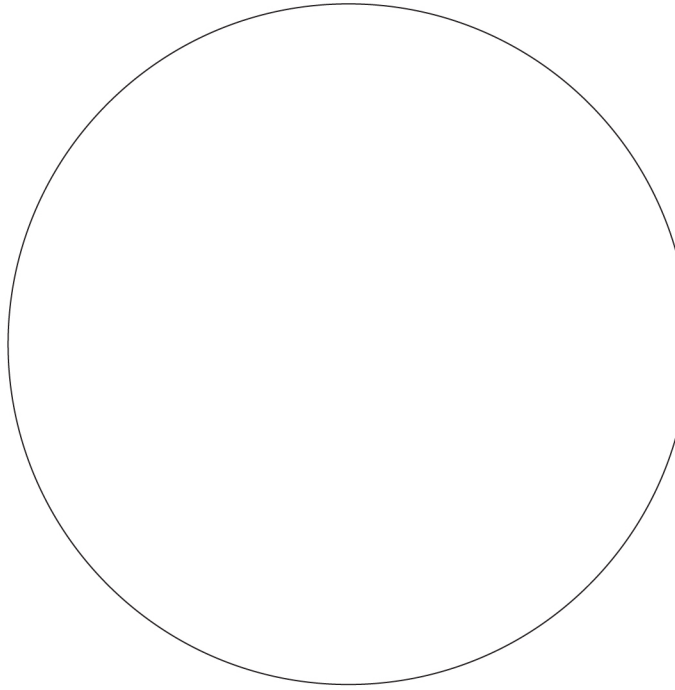
จากกิเลสสู่ความพ้นทุกข์



หลวงตามหาบัวญาณสัมปันโน



จากกิเลสสู่ความพ้นทุกข์

หลวงตามหาบัวญาณสัมปันโน





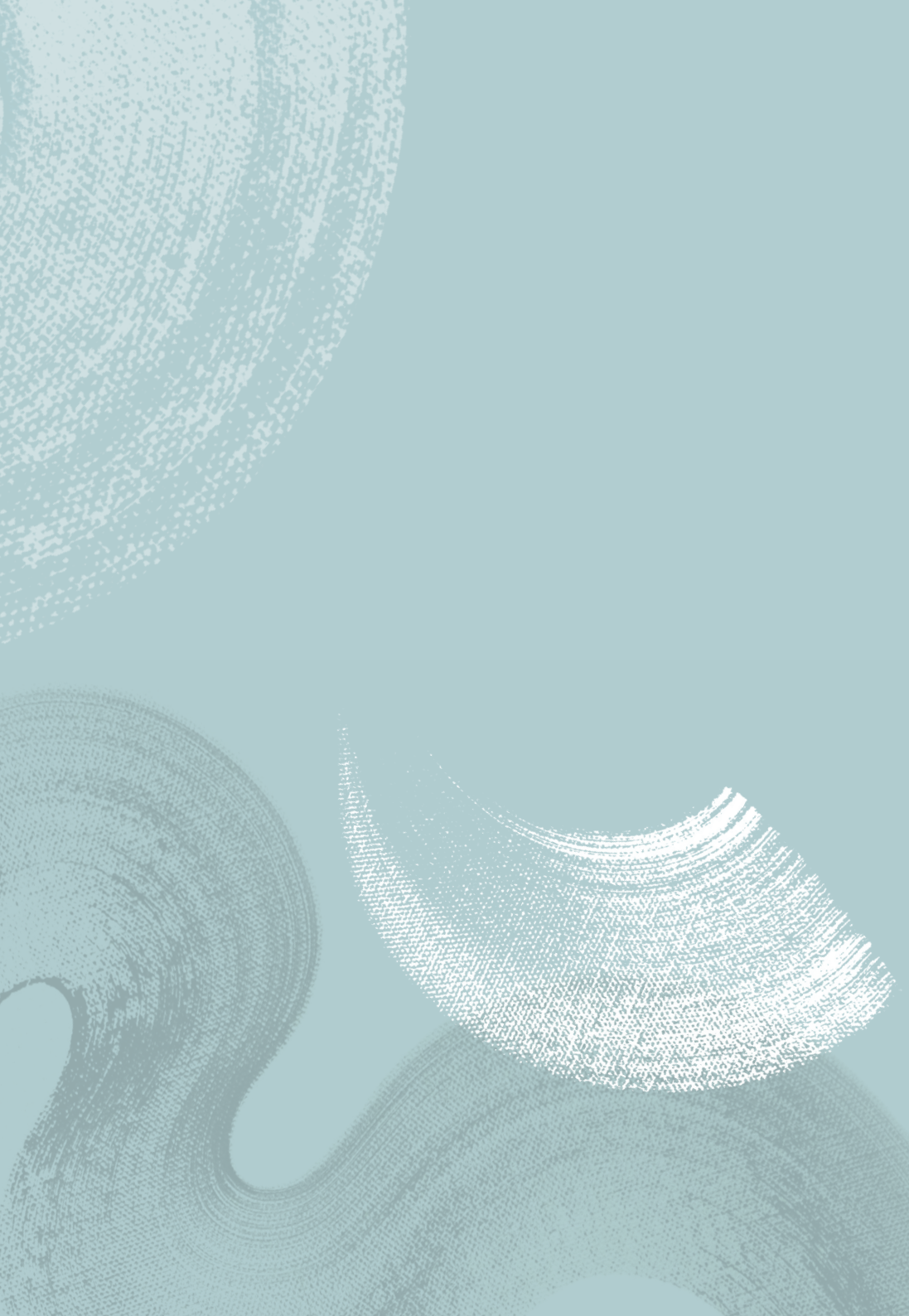
น้อมเปิดใจ รับพระสัจธรรม
เหมือนเปิดฝาโอ่งรับน้ำฝน

เคล็ดลับการอ่านหนังสือเล่มนี้

ก่อนอ่าน
ให้อธิษฐาน
“เปิดใจ”
(open heart)

คือ อ่านด้วยตา น้อมรับพระสัจธรรม

เข้าสู่ “ใจ”



คำนำ

สรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่ถึงความพ้นทุกข์อันสมบูรณ์ คือพระนิพพาน ย่อมยังถูกครอบงำด้วยกิเลส ได้แก่ ราคะ โทสะ และโมหะ หรือความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นเหตุให้จิตใจเศร้าหมองและเป็นต้นตอแห่งการเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร เมื่อใดที่ขาดสติความระลึกรู้ เมื่อนั้นย่อมมีโอกาสพลั้งเผลอประพฤติผิดศีลธรรม ตั้งแต่ศีล ๕ เป็นต้นไป ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน และการเบียดเบียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่นทั้งในปัจจุบันและอนาคต

แต่เมื่อปัญญาเริ่มเจริญขึ้น พร้อมด้วยหิริและโอตตัปปะ คือ ความละอายแก่ใจและความเกรงกลัวต่อบาป บุคคลย่อมละเว้นอกุศลกรรม หันมาประพฤติในทางแห่งคุณงามความดี

เช่น มีการให้ทานด้วยการสละออกเพื่อละความโลภ รักษาศีล สวดมนต์ ทำสมาธิในขั้นสมถะ (ความสงบ) และวิปัสสนา (มีสติ ปัญญาเห็นความจริงของขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) อาศัยศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ ปัญญา และขันติเป็นเครื่องเกื้อหนุน คอยยับยั้งตนจากความชั่ว และเพียรสร้างกุศลกรรมทางกาย วาจา และใจ เพื่อละความโกรธ ความหลง ผลคือความสงบ ร่มเย็น และความสุขที่เกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและภายภาคหน้า

ผู้ที่ยังไม่สิ้นกิเลส แม้จะได้สั่งสมบุญกุศลจนไปบังเกิดในสุคติภูมิและเสวยทิพยสมบัติในสวรรค์ ก็ยังอาจหลงเพลิดเพลินและประมาทมัวเมาในกามคุณทั้งห้า ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นเหตุให้กลับมาสั่งสมกรรมและเวียนว่ายอยู่ในภพภูมิต่างๆ ต่อไปได้อีก

ทว่าเมื่อหิริและโอตตัปปะหยั่งลึกถึงใจ ศีลย่อมตั้งมั่น สมาธิย่อมเกิดขึ้น และปัญญาย่อมเจริญงอกงาม จนสามารถเห็นความเป็นจริงของสรรพสังขาร โดยเฉพาะขันธ์ ๕ อันเป็นกายและใจนี้ ว่าล้วนมีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อเห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้ ย่อมเกิดนิพพิทา คือความเบื่อหน่ายคลายความหลงในสังขารทั้งปวง เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด (วิราคะ) และเมื่อคลายกำหนัด

แล้ว ย่อมนำไปสู่ความหลุดพ้น (วิมุตติ) อันเป็นจุดหมายสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนา คือพระนิพพาน

หนังสือ "จากกิเลสสู่ความพ้นทุกข์" เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาหลักธรรมอันเป็นแก่นสำคัญแห่งพระพุทธศาสนา ตั้งแต่การละเว้นความชั่ว การบำเพ็ญความดี การชำระจิตใจให้ผ่องใส ตลอดจนการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้ผู้อ่านได้น้อมนำไปพิจารณาและปฏิบัติจนสิ้นกิเลส อันจะเป็นประโยชน์แก่การดำเนินชีวิต และเป็นหนทางนำไปสู่ความสงบสุขและความพ้นทุกข์ตามลำดับ

ขออำนาจแห่งพระรัตนตรัย และคุณแห่งพระธรรม จงเป็นปัจจัยให้ผู้อ่านทุกท่านได้เกิดศรัทธา ความเข้าใจอันถูกต้อง และความเจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป จนเข้าถึงประโยชน์สูงสุดตามกำลังแห่งบุญบารมีของตนโดยทั่วกัน

หลวงตามหาวีรศักดิ์ ขีณาสโว

สารบัญ

คำนำ ๗

บทที่ ๑ โอวาทปาติโมกข์และอนุปุพพิกถา

บทนำ ๑๔

โอวาทปาฏิโมกข์ ๑๙

อนุปุพพิกถา ๓๙

การสละกิเลสเป็นทาน ๔๖

ความยากของการได้เกิดเป็นมนุษย์-
และการได้ฟังพระสัทธรรมคำสอน ๖๑

บทที่ ๒ ขันธ์ ๕ เป็นเพียงสมมุติชั่วคราว

ขันธ์ ๕ คืออะไร ๖๘

จิตไม่ได้เป็นจิตดวงเดียว ๗๕

บทที่ ๓ เหตุของการเวียนว่ายตายเกิด

ปฏิจจสมุปบาท ๘๐

เหตุแห่งทุกข์และความดับแห่งทุกข์ ๘๙

ลำดับการปฏิบัติเพื่อสิ้นยึด ๙๒

จิตบริสุทธิ์ ๙๘

รู้แล้วติดเป็นสมมุติ รู้แล้วไม่ติดเป็นวิมุตติ ๑๐๐

บทที่ ๔ สัจธรรมความจริงสู่การปฏิบัติ

สัจธรรมความจริง ๑๐๗

อริยมรรคมีองค์ ๘ ทางแห่งความพ้นทุกข์ ๑๑๓

ลำดับการพัฒนาจิต-
จากปุถุชนไปสู่ความพ้นทุกข์ ๑๑๗

บทที่ ๕ ความเห็นผิดของจิต

เลือกข้างและปฏิเสธความจริง ๑๔๗

ยึดความว่างเป็นนิพพาน ๑๕๓

ปล่อยวางปลอม ๑๕๕

มีฐานผู้รู้ ๑๕๖

จิตพยายามจะไปให้ถึงนิพพาน ๑๕๘

ยึดผู้รู้แจ้ง ๑๖๑

บทที่ ๖ สู่ความพ้นทุกข์

ปล่อยวางผู้ปล่อยวาง ๑๗๑

ความอิสระที่แท้จริง ๑๗๓

สิ้นตัวตน สิ้นยึดมั่นถือมั่น ๑๗๖

ภาคผนวก ๑๘๑

ประวัติ หลวงตาณรงค์ศักดิ์ ขีณาลโย ๒๓๒

ทุกชีวิตที่เกิดมาแล้ว
ต้องเคลื่อนไปสู่
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ความพลัดพราก
ไม่มีสิ่งใดที่เป็นตัวเรา ของเรา

บทที่ ๑

โอวาทปาติโมกข์
และ
อนุปุพพิกถา



โอวาทปาติโมกข์ และ อนุปุพพิกถา

บทนำ

กิเลสมาจากความยึดมั่นถือมั่นร่างกายจิตใจ หรือขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา และเอาตัวเราไปยึดมั่นคนอื่นและสิ่งอื่น

ความยึดมั่นถือมั่นเป็นต้นเหตุของตัณหา (ความดิ้นรนทะยานอยาก) และความทุกข์ แม้แต่ยึดร่างกายจิตใจของตนเองก็เป็นทุกข์แล้ว เพราะกลัวว่าตัวเองจะแก่ จะเจ็บ จะตาย จะพลัดพรากจากตัวเราและสิ่งที่ตนรักไป กลัวความไม่สบายกายไม่สบายใจ อยากได้แต่สิ่งที่พอใจ พอไม่ได้ดั่งใจจึงเกิดความทุกข์ความเครียด ซึ่งเป็นเรื่องของกิเลสโลก หรือ **โลกธรรม ๘** คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุข มีทุกข์ มีสรรเสริญ มีนินทา

หากยังยึดติดในโลกธรรม ๘ เหล่านี้ เมื่อถึงคราวที่เสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมสุข เสื่อมสมบัติ มีคนนินทา มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนก็จะทุกข์มาก หากไม่หลงยึดว่ามีตัวเราก็จะไม่เอาตัวเราไปยึดสิ่งใดให้เป็นทุกข์

ความเห็นผิด ยึดมั่นถือมั่นเช่นนี้ เกิดจากอวิชชา คือ ความไม่รู้สัจธรรมความจริงว่า ตัวตนของเราไม่มีอยู่จริง ทำให้สรรพสัตว์หลงอยู่ในความทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

"น้ำตาที่หลั่งไหลออกของเธอเหล่านั้น ผู้ประสบความเสื่อมเพราะโรค คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจนั่นแหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าสงสารนี้ กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เหตุเพียงเท่านี้ พอทีเดียวเพื่อจะเบื่อหน่ายในสังขารทั้งปวง พอเพื่อจะคลายกำหนัด พอเพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ" *

---

* ที่มา : อัสสุสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๔ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๖ (ฉบับมหาจุฬาฯ (๑)) สังยุตตนิกาย นิทานวรรค

ดังนั้น วิธีการดำเนินชีวิตเพื่อเข้าใจสัจธรรมความจริง จึงต้องละบาป บำเพ็ญบุญ ฝึกฝนจิตใจไม่ไหลไปตามกิเลสตัณหา ให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่าทุกสิ่งเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวเรา ของเราอย่างแท้จริง

เพียรฝึกฝนเช่นนี้อย่างต่อเนื่อง เมื่อความยึดน้อยลง กิเลสตัณหาก็จะน้อยลง ถ้ายึดมากก็ทุกข์มาก ยึดน้อยก็ทุกข์น้อย ถ้าสิ้นยึดก็พ้นทุกข์ ภาษาสมมติเรียกว่านิพพาน

หลายท่านคิดว่าเราเป็นฆราวาส นิพพานเป็นเรื่องที่ไกลตัว แต่ความจริงแล้ว **สัจธรรมคือทุกชีวิตที่เกิดมาแล้วต้องเคลื่อนไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ไม่มีสิ่งใดที่เป็นตัวตนของเรา** เป็นความจริงของธรรมชาติที่ทุกชีวิต ไม่ว่าจะเป็นพระ หรือฆราวาสก็สามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งความจริงจนสิ้นยึดมั่นถือมั่นได้

ดังเช่นตัวอย่างในสมัยพุทธกาลที่มีฆราวาสจำนวนมาก หลังจากได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้ว ก็บรรลุธรรมได้ไม่ต่างจากพระสงฆ์

ส่วนใหญ่ท่านที่อ่านหนังสือเล่มนี้ก็เป็นฆราวาส ขณะที่อ่านขอให้ท่า**นเปิดใจรับพระสัจธรรม เสมือนท่านกำลังฟังธรรมจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า** แล้วน้อมธรรมนั้นเข้าสู่ใจ โดยไม่เอาเงื่อนไขใด ๆ มาตั้งปิดกั้นไว้ก่อน

บัดนี้ หลวงตาจะขออาราธนา ขออนุญาตถ่ายทอดพระสัทธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่องการปฏิบัติธรรมสำหรับฆราวาสสู่ทางพ้นทุกข์ คือ

โอวาทปาติโมกข์และอนุปุพพิกถา ไปพร้อมกัน





โอวาทปาติโมกข์

"โอวาทปาติโมกข์" เปรียบเสมือนหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นหลักการที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในวันมาฆบูชา แก่พระอรหันตสาวก ซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นผู้บวชให้ เรียกว่า "เอหิภิกขุอุปสัมปทา" จำนวน ๑,๒๕๐ รูป เพื่อวางรากฐานของการเผยแพร่พระสัทธรรมคำสอนให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยมีหลักใหญ่ ๓ ประการ คือ

๑. **การไม่ทำบาปทั้งปวง** ทางกาย วาจา ใจ (สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง)

๒. **การทำกุศลให้ถึงพร้อม** ทำความดีและฝึกฝนจิตใจ (กุสะลัสสูปะสัมปะทา)

๓. **การทำจิตของตนให้ผ่องใส** ชำระจิตจากกิเลส (สะจิตตะปะริโยทะปะนัง)

๑. การไม่ทำบาปทั้งปวงทางกาย วาจา ใจ

ตั้งแต่การรักษาศีล ๕ เป็นต้นไป ได้แก่

ข้อ ๑ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนชีวิตคนอื่น สัตว์อื่น

ข้อ ๒ ไม่เอาทรัพย์ของผู้อื่นโดยมิชอบ ไม่ว่าจะเป็นการลักทรัพย์ วิ่งราวทรัพย์ ชิงทรัพย์ ปล้นทรัพย์

ข้อ ๓ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่เป็นชู้กับคนอื่น

ข้อ ๔ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ

ข้อ ๕ ไม่ดื่มสุราและของมึนเมา ไม่เสพยาเสพติด

ศีลทั้ง ๕ ข้อนี้เป็นพื้นฐานสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต เป็นอริยทรัพย์ เป็นเครื่องฟอกจิตใจให้สงบเย็น หายจากความทุกข์เดือดร้อนใจได้ ดั่งคำบาลีว่า

สีเลนะ สุคะติง ยันติ :

ศีลเป็นเหตุให้เกิดความสุข ผู้ที่ไม่ปรารถนาเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น จิตใจของเขาผู้นั้นย่อมเป็นสุข

สีเลนะ โภคะสัมปะทา :

ศีลเป็นเหตุให้ถึงพร้อมด้วยโภคทรัพย์ คือผู้ที่รู้จักพอในสิ่งที่ตนมี ใจของผู้นั้นย่อมไม่มีความโลภ จึงเป็นเหมือนเศรษฐีที่ร่ำรวยแล้ว

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ :

ศีลเป็นเหตุให้ถึงพระนิพพานอันเป็นความสุขอย่างยิ่ง

ตัสมา สีลัง วิโสทะเย :

เพราะเหตุนั้นพึงชำระศีลให้หมดจด

สมดั่งพุทธภาษิตว่า...

อัพยาปัชฌัง สุขัง โลเก :

ความไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เป็นความสุขในโลก

แต่ในทางตรงกันข้าม หากล่วงละเมิดศีล ย่อมนำไปสู่บาปกรรมที่ส่งผลเป็นความไม่สบายใจในปัจจุบัน และส่งเป็นผลกรรมในอนาคต

โทษของการละเมิดศีล

พระพุทธเจ้าตรัสโทษของการละเมิดศีลไว้ ดังนี้ :

การละเมิดศีลข้อที่ ๑ :

การที่บุคคลทำลายชีวิตคนอื่น สัตว์อื่นจนเคยตัวอยู่เรื่อยไป ย่อมเป็นเหตุให้เกิดในนรก เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดเป็นเปรต ผลกรรมที่เหลืออย่างเบาที่สุด ย่อมส่งผลให้ผู้นั้นเป็นคนอายุสั้น

การละเมิดศีลข้อที่ ๒ :

การลักทรัพย์ เบียดเบียนทรัพย์ของผู้อื่นที่บุคคลทำจนเคยตัวเรื่อยไป ย่อมเป็นเหตุให้เกิดในนรก เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดเป็นเปรต ผลกรรมที่เหลืออย่างเบาที่สุด ย่อมส่งผลให้ผู้ทำประสบเหตุให้ทรัพย์วินาศย่อยยับ เช่น ถูกไฟไหม้ หรือถูกโจรผู้ร้ายปล้น เป็นต้น

การละเมิดศีลข้อที่ ๓ :

กาเมสุมิจฉาจารที่บุคคลทำจนคุ้นย่อมเป็นเหตุให้เกิดในนรก เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดเป็นเปรต วิบากอย่างเบาที่สุด ส่งผลให้ผู้ทำกลายเป็นคนถูกจองเวร

การละเมิดศีลข้อที่ ๔ :

การพูดปดหลอกลวงที่บุคคลทำจนคุ้น ย่อมเป็นเหตุให้เกิดในนรก เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดเป็นเปรต วิบากอย่างเบาที่สุดของการพูดปดหลอกลวง ส่งผลให้เป็นคนถูกกล่าวตู่ด้วยถ้อยคำไม่จริง

การพูดคำยุยงให้แตกกัน ย่อมเป็นเหตุให้เกิดในนรก เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดเป็นเปรต วิบากอย่างเบาที่สุดของผู้พูดยุยงให้แตกกัน ส่งผลให้แตกแยกจากมิตร

การพูดคำหยาบ ย่อมเป็นเหตุให้เกิดในนรก เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดเป็นเปรต วิบากอย่างเบาที่สุดของผู้พูดคำหยาบ คือจะได้ยินแต่คำพูดกระทบกระแทก ด่าทอ หรือคำไม่ไพเราะบ่อยๆ

การพูดเพ้อเจ้อ ย่อมเป็นเหตุให้เกิดในนรก เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดเป็นเปรต

การละเมิดศีลข้อที่ ๕ :

ผู้ที่ดื่มสุราและเสพยาเสพติดนั้น ย่อมเป็นเหตุให้เกิดในนรก เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดเป็นเปรต วิบากของการดื่มสุรา เสพยาเสพติดอย่างเบาที่สุด ส่งผลให้ผู้นั้นกลายเป็นคนบ้า วิกลจริต

เมื่อเข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรมเช่นนี้ จึงให้ละบาปกรรมชั่ว อย่าประพฤติผิดศีลธรรม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เป็นทุกข์เดือดร้อน ด้วยการไม่ประพฤติผิดตั้งแต่ศีล ๕ เป็นต้นไป พระพุทธเจ้าตรัสว่า การคิด การพูด การกระทำฝ่ายบาปอกุศล ถ้าทำแล้วต้องมาสำนึกเสียใจในภายหลัง อย่าทำเสียเลยดีกว่า

เมื่อเห็นโทษเช่นนี้แล้วจึงควรตั้งใจละอย่างเด็ดขาด ผู้ใดที่เคยกระทำผิดศีลไปแล้วก็ให้ตั้งใจเลิกเด็ดขาด ตั้งจิตแน่วแน่ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปว่าจากนี้จะไม่ทำผิดศีล ๕ อีก และสิ่งใดที่ทำไปแล้วอย่าเอามาติดค้างในจิต เพราะอดีตจบไปแล้ว เหมือนปลาเน่าไปแล้ว อย่าเอากลับมาเก็บไว้ให้เหม็นเน่าให้เป็นทุกข์ใจอีก

เมื่อรักษาศีลถึงใจ ใจเป็นศีลเป็นธรรม สงบร่มเย็น ใจที่คิดจะล่วงละเมิดศีลจึงไม่มี ก็จะมีความสุขความสงบ **ใจที่สงบร่มเย็นนั่นแหละคือบุญที่แท้จริง**

๒. การทำกุศลให้ถึงพร้อม

เมื่อละบาปกรรมชั่ว ไม่ผิดศีล ๕ ในขณะนั้นจิตใจก็เป็นบุญเป็นกุศลแล้ว นี่คือ **ผลที่เกิดมาแต่เหตุ สร้างเหตุเช่นไร ผลย่อมเป็นเช่นนั้น** จึงให้เห็นคุณของความร่มเย็นในจิตใจที่เกิดขึ้น และก็ให้ตั้งใจที่จะทำกุศลให้ถึงพร้อมด้วยการคิดดี พูดดี ทำดีต่อไป

บาปกรรมใดที่ทำไปแล้วก็เพียรอย่าเอามาติดค้างคาใจให้ต้องเป็นทุกข์เศร้าหมอง ละออกจากใจให้เด็ดขาด

เพียรทำกุศลให้ถึงพร้อม โดยเฉพาะ "บารมี ๑๐" ทำความดีและฝึกฝนจิตใจ ตั้งแต่การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา หรือทาน ศีล สมาธิ ปัญญา ในอริยมรรคมีองค์ ๘ (ทางสายกลางหรือข้อปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความดับทุกข์) ต่อเนื่องอย่างนี้ยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่ให้ตกต่ำลงมาอีก

บารมี ๑๐ เป็นบารมีที่เกื้อหนุนทั้งทางโลกและทางธรรม ได้แก่ ทานบารมี, ศีลบารมี, เนกขัมมบารมี, ปัญญาบารมี, วิริยบารมี, ขันติบารมี, สัจจบารมี, อธิษฐานบารมี, เมตตาบารมี, และอุเบกขาบารมี

บารมี ๑๐

๑. ทานบารมี หมายถึง การให้ การสละออกเพื่อตัดความตระหนี่และละความเห็นแก่ตัว ตั้งแต่สละทรัพย์ สละกิเลส (ความโลภ ความโกรธ ความหลง) การให้อภัยทาน จนถึงทานบารมีที่ยิ่งใหญ่และทำได้ยากขึ้น คือ สละอวัยวะและสละชีวิต

๒. ศีลบารมี หมายถึง การรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เพื่อควบคุมกิเลสอย่างหยาบ

๓. เนกขัมมบารมี หมายถึง การออกจากกาม การปลีกตัวจากความพึงพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แม้ร่างกายยังต้องอยู่ในโลก แต่จิตใจเห็นโทษจากการหลงไปกับความพอใจในกามเหล่านั้น จึงไม่หลงไป รวมถึงการออกบวช หรือ การทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ (เครื่องปิดกั้นความดีของจิต)

๔. ปัญญาบารมี หมายถึง การรอบรู้ในเหตุและผล รู้จักสภาวธรรมตามความเป็นจริง ตัดความหลง (โมหะ) ด้วยปัญญา คือ การเห็นและยอมรับตามความเป็นจริง (ยถาภูต-ญาณทัสสนะ) เพราะเห็นอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความทุกข์) อนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) ในสังขารทั้งปวง

๕. วิริยบารมี หมายถึง ความเพียร ความกล้าหาญในการละความชั่ว ทำความดี ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม

ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และกิเลสที่มาหลอกล่อต่างๆ ไม่ใช่เกิดจากการกดข่มบังคับด้วยกำลัง แต่เป็นความเพียรที่เกิดจากศรัทธาและปัญญา

๖. ขันติบารมี หมายถึง ความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งกระทบ อดทนต่อคำด่าว่า และกิเลสที่มากระตุ้นในลักษณะต่างๆ มีความอดทนที่จะเรียนรู้สภาวธรรมที่เกิดขึ้นในร่างกายจิตใจตามความเป็นจริง

๗. สัจจบารมี หมายถึง การรักษาวาจาและความตั้งใจจริง ตรงต่อความจริงและความดี ซื่อตรงทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

๘. อธิษฐานบารมี หมายถึง การกำหนดเป้าหมายชีวิตอย่างแน่วแน่ ไม่หวั่นไหว เพื่อไม่ให้ทิศทางของการทำความดีคลาดเคลื่อน

๙. เมตตาบารมี หมายถึง ความปรารถนาดี การแผ่เมตตาจิต มุ่งหวังให้สัตว์ทั้งหลายเป็นสุข พ้นทุกข์เท่าเทียมกัน ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง

๑๐.อุเบกขาบารมี หมายถึง การวางจิตเป็นกลางในโลกธรรม (มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุข มีทุกข์ มีสรรเสริญ มีนินทา) และยอมรับสภาวธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่ยินดียินร้ายด้วยปัญญา

ผลที่เกิดจากเหตุปัจจัย

ตลอดชีวิตของพระพุทธเจ้าทรงสอนในเรื่องของเหตุและผล ทำเหตุเช่นไรย่อมได้รับผลเช่นนั้น จะได้ดีมีสุข เป็นใหญ่ในโลกมนุษย์ โลกสวรรค์ ก็เพราะบารมี หรือจะตกทุกข์ได้ยาก ก็เพราะบาปที่ได้ทำไว้ กรรมในอดีต (ทั้งบุญบารมีและบาป) ส่งผลในปัจจุบัน อนาคต และในภพชาติต่อๆ ไป

ผลที่เกิดในชีวิตของท่านในปัจจุบัน สามารถบอกได้ว่าในอดีตท่านทำกรรมใดมา และกรรมที่ท่านทำในปัจจุบันจะส่งผลถึงอนาคตอย่างไร ดังนั้น การแก้ไขชีวิตต้องแก้ในปัจจุบันขณะ

ผลที่เกิดในปัจจุบัน และเหตุที่ส่งผลให้เป็นเช่นนี้ มีตัวอย่างดังนี้

๑. เป็นผู้มีอำนาจวาสนา

มีบารมีและมีบริวารมาก เป็นคนร่ำรวยมีโภคทรัพย์มาก เป็นผู้นำ เป็นผู้ไม่ตระหนี่ เป็นผู้อุปัฏฐากพระอริยะ เป็นผู้สนับสนุนการเผยแผ่ธรรม

เหตุกรรมในอดีต : เนื่องจากเคยให้ทานสม่ำเสมอต่อเนื่องหลายภพชาติ เคยสร้างวัด สร้างสาธารณประโยชน์ ช่วยเหลือสังคม ช่วยเหลือคนจำนวนมาก เป็นผู้ยินดีแบ่งปันทรัพย์ของตนให้ผู้อื่น เคยเป็นผู้อุปถัมภ์พระศาสนา เคยให้ทานให้แก่ผู้มีศีลหรือพระอริยะด้วยใจเลื่อมใสศรัทธา

๒. เป็นที่รักของมนุษย์และอมนุษย์

มีเทวดาคุ้มครอง มีผู้คอยช่วยเหลือ

เหตุกรรมในอดีต : เนื่องจากเป็นผู้มีเมตตาไม่เบียดเบียนผู้อื่น สัตว์อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น พูดจาดี มีน้ำใจ

๓. มีรูปงาม ผิวพรรณงาม

ใบหน้าผ่องใส บุคลิกสง่างาม

เหตุกรรมในอดีต : เนื่องจากเป็นผู้เคยมีนิสัยไม่โกรธง่าย ไม่ผูกพยาบาท มีเมตตาต่อผู้อื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ดูหมิ่นรูปร่างคนอื่น เคยให้เสื้อผ้า ให้เครื่องประดับ ให้ที่อยู่อาศัยที่ดีแก่ผู้อื่น เคารพพระอริยะ ทำบุญด้วยใจบริสุทธิ์

๔. อายุยืน สุขภาพดี

ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ตายก่อนวัยอันควร

เหตุกรรมในอดีต : เนื่องจากไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนชีวิตอื่น ปล่อยสัตว์ให้พ้นจากการฆ่า ช่วยรักษาชีวิตคน รักษาผู้ป่วย มีเมตตาต่อสัตว์โลก

๕. วาจาศักดิ์สิทธิ์

มีบารมีในคำพูด เป็นผู้มีคนเชื่อถือ

เหตุกรรมในอดีต : เนื่องจากเป็นคนไม่โกหก ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ พูดแต่ความจริง

๖. มีอำนาจวาสนา

เป็นผู้มีตำแหน่ง มีคนเคารพ

เหตุกรรมในอดีต : เนื่องจากเป็นผู้มีความนอบน้อมต่อผู้ใหญ่ เคารพครูอาจารย์ สนับสนุนคนดี เคารพพระสงฆ์ ไม่หยิ่งยโส

๗. มีปัญญาเฉียบแหลม

เข้าใจธรรมเร็ว เห็นสัจธรรมความจริงได้ง่าย

เหตุกรรมในอดีต : เนื่องจากชอบฟังธรรม ถามธรรม ศึกษาธรรม พิจารณาสัจธรรม และเผยแผ่พระสัจธรรมแก่ผู้อื่นจากใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า "สัพพะทานัง ธัมมะทานัง ชินาติ" การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทานอื่นใดทั้งปวง

๘. เสวยสุขในสวรรค์

เกิดในสวรรค์ชั้นกาม ได้แก่ สวรรค์ชั้นที่ ๑-๖

เหตุกรรมในอดีต : เนื่องจากเป็นผู้รักษาศีล ทำบุญ มีศรัทธา มีเมตตา ทำสมาธิ

๙. บรรลุธรรมในขั้นต่าง ๆ

ตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ดังนี้

• **บรรลุพระโสดาบัน** ทำให้ไม่ตกอบายภูมิ จะเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ

เหตุของกรรม : เนื่องจาก ๑. คบสัตบุรุษ ๒. ฟังธรรม ๓. ใคร่ครวญธรรม ๔. ปฏิบัติธรรมจนละสังโยชน์ ๓ คือ

๑. ละความเห็นผิดว่ามีตัวตน (สักกายทิฏฐิ)

๒. สิ้นลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ (วิจิกิจฉา)

๓. สิ้นยึดมั่นในศีลพรตที่งมงาย (สีลัพพตปรามาส)

• **บรรลุพระสกิทาคามี** จะเกิดอีกเพียง ๑ ชาติ ในภพมนุษย์หรือเทวดา

เหตุของกรรม : เนื่องจากละสังโยชน์ ๓ ลดราคะ ปฏิฆะ (โทสะ) และโมหะ ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

• **บรรลุพระอนาคามี** จะเกิดอีก ๑ ชาติ ในชั้นสุทธาวาสพรหม และจะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในชั้นนั้น

เหตุของกรรม : เนื่องจากละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ราคะ ปฏิฆะ)

• **บรรลุพระอรหันต์** ไม่กลับมาเกิดอีก

เหตุของกรรม : เนื่องจากเพียรปฏิบัติตาม "อริยมรรคมีองค์ ๘" จนอวิชชาดับ ตัณหาดับ อุปาทานดับ

อานิสงส์ของการให้ทาน

พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องอานิสงส์ของการให้ทาน และอานิสงส์ที่สูงกว่าการให้ทานขึ้นไปตามลำดับไว้ดังนี้

เวลามสูตร

คหบดี! เรื่องเคยมีมาแล้ว มีพราหมณ์ชื่อ เวลามะ พราหมณ์ผู้นั้นได้ให้ทานเป็นมหาทานอย่างนี้ คือ ได้ให้

- ถาดทองเต็มด้วยรูปิยะ ๘๔,๐๐๐ ถาด
- ถาดรูปิยะเต็มด้วยทอง ๘๔,๐๐๐ ถาด
- ถาดสำริดเต็มด้วยเงิน ๘๔,๐๐๐ ถาด
- ให้ช้าง ๘๔,๐๐๐ เชือก มีเครื่องประดับล้วนเป็นทอง มีธงทองคลุมด้วยข่ายทอง
- ให้รถ ๘๔,๐๐๐ คัน หุ้มด้วยหนังราชสีห์ หนังเสือโคร่ง หนังเสือเหลือง ผ้ากัมพลเหลือง มีเครื่องประดับล้วนเป็นทอง มีธงทอง คลุมด้วยข่ายทอง
- ให้แม่โคนม ๘๔,๐๐๐ ตัว มีน้ำนมไหลสะดวก ใช้ภาชนะเงินรองน้ำนม
- ให้หญิงสาว ๘๔,๐๐๐ คน ประดับด้วยแก้วมณี และแก้วกุณฑล
- ให้บัลลังก์ ๘๔,๐๐๐ ที่ ลาดด้วยผ้าโกเชาว์ ลาดด้วยขนแกะสีขาว เครื่องลาดมีสัณฐานเป็นช่อดอกไม้

มีเครื่องลาดอย่างดีทำด้วยหนังชะมด มีเครื่องลาดเพดาน มีหมอนข้างแดงทั้งสอง

- ให้ผ้า ๘๔,๐๐๐ โกฏิ เป็นผ้าเปลือกไม้ ผ้าแพร ผ้าฝ้ายเนื้อละเอียด จะป่วยการกล่าวไปไยถึงข้าว น้ำ ของเคี้ยว ของบริโภค เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่ให้ดุจไหลไปเหมือนแม่น้ำ

คหบดี! ท่านพึงมีความคิดอย่างนี้ว่า สมัยนั้น ผู้อื่นเป็นเวลามพราหมณ์ผู้ที่ให้ทาน เป็นมหาทานนั้น

คหบดี! แต่ท่านไม่ควรเห็นอย่างนี้ สมัยนั้นเราเป็นเวลามพราหมณ์ เราได้ให้ทานนั้น เป็นมหาทาน ก็ในทานนั้นไม่มีใครเป็นทักขิเณยยบุคคล ใครๆ ไม่ชำระทักขิณานั้นให้หมดจด

คหบดี!

