

อธิษฐานขอพร

แต่



.....

.....

.....

ด้วยความปรารถนาดี

จาก



.....

.....

.....



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๑๖

ตอน จบพรหมจรรย์(กิจอื่นที่พึงกระทำยิ่งไปกว่านี้ไม่มี)

โดย ผู้เรียบเรียง สุวัฒน์ สุวัฒน์โน (พิทักษ์วงษ์)

ข้าราชการบำนาญ อดีตนายอำเภอ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย

ข้าราชการพลเรือนดีเด่นครุฑทองคำ ปีพุทธศักราช ๒๕๔๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๕ จำนวนพิมพ์ ๖,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พุทธศักราช ๒๕๓๗

ข้อมูลทางบรรณานุกรม หอสมุดแห่งชาติ

สุวัฒน์ สุวัฒน์โน (พิทักษ์วงษ์)

มนุษย์...เกิดมาทำไม? ตอน จบพรหมจรรย์(กิจอื่นที่พึงกระทำยิ่งไปกว่านี้ไม่มี) กองทุน

นิธิเผยแพร่พระสัทธรรมเพื่อการพัฒนาสังคม พุทธศักราช ๒๕๕๖ จำนวน ๑๗๘ หน้า

ISBN 978-974-7569-87-2

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย

กองทุนนิธิเผยแพร่พระสัทธรรมเพื่อการพัฒนาสังคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

๓๕๕/๑๑๙๙ หมู่บ้านพัฒนา ซอย ๒ ข. (หลังตลาดสี่มุมเมือง) ถนนลาดพร้าว (ซอยพหลโยธิน ๗๗)

ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๓๐ โทรศัพท์ ๐๒-๕๓๖-๖๕๒๒, ๐๖๖-๓๐๖-๖๒๖๙

www.answerlife.ob.tc

จัดจำหน่ายโดย



D.K. BOOK DISTRIBUTOR CO., LTD.

๔๖ ซอยพหลโยธิน ๓๒ แขวงเสนานิคม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๒-๕๒๗๐-๒ โทรสาร ๐-๒๔๔๒-๕๒๗๓

E-mail: dkbangkok2@gmail.com

ดวงกลมแข็งใหม่ : ๗๙/๑ ถ.คชสาร ต.ช้างคลาน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

โทรศัพท์ ๐-๕๓๒๐-๖๕๙๕-๙ โทรสาร ๐-๕๓๒๘-๔๖๓๗

ดวงกลมลำปาง : ๖๙/๑ ถ.สนามบิน ต.หัวเวียง อ.เมือง จ.ลำปาง ๕๒๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๕๔๓๕-๑๓๙๕-๘ โทรสาร ๐-๕๔๓๕-๑๓๙๙

ดวงกลมแข็งราย : ๓๒๔/๒ ถ.ซูเปอร์ไฮเวย์ ต.รอบเวียง อ.เมือง จ.เชียงราย ๕๗๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๕๓๗๑-๕๓๓๓-๖ โทรสาร ๐-๕๓๗๑-๕๓๓๗-๘

ดวงกลมขอนแก่น : ๕๕๒/๑ ตรงข้ามห้างแพริ่ ถ.หน้าเมือง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๒

โทรศัพท์ ๐-๔๓๒๗-๑๕๖๗-๘ โทรสาร ๐-๔๓๒๗-๑๕๖๙

พิมพ์ที่

บริษัท พิมพ์สวย จำกัด ๕/๕ ถนนเทศบาลรังสฤษฎ์เหนือ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร

กรุงเทพมหานคร ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐๒-๕๕๓-๙๖๐๐ โทรสาร ๐๒-๕๕๓-๙๖๐๖

(หมายเหตุ : พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตา(Green Read) เพื่อความห่วงใยในสุขภาพของท่านผู้อ่าน)

ราคา ๑๐๐ บาท



| | หน้า |
|--|------|
| คำนิยาม | (๓) |
| อาร์มกถา | ๑ |
| คำปณิธาน | ๘ |
| พระเจ้าตากขอลาพุทธภูมิ | ๑๐ |
| คำแนะนำอ่านหนังสือ | ๑๕ |
| ๑) เกิดมาทำไม? | ๑๗ |
| ๒) คนเดินหลงทาง | ๒๗ |
| ๓) พระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร? | ๓๔ |
| ๔) กรรมฐานลี้มตา | ๔๐ |
| ๕) พรหมโลกอันต่ำทราม | ๕๑ |
| ๖) ธรรมะคืออะไร? | ๕๙ |
| ๗) ศาสนาตั้งอยู่ได้นาน? | ๖๖ |
| ๘) ทางลี้มสุดของความทุกข์ | ๗๑ |
| ๙) ัมมันตราที่ป่าละอู | ๗๙ |
| ๑๐) ตูจิตอย่างไร? | ๘๕ |
| ๑๑) จิตย่อมนคิด! | ๙๐ |
| ๑๒) ทำไมจิตเข้าสู่ความสงบไม่ได้? | ๙๕ |
| ๑๓) อารมณฺ์หน่วงจิต - จิตรำพึงถึงอารมณฺ์ | ๑๐๐ |
| ๑๔) ฐึ้อารมณฺ์ปัจจุบัน | ๑๐๕ |
| ๑๕) โยนิโสมนสิการ | ๑๑๑ |

หน้า

| | |
|--------------------------------------|-----|
| ๑๖) จากโศกสปัญหาถึงปัจจุยาการ ๑๒ | ๑๑๗ |
| ๑๗) ค้นหาตัวเองให้พบ | ๑๓๒ |
| ๑๘) คำเตือนแด่ผู้อ่ยากปฏิบัติ | ๑๓๙ |
| ๑๙) ธรรมโอสถ | ๑๔๓ |
| ๒๐) ปัจฉิมลิต | ๑๔๖ |
| ๒๑) ธรรมภาษิต (โอสถทิพ่ย์กระชิบธรรม) | ๑๕๒ |
| ๒๒) ธรรมสุภาษิต | ๑๖๖ |
| ๒๓) บัณฑักเตือนความทรงจำ | ๑๗๐ |

ประวัติ



คำนิยม

จดหมาย มาในฉบับที่ ๑๑๑๗ นอกระบบของหนังสือพิมพ์เพื่อแสดงความคิดเห็น
บุคคลภายนอกที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับโครงการนี้ ซึ่งได้มาพร้อมกับ
บทความของ คุณสมิทธิ์ สอนธรรมกรณีย์ ผู้ประพันธ์บทความ "การ
ซึ่งบรรดาพระสงฆ์และฆราวาสผู้มีศรัทธาในศาสนา และองค์
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว" ในฉบับที่ ๑๑๑๗ นอกระบบของ
หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ ซึ่งได้มาพร้อมกับบทความของ คุณสมิทธิ์ สอนธรรมกรณีย์
และบทความของ คุณสมิทธิ์ สอนธรรมกรณีย์ ซึ่งได้มาพร้อมกับบทความของ
คุณสมิทธิ์ สอนธรรมกรณีย์

จดหมาย ได้ชื่อว่าเป็นต้นกำเนิดของ "สื่อธรรม" นอกระบบของ
หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ ซึ่งได้มาพร้อมกับบทความของ คุณสมิทธิ์ สอนธรรมกรณีย์
และบทความของ คุณสมิทธิ์ สอนธรรมกรณีย์ ซึ่งได้มาพร้อมกับบทความของ
คุณสมิทธิ์ สอนธรรมกรณีย์

เมื่อวันก่อน ก่อนออกนอกระบบและฉบับนี้ อันได้แก่
หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ ซึ่งได้มาพร้อมกับบทความของ คุณสมิทธิ์ สอนธรรมกรณีย์
และบทความของ คุณสมิทธิ์ สอนธรรมกรณีย์ ซึ่งได้มาพร้อมกับบทความของ
คุณสมิทธิ์ สอนธรรมกรณีย์

ขอขอบคุณ คุณสมิทธิ์ สอนธรรมกรณีย์ ผู้ประพันธ์บทความ "การ
ซึ่งบรรดาพระสงฆ์และฆราวาสผู้มีศรัทธาในศาสนา และองค์
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว" ในฉบับที่ ๑๑๑๗ นอกระบบของ
หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ ซึ่งได้มาพร้อมกับบทความของ คุณสมิทธิ์ สอนธรรมกรณีย์
และบทความของ คุณสมิทธิ์ สอนธรรมกรณีย์ ซึ่งได้มาพร้อมกับบทความของ
คุณสมิทธิ์ สอนธรรมกรณีย์

(พระธมมวชิร อภินันโท)

พ.ศ., พ.ช., พ.ศ., พ.ศ., พ.ศ. (หรือ พ.ศ. ๒๕๖๕)
อดีต ผอ.ศูนย์ศึกษาธิการเขตคนจนของทบพ.
(ห้อง ๑๐๐๗ วิทยาลัยศึกษาศาสตร์ มทบ.)



“พระศาสนาจะไม่บังเกิดประโยชน์อันใดเลย

ถ้าหากไม่ได้มีการปฏิบัติ

แต่ก็ต้องรู้ด้วยว่า

การปฏิบัติคืออะไร? และอย่างไร?”

ดับธวิซชา



อวรัมภกถา

คนที่เริ่มเข้ามาปฏิบัติใหม่ๆ ก็จะสอนให้หัดรู้สึกตัวให้เป็น(ไปหาอ่านรายละเอียดในมนุสยเล่่ม๒และอีกหลายเล่ม)

พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสมหาสติปัญญาสูตร “เธอตั้งกายอยู่อย่างไร? **ให้รู้ชัดอาการ**กายอย่างนั้นๆ...เมื่อเธอนั่งอยู่ก็ให้รู้ชัดว่า...**เดี๋ยวนี้กำลังนั่ง**ลฯ” (ยืน เดิน นอน ก็เหมือนกัน ก็ให้รู้ชัดอาการกายอย่างนั้นๆ)

จึงขอให้ พยายามรู้สึกตัวให้เป็น **พยายาม**จับตัวนอน นั่ง ยืน เดินให้ได้ ให้รู้ตัวตั้งแต่หัวจรดเท้าให้ทั่วพร้อมไปตลอดทั้งตัว จับตัวนอน นั่ง ยืน เดินให้ได้ก่อน แม้ว่าอาการจับตัวจะเป็น**สมถภาวนาอยู่ยังไม่เป็นวิปัสสนาปัญญาภาวนา**ก็ช่าง ต่อไปชำนาญมากเข้าจากอาการจับ ก็จะเป็นค่อยๆจับ จับเบาๆ ตะเบาๆ เบาขึ้นเรื่อยๆ

เหมือนกำลูกกบในกำมือ ถ้ากำแน่นลูกกบก็จะตาย ถ้ากำหลวมไปลูกกบก็จะหลุดหนีออกทางซอกระหว่างนิ้วมือ ทำอย่างไรจะไม่ให้ลูกกบตายและไม่ให้หลุดหนีออกไป การทำความรู้สึกตัวก็ให้เหมือนกัน ให้เพียรระคับระคองจิตเบาๆ ต่อไปเมื่อสติเจริญขึ้น ชำนาญขึ้นก็จะเพียงแค่แตะตัวรู้เบาๆ นิดเดียวๆ รู้แล้วละๆ... เรื่อยๆไป

บางคน เพียรมากเกินไปถึงขนาด “**วิ่งไปดักรอคอยอยู่ข้างหน้า**” เพื่อที่จะจับต้องจ้องดูให้เห็นชัดถนัดลูกนัยน์ตา อยากจะเห็นว่ารูปร่างเป็นอย่างไร? เช่นว่า “**เดี๋ยวจะไปเดินจงกรมสักหน่อย**” แล้วก็ออกไปเดินจ๋าๆ...จำเพื่อจะเอา! เหมือนกับว่ารูปร่างเขาจะหนีไปไหน?(จึงกระมะภาษาบาลีแปลว่า “**เดินไป-เดินมา**” เราเดินจงกรมกันอยู่ตลอดทั้งวัน เราเข้าไปรู้กันบ้างไหม?)

“**เดี๋ยวจะไปนั่งภาวนาสักหน่อย**” **แล้วก็ตั้งทำ** นั่งแล้วก็เพ่ง นั่งจ้อง... **เพื่อที่จะเอา!**(ธรรมดาเราก็นั่งกันอยู่แล้วทั้งวัน)



ทรงตรัสว่า “อย่างนี้ชื่อว่า มุ่งหมายสิ่งที่ยังมาไม่ถึง” (ภัทเทก
รัตตสูตร)

การเพียรเป็นสิ่งที่เบ็นกุศล แต่เพียรมากเกินไปเป็นทางตั้งเรียก
อัตรตกิลมถานุโยค พระโสณ-โกปิวิสะ เพียรเดินจงกรมจนฝ่าเท้าแตกก็
ไม่ได้บรรลुरुธรรมพิเศษอย่างใดจนเกิดท้อถอย

ทรงตรัสสอน ให้ปรารภความเพียรแต่พอปานกลางไม่ยิ่ง-ไม่หย่อน
โดยยกสายพิณ ๓ สายขึ้นเปรียบเทียบ ครั้นพอนำตั้งอยู่ในพุทโธวาท
ปรารภความเพียรแต่พอประมาณแล้วเจริญวิปัสสนาไม่นานก็บรรลुरुหัตถ

บางคนเพียรน้อยเกินไป บ้างก็เพลินไป ฟุ้งไปบ้าง ปรุ่งแต่งไป
เปล็ดเพลินหลงอารมณ์ที่เข้ามาทางตา หู ฯลฯบ้าง บางคนก็หลับ ความ
เพียรหย่อน สติไม่มีกำลัง ตามดู-ตามรู้รูปนามไม่ทันปัจจุบัน เพราะถูก
ความกำหนดยินดีพอใจในอารมณ์ ผูกวิญญูณเอาไว้ แล้วก็เปล็ดเพลิน
ไปกับสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ฯลฯ

“อย่างนี้ ชื่อว่าตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว”

“ชื่อว่า ง่อนแง่นคลอนแคลนใน**ธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า**” เป็น
ทางที่หย่อนเกินไป เรียกว่าสุดโต่งไปในทางกามสุขัลลิกานุโยค ดุจขึ้น
สายพิณหย่อนเสียงไม่ไพเราะ การปฏิบัติย่อมไม่บังเกิดมรรคผลอะไร

อันว่าต้นเหตุ ความทะยานอยากในทิศเบื้องบน(อนาคตที่ยังมาไม่ถึง)
ในทิศเบื้องต่ำ(อดีตที่ละไปแล้ว)และในท่ามกลาง(ปัจจุบัน) เป็นเหตุให้
ติดข้องอยู่กับโลก เพราะความกำหนดพอใจผูกวิญญูณเอาไว้

แต่คนมีปัญหา ย่อมเดินทางที่เป็นสายกลางๆ ไม่สุดโต่ง (มัชฌิมา
ปฏิปทา) ไม่ทะยานอยากไปในทิศเบื้องบนที่ยังมาไม่ถึง(อนาคตที่ตั้งเกิน
ไป) ในทิศเบื้องต่ำที่ละไปแล้ว(อดีตที่หย่อนเกินไป) และ**ไม่ทะยานอยาก
ในท่ามกลางปัจจุบันอันจะทำให้ความกำหนดพอใจผูกวิญญูณเอาไว้**
“อย่างนี้ชื่อว่าไม่ง่อนแง่นคลอนแคลนใน**ธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า**”

คนมีปัญญา ย่อมรู้ชัดถึงสภาวะธรรมมีรูป-นามเกิดขึ้นเฉพาะหน้า
รู้ชนิดเดียว...ๆ รู้แล้วละ...ๆ ไม่เก็บขังอารมณ์ไว้ให้ชอบ-ชัง รู้ใหม่อีก...ก็
ละอีก...ๆ

เกิดแล้ว-ดับไปแล้ว ไม่ชอบ-ไม่ชังกับมัน
รู้ใหม่อีกก็ดับไปแล้ว ไม่ชอบ-ไม่ชังกับมัน
“จบไปแล้ว...กิจอื่นที่พึงกระทำอีกไม่มีอีกแล้ว!”

(แต่ถ้าไม่ใช่เป็นการเจริญภาวนาวิปัสสนาปัญญากิจไม่จบ เช่น ทาน
ศีล สมณะ ไปเกิดเป็นมนุษย์ชั้นสูง เทวดา พรหม เป็นการทำกิจ
ยังไม่เสร็จ ทรงตรัสว่าเป็นของอันต่ำ เพราะกิจอื่นที่พึงกระทำยังมีอยู่อีก
มันไม่จบ ไม่เสร็จ ไม่ถึงนิพพาน ยังไม่พ้นไปจากทุกข์-จากธัญชาตินิสุตระ)

ให้ฟังตามดู-ตามรู้ ไปอย่างนี้ ไม่ต้องไปเลือกไปกะเกณฑ์ที่จะ
ไปหมายที่จะอยากรับรู้ เช่นว่า จะเลือกดูแต่เฉพาะจิต หรือเดี๋ยวจะไป
ดูตัวนั่งสักหน่อย...เดี๋ยวจะไปดูตัวเดินสักหน่อย...อย่างนี้ไปเลือกที่จะรู้
อย่างนี้ไม่ใช่วิปัสสนาปัญญา

ทวารมี ๖ ทวาร สติปัญฐานไหนหรือทวารไหนรู้สึกเด่นชัด ก็ให้
ตามดู-ตามรู้ทางฐานนั้นทวารนั้นไป หรืออิริยาบถมี ๔ (เดิน ยืน นั่ง
นอน) ในชีวิตประจำวันอยู่ในอิริยาบถใด ก็ให้ตามดู-ตามรู้อิริยาบถนั้น
ไป อย่าไปกะเกณฑ์คิดไปทำเดินหรือคิดไปทำนั่ง ถ้าคิดแล้วไปทำอย่าง
นี้ไม่ใช่วิปัสสนาปัญญา

จึงไม่ให้ไปเลือกที่จะรับรู้ รู้แล้ว...เกิดแล้ว-ดับไปแล้ว จบไป
แล้วที่ทวารนั้นๆ แล้วก็ให้มาอยู่กับอิริยาบถใหญ่เป็นหลักใหญ่ เดิน ยืน
นั่ง นอน อย่างเดิมอีกเช่นนี้เรื่อยไป

“ให้อยู่ในท่ามกลางในธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า”

การปฏิบัติธรรม ให้กระทำได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ทุกกาล ใน
วัด-นอกวัด ที่บ้านหรือที่ทำงาน ที่ไหนๆก็มีรูป-นามให้ดูตลอดเวลา เป็น
อากาลิโก ไม่จำกัดกาล ทำให้เป็นเนื้อเดียวกับชีวิตประจำวัน(กรรมฐาน



ลืมหืมตาในชีวิตประจำวัน) สภาวะธรรมมีให้เข้าไปดูทุกขณะจิตเกิด-ดับ เรา จะเข้าไปรับรู้ประจักษ์ชัดเขาหรือไม่? เขาก็เกิด-ดับของเขาอยู่อย่างนั้น และ ทำทนายให้เข้าไปดูว่า **“เอหิภัสลโกๆ จงมาดูเถิด๑”** พึงเข้าไปดูให้รู้เอง เห็นเองให้เป็น**สัมพันธวิญญูโก**

พระพุทธรเจ้า จะอุบัติตรัสรู้หรือไม่? รูป-นามสภาวะธรรมเขาก็เกิด-ดับของเขาอยู่อย่างนี้ตลอดชั่วนาตาปีคู่โลกคู่จักรวาล พระองค์ทรงค้น พบและทรงนำมาสั่งสอนไม่ให้ติดข้องอยู่กับโลก มีเกิด-มีดับ มีเจริญขึ้น-เสื่อมลง มันเปลี่ยนแปลงอยู่ไม่คงที่ อย่าให้โลกมาผูกวิญญูญาณเอาไว้ ให้ ออกมาให้พ้นโลก ให้เหนือโลก ให้เป็นโลกอุดร เป็นโลกุตระ

หนทางเดียวเท่านั้น ที่ทรงตรัสว่า เป็นเอกายนมรรค คือ หนทาง ที่เดินไปเจริญสติปัฏฐาน ๔ และต้องเจริญปัญญาภาวนาด้วยกรรมฐาน ลืมหืมตา และต้องลืมหืมตาในชีวิตประจำวัน!

กรรมฐานลืมหืมตาในชีวิตประจำวัน คือ การเจริญภาวนาวิปัสสนา โดยเจริญสติเข้าไปกำหนดรู้แจ้งด้วยปัญญาว่า รูปนาม กายใจ นี้ไม่ใช่ เรา-เขา, ไม่ใช่ผู้หญิง-ชาย ให้เห็นรูปนามแสดงสภาวะธรรมเกิด-ดับ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดจนตายหรือตั้งแต่ลืมหืมตาตื่นจน กระทั่งหลับไปในชีวิตประจำวัน (อ่านรายละเอียดในหนังสือมุนีเล่ม ๑๔)

การเจริญสติ คือ สติปัฏฐาน ได้แก่ฐานที่ตั้งของสติ ๔ อย่าง ได้แก่

พิจารณาเห็นกายในกาย (กายานุปัสสนา) เช่น

อิริยาบถ ๔ ในชีวิตประจำวัน ยืน เดิน นั่ง นอน(ตื่นอยู่)

อิริยาบถเดิน เป็นอิริยาบถหายาบ เจริญสติได้ง่ายเพราะพิจารณา เห็นความเคลื่อนไหว มีพระบาลีใน สติปัฏฐานสูตรว่า **“คัจฉนฺโต วา คัจฉนฺมิตฺติ ปชานาติฯ เมื่อดีน...ก็รู้ชัดว่ากำลังเดิน”**

ให้พึงสังเกตความเคลื่อนไหวกายไปข้างหน้า ด้วยอาการแผ่ซ่าน ไปของธาตุลม ให้สังเกตรูปกายเดินส่วนใดเคลื่อนไหวไปก่อน ให้กำหนด



รูปกายเดินส่วนนั้น เช่น รู้รูปกายส่วนที่กำลังปรากฏกำลังยก-ย่าง-ย้าย-หย่อน-เหยียบ-ยัน

ยกรู้-ย่างรู้-ย้ายรู้-หย่อนรู้-เหยียบรู้-ยันรู้

ให้สังเกตดูอาการกายที่มีการเคลื่อนไหวที่ปรากฏชัดที่สุด ที่ไม่ปรากฏชัดให้ทิ้งไป เช่น

ยกรู้ รู้ว่ายกเป็นอาการของรูปขณะหนึ่ง

ย่างรู้ รู้ว่าย่างเป็นอาการของรูปอีกขณะหนึ่ง...ย้ายเป็นอาการของรูปอีกขณะหนึ่ง

ปัญญา ที่เข้าไปรู้ว่า เป็นคนละขณะ เรียกว่า ชนิกปัญญา คือปัญญาเห็นรูปปรากฏโดยความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไป

รูปยก หมดไป รูปใหม่คือรูปอย่างจึงมี...ย้าย... หย่อน... เหยียบ... ยัน...จึงมี

รูปอดีตหมดไป รูปใหม่จึงมี

รูปอดีตดับไปแล้วไม่ใช่รูปปัจจุบัน รูปปัจจุบันไม่ใช่รูปอดีต แต่เป็นรูปคนละขณะกัน(เป็นชณิกะ)และก็ไม่ใช่รูปอนาคต เป็นคนละขณะกัน

บางที่อาจเห็นกายส่วนบนโยกซ้าย-ขวา แต่ละขณะๆ บางที่อาจเห็นกายส่วนบน-ล่าง ไหว-ตึง คนละขณะ ๆ

นี่แหละจึงกล่าวว่า “รูปไม่เที่ยง”! (ถ้ารูปเที่ยง ก็ไม่มีการเดิน)

ประการสำคัญ คือ อย่าทิ้งอารมณ์ปัจจุบัน!

มีสติระลึกอยู่พร้อมเพียรระคับระคองใจ!

เมื่อกำลังเดิน ถ้ามีเสียงมากระทบหูขณะหนึ่ง ก็เป็นรูปหนึ่ง ความรู้สึกที่ไประลึกรู้อาการของเสียงกระทบหูขณะหนึ่ง มันก็ดับไปขณะหนึ่ง ทางตา...จมูก...ลิ้น....กาย ก็ทำนองเดียวกัน

เมื่อกำลังเดินอยู่ จิตคิดไปในเรื่องราวต่างๆ ปัจจุบันอารมณ์ไม่ได้อยู่ที่รูปเดินแล้ว แต่ไปอยู่ที่จิต ให้เจริญจิตตานุปัสสนา คือ กำหนดพิจารณาจิตในจิต น้อมกำหนดเข้ามาที่จิต อย่าไปดูที่อารมณ์ เมื่อสติ



เกิดที่จิตก็ตามรู้ที่จิต จิตระลึกรู้แล้ว-มันก็ดับไปแล้ว...จิตที่คิดเรื่องราว เป็นจิตที่เกิดขึ้นใหม่ ให้ระลึกรู้แล้วรู้อีก...รู้แล้วรู้อีก!

ไม่ได้ไปกำหนดให้มันหาย แต่ให้กำหนดให้รู้ว่า มันเป็นของมัน อย่างนี้เป็นธรรมดา มันเป็นธรรมชาติ เมื่อเสียงไม่มากระทบหู...เมื่อจิตไม่คิด ก็ให้กำหนดรู้รูปเดินต่อไป

ถ้าทุกขเวทนาเกิด...ก็ให้กำหนดเจริญเวทนามุขัสสนา พิจารณา เวทนาในเวทนา เวทนาย่อมเกิดได้ทั้งกายและจิต เวทนาเกิดที่กายเรียก ทุกข์กาย เวทนาเกิดที่จิตเรียกทุกข์ใจ (สุขเวทนามีเกิดได้ทั้งกาย-จิต เหมือนกัน)

รู้เวทนา ให้รู้ถึงความไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงมันไม่แน่ มันไม่สุข-ทุกข์ คงที่ตลอดไปหรือ ออกไปยึดมัน!

รูปเป็นทุกข์ นามเป็นทุกข์ **ไม่ใช่เราทุกข์!**(ไม่มีเรา)

ขณะนั้น กั้นกระทบสัมผัส(ผัสสะ)ที่หนึ่ง รู้สึกแข็งหรือนุ่ม(อ่อน) ก็กำหนดรู้ นั่นมันสักว่าเป็นธาตุกระทบธาตุ(ปฐวีธาตุ ธาตุดิน)

ผิวกายกระทบลม รู้สึกร้อนหรือเย็น ก็กำหนดรู้(ธาตุไฟ)

ตาเห็นรูป...หูได้ยิน...จมูกได้กลิ่น...ลิ้นรู้รส...ก็**กำหนดรู้ไป**

กำหนดรู้ว่า **เป็นสิ่งที่กำลังปรากฏ เกิดแล้ว-ดับแล้ว** เกิดอีก-ก็ดับอีก ฯลฯ เอาสติตามรู้มันไป(ธรรมานุปัตสสนา)

ขณะเย็น เดิน นั่ง นอน... ขณะเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้กายกระทบสัมผัส เย็น-ร้อน, อ่อน-แข็ง, หย่อน(ไหว)-ตั้ง ก็ระลึกรู้ว่าเป็นแต่ละขณะๆ เกิดแล้วดับแล้ว เกิดใหม่อีกก็ดับอีก

“ยังภิกษุ จิ สมุทฺถย ฌมฺมัง สัพพันตัง นิโรธะ ฌมฺมังฯ สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นดับ”

ที่เกิดแล้วไม่ดับไม่มีในโลก(นัตถิ ชาตัสสะ อมรณฺงฯ) ที่เกิดแล้วไม่ตายไม่มี)



ประการสำคัญ อย่าทิ้งอารมณ์ปัจจุบัน คือ “สิ่งที่กำลังปรากฏ” มีสติระลึกร้อมเพียรระดับประคองอยู่!

พึงเห็นเองให้เป็นสันตสิทธินิโง ปฏิบัติเอง-เห็นเอง!

กรรมฐานลี้มตาใน**อารมณ์ ๖** รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรื่องราวคิดนึก

ทวาร ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

วิญญาน ๖ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสกาย รู้เรื่องราวคิดนึก

ทั้งวันตั้งแต่ตื่นจนหลับ ทั้งชาติตั้งแต่เกิดจนตายไป!

เรื่องของการภาวนา มันก็มีไม่มาก มีเพียงเท่านั้น บางคนถามว่า “แล้วจะให้ปฏิบัติให้ไปถึงไหนกันล่ะ?”

“เรื่องมันจะไปถึงไหนก็ช่างหัวมัน ไม่ต้องไปรู้ ให้อ่านแล้วก็ละก็พอ”

“การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อหวังจะมีจะเป็นหรือจะได้อะไร? แต่เป็นการปฏิบัติการละ การปล่อยวาง วางให้หมดแม้กระทั่งความดีก็ให้ละให้วางเสีย” ทำกิจที่พึงทำเสียให้เสร็จ!

“กิจอื่นที่พึงทำยิ่งไปกว่านี้ไม่มี เรียกว่า จบพรหมจรรย์!”

“ชั่วก็ไม่ได้ ดีก็ไม่เอา บุญบังนิพพาน ทำได้ไหมล่ะ?”

ส่วนข้อประพฤติปฏิบัติละเอียดปลีกย่อยออกไปอีกให้หาอ่านจากหนังสือนี้และหนังสือชุดมโนษย์เกิดมาทำไม? ชุดนี้ทั้ง ๑๖ เล่ม และขออนุโมทนาบุญแก่ท่านผู้อ่าน ขอจงบังเกิดสติปัญญา นำพาให้ถึงความพ้นทุกข์ด้วยกันทุกท่านเทอญฯ

สุวัทนาภิณฑ
ธันวาคม ๒๕๕๔



คำปณิธาน

ด้วยได้จัดตั้งกองทุนนิธิชมรมเผยแพร่พระสัทธรรมเพื่อการพัฒนาสังคม เพื่อนำเงินมาหมุนเวียนจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเป็นธรรมทานในการจัดตั้งห้องสมุดธรรมะประจำชุมชน จำนวนกว่า ๖,๗๐๐ แห่งทั่วประเทศ ตามที่ได้ตั้งปณิธานไว้

จึงได้นำหนังสือชุด “มนุษย์เกิดมาทำไม?” คัดเลือกเฉพาะบางเล่มที่ผู้อ่านให้ความนิยม และสมควรเผยแพร่ให้กว้างขวางออกไปมาพิมพ์จำหน่าย นำรายได้เข้ากองทุนดังกล่าวส่วนหนึ่ง และพิมพ์แจกเป็นธรรมทานอีกส่วนหนึ่ง ท่านจึงเป็นผู้หนึ่งที่มีส่วนร่วมและสนับสนุน การเผยแผ่ธรรมทานครั้งนี้ด้วย

หนังสือนี้ ได้จัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทานไปแล้วหลายครั้ง นับตั้งแต่พุทธศักราช ๒๕๔๖ เป็นต้นมา ปรากฏว่ามีผู้นิยมอ่านและให้ความสนใจติดตามอ่าน ทำให้มีกำลังใจทำงาน (ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์ในการเผยแผ่พระศาสนาให้เกิดความเข้าใจหลักการปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องตามพระพุทธรวจนะ ในพระไตรปิฎก ซึ่งท่านจะหาอ่านหนังสือชุดนี้ได้ที่ห้องสมุดประชาชนประจำจังหวัดและอำเภอทั่วประเทศ จำนวน ๘๕๖ แห่ง) จึงเห็นสมควรพิมพ์เผยแพร่ให้กว้างขวางยิ่งขึ้นไป

หนังสือชุดมนุษย์เกิดมาทำไม? ทุกเล่มตั้งแต่เล่ม ๑ ถึง ๑๔ ได้ค้นคว้ารวบรวมเรียบเรียงขึ้นโดยอ้างอิงพระพุทธรวจนะตามพระไตรปิฎก ประกอบกับได้ปฏิบัติธรรมควบคู่ไปกับภาคปริยัติ จึงบังเกิดปัญญา รู้และเห็นแนวทางปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่ทางพ้นทุกข์คือมรรคผลนิพพานชัดเจน จึงกล้าหาญออกมาประกาศพระสัทธรรมว่ามรรคผลยังคงมีอยู่ตราบเท่าที่มีผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

ผู้เขียน มีใจอิสระเปิดกว้าง จึงชอบที่จะศึกษาและผ่านการฝึก ปฏิบัติธรรมหลากหลายสำนัก ทั้งสมณะและวิปัสสนา ทั้งวัดบ้าน-วัดป่า และทั้งพระสงฆ์และคฤหัสถ์กัลยาณมิตร ทำให้รู้เห็นข้อดี-ข้อเด่น-ข้อด้อย ของแต่ละสำนักและนักปฏิบัติหลาย ๆ ท่าน แล้วนำมาวิเคราะห์หลังกับพระไตรปิฎกคำสอน จึงสามารถ



มองเห็นแนวทางสู่ทางพ้นทุกข์ได้เหมือนยืนอยู่บนฝั่งแลดูกระแสน้ำที่ไหลหลาก จึงขอยืนยันว่ามีแนวทางเดียวเท่านั้นที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้คือการเจริญสติ ปฏิฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางสายเอกสายเดียวเท่านั้นที่ทรงตรัสว่าเป็น “เอกายนมรรค”

หลายท่านที่ปฏิบัติธรรมมานานไม่ก้าวหน้า ครั้นโอกาสสาธุสาบาปรมี เปิดให้ มีเหตุปัจจัยให้ได้มาอ่านมาพบและสนทนาธรรมกันก็เกิดปิติเบาภายในใจ เป็นสันติภูมิและปัจจัยตั้งเกิดธรรมเห็นธรรมได้เฉพาะตนก็หลายราย! จึงดำริที่จะทำงานเผยแผ่พระศาสนาเป็นธรรมทานนี้ต่อไป

ขอขอบคุณท่านผู้อ่าน ที่ได้ติดตามงานบุญและให้กำลังใจ ตลอดจนให้การสนับสนุนธรรมทานนี้จนสำเร็จบรรลุเป้าหมายได้ระดับหนึ่ง (จะมีเล่ม ๑๔ ตอนกรรมฐานลืมนตาในชีวิตประจำวันเร็ว ๆ นี้) และยังคงจะต้องดำเนินงานเผยแผ่นี้ต่อไปอีกจนกว่าจะบรรลุปณิธานที่ตั้งไว้

สุวัฒน์ พัทธพงษ์
กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓

○ รักษาстил ภาวนา สมาธิ
มีสติปัญญาเกิดประเสริฐผล
ไม่ประมาทประโยชน์ท่านประโยชน์ตน
ดวงกมลแจ่มใสไปนิพพานฯ





พระเจ้าตากขอลาพุทธภูมิ



อันตัวพ่อ ชื่อว่า พระยาตาก
ทนทุกข์ยาก กู้ชาติ พระศาสนา
ถวายนแผ่นดิน ให้เป็น พุทธบูชา
แต่พระศาสนา สมณะ พระพุทธโคดม
ให้ยืนยง คงถวัล ทำพันธึ
สมณะพราหมณ์ชี ปฏิบัติ ให้พอสม
เจริญสมณะ วิปัสสนา พ่อชื่นชม
ถวายนังคม รอยบาท พระศาสดา
คิดถึงพ่อ พ่ออยู่ คู่กับเจ้า
ชาติของเรา คงอยู่ คู่พระศาสนา
พุทธศาสนา อยู่ยง คู่องค์กษัตรา
พระศาสดา ผากไว้ ให้คู่กัน ฯ

(จารึกในศาลพระเจ้าตากสินมหาราช วัดอรุณราชวราราม กรุงเทพมหานคร)

จากหนังสือชื่อ “ตายไม่สูญ...แล้วไปไหน” เล่ม ๒ ของพระราชพรหมยาน (หลวงพ่อดุสิตดาม) วัดท่าซุง อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี (มรณภาพเมื่อวันศุกร์ ที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๕ เวลา ๑๖.๑๐ น. ที่โรงพยาบาลศิริราช สวดอภิธรรม ๑๐๐ วัน บรรจุสังขารไว้ในโรงแก้ว ณ.มหาวิหาร ๑๐๐ เมตร วัดท่าซุง มาจนทุกวันนี้)

ท่านเล่า ถึงพระเจ้าตากสินมหาราช ว่า เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๐ ท่านป่วยหนัก ไปรักษาตัวที่กรมแพทย์ทหารเรือปัจจุบันชื่อโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้าฯ ห้องพิเศษตึก ๑ เวลาประมาณ ๔ ทุ่มเศษปรากฏมีชายคนหนึ่ง มายื่นข้างเตียง ลักษณะลำสันทะมัดทะแมงปราดเปรียว ผิวขาว ใบหน้าค่อนข้างสีเหลืองมนิดๆ แต่มีเนื้อเต็ม ทุ่งกางเกงขาสั้นเนื้อเช่า ใส่เสื้อแขนสั้นสีขาวเนื้อคอก

ท่านได้สนทนา กันจนถึงตี ๕ ครึ่ง ถึงเรื่องในอดีตความเป็นมาของพระเจ้าตากสินมหาราช ตั้งแต่เด็กชายสิ้นไ้วทางเปีย จนกระทั่งวางแผนให้รัชกาลที่ ๑ เป็นพระมหากษัตริย์แล้วท่านก็บวชนุ่งคานหามออกไปทางปากท่อราชบุรีในตอนกลางคืน ไปส่งที่ถ้ำในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีบุตรสองคน คนพี่เป็นเจ้าเมืองนครฯ คนน้องเป็นพ่อค้าสำเภา ท่านบำเพ็ญสมณะธรรมและมรณภาพขณะเป็นพระสงฆ์

หลวงพ่ เล่าต่ออีกตอนหนึ่งว่า **เมื่อวันที่** ๒๙ มกราคม ๒๕๓๓ เวลาประมาณเที่ยงคืนได้พูดคุยกับเทวดาลิน ขณะนั้นเป็นพระโพธิสัตว์ลีนเทพบุตรอยู่ชั้นดุสิต รอฟุทธภูมิ ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าอีก ๓๐ พระองค์ นับจากพระศรีอริยเมตไตรย์

ครั้งปรึกษากันแล้ว พระโพธิสัตว์ลีนเทพบุตรตัดสินใจขอลาพุทธภูมิ และปรารถนาสาวกภูมิ ด้วยพระบารมีที่เต็มเปี่ยม บริบูรณ์อยู่แล้วจึงได้รับเอภิกขุอุปสัมปทา กลายสภาพจากเทพบุตรลีนเป็นวิสุทธิเทพตั้งแต่นั้น ๗๗

ข้อธรรมวิจัย พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสสอน ให้ฟังเป็น



อยู่ด้วยปัญญาตามเห็นความจริง เรียกว่าผู้เป็นอยู่ด้วยปัญญามีสัมมา
 ทิฐิทางแห่งพระพุทธศาสนาถึงที่สุด **ผู้เป็นอยู่ด้วยปัญญา** มีจิตใจอย่าง
 เดียวกันกับพระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ คือมีความสะอาดเป็น
ศีล, สงบเป็น **สมาธิ**, สว่าง เป็น**ปัญญา** อยู่ในใจ เพราะเหตุที่**ไม่**
เข้าไปหลงยึดถือ (อุปาทาน) สิ่งใดๆว่าน่าเอาหรือน่าเป็น จึงเป็นพุทธ
 บริษัทโดยแท้จริง ด้วยอาศัยอุบายวิธีที่ถูกต้องเข้าไปพิจารณา (โยนิโส
 มนสิการ) เห็นความเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ (อนิจจัง) ความทุกข์ทนอยู่
 ไม่ได้ของสิ่งทั้งปวง(ทุกขัง) และความบงการบังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา)
 “จนเกิดความรู้สึกว่า**ไม่มีอะไรที่น่าเอา-น่าเป็น**” พระโพธิสัตว์
 สิ้นเทพบุตร ก็คงเข้าไปรู้สึกตรงนี้! การสร้างความดีก็เป็นทุกข์ เพราะ
 เข้าทำด้วยความอยาก!

ความชั่วบาปทั้งหลาย เป็นชั้นเลวทรามที่สุด ก็มาจากความ
 อยากเอาอยากมีอยากเป็น ด้วยอำนาจของกิเลสตัณหา (เป็นทาสกิเลส
 ถูกกิเลสมันใช้เอาหัวปักหัวปำหน้าดำคร่ำเครียด)

แม้ความชั่วที่เบาขึ้นมาหน่อยเช่นราคะ โลภะ โกรธหลงก็ทำกัน
 ด้วยอำนาจของความรู้สึกที่เป็นกิเลสตัณหาที่อยากจะเอาอยากจะเป็น

แม้ความดีทั้งปวง ก็ทำกันด้วยอำนาจตัณหาชนิดที่ประณีต
 ละเอียดสูงขึ้นมา ที่เป็นความอยากเอา อยากเป็นชั้นดี

แม้ความดีถึงที่สุด ก็ทำด้วยกิเลสตัณหาที่ประณีตละเอียดสูง
 สุดที่ไม่เป็นบาปชั่วเลย แต่ก็ยังไม่พ้นไปจากทุกข์

เพราะฉะนั้น ผู้ที่พ้นทุกข์ถึงที่สุดคือ พระอรหันต์ เป็นผู้ซึ่งหมด
 จากการกระทำของกิเลส ชั่วก็ไม่ทำดีก็ไม่เอา (บุญบังนิพพาน) ทำแต่
 สิ่งทีเหนือไปจากความชั่วและดี มีใจเป็นอิสระอยู่เหนือความครอบงำ
 ของชั่วและดี “**ชั่วก็ไม่ดี.....ดีก็ไม่เอา..... บุญบังนิพพาน**” จึงไม่มี
 ทุกข์เลย! สุวัฑฒโน ภิกขุ (ผู้รวบรวม)

คำอุทิศบุญ (ใช้มนุषย์พวงในใจ)

- ๑) **“ขออำนาจคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์
 ขอบุญข้าฯที่ได้ทำไว้แล้วแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาตินี้
 จงถึงแก่.....ฯลฯ”** (นี่เป็นคำขึ้นต้นทุกครั้งและให้ภาวนา
 ตลอดเวลาที่นึกได้)
- ๒) **จงถึงแก่**
เทวดาที่ตัวข้าฯ ญาติข้าฯ เจ้ากรรมนายเวรที่มาถึงแล้ว
 ชาวโลกทิพย์ทั้งหลาย และทำวมหาราชทั้งสี่
ครูบาอาจารย์ข้าฯ เทวดาสหายข้าฯ ในเทวโลก และพรหมโลก,
 เทวดาที่บ้าน ที่ทำงาน ร้านค้า นาไร่ ของข้าฯ
เทวดาที่ตัวลูก ภรรยา-สามี เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้านของข้าฯ
เทวดาทั้งแสนโกฏิจักรวาลไม่มีประมาณ ชาวโลกทิพย์ทั้ง
 เป็นญาติ และมีใช้ญาติ เทวดา มาร พรหม ยม ยักษ์
 เปรต อสูร ภูต ผี ปีศาจ ทั้งหลาย และเชื้อโรคร้ายที่ใน
 ตัวข้าฯ **เพื่อนร่วมทุกข์เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย ทั้งหลายฯ**
คนที่ข้าฯ ฝันถึง เทวดาของคนที่ข้าฯ กำลังนึกถึง ชาวทิพย์
 ที่เห็นแล้ว เทวดาที่ถนนหนทาง ป่าไม้ ภูเขา ทะเล ทั้งหลาย
 จงอนุโมทนาบุญ เอาเถิด ขอจงแปลงสภาพบุญให้เป็นทิพย์
 ตามปรารถนาเอาเองเถิดฯ
- ๓) **ขอบุญข้าฯ** จงมาสถิตที่ตัวข้าฯ ตลอดไป ผู้ใดเห็นแล้วจงอนุโมทนา
 อธิษฐานแปลงสภาพบุญให้เป็นทิพย์ตามปรารถนาเอาเถิดฯ

“ไม่เคยมีเวลาไหนเลย ที่สัตว์จะว่างจากการเสวยวิบากกรรม”



คำแนะนำอ่านหนังสือชุดมนุษย์เกิดมาทำไม?

เล่ม ๑-๑๖

- เล่ม ๑ เนื้อหาศาสนาทั่วไปเบาๆ จุดเด่น คือ พุทธพยากรณ์ นิทานธรรมะ ภาพปริศนาธรรมสอนใจ เหมาะที่จะนำไปสอนเด็กและเยาวชน (ทุกเล่มอ้างอิงพระพุทธรูทวณะจากพระไตรปิฎก)
- เล่ม ๒ แนวทางปฏิบัติธรรมทั้งสายวัดป่าและวิปัสสนาจารย์ปัจจุบันกว่า ๒๐ ท่าน รวมทั้งหลักการฝึกสมาธิ-เจริญสติเบื้องต้น
- เล่ม ๓-๔ อ่านง่าย เป็นคำถาม-คำตอบ เป็นการปูพื้นฐานพระศาสนา**เหมาะสำหรับผู้เริ่มศึกษา** (มีแผ่น MP.๓)
- เล่ม ๕-๖ เนื้อหาจากสุภาสิต-พุทธรุทวณะ พระพุทธรูทวณะ บรรยายโดยภาพการ**์ตูนธรรมะ**ประกอบทั้งลึกและตื้น เหมาะสำหรับจูงใจเด็กและเยาวชน แต่แฝงคำสอนแก่นพระศาสนา (มีแผ่น DVD)
- เล่ม ๗ เนื้อหาครึ่งเล่มแรกเป็น**สวดมนต์แปล** ครึ่งเล่มหลังเป็นเรื่องปฏิบัติค่อนข้างลึก ควรอ่านเล่ม ๓-๔ มาก่อนแล้ว เหมาะแก่นักปฏิบัติ (มีแผ่น MP.๓ และ DVD)
- เล่ม ๘ เนื้อหาปรมัตถ์ (เล่มที่อ่านยากที่สุด) เป็น**พระอภิธรรมปิฎก** ควรอ่านทุกเล่มมาก่อน เป็นเล่มปฏิบัติล้วนๆ
- เล่ม ๙-๑๐ เนื้อหา**พระสูตร** ทั้งลึกซึ้งและกว้าง อ่านง่ายกว่าเล่ม ๘ แต่ควรศึกษาควบคู่กัน(เล่ม ๑๐ ให้อ่านภาคผนวกท้ายเล่มก่อน)
- เล่ม ๑๑ เนื้อหาเป็นเรื่องวินัยพระ-วินัยคน (**พระวินัยปิฎก**) เกี่ยวข้องกับศีลพระ-ศีล ฆราวาส แทรกแนวปฏิบัติไว้ด้วย
- เล่ม ๑๒ เนื้อหาอ่านง่าย รวมคำสอนทั้งหมดตั้งแต่ศรัทธา-กรรม-ทาน-ศีล-สมถะและวิปัสสนา เหมาะสำหรับท่านที่ไม่ชอบ



**อ่านหนังสือ ให้อ่านเล่มนี้เล่มเดียวก็เพียงพอที่จะปิดอบาย
ภูมิได้แล้ว** (เหมาะมากสำหรับผู้เริ่มต้นศึกษา ควรอ่านควบกับเล่ม ๑๓)

เล่ม ๑๓-๑๔ เนื้อหาละเอียดลึกซึ้ง สุกชุมลุ่มลึก เป็นแก่นพระศาสนา
เหมาะแก่นักปฏิบัติ เพื่อพ้นออกจากทุกข์

เล่ม ๑๕ เนื้อหาหนีทานธรรมาภจากอรรถกถา แนวทางเจริญทาน คีล
สมณะ และวิปัสสนาสู่ทางพ้นทุกข์

เล่ม ๑๖ เนื้อหาสรุปแนวทางเดินสู่ทางพ้นทุกข์ ตอนจบพรหมจรรย์
สรุป

เล่มอ่านเบาๆ ได้แก่ เล่ม ๑-๔, ๑๒-๑๓-๑๔ (ทุกคนควรอ่าน ไม่ควร
พลาด โดยเฉพาะเล่ม ๑๒, ๑๓ และ ๑๔)

เล่มปานกลาง ได้แก่ เล่ม ๕-๖ การตั้งธรรมะ, เล่ม ๗ สวดมนต์
แปลเพื่อปฏิบัติ

เล่มลึกมาก ได้แก่ เล่ม ๘-๙-๑๐-๑๑-๑๓-๑๔-๑๕-๑๖
(เหมาะสำหรับนักปฏิบัติขั้นสูง)

เล่มที่ควรอ่านที่สุด ก่อนอ่านทุกเล่ม คือ คำสอนการอุทิศบุญ ที่
ได้ผลของพระอาจารย์เกษม อาจิณฺณสีโล (แล้วปฏิบัติตาม มิฉะนั้น ท่าน
จะไม่มีโอกาสอ่านและศึกษาเล่มต่อไป เพราะนายเวรเขาไม่อนุญาต)

(หมายเหตุ หลายคนติดต่อขอหนังสือชุดนี้อยากมีครบทุกเล่ม(กิเลสโลกเจตสิก
ชนิดสี่ขาวางมากฯ) หนังสือทุกเล่มคือแผนที่ลายแทงบอกทางให้เดิน แต่ชุมทรัพย์อยู่
ที่ในตัวของท่าน ท่านต้องรีบออกเดินทันที (เดี๋ยวนี้...ที่นี่...เดี๋ยวนี้...ฯ) เดินทางเข้ามาหาที่ตัว
ไม่ใช่เดินทานอกตัว เพราะ ‘อ่านหนังสือเล่มไหนก็ไม่เท่ากับอ่านใจตนเอง’ อ่านกาย(รูป)-
ใจ(นาม)ให้ออก บอกตัวเองให้ได้ (หาครูผู้วิเศษให้พบ) พบแล้วพ้นทุกข์ ดับความ
สังเลสภัยให้จงได้!)

