โสฬสปัญหา

อมตธรรมวิสัชนาอันลึกซึ้ง

อุทยานธรรม
UTTAYARNDHAM

โสฬสปัญหา

ไขความกระจ่างโสฬสปัญหา
อมตธรรมวิสัชนาอันล้ำค่า
และธรรมปฏิบัติอันลึกซึ้ง ตรงสู่ผลเลิศ
โดย พระผู้มีพระภาคสัมมาสัมพุทธเจ้า

ศุภญาณ กรุณา บรรยายและนำปฏิบัติ
ณ ศูนย์ฝึกอบรมปัญญธารา แจ้งวัฒนะ

๑๕ มีนาคม ๒๕๕๗ - ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๙

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น

คณะผู้จัดทำ

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ โสฬสปัญหา

สำหรับแจกเป็นธรรมานุเคราะห์ จัดทำถวายพระศาสนาโดย
มูลนิธิอุทยานธรรม

วิจัย บรรยาย และนำปฏิบัติ: ศุภญาณ กรุณา
อำนวยการ: ปัทมา เอื้ออรรถการ
บันทึกเสียงบรรยาย: ขัตติยะ รัตนมณี
ถอดเสียงบรรยาย: สุชีรา สิมมา
ที่ปรึกษาการจัดทำหนังสือ: ณัฐกร ทับทอง
พระไตรปิฎกเสียง: แสงธรรมแห่งพระไตรปิฎก มูลนิธิอุทยานธรรม
จัดทำและเผยแผ่: นิตินาถ ชาติศิริวัฒนา อภิลัคน์ เจียมจันทร์ ชัยชาญ รักการงาน
พิสูจน์อักษร : ณัตยาภรณ์ เจียรวงศ์ อนันต์ เจียรวงศ์
ที่ปรึกษางานศิลป์: มลฤดี ตั้งสกุลพิทักษ์
ภาพประกอบ: © Bahman Farzad

© **มูลนิธิอุทยานธรรม**

345 หมู่ 3 ต.สามร้อยยอด อ.สามร้อยยอด จ.ประจวบคีรีขันธ์ 77120
ติดต่อ : info@uttayarndham.org **เว็บไซต์** : www.uttayarndham.org

สารบัญ

บทนำ 9

บทพรรณนาคุณ 10

ความเป็นมา 13

วัตถุกถา 16

- ปัญหาของพราหมณ์พาวรี 24
- สรุปการปฏิบัติ 38

อชิตปัญหาที่ ๑ 44

- ปัญหาของอชิตมาณพ 45
- คำถามว่าด้วยโลก 47
- คำถามว่าด้วยเครื่องกั้นกระแส 62
- คำถามว่าด้วยความดับ 70
- คำถามว่าด้วยผู้เสร็จกิจและผู้ไม่เสร็จกิจ 81
- สรุปการปฏิบัติ 93

ติสสเมตเตยยปัญหาที่ ๒ 105

- ปัญหาของติสสเมตเตยยมาณพ 106
- คำถามว่าด้วยผู้บรรลุธรรม 107
- คำถามว่าด้วยมหาบุรุษ 123
- สรุปการปฏิบัติ 137

สารบัญ (ต่อ)

ปุณณกปัญหาที่ ๓ 145

ปัญหาของปุณณกมาณพ 146
คำถามว่าด้วยการบูชายัญแก่เทวดา 149
คำถามว่าด้วยการบูชายัญทำให้พ้นชาติชราได้ไหม 152
คำถามว่าด้วยผู้สามารถข้ามพ้นชาติชรา 158
สรุปการปฏิบัติ 166

เมตตคูปัญหาที่ ๔ 168

ปัญหาของเมตตคูมาณพ 169
คำถามว่าด้วยที่มาของทุกข์ 174
คำถามว่าด้วยการก้าวข้ามทุกข์ 178
สรุปการปฏิบัติ 187

โธตกปัญหาที่ ๕ 191

ปัญหาของโธตกมาณพ 192
คำถามว่าด้วยการปลดเปลื้องความสงสัย 195
คำถามว่าด้วยธรรมเป็นที่สงัดกิเลส 207
คำถามว่าด้วยการไม่สร้างภพ 216
สรุปการปฏิบัติ 220

สารบัญ (ต่อ)

อุปสีวปัญหาที่ ๖ 224

ปัญหาของอุปสีวมาณพ 225
คำถามว่าด้วยที่เกาะเพื่อข้ามกิเลส 228
คำถามว่าด้วยคติของอากิญจัญญายตนสมาบัติ 231
คำถามว่าด้วยความมีอยู่ของผู้หลุดพ้น 237
สรุปการปฏิบัติ 242

นันนทปัญหาที่ ๗ 244

ปัญหาของนันทมาณพ 245
คำถามว่าด้วยมุนี 249
คำถามว่าด้วยความเห็น ศีล พรต มงคลตื่นข่าว 253
สรุปการปฏิบัติ 268

เหมกปัญหาที่ ๘ 272

ปัญหาของเหมกมาณพ 273
คำถามว่าด้วยธรรมเครื่องขจัดตัณหา 274
สรุปการปฏิบัติ 287

โตเทยยปัญหาที่ ๙ 294

ปัญหาของโตเทยยมาณพ 295
คำถามว่าด้วยความพ้นวิเศษ 297
คำถามว่าด้วยผู้พ้นวิเศษ 307
คำถามว่าด้วยมุนี 312
สรุปการปฏิบัติ 316

สารบัญ (ต่อ)

กัปปปัญหาที่ ๑๐ **323**

ปัญหาของกัปปมาณพ 324

คำถามว่าด้วยธรรมอันเป็นที่พึ่ง 326

สรุปการปฏิบัติ 338

ชตุกัณณีปัญหาที่ ๑๑ **341**

ปัญหาของชตุกัณณีมาณพ 342

คำถามว่าด้วยธรรมเครื่องละชาติ ชรา 344

สรุปการปฏิบัติ 359

ภัทราวุธปัญหาที่ ๑๒ **365**

ปัญหาของภัทราวุธมาณพ 366

คำถามว่าด้วยการตัดตัณหา 368

สรุปการปฏิบัติ 390

อุทยปัญหาที่ ๑๓ **392**

ปัญหาของอุทยมาณพ 393

คำถามว่าด้วยธรรมเครื่องทำลายอวิชชา 395

คำถามว่าด้วยโลกและนิพพาน 400

คำถามว่าด้วยความดับแห่งวิญญาณ 404

สรุปการปฏิบัติ 407

สารบัญ (ต่อ)

โปสาลปัญหาที่ ๑๔ 411

ปัญหาของโปสาลมาณพ 412

คำถามว่าด้วยญาณของผู้ได้อาทิญจัญญายตนสมาบัติ 414

สรุปการปฏิบัติ 422

โมฆราชปัญหาที่ ๑๕ 424

ปัญหาของโมฆราชมาณพ 425

คำถามว่าด้วยการพิจารณาโลก 427

สรุปการปฏิบัติ 435

ปิงคยปัญหาที่ ๑๖ 437

ปัญหาของปิงคิยมาณพ 438

ปิงคิยมาณพพรรณนาพระพุทธคุณ 440

คำถามว่าด้วยธรรมเพื่อความไม่เกิดอีก 445

สรุปการปฏิบัติ 458

สรุปโสฬสปัญหา 460

บทส่งท้าย 465

ท้ายเล่ม 469

บทนำ

โสฬสปัญหา เป็นธรรมชั้นสูงในพระพุทธศาสนา อุดมด้วยปัญญา พระสูตรนี้ได้รับการยกย่องมากที่สุดในวงการอภิปรัชญาว่าเป็นเลิศทั้งในด้านอรรถ เลิศทั้งในด้านพยัญชนะ กล่าวถึงมาณพ ๑๖ คน มาทูลถามปัญหาที่เปี่ยมด้วยปัญญาต่อพระพุทธองค์ และสรรเสริญคุณอันวิเศษของพระพุทธองค์

เนื้อความแห่งปัญหาหนึ่ง ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแล้ว ผู้ใดพึงปฏิบัติตามก็พึงจากฝั่งนี้ไปถึงฝั่งโน้นได้ ธรรมปริยายนั้นเป็นทางเพื่อไปสู่ฝั่งโน้น เพราะฉะนั้น ธรรมปริยายนี้จึงชื่อว่าปรายนะ

บทพรรณนาคุณ

พระผู้มีพระภาคผู้ประเสริฐในคณะ ประทับอยู่ ณ ปาสาณกเจดีย์อันประเสริฐ อันบุคคลตกแต่งไว้ดีแล้วในมคธชนบท เป็นรมณียสถาน เป็นประเทศอันสวยงาม เป็นที่อยู่อาศัยแห่งบุคคลผู้มีบุญอันได้กระทำไว้แล้ว

อนึ่ง ได้ยินว่าพระผู้มีพระภาคอันพราหมณ์ ๑๖ คน ทูลถามปัญหาแล้ว ได้ทรงประกาศประทานธรรมกะชนทั้งสองพวกผู้มาประชุมกันเต็ม ณ ปาสาณกเจดีย์ ในบริษัทประมาณ ๑๒ โยชน์

เพราะการถามโสฬสปัญหา พระผู้มีพระภาคผู้ทรงชนะผู้เลิศกว่าสัตว์ ได้ทรงแสดงธรรมอันประกาศอรรถบริบูรณ์ด้วยพยัญชนะ เป็นที่เกิดความเกษมอย่างยิ่ง เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่โลก

พระผู้มีพระภาคผู้เลิศกว่าสัตว์ ได้ทรงแสดงพระสูตรอันวิจิตรด้วยธรรมเป็นอันมาก เป็นเหตุให้ปลดเปลื้องกิเลสทั้งปวง

Audio i

บทพรรณาคุณ

ได้ทรงแสดงพระสูตรอันประกอบด้วยบทแห่งพยัญชนะและอรรถ มีความเปรียบเทียบซึ่งหมายรู้กันแล้วด้วยอักขระอันมั่นคง เป็นส่วนแห่งความแจ่มแจ้งแห่งวิจารณญาณของโลก

พระผู้มีพระภาคผู้เลิศกว่าสัตว์ ได้ทรงแสดงพระสูตรอันไม่มีมลทิน เพราะมลทินคือราคะ มลทินคือโทสะ มลทินคือโมหะ เป็นส่วนแห่งธรรมปราศจากมลทิน เป็นส่วนแห่งความแจ่มแจ้งแห่งวิจารณญาณของโลก

ได้ทรงแสดงพระสูตรอันประเสริฐ อันไม่มีมลทิน เพราะมลทินคือกิเลส มลทินคือทุจริต เป็นส่วนแห่งธรรมปราศจากมลทิน เป็นส่วนแห่งความแจ่มแจ้งแห่งวิจารณญาณของโลก

ได้ทรงแสดงพระสูตรอันประเสริฐ เป็นเหตุปลดเปลื้องอาสวะกิเลส เป็นเครื่องผูกกิเลส เป็นเครื่องประกอบนิวรณ์ และมลทินทั้ง ๓ ของโลกนั้น

พระผู้มีพระภาคผู้เลิศกว่าสัตว์ ได้ทรงแสดงพระสูตรอันประเสริฐ หามลทินมิได้ เป็นเครื่องบรรเทาความเศร้าหมองทุกอย่าง เป็นเครื่องคลายความกำหนัด ไม่มีความหวั่นไหว ไม่มีความโศก เป็นธรรมอันละเอียด ประณีต และเห็นได้ยาก

ได้ทรงแสดงพระสูตรอันประเสริฐ อันหักรานราคะและโทสะให้สงบ เป็นเครื่องตัดกำเนิด ทุคติ วิญญาณ ๕ ความยินดีในพื้นฐาน คือ ตัณหา เป็นเครื่องต้านทานและเป็นเครื่องพ้น

ได้ทรงแสดงพระสูตรอันประเสริฐ ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก และละเอียดอ่อน มีอรรถอันละเอียด บัณฑิตควรรู้แจ้ง เป็นส่วนแห่งความแจ่มแจ้งแห่งวิจารณญาณของโลก

ได้ทรงแสดงพระสูตรอันประเสริฐ ดุจดอกไม้เครื่องประดับอันยั่งยืน ๙ ชนิด จำแนกอินทรีย์ ฌาน และวิโมกข์ มีมรรคมีองค์ ๘ เป็นยานอย่างประเสริฐ

พระผู้มีพระภาคผู้เลิศกว่าสัตว์ ได้ทรงแสดงพระสูตรอันประเสริฐ ปราศจากมลทิน บริสุทธิ์ เปรียบด้วยห้วงน้ำวิจิตรด้วยรัตนะ เสมอด้วยดอกไม้ มีเดชอันเปรียบด้วยพระอาทิตย์

พระผู้มีพระภาคผู้เลิศกว่าสัตว์ ได้ทรงแสดงพระสูตรอันประเสริฐ ปลอดโปร่ง เกษม ให้สุขเย็นสงบ มีประโยชน์อย่างยิ่งในการต่อต้านมัจจุ เป็นเหตุให้เห็นนิพพานอันดับกิเลสสนิทดีแล้วของโลกนั้น

ความเป็นมา

ใครที่เคยศึกษาพระไตรปิฎกจะเห็นได้ว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าสามารถทำให้คนบรรลุธรรมได้ง่ายและเร็ว โดยส่วนใหญ่แล้วเมื่อทรงแสดงธรรมเสร็จก็มีผู้บรรลุธรรม การที่จะบรรลุธรรมได้โดยเร็วเช่นนั้นต้องทำสองอย่าง คือ โอปนยิโก น้อมธรรมเข้ามาในใจ และโยนิโส-มนสิการ ทำใจให้แยบคายไปตามสภาวะนั้น

ลักษณะธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้นสั้น เป็นสัจธรรม ตรงความต้องการของผู้ปฏิบัติ และนำสู่สภาวะทันที ดังนั้น จึงเป็นการดีที่เราจะได้ปฏิบัติแบบพระพุทธเจ้ากันเนือง ๆ

โสฬสปัญหา เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยปัญหาที่พราหมณ์ ๑๖ ท่านได้มาถามกับพระพุทธเจ้า ถามกันสั้น ๆ พระพุทธองค์ก็ทรงตอบสั้น ๆ มีผู้ทยอยบรรลุธรรมเรื่อย ๆ ในขณะที่พระพุทธองค์ทรงตอบปัญหา เมื่อจบการสนทนาทั้งหมด มีผู้บรรลุธรรมทั้งสิ้น ๑๖,๐๐๐ ท่าน เหตุที่โสฬสปัญหาเป็นธรรมะที่ทำให้บรรลุธรรมได้ง่ายเนื่องจากเป็นธรรมที่เจาะตรงไปที่สภาวะธรรม ธรรมะชุดนี้เป็นธรรมปฏิบัติที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ล้ำค่ามาก

ความเป็นมาคือ พราหมณ์ผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง ชื่อว่า พราหมณ์พาวรี เป็นพราหมณ์ที่มีชื่อเสียงในอินเดียยุคนั้น เป็นพราหมณ์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ แต่ถูกพราหมณ์อันธพาลมาขอทรัพย์ ท่านพราหมณ์พาวรี ท่านเป็นคนสละการครองเรือน ละทรัพย์มาแล้ว ก็ไม่มีทรัพย์ให้ พราหมณ์อันธพาลคนนั้นโกรธ ก็เลยข่มขู่ว่า ถ้าท่านไม่ให้ทรัพย์เรา ศีรษะของท่านจะแตกเป็น ๗ เสี่ยง และตกไป พราหมณ์พาวรีก็ตกใจ อยู่ด้วยความกังวล

เทวดาเห็นว่าท่านปฏิบัติดี จึงมาบอกว่าพราหมณ์อันธพาลนั้นไม่รู้ ว่าอะไรคือศีรษะ พราหมณ์พาวรีก็ถามเทวดาว่าท่านรู้หรือไม่ เทวดาก็ ตอบว่าท่านก็ไม่รู้เช่นกัน ให้ไปถามพระพุทธเจ้า แต่พราหมณ์พาวรี อายุมากแล้ว อายุ ๑๒๐ ปี มีศิษย์ชั้นดีอยู่ ๑๖ คน ก็เลยส่งศิษย์ทั้ง ๑๖ คนนั้นไปหาพระพุทธเจ้า ที่จริงส่งไปท่านเดียวก็ได้ แต่ด้วยความ ที่ท่านเป็นผู้ที่มีใจกว้างมาก มีความปรารถนาดีต่อศิษย์ ต้องการให้ ศิษย์ได้พบพระพุทธเจ้าเพื่อที่จะได้ฟังธรรม ผู้ที่อยากจะถามอะไรก็จะได้ ถามเพิ่มเติม พราหมณ์พาวรีเป็นบุคคลที่ชาวอินเดียยุคนั้นบูชาอีกท่าน หนึ่ง

ศิษย์ ๑๖ คน (โสฬส แปลว่า ๑๖) เป็นผู้ปฏิบัติจิตมาพอสมควร แล้ว นิยมในฌานแต่ยังไม่บรรลุธรรม เมื่อมาพบพระพุทธเจ้าก็ถาม คำถาม เนื่องจากปฏิบัติกันมานานแล้ว สิ่งที่ถามจึงเป็นคำถามที่ดี สำหรับการปฏิบัติธรรม และก็เป็นคำถามที่เป็นความสงสัยของคนใน โลกเช่นกัน คำตอบของพระพุทธองค์จึงไขความกระจ่างของมนุษย์ได้ อย่างดี และจากการถาม-ตอบนั้น ก็ทำให้มาณพทั้ง ๑๖ และคณะ ศิษย์บรรลุธรรมในวันนั้น

คำถามและคำตอบนี้ เป็นการถาม-ตอบแบบรวบยอด นักปราชญ์ทั้งหลายจึงยกให้โสฬสปัญหานี้เป็นยอดธรรมที่ลึกซึ้ง เป็นปัญญาแบบ Conclusive Wisdom

เรามาพิจารณาและปฏิบัติตามกัน

วัตถุกถา

พราหมณ์พาวรีผู้ถึงฝั่งแห่งมนต์ ปรารถนาซึ่งความเป็นผู้ไม่มีกังวล ได้จากบุรีอันเป็นที่รื่นรมย์แห่งชาวโกศลไปสู่ทักขิณาปถชนบท พราหมณ์นั้นอยู่ที่ใกล้ฝั่งแม่น้ำโคธาวรี ใกล้พรมแดนแห่งแคว้นอัสสกะและแคว้นมุฬกะ ด้วยการแสวงหาผลไม้ ชาวบ้านที่อาศัยพราหมณ์พาวรีนั้นก็เป็นผู้ไพบูลย์

พราหมณ์พาวรีได้บูชามหายัญด้วยส่วยอันเกิดแต่กสิกรรม เป็นต้นในบ้านนั้น ครั้นบูชามหายัญแล้ว ได้กลับเข้าไปสู่อาศรม เมื่อพราหมณ์พาวรีกลับเข้าไปสู่อาศรมแล้ว พราหมณ์คนหนึ่งเดินเท้าเสียดสีกัน ฟันเขลอะ ศีรษะเกลือกกลั้วด้วยธุลี ได้มาทำให้พราหมณ์พาวรีสะดุ้ง พราหมณ์นั้นเข้าไปหาพราหมณ์พาวรีแล้วขอทรัพย์ ๕๐๐

พราหมณ์พาวรีเห็นพราหมณ์นั้นแล้ว ได้เชื้อเชิญด้วยอาสนะไต่ถามถึงสุขและทุกข์ แล้วกล่าวว่า

“ไทยธรรมวัตถุอันใดของเรา ไทยธรรมวัตถุทั้งปวงนั้น เราสละเสียสิ้นแล้ว ดูกรพราหมณ์ ท่านจงเชื่อเราเถิด ทรัพย์ ๕๐๐ ของเราไม่มี”

พราหมณ์นั้นกล่าวว่า

“เมื่อเราขออยู่ ถ้าท่านไม่ให้ ในวันที่ ๗ ศีรษะของท่านจะแตก ๗ เสี่ยง”

พราหมณ์ผู้หลอกลวงนั้นกระทำกลอุบายแล้ว ได้กล่าวคำทำให้เกิดความกลัว พราหมณ์พาวรีฟังคำของพราหมณ์นั้นแล้ว เป็นผู้มีทุกข์ซูบซีด ไม่บริโภคอาหาร เพียบพร้อมด้วยลูกศร คือความโศก

AUDIO 1.1

วัตถุกถา

อนึ่ง เมื่อพราหมณ์พาวรีคิดอยู่อย่างนี้ ใจก็ไม่ยินดีในฌาน เทวดาผู้ปรารถนาประโยชน์เห็นพราหมณ์พาวรีมีทุกข์ สะดุ้ง หวาดหวั่น จึงเข้าไปหาพราหมณ์พาวรีแล้วได้กล่าวว่า

"พราหมณ์นั้นไม่รู้จักศีรษะ เป็นผู้หลอกลวง ต้องการทรัพย์ ไม่มีความรู้ในธรรมเป็นศีรษะและธรรมเป็นเหตุให้ศีรษะตกไป"

พราหมณ์พาวรีถามว่า "ท่านรู้จักข้าพเจ้า ข้าพเจ้าถามท่านแล้วขอท่านจงบอก ธรรมเป็นศีรษะและธรรมเป็นเหตุให้ศีรษะตกไปแก่ข้าพเจ้าเถิด"

เทวดาตอบว่า "แม้เราก็ไม่รู้ธรรมเป็นศีรษะและธรรมเป็นเหตุให้ศีรษะตกไป เราไม่มีความรู้ในธรรมทั้ง ๒ นี้ ปัญญาเป็นเครื่องเห็นธรรมอันเป็นศีรษะและธรรมเป็นเหตุให้ศีรษะตกไปย่อมมีแก่พระชินเจ้าทั้งหลาย"

พราหมณ์พาวรีถามว่า "ก็บัดนี้ ใครเล่าในปฐพีมณฑลนี้ย่อมรู้ดูกรเทวดา ขอท่านจงบอกบุคคลผู้รู้ธรรมนั้นแก่ข้าพเจ้าเถิด"

เทวดาตอบว่า

"ดูกรพราหมณ์ พระผู้มีพระภาคผู้ศากยบุตร ลำดับพระวงศ์ของพระเจ้าโอกกากราช มีพระรัศมีรุ่งเรือง เป็นนายกของโลก เสด็จออกผนวชจากพระนครกบิลพัสดุ์ เป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ทรงถึงฝั่งแห่งธรรมทั้งปวง ทรงบรรลุอภิญญาและทศพลญาณครบถ้วน ทรงมีพระจักษุในสรรพธรรม ทรงบรรลุธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งกรรมทั้งปวง ทรงน้อมไปในธรรมเป็นที่สิ้นอุปธิ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นตรัสรู้แล้วในโลก มีพระจักษุ ทรงแสดงธรรม

ท่านจงไปทูลถามพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเถิด พระองค์จักตรัสพยากรณ์ข้อความนั้นแก่ท่าน”

พราหมณ์พาวรีได้ฟังคำว่า **สัมพุทโธ** เป็นผู้มีใจเฟื่องฟู มีความโศกเบาบาง และได้ปีติอันไพบูลย์ พราหมณ์พาวรีนั้นมีใจชื่นชมเบิกบาน เกิดความโสมนัส จึงถามเทวดานั้นว่า

“พระโลกนาถประทับอยู่ในคามนิคมหรือในชนบทไหน ข้าพเจ้าจะพึงไปนมัสการพระสัมพุทธเจ้าผู้อุดมกว่าสัตว์ได้ในที่ใด”

เทวดาตอบว่า

“พระชินเจ้าผู้ศากยบุตร ทรงมีพระปัญญามาก มีพระปัญญาประเสริฐ กว้างขวาง ทรงปราศจากธุระ หาอาสวะมิได้ องอาจกว่านระ ทรงรู้ธรรมเป็นศีรษะและธรรมเป็นเหตุให้ศีรษะตกไป ประทับอยู่ในมันทิรสถานของชนชาวโกศลในพระนครสาวัตถี”

ลำดับนั้น พราหมณ์พาวรีเรียกพราหมณ์ทั้งหลายผู้ถึงฝั่งแห่งมนต์ซึ่งเป็นศิษย์มาสั่งว่า

“ดูกรมาณพทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงมาเถิด เราจักบอกแก่ท่านทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงฟังคำของเรา ความปรากฏแห่งพระสัมพุทธเจ้าพระองค์ใดอันสัตว์ได้ยากเนือง ๆ ในโลกนี้ วันนี้ พระสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นเสด็จอุบัติขึ้นแล้วในโลก ท่านทั้งหลายจงรีบไปเมืองสาวัตถี เข้าเฝ้าพระสัมพุทธเจ้าผู้อุดมกว่าสัตว์เถิด”

พราหมณ์ผู้เป็นศิษย์ทั้งหลายซักถามด้วยคาถาว่า

“ข้าแต่ท่านพราหมณ์ ข้าพเจ้าทั้งหลายจะพึงรู้ว่าท่านผู้นี้เป็นพระสัมพุทธเจ้าด้วยอุบายอย่างไรเล่า ขอท่านจงบอกอุบายที่ข้าพเจ้า

ทั้งหลายจะพึงรู้จักพระสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายผู้ไม่รู้เถิด”

พราหมณ์พาวรีกล่าวว่า

“ก็มหาปุริสลักษณะ ๓๒ ประการ มาแล้วในมนต์ทั้งหลาย อันพราหมณาจารย์ทั้งหลายพยากรณ์ไว้บริบูรณ์แล้วตามลำดับว่า มหาปุริสลักษณะทั้งหลายมีอยู่ในวรกายของพระมหาบุรุษใด พระมหาบุรุษนั้นมีคติเป็น ๒ เท่านั้น คติที่ ๓ ไม่มีเลย คือ ถ้าพระมหาบุรุษนั้นอยู่ครองเรือน จะพึงชนะทั่วปฐพีนี้ จะทรงปกครองโดยธรรม ด้วยไม่ต้องใช้อาชญา ไม่ต้องใช้ศาตรา ถ้าออกบวชเป็นบรรพชิต จะได้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ยอดเยี่ยม มีหลังคาคือกิเลสอันเปิดแล้ว

ท่านทั้งหลายจงถามถึงชาติ โคตร ลักษณะ มนต์ และศิษย์เหล่าอื่นอีก และถามถึงศีรษะและธรรมเป็นเหตุให้ศีรษะตกไปด้วยใจเทียว ถ้าว่าท่านนั้นจักเป็นพระพุทธเจ้าผู้ทรงเห็นธรรมอันหาเครื่องกางกั้นมิได้ไซร้ จักวิสัชนาปัญหาอันท่านทั้งหลายถามด้วยใจด้วยวาจาได้”

พราหมณ์มาณพผู้เป็นศิษย์ ๑๖ คน คือ อชิตะ ๑ ติสสเมตเตยยะ ๑ ปุณณกะ ๑ เมตตคู ๑ โธตกะ ๑ อุปสีวะ ๑ นันทะ ๑ เหมกะ ๑ โตเทยยะ ๑ กัปปะ ๑ ชตุกัณณีผู้เป็นบัณฑิต ๑ ภัทราวุธะ ๑ อุทยะ ๑ โปสาลพราหมณ์ ๑ โมฆราชผู้มีเมธา ๑ ปิงคิยะผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ ๑ พราหมณ์มาณพคนหนึ่ง ๆ เป็นเจ้าหมู่เจ้าคณะ ปรากฏแก่โลกทั้งปวง เป็นผู้เพ่งฌาน มีปัญญาทรงจำอันวาสนาในกาลก่อนอบรมแล้ว ทรงชฎาหนังเสือเหลือง ได้ฟังคำของพราหมณ์พาวรีแล้ว อภิวาทพราหมณ์พาวรี กระทำประทักษิณ แล้วบ่ายหน้าสู่ทิศอุดร มุ่งไปยังที่ตั้งแห่งแว่นแคว้นมุฬกะ เมืองมาหิสสติ

ในคราวนั้น เมืองอุชเชนี เมืองโคนัทธะ เมืองเวทิสะ เมืองวนนคร เมืองโกสัมพี เมืองสาเกต เมืองสาวัตถีอันเป็นเมืองอุดม เมืองเสตพยะ เมืองกบิลพัสดุ์ เมืองกุสินารามันทิรสถาน (เมืองมันทิระ) เมืองปาวา โภคนคร เมืองเวสาลี เมืองราชคฤห์ และปาสาณกเจดีย์อันเป็น รมณียสถานที่น่ารื่นรมย์ใจ พราหมณ์มาณพทั้งหลายพากันยินดี ได้รีบขึ้นสู่เจติยบรรพตเหมือนบุคคลผู้กระหายน้ำยินดีน้ำเย็น เหมือน พ่อค้ายินดีลาภใหญ่ และเหมือนบุคคลถูกความร้อนแผดเผายินดีร่มเงา ฉะนั้น

ก็ในสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคอันภิกษุสงฆ์แวดล้อมแล้ว ทรงแสดง ธรรมแก่ภิกษุทั้งหลายอยู่ ประหนึ่งราชสีห์บันลืออยู่ในป่าฉะนั้น อชิตมาณพได้เห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีพระรัศมีเรื่อเรืองเหลืองอ่อน ถึงความบริบูรณ์ดังดวงจันทร์ในวันเพ็ญ อชิตมาณพได้เห็นพระอวัยวะ อันบริบูรณ์ในพระกายของพระผู้มีพระภาคนั้น มีความร่าเริง ยืนอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งได้ทูลถามปัญหาด้วยใจว่า

“ขอพระองค์จงตรัสบอกอ้างชาติ อายุ โคตร พร้อมทั้งลักษณะ และขอได้ตรัสบอกการถึงความสำเร็จในมนต์ทั้งหลายแห่งอาจารย์ของ ข้าพระองค์เถิด พราหมณ์ผู้เป็นอาจารย์ของข้าพระองค์ย่อมบอกมนต์ กะศิษย์มีประมาณเท่าไร พระเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ก็พราหมณ์ผู้เป็นอาจารย์ของท่าน นั้น มีอายุ ๑๒๐ ปี ชื่อ พาวรีโดยโคตร ลักษณะในกายของพราหมณ์

พาวรีนั้นมี ๓ ประการ พราหมณ์พาวรีนั้นเรียนจบไตรเพท ในตำราทำนายมหาปุริสลักษณะ คือ คัมภีร์อิติหาส พร้อมทั้งคัมภีร์นิฆัณฑุ-ศาสตร์ และเกฏุภศาสตร์ ถึงซึ่งความสำเร็จในธรรมแห่งพราหมณ์ของตน บอกมนต์กะมาณพ ๕๐๐ คน”

อชิตมาณพทูลถามว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้สูงสุดกว่านรชน ขอพระองค์จงค้นคว้าลักษณะทั้งหลายของพราหมณ์พาวรี ขอทรงประกาศตัดความทะเยอทะยานอย่าให้ข้าพระองค์มีความสงสัยเถิด”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า

“ดูกรมาณพ พราหมณ์พาวรีนั้นย่อมปกปิดมุขมณฑล (หน้า) ด้วยชิวหาได้ มีอุณาโลมชาติในระหว่างคิ้ว มีคุยหฐานอยู่ในฝัก ท่านจงรู้อย่างนี้เถิด”

ชนทั้งปวงไม่ได้ยินใครผู้ถามเลย ได้ฟังปัญหาที่พระผู้มีพระภาคทรงพยากรณ์แล้ว คิดพิศวงอยู่ เกิดความโสมนัส ประนมอัญชลีสรรเสริญว่า

“พระผู้มีพระภาคเป็นอะไรหนอ เป็นเทวดาหรือเป็นพรหม หรือเป็นท้าวสุชัมบดีจอมเทพ เมื่อปัญหาผู้ถามถามแล้วด้วยใจข้อปัญหานั้นไฉนมาแจ่มแจ้งแก่พระผู้มีพระภาคได้”

อชิตมาณพทูลถามด้วยใจต่อไปว่า

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาค
ท่านพราหมณ์พาวรีถามถึงธรรมเป็นศีรษะ
และธรรมเป็นเหตุให้ศีรษะตกไป ขอพระองค์ตรัสพยากรณ์ข้อนั้น
กำจัดความสงสัยของพวกข้าพระองค์ผู้เป็นฤๅษีเสียเถิด”

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

“ท่านจงรู้เถิดว่า อวิชชา ชื่อว่าธรรมเป็นศีรษะ วิชชา ประกอบด้วยศรัทธา สติ สมาธิ ฉันทะ และวิริยะ ชื่อว่าเป็นธรรมเครื่องให้ศีรษะตกไป”

ลำดับนั้น อชิตมาณพมีความโสมนัสเป็นอันมาก เบิกบานใจ กระทำหนังเสือเหลืองเฉวียงบ่าข้างหนึ่ง หมอบลงแทบพระบาทยุคล ด้วยเศียรเกล้า กราบทูลว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์ ผู้มีพระจักษุ พราหมณ์พาวรีผู้เจริญมีจิตเบิกบาน ดีใจ พร้อมด้วยศิษย์ทั้งหลายขอไหว้พระบาทยุคลของพระผู้มีพระภาค”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“ดูกรมาณพ พราหมณ์พาวรีพร้อมด้วยศิษย์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ถึงความสุขเถิด แม้ถึงท่านก็จงเป็นผู้ถึงความสุข จงเป็นอยู่สิ้นกาลนานเถิด ก็ท่านทั้งหลายมีโอกาสอันเราได้กระทำแล้ว ปรารถนาในใจเพื่อจะถามปัญหาข้อใดข้อหนึ่ง ก็จงถามความสงสัยทุก ๆ อย่างของพราหมณ์พาวรีหรือของท่านทั้งปวงเถิด”

อชิตมาณพมีโอกาสอันพระสัมพุทธเจ้ากระทำแล้วนั่งลงประนมอัญชลี ทูลถามปัญหาทีแรกกะพระตถาคต ณ ที่นั้น ฉะนี้แล

ปัญหาของพราหมณ์พาวรี

อชิตมาณพ

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาค
ท่านพราหมณ์พาวรีถามถึงธรรมเป็นศีรษะ
และธรรมเป็นเหตุให้ศีรษะตกไป
ขอพระองค์ตรัสพยากรณ์ข้อนั้น
กำจัดความสงสัยของพวกข้าพระองค์ผู้เป็นฤๅษีเสียเถิด”

พระผู้มีพระภาค

**“ท่านจงรู้เถิดว่าอวิชชาชื่อว่าธรรมเป็นศีรษะ
วิชชาประกอบด้วยศรัทธา สติ สมาธิ ฉันทะ และวิริยะ
ชื่อว่าเป็นธรรมเครื่องให้ศีรษะตกไป”**

เพียงเท่านี้ แต่มีความลึกซึ้งมาก ครอบคลุมความมีอยู่เป็นอยู่และการปฏิบัติหลักได้ จากที่พระผู้มีพระภาคทรงตอบสั้น ๆ คนที่ปฏิบัติมามากพอสมควรน้อมใจตามก็อาจจะบรรลุธรรมได้เลย คนที่ปฏิบัติมายังไม่มากพอก็จะต้องขยายความเพื่อปฏิบัติตามให้ได้ ซึ่งก็จะเป็นหน้าที่ของอัครสาวกมหาสาวกทั้งหลายที่ท่านจะขยายความที่สั้นให้ละเอียด

Audio 1.2

พาวรีปัญหา

พอที่จะเข้าใจและปฏิบัติตามได้ สิ่งใดที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ยาว เหล่าสาวกก็จะย่อให้กระชับ ให้เข้าใจได้ง่าย ปฏิบัติตามได้เช่นกัน

อวิชชา ชื่อว่าธรรมเป็นศีรษะ

ท่านพระสารีบุตรได้อธิบายขยายความไว้ในปฏิสัมภิทามรรคว่า

อวิชชาเป็นศีรษะ เพราะอวิชชาทำให้เกิดสังขาร สังขารทำให้เกิดวิญญาณ วิญญาณทำให้เกิดนามรูป นามรูปทำให้เกิดระบบประสาททั้ง ๕ และใจคือจุดเชื่อมต่อกับโลก

ระบบประสาททำให้เกิดการรับรู้ การรับรู้ทำให้เกิดความรู้สึก

ความรู้สึกทำให้เกิดความอยากความไม่อยาก ความอยากความไม่อยากทำให้เกิดความยึดถือในสิ่งที่ตนชอบ ผลักไสในสิ่งที่ตนไม่ชอบ

การยึดเฉพาะว่าต้องอย่างนี้นะ อย่างโน้นไม่ได้ ก็เลยเกิดภพ ภพก็คือภาวะรวม ภพก็ทำให้เกิดชาติ การเป็นอย่างนั้นจนได้

ชาติทำให้เกิดชรา พยาธิ มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ ความโศก ปริเทวะ เสียใจ ร่ำไรรำพัน ตัดพ้อต่อว่า ความคับแค้นใจ อุปายาส

ทั้งหมดนี้รวม ๆ เรียกว่าทุกข์ พอทุกข์แล้วก็ไปสร้างสิ่งใหม่ขึ้นมาแทนทุกข์นั้น สิ่งใหม่ที่สร้างก็คือสังขารใหม่ เอาสังขารหนึ่งไปแทนสังขารหนึ่ง เอาระบบหนึ่งมาแทนระบบหนึ่ง เอาคนหนึ่งมาแทนคนหนึ่ง เอาทุกข์ใหม่มาแทนทุกข์เก่าไปเรื่อย ๆ เพราะยังมีอวิชชาอยู่ ท่านจึงบอกว่าอวิชชาเป็นศีรษะ ทำให้เกิดกลไกทั้งหมดนี้

อวิชชากับสังขารทำงานเชื่อมกันอยู่ตลอดเวลา สังขารไม่ใช่เฉพาะร่างกาย อารมณ์เป็น**จิตตสังขาร** ส่วนความคิดปรุงแต่งไปตามความหมาย พระนางธรรมทินนาเถรีจำแนกว่าเป็นวจีสังขาร

ทันทีที่มีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นแสดงว่าอวิชชาทำงาน เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้น อวิชชาทำงาน เมื่อมีความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้น อวิชชาทำงาน เมื่อสร้างร่างกายใหม่ อวิชชาทำงาน

สิ่งที่พระผู้มีพระภาคตรัสจึงมีความลึกซึ้งมาก เพราะเป็นสิ่งที่เป็นความเป็นจริงต่อเนื่องทั้งในขณะดำรงอยู่นี้ ทั้งการเกิดใหม่ข้ามภพข้ามชาติ

แล้วจะแก้ไขอย่างไร

วิชชา ประกอบด้วยศรัทธา สติ สมาธิ ฉันทะ และวิริยะ ชื่อว่าเป็นธรรมเครื่องให้ศีรษะตกไป

พระพุทธองค์ทรงบอกว่าให้ใช้วิชชาเข้าไปแก้ วิชชาจะเกิดจากศรัทธา สติ สมาธิ ฉันทะ วิริยะ

เมื่อเกิดวิชชา วิชชาจะตัดอวิชชาให้ตกไป เป็นการตัดศีรษะให้ตกไป ซึ่งเราจะปฏิบัติกัน

สัทธินทรีย์

การปฏิบัติแรก ทำอย่างไรจึงจะให้มีศรัทธา

ในปฏิสัมภิทามรรคพระสารีบุตรท่านบอกว่า *เมื่อบุคคลงดเว้นคนไม่มีศรัทธา* (งดเว้นคือ การไม่เข้าใกล้ ไม่เข้าหา) *แล้วให้สมาคมคบหาคนที่มีศรัทธา แล้วพิจารณาพระสูตรอันเป็นเหตุนำมาซึ่งความเลื่อมใส สัทธินทรีย์ย่อมหมดจด* (สัทธินทรีย์ คือ พลังแห่งศรัทธา) ดังนั้น เราจะต้องทำ ๓ ส่วน

งดเว้นพวกไม่มีศรัทธา คบหาคนที่มีศรัทธา อันนี้เราต้องกล้า เป็นการจัดระเบียบความสัมพันธ์ คำว่างดเว้นไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องไปรังเกียจ ไปทำร้าย ไปดูหมิ่นเขา ไม่จำเป็น เพียงแต่ว่าห่าง ๆ ไว้ ข้องเกี่ยวเฉพาะที่จำเป็น ไม่จำเป็นอย่าไปเกี่ยวข้องเพราะมันจะจูงกันไปในทางที่ผิด แล้วสมาคมคบหาพวกผู้มีศรัทธา

ปฏิบัติ

จำแนกว่าใครบ้างในชีวิตจริงของเราที่เขาไม่มีศรัทธา

ศรัทธาในอะไร

ศรัทธาในสัจธรรม ศรัทธาในคุณธรรม ศรัทธาในการปฏิบัติธรรม ศรัทธาในความบริสุทธิ์ ศรัทธาในพระพุทธเจ้าที่นำเราสู่ความบริสุทธิ์ ใครไม่มีที่เราควรงดเว้น ใครที่มีที่เราควรนั่งใกล้

จำแนกก่อน ดูความเป็นจริงแล้วเขียนออกมา เพื่อให้จัดระเบียบความสัมพันธ์ได้ถูกต้อง

เมื่อเราจำแนกกลุ่มบุคคลจัดระเบียบความสัมพันธ์ดีแล้ว ท่านพระ-สารีบุตรให้พิจารณาพระสูตรอันเป็นเหตุนำมาซึ่งความเลื่อมใส

แล้วพระสูตรใดที่จะทำให้เกิดความเลื่อมใสมากขึ้นและเกี่ยวข้องกับอวิชชาและวิชชาโดยตรง

ในอวิชชาสูตร พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า ความไม่รู้ หรือ อวิชชา คือ ความไม่รู้ ๘ ประการ ได้แก่

๑. ไม่รู้ความเป็นจริงในอดีต

๒. ไม่รู้ความเป็นจริงในอนาคต

๓. ไม่รู้ทั้งอดีตทั้งอนาคต

๔. ไม่รู้ระบบเหตุและปัจจัย

๕. ไม่รู้ทุกข์

๖. ไม่รู้เหตุแห่งทุกข์

๗. ไม่รู้นิโรธหรือนิพพาน

๘. ไม่รู้มรรคปฏิบัติไปสู่ความอมตะ

นี้คือ อวิชชา

ส่วน **วิชชา** พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ในวิชชาสูตร ในสามัญผล-สูตร และในอีกหลายพระสูตร วิชชาที่จะทำให้ความไม่รู้เหล่านี้หายไป ก็คือ วิชชา ๘

๑. **วิปัสสนาญาณ** เห็นความเป็นจริงตรงจริงว่าขันธ์ทั้งหลายไม่เป็นตน

๒. **มโนมยิทธิญาณ** ถอดจิตได้ เนรมิตรูปอันเกิดแต่ใจได้

๓. **อิทธิวิธีญาณ** สามารถแปลงธาตุได้ เมื่อจิตใหญ่กว่าธาตุ จิตจะสามารถแปลงธาตุได้

๔. **ทิพพโสตญาณ** หูทิพย์

๕. **เจโตปริยญาณ** รู้ภาวะจิตและหรือวาระจิต

๖. **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติได้ ระลึกอดีตได้

๗. **จุตูปปาตญาณ (ทิพจักขุญาณ)** มีตาทิพย์ รู้การตายและการเกิดของหมู่สัตว์ว่าทำกรรมอะไรจึงไปเกิดในภพนั้น ๆ

๘. **อาสวักขยญาณ** สลายกิเลสในจิตได้

นี่คือวิชชา

หน้าที่ของเราคือ สร้างวิชชาเหล่านี้ให้เกิดเพื่อทำลายอวิชชา ต้องปฏิบัติจริงจนเกิดผล การที่เราฟังคนอื่นสอนเราจะได้เพียงความเข้าใจแต่จะยังไม่ได้ของจริง เราจะได้รสจริง ๆ เมื่อเราได้สภาวะนั้น ๆ เช่น ที่บอกว่า สมาธิมีสุขใหญ่มาก เราก็ฟังครูบาอาจารย์สอนมามาก เราต้องทำให้ได้สมาธิจริง ๆ จึงจะเห็นว่าสมาธิเป็นสุขมหาศาลเช่นนั้น สุขยิ่งกว่าทุกอย่างที่เราเคยเสพในโลก เราต้องทำจริง ได้จริง คือต้องปฏิบัติจริง ด้วยเหตุนี้ เราจึงควรอยู่กับพระธรรมกันเนือง ๆ ปฏิบัติธรรมกันเสมอ ๆ

สตินทรีย์

สตินทรีย์ สติที่จะช่วยตัดอวิชชา ท่านพระสารีบุตรให้งดเว้นพวกมี

สติหลงลืม ประมาท ให้สมาคม คบหา นั่งใกล้พวกผู้มีสติดีทั้งหลาย และพิจารณาสติปัฏฐาน สตินทรีย์ย่อมหมดจด

ปฏิบัติ

จำแนกว่าใครบ้างที่สติไม่ค่อยดีที่เราควรงดเว้น ใครที่มีสติตั้งมั่นที่เราควรเข้าใกล้ คบหาสมาคม ระบุบุคคลเลย ถ้าระบุไม่ได้ ก็เอากลุ่มบุคคลก็ได้ เช่น พวกขี้เมาก็คือพวกสติไม่ค่อยดี พวกออกกำลังกาย สติดี

จากนั้นพิจารณาสติปัฏฐาน

พิจารณาอย่างไร ต้องพิจารณาจริง ๆ เข้าไปสู่ตัวสภาวะ

นั่งตัวตรง เข้าสมาธิเพื่อปฏิบัติ

ปฏิบัติภาวนา พิจารณาสติปัฏฐาน

หายใจให้ชัดเจน รู้ลมหายใจ

ธรรมชาติลมเป็นเช่นไร ก็รู้ตามนั้น

ลมหายใจนี้ซึมซาบเข้าไปในทุกเซลล์ หล่อเลี้ยงชะล้างเซลล์ นั่นคือกาย ปรับกายให้เป็นธรรมชาติ **นี้เป็นกายานุปัสนา**

ในกายนี้มีภาวะความรู้สึก สบาย ไม่สบาย ตึง ๆ หรือเฉย ๆ ภาวะความรู้สึกเหล่านี้มาจากดุลยภาพและความลื่นไหลของพลังภายในร่างกาย ตรงที่ไม่สบายก็ผ่อน ปรับให้สบาย นี้เป็นเวทนาทางกาย

ในส่วนลึกตรงกลางของความรู้ตัว ก็จะมีความรู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ เฉย ๆ กำหนดรู้ ตรงไหนไม่สบายก็ปล่อยวาง เหล่านั้นเป็นเวทนาทางใจ บริหารความรู้สึกได้ดี **นี้เป็นเวทนานุปัสนา**

ความรู้สึกสบายหรือไม่สบายเหล่านี้มาจากไหน มาจาก mind set หรือจิตตสังขาร

ดูเข้าไปในจิต จิตเราสะสมโทสะไว้โดยมากหรือเปล่า โทสะเป็นไฟปะทุมาเป็นระยะ ปล่อยวาง ล้างโทสะ น้อมจิตให้เป็นอโทสะ

ดูเข้าไปในจิต เราได้สะสมโลภะไว้โดยมากหรือเปล่า เสมือนน้ำที่ไหลไปไม่มีที่สิ้นสุด ไหลไปปะทะโน่นนี่เรื่อยไป ปล่อยวางโลภะตัวพาสะเปะสะปะเสีย น้อมจิตให้เป็นอโลภะ

ดูเข้าไปในจิต เราได้สะสมโมหะไว้โดยมากหรือเปล่า โมหะเสมือนลมพัดไปพัดมา ไม่มีหลัก ไม่มั่นคง ไม่เป็นธรรมเอก หากมี ปล่อยวางโมหะ น้อมจิตสู่อโมหะ ดับกิเลสในจิตได้ **นี้เป็นจิตตานุปัสสนา**

แล้วการปรุงในจิตทั้งหมดนี้ เกิดขึ้นได้อย่างไร

เกิดขึ้นเพราะเรากินโลก กินสิ่งเร้า กินความเชื่อ กินทิฏฐิ เอามาปรุงจนเป็นเงื่อนไขในจิต ซึ่งเงื่อนไขเหล่านี้ไม่ได้มีอยู่แต่เดิม แต่เมื่อสร้างให้มีแล้ว มันหนัก มันเหนื่อย มันทุกข์ มันแปรปรวนเปลี่ยนไป ดับไป เกิดใหม่ ดับไป ให้เห็นด้วยปัญญาในความเป็นจริงนี้ ยอมปล่อยวางอาการในจิตทั้งหมด ไม่ยึดมั่น ถือมั่นใด ๆ รู้โลกก็สักว่ารู้ ไม่ปรุงแต่งใหม่อีก การเห็นความไม่เที่ยงตรงจริง ยอมรับได้และยอมปล่อยวาง จนรู้เป็นอิสระ **นี้คือ ธรรมานุปัสสนา**

รักษาสภาวะไว้ ค่อยๆ ลืมตาขึ้น นี้คือการปฏิบัติสติปัฏฐาน

สมาธินทรีย์

สิ่งที่จะช่วยตัดอวิชชาตัวต่อไป ท่านพระสารีบุตรบอกว่า *เมื่อบุคคลเว้นพวกมีใจไม่มั่นคง สมาคม คบหา นั่งใกล้บุคคลผู้มีใจตั้งมั่น พิจารณาฌานและวิโมกข์ สมาธินทรีย์ย่อมหมดจด*

ปฏิบัติ

จำแนกบุคคลที่มีใจไม่มั่นคงที่ควรห่าง บุคคลที่มีใจมั่นคงที่เราควรคบหาสมาคม ร่วมงานด้วย

จากนั้นพิจารณาฌานและวิโมกข์ การเข้าสมาธิไม่ใช่เรื่องยาก เพราะสมาธิเป็นธรรมชาติของจิตอยู่แล้ว เพียงทำจิตให้สะอาดตั้งมั่นแค่นั้นเอง แล้วทำไมมนุษย์จึงไม่ได้สมาธิกัน เพราะมนุษย์เสพผิดเรื่อง

ท่านทั้งหลายลองดูเข้าไปในจักรวาล ความว่างกับความมีอะไรมากกว่ากัน

ความว่างมากกว่า ใช่หรือไม่

ลองมองดูห้องนี้ความว่างกับความมีอะไรมากกว่ากัน

เวลาเรามานั่ง นั่งในที่ว่างหรือที่มี

ในร่างกายของเราก็มีที่ว่างมากกว่าความมี

ในจิตของเราก็มีความว่างมากกว่าความมี แต่มนุษย์พิเรนทร์ไปเสพความมี ไปยึดความมี มันก็เลยวุ่น เกิดปฏิกริยาผลักต้านกันอยู่ตลอดเวลา

ก็เพียงแค่อยู่กับความว่าง จิตว่าง กายว่าง ณ ที่ว่าง ดำเนินไปในความว่าง เจริญไปในความว่างก็เป็นสมาธิแล้ว เรามาปฏิบัติกัน

ปฏิบัติภาวนา น้อมจิตไปในความว่าง

ก่อนอื่น เห็นความเป็นจริงของธรรมชาติก่อน ในเอกภพอันกว้างใหญ่นั้นเป็นความว่าง ความมีของดวงดาวกาแล็กซี่มีน้อยนิดเมื่อเทียบกับความว่าง

น้อมจิตไปในความว่างของเอกภพ

แม้ในโลกนี้ก็มีความว่างมากมาย ความมี มีเพียงน้อยนิด

น้อมจิตไปในความว่างในโลกให้เบา

แม้ในร่างกายของเราในทุกเซลล์มีความว่างมากกว่าความมี

น้อมจิตเข้าไปในความว่างแห่งกาย

แม้ในใจของเราก็มีความว่างมากกว่าความมี

น้อมจิตเข้าไปในความว่างแห่งดวงใจ

ถึงแม้ในจิตเองก็เป็นจิตที่ว่างไร้ขอบเขต

รู้ว่างที่ไร้ขอบเขต...

รักษาสภาวะไว้ แล้วลืมตาช้าๆ

เราจะเห็นได้ว่าเมื่อเราอยู่กับความว่าง เราจะอยู่ในสมาธิตลอด พอเราออกจากความว่างไปเสพความวุ่น สมาธิก็เลยกระเจิง เพราะเมื่อวุ่น จิตก็ฟุ้งซ่าน พอฟุ้งซ่าน สมาธิก็หายไป

ดังนั้น ให้จิตอยู่กับความว่างตลอด ความว่างมีอยู่ในทุกสิ่ง ในทุกเซลล์ ในทุกอะตอม ในทุกหนทุกแห่ง เมื่อจิตอยู่กับความว่าง สมาธิจะมั่นคง และจะมีที่ให้เราเจริญได้เสมอ เราจะเห็นโอกาสตลอด จิตว่างไร้ขอบเขตจึงเป็นสมาธิใหญ่ เป็นทั้งฌานเป็นทั้งวิโมกข์ ฝึกให้ชำนาญ

ปัญญินทรีย์

ตัวต่อไปคือปัญญา เราเข้าใจสิ่งใด เราก็จะยินดีในสิ่งนั้น เราเห็นคุณค่าของสิ่งใด เราก็จะยินดีในสิ่งนั้น ดังนั้น ปัญญาจะเป็นตัวสร้างฉันทะ ท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า *เมื่อบุคคลงดเว้นพวกทรามปัญญา สมาคม คบหา นั่งใกล้พวกบุคคลผู้มีปัญญา และพิจารณายินดียิ่งในญาณจริยาอันลึกซึ้ง ปัญญินทรีย์ย่อมหมดจด*

ปฏิบัติ

ก่อนอื่น จำแนกบุคคลที่ทรามปัญญาหรือมีปัญญาทรามที่ควรหลีกห่าง บุคคลมีปัญญาดีที่เราควรคบหาสมาคม ร่วมงานด้วย

จากนั้น พิจารณายินดียิ่งในญาณจริยาอันลึกซึ้ง ญาณจริยาคืออะไร

การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นญาณจริยา

การพิจารณาเห็นทุกข์ เป็นญาณจริยา

การพิจารณาเห็นอนัตตา เป็นญาณจริยา

การพิจารณาหาทางออก เป็นญาณจริยา

การพิจารณาเห็นความคลายออกคือ นิพพาน เป็นญาณจริยา

โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผลสมาบัติ สกทาคามิมรรค-สกทาคามิผลสมาบัติ อนาคามิมรรค-อนาคามิผลสมาบัติ อรหัตตมรรค-อรหัตตผลสมาบัติ เป็นญาณจริยา

ญาณจริยา คือ กริยาการทำงานของปัญญา ให้ปัญญาทำงานอยู่เสมอ

ปัญญาสำหรับการตัดอวิชชาก็คือการเห็นความจริงตรงจริงว่า อวิชชานำมาซึ่งความทุกข์ นำไปซึ่งการสร้างสรรค์สิ่งที่ไม่เที่ยง และไม่เป็นตน กล้าที่จะยอมรับความเป็นจริงตามนั้นแล้วหาทางออก

ถ้าใครพิจารณาเห็นอย่างนี้เนือง ๆ ในจิตปรุงแต่ง ในสังขารทั้งปวงทั้งภายในทั้งภายนอก ทั้งประณีตทั้งหยาบ ทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรม ทั้งอดีต ทั้งปัจจุบัน ทั้งอนาคตได้ แสดงว่าปัญญากำลังทำงาน หลวงตาบัวท่านเรียกว่าปัญญาอัตโนมัติ ซึ่งเกิดจากการฝึกต่อเนื่องจนเป็นอัตโนมัติ จนปัญญาทำงานอยู่ตลอดเวลา นี่เรียกว่าญาณจริยา แต่ถ้าไม่เห็นอย่างนี้ เผลอไปยึด เป็นฉัน เป็นตน หรือพยายามจะจมอยู่กับสิ่งเหล่านั้น รักษาสิ่งเหล่านั้นไว้ อันนั้นก็เป็นอวิชชา คือไม่ประกอบด้วยปัญญา

ปฏิบัติภาวนา พิจารณาญาณจริยา

มองสังขารทั้งปวงทั้งภายในทั้งภายนอก ทั้งเป็นรูปธรรม รูป-สังขาร วจีสังขาร **จิตตสังขาร** ทั้งอดีต ทั้งปัจจุบัน ทั้งอนาคตโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หาทางออก คลายการยึดถือ เชิญปฏิบัติ ของใครก็ของคนนั้น ให้ปัญญาทำงานดู...

รักษาสภาวะไว้ แล้วลืมตาช้า ๆ

วิริยินทรีย์

พลังอีกตัวหนึ่งซึ่งจะช่วยตัดอวิชชาได้คือ วิริยะ ท่านพระสารีบุตรบอกว่า *เมื่อบุคคลงดเว้นพวกเกียจคร้าน สมาคม คบหา นั่งใกล้ผู้ปรารภความเพียร และพิจารณาสัมมัปปธาน วิริยินทรีย์ย่อมหมดจด*

ปฏิบัติ

ลองดูว่าใครบ้างที่เกียจคร้าน ถ้าตัวเราเผลอเกียจคร้านก็ใส่ชื่อตัวเราเข้าไปด้วย แล้วห่างเจ้าตัวนั้นซะ ความเกียจคร้านทำให้ชีวิตตกหลุม ไม่ไปไหน สร้างเวอร์ชั่นใหม่ที่มีความเพียร เราจำเป็นต้องมีความเพียรชีวิตจึงจะขึ้นจากหลุมและเจริญไปสู่สิ่งใหม่ได้

จากนั้นพิจารณา **สัมมัปปธาน** คือ เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ยอดแห่งบาปก็คือ อวิชชา เพียรป้องกันบาปหรืออวิชชาที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น คือ อย่าให้เกิดการปรุงแต่ง เพียรเจริญวิชชาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษาวิชชาที่มีแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น นี่คือ สัมมัปปธาน

ซึ่งอันนี้ไม่สามารถทำได้ในระยะเวลาอันสั้น ต้องทำแล้วทำอีกในชีวิตจริง

นี่คือการตัดอวิชชาด้วยศรัทธา สติ สมาธิ ปัญญาฉันทะ วิริยะ ดังนั้น ทำห้าตัวนี้ให้แข็งแรงขึ้นในชีวิตจริงของเรา และตัดกลไกของอวิชชา อย่าให้อวิชชาทำงาน กลไกแรกของการทำงานของอวิชชาคือการปรุงแต่ง ให้ใช้สติกำกับไว้ ใช้สมาธิจับ ใช้ปัญญาตัด ใช้ความเพียรทำแล้วทำอีก เมื่ออวิชชาเก่าออก หากจะมีใครเอาอวิชชาใหม่มายัดเยียดให้ก็อย่าไปรับ หากไม่ยอมเลิกโง่ก็จะไม่รู้จบซะที

ถ้าเรายังมีอวิชชาอยู่แสดงว่าศรัทธา สติ สมาธิ ปัญญาฉันทะ วิริยะยังน้อยไป ยังไม่แข็งแรง ดังนั้น ก็ไปทำ ๕ ตัวนี้ให้แข็งแรง แล้วอวิชชาก็จะลดลง ๆ จิตใจจะโปร่งโล่ง เบา สบายขึ้น สะอาดขึ้น ชีวิตก็จะหมดจดขึ้นโดยลำดับ หน้าที่นี้เป็นหน้าที่ของทุกคน

สรุปการปฏิบัติ

วัตถุกถา

การปฏิบัติในชีวิตจริง

เพิ่มสัทธินทรีย์

- จำแนกบุคคลในชีวิตที่ไม่มีศรัทธาในสัจธรรม ในคุณธรรม ในการปฏิบัติธรรม ในความบริสุทธิ์ ในพระพุทธเจ้าที่นำสู่ความบริสุทธิ์

  ใครที่ไม่มีศรัทธา ควรงดเว้น ใครที่มีศรัทธาควรนั่งใกล้
- พิจารณาพระสูตรที่ทำให้เกิดศรัทธาที่เกี่ยวกับวิชชาและอวิชชา

เพิ่มสตินทรีย์

- จำแนกบุคคลที่สติไม่ค่อยดีที่เราควรงดเว้น บุคคลที่มีสติตั้งมั่น ที่เราควรเข้าใกล้
- พิจารณาสติปัฏฐาน

เพิ่มสมาธินทรีย์

- จำแนกบุคคลที่มีใจไม่มั่นคงที่ควรห่าง บุคคลที่มีใจมั่นคงที่เราควรคบหาสมาคม ร่วมงานด้วย
- พิจารณาฌานและวิโมกข์

เพิ่มปัญญินทรีย์

- จำแนกบุคคลที่ทรามปัญญา หรือมีปัญญาทรามที่ควรหลีกห่าง บุคคลที่มีปัญญาดี ที่เราควรคบหาสมาคม ร่วมงานด้วย
- พิจารณายินดียิ่งในญาณจริยาอันลึกซึ้ง

เพิ่มวิริยินทรีย์

- จำแนกบุคคลที่เกียจคร้านที่ควรหลีกห่าง (รวมทั้งตัวเองด้วย) บุคคลที่มีความเพียรที่เราควรคบหาสมาคม ร่วมงานด้วย
- พิจารณาสัมมัปปธาน

ปฏิบัติภาวนา
พิจารณาสติปัฏฐาน

หายใจให้ชัดเจน รู้ลมหายใจ

ธรรมชาติลมเป็นเช่นไร ก็รู้ตามนั้น

ลมหายใจนี้ซึมซาบเข้าไปในทุกเซลล์ หล่อเลี้ยง ชะล้างเซลล์ นั่นคือกาย ปรับกายให้เป็นธรรมชาติ **นี้เป็นกายานุปัสนา**

ในกายนี้มีภาวะความรู้สึก สบาย ไม่สบาย ตึง ๆ หรือเฉย ๆ ภาวะความรู้สึกเหล่านี้มาจากดุลยภาพและความลื่นไหลของพลังภายใน ตรงที่ไม่สบายก็ผ่อน ปรับให้สบาย **นี้เป็นเวทนาทางกาย**

ในส่วนลึกตรงกลางของความรู้ตัว มีความรู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ เฉย ๆ กำหนดรู้ ตรงไหนไม่สบายก็ปล่อยวาง เหล่านั้นเป็นเวทนาทางใจ บริหารความรู้สึกได้ดี **นี้เป็นเวทนานุปัสนา**

ความรู้สึกสบายหรือไม่สบายเหล่านี้มาจาก mind set หรือจิตตสังขาร

ดูเข้าไปในจิต จิตเราสะสมโทสะไว้โดยมากหรือเปล่า ปล่อยวาง ล้างโทสะ น้อมจิตให้เป็นอโทสะ

ดูเข้าไปในจิต เราได้สะสมโลภะไว้โดยมากหรือเปล่า ปล่อยวางโลภะตัวพาสะเปะสะปะ น้อมจิตให้เป็นอโลภะ

ดูเข้าไปในจิต เราได้สะสมโมหะไว้โดยมากหรือเปล่า ปล่อยวางโมหะ น้อมจิตสู่อโมหะ ดับกิเลสในจิตได้ **นี้เป็นจิตตานุปัสสนา**

การปรุงในจิตทั้งหมดนี้ เกิดขึ้นเพราะเรากินโลก กินสิ่งเร้า กินความเชื่อ กินทิฏฐิ เอามาปรุงจนเป็นเงื่อนไขในจิต ซึ่งไม่ได้มีอยู่แต่เดิม เมื่อสร้างให้มีแล้ว มันหนัก มันเหนื่อย มันทุกข์ มันแปรปรวนเปลี่ยนไป ดับไป เกิดใหม่ ดับไป ให้เห็นด้วยปัญญาในความเป็นจริงนี้ ยอมปล่อยวางอาการ

ปฏิบัติภาวนา
พิจารณาสติปัฏฐาน (ต่อ)

ในจิตทั้งหมด ไม่ยึดมั่น ถือมั่นใด ๆ รู้โลกก็สักว่ารู้ ไม่ปรุงแต่งใหม่อีก
การเห็นความไม่เที่ยงตรงจริง ยอมรับได้และยอมปล่อยวาง จนรู้เป็นอิสระ
นี้คือ ธรรมานุปัสสนา

ปฏิบัติภาวนา
พิจารณาฌานและวิโมกข์ : น้อมจิตสู่ความว่าง

เห็นความเป็นจริงของธรรมชาติ ในเอกภพอันกว้างใหญ่นั้นเป็นความว่าง ความมีของดวงดาวกาแล็กซีมีน้อยนิดเมื่อเทียบกับความว่าง

น้อมจิตไปในความว่างของเอกภพ

แม้ในโลกนี้ก็มีความว่างมากมาย ความมี มีเพียงน้อยนิด

น้อมจิตไปในความว่างในโลกให้เบา

แม้ในร่างกายของเราในทุกเซลล์มีความว่างมากกว่าความมี

น้อมจิตเข้าไปในความว่างแห่งกาย

แม้ในใจของเราก็มีความว่างมากกว่าความมี

น้อมจิตเข้าไปในความว่างแห่งดวงใจ

ถึงแม้ในจิตเองก็เป็นจิตที่ว่างไร้ขอบเขต

รู้ว่างที่ไร้ขอบเขต...

รักษาสภาวะไว้ แล้วลืมตาช้า ๆ

ปฏิบัติภาวนา
พิจารณาญาณจริยา

มองสังขารทั้งปวงทั้งภายใน ทั้งภายนอก ทั้งประณีต ทั้งหยาบ

ทั้งเป็นรูปธรรม รูปสังขาร วจีสังขาร จิตตสังขาร

ทั้งอดีต ทั้งปัจจุบัน ทั้งอนาคต

โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หาทางออกคลายการยึดถือ

อชิตปัญหาที่ ๑

ปัญหาของอชิตมาณพ

อชิตมาณพ

โลกคือหมู่สัตว์อันอะไรหุ้มห่อไว้
โลกย่อมไม่แจ่มแจ้งเพราะอะไร
พระองค์ตรัสอะไรว่าเป็นเครื่องฉาบทาโลกไว้
อะไรเป็นภัยใหญ่ของโลกนั้น

พระผู้มีพระภาค

ดูกรอชิตะ
โลกอันอวิชชาหุ้มห่อไว้
โลกไม่แจ่มแจ้งเพราะความตระหนี่
เรากล่าวตัณหาว่าเป็นเครื่องฉาบทาโลกไว้
ทุกข์เป็นภัยใหญ่ของโลกนั้น

กระแสทั้งหลายย่อมไหลไปในอารมณ์ทั้งปวง
อะไรเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย
ขอพระองค์จงตรัสบอกเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย
กระแสทั้งหลายอันบัณฑิตย่อมปิดได้ด้วยธรรมอะไร

AUDIO 2.1

ดูกรอชิตะ
สติเป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก
เรากล่าวสติว่าเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย
กระแสเหล่านั้นอันบัณฑิตย่อมปิดได้ด้วยปัญญา

ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์
ปัญญา สติ และนามรูป
ธรรมทั้งหมดนี้ย่อมดับไป ณ ที่ไหน
พระองค์อันข้าพระองค์ทูลถามแล้ว
ขอจงตรัสบอกปัญหาข้อนี้แก่ข้าพระองค์เถิด

ดูกรอชิตะ เราจะบอกปัญหาที่ท่านได้ถามแล้วแก่ท่าน
นามและรูปย่อมดับไปไม่มีส่วนเหลือ ณ ที่ใด
สติและปัญญานี้ย่อมดับไป ณ ที่นั้น
เพราะความดับแห่งวิญญาณ

ชนเหล่าใดผู้มีธรรมอันพิจารณาเห็นแล้ว
และชนเหล่าใดผู้ยังต้องศึกษาอยู่เป็นอันมากมีอยู่ในโลกนี้
ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์
พระองค์ผู้มีปัญญารักษาตนอันข้าพระองค์ทูลถามแล้ว
ขอจงตรัสบอกความเป็นไปของชนเหล่านั้นแก่ข้าพระองค์เถิด

ภิกษุไม่กำหนัดยินดีในกามทั้งหลาย
มีใจไม่ขุ่นมัว ฉลาดในธรรมทั้งปวง มีสติ พึงเว้นรอบ

คำถามว่าด้วยโลก

อชิตมาณพทูลถามปัญหาว่า

โลกคือหมู่สัตว์อันอะไรหุ้มห่อไว้
โลกย่อมไม่แจ่มแจ้งเพราะอะไร
พระองค์ตรัสอะไรว่าเป็นเครื่องฉาบทาโลกไว้
อะไรเป็นภัยใหญ่ของโลกนั้น

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรอชิตะ โลกอันอวิชชาหุ้มห่อไว้
โลกไม่แจ่มแจ้งเพราะความตระหนี่
เรากล่าวตัณหาว่าเป็นเครื่องฉาบทาโลกไว้
ทุกข์เป็นภัยใหญ่ของโลกนั้น

โลกอันอวิชชาหุ้มห่อไว้

โลก มีหลายนัยยะ

โลก คือ ดาวโลก ดาวพระอาทิตย์ กาแล็กซี่

โลก คือ มวลมนุษย์

โลก คือ อายตนะ ผัสสะ

โลก คือ ระบบระเบียบที่มนุษย์สร้างขึ้นในสังคม

อวิชชาก็อยู่หลายที่

อวิชชาที่อยู่ในจิตใจมนุษย์ทั้งหลายประกอบด้วยการไม่รู้ความเป็นจริงในอดีต ไม่รู้ความเป็นจริงในอนาคต ไม่รู้ทั้งอดีตและอนาคต ไม่รู้ระบบเหตุผลตามปฏิจจสมุปบาท ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้สมุทัย ไม่รู้นิโรธ (ความเป็นที่สุด) ไม่รู้ทางไปสู่ความเป็นอมตะ

อวิชชาที่อยู่ในระบบ คือการที่เมื่ออวิชชาปรุงแต่งให้เกิดระบบสมมุติต่าง ๆ แล้วระบบสมมุติเหล่านั้นก็เก็บงำอวิชชาและสร้างอวิชชาต่อเนื่องต่อไป เหมือนการที่เมล็ดพันธุ์สร้างต้นไม้ดอกไม้ ต้นไม้ดอกไม้ก็ให้เมล็ดพันธุ์อีก

อวิชชาของปฏิจจสมุปบาท คือ อวิชชาของธรรมชาติที่มีการปรุงแต่งกันทั้งหมดที่ทำให้เกิดขันธ์ ๕ และสรรพสิ่ง

การออกจากอวิชชา

วิชชา เป็นระบบเพื่อยกระดับจิตใจให้สูงกว่าอวิชชาได้ คือ

การรู้แจ้งขันธ์ ๕ โดยความไม่เป็นตน
การรู้ความเกิดความดับของขันธ์ ๕
การรู้คุณ รู้โทษของขันธ์ ๕
รู้อุบายเครื่องออกจากขันธ์ ๕
การปลดปล่อยจิตออกจากขันธ์ ๕

นี้คือตัวปัญญาในการลอกอวิชชาที่ห่อหุ้มโลกไว้

ท่านพระสารีบุตรก็ได้สอนการออกจากโลกแห่งอวิชชาในปฏิสัมภิทามรรคไว้ เราสามารถออกจากอวิชชาด้วยอาการ ๘ ตามวิธีของท่านพระสารีบุตร ดังนี้

๑. **ดับนิทาน** นิทานคือเรื่องราวต่าง ๆ (story) นิยาม ตัวตน ประวัติความเป็นมา

การสร้างเรื่องราวต่าง ๆ เป็นการปรุงแต่งของอวิชชา เรื่องราวเหล่านี้ไม่ช่วยในการปลดปล่อยหรือสลัดออกเลย มันห่อหุ้มอวิชชาให้ยิ่งหนาแน่นขึ้น เราต้องรื้อทิ้ง story ต่าง ๆ ของชีวิต จิตใจ ความสัมพันธ์ออก

๒. **ดับสมุทัย** ดับสมุทัยในสายปฏิจจสมุปบาททั้งหมด เหตุแห่งทุกข์ คือ อวิชชาและตัณหา ที่เหลือเป็นปัจจัย

ในการดับให้เลือกบรรเทาตัวใดตัวหนึ่งในสายปฏิจจสมุปบาทที่รบกวนเรามากที่สุดออก เมื่อกลไกผ่อนแล้ว ให้เลือกดับตัวที่อ่อนแอที่สุดที่เราเห็นชัด ดับตัวไหนก็ได้ หลุดเหมือนกัน เหมือนโซ่ที่รัดไว้ เราตัดข้อใดก็ได้ โซ่ก็หลุดเหมือนกัน ดังนั้น เพื่อการปฏิบัติง่าย

สำเร็จง่าย ควรเลือกตัดข้อที่อ่อนที่สุดจะสำเร็จเร็ว ใครสามารถดับตัวใดตัวหนึ่งในปฏิจจสมุปบาทได้จะบรรลุธรรมขั้นสูงเลย

๓. **ดับชาติ** การอยากเป็นนั่นเป็นนี่

ถ้ายังมีชีวิตอีก อวิชชาก็งอกอีก การดับการเกิดทั้งหมดในทุกภพภูมิอวิชชาก็จะไม่มีที่ตั้ง เมื่อไม่มีที่เกิด อวิชชาก็จะดับไป เราพร้อมหรือยัง เราเรียนจบหรือยัง การเรียนจบคือความเข้าใจแจ่มแจ้งว่าโลกทั้งปวงเกิดมาแต่อวิชชา เป็นกายสังขาร วจีสังขาร **จิตตสังขาร** ขันธ์ ๕ สิ่งเหล่านี้เมื่อเกิดแต่อวิชชาจึงดิ้นรนไปในท่ามกลางอวิชชา (ความโง่) และทำให้ไม่ได้ความสุขแท้ ถึงเป็นสุขอยู่ระยะหนึ่ง เดี๋ยวความตายก็ทำให้เป็นทุกข์อีก ต้องยินดีสละการมีชีวิตในอนาคต ต่อจากชาตินี้ไม่เอาอีกแล้ว อวิชชาก็จะไม่มีที่ตั้ง

๔. **ดับอาหารของอวิชชา** อาหารของอวิชชามีหลายชุด เช่น นิวรณ์ห้าก็เป็นอาหารของอวิชชา คือ กาม พยาบาท ฟุ้งซ่าน หดหู่ หาวนอน สงสัยลังเล เอาออกเสีย อาสวะก็เป็นอาหารของอวิชชา คือ ทิฏฐาสวะ (การยึดถือความคิดเห็น) ภวาสวะ (การยึดถือความเป็นนั่นเป็นนี่) กามาสวะ (การเสพติดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย) สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอาหารของอวิชชา ต้องกล้าดับ อวิชชาก็จะสลายไป

๕. **ดับเหตุที่ทำให้เกิดอวิชชา** พระพุทธองค์ตรัสว่าเหตุที่ทำให้เกิดอวิชชามีอยู่ ๒ ตัว คือ *อโยนิโสนมสิการ* และ *ปมาทะ* การไม่ทำใจไว้ให้แยบคายกับความประมาท

การไม่ทำใจไว้ให้แยบคาย คือ การที่ไม่ได้ตั้งสติไว้ภายใน สติไหลไปภายนอก ใจแยบคายต้องมีสติภายในด้วยแม้ขณะรับรู้เรื่องราวภายนอก

ความประมาท คือ ทำไปทั้ง ๆ ที่ไม่รู้ ทำไปทั้ง ๆ ที่ไม่เข้าใจ หรือทำไปทั้งที่รู้ว่าไม่ดี ทำไปด้วยความมักง่าย (ช่างมันเถอะ) นี่คือความประมาท

ดังนั้น เราก็ต้องดับเหตุสองตัวนี้

ดับเหตุตัวแรก *อโยนิโสมนสิการ* ให้ตั้งจิตว่า ต่อไปนี้เราจะมีรู้ภายในตั้งมั่นเสมอแม้ขณะรับรู้โลกภายนอก อย่าเสียรู้ภายใน ไม่ว่าในสถานการณ์ใด ๆ ถ้าใครทำตัวนี้ได้จะเห็นปรากฏการณ์หนึ่งคือ จิตจะไม่ไหลไปตามสถานการณ์ สถานการณ์เปลี่ยนอย่างไร จิตจะตั้งมั่นรู้อยู่

ในขั้นที่สอง *ดับความประมาท* ใช้รู้นั่นแหละประเมินการเกิดการดับของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งขันธ์ภายในและภายนอก ประเมินคุณและโทษของทุกสิ่ง ต่อไปนี้เราจะประเมินให้ชัดก่อนว่า ทุกสิ่งที่เราเกี่ยวข้องนั้นมีคุณอะไร มีโทษอะไร จะส่งผลต่อเนื่องอย่างไร ก็จะดับความประมาทได้

จากนั้น ใช้รู้นั้นสร้างหรือหาอุบายในการปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระ เมื่อเราไม่ต้องการเสพ ไม่ต้องการคลุกคลี ก็จะสามารถทำจิตให้เป็นอิสระได้

๖. **ดับปัจจัยปรุงประกอบ** ถ้าเราดูปัจจัยการปรุงประกอบในปฏิจจสมุปบาท จะเห็นได้ว่าเป็นปัจจยาการสองทิศทาง คือ อวิชชาสร้างสังขาร และสังขารก็สร้างอวิชชาด้วย เป็นวงจร และอวิชชาก็ไปสร้างทุกข์ด้วย ทุกข์ก็สร้างอวิชชาด้วย ดังนั้น ยิ่งเราเก็บงำความทุกข์ความโทมนัสมากเท่าไหร่ อวิชชาก็มีปัจจัยมากเท่านั้น เราปรุงแต่งจิตปรุงแต่งวาจา ปรุงแต่งกายมากเท่าไหร่ อวิชชาก็มีปัจจัยมากเท่านั้น

ดังนั้น ต้องกล้าดับการปรุงแต่งอันเป็นปัจจัยให้อวิชชายังคงอยู่และทำงานต่อไป ดับ ดับ...

๗. **ทำญาณให้เกิดขึ้น** ญาณจะเกิดขึ้นเมื่อรู้อันบริสุทธิ์ (รู้ที่ไม่มีการปรุงแต่ง) เกิดขึ้น แล้วสามารถทรงตัวอยู่ได้ระยะหนึ่งจนมีความเข้ม เมื่อมีความเข้มสูง ญาณต่าง ๆ จะปรากฏขึ้น ทุกขณะที่ญาณปรากฏขึ้น อวิชชาก็ถูกกระเทาะออกไปทีละเล็กทีละน้อยจนกระทั่งถึงอาสวักขยญาณ อวิชชาก็แตกสลายสิ้น นี่เป็นกระบวนการระยะยาวซึ่งต้องฝึกปฏิบัติกันเสมอ ๆ

๘. **เกิดนิโรธขึ้น** นิโรธปรากฏเมื่อจิตสัมผัสสภาวะบริสุทธิ์ หรือที่พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า น้อมสู่อมตธาตุ เมื่อนิโรธปรากฏก็จะเกิดวิมุตติ วิมุตตินี่แหละคือตัวนิโรธ อันนี้ไม่ต้องไปทำอะไร จะเป็นผลจากการปฏิบัติจริง

นี่เป็นการดับอวิชชา ๘ วิธี ที่พระสารีบุตรท่านได้แนะนำไว้ พวกเราก็เลือกวิธีใดวิธีหนึ่ง วิธีไหนใช้ได้ผลก็ใช้วิธีนั้นเป็นหลัก แล้วใช้วิธีอื่น ๆ เสริม

โลกไม่แจ่มแจ้งเพราะความตระหนี่

ทำไมความตระหนี่จึงเกี่ยวกับความแจ่มแจ้งของโลก

เดิมทีจิตประภัสสรคือมีแสงสว่างในตัวเอง ประภัสสรไม่ได้หมายถึงบริสุทธิ์ แค่มีแสงสว่างในตัวเอง เมื่อเริ่มมีการยึดถือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดกับจิต เช่น ยึดอารมณ์ ยึดความคิด ยึดรูป ยึดผัสสะ มันก็จะสร้างความเป็นฉันผู้ยึดขึ้นมา ดังนั้น จากจิตประภัสสรที่มีความผ่องใส

ก็เลยถูกครอบด้วยความเป็นฉัน ความประภัสสรก็จะค่อย ๆ ลดลง ๆ ความเป็นฉันเข้ามาแทนที่

จิตประภัสสรมีญาณอยู่โดยธรรมชาติเพราะจิตคือแสงสว่าง มองอะไรก็เข้าใจไปหมด แต่เมื่อมีฉันเข้ามา มองอะไรมันติดตัวฉัน มันชนฉัน มันวนกลับมาหาฉัน มันก็เลยไม่ค่อยแจ่มแจ้ง แค่นี้ก็แย่แล้วนะ แต่มนุษย์ทุกวันนี้ขยันมาก นอกจากสร้างฉันแล้ว ก็ไปสร้างความเป็นของฉันขึ้นมาอีก ไอ้นั่นก็ของฉัน ไอ้นี่ก็ของฉัน มันก็เลยเอาสิ่งต่าง ๆ มาครอบอีกชั้นหนึ่งเป็นชั้นที่สอง ดังนั้น จิตที่ประภัสสรเห็นทุกอย่างได้ตรง ๆ แจ่มแจ้งเข้าใจไปหมด ก็เลยไม่เข้าใจ มองอะไรมันก็ติดตัวฉันและของฉัน เหมือนจิตติดคุก ออกไปไหนไม่ได้ วนเวียนอยู่กับฉันและของฉันทั้งวันทั้งคืน

อัตตานี่มันมีแรงโน้มถ่วง คิดอะไรไปคิดอะไรมามันวนกลับมาที่*ฉัน* เสมอ คิดไปคิดมามันไม่พ้น *ของฉัน* พอมีของฉันเยอะ ๆ ทีนี้มันก็ขบคิดการปรุงแต่ง ความรู้สึกของฉัน ฉันเมื่อย ฉันปวด จิตก็วนอยู่ตรงนั้น ไม่ทะลุไปไหน ปิดกั้นจิต สามีภรรยาของฉัน เพื่อนของฉัน ที่ดินของฉัน บ้านของฉัน จิตจะวนเวียน ไปไหนก็จะคิดถึงของฉัน วันหนึ่งเราคิดถึงสามีภรรยาและลูกหลายรอบต่อวันเพราะมีของฉันมามัดไว้ ถ้ายิ่งยึดของฉันมากก็ยิ่งหวงมาก จิตก็ยิ่งวนเวียนอยู่กับมันมาก แทนที่จิตจะเห็นสัจธรรม เห็นคุณธรรม เห็นนรก-สวรรค์ เห็นนิพพานก็เลยไม่เห็น มาเห็นแต่ของฉัน

เมื่อหมกมุ่นอยู่กับของฉันมาก ๆ เข้า สร้างภาระเกินจำเป็นมาแบกต่อไม่รู้จบ เลยเหนื่อย ตำแหน่งของฉัน แบกตำแหน่งนี่เหนื่อยมากนะ ตำแหน่งนี่เขามีไว้ใช้งาน คนตำแหน่งเยอะ ๆ นี่ถูกใช้งานเยอะ สิทธิ์ของฉัน บางทีก็ทะเลาะกันเพราะสิทธิ์ของฉัน ชีวิตของฉัน

ความตายก็ของฉัน ความตายของฉันที่ไหน มันของกรรมแท้ ๆ ดูซิ จิตมันไปยึดสร้างความเป็นของฉัน ลูกของฉัน อันนี้ยึดมากเลยคุณแม่ทั้งหลาย ไปทำงานก็เพื่อลูก เก็บเงินก็เพื่อลูก ทำอะไรก็เพื่อลูก แทนที่จะเห็นคุณค่าของงานเพื่องาน หรือเพื่อสังคม หรือเพื่อบุญ เพื่อบารมี แต่เห็นเพียงแค่เพื่อลูก ๆ ของฉัน ขี้ข้าบรรดาศักดิ์ทำอะไรก็เพื่อลูกของฉัน จิตถูกดูดไปหาของฉันหมด แววตาที่สดใสเลยถูกปิดกั้น โลกก็เลยไม่แจ่มแจ้ง

เพราะของฉันมันรัดรึงนี่เอง พระพุทธองค์จึงทรงบอกว่า โลกไม่แจ่มแจ้งเพราะความตระหนี่ ถ้าอยากแจ่มแจ้งโลกก็เอาของฉันออก ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงให้ทำทาน ทำทานเพื่อที่จะลดของฉันให้เบาบางลง

พวกเราเคยประเมินกันมั้ยว่า ค่าทำให้ได้มากับค่าดูแลรักษาอะไรแพงกว่ากัน เช่น ค่าได้แฟนกับค่าดูแลรักษาแฟน อะไรแพงกว่ากัน ค่าได้ลูกกับค่าดูแลรักษาลูก อะไรแพงกว่ากัน ฉะนั้น ยิ่งมีของฉันมากยิ่งมีภาระมาก และมีความไม่คุ้มค่ามาก ท่านจึงให้ลดของฉันลง

คนที่เค้าทำได้ก็มีนะ วอร์เรน บัฟเฟตต์ บริจาคทรัพย์เพื่อสาธารณะกุศลแล้วกว่าหกแสนล้านบาท และก่อนตายจะบริจาคสมบัติ ๙๙% ที่มีให้สาธารณะกุศล สละความเป็นของฉันไปเกื้อกูลผู้อื่น นั่นทำให้เค้ายิ่งรวยยิ่งขึ้น รวยง่ายขึ้น รวยมากขึ้น

ด้วยเหตุนี้ ในหลักการพัฒนาชีวิต เมื่อเรามีคุณสมบัติใดที่เป็นศักยภาพ เราก็เอาคุณสมบัตินั้นมาสร้างสินค้าหรือบริการหรือวิทยาการที่มีค่ามอบให้แก่โลกก็จะทำเราให้ได้โลกาสมบัติ ได้มาในรูปของความสัมพันธ์อันดี ชื่อเสียง เกียรติยศ ทรัพย์สินเงินทอง ปัจจัยสี่

ทั้งหลาย เรียกว่า **โลกาสมบัติ**

แล้วเราก็สละโลกาสมบัตินั้นออกเพื่อสงเคราะห์เกื้อกูลอีกชั้นหนึ่ง เราก็จะได้ **ทิพพสมบัติ** ทิพพสมบัติอยู่ในรูปของบุญ บุญจะทำให้เราอยู่ในภพภูมิต่าง ๆ ได้อย่างสบาย รวมทั้งในโลกมนุษย์ด้วย ดังนั้น คนทำบุญดี ชีวิตก็จะสบายทั้งในโลกนี้ ในโลกหน้า อันนั้นเรียกว่า ทิพพสมบัติ เป็นสกุลสมบัติสากล *บุญ* ใช้ได้ในทุกภพภูมิ

จากนั้นเราสละทิพพสมบัติอีกชั้นหนึ่ง แม้เราจะได้เป็นพระอินทร์ เป็นพระพรหมที่ยิ่งใหญ่ เราก็ยอมสละ น้อมเข้าสู่อมตธาตุ เพื่อให้ได้ **นิพพานสมบัติ** คือ ความบริสุทธิ์ที่อมตะ สุขก็สุขบริสุทธิ์ ว่างก็ว่างบริสุทธิ์ อมตะ พัฒนาการเป็นอย่างนี้

เมื่อเราสละเราจะได้สมบัติสูงขึ้น เราจะเข้าถึงพัฒนาการที่สูงขึ้น เมื่อเรายินดีสละ ดังนั้น ต้องไม่ตระหนี่ ต้องกล้าสละ แต่ถ้าตระหนี่อยู่ เราจะไม่เห็นแจ่มแจ้ง หากตระหนี่คุณสมบัติว่า ฉันมีความดี ฉันมีความเก่ง ฉันไม่ให้ใครหรอก ฉันจะเก็บไว้ ฉันไม่ช่วยใคร สักเดี๋ยวคุณสมบัติก็ฝ่อหมด เพราะคุณสมบัติจะเจริญงอกงามได้เมื่อนำออกมาใช้จนชำนาญ หากไม่เอามาใช้เราจะไม่ได้โลกาสมบัติเลย เราต้องเอาคุณสมบัติออกมาช่วยกันเกื้อกูลกันแล้วโลกาสมบัติจะเพิ่ม

เมื่อได้โลกาสมบัติแล้ว หากหลงว่าฉันมีทรัพย์สินเงินทองเยอะ ฉันไม่ให้ใคร เดี๋ยวเงินหมด เงินก็จะค่อย ๆ ร่อยหรอตามอัตราเงินเฟ้อ การเก็บเงินเอาไว้เฉย ๆ เงินจะด้อยค่าลงเรื่อย ๆ แต่ถ้าเราผันโลกาสมบัติเป็นทิพพสมบัติ เรานำมาเกื้อกูลตามกำลังตามความเหมาะสม เราจะได้บุญ และตัวบุญนี้จะทำให้เราได้โลกาสมบัติอีกเรื่อย ๆ เมื่อตายไปก็ไปได้สมบัติในภพภูมิอื่น ๆ ดังนั้น ต้องกล้าสละ

เมื่อได้ทิพพสมบัติดีแล้ว ก็ต้องกล้าสละอีกชั้นหนึ่งเพื่ออมตธาตุ

บนเส้นทางวิวัฒนาการสู่ที่สุดของทุกสิ่ง ล้วนเป็นการสละทั้งสิ้น สร้าง ๆ แล้วก็สละ สร้าง ๆ แล้วก็สละ ด้วยเหตุนี้ ทานจึงเป็นทั้งบุญ ทั้งบารมี เป็นทั้งการกำจัดความตระหนี่ที่ทำให้โลกไม่แจ่มแจ้ง เป็นทั้งการลงทุนเพื่อเจริญสมบัติที่สูงยิ่งขึ้นจนถึงที่สุด ดังนั้น เราก็จึงต้องฝึกกรรมฐานกันกองหนึ่งเรียกว่า **จาคานุสสติ** จาคะนี่พระสารีบุตรท่านให้ฝึกเป็นกรรมฐานหลัก จากจาคะ ถ้าเราปล่อยวางได้หมดแม้กระทั่งทิพพสมบัติ ก็จะได้นิพพานสมบัติ นิพพานสมบัติก็คือ *พุทธะ* นั่นเอง

> “บนเส้นทางวิวัฒนาการสู่ที่สุดของทุกสิ่ง ล้วนเป็นการสละทั้งสิ้น”

เรามาลองปฏิบัติกัน

ปฏิบัติ

สิ่งแรกที่ต้องสละคือ ความสัมพันธ์ที่พาเสื่อม เราคบใครแล้วสติปัญญาเสื่อม จิตใจเสื่อม ธรรมะเสื่อม ความสัมพันธ์หรือสังคมเสื่อม ต้องกล้าสละความสัมพันธ์เช่นนั้น สละเถิด แล้วค่อยเคารพกัน จะดีกว่าที่คลุกคลีตีโมงแล้วพากันลงอบาย

ประการที่สอง สละทรัพย์เพื่อเกื้อกูล กล้าสละโลกาสมบัติให้เป็นทิพพสมบัติ เรามีทรัพย์อะไรที่พอจะแบ่งเกื้อกูลกับผู้อื่นได้ ตั้งใจเสียเดี๋ยวนี้ สมาทานหรืออธิษฐานที่จะสละเดี๋ยวนี้ พระพุทธองค์แนะนำให้

ทำบุญต่าง ๆ ๒๕% ของรายได้ ห้าม(ไม่ควร)ทำหมดตัว และเมื่อถึงเวลา ก็นำไปให้จริงๆ

ประการที่สาม สละอารมณ์ อารมณ์ที่ไปผูกพัน พัวพัน อารมณ์ที่ปรุงแต่ง กล้าสละออกจากจิต สละออก จนจิตผ่องใสจริง ๆ

ประการที่สี่ สละนิยามแห่งตัวตน ความเป็นคนดี ความเป็นคนเลว ความเป็นคนเก่ง เป็นคนไม่เก่ง ความเป็นคนสูง คนต่ำ สละออกให้หมด ไม่มีตน เหลือแต่รู้ที่ไม่เป็นอะไร เหลือแต่รู้ที่บริสุทธิ์

นี่คือการสละ ความตระหนี่บางทีก็พันอยู่กับเราเยอะ เพราะโลกนี้อยู่ด้วยการครอบครองก็เลยมีของฉันหนาแน่นหลายชั้น

อีกสิ่งหนึ่งที่เป็นเครื่องมือขูดความตระหนี่ที่ได้ผล คือ มหาทาน มหาทาน คือ การให้เป็นประจำ ให้เนือง ๆ ให้ทุกวัน อย่างสมัยรุ่นพ่อรุ่นแม่เราท่านจะตักบาตรกันเป็นประจำทุกวัน ทุกวันนี้เราไม่ค่อยได้มีโอกาสเช่นนั้น เราก็เลือกทำทานที่ใดที่หนึ่งทุกวัน ตั้งแต่เป็นหนุ่มมา ผมก็บริจาคให้บ้านพักคนชรา มูลนิธิเด็ก โรงพยาบาลสงฆ์ และวัดหลายแห่ง บริจาคเป็นประจำทุกเดือน ตอนนี้ก็ทำอยู่ตลอด พอมีมูลนิธิอุทยานธรรม ตอนนี้ก็ทำมหาทานกับมูลนิธิฯ ทุกวัน

คนที่จะประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่ทุกคนที่มีปรากฏอยู่ในพระ-ไตรปิฎก ไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรม ล้วนทำมหาทานก่อนทั้งสิ้น ดังนั้น ใครมีโอกาสทำมหาทานก็ควรทำ ที่ไหนก็ได้ วัดก็ได้ มูลนิธิก็ได้ โรงพยาบาลก็ได้ สถานศึกษาก็ได้ ที่ไหนก็ได้ ที่ทำให้เราได้เป็นผู้ให้ที่เหมาะสม คือ ให้แล้วเกิดความปลื้มใจและความเจริญต่อเนื่องจริง ๆ ทำทุกวันจิตใจก็จะมีความสุขทุกวัน ที่สำคัญมันขูดความ

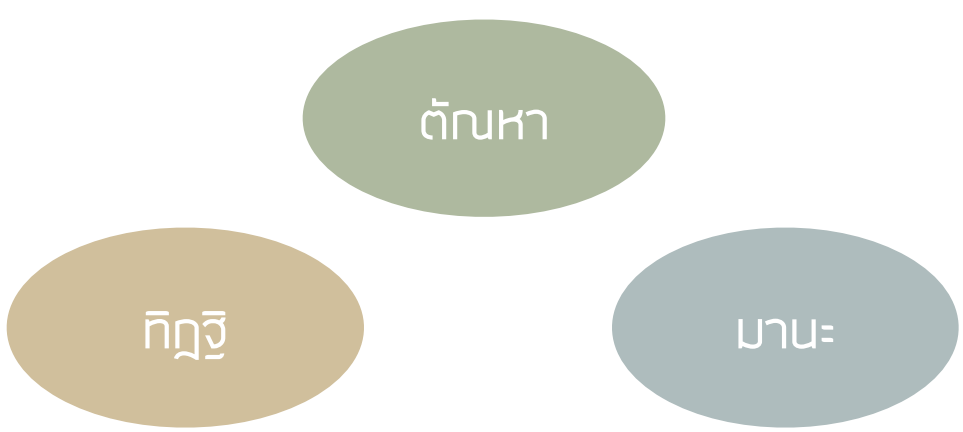
ตระหนี่ได้อย่างมีประสิทธิผล ดีกว่าที่ไปทำก้อนใหญ่ทีเดียวแล้วเว้นไปอีกหลายวัน ที่เว้นไปอีกหลายวันนั้นความเป็นเจ้าเข้าเจ้าของ ความ-ตระหนี่ก็จะเข้ามาอีกแล้ว แล้วก็ต้องไปขูดชุดใหญ่อีก ทำอย่างนั้นเหมือนต้องผ่าตัดใหญ่เป็นระยะ ๆ แต่ถ้าทำทุกวันมันไม่ต้องป่วย คือจะไม่ต้องไปหลงครอบครองมากมาย จะยินดีสละ แล้วจะมีความสุขมาก อย่างที่พวกเราทำมหาทานจะรู้ดี ลองไปทำกันดูนะ

ตัณหาเป็นเครื่องฉาบทาโลกไว้

โลกนี้ทั้งอวิชชาห่อหุ้ม แล้วตัณหายังมาฉาบทาอีกชั้น ตกแต่งสีสันทำให้ความโง่ดูสวยงาม

ตัณหา คือ จิตที่แต่งแต้มว่าฉันอยากให้สิ่งต่าง ๆ เป็นอย่างนี้ต้องไม่เป็นอย่างนั้น เมื่อได้บ้างแล้วก็อยากได้อีก อยากเอาอีก จนเสพติด นั่นคือตัณหาที่ไปตกแต่งโลก พยายามปรับระบบต่าง ๆ ในโลกให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โลกถูกปรับแต่งไปตามตัณหาของคนนั้นที คนนี้ที กลุ่มนั้นที กลุ่มนี้ที พระพุทธองค์จึงทรงบอกว่า *ตัณหาฉาบทาโลกไว้*

ตัณหา มีอะไรเป็นองค์ประกอบ



มี *ทิฏฐิ* เป็นองค์ประกอบ ต้องอย่างนี้เท่านั้นจึงถูก อย่างอื่นผิด ทิฏฐินี้สร้างภวตัณหาไปในทางนี้และสร้างวิภวตัณหาในทางอื่น ๆ

ส่วนประกอบของตัณหาอีกตัวหนึ่งคือ *มานะ* ฉันจะต้องชนะ ฉันจะต้องเอาให้ได้ มันต้องสำเร็จ ฉันต้องเหนือคนอื่น ฉันต้องเท่าเทียมเขา ฉันด้อยกว่าเขา นี่คือตัวมานะ