ทานที่บุคคลถวายให้ผู้ถึงพร้อมด้วย ทิฏฐิ (โสดาบัน) ผู้เดียวบริโภค มีผลมากกว่าทานที่เวลามพราหมณ์ให้แล้ว

ทานที่บุคคลถวายให้พระสกทาคามีผู้เดียวบริโภค มีผลมากกว่า ทานที่บุคคลถวายให้ผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ ๑๐๐ ท่านบริโภค

ทานที่บุคคลถวายให้พระอนาคามีผู้เดียวบริโภค มีผลมากกว่า ทานที่บุคคลถวายให้พระสกทาคามี ๑๐๐ ท่านบริโภค

ทานที่บุคคลถวายให้พระอรหันต์ผู้เดียวบริโภค มีผลมากกว่า ทานที่บุคคลถวายให้พระอนาคามี ๑๐๐ ท่านบริโภค

ทานที่บุคคลถวายให้พระปัจเจกพุทธเจ้ารูปเดียวบริโภค มีผลมากกว่า ทานที่บุคคลถวายให้พระอรหันต์ ๑๐๐ รูปบริโภค

ทานที่บุคคลถวายให้พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าบริโภค มีผลมากกว่า ทานที่บุคคลถวายให้พระปัจเจกพุทธเจ้า ๑๐๐ รูปบริโภค

ทานที่บุคคลถวายให้ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุขบริโภค มีผลมากกว่า ทานที่บุคคลถวายให้พระอรหันต-สัมมาสัมพุทธเจ้าบริโภค

การที่บุคคลสร้างวิหารถวายสงฆ์ผู้มาจากทิศทั้ง ๔ มีผลมากกว่า ทานที่บุคคลถวายให้ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้า เป็นประมุขบริโภค

การที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ มีผลมากกว่า ทานที่บุคคลสร้างวิหารถวายสงฆ์ อันมาจากทิศทั้ง ๔

การที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบท คือ งดเว้นจากปาณาติบาต จากการดื่มน้ำเมา คือสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท มีผลมากกว่า การที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ

การที่บุคคลเจริญเมตตาจิตโดยที่สุดแม้เพียงเวลาสูดดมของหอม มีผลมากกว่า การที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบท คือ งดเว้นจากปาณาติบาต

และการที่บุคคล เจริญอนิจจสัญญา (หมายถึงพิจารณาเห็นร่างกายจิตใจหรือขันธ์ ๕ ว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไป) แม้เพียงเวลาลัดนิ้วมือ มีผลมากกว่า การที่บุคคลเจริญเมตตาจิต โดยที่สุดแม้เพียงเวลาสูดดมของหอม*

จากพระสูตร แสดงให้เห็นว่า ถึงแม้จะให้ทานและทำกุศลมากเพียงใดแล้ว อานิสงส์ย่อมยังไม่เท่ากับการเห็นสัจธรรมความจริงของร่างกายจิตใจว่า ไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเป็นเรา ตัวเรา หรือของเรา **คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงไม่ได้หยุดอยู่เพียงแค่การทำกุศล แต่มุ่งไปถึงการชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความยึดมั่นถือมั่นจนพ้นทุกข์**

---

* ที่มา : เวลามสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๑ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒๓ (ฉบับมหาจุฬาฯ (๑)) อังคุตรนิกาย สัตตก-อัฏฐก-นวกนิบาต

๓. การทำจิตของตนให้ผ่องใส

การทำจิตของตนให้ผ่องใส คือ **การชำระจิตจากกิเลส ตัณหา ความทุกข์ ความเศร้าหมอง เป็นการชำระกิเลสที่ละเอียดในใจ**

ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายจิตใจ ไม่ยึดอาการของจิต ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าผู้รู้อาการต่างๆ คือเรา หรือเราเป็นผู้รู้ เมื่อไม่มีผู้ยึด เพราะเห็นสังขารทั้งปวงเกิดดับตามความเป็นจริง จึงคลายความยึดมั่นถือมั่น ก็สิ้นอวิชชา (ความไม่รู้สัจธรรมความจริง) สิ้นตัณหา (ความดิ้นรนทะยานอยาก) สิ้นอุปาทาน (ความยึดมั่น) และพ้นทุกข์ (นิพพาน) ในที่สุด

เอตัง พุทธานะ สาสะนัง

ธรรม ๓ ข้อนี้คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์

เมื่อจิตใจน้อมธรรมตามที่พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอนในโอวาทปาติโมกข์นี้ จะเห็นได้ว่าศีลที่ใจเป็นบาทฐานที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่ทำให้ได้รับความสุข (ความสงบใจในปัจจุบัน) และเป็นบาทฐานของการเห็นความจริงของร่างกายจิตใจ จนสิ้นยึดมั่นถือมั่น ดังที่พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ในพระสูตรถึงศีลที่เป็นกุศลมีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นอานิสงส์

๑. ศีลที่เป็นกุศล

มี อวิปปฏิสาร (ความไม่เดือดร้อนใจ) เป็นอานิสงส์

๒. อวิปปฏิสาร

มี ความปราโมทย์ (ความร่าเริงเบิกบานใจ) เป็นอานิสงส์

๓. ความปราโมทย์

มี ปีติ (ความอิ่มใจ) เป็นอานิสงส์

๔. ปีติ

มี ปัสสัทธิ (ความสงบใจ) เป็นอานิสงส์

๕. ปัสสัทธิ

มี สุข (ความสุขใจ) เป็นอานิสงส์

๖. สุข

มี สมาธิ เป็นอานิสงส์

๗. สมาธิ

มี ยถาภูตญาณทัสสนะ (ความเห็นแจ้งด้วยญาณและยอมรับตามความเป็นจริง) เป็นอานิสงส์

๘. ยถาภูตญาณทัสสนะ

มี นิพพิทา วิราคะ (ความหน่าย ความคลายกำหนัด หรือจิตหมดยางเหนียว) เป็นอานิสงส์

๙. นิพพิทา วิราคะ

มี วิมุตติญาณทัสสนะ (ความเห็นแจ้งด้วยญาณว่า พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นนอกจากนี้มิได้มี นิพพานแล้ว) เป็นอานิสงส์

ศีลที่เป็นกุศลย่อมถึงอรหันต์โดยลำดับ *



* ที่มา : กิมัตถิยสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๒ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒๔ (ฉบับมหาจุฬาฯ (๑)) อังคุตตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนิบาต

อนุปุพพิกถา

อนุปุพพิกถาเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ฆราวาสและผู้ที่ยังไม่ได้เข้าใจธรรมที่ลึกซึ้งเพื่อขัดเกลาอัธยาศัยของผู้ฟังให้ประณีตยิ่งขึ้น จนจิตของบุคคลนั้นพร้อมที่จะเข้าใจในพระสัทธรรมคำสอน

อนุปุพพิกถามีหลักสำคัญ ๓ ประการ ดังนี้

๑. เตรียมจิต ทำให้จิตใจอ่อนโยน พร้อมเปิดรับธรรม

๒. ลดกิเลสอย่างหยาบ โดยมีลำดับการสอน คือลดความตระหนี่ ลดการผิดศีล เห็นคุณของการทำความดี และเห็นโทษของการยึดติดความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์

๓. พร้อมเข้าใจอริยสัจ ๔ (ความจริงอันประเสริฐ) เพราะเมื่อจิตเบาและสงบจึงสามารถเข้าใจทุกข์และการดับทุกข์ได้

พระพุทธเจ้าทรงแสดงอนุปุพพิกถาเป็น ๖ ลำดับ ดังนี้

๑. ทานกถา (เรื่องการให้)

เริ่มจากการให้ทาน เช่น การเสียสละ การแบ่งปัน การไม่เห็นแก่ตัว เป็นต้น ท่านตรัสว่า ความตระหนี่เป็นธรรมเครื่องเศร้าหมองของจิต อานิสงส์ของการให้ทานจะส่งผลให้จิตใจอ่อนโยน เปิดกว้าง ลดความตระหนี่และความโลภ จิตก็จะเริ่มเบาและผ่องใส

๒. ศีลกถา (เรื่องศีล)

สอนเรื่องศีล ผู้ที่รักษาศีลจะทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่านและเกิดความสงบร่มเย็นในจิตใจ เพราะไม่มีความทุกข์เดือดร้อนจากการคิดเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น จะมีความอิ่มเอิบใจในศีลที่ตนเองได้รักษาดีแล้ว

๓. สัคคกถา (เรื่องสวรรค์)

สอนเรื่องผลของการทำบุญและรักษาศีล ผู้ที่รักษาศีลและทำบุญให้ทานจะมีความสุขใจ อิ่มเอิบใจ ส่งผลให้เมื่อตายไปจะไปเกิดในภพภูมิที่ดี เช่น สวรรค์ เป็นต้น เพื่อให้เห็นคุณค่าของการละบาปกรรมชั่ว และการทำกรรมดีที่เป็นกุศล

เมื่อจิตของผู้ฟังประณีตยิ่งขึ้นแล้ว บุคคลนั้นก็พร้อมที่จะเข้าใจในสัจธรรมความจริง จึงทรงแสดงกามาทีนวกถา (โทษของกาม) และเนกขัมมานิสังสกถา (อานิสงส์ของการออกจากกาม) แล้วจึงแสดง **อริยสัจ ๔** อันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาต่อไป

๔. กามาทีนวกถา (โทษของกาม)

เมื่อผู้ฟังเริ่มเข้าใจเกี่ยวกับการทำความดีและคุณของการทำความดีแล้ว พระพุทธเจ้าจะชี้ให้เห็นโทษของกามทั้งหลายว่า กามทั้งหลายมีสุขน้อย มีทุกข์มาก เพราะความสุขในสวรรค์ที่เพียบพร้อมอยู่ด้วยกามคุณทั้งหลายก็ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่ควรยินดีพอใจเพียงแค่สวรรค์ เพราะยังเป็นเหตุที่ทำให้วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร ยังสามารถตกอบายได้อีก

ท่านจึงแสดงโทษและความต่ำทราม ความเศร้าหมองของกามว่า **กามทั้งหลายมีสุขน้อย แต่มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมากไม่มีที่สิ้นสุด ให้เห็นความทุกข์จากการยึดติดในกามทั้งหลาย**

พระพุทธองค์ทรงจำแนกให้เห็นทุกข์ในชีวิตประจำวันที่มีกามเป็นเหตุ ไว้ดังนี้

ทุกข์จากกามเป็นเหตุ

- ความลำบากในการทำมาหากิน มนุษย์ต้องทนแดด ทนฝน ทนความหนาว ความร้อน ทำงานหนักเพื่อแสวงหาทรัพย์มาบำรุงกาม
- หากพยายามประกอบอาชีพแล้วไม่ได้ทรัพย์มา ย่อมเกิดความโศกเศร้า เสียใจ และเป็นทุกข์
- เมื่อได้ทรัพย์มาแล้ว ต้องคอยระวังรักษา ไม่ให้ผู้อื่นมาแย่งไป
- กามเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท จนถึงขั้นทำสงครามรบราฆ่าฟันกัน
- เกิดการทำผิดกฎหมาย เพราะปรารถนาอยากได้ทรัพย์ของผู้อื่น

อุปมาโทษของกาม

ตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงใช้อุปมาเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นความน่ากลัวของกาม

- กามเหมือนท่อนกระดูกเปื้อนเลือดที่ไม่มีเนื้อ ที่สุนัขหิวแทะแล้ว กลับไม่อิ่ม ยิ่งแทะยิ่งเหนื่อย กามก็เช่นกันที่ทำให้เพลิดเพลินได้เพียงชั่วครู่ แต่ผู้เสพไม่เคยอิ่ม

• กามเหมือนคบเพลิงหญ้าที่ไฟติดทั่ว หากคนถือคบเพลิงหญ้านั้นเดินทวนลม แล้วไม่รีบทิ้ง ไฟย่อมลามไหม้มือและร่างกาย เพื่อให้เห็นว่ากามมีแต่จะทำให้เกิดความร้อนรุ่มและเผาผลาญผู้ยึดถือ

• กามเหมือนความฝัน เหมือนบุรุษฝันเห็นสวนอันรื่นรมย์ แต่เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วทุกอย่างก็หายไป เพื่อให้เห็นว่ากามเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ เป็นเพียงภาพลวงตาชั่วคราวเท่านั้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ผู้ที่ยังยึดติดในกามด้วยทุจริตทางกาย วาจา และใจ เมื่อตายไปแล้วย่อมมีอบายภูมิเป็นที่ไป** และกามนี้เองที่เป็นเครื่องผูกสัตว์โลกให้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารไม่มีที่สิ้นสุด

๕. เนกขัมมานิสังสกถา (อานิสงส์ของการออกจากกาม)

เมื่อเห็นโทษของกามแล้ว พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงคุณของการออกจากกาม เพื่อให้ผู้ฟังเห็นโทษของสิ่งที่ควรละและเห็นคุณของสิ่งที่ควรเจริญ อานิสงส์ของเนกขัมมะ หรือการออกจากกาม ทำให้จิตใจเกิดความสงบ เบา ร่มเย็นเป็นอิสระ หลังจากนั้น จิตผู้ฟังก็จะเริ่มอ่อนโยนและน้อมไปสู่ความเข้าใจสัจธรรมความจริงเพื่อสิ้นยึดมั่นถือมั่น

๖. อริยสัจ ๔ (ความจริงอันประเสริฐ)

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า "จิตของผู้ฟังอ่อนโยนควรแก่ธรรม" พระองค์จึงทรงแสดง**อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ** ได้แก่

๖.๑ ทุกข์ แสดงเรื่องทุกข์ ได้แก่ การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย การประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ความไม่สมหวังไม่สมปรารถนา เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

๖.๒ สมุทัย แสดงเหตุเกิดแห่งความทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ

- กามตัณหา ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
- ภวตัณหา ความอยากมี อยากเป็น
- วิภวตัณหา ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น อยากให้สิ่งที่ไม่ชอบหายไป

ตัณหาเป็นเหตุทำให้เกิดในภพใหม่ได้อีก

๖.๓ นิโรธ แสดงความดับทุกข์ คือ การดับตัณหา

๖.๔ มรรค แสดงข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางให้ถึงซึ่งความดับทุกข์

หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเทศน์อนุปุพพิกถาจบลง ส่งผลให้ฆราวาสผู้ฟังธรรม เช่น พระยสกุลบุตร และเพื่อนอีก ๕๔ คน ได้ดวงตาเห็นธรรมว่า **สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งหมดนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น** ในที่สุดท่านเหล่านั้นบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด

ดังนั้น หากท่านประพฤติปฏิบัติมุ่งสู่มรรคผลนิพพาน โดยละบาปกรรมชั่วและเจริญในฝ่ายกุศล ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา โดยฝึกฝนตนเองอย่างหนักและต่อเนื่องสม่ำเสมอใน สติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร มีหิริโอตตัปปะ ละอายแก่ใจเกรงกลัวต่อบาป มีขันติ อดทนอดกลั้น ข่มใจระงับยับยั้งชั่งใจไม่ให้ไหลไปตามกิเลสตัณหาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะรวมทั้งโอวาทปาติโมกข์ และอนุปุพพิกถาไว้อย่างครบถ้วน และเป็นการสร้างบารมี ๑๐ ในทุกขณะในชีวิตประจำวัน

การสละกิเลสเป็นทาน

การยอมสละกิเลสเป็นทาน ไม่ทำบาปกรรมชั่วทางกาย วาจา ใจ แม้แต่น้อยหนึ่ง นิดหนึ่ง ปรมาณูหนึ่ง การยอมตั้งสัจจะอธิษฐาน เป็นหัวหอกของบารมี ๑๐ (อธิษฐานบารมีและสัจจบารมี) เมื่อทำได้เช่นนี้ก็เป็นหิริและโอตตัปปะ คือ ความละอายแก่ใจและความเกรงกลัวต่อบาปเกิดขึ้นที่ใจแล้ว จิตใจก็สงบร่มเย็นขึ้นทันที ส่วนบารมีที่เหลืออีก ๘ ข้อนั้น เป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้สำเร็จสมดังที่ได้ตั้งสัจจะอธิษฐานไว้

ดังนั้น การสละกิเลสเป็นทานจึงเป็นทานที่ยิ่งใหญ่ที่สุด โดยท่านสามารถตั้งจิตอธิษฐานสละกิเลสเป็นทานได้ในปัจจุบันขณะนี้

๑. การอธิษฐานสละกิเลสเป็นทาน

ด้วยการนึกถึงพุทธบารมี ธรรมบารมี สังฆบารมีที่มีมาแล้วในอดีต ในปัจจุบัน ในอนาคตทั้งหมด รวมกับบุญบารมีคุณงามความดีที่เราได้กระทำมาแล้วทั้งหมดทุกภพทุกชาติจนถึงในชาตินี้ และ ณ บัดนี้ ด้วยการอธิษฐานจิตว่า

"ข้าพระพุทธเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐานขอสละกิเลสเป็นทาน แน่วแน่เพื่อมรรคผลนิพพานในปัจจุบันนี้ เดี๋ยวนี้ ขอพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ เทพเทวดาทั้งหลาย จงเป็นสักขีพยาน ขอความสำเร็จจงมีแก่ข้าพเจ้า ณ บัดนี้ ด้วยเทอญ"

ทุกขณะที่อธิษฐานสละกิเลสเป็นทานด้วยใจเช่นนี้ คือ สละอวิชชา ตัณหา อุปาทาน หรือสละกิเลส สละความหลงยึดมั่นถือมั่นเป็นอัตตาตัวตน เป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา สละภพชาติที่ใจในทุกปัจจุบันขณะ ปรารถนาจบภพชาติในปัจจุบัน ไม่ปรารถนาภพชาติใดอีกในปัจจุบันนี้ เป็นการมุ่งเป้าหมายเดียวที่ตรงทาง คือ รู้แจ้งนิพพานที่มีอยู่แล้วในปัจจุบัน เปรียบนิพพานเหมือนพระอาทิตย์อยู่หลังเมฆที่ไม่เคยหายไป แต่เพราะความไม่รู้เปรียบเหมือนเมฆมาบัง เมื่อสละกิเลสในปัจจุบัน เมฆจึงหายไปในปัจจุบัน พระอาทิตย์ก็เปิดเผยออกมา

การอธิษฐานนิพพานในปัจจุบัน และการสละกิเลสเป็นทานเช่นนี้จึงเป็นบารมีที่ยิ่งใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ เพราะเป็นสัมมาทิฏฐิที่ถูกต้อง

เมื่อเปลี่ยนจากมิจฉาทิฏฐิเป็นสัมมาทิฏฐิเช่นนี้แล้ว การทำกุศลทุกครั้งจึงไม่จำเป็นต้องอธิษฐานเพื่อผลประโยชน์ของตัวเรา ครอบครัวของเรา หรืออธิษฐานปรารถนาประโยชน์ใดๆ เพื่อตัวตนอีกต่อไป แต่อธิษฐานสิ่งเดียวด้วยใจที่มุ่งมั่น "นิพพานในปัจจุบัน" ว่า

"พุทโธ ธัมโม สังโฆ นิพพานะปัจจะโย โหตุ
เดี๋ยวนี้ด้วยเทอญ"

คือ อธิษฐานสิ้นอวิชชา ตัณหา อุปาทาน หรือสิ้นกิเลสในปัจจุบัน คือ สิ้นเมฆที่มาบังพระอาทิตย์ในปัจจุบัน

"มะโน ปุพพัง คะมา ธัมมา
มะโนเสฏฐา มะโน มะยา"

"ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า
มีใจเป็นประธาน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ที่ใจ"

๒. การแผ่เมตตาอัปปมัญญา

เมื่ออธิษฐานสละกิเลสเป็นทานแล้ว ทุกท่านก็จะมีบุญกุศลใหญ่พร้อมที่จะแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย และเจ้ากรรมนายเวร ด้วยใจที่บริสุทธิ์ที่ให้เสมอกัน ไม่แบ่งแยก การแผ่เมตตาอัปปมัญญามีหลักอยู่ ๓ ประการ คือ

๒.๑ ไม่มีตัวตนของผู้แผ่เมตตา คือไม่ได้แผ่เมตตาออกไปจากตัวเรา

๒.๒ ไม่มีตัวตนของผู้รับ

๒.๓ ไม่มีแหล่งกำเนิดของพลังงานอันบริสุทธิ์

การที่ไม่มี ๓ อย่างนี้ คือความจริงของธรรมชาติที่ไม่เคยมีการแบ่งแยกระหว่างเรา เขา ภายใน ภายนอก แต่เพราะความเข้าใจผิดที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ ยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวเรา แล้วจึงกั้นขอบเขตโดยมีความรู้สึกว่ามีตัวเรา มีจิตใจของเราแยกออกมาจากธรรมชาติ จากนั้นก็เอาเราที่แยกออกมานี้ไปปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ข้างนอก จึงเกิดเราและสิ่งที่อยู่ข้างนอกแยกออกจากกัน นี้เป็นสาเหตุของความทุกข์

แต่ความจริงแล้วธรรมชาติเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่ได้มีขอบเขต ไม่ได้มีการแบ่งแยก ดังนั้น บุญบารมีที่ทุกสรรพสัตว์ได้ทำมา จึงรวมอยู่ในธรรมชาติที่เป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่ได้แบ่งแยกของใครของมัน

เพราะฉะนั้นการแผ่เมตตาจากความเข้าใจที่ถูกต้องเช่นนี้ จะเป็นการสลายความเห็นผิดตรงนี้ ทำให้ความเชื่อผิดๆ ที่มีอยู่ว่าเรามีตัวตนแยกออกมา และผู้อื่นมีตัวตนแยกออกมา ค่อยๆ ละลายหายไป กลายเป็นความเมตตาออกจากใจเดียวกัน ไม่มีการแบ่งแยก

ดังนั้นเวลาอธิษฐาน **ให้อธิษฐานให้ตัวเราและทุกสรรพสัตว์พ้นทุกข์เสมอภาคกัน** ไม่แบ่งว่าให้เขาพ้นทุกข์ก่อนเราพ้นทุกข์ทีหลัง หรือเราพ้นทุกข์ก่อน เขาพ้นทุกข์ทีหลัง **เป็นเมตตาอัปปมัญญาเสมอภาคกัน**

แต่ใครจะตรัสรู้ได้ขณะจิตใด ขณะเวลาใด ก็ขึ้นอยู่กับบุญวาสนาบารมีที่แต่ละคนสร้างมาไม่เท่ากัน เช่น พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้ตรัสรู้ก่อน เรียกว่าพุทธะ พวกเราทั้งหลายที่ตรัสรู้ตาม เรียกว่าอนุพุทธะ แต่เวลาที่อธิษฐานแผ่เมตตา ปรารถนาให้ทุกสรรพสัตว์พ้นทุกข์ก็ให้เสมอกันพร้อมกัน ไม่แบ่งแยก เมื่อไม่มีตัวเราเป็นศูนย์กลางแผ่เมตตาออกจากตัวเราไป ก็จะมีอานิสงส์ใหญ่

พระพุทธเจ้าตรัสอานิสงส์ของการเจริญเมตตาที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ไว้ ๑๑ ประการ คือ

๑. หลับเป็นสุข

๒. ตื่นเป็นสุข

๓. ไม่ฝันร้าย

๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย

๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย

๖. เทวดาทั้งหลายรักษา

๗. ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรากล้ำกรายไม่ได้

๘. จิตย่อมเป็นสมาธิ (ตั้งมั่น) ได้เร็ว

๙. สีหน้าย่อมผ่องใส

๑๐. เป็นผู้ไม่หลง (ในเวลาใกล้ตาย)

๑๑. เมื่อยังไม่บรรลุคุณวิเศษอันสูงยิ่ง ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก *

---

* ที่มา : เมตตาสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๒ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒๔ (ฉบับมหาจุฬาฯ (๑)) อังคุตตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนิบาต

บทอธิษฐานแผ่เมตตาอัปปมัญญา

ท่านสามารถอธิษฐานแผ่เมตตาอัปปมัญญา โดยอธิษฐานจากจิตที่บริสุทธิ์ (ไม่มีอวิชชา คือไม่มีตัวจิตตัวใจ ไม่มีแหล่งกำเนิดออกไปจากตัวเราหรือจิตของเรา) ว่า

"ขอกราบประทานอนุญาต

ถ่ายทอดพระสัจธรรม

พลังพระสัจธรรมอันบริสุทธิ์ พลังธรรมชาติบริสุทธิ์

รวมกับพลังจิตบริสุทธิ์

จากพุทธเมตตา ธรรมเมตตา สังฆเมตตา

พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ

พุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ

พุทธบารมี ธรรมบารมี สังฆบารมี

ที่มีมาแล้วทั้งหมดในอดีต ปัจจุบัน อนาคต

อันไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ

รวมกับบุญบารมีที่ข้าพระพุทธเจ้าได้กระทำมาแล้ว

ทั้งหมดทุกภพทุกชาติจนถึงในชาตินี้

และบุญบารมีของทุกสรรพสัตว์ทั้งหมด

ให้แก่ข้าพระพุทธเจ้าและสรรพสัตว์ทั้งหมดพร้อมกัน

ไม่ว่าจะอยู่ภพภูมิใด ไม่ว่าจะอยู่ใกล้หรือไกลเพียงใด

ในธรรมชาติ ในอนันตจักรวาล

อันไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ

ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ก็ดี มิใช่มนุษย์ก็ดี

ตลอดจนเทพ เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์

นาค ครุฑ มนุษย์ คนธรรพ์ สรรพสัตว์ทั้งหมด

ขอให้พ้นจากทุคติภพ พ้นจากทุกข์

จงอโหสิกรรมซึ่งกันและกัน อย่าได้ผูกพยาบาทอาฆาต

จองเวรจองกรรมซึ่งกันและกันอีกเลย

อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันอีกเลย

จงรู้จักรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น

ขอให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิ

ดับมิจฉาทิฏฐิ อวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน

สังโยชน์ทั้งหมดโดยถาวรสิ้นเชิง

ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปด้วยเทอญ"

บัดนี้ ท่านได้ทำกุศลผลบุญบารมีคุณงามความดีเต็มเม็ดเต็มหน่วยแล้ว เริ่มตั้งแต่ละบาปกรรมชั่วทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม และชำระจิตของตนให้สะอาดบริสุทธิ์จากกิเลสตัณหาที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความเศร้าหมอง

ถือว่าท่านได้ถวายสิ่งที่สละได้ยากที่สุด คือการอธิษฐานจิต**สละกิเลสเป็นทาน** สละความโลภ สละความโกรธ สละความหลง สละความน้อยเนื้อต่ำใจ อาฆาตแค้นพยาบาท ผูกใจเจ็บ สละออกหมดสิ้น ให้อภัยหมด ณ เวลานี้ ไม่เอามาติดค้าง แค้นเคือง ผูกใจเจ็บ อาฆาตพยาบาทอีกต่อไป เมตตาตนเอง ไม่ปรารถนาที่จะเอาไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ ไฟแห่งความโลภ ไฟแห่งความโกรธ ไฟแห่งความหลง มาเผาตนเองให้เป็นทุกข์เร่าร้อน และไม่เผาผู้อื่นให้เป็นทุกข์เดือดร้อน เรียกว่าเมตตาตนและเมตตาผู้อื่น

การให้ทานโดยการอธิษฐานจิตสละกิเลสเป็นทาน มีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ เทพเทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ นาค ครุฑ มนุษย์ คนธรรพ์ สรรพสัตว์ เป็นสักขีพยาน ทานก็เต็มเปี่ยมสมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว

ใจของท่านก็ถึงซึ่งความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสตัณหา ความทุกข์ ความเศร้าหมอง ใจก็จะมีแต่ความสงบร่มเย็น สงบจากไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ ไฟแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง ดับตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากอยากได้ อยากเอา เป็นกามตัณหา อยากเป็นนั่น อยากเป็นนี่ เป็นภวตัณหา อยากไม่ให้เป็นอย่างนั้น อยากไม่ให้เป็นอย่างนี้ เพราะไม่ชอบใจ ไม่พอใจ เป็นวิภวตัณหา ในทุกปัจจุบันขณะรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ติดไม่ยึด รับรู้ด้วยใจเป็นกลาง

ตอนนี้เหมือนกับว่าในจิตใจของท่านได้ล้างสะอาดแล้ว เปรียบเหมือนโทรศัพท์มือถือหรือโน๊ตบุ๊คของท่านได้ถูกตั้งค่าใหม่แล้ว สะอาดบริสุทธิ์จากไวรัส คือ กิเลสทั้งหลาย ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ ความอาฆาตแค้น พยาบาท ความรัก ความ-เกลียดชัง ความห่วงใยรักใคร่ผูกพัน ที่ทำให้เป็นทุกข์เดือดร้อนมายาวนานแสนนาน

๓. ศีลถึงใจ

เมื่อแน่วแน่ที่จะแก้ไขในสิ่งที่ผิด สิ่งใดที่เป็นบาปกรรมชั่วละเด็ดขาดและไม่เอามาติดค้างในจิตก็จะเจริญรุ่งเรืองยิ่ง ๆ ขึ้นไป แต่ก็ยังประมาทไม่ได้ เพราะถ้าทำเพียงแค่นี้มีโอกาสจะไปตกอบายได้อีก สถานะของการไปยังไม่แน่นอน

ดังนั้น เพื่อไม่ให้จิตใจตกต่ำลงให้เป็นทุกข์เศร้าหมอง จากนี้เป็นต้นไปจึงต้องมี**ศีลพร้อมทางกาย วาจา ใจ คือมีศีลถึงใจ** ไม่คิดจะทำบาปกรรมชั่ว ไม่คิดจะผิดศีล ไม่คิดจะล่วงละเมิดศีล ไม่เอาบาปกรรมชั่วมาติดค้างคาใจ จิตใจก็บริสุทธิ์หมดจด สงบร่มเย็น เป็นสมาธิ เป็นปัญญาในอริยมรรคมีองค์ ๘ มีหิริและโอตตัปปะ ละอายแก่ใจ เกรงกลัวต่อบาป มีขันติอดทนอดกลั้นข่มใจระงับยับยั้งชั่งใจไม่ให้ไหลไปตามกิเลสต่อเนื่องไม่ขาดสาย

ศีลที่กล่าวถึงนี้ไม่ใช่ห้ามเฉพาะกิริยาที่ออกมาทางการพูด การกระทำ แต่คือมีศีลที่ใจ โดยเมื่อมีความคิดปรุงแต่งขึ้นมาก็รู้เท่าทันและไม่ทำ ๓ กรณี คือ

๑. ไม่ปล่อยจิตหรือใจให้ไหลไปตามกิเลสตัณหา

๒. ไม่กดข่มบังคับหรือไล่ดับอาการต่าง ๆ ของสังขาร (ความคิดปรุงแต่ง) ที่เกิดขึ้นที่ใจ

๓. ไม่หนีอาการของสังขารปรุงแต่งที่ใจ แล้วไปอยู่กับอารมณ์ว่าง โล่ง โปร่ง เบาสบาย หรือ เพลินติดไปกับสิ่งใดภายนอก เช่น ไปเล่นโทรศัพท์มือถือ ไปหาอะไรทำให้สบายใจ

นี่คือการมี**สติปัญญารู้เท่าทันตั้งแต่ความคิดหรือความปรุงแต่งที่ใจในปัจจุบันขณะ** ไม่ว่าในที่ลับหรือที่แจ้ง เมื่อศีลถึงใจ เรียกว่ามีศีล สมาธิ ปัญญา ครบถ้วนสมบูรณ์ ความสงบร่มเย็นก็ถึงใจแล้ว **ขณะจิตใดที่ใจสงบร่มเย็นเป็นสุขพ้นทุกข์ ขณะจิตนั้นก็เป็นบุญที่ใจ เป็นพระที่ใจ ดังนั้นทุกอย่างอยู่ที่ใจ** นรกอยู่ที่ใจ สวรรค์อยู่ที่ใจ เป็นพระก็อยู่ที่ใจ ทุกอย่างให้เข้าถึงใจ

มีสติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร รู้เท่าทันแล้วหักห้ามใจด้วยขันติเป็นตบะธรรมอันแผดเผากิเลสอย่างยิ่ง (ขันตี ปะระมัง ตะโป ตีติกขา) มีหิริและโอตตัปปะ ละอายแก่ใจ เกรงกลัวต่อบาป รู้เท่าทัน ไม่ปล่อยใจให้ไหลไปตามกิเลส

ถ้าจะไหลไปหรืออดทนไม่ได้ก็บริกรรมเอาไว้ โดยระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นึกถึงบุญบารมีที่เราได้ทำไว้ ให้ช่วยคุ้มครองป้องกันทั้งร่างกายและจิตใจ โดยอธิษฐานจิตดังนี้

บทอธิษฐานจิต

"ขอคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระอริยสงฆ์

พุทธเมตตา ธรรมเมตตา สังฆเมตตา

อันไม่มีขอบเขตไม่มีที่สุด

ไม่มีประมาณ

เป็นอัปปมาโณ พุทโธ อัปปมาโณ ธัมโม อัปปมาโณ สังโฆ

พุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ

ที่มีมาแล้วในอดีต ในปัจจุบัน ในอนาคตทั้งหมด

รวมกับบุญบารมีที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาแล้วทั้งหมด

จงคุ้มครองทั้งร่างกายและจิตใจ

อย่าให้พ่ายแพ้กิเลส

ให้เอาชนะกิเลสตัณหาในใจตนให้ได้

ด้วยเทอญ"

๔. สัมมัปปธาน ๔

กิเลสตัณหาเป็นไฟ ถ้ากิเลสตัณหาดับไป ใจก็จะสงบร่มเย็นเอง ความสงบร่มเย็นในใจจึงไม่ใช่เกิดจากการไปกดข่มบีบบังคับ หรือพยายามทำให้ใจสงบ แต่เพราะ**ไฟกิเลสดับไปทุกปัจจุบันขณะ ใจจึงสงบเย็น**

ในขณะนี้ ไฟกิเลสในอดีตก็ถอนหมดแล้ว สละหมดแล้ว ปัจจุบันก็รู้เท่าทันหมดแล้ว ในอนาคตก็อธิษฐานคุ้มครองป้องกันแล้ว โดยขอคุณพระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์คุ้มครองทั้งกาย วาจา ใจ ไม่ให้พ่ายแพ้ และให้พ้นจากกิเลสตัณหา และความทุกข์ทั้งมวล ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

เมื่อท่านเดินตามทางนี้ เรียกได้ว่า ท่านมี **สัมมัปปธาน ๔ คือ ความเพียรชอบ** หรือความเพียรใหญ่ ๔ ประการ ได้แก่

๔.๑ สังวรปธาน เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้นในใจ

๔.๒. ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป

๔.๓ **ภาวนาปธาน** เพียรทำกุศลธรรมความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๔.๔ **อนุรักขนาปธาน** เพียรรักษากุศลธรรมความดีที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งมั่นและเจริญยิ่งขึ้น

สัมมัปปธาน ๔ เปรียบเหมือนการขึ้นต้นตาล หรือต้นมะพร้าวที่ไม่มีกิ่งให้เกาะพัก ต้องปีนขึ้นถึงยอดเท่านั้นจึงจะพักได้ ยอดของต้นเปรียบเหมือนนิพพาน เพราะฉะนั้นถ้ารู้สึกว่าหมดแรงต้องกอดต้นไว้ให้แน่น ท่องบทสวด หรือบริกรรม พุทโธ พุทโธ พุทโธ นึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริย-สงฆ์ พ่อแม่ครูอาจารย์ นึกถึงบุญบารมีที่ทำไว้ อย่าให้ไหลลงจากต้นได้