★ อนึ่ง ท่านที่ประสงค์สมัครเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์ โปรด
แจ้งชื่อ ที่อยู่ ส่งไปที่... ตู้ ปณ.๒๘ ปณ.พ.หน้าพระลาน กรุงเทพฯ
๑๐๒๐๒ โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๔-๕๐๙๑ ถึง ๒



๑. เกิดมาทำไม?

เคยถามตัวเองบ้างไหม? ว่า “เกิดมาทำไม?”

คนเราเกิดมาแล้วไม่ตาย ไม่มีในโลก เกิดมาแล้วต้องตาย แล้วคนเราเกิดมาทำไมกัน? หรือว่าเกิดมาเพื่อที่จะตาย!

“เกิดมาเพื่อชดใช้กรรมเก่า” นี่ก็ถูกต้องอยู่ส่วนหนึ่ง เพราะเป็นวิบากคือผลของบุญและบาป

พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัส กัมมสูตรพระไตรปิฎก เล่ม ๑๘ หน้า ๑๔๙ ว่า

“ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นกรรมเก่า สิ่งได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ฐัฐฐัฐ สัมผัสผัสสกาย นี่เป็นกรรมเก่า แต่เมื่อรับรู้แล้ว ใจคิด พุด กระทำ ออกไปอย่างไร? นี่เป็นกรรมใหม่!”

เกิดมาเพื่อชดใช้กรรมเก่า และสร้างกรรมใหม่ เป็นวิบากไปเกิดในชาติใหม่

เกิดมาแล้วต้องชดใช้กรรมเก่าทาง ตา หู ฯลฯ จะห้ามไม่ให้เห็น ได้ยิน ฯลฯ ห้ามไม่ได้ เมื่อเห็น ได้ยิน ฯลฯ แล้วคิด พุด กระทำ เป็นกรรมใหม่ เป็นวิบากไปเกิดในภพใหม่ต่อไปอีก ทรงตรัสให้พ้นเสียจากการเกิด จึงจะไม่ตาย ไม่ทุกข์ จึงจะถูกต้องที่สุด

ชีวิต คือ การเดินทางของจิตที่ไม่เคยตาย ที่กล่าวว่า คนตาย สัตว์ตาย นั้นตายโดยสมมุติ เรียกว่า สมมุติภพ เพราะจิตไม่เคยตาย (เกิด-ดับ อยู่ตลอดเวลาเป็น **ขณิกภพ** ใน ๑ วินาที จิตเกิด-ดับหนึ่งล้านล้านขณะ) ยกเว้นจิตพระอรหันต์ดับเป็น **สมุจเจตมภพ**

ชีวิตของสัตว์โลก(ทั้ง ๓๑ ภูมิ) ตายด้วย **สมมุติภพ** จิตละร่างเก่าไปหาร่างใหม่ (จิตจิตดวงสุดท้ายชาตินี้ดับ-ปฏิสนธิจิตดวงใหม่ชาติใหม่เกิดสืบต่อไปในร่างใหม่ทันที ไม่มีระหว่างกันเป็นสมนันตรปัจจัย)

ในภาพใหม่ชาติใหม่อีกด้วยแรงกรรมเหวี่ยงไป เป็นเช่นนี้เรื่อยไปชาติแล้ว ชาติเล่า เป็นอนกมิใช่หนึ่ง เป็นอสงไขยนับชาติไม่ได้ (กล่าวกันว่าหนึ่ง อสงไขยเท่ากับเลขหนึ่งและเลขศูนย์หนึ่งร้อยยี่สิบตัว) เพราะมารทั้งหลาย เขาเอากิเลสมาหลอกล่อให้เกิดไว้วางใจในวัฏสงสาร เป็นบริวารของมาร เรื่อยไป

จิตจึงไม่เคยตาย เพราะมี**วิบากจิต**ที่ถูก**กิเลส**มารครอบงำใช้ (หว่านปักหว่าป่า) ให้**ทำกรรม**(ทั้งกุศลและอกุศล) เกิดผล เป็น**วิบาก** เกิด **วิภูสาม** ได้แก่ **กิเลสวัฏ-กรรมวัฏ-วิปากวัฏ** ในชีวิตประจำวันของคน เรานั้น กระบวนการวิภูสามนี้เกิดขึ้นนับครั้งไม่ถ้วน วิภูณะ แปลว่า วน จึงวนไม่รู้จบ ไม่มีเงื่อนต้นและเงื่อนปลาย “**ไม่รู้ชาติแรกอยู่ที่ไหน? และ ชาติสุดท้ายจะถึงเมื่อไร?**”

ปัญหาจึงอยู่ที่ว่า “**จะต้อนรับกรรมเก่าอย่างไร?**” (จะแก้หรือจะก่อ) และ “**จะสร้างกรรมใหม่อย่างไร?**” (จะตัดหรือจะต่อ)

วิบากกรรม ที่ได้รับทาง ตา หู ฯลฯ เมื่อเห็น ได้ยิน ฯลฯ ที่น่า พอใจบ้าง-ไม่น่าพอใจบ้าง เหล่านี้ เป็นไปตามธรรมชาติของนิยาม ๕ (ธรรม-กรรม-จิต-พีชะ-อตุนิยาม) กฎของความย่อมเป็นไปแล้วอย่างเที่ยงแท้ แน่นนอน ตามเหตุปัจจัยที่ทำ (๒๔ เหตุปัจจัย) สร้างเหตุดี-ย่อมได้รับ ผลดี, เหตุชั่ว-ย่อมได้รับผลชั่ว ที่มีสุขบ้างทุกข์บ้างทุกวันนี้ เป็นผล เนื่องมาจากอดีตสร้างเหตุไว้ทั้งเหตุดี และชั่ว ต่างๆ กันไป (เกิดเป็น มนุษย์ปฤชชน-จะได้พ้นความทุกข์ไปสักหน้า-สุดแต่เวรกรรมที่ทำมา-เมื่อถึงคราพ้นสุขก็ทุกข์ไป-เมื่อถึงคราพ้นทุกข์ก็เป็นทุกข์-ก็กลับมีความสุขขึ้นใหม่-ให้เป็นเช่นนี้แต่ไรๆ-จะโคกเปล่าเศร้าไปก็ป่วยการฯ สุนทรภู่ จากขุนช้าง-ขุนแผน)

“**หว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น**”(ยาทิสัง วปเตพิชัง ตาทิสัง ลภเต ผลังฯ สังยุตตนิกาย สคาถวรรค)

“สองคนยลตามช่อง-คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม-คนหนึ่งตาแหลมคม

-มองเห็นดาวอยู่พรายพราย”

คน ๒ คน เห็น, ได้ยิน ฯลฯ **สิ่งเดียวกัน** แต่จิตคิดนี้กับรู้เรื่อง
รู้ความหมายต่างกัน

ทำไมจึงต่างกัน? เพราะวิบากผลของกรรมที่แต่ละคนทำกรรมมา
ไม่เหมือนกัน!

แม้คนทั้งโลกเจ็ดพันกว่าล้านคนก็ไม่เหมือนกัน เพราะจิตเป็นจิต
คนละดวงกัน(ต่างมีเจตสิกที่เกิดในจิตอีก ๕๒ ชนิดทั้งฝ่ายบุญ-บาปที่
แย่งกันปรุงแต่งจิตให้คิด พุด ทำ แตกต่างกันไป ดูผู้กำกับการแสดง
ให้จิตเล่นบทบาทแตกต่างกัน) แต่ก็อาจมีอยู่บ้างที่เห็น ได้ยิน ฯลฯ แล้ว
คิดนี้กับรู้เรื่องราวความหมายเหมือนกันหรือใกล้เคียงกัน อาจเป็นเพราะ
ทำกรรมร่วมกันมา หรือทำกรรมที่คล้ายๆกันมาแต่อดีต มีเหตุปัจจัย
คล้ายกันเหมือนกัน ก็ย่อมเป็นไปได้

ทรงตรัสว่า

“สัตเต กัมมัง วิภชชติฯ กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีต
แตกต่างกัน”

“กัมมุนา วัตตตติ โลกโกฯ สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม”

“กัมมัสสโกมหิ กัมมทายาโท กัมมโยนิ กัมมพันธู กัมมปฏิสธนาฯ
ทุกคนต่างมีกรรมเป็นของตัว มีกรรมเป็นสมบัติติดไป มีกรรมเป็นกำเนิด
มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์พวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย”

“กัมมังเขตตัง วิญญาณังพีชัง ตัณห์สินโนฯ กรรมเป็นเนื้อนา
มีวิญญาณเป็นพีช มีตัณหาเป็นยางเหนียว” (นาลสูตร ๒๐/๒๕๒ พระพุทธ
วจนะ)

สรุปว่า ทุกคนต่างมีกรรมเป็นของตน!

“ท่านเคยคิดบ้างไหมว่า จะทำอะไรกับชีวิตของตน?”

ท่านยอมรับกรรมเก่าไหม? (ยอมใช้หนี้กรรมใหม่?) เมื่อเห็น ได้ยิน
 ฯลฯ นี่เป็นกรรมเก่า!

ยอมรับ หมายความว่า ยอมรับใช้หนี้กรรมเก่า สิ่ง que เห็น ได้ยิน ฯลฯ นั้นเป็นของเราได้เคยทำได้แต่อดีต เห็นเกิดที่ตา-ดับแล้วที่ตา ได้ยิน ที่หู-ดับแล้วที่หู ฯลฯ ไม่ประมาท-ไม่ปรุง ไม่บวก-ไม่ลบ ไม่ยินดี-ยินร้าย กับรูป เสียง ฯลฯ ที่เห็น ได้ยิน ฯลฯ เกิดแล้ว-ดับไปแล้ว ยอมรับ ได้อย่างนี้ หนี้กรรมก็จะถูกขุดใช้ไปเรื่อยๆ ท่านจะสังเกตว่า จะเบากาย-เบาใจ ไม่เม่งน่งาน ไม่หงุดหงิด ไม่อึดอัด-ไม่ขัดเคือง ไม่ผลักใส-ไม่แสวงหา-ไม่ดิ้นรน มันดับเย็น **(นี่แหละที่ทรงตรัสเรียกว่า ตั่งคนนิพพาน ชั่วขณะ ซึ่งจะนำไปสู่นิพพิทา-วิราคะ ด้วยวิธีสัสนาญาณ ไปสู่สมุจ เจทวิมุตติด้วยอริยมรรค ปฏิบัติสัทธิวิมุตติด้วยอริยผล และนิสสรณ วิมุตติ หลุดพ้นเป็นอิสระด้วยนิพพานในที่สุด!)**

ถ้ายอมรับใช้หนี้กรรมเก่า หมายความว่า ปฏิเสธ โต้แย้ง บอกปิด ขัดข้อง ปฏิฆะขุ่นเคืองใจ เกิดโทษะอาฆาตพยาบาทปองร้ายจองเวร ก็ จะสร้างภพชาติใหม่ต่อไปอีก หรือแม้แต่จะได้รับการภรณ์ที่น่าพอใจก็ตาม ก็ไม่ควรประมาท ไม่ควรยินดีพอใจ เพราะมันตั้งอยู่ชั่วขณะ พึงพิจารณา ให้เห็นสุขเวทนาถึงความไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ให้พึงพิจารณาเห็นสุขโดย **ความเป็นทุกข์ที่ตั้งอยู่ไม่ได้นาน** อยู่ชั่วขณะเดียวก็ดับไป เพราะมันไม่แน่ ถ้าท่านไม่ยอมรับ ท่านจะอึดอัดกระสับกระส่าย หนักอกหนักใจ หวงแหงน อารักขาเป็นทุกข์ เตือดร้อน ดิ้นรน กระวนกระวายใจ เมื่อหนึ่เก้ายัง ไม่ได้ถูกขุดใช้ หนี้กรรมก็ติดค้าง ติดตามไปเหมือนล้อเกวียนตามรอยเท้าโค ดุจเงาติดตามตัวไปจนกว่าจะนิพพาน**(แม้จะตรัสรู้เป็นศาสดา เอกของโลกก็มีได้ละวัน!)**

“ไม่มีเวลาไหนที่สัตว์ว่างจากการเสวยวิบากกรรม!”

...เห็น ได้ยิน ฯลฯ นี้เป็นกรรมเก่า จะห้ามไม่ให้เห็น ไม่ให้ได้ยิน ฯลฯ จะห้ามไม่ให้จิตคิดนึก ห้ามไม่ได้ เพราะนี่เป็นกรรมเก่า!

แต่คิดนี่อย่างไร? พุดอย่างไร? กระทำออกมาทางกายอย่างไร? นี่เป็นกรรมใหม่ จะนำไปเกิดเป็นกรรมเก่าของชาติหน้า!

“คนจะดีหรือเลว มีใช้อยู่ที่ชาติตระกูล แต่คนจะดีหรือเลวอยู่ที่
ความประพฤติ ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว”

(วาสุเดวีสูต ๑๓/๕๒๙)

ท่านคงนึกออกแล้วใช่ไหมว่าจะคิดพูดอย่างไร?

ท่านพึงสร้างเหตุดีเพื่อผลที่ดีในภพชาติต่อไป!

“เจตนาหัง กัมมัง วทามิฯ เจตนาเป็นตัวกรรม”

“น กัมมุนา ิภญจนะ โมฆะนตถิฯ กรรมแม้จะเล็กน้อยที่จะไม่ให้
ผลไม่มี” (ดังเช่น ไสเรยยามาณพ, วัสสการพราหมณ์ ค้ำคาวหนูห้ำร้อยในถ้ำ
งูเหลือมสรสทาณชิวก เป็นต้น)

...เห็น ได้ยิน ฯลฯ แล้วจิตคิด...ก็ให้รู้ว่ากำลังคิด...ดูคิด(ออกมา
อยู่นอกคิด)...ให้เห็นคิด เห็นคิดแล้วไม่ทุกข์!

“กรรมให้แก่(ชดใช้หนี้) อย่างอ-เวรให้ตัด(อารมณ์กระทบ)อย่าต่อ!”

**พึงทำความเข้าใจเรื่องกัมมสูตรนี้ให้ชัด ให้เข้าถึงกระดูกดำยอม
ละภพชาติได้เร็ว(หนี้กรรมหมดเร็ว)**

แต่คนเป็นอันมาก **“วังเลาะเลียบชายฝั่ง”**(เปลิดเพลิน) ติดอยู่ใน
“วังน้ำวน”(กามคุณ ๕) เกยตื่นติดอยู่ทั้งสองฝั่ง **“ทั้งฝั่งนอก-ฝั่งใน”**
บ้างก็ **“ถูกอมมนุษย์จับเอาไว้”**(ไปเกิดเป็นเทพ) บ้างก็ **“เนาใน”**(ทุกข์)

**ส่วนมากเป็นไปแล้วใน “อารมณ์ต่างๆ” เหมือนคนนอนหลับอยู่
ข้ามไม่ถึงฝั่ง!**

“ข้ามไม่ถึงฝั่ง” เพราะไม่ยอมชดใช้กรรมเก่าและสร้างหนี้กรรมใหม่
ต่อไปอีก จึงถูกมารเจ้ากรรมนายเวรเขาตามตัวกักกันไว้ และวังเลาะเลียบ
ชายฝั่งเปลิดเพลินไปในอารมณ์ต่างๆของมารเจ้าหนี้เป็นวิภูฏสามอยู่อย่างนั้น

ดังนี้ ภพชาติก็คงมีเพิ่มพูนมากขึ้นตามที่ได้คิด พูด ทำในแต่ละ
ครั้งๆ ไม่จบสิ้น วิภูฏจะยอมยาวไกลออกไปและถูกมาร(มาร ๕ คือกิเลส
มาร, ชันธมาร, อภิสังขารมาร, มัจจุมาร, เทวปุตตมาร อันมีกิเลสมาร
เป็นหัวหน้าใหญ่) ดูดวงอยู่อย่างนี้แหละ!

คนเราโดยมาก จะเห็นความสำคัญของพระธรรมก็ตอนที่พบกับความอยู่ดีศรีธรรม หรือมีทุกข์ เหมือนคนป่วยย่อมเห็นความสำคัญของหมอและยาต่อเมื่อเจ็บป่วยไข้

ที่โลกยังอยู่อย่างสันติสุข-สันติภาพได้ ก็เพราะอาศัยที่คนยังเห็นความสำคัญของพระธรรมและปฏิบัติธรรมอยู่

“เมื่อใดเห็นทุกข์ ย่อมเห็นธรรม”

แต่เมื่อใด โลกขาดธรรม โลกย่อมเดือดร้อน สัตว์ที่อาศัยอยู่ในโลกย่อมเดือดร้อนไปทุกหย่อมหญ้า

“ถ้าศีลธรรมไม่กลับมา โลกจะวินาศ!”

ปัจจุบันชาวพุทธนับถือพระศาสนาในรูปแบบสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อ้อนวอนขอในสิ่งที่ต้องการ **บูชาพระพุทธรูป**พุทธรูปปฏิมากรแทนการยึดถือเอาแบบอย่างมาพัฒนาชีวิต **นับถือพระธรรม**ในรูปแบบท่องบ่นคาถาศักดิ์สิทธิ์แทนการทำความเข้าใจแล้วนำไปปฏิบัติ **นับถือพระสงฆ์**ในรูปแบบของการสักการบูชาเกจิอาจารย์ปลุกเสกเครื่องรางของขลังแทนการขอพึ่งพระธรรมคำสอน ขาดการปกป้องอุปถัมภ์บำรุงจากทางฝ่ายราชอาณาจักร แม้องค์การศาสนจักรเองก็ไม่มีพลังสืบต่อตามพระพุทธรูปประสงค์ จึงมาลงเอยตรงที่คำว่า “สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม”

ท่านทั้งหลายไม่พึงประมาทในชีวิต พุทธศาสนาจะไม่เกิดประโยชน์อันใดเลย ถ้าไม่นำเอาไปปฏิบัติให้ปฏิบัติ(และผู้ที่เขาแต่เรียนรู้ แต่ไม่ปฏิบัติท่านก็ทรงเปรียบเหมือนนายโคบาลเก่งนับแต่จำนวนโค แต่ไม่ได้กินหญ้าโครส) แต่การปฏิบัติจะสำเร็จเป็นปฏิบัติได้นั้น จะต้องศึกษาพระปริยัติสัทธรรมคำสอนให้เข้าใจเสียก่อนด้วย

ที่นี่เราทุกคนรู้แล้วว่า “เกิดมาแล้วต้องตายใช่ไหม?” (นัตถิ ชาตัสส อมรณังฯ, เกิดแล้วไม่ตาย ไม่มีในโลก-ปฐมอายุสูตร)

“ท่านจะอย่างไรกับชีวิต?” หรือว่า “ยังอยากเกิด?”

สิ่งที่รู้ไม่ได้ ๕ อย่าง คือ จะตายวันไหน? ที่ไหน? อายุเท่าไร? ด้วยเหตุอะไร? และตายแล้วจะไปเกิดที่ไหน?

พืงถามตัวเองดูซิว่า “ยังอยากเกิดอยู่อีกไหม?”

คนส่วนใหญ่ยังอยากเกิดอีก และอยากเกิดในที่ดีๆ (มีบางคนที่ไม่อยากเกิด เห็นแต่ปากพูดว่าไม่อยากเกิด แต่ไม่เคยสร้างเหตุที่จะไม่ให้เกิด ก็คงต้องเกิดอีกแน่!)

ท่านสร้างเหตุดีตามที่ตั้งความปรารถนาไว้แล้วหรือยัง?

สร้างเหตุดีทำอะไร ?

ท่านพึงศึกษาคำสอนพระบรมศาสดาลัมมาลัมพุทฺธเจ้า

ทรงตรัสสอน

ประโยชน์ ๓ ได้แก่ **ประโยชน์ชาตินี้** (อุ-อา-กะ-สะ) **ชาติหน้า** (สัทธา-ศีล-สุตะ-จาคะ-ปัญญา) **ชาติอย่างยิ่ง** (คือพระนิพพาน)

สิกขา ๓ (ไตรสิกขา) ได้แก่ **ศีล** สมภาิ ปัญญา (ศีลเป็นท่าหยั่งลงมหาสมุทร คือ นิพพาน เอาศีลฆ่ากิเลสหยาบทางกาย วาจา เอาสมาธิอบรมปัญญา ฆ่ากิเลสกลุ่มรัมมจิต เอาปัญญาอบรมสมาธิ ฆ่าอนุสัยกิเลสที่นอนตาม)

บุญกิริยาวัตตุ ๓ ทาน ศีล ภาวนา (**บุญกิริยาวัตตุ ๑๐**-ทาน ๓ ศีล ๓ ภาวนา ๔)

อริยสัง ๔ ได้แก่ ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ (สมุทัย) ความดับทุกข์ (นิโรธ) และทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ อริยมรรค

มรรคมืองค์ ๘ ได้แก่ **ปัญญา ๒** (เห็นถูก-คิดถูก) **ศีล ๓** (อาชีฬญุก๑-วาจาญุก๔-กระทำทางกายญุก๓) **สมาธิ ๓** (เพียรถูก-สติถูก-สมาธิถูก)

อนุบุพพิกกา ๕ (พหุลานุสาสนี-คฤหัสถ์ บรรลูลุธรรมกันมาก) ได้แก่ ๑.ทานกถา ๒.ศีลกถา ๓.สัคคกถา (สรวรรค์กามาพจร) ๔.อาทีนวกถา (โทษของกามาพจร) ๕.เนกขัมมกถา (แสวงหาปัญญาเพื่อพรากอกจากกามาพจร)

ทรงสอน ให้พืงเจริญกุศลกรรมบถ ๑๐ (กุศลทางกาย ๓ วจิ ๔

มโนกรรม ๓) **บารมี ๑๐** (ทาน คีล เนกขัมม ปัญญา ชันติ วิริยะ ลัจจะ อธิชฺฐาน เมตตา อุเบกขา) **กถาวัตถุ ๑๐**

สรูปคำสอน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น ย่อลงเหลือ ๕ ได้แก่ **ศีล** **ขันธ**ในวินัยปิฎก **สมาธิ** **ขันธ** และ**ปัญญา** **ขันธ** ในสุตตันตปิฎก **วิมุตติ** **ขันธ** และ**วิมุตติญาณทัสสน** **ขันธ**ในอภิธรรมปิฎก

ปัจฉิมวาจาสุดท้ายก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน

“พวกเธอทั้งหลาย...สังขารทั้งหลายเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา...จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิดฯ”

ความไม่ประมาท ได้แก่ ความมีสติ ความไม่หลงลืมสติ ไม่เผลอ มีสติระลึก รู้ เป็นไปทั้งในกาย วาจา ใจ

อรรถพระศาสนา ๒ ได้แก่ **คันถ** **อรรถ** ศึกษาปริยัติลัทธิธรรม และ **วิปัสสนา** **อรรถ** ปฏิบัติลัทธิธรรมให้ถึงปฏิเวธลัทธิธรรม

“ขณะนี้ แต่ละวันๆ เราทำอะไรกันอยู่?” (นัตถิ ชาตัสส อมรณังฯ) ท่านยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมแล้วหรือหนอ? หรือ กำลังสร้างวิภวญาณอยู่หรือหนอ?”

“อายุคนย่อมหมดไปทุกขณะที่หลับตาและลืมตา!”

“อายุคนนี้น้อยนัก...ควรคำนึงถึงอายุ ดุจไฟไหม้บนศีรษะ เพราะ ว่าอันความตายจะไม่มาถึงนั้น ไม่มี”

“วันคืนล่วงไป...ความตายรุกไล่อยู่ทุกอิริยาบถ ดุจคนเลี้ยงโคถือท่อนไม้ไล่ต้อนฝูงโคไปสู่โรงฆ่าฉะนั้น!” (มัจจุราชนายใหญ่ เอาไปแน่!)

“สัตว์อันถูกความตายครอบเอาไว้ มีความตายรออยู่เบื้องหน้า!”

พึงเจริญมรณะสัญญาให้มาก เพราะมโนกรรมมีผลมากที่สุด พระนาง **ปฏาจารา** **เถรี** **อุบลวรรณา** **เถรี** **กิสาโคตมี** **เถรี** เป็นต้น บรรลุอรหัต เพราะเหตุเจริญมรณานุสติ (คิดถึงความตายสายนึก มันห้กรักห้ก หลงในสงสาร บรรเทาผิดโมหันธ์อันธกาล ทำให้ทฤษฎายสะดุ้งไม่ ยุ่งใจฯ)

“สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับไป เป็นธรรมดา” (อุปติสส โกลิตะ, อัญญาโกณฑัญญะ เป็นต้น ได้ดวงตา

เห็นธรรม บรรลุโสดาบัน)

แท้จริง พระบรมศาสดา ทรงตรัสสอนธรรมเป็นธรรมตามาก
ขอแสดงบทสวดใน “สังเวคะปริกิตตะนะปาฐะคาถา” มีดังนี้

“...พระตถาคตเจ้าบังเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้ และพระธรรมที่ทรง
แสดงเป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์ เป็นธรรมเครื่องสงบกิเลส เป็น
ไปเพื่อปรินิพพาน... ฯลฯ”

...ว่าโดยย่อ **“อุปาทานขันธทั้งห้า”** เป็นตัวทุกข์...เพื่อให้สาวก
กำหนดรอบรู้อุปาทานขันธเหล่านี้เอง เมื่อพระองค์ยังทรงพระชนม์อยู่
ทรงแนะนำสาวกทั้งหลายเช่นนี้เป็นส่วนมาก ว่า

“สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง...เป็นทุกข์...ธรรมทั้งหลายทั้งปวง
ไม่ใช่ตัวตน” พวกเราถูกครอบงำแล้วโดยความเกิด ความแก่ ความ
เจ็บ และความตาย

...เป็นผู้ถูกความทุกข์หยั่งลงแล้ว เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้อง
หน้าแล้ว...

...ทำไฉนหนอ? การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จักพึงปรากฏ
ชัดแก่เราได้! ขอให้พรหมจรรย์และการปฏิบัติของเราทั้งหลาย จงเป็น
ไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญฯ”

แต่การสวด การอ้อนวอนหรือปรารภนา ไม่อาจสำเร็จได้ด้วยการ
สวด การอ้อนวอนหรือปรารภนา แต่สำเร็จได้ด้วยการลงมือปฏิบัติ
อย่างถูกต้องตามเหตุหรือปัจจัยนั้นๆ (นัยอภิญญาสูตร ๒๒/๔๗)

ความเกิดเป็นความทุกข์ คนอยากเกิด คือ คนอยากมีทุกข์
แม้เกิดเป็นเทวดา ก็เป็นทุกข์อย่างเทวดา ทำไฉนหนอ? การทำที่สุดแห่ง
การเกิด (แห่งกองทุกข์) จักพึงปรากฏชัดแก่เราได้!

พระมหาไพริศตว์ลีหัตถะ ครั้นทรงแลเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย
ทรงเห็นกองทุกข์ปรากฏชัด! (ทรงเสด็จออกจากวัง แต่ผู้คนส่วนมาก
กำลังสร้างวัง? แล้วก็ยึดด้วยอุปาทานขันธในตัวตน และสิ่งที่เนื่องด้วย
ตน ความทุกข์ย่อมไม่พึงปรากฏชัดอย่างแน่นอน!)

“อุปาทานชั้นดีทั้งห้า” ความยึดถือมั่นเป็นตัวทุกข์!
ละอุปาทานชั้นดีได้ การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ย่อมพึงปรากฏชัด!
“อนุปาทาโน ปรินิพพายติฯ ผู้ไม่มีอุปาทานย่อมหนีอนิพพาน”

(เวสาลีสูตร ๑๘/๑๒๓)

(อุปาทาน ๔ ได้แก่ ความยึดมั่นในกาม ทิฏฐิ คีลพรตปรามาส อัตตา)

ละอย่างไร? (แม้ความดีก็ต้องให้ละ!) พึงศึกษาวิปัสสนาภูมิ
อันเป็นภูมิแห่งปัญญาเอาเถิด!

ปัญญาเกิดได้ ๓ ทาง ได้แก่ การฟัง (สุตมยปัญญา) การคิดดี
มีเหตุผล (จินตามยปัญญา) และการเจริญสมถวิปัสสนา (ภาวนามยปัญญา)

“คนมีปัญญาเกิดบ่อย ก็เพื่อพบทางไม่เกิดบ่อยๆ มัคคัญจะลัทธิ
อนุหนพวายะ บุณัพบุณัง ซาเยติ ฐวิปัญโญ” (อุทฺยสูตร ๑๕/๒๔๓)

อย่าลืม “อุทฺติคฺขุญ” (ใช้หนีกรรมเก่า) แล้วแสวงหา “จักรธรรม ๔”
และ “โสดาปัตตติยงคะ ๔” เสียด้วยละ!

เพราะเหตุดาเกี่ยวข้องกับพระโพธิสัตว์และพระพุทธเจ้าตั้งแต่ลงสู่
พระครรภ์พระพุทธรมารดา ประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน แม้มนุษย์
ปุถุชนคนซึ้งใจ ครั้นเหตุดาได้รับอุทฺติคฺขุญแล้ว ก็ช่วยเหลือตามที่ปรารถนา
เคยมีมาแล้วในอรรถกถาธรรมบทภาค ๓ เรื่องบุรุษผู้ถูกพระราชาแย่งภรรยา
ภาค ๔ เรื่องพระทวารุจิรยเถระ เหตุดาสหายจากพรหมโลกลงมาชี้แนะ
นำทางให้จนบรรลุธรรม หาด่านในมนุษย์..เกิดมาทำไม? เล่ม ๑๕ พึง
เชื่อมั่นในเหตุดาสุติและตถาคตโพธิสัตว์ให้เป็นสัมมาทิฏฐิเบื้องต้น ให้
เป็นดุจหัวรถจักรลากจูงอริยมรรคอื่นอีกเจ็ดองค์ ประชุมรวมลงเป็นมรรค
สัมมคติต่อไป ความบรรลุธรรมคงบังเกิดมีเป็นแน่!

เจริญธรรม เจริญพร

สุวัฑฒโน ภิกขุ

(ธรรมะที่วัดศรีนวลธรรมวิมล หนองแขม กทม. เมื่อ 20 มิ.ย.-30 ส.ค. 2554)



๒. คนเดินหลงทาง



คนเดินหลงทาง คือ คนที่เดินทางผิด ไปไม่ถูกทาง จึงไม่ถึงจุดหมายปลายทาง เพราะเหตุที่มีความเชื่อผิด ไม่ศรัทธา (ไม่มีศรัทธา ๔) ไม่เชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่เชื่อเรื่องกรรม ไม่เชื่อเรื่องของเทวดา นรก-สวรรค์ ไม่เชื่อเรื่องชาตินี้ - ชาติหน้าและมรรคผลนิพพานว่า มีจริง

เพราะเหตุที่ มีวิหิงสาความไม่รู้สภาวะความจริงของโลกที่เกิดขึ้น คิดว่าต้องสุข ต้องสวย ต้องเที่ยงแท้แน่นอน อันเป็นที่มาของการสะสมเห็นแก่ตัวแก่ตนและสิ่งๆ ที่เนื่องด้วยตนอีกมากมาย เพราะเหตุที่มีกิเลสตัณหาความอยากอย่างมาก แล้วเบียดเบียนผู้อื่น มีมิจฉาทิฎฐิความเห็นผิดเป็นเครื่องนำทาง หลงผิด คิดผิดตั้งอยู่ในความประมาท เพราะขาดปัญญาดูจเดินทางในที่มืด ไม่คบหากัลยาณมิตร หรือบัณฑิตผู้รู้ธรรม ไม่มีฉันทะ ความพึงพอใจ ไม่อภิมรยในการฟังธรรม สุตมยปัญญาขั้นต้นอันเกิดจากการฟังจึงไม่มี จึงหลงไปเหมือนหลงอยู่ในถ้ำอันมืด

ชีวิตคือการเดินทาง (ของจิตนิรันดรเว้นนิพพาน) แต่คนที่จะรู้จุดหมายปลายทางนั้นน้อยนัก จึงเดินทาง!

อีกประการหนึ่ง เพราะเหตุที่มีวิบากกรรมเก่าในอดีตชาติมาส่งผล ในชาติปัจจุบัน จึงประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นสาระ มองเห็นสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ว่าเป็นสาระและเห็นสิ่งที่เป็นสาระว่าไม่เป็นสาระ จึงได้หลงทางไปและไม่ไปถึงจุดหมาย

แม้พระองค์เอง ทรงตรัสเล่าว่า พระองค์ก็ทรงหลงไปเรียน ฉานและบำเพ็ญทุกรกิริยาทรมานพระวรกายอยู่ถึงหกปี **เพราะวิบากกรรมในอดีตชาติหนึ่ง** ที่เกิดเป็นโชติपालมาณพ กล่าววาจาดูหมิ่นพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า (ว่าเอาแต่มานั่งหลับตา จะหามรรคผลนิพพานมาแต่ที่ไหน?) จึงทรงหลงทางไปหกปีกว่าจะได้ตรัสรู้ (“ไม่เคยมีเวลาไหน ที่สัตว์ว่างจากการเสวยวิบากกรรม”)

พระพุทธองค์ ทรงตรัส ทางสุดโต่งสองทางที่ไม่พึงดำเนิน ได้แก่ **กามสุขัลลิกานุโยค** อันพัวพันบำเรอกามสุข (เช่น ไม่ประมาณในการบริโภคใช้สอยปัจจัยสี่ ติดอยู่ในกามคุณห้า เป็นต้น) อย่าง ๑ และ **อัตตทิกมณานุโยค** อันกระทำให้ลำบาก (เช่น อดอาหารข้าว น้ำ ปลา และ เนื้อ อดนอน ปิดวาจา งดพูด เป็นต้น) อีกอย่าง ๑

ทรงตรัส ให้พึงดำเนินทางสายกลาง (**มัชฌิมาปฏิปทา**) ไม่ถึงเกินไปและไม่หย่อนเกินไป (ดูจพิณสามสายที่ซึ่งพอดี) ได้แก่ อริยมรรค (ทางอันประเสริฐคือทางพันทุกข์) อันมีองค์แปดประการ มีสัมมาทิฏฐิ ความเป็นเหตุ เป็นต้น

ย่อลงเหลือ ๓ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

ทางนี้เป็นทางที่ไม่หลง และ**ทรงตรัสทางสายเอก** เป็นเอกายนมรรค อันทำให้สัตว์ล่วงความโศก อัสดงดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ อย่าง (คือ ฐานที่ตั้งของสติ ๔ อย่าง) ได้แก่ การมีสติ

ตามระลึกไว้ใน ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม)

“คนพ้นทุกข์ไม่ได้ เพราะเหตุแห่งมีจนาทิมูลี” (เห็นผิดหลงวิปลาส คลาดเคลื่อนใน ๔ อย่าง สุภ-นิจจ-สุชะ-อัตตวิปลาส จากวิปลาสสูตร ๒๑/๖๒)

ดังนั้น เพื่อความเข้าใจและประโยชน์แก่สัตว์โลกผู้ยังมีจนาทิมูลีความเห็นผิด ทำให้ต้องหลงเพลินเดินทางท่องเที่ยวไปในวัฏฏสงสาร ๓๑ ภูมิ จึงขอประมวลคนเดินทางไว้ เพื่อเป็นอุทธาหารณ์สอนใจ ดังนี้

๑. **หลงไปเกิดยมโลกอบายภูมิ ๔** มีสัตว์นรก-เปรต-อสุรกาย-สัตว์เดรัจฉาน เพราะเหตุที่ก่อนตายมีอารมณ์เศร้าหมองด้วยกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ ดับจิตด้วยความกำหนด-ขัดเคือง-ขาดสติเหลือไป มีศีลไม่บริสุทธิ์ ให้ทานรักษาศีลไม่มีปัญญาประกอบแล้วตายไปเกิดในยมโลก **จึงไม่มีโอกาสได้ฟังพระธรรม**

๒. **หลงไปเกิดในถิ่นกันดารที่ไม่มีพระศาสนา** เกิดเป็นคนป่าคนดอย ด้วยวิบากกรรมที่ไม่เคยได้สั่งสม อบรมบารมีบุญทาน การกุศลความดี ไว้แต่ชาติปางก่อน **จึงไม่มีโอกาสได้ฟังพระธรรม**

๓. **หลงไปเกิดเป็นมนุษย์ไม่สมประกอบ** มีร่างกายพิการ บ้าใบ้-บอดหนวก มีโรคภัยไข้เจ็บรุมเร้า เพราะวิบากกรรมเก่าที่ละเมิดศีลห้า เบียดเบียนชีวิตและร่างกายผู้อื่นมาก่อน **จึงไม่มีโอกาสได้ฟังพระธรรม**

๔. **หลงไปเกิดเป็นเทพชั้นใดชั้นหนึ่ง** ดุจถูกอมมนุษย์จับตัวเอาไว้ (ทารุขันธ์สูตร) เพราะเหตุที่ได้ทำบุญให้ทานรักษาศีลทำกุศลความดี แล้วปรารถนาขอเกิดในโลกสวรรค์ เสวยทิพย์กามสุขในเทวโลกแล้วประมาท **จึงไม่มีโอกาสได้ฟังพระธรรม** (เทวดาหลงกามตกสวรรค์มีมาก เช่น โฆสกเทพบุตร เป็นต้น)

(แต่สำหรับพระอริยเจ้าขั้นต้น ผู้เสชะพระโสดาบันและพระสภิกทาคามีนุคคัล ท่านไม่ปรารถนาการเกิดกายหยาบจะต้องไปบังเกิดกาย

ทิพย์ในดุสิตาเทวโลกแล้วตรัสรู้และปรินิพพานในเทวโลกหรือ พรหมโลก ท่านย่อมสุดโต่ไหลเรื่อยเข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพาน ไม่อาจหลงทางได้อีกแล้ว)

๕. **หลงไปเกิดในพรหมโลก** เพราะหลงผิดว่าพรหมคือนิพพาน ดังเช่น อาฬารดาบส อุทกดาบส อลิตดาบส (ภาพเทวินดาบส) พกาพรหม ฌัญญุชานีพรหม เป็นต้น เสวยวิบากทิพย์อันแสนนาน ตั้งแต่ ๑-๘๔,๐๐๐ มหากัป **จึงไม่มีโอกาสได้ฟังพระธรรม**

ส่วนพระเสขะอนาคามีบุคคลที่ไปบังเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาสทั้งห้า (ได้แก่ อวิหา-อตัปปา-สุทัสสา-สุทัสสี-อกนิฏฐฐาภูมิ) ท่านไม่หลงเกิดอีกแล้ว เพราะท่านปรินิพพานในพรหมโลกนั่นเอง

๖. **หลงไปเกิดเป็นมนุษย์มีจฉาทิฏฐิ** เพราะไม่สัทธาในพระพุทธรเจ้า ไม่มีแม้ว่าตฤกัมมสกตปาปัญญา ๑๐ ประการ มี นรก-สวรรค์ มรรค-फलนิพพาน เป็นต้น **จึงไม่มีโอกาสได้ฟังพระธรรม**

๗. **หลงไปเกิดในถิ่นที่ไม่มีผู้กล่าวแสดงพระธรรม** แม้จะมีสัมมาทิฏฐิและมีปฏิรูปเทสก็ตาม เพราะวิบากกรรมเก่าส่งผล **ด้วยไม่เคยได้สดับมาแล้วในแสนกัป** (เช่นกับ อุบาสกฟังธรรม ๔ คน นั่งหลับ-ซัดดิน-เขยาดันไม้-แหงนมองดูท้องฟ้า) **ย่อมจะมิได้สดับพระธรรม** (แม้จะนั่งฟังพระธรรมอยู่ เสียงก็ไม่ฟังเข้าไปในรูหูของพวกเขาเหล่านั้น)

(ในกาลที่อายุกับน้อยกว่าหนึ่งร้อยปีเป็นยุคธรรมะขาลลงเป็นกาลียุค แม้จะมีผู้กล่าวธรรมสอนธรรม แต่คนฟังจะไม่เข้าใจพระธรรม แต่จะมีอาหิงส์ในภพชาติต่อไป)

๘. **หลงอารมณ์ติดอยู่กับธุรกิจหน้าที่การงานทางโลก** ห่วงการศึกษารเรียน-การสอนวิชาการทางโลก ซึ่งชอบการคลุกคลีหมู่คณะ ลังคมและหมู่ญาติ หมกมุ่นในกามคุณและการนอน หงุดหงิด ลังเล สงสัยในพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ใ้อวด เย่อหยิ่ง มานะ

ถือตัวถือตนอย่างมาก เกียจคร้านกลัวความยากลำบากไม่อดทน ไม่พิจารณาไม่อธิมรณียินดีที่จะหาทางหลุดพ้นจากทุกข์

เพราะเหตุ ที่เจ้ากรรมนายเวรเขาไม่อนุญาติและยังใช้หนี้กรรมไม่หมด มารและกิเลสมารเข้าสิงตลใจให้ลุ่มหลงไป และด้วยไม่เคยได้ลับมาแล้วในแสนกัป **จึงไม่มีโอกาสได้ฟังธรรม**

๙. **หลงอารมณ์ติดทำบุญให้ทานรักษาศีลสวดมนต์อ้อนวอนขอให้ได้รับความสุข** ปฏิบัติกรรมภาวนาก็หวังว่าจะได้อะไรๆ หวังเพื่อจะมีจะเป็น **จึงปฏิบัติหลงทาง**

เพราะเหตุ ที่ตั้งตนไว้ผิดที่ไม่ปรารถนาความพ้นทุกข์ **จึงไม่มีโอกาสได้ฟังพระสัทธรรมปรมัตถ์**

๑๐. **หลงอารมณ์ติดทำอยู่กับวิปัสสนูปกิเลส** กิเลสชั้นดี ๑๐ ตัว ได้แก่ **โอกาส** (แสงสว่าง) **ญาณ** (รู้สอดสายไปทั่วจริงบ้าง ไม่จริงบ้าง ญาณรู้ขาดสติ) **ปีติ** (อิมใจ) **ปีสัทธิ** (สงบแช่ดิ่ง) **สุข** (สุขเวทนา) **อุเบกขา** (วางเฉยจมแช่) **อุปปฏิฐานะ** (สติแข็งขาดปัญญา) **ปีคาคหะ** (เพียรกล้า) **อิโมกข์** (น้อมเชื่อง่าย) **นิกันติ** (พอใจอยู่เพียงแค่นั้น)

บางคนก็หลงไปดุจจิต แล้วกายหาย คุณผัสสะไม่อยู่ จึงไปเห็นโน่นนี่ พลัดจากรูป-นาม บางคนดูกาย-จิต ไม่ดูเวทนา ดับเวทนาไม่ได้ จึงมีอาการแปลกๆ ไม่เห็นธรรม (กายไหว-จิตต้องรู้ เอาสติคุมจิตที่ผัสสะกระทบ เอาจิตคุมเวทนาให้ดับ **นี่คือธรรมานุปัสสนา**)

เพราะเหตุ ที่ขาดตัวรู้ ตกจากฐานของสติจากฐานกาย-เวทนา-จิต-ธรรม หลงไปดูฟังจึงจะเอาฐานใดฐานหนึ่ง **ไม่รู้ให้ทั่วทุกฐาน** เช่นจะดูจิตอย่างเดียว (อย่างนี้แคบไป กาย-เวทนา-จิต คือ ธรรมรวมเป็นหนึ่งอยู่ด้วยกัน ไม่แยกกัน) **จึงไม่มีโอกาสเจริญก้าวหน้าทางธรรม**

๑๑. **หลงอารมณ์ทำอนัตตริยกรรม ๕** ได้แก่ ฆ่ามารดา ฆ่าบิดา ฆ่าอรหันต์ ทำร้ายพระพุทธเจ้า ทำลายสงฆ์ให้แตกกัน (บรรพชิต

ปาราชิก) แม้จะมีโอกาสได้ฟังพระธรรมและบำเพ็ญเพียรภาวนาอย่างไร ก็ไม่มีโอกาสบรรลุธรรม(วิสสารพราหมณ์มีมานะถือตัวไม่ฟังพระพุทธเจ้า ให้ขออดโทษพระกัจจายนเถระ จึงต้องไปเกิดเป็นลิงที่เวฬุวัน)

๑๒. **หลงผิดไม่เชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า** พระองค์ทรงตรัสสอน ทาน คีล ภาวนา ภาวนามีสองได้แก่ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา แต่หลงไปเชื่อคำสอนเปลือกนอก ปฏิบัติเพียงแค่อาน คีล หรือ ทาน คีล สมถะ เพียงแค่นั้นเพื่อหวังขอเกิด (ไม่เข้าใจว่าความเกิดเป็นทุกข์) ไม่ปฏิบัติวิปัสสนาปัญญาให้ถึงความหลุดพ้นออกมาจากทุกข์ (สาธุสูตร ๑๕/๒๙ “ทานอันบัณฑิตสรรเสริญแล้วเป็นส่วนมาก แต่ภาวนาปัญญา ประเสริฐกว่าทาน”)

เพราะเหตุที่ไม่เข้าใจไม่ศึกษาให้เข้าถึงแก่นแท้ของพระศาสนา ประการหนึ่ง และ**ด้วยไม่เคยได้สดับมาแล้วในแสนกัป** อีกประการหนึ่ง จึงหลงไปไม่มีโอกาสได้สดับพระลัทธิธรรมอันปรมาตถ์ **จึงไม่เจริญก้าวหน้าทางธรรม (ทาน คีล สมถะ เป็นของพราหมณ์มาก่อนที่พระพุทธเจ้า ตรัสรู้ เพียงสอนให้เป็นคนดี ไปเกิดเป็นเทพพรหม ไม่พ้นทุกข์)**

ธนะของพระศาสนา มี ๒ เท่านั้น ได้แก่

๑. **คันถธนะ** คือ การศึกษาเล่าเรียนคำสอน ได้แก่ พระไตรปิฎก หรือ **ภาคปริยัติลัทธิธรรม** แก่นแท้พระศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ แต่ไม่เข้าใจและเข้าถึงใจให้รู้จริงก็จะไม่นำเอาไปปฏิบัติ

๒. **วิปัสสนาธนะ** คือ นำคำสั่งสอนที่ได้ศึกษาและเข้าใจชัดแล้ว นำมาปฏิบัติเป็น ปฏิบัติตบุงา เป็น**ภาคปฏิบัติลัทธิธรรม** ให้บังเกิดมรรคผลนิพพานเป็นปฏิเวธลัทธิธรรม คือ ความพ้นทุกข์

ถ้าทำธนะเกินไปกว่านี้ ย่อมไม่เป็นไปตามพุทธประสงค์!

(หลงทางเสียเวลา-หลงติดยาเสียอนาคต-หลงลาภยศเสียคน-หลงวิญญะวนต้องเกิด-หลงเตลิดไปวิปัสสนุ-หลงติดเฝ้าครู ไป

นิพพานไม่ได้- หลงสุดท้ายให้พึงหลงภวานามยบัญญัติ)

“โจรกับโจร-คนคู่เวรกัน พบกันเข้าพึงทำความพิณาศให้กันเพียงใด แต่จิตที่ตั้งไว้ผิด ย่อมทำให้เขาพิณาศยิ่งกว่านั้น” (ธรรมบท ๒๕/๑๘)

“ปุถุชนคนหนาด้วยกิเลส **ถ้ามิได้สดับพระธรรม** ย่อมไม่ได้
อบรมจิต” (เอกนิบาต ๒๐/๙)

“จิตหลุดพ้น เพราะ**ไม่ยึดมั่นถือมั่น**” (ภควัตถุสูตร ๒๐/๒๒๔)

“ผู้**ไม่ยึดมั่นถือมั่น** ย่อมบรรลุนิพพาน” (เวสาลีสูตร ๑๘/๑๒๓)

พึงมีอารมณ์ห่วงนิพพาน! (ว่าง-ดับ-เย็น จากไฟราคะกิ-โทสะกิ-โมหะกิ)

พึงทำกิจในพระศาสนาให้สำเร็จเสียในชาตินี้!

พึงอย่าเป็นคนเดินหลงทางต่อไปอีกเลย!

“ระยะทางยาวไกล สำหรับคนเมื่อยล้า, กลางคืนยาวนานสำหรับ
คนตื่นหนังใจ สัณสารวัฏฏ์ยาวนานสำหรับคนเดินหลงทางฉนั้น!” (ธรรมบท
๒๕/๒๐)

วันคืนล่วงไป “ชีวิตรอคอยเวลาตาย เหมือนลูกจ้างรอให้หมด
เวลาทำงาน ฉะนั้น”

“บัดนี้เรา (กำลัง) ทำอะไรอยู่?”

พึงเลือกทางเดินไปสู่ความพ้นทุกข์เถิด อย่าพึงเป็นคนเดินหลง
ทางอยู่เลย!

สุวัฑฒโนภิกขุ





๓. พระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร?