ทิฏฐิกับมานะนี้แหละมารวมกันกลายเป็นตัณหาที่ฉาบทาโลกไว้ ตัณหาทำให้สมมุติในโลกพัฒนาขึ้นคู่ขนานไปกับกิเลสที่งอกงามขึ้น ทุกข์มากขึ้นเป็นเงาตามไป

เมื่อทิฏฐิ มานะหล่อหลอมกันเป็นตัณหา ถ้าไม่อยากมีตัณหาก็ดับทิฏฐิ ดับมานะ breakthrough ความเคยชินในการเสพติดทิฏฐิและมานะ ไม่ใช้แนวคิดแบบเดิม วิถีชีวิตแบบเดิม กล้าอยู่กับสัจธรรมและความสงบสุขกว่าเดิมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

> “ดับทิฏฐิ มานะ และนิยามแห่งตัวตน ...สร้างนิสัยใหม่แห่งการไม่ยึดมั่นถือมั่น”

ปลดปล่อยจิตออกจากตัณหา เข้าใจว่าทุกอย่างเป็นตถตา เป็นธรรมเช่นนั้นเอง ดับทิฏฐิ มานะ และนิยามแห่งตัวตนเสีย สร้างนิสัยใหม่แห่งการไม่ยึดมั่นถือมั่น มันยึดอะไรไม่ได้จริง ๆ เราสร้างสังคมขึ้นมาไม่รู้กี่ยุคแล้ว มันก็มีปัญหา อาจจะดีขึ้นมาพักหนึ่งเดี๋ยวมันก็มีปัญหา แล้วก็สร้างกันขึ้นใหม่ ดีพักหนึ่ง แล้วก็เสื่อม แล้วก็มีปัญหา เป็นอย่างนี้รอบแล้วรอบเล่ามาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์จนกระทั่งบัดนี้ แล้วในอนาคตก็จะเป็นอย่างนี้อีก มันช่วยได้ประเดี๋ยวประด๋าว เหมือนการกินข้าวที่ทำให้อิ่มประเดี๋ยวประด๋าวเท่านั้นเอง

โลกนี้ถูกฉาบทามาด้วยตัณหา ระบบระบอบทั้งหลายคือสีที่ทาโลก เปลี่ยนระบบระบอบทีก็คือเปลี่ยนสีที สร้างระบบใหม่เพิ่มก็เอาสีใหม่มาโปะเพิ่มแค่นั้นเอง สังคมเป็นอย่างนั้น ระบบทุกระบบก็เป็นอย่างนั้น ยอมรับซะ ไม่เอาทิฏฐิ มานะ มาเกี่ยวข้อง

ปฏิบัติภาวนา

ดับ ทิฏฐิ มานะ และความเคยชิน

ทุกข์เป็นภัยใหญ่ของโลก

โลกที่อวิชชาห่อหุ้ม มีตัณหาฉาบทานี้ ถ้าใครมีความตระหนี่จะไม่แจ่มแจ้งในโลก เมื่อไม่แจ่มแจ้ง ทุกข์เป็นภัยใหญ่ของโลกนั้น เพราะไม่แจ่มแจ้ง ก็เลยต้องไปเกิดในโลกเช่นนั้น *เกิดก็เป็นทุกข์ แก่ก็เป็นทุกข์ เจ็บก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์ ไม่ได้ดังใจก็เป็นทุกข์* เป็นภัยประจำโลก ไปทุกข์ทำไม ไร้สาระ เอาตัวซุกเข้ามาในโลกเอง เพราะไม่แจ่มแจ้งโลก จึงไม่กล้าสละโลกก็เลยต้องมาทุกข์ในโลก

ทุกข์เป็นภัยใหญ่ของโลกนั้น อะไรคือทุกข์

ทุกข์ในธรรมชาติคือ ภาวะบีบเค้น ทุกข์ในชีวิตว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ห้าคือ ทุกข์ ดังนั้น เราก็ควรเห็นการเกิด การดับของกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กล้าประเมินคุณ-โทษ กล้าดับ กล้าสละ กล้าสลัดคืนซึ่งขันธ์ห้า เมื่อปล่อยวางแล้ว ให้โน้มน้อมเข้าสู่ความบริสุทธิ์ที่ยิ่งกว่า มีอมตธาตุเป็นต้น มีวิมุตติเป็นที่สุด เท่านั้นเอง เป็นหน้าที่ของแต่ละคนที่จะต้องทำกัน

ปฏิบัติภาวนา ดับทุกข์

เห็นการเกิด-ดับของขันธ์ห้า

ประเมินคุณ-โทษของขันธ์ห้า

ดับ-คลายกำหนัด-สลัดคืนขันธ์ห้า

คำถามว่าด้วยเครื่องกั้นกระแส

ท่านอชิตมาณพ

กระแสทั้งหลายย่อมไหลไปในอารมณ์ทั้งปวง
อะไรเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย
ขอพระองค์จงตรัสบอกเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย
กระแสทั้งหลายอันบัณฑิตย่อมปิดได้ด้วยธรรมอะไร

พระผู้มีพระภาค

ดูกรอชิตะ สติเป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก
เรากล่าวสติว่าเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย
กระแสเหล่านั้นอันบัณฑิตย่อมปิดได้ด้วยปัญญา

ท่านพระสารีบุตรเวลาท่านฟังธรรมะบทใดบทหนึ่งหรือคำใดคำหนึ่งที่เป็นธรรม ท่านสามารถเข้าใจความหมายได้หนึ่งพันนัยยะในเวลาเดียวกัน ปัญญาท่านมากขนาดนั้น สติคำเดียวก็มีหลายนัยยะ กระแสคำเดียวก็มีหลายนัยยะ

พระสารีบุตรท่านได้อธิบายไว้ในปฏิสัมภิทามรรคว่า

*ชื่อว่า **สติ** เพราะอรรถว่า **ตั้งมั่น***

อะไรล่ะที่ตั้งมั่น

รู้ ตั้งมั่น

เพื่อที่จะให้เข้าใจคำตอบของพระพุทธเจ้า จึงได้ประมวลธรรมะที่เกี่ยวข้องซึ่งมีปรากฏอยู่ในหลายคัมภีร์คือ สติปัฏฐาน กายคตาสติ อภิธรรม จูฬนิทเทส ปฏิสัมภิทามรรค และเนตติปกรณ์ของพระมหากัจจายนะ ดังนี้

สติเป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก
เรากล่าวสติว่าเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย

ขั้นตอนการเจริญสติเครื่องกั้นกระแสให้ได้ผล

ขั้นแรกคือ สติ+อินทรียสังวร การสำรวมอินทรีย์ กำหนดรู้ในอินทรีย์ *เพื่อกั้นกระแสการเสพและการสัมผัสอารมณ์ทั้งภายในและภายนอก กรองการเสพที่เกินจำเป็น* และในขณะที่กำลังสำรวมอินทรีย์อยู่นั้น สิ่งที่ช่วยให้มีสติอยู่กับเนื้อกับตัวดีก็คือการตั้งมั่นที่ลมหายใจ

ทั้งในมหาสติปัฏฐานสูตร ในกายตคาสติสูตร พระพุทธเจ้าจะให้เริ่มปฏิบัติที่ *อานาปานัสสติ* เสมอ

สติในชั้นที่สอง เป็น สติ+สัมปชัญญะ เริ่มกำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรม การกำหนดนี้ *จะกั้นกระแส**อภิชฌา โทมนัส** และความประมาทในการสัมผัสอารมณ์ทั้งหลาย*

ชั้นที่สาม จะเป็น สติ+วิปัสสนา คือ กำหนดรู้ธรรมชาติธาตุแท้และธรรมชาติความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายที่เราไปสัมผัส *จะเป็นการกั้นกระแสทิฏฐิ ตัณหา กิเลส ทุจริต และอวิชชา*

ชั้นที่สี่ เป็น สติ+ปัญญา เป็นการเห็นแบบรวบยอด การเกิด-ดับของสรรพสิ่ง ขันธ์ห้าเกิดด้วยประการใด รู้ชัดประการนั้นด้วย ขันธ์ห้าดับด้วยประการใด รู้ชัดประการนั้นด้วย *เป็นการปิดกระแสการเกิดดับของขันธ์ห้า*

ถ้าเราเจริญสติมาโดยลำดับอย่างนี้ เราจะได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วยจากสติ และมีกำลังที่จะปิดกั้นกระแสอารมณ์ทั้งหลายได้

กระแสภายใน

อารมณ์คืออะไร ในอภิธรรม ท่านบัญญัติสิ่งที่จิตรับรู้ทั้งหมดเป็นอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็น รูป รส กลิ่น เสียงข้างนอก ไม่ว่าจะเป็นความทรงจำ ความนึกคิดข้างใน อะไรก็ตามที่จิตรู้ เรียกว่าอารมณ์ อารมณ์ทั้งหมดสร้างกระแสให้เกิดขึ้น

ในจูฬนิทเทส ท่านจำแนกกระแสภายในเป็น ๕ กระแสด้วยกัน คือ

กระแสทิฏฐิ (ความคิดเห็น) เวลามีความคิดเห็นเกิดขึ้น ก็อยากจะแสดงความคิดเห็น อยากจะไปตัดสินว่าถูก-ผิด ดี-ไม่ดี นั่นคือกระแสทิฏฐิ

กระแสตัณหา เมื่อมีทิฏฐิดี ก็จะสร้างความอยากตามทิฏฐิ ถ้ามีทิฏฐิว่าดี ก็อยากได้ ถ้ามีทิฏฐิว่าไม่ดี ก็อยากจะผลักไส นั่นทิฏฐิสร้างตัณหา ตัณหาสร้างกิเลส

กระแสกิเลส ตัณหานั้นจะปรุงแต่งกิเลสต่าง ๆ เช่น โลภะ โทสะ โมหะ ริษยา ความลังเลสงสัย ความฟุ้งซ่าน สิ่งเหล่านี้คือ กิเลส ตัณหามีอยู่ ๓ ตัว กิเลสมีอยู่ ๑๐๘ ตัว กิเลสก็คือลูกของตัณหานั่นเอง กิเลสเป็นตัวปฏิบัติการรูปแบบต่าง ๆ ของตัณหา

กระแสทุจริต พอมีกิเลสแล้วก็จะทุจริตต่อตนต่อคนอื่นเนือง ๆ ทุจริตต่อตนก็คือทำให้ตนเองเสียสุข เป็นทุกข์ นี่คือทุจริตต่อตน จิตของเราใสอยู่ ไปทำให้จิตเศร้าหมอง ทุจริตต่อตัวเอง ศีลธรรมของเราสะอาดหมดจดอยู่ ไปทำให้มันคล้ำลง เรียกว่าทุจริตต่อตนเอง ไปทำให้คนอื่นเขาเสียหาย ก็ทุจริตต่อคนอื่น

กระแสอวิชชา ในปฏิจจสมุปบาทแสดงธรรมชาติของการทำงานของอวิชชาว่า อวิชชาสร้างสังขาร คือ การปรุงแต่ง ตั้งแต่จิตต-สังขารที่เป็นความรู้สึก เป็นอารมณ์ภายใน ดังนั้น ถ้ามีการปรุงแต่งภายในเมื่อไหร่แสดงว่าอวิชชากำลังทำงานแล้ว

สิ่งเหล่านี้คือกระแส เป็นกระแสภายใน แค่นี้ก็เหนื่อยแล้วนะ แต่ยังไม่จบ กระแสภายในเหล่านี้ยังสร้างกระแสสนองตอบต่อสิ่งต่าง ๆ ภายนอกด้วย

กระแสสนองตอบ

กระแสภายในที่กล่าวมายังสร้างกระแสสนองตอบต่อสิ่งต่าง ๆ ภายนอกที่เข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วย กระแสสนองตอบเป็นกระแสเชื่อมระหว่างกระแสภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์กับกระแสภายใน กระแสสนองตอบมีหลัก ๆ อยู่ ๓ ตัว คือ

อภิชฌา ความเพ่งเล็ง ความละโมบ ความอยากได้อีก เป็นโลภะมูลจิต

กระแสเชื่อมอีกตัวหนึ่งคือ **พยาบาท** ซึ่งเป็นโทสะมูลจิต ความพยายามผลักไสในสิ่งที่เรานิยามไว้ว่าไม่ดี ความอยากทำลาย

อีกกระแสคือ **ปมาทะ** เป็นโมหะมูลจิต เหตุที่ประมาทเพราะไม่ได้ประเมินว่า หลังจากทำไปแล้วจะเกิดผลชั้นที่ ๑ ,๒..., ๑๐๐..., ๑,๐๐๐ อะไรบ้าง เมื่อประเมินไม่ครบถ้วนก็เกิดความประมาท ทำไปทั้ง ๆ ที่ไม่รู้ผลจริง หรือรู้ไม่สุด

กระแสสนองตอบเหล่านี้ทำให้เกิดการเชื่อมระหว่างกระแสข้างนอกกับกระแสข้างในออกมาเป็นพฤติกรรมในชีวิตของคน

ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ล้วนสร้างกระแสภายในทั้ง ๕ กระแส คือ กระแสทิฏฐิ กระแสตัณหา กระแสกิเลส กระแสทุจริต กระแสอวิชชา แล้วก็มีผลต่อเนื่องทำให้มีพฤติกรรมที่เป็นความประมาท อภิชฌา พยาบาท เริ่มตั้งแต่น้อย เช่น ไม่ชอบมากขึ้นก็รำคาญ รำคาญบ่อย ๆ ก็หงุดหงิด หงุดหงิดมาก ๆ ก็โมโห โมโหมาก ๆ ก็เลยเกลียด พอเกลียดก็เลยพยาบาท มันค่อย ๆ ก่อตัว

ขึ้น การสนองตอบก็จัดเป็นกระแสเช่นกัน

เมื่อเรารับทิฏฐิมาจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีของความรู้ ความเชื่ออะไรก็ตาม ทิฏฐิจากภายนอกก็จะมากระตุ้นทิฏฐิภายในให้เห็นด้วยไม่เห็นด้วย อาการที่เห็นด้วยไม่เห็นด้วยตรงนั้นก็เป็นกระแสที่ถูกจุดประกายขึ้นมาทำปฏิกิริยากัน

เช่นเดียวกับตัณหา เมื่อเรารับตัณหามาจากภายนอก ตัณหาของเราอาจน้อยอยู่ แต่เจ้านายมีตัณหาเยอะ ชอบสั่งให้เราทำโน่นทำนี่ อยากโน่นอยากนี่ เรารับตัณหาเจ้านายมาเราก็ต้องมาปรุงความอยากในตัวเองเพื่อตัวเองจะได้ทำงานนั้นได้ ก็เลยเอาตัณหาข้างนอกมาสร้างตัณหาข้างใน เอากิเลสข้างนอกมาสร้างกิเลสข้างใน เอาทุจริตข้างนอกมาชวนใจให้ทุจริต เผลอไปกับเขาด้วยเพราะประมาท

บ้างก็เอาอวิชชาข้างนอก คนเขาหลงผิดกันอยู่ มาโฆษณาชวนเชื่อ ก็กระตุ้นอวิชชาข้างในให้กำเริบ อวิชชาใครกำเริบก็เชื่อตาม ที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้เป็นกระแสอารมณ์

นี่แหละท่านทั้งหลาย โลกอยู่ในกระแสของอารมณ์ต่าง ๆ มากมายเหลือเกิน ถ้าเราไม่ตัดกระแสเราก็จะกลายเป็นคนเลอะเทอะเละเทะ ท่านอชิตะจึงบอกว่า สัตว์โลกทั้งหลายย่อมไหลไปตามกระแสอารมณ์ พอเกิดกระแสมาก ๆ กระแสเหล่านั้นมาชนกันในใจของเรา ในสังคม ในพฤติกรรม จึงเกิดวังวนขึ้น ถ้าเราเสพกระแสเหล่านั้นจนเคยชิน วังวนเหล่านั้นจะเป็นหลุมแห่งความเคยชินที่ทำให้เราออกมาจากพฤติกรรมอย่างนั้น นิสัยอย่างนั้นได้ยาก อย่างเช่น ดูข่าวการเมืองจนเคยชิน วันไหนไม่ได้ดูแล้วเหงา ก็แสดงว่าตกหลุมความเคยชินถูกวังวนดูดเข้าไปแล้ว เป็นอันตราย คนที่จมเข้าไปในวังวนจะเป็นคนที่พัฒนาได้ยาก จิตจม นิสัยจม พฤติกรรมจม อนาคตจม

เราจะต้องเอาจิตออกมาจากวังวนเหล่านั้นให้ได้ ซึ่งต้องค่อย ๆ ตัดกระแสไปเรื่อย ๆ กระแสใดที่เป็นพิษเป็นภัยก็ต้องเด็ดขาดกับมัน

“

*สิ่งที่ควรสังเกตคือ จะเห็นได้ว่ากระแสที่ท่านจำแนกไว้ ไม่ว่าในอภิธรรม ในพระสูตร ล้วนเป็นอกุศลทั้งสิ้น ทำไม เพราะว่าอกุศลนั่นแหละที่สร้างกระแส ส่วนกุศลเจตสิกแม้เป็นอารมณ์ แต่ไม่เป็นกระแส เพราะ**สหรคต**กับสติได้ สหรคตกับ**เอกัคคตา**ได้ ดังนั้น จึงตั้งมั่นสงบได้โดยธรรมชาติ*

”

เราเคยทราบใช่มั้ยว่าตัวบีเวอร์เขาสร้างเขื่อนกั้นน้ำได้ เขาไปคาบเอาไม้มากั้นน้ำสามารถกั้นน้ำได้เป็นเรื่องเป็นราว เขากั้นกระแสเป็นใช่มั้ย แสดงว่าบีเวอร์นี่มีสติ ถ้าเรากั้นกระแสไม่เป็นอายบีเวอร์นะ หากยังมีสติต้องฝึกกั้นกระแสอารมณ์ให้ได้ตามที่พระผู้มีพระภาคทรงสอนไว้

กระแสเหล่านั้นอันบัณฑิตย่อมปิดได้ด้วยปัญญา

ในชั้นของการปิดกระแสอารมณ์ **อารมณ์เกิดขึ้นด้วยประการใดก็รู้ชัดประการนั้น อารมณ์ดับด้วยประการใดก็รู้ชัดประการนั้นด้วย** ถ้าเราอยากให้ดับเร็วขึ้นท่านพระสารีบุตรบอกว่าให้เห็นชัดในความไม่เที่ยงของอารมณ์เหล่านั้น เห็นโดยความเป็นทุกข์ ความไม่เป็นตน เบื่อหน่าย คลายกำหนัด ดับ สลัดคืน ถ้าสลัดคืนได้หมด ดับได้หมดก็ปิดกระแสสนิท การจะปิดกระแสได้ต้องเห็นการเกิดดับ เห็นด้วยจิตจริง ๆ ถ้ายังไม่เห็นการเกิดดับมันจะยังไม่ปิดสนิท ต้องเห็นมันดับไปทำให้มันดับได้จึงจะปิดสนิท ปิดกับดับเป็น synonym ของกันและกันเหมือนปิดไฟกับดับไฟ ปิดอารมณ์กับดับอารมณ์ก็เหมือนกัน ดับให้ได้

คำถามว่าด้วยความดับ

ท่านอชิตมาณพ
ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์ ปัญญา สติ และนามรูป
ธรรมทั้งหมดนี้ย่อมดับไป ณ ที่ไหน
พระองค์อันข้าพระองค์ทูลถามแล้ว
ขอจงตรัสบอกปัญหาข้อนี้แก่ข้าพระองค์เถิด

พระผู้มีพระภาค
ดูกรอชิตะ
นามและรูปย่อมดับไปไม่มีส่วนเหลือ ณ ที่ใด
สติและปัญญานี้ย่อมดับไป ณ ที่นั้น
เพราะความดับแห่งวิญญาณ

นามและรูปดับ สติและปัญญาดับเพราะวิญญาณดับ
แสดงว่าปัญญาเกิดกับวิญญาณ วิญญาณร้อยอยู่กับนามรูป

นาม-รูป เกิดขึ้นได้อย่างไร

เดิมมีความว่าง ดิน น้ำ ลม ไฟ และวิญญาณธาตุ

อันเป็นธาตุธรรมชาติ **มหาภูตรูปเป็นรูป อากาศธาตุและวิญญาณธาตุเป็นนาม** ด้วยความไม่รู้ นามและรูปก็มากระทบกัน ผสานกัน จากนั้น **รูปจะรับการกระทบ นามที่เป็นวิญญาณจะรู้**

ในช่วงแรก รู้การกระทบเฉย ๆ ไม่ใช่รู้ในเชิงปัญญา แต่ผลต่อเนื่องตามมาก็คือ **พอรู้บ่อย ๆ ก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาเรียกว่า เวทนา** หากเป็นความรู้สึกบีบเค้นเรียกว่าทุกข์ รู้สึกสบาย ๆ ก็เรียกว่าสุข รู้สึกเฉย ๆ เรียกว่า อทุกขมสุข

พอมีเวทนา ก็เริ่มมีการบันทึกความรู้สึกนั้นไว้ เกิดเป็นความทรงจำ ถ้าเป็นเรื่องที่มีเวทนารุนแรงก็จะจำแน่น เป็นความฝังใจ ความประทับใจ สิ่งที่เก็บไว้ในใจนี้เองเริ่มเป็นกรอบที่อยู่ในใจของบุคคล

จากความทรงจำนั้นก็เอามาปรุงแต่ง เป็นความนึกคิด เป็นความอยาก ความไม่อยาก เป็นความนิยมว่าดี ความนิยมว่าไม่ดี เพราะเห็นว่าดี ไม่ดี

พอมีกรอบความนิยม-ความไม่นิยม ก็เกิดเจตนา

จากเจตนาก็จะกลายเป็นสังขาร เริ่มแรกที่ปรุงแต่งจะเป็นจิตต-

สังขาร พอจิตปรุงมากก็ทะลักออกมาเป็นวจีสังขาร พอคิด-พูดมาก ๆ ก็ผลักดันกายสังขารให้เป็นตามที่คิดที่พูด สังขารจึงเกิดขึ้นมาซับซ้อนตามการปรุงแต่ง

สังขารเหล่านั้นที่ปรุงแต่งไปเรื่อย ๆ กลายเป็นเจตสิก เป็นกลุ่มสังขารเฉพาะ เช่น กลุ่มโทสะ กลุ่มโมหะ กลุ่มโลภะ กลุ่มกรุณา กลุ่มสัมมา กลุ่มสมาธิ ท่านเรียกว่า *นามธาตุ*

นามธาตุรวม ๆ ชุดนี้ เรียกว่าใจ

นามแรกที่มีอยู่ตามธรรมชาติ คือวิญญาณธาตุ **แต่พอมาสร้างดวงใจขึ้นมาก็เริ่มเป็นสัตว์ เป็นบุคคล** สังขารก็ปรุงแต่งมากยิ่งขึ้นไปอีก

เมื่อสังขารปรุงแต่งมากขึ้นไปอีกก็ไปพัฒนาอายตนะหรือระบบประสาท จากสัตว์ที่มีระบบประสาทน้อยก็มีระบบประสาทมากขึ้น ระบบประสาทซับซ้อนขึ้น **ระบบประสาทที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น คือ ชุดกาย** ดังนั้น กายกับใจก็เกิดขึ้น

กายและใจทำงานร่วมกันก่อให้เกิดผัสสะ แล้วเอาความทรงจำ (**สัญญา**) มาประกอบสร้าง **เจตนา**

พอ ๓ ตัวนี้ คือ *ผัสสะ สัญญา เจตนา* มารวมกัน กลายเป็น *ภาวะจิต* ดังนั้น **ภาวะจิตเกิดจากการที่กายกับใจทำงานร่วมกันไปตามทิศทางของผัสสะ สัญญา เจตนา**

ภาวะจิตก็มีได้หลายภาวะ

แล้ววิญญาณอยู่ที่ไหน

วิญญาณอันเป็นนามธาตุเบื้องต้นแทรกอยู่ในทุกส่วนที่มีสังขาร ในดวงใจก็มีวิญญาณ ในจิตก็มีวิญญาณ ในกาย ในอายตนะก็มีวิญญาณ ดังนั้น วิญญาณธาตุจะซ่านแทรกซึมอยู่ในทุกสิ่งที่มีการปรุงประกอบกัน ไม่ว่าจะเป็นรูป ไม่ว่าจะเป็นนาม หรือนาม-รูป

เมื่อพัฒนาไปเรื่อย ๆ วิญญาณที่นาม-รูปเองก็พัฒนาไปอีกชั้นหนึ่งเป็น **ปฏิสนธิวิญญาณ** ซึ่งเกิดจากความกำหนัดยินดีในกายบ้าง ในอารมณ์บ้าง ในภาวะจิตบ้าง ในโลกภายนอกที่มาสัมผัสอายตนะบ้าง **ความกำหนัดยินดีนั้นเองได้สร้างปฏิสนธิวิญญาณ** คือ วิญญาณที่จะไปเกิดตามที่ต่าง ๆ ไปอยู่ไปเป็นในที่ต่าง ๆ เช่น เรากำหนัดยินดีในสวิสเซอร์แลนด์ เราก็ดิ้นรนไปซื้อบ้านไว้ที่สวิสเซอร์แลนด์หลังหนึ่ง พอไปกำหนัดยินดีในนิวซีแลนด์ก็ไปซื้อไว้ในนิวซีแลนด์อีก กำหนัดยินดีในสวรรค์ก็หาทางทำบุญให้ไปเกิดในสวรรค์ กำหนัดยินดีในเดรัจฉานก็นิยามอัตตามานะจนเป็นเดรัจฉาน *ความกำหนัดทำให้ไปเกิด ความ-ยินดีทำให้ไปอยู่ ณ ที่นั้น ๆ เรียกว่าปฏิสนธิวิญญาณ*

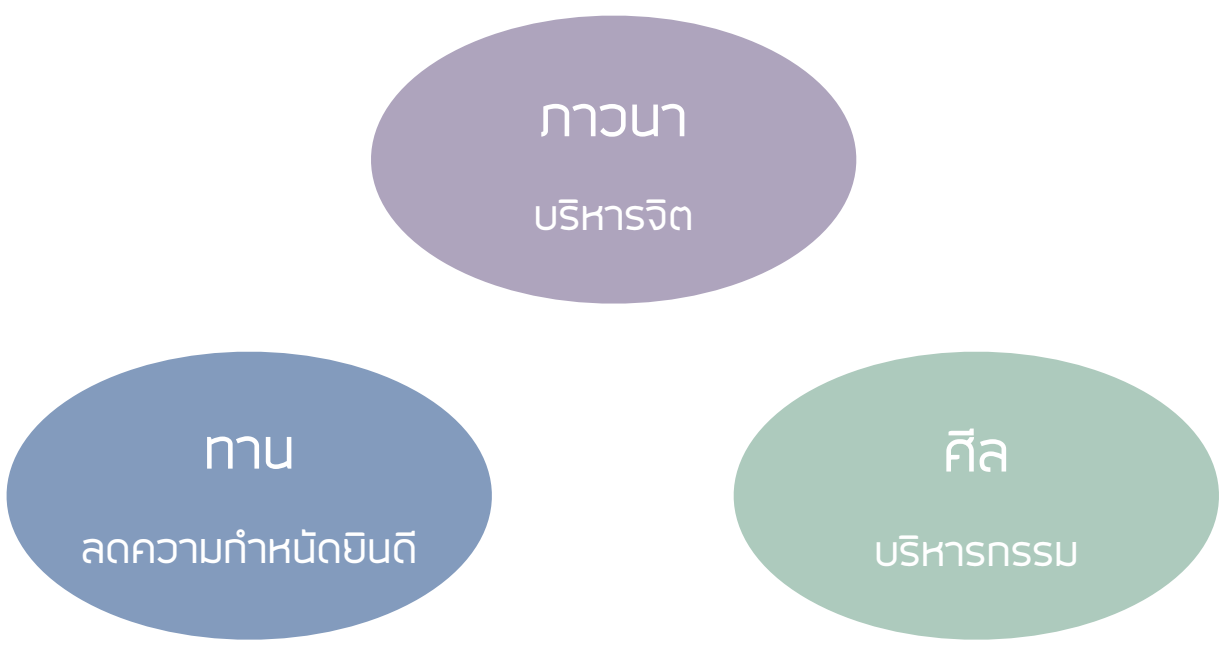
การที่ปฏิสนธิวิญญาณทำงานนี่เองทำให้เกิดอุปธิ หรือกรรมกิเลสขึ้น เป็นมโนกรรมบ้าง วจีกรรมบ้าง กายกรรมบ้าง ทั้งหมดนี้ทำงานร่วมกัน สร้างกรรมขึ้นมา ที่เป็นกรรมก็เพราะมันมีเหตุคือความกำหนัดยินดี มีโลภะ โทสะ โมหะ เข้ามาปรุงกรรม

พอมีกรรมแล้วก็เลยมี **ความเป็นต่าง ๆ ตามกรรม เรียกว่า ภพชาติ** ภพพยาบาทก็ไปเป็นงู พวกที่ชอบของฟรี ให้คนอื่นปรนเปรอตัวเองแต่ตัวเองไม่ทำอะไรเพื่อคนอื่นก็ต้องไปเป็นสัตว์รับใช้แรงงาน ดังนั้น พระจำนวนมากที่รับบาตรญาติโยมแล้วไม่ได้ปฏิบัติจิตให้ดีเพื่อสนองคุณญาติโยมก็ต้องไปเป็นสัตว์ใช้แรงงาน พวกเราก็เหมือนกัน ลูกหลานใช้เงินพ่อแม่แล้วไม่สนองคุณพ่อแม่เดี๋ยวก็ต้องไปเป็นหมา

เป็นแมว เป็นสัตว์เลี้ยงดูเล่น และสัตว์ใช้แรงงานต่อไป ไปตามกรรมบ้าง ไปตามจิตบ้าง

ตัวที่ไปเกิดก็คือปฏิสนธิวิญญาณนั่นเอง ไปตามอำนาจ ๒ อย่าง คือ จิตกับกรรม เมื่อใดจิตใหญ่ก็ไปตามอำนาจจิต เมื่อใดจิตเล็กก็ไปตามอำนาจกรรม ไปเกิดในภพภูมิต่าง ๆ

การบริหารปฏิสนธิวิญญาณ



ด้วยเหตุนี้ท่านจึงสอนให้ *ให้ทาน* ให้ทานเพื่อจะตัดความกำหนัดยินดีที่มาปรุงแต่งปฏิสนธิวิญญาณนั่นเอง สละออกซะบ้าง ทานจึงเป็นตัวตัดความกำหนัดยินดีความยึดถือในสิ่งต่าง ๆ

เมื่อทำทานลดความกำหนัดยินดีไปได้บ้าง ลดการยึดถือไปบ้าง ก็มารักษาศีล การรักษาศีลก็จะเป็นการบริหารกรรม ดังนั้น ศีลไม่ใช่เรื่องคร่ำครึ ไม่ใช่เรื่องของพระ แต่เป็นเรื่องของทุกคนที่ต้องการจะบริหารกรรมให้ทำแต่กรรมดี กรรมไม่ดีที่จะทำให้เราต้องไปเป็นไม่ดี ไปมีสิ่งไม่ดี ไปสัมผัสสิ่งไม่ดี ไม่เอาแล้ว เลือกทำแต่สิ่งดี

เมื่อรักษาศีลได้ที่แล้ว ก็เจริญภาวนา ภาวนาเริ่มบริหารตรงไปที่จิตโดยตรง

ภาวนาอย่างไร

ปฏิบัติภาวนาวิธีที่หนึ่ง

เราก็รวมวิญญาณนั่นแหละ วิญญาณคือธาตุรู้ รวมธาตุรู้ธรรมชาติที่ไหลตามอายตนะภายนอกมาไว้ที่กายก็เรียกว่าสติในกาย หรือกายคตาสติ หรือ **กายานุปัสสนา** หรือกายสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวที่กาย รู้ก็เริ่มอยู่กับเนื้อกับตัว รู้ก็จะเริ่มมีความเข้มมากขึ้น ตั้งมั่นขึ้น

> “ศีลไม่ใช่เรื่องคร่ำครึ ไม่ใช่เรื่องของพระ แต่เป็นเรื่องของทุกคนที่ต้องการจะบริหารกรรมให้ทำแต่กรรมดี”

จากนั้นก็เอาไปไว้ที่เวทนา ดูความรู้สึกรวม ๆ เพื่อปรับให้เป็นที่สบาย เรียกว่า **เวทนานุปัสสนา** แต่ความรู้สึกไม่ได้เกิดมาลอย ๆ ความรู้สึกเกิดมาจากภาวะจิต

จากนั้นก็ฝึกเอารู้ไปไว้ที่จิต ก็เป็นจิตตานุปัสนา จิตสัมปชัญญะ รู้ว่าขณะนี้จิตกำลังทำงานอย่างไร มีภาวะอย่างไร สบายดีมั้ย ไม่สบายก็ปรับเปลี่ยนสภาวะซะ ดูจิต บริหารจิต เป็น **จิตตานุปัสนา**

เมื่อจิตตานุปัสสนาได้ที่ รวมเอาเจตนา สัญญา ผัสสะ เข้าไปในใจ รวมวิญญาณธาตุเข้าไปในใจ ดูองค์ธรรมต่าง ๆ ในใจ พอเข้าไปในใจท่านเรียกว่าสติในใจ หรือ **ธรรมานุปัสนา** เกิดเอกัคคตารมณ์ หรือสมาธิจิต ตอนที่ไปดูภาวะจิตต่าง ๆ จิตมันยังซ่านไปตามอารมณ์ แต่

พอเข้าไปในใจเข้าไปให้เกิดเอกัคคตารมณ์หรือจิตหนึ่งเดียว ก็รวมวิญญาณธาตุ รวมรู้นั่นแหละให้ตั้งมั่น

เมื่อเราบริหารสมาธิจิตได้ดี สมาธิใหญ่ขึ้น จิตก็ขยาย เข้ม สว่างมากขึ้น จนรู้เห็นลึกซึ้งกว้างไกล เกิดปัญญา

การสร้างปัญญา

ฉันทะสมาธิ : สมาธิกอปรด้วยศรัทธา
วิริยะสมาธิ : สมาธิกอปรด้วยการเพียรภาวนา/ประหาร
จิตตะสมาธิ : สมาธิกอปรด้วยการตั้งใจมั่น
วิมังสาสมาธิ : สมาธิกอปรด้วยการพิจารณา
วิปัสสนาสมาธิ : สมาธิกอปรด้วยการเห็นและประหารกิเลส

ในชั้นที่จะเกิดปัญญาท่านก็ให้เจริญความรักในสมาธิ เรียก *ฉันทะสมาธิ* ความพากเพียรทุ่มเทให้กับสมาธิ เรียกว่า *วิริยะสมาธิ จิตตะสมาธิ* คือจิตจดจ่ออยู่กับสมาธิตลอด *วิมังสาสมาธิ* คือการพิจารณาว่าตอนนี้สมาธิของเราตั้งดีอยู่หรือหนอ สมาธิเราผ่องใสหรือยัง สมาธิเราสว่างหรือยัง ถ้ายัง ก็ทำไปเรื่อย ๆ หาอุบายที่จะพัฒนาสมาธิจิตของตนไป และ *วิปัสสนาสมาธิ* คือในขณะที่เข้าสมาธิก็วิปัสสนาปล่อยวางสิ่งที่หยาบกว่าไปเรื่อย ๆ

เมื่อเราทำได้อย่างนี้ สติในสมาธิจิตนั้นก็จะทำให้เกิดปัญญาล้ำลึกขึ้นมา ปัญญาใหญ่ขึ้น ๆ ตามกำลังของสมาธิ **ปัญญาไม่ได้ใหญ่ขึ้นตามกำลังของการอ่าน** อ่านมากความรู้เยอะแต่ปัญญาอาจไม่ได้เพิ่มขึ้น แต่ถ้าสมาธิใหญ่ปัญญาจะใหญ่ขึ้น

เมื่อปัญญาใหญ่ขึ้น ปัญญาก็จะไปทำความสะอาดใจ เจตสิกตัวไหนไม่เป็นประโยชน์ก็ค่อย ๆ ชำระออก

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์

“

พระพุทธเจ้าให้ใช้เกณฑ์สุขกับทุกข์เป็นตัวพิจารณา ถ้าเป็นไปเพื่อสุขแก่ตัวเราสุขแก่คนอื่นทั้งในโลกนี้โลกหน้าอย่างเป็นกิจจะลักษณะชื่อว่าเป็นประโยชน์ ควรทำ แต่ถ้าเป็นทุกข์กับตัวเรากับคนอื่นทั้งในโลกนี้โลกหน้าอย่างเป็นกิจจะลักษณะ ก็ถือว่าโทษ ไม่ควรทำ

”

ดังนั้น เมื่อเข้าไปในใจแล้วก็ไปดูทุกความคิด ทุกอารมณ์ ทุกความรู้สึก ทุกความทรงจำ ทุกเจตนาในตัวเรา คิดแล้วไม่สบายใจ ก็เลิกคิด คิดแล้วเครียด ก็หยุดคิด คิดแล้วทุกข์ ก็อย่าคิด คิดแล้วมีความสุขก็คิด คิดแล้วมีความเจริญ ก็คิด ความรู้สึกก็เหมือนกัน รู้สึกเป็นทุกข์ไม่อร่อยก็อย่ารู้สึก **ให้แสงปัญญาเลือก แล้วใช้กำลังสมาธิปล่อยวาง** เพื่อบริหารจิตใจ ชำระล้างทำความสะอาดจิตใจ ถ้าเราไม่ทำความสะอาดจิตใจ จิตใจมันจะไหลไปตามอารมณ์โน่นนี่ และไปตามอายตนะไหลไปมาก ๆ ก็เหลวไหล

แม้เราพัฒนาปัญญามามากแล้ว มีสมาธิดี ถ้ายังไม่สิ้นตัณหา จะยังมีปฏิสนธิวิญญาณอยู่ ก็จะไปเกิดในภูมิดี ๆ หน่อย เช่น เป็นพรหม เป็นเทวดา เป็นคนมีปัญญาดี เป็นคนเข้าฌานได้เก่ง มีฤทธิ์มีอำนาจ เป็นต้น ทีนี้พอเกิดมาก ๆ เข้าก็ประมวลทบทวนประเมินดู ประเมินดูว่าคุ้มหรือไม่คุ้มที่เราไปเป็นนั่นเป็นนี่ ทำนั่นทำนี่มาทุกภพชาติ เรียก **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** พอตายแล้วเดี๋ยวก็เกิดใหม่ทำอีก

> “คิดแล้วไม่สบายใจ ก็เลิกคิด คิดแล้วเครียด ก็หยุดคิด คิดแล้วทุกข์ ก็อย่าคิด คิดแล้วมีความสุข ก็คิด คิดแล้วมีความเจริญ ก็คิด”

พวกเราเรียนกันจนจบปริญญาคนละหลายตัว ถามว่า เกิดมาใหม่ต้องเรียนใหม่มั้ย เรียนใหม่ ความรู้เก่าหายไปไหนหมด มีแฟนกันเยอะแยะถามว่า เกิดมาใหม่ต้องหาแฟนใหม่มั้ย หาใหม่ หางานใหม่ หาเงินใหม่ แล้วก็ตายใหม่ แล้วเกิดใหม่ ก็มาเรียนอีก หาเงินอีก หาครอบครัวอีก แล้วก็ตายอีก เป็นอย่างนี้ พอเป็นบ่อย ๆ เข้า ก็เลยเอะใจ เอ๊ะ ทำไมเรามาเป็นอย่างนี้ซ้ำซากเหมือนเด็กโข่งตกค้างอยู่ในจักรวาล คุ้มมั้ยนี่

การพิจารณาว่าคุ้มไม่คุ้มคือ **พุทธปริญญา** ถ้าพิจารณาแล้ว คิดว่าน่าลุ้นดีนี่ มันก็ทุกข์บ้างสุขบ้าง เหมือนการผจญภัยไปในวัฏสงสาร ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ต้องเกิด ๆ ตาย ๆ เรียน ๆ รวย ๆ จน ๆ สุข ๆ ทุกข์ ๆ กันไปเรื่อย ๆ ก็เป็นสิทธิส่วนบุคคล ใครจะเลือกก็ไม่มีใครเขาว่า แต่ต้องอึดจนถึกจึงทนได้

การประเมินด้วยวิชชา ๓

พระพุทธเจ้าได้ประเมินด้วยวิชชา ๓ วิชชา ๓ คือ

ญาณแรก ***ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ*** ทรง**ระลึกชาติ**ได้เป็นจำนวนมากว่า พระองค์เคยเกิดเป็นนั่นเป็นนี่มาก่อน ทำหน้าที่อย่างนั้นในฐานะนั้น มีชื่อ มีผิวพรรณอย่างนั้น มีอายุเท่านั้น ประสบความสำเร็จความล้มเหลวอย่างนั้น ตายอย่างนั้น พอระลึกไปเรื่อย ๆๆๆๆ ท่านก็ดูว่าอะไรหนอที่ทำให้เราต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

ญาณที่สอง ***จุตูปปาตญาณ*** พระองค์ก็พบว่า **กรรม** นั่นเอง การกระทำของบุคคลที่พาบุคคลนั้นไปเกิดเป็นสิ่งต่าง ๆ ต้องไปเป็นต้องไปทำโน่นนี่นั่น ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง ไปตามกรรมแห่งเจตนา พอทรงประเมินแล้ว บวก ลบ คูณ หาร แฟคตอเรียล ยกกำลังทั้งหมดแล้ว ทรงเห็นว่าไม่คุ้ม เพราะแม้จะเป็นชีวิตที่แสนดีแต่ในที่สุดก็ตาย มันก็ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่ดีตลอดไป หากเป็นชีวิตที่ไม่ดีก็ยิ่งไม่น่าเกิดใหญ่เลย พระพุทธองค์ทรงประเมินแล้วไม่คุ้ม

เมื่อไม่คุ้มก็เลยทรงเจริญ **วิชชาที่สาม** ***อาสวักขยญาณ*** หาว่าอะไรหนอเป็นเหตุให้บุคคลทำกรรม ก็พบว่าตัณหา คือเหตุสร้างกรรมกิเลสอันเป็นทุกข์ เมื่อสะสมมาก ๆ กลายเป็น **อาสวะ คือ ตะกรันตัณหา เป็นทิฏฐาสวะ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ** ก็ทรงหาทางดับตัณหา สลายอาสวะ หยุดกระบวนการที่ไม่คุ้มค่า เป็นการตัดกระบวนการขาดทุน ไม่เอาอีกแล้ว ใครยังเอาอยู่ก็เพราะยังไม่ประเมินให้ถ่องถ้วนแบบพระพุทธเจ้า เมื่อพระองค์ตัดอาสวะขาด ก็บังเกิด *อาสวักขยญาณ* ญาณรู้ว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว เมื่อนั้นวิญญาณดับ สติดับ ปัญญาดับ ปรากฏพุทธะที่รู้ ตื่น เบิกบาน

ปฏิบัติภาวนาวิธีที่สอง น้อมสู่อมตธาตุ

วิธีที่สอง สำหรับคนที่สมาธิดีมาก ปัญญาดีมาก มองเข้าไปข้างในแล้วมันก็ว่างไปหมดแล้วไม่รู้ว่าจะดับอะไร ท่านก็ให้**น้อมเข้าสู่อมตธาตุตรง ๆ** ดังที่พระสารีบุตรสอนพระอนุรุทธะ พอน้อมเข้าสู่อมตธาตุแล้วเป็นอย่างไร วิญญาณก็จะดับ ปัญญาที่สร้างด้วยวิญญาณก็จะดับ ได้รู้แห่งพุทธะ เรียกว่า *วิมุตติญาณทัสสนะ* ซึ่งเป็นญาณแท้ถาวร เป็นรู้สูงสุดที่มนุษย์และเทวดาทั้งหลายพึงได้ ก็เหลือแต่พุทธะ ได้พุทธจักษุขึ้นมาเป็น **รู้บริสุทธิ์ ตื่น เบิกบาน** อยู่กับอมตธาตุเป็น ***อสังขตธรรม*** คือเป็นธรรมที่ปราศจากการปรุงแต่ง

มาฝึกวิชชาพระสารีบุตรกันหน่อย ทำจิตให้ว่าง ๆ แล้วน้อมเข้าสู่อมตธาตุ กรรมฐานกองนี้พระพุทธเจ้าทรงให้ไว้ เรียกว่า **อุปสมานุสสติกรรมฐาน** น้อมนึกถึงพระนิพพานเป็นกำลัง พอจิตผ่องใส โล่งว่าง ดีแล้ว น้อมเข้าสู่อมตธาตุตรง ๆ เลย วิญญาณก็จะดับ ปัญญาแห่งวิญญาณก็จะดับ เมื่อได้พุทธะมาแทน ซึ่งใหญ่กว่าปัญญามากอย่างประมาณไม่ได้เลย ปัญญาที่เราพัฒนามาตลอดหลายกัปจะกลายเป็นของเด็กเล่นไปเลยเมื่อได้พุทธญาณ หรือ***วิมุตติญาณทัสสนะ***

คำถามว่าด้วยผู้เสร็จกิจแล้ว และผู้ยังไม่เสร็จกิจ

ท่านอชิตมาณพ

ชนเหล่าใดผู้มีธรรมอันพิจารณาเห็นแล้ว
และชนเหล่าใดผู้ยังต้องศึกษาอยู่ในโลกนี้

พระผู้มีพระภาค

ภิกษุไม่กำหนัดยินดีในกามทั้งหลาย
มีใจไม่ขุ่นมัว ฉลาดในธรรมทั้งปวง
มีสติ พึงเว้นรอบ

คำถามนี้ท่านให้จำแนกว่าใครที่บรรลุธรรมแล้ว ใครยังไม่บรรลุธรรม

พระพุทธองค์ทรงตอบว่า ผู้บรรลุธรรมคือผู้ที่ดำเนินตามขั้นตอนนี้เสร็จจนได้ผลแล้ว คือ

๑. ไม่กำหนัดยินดีในกามทั้งหลาย
๒. มีใจไม่ขุ่นมัว
๓. หยั่งเห็นธรรม
๔. มีสติพึงเว้นรอบ

ทำอย่างไรเราจึงจะได้ทั้ง ๔ ประการนี้

ไม่กำหนัดยินดีในกามทั้งหลาย

ท่านพระสารีบุตรได้อธิบายไว้ในจูฬนิทเทสถึงวิธีที่จะละความกำหนัดยินดีในกามทั้งหลาย กามทั้งหลายหมายถึงความกำหนัดในสิ่งที่เข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อเข้ามาทางอายตนะเหล่านี้แล้วเกิดอภิชฌา (ความเพ่งเล็งใคร่ครวญ พินิจ พิเคราะห์ ตรึกตรอง) พอเกิดอภิชฌา โลภะก็จะเกิดตามมา ตัวอย่างเช่น เราเดินไปในห้างสรรพสินค้า ถ้าเราเดินผ่าน ๆ ก็เป็นการออกกำลังกายพักผ่อน แต่พอเราเกิดอภิชฌาเพ่งเข้าไป ไอ้นั่นก็น่าสนใจ ไอ้นี่ก็ดีนะ ราคาก็สมเหตุสมผล แบรนด์ดังด้วย ได้สักอันก็ดี นั่นคือ อภิชฌา พออภิชฌาไปสักพักหนึ่งจนอยากได้ จะเกิดโลภะตามมา พอเกิดโลภะมาก ๆ ก็ตัดสินใจซื้อ ซื้อมาแล้วก็เกิดราคะ ถวิลหาเฝ้าดูแล เฝ้าทะนุถนอม บำรุงรักษา เอามาใส่อวดกัน โชว์กัน เป็นราคะ ทั้งหมดรวม ๆ กันตกผลึกกลายเป็นตัณหา ยางเหนียวที่ผูกพันเราไว้กับสิ่งนั้น อย่างเช่น หนุ่ม ๆ สาว ๆ อยู่ในโลกนี้ หากเราเห็นเขาเป็นชายหญิงคนหนึ่งก็ยังไม่เกิดยาง

เหนียว เมื่อเราเกิดอภิชฌา โลภะ ราคะ จนกระทั่งคว้าเขามาเป็นสามีหรือภรรยา เมื่อนั้นตัณหาก็เลยเกิด เป็นยางเหนียวพันกันไว้

ชุดนี้แหละที่ท่านเรียกว่า **กามกิเลส** เมื่อเกิดแล้วอาการต่อไปก็คือความติดใจ ใจมันติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น จิตแพทย์เขาเรียกว่าการเสพติด ในทางการแพทย์เขาถือว่าเป็นโรคทางจิตชนิดหนึ่ง ใครเสพติดไลน์ (LINE) บ้าง ใครเสพติดละครบ้าง ใครกลับบ้านแล้วต้องดูละครเรื่องนี้ ไม่ดูไม่ได้ หรือตื่นเช้าขึ้นมาต้องดูไลน์ก่อน นั่นแหละเป็นโรคจิตชนิดหนึ่งเพราะเสพติด ทั้งหมดนี้คือกาม ฉะนั้น กามไม่ได้หมายถึงเฉพาะเพศสัมพันธ์อย่างดียว เพศสัมพันธ์เป็นเพียงเสี้ยวเดียวของกาม ในบรรดากามทั้งหมดในโลกนี้ ที่มนุษย์เสพติดกันมากที่สุดคือ การกิน

พระพุทธเจ้าทรงให้เครื่องมือไว้หลายเครื่องมือที่จะล้างกามออกเช่น

อาทิตตปริยายสูตร ทรงให้พิจารณาว่า **ผัสสะทั้งหมดเป็นของร้อน** กินก็ร้อนใช่ไหม ร้อนปาก ร้อนลิ้น บางทีร้อนไปถึงทวาร ฟังมากก็ร้อน ร้อนหู ฟังเยอะ ๆ ร้อนเข้าไปถึงใจ ดูมากก็ร้อน ดูทีวีมากก็จะร้อนตา ดูมากขึ้นอีกมันร้อนเข้าไปถึงสมอง หัวจะร้อนเพราะสมองจะคิดปรุงแต่งไปตามเรื่องราว ดังนั้น ให้พิจารณาผัสสะเป็นของร้อน เวทนาที่เกิดกับผัสสะก็เป็นของร้อน วิญญาณที่รับรู้กระบวนการเหล่านั้นก็เลยร้อนไปด้วย ท่านจึงให้สำรวมอินทรีย์เสีย รับรู้เฉพาะสิ่งดีที่มีคุณค่าจริง อย่าเปิดอายตนะรับขยะร้อน ตัวเราไม่ใช่ถังขยะ รู้จักเลือกกันบ้าง

อสุภสูตร ถ้าพิจารณาว่าเป็นของร้อนแล้ว กามยังน่าสนใจอยู่

ท่านก็ทรงให้พิจารณาอีกว่าเป็นอสุภะ คือ ชำแหละมันให้หมด อาหารที่มนุษย์กิน จริง ๆ แล้วกินศพใช่มั้ย ศพไก่ ศพปลา ศพพืช ศพทั้งนั้นเลย คือเอาของที่ตายแล้วมากิน **ศพเป็นอสุภะโดยธรรมชาติ** ถ้าเราปล่อยอาหารไว้บนโต๊ะสัก ๓ วัน อะไรจะเกิดขึ้น เชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย ความเน่าความเหม็นก็จะเกิดขึ้น นั่นคือ อสุภะ แต่เราไม่ปล่อยให้อาหารเน่าข้างนอก เราเอาใส่เข้าไปในตัวให้มันเน่าข้างใน อาการที่เน่าข้างใน คือเวลาเราถ่ายออกมาแต่ละทีกลิ่นเน่าก็ออก นั่นคืออสุภะ เรากินอสุภะไปสร้างร่างกาย ร่างกายก็เลยเป็นอสุภะไปด้วย จึงต้องพยายามล้างอสุภะออกทุกวัน ตอนเช้า ตอนเย็น ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ บางคนล้างแล้วความเหม็นออกไม่หมดก็ต้องเอาครีมมาชโลม เอาน้ำหอมมาฉีดเพื่อกลบอสุภะ กลบอย่างไรก็ไม่มิด วันรุ่งขึ้นก็เน่าอีกแล้ว ก็ล้างอีกโปะอีกอย่างนี้ทุกวัน

ถ้าเราถวิลหาคลุกคลีกับสิ่งเหล่านี้ เราก็คลุกคลีกับอสุภะ แต่ถ้าเรายอมรับความเป็นจริงซะ จิตจะไถ่ถอนออกมา จิตถอนออกมาจากกาย จิตถอนออกมาจากความเมามันในการเสพ นั่นคือการดับกาม

มรณสติสูตร คือ **การพิจารณาความตาย** ไม่ว่าใครจะสวยหรูขนาดไหน เดี๋ยวก็ตาย ในที่สุดก็ตายกันหมด พอตายแล้วก็กลายเป็นท่อนไม้แข็ง ๆ เขาเอาไปเผาก็กลายเป็นเถ้าถ่าน เขาเอาไปฝังก็กลายเป็นอาหารของสัตว์ คนเราต้องตาย ตายแน่ ๆ ฉะนั้น ที่เห็นเป็นก้อน ๆ น่าเอ็นดูนี่มันชั่วคราว มองไปให้สุด ในที่สุดก็เป็นธุลี คนหล่อคนสวยที่ใจถวิลหา เมื่อเขาตายนอนอยู่บนเชิงตะกอน ยังปรารถนาอีกไหม คิดถึงความตายของตนและของทุกคน ก็จะตัดกามไปได้เยอะเลย

อินทรียสังวรสูตร อีกสูตรหนึ่งที่ท่านสอนให้ใช้ตัดกาม คือทรงให้พิจารณาว่า **เมื่อเราจะสัมผัสอะไรก็ตามจะไม่ปรุงแต่งอารมณ์ในทุก**

ผัสสะ เห็นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่ปรุงแต่งความชอบ ความไม่ชอบ **เพียงแค่รับรู้ ใคร่ครวญ ปล่อยวาง ไม่ปรุงแต่งเวทนาในการเสพใด ๆ**

นี่คือเครื่องมือในการละกาม มีเครื่องมือให้ใช้มาก เลือกให้เหมาะกับสถานการณ์

มีจิตไม่ขุ่นมัว

สำหรับคนที่จะบรรลุธรรม ต้อง**มีจิตไม่ขุ่นมัว คือ มีจิตผ่องใสนั่นเอง** ทีนี้ทำอย่างไรล่ะจิตจึงจะผ่องใสไม่ขุ่นมัว ก่อนอื่น ขจัดอุปสรรคที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว พระพุทธเจ้าทรงสอนพระจูฬปันถกว่า *ดูกรจูฬปันถก จิตนี้ประภัสสร* (มีแสงสว่างผ่องใสอยู่โดยธรรมชาติ) *แต่เศร้าหมองเพราะกิเลสจรเข้ามา* ดังนั้น ปลดสักกายะกิเลส (ความเป็นฉัน) ออกให้หมด ให้จิตผ่องใสโดยธรรมชาติ

อุปสรรคที่ทำให้จิตขุ่นมัว

ประการที่ ๑ กิเลสตัวหนึ่งที่คนยุคนี้มักคว้าเข้ามาคือ **มานะ** การนิยามว่าฉันเป็นคนอย่างนั้นเป็นคนอย่างนี้ เช่น ฉันเป็นคนดี ฉันเป็นคนเลว ฉันเป็นคนสวย ฉันเป็นคนขี้เหร่ ฉันเป็นคนกิ๊กก๊อก ฉันเป็นคนเก่ง ฉันเป็นคนสามารถทำโน่นทำนี่ได้สารพัด ทำได้ก็ทำได้ แต่ไม่ต้องเอามาสร้างเป็นฉัน เพราะจิตสามารถทำได้ทุกอย่างอยู่แล้วเนื่องจากจิตไร้ขอบเขต ดังนั้น ถ้าเราปล่อยให้จิตไร้ขอบเขต จิตเป็นตัวปัญญาเป็นตัวรู้ ก็สามารถทำอะไรได้สารพัดอย่างโดยธรรมชาติอยู่แล้ว

การไปนิยามว่าฉันเป็นคนอย่างนั้นเป็นคนอย่างนี้นี่เอง ทำให้จิตที่ผ่องใสอยู่ตามธรรมชาติขุ่นมัวไปเพราะปนเปื้อนด้วยกรอบความเป็น ดังนั้น หน้าที่ของเราก็คือเอาสิ่งปนเปื้อนออกเสีย อย่านิยามตน อย่าให้ใครมานิยามเรา สิ่งที่จะต้องระวังในชั้นนี้ก็คือ นินทากับสรรเสริญ เวลาเขานินทาแล้วเราเชื่อไปตามนั้น เราก็กินนินทาเขาเข้ามาเป็นองค์ประกอบในใจของเรา หรือเวลาเขาสรรเสริญเราก็เชื่อว่าเป็นตามนั้น เราก็กินสรรเสริญเข้ามานิยามความเป็นเรา ทั้งนินทาและสรรเสริญทำให้จิตขุ่นมัวทั้งคู่ สรรเสริญอาจจะดูชื่นใจตอนแรก แต่ในระยะยาวแล้วทำให้จิตมีกรอบขุ่นมัว นินทาอาจจะทำให้ขุ่นมัวตอนแรก แต่พอเอาออกได้มันก็จะผ่องใส สรุปแล้วก็ต้องเอาออกทั้งคู่

> “
> อย่านิยามตน
> อย่าให้ใครมานิยามเรา
> ”

ประการที่ ๒ อีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้ใจขุ่นมัวคือ **การมีความคิดเห็นเยอะไปหมด ยึดทิฏฐิ ทฤษฎีต่าง ๆ** นี่ก็จะทำให้ใจขุ่นมัว ที่จริงไม่ต้องคิดเห็นหรอก รู้อะไรก็รู้ไป เหมือนพระอนุรุธะรู้แล้วก็เฉย ยกเว้นเมื่อถึงเวลาที่จะใช้ประโยชน์ก็นำสิ่งที่รู้มาใช้ ไม่ถึงเวลาใช้ประโยชน์ก็เฉย ปล่อยวางไป

จิตเป็นรู้เฉย ๆ และมีความผ่องใสเมื่อสะอาด แต่เมื่อเราเอาทฤษฎีมาแปะเป็นยี่ห้อนั้นยี่ห้อนี้ขึ้นมา มันก็เลยทำให้จิตที่ผ่องใสขุ่นมัวไปโดยไม่จำเป็น ก็เอาความคิดเห็น ทฤษฎีออกเสีย ตนไม่มี มีแต่จิต ปล่อยให้จิตเป็นจิต ผ่องใสตามธรรมชาติ

ปฏิบัติภาวนา จิตผ่องใส

ปฏิบัติให้จิตเป็นรู้ไร้ขอบเขต ไม่มีบัญญัติใด ๆ แล้วรักษาจิตผ่องใสนี้ไว้

ฉลาดในธรรมทั้งปวง

ธรรมทั้งปวงคืออะไร และจะหยั่งเห็นได้อย่างไร

ในเนตติปกรณ์ท่านพระมหากัจจายนะได้ขยายความไว้ว่า ธรรมทั้งปวงประกอบไปด้วยธาตุ ขันธ์ ภพ คติ อุบัติ

เห็นเป็นธาตุ เคยเห็นตัวเองเป็นธาตุกันบ้างไหม ก้อนนี้ วันนี้ต้องดูให้เห็นนะ เห็นเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ความว่าง และวิญญาณธาตุตามเป็นจริง

เห็นเป็นขันธ์ อย่าดูเพียงแค่เป็นก้อน ๆ มันหยาบไป ต้องดูให้เห็นเป็นขันธ์ เห็นกลไกกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กำลังทำงานอยู่ เช่น ตอนนี้อทุกขมสุขเวทนากำลังทำงาน มีสัญญาเก่านิดหน่อย สัญญาใหม่กำลังบันทึก วิญญาณกำลังรับรู้ สังขารปรุงแต่งน้อยบาง ๆ อยู่ ณ ขณะนี้ร่างกายยังดีอยู่ ดูให้เห็นเป็นองค์ประกอบ มันจะไม่หลงความเป็นก้อนทึบ ๆ นี้

เห็นเป็นภพภูมิ วิญญาณของสัตว์ทั้งหลายพัฒนามาสร้างเป็นขันธ์ และเมื่อวิญญาณไม่สลายตัว เกาะรู้สัญญาที่สะสมไว้มากมายกลายเป็นปฏิสนธิวิญญาณเข้าไปสู่ภพภูมิต่าง ๆ เป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม นี่เป็นภพที่อยู่ของขันธ์ต่าง ๆ ซึ่งปรากฏอยู่ตลอดเวลา

เห็นคติ คติจะเป็นไปตามภูมิจิต ท่านเลยเรียกว่าภพภูมิ คือภพแห่งภูมิจิต คติ คือจิตที่เป็นไปตามภูมิทั้งหลาย พอเรามีภูมิจิตใฝ่ธรรมะเราก็จะมาที่นี่ คนมีภูมิจิตใฝ่กีฬาก็ไปสนามกีฬา คนมีภูมิจิตโมหะก็ไปเป็นเดรัจฉาน คนมีภูมิจิตโลภะก็ไปเป็นเปรต คนมีภูมิจิตโทสะก็ไปนรก คนมีภูมิจิตดีงามก็ไปสวรรค์ คนมีภูมิสมาธิจิตมั่นคงก็ไปพรหม คนมีภูมิจิตบริสุทธิ์หลุดพ้นก็ไปนิพพาน สัตว์โลกเป็นไปตามภูมิจิต นี่เรียกว่าเห็นคติ

เห็นอุบัติ อุบัติก็คือความเกิดขึ้นจนถึงความสลายไปของสิ่งต่าง ๆ ก็ดูว่าสิ่งที่เกิดมาแล้วนั้นเกิดด้วยเหตุใดดับด้วยเหตุใด ทั้งหมดเที่ยงหรือไม่เที่ยง เป็นทุกข์หรือเป็นสุข เป็นอัตตาหรือเป็นอนัตตา นี่เรียกว่าเห็นอุบัติ

พระมหากัจจายนะท่านให้เห็นธาตุ เห็นขันธ์ เห็นคติ เห็นอุบัติ ถ้าเห็นตลอดเวลาได้ยิ่งดี แสดงว่าเราหยั่งรู้ธรรมแล้ว เมื่อเราเห็นสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด จะแจ่มแจ้งสัจธรรม เมื่อแจ่มแจ้งสัจธรรมก็จะเลือกคุณธรรมที่เหมาะสมได้ แต่ถ้าสัจธรรมเราพลาด คุณธรรมเราก็จะมีปัญหา

เอาล่ะเรามาเป็นลูกศิษย์พระมหากัจจายนะกันหน่อย

ปฏิบัติภาวนา หยั่งเห็นธรรมทั้งปวง

ส่องจิตดูเข้าไปในตัวเอง เห็นดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ วิญญาณธาตุ รวมกันแล้วเป็นกาย

วิญญาณทำงานร่วมกับกายธาตุได้พัฒนาส่วนนามขึ้นมาคือเวทนา

เวทนารู้สึกอะไรก็สร้างสัญญาบันทึกไว้ในกายบ้าง ในใจบ้าง

สิ่งที่บันทึกไว้แล้วก็จะกระเพื่อมออกมาเหมือนพยับแดด ปรุงเป็นความคิด ปรุงเป็นอารมณ์ ปรุงเป็นสังขาร พอเกิดสังขาร วิญญาณก็ตามรู้อีก

เมื่อการปรุงไม่หยุด กระบวนการทั้งหมดนี้ก็ไม่จบ จึงสร้างเป็นภาวะจิตต่าง ๆ ขึ้น

ภาวะจิตแต่ละภูมิจะมีคติไปยังภพต่าง ๆ

หากขณะนี้จิตของเราเต็มไปด้วยความโลภ ตระหนี่ ก็เป็นภูมิเปรต เคยเป็นมั้ย เป็นอยู่มั้ย จะเอาอีกมั้ย ไม่เอาก็สลัดออก

หากเป็นจิตโมหะหลงสร้างตัวตน สำคัญตน หรือทำตาม ๆ กันไปโดยไม่พิจารณาก็เป็นภูมิเดรัจฉาน เคยเป็นมั้ย เป็นอยู่มั้ย จะเอาอีกมั้ย ไม่เอาก็สลัดออก

หากเป็นจิตหงุดหงิด รำคาญ โทสะ เกรี้ยวกราด ก็เป็นภูมินรก เคยเป็นมั้ย เป็นอยู่มั้ย จะเอาอีกมั้ย ไม่เอาก็ต้องวางให้ขาด

หากเป็นจิตที่มีกุศลกรรมบทดี เป็นจิตปกติสุข แคร์ต่อส่วนรวม ก็เป็นภูมิมนุษย์ เคยเป็นมั้ย เป็นอยู่มั้ย จะเอาอีกมั้ย พอหรือยัง สอบผ่านหรือยัง เลื่อนชั้นได้หรือยัง

หากมีหิริโอตตัปปะสม่ำเสมอ ไม่กล้าทำบาปแม้ไม่มีใครเห็น กล้าที่จะทำความดีแม้ไม่มีใครรู้ ก็เป็นภูมิเทวดา มีจิตอย่างนี้มั้ย เคยมีมั้ย หรือจะมีมั้ย ต้องการก็สมาทานเอา

หากมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เข้าฌานได้ตลอดเวลาก็เป็นภูมิพรหม เคยมีมั้ยจิตแบบนี้ มีอยู่ขณะนี้มั้ย จะมีมั้ย อยากจะมีก็ต้องตั้งใจภาวนาจริงจัง

หากปล่อยวางกิเลส ตัณหา ตัวตน อวิชชา ***สังโยชน์*** ได้หมดก็เป็นอริยภูมิ จิตเบิกบาน บริสุทธิ์ ตลอดเวลา เคยมีมั้ย กำลังมีอยู่มั้ย หรือจะมีมั้ย ถ้าปรารถนาก็ต้องมุ่งมั่นปล่อยวาง

นี่คือการเห็นธาตุ เห็นขันธ์ เห็นคติ เห็นอุบัติ จัดเป็นการหยั่งเห็นธรรม

เห็นเท่าไหร่จึงจะเป็นผู้เห็นธรรมทั้งปวง พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

สัพเพสังขารา อนิจจาติ
สัพเพสังขารา ทุกขาติ
สัพเพธัมมา อนัตตาติ

เมื่อสักครู่เราดูภายในเฉพาะตน ถ้าดูเฉพาะตนมันก็เข้าใจ แต่บางคนที่ยังอยู่ในสังคมมีหน้าที่การงานเกี่ยวข้องกับคนอื่น เราปล่อยวางกิเลสของเราแล้วแต่ยังไม่สามารถปล่อยวางกิเลสของสามีของภรรยาของลูก ของพ่อแม่ ของเจ้านาย ของลูกน้องได้ ก็ยังต้องไปแบกสิ่งเหล่านั้น แล้วกิเลสก็มีธรรมชาติที่สามารถถ่ายถึงกันได้ถ้าจิตไปยอมรับ ดังนั้น กิเลสที่เบาบางแล้วก็กลับมางอกเพิ่มได้อีก คนมีตัวตนน้อยไปอยู่กับคนมีตัวตนมาก สักพักตัวตนมันก็งอกขึ้นมาหนักได้อีก

ดังนั้น ท่านก็ให้พิจารณาเห็นธรรมทั้งปวง คือ ธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น สัพเพ แปลว่าทั้งปวงหรือทั้งหมดทั้งสิ้น ดังนั้น ต้องเห็นให้หมดเห็นสิ่งปรุงประกอบทั้งหลายทั้งหมดทั้งสิ้น

เมื่อเห็นธาตุ ขันธ์ คติ อุบัติของเราเองแล้ว ทีนี้ก็ดูธาตุ ขันธ์ คติ อุบัติของคนอื่นทั้งหมดทั้งสิ้นในจักรวาล **เมื่อเราเห็นสัพเพธัมมา คือธรรมทั้งปวงได้ เวลาวางเราก็วางธรรมทั้งปวง หากวางแต่ข้างในจะหลุดแต่ไม่พ้น หากวางแต่ข้างนอกจะพ้นแต่ไม่หลุด ต้องวางให้หมดทั้งข้างในข้างนอก ก็ทั้งหลุดทั้งพ้นจากทั้งปวง**

มีสติ พึงเว้นรอบ

พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า *มีสติ พึงเว้นรอบ* เมื่อเราฝึกมาดีแล้ว สติคม สะอาดหมดจดดีแล้ว เราก็ควรเว้นรอบ เว้นรอบอะไรล่ะ ท่านก็ให้ธรรมอยู่บทหนึ่ง ซึ่งมีผู้บรรลุธรรมมากที่สุดก็คือ *สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งปวงย่อมดับไปเป็นธรรมดา* ดังนั้น เมื่อมีสติแล้ว พึงเว้นการเกิดดับให้รอบด้าน นั่นคือมีสติเว้นรอบ มาลองปฏิบัติกันสัก ๓ นาที

ปฏิบัติภาวนา มีสติเว้นรอบ

ตั้งสติให้ดี ทำสติให้หมดจด อ่อนโยน สะอาด

อะไรที่เกิดดับได้ เว้น...

แม้จิตใดที่เกิดดับได้ ก็เว้น... ให้สติบริสุทธิ์

เว้นออกมาให้หมด จนรอบด้าน ทุกสิ่งทุกอย่าง...

ยิ่งเว้นมากเท่าไร จิตก็ยิ่งใสสงบเท่านั้น....

รักษาสภาวะไว้ แล้วลืมตาช้าๆ....

จริง ๆ มันก็อยู่ตรงนั้นแหละ ถ้าเรากล้าปล่อยวางทุกสิ่งที่เกิดดับได้ทั้งข้างนอกทั้งข้างใน ทั้งเล็กทั้งใหญ่ ทั้งหนึ่งหน่วยทั้งสัพเพ ก็จบ อะไรดับได้ปล่อย ปล่อย ปล่อยให้หมด ปล่อยหมดก็จบ

ทีนี้จะดูได้อย่างไรว่าจบหรือไม่จบ ดูที่เครื่องรัดรึงจิต ได้แก่ สักกายทิฏฐิ (เห็นว่ามีบางสิ่งบางอย่างเป็นตน) วิจิกิจฉา(สงสัยในความบริสุทธิ์หรือผู้บริสุทธิ์) สีลัพพตปรามาส (ประมาทในศีลพรต) กามราคะ (ยังมีความติดใจ เสพติดอยู่) ปฏิฆะ (หงุดหงิดรำคาญ) รูปราคะ (ยึดถือในรูปฌาน) อรูปราคะ (ยึดถือในอรูปฌาณ) มานะ (สำคัญตน) อุทธัจจะ (ฟุ้งซ่าน) อวิชชา (หลงผิดไป) ถ้าดับสังโยชน์เหล่านี้ได้หมดเป็นอันว่าจบ เป็นอเสขบุคคล อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว หรือถึงที่สุดของวิวัฒนาการแล้วไม่มีอะไรยิ่งกว่านี้แล้ว ถ้าใครยังปล่อยวางสังโยชน์ได้ไม่หมด ยังเหลือเป็นบางตัวก็ศึกษาต่อไปปฏิบัติต่อไป สัจฉิกิริยาให้ยิ่งขึ้นไป

สรุปการปฏิบัติ

อชิตปัญหาที่ ๑

ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
ดับเหตุให้เกิดอวิชชา

ดับอโยนิโสมนสิการ

ตั้งจิตว่า ต่อไปนี้เราจะมีรู้ภายในตั้งมั่นเสมอแม้ขณะรับรู้โลกภายนอก อย่าเสียรู้ภายในไม่ว่าในสถานการณ์ใด ๆ

จิตไม่ไหลไปตามสถานการณ์ สถานการณ์เปลี่ยนอย่างไร จิตตั้งมั่นรู้อยู่

ดับความประมาท

ใช้รู้ประเมินการเกิดการดับของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งขันธ์ภายในและภายนอก ประเมินคุณและโทษของทุกสิ่ง ประเมินให้ชัดว่า ทุกสิ่งที่เราเกี่ยวข้องมีคุณอะไร มีโทษอะไร จะส่งผลต่อเนื่องอย่างไร

ปฏิบัติการสละเพื่อละความตระหนี่

สละความสัมพันธ์ที่พาเสื่อม

สละความสัมพันธ์ที่ทำให้สติปัญญาเสื่อม จิตใจเสื่อม ธรรมะเสื่อม ความสัมพันธ์หรือสังคมเสื่อม

สละทรัพย์เพื่อเกื้อกูล

สละโลกาสมบัติให้เป็นทิพพสมบัติ

สละอารมณ์

สละอารมณ์ที่ไปผูกพัน พัวพัน อารมณ์ที่ปรุงแต่ง สละออกจนจิตผ่องใส

สละนิยามแห่งตัวตน

สละความเป็นคนดี ความเป็นคนเลว ความเป็นคนเก่ง เป็นคนไม่เก่ง ความเป็นคนสูง คนต่ำ เหลือแต่รู้ ไม่มีตน ที่ไม่เป็นอะไร เหลือแต่รู้ที่บริสุทธิ์

ปฏิบัติภาวนา
ดับทิฏฐิ มานะ และความเคยชิน

ปลดปล่อยจิตออกจากตัณหา

เข้าใจว่าทุกอย่างเป็นตถตา เป็นธรรมเช่นนั้นเอง

ดับทิฏฐิ มานะ และนิยามแห่งตัวตนเสีย

สร้างนิสัยใหม่แห่งการไม่ยึดมั่น ถือมั่น

ปฏิบัติภาวนา
ดับทุกข์

เห็นการเกิด การดับ ของ กาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ประเมินคุณ-โทษของขันธ์ห้า

ดับ สละ สลัดคืนซึ่งขันธ์ห้า

เมื่อปล่อยวางแล้ว โน้มน้อมเข้าสู่ความบริสุทธิ์ที่ยิ่งกว่า
มีอมตธาตุเป็นต้น มีวิมุตติเป็นที่สุด

ปฏิบัติ
เจริญสติกั้นกระแส

สติ+อินทรียสังวร

สำรวมอินทรีย์ ตั้งมั่นที่ลมหายใจ กั้นกระแสการเสพเกินจำเป็น

สติ+สัมปชัญญะ

กำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรม กั้นกระแสอภิชฌา โทมนัส และความประมาทในการสัมผัสอารมณ์ทั้งหลาย

สติ+วิปัสสนา

กำหนดรู้ธรรมชาติธาตุแท้ และธรรมชาติความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายที่เราไปสัมผัส กั้นกระแสทิฏฐิ ตัณหา กิเลส ทุจริต และอวิชชา

สติ+ปัญญา

การเกิด-ดับของสรรพสิ่ง ขันธ์ห้าเกิดด้วยประการใด รู้ชัดประการนั้นด้วย ขันธ์ห้าดับด้วยประการใด รู้ชัดประการนั้นด้วย ปิดกระแสการเกิดดับของขันธ์ห้า

ปฏิบัติภาวนา
ปิดกระแสอารมณ์ด้วยปัญญา

อารมณ์เกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัดประการนั้น

อารมณ์ดับด้วยประการใด ก็รู้ชัดประการนั้นด้วย

เห็นชัดในความไม่เที่ยงของอารมณ์เหล่านั้น

เห็นโดยความเป็นทุกข์

เห็นโดยความไม่เป็นตน

เบื่อหน่าย คลายกำหนัด

ดับ สลัดคืน

ปฏิบัติภาวนา
อุปสมานุสสติกรรมฐาน

น้อมนึกถึงพระนิพพานเป็นกำลัง

เมื่อจิตผ่องใส โล่ง ว่างดีแล้ว

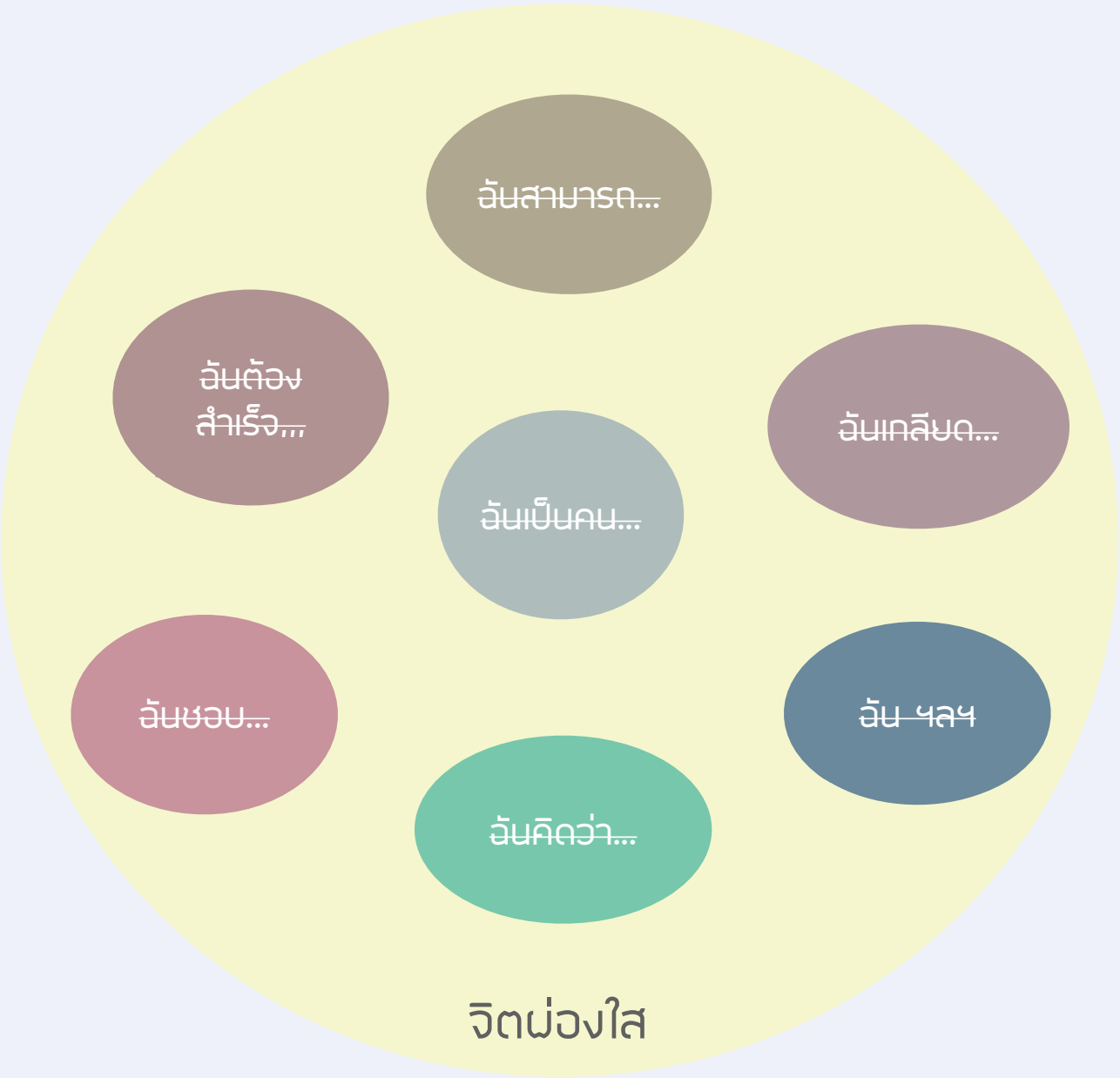
น้อมจิตสู่อมตธาตุตรง ๆ

ดับวิญญาณ ปัญญาแห่งวิญญาณจะดับ

ดับตัณหา

ดับขันธ์ ๕

ปฏิบัติภาวนา
จิตผ่องใส



ปฏิบัติให้จิตเป็นรู้ไร้ขอบเขต ไม่มีบัญญัติ นิยามใด ๆ

รักษาจิตผ่องใสไว้

ปฏิบัติภาวนา
หยั่งเห็นธรรมทั้งปวง

ส่องจิตดูเข้าไปในตัวเอง

เห็นดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ วิญญาณธาตุ รวมกันแล้วเป็นกาย

วิญญาณทำงานร่วมกับกายธาตุได้พัฒนาส่วนนามขึ้นมาคือเวทนา

เวทนารู้สึกอะไรก็สร้างสัญญาบันทึกไว้ในกายบ้าง ในใจบ้าง

สิ่งที่บันทึกไว้แล้ว ก็จะกระเพื่อมออกมาเหมือนพยับแดด ปรุงเป็นความคิด ปรุงเป็นอารมณ์ เป็นสังขาร

พอเกิดสังขาร วิญญาณก็ตามรู้อีก

เมื่อการปรุงไม่หยุด กระบวนการทั้งหมดนี้ก็ไม่จบ จึงสร้างเป็นภาวะจิตต่าง ๆ ขึ้น ภาวะจิตแต่ละภูมิจะมีคติไปยังภพต่าง ๆ

หากขณะนี้จิตของเราเต็มไปด้วยความโลภ ตระหนี่ ก็เป็นภูมิเปรต เคยเป็นมั้ย เป็นอยู่มั้ย จะเอาอีกมั้ย ไม่เอาก็สลัดออก

หากเป็นจิตโมหะหลงสร้างตัวตน สำคัญตน หรือทำตาม ๆ กันไปโดยไม่พิจารณาก็เป็นภูมิเดรัจฉาน เคยเป็นมั้ย เป็นอยู่มั้ย จะเอาอีกมั้ย ไม่เอาก็สลัดออก

หากเป็นจิตหงุดหงิด รำคาญ โทสะ เกรี้ยวกราด ก็เป็นภูมินรก เคยเป็นมั้ย เป็นอยู่มั้ย จะเอาอีกมั้ย ไม่เอา ก็ต้องวางให้ขาด

ปฏิบัติภาวนา
หยั่งเห็นธรรมทั้งปวง (ต่อ)

หากเป็นจิตที่มีกุศลกรรมบทดี เป็นจิตปกติสุข แคร์ต่อส่วนรวม ก็เป็นภูมิมนุษย์เคยเป็นมั้ย เป็นอยู่มั้ย จะเอาอีกมั้ย พอหรือยัง สอบผ่านหรือยัง เลื่อนชั้นได้หรือยัง

หากมีหิริโอตตัปปะสม่ำเสมอ ไม่กล้าทำบาปแม้ไม่มีใครเห็น กล้าที่จะทำความดีแม้ไม่มีใครรู้ ก็เป็นภูมิเทวดา มีจิตอย่างนี้มั้ย เคยมีมั้ย หรือจะมีมั้ย ต้องการก็สมาทาน

หากมี เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เข้าฌานได้ตลอดเวลาก็เป็นภูมิพรหม เคยมีมั้ยจิตแบบนี้ มีอยู่ขณะนี้มั้ย จะมีมั้ย อยากจะมีก็ต้องตั้งใจภาวนาจริงจัง

หากปล่อยวางกิเลส ตัณหา ตัวตน อวิชชา สังโยชน์ ได้หมด ก็เป็นอริยภูมิ จิตเบิกบาน บริสุทธิ์ ตลอดเวลา เคยมีมั้ย กำลังมีอยู่มั้ย หรือจะมีมั้ย ถ้าปรารถนาก็ต้องมุ่งมั่นปล่อยวาง

ปฏิบัติภาวนา
มีสติเว้นรอบ

ตั้งสติให้ดี ทำสติให้อ่อนโยน สะอาดหมดจด

อะไรที่เกิดดับได้ เว้น...

แม้จิตใดที่เกิดดับได้ ก็เว้น... ให้สติบริสุทธิ์

เว้นออกให้หมด จนรอบด้าน ทุกสิ่งทุกอย่าง...

ยิ่งเว้นมากเท่าไร จิตก็ยิ่งใสสงบเท่านั้น....

