



ปัจจุบันธรรม

หลวงพ่อชา สุภทฺโท

หลวงพ่อชา สุภทฺโท

ปัจจุบันธรรม

หลวงตามรณรังษี ญาณโย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๖๔ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ลิขสิทธิ์ © หลวงตามรณรังษี ญาณโย

ลิขสิทธิ์ภาพ © อาจารย์สุชาติ วงษ์ทอง

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

หลวงตามรณรังษี ญาณโย.

ปัจจุบันธรรม.--กรุงเทพฯ : นำทางการพิมพ์, 2569.

84 หน้า.

1. พุทธศาสนา -- คำสั่งสอน. I. สุชาติ วงษ์ทอง, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

294.34

ISBN 978-616-636-280-0

พิมพ์ที่ : หจก.นำทางการพิมพ์

๗๔ ซอย ๑๖ ถนนสาทรประดิษฐ์ แขวงบางโคล่ เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๒๐
โทร. ๐-๒๒๑๑-๑๙๙๘, ๐-๒๒๑๑-๙๖๖๔, ๐๘๑-๙๑๘-๗๔๒๙



E-book



of Dhamma only. Not for commercial use. Any modification is not permitted.

พิมพ์แจกเป็นธรรมทานเท่านั้น ห้ามจำหน่ายหรือใช้ในการการค้า
และห้ามตัดต่อเพิ่มเติม แก้ไข ตัดแปลงเนื้อหาและภาพประกอบ

This book is available for free and for dissemination
of Dhamma only. Not for commercial use. Any modification is not permitted.

ให้อริชฐาน “เปิดใจ”
อ่านด้วยตา น้อมรับพระสัจธรรม
เข้าสู่ “ใจ”



คำนำ

กิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือ ราคะ โทสะ โมหะ ล้วนเกิดในปัจจุบัน หากรู้เท่าทันแล้วละได้ในปัจจุบัน กิเลสก็หายไป และเมื่อรู้เท่าทันบ่อยๆ ความหลงก็จะสั่นลง จากที่เคยเกิดทีๆ ก็จะลดน้อยทยอยลงไปเรื่อยๆ

การจะละกิเลสได้ก็ต้องมีสติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร มีhiriโอตตปปะ ความละเอียดใจ เกรงกลัวต่อบาป มีขันติ อตถกณ อตถลัน ไม่ให้ไหลไปตามกิเลส

ประกอบไปกับการเดินอยู่ในทางแห่งความเจริญ คือ กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ไม่คลุกคลีกับหมู่คณะ สำรวมอินทรีย์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และไม่เอาเรื่องโลกๆ มาหมกมุ่นในใจ ทำความเพียรให้ต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นทางสิ้นกิเลส

หากจะเปรียบกิเลสเหมือนกับเมฆที่มาบดบัง พระอาทิตย์ พระนิพพานก็เปรียบเทียบได้เหมือนกับพระอาทิตย์ที่ไม่เคยหายไปไหน หากไม่มีเมฆมาบดบัง พระอาทิตย์ก็ปรากฏเองตามธรรมชาติ เช่นเดียวกับนิพพานที่มีอยู่แล้วในทุกปัจจุบันขณะที่สิ้นกิเลสนั่นเอง ไม่หลงกิเลสในปัจจุบัน คือสิ้นกิเลสในปัจจุบัน ก็จะพบนิพพานในปัจจุบัน

นิพพานไม่ได้อยู่ที่อื่น แต่อยู่ที่ “**ปัจจุบันขณะ**” เมื่อสิ่งปิดบังทั้งหลายสงบลง

ดังนั้น “**ปัจจุบันธรรม**” จึงเป็นหัวใจของวิปัสสนาทั้งหมด เพราะธรรมทั้งหลายรวมลงอยู่ที่ปัจจุบัน

นลวาทาพรวตสํกสิ จักคย

สารบัญ

คำนำ	๔
------------	---

ภาค ๑ ปัจจุบันธรรม : ปัจจุบันขณะ

ปัจจุบันธรรม ปัจจุบันขณะ คืออะไร	
และสำคัญอย่างไร	๑๐
ปัจจุบันธรรม	๑๑
ปัจจุบันขณะ	๑๒
ความสำคัญของปัจจุบัน	๑๓
ปัญหาของคนส่วนใหญ่	๑๔
การเห็นตามจริงในปัจจุบัน	๑๖
อยู่กับปัจจุบัน	๒๐
จุดแตกหักของการภาวนา	๒๑
นิพพานกับปัจจุบัน	๒๒
สรุปแก่นที่สุดของปัจจุบัน	๒๓
ทำไมทุกอย่างจึงอยู่ที่ปัจจุบัน	๒๔

ภาค ๒ ภาคปฏิบัติ

หลงอดีต หลงอนาคต คือธรรมมา	๒๘
สติตั้งที่ใจ รู้ที่ใจ ละที่ใจ ปล่อยวางที่ใจ	๓๒
รู้ชื่อๆ	๓๗
รู้แล้วติดยึด : สมมุติ	
รู้ไม่ติดไม่ยึด : วิมุติ	๔๐
ความรู้แจ้งทั้งหมดอยู่ที่ปัจจุบันขณะ	๔๗
Set Zero : เริ่มต้นที่ศูนย์ “๐”	๕๐
บทสรุปภาคปฏิบัติ	๕๗

ภาค ๓ นิพพาน กับ ปัจจุบัน

ทำไมนิพพานอยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น	๖๒
ปัจจุบันธรรมคืออะไรในแง่นิพพาน	๖๓
กระบวนการพ้นทุกข์ในปัจจุบันขณะ	๖๖
ขั้นของปัจจุบันธรรมกับนิพพาน	๖๙
อุปสรรคของการอยู่กับปัจจุบัน	๗๒
ปัจจุบันธรรมในชีวิตประจำวัน	๗๕
นิพพานในปัจจุบันขณะ	๗๘
บทสรุปปัจจุบันธรรมกับการพ้นทุกข์	๘๑



“ปัจจุบันธรรม และ ปัจจุบันขณะ”
คืออะไร และมีความสำคัญต่อนิพพานอย่างไร
การเห็นตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ
คือเห็นอะไร และเห็นอย่างไร
ความสัมพันธ์ของนิพพานกับปัจจุบันขณะ
เป็นอย่างไร

ภาค ๑

ปัจจุบันธรรม : ปัจจุบันขณะ



ปัจจุบันธรรม ปัจจุบันขณะ คืออะไรและสำคัญอย่างไร

ปัจจุบันธรรมและปัจจุบันขณะ เป็นหัวใจของ
วิปัสสนาทั้งหมด และมีความสำคัญยิ่งต่อนิพพาน
เพราะนิพพานไม่อาจเข้าถึงได้ด้วย

- ความจำในอดีต
- การคาดการณ์ในอนาคต หรือ
- ความคิดในเชิงทฤษฎี

ดังนั้น จะเข้าถึงนิพพานได้เฉพาะใน**ธรรมที่**
กำลังปรากฏเดี๋ยวนี้

ถ้าเข้าใจเรื่องนี้ผิด การปฏิบัติทั้งหมดจะกลายเป็นเพียงความคิดเกี่ยวกับธรรมเท่านั้น แต่ไม่ใช่การ
เห็นธรรม



ปัจจุบันธรรม

ปัจจุบันธรรม คืออะไร ?

ปัจจุบันธรรม หมายถึงสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏต่อจิตในขณะนี้ เช่น

- เสียง – ที่กำลังได้ยิน
- เวทนา – ที่กำลังรู้สึก
- ความคิด – ที่กำลังปรากฏ
- สมหายใจ – ที่กำลังกระทบ
- ความโกรธ – ที่กำลังเกิด

ความสำคัญของปัจจุบันธรรมอยู่ที่การรู้ “สภาวะ” (ปรมาัตถธรรม) ไม่ใช่การรู้ “เรื่องราว” (บัญญัติ) ซึ่งเป็นสองสิ่งที่มีความแตกต่างกันอย่างมาก เช่น

- “เราโกรธเพราะเขาต่อว่า” คือ บัญญัติ
- “โธสะกำลังปรากฏ” คือ ปรมาัตถธรรม



ปัจจุบันขณะ

ปัจจุบันขณะ คืออะไร ?