ทรงตรัสสอน

๑. ไตรสิกขา ฟังศึกษาเล่าเรียน ๓ ข้อ (๓ สิกขา) คือ คีลสมาธิ ปัญญา {(หรือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ (ปัญญา) สัมมาอาชีวะ สัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา (ศีล) สัมมาวิริยะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ (สมาธิ)}

ทรงสอน คีล สมาธิ ปัญญา แก่นักบวช โยคีผู้ปฏิบัติธรรม

ทรงสอน ทาน คีล ภาวนา สำหรับคฤหัสถ์ ชาวบ้าน ผู้บริโภค
กามผู้ครองเรือน

สำหรับภวานานั้น มี ๒ ได้แก่ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา (หรือกัมมัฏฐานก็เรียก)

สรุป ทรงตรัสสอน ทาน คีล สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

๒. ทรงตรัสสอน อนุปฺพพิทถา (สมัยพุทธกาลได้บรรลุธรรมด้วยบทรธรรมนี้กันมาก ทาอ่านใน มนุสฺย..เล่ม ๑๕) คือ ธรรมะที่กล่าวสอนไปตามลำดับ ๕ อย่าง ได้แก่ ทานกถา คีลกถา สັคคกถา (กามาพจรสวรรค์) อาทินพกถา (โทษของกามาพจร) และ เนกขัมมกถา (การออกบวช)

ทานและคีล เป็นของดั้งเดิมของพราหมณ์ก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีอันสงสัไปบังเกิดในกามาพจรโลกสวรรค์และมนุษย์ เป็นโลกของผู้เสพกามคุณห้า (กามคุณดุจวังน้ำวนในวัฏฏสงสาร)

สมถภาวนา เป็นของดั้งเดิมของพราหมณ์นักพรต นักบวช ฤาษี ชี ไพร ดาบส สมัยก่อนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ (แม้พระมหาสัตว์ลีทิตถะก็ทรงหลงไปเรียนสมถะจนถึงหกปี ด้วยวิบากกรรมครั้งเป็นโชติपालมาณพ) มีอันสงสัไปบังเกิดในพรหมโลก พวกพราหมณ์มีความคิดว่าพรหมประเสริฐสูงสุด และเห็นว่ากาย-จิต สังขารเป็นทุกข์ จึงบำเพ็ญ

ฉานดับทุกข์ (ดูจหินทับหญ้า กิเลส โลก โกรธ หลง ไม่ลด แต่ฉาน
เสื่อมได้) ไปเสวยวิบากฉานในพรหมโลกแสนนาน (ตั้งแต่ ๑-๘๔,๐๐๐
มหากัป) หลงผิดคิดว่าเป็นทางพ้นทุกข์ ดังเช่น พกาพรหม เป็นต้น พรหม
โลกเป็นของอันต่ำเลื่อมทราวมเพราะกิจอื่นที่พึงทำคือ พระนิพพาน ทาง
พ้นทุกข์ ยังมีอยู่อีก (ธัญญชาสูตร)

แรกตรัสรู้ ทรงแสดงปฐมเทศนาแก่นักบวชช้อ ฉัมมจักกัปป
วัตถสูตร แก่ปัญจวัคคีย์ ว่าทางอันลามกสุดโต่งสองทาง ไม่พึงดำเนิน
ได้แก่ **กามสุขัลลิกานุโยโค** ที่โนคัมโม ปุณฺณนิโก อนริโย ฯ การลุ่ม
หลงเสพกามคุณห้า เป็นของต่ำของคนผู้มีกิเลสหนา ไม่ประเสริฐ เป็น
ทางหย่อนเกินไป **ไม่พึงดำเนิน**

อตฺตกิลมถานุโยโค ทุกขัง อนริโย อนัตถสัทฺมฺหิตโต ฯ การ
ทรมานกระทำตน ให้ลำบากเป็นความทุกข์ไม่ประเสริฐ ไม่เป็นไป
ประกอบด้วยประโยชน์ ตึงเกินไป **ไม่พึงดำเนิน**

สรุป ทาน ศีล สมณะ เป็นทางสุดโต่งทั้งสองทางไม่พึงดำเนิน
อยู่เพียงเท่านั้น! (ทาน ศีล ไปรับผลเสวยกามคุณเป็นทางหย่อนเกินไป
สมณะต้องไปรับผลกรรมเสวยวิบากในพรหมโลก เป็นทางตึงเกินไป)

แต่ทาน ศีล สมณะ สามารถเป็นบาทฐานนำไปสู่วิปัสสนาภาวนา
แต่ถ้าหากเป็นผู้มีได้เคยดับมาแล้วในแสนกัป (อายุกัป) พระพุทธองค์
ทรงตรัสว่า ก็จะมีได้สดับพระธรรมนั้น (**ดูจุบาสกสี่คนฟังธรรม นั่งหลับ-
เขย่าต้นไม้เล่น-ขีดดิน-แหงนมองดูฟ้า**)

“ไม่เคยมีเวลาไหนที่สัตว์ว่างจากการเสวยวิบากกรรม”

พระพุทธองค์ ทรงตรัสรู้ธรรมอริยมรรคมีชัยมาปฏิปทา คือ
ทางสายอันเป็นกลางๆ (ไม่หย่อนเกินไปในกาม-ไม่ตึงเกินไปในการทรมาน
กายให้ลำบาก) ด้วย **วิปัสสนาภาวนา** หรือ **วิปัสสนาปัญญา** หรือ
วิปัสสนากรรมฐาน ก็เรียก หรือ ขยายความละเอียดชัดขึ้นก็ว่า เจริญ
สติปัญญา วิปัสสนากรรมฐาน เพราะเหตุที่เจริญสติในฐานที่ตั้งของสติ

๔ อย่าง (มหาสติปัฏฐานสูตร เล่ม ๑๐) เป็นเรื่องของการเจริญปัญญา เข้าไปรู้การเกิดดับของ รูป-นามในกาย เวทนา จิต ธรรมเป็นอุบาย เรื่องปัญญา เจริญปัญญา ฆากิเลส ชุตรากถอนโคณ ประหาณกิเลสได้ เต็ดขาด เป็นสมุจเฉทปหาน เป็นสมุจเฉทนิพพาน

ดังนั้น จึงไม่ควรหลงติดจมแช่อยู่เพียงแค่ว่า ทาน ศีล สมณะ (**เขา มีอยู่แล้วก่อนตรัสรู้**) เพราะว่ายังไม่พ้นจากทุกข์ ถ้าหากได้ศึกษาให้ถึง แก่นแท้ของพระสัทธรรม และปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริง พึงปฏิบัติให้ถึง ตัวยุทธนามยปัญญาซึ่งพระพุทธองค์ทรงค้นพบ

เมื่อละบาปชั่วได้แล้ว พึงทำบุญกุศลความดี **แต่อย่าไปติดดี** ดี ก็ให้วางเสีย (ทำจิตให้ผ่องใส) เพราะยังจะต้องไปเสวย (บุญกุศล ความดีเป็นบารมี ดูกต่อแพข้ามฝั่ง ครั้นถึงฝั่งแล้ว ก็ไม่ควรแบกแพ เอาไปอีก) วิชาที่ดีอันเป็นทิพย์อยู่อีก ดุจถูกอมมนุษย์จับตัวเอาไว้ (ทารุ ชันธสูตร)

ชั่วก็ไม่ดี ดีก็ไม่เอา บุญบังนิพพาน!

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเดินสายเอกสายเดียว ที่ทำให้สัตว์ วิเศษ บริสุทธิหมดจด ทำความอัสดงดับไปแห่งทุกข์ และโทมนัส (ทาง ใจ) ความรำไรร่าพัน เป็นทางแห่งการกระทำพระนิพพานให้แจ้ง ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ อย่าง ฯลฯ

พึงพิจารณา เห็นกายในกาย...เวทนาในเวทนา...จิตในจิต... ธรรมในธรรม เหนือๆอยู่ เพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน พึงเอาอภิขมา (ยินดี) และโทมนัส (ยินร้าย) ออกจากโลก (ทวาร ๖ ทาง ตา หู เป็นต้น) เสียได้

(**การเจริญภาวนานั้น** มิใช่จะนั่งหลับตาอย่างเดียว แต่ให้ทำได้ ตลอดเวลาที่ตื่น เดิน นั่ง นอน หรือ เห็น ได้ยิน เป็นต้น **การนั่ง หลับตานั้น** ก็ดีระดับหนึ่ง แต่ถ้าหากจะเอาอารมณ์ที่ทรงไว้ขณะหลับตา นั้น มาทรงไว้ทุกขณะอิริยาบถที่ลืมตาจะดีกว่า!)

“ยังกัญจิ สมุทยัมมัง ลัพพันตัง นิโรธะ อัมมันติฯ
สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับ
ไปเป็นธรรมดา”(เป็นเช่นนั้นเอง-ตถตา-นิพพาน)

สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกาย เรื่องราว
ความหมายคิดนึก

สิ่งนั้นทั้งมวล ได้แก่ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสกาย
(เย็น-ร้อน, อ่อน-แข็ง, หย่อน-ตึง) รู้เรื่องราวความหมายนึกคิด

(พึงควบคุมผัสสะ ตัวยุทธบททางทวารทั้ง ๖ ให้จงได้ คุมผัสสะได้
คุมโลกทวารหกได้)

ล้วนดับไปเป็นธรรมดา เป็นธรรมดาไปตามกฎแห่ง สามัญญ
ลักษณะ คือ ลักษณะที่เสมอเหมือนเท่าเทียมกันทุกคนทุกรูปทุกนาม
ไม่เว้น ผู้ใด (พึงดับเวทนา ดับเวทนาได้ ความเกิดใหม่ไม่มี) กล่าวคือ
เกิดขึ้น-ตั้งอยู่ชั่วขณะ-ดับไป เป็นธรรมดา (เป็นเช่นนั้นเอง!)

อนิจจัง ไม่เที่ยง-ทุกขัง ทนอยู่นานไม่ได้-อนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจ
ใคร บังคับบงการบัญชาไม่ได้เลย

“ที่เกิดแล้วไม่ดับไม่มี ที่เกิดแล้วไม่ตายก็ไม่มี!”

การปฏิบัติธรรมนั้น ไม่ใช่เพื่อจะเอา จะได้ จะมี หรือ เพื่อที่
จะเป็นอะไรๆ?

เหตุเกิด-ผลเกิด-เหตุดับ-ผลดับ

ธรรมะนั้น ว่าง ๆ ไม่เอา...ไม่มี...ไม่เป็น ดับ...เย็น !

“ธรรมใดเกิดแต่เหตุ พระองค์ทรงตรัสเหตุและความดับเหตุของ
สิ่งนั้น พระองค์ทรงตรัสสอนอย่างนี้!” (ย อัมมาฯ วินัย ๔/๖๙)

ยอดธรรม-ยอดคาถา

อุปสละเทพบุตร เมื่อครั้งใกล้จุติเคลื่อนจากสวรรค์เพราะหมด



บุญและจะต้องไปบังเกิดในยมโลกเพราะแรงกรรม เมื่อระลึกได้ก็ตกใจกลัว จึงรีบไปเฝ้าพระบรมศาสดาซึ่งพระองค์เสด็จขึ้นไปโปรดสัตว์ที่ชั้น ดาวดึงส์แล้วขอฟังธรรม

(**เรื่องของความตาย** ไม่ว่าจะมนุษย์หรือเทวดาต่างกลัวตายด้วยกันทั้งนั้น แต่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ความตายเป็นทุกข์แต่ขณะเดียว แต่การเกิดเป็นทุกข์ตลอดชีวิต, ความตายเป็นทั้งมิตรและศัตรู จึงจ้องดูให้คืนชาติทอง ดีเหตุปฏิบัติสันทุคคผล, ไม่ท่อนหนึ่งและไม่อีกท่อนหนึ่ง อาจประสบพบกันกลางมหาสมุทรแล้วพลัดพรากจากกันไปฉับใด การพบปะกันแห่งผู้มาเกิดก็ฉับนั้น คนเป็นอันมากได้พบกันในเวลาเย็น พอถึงเวลาเช้าก็ไม่ได้เห็นกัน จึงให้ยอมรับความจริงว่า **ทุกคนต้องตาย** “ชีวิตรอคอยเวลาตายอยู่ เหมือนลูกจ้างรอให้หมดเวลาทำงานฉับนั้น!”)

พระศาสดา ทรงตรัส ยอดธรรม-ยอดคาถา ว่า

“โยธัมมัง วรังตัสสะ เยชนา เตชนาวรัง โกจิตตัง สังขตังมุตโต เอโสปารโม ทุกขังชโยฯ”

โยธัมมัง ธรรมใดแล เป็นธรรมที่ไม่มีภายใน-ภายนอก ไม่มีที่ล่วงแล้ว-และที่ยังมาไม่ถึง-ไม่มีทั้งที่ปัจจุบันกำลังเป็นอยู่

แต่เป็นธรรมตามทั่ว (คงที่-อกาล) ผ่องใสปราศจากอารมณ์ต่างๆ **อันจักพึงติดข้อง** (กิเลสนิวรณ์-อุปาทานชั้น) เป็นธรรมว่างเปล่า จากปวงสังขตะที่เกิด-ดับ

วรังตัสสะ ธรรมนั้นแล **พึงเห็นเอง (สันทิฏฐิ) พึงประจักษ์เฉพาะตน (ปัจจิตตัง)** เป็นธรรมประเสริฐ คือ พระนิพพาน (**ดับ-เย็น**)

เยชนา ชนเหล่าใด ล่วงวังน้าวน (กามคุณห้า) พันทุกข์ ข้ามเข้าถึงฝั่งบารมีอันเต็ม (ส่วนชนเหล่าอื่นเป็นอันมาก **วิ่งวนละเลียบไปตามชายฝั่ง** คือเป็นไปแล้วตามอารมณ์ต่างๆ ตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกาย เหมือนนอนหลับหลงใหลอยู่)

เตชนาวรัง ชนเหล่านั้น เป็นชนผู้ประเสริฐ

โกจิตตั้ง สังขตั้งมุตโต ชนผู้ประเสริฐย่อมมีจิตไม่เพลิดเพลिन
ไปตามอารมณ์ต่างๆ ตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกาย (ขณะที่เห็น,
ได้ยิน เป็นต้น)

เอโส ปารโม ทุกขังชโย ผู้ไม่เพลิดเพลินไปตามอารมณ์ จิต
ย่อมไม่มีที่ภายในะภายนอก ไม่มีที่ล่วงแล้ว- และที่ยังมาไม่ถึง **ไม่มี**
ทั้งที่ปัจจุบันกำลังเป็นอยู่ (อกาล)

แต่เป็นธรรมชาติตาม**ห้วงคอง**ที่ (อกาลโก) ผ่องใส ปราศจากอารมณ์
ต่างๆ อันจักพึงมาติดข้องให้ว่างเปล่าจากปวงสังขตะที่เกิด-ดับ

ย่อมหลุดรอดข้ามพ้นเข้าถึงฝั่ง คือ พระนิพพาน

เมื่ออุปสตะเทพบุตร ได้ฟังธรรมแล้วน้อมเข้ามาใส่ตน เป็น
โอบนโยโก แล้วกลับได้สภาพใหม่ ได้นามว่า ธรรมโฆษเทพบุตร มีอายุ
ยืนแต่นั้นมา

“ลืมตา แต่อย่าลืมตัว (รู้)!”

“พึงอย่าลืมตัว...แม้ว่าคนทั้งโลกจะลืมเรา!” (แม้เราก็ก็นไม่มี เขา
ก็ไม่มี คนทั้งโลกจะมีได้อย่างไร?)

จิตเป็นธรรมชาติ ที่ไม่เคยว่างจากอารมณ์ พึงมีอารมณ์ให้
หน่วงนิพพาน (ว่างๆ)

ว่างจากกิเลสนิวรณ์ แต่ไม่ว่างจากอารมณ์ที่จะรู้ว่างๆ นั้น!

“อนุปาทาโน ปรีนิพพายติฯ ผู้ไม่ยึดมั่นย่อมน้อมนิพพาน!” (เวลา

ลีสสูตร ๑๘/๑๒๓พระพุทธรวจนะ)

สุวัฑฒโนภิกขุ

ชมรมมนุษย์เกิดมาทำไม?

www.answer2olife.ob.tc

โทร. ๐๘๖-๓๐๖๘๒๖๙





๔. กรรมฐานลี้มตา!

(จากมนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๑๔)

ก่อนลงมือปฏิบัติธรรม โปรดทำความเข้าใจพื้นฐานเบื้องต้นให้เข้าใจเสียก่อน

กรรมฐาน มี ๒ แบบ ได้แก่

๑. สมถกรรมฐาน คือ การทำจิตสงบตั้งมั่นมีพลังกำลังจิต จนเป็นอธิจิต จิตยิ่งด้วยอัปปนาสมาธิตั้งอารมณ์เดียว เกิดผลสำเร็จได้ ฌานสมาบัติเป็นรูปฌาน ๔ (หรือรูปฌาน ๕) และอรุปรฌาน ๔ มีสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์อุบายสงบใจ

สมถะ มี ๔๐ วิธี ได้แก่ กสิณ๑๐ อนุสติ๑๐ อสุภ๑๐ พรหมวิหาร๔ อาหาเรปฏิกูล๑ จตุธาต๑๔ นวสีวะเถกะ (พิจารณาซากศพ ป่าช้า ทั้งเก้า)๑

แต่เดิม เป็นของพราหมณ์มาก่อนพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ มี ๓๖ วิธี พวกดาบส ฤๅษี ซีไพร่หนึ่งหลับตาภาวนาฌานฤทธิ์ แต่ไม่ดับกิเลส ไม่ดับทุกข์ เพียงกดข่มทุกข์ติดสุขในองค์ฌาน ฌานเสื่อมง่ายรักษายาก ครั้นเมื่อทรงตรัสรู้แล้วจึงเพิ่มอนุสติอีก ๔ ได้แก่ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ และอุปสมานุสติ (มีสติตามระลึกถึงความสงบคือ พระนิพพาน) จากเดิมอนุสติมี ๖ จึงรวมเป็นอนุสติ ๑๐

ฌานมีสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์เพ่งจ้องมีอารมณ์เดียวเป็นหนึ่ง ติดสมมุติบัญญัติ ดับกาย-จิตสังขารที่เห็นว่าเป็นทุกข์ด้วยอัปปนาสมาธิ ฌานเป็นดูลำกล้อง “หินทับหญ้า” ไม่เห็นไตรลักษณ์ การเกิด-ดับ ไม่เป็นปัญญา ไม่ถึงวิมุติปรมาตย์ คนไม่มีปัญญามักติดฌาน เพราะมีฤทธิ์ ให้หลง (หาอ่านเรื่อง คนเดินหลงทางหลายประเภท) พระพุทธองค์จึงได้ทรงตรัสว่า “มีฌานต้องมีปัญญาประกอบ” มิฉะนั้นจะหลงแบบ

พระเทวทัต จึงได้ทรงห้ามแสดงฤทธิ์ (ลาภสักการะทำลายคนชั่ว-เทวทัตสูตร) และหลงทางแบบพกาพรหม อุทกดาบส-อาฬารดาบส ฌนัญชานิพรหม เป็นต้น

๒. วิปัสสนากรรมฐาน คือ อูบายเรื่องปัญญาเป็นการเจริญปัญญาให้เกิดด้วยสติการระลึกผู้รู้สึกตัวมีรูป-นามปรมาตต์เป็นอารมณ์ด้วยขณิกสมาธิ (แค่เพียงอ่านหนังสือออก) วิปัสสนาขาดขณิกสมาธิไม่ได้เลย (ขณิกะสมาธิ วิปัสสะนัง สัมภะวะติฯ)

มีสติตามดู ตามรู้กาย-ใจ จนเกิดปัญญารู้ว่ากาย-ใจ เป็นเหตุปัจจัยอาศัยกัน เกิดขึ้น-ตั้งอยู่ชั่วขณะ-ดับไป เป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา หาตัวตนสัตว์บุคคล เรา-เขา หญิง-ชาย ไม่ได้เลย

“ผู้ใดพิจารณาไตรลักษณ์อยู่อย่างไม่มีกลางวัน-กลางคืน ผู้นั้นได้ถือกุญแจเปิดประตูพระนิพพานไว้ในกำมือแล้ว” (ภักเทภรตตสูตร)

(สามัญญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ คือ ลักษณะที่เสมอเหมือนกันทุกรูป-นาม ไม่มีแยกแยะผู้หนึ่งผู้ใด หากเข้าไปรู้เห็นก็จะถึงความว่าง-ดับ-เย็น ไตรลักษณ์ไม่ใช่ตัวนิพพาน แต่เป็นสะพานเดินข้ามเข้าไปสู่นิพพาน ดุจกุญแจไขเปิดประตูพระนิพพาน!)

เกิดเป็นปัญญาญาณหยั่งรู้สัจจะ ความจริงทั้ง ๔ ประการในอริยสัจด้วยการเจริญ**สติปัญญาฐาน ๔** อย่าง ได้แก่ ตามรู้กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม

(วิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ-เข้าใจ-รู้แจ้ง-เห็นจริง เข้าถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลายเป็นปรมาตต์ตามความเป็นจริงว่าสรรพสิ่งทั้งมวลเกิดขึ้นแล้วต้องดับไปเป็นธรรมดา)

มีรูปนาม (ปรมาตต์ธรรม ๔ จิต เจตสิก รูป นิพพาน) เป็น**อารมณ์** ปหานกิเลสดับทุกข์เป็นสมุจเฉตเตตชาติ ปหานกิเลสเตตชาติสิ้นเชิงพ้นจากสมมุติและเข้าถึงวิมุตติหลุดพ้นออกจากรูป-นาม เป็นปรมาตต์วิปัสสนา ดุจคมอาวุธ “ชุตราวกถอนโคณ” พ้นจาก จิต,เจตสิก,รูปนาม

เข้าถึงนิพพาน คือความพ้นจากทุกข์!

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พึงศึกษาและเข้าใจชัดใน “**วิปัสสนา ภูมิ**” คือ ภูมิแห่งปัญญา มี ๖ ภูมิ ได้แก่

๑. ขั้น ๕ ได้แก่ **รูปขั้น ๑ นามขั้น ๔** มีวิญญาณขั้น ๑ และเจตสิกนามขั้น ๓ (เวทนาขั้น ๑ เจตสิก ๑ สัมผัสขั้น ๑ และสังขารขั้น ๑ เจตสิก ๕๐ อีก ๑)

พึงพิจารณา เจตสิกนามขั้น ๓ ให้จงดี เพราะมีบทบาทสำคัญต่อผู้กำกับการแสดงให้วิญญาณขั้นเล่นบทบาทและบาปได้ถึง ๕๒ บทบาท เป็นตัวการปรุงแต่งจิตวิญญาณขั้น (บทบาทโสภณะเจตสิก ๒๕, บทบาทอกุศลเจตสิก ๑๔, บทสาธตนะทั่วไปเป็นกลาง ๑๓)

รูป-นามขั้น ๕ ไม่ใช่ตัวทุกข์ แต่ตัวอุปาทานขั้น ตัวที่เข้าไปยึดขั้นว่าเป็นเราต่างหากที่ทำให้ทุกข์ (รูป-นาม ขั้น ๕ ไม่มีสาระแก่นสาระอะไรเลย เกิดแล้วก็ดับ แต่กิเลสอุปาทาน เข้าไปยึดเอาไว้จึงทุกข์!)

(**ทำอย่างไร?** จึงพ้นจากขั้นอยู่เหนือขั้น เป็นขั้นวิมุตติหลุดออกมาจากขั้น จึงให้พึงละสมมุติ ละตัวอุปาทานตัวยึดขั้นว่าเป็นเราเสีย จึงจะถึงวิมุตติ ละบัญญัติก็จะพึงถึงปรมาตถ์!)

“พึงละตัวอุปาทานขั้น ดุจค่างควาละกิ่งมะขางทั้งห้าที่ปราศจากลูกไม้ แล้วโผบินขึ้นสู่อากาศไปเกาะกิ่งไม้ต้นอื่นหลีกมุมมองกิ่งมะขางอันไร้สาระจะนั้น” (อุปาทาน ๔ คือ กาม ปรามาสคือล มิจฉาทิฏฐิ อตตตา)

๒. आयตนะ ๑๒ คือ ช่องต่อ หรือทวาร หรือประตูช่องต่อ ซึ่งรับอารมณ์ภายนอก-เข้ามาสู่ภายใน มี ๒ ได้แก่

๒.๑ **อายตนะภายนอก ๖** ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ภาย ัมมารมณ(อารมณ์ทางใจ)

๒.๒ **อายตนะภายใน ๖** ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ภาย ใจ

อายตนะ ๑๒ นี้ เป็นรูปธาตุ-นามธาตุ รูปธรรม-นามธรรม หรือเรียกสั้นๆว่ารูป-นาม รูป แปลว่า “**ไม่รู้อะไร?**” แต่เมื่อผ่านทวารช่อง

ต่อแล้วลงสู่ใจที่มโนทวาร วิญญาณชั้นที่มโนทวาร หรือเรียกอีกชื่อว่า มโนวิญญาณ หรือนาม คือ ตัวรับรู้ ทำให้เห็นที่ตาเรียก **จักขุวิญญาณ** นี้ เป็นนาม แปลว่า “เข้าไปรู้ รูป-รูนาม” หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เหมือนกัน
อายตนะทั้งหลาย เปรียบได้กับฝั่งทั้งสอง มีฝั่งนอก-ฝั่งใน ถ้า ไม่ติดเพลิน(อุปาทาน)อยู่ทั้งสองฝั่งนอก-ใน ย่อมไหลเรื่อยเป็นสुकโตไม่ ย้อนกลับ ไหลลงสู่มหาสมุทร คือพระนิพพาน!

๓. ธาตุ ๑๘ คือ อายตนะ ๑๒ ซึ่งเรียกว่า **ธาตุ ๑๒** มีรูปธาตุ-นามธาตุ เช่น จักขุธาตุ เป็นต้น เพิ่มวิญญาณธาตุอีก ๖ ได้แก่ **จักขุ วิญญาณธาตุ โสทวิญาณธาตุ ฆานวิญาณธาตุ ชิวหาวิญาณธาตุ กายวิญาณธาตุ และ มโนวิญาณธาตุ จึงรวมเป็นธาตุ ๑๘**

ธาตุ ๑๘ เป็นแต่ละอย่างๆ รูปธาตุนั้นอย่างหนึ่ง-จักขุธาตุ นั้นก็อย่างหนึ่ง-จักขุวิญญาณธาตุนั้นก็อีกอย่างหนึ่ง ฯลฯ ธาตุอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน มันเป็น แต่ละอย่างๆ (นาม-รูปปัจจุเจตมณ)

ธาตุลัทธิว่าเป็นธาตุ ที่ไม่ใช่เป็นเรา! (มันเป็นแต่ละอย่างๆ... ให้ พิจารณาดูคนฆ่าโคผู้ฉลาดแล้วแยกกองไว้เป็นส่วนๆ ต่างหากจากกัน)

ไม่ใช่ตัวตัวตน (มีตนที่ ไม่ใช่ตน) ไม่มีคน-สัตว์ ผู้หญิง-ผู้ชาย เพราะมันลัทธิว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ ประกอบกันขึ้นมาตามเหตุ ตาม ปัจจัย (*ปัจจัยปริคคหณณ*) ไม่อยู่ในอำนาจไครบงการบัญชา

ทั่วทั้งโลกธาตุและจักรวาล มีแต่รูปธาตุกับนามธาตุเท่านั้น แต่ นิพพานธาตุเป็นธาตุบริสุทธิ์พ้นแล้วจากรูปธาตุและนามธาตุ

โปรดทำความเข้าใจว่า “ตา,หู ฯลฯ เห็น,ได้ยิน ฯลฯ นี้เป็น *กรรมเก่า*”(กัมมสูตร ๑๘/๑๔๙ พระพุทธวจนะ)

เมื่อเห็น,ได้ยิน ฯลฯ ให้ลัทธิเห็นว่าเห็น (**ที่กลางแก้วตา**) ลัทธิแต่ ว่าได้ยิน (**ที่กลางแก้วหู**)... ฯลฯ และกั้ดับไปแล้ว ที่ตา,ที่หู ฯลฯ จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เหมือนกัน

ถ้ามีลัทธิความเชื่อในพระบัญญัติรัสฐ์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



มันคงตรงนี้ (ลัทธิ ๔ ทศวัตถุ ๑๐) ท่านต้องยอมรับการกรรมเก่า ว่า สิ่ง
ที่เห็นได้ยิน ฯลฯ นั้นเป็นกรรมเก่า เป็นทายาท เป็นสมบัติของเรา เป็น
หนี้กรรมที่ต้องชดใช้จะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในกรณีที่ประสบอารมณ์ไม่น่า
พอใจหรือแม้จะได้รับอารมณ์ที่น่าพอใจก็ตาม ก็จะไม่ประมาท ให้พึง
พิจารณาว่า...

“พึงเห็นสุขโดยความเป็นทุกข์ พึงเห็นทุกข์โดยความเป็นลูกศร
เสียดแทง พึงเห็นความไม่สุขไม่ทุกข์ก็ให้พิจารณาเห็นถึงความไม่
เที่ยง...เห็นความดับไป...เห็นความคลายกำหนด...ปล่อยวางไม่ถือมั่นสิ่ง
ใดๆในโลก(ทวาร ๖ มีตา หู ฯลฯ เป็นต้น)”

(สุขหรือทุกข์ ก็ไม่แน่ หรือไม่สุขไม่ทุกข์มันก็ไม่แน่อีกเหมือนกัน!
ดีก็เอา-ไม่ดีก็ให้รับเอา !)

“อนุปาทาโน ปรินิพพายติ,ผู้ไม่ถือมั่น ย่อมอ่อนนิพพาน” (เวสาลี
สูตร ๑๘/๑๒๓)

๔. สัจจะ ๔ หรือ อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

“เย ชัมมา เหตุปป์ภาว เตสัง เหตุง ตถาคโต เตสฺสฺญ จ โย
นิโรธो จ เอวัง วาที มหาสมโณฯ”

“ธรรมใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตเจ้าทรงตรัสเหตุ และความดับ
เหตุ พระมหาสมณเจ้า ประกิติทรงตรัสสอนอย่างนี้” (วินัย ๔/๖๙)

สมุทัย คือ เหตุ มีผลคือเป็นทุกข์ เจริญมรรคให้เป็นเหตุ มี
ผลให้ถึงนิโรธ ความดับทุกข์

สมุทัย คือ เหตุ **เหตุ คือ ตัณหา ๓** ความอยากใน ๕ อย่าง
ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย คือกามคุณห้าหรือกามตัณหา อย่าง ๑
ความอยากมืออยากเป็นในเนภพคือ ภาวตัณหานั้นอย่าง ๑ และความอยาก
ไม่มีไม่เป็นในวิภพคือ วิภวตัณหานั้นอีกอย่าง ๑

“ความอยากละได้ยากในโลก คนติดอยากเหมือนนกติดบ่วง!”

(ป่าเถยยสูตร)



“ตัดออยาก (ตัณหา)ได้ ไปนิพพาน (พ้นทุกข์)!” จากพันธสูตร

○อย่าหลงเหยื่อ เชื้อออยาก จะยากจิต

อย่าหลงติด รสเหยื่อ เชื้อตัณหา

อย่าหลงนอน หลงกิน ลิ่นเวลา

อย่าหลงว่า อายุเจ้า จะยาวนานๆ

อริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ความจริงที่ดับทุกข์ได้นั้น มีแต่เกิดกับดับ เหตุเกิด-ผลย่อมเกิด เหตุดับ-ผลดับ

พึงเจริญมรรค มัชฌิมาปฏิปทา (สายกลางๆ ไม่สุดโต่งทั้งสองทาง) เพื่อดับทุกข์-สมุทัยให้เข้าถึงนิโรธ ความดับแล้วไม่เกิดอีก!

“ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น-ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่-ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอก จากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด-ไม่มีอะไรดับ!” (ปัญหาของคน ของ บ้านเมืองและของโลก พึงสืบสาวไปหาเหตุสมุทัย แล้วพึงแก้ที่เหตุจึงจะ พ้นทุกข์!)

๕. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ คือ ธรรมอันเป็นเหตุปัจจัยอาศัยกันเกิด ๑๒ ประการได้แก่

๑.อวิชชา อุปมาเหมือนคนตาบอด เป็นปัจจัยให้เกิด

๒.สังขาร คือคนตาบอดกำลังเดินทาง (คือ เจตนาในการ ทำกรรมเป็นบุญ-บาป) เป็นปัจจัยให้เกิด

๓.วิญญาณ คนตาบอดเดินหกล้ม เป็นปัจจัยให้เกิด

๔.นามรูป เดินหกล้มเกิดมีแผลใหม่ เป็นปัจจัยให้เกิด

๕.อายตนะ กระทบแผลเก่า (อายตนะนี้ เป็นกรรมเก่า-กัมมสูตร!) เป็นปัจจัยให้เกิด

๖.ผัสสะ แผลใหม่กระทบแผลเก่าเนาเฟอะ {(กุมผัสสะได้ คุณ โลก(ทวาร ๖ มีตาหูเป็นต้น)ได้-ฉกักสูตร)} เป็นปัจจัยให้เกิด

๗.เวทนา แผลอักเสบมีอาการปวดแผล (“ถ้าดับเวทนาไม่ได้ ความ เกิดใหม่ย่อมมี”-สพายนวิมังคสูตร) เป็นปัจจัยให้เกิด



๘. **ตัณหา** ความอยากได้ยามาสมองเวทนา จึง **เที่ยวเสาะหา** เป็นปัจจัยให้เกิด

๙. **อุปาทาน** ได้ยาเอามาถือมั่นเอาไว้ เป็นปัจจัยให้เกิด

๑๐. **ภพ** ได้ยามาสมใจอยากแล้ว **ใส่ยาที่แปล** เป็นปัจจัยให้เกิด

๑๑. **ชาติ** มีอาการแพ้ยา เป็นปัจจัยให้เกิด

๑๒. **ชรามรณะ** ทั้งแปลเก่าใหม่พากันเนาเฟอะเลอะเทอะ เป็นปัจจัยให้เกิด

“เหตุเกิด-ผลเกิด เหตุดับ-ผลดับ” “ต้นหาดับ-ทุกข์ดับ”

“หมดอวิชชา ตัณหาทั้งหมดที่ตั้ง!”

“โย ปฏิจจสสุปาทัง ปัสสติ โส รัมมัง ปัสสติฯ ผู้ใดเห็นปฏิจจสสุปาทา ผู้นั้นเห็นธรรมฯ” (มหาหัตถิปโปปมสูตร ๑๒/๒๙๘)

เห็นธรรม คือ เห็น อายตนะ-ผัสสะ*-เวทนา-ตัณหา-อุปาทาน-ภพ-ชาติ-ชรามรณะ-อวิชชา-สังขาร-วิญญาณ-นามรูปกัณฑ์! **เห็นแล้วให้ฟังละเอียด**

(เห็นปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง ให้ฟังรู้ว่ามีคามหมายถึงกันทั้ง ๑๒ ปัจจัยการ!)

“ดูจพบเถาบบวมที่เกิดในนา ฟังแสงหाराก(อวิชชา*) ไปตั้งแต่ยอด แล้วตัด (ผัสสะ*)เสีย เถาบบวมนั้นก็ถึงกาลเหี่ยวแห้งไป ถึงความไม่มีบัญญัติที่ตั้ง แต่นั้นเถาบบวมในนาก็ถึงความอันตรายานไป ถูกทำลายไปฉันใด ตัณหาในอารมณ์ทั้งหลายก็ฉันนั้น”

(ดูจขุตรากถอนโคน **“สมูลัง ตัณหัง อัပ္ภุยหะ”** ถอนตัณหาพร้อมทั้งรากแก้ว เป็นผู้หายหิวดับรอบแล้ว **“นิจฉาโต ปรินิพพุโตติฯ”**)

ความไม่มีบัญญัติคือปรมาตต์ธรรมนิพพานธาตุ ความไม่มีที่ตั้งคือพ้นจากสมมุติเป็นวิมุติ!

“เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมีฯ อิมัสมีง สติ อิหัง โหติฯ เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มีฯ อิมัสมีง อสติ อิหัง โหติฯ” (อัลลสวตาสสูตร ๑๑๖/๑๐๗)



๖. อินทรีย์ ๒๒ คือความเป็นใหญ่ในหน้าที่เฉพาะของรูป-นามทั้งหลาย มี ๒๒ ได้แก่

ก). อินทรีย์ทางทวาร ๖ ได้แก่ จักขุอินทรีย์ เป็นต้น (“**เมื่อใด** รู้ชัด ซึ่งความเกิด-ดับ คุณ-โทษ และอุบายเครื่องสลัดออกแห่งอินทรีย์ ๖ ประการนี้ ตามความเป็นจริง **เมื่อนั้น** เราเรียกอริยสาวกนี้ว่า พระโสดาบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้เป็นเบื้องหน้า”-โสดาบันสูตร ๑๙/๒๒๕)

ข). เวทนินทรีย์ ๕ คือความเป็นใหญ่ในเวทนา มี ๕ ได้แก่ สุขินทรีย์ ทุกขินทรีย์ เป็นต้น (“**เมื่อเธอเสวยเวทนาใดๆ** ไม่ว่าจะ เป็น สุข ภาย สุขใจ ทุกข์ ภาย ทุกข์ใจ ไม่สุขไม่ทุกข์ใจ ก็ให้เห็นถึงความไม่เที่ยง...เห็นความคลาย...ความดับ ความปล่อยวางในเวทนาเหล่านั้น ไม่ถือนั่นสิ่งใดๆในโลก ก็ดับเย็นเป็นนิพพาน”-จุฬัตถมหาสังขยสูตร ๑๒/๓๗๘)

ค). อินทรีย์โพธิปักขิยธรรม ๕ คือ ความเป็นใหญ่ในสภาวะธรรมแห่งองค์ตรัสรู้ มี ๕ ได้แก่ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมานินทรีย์ ปัญญินทรีย์ (“**...เมื่อใด**รู้ชัด ซึ่งความเกิด-ดับ คุณ-โทษ และอุบายเครื่องสลัดออกแห่งอินทรีย์ ๕ ประการนี้ ตามความเป็นจริง **เมื่อนั้น** เราเรียกอริยสาวกนี้ว่า พระโสดาบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ เป็นเบื้องหน้า”-อรหันตสูตร ๑๙/๒๑๒,สังขิตตสูตร ๑๙/๒๑๗)

ง). อินทรีย์ในชีวิตและเพศ ๓ คือ ความเป็นใหญ่ในชีวิตและเพศ มี ๓ ได้แก่ ชีวิตินทรีย์ ปุริสสินทรีย์ อิตถินทรีย์ สำหรับ ปุริสสินทรีย์ คือ อุดมเพศเท่านั้นที่ถึงเพศแห่งพุทธภูมิโพธิสัตว์นียตะ หัวหน้าเทพในเทวโลก จักรพรรดิราชและภิกษุบริษัท

จ). อินทรีย์ในมรรคผลนิพพาน ๓ คือ ความเป็นใหญ่ในการระลึกรูปรูป-นาม เข้าสู่กระแสโคตรภูโลกียญาณ มี ๓ ได้แก่ อัญญัตถมัญญัสสามิตินทรีย์ (โสดาปัตติมรรคจิต) อัญญินทรีย์ (โสดาปัตติ

ผลจิต-อรหัตตมรรคจิต) และ อัญญาตาวิเนหริย (อรหัตตผลจิต)

สรุป วิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ สรุปย่อเหลือเพียง ๒ คือ รูปกับ นาม
ที่ไม่ใช่เรา มันสักว่า เป็นเพียงขันธ์, ายตนะ ๓๓ ฯลฯ เท่านั้น มัน
ไม่ใช่เรา !

วิปัสสนาภูมิ ๖ ๖ ภูมิ ๖ มุมมอง ถ้าเข้าใจชัดภูมิใดภูมิหนึ่ง
ย่อมเห็นสภาวะธรรม

“เราจะประจักษ์ชัดเขาหรือไม่ก็ตาม? รูป-นามเขาก็เกิด-ดับ อยู่
ตลอดเวลา!”

สังฆะ สังขาร อนิจจา สังขาร คือ ร่างกายจิตใจ แลรูป
ธรรม-นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป มี
แล้วหายไป”

สังฆะ สังขาร ทุกขา สังขาร คือ ร่างกายจิตใจ แลรูป
ธรรม-นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์ทนยาก เพราะเกิดขึ้น แล้ว
แก่ เจ็บ ตาย ไป”

สังฆะ ธัมมา อนัตตตา ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขาร
แลมิใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น มันไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรเชื่อว่าเรา-ว่าของ
เรา ว่าตัวว่าตนของเรา”

(คำว่า “อนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน” หมายความว่า ไม่อยู่ใน
อำนาจบงการบังคับบัญชาจะให้เป็นอย่างใจเราไม่ได้เลย มีตนแต่ไม่ใช่ตน)

“รูป-นามเที่ยงหรือไม่เที่ยงเล่า? ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”

“สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นสุขหรือเป็นทุกข์เล่า? เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“สิ่งใดไม่เที่ยง-เป็นทุกข์ ควรหรือจะยึดถือว่า เป็นตัวตนของ
เรา? ไม่ควรยึดถือเป็นตัวตนของเรา พระพุทธเจ้าข้า”

“สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับ
ไปเป็นธรรมดา” (ตถาคตสูตร ๑๙/๔๗๙)

“ไม้ท่อนหนึ่ง และ ไม้ท่อนหนึ่ง อาจประสบพบกันในมหาสมุทร
แล้วก็พลัดพรากจากกันไปฉันใด การพบปะกันแห่งผู้มาเกิดก็ฉันนั้น”

“นัตถิ ชาตัสส อมรณังฯ ที่เกิดแล้ว ไม่ตาย ไม่มีในโลก!” (ปฐม
อายุสูตร๑๕/๑๕๓)

**ชีวิตรอคอยเวลาตายอยู่ เหมือนลูกจ้างรอให้หมดเวลาทำงาน
จะนั้น!**

จึงขอให้ลืมหาพิจารณา “กรรมฐานลืมหา!”

“การภวานั้นไม่ใช่จะเอาแต่นั่งหลับตาอย่างเดียว แต่ให้กระทำ
ได้ตลอดเวลาทุกอิริยาบถที่ เดิน ยืน นั่ง นอนฯลฯ” ให้เอาอารมณ์ที่
ทรงไว้ขณะที่หลับตา มาทรงไว้ในขณะที่ลืมหาจะดีกว่า!

“ลืมหาแต่อย่าลืมหาตัว อย่าลืมหาตัว(รู้) แม้ว่าคนทั้งโลกจะลืมหาเรา!”

“ขณะนี้อะไรกำลังปรากฏ?” (Here and now !)

“ดูใจแม่ลูกอ่อนกำลังเล็มหญ้า...ซ้ำเสียงแลดูลูกน้อยจะนั้น”

“...พึงแสวงหาราก (อวิชชา*) ไปตั้งแต่ยอด แล้วตัด (ผัสสะ*)
เสีย!”

กรรมฐานลืมหา! แต่ถ้าหากจะ “อุทิศบุญ” ไปด้วยก็จะยิ่งดี
ไปใหญ่!

สุวัฑฒโนภิกขุ

กรรมฐานลิมตาปัญญา – วิปัสสนาภูมิ

“ **คุมผัสสะ***ได้ **คุมโลก** (ทวาร ๖ – ตา, หู ฯลฯ) ได้ ” (ฉลักกสูตร)



(ภาพสมมุติ เกาบบวมที่เกิดในนา)

“โย ปฏิจจสมุปาทัง ปัสสตี โส ชัมมัง ปัสสตีฯ ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปาท ผู้นั้นเห็นธรรม” (อวิชชา - สังขาร - วิญญาน - นามรูป - สฬายตนะ - ผัสสะ - เวทนา - ตัณหา - อุปาทาน - ภพ -ชาติ - ชรามรณะ ฯ)

“ดูจเกาบบวมที่เกิดในนา พึ่งแสงหาราก (อวิชชา)• ไปตั้งแต่ยอด แล้วตัด (ผัสสะ)• เสีย ! เกาบบวมนั้นก็ถึงกาลเหี่ยวแห้งไป ถึงความไม่มีบัญญัติ• ที่ตั้ง แต่ถัน เกาบบวมในนาก็ถึงความอันตรธานไป ถูกทำลายไป ฉนั้นใด **ตัณหาในอารมณฺ์**• (ชอบ-ชัง) ทั้งหลาย ก็ฉนั้น”

((“สมุสัง ตัณห์ อัญหะ ฯ ตอนตัดเหี่ยวพร้อมทั้งรากแก้ว (อวิชชา)• ” นิจฉาโต

ปรินิพพุตติฯ เป็นผู้หายหัว ดับรอบ (ปรินิพพาน)• แล้ว”))

ถ้าดับเวทนา• ไม่ได้ ความเกิดใหม่ย่อมมี (สฬายตนะวิภังคสูตร)



๕. พรหมโลกอันต่ำทราม



เพราะกิจอื่นที่พึงกระทำ(นิพพาน)ยังมีอยู่อีก!

ฉาน แปลว่า “เพ่ง, เฝอ, กอดหรือข่มเอาไว้, จ้องจะเอา” แม้แต่น้อมไปเพื่อจะเอาความสงบนี้คืออารมณ์ของฉานด้วย กำหนดสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์ เป็นอุบายสงบใจที่เสื่อมได้ ต่างกับวิปัสสนาที่มีรูปนามเป็นอารมณ์ เป็นอุบายเรื่องปัญญาที่ไม่เสื่อม

องค์ฉาน มี ๕ ได้แก่

๑. **วิตก** ยกจิตขึ้นจากภวังคจิตลงสู่มนทวาร

๒. **วิचार** รับบริการมโนมิตขึ้นพิจารณาในสมมุติบัญญัตินั้นเป็นขณิกสมาธิเล็กน้อย แล้วไต่สวนที่มโนวิญญาณ

๓. **ปีติ** ขณะจิตไต่สวน(สันติระณะ) เกิดอาการอัมเอบอบซาบซ่า ใจในเปติ มีอาการต่างๆ เช่น ขนลุก ตัวเบา กายโยกโคลง ตัวลอย น้ำตาไหล เป็นต้น

๔. สุข จิตตัดสิน(โงมฐัพพะนะ) เสพเสวยอารมณ์สุขโสมนัส
เวทนาในจิต ไม่ประกอบด้วยปัญญา(ไม่รู้ รูปร่าง-นาม เกิด-ดับ ทาง
ปัญจทวารทั้งห้า) เป็นอุปจารมานใกล้อัปปนา(ดึง)

๕. เอกัคคตา จิตเสวยอารมณ์ตั้งจมแช่อารมณ์เดียวในขณะจิต
เป็นอัปปนามานในตทาลัมพะนะจิตหน่วงอารมณ์ไว้ไม่รู้รู้อารมณ์ทาง
ปัญจทวารห้า(มี ตา หู เป็นต้น) ไม่รู้ รูปร่าง-นาม เกิด-ดับ ไม่รู้ สัจจะ
ความจริง ๔ ประการ (มีทุกข์ เป็นต้น)

มาน ๕ ได้แก่

- ๑. **ปฐมมาน** ละวิตก เหลือ **วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา**
- ๒. **ทุติยมาน** ละวิตก วิจาร์ **เหลือ ปีติ สุข เอกัคคตา**
- ๓. **ตติยมาน** ละวิตก วิจาร์ **พีติ เหลือ สุข เอกัคคตา**
- ๔. **จตุตถมาน** ละวิตก วิจาร์ **พีติ สุข เหลือ เอกัคคตา**
- ๕. **ปัญจจมาน** ละวิตก วิจาร์ **พีติ สุข เอกัคคตา เหลือ อุเบกขา**
- ๖. **วิตก วิจาร์ ปีติ** เป็นเจตสิก ฝ่ายปกิณณะกกลางๆ ไม่เป็น

ฝ่ายกุศลหรืออกุศล ส่วน**เอกัคคตา**เจตสิกเป็นสรรพจิตตสาธณะ
เจตสิกเกิดกับจิตทุกดวง**ทั้งกุศลและอกุศลจิต** จึงให้พึงระวัง!

อุเบกขา ในปัญจจมาน เป็นการวางจิตเฉยเฉยไม่รู้รู้อะไร
ไม่เป็นปัญญา,ไม่ใช่วางเฉยเป็นกลางในตัดตรมชฌชตตาโสภณเจตสิก
แต่เป็นอุเบกขาในวิปัสสนูปกิเลส ตั้งจมแช่อยู่ในสุข ติดสุขอารมณ์เดียว
ไม่รู้รู้อารมณ์ภายนอกทาง ตา หู มี เห็น ได้ยิน เป็นต้น เสพอารมณ์
เสวยสุขเวทนาในจิต ดับเวทนา สัญญา สังขารจิต ด้วยเห็นว่า จิต
สังขารเป็นตัวทุกข์จึงขาดตัวระลึกรู้สึกตัวด้วยสติ จึงขาดปัญญา
พิจารณาความเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป- ของรูป-นาม ชันธ อาทนะ ธาตุ
 ฯลฯ

ติดอยู่ในรูปราคะ ไม่รู้อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา นี่เป็นรูปมาน
มานมีรูปราคะเป็นอารมณ์สมมุติบัญญัติ ไม่ถึงวิมุติ ปรมาตถ์ เพราะ

ยังเอากิเลสโลภ โกรธ หลง ออกไม่ได้ เพียงแต่กดข่ม กิเลสไว้ได้ชั่วขณะที่อยู่ในฌานเท่านั้น ออกจากฌานแล้วยังมีกิเลสอยู่ เพราะ **ปิติสฺสขุเบกขาเป็นวิปัสสนูปกิเลสชั้นดี** เห็นยาก ละยาก!

