจฺจิตฺตปริโยทปนํ	เอตํ พุทฺธาน สาสนํ ฯ

ขณฺตี ปรมํ ตโป ตีติกขา
นิพพานํ ปรมํ วทนฺตี พุทฺธา
น หิ ปพฺพชิตฺโต ปรุพฺพชาติ
สมโณ โหติ ปรํ วิหลฺลยฺนโต ฯ

อนฺุปรวาโท อนฺุปรฆาโต	ปาติโมกฺเข จ สํวโร
มตฺตตณฺุตา จ ฆตฺตสฺมี	ปนฺตตณฺุจ สยนาสนํ
อชฺจิตฺเต จ อายโโค เอตํ	พุทฺธาน สาสนํ ฯ

แปล:

การไม่ทำความชั่วทั้งปวง ๑ การบำเพ็ญแต่ความดี ๑ การทำจิตของตนให้ผ่องใส ๑ นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ขันติ คือความอดทน เป็นตบะอย่างยิ่ง, พระพุทธเจ้าทั้งหลายกล่าวว่านิพพาน เป็นบรมธรรม, ผู้ทำร้ายคนอื่น ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิต, ผู้เบียดเบียนคนอื่น ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะ

การไม่กล่าวร้าย ๑ การไม่ทำร้าย ๑ ความสำรวมในปาฏิโมกข์ ๑ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร ๑ ที่นั่งนอนอันสงบ ๑ ความเพียรในอธิจิต ๑ นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ที่เข้าใจกันโดยทั่วไป และจำกันได้มาก ก็คือ ความในคาถาแรกที่ว่า ไม่ทำชั่ว ทำแต่ความดี ทำจิตใจให้ผ่องใส

ประวัติศาสตร์ Ajanta และ Ellora

หมู่ถ้ำอชันตา (Ajanta) และหมู่ถ้ำเอลโลรา (Ellora) เรียกตามชื่อหมู่บ้านในถิ่นที่พบหมู่ถ้ำนั้น อยู่ในดินแดนส่วนล่างของประเทศอินเดียที่เรียกว่า Deccan หรือทักษิณาบถ

หมู่ถ้ำอชันตา (Ajanta)

เป็นวัดถ้ำทางพุทธศาสนาที่มีจำนวนถ้ำมากที่สุดถึง ๓๐ ถ้ำ (รวมทั้งที่ยังสร้างไม่เสร็จด้วย) ใช้เวลาในการก่อสร้างยาวนานที่สุด มีความสวยงามสมบูรณ์ ทั้งที่เป็นพุทธศาสนาเถรวาทและพุทธศาสนามหายาน มีคุณค่าทางศิลปะทั้งทางด้านสถาปัตยกรรม จิตรกรรม และประติมากรรม ถือได้ว่าเป็นวัดถ้ำที่โดดเด่นที่สุดของพุทธศาสนา

วัดถ้ำอชันตา เริ่มก่อสร้างในยุคสมัยของราชวงศ์สาตวาหะ ประมาณช่วง พ.ศ. ๓๕๐ และดำเนินการก่อสร้างเรื่อยมาจนถึงประมาณ พ.ศ. ๕๕๐ จึงได้ยุติลง ถ้ำต่างๆ ที่ก่อสร้างในช่วงนี้เป็นถ้ำตามคติของพุทธศาสนาเถรวาท การก่อสร้างหยุดชะงักไปประมาณ ๔๐๐ ปี และได้กลับมาเริ่มฟื้นการก่อสร้างถ้ำขึ้นมาอีกในช่วงสมัยราชวงศ์จาลุกยะ ซึ่งอยู่ระหว่างช่วงปี พ.ศ. ๑๑๐๐-๑๔๐๐ ถ้ำที่ก่อสร้างในช่วงนี้เป็นถ้ำที่สร้างตามคติของพุทธศาสนามหายาน

วัดถ้ำอชันตาถูกลืมเลือนไปในช่วงที่อินเดียตกอยู่ภายใต้การปกครองของผู้ปกครองมุสลิม และได้ถูกค้นพบอีกครั้งเมื่ออังกฤษเข้ามาปกครองอินเดีย ปัจจุบันนี้ หมู่ถ้ำอชันตาได้กลับมาอยู่ในความสนใจของชาวโลกอีกครั้ง