รักษาสภาวะไว้

ติสสเมตเตยยปัญหาที่ ๒

ปัญหาของติสสเมตเตยยมาณพ

ติสสเมตเตยยมาณพทูลถามปัญหาว่า

ใครชื่อว่าผู้ยินดีในโลกนี้
ความหวั่นไหวทั้งหลายย่อมไม่มีแก่ใคร
ใครรู้ส่วนทั้งสอง
แล้วไม่ติดอยู่ในส่วนท่ามกลางด้วยปัญญา
พระองค์ตรัสสรรเสริญใครว่าเป็นมหาบุรุษ
ใครล่วงตัณหาเครื่องร้อยรัดในโลกนี้ได้

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ภิกษุเห็นโทษในกามทั้งหลายแล้ว
ประพฤติพรหมจรรย์ มีตัณหาปราศไปแล้ว
มีสติทุกเมื่อ พิจารณาเห็นธรรมแล้ว
ดับกิเลสได้แล้ว ชื่อว่าผู้ยินดีในโลกนี้
ความหวั่นไหวทั้งหลายย่อมไม่มีแก่ภิกษุนั้น
ภิกษุนั้นรู้ซึ่งส่วนทั้งสองแล้ว
ไม่ติดอยู่ในส่วนท่ามกลางด้วยปัญญา
เรากล่าวสรรเสริญภิกษุนั้นว่าเป็นมหาบุรุษ
ภิกษุนั้นล่วงตัณหาเครื่องร้อยรัดในโลกนี้เสียได้

AUDIO 3.1

คำถามว่าด้วยผู้บรรลุธรรม

ติสสเมตเตยยมาณพ

ใครชื่อว่าผู้ยินดีในโลกนี้
ความหวั่นไหวทั้งหลายย่อมไม่มีแก่ใคร

พระผู้มีพระภาค

ภิกษุเห็นโทษในกามทั้งหลายแล้ว
ประพฤติพรหมจรรย์ มีตัณหาปราศไปแล้ว
มีสติทุกเมื่อ พิจารณาเห็นธรรมแล้ว
ดับกิเลสได้แล้ว ชื่อว่าผู้ยินดีในโลกนี้
ความหวั่นไหวทั้งหลายย่อมไม่มีแก่ภิกษุนั้น

ขั้นตอนการปฏิบัติ คือ

ขั้นที่ ๑ เห็นโทษในกาม
ขั้นที่ ๒ ประพฤติพรหมจรรย์
ขั้นที่ ๓ มีตัณหาปราศไปแล้ว
ขั้นที่ ๔ มีสติทุกเมื่อ
ขั้นที่ ๕ พิจารณาเห็นธรรม

ขั้นที่ ๖ ดับกิเลสได้แล้ว

ขั้นที่ ๗ ยินดีในความบริสุทธิ์

เรามาดูทีละขั้นตอนและปฏิบัติไปด้วยกัน

เห็นโทษในกามทั้งหลาย

กามมี ๒ ส่วนคือ กามกิเลส กับวัตถุกาม

กามกิเลส เป็นเหมือนต่อมความใคร่ ความพอใจ ความกำหนัดที่มีอยู่ในธาตุในขันธ์ของเราที่เกิดจากการสะสมความเคยชินในการบริโภคโลกมาหลายภพชาติจนกลายเป็นกลุ่มพลังงานสะสมอยู่ในธาตุในขันธ์ในรูปแบบของเจตสิก

วัตถุกาม ก็คือสิ่งใด ๆ ก็ตามที่เข้ามาสู่ครรลองอายตนะ กระตุ้นกิเลสให้เกิดหรือให้กำเริบได้เรียกว่า วัตถุกาม

ลองดูว่ามีวัตถุกามใดที่กระตุ้นกิเลสกามของเราได้บ้าง เช่น อาหาร ความสวยงาม สินค้าแบรนด์ดังลดราคา พอกามกำเริบ

ก็เตลิดเข้าหา คลอเคลีย เสียเงิน เสียเวลา เสียแรงจนเพลีย หากเตลิดจนผิดศีลก็เสียมาตรฐาน เสียชื่อเสียง จนกระทั่งอาจเสียชาติเกิด หน้าที่ของเราก็คือ เห็นโทษในกามทั้งหลาย

ทำอย่างไรล่ะ ตอนที่มีชีวิตอยู่เราจะไม่เสพโลกก็ไม่ได้ แต่จะเสพโลกอย่างไรให้ไม่เชื่อมต่อ (disconnect) กับต่อมกาม ความใคร่ ความกำหนัด ความพอใจ เมื่อเสพก็เสพไป รสชาติยังรับรู้อยู่ เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม อะไรก็รู้ พอเหมาะพอดีหรือไม่พอเหมาะพอดี กลมกล่อมหรือไม่กลมกล่อม รู้ได้หมด แต่ต้องไม่ปรุงความกำหนัดยินดี คนส่วนใหญ่มัวไปแสวงหาเพื่อจะมาสนองต่อมกำหนัดยินดีนี้ ต่อมนี้ก็เลยโตเอาโตเอา เราก็เลยเหนื่อยทำมาหากินเพื่อมาสนองต่อมนี้นิดเดียว เอาต่อมนี้ออกซะชีวิตจะง่ายและสบายขึ้นอีกเยอะ หน้าที่ของเราคือสลายกามกิเลส วิธีการสลายพระสารีบุตรบอกว่าต้องก้าวข้ามด้วยพรหมจรรย์

ประพฤติพรหมจรรย์

พรหมจรรย์ไม่ใช่เรื่องโก้ ไม่ใช่เรื่องของคนเบื่อหน่าย แต่เป็นเรื่องของคนเห็นโทษภัย ความไร้สาระของการบริโภคทางอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และการปรารถนาความสะอาดหมดจด

พรหมจรรย์มีอะไรบ้าง

พรหมจรรย์ชั้นต้น ได้แก่ ทาน การสละทรัพย์เกื้อกูลผู้อื่น ขวนขวายการทำประโยชน์ส่วนรวม การรักษากุศลกรรมบท ๑๐

ขั้นนี้ จะบรรเทาความเมาในการยึดติดได้บ้าง

พรหมจรรย์ชั้นกลาง ได้แก่ อัปปมัญญา แผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาให้แก่จิตใจทั้งหลาย ศรัทธาในสันโดษ พอใจแต่คู่ครองของตน ไม่นอกใจคู่ครอง เมื่อเมถุนวิรัติบริบูรณ์ แม้แต่คู่ครองเราก็ไม่เสพสังวาสกัน อยู่เป็นเพื่อนชีวิตกัน

ขั้นนี้เริ่มดัดความเคยชินในผัสสรส เอาชนะความกระสันได้

พรหมจรรย์ชั้นสูง ได้แก่ วิริยะ บำเพ็ญเพียร รักษาศีลอุโบสถ เป็นหน้าที่ของผู้นำทั้งหลายนะที่จะต้องรักษาศีลอุโบสถทุกวันพระ ข้อนี้อยู่ในจักรวรรดิวัตร คนที่จะเป็นผู้นำต้องเข้าวิเวก รักษาอุโบสถ และดำเนินชีวิตตามมาตรฐานมรรคอันประเสริฐ

ขั้นนี้เป็นการจัดระเบียบชีวิตใหม่ให้ปลอดโปร่ง

พรหมจรรย์ชั้นพิเศษ คือศาสนา คือการปฏิบัติธรรมทุกข้อในพระศาสนาหรือทุ่มเทเพื่อพระศาสนา

ขั้นนี้จะดับความหลงผิดในจิตใจให้สิ้น

นี้คือระดับของพรหมจรรย์

ปฏิบัติภาวนา สมาทานมาตรฐานพรหมจรรย์

ลองประเมินว่าเรามีพรหมจรรย์ไหนที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ แข็งแรงแล้ว ชนิดที่เป็นวีซ่าขึ้นสวรรค์ได้ ให้เวลา ๕ นาที พรหมจรรย์ใดยังไม่บริบูรณ์ก็ปรับให้บริบูรณ์ยิ่งขึ้น เลื่อนชั้นให้สูงขึ้น

เข้าสมาธิสบาย ๆ และสมาทานมาตรฐานพรหมจรรย์ของเรา ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

เมื่อสมาทานพรหมจรรย์แล้วปฏิบัติให้ได้ตามนั้นเรียกว่ามีตบะ ตบะแตกเมื่อไหร่พรหมจรรย์ก็เสื่อม ก็ปลงอาบัติ คือสารภาพผิดหรือพลาด แล้วตั้งต้นใหม่ทันที อย่ารีรอ พระท่านก็ต้องปลงอาบัติกันทุกวันเช่นกัน

เป็นผู้มีตัณหาไปปราศแล้ว

ตัณหามีอะไรบ้าง ความกำหนัดยินดีในภาพ ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัสทางกาย และในอารมณ์ ความอยากเป็น ความไม่อยาก ผลักไส ทำลายล้าง เป็นตัณหา

ทำอย่างไรให้ตัณหาปราศไป ท่านพระสารีบุตรบอกว่า *เผาตัณหาเสียได้ด้วยไฟ คือ ญาณ* **รู้ รู้ รู้ที่บริสุทธิ์ เห็นแจ้งจริง** ในปฏิสัมพันธ์ระหว่าง รู้กับรูป รู้กับเสียง รู้กับกลิ่น รู้กับรส รู้กับอารมณ์ ลองดู ดูความสัมพันธ์ระหว่างรู้กับสิ่งเหล่านี้โดยไม่ให้มีการปรุงแต่งใด ๆ เกิดขึ้นเลย มีแต่รู้บริสุทธิ์เฉย ๆ ตัณหาจะค่อย ๆ มอดไป เรียกว่าถูกเผาเสียได้ด้วยไฟ คือ ญาณ

เป็นผู้มีสติทุกเมื่อ

ฐานที่แข็งแรงที่สุดของสติก็คือกาย เวทนา จิต ธรรม ในกายคตาสติสูตร พระพุทธองค์ทรงให้ปฏิบัติโดยลำดับ ดังนี้

ปฏิบัติภาวนา อานาปานัสสติรวบยอด

หายใจเข้า-ออก กำหนดรู้ให้สบายในขณะที่หายใจเข้า-ออก

กำหนดรู้กายทั้งปวง รู้ลมหายใจที่เข้าไปในเซลล์ทุกเซลล์

จากนั้นระงับกายสังขาร ไม่ใส่ใจ ปล่อยวางไปซึ่งร่างกาย หายใจเข้า-ออก

กำหนดรู้ปิติ ความแช่มชื่น ความอิ่มเอิบ หายใจเข้า-ออก

กำหนดรู้สุข ทำใจให้เป็นสุข หายใจเข้า-ออก

ระงับ**จิตตสังขาร** ให้จิตเป็นอิสระจากสังขาร จนมีความเบิกบานผ่องใส หายใจเข้า-ออก

เมื่อจิตเป็นอิสระอยู่ย่อมเห็นชัดว่า สิ่งที่เคยมีก็ไม่มีแล้ว สิ่งที่เคยเป็นก็ไม่เป็นแล้ว สิ่งที่เคยสัมผัสก็ไม่สัมผัสแล้ว รู้เป็นอิสระออกมาจากการสัมผัสการมีการเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นซึ่งเกิดแล้วดับไปไม่เที่ยง ปล่อยปล่อย ปล่อยวาง หายใจเข้า-ออก

หายใจเข้าออก ด้วยจิตปล่อยวาง

ถ้าเรามีสติในกาย เวทนา จิต ธรรมอยู่อย่างนี้เนือง ๆ อะไรจะมาดึงจิตไปยากเหลือเกิน หรือดึงไปไม่ได้เลย ที่สิ่งต่าง ๆ ดึงจิตได้บ้างก็เพราะเราเสียฐานที่มั่นนั่นเอง คือ เสียสติในกาย เวทนา จิต ธรรม

แล้วในสถานการณ์ฉุกเฉินที่เราไม่สามารถกำหนด กาย เวทนา จิต ธรรมได้ เราเอาสติไว้ตรงไหนดีที่สุด

กายเป็นไปตามอำนาจของความรู้สึก พอเรารู้สึกดี กายก็ดี วันไหนเรารู้สึกไม่ดี กายก็ไม่ดี

ความรู้สึก (เวทนา) เป็นไปตามอำนาจจิต ถ้าจิตเราผ่องใส ความรู้สึกก็ดี ถ้าจิตเราสกปรก ก็จะปรุงแต่งความรู้สึกที่ไม่ดี

จิตเป็นไปตามอำนาจธรรม เช่น ถ้าเรายึดถืออัตตา จิตก็จะตึง พอยอมรับอนัตตา จิตก็จะโล่ง ถ้าเราสมาทานความมีความเป็น จิตก็จะมีความรับผิดชอบ พอเราสมาทานความไม่มีไม่เป็น จิตก็ว่างเป็นอนันต์ ดังนั้น จิตจะเป็นไปตามอำนาจธรรม แต่จิตนั้นใหญ่ที่สุดในภพภูมิทั้งปวง

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า *โลกมีจิตชักนำมา มีจิตชักนำไป* หากจิตจะหลุดจากโลก ต้องไปตามอำนาจธรรม ดังนั้น *ให้สติอยู่ ๒ ที่ คือ ที่จิตและที่ธรรม* ถ้าเราจะไปบังคับร่างกายให้ดีหรือจะควบคุมความรู้สึกให้ดีโดยไม่ไปปรับที่รากเหง้าของกายและความรู้สึก ทำไม่ได้ จะเหนื่อย ดังนั้น ปรับที่จิต ปรับที่ธรรม ธรรมจะเป็นตัวปรับจิต

เป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมแล้ว

กฎแห่งธรรม

สัพเพสังขารา อนิจจา สัพเพ แปลว่า apply for all หรือ any สัพเพสังขารา อนิจจา *การปรุงแต่งทั้งปวงไม่เที่ยง* เป็นกฎแห่งธรรม ไม่ว่าอะไรก็ตามที่มาปรุงแต่งกันทั้งรูปธรรมนามธรรมล้วนไม่เที่ยงเสมอ การที่เราเห็นกฎแห่งธรรมอย่างนี้เรียกว่า *เห็นธรรม* คนที่จะบรรลุธรรมต้องยอมรับความเป็นจริงนี้ จะยอมรับความเป็นจริงนี้ได้

ต้องเห็น เห็นด้วยจิตจริง ๆ ว่า *สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งปวงย่อมดับไปเป็นธรรมดา* จิตเกิดขึ้น จิตย่อมดับไป อารมณ์เกิดขึ้น อารมณ์ก็ดับ ความรู้สึกเกิดขึ้น ความรู้สึกก็ดับ การมีเกิดขึ้น การมีก็ดับ ผัสสะเกิดขึ้น ผัสสะก็ดับ เกิดดับไปไม่รู้เท่าไหร่แล้วในชีวิตเรา เพียงแต่เราไม่เห็น หรือเห็นบ้างแต่ยังไม่ยอมรับโดยดุษณี จึงแถ ๆ ไปหาใหม่มาต่อ ๆๆๆ ไปเรื่อย ๆ มันจะได้ไม่หมดไป ไม่หายไป แต่ถ้าเรายอมรับความเป็นจริงซะ มันดับ มันดับ ก็อย่าไปยึดถือมัน มันจะมาก็มา มันจะไปก็ไป พอไม่ยึดถือก็จบเรื่อง

ดังนั้น **เห็นธรรม คือ เห็นกฎแห่งธรรม** ที่ apply for all ไม่ว่าจะเป็นสังขารใด ๆ การปรุงแต่งใด ๆ เช่น การปรุงแต่งของดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ (ความว่าง) และวิญญาณธาตุ (รู้) สิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง ไม่เที่ยงจริง ๆ เมื่อเราเอาจิตไปไว้กับจิตเองสิ่งเหล่านี้จะหายหมดเลย เหลือแต่ *รู้* อยู่ หรือเอาจิตไปไว้กับว่าง ธาตุหยาบ ๆ ก็หายหมด เหลือแต่ *ว่าง* อยู่ ไม่มีสิ่งใดเที่ยง เดี๋ยวชีวิตก็เกิด เดี๋ยวชีวิตก็ตาย แล้วก็มาปั้นกันใหม่ ปั้นแรก ๆ ก็เซลล์เล็กนิดเดียว เดี๋ยวนี้เซลล์เยอะแยะ เป็นล้านล้านล้านเซลล์เลย เซลล์ทั้งหมดนี้ก็ทยอยเกิดทยอยตายตลอดเวลา อารมณ์ที่เราทะนุถนอมอยู่เดี๋ยวก็ตาย มันไม่เที่ยง ไม่เที่ยงจริง ๆ ทั้งรูปทั้งนาม เมื่อมันไม่เที่ยง เราก็อย่าไปยึดมันไว้ ถ้าเราไปยึดมันไว้ เราฝืนธรรมชาติ ฝืนกฎแห่งธรรม ฝืนไปก็ถลอกปอกเปิก ถูลู่ถูกัง ผิดหวังครั้งแล้วครั้งเล่า ยอมรับซะ ไม่เที่ยง กรรมทั้งหมดที่เราทำมาก็ไม่เที่ยงในที่สุดต้องวางกรรมทั้งหมดเหมือนกัน เพราะกรรมเป็นอภิสังขาร นี่คือการเห็นอนิจจธรรม

สัพเพสังขารา ทุกขาติ เมื่อสิ่ง ๒ สิ่งมาประกอบกัน มันก็บีบเค้นกันโดยคุณสมบัติบ้าง โดยแรงกระทำบ้าง ภาวะบีบเค้นกันนี่เอง

เรียกว่า ทุกข์ ตอนเราอยู่คนเดียวเราก็บีบเค้นภายในตัวเราเอง พอเราเริ่มแต่งงาน สามีภรรยาเริ่มมีอิทธิพลบีบเค้นจิตใจเรา บีบเค้นวิถีชีวิตเรา บีบเค้นความรู้สึก ความอยาก ความไม่อยากของเรา พอมีลูก ลูกก็บีบเค้นจิตใจเราให้รัก ปรารถนาดี ห่วง พอลูกป่วย พ่อแม่แทบจะป่วยไปกับลูกด้วย โดนความป่วยของลูกบีบเค้น ลูกไม่ได้ตั้งใจบีบเค้นพ่อแม่นะ แต่มันบีบเค้นโดยธรรมชาติของการปรุงการยึดถือ ดังนั้น ยิ่งปรุงกันเยอะเท่าไหร่ก็ยิ่งบีบเค้นกันมากเท่านั้น บีบเค้นนั่นแหละเรียกว่า ทุกข์ ดังนั้น สัพเพสังขาราจึงทุกขาติ การปรุงประกอบทั้งปวงนำมาซึ่งการบีบเค้น คือ ทุกข์ ต้องเห็น เห็นจริง ๆ

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ก็ไม่ควรเอาจิตไปซุกไว้กับอะไรให้มาบีบเค้นจิตอีก ถ้าจิตยังไปซุกกับสังขารใด ๆ แม้แต่สังขารของเราเอง ก็ยังต้องทุกข์อยู่ เอาจิตไปไว้กับความทรงจำเดี๋ยวความทรงจำก็บีบเค้น เอาจิตไปไว้กับความคิดเดี๋ยวความคิดก็บีบเค้น เอาจิตไปไว้กับอารมณ์เดี๋ยวอารมณ์ก็บีบเค้น เอาจิตไปไว้กับคนอื่นเดี๋ยวคนอื่นก็บีบเค้น เอาจิตไปไว้กับระบบเดี๋ยวระบบก็บีบเค้น เอาจิตไปไว้กับโลกเดี๋ยวโลกก็บีบเค้น ก็อย่าเอาจิตไปไว้กับสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด จะให้สิ่งเหล่านั้นมาบีบเค้นทำไม ต้องปลดปล่อยจิตให้พ้นจากการถูกบีบเค้น ปล่อยวางการปรุงประกอบ ปลดจิตให้เป็นอิสระ ก็จบ

สัพเพธัมมา อนัตตาติ *ธรรมทั้งหลายไม่เป็นตน* ความมีอยู่เป็นอยู่ทั้งปวง ทั้งที่นั่งอยู่นี่ ไม่เป็นตน เป็นธาตุจริง ๆ ถ้าเราดูด้วยจิตคือเข้าไปในจิตก่อนแล้วใช้จิตส่องดู ไม่มีใครเป็นตนสักคนเลย มันเป็นธาตุ เป็นธาตุจริง ๆ เลย เป็นกลุ่มพลังงาน แปรปรวนตลอด เดี๋ยวก็สลายไป ไม่มีจริง ๆ ตนไม่มี แต่เพราะตามังสะเห็นได้ตื้น ตามองเห็นว่านี่เป็นก้อนนะ ก้อนเก๋ ก้อนก้อย ก้อนซุป มันเป็นก้อน ตามันเห็นไม่

ลึกพอ ต้องใช้จิตมอง พอใช้จิตมอง อ๋อ ที่เห็นเป็นก้อน จริง ๆ แล้ว เป็นกลุ่มพลังงานเรื่อ ๆ แปรปรวนตลอด แล้วก็สลายไป ทุกสิ่งเป็นธาตุเป็นพลังงาน ไม่ใช่ตนอะไรของใครเลย ต้องเห็นและยอมรับความเป็นจริงตรงนี้ให้ได้ นี่เรียกว่าเห็นธรรมแล้ว

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เป็นกฎแห่งธรรมที่เราจะใช้ตลอดในการปฏิบัติธรรมเพื่อปลดการยึดถือ ถ้าเรายอมรับกฎแห่งธรรมนี้ได้ การยึดถือจะไม่มี ที่เรายังยึดถือกันอยู่เพราะเรายังฝืนกฎแห่งธรรมอยู่ มันจะตาย ฉันยังไม่อยากตาย จะทำให้นิจจังขึ้นมา ก็ชีวิตอนิจจัง จะตายก็ตายไปสิ ตายไปก็ดี ชีวิตเป็นอนัตตา แต่บางคนก็ไม่ยอมรับอนัตตา พยายามปั้นอัตตากันขึ้นมาก็เหนื่อยกันอยู่อย่างนั้นแหละ ปัญหาที่แก้กันอยู่ในโลกทุกวันนี้ส่วนใหญ่ก็แก้ปัญหาอัตตา ความต้องการของอัตตาคนโน้นคนนี้ เหนื่อย เห็นธรรมซะจะได้เลิกเหนื่อยเอาล่ะ ลองปฏิบัติสัก ๑๐ นาที เห็นธรรมจริง ๆ ยอมรับสัจจะให้ได้

ปฏิบัติภาวนา พิจารณาเห็นธรรม

สัพเพสังขารา อนิจจาติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งปวงย่อมดับไปเป็นธรรมดา ดับไป ปล่อยวาง

สัพเพสังขารา ทุกขาติ ถ้าขืนประกอบกันมันก็ถูกบีบเค้น เป็นทุกข์ ปล่อยให้เป็นอิสระ ปล่อยวาง

สัพเพธัมมา อนัตตาติ ไม่มีอะไรเลยที่เป็นตน เราเผลอไปคว้าธาตุพลังงานธรรมชาติมาปั้นเอง สลัดออก ปล่อยวาง

จะเห็นได้ว่าแค่จิตยอมรับความเป็นจริงโดยดุษณี ปล่อยวางได้ จิตก็เริ่มสว่างแล้ว พอปลดปล่อยได้เป็นอิสระได้ จิตก็ใหญ่ กระจ่างออกมา

เมื่อปลดปล่อยจิตได้เราก็จะพบวิสังขาร นิพพานเป็นวิสังขาร คือไม่มีสังขารใด ๆ เป็นความบริสุทธิ์ผ่องใสล้วน ๆ ท่านจึงบอกว่าเป็นสุขอย่างยิ่ง เป็นสุขบริสุทธิ์ ไม่ใช่สุขระดับเวทนา ไม่ใช่สุขในระดับสังขาร เป็นสุขบริสุทธิ์ของสภาวะธรรมบริสุทธิ์

เป็นผู้ดับกิเลสแล้ว

ลองมาสำรวจดูว่า เราดับอะไรกันไปได้บ้างแล้ว ลองประเมินตนเองดู

ความเพ่งเล็งอยากได้ อภิชฌา ไปเดินห้างแม้เขาจะลด ๗๐% เราก็ไม่รู้สึกอะไรเลย ใครดับได้บ้าง

ความพยาบาท ใครดับได้หมดแล้ว

ความโกรธ ใครไม่มีต่อมโกรธ ไม่มี node ที่จะไปโกรธใครได้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า *แม้เขาเอาเลื่อยมาเลื่อยตัวเธอออกเป็นสองท่อน ก็ไม่ควรโกรธเลย ใครโกรธ ชื่อว่าไม่ใช่ศิษย์ของตถาคต* ใครด่าเรา เราโกรธมั้ย ถ้าโกรธ แสดงว่ายังไม่ใช่ศิษย์พระพุทธเจ้า เป็นศิษย์ของท่านโทสาจารย์

ใครดับ **ความผูกใจเจ็บ** ได้แล้ว กี่ภพกี่ชาติดับได้หมดแล้ว นึกถึงคนที่ทำร้ายเรา เราก็ไม่รู้สึกเลย

ใครดับ **ความลบหลู่บุญคุณคน** มีพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ สามี ภรรยา เพื่อนพ้อง คนที่ช่วยเหลือเกื้อกูลเรามาทั้งหมด ใครไม่มีตัวนี้เลยแม้แต่น้อย

ใครดับ **ความตีเสมอ** เห็นใครดีไม่ได้ อยากจะตีเสมอ อยากจะเป็นเหมือนเขา ใครไม่มีตัวนี้เลยแม้แต่น้อย

ใครไม่มี **ความริษยา** เห็นใครดีไม่ได้ ชอบไปว่าร้ายเขา ไปตั้งข้อสงสัยเขาต่าง ๆ นา ๆ ใครไม่มีเลย

ใครไม่มี **ความตระหนี่เลย** ยอมสละให้ได้แม้กระทั่งชีวิตเพื่อสิ่งที่สมควร เพื่อความบริสุทธิ์ ใครสามารถทำได้

ใครไม่มี **ความเจ้าเล่ห์** คือ อยากจะไปเที่ยวข้างนอก บอกสามีอย่างหนึ่ง บอกภรรยาอย่างหนึ่ง หรือบอกพ่อแม่อย่างหนึ่ง นั่นคือลักษณะของความเจ้าเล่ห์ ไม่ซื่อตรง ใครไม่มีตัวนี้แล้ว ยกมือขึ้นจะไปเที่ยวก็บอก ผมจะไปเที่ยว หนูจะไปเที่ยว มีปัญหาอะไรมั้ย ถ้ามี... ไม่ไป หรือถ้าเป็นสิทธิ์โดยชอบของเราก็ไม่ต้องบอก ไม่ต้องขออนุญาตตั้งแต่ต้นให้เกิดประเด็นโดยไม่จำเป็น ตรง ๆ ไม่ต้องเจ้าเล่ห์ ใครทำได้

ใครไม่มี **ความโอ้อวด** คือ พอรู้อะไรหรือทำอะไรเป็นหรือมีอะไรก็อยากจะบอกให้คนอื่นรู้ว่าฉันรู้ดีในเรื่องนี้ ฉันเก่งในเรื่องนี้ ฉันมีสิ่งนี้นะ ใครไม่มีตัวจำอวดแล้ว

ใครไม่มี **ความหัวดื้อหัวรั้น** เมื่อประจักษ์จำนนแจ้งด้วยเหตุผลและความจริงแล้วยังแถไป ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้มีความคิดเห็นของตัวเอง เป็นคนละระดับกัน มีความคิดเห็นของตัวเองดีตาม

ประสบการณ์ ตามสติปัญญาของตัวเอง แต่เมื่อเห็นเหตุผลที่ดีแล้วก็ไม่ดื้อไม่รั้น ใครไม่มีตัวนี้แล้ว

ใครไม่มี **ความแข่งดี** อยากจะเป็นที่หนึ่ง อยากจะเป็นผู้ชนะ ใครไม่มีตัวนี้แล้ว

ใครไม่มี **ความถือตัว** ฉันสูงกว่าเขา ฉันเสมอเขา ฉันต่ำกว่าเขา คิดว่าต่ำกว่าเขาก็ไม่ได้นะ เป็นมานะเช่นกัน สรุปแล้วคนกับคนไม่ควรเปรียบเทียบกันจะเกิดมานะ แต่ควรเปรียบเทียบกับมาตรฐาน เปรียบเทียบกับสภาวะ เปรียบเทียบกับธรรมได้ ดี ใครไม่เปรียบเทียบคนกับคนแล้ว

ใครไม่มี **ความดูหมิ่นคนอื่น** แล้ว เช่น มันแค่นั้นเอง ไม่เอาไหน ต่ำ เลว โง่ ใครไม่มีเลย

ใครไม่มี **ความมัวเมา** เมาละคร เมาไลน์ เมาอาหาร เมาตำแหน่ง เมาการงาน เมาความรับผิดชอบ เมาชื่อเสียง เมาสิ่งเสพติด ใครไม่มีแล้ว

ใครไม่มี **ความประมาทเลินเล่อ** แล้ว มีสติกำหนดรู้ตลอด ประเมินทุกสิ่งได้เหมือนอัตโนมัติ ตัดสินใจได้เด็ดขาด ไม่ไหลตามกระแส ใครไม่มีความประมาทเลินเล่อเลย

ใครไม่มีโดยมาก ใจจะโล่งเบา ถ้าใครมีอยู่ก็จะเหนื่อย หนักใจอยู่ มันเหมือนยังมีชนักติดอยู่ มีเข็มทิ่มใจอยู่ เอาออกซะบ้าง อุปกิเลสอันเป็นเข็มทิ่มใจ ท่านพระสารีบุตรบอกว่ากิเลสเหล่านี้ *เผาเสียได้ด้วยไฟคือ ญาณ* ญาณคือเห็น จิตเห็นจริง ๆ ว่า อ๋อ อย่างนี้เรียกว่ากิเลส ไม่เอา เข็มนี้ไม่เอา เอาออก ต้องเห็นนะ ถ้าไม่เห็นมันก็จะเตลิดไปกับสิ่งเหล่านั้น แล้วก็จะมีมนุษย์บางประเภทที่เขาเป็นอย่างนี้อยู่ เขาก็จะ

มาชักชวนเราให้เป็นอย่างนั้นด้วย ดังนั้น ธรรมข้อแรกของการประพฤติธรรมก็คือ **อเสวนา จ พาลานํ ปณฺฑิตานญฺจ เสวนา** (การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต) ใครมาชักชวนเราให้มีสิ่งเหล่านี้ให้หลีกเลี่ยง อย่าไปเสี่ยง ไม่เช่นนั้นจะติดเชื้อกิเลสไปด้วย ถูกเข็มตำไปด้วย เจ็บเปล่า ๆ ใครมาช่วยเราเอาเข็มออกก็ให้คบคนนั้น สมาคมกับคนนั้น นี่คือผู้ดับกิเลสแล้ว

ให้เวลา ๕ นาที ถอนเข็มออกเสีย เชิญ

เป็นผู้ไม่หวั่นไหว

การปฏิบัติขั้นต่อไป คือ จิตย่อมไม่หวั่นไหว พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าสิ่งที่ทำให้จิตหวั่นไหวก็คือ

ลาภ-เสื่อมลาภ ยังหวั่นไหวอยู่บ้างมั้ย เวลาได้ลาภ ดีใจ เวลาเสื่อมลาภ เสียใจ ราคาหุ้นตก ขาดทุนไป ๑๐ ล้าน หวั่นไหวมั้ย นั่นแหละเสื่อมลาภมา ทำให้ใจอ่อนกระเส่า สิบล้านที่หายไปเดิมก็ไม่ได้มีมาก่อนไม่ใช่หรือ แล้วพอมีขึ้นมาเงินก็ไปเที่ยวบ้าง แล้วจะไปหวั่นไหวกับมันทำไม

ยศ-เสื่อมยศ ยังทำให้หวั่นไหวได้มั้ย เราเป็นตำแหน่งแฟนอันดับ ๑ อยู่ดี ๆ เขาปลดเราไปเป็นแฟนอันดับ ๒ ปลดเราจนเป็นคนอื่นไปเลย หวั่นไหวมั้ย ไปหวั่นไหวทำไม หมดภาระไปอีกหนึ่งเรื่อง เขาปลดเราออกแหละดี ทำให้เรามีโอกาสพิจารณาใหม่ จะไปหวั่นไหวทำไม แต่มนุษย์ทั้งหลายที่ยึดถือศักดิ์แห่งมานะ หรือยึดถือคนอื่นก็จะหวั่นไหวให้เสียเวลาเปล่า

สรรเสริญ-นินทา พอเขาสรรเสริญ ใจมันพอง พอเขานินทา ใจก็ห่อเหี่ยวจิตตก นี่คือความหวั่นไหว หากมีความหวั่นไหวก็ยังอ่อนแออยู่

สุข-ทุกข์ พอได้อะไรที่สุขสบายก็เพลิดเพลิน พอต้องไปลำบากหน่อยก็ทุกข์ร้อนตีโพยตีพาย บอกให้ไปเดินธุดงค์นอนกลางป่า กางเต้นท์นอนหรือนอนบนหาดทรายบางคนไม่กล้าไป กลัวลำบาก ความกลัวอย่างหนึ่งของมนุษย์คือกลัวลำบากนี่แหละ ไปลำบากซะให้หายกลัว จริง ๆ แล้วจะรู้ว่าความลำบากนี้มันสบาย สบายจริง ๆ เวลาเรานอนอยู่บนโขดหิน นอนอยู่บนพื้นทราย นอนอยู่ในท่ามกลางธรรมชาติ มันไม่มีความเป็นเจ้าเข้าเจ้าของ เหมือนโลกทั้งโลกคือเตียงของเรา ฟ้าทั้งฟ้าคือมุ้งของเรา โอ้ จิตมันใหญ่ เบิกบานมีความสุขมาก มีความสุขยิ่งกว่านอนในคฤหาสน์อีก จริง ๆ ไปลำบากซะให้สบาย ถ้าติดสบายมันจะลำบาก ติดสบายมันลำบากอย่างไร พอติดสบายนาน ๆ ก็จะกลายเป็นคนหยิบโหย่งอ่อนแอ เป็นอยู่ได้แค่บางสถานการณ์ พอสถานการณ์เปลี่ยน สิ่งแวดล้อมเปลี่ยน อากาศเปลี่ยน อาหารเปลี่ยน จะอยู่ไม่ได้ ศักยภาพจะฝ่อ ๆๆๆๆ หายไป ชีวิตลำบาก อยู่ไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ นั่นสบายในเงื่อนไขเฉพาะจนลำบากในสถานการณ์อื่น ๆ ทั้งหมด

ดังนั้น ไปลำบากซะ แล้วจะรู้ว่าความลำบากก็สบาย ความสบายก็ลำบากได้ ไม่ต้องกลัวสบาย ไม่ต้องกลัวลำบาก ให้ใจมันปกติสุขอยู่เสมอ จิตจึงจะใหญ่เหนือสถานการณ์

ที่มนุษย์หวั่นไหวอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะโลกธรรม ๔ คู่ นี้ *ลาภ-เสื่อมลาภ ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์* ใครไปยึดถือสิ่งเหล่านี้ใจก็เลยขุ่นมัว ถูกชักไปชักมา หวาดวิตก กังวล ผวา ปรุงแต่งสารพัด

ใจที่ผ่องใสก็เลยเป็นใจทึบ ๆ ไป และแปรปรวนไปกับความผันแปรไม่รู้จบ เลยมีอาการประสาทอ่อน ๆ ดังนั้น ท่านให้ทำใจใหม่ หุ้นขึ้นก็ขึ้นไป หุ้นลงก็ลงไป เป็นธรรมดาโลก แต่ใจไม่เสพ เพียงบริหารจัดการตามเหตุปัจจัย หากบริหารแล้วได้ลาภบ้างเสียลาภบ้าง ก็ปกติ ในวงการหุ้นจึงมีกฎอยู่อย่างหนึ่ง ใครไม่กล้าผิดพลาดหรือขาดทุน อย่าเข้ามาสู่ตลาดนี้เพราะมันเป็นคลื่นอารมณ์ตามความผันผวนของโลก

เราอยู่ในโลกมันก็มีลาภ-เสื่อมลาภ มียศ-เสื่อมยศ นินทา-สรรเสริญ สุข-ทุกข์ เป็นปกติ ให้สิ่งเหล่านี้เป็นของโลก ไม่ใช่ของใจ อย่าให้เข้ามาที่ใจ ชีวิตอยู่ในโลกจะต้องเจอสิ่งเหล่านี้ มีสิ่งเหล่านี้บริหารสิ่งเหล่านี้ ถ้าจิตใจเราเป็นอิสระได้ จะไม่หวั่นไหวในโลกทั้งปวง พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าแค่เป็นอิสระจากสี่ชุดนี้ได้ จิตจะไม่หวั่นไหวในโลกทั้งปวงและบรรลุธรรมได้เลย

ปฏิบัติภาวนา จิตไม่หวั่นไหว

น้อมใจฟังเสียงธรรม โลกวิปัตติสูตร

นี่เป็นพุทธวิธีอีกวิธีหนึ่ง ใครที่เป็นอิสระจากโลกธรรม จิตยินดีในจิต ผ่องใสอยู่ เมื่อทำได้ก็จะไม่หวั่นไหวในโลกทั้งปวง พระพุทธองค์ตรัสว่าหลุดพ้นได้ ให้นำมาปฏิบัติกัน

คำถามว่าด้วยมหาบุรุษ

ติสสเมตเตยยมาณพ

ใครรู้ส่วนทั้งสอง
แล้วไม่ติดอยู่ในส่วนท่ามกลางด้วยปัญญา
พระองค์ตรัสสรรเสริญใครว่าเป็นมหาบุรุษ
ใครล่วงตัณหาเครื่องร้อยรัดในโลกนี้ได้

พระผู้มีพระภาค

ภิกษุนั้นรู้ซึ่งส่วนทั้งสองแล้ว
ไม่ติดอยู่ในส่วนท่ามกลางด้วยปัญญา
เรากล่าวสรรเสริญภิกษุนั้นว่าเป็นมหาบุรุษ
ภิกษุนั้นล่วงตัณหาเครื่องร้อยรัดในโลกนี้เสียได้

ท่านติสสเมตเตยะ ได้ฟังอย่างนี้แล้วก็บรรลุธรรม คนมีปัญญาเขาคุยกันอย่างนี้

ภิกษุนั้นรู้ซึ่งส่วนทั้งสอง

อะไรคือส่วนทั้งสอง อะไรคือส่วนท่ามกลาง

เหตุ-ความดับ-ผล

ท่านพระสารีบุตรได้อธิบายไว้ในปฏิสัมภิทามรรคว่า *เหตุเกิดผัสสะเป็นเบื้องต้น ผัสสะเป็นเบื้องปลาย ความดับผัสสะเป็นท่ามกลาง* ส่วนทั้งสองก็คือ เหตุกับผล ความดับกลไกในระหว่างเป็นท่ามกลาง นั่นหมายความว่าเราไม่จำเป็นต้องวิ่งตามเหตุผลไปทั้งหมด เพราะธรรมชาติทั้งหมดเกิดมาจากเหตุ กิเลสก็เกิดมาจากเหตุ เวลาโกรธก็มีเหตุที่จะโกรธ เวลาโลภก็มีเหตุที่จะโลภ เวลาหลงก็มีเหตุที่จะหลง แต่เหตุทั้งหมดล้วนสร้างผลบางอย่าง ทุกอย่างมีเหตุมีผลหมด ปฏิจจสมุปบาท คือระบบเหตุที่สร้างผล หากเราสาวเหตุสาวผล-เหตุ-ผลต่อเนื่องไปจะพบสายใยที่ไม่สิ้นสุด ท่านให้ตัดตรงกลาง ดังนั้น เหตุใดที่ประเมินแล้วไม่คุ้มค่า หรือนำไปสู่ผลอันไม่น่าปรารถนา ดับเสียในท่ามกลาง ผัสสะทั้งหลายเราไม่ต้องเสพทั้งหมด เหตุให้เกิดผัสสะก็ไม่

ต้องวิ่งตามมันทั้งหมด ดับเสีย ดับได้ก็เป็นท่ามกลาง ณ ปัจจุบันจิต แล้วไม่ยึดติดแม้ในท่ามกลาง จะสบาย

รูป-วิญญาณ-นาม

รูป-นาม ก็เป็นที่สุดทั้งสอง ถ้าเราตามไปให้สุดรูป ก็ไปเป็น *อสัญญีพรหม* คือพรหมที่เข้าฌานสี่ได้ แล้วดับรู้ ไม่รู้อะไรทั้งสิ้น รู้หายเงียบไป แต่เหลือร่างกายที่กรรมครองอยู่เลยไปเป็นอสัญญี-พรหม คือพรหมที่ไม่มีสัญญา ไม่มีรู้อยู่เลย มีแต่กายคล้ายลูกฟักเป็นโครงอยู่เฉย ๆ นั่นคือที่สุดของรูป

ที่สุดของนามก็คือ *เนวสัญญานาสัญญายตนะ* เป็นอรูปพรหม พวกนี้พยายามปฏิเสธรูป ดับรูปทั้งหมดแต่ดับนามได้ไม่หมด เหลือเนวสัญญานาสัญญายตนะ ก็คือ มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ หมายความว่าสัญญายังคงอยู่แต่ไม่ activate ถ้าเข้าไปอีกหนึ่งฌานคือ *สัญญาเวทยิตนิโรธ* ก็ดับสัญญาได้ ซึ่งพระอริยะเท่านั้นที่เข้าได้ ดังนั้น สัญญาเป็นสิ่งอยู่ติดจิตใจสัตว์ไปจนกระทั่งบรรลุอรหันต์

ถ้าเราตามนาม นามที่หนาแน่นที่สุดก็คือ สัญญา รองลงมาก็คือ เวทนา ถ้าเราตามไปสุดของนามก็ต้องไปเป็นอรูปพรหม ท่านก็ให้ตัดซะท่ามกลาง ตัวท่ามกลางที่เชื่อมรูปกับนามไว้ด้วยกันก็คือวิญญานนี่เอง จำได้มั้ย ปฏิจจสมุปบาท *วิญญานทำให้เกิดนามรูป* วิญญานนี่แหละที่เอานามรูปมาประกอบกัน ดังนั้น ก็ดับซะที่ท่ามกลาง คือ ดับวิญญาน เมื่อเราดับวิญญาณ การแต่งนามก็จะไม่ปรากฏ การแต่งรูปก็จะไม่ปรากฏ

อายตนะภายนอก-วิญญาณ-อายตนะภายใน

อายตนะภายนอก-อายตนะภายใน ก็เป็นที่สุดทั้ง ๒ อย่าง ท่ามกลางคือวิญญาณอีกเช่นกัน พระพุทธองค์จึงทรงเปรียบวิญญาณเหมือนเจ้าเมือง คอยรู้ เชื่อมโยงนู่นนี่นั่นทั้งหมด ดังนั้น เวลาจะดับถ้ามัวไปผลักไสอายตนะภายนอกจะเหนื่อยมาก ท่านจึงเลือกเสพเฉพาะอายตนะภายนอกที่จรรโลงกุศลและสำรวมอายตนะภายในแล้วก็ดับที่ตัววิญญาน ไม่ติดในอายตนะทั้งภายนอกภายใน และไม่ติดในท่ามกลาง นั่นก็คือไม่ติดแม้กระทั่งวิญญานที่รับรู้ หมายความว่ารับรู้แล้วไม่ต้องปรุงแต่ง และไม่ต้องยึดถือการรับรู้นั้น ๆ

อดีต-ปัจจุบัน-อนาคต

อดีต-อนาคต ก็เป็นส่วนสุด ลองสาวอดีตของตนเอง สาวไปจนกระทั่งถึงเป็นสสารพลังงานและความว่าง เรานึกออกมั้ย มันแทบจะหาที่สุดเบื้องต้นไม่ได้ สาวไปในอนาคต ถ้าเรายังไม่สำเร็จอรหันต์แล้วก็ต้องเกิดตาย เกิดตาย ไปเรื่อย ๆ เห็นที่สุดของอนาคตมั้ย มันไม่เห็น มันหมุนไปเรื่อย ๆ ตามกระแส ตามสิ่งเร้า ตามกรรม ตามจิต นั่นคือส่วนที่สุดทั้งสอง

อดีตและอนาคตท่านไม่ให้ติด แม้กระทั่งท่ามกลางคือปัจจุบัน แม้เราจะรับรู้อยู่แต่การรับรู้นี้ก็เป็นการรับรู้ธรรมชาติด้วยจิตธาตุ เป็นการรับรู้บริบทที่เป็นอยู่ ณ ขณะนี้ ถ้าเราไปยึดถือรู้ ณ ปัจจุบัน จะได้สติแต่จะไม่ได้วิมุตติ แม้กระทั่งการรู้ปัจจุบันขณะที่ฝึกมาอย่างดี เราก็ไม่ยึดถือ ท่านให้ฝึกปัจจุบันจิต ฝึกรู้ รู้ รู้ อยู่กับปัจจุบันเพื่อให้ได้สติ เมื่อได้สติ นำสติไปสร้างสมาธิ ขั้นตอนสุดท้ายในสัมมาสติสูตร

จึงเป็นการเข้าฌาน แล้วนำสมาธิไปสร้างปัญญา นำปัญญาไปสร้างนิพพิทาญาน นำนิพพิทาญานไปสร้างวิราคะ เมื่อวิราคะปล่อยได้หมดจึงได้วิมุตติ ดังนั้น สติเป็นหนึ่งในสรณะแต่ไม่ใช่เป้าหมายที่สุด ต้อง transform ต่อไป

อดีตก็ไม่ต้องยึด มันไม่มีที่สุดเบื้องต้น อนาคตก็ไม่ต้องยึด มันไม่มีที่สุดเบื้องปลาย รู้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อรู้ปัจจุบัน แม้ปัจจุบันก็ไม่ยึดอีก ชำระปัจจุบัน ชำระรู้ที่ยึดถือสิ่งรอบข้างโดยการกำหนดในปัจจุบัน

ในที่สุดแม้แต่จิตปัจจุบันเราก็ไม่ยึด ในกายคตาสติพระพุทธองค์จึงทรงให้เปลื้องจิต ให้ระงับ**จิตตสังขาร** แต่ขณะที่เรายังว้าวุ่นอยู่กับโลกข้างนอกอาจจะต้องยึดจิตก่อน ยึดจิต ยินดีในจิตเพื่อไม่ไหลไปกับข้างนอก เพราะถ้าเราไม่ยินดีในจิตเราจะไหลไปตามสิ่งเร้า เพราะฉะนั้นยินดีในจิตก่อนเพื่อตัดการปรุงแต่งข้างนอก เมื่อตัดการปรุงแต่งข้างนอกได้แล้วแม้แต่การปรุงแต่งข้างในก็ไม่เอาอีก ปล่อยวางแม้กระทั่งจิตที่รับรู้การปรุงแต่งไปเรื่อย ๆ ไม่ยึดแม้กระทั่งปัจจุบันจิต ถ้าใครทำตรงนี้ได้จะเป็นเจ้านายของจิต สามารถควบคุมจิตใจตัวเองได้

คนควบคุมจิตใจตัวเองไม่ได้เพราะมัวแต่วิ่งตามจิต จิตรับรู้อะไรก็วิ่งไปตามนั้น จิตรู้สึกอะไรก็วิ่งตาม ก็เลยควบคุมจิตไม่ได้ ลองไม่วิ่งตามจิตดูสิ นั่งดูจิตเฉย ๆ เดี๋ยวก็คลาย ใช้เวลานิดเดียวเอง แต่เรามักจะเผลอ เมื่อรู้สึกอะไรขึ้นมาก็จะหาเหตุผลมาเติมความรู้สึก หาข้อมูลหาความรู้มารองรับความรู้สึก จิตก็เลยเตลิดไป คุมจิตไม่ได้ จิตมีลักษณะเกิดดับอยู่ตลอดเวลาไม่ต้องไปวิ่งตามจิตหรอก ดังนั้น ไม่ยึดอดีต ไม่ยึดอนาคต มาอยู่กับปัจจุบันสักพักหนึ่ง เมื่อตั้งมั่นดีแล้วแม้ปัจจุบันก็ไม่ยึด นี่เรียกว่าไม่ยึดส่วนที่สุดทั้งสอง แม้ในท่ามกลาง

สักกายะ-ความดับสักกายะ-เหตุเกิดสักกายะ

สักกายะ ความรู้สึกว่าเป็นตนเป็นส่วนสุดด้านหนึ่ง เหตุเกิดสักกายะก็เป็นส่วนสุดอีกด้านหนึ่ง ความดับสักกายะคือดับความรู้สึกว่าเป็นตนได้เป็นท่ามกลาง ความรู้สึกว่าเป็นตนนั้นเกิดมาจากการยึดถือ โดยธรรมก็คือการยึดถือในขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความคาดหวังก็เป็น**จิตตสังขาร** เมื่อยึดไปแล้วก็เป็นความทรงจำหรือสัญญา พอนึกถึงทีไรก็มีความรู้สึกหรือแต่งความรู้สึกต่อ ก็จะเป็นเวทนา ในที่สุดก็รวมลงอยู่ที่ขันธ์ ๕ นั่นเอง

แม้ส่วนสุดอีกด้านคือเหตุเกิด ท่านก็ไม่ให้ยึด ท่านให้ปล่อยวางเหตุเกิดแห่งสักกายะเสีย ไม่ต้องนิยามตน “ฉันเป็นคนเก่ง” “ฉันเป็นคนกิ๊กก๊อก” “ฉันเป็นคนดี” “ฉันเป็นคนเลว” นั่นคือการนิยามอันก่อเกิดสักกายะและทำให้เกิดภพ ภพของคนเก่ง ภพของคนดี ภพของคนเลว ภพของคนไม่เก่ง ดังนั้น ไม่ต้องไปนิยามเลย เมื่อไม่นิยาม จิตก็เป็นอิสระ ทำอะไรก็ได้ ไม่ต้องนิยามตนซึ่งเป็นการขังจิต เมื่อขังจิตก็ทำให้เกิดภพหรือภาวะขึ้นมา ไปขังไว้ทำไม ไม่ต้องขัง ปล่อยจิตให้เป็นอิสระ เมื่อดับสักกายะได้ก็พบท่ามกลาง แม้การดับสักกายะท่านก็ไม่ให้ติดในท่ามกลางนั้น ในที่สุดเราต้องดับจิตที่พัวพันกับขันธ์ทั้งหมดจึงบรรลุธรรม

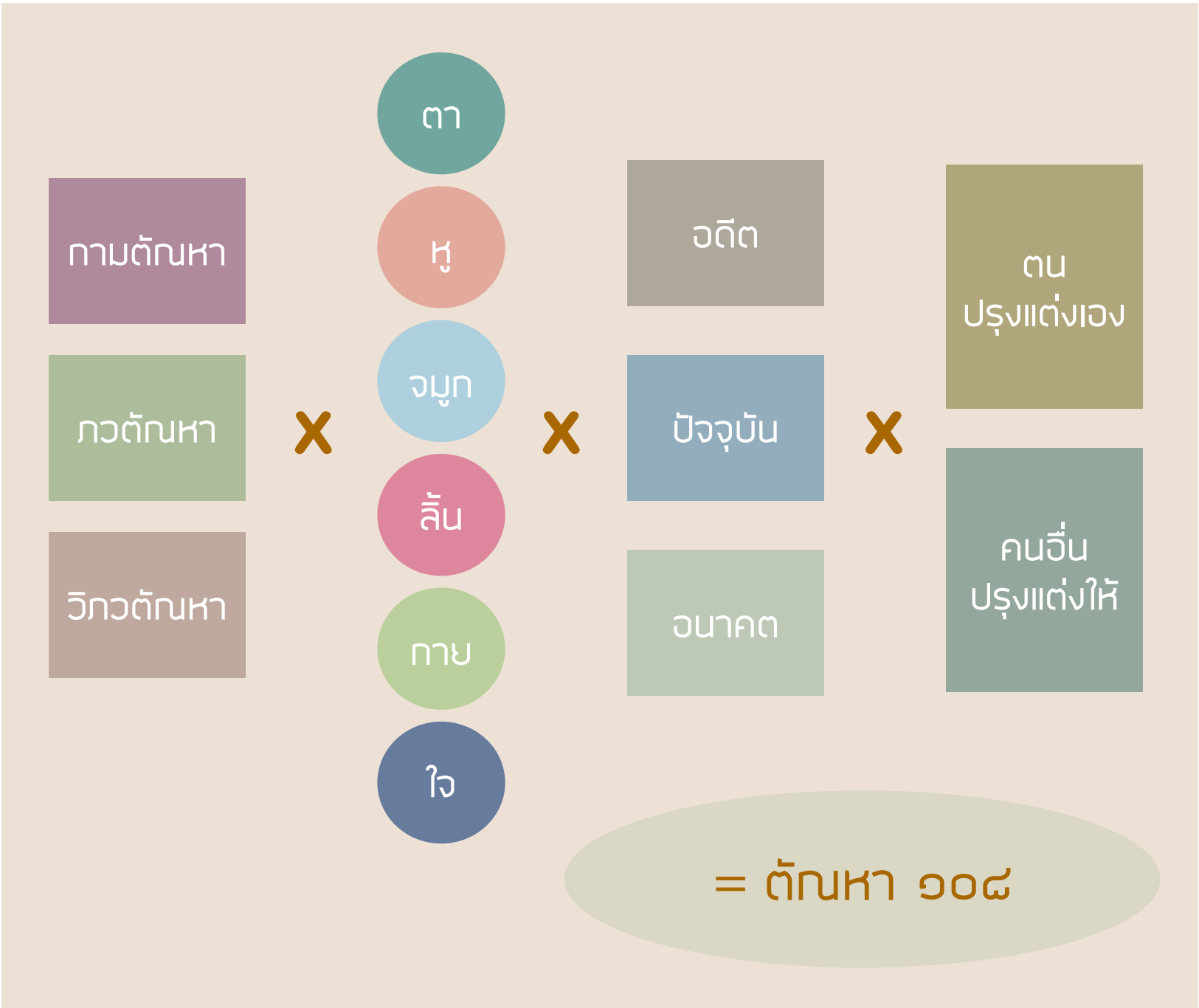
ไม่ติดอยู่ในส่วนท่ามกลางด้วยปัญญา

ลอกกาวและแก้มัดการยึดเกาะส่วนสุดทั้งสองและส่วนท่ามกลาง กาวที่ทำให้เราติดในส่วนสุดทั้งสองและติดในท่ามกลาง คือ ตัณหา ความหวังว่า ความคาดว่า ความอยากจะ ความปรารถนา ความถวิลหา ความกำหนัดยินดีในการเป็นในการไม่เป็น

ตัณหาเป็นเหมือนกาวมาแปะไว้ แปะสิ่งต่าง ๆ ที่มันอยากหรือมันไม่อยากไว้ ไม่อยากนี่ก็แปะนะ เราไม่อยากเจอยายคนนี้เลย เมื่อไม่อยาก จิตก็ไปแปะ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะมีทิฏฐิ ทิฏฐิก็คือการยึดถือแนวคิด ยึดถือกรอบทฤษฎี กรอบความเชื่อ

ตัณหาเหมือนกาวแปะ ทิฏฐิเหมือนเชือกมัดอีกชั้น ทั้งติดกาวทั้งมัด ก็เลยแน่นหนา ตัณหาและทิฏฐินี่แหละที่จะต้องเอาออกให้ได้

ตัณหา



จากกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เมื่อ activate ก็จะแตกตัวกลายเป็นตัณหา ๑๐๘ ได้ เพราะมีกามตัณหา มีภวตัณหา มีวิภว-ตัณหาใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหล่านี้ ๓ X ๖ = ๑๘

บางทีตัณหายึดอดีต ตัณหาหลงปัจจุบัน ตัณหาเพ้ออนาคต ๑๘ X ๓ = ๕๔

จากนั้นก็ยังมีตนปรุงแต่งเอง คนอื่นปรุงแต่งให้

ตนปรุงแต่งเองคือ อยู่ดี ๆ เราก็วาดฝันไปว่า สักวันหนึ่งฉันจะเป็นอย่างนั้น ฉันจะต้องอย่างนี้ อันนี้ตนปรุงแต่งเอง คนอื่นปรุงแต่งให้ เช่น เจ้านาย เจ้านายชอบปรุงแต่งให้เรา คุณจะต้องมี competence อย่างนั้นอย่างนี้ คุณจะต้องมีมาตรฐานอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วคุณจะต้อง perform KPI ให้ได้อย่างนั้นอย่างนี้ สารพัด สามีภรรยายิ่งปรุงแต่งกันหนักเลยเพราะนั่งปรุงแต่งนอนปรุงแต่งกันอยู่ที่บ้านทั้งวันทั้งคืน คุณจะต้องอย่างนั้น เธอจะต้องอย่างนี้ ต่างคนต่างมาปรุงแต่งให้กันและกัน

เปิดทีวี ทีวีก็ปรุงแต่งให้เรา อ่านหนังสือพิมพ์ หนังสือพิมพ์ก็ปรุงแต่งให้เรา ไปโรงเรียน ครูบาอาจารย์ปรุงแต่งให้เราอีก จากที่จิตเป็นรู้ล้วน ๆ ก็เลยกลายเป็นจิตที่ยึดตรงนั้นหน่อยยึดตรงนี้นิด คนที่ขยันบริการกิเลสคนอื่น พยายามสนองความอยากของเขาให้เขาพึงพอใจ จิตก็จะยิ่งปรุงแต่งจนเสียปกติ เกิดการผูก เกิดปม การยึดถือ จิตคนอื่นก็เสีย เกิดการคาดหวังในตัวเรา ครั้นผิดหวังขึ้นมา ใครเป็นคนผิด เธอทำให้ฉันผิดหวัง ที่จริงเขาตั้งความหวังไว้ผิดเองใช่มั้ย

นี่แหละปรุงแต่งตัณหากันเชิงซ้อน ๓ X ๖ X ๓ X ๒ = ๑๐๘ ออกมาเท่ากับตัณหา ๑๐๘ พวกเราสะสมไว้เท่าไหร่ ลองประเมินดู

ให้เวลาประเมินครึ่งนาที

ตัณหา ๑๐๘ ตัว ทุกตัวเป็นกาวหนึบ ถ้าเรามี ๑๐๘ ครบ กาวก็ติดเหนียวมากเพราะกาวมันเยอะ แต่ถ้าเรามีแค่ ๑๐ ตัว แสดงว่ากาวบางแล้ว ขัดสีฉวีวรรณสักหน่อยก็หลุดแล้ว

นี่คือโลก โลกหมุนไปกับการปรุงแต่งอย่างนี้ ใครวิ่งตามไปก็เลอะไปเรื่อย ๆ แล้วก็ไม่เข้าใจ เฮ้ย ทำไมยิ่งทำยิ่งเหนื่อย ได้ผลไม่คุ้มค่า เพราะมัวไปวิ่งตามตัณหากัน พยายามจะเป็นคนดีด้วยการสนองตัณหาคนอื่น ไม่ใช่ความดีแท้ เป็นดีเทียม เขาสมมติว่าดีเพราะสนองความต้องการของเขา แต่การทำดีเช่นนี้มันไม่คุ้มค่าเพราะมันไม่ดีจริง เนื่องจากเป็นการทำให้ตัณหาของทุกคนที่เกี่ยวข้องโตขึ้น และขัดแย้งกับสัจธรรมตลอดเวลา

ดังนั้น ต้องลดตัณหาตนเองและเลิกสนองตัณหาคนอื่น ถ้าสนองกุศล สนองสติปัญญา สนองวิวัฒนาการ สนองความบริสุทธิ์ ค่อยคุ้มหน่อย ทำแล้วได้ผลดีเป็นชิ้นเป็นอันในชีวิตจิตใจ ในภพภูมิ ในอริยะ-ภูมิ แต่ถ้าสนองตัณหาจะขาดทุน หน้าที่ของเราจึงต้องทำทั้ง ๒ ส่วน ลดตัณหาปรุงแต่งของตัวเอง และลดการบริการตัณหาคนอื่น ไม่งั้นก็เรียกว่าตัวเองก็ค่อย ๆ หลุดไป แต่ไม่พ้นเพราะยังต้องไปบริการตัณหาของคนอื่นซึ่งเป็นวังวนแห่งตัณหา

ทิฏฐิ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า *สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งปวงย่อมดับไป เป็นธรรมดา* ไม่ว่าจะเป็นจิต เป็นความคิด เป็นความรู้สึก เป็นเซลล์ เป็นชีวิต โลก ดวงดาว จักรวาล ทั้งหมดนี้เกิดดับตลอดเวลา

บางอย่างเกิดดับเร็วมาก อย่างเช่น จิต เกิดดับเร็วมาก ไฟฟ้าก็เกิดดับตลอดเวลา แต่การเกิดดับของไฟฟ้าถี่กว่าการรับรู้ด้วยตาของเรา เราเลยเห็นเหมือนต่อเนื่อง จริง ๆ มันเกิดดับตลอด ดวงดาวอาจจะนานหน่อยกว่าจะดับ ภูเขาก็นานหน่อย เราตายก่อนที่ดวงดาวจะดับก็เลยเข้าใจว่าดวงดาวอายุยืน จริง ๆ ดวงดาวก็มีอายุยืนกว่ามนุษย์ แต่ดวงดาวก็เกิดดับเช่นกัน จักรวาลทั้งหมดก็เกิดดับตลอดเวลา เซลล์ของเราตายตลอดเวลาและเกิดใหม่ตลอดเวลา เมื่อดับมากกว่าเกิดก็แก่ เมื่อเอาแต่ดับไม่ยอมเกิดใหม่ก็ตาย แต่บางคนก็ปรุงทิฏฐิให้วิปลาสไป

ทิฏฐิวิปลาส

วิปลาสที่ ๑ ไม่ยอมรับความจริงตามจริงว่า สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เกิดมาแล้วต้องดับไป พยายามฝืนความเป็นจริง เช่น ฉันอยากให้มันถาวรตลอดกาล ฉันไม่อยากตาย ฉันไม่ต้องการให้พ่อแม่ลูกหรือคนที่ฉันรักตาย เรียกว่า *ทิฏฐิวิปลาส* อาการร้องห่มร้องไห้กับการเปลี่ยนแปลงนั่นก็คือวิปลาส

วิปลาสที่ ๒ เห็นสิ่งเป็นทุกข์ว่าเป็นสุข เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ตามธรรมชาติ แต่มนุษย์บางคนก็พยายามเห็นให้มันเป็นสุขก็เลยฝืนความเป็นจริง พยายามใช้เทคนิคโน่นนี่นั่นมาทำให้เป็นสุข ถามว่าทำได้มั้ย ทำได้บ้าง แต่ไม่จริงแท้และไม่ถาวร มันทำได้แค่ประเดี๋ยวประด๋าว จะทำให้ร่างกายเป็นสุขก็ได้ กินดี ๆ ออกกำลังกายดี ๆ พักผ่อนดี ๆ ถ่ายดี ๆ ก็เป็นสุข แล้วมันถาวรมั้ย เดี๋ยวมันก็ทุกข์อีก ต้องทำอีกร่ำไป อ้าว เดี๋ยวก็ตายหมดสภาพเสียแล้ว เมื่อบวก ลบ คูณ หารกันแล้ว พระพุทธเจ้าจึงทรงสรุปว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นทุกข์

ก็ยอมรับความเป็นจริงเสียว่า *มันเป็นทุกข์* พอเรายอมรับความจริง ทิฏฐิของเราจะเป็นสัมมาทิฏฐิ รู้ถูกรู้ชอบ ไม่วิปลาส

ดังนั้น สัจจะแรกที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศในอริยสัจคือ ประกาศทุกข์ คือให้เห็นและยอมรับว่าการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย การปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น (ไม่ได้ดังใจ) การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การพลัดพลาดจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ ยอมรับความจริงเสียแล้วค่อยบริหาร ไม่ต้องไปปีนฝืนสัจธรรมให้คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง

> “ถ้าเรายังรู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างเป็นตน เมื่อนั้นเรายังมีทิฏฐิวิปลาสอยู่”

วิปลาสที่ ๓ เห็นในสิ่งที่ไม่เป็นตนว่าเป็นตน โดยย่อก็คือกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี่แหละไม่เป็นตน แต่มนุษย์ที่หลงผิดคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นตนจึงปั้นนิยามให้เป็นต่าง ๆ นานา สร้างความคาดหวังว่าจะปั้นมันให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ผู้เห็นตามจริงว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เป็นตนก็ไม่ต้องปั้นเลยเพราะมันไม่เป็นตน ปั้นอย่างไรมันก็ไม่เป็นตน ปั้นไปปั้นมาสังขารมันงอก สังขารที่งอกออกมาโดยที่ไม่มีอยู่จริงก็เป็นเหมือนมะเร็งจิต จิตก็เลยเพี้ยน พวกนี้เวลามองเข้าไปในจิตแล้ว จิตจะขุ่นมัวเต็มไปด้วยการปรุงแต่งและการยึดถือ ยอมรับเสียว่ามันไม่เป็นตน จิตนี้ก็ไม่เป็นตน เอาจิตตสังขาร (จิตปรุงแต่ง) ออกซะ อะไรที่อยู่ในจิต ข้องกับจิต เอาออกให้หมด แม้กระทั่งจิตเองก็ไม่เป็นตน ก็ไม่จำเป็นต้องไปยึด

แต่บริหารไป ถ้าเราเห็นโดยความไม่เป็นตน แทงทะลุหมดในทุกสิ่ง ก็เรียกว่ามีทิฏฐิตรงหรือสัมมาทิฏฐิ ถ้าเรายังรู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างเป็นตน เมื่อนั้นเรายังมีทิฏฐิวิปลาสอยู่ คือยังคลาดเคลื่อนความเป็นจริงอยู่ หลงทิศผิดทางอยู่

วิปลาสที่ ๔ วิปลาสในสิ่งที่ไม่งามว่างาม มนุษย์มีความสามารถในการตกแต่งจนบัญญัติภาษิตว่า *ไก่งามเพราะขน คนงามเพราะแต่ง* แต่งให้มันดูดี พอใส่เสื้อผ้าแล้วก็ดูดี ลองแก้ผ้าแล้วไปยืนหน้ากระจกดูสิ พิเรนทร์ทุกคน ถ้ายังเห็นไม่ชัดลองลอกหนังออกมา ดูไม่ได้เลย ถ้ายังเห็นไม่ชัด ลองแบะอกออกมา ตับ ม้ามนี่ก็ดำ ๆ ไส้นี่เขียวปี๋เลย เพราะขี้เยอะ ลองกรีดไส้ออกมาดูสิเหม็นเน่ากันทุกคน แต่พอเรามอง packaging อย่างนี้ มันพอดูได้เลยหลงว่างาม บางคนกลัวจะไม่งามก็ไปเอาถ่านมาป้ายตา (eyeshadow) เอาฝุ่นมาป้ายแก้ม (blush-on) เพราะไม่มีอะไรงามจริง ใช่มั้ย จึงหาอะไรมาแต่ง ๆ อย่างนั้น

หากเห็นสิ่งที่ไม่งามว่างาม จิตพยายามปรุงว่ามันงามก็จะวิปลาสไป ไม่เห็นความเป็นจริงตรงจริง ท่านจึงให้เจริญอสุภะกัน พอตายก็หาความงามไม่เจอแล้ว ก็กายเดิมแท้ ๆ แสดงว่ามันไม่ได้งามจริง มันเน่าอยู่ข้างใน ถ้าไม่ทำความสะอาดก็เน่าทุกวัน พอตายเท่านั้นเอง ความเน่าก็ออกมาครอบงำทั้งหมด

ทำไมเราจะต้องมาดูสิ่งที่ไม่งาม มันจะทำให้จิตเราไม่สดชื่นหรือเปล่า ตรงกันข้ามเลยท่านทั้งหลาย ถ้าเราเห็นสิ่งทั้งหลายว่าไม่งาม จิตจะปล่อยวาง จิตจะไม่อยากเสพ เมื่อจิตไม่อยากเสพจิตจะเป็นอิสระออกมา จิตที่เป็นอิสระออกมาจากสังขารทั้งหลายจะเป็นจิตที่ผ่องใส จิตที่ผ่องใสจะสดชื่นมาก จิตจะเบิกบานโดยธรรมชาติ

ส่วนจิตที่อยากเสพอะไรบางอย่าง จิตจะอ่อนแอทันที เราอยากเสพอาหาร จิตก็จะไหลไปกับอาหาร อาการที่ไหลคืออาการที่จิตอ่อน จิตที่หวังพึ่งพิงก็เป็นจิตที่อ่อนแอ เราหวังพึ่งพิงพ่อแม่ จิตเราก็อ่อนแอ เราหวังพึ่งพิงเจ้านาย จิตก็อ่อนแอ หวังพึ่งพิงเงิน จิตก็อ่อนแอ หวังพึ่งพิงเครื่องรางของขลัง จิตก็อ่อนแอ แทนที่จิตจะศักดิ์สิทธิ์ด้วยตัวจิตเอง จิตไปหวังให้พ่อแม่ศักดิ์สิทธิ์ เจ้านายศักดิ์สิทธิ์ เงินศักดิ์สิทธิ์ เครื่องรางของขลังศักดิ์สิทธิ์ จิตไหลไปพึ่ง จิตจึงอ่อนแอ

ทีนี้ถ้าจิตเห็นสังขารเป็นอสุภะได้หมด เห็นเป็นธรรมดาได้หมด จิตก็จะกลับมาที่จิตเอง จิตที่กลับมาที่จิตเองทำให้จิตแข็งแรงและผ่องใส นั่นแหละคือจิตที่ศักดิ์สิทธิ์ จิตมีกำลัง ดังนั้น เราทุกคนศักดิ์สิทธิ์ได้ด้วยจิตเราเอง เพียงแต่จะต้องเห็นความไม่งามในสังขารทั้งหลาย แล้วมาอยู่กับจิตล้วน ๆ

เมื่อเราเห็นสิ่งที่ไม่งาม ว่าไม่งาม เรียกว่าเห็นความเป็นจริงตรงจริง ถ้าเราไปเห็นสิ่งที่ไม่งาม ว่างาม นี้เรียกว่ามีทิฏฐิวิปลาส ชาวบ้านเรียกว่า “บ้า”

เราจะเห็นได้ว่าเมื่อเราไม่เสพส่วนสุดทั้งสอง จิตเราก็เบา เมื่อเราไม่ติดแม้ในท่ามกลาง จิตก็ลอยขึ้น ท่านจึงทรงบอกว่า *ไม่ติดในส่วนท่ามกลางด้วยปัญญา* รู้แล้วไม่หลง ไม่ติด ออกไป สลัดออก หลุดพ้น ไม่เกี่ยวข้อง มีใจปราศจากเขตแดนอยู่ ชื่อว่าไม่ติดในท่ามกลางด้วยปัญญา

เพื่อความเข้าใจง่าย ๆ ถ้ารู้ของเราติดกับสิ่งใด รู้จะมีขอบเขตตามสิ่งที่ไปติดนั้น แต่ถ้ารู้เป็นอิสระไม่ติดกับสิ่งใดเลย รู้ก็จะไร้ขอบเขต ปราศจากเขตแดนอยู่ ระหว่างรู้ที่ปราศจากขอบเขตกับรู้ที่มีขอบเขต

คุณภาพต่างกันมาก มีเขตแดนก็คืออยู่ในคุกนั่นเอง ที่ไปอยู่ในเขตแดนจำกัดเพราะไปติดยึด ก็ปล่อยออกซะ แค่นั้นเอง

ปฏิบัติภาวนา

ทำจิตให้เป็นอิสระจากตัณหาและทิฏฐิ

วันนี้หลายคนได้ความสงบ เมื่อไม่ยึด จิตก็สงบ แต่ส่วนใหญ่จะยังไม่ถึงขั้นปราศจากเขตแดน ดังนั้น ก็ไปปล่อยต่อ ปล่อยให้เป็นรู้ที่ปราศจากเขตแดน อาการของรู้ที่ปราศจากเขตแดน คือ หนึ่ง จะผ่องใสโดยตัวมันเอง สอง เวลามองอะไรจะเห็นแบบทะลุ จะไม่เห็นเป็นจุด ๆ หรือเห็นเป็นชิ้น ๆ จะเห็นแบบทั้งหมดทั้งปวง มีความสว่างเรื่อ ๆ อยู่ เพราะจิตมีความอิ่มในตัวเอง

เมื่อใจไร้ขอบเขต จะไม่กลัวอะไรเลย เพราะใจมันใหญ่ แต่ที่กลัว ๆ กันอยู่นี่เพราะใจมันเล็ก เรากลัวป่าเพราะใจมันเล็กกว่าป่า เรากลัวลำบากเพราะใจเราเล็กกว่าความลำบาก เรากลัวเจ้านายเพราะใจเราเล็กกว่าเจ้านาย เมื่อใจปราศจากเขตแดน ใจจะไม่กลัวอะไร ดังนั้นฝึกกันให้ได้

สรุปการปฏิบัติ

ติสสเมตเตยยปัญหาที่ ๒

ปฏิบัติภาวนา
สมาทานมาตรฐานพรหมจรรย์

ประเมินว่าเรามีพรหมจรรย์ไหนที่บริสุทธิ์ บริบูรณ์ แข็งแรงแล้ว พรหมจรรย์ใดยังไม่บริบูรณ์ก็ปรับให้บริบูรณ์ยิ่งขึ้น เลื่อนชั้นให้สูงขึ้น เข้าสมาธิสบาย ๆ และสมาทานให้เป็นมาตรฐานพรหมจรรย์ของเรา ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ปฏิบัติภาวนา
อานาปานัสสติรวบยอด

หายใจเข้า-ออก กำหนดรู้ให้สบายในขณะที่หายใจเข้า-ออก

กำหนดรู้กายทั้งปวง รู้ลมหายใจที่เข้าไปในเซลล์ทุกเซลล์

ระงับกายสังขาร ปล่อยวางไปซึ่งร่างกาย หายใจเข้า-ออก

กำหนดรู้ปิติ ความแช่มชื่น ความอิ่มเอิบ หายใจเข้า-ออก

กำหนดรู้สุข ทำใจให้เป็นสุข หายใจเข้า-ออก

ระงับจิตตสังขาร ให้จิตเป็นอิสระจากสังขาร จนมีความเบิกบานผ่องใส หายใจเข้า-ออก

เมื่อจิตเป็นอิสระอยู่ย่อมเห็นชัดว่า สิ่งที่เคยมีก็ไม่มีแล้ว สิ่งที่เคยเป็นก็ไม่เป็นแล้ว สิ่งที่เคยสัมผัสก็ไม่สัมผัสแล้ว รู้เป็นอิสระออกมาจากการสัมผัส การมีการเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นซึ่งเกิดแล้วดับไปไม่เที่ยง ปล่อย ปล่อย ปล่อยวาง หายใจเข้า-ออก

หายใจเข้าออก ด้วยจิตปล่อยวาง

ปฏิบัติภาวนา
พิจารณาเห็นธรรม

สัพเพสังขารา อนิจจาติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งปวงย่อมดับไป เป็นธรรมดา ดับไป ปล่อยวาง

สัพเพสังขารา ทุกขาติ ถ้าขืนประกอบกันมันก็ถูกบีบเค้น เป็นทุกข์ ปล่อยให้เป็นอิสระ ปล่อยวาง

สัพเพธัมมา อนัตตาติ ไม่มีอะไรเลยที่เป็นตน เราเผลอไปคว้าธาตุพลังงานธรรมชาติมาปั้นเอง สลัดออก ปล่อยวาง

ปฏิบัติภาวนา
ดับกิเลส

ดับกิเลสตัวใดตัวหนึ่งหรือหลายตัว เผาเสียด้วยไฟ คือ ญาณ

ปฏิบัติภาวนา โลกวิปัตติสูตร
ไม่หวั่นไหวในโลกทั้งปวง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย โลกธรรม ๘ ประการนี้แล ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกย่อมหมุนไปตามโลกธรรม ๘ ประการ

๘ ประการเป็นไฉน คือ ลาภ ๑ ความเสื่อมลาภ ๑ ยศ ๑ ความเสื่อมยศ ๑ นินทา ๑ สรรเสริญ ๑ สุข ๑ ทุกข์ ๑

โลกธรรม ๘ ประการนี้แล ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกย่อมหมุนไปตามโลกธรรม ๘ ประการนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ลาภย่อมเกิดขึ้นแก่ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับเขาไม่ตระหนักชัด ไม่ทราบชัดตามความเป็นจริงว่า ลาภนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แต่ว่าลาภนั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา

ความเสื่อมลาภ... ยศ... ความเสื่อมยศ... นินทา... สรรเสริญ... สุข... ทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นแก่ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ เขาไม่ตระหนักชัด ไม่ทราบชัดตามความเป็นจริงว่า ทุกข์นี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แต่ว่าทุกข์นั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา

แม้ลาภย่อมครอบงำจิตของเขาได้ แม้ความเสื่อมลาภ... แม้ยศ... แม้ความเสื่อมยศ... แม้นินทา... แม้สรรเสริญ... แม้สุข... แม้ทุกข์ ย่อมครอบงำจิตของเขาได้

เขาย่อมยินดีลาภที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมยินร้ายในความเสื่อมลาภ ย่อมยินดียศที่เกิดขึ้น ย่อมยินร้ายในความเสื่อมยศ ย่อมยินดีสรรเสริญที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมยินร้ายในนินทา ย่อมยินดีสุขที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมยินร้ายในทุกข์

Audio 3.2

โลกวิปัตติสูตร

ปฏิบัติภาวนา โลกวิปัตติสูตร
ไม่หวั่นไหวในโลกทั้งปวง (ต่อ)

เขาประกอบด้วยความยินดียินร้ายอย่างนี้ ย่อมไม่พ้นไปจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาส เรากล่าวว่า ไม่พ้นไปจากทุกข์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ลาภย่อมเกิดแก่อริยสาวกผู้ได้สดับ อริยสาวกนั้นย่อมตระหนักชัด ทราบชัดตามความเป็นจริงว่า ลาภเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แต่ว่าลาภนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา

ความเสื่อมลาภ... ยศ ...ความเสื่อมยศ ... นินทา... สรรเสริญ... สุข... ทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ได้สดับ อริยสาวกนั้นย่อมตระหนักชัด ทราบชัดตามความจริงว่า ทุกข์นี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แต่ว่าทุกข์นั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา

แม้ลาภย่อมครอบงำจิตของท่านไม่ได้ แม้ความเสื่อมลาภ... แม้ยศ... แม้ความเสื่อมยศ... แม้นินทา... แม้สรรเสริญ... แม้สุข... แม้ทุกข์ย่อมครอบงำจิตของท่านไม่ได้

ท่านย่อมไม่ยินดีลาภที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ยินร้ายในความเสื่อมลาภ ไม่ยินดียศที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ยินร้ายในความเสื่อมยศ ไม่ยินดีความสรรเสริญที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ยินร้ายในนินทา ไม่ยินดีสุขที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ยินร้ายในทุกข์

ท่านละความยินดียินร้ายได้แล้วเด็ดขาดอย่างนี้ ย่อมพ้นไปจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เรากล่าวว่า ย่อมพ้นไปจากทุกข์

ปฏิบัติภาวนา
ไม่ติดอยู่ในท่ามกลางด้วยปัญญา

ทำจิตให้เป็นอิสระจากตัณหาและทิฏฐิ

ไม่หลง ไม่เข้าไปติด สลัดออก หลุดพ้น ไม่เกี่ยวข้องกับตัณหา ทิฏฐิ มีใจปราศจากเขตแดนอยู่

ปุณณกปัญหาที่ ๓

ปัญหาของปุณณกมาณพ

ปุณณกมาณพทูลถามปัญหาว่า

ข้าพระองค์มีความต้องการถามปัญหา
จึงมาเฝ้าพระองค์ผู้ไม่มีความหวั่นไหว
ผู้ทรงเห็นรากเหง้ากุศลและอกุศล
สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดเป็นมนุษย์ในโลกนี้ คือ
ฤๅษี กษัตริย์ พราหมณ์ เป็นอันมาก
อาศัยอะไร จึงบูชายัญแก่เทวดาทั้งหลาย
ข้าแต่พระผู้มีพระภาค ข้าพระองค์ขอทูลถามพระองค์
ขอพระองค์จงตรัสบอกความข้อนั้นแก่ข้าพระองค์เถิด

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรปุณณกะ
สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดเป็นมนุษย์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง
เป็นอันมากในโลกนี้ คือ ฤๅษี กษัตริย์ พราหมณ์
ปรารถนาความเป็นมนุษย์ เป็นต้น
อาศัยชรา จึงบูชายัญแก่เทวดาทั้งหลาย

AUDIO 4.1

ปุณณกมาณพ

สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดเป็นมนุษย์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง
เป็นอันมากในโลกนี้ คือ ฤๅษี กษัตริย์ พราหมณ์
บูชายัญแก่เทวดาทั้งหลาย

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคผู้นิรทุกข์
สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดเป็นมนุษย์เหล่านั้น
เป็นคนไม่ประมาทในยัญ ข้ามพ้นชาติและชราได้บ้างแลหรือ
ข้าแต่พระผู้มีพระภาค ข้าพระองค์ขอทูลถามพระองค์
ขอพระองค์ตรัสบอกความข้อนั้นแก่ข้าพระองค์เถิด

พระผู้มีพระภาค

ดูกรปุณณกะ
สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดเป็นมนุษย์เหล่านั้น
ย่อมมุ่งหวัง ย่อมชมเชย ย่อมปรารถนา ย่อมบูชา
ย่อมรำพันถึงกาม ก็เพราะอาศัยลาภ
เรากล่าวว่า สัตว์เหล่านั้นประกอบการบูชา
ยังเป็นคนกำหนัดยินดีในภพ ไม่ข้ามพ้นชาติและชราไปได้

ปุณณกมาณพ

ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์
ถ้าหากว่าสัตว์เหล่านั้นผู้ประกอบการบูชา
ไม่ข้ามพ้นชาติและชราไปได้ด้วยยัญญวิธีทั้งหลายไซร้
เมื่อเป็นเช่นนี้ ใครเล่าในเทวโลกและมนุษยโลก
ข้ามพ้นชาติและชราไปได้ในบัดนี้

ข้าแต่พระผู้มีพระภาค
ข้าพระองค์ขอทูลถามพระองค์
ขอพระองค์จงตรัสบอกความข้อนั้นแก่ข้าพระองค์เถิด

พระผู้มีพระภาค

ดูกรปุณณกะ
ผู้ใดไม่มีความหวั่นไหวในโลกไหน ๆ
เพราะได้พิจารณาเห็นธรรมที่ยิ่งและหย่อนในโลก
ผู้นั้นสงบแล้ว
ไม่มีความประพฤติชั่วอันจะทำให้มัวหมองดุจควันไฟ
ไม่มีกิเลสอันกระทบจิต หาความ (ปรารถนา) หวังมิได้
เรากล่าวว่า ผู้นั้นข้ามพ้นชาติและชราไปได้แล้ว

คำถามว่าด้วยการบูชายัญแก่เทวดา

ปุณณกทูลถามปัญหาว่า

พระองค์ผู้ไม่มีความหวั่นไหว
ผู้ทรงเห็นรากเหง้ากุศลและอกุศล
สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดเป็นมนุษย์ในโลกนี้ คือ
ฤๅษี กษัตริย์ พราหมณ์ เป็นอันมาก
อาศัยอะไร จึงบูชายัญแก่เทวดาทั้งหลาย

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรปุณณกะ สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดเป็นมนุษย์
เหล่าใดเหล่าหนึ่งเป็นอันมากในโลกนี้ คือ
ฤๅษี กษัตริย์ พราหมณ์
ปรารถนาความเป็นมนุษย์ เป็นต้น
อาศัยชรา จึงบูชายัญแก่เทวดาทั้งหลาย

ท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า พระพุทธเจ้าทรงทราบเหตุ มูล นิทาน สมุฏฐาน อาหาร อารมณ์ ปัจจัย สมุทัยของทุกอย่าง

เหตุที่มนุษย์ทั้งหลายทุกอาชีพบูชายัญกันก็เพราะยึดถือความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ที่มีชรา คือความเสื่อม

เมื่อมียศ ยศก็ชรา มนุษย์กลัวยศเสื่อม เมื่อมีลาภ ลาภก็ชรา มนุษย์กลัวลาภเสื่อม เมื่อมีสุข สุขก็ชรา มนุษย์กลัวสุขเสื่อม พวกเรามีสมาธิ สมาธิชราไปบ้างมั้ย พวกที่กลัวก็เลยบูชายัญ เหตุเพราะเราไปยึด ยึดอะไรก็จะกลัวสิ่งนั้นเสื่อม เมื่อกลัวก็เลยดิ้นรน ใครช่วยฉันได้บ้าง อย่าให้ฉันหรือสิ่งที่ฉันหลงใหลเสื่อมไปเลย เช่น เวลาพ่อแม่จะตายก็ไปบนบานศาลกล่าวสารพัดวัด สารพันศาลเจ้า พ่ออย่าเป็นอะไร ขอให้พ่อจงหายเถิด เวลากายป่วย ก็บูชายัญเจ้าประคุณขอให้หายป่วยเถิด นั่นเพราะยึด แล้วก็กลัวเสื่อม

> “ถ้าไม่กลัวความตาย ไม่กลัวความเสื่อม เราก็ไม่ต้องไปบนบานศาลกล่าวไหว้เจ้า ขอพรใด ๆ”

เมื่อยึดสิ่งใดก็กลัวสิ่งนั้นเสื่อมหรือสูญหายไป นี่คือรากเหง้า คือเหตุ คือสมุทัยของการบูชายัญ

หากใครไม่กลัวความตาย ไม่กลัวความเสื่อม แก่เหรอ เออ... สัจธรรม ตายเหรอ เออ... หมดเรื่องกันไปซะที ๑ ชาติ ถ้าไม่กลัว เราก็ไม่ต้องไปบนบานศาลกล่าว ไหว้เจ้า ขอพรใด ๆ

คำถามว่าด้วยการบูชายัญ ทำให้พ้นชาติชราได้ไหม

ปุณณกมาณพ

สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดเป็นมนุษย์เหล่านั้น
เป็นคนไม่ประมาทในยัญ ข้ามพ้นชาติและชราได้บ้างแลหรือ
ข้าแต่พระผู้มีพระภาค ข้าพระองค์ขอทูลถามพระองค์
ขอพระองค์ตรัสบอกความข้อนั้นแก่ข้าพระองค์เถิด

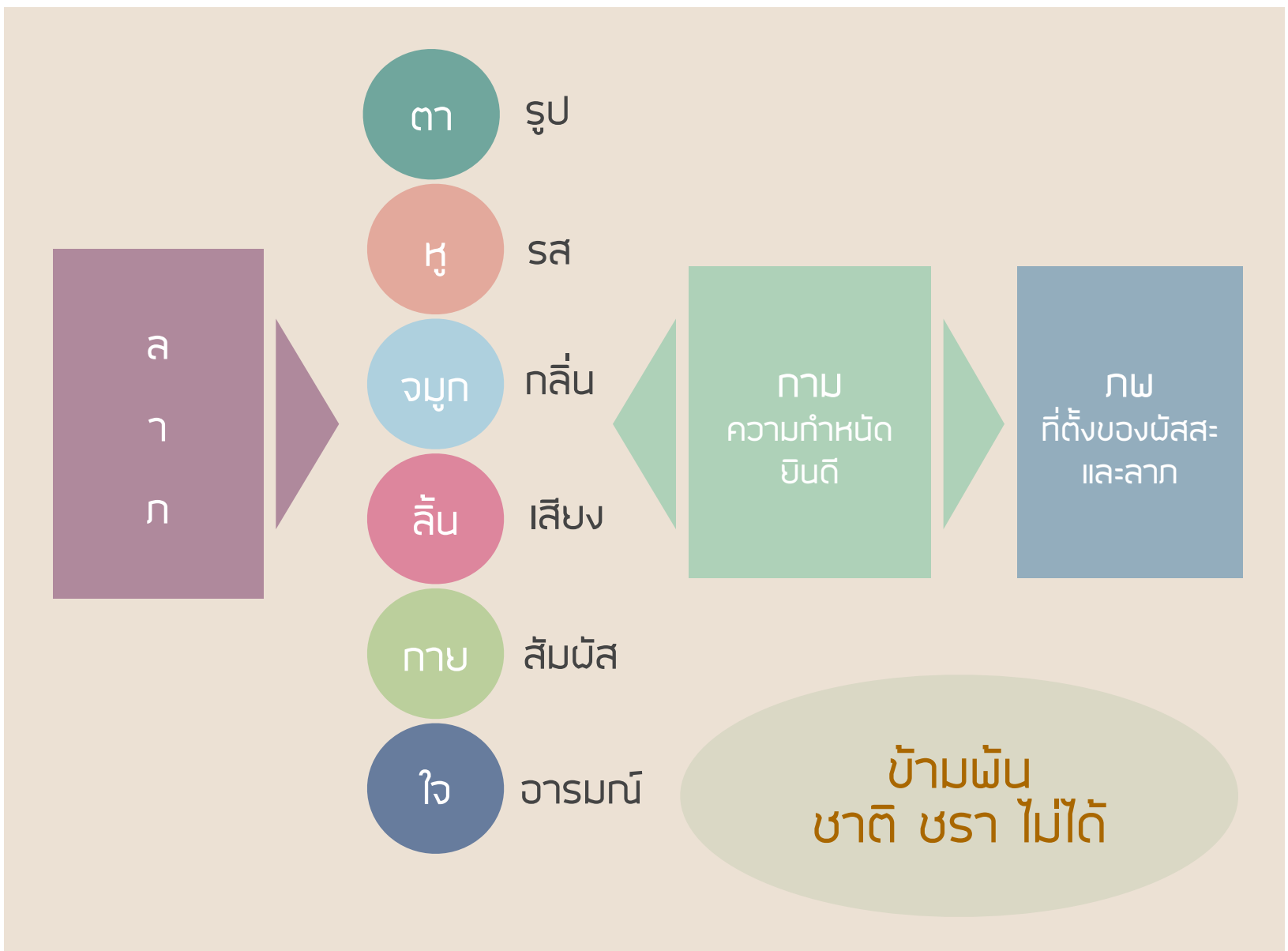
พระผู้มีพระภาค

ดูกรปุณณกะ สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดเป็นมนุษย์เหล่านั้น
ย่อมมุ่งหวัง ย่อมชมเชย ย่อมปรารถนา ย่อมบูชา
ย่อมรำพันถึงกามก็เพราะอาศัยลาภ
เรากล่าวว่า สัตว์เหล่านั้นประกอบการบูชา
ยังเป็นคนกำหนัดยินดีในภพ
ไม่ข้ามพ้นชาติและชราไปได้

ประการแรกพระพุทธองค์ทรงบอกว่า คนที่บูชายัญทั้งหลายนั้นยังพัวพันอยู่ในลาภและกาม กามนั้นเองทำให้เกิดการแสวงหาลาภ ลาภนั้นเองสนองกาม ดังนั้น กามกับลาภเลยพัวพันกัน ทำไมจึงพัวพันกัน

กาม ก็คือความปรารถนา ความรำพันถึง ความยินดีในผัสสะทั้งหลาย เรียกว่า *กาม*

สิ่งที่มาให้อายตนะเสพทั้งหมด เรียกว่า *ลาภ*



เรามีลาภที่ได้เห็นภาพที่ดี เรามีลาภที่ได้ยินเสียงที่ดี เรามีลาภปากที่ได้กินอาหารดี เรามีลาภที่ได้ผัสสะที่ดี นั้นคือลาภ แต่ความถวิลหาความยินดี ความพัวพันในผัสสะเหล่านั้นเป็นกาม ดังนั้น กามกับลาภจึงพัวพันกันอยู่ตลอดดังนี้ ยิ่งเสพลาภมาก กามก็ยิ่งเจริญเติบโต ยิ่งมีกามในผัสสะมากก็ยิ่งไปแสวงหาลาภมาก ก็เลยพันกันอยู่อย่างนี้ ชาวโลกทั้งหลายดิ้นไปอย่างนี้โดยมีระบบเศรษฐกิจเป็นกลไกผลักดัน

> “การบูชาเพื่อให้ได้เสพมาก เสพต่อเนื่อง จึงข้ามภพชาติและชราไม่ได้”

สัตว์เหล่านั้นจึงประกอบการบูชาเพื่อให้ได้ลาภมาสนองกามมากขึ้น สัตว์เหล่านั้นยังเป็นคนกำหนัดยินดีในภพ เพราะภพเป็นที่ตั้งของผัสสะและลาภทั้งหลาย จึงยังต้องอยู่ในภพ ยังอยู่ในที่ที่มีลาภให้เสพ คือภพทั้งหลายนั่นเอง

แล้วอะไรเสพล่ะ *อายตนะ* คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายนี่เองดิ้นไปเสพ ดังนั้น อายตนะนี่เองคือตัวเกิด ตัวเจ็บ ตัวแก่ ตัวตาย ภพคือที่อยู่ของลาภและอายตนะนั้น *ตา* เกิดมา *ตา* ก็แก่ไป *ตา* ก็เจ็บ *ตา* ก็ตาย หูก็เหมือนกัน ลิ้นก็เหมือนกัน กายก็เหมือนกัน ใจเกิดมาก็แก่ก็เจ็บ เดี๋ยวก็ตก เดี๋ยวก็ขึ้น ใช่มั้ย

การบูชาเพื่อให้ได้เสพมาก เสพต่อเนื่อง จึงข้ามภพชาติและชราไม่ได้ ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าเทวดาไม่ช่วยหรือไม่มีความสามารถนะ หากขอในสิ่งที่เป็นกุศลท่านก็อาจช่วยเพราะท่านได้บุญด้วย หากขอในสิ่งที่เป็นความเห็นแก่ตัว ท่านก็คงไม่ช่วยเพราะท่านจะได้บาปด้วย

เมื่อท่านช่วยก็บรรเทาได้บ้าง แต่แม้ท่านจะช่วยอย่างไร ก็ไม่ข้ามพ้นชาติและชรา การเกิดและความเสื่อมไปได้ เพราะยังต้องเกิดอีก-เสื่อมอีกร่ำไป ทำให้ต้องอ้อนวอนขอให้เทวดาช่วยอีกไม่รู้จบ

นั่นเพราะยังไม่ยอมให้อาตยนะดับเลยพยายามรักษาอายตนะเหล่านั้นไว้ เมื่อรักษาเองไม่ไหวก็ไปหาหมอรักษา หมอรักษาไม่ไหวก็ไปบนบานศาลกล่าวให้เทวดาช่วยรักษาเพราะยังอาลัยอายตนะทั้งหลายอยู่ ยังไม่อยากจะเสียมันไป ก็เลยยังต้องอยู่ในภพต่อไป

พระพุทธเจ้าทรงให้เราพิจารณาว่า *เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้* ยอมรับเสีย แล้วจะมีความสุขกับความแก่มากเลย นี่ไง ความแก่มาถึงแล้ว เราเป็นผู้ใหญ่เก๋ากึ๊กแล้ว

เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ ในบางครั้งบางคราวเราก็ต้องป่วย ไม่ต้องกังวล มันเป็นธรรมดา เดี๋ยวมันก็หาย ไม่หายก็ตาย สบายเลย ไม่ต้องแบกร่างกายโกโรโกโสอีกต่อไป แต่ถ้ากังวล จิตก็เสียหายเพราะพยายามปฏิเสธสัจธรรม

เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เป็นสัจธรรม ถ้าเรายอมรับ จิตจะนิ่ง จิตจะสงบ แก่ก็แก่ เจ็บก็เจ็บ ตายก็ตาย สบายดี แต่เพราะมนุษย์กลัวสิ่งเหล่านี้ก็เลยดิ้นรนไปเซ่นสรวงบูชา ใช้งานเทวดาเพื่อจะยืดอายุ ยังไม่อยากตาย ขออยู่อีกหน่อย อยู่อย่างมีท่อหายใจ เติมอาหารทางคอมันสนุกมั้ย ตายสบายกว่าใช่มั้ย แต่เพราะไปยึดความเป็นมนุษย์ แล้วกลัวความตาย ดิ้นตุปัดตุเป๋ ยิ่งดิ้นยิ่งเจ็บ จะอยู่อย่างทรมาน เมื่อถึงเวลาแล้ว ตายซะสบายกว่า ไปเกิดใหม่ยังฉลาดกว่าพยายามยืดอายุร่างกายสัปรังเค แต่ถ้าไม่อยากเกิดแล้วก็เข้านิพพานไป

ทั้งนี้ ไม่ได้หมายความว่าเราไม่ควรปฏิบัติดีกับเทวดา คนละประเด็นกัน ในการสอนให้คนบรรลุธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเยอะที่สุดคือ *อนุปุพพิกถา* ในอนุปุพพิกถานั้นจะสอนทานกถา ศีลกถา สัคคกถา และอริยสัจจะ สัคคกถาคือองค์ธรรมที่ทำให้ไปเป็นเทวดา เป็นนางฟ้า ทำให้ไปอยู่สวรรค์ได้ เมื่อเป็นมนุษย์อยู่ควรจะทำจิตให้ qualify สวรรค์เป็นเบื้องต้น ก่อนที่จะหลุดพ้น ถ้าขึ้นสวรรค์ยังขึ้นไม่ได้ จะไปนิพพานนี่ หวังมากไปหน่อย ดังนั้น จิตจะต้อง qualify สวรรค์ก่อน ท่านจึงทรงสอนสัคคกถา ดังนั้น ห้ามดูหมิ่นเทวดา ควรเคารพกัน ท่านคือผู้ใหญ่ของจักรวาล

แล้วยังทรงสอนให้มีเทวตานุสสติเป็นกรรมฐานในหมวดอนุสสติ โดยการพิจารณาว่า องค์ธรรมใดหนอที่ทำให้บุคคลหนึ่ง ๆ ไปเป็นเทวดา เป็นนางฟ้า ก็จะพบว่ากุศลกรรมบถเป็นองค์ธรรมนั้น หิริโอตตัปปะเป็นองค์ธรรมนั้น ศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นองค์ธรรมนั้น การช่วยเกื้อกูลมวลมนุษย์เป็นองค์ธรรมนั้น มงคลเป็นองค์ธรรมนั้น ท่านก็สอนให้ปฏิบัติสิ่งเหล่านี้เพื่อจะไปเป็นพวกเทวดา อย่างน้อยให้ไปเป็นเพื่อนเทวดาก่อน เรียกว่า *เทวตานุสสติ* เทวดาเป็นสังคมใหญ่และ Super-Tech กว่ามนุษย์มาก ท่านเปรียบอย่างนี้ว่า ถ้าจำนวนมนุษย์ในโลกนี้เท่ากับมะขวิด (ขนาดประมาณแคนตาลูป) ๑ กระบุง จำนวนเทวดาบนสวรรค์เท่ากับเมล็ดงา ๑ กระบุง เยอะกว่ามนุษย์มาก ดังนั้น การที่เราคบหากับเทวดาเราจะมีมิตรมหาศาล คบมนุษย์อย่างมากก็คบได้แค่ ๖,๐๐๐ ล้านคน คบเทวดาคบได้หลายอสงไขยองค์เลย ดังนั้น ทรงสอนให้ปฏิบัติธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา และ เคารพนับถือกันด้วยดี

นอกจากนั้นพระองค์ยังทรงสอนเทวตาพลี ใน *ทักขิณาวิภังคสูตร* ทรงกล่าวว่า ยัญมีผล การที่เราให้เดรัจฉานมีผล ๑๐๐ เท่า คนทุศีลมีผล ๑,๐๐๐ เท่า คนมีศีล ๑๐๐,๐๐๐ เท่า คนไม่มีกามเข้าฌานได้แล้ว ๑๐๐,๐๐๐ โกฏิเท่า เทวดาอยู่ในพวกไหน อย่างน้อยที่สุดท่านมีศีล ๑๐๐,๐๐๐ เท่า คุ้มมั้ย มีการลงทุนหุ้นตัวไหนที่ได้ผลตอบแทน ๑๐๐,๐๐๐ เท่า มีมั้ย ลงทุนกับเทวดาใดผลตอบแทน ๑๐๐,๐๐๐ เท่า เทวดาบางท่านก็เป็นพระอริยะแล้ว จะได้ผลประมาณมิได้ ดังนั้น *เทวตาพลี* มีผล ควรจะทำ ต้องทำให้เหมาะสมแค่นั้นเอง

บูชาเทวดาแล้วได้ผลในโลกแห่งชรา คือ ได้ผลในโลกแห่งความเสื่อม แต่ถามว่าพ้นความเสื่อมมั้ย ไม่พ้น มันประคับประคอง ปะทะปะทังไป เหมือนเราป่วยแล้วเราไปหาหมอ หมอพอจะรักษาเราได้ระดับหนึ่ง แต่หมอทำให้เราไม่ตายไม่ได้ หมอทำให้เราไม่ต้องป่วยอีกไม่ได้ ได้แค่ปะทะปะทังไปเท่านั้น การที่เราไปบูชาเทวดา เทวดาก็เอ็นดูเรา อยากช่วยเรา ก็ช่วยได้ระดับหนึ่ง ทำนองเดียวกันกับหมอ แต่ไม่สามารถทำให้ไม่ตายได้ เพราะเทวดาเองก็ต้องตายเหมือนกัน ดังนั้น บูชายัญดี แต่ไม่สามารถทำให้เราอยู่เหนือชราและเหนือมรณะถาวรได้ จึงมีคำถามต่อไป

คำถามว่าด้วยผู้สามารถ
ข้ามพ้นชาติชรา

ปุณณกมาณพ

ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์
ถ้าหากว่าสัตว์เหล่านั้นผู้ประกอบการบูชา
ไม่ข้ามพ้นชาติและชราไปได้ด้วยยัญวิธีทั้งหลายไซร้
เมื่อเป็นเช่นนี้ ใครเล่าในเทวโลกและมนุษยโลก
ข้ามพ้นชาติและชราไปได้

พระผู้มีพระภาค

ดูกรปุณณกะ
ผู้ใดไม่มีความหวั่นไหวในโลกไหนๆ
เพราะได้พิจารณาเห็นธรรมที่ยิ่งและหย่อนในโลก
ผู้นั้นสงบแล้ว
ไม่มีความประพฤติชั่วอันจะทำให้มัวหมองดุจควันไฟ
ไม่มีกิเลสอันกระทบจิต หาความหวังมิได้
เรากล่าวว่า ผู้นั้นข้ามพ้นชาติและชราไปได้แล้ว

ผู้ใดไม่มีความหวั่นไหวในโลกไหน ๆ เพราะได้พิจารณาเห็นธรรมที่ยิ่งและหย่อนในโลก

อะไรคือธรรมที่ยิ่งและหย่อน หากเข้าใจเราจะเห็นภาพรวมและจะไม่หวั่นไหว ถ้าเราไม่เห็น เราก็จะยังหวั่นไหวได้

ธรรมอันยิ่งและหย่อน

โลกทั้งหลายมียมโลก มนุษยโลก เทวโลก พรหมโลก ตอนนี้เราเป็นมนุษย์อยู่ในมนุษยโลก อะไรคือธรรมอันยิ่งกว่ามนุษย์ ก็คือที่สูงกว่า ที่หย่อนก็คือที่ต่ำกว่า ถ้าเราหย่อนตัวเองลงไปก็ลงอบาย ลงไปต่ำกว่าเดิม ถ้าเราขึ้นสูงกว่าก็เรียกว่าไปสู่สุคติ นี่คือธรรมอันยิ่งและหย่อนในระบบภพภูมิ

อะไรที่ทำให้เราต้องลงอบาย *บาป* บาปจึงเป็นธรรมอันหย่อน *บุญ* ทำให้ไปสูง บุญจึงเป็นธรรมอันยิ่ง

มานะ ตัณหา ทิฏฐิ กิเลส กรรม ที่มาพันชีวิตทั้งหลายไว้ในภพในวัฏฏะอยู่ เป็นธรรมอันหย่อน

ธรรมอันยิ่งก็คือการเจริญ *มรรคผล* สวนกระแสตัดมานะ ตัดตัณหา ตัดทิฏฐิ ตัดกิเลส ตัดกรรม มรรคผลเป็นธรรมที่สวนกระแสความเคยชินเดิม ๆ จึงเป็นธรรมอันยิ่ง

ไม่มีความประพฤติชั่วอันจะทำให้มัวหมอง

พระพุทธองค์ตรัสอีกว่า ไม่มีความประพฤติชั่วอันจะทำให้มัวหมองดุจควันไฟ คือ ไม่มีกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต เหล่านี้คือความประพฤติชั่ว ทุจริตก็คือการกระทำที่ทำให้ตัวเองเดือดร้อนทำให้คนอื่นเดือดร้อนโดยเจตนา

สงบ ไม่มีกิเลสอันกระทบจิต

พระพุทธองค์ตรัสอีกว่า ผู้นั้นสงบแล้ว ไม่มีกิเลสกระทบจิต เผาแล้ว ดับแล้ว ปราศจากซึ่งราคะ ลองนับดูว่ากิเลสถูกทำให้สงบแล้วกี่ตัว ๑. ราคะ ๒. โทสะ ๓. โมหะ ๔. ความผูกโกรธ ๕. ความลบหลู่ ๖. ความตีเสมอ ๗. ความริษยา ๘. ความตระหนี่ ๙. ความลวง ๑๐. ความโอ้อวด ๑๑. ความกระด้าง ๑๒. ความแข่งดี ๑๓. ความเมา ๑๔. ความประมาท

กิเลสใครสงบหมดแล้ว

กิเลสใครใกล้ ๆ จะหมดแล้ว

กิเลสใครยังดิ้นอยู่ประมาณครึ่งหนึ่ง

กิเลสใครยังขยันขันแข็งเต็มกองทัพ

ประเมินตัวเองบ่อย ๆ ในที่สุดเราก็ต้องสงบกิเลสเหล่านี้ ถ้าไม่เช่นนั้นเราจะต้องอยู่ในวงกตของมานะ ตัณหา ทิฏฐิ กิเลส กรรม ชาติ และชรา ต้องบูชายัญแก่เทวดาต่อไป

หาความหวังมิได้

พระพุทธองค์ตรัสอีกว่า *หาความหวังมิได้* ท่านพระสารีบุตรท่านบอกว่าตัณหานั่นแหละคือความหวัง เมื่อมีตัณหาก็มีความหวัง ความหวังนี่ฟังดูดีนะ มีความหวังน่าจะดี ถ้ามองสั้น ๆ ดี มันทำให้เรามีกำลังใจ แต่ถ้ามองยาว ๆ พบว่าตัณหาทำให้เกิดความหวัง จากความหวังทำให้เกิดการยึดถือสิ่งที่หวัง หวังจะเป็นคนเก่ง หวังจะเป็นคนดี หวังจะเป็นคนรวย หวังจะเป็นที่รัก หวังจะเป็นที่ยอมรับ พอยึดไว้มันก็จะไปสร้างภพ ภพก็คือภาวะที่เป็น พอสร้างภพอย่างนั้นแล้วถามว่าเป็นได้มั้ย ก็เป็นได้บ้าง พอไปเป็นอย่างนั้นเรียกว่า ชาติ แต่ถามว่าความเป็นอย่างนั้นอย่างนี้อย่างโน้นถาวรมั้ย มันไม่ถาวร เป็นคนรวยอยู่ดี ๆ ค่าเงินลอยตัว อ้าวกลายเป็นคนจนไปอีกแล้ว จนอยู่ดี ๆ ทำบุญใหญ่ อ้าว รวยอีกแล้ว จนก็ไม่ถาวร รวยก็ไม่ถาวร เพราะมีชรา คือ มันมีเสื่อม แล้วก็มรณะ คือ สลายไป พอมันเสื่อมมันสลาย หากเรายึดถือไม่อยากให้เสื่อม ไม่อยากให้สลาย ก็ทุกข์ โทมนัส

ความหวังดีมั้ย ดีในระยะสั้น ผลักดันให้เป็นตามนั้นได้จริง แต่เจ็บปวดในระยะยาว ดังนั้น ถ้าจะใช้เพื่อผลระยะสั้นโอเค แต่ถ้าจะใช้เพื่อผลระยะยาว พระพุทธเจ้าทรงประเมินแล้วในปฏิจจสมุปบาทว่า *ไม่คุ้ม* เพราะได้อะไรมาก็เสื่อมแล้วก็สลายไป พวกเราก็สร้างอะไรมาเยอะ อยากเป็นคนดี ก็ดีแล้ว แล้วเป็นไง อยากเป็นคนเก่ง ก็เก่งกันแล้ว

แล้วเป็นไง อยากสวย ก็สวยกันแล้ว สวยจนโทรมแล้วใช่มั้ย มันเป็นธรรมดา มีความเสื่อมและความสลายไป มันเป็นธรรมชาติเช่นนั้นเอง ต้องยอมรับความจริง

การวิปัสสนาธรรมของพระพุทธองค์ทรงประมวลความเป็นจริงทั้งหมดมาประเมิน เหมือนตอนที่ตรัสรู้ ทรงระลึกภพชาติทั้งหมดมาประเมิน เรียก ***ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ*** ทรงประมวลกลไกกรรมทั้งหมดมาประเมิน เรียก ***จุตูปปาตญาณ*** เมื่อประเมินแล้วทรงพบว่าไม่คุ้ม ความหวังว่าสักวันมันจะคุ้มคือตัณหานี่เอง ที่หลอนให้พยายามไปไม่รู้จบ เมื่อทรงพบความเป็นจริงแล้วจึงทรงปล่อยวางตัณหาหรือความหวังเสีย อยู่กับความเป็นจริงดีกว่า จึงทรงได้ **อาสวักขยญาณ** บริสุทธิ์หลุดพ้น

ฉะนั้น ถ้าจะพิจารณาสัจธรรมต้องประมวลทั้งหมดมาประเมิน อย่ามองสั้น ๆ มันจะหลอกตัวเองไปเรื่อย ๆ ด้วยความหวังที่สวยหรูดูดีแต่ไม่คุ้ม เพราะตราบที่ยังระคนอยู่กับโลกแห่งชราและมรณะ มีความเสื่อมเป็นธรรมดา มีความสลายเป็นธรรมดา มันก็สำเร็จได้จริง แต่สำเร็จแล้วก็ต้องเสื่อมต้องสลายไป ยิ่งใหญ่แล้วก็ต้องเสื่อมต้องสลายไป เป็นที่รักแค่ไหนก็ต้องเสื่อมต้องสลายไป ก็โลกทั้งโลกยังต้องเสื่อมต้องสลาย เอกภพก็ยังต้องเสื่อมต้องสลายไป แล้วอะไรในนี้ที่จะไม่เสื่อมไม่สลายไปล่ะ

By product ท่านพระสารีบุตรบอกว่าการสร้างตัณหาในโลกแห่งความเสื่อมความสลายนี้ทำให้เกิดมานะ ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ ชาวโลกทั้งโลกเขาเป็นกันอย่างนี้ พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้จึงค้นพบว่าหากไม่อยากเสื่อมอีกอย่าเป็นอะไรนอกจาก *ตถตา* คือเป็นเช่นนั้นเอง