(แต่ถ้าหาก มีสติระลึกรู้สึกตัวขึ้นพิจารณาไตรลักษณ์ เป็นสะพานข้ามไปรู้ทุกข์และความดับทุกข์ได้ก็จะเป็นปัญญา เท่ากับว่าได้ถือกุญแจเปิดประตูพระนิพพานไว้ในกำมือ-ภทเทภรตตสูตร-สติสูตร)

ส่วนอรุปฌาน ๔ คือ ฌานแห่งความว่างเปล่า ความไม่มีรูป เป็นอารมณ์สมมุติบัญญัติ ได้แก่

๑. อากาสาณัญญาตนะ (เพ่งอากาศ)
๒. วิญญาณัญญาตนะ (เพ่งวิญญาณ)
๓. อากิญจัญญาตนะ (เพ่งความว่าง)
๔. เนวสัณญานาสัณญายตนะ (มีสัญญา ก็มีใช้-ไม่มีสัญญา ก็มีใช้)

อรุปฌาน มีอุปราคา เป็นอารมณ์สมมุติบัญญัติ ดับกายสังขารด้วยเห็นว่ากายนี้เป็นตัวทุกข์ แล้วไปบังเกิดเป็นรูปพรหมไม่มีรูป

พระโพธิสัตว์สีหัตถะ ออกบวชแล้วทรงลงไปเรียนสำเร็จฌานสมบัติทั้งรูปฌานและอรุปฌานกับสำนักของท่านอาจารย์อาฬารดาบส และอุทกดาบส ลงไปอยู่ถึงหกปี ทรงตรัสว่าไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ (เพราะผลกรรมในอดีตชาติหนึ่งเกิดเป็นโชติपालมาณพดูหมิ่นพระอรหันต์ชีณาสพ) แม้ท่านอาจารย์ดาบสทั้งสอง เมื่อทำกาละตายไปบังเกิดในพรหมโลก ถึงกับทรงตรัสว่า ความฉิบหายใหญ่ได้บังเกิดแก่อาจารย์ทั้งสองของเราเสียแล้ว เพราะหมดโอกาสจะได้ฟังพระสัทธรรมแล้วตรัสรู้ตาม ต้องไปเสวยวิบากฌานสุขในพรหมโลกอันมีอายุกับแสนนาน(๑-๘๔,๐๐๐ มหากัป) แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะมาอุบัติขึ้นในโลกนี้อีกก็พระองค์ก็หมดโอกาสได้ฟังธรรม

แม้ภาพพรหม ก็ตาม ก็เป็นมิถิฉาภิภูสิ เห็นผิด หลงไปว่าตัวเองนิพพาน เพราะเหตุที่เสวยฌานสุขอันแสนนานนั่นเอง พระองค์ทรงขึ้น

ไปทรมารจนหมดพยศละมิจจาทิฏฐิได้ ดังในคำสวด “ชัยมังคลอัญญะคาถา”

“...ทุกคาคาทิฏฐิ ภูชเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง**พรหมมัง** วิสุทธิชุติ
มิทธิ **พกาภิธานังฯ**”

พระโยคี ผู้เจริญมาน ถ้าหากละรูปฌานและอรุณฌานยังไม่ได้ ย่อมละรูปราคะและอรุณราคะสังโยชน์เบื้องต้นไม่ได้ ย่อมไปไม่ถึงมรรคผล และหากดับจิตตายลงขณะอยู่ในฌานจิตเป็นนารมณีย่อมไปเสวยวิบากในพรหมโลกอันต่ำทรามตั้งว่านั้น เมื่อปิดอบายภูมิไม่ได้ แม้จะลงมาเกิดด้วยติเหตุกปฏิสนธิบุคคล แต่ถ้าหลงไปทำอกุศลกรรมเข้าก็ลงอบายภูมิได้

ฉาน เป็นของพราหมณ์และฮินดูมาก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ พวกเขาบำเพ็ญฌานเพื่อปรารถนาไปเกิดเป็นพรหม ที่พวกเขาคิดว่าพรหมประเสริฐสูงสุด เป็นที่สุดของความพ้นทุกข์แล้ว แต่พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ภายหลังว่านั่นเป็นมิจจาทิฏฐิ ดังเช่น พกาพรหมนี้เป็นต้น

ธัญชานิสสูตร ๑๓/๔๖๘ (มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์)

“ดูก่อนสารีบุตร! ทำไมเธอจึงประดิษฐานธัญชานิพรหมณไว้
ในพรหมโลกอันต่ำ ในเมื่อกิจอันพึงทำให้ยิ่งขึ้นไปได้ยังมีอยู่อีก แล้ว
หลีกไปเสียแล้ว?”

พระสารีบุตร “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์มีความคิด
อย่างนี้ว่า พราหมณ์เหล่านี้ มีใจน้อมไปในพรหมโลก ภาระเราพึงแสดง
ทางเพื่อความเป็นสหายกับพรหมแก่ธัญชานิเกิด ดังนี้พระเจ้าข้า”

“ดูก่อนพระสารีบุตร! ธัญชานิพรหมณ ทำกาละไปบังเกิด
ในพรหมโลกแล้ว!” (พระพุทธวจนะ สุตที่ ๗)

(**ธัญชานิ** ตายไปบังเกิดเป็นท้าวมหาพรหม พระสารีบุตรได้
ขึ้นไปแสดงธรรมแก่มหาพรหมนั้น ตามพุทธประสงค์แล้วด้วยพระคาถา
๔ บท และยังมีทันทกล่าวถึงอริยสัจ ๔ มหาพรหมก็บรรลุธรรม)

ข้อธรรมวิจย

๑. ฌานไม่ใช่ทางพันทุกซ์ เพียงแต่กดข่มนิรวณได้ชั่วขณะใน ฌาน ดุจหินทับหญ้าเอาไว้ (ไม่ขุดรากถอนโคนเหมือนวิปัสสนาปัญญา) ผู้ปฏิบัติเจริญฌานด้วยคิดว่า กาย-จิต เป็นตัวทุกซ์ จึงต้องการดับ กายสังขาร และจิตสังขาร (ดับกายสังขาร เป็นอรุปรหม-ดับจิต-สังขาร เป็นอัสัญญีสัตตาพรหมลูกฟัก ด้วยมีมิจจาทัญญูเห็นผิด)

แต่พระพุทธรองค์ ทรงตรัสว่า กาย-จิต ไม่ใช่ตัวทุกซ์ แต่ตัว ที่เข้าไปยึดกาย-จิต ได้แก่ตัวอุปาทานขันธต่างหาก ที่เป็นตัวทุกซ์!

ทำอย่างไร? จึงจะเอาตัวยึดตัวนี้ออกจากขันธทั้งหลาย

“ตัวกู-ของกู และสิ่งทีเนื่องด้วยกู” อันยิ่งใหญ่ที่สุดนี้ต่างหาก เป็น ตัวทุกซ์

เพราะมันเห็นแก่ตัวแก่ตนกันมากเหลือเกิน โลกจึงลุกเป็นไฟทุกซ์ ร้อนดังเช่นทุกวันนี้!

“อนุปาทาโน ปรินิพพายติฯ ความไม่ยึดมั่นถือมั่น ย่อมนุ่ม นีพพาน!” (เวสาลีสูตร)

พึงละความยึดมั่นถือมั่นด้วยวิปัสสนาปัญญา (เอกายโนมัคโค) พึงถอนความวิปลาสเสีย !

๒. ฌานต้องใช้คำบริกรรม วิถิจิตเกิด ๖ ขณะจิต(ภวังค์- มโน ทวาร-บริกรรม-อุปจาร-อนุโลมญาณ-โคตรภูญาณ-ฌานจิต) เป็นพวกมี ปัญ्यान้อย ต้องใช้คำบริกรรมเรียก**สมถยานิกะ มีสมาธิทริย์**เป็นตัวนำ (ทันธาภิญญาหรือมณฑบุคคล) **เป็นทางเน้นซ้ำสำหรับผู้ฟังชานมาก**

ส่วนการเจริญสติวิปัสสนากรรมฐาน วิถิจิตเกิด ๕ ขณะจิต ได้แก่ ภวังค์-มโนทวาร-อุปจาร-อนุโลมญาณ-โคตรภูญาณ-ฌานจิต เป็นพวก มีปัญญากล้า ไม่ต้องบริกรรมเรียก**วิปัสสนายานิกะ มีปัญญาทริย์**เป็น ตัวนำ (ชิปปาภิญญาบุคคล) **เป็นทางสายตรงสายเอกของผู้มีปัญญา**

ผู้บรรลุธรรมด้วยฌานและวิปัสสนา เรียกอรหันต์เจโตวิมุตติอุภา



โศภาควิมุติ(ทั้งสองทาง) ส่วนผู้บรรลุด้วยวิปัสสนาปัญญาอย่างเดียว พวกมีปัญญากล้า เรียกอรรถันต์สุขวิปัสสโกหรือปัญญาวิมุติท่านได้ฉานระดับต่ำไม่ถึงจุดตถุฉาน เพียงแค่สุขเวทนา เพราะท่านเห็นว่าไม่ใช่ทางพ้นทุกข์

๓. องค์ฉานเป็นวิปัสสนูปกิเลส องค์ฉาน ปีติ สุข อุเบกขา เป็นวิปัสสนูปกิเลสข้ามได้ยากชวนให้ติดใจให้หลง เพราะเป็นกิเลสชั้นดี ละยาก ผู้ปฏิบัติมักติดติดหลงจมแช่อยู่เพียงแค่นั้น ปัญญาไม่เกิด ไม่พ้นทุกข์

๔. ฉานเป็น ๑ ในปิลิโพระ ๑๐ คือความเป็นห่วงกังวลที่ต้องรักษา เป็นเครื่องขัดขวางทางบรรลุนิพพาน(เมถุนสังโยค ในกามาพจรสวรรค์)

๕. ฉานรักษายาก เลื่องมง่าย อดีตชาติพระโพธิสัตว์เหาะมาจากป่าเข้าไปบิณฑบาตในวัง ไปหลงรักพระนางมุกุลักขณา มเหสีพระราชฉานเลื่องมเหาะกลับป่าไม่ได้ ต้องเริ่มเจริญฉานใหม่ ฉานไม่เป็นปัญญาไม่ละกิเลส พระนางอุพพรี บำเพ็ญฉานไปบังเกิดพรหมโลก จุติจากพรหมโลก แล้วมาเกิดเป็นนางลูกสุกร เรื่องเคยมีมาแล้วในพุทธกาล

๖. มีฉานต้องมีปัญญาประกอบ ทรงตรัสห้ามสาวกแสดงฤทธิ์ เพราะเหตุต่ำทรามดุจเอาเพศออกขายแลกทรัพย์ซื้ออกิน ลามสักการะ แสบเผ็ดร้อนและหยาบคายเป็นอันตรายต่อการบรรลุธรรม(เทวทัตสูตร-กุมมสูตร-เอฬุกสูตร ๑๖/๒๔๓-๒๕๑ แมลงงูนี้กินขี้เต็มท้อง)

พระองค์ทรงแสดงปาฏิหาริย์ น้อยครั้งมากใน ๔๕ พรรษา เพียงเพื่อปราบพยศหมู่พระญาติที่ไม่เอื้อฉานพระสัมพุทธเจ้าและปราบนักบวชนอกศาสนาทั้งหลายเท่านั้น แต่พระองค์ทรงสรรเสริญ "อนุสาสน์ปาฏิหาริย์" คำสอน ที่ทำให้มวลหมู่สัตว์พ้นทุกข์! (คนส่วนใหญ่ยังคงหลงใหลอิทธิ-อาเทศนาปาฏิหาริย์-หฤทัย-ตาทิพย์ ที่ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์)

พระองค์ ทรงพระปริชาญาณมีพระปัญญาอันยิ่ง ทรงใช้ฉานดับเวทนากล้าในคราวอาพาธหนักใกล้ปรินิพพาน ทรงเข้าฉานแล้วก็ออกจากฉานปรินิพพาน

ทำเหตุให้พันทุกข์เสียก่อนเกิดแล้วค่อยเล่นฉมาน แต่ผู้พันทุกข์แล้ว ก็ไม่อยากจะเล่นฉมานอีกนั่นแหละ อรหันต์สุขวิปัสสโก ท่านได้เพียงฉมาน ๓ เท่านั้น เพราะมีปัญญาเห็นว่าลาภสักการะเสบ ผีต ร้อน และหยาบ คายนั่นเอง!

ขอให้ฟังเชื่อ (สัทธา ๔) ในพระปัญญาตรัสรู้ของพระสัมมาสัม พุทธเจ้าเกิด!

“ทุกกรรมที่ทาลงไป ที่จะไม่ให้ผลวิบากไม่มี” (จิตตสัมภุตชาดก ๒๗/๓๔๓)

“การเจริญภาวนานั้น ไม่ใช่จะเอาแต่นั่งหลับตาอย่างเดียว แต่ ให้ฟังกระทำได้ตลอดเวลา (อกาลโก) ที่ เดิน-ยืน-นั่ง หรือ-นอน”

(ยกเอาห้องพระและทางเดินจงกรมมาไว้ที่ใจได้ไหม? ตั้งแต่ตื่น จนกระทั่งหลับ)

“การนั่งหลับตา นั้นก็ดีระดับหนึ่ง แต่ยังดีไม่พอ หากจะเอา อารมณ์ที่ทรงไว้ ขณะที่นั่งหลับตานั่นแหละ มาทรงไว้ทุกขณะที่ลืมตา จะดีกว่า!”

“ลืมตา.....แต่อย่าลืมตัว!”

“พึงอย่าลืมตัว (รู้) แม้ว่คนทั้งโลกจะลืมเรา!”

ท่านต้องตอบตัวเองให้ได้ว่า “ปฏิบัติธรรมไปเพื่ออะไร?”

(“เจตนาหัง กัมมัง วทามิฯ เรากล่าวว่า เจตนาเป็นตัวกรรม”

พระพุทธรวจนะ)

เพื่อที่จะปล่อยวาง ละ วาง ละแล้วก็วาง วางแล้วก็ว่าง....ที่ ปฏิบัติไปเพื่อที่จะเอา.... จะมี..... จะเป็น นั้นไม่ใช่!

ธรรมแท้ ต้องปฏิบัติเพื่อความละวาง ว่างจากกิเลสสามกอง เพื่อ ความมักน้อย สันโดษ เพื่อความเบื่อหน่ายคลายกำหนด(คลายตัณหา ความอยาก)

ธรรมแท้ ย่อมทนต่อการพิสูจน์ ฟังเข้าไปเห็นเองให้สันติภูมิโลก แล้วน้อมเข้ามาให้เป็นโอปนะยิโก จึงจะปัจฉัตตังเวทิตัพโพ จะฟังรู้ได้

เฉพาะตัวของตัวเอง!

“พึงเอาตณฺหาที่นั่นแหละ ละตณฺหาเสีย” (จตุกกนิบาต ๒๑/๑๗๐)

“ตณฺหา(ความอยาก)นั่นแหละ ทำให้คนต้องเกิด!” (ปฐมชนสูตร ๑๕/๕๐)

ถ้าท่านทำฉาน ท่านย่อมได้ฉาน หากตายในฉานก็จักไปบังเกิดในพรหมโลกอันต่ำทราม(ท่านจะโชคได้ฟังธรรมจากพระพุทธรองค์เหมือนอย่างพกาพรหม หรือได้ฟังธรรมจากพระสาวกหรือเป็นครั้งที่สองเหมือนอย่างธัญชาานิมาพรหมใหม่?) เกิดเป็นเทวดาก็ทุกข์อย่างเทวดา เกิดเป็นพรหมก็ทุกข์อย่างพรหม เพราะการเกิดเป็นทุกข์ เพราะยังปิดอบายภูมิไม่ได้ เคลื่อนจากพรหมโลกแล้วก็สุดแต่ว่าแรงกรรมจะเหวี่ยงไปทิศทางใดจากพรหม อาจไปเกิดเป็นนางลูกสุกรก็เป็นได้ดังมีมาแล้วในอรรถกถาธรรมบทแปล(หาอ่านในมนุษย์ เล่ม ๑๕)

○ อย่าหลงเหยื่อเชื่ออยาก จะยากจิต

อย่าหลงติตรสเหยื่อเชื่อตณฺหา

อย่าหลงนอนหลงกินสิ้นเวลา

อย่าหลงว่าชีวิตเจ้าจะยาวนานๆ

“ถ้าไม่เคยได้สดับมาแล้วในแสนกัป ก็จักไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ได้ฟัง พระสัทธรรมนี้!”

สุวฑฒโน ภิกขุ



๒. ธรรมะคืออะไร?



พระอาจารย์สุวัฒน์ สุวัฑฒโน

| | |
|----------------------|------------------------------------|
| ธรรมะ | คือ คำสอนเพื่อให้พ้นไปจากทุกข์ |
| สรวกขาโต ภควตา ธัมโม | พระธรรมคือ คำสั่งสอนของผู้มีพระ |
| สันติภูมิลีโก | ภาค อรหันต สัมมาสัมพุทธเจ้า |
| อภาลีโก | ฟังเข้าใจศึกษาและฟังรู้ธรรมได้ด้วย |
| เอหิปัสสิโก | ตนเอง |
| โอปนะยิโก | พระธรรมมีให้เห็นอยู่ทุกกาลมีจำกัด |
| ปัจจุตตัง เวทิตัพโพ | กาลเวลา (มีอยู่ตลอดเวลา) |
| วิญญูหิโก | พระธรรมร้องเรียกว่า ขอฟังเข้ามาดู |
| | เถิด (เกิด-ดับอยู่ ตลอดเวลา) |
| | ฟังน้อมเข้ามาใส่ตัว |
| | ฟังรู้ได้เฉพาะตน(ของใครของมัน) |
| | ดังนี้ |

ฟังศึกษาและรู้ว่า.....



๑. ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงรวมทั้งสิ้นเรียกว่า “**ปรมัตถธรรม ๔**” คือ จิต เจตสิกประกอบจิต รูปและนิพพาน

ทั้งโลกธาตุและจักรวาลมีแต่รูปธาตุ กับนามธาตุเท่านั้น แยกเป็น ๖ ธาตุ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศธาตุ วิญญาณธาตุ สรรูปลงเหลือ ๒ คือรูปธาตุกับนามธาตุ หรือที่เรียกกันว่ารูปกับนาม(วิญญาณกทรัพย์-อวิญญาณกทรัพย์ ก็เรียก)

รูปไม่รู้อะไร ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ **นามเข้าไปรับรู้** ได้แก่ จิต เจตสิกประกอบจิต หรือ ได้แก่ วิญญาณและเจตสิกนามชั้น๓ (เวทนา,สัญญา,สังขารทั้งหลาย)ที่ประกอบจิต

๒. ธรรมะทั้งหลายทั้งปวง อยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ ที่เรียกว่า “**สามัญญลักษณะ**” ลักษณะธรรมดาสามัญญที่ย่อมเกิดขึ้นเสมอเหมือนกันทุกรูปทุกนามไม่ละเว้น มี ๓ เรียกว่า “**ไตรลักษณะ**” คือ ลักษณะ ๓ ได้แก่ **อนิจจัง** ความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่ง **ทุกขัง** ความเป็นทุกข์ทรมาน ทนอยู่ไม่ได้นานก็เสื่อมไป ดับไป **อนัตตา** มีตนที่ไม่ใช่ตน ไม่อยู่ในอำนาจ บงการบังคับบัญชาให้เป็นไปตั้งใจไม่ได้ เป็นสิ่งที่ว่างเปล่าจากตัวจากตนทุกรูปทุกนาม

สรุป รูปนามทั้งปวงเกิด-ดับ “**สัพเพ ธัมมา อนัตตา**” ธรรมทั้งหลายทั้งปวงบงการบัญชาไม่ได้ “**เกิดขึ้น-ตั้งอยู่ไม่นาน-ดับไป**”

๓. พึงรู้หน้าที่ที่มีต่อกฎธรรมชาติ และยอมรับความจริงอันประเสริฐนี้ (ลัจจะ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)

หน้าที่ต่อธรรมในชาติปัจจุบัน ทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ต่อกัน **ปฏิบัติถูกต้อง**แก่การเป็นมนุษย์ต่อกันด้วยกาย วาจา ใจสุจริต(กุศลกรรมบถ ๑๐) จนถึงความเป็นมนุษย์ประเสริฐ หรือบุคคลผู้ประเสริฐจนเรียกได้ว่าเป็น “**อริยบุคคล ๔ คู่ ๘ บุคคล**” (โสดาบัน-สกิทาคามี-อนาคามี-อรหันตบุคคล)

หน้าที่ขั้นต้น คือ หน้าที่ในความเป็นมนุษย์ต่อกันและกัน ๑๒ สถานะใน ทิศหก ได้แก่ บิดามารดากับบุตร สามีกับภรรยา ครู อาจารย์กับศิษย์ เพื่อนกับเพื่อน นายกับบ่าว พระสงฆ์กับชาวบ้าน

หน้าที่ขั้นสูง คือ ศีลปฏิบัติสี่ทศวรรษ ให้รู้และเข้าใจอย่าง ถ่องแท้จนขึ้นใจ(เข้าถึงกระดูกดำ)ว่ากฎของธรรมชาติไม่มีเกิด-ดับ, เหตุเกิด-ผลเกิด, เหตุดับ-ผลดับและมีไม่เกิด-ไม่ดับ

๔. ธรรมในความหมายของปฏิเวธธรรม คือ นำความรู้ความ เข้าใจในปริยัติสี่ทศวรรษนำมาปฏิบัติสี่ทศวรรษจนเกิดผลเป็นปฏิเวธสี่ทศวรรษ ได้แก่ อริยมบุคคล ๔ คู่ ๘ บุคคล คือ

- โสดาปัตติมรรค - โสดาปัตติผลบุคคล
- สกิทาคามีมรรค - สกิทาคามีผลบุคคล
- อนาคามีมรรค - อนาคามีผลบุคคล
- อรหัตตมรรค - อรหัตตผลบุคคล

ปฏิเวธธรรม คือ การเข้าถึงนิพพานที่**ไม่มีเกิด-ไม่มีดับ**

ปล่อยวาง ไม่อาลัยทางทวารกาย ใจ ทวารทั้ง ๖ มี เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสสากาย ใจคิด...วางทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ วางจนว่างกลายเป็นธาตุบริสุทธิ์ที่ไม่มีกิเลสฐลีเจือปน

ว่าง จากกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ นيران์เครื่องกั้นบุญ ความดีที่เข้ามาแผ้วพานในจิต เจตสิกไม่ได้อีกแล้ว ว่างเป็นอิสระไม่ เป็นธาตุของกิเลสอารมณ์อีกต่อไป

ดับ แล้วซึ่งไฟ ๓ กอง คือ ราคัคคิ -ไฟราคะ, โทลัคคิ-ไฟโทสะ โมหัคคิ-ไฟโมหะ

เย็น เป็นนิพพุติ-นิพพาน เย็นแล้วจากความร้อนรุ่มกระวนกระวาย ทั้งมวล ไม่มีดีไม่หลงอีกต่อไป เย็นจนหมดอันตราย

“นตถิ ลันติ ปรงฺ สุขัง, สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”
“นิพพานัง ปรมัง สุขัง , นิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง”

“นิพพานัง ปรมัง สุขญัง , นิพพาน วังอย่างยิ่ง”

มนุษย์เกิดมาทำไม?

“นกกาเหี่ยว...คนหาอาหาร...มนุษย์กับสัตว์ต่างกันตรงไหน?”

เป้าหมายของชีวิตอยู่ที่ไหน? ตายแล้วไปไหน?

“ถ้าคนแสวงหาธรรมะเหมือนกับแสวงหาวัตถุเงินทองก็น่าจะดี!”

คนที่ไม่รู้ธรรมะแล้ว เงินนั้นแหละ คือ พลังสูงสุด แต่หา
ไม่ว่า “แม้ใครจะซื้อจะนอนอยู่บนเตียงทอง แต่หาซื้อความหลับเป็นสุข
ได้ไม่”

มีเงินมีทองมากมีทรัพย์สมบัติมากก็ทุกข์มาก ถ้านอนไม่หลับก็
เท่ากับว่าตกนรกทั้งคืน เพราะราตรีนั้นยาวนานสำหรับคนตื่น!

คนจนคนขอทาน นอนใต้ถุนศาลา สะพานลอย แต่กลับนอน
หลับ อาจจะมีทุกข์อยู่บ้างว่าพรุ่งนี้จะได้อะไรประทังชีวิต ก็เท่านั้น!

“คนมีทรัพย์สมบัติมาก ถ้าไม่มีธรรมะแล้วก็เป็นทุกข์”

○ มีอะไรเป็นอะไรตามใจเกิด อย่าให้เกิดความทุกข์เป็นไข้ได้

มีไม่เป็นจะมารุมสุมที่ใจ เหมือนแบกของหนักไว้เมื่อโยไหล่คอ

ถ้ามีเป็นเห็นจะไม่หนักใจคอ ไม่ยึดมันมันก็จะเบาสบายฯ

“ผู้ไม่ยึดมัน ย่อมอ่อนนิพพาน,อนุปาทาโน ปรินิพพายติฯ”

ธรรมะจึงจำเป็นสำหรับคนที่จะไปหาเงิน มีเงิน ใช้เงินและ
เก็บเงิน เพื่อที่จะไม่ให้เกิดทุกข์

อย่าอยู่ด้วยความหวัง(ยึดมัน)

“...อนาคตก็ยังมาไม่ถึง ไม่ควรวิตกวิจารณ์กับอนาคต.....

ทำเหตุปัจจุบันดี ผลในอนาคตย่อมดี...”

ความหวังมันเป็นกิเลสตัณหา มันเร่าร้อน ถ้าทำอะไรด้วยกิเลส
ตัณหา มันทุกข์ ยิ่งมีความหวังรุนแรงยิ่งทุกข์มากถึงกับเป็นโรคประสาท

แต่ถ้ามีธรรมะ จะทำกิจการงานสิ่งใดทำด้วยธรรมะ มีความ
ขยันอดทนหมั่นเพียร ตั้งใจจดจ่ออยู่กับงาน มีความพึงพอใจในงาน

นั้นๆ ทำด้วยศรัทธาและมีปัญญาประกอบ ทำเหตุดี..ผลที่จะเกิดขึ้น
มาในอนาคตย่อมได้รับผลดี

พึงอยู่กับปัจจุบัน ด้วยการมีสติความระลึกรู้ได้ ความมีสติ
สัมปชัญญะความรู้สึกรู้ตัวตลอดเวลาที่คิด พูด ทำ ทางกาย วาจา ใจ
ให้เป็นไปในทางสุจริต สติย่อมกั้นบาปอกุศลกิเลสนิวรณ์ไม่ให้เข้ามาทาง
ตา หู ในขณะที่เห็น ได้ยิน ฯลฯ

ย่อมคิด พูด ทำ แต่ในทางบุญกุศลความดี **ความมีสติอยู่กับ
ปัจจุบันอารมณ์ทุกขณะ ย่อมไม่ทุกข์**

ความสันโดษ พอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้ ย่อมไม่ทุกข์
ถ้าเพื่อเรื่องของกรรมที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เห็น ได้ยิน นี่เป็นกรรมเก่า
จะห้ามไม่ให้เห็น ได้ยิน นั้นไม่ได้ ถ้ามันคงตรงนี้ ย่อมไม่เป็นทุกข์”
เมื่อได้รับอะไรเข้ามาทางทวารทั้ง ๖(ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)
เป็นกรรมเก่าของเราทั้งนั้น จะโยนิโสมนสิการ คือ คิด พูด ทำอย่างไร
นี่เป็นกรรมใหม่จะนำเอาไปเกิด

ช่องทางเดินและทางดับทุกข์ ช่องทางเดินของกิเลส มี ๖ ทวาร
ได้แก่ ทวาร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รับ**อารมณ์ ๖**
คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกาย เรื่องราวคิดนึกทางใจ ทำให้
เกิดผัสสะกระทบกันทาง**วิญญาณ ๖** ทำให้ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส
รู้สัมผัสกาย รู้เรื่องราวความหมายคิดนึกปรุงแต่ง เกิดเป็นเวทนา สุข-
ทุกข์-ไม่สุข-ไม่ทุกข์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดเป็นตัณหา
อุปาทานยึดถือเอา ว่าเป็นของตัวของตน ตัณู-ของกูขึ้นมา ทุกข์จึงเกิด
ที่ตรงนี้

การจะดับทุกข์ ต้องดับในที่เดียวกัน จะไปดับที่อื่นในที่ไหนๆไม่มี
ทุกข์จะให้ดับไม่ได้ ทุกข์ต้องเกิดขึ้นมาเสียก่อนแล้วจึงเข้าไปรู้ไปเห็น
ทำให้ทุกข์มันดับ ดับอย่างไร?

ก็เข้าไปดูชีวิตัวตัณู-ของกูมันลดลงบ้างมั๊ย?

เกิดทวารไหน-ดับที่ทวารนั้น เกิดที่ตาดับที่ตา เกิดที่หูดับ

ที่หู ฯลฯ มันไม่ใช่เรา-ไม่ใช่ของเรา ตามดู-ตามรู้ให้ทัน

ตัณหา ทำให้เกิดอุปาทาน... ทำให้เกิดทุกข์...

ตัณหาเกิดมาจากเวทนา....เวทนาเกิดมาจากผัสสะกระทบกัน

ระหว่าง**อารมณ์** (รูป เสียง ฯลฯ) กับ**ทวาร**(ตา หู ฯลฯ)

“**คุมผัสสะได้ คุมโลกได้**”

“ถ้าดับเวทนาได้ ความเกิดใหม่ไม่มี”

“ถ้าดับเวทนาไม่ได้ ก็ดับทุกข์ไม่ได้” ทรงตรัสสอนอย่างนี้

“**เย ชัมมา เหตุูปปภาวา ฯลฯ ธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ พระองค์**
ทรงตรัสเหตุและความดับไปแห่งเหตุ...”

“**ยังกิญจิ สมุทฺทเย ชัมมัง สัพพันตัง นิโรธะ ชัมมันติฯ**
สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวล ล้วนดับไปเป็น
ธรรมดา”

สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสิ่งทั้งมวลบนโลกใบนี้ แม้กระทั่งเทวดาทั้ง ๖
ชั้น หรือจะเป็นพรหมโลกอีกยี่สิบชั้น(เว้นสุทธาวาส ๕) หรือจนกระทั่ง
ในยมโลกอบายภูมิทั้งสี่ก็ตาม ตกอยู่ในกฎธรรมชาติคือ “**เกิดขึ้น-ตั้ง**
อยู่ชั่วขณะ-แล้วดับไป” ไม่ละเว้นทุกรูปทุกนามเสมอกันทั้งหมดเป็นสามัญ

“หนฺติ ชาตฺสสะ อมรณํฯ, สัตว์ที่เกิดแล้วไม่ตาย ไม่มีในโลกฯ”

พระพุทธรองค์ทรงตรัส

“**เราไม่แลเห็นสิ่งอื่นใด ที่จะครอบงำย้ายจิตของบุรุษได้เหมือน**
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสสกายของสตรีไม่มีเลย และ

เราก็ไม่แลเห็นสิ่งอื่นใด ที่จะครอบงำย้ายจิตของสตรีได้เหมือน
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสสกายของบุรุษเลยเหมือนกันฯ”

ความเอรีดอ่อยทางทวารทั้ง ๖ มันเป็นความสุขชั่วคราว เกิด
ขึ้น-ตั้งอยู่-แล้วก็ดับไป ไม่ถาวรจริงจังยั่งยืน มันเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ถ้าเราไม่ยอมรับตรงนี้ เราจะเป็นทุกข์ แต่ส่วนใหญ่จะเอาแต่สุข!

“พึงเห็นสุขโดยความเป็นทุกข์ พึงเห็นความทุกข์โดยความเป็น

ลูกศรเสียดแทง พึงเห็นความไม่สุขไม่ทุกข์ โดยความเป็นของไม่เที่ยง
เห็นความไม่เที่ยง แล้วจะไม่ทุกข์!”

ยอมรับกฎของธรรมชาติเกิด-ดับ.....ๆ.....ๆ.....ๆนี้ให้ได้จะไม่ทุกข์
...ที่นี้...ทางตา...หู...เดี๋ยวนี้...อะไรกำลังเกิด-อะไรกำลังดับ!

.....

อุทยานธรรมวิปัสสนาป่าละอู หมู่ ๑

ตำบลห้วยสัตว์ใหญ่ อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

๐๘๖-๓๐๖๘๒๖๙,๐๘๙-๒๕๘๙๐๓๓,๐๘๑-๐๐๘๐๓๗๕

๐๘๖-๑๓๗-๒๒๗๓,๐๘๙-๒๒๕๒๓๓๙

สามารถค้นหารายละเอียด ได้ที่เว็บไซต์ www.answer2olife.ob.tc





๗. ศาสนาตั้งอยู่ได้นาน?

(ปฏิบัติธรรมคืออะไร?)

พราหมณสูตร ๑๙/๒๑๘ “เมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว **สังฆธรรม** จักตั้งอยู่ได้นาน เมื่อบุคคลเจริญแล้ว ได้กระทำให้มากแล้วซึ่งสติปัญญาฐาน ๔” “ตถาคต ปรีนิพพุเต สังฆัมโม จิรัญญิตีโก โหติ จตุนนัง สติปัญญาฐานัง ภาวิตตตทา พาหุสิกตตตทา” (พระพุทธวจนะ)

มหาปรินิพพานสูตร ๑๐/๑๔๘ “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนพวกเธอว่า สังฆารทั้งหลายนี้อาจมีความเสื่อมเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึง พร้อมเถิด-หันหนานี้ ภิกษเว อามันตยามิโว วยธัมมา สังฆารา อัมปมาเทน สัมปาเทถะฯ” (พระพุทธวจนะ)

มหาสติปัญญาสูตร ๑๐/๒๕๔ “เอกายโน มัคโค สัตตทานัง วิสุทฺธิยา ฯลฯ ยทิทัง จัตตารโ สติปัญญาฐานาฯ ทางที่ไปอันเอกสายเดียวที่ทำให้สัตว์ให้บริสุทธิ์ อัสดงดับไป แห่งทุกข์และโทมนัส บรรลุอุบายธรรม กระทำพระนิพพานให้แจ้งทางนี้คือ สติปัญญาฐาน ๔ อย่าง”

ที่ตั้งของสติความระลึกรู้ได้ มี ๔ คือ

๑. เราย่อมพิจารณาเห็นภายในกายเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ฟังนำความยินดี-ยินร้าย ออกจากโลกทวาร ๖ (ตา หู เป็นต้น) เสียได้ “เมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ ก็รู้ชัดว่า (เดี๋ยวนี้กำลัง) ยืน เดิน นั่ง นอน อันหนึ่ง เมื่อเธอตั้งกายไว้แล้วอย่างใดๆ ก็ย่อมรู้ชัดอาการนั้น อย่างนั้นๆ” ฯลฯ (จับตัว นั่ง นอน ให้ได้ แม้ว่าจับก็ไม่ใช่จับ!)

....ย่อมเป็นผู้มีสัมปชัญญะ(ความรู้ตัวทั่วพร้อม) ในการ ก้าวใน ข้างหน้า-การถอยกลับ-การเคลื่อนไหว (กายไหว-ใจรู้ ระลึกรู้-ทั้งไหว ฯลฯ จับการเคลื่อนไหวกาย แม้กระพริบตาก็ให้รู้!)

๒. เรื่อย่อมพิจารณาเห็นเวทนา (ความเสวยอารมณ์สุข,ทุกข์,ไม่สุข,ไม่ทุกข์) ในเวทนาเนื่องๆ อยู่ ฯลฯ หนึ่ง “เมื่อเสวยสุข,ทุกข์, ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็รู้ชัดว่า (เดี๋ยวนี้กำลัง) เสวยสุข,ทุกข์,ไม่สุข,ไม่ทุกข์ ฯลฯ” (เวทนาเกิดขึ้นทั้งที่กาย-และเกิดที่จิต)

๓. เรื่อย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิต (ใสๆ-ขุ่นๆ) เนื่องๆอยู่ ฯลฯ “หนึ่ง เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน หดหู่ ก็รู้ชัดว่า (เดี๋ยวนี้กำลัง) มีราคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน หดหู่ ฯลฯ” (จิตเกิดที่กาย จิตตั้งคฤหาสยัง อย่าดูจิตแต่อย่างเดียว)

๔. เรื่อย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (นิรวรณ อูปาทานชั้นร์ ธาตุ อายตนะ สัจจะ โพชฌงค์) เนื่องๆอยู่ ฯลฯ

“หนึ่ง เมื่อความเกิดขึ้น-ดับไปแห่งธรรมทั้งหลาย (นิรวรณ เป็นต้น) “กำลังปรากฏ” ด้วยประการใดๆ ก็รู้ชัดว่า กำลังปรากฏด้วยประการนั้นๆ” (คุณผัสสะให้ได้)

...เวทนา ตัณหา อูปาทานชั้นร์ เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดขึ้นที่ **ตา หู** ฯลฯ เป็นต้น **รูป** เสียง ฯลฯ เป็นต้น

...เวทนา ตัณหา อูปาทานชั้นร์ เมื่อจะละ ย่อมจะเสียได้ที่ **ตา หู** ฯลฯ เป็นต้น **รูป** เสียง ฯลฯ เป็นต้น

ศาสนาดังอยู่ได้นาน เพราะด้วยมีการปฏิบัติ จึงมีปฏิเวธ (มรรคผลนิพพาน)

ปฏิบัติธรรมอย่างไร? ให้ถึงปฏิเวธมรรคผลนิพพาน
จึงมาถึงคำถามที่ว่า **“ปฏิบัติธรรมคืออะไร?”**

พระบรมศาสดา ทรงตรัสว่า “**ทุกกรรมที่ทำลงไปแม้เล็กน้อย ย่อมมีผลเป็นวิบากทั้งสิ้น**”

จึงอย่าเอาแต่สวดมนต์ นั่งหลับตา ทาน คีล สมณะ มีมาก่อนตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเป็นของพรหมณ์ ปฏิบัติมาก่อน พวกฤาษีชีไพร นักพรต ดาบสเฝ้า ได้ฉานสมบัติ เทาะเหิน ดำดิน หูทิพย์ ตาทิพย์(อภิญญา๕) แต่ไม่ได้ อาสวัชย

ญาณ(ญาณปัญญาทำอัสวะกิเลสโลก โกรธ หลง ให้สิ้นไป)พระพุทธรองค์ทรงค้นพบ จฬิณญาณตัวที่ ๖ อาสวัภยญาณ คือความพ้นทุกข์!

ปฏิบัติธรรม คือการปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์!

ถึงความพ้นทุกข์ ต้องทำอย่างไร?

นี่แหละ! ปัญญาที่ต้องตอบและคิดพิจารณาให้เป็นสัมมาสังกัปป

พระพุทธรองค์ ทรงตรัสสอน “อนุปปพฬิกา” ธรรมที่ทรงแสดงตามลำดับมี ๕ ได้แก่ ทาน ศีล สวรรค์ โทษของสวรรค์ (กามาวจร) และการออกบวช(บวช แปลว่า ละ,เว้นกามคุณ ๕ อันมีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกาย ที่น่าปรารถนาน่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจ)

ส่วนมากจะสอนให้แต่ไปสวรรค์ ทำบาปไปนรก-ทำบุญไปสวรรค์ แต่ไม่สอนโทษของสวรรค์ และพรหมโลกว่าต่ำทรามเพราะกิจอื่นที่พึงทำยังมีอยู่อีกคือการออกบวช การงด การเว้น การละ **จึงยังไม่ถึงความพ้นทุกข์ เรียกว่า ทำบุญที่ยังไม่เสร็จ!**

อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้กำหนดชวนให้หลง อันเกิดจากความพอใจเป็นเหตุเป็นกิเลส “โลกเจตสิก”

อารมณ์ที่ไม่ได้ตั้งปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ ชวนให้เกิดโทสะ พยาบาทขัดเคืองเป็นกิเลส “โทสะเจตสิก”

กิเลส โลภะ โทสะ โมหะ เจตสิกเกิดในจิต เป็น สมุทัย คือสาเหตุแห่งทุกข์ เพราะไปหลงกับมัน ด้วยโมหะอวิชชาความไม่รู้ความจริง “จิต-เจตสิก-รูป ไม่ใช่ตัวทุกข์ แต่ตัวที่เข้าไปยึดมันทำให้ทุกข์ เอาตัวยึดออกจากจิต-เจตสิก-รูป เสียให้พ้น ให้เหนือชั้น อย่าไปหลงกับมันก็ถึงนิพพาน”

อย่างนี้ เรียกว่า ทำบุญที่รู้จักเสร็จ ด้วยวิปัสสนาปัญญา

สาเหตุแห่งทุกข์ เกิดที่ไหน?

เกิดที่อายตนะช่องต่อทวารทั้ง๖ คือ เกิดขึ้นที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **เมื่อได้** เห็น-รูป ได้ยิน-เสียง ได้-กลิ่น รู้-รส รู้-สัมผัสกาย รู้-เรื่องราว,ความหมาย,คิดนึก

พระพุทธองค์ ทรงตรัสให้ **รัฐทุขุ** **ควรวุ** **สมุทัยควรรละ** **นิโรธ** ควรรทำให้แจ้ง **มรรค** ทางควรรดำเนินควรรปฏิบัติ คือมรรคปฏิบัติ ทางสายกลาง (ไม่สุดโต่ง ๒ ทาง คือ ทางกาม และการทรมานตนให้ลำบาก) ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ **ปัญญา ๒** (สัมมาทิฏฐิ, สัมมาสังกัปปะ) **ศีล ๓** (สัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ) **สมาธิ ๓** (สัมมาวิริยะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ)

สัมมาทิฏฐิ ในสัทธา ๔ อย่าง (เชื่อกรรม ผลกรรม สัตว์โลก มีกรรม ตถาคตโพธิสัทธา) ทสวัตตุกัมมสกาตปาญญา ๑๐ เช่น เชื่อเรื่องกรรม เทวดา นรก-สวรรค์ เป็นต้น ไม่วิปลาสคลาดเคลื่อนใน ๔ อย่าง (อสุภ อนิจจา ทุกข อนัตตา) “คนจะล่วงทุกข์ได้เพราะมีสัมมาทิฏฐิ, สัมมาทิฏฐิสมาทานา สัพพังทุกขัง อุปัจจคฺขฯ” (วิปลาสสูตร ๒๑/๖๒) “สัมมาทิฏฐิย่อมโน้มไปสู่นิพพาน!” (ทวารุชฺชนสูตร ๑๘/๒๑๓)

สัมมาทิฏฐิ ในเรื่องกฎแห่งกรรม (กัมมสูตร ๑๘/๑๔๙ “สิ่งที่เห็นได้ยืนยันเป็นต้น นี่เป็นกรรมเก่า สิ่งที่คุณ พุด ทำออกไปนี้เป็นกรรมใหม่”)

ท่านยอมรับหรือยัง? ถ้ายังไม่มีสัมมาทิฏฐิ เป็นข้อแรก ดุจดิดกระดุมเม็ดแรก ถ้าติดผิด สัมมามรรคอีก ๗ องค์ ย่อมไม่เกิด

ท่านจะคิดอย่างไร? ต้องเชื่อตรงนี้ก่อน ถ้าไม่มีสัทธา ๔ อย่างนี้ ศาสนาก็ตั้งอยู่ไม่ได้นาน!

ถ้าเชื่อในสัทธา ๔ ทสวัตตุ ๑๐ ท่านพึงอุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวรและให้เทวดาเนื่องๆ เพื่อถากถางทางเดินชวากหนาม มิฉะนั้นท่านเดินทางไปสู่อริยมรรคไม่ได้ หนี้กรรมถ้ายังไม่ถูกชดใช้ เจ้าหนี้ นายเวรเขาไม่อนุญาต

“ยาพิษร้ายแรงทำชีวิตพินาศได้ครั้งเดียว แต่คนมีฉันทิฏฐิยอมถูกไฟนรกเผาถึงโกฏิกัป” (อุปาสิเถราปาทาน ๓๒/๕๕)

ถ้าเชื่อมีสัมมาทิฏฐิให้พึงอุทิศบุญบ่อยๆเนื่องๆ

ปฏิบัติธรรม คืออะไร?

คือ ปฏิบัติการละ การปล่อย การวาง แม้บุญกุศลความดีก็ให้วาง การปล่อยวางไม่ใช่ไม่ปฏิบัติอะไรๆ แต่ให้ปฏิบัติ การละ การวาง คือละชั่ว วางกุศลความดีทั้งหมด ไม่คาดหวัง ไม่หวัง ไม่บวก-ไม่ลบ ไม่ถูก-ไม่ผิด ไม่วิจารณ์ใครๆ เรื่องอะไรๆ ทุกอย่างในโลกเป็นไปตามเหตุปัจจัย ๒๔ มีอรัมมณปัจจัยเป็นต้น (ทาง ตา หู ฯลฯ เป็นต้น)

“ค้นหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดที่ ตา หู ฯลฯ เมื่อจะละ ย่อมละที่ ตา หู ฯลฯ ยึดเมื่อใด...เกิดเมื่อไหร่ เพราะเกิดย่อมมีแก่คนมีอุปาทาน” (กุตฺตผลลาลาสูตฺร๑๘/๔๒๙ พระพุทธทระณะ)

“คุณผัสสะได้ คุณโลกได้” (ฉนฺทกกุสุตฺร)

“ถ้าดับเวทนาไม่ได้ ความเกิดใหม่ย่อมมี” (สพฺยตนวิภังคสุตฺร)

“กรรมไม่ดำ-ไม่ขาว มีวิบาก ไม่ดำ-ไม่ขาว ย่อมเป็นไปเพื่อสิ้นกรรม” (กุกกุโรวาทสุตฺร)

ปฏิบัติธรรม คือ ไม่คาดหวังว่าจะเอาจะได้จะมีหรือจะเป็นอะไร? มันปล่อยวาง มันว่างๆ หรือยัง? เกิด-ดับๆ! จะเอาไว้ใช้ในเวลาที่ตาย

“ทำดีเหตุกปฏิสนธิบุคคลให้ได้” ท่านต้องยอมรับความเปลี่ยนแปลงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาบัญชาไม่ได้” มันไม่ใช่ของเรา!

“สักวันหนึ่ง...ท่านต้องพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านรัก!”

(อุทยานธรรมวิปัสสนาपालะอู หมู่ ๑ ต.ห้วยสัตว์ใหญ่ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐ โทร. ๐๘๖-๓๐๖-๘๒๖๙, ๐๘๙-๒๕๘-๙๐๓๓, ๐๘๑-๐๐๘-๐๓๗๓, ๐๘๖-๑๓๗-๒๒๗๓, ๐๘๙-๒๒๕-๒๓๓๙ สามารถ ค้นหารายละเอียดได้ที่ www.answerltoife.ob.tc)



ทางสิ้นสุดของความทุกข์ ด้วยวิปัสสนาปัญญา

มนุषย์แสวงหาอะไร?

“นกหาเหยื่อ...คนหาอาหาร...
มนุषย์กับสัตว์ต่างกันตรงไหน?”

มนุषย์เกิดมาทำไม?
มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร?

...หรือเพียงเพื่อรอคอยวันที่จะตาย?
ทำไมคนเราเกิดมาจึงแตกต่างกัน?

และขณะเดี๋ยวนี!
ท่านกำลังแสวงหาอะไร?
อะไรกำลังปรากฏ?



๘. ทางสิ้นสุดของความทุกข์ ด้วยวิปัสสนาปัญญา

“...ที่นี้วุ่นวายหนอ...ฯ”

“ที่นี้..ไม่วุ่นวาย” พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

“หนัตถิ สันติ ปรั้งสุขังฯ ความสุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบไม่มี”

เทวดาและมนุษย์ ค้นหาคำตอบอยู่ถึงสิบสองปีว่าอะไรหนอเป็นมงคล จนกระทั่งได้เข้าเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสมงคลมีสามสิบแปดประการเท่านั้น (เริ่มต้นมงคลแรก ไม่คบคนพาล-คบบัณฑิต ฯลฯ จนถึงมงคลท้ายสุดคือ จิตไม่หวนไหว้ด้วยโลกธรรม ๘ จิตไม่โศก จิตปราศจากกิเลสฐลีสี่ จิตเกษม) นี่เป็นอุดมมงคลอันสูงสุด แล้วทรงตรัสอีกว่า

“เราไม่แลเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่จะครอบงำย่ำยีจิตบุรุษได้เหมือนกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ของสตรีไม่มีเลย และเราก็ไม่แลเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่จะครอบงำย่ำยีจิตสตรีได้เหมือนกับ รูป เสียง กลิ่น ของบุรุษไม่มีเลยเหมือนกัน”

ปุถุชนคนหนาด้วยกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ก็จะหลงไปกับยินดี (อภิขณา)-ยินร้าย (โทมนัส) เมื่อได้เห็น ได้ยิน ฯลฯ คิดนึกไป แล้วก็ทุกข์ไป เป็นทุกข์แล้วก็เข้าวัด/สำนักปฏิบัติธรรม เพราะต่างก็คิดว่านั่นเป็นสถานที่รักษาใจเพื่อหายมารักษาใจ เพื่อให้หายทุกข์

แต่เขาเหล่านั้น ต่างก็ไม่ว่าตนเป็นโรคอะไร หาสมุฏฐาน-สมุทัยไม่เจอ!