ถ้าประมาทในกิเลส ประมาทในโลก ประมาทในธรรม จะไหลตกถึงโคนทันที แล้วต่อไปถ้าจะต้องปีนขึ้นไปใหม่จะหมดแรง หมดกำลังใจ ปีนขึ้นไม่ไหว เพราะฉะนั้นต้องเกาะต้นให้แน่น เห็นคุณของการที่ขึ้นมาได้แล้ว เพราะกว่าจะขึ้นมาได้ต้องใช้กำลังมาก พอมีแรงก็ขึ้นไปอีก ใช้ปัญญาเดินหน้าไปอีกจนถึงยอด

ความยากของการได้เกิดเป็นมนุษย์
และการได้ฟังพระสัทธรรมคำสอน

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นยากที่สุดในโลกแล้ว พระพุทธเจ้าท่านอุปมาเหมือนเต่าตาบอด ๒ ข้าง อยู่ก้นท้องมหาสมุทรลึก ทุก ๑๐๐ ปีเต่าตาบอดตัวนี้จึงจะมีโอกาสโผล่ขึ้นมาเหนือผิวน้ำได้ครั้งหนึ่ง คนในโลกนี้พยายามโยนแอกที่ทำด้วยไม้ขนาดสวมหัวเต่าได้พอดี ไม้แอกที่โยนไปโดนลมบก ลมทะเล ลมเหนือลมใต้ คลื่นลมพัดเอาไป ในทุกๆ ๑๐๐ ปี ถ้าเต่าเอาหัวไปสวมไม้แอกนั้นได้ เต่าตัวนั้นก็จะเกิดเป็นมนุษย์สักครั้งหนึ่ง แต่เต่านั้นตาบอด ๒ ข้าง โอกาสที่หัวเต่าจะสวมแอกได้จึงยากนัก



พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

๑. โอกาสจะได้เกิดเป็นมนุษย์ยากที่สุดในโลก

๒. การจะมีพ่อแม่ครูอาจารย์ที่เป็นพระอริยสงฆ์ช่วยชี้แนะอบรมสั่งสอนว่ากล่าวตักเตือนก็ยากที่สุดในโลก

๓. การได้ฟังพระสัทธรรมแท้จากท่าน และเพียรปฏิบัติตามจนสิ้นยึดสิ้นหลงก็ยากที่สุดในโลก

บัดนี้ ๓ อย่างนี้มารวมที่ท่านแล้วในปัจจุบัน ให้ใช้โอกาสนี้อย่างเต็มที่ที่สุด ไม่ปล่อยให้โอกาสนี้เสียไป จากนี้ไปขอให้ท่าน**มีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทในโลก ไม่ประมาทในธรรม** กินอยู่กับธรรม นอนอยู่กับธรรม ไปไหนก็ไปกับธรรม ตายไปกับธรรมที่สิ้นยึด พ้นทุกข์

เหตุที่ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพาน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้นั้น ต้องประกอบด้วย ๒ เหตุ คือ

๑. มีกัลยาณมิตรที่เป็นเลิศ ข้อนี้สำคัญมาก กัลยาณมิตรในที่นี้ คือ พ่อแม่ครูอาจารย์ที่ท่านเป็นพระอริยสงฆ์ รู้จริง เห็นจริง เป็นจริง หากท่านมีเครื่องมือ คือมีปฏิสัมภิทาญาณ ๔ มีอภิญญา ๖ ด้วย จะช่วยชี้แนะได้มาก เพราะท่านจะรู้ว่าการปฏิบัติติดขัดตรงจุดใด

๒. มีโยนิโสมนสิการ คือ เมื่อฟังคำสอนหรือคำชี้แนะจากองค์ท่านแล้วต้องเอามาน้อมพิจารณาไว้ในใจโดยแยบคายอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เพื่อแก้ไขปรับปรุงตนเองตลอดเวลา และไม่เอาความปรุงแต่งเรื่องโลกๆ ที่เต็มไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นเข้ามาแทรกได้

ดังนั้น ผู้ที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้นั้นต้องเป็นผู้มีบุญวาสนาบารมี จึงได้เกิดมาพบพ่อแม่ครูอาจารย์ที่เป็นเลิศ แล้วผู้นั้นก็เป็นคนที่มีสติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร มีหิริโอตตัปปะ ละอายแก่ใจ เกรงกลัวต่อบาป มีขันติ อดทนอดกลั้น ข่มใจระงับยับยั้งชั่งใจไม่ให้ไหลไปตามกิเลสอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ไม่มีบุญวาสนาบารมีมาแต่ปางก่อน ก็สามารถสังเกตออกได้ง่าย คือผู้นั้นจะไม่มีสติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร ไม่มีหิริโอตตัปปะ ไม่ละอายแก่ใจ เกรงกลัวต่อบาป ไม่มีขันติ อดทนอดกลั้นที่จะข่มใจ ระงับยับยั้งชั่งใจไม่ให้ไหลไปตามกิเลสตัณหา มีแต่ความรัก ความผูกพันวุ่นวายแต่เรื่องโลกๆ เช่น เรื่องสามีภรรยา เรื่องลูกเรื่องหลาน เรื่องญาติพี่น้อง เรื่องตัวกูของกู ไม่เคยออกไปจากสิ่งเหล่านี้เลย

นี่คือคนที่น้อยอาภัพอับวาสนา บุญวาสนาบารมีน้อย พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนเช่นนี้เป็นผู้คับแคบ จงอย่าเป็นคน

คับแคบ การไม่คับแคบ คือ เกิดมาทำประโยชน์ตนให้พ้นทุกข์ แล้วทำประโยชน์ท่าน เกื้อกูลผู้อื่น ชี้แนะผู้อื่นว่าจะพ้นทุกข์ไปได้เพราะเหตุนี้ ช่วยชี้แนะว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าท่านทรงสอนอย่างนี้

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในปัจฉิมโอวาทว่า

"ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราจักขอเตือนท่านทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปดับไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายอย่ามัวประมาทอยู่ เร่งทำความเพียรให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้สำเร็จบริบูรณ์ ด้วยความไม่ประมาทเถิด"

ขณะนี้จิตใจของท่านก็พร้อมที่จะเรียนรู้ธรรมะ ซึ่งเป็นสัจธรรมความจริงในร่างกายจิตใจของเราทุกคน เพื่อเห็นสัจธรรมว่า ร่างกายจิตใจตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (มีสภาพบีบคั้นให้เป็นทุกข์ คงตัวอยู่อย่างเดิมไม่ได้) อนัตตา (ไม่ใช่อัตตาตัวตน ไม่ใช่ของเรา) ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นตัวตนของเรา



ขันธ์ ๕ ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

บทที่ ๒

ขันธ์ ๕ เป็นเพียงสมมุติชั่วคราว

ขันธ์ ๕ เป็นเพียง สมมุติชั่วคราว



ขันธ์ ๕ คืออะไร

"อวิชชา" คือ ความไม่รู้สัจธรรมความจริงว่าร่างกายและจิตใจ (ขันธ์ ๕) เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่มีตัวเรา ของเราที่เที่ยงหรือคงที่อยู่จริง ร่างกายจิตใจนี้เป็นเพียงสมมุติชั่วคราวที่เคลื่อนไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากตนเองและพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักตลอดเวลา ไม่มีเวลาหยุดพัก ไม่มีผู้ใดอาจต้านทานได้

เพราะยังมีอวิชชาจึงนำไปสู่ "ตัณหา" ความดิ้นรนทะยานอยากด้วยความยึดมั่นถือมั่น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความดับทุกข์ คือ การสิ้นตัณหา **จะสิ้นตัณหาได้จึงต้องมาเรียนรู้ความจริงของขันธ์ ๕ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน**

"ขันธ์ ๕" คือ รูป (ร่างกาย) และ นาม (จิตใจ) ซึ่งประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

รูป (ร่างกาย)

รูป คือ ร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เป็นของที่เกิดตาย เป็นของเน่า เป็นของไม่เที่ยง

ตอนอยู่ในท้องแม่เริ่มต้นเป็นเพียงหยดเลือด เรียกว่า กลละ เมื่อหยดเลือดค่อยๆ โตขึ้น เริ่มเป็นเหมือนลูกจิ้งเหลน เริ่มเป็นเด็กตัวเล็กๆ จนกระทั่งเป็นเด็กเต็มตัว แล้วคลอดออกมาเป็นทารก จนมาถึงตอนนี้ก็แก่ลงกันมากแล้ว รูปร่างเปลี่ยนไปหมดแล้ว ความจริงร่างกายของเราในตอนนี้ก็ไม่ใช่ร่างเดิม เพราะเปลี่ยนไปตลอดเวลา ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่กินเข้าไปเติมเข้าไปแล้วถ่ายออกตลอดเวลา จึงไม่ใช่คงที่อย่างเดิม

ธาตุดิน ได้จากการกินซากพืชซากสัตว์ กินอาหารเข้าไป ส่วนสารอาหารก็ถูกนำไปใช้ เติมเข้าไปในร่างกาย แล้วก็เป็นอวัยวะต่างๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ตับ ไต ไส้น้อย ไส้ใหญ่ ม้าม ตับ ปอด หัวใจ แล้วถ่ายเป็นอุจจาระออกมา

ธาตุน้ำ ได้จากการดื่มน้ำเข้าไปทุกวัน กลายเป็นน้ำเลือด น้ำลาย น้ำปัสสาวะ น้ำไขมันข้น น้ำเหงื่อ น้ำตา แล้วถ่ายออกมา หรือระเหยออกไปในอากาศ ธาตุน้ำในร่างกายจึงเปลี่ยนแปลงไปหมดตลอดเวลา ไม่ได้เป็นธาตุน้ำเดิมคงที่

ธาตุลม เมื่อมีชีวิตอยู่ก็ต้องหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปและหายใจออกเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ตั้งแต่เด็กเกิดมาจนถึงทุกวันนี้ ทุกลมหายใจเปลี่ยนไปตลอดเวลา ไม่ใช่ลมหายใจเก่าแล้ว

ธาตุไฟ คือ ความร้อน ความอบอุ่นในร่างกาย เกิดจากการสันดาปพลังงานในร่างกาย แล้วถ่ายเทความร้อนออกตลอดเวลา ตั้งแต่เด็กจนถึงบัดนี้ ธาตุไฟในร่างกายได้เปลี่ยนไปหมดแล้ว

ร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุนี้จึงไม่เที่ยง ไม่คงที่อยู่อย่างเดิม เคลื่อนไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตายตลอดเวลา ไม่มีเวลาหยุดพัก ทุกชีวิตสุดท้ายก็ตาย เน่าเปื่อยผุพังสลายไปเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ กลับคืนสู่ธรรมชาติตามเดิม

ธาตุอากาศ เป็นช่องว่างในร่างกายเพื่อให้เลือดลมไหลเวียนได้ เพื่อให้อวัยวะ เช่น ปอด หัวใจ พองแฟบได้เพราะมีพื้นที่ว่าง ถ้าไม่มีพื้นที่ว่างก็จะไม่มีที่ให้ปอด หัวใจ และอวัยวะต่างๆ ทำงานได้

แต่มีผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมากที่ไปยึดอากาศหรือความว่าง แต่ความจริงความว่างของอากาศหรืออวกาศก็คือความว่างในตัวเรา เป็นธาตุตามธรรมชาติ ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะไปยึด เหมือนกับเราไปยึดก้อนดิน ยึดน้ำ ยึดลม ยึดไฟ ยึดอากาศ ไปยึดสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ ไม่มีสาระแก่นสารที่จะช่วยให้พ้นทุกข์ได้

นาม (จิตใจ)

นาม คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ทำงานร่วมกัน

เวทนา คือ ความรู้สึก แบ่งเป็น สุข (สุขเวทนา) ทุกข์ (ทุกขเวทนา) และเฉยๆ (อทุกขมสุขเวทนา) ซึ่งเกิดขึ้นได้ทั้งทางกายและทางใจ

สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ การจดจำลักษณะของสิ่งต่างๆ เพื่อให้จำแนกแยกแยะได้

สังขาร คือ สิ่งที่ปรุงแต่งจิต ได้แก่ ความคิด เจตนา อารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความกลัว

วิญญาณ ทำหน้าที่รู้อารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกรู้ทางกาย) และธรรมารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้ทางใจ) ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นอกจากการรับรู้อารมณ์ผ่านอายตนะทั้ง ๖ แล้ว วิญญาณซึ่งก็คือวิญญาณ-ธาตุนี้ ก็ยังรู้ธาตุอื่น ๆ คือ รู้ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ มีชื่อเรียกว่าจิต ใจ มโน วิญญาณธาตุ วิญญาณขันธ์ ผู้รู้หรือรู้ (เป็นสิ่งเดียวกันทั้งหมดแต่ใช้ในบริบทต่างกันจึงเรียกชื่อต่างกัน)

เมื่อวิญญาณขันธ์หรือจิตเข้าไปรับรู้จะมีเจตสิก คือ เวทนา สัญญา สังขาร อีก ๓ ขันธ์เข้าประกอบ จิตที่ทำงานร่วมกับเจตสิก จะมีลักษณะคิด นึก ตรึกตรอง ปรุงแต่ง วิเคราะห์ ประมวล ตัดสินพูดพากย์อยู่ในใจตลอดเวลาจนกว่าขันธ์ ๕ จะตาย เหมือนเสียงในหัวหรือเหมือนเสียงพากย์ภาพยนตร์ต่างประเทศที่พากย์พอดีกับภาพหน้าจอในทุกปัจจุบันขณะ เรียกว่า ผู้รู้ ผู้พูดพากย์ หรือ talking mind (ท็อกกิ้งมายด์) หรือ speaking mind (สปีคกิ้งมายด์)



ภาพนี้เป็นการอธิบายดาวเสาร์ในใจ
ดาวเสาร์แสดงโลกทั้งสาม กามโลก รูปโลก อรูปโลก
ซึ่งเป็นภาพที่ยึดเป็นตัวเรา กับสิ่งที่เรายึดในปัจจุบันขณะ
ส่วนวงแหวนรอบดาวเสาร์ คือ วงจรปฏิจจสมุปบาท

ยกตัวอย่างการทำงานของจิตและเจตสิก เช่น ทันทีที่ตาเห็นรูปคน จะไม่เห็นแค่ภาพ แต่จะมีความปรุงแต่งที่เป็นเจตสิกประกอบทันที คือ จะรู้ว่าภาพที่เห็นคือใคร ชื่ออะไร รู้จักหรือไม่รู้จัก (สัญญา) ชอบ ไม่ชอบหรือเฉยๆ (เวทนา) มีอาการพูดพากย์ในใจต่อภาพที่เห็น (สังขาร) ขณะนั้น นั่นคือผู้รู้ ผู้พูดพากย์ โดย**ผู้รู้ ผู้พูดพากย์ในขณะจิตปัจจุบันจะกลายเป็นธรรมารมณ์ ซึ่งจะเป็น "สิ่งที่ถูกรู้" โดยวิญญาณขันธ์ดวงถัดไป** ส่วนวิญญาณขันธ์ดวงถัดมาก็ทำงานร่วมกับเจตสิกแล้วดับไปแบบนี้เรื่อยไป จิตและเจตสิกเกิดพร้อมกัน ทำงานร่วมกันแล้วก็ดับไปพร้อมกัน

ดังนั้น จิตหรือวิญญาณขันธ์ทำหน้าที่รู้อารมณ์ ได้แก่ รู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ รู้ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ เพราะจิตหรือวิญญาณขันธ์เป็นธรรมชาติที่รู้เขา จึงไม่อาจถูกรู้ได้ และเมื่อจิตรู้อารมณ์ทุกปัจจุบันขณะต้องมีเจตสิกประกอบเสมอ ซึ่งส่วนที่ถูกรู้ได้ คือ เจตสิกที่ปรุงแต่งจิตในลักษณะต่างๆ

เพราะฉะนั้น การรู้จึงเกิดขึ้นเอง เป็นของตามธรรมชาติ โดยไม่มีตัวเราเป็นผู้รู้ **เมื่อไม่ยึดรู้เป็นเราหรือยึดเราเป็นผู้รู้ ก็จะเป็นรู้ของธรรมชาติที่ไม่มีเจ้าของให้เป็นทุกข์ เรียกว่า สักแต่ว่ารู้**

จิตไม่ได้เป็นจิตดวงเดียว

จิตเกิดดับเร็วมาก ท่านผู้รู้เปรียบเทียบไว้ว่า ลัดนิ้วมือเดียวจิตเกิดดับเป็นแสนโกฏิขณะจิต หรือเสี้ยววินาทีเดียวเกิดดับเป็นล้านๆ ครั้ง จึงดูเหมือนจิตทำงานพร้อมๆ กันทีเดียว แต่ความจริงจิตเกิดดับทีละขณะ จะรับรู้ทางตา รับรู้ทางหู รับรู้ทางจมูก รับรู้ทางลิ้น รับรู้ทางกาย รับรู้ทางใจ พร้อมกัน ๒ ขณะจิตไม่ได้ ชีวิตจึงเกิดดับเกิดดับตลอดเวลา

แต่เนื่องจากจิตเกิดดับเร็วมากเป็นสันตติที่สืบต่อเนื่อง จึงทำให้ชีวิตสืบต่อได้ ไม่ได้ตายทันที ในร่างกายและจิตใจจึงมีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตายตลอดเวลา ไม่ได้มีตัวตนที่เป็นแก่น หรือก้อนคงที่อยู่จริง

คนทั้งหลายแม้เป็นผู้ที่ไม่ได้สดับคำสอนของพระพุทธเจ้าก็พอจะเข้าใจ และยอมรับได้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา แต่จิตหรือใจ คนทั้งหลายยอมรับได้ยาก เห็นได้ยากว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนของเรา

แท้จริงแล้ว**จิตหรือวิญญาณเกิดดับตลอดเวลา จึงไม่ใช่เรามีจิตดวงเดียวตั้งแต่เกิดจนตายหลายภพหลายชาติเที่ยวเร่ร่อนไป**

จิตไม่มีดวง ไม่มีห้อง ไม่มีดวงว่างหรือห้องว่างเหมือนไหปลาร้าที่ว่างเปล่า ที่จะเก็บเอาความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง เหมือนปลาเน่ามาหมักในไหปลาร้าที่ว่างเปล่าได้ เพราะความจริงไม่มีจิตดวงเดียวที่คงที่ จึงไม่มีจิตที่เปรียบเหมือนไหปลาร้าคงที่ ให้เอาอะไรมาหมักได้จริง

เพราะฉะนั้นจึงไม่มีจิตที่จะไปยึดหรือเก็บอะไรได้จริง เพราะจิตเกิดดับเองตามเหตุปัจจัยตลอดเวลา จึงไม่มีจิตดวงเดียวที่ไปยึดสิ่งใดคาอยู่อย่างนั้นได้ ต่อให้รู้สึกว่ายึดก็ไม่สามารถคาไว้ได้เพราะจิตเกิดดับตลอดเวลา

ถ้าจิตที่เกิดดับมีอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทานด้วยความยึดมั่นถือมั่น วิญญาณก็เตรียมสร้างภพชาติไว้ ตายแล้วก็ไปรับผลของกรรมดีและกรรมชั่วที่สร้างไว้ ตราบใดที่ยังมีอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน วิญญาณต้องรับผลกรรมเช่นนี้มาแต่ในอดีต ส่งผลมาถึงปัจจุบัน และจากปัจจุบันจะต้องส่งผลต่อไปในอนาคตและในภพชาติต่อๆ ไป

แต่ถ้าจิตที่เกิดใหม่สิ้นยึด ก็จะไม่มีอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน และความทุกข์ทั้งมวลในปฏิจจสมุปบาท (ธรรมอาศัยกันและกันเกิดขึ้นของสิ่งทั้งหลาย)



สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เกิดขึ้นเป็นธรรมดา
สิ่งนั้น ย่อมดับไปเป็นธรรมดา

บทที่ ๓

เหตุของการเวียนว่ายตายเกิด



เหตุของการเวียนว่ายตายเกิด

ปฏิจจสมุปบาท

หลายท่านมักมีความสงสัยอยู่ในใจว่า *"เราเกิดมาได้อย่างไร ?"* คำตอบของคำถามนี้ ต้องอาศัยปัญญาของพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสรู้ปฏิจจสมุปบาท คือ ธรรมอาศัยกันและกันเกิดขึ้น เป็นหลักธรรมอธิบายกระบวนการที่ก่อให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิด และกระบวนการที่ทำให้เกิดทุกข์ทางใจอย่างเป็นเหตุเป็นผล ประกอบด้วย ๑๒ ปัจจัย ที่ร้อยเรียงกันเป็นวงจรต่อเนื่องในทุกขณะปัจจุบันและนำไปสู่การเวียนว่ายตายเกิด โดยหลักคือ *"เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด"*

ปฏิจจสมุปบาทสายเกิด มีลำดับดังนี้

อวิชชา คือ ความไม่รู้ตามจริง หรือความหลง เป็นปัจจัยให้เกิด

สังขาร คือ การปรุงแต่ง (ความคิดและการกระทำ) เป็นปัจจัยให้เกิด

วิญญาณ คือ ความรับรู้อารมณ์ เป็นปัจจัยให้เกิด

นามรูป คือ จิตและกาย เป็นปัจจัยให้เกิด

สฬายตนะ คือ อายตนะภายในทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) เป็นปัจจัยให้เกิด

ผัสสะ คือ การกระทบกันระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก และวิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิด

เวทนา คือ ความรู้สึก (สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ) เป็นปัจจัยให้เกิด

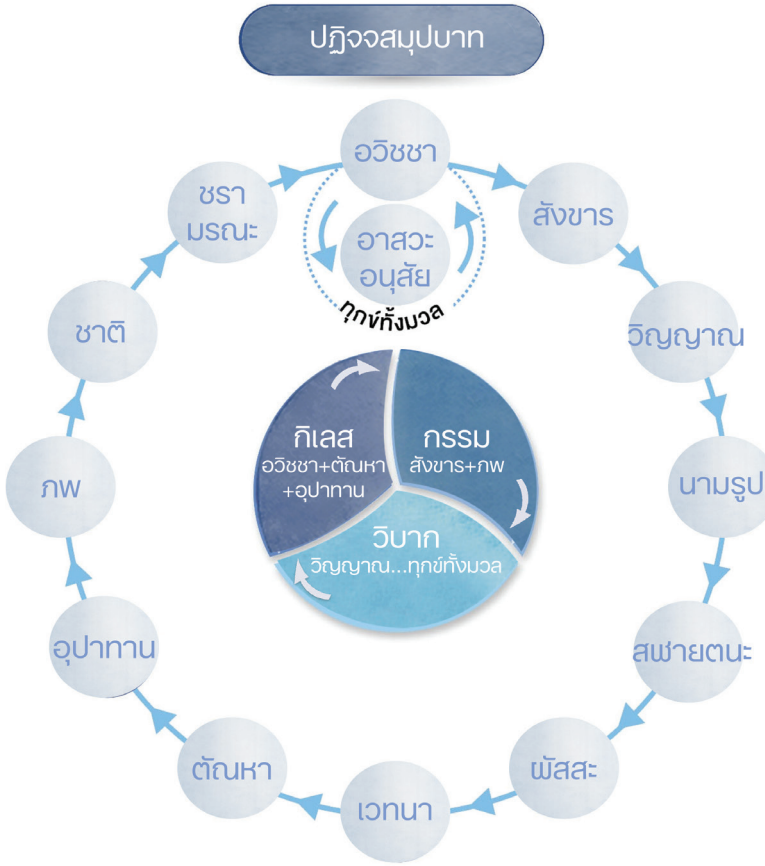
ตัณหา คือ ความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นปัจจัยให้เกิด

อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น เป็นปัจจัยให้เกิด

ภพ คือ สภาวะจิตที่พร้อมจะนำไปเกิด เป็นปัจจัยให้เกิด

ชาติ คือ ความเกิด (การเกิดของความรู้สึกว่าตัวตน) เป็นปัจจัยให้เกิด

ชรา มรณะ โศกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความเศร้าโศก (ความทุกข์ทั้งปวง)


ปฏิจจสมุปบาท
อวิชชา
สังขาร
วิญญาณ
นามรูป
สฬายตนะ
ผัสสะ
เวทนา
ตัณหา
อุปาทาน
ภพ
ชาติ
ชรา
มรณะ
อาสวะ
อนุสัย
ทุกข์ทั้งมวล
กิเลส
อวิชชา+ตัณหา
+อุปาทาน
กรรม
สังขาร+ภพ
วิบาก
วิญญาณ...ทุกข์ทั้งมวล

ตัวอย่างเพื่อเพิ่มความเข้าใจวงจรปฏิจจสมุปบาท

เรื่อง ไปเกิดใหม่ทั้งที่ยังไม่ตาย *

เรื่องมีอยู่ว่า

เมื่อหลวงปู่มั่นอยู่วัดป่าบ้านหนองผือ มีคุณยายนุ่งห่มขาวมาเล่าเรื่องของคุณยายถวายหลวงปู่ โดยมีพระเณรรับฟังเรื่องนี้ด้วยหลายองค์

คุณยายเล่าว่า

ขณะที่นั่งภาวนาในยามดึกสงัด พอจิตรวมสงบนิ่ง เห็นกระแสจิตที่ละเอียดออกจากดวงจิตเป็นสายใยยาวเหยียดออกนอกกายนอกใจไปสู่ภายนอก

คุณยายสงสัยจึงตามดูว่ากระแสจิตส่งออกนอกออกไปเมื่อไร ไปไหน ไปทำอะไร พอส่งจิตตามไปดูพบว่า **กระแสจิตนั้นไปจับจองที่เกิดเอาไว้ในท้องของหลานสาว**

พอรู้เช่นนั้นก็ตกใจ ย้อนจิตกลับคืนที่เดิมและถอนจิตออกจากสมาธิ คุณยายรู้สึกใจไม่ดี ตอนนั้นหลานสาวคนที่คุณยายรักมากและเป็นห่วงมากตั้งท้องได้ประมาณ ๑ เดือนแล้ว พอตื่นเช้าจึงรีบมาวัดเล่าเรื่องถวายหลวงปู่

---

* ที่มา: หนังสือบูรพาจารย์ เล่มที่ ๑ (หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต) ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทา

หลวงปู่ท่านหลับตานิ่งครู่หนึ่ง แล้วพูดกับคุณยายว่า

"เมื่อจิตรวมสงบคราวต่อไป ให้โยมตรวจดูกระแสจิตด้วย **ถ้ากระแสจิตส่งออกไปภายนอกดังที่ว่า ให้กำหนดจิตตัดกระแสนั้นให้ขาดด้วยปัญญา** ถ้ากำหนดตัดขาดด้วยปัญญาจริงๆ ต่อไปกระแสนั้นจะไม่ปรากฏ

แต่โยมต้องกำหนดดูกระแสจิตนั้นด้วยดี และกำหนดตัดให้ขาดด้วยปัญญาจริงๆ อย่าทำเพียงสักแต่ว่าทำเท่านั้น เดี๋ยวเวลาตาย โยมจะไปเกิดในท้องหลานสาวนะ จะหาว่าอาตมาไม่บอก จดจำคำอาตมาให้ดี

ถ้าโยมกำหนดตัดกระแสจิตนั้นไม่ขาด เวลาโยมตายต้องไปเกิดในท้องหลานสาวแน่ๆ ไม่ต้องสงสัย"

สองวันต่อมา คุณยายมากราบเรียนหลวงปู่ด้วยหน้าตาแจ่มใสว่า

"โยมตัดขาดแล้วในคืนแรก คือพอจิตรวมสงบแล้ว กำหนดดูก็เห็นเด่นชัดดังที่เคยเห็นมาแล้ว โยมก็กำหนดตัดด้วยปัญญาตามที่หลวงพ่อบอก จนขาดกระเด็นไปเลย

คืนนี้โยมกำหนดดูอีกอย่างละเอียดเพื่อความแน่ใจ เมื่อวานนี้จึงยังไม่ออกมา ไม่ปรากฏว่ามีอีก หายเงียบไป วันนี้อยู่ไม่ได้ต้องออกมาเล่าถวายหลวงพ่อฟัง"

หลวงปู่ตอบว่า

"นี่แลความละเอียดของจิต จะทราบได้จากการภาวนาเท่านั้น วิธีอื่นไม่มีทางทราบได้ โยมเกือบเสียทีให้กิเลสตัวนี้ ส่งให้ไปเกิดในท้องหลานสาวแบบไม่รู้สึกตัว แต่ยังดีที่ภาวนารู้เรื่องของมันเสียก่อน แล้วรีบแก้ไขกันทันเหตุการณ์"

ฝ่ายทางหลานสาว พอทางคุณยายกำหนดตัดกระแสจิตขาดจากความสืบต่อ เธอก็แท้งในระยะเวลาเดียวกัน...

กรณีศึกษาของคุณยาย มีรายละเอียดดังนี้

คุณยายลูกศิษย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พ่อแม่ครูอาจารย์ใหญ่ ขณะทำสมาธิภาวนา หลงส่งจิตออกนอกด้วยความยึดมั่นถือมั่นไปคิดถึงหลานสาว

เนื่องจากคุณยายเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่สมควรแก่ธรรม จึงมีบุญวาสนาบารมีและมีเหตุปัจจัยที่จะให้เกิดเป็นคนได้ **ทุกปัจจุบันที่ขาดสติหลงส่งจิตออกนอก ไปห่วงใยยึดมั่นในหลาน ขาดสติปัญญารู้เท่าทัน ย่อมมีอวิชชา ตัณหา และอุปาทานเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ซึ่งจะเป็นเหตุปัจจัยแห่งภพตามหลักปฏิจจ-สมุปบาท**

หากความยึดมั่นนี้ยังไม่ได้รับการรู้แจ้งและดับไป ก็จะเป็นปัจจัยสืบต่อให้เกิดปฏิสนธิวิญญาณหลังจากถึงแก่ความตายได้

แต่ในกรณีนี้ คุณยายสังเกตเห็นกระแสจิตที่ส่งออกนอกไปคิดถึงหลานสาวด้วยความยึดมั่น ด้วยสติปัญญาขณะนั้นตัดกระแสจิตที่ส่งออกนอกไปขาดสะบั้น ทำให้อวิชชาดับไป สังขารกรรมและวิญญาณกรรมที่จะทำให้เกิดปฏิสนธิวิญญาณในครรภ์ของหลานก็ดับไป หลานจึงแท้ง คุณยายก็ไม่ถึงแก่ความตายในตอนนั้น

ดังนั้น **อวิชชาจึงมีมาก่อนปฏิสนธิวิญญาณ**ที่เกิดในท้องหลาน เพราะ

อวิชชา เป็นปัจจัยจึงเกิด สังขารกรรม

สังขาร เป็นปัจจัยจึงเกิด วิญญาณกรรม

เป็นวิญญาณกรรมในปัจจุบันที่เตรียมสร้างภพชาติไว้ ถ้าคุณยายตายในขณะนั้น จะ**เกิดปฏิสนธิวิญญาณแล้วดับทันที หลังจากนั้นจิตที่เกิดดับต่อมาทุกปัจจุบันขณะจะมีอวิชชาอนุสัย ตามความเคยตัวเคยใจในภพชาติก่อนติดมาด้วย** โดยอนุสัยกิเลสที่ติดมากับจิตที่เป็นอวิชชานั้นเกิดดับทุกขณะจิต ไม่ได้เป็นจิตคงที่ดวงเดียว

เนื่องจากขันธ์ ๕ มีสฬายตนะ ๖ (อายตนะภายใน ๖) คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบกับอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ และมีวิญญาณ (ความรับรู้) เรียกว่ามีผัสสะ เพราะมีผัสสะจึงมีเวทนา เพราะฉะนั้น **ขันธ์ ๕ เป็นกระบวนการทำงานของชีวิต ทุกการกระทบจึงต้องมีเวทนา** แต่เพราะความที่มีอวิชชา อนุสัยซึ่งเป็นกิเลสนอนเนื่องอยู่ในจิตที่เกิดดับ **ดังนั้นขณะที่มีการกระทบหรือผัสสะทางอายตนะภายในกับภายนอก ถ้าสติปัญญาขาดก็จะหลงยึดมั่นว่าเราเป็นผู้รู้** และเมื่อ

- เกิด**สุขเวทนา**ก็จะรู้สึกว่าถูกใจเรา เกิดความพอใจ ติดใจยินดี
- ถ้าเกิด**ทุกขเวทนา**จะรู้สึกว่าไม่ถูกใจเรา เกิดความไม่พอใจ
- แต่ถ้าเป็น**กลางๆ ไม่สุขไม่ทุกข์** (อุเบกขาเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา) ก็จะขาดสติปัญญา หลงเพลินใจ อนุสัยก็จะฟุ้งเป็นกิเลสขึ้นมาเป็นอาสวะเป็นตัณหา (ความดิ้นรนทะยานอยากไปตามความพอใจ ความไม่พอใจ หรือความเพลินใจ)

ตัณหา เกิดจากเวทนา คือ

๑. กระทบหรือผัสสะแล้วถูกใจ เป็นสุขเวทนา ก็เพลินใจติดใจยินดี เป็น **กามตัณหา**

๒. อยากเป็นอย่างนั้น อยากเป็นอย่างนี้ เป็น **ภวตัณหา**

๓. กระทบหรือผัสสะแล้วไม่ถูกใจ ไม่พอใจ เป็นทุกขเวทนา ก็ดิ้นรนผลักไส เป็น **วิภวตัณหา**

๔. แต่ถ้ากระทบแล้วเป็นกลางๆ ไม่ถึงขั้นถูกใจไม่ถูกใจก็เป็นโมหะ เป็นนันทิ เพลิน ไม่มีสติทั้งวัน

ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิด "อุปาทาน" (ความยึดมั่นถือมั่น) อุปาทานเป็นเหตุให้เกิดภพ ชาติ ชรา มรณะ ทุกข์ โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ และความทุกข์ทั้งมวลในปฏิจจสมุปบาททุกขณะจิตปัจจุบัน ถ้าเป็นอย่างนี้ก็สั่งสมดอกเบี้ยทบต้น เกิดภพชาติในทุกปัจจุบันขณะ ตายแล้วก็ไปเวียนว่ายตายเกิดต่อไปไม่จบสิ้น

เหตุแห่งทุกข์
และความดับแห่งทุกข์

อวิชชา อนุสัย อาสวะ กิเลส ตัณหา และอุปาทาน เป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นเหตุเป็นผลที่ทำให้เกิดทุกข์ ในขณะเดียวกันหากเข้าใจกระบวนการนี้อย่างถูกต้องและนำมาใช้ในทางปฏิบัติ จนสามารถรู้จริง เห็นจริง และเป็นจริง เกิดผลปฏิเวธจริงในปัจจุบันขณะ ก็เป็นทางที่สามารถดับทุกข์ได้

อวิชชา คือ ความไม่รู้ตามความเป็นจริง ไม่เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เห็นว่าสิ่งทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นและดับไป จึงเป็นรากเหง้าของปัญหา (ตัณหา) ทั้งหมด

อนุสัย คือ กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ภายในที่ยังไม่แสดงออก แต่พร้อมจะปรากฏขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัยมากระทบ จึงเปรียบได้เหมือนเชื้อที่ฝังอยู่ใต้ดิน ถึงแม้จะยังไม่เห็นต้น แต่เมล็ดพันธุ์นั้นยังอยู่

อาสวะ คือ กระแสกิเลสที่หมักหมมอยู่ แล้วพร้อมจะไหลออกมาเมื่อถูกกระทบ เป็นแรงผลักดันภายในที่ต่อเนื่องมาจากอนุสัย ถ้าอนุสัยเป็นเชื้อ อาสวะก็เหมือนแรงที่ดันเชื้อนั้นให้แสดงออกมา

ตัณหา คือ ความอยาก ความไม่อยาก และความเพลินใจติดใจยินดี เป็นอาการที่จิตเริ่มเข้าไปยึดหรือผลักออกจากสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น เช่น อยากได้ อยากให้หายจากอาการที่ไม่ชอบใจ อยากเป็น อยากให้ไม่เป็น