คำว่า “ขณะ” ในพระอภิธรรมหมายถึงช่วงที่เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป ของธรรมหนึ่งๆ ซึ่งเป็นช่วงเวลาสั้นมากจนประสาทปกติไม่สามารถแยกได้ทัน

การเกิด-ดับต่อเนื่อง

เมื่อพิจารณาถึงความรู้สึกที่เป็น “เรา” หรือ “ตัวเรา” แท้จริงแล้วก็เพียงกระแสขณะจิตที่เกิด-ดับต่อเนื่องกันซึ่งเรียกว่า “สันตติ”

เหมือนแสงไฟที่มองเห็นเป็นแสงต่อเนื่อง แต่ความจริงแล้ว แสงไฟเกิด-ดับที่มากต่อเนื่องกันจนตาแยกไม่ออก

นิพพานจึงไม่ใช่สิ่งที่จะคิดถึง

แต่เป็นสิ่งที่รู้ได้เมื่อ

จิตเห็นการเกิด-ดับของปัจจุบันธรรมตรงๆ



ความสำคัญของปัจจุบัน

“ปัจจุบัน” มีความสำคัญมากที่สุดเพราะกิเลส
ทั้งหมดเกิดในปัจจุบัน

- ตัณหาเกิดตอนนี้
- อุปาทานเกิดตอนนี้
- อวิชชาทำงานตอนนี้

ดังนั้น มรรคก็ต้องเกิดตอนนี้ ไม่มีใครที่หลุด
พ้นใน

- อดีต
- อนาคต
- ความคิด

**จะหลุดพ้นได้เฉพาะใน “ปัจจุบันขณะ”
ที่สติสัมปชัญญะเห็นธรรมตามจริง**



ปัญหาของคนส่วนใหญ่

คนทั่วไปมักอยู่กับ

- ความคิด
- ความทรงจำ
- การตีความ
- จินตนาการ
- ความปรุงแต่งเกี่ยวกับตัวเอง

โดยแทบไม่เคยอยู่กับ “สภาวะตรง” ที่ปรากฏ
อยู่ในปัจจุบัน เช่น เวลาโกรธ แทนที่จะเห็นอาการ

- ร้อนรน
- บีบคั้น
- พลิกไส
- อยากตอบโต้

แต่กลับไปคิดว่า

- “เขาผิด !”
- “เราถูก !”
- “เมื่อก่อนก็แบบนี้...”
- “ต่อไปจะทำยังไง...”

นี่คือการออกจาก “ปัจจุบันธรรม” ไปอยู่ใน
“โลกของอดีต”

จึงให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันที่เห็น “สิ่งที่กำลัง
เกิด” เช่น

- เดิน – ก็รู้การกระทบ
- โกรธ – ก็รู้โกรธ
- กลัว – ก็รู้กลัว
- สุข – ก็รู้สุข

ไม่ใช่เพื่อ...ควบคุม

แต่เพื่อ...เห็นตามจริง



การเห็นตามจริง ในปัจจุบัน

ไตรลักษณ์ และ อริยสัจ ๔

การเห็นตามจริงในปัจจุบันธรรมนั้นคือการ
เห็น “ไตรลักษณ์”

๑. อนิจจัง

เห็นว่าทุกอย่างเปลี่ยนแปลงทันที แม้แต่
อารมณ์ที่แรงที่สุดก็คงอยู่ไม่ได้ ถ้าสังเกตดูจริงๆ
แล้วจะเห็นว่าความโกรธก็ไม่เคยคงที่ แม้เพียง
เสี้ยววินาที จะเห็นว่ามีอาการกระเพื่อมสั่นไหว-
เปลี่ยนแปลง-และดับไป

๒. ทุกขัง

เห็นว่าทุกสิ่งมีสภาพบีบคั้น กนอยู่สภาพเดิม
ไม่ได้แม้ความสุขก็มีเหตุให้ต้องดับไป จิตจึงดิ้นรน
ค้นหาตลอดเวลา

๓. อนัตตา

เห็นสิ่งที่ลึกและละเอียดที่สุดว่า
ทุกสิ่งเกิด-ดับเอง

- ความคิดเกิด-ดับเอง
- อารมณ์เกิด-ดับเอง
- เวทนาเกิด-ดับเอง

*ไม่มีผู้ทำให้เกิด ไม่มีผู้ทำให้ดับ
มีเพียงเหตุปัจจัย*

ปัจจุบันขณะจึงเป็น “ประตูสู่อริยสัจ” เพราะ
อริยสัจไม่สามารถเห็นได้ด้วยความคิด แต่เป็นการ
“เห็นตรง” ใน “ขณะจิต” เช่น

๑. กุข : เห็นตรงว่า

- จิตกำลังตื่น
- จิตกำลังยึด
- จิตกำลังบิบบั่น

๒. สมุทัย : เห็นตรงว่า

- ตัณหากำลังเกาะเวทนา

๓. นิโรธ : เห็นขณะที่

- ไม่ยึด
- ตัณหาดับ

๔. มรรค : สติปัญญาที่กำลังรู้กันตามความเป็นจริงทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น

พระพุทธเจ้าท่านจึงเน้นที่ “เอหิภิกขุ”

ซึ่งหมายความว่า “จงมาดู” ไม่ใช่

- จงเชื่อ
- จงคิด
- จงโต้แย้ง

***เพราะธรรมจริงต้องเห็น
และสิ่งที่เห็นได้ มีแต่สิ่งที่กำลังปรากฏ***

“ขณะจิตเดียว” ในพระอภิธรรมมีความลึกซึ้ง
มาก เพราะใน “ขณะจิตเดียว”

- มีผัสสะ
- มีเวทนา
- มีสัญญา
- มีเจตนา
- มีตัณหาได้
- มีอุปาทานได้

และถ้ามีสติปัญญา

- มรรคจิตก็เกิดได้

**นิพพาน คือ ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง
ไม่เกิด ไม่ตาย
จะเปิดเผยขึ้นในขณะจิต
ที่สิ้นอวิชชา ตัณหา อุปาทาน**



อยู่กับปัจจุบัน

ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนของการอยู่กับปัจจุบัน มีความสำคัญอย่างมาก เพราะหลายคนเข้าใจว่า การอยู่กับปัจจุบันคือ

- การอยู่แบบสบายๆ : relax
- การใช้ชีวิตแบบช้าๆ : slow life
- การมีสติผ่อนคลาย : mindfulness

แต่ในแก่นคำสอนทางพุทธศาสนา “ปัจจุบัน” ไม่ได้มีไว้เพื่อเสพความสงบ

แต่มีไว้เพื่อให้เห็นแจ้งไตรลักษณ์จนทอดถอนอุปาทานได้ ดังนั้นหากยังมี

- ผู้เสพความสงบ
- ผู้รักษาสภาวะ
- ผู้กลัวความปรุงแต่ง

เช่นนี้ก็ยังเป็นภพอันละเอียด



จุดแตกหักของการภาวนา

ช่วงหนึ่งผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นว่า

แท้จริงแล้วไม่มีอะไรนอกจาก

- ธรรมกำลังเกิด
- ธรรมกำลังดับ

แม้แต่ผู้ปฏิบัติก็เป็นธรรมที่ถูกรู้

การเห็นความจริงเช่นนี้ เป็นการเริ่มเข้าถึง
อนัตตา และหากเห็นเช่นนั้นแล้ว จะเริ่มเข้าใจว่า
นิพพานมีความเกี่ยวข้องกับปัจจุบันธรรมอย่างไร



นิพพานกับปัจจุบัน

นิพพาน ไม่ใช่อนาคต

แต่ปรากฏเมื่อสิ้นความยึดมั่นถือมั่นใน
ปัจจุบันขณะ

จึงกล่าวได้ว่า

“นิพพาน” ไม่เกิดไม่ดับ

แต่...

การรู้แจ้ง “นิพพาน” เกิดในขณะจิต

เมื่อมรรคจิตเกิด ณ ช่วงเวลานั้น

- อวิชชาขาด
- ตัณหาขาด
- อุปาทานขาด

จิตสัมผัสอสังขตธรรม

ทั้งหมดเกิดใน “ปัจจุบันขณะ”



สรุปแก่นที่สุดของปัจจุบัน

ปัจจุบันธรรม คือ ความจริงที่ปรากฏ

อดีตและอนาคต คือ ความคิดเกี่ยวกับความจริง

ผู้ไม่เห็นปัจจุบัน จะอยู่ในโลกของสัญญาและอัตตา

ผู้เห็นปัจจุบันตามจริง จะเห็นว่า

- ทุกสิ่งเกิดดับ
- ไม่มีตัวตน
- ความยึดคือทุกข์

เมื่อเห็นซ้ำจนแจ่มแจ้ง

- อนุสัยจะหมดกำลัง
- อาสวะจะสิ้น
- สังโยชน์จะขาด

*นิพพานจึงไม่ใช่ความเชื่ออีกต่อไป แต่...
เป็นสิ่งที่จิตประจักษ์แจ้งตรงๆ ในปัจจุบันขณะนี้เอง*