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัส

ทุกข์เกิด เพราะเหตุแห่งวิปัสส เห็นผิดเพี้ยนไปใน ๔ ประการ คือ เห็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นความไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นความไม่มีตนว่าเป็นตน เห็นความไม่สวยไม่งามว่าสวยงาม (สุขวิปัสส นิจจวิปัสส อตตวิปัสส สุภวิปัสส) แล้วก็หลงไปด้วยโมหะอวิชชา

เหตุที่เห็นวิปลาสไปเพราะเหตุแห่งมิจฉาทิฏฐิ เห็นผิดใน ๔ เรื่อง คือ ไม่เชื่อเรื่องกรรม (กัมมสัทธา) ไม่เชื่อว่าทำดีได้ดี-ทำชั่วได้ชั่ว (วิปากะสัทธา) ไม่เชื่อว่าทุกคนมีกรรมเป็นของเฉพาะตน (กัมมสกตาสัทธา) ไม่เชื่อพระบัญญัติรั้วของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า (ตถาคตโพธิสัทธา) ถ้าไม่เชื่อในสัทธา ๔ เรื่องข้างต้น ก็เป็นมิจฉาทิฏฐิ ก็จะวิปลาสไปและไม่เป็นทางสิ้นสุดของความทุกข์

ที่นี่ทำอะไร? จึงจะไม่เป็นมิจฉาทิฏฐิ และไม่วิปลาสดังกล่าว

พระพุทธองค์ ทรงให้แก่ที่ตัวสัมมาทิฏฐิ คือตัวปัญญาเห็นชอบ เห็นถูก เห็นตรง เห็นตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนอริยมรรคคือทางประเสริฐ ไปสู่ทางพ้นทุกข์ ๘ ประการ (สัมมามรรค ๘ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ-สัมมาสังกัปปะ-นี้เป็นปัญญา, สัมมากัมมันตะ-สัมมาวาจา-สัมมาอาชีวะ-นี้เป็นศีล, สัมมาวายามะ-สัมมาสติ-สัมมาสมาธิ-นี้เป็นสมาธิ)

ย่อลงเหลือ ๓ ประการ ได้แก่ ศีล-สมาธิ-ปัญญา

ปัญญา เกิดได้ ๓ ทาง คือ ฟัง (สุตมยปัญญา) คิดแล้วจำ (จินตามยปัญญา) เจริญภาวนาหรือกรรมฐาน (ภาวนามยปัญญา)

สัมมาทิฏฐิ เป็นตัวปัญญาดูจواهرถจักรหัวขบวนเดินหน้าลากจูง สัมมามรรคที่เหลืออีกเจ็ดขบวนให้เดินตามหรือดูจุดติดกระดุมเสื้อเม็ดแรก ถ้าติดเม็ดแรกถูก ที่เหลืออีกเจ็ดเม็ดย่อมติดถูกต้องทั้งหมด

สัมมาทิฏฐิเบื้องต้น ต้องมีความเชื่อ (สัทธา) ใน ๔ อย่าง ได้แก่ เชื่อเรื่องของกรรม เชื่อเรื่องผลของกรรมว่าทำดีได้ดี-ทำชั่วได้ชั่วจริง เชื่อว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของตน เชื่อในพระบัญญัติรั้วของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และต้องมี**ปัญญาในทศวัตถุกัมมสกตاپัญญา ๑๐ ประการ** คือ

- ๑) บุญทานมีผลจริง
- ๒) การบูชากราบไหว้มีผลจริง
- ๓) การบวสรวง ปฏิสันถารเชื่อเชิญอันเป็นมงคลกิริยามีผลจริง

- ๔) ทำดีย่อมได้รับผลดี-ทำชั่วย่อมได้รับผลชั่วจริง
- ๕) โลกนี้มีจริง
- ๖) โลกหน้ามีจริง
- ๗) ทำดี-ทำชั่วต่อมารดาามีผลจริง
- ๘) ทำดี-ทำชั่วต่อบิดามีผลจริง
- ๙) โอปะปาติกะ คือ สัตว์ที่เกิดปรากฏกายโตทันที เช่น เทวดา เปรต สัตว์นรก มีจริง

๑๐) มรรคผลนิพพานมีจริง และสามารถสอนให้ผู้อื่นรู้ตามได้มีจริง

ถ้าแม้ว่า ผู้ใดมีศรัทธาความเชื่อใน ๑๐ เรื่องดังกล่าวข้างต้น ผู้นั้นย่อมไม่เป็นมิถิฉาภิภูลลิว ย่อมไม่เป็นผู้มีความเห็นวิปลาสผิดเพี้ยน ย่อมไม่ถึงซึ่งความทุกข์ ย่อมพ้นจากทุกข์

ผู้มีได้สดับฟังศึกษาฟังให้เข้าใจให้เป็นสุดมยปัญญา จินตามยปัญญา และนำเอาไปปฏิบัติภาวนามยปัญญา ปัญญาจึงจะเกิดนำไปสู่หนทางสัมมาบรรคต่อไป

เมื่อมีสัมมาทิวลลิวเบื้องต้นดังกล่าวมาแล้ว ย่อมแก้โรคที่หลงไปกับราคะ (อภิขณา-ชอบ) และโทสะ (โทมนัส-ชัง) เสียได้ นั่นคือด้วยการเดิน เข้าสู่การปฏิบัติ (อริยมรรคมีองค์แปด คือ ศีล สมาธิ และภาวนาปัญญา) เดินไปสู่ความว่าง (สุญญตา) เป็นทางสิ้นทุกข์

เป้าหมายของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ที่ตรงนี้!

ทรงตรัส “ให้ว่างจากกิเลส โลก โกรธ หลง”

(ศาสนานี้สอนให้ “อาตมันบรียสุทธี” แต่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าแม้อาตมันก็ไม่ใช่ตัวตน เพราะเป็นอนัตตา เป็นความว่างจากตัวตน)

ว่างแท้ คือ ว่างจาก “อหังการ (ตัวกู)”, “มมังการ (ของกู)” ว่างต้องไม่เห็นแก่ตัวแก่ตน

คือ มันลักแต่ว่า...เห็น...ได้ยิน ฯลฯ นี่เป็นกรรมเก่า (กัมมสูตร



คือ ผู้รู้ พุทธะ-ธรรมะ-สังฆะ

คือ จิตประภัสสร ห่างจากอุปกิเลสที่จรมาแล้วละไม่ยึดไว้

คือ ห่างจาก ยินดี (อภิขณา)-ยินร้าย (โทมนัส) ไม่เป็นวิบาก
จิต

คือ ห่างจากชั่วและดี(กุกกุโรวาหสูตร ๑๓/๑๗)

(ชั่วก็ไม่ดี ดีก็ไม่เอา บุญบังนิพพาน!)

ตัวยารธรรมโอสถ (ดูเข้าไปไม่กำมือเดียวจากทั้งป่า) นำไปรักษา
โรคจิตให้ว่าง

๑) “สัพเพ ชัมมา นาลัง อภินิเวสายะ สิ่งทั้งหลายทั้งปวง
ไม่ควรเข้าไปยึดมั่น” (จูพัตถมหาสังขยสูตร ๑๒/๓๗๘)

“อนุปาทาโน ปรินิพพายะติฯ ผู้ไม่ยึดมั่นย่อมหนีนิพพาน”
(เวสาลีสูตร ๑๘/๑๒๓)

๒) “ยังกิญจิ สมุทะยะ ชัมมัง สัพพันตัง นิโรธะ ชัมมันติฯ สิ่ง
ใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวง ล้วนดับไปเป็นธรรมดา”
(ตถาคตสูตร ๑๙/๔๗๙)

“เกิด-ดับ...ๆ...ๆ”

๓) “เย ชัมมา เหตุปุปภาว เตสัง เหตุง ตถาคโต เย สัญจะ โย
นิโรโธ จ เอวัง วาที มหาสมโณฯ ธรรมใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคต
ทรงตรัสเหตุและความดับ พระองค์ทรงตรัสสอนอย่างนี้” (วินัย ๔/๖๙)

๔) “กรรมดำ-กรรมขาว มีวิบากดำ-ขาว กรรมไม่ดำ-ไม่ขาว มี
วิบากไม่ดำ-ไม่ขาว ย่อมเป็นไปเพื่อสิ้นกรรม” (กุกกุโรวาหสูตร ๑๓ สูตรที่ ๗)

๕) ...เห็น...ได้ยิน...นี่เป็นกรรมเก่า แต่เมื่อเห็น...ได้ยินแล้ว คิด
พูด ทำอย่างไรออกไปนี่เป็นกรรมใหม่ (กัมมสูตร ๑๘/๑๔๙)

กรรมใหม่ทั้งดำ-ขาว จะนำเอาไปเกิด แม้กรรมขาวก็ยังคงเกิด
นี้แหละที่เรียกว่าบุญบังนิพพาน!

๖) “ถ้าดับเวทนาได้ ความเกิดใหม่ย่อมไม่มี” (สพายตนวิภังค

สูตร ๑๔/๑๔๙) เพราะไม่มีผลเป็นวิบาก กรรมใหม่

๗) “คุณผัสสะได้ คุณโลกได้” (ฉนัคกสูตร ๑๔/๑๔๘)

๘) “ผู้ใดเห็นปฏิจสุมปบาท ผู้นั้นเห็นธรรมฯ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคตเจ้าฯ” (มหาหัตถิติทปมสูตร ๑๒/๒๙๘-วัคคสิสูตร ๑๗/๑๒๙)

ปฏิจสุมปบาท นี่เป็นกฎแห่งธรรมชาติ ที่เป็นเหตุเป็นปัจจัย อาศัยกันเกิด จะห้ามไม่ให้เกิดไม่ได้ (จะห้ามไม่ให้เห็น ไม่ได้ได้ยิน ฯลฯ จะห้ามไม่ให้คิด ห้ามไม่ได้ เพราะนี่เป็นกรรมเก่า) แต่ให้เข้าไปรู้เท่าทัน เอาสติรับช่วงต่อให้ทัน ตัดผัสสะตัวกระทบทวาร ๖ ถ้ายังลงไปถึงเวทนา ก็ให้ดับเวทนาให้ได้

แต่ถ้าลงไปถึงตณหา ชอบ-ชัง เสียแล้ว ก็เป็นกรรมใหม่ ดับเวทนาไม่ได้ ความเกิดใหม่ย่อมมี

๙) “พึงเห็นสุขเวทนา โดยความเป็นทุกข์ พึงเห็นทุกขเวทนา โดยความเป็นลูกศรเสียดแทง พึงเห็นอทุกขมสุขเวทนาความไม่สุขไม่ทุกข์ โดยความเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจัง)ฯ” (จุฬัตถมหาสังขยสูตร ๑๒/๓๗๘)

นี่เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาปัญญา (มันไม่เที่ยงดูจลมพัตน้ำ กลายเป็นลูกคลื่น หรือลมพัดไปไม่ไหวฯ)

๑๐) **สูตรต้นตปิฎก ทุกขกนิกาย ๒๕/๕๕๙ (พระพุทธทวงนะ)**

“สุญญโต โลกัง อเวกขัสสุ โมฆะราชา สะทา สะโตฯ ดูก่อนโมฆราชา!

เธอจงมองดูโลกโดยความเป็นของว่างมีสติอยู่ทุกเมื่อ...เมื่อเธอ มองเห็นโลกอยู่อย่างนี้ ย่อมพ้นจากบ่วงแห่งมาร ความเกิดและความตาย”

๑๑) **อรหันตสูตร ๑๙/๒๒๘ (พระพุทธทวงนะ)**

“รู้ความเกิดดับแห่งเวทนิทริย์ ๕ เป็นอรหันต์

(๙๑๗) ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! เวทนิทริย์ ๕ ประการเป็น ไฉน? ๕ ประการ คือ สุขินทริย์ ทุกขินทริย์ โสมนัสสินทริย์ โทมนัสสินทริย์ อุเปกขินทริย์

(๑๑๘) “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เมื่อใด เธอรู้ชัดซึ่งความเกิด-ดับ คุณ-โทษ และอุบายเครื่องสลัดออกแห่งเวทนินทรีย์ทั้งห้าประการนี้ ตามความเป็นจริง เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะไม่ถือมัน

เมื่อนั้น เธอที่เราเรียกว่า เป็นพระอรหันตชินนาสพ อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระลงแล้ว บรรลุประโยชน์ของตนแล้ว สิ้นสังโยชน์ที่จะนำไปสู่ภพ หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ”

๑๒) **มหาสติปัฏฐานสูตร ๑๐** ที่สมณิกาย มหาวรรค (พระพุทธวจนะ)

“อนึ่ง เมื่อเธอตั้งกายไว้แล้วอย่างใด ๆ ก็ย่อมรู้ชัดอาการนั้น อย่างนั้น ๆ... เมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน อยู่ก็รู้ชัดว่า (เดี๋ยวนี้) กำลัง ยืน เดิน นั่ง หรือ นอน ๆ”

(ภาวนาไมใช่นิ่งหลับตาอย่างเดียว แต่ให้ทำได้ตลอดเวลาที่ยืน เดิน นั่ง นอน)

“ยถา ยถา วปันัสส กาโย ปณฺหิตโต โหติ ตถา ตถา นัมปชานาติฯ คัจฉันโต วา คัจฉามิติ ปชานาติ, ฐิตโต วา ฐิตมหิติ ปชานาติฯ นิลินโน วา นิลินโนมหิติ ปชานาติ, สยาโนวา สยาโนมหิติ ปชานาติฯ”

๑๓) “ดูก่อน พาทิยะฯ !

เมื่อใด เธอ...เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสกาย ใจคิดนึกเรื่องราวรู้ความหมาย ...ให้ลึกแต่ว่า...เห็น...ได้ยิน ฯลฯ

เมื่อนั้น ตัวเธอ (อหังการ-ตัวกู, มมังการ-ของกู) จักไม่มีนี้แหละ คือ ทางสิ้นสุดของความทุกข์ คือพระนิพพานฯ”

๑๔) “ผู้ใดพิจารณาไตรลักษณ์อยู่อย่างไม่มียังกลางวัน-กลางคืน ผู้ นั้นเท่ากับว่า ได้ถือกุญแจเปิดประตูพระนิพพาน ไว้ในกำมือแล้ว” (ภทเทก รัตตถกถา) เกิด-ดับ... ๆ... ๆ จนวินาทีลมหายใจเฮือกสุดท้าย “ดับไม่เหลือแห่งตัวกู-ของกู”

๑๕) **พราหมณสูตร** ๑๙/๒๑๘

“เมื่อบุคคลได้เจริญให้มาก ซึ่งสติปัญญา ๔ พระสัทธรรมจึงจะตั้งอยู่ได้นานในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้วฯ จตุนัง สติปัญญาหนึ่ง ภาวิตตตา พหุลีกัตตตา ตถาคตเต ปรีนิพพุเต สัทธัมโม จิรัญญิติโกโหติฯ”

๑๖) “...ถ้าหากพวกเธอ อยู่กันอย่างถูกขอบ (สัมมาบรรค) โลกก็จะไม่ว่างจากมรรคผลนิพพาน” (มหาปรินิพพานสูตร ๑๐/๑๔๗)

“อโรคยะ ประมา ลาภา ความไม่มีโรค (โรคทางวิญญาณ คือ อหังการ-ตัวกู, มมังการ-ของกู) เป็นลาภ (ว่าง) อย่างยิ่ง”

เมื่อไม่มีโรค ไม่มีตัวกู-ของกู ย่อมไม่มีชั้น อยู่เหนืออยู่พ้น ชั้นเป็นชั้นวิมุติ เป็นความว่างๆ เป็นทางสิ้นสุดของความทุกข์ด้วย วิปัสสนาปัญญา

สุวฑฒโน ภิกขุ

อุทยานธรรมวิปัสสนาपालะอู หมู่ ๑

ตำบลห้วยสัตว์ใหญ่ อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

๐๘๖-๓๐๖๘๒๖๙, ๐๘๙-๒๕๘๙๐๓๓, ๐๘๑-๐๐๘๐๓๗๕

๐๘๖-๑๓๗-๒๒๗๓, ๐๘๙-๒๒๕๒๓๓๙

สามารถค้นหารายละเอียด ได้ที่เว็บไซต์

www.answer2olife.ob.tc





๙. ธรรม์มนตราที่ป่าละอู



“หยดน้ำตาที่หลั่งลงแล้ว มากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้งสี่”

“ปฎาจารย์ ผู้ไปอย่างไม่มีผ้า”

คืนหนึ่ง ที่ป่าละอู ตอนตีสามครึ่งตื่นขึ้นมาพร้อมด้วยสัปปายะ ทั้งเจ็ดปล้นระลึกลึถึง “เรื่องสังสารวัฏที่วนเวียนไม่มี ที่สิ้นสุด” (สัปปายะ ๗ -อवास-อาหาร-อาชีวะ-อาจารย์-อารมณ-อากาศ-อิริยาบถ)

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงแสดงธรรมชื่อ “อนมตคคปริยายสูตร” เรื่องสังสารที่วนเวียนไม่มีที่สิ้นสุดว่า

“...ปฎาจารย์..... เมื่อบุคคลถูกความตายครอบงำแล้ว..... บุตร ทั้งหลายย่อมไม่มี เพื่ออันต้านทานได้มารดาบิดาย่อมไม่มี เพื่ออันต้านทานได้.... แม้ญาติและพวกพ้องทั้งหลายก็ไม่มีเพื่ออันต้านทานได้

.....การต้านทานย่อมหาไม่ได้ในหมู่ญาติมิตร ผู้ฉลาดครั้นรู้ อำนาจของประโยชน์แล้ว พึงเป็นผู้สำรวมในศีล พึงรีบชำระหนทาง อันเป็นที่ไปสู่พระนิพพานโดยเร็วพลัน.....”

สิ้นพระพุทธรวงจะ ปฎาจารย์ เข้าใจทันทีว่า

“สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วน

มีความดับไปเป็นธรรมดา”

นางได้บังเกิดดวงตาเห็นธรรม (เข้าใจเห็นแจ้งความเกิด-ดับ)
บรรลुพระโสดาบันบุคคล

หัวหน้าปัญจวัคคีย์ ชื่อ “**โกณฑัญญะ**” ขณะเมื่อได้ฟังธรรม
จากพระศาสดาเป็นปฐมเทศนาภักดิ์แรกตรัสรู้ ชื่อ “**ธรรมจักกัปปวัตน
สูตร**” ว่า

“**พึงเว้นทางสุดโต่ง**อันลามกสองทางที่ไม่พึงดำเนินได้แก่ กาม
สุขัลลิกานุโยโค ทีโหน คัมโม ปุถุชนิโก อนริโย ๑ และอัตตกิลม
ถานุโยโค ทุกขัง อนริโย อนัตถสัทฺถุทิโตฯ ๑ **พึงเดินทางสายกลาง**เป็น
มัชฌิมาปฏิปทา ตถาคเตน อภิสัมพุทฺธาฯ”

ทางสายกลาง ได้แก่ อัญญัตติโก มัคโคริโยฯ คือ อริยมรรค
มีองค์ แปด ประการ (เห็นชอบ ๑ ดำริคิดชอบ ๑ **นี้เป็นปัญญา**,
อาชีพ ชอบ ๑ กายสุจริตชอบ ๑ วาจาสุจริตชอบ ๑ **นี้เป็นศีล**, เพียร
ประคับประคองจิตชอบ ๑ มีสติระลึกรู้ได้ชอบ ๑ มีจิตตั้งมั่นชอบ, **นี้
เป็นสมาธิ**) อันนำไปสู่หนทางแห่งความพ้น **ทุกข์** ด้วยการดับ **สมุทัย**
คือตัดหน้าอันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ให้ถึง **นิโรธ** คือความพ้นทุกข์

พลันได้ฟังธรรม จากพระศาสดาเท่านั้น ญาณบังเกิดขึ้นแล้วแก่
โกณฑัญญะ ว่า

“**อัมมจักขุง** อุทปะปาที...ยังกิญฺจึ สมุทปะอัมมัง สัพพันตัง
นิโรธะ อัมมันตึฯ”

ดวงตาเห็นธรรมได้บังเกิดขึ้นแล้วว่า “**สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีการเกิดขึ้น
เป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับไปเป็นธรรมดา**” (พระเถระคาถา)

พระพุทธองค์ทรงเปล่งวาจา “**อัญญาสิ** วตโม โกณฑัญญโ...ฯ
โกณฑัญญะรู้อแล้วหนอ...ฯ !” เพราะเหตุนี้จึงเรียกชื่อต่อมาว่า “**อัญญา
โกณฑัญญะ**”

เมื่อครั้งที่ อุบัติสสปริพาชก ได้ฟังพระอัสสชิเถระ กล่าวธรรม

ภาชิตโดยย่อ ว่า “เย ชัมมา เหตุูปป์ภวา เตสัง เหตุง ตถาคโต เต ลัญจ โยนิโรโธ จ เอวัง วาที มหาสมโณฯ ธรรมใดมีเหตุเป็นแดนเกิด พระตถาคตเจ้าทรงตรัสเหตุและความดับเหตุ พระมหาสมณเจ้ามีปกติ ตรัสสอนอย่างนี้” (วินัย ๔/๖๙)

อุปติสสะ ได้ฟังเพียงเท่านั้นเข้าใจและได้ดวงตาเห็นธรรม ครั้นนำไปแสดงแก่โกลิตะสหายรักฟัง ต่างก็ได้ดวงตาเห็นธรรมเช่นเดียวกัน

ทำอย่างไรหนอ? จึงจะเห็นธรรมอย่างนางปฏาจารา โภณฑัญญะ อุปติสสะ โกลิตะ !

ทรงตรัสสอน ให้มองเข้ามาดูที่กาย-ใจ อันมีขันธห้า อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ ฯลฯ มีแต่รูปกับนาม เกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา **เราจะประจักษ์ชัดแก่เขาหรือไม่ก็ตาม รูป-นาม เขาก็เกิด-ดับ อยู่อย่างนั้น** แต่เราไม่เข้าไปเห็นเขาเอง

อารมณ์ ๖ อย่าง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส กระทบ สัมผัสกาย เรื่องราวนึกคิด

ทวาร ๖ อย่าง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

วิญญาน ๖ อย่าง ได้แก่ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้ สัมผัสกาย รู้ใจคิดนึก

มันเป็นแต่ละอย่างๆ รูป กระทบตา ทำให้เห็น เสียงกระทบหู ทำให้ได้ยิน ฯลฯ จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เหมือนกัน

กระทบกันแล้ว ดับไปแล้วเห็น ได้ยินแล้ว-ดับไปแล้ว เกิดอีกก็ดับไปอีก

“สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมตา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมตา”

เอสติ รับช่วงต่อให้ทัน ให้ทันกับอารมณ์กิเลสที่เข้ามากระทบ ทั้งวันตั้งแต่ตื่นจนหลับ

เห็นรูป-นามเขาบ้างไหม? จึงให้ลืมนตา “กรรมฐานลืมนตา!”

อยากหลับตานั่ง ก็นั่งไป อยากเดินจงกรมก็เดินไป แต่ลู่จาก

นั่งหรือเลิกจากกิจกรรมแล้วทำอะไรอยู่? เจริญสติกำหนดรู้กาย-รู้ใจได้ไหม?
(เอาห้องพระและทางเดินจงกรมมาไว้ที่ใจได้ไหม?)

“การภาวนาไม่ใช่เอาแต่นั่งหลับตาหรือเดินจงกรมเท่านั้น แต่ให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ที่ยืน เดิน นั่ง นอน ฯลฯ นอนตื่นอยู่สบาย ก็กำหนดสติระลึกได้” (สีลสูตร ๒๑/๑๕ พระพุทธทวงนะ)

ขอเตือนว่า

“การนั่งหลับตานั้นก็ดี แต่ยังไม่พอ ให้เอาอารมณ์ที่ทรงไว้ ขณะที่หลับตานั้นแหละ มาทรงไว้ทุกขณะ **อิริยาบถที่ลืมนตา** จะดีกว่า!”

พระศาสดา ทรงตรัสปัจฉิมวาจาในมหาปรินิพพานสูตร ทรงสั่งไว้เป็นครั้งสุดท้ายว่า

“หันทะทานิ ภิกขเว อามันตยามิโว! วะธัมมา สังขารา อัมปมา เทนะ สัมปาเทตะฯ พึงยังความไม่ประมาท (เจริญสติ) ให้ถึงพร้อม เกิด”

คิดถึง “สังสารวัฏที่วนเวียนไม่มีที่สิ้นสุด” พึงระลึกถึงคำสอน พระพุทธทวงนะ “อนมตคคปริยายสูตร” พึงเจริญมรณานุสติ พระนาง ปุณณาสกเถรีรดน้ำล้างเท้า ๓ ครั้ง (หลังกลับจากบิณฑบาต) ก็บรรลอรหัตต

○ คิดถึงความตายสหายนัก

มันหกรักหักหลงในสงสาร

บรรเทามีดีไม่หันธอันธกาล

ทำให้หาญหายสะดุ้งไม่ยุ่งใจ

มัจจุราชนายใหญ่เอาไปแน่

เว้นเสียแต่เร็วช้าอย่าสงสัย

คืนและวันพลันดับลวงลับไป

เราก็ใกล้มรณามาทุกวัน

อันทรัพย์สินถิ่นฐานทั้งบ้านช่อง

อีกเงินทองไร่นามหาศาล

เป็นสมบัติของตัวได้ชั่วคราว

ก็มาพาลจากกันเมื่อวันตาย
มีเงินทองกองล้นพันธุเขา
จะยื้อเอาชีวิตไว้ก็ไร้ผล
อันความตายหมายทั่วทุกตัวตน
ติดสินบนเท่าไรชีพไม่คืนฯ

สรุป “เธอตั้งกายอยู่อย่างไร? ให้รู้ชัดอาการอย่างนั้นๆ เมื่อ
เธอยืน เดิน นั่ง นอน ให้ชัดรู้ว่า **เดี๋ยวนี้กำลัง** ยืน เดิน นั่ง นอน
 ฯลฯ”

เดี๋ยวนี้.....ที่นี่.....เดี๋ยวนี้.....ที่นี่.....อะไรกำลังปรากฏ!

“ลืมนตา.....แต่อย่าลืมตัว

อย่าลืมตัว(รู้).....แม้ว่าคนทั้งโลกจะลืมเรา!”

สุวฑฒโน ภิกขุ

อุทยานธรรมวิปัสสนาป่าละอู

หมู่ ๑ ต.ห้วยสัตว์ใหญ่ อ.หัวหิน จ. ประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐
โทร. ๐๘๖-๓๐๖-๘๒๖๘, ๐๘๙-๒๕๘-๙๐๓๓, ๐๘๑-๐๐๘๐๓๗๕

๐๘๖-๑๓๗-๒๒๗๓, ๐๘๙-๒๒๕-๒๓๓๙

สามารถค้นหารายละเอียด ได้ที่ www.answer2olife.ob.tc







๑๐. ดูจิตอย่างไร?

แท้จริง เรื่องของการดูจิตนั้นดี ดูจิตคือการเจริญสติปัฏฐาน
ข้อจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กระแสของนักปฏิบัติทั้งหลายมักนิยม
ชมชื่นแนวทางนี้กันมาก

พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงพระปรีชาญาณ ทรงรู้โลก
ทุกโลกอย่างแจ่มแจ้ง ทั้งโอกาสโลก สัตวโลก ชั้นตลก สัตวโลก สัตวโลก ทรง
ภควาจำแนกแจกแจงพระธรรม

ทรงตรัสสอน สติปัฏฐาน ๔ อย่าง คือ ฐานแห่งการเจริญสติมี
๔ สติปัฏฐาน ๔ เป็นหมวดหนึ่งในเจ็ดหมวดของโพธิปักขิยธรรมอัน
เป็นองค์ตรัสรู้ ได้แก่ (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ได้แก่ อิทธิบาท ๔
สัมมปธาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘)

๑) **กายานุปัสสนา** สติปัฏฐาน พิจารณาตามดูตามรู้กาย
ในกายเนื่องๆมี ๖ บรรพ คือ อานาปานสติบรรพ อริยาบถบรรพ
สัมปชัญญะบรรพ ปฏิกุศลบรรพ ธาตุบรรพ บรรพว่าด้วยซากศพทั้งเก้า

๒) **เวทนานุปัสสนา** สติปัฏฐาน พิจารณาตามดูตามรู้เวทนา
ในเวทนาเนื่องๆ มี ๕ อย่าง ได้แก่ สุขกาย ทุกข์กาย สุขใจ ทุกข์
ใจ ไม่สุขไม่ทุกข์ทั้งกายใจ **ย่อเหลือเวทนา ๓** ได้แก่ สุขเวทนา
ทุกขเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา

๓) **จิตตานุปัสสนา** สติปัฏฐาน พิจารณาตามดู ตามรู้ จิต
ในจิตเนื่องๆ ได้แก่ จิตมีราคะกำหนด-ไม่มีราคะกำหนด, จิตมีโทสะ-
ไม่มีโทสะ, จิตมีโมหะ-ไม่มีโมหะ, จิตหดหู่-จิตไม่หดหู่, จิตกังวลสงสัย-จิต
ไม่กังวลสงสัย, จิตฟุ้ง-ไม่ฟุ้ง **ย่อเหลือ ๑** คือ จิตมีนิวรณ์กิเลส-ไม่มี
นิวรณ์กิเลส(จิตใสเป็นบุญ-จิตขุ่นเป็นบาป)

(**นิวรณ์ ๕** ได้แก่ กาม พยาบาท ถีนมิทธะ (หดหู่-เซื่องซึม)

วิจิกิจฉา(สังเลสงสัย) อุทัจจกุกุกุจจะ (ฟุ้งซ่าน-รำคาญ)

๔) **ธัมมานุปัสสนา** สติปัฏฐาน พิจารณาตามดูตามรู้ ธรรมใน ธรรมเนืองๆ มี ๕ หมวด ได้แก่ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔

วิเคราะห์ว่า นีวรณกิเลส คือ **จิตกับเวทนา**, ชั้นธ-อายตนะ คือ **กายกับจิต**, โพชฌงค์ คือ **เวทนาจับจิต** (ฝ่ายกุศลธรรม) อริยสัจ คือ **เวทนาจับจิต** (ทั้งฝ่ายกุศล-อกุศลธรรม)

สรุปธรรมานุปัสสนา ได้แก่ กาย-เวทนา-จิต นั่นเอง

สรุป กาย-เวทนา-จิต คือ **ธรรม**

กาย-เวทนา-จิต-ธรรม คือ **รูปธรรม-นามธรรม(รูปธาตุ-นามธาตุ)**

กาย-เวทนา-จิต-ธรรม คือ **รูปกับนาม** (กายกับใจ)

ทรงตรัสสอน ให้ตามดูตามรู้ตามเห็น **กาย-เวทนา-จิต-ธรรม** เนืองๆ ให้ตามดูตามรู้ตามเห็น**กาย-ใจ**เนืองๆ

ให้ตามดูตามรู้ตามเห็น**รูปกับนาม**เนืองๆ

รูป ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกาย-ตา หู จมูก ลิ้น กาย

นาม ได้แก่ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสกาย, รู้เรื่องราวความคิดนึก

แบ่งเป็น ๓ หมวด ธาตุ ได้แก่

๑) **ธาตุ** คือ **อารมณ์** มี ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส กาย ธรรมธาตุ

๒) **ธาตุ** คือ **ทวาร** มี ๖ ได้แก่ ตาหู จมูก ลิ้นกาย มโน ทวารธาตุ

๓) **ธาตุ** คือ **นามธาตุ** มี ๖ ได้แก่ ธาตุเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสกาย รู้เรื่องราวความคิดนึกในมโนวิญญาณธาตุ





จิตว่าง ดูอย่างไร ?



โสมนัสเวทนาเกิดที่จิต โทมนัสเวทนามีเกิดที่จิต โสมนัส-โทมนัส เป็นเวทนา เห็นเวทนามีเห็นจิต

“จะว่าดูจิตอย่างเดียวได้อย่างไร?”

สุขกายเกิดที่กาย ทุกข์กายก็เกิดที่กาย สุขกายทุกข์กายเป็น เวทนาเกิดที่กาย เวทนาเกิดที่จิตก็มี เวทนาเกิดที่กายก็มี

ทั้งกาย-เวทนา-จิต เขาเกิด-ดับอยู่ด้วยกัน เขาเกิดอยู่ด้วยกัน ดับพร้อมกัน แล้วจิตจะว่างได้อย่างไร?

อันที่จริง คำว่า จิตว่างนั้น น่าจะว่างจากเวทนา ว่างจากสุข-ทุกข์

พระบรมศาสดา ทรงตรัสว่า “ถ้าดับเวทนาได้ ความเกิดใหม่ไม่มี” (สฬายตนวิมังคสูตร)

เวทนาเกิดเพราะผัสสะ “ถ้าคุณผัสสะได้ คุณโลกได้” (จากฉกสูตร) ผัสสะเกิดเพราะอายตนะ **อายตนะภายนอก ๖** รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ชัมมารมณฺ์ กับ**อายตนะภายใน ๖** (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กระทบผัสสะกันทำให้เกิดเวทนา

ถ้าดับเวทนาไม่ได้ก็**เกิดตัณหา**-อุปาทาน-ภพ-ชาติ ฯลฯ ถ้าเกิดเวทนา-ตัณหา ภพชาติความเกิดใหม่ย่อมมี ทุกข์ย่อมมี ย่อมไม่พ้นไปจากทุกข์

จิตว่าง คือ ว่างจากกิเลสนิวรณ์ ที่เข้ามากระทบ ทางตา เห็นรูป หู ได้ยินเสียง เป็นต้น แล้วสู่ใจ คือ มโนทวาร กลิ่น รส สัมผัส ก็เช่นเดียวกัน ได้กลิ่น รู้รส รู้กาย สัมผัสเย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง หย่อน-ตึง แล้วลงสู่ใจคิดนึก เกิดเวทนายินดี-ยินร้าย ชอบ-ชัง ขึ้นมาทันที อย่างนี้จิตไม่ว่าง!

จิตว่าง ต้องว่างจาก ยินดี-ยินร้าย ว่างจากสิ่งที่ ชอบ-ชัง กล่าวคือ ไม่นิยมดี-ยินร้าย ไม่ชอบ-ไม่ชัง

มันลึกแต่ว่า...เห็น ลึกแต่ว่าได้ยิน ฯลฯ แล้วก็ดับไปแล้ว...เกิดอีกดับไปอีก..... เห็นแต่รูปกับนาม เขาเกิดแล้วก็ดับ

เกิดที่ตา.... ดับแล้วที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เหมือนกัน เกิดที่ทวารไหน-ดับที่ทวารนั้น เกิดแล้วดับแล้ว เป็นเช่นนี้เรื่อยไปตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งหลับไป แล้วตื่นขึ้นมาอีกในวันใหม่ ชาติใหม่ก็เป็นอยู่อย่างนี้

แต่เราก็มักจะชอบเลือกรับเอาแต่อารมณ์ที่ดีๆ ถ้าไม่ดีก็เกิดโทษะ
 “ถ้าดับเวทนาไม่ได้ ความเกิดใหม่ย่อมมี”

ดังนั้น ผู้มีปัญญาเป็นบัณฑิต พระอริยะเจ้าทั้งหลายท่านดับเวทนาได้ ท่านคุมผัสสะได้

ดับเวทนาเพื่อให้จิตว่างๆ จากสุข-ทุกข์ เวทนาทั้งหลาย
 คุมผัสสะเพื่อให้จิตว่างๆ จากเวทนาทั้งหลาย
 ดังนี้ จึงจะว่างแท้

จิตว่างแท้ คือ ว่างจากกิเลสนิวรณ์ ว่างจากตัวกู-ของกู (อหังการมมังการและอัตตสมิมานะ)ว่างจากตัวตน ไม่เห็นแก่ตัวแก่ตน

จิตว่าง ต้องดูทั้ง กาย-เวทนา-จิต-ธรรม ทั้ง ๔ ฐานนี้ เขา

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่พระองค์ทรงเป็นภวคาทรงแยกออก
กระจายออกให้เห็นชัดเจนขึ้น

จิตจะเกิดโดดเดี่ยว โดยไม่มีกายไม่ได้(จิตตั้ง) คุณาสยง ฯลฯ จิต
มีกายเป็นถ้ำค้ำหาที่อยู่อาศัย) จิตเกิด-ดับ ที่ปัญญาทวาร ๕ ในกาย ได้แก่
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดจนตายจิตเกิดดับตลอด
เวลาไม่เคยว่าง เว้นตอนแต่ตกภวังค์ ตอนหลับ และจิตพระอรหันต์
ดับเข้าสู่ปริณิพพานเท่านั้นที่ดับแล้วไม่เกิดอีก

นักปฏิบัติมีออาชีพรหลายคนหลงทาง เพราะไปหลงดูจิตว่างๆ
แล้วตกจากฐานสติ ตกจากฐานกาย เวทนา จึงไม่เห็นธรรม ผู้ที่กำลัง
ฝึกพยายาม ดูจิตอยู่ กิเลสจึงไม่ลด โลภ โกรธ หลง ไม่ลดไม่เบา
เพราะมุ่งแต่จะดูจิตเพื่อจะเอา

เพ่งจ้อง น้อมดูจิต เพื่อที่จะเอา อย่างนี้มันไม่ใช่เจริญ
วิปัสสนาปัญญา มันไม่ละไม่ว่าง มันจึงไม่ว่าง

ท่านใดที่หลงดูแต่จิตอย่างเดียว โปรดคิดทบทวนดูใหม่ด้วย
เหตุผลดังกล่าว

“โง่กับโง่ คนคู่เวรกัน (เวรนี้) พบกันเข้า พึงทำความพินาศ
ให้กันเพียงใด แต่จิตที่ตั้งไว้ผิด ย่อมทำให้เขาพินาศยิ่งกว่า” (ธรรมบท
๒๕/๑๘)

สุวฑฒโน ภิกขุ

อุทยานธรรมวิปัสสนาป่าละอู

หมู่ ๑ ต.ห้วยสัตว์ใหญ่ อ.หัวหิน จ. ประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

โทร. ๐๘๖-๓๐๖-๘๒๖๙, ๐๘๙-๒๕๘-๙๐๓๓, ๐๘๑-๐๐๘๐๓๗๕

๐๘๖-๑๓๗-๒๒๗๓, ๐๘๙-๒๒๕-๒๓๓๙

สามารถค้นหารายละเอียด ได้ที่ www.answer2olife.ob.tc





๑๑. จิตย่อมนคิด!

ทำอย่างไร?
จึงจะเห็นคิด
“เห็นคิด แล้วไม่ทุกข์”

“ผู้รู้ไม่คิด ผู้คิดไม่รู้!”

“อายุก็มากแล้ว เกษียณอายุราชการออกมาแล้ว แทนที่จะได้พักผ่อน กลับมาทรมานสังขาร ต้องมาบวชมาสร้างวัด สร้างสำนักปฏิบัติธรรมอีกเล่า! ฯลฯ”

สมัยพุทธกาล นางสารีพราหมณีแม่ของพระสารีบุตรเศรษฐีแปดสิบโกฏิ ก็คงบ่นสารีบุตรอย่างนี้เหมือนกัน ในที่สุดแล้วก็มาชวนน้องๆ ชาย ๓ หญิง ๓ ออกบวชหมด แม่นางพราหมณีก็ได้โสดบ้าน

ตามที่ ยกหัวข้อธรรม(อุเทศ)ไว้เบื้องต้น เหมือนจะสรุปลงที่คำถามว่า “มนุษย์เกิดมาทำไม?” (หรือเกิดมาเพื่อที่จะตายเท่านั้น!)

“นัตถิ ชาตัสสะ อมรณังฯ ที่เกิดแล้วไม่ตาย ไม่มีในโลก” (ปฐมอายุสูตร ๑๕/๑๕๓)

สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม เกิดมาเพราะกรรมที่เรียกว่าวิบากคือผลของกรรม ที่ได้เคยทำไว้แล้วในอดีต ไม่ว่าจะป็นอดีตชาติที่แล้วๆ หรือในชาตินี้ (ชาตินี้คือการเกิด-ดับ ของรูป-นาม ทุกขณะของจิตที่เห็นได้ยิน เป็นต้น แล้วคิดพูดทำออกไปทางกาย วาจา ใจเป็น กรรมใหม่ แล้วเกิดผลเป็นวิบากคือผลที่จะต้องไปรับ วนเวียนไม่รู้เงื่อนต้นเงื่อนปลายหาจุดจบไม่ได้เป็นวัฏฏะวนเวียน เกิด-ตายๆ อย่างนี้ แล้วๆเล่าๆ)

จึงขอให้ เชื่อในสัทธา ๔ อย่าง ได้แก่ เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของตน ให้มีตถาคตโพธิสัทธา เชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า (**ทสวัตถุ** กัมมสถตาสัทธา ๑๐ ได้แก่ เชื่อนรก-สวรรค์ ชาตินี้-ชาติหน้ามีจริง เป็นต้น

พระบรมศาสดา ทรงสอนว่าเกิดเป็นทุกข์ เพราะต้องแก้
ต้องเจ็บ ต้องพลัดพราก

“ไม่มีใครเอาเงินซื้อไม่ให้แก่ได้เลย!” (พลัดกันทุกขณะที่เห็นได้ยิน
 ฯลฯ แต่ไม่เข้าไปประจักษ์เขาเอง!)

ที่เป็นทุกข์ เพราะเราฝากความคาดหวังไว้ทั้งหมดกับความคิด
แท้จริงปกติธรรมชาติของจิตย่อมคิด แปลว่า ย่อมคิด ห้ามจิตคิด ห้าม
ไม่ได้

“ธรรมชาติของจิตย่อมรำพึงถึงอารมณ์ อารมณ์ก็ห้วงเหนียว
ดึงจิต!” ธรรมชาติของจิตย่อมผุดผ่อง แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา
(เอกนิบาต ๒๐/๙)

พระพุทธรองค์สอนว่า “คนเราทุกข์เพราะคิด” คิดได้แต่อย่าบวก
อย่าลบ อย่าให้จิตเสียการทรงตัว ก็จิตมีทั้งกุศล-อกุศล-อัพยากตะ
ต้องรู้ให้ทันจิต ความคิดทำให้ทุกข์ (ถ้ารู้ให้ทันคิด ให้ออกมาอยู่นอก
คิด รู้คิด ดูคิด เห็นคิด....เห็นคิดแล้วไม่ทุกข์)

คนคิดคือคนยังไม่รู้ คนรู้คือคนไม่คิด!

พระศาสดาทรงตรัสสอนอย่างนี้ สอนให้เอาทุกข์ออก สอนให้
รู้จักทุกข์ รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ จะอยู่กับทุกข์อย่างไม่ทุกข์ เรียกว่า พ้นไป
จากทุกข์ เห็นอทุกข์ พ้นทุกข์ “

“พ้นทุกข์อย่างไร?” ปัญหาลึกลับตรงนี้ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์?

ในกาลหลังปรินิพพานแล้ว ความคิดเห็นแปลพระไตรปิฎก
คำสอนแตกต่างกันไกลออกไปจนเป็นนิกายมากมาย จึงมีอุบายวิธีต่างๆ
นานา แล้วแต่ว่า จะศรัทธาเหตุผลของใครจะแปลพระไตรปิฎกคำสอน
ได้ถูกต้องเท่านั้น

พระพุทธรองค์ ทรงตรัสสอนไว้เป็นพระวาจาครั้งสุดท้าย กล่าวคือ
ทรงสอนให้พึงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด (อปมาทธรรม ได้แก่
สติปัญญา ๔) ดูจรรยงห้าสัตว์ทั้งป้ามารวมลงอยู่ที่รอยเท้าช้าง คือ ความ

ไม่ประมาณ ได้แก่ ความมีสติระลึกได้ รู้สึกตัวพร้อมด้วยความไม่
เผลอเป็นเหตุใกล้ นี่เป็นภาวนามยปัญญา มีปัญญาแล้วจักรู้ทุกข์ เห็น
ทุกข์ พ้นทุกข์ (เห็นแจ้ง ในความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง เกิด-ดับ อยู่
ตลอดเวลา)

“สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับไปเป็น
ธรรมดา” เห็นที่ตา ดับแล้วที่ตา ได้ยินที่หู ดับแล้วที่หู เป็นต้น)

“เราบัญญัติเรียกว่าโลก” เหตุให้เกิดโลก, การดับของโลก, และ
ทางให้ถึงความดับโลก ในสรีระร่างกาย อันกว้างผอก ยาว วาหนาคืบนี้
ที่มีทั้งสัญญาและวิญญาณครองอยู่ (โรหิตัสสสูตร ๑๕/๙๐)

โลก คือ ตา หู เป็นต้น เรียกว่าโลกทวารหก

คำถาม ประเด็นอยู่ที่ว่า “อายุก็มากแล้ว แทนที่จะได้พักผ่อน
มาบวชทำไม?” จะตอบอย่างไร?

ก็สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตัวเอง สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม
มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยฯลฯ

กรรมสูตร ๑๘/๑๔๙ “สิ่งที่เห็น ได้ยิน เป็นต้นนี้เป็นกรรมเก่า
แต่เห็น ได้ยิน เป็นต้น แล้ว คิด พุค ทำอย่างไรออกไป ทางกาย
วาจา ใจ นี่เป็นกรรมใหม่”

กรรมใหม่ จะเป็นชนกกรรมนำไปเกิด!

ทุกคนต่างมีกรรมเป็นของเฉพาะตัว เรียกว่า “ของใครของมัน”
แก้ที่คนอื่นไม่ได้ ต้องแก้ที่ตัวเอง

คนที่ไม่เคยเห็น ไม่เคยได้ยิน ไม่เคยได้สดับพระธรรมแล้วใน
แสนกัป สัตว์นั้นจะไม่เห็น ไม่ได้ยิน ย่อมจะไม่ได้สดับพระธรรมนี้ได้

พระองค์จึงตรัสว่า “กิจโจ พุทธานมฺพาโทฯ การอุบัติของ
พระพุทธรเจ้าทั้งหลายแสนยาก” กิจโจ มนุสสปฏิลาโภฯ การได้เกิด
มาเป็นมนุษย์ยาก “กิจฉัง มัจจา น ชีวิตังฯ ชีวิตเป็นอยู่ยาก,” “กิจฉัง
ธัมมัสสนังฯ การได้ฟังพระธรรมยังเป็นของยาก” (ธรรมบท ๒๕/๓๓)

เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ทั้งแสนยากแล้ว ชีวิตก็เป็นอยู่ยาก และ

การเกิดมาแล้วจะได้พบได้ฟังพระธรรมก็ยิ่งยากอีกและถ้ายังไม่มื่อตตสัมมาปณิธิ ตั้งตนตั้งจิตไว้ชอบ ไม่เป็นสัมมาทิฐิ ไม่คบหากัลยาณมิตร อันเป็น ธรรมจักรหรือจักรธรรมเครื่องหมุนไปสู่ความเป็นอริยะ ก็ไม่ได้ฟังไม่ได้สดับ พระธรรม สุตมยปัญญาและภาวนามยปัญญา จะมีมาแต่ที่ไหน?

“คนส่วนมากติดอยาก (ตัณหา) เหมือนนกที่ติดบ่วง!”

ปุถุชนคนหนา ด้วยกิเลสไม่มีสัมมาทิฐิ จะไม่รู้แยกแยะว่าอะไร ประโยชน์ มีใช้ประโยชน์ (ประโยชน์ ๓ ได้แก่ ประโยชน์ชาตินี้-ชาติ หน้า-ชาติอย่างยิ่ง คือนิพพาน) ก็ไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นสาระ-มิใช่สาระ คิดว่าการเกษียณอายุราชการคือการพักผ่อน สุดยอดแห่งความพึงใจ คือ เบญจกามคุณห้า (ปัญจราชสูตร ๑๕/๑๑๕) แล้วก็ไปดูหนัง ฟัง เพลง ไปหาอาหารประณีตบริโภคนทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในอารมณ์ที่หน้าใคร นำปรารถนาชอบใจ พอใจ นั่นคือความสุขอัน เป็นโลกียะ ซึ่งเป็นสุขใหม่ร้อนเร็ว แต่เขาหาวันพบกับโลกุตระสุขไม่

“สิ่งที่ปุถุชนเห็นว่าเป็นสุขพระอริยเจ้ากลับเห็นว่าเป็นทุกข์ สิ่งที่ ปุถุชนเห็นว่าเป็นทุกข์พระอริยเจ้ากลับเห็นว่าเป็นสุข” (ปคคัยหสูตร ๑๘/๑๔๒)

“คนหาแก่นไม้ ไปคว่ำเอา กิ่ง ใบ เปลือก กะพี้ว่านี่เป็นแก่น ไม้แล้วตัดเอาไป เขาหาได้รับประโยชน์จากแก่นไม้ไม่” (จุฬสาโรปมสูตร ๑๒/๓๗๔) ชีวิตของเขาอย่ามัวไร้สาระอย่ามัวไม่ประสพกับสิ่งที่เป็นสาระหา ประโยชน์มิได้

ถามว่า “ชีวิตนี้เกิดมาทำไม? หรือว่าเกิดมาเพื่อจะแก่ตายเปล่า!” ตายแล้วจะไปทางไหน? สุกคติ หรือทุคติ

“คนมีชีวิตอยู่ร้อยปีไม่เห็นธรรม ผู้คนเห็นธรรมเพียงวันเดียวไม่ได้!” โลกทั้งมวลเป็นของเร้าร้อน

ควรระลึกถึงอายุ ดุจคนถูกไฟไหม้ตีระชะ เพราะความตายจะ ไม่มาถึงนั้นไม่มี!