อุปาทาน คือ การยึดถือ เป็นการเข้าไปจับยึดสิ่งนั้นว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา

กระบวนการทั้งหมดนี้เกิดขึ้นและดับลงในหนึ่งขณะจิต **เพราะมีอวิชชา ความหลงยึดมั่นเป็นตัวเรา โดยยึดถือตัวเราเป็นผู้รู้อารมณ์ตั้งคาคงที่ไว้** เมื่อมีผัสสะมากระทบ จิตที่ไม่รู้ตามความเป็นจริง (อวิชชา) จะไม่เห็นว่าอารมณ์ที่ถูกรู้เหล่านั้น และ "ผู้รู้" ในปัจจุบันขณะเป็นเพียงสังขารที่เกิดดับเองตามกระแสของเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็นเรา เราเป็น เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา

โดยจิตที่มีอวิชชาขณะกระทบ หรือผัสสะอนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ จะปรุงแต่งออกมาเป็นอาสวะตัณหาตามความเคยตัวเคยใจ เมื่อมีผัสสะจะมีเวทนา เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุก-ขมสุขเวทนา จากนั้นจึงเกิดตัณหาต่อจากเวทนา คือเมื่อเป็นสุข

เวทนาก็จะอยากได้ อยากเอา อยากเป็น หากเป็นทุกขเวทนาก็จะดิ้นรนผลักไส หากเป็นอทุกขมสุขเวทนาก็หลงเพลินติดไป เพราะยึดว่า "นี่คือเรา" "เราเป็นนี่" "นี่คือของเรา" ซึ่งเป็นอุปาทาน เป็นการยืนยันตัวตนเป็นเจ้าของ จึงเป็นภพชาติในขณะจิตนั้น

หัวใจของการปฏิบัติอยู่ที่ช่วงระหว่างเวทนาและตัณหา สำหรับปุถุชน เมื่อมีเวทนาย่อมเกิดตัณหาตามมาโดยอัตโนมัติ แต่สำหรับผู้ปฏิบัติชอบตามธรรมแล้ว เวทนายังคงเกิดขึ้นแต่ไม่นำไปสู่ตัณหา หรือแม้ในขณะที่มีตัณหาเกิดขึ้นก็ไม่มีตัณหาซ้อนตัณหานั้น **เพราะมีปัญญาญาณเห็นว่า "ผู้รู้" และ "ตัณหา" เป็นเพียงสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัยของเขา** เมื่อไม่มีความอยากซ้อนความอยาก ก็จะไม่มีการยึดถือ ไม่มีผู้ทุกข์ นั่นคือ ความพ้นทุกข์ (นิพพาน)

เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องเช่นนี้จนเป็นนิสัย คือเห็นว่า "ผู้รู้" เป็นสังขารที่เกิดดับเองตามกระแสของเหตุปัจจัย อาสวะที่ปรุงแต่งยึดมั่นเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา จะถูกปัญญาซักฟอกจนเบาบางและดับไปในที่สุด เกิดการสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นว่าเราเป็นผู้รู้ เป็นการวางตัณหาโดยไม่ต้องบังคับให้ไม่มีตัณหา โลก (ขันธ์ ๕) ยังคงดำเนินไปตามปกติ ความคิดยังคงเกิดขึ้น แต่ความหลงยึดมั่นเป็นเรา ตัวเรา หรือของเรา ให้เป็นผู้ทุกข์หายไป

ลำดับการปฏิบัติเพื่อสิ้นยึด

การปฏิบัติเพื่อสิ้นยึดจึงเป็นการละการยึดจากสิ่งภายนอกเข้ามาสู่การละการยึดภายใน (ร่างกายจิตใจ) ตั้งแต่

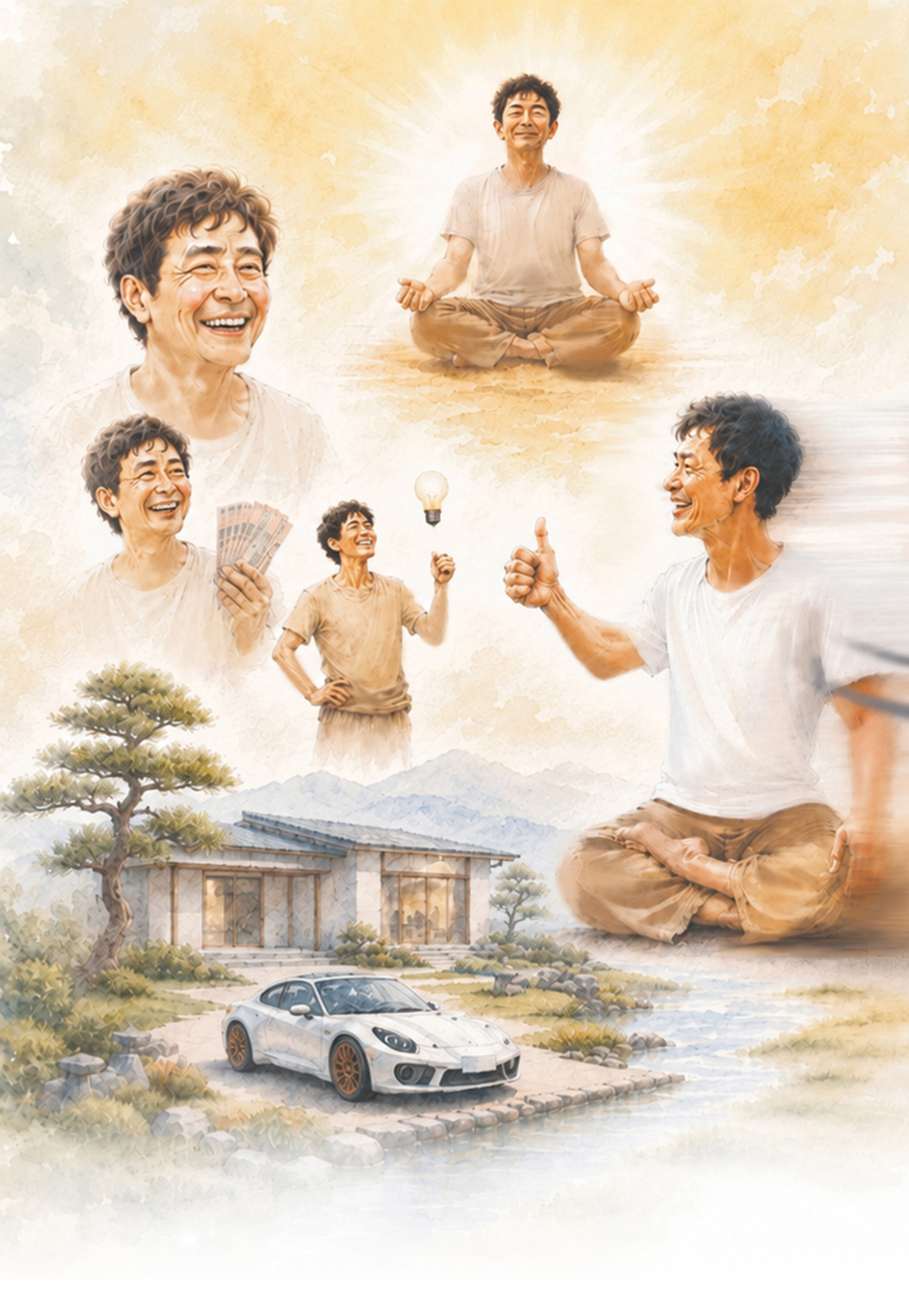
๑. การยึดถือสิ่งภายนอกร่างกายตนเอง เช่น ยึดสามี ภรรยา พ่อแม่พี่น้อง ลูกหลาน สมบัติพัสถาน ตำแหน่ง ลาภยศ โดยรู้เท่าทันการยึด เห็นว่าแท้จริงแล้วยึดไม่ได้ เขาเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่เป็นของของเรา เพียงพบกันชั่วคราวแล้วต้องจากกันไป

๒. ถอยการยึดภายนอกเข้ามายึดร่างกายตัวเอง กลัวว่าจะเจ็บป่วย พอหมอบอกว่าเราเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นโรคร้ายแรง เช่น โรคมะเร็ง ก็จะกลัวตายมาก จึงต้องพิจารณาให้เห็นและยอมรับตามความเป็นจริงว่า ทุกคนเกิดมาก็ต้องตาย แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่อาจหนีความตายได้ เพราะร่างกายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ขณะจิตที่ส่งออกไปห่วงใยกังวลร่างกายตนเองและผู้อื่น ไปกังวลว่าจะเจ็บ จะตาย ก็รู้เท่าทันแล้วเห็นความจริงว่าร่างกายของเราและคนอื่นๆ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ต้องเคลื่อนไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากคนที่รัก สิ่งที่รักเป็นธรรมดา ไม่มีผู้ใดอาจต้านทานได้ ไม่อยู่ในบังคับของเรา เขาเป็นธรรมชาติที่เป็นเช่นนั้นเอง ไม่ได้เป็นไปตามใจอยากของเรา จิตก็จะหดตัวเข้ามาไม่ส่งออกนอกไปยึดไปกังวลกับอาการของกาย จนปล่อยวางความหลงยึดมั่นถือมั่นกายเสียได้

๓. **ยึดจิต ยึดอาการของจิต** อยากได้แต่อาการของจิตที่ดีๆ อยากได้อาการของจิตที่โปร่ง โล่ง เบาสบาย เป็นสุข ทุกข์ไม่มี ไม่อยากได้อาการของจิตที่ไม่ดี ดีรักชั่วชัง เกลียดทุกข์รักสุข เกลียดทุกข์รักสุข ดีรักชั่วชัง เมื่อเห็นว่าที่ไปยึดได้เพราะมีตัวกลาง คือมีตัวเราที่เข้าไปรู้ ไปตัดสินอาการที่ถูกรู้ว่าดีชั่ว สุขทุกข์ บุญบาป กุศลอกุศล มีผู้ตัดสินเลือกข้าง

การจะสิ้นยึดถือจิตได้ต้องเห็นผู้ที่ไปรู้จิต ไปรู้อาการของจิต เพราะจิตดวงปัจจุบันที่ยึดว่าเราเป็นผู้รู้ทุกปัจจุบันขณะกลับเป็นผู้รู้และเป็นผู้ยึดเสียเอง ยึดว่าเราเป็นผู้รู้ ผู้รู้นี่แหละคือเรา คือจิตของเรา จึงต้องเห็นว่า **จิตผู้รู้ที่ยึดเป็นเรา เป็นของเรา เป็นสิ่งที่เกิดเองดับเองตามความเคยตัวเคยใจที่เป็นอวิชชาอนุสัย อาสวะเก่า** ที่ปรุงแต่งขึ้นมาในปัจจุบัน





มีตัวกลางคือมีตัวเรา
ไปตัดสินอาการที่ถูกรู้
(ดีรักชั่วชังเกลียดทุกข์รักสุข)

แต่ถ้าไปคอยรู้จิต คอยรู้ผู้รู้ ผู้พูดพากย์ทุกปัจจุบันขณะ ก็จะลืมว่า "ตัวเราที่ไปคอยรู้" เป็นสิ่งเกิดดับ เพราะมัวแต่ไปจ้องดู คอยดู คอยรู้แต่ผู้รู้ ผู้พูดพากย์

โดยผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เกือบ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ จะไม่สนใจปล่อยวางหรือเห็นผู้รู้ที่หลงยึดมั่นเป็นเรา แต่จะไปสนใจแต่อาการที่ถูกรู้คือธรรมารมณ์ จะไปรู้แต่เรื่องที่คิดและอารมณ์ แต่ไม่ใส่ใจปล่อยวางจิตผู้รู้ เห็นผู้รู้ ผู้พูดพากย์ คือ จิต เจตสิกทุกปัจจุบันขณะว่าเป็นกระแสของสังขารเกิดดับเองตามเหตุหรือปัจจัยของเขา ไม่ใช่เป็นเรา เราเป็น เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา

จนกระทั่งมีสติ สมาธิ ปัญญารวมเป็นหนึ่งเดียวทุกขณะจิต เป็นมรรคสมังคี หรือมรรคสามัคคี คือ มรรคทั้งแปดข้อรวมเป็นหนึ่งเดียวในขณะจิตปัจจุบัน เกิดปัญญาญาณ หรือญาณทัสสนะเห็นแจ้งรู้จริงจากใจว่า **ผู้รู้ ผู้พูดพากย์ทุกปัจจุบันขณะเป็นสังขารที่เกิดเองดับเองตามกระแสของเหตุปัจจัยของเขา จึงสิ้นยึด ผู้รู้ ว่าเป็นเรา เราเป็น เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา**

แต่เมื่อมีปัญญาญาณเห็นผู้รู้ ผู้พูดพากย์ทุกปัจจุบันขณะเกิดเองดับเอง แล้วกลับไปยึดปัญญาญาณว่า ปัญญาญาณที่ไปเห็น ที่ไปรู้ผู้ที่พูดพากย์ทุกปัจจุบันขณะนั้นไม่เกิด

ไม่ดับ และเราเป็นเจ้าของปัญญาญาณ จะยึดว่าจิตของเราบริสุทธิ์ เป็นผู้รู้บริสุทธิ์ที่ไม่เกิดดับ อย่างอื่นเกิดดับหมด จึง**ยึดความรู้แจ้งในปัจจุบัน**และคาดหมายคาดหวังในอนาคตว่า ถ้าเราเป็นแบบนี้อย่างต่อเนื่องแล้ว จิตเราจะบริสุทธิ์ ถ้าจิตเราบริสุทธิ์เมื่อไหร่เราก็จะนิพพาน **จึงยังไม่สิ้นหลงยึดมั่นเป็นอัตตาตัวตน เป็นเรา เราเป็น เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา จะเป็นมิจฉาทิฏฐิ** คือมีความเห็นผิดจากสัจธรรมความจริงตลอดสาย

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

"สัพเพ ธัมมา อนัตตา"

"ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา คือ ไม่ใช่เป็นตัวตนของเรา"

จิตบริสุทธิ์

จิตที่ไม่มีอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน เพราะสิ้นผู้เสวย สิ้นผู้ยึดมั่นถือมั่นเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา เรียกว่า "จิตบริสุทธิ์ ใจบริสุทธิ์ หรือวิญญาณบริสุทธิ์" แต่แม้ไม่มีอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทานเป็นความบริสุทธิ์แล้วก็เป็นสังขารเกิดดับเหมือนกัน

ธรรมชาติของสังขาร คือสิ่งใดเกิด สิ่งนั้นดับ เพราะฉะนั้นจิตที่มีอวิชชาและจิตที่ไม่มีอวิชชา (จิตบริสุทธิ์) ก็เป็นสังขารเกิดดับ จึงไม่ได้เป็นจิตดวงเดียวที่เป็นอมตะ เพราะจิตเป็นธรรมชาติเกิดดับตลอดเวลา จึงไม่มีจิตบริสุทธิ์ดวงเดียวที่เป็นดวงว่าง ดวงสว่าง ดวงบริสุทธิ์ที่เหมือนเป็นห้องว่าง หรือไม่ใช่ต้องปัดเขี่ยอาการให้ออกไปจากใจ หรือถ่างจิตของเราออกไปเป็นความว่าง และไม่ใช่ฝึกให้จิตของเราสลายไปเป็นความว่างหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ หรือเป็นความว่างหนึ่งเดียว

กับอวกาศหรือจักรวาล เพราะไม่มีจิตของเราที่เป็นอมตะ มีแต่จิตที่เป็นสังขารเกิดดับเกิดดับตลอดเวลา

พระอรหันตสาวก พ่อแม่ครูอาจารย์ทั้งหลายแม้เป็นพระอรหันต์แล้ว แต่ขันธ์ ๕ ยังไม่ดับ เวลาท่านมีความคิดนึก ตรึกตรอง ปรุงแต่งอะไรในใจที่เป็นการทำงานของจิตเจตสิก ก็ปรากฏเป็นเพียงคลื่นพลังงานแล้วดับหายไปตลอดเวลา เป็นเหมือนมายา เหมือนพยับแดด เกิดดับเองเร็วมากตามเหตุปัจจัย โดยไม่มีตัวตนรองรับ ไม่มีผู้เป็นเจ้าของ หรือไม่มีผู้ยึดมั่นถือมั่น ความคิด อารมณ์และการทำงานของจิตเจตสิกปรากฏขึ้น เหมือนกับเครื่องโปรเจคเตอร์ฉายเรื่องราวขึ้นฟ้า จะปรากฏเป็นเพียงเงาจางๆ ที่ไม่มีจอรับภาพ ผู้มีอภิญญาตาทิพย์ก็ไม่สามารถทราบได้ว่าเป็นเรื่องราวใด เพราะท่านรู้แจ้งแล้วว่า ธรรมทั้งปวงไม่มีแก่นสารสาระให้ควรยึดมั่นถือมั่นเป็นเรา ตัวเรา ของเรา

แต่สำหรับปุถุชนจะมีอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทานที่ไปยึด เพราะมีตัวเราผู้ไปรองรับ มีตัวเราเป็นเจ้าของผู้รู้ หรือหลงยึดมั่นถือมั่นว่าเราเป็นจิตเจตสิก คือ เราเป็นผู้คิดตรึกตรองผู้ปรุงแต่ง จึงมีจอรับภาพ

รู้แล้วติดเป็นสมมุติ
รู้แล้วไม่ติดเป็นวิมุตติ

สังขารหรืออารมณ์ที่ถูกรู้ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกรู้ได้ทางกาย) และธรรมารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้ได้ทางใจ) เกิดดับทุกปัจจุบันขณะ ทุกปัจจุบันขณะที่จิตวิญญาณขันธ์ หรือผู้รู้ที่เกิดมารับรู้อารมณ์หรือสิ่งที่ถูกรู้ จะทำงานร่วมกับเจตสิกอีก ๓ ขันธ์ คือ เวทนา สัญญา สังขาร บวกอวิชชา อนุสัย ถ้าขาดสติก็จะไหลตามอาสวะที่ฟุ้งขึ้นมาตามความเคยตัวเคยใจ

ดังนั้น ทุกปัจจุบันขณะที่กระทบหรือผัสสะทางอายตนะต้อง**มีสติ สมาธิ ปัญญารวมเป็นหนึ่ง ไม่เพลินใจติดใจยินดี ใส่ใจให้ค่า ให้ความสำคัญ ยึดถือต่ออารมณ์หรือสิ่งที่ถูกรู้ รวมทั้งจิตที่มีความคิด ความรู้สึกว่าเราเป็นผู้รู้** ผู้ตั้งใจรู้ จงใจรู้ เจตนารู้ พยายามรู้ในปัจจุบันขณะ ไม่ว่าจะถูกใจ ไม่ถูกใจ หรือเป็นกลางๆ ไม่ว่าจะสุข ทุกข์ ผ่องใส เศร้าหมอง ดี ชั่ว กุศล อกุศล

สติตั้งที่ใจ รู้ที่ใจ ละที่ใจ ปล่อยวางที่ใจ รู้ซื่อ ๆ ที่ใจ "รู้แล้วติดเป็นสมมุติ รู้แล้วไม่ติดเป็นวิมุตติ" สักแต่ว่ารู้จิตเจตสิก หรือสักแต่ว่ารู้ผู้รู้ที่มีลักษณะอาการเป็นผู้รู้ ผู้คิด นึก ตรึกตรอง ปรุงแต่ง พูดพากย์ในใจทุกปัจจุบันขณะ เหมือนกับเสียงพากย์ภาพยนตร์ หรือเหมือนหมีกินผึ้ง โดนผึ้งต่อยจมูกปากแล้วบ่นงึมงำตลอดเวลา โดยถ้ามีความคิด ความรู้สึกว่ามีเรา ตัวเราเป็นผู้รู้ ผู้พูดพากย์ ให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ทั้งอารมณ์หรือสิ่งที่ถูกรู้และผู้รู้ ผู้พูดพากย์ในใจเป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัยพร้อมกันอย่างรวดเร็ว ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา คือมีปัญญาญาณรู้แจ้งเห็นจริงว่า แม้แต่ตัวจิตผู้รู้ในปัจจุบันขณะที่วิ่งออกไปทางอายตนะนั้น เป็นสิ่งที่ถูกรู้ และไม่มีใครเป็นเจ้าของ

ความรู้แจ้ง รู้แก่ใจ หรือรู้แจ้งแก่ใจนั้น ไม่ใช่จิตเจตสิก ซึ่งเป็นผู้รู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่รู้แจ้งแก่ใจว่าไม่มีตัวตนของผู้เสวย ผู้ยึดมั่น ผู้เป็นเจ้าของสังขารทั้งปวงรวมทั้งจิตเจตสิกด้วย

ขณะจิตในปัจจุบันที่สิ้นตัวตนของผู้เป็นเจ้าของสังขารทั้งปวง รวมทั้งสิ้นผู้ยึดมั่นสิ่งที่ถูกรู้ และสิ้นยึดมั่นผู้รู้ ผู้พูดพากย์ในใจแล้ว ธรรมไม่เกิดไม่ตายซึ่งเป็นวิสังขาร อสังขตธาตุ อสังขตธรรม อมตธาตุ อมตธรรม นิพพานธาตุ จะเปิดเผยออกมาให้ประจักษ์แจ้งเอง เปรียบเหมือนเมฆหมอกที่บังพระอาทิตย์ที่เปรียบเหมือนนิพพานหายไป นิพพานก็เปิดเผยขึ้นมาเอง

พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านไม่มีอวิชชาตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่แล้ว เรียกว่า สอุปาทิเสสนิพพาน (นิพพานในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่) คือ อวิชชาดับ สังขารกรรมดับ วิญญาณกรรมดับ นามรูปดับ สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทานดับต่อๆ กันไป จนถึงภพ ชาติ ชรา มรณะ และความทุกข์ทั้งมวลในปฏิจจสมุปบาทดับหมด เมื่อท่านดับขันธ์ปรินิพพาน เรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพาน จึงไม่มีปฏิสนธิวิญญาณเกิดใหม่อีกแล้ว



สติอยู่ที่ไหน ความรู้อยู่ที่นั่น
ความรู้อยู่ที่ไหน สติอยู่ที่นั่น

บทที่ ๔

สัจธรรมความจริง
สู่การปฏิบัติ

สัจธรรมความจริง สู่การปฏิบัติ



พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้สัจธรรมความจริง คือ

สัพเพ สังขารา อนิจจา
สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

สัพเพ สังขารา ทุกขา
สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์

สัพเพ ธัมมา อนัตตา
ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ
ธรรมทั้งมวล ไม่ควรหลงยึดมั่นถือมั่น

สัจธรรมความจริง

สัพเพ สังขารา อนิจจา

สังขารทั้งปวงโดยเฉพาะขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไปเป็นธรรมดา

คำว่า "เป็นธรรมดา" คือ ไม่มีผู้ใดที่จะบังอาจเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้เป็นอย่างอื่นไปได้ เขาเป็นธรรมชาติที่ต้องเป็นเช่นนี้ เพราะฉะนั้น ทั้งตัวเราและคนที่เรารัก เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องมีการพลัดพราก มีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา ไม่มีใครอาจหนีจากความจริงนี้ไปได้

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขารทั้งปวงโดยเฉพาะขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นทุกข์ ต้องเคลื่อนไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากตลอดเวลา ไม่มีเวลาหยุดพัก จึงเป็นสิ่งที่ไม่คงที่ ไม่สามารถคงอยู่อย่างเดิมได้



ร่างกายต้องถูกบังคับให้มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความแก่ ไปสู่ความเจ็บ ความป่วย ความตายตลอดเวลา ตัวเราก็ไม่สามารถจะยึดตัวเราไว้ได้ ต้องมีความพลัดพรากจากคนที่รัก สิ่งที่รัก ยศถาบรรดาศักดิ์ ลาภยศตำแหน่ง ทรัพย์สิน



จึงไม่มีตัวเราที่สามารถยึดใครหรือยึดสิ่งใดได้จริง ส่วนจิตก็เกิดดับเองตามกระแสของเหตุปัจจัยตลอดเวลา จึงไม่สามารถยึดมั่นถือมั่นเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเราได้

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

ธรรมทั้งปวงทั้งที่เป็นสังขาร คือ ธรรมชาติที่เกิดดับทั้งหมด และวิสังขาร คือ ธรรมชาติที่ไม่เกิดดับ (นิพพาน) ไม่ใช่อัตตาตัวตน ไม่อาจจะยึดมั่นถือมั่น ไม่ใช่เป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา

สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ

ธรรมทั้งมวลไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ตรัสรู้ความจริงนี้ ท่านไม่ฝืนความจริง ยอมรับตามความเป็นจริง เมื่อแก่ ก็ไม่มีผู้ทุกข์กับความแก่ เมื่อเจ็บ ก็ไม่มีผู้ทุกข์กับความเจ็บ เวลาจะเป็นจะตาย ก็ไม่มีผู้ทุกข์กับความจะเป็นจะตาย ถึงเวลาพลัดพราก ก็ไม่มีผู้ทุกข์กับการพลัดพรากนั้น นี่คือยอมรับตามความเป็นจริงในสิ่งที่ธรรมชาติเขาเป็นเช่นนั้น เขาเป็นเช่นนั้นเอง ใจยอมรับตามความจริงของธรรมชาติได้ **สิ้นฝืนความจริงของธรรมชาติ เรียกว่า สิ้นยึด**

สิ้นยึด คือ สิ้นหลงยึดมั่นขันธ์ ๕ ว่าเป็นอัตตาตัวตน เป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา เมื่อสิ้นยึดมั่น ก็ไม่มีเราผู้ฝืนความจริงของธรรมชาติ คือไม่ยึดมั่นว่าเราเป็นผู้รู้ ผู้เลือกข้าง ผู้ดีรักชั่วชัง เกลียดทุกข์รักสุข รังเกียจความวุ่นวาย ความปรุงแต่ง อยากได้ความสงบ ความไม่ปรุงแต่งหรือนิพพาน จนเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งมวลในปฏิจจสมุปบาท เพราะรู้แจ้งเห็นจริงในความจริงว่า ไม่อาจยึดมั่นถือมั่นได้ จึงสิ้นยึดมั่นถือมั่นทุกสิ่ง ยอมรับตามความเป็นจริงได้ว่า ธรรมชาติต้องเป็นเช่นนี้

"ยังกิญจิ สะมุทะยะธัมมัง
สัพพันตัง นิโรธะธัมมันติ"

"สิ่งใดที่ปรากฏขึ้นมา เกิดขึ้นมา
สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา"

ธรรมชาติของสังขารเป็นเช่นนี้ เห็นความจริงอย่างนี้ ไม่เหลืออะไรเป็นตัวตนคงที่ ไม่เหลืออะไรเป็นตัวเรา ของเราที่คงที่ เมื่อใจยอมรับตามความเป็นจริงอย่างนี้ ไม่ฝืนความจริงของธรรมชาติ เรียกว่า **ยอมรับตามความเป็นจริง (ยถาภูต-ญาณทัสสนะ)** เห็นว่าการเกิดเป็นทุกข์ในโลก เกิดอีกก็ต้องทุกข์อีก ทุกข์เพราะความแก่ ทุกข์เพราะความเจ็บ ทุกข์เพราะความตาย ทุกข์เพราะความพลัดพราก

"ไม่เกิด" นั่นแหละจึงจะพ้นจากทุกข์ได้ การจะไม่เกิดก็เพราะรู้แจ้งในสัจธรรมความจริงของธรรมชาติ

ความพ้นทุกข์จึงอยู่ที่สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นถูก) ข้อเดียว หากยังเห็นผิด แม้จะเพียรแค่ไหนก็ตามก็ไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ ดังนั้น ความสำคัญจึงไม่ได้อยู่ที่รูปแบบกรรมวิธี นั่งสมาธินานๆ เดินจงกรมช้าๆ นานๆ ทำใจนิ่งๆ สวดมนต์ไหว้พระ แต่รูปแบบวิธีการทั้งหมดเป็นเพียงเครื่องมือที่ถูกนำมาใช้เพื่อเรียนรู้สัจธรรม ให้รู้แจ้งความจริงว่า ธรรมชาติของสังขารเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงไม่มีตัวเราอยู่จริงทั้งในสังขารและวิสังขาร

อริยมรรคมีองค์ ๘
ทางแห่งความพ้นทุกข์

ทางแห่งความพ้นทุกข์ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งหัวใจคือ สัมมาทิฏฐิ ปัญญาเห็นชอบตามคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ขันธ์ ๕ โดยเฉพาะจิตเจตสิกหรือ "ผู้รู้" เป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็นอัตตาตัวตน เป็นเรา ตัวเรา ของเรา ไม่มีตัวตนของเราอยู่จริง นี่คือการมีความเห็นถูกต้องตามสัจธรรมความจริง โดยต้องเริ่มจากการเข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริงก่อนว่า ไม่เคยมีตัวเราอยู่จริงมาตั้งแต่แรก

เมื่อมีปัญญาเห็นชอบเสียแล้ว สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ ได้แก่ อุปจารสมาธิ (สมาธิแน่วแน่แต่ยังไม่ถึงระดับฌาน) และอัปปนาสมาธิ (ฌาน) ก็ชอบตามธรรมเสียทั้งหมด

อริยมรรคมีองค์ ๘ สรุปลงที่ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

สมาธิ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ

ทุกข้อในอริยมรรคมีองค์ ๘ จะขึ้นต้นด้วยสัมมาทั้งหมด

สัมมา คือ สิ้นความเป็นตัวเรา สิ้นความเป็นตัวตน สิ้นความหลง สิ้นอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ถ้าในการปฏิบัติทุกขณะจิตมีตัวเราเดินทางที่จะไปเอา ไปได้ ไปถึง ไปเป็น ไปรู้ ไปเห็น ไปเข้าใจ ไปรู้แจ้ง ไปบรรลุ ไม่ว่าจะไปได้อะไรก็ตาม แม้แต่ได้ความโปร่งโล่งเบาสบาย ได้ความว่าง ได้ความรู้แจ้ง หรือแม้แต่ได้นิพพาน เป็นการเดินทางผิดอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นมิจฉาทิฏฐิ ผิดทางจากคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด

ผู้ใดก็ตามที่สอนให้สิ้นความหลงยึดมั่นถือมั่น สิ้นอวิชชา ตัณหา อุปาทาน คำสอนนั้นถูกหมด แต่หากท่านใดสอนให้ยึดถือ ให้ไปเอาอะไร ไปได้อะไร แม้แต่ได้ความว่าง โล่ง โปร่ง เบาสบายเพียงใดก็ตาม แม้แต่ว่าพยายามจะไปยึดถือความว่าง ยึดถือนิพพาน ยึดความไม่ยึดถือ นั่นผิดทางเป็นมิจฉาทั้งหมด ไม่ใช่ “สัมมา”

สัมมา คือ ชอบธรรมตามทางอริยมรรค ถ้าสิ้นยึดถือรู้เท่าทันความที่จะหลงยึดถือ ไม่มีตัวเราเข้าไปหลงยึดถือเป็นเจ้าของสิ่งใด ก็จะเป็นมรรค (ทางแห่งความดับทุกข์) และนิโรธ (ความดับทุกข์) เรื่อยไป จนกระทั่งสิ้นความหลงมีตัวเรา สิ้นหลงมีเราเข้าไปยึดถือเป็นเจ้าของทั้งสังขารและวิสังขาร จึงสงบเย็น สันติ ว่างเปล่าจากความปรุงแต่งที่ยึดมั่นเป็นอัตตาตัวตน ก็จะรู้แจ้งอริยสัจ ๔ และพ้นจากปฏิจจสมุปบาทที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์อีก

ดังนั้น **พระสัทธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามีเพื่อสิ้นความหลงยึดถือเป็นอัตตาตัวตน** สิ้นหลงยึดผู้รู้เป็นเรา เราเป็นผู้รู้ สิ้นตัวเราจะไปเอา ไปได้ ไปถึง ไปเป็น ไปอยากรู้ อยากเห็น อยากเข้าใจ แม้อยากบรรลุนิพพาน

ความเพียรที่ถูกต้อง คือ เพียรเพื่อให้สิ้นอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน สิ้นยึดมั่นเป็นตัวเรา ของเรา ไม่ใช่เพียรจะไปเอา ไปได้ ไปเป็นอะไร แม้จะไปเอานิพพานมาเป็นของเรา

เมื่อสิ้นอวิชชา สิ้นหลงยึดเป็นเรา ตัวเรา ของเรา จึงไม่มีตัวเราเป็นผู้เลือกข้างในทุกขณะที่มีการกระทบหรือผัสสะทางอายตนะในปัจจุบัน เพราะเกิดสติปัญญา (ปัญญาญาณหรือญาณทัสสนะ) รู้แจ้งจากใจว่า ความคิดหรือความรู้สึกปรุงแต่งเป็นเรา เราเป็น เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา เราเป็น "ผู้รู้"

ผู้เลือกข้างในปัจจุบันขณะ เป็นสังขารเกิดดับเองตามกระแสของเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็นเรา เราเป็น เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา เมื่อไม่ยึดมั่นว่าเราเป็น “ผู้รู้” ก็ไม่มีเราชอบ เราชัง ไม่มีเราเกลียดทุกข์รักสุข ดีรักชั่วชัง ไม่มีเรารังเกียจโลก (สังขาร) แล้วดิ้นรนทะยานอยาก อยากได้นิพพานมาเป็นของเรา ซึ่งเป็นอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน เมื่อสิ้นอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน ก็พ้นทุกข์ทั้งมวล



ลำดับการพัฒนาจิต
จากปุถุชนไปสู่ความพ้นทุกข์

ระดับที่ ๑ ปุถุชนทั่วไป

ปุถุชนจะดำเนินชีวิตประจำวันตามอำนาจของกิเลสและตัณหา คือกินแล้วถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ สืบพันธุ์ หลับนอน หาอยู่หากินเลี้ยงชีวิตและครอบครัว ไม่ต่างจากสัตว์เดรัจฉาน แล้วก็แก่ เจ็บ ตายหมุนเวียนอย่างนี้เรื่อยไป

ขณะมีชีวิตก็**จมอยู่แต่ในความทุกข์ โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ** ส่วนใหญ่ใช้ชีวิตที่ไม่มีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น คือไม่ละบาปกรรมชั่วตั้งแต่ผิดศีล ๕ เป็นต้นไป ไม่บำเพ็ญบุญกุศลให้ยิ่งๆ ขึ้นไปเพื่อความผาสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ไม่ฝึกฝนจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ปราศจากกิเลส ตัณหาและความทุกข์ทั้งมวล

จึงเป็นการใช้ชีวิตที่เป็นโมฆะ ไม่มีสาระแก่นสารทั้งๆ ที่การได้เกิดมาเป็นมนุษย์มีอาการครบ ๓๒ เป็นสิ่งที่ยากที่สุดในโลก เพราะสัตว์ทั้งหลายเมื่อตายแล้วส่วนใหญ่จะไปเกิดในอบายภูมิ คือเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย สัตว์นรก ต้องรับผลกรรมทุกข์ทรมานแสนสาหัสตามอำนาจของอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน ด้วยความหลงยึดมั่นโดยไม่รู้เท่าทันกิเลส และไม่รู้ความจริงของชีวิต

ด้วยความไม่รู้ความจริงของสังขารโดยเฉพาะขันธ์ ๕ ว่าเป็นเพียงสังขารที่เกิดดับเองตามกระแสของเหตุปัจจัย เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงมีความยึดมั่นว่ามีตัวเรา เราเป็นผู้คิด เราเป็นผู้เสวย มีเราเป็นศูนย์กลาง เช่น มีความสุขก็รู้สึกว่าเรามีความสุข มีความทุกข์ก็รู้สึกว่าเรากำลังทุกข์ แล้วจึงเกิดความอยาก (ตัณหา) อยากได้ อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากเป็น เป็นแรงผลักดันให้แสวงหาและดิ้นรน เมื่อเกิดความอยากแล้วก็ยึดถือ มีอุปาทานต่อสิ่งนั้นว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา และเมื่อสิ่งที่ยึดถือเปลี่ยนแปลงหรือไม่ได้ดั่งใจจึงเกิดความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ

ชีวิตปุถุชนจึงวนเวียนอยู่ในทุกข์ เพราะหลงยึดโลกธรรม ๘ ได้แก่ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุข มีทุกข์ มีสรรเสริญ มีนินทา และหลงตามใจกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง รวมทั้งมีตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก แม้จะให้ทานบ้าง ไหว้พระสวดมนต์บ้าง รักษาศีลบ้าง ก็เพียงทำให้จิตใจสงบร่มเย็นจางคลายจากทุกข์ได้บ้างเท่านั้น แต่เหตุของทุกข์ คือความยึดมั่นถือมั่นยังไม่ได้ลดน้อยลงไปเลย

ระดับที่ ๒ ผู้เริ่มปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติในระดับนี้จะเริ่มรักษาศีล ฝึกที่จะมี**สติรู้ตัว และมีความเพียรในการฝึกจิต** ไม่ปล่อยชีวิตให้ไหลไปตามกิเลสเหมือนปุถุชนทั่วไป โดยมีเครื่องมือที่ช่วยในการฝึกฝนจิตใจ ได้แก่ สติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร หิริ โอตตัปปะ และขันติ อดทนอดกลั้นข่มใจยับยั้งชั่งใจที่จะไม่คิด พูด ทำไปตามกิเลส ตัณหา จะเริ่มไม่ทำตามกิเลสที่ปรุงแต่งขึ้นมาทันที แต่ยังเป็นการกดข่มกิเลสไว้ด้วยกำลังของสมาธิและขันติ ซึ่งถือเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการฝึกฝนจิตใจก่อนที่จะก้าวไปสู่การละกิเลสในขั้นวิปัสสนา ซึ่งเป็นขั้นการเห็นสัจธรรมตามความเป็นจริงของขันธ์ ๕ คือร่างกายจิตใจเรา ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ในช่วงเริ่มปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติมักจะใช้ตัวเราไปจัดการกับกิเลส เช่น เมื่อโกรธ เราก็พยายามกดความโกรธไว้ด้วยขันติ หรือใช้สมาธิด้วยการบังคับจิตให้นิ่ง บดบังมันไว้เหมือนหินทับหญ้า หรือหนีทุกข์ด้วยการไปอยู่กับอารมณ์นิ่งเฉยที่เข้าใจว่าเป็นอารมณ์สมาธิ ซึ่งเป็นการสร้างอัตตาซ้อนอัตตาโดยไม่รู้ตัว



ความเข้าใจผิดในการปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มีความเข้าใจผิดว่า เมื่อมีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วในจิตใจจะต้องไม่มีการกระเพื่อมเคลื่อนไหว ไม่มีอาการสะเทือนหรือสะทกสะท้านไปกับสิ่งที่มากระทบ โดยเข้าใจว่าถ้าสามารถฝึกจนกระทั่งถูกกระทบแล้วไม่กระเทือนได้ก็จะเป็นพระอรหันต์



เมื่อมีความเข้าใจผิดเช่นนี้จึงปฏิบัติผิด โดยจะพยายามทำทุกวิถีทางไม่ให้จิตมีการกระเทือน ไม่ให้จิตมีกิเลสหรือตัณหาเกิดขึ้นแม้แต่น้อย และจะไม่ยอมให้จิตมีความหม่นหมองเลย พอจิตหม่นหมองเพียงนิดเดียวก็ถือว่าผิดมากแล้วจะพยายามทุกวิถีทางที่จะไม่ให้มีการสะเทือนอีก โดยใช้อำนาจสมาธิ สติ ปัญญา โดยเฉพาะใช้กำลังกดข่มบังคับเข้าไปจนกระทั่งไม่มีอาการสะเทือน เป็นการสะกดให้จิตนิ่ง ว่าง เฉย ไม่ให้มีอาการ

แต่สุดท้ายยิ่งทำแบบนี้มากเท่าไหร่จะยิ่งมีสภาพจิตแย่มากขึ้นเท่านั้น เพราะเวลาถูกกระทบแล้วจะกลายเป็นลูกระเบิดเวลาที่เตรียมระเบิดใส่คนอื่น จะยิ่งมีอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง และสะสมความเครียดมากขึ้น จึงไม่ใช่ทางพ้นทุกข์

ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจว่า เมื่อยังไม่เป็นพระอรหันต์ก็ยังจะต้องมีอวิชชา อนุสัย ปรุงแต่งออกมาตามนิสัยสันดาน แม้พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ก็ยังมีอาการของจิตที่เป็นการทำงานของจิตเจตสิก ทั้งกุศล เป็นกลางๆ เป็นกิริยาจิต ซึ่งล้วนเป็นสังขารเกิดดับเอง แต่จะหายขาดไปเฉพาะจิตเจตสิกฝ่ายที่เป็นอกุศลที่เป็นราคะ โทสะ โมหะ เท่านั้น

ตราบใดที่ขันธ์ ๕ ยังไม่ตาย จิตที่รู้แล้วว่าง ไม่มีอะไรปรากฏ รู้แล้วไม่มีอาการ เป็นไปไม่ได้โดยเด็ดขาด เพราะจิตหรือวิญญาณที่มารู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะต้องมีเจตสิก คือ เวทนา สัญญา สังขาร มาทำงานประกอบอยู่เสมอ ดังนั้น ขันธ์ ๕ อายตนะทั้งหมด ไม่ว่าสิ่งที่ถูกรู้ อาการที่ถูกรู้ ความว่าง แม้แต่ผู้รู้ทั้งหมดจะเป็นอย่างไรก็เป็นอย่างที่มันเป็น ไม่มีใครไปเสวย ไม่มีตัวตนของใครที่จะสามารถไปยึดถือสิ่งใดได้

ระดับที่ ๓ เริ่มเห็นสังขารที่ถูกรู้

ต้องเข้าใจเสียก่อนว่าการฝึกจนจิตใจสงบเป็นธรรมชาติได้นั้น ไม่ใช่การกดข่ม บีบบังคับ หรือสะกดจิตไว้ข้างใน แต่เป็นความสงบที่เกิดขึ้นเองท่ามกลางความวุ่นวาย ท่ามกลางปัญหา ท่ามกลางแรงกระทบต่างๆ ทั้งภายนอกและภายในร่างกายจิตใจเรา ภายนอกมีการกระทบ มีแรงเสียดทาน ภายในร่างกายก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบาย ภายในจิตใจก็ต้องมีการปรุงแต่งตามการกระทบเกิดขึ้นตลอดเวลา แต่ใจสงบเย็นได้เพราะสิ้นความปรุงแต่งยึดถือจิตหรือผู้รู้เป็นเรา ตัวเราของเรา เป็นความรู้ของธรรมชาติ ก็จะสิ้นหลงมีเรา ตัวเราไปยึดสิ่งใดทั้งภายนอกและภายในให้เป็นกิเลส ตัณหา และความทุกข์อีกต่อไป

เมื่อไฟกิเลส ตัณหาดับสนิท จึงสงบเย็น สันติ (นิพพาน) เอง ไม่ใช่เราจะพยายามไปปรุงแต่งให้สงบ ไม่ใช่การปรุงแต่งพยายามให้เราไปได้หรือไปบรรลุนิพพาน แต่เพราะสิ้นหลงยึดมั่นเป็นเรา ตัวเรา จึงไม่มีเราไปยึดถือสิ่งใดให้เป็นทุกข์ในทุกขณะปัจจุบัน เรียกว่า **นิพพาน**

ดังนั้น นิพพาน คือ สิ้นหลงยึดเป็นเรา ตัวเรา และสิ้นหลงยึดถือทุกสิ่งเป็นของเราในปัจจุบัน และไม่คาดหมาย คาดหวัง ปรารถนาอยากได้นิพพานมาเป็นของเรา ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อให้เราไปได้นิพพานในอนาคต

วิธีฝึกเห็นความจริง

การจะเห็นความจริงว่า **สังขารเป็นสิ่งที่เกิดเองดับเอง ไม่ได้มีเราเป็นคนทำให้เกิด และไม่ได้มีเราเป็นคนทำให้ดับ** ไม่สามารถยึดมั่นถือมั่นได้ ต้องฝึกสติ สมาธิ ปัญญา อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจนเป็นอัตโนมัติ เหมือนกับการฝึกขับรถ ส่วนใหญ่ในช่วงเริ่มต้น ผู้ปฏิบัติจะตั้งรู้เหมือนคนตั้งใจขับรถ ที่จะต้องเอาทั้ง ๒ มือจับพวงมาลัยไว้แน่นไม่ปล่อยเลย จะเกร็งมาก ทำให้เวลาหมุนพวงมาลัย พวงมาลัยจะสะบัดกลับ รถก็จะเหวี่ยง แบบนี้เรียกว่าไม่มีสติในการขับรถ แต่ถ้าขับรถคล่องแล้ว ก็จะจับพวงมาลัยหลวมๆ บ้าง หมุนพวงมาลัยมือ

เดียวบ้าง ขับไปเรื่อยๆ จนรถกับเราเป็นสิ่งเดียวกัน เรียกว่ามีสติ สมาธิ ปัญญารวมเป็นหนึ่ง ไม่ใช่เราไปควบคุม ไปคอยมีสติ ไปคอยตั้งสติ เพราะถ้าไปตั้งสติ เรากับสติไม่เป็นหนึ่งเดียวกัน

ขั้นพื้นฐานการฝึก สติอยู่ที่ไหน ความรู้อยู่ที่นั่น ความรู้อยู่ที่ไหน สติอยู่ที่นั่น คือ ความรู้กับร่างกายจิตใจทำงานร่วมกัน พอจิตไม่อยู่กับกายที่ทำงานในปัจจุบัน คือจิตหลงส่งออกนอกก็ต้องรู้ทันแล้วกลับมามีสติทันที ฝึกจนกระทั่งรู้ว่า

๑. ไม่ได้หลงส่งจิตออกไปข้างนอกติดในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่สัมผัสกาย)

๒. ไม่ได้หลงส่งจิตออกนอกเข้าข้างในติดในธรรมารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้ได้ด้วยใจ) ไม่ได้หลงไปติดอาการแช่นิ่ง ว่าง เฉย สงบภายใน หรือไม่ได้หลงไปวิเคราะห์จิต ดูจิต เฝ้าจิต เพ่งจิตอยู่ภายใน โดยรู้สึกว่ามีจิตอยู่ในตัวเราที่เราต้องคอยเฝ้าดูไว้เหมือนแม่ดูแลลูก

๓. ไม่ได้ไปหมกหมุ่นครุ่นคิดติดอยู่ภายในด้วยความยึดมั่นถือมั่นอะไร ทำงานก็รู้ว่าทำงาน ฟังธรรมก็รู้ว่าฟังธรรม นั่นคือ สติอยู่ที่ไหน ความรู้อยู่ที่นั่น เมื่อจิตไม่ส่งออกไปข้างนอก ไม่ส่งออกเข้าใน ไม่หมกมุ่น ไม่กังวล ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ก็จะเป็นปัจจุบันธรรม

การฝึกฝนในระดับนี้ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มสังเกตเห็นเสียงพูดพากย์ในใจที่วิจารณ์ ชอบ ชัง พยายามจะเอาแต่อาการของจิตที่ดี ๆ รังเกียจดิ้นรนผลักไสอาการของจิตที่ไม่ดี ขลุกขลักอยู่ภายใน ความคิดเหล่านี้เปรียบเหมือนหมีกินผึ้งที่บ่นงึมงำวุ่นวายอยู่กับอารมณ์ จิตก็จะเริ่มเห็นความจริงว่า แม้แต่การปรุงแต่งกดข่ม พยายาม ตั้งใจ หรือความอยากดี ก็เป็นสังขารปรุงแต่งที่เกิดขึ้นและดับไปเองตามเหตุปัจจัยทั้งนั้น **พฤติแห่งจิตเหล่านี้เกิดดับเองตามความเคยตัวเคยใจ (อนุสัยอาสวะ) ไม่ใช่เราเป็นผู้ทำให้เกิด และไม่ใช่เราต้องไปไล่ดับเขา** ทำให้ความกดดันและความเครียดสะสมจากความเป็นผู้พยายามควบคุมจิตใจตนเองลดลง

และเมื่อสังเกตการทำงานของขันธ์ ๕ ที่ทำงานร่วมกับอวิชชา อนุสัย อาสวะ (กิเลสเครื่องดองสันดาน) ได้บ่อยขึ้น จะเริ่มเห็นความคิดและความรู้สึกที่ผุด (pop-up) ขึ้นมาตามความเคยตัวเคยใจที่มีต่อเวทนาที่ถูกใจ ไม่ถูกใจ หรือที่เป็นกลาง ๆ จะสังเกตว่ามี

๑. อารมณ์หรือสิ่งที่ถูกรู้

๒. จิต "ผู้รู้" ที่ไปรับรู้อารมณ์หรือสิ่งที่ถูกรู้

ทั้ง ๒ สิ่งนี้แยกออกจากกันอย่างชัดเจน จิตจะเริ่มคลายความยึดมั่นว่า ความคิดหรืออารมณ์ที่ถูกรู้เป็นเรา เป็นของเรา คือเริ่มแยกรูปแยกนามด้วยปัญญา

ระดับที่ ๔ เห็นผู้รู้เป็นสังขาร

ผู้ปฏิบัติจะยังมีความรู้สึกว่าเราเป็นคนรู้ จึงยังมีอัสมิมานะ คือ ความรู้สึกว่ามีเราเป็นผู้รู้ที่ซ่อนอยู่ในการปฏิบัติ

"อัสมิมานะ" คือ ความรู้สึกว่าเราเป็น เป็นความรู้สึกลึกๆ ไม่ใช่ในระดับความคิด เช่น เรากำลังรู้ เรากำลังดู เรากำลังเห็นสังขาร ตัวอย่างเช่น ผู้ปฏิบัติบางคนรู้สึกว่า เราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เราเป็นผู้ดู เราเป็นผู้รู้ เราเป็นผู้เห็น เราเป็นผู้รู้แจ้ง เราไม่ยึดอะไรแล้ว แต่ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่ายังรู้สึกว่ามี "เรา" ซ่อนอยู่ **การเห็นอัสมิมานะจึงต้องเห็นด้วยปัญญาญาณว่าแม้แต่ความรู้สึกว่า เรารู้หรือตัวเราเป็นผู้รู้ก็เกิดดับเช่นกัน** ตัวเราที่เป็นผู้รู้แยกต่างหากออกมาจากสิ่งที่ถูกรู้ จึงกลายเป็นสิ่งถูกรู้ เห็นแจ้งด้วยสติปัญญา (ปัญญาญาณหรือญาณทัสสนะ) ที่รู้เห็นแจ้งในปัจจุบันขณะว่าเป็นสังขารเกิดดับเองตามกระแสของเหตุปัจจัยของเขา ไม่ใช่เป็นเรา เราเป็น เป็นตัวเราเป็นของเรา

นิพพาน ต่อเมื่อพบผู้รู้ ข้ามผู้รู้ หากไม่รู้จักผู้รู้ ก็ไม่สามารถปล่อยวางผู้รู้ได้

ทำไมผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่เคยเห็นตัวเราผู้รู้

มีเหตุผลหลักๆ ดังนี้

๑. สนใจให้ค่าให้ความสำคัญแต่อารมณ์ที่ถูกรู้ในปัจจุบัน ไม่ได้ใส่ใจปล่อยวาง "ผู้รู้" ในปัจจุบันขณะ



๒. ติดอยู่กับอารมณ์สมาธิ หรือติดอารมณ์ว่าง ผู้ปฏิบัติหลายท่านไปสนใจแต่จะเพ่งลมหายใจ สนใจให้ค่ากับความว่าง ความสงบ หรือจิตที่นิ่ง แล้วพยายามไปปฏิบัติให้ได้สภาวะเหล่านั้น แต่ไม่ได้ใช้บาทฐานของความสงบจากสมาธิเพื่อเห็นการเกิดดับของตัวเราผู้รู้



๓. เอาตัวเราไปเป็นผู้ดู ผู้รู้ จึงไปสนใจที่จะรู้และปล่อยวางแต่อารมณ์ที่ถูกรู้ คือไปเห็นแต่สภาวธรรมที่ถูกรู้ และจะเกลียดทุกข์รักสุข ดีรักชั่วชัง รังเกียจสังขาร อยากได้วิสังขาร (นิพพาน) จึงไม่เห็นตัวเราผู้รู้เป็นสังขารเกิดดับเอง

ผู้ปฏิบัติมักเริ่มต้นจากเอาตัวเราไปดูจิตเพื่อจะให้เราปล่อยวาง จึงเหมือนกับว่าตัวเราเป็นผู้รู้ที่เป็นสติตั้งสังเกตมีอยู่ตลอดเวลา



โดยไม่เคยได้รู้ว่า **ความปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นที่แท้จริง คือการเห็นความคิด ความรู้สึกว่า เราเป็นผู้รู้ เป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุหรือปัจจัยของเขา ไม่มีผู้รู้ที่คงที่อยู่จริง**

๔. เอาตัวเราไปปล่อยวางผู้รู้ เมื่อได้มาเรียนรู้ว่าการปล่อยวางคือ การพบผู้รู้และปล่อยวางผู้รู้ ก็เอาตัวเราเป็นผู้รู้ตัวหลังปล่อยวางผู้รู้ตัวหน้าเรื่อยไป ตัวเราตัวหลังจึงไม่ได้ถูกปล่อยวาง



๕. คาดหวังว่าเมื่อปล่อยวางแล้ว เราจะเป็นผู้รู้บริสุทธิ์ เมื่อรู้ว่า "ตัวเราไปเป็นผู้รู้ตัวหลัง" ก็ไม่อยากหลงไปเป็นผู้รู้ จึงพยายามหาทางเอาตัวเราปล่อยวางตัวเราตัวสุดท้ายเรื่อยไป โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ตัวเราที่อยู่ท้ายสุดไม่เป็นผู้รู้



ดังนั้น หากไม่มีปัญญาญาณเห็นการเกิดดับของผู้รู้ตัวปัจจุบัน จิตจะเผลอไปยึดเอาสภาวธรรมที่ถูกรู้ หรือผลของการปล่อยวางอารมณ์ที่ถูกรู้ เช่น ความว่าง ความสงบ หรือยึดถือตัวผู้รู้ที่เด่นดวงนั้นว่าเป็นอมตะหรือเป็นตัวเราที่แท้จริง ซึ่งแท้จริงแล้ว มันคือสังขารละเอียดที่ปรุงแต่งขึ้นมาใหม่

ในระดับนี้ ปัญญาญาณจะเห็นว่ามันมีเราซ่อนอยู่ในผู้รู้ มีเราเป็นผู้ฝึกสติ หรือมีเรายึดถือสติ โดย**ปัญญาญาณจะเห็นว่าอารมณ์ที่ถูกรู้ก็เกิดดับ และความรู้สึกว่าเรารู้ เราได้ยิน เรารู้สึกตัว เราที่พยายามปล่อยวางผู้รู้ ก็เกิดดับเช่นกัน** เมื่อเห็นความจริงเช่นนี้บ่อยๆ ในทุกปัจจุบันขณะที่ความปรุงแต่งเช่นนี้เกิดขึ้น จิตจะเข้าใจว่าผู้ดู ผู้รู้ ผู้มีสติ ผู้มีสมาธิ ผู้ตั้งใจ เจตนา จงใจ พยายาม แท้จริงคือสังขารเกิดดับเองตามเหตุหรือปัจจัยของเขาทั้งนั้น ผู้รู้จะกลายเป็นเพียงปรากฏการณ์หนึ่งที่เกิดดับเองตามกระแสของเหตุปัจจัย ไม่ใช่เรา ตัวเรา ของเรา ความหลงว่าเราเป็นผู้รู้จะค่อยๆ จางคลายลง

การปฏิบัติจึงไม่ใช่การห้ามไม่ให้เกิดความรู้สึกว่ามีเรา แต่คือ ปัญญาญาณในปัจจุบันขณะรู้ว่าความรู้สึกว่ามีเราที่ผุด (pop-up) ขึ้นมาในขณะจิตนั้น เป็นเพียงสังขารหรือสิ่งที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปของเขาเอง

ทำอย่างไรจึงจะพบเห็น "ผู้รู้"

๑. ทวนกระแสเข้าหา "ผู้รู้"

ในขณะที่จิตกำลังสงบ รู้เห็นเข้าใจ หรือมีสภาวะใดๆ ก็ตาม ให้สติปัญญามาสังเกตว่า ใครเป็นคนรู้อารมณ์หรือสภาวะเหล่านั้น โดยวิธีการคือ ในทุกปัจจุบันขณะต้องถามตัวเองว่า ใครเป็นคนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในกายในใจ ก็จะได้รับคำตอบว่า เราเป็นคนรู้ เรารู้

การถามว่าใครเป็นคนรู้ เป็นการสะกิดให้ย้อนกลับมาดูที่ต้นตอของอวิชชา คือ ความยึดมั่นว่าเราเป็นผู้รู้ ความจริงแล้ว ผู้รู้เป็นเพียงสังขารเกิดดับที่พูดพากย์ในหัว หรือพูดพากย์ในใจต่อสิ่งที่ถูกรู้อยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เป็นตัวเรา ไม่มีตัวตนของเราที่เป็นผู้รู้ที่เที่ยงคงที่อยู่จริง

ดังนั้น ความคิดเรื่องตัวเราตัวเขา ความตั้งใจปฏิบัติ ความอยากบรรลุธรรม ความพยายามประคองจิตให้ว่าง ความพยายามจะปล่อยวาง ความปรารถนาพระนิพพาน ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติ ผู้พยายามจะปล่อยวาง ผู้พยายามประคองจิต ผู้อยากบรรลุธรรม ผู้ปรารถนาพระนิพพาน ที่ปรุงแต่งขึ้นมาในทุกปัจจุบันขณะ ทั้งหมดเป็นเพียงสังขารปรุงแต่งเกิดเองดับเอง

นิพพานต่อเมื่อพบผู้รู้ ข้ามผู้รู้ ปล่อยวางผู้รู้ ถ้ามีสติปัญญา (ปัญญาญาณ) รู้แจ้งเห็นจริงว่า "เรารู้" ในขณะปัจจุบันนั้น เป็นเพียงสังขารเกิดดับเองตามกระแสของเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็นเรา เราเป็น เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา ก็จะสิ้นยึดนิพพานในปัจจุบัน

๒. เทคนิค Set Zero (เซ็ตซีโร่)

เทคนิค set zero (เซ็ตซีโร่) เป็นอีกเครื่องมือหนึ่งช่วยให้พบผู้รู้ ปล่อยวางผู้รู้ เพื่อให้เห็นว่าผู้รู้ที่หลงยึดมั่นเป็นตัวเราก็เป็นสิ่งเกิดดับตามกระแสเหตุปัจจัยในทุกปัจจุบันขณะ เพราะความเป็นตัวตนที่เที่ยงคงที่ไม่มีอยู่จริง (สัพเพ ธัมมา อนัตตา)

ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่เวลามาปฏิบัติจะเริ่มที่มิจฉาทิฏฐิ คือหลงว่ามีตัวเรา แล้วเอาตัวเรามาปฏิบัติเพื่อหาผลประโยชน์ให้แก่ตัวเรา

โดยมีเราคอยจ้องดูจิต คอยเช็ค คอยตรวจสอบอาการของจิต คอยรู้ ละ ปล่อยวางจิต คอยวิเคราะห์เรื่องจิต เรียกว่ามีเรารู้คาเป็นหนึ่ง (๑) ไว้

แล้วไปคอยไล่รู้ ไล่ละ ไล่ปล่อย ไล่วาง สิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รู้ความคิด อารมณ์ที่ดี ไม่ดี พอใจ ไม่พอใจ ถูกใจ ไม่ถูกใจ เพื่อให้เป็นอะไร อย่างนี้ก็จะปฏิบัติเริ่มจาก ๑ แล้วสิ่งที่เราไปไล่รู้ก็บวกเป็น ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗... อย่างนี้เรื่อยไป

หรือบางคนคอยประคองรักษาจิตว่าง ความรู้สึกว่างไว้ เช่นนี้ทุกขณะจิตจะเริ่มต้นที่ ๑ คือ ตัวเรา + ๐ (ความว่างที่หมายยึดถือไว้ เช่น นิพพานคือความว่างดั่งอวกาศ หรือว่างแบบสาบสูญ โดยเข้าใจผิดคิดว่าจะเป็นนิพพาน) รวมเป็น ๑๐ แล้วจะเพิ่มสิ่งที่เรายึดถือต่อไปเป็น ๑๑ ๑๒ ๑๓... ไปเรื่อยๆ

เมื่อมีความรู้สึกนึกคิดอะไรก็รู้เห็นว่ามันเป็นสิ่งเกิดดับหมด แต่ตัวเราผู้รู้ที่เป็นผู้เข้าใจ ผู้เห็นสังขาร ผู้ปล่อยวางไม่เกิดดับ เพราะเราผู้รู้มีความคาดหมายว่า เมื่อเรารู้เห็นสังขารทั้งหมดเป็นสิ่งเกิดดับหมดแล้ว จะเหลือแต่ความว่าง ความไม่มีเรา แล้วเราจะนิพพาน เราจะพ้นทุกข์ เราจะไปได้ ไปเป็นอะไร ไปสำเร็จอะไร กลายเป็นยึดมั่นถือมั่นตัวเราผู้รู้คาคงที่ไว้โดยไม่รู้ตัว



หากปฏิบัติเช่นนี้ จะไม่สามารถเห็นตัวเราผู้รู้ที่เป็นอวิชชาเป็นสังขารเกิดดับได้ ต่อให้แนะนำอย่างไรก็ไม่เห็นว่ามีตัวเราจะไปเอา ไปได้ ไปเป็น

แท้จริงแล้ว**ความปรุงแต่งเป็นเรารู้ เริ่มต้นมาจากศูนย์ (๐) หรือ สุญญตา คือเริ่มจากไม่มีเรา** ไม่มีความคิดความปรุงแต่งเป็นเรา แล้วเริ่มปรุงแต่งมีเราขึ้นมาเป็นหนึ่ง (๑) ก็คือ ๑ ปรุงแต่งออกจาก ๐ เช่นนี้เรื่อยไป

วิธี set zero

ในปัจจุบันขณะที่ตั้งรู้ ไล่รู้ ไล่ละ ไล่ปล่อย ไล่วาง หมกมุ่นครุ่นคิดพยายามหาหนทาง หลงปรุงแต่งยึดมั่นถือมั่น ตัวเรา ตัวเขา หลงยึดถือความว่าง คำนึงถึงความว่าง ก็ให้มีสติสัมปชัญญะเลิกหมกมุ่นครุ่นคิด เลิกหลงปรุงแต่งเรื่องนั้นทันที เป็นการตัดตอน เริ่มต้นใหม่ หรือล้มกระดานในขณะจิตนั้นไปก่อน

พอ set zero ปุ๊บแล้วเดี๋ยวเสี้ยววินาทีต่อมา จิตก็
เริ่มต้นรู้ความคิดและอารมณ์
เริ่มปรุงแต่งเรื่องเรา เขา
เริ่มปรุงแต่งมีเราเป็นผู้รู้
เริ่มหาหนทาง
เริ่มหมกมุ่นครุ่นคิดเรื่องอื่นๆ ขึ้นมาใหม่

จะไปห้ามไม่ได้ จึงจะเห็นว่า ผู้รู้ กับความคิดและอารมณ์ที่ถูกรู้เป็นหนึ่ง (๑) ที่เริ่มมาจากศูนย์ (๐) หรือสุญญตาที่ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

การ set zero ในขณะจิตนั้นเพื่อให้ปัญญาญาณเห็นว่า ผู้รู้เป็นสิ่งเกิดดับ การปรุงแต่งเป็นเรา เป็นสิ่งเกิดดับไม่ได้เป็นตัวตนของเราจริงๆ ที่จะคาคงที่อยู่ได้ **ธรรมชาติรู้**

เป็นธรรมชาติที่ไม่ได้มีตัวตนรูปลักษณ์ ส่วนเราที่มีอาการเป็นผู้รู้นั้นเป็นสิ่งถูกรู้ เป็นความปรุงแต่งเรื่อยไป

แต่ถ้าเรารู้คาไว้ ก็จะเอาเราไปรู้อย่างอื่น แต่ไม่รู้ตัวเราที่เป็นผู้รู้ว่าเป็นสังขารเกิดดับ จึงไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ เพราะผู้ทุกข์อยู่ที่ตัวเราผู้รู้

การ set zero สามารถทำได้ในทุกปัจจุบันขณะ จึงไม่ต้องกังวลว่า หลงตั้งรู้หรือหลงคิดปรุงแต่งไปแล้ว ก็แค่ set zero ใหม่ ล้มกระดานใหม่ในปัจจุบันขณะอย่างนี้เรื่อยไป เพราะวัตถุประสงค์ของการ set zero คือฝึกให้มีปัญญาญาณเห็นผู้รู้เกิดเองดับเอง

ขณะจิตที่ล้มกระดานเรียกว่า มีสติสัมปชัญญะแล้ว เพราะหลุดจากหลงมาได้ในขณะจิตนั้น ปัญญาญาณจะเห็นจิตผู้รู้เกิดเองดับเองได้ โดย

๑. ไม่คาดหวังว่าจะ set zero เพื่อไปเอาความว่าง ไปเห็นอะไร ไปได้อะไร ไปเป็นอะไร และ

๒. ต้องเข้าใจว่า set zero ไม่ใช่การบังคับให้จิตเลิกปรุงแต่งใดๆ เพื่อให้เหลือแต่ความว่างที่ไม่มีอาการอะไร

เมื่อปัญญาญาณเริ่มเห็นอาการผู้รู้ ผู้คิด ผู้ปรุงแต่งออกไปจากตัวเรา จิตของเรา หรือฐานของผู้รู้ที่ออกมาจากตัวเรา

เป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นตัวตน เป็นเรา ตัวเรา ของเราจริงๆ เป็นเพียงแค่ความคิด ความปรุงแต่งที่รู้สึกว่าออกมาจากตัวเรา หรือจิตของเรา แต่แท้จริง**ไม่มีตัวเราของเราที่เป็นฐานของความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่เที่ยงอยู่จริง** เพราะความเป็นตัวเรา ของเรา เป็นของสมมุติชั่วคราว เป็นธรรมชาติที่เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเพียงธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มาประชุมรวมกัน ไม่ได้มีตัวเราที่เป็นของเที่ยงอยู่จริง

ดังนั้น ไม่มีตัวเราจะไปได้อะไร ไปเป็นอะไร ไม่มีเรายึดและไม่มีเราที่ไม่ยึดอยู่จริง ความคิดหรือความรู้สึกปรุงแต่งว่าเรายึดหรือเราไม่ยึดนั้นเป็นสังขารปรุงแต่งเกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย เป็นของเน่าของตาย ไม่มีสาระแก่นสารให้ควรหลงยึดมั่นถือมั่น

เมื่อเห็นเช่นนี้ จิตจะเริ่มคลายความยึดถือในตัวผู้รู้ จะเห็นว่าผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้เสมอกันด้วยไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ทุกอย่างเป็นเพียงปรากฏการณ์ของธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย การเห็นเช่นนี้บ่อยๆ ความรู้สึกว่าเราเป็นผู้รู้ ผู้เลือกข้าง เช่น เกลียดทุกข์รักสุข ดีรักชั่วชัง รังเกียจโลก (สังขาร) อยากได้วิสังขาร (นิพพาน) จะค่อยๆ หายไป

ระดับที่ ๕ มีตัณหาในธรรม

การฝึกฝนระดับนี้ ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะติดกิเลสละเอียด คือ ตัณหาในธรรม (ธรรมตัณหา) โดยมีความรู้สึกลึกๆ ว่า **เราอยากได้นิพพาน เราจะเอานิพพานมาเป็นของเรา ซึ่งเป็นทั้งอวิชชา ตัณหา อุปาทาน**

โดยเป็นอวิชชาแอบแฝง มีความคาดหมายไว้ในใจลึกๆ คือ เราจะพยายามทุกวิถีทางให้เราสิ้นตัวเรา เราจะใช้กำลังความสามารถของเราเพื่อให้เรานิพพาน แล้ววันหนึ่งเราจะได้นิพพาน มีความรู้สึกในใจอย่างแรงกล้าว่า เราสามารถทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างได้หมด เพราะนิพพานคือเป้าหมายสูงสุด เป้าหมายเดียว แต่ตอนนี้เรายังไม่ได้นิพพานมาเป็นของเรา เพราะหากเราถึงนิพพานแล้วควรจะมีสภาวะใดสภาวะหนึ่งมารองรับ นี่คือการยึดมั่นว่า เรากับนิพพานจะต้องมาเป็นของกันและกัน ประหนึ่งว่าเราเป็นผู้หญิงเราก็จะยึดนิพพานมาเป็นสามีเราให้ได้ ถ้าเราเป็นผู้ชายเราก็จะยึดนิพพานมาเป็นภรรยาเราให้ได้ นี้คือความยึดมั่นถือมั่นที่แนบเนียนมาก

นิพพานที่เราคาดหวังปรารถนาเช่นนั้นเป็นเพียงสังขารปรุงแต่ง ผู้ยึด หรือผู้พยายามไม่ยึดก็เป็นเพียงสังขารปรุงแต่งเกิดดับเองตามกระแสของเหตุปัจจัย การเห็นอวิชชาละเอียดระดับนี้ด้วยปัญญาญาณได้จะต้องใจเย็นๆ จริงๆ แล้วเดี๋ยว

เสี้ยววินาทีเดียวในปัจจุบันขณะ พฤติแห่งจิตที่แอบแฝงลึก ๆ ที่คอยดันออกมาเพราะอยากได้นิพพาน เช่น มีตัวเราแอบรังเกียจสังขาร มีพฤติแห่งจิตที่คอยช่วยเหลือตัวเองไม่ให้หลง หงุดหงิดตัวเองที่มีอาการหลง ความคิด ความคำนึงถึง ความโหยหานิพพานก็จะแสดงตัวออกมา ปัญญาญาณจะเห็นว่า**พฤติแห่งจิตทั้งหมดนั้นเป็นสังขารเกิดดับเองตามกระแสของเหตุปัจจัยของเขาเอง**

ตัวเราผู้จะเอานิพพานมาเป็นของเราก็เป็นสังขารเกิดเองดับเองทั้งนั้น อาการของจิตที่อยากให้ความเป็นตัวเราหายไป ความรู้สึกว่าจะยังต้องกำจัดอะไร ต้องเห็นอะไร ต้องทำอะไร เพราะมีความรู้สึกลึก ๆ ว่าถ้าตัวเราหายไปเราจะได้นิพพาน หรือเราจะเป็นหนึ่งเดียวกับนิพพาน หรือนิพพานจะเป็นของเรา ความปรุงแต่งทั้งหมดนี้ก็เป็นสังขารเกิดดับเองทั้งนั้น

หัวใจสำคัญ ต้องสังเกตเห็นว่าตัวเบื้องหลังแอบแฝงลึก ๆ ที่อยากได้นิพพานนั้นก็เป็นสังขาร ไม่ใช่ไปเห็นตัวอื่นเป็นสังขาร ตัวที่ผลักดันออกมาก็เป็นสังขาร เราก็เป็นสังขาร จึงไม่มีตัวเราถูกผลักดัน และไม่มีผู้ผลักดันตัวเรา ทั้งหมดเป็นสังขารเกิดดับเองทั้งนั้น

หมดสิ่งที่คาดหมาย หมดสิ่งที่หวัง หมดสิ่งที่ปรารถนา **สิ้นตัณหาก็นิพพาน** พระพุทธเจ้าก็นิพพานตรงนี้ พระพุทธเจ้าท่านโหยหานิพพาน พระองค์ทำความเพียรถึง ๖ ปีจนเกือบสิ้นพระชนม์ เพราะทรงเข้าพระทัยผิดมาตลอดว่า ถ้าได้นิพพานแล้วจะมีแต่ความสุขที่ทุกข์ไม่มี แต่สุดท้ายพระองค์ก็หมดหนทางที่จะได้นิพพานมาเป็นของพระองค์ พระองค์จึงยอมสละว่าไม่มีใครเป็นเจ้าของนิพพาน ยอมสละนิพพานคืนให้ธรรมชาติเขาไป ไม่เอามาเป็นของเรา เมื่อทรงสละหมด (สิ้นตัณหา) นิพพานก็เปิดเผยขึ้นมาเอง