หมู่ถ้ำเอลโลรา (Ellora)

เป็นพัฒนาการของวัดถ้ำที่เกิดจากคตินิยมของพุทธศาสนาที่พระภิกษุนิยมที่จะพักอาศัยอยู่ในถ้ำ จึงทำให้ชาวพุทธนิยมปรับปรุงหรือสร้างถ้ำขึ้น เพื่อให้เป็นที่พักอาศัยของพระภิกษุเป็นเวลายาวนานนับพันปี จากคตินิยมในการสร้างถ้ำให้เป็นวัดดำเนินไปในหมู่ชาวพุทธและแล้วคตินิยมนี้ก็แพร่เข้าสู่ศาสนาฮินดูและศาสนาเชน ดังปรากฏที่หมู่ถ้ำเอลโลราที่มีถ้ำอยู่ถึง ๓๔ ถ้ำ อันประกอบไปด้วยถ้ำของพุทธศาสนาจำนวน ๑๒ ถ้ำ ถ้ำของศาสนาฮินดู จำนวน ๑๗ ถ้ำ และถ้ำของศาสนาเชนจำนวน ๕ ถ้ำ

หมู่ถ้ำเอลโลรา แสดงให้เห็นถึงผลงานศิลปะทางด้านศาสนาที่รุ่งเรืองที่สุดในอินเดียในช่วงระหว่างปี พ.ศ. ๑๑๐๐-๑๔๐๐ อันเป็นช่วงยุคทองของวิทยาการแบบอินเดีย

หมู่ถ้ำเอลโลรา เป็นผลงานการก่อสร้างที่ต่อเนื่องมาจากอชันตากล่าวคือช่วงปลายของอชันตาเป็นช่วงต้นของเอลโลรา ด้วยระยะทางที่ห่างกันเพียง 80 กิโลเมตร น่าจะเป็นไปได้ว่าหมู่ช่างที่เสร็จสิ้นภารกิจจากอชันตาได้มาทำงานต่อที่เอลโลรา การก่อสร้างวัดถ้ำเอลโลรา ดำเนินการภายใต้ความอุปถัมภ์ของราชวงศ์จาลุกยะ และเมื่อสิ้นสุดราชวงศ์ในปี พ.ศ. ๑๓๐๐ แล้ว ราชวงศ์ราชภรรกูฏก็ได้เป็นผู้ให้ความอุปถัมภ์ต่อ



ประวัติ

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช
(โดยย่อ)

เกิด

- พ.ศ. ๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร อ.บ่อผอบรบคัตรูพาย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การศึกษา

- ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนสุริยวงค์
- ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ณ โรงเรียนวัดพลับพลาชัย
- ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ
- ปริญญาตรีและโท คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สจว.รุ่นที่ ๕๗

การทำงาน

- ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑)
- เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน ๓-๗
สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕)
- ผู้อำนวยการ ๘-๑๐ องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-
๒๕๔๔)

การศึกษาธรรม

นักธรรมตรี, ศึกษาอาณาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อลี ธรรมโธโร ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่า หลายรูป ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล, หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย, หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี, หลวงปู่สิม พุทธาจาโร, หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร และ หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น

อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อบุญญานันทภิกขุเป็นอุปัชฌาย์ อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปณฺหิตโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

สถานที่จำพรรษา

๕ พรรษาแรกจำพรรษาอยู่ ณ สวนโพธิญาณอรัญวาสี อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี ของท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจิณฺโณ และพรรษาที่ ๖ ณ สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยความเห็นชอบของพระอุปัชฌาย์

งานเขียน

- วิมุตติปฏิปทา (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท
- วิถีแห่งความรู้แจ้ง (๒๕๔๕)
- ประทีปส่องธรรม (๒๕๔๗)
- ทางเอก (๒๕๔๙)
- วิมุตติมรรค (๒๕๔๙)
- แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล (๒๕๕๑)

อริยสัจ เพื่อความพ้นทุกข์

พระธรรมเทศนาของ :