เราเก่งมั้ย...ก็เป็นเช่นนั้นเอง

ดีมั้ย...ก็เป็นเช่นนั้นเอง

สวยมั้ย...ก็เป็นเช่นนั้นเอง

ถ้าเขาถามว่าโทรมมั้ย...ก็เป็นเช่นนั้นเอง

ก็มันคือ *ตถตา* เป็นธรรมดาธรรมชาติของมันเช่นนั้นเอง มันก็มีเจริญบ้างเสื่อมบ้าง เสื่อมบ้างเจริญบ้าง เป็นตถตา

ความเป็นธรรมชาติอย่างยิ่งคือไม่ต้องสวย ไม่ต้องขี้เหร่ ไม่ต้องเก่ง ไม่ต้องกิ๊กก๊อก ไม่ต้องเป็นอะไรนอกจากเป็นเช่นนั้นเอง ดังนั้น เวลาใครมานิยามอะไรให้เรา ไม่ต้องรับ ไม่ต้องปฏิเสธนะ ก็บอกไปว่า *เป็นเช่นนั้นเอง* ให้เป็นกลางไปให้หมด เป็นสัจธรรม แล้วจะละมานะ ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจได้ พอเราคิดว่าเราเก่งแล้วคนอื่นเห็นว่าเราไม่เก่ง แหม มันรำคาญใจใช่มั้ย มันหงุดหงิด ทำไมไม่เข้าใจเรา แต่พอเห็นว่าเป็นเช่นนั้นเอง อาการเหล่านี้ มานะ ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ก็จะไม่มี

> “ถ้าไม่อยากตาย ก็ต้องไม่อยากเกิด เพราะตราบใดที่เกิด ก็ต้องตายแน่ ๆ”

ต่อไป ถ้าไม่อยากตายก็อย่าเกิดอีก เพราะถ้าเกิดก็ต้องตายแน่ ๆ อยากตายมั้ย ไม่อยากตาย แต่อยากเกิด นี่มันขัดแย้งกันเอง ถ้าไม่อยากตายก็ต้องไม่อยากเกิด เพราะตราบใดที่เกิดก็ต้องตายแน่ ๆ มนุษย์ที่มีความอยากที่ฝืนสัจธรรมอยู่ก็เลยไม่สมหวังสักที ดังนั้น ถ้าไม่อยากตาย

ต้องอย่าเกิดอีก ถ้าเราตั้งจิตไว้อย่างนี้จนแข็งแรงก็จะดับตัณหา คือความหวังเสียได้

ผู้นั้นข้ามพ้นชาติและชราไปได้แล้ว

เมื่อยังอยู่ในโลกแห่งชราควรทำอย่างไร ท่านพระสารีบุตรสอนพระอนุรุทธะว่า *ท่านพึงน้อมจิตสู่อมตธาตุ* พอเราน้อมจิตสู่อมตธาตุ ตัดสินใจพรากออกจากโลกแห่งชราและมรณะแล้ว ไม่เอาอีกแล้วภพภูมิทั้งหลาย ขออยู่ในอมตธาตุ ก็ไม่ต้องอนิจจังอีกต่อไป ไม่ต้องเสื่อม ไม่ต้องสลายอีกต่อไป จุดหลุดพ้นอยู่ตรงนี้เอง อยู่ที่เราตัดสินใจว่า *ไม่เอาอีกแล้ว การเกิดการตาย ภพภูมิทั้งหลายไม่เอา ขออมตะ* อะไรอมตะล่ะ "ความบริสุทธิ์" ตอนที่จะน้อมจิตสู่อมตธาตุเราจะเห็นได้ว่าถ้าจิตเรามีมวลเยอะ ๆ จิตเรายังเขลอะอยู่จะน้อมจิตไม่ไป แต่ถ้าเราทำความสะอาดจิตแล้วน้อมจิตที่สะอาดที่สุดไป เหมือนที่พระอนุรุทธะทำ สิ่งที่พบคือ absolute ว่างอันอมตะสมบูรณ์

เอาอมตภาพหรือไม่เอาเป็นหน้าที่ที่ทุกคนจะต้องพิจารณาแล้วตัดสินใจให้เด็ดขาด ถ้าเอาก็หลุดพ้น จะเร็วหรือช้าเท่านั้นเอง ถ้าไม่เอาก็ยังต้องอยู่ในโลกแห่งความเกิด ความเสื่อม ความสลายอยู่แล้วก็ต้องดิ้นรนหาหมอบ้าง หาเทวดาบ้าง ไปปลุกท่านราหูให้มาช่วยสานความหวังให้บ้าง

ส่วนพระอรหันตขีณาสพท่านละได้แล้ว ข้ามพ้นชาติและชราไปได้แล้ว คือละกิเลส ละตัณหา ละความยึดถือในความเป็นมนุษย์และในภพภูมิทั้งหลาย ละลาภ และละกามได้แล้ว พ้นแล้ว ไม่ต้องเกิด ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตายอีก

ใครอิ่มกับโลกแห่งความเสื่อมสลายแล้ว ต้องการอมตภาพ เชิญเข้าสมาธิและน้อมใจฟัง อนุรุทธสูตรที่ ๒

ปฏิบัติภาวนา

อนุรุทธสูตรที่ ๒

สรุปการปฏิบัติ

ปุณณกปัญหาที่ ๓

ปฏิบัติภาวนา
อนุรุทธสูตรที่ ๒ น้อมจิตสู่อมตธาตุ

ดูกรท่านอนุรุทธะ การที่ท่านคิดอย่างนี้ว่า เราตรวจดูตลอดพันโลกด้วยทิพยจักษุอันบริสุทธิ์ล่วงจักษุของมนุษย์ ดังนี้ เป็นเพราะมานะของท่าน

การที่ท่านคิดอย่างนี้ว่า ก็เราปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน ตั้งสติมั่นไม่หลงลืม กายสงบระงับไม่ระส่ำระสาย จิตตั้งมั่นเป็นเอกัคคตาดังนี้ เป็นเพราะอุทธัจจะของท่าน

ถึงการที่ท่านคิดอย่างนี้ว่า เออ ก็ไฉนเล่า จิตของเรายังไม่พ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น ดังนี้ ก็เป็นเพราะกุกกุจจะของท่าน

เป็นความดีหนอ ท่านพระอนุรุทธะจงละธรรม ๓ อย่างนี้ ไม่ใส่ใจธรรม ๓ อย่างนี้ แล้วน้อมจิตไปในอมตธาตุ

Audio 4.2

อนุรุทธสูตรที่ ๒

เมตตคูปัญหาที่ ๔

ปัญหาของเมตตคูมาณพ

เมตตคูมาณพทูลถามปัญหาว่า

ข้าแต่พระผู้มีพระภาค ข้าพระองค์ขอทูลถามพระองค์
ขอพระองค์จงตรัสบอกข้อความนั้นแก่ข้าพระองค์เถิด
ข้าพระองค์ย่อมสำคัญพระองค์ว่าทรงถึงเวท มีจิตอันอบรมแล้ว
ความทุกข์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในโลกเป็นอันมาก มีมาแล้วแต่อะไร

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรเมตตคู
ท่านได้ถามเราถึงเหตุเป็นแดนเกิดแห่งทุกข์
เราจะบอกเหตุนั้นแก่ท่านตามที่รู้
ความทุกข์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในโลกเป็นอันมาก
ย่อมเกิดเพราะอุปธิเป็นเหตุ
ผู้ใดไม่รู้แจ้งย่อมกระทำอุปธิ ผู้นั้นเป็นคนเขลา
ย่อมเข้าถึงทุกข์บ่อย ๆ
เพราะฉะนั้น เมื่อบุคคลมารู้ชัด
เห็นชาติว่าเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์
ไม่พึงกระทำอุปธิ

AUDIO 5.1

เมตตคูมาณพ

ข้าพระองค์ได้ทูลถามความข้อใด
พระองค์ก็ทรงแสดงความข้อนั้นแก่ข้าพระองค์แล้ว
ข้าพระองค์ขอทูลถามความข้ออื่นอีก
ขอเชิญพระองค์จงตรัสบอกความข้อนั้นเถิด
นักปราชญ์ทั้งหลายย่อมข้ามโอฆะ คือ
ชาติ ชรา โสกะ และปริเทวะได้อย่างไรหนอ
ข้าแต่พระองค์ผู้เป็นมุนี
ขอพระองค์จงตรัสพยากรณ์ธรรมอันเป็นเครื่องข้ามโอฆะ
ให้สำเร็จประโยชน์แก่ข้าพระองค์เถิด
เพราะว่าธรรมนี้พระองค์ทรงทราบชัดแล้วด้วยประการนั้น

พระผู้มีพระภาค

ดูกรเมตตคู
เราจักแสดงธรรมแก่ท่านในธรรมที่เราได้เห็นแล้ว
เป็นธรรมประจักษ์แก่ตนที่บุคคลทราบชัดแล้ว
พึงเป็นผู้มีสติ
ดำเนินข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลกเสียได้

เมตตคูมาณพ

ข้าแต่พระองค์ผู้แสวงหาคุณอันใหญ่
ก็ข้าพระองค์ยินดีอย่างยิ่งซึ่งธรรมอันสูงสุดที่บุคคลทราบชัดแล้ว
เป็นผู้มีสติ
พึงดำเนินข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลกเสียได้

พระผู้มีพระภาค

ดูกรเมตตคู
ท่านรู้ชัดซึ่งส่วนอย่างใดอย่างหนึ่ง
ในส่วนเบื้องบน (คืออนาคต) ในส่วนเบื้องต่ำ (คืออดีต)
และแม้ในส่วนเบื้องขวางสถานกลาง (คือปัจจุบัน)
จงบรรเทาความเพลิดเพลินและความยึดมั่นในส่วนเหล่านั้นเสีย
วิญญาณ (ของท่าน) จะไม่พึงตั้งอยู่ในภพ
ภิกษุผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างนี้ มีสติ ไม่ประมาท
ได้รู้แจ้งแล้วเที่ยวไปอยู่ ละความถือมั่นว่าของเราได้แล้ว
พึงละทุกข์ คือ ชาติ ชรา โสกะ และปริเทวะในอัตภาพนี้เสีย

เมตตคูมาณพ

ข้าพระองค์ยินดีอย่างยิ่งซึ่งพระวาจานี้ของพระองค์ผู้แสวงหาคุณอันใหญ่
ข้าแต่พระผู้มีพระภาคผู้โคตมโคตร
ธรรมอันไม่มีอุปธิพระองค์ทรงแสดงชอบแล้ว
พระองค์ทรงละทุกข์ได้แน่แล้ว
เพราะว่าธรรมนี้พระองค์ทรงรู้แจ้งชัดแล้วด้วยประการนั้น
ข้าแต่พระองค์ผู้เป็นมุนี
พระองค์พึงทรงสั่งสอนชนเหล่าใดไม่หยุดยั้ง
แม้ชนเหล่านั้นก็พึงละทุกข์ได้เป็นแน่
ข้าแต่พระองค์ผู้ประเสริฐ
เพราะเหตุนั้น ข้าพระองค์จึงได้มาถวายบังคมพระองค์ด้วยคิดว่า
แม้ไฉน พระผู้มีพระภาคพึงทรงสั่งสอนข้าพระองค์ไม่หยุดหย่อนเถิด

พระผู้มีพระภาค

ท่านพึงรู้ผู้ใดว่าเป็นพราหมณ์ ผู้ถึงเวท
ไม่มีกิเลสเครื่องกังวล ไม่ติดข้องอยู่ในกามภพ
ผู้นั้นแลข้ามโอฆะนี้ได้แน่แล้ว
ผู้นั้นข้ามถึงฝั่งแล้ว เป็นผู้ไม่มีตะปู คือ กิเลส
ไม่มีความสงสัย นรชนนั้นรู้แจ้งแล้วแล
เป็นผู้ถึงเวทในศาสนานี้
สละธรรมเป็นเครื่องข้องนี้ในภพน้อยและภพใหญ่
(ในภพและมิใช่ภพ) เสียได้แล้ว

เป็นผู้มีตัณหาปราศไปแล้ว
ไม่มีกิเลสอันกระทบจิต หาความหวังมิได้
เรากล่าวว่าผู้นั้นข้ามชาติและชราได้แล้ว

คำถามว่าด้วยที่มาของทุกข์

เมตตคูมาณพ

ความทุกข์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในโลกเป็นอันมาก
มีมาแล้วแต่อะไร

พระผู้มีพระภาค

ดูกรเมตตคู
ท่านได้ถามเราถึงเหตุเป็นแดนเกิดแห่งทุกข์
เราจะบอกเหตุนั้นแก่ท่านตามที่รู้
ความทุกข์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในโลกเป็นอันมาก
ย่อมเกิดเพราะอุปธิเป็นเหตุ
ผู้ใดไม่รู้แจ้งย่อมกระทำอุปธิ ผู้นั้นเป็นคนเขลา
ย่อมเข้าถึงทุกข์บ่อย ๆ
เพราะฉะนั้น เมื่อบุคคลมารู้ชัด
เห็นชาติว่าเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ ไม่พึงกระทำอุปธิ

ความทุกข์ในโลกย่อมเกิดเพราะอุปธิเป็นเหตุ
ผู้ใดไม่รู้แจ้งย่อมกระทำอุปธิ ผู้นั้นเป็นคนเขลา

ทุกข์เกิดเพราะอุปธิ อุปธิเกิดเพราะความเขลา

อะไรคือ *ความเขลา* และ อะไรคือ *อุปธิ*

ท่านพระสารีบุตรอธิบายในปฏิสัมภิทามรรคว่า

ความเขลา คือ ความไม่รู้ ความเป็นไปแล้วในอวิชชา ความไม่มีปัญญาญาณ ความเขลานี่เองสร้างอุปธิ

อุปธิ แปลว่า ความพัวพันในการสร้างทุกข์ เข้าไปสร้างทุกข์โดยไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์บ้าง หรือรู้แต่ประมาทบ้าง จึงพัวพันกับการสร้างทุกข์ร่ำไป

อะไรบ้างเป็นอุปธิพาไปพัวพันสร้างทุกข์ไม่รู้จบ

ตัณหูปธิ (ตัณหาพาไปสร้างทุกข์)

ทิฏฐูปธิ (ทิฏฐิพาไปสร้างทุกข์)

กิเลสูปธิ (กิเลสพาไปสร้างทุกข์)

กัมมูปธิ (กรรมพาไปสร้างทุกข์)

ทุจริตูปธิ (ทุจริตพาไปสร้างทุกข์)

อาหารูปธิ (อาหารพาไปสร้างทุกข์)

ปฏิฆูปธิ (ปฏิฆะก็พาไปสร้างทุกข์)

อุปธิ คือ อุปาทินนธาตุ (ธาตุที่มีกรรมครอง)

อุปธิ คือ อายตนะทั้งภายในและภายนอก

อุปธิ คือ วิญญาณ

ทุกข์แม้ทั้งหมดก็เป็นอุปธิ

คนในโลกที่มีกินมาก ป่วยและตายเพราะการกินกันมาก เป็นโรคไร้เชื้อตาย (non-communicable diseases) เช่น มะเร็ง ความดัน เบาหวาน เส้นเลือดแตก ไตวาย และอีกสารพัด นี่อาหารพาไปสร้างทุกข์ ใน *อัคคัญญสูตร* พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า พรหมมาในโลกแล้วไปชิมง้วนดิน (ไขดินที่ลอยอยู่บนน้ำ) เมื่อชิมง้วนดิน ร่างกายที่เคยผ่องใสก็กลายเป็นร่างกายที่ค่อย ๆ หนาทึบขึ้น แล้วเหาะกลับพรหมโลกไม่ได้เลยต้องอยู่กับโลก เป็นบรรพบุรุษของพวกเรา ดังนั้นการกินอะไรในโลกเยอะ มันหนัก ทำให้เหาะไม่ได้ ถ้าใครอยากเหาะได้กินน้อย ๆ กินแต่ของมีประโยชน์ กินเท่าที่จำเป็น

ปฏิฆะ ก็คือการกระทบกระทั่ง จะเห็นได้ว่าเมื่อกระทบกระทั่งกันจิตจะวนเวียนกับเรื่องนั้น จิตวนเวียนนี่แหละคือการพัวพันกับการสร้างทุกข์ ดังนั้น อย่าไปปฏิฆะกับใครโดยไม่จำเป็น

ทุกข์ทั้งหมดก็เป็นอุปธิ พอมีทุกข์หนึ่ง จิตที่ไม่ได้อบรมก็จะพัวพันอยู่กับทุกข์นั้นแล้วสร้างทุกข์อื่นต่อเนื่องตามมา เช่น เมื่อมีความไม่พอใจก็จะเที่ยวว่าร้ายคนไปหมด ทุกข์จากความไม่พอใจนิดเดียวทำให้ไปสร้างกรรมต่อเนื่อง สร้างศัตรูต่อเนื่องเยอะไปหมดเลย ดังนั้นตัวทุกข์เองก็เป็นอุปธิ

เมื่อก่ออุปธิแล้วก็สะสมความเคยชินจนเกิดพลังแห่งอุปธิอยู่ในระบบชีวิตจิตใจ สิ่งเหล่านี้แหละที่พัวพันกับการสร้างทุกข์ เป็นแหล่งผลิตทุกข์ เครื่องขยายทุกข์ ทุกข์ก็เลยงอกงาม เบ่งบาน ใครไม่ปรารถนาทุกข์ก็ต้องปลดอุปธิ

ชาติเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์

ทุกข์ รวมอยู่ในชาติการเกิด

แล้วอะไรที่ท่านเรียกว่า ทุกข์

ชาติ (การเกิด) ก็เป็นทุกข์ เกิดแต่ละทีจะต้องร้องไห้ทุกที มันทุกข์มันเสียว อยู่ในมดลูกอุ่น ๆ ออกมาเย็นวาบข้างนอก เขาก็เลยรีบเอาเข้าต้อบ ชราความเสื่อมก็เป็นทุกข์ ความเจ็บป่วยก็เป็นทุกข์ ความสลายตายก็เป็นทุกข์ ความโศกก็เป็นทุกข์ ความร่ำไรก็เป็นทุกข์ ความทุกข์กายเจ็บปวดกายก็เป็นทุกข์ ความทุกข์ใจความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์

นี่คืออาการที่ชาวโลกเป็นอยู่ ซึ่งเกิดจากการไปสร้างอุปธินั่นเอง เผลอไปสร้างอุปธิด้วยไม่รู้ว่าอุปธิเป็นเหตุแห่งทุกข์เพราะเป็นไปแล้วในอวิชชา ไม่มีปัญญาญาณที่จะกำหนดรู้ ที่จะประเมิน ที่จะบริหารจัดการหลีกเลี่ยงอุปธิ

เพราะฉะนั้น หน้าที่ของเราจะต้องมาดูสิ่งเหล่านี้แล้วก็หลีกเลี่ยงไม่ให้ชีวิตเราเกี่ยวข้องกับอุปธิที่จะทำให้เราต้องมีชาติ (ทุกข์) อีก

คำถามว่าด้วยการก้าวข้ามทุกข์

ท่านเมตตคูมาณพ

นักปราชญ์ทั้งหลายย่อมข้ามโอฆะ คือ
ชาติ ชรา โสกะ และปริเทวะได้อย่างไร
ข้าแต่พระองค์ผู้เป็นมุนี
ขอพระองค์จงตรัสพยากรณ์ธรรมอันเป็นเครื่องข้ามโอฆะ
ให้สำเร็จประโยชน์แก่ข้าพระองค์เถิด

พระพุทธองค์

ดูกรเมตตคู
บุคคลทราบชัดแล้ว พึงเป็นผู้มีสติ
ดำเนินข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ
ในโลกเสียได้

ท่านถามวิธีปฏิบัติ (How-to) ข้ามโอฆะ เราควรเข้าใจโอฆะก่อน **โอฆะ ก็คือ ห้วงน้ำ** โอฆะใหญ่ ๆ ที่ชาวโลกมักจมอยู่ก็คือ

กาโมฆะ การจมในความกำหนัดยินดีในผัสสะทั้งหลายใหญ่มั้ย กว่าจะข้ามกันได้นี่เหนื่อยนะ แต่ถ้าไม่ข้ามก็จม

ภโวฆะ การจมในความเป็น จมเข้าไปในความเป็น ฉันเป็นผู้หญิง ฉันเป็นผู้ชาย ฉันเป็นคนแก่ ฉันเป็นเด็ก ฉันรวย ฉันจน ฉันเก่ง ฉันกิ๊กก๊อก ฉันเป็นชนชั้นสูง ฉันเป็นชนชั้นต่ำ จิตมันจมเข้าไปในห้วงน้ำเหล่านั้นโดยไม่จำเป็นเลย จิตไม่เป็นอะไรทั้งนั้นแหละ จิตเป็น *รู้* เท่านั้น แต่ว่าเผลอปั้นแต่งกันขึ้นมาเลยจมลงไปในโอฆะ ฉันเป็นนั่น ฉันเป็นนี่ไปตามการปรุงแต่ง เสพความเป็นจึงจมอยู่ในความคับแคบ จิตที่ไร้ขอบเขตก็เลยถูกกักขังพัวพันในกรอบความเป็นนั้น จึงไม่เห็นจิตที่ไร้ขอบเขตตามธรรมชาติ

ทิฏโฐฆะ การจมในความคิดเห็น ทิฏฐิเป็นภาษาบาลี ทฤษฎีเป็นภาษาสันสกฤต ตรงกับภาษาไทยคือความคิดเห็น ชาวโลกทุกวันนี้บ้าความคิดเห็นกันมาก พอยึดความคิดเห็นแล้วจิตใจมันจม ชีวิตมันจม ตัวอย่างของการจม อย่างเช่น คอมมิวนิสต์กับทุนนิยมทะเลาะกันอยู่ตั้ง ๓ ทศวรรษ คนตายไปหลายสิบล้านคนเพราะต่างจมเข้าไปในทิฏฐิ หลงว่าทุนนิยมดีที่สุด หลงว่าคอมมิวนิสต์เป็นธรรมที่สุด ในที่สุดก็มีปัญหาทั้งคู่ แต่จิตที่ยึดทิฏฐิมันจมเข้าไปแล้ว จึงไม่เห็นความเป็นจริงอื่น ๆ อันไร้ขอบเขต ดังนั้น ทิฏฐิแม้จะทำให้ดูเหมือนโก้ แต่แท้จริงแล้วโง่เต็มเปา

อวิชโชฆะ การจมในความไม่รู้ ความไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้สมุทัย ไม่รู้นิโรธ ไม่รู้มรรค ก็จะทำให้เราจมอยู่ในวัฏสงสารนานแสนนาน

นี่คือห้วงน้ำใหญ่ ๔ ห้วง ที่จิตใจทั้งหลายตกไปแล้ว ขึ้นได้ยาก จมตุ๊บป่อง ตุ๊บป่องกันอยู่

อาการของการที่ยังข้ามห้วงน้ำนี้ไม่ได้ก็ปรากฏเป็นขันธ์ทั้งหลาย อายตนะทั้งหลาย กรรมทั้งหลาย ชาติชรามรณะทั้งหลาย ถ้าไม่อยากจมอีกต้องออกจากโอฆะนี้ ก้าวข้ามให้ได้

แล้วเราจะข้ามห้วงน้ำ เหล่านี้ได้อย่างไร

บุคคลทราบชัดแล้ว พึงเป็นผู้มีสติ

ทราบชัดแล้ว คือเข้าใจความเป็นจริงแล้ว ว่าอย่างนี้คือโอฆะ ไม่ใช่สิ่งที่เราจะควรจมลงไป เราจะต้องตั้งใจก้าวข้าม ก้าวข้ามอย่างไร *มีสติ ดำเนินข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลก* คือแทนที่จะให้รู้ของเราไหลไปกับโลก เอาใหม่ ตั้งหลักใหม่ *เอารู้มาอยู่กับกาย อยู่กับความรู้สึก อยู่กับจิต อยู่กับสัจธรรม* แล้วค่อยดำเนินไปในโลก ถ้ารู้ยังไม่อยู่กับ ๔ ฐานนี้ ยังเป็นรู้ที่ไหล รู้ที่ไหลก็เป็นรู้เหลวเป๋ว ของเหลวก็ไหลไปสู่โอฆะ จมไปในโอฆะต่อไป ดังนั้น เริ่มใหม่ ต้องตั้งหลักรู้ รู้เราจะต้องไม่เหลวเป๋วอีกต่อไป

ปฏิบัติ มีสติ ข้ามตัณหา

ตั้งหลักรู้ที่กาย หายใจให้เต็มร่างกาย แล้วรู้ไปทุกเซลล์ รู้กายทั้งกาย

รู้ให้ชัด และสบายยิ่งขึ้น

จากนั้น ไม่สนใจร่างกาย สนใจแต่ความรู้สึก รู้สึกอย่างไรก็รู้ความรู้สึกเชื่อมใจกับกาย

รู้จิต ความรู้สึกทั้งหมดมีจิตเป็นฐาน ดังนั้น ปล่อยวางความรู้สึกแล้วไปรู้จิตโดยตรง จิตรู้จิตอยู่ รู้.....

ปล่อยวางแม้รู้ระดับนี้ กำหนดรู้ใหม่ให้ละเอียดลึกซึ้ง

กำหนดรู้ใหม่ที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้น

ปล่อยวางแม้รู้ระดับนี้ วาง...

กำหนดรู้ใหม่ ด้วยจิตที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าเดิม

ปล่อยวางอีก กำหนดรู้ใหม่อีกให้ลึกซึ้งจนสุดจิต...

เราจะเห็นได้ว่าจิตเองก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เราสามารถลอกจิตออก แล้วเข้าไปในจิตที่ลึกซึ้งได้ เรียกว่าจิตในจิต จิตก็มีตั้งแต่จิตโลกันต์จนถึงจิตอรหันต์ เหตุที่จิตต่างกันนั้นเพราะทรงภูมิธรรมต่างกัน ธรรมะนั้นเองคือตัวเพิ่มค่าจิต

น้อมธรรมเข้ามาสู่จิต สัจธรรมตัวหนึ่งที่เราเห็นชัด ณ ขณะนี้คือ *สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งปวงย่อมดับไปเป็นธรรมดา* เช่น จิตที่กำลังเกิดดับอยู่นี้ ดังนั้น จิตที่เกิดดับอยู่นี้เราก็ไม่ควรยึดถือเลย ปล่อยปล่อยวางจิตที่เกิดดับได้

ต่อไปนี้ จิตจะไม่ปรุงแต่งอีก มีสติในธรรม เตือนตนเสมอ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น เดี๋ยวสิ่งนั้นก็ดับไป ไม่ยึดถือ ไม่เกาะเกี่ยว

ถ้าเรามีสติอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรมอยู่อย่างนี้ โอกาสที่จะซ่านไปกับการปรุงแต่งแทบจะไม่มีเลย

เอาละค่อย ๆ ลืมตา.....

ครานี้ เมื่อเรามีสติอย่างนี้ ขั้นต่อไปจะต้องใช้สติที่เราฝึกแล้วนี่แหละข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลก ไม่ใช่ฝึกสติแล้วก็เสร็จแล้วนะ ยังไม่เสร็จ ฝึกสติเพื่อจะเอาไปใช้ข้ามตัณหาและอารมณ์อันเป็นโอฆะ

ดำเนินข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลกเสียได้

อารมณ์ต่าง ๆ ในโลกอยู่ที่ไหน

โลก คือ อายตนะ อยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในคัมภีร์อภิธรรมท่านอธิบายว่า สิ่งใดก็ตามที่จิตเสพเรียกว่าอารมณ์ จิตเสพที่ไหน เสพที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดังนั้น การรับรู้ต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถือเป็นอารมณ์ อารมณ์ใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ *ธรรมารมณ์ คือ อารมณ์* แทนที่จะให้จิตซ่านไปตามการเสพก็เอาจิตไว้ที่จิต ไม่เอาไว้ที่การเสพ เมื่อตั้งสติมั่น ไม่หวั่นไหวกับการเสพใด ๆ ได้ ก็ก้าวข้ามอารมณ์ในอายตนโลกได้

โลก คือ ขันธโลก ตัณหาอันซ่านไปในขันธ์ สร้างขันธโลก คือภาวะความเป็น เป็นในอดีต เป็นในปัจจุบัน หรือเป็นในอนาคต ในอดีตฉันเคยเป็นเจ้าแม่ทรายทอง เคยเป็นราชินี เป็นกษัตริย์ เป็นขอทาน ในอนาคตฉันจะลำบากมั้ยนี่ ฉันจะยิ่งใหญ่มั้ย ฉันจะรวยมั้ย

ฉันจะจนหรือเปล่า นั่นแหละคือตัณหาซ่านไปในขันธ์ต่าง ๆ ขันธ์จะต้องเป็นอย่างนั้น ขันธ์จะต้องเป็นอย่างนี้ นี่ก็ต้องข้าม จิตไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต จริง ๆ แล้วแม้ปัจจุบันก็ไม่มี จิตเพียงแค่สัมผัสรู้ปัจจุบันเฉย ๆ จิตนั้นอยู่เหนือสถานที่และเวลา (beyond space and time) เมื่อเอาจิตไปซุกไว้ในอดีตก็ดี ในปัจจุบันก็ดี ในอนาคตก็ดี จิตก็เลยแคบ ถ้าจิตยังซ่านไปแบบนี้ ให้จิตปักหลักอยู่กับอิริยาบถปัจจุบันก่อน เพื่อตัดความซ่าน เมื่อปักหลักกับปัจจุบันได้ จิตอยู่กับจิตแล้ว ปล่อยการเกาะ ปัจจุบันก็ไม่มี มีแต่รู้ที่ไร้ขอบเขต นี่เป็นการก้าวข้ามอารมณ์ในขันธ์

โลก คือ มนุษยโลก ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งซึ่งตัณหามักจะซ่านไป *ลาภ-เสื่อมลาภ ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์* ในโลกนี่ กระชากจิตมนุษย์เยอะมากเลยใช่มั้ย เหนื่อยมากมั้ย เพราะจิตไปให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านี้ก็เลยกลายเป็นอุปธิขึ้นมา ถ้าจิตไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านี้ก็ไม่เป็นอุปธิ เพียงเพราะชาวโลกเขาบอกว่าสิ่งเหล่านี้สำคัญใช่มั้ย แล้วมันสำคัญจริงหรือเปล่า ถ้าสำคัญจริง เราก็ต้องนั่งเฝ้ามัน ตายแล้วก็ไปไหนไม่ได้ ก็ต้องเกิดมาเป็นเปรตเฝ้ามันอีกต่อไป แต่ถ้าเราอิ่มแล้ว พอแล้ว ลาภ-เสื่อมลาภ ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์ ผ่านมาเยอะจนรู้เช่นเห็นชาติแล้ว ก็ปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระจากสิ่งเหล่านี้เสีย ตัณหาก็จะไม่ซ่านไปในอารมณ์เหล่านี้ นี่เป็นการก้าวข้ามอารมณ์ในมนุษยโลก

โลก คือ อบายโลก คือ บาป ความหลงผิด บาปทั้งหมดเป็นอบาย เป็นอุปธิ เป็นทุจริตูปธิ พอใครทำบาปจิตก็จะพัวพัน ปรุงแต่งความกังวลความทุกข์ต่อเนื่องอีกมากมาย บาปมาจากความหลงผิด เข้าใจผิด ทำผิด คิดผิด พูดผิด คือที่เราเรียกกันว่า *มิจฉา* นั่นเอง

ด้วยเหตุนี้ในการปฏิบัติธรรมจำเป็นเหลือเกินที่จะต้องล้างมิจฉาออก ใครล้างล่ะ เราเก็บมิจฉามาเอง เราก็ต้องล้างเอง เพราะมิจฉาที่แต่ละคนยึดไว้ไม่เหมือนกัน ตัวไหนที่ทำร้ายเราก็ล้างตัวนั้นออกก่อน ท่านพระสารีบุตรสอนให้สมาทานสัมมาธรรมเข้าไปแทนที่มิจฉาในมรรคผลทุกขั้นตอน เพราะถ้าไม่เอามิจฉาออกมันจะนำไปสู่อบาย เมื่อเอาสัมมาธรรมแทนที่มิจฉาธรรมได้หมด ก็ก้าวข้ามอารมณ์ในอบายได้หมด

เทวโลก คือ ความดีงาม นี่ก็เป็นอารมณ์เหมือนกัน พวกที่ยึดถือในความดีงาม ติดในความดีงามก็จะเป็นพวกจิต-เทวโลก ความดีงามมันก็ดีนะ มีไว้ให้ทำ ทำเพื่อเป็นเครื่องมือพาจิตให้ลอยเท่านั้นเอง แต่ถ้าเผลอไปยึดความดีงามก็จะเอาความดีงามไปตีกับคนที่ไม่ดีในมาตรฐานเดียวกับเรา การตีก็กลายเป็นปฏิฆูปธิ กลายเป็นการสร้างทุกข์ด้วยปฏิฆะ ฉะนั้น ความดีงามเป็นเครื่องมือ เหมือนบอลลูน เหมือนเครื่องบิน พาเราลอยเฉย ๆ อย่าเอาเครื่องบินไปตีกัน อย่าเอาบอลลูนไปชนกันแค่นั้นแหละ ต้องใช้ความดีงามแต่ไม่ตีกับใคร เพราะถ้าไปตีกันปั๊บ ดีแตก กลายเป็นอารมณ์อันซ่านไปในโลก เมื่อทำดีโดยไม่ยึดดีก็จะก้าวข้ามอารมณ์อันซ่านไปในเทวโลกได้

> “เมื่อทำดีโดยไม่ยึดดี ก็จะก้าวข้ามอารมณ์อันซ่านไปในเทวโลกได้”

โลก คือ โลกธาตุ ก็ได้แก่ กามธาตุ รูปธาตุ อรูปธาตุ

กามธาตุ คือ ธาตุที่สร้างชีวิตตั้งแต่โลกันต์ไปจนถึงสวรรค์ ๖ ชั้น

เกิดเพราะกามธาตุทั้งหมด

รูปธาตุ ก็คือ รูปพรหม ท่านมีแต่รูปอยู่ ไม่มีกาม ดังนั้น พรหมจึงไม่มีเพศเพราะไม่มีกาม

อรูปธาตุ คือ ไม่ยึดถือแล้วแม้กระทั่งรูป สละรูปแล้ว เหลือแต่จิตลอยอยู่เป็นดวง ๆ นั่นก็คือ อรูปธาตุ

ทั้งหมดเป็นธาตุ ธาตุ เป็น being คือ มีอยู่จริง มีอยู่ ๒ ส่วน คือ มีอยู่ในภพภูมิอันเป็นธรรมชาติและมีอยู่ในจิต จิตใครสะสมยึดถืออะไรไว้ มันก็จะพาไปภพภูมินั้น

ใครยึดถือกาม ก็มีกามธาตุอยู่ในใจ เป็นกามาวจรภูมิ เลยต้องไปภพแฉะกาม

ใครสละกามได้แล้ว ยึดถือแต่รูป เป็นรูปาวจรภูมิ เลยต้องไปอยู่ในรูปภพ

ใครไม่ยึดถือกามและรูปแล้วแต่ยังยึดจิตอยู่ เป็นอรูปาวจรภูมิ ต้องไปเกิดในอรูปภพ

ดังนั้น ไม่ควรยึดถืออะไร ๆ ในโลก ต้องกล้าปลดจิตใจนี้ออกจนปรากฏ *พุทธะ* ซึ่งไม่อยู่ในภพใด ๆ

การสะสมธาตุในจิตของสัตว์ตลอดกาลนานยังหล่อหลอมให้เป็นพลังนามธาตุประกอบใจ ในพระสูตรจำแนกเป็น *กามธาตุ อวิชชาธาตุ พยาบาทธาตุ โทมนัสธาตุ ทุกขธาตุ อัพยาบาทธาตุ อวิหิงสาธาตุ โสมนัสธาตุ สุขธาตุ อุเบกขาธาตุ* ซึ่งก็คือความเคยชินที่จิตสะสมยึดถือไว้จนกระทั่งเป็น node (เป็นกลุ่มพลังอยู่ในใจ) แทนที่จิตจะ

ผ่องใสก็เลยไม่ผ่องใสเพราะจิตพัวพันธาตุนั้น ธาตุนี้ ธาตุโน้น ยึดเต็มไปหมด ใจก็เลยเป็นใจเขลอะ ๆ

หน้าที่ของเราก็คือเอาสิ่งเขลอะ ๆ ออกให้หมด ทำให้จิตผ่องใสบริสุทธิ์จริง ๆ แค่นั้นเอง งานก็มีแค่นี้แหละ มีงานนิดเดียว ทำไมทำงานกันนานจังเลย แค่นี้จริง ๆ เอาธาตุต่าง ๆ ออกจากจิต เอาออกอย่างไร *เห็นโทษด้วยปัญญา เบื่อหน่าย สละ สลัดออก น้อมสู่นิโรธ*

เรามาปฏิบัติธรรมตามพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกกัน

ปฏิบัติภาวนา

อุปายสูตร ความหลุดพ้น

สรุปการปฏิบัติ

เมตตคูปัญหาที่ ๔

ปฏิบัติภาวนา
มีสติข้ามตัณหา

ตั้งหลักรู้ที่กาย หายใจให้เต็มร่างกาย รู้ไปทุกเซลล์ รู้กายทั้งกาย

รู้ให้ชัด และสบายยิ่งขึ้น

จากนั้น ปล่อยร่างกาย ใส่ใจความรู้สึก รู้สึกอย่างไรก็รู้ ความรู้สึกเชื่อมใจกับกาย

รู้จิต ความรู้สึกทั้งหมดก็มีจิตเป็นฐาน ปล่อยวางความรู้สึกแล้วไปรู้จิตโดยตรง จิตรู้จิตอยู่ รู้.....

ปล่อยวางแม้รู้ระดับนี้ กำหนดรู้ใหม่ให้ละเอียดลึกซึ้ง

กำหนดรู้ใหม่ที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้น ปล่อยวางแม้รู้ระดับนี้ วาง...

กำหนดรู้ใหม่ ด้วยจิตที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าเดิม

ปล่อยวางอีก กำหนดรู้ใหม่อีกให้ลึกซึ้งจนสุดจิต...

จิตเองก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ลอกจิตออกแล้วเข้าไปในจิตที่ลึกซึ้งเรียก จิตในจิต จิตมีตั้งแต่จิตโลกันต์จนถึงจิตอรหันต์ เหตุที่จิตต่างกันนั้นเพราะทรงภูมิธรรมต่างกัน ธรรมะนั้นเองคือตัวเพิ่มค่าจิต

น้อมธรรมเข้ามาสู่จิต *สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งปวงย่อมดับไปเป็นธรรมดา* เช่น จิตที่กำลังเกิดดับอยู่นี้ จิตที่เกิดดับอยู่นี้เราก็ไม่ควรยึดถือเลย ปล่อย ปล่อยวางจิตที่เกิดดับได้

ต่อไปนี้ จิตจะไม่ปรุงแต่งอีก มีสติในธรรม เตือนตนเสมอ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น เดี๋ยวสิ่งนั้นก็ดับไป

ไม่ยึดถือ ไม่เกาะเกี่ยว ไม่ซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ

ปฏิบัติภาวนา
อุปายสูตร (ความหลุดพ้น)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความเข้าถึงด้วยอำนาจตัณหา มานะ ทิฏฐิ เป็นความไม่หลุดพ้น ความไม่เข้าถึง เป็นความหลุดพ้น.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย วิญญาณเข้าถึง *รูป* ก็ดี เมื่อตั้งอยู่ พึงตั้งอยู่ วิญญาณที่มีรูปเป็นอารมณ์ มีรูปเป็นที่ตั้ง มีความยินดีเป็นที่เข้าไปซ่องเสพ ถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์

วิญญาณเข้าถึง *เวทนา* ก็ดี เมื่อตั้งอยู่ พึงตั้งอยู่ วิญญาณที่มีเวทนาเป็นอารมณ์ มีเวทนาเป็นที่ตั้ง มีความยินดีเป็นที่เข้าไปซ่องเสพ ถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์

วิญญาณเข้าถึง *สัญญา* ก็ดี เมื่อตั้งอยู่ พึงตั้งอยู่ วิญญาณที่มีสัญญาเป็นอารมณ์ มีสัญญาเป็นที่ตั้ง มีความยินดีเป็นที่เข้าไปซ่องเสพ ถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์

วิญญาณเข้าถึง *สังขาร* ก็ดี เมื่อตั้งอยู่ พึงตั้งอยู่ วิญญาณที่มีสังขารเป็นอารมณ์ มีสังขารเป็นที่ตั้ง มีความยินดีเป็นที่เข้าไปซ่องเสพ พึงถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า เราจักบัญญัติการมา การไป จุติ อุปบัติหรือความเจริญงอกงามไพบูลย์แห่งวิญญาณ เว้นจาก รูป เวทนา สัญญา สังขาร ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่จะมีได้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าความกำหนัดในรูปธาตุ ในเวทนาธาตุ ในสัญญาธาตุ ในสังขารธาตุ ในวิญญาณธาตุ เป็นอันภิกษุละได้แล้วไซร้

Audio 5.2

อุปายสูตร

ปฏิบัติภาวนา อุปายสูตร
ความหลุดพ้น (ต่อ)

เพราะละความกำหนัดเสียได้ อารมณ์ย่อมขาดสูญ ที่ตั้งแห่งวิญญาณย่อมไม่มี

วิญญาณอันไม่มีที่ตั้ง ไม่งอกงาม ไม่แต่งปฏิสนธิ หลุดพ้นไป

เพราะหลุดพ้นไป จึงดำรงอยู่

เพราะดำรงอยู่ จึงยินดีพร้อม

เพราะยินดีพร้อม จึงไม่สะดุ้ง

เมื่อไม่สะดุ้ง ย่อมดับรอบเฉพาะตนเท่านั้น

ภิกษุนั้นย่อมทราบชัดว่า ชาติสิ้นแล้วพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

โรตกปัญหาที่ ๕

ปัญหาของโธตกมาณพ

โธตกมาณพได้ทูลถามปัญหาว่า

ข้าแต่พระผู้มีพระภาค
ข้าพระองค์ขอทูลถามพระองค์
ขอพระองค์จงตรัสบอกข้อความนั้นแก่ข้าพระองค์เถิด
ข้าแต่พระองค์ผู้แสวงหาคุณอันใหญ่
ข้าพระองค์ปรารถนาอย่างยิ่งซึ่งพระวาจาของพระองค์
ข้าพระองค์ได้ฟังพระสุรเสียงของพระองค์แล้ว
พึงศึกษาธรรมเป็นเครื่องดับกิเลสของตน

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรโธตกะ
ถ้าเช่นนั้น ท่านจงมีปัญญารักษาตน
มีสติกระทำความเพียรในศาสนานี้เถิด
ท่านจงฟังเสียงแต่สำนักของเรานี้แล้ว
พึงศึกษาธรรมเป็นเครื่องดับกิเลสของตนเถิด

AUDIO 6.1

โธตกมาณพ

ข้าพระองค์เห็นพระองค์ผู้เป็นพราหมณ์หากังวลมิได้
ทรงยังพระกายให้เป็นไปอยู่ในเทวโลกและมนุษยโลก
ข้าแต่พระองค์ผู้มีพระจักษุรอบคอบ
เพราะเหตุนั้น ข้าพระองค์ขอถวายบังคมพระองค์
ข้าแต่พระองค์ผู้ศากยะ
ขอพระองค์จงทรงปลดเปลื้องข้าพระองค์เสียจากความสงสัยเถิด

พระผู้มีพระภาค

ดูกรโธตกะ เราจักไม่อาจเพื่อจะปลดเปลื้องใคร ๆ
ผู้ยังมีความสงสัยในโลกให้พ้นไปได้
ก็ท่านรู้ทั่วถึงธรรมอันประเสริฐอยู่
จะข้ามโอฆะนี้ได้ด้วยอาการอย่างนี้

โธตกมาณพ

ข้าแต่พระองค์ผู้เป็นพรหม
ขอพระองค์จงทรงพระกรุณาสั่งสอนธรรมเป็นที่สงัดกิเลส
ที่ข้าพระองค์ควรจะรู้แจ้ง และขอพระองค์ทรงพระกรุณาสั่งสอน
ไม่ให้ข้าพระองค์ขัดข้องอยู่ เหมือนอากาศเถิด
ข้าพระองค์อยู่ในที่นี้นี่แหละ จะพึงเป็นผู้ไม่อาศัยแอบอิงเที่ยวไป

พระผู้มีพระภาค

ดูกรโธตกะ เราจักแสดงธรรมเครื่องระงับกิเลสแก่ท่าน
ในธรรมที่เราได้เห็นแล้วเป็นธรรมประจักษ์แก่ตน
ที่บุคคลได้รู้แจ้งแล้ว เป็นผู้มีสติ
พึงดำเนินข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลกเสียได้

โธตกมาณพ

ข้าแต่พระองค์ผู้แสวงหาคุณอันใหญ่
ก็ข้าพระองค์ยินดีอย่างยิ่งซึ่งธรรมเป็นเครื่องระงับกิเลสอันสูงสุด
ที่บุคคลได้รู้แจ้งแล้ว เป็นผู้มีสติ พึงดำเนินข้ามตัณหาอันซ่านไปใน
อารมณ์ต่าง ๆ ในโลกเสียได้

พระผู้มีพระภาค

ดูกรโธตกะ
ท่านรู้ชัดซึ่งส่วนอย่างใดอย่างหนึ่ง
ทั้งในส่วนเบื้องบน (อนาคต) ทั้งในส่วนเบื้องต่ำ (อดีต)
แม้ในส่วนเบื้องขวางสถานกลาง (ปัจจุบัน)
ท่านรู้แจ้งสิ่งนั้นว่าเป็นเครื่องข้องอยู่ในโลกอย่างนี้แล้ว
อย่าได้ทำตัณหาเพื่อภพน้อยและภพใหญ่เลย

คำถามว่าด้วยการปลดเปลื้องความสงสัย

โธตกมาณพ

ข้าพระองค์เห็นพระองค์ผู้เป็นพราหมณ์หากังวลมิได้
ทรงยังพระกายให้เป็นไปอยู่ในเทวโลกและมนุษยโลก
ข้าแต่พระองค์ผู้มีพระจักษุรอบคอบ
เพราะเหตุนั้น ข้าพระองค์ขอถวายบังคมพระองค์
ข้าแต่พระองค์ผู้ศากยะ
ขอพระองค์จงทรงปลดเปลื้องข้าพระองค์เสียจากความสงสัยเถิด

พระผู้มีพระภาค

ดูกรโธตกะ เราจักไม่อาจเพื่อจะปลดเปลื้องใคร ๆ
ผู้ยังมีความสงสัยในโลกให้พ้นไปได้
ก็ท่านรู้ทั่วถึงธรรมอันประเสริฐอยู่
จะข้ามโอฆะนี้ได้ด้วยอาการอย่างนี้

นี่เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของผู้คงแก่เรียน ยิ่งเรียนมาก ยิ่งสงสัยมาก มีความรู้เยอะแยะแต่ก็มีความสงสัยเยอะเป็นเงาตามตัว เหมือนที่ท่านหลวงตาบัวบอก *รู้ถึงไหน สงสัยถึงนั่น*

ความรู้ไม่ได้ให้ความกระจ่างทางจิต ให้แค่ภาพแห่งความเข้าใจเป็น scenario ตามเงื่อนไขชุดหนึ่ง ๆ ดังนั้น จิตจึงยังไม่กระจ่าง ยังมีความสงสัยทั้ง ๆ ที่เป็นผู้รู้

พระพุทธองค์ก็ทรงตอบตรง ๆ ว่า *ไม่อาจปลดเปลื้องผู้มีความสงสัยในโลกให้พ้นไปได้* นั่นแสดงว่าความสงสัยไม่ได้ช่วยเราให้หลุดพ้นเลย ความสงสัยอาจจะช่วยให้เราทะยานหาความรู้เพิ่ม ค้นคว้าเพิ่ม แต่ไม่ได้ช่วยให้หลุดพ้น ตอนจะหลุดพ้นจริง ๆ กลับต้องทิ้งความสงสัย เมื่อจะเข้าสมาธิต้องทิ้งความลังเลสงสัยจึงจะเข้าสมาธิได้ จิตจึงเป็นหนึ่งตั้งมั่น เพราะถ้าสงสัยปั๊บ จิตมันจะมีอาการ เอ๊ะ เอ๊ะ หรือจะ น่าจะ คงจะ จิตจะวนอยู่อย่างนี้ จิตไม่อาจเป็นธรรมเอก ไม่ตั้งมั่น ยังส่ายไปส่ายมาตามความสงสัย พอคิดไปคิดมาก็จะวนอยู่อย่างนั้น เข้าสมาธิก็ไม่ได้ พวกแบกความสงสัยหลุดพ้นไม่ได้ แต่ระบบการศึกษาทุกวันนี้สอนให้ใช้ความสงสัยเป็นตัวตั้ง จะทำวิจัยอะไรก็ต้องตั้งคำถามวิจัยตามที่เราสงสัย ระบบการศึกษาก็เลยไม่สามารถนำไปสู่การหลุดพ้นได้ ได้แค่ไปหาความรู้ชุดหนึ่ง ๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งดีในการหาความรู้แต่ไม่ดีในการเจริญสัมมาสมาธิ สัมมาญาณะ สัมมาวิมุติ หรือการหลุดพ้น ดังนั้น ก็ใช้ความรู้ให้ถูกที่ถูกเป้าหมาย

ก็ท่านรู้ทั่วถึงธรรมอันประเสริฐอยู่ จักข้ามโอฆะได้ด้วยอาการอย่างนี้

พระสารีบุตรบอกไว้ในจูฬนิทเทสว่า *ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เฉพาะตน ผู้อื่นจะช่วยชำระผู้อื่นให้บริสุทธิ์หาได้ไม่* ใครจะมาเนรมิตให้เราบริสุทธิ์ไม่ได้ เราต้องทำเอง เป็นเรื่องเฉพาะตน (ปัจจัตตัง) พระพุทธองค์ทรงบอกให้ศึกษาในสัจจะอันประเสริฐ เมื่อแทงตลอดสัจจะอันประเสริฐ ย่อมข้ามโอฆะได้ แสดงว่าเครื่องข้ามโอฆะก็คือญาณแทงตลอดสัจจะอันประเสริฐ

โอฆะ ก็คือ ห้วงน้ำ ห้วงน้ำที่สัตว์จมอยู่ ได้แก่ กาโมฆะ ทิฏโฐฆะ ภโวฆะ อวิชโชฆะ

กามโมฆะ

กาโมฆะ เสมือนโคลน เพราะอะไรจึงเหมือนโคลน เพราะว่ากามคืออารมณ์ในผัสสะทางอายตนะ เวลามีการสัมผัสจะเกิดความร้อนขึ้น เหมือนเราคิดมากหัวก็ร้อน ดูทีวีมากตาก็ร้อน กินมากปากก็ร้อน บางทีร้อนไปถึงทวาร มันร้อน แต่ผู้เพลิดเพลินก็สร้างความพอใจในความร้อนนั้น ความพอใจนั่นเองคือตัวพัวพัน คือกาวยึดไว้ ยึดแล้วก็เหนอะหนะจิต กินก็เหนอะหนะปากต้องไปแปรงฟัน สัมพันธ์ทางเพศก็เหนอะหนะ กามจึงเสมือนบ่อโคลน

พิจารณากามโดยความเป็นทุกข์ เพราะถ้ายังไม่พิจารณากามโดยความเป็นทุกข์ก็ยังจะแสวงหากามทุกข์กันอยู่อย่างนั้นแหละ เพราะหลงผิดคิดว่ามันคือความอุดมสมบูรณ์ของชีวิต พวกเราคิดว่ากินข้าว ๓ มื้อ กับกินข้าวมื้อเดียวอะไรมีความสุขมากกว่ากัน

ไม่เหนื่อยบ้างเหรอกับการกิน โดยความเป็นจริงกินมื้อเดียวมีความสุขกว่า เพราะอะไร เพราะร่างกายจะทำงานน้อย มันสงบ และจิตจะไม่ค่อยปรุงแต่ง เมื่อกินมาก ๆ จิตก็ปรุงแต่งมากเพราะจิตต้องรับรู้ทุกผัสสะ กินอาหารที่มีรสจัดมาก ๆ โทสะก็จะกำเริบได้ง่าย กินอาหารที่มีไขมันมาก ๆ โมหะก็จะกำเริบได้ง่าย จิตก็จะปรุงแต่งไปตามการกิน เมื่อเรากินน้อยจิตก็ปรุงแต่งน้อย เมื่อจิตปรุงแต่งน้อยก็จะเข้าสมาธิได้ง่ายมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่งดมื้อเย็น วันสองวันแรกจะหิว แต่เมื่อตั้งหลักว่าเราไม่กิน เรารักษาศีล ๘ เมื่อตั้งหลักใจอย่างนี้ว่าเราไม่สนใจ หิวก็หิวไป ไม่กิน สักพักเดียวเองความหิวจะหายไป เมื่อหายแล้ว มันหายไปตลอดไม่กลับมากวนอีก เพราะฉะนั้น ยิ่งกินยิ่งหิว ยิ่งอดยิ่งอิ่ม จึงเข้าสมาธิได้ง่ายมากเลย ภาระก็น้อย และที่สำคัญตายช้า คนกินมากตายเร็ว คนเป็นโรคไร้เชื้อกันเยอะเพราะการกินมาก

ดังนั้น ท่านจึงให้พิจารณากามโดยความเป็นทุกข์ ถ้าเรายังเห็นโดยความเป็นสุขอยู่เราก็เลยต้องไปทำมาหากินกันจนจมโรค ถ้าเราเห็นโดยความเป็นทุกข์ เราก็จะรู้ประมาณการบริโภค กินแต่พอเหมาะพอดี เมื่อเสพน้อยลงเราก็จะต้องเลือกของดีที่สุด ใช่มั้ย เราไม่ต้องกินเยอะ กินแต่ของมีประโยชน์ที่สุด ไม่ต้องฟังเยอะ ฟังแต่ของที่มีประโยชน์ จรรโลงใจ จรรโลงสติปัญญาที่สุด มันก็จะเลือกไปโดยปริยาย เมื่อเราจำกัดปริมาณการเสพก็ดิ้นรนน้อยลง จะมีเวลาทำความเพียรมากขึ้น

เห็นสมุทัยของกาม อะไรเป็นสมุทัยยึดจิตให้ติดกาม มีอยู่ ๒ ตัว

๑. ความพอใจ

๒. ความหลงผิดคิดว่าดี

เราคิดว่าเราต้องกิน ผมเคยอดอาหาร ๕ วัน ดื่มแต่น้ำ โอ้โห ตัวเบา เข้าสมาธิได้ทั้งคืน ไม่ง่วง ไม่ได้นอนเลย แต่ตอนที่กินอาหารเยอะ ๆ กินเสร็จก็ต้องพักนิดหน่อยเพราะใช้พลังงานในการย่อยเยอะ

ข้อที่น่าสังเกต พรหมท่านเสวยปีติเป็นอาหาร เข้าฌานอยู่นานเป็นกัป บางท่านอยู่ ๘๔,๐๐๐ กัป เสวยปีติเป็นอาหารอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องกินอะไรเลย ส่วนเราต้องไปหาศพหมู ศพเห็ด ศพเป็ด ศพไก่ ศพผัก ศพหญ้ามากินเยอะแยะ น่าสงสารนะ เมื่อเรามีความสุขภายในเราจะอยากกินน้อยลง สังเกตดูสิ วันไหนเครียดจะอยากกินมาก แสดงว่าการกินเยอะนี่ไปบำรุงความทุกข์นะ

ที่คิดกันว่าจำเป็นนั้น ประเมินบ่อย ๆ ว่าจำเป็นจริงหรือเปล่า ถ้าอะไรที่จำเป็นก็บริโภคในปริมาณที่พอเหมาะพอดี พอดีตรงไหน หากันให้เจอ

การที่เรารู้สึกพอใจนั้น แค่เห็นโทษ เห็นภาระเกินจำเป็น และเห็นความไม่คุ้มค่า ก็จะเลิกพอใจแล้ว กามก็รุ่ยไป ไม่ติดในจิตใจได้

ทิโฐฆะ

ทิโฐฆะ ห้วงน้ำคือความคิดเห็น เมื่อเรามีความคิดเห็นอย่างไร ความคิดเห็นนั้นก็จะเป็นกรอบ เหมือนกับขอบแม่น้ำที่กำหนดทิศทางไปของน้ำ ความคิดเห็นก็จะบังคับให้ชีวิตไหลไปตามความเชื่อนั้น การมีความคิดเห็นนี่ฟังดูก็เหมือนดีนะ ซึ่งก็ดีระดับหนึ่ง แต่สำหรับดีระดับสูงนั้น ความคิดเห็นใช้ไม่ได้ พระพุทธองค์ตรัสว่า *รู้(สัจ)ธรรมอันประเสริฐ ก็จะก้าวข้ามโอฆะได้* ใครยังข้ามไม่ได้ แสดงว่ารู้ยังไม่ทั่วถึง

อริยสัจ แค่มีความรู้เฉย ๆ เราจะต้องรู้เห็นแจ้งจริงในจิตจนจิตยอมรับความจริงตามความเป็นจริงแล้วก็ปฏิบัติตามนั้น ซึ่งก็ไม่ยากเกินไปถ้าทำจริง

ความคิดเห็นทำให้เกิดการปรุงแต่ง และไม่มีความคิดเห็นใด ๆ ในโลกที่สมบูรณ์แบบ เมื่อยึดความคิดใดความคิดหนึ่ง ความคิดเห็นนั้นก็กลายเป็นกรอบ แล้วเมื่ออะไรไม่เข้ากรอบนี้ก็จะปฏิเสธผลักไส เกิดปฏิฆะ เกิดโทสะ เกิดศัตรูต่างความคิดเห็นเยอะแยะ ทิฏฐินี่แหละเป็นเหตุแห่งการทะเลาะวิวาท เป็นเหตุแห่งความขุ่นมัวในจิตใจ เป็นเหตุแห่งความฟุ้งซ่าน ท่านจึงจัดเป็นโอฆะ ใครจมเข้าไปตรงนี้แล้วก็น่าสงสาร มันจมเหมือนคนจมน้ำ ดังนั้นต้องก้าวข้ามให้ได้

> “ทิฏฐิเป็นเหตุแห่งการทะเลาะวิวาท เป็นเหตุแห่งความขุ่นมัวในจิตใจ เป็นเหตุแห่งความฟุ้งซ่าน”

ก้าวข้ามอย่างไร

เห็นทิฏฐิว่าเป็นทุกข์ เราต้องเห็นว่าทิฏฐิเป็นห้วงทุกข์ ลองกล้าดูความจริง เห็นกันจริง ๆ *ทิฏฐิเป็นทุกข์ ญาณดีกว่า* ญาณไม่ใช่ทิฏฐิ ญาณเป็นจิตที่เห็น เห็นตรงนั้นไม่ใช่ความคิดเห็นแต่คือเห็นความเป็นจริงตรงจริง เป็นปัญญาชั้นสูงสุดของมนุษย์ ถ้าเรายังอยู่กับทิฏฐิ เราจะไม่ได้ญาณเลย ทิฏฐิญาณไม่มีอยู่ในสารบบ ดังนั้น ต้องกล้าวางทิฏฐิ เมื่อวางทิฏฐิที่เคยยึดถือได้ก็จะเห็นความเป็นไปได้มากมายก่ายกองในธรรมชาติแห่งความเป็นจริง แต่หากยังยึดทิฏฐิว่าต้องอย่างนี้

เท่านั้น จะเห็นความเป็นไปได้ช่องเดียวเหมือนร่องแม่น้ำ เมื่อวางทิฏฐิได้ โอ้โห ความเป็นไปได้มีมากมายก่ายกอง กลยุทธ์มีได้มากมายหลากหลาย วิธีการที่เราจะเลือกใช้มีได้เป็นเอนกอนันต์ ปัญญาจะเปิด แต่ถ้ายึดทิฏฐิจิตมันแคบ ปัญญาก็ตีบตัน นานไปก็เป็นความจม จมลงหลุมทิฏฐิ ส่องปัญญาเห็นทิฏฐิเป็นโทษจริง ๆ ไม่ควรใช้

เห็นสมุทัยของทิฏฐิ คือ

๑. เราไปให้ความสำคัญกับทิฏฐิหรือทฤษฎีนั้น ๆ นั่นประการหนึ่ง

๒. อีกประการหนึ่ง เพราะเรามีโมหะ ไม่รู้ว่าความเป็นจริงเป็นสิ่งที่ไร้ขอบเขต ความเป็นไปได้ไร้ขอบเขต ไม่ต้องไปยึดอยู่ในร่อง ๆ เดียว ตัวสมุทัยคือความไม่รู้จริง จึงเกิดอาการไปยึดเฉพาะ เผลอมีกันบ้างมั้ย สมุทัยในทิฏฐิมันน่าสงสารนะ มันดูเหมือนเก่ง แต่โง่น่าสงสารมาก เพราะจิตคับแคบปัญญาตีบตัน

ดังนั้น เราควรตั้งจิตไว้ที่นิโรธ เข้าสู่สัมมาญาณะ คือความประจักษ์แจ้งแห่งจิต ทำอย่างไรล่ะ ต้องเข้าสมาธิให้ได้ *ที่สุดของมรรคก็คือสัมมาสมาธิ ตัวรวบยอดของมรรคก็คือวิราคะ* เพราะเราต้องวิราคะตลอด เมื่อเราเจริญสัมมาทิฏฐิ ต้องวิราคะมิจฉาทิฏฐิ เมื่อเจริญสัมมาดำริ ก็ต้องละมิจฉาดำริ เป็นเช่นนี้ไปตลอดสายมรรค ฉะนั้น ต้องมีวิราคะไปตลอดทาง

ทิฏโฐฆะ ตั้งใจเอาออกเสีย เราจะได้มีปัญญาจริง ๆ กับเขาเสียที ไม่ใช่เป็นคนมีความคิดเห็นดี มีความคิดเห็นดีมันก็ดี แต่ดีแบบเด็ก ๆ มีปัญญาดีกว่า ปัญญาเป็นภาวะไร้ขอบเขต

ภโวฆะ

ภโวฆะ การยึดความเป็นต่าง ๆ ยึดแล้วก็ทำให้เป็นภพ หรือเป็นภาวะหนึ่ง ๆ ภพในปฏิจจสมุปบาทนี่มีทั้ง macro และ micro

ภพ macro ก็คือ ภพพรหม ภพสวรรค์ ภพมนุษย์ ภพเปรต ภพเดรัจฉาน ภพนรก

ภพ micro ก็คือ ภพที่เรากำหนดในจิตของเราเอง ฉันเป็นอย่างนั้น ฉันเป็นอย่างนี้ ฉันไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อันนี้คือภพ micro ที่เรากำหนดในจิตของเราเอง

ดังนั้น ภพก็จะมีทั้ง ๒ ระดับ

พิจารณาภพโดยความเป็นทุกข์ หน้าที่ของเราก็จะต้องพิจารณาว่าภพทั้งหมดเป็นทุกข์ เมื่อเรายึดความเป็น เช่น ยึดความเป็นผู้ชาย เขาก็ใช้ให้เราไปทำงานบู๊อยู่เรื่อย ไปทำงานหนัก ๆ อยู่เรื่อย ยึดความเป็นผู้หญิง เขาก็คาดหวังว่าเราจะต้องอ้อนแอ้นอ่อนแออยู่เรื่อย แล้วจะไปอ่อนแอทำไม

จิตไม่มีเพศ ก็อย่าไปยึดเพศขึ้นมาเป็น ใครก็ตามที่ยังยึดความเป็นหญิงเป็นชายขึ้นพรหมโลกและเข้านิพพานไม่ได้ วนเวียนอยู่แค่สัตว์นรกไปจนถึงสวรรค์เพราะพรหมไม่มีเพศแล้ว นิพพานหมดเพศแล้ว ความเป็นหญิงเป็นชายก็เป็นภพนะ

ภพรวมถึงการยึดในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น ฉันโกรธ ก็เป็นภพนรก ฉันต้องสร้างให้มากทำให้เยอะ ยึดเกณฑ์ว่าจะต้องมากเข้าไว้ นั่นก็เป็นภพเปรต ธรรมะไม่ใช่มากไม่ใช่น้อย ธรรมะ คือ สายกลาง พอเหมาะพอดี หากยึดเกณฑ์มากเข้าไว้ กลายเป็นเปรตกันเป็นส่วน

ใหญ่ หรือยังยึดความเชื่อใดความเชื่อหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความหลงผิด ก็เป็นภพเดรัจฉาน พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า คติของผู้หลงผิดมี ๒ เท่านั้น คือเดรัจฉานหรือนรก นั่นเป็นภพที่ยึดไว้เอง

สมุทัยของภวโฆะ ในปฏิจจสมุปบาทสูตร ทรงกล่าวว่า อุปาทานทำให้เกิดภพ ภพมาจากการยึดถือเพราะคิดว่ามันทำให้ดูดี ยึดว่าเราเป็นคนเก่ง มันก็มีภพของความเก่งให้อยู่ แต่มันก็อยู่แค่นั้นแหละ เก่งแล้วไงล่ะ ถูกใช้งานเยอะ หรือไปยึดว่าเป็นคนดี เป็นคนไม่ดี เป็นคนรวย เป็นคนจน นี้คือการยึดทั้งนั้น ไปยึดทำไมล่ะ ยึดแล้วก็ไปสร้างภาวะให้เป็นอย่างนั้น แช่อยู่ตรงนั้น จริง ๆ แล้ว ไม่ต้องเป็น ไม่ต้องปรุงแต่งอะไรเลย เป็นแค่ธรรมชาติบริสุทธิ์ รู้ ตื่น เบิกบาน แค่นั้นเอง แต่มนุษย์มักเผลอไปสร้างความเก่ง ความดัง ความรวย ความจน ไปสร้างทำไม สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่สาระสำคัญที่แท้จริง

อะไรล่ะที่พาเราไปสร้างความเชื่อว่าสิ่งนั้นมีค่า สิ่งนี้ดี สิ่งนั้นชาวโลกยอมรับ ไหลไปตามความนิยมของโลกโดยไม่ได้ประเมินหาค่าที่แท้จริง นั่นคืออวิชชา เป็นโมหะ สร้างภพขึ้นมา เป็นภพโลภะ ภพโทสะ ภพโมหะ

ถ้าจะข้ามโอฆะความเป็นต่าง ๆ เหล่านี้ต้องตั้งจิตไว้ที่นิโรธ ไม่ต้องหลงเป็นอะไรให้โง่ แค่รู้ ตื่น เบิกบานนิรันดร์ นั่นคือที่สุดจริง เอาละเข้าสมาธิให้ได้ ปฏิบัติการในสมาธิจึงได้ผลจริงจัง

ปฏิบัติ ก้าวข้ามภโวฆะ

ตั้งจิตไว้ที่นิโรธ

นี่คือการก้าวข้ามภโวฆะ ซึ่งใหญ่กว่าทิฏโฐฆะ แต่ที่ใหญ่ที่สุดคือ อวิชโชฆะ

อวิชโชฆะ

อวิชโชฆะ โอฆะคือความไม่รู้และความรู้ผิด เหมือนมหาสมุทรที่ generate อะไรมากมายก่ายกอง เพราะความไม่รู้นั่นแหละจึงทำให้จิตดิ้นรนกันไปอยู่อย่างนี้ ทำให้กินทุกข์กันอยู่โดยไม่จำเป็นอย่างนี้ สร้างทุกข์มาให้ตัวเองแจกจ่ายให้คนอื่นกันอยู่อย่างนี้

ไม่รู้อะไร *ไม่รู้ในวิชชา ไม่รู้ในความบริสุทธิ์ที่หลุดพ้นอวิชชาได้ ไม่รู้ในปัญญาอันบริบูรณ์*

เห็นอวิชชาโดยความเป็นทุกข์ ดังนั้น เราต้องเห็นอวิชชาโดยความเป็นตัวสร้างทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นผลงานของอวิชชา สัตว์โลกไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย แต่ก็ยังต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แสดงว่ายังไม่มีปัญญาเหนือความแก่ ความเจ็บ ความตายเลยใช่มั้ย ยังเดินไปผิดทาง ดังนั้น เราต้องพัฒนาปัญญาเห็นปรากฏการณ์เหล่านี้ให้ได้ว่าเป็นกลไกของอวิชชา ดิ้นรนไปตามการปรุงแต่ง เกิด แก่ เจ็บ ตาย ลาภ-เสื่อมลาภ ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์ ทั้งหมดทั้งมวลนี้เป็นอาการของอวิชชา ถ้าเรามีวิชชาจริงเราก็ไม่ต้องเป็นในสิ่งที่เราไม่ต้องการสิ พลัดพลากจากของรักนี่เราก็ไม่ต้องการ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเราก็ไม่ต้องการ แล้วทำไมยังต้องเจออยู่ล่ะ เพราะเรายังไม่เหนือสิ่งเหล่านั้น ก็มาทำจิตให้เหนือสิ่งเหล่านั้น ก่อนจะทำจิตให้เหนือมันได้ เราต้องเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นมันเป็นกองทุกข์ ก้อนสมุทัย

แล้วอะไรล่ะที่พันเราไว้กับสิ่งนี้

ตัณหา ความหวังว่า ความคาดว่ามันน่าจะดีขึ้นสักวันหนึ่ง มันน่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้สักวันหนึ่ง ความหวังมันหลอกล่อไปเรื่อย ๆ *ความหวังจึงเป็นอาหารของอวิชชา* ทำให้ไม่ยอมรับความเป็นจริงสักที ดังนั้น ก็ตั้งธงที่นิโรธ ไม่เอาแล้วอวิชชา เกิดแก่เจ็บตาย ทุกข์ทั้งหลาย ไม่เอาแล้วด้วยการเจริญมรรคตรง ๆ จนเกิดวิชชา และเลิกโง่โดยลำดับ

ก้าวข้ามโอฆะด้วยการแทงตลอดอริยสัจ

พระพุทธองค์ตรัสว่า ด้วยการแทงตลอดสัจจะอันประเสริฐนี้เองที่ทำให้ข้ามโอฆะทั้ง ๔ ได้ ข้ามกาม ข้ามทิฏฐิ ข้ามภพ ข้ามอวิชชาได้

จำไว้ให้ดีเลย ท่านบอกว่าความแจ่มแจ้งอริยสัจนี้แหละที่เป็นทางรอด ต้องเห็นทั้ง ๔ ตัวนะ ถ้าเห็นไม่ครบ อย่างบางสำนักเจริญมรรคกันมากแต่ไม่ยอมแตะทุกข์กับสมุทัย ถ้าไม่แตะทุกข์กับสมุทัย มันขาดไม่หมด เจริญมรรคนี่มันมีความสุข พอสุข เล่นฤทธิ์ได้ เล่นญาณได้ เล่นอะไรได้เพลิดเพลิน แต่ไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นสมุทัยก็ยังไม่หลุด มันไม่เด็ดขาด ก็ยังมีเชื้อนอนเนื่องอยู่อย่างนั้น จึงไปเป็นพรหม รูปพรหม อรูปพรหมกัน คือพวกเจริญมรรคแต่ไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นสมุทัย

บางคนอยากได้นิโรธแต่ไม่เจริญมรรคก็มักจะไปไม่ค่อยถึง มันเหมือนแมวกระโดดตะกายดวงจันทร์ กระโดดแล้วกระโดดอีกไม่ถึงสักที ดังนั้น *อยากได้นิโรธก็ต้องเจริญมรรค*

บางคนไปแช่อยู่กับทุกข์ สมุทัย ไปนั่งวิเคราะห์ทุกข์ สมุทัยเสียละเอียดเลยแต่ไม่ยอมเจริญมรรค จิตก็ไม่มีกำลัง มันเห็นแต่ทุกข์แล้วก็เบื่อ ๆๆ นั่งเซ็ง จะทำอะไรก็ไม่อยากทำ จะปล่อยอะไรก็ปล่อยไม่ได้ จะปฏิบัติก็ไม่อยากปฏิบัติ ดังนั้น ถ้ายิ่งเราทุกข์เท่าไหร่ เบื่อเท่าไหร่ ต้องเจริญมรรคให้มากเท่านั้น เพราะมรรคคือทางออก

ปฏิบัติอย่างไรล่ะ พระพุทธองค์ทรงให้วิธีไว้มากมาย เราก็ปฏิบัติตามพระพุทธองค์ เดินจงกรม ปล่อยวาง ๆๆๆๆ ก็ได้ ทำอะไรก็ได้สักอย่างหนึ่งอย่าไปจมกับทุกข์และสมุทัย อารมณ์เบื่อหน่ายเซ็งท้อแท้ยิ่งทำลายจิตใจ อย่าจม เพราะเป็นโอฆะเช่นกัน

คำถามว่าด้วยธรรมเป็นที่สงัดกิเลส

โธตกมาณพ

ข้าแต่พระองค์ผู้เป็นพรหม
ขอพระองค์จงทรงพระกรุณาสั่งสอนธรรมเป็นที่สงัดกิเลส
ที่ข้าพระองค์ควรจะรู้แจ้ง
และขอพระองค์ทรงพระกรุณาสั่งสอน
ไม่ให้ข้าพระองค์ขัดข้องอยู่ เหมือนอากาศเถิด
ข้าพระองค์อยู่ในที่นี้นี่แหละ
จะพึงเป็นผู้ไม่อาศัยแอบอิงเที่ยวไป

พระผู้มีพระภาค

ดูกรโธตกะ เราจักแสดงธรรมเครื่องระงับกิเลสแก่ท่าน
ในธรรมที่เราได้เห็นแล้วเป็นธรรมประจักษ์แก่ตน
ที่บุคคลได้รู้แจ้งแล้ว เป็นผู้มีสติ
พึงดำเนินข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ
ในโลกเสียได้

ธรรมระงับกิเลสที่ประจักษ์แก่ตน มีสติข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลกเสียได้ ที่เรายังซ่านไปในโลก ไปกับสิ่ง

ต่าง ๆ ในโลกก็เพราะตัณหา ที่เรายังซ่านอยู่เพราะสติยังอ่อนแอ สติจะเป็นทั้งตัวกั้นและตัวประเมิน สติที่เป็นตัวกั้นก็คือสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทำให้กั้นได้ สติที่เป็นตัวประเมินคือสติปัญญา ประเมินว่ามีคุณมีโทษแค่ไหน ควรเสพ หรือไม่ควรเสพ

เพราะเรามีสติ เราจึงข้ามตัณหาไปได้ แต่การที่จะมีสติก็ต้องตั้งรู้ไว้ในกาย เวทนา จิต ธรรมให้ประจักษ์แก่ตน จะมีสติละเอียดลึกซึ้งแค่ไหนขึ้นอยู่กับว่ากิเลสขยันมากน้อยแค่ไหน ถ้ามีกิเลสมากสติจะเลอะเทอะ เดี๋ยวโกรธ เดี๋ยวอิจฉา เดี๋ยวง่วงเหงาหาวนอน เดี๋ยวฟุ้งซ่าน เลอะไปหมดเลย แต่ถ้ากิเลสน้อย สติก็ตั้งมั่น สติคม สติก็มีกำลัง

ดังนั้น ก็เลยต้องระงับกิเลสไปเรื่อย ๆ ระงับกิเลสเพื่อให้ได้สติ ได้สติเพื่อให้ประจักษ์แจ้งธรรม เมื่อประจักษ์แจ้งธรรมด้วยสติแล้วจะข้ามตัณหา เมื่อข้ามตัณหาได้ก็ไม่ซ่านไปในโลก ทันทีที่ไม่ซ่าน หนึ่ง ความฟุ้งซ่านจะหาย สอง โลกจะไม่มีอิทธิพลต่อใจ ที่ยังเหนื่อยกันอยู่ทุกวันนี้เพราะใจแบกอิทธิพลของโลกใช่มั้ย พอโลกไม่มีอิทธิพลต่อใจ ใจจะลอยขึ้น พอใจลอยสูง พอจิตลอยออกมามันก็เหนือโลก เหนือโลก

ด้วยอาการอย่างนี้ จะทำได้ต้องตัดตัณหาอันซ่านไป ตัณหาอะไรที่ต้องตัด ทราบกันอยู่แล้ว คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

กามตัณหา ตัวสร้างลูกหลานกิเลสให้ทำงาน กิเลสอะไรบ้างที่กามสร้างขึ้น ความเพ่งเล็งอยากได้ ความมัวเมา อันนี้เป็นลูกของกาม ดังนั้น ต้องระงับกิเลส ริดรอนกำลังตัณหาด้วย

ภวตัณหา ก็สร้างกิเลสคือ ความตีตนเสมอ ความโอ้อวด ความหัวดื้อ ความแข่งดี ความถือตัว อันนี้เป็นลูกของภวตัณหา ซึ่งต้องระงับ เพราะถ้าไม่ระงับ สติก็ยังไม่มีคุณภาพสักที

วิภวตัณหา สร้างความโกรธ ความผูกใจเจ็บ ความพยาบาท ความลบหลู่บุญคุณ ความตระหนี่ ก็ต้องปลดออกเช่นกัน

ครั้นเมื่อภวตัณหากับกามตัณหาทำงานร่วมกัน ก็มี **ความเจ้าเล่ห์** เกิดขึ้น

ภวตัณหากับวิภวตัณหา ทำงานร่วมกันก็จะมี **การดูหมิ่น** เกิดขึ้น

วิภวตัณหากับกามตัณหาทำงานร่วมกัน ก็จะมี **ริษยา** เกิดขึ้น

ทั้งหมดรวมกันก็จะหล่อหลอม **ความประมาท** ขึ้น

เหล่านี้คือกิเลสที่ต้องระงับ เพราะถ้าไม่ระงับสติจะยังไม่เป็นผู้เป็นคนเสียที ลองมาตรวจสอบกันทีละตัว

ความเพ่งเล็ง อยากได้ไม่เลือกยังรบกวนอยู่บ้างหรือไม่ ให้ตั้งใจระงับ จะปรารถนาสิ่งใดต้องประเมินคุณประเมินโทษให้ถ่องถ้วนก่อน

ความตระหนี่ ยังครอบงำจิตใจอยู่บ้างหรือไม่ ถ้ามี ต้องระงับ ตั้งใจระงับ ความตระหนี่ทำให้เราจน คนที่รวยคือคนที่ให้ ยิ่งให้มาก

ยิ่งรวย ลองดูเศรษฐีมหาเศรษฐีทั้งหลายสิ เขาชอบเป็นผู้ให้ เขาจึงรวย ดังนั้น ยิ่งตระหนี่ก็ยิ่งจน ยิ่งให้อย่างเหมาะสมก็ยิ่งรวย ดังนั้น ควรให้ด้วยสติปัญญา

ความมัวเมา มัวเมาภาวะใดภาวะหนึ่ง ในกิจใดกิจหนึ่ง ในความเชื่อใดความเชื่อหนึ่ง ความนิยมใดความนิยมหนึ่งมีหรือไม่ ตั้งใจระงับเสีย สิ่งเหล่านี้สักแต่ว่าเป็นกิเลส ไม่ใช่จิต

ความตีตนเสมอ ชอบทำตัวเสมอกับคนอื่นอยู่เรื่อย ไปทำสนิทกับคนโดยที่ยังไม่สนิทจริง มีอยู่บ้างหรือไม่ ถ้ามีก็ระงับ ตั้งใจระงับ

ความโอ้อวด อยากให้เขารู้ว่าฉันเก่งนะ ฉันดีนะ ฉันดังนะ ฉันรวยนะ ฉันจนนะ อวดทั้ง ๆ ที่ไม่มีใครอยากรู้สักหน่อย มีบ้างหรือไม่ ถ้ามี ตั้งใจระงับ นี่แหละคือตัวทำลายสติให้ซ่านกระจัดกระจายไป สติไม่อยู่กับเนื้อกับตัวก็เพราะมัวจ้องจะอวดเหล่านี้ ตั้งใจระงับซะ

> “ความโอ้อวด อยากให้เขารู้ว่าฉันเก่งนะ ฉันดีนะ ฉันดังนะ ฉันรวยนะ ...นี่คือตัวทำลายสติให้ซ่านกระจายไป”

ความหัวดื้อถือรั้น ฉันไม่ฟังใคร ฉันเก่ง หัวดื้อถือรั้น ตัวนี้ทำให้มิตรกลายเป็นศัตรู ขาดทุน แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องเชื่อคนอื่นไปหมดนะ คนที่พระพุทธเจ้าให้เชื่อคือ คนที่เข้าใจเราแจ่มแจ้งจริง หวังดีต่อเราจริง และรู้จริงในสิ่งนั้น นอกนั้นไม่จำเป็นต้องเชื่อ คนที่หวังดีจริง ๆ เช่น พระอรหันต์ พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ควรฟัง พิจารณาแล้วเลือกเชื่อ ถ้าไม่ฟังเลยเป็นมานะ ถ้ามี ระงับซะ

ความแข่งดี เจอใครทำอะไรดีหรือเด่นหน่อยไม่ได้ จะแข่งกับเขาไปเรื่อย พอจะแข่งก็มักจะไปปรามาสเขาเพื่อจะแข่งดีกับเขา มันเหนื่อยและขุ่นมัวโดยไม่จำเป็น คนทั้งหลายเขาเก่งในทางของเขาก็ควรแล้ว เขาดีในทางของเขาก็ดีแล้ว เราก็เก่งในทางของเรา ดีในทางของเรา บริสุทธิ์ในทางของเราก็ควรเช่นกัน ไม่ต้องไปแข่งกันเลย ไม่ต้องไปเป็นเหมือนคนอื่น แค่เป็นเหมือนตัวเองก็เหนื่อยแล้ว ไม่ต้องไปแข่งกับคนอื่นอีก ถ้ามีนิสัยนี้ ระงับ ตั้งใจระงับ ระงับก็คือไม่เอาอีกแล้ว นิสัยเหล่านี้ไม่ดีพาเราเหนื่อยโดยไม่จำเป็น ไม่คุ้มค่า

> “ไม่ต้องแข่งกัน ไม่ต้องเป็นเหมือนคนอื่น แค่เป็นเหมือนตัวเองก็เหนื่อยแล้ว”

ความถือตัว ฉันสูงกว่าเขา ฉันเสมอเขา ฉันต่ำต้อยกว่าเขา นั่นคือความถือตัว ถือว่าต่ำกว่าก็ถือตัวเหมือนกัน มันไม่มีสูง ไม่มีต่ำ ไม่มีเสมอ มีแต่จิต ต่างเป็นจิต หากเอาเกณฑ์สูง-ต่ำ-เสมอมาจับ จิตจะเสียหาย คนนี้การศึกษาสูง คนนี้การศึกษาต่ำ คนนี้รวย คนนี้จน จิตไร้ขอบเขตไปซุกอยู่กับสมมติที่มีกรอบและไม่ได้มีค่าแท้จริง จิตที่เป็นปรมัตถ์ก็เลยกลายเป็นจิตที่เป็นทาสสมมติ จิตปรมัตถ์ใหญ่กว่าสมมติอย่างเทียบกันไม่ได้ จิตเป็นของแท้ สมมติเป็นของเทียม พอเอาจิตปรมัตถ์ไปซุกในสมมติแล้วมากำหนดกันว่า ชนชั้นสูง ชนชั้นกลาง ชนชั้นต่ำ จิตนั่นแหละเสียหาย พระพุทธองค์จึงทรงยกเลิกระบบวรรณะ มีแต่จิตบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ มีแต่จิตเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ถ้ามีความถือตัวในสมมุติ ระงับเสีย เป็นกิเลส ลูกอวิชชา

ความโกรธ คนที่โกรธง่ายเพราะตั้งเงื่อนไขไว้เยอะ เลยโกรธง่าย การยึดถือเหนียวแน่นก็โกรธง่าย มีอยู่บ้างหรือไม่ ถ้ามีระงับ ตั้งใจระงับ ว่าต่อไปนี้ไม่เอาอีกแล้ว โกรธ อยู่ในเมตตา อุเบกขาดีกว่า สบายกว่ากันเยอะเลย

ความผูกใจเจ็บ ใครเขาทำให้เดือดร้อนหน่อยก็เจ็บอยู่นั่นแหละ ผูกใจเจ็บก็คือเอาความเจ็บมาทิ่มตำใจตัวเอง ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เขาว่าเราทีเดียว เลิกว่าเราแล้ว ก็ยังเอาคำว่าครั้งเดียวนั้นแหละมาทิ่มแทงตัวเอง เพิ่มประสิทธิภาพการว่าของผู้ไม่หวังดีให้ได้ผลหลายเท่า เพราะมัวผูกใจเจ็บอยู่อย่างนั้น มีมั้ย ตัวโง่นี้ อโหสิเสีย อโหสิ เรื่องอะไรจะปล่อยให้ใจเราเจ็บไปกับคนไม่ดีจริง เราไม่ควรเสียใจกับเขาเลยแม้แต่น้อยใช่มั้ย ระงับเสีย อโหสิ อโหสิ

> “คนที่โกรธง่าย เพราะตั้งเงื่อนไขไว้เยอะ เลยโกรธง่าย
>
> การยึดถือเหนียวแน่นก็โกรธง่าย”

ความพยาบาท หวังร้ายต่อคนอื่น เหนื่อย ไม่คุ้ม ถึงเราเอาคืนได้ มันก็กลายเป็นบ่วงกรรมใหม่ กลายเป็นกงกรรมกงเกวียน อีกวันหนึ่งเราก็ต้องไปชดใช้เขา อีกชาติหนึ่งเขาก็ต้องมาชดใช้เรา มันวนอยู่อย่างนี้ ถ้ามันไม่ดีจริงตัดออกจากระบบดีกว่า สะอาดกว่า ง่ายกว่าที่จะไปเอาคืนใช่มั้ย ตัดออกไปเลย ตัด ตัด ตัด ตัดกรรม อย่าไปสานต่อเวร ระงับเสีย

ความลบหลู่บุญคุณ ใครเขาทำให้เราเจริญ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ เป็นครูบาอาจารย์ เป็นสามีภรรยา เป็นเพื่อนรัก ถ้าเขามีส่วนทำให้

เราเจริญแล้วเราไปลบหลู่บุญคุณเขา ความเจริญของเราจะเสื่อมแล้วก็หายไปในที่สุด ดังนั้น ใครทำให้เราเจริญ ก็ยอมรับเขาเสียว่าเขามีบุญคุณ เรามีโอกาสสนองคุณก็สนอง ยังไม่มีโอกาสก็เฉยอยู่ แต่ใจต้องยอมรับว่าเขามีบุญคุณ ตราบใดที่ใจเรายอมรับว่าเขามีบุญคุณ คุณสมบัติหรือความเจริญจะยังอยู่กับเรา เมื่อใดเราไม่ยอมรับความจริง ความเจริญเหล่านั้นจะค่อย ๆ หายไป มีมั้ย ความลบหลู่บุญคุณถ้ามี เอาออกเสีย มันริดรอนความเจริญของตนเอง

> “ถ้าเขามีส่วนทำให้เราเจริญ แล้วเราไปลบหลู่บุญคุณเขา ความเจริญของเราจะเสื่อม”

ความเจ้าเล่ห์ ความเจ้าเล่ห์คือความไม่ซื่อตรงต่อตนเองหรือคนอื่น คือไม่กล้าที่จะเปิดใจตรงไปตรงมา จึงใช้เล่ห์เพทุบายจนจิตบิดเบี้ยว เกิดกรรมหลอกล่อกัน นั่นคือความเจ้าเล่ห์ มีมั้ย ถ้ามี เอาออกเสีย ระงับ ไม่เอาแล้ว ความเจ้าเล่ห์ทำให้จิตเราอ่อนแอ พิการ

การดูหมิ่น ในอัคคัญญสูตรแสดงไว้ชัดว่า เหตุเบื้องต้นที่ทำให้มนุษยชาติเสื่อมมาโดยลำดับนั้นเริ่มมาจากการดูหมิ่น ใครดูหมิ่นอะไรก็จะต้องไปเป็นอย่างนั้น ดังนั้น ยิ่งดูหมิ่น ตัวเองก็ยิ่งเสื่อม เสื่อม เสื่อม เสื่อม เสื่อม ถ้าไม่อยากเสื่อมอย่าดูหมิ่นใครเป็นอันขาด อย่าดูหมิ่นกัน มีมั้ย เผลอไปบ้างมั้ย เอาออกจากจิตให้ขาด

ความริษยา ความริษยานี้เป็นกิเลสที่กดจิตของตนเอง ที่ริษยาก็เพราะคิดว่าคนอื่นเขาประเสริฐเลอเลิศกว่าก็เลยอิจฉาริษยาเขาใช่มั้ย

มันก็เลยยิ่งเป็นการกดจิตตัวเองให้ต่ำลงไปเรื่อย ๆ เพราะไปคิดว่าคนอื่นสูงกว่า *ที่จริงไม่ได้สูงไม่ได้ต่ำอะไร เพียงแค่ภาวะแต่ละคนต่างกันและแปรไปตามเหตุปัจจัย* เรามีบางสิ่งมาก เขามีน้อย บางสิ่งเรามีน้อย เขามีมาก เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ไม่ได้คงที่อะไร แต่เราไปยึดว่าโอ้ คนนั้นเขามีมากกว่าเราในสิ่งที่เราต้องการ ไปริษยา ยิ่งริษยายิ่งกดตัวเองให้ต่ำ พอกดตัวเองให้ต่ำลง ก็เลยไม่มีสิทธิ์ได้สิ่งนั้นเหมือนเขา แต่หากเราอนุโมทนากับเขา จะมีสิทธิ์ได้เช่นเขาทันที ดังนั้น เห็นใครที่มีอะไรที่ดีที่เราชื่นชมก็อนุโมทนาทันที อย่าไปริษยา การริษยาจะไม่ได้สิ่งนั้น อนุโมทนาจะได้ เปลี่ยนจิตเสีย

> “เห็นใครที่มีอะไรที่ดีที่เราชื่นชม ก็อนุโมทนาทันที อย่าไปริษยา”

ความประมาท ความประมาทมาจากการไม่ประเมิน ทำไปตามสัญชาตญาณบ้าง ทำไปตามที่เขาทำตาม ๆ กันมาบ้าง ทำไปตามความเชื่อบ้างโดยไม่ได้ประเมินคุณโทษที่แท้จริง นั่นแหละคือความประมาท ดังนั้น ก็ตั้งหลักเสีย ต่อไปนี้เราจะประเมินคุณโทษและผลลัพธ์ต่อเนื่องก่อนทำเสมอ

ในจูฬราหุโลวาทสูตร พระพุทธเจ้าทรงสอนพระราหุลให้ประเมินทุกความคิด ทุกคำพูด ทุกการกระทำเลย ถ้าเราจะเอาหลุดพ้นจริง ๆ จะต้องขนาดนั้น คิดปั๊บ ประเมินเลย ความคิดนี้จะนำไปสู่โทษหรือสู่ประโยชน์แก่ใครบ้าง ถ้าสู่โทษไม่เอาเลย ไม่คิดต่อ ถ้าเป็นประโยชน์คิดต่อ คำพูดก็เช่นกัน การกระทำก็เช่นกัน ถ้าเราจริงจังกับตัวเองเพื่อความเจริญจริง ต้องทำอย่างนั้น

ดังนั้น ตั้งหลักไว้ ต่อไปนี้จะทำอะไรก็ตาม พูดอะไรก็ตาม คิดอะไรก็ตาม ประเมินเสียก่อน ถ้าประเมินได้ละเอียดอย่างพระราหุลดี ถ้าไม่ได้อย่างนั้นก็เป็นน้อง ๆ พระราหุลหน่อยก็ดี ติดระบบประเมินไว้ในจิต เพราะความประมาทจากการไม่ประเมินคือ hub เชื่อมกิเลส อื่น ๆ มากมาย ทำให้สติกระจัดกระจายเหลวไหล ความคิดหลงผิด ชีวิตหลงทางอีกมาก ระงับเสีย อย่าประมาทเพราะไม่ประเมินอีก

คำถามว่าด้วยการไม่สร้างภพ

โธตกมาณพ

ข้าแต่พระองค์ผู้แสวงหาคุณอันใหญ่
ก็ข้าพระองค์ยินดีอย่างยิ่งซึ่งธรรมเป็นเครื่องระงับกิเลสอันสูงสุด
ที่บุคคลได้รู้แจ้งแล้ว เป็นผู้มีสติ
พึงดำเนินข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลกเสียได้

พระผู้มีพระภาค

ดูกรโธตกะ ท่านรู้ชัดซึ่งส่วนอย่างใดอย่างหนึ่ง
ทั้งในส่วนเบื้องบน (อนาคต) ทั้งในส่วนเบื้องต่ำ (อดีต)
แม้ในส่วนเบื้องขวางสถานกลาง (ปัจจุบัน)
ท่านรู้แจ้งสิ่งนั้นว่าเป็นเครื่องข้องอยู่ในโลกอย่างนี้แล้ว
อย่าได้ทำตัณหาเพื่อภพน้อยและภพใหญ่เลย

เมื่อรู้เป็นอิสระไม่ยึดอดีต ปัจจุบัน อนาคตแล้ว ในที่สุดทรงให้ดับตัณหาที่สร้างภพน้อยภพใหญ่เสีย ดับอย่างไร

คติ จิตจะมีคติไปตามภูมิจิต เราจะเห็นได้ว่าภูมิจิตเราก็ขึ้น ๆ ลง ๆ ไปตามการบริหารจิตและบริหารกรรม จิตที่อยู่ในนรกก็ไม่

ได้อยู่ตลอด บางวันก็อาจจะมาเป็นพรหม จิตที่เป็นพรหมก็อาจจะลงไปเป็นเปรตได้ ขึ้น ๆ ลง ๆ เมื่อจิตของเราเองก็ยังไม่เที่ยง จิตของคนอื่นเขาเที่ยงมั้ย ไม่เที่ยง ก็ไม่ต้องยึดถือจิตที่ไม่เที่ยงไม่ว่าของใคร

ภูมิ เมื่อภูมิจิตไม่เที่ยง ภพก็ไม่เที่ยง ภูมิของคนอื่นทั้งหมดก็ไม่เที่ยง เราจะไปยึดถือหรือคาดหวังว่าเขาจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้แน่ไม่ได้ *สัพเพสังขารา อนิจจาติ* มันไม่เที่ยง เดี๋ยวก็เปลี่ยน เปลี่ยนทุกคนจนกว่าจะถึงนิพพาน เมื่อมันเปลี่ยนได้เราก็พยายามเปลี่ยนให้มันดีขึ้น ดีขึ้น ดีขึ้น โดยลำดับ เมื่อดีได้ที่แล้วก็ปล่อยวางให้อิสระ

อุบัติ *สัพเพธัมมา อนัตตาติ* ธรรมทั้งปวง ความมีอยู่เป็นอยู่ทั้งปวง ทุกสิ่งทุกอย่างทั้งรูป ทั้งนาม ทั้งอรูป ไม่เป็นตน ถ้าเราพิจารณาธรรมภายในไม่เป็นตนแล้ว คนอื่น สิ่งอื่นทั้งหมดก็ไม่มีอะไรเป็นตน มองให้ทะลุเป็น *สัพเพธัมมา อนัตตาติ* ให้ได้

การฝึกชั้นนี้คือเห็นเป็นสัพเพให้หมด ให้เวลา ๓ นาที มองทั้งหมดทั่วโลก ทั่วจักรวาล ให้เป็นสัพเพธัมมา เมื่อเห็นแล้วก็ปล่อยวางทั้งหมดทั้งปวงทีเดียวเลย

ปฏิบัติภาวนา

มองทุกสิ่งให้เป็น สัพเพธัมมา อนัตตาติ

ปล่อยวางทั้งหมดทั้งปวง

ฝึกบ่อย ๆ จนเห็นธรรมทั้งปวง ผู้เห็นคือตัวปัญญา แต่ปัญญาไม่ได้เกิดขึ้นลอย ๆ ปัญญาเกิดขึ้นเพราะมีสมาธิ มีวิริยะ มีสติ มีศรัทธามาประกอบกัน

ปฏิบัติการเห็น

เมื่อเรากลับบ้าน ไปทำต่อ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าการเห็นจะเห็นได้ด้วย

ภาวนา การที่เราอบรมจิตภาวนาให้เป็นสมาธิ เกิดปัญญาอยู่เสมอ ก็จะทำให้เราเห็นได้

ปริญญา คือ กำหนดรู้และประเมินให้ชัดก็จะทำให้เราเห็นได้ เหมือนที่เรากำหนดรู้ดูภายในให้เป็นธาตุก็เห็นได้ ดูให้เป็นขันธ์ก็เห็น ดูจิตเพื่อจะรู้คติก็เห็น

ปหานะ ก็ทำให้เห็นได้ พอเราปหานอัตตาได้เราก็เห็นอนัตตาชัด พอเราปหานทุกข์ได้เราก็เห็นสุขชัด ปหานการยึดถือได้ก็เห็นภาวะไร้ขอบเขตชัด

สัจฉิกิริยา การทำจริง คือทำแล้วทำอีก ทำอีกทำแล้ว จนแจ่มแจ้งทะลุไปหมด เพราะว่าการเห็นมีหลายระดับคุณภาพ วันนี้

เราเห็นกันพอประมาณแล้ว พอจับเค้าโครงได้แล้ว เมื่อเอาไปทำต่อที่บ้านอีก ก็จะเห็นลึกซึ้งขึ้น เมื่อมีโอกาสเข้าวิเวก ปฏิบัติซ้ำ ๓ วัน ๓ คืน ๗ วัน ๗ คืน ก็จะเห็นลึกยิ่งขึ้น ใหญ่ยิ่งขึ้น ดังนั้น ทำแล้วทำอีก ทำแล้วทำอีก การเห็นจะใหญ่ขึ้น ชัดขึ้น กว้างขึ้น ทะลุขึ้น วางได้ขาดขึ้น