“โลกนี้มีดีমন น้อยคนนักจักเห็นแจ้ง ๆ อันธกฐิต ออยัง โลโก ตนุเกตตะ วิปัสสตี” (ธรรมบท ๒๕/๓๒)

“ทรัพย์สินสมบัติย่อมทำลายคนโง่! หนันติ โภคา ทุมเมธัง”

(ธรรมบท ๒๕/๕๓)

“ชีวิตฆราวาสคับแคบ เป็นที่มาแห่งทุกข์ บรรดาเป็นทางปลอดโปร่ง
สัมพาโช ฆราวาโส ราชปโถ อัปโภ กาสो ปัพพัชชา” (สคารวสูตร๑๓/๔๕๗)

“ภิกษุควรนุ่งคนเดียวนอนคนเดียวไม่เกียจคร้าน จาริกไปคนเดียว
ควรเป็นผู้ยินดีการอยู่ป่า” (ธรรมบท ๒๕/๕๖)

“ผู้อยู่ที่ในสงฆ์ ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง ปฏิสัลลีเน ยถาภูตัง
ปชานาติ” (ปฏิสัลลินสูตร ๑๘/๘๘)

“ความวิเวกเป็นสุขของผู้ยินดี สุขโขวิเวโกตฺถุจฺฉลฺลํ” (มุจจลินทสูตร๒๕/๗๔)

“หนฺตถิ สันติ ปรัง สุขัง ความสุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบไม่มี”

(ธรรมบท ๒๕/๓๕)

“คิดก็ไม่ใช่ตัวรู้คิด” “ตัวรู้คิดก็ไม่ใช่คิด”

คิดเป็นเรื่องราวความหมายปรุงแต่งตามอารมณ์กิเลส(หลังจากเห็น
ได้ยินเป็นต้นแล้ว) เรียกรวมารมณ์ แต่ตัวรู้สึกเข้าไปรับรู้ถืออย่างหนึ่ง
ที่รับรู้อารมณ์ กิเลสที่เข้ามากระทบทางมโนทวาร ฟังสังเกตตัวกระทบ
ให้ดี กระทบคือผัสสะ ถ้าคุมผัสสะได้ ก็คุมโลกได้ คุมโลกทวาร ๖ (ตา
หู เป็นต้น)ได้ ก็ไม่เป็นทุกข์! “พึงอย่าลืมหู(รู้) แม้ว่าคนทั้งโลกจะลืมเรา”
การภาวนานั้นไม่ใช่เอาแต่นั่งหลับตาอย่างเดียว แต่ให้มีสติระลึกรู้ตลอดเวลา
ยืน เดิน นั่ง นอน การนั่งหลับตานั่นก็ดีแต่ถ้าหากจะเอาอารมณ์ที่นั่ง
หลับตามาทรงไว้ทุกขณะทีลืมตาจะดีกว่า ลืมตาอย่าลืมหู!

สุวฑฺฒโน ภิกฺขุ

อุทยานธรรมวิปัสสนาपालะอุ

หมู่ ๑ ต.ห้วยสัตว์ใหญ่ อ.หัวหิน จ. ประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

โทร. ๐๘๖-๓๐๖-๘๒๖๙, ๐๘๙-๒๕๘-๙๐๓๓, ๐๘๑-๐๐๘๐๓๗๕

๐๘๖-๑๓๗-๒๒๗๓, ๐๘๙-๒๒๕-๒๓๓๙

สามารถค้นหารายละเอียด ได้ที่ www.answer2olife.ob.tc





๑๒. ทำไมจิตเข้าสู่ความสงบไม่ได้?



(“นัตถิ สันติ ปริง สุขังฯ สุขอื่น ยิ่งกว่า ความสงบ ไม่มี!”)
“แก้อึดจนตรึงใจ ใครกำลังครอง?”

เหตุที่สงบไม่ได้ ๑๕ อย่าง

๑. มักเพลอสติบ่อย ด้วยไม่เคยได้ทำบุญมาก่อนแล้วแต่อดีต (บุพเพกตบุญญตา) “ด้วยไม่เคยได้สดับมาแล้วในแสนกัป” ชาตินี้ก็จะไม่ได้สดับ!

วิธีแก้ ให้หมั่นบริกรรม “อุทิสฺสบุญ” เป็นอนุสติใช้หนีกรรม หรือหาเครื่องช่วยจำ เช่น พกลูกประคำในกำมือ เจริญอิริยาบถ ๔ ไปก่อนแล้วค่อยเจริญสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม เวทนา จิต ธรรม ไปตามลำดับ ฟังฝึกหัดทำกิจกรรมงานใดในชีวิตประจำวัน ให้เป็นคนมีสติให้เคยชิน การพิจารณาเบื้องต้นย่อมจำเป็นต้องใช้สมณะตัวช่วยไปก่อนอาจบริกรรมหรือไม่ก็ได้

“พึงอย่าให้สติเล็ดลอดออกไปสู่อารมณ์ทวาร ๖” “อารมณ์ก็ห่วงจิต จิตก็รำพึงถึงอารมณ์” “อย่าพึงเที่ยวไปในอารมณ์อื่นอันมิใช่ที่ที่เกี่ยว (กามคุณทั้งห้า) พึงเที่ยวไปในอารมณ์ที่.....เคยเที่ยว(สติปัญญาฐาน ๔)” สกฺุณัคคิ์ตสูตฺร ๑๙/๑๘๘๙

๒. คีลไมบริสุทธี เป็นเหตุให้เกิดความกังวลไม่สบายใจ คนทำบาปไว้มากสติไม่เกิด

“คีลเป็นท่าหยังลงมหาสมุทรคือนิพพาน”

วิธีแก้ พยายามรักษาศีลคือรักษาใจตัวเองไว้ด้วยสติ เมื่อใจได้รักษา กาย วาจา ย่อมได้รับการรักษา

๓. มีปิลิโพระความห่วงกังวล เช่นสุขภาพร่างกายเจ็บป่วย ปัญหาครอบครัว ภรรยา-สามี-บุตร ห่วงฉานฤทธิ์ ติดสุขในฉาน ข้ามวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ไม่ได้

วิธีแก้ ถ้าเป็นโรคป่วยเจ็บ โรคกรรม ต้องยอมรับ หมั่นเจริญกุศลกรรมบถ ๑๐ ทาง กาย วาจา ใจ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ทานศีลภาวนา เติมน้ำใส-ไล่น้ำขุ่น ทำบุญ-หนีบาป

“ความทุกข์ย่อมไม่เกิด แก่ผู้ไม่ห่วงใย ในชีวิต” (อิหมฺตตยถรคาคา๒๖/๓๖๖)

๔. ไม่ยอมรับกฎแห่งกรรม กัมมสูตร ๑๘/๑๔๙ “สิ่งที่เห็นได้ยิน ฯลฯ นี่เป็นกรรมเก่า แต่เมื่อเห็นได้ยิน ฯลฯ แล้ว คิดพูดทำอย่างไร ออกไปนี้เป็นกรรมใหม่” (พระพุทธทวจนะ)

เมื่อไม่ยอมรับ ย่อมเกิดโรคะ โทสะ โมหะ(ความโกรธดุจลงนิมเหล็กกัดเนื้อตน อีสสรสูตฺร ๑๕/๖๐) ท่านจะต่อกรรมหรือจะตัดกรรมวิธีแก้ ถ้าเข้าใจกัมมสูตร ท่านพึงตัดกรรมเสีย ภพชาติจะสั้นลง ถ้าไม่ยอมรับคือท่านต่อกรรมใหม่อีกแล้ว จะต้องไปสวैयाวิบากกรรมใหม่นี้ อีกหลาย ร้อยหลายแสนชาติ พึงยอมรับและตัดกรรมเสีย เมื่อได้เห็นได้ยิน ฯลฯ เป็นต้น ให้ลั้กว่า.....ๆ

๕. ไม่ยอมรับกฎสามัญญลักษณะ แห่งธรรมชาติเสมอกันทุก



รูปนาม นั่นคือ ไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้ ท่านต้องยอมรับเพราะ**เกิดขึ้นเสมอเหมือนกัน** ทุก รูป-ทุกนาม เกิดขึ้น -ตั้งอยู่-ดับไป เกิด-ดับๆ “**นัตถิ ชาตัสส อมรณัง ที่เกิดแล้ว ไม่ตายไม่มี**” พึงเจริญสติในกายเวทนา ในจิตกับไตรลักษณ์ ให้เป็นสายเดียวกัน!

๖. ไม่ยอมรับว่าโลกธาตุนี้มีแต่รูปธาตุกับนามธาตุ และนิพพานธาตุ เป็นธาตุบริสุทธิ์ พ้นจากรูปธาตุและนามธาตุ ถ้ายอมรับเสียได้ว่า ร่างกายนี้มีแต่รูปธาตุกับนามธาตุ รู้อรูป-นามก็เท่ากับเข้าไปรู้ ลัจจะความจริง ของโลกธาตุแล้ว **มีแต่รูปกับนามที่ไม่ใช่ “เรา” มีตัวตน-แต่ไม่ใช่ตน** เป็นอนัตตา (นามรูปปัจจุเจตมฺหณเริ่มเกิดแล้ว)

๗. พึงมีฉันทะความพอใจ เป็นเบื้องต้น เมื่อพอใจยอมเกิดศรัทธาก็จึงใจ ตั้งใจเจตนา มีเป้าหมายเป็นอธิษฐานบารมี กลายเป็นความพากเพียรประคับประคอง เพียรเล็ก-ลดละเบา เพียรสร้างกุศล และรักษาบุญกุศลความดีไว้เป็นเสบียงเดินทางภพหน้า การปฏิบัติธรรมจะสะดวกง่ายขึ้น

๘. พึงมีสัมมาทิฐิเบื้องต้น ในลัทธิ ๔ อย่าง ทสวัตถุ ปัญญา ๑๐ อย่าง ดุจหัวรถจักรนำขบวน สัมมามรรคอีก ๗ องค์ย่อมเกิดตามมรรคผลย่อมเกิด !

๙. พึงหลีกเลี่ยงบาปมิตร แผลงอโคจรอบายมุข พึงเห็นโทษของกิเลส อย่าตกเป็นทาสของอารมณ์ อย่าแสวงหาทางดับทุกข์ด้วยวิธีอื่นนอกพระศาสนา อย่าให้กิเลสมันใช้เรา ดูใจให้ทัน!

๑๐. พึงแสวงหาสัปปายะ ๗ ให้ครบ (อवास อาหาร อาชีวะ อาจารย์ อากาศหรือออกตุ อารมณ และอิริยบถ) ท่านจะพบกับความสำเร็จ

“พึงทำความรู้สึกที่ใจ ทำความรู้สึกอยู่กับใจ เข้าใจถึงใจ หมั่น



สังเกตใจ (กาย-เวทนา-จิตอยู่ด้วยกัน) มีสติไม่พลอ ดูใจให้ทัน หาก
ดูแลใจทันก็เลสไม่เกิด ใจก็ไม่เร้าร้อน จงหมั่นสังเกตใจ(เวทนา-กาย
ด้วย)หมั่นเพียรประดับประคองใจ จะอยู่เป็นสุข”

๑๑. พึงรู้ภูมิของปัญญาวิปัสสนาภูมิ ๖ ทาน คีล สมถะ มี
อยู่แล้วก่อนตรัสรู้ เป็นของพราหมณ์ ฤๅษี ดาบส บำเพ็ญมาก่อน
แต่วิปัสสนาภูมิทรงค้นพบเมื่อทรงตรัสรู้ ได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุขณะ ๑๒
ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ (คุม
ผัสสะตัวกระทบ แล้วดับเวทนาเสีย) แม้ภูมิใดภูมิหนึ่งให้กระจ่างแล้ว
แห่งทะลุพืงเลือกแง่มุมใน ๖ เรื่อง “กรรมฐานของใครของมัน”พบ
ธรรมเอาง่ายๆเหมือนกัน !

“ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นย่อมเห็นธรรม(บรรลुธรรม)”
มหาหัตถิปฐมสูตร ๑๖/๒๙๘

๑๒. พึงหลีกเลี่ยงเดรัจฉานกถา พึงพูดแต่กถาวัตร ๑๐ มี ทาน
คีล สมาธิ ปัญญา สันโดษ วิเวก สงบ สัจจ เป็นต้น ไม่พึงพูด
เพื่อจ้อ ไม่พึงพูดกล่าวร้ายผู้อื่น (อนุปวาโท) จิตจะไม่พุง พระอริย
เจ้ามักพูดน้อย!

๑๓. พึงรู้ปัจจุบันอารมณ์ “ที่กำลังปรากฏ” “เธอตั้งกายไว้แล้ว
อย่างไรๆ ให้อารมณ์อย่างนั้นๆ....เธอ ยืน เดิน นั่ง นอน ย่อมรู้
ชัดว่า เดี่ยวนี้ (กำลัง) ยืน เดิน นั่ง นอนตื่นอยู่สบาย!” (มหา
สติปัฏฐานสูตร-สี่สูตร) อย่าคาดหวัง (ถึงอนาคต) อย่ากังวล(ถึงอดีต)
อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน าที่นี้....เดี๋ยวนี้อะไรกำลังปรากฏ!”

๑๔. พึงละบาป-ละบุญ ละโลกธรรมทั้ง ๘ “บุญจัสส โลกัมเมหิ
จิตตัง ยัสสะ น กัมปติฯ เมื่อใดกระทบโลกธรรม จิตย่อมไม่หวั่นไหว”

“อนุปาทาวิมุจจันติฯ คนหลุดพ้นได้เพราะไม่ยึด” (เวททุตสูตร
๑๔/๒๙๕)

แม้ว่าจะประสบกับอารมณ์นำพ้อใจ หรือไม่นำพ้อใจ (ดีก็เอา-
ไม่ดีก็เอา!) ก็ดับไปแล้ว ละเสีย ละแล้ววาง วางแล้ว “ว่าง” ว่าง
จากตัวจากตน ไม่เห็นแก่ตัวแก่ตน จิตก็สงบ (สุญญสูตร ๑๘/๕๖)

คนที่ละวางง่าย เพราะเหตุที่เคยเสียสละ ทาน อุป-ปรมัตถ
บารมีของสูงค่ามากมายมาก่อน จึงให้เอาวัตถุทานบารมีเป็นตัวนำเข้าหา
ธรรมทานและอภัยทานอันสูงสุด “นัตถิ สันติ ปรัง สุขังฯ สุขอื่นยิ่ง
กว่าความสงบไม่มี!” “แก้อึดจนตรึงใจ ใครกำลังครอง?” “นายบุญหรือ
นายบาปหรือนายสติ!” “สติ เติลัง นิวางนัง ฯ สติกันภิเลส นิวรรณ!”

๑๕. พระศาสดา ทรงตรัสว่า “โธวาทปาฏิโมกข์” ๙ ข้อ “ละชั่ว
ทำดี ทำจิตให้ผ่องใส (ไม่เอาทั้งดีและชั่ว บุญบังนิพพาน!) ไม่กล่าวร้าย
ไม่ทำร้าย สำรวมในพระปาฏิโมกข์ ประมาทในการบริโภค นั่งนอนใน
ที่สงบ เพียรทำจิตให้สงบ ฯ นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย!”

อ่านแผนที่จบแล้วท่านออกเดินทางแล้วหรือยัง?

“อ่านหนังสือเล่มไหน? ก็ไม่เท่ากับอ่านใจตนเอง!”

“การภาวนานั้น ไม่ใช่เอาแต่นั่งหลับตาอย่างเดียว แต่ให้ทำได้
ตลอดเวลาที่ เดิน ยืน นั่ง หรือนอน”

“ให้เอาอารมณ์ที่ทรงไว้ขณะที่นั่งหลับตานั่นแหละ มาทรงไว้ขณะ
ที่ลืมตา จะดีกว่า!”

กรรมฐานลืมตาในชีวิตประจำวัน !

สุวัฑฒโนภิกขุ



๑๓. อารมณ์ห่วงจิต-จิตรำพึงถึงอารมณ์!

(ดูชายหนุ่ม VS. หญิงสาว รำพึงถึงดูถึงกัน)

อารมณ์ ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกาย
เรื่องราวความหมายคิดนึก

จิตหรือวิญญาณ ๖ ได้แก่ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส
รู้กายสัมผัส รู้เรื่องราวความหมาย-รู้คิดนึก

อารมณ์ ๖ และจิตวิญญาณ ๖ เกิดผัสสะกระทบกันทางช่อง
ต่อที่ทวาร ๖ ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (มโนทวาร)

ธรรมชาติของจิต (วิญญาณ ๖) คือธรรมชาติที่ออกไปรู้
อารมณ์ทางทวาร ๖ ยินดีพอใจที่จะ ได้เห็น(ดู) ได้ยิน(ฟัง) ได้กลิ่น(ดม)
ได้ลิ้ม(ชิมรส) ได้สัมผัสกาย(ลูบไล้) ได้คิด ได้นึก (คิดถึงเรื่องราว
อดีต-อนาคต รู้ความหมาย) แล้วคิดจะห้ามจิตคิดห้ามไม่ได้ ธรรมชาติ
ของจิตย่อมคิด (แต่ฟังรู้-คิด เห็น-คิด ให้ออกมาอยู่นอกความคิด)

ธรรมชาติของอารมณ์ (รูปารมณ์หรืออารมณ์ ๖) มีอำนาจ
ห่วงเหนี่ยวดึงจิตให้เข้าไปหา รูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัสกาย(เย็น-ร้อน,
อ่อน-แข็ง,หย่อน-ตึง)-ธรรมารมณ์เรื่องราวความหมายคิดนึก

อารมณ์ อุปมาประดุจการโฆษณาสินค้า ย่อมดึงดูดความสนใจ
ให้คน(จิต)เข้าไปดู เข้าไปฟัง ฯลฯ อารมณ์เป็นของสมมุติของปลอม
เป็นมายาชั่วคราว เป็นของสกปรกฝ่ายธรรมดำ ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านออกไป
ไป เนาในกระจกหรือใต้น้ำไม่ใช่ของจริงฉันใดก็ฉันนั้น

จิต อุปมาดุจคนก็ถูกการโฆษณา (อารมณ์) ห่วงเหนี่ยวให้เข้าไป
ไปแล้วก็รำพึงถึงอยู่แต่การโฆษณา (อารมณ์) จึงเข้าไปประชุมอยู่พร้อม
กันที่การโฆษณา(อารมณ์นั้นๆ) ไปนึกคิดเป็นจริงเป็นจังไปตามโฆษณา
เหล่านั้นที่เข้ามากระทบแล้วยึดเอาไว้แล้วรำพึงถึงอารมณ์นั้นๆจึงเป็นทุกข์

อารมณ์และจิต ดูชายหนุ่มกับหญิงสาวรักกันรำพึงถึงดูถึงกัน

เข้าหากัน(เหมือนประจุไฟฟ้าขั้วบวกขั้วลบดูดกัน)

อารมณ์ทั้งหลาย อุปมาเหมือนเสนามาตย์ทั้งหลาย ที่เสนอแนะ
ข้อราชการ

จิตเปรียบเหมือนกับพระราชาพระยาจิตรราช ต้องไม่หุเบา อย่า
เชื่อง่าย เพราะอารมณ์ต่างๆ มาหลอกหลอ เป็นมายาไม่ใช่ของจริง ไม่
สงบยอมเป็นทุกข์ ถ้าจิตรำพึงไปตามอารมณ์หลงไปกับอารมณ์ยอมไม่
สงบ ย่อมเป็นทุกข์ จิตยอมไม่มีกำลัง พระราชาก็อ่อนแอ

อารมณ์ เป็นปัจจัยให้แก่วิญญาณธาตุ เรียกอารัมณปัจจัย
(รูปายตนะ วิญญาณธาตุยานะ ดังสัมปยุตตกานัญจ ัมมานะ อารัม
มณปัจจยเนน ปัจจโย) เป็น ๑ ในปัจจัย ๒๔ และ เป็นปัจจัยปริค
คทญาณที่ ๒ ในญาณ ๑๖

การที่จิตรำพึงถึงอารมณ์ (อารมณ์ อดีต-อนาคต) อุปมา
เหมือนตัวเองถูกจับใส่กรงขัง แต่ถ้าอยู่กับ “ปัจจุบันขณะ” (สักว่าเห็น
ได้ยิน ฯลฯ ปล่อยวางเสีย ละเสีย ก็ถึงความว่าง) ได้เมื่อใด นั่นแหละ
ออกมาจากคุกตารางแล้ว (จงทอดกายเธอลง เช่นเดียวกับกับห้องฟ้า
ด้วยความเป็นอิสระ แล้วไม่เรียกมันว่าดีหรือไม่ดี)

อารมณ์ คือ คุกตารางโลกหวาร ๖ ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด มีผู้
บัญชาการ เรือนจำใหญ่อยู่ ๓ กองบัญชาการ ได้แก่ กองโลมะ
กองโทสะ กองโมหะ

หวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ **คุกตาราง ๖ แห่ง**
วิญญาณ ๖ หรือ **จิต** คือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้กาย
สัมผัส รู้เรื่องราว ความหมายรู้คิดนึก รู้ด้วยจักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ
ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ

วิญญาณ ๖ หรือ จิต ๖ นี้ คือ **ผู้ตัดสินสั่งให้เอานักโทษเข้า**
คุกหรือสั่งให้ออกจากคุก

ถ้าหากว่า เห็น ได้ยิน ฯลฯ แล้วมีอภิขณา(ยินดีหรือชอบ)-
โทมนัส(ยินร้ายหรือชัง) ย่อมเป็นโลมะ และโทสะ ย่อมถูกสั่งเข้าคุก
แห่งอารมณ์ทันที(ขาดอิสระภาพ)

แต่ถ้าหากว่า เห็น ได้ยิน ฯลฯ แล้ว ไม่ยินดี-ไม่ยินร้าย หรือ ไม่ชอบ-ไม่ชัง เป็นสักแต่ว่า เห็น ได้ยิน ฯลฯ ไม่ใช่ของเรา ย่อมเป็น อโลภะ อโทสะ อโมหะ ย่อมถูกปลดปล่อยให้เป็นอิสระ เป็นอิสระจาก กิเลส ไม่ถูกกิเลสใช้หวั่นไหว (มีอิสระภาพ)

คนที่หลงอารมณ์ ก็เหมือนคนที่ถูกขังอยู่ในเรือนจำ จึงให้เพียร สละอารมณ์ทั้งหลายออกจากจิต!

อารมณ์ทั้งหลาย ที่กระทบสัมผัส (ผัสสะ) เข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้ เห็น ได้ยิน เป็นต้น นี่เป็นกรรมเก่า

แต่เมื่อ ได้เห็น ได้ยิน เป็นต้นแล้ว ใจคิดนี้ก็ออกไปอย่างไร ทาง **มโนทวาร ๓** กายกระทำออกไปอย่างไรทาง **กายกรรม ๓** วาจา พูดออกไปอย่างไรทาง **วจีกรรม ๔** นี่เป็น **กรรมใหม่** ที่จะเอาไปเกิด (กรรม สูตร ๑๘/๑๔๙) (กาย วาจา ตา หู จมูก ลิ้น ไม่ดี-ไม่ชั่ว) จะดีหรือชั่ว อยู่ที่ใจคิดนี่อย่างไร? โยนิโสมนสิการกัมมสูตรนี้!)

ถ้าท่านเชื่อ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อเห็นอะไร? ได้ยินอะไร? เป็นต้น ว่านี่เป็นกรรมเก่า ท่านพึงยอมรับใช้หนี้กรรม (รับใช้หนี้ให้หมดๆ เสียโดยเร็ว) นี่เป็นการตัดกรรม!

แต่ถ้าหาก ท่านไม่ยอมชดใช้หนี้กรรมเก่าที่ได้เห็น ได้ยิน เป็นต้น แล้วปฏิเสธ โต้แย้ง ขัดขืน เท่ากับว่าท่านต่อ **กรรมใหม่** อีก ต้องไป เสวยวิบากกรรมที่ปฏิเสธ โต้แย้ง ขัดขืน ไปอีกหลายชาติ ความทุกข์ กาย ทุกข์ใจย่อมเกิดต่อไปอีก คุณตารางแห่งอารมณ์ย่อมครอบงำ ท่านไปทุกภพทุกชาติ หากความเป็นอิสระไม่ได้เลย

จิตเป็นธรรมชาติ แปลว่าย่อมคิด ห้ามจิตไม่ให้คิดห้ามไม่ได้ เพราะ จิตย่อมคิด **เพราะจิตรำพึงถึงอารมณ์ และอารมณ์ก็หน่วงจิตอยู่ตลอดเวลา**

แต่เมื่อคิดแล้ว โยนิโสมนสิการอย่างไร? จึงจะเป็นอิสระพ้น ออกไปจากคุกแห่งอารมณ์ จึงให้เพียรสละอารมณ์ทั้งหลายออกจากจิต ไม่ตามรู้ตามเห็นเป็นไปตามอารมณ์ต่างๆ ให้ว่างเปล่า รู้แล้วละ!

พระพุทธรองค์ ทรงตรัส

“ยานี โสทานี โลกัสมีง สติ เตสัง นิวารณังฯ อารมณฺ์
เหล่าใดบรรดามีในโลก สติเป็นเครื่องกั้นอารมณ์ กิเลสนิวรรณ์ เหล่า
นั้น” (อชิตปัญหาค๕/๔๗๕)

จึงให้ ออกมาอยู่นอกจิต รู้-คิด ตู-คิด เห็น-คิด เห็น
คิดแล้วไม่ทุกข์!

“ตัวรู้-ตัวดู-ตัวเห็น” ก็อย่างหนึ่ง “ตัวคิด” ก็อีกอย่างหนึ่ง มัน
เป็นแต่ละอย่างๆ “ตัวรู้-ตัวดู-ตัวเห็น” “ก็ไม่ใช่” “ตัวคิด”, “ตัวคิด”
ก็ไม่ใช่ “ตัวรู้-ตัวดู-ตัวเห็น” นี้เป็น “นาม” เข้าไปรู้ “นาม” ให้เข้าไปรู้ว่า
“จิตใสๆเป็นบุญ-จิตขุ่นๆ เป็นบาป!”

“พึงมีสติมั่นคงในการถูกด่าและการไหว้ มีสติมั่นคงทั้งความสุข
และทุกข์” (ดีก็เอาแม้ว่าไม่ดีก็ต้องยอมรับเอา ไม่ต่อกรรมขึ้นมาใหม่อีก!)

“สติจำปรารถนาในที่ทั้งปวง เพราะสติมีประโยชน์ยิ่งใหญ่และ
เป็นสิ่งน่าเฝ้าคอยตลอดเวลา”

“เมื่อมีสติและสัมปชัญญะ ความละเอียดชั่วเกรงกลัวบาปย่อมมี
เหตุสมบูรณ์”

“ผู้รักษาอย่างเดียวคือ**ผู้รักษาใจไว้ด้วยสติ** จะพ้นจากบ่วงแห่งมาร”

ทางสายเอกสายเดียว เป็นทางของผู้เดินคนเดียว ที่ทำให้สัตว์
ถึงความอัสดงดับไปแห่งทุกข์ คือ สติปัญญา ๔ อย่าง ได้แก่
มีสติ ตามรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม ฯลฯ ท่านพึงเดินทางสายเอก
สายนี้เท่านั้น ทางสายอื่นไม่มี!

“เธอตั้งกายอยู่อย่างไร?” ให้รู้การอย่างนั้นๆ..... ฯลฯ เธอ
เดิน ยืน นั่ง หรือนอน ให้รู้ว่า**เดี๋ยวนี้กำลัง** (Here and now
and present continuous tense!) เดิน ยืน นั่งหรือนอน (กำลัง
นอนตื่นอยู่สบาย)







๑๔. ฐัฏารมณั้ป้จจุบััน

๑. **อย่าทำกรรมฐาน** (หลับตา) เอาเพียงแค่ขณิกสมาธิ (พออ่านหนังสือได้รู้เรื่อง) ให้เข้าไปรู้อารมณ์กระทบที่ชัดที่สุดทวารใดทวารหนึ่งใน ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ฟุ้งซุนเจอะเปิดถ้ำชาตินี้ด้วยวิปัสสนาปัญญา อย่าให้เหมือนอาฬาร-อุทกดาบส แม้พระโพธิสัตว์ก็เคยหลงฉนวนไปตั้งหกปี ทรงตรัสว่าไม่ใช่ทางพันทุกข์ เพราะฉนวนต่ำทรม (ธัญชนานิสูตฺร)

๒. **อย่าเลือกรับรู้** (จะเลือกดูแต่จิตอย่างเดียวมันแคบไป) ถ้าไปเลือกรับรู้ ก็จะเพ่งจ้อง น้อมมันสงบ ติดสงบ ติดสุขของค์ฉนวน ก็ะตกจากอารมณ์ปัจจุบัน “ให้เอาอารมณ์ขณะทีหนึ่งหลับตานั่นแหละ มาทรงไว้ขณะทีลิมตา (กรรมฐานลิมตา) รับรู้ทั้งกาย-เวทนา-จิต” นี้แหละวิปัสสนาปัญญา!

๓. **อย่าคาดหวังหวัง** ว่าจะได้อะไร? เอาเพียงแคร์ู้ ฐัแล้วละ ฐัใหม่ละใหม่อีกเรื่อยๆ ไป ต้องตอบตัวเองให้ได้ว่าทุกกรรมทีทำลงไป ทำเพื่ออะไร-ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร?

๔. **อย่าดึงอารมณ์กลับมา** เผลอก็ให้รู้ แล้วเริ่มใหม่ ฐัใหม่ ตาม ฐัไปในอิริยาบถทั้งสี่ ยืน เดิน นั่ง นอน ตั้งกายอยู่อย่างไรให้รู้อาการอย่างนั้น ว่าเดี๋ยวนี ยืน เดิน ฯลฯ จับตัวยืน (ผัสสะกระทบ) ตัวเดิน ฯลฯ ให้ได้ แต่ทีไม่ใช่จับเอาแค่แต่ตัวรู้เบาๆ ถ้าแต่ะหนักก็จะเป็นสงบสมาธิไปอีก ถ้าเผลอบ่อยหรือมีผิดปกตืออย่าลิมหมั่นอนุทิศบุญ (เป็นอนุสติ) อย่าลิมว่าอารมณ์มันหน่วงจิต และจิตก็รำพึงถึงอารมณ์ (ดูชชายหนุ่มหญิงสาวรักคิดถึงกัน) ต้องรู้ให้ทัน!

๕. **อย่ากังวล** อย่างกลัวว่าจิตจะตกจากอารมณ์ปัจจุบัน ตกแล้ว ก็ตั้งใหม่ได้ ไม่ต้องไปบรรยายว่าทำไมตก ตกไปได้อย่างไร ไม่ต้องวิตก

วิจารณ์ อดีตละไปแล้ว แก้ไขไม่ได้ ให้รู้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ห้ามจิตคิด ห้ามไม่ได้ แต่ให้รู้คิด เห็นคิด ให้ออกมาอยู่นอกคิด ผู้รู้จะไม่คิด เพราะรู้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ตามรู้ไปกับ กาย ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ เห็น ได้ยิน ฯลฯ ชัดทวารใดให้ตามรู้ทวารนั้น จนรู้เท่า รู้ทัน รู้ถูก (ไม่ใช่ไปเพ่งดูแต่จิตอย่างเดียว) แม้กาย เวทนา ก็ต้องรู้ด้วย ถ้าดับเวทนาไม่ได้ ความเกิดใหม่ย่อมมี

๖. **รู้ถูกในปัจจุบันอารมณ์** วิปัสสนาปัญญา ต้องรู้ว่าอะไรรูปอะไรนาม จึงให้รู้แล้วละ นิดเดียวๆ เกิดแล้ว-ดับไปแล้ว เกิดใหม่อีก-รู้ใหม่อีก... ละอีก เรื่อยไป **อารมณ์ดีก็เอา อารมณ์ไม่ดีก็ต้องรับเอา** (อย่างหน้าขึ้นตาบาน ยอมให้หน้าแก้มไม่ชุ่มมัวกับมัน เพราะมันไม่ใช่เรา!)

๗. **ให้พืงมีปัจจุบันอารมณ์ทั้งวัน** ตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งหลับ สීමตา แต่อย่าสීමตัว อย่าสීමตัวแม้คนทั้งโลกจะสීමเรา พืงอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน จับตัวกระทบให้ได้ตลอดเวลา เขาเกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา เร็วมาก นิดเดียวๆ แต่เราไม่เข้าไปรับรู้ธรรมชาตินี้เลย พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ธรรมนี้แล้วมาบอก (ถ้าเข้าไปรู้ครั้งหนึ่งๆ ตัดภพชาติได้ถึงเจ็ดชาติตามจิตเสวยอารมณ์เจ็ดขณะ) รู้แล้วก็อย่ายินดี (อภิขณา)-ยินร้าย (โทมนัส) กับมัน!

๘. **อย่าบริการมใดๆ** จะรู้เห็นอารมณ์ปัจจุบันได้ชัดและเร็วกว่า เพราะคำบริการมเป็นตัวช่วยของคนปัญญาอ่อน มักหน่วงอารมณ์ตกไปอยู่กับอดีตจึงไม่รู้ปัจจุบันมันเนิ่นช้า เดียวก็จะกลายเป็นสงบอีก ก็จะไปจากปัจจุบัน จึงไม่ต้องบริการมให้เข้าไปรับรู้ตรงๆ ไม่ต้องเพ่ง ไม่ต้องจ้อง แม้น้อมว่าเดี๋ยวจะไปทำก็ไม่ใช่

๙. **ย้ายตัวรับช่วงให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน** อารมณ์ “ที่กำลังปรากฏ” ว่ารูปอะไร-นามอะไร กำลังปรากฏ (ที่นี่...เดี๋ยวนี้ HERE AND NOW!) เอาสติรับช่วงให้ทัน เด่นชัดในอารมณ์ทวารใดปรากฏ ก็ให้ตามรู้ไปทวารนั้น รู้แล้วให้ละมาอยู่กับปัจจุบันอีก

๑๐. อย่าไปคิดประดิษฐ์ทำทาง หรือทำอะไรให้ผิดปรกติในชีวิตจริง พึ่งทำกรรมฐาน (สීමຕາ) ในชีวิตประจำวัน ถ้าคิดว่าเดี๋ยวจะไปนั่งไปเดิน นั่นไม่ใช่ มันอนุบาล ให้เลื่อนชั้นเสียด้วยการ**ฟัง-จำ-เข้าใจ-นำเอาไปปฏิบัติ** สติเป็นอนัตตา เขาจะเกิดก็เกิดของเขาเอง บังคับบัญชาไม่ได้ ขอแต่เพียงระคับระคองจิตใจสบายเจ็ดอย่างให้ได้ (อวาสา อชีวะ อาหาร อากาศ อาจารย์ อารมณ อิริยาบถ) อย่าใจร้อนอยากเห็นมรรคผล หมั่นรดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ยกำจัดศัตรูพืช ไม่นานดอกผลจะพึงมี ไม่เกร็ง ไม่เครียด สบายๆ ให้เป็นอิสระเช่นเดียวกันกับท้องฟ้าไม่อธิบายว่าดีหรือไม่ดี

๑๑. พึ่งสำรวจกาย วาจา ใจ (อินทริยสังวรศีล) ในทวารทั้ง ๖ ใส่ใจและเฝ้าหมั่นสังเกต คำว่าเฝ้าหมั่น คือ ความเพียรระคับระคองจิต อย่าให้ขุ่น ตูจิตใสๆ กับปัจจุบัน ไม่ใช่เพ่ง ไม่ใช่จ้อง ไม่ใช่เน้น ไม่ใช่หอม ถ้าไปบังคับมันจะเครียดอาจถึงไม่สบายได้ *“กายไหว-ใจรู้-ระลึกดูทั้งรู้ทั้งไหว”*

๑๒. พึ่งเฝ้าหมั่นสังเกตตัว “ผู้รู้” (วิญญาณธาตุ) กับ *“สิ่งที่ถูกรู้”* (รูปธาตุ) **ตัวผู้รู้ไม่ใช่สิ่งที่ถูกรู้ สิ่งที่ถูกรู้ก็ไม่ใช่ตัวผู้รู้** แยกกันให้ออกว่าอะไรรูป อะไรนาม มีแต่รูปกับนาม มีเพียงสองเท่านั้น ถ้ารู้เกินกว่านี้ เป็นวิปัสสนูปกิเลส จะเป็นนามเข้าไปรู้รูป เช่น เห็น ได้ยิน ฯลฯ หรือ นามเข้าไปรู้นามก็ได้ เช่น รู้เวทนาทางใจ รู้คิดนึก รู้เรื่องราวความหมาย ฯลฯ

๑๓. ทั้งนามและรูปไม่ใช่เรา ตัวผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ไม่ใช่เราเห็น ได้ยิน ฯลฯ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน ไม่ใช่ผู้หญิง-ผู้ชาย มันลึกลับ... เกิดขึ้น-อยู่ชั่วขณะ-แล้วดับไป มันเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ไม่คงทน (อนิจจัง) มันทนอยู่ยาวนานไม่ได้ (ทุกขัง) มันบงการบัญชาไม่ได้ตั้งใจ (อนัตตา) เพราะมีตนแต่ไม่ใช่ตน เกิดแล้ว-ดับไปแล้ว เกิดใหม่อีก-ก็ดับไปอีก เช่นนี้เรื่อยไป ตามรู้ไป รู้แล้วละเสีย ว่าไม่ใช่เราเห็น ได้ยิน ฯลฯ

๑๔. ฟังรู้ว่าวิปัสสนาคืออธิบายเรื่องปัญญา ตัวปัญญารู้เท่าทันที่จะละกิเลสโลก โกรธ หลง ไม่ใช่ตัวสงบ ไม่ใช่ไปทำ ถ้าไปทำก็เป็นสมณะ แล้วก็หลงติดสุขในองค์ฌาน ละยาก (สมณะ หินทับหญ้าละกิเลสไม่ได้ มีกำลังแต่ไม่เป็นปัญญาที่จะละกิเลส)

๑๕. ฟังรู้ว่าวิปัสสนา ไม่ใช่การเก็บตัวเข้ากรรมฐานอยู่นิ่งๆ หรือ ไปนั่งหลับตา ปิดวาจางดพูด นั่นมันสมณะเป็นอธิบายสงบใจ แต่วิปัสสนา สามารถเจริญสติได้ทุกหนทุกแห่ง ไม่จำกัดกาลเวลาตั้งแต่ตื่นจนหลับ ตั้งแต่เกิด จนกระทั่งตาย รูป-นามเขาเกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา เข้าไปรู้เขาบ้างไหม? แต่ถึงแม้จะไม่ต้องเก็บตัว ก็ควรอยู่ที่ใกล้ชิดครุอาจารย์ไว้บ้าง เพื่อคอยแนะนำสอดอารมณ์ให้เดินถูกทาง ถ้าฟัง-จำ-เข้าใจ-แล้ว นำเอาไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันและฟังปฏิบัติด้วยจิตที่ไม่ต้องกระตุ้น เตือนหรือชักนำด้วยอสังขาริกจิต

เด็กอนุบาลใหม่ๆ ย่อมอ่านตะกุกตะกัก แต่เมื่อเลื่อนชั้นขึ้นไป จะอ่านคล่องขึ้นๆ จะไปนั่งอ่าน นอนอ่านที่ไหนก็ได้ (นอนตื่นอยู่สบาย ฯลฯ จากสี่สูตร) “เดินนับเท้า-นอนนับห้อง-เฝ้ามองทั้งกาย-ใจ-เคลื่อนไหว ด้วยสติ” **วิปัสสนาเป็นอธิบายเรื่องปัญญา**

๑๖. ก่อนปฏิบัติฟังรู้ปริยัติถูกต้อง ฟังศึกษารูป-นามให้เข้าใจ คีชาวิปัสสนาภูมิ ๖ เช่น ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ชาติ ๑๘ เป็นต้น ฟังทำปัญญา ๓ ให้เกิดด้วย สุตะ-จินตา-ภาวนามยปัญญา ทำดีเหตุ ให้เป็น “ดีเหตุกปฏิสนธิ” ทุกลมหายใจ จนลมหายใจเฮือกสุดท้าย ไปเกิดดีจะบรรลुरुธรรมในชาตินั้น

ชั้นที่ อายุตนะ ชาติ ฯลฯ ไม่ใช่ตัวทุกข์ แต่เป็นที่ก่อให้เกิดทุกข์ ตัวที่ทำให้เกิดทุกข์คือ “ตัวยึด” ยึดว่าเป็น “กู-ของกู-สิ่งหนึ่งด้วยกู” (เอาหูไปรองเสียงเกียะ, ขี้ของข้าใครอย่าแตะ!) จึงให้อยู่กลางๆ ระหว่าง เขี้ยวงู ไม่สุดโต่งสองทาง (“ผู้ไม่ยึดย่อมอ่อนนิพพาน!” เวสสิสูตร) ก็จะเดินทางผ่านสะพานสามัญญลักษณะ (เสมอกันทุกผู้ทุกนาม) ทั้ง ๓ สู่ทางพ้นทุกข์

เมื่อเข้าไปรู้ความจริง ก็จะละตัวกู ของกู ละแล้ววาง วางแล้วว่าง (สูญญตา...ไม่มีกู) รูป-นาม มันลึกลง...เกิด-ดับๆ (ไม่ใช่กู) ให้ละให้วางเสีย ไม่อาลัยทาง ตา หู ฯลฯ เกิดเป็น อ-อาลัย (ไม่มีกู) เป็น "อนาลโย" แปลว่า ไม่อาลัย มันดับ, เย็น เป็นนิพพาน!

(**วิฆัมภน**-กดข่มไว้, **ตาหังค**-ชั่วขณะ, **นิสสรณะ**-สลัดออกเป็นจาคะจาคโค, **ปฏิบัติสัทธา** -เข้าไปสงบ, **สมุจเจท**-ละได้สิ้นเด็ดขาด)

"เห็นได้ยิน ฯลฯ จะห้ามไม่ให้เห็น, ได้ยินห้ามไม่ได้ **นี่เป็นกรรมเก่า** (ยอมรับใช้หนี้กรรมใหม่?) แต่จะโยนิโสมนสิการอย่างไรทางใจคิด กระทำออกมาทางกาย-วาจา **นี่เป็นกรรมใหม่**"

...กรรมเก่า (จะต่อหรือจะตัด) กรรมใหม่คิดพูดทำแล้วจะนำเอาไปเกิดอีก (กรรมไม่ดำ-ไม่ขาว มีวิบากไม่ดำ-ไม่ขาว ย่อมเป็นไปเพื่อสิ้นกรรม!)

ท่านติดกระดุมเม็ดแรกถูก (สัมมาทิฏฐิ) แล้วหรือยัง ? คือสัทธา ๔ ทลวัตตูปัญญา ๑๐ และท่านเปิดหนทางเดินด้วยการอุทิศบุญแล้วหรือยัง?

พึงถากถางทางด้วยอุทิศบุญ

พึงเจริญ จักรกรรม ๔ โสตาปัตตติยังคะ ๔ บุญ ๑๐ บารมี ๑๐ กุศล ๑๐ ให้ถึงพร้อมให้เป็นสุคติ

คำอุทิศบุญ (ใช้มโนปุพพังใจ)

- ๑) "ขออำนาจคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ขอบุญข้าพเจ้าที่ได้ทำไว้แล้วแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาตินี้ จงถึงแก่ ฯลฯ" (นี่เป็นคำขึ้นต้นทุกครั้งและให้ภาวนา ตลอดเวลาที่นึกได้)
- ๒) **จงถึงแก่**เทวดาที่ตัวข้าฯ ญาติข้าฯ เจ้ากรรมนายเวรที่ มาถึงแล้ว ชาวโลกทิพย์ทั้งหลาย และท้าวมหาราช ทั้งสี่

.....ครูบาอาจารย์ข้าฯ เทวดาสหายข้าฯ ในเทวโลก และพรหมโลก, เทวดาที่บ้าน ที่ทำงาน ร้านค้า หน้ไร่ ของข้าฯ

.....เทวดาที่ตัวลูก ภรรยา-สามี เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้านของข้าฯ เพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งหลาย

.....เทวดาทิ้งแสนโกฏิจักรวาลไม่มีประมาณ ชาวโลกทิพย์ทั้งเป็นญาติ และ มิใช่ญาติ เทวดา มาร พรหม ยม ยักษ์ เปรต อสูร ภูต ผี ปีศาจ ทั้งหลาย และเชื้อโรคร้ายที่ในตัวข้าฯ

.....คนที่ข้าฯ ผันถึง เทวดาของคนที่ย้ำฯ กำลัง นึกถึง ชาวทิพย์ที่เห็นแล้ว เทวดาที่ถนนหนทาง ป่าไม้ ภูเขา ทะเล ทั้งหลาย

จงอนุโมทนาบุญ เอาเถิด ขอจงแปลงสภาพ บุญให้เป็นทิพย์ตามปรารถนาเอาเองเถิดฯ

๓) **ขอบุญข้าฯ** จงมาสถิตที่ตัวข้าฯ ตลอดไป ผู้ใดเห็นแล้วจง อนุโมทนา อธิษฐานแปลงสภาพบุญให้เป็นทิพย์ตามปรารถนาเอาเถิดฯ

สรุป

“คนทุกข์เพราะคิด จะห้ามจิตไม่ให้คิดไม่ได้จึงเป็นทุกข์ แต่ให้ รู้คิด ดูคิด เห็นคิด เห็นคิดแล้วไม่ทุกข์”

“คิดเป็นหนู รู้เป็นแมว เมื่อคิดออกมาแล้ว ถูกแมวกินหมด (เมื่อคิดออกมาแล้วฆ่าได้ทั้งแมวและหนู)”

สุวฑฒโน ภิกขุ

๐๘๖-๓๐๖-๘๒๖๙, ๐๘๙-๒๕๘-๙๐๓๓, ๐๘๑-๐๐๘-๐๓๗๕





๑๕. โยนิโสมนสิการ (Positive Thinking)

โยนิโสมนสิการ เป็นศัพท์บาลี แปลว่า กระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย

ความยาก ประการหนึ่งของการศึกษาธรรมก็คือ ศัพท์ทางธรรมถึงแม้จะรู้ความหมายคำแปลแล้วก็ตามก็ยังไม่เข้าใจอยู่ดี เรียกว่าต้องแปลไทยเป็นไทยอีกที

รากศัพท์ คือ โยนิโส แปลว่า ฉลาดในอุบาย ความแยบคายอันเป็นกุศลความดี ความคิดไปในทางกุศลความดี

ส่วนอีกคำหนึ่ง คือคำว่า มนสิการ มาจากรากศัพท์ว่า มนสิการ เจตสิก แปลว่า กระทำด้วยใจ เกิดร่วมกับเจตนาเจตสิก และฉันทะเจตสิก กล่าวคือ ความตั้งใจและยินดีพอใจในการกระทำ

รวมความแล้ว แปลได้ความว่า กระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย หรือ แปลเสียใหม่ว่า กระทำด้วยใจที่ฉลาดเป็นปัญญาในกุศลความดี เรียกว่าฉลาดคิด คิดถูก คิดแง่ดี แง่บวก คิดเป็นปัญญา (Positive Thinking) เป็นการคิดชอบ คิดถูก เป็นปัญญา สัมผัสกับปะ เป็นหนึ่งในองค์อริยมรรค ๘ ในหมวดของปัญญา ดำริชอบ คิดดี ไม่คิดเรื่องกาม พยาบาท เบียดเบียนผู้ใด

กล่าวได้ว่า เป็น รุ่งอรุณแห่งปัญญา หรือ แสงทองแห่งปัญญา (ถ้าขาดข้อนี้เป็นโยนิโสมนสิการ-ปัญญาไม่เกิด)

องค์ธรรม ที่มีความหมายใกล้เคียงกันได้แก่ **สัมปทา ๕** (ทางปฏิบัติถูก) คือ **ฉันทะสัมปทา ศีลสัมปทา ทิฐิฐิสัมปทา อัปมาหะสัมปทา อตตสัมปทา** (ตั้งตนไว้ถูก)

นอกจากนี้ ยังหมายถึง ความไม่ประมาท (อัปมาทธรรม) ความพากเพียรระคับระครองใจ (วิริยะ หรือ วิริยารัมภะ) ความมักน้อย (อัปปิจจตา) ความสันโดษ (พอใจตาม ที่มีอยู่-ยินดีตามที่ได้มา)

ความไม่กล่าวร้าย (อนุปวาโท คนดีไม่เพ่งโทษคนอื่น-พลสูตร ๒๓/๑๓๘), การไม่ทำร้าย (อนุปฆาโต) ในโอวาทปาติโมกข์ก็ใช่!

ผู้มีปัญญาดี มีตาดี หูดี ก็จะไม่เพ่งทำเหมือนคนตาบอด หูหนวก มีกำลังดีก็จะเพ่งทำเหมือนคนง่อยเปลี้ยอ่อนกำลังไม่ทำร้ายใคร แต่เมื่อโอกาสแห่งการทำความกุศลความดีมาถึง แม้จะนอนป่วยเจ็บไข้อยู่ ก็ไม่พึงละเลยที่จะลุกขึ้นมาชวนชวยกระทำความ **(บัณฑิตพึงทำตนเหมือนคนง่อยและใบ้เข้าทำนองปิดหูซ้ายขวานั้นแหละ!)**

เหตุที่นำเรื่องนี้มากล่าว เพราะผู้ปฏิบัติธรรมตามกันมากกว่า “ทำอย่างไรจึงจะปิดอบายภูมิได้?” “ทำอย่างไรจึงจะเกิดอีกเพียงเจ็ดชาติ?” หรือ “ทำอย่างไรจึงจะได้เป็นพระอริยโสดาบันบุคคล?”