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี
สำนักสงฆ์สวนสันติธรรม
อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

ผู้เรียบเรียงบท :

สุรพล สายพานิช

ผู้ตรวจพิสูจน์อักษร :

เอกอร อนุกุล

ผู้ออกแบบปกและรูปเล่ม :

โสภณ สุขแสงแก้ว
บัณฑิต ชื่นกุล

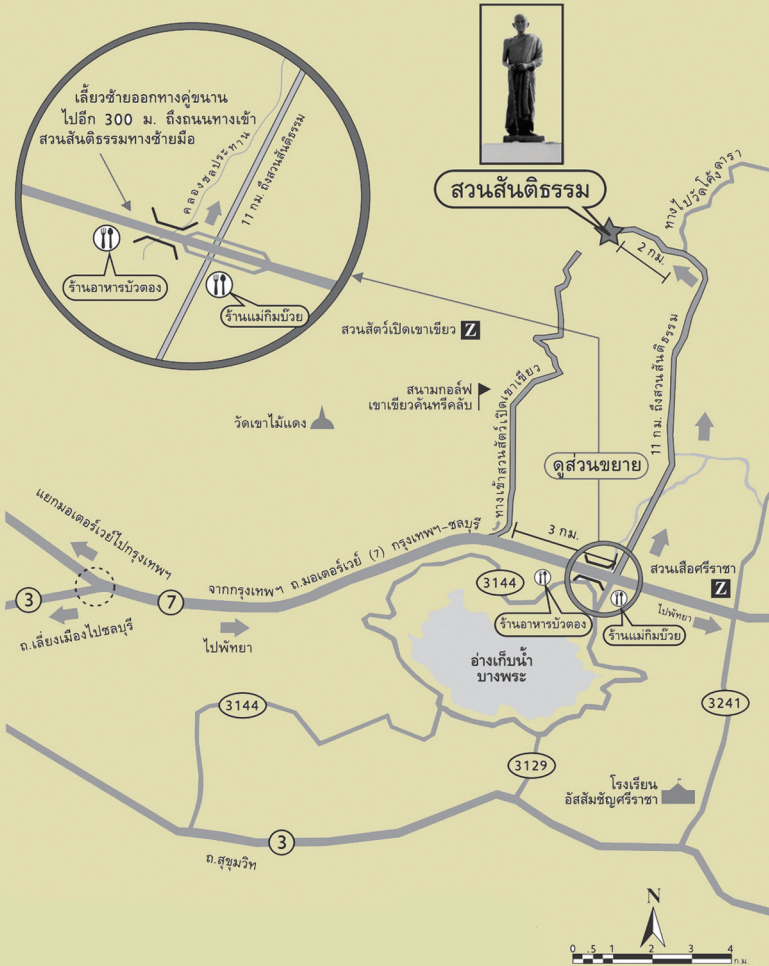
ผู้ถ่ายภาพ :

บัณฑิต ชื่นกุล

ผู้สนับสนุนการจัดทำต้นฉบับ :

บริษัท โปรเกรส เทคโนโลยี
คอนซัลแต้นส์ จำกัด

แผนที่แสดงเส้นทางไปสำนักสงฆ์สวนสันติธรรม



ถ้าไปจากกรุงเทพฯ จากแยกหมอเดอร้เวย์ไปทางพัตยา ประมาณ ๑๓ กม. เมื่อพบป้ายร้านอาหารบัวตองทางขวามือให้ขับชิดซ้ายข้ามสะพานข้ามคลองชลประทาน แล้วให้เลี้ยวซ้ายออกทางคูขนานหน้าหน้าไปต่ออีก ๓๐๐ ม. จะถึงถนนทางเข้าสวนสันติธรรมทางซ้ายมือ

สำนักสงฆ์สวนสันติธรรม
ตั้งอยู่ที่ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
เวลาแสดงธรรม ๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.
ตรวจสอบวันแสดงธรรมของหลวงพ่อบราโมทย์
และวันที่หลวงพ่อบราโมทย์แสดงธรรมนอกสถานที่
ได้ที่หน้าปฏิทินธรรมของ www.wimutti.net
หรือโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๕๗-๙๘๗๘