อภิญญา การเห็นใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นการระลึกชาติ การเห็นยถากรรมของสัตว์ ตาทิพย์ หูทิพย์ รู้จิตใจ เห็นอาสวะและการดับอาสวะ นั้นแหละวิธีการเห็นธรรม ไม่ใช่เห็นเฉพาะที่ปรากฏอยู่ในสายตา ไม่ใช่เฉพาะที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน ในอดีตก็เห็นได้ ในอนาคตก็เห็นได้ นั่นคือธรรมทั้งปวง อภิญญาจะเป็นตัวทำให้เห็นอย่างยิ่งทั้งจักรวาล ดังนั้น อภิญญาก็เป็นปฏิบัติการเห็นกว้างไกล จึงเรียก อภิปัญญา หรือ อภิญญา

เมื่อปัญญาเห็นสัพเพทั้งหมดทั้งปวง ทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต ใกล้ ไกลในทุกมิติ แล้วไม่ยึดถืออะไร ๆ ก็ดับตัณหาทั้งหมดทั้งปวง สลายภพทั้งหมดทั้งปวงได้ ก็จบกิจ

สรุปการปฏิบัติ

โธตกปัญหาที่ ๕

ปฏิบัติภาวนา
ก้าวข้ามภโวฆะ

ตั้งจิตไว้ที่นิโรธ

คลายความยึดถือในความเป็น ในภพ

ก้าวข้ามความเป็นทั้งปวง

ปฏิบัติภาวนา
ปล่อยวางทั้งหมดทั้งปวง

มองทุกสิ่งให้เป็น สัพเพธัมมา อนัตตา

ภพทั้งอดีต ปัจจุบัน หรือแม้อนาคต เกิดแล้วย่อมย่อมดับไปเป็นธรรมดา หาใช่ตนของใครไม่ วิราคะ ปล่อยวาง ปล่อยวาง

ปฏิบัติการเห็น

ภาวนา อบรมจิตภาวนาให้เป็นสมาธิ เกิดปัญญาอยู่เสมอ

ปริญญา กำหนดรู้และประเมินให้ชัด

ปหานะ ปหานอัตตาก็เห็นอนัตตา ปหานทุกข์ก็เห็นสุข ปหานการยึดถือก็เห็นภาวะไร้ขอบเขต

สัจฉิกิริยา การทำจริง ทำแล้วทำอีก ทำอีกทำแล้วจนแจ่มแจ้ง

อุปสิวปัญหาที่ ๖

ปัญหาของอุปสีวมาณพ

อุปสีวมาณพได้ทูลถามปัญหาว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้ศากยะ
ข้าพระองค์ผู้เดียวไม่อาศัยธรรมหรือบุคคลอะไรแล้ว
ไม่สามารถจะข้ามห้วงน้ำใหญ่คือกิเลสได้
ข้าแต่พระองค์ผู้สมันตจักษุ
ขอพระองค์จงตรัสบอกที่หน่วงเหนี่ยว
อันข้าพระองค์พึงอาศัยข้ามห้วงน้ำคือกิเลสนี้ แก่ข้าพระองค์เถิด

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรอุปสีวะ ท่านจงเป็นผู้มีสติ
เพ่งอากิญจัญญายตนสมาบัติ
อาศัยอารมณ์ว่า ไม่มี ดังนี้แล้ว
ข้ามห้วงน้ำคือกิเลสเสียเถิด
ท่านจงละกามทั้งหลายเสีย
เป็นผู้เว้นจากความสงสัย
เห็นธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหาให้แจ่มแจ้ง
ทั้งกลางวันกลางคืนเถิด

AUDIO 7.1

อุปสีวมาณพ

ผู้ใดปราศจากความกำหนัดยินดีในกามทั้งปวง
ละสมาบัติอื่นเสีย อาศัยอากิญจัญญายตนสมาบัติ
น้อมใจลงในสัญญาวิโมกข์ (คือ อากิญจัญญายตนสมาบัติ ธรรมเปลื้องสัญญา) เป็นอย่างยิ่ง ผู้นั้นเป็นผู้ไม่หวั่นไหว
พึงตั้งอยู่ในอากิญจัญญายตนพรหมโลกนั้นแลหรือ

พระผู้มีพระภาค

ดูกรอุปสีวะ
ผู้ใดปราศจากความกำหนัดยินดีในกามทั้งปวง
ละสมาบัติอื่นเสีย อาศัยอากิญจัญญายตนสมาบัติ
น้อมใจลงในสัญญาวิโมกข์เป็นอย่างยิ่ง
ผู้นั้นเป็นผู้ไม่หวั่นไหว
พึงตั้งอยู่ในอากิญจัญญายตนพรหมโลกนั้น

อุปสีวมาณพ

ข้าแต่พระองค์ผู้มีสมันตจักษุ
ถ้าผู้นั้นเป็นผู้ไม่หวั่นไหว
พึงตั้งอยู่ในอากิญจัญญายตนพรหมโลกนั้นสิ้นปีแม้มากไซร้
ผู้นั้นพึงพ้นจากทุกข์ต่าง ๆ ในอากิญจัญญายตนพรหมโลกนั้นแหละ
พึงเป็นผู้เยือกเย็น หรือว่าวิญญาณของผู้เช่นนั้น
พึงเกิดเพื่อถือปฏิสนธิอีก

พระผู้มีพระภาค

ดูกรอุปสีวะ
มุนีพ้นแล้วจากนามกาย ย่อมถึงการตั้งอยู่ไม่ได้ ไม่ถึงการนับ
เปรียบเหมือนเปลวไฟอันถูกกำลังลมพัดไปแล้ว
ย่อมถึงการตั้งอยู่ไม่ได้ ไม่ถึงการนับ ฉะนั้น

อุปสีวมาณพ

ท่านผู้นั้นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ ท่านผู้นั้นไม่มี
หรือว่าท่านผู้นั้นเป็นผู้ไม่มีโรคด้วยความเป็นผู้เที่ยง
ข้าแต่พระองค์ผู้เป็นมุนี
ขอพระองค์จงตรัสพยากรณ์ความข้อนั้น
ให้สำเร็จประโยชน์แก่ข้าพระองค์เถิด
เพราะว่าธรรมนั้นพระองค์ทรงรู้แจ้งแล้วด้วยประการนั้น

พระผู้มีพระภาค

ดูกรอุปสีวะ
ท่านผู้ถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ ไม่มีประมาณ
ชนทั้งหลายจะพึงกล่าวท่านผู้นั้นด้วยกิเลสมีราคะเป็นต้นใด
กิเลสมีราคะเป็นต้นนั้นของท่านไม่มี
เมื่อธรรมทั้งปวง ท่านเพิกถอนขึ้นได้แล้ว
แม้ทางแห่งถ้อยคำทั้งหมด ก็เป็นอันท่านเพิกถอนขึ้นได้แล้ว

คำถามว่าด้วยที่เกาะเพื่อข้ามกิเลส

อุปสีวมาณพ

ข้าแต่พระองค์ผู้มีสมันตจักษุ (ผู้เห็นรอบ)
ขอพระองค์จงตรัสบอกที่หน่วงเหนี่ยว
อันข้าพระองค์พึงอาศัยข้ามห้วงน้ำคือกิเลสนี้ แก่ข้าพระองค์เถิด

พระผู้มีพระภาค

ดูกรอุปสีวะ ท่านจงเป็นผู้มีสติ
เพ่งอากิญจัญญายตนสมาบัติ
อาศัยอารมณ์ว่า ไม่มี ดังนี้
แล้วข้ามห้วงน้ำคือกิเลสเสียเถิด
ท่านจงละกามทั้งหลายเสีย
จงเป็นผู้เว้นจากความสงสัย
เห็นธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา
ให้แจ่มแจ้งทั้งกลางวันกลางคืนเถิด

ที่หน่วงเหนี่ยวเพื่ออาศัยข้ามห้วงน้ำก็คล้ายกับขอนไม้ หรือเรือ หรืออุปกรณ์หลักที่เราจะอาศัยข้ามทุกข์ได้ อุปกรณ์ที่

พระผู้มีพระภาคทรงแนะนำคือ *ความไม่มี* หรืออากิญจัญญายตนสมาบัติ แรงหน่วงเหนี่ยวเครื่องมือนั้นคือ *สติ* อาการของการหน่วงเหนี่ยวคือ *เพ่ง*

ความไม่มีอยู่ที่ไหน ความมีทั้งหมดล้วนตั้งอยู่บนความไม่มี

ความมีตัวเราตั้งอยู่บนความไม่มีตัวเรา

ความมีของธาตุทั้งหมดตั้งอยู่บนความไม่มีธาตุ

เพราะความไม่มีรองรับ ความมีจึงปรากฏขึ้น เช่นเดียวกับที่เต๋าสอนเรื่องความว่าง ซึ่งเขาเชื่อว่าเป็นรากฐานของสรรพสิ่ง ดังนั้นพวกเต๋าจะเข้าความไม่มีกันได้ง่ายมาก ใครมีจิตเพ่งอยู่กับความไม่มีตลอดมันจะหลุดจากความมี พอหลุดจากความมีจะเห็นความเป็นจริงอีกหลายอย่าง

หนึ่ง จะเห็นตั้งแต่การเริ่มเกิดความมีใหม่ ๆ ซึ่งเป็นเรื่องของพลังงาน พลังงานมารวมกันเป็นธาตุโน่นนี่ ธาตุผสมกันจนกระทั่งมาเป็นสังขารซับซ้อนอย่างนี้ สังขารไปสร้างระบบสมมติที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น เมื่ออยู่กับความไม่มีจะเห็นกลไกธรรมชาติเหล่านี้

สอง จะเห็นว่าธรรมชาติเป็นสิ่งปรุงแต่งทั้งสิ้น

พระพุทธเจ้าจึงทรงให้ยกระดับอีกชั้นว่า เมื่ออยู่กับความไม่มีแล้ว

จงละกามทั้งหลายเสีย ท่านให้ละกามเสีย กามนี่แหละจะมาปรุงแต่งความมี

จงเป็นผู้เว้นจากความสงสัย และละความสงสัยเสีย ความสงสัยจะทำให้ปรุงแต่งความคิด ทันทีที่มีความสงสัยเกิดขึ้น ก็จะเริ่มมีความคิดต่อเนื่องเพื่อจะหาคำตอบต่อข้อสงสัยนั้น ความคิดที่หยุดไม่ได้คือความฟุ้งซ่าน ความฟุ้งซ่านทำให้หลุดห่างจากสมาธิ

เห็นธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมที่สิ้นไปแห่งตัณหาก็คือ *นิพพานธาตุ* นั่นเอง ซึ่งใช้ความไม่มีเป็นฐานส่ง

ดังนั้น เมื่อได้ความไม่มีแล้ว เราต้องปฏิบัติต่ออีกชั้นหนึ่ง เต๋าเขาไปค้างที่ความไม่มี ซึ่งต้องยอมรับว่าสบายจริง ๆ มันสบาย มันโล่ง ๆ จิตใจมันก็ไม่มีอะไร โล่ง ๆ ลอย ๆ แต่ยังไม่ใช่นิพพาน เกือบสุด แต่ยังไม่สุดดี เพราะยังไม่ได้ล้างตัณหา ต้องล้างตัณหาอีกชั้นตามพระ-พุทธองค์ก็จะหลุดได้โดยง่าย จากฐานความไม่มีนี่แหละหลุดพ้นง่ายที่สุด ไม่มีฐานไหนง่ายกว่านี้อีกแล้ว พระพุทธองค์จึงทรงให้ท่านอุปสีวะใช้ความไม่มีหรือความไร้เป็นที่เหนี่ยวข้ามกิเลส

คำถามว่าด้วยคติของ
อากิญจัญญายตนสมาบัติ

อุปสีวมาณพ

ผู้ใดปราศจากความกำหนัดยินดีในกามทั้งปวง
ละสมาบัติอื่นเสีย อาศัยอากิญจัญญายตนสมาบัติ
น้อมใจลงในสัญญาวิโมกข์ (ระงับสัญญา) เป็นอย่างยิ่ง
ผู้นั้นเป็นผู้ไม่หวั่นไหว
พึงตั้งอยู่ในอากิญจัญญายตนพรหมโลกนั้นแลหรือ

ในความไม่มี ขันธ์ละเอียดที่เราจะต้องดับคือดับสัญญา อาจจะยังไม่สนิท ๑๐๐% แต่จะละได้เป็นส่วนใหญ่ จะเหลือก็อย่างบางเบามาก

ตัวที่บันทึกความมีอยู่นั้นคือสัญญา หรือความจำเก่าของเรา เพราะสัญญาเคยชินกับความมีทั้งหลาย ดังนั้น พอเราปล่อยวางความมี เราก็ต้องปล่อยวางสัญญาที่บันทึกความมีไว้ด้วย เป็นสัญญาวิโมกข์ (ระงับสัญญา)

พระพุทธองค์ก็ตรัสตอบว่า

ดูกรอุปสีวะ
ผู้ใดปราศจากความกำหนัดยินดีในกามทั้งปวง
ละสมาบัติอื่นเสีย อาศัยอากิญจัญญายตนสมาบัติ
น้อมใจลงในสัญญาวิโมกข์เป็นอย่างยิ่ง
ผู้นั้นเป็นผู้ไม่หวั่นไหว
พึงตั้งอยู่ในอากิญจัญญายตนพรหมโลกนั้น

ถ้าเราเพ่งอยู่กับความไม่มีอย่างเดียว แม้ละกามได้แล้ว ละสัญญาได้บ้างหรือเกือบหมดแล้ว แต่ต้องไปอยู่ในพรหมโลกนั่นเอง ก็คือเป็นจิตลอยอยู่ เป็นอรูปที่เต็มด้วยรู้ แต่มันไม่ activate อะไรอื่น มันรู้อยู่กับความไม่มีอย่างเดียว มันโล่งสบาย

ท่านอุปสิวะก็ถามต่อ

ข้าแต่พระองค์ผู้มีสมันตจักษุ
ถ้าผู้นั้นเป็นผู้ไม่หวั่นไหว
พึงตั้งอยู่ในอากิญจัญญายตนพรหมโลกนั้นสิ้นปีแม้มากไซร้

ผู้นั้นพึงพ้นจากทุกข์ต่าง ๆ ในอากิญจัญญายตนพรหมโลกนั้นแหละ พึงเป็นผู้เยือกเย็น หรือว่าวิญญาณของผู้เช่นนั้นพึงเกิดเพื่อถือปฏิสนธิอีก

คำถามสั้น ๆ คือ แล้วท่านนั้นจะเกิดอีกมั้ย พระพุทธองค์ทรงตอบว่า

ดูกรอุปสีวะ มุนีพ้นแล้วจากนามกาย
ย่อมถึงการตั้งอยู่ไม่ได้ ไม่ถึงการนับ
เปรียบเหมือนเปลวไฟอันถูกกำลังลมพัดไปแล้ว
ย่อมถึงการตั้งอยู่ไม่ได้ ไม่ถึงการนับ ฉะนั้น

ตรงนี้ถ้าใครใช้ความคิดกำกับจิตจะงงทันที ในเมื่อ *ไม่มี* แล้วนามกายอยู่ตรงไหน แล้วนามกายคืออะไร ตอนนั้นสัญญาก็แทบไม่มีแล้ว จิตรู้ความไร้อยู่ ณ ขณะนั้นเท่านั้นเอง จึงทรงละนามกายอีก ตรงนี้ที่เต๋าเองไม่ทราบ เต๋าไม่ทราบว่ายังมีนามกายอยู่ในความไม่มี

นามกายที่อยู่ในความไม่มีคืออะไร

จาก *ความมี* ถ้าเราเพิกความมีออก ก็จะเจอ *ความไม่มี* ถ้าเราปักใจมั่นในความไม่มีก็จะต้องไปเกิดอีกหากยังไม่พ้นจากนามกาย ในความไม่มีมีนามกายอะไร นามกายในความไม่มีคือ Form ของจิต เป็น form of mind ของเราเอง คือ *จิตที่กำลังจดจ่ออยู่กับความไม่มี*

ยึดความไม่มี สมัยหนึ่งที่ปฏิบัติเต๋า เห็นชัดเลย ตอนนั้นอาศัยอยู่ในสวนคนเดียว ไม่คุยกับใคร จิตทิ้งความมีไปเลย มันสบาย แต่มันมีนามกาย นามกายนั้นคือ form of mind

กายะ นี่นอกจากเป็นรูปแล้ว ยังเป็น form อีก อะไรก็ตามที่มี form เป็นกายะ ดังนั้น จิตที่มี form ว่าจะต้องไร้ จะต้องไม่มีอยู่ตลอด นั่นแหละคือนามกายที่จะต้องละ ละ form of mind นั้น

ดังนั้น ขั้นตอนที่เราจะทำกันตามพุทโธวาทก็คือ

๑. **สละความมีออกจากจิต** สละออกก็คือวิราคะออกไป จนพบความไม่มี ในความไม่มีจะโล่งจนไร้ จะไม่มีอะไรเลย นอกจากรู้ที่รู้ความไร้อย่างเดียว นั่นคือฐานส่งสู่นิพพานแต่ตัวมันเองยังไม่ใช่นิพพาน

๒. จากนั้น **สละความเศร้าหมองแห่งจิต** กิเลสทั้งหลาย กามทั้งหลาย สละการนับด้วยขันธ์ สละสมมติคือบัญญัติทั้งปวง พอสละแล้วเราก็จะเข้าสู่ความไม่มีสนิทยิ่ง

๓. พอสนิทอยู่กับความไม่มีแล้ว **วิมุติจากนามกาย** form ของจิต แม้แต่จิตที่เข้าใจว่าเราคือความว่าง เราคือความไม่มี เราคือความไร้ form ตัวนี้ก็ต้องสละออก ให้เหลือแต่รู้ที่เป็นอิสระออกมา จิตจะไม่มี form พุทธะคือจิตที่ไร้ขอบเขต ถ้ามี form จิตยังไร้ขอบเขตไม่สมบูรณ์ ความไม่มีนี่ใกล้นิพพานมากแล้ว ดังนั้น เพียงแค่ปลด form of mind ออกเท่านั้นเอง ความไม่มี (อากิญจัญญายตนสมาบัติ) จึงเป็นฐานที่ส่งสู่นิพพานที่สบายมาก ใครได้ก็ดีนะ ไปง่าย ๆ เนียน ๆ ไม่ต้องมี

อาการอะไรรุนแรงในขันธ์เพราะปล่อยวางมามากแล้วกว่าจะเข้าความไร้ได้ เอาล่ะ ลองปฏิบัติกันหน่อย เชิญเข้าสมาธิให้สบายก่อน

ปฏิบัติภาวนา วิมุติจากนามกาย

...ปล่อยวางความคิด ให้เหลือแต่รู้และมนสิการ (การทำในใจพิจารณา)

...ความคิดคือบัญญัติ บัญญัติทำให้เกิดความมีขึ้นมา...ปล่อยวาง

...กำหนดรู้ ๆๆๆๆๆๆๆๆๆๆๆๆ ต่อเนื่อง

...จากนั้นปล่อยวางร่างกาย

...ร่างกายคือก้อนภาระนั่นเอง ปลดปล่อยรู้ให้เป็นอิสระจากกาย

...น้อมสู่รู้ที่ไร้กาย

...ปล่อยความรู้สึก ความรู้สึกเป็นแค่พลังงานไหลเลื่อนเป็นความมีอีกชนิดหนึ่ง ปล่อยความรู้สึกทั้งหมด น้อมสู่รู้ที่ไร้ความรู้สึก

...แม้ธาตุทั้งหมดในธรรมชาติ คือความมี ปล่อย ปล่อยให้สิ้น น้อมสู่ความไร้ ที่ไม่มีอะไรเลย

...สติ เพ่งอยู่กับความไร้

...บัญญัติทั้งหลายพาไปสร้างขันธ์ ดับความปรารถนาในขันธ์ แล้วเพ่งที่ความไร้ให้มั่นคง

...ออกจากความไม่มี อันเป็นบัญญัติประณีตที่สุด ดับ ดับ ดับ ออกจากใจ

...ปล่อยจิตที่มีรูปแบบ ปล่อยให้สุด จนปรากฏรู้ที่อิสระไร้ขอบเขต

..รักษาสภาวะไว้ แล้วลืมตาโดยไม่เสียสภาวะ ถ้าใครเสียสภาวะก็หลับตาเข้าไปใหม่ ค่อย ๆ แผ่รู้สู่กาย แล้วลืมตาใหม่

พุทธะจะปรากฏเมื่อเราละกายหยาบ form of material หรือรูปกาย กับ form of mind หรือนามกาย ถ้าเราละได้หมดก็จะปรากฏพุทธะขึ้นมา

เมื่อมาถึงตรงนี้ท่านอุปสีวะ ก็ถามต่อไปว่า

คำถามว่าด้วยความมีอยู่ของผู้หลุดพ้น

อุปสีวมาณพ

ท่านผู้นั้นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ ท่านผู้นั้นไม่มี
หรือว่าท่านผู้นั้นเป็นผู้ไม่มีโรคด้วยความเป็นผู้เที่ยง
ข้าแต่พระองค์ผู้เป็นมุนี
ขอพระองค์จงตรัสพยากรณ์ความข้อนั้นให้สำเร็จประโยชน์แก่ข้าพระองค์เถิด เพราะว่าธรรมนั้นพระองค์ทรงรู้แจ้งแล้วด้วยประการนั้น

พระผู้มีพระภาค

ดูกรอุปสีวะ
ท่านผู้ถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ ไม่มีประมาณ
เมื่อธรรม (มีขันธ์ เป็นต้น) ทั้งปวง
ท่านเพิกถอนขึ้นได้แล้ว
แม้ทางแห่งถ้อยคำทั้งหมด
ก็เป็นอันท่านเพิกถอนขึ้นได้แล้ว

ตรงนี้เข้าใจยากนิดหนึ่ง แต่ท่านพระสารีบุตรก็ได้อธิบายไว้ในจูฬนิทเทส อย่างนี้

บุคคลผู้ดับไปแล้วย่อมไม่มีประมาณ

คำว่า *บุคคลผู้ดับไปแล้วย่อมไม่มีประมาณ* หมายความว่า

บุคคลผู้ดับไปแล้วคือเมื่อปรินิพพานแล้วด้วยอนุปาทิเสสนิพพานธาตุย่อมไม่ปรากฏในภพทั้งปวง ย่อมไม่ประจักษ์ประมาณแห่งรูป ประมาณแห่งเวทนา ประมาณแห่งสัญญา ประมาณแห่งสังขาร ประมาณแห่งวิญญาณ อันบุคคลผู้ละได้แล้ว ตัดขาดแล้ว ละได้แล้ว ให้ระงับแล้ว ทำให้ไม่อาจเกิดขึ้น เผาเสียแล้วด้วยไฟ คือญาณ เพราะฉะนั้น จึงได้ชื่อว่า บุคคลผู้ดับไปแล้วย่อมไม่มีประมาณ

ดังนั้น การนับคือนับขันธ์ เป็นสัตว์เป็นบุคคลทั้งหลาย พ้นจากขันธ์แล้วก็ไม่นับเป็นบุคคล ไม่นับเป็นสัตว์ จึงพ้นจากการนับแต่เป็นนิพพานธาตุอันไร้ประมาณ

เวลาเราเจอธรรมะที่ลึกซึ้งอย่างนี้ ทางเดียวเลยที่จะเข้าใจได้คือการปฏิบัติจนเข้าถึงจริง ถ้าเราไม่ได้ปฏิบัติจนเกิดปรากฏการณ์จริงในจิตของเรา ยากที่จะเข้าใจ แต่ถ้าไม่เข้าใจแล้วยังปฏิบัติไม่ได้ ก็ดูสหธรรม ดูสหธรรมคือดูธรรมะหมวดอื่น ๆ ที่สอดคล้องกับบริบทนี้ อย่างเช่นในยมกสูตร พระยมกะเชื่อว่านิพพานแล้วขาดสูญ พินาศหมดไป พระสารีบุตรก็ได้เรียกพระยมกะมาถาม พระสารีบุตรก็กล่าวกับพระยมกะว่า *ดูกรอาวุโสยมกะ ท่านเกิดทิฏฐิอันชั่วช้าลามกเห็นปานนี้ว่า พระขีณาสพเมื่อตายไปแล้วย่อมขาดสูญย่อมพินาศ ดังนี้จริงหรือ*

พระยมกะก็บอกว่า จริง

แล้วพระสารีบุตรก็สาธยายไปว่า *ท่านเห็นว่าขันธ์เป็นตนหรือ รูปเป็นตนหรือ เวทนาเป็นตนหรือ สัญญาเป็นตนหรือ สังขารเป็นตนหรือ วิญญาณเป็นตนหรือ*

พระยมกะก็บอกว่า *ไม่เห็นเป็นตนเลย*

พระสารีบุตรบอกว่า *สิ่งที่พระขีณาสพดับขาดสูญเหมือนไฟสิ้นเชื้อคือขันธ์ ๕*

พระยมกะทำจิตตามนี้ ในที่สุดก็บรรลุธรรมได้ ดังนั้น สิ่งที่ขาดสูญไปคือ *ขันธ์ ๕* สิ่งที่คงอยู่ก็คือ *พุทธะที่ไม่มีประมาณ* นั่นเอง คือประมาณมิได้ นิพพานธาตุประมาณมิได้

จะสังเกตได้ว่า นิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายใหญ่ แต่คำอธิบายในพระไตรปิฎกมีน้อยที่สุด เพราะอะไร เพราะท่านไม่ต้องการให้เอาบัญญัติไปจับนิพพาน มันจะหลุดมาที่ความคิด ที่ระบบสังขาร

นิพพานแท้นั้นอยู่เหนือบัญญัติ อยู่เหนือสมมติ ทางเดียวที่จะแจ่มแจ้งได้ คือ ปฏิบัติ ปฏิบัติ ปฏิบัติ

จำหลักการไว้ **ตรงไหนไม่เข้าใจ ปฏิบัติ ปฏิบัติ ปฏิบัติ พิสูจน์ด้วยจิตจนประจักษ์แจ้งด้วยจิตเอง อย่าถกกันด้วยบัญญัติ** บัญญัติจะปิดกั้นความเป็นจริงเหมือนที่ท่านพระนาคเสนบอก

สมัยที่ปฏิบัติกับฤๅษีอยู่ ๕ ปี บอกเลยว่ามีความสุขจริง ๆ พอไปปฏิบัติกับเต๋าก็ว่างมาก สบายจริง ๆ สบาย แต่พอปฏิบัติแบบพระพุทธเจ้า โอ้ ได้ปัญญาญาณแจ่มแจ้งชนิดที่ไม่เคยได้มาก่อน จิตมันไร้ขอบเขตได้จริง ๆ ถึงแม้เรายังไม่ใช่อรหันต์จิตก็ไร้ขอบเขตได้ตามระดับความหมดจด ดังนั้น ปฏิบัติ ปฏิบัติ ปฏิบัติ ศึกษาธรรมให้ถึงจริงต้องปฏิบัติ หากศึกษาจากปริยัติอย่างเดียวจะงง พอไปตีความก็ผิดเพี้ยนกลายเป็นสัทธรรมปฏิรูป ไปกันใหญ่เลย ปฏิบัติ ปฏิบัติให้มาก ที่เราสร้างที่สามร้อยยอดนี่ สร้างไว้ให้ปฏิบัติ ใครไม่ปฏิบัติจริงจังเข้าสามร้อยยอดไม่ได้ พวกเราตั้งไว้เป็นมาตรฐาน ต้องปฏิบัติ ปฏิบัติ มันจะแจ่มแจ้งจากการปฏิบัติ

ถ้าใครอยากทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อพระศาสนา ปฏิบัติให้มากแล้วพาตนบรรลุธรรมให้ได้ ช่วยคนอื่นให้บรรลุธรรมตาม ศาสนาจะรุ่งเรืองได้เมื่อมีผู้บรรลุธรรมมาก

ธรรมะข้อนี้เป็นธรรมะที่ลึกซึ้งมากที่พระพุทธองค์ทรงสอนท่านอุปสีวะ เพราะท่านอุปสีวะเป็นผู้เข้าฌานได้แล้ว ดังนั้น พระองค์ก็สอน

สำรอกในฌานตรง ๆ ใครที่เข้าฌานได้แล้วก็ไปสำรอกในฌานเลย ฌานคือฐานส่ง ต้องเข้าฌานจึงจะบรรลุธรรมได้

พระพุทธองค์ทรงบอกให้เข้าฌาน ตั้งแต่ฌาน ๑ จนถึงฌาน ๗ เป็นฐานส่งสู่นิพพาน นอกฌานเป็นสถานีที่ไปภพภูมิต่ำ ๆ

สรุปการปฏิบัติ

อุปสีวปัญหาที่ ๖

ปฏิบัติภาวนา วิมุติจากนามกาย

...ปล่อยวางความคิด ให้เหลือแต่รู้และมนสิการ

...ความคิดคือบัญญัติ บัญญัติทำให้เกิดความมีขึ้นมา...ปล่อยวาง

...กำหนดรู้ ๆๆๆๆๆๆๆๆๆๆๆๆ ต่อเนื่อง

...จากนั้นปล่อยวางร่างกาย

...ปลดปล่อยรู้ให้เป็นอิสระจากกาย

...น้อมสู่รู้ที่ไร้กาย

...ปล่อยความรู้สึก ความรู้สึกเป็นความมีอีกชนิดหนึ่ง ปล่อยความรู้สึกทั้งหมด น้อมสู่รู้ที่ไร้ความรู้สึก

...แม้ธาตุทั้งหมดในธรรมชาติคือความมี ปล่อย ปล่อยให้สิ้น

...น้อมสู่ความไร้ ที่ไม่มีอะไรเลย สติเพ่งอยู่กับความไร้

...ดับความปรารถนาในขันธ์ แล้วเพ่งที่ความไร้ให้มั่นคง

...ออกจากความไม่มี อันเป็นบัญญัติประณีตที่สุด ดับ ดับ ดับออกจากใจ

...ปล่อยจิตที่มีรูปแบบ ปล่อยให้สุด จนปรากฏรู้ที่อิสระไร้ขอบเขต

นันทปัญหาที่ ๗

ปัญหาของนันทมาณพ

นันทมาณพได้ทูลถามปัญหาว่า

ชนทั้งหลายกล่าวว่า มุนีทั้งหลายมีอยู่ในโลก
ชนทั้งหลายกล่าวบุคคลว่าเป็นมุนีนี้นั้นด้วยอาการอย่างไรหนอ
ชนทั้งหลายกล่าวบุคคลผู้ประกอบด้วยญาณ
หรือผู้ประกอบด้วยความเป็นอยู่ ว่าเป็นมุนี

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรนันทะ
ผู้ฉลาดในโลกนี้ ไม่กล่าวบุคคลว่าเป็นมุนีด้วยความเห็น
ด้วยความสดับ หรือด้วยความรู้ (ด้วยศีลและวัตร)
ชนเหล่าใดกำจัดเสนามารให้พินาศแล้ว
ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความหวัง เที่ยวไปอยู่
เรากล่าวชนเหล่านั้นว่าเป็นมุนี

AUDIO 8.1

นันทมาณพ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาค
สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง กล่าวความบริสุทธิ์ด้วยความเห็นบ้าง
ด้วยการฟังบ้าง ด้วยศีลและพรตบ้าง
ด้วยมงคลตื่นข่าวเป็นต้นเป็นอันมากบ้าง
ข้าแต่พระผู้มีพระภาคผู้นิรทุกข์
สมณพราหมณ์เหล่านั้นประพฤติอยู่ในทิฏฐิของตนนั้น
ตามที่ตนเห็นว่าเป็นเครื่องบริสุทธิ์ ข้ามพ้นชาติและชราได้บ้างหรือไม่
ข้าแต่พระผู้มีพระภาค
ข้าพระองค์ขอทูลถามพระองค์
ขอพระองค์ตรัสบอกความข้อนั้นแก่ข้าพระองค์เถิด

พระผู้มีพระภาค

ดูกรนันทะ
สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง
กล่าวความบริสุทธิ์ด้วยความเห็นบ้าง ด้วยการฟังบ้าง
ด้วยศีลและพรตบ้าง ด้วยมงคลตื่นข่าวเป็นต้นเป็นอันมากบ้าง
สมณพราหมณ์เหล่านั้นประพฤติอยู่ในทิฏฐิของตนนั้น
ตามที่ตนเห็นว่าเป็นเครื่องบริสุทธิ์ก็จริง
ถึงอย่างนั้น เรากล่าวว่าสมณพราหมณ์เหล่านั้น
ข้ามพ้นชาติและชราไปไม่ได้

นันทมาณพ
ข้าแต่พระองค์ผู้เป็นมุนี
ถ้าพระองค์ตรัสว่า สมณพราหมณ์เหล่านั้นข้ามโอฆะไม่ได้แล้ว
ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์
เมื่อเป็นเช่นนี้ ใครเล่าในเทวโลกและมนุษยโลก
ข้ามพ้นชาติและชราได้แล้วในบัดนี้
ข้าแต่พระผู้มีพระภาค
ข้าพระองค์ขอทูลถามพระองค์
ขอพระองค์จงตรัสบอกความข้อนั้นแก่ข้าพระองค์เถิด

พระผู้มีพระภาค
ดูกรนันทะ เราไม่กล่าวว่า
สมณพราหมณ์ทั้งหมดอันชาติและชราหุ้มห่อไว้แล้ว
แต่เรากล่าวว่า คนเหล่าใดในโลกนี้
ละเสียซึ่งรูปที่ได้เห็นแล้วก็ดี เสียงที่ได้ฟังแล้วก็ดี
อารมณ์ที่ได้ทราบแล้วก็ดี ละเสียแม้ซึ่งศีลและพรตทั้งหมดก็ดี
ละเสียซึ่งมงคลตื่นข่าวเป็นต้น เป็นอันมากทั้งหมดก็ดี
กำหนดรู้ตัณหาแล้ว เป็นผู้หาอาสวะมิได้
คนเหล่านั้นแลข้ามโอฆะได้แล้ว

นันทมาณพ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคผู้โคดม
ข้าพระองค์ยินดียิ่งซึ่งพระดำรัสของพระองค์ผู้แสวงหาคุณอันใหญ่
ธรรมอันไม่มีอุปธิพระองค์ทรงแสดงชอบแล้ว
แม้ข้าพระองค์ก็กล่าวว่า คนเหล่าใดในโลกนี้
ละเสียซึ่งรูปที่ได้เห็นแล้วก็ดี เสียงที่ได้ฟังแล้วก็ดี
อารมณ์ที่ได้ทราบแล้วก็ดี ละเสียแม้ซึ่งศีลและพรตทั้งหมดก็ดี
ละเสียซึ่งมงคลตื่นข่าว เป็นต้น เป็นอันมากทั้งหมดก็ดี
กำหนดรู้ตัณหาแล้ว เป็นผู้หาอาสวะมิได้
คนเหล่านั้นข้ามโอฆะได้แล้ว ฉะนี้แล

คำถามว่าด้วยมุนี

ท่านนันทมาณพ

ชนทั้งหลายกล่าวบุคคลว่าเป็นมุนีนี้นั้น
ด้วยอาการอย่างไรหนอ
ชนทั้งหลายกล่าวบุคคลผู้ประกอบด้วยญาณ
หรือผู้ประกอบด้วยความเป็นอยู่ ว่าเป็นมุนี

พระพุทธองค์

ดูกรนันทะ

ผู้ฉลาดในโลกนี้ไม่กล่าวบุคคลว่าเป็นมุนี
ด้วยความเห็น ด้วยความสดับ หรือด้วยความรู้
ชนเหล่าใดกำจัดเสนามารให้พินาศแล้ว
ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความหวัง เที่ยวไปอยู่
เรากล่าวชนเหล่านั้นว่าเป็นมุนี

ความคิดเห็นทั้งหลายไม่ได้ช่วยให้ใครเป็นมุนี การฟังมากก็ไม่ได้ช่วยให้เป็นมุนี รวมทั้งการเรียนรู้มากด้วยการแบกความรู้ไว้เยอะ ๆ ไม่ได้ทำให้ชื่อว่าเป็นมุนี

มุนี แปลว่า ผู้รู้ ผู้สงบนิ่ง เราจะเห็นได้ว่าความรู้จำนวนหนึ่งไม่ได้ทำให้จิตสงบนิ่ง อย่างดูข่าวทีวีได้ความรู้เยอะแยะเลยแต่จิตมันไม่สงบใช่มั้ย รู้แบบนี้เป็นมุนีไม่ได้

มุนีนั้นจะต้องสงบนิ่ง เราใช้เกณฑ์นี้ในการเลือกรู้ได้เลย รู้ใดที่ทำให้จิตวุ่นวายไม่ต้องรู้ดีกว่า รู้ใดที่ทำให้จิตสงบ นิ่ง สะอาดยิ่งขึ้นควรจะรู้ให้มาก คำว่า *สงบนิ่ง* ไม่ได้หมายความว่า เราเก๊กวางมาดนิ่งอันนั้นนิ่งไม่จริง นิ่งมันต้องนิ่งข้างใน จิตนิ่ง อาการอากัปกิริยาก็จะเป็นไปโดยธรรมชาติ ไม่ใช่ไปล๊อคให้แข็งทื่อ สำรวมอากัปกิริยาแล้วปล่อยให้สงบตามธรรมชาติ

ชนเหล่าใดกำจัดเสนามารให้พินาศแล้ว
ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความหวัง เที่ยวไปอยู่
เรากล่าวชนเหล่านั้นว่าเป็นมุนี

พระพุทธองค์จึงทรงบอก ด้วยความรู้ ความเห็น ด้วยความเป็นอยู่คือศีลพรต การแต่งกาย ผ้าเหลือง ผ้าขาว ผ้าแดง ผ้าดำ หรือแม้กระทั่งการบริโภคมังสวิรัตหรือมังสารพัด ไม่สามารถเป็นมุนีได้

แต่เป็นมุนีได้ด้วยการกำจัดเสนามารให้สิ้นไป และไม่มีความทุกข์ ไม่มีความหวัง

กำจัดเสนามารให้พินาศ

เสนามารมีอยู่ ๓ ตัวด้วยกัน คือ โลภะ โทสะ โมหะ

ไม่มีความทุกข์

แล้วความทุกข์อยู่ตรงไหน ความทุกข์อยู่ตรงยึด แล้วโดยทั่วไปมนุษย์ยึดอะไร มี ๒ ชุดใหญ่ คือ ยึดขันธ์ ๕ แต่ถ้าจะเอาให้ง่าย ๆ ยิ่งขึ้น ยึดสังขาร สังขารก็อยู่ในขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ ก็อยู่ในสังขารนั่นแหละ กายสังขาร วจีสังขาร **จิตตสังขาร** ถ้าเราไม่ยึดสังขารการปรุงก็จะสงบ แต่เพราะเรายึดสังขารการปรุงเลยยังไม่จบ ยังปรุงต่อเนื่อง ดังนั้น ก็ต้องดับการยึดสังขารทั้งหลายให้ได้

ไม่มีความหวัง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความหวังที่ทำให้มนุษย์แสวงหาสิ่งต่าง ๆ ในโลกนั้นมีอยู่ ๓ ประการ คือ หวังใน *กาม* อย่างหนึ่ง หวังใน *ภพ* คือความเป็นอย่างหนึ่ง อยากเป็นคนเก่ง คนดี คนรวย เป็นที่ยอมรับนั่นคือหวังในภพ หวังใน *พรหมจรรย์* อย่างหนึ่ง อยากมีศีล มีสมาธิ มีฤทธิ์ มีปัญญา บรรลุธรรม นี่ก็เป็นความหวัง เหตุที่เรายังต้องหวังอยู่นั้น มันมาจากความที่เราไม่สามารถ be it ได้ ถ้าเราคือ (be) ศีล

เราก็ไม่ต้องหวังในศีล เราคือ (be) สมาธิ เราก็ไม่ต้องหวังในสมาธิ เราคือ (be) ความบริสุทธิ์ เราก็ไม่ต้องหวังในพรหมจรรย์ เพราะมันเป็นของมันเองโดยธรรมชาติ

ดังนั้นต้องไม่มี ๓ ชุดนี้ คือ *ไม่มีเสนามาร ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความหวัง* ก็จะนิ่งได้ มันนิ่งจริง ๆ ถ้าเมื่อใดจิตไม่นิ่ง มาลอก ๓ ชุดนี้ออก ยังไงมันก็นิ่ง เป็นสมาธิอันเกิดจากการปล่อยวาง

ลองปฏิบัติกัน ๕ นาที

ปฏิบัติภาวนา ผู้รู้ ผู้สงบยิ่ง

กำจัดโลภ โกรธ หลง

ดับการยึดในกายสังขาร วจีสังขาร จิตตสังขาร

ไม่มีความหวังในกาม ในภพ ในพรหมจรรย์

ลืมตาขึ้นช้า ๆ

จากนั้นท่านนันทมาณพถามอีกว่า

คำถามว่าด้วยความเห็น
ศีล พรต มงคลตื่นข่าว

ข้าแต่พระผู้มีพระภาค
สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง กล่าวความบริสุทธิ์ด้วย
ความเห็นบ้าง ด้วยการฟังบ้าง ด้วยศีลและพรตบ้าง
ด้วยมงคลตื่นข่าวเป็นต้นเป็นอันมากบ้าง

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคผู้นิรทุกข์
สมณพราหมณ์เหล่านั้นประพฤติอยู่ในทิฏฐิของตนนั้น
ตามที่ตนเห็นว่าเป็นเครื่องบริสุทธิ์ ข้ามพ้นชาติและชราได้
บ้างหรือไม่

ข้าแต่พระผู้มีพระภาค
ข้าพระองค์ขอทูลถามพระองค์
ขอพระองค์ตรัสบอกความข้อนั้นแก่ข้าพระองค์เถิด

ดูกรนันทะ
สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง
กล่าวความบริสุทธิ์ด้วยความเห็นบ้าง
ด้วยการฟังบ้าง ด้วยศีลและพรตบ้าง
ด้วยมงคลตื่นข่าวเป็นต้นเป็นอันมากบ้าง

สมณพราหมณ์เหล่านั้นประพฤติอยู่ในทิฏฐิของตนนั้น ตามที่ตนเห็นว่าเป็นเครื่องบริสุทธิ์ก็จริง ถึงอย่างนั้น เรากล่าวว่าสมณพราหมณ์เหล่านั้น ข้ามพ้นชาติและชราไปไม่ได้

คนที่เข้าใจว่าตนเองกำลังดำเนินไปสู่ความบริสุทธิ์มีอยู่มากในโลก แต่ไม่มากที่ไปถึงได้จริง บริสุทธิ์ได้จริง คนที่ยึดความเห็น ยึดการฟัง ยึดศีลพรต หลงมงคลตื่นข่าวก็จะไม่สามารถข้ามพ้นชาติชรา คือ ไม่พ้นการตายไปได้ ดังนั้น เขาไม่สามารถบรรลุธรรมได้ด้วยการเปิดปาถกถา ฟังธรรมกถาอย่างเดียวก็บรรลุไม่ได้ จะเคร่งในศีลพรตก็บรรลุไม่ได้ จะมีเลขมงคลกี่ตัว มีต้นไม้มงคลกี่ต้น มีวัตถุมงคลกี่โถกี่ชั้น บรรลุไม่ได้ด้วยเหตุนั้น ให้รู้ไว้ว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่เพื่อการบรรลุธรรม แต่อาจจะเป็นการประกอบจิตให้ชื่นใจเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้น

ท่านนันทมาณพก็ถามต่อไปว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์
เมื่อเป็นเช่นนี้ ใครเล่าในเทวโลกและมนุษยโลก
ข้ามพ้นชาติและชราได้แล้วในบัดนี้

ดูกรนันทะ
คนเหล่าใดในโลกนี้ ละเสียซึ่งรูปที่ได้เห็นแล้วก็ดี
เสียงที่ได้ฟังแล้วก็ดี อารมณ์ที่ได้ทราบแล้วก็ดี
ละเสียแม้ซึ่งศีลและพรตทั้งหมดก็ดี
ละเสียซึ่งมงคลตื่นข่าว เป็นต้น เป็นอันมากทั้งหมดก็ดี
กำหนดรู้ตัณหาแล้ว เป็นผู้หาอาสวะมิได้
คนเหล่านั้นแลข้ามโอฆะได้แล้ว

พระพุทธองค์ทรงให้กระบวนการปฏิบัติในการข้ามพ้นชาติชรา ซึ่งเดี๋ยวเราจะปฏิบัติไปโดยลำดับ ธรรมะทั้งหมดต้องนำสู่การปฏิบัติ ถ้าไม่นำสู่การปฏิบัติก็จะไปค้างอยู่ที่การฟัง ซึ่งบรรลุธรรมไม่ได้ ดังนั้นต้องน้อมโอปนยิโกเข้าไปให้ถึงใจ แล้วโยนิโสมนสิการพิจารณาให้แยบคายด้วยปัญญาจริง ๆ

ละเสียซึ่งรูปที่ได้เห็นแล้วก็ดี

ละอย่างไร ดูรูปเหล่านี้ (movie 8.1) เมื่อดูรูปแล้วอย่าปรุงแต่งจิตในรูปนี้

โดยธรรมชาติจะมีกลไกทางระบบประสาทไปยังสมอง จากสมองไปยังใจ ส่งพลังไปแตะใจเล็กน้อย ลองสังเกตดู และอย่าให้มีการปรุง

Movie 8.1 ปฏิบัติละรูป

แต่งจิต ละ**จิตตสังขาร** วจีสังขาร กายสังขารให้ได้ เมื่อดูรูปต่าง ๆ เหล่านี้แล้ว ให้ดูที่ใจว่าเผลอปรุงแต่งไปมากน้อยเพียงใด ถ้าไม่ปรุงแต่งเลยคือเดินไปสู่การบรรลุธรรมตรง ๆ ถ้าปรุงแต่งเพื่อพิจารณาปล่อยวางก็พอจะบรรลุธรรมได้บ้าง แต่ถ้าปรุงแต่งเตลิดไปก็ยิ่งห่างไกล

นั่นคือการละเสียซึ่งรูปที่ได้เห็นแล้วก็ดี ซึ่งจากตรงนี้ก็ imply ไปสู่รูปอื่น ๆ ทั้งหมดที่เห็นในชีวิต ถ้าไม่ปรุงแต่งจิตเลย จิตจะเป็นอิสระจากรูปนั้น ๆ จากการเห็นนั้น

ละเสียซึ่งเสียงที่ได้ฟังแล้วก็ดี

เมื่อได้ยินเสียงแล้วใครชอบเผลอปรุงแต่ง ถ้าเผลอ สติก็จะเตลิดต่อเนื่องไปเรื่อย ๆๆๆ ถ้ายิ่งเขาพูดถึงเรื่องเรา โอ้โห จิตจะปรุงเยอะ

มาก ปรุงแต่งมากเข้าก็เหนื่อยใจ แล้วทำไมต้องให้เขามาบัญชาการจิตเราอย่างนั้นนะ จิตเราไม่ต้องการเสพก็ไม่ต้องเสพ ไม่ต้องปรุงแต่งอะไรทั้งสิ้นเลย จิตก็จะเป็นอิสระลอยอยู่ แต่ถ้าจิตเรายอมให้เขามาปรุงแต่ง จิตเราก็เป็นตุ๊กตาไขลานให้เขาน่ะสิ จิตก็เลยหวั่นไหวดิ้นไป

ถ้าจิตเป็นอิสระได้จริงก็จะไม่มีอะไรมาทำให้หวั่นไหวได้ จิตที่ไม่หวั่นไหวจึงตั้งมั่น จิตตั้งมั่นจึงเป็นสมาธิ และจิตที่เป็นสมาธินี่แหละโน้มน้อมไปเพื่อการปล่อยวาง ก็บริสุทธิ์หลุดพ้นออกมาได้ ดังที่ท่านพระอานนท์สอนในอัฏฐกนาครสูตร

ดังนั้น ต้องฝึก ฝึก ฝึก ถ้าสามีบ่น ภรรยาบ่นแล้วใครไม่หวั่นไหวเลย จะยังประคองสถานการณ์และยังบริหารครอบครัวได้ แต่ถ้าหวั่นไหวตามกันไปก็เตลิดทั้งคู่

การแปลความหมายถือว่าเป็นการปรุงแต่งหรือไม่ แปลความหมายก็เป็นส่วนหนึ่งของการปรุงแต่ง แต่ถ้าปรุงแต่งเพื่อการปล่อยวาง เพื่อความเบื่อหน่ายก็พอเป็นประโยชน์บ้าง ถ้าไม่ปรุงแต่งเลยก็เดินไปสู่ความบริสุทธิ์ตรง ๆ เหมือนท่านพาหิยะ คือไม่ต้องตีความไม่ต้องสนใจแม้กระทั่งความหมาย เดินเข้าสู่ความบริสุทธิ์ตรง ๆ เข้าสู่ปรมัตถ์ โลกุตระ แต่ถ้าเราจำเป็นต้องปรุงก็ปรุงให้เห็นสัจธรรมก็พอการปรุงแต่งเพื่อการปล่อยวางช่วยได้ไม่ถึงกับเสียหาย ถ้าปรุงแล้วเสนามารทั้ง ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะกำเริบก็พ่ายอีกแล้ว

ละเสียซึ่งอารมณ์ที่ได้ทราบแล้วก็ดี

ทั้งอารมณ์ที่เกิดภายในจากอนุสัยของของแต่ละคนเอง และอารมณ์อันเกิดจาก vibration รอบข้าง เช่น เราเข้าไปในวงคนที่ว่า

ร้ายคนอื่น มีแต่ความเกลียดชังกัน เข้าไปแล้วก็จะมีบรรยากาศเหนี่ยวนำให้มีอารมณ์ตามได้บ้างด้วย เข้าไปในสนามกีฬาเมื่อเขาคึกก็รู้สึกคึกด้วยอย่างนี้ เป็นต้น นี่คืออารมณ์จากภายนอกมากระทบ ให้ละเสียซึ่งอารมณ์เหล่านั้น

จะเห็นได้ว่าพอไม่ไหลตามอารมณ์จะเหลือแต่รู้ รู้ที่นิ่งอยู่ รู้ที่นิ่งนั่นแหละคือสติ เมื่อสติเต็มก็เป็นสมาธิ สมาธินี้คือสมาธิอันเกิดจากวิปัสสนาคือ ดูอารมณ์ ตัดอารมณ์ไม่ไหลตาม มีคนถามหลวงปู่ดูลย์ว่า *หลวงปู่ หลวงปู่ยังมีความโกรธอยู่หรือเปล่า* หลวงปู่บอกว่า *มีแต่ไม่ไปกับมัน* คือเมื่อเห็นอะไรไม่เข้าท่าเข้าทางก็ไม่ชอบใจ แต่ก็ไม่ไปกับอารมณ์ทั้งหลาย ตรงนี้แหละคือจุดหลุดพ้น ถ้าเราล้างอารมณ์ทั้งหมดได้ จิตก็บริสุทธิ์ขึ้นมา

อารมณ์ คือ จิตตสังขาร ซึ่งเราก็ฝึกตัดกันแล้วว่าต้องไม่ไปกับมัน ไม่มีการปรุงแต่งใด ๆ ให้จิตเป็นอิสระก่อน เพราะถ้าจิตไม่เป็นอิสระจากสิ่งเร้าเราจะไหลตามสิ่งเร้า แต่ถ้าจิตเป็นอิสระจากสิ่งเร้า เราจะไม่ตัดสินใจตามสิ่งเร้า เราจะตัดสินใจตามปัญญาญาณ ซึ่งใหญ่กว่าสิ่งเร้าไม่รู้กี่เท่า ดังนั้น ฝึกให้ได้ เป็นอิสระจากอารมณ์ทั้งปวง ทั้งภายในทั้งภายนอก แล้วจะรู้จักสมาธิธรรมชาติและได้ปัญญาธรรมชาติ

ละเสียซึ่งศีลและพรตทั้งหมดก็ดี

ศีลนี่เรามีไว้ขัดเกลาพฤติกรรมให้ถูกกติกาสากลของระบบกรรมสากล เพื่อไม่ให้เราทำบาปทำชั่วเป็นโทษต่อตนและคนอื่น แต่ในขณะที่ขัดเกลานั้นเราก็ต้องรู้ว่าศีลเป็นเครื่องมือ เหมือนกระดาษทราย เหมือนหัวเจียร เหมือนกากเพชร เหมือนสบู่ เหมือนสก๊อตไบร์ท

เป็นเครื่องมือขัดเกลา ดังนั้น ถ้าเราไปยึดศีลเราก็ไปยึดแค่เครื่องมือ ไม่ควรยึด แต่ถือไว้ใช้ ใช้เพื่อขัดเกลา ขัดเกลาจิตใจให้สะอาด เพื่อให้เคร่งครัดในศีล

ภาพ อินเตอร์เน็ต

ในโลกนี้ก็มีคนคิดพรตขึ้นมาต่าง ๆ นานา ทั้งที่เป็นสายกลางบ้าง สายเกินบ้าง สายกูบ้าง พรตจำนวนหนึ่งก็ไร้สาระ สมัยพุทธกาล (กุกกุโรวาทสูตร) ก็มีคนบอกว่าเขาต้องทำตัวแบบธรรมชาติ กินแบบสุนัข อยู่แบบสุนัข นอนแบบสุนัขเพื่อละกิเลส พระพุทธเจ้าเสด็จผ่านไป เพื่อนของเขาชื่อปุณณะก็ถามพระพุทธเจ้าว่า *เสนิยะอเจละปฏิบัติพรตอย่างเคร่งครัดอย่างนี้ จะมีคติอย่างไร พระเจ้าข้า* พระพุทธเจ้าบอกว่า *ดูกรปุณณะ เธออย่าถามเลย* เขาก็ยังรบเร้าถามอีกว่า *ขอให้พระองค์ตรัสบอกเถิด ว่าการปฏิบัติพรตอย่างเคร่งครัดอย่างนี้ จะมี*

คติอย่างไร พระพุทธเจ้าก็ห้ามถึง ๒ ครั้ง จนครั้งที่ ๓ ก็ยังรบเร้าอีก พระพุทธเจ้าก็เลยบอกว่า *หากเธอไม่ละเสียซึ่งพรตนี้เธอจะต้องไปเกิดเป็นสุนัข* ก็ไปทำตัวแบบสุนัข ก็ต้องไปเป็นสุนัข ดังนั้น ใครทำตัวแบบอะไร เราก็จะไปเป็นแบบนั้น

หรือพวกเชนก็บอกว่าต้องอยู่แบบธรรมชาติ ห้ามนุ่งผ้า ห้ามอาบน้ำ ห้ามดูแลร่างกายเป็นพิเศษ เวลาเขาระคายตัวเขาก็เอาแป้งมาโปะ ๆๆ ไม่มีการอาบน้ำ ไม่มีการนุ่งผ้า ก็เป็นแนวคิดของพรตหนึ่งซึ่งก็ไม่หลุดพ้น สัตว์โลกเหล่าใดที่ไม่นุ่งผ้านั่นก็จะเป็นคติของพวกเชนแนวคิดแบบนี้อย่าคิดว่าเป็นแค่เรื่องโบราณ ทุกวันนี้ก็แพร่ระบาดอยู่ในยุโรป เรียกว่า mass nude นัดกันเปลือยอยู่กับธรรมชาติ ในเม็กซิโกก็มี นี่คือพรต การยึดพรตไม่หลุดพ้น ต้องละเสีย

ความเชื่อที่ว่าต้องอย่างนั้น ต้องอย่างนี้ พรตเหล่านี้ไม่ได้ทำให้จิตบริสุทธิ์ขึ้นมา เป็นแค่การยึดถือสุดโต่ง ดังนั้น ใครมีก็ละเสีย

ละเสียซึ่งมงคลตื่นข่าวเป็นอันมากทั้งหมดก็ดี

คนทุกวันนี้ชอบโมเมมงคล เช่น ตัวเลขมงคล ต้นไม้มงคล ชื่อมงคล เอ๊ะ คนชื่อมงคลป่วยไหม... แล้วเขาตายไหม... มงคลก็ไม่รอด ดังนั้น มงคลตื่นข่าวนี่ต้องละนะ เร็ว ๆ นี้ มีวันที่ ๘ แรม ๘ ค่ำ ปีนักษัตร ๘ คือ มะแม พศ. ๑๕๕๘ จศ ๑๓๗๗ บวกกันลงท้ายด้วย ๘ คศ. ๒๐๑๕ บวกกันแล้วเท่ากับ ๘ หลายร้อยปีจะมีสักครั้งหนึ่ง หลายคนเชื่อว่าเป็นมงคล เป็นมงคลมั้ย ใครนั่งสมาธิในวันที่ ๘ ที่ผ่านมาบ้าง บรรลุธรรมมั้ย วันที่ ๘ สภาวธรรมดีกว่าวันอื่น ๆ มั้ย

ถ้าเราไปคิดว่าวันที่ ๘ มงคลดีที่สุดแล้วเรานั่งสมาธิในวันที่ ๘ ได้ดีแค่ไหน แสดงว่าวันอื่น ๆ จะไม่ได้สมาธิดีเท่าวันที่ ๘ เลยใช่มั้ย

ทำไมมันจึงบรรลุธรรมไม่ได้ ปีและวันนี่มีอยู่ตลอดกาล ถ้าวันที่ ๘ แรม ๘ ค่ำ ลงท้ายด้วย ๘ ทั้งหมดนี้เป็นวันมงคลที่ดีที่สุด จิตของคนที่คิดเช่นนั้นก็จะไปซุกอยู่ในวันนั้นหนึ่งวัน แล้วอีก ๓๖๔ วันล่ะ ก็เลยกลายเป็นวันไม่ดีหรือดีน้อยกว่า แล้วยังวันของปีอื่น ๆ ของชีวิตที่เหลือก็เลยไม่ดี จิตแบบนี้ จิตที่ยึดมงคลนี่เป็นจิตเล็ก เพราะไปยึดเฉพาะส่วน ถ้ามันเป็นจริง ถ้าเราเอาเลข ๘ ไปติดในโบสถ์ทุกโบสถ์ ติดในกุฏิทุกกุฏิ พระวัดนั้นจะต้องบรรลุธรรมหมดมั้ย หรือสินค้าของเราจะส่งสินค้าไปขายในตลาดเอาเลข ๘ ไปติดทุกชิ้นจะเป็นหลักประกันว่าจะขายได้หมดมั้ย มันไม่เกี่ยวกัน จะเป็นเลข ๘ กี่ล้านตัวก็ไม่ได้มีผลอะไร คนที่เป็นเศรษฐีอันดับ ๑ เขาเป็นได้เพราะความเพียร ความกรุณา เพราะปัญญานะ ไม่ใช่เพราะตัวเลข

> “
>
> จิตที่ยึดมงคล
> เป็นจิตเล็ก
>
> ”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าตั้งจิตดี พูดดี ทำดีตลอดเวลา ฤกษ์ก็ดีตลอดวัน โชคดีทุกวัน การที่เรามีคติแบบนี้จิตจะใหญ่ มีอานุภาพ จิตเป็นผู้กำหนดฤกษ์แล้วใช่มั้ย ตั้งจิตดีตลอดเวลา ฤกษ์ก็ดีตลอดวัน จิตใหญ่กว่าฤกษ์ จิตเป็นผู้กำหนดฤกษ์ จิตอย่างนี้จึงเป็นจิตที่มีกำลังที่จะบรรลุธรรมได้ แต่จิตที่ไปยึด ไปซุกอะไรอย่างเดียวมันเล็ก มันบรรลุธรรมไม่ได้

ดังนั้น หน้าที่ของเราคือ ต้องทำจิตให้ใหญ่กว่ามงคลตื่นข่าวเป็นอันมากทั้งหมด ถ้าจิตใหญ่กว่าเมื่อไหร่ จิตนั้นแหละคือฤกษ์ดี คือโชคดี จิตนั้นแหละมีกำลังที่จะประพฤติธรรม ที่จะบรรลุธรรม ที่จะสร้างความสำเร็จในโลกได้ แต่ถ้าจิตเล็กกว่าตัวเลขหรือสิ่งต่าง ๆ ภายนอกที่คิดว่าเป็นมงคล จิตมันเล็กเกินไป จิตเราจะเสียฤทธิ์โดยธรรมชาติของจิตเอง ทำอะไรก็ยาก

> “ถ้าตั้งจิตดี พูดดี ทำดี ตลอดเวลา ฤกษ์ก็ดี ตลอดวัน โชคดีทุกวัน”

กำหนดรู้ตัณหาแล้ว เป็นผู้หาอาสวะมิได้

ตัณหา ก็คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

อาสวะ ก็คือ กามาสวะ ภวาสวะ ทิฏฐาสวะ อวิชชาสวะ

จะเห็นได้ว่าตัณหากับอาสวะมีส่วนร่วมกันอยู่ คือ กามตัณหาก็สร้างกามาสวะ ภวตัณหาก็สร้างภวาสวะ และวิภวตัณหาก็สร้างทิฏฐาสวะ แล้วก็มีอวิชชาสวะเพิ่มขึ้นมา

ระหว่างตัณหากับอาสวะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร

ตัณหา คือ อารมณ์อยากไม่อยาก อารมณ์อยากในกาม อารมณ์อยากในความเป็น อยากเป็นคนเก่ง คนดี คนเป็นที่รัก เป็นที่ยอมรับ โด่งดัง เป็นอะไรก็แล้วแต่ นี่คือตัณหา

อาสวะ คือ ตัณหาที่เกาะรวมกันจนกระทั่งมันเป็นตะกรันตัณหา ฉันต้องเก่ง ฉันต้องเก่งให้ได้ พอเก่งแล้วก็ยึดถือความเก่งจนหลงตน ไม่ฟังใคร หรือฉันต้องรวย ฉันต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ นั่นแหละจะกลายเป็นตะกรันตัณหาเกาะอยู่ในจิต พอไปเกาะอยู่อย่างนั้นมาก ๆ ตราบใดที่ไม่รวยจุใจก็จะยังคิดว่าตัวเองจนอยู่อย่างนั้นแหละ แม้ว่าจะมีเงินกี่ล้านแล้วก็ยังรู้สึกว่ายังจนอยู่ ไม่พอ เพราะอาสวะยังอยู่

ถาม : *ถ้าเราสั่งจิตว่าเราจะต้องหลุดพ้น เป็นตัณหาหรืออาสวะหรือไม่*

ตอบ : เราจะต้องหลุดพ้น สงเคราะห์อยู่ในตัวไหนได้บ้าง เป็นกามาสวะมั้ย ไม่เป็น เป็นภวาสวะมั้ย จริง ๆ การหลุดพ้นเป็นการล้างภวาสวะโดยตรง เป็นทิฏฐาสวะมั้ย เป็นสัมมาทิฏฐิหรือเป็นมิจฉาทิฏฐิ เป็นสัมมาทิฏฐิ เป็นอวิชชามั้ย ...เป็นปัญญา ฉะนั้น จะมีส่วนที่คาบเกี่ยวกัน อย่างทิฏฐิ มีทั้งมิจฉาทิฏฐิ ทั้งสัมมาทิฏฐิ ถ้าใช้ในชุดสัมมาธรรมจะเป็นชุดที่ล้างมิจฉาธรรม ล้างอาสวะ

พระพุทธองค์ทรงบอกว่าให้กำหนดรู้ตัณหา เพราะถ้าไม่กำหนดรู้ตัณหาจะสะสมกลายเป็นอาสวะไปเรื่อย ๆ โดยที่เราก็ไม่รู้ตัวหรือไม่ได้ตั้งใจ ดังนั้น ให้กำหนดรู้ พอกำหนดรู้ตัณหาแล้ว อาสวะใหม่ก็ไม่พอกเพิ่ม อาสวะเก่าเราก็ค่อย ๆ ขูดออก ใครที่เคยเข้าไปในใจตัวเองจะเห็นได้ว่าตอนเข้าไปใหม่ ๆ มันจะตื้อ ๆ ที่ตื้อ ๆ นี่แหละมันผ่านชั้นอาสวะ มันเป็นตะกรันอยู่อย่างนั้น มันหนาแน่นห่อหุ้มจิตอยู่ พระพุทธเจ้าจึงทรงกล่าวว่าพระอรหันต์คือผู้ที่เจาะเปลือกไข่ออกมาได้ คือเจาะอาสวะออกมาได้ จึงได้อาสวักขยญาณ กำหนดรู้อาสวะ ทำลายอาสวะได้เด็ดขาดแล้ว

ผู้กำหนดรู้ตัณหาแล้ว ล้างอาสวะ
คนเหล่านั้นแลข้ามโอฆะได้แล้ว

โอฆะ ก็คือ กาโมฆะ ภโวฆะ ทิฏโฐฆะ อวิชโชฆะ ซึ่งเป็นองค์ธรรมเดียวกับอาสวะ แล้วโอฆะต่างจากอาสวะอย่างไร ความสัมพันธ์จะเป็นอย่างนี้

ตัณหา คือ อารมณ์ ความอยากความไม่อยากแต่ละตัวเป็นตัณหา

การยึดตัณหาไว้จนเกิดตะกรันอยู่ในจิต ตะกรันในจิตนั้นเป็น *อาสวะ* ด้วยอำนาจอาสวะนั้นจะไปสร้างสิ่งอื่น ๆ อีกมากมาย อย่างเช่น กามาสวะ+ภวาสวะ พาเราไปสร้างครอบครัว ครอบครัวกลายเป็นโอฆะขึ้นมา เป็นห้วงน้ำที่ใหญ่ขึ้น เป็น expansion ของอาสวะ

อาสวะยังเป็นเรื่องของจิตเราดวงเดียว แต่โอฆะนี่ไปสร้างห้วงเชื่อมโยงกับจิตอื่น ๆ ระบบอื่น ๆ อีกมากมาย จึงเรียกว่าโอฆะหรือห้วงน้ำ เช่น ตัวอย่างที่ยกมาเป็นโอฆะหรือห้วงน้ำระดับครอบครัว ซึ่งมันข้ามได้ยากขึ้น

แต่เวลาล้างอาสวะ เราล้างด้วยการกำหนดรู้ตัณหาตัวต้นเหตุ แล้วก็มาล้างอาสวะในจิต จำ keyword นี้ให้ดี *กำหนดรู้ตัณหา ล้างอาสวะ* พอล้างอาสวะได้ โอฆะที่มีอยู่มันก็สลายตัวไป ก็ข้ามพ้นได้

สำคัญคือ กำหนดรู้ตัณหา เพราะว่าคนส่วนใหญ่เรียนรู้ตัณหา แต่ไม่ได้กำหนดรู้ตัณหา มันก็เลยยังปรุงตัณหา ตามตัณหาอยู่ อาสวะจึงยังเกิดอย่างต่อเนื่องพาไปสร้างโอฆะไม่รู้จบ

ถาม : *ขอถามเรื่องการวิ่งตามอารมณ์และการปรุงแต่ง การไม่วิ่งตามอารมณ์หรือการไม่ปรุงแต่งบางครั้งก็เกิดจากโมหะ เพราะไม่รู้ก็เลยไม่ปรุง หรือบางครั้งก็เกิดจากความเคยชิน เพราะชินก็เลยไม่มีอารมณ์ แล้วก็ไม่ปรุงต่อ สองกรณีนี้จะนับว่าเป็นการไม่ปรุงแต่งเหมือนกันมั้ย คนที่มีธรรมชาติค่อนไปทางนี้เขาจะบรรลุธรรมได้ง่ายขึ้นมั้ย เพราะเขาไม่ได้ปรุงตามไป...*

ตอบ : เขาไม่ปรุงแต่งของใหม่แต่เขายังมีอวิชชาสวะอยู่ ถ้าไม่ปรุงแต่ง แต่ยังทึ่ม ๆ เฉย ๆ ฉันไม่รู้สึกรู้สาอะไรด้วย แต่จิตไม่ผ่องใสเลย คือ อวิชชา ดังนั้น ไม่ปรุงแต่งน่ะดีแล้ว แล้วมาทำจิตข้างในให้ผ่องใสขึ้นมา เหมือนกับการตัดเปลวไฟออกแล้ว ก็เหลือแค่ดับฟืน ดับเชื้อ เมื่อไม่ปรุงแต่งแล้วต้องทำจิตให้ผ่องใส จิตผ่องใสจะมีแสงสว่าง ปัญญาจะทำงาน สว่างข้างใน

ถาม : *เราต้องมีศีลหรือคุณธรรมเป็นเครื่องอยู่ ถือเป็นการยึดหรือเปล่าครับ*

ตอบ : ใหม่ ๆ จะเป็นการยึดก่อนเพื่อให้เกิดมาตรฐานในการละสีล-พัตตปรามาส เมื่อได้มาตรฐานดีแล้วต้องละการยึดถือสีลพัตตุปาทาน หรือการยึดถือศีลพรต วิธีการที่เราจะคลายจากการยึด คือให้ศีลเข้าไปเป็นคุณสมบัติของใจ เมื่อเป็นคุณสมบัติของใจแล้วมันจะกลายเป็น be it ไม่ใช่ keep it ในช่วงแรก ๆ จะเหมือน keep it ในช่วงนั้นจะสังเกตว่าแม้เรามีศีล เราจะกระทบกระทั่งกับคนที่ไม่มีศีลได้ง่ายมาก แต่ตอนที่เรา be it แล้ว เราไม่ต้องไปกระทบกระทั่งกับใคร ใคร เขาอยากรักษาศีลแค่ไหนก็เป็นสิทธิ์ของเขา แต่เรา be it ของเราอย่างนี้ ตอนนั้นเราจะไม่ยึด แต่ศีลได้กลายเป็นคุณสมบัติของใจไป

ถาม : ที่ว่า *ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา* ซึ่งหลัง ๆ จะได้ยินหลาย ๆ ที่บอกว่า จะต้องไม่ยึด จะต้องไม่ยึด มันจะต้องมีหลักการอะไรมั้ยครับ ว่าเราจะต้องไม่ยึดอะไร เมื่อไหร่ ณ เวลาไหน

ตอบ : เป็นคำถามที่ดีมากนะ เพราะว่าบางครั้งบางคราวเราอาจจะต้องยึดอะไรบางอย่างเพื่อเป็นหลัก เป็นที่อยู่ เช่น เรายึดสติเพื่อกั้นกระแส แต่หากยึดไม่ปล่อยก็เป็นวิปัสสนูกิเลส หลักการง่าย ๆ สิ่งที่เราจะต้องปล่อยวาง คือ ขันธ์ ๕ ถ้าย่อลงมาก็คือ อาสวะ ๔ ย่อลงมาอีกก็ สังขาร ๓ ย่อลงมาอีกก็ นามรูป ๒ ย่อลงมาอีกก็อวิชชา ๑ นั่นคือสิ่งที่เราจะต้องปล่อยวางให้ได้จริง

แล้วอะไรล่ะที่เราจะต้องยึดเพื่อใช้เป็นเครื่องมือปล่อยวางสิ่งเหล่านี้ คือ ศรัทธา ศีล ความเพียร สติ สมาธิ ปัญญา ธรรมะ สภาวะจิตที่ดี เราอาจจะต้องยึดไว้เพื่อใช้ล้างอาสวะในขันธ์

*จับ **ศรัทธา** ให้มั่นเพื่อล้างความอ่อนแอ*
*จับ **ศีล** ให้มั่นเพื่อล้างความประมาท*
*จับ **ความเพียร** ให้มั่นเพื่อล้างความเหลวไหล*
*จับ **สติ** ให้มั่นเพื่อกั้นกระแสตัณหา*
*จับ **สมาธิ** ให้มั่นเพื่อจะล้างความฟุ้งซ่าน*
*จับ **ปัญญา** ให้มั่นเพื่อล้างโมหะ*

เมื่อล้างสิ่งเหล่านี้เสร็จเรียบร้อยแล้ว เราก็ต้องวางเครื่องมือนั้น แม้กระทั่งธรรมะก็ต้องวาง พระพุทธเจ้าทรงอุปมาว่า ธรรมะเปรียบประหนึ่งแพ เราขึ้นแพเพื่อไปสู่ฝั่ง ตอนอยู่กลางทะเลต้องยึดแพ เพราะขืนไม่ยึดก็จมน้ำ เมื่อถึงฝั่งแล้วเราต้องวางแพเพื่อขึ้นสู่ฝั่ง เพราะถ้าไม่ยอมออกจากแพมันจะขึ้นสู่ฝั่งไม่ได้

ดังนั้น เรายึดเครื่องมือ คือ ศรัทธา ศีล ความเพียร สติ สมาธิ ปัญญา ธรรมะ สภาวะจิตที่ดี เพื่อใช้ให้พาเราไปถึงฝั่ง คือ ใช้ชำระล้างอาสวะให้หมด เมื่อหมดจดแล้วก็วางเครื่องมือ สิ่งที่เหลืออยู่จะเป็นธรรมชาติเช่นนั้นเองของ ศีล สติ สมาธิ ปัญญาที่ไม่ต้องยึดแล้ว เพราะเป็นธรรมชาติเช่นนั้นเอง

สรุปการปฏิบัติ

นันทปัญหาที่ ๗

ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ละเสียซึ่งรูปที่ได้เห็น ไม่ปรุงแต่งจิต

ละเสียซึ่งเสียงที่ได้ยิน ไม่ปรุงแต่งจิต

ละเสียซึ่งอารมณ์ที่ได้ทราบ ไม่ไหลไปตามอารมณ์

ละเสียซึ่งศีลและพรต (Be it ไม่ใช่ Keep it)

ละมงคลตื่นข่าว

ปฏิบัติภาวนา
เป็นผู้รู้ ผู้สงบยิ่ง

กำจัดโลภ โกรธ หลง

ดับการยึดในกายสังขาร วจีสังขาร จิตตสังขาร

ไม่มีความหวังในกาม ในภพ ในพรหมจรรย์

ปฏิบัติภาวนา
กำหนดรู้ตัณหา ล้างอาสวะ

Movie 8.2 กำหนดรู้ตัณหา

กำหนดรู้ตัณหา : กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ล้างอาสวะ : กามาสวะ ภวาสวะ ทิฏฐาสวะ อวิชชาสวะ

ข้ามโอฆะ : กาโมฆะ ภโวฆะ ทิฏโฐฆะ อวิชโชฆะ

เหมกปัญหาที่ ๘

ปัญหาของเหมกมาณพ

เหมกมาณพทูลถามปัญหาว่า

อาจารย์เหล่าใดได้พยากรณ์ลัทธิของตนแก่ข้าพระองค์ในกาลก่อนว่า
เหตุนี้ได้เป็นมาแล้วอย่างนี้ ๆ จักเป็นอย่างนี้ ๆ
คำพยากรณ์ทั้งหมดของอาจารย์เหล่านั้น ไม่ประจักษ์แก่ตน
คำพยากรณ์ทั้งหมดนั้น เป็นเครื่องทำความตรึกให้ทวีมากขึ้น
ข้าแต่พระองค์ผู้เป็นมุนี
ขอพระองค์จงตรัสบอกธรรมเป็นเครื่องกำจัดตัณหา
อันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลกแก่ข้าพระองค์เถิด

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรเหมกะ
ชนเหล่าใดได้รู้ทั่วถึงบท คือ นิพพานอันไม่แปรผัน
เป็นที่บรรเทาฉันทราคะในรูปที่ได้เห็น เสียงที่ได้ฟัง
และสิ่งที่ได้ทราบอันน่ารัก ณ ที่นี้
เป็นผู้มีสติ มีธรรมอันเห็นแล้ว ดับกิเลสได้แล้ว
ชนเหล่านั้นสงบระงับแล้ว มีสติ
ข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ
ในโลกได้แล้ว

AUDIO 9.1

คำถามว่าด้วยธรรม
เครื่องขจัดตัณหา

เหมกมาณพ

อาจารย์เหล่าใดได้พยากรณ์ลัทธิของตน
แก่ข้าพระองค์ในกาลก่อนว่า
เหตุนี้ได้เป็นมาแล้วอย่างนี้ ๆ จักเป็นอย่างนี้ ๆ
คำพยากรณ์ทั้งหมดของอาจารย์เหล่านั้น ไม่ประจักษ์แก่ตน
คำพยากรณ์ทั้งหมดนั้น เป็นเครื่องทำความตรึกให้ทวีมากขึ้น

ข้าแต่พระองค์ผู้เป็นมุนี
ขอพระองค์จงตรัสบอกธรรมเป็นเครื่องกำจัดตัณหา
อันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลกแก่ข้าพระองค์เถิด

พระผู้มีพระภาค

ดูกรเหมกะ
ชนเหล่าใดได้รู้ทั่วถึงบท คือ นิพพานอันไม่แปรผัน
เป็นที่บรรเทาฉันทราคะในรูปที่ได้เห็น เสียงที่ได้ฟัง
และสิ่งที่ได้ทราบอันน่ารัก ณ ที่นี้
เป็นผู้มีสติ มีธรรมอันเห็นแล้ว ดับกิเลสได้แล้ว
ชนเหล่านั้นสงบระงับแล้ว มีสติ
ข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลกได้แล้ว

ภาวะของท่านเหมกะคล้ายกับชนส่วนใหญ่ในยุคนี้คือ ศึกษาอะไรจากอาจารย์ทั้งหลายมา สิ่งเหล่านั้นก็มาปรุงแต่งความคิดให้มากขึ้น แล้วก็ฟุ้งซ่านไป ท่านเหมกมาณพอยากได้ธรรมที่บรรเทาหรือที่ตัดความฟุ้งซ่านเหล่านี้ และให้ได้สภาวะจิตดีโดยตรง

ธรรมปฏิบัติ ตั้งทิศถูกทาง

ธรรมปฏิบัติ จะเป็นไปเพื่อความสงบ ความระงับ และความบริสุทธิ์ ในขณะที่ **ธรรมปริยัติ** จะเป็นไปเพื่อความเข้าใจเพื่อจะเข้าสู่การปฏิบัติ เป้าหมายสำคัญคือนิพพานหรือวิมุตติ จิตจะต้องหยั่งลงสู่เป้าหมายเสมอ อะไรที่ไม่เป็นไปสู่เป้าหมายก็ควรวางไว้ก่อน การจะรู้ทั่วถึงพระนิพพานอันไม่ผันแปรนั้น อะไรที่แปรผันได้ก็รู้ได้ทันทีว่าไม่ใช่พระนิพพานแน่ **จิตใดที่แปรผัน จิตนั้นไม่ใช่จิตนิพพาน ความรู้ใดที่แปรผัน รู้นั้นไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน** แม้กระทั่ง **ธรรมใดที่แปรผัน ธรรมนั้นไม่นำสู่นิพพาน** ให้ตั้งจิตไว้ที่พระนิพพานอันไม่ผันแปร แล้วจะเลือกความรู้และเครื่องมือได้ถูกตรง

ธรรมปฏิบัติต้องปักไว้ที่เป้าหมายก่อนคือ วิมุตติ หรือพระนิพพาน หรืออมตธาตุ ถ้าเราปักไว้ถูกเป้า กระบวนการอื่น ๆ จะง่าย แต่ถ้าเราไปตามเก็บกระบวนการเล็ก ๆ มาก่อน แล้วหวังว่าสักวันหนึ่งเราจะได้นิพพานมันเป็นความหวังที่เลื่อนลอย ดังนั้น ปักเป้าหมายไว้ด้วยเหตุนี้ นิโรธจึงมาก่อนมรรค ไม่ใช่มรรคมาก่อนนิโรธ ถ้าใช้มรรคมาก่อน คือ ปฏิบัติไปเถอะ สักวันหนึ่งก็จะได้ผลเอง อันนั้นคือมรรคมาก่อนนิโรธ แต่อริยสัจ นิโรธต้องมาก่อนมรรค คือ ตั้งเป้าให้มั่นก่อนเลย อะไรเป็นไปเพื่อนิโรธก็เอามาใส่ อะไรไม่ใช่ก็เอาออก นี่คือกระบวนการปฏิบัติธรรม เราก็ทำตามลำดับที่ถูกต้อง

รู้ทั่วถึงบท คือ นิพพานอันไม่แปรผัน

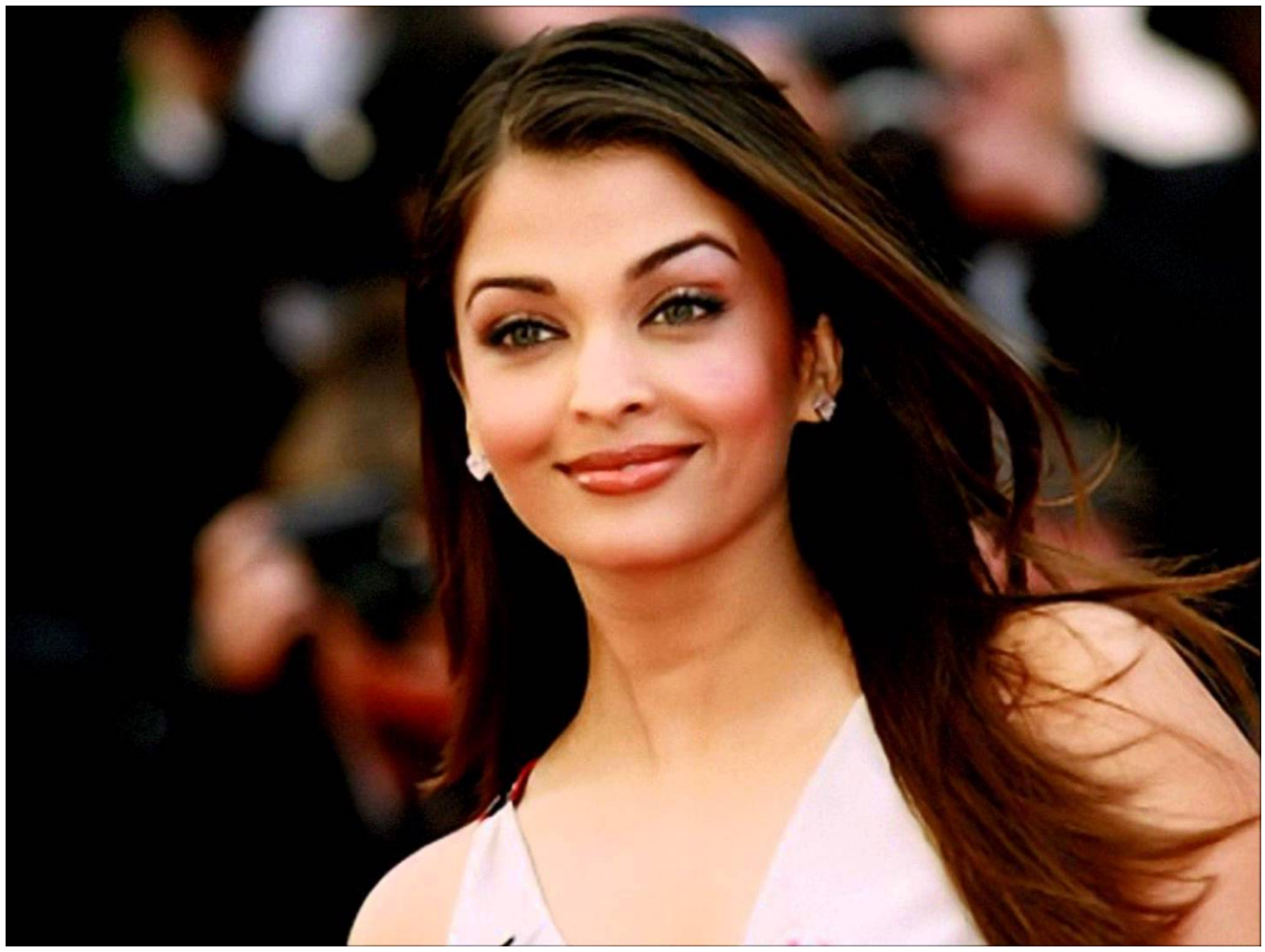
รู้ทั่วถึงพระนิพพานอันไม่ผันแปร ในอมตธาตุ ในปรมังสุขัง ในปรมังสุญญัง เชิญทุกท่าน ปักจิตไว้ที่พระนิพพานเท่าที่ทำได้ ถึงแม้จะยังไม่ถึงดีก็ไม่เป็นไรนะ **ตั้งทิศไปให้ถูกทางสู่ความบริสุทธิ์ ตั้งจิตสู่บรมสุข บรมว่าง ก็เป็นการมุ่งสู่นิโรธตรง ๆ**

ปฏิบัติภาวนา น้อมจิตสู่ความบริสุทธิ์

บรรเทาฉันทราคะในรูปที่ได้เห็น เสียงที่ได้ฟัง และสิ่งที่ได้ทราบอันน่ารัก

บรรเทาอารมณ์ อารมณ์คือความกำหนัดยินดีในรูป เสียง และสิ่งที่ได้ทราบ เราต้องมาบรรเทาตัวความกำหนัดยินดี เราไม่ได้ทำลาย

รูป ทำลายเสียง หรือสิ่งที่ได้ทราบ แต่เราบรรเทาความกำหนัดยินดีนั่น ถึงแม้ไม่ทำลายความกำหนัดยินดีทั้งหมด แต่พอบรรเทาได้และดำเนินต่อได้ก็ก้าวหน้าได้โดยลำดับ



ภาพ : อินเตอร์เน็ต

ดูรูปสตรีที่สวยที่สุดในโลก เมื่อเราเห็นอะไรสวย ๆ โดยธรรมชาติแล้วจะเกิดอะไรขึ้น ความชื่นชม ความกำหนัดยินดี ความปรารถนาเกิดขึ้น ดังนั้น เราก็บรรเทาจากความกำหนัดยินดีนี้ให้เป็นความเห็นใจ บรรเทาคือลดดีกรีลง ลดความเข้มข้นลง เพราะถ้าเราไปชื่นชมจนกำหนัดยินดี บางคนอาจจะต้องไปผ่าตัดเพื่อให้ได้เหมือนเขาอย่างนี้ซึ่งมันไม่จำเป็น หรือไปวาดหวังว่าสักชาติหนึ่งฉันจะได้เป็นแบบนี้ ก็ต้องดิ้นรนไปเกิดอีกหลายชาติเพื่อจะเป็นอย่างนี้ให้ได้ นั่นแหละ

อานุภาพของความกำหนัดยินดี ดังนั้น เราก็ต้องบรรเทา บรรเทาอย่างไร ก็พิจารณาอีกด้านหนึ่งของความงาม

ที่จริงคนที่สวยขนาดนี้น่าเห็นใจนะ เพราะว่าผู้ชายส่วนใหญ่จะอยากชิมแต่ไม่อยากรับผิดชอบเพราะค่า maintenance แพงมาก ต้องเหนื่อยยากในการดูแลตัวเองมาก วันไหนไม่ได้แต่งหน้าจะรู้สึกไม่สวยแล้วขาดความเชื่อมั่น น่าเห็นใจนะ สู้น่ารักอย่างพวกเราไม่ได้ น่ารักแล้วไม่ต้องแต่ง ไม่ต้องดูแลมาก วันไหนก็น่ารัก วันไหนแต่งหน้าอาจจะขาดความเชื่อมั่นไปเลย ค่า maintenance ต่ำกว่ากันเยอะ คนสวยจึงน่าเห็นใจ

อีกประการหนึ่ง คนสวยแบกความเสี่ยงสูง ชายอื่นก็หมายปอง อยากชิมแต่ไม่อยากรับผิดชอบเพราะค่าความเสี่ยงสูงมาก ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่าคนสวยมาก ๆ ทั้งหลาย จะหาแฟนเป็นตัวเป็นตนได้ยากหน่อย แต่จะมีแฟนชั่วคราวเยอะ เหมือนพวกฮอลลีวูด มันเป็นชีวิตที่ไม่เสถียร น่าเห็นใจมาก

อีกประการหนึ่ง คนสวยมาก เวลาโทรมก็โทรมมาก พวกเราสวยคนละนิดคนละหน่อย พอแก่พอทรุดโทรมเข้า ก็สูญเสียความงามไปคนละนิดคนละหน่อย แต่คนสวยเยอะพอแก่ก็เสียความงามเยอะ ทำใจยากกว่าพวกสวยน้อย แก่แล้วมักจิตตกกันได้ง่าย น่าสงสาร

อีกประการหนึ่ง ไม่ว่าจะสวยแค่ไหน ทุกคนสวยแค่ศพ จริงหรือเปล่า เพราะในที่สุดทุกคนจะต้องเป็นศพ น่าสงสารมั้ย ลงทุนกับความงามมากมาย สวยได้แค่ศพ

ลองเปลี่ยนเส้นทางของความชื่นชมกำหนัดยินดี บรรเทามาเป็นความเห็นใจ ลองเปลี่ยน เปลี่ยนในใจของเรา ฝึกการบรรเทา

ดังนั้น ต่อไปนี้ apply ธรรมกับทุกอย่าง ถ้าจิตจะไหลไปหลงอะไรก็บรรเทา บรรเทา ด้วยความเข้าใจในสัจธรรมระยะยาว หรือเข้าใจธรรมชาติของการเกิดดับ หรือประเมินความคุ้มค่าก็ได้

บรรเทาความกำหนัดยินดีในเสียง

Movie 9.1

เครดิต วีดีโอ : www.youtube.com/watch?v=G1TFMSqotpc
PDF *คลิกลิงค์*

ลองฟังเรื่องของแม่ลูกคู่นี้ดู รู้สึกอย่างไรกัน เศร้ามั้ย ซึ้งมั้ย ถึงแม้เป็นความเศร้าซึ้งก็เป็นราคะตัวหนึ่ง ถ้าเราคลอเคลียอยู่กับมัน มันก็จะอยู่กับเราไปตลอด ดังนั้น หน้าที่ของเรา ถ้าจะไปนิพพานต้องบรรเทาความเศร้าซึ้ง บรรเทาอย่างไร ประการแรก บรรเทาให้เป็นความยินดีก่อน ในเรื่องที่ฟังมีอะไรที่พอจะเป็นความยินดีได้บ้างมั้ย

ลูกที่สำนึกกลับตัวได้เป็นคนใหม่แล้ว ยินดีกับแม่ที่ได้ลูกที่ดีแล้ว ยินดีกับลูกที่มีแม่ที่เป็นที่พึ่ง บรรเทาจากความเศร้าซึ้งมาเป็นความยินดีลองสิ

จิตสบายขึ้นมั้ย พอยินดีเสร็จแล้ว บรรเทาจากความยินดีเป็นความสงบสุข เหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นนี้มาจากจิตที่ไม่สงบ ถ้าเรารักษาความสงบสุขกันได้ชีวิตจะไม่ค่อยมีเรื่องเพราะจะไม่ไปสร้างเรื่องอะไร เพราะขาดความสงบสุขจึงไปสร้างเรื่องที่ต้องเศร้าต้องซึ้งกันอยู่อย่างนั้น

จะทำอย่างไรจิตจึงจะตกผลึกเป็นความสงบสุข ต้องเห็นสัจธรรม ตราบใดที่เรายังมีความเศร้าซึ้งอยู่ เราก็ยังโลดแล่นไปในทะเลของอารมณ์ ตราบใดที่เรายังเกิดมาในโลกนี้ เราก็ยังต้องมาเจอเรื่องเศร้าซึ้งอย่างนี้อยู่เนือง ๆ สร้างเองบ้าง คนอื่นสร้างให้บ้าง เห็นของคนอื่นเป็นกันบ้าง ก็พลอยเป็นไปกับเขาด้วย การที่พลอยเป็นไปกับเขาแสดงว่ายังมีต่อมเศร้าซึ้งอยู่ ก็มาบรรเทาต่อมตัวนี้ให้ทำงานน้อยลง

เราจะบรรเทาอย่างไร ก็เอาสัจธรรมเข้าไปสอนว่า สังขารทั้งหลายเป็นเช่นนี้เอง เกิดมาแล้วก็เป็นทุกข์ดิ้นรนไป เมื่อปะทะกันในสังคมก็เป็นทุกข์กว้างขึ้น เมื่อดิ้นรนเข้าไปอยู่ในระบบต่าง ๆ ถูกระบบหมุนไปก็เป็นทุกข์เชิงระบบ ยอมรับสัจธรรมเสีย ถ้าเกิดมาในสังขารโลกนี้อีก ก็ต้องทุกข์อีกเป็นธรรมดา ก็ตั้งใจไม่เกิดอีก ถอนจิตออกจากสังขารโลก

พระพุทธเจ้าทรงบอกไว้ว่า *สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งหมดย่อมดับไปเป็นธรรมดา* สังขารทั้งหลายก็เช่นกัน เกิดแล้วดับ เหตุการณ์ก็เช่นกัน เกิดแล้วดับ ปล่อยวางสังขารให้มากทั้งภายในและ

ภายนอก ถ้าจะให้ปล่อยวางสนิทยิ่งขึ้นปล่อยวางตรงที่**จิตตสังขาร** จิตตสังขารไม่เป็นตนเกิดและดับ ปล่อย...วาง

จากนั้นตั้งจิตสู่เป้าหมายคือ วิมุตติ หรือนิพพาน หรืออมตธาตุ บรมสุข บรมว่าง

นี่คือการบรรเทา ถ้าเราชำนาญในการบรรเทาอารมณ์ทั้งหลาย จะไม่มีใครหรืออะไรในโลกนี้มาทำให้เราบ้าได้เลย เพราะเมื่ออารมณ์ขึ้นมาเราก็บรรเทา พอการยึดถือจะขึ้นมา เราก็บรรเทา ๆๆ พอบรรเทาแล้วก็จบด้วยการหยั่งลงสู่นิพพาน ก็สงบ โล่ง ว่าง

มีสติ มีธรรมอันเห็นแล้ว

พุทธดำรัสต่อไป *มีสติ มีธรรมอันเห็นแล้ว* คือมี *ธรรมานุปัสสนา* หรือมีสติในธรรมอยู่เสมอ แล้วเราควรจะมีสติในธรรมอะไรบ้าง ธรรมที่ทำให้คนบรรลุธรรมได้มากที่สุดคือชุดนี้

สัพเพสังขารา ทุกขาติ
สัพเพสังขารา อนิจจาติ
สัพเพธัมมา อนัตตาติ

สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์แน่ ๆ เมื่อเรามามีสังขารเราก็ต้องเป็นทุกข์ ถ้ากำหนดรู้ แล้วเห็นเป็นธรรมดาก็จะพออยู่กับสังขารได้

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง แม้เราจะประคองให้เป็นสุขอย่างไร เดี๋ยวก็ตาย ดังนั้น ที่มีกันอยู่นี่ชั่วคราวจริง ๆ พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า จากไม่มีแล้วมี ที่มีแล้วเดี๋ยวก็ไม่มี มันก็ว่าง ตรงที่เรานั่งอยู่ เมื่อเราลุกไปมันก็ว่าง ชีวิตของเราทั้งชีวิตเดี๋ยวตายไป มันก็ว่าง จากมีเป็น

ไม่มี ไม่มีเป็นมีขึ้นมา จากมีเป็นไม่มีอีก ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงสรุปว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งปวงย่อมดับไปเป็นธรรมดา

สังขารทั้งหลายไม่เป็นตน ทั้งหมดเป็นแค่ลูกโป่งฟองน้ำ ฟูแล้วก็ดับ ดังนั้น ทั้งหมดจึงไม่เป็นตน

เมื่อมีสติอยู่ในสัจธรรม ๓ ประการนี้ จะทำให้ปัญญาตั้งมั่น ไม่หลง หลงก็คือวิปลาสไปจากความจริง เช่น วิปลาสไปว่าการปรุงแต่งเป็นสุข นั่นคือความวิปลาส มันคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง หากปรุงแต่งมาก ก็จะยิ่งเป็นทุกข์มาก หรือวิปลาสไปว่ากายคือตัวฉัน ฉันต้องอมตะก็เลยไปสต๊าฟร่างกายไว้ ไปแช่แข็งตัวเอง หรือทำมัมมี่ตัวเอง นั่นก็เป็นวิปลาสไป คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง การคิดว่ากายเป็นฉัน ความรู้สึกของฉัน ความคิดของฉัน ความจำของฉัน นั่นก็วิปลาส เพราะมันไม่ใช่ของฉัน เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ

เมื่อใดที่เราเห็นว่าไม่มีอะไรเป็นตนและไม่ยึดถือสิ่งใด จิตจะเป็นอิสระ จิตไม่พัวพันกับความรู้สึก จิตไม่ต้องพัวพันกับความทรงจำ จิตไม่พัวพันกับการปรุงแต่ง จิตก็จะเป็นอิสระลอยออกมา

แต่ถ้าเผลอว่า นี่ฉัน นี่ของฉัน จิตซ่านไปยึดสิ่งเหล่านั้น แล้วพยายามปั้นสิ่งเหล่านั้น รักษาสิ่งเหล่านั้น จิตอิสระก็เลยกลายเป็นจิตซุกโดยไม่จำเป็น จงปลดจากจิตซุกให้เป็นจิตอิสระ ด้วยสัจธรรม ๓ ประการนี้

ในสมัยพุทธกาล คนบรรลุโสดาบันกันมากด้วยข้อที่ ๒ *สัพเพ สังขารา อนิจจาติ สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง* หรืออีกนัยหนึ่งคือ *สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งปวงย่อมดับไปเป็นธรรมดา* แม้จิตของเราที่ละเอียดลึกที่สุดก็ดับ และสำเร็จอรหันต์กันมากที่สุดด้วยข้อที่ ๓ *สัพเพ*

ธัมมา อนัตตาติ ธรรมทั้งปวง ไม่เป็นตน เห็นจริง ๆ ยอมรับโดยดุษณี แม้จิตของเราก็ไม่เป็นตน ถ้าเห็นจริง ๆ รู้จะเป็นอิสระ ลองดูสิ ลองปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงชี้ *มีสติ มีธรรมอันเห็นแล้ว* ลองเห็นจริง ๆ สิ เอาสักข้อหนึ่งที่ปัญญาพอเห็นได้ ปฏิบัติให้เห็น จริง ๆ เชิญ

ปฏิบัติภาวนา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างใดอย่างหนึ่ง

พยายามใช้ธรรมปัญญาบ่อย ๆ ถ้าแจ่มแจ้งจริง ปล่อยวางได้จริง ก็บรรลุธรรม ไม่ต้องไปเรียนอะไรมากมายก็ได้ แต่ต้องเห็นจริงและต้องมีปรากฏการณ์ในจิตจริงจากการเห็นนั้น คือ เปลี่ยนสภาวะจิตได้จริง

ดับกิเลสได้แล้ว สงบระงับแล้ว

ขั้นต่อไป ดับกิเลสได้แล้ว สงบระงับแล้ว ลองดูว่าดับกันได้บ้างหรือยัง

ความโกรธ ความผูกใจเจ็บ ความพยาบาท ความถือรั้น รู้อยู่ว่าไม่ดีแน่แต่จะทำ

ความถือตัว ความดูหมิ่น ความแข่งดี ความตีเสมอ

ความอยากได้ ความเจ้าเล่ห์ ความริษยา ความตระหนี่ เมื่ออยากได้ก็จะหาเล่ห์เพทุบาย เมื่อไม่ได้ก็ริษยา เมื่อได้มาแล้วก็ตระหนี่

ความประมาท ความมัวเมา ความโอ้อวด ความลบหลู่บุญคุณคน

นี่คือกิเลสที่จะต้องดับ เป็นอาการดิ้นรนของใจที่เป็นทุกข์ จริง ๆ กิเลสก็ไม่ได้มีตัวตนอะไรหรอก มันเป็นอาการดิ้นรน แต่เพราะเราทำจนเคยชินกิเลสเหล่านี้ก็เลยกลายเป็นพลังงานตกค้างอยู่ ก็เอากิเลสออกซะ อย่าไปชินกับมัน ชินกับสิ่งเหล่านี้แล้วมันเหนื่อย แล้วไปเหนื่อยทำไม อยู่สงบสุขดีกว่า ใช่มั้ย

วิธีที่จะดับง่าย ๆ ก็คือ เห็นสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตน สละมันออกไปเลย สละแล้วก็น้อมจิตสู่นิพพาน ถ้าเราไม่น้อมจิตสู่นิพพานมันละยากเพราะมันอยู่บน stage เดียวกัน เดี๋ยวมันก็เจอกันอีก ปล่อยแล้วเดี๋ยวก็วนมาอีก ดังนั้น เมื่อพรากจากพวกนี้ ต้องน้อมจิตสู่นิพพานเลย แล้วจะหลุดโดยเร็ว ลองตั้งใจละกิเลสตัวใดตัวหนึ่งที่รบกวนชีวิตจิตใจเราอยู่ทุกวันนี้ พยายามละให้ได้ แล้วน้อมจิตสู่นิพพาน ดูว่ามีตัวไหนหลุดไปบ้าง

ปฏิบัติภาวนา ปฏิบัติสติ ละกิเลส น้อมจิตสู่นิพพาน

วิธีปฏิบัติ ให้กำหนดความตื่นรู้ภายในก่อน ถ้าความตื่นรู้อ่อน เมื่อพยายามเข้าสมาธิแล้วสติบางไปหมด ทำอะไรไม่ค่อยได้ บางคนถีนมิทธะก็เข้ามา ความฟุ้งซ่านก็เข้ามา เพราะความตื่นรู้ข้างในยังอ่อนแอ

ลองทำความตื่นรู้ข้างในดูสิ เราตื่นรู้ด้วยตามาเยอะแล้ว ลองทำข้างในดู สติตื่นรู้ชัดเจนจากส่วนลึกที่สุด ตื่นรู้ รู้ให้ชัดเจนที่สุด รู้จากใจนี่แหละ คือสติที่ลึกซึ้ง รู้นี้นี่แหละที่จะสร้างสมาธิ ที่จะได้ปัญญา ทุกครั้งที่จะปฏิบัติธรรมให้ใช้ความตื่นรู้จากข้างในเสมอ แล้วจะง่าย

ละกิเลสตัวใดตัวหนึ่ง แล้วน้อมจิตสู่นิพพาน

มีสติข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลก

ขั้นตอนต่อไป ทรงสอนให้มีสติข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลก ตัณหานี่เองที่พาเราซ่านไปในอารมณ์ของกิเลส อยากเสพก็เป็นกามตัณหา อยากมีอยากเป็นก็เป็นภวตัณหา อยากทำลายก็เป็นวิภวตัณหา นี่แหละเหตุของการมาเกิด ใจมันอยากเสพ อยากมีอยากเป็นอะไรบางอย่างในโลก หรืออยากเข้าไปจัดการทำลายอะไรบางอย่างในโลกก็เลยต้องมาเกิด แล้วก็มาสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นชุดกิเลส ตัณหาเปรียบเหมือนเพื่อน ๓ คน ที่คอยยุแหย่ใจเราอยู่เรื่อยให้ดิ้นรนไปในภพภูมิต่าง ๆ

ท่านให้ใช้สติข้ามตัณหา ไม่ไหลตามการยุแหย่ในใจ ตัณหาเหล่านี้ถ้าเราไปต่อล้อต่อเถียงกับเขา เขาจะมีเหตุผลมากเลย ตัณหานี่เก่งในการหาเหตุผลมาก เราไปสู้เขาด้วยความคิดจะสู้ไม่ไหว เหมือนกับที่เราพยายามไปคุยกับคนมิจฉาทิฏฐิ สู้กันไม่ไหว ไม่จบ ท่านก็เลยให้ใช้สติข้ามตัณหา ข้ามไปเลย อย่าไปเสียเวลากับมัน แล้วสติอะไรล่ะที่จะข้ามตัณหาได้

อุปสมานุสสติ โน้มน้อมจิตนึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์ ก็คือรู้ทั่วถึงพระนิพพานอันไม่ผันแปรซึ่งเป็นเป้าหมาย หยั่งรู้สู่วิมุตติ หยั่งรู้สู่นิพพานไว้ตลอดเวลา เมื่อเราหยั่งสู่นิพพาน จิตจะไม่ปรุงตัณหา ตัณหามาเรียกไปก็ไม่ไป จิตจะไม่อยากไปเพราะเห็นชัดแล้วว่าพระนิพพานบรมสุข บรมว่าง อย่างนี้เรียกว่ามีฐานที่มั่น ใช้สติก้าวข้ามไปให้ถึงเลย

วิธีปฏิบัติอุปสมานุสสติ ใช้การตื่นรู้ภายใน แล้วใช้สตินั้นน้อมนึกถึงพระนิพพานอันบริสุทธิ์ บรมสุข บรมว่าง ข้ามตัณหาทั้งหลายไปเลย เชิญ

ปฏิบัติภาวนา อุปสมานุสสติ

ขอให้รักษาสภาวะไว้ แผ่จิตให้ใหญ่กว่ากาย ลืมตาโดยไม่เสียสภาวะ

ท่านเหมกะปฏิบัติแค่นี้ ท่านบรรลุธรรม นี่คือธรรมปฏิบัติ ธรรมปฏิบัติเมื่อปฏิบัติแล้วต้องสงบมากขึ้น สุขมากขึ้น โปร่งโล่ง สะอาดว่างมากขึ้น ถ้าปฏิบัติแล้วหนัก ฟุ้งซ่าน แสดงว่าผิดวิธีให้ปรับเสีย

จำหลักของพระพุทธเจ้าไว้ นิโรธมาก่อนมรรค ดังนั้น ให้ตั้งนิโรธที่นิพพานไว้เสมอ แล้วจิตจะเดินได้ตรง จะไม่หลงทาง และถึงผลเร็ว แม้เรายังต้องอยู่ทางโลก สภาวะจิตที่ดีนั้นจะเป็นบาทฐานให้เราเจริญ ให้บรรลุธรรมได้ง่ายขึ้น จิตที่โปร่งโล่งก็จะทำให้มีปัญญามากขึ้น มีความสุขมากขึ้น บริหารโลกได้ ปฏิบัติธรรมเนือง ๆ ได้ประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม

สรุปการปฏิบัติ

เหมกปัญหาที่ ๘

ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

บรรเทาความชื่นชม ความกำหนัดยินดีในรูปที่ได้เห็น ในเสียงที่ได้ฟัง ในอารมณ์ที่น่ารัก

บรรเทาจากความชื่นชมเป็นความเห็นใจ

บรรเทาจากความเศร้าซึ้งเป็นความยินดี

บรรเทาจากความยินดีเป็นความสงบสุข

บรรเทาด้วยความเข้าใจในสัจธรรมระยะยาว หรือเข้าใจธรรมชาติของการเกิดดับ หรือประเมินความคุ้มค่า

ปฏิบัติภาวนา
ปล่อยวาง

ปล่อยวางสังขารเพื่อบรรเทาความกำหนัดยินดี

พิจารณาว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งปวงย่อมดับไปเป็นธรรมดา

สังขารทั้งหลายเกิดแล้วดับ เหตุการณ์ก็เช่นกัน เกิดแล้วดับ ปล่อยวางสังขารทั้งภายในและภายนอก

จิตตสังขารไม่เป็นตนเกิดและดับ ปล่อย..วาง...