ทำไมทุกอย่างจึงอยู่ที่ปัจจุบัน

อดีต ดับไปแล้ว

ไม่มีอยู่จริงในระดับปรมาตม

อนาคต ยังไม่เกิด

ไม่มีอยู่จริงในระดับปรมาตม

มีเพียง ปัจจุบันขณะ

- ที่สังขารเกิดดับจริง ๆ
- ที่อวิชชาทำงานจริง ๆ
- ที่วิชชาจะเกิดได้จริง ๆ
- ที่นิพพานจะปรากฏได้จริง ๆ

ความจริงที่กล่าวมาซึ่งได้แก่

ขันธ ๕ คือ

- รูป
- เวทนา
- สัญญา

- สังฆาร
- วิญญาน

อริยสัจ ๔ คือ

- ทุกข์
- สมุทัย
- นิโรธ
- มรรค

ปฏิจาสมุปบาท คือ

อวิชชา สังฆาร วิญญาน นามรูป
สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ
ชรา มรณะ ทุกข์

**ความจริงทั้งหลายเหล่านี้
ล้วนปรากฏอยู่ใน “ปัจจุบันขณะ” เท่านั้น**

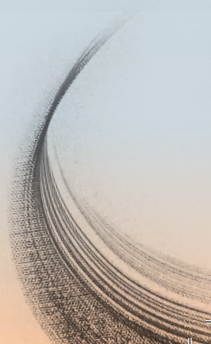




หลงอดีต หลงอนาคต คือธรรมเมา
สติตั้งที่ใจ รู้ที่ใจ ละที่ใจ ปล่อยวางที่ใจ

รู้ชื่อๆ

รู้แล้วติดยึด เป็น สมมุติ
รู้แล้วไม่ติดไม่ยึด เป็น วิมุตติ



ភាគ ២

ភាគប្រតិបត្តិ





หลงอดีต หลงอนาคต คือธรรมเมา

๑. ธรรมเมา

“ธรรมเมา” เปรียบได้กับคนเมาเหล้าที่ร่างกายจิตใจถูกฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ควบคุม โดยกดการทำงานของระบบประสาท ทำให้ไม่อยู่กับความเป็นจริง เห็นสิ่งที่ไม่มีว่ามี หรือ เห็นสิ่งที่มีว่าไม่มี

ธรรมเมา คือ ลักษณะที่จิตถูกอดีตและอนาคตครอบงำ มีผลทำให้

- ไม่อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน
- เห็นสิ่งที่ไม่มีแล้ว (อดีต) ว่ายังมี
- เห็นสิ่งที่ยังไม่มี (อนาคต) ว่ามีอยู่

ทั้งคนเมาเหล้า และ คนธรรมเมาต่างก็ไม่เห็นความจริงที่กำลังปรากฏอยู่เหมือนกัน

๒. การหลงอดีต

รูปแบบของการหลงอดีต เช่น

เสียใจกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว

- “ถ้าวันนั้นเราทำอย่างนั้น...”
- “เราเสียใจที่ทำสิ่งนั้น...”
- “ถ้ารู้อย่างนี้ เราจะ...”

ภูมิใจกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว

- “เราเคยทำสิ่งดี ๆ ไว้มาก...”
- “เราเคยปฏิบัติได้ดี...”

กลัวสิ่งที่ผ่านไปแล้วจะกลับมา

- “ครั้งที่แล้วมันเจ็บปวดมาก...”

โทษของการหลงอดีต คือ เมื่อขณะที่จิตหลงอยู่กับอดีต จิตก็จะไม่อยู่กับปัจจุบัน ทำให้สังขารที่กำลังเกิด-ดับอยู่ ณ ปัจจุบันขณะถูกมองข้าม วิชชาจึงไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ ทำให้วงจรอุปฏิจสมุปบาทหมุนต่อไปโดยไม่รู้ตัว

๓. การหลงอนาคต

รูปแบบของการหลงอนาคต เช่น

หวังสิ่งที่ยังไม่มา

- “เมื่อเราบรรลุแล้ว...”
- “เมื่อเราปฏิบัติมากพอแล้ว...”

กลัวสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

- “ถ้าเราไม่บรรลุในชาตินี้...”
- “ถ้าเราตายแล้วยังไม่หลุดพ้น...”

วางแผนการปฏิบัติในอนาคต

- “พรุ่งนี้เราจะเดินจงกรมให้นานขึ้น...”
- “เราจะเพียรให้มากขึ้น...”

โทษของการหลงอนาคต คือ เมื่อขณะที่จิตหลงอยู่กับอนาคต “ผู้วางแผน” จะปรากฏขึ้นเป็นตัวตน และตัวตนนั้นก็เป็นผู้ที่ถูกลืมคือ **ดังนั้นการปฏิบัติในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ไม่สามารถแทนที่การเห็นความจริงในปัจจุบันขณะได้**

๔. กัทเทกรัตตสูตร

พระพุทธองค์ทรงตรัสเรื่องนี้ไว้ว่า
กัทเทกรัตตสูตร (ม.อ. ๑๔/๕๒๖-๕๓๔)

อดีตํ นานวาคเมยฺย นปฺปฏิกงฺเข อนาคตํ

บุคคลไม่ควรตามคิดถึง สิ่งทีล่วงไปแล้วด้วยอาลัย
และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง

ปจฺจุปฺปนฺนญฺ โย ธมฺมํ ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสตี

อสํหิํ อสงฺกุปฺปี ตํ วิทฺธา มนุพฺพุหฺย

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้า

ในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง

ไม่ง่อนแง่น คลอนแคลน

เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้

นิมัยะจากพระสูตร

ปัจจุบันธรรมเท่านั้นที่ “เห็นแจ้ง” ได้จริงๆ

อดีตและอนาคตเห็นได้แค่ใน “ความคิด”

ไม่ใช่การเห็นตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า

“ยถาภูตญาณทัสสนะ”



สติตั้งที่ใจ รู้ที่ใจ ละที่ใจ ปล่อยวางที่ใจ

๑. สติตั้งที่ใจ

“ใจ” ในที่นี้คืออะไร ?

“ใจ” ไม่ใช่ก้อนอะไรที่อยู่นอก

แต่...

“ใจ” คือ มโนทวาร เป็นช่องทางรับรู้ทางใจ

“สติตั้งที่ใจ” คือ

สติตั้งมั่นที่ปัจจุบันขณะ

รู้สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ตอนนี้

ไม่ว่าจะเป็นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

๒. รู้ที่ใจ

“รู้ที่ใจ” คือ รู้อะไร รู้อย่างไร ?

“รู้ที่ใจ” ไม่ใช่รู้ด้วยการคิด

การคิด คือ การที่จิตส่งออกไปจัดการกับ
อารมณ์

- “นี่คืออะไร ?”
- “มีความหมายอย่างไร ?”
- “ควรทำอย่างไรกับมัน ?”

“รู้ที่ใจ” คือ การที่จิตรู้อยู่กับอารมณ์ที่กำลัง
ปรากฏ

- รู้ว่ามันเป็นอย่างไร
- รู้ตามที่เป็น
- รู้โดยไม่เพิ่มเติม ไม่บิดเบือน
ไม่ผิดพลาด

สิ่งที่ “รู้” ในปัจจุบันขณะ คือ

รู้ว่า “จิต” ขณะนี้เป็นอย่างไร

- สงบหรือฟุ้ง

- ชัดหรือมัว
- มีโลภะหรือไม่
- มีโทสะหรือไม่
- มีโมหะหรือไม่

รู้ว่า “เวทนา” ขณะนี้เป็นอย่างไร

- สุข
- ทุกข์
- เฉยๆ

รู้ว่าอารมณ์กำลัง “เกิด-ดับ”
 ไม่ใช่รู้ว่า “เรารู้สึกอย่างไร”

รู้ว่า “สังขาร” เป็นอย่างไร
 ความคิดนี้เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยกำลัง
 ดับอยู่ในขณะที่รู้สึกอยู่นี้

รู้ว่า “ผู้รู้” เป็นอย่างไร
 เป็นสังขารที่เกิด-ดับเช่นกัน ไม่ใช่ตัวตน
 ที่ดำรงอยู่ถาวร

๓. ละที่ใจ

“ละที่ใจ” คือ ละอย่างไร ?

“ละที่ใจ” ไม่ใช่ละด้วยการบังคับ

การบังคับ : ยังมีผู้บังคับ ยังเป็นสังขาร

- “เราจะไม่โกรธ”
- “เราจะไม่ยึด”

“ละที่ใจ” คือ

การเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสังขารไม่เพิ่มเติม ไม่พลักไส ปล่อยให้สังขารดับไปเองตามธรรมชาติ

กลไกเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น

- รู้ว่าโกรธกำลังเกิดไม่ใช่รู้ว่า “เราโกรธ”
- เห็นว่าโกรธเป็นสังขารเกิด-ดับ
- ไม่เพิ่มเติมด้วยการคิดตามความโกรธ
- ความโกรธก็ดับไปเองตามเหตุปัจจัย

นี่คือ “ละ” ที่ไม่มีผู้ละ

๔. ปล่อยวางที่ใจ

“ปล่อยวางที่ใจ” คือ ปล่อยวางอย่างไร ?