โยนิโสมนสิการ คือ **องค์คุณแห่งความสำเร็จพระโสดาบัน** เรียกว่า โสดาปัตติยังคะ มี ๔ ประการ ได้แก่ **สัปปุริสสังเสวะ** (คบคนดีมีศีล-มีธรรม) ๑ **สัทธรรมมัสสวนัง** (ขอฟังธรรมจากท่าน) ๑ **สัทธรรมานุฉัมมปฏิบัติ** (ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมถูกต้องถูกทางมีขมิมาปฏิบัติ) ๑ และ **โยนิโสมนสิการ** ๑

การคบสัตบุรุษบัณฑิต เป็นมงคลสูงสุดประการหนึ่งในมงคล ๓๘ เพราะบัณฑิตย่อมหอมหวานลมไปได้ทุกทิศ บัณฑิตเป็นผู้ไม่ประมาทในบุญกุศลความดีทั้งปวง เป็นผู้เข้าถึงประโยชน์สุขในโลกทั้งสาม มีสังสารวัฏอันสั้น การคบกับคนดีย่อมพาให้เด่นขึ้นทันที (เสวีสูตร ๒๐/๑๔๓) และมีแต่ความเจริญฝ่ายเดียว (เป็นองค์ธรรมในจักรธรรม ๔)

จึงพึงเลือกคบหาแต่คนที่ดีกว่าตน เพราะปัญญาย่อมเกิดแก่ผู้คบหาสัตบุรุษ (สุตมยปัญญา) ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ (สัพพสิสูตร ๑๕/๒๔)

การได้พบกับกัลยาณมิตรสัตบุรุษผู้เป็นบัณฑิตหรือครูอุปัชฌาจารย์นั้น ย่อมเกี่ยวโยงไปถึงการตั้งตนไว้ชอบ (**อัตตสัมมาปณิธิ** หรือ **สัมมาทิฐิ**) พึงควรเริ่มต้นด้วยสัทธา ๔ อย่าง ทสวัตถุปัญญา ๑๐

อย่างและการได้อยู่ในถิ่นอันเหมาะสมอันสมควร(ปฏิรูปเทศวาสะ) ซึ่งมีการกล่าวสอนธรรมปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ย่อมเกี่ยวโยงไปถึงการที่เป็นผู้ได้เคยทำบุญไว้แล้วแต่ก่อนด้วย (บุพเพกตบุญญตา เป็นผู้ได้เคยสดับมาแล้วในแสนกัป) ล้วนเป็นองค์คุณในจักรกรรมและโสดาปัตติยังคะทั้งสิ้น

องค์ธรรมเกื้อกูล ให้โสดาปัตติยังคะเจริญขึ้นอีกประการหนึ่ง พึงมีโยนิโสมนสิการให้เข้าใจชัดแจ้งในเรื่องกัมมสูตร ๑๘/๑๔๙ “ตา หู ฯลฯ สิ่งได้เห็น ได้ยิน ฯลฯ นี่เป็นกรรมเก่า แต่สิ่งที่คิด พูด ทำออกไปนี้เป็นกรรมใหม่ (พึงโยนิโสมนสิการให้มั่นคงในเรื่องของกรรม การเจริญสติ ย่อมเกิดเร็ว!)

คุมผัสสะได้ คุมโลก (ทวารหก) ได้

ดับเวทนาได้ ความเกิดใหม่ ไม่มี

กรรมไม่ดำ-ไม่ขาว มีวิบาก ไม่ดำ-ไม่ขาว ย่อมเป็นไปเพื่อสิ้นกรรม!

อุปมาดุจบุรุษผู้เห็นเถาบบวมเกิดในนา พึ่งแสวงหาราก (อวิชชา) ไปตั้งแต่ยอด(ต้นหา-เวทนา-ผัสสะ-อายตนะ) แล้วก็ตัดเสีย บวมขมนั้นก็เหี่ยวแห้งถึงความไม่มีบัญญัติ (ปรมาตถ์) แต่นั้นเถาบบวมในนานั้น พึงกล่าวว่าได้อันตรธานไปแล้ว ถูกทำลายไปแล้ว ฉันท

ก็ค้นหาในอารมณ์ทั้งหลาย มีตา, หู ฯลฯ เห็น, ได้ยิน เป็นต้น ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ดุจเถาบบวมในนาถูกอริยมรรคตัดรากแล้ว ต้นหา ก็ถึงความเป็นไปไม่ได้ ย่อมไม่ปรากฏวัตถุที่ตั้งเหล่านั้น ดุจเถาบบวมในนาไม่ปรากฏที่ตั้งอยู่จะนั้น

ทรงตรัสไว้ใน โรหิตัสสสูตร ๑๕/๙๐ ว่า “โลกคือ สรีระกาย มีตา, หู ฯลฯ ที่มีพร้อมทั้งสัญญาและใจครองอยู่”

สมิทิสสูตร ๑๘/๑๘ “เมื่อมีตา, หู ฯลฯ ที่ไหน? ย่อมมีมารที่นั่น ในที่ใดไม่มีสิ่งเหล่านั้น (ตา หู ฯลฯ) ในที่นั้นย่อมไม่มีมาร”

ติตถียสูตร ๒๐/๒๒๖ “ราคะแม้มีโทษน้อยแต่ก็คลายช้า โทสะ

แม้คลายเร็วแต่ก็มีโทษมาก ส่วนโมหะทั้งมีโทษมากและคลายช้าด้วย”

อันต้นเหตุทั้งหลาย เมื่อจะตั้งก็ตั้งอยู่ที่ตา, หู ฯลฯ เห็น, ได้ยิน เป็นต้น ก็ต้นเหตุทั้งหลาย เมื่อจะละก็ละที่ตา, หู ฯลฯ เห็น, ได้ยิน เป็นต้น นี่แหละ!

โลกเกิดขึ้นเพราะอายตนะ ยึดถืออายตนะเซยชิตในผัสสะและเวทนาอันมียอดทวนโลกจึงเดือดร้อน (เหมวตสูตร ๒๕/๓๒๕)

อนุปาทาโน ปรินิพพายติฯ ผู้ไม่ยึดถือมั่น(ทางตา, หู) ย่อมอ่อนมบรรลุนิพพาน (เวสาลีสูตร ๑๘/๑๒๓)

เกิดทางทวารโหน-ดับทางทวารนั้น!

เกิดแล้ว-ดับไปแล้ว, เกิดใหม่อีก-ก็ดับไปอีก!

ที่เกิดแล้ว ไม่ดับ ไม่มีในโลก! จะเข้าไปประจักษ์เขาหรือไม่ก็ตาม พระพุทธเจ้าจะอุปบัติตรัสรู้หรือไม่ก็ตาม ปรมัตถธรรมเหล่านี้ เขาก็เกิด-ดับอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา

สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับไปเป็นธรรมดา มันเป็นธรรมดาๆเช่นนั้นเอง!

ผู้ใดพิจารณาไตรลักษณ์ อยู่อย่างไม่มีกลางวัน-กลางคืน ท่านเหล่านั้นได้ถือกุญแจเปิดประตูพระนิพพานไว้ในกำมือแล้ว (ภทเทภรตสูตร ๑๔/๒๙๗)

อนึ่ง องค์ธรรมเกื้อกูลการปฏิบัติธรรมสำเร็จ ยังมีอีก

๑. ศึกษาวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจชัดสักภูมิใดภูมิหนึ่ง

๒. ศิลเป็นท่าหยั่งลงมหาสมุทรคือนิพพาน คือศิลปะ (รักษาใจอย่างเดียวไว้ด้วยสติเชื่อว่ากาย วาจา ย่อมได้รับการรักษา นี่เป็นอินทรีย์สังวรศิลปะ)

๓. เจริญกุศลกรรมบถ ๑๐ มั่นคง (ศิลปะพระอริยยะ) งดเว้นตรวจฉานกถา ไม่กล่าวถึงความไม่ดีของผู้อื่น(ไม่ฟังกล่าวถึงความดีของตัวเองแม่จะถูกถาม) ฟังกล่าวแต่กถาวัตถุ ๑๐ ไม่พูดให้ใครเสียหาย สติย่อมเกิดง่าย

๔. พยายามละเลิกคำบริกรรม พิธีกรรมโศคราง ของขลัง รวมทั้งพิธีการเป็นอันมาก ถ้าไม่เชื่อตถาคตโพธิสัทธาที่เป็นมิจฉาภิกขุ ข้ามโคตรภุญญาณไม่ได้ ย่อมพ้นทุกข์ไม่ได้ พึงเลิกเติมน้ำผึ้งลงในยาขมเสีย !

๕. ท่านเข้าใจและแยกรูป-นามออกชัดเจนหรือยัง? รู้สึกตัวเป็นแล้วหรือยัง? (จับตัว เดิน ยืน นั่ง นอน อยู่หรือยัง? แม้จะจับก็มีใช้ แต่ให้พึงเคลื่อนไหวด้วยสติ!)

“อะไร...กำลังปรากฏ!” ...ลืมนิด...แต่อย่าลืมนิด!

...เมื่อคิด...ก็ให้รู้...กำลังคิด!

(คิดเป็นหนู รู้เป็นแมว เมื่อคิดออกมาแล้ว ถูกแมวกินหมด... เมื่อคิดออกมาแล้ว ...ฆ่าได้ทั้งแมวและหนู!)

...ให้ออกมาอยู่นอกความคิด-เห็นคิดใหม่? ให้พึงโยนิโสมนสิการ!

คำถามที่ว่า ทำอย่างไรจึงเป็นพระอรหันต์บุคคล? กับ ทำอย่างไร สติจึงเกิด? จึงเป็นคำถามอันเดียวกันเพราะพระอรหันต์ทั้งหลายท่านมี สติตลอดเวลา รู้เท่าทันอารมณ์ที่กระทบให้ ยินดี-ยินร้าย ชอบ-ชัง ที่เข้ามาทางทวารหก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ตลอดเวลา ไม่เพลอ สติ! (ทำอย่างไรจึงไม่เพลอสติ? จึงให้พึงมีโยนิโสมนสิการ ให้เป็น อาริณฺณกรรมนำไปเกิด ให้เหมือนนิทานคนฆ่าสุกรปลุกเพื่อนให้ตื่น ขึ้นสวดมนต์ทุกเข้ามีดแล้วไปเกิดในสวรรค์)

มีโยนิโสมนสิการแล้ว สิ่งที่ไม่ควรลืมนิดคือใช้หนักรรรมเก่าเสีย ด้วยการอุทิศบุญให้มากๆ บ่อยๆ เนื่องๆตลอดเวลาที่คิดนี้กระลึกได้! (มิฉะนั้น ท่านจะพลาดทุกอย่าง เพราะว่าเจ้ากรรมนายเวรเขาไม่อนุญาต!)

สุวัฑฒโน ภิกขุ





๑๖. จากโศภัสปัญหา ถึงปัจฉยาการ ๑๒

พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตอบปัญหาของพราหมณ์
มาณพ ๑๖ คน ศิษย์ของพราหมณ์พาวรี ซึ่งเดินทางจากแคว้นโกศล
ไปทูลถามพระองค์ ที่ป่าสาณเจตีย์ แคว้นมคธ แล้วบรรลุธรรมทุกคน
จึงขอนำเอาเรื่องราวและสาระข้อธรรมสำคัญควรแก่การปฏิบัติมา
พิจารณา ดังนี้

๑. ทรงตอบขอชิตมาณพ

“โลกคือหมู่มืดมัว มีวิชาความไม่รู้แจ้งปิดบังไว้ จึงหลงอยู่ในที่
มืดไม่มีปัญญาแลเห็น เพราะตัณหาความอยากจนปล้ำสัตว์โลกให้ติดอยู่
และทุกข์เป็นภัยใหญ่ของหมู่มืดมัวเหล่านั้น

สติเป็นเครื่องห้าม เครื่องป้องกัน**ตัณหาความอยาก และความ
อยากนั้น**จะได้ด้วย**ปัญญา**

ผู้เห็นธรรม (พระอริยเจ้า) **ไม่กำหนดในกาม (กิเลสกาม) ใจ
ไม่ขุ่นมัว มีสติทุกอิริยาบถ จลادتในธรรมทั้งปวง”**

๒. ตีสสเมตเตยยมาณพ

“ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ ส่ำรวมในกามทั้งหลาย (ความใคร่ใน
กามคุณ ๕ รูป เสียง ฯลฯ) ปราศจาก**ตัณหาความอยากมีสติทุกเมื่อ**
ดับเครื่องร้อนกระวนกระวายเสียได้แล้ว ชื่อว่าเป็น**ผู้สันโดษ** รู้ส่วนของ
ข้างปลายทั้งสอง (อดีตและอนาคต) ด้วยปัญญาแล้ว **ไม่ติดอยู่ในส่วน**
ท่ามกลาง(ปัจจุบัน) ชื่อว่าเป็นมหาบุรุษ ผู้ล่วง**ตัณหาความอยาก** อัน
ผูกใจสัตว์ไว้ในโลกเสียได้”

๓. ปุณณกมาณพ

“หมู่มนุษย์สวดสรรเสริญบูชาัญญ รำพันถึงสิ่งที่ตนปรารถนา
ก็เพราะอาศัยลาภ ยังเป็นคนกำหนด**ยินดีในภพ** ไม่ข้ามพ้นชาติชรา
(ทุกข์) ไปได้”

ผู้ไม่มี**ตัณหา**ความอยาก ที่เป็นเหตุตั้งนรณะเยอทะยานอยาก ผู้นั้นมีจิตสงบระงับแล้ว ย่อมข้ามพ้นชาติชราไปได้”

๔. เมตตคฺมาณพ

“**ทุกข์**ทั้งมวลล้วนมีเหตุเกิดมาจากอุปธิ คือกรรมและกิเลส เมื่อ รู้จักเหตุเกิดแล้วอย่าพึงกระทำการกรรมและกิเลสเหล่านั้นเกิดขึ้น

ผู้มีสติ ย่อมข้าม**ตัณหา**ความอยาก อันทำให้ติดอยู่ในโลกได้ จงบรรเทาความเพลิดเพลिनในส่วนเบื้องบน (อนาคต) เบื้องต่ำ (อดีต) และในส่วนท่ามกลาง (ปัจจุบัน) เหล่านั้นเสีย วิญญูณจัก**ไม่ตั้งอยู่ในภพ** มีสติไม่ประมาทแล้วละอุปาทานความเชื่อมั่นว่า “เป็นของเรา” เสียได้ จะละทุกข์คือชาติชราได้

ผู้ไม่มี**ตัณหา**ความทะยานอยากไม่มีกิเลสกระทบจิต ผู้นั้นแลข้ามพ้นชาติชราได้”

๕. โธตคฺมาณพ

“ตถาคตเปลื้องใครๆในโลกออกเสียจากความสงสัยไม่ได้ เมื่อ ท่านรู้ตามก็ย่อมข้ามทะเลใหญ่คือ กิเลสอันนี้เสียได้เอง

อุปายดับกิเลส คือ **มีสติ**ข้ามพ้น**ตัณหา** ความอยากที่ตติงจิตไว้ในโลกเสียได้ อัน**ตัณหา**ความทะยานอยาก ทั้งเบื้องบน (อนาคต) เบื้องต่ำ (อดีต) และท่ามกลาง (ปัจจุบัน) เป็นเหตุให้ติดข้องอยู่ในโลก จงอย่าพึงทำความทะยานอยากเพื่อจะเกิดใน**ภพ**น้อยใหญ่”

๖. อุปฺปัสวคฺมาณพ

“จงเป็นผู้**มีสติ** อาศัย**อารมณ์**ว่าไม่มีฯ (อาภิญญัญญาตนธมาน) ดังนี้ละกามทั้งหลายเสีย ย่อมเห็นความหมดไปแห่ง**ตัณหา** ความทะยานอยากได้ชัดทั้งกลางวัน-กลางคืนเถิด จะตั้งอยู่ใน**อารมณ์**ว่าไม่มีฯ นั้นไม่มี**เสื่อม** เป็นผู้รู้พ้นไปแล้วจาก**กองนามรูป** ย่อมดับไม่เหลือไม่เกิดอีก

เมื่อธรรมทั้งหลาย มี**ขันธ**เป็นต้น อันผู้นั้นขจัดได้หมดแล้ว ผู้ที่ดับขันธแล้วมิได้มีกิเลสเป็นเหตุให้เกิดอีก”

๗. นันทกมาณพ

“ผู้หากิเลสมิได้ ไม่มี**ตัณหา**ความทะยานอยาก ไม่มีความกังวล
ทะยานอยาก ผู้นั้นชื่อว่ามุนี ผู้สงบ
ผู้ใดละ**อารมณ์**ที่ตนได้เห็น ได้ยิน ได้รู้ ละสลีพรตกับพิธีเป็นอัน
มากเสียทั้งหมด รู้**ตัณหา**ความทะยานอยากว่าเป็นโทษอันควรละแล้ว
ผู้นั้นย่อมข้ามชาติขราได้”

(สลีพรตกับพิธีเป็นอันมาก คือ สลีพตปรามาส โสดาบัน
เท่านั้นจึงจะละได้-ผู้รวบรวม)

๘. เหมกมาณพ

“**ชนเหล่าใด** ได้รู้ว่าพระนิพพาน เป็นที่บรรเทาความกำหนดพอใจ
(**ตัณหา**) ใน**อารมณ์**เป็นที่รัก ซึ่งได้เห็นแล้ว ได้ฟังแล้ว ได้ดมแล้ว
ได้ชิมแล้ว ได้ถูกต้องสัมผัสแล้ว และรู้แล้วด้วยใจ และเป็นธรรมที่ไม่
เปลี่ยนแปลง (นิพพานเป็นนิจจัง สุขัง อนัตตา) ย่อม**มีสติ** มี**ธรรมอัน**
เห็นแล้ว ดับกิเลสแล้ว

ชนเหล่านั้นแล ก้าวข้ามพ้นจาก**ตัณหา** อันเป็นเหตุให้ติดอยู่ในโลกได้”

๙. โตทยยมาณพ

“ผู้ใดพ้นจาก**กามตัณหา**และความสงสัยแล้ว กามก็ดี **ตัณหากิเลส**
จะไม่กลับเจริญขึ้นไม่ต้องพากเพียรทำให้พ้นไปอีก
มุนีเป็นผู้ไม่กังวล ไม่ติดอยู่ใน**ภพ** ไม่มี**ตัณหา**ความทะยานอยาก”

๑๐. กัปปมาณพ

“**ชนเหล่าใด**รู้**นิพพาน**นี้แล้ว ย่อมเป็นคน**มีสติ** ได้เห็น**ธรรม**แล้ว
ดับกิเลสได้แล้ว ย่อมไม่ตกไปในอำนาจของมาร” (กิเลสमार, ทาส**อารมณ์**
-ผู้รวบรวม)

๑๑. ชตุกัณณิ

“จงกำจัด**ความกำหนด**ใน**กาม** (**ตัณหา**) กิเลสเครื่องกังวลด้วย

ต้นหาและทิวฐิ จักเป็นคนสงบระงับ กิเลสอันเป็นเหตุให้ถึงอำนาจของ มัจจุราชก็มีไม่ได้”

๑๒. ภัทราวุธมาณพ

“หลุมลับตัวติดอยู่ในวัฏฏะ เพราะอุปาทานความถือมั่น ในส่วน เมืองบน (อนาคต) เมืองต่ำ (อดีต) และในส่วนท่ามกลาง (ปัจจุบัน)

พึงนำ**ต้นหา**เหตุของอุปาทานความถือมั่นออกให้หมดสิ้น พึงมี **สติ**ไม่ถือมั่นไม่มีกิเลสต้นหาเครื่องกังวล ไม่กังวลในโลกทั้งปวง” (คุณ ผู้สละ ดับเวทนาได้ ต้นหาอุปาทานก็ดับ ฯลฯ-ผู้รวบรวม)

๑๓. อุทัยมาณพ

“โลกมีความเพลิดเพลिनผูกไว้ และความตริก(คิด) เป็นเครื่อง ลัญจระของโลกทำให้เกิด**ต้นหา**

ท่านกล่าวว่า นิพพานๆ เพราะเหตุที่ละ**ต้นหา**เสียได้

อุเบกขา กับ **สติ** เป็นธรรมเครื่องพ้นจากกิเลส เป็นเครื่องทำลาย อวิชชาความเขลาไม่รู้แจ้ง”

๑๔. โปสาลมาณพ

“บุคคลใด กำหนดหมาย เห็นอยู่ทั้งภายในภายนอก ว่าไม่มี อะไรเลยในโลก (อาภิญญัญญายตนะ) ให้พึงพิจารณา**สหชาตธรรมใน ความว่าง**ไม่มีอะไรเลยอันนั้นให้แจ้งชัด โดยลักษณะ ๓ คือ **ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน** ผู้นั้นเป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์จบแล้ว”

(คำว่า “สหชาตธรรมในความว่าง” หมายถึง สามัญญลักษณะ ๓ ที่มีอยู่ประจำโลกว่างๆ ให้เข้าไปรู้ให้ประจักษ์แจ้งชัดให้เป็นสันติทิวฐิ ด้วยตัวเองว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ตั้งอยู่นานไม่ได้ และไม่อยู่ในอำนาจ บงการบัญชาของผู้ใด เขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้นเอง-ผู้รวบรวม)

๑๕. โมฆราช

“จงมี**สติ**พิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่า ถอนความ เห็นว่าตัวของเราทุกเมื่อ (ทุกอิริยาบถ) เกิด มัจจุราชย่อมแลไม่เห็น”

๑๖. ปิงคิยมาณพ

“จงละความพอใจในรูป (รูปารมณฺ์ รูป เสียง ฯลฯ) เสียว และ
ละตัณหาเสียว จะได้ไม่เกิดอีก”

ครั้นจบคำพระศาสดา มาณพทุกคนต่างบรรลูลุอรทัตตผลและ
ขอบวช เว้นปิงคิยมาณพผู้เดียวได้เพียงดวงตาเห็นธรรมโสดาปัตติผล
เพราะจิตกังวลถึงพราหมณ์พาวรีผู้เป็นลุง แต่บวชแล้วไม่นานก็บรรลุธรรม
นำไปเล่าแสดงให้ลุงฟังบรรลุนาคามี

สรุปความว่า โสฬสปัญหา คือ ๑๖ ปัญหา ของมาณพ ๑๖ คน
รวมเป็นคำถามทั้งสิ้น ๓๕ ข้อ พระบรมศาสดาตรัสตอบทุกข้อ ทรง
พยากรณ์ถึงข้อธรรมที่สำคัญ ดังนี้

ก. ธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ ตัณหา (กาม) ๑๓ ครั้ง อุปาทาน
และ ภพ อย่างละ ๔ อวิชชา ๒ และทิฏฐิ และสัสสพรตกับพิธีเป็น
อันมาก อย่างละ ๑

ข. ธรรมฝ่ายกุศล ได้แก่ สติ ๑๓ ครั้ง ปัญญา ๒ อุเบกขา ๑
สันโดษ ๑

ค. ธรรมฝ่ายเป็นกลาง ได้แก่ ไตรลักษณ์ (สะพานทอดสู่นิพพาน)
ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ๓ ครั้ง ขันธ หรือ กองนามรูป ๓ ครั้ง

ขอวิเคราะห์ธรรมเพื่อการปฏิบัติ ดังนี้

๑. การปฏิบัติธรรม เปรียบได้กับการทำสงครามชีวิต สงคราม
ที่รบกับกิเลสในตัวเอง มีฝ่ายข้าศึกได้แก่ ตัณหาเป็นแม่ทัพใหญ่ อุปาทาน
ภพ อวิชชา และทิฏฐิ เป็นทัพหนุน เพราะ**ตัวเหตุที่ตัณหาเป็นสมุทัย**
ในอริยสัจ ๔ **ตัวตัณหาอาศัยอยู่ใน**ขบวนการของปฏิจจสมุุปบาท ๑๒
หรือ ปัจจยาการ ๑๒ ซึ่งเป็นธรรมที่อาศัยกันเกิด ๑๒ ข้อ (ตัณหา-
อุปาทาน-ภพ-ชาติ-ชรามรณะ-อวิชชา-สังขาร-วิญญาน-นามรูป-สฬายตนะ-
ผัสสะ-เวทนา) นั้น ตัวตัณหา เกิดมาจากผัสสะและเวทนา และตัณหา
เป็นเหตุให้เกิดอุปาทาน-ภพ-ชาติ-อวิชชา ฯลฯ ในขณะที่ยังมีลมหายใจ

อยู่นี้ย่อมดับ “วิญญาน-นามรูป-สภาพตนะ” เหล่านี้ไม่ได้ แม้มัน “ผัสสะ” เองก็ตาม ก็ดับผัสสะ ห้ามผัสสะไม่ให้กระทบนั้นดับไม่ได้ ห้ามไม่ได้ เวทนา-ตัณหา จึงเกิดที่ตรงนี้ จิตเป็นธรรมชาติที่ไม่เคยว่างจากอารมณ์ รู้อารมณ์แล้วย่อมต้องคิด จะห้ามจิตไม่ให้คิดไม่ได้ ไม่เคยมีเวลาไหน เลยที่สัตรีว่างจากการเสวยวิบากกรรม ไม่ทางตา หู ฯลฯ ก็ต้องทวาร ไตทวารหนึ่ง จึงให้คุมผัสสะ การกระทบด้วยสติทุกขณะจิตที่กระทบ ทางทวารทั้ง ๖ ทั้งวันตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไป (หรือตั้งแต่เกิด จนกระทั่งตาย)

การปฏิบัติธรรม คือ การรบกับตัณหา โดยมีสติและปัญญา เป็นแม่ทัพธรรม และมีหนทาง (มรรค) ทางเดียวเท่านั้น (เอกายนมรรค) ที่จะเอาชนะได้ คือ ใช้ **สติปัญญา ๔** เป็นวิหยายุทธเครื่องมีอรรทรรสว่า “พึงให้มีสติ...ๆ” เพราะเหตุว่า “สติเป็นเครื่องกัน, เครื่องห้าม, เครื่องข้ามตัณหาทั้งหลาย ย่อมละอารมณ์ ละกาม ละอุปาทาน ภาว ชาติได้”

ทุกข์ ควรรู้ **สมุทัย** (ตัณหา) ควรละ **นิโรธ** ควรทำให้แจ้ง **มรรค** ควรเจริญให้เกิด

ปัญหาจึงอยู่ที่ว่า “จะละตัณหาอย่างไร?” นี่คือโจทย์ที่ต้องแก้! **ขั้นต้นนี้** ให้พึงเข้าใจอย่างนี้ก่อนว่า สติ-ปัญญา-อุเบกขา-สันโดษ-วิชชา-ละตัณหา, ละอุปาทาน-การบรรลุธรรมนั้น คำเหล่านี้มีความหมายทำนองเดียวกัน ส่วนไตรลักษณ์เป็นสะพานเดินข้ามไปสู่การบรรลุธรรม

๒. มาวิเคราะห์ที่ปัจจุอาการ ๑๒

อันว่า อวิชชา-ตัณหา-อุปาทาน-กรรม เป็นดุจกงกำลังสารจักร (วัฏฏะวงจรอุบาทว์) อันแข็งแกร่งของข้าศึกศัตรู ตัวอวิชชาเปรียบเหมือนคนหลงติดอยู่ในสังสารวัฏ ดูจกัอันมืด หาทางออกไม่พบ ทำให้ไม่รู้สัจจะความจริงของโลก ๔ เรื่อง **ไม่รู้**ว่าตัณหาเป็นสมุทัยให้เกิดทุกข์

เกิดอุปาทานเข้าไปยึดชั้น อัตตา ตัวตนของกู สิ่งที่เกิดด้วยกู เหนียวแน่นพากิเลสไปสร้างกรรม-วิบาก-เกิด-ตาย เป็นวัฏฏะ ๓ ไม่รู้จักจบจักสิ้น จึงพึงต้องหาทางโจมตีเจาะทะลวงทำลายเสีย!

พึงรู้ว่า “ตัณหา เกิดจาก เวทนา”

“เวทนา เกิดจาก ผัสสะ”

จึงให้พึงโจมตีเข้าตีโดยเจาะทำลายที่เป้าหมาย คือ “ผัสสะ-เวทนา-ตัณหา..!” ดับตัณหาสมุทัยด้วยปัญญาในอริยมรรค จึงจะถึงนิโรธการดับ

๓. ฉกัณฐสูตร (ธรรมว่าด้วยหมวด ๖)

“**คุณผัสสะได้** คุณโลก (ทวาร ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ได้”

ผัสสะนี้ห้ามมิให้กระทบ ห้ามไม่ได้ เพราะนี่เป็นกรรมเก่า (กัมมสูตร) แต่พึงควบคุมการกระทบให้จงดีด้วยอินทรีย์สังวร!

สพายตนวิภังคสูตร (ธรรมว่าด้วยการจำแนกอายตนะ)

“**ดับเวทนาได้ ความเกิดใหม่ย่อมไม่มี**”

จะดับตัณหา **พึงดับเวทนา....!**

จะดับเวทนา **พึงดับผัสสะ....!**

พึงดับผัสสะที่สพายตนะ คือ อายตนะภายใน ได้แก่ ช่องทางรับรู้อารมณ์หรือช่องทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

(**ควรทำความเข้าใจ** อายตนะภายนอก หรือ อารมณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบ ๖ อย่างด้วย ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกาย เรื่องราวคิดนึกทางใจหรืออารมณ์ทางใจ **ครั้งพุทธกาล** พระมหาปชาบดีเถรีได้พากิษุณี ๕๐๐ รูป ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วพำนักอยู่ที่ราชการามที่พระเจ้าปเสนทิสร่างถวาย ได้ฟังพระนั้นทกะเถระแสดงธรรมเรื่องอายตนะภายในและภายนอก บรรลุโสดาบัน วันที่สองได้ฟังอีก บรรลุอรหัตผล)

วิญญานที่เข้าไปรับรู้อารมณ์ ๖ ได้แก่ วิญญานเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สีกสัมผัสกาย มโนวิญญานธาตุ ที่รับรู้เรื่องราว คตินึกทางใจ (ศพไม่มีวิญญาน จึงไม่รู้ ไม่เห็น ไม่ได้ยิน ฯลฯ)

ครั้งวิญญานรับรู้สีกแล้วด้วยผัสสาหาร จึงเกิดมโนสังขเจตนาหาร คือ ความจงใจเจตนาจะกระทำการกรรม อันเป็นปัจจัยแห่งการคิด พุดทำ ทางกาย วาจา ใจ เป็นอาหารส่งต่อให้เกิดวิญญานาหารต่อไป นามอาหารทั้ง ๓ เหล่านี้ ย่อมหล่อเลี้ยงให้เกิดเป็นปัจจัยแห่งการนำเอาอูปธิ กิเลส-กรรม-วิบาก ไปถืออุปภูิสถิให้เกิดอีกในภพใหม่ชาติใหม่ต่อไป

ผลที่เกิดขึ้นดังกล่าว เพราะมีตัวกระทบคือผัสสะ เป็นผัสสาหารหล่อเลี้ยงให้เกิดเวทนา-ตัณหา-อุปาทาน ฯลฯ ตัดผัสสาหารหล่อเลี้ยงเสีย เวทนาจักดับ ดับเวทนาได้ ความเกิดใหม่ย่อมไม่มี (ฉนัคกสูตร)

อารมณ์อันเป็นสภาวะที่น่ารัก (ปิยรูป)-ที่น่าชื่นใจ (สาตรูป) อันเป็นอัญญารมณ์ อันน่ารัก-น่าชื่นใจนี้ เป็นที่เกิดแห่งกิเลส และที่จะดับกิเลส จึงให้ฟังดับที่สภาวะปิยรูป-สาตรูปนี้!

(ขุฎิ ๓ พิน้องผู้ปฏิบัติบูชาไฟ พร้อมด้วยบริวารหนึ่งพันคน เมื่อได้ฟังว่า อายตนะ-วิญญาน ผัสสะ-เวทนา-ตัณหาความกำหนัด เป็นของร้อน ร้อนเพราะไฟ คือ ราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ ฟังแล้วเข้าใจจึงดับร้อนแล้ว จึงได้บรรลุธรรม-จากอาทิตตปริยายสูตร ส่วนพระราहुล ครั้นได้ฟังพุทโธวาทิปัสสนายกกายตนะภายในและภายนอก ขึ้นแสดงแทนชั้น ๕ ก็บรรลุอรหัตผล ทรงสอนพระนาลกะ บุตรของน้องสาวอลิตดาบสว่า ฟังทำกิจให้เสมอในสัตว์และบุคคล ปฏิบัติโมโหเนยยะของมุนิผู้สงบ ๕ อย่าง ไม่ฟังติดบุคคล สถานที่ มักน้อยในการเห็น การฟัง และการถาม ไม่นานก็บรรลุธรรม)

สมุทัยสังขนิเทศ ๑๐/๓๒๙ ข้อ ๔๐๐

“.....ที่เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป แห่งตัณหา อยู่ที่ปิยรูป (สิ่งที่น่ารัก) และสาตรูป (สิ่งที่น่าชื่นใจ)”

สถานะที่น่ารัก-น่าชื่นใจ (ปิยรูป-สาตรูป) นำกำหนดยินดีพอใจ ก็คือ
“สพ่ายตนะ-วิญญาณ-ผัสสะ-เวทนา-สัญญา-เจตนา-ตัณหา-วิตก-
วิจารณ์ ฯลฯ ...

(สพ่ายตนะ-วิญญาณ-ผัสสะ-เวทนา = นี่เป็นกรรมเก่า รอยต่อ
ของกรรมใหม่เอาไปเกิดคือ สัญญา-เจตนา-ตัณหา-วิตก-วิจารณ์)

นี่เป็นขบวนการทางธรรมเชื่อมโยงกันของปิยรูป-สาตรูป ตั้งอยู่
อย่างนี้ เมื่อจะละ.....ต้องละที่นี้.....เมื่อจะดับ.....ต้องดับที่นี้! (นิโรธัจ
ฉินิเทศ ๑๐/๓๓๒ ข้อ ๔๐๑)

ถ้าว่าเมื่อยอมรับกรรมเก่าไม่ได้แย้งปรุงแต่งปฏิเสศ วิตก วิจารณ์
คือ คุมผัสสะได้-เวทนาจับดับ ตัณหาอันเป็นกรรมใหม่ไม่มี ภพชาติ
ชรา-ไม่มี! “กรรมไม่ดำ-ไม่ขาว มีวิบากไม่ดำ-ไม่ขาว ย่อมเป็นไปเพื่อ
สิ้นกรรม” ถูกกุโรวาทสุตฺร

๔. สติสูตร ๒๓/๑๘๗

“...เมื่อใดมีสัมมาสติสมบูรณอยู่หิริโศตตปปะ-อินทรีย์สังวร-อริศีล-
อริจิต-อริปัญญา-นิพพิทาญาณ-วิมุตติญาณทัสนะ ย่อมมีเหตุสมบูรณ”
(หาอ่านรายละเอียดในหนังสือมนุษย์ฯ เล่มต้น ๆ)

๕. อรหันตสูตร

“.....เมื่อใด รู้ชัดซึ่งความเกิดดับ แห่งเวทนิทรียทั้ง ๕ (เวทนา
๕) ประการนี้ ตามความเป็นจริง เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว (จากตัณหา)
เพราะไม่ถือมั่น (อุปาทาน)

เมื่อนั้น เราเรียกผู้นั้นว่า เป็นพระอรหันตซึ่งนิสาสพอยู่จบพรหม
จรรย์หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ”

“ดับเวทนาได้ ความเกิดใหม่ย่อมไม่มี!”

๖. จูฬัตถกาสังขยสูตร

“.....ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ? จึงชื่อว่าพ้นแล้ว เพราะสิ้นตัณหา.....
เมื่อเธอเสวยเวทนาใดๆ อยู่ ไม่ว่าจะสุข (กาย-ใจ) ทุกข์

(กาย-ใจ) ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็ให้พิจารณาเห็นถึงความไม่เที่ยง....เห็นด้วยความ
คลายกำหนด....เห็นความดับไป....เห็นความปล่อยวางในเวทนาเหล่านั้น

ไม่ถือมั่นสิ่งใดๆในโลก (ทวาร ๖ ตา หู ฯลฯ)

เมื่อไม่ถือมั่น ก็ไม่สะดุ้งตื่นรน

เมื่อไม่สะดุ้งตื่นรน...ก็ดับเย็นเป็นนิพพาน!”

“อนุปาทาโน ปรินิพพายติฯ ความไม่ถือมั่น ย่อมนุ่มนิพพาน!”

(เวสาลีสูตร)

(ฟังพิจารณา “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” เวทนาเกิดที่กาย
ก็มี เวทนาเกิดที่จิตก็มี ให้พิจารณาถึงความไม่เที่ยง ไม่อยู่ในอำนาจ
บงการบัญชาของใครเลย เวทนากับกายและจิตนี้อยู่ด้วยกัน **อย่าดูแต่จิต
อย่างเดียว** เห็นกาย-เวทนา-จิต ก็เห็นธรรมานุปัสสนาฯ)

๗. มหาสติปัฏฐานสูตร “ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย(เวทนาใน
เวทนา-จิตในจิต-ธรรมในธรรม)เนื่องๆ อยู่ มีความเพียรเผาให้กิเลสเร่าร้อน
มีสัมปชัญญะ มีสติ ฟังนำอภิขมาและโหมนัสในโลก(ทวาร ๖) เสียให้-
พินาศ”(หาอ่านรายละเอียดในหนังสือมนุษย์ฯ เล่ม๘, ๑๒, ๑๔)

๘. ภัทเทกรัตตสูตร

พระมหากัจจายนเถระมีปัญญาเลิศ ได้อธิบายขยายความย่อให้
พิสดารว่า

“...ท่านผู้มีอายุ! เรารู้ความแห่งธรรมที่ทรงแสดงแล้วโดยย่อเห็นว่า....

...เมื่อบุคคลคิดว่า ในกาลล่วงแล้ว **ตากับรูป หูกับเสียง
จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสิ่งถูกต้องสัมผัสกาย ใจกับอารมณ์
ที่เกิดกับใจ...มีแล้วอย่างนี้**

ความกำหนดพอใจในสิ่งเหล่านั้น ก็**ผูกวิญญาณ** เพราะวิญญาณ
อันความกำหนดพอใจผูกแล้ว **ผู้นั้นก็เพลิดเพลिन**ในสิ่งนั้นๆ ผู้ที่
เพลิดเพลिनในสิ่งนั้นๆ **อย่างนี้** **ชื่อว่าได้ตามคิดถึงเรื่อง**ที่ล่วงไปแล้ว

ส่วนผู้ตั้งใจไว้เพื่อหมายจะได้สิ่งที่ตนยังไม่ได้ ว่าในกาลข้างหน้า
ตากับรูป เป็นต้น ของเราก็คงเป็นอย่างนี้
ผู้นั้นก็เพลิดเพลิดในสิ่งนั้นๆ อย่างนี้ชื่อว่า มุ่งหมายสิ่งที่ยังไม่
มาถึง

บุคคลผู้ไม่ตั้งใจเพื่อหมายจะได้สิ่งที่ตนยังไม่ได้แล้วอย่างนั้น
ก็ไม่เพลิดเพลิดสิ่งนั้นๆ ผู้ไม่เพลิดเพลิดสิ่งนั้นๆ อย่างนี้ ชื่อว่าไม่มุ่ง
หมายสิ่งที่ยังไม่มาถึงแล้ว

ตากับรูปอย่างละ ๒ อย่างละ ๒ อันใดเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ถ้าว่า
ความกำหนดพอใจในสิ่งนั้น ๆ ผู้กวิญญาณได้แล้ว บุคคลก็เพลิดเพลิด
ไปกับสิ่งนั้น ๆ ผู้เพลิดเพลิดไปกับสิ่งนั้นๆ อย่างนี้-ชื่อว่า ง่อนแง่น
คลอนแคลนในธรรมที่เกิดเฉพาะหน้า

ถ้าความกำหนดพอใจในสิ่งนั้นๆ ไม่ผู้กวิญญาณได้ บุคคลก็ไม่
เพลิดเพลิดสิ่งนั้นๆ อย่างนี้ชื่อว่า ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลนในธรรมที่
เกิดขึ้นเฉพาะหน้า

ท่านผู้มีอายุ! เราเข้าใจเนื้อความที่ทรงแสดงแล้วโดยย่อตาม
ความพิสดารอย่างนี้....”

พระบรมศาสดาทรงตรัสรับรองและสรรเสริญพระมหากัจฉายนะ
เป็นคนมีปัญญาเลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย เป็นเอตทัคคะทางด้านอธิบาย
ขยายความโดยย่อให้พิสดารนั้น

ทรงตรัสอุปมาว่า

“...อันบุรุษผู้เห็นเถาบบวมเกิดในนา พึ่งแสวงหารากไปตั้งแต่
ยอดแล้วก็ตัดเสีย บวบขมนั้นก็เหี่ยวแห้ง ถึงความไม่มีบัญญัติ (สมมุติ)
แต่นั้น....เถาบบวมในนา นั้น พึ่งกล่าวว่าได้อันตรายชานไปแล้ว
ถูกทำลายไปแล้ว ฉนใด

ก็ตัดทอนในธรรมทั้งหลาย มีตา หู ฯลฯ เห็น ได้ยิน ฯลฯ เป็นต้น
ก็ฉนนั้นเหมือนกัน ดูเถาบบวมในนา ถูกอริยมรรคตัดรากแล้ว ตัดทอน

ก็ถึงความเป็นไปไม่ได้ ย่อมไม่ปรากฏวัตถุที่ตั้งเหล่านั้น (วิมุติ) ดุจเงา
บวมขมในนาไม่ปรากฏจะนั้น”

๙. สัจญสูตร

“.....อาหนนท์! โลกว่างเปล่าโลกว่างเปล่า ดังนี้ ด้วยเหตุเพียง
เท่าไรหนอ?

อะไรเล่าว่างเปล่า? ว่างเปล่าจากตน หรือจากของของตน!

จักษุ รูป จักขุวิญญาณ....ว่างเปล่าจากตน หรือของ
ของตน

สุขเวทนา...ทุกข์เวทนา...อทุกขมสุขเวทนา....ว่างเปล่าจากตน
หรือของของตน**เพราะมโนสัมผัสก็ว่างเปล่า.....**จึงเรียกว่า โลก
ว่างเปล่า!”

(**พระอานนทเถระ** บรรลุธรรมก็เพราะเหตุที่เข้าถึงความว่างว่า
จะพักผ่อน ขณะที่เดินมาหยุดยืนจะย่อตัวลงนั่งและเอนกายลงนอน!)

ขอนำเอาคำถามของไมฆราชมาถามพมทพทวนดูอีกที

“...จักพิจารณาแลเห็นโลกอย่างไร มัจจุราชจึงจะไม่แลเห็น?”

ทรงตรัสว่า

“.....จงเป็นคน**มีสติ** พิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่าง
เปล่า...**จงถอนความตามเห็น**ว่าตัวของเราเสียทุกเมื่อเกิด จักข้ามล่วง
มัจจุราชเสียได้ด้วยอุบายอย่างนี้

พิจารณาย่างนี้แล มัจจุราชไม่แลเห็น!”

**ท่านคงจะพอมองเห็นลู่ทางเอาชนะข้าศึก (กิเลสตัณหา) ได้แล้ว
ใช่ไหม?**

เป้าหมายของการรบ คือ ฆ่าตัณหา แม้ทัพกิเลสอันเป็นสมุทัย
ตัวเดียว จะฆ่าตัวตัณหาต้องจับตัวผัสสะให้ได้เสียก่อน เหตุเกิด-ผล
เกิด เหตุดับ-ผลดับ “**ดับอยาก (ตัณหา)ได้ ไปนิพพาน!**” (พนธนสูตร-
อิจฉาสสูตร ๑๕/๕๔-๕๖ พระพุทธวจนะ)

แต่การจะดับตัณหา มีขบวนการซับซ้อนเชื่อมโยงเกี่ยวข้องมากมาย ดุจกงกำแห่งสังสารจักรที่แข็งแกร่งของข้าศึก มารทั้งหลายเขามีเกมราคะมาล่อใจ จึงให้สังวรสำรวมระวังอินทรีย์ทั้งหลาย อย่านำได้หลงกลศึกเป็นอันขาด ถ้าหลงอารมณ์ตกเป็นทาสของตัณหาเมื่อไร อย่าหมายว่าจะมีอิสระ จะถูกกิเลสมันใช้อย่างหัวปักหัวปำมิให้เห็นอยู่รอบๆ ข้างนี้แหละ!

- อย่าหลงเหยื่อเชื่ออยากจะยากจิต
- อย่าหลงติตรลเหยื่อเชื่อตัณหา
- อย่าหลงนอนหลงกินสิ้นเวลา
- อย่าหลงว่าชีวิตเจ้าจะยาวนาน ๆ

ปัจฉิมวาจา พระวาจาสุดท้ายก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน ทรงสั่งว่า “จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด สังฆารทั้งหลายมีความเลื่อมไปเป็นธรรมดา”

พินทุมน์ฝึกฝนกลศึก ให้ชานีชานาญ รู้เท่าทันข้าศึกคือกิเลส ทุกขณะที่หลับตาและลืมตาให้มีสติอยู่ด้วยความไม่ประมาท หมั่นสร้างพละและอินทรีย์ทั้งหลาย (อินทรีย์ ๒๒ ในวิปัสสนาภูมิ) ให้มีพลังและเป็นใหญ่ให้จงได้ โอกาสชนะข้าศึกมิให้แลเห็นอยู่

ในช่วงอปรกาลหลังพุทธปรินิพพานล่วงแล้ว ท่านผู้รู้กล่าวกันว่า **ล่วงหนึ่งพันปีแรก** ผู้อุคคฆฏิคตัญญู ซึ่งเป็นบัวพั้นน้ำ ฟังเพียงอุเทศ หัวข้อธรรมแล้วบรรลุธรรมหมดไป **ล่วงพันปีที่ ๒** ชนผู้วิจจริตัญญู บัวปริมน้ำ ฟังหัวข้อธรรมและคำอธิบายแล้วบรรลุธรรมหมดไป **ช่วงพันปีที่ ๓** (พุทธศักราช ๒๐๐๑-๓๐๐๐) ชนผู้เป็นเนยยุบุคคล บัวเสมอน้ำ ฟังหัวข้อตามและคำอธิบายพร้อมทั้งขยายความพิสดารแล้วบรรลุธรรมจะหมดไป

ขณะปัจจุบัณกาลนี้ ได้ผ่านกฤษดายุค ทวารยุค มาถึงไตรตาดายุค (คนไม่ดี ๓ ส่วน คนดี ๑ ส่วน) เป็นช่วงหลังถึงพุทธกาล ทรง

ตรัสทำนายพุทธพยากรณ์ ๑๖ ประการไว้ได้อุบัติขึ้นในโลกแล้ว อีก ๔๔๕ ปี จะถึงพุทธศักราช ๓๐๐๐ คนดีจะหมดไป จะหาเนยยบุคคลที่พึงธรรมแล้วพอจะเข้าใจไม่ได้อีกแล้ว จะเหลือก็แต่บุคคลปทปรมะผู้เบาปัญญาต้องอาศัยบทธรรมอธิบายเป็นบรมอย่างยิ่ง กล่าวคือจะสอนให้รู้ธรรมรู้ธรรมได้ยาก และจะหาผู้กล่าวธรรมสอนธรรมที่เป็นพระสัทธรรมแท้ได้โดยยาก ที่เป็นเครื่องซึ่งบอกเหตุได้ชัดเจนประการหนึ่งก็คือ พระองค์ทรงกำหนดให้มีวันประชุมฟังธรรมหรือที่เรียกว่า “วันธรรมสวนะ” หรือวันพระ บัดนี้พุทธบริษัทหลงลืมวันพระกันแล้ว พระศาสนาจะตั้งอยู่ได้นานก็เพราะมีวันประชุมฟังธรรม **เมื่อไม่มีการฟังธรรม** (สุตมยปัญญา) ปัญญาก็เกิดขึ้นไม่ได้ พระสัทธรรมอันเป็นปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ จะค่อยๆ เลือนหายไป จะมีก็แต่สัทธรรมปฏิรูป คือ เทียมของแท้และเดรัจฉานวิชาที่ขวางต่อพระนิพพาน พระภิกษุสงฆ์องค์เจ้าก็วิปริตประพฤติผิดอนเสนาภระทำมิจจอาชีวะ ปลุกเศกเป่าคาถาอาคม เอาพระธรรมมาขายกิน ดังในพุทธพยากรณ์ “ฝันว่าเห็นแก่นจันทร์แดง ราคาแพงเลิศล้ำในท่าใต้ ชายเขลาเอาพอแรงไม่แจ้งใจ เอาไปแลกนมโค เสียง่ายตาย” จะเกิดเดือดร้อน ลำบาก ทุกข์ยากเข็ญใจเพราะภัยนานาจะชน่ชกกันและกันเหมือนผักปลาด้วยไฟราคะ โทสะ โมหะ จะเกิดกาลสิญฺคมิคสัญญีเห็นกันและกันว่าเป็นเนื้อแล้วฆ่ากินเป็นอาหารด้วยความอดอยากหิวโหย (หาอ่านในอัครคัมภีร์อรรถกถา-จักรกัณฑ์อรรถกถา ในมนุษย์เล่ม ๒ และ ๕)

“พระศาสนาจะไม่เกิดประโยชน์อันใดเลย ถ้าหากไม่มีการนำเอาไปปฏิบัติ และความตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็จะไม่สำเร็จประโยชน์อันใดเลย ถ้าหากไม่มีสาวกอนุพุทธบุคคลพยานยืนยันตรัสรู้ตาม!”