ตั้งจิตสู่เป้าหมายคือ วิมุตติ หรือนิพพาน หรืออมตธาตุ บรมสุข บรมว่าง

ปฏิบัติภาวนา
พิจารณาธรรม

มีสติ มีธรรมอันเห็นแล้ว

ธรรมทั้งปวง ไม่เที่ยง
ธรรมทั้งปวง เป็นทุกข์
ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา

ปฏิบัติภาวนา
สติตื่นรู้

มีสติ กำหนดความตื่นรู้ภายใน

สติตื่นรู้ชัดเจนจากส่วนลึกที่สุด

ตื่นรู้ รู้ให้ชัดเจนที่สุด รู้จากใจ

ปฏิบัติภาวนา
ดับกิเลสได้แล้ว สงบระงับแล้ว

ปฏิบัติละกิเลสตัวใดตัวหนึ่ง ด้วยสติที่ตื่นรู้
ตั้งจิตว่า เราจะเป็นผู้ทรงธรรมทั้งต่อหน้าและลับหลัง
เราจะไม่เป็นคนเช่นนี้เด็ดขาด
เห็นสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตน สละออกไป
ละแล้ว น้อมจิตสู่นิพพาน
รู้ทั่วถึงพระนิพพานอันไม่ผันแปร

ปฏิบัติภาวนา อุปสมานุสสติ
น้อมจิตสู่นิพพาน

ข้ามตัณหา สู่พระนิพพาน

- กามตัณหา (อยากเสพ)
- ภวตัณหา (อยากมี อยากเป็น)
- วิภวตัณหา (อยากทำลาย)

สติตื่นรู้ภายใน น้อมจิตสู่ความบริสุทธิ์

ตั้งจิตสู่บรมสุข บรมว่าง

รู้ทั่วถึงพระนิพพานอันไม่ผันแปร

โตเทยยปัญหาที่ ๙

ปัญหาของโตเทยยมาณพ

โตเทยยมาณพทูลถามปัญหาว่า
ผู้ใดไม่มีกามทั้งหลาย ไม่มีตัณหา
และข้ามความสงสัยได้แล้ว
ความพ้นวิเศษของผู้นั้นเป็นอย่างไร

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า
ดูกรโตเทยยะ
ผู้ใดไม่มีกามทั้งหลาย ไม่มีตัณหา
และข้ามความสงสัยได้แล้ว
ความพ้นวิเศษอย่างอื่นของผู้นั้นไม่มี

โตเทยยมาณพ
ผู้นั้นไม่มีความปรารถนา หรือยังปรารถนาอยู่
ผู้นั้นเป็นผู้มีปัญญา
หรือยังเป็นผู้มีปรกติกำหนดด้วยปัญญาอยู่
ข้าแต่พระองค์ผู้ศากยะ
ข้าพระองค์จะพึงรู้แจ้งมุนีได้อย่างไร

AUDIO 10.1

ข้าแต่พระองค์ผู้มีพระจักษุรอบคอบ
ขอพระองค์จงตรัสบอกมุนีนั้นให้แจ้งชัดแก่ข้าพระองค์เถิด

พระผู้มีพระภาค

ดูกรโตเทยยะ
ผู้นั้นไม่มีความปรารถนา และไม่เป็นผู้ปรารถนาอยู่ด้วย
ผู้นั้นเป็นคนมีปัญญา
มิใช่เป็นผู้มีปรกติกำหนดด้วยปัญญาอยู่ด้วย
ท่านจงรู้จักมุนีว่า เป็นผู้ไม่มีกิเลสเครื่องกังวล
ไม่ข้องอยู่แล้วในกามและภพแม้อย่างนี้

คำถามว่าด้วยความพ้นวิเศษ

โตเทยยมาณพ

ผู้ใดไม่มีกามทั้งหลาย ไม่มีตัณหา
และข้ามความสงสัยได้แล้ว
ความพ้นวิเศษของผู้นั้นเป็นอย่างไร

พระผู้มีพระภาค

ดูกรโตเทยยะ
ผู้ใดไม่มีกามทั้งหลาย ไม่มีตัณหา
และข้ามความสงสัยได้แล้ว
ความพ้นวิเศษอย่างอื่นของผู้นั้นไม่มี

หมายความว่าพ้นวิเศษสุดแล้ว ไม่มีอย่างอื่นยิ่งกว่านั้นอีก กระบวนการปฏิบัติก็คือ จะต้องไม่มีกามทั้งหลาย ไม่มีตัณหา และข้ามความสงสัยให้ได้

ไม่มีกามทั้งหลาย

กาม คือการที่จิตของเราติดใจอยู่กับการเสพโลก การเสพเฉย ๆ ไม่จัดเป็นกาม แต่ถ้าเสพแล้วเกิดนันทิราคะ คือ ความติดใจ กำหนัดยินดี จึงเป็นกาม อย่างเช่นเรากินข้าวเพื่อยังอัตภาพให้เป็นไป อันนี้ยังไม่เป็นกาม แต่ถ้ามีนันทิราคะมามัดมาพันให้ติดใจอันนั้นเป็นกาม ดังนั้น นันทิราคะนี่จะเสมือนกับเป็นกาวกามในการเสพโลกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

การที่ไม่มีกามไม่ได้หมายความว่าปฏิเสธการเสพหรือผลักไสการเสพทั้งหมดทั้งสิ้น แท้ที่จริงแล้วคือการตัดนันทิราคะ สลายกาวตัวนี้ให้ได้ คือ ไม่ติดใจ เสพอะไรก็เสพไป กินอะไรก็กิน ดูแลร่างกายก็ดูแลไป ดูแลจิตใจก็ดูแลไป ดูแลลูกหลาน ดูแลบริษัท ดูแลการงานก็ดูแลไป แต่ไม่ติดใจ ไม่มีกาวมาแปะ

เมื่อเราต้องเสพทุกวัน เสพเกือบตลอดเวลา ทั้งเห็น ทั้งได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรสตลอดเวลา บางทีเราจะกำหนดนี่กำหนดไม่ทันเพราะมันมีเข้ามาตลอดเวลา พระพุทธเจ้าก็ทรงให้เทคนิครวบยอดมาก คือ อธิษฐานใจครอบโลกเสีย เพราะว่ากามทั้งหลายเกิดเพราะมีนันทิราคะ

ในการเสพโลกทางอายตนะ แทนที่เราจะเอาใจมาอยู่กับการเสพโลก เราก็อธิษฐานใจครอบโลก ให้ใจใหญ่กว่าโลกเสีย กามมันก็จะค่อย ๆ ยุ่ย ฝ่อ หายไป กามมันไม่สามารถตั้งอยู่ได้ การเสพก็ไม่มีอิทธิพลให้ต้องไปติดใจอีก ก็เสพไปตามหน้าที่ ทำงานไปตามหน้าที่ ลองสิ ทำใจให้ใหญ่กว่าโลกจนสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้มันเล็กนิดเดียวไม่มีความหมาย เชิญ ให้เวลา ๕ นาที

ปฏิบัติภาวนา อธิษฐานใจครอบโลก

รักษาสภาวะไว้แล้วลืมตาช้าๆ

อธิษฐานใจใหญ่กว่าโลกนี่เป็นสิ่งที่ช่วยพวกเราได้ในหลาย ๆ สถานการณ์ ตัวชี้วัดก็คือถ้าใจเราใหญ่กว่าโลก เราจะเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ในโลกเป็นเรื่องเล็ก แต่ถ้าใจเราเล็กกว่าโลกเราจะเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้เป็นเรื่องใหญ่ เพราะเห็นเป็นเรื่องใหญ่จิตเราเลยเล็ก พอจิตเล็กจิตก็ไม่มีกำลังที่จะ handle บริหารจัดการควบคุมสถานการณ์นั้น แต่ถ้าใจเราใหญ่กว่าโลก สิ่งต่าง ๆ ในโลกก็เป็นเรื่องเล็กเพราะใจเราใหญ่กว่า เราก็เลยบริหารสถานการณ์ได้โดยง่าย ธุรกิจทั้งหมดเป็นเรื่องเล็ก เพราะเป็นเรื่องเล็ก เราจึงจัดการได้ ถ้ามันเป็นเรื่องใหญ่มันใหญ่กว่าเรา เราไม่มีกำลังจัดการ คนไข้ป่วยมาปางตายก็เป็นเรื่องเล็ก เพราะเป็นเรื่องเล็กเราจึงจัดการได้ ถ้าเป็นเรื่องใหญ่เราจัดการไม่ได้ จิตที่เล็กจะกลัวไปหมด ทำอะไรไม่ถูก

ดังนั้น อธิษฐานใจให้ใหญ่กว่าโลกเสมอ พ่อจะตาย แม่จะตาย เราจะตาย ลูกจะตายก็เป็นเรื่องเล็ก เล็กหมดเลยถ้าใจเราใหญ่ นำไป

ใช้ในชีวิตจริงนะ ถ้าเมื่อใดรู้สึกว่าเรื่องใดเรื่องหนึ่งมันใหญ่โตเหลือเกิน แสดงว่าใจเรามันเล็กไปแล้ว มันฝ่อแล้ว

เอาใหม่ แผ่ใจให้ครอบโลก แล้วเราก็จะรู้ว่าเราก็มีความสามารถมากมายทำได้สารพัด

ไม่มีตัณหา

กามตัณหา ก็คือนันทิราคะ

ภวตัณหา ก็คือความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ เช่น อยากเป็นที่ยอมรับ

วิภวตัณหา คือพอเราต้องการสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น หรือได้สิ่งที่ไม่ต้องการมันก็หงุดหงิด อึดอัด ขัดขืน รำคาญ เบื่อหน่าย เป็นวิภวตัณหา

ตัณหาเหล่านี้หมุนเวียนอยู่ในใจของเราเกือบตลอดเวลา ชอบสิ่งนั้นบ้าง ไม่ชอบสิ่งนี้บ้าง แล้วจะทำอย่างไรถึงจะตัดมันได้อย่างง่าย ๆ

วิธีตัดง่าย ๆ พระพุทธองค์ทรงให้หา *สาระคุณ* อะไรที่ไม่ใช่สาระคุณให้เอาออกไป อะไรคือสาระคุณล่ะ *ศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ วิมุติขันธ์ วิมุติญาณทัสสนขันธ์ ความบริสุทธิ์ บุญ เป็นสาระคุณ* อะไรที่เป็นสาระคุณนี่เรายินดี เราอิ่ม เราเจริญในสาระคุณเหล่านั้น อะไรที่ไม่ใช่สาระคุณ ต้องค่อย ๆ โละ ละ ออก ตัณหาก็จะล่อนออกไป

ความผิดพลาดประการหนึ่งของมนุษย์ทั้งหลายคือการไปยินดีในสิ่งที่ไม่ใช่สาระคุณ เหนื่อยยากแทบตายเพื่อสิ่งที่ไม่มีสาระ หรือไม่ได้มีคุณค่าอย่างแท้จริง กว่าจะรู้ตัวก็เตลิดแล้ว แก่แล้ว ป่วยแล้ว ร่างกาย

ทรุดโทรมแล้ว ความสัมพันธ์เสียหายไปแล้ว จะตายแล้ว นั่นเป็นเพราะไปเสียเวลากับสิ่งที่ไม่มีสาระคุณจริง

ดังนั้น เราต้องกล้าที่จะวางชีวิตจิตใจไว้กับสาระคุณ ส่วนใดที่ไม่ใช่สาระคุณต้องกล้าทิ้ง เพราะถ้าไม่ทิ้งชีวิตจะรกรุงรัง จิตใจจะฟุ้งซ่าน วิตกหวาดกลัว มีแต่ความอยากความไม่อยาก ดีใจ เสียใจ ปฏิฆะอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมันไม่คุ้ม จิตใจเสียหายมาก ปักหลักไว้กับสาระคุณ ยินดีอิ่มเจริญในสาระคุณ หรือในแก่นคุณค่าดีกว่า

> “ความผิดพลาดประการหนึ่งของมนุษย์ทั้งหลายคือการไปยินดีในสิ่งที่ไม่ใช่สาระคุณ เหนื่อยยากแทบตายเพื่อสิ่งที่ไม่มีสาระ หรือไม่ได้มีคุณค่าอย่างแท้จริง”

เมื่อเราเสพแก่นคุณค่า เช่น ความสัมพันธ์อันดี ก็จะมีแต่กรรมดีเกิดขึ้น ความสัมพันธ์อันดีนี่เป็นศีล แต่ครั้นเสพไปสักพักหนึ่ง เราจะเห็นว่าความสัมพันธ์อันดีมันก็เหนื่อยเน๊าะ คอยแคร์กัน คอยเอาใจกัน คอยตามดูแลกันและกัน ถูกใจบ้างไม่ถูกใจบ้าง เราจึงมาพากันทำจิตใจให้สงบขึ้น

สาระคุณต่อไปก็จะเป็นสมาธิ จะสัมพันธ์ก็ต้องสัมพันธ์กันอย่างสงบสุข จะรวยก็ต้องรวยอย่างสงบสุข จะยิ่งใหญ่ก็ต้องยิ่งใหญ่อย่างสงบสุข จะเก่งก็ต้องเก่งอย่างสงบสุข จะสำเร็จก็ต้องสำเร็จอย่างสงบสุข สำเร็จแล้วเป็นทุกข์มันคุ้มที่ไหน ดีก็ดีอย่างสงบสุข ดีแล้วเป็นทุกข์นี่ก็ดีขาดทุน คนดีจำนวนหนึ่งเบียดเบียนตนเองเพื่อคนอื่นด้วยความ

อยากจะให้คนอื่นยอมรับว่าดี เมื่อเบียดเบียนตนก็เป็นทุกข์ ขาดทุนอีกแล้ว ดังนั้น กลั่นให้เป็นสุข พอเป็นสุขนี่เป็นสมาธิ ปักจิตไว้กับสมาธิให้มั่นคงสักระยะหนึ่ง อะไรที่ทำลายสมาธิ โละ โละ โละ เอาออก ต้องกล้าเอาออก แค่ความสำเร็จด้วยสมาธิก็เยอะแยะมากมายแล้ว เป็นเรื่องแปลกท่านทั้งหลาย เมื่อเราอยู่ในสมาธิ เราเลือกทำอะไรน้อยลงแต่มันสำเร็จมากขึ้น เพราะตัณหาน้อย จึงทุ่มเทไปกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรียกว่าเกิด ***เอกัคคตา*** จิตเป็นหนึ่งกับสิ่งนั้น เมื่อเราอยู่กับสมาธิสักพักหนึ่ง เราก็มีความสุขดี อยู่กับสมาธิได้ตลอดวันแม้ในการทำงาน แม้ในการดูแลพ่อแม่ ดูแลลูกหลานก็มีความสุข

> “
>
> คนดีจำนวนหนึ่งเบียดเบียนตนเองเพื่อคนอื่นด้วยความอยากจะให้คนอื่นยอมรับว่าดี
>
> ”

แต่ถึงจะสุขขนาดไหนก็จะมาสะเทือนใจเพราะการพลัดพลาดด้วยความเจ็บป่วยหรือด้วยความตาย ตอนนี้ก็ต้องใช้ปัญญาเข้ามาเห็นว่าสังขารทั้งหลายก็เป็นอย่างนี้เอง ไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับไป ปัญญายอมรับความเป็นจริงของสัจธรรมนี่ก็เป็นแก่นคุณค่า ปักจิตไว้กับแก่นคุณค่าของสัจธรรม เมื่อเราปักจิตไว้กับปัญญาเราจะได้การดำเนินชีวิตและการบริหารกิจการงานอย่างเหนือชั้นขึ้นอีก อย่างเช่น ที่เรามีงานทำกันอยู่ทุกวันนี้ เราบริหารอนิจจังอยู่ รู้ไหม เพราะโลกนี้เป็นอนิจจังเราจึงมีงานทำกัน ถ้าโลกนี้คงที่อยู่อย่างไรก็เป็นอย่างนั้นตลอดกาลเราจะไม่มีงานอะไรทำกันเลย ตกงานกันหมด เพราะทุกสิ่งคงที่เปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้ แต่เพราะมันเป็นอนิจจังเราจึงมีงานทำ แค่เรา

ได้อนิจจญาณแค่นั้นเอง เราจะบริหารกิจการงานได้อย่างสนุกมาก ทำให้มันเจริญก็ได้ อะไรคือ factors ความเจริญก็ใส่เข้ามา อะไรคือ factors แห่งความล้มเหลวก็เอาออก เอาออกอีกแล้ว ต้องกล้าปักไปในแก่นคุณค่า และเอา failure factors ออก หรือปหานะนั่นเอง

แม้เราจะบริหารสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญาขนาดไหน ก็จะมาถึงจุดหนึ่งที่เราจะประเมินในจิตใจเรา แล้วจิตใจเราล่ะ จิตใจเราผ่องใสแค่ไหน บริบูรณ์แค่ไหน บริสุทธิ์แค่ไหน พอถึงตรงนั้นเราจะเอาความบริสุทธิ์เป็นแก่น ปักจิตเข้าไปในความบริสุทธิ์ อะไรที่ทำให้จิตไม่บริสุทธิ์แม้แต่นิดเอาออก เอาออก เอาออกเลย ปักจิตลงไปที่ความบริสุทธิ์ นี่แหละคือ ภาวนา การเอาออกคือ ปหานะ

การปฏิบัติธรรมจึงมีอยู่ ๒ ส่วน คือ ภาวนา กับ ปหานะ เห็นหรือไม่ เราปักเข้าไปในแก่นคุณค่าโดยลำดับและโละสิ่งที่ทำให้เหลวไหลล้มเหลวออกโดยลำดับ ชีวิตเราจะสะอาดขึ้น จิตใจจะสะอาดขึ้น การงานของเราก็จะสะอาดขึ้น จะประสบความสำเร็จง่ายขึ้น มีค่ามากขึ้น เหมือนคาร์บอนธรรมดาตอนที่เป็นถ่านกับคาร์บอนบริสุทธิ์ตอนที่เป็นเพชรคุณค่าต่างกันลิบลับ ชีวิตจิตใจก็เช่นกัน กิจการงานของเราก็เช่นกัน นี่คือวิธีลอกตัณหาง่าย ๆ *อิ่ม พอ ปักจิตในแก่นคุณค่าหรือสาระ แล้วก็เบื่อหน่ายในส่วนเกิน ในส่วนที่ทำให้สกปรก* ลอกออกไปเป็นชั้น ๆ เรื่อย ๆ ลองทำจริง ๆ ในชีวิตจิตใจของตัวเอง ให้เวลา ๑๐ นาที ทำได้แค่ไหนก็ทำ เริ่มการกลั่นจิตใจใหม่

ปฏิบัติภาวนา ละตัณหา

อิ่ม + พอ ในแก่นคุณค่า นิพพิทา + วิราคะ ส่วนเกิน

ข้ามความสงสัยได้แล้ว

อีกประการหนึ่ง *ข้ามความสงสัยได้แล้ว* ท่านเปรียบความสงสัยเสมือนตอของจิต เหมือนวัวที่ถูกผูกไว้ที่ตอมันจะพันอยู่กับตอนั้น ไม่ไปไหนไกลจากตอ พวกเราเองในชีวิตประจำวันนี่ก็มักจะโดนความสงสัยรบกวนอยู่เป็นประจำ หุ้นจะขึ้นหรือจะตกนะ สงสัย เมื่อสงสัยแล้วก็จะไปเอาเหตุผลสารพัด ข้อมูลสารพัด ความคาดหวังสารพัด มาประกอบกันว่าวันนี้หุ้นจะขึ้นหรือจะตก แล้วที่ประกอบปรุงแต่งไปมันตรงความเป็นจริงไหม มันไม่ใช่ความเป็นจริงจนกระทั่งเมื่อตลาดเปิดหุ้นเริ่มวิ่งถึงรู้ว่าหุ้นจะขึ้นหรือจะตก เมื่อตลาดปิดนั่นแหละถึงจะรู้ผลว่าวันนี้ขึ้นหรือตกไปเท่าไหร่ซึ่งอาจจะตรงหรือไม่ตรงกับที่คิดไว้ หรือสงสัยว่าสามีไปไหนไม่กลับบ้าน อันนี้ปรุงหนักเลย นั่นแหละอิทธิพลของความสงสัยนิดเดียว มันปรุงไปทั้งวันทั้งคืน ดังนั้น ท่านให้ข้ามความสงสัย เพราะถ้าเราไม่ข้าม จิตจะวนเวียนกับตอนี้ไม่ไปไหนเสียเวลามาก มันไม่มีที่สิ้นสุด มันไม่มีจุดจบ ให้ข้ามความสงสัยไปหาความเป็นจริง อะไรที่ต้องรู้จริงก็พิสูจน์ตรง ๆ อะไรไม่จำเป็นจริงก็ข้ามเสียเลยไม่ต้องสนใจ เหมือนขับรถขึ้นสะพานลอยข้ามทางแยกเสียไม่ต้องไปรถติดแหง็กที่ทางแยก

ในที่สุดความจริงก็อยู่กับความเป็นจริง ไม่ได้อยู่กับการปรุงแต่ง จะกินอะไรดีนะ เลือกไม่ได้สักที ถามไปที่ร่างกายเลย ร่างกายเจ้าต้องการอะไร ส่วนใหญ่ร่างกายเขาก็จะรู้เพราะเขามีวิญญาณธาตุอยู่ เขารู้ว่าตอนนี้ขาดสารอาหารอะไร เขาก็จะบอกออกมา แต่บางทีเราไม่ได้ถามร่างกายแต่ไปเอาทฤษฎีต่าง ๆ มาดูแลร่างกายซึ่งบางทีไม่ตรงกับความต้องการจริง ๆ ของสภาพกาย

หรือถามเข้าไปในจิตใจว่าจิตใจตอนนี้เจ้าต้องการอะไร เจ้ากำลังต้องการกรรมฐานแบบไหน เพื่อผลอะไร จิตใจเขาก็จะตอบได้นะ เพราะจิตใจก็คือธาตุรู้ใหญ่

หรือบางครั้งเราเจอความจริงแล้ว ความจริงบางอย่างก็ก้าวข้ามได้ อย่างเช่น เราเจอว่ามีโทสะที่สะสมไว้ในจิตใจของเราแล้วเราก็รู้ความจริงว่า คนนั้นน่ะทำให้เราโกรธ บางครั้งเราก็จะมีความคิดว่า ทำไมเขาต้องทำกับเราอย่างนี้ด้วย ใช่ไหม ทำไมเราต้องมาเจอสิ่งเหล่านี้ด้วย ทำไมเขาไม่เข้าใจนะเราหวังดีขนาดนี้ เราให้ประโยชน์ขนาดนี้แล้วทำไมยังมางี่เง่าอะไรอีก สารพัดอย่างมันจะเกิดตามมา

> “ข้ามทั้งความสงสัยและความจริงที่ไร้ประโยชน์ไปหาความสงบสุข”

ความเป็นจริงบางอย่างก็สร้างความสงสัยต่อเนื่องและก็ไม่น่าอภิรมย์ ท่านก็ให้ก้าวข้ามไปเสีย เราจะเจอตอความสงสัยกี่ตอ เจอความเป็นจริงที่ไม่มีประโยชน์กี่ความจริงที่ต่อยอดแตกตัวเป็นความสงสัยได้อีกก็ข้ามเลย ข้าม ข้ามไปไหนล่ะ ข้ามไปหาความเป็นจริงที่มีประโยชน์ จนพบความสงบสุข อย่างเช่น ถ้าเราไม่ข้ามโทสะตัวนั้นเราก็จะไม่เจอความสงบสุข คราวนี้ถ้าเราจะไป tackle ความโกรธบางทีกำลังเราไม่พอก็ข้ามมันไปก่อน ไม่ต้องไปเสียเวลากับมันเพราะจะทำให้เราหาเหตุผลว่าทำไมเขาทำกับเราอย่างนี้ มันหาไม่เจอหรอกจนกว่าเราจะไปคุยกับเขาใช่มั้ย แล้วเขาก็จะมีเหตุผลของเขาซึ่งเรารับได้บ้างไม่ได้บ้างก็เกิดประเด็นต่อเนื่องอีก ข้ามไปเลย อะไรข้ามได้

ข้าม ข้าม ข้าม ข้ามความสงสัยไปหาความจริง ข้ามทั้งความสงสัยและความจริงที่ไร้ประโยชน์ไปหาความสงบสุข

เชิญ ๑๐ นาที ถ้าใครข้ามได้จิตจะสงบจริง ๆ จิตจะไม่คิดอะไรเลย

ปฏิบัติภาวนา ก้าวข้ามความสงสัย

รักษาสภาวะไว้ ลืมตาช้า ๆ

ถาม : การข้ามความสงสัยคือให้ตามรู้แล้วปล่อยวางใช่ไหมคะ

ตอบ ไม่ต้องตาม ข้ามไปเลย

หลักการก็คือ **อย่าไปตอแยกับทุกเรื่องที่เข้ามาในชีวิตหรือในจิตใจของเรา** หลายเรื่องเป็นแค่นิวรณ์ บ้างก็เป็นกิเลสของเรา บ้างก็เป็นของคนอื่น ข้ามก็คือไม่ต้องสนใจ ไม่ใส่ใจ ข้ามความสงสัยไปเลย ไม่ต้องตามรู้ ถ้าตามรู้เดี๋ยวก็จะปรุงไปอีกพักหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงให้ข้ามไปเลย อะไรไม่คุ้ม ข้าม ข้าม ข้าม อะไรคุ้มค่าจริงก็ค่อยจอดดูหน่อย

คำถามว่าด้วยผู้พ้นวิเศษ

โตเทยยมาณพ

ผู้นั้นไม่มีความปรารถนาหรือยังปรารถนาอยู่
ผู้นั้นเป็นผู้มีปัญญา
หรือยังเป็นผู้มีปรกติกำหนดด้วยปัญญาอยู่

พระผู้มีพระภาค

ดูกรโตเทยยะ
ผู้นั้นไม่มีความปรารถนา
และไม่เป็นผู้ปรารถนาอยู่ด้วย
ผู้นั้นเป็นคนมีปัญญา
มิใช่เป็นผู้มีปรกติกำหนดด้วยปัญญาอยู่ด้วย

ผู้นั้นก็คือผู้ที่ข้ามความสงสัยได้แล้ววางตัณหาได้แล้ว ท่านเหล่านั้นไม่มีความปรารถนาหรือยังปรารถนาอยู่ ผู้นั้นมีปัญญาหรือกำหนดปัญญาอยู่

นี่เป็นการปฏิบัติทั้งหมด เรามาดูกัน

ผู้นั้นไม่มีความปรารถนาและไม่เป็นผู้ปรารถนาอยู่ด้วย

ก็คือไม่เก็บปรารถนาเก่าไว้และไม่ปรุงแต่งปรารถนาใหม่ ไม่สร้างปรารถนาใหม่ ปรารถนา หมายถึงอะไร พระพุทธเจ้าทรงบอกไว้ว่า *ปรารถนาเป็นชื่อของกาม* คือ ความอยากเสพอะไรบางอย่างในโลกทั้งหลาย

วิธีที่จะไม่มีความปรารถนาง่าย ๆ เลย คือ อิ่ม อิ่ม เหมือนถ้าเรากินข้าวอิ่มเราก็ไม่อยากกินอีก แต่ถ้าเราไม่อิ่มเราจะอยากกินอยู่เรื่อย ๆ ใจเราก็เหมือนกัน ถ้าเราอิ่มใจ ใจเราก็ไม่อยากกินอะไรอีก ใจจะไม่ปรารถนาอะไร ไม่ปรุงแต่งปรารถนาใด ๆ อีก แต่ถ้าใจยังไม่อิ่ม ใจจะปรุงแต่งปรารถนาอยู่เรื่อย ปรารถนาเก่าก็กำเริบ ปรารถนาใหม่ก็ถูกสร้าง ทะยานไปไม่รู้จบเพราะใจไม่อิ่ม ความอิ่มนี่เป็นอะไรที่มหัศจรรย์นะท่านทั้งหลาย อย่างทรัพย์สมบัติที่เรามีกันอยู่ทุกวันนี้ ถ้าเราอิ่มเรารวยกันหมดแล้วทุกคน จริงมั้ย จะมีแค่ไหนก็รวย แต่ถ้าไม่อิ่มมีแค่ไหนก็จน ก็ยังรู้สึกว่าตัวเองจนอยู่เพราะไม่อิ่ม

หลักการของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร ทรงให้เรายินดีก่อน สันโดษ คือ ความยินดี เมื่อยินดีมันจะอิ่ม เมื่ออิ่มแล้วการที่เราจะแสวงหาอะไร

เพิ่ม เราก็จะแสวงหาสิ่งที่ดีกว่าเดิมเท่านั้น การแสวงหาสิ่งที่ดีกว่าเดิมนี่เอง คือความเจริญ เพราะเราอิ่มนี่แหละจึงเจริญ แต่หากหิวก็จะสะเปะสะปะไปหมด

เทคนิคหนึ่งที่จะดับปรารถนา คือ อิ่ม ยินดีในสิ่งที่เรามีก่อน เฉพาะที่เรามีนี่พอไหมที่จะเลี้ยงชีวิตไปจนตาย พอก็อิ่มเสียสิ อิ่มก่อน แล้วมันจะพอ พอ เมื่อพอแล้ว ถ้ามีโอกาสเพิ่มเข้ามาเราจะพิจารณาอย่างเลือกเฟ้น เราจะเพิ่มก็เพื่อยกระดับความอิ่มหรือยกระดับความอุดมสมบูรณ์ขึ้นไป ไม่ใช่อิ่มแล้วปฏิเสธทุกอย่าง เหมือนเรามีเสื้อผ้าเพียงพอแล้วมันก็อิ่มแล้ว แต่ถ้ามีเสื้อที่มีคุณค่าดีกว่าเราก็เอาเข้ามาแล้วก็บริจาคตัวเก่าออกไปเป็นการทดแทน เป็นการเพิ่มค่า เป็นการพัฒนา เป็นความเจริญ ลองสิ อบรมจิตใจตัวเองให้อิ่ม อิ่ม อิ่ม อิ่ม แล้วเปิดรับเฉพาะสิ่งที่ดีกว่าเดิมเท่านั้น จะได้สมาธิโดยง่าย

ปฏิบัติภาวนา อบรมจิตให้อิ่ม

รักษาสภาวะไว้ ลืมตาช้า ๆ

จะเห็นได้ว่า ถ้าเราไม่อิ่มแล้วใจก็จะซัดส่าย แต่เมื่อเราอิ่ม ใจจะตั้งมั่น ใจที่ตั้งมั่นจะมีกำลังจะมีสมาธิโดยธรรมชาติ เมื่อใจตั้งมั่นดีแล้วต่อไปสติปัญญาในการวินิจฉัยสิ่งเร้าหรือโอกาสต่าง ๆ ของเราจะละเอียดยิ่งขึ้น

ผู้นั้นเป็นคนมีปัญญา มิใช่เป็นผู้มีปรกติกำหนดด้วยปัญญา

ต่างกันอย่างไร คนมีปัญญา คือ มีแสงสว่างแห่งปัญญาอยู่ในจิตตลอดเวลา จิตแจ่มแจ้งสัจธรรมอยู่เสมอ เจออะไรก็เข้าใจแม้ไม่ได้เรียนในเรื่องนั้นมาเลยก็เข้าใจ นั่นคือปัญญา ส่วนพวกมีปรกติกำหนดด้วยปัญญา คือ พวกแบกความรู้ทางโลก แบกความรู้ทางธรรม แล้วพอเจออะไรก็เอาความรู้เหล่านั้นมาวินิจฉัย นั่นคือมีปรกติกำหนดด้วยปัญญา ความรู้ต้องเอามากำหนดจึงจะเกิดปัญญา แต่ปัญญามันรู้อยู่เข้าใจเสมอ

ตัวอย่างง่าย ๆ ถ้าเรามีความรู้ เมื่อเราได้รับงานหรือภาระกิจใดภาระกิจหนึ่ง เราก็จะเอาประสบการณ์ความรู้ทฤษฎีต่าง ๆ มาจัดเรียงว่า เรื่องนี้จะต้องเป็นอย่างนี้เป็นอย่างนั้น จะต้องไปอย่างนี้อย่างนั้น อันนั้นคือเอาความรู้มากำหนดซึ่งส่วนใหญ่จะใส่เป็น pattern เหมือน ๆ กันทั้งโลกเพราะเรียนมาจากตำราเดียวกันเป็นส่วนใหญ่ แต่ถ้าปัญญารู้นี่ ปัญญาจะเห็นเลยว่าอันนี้มีค่าประมาณนี้ พัฒนาไปสูงสุดจะได้ประมาณนี้ เราควร put effort, put asset ของเราเข้าไปตรงนี้แค่นี้ เพิ่ม success factors เข้าไปอย่างนี้ แล้วมันจะได้ผลประมาณนี้ มีความคุ้มค่าประมาณนี้ ดังนั้น เอาแค่นี้พอ ปัญญาจะทำให้เกิดความพอเหมาะพอดีมากขึ้น นั่นคือตัวปัญญาเข้าใจ จะมีกระบวนการประเมินแบบเบ็ดเสร็จ ไม่ใช่ความรู้แบบเป็น pattern

ดังนั้น ท่านผู้ที่วางตัณหาได้แล้วจะเป็นคนมีปัญญาเป็นปกติ มีปัญญาด้วยจิตเอง ไม่ต้องเอาความรู้ไปจับ แต่ตัวปัญญานี่แหละสร้างความรู้ขึ้นมาเอง intuition ทั้งหมดก็เป็นปัญญา creativity ทั้งหมดก็เป็นปัญญา คราวนี้ เราจะรู้อย่างนั้นได้อย่างไร

สิ่งหนึ่งที่เราจะต้องฝึกให้ชำนาญคือต้องกำหนดรู้ด้วยใจ เพราะใจเป็นทิพย์ จนกระทั่งเราปล่อยวางใจได้ เกิดแสงจิตที่ไร้ขอบเขต ปัญญานั้นจึงจะใหญ่กว่าใจ ดังนั้น ถ้ายังไม่เห็นใจ กำหนดที่ใจก่อน แล้วก็รู้ด้วยใจ พอรู้ด้วยใจเราจะรู้ได้ลึกขึ้น แม้กระทั่งพระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้แล้ว เวลาท่านจะกำหนดรู้คนอื่น ท่านก็ตรัสว่า *เรากำหนดรู้ใจบุคคลอื่นด้วยใจของเราแล้ว* ท่านก็ยังใช้ใจกำหนดรู้ ดังนั้น รู้ด้วยใจต้องฝึกให้ชำนาญ แล้วจะรู้ด้วยปัญญาจริง ๆ หากเราไม่รู้ด้วยใจส่วนใหญ่จะรู้ด้วยข้อมูล รู้ด้วยความคิด มันเป็นความรู้ของคนอื่น ๆ มันอาจจะเคยเป็นปัญญาของคนอื่น ๆ ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ ใน constraint หนึ่ง ๆ แต่พอเราอยู่ในความเป็นจริงใหม่ ประสบการณ์ใหม่ เราต้องกำหนดรู้ด้วยใจซึ่งต้องฝึกให้ชำนาญจริง ๆ

ใครรู้ที่ใจเสมอจะได้สมาธิธรรมชาติ แล้วพอใช้ใจรู้สิ่งต่าง ๆ จนชำนาญ จะเป็นปัญญาโดยธรรมชาติ เป็นภาวนามยปัญญา ลองดู ๑๐ นาที เท่าที่ทำกันได้

ปฏิบัติภาวนา กำหนดรู้ด้วยใจ

รักษาสภาวะไว้ ลืมตาช้าๆ

การกำหนดรู้ด้วยใจเป็นการเจริญคุณวิเศษอย่างง่าย เอาไปฝึกกันให้ชำนาญ

คำถามว่าด้วยมุนี

โตเทยยมาณพ

ข้าแต่พระองค์ผู้ศากยะ
ข้าพระองค์จะพึงรู้แจ้งมุนีได้อย่างไร
ข้าแต่พระองค์ผู้มีพระจักษุรอบคอบ
ขอพระองค์จงตรัสบอกมุนีนั้นให้แจ้งชัดแก่ข้าพระองค์เถิด

พระผู้มีพระภาค

ท่านจงรู้จักมุนีว่า เป็นผู้ไม่มีกิเลสเครื่องกังวล
ไม่ข้องอยู่แล้วในกามและภพแม้อย่างนี้

มุนีเป็นผู้ไม่มีกิเลสเครื่องกังวล
ไม่ข้องอยู่แล้วในกามและภพ

ที่เรากังวลกันอยู่นี่กิเลสเป็นผู้กังวลนะ จริง ๆ จิตไม่ได้กังวลอะไร

กิเลสกังวลอะไรบ้าง พระพุทธเจ้าทรงบอกว่ามี

กามวิตก กังวลในเรื่องกาม

พยาบาทวิตก กังวลในเรื่องจะไปคิดบัญชีกับคนนั้นคนนี้ที่ทำเราไว้

วิหิงสาวิตก กังวลในเรื่องความเบียดเบียน จะไปเอาประโยชน์จากคนนั้นคนนี้

ธรรมวิตก ก็คือวิตกเกี่ยวกับอารมณ์ของตัวเอง หรือจิตใจยังขุ่นข้องหมองใจก็ปรุงแต่ง เป็นห่วง จนจิตใจเสียสมาธิ

ชาติวิตก กังวลเกี่ยวกับความเป็นของตัวเอง เป็นคนเก่ง เป็นคนดี เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา แล้วยังจะต้องไปเกิดเป็นอะไรจากชาตินี้เป็นต้น ก็กังวลไปต่าง ๆ นานา

เมืองและชนบทวิตก น้ำจะท่วมกรุงเทพมั้ยนี่ เราจะต้องอพยพไปอยู่ไหน ชนบทไหนที่ปลอดภัย พอไปชนบทแล้วจะต้องไปเจอดินถล่มมั้ย มีโจรผู้ร้ายหรือเปล่า มีอาหารการกินพอใหม กังวลสาระพัด เมืองและชนบทวิตกก็คือกังวลที่เกี่ยวกับสถานที่ทั้งหลาย

อนาคตวิตก เราจะตายเมื่อไหร่ จะตายอย่างไร แล้วปีหน้าจะเป็นอย่างไร เศรษฐกิจจะดีขึ้นใหม วิตกกังวลกันไปต่าง ๆ นานา

พระพุทธเจ้าทรงบอกไว้ว่าทั้งหมดนี้เป็นอาการของกิเลส คนที่ไม่มีกิเลสจะไม่มีความวิตกกังวล เรื่องของเรื่องก็คือ ความกังวลจะเป็นตัวเรียกมารและอกุศลกรรมมา ในพระไตรปิฎกจะมีอยู่หลายบทมากที่พระภิกษุไปปฏิบัติแล้วเกิดความวิตกกังวลขึ้นมา ทันทีที่วิตกกังวลเกิดขึ้น พวกอมนุษย์ที่เป็นเปรตบ้าง อสุรกายบ้าง ยักษ์บ้าง เทวดาบ้างก็จะมาปรุงแต่งให้ คือ มาช่วยคิดให้ แล้วก็ใส่ความคิดของท่านเหล่านั้นเข้ามา ทีนี้ความคิดของพระภิกษุจากความคิดคนเดียวกลายเป็นบานจนสับสน พวกเราบางคนก็อาจจะเคยเจอ เราคิดนิดเดียวแต่คิดไปคิดมามันบาน เพราะบางครั้งได้ความคิดจากคนอื่นเข้ามาเสริมมาแทรกความกังวลจึงเป็นการเรียกมารมา และที่สำคัญ สังเกตดูสิ เวลากังวลส่วนใหญ่จะคิดในเรื่องร้ายใช่มั้ย เมื่อคิดเรื่องร้าย ๆ ก็จะเรียกกรรมร้าย ๆ ของเราเองมา ถ้าเราคิดในเรื่องดีจะเรียกกรรมดีมา ท่านจึงให้ดับความกังวลเสีย ให้อยู่ด้วยจิตหนึ่ง ให้อยู่ด้วยธรรมอันเอก

ที่กังวลทั้งหมดนี่จริง ๆ แล้วเป็นการห่วงขันธ์ ๕ ห่วงกาย ห่วงความรู้สึก (เวทนา) ห่วงสิ่งที่จำ (สัญญา) ห่วงสังขาร หรือห่วงวิญญาณของเรา จริงไหม ที่ห่วงก็เพราะยึด บางทีไม่ห่วงของเราแล้วเพราะเรารู้ว่าเราจะตายแล้ว ไปห่วงขันธ์ของคนอื่น ของลูก ของหลาน ของลูกน้อง ของพ่อแม่ จะตายแล้วยังเอาห่วงไปแพร่ระบาดอีกใช่มั้ย ก็ขันธ์มันไม่เป็นตน เป็นสิ่งที่ควรต้องทิ้ง ต้องวาง ถ้าใครวางขันธ์ ๕ ได้ก็ไม่ต้องมีห่วง อย่างพระท่านนอกจากไม่ทำมาหาเงินแล้วท่านยังไม่หุงข้าวกินด้วย ท่านไม่ห่วง มีบาตรใบหนึ่งเดินไปใครให้ก็กินไม่มีใครให้ก็ไม่กิน มันไม่ห่วงจริง ๆ ตอนบวช ผมก็ธุดงค์เป็นส่วนใหญ่มีบาตรใบหนึ่งธุดงค์แบบไม่ซ้ำที่คือไปเรื่อย ๆ ดังนั้น ก็จะไปยังที่ที่ไม่รู้จักอยู่เรื่อยพร้อมบาตรใบหนึ่ง ใครให้ก็ฉัน ใครไม่ให้ก็ไม่ฉัน บางวัน

ชาวบ้านไม่รู้ว่าจะมีพระมา เขาอยู่ชายป่าแบ่งกล้วยมาให้ลูกหนึ่ง ก็อยู่ได้เมื่อไม่กังวล วันไหนไปเจอชุมชนก็ได้เยอะหน่อย แต่เราก็ปลงใจแล้ว ตายก็ตาย อยู่ก็อยู่ มันไม่กังวล เมื่อไม่กังวลแล้ว โอ้โห จิตสงบ สมาธิมั่นตลอดเวลา ท่านจึงให้เจริญมรณานุสสติเนือง ๆ กล้า ๆ ตายกัน ความกังวลจะหายเลย

ดังนั้น วิธีที่จะดับความกังวล อาจจะปลงตายก็ได้ หรือตั้งจิตไว้ที่ความว่างหรือความไร้ก็ได้ พอเราตั้งจิตไว้ที่ความไร้นี่ ความคิดไม่มี พอไม่มีความคิด ความวิตกกังวลก็ไม่เกิด และพอมีกำลังดีแล้ว ก็วางขันธ์ ๕ ในอดีต ในอนาคต และในปัจจุบันซะ ไม่ต้องไปห่วงมัน

ขันธ์อย่างไรมันก็ต้องดับ จะดับวันนี้หรือดับวันไหนก็ต้องดับ ไม่แปลกอะไร ปล่อยให้ดับไป พอเราปล่อยให้ดับ ใยที่ห่วงมันจะขาด เมื่อใยที่ห่วงขาด จิตก็จะถอยกลับมารวมกันเป็นหนึ่ง ง่าย ๆ แค่นั้นเอง เชิญลองทำกันดู ๑๐ นาที

ปฏิบัติภาวนา ดับความกังวล

ตั้งจิตไว้ที่ความตาย ความว่าง หรือความไร้ จนความกังวลดับ

รักษาสภาวะไว้ ลืมตาช้าๆ

สรุปการปฏิบัติ

โตเทยยปัญหาที่ ๙

ปฏิบัติภาวนา อเนญชสัปปายสูตร
อธิษฐานใจครอบโลกเพื่อละกาม

ดูกรภิกษุทั้งหลาย กามไม่เที่ยง เป็นของว่างเปล่า เลือนหายไปเป็นธรรมดา ลักษณะของกามดังนี้ได้ทำความล่อลวง เป็นที่บ่นถึงของคนพาล

กามทั้งที่มีในภพนี้ ทั้งที่มีในภพหน้า และกามสัญญาทั้งที่มีในภพนี้ ทั้งที่มีในภพหน้า ทั้ง ๒ อย่างนี้ เป็นบ่วงแห่งมาร เป็นแดนแห่งมาร เป็นเหยื่อแห่งมาร เป็นที่หากินของมาร ในกามนี้ ย่อมมีอกุศลลามกเหล่านี้เกิดที่ใจคือ อภิชฌาบ้าง พยาบาทบ้าง สารัมภะบ้าง เป็นไป

กามนั่นเอง ย่อมเกิดเพื่อเป็นอันตรายแก่อริยสาวกผู้ตามศึกษาอยู่ในธรรมวินัยนี้

อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นในเรื่องกามนั้น ดังนี้ว่า ...ไฉนหนอ เราพึงมีจิตเป็นมหัคคตะอย่างไพบูลย์ อธิษฐานใจครอบโลกอยู่ เพราะเมื่อเรามีจิตเป็นมหัคคตะอย่างไพบูลย์ อธิษฐานใจครอบโลกอยู่ อกุศลลามกเกิดที่ใจได้แก่ อภิชฌาบ้าง พยาบาทบ้าง สารัมภะบ้างนั้น จักไม่มี เพราะละอกุศลเหล่านั้นได้

จิตของเราที่ไม่เล็กน้อยนั่นแหละ จักกลายเป็นจิตหาประมาณมิได้ อันเราอบรมดีแล้ว เมื่ออริยสาวกนั้นปฏิบัติแล้วอย่างนี้ เป็นผู้มากด้วยปฏิปทานั้นอยู่ จิตย่อมผ่องใสในอายตนะ เมื่อมีความผ่องใส ก็จะเข้าถึงอาเนญชสมาบัติ หรือจะน้อมใจไปในปัญญาได้ ในปัจจุบัน

เมื่อตายไปข้อที่วิญญาณอันจะเป็นไปในภพนั้น ๆ พึงเป็นวิญญาณเข้าถึงสภาพหาความหวั่นไหวมิได้ นั่นเป็นฐานะที่มีได้

AUDIO 10.2

อธิษฐานใจครอบโลก

ปฏิบัติภาวนา
ละตัณหา

ทำจิตให้เป็นสุข

ปักจิตในสาระคุณคือ ศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ วิมุติขันธ์ วิมุติญาณทัสสนขันธ์ ความบริสุทธิ์ บุญ

อิ่ม + พอ ในแก่นคุณค่า

นิพพิทา + วิราคะ ส่วนเกิน สิ่งที่ทำให้จิตสกปรก *กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา* เอาออก

ปฏิบัติภาวนา
ก้าวข้ามความสงสัย

ข้ามความสงสัยไปหาความจริง

ข้ามทั้งความสงสัยและความจริงที่ไร้ประโยชน์ไปหาความสงบสุข

ปฏิบัติภาวนา
อบรมจิตให้อิ่ม

ไม่เก็บปรารถนาเก่าไว้

ไม่สร้างปรารถนาใหม่

อิ่ม อิ่ม พอ พอแล้ว

ปฏิบัติภาวนา
กำหนดรู้ด้วยใจ

กำหนดรู้ที่ใจ กำหนดรู้ด้วยใจ แล้วใช้ใจรู้สิ่งต่าง ๆ

ปฏิบัติภาวนา
ดับความกังวล

ตั้งจิตไว้ที่ความตาย ความว่าง หรือความไร้

วางขันธ์ ๕ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต

เมื่อความกังวลดับ วางกามและภพ

น้อมรู้สู่อมตธาตุบริสุทธิ์

กัปปปัญหาที่ ๑๐

ปัญหาของกัปปมาณพ

กัปปมาณพทูลถามปัญหาว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์
ขอพระองค์จงตรัสบอกซึ่งธรรมอันเป็นที่พึ่งของชนทั้งหลาย
ผู้อันชราและมรณะครอบงำแล้ว ดุจที่พึ่งของชนทั้งหลาย
ผู้อยู่ในท่ามกลางสาคร เมื่อคลื่นเกิดแล้ว มีภัยใหญ่ฉะนั้น
อนึ่ง ขอพระองค์จงตรัสบอกที่พึ่งแก่ข้าพระองค์
โดยอุบายที่ทุกข์นี้ไม่พึงมีอีกเถิด

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรกัปปะ
เราจะบอกธรรมอันเป็นที่พึ่งของชนทั้งหลาย
ผู้อันชราและมรณะครอบงำแล้ว
ดุจที่พึ่งของชนทั้งหลายผู้อยู่ในท่ามกลางสาคร
เมื่อคลื่นเกิดแล้ว มีภัยใหญ่แก่ท่าน
ธรรมชาติไม่มีเครื่องกังวล ไม่มีความถือมั่น
นี้เป็นที่พึ่ง หาใช่อย่างอื่นไม่

AUDIO 11.1

เรากล่าวที่พึ่งอันเป็นที่สิ้นไปแห่งชราและมรณะว่านิพพาน
ชนเหล่าใดรู้นิพพานนั้นแล้ว มีสติ มีธรรมอันเห็นแล้ว
ดับกิเลสได้แล้ว ชนเหล่านั้นไม่อยู่ใต้อำนาจของมาร
ไม่เดินไปในทางของมาร

คำถามว่าด้วยธรรม
อันเป็นที่พึ่ง

กัปปมาณพ

ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์
ขอพระองค์จงตรัสบอกซึ่งธรรมอันเป็นที่พึ่งของชนทั้งหลาย
ผู้อันชราและมรณะครอบงำแล้ว ดุจที่พึ่งของชนทั้งหลาย
ผู้อยู่ในท่ามกลางสาคร เมื่อคลื่นเกิดแล้ว มีภัยใหญ่ฉะนั้น
อนึ่ง ขอพระองค์จงตรัสบอกที่พึ่งแก่ข้าพระองค์โดยอุบาย
ที่ทุกข์นี้ไม่พึงมีอีกเถิด

สิ่งที่ท่านกัปปมาณพเห็นว่าเป็นภัย เป็นปัญหาต่อชีวิตจิตใจ คือ เมื่อคลื่นเกิดแล้ว เมื่อมีภัยใหญ่แล้ว ทุกข์จึงมี คลื่นที่เกิดแล้ว คืออะไร ท่านหมายถึง

กาโมฆะ เวลากามกำเริบนี่ จิตจะปั่นป่วนเหมือนคลื่น ไม่สงบ ไม่นิ่ง เป็นระลอก แรง

ภโวฆะ เวลามีความอยากจะเป็นอะไรสักอย่างหนึ่ง ก็จะปั่นป่วนข้างใน ทะยานออกไปตะกายหาสิ่งเหล่านั้นให้ได้ เรียกว่า ภโวฆะ เอาแค่อยากได้รับการยอมรับ จิตต้องทำงานมากมาย

ลากพาชีวิตไปทำกิจต่าง ๆ เยอะมาก ต้องพยายามพิสูจน์ให้ได้ว่า ฉันเป็นคนเก่ง ฉันเป็นคนดี ฉันเป็นคนสวย ฉันเป็นคนรวย ฉันประสบความสำเร็จ นั่นแหละระลอกคลื่นที่เกิดขึ้นในชีวิต ก็แค่ยอมรับตัวเองก็จบแล้ว มัวแต่อยากไปได้รับการยอมรับจากคนอื่นนี่เหนื่อย เป็นคลื่นซัดชีวิตให้ทุกข์โดยไม่จำเป็นเลย

ทิฏโฐฆะ คลื่นที่เป็นทิฏฐิ ทิฏฐิเป็นบาลี ทฤษฎีเป็นสันสกฤต ความคิดเห็นเป็นภาษาไทย ดูเผิน ๆ ดีนะ แต่หากเผลอไปยึดถือความคิดเห็นแล้วก็จะกลายเป็นทิฏฐิ เมื่อเป็นทิฏฐิแล้วก็จะพยายามบังคับคนอื่นให้เข้าใจทิฏฐิของเรา พอเขาเข้าใจแล้วก็พยายามบังคับให้เขายอมรับ พอเขายอมรับแล้วก็บังคับให้เขาปฏิบัติตาม เป็นระลอกคลื่นแบบนั้น พอเกิดการไม่เข้ากันของทิฏฐิสองทิฏฐิ สงครามความคิดเห็นก็เกิดขึ้นได้ สงครามระหว่างทุนนิยมกับคอมมิวนิสต์คนตายไปหลายล้านคน นั่นเป็นสงครามที่เกิดขึ้นเพราะทิฏฐิเท่านั้นเอง แนวคิดในการจัดระบบเศรษฐกิจที่ไม่ตรงกันทะเลาะกันไปทั้งโลก ทิฏโฐฆะเป็นคลื่นอันตราย ดังนั้น มีความคิดเห็นก็มีไป แต่อย่าไปยึดถือจนกระทั่งกลายเป็นคลื่นให้จิตใจไม่สงบ สังคมไม่สงบ มันไม่คุ้ม

อวิชโชฆะ นี่ก็เป็นคลื่น แต่คลื่นตัวนี้คนมองไม่ค่อยเห็นเพราะอยู่ในใจ เมื่ออวิชชาทำงานก็จะปรุงแต่งจิต ปรุงแต่งเป็นความรู้สึก เป็นความนึกคิด เป็นถ้อยคำ หรือแม้กระทั่งเป็นร่างกาย

จิตตสังขาร วจีสังขาร กายสังขารล้วนปรุงแต่งมาจากอวิชชา เป็นระลอกออกมาอย่างนั้น เหนื่อยไหม วิ่งตามจิตปรุงแต่ง ที่เราเหนื่อยกันอยู่ทุกวันนี้เพราะเราวิ่งตามจิตปรุงแต่งนี่แหละ จิตปรุงแต่งบอกว่า รู้สึกอย่างนั้น รู้สึกอย่างนี้ ต้องอย่างนั้น ต้องอย่างนี้ ควรอย่างนั้น ควรอย่างนี้ ห้ามอย่างนั้น ห้ามอย่างนี้ ก็วิ่งตามการปรุงแต่งไป แล้วก็เหนื่อย จิตที่ปรุงแต่งล้วนปรุงแต่งมาจากอวิชชาทั้งนั้น ดังนั้น ถ้าใครอยากดับอวิชชาให้ยอกย้อนจิตปรุงแต่งเข้าไปเลยจนเจอต้นตอการปรุงแต่ง ซึ่งคือ อวิชชา ดับอวิชชาเสีย คลื่นก็จะสงบ เมื่อคลื่นสงบ ก็ว่าง โล่ง เหลือแต่รู้บริสุทธิ์โล่ง ๆ อยู่ ซึ่งสบายรู้บริสุทธิ์โล่ง ๆ นั้นกลับรู้ได้ดีกว่าความคิดอีก ตอนที่เราคิดมันคิดไปตาม platform ความทรงจำและความอยากที่มาปรุงประกอบกัน แต่เมื่อเราปล่อยวางการปรุงแต่งทั้งหลายแล้ว รู้ก็โล่ง เมื่อโล่งแล้วก็จะเห็นรอบทิศพร้อม ๆ กัน ดีกว่ากันเยอะเลย ฉะนั้น ดับอวิชชาได้ดับเสีย เพราะอวิชชาเป็นคลื่นปรุงแต่งจิตใจของเรา

ทั้งหมดนี่แหละภัย คือ คลื่น เมื่อภัยใหญ่มีแล้ว ภัยใหญ่ที่ท่านหมายถึง คือ ชาติภัย ชราภัย มรณะภัย เกิด แก่ เจ็บ ตาย ท่านที่ปฏิบัติมาพร้อมที่จะบรรลุแล้วเขาเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นภัย พวกเราเห็นว่าเป็นภัยหรือเป็นความท้าทาย ใครเห็นเป็นความท้าทาย ป่วยก็มันส์ดีนะ โดนฉีดยา โดนผ่าตัด แหม มันก็มันส์ดี ซาดิสต์ในทุกข์ ส่วนคนที่เขาพร้อมจะบรรลุธรรมเขาเห็นว่าเป็นภัย เขาจึงอยากออกจากภัย แก่นี่เหมือนจะไม่มีภัยมาก แต่จริง ๆ ก็เป็นภัย ตาก็ฝ้าฟาง

ระบบท่อ เช่น ลำไส้ เส้นเลือดก็เริ่มอุดตัน พออุดตันก็ต้องไปทำบอลลูน ทำบายพาส ที่ต้องชรา ต้องป่วย ต้องตายก็เพราะเกิด ดังนั้น การเกิดก็เลยเป็นภัย แต่คนไม่รู้ก็พยายามจะปั๊มลูกกันขึ้นมา ปั๊มภัยกันขึ้นมาพอแล้ว เอาแค่ที่มีอย่าไปมีเยอะเกินไป ถ้าอยากหลุดพ้นต้องเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นภัยนะ แล้วจิตจะหลุดออกมา แต่ถ้าเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นความท้าทาย เป็นความสนุก จิตยังไม่ออกหรอก จิตก็ยังทะยานไปในคลื่นต่าง ๆ อยู่ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

ดูกรกัปปะ
เราจะบอกธรรมอันเป็นที่พึ่งของชนทั้งหลาย
ผู้อันชราและมรณะครอบงำแล้ว
ดูจที่พึ่งของชนทั้งหลายผู้อยู่ในท่ามกลางสาคร
เมื่อคลื่นเกิดแล้ว มีภัยใหญ่แก่ท่าน
ธรรมชาติไม่มีเครื่องกังวล ไม่มีความถือมั่น
นี้เป็นที่พึ่ง หาใช่อย่างอื่นไม่
เรากล่าวที่พึ่งอันเป็นที่สิ้นไปแห่งชราและมรณะว่านิพพาน
ชนเหล่าใดรู้นิพพานนั้นแล้ว มีสติ มีธรรมอันเห็นแล้ว
ดับกิเลสได้แล้ว ชนเหล่านั้นไม่อยู่ใต้อำนาจของมาร
ไม่เดินไปในทางของมาร

ท่านกัปปมานพฟังแค่นี้ ท่านบรรลุธรรม สำเร็จธรรมทันที ยังไม่ทันได้บวชเลย มานพ ๑๖ ท่านนี้ ล้วนบรรลุธรรมก่อนบวชทุกท่าน เมื่อบรรลุธรรมแล้วจิตก็เป็นพระทันที

ความหมายที่พระพุทธองค์ตรัสก็คือ นิพพานที่ปราศจากเครื่องกังวล ไร้เครื่องถือมั่น สภาวะที่พ้นชราและมรณะคือที่พึ่งแท้จริง ที่พึ่งอย่างอื่นนอกจากนิพพานนั้นมิได้มี เพราะไม่พ้น ๑๐๐% อย่างการไปเป็นอรูปพรหมนี่ก็สบายแสนสบายยาวนาน แต่ก็มีอายุขัยไม่อมตะ มีพระนิพพานเท่านั้นที่เป็นที่พึ่งที่แท้จริง

พระนิพพานเป็นอย่างไร นิพพานไม่มีเครื่องกังวล ไร้เครื่องถือมั่น พ้นชรา พ้นมรณะ ก็คืออมตะนั่นเอง

ไม่มีเครื่องกังวล

เครื่องกังวลคืออะไร กิเลสเป็นเครื่องกังวล ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ ทิฏฐิ มานะ ทุจริต ท่านบอกว่ากิเลสชุดนี้แหละที่ทำให้มนุษย์กังวลกันอยู่ เรามีบ้างมั้ย ถ้ายังมีก็ยังกังวลกันอยู่ หรือถ้ามองไม่เห็นก็เข้าไปดูในชีวิตจิตใจก็ได้ว่าชีวิตจิตใจเรายังมีความกังวลอยู่บ้างมั้ย ถ้ามีก็มองย้อนเข้าไปก็จะเจอกิเลสตัวใดตัวหนึ่งทำงานอยู่เราจึงกังวล

เกิดมาแล้วต้องตายมั้ย กังวลมั้ย จะตายอย่างไร จะตายเมื่อไหร่ จะตายที่ไหน ตายเท่ห์หรือเปล่า ยังมีความกังวลก็แสดงว่ายังมีกิเลสอยู่ กังวลว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร แสดงว่ายังมีกิเลสตัวใดตัวหนึ่งกำลังทำงานอยู่ มองยอกย้อนความกังวลเข้าไปเลย ก็ถ้าเกิดมาต้องตายก็ไม่เห็นต้องกังวล จะตายยังไงก็ตาย จะเป็นอะไรก็ตาย ไม่เป็นอะไรก็ตาย มีก็ตาย ไม่มีก็ตาย ยังไงก็ตายนะ แต่เพราะในระหว่างทาง เราปรุง เราก็เลยกังวล นี่คือเครื่องกังวลที่เราจะต้องก้าวข้ามให้ได้

ไม่มีความถือมั่น

อะไรคือเครื่องถือมั่น ท่านบอกว่าเครื่องถือมั่น คือ ตัณหา อภิชฌา และโลภะ สามตัวนี้เป็นเครื่องถือมั่น อย่างเช่นตัณหา *กามตัณหา* ก็ถือมั่นของฉัน *ภวตัณหา* ฉันเป็นนั่น ฉันเป็นนี่ ก็ถือมั่น *วิภวตัณหา* ฉันไม่เป็นนั่น ไม่เป็นนี่ ก็ถือมั่น

สงครามใหญ่ครั้งหนึ่งในประวัติศาสตร์ของโลก *สงครามมหาภารตะ* เกิดขึ้นที่อินเดียโบราณ เป็นสงครามใหญ่มากของโลก จุดเริ่มต้นของมหาภารตะเริ่มจากกษัตริย์ศานตนุ พระองค์ได้มีโอรสกับพระแม่คงคา ชื่อ ภีษมะ ซึ่งเป็นคนที่มีคุณธรรมสูงมากและมีความสามารถพิเศษมากมาย เนื่องจากเป็นบุตรคนโตก็มีสิทธิ์ที่จะเป็นรัชทายาท ต่อมากษัตริย์ศานตนุได้พบรักกับหญิงคนหนึ่งและต้องการอภิเษกด้วย แต่หญิงนั้นปฏิเสธเพราะหากภีษมะยังเป็นรัชทายาท บุตรของนางก็จะไม่ได้เป็นกษัตริย์ กษัตริย์ศานตนุจึงเศร้าโศกมาก เมื่อภีษมะทราบเรื่อง ด้วยความรักและกตัญญูต่อพระราชบิดาจึงประกาศว่าตนเองจะไม่ยอมเป็นกษัตริย์ แต่จะรับใช้ราชบัลลังค์ตลอดชีวิต การตั้งจิตว่า ฉันจะไม่ยอมเป็นกษัตริย์ นั่นคือ วิภวตัณหา

ด้วยว่าภีษมะเป็นคนที่มีคุณธรรมสูงสุด มีความสามารถสูงสุด แต่ไม่ยอมทำในสิ่งที่ควรทำ เมื่อมเหสีพระองค์นั้นมีโอรส หนึ่งในโอรสมีหลานที่เกเร ก่อให้เกิดความวุ่นวายในบ้านเมืองและการแย่งชิงราชบัลลังค์ในรุ่นหลาน แต่เพราะภีษมะได้ลั่นวาจาแล้วว่าจะไม่เป็นกษัตริย์ ยึดเอาวิภวตัณหาเป็นตัวตั้ง ก็เลยทำให้บ้านเมืองปั่นป่วนยุ่งยากมาก จนกลายเป็นสงครามใหญ่ขึ้นมา

ดังนั้น วิภวตัณหาก็เป็นเครื่องถือมั่น ภวตัณหาก็เป็นเครื่องถือมั่น อย่าไปสร้างเครื่องถือมั่นขึ้นมาจะดีที่สุด ให้มันโล่ง ๆ เบา ๆ เข้าไว้

คำสัตย์สาบานอะไรทั้งหลายนั่นแหละเครื่องถือมั่น มาจากตัณหาทั้งนั้นเลย

อภิชฌา ก็คือ longing for เพ่งเล็งที่จะได้อะไรบางอย่าง เป็นอะไรบางอย่าง เป็นโลภะ อันนี้พวกเรารู้จักกันดี ต้องทำกำไรเยอะ ๆ เมื่อต้องทำกำไรเยอะ ๆ ก็เลยต้องมี target ให้แต่ละคน เมื่อมี target ให้แต่ละคนแล้ว ก็ทอน target ออกมาเป็น KPI ต้องบังคับทุกคนให้ทำให้ได้ ก็เป็นเครื่องถือมั่นอย่างหนึ่ง เมื่อเครื่องถือมั่นเหล่านี้เกิดขึ้นแล้ว จิตใจมันไม่เป็นอิสระ จะสังเกตได้ว่าจิตมันไม่ใหญ่ แผ่ก็ไม่ค่อยออก แล้วก็ไม่ผ่องใสโดยตัวมันเอง มันขุ่น ๆ ข้อง ๆ ขัดอยู่ข้างในเวลาเข้าไปข้างในแล้วมันติดกึก ๆ ขัด ๆ ส่วนคนที่ไม่มีเครื่องถือมั่นพอเข้าไปมันก็โล่ง พอแผ่ก็แผ่ได้ใหญ่มากมีความสุขสบาย ดังนั้นก็อย่าไปถือมั่นอะไรโดยไม่จำเป็น

ชนเหล่าใดรู้นิพพานนั้นแล้ว

ชราและมรณะเป็นภัยที่ผู้ที่มีชีวิตทั้งหลายต้องเจอ นิพพานพ้นจากชราและมรณะ เมื่อไม่ต้องแก่ ไม่ต้องตายก็อมตะอยู่อย่างนั้นเอง ที่จริงเราก็แก่ ๆ ตาย ๆ กันมานานแล้วนะ หลายรอบแล้ว พร้อมจะเรียนจบกันหรือยัง ถ้ายังเรียนไม่จบก็ต้องมาเกิดมาตายซ้ำชั้นอีก ถ้าเรียนจบก็ไปนิพพานเสีย แค่นั้นเอง ใครใกล้จะจบแล้ว ยังสนุกอยู่เหรอ เพลินภัยนะนี่

ชนเหล่าใดรู้นิพพานนั้นแล้ว ต้องรู้ รู้ของจริงเท่านั้น รู้ คือจิตต้องไปสัมผัสจริง ๆ สัมผัสนิพพานธาตุอันบริสุทธิ์ นิพพานคือความดับกิเลส นิพพานคือความว่างอย่างยิ่ง นิพพานคือความสุขอย่างยิ่ง

สัมผัสได้ด้วยจิต เมื่อใครได้สัมผัสแล้วจะได้นิพพานสัญญา และเกือบ ๑๐๐% อยากเข้านิพพาน เพราะสุขจริง ๆ คนที่ยังไม่อยากเข้านิพพานแสดงว่ายังไม่เคยสัมผัสนิพพาน

ชนเหล่าใดรู้นิพพานนั้นแล้ว ตรงนี้ควรเข้าใจ เคยสงสัยมั้ยว่าทำไมนิโรธจึงอยู่ก่อนมรรค เพราะมรรคพาไปนิโรธ จริง ๆ แล้วในขั้นตอนการปฏิบัติ เมื่อเราปฏิบัติจิตไป จิตสามารถสัมผัสนิพพานได้ด้วยเจโตวิมุติก่อน หรือด้วยอุปสมานุสสติก่อน เพราะเราสัมผัสนิพพานและเห็นว่านิพพานดีที่สุดในธรรมชาติทั้งปวง เราจึงเลือกที่จะไปนิพพาน ฉะนั้น การไปนิพพานไม่ใช่เรื่องงมงายไร้สาระหรือเดินตาม ๆ กันไปเฉย ๆ แต่เพราะเราประจักษ์แจ้งแล้วว่าสภาวะนี้แหละคือที่พึ่งที่แท้จริง คือทางออกจริง ๆ คือที่สุดจริง รู้แล้วจึงหาทางไปอย่างถาวร ก็จะมาจัดระเบียบมรรคของตัวเองให้บริบูรณ์ เพื่อให้ได้นิโรธที่เสถียร ๑๐๐%

ดังนั้น นิโรธ จึงอยู่ก่อนมรรค เพราะนิโรธ คือเป้าหมาย มรรคคือขั้นตอน

มีสติ มีธรรมอันเห็นแล้ว

จะได้นิโรธ ทำอย่างไร เมื่อสัมผัสนิพพานแล้ว มีสติเห็นกายในกาย มีสติเห็นความรู้สึกในความรู้สึก มีสติเห็นจิตในจิต มีสติเห็นธรรมในธรรม มาปฏิบัติกันหน่อยดีกว่า

ปฏิบัติภาวนา สติปัฏฐาน

ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า ขยับร่างกายให้เป็นที่สบาย

รู้ตัวทั่วพร้อมทั้งร่างกาย ผ่อนคลายทุกส่วน

หายใจเข้ารู้ชัด.....

หายใจออกรู้ชัด.....

หายใจเข้าปล่อย ปล่อยร่างกายทุกเซลล์

หายใจออกวาง วางคลื่นความรู้สึกทั้งสิ้น

ปล่อยวางให้มากยิ่งขึ้น

ปล่อยวางให้สุดจนกายเบา

เมื่อร่างกายโปร่งเบาดีแล้ว จะยังมีความรู้สึกในใจอยู่ พิจารณาว่าความรู้สึกเหล่านี้ไม่เป็นตน ปล่อย...วาง

เมื่อเราปล่อยความรู้สึกที่รายรอบอยู่แล้ว เราจะเห็นว่ามีศูนย์กลางที่ผลิตความรู้สึกต่อเนื่องคือ จิต เงื่อนไขที่จิตปรุงแต่งขึ้นมานั่นเอง สร้างความรู้สึกต่างๆ ดังนั้นพิจารณาเข้าไปในจิตว่า แม้จิตปรุงแต่งทั้งหมดนี้ก็ไม่เป็นตน ปล่อย ... วาง

ปล่อยวางเข้าไปอีก จนทะลุจิตไปเลย...

เมื่อเราทะลุจิตได้ เห็นชัดว่า จิตปรุงแต่งนี้เอง ไม่เที่ยง ไม่เป็นตน พาไปทุกข์ สลัดออก น้อมรู้สู่พระนิพพานอันบริสุทธิ์ปราศจากการปรุงแต่ง ธรรมในธรรมสูงสุดคือพระนิพพานนั่นเอง...

รักษาสภาวะไว้ ลืมตาโดยไม่เสียสภาวะ

ดับกิเลสได้แล้ว

เมื่อเราแจ้งนิโรธ ก็เจริญมรรค ถ้าใครทะลุจิตใจได้จะได้สัมผัสพระนิพพาน และนิพพานสัญญานั้นเองจะทำให้เราปฏิบัติต่อไป นิพพานสัญญานั่นแหละคือนิโรธเบื้องต้น เมื่อเราสัมผัสนิโรธแล้ว เราก็เห็นชัดแล้วว่านิโรธสบายกว่าทุกอย่างในโลกเยอะเลย เมื่อสบายกว่า แต่เราต้องกลับมาอยู่กับขันธ์ อยู่กับจิตใจ อยู่กับผู้คนทั้งหลายในโลก ทำอย่างไร เราก็มาดับกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ทิฏฐิ มานะ ทุจริต อย่าให้มีในชีวิตจิตใจอีกเป็นอันขาด ดับ ดับเครื่องถือมั่น คือ ตัณหา การเพ่งเล็ง โลภะ ดับให้สนิท

ชนเหล่านั้นไม่อยู่ใต้อำนาจของมาร ไม่เดินไปในทางของมาร

เมื่อเรามาอยู่ในโลกใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ ต้องไม่บำรุงมาร เพราะถ้าบำรุงมารก็จะหลุดออกไปได้อีก

มาร คืออะไร ได้แก่

ขันธมาร รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ต้องไปปรน-เปรอ ไม่ต้องไปอยู่ใต้อำนาจเขา ให้รู้เป็นอิสระ แล้วใช้เขาเท่าที่จำเป็น เช่น คนเป็นอิสระจากรถแล้วใช้รถเท่าที่จำเป็น

กิเลสมาร ทั้งของตนเองและของคนอื่น ถ้าเราไปบำรุงกิเลสไม่ว่าของตนของคนอื่นก็จะถูกพอกด้วยกิเลส เครื่องกังวลก็จะเกิดขึ้นอีก

อภิสังขารมาร ปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร อเนญชาภิสังขาร แม้กระทั่งวิญญาณใหญ่ แม้กระทั่งบุญบาป ไม่ต้องอยู่ใต้อำนาจของสิ่งเหล่านั้น ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าไม่ต้องระมัดระวังบาป ไม่ต้องทำบุญนะ พึงป้องกันบาป ควรทำบุญไป แต่ให้เป็นอิสระจากทั้งบุญทั้งบาปนั้น

เทวบุตรมาร อันนี้จะเป็นเสียงกระซิบ เวลาเทวบุตรมารจะมาให้เราทำอะไรนี่จะมา กระซิบบอก เหมือนกามเทพอยากให้เราปิ๊งใครก็จะมาดลใจเราอย่างนั้น นั่นการทำงานของเทวบุตรมาร อะไรมากระซิบจิตไม่เอาทั้งสิ้น ปล่อย ปล่อย ให้จิตเป็นอิสระผ่องใส รู้ด้วยจิตเอง ส่วนเทพอารักขาจะสัมผัสจิตถึงจิตโดยตรง ไม่ต้องกระซิบ

มัจจุมาร คือความตาย ไม่ต้องไปอยู่ใต้อำนาจของความตาย ไม่ต้องไปบำรุงมัน ให้จิตเป็นอิสระจากความตาย นิพพานเป็นที่พ้นชรา มรณะ ทุกข์ และมารทั้งปวง

เมื่อเราสัมผัสนิโรธแล้ว วิธีปฏิบัติหลัก ๆ เลยคือ *น้อมวิเวก น้อมวิราคะ น้อมนิโรธ น้อมสลัดคืน* วิธีปฏิบัตินี้อยู่ในสัมโพชฌงค์องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้

น้อมวิเวก คือ น้อมความสงบระงับ

น้อมวิราคะ คือ น้อมปล่อยวาง

น้อมนิโรธ คือ น้อมความดับ น้อมความบริสุทธิ์

น้อมสลัดคืน อะไรก็ตามที่เป็นเครื่องกังวล เครื่องร้อยรัดเป็นมาร สลัด สลัด สลัดออกไปเรื่อย ๆ สลัดคืนชาติ ชรา มรณะ

สลัดคืนมาร อย่าไปอยู่ใต้อำนาจมารอีก สลัดคืนเครื่องกังวล พอกังวลปั๊บ สลัดออกเลย อย่าวิ่งตามความกังวล จะปรุงแต่งไม่รู้จบ สลัด สลัด สลัด ถ้าสลัดทันทีไม่ได้ ดูสายซิว่ามาจากราคะ หรือจากโทสะ โมหะ ทิฏฐิ มานะ หรือทุจริต เข้าไปแก้สิ่งเหล่านั้น สลัด สลัด สลัด สลัดคืนเครื่องถือมั่น ตัณหา การเพ่งเล็ง โลภะ แล้วก็น้อมสู่พระนิพพาน ถ้าไม่รู้นิพพานเป็นอย่างไร น้อมสู่สภาวะบริสุทธิ์ ๑๐๐% แค่น้อมได้ก็สบายแล้ว สลัดไป น้อมไป สลัดไป น้อมไป จนกว่าจะหลุดถาวร จริง ๆ ก็มีแค่นี้ เหลือที่ทำเท่านั้นเอง ไหนลองทำจริง ๆ สักครึ่งชั่วโมง เอาของจริงนะ

> “สลัดคืนเครื่องกังวล เมื่อกังวล ให้สลัดออกเลย อย่าวิ่งตามความกังวล จะปรุงแต่งไม่รู้จบ”

ปฏิบัติภาวนา

น้อมวิเวก

น้อมวิราคะ

น้อมนิโรธ

น้อมสลัดคืน

สรุปการปฏิบัติ

กัปปปัญหาที่ ๑๐

ปฏิบัติภาวนา
สติปัฏฐาน

รู้ตัวทั่วพร้อมทั้งร่างกาย ผ่อนคลายทุกส่วน

หายใจเข้ารู้ชัด.....

หายใจออกรู้ชัด.....