“ปล่อยวางที่ใจ” ต่างจาก “ละที่ใจ”

- “ละ” คือ ไม่เพิ่มเติมสิ่งที่กำลังเกิดอยู่
- “ปล่อยวาง” คือไม่ยึดถือสิ่งที่ผ่านไปแล้ว

“ปล่อยวางที่ใจ” คือ

- ไม่ยึดถือสังขารที่ดับไปแล้ว
- ปล่อยให้สังขารดับตามธรรมชาติ
- ไม่รู้ฟื้นสังขารกลับขึ้นมาใหม่

กลไกความสุขที่เกิดขึ้น และดับไปแล้ว

ปล่อยวาง ไม่ดึงกลับมาด้วยความอยาก

กลไกความทุกข์ที่เกิดขึ้น และดับไปแล้ว

ปล่อยวาง ไม่รู้ฟื้นด้วยความเสียใจ

***ปล่อยวางที่แท้ คือไม่มีผู้ปล่อยวาง
มีแต่การที่จิตไม่ยึดถือสิ่งที่ดับไปแล้ว***



รู้ชื่อๆ

๑. รู้ชื่อๆ คืออะไร

“รู้ชื่อๆ” คือ

ธรรมชาติรู้ที่ไม่มีตัวตนของผู้รู้ ไม่มีตัวตนของผู้ยัด จึงเป็นธรรมชาติที่เป็นสักแต่ว่ารู้ ไม่ใช่เราเป็นคนรู้ ไม่ใช่รู้เป็นของเรา

“รู้ชื่อๆ” ตรงข้ามกับ

- รู้แบบวิเคราะห์ (มีความคิดแทรกกลาง)
- รู้แบบเปรียบเทียบ (“ตอนนี้อึดกว่าเมื่อกี้”)
- รู้แบบตัดสิน (“นี่ดี นั่นไม่ดี”)
- รู้แบบคาดหวัง (“น่าจะเป็นอย่างนี้”)

๒. รู้ชื่อๆ ในทางปฏิบัติ

ขณะที่ลมหายใจเกิดขึ้น

รู้ชื่อๆ : รู้ว่ามีลมหายใจ

- ไม่ใช่ “เราหายใจ”
- ไม่ใช่ “หายใจดีหรือเปล่า”
- ไม่ใช่ “ต้องหายใจอย่างนี้”
- แค่รู้ว่ามีกระแสอากาศปรากฏ

ขณะที่ความคิดเกิดขึ้น

รู้ชื่อๆ : รู้ว่าความคิดเกิด

- ไม่ใช่ “เราคิดว่า...”
- ไม่ใช่ “ความคิดนี้ดีหรือไม่ดี”
- แค่รู้ว่ามีกระบวนการปรุงแต่งปรากฏ

ขณะที่เวทนาเกิดขึ้น

รู้ชื่อๆ : รู้ว่ามีความรู้สึกปรากฏ

- ไม่ใช่ “เราเจ็บ เราสุข”
- ไม่ใช่ “เราต้องหายใจเร็วๆ”
- แค่รู้ว่ามีสภาวะปรากฏและกำลังดับ

๓. รู้ชื่อๆ กับไตรลักษณ์

“รู้ชื่อๆ” ไม่ใช่การเห็นแต่เพียงว่า “มีอะไรบางอย่าง” แต่คือ “การเห็นตามที่เป็น” ซึ่งรวมถึง

- เห็นว่ามีเกิดขึ้น (อุปาทะ)
- เห็นว่ามีตั้งอยู่ชั่วครา (ฐิติ)
- เห็นว่ามีดับไป (ภังคะ)

การเห็นทั้งสามนี้ เป็นการเห็นในปัจจุบันขณะ ไม่ใช่ไล่เห็นทีละอย่างตามลำดับเวลา

แต่เห็นพร้อมกันในลักษณะอย่างาสังขารเป็นนี่คือ...

***“อนิจจานุปัสสนา” ที่เกิดจากการรู้ชื่อๆ
โดยไม่มีความคิดแทรกกลาง***



รู้แล้วติดยึด : สมมุติ
รู้ไม่ติดไม่ยึด : วิมุตติ

๑. รู้แล้วติดยึด : สมมุติ

ในทุกปัจจุบันขณะ เมื่ออารมณ์ปรากฏขึ้น (สิ่งที่ถูกรู้) จิตจะเข้าไปรับรู้ (วิญญาณเกิด) และมีเวทนาเกิดขึ้น

หากยังมี “อวิชชา”

คือ ไม่เห็นว่าอารมณ์และเวทนานั้นเป็นเพียง
สังขารเกิด-ดับ ก็จะทำให้สัญญาสร้าง “ผู้รู้” ขึ้นมา
แล้วก่อเกิด “ตัณหา” ความอยาก เช่น อยาก
ได้ อยากมี อยากหนี อยากให้คงอยู่ ทำให้เกิดเป็น
“อุปาทาน” ยึดถือ ปรากฏสมมุติ “ตัวตน” ดำรงอยู่

**จึงทำให้องจรปฏิจจนูปบาทหมุน
ทำให้เกิดทุกข์**

๒. รู้ไม่ติดไม่ยึด : วิมุตติ

ในทุกปัจจุมันขณะ เมื่ออารมณ์ปรากฏขึ้น (สิ่งที่ถูกรู้) จิตจะเข้าไปรับรู้ (วิญญาณเกิด) และมีเวทนาเกิดขึ้น

เมื่อ “วิชาปรากฏ”

คือ เห็นว่าอารมณ์และเวทนาเป็นเพียงสังขารเกิด-ดับ ก็จะไม่มีความสร้าง “ผู้รู้” ขึ้นมายึดถือ เวทนานั้นเป็นเรา เป็นของเรา

“ค้นหา” ความอยากก็ไม่เกิดขึ้น ทำให้ไม่มี “อุปาทาน” ยึดถือ ดังนั้นสมมุติ “ตัวตน” ก็ไม่ปรากฏ จึงเป็นวิมุตติ หลุดพ้นไปในขณะนั้น

กลไกของการรู้ในปัจจุบันขณะแล้วติดยึด : สมมุติ

อวิชชาไม่เห็นว่าเป็นสังขารเกิด-ดับ



อารมณ์ปรากฏ (ปัจจุบันขณะ)

จิตรับรู้ (วิญญาณเกิด)

เวทนา เกิด

สัญญาสร้าง ผู้รู้ ขึ้นมา

ตัณหา เกิด

อยากได้
อยากหนี
อยากให้คงอยู่

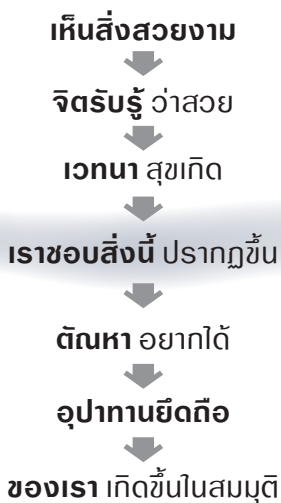
อุปาทานยึดถือ

สมมุติ ตัวตน ดำรงอยู่

วงจรปฏิจจสมุปบาทหมุน

ทุกข์

ตัวอย่างในปัจจุบันขณะ : ติดยึด



นี่คือสมมุติที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ

กลไกของการรู้ในปัจจุบันขณะแล้วไม่ติดไม่ยึด : วิชุตติ

วิชาเห็นว่า “ผู้รู้” เป็นสังขารเกิด-ดับ



อารมณ์ปรากฏ (ปัจจุบันขณะ)



จิตรับรู้ (วิญญาณเกิด)



เวทนา เกิด



ไม่มีสัญญาสร้าง **ผู้รู้** ขึ้นมา



ตัณหา ไม่เกิด



อุปาทาน ยึดถือไม่มี



สมมุติ **ตัวตน** ไม่ปรากฏ



วิชุตติ หลุดพ้นในขณะนั้น

ตัวอย่างในปัจจุบันขณะ : ไม่ติดไม่ยึด

เห็นสิ่งสวยงาม



จิตรับรู้ ว่าสวย



เวทนา สุขเกิด



ไม่มี **เราชอบ** ปรากฏขึ้น



ตัณหา ไม่เกิด



อุปาทานไม่มี



วิมุตติ หลุดพ้นในขณะนั้น

*การเห็นสิ่งสวยงามยังมีอยู่ สุขเวณายังมีอยู่
แต่ไม่มี “ผู้...” ที่จะยึดถือ*

๓. ความต่างระหว่างสมมุติและวิมุติ ในปัจจุบันขณะ

ความแตกต่างระหว่าง “สมมุติ” และ “วิมุติ”
ในปัจจุบันขณะ :