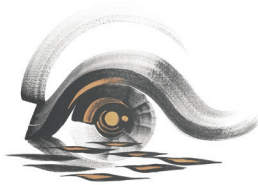


ไม่เคยมีผู้รู้ที่เป็นเรา ตัวเรา ของเรา
ที่เที่ยงเป็นฐานอยู่จริง

บทที่ ๕

ความเห็นผิดของจิต

ความเห็นผิดของจิต



ถ้ายังยึดจิตหรือผู้รู้เป็นตัวเราหรือของเรา ย่อมอดไม่ได้ที่จะช่วยตัวเราหรือจิตของเรา เพื่อจะให้เราหรือจิตของเราให้ได้ ให้ถึง ให้เป็นอะไร หรือไม่อยากให้เป็นอย่างไร และเมื่อยึดถือจิตหรือผู้รู้ จิตก็จะแสดงพฤติแห่งจิตอย่างใดๆ ที่ปรากฏออกมาเป็นความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕

โดยมักจะมีพฤติแห่งจิตออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น การเลือกข้างและปฏิเสธความจริง การยึดเอาความว่างเป็นนิพพาน การมีฐานผู้รู้ ความพยายามจะไปให้ถึงนิพพาน หรือการยึดผู้รู้แจ้ง โดยมีลักษณะจิตให้สังเกตได้ดังนี้

เลือกข้างและปฏิเสธความจริง

เมื่อยึดว่าผู้รู้เป็น "เรา" จะอดไม่ได้ที่จะรักตัวเอง ห่วงใยจิตใจของตัวเอง เช่น กลัวว่าจิตจะไม่ดี จึงอยากจะช่วยจิตของเรา อยากให้จิตบริสุทธิ์ อยากให้จิตพ้นทุกข์ จะเริ่มแบ่งแยกสภาวธรรมออกเป็น ๒ ฝั่งอย่างชัดเจน คือ

๑. ฝั่งที่ต้องรักษาไว้ เช่น ความว่าง ความนิ่ง ความสุข นิพพาน

๒. ฝั่งที่ต้องทำลาย เช่น กิเลส ความฟุ้งซ่าน สังขาร ความทุกข์

เหตุเพราะกลัวว่าจิตของเราจะแปดเปื้อนแม้เพียงปรมาณูเดียว นั่นคือภวตัณหา (ความอยากเป็น) และวิภวตัณหา (ความไม่อยากให้เป็น) โดยจะคอยจัดการควบคุมจิตตลอดเวลา

ความเห็นผิดเช่นนี้เป็นอัตตวาทุปาทาน คือ การยึดถือว่ามีตัวตน ลึก ๆ จนไม่สามารถทนเห็นความไม่สมบูรณ์แบบของจิตได้ ก็จะพยายามหนีอาการของจิตที่หยาบไปหาอาการนิ่งเฉย จะพบบ่อยมากในผู้ปฏิบัติธรรม คือเมื่อจิตมีความฟุ้งซ่าน มีการปรุงแต่งกิเลส มีความทุกข์เกิดขึ้นก็จะไม่ชอบ จะพยายามออกจากอาการเหล่านั้นให้เร็วที่สุด โดยจะงัดเอาทุกวิธีการที่เรียนมาเพื่อให้อาการเหล่านั้นหายไป เช่น หนีไปอยู่กับอารมณ์สมาธิ เอาความรู้ความเข้าใจในธรรมมารีบดับอาการ ไปหาอะไรทำมากลบเกลื่อนอาการในใจ

เมื่ออาการเหล่านั้นหายไปได้ ก็ไปหมายว่านั่นคือความสงบ ความว่าง ความปล่อยวาง ความไม่ยึดมั่น เข้าใจว่านั่นเป็นผลของความไม่ยึดถือ แล้วก็ไปจับยึดตรึงอยู่กับสภาวะเหล่านั้น และจะหลงปรุงแต่งสร้างสภาวะเหล่านั้นขึ้นมาต่อเนื่องในใจเป็นเครื่องอยู่ จนเหมือนกับว่าสภาวะเหล่านั้นไม่เกิดไม่ดับเลย เรียกว่าเป็นการสร้างเซฟโซน (เซฟโซน หมายถึง พื้นที่ปลอดภัยในใจ หรือเขตปลอดภัยทางใจ) ของจิตใจขึ้นมา และจะคอยสำรวจตรวจสอบจิตใจของตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่ายึดหรือไม่ยึด เมื่อมีความยึดเรื่องใดขึ้นมาให้เป็นความทุกข์ก็รีบดับความทุกข์เหล่านั้นแล้วกลับมาอยู่กับสภาวะเดิมที่ยึดไว้ ดังที่หลวงปู่มั่น พ่อแม่ครูอาจารย์ใหญ่ท่านว่า “ระวังใจเมื่อจำธรรมละเอียดจะเบียดจิตให้ไปติดเฉย”



เรียนรู้ความจริงจากการสังเกต

ต้องอดทนที่จะสักแต่ว่าเรียนรู้ความจริงจากการสังเกตเห็นอาการหรือพฤติแห่งจิตที่กล่าวมาทั้งหมด ไม่ใช่ไปทำให้จิตดีขึ้น สงบขึ้น ว่างขึ้น แต่คือมีสติ สมาธิ ปัญญารวมเป็นหนึ่ง (มรรคสามัคคี หรือมรรคสมังคี) เกิดญาณทัสสนะหรือปัญญาญาณเห็นอาการหรือพฤติดังกล่าวทั้งหมด

โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการของผู้รู้ ผู้เลือกข้าง ผู้ดีรักชั่วชัง เกลียดทุกข์รักสุข อยากให้จิตดีไม่มีกิเลส ไม่อยากให้จิตมีกิเลส ถ้าจิตมีกิเลสแม้น้อยหนึ่ง นิดหนึ่ง ปรมาณูหนึ่ง จะมีเราผู้แสดงอาการหรือพฤติกรรมที่ทนไม่ได้ ปัญญาญาณรู้แจ้งเห็นจริงในปัจจุบันขณะนั้น ว่าเป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสียหรือเป็นเจ้าของเลย จึงจะสิ้นหลงยึดมั่นเป็นตัวตน เป็นเรา หรือ ตัวเรา และจะสิ้นความมีเราเป็นผู้ยึดมั่น หรือเป็นผู้ไม่ยึดมั่น

แต่ถ้าในปัจจุบันขณะ มีความคิด มีอารมณ์ หรือมีความรู้สึกปรุงแต่งเป็นเราเป็นผู้รู้ ผู้เลือกข้าง ผู้ชอบ ผู้ชัง ผู้อยาก ผู้ไม่อยาก มีปัญญาญาณเห็นอาการหรือพฤติของจิตเหล่านั้นในปัจจุบันขณะว่าเป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย ทั้งนั้น ไม่ใช่เป็นเรา ตัวเรา จิตของเรา

ถึงตรงนี้ **ถ้าไม่มีสติ สมาธิ ปัญญาที่ละเอียดรอบคอบจะหลงมีอีแอบยึดมั่นเป็นเราหรือตัวเรา** แอบพยายามประคองรักษารู้เท่าทันภายในจิตใจ เพราะอยากให้สิ้นหลงยึดถือเป็นเรา ตัวเรา ของเราโดยเด็ดขาด แล้วเราจะได้บรรลุนิพพานเสียที โดยคิดปรุงแต่งเอง คาดหมายหรือคาดหวังไว้ล่วงหน้าแล้วว่า นิพพานจะมีสภาพเป็นอย่างไร เช่น นิพพานจะมีแต่ความว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย จะมีแต่ความสงบเงียบสงัดเหมือนโลกธาตุดับ หรือมีแต่ความสุขเท่านั้น



ใจเมื่อจำธรรมละเอียดเช่นนั้นไว้ ก็จะเบียดจิตให้ไปติดนิ่งเฉย ว่าง ๆ โดยไม่รู้สึกตัว แต่คนใกล้ตัวจะสังเกตเห็นได้ว่าเรามีพฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น แววตาและหน้านิ่งเฉย มีอารมณ์หรือความรู้สึกนิ่งเฉย ไม่อยากพูดกับใคร มีอาการถดถอย ไม่อยากมีชีวิตอยู่ มีความรู้สึกเบื่อไปหมดซึ่งเป็นอารมณ์เบื่อ หน้าซีด ไม่มีสีเลือด อ่อนแรงไปเรื่อย ๆ บางคนถึงตายไปเลย

แต่เจ้าตัวจะรู้สึกว่าตายก็ดีเพราะไม่ยึดถืออะไรแล้ว ว่างเหมือนในใจแห้งแล้งไปหมด ความจริงหลงติดอยู่ในความรู้สึกที่เป็นเวทนา หรือ หลงติดอารมณ์ว่าง นิ่ง เงียบสงบสงัด ว่างเปล่าที่จำขึ้นมาหรือสร้างขึ้นมาจนรู้สึกว่าเสมือนจริง

วิธีแก้ไข

ไม่ใช่เอาตัวเราไปพยายามแก้หรือช่วยเหลือตัวเราให้ไม่ติดหรือดีขึ้นมา เพราะจะยิ่งยึดมั่นเป็นตัวเราซ้ำซ้อนไปอีก แต่คือ**ไม่ให้ใส่ใจให้ค่าให้ความสำคัญต่ออาการหรือพฤติของจิตที่ถูกรู้ ให้สังเกตปล่อยวางที่ผู้รู้ ผู้เลือกข้าง ผู้ปล่อยวางทุกปัจจุบันขณะ**

สังเกตจนเห็นความจริงในปัจจุบันขณะว่า แอบหลงยึดมั่นมีเรา ตัวเรา หรือจิตของเราบงการอยู่เบื้องหลัง และเป็นผู้รอรับผลประโยชน์จากการปฏิบัติ ให้เห็นในปัจจุบันขณะว่ากิริยาหรืออาการที่แอบมีตัวเราบงการและรอรับผลประโยชน์เป็นผู้มีความหวังความปรารถนาอันเป็นที่สุดคือนิพพาน ก็เป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็นเรา ตัวเรา ของเรา จริงๆ ในที่สุดไม่เหลือความหลงยึดมั่นเป็นเรา ตัวเราของเราเลย

ยึดความว่างเป็นนิพพาน

หลายคนพอเริ่มปล่อยวางสิ่งภายนอกและความปรุงแต่งในจิตใจไปได้มาก แล้วไปพบสภาวะว่าง เหมือนไม่ยึดมั่นอะไรเลย แล้วไปหมายว่านั่นคือ ธรรมธาตุ วิญญาณธาตุ จิต หรือใจบริสุทธิ์ที่ว่าง ไม่เกิดดับ แล้วเข้าใจว่าถูกต้อง

จุดนี้เป็นจุดที่สังเกตได้ยากมาก เพราะผู้ปฏิบัติที่ไปยึดจุดนี้ไว้จะรู้สึกเหมือนว่า ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นใดๆ อยู่เลย แต่ถ้าสังเกตให้ดีจะยังรู้สึกว่า ลึกๆ ในใจยังมีภาระที่จะต้องรักษาไว้ มีความพอใจกับความไม่ยึด

ความจริง ความรู้แจ้งเป็นวิมุตติญาณทัสสนะที่รู้แจ้งตามความเป็นจริงว่า "สิ่งที่ควรรู้ ได้รู้แล้ว สิ่งที่ควรละ ได้ละแล้ว กิจอื่นเพื่อความหลุดพ้นไม่มีอีก" จึงไม่ต้องมีการรักษาสภาวะความรู้แจ้ง และไม่ต้องกลัวว่าจะเสื่อม เพราะรู้แจ้งแล้วว่าไม่มีตัวตนของผู้หลุดพ้นมาตั้งแต่แรก เหมือนกับรู้เท่าทันเล่ห์เหลี่ยมของพวกนักต้มตุ๋นหลอกลวง (พวกสิบแปดมงกุฎหรือพวกสแกมเมอร์) จึงไม่มีอะไรหลอกให้ยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตนได้อีก

สภาวธรรมใดที่ยังถูกรู้และถูกยึดได้ สิ่งนั้นไม่ใช่นิพพาน **นิพพาน คือ ความดับโดยสิ้นเชิงของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน หรือกิเลส** ไม่ใช่สภาวะว่าง ความนิ่ง ความสว่าง หรือตัวรู้บริสุทธิ์ ไม่ใช่อารมณ์ให้จิตไปรู้ที่เป็นสังขาร

ปล่อยวางปลอม

อีกจุดหนึ่งที่นักปฏิบัติไม่สังเกตเห็น คือ การปล่อยวางปลอม คือมีความรู้สึกว่าเราปล่อยวางแล้ว หากสังเกตให้ดีในขณะที่จิตบอกว่าปล่อยวางทุกอย่างแล้ว จะมีอาการรอรับผลประโยชน์อยู่ลึกๆ เช่น รอว่าเมื่อไหร่จะนิพพาน เมื่อไหร่ความทุกข์จะหมดสิ้นไป สิ่งเหล่านี้คือตัณหาในนิพพาน

ความหวังในนิพพานและเราผู้หวังนิพพานนั้นก็เป็นสังขารเกิดดับในปัจจุบันขณะ เมื่อเห็นแจ้งว่าไม่มีเราเป็นเจ้าของความหวังนั้น แม้กระทั่งความหวังในนิพพานนั้นก็เป็นสังขาร จึงไม่เหลืออะไรให้ยึด และไม่เหลือผู้ยึด

มีฐานผู้รู้

ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่า มีผู้รู้ที่คอยดูทุกอย่างเหมือนเป็นฐานนิ่งๆ อยู่เบื้องหลัง จะรู้สึกว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น "ต่อหน้าผู้รู้" เพราะเข้าใจผิดว่า มีผู้รู้ที่ไม่เกิดไม่ดับ ลักษณะที่มักเกิดร่วม คือ เรา ตัวเรา จิตของเราเป็นศูนย์กลางหรือเป็นฐานในการรู้ หรือรู้สึกว่ารู้ออกจากความว่าง ยังเป็นความหลงยึดถือ เป็นเหตุให้เกิดอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน และทุกข์

ดังนั้น แม้จะบอกว่ารู้ออกมาจากความว่าง (แท้จริงนั่นเป็นอารมณ์ว่าง) แต่เมื่อความว่างถูกยึดถือเป็นตัวเราหรือของเราเสียแล้ว นั่นคือความยึดมั่น เพราะความรู้ที่ว่างเปล่านั้นออกมาจากฐานตัวเราหรือจิตของเรา

แต่ความจริงจิตเกิดดับทีละขณะ ไม่มีจิตดวงเดียวที่คงที่ ไม่มีฐานผู้รู้ที่คงที่ เพราะจิตเกิดดับต่อเนื่องเร็วมากจึงรู้สึกเหมือนมีจิตดวงเดียวคงที่ตลอดเวลา

เมื่อสติปัญญารู้แจ้งเห็นจริงซ้ำๆ ว่า ผู้รู้ หรือกิริยาอาการที่ตั้งรู้ออกมาจากฐานก็เกิดดับ เกิดปัญญาญาณเห็นความรู้สึกที่คิดว่าเราเป็นผู้รู้ ก็เป็นสิ่งถูกรู้ที่เกิดดับเช่นเดียวกับสังขารอื่นเหมือนกัน จึงสิ้นหลงยึดมั่นผู้รู้ว่าเป็นตัวตนคงที่เป็นเรา ตัวเรา ของเรา

ตรงนี้สำคัญมากที่ต้องเข้าใจให้ถูกตรง **การปล่อยวางผู้รู้ ไม่ใช่การทำลายผู้รู้ ไม่ใช่การทำให้ผู้รู้หายไป ไม่ใช่การหนีไปเข้าสมาธิ** แต่เป็นปัญญาญาณรู้แจ้งเห็นจริงว่า อาการผู้รู้ที่เป็นฐานรู้นั้นเป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัยของเขา **ไม่เคยมีผู้รู้ที่เป็นเรา ตัวเรา ของเรา ที่เที่ยงที่เป็นฐานอยู่จริงมาตั้งแต่แรก ฐานผู้รู้ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

จิตพยายามจะไปให้ถึงนิพพาน

ความพยายามที่จิตจะไปให้ถึงนิพพานให้ได้นั้น กลับกลายเป็นกำแพงที่กั้นขวางนิพพานไว้ เพราะมีความเห็นผิดว่านิพพานเป็นสภาวะใดสภาวะหนึ่งที่ต้องไปถึงในอนาคต เมื่อมีความอยาก (ตัณหา) จิตจะเกิดอาการทะยานออกไปข้างหน้า เพื่อไขว่คว้าสภาวะที่ยังมาไม่ถึง จิตจะไม่อยู่กับปัจจุบันที่กำลังเป็นอยู่จริง ๆ แต่จะอยู่กับภาพฝันของนิพพานที่สร้างขึ้นในจินตนาการ

ความเห็นผิดเช่นนี้จะทำให้จิตสร้าง "ผู้รู้เท่าทัน" ขึ้นมาทำหน้าที่คอยสังเกต คอยตรวจสอบ คอยช่วยจิต จะรู้สึกว่าต้องประคองสติไว้ไม่ให้หลุด และจะรู้สึกเหนื่อยจากการคอย

ดูจิต เหมือนยังมีงานที่ต้องทำเพื่อช่วยให้ตนเองนิพพานอยู่ตลอดเวลา เพราะภายในจะรู้สึกลึกๆ เหมือนเสี้ยนแทงใจว่าเรายังไม่นิพพาน

ความจริงเราที่จะเป็นผู้ได้นิพพานมาครอบครอง และ **นิพพานที่จะเอามาครอบครองได้นั้นไม่ใช่ของจริง เป็นเพียงสังขารปรุงแต่ง เพราะนิพพาน คือ ความยึดมั่นในตัวตนดับลงจนหมดสิ้น หรือสิ้นตัณหานั่นเอง**

นิพพานจึงไม่ได้อยู่ข้างหน้า หรืออยู่ที่ไหนสักแห่งที่ต้องเดินทางไปถึง แต่นิพพาน คือ การที่จิตหยุดแสวงหาและหมดความดิ้นรนทะยานอยาก (สิ้นตัณหา) ในทุกสิ่ง รวมถึงสิ้นตัณหาต่อนิพพานดังคำสวดที่ว่า

"สะมูลัง ตัณหัง อัพพุยหะ"

"ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก"

"นิจฉาโต ปะรินิพพุโต"

"เป็นผู้ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ"

รากของตัณหาคืออวิชชา ถอนอวิชชาก็คือสิ้นความยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเราของเรา ทั้งในสังขารและวิสังขาร (นิพพาน) เพราะปัญญาญาณเห็นว่า ความคิดความรู้สึกเป็นเราเป็นตัวเราทุกปัจจุบันขณะเป็นสังขาร เกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัยของเขา ไม่ได้เป็นตัวเราจริงๆ จิตจะเลิกดิ้นรนทะยานอยาก (ตัณหา) ไปข้างหน้า เลิกพยายามจะเป็น เลิกพยายามจะได้ จิตจะกลับมาซื่อตรงต่อสภาวธรรมที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า

ไม่มีสิ่งใดที่ต้องทำเพิ่ม ไม่มีสิ่งใดที่ต้องละออก ไม่มีผู้ใดที่จะบรรลุ ไม่มีนิพพานที่ต้องไปถึง มีแต่การเห็นแจ้งในปัจจุบันขณะนี้เองว่า

ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น รวมถึงผู้ที่กำลังเขียน และผู้ที่กำลังอ่านข้อความนี้อยู่ ก็เป็นสังขาร เป็นสมมุติ เกิดดับเองตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเรา ไม่เคยมีตัวเราในอดีต ในปัจจุบัน ในอนาคต และตลอดไป

ยึดผู้รู้แจ้ง

จุดนี้สำคัญมากที่ผู้ปฏิบัติต้องสังเกตให้ดี โดยเกือบทั้งหมดของผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อพบธรรมไม่เกิดไม่ตาย (วิสังขาร) แล้วจะหลงพยายามยึดถือประคองรักษาธรรมไม่เกิดไม่ตาย

ถ้าหากยังมีความรู้สึกว่า เราคือผู้รู้แจ้ง เราถึงนิพพาน หรือนิพพานเป็นของเรา นั่นคือความหลงที่เป็นตัณหาอย่างละเอียดมาก **นิพพาน คือความไม่มีผู้ยึด ไม่มีสิ่งที่ยึด และไม่มีผู้พยายามรักษาความไม่ยึด พระพุทธเจ้าจึงตรัสกับพระพาหิยะว่า รู้แจ้งสักแต่ว่ารู้แจ้ง**



จะเปรียบเทียบให้เห็นภาพให้ง่ายขึ้น นิพพานเปรียบเหมือนเงาพระจันทร์วันเพ็ญเต็มดวงที่อยู่ในน้ำที่ใสสงบนิ่ง ถึงแม้จะรู้แก่ใจว่ามีเงาพระจันทร์วันเพ็ญเด่นดวงอยู่ในน้ำที่ใสสงบนิ่ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่านิพพานมีอยู่ แต่ไม่สามารถเอามาเป็นของเราได้



เหมือนเงาพระจันทร์วันเพ็ญในน้ำ พอเรากระโดดว่ายน้ำไปเอาเงาพระจันทร์มาเป็นของเรา น้ำก็กระเพื่อมทำให้เงาพระจันทร์หายไปทันที จะใช้ความพยายามเพียงใดก็ไม่สามารถเอาเงาพระจันทร์วันเพ็ญในน้ำมาเป็นของเราได้ จึงต้องปล่อยความอยากได้พระจันทร์วันเพ็ญในน้ำไป เงาของพระจันทร์วันเพ็ญก็คงอยู่ที่ผิวน้ำเช่นนั้นตลอดกาล

ธรรมชาติของจิตหรือใจเกิดดับเร็วมาก แม้จิตหรือใจจะมีอวิชชาหรือบริสุทธิ์อย่างไรก็เป็นสังขารเกิดดับและไม่ใช่นิพพาน โดยขณะจิตที่สิ้นอวิชชาในปัจจุบันขณะจะประจักษ์แจ้งนิพพานที่เป็นวิสังขาร อสังขตธาตุ เป็นธรรมไม่เกิดไม่ตาย ไม่ปรุงแต่งเอง

ดังนั้น จะรู้แจ้งนิพพานได้ด้วยจิตหรือใจขณะที่สิ้นอวิชชา อนุสัย อาสวะ เท่านั้น ในขณะจิตนั้น ใจก็จะรู้สึกได้ถึงความเงียบ สงบเย็น สันติ ซึ่งเป็นคุณสมบัติของธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่งเอง แล้วใจที่รู้สึกถึงความเงียบ สงัด สงบเย็น สันติเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ จะรู้แจ้งว่าผู้ที่พยายามยึดถือความเงียบ สงบสงัดเป็นสังขารส่วนเกิน ไม่ควรยึดมั่น จึงปล่อยวางหรือสิ้นยึดถือผู้พยายามยึดถือความสงบเงียบเอง นี่คือทางเดินในอริยมรรค ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

หากไม่มีธรรมที่ไม่เกิดไม่ตาย ไม่ปรุงแต่ง
ก็ไม่มีผู้ใดหลุดพ้นจากสังขาร
ที่เป็นธรรมเกิดตายได้

การรู้แจ้งสัจธรรมความจริงแท้เช่นนี้ได้ ต้องมีสัมมา-ทิฏฐิถึงใจ ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิดเอา แต่เป็นเพราะมีสติ สมาธิ ปัญญารวมเป็นหนึ่ง เป็นมรรคสมังคี เกิดปัญญาญาณรู้แจ้งความจริงจากใจว่า อาการหรือปรากฏการณ์ที่เริ่มรู้ รู้สึก และคิดปรุงแต่งออกไปจากตัวเรา ความรู้สึกว่าเราอยากได้นิพพาน ตัวเราผู้โหยหานิพพาน นิพพานที่เราโหยหา แม้แต่อาการที่มีตัณหาต่อนิพพาน เป็นเพียงสังขารปรุงแต่งเกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่อัตตาตัวตน เป็นเรา ตัวเรา ของเรา ไม่มีตัวเราเป็นศูนย์กลางอยู่จริง

ปัญญาญาณจะเห็นและรู้แจ้งจากใจว่า ทั้งผู้ยึดถือ ผู้พยายามประคองรักษา และธรรม รวมถึงนิพพานที่ถูกยึดถือได้นั้น เป็นสังขารปรุงแต่ง เป็นธรรมที่ปรากฏ ไม่ใช่ธรรมที่ไม่ปรากฏ ไม่เกิดไม่ตาย ซึ่งเป็นวิสังขารธรรมหรืออสังขตธรรม

เมื่อมีปัญญาญาณรู้แจ้งแก่ใจว่า อาการหรือพฤติแห่งจิตทุกปัจจุบันขณะเป็นสังขารปรุงแต่งเกิดเองดับเองทั้งนั้นจึงสิ้นหลงยึดมั่นเป็นอัตตาตัวตน เป็นเรา ตัวเรา ของเรา ก็จะสิ้นกิเลส ตัณหา อุปาทาน ให้เป็นความทุกข์ทั้งปวง

ดังที่พ่อแม่ครูอาจารย์ หลวงปู่ขาว อนาลโย ท่านกล่าวไว้ดังนี้

"ไม่มีเราได้ หรือเราเสีย
หายโง่อย่างเดียว"

ไม่มีผู้ยึดมั่นขันธ์ ๕ ไม่มีผู้ยึดมั่นผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็น ผู้พยายามรู้ ละ ปล่อยวาง ผู้รู้แจ้งอยู่จริง เพราะไม่มีอัตตาตัวตนของเราอยู่จริงมาตั้งแต่แรก มีแต่อนัตตา สุญญตา

จึงหายโง่ สิ้นหลงปรุงแต่งเป็นตัวเราไปรังเกียจสังขาร แล้วอยากได้วิสังขาร (นิพพาน) มาเป็นของเรา สิ้นตัณหาต่อสังขารและวิสังขาร ใจก็รู้แจ้งถึงความสงบที่แท้จริง

"เตสัง วู ปะสะโม สุโข"
"สงบจากความสิ้นหลงปรุงแต่ง
ยึดมั่นถือมั่น"

นี่คือทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง ที่เห็นผลได้ในปัจจุบันขณะที่สิ้นยึดถือความเป็นเจ้าของในธรรมทั้งปวง

ผู้ที่สิ้นหลงสังขารและสิ้นยึดถือวิสังขาร (นิพพาน) แล้ว แต่สังขารของขันธ์ ๕ ของท่านก็ยังเกิดดับตามเหตุปัจจัย แต่ไม่มีเจ้าของ ไม่มีผู้ยึดมั่น ส่วนวิสังขารก็คงเป็นธรรมชาติที่ไม่ปรากฏความปรุงแต่ง ไม่เกิดไม่ดับของเขาอย่างนั้น โดยไม่มีเจ้าของ ไม่มีผู้ยึดมั่นเช่นเดียวกัน สังขารเป็นสังขาร นิพพานเป็นนิพพาน ใจจะรู้สึกถึงความสงบเย็น สันติ (นิพพาน) ว่างจากอัตตา ว่างจากกิเลสตัณหาซึ่งเป็นเหมือนไฟเผาใจให้เร่าร้อน



เมื่อหยุดแสวงหา
แม้แต่แสวงหานิพพาน
ปัญญาญาณทำหน้าที่ประจักษ์แจ้ง
ในความจริงด้วยตัวของเขาเอง

บทที่ ๖

สู่ความพ้นทุกข์

สู่ความพ้นทุกข์



การปฏิบัติเริ่มต้นจาก สิ้นยึดสังขารปรุงแต่งที่หยาบ ปานกลาง ละเอียดเข้าไป ๆ จนละเอียดถึงขั้นน้อยหนึ่ง นิดหนึ่ง ปรมาณูหนึ่ง และสิ้นยึดความเงียบสงบเย็น สิ้นยึดความว่าง เพราะความหมายของความว่างที่แท้จริงไม่ใช่อารมณ์ว่าง ไม่ใช่ความว่างของอากาศหรืออวกาศ แต่คือ ว่างจากผู้ยึดและว่างจากสิ่งที่ยึด ไม่ยึดมั่นว่าเราว่างหรือว่างจากตัวเราแล้ว และสิ้นยึดแม้ความไม่ยึด

ดังนั้น ปัจจุบันขณะที่ไม่มีผู้ยึดมั่นจึงไม่มีผู้ทุกข์ จะเป็นนิพพานชั่วคราวเรื่อยไป เมื่อสิ้นผู้ยึดมั่นถือมั่นหรือไม่มีผู้เป็นเจ้าของทั้งสังขารและวิสังขาร (นิพพาน) และไม่มีผู้ยึดมั่นแม้ความไม่ยึดมั่นอย่างถาวรก็พ้นทุกข์ ภาษาสมมุติเรียกว่า “นิพพาน” นี่คือ การปล่อยวางผู้ปล่อยวาง เพราะแม้แต่ผู้ปล่อยวางก็เป็นสังขาร

ปล่อยวางผู้ปล่อยวาง

ไม่เคยมีใครเป็นผู้วาง และไม่เคยมีใครเป็นผู้แบกมาตั้งแต่แรก มีเพียงกระแสของเหตุปัจจัยที่ไหลไปตามธรรมชาติ จึงสิ้นตัณหาต่อโลก สิ้นตัณหาต่อธรรม สิ้นตัณหาต่อนิพพาน นิพพานจึงปรากฏขึ้นมาเอง นิพพานไม่ใช่สิ่งที่จะได้มาด้วยความอยาก

เมื่อหยุดแสวงหา แม้แต่แสวงหานิพพาน
ปัญญาญาณทำหน้าที่ประจักษ์แจ้งในความจริง
ด้วยตัวของเขาเอง

บ้านที่แท้จริงซึ่งเป็นวิสังขารหรือนิพพานนั้น แท้จริงมีอยู่แล้วในทุกขณะ สังขารและวิสังขารจะอยู่ด้วยกันไปตามธรรมชาติ สังขารทั้งหมดทั้งร่างกาย จิตใจ ความคิด ความรู้สึกก็เกิดดับไปตามเรื่องของสังขาร ส่วนวิสังขาร ธรรมชาติ

ที่สงบเย็น ก็คงเป็นอิสระของเขาเช่นนั้นตลอดกาล เมื่อสิ้นตัณหา โลก (ขันธ์ ๕) ก็ยังหมุนไปตามเหตุปัจจัย โดยไม่มีผู้ต้องแบกโลกและแบกนิพพานอีกต่อไป นี่คือ **การอยู่กับโลกด้วยใจที่พ้นโลกอย่างแท้จริง**

ความสุขทางโลกเป็นความสุขที่ต้องสร้างขึ้นมา ต้องหามา ต้องรักษาไว้ และต้องคอยประคับประคองไว้เพราะกลัวว่าจะสูญเสียไป จึงเป็นความสุขที่แฝงไปด้วยความทุกข์ แต่ความสุขจากความสงบเพราะสิ้นตัณหา เป็นความสุขที่เกิดจากการหยุดและวางความยึดมั่นถือมั่นทุกอย่างลง ไม่ใช่การพยายามทำอะไรเพิ่ม เพื่อให้ได้อะไรขึ้นมา จึงเป็นความสุขที่สงบเย็น

ความอิสระที่แท้จริง

นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง
สุขใดเล่าจะเหนือกว่าใจที่สงบเย็นเป็นไม่มี

โลกภายนอก และโลกภายใน (ขันธ์ ๕) ยังคงวุ่นวาย มีเสียงดัง มีหน้าที่การงาน มีภาระต่างๆ แต่ธรรมชาติของวิสังขาร เป็นความสงบ สันติ ที่ไม่สามารถถูกรบกวนด้วยสังขารใดๆ ได้ ในทั้ง ๒ ธรรมชาตินี้ไม่มีตัวเราอยู่ในนั้น

ความเห็นแจ้งความจริงเมื่อเกิดขึ้นแก่ใจขณะใด ก็จะรู้แจ้งว่า ที่สุดแห่งทุกข์ ก็อยู่ตรงนี้เอง คือการที่ไม่ทะยานอยากไปหาความสุขหรือแสวงหาความพ้นทุกข์ที่ไหนอีก เพราะรู้แจ้งแล้วว่า **ความสุขที่ประเสริฐที่สุด คือ การที่ใจสงบระงับจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน และสงบจากความยึดมั่นในธรรมทั้งปวง (ทั้งสังขารและนิพพาน)**

"ความสงบ" ในที่นี้ จึงไม่ใช่แค่ความเงียบสงบ แต่คือความอิสระที่แท้จริง

นิพพานัง ปรมัง สุญญัง

นิพพาน ว่างอย่างยิ่ง

คำว่า "ว่าง" ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึง ความว่างแบบสาบสูญ แต่หมายถึง ว่างจากตัวตน ว่างจากผู้ยึดมั่น ว่างจากกิเลสตัณหา

นิพพานัง ปรมัง สุขัง

นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

คำว่า "สุข" ในที่นี้ ไม่ใช่ความรู้สึกสุขที่เป็นเวทนา แต่หมายถึง สุขเพราะพ้นจากภาระทั้งปวง เพราะได้วางของหนัก คือขันธ์ ๕ ลงอย่างถาวร เป็นความสุขที่ไม่กลับกลายเป็นทุกข์อีก เป็นสันติสุขที่เป็นอมตะ เป็นความสงบเย็นอันเกิดขึ้นเมื่อไฟแห่งกิเลสตัณหาดับลงอย่างถาวร

ภารา หะเว ปัญจักขันธา
ขันธ์ทั้งห้าเป็นของหนักแล

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล
บุคคลแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป

ภาราหานัง ทุกขัง โลเก
การแบกถือของหนักเป็นความทุกข์ในโลก

ภาระนิกเขปะนัง สุขัง
การสลัดของหนักทิ้งลงเสียเป็นความสุข

นิกขิปิตวา คะรุง ภารัง
พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว

อัญญัง ภารัง อะนาทิยะ
ทั้งไม่หยิบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก

สะมูลัง ตัณหัง อัพพุยหะ
เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก

นิจฉาโต ปะรินิพพุโต
เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

สิ้นตัวตน สิ้นยึดมั่นถือมั่น

เมื่อมีเรา มีผู้แบก ย่อมเป็นทุกข์ เมื่อปัญญาญาณเห็นตามความเป็นจริงว่า ตัวเราผู้แบกเป็นเพียงกระแสแห่งสังขาร เป็นกระแสของการปรุงแต่งของเหตุปัจจัยที่เกิดแล้วก็ดับไป ไหลไป ดับไป ดับไป ดับไป ไม่ได้เป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเราที่แท้จริง จึงสิ้นตัวตนที่จะยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด สิ้นความยึดมั่นถือมั่นทั้งร่างกายและจิตใจ สิ้นความยึดมั่นถือมั่นทั้งความว่างเปล่า สิ้นความยึดมั่นถือมั่นแม้แต่ธรรม สิ้นความยึดมั่นถือมั่นแม้แต่นิพพาน สิ้นความยึดมั่นถือมั่นแม้แต่ความพยายามที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเราไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว

ไม่มีเรา มีแต่ความไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่มีผู้ยึดมั่นถือมั่น แม้แต่ความไม่ยึดมั่นถือมั่น หรือปัญญาที่รู้แจ้งก็ไม่ใช่ปัญญาของเรา เป็นปัญญาที่เกิดจากเหตุปัจจัยที่เกิดแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา จึงไม่มีปัญญาของเราที่รู้แจ้ง ไม่มีเรารู้แจ้ง

สุดท้าย ทั้งความยึดมั่นถือมั่น ความสิ้นยึดมั่นถือมั่น และปัญญาที่รู้แจ้ง ไม่มีเราอยู่ในนั้น

ขณะที่รู้แจ้งความจริงนี้ จึงไม่มีตัวตนไปยึดถือขันธ์ ๕ และไม่มีตัวตนไปยึดถือสิ่งใดในโลกอีกต่อไป จบความยึดมั่นถือมั่นที่มีมาอย่างยาวนาน เหลือเพียงขันธ์ ๕ ที่เกิดดับตามเหตุปัจจัย แต่รู้แจ้งแก่ใจแล้วว่า สิ้นผู้เสวย สิ้นผู้ยึดมั่นถือมั่นตลอดกาล เป็นประจักษ์พยานให้แก่คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันต์สาวก พ่อแม่ครูอาจารย์ที่สืบทอดสัจธรรมความจริงจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบัน

ประโยชน์ตนได้ทำสมบูรณ์แล้ว ธาตุขันธ์ที่เหลืออยู่เพียงเพื่อประโยชน์ท่าน เพื่อส่งต่อสัจธรรมความจริงนี้ให้กับทุกสรรพสัตว์ ทั้งมนุษย์และมิใช่มนุษย์ ด้วยความเมตตาที่เป็นอัปปมัญญา เป็นความเมตตาของพระอริยสาวก อริยสาวิกา ผู้เป็นอนุพุทธะเดินตามรอยพระศาสดาสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สืบสานเส้นทางแห่งมรรคผลนี้ให้คงอยู่สืบไป