หายใจเข้าปล่อย ปล่อยร่างกายทุกเซลล์

หายใจออกวาง วางคลื่นความรู้สึกทั้งสิ้น

ปล่อยวางให้มากยิ่งขึ้น

ปล่อยวางให้สุดจนกายเบา

เมื่อร่างกายโปร่งเบาดีแล้ว พิจารณาว่าความรู้สึกไม่เป็นตน

ปล่อย...วาง

พิจารณาเข้าไปในจิตว่า แม้จิตปรุงแต่งทั้งหมดนี้ก็ไม่เป็นตน

ปล่อย...วาง

ปล่อยวางอีก จนทะลุจิตไป

จิตปรุงแต่งนี้เอง ไม่เที่ยง ไม่เป็นตน พาไปทุกข์ สลัดออก

น้อมรู้สู่พระนิพพานอันบริสุทธิ์ปราศจากการปรุงแต่ง

ปฏิบัติภาวนา
สติในสมาธิน้อมสู่ความบริสุทธิ์

น้อมวิเวก น้อมความสงบระงับ

น้อมวิราคะ น้อมปล่อยวาง

น้อมนิโรธ น้อมความดับ น้อมความบริสุทธิ์

น้อมสลัดคืน

สลัดคืน *เครื่องกังวล* - ราคะ โทสะ โมหะ ทิฏฐิ มานะ ทุจริต

สลัดคืน *เครื่องถือมั่น* - ตัณหา การเพ่งเล็ง โลภะ

สลัดคืน *มาร* - ขันธ์ กิเลส บุญ บาป จิตใหญ่ไม่เที่ยง
เทวบุตร กระซิบ มัจจุราช

สลัดคืน *ภัย* - ชาติ ชรา มรณะ

ชตุกัณณีปัญหาที่ ๑๑

ปัญหาของชตุกัณณีมาณพ

ชตุกัณณีมาณพทูลถามปัญหาว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้มีความเพียร
ข้าพระองค์ได้ฟังพระองค์ผู้ไม่ใคร่กาม จึงมาเฝ้าเพื่อทูลถาม
พระองค์ผู้ล่วงห้วงน้ำ คือกิเลสเสียได้ ไม่มีกาม

ข้าแต่พระองค์ผู้มีพระเนตร คือ
พระสัพพัญญูตญาณเกิดพร้อมแล้ว
ขอพระองค์ตรัสบอกทางสันติ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาค
ขอพระองค์จงตรัสบอกทางสันตินั้นแก่ข้าพระองค์ตามจริงเถิด
เพราะว่าพระผู้มีพระภาคทรงมีเดช
ครอบงำกามทั้งหลายเสียแล้วด้วยเดช
เหมือนพระอาทิตย์มีเดช คือรัศมี ครอบงำปฐพีด้วยเดช
ไปอยู่ในอากาศ ฉะนั้น
ข้าแต่พระผู้มีพระภาคผู้มีปัญญาดังแผ่นดิน
ขอพระองค์จงตรัสบอกธรรมเครื่องละชาติละชรา ณ ที่นี้
ที่ข้าพระองค์ควรจะรู้แจ้ง
แก่ข้าพระองค์ผู้มีปัญญาน้อยเถิด

AUDIO 12.1

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรชตุกัณณี
ท่านได้เห็นซึ่งเนกขัมมะโดยความเป็นธรรมอันเกษมแล้ว
จงนำความกำหนัดในกามทั้งหลายเสียให้สิ้นเถิด
อนึ่ง กิเลสชาติเครื่องกังวลที่ท่านยึดไว้แล้ว
ซึ่งควรจะปลดเปลื้องเสีย อย่ามีแล้วแก่ท่าน
กิเลสเครื่องกังวลใดได้มีแล้วในกาลก่อน
ท่านจงทำกิเลสเครื่องกังวลนั้นให้เหือดแห้งเสียเถิด
กิเลสเครื่องกังวลในภายหลัง อย่าได้มีแก่ท่าน
ถ้าท่านจักไม่ถือเอากิเลสเครื่องกังวลในท่ามกลางไซร้
ท่านจักเป็นผู้สงบเที่ยวไป

ดูกรพราหมณ์
เมื่อท่านปราศจากความกำหนัดในนามและรูปแล้วโดยประการทั้งปวง อาสวะทั้งหลายอันเป็นเหตุให้ไปสู่อำนาจแห่งมัจจุราชก็ย่อมไม่มีแก่ท่าน

คำถามว่าด้วยธรรม
เครื่องละชาติ ชรา

ชตุกัณณีมาณพ

ข้าแต่พระองค์ผู้มีพระสัพพัญญุตญาณ
ขอพระองค์จงตรัสบอกทางสันติ เครื่องละชาติละชรา ณ ที่นี้
ที่ข้าพระองค์ควรจะรู้แจ้ง แก่ข้าพระองค์ผู้มีปัญญาน้อยเถิด

ความหมายของท่านชตุกัณณีคือต้องการละชาติ ชรา ไม่อยากเกิด ไม่อยากแก่ ไม่อยากตายอีกแล้ว ซึ่งตรงนี้จะเกิดจากปัญญาในการประเมิน เราก็เห็นชีวิตรอบข้างเราเกิด แก่ แล้วก็ตายไปเยอะแล้ว เราต้องประเมินความคุ้มค่า ถ้าใครคิดว่าการเกิด การแก่ การตาย ครั้งแล้วครั้งเล่า คุ้ม ก็เกิดต่อไป แก่และตายต่อไป แต่ท่านที่เกิด แก่ และตายมามาก ท่านประเมินเสร็จแล้วพบว่าไม่คุ้ม ท่านก็อยากจะออกจากการเกิด การแก่ การตาย ออกแล้วไปไหนล่ะ ก็ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่ตาย อมตะนั่นเอง ท่านจึงเรียกพระนิพพานว่า อมตธาตุ เป็นธาตุที่อมตะ ดังนั้น ต้องกล้าประเมินตรงนี้นะ ไม่เช่นนั้นมันจะไม่ยกระดับจิตใจ ก็แค่เกิดมาอีกชาติหนึ่ง ตายอีกชาติหนึ่งเป็นอยู่อย่างนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า เป็นวิญญาณสอบตกซ้ำชั้นร่ำไป

พระผู้มีพระภาค

ดูกรชตุกัณณี
ท่านได้เห็นซึ่งเนกขัมมะโดยความเป็นธรรมอันเกษมแล้ว
จงนำความกำหนัดในกามทั้งหลายเสียให้สิ้นเถิด
อนึ่ง กิเลสชาติเครื่องกังวลที่ท่านยึดไว้แล้ว
ซึ่งควรจะปลดเปลื้องเสีย อย่ามีแล้วแก่ท่าน
กิเลสเครื่องกังวลใดได้มีแล้วในกาลก่อน
ท่านจงทำกิเลสเครื่องกังวลนั้นให้เหือดแห้งเสียเถิด
กิเลสเครื่องกังวลในภายหลัง อย่าได้มีแก่ท่าน
ถ้าท่านจักไม่ถือเอากิเลสเครื่องกังวลในท่ามกลางไซร้
ท่านจักเป็นผู้สงบเที่ยวไป

ดูกรพราหมณ์
เมื่อท่านปราศจากความกำหนัดในนามและรูปแล้วโดยประการทั้งปวง อาสวะทั้งหลายอันเป็นเหตุให้ไปสู่อำนาจแห่งมัจจุราชก็ย่อมไม่มีแก่ท่าน

แค่นี้ท่านชตุกัณณีก็บรรลุธรรม ในนี้คือธรรมปฏิบัติทั้งหมด ถ้าคนมีปัญญามากฟังแค่นี้ก็สำเร็จเลย แต่ถ้าปัญญารอง ๆ ลงมา ก็ต้องลงรายละเอียดนิดหน่อย แต่ถ้าทำตามก็มีสิทธิ์สำเร็จได้

ท่านเห็นซึ่งเนกขัมมะโดยความเป็นธรรมอันเกษมแล้ว จงกำจัดความกำหนัดในกามทั้งหลายเสียให้สิ้นเถิด

จงยินดีในเนกขัมมะอันเป็นความเกษม เนกขัมมะก็ตรงข้ามกับกามนั่นเอง จงกำจัดความกำหนัดในกามทั้งหลายเสียให้สิ้น ก็คือดับความเมามันในการเสพต่าง ๆ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่เป็น ๒ ด้านของชีวิต เราจะใช้ชีวิตอย่างเนกขัมมะก็ได้ หรือจะใช้ชีวิตอย่างบันเทิงกามก็ได้ ถ้าบันเทิงกามทำดีที่สุดอย่างมากก็ไปได้แค่สวรรค์ และเสี่ยงที่จะลงอบาย แต่ถ้ายินดีในเนกขัมมะก็จะไปสวรรค์ ไปพรหมเป็นส่วนใหญ่ โอกาสลงอบายมีน้อยมาก ดังนั้น ประการแรกให้ยินดีในเนกขัมมะก่อน คือไม่เมามันในการบริโภคทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีความรู้สึกในการเสพได้ แต่ไม่เมามัน ไม่กำหนัด

> “ดับความเมามันในการเสพต่าง ๆ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ”

พูดถึงการบริโภคไม่ได้หมายถึงการกินทางปากเท่านั้นนะ ตาเองก็กินรูป กินการเห็น ตอนที่เรามีลูกใหม่ ๆ วันไหนไม่ได้เห็นลูก มันมีแต่ความห่วงกังวล ตาต้องกินรูปลูก หูก็กินเสียง จมูกก็กินกลิ่น กายก็

กินผัสสะ ใจก็กินอารมณ์ กินทุกด้านเลย ดังนั้น ตั้งจิตลด ละการบริโภคอันเกินจำเป็น ส่วนการบริโภคที่จำเป็นก็มีอยู่ แม้แต่พระ-อรหันต์ท่านก็ฉันอาหาร ลดการบริโภคที่เกินจำเป็น ที่บริโภคแล้วทำให้กิเลสเพิ่มขึ้น ทำให้จิตวุ่นวายขึ้น ทำให้ชีวิตเลอะเทอะมากขึ้น ตั้งเจตนาตรงนี้ก่อน

เชิญทุกท่านตั้งจิตตรงนี้ ยินดีในเนก-ขัมมะอันเกษม ละกามลง เมื่อทำได้อย่างนี้ ชีวิตของเราก็จะเบาขึ้นเยอะ แม้ทำกิจการงานก็จะทำธุรกิจกิจที่เป็นความเกษม ไม่ทำธุรกิจที่เป็นกาม

> “ตั้งจิตลด ละ การบริโภคอันเกินจำเป็น”

กิเลสชาติเครื่องกังวลที่ท่านยึดไว้แล้ว ซึ่งควรจะปลดเปลื้องเสีย

ท่านบอกว่ากิเลสเครื่องกังวลทั้งหลายที่มีในอดีต อนาคต ปัจจุบัน เราต้องเอาออก ต้องไม่ไหลตามมัน

กิเลสเครื่องกังวลมีอะไรบ้าง คือ ความละโมบโลภมาก ความเพ่งอยากในสิ่งต่าง ๆ ความตระหนี่ โทสะ โกรธ พยาบาท ริษยา แข่งดี ถือตัวว่าสูงกว่า เสมอกัน หรือต่ำกว่าเขา ดูหมิ่น ลบหลู่คุณท่าน ตีเสมอ มารยา โอ้อวด หัวดื้อ ไม่ฟังใครทั้งสิ้น มัวเมา ประมาท กิเลสทุกตัวเหล่านี้มีอาการเหมือนกันอยู่ประการหนึ่งคือ สร้างความกังวลให้กับชีวิตจิตใจ

ความกังวลจะมีอยู่ ๒ ชุดใหญ่ ๆ คือ *กุศลวิตก* กับ *อกุศลวิตก*

กุศลวิตก เช่น เอ๊ะ ฉันดูดีหรือเปล่า ฉันก็เพียรมานานแล้ว เมื่อไหร่ฉันจะได้หลุดพ้นหนอ ทำอย่างนี้จิตฉันจะบริสุทธิ์หรือไม่ อันนี้เรียกว่า กุศลวิตก เกิดจากปัญญาตรึกบ้าง เกิดจากนิวรณ์ประณีตบ้าง

อกุศวิตก คือ ความกังวลที่ไร้สาระ รัดรึงใจ พาจิตใจเสียหายโดยไม่จำเป็น นั่นเป็นผลงานของกิเลส ทันทีที่กิเลสตัวใดตัวหนึ่งทำงาน ความกังวลจะเกิดขึ้นเสมอ

ดังนั้น ทันทีที่มีความกังวลเกิดขึ้น ให้ดูว่าเป็นกุศลวิตกหรืออกุศลวิตก ถ้าเป็นอกุศลวิตกจะเห็นกิเลสหยาบตัวใดตัวหนึ่งดิ้นอยู่

กิเลสเครื่องกังวลใดได้มีแล้วในกาลก่อน ท่านจงทำกิเลสเครื่องกังวลนั้นให้เหือดแห้งเสียเถิด

พระพุทธองค์ทรงบอกว่า กิเลสเครื่องกังวลที่มีมาแล้วในกาลก่อน (อดีต) อย่าได้มารบกวนอีก อย่าได้ยึดถือ อย่าได้ไหลตาม อย่าได้ปฏิบัติตาม

ความกังวลในอดีตมาจากไหน มาจากสิ่งที่กิเลสไปสร้างกรรมไว้ มันอยู่ในบ่วงกรรม พอกรรมกระตุ้นก็เกิดความกังวล อยู่ในความทรงจำ อยู่ในนิสัย เช่น เรามีนิสัยโอ้อวดแข่งดีจนเป็นนิสยกรรม เวลาเจอใครมันก็จะอยากอวด อยากแข่งไปเรื่อย ท่านบอกให้เอาออกเสีย มันเป็นกิเลสเครื่องกังวล

เอาออกได้อย่างไร เอาออกได้ด้วยการก้าวล่วงกรรมกิเลส สิ่งเหล่านี้พอสร้างขึ้นมาแล้ว จะเกิดกิเลสชั้นต่อมา คือกรรมกิเลส

เป็นกิเลสที่มีบ่วงกรรมรัดรึง การก้าวล่วงกรรมนั้นก็ด้วยการตั้งจิตอย่างเด็ดขาดจริง ๆ ดังนี้

การก้าวล่วงกรรม

ตั้งนะโม 3 จบ

แล้วอธิษฐานจิตว่า ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ที่ข้าพเจ้าได้เคยสร้างกรรมกิเลส ปรุงความกังวลสะสมไว้ บัดนี้ ข้าพเจ้ารู้แล้ว กิเลสเครื่องกังวลเป็นความผิดปกติ สร้างแต่งบาปกรรม นับแต่นี้ต่อไป ข้าพเจ้าจะไม่สร้าง ส่งเสริม หรือปฏิบัติตามกิเลสเครื่องกังวลอีกเป็นอันขาดตลอดกาล

แล้วเข้าสมาธิให้จิตมีกำลัง

ถ้าในชีวิตจริงเผลอ ก็รีบก้าวล่วงอีก เผลอเร็วก็ก้าวล่วงเร็ว เผลอบ่อยก็ก้าวล่วงบ่อย ๆ จนกระทั่งการก้าวล่วงชนะความเผลอเรอ เมื่อไหร่มันก็จะไม่ activate อีก ถ้าทำอย่างนี้กิเลสก็จะเบาบางจนขาดหายไป

กิเลสเครื่องกังวลในภายหลัง อย่าได้มีแก่ท่าน

พระพุทธองค์ยังทรงบอกอีกว่า แม้ความกังวลในอนาคตอันเนื่องด้วยกิเลสก็ไม่พึงปรากฏแก่เรา ความกังวลในอนาคตอาจจะปรากฏในอนาคตล้วน ๆ ก็ได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะเริ่มต้นตั้งแต่ปัจจุบัน คือเริ่มกังวลถึงอนาคต ในอนาคตชีวิตฉันจะเป็นอย่างไรหนอ เคยกังวลกัน

มั้ย นั่นแหละกิเลสเครื่องกังวล คำตอบคือ อนาคตตายแน่ ๆ ไม่ต้องกังวล เมื่อเรารู้ชัดว่าเราตายแน่ ก็ยอมรับความจริง จะไปกังวลอะไร พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณาถึงขนาดว่าเราอาจจะหายใจเข้าแล้วหายใจออกตายในหนึ่งรอบการหายใจ มรณานุสสตินี่ตัดความกังวลไปหมดเลย ดังนั้น วิธีปฏิบัติละความกังวลที่ได้ผลคือ มรณานุสสติ

ละความกังวลในอนาคต

เมื่อเราตายแน่ ๆ บางคนยังกังวลต่อว่า ตายแล้วจะไปไหน จะไปดีหรือไม่ดี ถ้าใครอยากไปดีแน่ ๆ ก็เจริญไตรสรณคมน์ ศรัทธาเลื่อมใส อุทิศตนต่อพระรัตนตรัยจริง ๆ ทำบุญพอสมควร รักษาศีลให้สะอาด เข้าสมาธิให้สนุก ปล่อยวางให้บรรลุธรรม ก็ไปดีแน่ ๆ ไม่ต้องกังวล เพราะมั่นใจว่าเราไปดีแน่ จิตมีความผ่องใสอยู่ตลอดเวลา ตายเมื่อไหร่ก็ได้ ตายเร็วก็สบายเร็วนะ ตายช้าก็ยังต้องป่วยอีกหลายรอบ คนมีจิตผ่องใสไม่กลัวตายเลย ตายก็ตาย นี่เป็นตัวตัดความกังวลในอนาคตที่ดีอีกวิธีหนึ่ง เป็นตัวป้องกันความกังวลไม่ให้เกิดขึ้น กิเลสอนาคตก็จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้น เหมือนเรารู้ว่าเราจะตายอยู่แล้วในลมหายใจรอบนี้ไม่รู้จะไปแข่งดีกับใครล่ะ มันไปแข่งกับใครไม่ได้แล้วมันจะ

ตายอยู่แล้วใช่มั้ย จะไปโกรธก็ไม่มีเวลาจะไปโกรธใครแล้ว มันจะตายอยู่แล้ว ยอมรับมั้ยว่าเราจะตาย จากนั้นก็เจริญไตรสรณคมน์ เดี๋ยวจะเปิดเสียงไตรสรณคมน์ให้ฟัง แล้วให้เราน้อมใจตามนั้นนะ สวดตามนั้นจริง ๆ จากใจ และพร้อมหลั่งจิตศรัทธา อย่าสักแต่ว่าสวดเฉย ๆ ให้หลั่งศรัทธาจริง ๆ ถวายตัวแก่พระรัตนตรัย แล้วตั้งมั่นในศีล เข้าสมาธิ ปล่อยวางสังขาร

ปฏิบัติภาวนา เจริญไตรสรณคมน์

MOVIE 12.1 เจริญไตรสรณคมน์

เครดิต วีดีโอ : www.youtube.com/watch?v=HNE9-deUiiI
PDF *คลิกลิงค์*

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ค่อยๆ ลืมตาโดยไม่เสียสภาวะ

พุทธานุภาพนั้นไร้ขอบเขต ถ้าใครศรัทธาต่อพระพุทธเจ้าจริง ถวายตนหรือทำงานอุทิศต่อพระองค์จริงก็จะได้สัมผัสพุทธานุภาพ เมื่อเราถวายตัวต่อพระรัตนตรัยแล้ว ต่อไปก็ทำบุญ มีโอกาสทำบุญก็ทำ วิธีการคือเลือกทำบุญใหญ่ก่อนเป็นหลัก ทำบุญที่บริสุทธิ์ที่สุดก่อนเป็นหลัก แล้วค่อยทำบุญอื่น ๆ ประกอบ ทำแค่ไหนดี พระพุทธเจ้าแนะนำให้ทำ ๒๕% ของรายได้หรือของสินทรัพย์

การทำบุญจะเป็นการสะสมทรัพย์ข้ามภพข้ามชาติ ทรัพย์ทั้งหลายในโลกที่เราสร้างไว้ถ้าไม่ผันเป็นบุญหรือแลกเป็นบุญไว้มันไม่ไปข้ามภพข้ามชาตินะ สมมติว่าพวกเราทุกคนมีส่วนร่วมสร้างพระมหาราชวังตรงท่าเตียน ใครเกิดมาในยุครัชกาลที่ ๑ ถึงต้นรัชกาลที่ ๕ ก็คงจะมีส่วนร่วมสร้างพระมหาราชวังท่าเตียนรวมทั้งวัดพระแก้วด้วย เราเป็นคนสร้างมา พอเรามาเกิดชาตินี้เราจะไปบอกเขาว่า วัดนี้ วังนี้ ฉันสร้างมา ขอฉันเข้าไปอยู่หน่อยได้มั้ย ไม่ได้ อ้าว ก็เราสร้างมาทำไม ไม่ได้ล่ะ เพราะมันเป็นของคนอื่นไปแล้ว ชาติเดียวเองนะ มันเป็นของคนอื่นไปแล้ว สมบัติในโลกทั้งหมดพอเราตายมันไปเป็นของคนอื่นหมดเลย ยกเว้นที่เราทำบุญไว้ ที่เราทำบุญไว้จะยังคงเป็นของเรา

> “การทำบุญจะเป็นการสะสมทรัพย์ข้ามภพข้ามชาติ”

ดังนั้น ไม่ต้องให้สมบัติลูกหลานหมด ลูกหลานนี่ต้องให้บ้างล่ะ แต่ต้องทำเพื่อตัวเองในอนาคตด้วย พระพุทธเจ้าแนะนำให้ทำบุญเพื่อตนในอัตรา ๒๕% เพราะฉะนั้น ลูกหลานก็อย่าไปเอามรดกของพ่อของแม่หมดนะ บอกพ่อแม่อย่าให้หนูหมด พ่อแม่เอาไว้ทำบุญ ๒๕%

เพื่ออนาคตของพ่อแม่เอง ไปจัดระบบบุญให้ท่านเลย ให้ท่านทำบุญใหญ่ที่สุดและบุญที่บริสุทธิ์ที่สุดก่อนเป็นหลัก ก็จะ secure อนาคต กิเลสเครื่องกังวลในอนาคตก็จะไม่ปรากฏ

ถ้าท่านจักไม่ถือเอากิเลสเครื่องกังวลในท่ามกลางไซร้ ท่านจักเป็นผู้สงบเที่ยวไป

พระพุทธองค์ตรัสอีกว่า แม้กิเลสเครื่องกังวลในปัจจุบันก็ไม่ให้ถือเอา คือไม่ให้เอามายึดถือ ไม่ให้ปฏิบัติตามกิเลสนั่นเอง ทีนี้เราจะไม่มีกิเลสเครื่องกังวลในปัจจุบันได้อย่างไร ท่านก็ให้มีความยินดีด้วยสันโดษ

สันโดษ ไม่ใช่ความมักน้อย สันโดษแปลว่ายินดีในความพอเหมาะพอดี

ยถาลาภสันโดษ ยินดีในสิ่งที่มี
ยถาพละสันโดษ ยินดีในการพัฒนาให้เต็มกำลัง
ยถาสารูปสันโดษ ยินดีในสิ่งที่เหมาะสมกับตน

ดังนั้น สันโดษ แปลว่า ยินดีในความพอเหมาะพอดี ไม่ใช่มักน้อยหรือมักมาก มักพอดี จึงยินดี พอดีกับสิ่งที่มี พอดีกับศักยภาพ ยกระดับพัฒนาเต็มกำลัง พอดีกับความเหมาะสมกับตน เป็นโซนที่ปลอดภัย เหมือนการลงทุนถ้าเราลงทุนที่เหมาะสมกับเรา โอ้ มันปลอดภัย ถ้าลงทุนที่ไม่เหมาะสมกับเรา เหนื่อย ไม่คุ้ม ชีวิตก็เช่นกัน จิตใจก็เช่นกัน เอาล่ะ มา install ความสันโดษกันหน่อย เข้าสมาธิให้พร้อม

ปฏิบัติภาวนา ยินดีด้วยสันโดษ

ตั้งจิตว่า เป็นลาภของเราแล้วหนอที่เราได้ครอบครัวที่ดีเห็นปานนี้ ยินดีในครอบครัวที่มี เราจะพัฒนาครอบครัวนี้ให้ดีขึ้นอย่างพอเหมาะพอดีกับกำลังของเรา

ตั้งจิตว่า เราได้ดีแล้วหนอที่ได้พบพระพุทธศาสนา ได้อยู่กับพระธรรมที่บริสุทธิ์บริบูรณ์อย่างนี้ ได้แวดล้อมด้วยกัลยาณมิตรที่บริสุทธิ์สะอาดอย่างนี้ ยินดี ยินดี เราจะพัฒนาการปฏิบัติธรรมของเราเต็มกำลังอย่างพอเหมาะพอดีกับธรรมชาติของเราเอง

ตั้งจิตว่า เป็นความดีหนอที่เราได้พัฒนาจิตมาด้วยดี มีความใฝ่ดี มีความเจริญโดยลำดับอย่างนี้ ยินดีในจิต เราจะพัฒนาจิตนี้ต่อไปให้เต็มกำลังอย่างพอเหมาะพอดีกับโครงสร้างในจิตใจและตรงต่อเป้าหมายคือความบริสุทธิ์ ๑๐๐% ยินดี ยินดี

ทำความยินดีให้เต็มใจ จนใจสงบ ตั้งมั่น

จะเห็นได้ว่าเมื่อเรายินดี จิตก็จะอิ่มตั้งมั่น จิตที่อิ่มตั้งมั่นก็ไม่มีความพร่องให้ความกังวลเกิด กิเลสก็ไม่มีโอกาสทำงาน

เมื่อเราล้างกิเลสเครื่องกังวลในอดีตออกแล้ว เราป้องกันกิเลสเครื่องกังวลในอนาคตไม่ให้เกิดขึ้น และไม่ถือเอาไม่ปฏิบัติตามกิเลสเครื่องกังวลในปัจจุบัน กิเลสก็ถูกปิดโอกาสห้ามทำงาน inactivate ไป

ดังนั้น ทันทีที่มีความกังวลเกิดขึ้นให้ตรวจสอบทันทีว่าเป็นกุศล-วิตกหรืออกุศลวิตก ถ้าพบว่าเป็นอกุศลวิตก กิเลสกำลังทำงานแน่นอน

ให้ล้างกิเลสในอดีต ป้องกันกิเลสในอนาคต และไม่ถือเอากิเลสในปัจจุบันเสีย โดยกระบวนการอย่างนี้ ความกังวลก็จะหายไป

ปราศจากความกำหนัดในนามและรูปแล้วโดยประการทั้งปวง

ที่พระพุทธองค์ทรงบอกท่านชตุกัณณี คือ ไม่ให้ยึดถือในนามและรูป นามและรูปก็คือใจและกายนั่นเอง ใจและกายมาอยู่ด้วยกันจึงเป็นชีวิตอย่างนี้ เมื่อมาอยู่ด้วยกันใจก็ใช้กายในการเสพโลก ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กายในการกินโลก พอใช้บ่อย ๆ เข้า ก็เลยสร้างกายอีกกายหนึ่งอันเกิดจากอำนาจใจซ้อนอยู่กับกายนี้ เรียกว่า กายทิพย์ กายทิพย์นี่ก็คือใจชั้นนอก จะหดกายทิพย์ไปรวมกับใจก็ได้นะ เป็นพวกอรูปพรหม อรูปสมาธิ

เมื่อใจกับกายมาอยู่ด้วยกัน เสพโลกต่าง ๆ ทางอายตนะก็เลยเกิดความกำหนัดในการเสพอารมณ์ทางกายและทางใจขึ้น และ/หรือเกิดปฏิฆะในการรับรู้อารมณ์ทางกายและทางใจขึ้น กำหนัดในการเสพอารมณ์ไม่ได้หมายถึงเฉพาะโลภะ โทสะ โมหะเท่านั้น หมายถึงทุกอย่างที่กระทบกายและใจ

ทีนี้ เมื่อมีชีวิตก็ต้องเสพ ก็ต้องสัมผัส แล้วทำอย่างไรล่ะ จะไม่รับรู้อะไรเลยหรือ นั่นก็เกินไป สุดโต่ง เป็นมิจฉาปฏิปทา สัมมาปฏิปทาคือรับรู้ แต่รับรู้แล้วจะต้องไม่มีความกำหนัดและไม่มีปฏิฆะ เมื่อไม่มีความกำหนัดและไม่มีปฏิฆะ ก็จะรับรู้ด้วยอุเบกขาและปัญญาเท่านั้น *ความกำหนัด* ก็คือ จิตคลอเคลียอยากเสพอีก ต้องเสพอีก เหมือนคนลงแดงนั่นแหละ *ปฏิฆะ* ก็คือ จิตหงุดหงิดรำคาญไปหมด คนเขาส่งเสียงดังก็หงุดหงิดรำคาญ ส่งเสียงดังกันทำไม หรือบางทีเราคิดว่า

พวกเธอจะต้องเรียบร้อย จะต้องเคร่งครัดนะ พอมีใครไม่เรียบร้อยเข้าหน่อยหงุดหงิดรำคาญก็เป็นอารมณ์ชนิดหนึ่ง ที่เราเหนื่อยใจเหนื่อยกายกันอยู่ทุกวันนี้เพราะสองตัวนี้แหละเป็นหลัก กำหนัดและปฏิฆะใช่มั้ย เหมือนถูกตบซ้ายทีถูกตบขวาทีอยู่อย่างนี้

ผลต่อเนื่องก็คือ เมื่อเราวิ่งตามความกำหนัดก็ดีหรือปฏิฆะก็ดีจะสะสมให้เกิดอาสวะ ได้แก่ กามาสวะ ภวาสวะ ทิฏฐาสวะ และอวิชชาสวะ ก็คือมีสวะสะสมอยู่ในภายในใจนั่นเอง เป็นขยะ เป็นเครื่องร้อยรัดจิต เป็นเครื่องห่อหุ้มจิต ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนเปลือกไข่ที่ห่อหุ้มลูกไก่อยู่ ดังนั้น ลูกไก่ก็มีหน้าที่ที่ต้องฉีกเปลือกไข่ออก ก็คือฉีกเอาสวะเหล่านี้ออก

จะฉีกได้อย่างไรล่ะ จุดเริ่มต้นอยู่ที่ความกำหนัดและปฏิฆะ เวลาเราฉีกเราก็ต้องวิราคะ ปล่อยวางความกำหนัดในกายในใจเสียและอปฏิฆะ คือ ไม่มีความรู้สึกกระทบหงุดหงิดในกายในใจเสีย แค่นั้นเอง ทำจริง ๆ จัง ๆ มันก็จะหายไป อาสวะทั้งหลายก็จะค่อย ๆ ฉีกขาดไป เมื่อหายไปแล้วกายและใจก็จะสะอาดขึ้น เหมือนพระอรหันต์ที่ท่านเอาอาสวะออกแล้ว กายก็จะสะอาดจนเป็นพระธาตุ ใจก็สะอาดจนใสเหมือนเพชร และแยกกัน กายใจแยกกันแม้ยังอยู่ด้วยกันตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ จิตจึงหลุดพ้นแล้ว พระพุทธเจ้าทรงเรียกสภาวะนี้ว่า *พุทธะ* ไม่ต้องเกิด ไม่ต้องมีกายมีใจอีกแล้ว พ้นจากมัจจุราชแล้วก็อมตะ

พระพุทธองค์ทรงบอกว่า *พุทธะ เป็น รู้ ตื่น เบิกบาน ที่เป็นสุขอย่างยิ่งในความว่างอย่างยิ่ง* นั่นแหละ ใครที่อยากเป็นอมตะก็ต้องได้อย่างนี้ กินอาหารอร่อยมันไม่อมตะหรอก กินอาหารอร่อยมาก ๆ

เดี๋ยวก็ป่วยสารพัดโรค เป็นอมตะไม่ต้องหิวเลย คงไว้แค่รู้ ตื่น เบิกบาน เป็นสุขอย่างยิ่ง ว่างอย่างยิ่ง เอามั้ย

ใครรสนิยมสูงพอก็เอา ใครรสนิยมไม่ถึงก็ดิ้นรนต่อไป จนกว่าจะเข็ด แค่นั้นเอง แค่นั้นจริง ๆ ใครไม่อยากตายอีกก็ต้องยอมไม่ยึดถือในนามและรูป

จะไม่ยึดถืออย่างไร เมื่อเรายังอยู่กับรูปนาม ต้องเดิน ต้องกิน ระลึกรู้อยู่ ท่านก็บอกให้เอา *วิราคะ* เข้ามาถอนความกำหนัดในนามและรูปทั้งภายในภายนอก และเอา *อปฏิฆะ* เข้ามาถอนความกระทบกระทั่งหงุดหงิดรำคาญในนามและรูปทั้งภายในภายนอก ทั้งไม่กำหนัด ทั้งไม่กระทบกระทั่ง จิตก็จะเป็นกลางแล้วค่อย ๆ หลุดออกมา ถ้ากระทบกระทั่งไม่หลุดนะ เป็นกับดักพัวพันอีกชนิดหนึ่ง กำหนัดก็ไม่พ้น

ดังนั้น มาปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าดูสิ

ปฏิบัติภาวนา วิราคะ อปฏิฆะ

หายใจเข้า กำหนด *วิราคะ* ภายใน

หายใจออก กำหนด *วิราคะ* ภายนอก

ปล่อยวางนามรูปภายใน

ปล่อยวางนามรูปภายนอกทั้งหมด

หายใจเข้า *อปฏิฆะ* ภายใน ไม่มีอาการกระทบกระทั่งกับอะไรก็ตามที่เกิดภายใน

หายใจออก *อปฏิฆะ* ภายนอก ไม่กระทบกระทั่งกับอะไรอะไรภายนอกทั้งหมด

หายใจเข้า *วิราคะ* หายใจออก *อปฏิฆะ*

ทำอย่างนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า เชิญ

ท่านชตุกัณณีปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้ ก็บรรลุธรรม พวกเราก็เอาให้ได้สภาวะดีใดสักอย่าง

สรุปการปฏิบัติ

ชตุกัณณีปัญหาที่ ๑๑

ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
ละกาม

ตั้งจิตยินดีในเนกขัมมะ ตั้งจิตลด ละ การบริโภคอันเกินจำเป็น ที่บริโภคแล้วทำให้กิเลสเพิ่มขึ้น ทำให้จิตวุ่นวายขึ้น ทำให้ชีวิตเลอะเทอะมากขึ้น

ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
ละความกังวลในอดีต

ก้าวล่วงกรรมกิเลสที่เคยประมาทแล้วในอดีต

ตั้งนะโม 3 จบ

อธิษฐานจิตว่า ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ที่ข้าพเจ้าได้เคยสร้างกรรมกิเลส ปรุงความกังวลสะสมไว้ บัดนี้ ข้าพเจ้ารู้แล้ว กิเลสเครื่องกังวลเป็นความผิดปกติ สร้างแต่งบาปกรรม นับแต่นี้ต่อไป ข้าพเจ้าจะไม่สร้าง ส่งเสริม หรือปฏิบัติตามกิเลสเครื่องกังวลอีก เป็นอันขาดตลอดกาล

เข้าสมาธิให้จิตมีกำลัง

ก้าวล่วงกรรมบ่อย ๆ จนกระทั่งไม่ประมาทสร้างกรรมกิเลสอีก

ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
ละความกังวลในอนาคต

ปฏิบัติละความกังวลในอนาคต

วิธีที่ ๑ เจริญมรณานุสสติ

วิธีที่ ๒ เจริญไตรสรณคมน์ ศรัทธา เลื่อมใส อุทิศตนต่อพระรัตนตรัย ทำบุญแล้วพอสมควร รักษาศีลให้สะอาด เข้าสมาธิให้สนุก ปล่อยวางให้บรรลุธรรม

วิธีที่ ๓ เป็นผู้ทำบุญแล้วในกาลก่อน

ปฏิบัติภาวนา ยินดีด้วยสันโดษ
ละความกังวลในปัจจุบัน

ตั้งจิตว่า เป็นลาภของเราแล้วหนอที่เราได้ครอบครัวที่ดีเห็นปานนี้ ยินดีในครอบครัวที่มี เราจะพัฒนาครอบครัวนี้ให้ดีขึ้นอย่างพอเหมาะพอดีกับกำลังของเรา

ตั้งจิตว่า เราได้ดีแล้วหนอที่ได้พบพระพุทธศาสนา ได้อยู่กับพระธรรมที่บริสุทธิ์บริบูรณ์อย่างนี้ ได้แวดล้อมด้วยกัลยาณมิตรที่บริสุทธิ์สะอาดอย่างนี้ ยินดี ยินดี เราจะพัฒนาการปฏิบัติธรรมของเราเต็มกำลัง อย่างพอเหมาะพอดีกับธรรมชาติของเราเอง

ตั้งจิตว่า เป็นความดีหนอที่เราได้พัฒนาจิตมาด้วยดี มีความใฝ่ดีมีความเจริญโดยลำดับอย่างนี้ ยินดีในจิต เราจะพัฒนาจิตนี้ต่อไปให้เต็มกำลัง อย่างพอเหมาะพอดีกับโครงสร้างในจิตใจ และตรงต่อเป้าหมายคือความบริสุทธิ์ ๑๐๐% ยินดี ยินดี

ทำความยินดีให้เต็มใจ จนใจสงบ ตั้งมั่น

ปฏิบัติภาวนา
วิราคะ อปฏิฆะ

หายใจเข้า กำหนด *วิราคะ* ภายใน

หายใจออก กำหนด *วิราคะ* ภายนอก

ปล่อยวางนามรูปภายใน

ปล่อยวางนามรูปภายนอกทั้งหมด

หายใจเข้า *อปฏิฆะ* ภายใน

ไม่มีอาการกระทบกระทั่งกับอะไรก็ตามที่เกิดภายใน

หายใจออก *อปฏิฆะ* ภายนอก

ไม่กระทบกระทั่งกับอะไรอะไรภายนอกทั้งหมด

หายใจเข้า *วิราคะ* หายใจออก *อปฏิฆะ*

หายใจเข้า *วิราคะ* หายใจออก *อปฏิฆะ*

หายใจเข้า *วิราคะ* หายใจออก *อปฏิฆะ*

ภัทราวุธปัญหาที่ ๑๒

ปัญหาของภัทราวุธมาณพ

ภัทราวุธมาณพทูลถามปัญหาว่า

ข้าพระองค์ขอทูลวิงวอนพระองค์
ผู้ทรงละอาลัย ตัดตัณหาเสียได้ ไม่หวั่นไหว
ละความเพลิดเพลิน ข้ามห้วงน้ำคือกิเลสได้แล้ว พ้นวิเศษแล้ว
ละธรรมเครื่องให้ดำริ มีพระปัญญาดี

ข้าแต่พระองค์ผู้มีความเพียร
ชนในชนบทต่าง ๆ ประสงค์จะฟังพระดำรัสของพระองค์
มาพร้อมกันแล้วจากชนบททั้งหลาย
ได้ฟังพระดำรัสของพระองค์ผู้ประเสริฐแล้วจักกลับไปจากที่นี้
ขอพระองค์จงตรัสพยากรณ์แก่ชนในชนบทต่าง ๆ เหล่านั้น
ให้สำเร็จประโยชน์เถิด
เพราะธรรมนี้พระองค์ทรงรู้แจ้งแล้วด้วยประการนั้น

AUDIO 13.1

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรภัทราวุธะ
หมู่ชนควรจะนำเสียซึ่งตัณหาเป็นเครื่องถือมั่นทั้งปวง
ในส่วนเบื้องบน เบื้องต่ำ และในส่วนเบื้องขวางสถานกลาง
ให้สิ้นเชิง เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายย่อมถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก
มารย่อมติดตามสัตว์ได้เพราะสิ่งนั้นแหละ

เพราะเหตุนั้น
ภิกษุเมื่อรู้ชัดอยู่ มาเล็งเห็นหมู่สัตว์ผู้ติดข้องอยู่แล้วในวัฏฏะ
อันเป็นบ่วงแห่งมารนี้ว่า
เป็นหมู่สัตว์ติดข้องอยู่แล้วเพราะการถือมั่น ดังนี้
พึงเป็นผู้มีสติ ไม่ถือมั่นเครื่องกังวลในโลกทั้งปวง

คำถามว่าด้วยการตัดตัณหา

ภัทราวุธมาณพ

ข้าพระองค์ขอทูลวิงวอนพระองค์
ผู้ทรงละอาลัย ตัดตัณหาเสียได้ ไม่หวั่นไหว
ละความเพลิดเพลิน ข้ามห้วงน้ำคือกิเลสได้แล้ว พ้นวิเศษแล้ว
ละธรรมเครื่องให้ดำริ มีพระปัญญาดี

ข้าแต่พระองค์ผู้มีความเพียร
...ขอพระองค์จงตรัสพยากรณ์แก่ชนในชนบทต่าง ๆ เหล่านั้น
ให้สำเร็จประโยชน์เถิด
เพราะธรรมนี้พระองค์ทรงรู้แจ้งแล้วด้วยประการนั้น

พระผู้มีพระภาค

หมู่ชนควรจะกำจัดเสียซึ่งตัณหาเป็นเครื่องถือมั่นทั้งปวง
ในส่วนเบื้องบน เบื้องต่ำ
และในส่วนเบื้องขวางสถานกลางให้สิ้นเชิง
เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายย่อมถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก
มารย่อมติดตามสัตว์ได้เพราะสิ่งนั้นแหละ

ตัณหาเป็นเครื่องถือมั่นทั้งปวง

กลไกคือ

๑) ตัณหาทำให้เกิดการยึดถือ

๒) เรายึดถือสิ่งใดมาก มารก็จะมาเกาะอาศัย ปั่นเราเล่นด้วยสิ่งนั้น ๆ หากยังมีการยึดถืออยู่ก็ยังข้องกับมารอยู่

๓) ทำให้เราติดอยู่ในวัฏฏะเกิด แก่ เจ็บ ตายไม่รู้จบ

๔) ในระหว่างที่ติดอยู่ในวัฏฏะนั้นก็เต็มไปด้วยความกังวล ความกังวลก็จะเพิ่มตัณหาเข้ามาอีก เป็นวงจรอย่างนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า

พระพุทธองค์จึงทรงบอกให้เอาตัณหาเครื่องถือมั่นในเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องกลางออกเสียให้สิ้น คือ

ไม่ยึดถือขันธ์ในอดีต เราจะเคยเกิดเป็น ช้าง ม้า วัว ควาย กษัตริย์ ราชนิกูล เจ้าแม่ เจ้าพ่อ จะเคยเกิดเคยเป็นอะไรก็ตาม ก็สักแต่ว่าเป็นขันธ์ที่ตายไปแล้ว

ไม่ยึดถือขันธ์ในอนาคต ไม่ต้องปรารถนาว่าเราจะมาเกิดเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เพราะถ้าจิตยังยึดอยู่ก็ยังอยู่ในบ่วงของมาร ยังติดอยู่ในวัฏฏะ

ไม่ยึดถือขันธ์ในปัจจุบัน ขันธ์ในปัจจุบันท่านก็ไม่ให้ยึดถือความเป็นในปัจจุบันเพราเดี๋ยวขันธ์ก็แตกตายไป

นี่คือการเอาตัณหาในขันธ์เบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวางออกเสียให้สิ้น

ตัณหา ๑๐๘

ตัณหา ๓ นั้น เราเรียนกันมาเยอะแล้ว เป็นภาพกว้าง ๆ พระพุทธองค์ทรงจำแนกตัณหาไว้โดยละเอียดอีกชุดหนึ่ง เรียกว่า ตัณหาวิจริต ๑๐๘ ลองเจาะเข้าไปดูโดยละเอียดก็ดีเผื่อจะวางได้ง่ายขึ้น เพราะจะเห็นอาการของตัณหาในชีวิตจิตใจและในระบบสังขารของจริงได้มากขึ้น พระพุทธเจ้าทรงจำแนกตัณหาไว้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงตัณหาเช่นดังข่าย ท่องเที่ยวไปแผ่ซ่านไปเกาะเกี่ยวอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ เป็นเครื่องปกคลุมหุ้มห่อสัตว์โลกนี้ซึ่งนุงเหมือนกลุ่มด้ายอันยุ่งเหยิง ขอดเป็นปมเป็นเหมือนหญ้าปล้อง ไม่ให้ล่วงพ้นอบาย ทุคติ วินิบาต และสงสารไปได้ เธอทั้งหลาย จงใส่ใจให้ดี

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตัณหาวิจริต ๑๘ ประการนี้ อาศัยขันธปัญจกภายใน และขันธปัญจกภายนอก (คืออาศัยขันธ์ ๕ ภายในและขันธ์ ๕ ภายนอกปรุงขึ้นมา)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตัณหาวิจริต ๑๘ คือ เมื่อมีความถือว่า เรามี ก็ย่อมมีความถือว่า เราเป็นอย่างนี้ เราเป็นอย่างนั้น เราเป็นอย่างอื่น เราไม่เป็นอยู่ เราพึงเป็นอย่างนี้ เราพึงเป็นอย่างนั้น เราพึงเป็นอย่างอื่น แม้ไฉนเราพึงเป็น แม้ไฉนเราพึงเป็นอย่างนี้ แม้ไฉนเราพึงเป็นอย่างนั้น แม้ไฉนเราพึงเป็นอย่างอื่น เราจักเป็น เราจักเป็นอย่างนี้ เราจักเป็นอย่างนั้น เราจักเป็นอย่างอื่น

ตัณหาวิจริต ๑๘ ประการอาศัยขันธปัญจกภายใน ตัณหาวิจริต ๑๘ ประการอาศัยขันธปัญจกภายนอก ด้วยประการฉะนี้ รวมเรียกว่า ตัณหาวิจริตที่เป็นอดีต ๓๖ อนาคต ๓๖ เป็นปัจจุบัน ๓๖ รวมเป็น ตัณหาวิจริต ๑๐๘ ด้วยประการฉะนี้

พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๑ ข้อที่ ๑๙๙ หน้า ๒๐๑

นี่คือตัณหา *เรามี* ก็เป็นตัณหา *เราเป็น* ก็เป็นตัณหา *เราพึงเป็น* ก็เป็นตัณหา *แม้ไฉนเราพึงเป็น* คิดปรุงแต่งไปก็เป็นตัณหา *เราจักเป็น* มุ่งมั่นที่จะเป็นก็เป็นตัณหา อาการเหล่านี้เกิดขึ้นกับชีวิตจิตใจเราบ้างมั้ย มนุษย์ทั้งหลายสร้างตัณหาขึ้นมาทุกวันโดยไม่รู้ว่านั่นคือตัณหา ตัณหาก็เลยพอก ๆๆๆๆ เข้ามา

ตัณหาสร้างอุปาทาน ตัณหาเหล่านี้ปรุงแต่งไปสร้างความยึดถือ หรืออุปาทานนั่นเอง สร้างความกังวล และผลักดันให้ดิ้นรนไปเป็นตามที่ยึดถือ

ตัณหาอันเกิดจากขันธปัญจกภายใน

ตัณหาวิจริตอันเกิดภายในก็เช่น

ยึดว่าเราเป็นหญิง เราเป็นชาย เพราะคิดว่าเราเป็นหญิง เป็นชาย กามตัณหาจึงปรากฏขึ้น ถ้าเราไม่ได้คิดว่าเราเป็นหญิงเป็นชาย กามตัณหาระหว่างเพศก็จะไม่ปรากฏ เพราะจิตจริง ๆ ไม่มีเพศ จิตไม่ได้เป็นหญิงจิตไม่ได้เป็นชาย แต่เมื่อจิตไปยอมรับความเป็นหญิงความเป็นชาย ก็เลยสร้างตัณหาขึ้นมาภายในและระหว่าง จิตใจที่ขาวอยู่ก็เริ่มขุ่น กามทำให้จิตซุ่มแต่หนักหน่วง เหนื่อย เปียก แฉะ

ฉันเก่ง ฉันไม่เก่ง นี่ก็เป็นการปรุงแต่งขึ้นมาเอง เก่งที่ไหน เก่งจริงสำเร็จอรหันต์สิ เก่งจริงเหาะไปสิ ยังขับรถกันกระต๊อก ๆ อยู่เลย ปรุงกันขึ้นมาเองว่าฉันเก่ง หรือไปกำหนดว่าตัวเองกิ๊กก๊อก กิ๊กก๊อกก็เป็นตัณหาอีกเช่นกัน จิตเราทำได้สารพัดอย่าง ถ้าปลดปล่อยให้เป็นอิสระจากสมมติ ฝึกจิตให้ดี จิตเขาทำได้สารพัดอย่างจริง ๆ แต่พอเราไปกำหนดว่าตัวเองกิ๊กก๊อก ฉันทำไม่ได้หรอก มันก็เลยไปใส่กรอบขังตัวเองก็เลยทำไม่ได้จริง ๆ ชุดนี้ก็เป็นตัณหา

ฉันเป็นที่รัก ฉันเป็นที่รังเกียจ คิดว่าฉันเป็นที่รัก ฉันเป็นที่รังเกียจ อยากเป็นที่รัก ไม่อยากเป็นที่รังเกียจ จักเป็น จักไม่เป็นก็เหนื่อย ปรุงแต่งกันขึ้นมาเอง คนอื่นเขาอาจจะไม่รู้สึกอะไรเลยกับเราก็ได้ เหนื่อยไหมเวลาปรุงสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา อยากเป็นที่รักเท่านั้นแหละ

วิ่งโหยหากันถูลู่ถูกัง คิดว่าเขาไม่รักแค่นั้นเองดูหมิ่นตัวเองสารพัด ทำให้จิตใจตัวเองเศร้าหมองเสื่อมทรามไปก็มาก จิตใจก็มืดคล้ำไป

ตัณหาภายในอีกนานาประการ เช่น **อยากเด่น อยากดัง** สารพัดที่จะปรุงกันขึ้นมา จิตใจก็หมองคล้ำขึ้นไปอีก

นี่เป็นตัณหาอันเกิดจากขันธปัจกภายใน เราเผลอสร้างตัณหาเหล่านี้กันไปบ้างไหม

ตัณหาอันเกิดจากขันธปัญจกภายนอก

นอกจากตัณหาที่อยู่ในขันธ์ของเราเองแล้ว ยังมีตัณหาวิจริตภายนอกที่เข้ามามีผลกับตัณหาภายในของเรา ทำให้เราปรุงแต่งซ้อนขึ้นไปอีก เช่น

> “
>
> จิตไม่ได้เป็นอะไร
> จิต คือ รู้ที่ผ่องใส
>
> ”

ระบบความสัมพันธ์

เมื่อเราเกิดมาในโลกนี้เขาก็สมมติให้เราเป็นลูก เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูกน้อง เป็นเจ้านาย เป็นเพื่อน เป็นสมาชิก เป็นสารพัดเป็น แต่ละตำแหน่งก็มีหน้าที่อยู่ แต่ละหน้าที่ก็มีความรับผิดชอบอยู่ แต่ละความรับผิดชอบต้องการบทบาทเฉพาะ และต้องการผลสำเร็จตามความรับผิดชอบนั้น ก็เลยเกิดภาระทางใจมากใช่ไหม ยิ่งเป็นมากเท่าไหร่ ภาระกดดันจิตใจก็มากเท่านั้น ก็เหนื่อย ก็หนัก บางคนเป็นพื้นฐานยังไม่พอ อยากจะมีตำแหน่งปรุงแต่งอีก ฉันต้อง

เป็นคุณนาย ต้องเป็นคุณชาย ต้องเป็นคุณผู้หญิง ต้องเป็นคุณผู้ชาย ปรุงอีก ใส่หมวกเกินจำเป็นอีก หนักจนเหนื่อยไหมล่ะ นั่นแหละตัณหา

จิตไม่ได้เป็นอะไรเหล่านี้เลย จิตคือรู้ที่ผ่องใสเฉย ๆ เมื่อมีตัณหา แล้วจิตใจที่ผ่องใสก็สูญเสียความผ่องใสไป คล้ำเขรอะไป

ระบบความสำเร็จ

จากนั้น ตำแหน่งต่าง ๆ ที่เราพยายามถูลู่ถูกังไป สำเร็จบ้างล้มเหลวบ้าง เขาก็บอกว่าเป็นผู้สำเร็จได้รางวัลดีเด่นนั้น เป็นผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จ ถูกติเตียนว่าล้มเหลว ทำอะไรไม่ได้เรื่อง จริง ๆ แล้ว ในความสำเร็จหนึ่งเป็นอีกความล้มเหลวหนึ่ง ทุกความล้มเหลวเป็นอีกความสำเร็จหนึ่งเสมอ เช่น เป็นพระอรหันต์ท่านสำเร็จทางธรรม แต่ท่านล้มเหลวทางโลกใช่ไหม อย่างหลวงปู่ชา สมัยที่ท่านเป็นชายหนุ่ม เขาก็ให้ท่านไปเกี่ยวใบยาสูบในไร่ยาสูบ ท่านก็ออกไปเกี่ยวใบยาสูบ ไม่นานก็บอกว่า *เครียดหลาย* เลยไปบวช สำเร็จเป็นพระอรหันต์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดองค์หนึ่งในยุคนี้ ประสบความล้มเหลวทางโลกแต่ประสบความสำเร็จทางธรรม

> “ในความสำเร็จหนึ่งเป็นอีกความล้มเหลวหนึ่ง ทุกความล้มเหลวเป็นอีกความสำเร็จหนึ่งเสมอ”

เช่นเดียวกับพระอนุรุทธะ พระเชษฐาให้ไปคุมคนทำนา ท่านก็บอก *การงานไม่มีที่สิ้นสุด* ขอบวชดีกว่า ล้มเหลวทางโลกแต่ไปเป็นพระ-อรหันต์ที่น่ารักที่สุดและมีบทบาทมากที่สุดองค์หนึ่งสมัยพุทธกาล

ดังนั้น คนที่ล้มเหลวทางโลกก็ประสบความสำเร็จทางธรรมได้ดีนะ พวกที่ประสบความสำเร็จทางโลกนี่ จริง ๆ แล้วเพราะล้มเหลวทางธรรมใช่มั้ย ใช่หรือเปล่าผู้บริหารทั้งหลาย ตั้งแต่เบอร์ ๑ ของโลกมานั่นแหละ คิดว่าตัวเองประสบความสำเร็จในโลกแต่ล้มเหลวในธรรม บรรลุธรรมไม่ได้เลยต้องมาทำอะไรที่เหนื่อยยากอย่างนี้ อย่าว่าแต่บรรลุธรรมเลย พวกนี้บางทีเข้าสมาธิยังเข้าไม่ได้เลย น่าสงสารมาก

แล้วความสำเร็จทางโลกกับความสำเร็จทางธรรม สิ่งไหนมีค่ามากกว่ากัน ความสำเร็จทางธรรม จริงมั้ย

ในเมื่อทุกความสำเร็จหนึ่งจะเป็นอีกความล้มเหลวหนึ่ง ทุกความล้มเหลวหนึ่งเป็นอีกความสำเร็จหนึ่งเสมอ ถ้าเขามาบอกว่า *เธอเป็นคนไม่ประสบความสำเร็จ* ต้องตื่นเต้นมั้ย ถ้อยคำนี้ควรกินมั้ย ไม่ต้องกิน หรือมีคนมาบอก *เธอประสบความสำเร็จดี* ต้องตื่นเต้นกับคำชมมั้ย ไม่ต้อง เพราะแสดงว่าเราล้มเหลวอะไรบางอย่างที่เราต้องทิ้งไปเพื่อความสำเร็จนี้ใช่มั้ย

> “
>
> จิตไม่ได้สำเร็จ จิตไม่ได้ล้มเหลว จิตเป็นรู้เฉย ๆ มีแต่จิตสกปรก หรือจิตบริสุทธิ์เท่านั้นเอง
>
> ”

สำเร็จหรือล้มเหลวเป็นแค่ภาพมายาเฉย ๆ แต่มนุษย์จำนวนมากดิ้นรนเพื่อจะสร้างความสำเร็จหนึ่ง ๆ ตามที่กระแสเขายุแหย่ไป ซึ่งทำให้ตัวเองต้องล้มเหลวอะไรหลาย ๆ อย่าง

จิตไม่ได้สำเร็จ จิตไม่ได้ล้มเหลว จิตเป็นรู้เฉย ๆ มีแต่จิตสกปรก หรือจิตบริสุทธิ์เท่านั้นเอง

ระบบชนชั้น

พอใครประสบความสำเร็จในเรื่องใด ๆ ที่โลกเขานิยมกัน เขาก็จะยกย่องให้เป็นชนชั้น ชนชั้นสูง (high class) ชนชั้นกลาง (middle class) ชนชั้นต่ำ (low class) มีชนชั้นทางสังคมขึ้นมา ก็เป็นตัณหาทางสังคมภายนอก พอเป็น high class เข้าใจว่าตัวเองเป็น hi-so ก็เลยต้องทำตัวแบบ non-sense มากขึ้น ยิ่ง high เท่าไหร่ก็ยิ่งทำงานที่ไร้ค่ามากเท่านั้น เช่น ไปตัดริบบิ้น เด็กประถมก็ตัดได้ ใช้คนไม่เป็น ยิ่ง high ก็ยิ่งต้องถูกใช้ทำงาน low น่าสงสาร จิตใจก็ไร้ค่ายิ่งขึ้น

ระบบ Generation

ตัณหาอันเกิดจากภายนอกอีกประการหนึ่งคือระบบ Generation ตอนนี้มีกระแส Generation X Y Z มีการบัญญัติกันขึ้นมาว่า Generation X, Generation Y, Generation Z จะมีลักษณะอย่างนั้นอย่างนี้ นี่ก็เป็นระบบภายนอกที่จะมาสร้างตัณหาให้เกิดขึ้น

นักวิชาการทางสังคมวิทยาได้จำแนกว่า

พวกที่อยู่หลังสงครามโลกครั้งที่สอง เข้าช่วงสงครามเย็น เขาก็สมมติให้เป็น Baby Boom

พวกที่ต่อต้านสงครามเย็นและความไม่ชอบธรรมจนได้อิสระภาพก็สมมติให้เป็น Gen X

พวกที่ต่อต้านระบบ แต่เรียกร้องสิทธิมนุษยชนและคุณภาพชีวิตก็สมมติให้เป็น Gen Y

พวกที่ปฏิเสธการปกครอง แต่ต้องการอิสระภาพตามใจปรารถนาก็สมมติให้เป็น Gen Z

แต่ในโลกกว้างนั้นไม่ใช่ทุกสังคมที่พัฒนาเหมือนกัน และที่พัฒนาตามระบบนี้ก็พัฒนาต่างสมัยกัน บางประเทศก็ไม่ได้พัฒนาเข้าสู่ระบบ generation ตามกระแสเลย

สิ่งหนึ่งที่น่าดูไว้เป็นอุทาหรณ์ สหรัฐอเมริกาได้นำหลักการ generation ไปใช้ในการพัฒนาระบบทางการศึกษาเป็นแนวทางทางการศึกษา แนวทางแรก ๆ ทางการศึกษาของอเมริกาสมัย Baby Boom ใช้ Teacher-Centered Approach ให้ครูเป็นศูนย์กลางเพราะเชื่อว่าครูเก่งที่สุด เพราะฉะนั้นครูว่าอย่างไรก็ว่าอย่างนั้น

หลังจากเกิดปรากฏการณ์ Gen X ก็เลยเปลี่ยนจาก Teacher-Centered ไปเป็น Content-Centered Approach ใช้หลักวิชาการเกิดการพัฒนามาตรฐานของเนื้อหาอย่างเป็นจริงเป็นจัง ในยุคนี้เด็กต้องเรียนมาก เกิดเด็ก nerd เด็กบ้าเรียนขึ้นมา เป็นผลผลิตของ Content-Centered Approach พอใช้ Content-Centered Approach ปรากฏว่านักเรียนส่วนใหญ่เบื่อไม่ชอบการที่เรียนวิชา ๒๔ วิชา เพื่อจบปริญญาแต่เอาไปใช้ในชีวิตจริงแค่ ๓-๔ วิชา อีก ๒๐ วิชา ไม่ได้ใช้เลย เสียเวลา เสียเงินทอง เสียหลาย ๆ อย่าง

Gen Y ไม่ชอบการศึกษาแบบ Content-Centered Approach ก็เลยเรียกร้องให้มีการปรับปรุงการศึกษาใหม่ ก็เลยปรับไปเป็น Student-Centered Approach คือ นักเรียนเป็นศูนย์กลาง ตามใจนักเรียน ครูในยุคนี้จะดุนักเรียนจะตีนักเรียนไม่ได้ นักเรียนต้องการทำอะไรก็ต้องจัดเตรียมให้นักเรียนได้ดังนั้น เอานักเรียนเป็นศูนย์กลาง ทำอย่างนี้มาหลายสิบปี ปรากฏว่าเกิดปรากฏการณ์นักเรียนเอาแต่ใจตัวเอง เพราะนักเรียนยังเด็ก มีทั้งกิเลสทั้งความดีอยู่ในจิตใจของเขา พอปล่อยเขาอิสระ ทั้งความดีก็โต กิเลสก็โต เลยเกิดปรากฏการณ์นักเรียนฆ่ากันเอง ฆ่าครู ฆ่าชาวบ้าน เอาปืนมายิงกราดกันอย่างที่เราได้ยินข่าวมาเป็นระยะ ๆ เป็นปรากฏการณ์ของนักเรียนนักเลง

ยุคปัจจุบันเป็นยุคผลผลิตของ Gen Y เข้าสู่ Gen Z คนเบื่อหน่ายระบบมาก จนเกิดกระบวนการต่อต้านระบบต่าง ๆ ขึ้นมากมาย เช่น กระบวนการ occupy ของตะวันตกที่ต่อต้านระบบเศรษฐกิจทุนนิยม กระบวนการ brotherhood ของอาฟริกาที่ต่อต้านอำนาจรัฐและกระบวนการอัลกออิดะห์ กระบวนการไอซิสที่ต่อต้านการครอบงำจากอารยธรรมตะวันตก โลกกำลังต้องการการพัฒนาอีกขั้นหนึ่งเพื่อหลุดออกจากปัญหาเหล่านี้

เมื่อผลเป็นอย่างนั้น ผู้บริหารระบบการศึกษาเขาก็เห็นแล้วว่ามันล้มเหลว ที่ใช้ Student-Centered Approach มันพาสังคมและเยาวชนเสียหาย ก็เลยปรับปรุงใหม่ ไม่อยู่บนฐาน generation แล้ว เปลี่ยนมาเป็น Character-Centered Approach คือเน้นการสร้าง character ของคนให้ดี หลาย ๆ มหาวิทยาลัยหันกลับมาพานักศึกษานั่งสมาธิ ให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร เขาพัฒนากันมาอย่างนี้ นี่คือ

ระบบการศึกษาอเมริกันที่พยายามประยุกต์ระบบ generation ไปใช้แล้วมีปัญหาจนต้องทิ้งไป หันมาพัฒนาคนแทน

พูดง่าย ๆ ตามหลักของพระพุทธเจ้าก็คือ สร้างตัณหาขึ้นมาแล้วบริหารไม่ได้ใช่ไหม จึงสร้างปัญหาใหม่ตามมา

การกำหนดว่าคนอายุเท่านี้ ต้องเข้า Gen นี้ ๆ มี character อย่างนี้ เป็นสัจธรรมหรือไม่ ...ไม่เป็น แล้วเป็นอะไร ...เป็นความหลงผิดของคนที่สมมติขึ้นมาเอง

เป็นไปได้ไหมที่มนุษย์ทุกคนในโลกอายุเดียวกันจะมี character นั้น ๆ ที่กำหนด เป็นไปไม่ได้ เราแต่ละคนนั่งอยู่นี้ มี character ของทุก gen เลยจริงไหม วิปัสสนาดูความเป็นจริงให้เห็นตรงจริง

โลกเป็น combination ที่แตกต่างกันหลายหลาก ไม่ใช่ทุกคนมี character เดียวกันเหมือนอย่างที่คนบัญญัติระบบ Generation กำหนด

การบัญญัติว่าคนช่วงอายุเท่านั้นเท่านี้ต้องเป็นแบบนั้นแบบนี้ นั่นเป็นตัณหา สร้างเราเป็น เราพึงเป็น เราจักเป็นโดยไม่จำเป็น ตัณหาเดิมก็เยอะกันอยู่แล้วยังสร้างตัณหาใหม่มาครอบตัวเอง ครอบงำกันอีก น่าสงสาร

นักจิตวิทยาทางสังคมยังพยายามศึกษาอีกว่ามีช่องว่างระหว่างวัย (generation gap) ถามว่า generation gap มีอยู่จริงหรือไม่ การสมมติว่าเป็น Gen นั้น Gen นี้ นั่นแหละที่ทำให้เกิด Generation Gap ขึ้นมาใช่มั้ย พอเกิด Generation Gap ความเข้าใจกันจะลดลง ในขณะที่ *ความเป็น* จะมากขึ้นซับซ้อนขึ้น ความเป็นนั้นพระพุทธองค์

ทรงเรียกว่า *ตัณหา*

เรามี เราเป็น เราพึงเป็น แม้ไฉนเราพึงเป็น เราจะเป็น Gen X Y Z Alpha Beta ล้วนตัณหาทั้งสิ้น

ตัณหาสร้างสังโยชน์

เมื่อเรามีตัณหาเหล่านี้เกิดอะไรขึ้นต่อไปในจิตใจของมนุษย์ สมมติทั้งหมดนี้ก็จะถักสานกันเป็น **สักกายทิฏฐิ** ตัวตน เพราะเรามี เราเป็น เราพึงเป็น เราจักเป็น ตัวตนจึงเกิดขึ้น เป็น ***สังโยชน์*** มัดจิต

> “
>
> เพราะตัวตนแท้จริงไม่มี พอสร้างตัวตนขึ้นมา ก็เลยสงสัย สงสัยในสิ่งที่ตนสร้าง สงสัยในตัวเอง ที่ไปยึดถือว่าเราเป็นหรือไม่เป็น
>
> ”

ธรรมชาติที่แท้จริงไม่มีตัวตน มันเป็นธาตุเป็นพลังงานที่ไหลเลื่อนไปตามเหตุปัจจัย ทั้งสามารถพัฒนาได้และปล่อยให้เสื่อมได้ แต่เมื่อกำหนดตัวตนขึ้นมาซึ่งขัดกับสัจธรรมและธรรมชาติ ก็จะสงสัยในตัวเองว่าฉันเป็นจริง ๆ หรือเปล่า อย่างเช่น เราคิดว่าเราสวย ถ้าคิดว่าสวยแล้วส่องกระจกทำไม เพราะสงสัยว่ามันสวยจริงหรือเปล่าใช่ไหม ใช่หรือเปล่าคนคิดว่าสวย เกิด**วิจิกิจฉา**ขึ้นมาเป็นสังโยชน์มัดจิต

เพราะตัวตนแท้จริงไม่มี พอสร้างตัวตนขึ้นมาก็เลยสงสัย สงสัยในสิ่งที่ตนสร้าง สงสัยในตัวเองที่ไปยึดถือว่าเราเป็นหรือไม่เป็น

แล้วพอคิดว่าเป็นขึ้นมาจริง ๆ อ้าว เกิด **สีลัพพตปรามาส** เบียดเบียนกัน คนที่ขึ้นมาเป็นผู้ปกครองหรือผู้นำมักจะมีตัณหางอกขึ้นมาอย่างหนึ่ง คือ ชอบควบคุมคนอื่นให้เหมือนตน คิดเหมือนตน พูดเหมือนตน ทำเหมือนตน เป็นอัตตาที่งอกขึ้นมาจากการเป็นผู้นำผู้ปกครองทั้งหลาย ปัญหาก็เลยเกิดกันไปทั่วโลก จริงไหมผู้นำผู้-บริหารทั้งหลาย ผู้นำที่นิยมคอมมิวนิสต์ก็จะเบียดเบียนบังคับคนอื่นให้เป็นคอมมิวนิสต์หมด ผู้นำที่นิยมทุนก็จะเบียดเบียนบังคับคนอื่นให้เป็นทุนนิยมหมด ผู้นำที่นิยม Gen ก็จะเบียดเบียนบังคับคนอื่นให้เป็น Gen ต่าง ๆ หมด เกิดการละเมิดเบียดเบียนจิตใจและวิถีชีวิตของกัน เป็นสีลัพพตปรามาส บาปกรรมตามมา เป็นสังโยชน์มัดจิตและชีวิต

เมื่อสามารถทำให้คนคิดเหมือนตน พูดเหมือนตน ทำเหมือนตนได้ดังใจ ก็เกิด **กามฉันทะ** เกิดความพอใจยินดีอย่างยิ่ง ฉันทำให้ประเทศนี้เป็นประชาธิปไตยได้ ฉันทำให้คนกลุ่มนี้เป็น Gen X, Gen Y ได้ เกิดกามฉันทะขึ้นมา

เมื่อทำไม่ได้ก็เกิด **ปฏิฆะ** ทำไมไม่เข้าใจ เป็นสังโยชน์มัดจิตอีก

เมื่อทั้งกามฉันทะและปฏิฆะเกิดขึ้น **ความฟุ้งซ่าน อุทธัจจะ** ก็ตามมาเป็นสังโยชน์มัดจิตและชีวิตอีก

เมื่อยึดว่าต้องเป็นให้ได้ก็เกิดการยึดถือในสิ่งที่เป็นรูปธรรมนามธรรม เกิด **รูปราคะ อรูปราคะ** ขึ้นมา เป็นสังโยชน์มัดจิตและชีวิตอีก

เมื่อสำเร็จก็ตาม ล้มเหลวก็ตามก็เกิด **มานะ** ถือตัว ฉันเป็นผู้สำเร็จ ฉันเป็นผู้ล้มเหลว เป็นสังโยชน์มัดจิตและชีวิตอีก

ทั้งหมดนี้มาจากรากตัวเดียว คือ **อวิชชางอก**

นี่คือปรากฏการณ์ตัณหาสร้างสังโยชน์ พระผู้มีพระภาคจึงทรงให้เอาความมี ความเป็น ความพึงเป็น ความจักเป็นออกเสีย ก่อนที่อวิชชาจะงอกออกมาเป็นสังโยชน์

พระพุทธองค์ทรงเรียก **สังโยชน์** ว่า *เครื่องรัดรึงจิต* จิตที่ถูกรัดรึงก็เลยเป็นจิตติดคุก เป็นทุกข์ หลงผิด และสร้างบาปให้ตนเองให้แก่กันและกัน พระพุทธองค์จึงทรงเปรียบว่าจิตอย่างนี้ยุ่งขยุกขยุยเหมือนปมด้ายที่ยุ่งเหยิง เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ท่านทั้งหลาย เวลาพระพุทธเจ้าท่านเปรียบเทียบ ท่านไม่ได้เปรียบเทียบเพื่อให้มันดูสวยหรูเฉย ๆ แต่มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ใครที่เคยเห็น**จิตตสังขาร**ของตนเองหรือของคนอื่นจะเห็นว่ามันยุ่งเป็นสังกะตัง ยิ่งอยากเป็นมากขึ้นมากขึ้นไป แบ่งแยกย่อยความเป็นให้ละเอียดขึ้น สังกะตังนี้ก็ยิ่งซับซ้อนมากขึ้น

> “อุจจาระแม้เพียงเล็กน้อยก็มีกลิ่นเหม็นฉันใด ภพ แม้เพียงเล็กน้อยก็เหม็นฉันนั้นเหมือนกัน”

พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบว่า อุจจาระแม้เพียงเล็กน้อยก็มีกลิ่นเหม็นฉันใด ภพ (ความเป็น) แม้เพียงเล็กน้อยก็เหม็นฉันนั้นเหมือนกัน เพราะเราไม่รู้จักจิตตนเอง ไม่หวังดีต่อจิตตนเองและจิตอื่น ๆ จริง จึงเผลอเอาขี้ใส่เข้าไปในจิต เอาความเป็นต่าง ๆ มาโปะจิต เอาภพโปะเข้าไปในจิตตัวเองก็เหมือนการโปะขี้ ชอบกินขี้กันเหรอ

ครานี้ เรื่องที่เราจะต้องเอามาปฏิบัติกันก็คือ ถ้าสร้างความเป็น

พึงเป็น จักเป็น ตัณหาก็จะแตกตัว อย่างที่พระพุทธองค์ทรงจำแนกเป็นตัณหา ๑๐๘ ยิ่งตัณหาปรุงแต่งมากก็ซับซ้อนมาก จิตก็ยิ่งสับสน อวิชชาก็จะงอกมาก แล้วก็จะบ้าตัวตน สร้างบาปแก่ตนสร้างบาปแก่กันและกัน ศักยภาพก็จะตกต่ำลงเพราะถูกสังโยชน์ไปรัดรึงจิต ธรรมชาติก็วิปริตแปรปรวน ความเสื่อมของมนุษย์จึงปรากฏขึ้นเพราะเป็นกันเยอะเกินไปจนผิดธรรมชาติ ไปสมมติกันขึ้นมาเอง

มนุษย์นี่เป็นภูมิที่ต่ำสุดแล้วที่จะบรรลุธรรมได้ นั่นหมายความว่า เราคาบเส้นกันอยู่ ต่ำกว่านี้อีกนิดเดียวบรรลุธรรมกันไม่ได้แล้ว รู้ตัวหรือเปล่าคาบเส้นกันอยู่นะนี่ ดังนั้น ไม่ได้มีมนุษย์คนไหนที่เลอเลิศอะไรเลย คาบเส้นกันอยู่ทุกคน ถ้ายิ่งไปปรุงแต่งอะไรกันมากเกินไปจิตใจเราก็หนัก ก็จะตกต่ำยิ่งกว่านี้ จะยิ่งทำให้ห่างไกลสัจธรรม ความสงบสุข และจะไม่สามารถบริสุทธิ์หลุดพ้นได้

> “ถ้าเป็นมิตรแท้ต้องพาเขาออกจากความหลงผิด ให้ตั้งอยู่ในสัจธรรม เจริญคุณธรรม และป้องกันบาปภัยไม่ให้เขาตกต่ำ”

บางทีเราเองไม่ค่อยมีตัณหาหรอก แต่ไปสนองตัณหาคนอื่น ฟังดูเผิน ๆ เหมือนดีนะ ใครอยากได้อะไรเราก็สนอง บริการเขาไปหมด เป็นกิเลสตัณหาตัวไหนบอกมาเถอะ ฉันบริการได้หมด นั่นก็เป็นมิตรเทียมประจบสอพลอเพราะไปทำให้จิตใจเสียหายมากขึ้น ถ้าเป็นมิตรแท้ต้องพาเขาออกจากความหลงผิด ให้ตั้งอยู่ในสัจธรรม เจริญคุณธรรม และป้องกันบาปภัยให้เขาไม่ให้เขาเสื่อมไม่ให้เขาตกต่ำ นั่นคือมิตรแท้

ดังนั้น การสนองตัณหาบริการกิเลสนี่จริง ๆ แล้วเป็นความเลว เพราะไปทำให้จิตใจนั้น ๆ เสื่อมทรามลง พ่อแม่คนไหนที่สนองตัณหาลูกหลานมาก ลูกหลานจึงเสียคน ลูกน้องคนไหนสนองตัณหาเจ้านายมาก ๆ เจ้านายก็จะเสียคน เพราะสร้างสังโยชน์ขึ้นมารัดรึงจิตใจเขา

สัจธรรมพัฒนาคน พัฒนาโลก

คราวนี้ สัจธรรมในการพัฒนาคนและพัฒนาโลกเป็นอย่างไร ถ้าเราไม่ใช้ระบบตัณหาแล้วจะทำอย่างไร

ในจิตตสูตร พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า **โลกมีจิตชักนำมา มีจิตเสือกไสไป โลกทั้งหมดเป็นไปตามอำนาจของธรรมอันหนึ่งคือจิต** ช่วงใดที่หมู่มนุษย์จิตดีมาก โลกก็จะอุดมสมบูรณ์สงบสุขมาก ช่วงใดที่หมู่มนุษย์เต็มไปด้วยกิเลสตัณหา โลกก็จะวุ่นวาย ธรรมชาติจะแปรปรวนเหมือนในยุคนี้ ดังนั้น ถ้าจะพัฒนาคนจริง ๆ ต้องพัฒนาให้ถึงจิต ถ้าไม่ถึงจิต ไม่มีวันได้ผลจริง ถ้ายิ่งไปเอาสมมติโน่นนี่ไปพอกอีก มันยิ่งเสียไปใหญ่

พระพุทธเจ้าทรงเล่าไว้ชัดมากที่สุดว่าโลกนี้เป็นวัฏฏะ เสื่อมแล้วเจริญ เจริญแล้วเสื่อมตามคุณธรรมและกิเลส คุณธรรมก็คือมีความสงบสุข เมตตา กรุณาต่อกัน แล้วก็ทรงเล่าอีกด้วยว่า ความเสื่อมเกิดจากการดูหมิ่น กาม ความเกียจคร้าน โลภะ การละเมิดสิทธิกัน การว่าร้าย การโกหก โทสะ การประทุษร้าย การฆ่า ความหลงผิด อธรรมโดยลำดับ นี่คือกิเลสที่ทำให้โลกและสังคมมนุษย์เสื่อมทราม

ช่วงใดมนุษย์มีคุณธรรมสูง โลกก็จะสูง ช่วงใดกิเลสเยอะ โลกก็ต่ำ

ชักเย่อกันอยู่อย่างนี้ยุคแล้วยุคเล่า วนไปวนมาอยู่อย่างนี้จึงเรียกวัฏฏะหลายรอบ พอมนุษย์เสื่อมทรามมากเข้าธรรมชาติจะล้างโลก จึงเกิดปรากฏการล้างโลก ๖๔ ครั้ง ในอรรถกถาอภิธรรมระบุว่าจะเป็นการล้างโลกด้วยน้ำเป็นส่วนใหญ่ ด้วยไฟเป็นบางครั้ง แล้วจะมีอยู่ครั้งหนึ่งที่ล้างด้วยลมซึ่งจะเสียหายมากที่สุด เทวดาทั้งหลายก็ปั่นป่วนมาก

ด้วยเหตุที่โลกนี้ผันตามคุณธรรมและกิเลสของมนุษย์จึงเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ ก็เลยมีพวกที่มีปัญญาญาณพยายามที่จะออกจากโลกสู่ความบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากโลกเข้าสู่อมตธาตุ พวกนี้ต้อง beyond Gen ใครตอบได้บ้างว่าทำไมต้อง beyond Gen เพราะต้องไม่เป็นอะไร ๆ ในโลก ไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลกจึงหลุดพ้นจากโลกได้ เพราะหากเป็นปั๊บ ตัณหาเกิด มันก็หลุดจากโลกไม่ได้ อยากเป็นคนเก่งในโลก คนดีในโลก คนดังในโลก Gen ใด ๆ ในโลก มันหลุดจากโลกไม่ได้ทั้งสิ้น ต้องไม่เป็นจึงจะหลุดได้ Beyond Gen ไม่ยึดถือแม้กระทั่งยุคสมัยใด ๆ

ระบบการพัฒนาที่พระพุทธเจ้าให้ไว้

วิวัฒนาการระดับแรก ๆ ของชีวิตทั้งหลายคือระดับจิตที่มีกิเลสเอารัดเอาเปรียบเพื่อความอยู่รอดมั่งคั่งยิ่งใหญ่ของตนเอง

วิวัฒนาการต่อมาคือ ระดับจิตคุณธรรม เอื้อเฟื้อ เกื้อกูลเพื่อความสงบสุขร่วมกัน

วิวัฒนาการต่อมาคือ จิตบริสุทธิ์ สู่อมตภาพ

หน้าที่ของเราคือต้องไต่ระดับวิวัฒนาการเหล่านี้ขึ้นมา ดังนั้น ในระบบธรรมจึงให้สละตัณหา ๑๐๘ ละความเป็นทั้งหลายนั่นแหละออกแล้วรวมจิตให้เป็นหนึ่ง จิตที่เป็นหนึ่งเรียกว่า ***เอกัคคตา*** ไม่เป็นแล้ว ถ้าเรายังเป็นนู่นเป็นนี่รวมจิตให้เป็นหนึ่งไม่ได้หรอก มันฟุ้งกระจายตามความเป็น ต้องละความเป็นให้เหลือจิตหนึ่งจริง ๆ

> “
>
> จิตคือรู้ รวมรู้ให้เป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตา แล้วชำระหนึ่งนั้นให้บริสุทธิ์
>
> ”

จิตคือรู้ รวมรู้ให้เป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตา แล้วชำระหนึ่งนั้นให้บริสุทธิ์ ศักยภาพก็จะสูงส่งขึ้น

คนจำนวนมากเข้าใจผิดคิดว่าการเป็นต่าง ๆ จะทำให้ศักยภาพดี ตรงกันข้ามการไม่เป็นนั่นแหละจะทำให้ศักยภาพสูงที่สุด เพราะจิตจะไร้ขอบเขต ตัวอย่างของจริง หลวงตาบัวเป็นพระอรหันต์ทำนุบำรุงพระศาสนามากมาย นอกจากนั้นยังทำนุบำรุงประเทศชาติได้ด้วย ใช่มั้ย คิดว่ามีนายกรัฐมนตรีคนไหนที่จะหาเงินหาทองเข้าคลังได้มากเท่าหลวงตาบัวมั้ย ให้นายกทั้งหมดที่ยังมีชีวิตอยู่มา tack team กัน ทำได้มั้ย ไม่ได้ ความเป็นนั่นแหละมันจำกัดให้ทำไม่ได้ แต่หลวงตาจิตบริสุทธิ์

ไร้ขอบเขต ทำได้มากมายมหาศาล

ดังนั้น ใครอยากมีศักยภาพสูงต้องหลุดจากความเป็น ก็คือทำจิตนั้นให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกไว้ว่า หมู่ชนควรจะนำตัณหาเครื่องยึดถือเหตุกังวลในโลกทั้งปวงออกเสียให้สิ้น ดังที่ทรงสอน-ท่านภัทราวุธ

ใครเชื่อสัจธรรมพระพุทธเจ้าก็ปัญญาดี ใครเชื่อฝรั่งบัญญัติสมมติมาขาย ก็เสียค่าโง่ราคาแพง

นี่เป็นตัวชี้วัดระดับสติปัญญา ระดับอวิชชาและระดับตัณหาได้เลย

ไม่ถือมั่นเครื่องกังวลในโลกทั้งปวง

ดูรูปข้างล่างนี้ นี่คือช่วงเหตุการณ์สึมานิที่ภาคใต้ นี่คือร่างกาย

ภาพ: อาภรณ์ เชื้อประไพศิลป์

เราจะเอาตัณหาเครื่องยึดถือเหตุกังวลออกได้อย่างไร

ท่านก็ทรงบอกว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุชื่อว่าไม่ยึดถืออย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่เห็นรูปโดยความเป็นตน ไม่เห็นตนว่ามีรูป ไม่เห็นรูปในตน หรือไม่เห็นตนในรูป เอาตัณหาความเป็นในรูปออกเสีย รูปนี้เป็นตนมั้ย เดี๋ยวก็ตายแน่ ๆ เลย แล้วมันจะเป็นตนของใครได้เล่า ต้องล้างตัณหาที่ยึดถือร่างกายนี้ออก ไม่เช่นนั้นตัณหาจะปั้นร่างกายใหม่อีกมากมายเลย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุชื่อว่าไม่ยึดถืออย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไม่เห็นเวทนาโดยความเป็นตน ไม่เห็นตนว่ามีเวทนา ไม่เห็นเวทนาในตน หรือไม่เห็นตนในเวทนา เอาตัณหาความเป็นในเวทนาออกเสีย ความรู้สึกทั้งหมดเป็นตนมั้ย ถ้าใครยึดความรู้สึกว่าเป็นตน คนนั้นจะมีอาการประสาท เพราะอะไร เพราะเดี๋ยวก็รู้สึกอย่างนั้น เดี๋ยวก็รู้สึกอย่างนี้ วันหนึ่งรู้สึกกี่อย่าง ความรู้สึกเกิดแล้วก็ดับ ให้มันดับไป มันไม่ใช่ตน อย่าไปยึดอย่าไปวิ่งตาม อย่าไปยึดความเป็นในความรู้สึกนั้นเป็นอันขาด

ดูกรภิกษุทั้งหลายทั้งหลาย ก็ภิกษุชื่อว่าไม่ยึดถืออย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่เห็นสัญญาโดยความเป็นตน ไม่เห็นตนว่ามีสัญญา ไม่เห็นสัญญาในตน ไม่เห็นตนในสัญญา (ความทรงจำ) เอาตัณหาความเป็นในสัญญาออกเสีย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุชื่อว่าไม่ยึดถืออย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่เห็นสังขารโดยความเป็นตน ไม่เห็นตนว่ามีสังขาร ไม่เห็นสังขารในตน หรือไม่เห็นตนในสังขาร เอาตัณหาความเป็นในสังขาร

ออกเสีย สังโยชน์ทั้งชุดนั่นแหละคือ**จิตตสังขาร** ถ้าใครเห็นจิตต-สังขารจะรู้มันเป็นสังกะตังดี ๆ นั่นเอง จริงอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัส เราต้องสลายมัน ถ้าสลายไม่ได้ก็ทะลุสังขารไปเลย ไม่งั้นแล้วเราจะยังบ้าบออยู่กับการปรุงแต่งที่ไม่เป็นจริงและไร้สาระ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุชื่อว่าไม่ยึดถืออย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่เห็นวิญญาณโดยความเป็นตน ไม่เห็นตนว่ามีวิญญาณ ไม่เห็นวิญญาณในตน หรือไม่เห็นตนในวิญญาณ เอาตัณหาความเป็นในวิญญาณออกเสีย ถ้ายังยึดถือวิญญาณ เมื่อตายก็ต้องไปเกิดอีก

แค่นี้เอง ๕ กอง จริงจังกับการปล่อยวางหน่อย เอาตัณหาความเป็นในสิ่งเหล่านี้ออกเสียให้หมด อย่าให้มีตนกำเริบออกมาจากสิ่งเหล่านี้ หรืออย่าสร้างตนในขันธ์ห้า มันไม่ใช่ตน มันเป็นสสารพลังงานแค่นั้นเอง คลายให้ได้ คลายได้ก็เรียกว่า *วิราคะ* วิราคะก็นำสู่วิมุติโดยตรง

เชิญ ของใครของมัน

ปฏิบัติภาวนา คลายความยึดถือในขันธ์ ๕

คลายตัณหาความเป็นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

สรุปการปฏิบัติ

ภัทราวุธปัญหาที่ ๑๒

ปฏิบัติภาวนา
คลายความยึดถือในขันธ์ ๕

ก็ภิกษุชื่อว่าไม่ยึดถืออย่างไร

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

*ย่อมไม่เห็น **รูป** โดยความเป็นตน ไม่เห็นตนว่ามีรูป ไม่เห็นรูปในตน หรือไม่เห็นตนในรูป*

*ไม่เห็น **เวทนา** โดยความเป็นตน ไม่เห็นตนว่ามีเวทนา ไม่เห็นเวทนาในตน หรือไม่เห็นตนในเวทนา*

*ย่อมไม่เห็น **สัญญา** โดยความเป็นตน ไม่เห็นตนว่ามีสัญญา ไม่เห็นสัญญาในตน ไม่เห็นตนในสัญญา*

*ย่อมไม่เห็น **สังขาร** โดยความเป็นตน ไม่เห็นตนว่ามีสังขาร ไม่เห็นสังขารในตน หรือไม่เห็นตนในสังขาร*

*ย่อมไม่เห็น **วิญญาณ** โดยความเป็นตน ไม่เห็นตนว่ามีวิญญาณ ไม่เห็นวิญญาณในตน หรือไม่เห็นตนในวิญญาณ*

คลายตัณหาความเป็นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

จุทยปัญหาที่ ๑๓

ปัญหาของอุทยมาณพ

อุทยมาณพทูลถามปัญหาว่า

ข้าพระองค์มีความต้องการถามปัญหา
จึงมาเฝ้าพระองค์ผู้เพ่งฌาน ปราศจากธุลี
ทรงนั่งโดยปรกติ ทรงทำกิจเสร็จแล้ว
ไม่มีอาสวะ ทรงถึงฝั่งแห่งธรรมทั้งปวง
ขอพระองค์จงตรัสบอกธรรมอันเป็นเครื่องพ้นที่ควรรู้ทั่วถึง
สำหรับทำลายอวิชชาเถิด

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรอุทยะ
เรากล่าวธรรมเป็นเครื่องละความพอใจในกาม
และโทมนัสทั้งสองอย่าง
เป็นเครื่องบรรเทาความง่วงเหงา
เป็นเครื่องห้ามความรำคาญ
บริสุทธิ์ดีเพราะอุเบกขาและสติ
มีความตรึกถึงธรรมแล่นไปในเบื้องหน้า
ว่าเป็นธรรมเครื่องพ้นที่ควรรู้ทั่วถึง
สำหรับทำลายอวิชชา

AUDIO 14.1

อุทยมาณพ

โลกมีธรรมอะไรประกอบไว้
ธรรมชาติอะไรเป็นเครื่องพิจารณาของโลกนั้น
เพราะละธรรมอะไรได้เด็ดขาด ท่านจึงกล่าวว่านิพพาน

พระผู้มีพระภาค

โลกมีความเพลิดเพลินประกอบไว้
ความตรึกไปต่าง ๆ เป็นเครื่องพิจารณาของโลกนั้น
เพราะละตัณหาได้เด็ดขาด ท่านจึงกล่าวว่านิพพาน

อุทยมาณพ

เมื่อบุคคลระลึกอย่างไรเที่ยวไปอยู่ วิญญาณจึงจะดับ
ข้าพระองค์ทั้งหลายมาเฝ้าเพื่อทูลถามพระองค์
ข้าพระองค์ทั้งหลาย ขอฟังพระดำรัสของพระองค์

พระผู้มีพระภาค

เมื่อบุคคลไม่เพลิดเพลินเวทนาทั้งภายในและภายนอก
ระลึกอย่างนี้เที่ยวไปอยู่ วิญญาณจึงจะดับ

คำถามว่าด้วยธรรม
เครื่องทำลายอวิชชา

อุทยมาณพทูล

ข้าพระองค์มาเฝ้าพระองค์ผู้เพ่งฌาน ปราศจากธุลี
ทรงนั่งโดยปรกติ ทรงทำกิจเสร็จแล้ว ไม่มีอาสวะ
ทรงถึงฝั่งแห่งธรรมทั้งปวง
ขอพระองค์จงตรัสบอกธรรมอันเป็นเครื่องพ้นที่ควรรู้ทั่วถึง
สำหรับทำลายอวิชชาเถิด

พระผู้มีพระภาค

ดูกรอุทยะ
เรากล่าวธรรมเป็นเครื่องละความพอใจในกาม
และโทมนัสทั้งสองอย่าง
เป็นเครื่องบรรเทาความง่วงเหงา
เป็นเครื่องห้ามความรำคาญ
บริสุทธิ์ดีเพราะอุเบกขาและสติ
มีความตรึกถึงธรรม แล่นไปในเบื้องหน้า
ว่าเป็นธรรมเครื่องพ้นที่ควรรู้ทั่วถึงสำหรับทำลายอวิชชา

ปกติพระพุทธเจ้าอยู่ในฌานนะ จึงเรียกพระองค์ว่าทรงเป็นผู้เพ่งฌาน ท่านอุทยมาณพก็ฉลาด ในเมื่ออวิชชาเป็นรากเหง้าของอกุศลทั้งหมด ท่านก็ขอ *วิชชา* ที่จะทำลายอวิชชา เจาะตรงให้หมดเรื่องเลย

อวิชชาและการทำลายอวิชชา

จากพระดำรัสนี้เราก็รู้ได้ว่าอวิชชาจะมีอาการหลัก ๆ ดังนี้ คือ

มีความกำหนัดในกาม และมีโทมนัสเสียใจเนือง ๆ เพราะไม่ได้ดังใจ ซึ่งเป็นสิ่งสะท้อนจากความกำหนัดอยากได้นั่นอยากได้นี่นั่นเอง สองตัวนี้มันคู่กัน

มีความง่วนงุน หดหู่ อยู่เนือง ๆ

มีความฟุ้งซ่านรำคาญใจอยู่เนือง ๆ

ขาดสติ วุ่นวาย เลอะเทอะ และหลงผิดเนือง ๆ

นี่คือ อาการหลัก ๆ ของอวิชชา

ใครปรากฏมีอาการเหล่านี้อยู่ในจิตใจบ้าง แสดงว่าอวิชชายังขยันอยู่ ใครมีครบอวิชชาก็แข็งขันมาก เราจึงต้องริดรอนการทำงานของอวิชชาโดยการ

ละความพอใจในกามและโทมนัส

ละความพอใจในกามและโทมนัสเสีย เพราะถ้าเรากำหนัดก็เหนื่อยในการหา และเมื่อไม่ได้ดังใจก็โทมนัสเสียใจ ถ้าเราละได้อวิชชาก็จะเริ่มสั่นคลอน

บรรเทาความง่วงเหงา

บรรเทาความง่วงเหงารวมทั้งความหดหู่ซึมเศร้าเสีย ตระกูลนี้ทั้งหมดพระพุทธองค์ทรงบอกให้บรรเทาเสีย ทำไมไม่ทรงบอกให้ละเพราะโดยธรรมชาติร่างกายก็ต้องการพักผ่อนบ้าง ตอนดึก ๆ ก็อาจจะต้องนอนบ้าง ให้ growth hormone หลั่งมาซ่อมบำรุง จึงไม่ได้บอกให้ละ ท่านให้บรรเทาอย่าให้มันเยอะเกินไป พอเราบรรเทาสิ่งเหล่านี้ได้ อวิชชาก็จะบางลง

ห้ามความรำคาญใจ

ความรำคาญใจก็มาจากทิฏฐิมานะนั่นแหละ เมื่อมีทิฏฐิก็ไม่ถูกใจไปกับเรื่องต่าง ๆ เยอะ พอมีมานะก็จะไม่ได้ดังใจเยอะ พอเราห้ามสิ่งเหล่านี้ได้ อวิชชาก็จะบางลงอีก

บริสุทธิ์ดีเพราะอุเบกขาและสติ

บริสุทธ์ด้วยสติและอุเบกขาเป็นอะไร คือ ฌาน ๔ นั่นเอง บริสุทธิ์ตัวนี้หมายถึงจิตบริสุทธิ์ที่ไม่มีการปรุงแต่งอื่น ๆ ที่ไร้สาระมากแล้ว ดังนั้น ท่านจึงบอกว่าในฌาน ๔ มีสติบริสุทธิ์และอุเบกขา แลอยู่ คือ เห็นด้วยญาณอยู่ ตรงนี้แหละที่เราจะเจริญญาณ เจริญฤทธิ์ได้ ท่านจึงเรียกว่า *บริสุทธิ์ด้วยอุเบกขาและสติ* แต่ขั้นนี้ยังไม่บริสุทธิ์ถึงพุทธะ

แค่ทำตรงนี้ได้อวิชชาก็จะบางลงไปมากแล้ว เพราะไม่มีการปรุงแต่งมาก อาจจะมีการยึดถือที่เคยชินอยู่นิดหน่อย ไม่มากแล้ว

ตรึกสัจธรรมแล่นไป

เมื่อบริสุทธิ์ด้วยสติและอุเบกขาแล้ว ต้องส่องสัจธรรมให้เข้าใจแจ่มแจ้งให้จิตแล่นไปอยู่กับสัจธรรม แล่นไปคือยอมรับความเป็นจริงในสัจธรรมนั้นเสีย เช่น *สัพเพธัมมา อนัตตาติ* เราก็ฟังกันมาตั้งแต่เด็กจนโต ยอมรับ ๑๐๐% หรือยัง ถ้ายอมรับ ๑๐๐% จิตก็แล่นไปในอนัตตา ก็บรรลุธรรมแล้ว ถ้ายังไม่บรรลุธรรมแสดงว่าจิตยังยอมรับไม่ ๑๐๐% จิตยังไม่แล่นไปในสัจธรรม มันแค่เข้าใจ ก็ดีนะแต่ไม่พอยอมรับเสีย ก็ถ้าเป็นสัจธรรมจะไปเถียงทำไม ยอมซะก่อนแล้วจะทำอะไรก็ทำบนฐานสัจธรรม ตอนที่เรายอมรับสัจธรรม ๑๐๐% นั่นแหละอวิชชาจะหายไป *สิ่งทั้งปวงไม่เป็นตน* ไม่เป็นตนก็ไม่เป็นตนก็ไม่ต้องยึดถืออะไร ๆ *สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง* ไม่เที่ยงก็ไม่เที่ยงตายก็ตาย เป็นอะไรก็เป็นก็มันไม่เที่ยง ป่วยอยู่ก็หายได้ ดีอยู่ก็ป่วยได้มันไม่เที่ยง ไม่ต้องยึดว่าฉันเป็นคนป่วย ฉันมีโรคประจำตัว ไปเอามัน

มาประจำตัวทำไมโรคน่ะ หมอเขาพยายามจะไล่โรคออกดันไปเอาโรคมาประจำตัว น่าสงสาร โรคมันก็ไม่เที่ยง สุขภาพดีมันก็ไม่เที่ยงถ้าไม่ดูแลต่อเนื่อง มันเป็นอย่างนั้นเอง ยอมรับซะ

“

ตรึกในธรรม เห็นสัจธรรม แล้วแล่นไปกับสัจธรรม

”

แม้กระทั่งจิตปรุงแต่งของเรา เมื่อเราเห็นมันจริง ๆ ว่ามันไม่ใช่ตนนะจิตปรุงแต่งนี่ เราหลงตามไปมันไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ พอเรารู้ว่าไม่ใช่ตนแล้ว *ปล่อย* โอ้โห เหมือนเราออกจากอะไรก็ไม่รู้ที่เป็นคุกอันหนาแน่น เป็นสังกะตัง เป็นเครือข่ายโยงใยยั้วเยี้ยไปหมด ยอมรับความจริงเสีย ตรึกในธรรม เห็นสัจธรรม แล้วให้จิตแล่นไปในสัจธรรม ยอมรับความเป็นจริงตามสัจธรรมอย่าฝืน ฝืนไปก็จะมีแต่เจ็บปวดทุกข์ แล้วหลงทาง

ลองทำดูสิ ๕ ตัวนี้ พระพุทธองค์ทรงบอกว่าทำลายอวิชชาได้ ใครปฏิบัติทั้ง ๕ ตัวได้ก็ดีเลย ถ้าไม่ได้เอา ๒-๓ ตัวก็ได้ ให้อวิชชามันสะดุ้งบ้าง ให้มันอ่อนตัวสลายลงไปบ้าง เชิญ ของใครของมัน

คำถามว่าด้วยโลก
และนิพพาน

อุทยมาณพ

โลกมีธรรมอะไรประกอบไว้
ธรรมชาติอะไรเป็นเครื่องพิจารณาของโลกนั้น
เพราะละธรรมอะไรได้เด็ดขาด ท่านจึงกล่าวว่านิพพาน

พระผู้มีพระภาค

โลกมีความเพลิดเพลินประกอบไว้
ความตรึกไปต่าง ๆ เป็นเครื่องพิจารณาของโลกนั้น
เพราะละตัณหาได้เด็ดขาด ท่านจึงกล่าวว่านิพพาน

โลกมีความเพลิดเพลินประกอบไว้

ความเพลิดเพลินนั่นเองเป็นตัวประกอบกักเราไว้ มนุษย์เพลิดเพลินอะไรบ้าง

เพลิดเพลินในชีวิต อยากใช้ชีวิตให้มันมันส์ ๆ มีประสบการณ์เยอะ ๆ เป็นโน่นเป็นนี่ในชีวิต

เพลิดเพลินในความสัมพันธ์ ก็จะออกมาในรูปของการคลุกคลีตีโมง การยึดถือ ห่วงใย พอห่วงมาก ๆ มันก็รัดรึง รัดรึงมากก็อึดอัด อึดอัดมากก็กระทบกระทั่งกัน พอกระทบกระทั่งก็อยากแยกกัน

เพลิดเพลินในทรัพย์ โดยเฉพาะองค์กรจะเพลิดเพลินในทรัพย์มาก ต้องมีเป้าหมาย ต้องมี performance ต้องมีผลกำไรที่มากขึ้น

เพลิดเพลินในการสร้าง พวกอยู่เฉยไม่ได้ สร้างนู่นทำนี่ได้ตลอดเวลา เพราะเพลิดเพลินในการสร้างก็เลยไม่มีเวลาในการปฏิบัติจิตให้บรรลุธรรม

เพลิดเพลินในชื่อเสียง พวกนี้เวลาใครตำหนิไม่ได้ จิตจะตกรูดเลย ก็เขาตำหนิก็อยู่ในปากเขาแท้ ๆ แต่คนยึดถือชื่อเสียงและภาพลักษณ์จะทนไม่ได้ จิตสะดุ้งตกไปเลย

เพลิดเพลินในการรักษา เมื่อเรามีอะไรแล้วก็อยากจะรักษามันไว้ให้อยู่กับเราไปตลอด รักษาทรัพย์บ้าง รักษาชื่อเสียงบ้าง รักษาชีวิตบ้าง รักษาความสัมพันธ์บ้าง เพิ่มพูนความตระหนี่และมานะโดยไม่รู้ตัว ถ้ามีใครมาเอาของเราไปก็จะเจ็บปวด โกรธ บางคนอาจจะถึงแค้นแล้วก็พยาบาท

เพลิดเพลินในอารมณ์ ชอบคลอเคลียเคี้ยวเอื้องอารมณ์เนือง ๆ โกรธ เกลียดตลอดไป หรือกลัวอะไรสักอย่างก็กลัวอยู่อย่างนั้นตลอดไป นั่นแหละเพลินในอารมณ์ อร่อยนักหรือ

ความตรึกไปต่าง ๆ เป็นเครื่องพิจารณาของโลกนั้น

เมื่อเราเพลิดเพลินในสิ่งเหล่านี้ เราก็เลยตรึกในสิ่งที่เราเพลิน เช่น อยากจะรักษาภาพลักษณ์ ก็ตรึกอยู่อย่างนั้นแหละว่าทำอย่างไรถึงจะดูดี ทำอย่างไรไม่ให้คนมองในแง่ร้าย พอเพลิดเพลินในอารมณ์โกรธ ก็คิดพล่านว่าจะจัดการอย่างไรดี พอเพลินในอารมณ์กลัว ก็ปรุงแต่งความวิตก กังวล หวาดระแวงไปต่าง ๆ นานา ใช่มั้ย ถามจริง ๆ มันน่าเพลินไหมน่ะ

ไม่เพลินก็หยุดเสียสิ ถ้าไม่ยอมหยุดก็แสดงว่าหลงเพลิดเพลินอยู่ ถ้าเราไม่เพลินเราก็ไม่คิดถึงมันใช่มั้ย ดังนั้น ความคิดเป็นตนหรือไม่เป็นตน ไม่เป็นตน เป็นเพียงเราไปเพลินอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมันก็เลยพล่านออกมาปรุงแต่งความนึกคิด ตรึกไป ลองเอาความเพลินออกสิ ความคิดหายเลย แล้วทำไมมนุษย์ยังเพลินในอารมณ์กันอยู่

เพราะละตัณหาได้เด็ดขาด ท่านจึงกล่าวว่านิพพาน

พระองค์บอกว่าตัณหาผูกมัดไว้ ตัณหาคือเหตุแห่งการยึดความมีความเป็น ฉันมีทรัพย์ ฉันมีชีวิต ฉันมีอารมณ์ มีความสัมพันธ์ มีผลงาน มีชื่อเสียง การยึดความมีอะไรก็ตามก็เป็นเหตุจากตัณหา

พระพุทธองค์จึงทรงบอกว่า **เอาตัณหาออก เมื่อเอาตัณหาออก ความตรึกก็จะหมดไป** จัดการที่ตัวตัณหา ลองดูสิว่าเราเพลินอยู่กับอะไร จะทำให้เราตรึกวิตกกังวลอยู่กับเรื่องนั้น ๆ เอาตัณหาในเรื่องนั้นออกให้ได้ แล้วจิตเราจะสงบขึ้น นี่คือภาระกิจของ session นี้

คำถามว่าด้วยความดับแห่งวิญญาณ

อุทยมาณพ

เมื่อบุคคลระลึกอย่างไรเที่ยวไปอยู่ วิญญาณจึงจะดับ
ข้าพระองค์ทั้งหลายมาเฝ้าเพื่อทูลถามพระองค์
ข้าพระองค์ทั้งหลายขอฟังพระดำรัสของพระองค์

พระผู้มีพระภาค

**เมื่อบุคคลไม่เพลิดเพลินเวทนาทั้งภายในและภายนอก
ระลึกอย่างนี้เที่ยวไปอยู่ วิญญาณจึงจะดับ**

เป้าหมายคือ *ดับวิญญาณ* เพราะเข้านิพพานต้องดับวิญญาณ วิญญาณนี้แหละเป็นตัวไปเกิด ท่านบอกว่าวิญญาณเหมือนมายากล เป็นตัวที่หลอนเรามากที่สุด

กุญแจสำคัญอยู่ตรงนี้ **ไม่เพลิดเพลินในความรู้สึก** ไม่ว่าความรู้สึกดี ไม่ดี หรือเฉย ๆ ก็ตาม ไม่ประกอบกับความรู้สึกได้ วิญญาณจึงจะดับ

ความรู้สึกและความทรงจำในความรู้สึกนี้เองเป็นองค์ประกอบของ**จิตตสังขาร**ที่ยั้วเยี้ยที่เราวิ่งตามไปมาหลายภพ

หลายชาติ มันมาจากการประกอบความรู้สึกปัจจุบันกับความรู้สึกในความทรงจำ ถ้าเราดับได้ วิญญาณดับ **วิญญาณดับก็บรรลุธรรมเข้านิพพาน**

เราจะไม่เพลิดเพลินในความรู้สึกอย่างไร

การปฏิบัติที่ทำให้ละความรู้สึกได้ง่ายและชัดคือยืนสมาธิ เชิญลุกขึ้นยืน

ปฏิบัติภาวนา วางความรู้สึก

ยืนสบาย ๆ ผ่อนคลาย ผ่อนคลายแบบปล่อยวาง แกว่งมืออย่างผ่อนคลายทั้งระบบ อะไรที่ตึงเครียดอยู่คลายออกเสีย

ยืนเท้าเป็นเลข ๑๑ ห่างกันประมาณช่วงไหล่ของตัวเอง

จากนั้นถ่างเข่าออกเล็กน้อย เข่าตรงกับเท้า สะโพกจะชิดกัน กระดูกสันหลังจะตรง คอตรง ศีรษะตั้งตรง แล้วย่อเข่าเล็กน้อย

ยกมือขึ้น

หลับตาลงเบา ๆ

จากนั้นให้กำหนดจิตว่า *จิตวางความรู้สึก*

แม้วางความรู้สึกปัจจุบันได้แล้ว ความรู้สึกเก่าอาจออกมาได้อีก ดังนั้น วางจิตอีกชั้นหนึ่ง *ว่างวางจิต* จะเหลือแต่ว่าง หากออกมาอีก ก็กำหนดอีก จนขาด

ภาพ: อินเตอร์เน็ต

ยืนสมาธิแบบนี้เป็นผลดีทั้งต่อสติ สมาธิ และสุขภาพ ถ้าใครนั่งสมาธิไม่ค่อยได้ ให้ยืนสมาธิ พระจีนท่านก็ชอบปฏิบัติกัน ท่านเรียกท่านี้ว่า *ท่าอรหันต์* หรือ *ท่าจ้างจวง* เอาไปใช้กัน

สรุปการปฏิบัติ

อุทยปัญหาที่ ๑๓

ปฏิบัติภาวนา
ทำลายอวิชชา

ละความพอใจในกามและโทมนัส

บรรเทาความง่วงเหงา

ห้ามความรำคาญ

บริสุทธิ์ด้วยอุเบกขาและสติ

ตรึกสัจธรรมแล่นไป

ปฏิบัติภาวนา
ละตัณหา

เอาความเพลิดเพลินในเรื่องต่าง ๆ ออก

ปฏิบัติภาวนา
วางความรู้สึก

ภาพ: อินเตอร์เน็ต

ยืนสบาย ๆ ผ่อนคลาย ผ่อนคลายแบบปล่อยวาง แกว่งมืออย่างผ่อนคลายทั้งระบบ อะไรที่ตึงเครียดอยู่คลายออกเสีย

ยืนเท้าเป็นเลข ๑๑ ห่างกันประมาณช่วงไหล่ของตัวเอง

ถ่างเข่าออกเล็กน้อย เข่าตรงกับเท้า สะโพกชิดกัน กระดูกสันหลังตรง คอตรง ศีรษะตั้งตรง แล้วย่อเข่าเล็กน้อย

ยกมือขึ้น หลับตาลงเบา ๆ

กำหนดจิตว่า *จิตวางความรู้สึก*

หากความรู้สึกเก่าออกมา วางจิตอีกชั้นหนึ่ง ว่างวางจิต จะเหลือว่าง หากความรู้สึกเก่าออกมาอีก กำหนดอีกจนขาด