สมมุติ	วิมุติ
● มีเราผู้รู้ที่คงที่อยู่	● มีแต่การรู้ โดยไม่มีผู้รู้
● การรู้เป็นของ “เรา”	● การรู้เป็นแค่กระบวนการ
● เวทนาเป็นของ “เรา”	● เวทนาเป็นสังขารเกิด-ดับ
● ตัณหาเกิดตามเวทนา	● ตัณหาไม่เกิดตามเวทนา
● อุปาทานยึดถือ	● อุปาทานไม่มี
● ทุกข์ดำรงอยู่	● ทุกข์ไม่มีที่ตั้ง
● วงจรปฏิบัติจบลง หมุนต่อไป	● วงจรปฏิบัติจบลง ขาดในขณะนั้น



ความรู้แจ้งทั้งหมด อยู่ที่ปัจจุบันขณะ

๑. ชันธ ๕

ชันธ ๕ อยู่ที่ปัจจุบันขณะ ไม่ต้องไปค้นหาที่ไหน

รูป : ลมหายใจ (เป็นตัวแทนของกาย) ที่
กำลังปรากฏอยู่ตอนนี้

เวทนา : ความรู้สึกที่กำลังเกิดอยู่ตอนนี้

สัญญา : ความทรงจำที่กำลังเกิดอยู่ตอนนี้

สังขาร : ความคิด ความปรุงแต่งที่กำลังเกิด
อยู่ตอนนี้

วิญญาณ : การรับรู้ที่กำลังเกิดอยู่ตอนนี้

**รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ ทั้งหมด
ปรากฏอยู่ที่ปัจจุบันขณะนี้ พร้อมให้เห็น
ตามที่เป็น**

๒. อริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ อยู่ที่ปัจจุบันขณะ

ทุกข์ :

ความบีบคั้นของร่างกายจิตใจในขณะนี้ คือ
ทุกข์ สภาพทุกข์ปรากฏอยู่ในทุกปัจจุบันขณะ

สมุทัย :

ต้นเหตุที่อยากเปลี่ยนแปลงสภาพทุกข์ที่
เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ คือ สมุทัย ไม่ต้องไปหา
เหตุในอดีต เพราะเหตุแห่งทุกข์กำลัง
ทำงานอยู่ในปัจจุบันขณะนี้

นิโรธ :

เมื่อต้นเหตุไม่เกิดในขณะนี้ คือ นิโรธ
วิมุตติจึงปรากฏได้ในปัจจุบันขณะนี้ ไม่ใช่
เฉพาะหลังจากบรรลุอรหัตผลแล้ว

มรรค :

สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิฐิล้วนเกิด
ได้ในปัจจุบันขณะนี้ ไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นใน
อนาคต

๓. ปฏิจสุมุปบาท

วงจรปฏิจสุมุปบาท หมุนอยู่ที่ปัจจุบันขณะนี้

มักเกิดความเข้าใจผิดที่ว่า

- อวิชชามีอยู่ตลอดเวลา
- ตัณหา มีอยู่เสมอ
- ทุกข์มีอยู่อย่างต่อเนื่อง

แต่ความจริงคือ

- อวิชชาทำงานอยู่ในขณะนี้
- สังขารเกิดจากอวิชชาในขณะนี้
- ตัณหาเกิดตามเวทนามาในขณะนี้
- ทุกข์ปรากฏในขณะนี้

และ

**วงจรปฏิจสุมุปบาทสืบต่อหรือขาดได้
ในปัจจุบันขณะนี้เช่นกัน**



Set Zero เริ่มต้นที่ศูนย์ “๐”

๑. Set Zero คืออะไร

การ Set Zero – “เริ่มต้นที่ศูนย์” เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริง ที่จะสามารถพาให้พ้นทุกข์ได้ในปัจจุบัน

Set Zero เริ่มต้นจาก “ความไม่มี” แล้วจึง “มีขึ้นมา” คือเริ่มต้นจากที่ “ไม่มีเรา” = ศูนย์ “๐” แล้ว “มีเรา” เกิดขึ้นมา

การ Set Zero เพื่อให้เห็น

- **สังขาร** ที่เกิดเอง-ดับเองในความไม่มีอะไร
- **อนัตตา** สังขารที่เกิด-ดับเองนั้นไม่อยู่ในบังคับของเรา
- **สัพพัญญูตา** “ความไม่มี” ธรรมชาติที่เป็นของจริงที่ “ไม่มีเรา”

๒. Set Zero : วิถีปฏิบัติ

เริ่มต้นจากความไม่มี

เริ่มต้นในปัจจุบันขณะที่ “ไม่มีเรา” คือ ศูนย์ “๐” – สุนฺดารา

การเริ่มต้นของความมี

- เริ่มมี “ตัวเรา” เกิดขึ้นมา เป็น “๑”
- แล้วมี “ตัวเขา” หรือมีเรื่องราวต่างๆ เกิดขึ้นตามมา เช่น : สามิ/ภรรยา อดีต/อนาคต
- เมื่อเริ่มมี “ตัวเรา” เป็น ๑ ก็เอาตัวเราไปดูไปรู้ไปบวกกับ “ตัวเขา” และเรื่องราวต่างๆ กลายเป็น ๒, ๓, ๔, ๕. . . . ยาวขึ้นไปเรื่อยๆ
- ไม่ว่าจะยาวไปเท่าใดก็ไม่ต้องไปไล่ดับ แต่ให้ Set Zero ตัดตอนกลับมาที่ศูนย์ “๐” ที่ไม่มีเรา
- แล้วจะเห็นว่าเริ่ม “มีเรา – มีเขา” มีความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้นมาใหม่ได้เองอีกเป็น ๒, ๓, ๔, ๕... อีกก็ให้ Set Zero กลับมาที่ศูนย์ “๐” ที่ “ไม่มีเรา” อีกเช่นนี้เรื่อยไป

๓. Set Zero : เห็นอนัตตา

“ความมี” : “มีเรา-มีเขา” เป็นเช่นนี้

ความคิดความปรุงแต่ง “มีเรา-มีเขา” เกิดเอง
ดับเอง ห้ามไม่ได้ หยดไม่ได้ แม้จะตัดตอน Set Zero
แล้ว ก็ยังคงเกิดเอง ดับเอง เป็น “อนัตตา”

ความ “มีเรา” “มีเขา” :

- เป็นสมมุติ ไม่ได้เป็นตัวตนของเราจริงๆ
- เป็นสังขารปรุงแต่งเกิดเอง-ดับเองตาม

เหตุปัจจัย

- บังคับไม่ได้ บังคับไม่ให้เกิดไม่ได้, บังคับให้
ดับสนิทตลอดไปไม่ได้, ห้ามไม่ให้ปรุงแต่งไม่ได้, ไม่มี
ใครทำให้เกิด, และไม่มีใครทำให้ดับ

เมื่อเห็นความจริงด้วยใจ ว่าความ “มีเรา-มีเขา”
นี้เป็น “อนัตตา” ไม่ได้อยู่ในบังคับบัญชาของเรา จึง
ปล่อยให้สังขารเกิดเอง-ดับเองตามเหตุปัจจัยไม่มี
ใครต้องไปทำอะไรกับสังขารนั้น

ให้ระวังข้อผิดพลาดในการ Set Zero คือ
ไม่เห็น “อนัตตา” แต่

- Set Zero เพื่อให้ว่าง

คือการที่ “มีเรา” ไปจับยึด “ความว่าง” ที่เป็น
ความมี แล้วมีความเป็นอยู่แบบไม่คิดอะไร ไม่อะไร
กับอะไร ทำให้ไม่เห็นการเกิด-ดับของสังขาร

- Set Zero เพื่อให้ เหลือแต่ศูนย์ “๐”

คือการที่ “มีเรา” หมายถึงศูนย์ “๐” คือ
“ความไม่มี” มาเป็นของเรา, หรือ “มีเรา” เป็นเจ้าของ
“ความไม่มี”, หรือ “มีเรา” ยึดถือ “ความไม่มี”
ดังนั้นจึงทำให้ไม่เห็นการเกิด-ดับของสังขาร