ด้วยพุทธานุภาเวนะ

ธัมมานุภาเวนะ

สังฆานุภาเวนะ

บุญบารมีที่หลวงตาได้กระทำมาแล้ว

รวมกับบุญบารมีของท่านและสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ขอให้พระสัจธรรมนี้

จงปรากฏขึ้นแก่ใจของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ตลอดกาลนานเทอญ





ภาคผนวก



ในภาคผนวกนี้ ได้รวบรวมเรื่องราวของฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์ในสมัยพุทธกาล ที่เมื่อได้ฟังธรรมแล้ว พิจารณาธรรมจนรู้แจ้งธรรมในขั้นพระโสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์ เพื่อให้ผู้อ่านได้ศึกษา เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำมาประพฤติปฏิบัติต่อไป

ตัวอย่างเรื่องราวของผู้ปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์ จากการพิจารณาสังขารเป็นกระแสของเหตุปัจจัย

๑. จิตตหัตถิสารีบุตร

ผู้พิจารณาสังขารเป็นกระแสของเหตุปัจจัย

สรุปความส่วนหนึ่งจาก โปฏฐปาทสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙
พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑ ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค

จิตตหัตถิสารีบุตร

จิตตหัตถิสารีบุตร ผู้พิจารณาสังขารเป็นกระแสของเหตุปัจจัย มีข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่อง "อัตตภาพ" ดังนี้

๑. **อัตตภาพที่หยาบ** คือ กายเนื้อที่เราใช้อยู่ในปัจจุบัน ที่ประชุมด้วยธาตุ ๔ และอาศัยอาหาร

๒. **อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจ** คือ กายทิพย์ที่มีรูป มีอวัยวะครบถ้วน ประสาทสัมผัสไม่บกพร่อง เกิดจากอำนาจของจิตที่อบรมมาดี

๓. **อัตตภาพที่หารูปมิได้** คือ กายที่สำเร็จด้วยสัญญา (อรูปฌาน) ไม่มีรูปปรากฏ

จึงได้ไปกราบทูลถามพระพุทธเจ้า



ท่านจิตตะทูลถาม ดังนี้ :

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ สมัยใดมีการได้อัตตภาพที่หยาบ สมัยนั้นความได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจ ความได้อัตตภาพที่หารูปมิได้ เป็นโมฆะ มีแต่การได้อัตตภาพที่หยาบเป็นเที่ยงแท้

สมัยใดมีการได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจ สมัยนั้นความได้อัตตภาพที่หยาบ ความได้อัตตภาพที่หารูปมิได้ เป็นโมฆะ มีแต่การได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจเป็นเที่ยงแท้

สมัยใดมีการได้อัตตภาพที่หารูปมิได้ สมัยนั้นความได้อัตตภาพที่หยาบ ความได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจ เป็นโมฆะ มีแต่การได้อัตตภาพที่หารูปมิได้เป็นเที่ยงแท้"



พระพุทธเจ้าตรัสว่า :

"ดูกรจิตตะ สมัยใดมีการได้อัตตภาพที่หยาบ สมัยนั้นไม่นับว่าได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจ ไม่นับว่าได้อัตตภาพที่หารูปมิได้ นับว่าได้อัตตภาพที่หยาบอย่างเดียว

ดูกรจิตตะ สมัยใดมีการได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจ สมัยนั้น ไม่นับว่าได้อัตตภาพที่หยาบ ไม่นับว่าได้อัตตภาพที่หารูปมิได้ นับว่าได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจอย่างเดียว

ดูกรจิตตะ สมัยใดมีการได้อัตตภาพที่หารูปมิได้ สมัยนั้นไม่นับว่าได้อัตตภาพที่หยาบ ไม่นับว่าได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจ นับว่าได้อัตตภาพที่หารูปมิได้อย่างเดียว

ดูกรจิตตะ ถ้าชนทั้งหลายพึงถามท่านว่า

เธอได้มีในอดีตกาล มิใช่ว่าเธอไม่ได้มีก็หาไม่

เธอจักมีในอนาคตกาล มิใช่ว่าเธอจักไม่มีก็หาไม่

เธอมีอยู่ในบัดนี้ มิใช่ว่าเธอไม่มีอยู่ก็หามิได้ เช่นนั้นหรือ

เมื่อท่านถูกถามอย่างนี้ ท่านจะพึงพยากรณ์ว่าอย่างไร"



ท่านจิตตะทูลตอบว่า :

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ถ้าเขาถามข้าพระองค์อย่างนั้น ข้าพระองค์พึงพยากรณ์ว่า

ข้าพเจ้าได้มีแล้วในอดีตกาล มิใช่ว่าไม่มีก็หามิได้

ข้าพเจ้าจักมีในอนาคตกาล มิใช่ว่าจักไม่มีก็หามิได้

ข้าพเจ้ามีอยู่ในบัดนี้ มิใช่ว่าไม่มีอยู่ก็หามิได้"



พระพุทธเจ้าตรัสว่า :

"ดูกรจิตตะ ถ้าเขาพึงถามท่านว่า

เธอได้อัตตภาพที่เป็นอดีตแล้ว การที่เธอได้อัตตภาพเช่นนั้นนั่นแหละเป็นของเที่ยงแท้ การได้อัตตภาพเป็นอนาคตเป็นปัจจุบันเป็นโมฆะ

เธอจักได้อัตตภาพเป็นอนาคต การได้อัตตภาพเช่นนั้นเท่านั้นเป็นของเที่ยงแท้ การได้อัตตภาพเป็นอดีต เป็นปัจจุบัน เป็นโมฆะ

เธอได้อัตตภาพเป็นปัจจุบันในบัดนี้ การได้อัตตภาพเช่นนั้นเท่านั้นเป็นของเที่ยงแท้ การได้อัตตภาพเป็นอดีต เป็นอนาคตเป็นโมฆะ อย่างนั้นหรือ

เมื่อท่านถูกถามอย่างนี้ จะพึงพยากรณ์ว่าอย่างไร"



ท่านจิตตะทูลตอบว่า :

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ถ้าเขาถามข้าพระองค์อย่างนั้น ข้าพระองค์พึงพยากรณ์ว่า

ข้าพเจ้าได้อัตตภาพเป็นอดีตแล้ว การได้อัตตภาพเช่นนั้นเท่านั้นเป็นของเที่ยงแท้ในสมัยนั้น การได้อัตตภาพเป็นอนาคต เป็นปัจจุบัน เป็นโมฆะ

ข้าพเจ้าจักได้อัตตภาพเป็นอนาคต การได้อัตตภาพเช่นนั้นเท่านั้นเป็นของเที่ยงแท้ในสมัยนั้น การได้อัตตภาพเป็นอดีต เป็นปัจจุบัน เป็นโมฆะ

ข้าพเจ้าได้อัตตภาพเป็นปัจจุบันบัดนี้ การได้อัตตภาพเช่นนั้นเท่านั้นเป็นของเที่ยงแท้ในสมัยนี้ การได้อัตตภาพเป็นอดีต เป็นอนาคต เป็นโมฆะ"



พระพุทธเจ้าตรัสว่า :

"ดูกรจิตตะ อย่างนั้นแหละ สมัยใดมีการได้อัตตภาพที่หยาบ สมัยนั้นไม่นับว่าได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจ ไม่นับว่าได้อัตตภาพที่หารูปมิได้ นับว่าได้อัตตภาพที่หยาบอย่างเดียว

ดูกรจิตตะ สมัยใดมีการได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจ สมัยนั้นไม่นับว่าได้อัตตภาพที่หยาบ ไม่นับว่าได้อัตตภาพที่หารูปมิได้ นับว่าได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจอย่างเดียว

ดูกรจิตตะ สมัยใดมีการได้อัตตภาพที่หารูปมิได้ สมัยนั้นไม่นับว่าได้อัตตภาพที่หยาบ ไม่นับว่าได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจ นับว่าได้อัตตภาพที่หารูปมิได้อย่างเดียว

ดูกรจิตตะ เหมือนอย่างว่า นมสดจากแม่โค นมส้มจากนมสด เนยข้นจากนมส้ม เนยใสจากเนยข้น หัวเนยใสจากเนยใส สมัยใดเป็นนมสด สมัยนั้นไม่นับว่านมส้ม เนยข้น เนยใส หัวเนยใส นับว่านมสดอย่างเดียวเท่านั้น

สมัยใดเป็นนมส้ม สมัยนั้นไม่นับว่านมสด เนยข้น เนยใส หัวเนยใส นับว่าเป็นนมส้มอย่างเดียวเท่านั้น

สมัยใดเป็นเนยข้น สมัยนั้นไม่นับว่านมสด นมส้ม เนยใส หัวเนยใส นับว่าเป็นเนยข้นอย่างเดียวเท่านั้น

สมัยใดเป็นเนยใส สมัยนั้นไม่นับว่านมสด นมส้ม เนยข้น หัวเนยใส นับว่าเป็นเนยใสอย่างเดียวเท่านั้น

สมัยใดเป็นหัวเนยใส สมัยนั้นไม่นับว่านมสด นมส้ม เนยข้น เนยใส นับว่าเป็นหัวเนยใสอย่างเดียวเท่านั้น ฉันใด

ดูกรจิตตะ ฉันนั้นเหมือนกัน สมัยใดมีการได้อัตตภาพที่หยาบ สมัยนั้นไม่นับว่าได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจ ไม่นับว่าได้อัตตภาพที่หารูปมิได้ นับว่าได้อัตตภาพที่หยาบอย่างเดียวเท่านั้น

สมัยใดมีการได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจ สมัยนั้นไม่นับว่าได้อัตตภาพที่หยาบ ไม่นับว่าได้อัตตภาพที่หารูปมิได้ นับว่าได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจอย่างเดียวเท่านั้น

สมัยใดมีการได้อัตตภาพที่หารูปมิได้ สมัยนั้นไม่นับว่าได้อัตตาภาพที่หยาบ ไม่นับว่าได้อัตตภาพที่สำเร็จด้วยใจ นับว่าได้อัตตภาพที่หารูปมิได้อย่างเดียวเท่านั้น

ดูกรจิตตะ เหล่านี้แลเป็นชื่อตามโลก เป็นภาษาของโลก เป็นโวหารของโลก เป็นบัญญัติของโลก ที่ตถาคตกล่าวอยู่ มิได้ยึดถือ”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว



ท่านจิตตหัตถิสารีบุตรก็ได้กราบทูลว่า :

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง หรือตามประทีปในที่มืด ด้วยคิดว่า ผู้มีจักษุจักเห็นรูป ดังนี้ ฉันใด พระผู้มีพระภาคทรงประกาศพระธรรมโดยอเนกปริยาย ฉันนั้นเหมือนกัน

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอถึงพระผู้มีพระภาคกับทั้งพระธรรมและพระภิกษุสงฆ์ ว่าเป็นสรณะ ข้าพระองค์พึงได้บรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาค"

เมื่อจิตตหัตถิสารีบุตรได้บรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ท่านอุปสมบทแล้วไม่นาน หลีกออกไปอยู่แต่ผู้เดียว เป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีตนส่งไปแล้ว ไม่ช้านานเท่าไร ก็ทำให้แจ้งซึ่งที่สุดพรหมจรรย์ ไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่าที่กุลบุตรทั้งหลายผู้มีความต้องการ ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบ ด้วยปัญญาอันยิ่งด้วยตนเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

ท่านจิตตหัตถิสารีบุตรได้เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในพระอรหันต์ทั้งหลาย ดังนี้แล

อธิบายความจากพระสูตร เรื่องเกี่ยวกับ **จิตตะหัตถิสารีบุตร** เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น

เดิม จิตตะหัตถิสารีบุตรได้มีความเห็นที่ผิด ยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวตนในอดีต มีตัวตนในปัจจุบัน และมีตัวตนในอนาคต โดยในแต่ละภพชาติไม่ว่าจะเกิดใน

๑. ภพหยาบ ที่มีกายหยาบ เช่น มนุษย์

๒. ภพละเอียด คือ เทวดา

๓. ภพที่สำเร็จด้วยใจ เช่น พรหม

แต่ในใจมีความรู้สึกว่าไม่ว่าจะเกิดในภพภูมิใด ทุกภพชาติทั้งหมดนั้นคือตัวเรา พระพุทธเจ้าจึงอธิบายโดยถามคำถามเพื่อให้จิตตหัตถิสารีบุตร ได้ทบทวนถึงความจริง ด้วยคำถามว่า

หากมีผู้มาถามท่านว่า

"ตัวท่านในอดีตที่เคยมีมาแล้ว ตัวท่านนั้นมีอยู่จริงหรือไม่

ตัวท่านในอนาคตที่จะเกิดมีขึ้น ตัวท่านในอนาคตนั้นจะมีอยู่จริงหรือไม่

ตัวท่านที่มีอยู่ในปัจจุบันที่อยู่ตรงนี้ ตัวท่านมีอยู่จริงหรือไม่"

ท่านจิตตะจะตอบคำถามนี้อย่างไร

ท่านจิตตะจึงได้พิจารณาถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ตั้งแต่อดีตชาติ มาถึงภพชาติปัจจุบันที่เปลี่ยนไป และที่จะไปเกิดในภพภูมิอื่นในอนาคต จึงได้ตอบว่า ตัวตนของตนในอดีต เคยมีอยู่ ตัวตนในอนาคตจะมีอยู่ และตัวตนในปัจจุบันขณะนี้กำลังมีอยู่ นี่คือความมีตัวตนที่สอดคล้องกับกาลเวลา (อดีต อนาคต ปัจจุบัน)

พระพุทธเจ้าจึงถามเพิ่มเพื่อให้จิตตะได้พิจารณาให้ลึกซึ้งละเอียดยิ่งขึ้นว่า ...

"ตัวเราที่อยู่ในอดีต เราจะเรียกว่าเป็นตัวเราในปัจจุบันหรือในอนาคตได้หรือไม่

ตัวเราที่อยู่ในอนาคต จะเรียกว่าเป็นตัวเราในอดีต หรือตัวเราในปัจจุบันได้หรือไม่

ตัวเราที่อยู่ในปัจจุบัน จะเรียกว่าเป็นตัวเราในอดีตหรือตัวเราในอนาคต ว่ากำลังมีอยู่พร้อมกันได้หรือไม่"

ท่านจิตตะจึงได้พิจารณาให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นแล้วตอบว่าไม่สามารถเรียกว่ามีอยู่พร้อมกันในทั้ง ๓ กาลได้

พระพุทธเจ้าจึงทรงชี้ให้เห็นว่า สิ่งใดที่ปรากฏในขณะเวลานั้นๆ ย่อมถูกเรียกขานตามสิ่งที่เป็นในช่วงเวลานั้นๆ สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต หรือตัวตนที่เกิดขึ้นในอดีต ปัจจุบัน อนาคต ก็ผ่านไป ไหลเลื่อนไปตามกาลเวลา ไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่เที่ยงคงที่ เป็นตัวตนเดียวเช่นนั้นตลอดไปที่ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ทุกสิ่งเลื่อนไหลไปตามเหตุปัจจัย ในขณะนั้นก็มีชื่อเรียกอย่างนั้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปก็เปลี่ยนไปและมีชื่อเรียกเป็นอย่างอื่น และในอนาคตก็จะเลื่อนเปลี่ยนไป และเปลี่ยนชื่อเรียกใหม่เช่นเดียวกัน จึงไม่ได้มีอัตตภาพ หรืออัตตา ตัวตนที่ถาวร

พระพุทธเจ้าได้เปรียบเทียบให้จิตตะเห็นภาพการเปลี่ยนแปลงของสิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนไปตามกระแสเหตุปัจจัยโดยทรงเปรียบเทียบกับการแปรสภาพของนมโค ที่เมื่อถูกรีดออกมาแล้ว จะถูกเรียกว่า นมโค แต่หลังจากนั้นเมื่อนมสดถูกทิ้งไว้ให้แปรสภาพ ก็จะถูกเรียกว่า นมส้ม เมื่อนำนมส้มมาปั่นและกวนให้จับตัวจะถูกเรียกว่า เนยข้น และเมื่อนำเนยข้นไปเคี่ยวด้วยความร้อนจนใสสะอาด ก็ถูกเรียกว่า เนยใส และเมื่อนำเนยใสไปสกัด ก็จะได้ยอดเนยใส



พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่า :

"ในขณะที่เป็นนมสด จะเรียกว่าเป็นนมส้ม เนยข้น เนยใส หรือยอดเนยใสได้หรือไม่"

ท่านจิตตะพิจารณาแล้วตอบว่า :

"ย่อมเป็นไปไม่ได้"

พระพุทธเจ้าจึงอธิบายว่า เวลาที่เป็นนมสดก็ต้องเรียกว่านมสด เวลาที่เป็นนมส้มก็ต้องเรียกว่า นมส้ม เวลาที่เป็นเนยข้นก็ต้องเรียกว่า เนยข้น เวลาที่เป็นเนยใสก็ต้องเรียกว่า เนยใส เวลาที่เป็นยอดเนยใสก็ต้องเรียกว่ายอดเนยใส

สิ่งเหล่านี้มีการเลื่อนไหลและแปรสภาพไปตามกระแสเหตุปัจจัยอย่างต่อเนื่อง ไม่มีสภาวะใดที่หยุดนิ่งและตายตัว ทุกอย่างเป็นแค่การเปลี่ยนสภาพไป

โดยในแต่ละช่วงเวลานั้นๆ ถูกบัญญัติชื่อเพื่อใช้เรียกขานให้ตรงกับลักษณะที่ปรากฏในขณะนั้นๆ เพื่อใช้สื่อสารกัน โดยพระพุทธเจ้าก็ทรงใช้สมมุติ แต่ไม่ติดในสมมุตินั้น

ความเมตตาของพระพุทธเจ้าที่เมตตายกตัวอย่างนี้ทำให้จิตตะเข้าใจว่าชีวิตของท่านก็ไหลเลื่อนแปรปรวนไปตามกระแสของกรรมและเหตุปัจจัย เหมือนนมโคที่เปลี่ยนรูปไปเรื่อยๆ ไม่มีตัวตนที่คงถาวรทั้งในอดีต อนาคต และปัจจุบันอยู่จริง

๒. พาหิยทารุจีริยะ

เอตทัคคะผู้ตรัสรู้เร็วพลัน

สรุปความส่วนหนึ่งจาก พาหิยสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕
พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๗ ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ
ธรรมบท อุทาน อิติวุตตกะ-สุตตนิบาต

พาหิยทารุจีริยะ

พาหิยทารุจีริยะ เอตทัคคะผู้ตรัสรู้เร็วพลัน เป็นผู้หนึ่งที่มีผู้เคารพนับถือเป็นจำนวนมาก เพราะเข้าใจว่าท่านเป็นพระอรหันต์ วันหนึ่งเทวดาผู้เป็นญาติในอดีตชาติของท่าน ได้ปรากฏมาเตือนท่านว่า ท่านยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ให้ท่านรีบไปหาพระพุทธเจ้า เพราะท่านเป็นผู้ที่ตรัสรู้แล้ว และจะชี้ทางแห่งความเป็นอรหันต์ให้ท่านได้

เมื่อท่านได้ยินดังนั้น ท่านรู้สึกสลดใจอย่างยิ่ง จึงได้รีบออกเดินทางไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ซึ่งประทับอยู่ในพระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ใกล้กรุงสาวัตถี

เช้าวันนั้น พระพุทธเจ้าท่านกำลังบิณฑบาตในนครสาวัตถี ท่านพาหิยะได้เห็นแล้วเกิดความเลื่อมใสศรัทธาใน

ความงดงามของพระพุทธเจ้า ผู้มีอินทรีย์อันสงบ มีพระทัยสงบ ผู้ถึงความสงบอันสูงสุด เป็นผู้ประเสริฐ แล้วได้รีบเข้าไปหมอบกราบลงแทบพระบาทของพระพุทธเจ้า



ท่านพาหิยะได้กราบทูลว่า :

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระผู้มีพระภาคโปรดทรงแสดงธรรมที่จะพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข แก่ข้าพระองค์สิ้นกาลนานเถิด ฯ"



พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า :

"ดูกรพาหิยะ เวลานี้ยังไม่สมควรก่อน เพราะเรายังเข้าไปสู่ละแวกบ้านเพื่อบิณฑบาตอยู่"



พาหิยทารุจีริยะ ก็ได้กราบทูลพระพุทธเจ้าเป็นครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓ ว่า :

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็ความเป็นไปแห่งอันตรายแก่ชีวิตของพระผู้มีพระภาคก็ดี ความเป็นไปแห่งอันตรายแก่ชีวิตของข้าพระองค์ก็ดี รู้ได้ยาก ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระผู้มีพระภาคโปรดทรงแสดงธรรมที่จะพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข แก่ข้าพระองค์ตลอดกาลนานเถิด ฯ"



พระพุทธเจ้าจึงตรัสตอบว่า :

"ดูกรพาหิยะ เพราะเหตุนั้นแล ท่านพึงศึกษาอย่างนี้ว่า
เมื่อเห็น จักเป็นสักว่าเห็น
เมื่อฟัง จักเป็นสักว่าฟัง
เมื่อทราบ จักเป็นสักว่าทราบ
เมื่อรู้แจ้ง จักเป็นสักว่ารู้แจ้ง
ดูกรพาหิยะ ท่านพึงศึกษาอย่างนี้แล

ดูกรพาหิยะ ในกาลใดแล
เมื่อท่านเห็น จักเป็นสักว่าเห็น
เมื่อฟัง จักเป็นสักว่าฟัง
เมื่อทราบ จักเป็นสักว่าทราบ
เมื่อรู้แจ้ง จักเป็นสักว่ารู้แจ้ง
ในกาลนั้นท่านย่อมไม่มี

ในกาลใดท่านไม่มี ในกาลนั้นท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ย่อมไม่มีในโลกหน้า ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์ ฯ"

ลำดับนั้นแล จิตของท่านพาหิยะหลุดพ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่นในขณะนั้นเอง หลังจากนั้นเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จหลีกไปแล้วไม่นาน แม่โคลูกอ่อนได้ขวิดท่านพาหิยะล้มลงเสียชีวิต

ต่อมาภายหลัง พระพุทธเจ้าทรงสถาปนาท่านพาหิยะไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะ ผู้เป็นยอดของภิกษุสาวกผู้ตรัสรู้เร็ว

อธิบายความจากพระสูตร ว่าด้วยเรื่องของพาหิยทารุจีริยะ

คำสอนที่พระพุทธเจ้าท่านทรงตรัสสอนท่านพาหิยะนี้ทำให้จิตของท่านพาหิยะน้อมไปสู่การละสักกายทิฏฐิ (ความเห็นผิดว่ามีตัวตน) อัสมิมานะ (ความถือตัวว่าเป็นเรา) และอวิชชา เพราะในการรับรู้ทางอายตนะในปัจจุบันขณะ ไม่มีผู้รู้ ผู้เห็น ผู้ได้ยิน... จึงไม่มีที่ตั้งของรู้ ไม่มีฐานของการรู้ ไม่มีที่ตั้งของวิญญาณ มีแต่การรู้ของธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไปพร้อมสิ่งที่ถูกรู้ และไม่มีผู้รู้แจ้ง เมื่อไม่มีตัวตนของผู้รู้ จึงไม่มีผู้ทุกข์ ภาษาสมมุติเรียกว่า “นิพพาน”

๓. ยสกุลบุตร และสหาย

สรุปความส่วนหนึ่งจาก พระไตรปิฎก เล่มที่ ๔
พระวินัยปิฎก เล่มที่ ๔ มหาวรรค ภาค ๑.

ยสกุลบุตร และสหาย

ยสกุลบุตร เป็นบุตรเศรษฐีในกรุงพาราณสี ใช้ชีวิตด้วยความฟุ้งเฟ้อด้วยมีโภคทรัพย์มาก ค่ำวันหนึ่ง ยสกุลบุตรหลังอิ่มเอิบพร้อมพรั่งบำเรออยู่ด้วยกามคุณ ๕ ได้ตื่นขึ้นมาเห็นนางบำเรอของตนจำนวนมาก กำลังนอนหลับในสภาพที่ไม่น่าดู (น้ำลายไหล กายระเกะระกะ) ดุจป่าช้าผีดิบ

ครั้งนั้นความเห็นเป็นโทษได้ปรากฏแก่ยสกุลบุตร จิตตั้งอยู่ในความเบื่อหน่าย แล้วสวมรองเท้าทองคำเดินออกจากปราสาทที่อาศัย เดินตรงไปทางป่าอิสิปตนมฤคทายวัน



ท่านยสกุลบุตรเปล่งอุทานว่า :

"ท่านผู้เจริญ ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ"



พระพุทธเจ้าได้ทอดพระเนตรเห็นยสกุลบุตร และทรงตรัสกับยสกุลบุตรว่า :

"ดูกรยสะ ที่นี่ไม่วุ่นวาย ที่นี่ไม่ขัดข้อง มาเถิดยสะ นั่งลง เราจักแสดงธรรมแก่เธอ"

ที่นั้น ยสกุลบุตรร่าเริงบันเทิงใจเมื่อได้ยินว่า ที่นี่ไม่วุ่นวาย ที่นี่ไม่ขัดข้อง จากนั้นพระพุทธเจ้าทรงแสดงอนุปุพพิกถา ยสกุลบุตรได้ฟัง จิตผ่องใสจากอุปกิเลส บรรลุโสดาปัตติผล ขณะนั้นเอง เพราะเห็นแจ้งว่า

"สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งหมดนั้นย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา"

หลังจากนั้น บิดาของยสกุลบุตรตามมาหาบุตรชาย พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงอนุปุพพิกถาอีกครั้ง เมื่อฟังจบบิดาของยสกุลบุตรบรรลุโสดาปัตติผลในฐานะฆราวาส ยสกุลบุตรได้ฟังธรรมซ้ำอีกครั้งพร้อมบิดา จิตพ้นจากอาสวะ บรรลุอรหัตตผล จึงกล่าวขอบวชเป็นพระภิกษุ

หลังจากนั้น สหายสนิทของยสกุลบุตร ๔ คน ได้แก่ วิมละ สุพาหุ ปุณณชิ ควัมปติ ได้ฟังอนุปุพพิกถาจากพระพุทธเจ้า เกิดดวงตาเห็นธรรมจึงออกบวชและบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

หลังจากนั้น สหายคนเคยรู้จักอีก ๕๐ คน ได้ฟังอนุปุพพิกถาจากพระพุทธเจ้า เกิดดวงตาเห็นธรรม จึงออกบวชและบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์เช่นเดียวกัน

อธิบายความจากพระสูตร ว่าด้วยเรื่องของยสกุลบุตร

จากเรื่องยสกุลบุตรและสหายนี้ ทำให้เข้าใจถึงความสำคัญของอนุปุพพิกถา ที่แท้จริงแล้วไม่ใช่เป็น “ธรรมเบื้องต้น” แต่เป็นกระบวนการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะเห็นอริยสัจ จึงเป็นหนึ่งในวิธีการสอนที่พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยที่สุดในการนำผู้คนจากโลกียธรรมไปสู่อริยธรรม

๔. มาณพ ๑๖ คน

ลูกศิษย์พราหมณ์พาวรี

สรุปความส่วนหนึ่งจาก พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๐ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒๒
ขุททกนิกาย จูฬนิทเทส (ปารายนวรรค) ๑. วัตถุคาถา

มาณพ ๑๖ คน

มาณพ ๑๖ คน ลูกศิษย์พราหมณ์พาวรี ผู้เพียรปฏิบัติมามาก และรู้แจ้งธรรมได้เมื่อพบกัลยาณมิตรที่เป็นเลิศ

สามารถศึกษาได้จากโสฬสปัญหา คือ ปัญหาของมาณพ ๑๖ คน ซึ่งได้เข้าเฝ้าทูลถามพระพุทธเจ้า โดยมาณพทั้ง ๑๖ คนนี้เป็นศิษย์ของพาวรีพราหมณ์ โดยพาวรีพราหมณ์ตั้งปัญหาให้มาณพทั้ง ๑๖ คนนั้นไปกราบทูลถามพระพุทธเจ้า มาณพทั้ง ๑๖ คนจึงได้เดินทางไปเฝ้าพระพุทธเจ้าที่ปาสาณ-เจดีย์ แคว้นมคธ โดยคำถามมุ่งเน้นเรื่องการดับทุกข์ การละตัณหา และการบรรลุนิพพาน

สรุปคำถามและคำตอบสำคัญ ดังนี้

ปัญหาที่ ๑.

อชิตมาณวปัญหา ว่าด้วยปัญหาของอชิตมาณพ



ท่านอชิตะทูลถาม ดังนี้ :

"โลกถูกอะไรเล่าหุ้มห่อไว้ เพราะเหตุไรเล่า โลกจึงไม่สดใส ขอพระองค์โปรดตรัสบอกว่า อะไรเป็นเครื่องฉาบทาโลกนั้นไว้ อะไรเล่า เป็นภัยใหญ่ของโลกนั้น"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"อชิตะ โลกถูกอวิชชาหุ้มห่อไว้ โลกไม่สดใสเพราะความตระหนี่และความประมาท

เราเรียก ความอยาก (ตัณหา) ว่าเป็นเครื่องฉาบทาโลกไว้ ทุกข์เป็นภัยใหญ่ของโลกนั้น"



ท่านอชิตะทูลถามว่า :

"กระแสทั้งหลายย่อมไหลไปในที่ทั้งปวง อะไรเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย ขอพระองค์โปรดตรัสบอกธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลาย อะไรปิดกั้นกระแสทั้งหลายได้"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"อชิตะ กระแสเหล่าใดในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้นได้

เรากล่าวธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลาย ปัญญาปิดกั้นกระแสเหล่านั้นได้"



ท่านอชิตะทูลถามว่า :

"ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์ ปัญญา สติ นามและรูปนี้ดับที่ไหน"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"อชิตะ เธอได้ถามปัญหานั้นใด เราจะกล่าวแก้ปัญหานั้นแก่เธอ นามและรูปนั้นดับไม่มีส่วนเหลือในที่ใด นามและรูปนั้นดับไปในที่นั้นเพราะวิญญาณดับ"



ท่านอชิตะทูลถามว่า :

"พระอรหันตขีณาสพ (ผู้มีธรรมได้พิจารณาเห็นแล้ว) เหล่าใด และพระเสขะ (ผู้ยังต้องศึกษาอยู่) เหล่าใดที่มีอยู่เป็นอันมากในที่นี้ ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์ ข้าพระองค์ทูลถามแล้ว ขอพระองค์ผู้มีปัญญา โปรดตรัสบอกการดำเนินชีวิตของพระอรหันตขีณาสพ และพระเสขะเหล่านั้นเถิด"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า:

"ภิกษุไม่พึงปรารถนายิ่งในกามทั้งหลาย พึงเป็นผู้มีใจไม่ขุ่นมัว ฉลาดในธรรมทั้งปวง มีสติดำรงอยู่"

ปัญหาที่ ๒.

ติสสเมตเตยยมาณวปัญหา ว่าด้วยปัญหาของติสสเมตเตยยมาณพ



ท่านติสสเมตเตยยะทูลถาม ดังนี้ :

"ใครชื่อว่าเป็นผู้สันโดษในโลกนี้ ความหวั่นไหวทั้งหลายย่อมไม่มีแก่ใคร

ใครรู้ชัดส่วนสุดทั้ง ๒ ด้าน (อดีตและอนาคต) แล้วไม่ยึดติดในท่ามกลาง (ปัจจุบัน) ด้วยมันตา (ปัญญา)

พระองค์ตรัสเรียกใครว่าเป็นมหาบุรุษ ใครล่วงพ้นเครื่องร้อยรัดในโลกนี้ได้"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่ :

"เมตเตยยะ ภิกษุเป็นผู้มีพรหมจรรย์ เพราะเห็นโทษในกามทั้งหลาย ชื่อว่าเป็นผู้สันโดษ

ผู้คลายตัณหาแล้ว มีสติทุกเมื่อ รู้ธรรมทั้งหลายแล้วดับกิเลสได้ ภิกษุนั้นชื่อว่าไม่มีความหวั่นไหว

ภิกษุนั้นชื่อว่ารู้ชัดส่วนสุดทั้ง ๒ ด้านแล้ว (อดีตและอนาคต) ไม่ยึดติดในท่ามกลาง (ปัจจุบัน) ด้วยมันตา (ปัญญา)

เราเรียกภิกษุนั้นว่าเป็นมหาบุรุษ ภิกษุนั้นชื่อว่าล่วงพ้นเครื่องร้อยรัดในโลกนี้ได้"

ปัญหาที่ ๓.

ปุณณกมาณวปัญหา ว่าด้วยปัญหาของปุณณกมาณพ



ท่านปุณณกะทูลถาม ดังนี้ :

"ข้าพระองค์มีปัญหาจะทูลถาม จึงมาเฝ้าพระองค์ ผู้ไม่มีตัณหาเหตุให้หวั่นไหว ผู้มีปกติเห็นมูล คือกุศลและอกุศล ฤๅษี มนุษย์ กษัตริย์ และพราหมณ์จำนวนมากในโลกนี้ อาศัยอะไร จึงพากันบูชายัญแก่เทวดาทั้งหลาย"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"ปุณณกะ ฤๅษี มนุษย์ กษัตริย์ พราหมณ์จำนวนมากในโลกนี้ พากันบูชายัญแก่เทวดาทั้งหลาย ชนเหล่านั้นอยากได้ของที่ตนปรารถนาอย่างนี้ อาศัยชราจึงพากันบูชายัญ"



ท่านปุณณกะทูลถามว่า :

"ฤๅษี มนุษย์ กษัตริย์ พราหมณ์จำนวนมากในโลกนี้ พากันบูชายัญแก่เทวดาทั้งหลาย ข้าแต่พระผู้มีพระภาค ชนเหล่านั้นเป็นผู้ไม่ประมาทในการบูชายัญ ได้ข้ามชาติและชราได้บ้างไหม"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"ปุณณกะ ชนเหล่านั้นหวัง ชื่นชม มุ่งหวัง จึงพากันบูชายัญ เพราะอาศัยลาภ จึงมุ่งหวังกาม เราขอกล่าวว่า ชนเหล่านั้นผู้ประกอบการบูชายัญ เป็นผู้กำหนัดยินดีในภพ ข้ามชาติและชราไปไม่ได้"



ท่านปุณณกะทูลถามว่า :

"ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์ ถ้าชนเหล่านั้น ข้ามชาติและชราไปไม่ได้ด้วยยัญทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนี้ ใครเล่าในเทวโลกและมนุษยโลกจะข้ามชาติและชราได้"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"ปุณณกะ เรากล่าวว่า บุคคลใดไม่มีความหวั่นไหวในโลกไหน ๆ บุคคลนั้นเป็นผู้สงบ ไม่มีทุจริตความประพฤติชั่ว ไม่มีตัณหา ไม่มีทุกข์ ชื่อว่าข้ามชาติและชราได้แล้ว"

ปัญหาที่ ๔.