โปสาลปัญหาที่ ๑๔

ปัญหาของโปสาลมาณพ

โปสาลมาณพทูลถามปัญหาว่า

ข้าพระองค์มีความต้องการด้วยปัญหา จึงได้มาเฝ้าพระองค์
พระผู้มีพระภาคผู้ทรงแสดงอ้างสิ่งที่ล่วงไปแล้ว (พระปรีชา
ญาณในกาลอันเป็นอดีต) ไม่ทรงหวั่นไหว
ทรงตัดความสงสัยได้แล้ว ทรงบรรลุถึงฝั่งแห่งธรรมทั้งปวง
ข้าแต่พระผู้มีพระภาคผู้ศากยะ
ข้าพระองค์ขอทูลถามถึงญาณของบุคคลผู้มีความสำคัญ
ในรูปก้าวล่วงเสียแล้ว ละรูปกายได้ทั้งหมด
เห็นอยู่ว่าไม่มีอะไรน้อยหนึ่งทั้งภายในและภายนอก
บุคคลเช่นนั้นควรแนะนำอย่างไร

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรโปสาละ
พระตถาคตทรงรู้ยิ่งซึ่งภูมิเป็นที่ตั้งแห่งวิญญาณทั้งปวง
ทรงทราบบุคคลนั้นผู้ยังดำรงอยู่
ผู้น้อมไปแล้วในอากิญจัญญายตนสมาบัติเป็นต้น

AUDIO 15.1

ผู้มีอากิญจัญญายตนสมาบัติเป็นต้นนั้นเป็นที่ไปในเบื้องหน้า
ผู้ที่เกิดในอากิญจัญญายตนสมาบัติว่า
มีความเพลิดเพลินเป็นเครื่องประกอบ ดังนี้แล้ว
แต่นั้น ย่อมเห็นแจ้งในอากิญจัญญายตนสมาบัตินั้น
ญาณของบุคคลนั้นผู้เป็นพราหมณ์ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว
เป็นญาณอันถ่องแท้อย่างนี้

คำถามว่าด้วยญาณของผู้ได้อากิญจัญญายตนสมาบัติ

โปสาลมาณพ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคผู้ศากยะ
ข้าพระองค์ขอทูลถามถึงญาณของบุคคลผู้มีความสำคัญในรูป
ก้าวล่วงเสียแล้ว ละรูปกายได้ทั้งหมด
เห็นอยู่ว่าไม่มีอะไรน้อยหนึ่งทั้งภายในและภายนอก
บุคคลเช่นนั้นควรแนะนำอย่างไร

คือจะให้บุคคลพวกนี้ปฏิบัติอย่างไร แสดงว่าท่านนี้เข้าอรูปฌานได้แล้ว จิตสัมผัสสภาวะที่ไม่มีอะไรแม้น้อยหนึ่ง ปล่อยวางรูป สภาวะอย่างนี้เรียกว่า *อากิญจัญญายตนฌาน* เป็นฌานที่ ๗ ไม่มีอะไรแม้น้อยหนึ่ง มีแต่จิตที่รับรู้ความไร้อยู่

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกรโปสาละ
พระตถาคตทรงรู้ยิ่งซึ่งภูมิเป็นที่ตั้งแห่งวิญญาณทั้งปวง
ทรงทราบบุคคลนั้นผู้ยังดำรงอยู่
ผู้น้อมไปแล้วในอากิญจัญญายตนสมาบัติเป็นต้น

ผู้ที่เกิดในอากิญจัญญายตนสมาบัติว่า
มีความเพลิดเพลินเป็นเครื่องประกอบ ดังนี้แล้ว
แต่นั้น ย่อมเห็นแจ้งในอากิญจัญญายตนสมาบัตินั้น
ญาณของบุคคลนั้นผู้เป็นพราหมณ์ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว
เป็นญาณอันถ่องแท้อย่างนี้

ฟังพระดำรัสแล้วเข้าใจไหม จะทำให้เข้าใจง่ายขึ้น

วิญญาณฐิติ และอายตนะ

ในมหานิทเทสสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงที่ตั้งแห่งวิญญาณ ท่านบอกที่ตั้งแห่งวิญญาณมี ๗ ที่ มีอายตนะอีก ๒ ดังนี้

๑. **สัตว์มีกายต่างกัน มีสัญญา (ความทรงจำ) ต่างกัน** ได้แก่ พวกมนุษย์ และพวกเทพบางพวก พวกวินิบาตบางพวก ลักษณะแต่ละคนก็ต่างกัน ความทรงจำก็ต่างกัน ดังนั้น อารมณ์ ความรู้สึกก็ต่างกันด้วย

๒. **สัตว์มีกายต่างกัน มีสัญญาอย่างเดียวกัน** ได้แก่พวกเทพผู้นับเนื่องในชั้นพรหม ผู้บังเกิดด้วยปฐมฌาน และสัตว์ผู้เกิดในอบาย ๔

สัตว์ที่มีกายต่างกัน คือ ลักษณะกายไม่เหมือนกันแต่มีความทรงจำเหมือนกัน (สัญญาอย่างเดียวกัน) ทำไมชั้นพรหมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะท่านอยู่กันตามสภาวะจิต ท่านที่ทรงฌาน ๑ ก็ไปอยู่ด้วยกันหนึ่งชั้น เป็นพรหมฌาน ๑ ฌาน ๒ ก็ไปอยู่ชั้นฌาน ๒ ฌาน ๓ ก็อยู่ชั้นฌาน ๓ ฌาน ๔ ก็อยู่กับฌาน ๔ อยู่กันตามระดับสมาธิ ระดับสมาธิคือระดับภพภูมิ จิตเหมือนกันมีสภาวะจิตเดียวกันไปอยู่ด้วยกัน ท่านจึงไม่เคยมีปัญหากันเลยเพราะจิตเหมือน ๆ กัน แม้กายต่างกันก็ไม่มีปัญหาถ้าจิตเหมือนกัน พวกที่ทะเลาะกันอยู่ในโลกนี่คือจิตไม่เหมือนกัน

๓. **สัตว์มีกายอย่างเดียวกัน มีสัญญาต่างกัน** พวกนี้กายจะเหมือนกันคือจะเป็นแสงสว่าง เป็นพรหมชั้นหนึ่งเหมือนกัน คือ *อภัสสราพรหม* กายเป็นแสงสว่างกระจายออกมา มองไปทางไหนก็เหมือน ๆ กันหมด เป็นแสงใส ๆ แต่มีความรู้สึกไม่เหมือนกัน ความทรงจำไม่เหมือนกัน

๔. **สัตว์ที่มีกายอย่างเดียวกัน มีสัญญาอย่างเดียวกัน** ได้แก่พวกเทพชั้นสุภกิณหะ นี่ก็เป็นพรหมชั้นสูงขึ้นไปอีก ลักษณะกายก็เหมือนกัน ลักษณะความรู้สึกก็เหมือนกัน

๕. **สัตว์ที่เข้าถึงชั้นอากาสานัญจายตนะด้วยมนสิการว่า ความว่างหาที่สุดมิได้** พวกนี้ไม่มีกายแล้ว เหลือแต่จิตอยู่กับความว่างที่ไร้ขอบเขตเป็นดวง ๆ ลอยอยู่ แต่ยังมีวิญญาณ

๖. **สัตว์ที่เข้าถึงชั้นวิญญาณัญจายตนะ ด้วยมนสิการว่า วิญญาณหาที่สุดมิได้** เพราะล่วงชั้นอากาสานัญจายตนะโดยประการทั้งปวง วิญญาณในที่นี้หมายถึงวิญญาณธาตุ วิญญาณธาตุที่เราใช้รู้ตามตา หู จมูก ลิ้น กายนี่แหละ เมื่อเราตายไปจิตมนสิการเฉพาะวิญญาณก็จะเห็นวิญญาณธาตุสากล คือ วิญญาณธาตุในธรรมชาติซึ่งก็เป็นธาตุแสงยิบ ๆๆๆ ไร้ขอบเขต ท่านก็บอกว่ายังมีวิญญาณอยู่แต่ไม่มีร่างกายแล้ว

๗. **สัตว์ที่เข้าถึงชั้นอากิญจัญญายตนะ ด้วยมนสิการว่า ไม่มีอะไรแม้น้อยหนึ่ง** ก็คือเหลือแต่รู้กับการสัมผัสสภาวะไม่มีอะไรเลยไม่มีอะไรเลยไม่ใช่ความว่างแต่คือความไร้ นี่คือสภาวะที่ท่านโปสาละกำลังอยู่ ไม่มีอะไรแม้น้อยหนึ่งก้าวล่วงรูปได้แล้ว เพราะล่วงชั้นวิญญาณัญจายตนะโดยประการทั้งปวง

นี้เป็นวิญญาณฐิติ คือ เป็นที่ตั้งแห่งวิญญาณ ๗ ลักษณะในจักรวาล

ส่วนอายตนะอีก ๒ คือ อสัญญีสัตตายตนะ และเนวสัญญานา-สัญญายตนะ

อสัญญีสัตตายตนะ คือ ปฏิบัติไปแล้วอยากจะดับจิตให้หมด ดับรู้ให้หมด แต่ว่ากรรมยังไม่หมดก็จะเหลือแต่ร่างทิพย์ตั้งอยู่ ณ ที่นั้น ท่านจึงเรียกว่า อายตนะเฉย ๆ ไม่มีวิญญาณ เพราะดับจิตไปชั่วขณะไม่ได้ดับถาวร

เนวสัญญานาสัญญายตนะ ท่านก็เรียกว่าอายตนะ เพราะไม่มีวิญญาณ

แสดงว่าพระพุทธองค์เห็นความมีอยู่เป็นอยู่ของจิตทั้งหมด พระองค์ทรงบอกอย่างนี้ก็เพื่อที่จะบอกท่านโปสาละว่า ภูมิจิตที่ท่านอยู่นั้นกำลังอยู่ในชั้นอากิญจัญญายตนะ เป็นวิญญาณฐิติที่ ๗ ซึ่งยังมีวิญญาณอยู่ แล้วทรงสอนเรื่องนี้โกศลสูตรไว้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อากิญจัญญายตนะ (ความไร้) ที่คนหนึ่งจำได้ว่าหน่อยหนึ่งไม่มี ดังนี้ เป็นเลิศ (ในบรรดาสัญญา ๔ ประการ คือ ปริตตารมณ์ มหัคคตารมณ์ อัปปมาณารมณ์ อากิญจัญญายตนะ)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายแม้ผู้มีสัญญาอย่างนี้แลมีอยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความเป็นอย่างอื่นมีอยู่แท้ ความแปรปรวนมีอยู่แก่สัตว์ทั้งหลายแม้ผู้มีสัญญาอย่างนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอย่อย่างนี้ ย่อมหน่ายแม้ในสัญญานั้น เมื่อหน่ายในสัญญานั้น ย่อมคลายกำหนัดในสิ่งที่เลิศ จะป่วยกล่าวไปไยในสิ่งที่เลวเล่า

โกศลสูตรที่ ๑ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง ๒๔/๒๙/๕๗

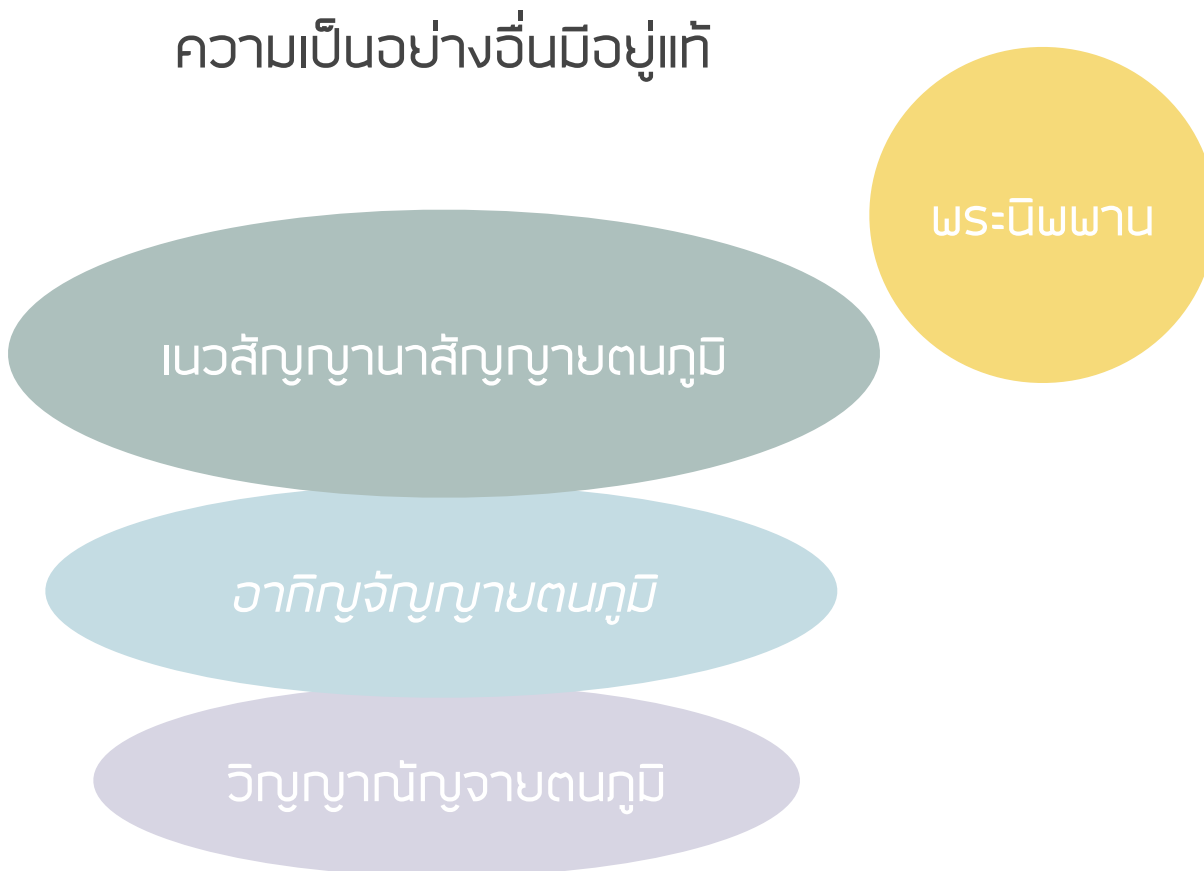
พอเข้าใจง่ายกว่าเมื่อกี้ขึ้นหน่อยมั้ยหรือยังยากอยู่ งั้นทำให้ง่ายขึ้นอีก

ความเป็นอย่างอื่นมีอยู่แท้

พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าจิตที่รู้ความไร้ไม่มีอะไรเลยของท่านโปสาละนั้นดี แต่ความเป็นอย่างอื่นมีอยู่แท้ มีอะไร มี *เนวสัญญานา-*

สัญญายตนะ ไม่ใส่ใจแม้สัญญาไม่ใส่ใจแม้เวทนาแล้ว ยังมีอย่างอื่นอีก คือมี *พระนิพพาน*

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกกับท่านโปสาละว่า ที่ท่านได้นั้นดีแล้วเป็นเลิศในที่ตั้งแห่งวิญญาณทั้งปวง แต่ยังมีอย่างอื่นยิ่งกว่านี้ ได้แก่ *เนวสัญญานาสัญญายตนะ* ไม่กำหนดหมายแม้สัญญาและความรู้สึกทั้งปวง และมี *พระนิพพาน* ซึ่งหลุดออกจากขันธ์ ๕ ทั้งหมด ท่านโปสาละเมื่อรู้อย่างนี้ก็เข้าใจทันทีว่ายังต้องปฏิบัติต่อ



ความแปรปรวนปรากฏอยู่แก่สัตว์ทั้งหลายผู้มีสัญญาอย่างนี้ มีสัญญาอย่างไร คือ มีสัญญาว่า *แม้น้อยหนึ่งก็ไม่มี* จิตมันสงัด แม้น้อยหนึ่งก็ไม่มี ไม่มีอะไรเลย เงียบ นิ่ง ไม่มีอะไรเลย ไม่มี activity จิตนิ่งสนิท แต่ความแปรปรวนยังมีอยู่ ขนาดได้จิตขนาดนี้แล้ว พระองค์ยังทรงบอกยังมีความแปรปรวน แปรปรวนอย่างไร...

ในอเนญชสูตร ท่านทรงบอกว่าแม้คนที่อยู่ในอากิญจัญญายตนะ ซึ่งเป็นเลิศแห่งวิญญาณทั้งปวงก็มีบ้างที่ลงมาเกิดเป็นเทวดา จากอรูปพรหมลงมาเกิดเป็นเทวดา ก็มีบ้างที่มาเกิดเป็นมนุษย์ จากอรูปพรหมมาเกิดเป็นมนุษย์ พวกนี้จะเซื่อง ๆ ไม่ค่อยรู้สึกรู้สาอะไรกับใคร เพราะเคยชินกับอารมณ์พรหม ใครมีความรู้สึกอะไร ฉันก็ไม่รู้สึกด้วย ใครสนใจอะไรกัน ฉันก็ไม่สนใจด้วย จิตเฉย ๆ ไปหมด ใครเคยเจอบ้างมั้ยคนแบบนี้ อารมณ์พรหมจะมีลักษณะอารมณ์เดียวสม่ำเสมออยู่สบาย คนอาจจะไม่ค่อยเข้าใจเขาแต่ตัวเขาสบายไร้ปัญหา และก็มีบางครั้งที่จากพรหมลงไปเป็นเปรตเลยเพราะกรรมเก่า แล้วก็มีบางครั้งจากพรหมที่จิตนิ่งสนิทไปเป็นเดรัจฉานก็มีเพราะกรรมเก่าเช่นกัน ความแปรปรวนจึงมีอยู่แท้แม้จิตที่นิ่งอย่างนั้น เมื่อหมดอายุขัยก็ต้องไปเป็นอย่างอื่น

นี่เป็นการบอกท่านโปสาละว่า สภาวะนี้ยังไม่พอนะ ถ้าอยู่แค่*อากิญจัญญายตนะ* แค่นี้ยังมีความเสี่ยงที่จะไปเป็นอย่างอื่นที่ต่ำกว่าเดิมได้ พระองค์ก็ทรงบอกว่า *อริยสาวกผู้ได้สดับ เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมหน่ายแม้ในสัญญานั้น* (ก็คือหน่ายในการรักษาจิตให้นิ่งไม่ไหวติงนั้น) *เมื่อหน่ายในสัญญานั้น ย่อมคลายกำหนัดในสิ่งที่เลิศ* (ไม่ยึดถือแม้จิตที่นิ่งสนิทนี้ ถ้าไม่ยึดถือก็ไปนิพพาน) แต่ประเด็นก็คือเรามีจิตที่นิ่งให้ปล่อยวางหรือยัง **ถ้าจิตยังวุ่น ปล่อยวางจิตวุ่นได้ ก็ได้ความสงบ หากจิตนิ่งสนิทแล้ว ปล่อยวางจิตนิ่งสนิทได้ ก็ได้นิพพาน เป็นชั้นที่เหนือขึ้นไปโดยลำดับอย่างนี้**

หลักการที่ควรเข้าใจก็คือ การที่เรามีจิตที่นิ่งสนิทตรงนั้น เราจะสังเกตุได้ว่ายังต้องมีการกำหนดอยู่ คือ ยังต้องกำหนดจิตไว้ การกำหนดนั่นแหละคือการประกอบจิต ถ้ามีการประกอบก็ต้องตามรักษา

ถ้าตามรักษามันก็ไม่เที่ยง ไม่เป็นตน เพราะต้องคอยประคองไว้ว่าจิตต้องรู้นิ่ง มันไม่อยากไปทำอย่างอื่นก็เลยต้องตามรักษาการประกอบนั้น คือการกำหนดอยู่ในสภาวะนั้น

อะไรก็ตามที่ยังมีการประกอบ การตามรักษา การยึดถือ นั่นยังไม่ใช่ที่สุด ยังต้องพัฒนาต่อ ทีนี้ถ้าเรายังเข้าสมาธิไม่ได้เราจะเข้าใจสภาวะจิตลึก ๆ เช่นนี้เหมือนท่านโปสาละไม่ได้ เพราะท่านปฏิบัติมาเยอะ ดังนั้น พระพุทธเจ้าให้ทำอย่างไร ทรงให้คลายกำหนัดในจิตนั้น คลายกำหนัดก็คือวิราคะนั่นเอง ไม่เพลิดเพลินในจิตประกอบใด ๆ แล้วก็จะทะลุจิตนั้นไปก็เข้านิพพาน บางคนอาจจะเคยได้ความไร้แล้ว ถ้าเคยได้แล้วก็ทำตามท่านโปสาละไปได้เลย สำหรับคนที่ยังไม่เคยได้สมาธิลึกก็พิจารณาสภาวะของท่านโมฆราชประกอบ แล้วเอาสองวิธีการนี้มาผสานกันจะทำให้ปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

สรุปการปฏิบัติ

โปสาลปัญหาที่ ๑๔

ปฏิบัติภาวนา
น้อมรู้สู่การไม่ประกอบ

นำสติมารู้ที่ใจ

เข้าสู่ความไร้ *อากิญจัญญายตนภูมิ* แม้น้อยหนึ่งก็ไม่มี

คลายกำหนัด ไม่เพลิดเพลินแม้จิตประกอบใด ๆ

ทะลุจิตนั้นให้สุดการปรุงแต่งแม้น้อยนิด

น้อมรู้สู่อมตธาตุที่ปราศจากการประกอบ

โมฆราชปัญหาที่ ๑๕

ปัญหาของโมฆราชมาณพ

โมฆราชมาณพทูลถามปัญหาว่า

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคผู้ศากยะ
ข้าพระองค์ได้ทูลถามปัญหาถึงสองครั้งแล้ว
พระองค์ผู้มีพระจักษุไม่ทรงพยากรณ์แก่ข้าพระองค์
แต่ข้าพระองค์ได้สดับมาว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ผู้เป็นเทพฤๅษี จะทรงพยากรณ์ในครั้งที่สาม
ข้าพระองค์จึงขอทูลถามว่า
โลกนี้ โลกอื่น พรหมโลก กับทั้งเทวโลก
ข้าพระองค์ย่อมไม่ทราบความเห็นของพระองค์ผู้โคดม
ผู้เรืองยศ ข้าพระองค์มีความต้องการด้วยปัญหา
จึงได้มาเฝ้าพระองค์ ผู้มีปรกติเห็นก้าวล่วงวิสัยของสัตว์โลก
ผู้มีปรกติเห็นธรรมอันงามอย่างนี้
บุคคลผู้พิจารณาเห็นโลกอย่างไร มัจจุราชจึงจะไม่เห็น

AUDIO 16.1

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรโมฆราช ท่านจงเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ
พิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่าเถิด
จงถอนความตามเห็นว่าเป็นตัวตนเสียแล้ว
พึงเป็นผู้ข้ามพ้นมัจจุราชได้ด้วยอาการอย่างนี้
บุคคลผู้พิจารณาเห็นโลกอยู่อย่างนี้ มัจจุราชจึงจะไม่เห็น

คำถามว่าด้วยการพิจารณาโลก

โมฆราชมาณพ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคผู้ศากยะ
โลกนี้ โลกอื่น พรหมโลกกับทั้งเทวโลก
บุคคลผู้พิจารณาเห็นโลกอย่างไร มัจจุราชจึงจะไม่เห็น

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรโมฆราช ท่านจงเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ
พิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่าเถิด
จงถอนความตามเห็นว่าเป็นตัวตนเสียแล้ว
พึงเป็นผู้ข้ามพ้นมัจจุราชได้ด้วยอาการอย่างนี้
บุคคลผู้พิจารณาเห็นโลกอยู่อย่างนี้ มัจจุราชจึงจะไม่เห็น

วิธีการปฏิบัติโดยลำดับก็คือ

ท่านจงเป็นผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ

สติอยู่ที่ไหนนักปฏิบัติทั้งหลาย

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า *สติมีใจเป็นที่หน่วงนึก* ดังนั้น ต้นตอแห่งสติ ศูนย์กลางแห่งสติ รากเหง้าแห่งสติ คือ *ใจ* การที่เราเอาสติไปรู้ที่เท้า คือใจไปรู้ ไม่ได้หมายความว่าเอาสติไปกองที่เท้า แต่เอาใจไปรู้การเคลื่อนไหวของเท้า เอาใจไปรู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจ เอาใจไปรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย ดังนั้น เวลารู้ให้รู้ด้วยใจ ไม่ใช่รู้ด้วยตา ไม่ใช่รู้ด้วยหู ไม่ใช่รู้ด้วยเท้า นั่นไม่ถึงขั้นสติ ลองฟังด้วยใจ มองด้วยใจสิ ถ้ามองด้วยใจอาจจะเห็นอะไรที่ไม่ทึบขึ้นมาบ้าง มองด้วยใจ ฟังด้วยใจ รับรู้ด้วยใจ จึงชื่อว่าผู้มีสติ ถ้ารับรู้ด้วยหู ด้วยตา เดี๋ยวไหลออกไปเสียสตินะ

พิจาณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่า

ว่างไหมโลก...ไม่ว่างเหรอ

ถ้าเราดูสั้น ๆ น่ะมันไม่ว่าง เรามาเกิดที ๑๐๐ ปี ก็ตายแล้ว โลกก็ยังคงอยู่มีอะไรมากมาย แต่ถ้าเราดูยาว ๆ โลกว่างจริง ๆ นะท่านทั้งหลาย ลองพิจารณาดู

ในโลกนี้มีระบบกัปหรืออายุขัยอย่างนี้

อันตรกัป คือ หนึ่งรอบที่มนุษย์มีอายุยืนประมาณ ๑๒๐,๐๐๐ ปี คุณธรรมบริบูรณ์มาก จากนั้นคุณธรรมก็เสื่อม ทุกครั้งที่มีกิเลสในหมู่มนุษย์เพิ่มขึ้น ๑ ตัว อายุขัยก็จะลดลงเรื่อย ๆๆๆ จนกระทั่งอธรรมแพร่หลายมากหลายตัวมนุษย์ก็จะมีอายุขัยต่ำสุดที่ ๑๐ ปี พอมีอายุขัย ๑๐ ปี โลกก็จะถูกล้าง มนุษย์ที่เหลืออยู่จากการล้างโลกเล็กน้อยตามป่าตามเขาปฏิบัติธรรมอยู่ ก็จะเกิดความสังเวชและสำนึกเร่งเจริญคุณธรรม เมื่อเจริญคุณธรรมยิ่งขึ้นอายุขัยก็จะเพิ่มขึ้น ๆๆ กลับไปจนถึง ๑๒๐,๐๐๐ ปี อีก พอถึง ๑๒๐,๐๐๐ ปี ก็สบาย เมื่อสบายมาก ๆ ก็ประมาท เมื่อประมาทอีกคุณธรรมก็เสื่อมอีก อธรรมก็ปรากฏ แล้วอายุก็ลดลงมาอีก

หนึ่งรอบของคุณธรรมเสื่อมอายุลดลงไปจนกระทั่งคุณธรรมดีขึ้น อายุเพิ่มขึ้น แต่ละรอบนี้เรียกว่า *อันตรกัป*

ในแต่ละอันตรกัปนั้น โลกจะถูกล้างด้วยไฟ เช่น ภูเขาไฟ ๕๖ อันตรกัป ถูกล้างด้วยน้ำ ๗ อันตรกัป ยุคโนอาห์ในประวัติศาสตร์ของชาวคริสต์ก็น้ำท่วมโลกใหญ่ครั้งหนึ่ง โลกจะถูกล้างด้วยลม เช่น ลมสุริยะ ๑ อันตรกัป ลมสุริยะเป็นพายุอนุภาคที่ทำลายโลกได้ โดยจะทำลายชั้นแม่เหล็กก่อน เมื่อทำลายชั้นแม่เหล็กได้ก็จะเข้ามาทำลายผิวโลก อันตรายเหล่านี้เดือดร้อนไปถึงสวรรค์ สวรรค์เองก็เดือดร้อนและอยู่กันไม่ได้เช่นกัน จิตใจทั้งหลายจะต้องไปอยู่ในพรหมโลกถึงจะรอด ถ้าจิตใจใดไม่ไปอยู่ในพรหมโลก ยากที่จะรอด

เมื่อโลกถูกล้างด้วยไฟ ถูกล้างด้วยน้ำ ถูกล้างด้วยลม เจริญ-เสื่อม-ล้าง แล้วก็กลับมาเจริญ ๖๔ รอบ รวมกันเป็น ๑ อสงไขยกัป

จากนั้นโลกและดาวเคราะห์ก็จะถูกดวงอาทิตย์ดูดเข้าไปรวมกับดวงอาทิตย์ ดวงอาทิตย์ก็จะกลายเป็นดาวยักษ์แดง มีขนาดใหญ่กว่านี้อีกหลายเท่า เมื่อใหญ่ถึงที่สุดแล้วก็จะควบแน่นเข้าหากันเป็นดาวแคระขาว ถ้าเป็นดวงอาทิตย์ใหญ่ ๆ จะควบแน่นไปถึงดาวนิวตรอน แต่ของเราจะเป็นแค่ดาวแคระขาว เกิดการควบแน่นมวลจำนวนมากในปริมาตรน้อย ๆ แล้วก็ระเบิดออกมา เมื่อระเบิดแล้วก็เป็น nebula กลายเป็นความว่างและฝุ่นกระจัดกระจายอยู่ในอวกาศ ว่างไหมโลก นักวิทยาศาสตร์ก็รู้ นี่ก็คือคำอธิบายของนักวิทยาศาสตร์ ดวงอาทิตย์ทุกดวงเกิดแล้วก็ต้องดับ โลกก็เกิด-ดับไปด้วย

มองยาว ๆ แล้วเหลือแต่ความว่าง ว่าง เพียงแต่เรามาอยู่ในโลกช่วงเวลาสั้น ๆ เลยมองว่าเกิดมากี่รอบ ๆ ก็มาเจออย่างนี้ โลกมันคงอยู่นาน โลกอยู่นานกว่าเราเฉย ๆ แต่เมื่อมองยาว ๆ โลกก็ว่างเปล่า นั่นคือโลกหายไปแล้วกับดวงอาทิตย์ จากนั้นตัวฝุ่นละอองที่ล้อมความว่างอยู่นี่เอง จะค่อย ๆ รวมตัวกันเป็นดวงดาวใหม่ เป็นโลกใหม่ เป็นดวงอาทิตย์ใหม่เกิดขึ้นมา เริ่มวงจรมหากัปใหม่

จำได้ไหม ๖๔ อันตรกัป เป็น ๑ อสงไขยกัป ๔ อสงไขยกัป หมายความว่ามีความเสื่อม-ล้าง-เจริญ ๖๔x๔ = ๒๕๖ รอบ เรียกว่า ๑ มหากัป ที่พระพุทธเจ้าท่านบำเพ็ญกันแสนมหากัปก็คือ โลกเกิด-โลกดับไป ๑๐๐,๐๐๐ รอบ ยาวนานมาก

พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าเมื่อมีโลกใหม่ ท่านบอกว่าพรหมลงมา เพราะตอนที่โลกระเบิดพร้อมดวงอาทิตย์นี่ จิตใจส่วนใหญ่ที่ยังรอดอยู่ก็ไปอยู่พรหมโลก ดังนั้น เวลาโลกเกิดใหม่ พรหมก็จะลงมาเที่ยวโลก แล้วก็ไปกินง้วนดินเกิดใหม่อันโอชะในโลก ไปกินง้วนดินแล้วทำให้กาย

หยาบ ตัวหนัก ทีนี้เหาะกลับพรหมโลกไม่ได้ คนกินมาก ๆ ระวังให้ดีนะ เหาะไม่ขึ้น จะเดินก็ไม่ไหว อย่าไปกินกันเยอะเกินไป เผ่าพันธุ์พรหมกลับพรหมโลกไม่ได้ก็เลยต้องกลายเป็นเผ่าพันธุ์มนุษย์อยู่ในโลกนี้เหตุเพราะการกินแท้เชียว เตือนสติตัวเองไว้

ศาสนาคริสต์เขาก็สอนพวกเทวดาลงมาจากเบื้องบนแล้วมากินแอปเปิ้ลแล้วก็กลับสวรรค์ไม่ได้ ดังนั้น ใครมาก่อนพรหมมาก่อนหรือเทวดามาก่อน

พรหมมาก่อน...เพราะอะไร

แอปเปิ้ลเกิดหลังง้วนดินเยอะใช่ไหม

นั่นพวกมาจากข้างบน ส่วนข้างล่างนี่ พออุณหภูมิเหมาะสมก็เกิดการรวมกันของดิน น้ำ ลม ไฟ ความว่าง ก็เกิดเป็นสัตว์เซลล์เดียวขึ้นมา เช่น อมีบา โปรตัวซัว แบคทีเรีย ไวรัส พวกนี้เป็นสัตว์เซลล์เดียวพวกนี้เกิดมาตั้งแต่สมัยเกิดโลกใหม่ ๆ ยังอยู่ยั้งยืนยงมาถึงบัดนี้ แล้วก็พัฒนามาเป็นสัตว์หลายเซลล์ เป็นสัตว์ชั้นสูงขึ้นมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งมาเป็นมนุษย์ ดังนั้น โลกที่เกิดใหม่ก็เลยมีทั้งที่มาจากข้างล่างและข้างบน ข้างล่างก็ขึ้นมา ข้างบนก็ลงมา ก็เลยคลุกเคล้ากันอยู่คนละภูมิในโลกเดียวกัน เริ่มต้นวงจรมหากัปใหม่ มีคุณธรรมสูง สูงมากแล้วประมาท จำไว้นะสูงมากแล้วอย่าประมาท สูงมากแล้วก็รีบพัฒนาไปให้สุด ถ้าไม่สุดมันจะเสื่อม เสื่อมแล้วก็ถูกล้าง ถูกล้างแล้วก็พัฒนาตัวเองใหม่ต่อไป จึงเรียกว่าวัฏฏะสงสารหรือวงจรอันน่าสงสาร

อะไรที่มักจะทำให้มนุษย์ประมาท ท่านทั้งหลาย

๑. **ความสบาย** ก็ฉันสบายดีแล้วนี่ไม่เห็นต้องทำอะไร นั่นแหละความประมาท

๒. **คำป้อยอ สรรเสริญ** เมื่อมีคนมาสรรเสริญป้อยอมาก ๆ ก็คิดว่าเราก็ดีแล้วนี่นา คนเขามาชมเยอะแยะ ประมาท ดีจริงเหาะไปสิ ยังนั่งรถกันอยู่กระต๊อก ๆ นั่นประมาท

๓. **ติดดีพื้นฐาน** บ้างก็หลงว่าเรามีคุณธรรมสูง อยู่ในสังคมที่มีคุณธรรมดีแล้ว ดีจริงสำเร็จอรหันต์สิ ยังไม่สำเร็จนี่ยังเสื่อมได้เพราะความประมาท

ดังนั้น เมื่อมีโอกาสที่ดี พัฒนาให้สุด ท่านทั้งหลายอย่าประมาท มนุษย์เสื่อมมาแล้วไม่รู้กี่รอบเพราะความประมาทนั่นเอง พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงบอกว่า *อกุศลธรรมทั้งหมด มีความประมาทเป็นมูล มีความประมาทเป็นแม่* นี่คือเหตุที่ต้องเริ่มต้นวงจรกัปใหม่

จงถอนความตามเห็นว่าเป็นตัวตนเสีย

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนว่า *จงถอนความเห็นว่าเป็นตนเสีย* แม้ของตนก็ไม่ใช่ของจริง เป็นเพียงสมมติชั่วคราว ก็โลกเป็นความว่างเปล่านี่ โลกจะเป็นของใครได้มั้ย เราเอาธาตุในโลกมาประกอบเป็นร่างกายนี้เท่านั้นเอง แล้วขันธ์นี้ ร่างกายนี้ ความรู้สึกนี้ ความทรงจำนี้ แม้กระทั่งความนึกคิดนี้เป็นตนมั้ย ถ้าขืนคิดว่าเป็นตนเดือดร้อนนะ จะต้องเสื่อมแล้วเจริญ เจริญแล้วเสื่อม ถูกล้างไปครั้งแล้วครั้งเล่า ยอมรับเสียว่ามันไม่เป็นตัวตน จะเป็นได้อย่างไรเดี๋ยวเขาก็เผา เมื่อเผาแล้วเหลืออะไร

ขันธ์ไม่เป็นตน ยอมรับเสียว่าไม่เป็น จริง ๆ ไม่มีใครเป็น ไม่เป็นใคร มันต้องสลายไป เพราะไปหลงยึดขันธ์จึงต้องเดือดร้อนกันมานานแสนนาน ต้องถอนความหลงเสีย ถอนการยึดถือเสีย อยากสบายก็ต้องถอนการยึดถือ ถ้าขืนไม่ถอน ต้องตายแล้วตายอีก เจริญแล้วเสื่อมอีก เสื่อมแล้วถูกล้างอีก ทั้ง ๆ ที่ทั้งหมดคือความว่างเปล่า มันประกอบมาจากฝุ่นละอองท่ามกลางความว่างเปล่า

ดังนั้น เมื่อนำคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พยากรณ์ให้ท่านโปสาละและท่านโมฆราชมาประกอบกัน ก็จะได้การปฏิบัติดังนี้

๑. **มีสติรู้ด้วยใจก่อน** รู้ด้วยใจ ไม่ใช่รู้ด้วยความคิด ไม่ใช่รู้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่รู้ด้วยใจ

๒. **พิจารณาโลกโดยความเป็นของว่างเปล่า** โลกมี ๔ ส่วน แต่เพื่อให้เราปฏิบัติง่ายนำมาให้ ๒ ส่วน คือ โลกธาตุกับขันธโลก โลกธาตุคือโลกกลาง ขันธโลกนี่คือโลกของแต่ละคนซึ่งดูดมาจากโลกธาตุนั่นแหละมาสร้างขันธ์นี้ สร้างไปสร้างมาเผลอยึดเป็นตน ยึดยังไงขันธ์ก็เป็นตนของใครไม่ได้ พอหลับบางทียังไม่รู้สึกตัวเลย มันไม่ใช่ตน มันไม่ใช่จริง ๆ มันเป็นกลไกของการประกอบของสสารพลังงานและการเคลื่อนไหวไปตามเหตุปัจจัยที่ปฏิสัมพันธ์กันเท่านั้น อันนี้ต้องเห็นด้วยปัญญาของแต่ละท่านเอง เมื่อเห็นโดยความเป็นของว่างเปล่า โลกก็จะหายไปจากจิต ขันธ์ก็จะหายไป เหลือแต่รู้อยู่ การที่เหลือแต่รู้ไม่มีโลก ไม่มีขันธ์ นี่แหละ มัจจุมารย่อมหาไม่เจอ

เมื่อปล่อยวางแล้วก็เหลือแต่รู้ สู่อมตธาตุที่ปราศจากการปรุง-ประกอบ คือ ปราศจากสังขารทั้งปวง พระพุทธเจ้าปรารถนาดีต่อพวกเรามาก กรุณาต่อพวกเรามากที่จะพาจิตใจนี้ออกจากวัฏฏะแห่ง

ความเจริญความเสื่อม การทำลายล้าง การจะออกจากวัฏฏะอันน่าสงสารนั้นได้ต้องเหลือแต่รู้บริสุทธิ์พุทธะเท่านั้น รู้ที่ยังประกอบ รู้ที่ยังต้องกำหนด รู้ที่ยังต้องรักษา ไม่เอา ดังนั้น ต้องกล้าปล่อยวางสังขารทั้งปวง ปฏิบัติกันสัก ๓๐ นาที เชิญของใครของมัน ขั้นตอนคือ

ตั้งรู้ที่ใจ แล้วพิจารณาว่า โลกเป็นของว่างเปล่า มันว่างแน่ ๆ ในที่สุดมันก็ว่าง ขันธ์เป็นของว่าง

ปล่อยวางสิ่งที่ว่างเปล่าเหล่านี้

จากนั้นจะเหลือรู้ที่อยู่กับความไร้ ไม่มีอะไรแม้น้อยหนึ่ง

จากนั้นเห็นการประกอบจิตของความรู้สึกและความทรงจำ

ถอนความเห็นว่าเป็นตนแม้ในจิต แม้ในสภาวะทั้งหลาย

จนปรากฏอมตธาตุแจ่มโล่อยู่

เชิญ ปฏิบัติ

ปฏิบัติภาวนา พิจารณาเห็นโลกเป็นของว่างเปล่า

นี่ก็เป็นทางลัดที่ดี เป็นการเอาปัญญานำ ตามด้วยสมถะ ตามด้วยวิราคะ

สรุปการปฏิบัติ

โมฆราชปัญหาที่ ๑๕

ปฏิบัติภาวนา
พิจารณาเห็นโลกเป็นของว่างเปล่า

มีสติรู้ด้วยใจ

พิจารณาเห็นโลกเป็นของว่างเปล่า

ปล่อยวางสิ่งที่ว่างเปล่า เหลือรู้อยู่กับความไร้

พิจารณาเห็นการประกอบจิตของความรู้สึกและความทรงจำที่ต้องแปรเปลี่ยนไป

ถอนความเห็นว่าเป็นตน แม้ในจิต แม้ในสภาวะทั้งหลาย จนปรากฏอมตธาตุแจ่มโล่อยู่

ปิงคิยปัญหาที่ ๑๖

ปัญหาของปิงคิยมาณพ

ปิงคิยมาณพทูลถามปัญหาว่า

ข้าพระองค์เป็นคนแก่แล้ว
มีกำลังน้อย ผิวพรรณเศร้าหมอง
นัยน์ตาทั้งสองของข้าพระองค์ไม่ผ่องใส
เห็นไม่จะแจ้ง หูสำหรับฟังก็ไม่สะดวก
ขอข้าพระองค์อย่าได้เป็นคนหลงฉิบหายเสียในระหว่างเลย
ขอพระองค์จงตรัสบอกธรรมที่ข้าพระองค์ควรรู้
ซึ่งเป็นเครื่องละชาติและชราในอัตภาพนี้เสียเถิด

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า

ดูกรปิงคิยะ
ชนทั้งหลายได้เห็นเหล่าสัตว์ผู้เดือดร้อนอยู่
เพราะรูปทั้งหลายแล้ว ยังเป็นผู้ประมาท
ก็ย่อยยับอยู่เพราะรูปทั้งหลาย
ดูกรปิงคิยะ
เพราะเหตุนั้น ท่านจงเป็นคนไม่ประมาท
ละรูปเสียเพื่อความไม่เกิดอีก

AUDIO 17.1

ปิงคิยมาณพ

ทิศใหญ่สี่ ทิศน้อยสี่ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องต่ำ รวมเป็นสิบทิศ
สิ่งไร ๆ ในโลกที่พระองค์ไม่ได้เห็น
ไม่ได้ฟัง ไม่ได้ทราบ หรือไม่ได้รู้แจ้ง มิได้มี
ขอพระองค์จงตรัสบอกธรรมที่ข้าพระองค์ควรรู้
เป็นเครื่องละชาติและชราในอัตภาพนี้เถิด

พระผู้มีพระภาค

ดูกรปิงคิยะ
เมื่อท่านเห็นหมู่มนุษย์ผู้ถูกตัณหาครอบงำแล้ว
เกิดความเดือดร้อน อันชราถึงรอบข้าง
ดูกรปิงคิยะ เพราะเหตุนั้น
ท่านจงเป็นคนไม่ประมาทละตัณหาเสีย เพื่อความไม่เกิดอีก

ปิงคิยมาณพพรรณนาพระพุทธคุณ

ปิงคิยมาณพกล่าวคาถาว่า

"อาตมาจักขับตามภาษิตเครื่องไปยังฝั่งโน้น พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ ปราศจากมลทิน มีพระปัญญากว้างขวาง ไม่มีความใคร่ ทรงดับกิเลสได้แล้ว จะพึงตรัสมุสาเพราะเหตุอะไร

เอาเถิด อาตมาจักแสดงวาจาที่ควรเปล่งอันประกอบด้วยคุณของพระพุทธเจ้า ผู้ทรงละความหลงอันเป็นมลทินได้แล้ว ทรงละความถือตัวและความลบหลู่ได้เด็ดขาด

ดูกรท่านพราหมณาจารย์ พระพุทธเจ้าทรงบรรเทาความมืด มีพระจักษุรอบคอบ ทรงถึงที่สุดของโลก ทรงล่วงภพได้ทั้งหมด ไม่มีอาสวะ ทรงละทุกข์ได้ทั้งปวง มีพระนามตามความเป็นจริงว่า พุทโธ อันอาตมาเข้าเฝ้าแล้ว

นกพึงละป่าเล็กแล้วมาอยู่อาศัยป่าใหญ่อันมีผลไม้มากฉันใด อาตมาละคณาจารย์ผู้มีความเห็นน้อยแล้ว ได้ประสบพระพุทธเจ้าผู้มีความเห็นประเสริฐ เหมือนหงส์โผลงสู่สระใหญ่ แม้ฉันนั้น

AUDIO 17.2

พรรณาพระพุทธคุณ

ก่อนแต่ศาสนาของพระโคดม อาจารย์เหล่าใดได้พยากรณ์ลัทธิของตนแก่อาตมาในกาลก่อนว่า เหตุนี้ได้เป็นมาแล้วอย่างนี้ จักเป็นอย่างนี้ คำพยากรณ์ของอาจารย์เหล่านั้นทั้งหมด ไม่ประจักษ์แก่ตน คำพยากรณ์ทั้งหมดนั้นเป็นเครื่องทำความตรึกให้ทวีมากขึ้น

พระโคดมพระองค์เดียวทรงบรรเทาความมืด สงบระงับ มีพระรัศมีโชติช่วง มีพระปัญญาเป็นเครื่องปรากฏดุจแผ่นดิน มีพระปัญญากว้างขวาง ได้ทรงแสดงธรรมอันบุคคลพึงเห็นเอง ไม่ประกอบด้วยกาล เป็นที่สิ้นตัณหา ไม่มีจัญไร หาอุปมาในที่ไหน ๆ มิได้แก่อาตมา"

พราหมณ์พาวรีผู้อาจารย์กล่าวคาถาถามพระปิงคิยะว่า

"ท่านปิงคิยะ พระโคดมพระองค์ใดได้ทรงแสดงธรรมอันบุคคลพึงเห็นเอง ไม่ประกอบด้วยกาล เป็นที่สิ้นตัณหา ไม่มีจัญไร หาอุปมาในที่ไหน ๆ มิได้แก่ท่าน

เพราะเหตุไรหนอ ท่านจึงอยู่ปราศจากพระโคดมพระองค์นั้น ผู้มีพระปัญญาเป็นเครื่องปรากฏดุจแผ่นดิน มีพระปัญญากว้างขวาง สิ้นกาลแม้ครู่หนึ่งเล่า"

พระปิงคิยะกล่าวคาถาตอบพราหมณ์พาวรีผู้อาจารย์ว่า

"ท่านพราหมณ์
พระโคดมพระองค์ใดได้ทรงแสดงธรรมอันบุคคลพึงเห็นเอง
ไม่ประกอบด้วยกาล เป็นที่สิ้นตัณหา ไม่มีจัญไร
หาอุปมาในที่ไหน ๆ มิได้แก่อาตมา
อาตมามิได้อยู่ปราศจากพระโคดมพระองค์นั้น

ผู้มีพระปัญญาเป็นเครื่องปรากฏดุจแผ่นดิน
มีพระปัญญากว้างขวาง สิ้นกาลแม้ครู่หนึ่ง

ท่านพราหมณ์
อาตมาไม่ประมาททั้งกลางคืนกลางวัน
เห็นอยู่ซึ่งพระพุทธเจ้าผู้โคดมพระองค์นั้นด้วยใจ
เหมือนเห็นด้วยจักษุ ฉะนั้น

อาตมานมัสการอยู่ซึ่งพระพุทธเจ้าผู้โคดมพระองค์นั้นตลอดราตรี
อาตมาสำคัญความไม่อยู่ปราศจากพระพุทธเจ้าผู้โคดมพระองค์นั้น
ด้วยความไม่ประมาทนั้น ศรัทธา ปีติ มานะ และสติของอาตมา
ย่อมน้อมไปในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าผู้โคดม

พระพุทธเจ้าผู้โคดมผู้มีพระปัญญากว้างขวาง
ประทับอยู่ยังทิศาภาคใด ๆ
อาตมานั้นเป็นผู้นอบน้อมไปโดยทิศาภาคนั้น ๆ นั่นแล
ร่างกายของอาตมาผู้แก่แล้ว มีกำลังและเรี่ยวแรงน้อยนั่นเอง

ท่านพราหมณ์
อาตมาไปสู่พระพุทธเจ้าด้วยการไปแห่งความดำริเป็นนิตย์
เพราะว่าใจของอาตมาประกอบแล้วด้วยพระพุทธเจ้านั้น
อาตมานอนอยู่บนเปือกตม คือ กาม
ดิ้นรนอยู่เพราะตัณหา ลอยจากเกาะหนึ่งไปสู่เกาะหนึ่ง
ครั้งนั้น อาตมาได้เห็นพระสัมพุทธเจ้า
ผู้ทรงข้ามโอฆะได้แล้ว ไม่มีอาสวะ"

ในเวลาจบคาถานี้ พระผู้มีพระภาคทรงทราบความแก่กล้าแห่งอินทรีย์ของพระปิงคิยะและพราหมณ์พาวรีแล้ว ประทับอยู่ ณ นครสาวัตถีนั้นเอง ทรงเปล่งพระรัศมีดุจทองไปแล้ว พระปิงคิยะกำลังนั่งพรรณนาพระพุทธคุณแก่พราหมณ์พาวรีอยู่ ได้เห็นพระรัศมีแล้วคิดว่า "นี้อะไร" เหลียวแลไป ได้เห็นพระผู้มีพระภาคประหนึ่งประทับอยู่เบื้องหน้าตน จึงบอกแก่พราหมณ์พาวรีว่าพระพุทธเจ้าเสด็จมาแล้ว

พราหมณ์พาวรีได้ลุกจากอาสนะประคองอัญชลียืนอยู่ แม้พระผู้มีพระภาคเมื่อจะทรงแผ่พระรัศมีแสดงพระองค์แก่พราหมณ์พาวรีทรงทราบธรรมเป็นที่สบายของพระปิงคิยะและพราหมณ์พาวรีทั้งสองแล้ว เมื่อจะตรัสเรียกแต่พระปิงคิยะองค์เดียว จึงได้ตรัสพระคาถานี้ว่า

"ดูกรปิงคิยะ
พระวักกลิ พระภัทราวุธะ และพระอาฬวีโคดม
เป็นผู้มีศรัทธาน้อมลงแล้ว ได้บรรลุอรหัตด้วยศรัทธาธุระ ฉันใด
แม้ท่านก็จงปล่อยศรัทธาลง ฉันนั้น

ดูกรปิงคิยะ
เมื่อท่านน้อมลงด้วยศรัทธาปรารภวิปัสสนา
โดยนัยเป็นต้นว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง ก็จักถึงนิพพาน
อันเป็นฝั่งโน้นแห่งวัฏฏะอันเป็นบ่วงแห่งมัจจุราช"

พระปิงคิยะเมื่อจะประกาศความเลื่อมใสของตนจึงกราบทูลว่า

"ข้าพระองค์นี้ย่อมเลื่อมใสอย่างยิ่ง เพราะได้ฟังพระวาจาของพระองค์ผู้เป็นมุนี พระองค์มีกิเลสดุจหลังคาอันเปิดแล้ว ตรัสรู้แล้วด้วยพระองค์เอง ไม่มีกิเลสดุจเสาเขื่อน ทรงมีปฏิภาณ ทรงทราบธรรมเป็นเหตุกล่าวว่าประเสริฐยิ่ง ทรงทราบธรรมชาติทั้งปวง ทั้งเลวและประณีต พระองค์เป็นศาสดาผู้กระทำที่สุดแห่งปัญหาทั้งหลายแก่เหล่าชนผู้มีความสงสัยปฏิญาณอยู่

นิพพานอันกิเลสมีราคะเป็นต้นไม่พึงนำไปได้ เป็นธรรมไม่กำเริบหาอุปมาในที่ไหน ๆ มิได้ ข้าพระองค์จักถึงอนุปาทิเสสนิพพานธาตุแน่แท้ ข้าพระองค์ไม่มีความสงสัยในนิพพานนี้เลย ขอพระองค์จงทรงจำข้าพระองค์ว่า เป็นผู้มีจิตน้อมไปแล้วในนิพพาน ด้วยประการนี้แล"

คำถามว่าด้วยธรรมเพื่อความไม่เกิดอีก

ท่านปิงคิยมาณพได้ฟัง ๓ คำตอบจากพระพุทธเจ้า ท่านบรรลุธรรมโดยลำดับ ครั้งแรกบรรลุโสดาปัตติผล ครั้งที่ ๒ บรรลุอนาคามิมรรค ครั้งที่ ๓ สำเร็จอรหันต์ การบรรลุธรรมก็ไม่ใช่เรื่องยากจนไกลตัวเกินไป เพียงแต่ในขณะฟังธรรมเราจะต้อง *โอปนยิโก* ทำจิตให้แยบคายจนจิตแจ่มแจ้งในธรรมจริง ๆ แล้วน้อมสัจธรรมนั้นเข้ามาสู่จิตใจให้เต็ม ตัวสัจธรรมคือตัวที่จะไปคลี่คลายการยึดถือ การยึดติดในจิตใจ เมื่อคลี่คลายออกได้จริง ก็บรรลุธรรมจริง การบรรลุธรรมไม่ใช่เฉพาะกับพระเท่านั้น ท่านมาณพทั้ง ๑๖ ท่านนี้ ก็ไม่ใช่พระ เป็นฤๅษี เป็นดาบส เป็นนักปฏิบัติ เมื่อฟังธรรมแล้วก็บรรลุธรรม เมื่อบรรลุธรรมแล้วก็เป็นพระแท้ ๆ คือพระอริยะ

เรามาฟังคำตอบของทั้ง ๓ คำถามนั้น แล้วดูว่าเราจะได้อะไรบ้าง

ท่านปิงคิยมาณพมีอายุมากที่สุดในทีม คือ ๑๒๐ ปี ท่านถามว่า

ปิงคิยมาณพ

ข้าพระองค์เป็นคนแก่แล้ว มีกำลังน้อย ผิวพรรณเศร้าหมอง
นัยน์ตาทั้งสองของข้าพระองค์ไม่ผ่องใส หูสำหรับฟังก็ไม่สะดวก
ขอข้าพระองค์อย่าได้เป็นคนหลงฉิบหายเสียในระหว่างเลย
ขอพระองค์จงตรัสบอกธรรมที่ข้าพระองค์ควรรู้
ซึ่งเป็นเครื่องละชาติและชราในอัตภาพนี้เสียเถิด

จากคำถามนี้เราจะเห็นว่าคนที่เขามีจิตสำนึก เมื่อแก่แล้วเขารู้ว่าความแก่นี้เป็นทุกข์เป็นภัยของชีวิต และความตายกำลังใกล้เข้ามา ผู้ที่ไม่ประมาทก็จะพยายามออกจากความแก่และความตาย ถ้าเรายังเพลินกับความแก่และความตาย แสดงว่าก็ยังประมาทอยู่

พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงตอบว่า

ดูกรปิงคิยะ
ชนทั้งหลายได้เห็นเหล่าสัตว์ผู้เดือดร้อนอยู่เพราะรูปทั้งหลาย
ยังเป็นผู้ประมาท ก็ย่อยยับอยู่เพราะรูปทั้งหลาย
ดูกรปิงคิยะ เพราะเหตุนั้น
ท่านจงเป็นคนไม่ประมาท ละรูปเสียเพื่อความไม่เกิดอีก

เป็นคนไม่ประมาท ละรูปเสีย

การที่เราเกิดมาในโลกนี้เราเกิดมาประกอบด้วยรูป แล้วใช้รูปในการบริโภคโลก แต่รูปนี่มีอายุการใช้งานนะ ทุกวันนี้อายุขัยโดยเฉลี่ยก็ ๗๓ ปี บางคนอาจจะมากกว่านั้นนิดน้อยกว่านั้นหน่อย ถ้าเรา

ประมาทเรายังยึดถือในรูป ยังเพลิดเพลินในการบริโภค เดี๋ยวก็ตายไปเพราะการกิน เกิด-แก่-ตาย-เกิด-แก่-ตาย-เกิด อยู่อย่างนี้ มีเจ็บบ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้างระหว่างทาง เพราะเราเป็นคนประมาท ทำไมถึงประมาท ประมาทเพราะเรียนไม่จบวิชาชีวิต ถ้าเราเรียนจบ ป.๑ แล้วก็ไม่จำเป็นต้องซ้ำชั้น ป.๑ อีก เราจบปริญญาตรีด้านวิศวะ-คอมพิวเตอร์ เราก็ไม่ต้องเรียนปริญญาตรีวิศวะคอมพิวเตอร์อีก ใช่มั้ย เพราะเราเรียนจบแล้ว การที่เรายังต้องมาเกิดอีก มีชีวิตอีก แสดงว่าเรายังไม่จบวิชาชีวิต จึงต้องมาเกิดซ้ำชั้นกันอยู่อย่างนี้ ท่านผู้มีชีวิตทั้งหลาย ต้องยอมรับความจริงนะว่าเราสอบตก เราจึงต้องมามีชีวิตอีกจะได้รีบติวสัจจะสอบให้ผ่านเสีย ไม่งั้นก็ตกซ้ำชั้นอยู่อย่างนี้เพราะประมาท ไม่ประเมินซะที

เกิดก็ทุกข์ ป่วยก็ทุกข์ แก่ก็ทุกข์ ตอนจะตายก็ทรมานเพราะมันมีเวทนาเข้ามาริดรอนการทำงานของร่างกาย ตอนที่อวัยวะจะดับไปทีละอวัยวะนี่ มันจะมีอาการตื้อตัน อึดอัด ทุกข์ทั้งนั้น แต่เราไม่ประเมิน พอเราไม่ประเมินเราก็เลยประมาท แล้วยังมีลุ้นอีกว่าเดี๋ยวชาติหน้าอาจจะดีกว่าชาตินี้ สร้างความหวังมาหลอกล่อไปเรื่อย ผลก็คือ สอบตกเรื่อยไป

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงให้ละรูปเสีย ถึงเราไม่ละมัน มันก็ละจากเราไป ไหน ๆ มันก็ต้องละจากเราไป ดังนั้น ทำใจละรูปเสียก่อนไม่ดีกว่าหรือ ใจเราจะได้เป็นอิสระ ถ้าใจเราไม่ละมันแต่มันละจากเราไปจะเกิดอาการอาลัยอาวรณ์ โหยหาของใหม่ แต่ถ้าใจเราละรูปเสียเมื่อมันไปเสียได้ เออดีแล้ว รูปเอ้ย จะได้ไม่ต้องกิน ๆ ขี้ ๆ นอน ๆ ป่วย ๆ อีก ทำอย่างไรล่ะจึงจะละได้ เลิกประมาท ตั้งจิตในความไม่

ประมาท ละรูปเสีย ท่านปิงคิยะทำอย่างนี้ท่านสำเร็จโสดาบัน ลองหน่อย เอาจริง ๆ ลองละรูปเสีย

รูปคือร่างกายนี้แหละ ร่างกายนี้ ร่างกายอื่น ประกอบมาจาก ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ลองละรูปดู

เชิญ ให้เวลาสัก ๑๐ นาที ใครจะยืน เดิน นั่ง นอนก็ได้ ตามอัธยาศัย แต่ให้จิตเป็นอิสระจากรูปให้ได้

ปฏิบัติภาวนา ละรูป

สำหรับคนที่ละรูปได้ระดับหนึ่งแล้ว ให้พิจารณาว่า แม้การรู้รูป อยู่นี้ก็หยาบ ปล่อยวางการรับรู้รูป ไปอยู่ในจิตล้วน ๆ สมาธิจะตั้งมั่น มาก

รักษาสภาวะไว้ ค่อย ๆ ลืมตา

ท่านปิงคิยมาณพปฏิบัติตามนี้ เห็นชัดแล้วว่ารูปไม่เป็นตน ท่านก็ ถามต่อว่า

ทิศใหญ่สี่ ทิศน้อยสี่ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องต่ำ รวมเป็นสิบทิศ
สิ่งไร ๆ ในโลกที่พระองค์ไม่ได้เห็น
ไม่ได้ฟัง ไม่ได้ทราบ หรือไม่ได้รู้แจ้ง มิได้มี
ขอพระองค์จงตรัสบอกธรรมที่ข้าพระองค์ควรรู้
เป็นเครื่องละชาติและชราในอัตภาพนี้เถิด

ศรัทธาของท่านที่ต่อพระพุทธเจ้ามีมาก รู้ว่าพระพุทธเจ้ามีสัพพัญญุตญาณ รู้ทุกสิ่งในทุกทิศ ท่านขอให้พระพุทธเจ้าตรัสบอกธรรมที่ควรรู้เพื่อละชาติและชรา แสดงว่าที่ละไปเมื่อสักครู่นี่ ขาดไปบ้างแต่ยังไม่หมดดี พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า

ดูกรปิงคิยะ
เมื่อท่านเห็นหมู่มนุษย์ผู้ถูกตัณหาครอบงำแล้ว
เกิดความเดือดร้อน อันชราถึงรอบข้าง
ดูกรปิงคิยะ เพราะเหตุนั้น
ท่านจงเป็นคนไม่ประมาท ละตัณหาเสีย เพื่อความไม่เกิดอีก

เป็นคนไม่ประมาท ละตัณหาเสีย

คำตอบที่แล้วทรงสอนให้ละรูป ท่านปิงคิยะหลุดไปได้หน่อยหนึ่ง คราวนี้ทรงบอกให้ละตัณหา เพราะตัณหายังเหลืออยู่ในนาม ตัณหานี้เองที่ทำให้สัตว์โลกมาเกิด ดังนั้น ถ้าจะไม่ประมาทต้องละตัณหาเสีย ใครละตัณหาได้ก็พ้นการเกิด ทีนี้ตัณหาอยู่ในไหนล่ะ

“

ท่านให้พิจารณาละตัณหาที่การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และอารมณ์ในใจ

”

การพัวพัน คลอเคลีย หมกหมุ่นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ นั่นแหละคือตัณหา

เมื่อเรามีอารมณ์บางอารมณ์ เช่น มีความกลัวเกิดขึ้น ก็ปรุงแต่งไปกับความกลัว ยิ่งปรุงแต่ง ความกลัวมันยิ่งดูใหญ่โตขึ้น ปรุงอีกกังวลขึ้นไปอีก กลัวผีบ้าง กลัวลำบากบ้าง กลัวไม่เป็นที่ยอมรับบ้าง จิตคลอเคลียเล็มเลียความกลัวอยู่นั่นแหละ กลัวโน่นกลัวนี่สารพัด นั่นแหละคือตัณหา คลอเคลียกับอารมณ์ หมกหมุ่นอยู่กับอารมณ์ พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าตอนก่อนที่พระองค์จะบรรลุธรรม ปฏิบัติธรรมอยู่คนเดียว เมื่อพระองค์ยังกลัวอยู่บ้างนั้น ทรงบอกว่าหากเราเกิดความกลัวในขณะยืน เราจะยืนจนกว่าความกลัวจะหายไป จะไม่เปลี่ยนอิริยาบถยืน พิจารณาความกลัวว่าความกลัวเป็นจิตปรุงแต่งแล้วปล่อยวาง หากกลัวขณะเดินก็จะเดินพิจารณาปล่อยวางจนกว่าความกลัวหายไป

วิธีการของพระองค์ก็คือ **เผชิญความกลัว แล้วพิจารณาว่าความกลัวนี้แหละคือจิตปรุงแต่ง ไม่ใช่ตน ปล่อยวางไป นั่นคือดับตัณหาในธรรมารมณ์**

ถ้าใครไม่ดับก็จะคลอเคลีย ปรุงแต่ง หาเหตุผลมาสนับสนุน นั่นคือปรุงตัณหา ก็ถ้าเราไม่ต้องการความกลัวก็อย่าไปอยู่กับมันสิ ความกลัว ความเกลียด ความโกรธ แม้กระทั่งความรักที่ทำให้เกิดภาระทางใจก็อย่าไปอยู่กับมัน อย่าไปแตะมัน บริสุทธิ์ไว้ดีกว่า บริสุทธิ์แล้วความสัมพันธ์จะบริสุทธิ์ด้วย ไม่ต้องไปอยู่กันด้วยความเหนียวเหนอะ มันไม่สะอาด อยู่ด้วยจิตบริสุทธิ์กับจิตบริสุทธิ์ดีกว่า พระอรหันต์อยู่ด้วยกันท่านจิตบริสุทธิ์กับบริสุทธิ์ไม่เคยทะเลาะกันเลย

ไม่เคยมีปัญหากันเลย ที่มีปัญหากันอยู่นั้นล้วนเพราะจิตสกปรกทั้งสิ้น อยู่ด้วยจิตบริสุทธิ์กับจิตบริสุทธิ์ประเสริฐสุดท่านทั้งหลาย ไม่ต้องแต่งตัณหา

การพิจารณาละตัณหาคือไม่ประมาท พิจารณาตรง ๆ เลย จิตที่คลอเคลียปรุงแต่งอยู่กับสิ่งที่ได้เห็น สิ่งที่ได้ฟัง ได้ยิน สิ่งที่ได้สัมผัส ลิ้มรส ดมกลิ่น หรือแม้แต่อารมณ์ในใจ ดับให้หมด ท่านปิงคิยะปฏิบัติตามนี้ ท่านสำเร็จอนาคามีมรรค เพราะพระอนาคามีจะต้องดับกามได้ พอดับตัณหาในผัสสะทั้ง ๖ ได้ ก็เป็นพระอนาคามีเลย พวกเราลองปฏิบัติกันสัก ๑๐ นาที ดูว่าจะไปถึงไหน

ปฏิบัติภาวนา ละตัณหา

รักษาสภาวะไว้ ลืมตาช้าๆ เพื่อเรียนรู้เทคนิคเพิ่มเติม

ใครตัดตัณหาได้บ้าง จะพบว่าจิตที่เป็นอิสระนั้นอร่อยกว่าการบริโภคทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจมาก อร่อยคนละรส การบริโภคโลกทางอายตนะนั้นอร่อยตามรสของสิ่งที่เราบริโภค แต่เมื่อจิตเราตัดเยื่อใยการบริโภคและรสชาติของโลกทั้งหมด มันอร่อยแบบอิ่มสม่ำเสมออยู่ในจิตซึ่งดีกว่ากันมาก ไม่ต้องแปรปรวนตามรสโลก พยายามกันนะ

ท่านปิงคิยะมาณพก็กลับไปหาพราหมณ์พาวรีผู้อาจารย์ เล่าเนื้อความให้ฟังทั้งหมด และเรียนท่านอาจารย์พาวรีว่า

ท่านพราหมณ์ พระโคดมพระองค์ใดได้ทรงแสดงธรรมอันบุคคลควรเห็นเอง (ธรรมนั้นบุคคลต้องเห็นเอง คนอื่นเห็นยังไม่ใช่ธรรมของเรา เราต้องเห็นสภาวะด้วยตัวเอง) ไม่ประกอบด้วยกาล เป็นที่สิ้นตัณหา ไม่มีจัญไร หาอุปมาในที่ไหน ๆ มิได้แก่อาตมา (คือ อธิบายอย่างไร ๆ ก็ไม่ cover)

อาตมามิได้อยู่ปราศจากพระโคดมพระองค์นั้น ผู้มีพระปัญญาเป็นเครื่องปรากฏดุจแผ่นดิน มีพระปัญญากว้างขวางสิ้นกาลแม้ครู่หนึ่ง (ตอนนี้ท่านปิงคิยะจากพระพุทธเจ้ามาแล้วและบอกว่า) อาตมามิได้อยู่ปราศจากพระโคดมนั้นแม้ขณะหนึ่ง (จิตของท่านเป็นพุทธานุสสติอยู่ตลอด ระลึกถึงพระพุทธคุณ พระพุทธเจ้าอยู่ตลอด คนที่บรรลุธรรมทั้งหลายจิตจะอยู่กับพระพุทธเจ้า กับพระนิพพานธาตุ นิพพานธรรมอยู่เสมอเป็นธรรมชาติ ถ้าใครอยู่ห่างพระพุทธเจ้ามาก ก็แสดงว่ายังห่างการบรรลุธรรมมาก ดังนั้น ระลึกถึงพุทธานุสสติเนือง ๆ ช่วยได้)

ท่านพราหมณ์ อาตมาไม่ประมาททั้งกลางคืนกลางวันเห็นอยู่ซึ่งพระพุทธเจ้าผู้โคดมพระองค์นั้นด้วยใจเหมือนเห็นด้วยจักษุฉะนั้น อาตมานมัสการอยู่ซึ่งพระพุทธเจ้าพระโคดมพระองค์นั้นตลอดราตรี

อาตมาสำคัญความไม่อยู่ปราศจากพระพุทธเจ้าผู้โคดมพระองค์นั้นด้วยความไม่ประมาทนั้น ศรัทธา ปีติ มานะ และสติของอาตมาย่อมน้อมไปในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าผู้โคดม (หลังจากที่จิตอยู่กับพระพุทธเจ้าเสมอ จิตจะน้อมไปในธรรม)

พระพุทธเจ้าผู้โคดมผู้มีพระปัญญากว้างขวาง ประทับอยู่ยังทิศาภาคใด ๆ อาตมานั้นเป็นผู้นอบน้อมไปโดยทิศาภาคนั้น ๆ (พระพุทธเจ้าอยู่ในทิศไหน ก็หันไปทางทิศนั้น นอนหันศีรษะไปทางทิศนั้น กราบทิศนั้นเสมอ) อาตมาไปสู่พระพุทธเจ้าด้วยการไปแห่งความดำริเป็นนิตย์ (ระลึกถึงเป็นนิตย์) เพราะว่าใจของอาตมาประกอบแล้วด้วยพระพุทธเจ้านั้น

อาตมานอนอยู่บนเปือกตมคือกาม ดิ้นรนอยู่เพราะตัณหา (ที่มนุษย์ดิ้นรนกันอยู่นั้น ที่จริงแล้วตัณหามันดิ้น) ลอยจากเกาะหนึ่งไปสู่เกาะหนึ่ง (จากชีวิตหนึ่งไปสู่ชีวิตหนึ่ง) บัดนี้ อาตมาได้เห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงข้ามโอฆะได้แล้ว ไม่มีอาสวะ

นี่เป็นการประกาศศรัทธาอันบริบูรณ์ต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาพระพุทธเจ้าจะทรงโปรดใคร จะทรงดูว่าใครจะบรรลุธรรมควรแก่การโปรดนี่ พระองค์จะทรงดู

อินทรีย์ ได้แก่ *สัทธินทรีย์* คือ ความศรัทธาในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ *วิริยินทรีย์* คือ ความเพียรในสัมมัปปธาน ๔ *สตินทรีย์* คือ ความระลึกได้ในสติปัฏฐาน ๔ *สมาธินทรีย์* คือ ความตั้งมั่นในฌานทั้ง ๔ *ปัญญินทรีย์* คือ ความเข้าใจในอริยสัจ ๔

มีอุปนิสัยแห่งการบรรลุธรรม เช่น ทำงานถวายพระศาสนา ทำบุญกับพระอรหันต์ ทำบุญโดยระลึกถึงพระพุทธเจ้าอย่างเอกอุ ยินดีในการบรรลุธรรมของผู้อื่น นี่เรียกว่ามีอัธยาศัยแห่งการบรรลุธรรม

ในกรณีของท่านปิงคิยะศรัทธาของท่านบริบูรณ์หรือไม่

บริบูรณ์ และจิตของท่านอยู่กับพระพุทธเจ้าตลอดไม่วอกแวกไปไหนเลย

สติ สมาธิบริบูรณ์หรือไม่

บริบูรณ์

แล้วเห็นปัญญาของพระพุทธเจ้าว่ากว้างขวาง รู้ทุกสิ่ง ไม่มีอะไรแม้น้อยหนึ่งที่พระพุทธเจ้าไม่รู้ การที่เห็นปัญญาของคนอื่น ผู้เห็นมีปัญญาหรือไม่

มี ถ้าคนไม่มีปัญญาจะไม่เห็นปัญญาของคนอื่น ดังนั้น อินทรีย์ของท่านค่อนข้างเยอะแล้ว

ในเวลาจบคาถานี้ พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นครสาวัตถี (อยู่คนละเมือง) ทรงทราบความแก่กล้าแห่งอินทรีย์ของพระปิงคิยะและพราหมณ์พาวรีแล้ว ทรงเปล่งพระรัศมีดุจทองไปแล้ว พระผู้มี-พระภาคเมื่อจะทรงแผ่พระรัศมีแสดงพระองค์แก่พราหมณ์พาวรีทรงทราบธรรมเป็นที่สบายของพระปิงคิยะและพราหมณ์พาวรีทั้งสองแล้ว

อาจารย์ชั้นดีทั้งหลายท่านจะสอนทางไกลเป็นบางครั้ง คือแผ่แสงแผ่รัศมีธรรมไปให้เห็น เห็นเป็นดวงบ้าง เห็นเป็นองค์เลยบ้าง แล้วก็สอนธรรม ไม่ต้องทำ tele-conference อย่างพวกเรา ไม่ต้องใช้เทคโนโลยีแบบตื้น ๆ ใช้จิตโตโลยีเลย แล้วทรงเลือกธรรมเป็นที่สบายของพระปิงคิยะและพราหมณ์พาวรี นี่ก็เป็นหลักสำหรับคนสอนธรรมทั้งหลาย จะสอนธรรมะใครให้เลือกธรรมที่เป็นที่สบายแก่ผู้ฟัง ไม่ใช่สิ่งที่ฉันอยากสอนหรือสิ่งที่ฉันรู้ แหมเธอน่าจะรู้อย่างนี้นะ มันอัดอั้น

เหลือเกินฉันเรียนมาแล้ว ไม่มีโอกาสบอกใคร นั่นใช้ไม่ได้นะ จะไม่เข้าใจและจะยิ่งไปกันใหญ่ ดังนั้น ให้เลือกธรรมที่เป็นที่สบายแก่ผู้ฟังจึงจะได้ผล

พระพุทธองค์ก็ตรัสว่า

ดูกรปิงคิยะ
เมื่อท่านน้อมลงด้วยศรัทธาปรารภวิปัสสนา
โดยนัยเป็นต้นว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง
ก็จะถึงนิพพานอันเป็นฝั่งโน้นแห่งวัฏฏะอันเป็นบ่วงแห่งมัจจุราช

ละจิตตสังขาร เข้าสู่นิพพาน

การปฏิบัติตรงนี้คือหลั่งศรัทธาในพระพุทธเจ้าบริบูรณ์ แล้ววิปัสสนาว่า *สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง*

เอาล่ะ ร่างกายเราวิปัสสนากันมาตั้งแต่รอบแรกแล้วว่ามันไม่เที่ยงแน่ ตายแน่นอน ดังนั้น ยอมรับเสียว่าร่างกายนี้ เดี๋ยวมันก็ไปแล้วนะ ความคิดทั้งหมดของเราล่ะ ที่เราร่ำเรียนมา ๆ มีความรู้เยอะแยะ มีไอเดียเยอะแยะ มีทิฏฐิเยอะแยะ เดี๋ยวมันก็ไปเหมือนกัน ไปพร้อมกับสมอง จะเหลือบางอย่างที่ไปพร้อมกับใจคือความรู้สึก คือกรรม คือสิ่งที่กลั่นเป็นปัญญา หรือตัณหาและการยึดถือ สิ่งเหล่านี้จะไปสะสมอยู่ที่ใจ นั่นคือ**จิตตสังขาร** จิตตสังขารนี้เที่ยงหรือไม่เที่ยง ...ไม่เที่ยง ไม่เที่ยงเพราะอะไร เพราะจิตตสังขารเกิดจากการปรุงแต่ง ปรุงแต่งมาจากอะไรบ้าง ปรุงแต่งมาจาก ๔ ส่วน ด้วยกัน

๑. **จิตตสังขารปรุงแต่งมาจากอวิชชา**

๒. **จิตตสังขารปรุงแต่งมาจากกรรม**

๓. **จิตตสังขารปรุงแต่งมาจากสัญญาในสิ่งที่เรายึดถือไว้** ถ้าเราไม่ยึดไว้มันก็ผ่านไปแล้ว แต่เราเผลอให้ความสำคัญกับมันจึงยึดไว้ สัญญาก็เลยมาประกอบปรุงแต่ง

๔. **จิตตสังขารปรุงแต่งมาจากมาร** เวลามารเขาจะยุแหย่มนุษย์นี่ เขาจะมายุแหย่ที่จิตใจก่อน ให้เกิดจิตตสังขารก่อน พอจิตตสังขารปรุงแต่งไปตามการยุแหย่ของมารเขาจะให้ทำอะไรให้ก็ได้

ดังนั้น ควรมั้ยที่จะเก็บจิตตสังขารไว้ พิจารณาตรงไปตรงมาอย่างกล้าหาญว่า *จิตตสังขารทั้งหมดนี้ไม่เป็นตน* เป็นอวิชชา เป็นกรรม เป็นผลของการยึดถือ หรือเป็นผลการยุแหย่ของมาร ไม่ใช่ตนแน่นอน และไม่เที่ยง ไม่เที่ยงจริง ๆ จิตตสังขารเปลี่ยนไปตลอดเวลาตามเหตุปัจจัยที่เข้ามา วิ่งตามจิตก็เหนื่อยไม่รู้จบ

หลักในการปฏิบัติคือ หลั่งศรัทธาในพระพุทธเจ้าให้บริบูรณ์ แล้วดูไปที่จิตตสังขารทั้งหมดของตน ดูตรง ๆ ไปที่จิตแล้วละเสียให้สิ้น ถ้าใครทำได้ พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าก็จะได้นิพพานอันเป็นฝั่งโน้นแห่งวัฏฏะ พ้นจากการเกิดและการตาย พ้นบ่วงแห่งมาร ไม่ต้องถูกมารยุแหย่อีกต่อไป

ท่านปิงคิยะปฏิบัติตามนี้ท่านสำเร็จพระอรหันต์เลย เราเอาจริงหน่อยเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้าแล้ว มาเป็นน้องของท่านปิงคิยะ เชิญปฏิบัติ จะเดิน ยืน นั่ง นอน ได้หมด เอาให้ได้ผลก็แล้วกัน

ปฏิบัติภาวนา หลั่งศรัทธาในพระพุทธเจ้าแล้ววิปัสสนา

รักษาสภาวะไว้ เราจะใช้สภาวะที่ดีแม้ในการดำเนินชีวิต ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

ท่านปิงคิยะได้ปฏิบัติตามนี้สำเร็จพระอรหันต์ เป็นมาณพองค์สุดท้ายใน ๑๖ ท่าน ที่สำเร็จอรหันต์

สรุปการปฏิบัติ

ปิงคิยปัญหาที่ ๑๖

ปฏิบัติภาวนา
หลั่งศรัทธาปรารภวิปัสสนา

หลั่งศรัทธาในพระพุทธเจ้าให้บริบูรณ์
แล้ววิปัสสนาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง
ปล่อยวางสิ่งไม่เที่ยงทั้งปวง

สรุปโสฬสปัญหา

จะเห็นได้ว่าที่พระพุทธเจ้าทรงสอนมาณพทั้ง ๑๖ ท่านนั้น จะมีอยู่ ๒ ส่วน คือ **ภาวนา** กับ **ปหานะ**

ภาวนา คือทำให้เกิดขึ้น ทำให้มีขึ้น ศรัทธาเป็นภาวนา ภาวนาให้มีสติมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น ปัญญาชัดขึ้น ลึกซึ้ง กว้างไกลขึ้น นี่คือภาวนา

ปหานะ คือ ดับ ละ วาง ปล่อย สลัดคืน ซึ่งเราจะประหารได้ก็เมื่อเรามีปัญญาเห็นความเป็นจริงตรงจริง เห็นด้วยจิตตนเอง ในชีวิตตนเอง เห็นภายในเรียกว่าธรรมภายใน เห็นในจิตผู้อื่นชีวิตผู้อื่น เห็นภายนอกเรียกว่าธรรมภายนอก เช่น ภรรยาขี้บ่น ก็มีปัญญาเห็นว่า *ภรรยาไม่เที่ยง ภรรยาเป็นทุกข์ ภรรยาไม่เป็นตน* นี่เห็นเป็นก้อน ๆ เห็นชั้นนี้เราจะหยุดการไหลตามเขาได้ แต่จะยังไม่หลุด เราจะหลุดได้ด้วยสองประการ คือ เข้าใจลึกซึ้งเข้าไปอีกว่า คนนี่ไม่ใช่ก้อน ให้ดูคนเป็นองค์ประกอบและกลไก เช่น บุคคลนี้ติดอยู่ที่ตัณหา ติดอยู่ที่รูป ติดอยู่ที่สังขาร คนนั้นติดอยู่ที่การบริโภคกาม คนนั้นติดอยู่ที่ทิฏฐิ ดังนั้น ต่อไปเวลาที่ภรรยาบ่น ก็พิจารณา อ๋อ ทิฏฐิและตัณหาของคนนี้กำลังบ่น หรือบางครั้งมานะกับอิจฉากำลังดิ้น ถ้าเห็นอย่างนี้เราจะ

เข้าใจและปล่อยวางเขาได้ด้วยความสงสาร ถ้าช่วยได้ก็ช่วย ถ้าช่วยไม่ได้ก็วางไว้ก่อนนะ นั่นคือวางข้างนอก

ทีนี้วางข้างในล่ะ วางข้างในก็เช่นกัน อย่าเห็นตัวเองเป็นก้อน ๆ ว่าฉันมีชีวิต เดี๋ยวฉันก็ตาย ตายแล้วก็เกิดใหม่ก็เป็นธรรมดา อันนั้นคือมองเป็นก้อน ๆ ไม่บรรลุธรรม ต้องมองเข้าไปในองค์ธรรม หรือปรากฏการณ์จริง หรือองค์ประกอบ หรือกลไกจริง ๆ เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม เช่น ในขณะที่เราดำรงชีวิตอยู่ในขณะนี้ ดูกันเลย

๑. **ศรัทธา** มีอยู่ประมาณเท่าไหร่ ดูเข้าไปในจิตตัวเอง

๒. **วิริยะ** ใครเป็นคนมีความพากเพียรที่จะยกระดับชีวิตจิตใจให้บริสุทธิ์บริบูรณ์กว่านี้

๓. **สติ** ใครมีสติเต็ม แม้คิดก็รู้ทัน หยุดได้ อารมณ์เกิดขึ้น รู้ หยุดได้ ความรู้สึกใดปรากฏก็รู้ หยุดได้

๔. **สมาธิ** ใครมีสมาธิเข้าฌานต่าง ๆ ได้ตามปรารถนา อยากปีติก็ทำใจให้ปีติแล้วก็เอิบอาบซาบซ่านไปทั้งตัว ฉันจะเข้าสุขก็อิ่มสุข อยากสงบอยู่กับอุเบกขาก็นิ่งสนิทอยู่ได้เป็นชั่วโมง ๆ อยากอยู่กับว่างก็อยู่กับว่างได้เป็นวัน ๆ ทั้งลืมตาทั้งหลับตา นี่เรียกว่าสมาธิเต็ม

๕. **ปัญญา** มองอะไรก็แจ่มแจ้งไปหมด เห็นสัจธรรมของสิ่งนั้น ไม่ได้เห็นเป็นก้อน ๆ แต่เห็นกลไก เห็นองค์ประกอบ เห็นกฎสัจธรรมแท้ ๆ ว่า เบื้องต้นของสิ่งนี้เป็นอย่างไร ที่สุดของสิ่งนี้จะเป็นอย่างไร ทะลุไปหมดเลย ปัญญาใครเต็ม

๖. **กาม** ความเมามันกับการบริโภคสิ่งต่าง ๆ ตามอายตนะ ใครยังเพลิดเพลินเมามันกับการบริโภคโลกด้วยอายตนะ

๗. **ตัณหา** ใครเมามันกับการเป็น ฉันเป็นคนดี ฉันเป็นคนเก่ง ฉันเป็นคนหล่อ ฉันเป็นคนสวย ฉันเป็นคนมีตระกูล ฉันเป็นอะไรก็ตาม เป็น เป็น เป็น ถือตัวในความเป็นต่าง ๆ นี่คือ ภวตัณหา

๘. **วิภวตัณหา** ใครหงุดหงิดรำคาญเขาไปหมด ไอ้โน้นก็ไม่ดี ไอ้นี่ก็ไม่ดี ไม่ได้เรื่อง ใคร ๆ ก็ไม่ได้ดังใจฉันสักคนเลย ใครคุ้นเคยกับทิฏฐิเหล่านี้อยู่เนือง ๆ

๙. **อวิชชา** ทีนี้อวิชชาเราจะดูได้อย่างไร ดูจากการปรุงแต่งจิต ปรุงแต่งความรู้สึก ความคิด ถ้าเป็นวิชชาเราจะรู้แจ่มแจ้งโดยไม่ต้องปรุงแต่ง ถ้าเราอยากรู้อะไรแล้วต้องปรุงประกอบความคิดพล่านไป อันนี้เรียกว่าการปรุงแต่ง เป็นผลงานของอวิชชา

ในการปฏิบัติธรรมเมื่อเราดูรายละเอียดอย่างนี้แล้ว นี่แหละคือมีสติ สติในกาย สติในเวทนา สติในจิต สติในธรรม เห็นองค์ประกอบชัด เห็นกลไกชัด ขั้นต่อไปก็คือ เลือกภาวนา เลือกประหาร

ต้องภาวนาสัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ ขึ้นมา

ประหารตัณหา อวิชชา กามทั้งหลาย ตัวตน มานะ ทิฏฐิ ออกไป

อย่ามองชีวิตเป็นก้อน ๆ อย่าเข้าใจตัวเองเป็นก้อน ๆ อย่าเข้าใจคนอื่นเป็นก้อน ๆ มันบริหารจัดการไม่ได้เพราะมันไม่ใช่ก้อน มันมีองค์ประกอบกลไกข้างในเยอะ ใจก็เหมือนกัน มีเจตสิก ๕๒ ร่างกายก็มีเซลล์เป็นล้านล้านล้านเซลล์ มองให้ทะลุเข้าไปแล้วเราจะบริหารจัดการได้ แม้งานก็ตาม องค์กรก็ตาม ไม่ใช่ก้อน เป็นผลของการ

ประกอบขององค์ประกอบจำนวนมากมายเหลือเกิน ถ้าเห็นองค์ประกอบก็จัดการได้ ถ้าไม่เห็นก็จัดการไม่ได้

จบอมตธรรม โสฬสปัญหา

บทส่งท้าย

บทส่งท้าย

เมื่อพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ปาสาณเจดีย์ในมคธชนบท ได้ตรัสปารายนสูตรนี้ อันพราหมณ์มาณพ ๑๖ คน ผู้เป็นบริวารของพราหมณ์พาวรีทูลอาราธนาแล้ว ได้ตรัสพยากรณ์ปัญหา แม้หากว่าการกบุคคลรู้ทั่วถึงอรรถรู้ทั่วถึงธรรมแห่งปัญหาหนึ่ง ๆ แล้ว พึงปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรมไซร้ การกบุคคลนั้นก็พึงจากฝั่งนี้ไปถึงฝั่งโน้นแห่งชราและมรณะได้แน่แท้ เพราะธรรมเหล่านี้เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่การถึงฝั่งโน้น เพราะเหตุนั้น คำว่า **ปรายนะ** จึงเป็นชื่อแห่งธรรมปริยายนี้

พราหมณ์มาณพผู้อาราธนาทูลถามปัญหา ๑๖ คนนั้น คือ

อชิตมาณพ ๑
ติสสเมตเตยยมาณพ ๑
ปุณณกมาณพ ๑
เมตตคูมาณพ ๑
โธตกมาณพ ๑
อุปสีวมาณพ ๑
นันทมาณพ ๑

AUDIO 19.1

บทส่งท้าย

เหมกมาณพ ๑
โตเทยยมาณพ ๑
กัปปมาณพ ๑
ชตุกัณณีมาณพผู้เป็นบัณฑิต ๑
ภัทราวุธมาณพ ๑
อุทยมาณพ ๑
โปสาลพราหมณ์มาณพ ๑
โมฆราชมาณพผู้มีปัญญา ๑
ปิงคิยมาณพผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ ๑

พราหมณ์มาณพทั้ง ๑๖ คนนี้ ได้เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ ทรงมีจรณะอันสมบูรณ์ ได้ทูลถามปัญหาอันละเอียดกะพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุด พระพุทธเจ้าผู้เป็นมุนีได้ตรัสพยากรณ์ปัญหาที่พราหมณ์มาณพเหล่านั้นทูลถามแล้วตามจริงแท้ ทรงให้พราหมณ์มาณพทั้งหลายยินดีแล้วด้วยการตรัสพยากรณ์ปัญหาทุก ๆ ปัญหา

พราหมณ์มาณพทั้ง ๑๖ คนนั้น อันพระพุทธเจ้าผู้เป็นเผ่าพันธุ์พระอาทิตย์ ผู้มีจักษุ ให้ยินดีแล้ว ได้ประพฤติพรหมจรรย์ในสำนักของพระพุทธเจ้าผู้มีพระปัญญาอันประเสริฐ

เนื้อความแห่งปัญหาหนึ่ง ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแล้วด้วยประการใด ผู้ใดพึงปฏิบัติตามด้วยประการนั้น ก็พึงจากฝั่งนี้ไปถึงฝั่งโน้นได้ ผู้นั้นเจริญมรรคอันอุดมอยู่ ก็พึงจากฝั่งนี้ไปถึงฝั่งโน้นได้

ธรรมปริยายนั้นเป็นทางเพื่อไปสู่ฝั่งโน้น เพราะฉะนั้น ธรรมปริยายนั้นจึงชื่อว่า ปรายนะ

ท้ายเล่ม

อ้างอิง

AUDIO	อ้างอิง
Audio i	พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๔๔ หน้า ๔๑๖-๔๑๘
Audio 1.1	วัตถุกถา พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๒๔ หน้า ๓๙๑-๓๙๖
Audio 1.2	ปัญหาของพราหมณ์พาวรี พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๒๔ หน้า ๓๙๖
Audio 2.1	อชิตปัญหาที่ ๑ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๒๕ หน้า ๓๙๖-๓๙๗
Audio 3.1	ติสสเมตเตยยปัญหาที่ ๒ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๒๖ หน้า ๓๙๗-๓๙๘
Audio 3.2	โลกวิปัตติสูตร พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๓ ข้อที่ ๙๖ หน้า ๑๒๓-๑๒๕
Audio 4.1	ปุณณกปัญหาที่ ๓ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๒๗ หน้า ๓๙๘-๓๙๙
Audio 4.2	อนุรุทธสูตรที่ ๒ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๕๗๐ หน้า ๒๖๙-๒๗๐
Audio 5.1	เมตตคูปัญหาที่ ๔ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๒๘ หน้า ๓๙๙-๔๐๑
Audio 5.2	อุปายสูตร พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๑๗ ข้อที่ ๑๐๕ หน้า ๕๓
Audio 6.1	โธตกปัญหาที่ ๕ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๒๙ หน้า ๔๐๑-๔๐๒
Audio 7.1	อุปสีวปัญหาที่ ๖ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๓๐ หน้า ๔๐๒-๔๐๔
Audio 8.1	นันทปัญหาที่ ๗ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๓๑ หน้า ๔๐๔-๔๐๕
Audio 9.1	เหมกปัญหาที่ ๘ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๓๒ หน้า ๔๐๕-๔๐๖
Audio 10.1	โตเทยยปัญหาที่ ๙ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๓๓ หน้า ๔๐๖
Audio 10.2	อเนญชสัปปายสูตร พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๘๑-๘๒ หน้า ๕๗-๕๘
Audio 11.1	กัปปปัญหาที่ ๑๐ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๓๔ หน้า ๔๐๗
Audio 12.1	ชตุกัณณีปัญหาที่ ๑๑ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๓๕ หน้า ๔๐๗-๔๐๘
Audio 13.1	ภัทราวุธปัญหาที่ ๑๒ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๓๖ หน้า ๔๐๘-๔๐๙
Audio 14.1	อุทยปัญหาที่ ๑๓ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๓๗ หน้า ๔๐๙-๔๑๐
Audio 15.1	โปสาลปัญหาที่ ๑๔ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๓๘ หน้า ๔๑๐
Audio 16.1	โมฆราชปัญหาที่ ๑๕ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๓๙ หน้า ๔๑๐-๔๑๑

อ้างอิง

AUDIO	อ้างอิง
Audio 17.1	ปิงคิยปัญหาที่ ๑๖ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๔๐ หน้า ๔๑๑-๔๑๒
Audio 17.2	พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๔๓ หน้า ๔๑๓-๔๑๕
Audio 19.1	พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๔๔๑-๔๔๒ หน้า ๔๑๒-๔๑๓

จิตตสังขาร

1. ปัจจัยปรุงแต่งจิต ได้แก่ สัญญาและเวทนา
2. สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ ได้แก่ เจตนาที่ก่อให้เกิดมโนกรรม

ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index Find Term

Chapter 1 - ปัญหาของพราหมณ์พาวรี
Chapter 1 - ปัญหาของพราหมณ์พาวรี
Chapter 2 - คำถามว่าด้วยโลก
Chapter 3 - คำถามว่าด้วยผู้บรรลุธรรม
Chapter 3 - คำถามว่าด้วยมหาบุรุษ
Chapter 3 - คำถามว่าด้วยมหาบุรุษ
Chapter 8 - คำถามว่าด้วยมุนี
Chapter 8 - คำถามว่าด้วยความเห็น ศีล พรต มงคลตื่นข่าว
Chapter 9 - คำถามว่าด้วยธรรมเครื่องขจัดตัณหา
Chapter 11 - คำถามว่าด้วยธรรมอันเป็นที่พึ่ง
Chapter 13 - คำถามว่าด้วยการตัดตัณหา
Chapter 13 - คำถามว่าด้วยการตัดตัณหา
Chapter 14 - คำถามว่าด้วยความดับแห่งวิญญาณ
Chapter 17 - คำถามว่าด้วยธรรมเพื่อความไม่เกิดอีก

จุตูปปาตญาณ

ปรีชารู้จุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย,
มีจักษุทิพย์มองเห็นสัตว์กำลังจุติบ้าง กำลังเกิดบ้าง มีอาการดีบ้าง เลวบ้างเป็นต้น
ตามกรรมของตน เรียกอีกอย่างว่า ทิพพจักขุ
(ข้อ ๒ ในญาณ ๓ หรือวิชชา ๓, ข้อ ๗ ในวิชชา ๘, ข้อ ๕ ในอภิญญา ๖)

ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

Related Glossary Terms

Drag related terms here

โทมนัส

ความเสียใจ, ความเป็นทุกข์ใจ

ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

Related Glossary Terms

Drag related terms here

ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ

ความรู้เป็นเครื่องระลึกได้ถึงขันธ์ที่อาศัยอยู่ในก่อน, ระลึกชาติได้
(ข้อ ๑ ในวิชชา ๓, ข้อ ๔ ในอภิญญา ๖, ข้อ ๖ ในวิชชา ๘, ข้อ ๘ ในทศพลญาณ)
เขียนอย่างรูปเดิมในภาษาบาลีเป็น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ;
ใช้ว่า บุพเพนิวาสานุสสติญาณ ก็มี

ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

Related Glossary Terms

Drag related terms here

วิมุตติญาณทัสสนะ

ความรู้ความเห็นในวิมุตติ, ความรู้เห็นว่าจิตหลุดพ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย

ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

Related Glossary Terms

Drag related terms here

สหรคต

ไปด้วยกัน, กำกับกัน, ร่วมกัน

ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

Related Glossary Terms

Drag related terms here

สังโยชน์

กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ อย่าง คือ

โอรัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ได้แก่

๑. สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน
๒. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย
๓. สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต
๔. กามราคะ ความติดใจในกามคุณ
๕. ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ

อุทธัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องสูง ๕ ได้แก่

๖. รูปราคะ ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต
๗. อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรม
๘. มานะ ความถือว่าตนเป็นนั่นเป็นนี่
๙. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน
๑๐. อวิชชา ความไม่รู้จริง;

พระโสดาบัน ละสังโยชน์ ๓ ข้อต้นได้,
พระสกิทาคามี ทำสังโยชน์ข้อ ๔ และ ๕ ให้เบาบางลงด้วย,
พระอนาคามี ละสังโยชน์ ๕ ข้อต้นได้หมด,
พระอรหันต์ ละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ข้อ;

ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

Related Glossary Terms

Drag related terms here

อภิชฌา

โลภอยากได้ของเขา, ความคิด เพ่งเล็งจ้องจะเอาของของคนอื่น

ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index Find Term

Chapter 2 - คำถามว่าด้วยเครื่องกั้นกระแส

อสังขตธรรม

ธรรมอันมิได้ถูกปรุงแต่ง ได้แก่ นิพพาน
ตรงข้ามกับ สังขตธรรม

ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

Related Glossary Terms

Drag related terms here

อาสวักขยญาณ

ความรู้เป็นเหตุสิ้นอาสวะ, ญาณหยั่งรู้ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย,
ความตรัสรู้ (เป็นความรู้ที่พระพุทธเจ้าได้ในยามสุดท้ายแห่งราตรี วันตรัสรู้)
(ข้อ ๓ ในญาณ ๓ หรือวิชชา ๓, ข้อ ๖ ในอภิญญา ๖, ข้อ ๘ ในวิชชา ๘, ข้อ ๑๐ ในทศพลญาณ)

ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

Related Glossary Terms

Drag related terms here

เอกัคคตา

ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือ ความมีจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว ได้แก่ สมาธิ (พจนานุกรมเขียน เอกัคตา)

ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

Related Glossary Terms

Drag related terms here