ซึ่ง “ความไม่มี” ที่ถูกยึดถือไว้นี้ กลายเป็น
“ความมี” เพราะเป็นสิ่งที่เราหมายเอาไว้ ยึดเอาไว้
จึงไม่ใช่ “ความไม่มี” ที่เป็นธรรมชาติที่แท้จริง ไม่มี
ตัวเรา ไม่มีใจของเรา

๔. Set Zero : พบสูญญตา

“ความไม่มี” : “ไม่มีเรา-ไม่มีเขา” เป็นเช่นนี้

เมื่อได้เห็นอนัตตาว่าความ “มีเรา” “มีเขา” เป็นสังขารที่เกิดขึ้นมาจาก “ความไม่มี” และเมื่อ Set Zero กลับมาเริ่มที่ศูนย์ “๐” จึงเห็นความจริงว่า “ไม่มีเรา” มาตั้งแต่แรก คือเห็น “สูญญตา” ตรงนี้

เห็นว่าความ “ไม่มีเรา” “ไม่มีเขา” เป็นแบบนี้ คือพบ “สูญญตา” คือ “ความไม่มี”

- ไม่มีตัวตน รูปลักษณะ
- ไม่มีเจ้าของ
- ไม่มีตัวจิต ตัวใจ

เมื่อ “ไม่มีเรา” ก็ “ไม่มีเขา”

เมื่อ “สิ้นเรา” ก็ “สิ้นเขา”

จึงมีแต่สังขารที่เกิด-ดับใน “ความไม่มี”

แต่สังขารที่เป็นความมี ไม่สามารถทำอะไร
“ใจ” ที่เป็น “ความไม่มี” – “สูญญตา” ได้เพราะ “ใจ”
ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปลักษณะ ไม่มีเจ้าของ

เปรียบได้กับชิปนาวูรที่ถูกยิงออกไป จะกระทบ
ทำลายได้เฉพาะความมีเท่านั้น แต่จะไม่สามารถทำอะไร
“ความไม่มี” ได้

ดังนั้นแม้แต่อวิชชา ทิเลส ตัณหาที่ไม่มีผลต่อ
“ใจ” เพราะ...

*อวิชชา ทิเลส ตัณหาเป็นสังขารปรุงแต่ง
เกิด-ดับใน ความไม่มีตัวจิตตัวใจ ไม่มีเจ้าของใจ*

๕. Set Zero : กับการผันทุกขในปัจจุบัน

“ความทุกข์” ทั้งหมดเกิดจากความหลงยึดถือว่ามี “ตัวเรา” ไปบวกกับ “ตัวเขา” คือเมื่อ “มีเรา” ก็ “มีเขา” ซึ่งในความเป็นจริง ความ “มีเรา-มีเขา” นั้น

- เป็นสังขาร
- เกิดเอง-ดับเอง
- ไม่สามารถบังคับได้

ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรในทุกปัจจุบันขณะ ก็มีแต่สังขาร “มีเรา-มีเขา” ที่เกิดเอง-ดับเอง ใน “ความไม่มี” – สุญญตา – ที่ “ไม่มีเรา-ไม่มีเขา”

ดังนั้น ไม่ต้องพยายามทำอะไร ไม่ต้องทำให้เกิด ไม่ต้องทำดับ เพราะไม่มีเราตั้งแต่แรก

**จึงปล่อยให้สังขารเกิดเอง-ดับเอง
เมื่อไม่มีใครยึด ก็ผันทุกข์**



บทสรุปภาคปฏิบัติ

ทุกอย่างรวมลงที่นี่

ปัจจุบันธรรม

- คือ ที่เดียวที่ความจริงปรากฏ
- คือ ที่เดียวที่วิชาทำงาน
- คือ ที่เดียวที่วิชาจะเกิดได้
- คือ ที่เดียวที่วิมุติจะปรากฏได้

“หลงอดีต” เป็นธรรมมา :

หลุดออกจากปัจจุบันที่ความจริง
ปรากฏ

“หลงอนาคต” เป็นธรรมมา :

หลุดออกจากปัจจุบันที่ความจริง
ปรากฏ

“สติตั้งที่ใจ” :

อยู่กับปัจจุบันขณะ

“รู้อยู่ที่ใจ” :

เห็นสิ่งที่กำลังปรากฏตามที่เป็น

“ละที่ใจ” :

ไม่ปรุงแต่งเพิ่มเติมสิ่งที่กำลังเกิด

“ปล่อยวางที่ใจ” :

ไม่ยึดสิ่งที่ดับไปแล้ว

“รู้ชื่อๆ” :

รู้สักแต่ว่ารู้ ไม่มีเราผู้รู้

“รู้แล้วติดยึด” :

สมมุติ – วงจรปฏิบัติสมมุติบาทหมุนต่อ

“รู้ไม่ติดไม่ยึด” :

วิมุตติ – วงจรปฏิบัติสมมุติบาท ขาดใน
ขณะนั้น

ทุกสิ่งที่พระพุทธรองค์ทรงตรัสสอน ไม่ว่าจะเป็น
เป็นขันธ ๕, อริยสัจ ๔, ปฏิจจสมุปบาท, ไตรลักษณ์
ล้วนชี้มาที่จุดเดียว คือ

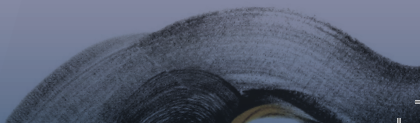
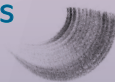
- ปัจจุบันขณะนี้
- ไม่มีที่อื่น
- ไม่มีเวลาอื่น
- รู้ชื่อๆ ในขณะนี้
- ไม่ติด ไม่ยึด

เตสัง วุปสโม สุโข



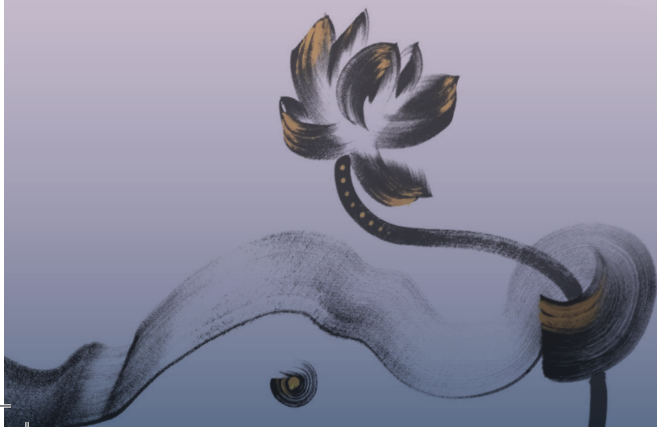


“ปัจจุบันธรรมและปัจจุบันขณะ”
คืออะไร และ มีความสำคัญต่อนิพพานอย่างไร
การเห็นตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ
คือเห็นอะไร และเห็นอย่างไร
ความสัมพันธ์ของนิพพานกับปัจจุบันขณะ
เป็นอย่างไร



ภาค ๓

นิพพาน กับ ปัจจุบัน





ทำไมนิพพานอยู่ที่ ปัจจุบันเท่านั้น

นิพพานไม่ได้อยู่ในอดีต

อดีตดับไปแล้ว ไม่มีอยู่จริง

นิพพานไม่ได้อยู่ในอนาคต

อนาคตยังไม่เกิด ไม่มีอยู่จริง

นิพพานปรากฏได้

ที่ปัจจุบันขณะเท่านั้น

ไม่ใช่ว่า

“ทำปัจจุบันให้ดี แล้วจะได้นิพพานในอนาคต”

แต่คือ...

นิพพานปรากฏในปัจจุบัน

เมื่อสิ้นผู้ยึดถือสังขารในขณะนั้น



ปัจจุบันธรรมคืออะไร ในแง่นิพพาน

๑. ปัจจุบันธรรมในพระสูตร

จาก ภัทเทกรัตตสูตร (ม.อ. ๑๔/๕๓๒-๕๓๓)

“ปัจจุปปนฺนญจ โย ธมฺมํ
ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสตี
อสีหิํ อสงฺกุปฺปี
ตํ วิทุรา มนุषฺสุหยา”

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้า
ในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง
ไม่ซ่อนเงื่อน คลอเคลน
เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้