เมตตคูมาณวปัญหา ว่าด้วยปัญหาของเมตตคูมาณพ



ท่านเมตตคูทูลถาม ดังนี้ :

"ทุกข์หลายรูปแบบอะไรก็ตามในโลก ทุกข์เหล่านี้ เกิดมาจากที่ไหนหนอ"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"เมตตคู เราจะบอกแดนเกิดแห่งทุกข์นั้นแก่เธอตามที่เรารู้ ทุกข์หลายรูปแบบอะไรก็ตามในโลก ล้วนเกิดมาจากอุปธิ คือ กรรมและกิเลส เป็นต้นเหตุ

ผู้ใดแลไม่มีปัญญา ย่อมก่ออุปธิ ผู้นั้นจัดว่าเป็นคนเขลา ย่อมเข้าถึงทุกข์บ่อยๆ เพราะฉะนั้นบุคคลรู้อยู่ เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นทุกข์ว่า มีชาติเป็นแดนเกิด ไม่ควรก่ออุปธิ"



ท่านเมตตคูทูลถามว่า :

"นักปราชญ์ทั้งหลายจะข้ามโอฆะ ชาติ ชรา โสกะและปริเทวะได้อย่างไร"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"เมตตคู บุคคลรู้ชัดธรรมใดแล้ว มีสติไม่เลินเล่อพึงข้ามตัณหาในโลกได้"



ท่านเมตตคูทูลถามว่า :

"ข้าพระองค์ชอบใจธรรมอันสูงสุดนั้นที่บุคคลรู้ชัดแล้ว มีสติเที่ยวไปอยู่ พึงข้ามตัณหาในโลกได้"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"เมตตคู เธอรู้ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นธรรมขั้นสูง ขั้นต่ำและขั้นกลาง เธอจงบรรเทาความเพลิดเพลิน ความถือมั่น และวิญญาณ ในธรรมเหล่านั้นเสีย ไม่พึงตั้งอยู่ในภพ

ภิกษุผู้มีปกติอยู่อย่างนี้ มีสติ ไม่ประมาท รู้แจ้งละความยึดถือว่าเป็นของเราแล้ว เที่ยวไปอยู่ จะพึงละชาติ ชรา โสกะและปริเทวะ อันเป็นทุกข์ในอัตภาพนี้ได้แน่นอน

เธอพึงรู้ว่าบุคคลใด ไม่มีเครื่องกังวล ไม่ข้องในกามภพ ข้ามโอฆะได้แล้วโดยแท้ และเป็นผู้ข้ามถึงฝั่ง (นิพพาน) ไม่มีกิเลสดุจตะปูตรึงใจ หมดความสงสัยแล้ว

นรชนใดในที่นี้ เป็นผู้มีปัญญา สลัดเครื่องข้องในภพน้อยภพใหญ่นี้ได้แล้ว นรชนนั้นเป็นผู้คลายตัณหาแล้ว ไม่มีตัณหา ไม่มีทุกข์ เรากล่าวว่า นรชนนั้นข้ามชาติและชราได้แล้ว"

ปัญหาที่ ๕.

โธตกมาณวปัญหา ว่าด้วยปัญหาของโธตกมาณพ



ท่านโธตกะทูลถาม ดังนี้:

"ข้าแต่พระผู้มีพระภาค ข้าพระองค์ขอทูลถามพระองค์ว่า บุคคลได้ฟังพระสุรเสียงของพระองค์แล้ว พึงศึกษาธรรมเป็นเหตุดับกิเลสเพื่อตน"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"โธตกะ ถ้าเช่นนั้น เธอผู้มีปัญญารักษาตน มีสติกระทำความเพียรในที่นี้แล บุคคลได้ฟังเสียงจากที่นี้แล้ว พึงศึกษาธรรมเป็นเหตุดับกิเลสเพื่อตน"



ท่านโธตกะทูลถามว่า :

"ขอพระองค์โปรดปลดเปลื้องข้าพระองค์จากความสงสัยทั้งหลายเถิด"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"โธตกะ เราไม่สามารถปลดเปลื้องใครๆ ผู้มีความสงสัยในโลกได้ แต่เธอเมื่อรู้ทั่วถึงธรรมอันประเสริฐ ก็จะพึงข้ามโอฆะนี้ได้เอง"



ท่านโธตกะทูลถามว่า :

"ขอพระองค์ทรงตรัสสอนวิเวกธรรม (นิพพาน) ที่ข้าพระองค์จะพึงรู้แจ้งได้ และโดยวิธีที่ข้าพระองค์จะไม่ขัดข้องเหมือนอากาศ จะพึงสงบอยู่ในที่นี้ เป็นผู้ไม่ยึดอาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ)"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"โธตกะ บุคคลผู้รู้ชัดความสงบใดแล้ว มีสติเที่ยวไปอยู่ พึงข้ามตัณหาได้ เราจักกล่าวความสงบนั้นที่รู้ประจักษ์ด้วยตนเองในธรรมที่เราเห็นแล้วแก่เธอ เธอรู้ชัดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นธรรมชั้นสูง ชั้นต่ำและชั้นกลาง เธอรู้ชัดธรรมนั้นว่าเป็นเครื่องข้องในโลกแล้ว อย่าได้ก่อตัณหาเพื่อภพน้อยและภพใหญ่เลย"

ปัญหาที่ ๖.

อุปสีวมาณวปัญหา ว่าด้วยปัญหาของอุปสีวมาณพ



ท่านอุปสีวะทูลถาม ดังนี้ :

"ข้าพระองค์ผู้ไม่สามารถข้ามห้วงกิเลสอันยิ่งใหญ่ได้ ขอพระองค์โปรดตรัสบอกอารมณ์ที่ข้าพระองค์ได้อาศัยแล้ว พึงข้ามห้วงกิเลสนี้ได้"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"อุปสีวะ เธอจงมีสติ เพ่งพิจารณาอากิญจัญญายตนสมาบัติ ยึดเอาเป็นอารมณ์ว่า ไม่มีอะไร ดังนี้แล้ว ก็จะข้ามห้วงกิเลสได้ เธอจงละกามทั้งหลาย เป็นผู้งดเว้นจากความสงสัยทั้งหลาย พิจารณาความสิ้นตัณหา ทั้งคืนทั้งวัน"



ท่านอุปสีวะทูลถามว่า :

"บุคคลใดคลายราคะในกามทั้งปวง ละสมาบัติอื่น อาศัยแต่อากิญจัญญายตนสมาบัติน้อมใจไปในสัญญา-วิโมกข์ขั้นสูง บุคคลนั้นไม่หวั่นไหว ดำรงอยู่ในพรหมโลกชั้นอากิญจัญญายตนะนั้นได้หรือ"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"อุปสีวะ บุคคลใดคลายราคะในกามทั้งปวง ละสมาบัติอื่น อาศัยแต่อากิญจัญญายตนสมาบัติ น้อมใจไปในสัญญาวิโมกข์ชั้นสูง บุคคลนั้นไม่หวั่นไหว ดำรงอยู่ในพรหมโลก ชั้นอากิญจัญญายตนะนั้นได้"



ท่านอุปสีวะทูลถามว่า :

"ถ้าบุคคลนั้นไม่หวั่นไหว ดำรงอยู่ในพรหมโลกนั้นนานปีไซร้ บุคคลนั้นเป็นผู้หลุดพ้นแล้ว มีความสงบเย็นอยู่ในพรหมโลกนั้นนั่นแลหรือ หรือว่าวิญญาณของบุคคลนั้นจะพึงจุติ (กลับมาเกิด) อีก"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"อุปสีวะ เปลวไฟถูกกำลังลมพัดไป ย่อมดับ กำหนดไม่ได้ ฉันใด มุนีพ้นแล้วจากนามกาย ย่อมดับไป กำหนดไม่ได้ ฉันนั้น"



ท่านอุปสีวะทูลถามว่า :

"มุนีนั้นถึงความสลายไป หรือว่าไม่มี หรือว่าไม่แตกทำลายเพราะมีความแน่แท้"

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"อุปสีวะ มุนีผู้ถึงความสลายไป ย่อมไม่มี (อะไร) เป็นประมาณ ชนทั้งหลายพึงว่ากล่าวมุนีนั้นด้วยกิเลสใด กิเลสนั้นย่อมไม่มีแก่มุนีนั้น เพราะเมื่อมุนีนั้นถอนธรรมทั้งปวงได้เด็ดขาดแล้ว แม้ครรลองแห่งวาทะทั้งปวง ท่านก็ถอนได้เด็ดขาดแล้วเหมือนกัน"

ปัญหาที่ ๗.

นันทมาณวปัญหา ว่าด้วยปัญหาของนันทมาณพ



ท่านนันทะทูลถาม ดังนี้ :

"ชนทั้งหลายกล่าวว่า มุนีทั้งหลายมีอยู่ในโลก คำกล่าวนี้นั้นเป็นอย่างไร

ชนทั้งหลายเรียกบุคคลผู้เป็นไปด้วยญาณ หรือว่าเรียกบุคคลผู้เป็นไปด้วยความเป็นอยู่ว่า เป็นมุนี"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"นันทะ ชนทั้งหลายผู้ฉลาดในโลกนี้ไม่เรียกบุคคลว่าเป็นมุนี เพราะได้เห็น เพราะได้ฟัง และเพราะได้รู้ เราเรียกเหล่าชนผู้กำจัดเสนามารได้แล้ว ผู้ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความหวัง เที่ยวจาริกอยู่ว่า เป็นมุนี"



ท่านนันทะทูลถามว่า :

"สมณพราหมณ์บางพวก

ย่อมกล่าวความหมดจด เพราะรูปที่ได้เห็นบ้าง เพราะเสียงที่ได้ยินบ้าง

ย่อมกล่าวความหมดจด เพราะศีลวัตรบ้าง

ย่อมกล่าวความหมดจด เพราะพิธีหลากหลายบ้าง

สมณพราหมณ์พวกนั้นเป็นผู้ประพฤติตนเคร่งครัดในหลักการของตนนั้น ข้ามชาติและชราได้บ้างหรือไม่”



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

“นันทะ พวกเขายังข้ามชาติและชราไปไม่ได้”



ท่านนันทะทูลถามว่า :

“พระองค์ตรัสว่า สมณพราหมณ์พวกนั้นยังข้ามห้วงกิเลสไม่ได้ ใครเล่าในเทวโลกและมนุษยโลก ชื่อว่าข้ามชาติและชราไปได้”



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

“นันทะ เราไม่กล่าวว่า สมณพราหมณ์ทั้งหมด ถูกชาติและชราโอบล้อม

นรชนเหล่าใดในโลกนี้ ละรูปที่ได้เห็น เสียงที่ได้ยิน อารมณ์ที่ได้รับรู้ หรือศีลวัตรได้ทั้งหมด ทั้งละพิธีหลากหลายทั้งปวง กำหนดรู้ตัณหาได้แล้ว เป็นผู้หมดอาสวะ เรากล่าวว่านรชนเหล่านั้น เป็นผู้ข้ามห้วงกิเลสได้แล้ว”

ปัญหาที่ ๘.

เหมกมาณวปัญหา ว่าด้วยปัญหาของเหมกมาณพ



ท่านเหมกะทูลถาม ดังนี้ :

"บุคคลรู้ชัดธรรมใดแล้ว มีสติ เที่ยวไปอยู่ พึงข้ามตัณหาได้ ขอพระองค์โปรดตรัสบอกธรรมนั้นด้วยเถิด"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"เหมกะ นิพพานบทอันไม่แปรผัน เป็นเครื่องกำจัดความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ ในอารมณ์ที่รักที่พอใจทั้งหลาย ชนเหล่าใดผู้มีสติ รู้นิพพานนั้นแล้ว เห็นธรรมดับกิเลสได้แล้ว ชนเหล่านั้นเป็นผู้สงบทุกเมื่อข้ามตัณหาได้"

ปัญหาที่ ๙.

โตเทยยมาณวปัญหา ว่าด้วยปัญหาของโตเทยยมาณพ



ท่านโตเทยยะทูลถาม ดังนี้ :

"กามทั้งหลายไม่อยู่ในบุคคลใด ตัณหาไม่มีแก่บุคคลใดและบุคคลใดข้ามความสงสัยได้แล้ว วิโมกข์ (ความหลุดพ้น) ของบุคคลนั้นเป็นเช่นไร"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"โตเทยยะ กามทั้งหลายไม่อยู่ในบุคคลใด ตัณหาไม่มีแก่บุคคลใด และบุคคลใดข้ามความสงสัยได้แล้ว วิโมกข์อื่นของบุคคลนั้นย่อมไม่มี"



ท่านโตเทยยะทูลถามว่า :

"บุคคลนั้นเป็นผู้ไม่มีความหวัง หรือว่ายังหวังอยู่ บุคคลนั้นเป็นผู้มีปัญญา หรือว่ายังมีความดำริด้วยปัญญา ข้าพระองค์จะพึงรู้จักพระมุนีนั้นได้อย่างไร"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"บุคคลนั้นเป็นผู้ไม่มีความหวัง ทั้งไม่หวัง บุคคลนั้นเป็นผู้มีปัญญา แต่ไม่มีความดำริด้วยปัญญา เธอจงรู้จักบุคคลผู้ไม่มีเครื่องกังวล ผู้ไม่ข้องในกามและภพว่าเป็น มุนี"

ปัญหาที่ ๑๐.

กัปปมาณวปัญหา ว่าด้วยปัญหาของกัปปมาณพ



ท่านกัปปะทูลถาม ดังนี้ :

"ขอพระองค์โปรดตรัสบอกที่พึ่งของเหล่าสัตว์ ผู้ดำรงอยู่ท่ามกลางสังสารวัฏ ผู้ถูกชราและมัจจุราชครอบงำ ในขณะเกิดห้วงน้ำอันเป็นมหันตภัย

ขอพระองค์โปรดตรัสบอกที่พึ่ง โดยวิธีที่ทุกข์นี้จะไม่พึงมีแก่ข้าพระองค์อีก"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"กัปปะ เราเรียกนิพพาน ซึ่งไม่มีเครื่องกังวล ไม่มีเครื่องยึดมั่นนี้ว่า เป็นที่พึ่งอันไม่มีที่พึ่งอื่นยิ่งกว่า

เพราะนิพพานเป็นที่สิ้นไปแห่งชราและมัจจุราช ชนเหล่าใดมีสติรู้นิพพานนั้นแล้ว เห็นธรรม ดับกิเลสได้แล้ว ชนเหล่านั้นจึงไม่ไปตามอำนาจมาร ไม่ไปบำรุงมาร"

ปัญหาที่ ๑๑.

ชตุกัณณิมาณวปัญหา ว่าด้วยปัญหาของชตุกัณณิ-มาณพ



ท่านชตุกัณณิทูลถาม ดังนี้ :

"ขอพระองค์โปรดตรัสบอกธรรมเป็นเครื่องละชาติและชราในโลกนี้ ซึ่งข้าพระองค์จะพึงรู้แจ้งด้วยเถิด"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"ชตุกัณณิ เธอจงกำจัดความติดใจในกามทั้งหลายเสีย เธอเห็นเนกขัมมะโดยความเกษม (นิพพานและข้อปฏิบัติให้ถึงนิพพาน) แล้ว ควรสลัดเครื่องกังวลที่ยึดถือ หรือว่าเครื่องกังวลอย่าได้มีแก่เธอ

เธอจงทำกิเลสให้เหือดแห้งไป เครื่องกังวลที่มีมาแล้วในอดีตและอนาคตอย่าได้มีแก่เธอ

ถ้าเธอไม่หลงสังขารในปัจจุบัน ก็จักเป็นผู้สงบ ระงับความกังวลได้ อาสวะทั้งหลายอันเป็นเหตุให้ถึงอำนาจแห่งมัจจุราช ไม่มีแก่บุคคลนั้น"

ปัญหาที่ ๑๒.

ภัทราวุธมาณวปัญหา ว่าด้วยปัญหาของภัทราวุธ-มาณพ



ท่านภัทราวุธทูลถาม ดังนี้ :

"พระองค์ผู้ทรงละห้วงน้ำคืออาลัยได้ ตัดตัณหาได้ ไม่มีตัณหาเหตุให้หวั่นไหว ทรงละความเพลิดเพลินได้ ข้ามห้วงกิเลสได้ หลุดพ้นแล้ว

ขอพระองค์ตรัสตอบปัญหาให้แจ่มแจ้งด้วยเถิด"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"ภัทราวุธ นรชนควรทำลายเครื่องยึดมั่นทั้งปวง เพราะสัตว์ทั้งหลายเข้าไปยึดถือขันธ์ใด ๆ ในโลก มารย่อมติดตามสัตว์เพราะสิ่งที่ยึดถือนั้นนั่นแล

เพราะฉะนั้น ภิกษุเมื่อรู้ชัดเช่นนี้ ควรเป็นผู้มีสติ ไม่พึงเข้าไปยึดถือเครื่องกังวลในโลกทั้งปวง"

ปัญหาที่ ๑๓.

อุทยมาณวปัญหา ว่าด้วยปัญหาของอุทยมาณพ



ท่านอุทยะทูลถาม ดังนี้ :

"ขอพระองค์โปรดตรัสบอกอัญญาวิโมกข์ อันเป็นเครื่องทำลายอวิชชาด้วยเถิด"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"อุทยะเพราะมีอุเบกขาและสติ มีธรรมเป็นเครื่องทำลายอวิชชา"



ท่านอุทยะทูลถามว่า :

"สัตว์โลกมีอะไรเป็นเครื่องประกอบไว้ อะไรเล่าเป็นเหตุเที่ยวไปของสัตว์โลกนั้น เพราะละอะไรได้เล่า พระองค์จึงตรัสว่า นิพพาน"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"สัตว์โลกมีความเพลิดเพลินเป็นเครื่องประกอบไว้ ความตรึกเป็นเหตุเที่ยวไปของสัตว์โลกนั้น เพราะละตัณหาได้ เราจึงเรียกว่า นิพพาน"



ท่านอุทยะทูลถามว่า :

"สัตว์โลกมีสติเที่ยวไปอยู่อย่างไร วิญญาณจึงดับสนิท"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"สัตว์โลกไม่ยินดีเวทนาภายในและภายนอก มีสติเที่ยวไปอยู่อย่างนี้ วิญญาณจึงดับสนิท"

ปัญหาที่ ๑๔.

โปสาลมาณวปัญหา ว่าด้วยปัญหาของโปสาลมาณพ



ท่านโปสาละทูลถาม ดังนี้ :

"ข้าพระองค์ขอทูลถามถึงญาณของบุคคลผู้ไม่มีรูปสัญญา ผู้ละรูปกายได้ทั้งหมด ผู้พิจารณาทั้งภายในและภายนอกเห็นว่าไม่มีอะไร บุคคลผู้เป็นเช่นนั้นควรแนะนำอย่างไร"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"โปสาละ ตถาคตรู้ยิ่งซึ่งภูมิที่ตั้งแห่งวิญญาณ (วิญญาณัฏฐิติ) ทั้งหมด รู้จักบุคคลนั้นผู้ดำรงอยู่ ผู้น้อมไปแล้ว ผู้มีอากิญจัญญายตนสมาบัตินั้นเป็นที่มุ่งหมาย รู้อรูปราคะว่ามีความเพลิดเพลินเป็นเครื่องผูกไว้ ครั้นรู้กรรมนั้นอย่างนี้แล้ว ออกจากสมาบัตินั้น เห็นแจ้งธรรมที่เกิดในสมาบัตินั้น โดยลักษณะ ๓ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ให้แจ้งชัด ญาณนี้ของพราหมณ์ผู้อยู่จบพรหมจรรย์นั้น เป็นญาณอันแท้จริง"

ปัญหาที่ ๑๕.

โมฆราชมาณวปัญหา ว่าด้วยปัญหาของโมฆราชมาณพ



ท่านโมฆราชทูลถาม ดังนี้ :

"โลกนี้ โลกอื่น พรหมโลก พร้อมทั้งเทวโลก ย่อมไม่ทราบชัดความเห็นของพระองค์ ข้าพระองค์มีปัญหาที่จะทูลถามจึงมาเฝ้าพระองค์ ผู้ทรงมีปกติเห็นธรรมอันงามอย่างนี้ บุคคลพิจารณาเห็นโลกอย่างไร มัจจุราชจึงไม่เห็น"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"โมฆราช เธอจงพิจารณาเห็นโลกโดยความว่างเปล่า มีสติทุกเมื่อ พึงถอนอัตตานุทิฏฐิ (ความตามเห็นว่าเป็นตัวของเรา) เสีย เป็นผู้ข้ามมัจจุราชเสียได้ ด้วยอาการอย่างนี้ บุคคลพิจารณาเห็นโลกอยู่อย่างนี้ มัจจุราชจึงไม่เห็น"

ปัญหาที่ ๑๖.

ปิงคิยมาณวปัญหานิทเทส ว่าด้วยปัญหาของปิงคิย-มาณพ



ท่านปิงคิยะทูลถาม ดังนี้ :

"ข้าพระองค์ชราภาพแล้ว ไม่มีกำลัง ผิวพรรณไม่ผุดผ่อง นัยน์ตาไม่แจ่มใส หูฟังไม่ชัด ขอข้าพระองค์อย่าได้เป็นคนหลงเสียหายในระหว่างนี้เลย ขอพระองค์โปรดตรัสบอกธรรมที่เป็นเครื่องละชาติและชรา ในโลกนี้ซึ่งข้าพระองค์จะพึงรู้แจ้งได้"



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

"ชนทั้งหลายเห็นชนอื่นๆ เดือดร้อนอยู่ เพราะรูปทั้งหลายแล้ว ยังประมาทเจ็บปวดเพราะรูปทั้งหลาย

ปิงคิยะ เพราะฉะนั้น เธอจงเป็นผู้ไม่ประมาท ละรูปเสียให้ได้ เพื่อจะไม่เกิดอีกต่อไป"



ท่านปิงคิยะทูลถามว่า :

"ทิศใหญ่ ๔ ทิศน้อย ๔ ทิศเบื้องบน ๑ ทิศเบื้องล่าง ๑ เหล่านี้รวมเป็น ๑๐ สิ่งใดๆ ในโลกที่พระองค์ไม่ทรงเห็น ไม่ทรงได้ยิน ไม่ทรงทราบ หรือไม่ทรงรู้แจ้ง มิได้มีเลย ขอพระองค์

โปรดตรัสบอกธรรมที่เป็นเครื่องละชาติและชราในโลกนี้ซึ่งข้าพระองค์จะพึงรู้แจ้งได้”



พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า :

“เธอจงเพ่งพิจารณาหมู่มนุษย์ผู้ถูกตัณหาครอบงำจิต เกิดความเร่าร้อน ถูกชราครอบงำแล้ว

ปิงคิยะ เพราะฉะนั้นเธอจงเป็นผู้ไม่ประมาท ละตัณหาเสียให้ได้ เพื่อจะไม่เกิดอีกต่อไป”

มาณพทั้ง ๑๕ คนแรกบรรลุเป็นพระอรหันต์ทันทีหลังสิ้นสุดการพยากรณ์ปัญหา ส่วนปิงคิยมาณพบรรลุธรรมชั้นพระโสดาบัน

อธิบายความจากพระสูตร ว่าด้วยเรื่องเกี่ยวกับมาณพ ๑๖ คน ลูกศิษย์พราหมณ์พาวรี

เหตุใดมาณพ ๑๖ คน ถามปัญหาพระพุทธเจ้า เมื่อพระพุทธเจ้าทรงตอบจบ ท่านเหล่านั้นจึงบรรลุธรรมทันที

เหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญหรือเป็นเรื่องอัศจรรย์ที่ไร้เหตุผล แต่สามารถอธิบายได้จากกลไกการทำงานของจิต ดังนี้ :

๑. พื้นฐานอินทรีย์ที่แก่กล้า

มาณพทั้ง ๑๖ คน ไม่ใช่ผู้เริ่มต้นจากศูนย์ แต่เป็นผู้ที่สั่งสมบารมีและฝึกฝนทางจิตมาอย่างเข้มข้นภายใต้การดูแลของพราหมณ์พาวรี พวกเขาผ่านการทำสมาธิ การวิเคราะห์สภาวธรรม และการแสวงหาคำตอบเรื่องการพ้นทุกข์มาอย่างยาวนาน จิตจึงอยู่ในสภาวะที่เรียกว่าอินทรีย์แก่กล้า คือ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาที่พร้อมแล้ว เปรียบเหมือนดอกบัวที่อยู่พ้นน้ำ (อุคฆฏิตัญญู) เพียงแค่ได้รับแสงอาทิตย์ซึ่งเปรียบเหมือนแสงแห่งพระธรรมก็พร้อมจะบานทันที

๒. คำถามของแต่ละท่านคือจุดที่ติดค้างในใจ

คำถามที่แต่ละท่านนำมาถามนั้นไม่ใช่คำถามเชิงวิชาการที่ต้องการความรู้ทางทฤษฎี แต่เป็นเงื่อนปมสุดท้าย

ในใจของท่านที่ยังไม่ได้รับคำตอบ เมื่อบุคคลที่ฝึกฝนมาจนสุดทางแต่ยังติดบางอย่างอยู่ เมื่อได้รับคำตอบที่ตรงจุดจากพระพุทธเจ้า ปมนั้นจึงหลุดออกทันที พระพุทธเจ้าทรงใช้เจโตปริยญาณ (การรู้วาระจิต) ทำให้ทรงตอบได้ตรงกับจริตของแต่ละท่านและตรงจุดที่แต่ละท่านติดอยู่พอดี

๓. การฟังและน้อมตามคือการปฏิบัติในตัว

ในสมัยพุทธกาล การฟังธรรมเป็นการน้อมจิตตามในขณะที่ฟัง ขณะที่พระพุทธเจ้าทรงตอบแต่ละคำถาม ท่านเหล่านั้นได้ใช้โยนิโสมนสิการ (การพิจารณาโดยแยบคาย) ในขณะฟัง จิตน้อมพิจารณาตาม เกิดกระบวนการวิปัสสนาในขณะนั้น เห็นความเกิดดับและความไม่ใช่ตัวตนของสภาวะที่พระองค์ทรงชี้แนะในขณะจิตนั้นไปพร้อมกัน

๔. การเข้าถึงสภาวะไม่ใช่การฟังทฤษฎี

คำตอบของพระพุทธเจ้ามักจะดึงจิตของผู้ฟังให้ออกจากความคิด ความสงสัย ความกังวลมาประจักษ์ความจริง เช่น เมื่อตรัสให้วางความยึดถือในอดีต อนาคต และปัจจุบัน จิตของมาณพที่ฝึกมาดีแล้วจะวางจริง ๆ ในวินาทีนั้น

๕. กฎแห่งเหตุปัจจัย

การที่พวกเขาไม่ต้องกลับไปปฏิบัติก่อนแต่รู้แจ้งนิพพานทันที เพราะที่จริงแล้วท่านเหล่านั้นสั่งสมเหตุ คือได้ฝึกฝนมาจนเต็มเปี่ยมแล้ว พระธรรมที่ทรงแสดงจึงเป็นเพียงปัจจัยสุดท้ายที่ทำให้อวิชชาที่เบาบางอยู่แล้วแตกสลายไป

เหตุที่ปิงคิยมาณพบรรลุธรรมแค่ระดับพระโสดาบัน

ปิงคิยมาณพห่วงพราหมณ์พาวรีผู้เป็นลุงของตน จึงได้กลับไปเล่าเรื่องการบรรลุธรรมของเพื่อนๆ และสรรเสริญคุณของพระพุทธเจ้าให้ลุงฟัง จนพราหมณ์พาวรีถึงกับถามว่า "ก็เมื่อศรัทธาเมื่อรักพระองค์มากมายถึงเพียงนั้น แล้วทำไมจึงจากพระองค์มาได้"

ท่านปิงคิยะจึงได้ตอบว่า "ศรัทธา ปีติ มโน คือใจและสติอยู่กับพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา"

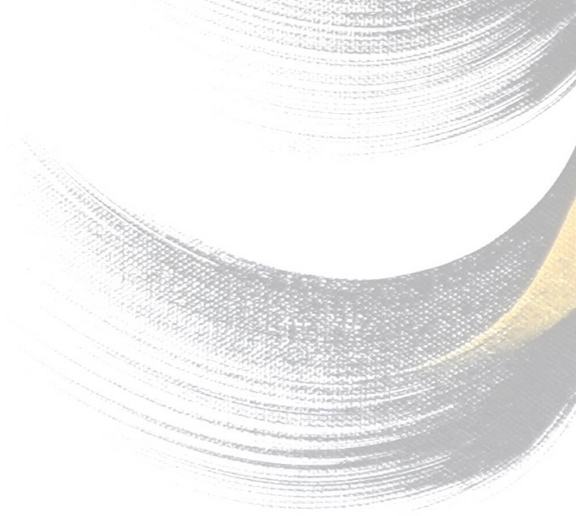
ศรัทธาที่ประกอบด้วยความรักอย่างรุนแรงนั้น ยังเป็นเครื่องผูกพันไม่ให้จิตหลุดพ้น เพราะเป็นการยึดในรูปนามของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าได้ทรงทราบวาระจิตของท่านปิงคิยะจึงได้ปรากฏพระองค์ต่อหน้าท่าน และตรัสว่า "*วักกลิ ภัทราวุธ และอาฬวีโคตมะ ได้ปล่อยศรัทธาฉันใด ท่านก็จงปล่อยศรัทธา*

ฉันนั้น เมื่อปล่อยศรัทธาได้ ก็จะบรรลุถึงฝั่งโน้นคือ นิพพาน ซึ่งข้ามพ้นจากฝั่งนี้ อันเป็นฝั่งแห่งบ่วงหรือแดนของมัจจุ ดังนี้"

หลังจากที่ท่านปิงคิยะได้ฟังคำตรัสนั้น จิตก็ได้ปล่อยศรัทธาและความรักลง นั่นคือ จิตได้ปล่อยรูปปล่อยนามที่ยึดมั่นไว้ ธรรมที่ได้ฟังมา ได้ปฏิบัติอบรมมา อันเป็นศีล สมาธิ ปัญญาของท่านที่มีอยู่สมบูรณ์แล้วก็มาปรากฏเต็มที่ เป็นแสงสว่างส่องให้เห็นธรรม เห็นความเกิดดับของนามรูปที่เป็นทุกข์ เห็นตัณหาที่ยึดมั่นไว้ว่าเป็นสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ เห็นความดับของตัณหา ว่าเป็นความดับทุกข์ จิตของท่านก็วิมุตติ หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย





ประวัติ
หลวงตาณรงค์ศักดิ์ ขีณาลโย

หลวงตาณรงค์ศักดิ์ ขีณาลโย ถือกำเนิดในวันจันทร์ที่ ๑๘ สิงหาคม ปีพุทธศักราช ๒๔๙๕ ที่จังหวัดนครสวรรค์ ในเพศฆราวาส ท่านเจริญเติบโตในสายงานของนักกฎหมาย จบนิติศาสตร์บัณฑิต เนติบัณฑิตไทย สอบผู้พิพากษาได้ในครั้งแรกและเจริญก้าวหน้าอย่างมากในสายงานตุลาการ ได้ดำรงตำแหน่งสำคัญๆ อาทิ

- ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดสระบุรี
- ผู้พิพากษาหัวหน้าคณะในศาลแพ่ง
- รองอธิบดีผู้พิพากษาศาลแพ่ง
- ผู้พิพากษาหัวหน้าคณะศาลอุทธรณ์ภาค ๑



หลวงตาเป็นอาจารย์สอนธรรมะขณะที่ยังเป็นฆราวาส ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ และได้รับความเมตตาชี้แนะแนวการปฏิบัติภาวนาจากพระอริยสงฆ์พ่อแม่ครูอาจารย์หลายองค์ เรียงตามลำดับพอสังเขป ดังนี้

ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ได้บวชพระภาคฤดูร้อนกับหลวงพ่อปัญญา นันทภิกขุ ขณะเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย ระหว่างนั้นได้มีโอกาสฟังพระธรรมเทศนา และปฏิบัติภาวนากับหลวงปู่ขาว อนาลโย ที่วัดถ้ำกลองเพล จังหวัดหนองบัวลำภู จิตใจเกิดความสงบ สว่างไสว เยือกเย็น ซึ่งเป็นบาทฐานให้มีความสนใจประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๓๑ ถึง พ.ศ. ๒๕๓๔ ปฏิบัติธรรมภาวนากับหลวงปู่จันทา ถาวโร และหลวงปู่อ่ำ ธัมมกาโม วัดป่าเขาน้อย จังหวัดพิจิตร

ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ท่านย้ายมาดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร และได้มีโอกาสศึกษาธรรมะ แนวทางปฏิบัติภาวนากับลูกศิษย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต หลายองค์ ได้แก่

- หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ
- หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี
- หลวงปู่อ่อนสา สุขกาโร
- หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน
- หลวงปู่หล้า เขมปัตโต
- หลวงปู่ลี จิตธัมโม
- หลวงปู่สมัย ทีฆายุโก
- หลวงปู่คำตัน จิตธัมโม

หลวงปู่สมัย ทีฆายุโก ได้ชมว่า ท่านเป็นผู้ตั้งใจปฏิบัติจริง และท่านได้ชักชวนนำพาคณะข้าราชการศึกษาธรรมปฏิบัติภาวนา เดินจงกรม นั่งสมาธิตลอดถึงเช้าอยู่เสมอ

ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ท่านย้ายมาปฏิบัติหน้าที่ราชการในตำแหน่งผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดสระบุรี ท่านได้ก่อตั้งชมรมปฏิบัติธรรมที่ศาลจังหวัดสระบุรี ต่อมาได้ย้ายมารับตำแหน่งผู้พิพากษาศาลแพ่งในกรุงเทพฯ และได้ก่อตั้งชมรมผู้ปฏิบัติธรรม สำนักงานศาลยุติธรรม

ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ท่านได้ฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงปู่ทา จารุธัมโม วัดถ้ำซับมืด อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา และพาคณะลูกศิษย์เข้าศึกษาธรรมกับหลวงปู่ทา

เมื่ออายุย่างเข้าปีที่ ๕๙ ท่านเห็นสมควรแก่เวลาจึงตัดสินใจลาออกจากตำแหน่งผู้พิพากษาหัวหน้าคณะในศาลอุทธรณ์ภาค ๑ อุปสมบทที่วัดโกเมศรัตนาราม (ธรรมยุต) จังหวัดปทุมธานี โดยมีท่านเจ้าคุณเมธาจารย์เป็นพระอุปัชฌาย์

จากนั้น ได้เดินทางจาริกมากราบขอโอกาสถวายตัวเป็นศิษย์หลวงปู่อว้าน เขมโก วัดป่านาคนิมิตต์ ตำบลตองโขบ อำเภอโคกศรีสุพรรณ จังหวัดสกลนคร ได้ศึกษาธรรมและจำพรรษาที่วัดป่านาคนิมิตต์ รวม ๔ พรรษา

ต่อมา ได้ไปกราบขอโอกาสถวายตัวเป็นศิษย์หลวงปู่ลี ตาณังกโร วัดป่าหัวตลุกวนาราม ตำบลสระแก้ว อำเภอลาดยาว จังหวัดนครสวรรค์ ได้ศึกษาธรรม จำพรรษาที่วัดป่าหัวตลุกวนาราม รวม ๒ พรรษา และได้มีโอกาสโปรดและนำพาญาติพี่น้องปฏิบัติธรรม

ปัจจุบัน พำนักและเผยแผ่ธรรมะ ณ พุทธธรรมสถานปัญจคีรี ตำบลหมูสี อำเภอปากช่อง (เขาใหญ่) จังหวัดนครราชสีมา

เผยแผ่ธรรมะผ่านสื่อต่างๆ ได้แก่ หนังสือ, CD, YouTube, Facebook, Line, Podcast, Website

จากกิเลสสู่ความพ้นทุกข์

หลวงตาณรงค์ศักดิ์ ขีณาลโย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๙ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย หลวงตาณรงค์ศักดิ์ ขีณาลโย
ลิขสิทธิ์ © หลวงตาณรงค์ศักดิ์ ขีณาลโย
ลิขสิทธิ์ภาพ © อาจารย์สุชาติ วงษ์ทอง, สุจิมา นิธิปุณยวาณิชย์ และปณิชา แสงทองอร่าม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พระณรงค์ศักดิ์ ขีณาลโย
จากกิเลสสู่ความพ้นทุกข์.-- กรุงเทพฯ : ยู.วี.พริ้นท์.เซอร์วิส, 2569.
240 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. 2. พุทธศาสนา--คำสั่งสอน. I. สุชาติ วงษ์ทอง, ผู้วาดภาพประกอบ. II. สุจิมา นิธิปุณยวาณิชย์, ผู้วาดภาพประกอบร่วม. III. ปณิชา แสงทองอร่าม, ผู้วาดภาพประกอบร่วม. IV. ชื่อเรื่อง.

294.31433
ISBN 978-616-636-608-2

สแกนเพื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ในรูปแบบ Ebook
ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์โดยไม่ได้รับอนุญาต
หากประสงค์พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ
โปรดติดต่อขออนุญาต พุทธธรรมสถานปัญจคีรี
๑๑/๑ หมู่ ๑๖ ถนนน้ำผุดธรรมชาติ ตำบลหมูสี
อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๔๕๐
Email: Buddhadhammasatharnpanjakiri@gmail.com
http://www.luangtanarongsak.org

พิมพ์ที่ : บริษัท ยู.วี.พริ้นท์ เซอร์วิส จำกัด ๒๙ ซอยลาซาล ๘๕ ถนนสุขุมวิท ๑๐๕ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๖๐ โทร ๐๙๐-๕๖๗-๑๑๕๘