อัสหิรฺ : ไม่ซ่อนแง่น

หมายถึง ไม่ถูกนำไปสู่อดีหรืออนาคต
จิตอยู่กับสิ่งที่กำลังปรากฏ

อัสกุปปี : ไม่คลอนแคลน

หมายถึง เห็นตามที่เป็นโดยไม่มีตัณหา
ให้หวั่นไหว

*สองคุณสมบัตินี้คือลักษณะของจิตที่
พร้อมจะเห็นนิพพานในปัจจุบันขณะ*

๒. ทำไมปัจจุบันธรรมจึงเป็นที่เดียวที่นิพพาน ปรากฏได้

นิพพาน : เป็นอสังขตะ ไม่ถูกปรุงแต่ง

อดีตและอนาคต : เป็นสังขาร ถูกปรุงแต่ง
โดยความคิด ความจำ

ดังนั้น

อดีตและอนาคต : อยู่ในวงของสังขาร

นิพพาน : พ้นสังขาร

จิตที่อยู่กับอดีตหรืออนาคต

คือจิตที่กำลังอยู่กับสังขาร

ไม่มีทางพบนิพพานได้

จิตที่อยู่กับปัจจุบันขณะ

มีโอกาสเห็นสังขารตามที่เป็น

และเมื่อสิ้นผู้ยึดถือ นิพพานจึงปรากฏ



กระบวนการพันทุกซ์ ในปัจจุบันขณะ

๑. ทุกซ์เกิดในปัจจุบันขณะอย่างไร

ไม่ใช่ทุกซ์ที่เกิดขึ้นในอดีตยังคงอยู่

- ทุกซ์เวทนาของเมื่อวานดับไปแล้ว
- ที่รู้สึกว่ายังทุกซ์อยู่คือสัญญาที่ถูก
รื้อฟื้นขึ้นมา

ไม่ใช่ทุกซ์ที่จะเกิดในอนาคต

- ทุกซ์เวทนาที่จะเกิดพรุ่งนี้ยังไม่มี
- ที่รู้สึกว่กลัวคือสัญญาที่สร้างขึ้น

ทุกซ์ที่มีอยู่จริงคือ

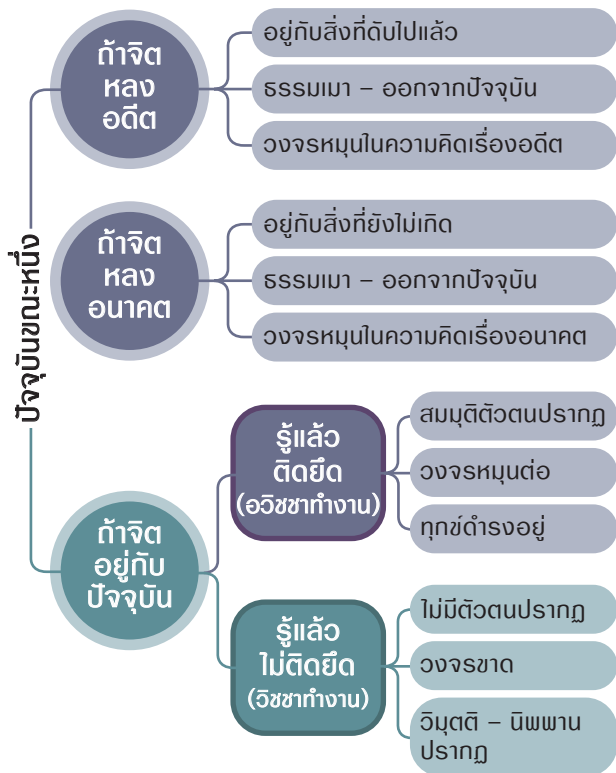
- สภาพทุกซ์ของสังขารทุกซ์ที่กำลัง
ปรากฏในปัจจุบันขณะนี้
- ความบีบคั้นของขันธ ๕ ที่กำลังเกิด-ดับ
อยู่ตอนนี้

๒. วงจรที่หมุนและหยุดในปัจจุบันขณะ



วิมุตติปรากฏทันทีในขณะที่ยังวงจรขาด

๓. แผลฝังสมบุรณ์ของปัจจุบันขณะกับนิพพาน





ชั้นของปัจจุบันธรรม กับนิพพาน

ชั้นที่ ๑ : ปัจจุบันธรรมระดับศีล

ในแต่ละปัจจุบันขณะที่มีเจตนา เจตนา นั้นจะ
เป็นกรรม

เจตนาที่เกิดจากโลกะ โทสะ โมหะ เจตนา นั้นจะ
เป็นอกุศลกรรม สร้างเหตุแห่งทุกข์ขึ้นในขณะนั้น
ส่วนเจตนาที่เกิดจากอโลกะ อโทสะ อโมหะ เจตนา นั้น
ก็จะเป็นกุศลกรรม สร้างเหตุแห่งวิมุตติขึ้นในขณะนั้น

ศีลจึงไม่ใช่กฎที่รอจะให้ผลเกิดขึ้นในอนาคต
แต่คือการดูแลปัจจุบันขณะของเจตนาให้สะอาด ให้
เป็นฐานของจิตที่จะเห็นความจริงได้

ชั้นที่ ๒ : ปัจจุบันธรรมระดับสมาธิ

สมาธิในปัจจุบันขณะ ไม่ใช่การสะสมความสงบ
ให้มากพอ แต่คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันขณะนั้น

จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน คือ

- จิตไม่หลงไปกับอดีต (ธรรมเมา)
- จิตไม่หลงไปกับอนาคต (ธรรมเมา)
- จิตอยู่กับสิ่งที่กำลังปรากฏในปัจจุบัน

“สมาธิ” จึงเป็นความที่จิตไม่หลงออกไปจาก
ปัจจุบัน และไม่ใช้การบังคับจิตให้นิ่งเฉย

ขั้นที่ ๓ : ปัจจุบันธรรมระดับปัญญา

ปัญญาเห็นว่าสิ่งที่กำลังปรากฏ ที่กำลังถูกรู้
ในปัจจุบันขณะนี้ เป็นสังขารเกิด-ดับ ไม่มีตัวตน ไม่ใช่
เรา ไม่ใช่คิดว่า “ทุกอย่างเกิดดับ” แต่เห็นตรงๆ ว่า

- ลมหายใจ (กาย) นี้กำลังดับ
- ความรู้สึก (เวทนา) นี้กำลังดับ
- ความนึกคิด ตรึกตรอง ประจักษ์ และ
อารมณ์ต่างๆ (ธรรมารมณ์) นี้กำลังดับ
- “ผู้รู้” (จิต) นี้กำลังดับ

**ปัญญาในปัจจุบันขณะนี้เอง ที่ตัดอวิชชาได้
ไม่ใช่ปัญญาในอดีตหรืออนาคต**

ขั้นที่ ๔: ปัจจุบันขณะของมรรคจิต

มรรคจิตเกิดในปัจจุบันขณะ เพราะปัจจุบันเป็น
ขณะจิตเดียวที่สามารถจะตัดกิเลสได้

ก่อนมรรคจิตเกิด :

สังขารูปกขณญาณอยู่กับปัจจุบัน วางเฉย
ในสังขารทั้งปวงที่กำลังปรากฏ

อนุโลมญาณอยู่กับปัจจุบัน :

น้อมสมคล้อยกับความจริงที่กำลังปรากฏ
(น้อมสมคล้อยคือใจที่น้อมไปตามหรือใจไม่แข็งต้าน
แต่ยอมให้ความจริงปรากฏตามที่มันเป็น)

โคตรภูญาณ :

จิตอยู่กับปัจจุบัน พบนิพพานเป็นครั้งแรก

มรรคจิต :

- อยู่กับปัจจุบัน
- ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต
- ไม่มีเราผู้รู้
- มีแต่ความรู้แจ้งที่เป็นปัจจุบันล้วนๆ



อุปสรรคของการ อยู่กับปัจจุบัน

อุปสรรคที่ ๑ : อดีตในรูปแบบต่างๆ

จิตส่งออกจากปัจจุบันชัดเจน

- “เมื่อที่เราทำอะไรไป”
- “เมื่อวานเราได้สมาธิดีมาก”

จิตยังส่งออกจากปัจจุบันแต่ดูเหมือนปฏิบัติอยู่

- “ครั้งที่แล้วที่เราเห็นความจริง”
- “เราเคยรู้สึกแบบนั้น ทำไมตอนนี้ไม่รู้สึก”

จิตปรุงแต่งไปในอดีต และต่อเนื่องมาถึง
ปัจจุบัน

- “เราที่ทำความเพียรมาตลอด”
- “เรามีประสบการณ์ในการปฏิบัติ”

นี่คือ “อดีต” ที่แสดงความเป็นตัวตนในปัจจุบัน

อุปสรรคที่ ๒ : อนาคตในรูปแบบต่างๆ

จิตส่งออกจากปัจจุบันชัดเจน

- “เราจะถึงนิพพานเมื่อไหร่”
- “พรุ่งนี้จะนั่งสมาธิให้นานขึ้น”

จิตยังส่งออกจากปัจจุบัน แต่ดูเหมือน
ใคร่ครวญ

- “ถ้าเห็นอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ จะ...”
- “ความเข้าใจนี้จะนำไปสู่...”

จิตปรุงแต่งไปในอนาคต ซึ่งแสดงตัวตนใน
ปัจจุบัน

- “เราคือผู้ที่กำลังจะบรรลุธรรม”
- “เรากำลังเดินทางไปสู่นิพพาน”

นี่คือ “อนาคต” ที่ปรุงแต่งเป็นตัวตนในปัจจุบัน

อุปสรรคที่ ๓ : ปัจจุบันที่ยังอยู่ในสมมุติ

แม้อยู่กับปัจจุบัน แต่ยังมี “ผู้...”

- “เรากำลังอยู่กับปัจจุบัน”
- “เรากำลังปฏิบัติได้ดี”
- “เรากำลังเห็นความจริง”

นี่คือปัจจุบันที่ยังหลงสมมุติ อยู่กับปัจจุบัน
แต่มี “เรา” เป็น “ผู้...” จึงยังไม่ใช่ปัจจุบันธรรม
ที่แท้จริง

ปัจจุบันธรรมที่แท้จริง :

- ไม่มี “เรากำลัง...”
- มีแต่สิ่งที่กำลังปรากฏ และ การรู้ที่
เกิด-ดับพร้อมกับสิ่งนั้น



ปัจจุบันธรรม ในชีวิตประจำวัน

๑. ไม่ใช่แค่เวลานั่งสมาธิ

ความเข้าใจผิดที่พบได้บ่อย เช่น

- ถ้าจะเป็นปัจจุบันธรรมได้ต้องนั่งสมาธิ
- ต้องอยู่ในสถานที่สงบจึงจะอยู่กับ
ปัจจุบันได้

ความจริงแล้ว ปัจจุบันขณะมีอยู่ตลอดเวลาใน
ทุกขณะที่ตื่น ทุกขณะที่ทำกิจกรรม ทุกๆ ขณะล้วน
เป็นปัจจุบันขณะที่สังขารทั้งหลายเกิด-ดับ และเป็น
ปัจจุบันขณะที่วิชชาจะเกิดได้เช่นกัน

๒. ปัจจุบันธรรมในแต่ละกิจกรรม

ขณะพูด

- มีเจตนาในการพูด (ปัจจุบัน)
- มีเสียงที่เกิด-ดับ (ปัจจุบัน)
- มีความคิดที่กำลังเกิด (ปัจจุบัน)

ขณะกิน

- มีรสที่กำลังปรากฏ (ปัจจุบัน)
- มีเวทนาที่เกิดตามรส (ปัจจุบัน)
- มีตัณหาที่อาจเกิดตามมา (ปัจจุบัน)

ขณะโกรธ

- มีโทสะที่กำลังเกิด (ปัจจุบัน)
- มีความร้อนรุ่มในกาย (ปัจจุบัน)
- มีความคิดที่พุ่งออกไป (ปัจจุบัน)

**เห็นว่าทั้งหมดเป็นสังขารเกิด-ดับ
แม้แต่ ผู้รู้ ผู้เข้าใจ ก็เป็นสังขารเกิด-ดับ
ตามเหตุปัจจัยเช่นกัน**

๓. ปัจจุบันธรรมกับการพ้นทุกข์ในชีวิตประจำวัน

การพ้นทุกข์ไม่ได้เกิดในอนาคต แต่...

พ้นทุกข์ได้ในทุกขณะที่วิชชาเกิดขึ้น

วิมุตติไม่ได้รอการบรรลุ แต่...

ปรากฏทุกขณะที่ไม่มีผู้สงสัยลังการ

นิพพานไม่ได้อยู่ไกล แต่...

ปรากฏทุกขณะที่ผู้ยึดมั่นถือมั่นดับลงใน

ปัจจุบัน

ดังนั้น...

ชีวิตประจำวันทุกขณะคือโอกาสที่จะพ้นทุกข์ได้

ไม่ต้องรออนาคต

ไม่ต้องรอสถานที่พิเศษ

ไม่ต้องรอผู้ใดมาช่วย



นิพพานในปัจจุบันขณะ

๑. ความหมายของนิพพานในปัจจุบันขณะ

“นิพพานชั่วครา”

นิพพานชั่วคราแต่ละขณะ คือ ในทุกขณะที่
ไม่มีผู้ยึดมั่นถือมั่น

วิมุตติชั่วคราปรากฏเป็นอารมณ์ของนิพพาน
ที่จะสะสมความเข้าใจไปสู่ “นิพพาน”

“นิพพาน”

นิพพานในขณะมรรคจิต คือ มรรคจิตเกิดใน
ปัจจุบันขณะ ตัดกิเลสโดยสมบูรณ์

**นิพพานจึงปรากฏเป็นอารมณ์ของ
มรรคและผล**

๒. ไม่มีทางอ้อม มีแต่ทางตรงที่ปัจจุบัน

“ทางอ้อม” ที่ดูเหมือนจะเป็นทางตรง เช่น

- สะสมบุญให้มากพอแล้วจะบรรลุ
- ปฏิบัตินานพอแล้วจะบรรลุ
- เข้าใจมากพอแล้วจะบรรลุ

ทั้งหมดนี้ยังหลงไปกับ “อนาคต” และหลงว่ามีผู้ที่จะบรรลุนิพพาน ซึ่งยังเป็นธรรมมา ยังเป็นสมมุติ

“ทางตรง” ที่แท้คือในปัจจุบันขณะนี้

- เห็นสิ่งที่กำลังปรากฏตามที่เป็น
- สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสังขารเกิด-ดับ ไม่ใช่เรา
ตัวเรา ของเรา
- รู้ชื่อๆ ไม่ติดไม่ยึด

วงจรรขาดในขณะนั้น
วิมุตติปรากฏในขณะนั้น

๓. ความสัมพันธ์ของ “ปัจจุบันธรรม และ นิพพาน”

“ปัจจุบันธรรม และ นิพพาน” ไม่ใช่สองสิ่งที่แตกต่างกัน เพราะนิพพานไม่ใช่จุดหมายปลายทางของปัจจุบัน แต่นิพพานปรากฏในปัจจุบันขณะที่ความปรุ้งແຕ່ງยึดมั่นถือมั่นดับลง

อุปมาได้กับพระอาทิตย์ที่มีอยู่แล้ว เพียงแต่ถูกปิดบังด้วยเมฆ เมื่อเมฆสลาย พระอาทิตย์ก็ปรากฏ ไม่ใช่จะต้องไปสร้างพระอาทิตย์ให้เกิดขึ้น

ดังนั้นนิพพานมีอยู่แล้วในปัจจุบันขณะนี้ เพียงแต่ถูกปิดบังด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน และเมื่อสิ่งเหล่านี้สงบในขณะใด...

นิพพานก็ปรากฏในขณะนั้น



บทสรุป ปัจจุบันธรรมกับการพ้นทุกข์

ทุกข์เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ

ทุกข์ดับลงได้ในปัจจุบันขณะ

ธรรมะ ธัมโม มีแต่ปัจจุบัน

หลงอดีต เป็นธรรมเมา

หลงอนาคต เป็นธรรมเมา

รู้ปัจจุบัน ไม่ติดไม่ยึดในปัจจุบัน

ปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นธรรม

หลุดจากปัจจุบันไม่มีอะไรเป็นธรรม

สติตั้งที่ใจ : อยู่กับปัจจุบัน

รู้อยู่ที่ใจ : เห็นตามที่เป็น

ละที่ใจ : ไม่หลงร่วมไปกับสังขาร

ปล่อยวางที่ใจ : ไม่ยึดสังขาร

รู้ชื่อๆ : ปัจจุบันธรรมที่แท้จริง

รู้แล้วติดยึด เป็น สมมุติ (ทุกข์ดำรงอยู่)

รู้ไม่ติดไม่ยึด เป็น วิมุติ (ทุกข์ดับในขณะนั้น)

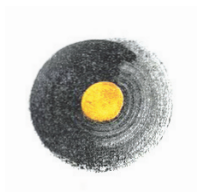
นิพพานไม่ได้อยู่ที่อื่น แต่อยู่ที่ปัจจุบันขณะนี้

เมื่อสิ่งปิดบังสลายไป ทุกสิ่งที่พระพุทธรองค์
ทรงสั่งสอนก็กลืนรวมลงมาที่ปัจจุบันขณะนี้

- ชันธ์ ๕ อยู่ที่นี่
- อริยสัจ ๔ อยู่ที่นี่
- ปฏิจจสมุปบาทอยู่ที่นี่
- มรรคอยู่ที่นี่
- นิพพานอยู่ที่นี่
- ไม่มีที่อื่น
- ไม่มีเวลาอื่น

รู้ชื่อๆ ไม่ติด ไม่ยึด ในปัจจุบันขณะนี้





ເຕສິ່ງ ວູປາໂມ ສຸໂບ