ดังนั้นจึงไม่ควรประมาทชีวิต ควรทำความเข้าใจโสฬสปัญหาเกี่ยวกับปัจจัยการ ๑๒ นี้ ให้ชัด นำไปศึกษาให้เกิดเป็นสุตมยปัญญา พิจารณา

ใคร่ครวญให้เป็นจินตามยปัญญา และเจริญขึ้นด้วยการปฏิบัติให้เป็น
ภาวนามยปัญญา ย่อมเอาตัวรอดได้ อย่างมาเกิดในกาลียุคข้างหน้าอีก
เลยมันทุกข์!

“สัญญาจำได้หมายรู้ เกิดขึ้นก่อน ปัญญาเกิดตามมาทีหลัง” (ไป
ภูฏปาหสูตร) วิปัสสนาภาวนานี้เป็นปัญญา เอาปัญญาจับตัวผัสสะฆ่า
กิเลสตัวตันทหา!

จึงให้อ่านบทพจนม่นฝึกหม่นจำให้ขึ้นใจให้ถึงกระดูก!

การภาวนานั้นไม่ใช่เอาแต่นั่งหลับตาแต่เพียงอย่างเดียว แต่ให้
กระทำได้ทุกอิริยาบถ ที่ยืน เดิน นั่ง นอน การนั่งหลับตานั่นก็ได้อยู่
แต่ยังดีไม่พอ ให้เอาอารมณ์ที่ทรงไว้ในขณะที่นั่งหลับตานั่นแหละ มา
ทรงไว้ในขณะที่ลืมตาจะดีกว่า “กายไหว-ใจรู้-ระลึกดูทั้งรู้-ทั้งไหว” “แก้อี
คนตรีใจ-ใครกำลังครอง?” “เธอตั้งกายอยู่อย่างไร? ให้รู้ชัดอาการ
อย่างนั้นๆ” “เธอนั่งอยู่ก็ให้รู้ชัดว่า...เดี๋ยวนี้กำลังนั่ง ฯลฯ” “ลืมตาแต่
อย่าลืมตัว (รู้) พึงอย่าลืมตัว แม้ว่าคนทั้งโลกจะลืมเรา!”

“โย ปฏิจจสมุปปาทัง ปัสสติ โส ธัมมัง ปัสสติฯ ผู้ใด
เห็นปฏิจจสมุปปาท” ผู้นั้นเห็นธรรม

“โย ธัมมัง ปัสสติ โส ปฏิจจสมุปปาทัง ปัสสติ, ผู้ใด
เห็นธรรม ผู้นั้นเห็นปฏิจจสมุปปาท”

“ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต”

**ของจึงเป็นผู้แลเห็นธรรมปฏิจจสมุปปาท “ในโสฬสปัญหาถึงปัจจ
ยาการ ๑๒”** ดังกล่าวข้างต้นนี้ด้วยกันทุกท่านเทอญฯ

เจริญพรฯ

สุวัฑฒโนภิกขุ

(ธรรมะจากนักธรรมโทที่วัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๔
เป็นต้นมา)





๑๗. ค้นหาตัวเองให้พบ!

คำว่า คน หรือ สัตว์ หรือ แม่เทวดา, มาร, พรหม ก็ตาม คือชีวิต ซึ่งมีชีวะรูปร่างและจิต ประกอบเป็นร่างกายส่วนหนึ่งและจิตใจส่วนหนึ่ง เกิดขึ้นมาชั่วคราวแล้วดับไป

นัตถิชาติสสสะ อมรณัง ฯ ที่เกิดแล้ว ไม่ตาย ไม่มี (ปฐมอายุสูตร ๑๕/๑๕๓)

ร่างกาย หรือ รูปร่าง ประกอบด้วยธาตุ ๔ อย่าง ได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ (มีธาตุสี่ กลิ่น รส โอชา แฝงอยู่ด้วยอย่างแนบสนิท และธาตุละเอียดอีก ๒๔ ธาตุย่อย ได้แก่ ปฐิสภาวรูป, อิตถิสภาวรูป, ชีวิตินทรีย์รูป, หทัยวัตถุรูป, ปสาทรูป, ทวารทั้ง ๕, โคจรรูป ๔, อาหารรูป (กพพีการาหาร) ปริจฺเจหรูป, วิญญูติรูป ๒, วิการรูป ๓, ลักษณะรูป ๔) เป็นรูปธาตุหรือ เรียกว่า รูปธรรม รูปขันธ์ หรือ รูป เป็นสภาพแปรปรวนด้วย อุตุเย็น-ร้อนจัดก็แตกสลายไป

ร่างกาย เป็นนครแห่งกระตุก (อัญญิณัง นครัง กะตัง มังสะ โลหิตะเลปนังฯ) อันมีเนื้อและเลือดฉาบทา มีหนัง (ตะโจ) เป็นเครื่องห่อหุ้ม (มีธาตุดิน ๒๐ น้ำ ๑๒ ไฟ ๔ ลม ๖ รวม ๔๒) มีรูปอาหารเรียก กพพีการาหาร หล่อเลี้ยงไว้

เราเข้าใจผิด วิชาสคลาดเคลื่อนแล้วเข้าไปยึดเอาว่า ร่างกายนี้เป็นเรา (สวयงาม-เป็นสุข-และเที่ยง) แล้วยึดเอา(อุปาทานขันธ์) เป็นสักกายทิฏฐิ หรือ มีมิจจาทิฏฐิ ยึดร่างกายนี้เป็นเรา เป็นอัตตาตัวตนของเรา

ร่างกายนี้ ไม่เป็นของใคร ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ร่างกายไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร? เกิดขึ้นมาเพราะกรรมเก่าในอดีต แล้วเปลี่ยนแปลงไป (อนิจจัง) ทนอยู่นานไม่ได้ (ทุกขัง) บงการบังคับบัญชา ไม่ได้ตั้งใจ ไม่อยู่ในอำนาจ (อนัตตา) เป็นไปตามลักษณะรูป ๔ ได้แก่ อุบัติเกิด

ขึ้น-สันตีสืบต่อ-ชราตาแก่ทรุดโทรม-และอนิจจตาปรวนแปรแตกสลาย
ร่างกายนี้ เป็นรูปขันธ์ในขันธ์ห้ากอง ไม่ใช่ตัวทุกข์เพราะเกิดขึ้น-
ตั้งอยู่-แล้วแตกดับสลายไป เป็นไปตามกฎธรรมชาติ เป็นธรรมดาๆ เป็น
เช่นนั้นเอง (ตถตา) เป็นของว่างเปล่าหาสาระแก่นสารอะไรมิได้ เป็นปรมาตถ์
เรียกว่า รูปปรมาตถ์ เป็นหนึ่งในปรมาตถธรรมสี่ (จิต เจตสิก รูป และ
นิพพาน)

แต่ตัวอุปาทานขันธ์ เป็นตัวทุกข์! ตัวที่เข้าไปใจวิปัสสนแล้วเข้าไป
ยึดเป็น ลักกายทิฏฐิ นี้ต่างหากเป็นตัวทำให้เกิดทุกข์!

(ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ **ดุจพิษ**สี่ตัวพันกายไว้ พร้อมฉกกัด
ได้ตลอดเวลา ถ้าขาดสมดุลธาตุใดธาตุหนึ่งย่อมเจ็บไข้ได้ป่วยทันที **ดุจนาง
ยักษ์ณี** แปลงร่างเป็นสาวงามมาหลอกลวงจับเอาไปกิน คนไม่มีปัญญา
หลงใหลในทรวดทรงองค์เວສັນฐานโยกย้ายสายไปมาหลงเพลิดเพลिन
แล้วถูกจับกิน **ดุจถุ้งหนึ่ง**เป็นที่ประชุมลงรวมบรรจุอสุภะของเน่าไม่
สะอาดไว้ด้วยกันมีทวารช่องประตูท่อต่อไหลเข้า-ออกแก้ช่อง)

จิตใจ คือความรู้สึก ความเข้าไปรับรู้ทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ทาง
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง ไม่มีกลิ่น ไม่มี
สีแสง **เป็นนามธาตุ** หรือ นามธรรม หรือ นามเป็นสภาพที่ไม่ตายเกิด-
ดับตลอดเวลา

จิตใจ มีชื่อเรียกต่างๆ เช่น จิต วิญญาณ หรือ มโนวิญญาณ
ธาตุ เช่น กุศลจิต อกุศลจิต อัพยาทจิต หรือ กิริยาจิต วิญญาณ
ทางตาเรียก จักขุวิญญาณ อาศัยจักขุรูปสาทรูปเกิดเข้าไปรับความรู้สึก
ทางตาทำให้เห็น เป็นต้น วิญญาณทางหู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เช่น
เดียวกัน อาศัย ปสาทรูปทางโสตะ ฆานะ ชิวหา กายะ มโนทวาร ที่
หทัยวัตตรูปเข้าไปรับความรู้สึกทำให้ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัสกาย รู้
เรื่องราวคิดนึกความหมาย

สำหรับกายวิญญาณในกายปสาทรูป หรือ ใญ่ภูฏัพพรูป + สัมผัส



ทางกาย + เข้าไปรับความรู้สึกได้แสดงความปรารถนา ได้ ๓ อย่าง ได้แก่ รับความรู้สึกอ่อน หรือ แข็งของธาตุดิน เย็นหรือร้อนของธาตุไฟ ตึงหรือหย่อนไหวของธาตุลม ส่วนธาตุน้ำไม่อาจรับความรู้สึกได้เพราะแทรกซึมเกาะกุมธาตุดิน ลม ไฟ เอาไว้

จิตหรือวิญญาณ เกิดขึ้นพร้อมกับ เจตสิก คือธรรมที่เกิด-ดับ พร้อมจิตเพื่อปรุงแต่งจิตให้ทำบุญหรือทำบาป

จิตเป็นตัวรับรู้ เป็นธาตุรู้ **เจตสิก**เป็นตัวรู้สึกสุข-ทุกข์-ไม่สุข-ไม่ทุกข์ ยินดี-ยินร้าย ชอบ-ชัง หรือ หลง โลภะ-โทสะ-โมหะ เป็นตัวสัญญาจดจำสุข-ทุกข์ บุญ-บาป จิต-เจตสิก เป็นปรมาตถธรรมในปรมาตถธรรม๔ เหมือนกับรูปปรมาตถ์และนิพพานปรมาตถ์

จิต-เจตสิก ต่างก็ตกอยู่ในสภาวะธรรมของกฎธรรมดา-ธรรมชาติ ตามปกติของพระไตรลักษณ์ **เช่นเดียวกันกับรูป** กล่าวคือ เกิดขึ้นแล้วปรวนแปรเปลี่ยนแปลงไปเป็นอนิจจังตั้งอยู่ชั่วขณะทนอยู่นานไม่ได้ **เป็นทุกข์** ไม่เป็นของใครไม่มีผู้ใดเป็นเจ้าของบงการบังคับบัญชาไม่ได้ **เป็นอนัตตา**

สักว่า...เป็นรูปกับนาม เกิด-ดับ เป็นธรรมดา เป็นเช่นนั้นเป็นปกติเช่นนั้นเอง (ตถตา)!

สภาวะธรรม หรือ ธรรม คือ ธรรมดา ธรรมชาติ เป็นเช่นนั้นเอง (ตถตา)

สิ่งใด สิ่งหนึ่ง มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับไปเป็นธรรมดา

ธรรมใดเกิดแต่เหตุ พระองค์ทรงตรัสเหตุและความดับเหตุ ปกติ พระองค์ทรงตรัสสอนอย่างนี้

รูปร่างกาย เกิดขึ้นแล้วแตกสลายไป **แต่จิต** เกิด-ดับ ตลอดเวลาไม่มีตาย!

(**ความตาย** คือ รูปร่างนามหยุดทำหน้าที่ในชาติปัจจุบันเป็นสมมุติ

มรณะไม่เป็นสมุจเจตมรณะ วิญญาณก็ไปทานาม-รูป ทำงานชาติใหม่
อีกที่เคยพบเห็นกันก็จากกัน ความตายเป็นทุกข์แค่ขณะเดียว แต่การ
เกิดเป็นทุกข์ตลอดชีวิต!

จิตเกิดแล้วสืบต่อเป็นสันตติในภวังคะในองค์รักษากายชาติ (เว้น
แต่จิตปรินิพพาน) แม้ขณะที่ยังไม่ตายจิตก็เกิดดับอยู่แล้ววินาทีละหนึ่ง
แสนโกฏิจณะ (๑ ล้านล้านครั้งใน ๑ ลัดนิ้วมือเดียว) และขึ้นสู่วิถิจิต
ครั้งละ ๑๗ ขณะเป็นขณิกมรณะ (แต่เราไม่เข้าไปเห็น)

จิตมีนามอาหาร ๓ หล่อเลี้ยงไว้

๑. **ผัสสาหาร** อาหารคือผัสสะ การสัมผัสหรือกระทบกัน
ระหว่างรูปกับนามหรือนามกับนามทางทวารทั้งหกมีตา หู เป็นต้น (ด้วย
มีอารมณ์ภายนอก ๖ อย่างเข้ามากระทบ ได้แก่รูป เสียง เป็นต้น
ทำให้เห็นได้ยิน ฯลฯ เกิดชอบ-ชัง ทางวิญญาณทั้ง๖)

ให้พึงพิจารณาจุดแแม่โคถูกถลกหนังทั้งตัว ถูกกระทบหวาด
สะตุ้งกั๊วภัย ฉะนั้น

คุณผัสสะได้ คุณโลก(ทวาร๖)ได้ (“พึงแสวงหารากไปตั้งแต่
ยอด”.....)

๒. **มโนสัญเจตนาหาร** อาหารคือ เจตนาจงใจกระทำในจิตสังขาร
๒๙ ได้แก่ อกุศลจิต ๑๒ มหากุศลจิต ๘ รูปาวจรจิต ๕ อรูปาวจร ๔
(เจตนาเป็นตัวกรรม) ตั้งใจกระทำแล้วหวังผลนั้น ๆ

๓. **วิญญาณาหาร** อาหารคือการเกิดขึ้นสืบต่อของจิตขึ้นสู่วิถิ
ตลอดเวลาและรักษากายชาติสืบต่อด้วยภวังคจิต เป็นผลของผัสสาหาร
และมโนสัญเจตนาหารหล่อเลี้ยงวิญญาณาหารนำเอาไปเกิด

รูปอาหาร-นามอาหาร เป็นธรรมที่นำมาซึ่งผลชื่อว่าอาหาร รูป
อาหารมีส่วนสำคัญเป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลให้บรรลุธรรมได้ในเรื่องอาหาร
สัปปายะ๑ ในสัปปายะ ๗ อย่าง (อาหาร-อาวาส-อากาศ-อาชีวะ-อาจารย์-
อารมณ-อิริยาบถสัปปายะ) แต่ คนส่วนมากกินอาหารเพราะหลงติดใน
รสอาหาร

ด้วยกิเลสวัฏเป็นเหตุให้ทำกรรมวัฏ เกิดเป็นวิปากวัฏ เกิดเป็น
กิเลสทำกรรมต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

ร่างกายและจิตใจนี้ (นาม-รูป) เกิดขึ้นเพราะมีเหตุ คือ

- ๑. อวิชชา (เป็นผลของชรามรณะ และเป็นเหตุของสังขาร)
- ๒. สังขาร (เจตนา ๒๙ เป็นกรรม) ๓. วิญญาณ (วิญญาณอาหาร)
- ๔. นามรูป (ร่างกาย-จิตใจ) ๕. आयตนะ (ฝั่งนอก- ฝั่งใน) ๖. ผัสสะ* (ทวารหก) ๗. เวทนา* (ดับเวทนาไม่ได้ ความเกิดใหม่ย่อมมี!) ๘. ตัณหา (เกิดขึ้น-ดับไปที่อายตนะ) ๙. อุปาทาน (อนุปาทาโน บริณิพพายติฯ)
- ๑๐. ภพ (กามภพ-รูปภพ-อรุภพ) ๑๑.ชาติ (เกิดปฏิสนธิวิญญาณ)
- ๑๒. ชรามรณะ ฯลฯ (เป็นเหตุให้เกิดเป็นผลคืออวิชชา)

กรรมเป็นเนื้อหา มีวิญญาณเป็นพีช มีตัณหาเป็นยางเหนียว ๆ
กัมมะเขตต์ตัง วิญญาณังพีชัง ตัณหาสิเนโท ฯ (นวุสูตร ๒๐/๒๕๒)



ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นจนกว่าจะหลับไป กระบวนการวัฏฏะ
สามนี้เกิดขึ้นนับครั้งไม่ถ้วน แต่จิตของพระอริยเจ้าเท่านั้นที่ขึ้นสู่วิถีแล้ว
ท่านโยนิโสมนสิการไม่ปรุงกิเลสวัฏ ไม่กระทำความกรรมวัฏ จึงไม่มีวิปากวัฏ
ที่ต้องทำให้มาเกิดอีก “ดับเวทนาได้ ความเกิดใหม่ไม่มี!” (สพายตนวิภังค
สูตร)

ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นปฏิจาสุมุขปาป (อวิชชา-ผัสสะ-อุปาทาน)

ผู้ใดเห็นปฏิจสุมุบบาท (ผัสสะ-เวทนา-อุปาทาน) ผู้นั้นเห็นธรรม
คุมผัสสะได้ คุมโลกได้-ดับเวทนาได้ ความเกิดใหม่ไม่มี!

เอาสติเข้าไปรับช่วงที่ผัสสะแล้วดับเวทนาเสีย เอาสติเข้าไปรับ
ช่วงให้ทัน! ถ้ารับช่วงไม่ทัน เวทนาย่อมดับไม่ได้ ความเกิดใหม่ย่อมมี!

เห็นรูปแล้ว มัวใส่ใจอารมณ์รัก สติก็หลุดลอย! (อภัยเถรคาถา ๒๖/
๒๗/๒)

รูปที่น่ารัก น่าพอใจ เป็นหนามในวินัยของพระอริยเจ้า (ทุกขธรรม
สูตร ๑๘/๒๒๑)

ถ้าไม่คุมผัสสะ(ทั้ง๖) แม้เพียงทวารหนึ่ง ย่อมอยู่เป็นทุกข์!

พึงมีสติประหนึ่งจุดจดวงสายตา(ปัญญา) ที่คมดาบเข้าศึก จะ
ตกต้องลงมาที่คอของตนจะนั้น!

คนที่ค้นหาตัวเองไม่พบ ไม่เข้าไปรู้สภาวะธรรมความเป็นจริงอัน
ประเสริฐนี้ก็หลงไป (วิปัสสนา ๔ สุภา-นิจจัง-สุขัง-อิตตา) ยึดเอาว่า
เป็นตัวเป็นตนของเรา เป็นผู้หญิง-ผู้ชาย เป็นคน-สัตว์ แล้วก็เห็นแก่ตัวแก่ตน
เห็นแก่สิ่งที่เนื่องด้วยตน ครั้นพลัดพรากสูญเสียไม่ยากพลัดพรากและ
สูญเสีย จึงเป็นทุกข์ !

ทำอะไร? จึงจะไม่ทุกข์ ก็ต้องศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า!

คนเราทุกข์เพราะคิด คิดทำให้ทุกข์! (เพราะไม่เข้าใจสภาวะธรรม
ความจริงอันประเสริฐ)

ไม่ท่อนหนึ่ง และไม่อีกท่อนหนึ่ง อาจประสบพบกันในมหาสมุทร
แล้วก็พลัดพรากจากกันไปฉับไฉน การได้พบปะกันแห่งผู้มาเกิดฉนั้น!
(ปิเยทธิ วิปโยโค ทุกโข ฯ พลัดพรากจากของรักย่อมเป็นทุกข์ฯ คนที่
ทำความรักอาลัยในคนไฉนมากเพียงใด ก็เหมือนปลุกหนามในหทัยไฉน
เพียงนั้น!)

จิตเป็นธรรมชาติย่อมคิด จะห้ามจิตไม่ให้คิด ห้ามไม่ได้!

แต่พึงให้รู้ว่าคิด.... ให้ออกมาอยู่นอกความคิดรู้คิด.....ดู

คิด...เห็นคิด...เห็นคิดแล้วไม่ทุกข์

(คิดเป็นหนู...รู้เป็นแมว...เมื่อคิดออกมาแล้วถูกแมวกินหมด

...เมื่อคิดออกมาแล้ว ฆ่าได้ทั้งแมวและหนู!)

พึงคิดแต่สิ่งที่ดี คิดถูกคิดเป็น-คิดเป็นปัญญา

พึงมีโยนิโสมนสิการ รุ่งอรุณแห่งปัญญา ฯลฯ ปัญญา ๓.. ฯลฯ

มีปัญญาดับทุกข์ได้!

**สิ่งที่เห็น ได้ยิน ฯลฯ นี้เป็นกรรมเก่า ถ้าสัทธามั่นคงก็จบ
กิจอื่นที่พึงกระทำไม่มีอีกแล้ว!**

สุวฑฒโนภิกขุ





๑๘. คำเตือน แต่...ผู้อยากปฏิบัติ!

๑. **ธรรมะ คือ ธรรมชาติ** วาง ปล่อย เบาสบาย สงบ คือ วิเวก สงบกิเลส สงบกายใจ แต่ไม่เกียจคร้าน มีหน้าที่ก็ทำไป หน้าที่คือธรรมะ ธรรมะคือ หน้าที่ ๑๒ สถานะในชีวิตประจำวัน กรรณฐาน ลืมตาอย่าปิดขังตัวเอง

๒. **ยอมรับกฎความไม่แน่นอน** ไม่ดี-ไม่ชั่ว มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาทั้งโลก โอกาสโลก สัตวโลก และสังขารโลก หรือขันธโลก “จงทอดกายลงในความอิสระเช่นเดียวกันกับท้องฟ้า ไม่เรียกมันว่าดีหรือไม่ดี”

๓. **ฟังมากกว่าพูด** ฟังคือผู้เก็บะผู้พูดคือผู้หว่าน ฟังให้มาก แล้วเลือกเก็บ ไม่วิพากษ์-ไม่วิจารณ์-ไม่โต้แย้ง ไม่มีผิด ไม่มีถูก (พยายามปิดวาจาด้วยสติ ไม่งดพูด แต่สำรวจการพูดและรู้อาการเคลื่อนไหว) มักน้อยในการพูด การถาม และการดู

๔. **ผ่อนคลายกับตัวเอง** ไม่บังคับ ไม่คาดหวัง-ตั้งใจ หรือกดดัน แม้แต่โน้มว่าจะเอา ก็ไม่ใช่ (เดี๋ยวจะต้องไปนั่งหรือเดินสักหน่อย ก็ไม่ใช่ภาวนา แต่มันเป็นตัณหา!)

๕. **ยอมรับกัมมสูตร ๑๘/๑๔๙** เห็น ได้ยิน นี่เป็นกรรมเก่า คล้ายข้อ ๒. แต่เจาะลึกเข้ามาที่ตัวเองทั้ง ๖ ทวาร ว่าของเราๆ กาย ไหว-ใจรู้ว่าเราต้องมาพบมาเจออย่างนี้

๖. **อยากบริการกรม** ก็บริการกรมไป แต่จับตัวรู้สึกให้ได้ในอิริยาบถ ๔ ไม่ว่าจะนั่ง-หรือเดินจงกรม อย่าอยากสงบ มันฟังก็ดูตัวนั่ง-ตัวเดิน อย่าตำหนิตัวเอง มันผลอกก็ให้รู้ว่าผลอก ก็พอแล้ว

“ดูจโคแม่ลูกอ่อน กำลังเล็มหญ้า ชำเลียงแลดูลูกน้อย ฉะนั้น”

๗. **ปฏิบัติธรรม** คือ ไม่ใช่จะเอาอะไร ? แต่คือการตามดู-ตาม

รู้ แล้ววาง รู้แล้วละ น้าหนึ่งไม่ไหล ย่อมเนา จันใด รับอารมณ์แล้วขัง อารมณ์ไว้ย่อมเครียด จันนั้น สมาธิไม่ต้องเอามากหรอก แต่ให้มีตัว รู้อยู่ตลอดเวลา

๘. รู้ อะไรรูป-อะไรนาม ชั้นธอายุตระธาตุ ไว้หน้อยก็ดี กระทบ แล้ว-ดับไปแล้ว ไม่ว่าจะทวารไหน เดี่ยวทางตา, หู อะไรเด่นใน ๖ ทวาร ตามดู-รู้ไปทางทวารนั้น แล้ววางเสีย ลักว่า...ฯลฯ

๙. ไม่กด บังคับ งตเว้น ผูกมัดตัวเอง หรือเก็บตัวมากนัก เช่น ไม่ติดต่อกับใครเลย หรือ ไม่พูดโทรศัพท์เลย อย่างนี้ไม่ธรรมชาติ ต้อง อยู่ระหว่างเขี้ยวงูในชีวิตประจำวัน ทางสายกลางๆ มัชฌิมา แต่ก็ไม่ย่อหย่อนจนเกินไป เพียรประคับ ประคองใจ ไม่ปล่อยตัวมากนัก

“การภาวนาไม่ใช่เอาแต่นั่งหลับตาอย่างเดียว แต่ให้ทำได้ตลอดเวลาที่ยืน เดิน นั่ง นอน ให้เอาอารมณ์ที่ทรงไว้ขณะหลับตามาทรงไว้ในขณะลืมตาจะดีกว่า..ลืมตา แต่อย่าลืมตัว (รู้)”

๑๐. อายอดนอน กายหลับแต่ก็ไม่หลับไหล ช่วงบนว่าง-ช่วงล่างหนักแน่น ไม่กินมากเกินไป แต่ก็ไม่งด หรืออดจนโหย สภาวะทุกข์เกิดก็ให้พิจารณาว่าไม่เที่ยง แม้สุขสบายก็ไม่แน่อีกเหมือนกัน เดี่ยวก็ดับ!

๑๑. แม่เมตตาทุกครั้ง ทุกอิริยาบถที่ฟุ้ง หรือคิดถึงใคร ? หรือคิดอะไร? ยิ่งกระทบอารมณ์เครียดมากๆ หรือเกิดโทษะ หรือแม้ปฏิบัติขัดเคืองเล็กๆ ก็รีบอุทิศบุญให้โลกทิพย์ทันที แม้วาระกำหนดเกิดก็เหมือนกัน ที่อยู่ที่อาศัย ที่กิน-ที่นอน-ที่อยู่ มีเทพเขาอยู่มาก่อน อุทิศบุญให้เขาหลายๆ เหมือนคุ่นสนิท เป็นเพื่อนรักเก่ามาหากัน

๑๒. หากมีอะไรสงสัยเกิดขึ้นที่ใจ จิตคิดก็ให้รู้ว่าคิด อายไปห้ามคิด อายกังวลกับมัน คิดเป็นหนู รู้เป็นแมว ให้กำหนดเข้ามาที่ฐานกายใหม่ เริ่มใหม่ ตั้งกายอยู่อย่างไร? (ยืน เดิน นั่ง นอน) ให้เข้ามารู้ชัดอาการนั้น แต่ไม่กดรัดอาการ เพียงแต่เบาๆ แล้วละๆ เรื่อยไป อย่างเพ่ง



จ้องอยู่อารมณ์เดียว (เดียวจะติดสุขในองค์ฌาน) ตามดู-ตามรู้ไปตลอดทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ คุณอารมณ์กระทบให้ได้ เกิดแล้ว-ดับไปแล้ว มันเป็นเรื่องของกายกับใจเท่านั้น กายไม่รู้อะไร (ศพ) แต่ใจคือตัวรู้ แยกกันให้ออก ทั้งชาติมีเพียงเท่านี้ ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายไปไม่เคยมีเวลาไหนเลย ที่สัตว์จะว่างจากการเสวยวิบากกรรม “เก้าอี้ดันตรีใจใครกำลังครอง!” เจริญดีเหตุกะให้ได้ (อโลกะ-อโทสะ-อโมหะ) คือ เจริญสติตัวรู้นั่นเอง นิดเดียวๆ)

สุวัฑฒโนภิกขุ

(ธรรมะที่วัดศรีนวลธรรมวิมล เพชรเกษม ๘๑ หนองแขม กทม. เมื่อ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔ : ๐๒.๓๕-๐๓.๔๕ น.)





๑๙. ธรรมโอสถ

“โรคกาย *Physics Disease* ต้องไปหาหมอ
โรคจิตประสาท *Mental Disease* ก็ต้องไปหานายแพทย์จิตเวช”

โรคจิตวิญญาณ (Spiritual Disease)

ตัวเชื้อโรค คือ มิจฉาทิฎฐิ เห็นผิดไปจากความจริง (ลััจจะ) ทำให้เกิด กิเลส โลก โกรธ หลง อากาโร คือ ความทุกข์ใจ (ทุกข์ โทมนัส)

โรคนี้เป็นกันทุกคน ไม่มากก็น้อย คนเป็นโรคมักไม่รู้ตัว จึงไม่ได้รับการ บางคนรู้ตัว แต่ไม่ยอมรักษา **พระอริยเจ้าเท่านั้นท่านไม่เป็นโรคนี้**

สมุฏฐาน

| | |
|-----------------|---|
| ได้แก่ | ตัวยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน ๔ อัตตะตา, ทิฎฐิ, กาม, สึลพรต) |
| ตัวตน | (มีตัวกู-ของกู-และสิ่งที่ เนื่องด้วยกู ฯลฯ, Egoism) |
| มีมานะ | (ถือตัวถือตน) |
| อัสสมิมานะ | (ตัวกู) |
| อหังการ | (ตัวเรา) |
| มมังการ | (ของเรา) |
| เห็นแก่ตัวแก่ตน | ทำให้เห็นแก่ตัว (Selfish) |

อาการไข้

จะแสดงอาการทาง กายทวาร (ทำ) วจิทวาร (พูด) มโนทวาร (เพียงแค่คิดก็ผิดแล้ว วิบากทางมโนทวารมีคุณและโทษมากที่สุด)

“วุ่น” ที่สุด
หาความ “ว่าง” ไม่ได้เลย

ยาแก้

คือ **ธรรมโอสถ** “หลุดพ้นวิเศษแล้ว” (วิโสภัสส ท.เรื่องแห่งหมดซีวก) **ด้วยาระงับสรรพทุกข์ ๖ ชนิด : เปลือกตันไม่รู้ไม่ชี้, แก่นตันช่างหิวมัน, รากตันอย่างนั้นเอง, ไบตันไม่มีกู, ดอกไม่เอยาก, ผลตายก่อนตาย, อย่างละ ๖ ตำลึง** ใส่หม้อห้วยวัดถุต้ม ภาวนา ด้วยพระคาถาถอนอาถรรพ์ว่า “เกิด-ดับ...ๆ...” กินทั้งวันต่างน้ำ รักษาได้ทุกโรคหายชงัดนักแลฯ

“นิพพานัง ปรมัง สุมุญัง” ที่สุดแห่งทุกข์ (นิพพาน) คือ ว่างอย่างยิ่งฯ

เอาสติปัญญาเข้าไปรู้ลึกแล้วก็วาง วางแล้วว่าง ตัวว่างเข้าไปฆ่ากิเลสทางทวาร ทวาร ๖ (ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ)

สารสกัดตัวยา

แก่นพระพุทศศาสนา)

คือ ที่สุดแห่งทุกข์ (นิพพาน)!

“สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสยา”

ธรรมทั้งปวง ไม่ควร

“ยึดมั่นถือมั่น” (แม้กระทั่งตัวตน!)

“อนุปาทาน โปรินิพพายติ”

ผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่น ย่อมหนีอานิพพานฯ

สังฆิตเน ปัญญาทานักขันธา ทุกขา, ว่าโดยย่อ การยึดมั่นใน
ขันธ๓.๕ เป็นตัวทุกข์ ขันธ๓.๕ ไม่ใช่ตัวทุกข์ ร่างกาย-จิตใจ ไม่ใช่ตัว
ทุกข์ เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย ถ้าไม่ยึดมั่นก็ไม่ทุกข์ “ว่างๆ” แต่ “อนุปาทาน”
ตัวยึดมั่นถือตัวถือตน เป็นตัวทุกข์เพราะอนุปาทาน ทำให้เกิดภพชาติ

ชรามรณะโสกะปริเทวทุกข์

โหมนัสสุปายาส

อนุปาทาน

เกิดเพราะ **มีตัณหา** ตัณหาเกิดเพราะ **มีเวทนา** เวทนาเกิด
เพราะ มีผัสสะ เมื่อได้เห็น ได้กลิ่นลิ้มรส สัมผัสกายใจคิดนึก

“คุณผัสสะได้คุณโลกได้...ถ้าดับเวทนาได้ ความเกิดใหม่ไม่มี!”
พึงดับเวทนาทวารทั้ง ๖ กันเถิด!

สุวทุตฺตโน ภิกขุ

www.answer2olife.ob.tc

โทร.๐๘๖-๓๐๖-๘๒๖๘, ๐๒-๕๓๖-๖๕๒๒

หมายเหตุ ปาฐมนิพนธ์ธรรมโอสถจากพระไตรปิฎกคัดย่อ สลากยาไว้ใน “หนังสือ
มนุษย์เกิดมาทำไม?” โดยเฉพาะเล่ม ๓-๔, ๑๓ ๑๔ และ ๑๖ (ตอนจบพรหม
จรรย์) พิมพ์จำหน่ายแล้วปีใหม่นี้ที่ห้างดวงกมลกว่า ๒๐๐ สาขาทั่วประเทศ นำ
เงินเข้ากองทุนเผยแผ่พระสัทธรรมเพื่อการพัฒนาของสังคมจัดตั้งห้องสมุดธรรม
ทั่วประเทศ วัดและชุมชนกว่า ๓๐,๐๐๐ แห่ง



๒๐. ปัจฉิมลิขิต

ปัจฉิมลิขิต (ป.ล.) ตามพจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๕๒ แปลว่า เขียนภายหลัง กล่าวคือ เป็นข้อความที่เขียนเพิ่มเติมขึ้นตอนท้ายภายหลังที่ได้เขียนเรื่องราวจบไปแล้ว แทนที่จะได้ลิขิตเขียนเอาไว้ในตอนต้นๆ แต่เพียงจะนึกขึ้นมาได้ และเห็นว่าสำคัญ ถ้าหากไม่ได้เขียนเอาไว้ก็เสียดาย เพราะอดเป็นห่วงไม่ได้ว่า

“ปัจจุบันนี้ ชาวพุทธเราโดยมาก กราบไหว้บูชาพระพุทธเจ้า หรือรูปเคารพ ด้วยความเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แทนการนำเอาแบบอย่างของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้ามาปฏิบัติ

กราบไหว้บูชาห้องบนสวรรค์ด้วยความเป็นคาถา เพื่ออ้อนวอนขอผลดลบันดาล แทนการทำความเข้าใจ ว่าทรงตรัสสอนอย่างไร? แล้วนำเอามาปฏิบัติ

กราบไหว้เคารพนับถือพระสงฆ์ ด้วยความเป็นแกจิดังหลังศักดิ์สิทธิ์ ด้วยอิทธิฤทธิ์ เครื่องราง ช่วยให้มีปราศรัย ในลาภยศตำแหน่งและบริวาร แทนการเข้าไปเพื่อขอฟังธรรม แล้วนำเอามาปฏิบัติ”

“กราบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ควรระลึกนึกถึงอะไร?”

(หม่อมบุษย์เหล่านี้กราบไหว้อ้อนวอนเพราะอาศัยความอยากได้ของ ตามที่ตนปรารถนา มุ่งลาภที่ตนหวัง จึงสวดสรรเสริญอ้อนวอน รำพันถึงสิ่งที่ตนปรารถนา เขาเหล่านั้นยังกำหนดยินดีในภพ ไม่ข้ามพ้นชาติชราไปได้ แต่หากแม้ว่าไม่มีความทะยานอยาก ก็ย่อมจะข้ามพ้นชาติชราไปได้-ทรงตอบปัญหาของปุณณกมาณพ ศิษย์คนที่ ๓ ของพรหมมณเฑียรวิ ถึงสาเหตุของการกราบไหว้อ้อนวอน)

“พระพุทธศาสนาจะไม่เกิดประโยชน์อันใดเลย ถ้าไม่นำเอาไปปฏิบัติ แต่การที่จะนำเอาไปปฏิบัติได้นั้น ต้องศึกษาหลักพระธรรมคำสอน ให้

เข้าใจชัดเสียก่อน

แต่ถ้าหากศึกษาแล้ว ก็ยังไม่ได้้นำเอาไปปฏิบัติอีกเล่า! ก็เปรียบเหมือนนายโคบาลรับจ้างเลี้ยงโค มัวแต่นับโคอยู่เพื่อหวังเพียงแค่ว่าจ้างก็หาได้ลี้มรดโคทั้งห้าไม่” (ธรรมบท ๒๕/๑๕ พระพุทธทวงนะ)

แต่ก็อีกนั่นแหละ! พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

“ถ้าไม่เคยได้สดับมาแล้วในแสนกัป เสียงของพระสังฆธรรมก็จะไม่เข้าไปสู่หูของเขาเหล่านั้น (เหมือนกับอุบาสก ๔ คน นั่งฟังธรรมแต่นั่งหลับ นั่งขีดดิน เขย่าต้นไม้ และแหงนมองดูท้องฟ้า)

พระพุทธศาสนา และสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก แม้ทั้งจักรวาลย่อมมีเกิด-มีดับ เป็นสามัญญลักษณะเสมอเหมือนกันทุกรูปทุกนาม ไม่มีเว้น “ที่เกิดแล้วไม่ดับ ไม่มีในโลก” (ปฐมอายุสูตร)

ถ้าแม้ว่า หากเราจะมองเข้ามาหาที่ตัวของเรา กายและจิตนี้ก็ยังมิเกิด-มีดับอยู่ จงใช้ตาปัญญา มองเข้าไปให้เห็นประจักษ์ บัญญัติมันบังปรมัตถ์อยู่

“สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับไปเป็นธรรมดา”

เราจะประจักษ์ชัดปรมัตถ์เขาหรือไม่? เขาก็เกิด-ดับของเขาอยู่ แล้วอย่างนี้ มีความเปลี่ยนแปลงปรวนแปร เปลี่ยนไปอยู่ตลอดเวลา ไม่เคยหยุดนิ่ง (อนิจจัง) ไม่อยู่ในอำนาจบงการ บังคับบัญชาให้เป็นไปได้ดังใจของเรา ไม่ได้เลยสักสิ่งเดียว (อนัตตา)

แต่เราก็เข้าไปยึดมั่นว่าเป็นของเรา อยู่ในอำนาจของเรา จะเอาแต่ที่เกิด ที่ดับไม่ต้องการ จะเอาเฉพาะแต่ที่ชอบ ที่ซึ่งไม่เอา มันจึงเป็นทุกข์!

ธรรมชาติธรรมดา ธรรมะเขาเป็นของเขายู้อย่างนี้ ทั้งโลกและจักรวาล ทุกสรรพสิ่งแม้แต่ตัวเรา มันไม่เที่ยง มันอนิจจัง มันอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ (ธรรมนิยามประจำโลก) มีเหตุเกิด-ผลจึงเกิด เหตุ

ดับ-ผลจึงดับ ถ้าเข้าใจชัดได้ดังนี้ ก็จะมีดวงตารู้อธรรมเห็นธรรม ว่า ธรรมตาของโลกธรรมมีเหตุปัจจัยกันอย่างไร ให้พิจารณาและยอมรับเสีย ให้รู้สมมุติ อย่าไปหลงสมมุติจนบังวิมุตติ ก็จะได้ไม่ไปทุกข์กับมัน

(ทรงตรัสตอบปัญหาของศิษย์คนที่ ๔ ของพราหมณ์พาวรีชื่อ เมตตคฺคาณพวว่า ทุกข์ในโลกหลายประการมีเหตุมาจากอุปธิคือกรรมกิเลส กระทำอุปธิกรรมให้เกิดขึ้นย่อมประสบทุกข์ เมื่อมารู้จักเหตุแล้ว อย่า พึงกระทำให้อุปธิกรรมนั้นเกิดขึ้น พันกรรมก็พันทุกข์ และในภูกกุโร วาสุตฺตฺร ว่า กรรมไม่ดำ-ไม่ขาว มีวิบากไม่ดำ-ไม่ขาว ย่อมเป็นไป เพื่อสิ้นกรรม ! โปรตศึกษาเรื่อง ติเหตุกปฏิสนธิจิต กับชนกกรรมนำ เกิดในชาติหน้า วิธีชวนจิตดวงที่เจ็ด กับอุปชชเวทนียกรรมในชาติหน้า “มโน ปุพฺพัง คมธัมมา มโน มยาฯ”)

พระพุทฺธองค์ ทรงตรัสว่า โลกคือ ตา หู ฯลฯ ถ้าไม่มีตา หู ฯลฯ ก็ไม่เรียกว่า โลก...

เมื่อเกิดมาก็มีสิ่งที่เห็น ได้ยิน ฯลฯ ก็จะต้องได้เห็น ได้ยิน ฯลฯ นี้ เป็นโลก ๆ หนึ่ง ที่กว้างสอภยาวาวาหนาคืบหนึ่ง คือสรีระกายอันมี สัญญาและใจครองอยู่

จะห้ามไม่ให้เห็น ไม่ให้ได้ยิน ฯลฯ เช่นนี้ห้ามไม่ได้เลย เพราะ นี้เป็นกรรมเก่า (กรรมสุตฺร) ทรงตรัสรับรองยืนยันไว้เที่ยงแท้แน่นอน

จึงให้ยอมรับ (ใช้หนี้กรรมทาง ตา หู ฯลฯ) **เสีย!**

สรรพสัตว์ทุกคนทุกรูปทุกนาม ย่อมมีเห็น ได้ยิน ฯลฯ ในโลก “ไม่เคยมีเวลาไหนเลย ที่สัตว์จะว่างจากการเสวยวิบากกรรม!” สัตว์โลกต่างก็มีกรรมเป็นของตน และเห็น ได้ยิน ฯลฯ ของแต่ละคน สัตว์ ต่างก็ไม่เหมือนกัน”

ทุกครั้งที่ผัสสะกระทบ ทางตา หู ฯลฯ เมื่อเห็น ได้ยิน ฯลฯ “พึงคุมผัสสะให้ได้ พึงดับเวทนาให้ได้ เมื่อคุมผัสสะได้ ก็ดับเวทนาได้” ดับเวทนาได้ ตัณหา อุปาทาน ฯลฯ อวิชชาที่ดับ ไม่มีกรรมดำ-ไม่มี

กรรมขาว ไม่มีวิบากดำ-วิบากขาว ให้ต้องไปเกิดอีก ย่อมเป็นไปเพื่อสิ้นกรรม (กุกกุโรวาทสูตร)

พึงเชื่อลัทธามั่นคง ในลัทธิ ๔ ทลวัตถุกัมมสกตาปัญญา ๑๐ นี้เป็นบาทฐานของลัมมาทัญญู เป็นปัญญาขั้นต้น อริยมรรคปฏิบัติทางะบังเกิดตาม เพราะลัมมาทัญญูย่อมโน้มเอียงไปสู่นิพพาน

พึงเริ่มต้นเดินทางให้ถูก ถ้าตั้งต้นถูกต้องตรงทาง ปลายทางก็ถูกต้องตรง การเดินย่อมบรรลุดุจดหมาย อย่าลืมหามั่นใจตัวเองบ่อยๆ ว่า “เกิดมาทำไม?”

ชีวิตคือการเดินทางของจิตที่ไม่มีวันจบ มีแต่เดินไปข้างหน้าฝ่ายเดียว ไม่มีย้อนกลับข้างหลังอีก แต่ละก้าวๆ ไปสู่ความเลื่อมๆ ขณะทีหลับตาและลืมตา

ทำอย่างไรจึงจะไม่เกิด-ไม่ตาย? นี่แหละคือเป้าหมายของชีวิต การเดินทางธรรม ให้เป็นชีวิตที่มีจุดจบ!

ในพุทธกาลนี้ ได้ผ่านพ้นมาแล้ว ๔ กาล ได้แก่ บุริมกาล ปฐมโพธิกาล มัชฌิมโพธิกาล ปัจฉิมโพธิกาล ได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว ขณะปัจจุบันเป็นช่วงของอปรกาล เป็นกาลของกึ่งพุทธกาลหลังพระศาสนาได้ผ่านพ้นไปแล้ว ๓ ยุค ได้แก่ กฤษดายุค ไตรดายุค ทวารยุค มาแล้ว บัดนี้เข้าสู่ยุคกาลของคนไม่ดีมากกว่าคนดี เป็นยุคธรรมะขาดแห่งความกล้า ทำลายล้างกันด้วยไฟราคะ โทสะ โมหะ เมื่อเรารู้แล้ว เราก็ไม่พึงประมาท รู้ว่าเป็นธรรมะขาด แต่เราก็อย่าไปลงกับมัน ผืนมันไว้ พึงตั้งยกจิตขึ้นเจริญสติ และหมั่นเพิ่มความพากเพียรขึ้นมา ประคับประคองใจให้มาก ฝ่าฝืนคลื่นลมทะเลใหญ่ ข้ามไปให้พ้นวังวนโอชะสงสารที่ขวางอยู่ข้างหน้าให้จงได้

(ผู้มีปัญญา ไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่มุ่งหมายถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็ลบไปแล้ว แก่ขอดีที่ไม่ได้ สิ่งใดที่ยังมาไม่ถึง อนาคตก็ยังไม่ถึง อดีต-อนาคตจงเห็นว่าเป็นไฟ ให้พึงเห็นแจ้งสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นอยู่เฉพาะหน้าปัจจุบัน ให้รู้ธรรมนั้นและ



เจริญขึ้นเรื่อยๆ พิจารณาอยู่ไม่เกียจคร้าน ทั้งกลางวัน-กลางคืน เขาเหล่านั้นได้ถือกุญแจเปิดประตูพระนิพพานไว้ในกำมือแล้ว ผู้ใดไม่เพลิดเพลินไปกับอารมณ์ รูป เสียงที่มากกระทบตา หู ไปกับอดีต-อนาคต ไม่อ่อนแอ-ไม่คลอนแคลน-ไม่ประมาทเปลอสติ เห็นแจ้งสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจำเพาะหน้า มีสติทุกอิริยาบถ ความกำหนดและโหมหนัส ย่อมไม่ผูกวิญญูณ ย่อมพ้นเครื่องผูกของมารได้-ภัทเทภัตตสูตร)

รีบค้นหาเอาสาระประโยชน์จากพระศาสนา ด้วยการนำเอามาปฏิบัติให้เกิดปฏิเวธให้จงได้

หนทางเดิน ทรงตรัสรับรองไว้ มีทางเดียวเท่านั้นคือ “เอกายโน มัคโค ฯลฯ ยทิทัง จัตตาวโร สติปัญฐานาฯ”

“เมื่อบุคคลได้เจริญ ได้กระทำให้มากซึ่งสติปัญฐานา ๔ อย่าง พระสัทธรรมจึงจะตั้งอยู่ได้นาน ในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้วฯ”

จตุทนต์ สติปัญฐานานัง ภาวิตตตา พหุลีกัตตตา ตถาคตเต ปรีนิพพุเต สัทธัมโม จีรวุจฺจิติโก โทติ” (พราหมณสูตร ๑๙/๒๑๘ พระพุทธวจนะ)

“ดูก่อนอาณนทร์ ! ถ้าพวกเขาเป็นผู้ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่

ผู้นั้นแล ชื่อว่าได้สักการะ ได้เคารพนับถือ และบูชาเราตถาคต ด้วยการบูชาอย่างสูงสุดฯ

โยโซ อานันท ... ธัมมานุธัมมปฏิปนโน วิหริติ สามิจิปฏิปนโน อนุธัมมจารี โส ตถาคตัง สักกโรติ ครุกโรติ มาเนติ ปุเชติ ปริมาเยบูชาเย” (มหาปรินิพพานสูตร ๑๐/๑๓๓)

หากประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติตามธรรมอยู่ตราบไต่ มรรคผลนิพพาน ก็คงมีอยู่ตราบนั่น

(“อันว่าความสุขนั้น มิใช่เกิดแต่การได้รับแต่เพียงอย่างเดียวก็หาไม่ แต่เกิดจากการได้ให้ด้วย และถ้าหากจะสละสิ่งอันเป็นที่รักยิ่งแม้ชีวิต หรือปล่อยวาทการยึดถือมั่นตัวตนลงได้ ก็ยังเป็นสุขสันต์อันประณีตสูงสุด

เพราะ “สุขอื่นนอกจากความสงบ ไม่มี!”)

(ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร? เพื่อจะเอาไว้ใช้ในขณะเมื่อจะสิ้นลมหายใจสุดท้ายของชาตินี้ ให้ทำขวนวิถีจิตดวงสุดท้ายในอาสันนกรรมและอุปัชฌาเวณียกรรมให้เป็นติเหตุกปฏิสนธิจิตในชาติใหม่ เท่านั้นก็นับว่าได้ล้มปัญจโครสทั้งห้าได้บ้าง)

พึงค้นหาเอาประโยชน์จากพระศาสนาเถิด อย่าพึงเป็นทัพพีในหม้อแกงอยู่เลย!

(คนมั่งมีที่ไม่รู้จักพอ ก็จนตลอดกาล คนจนแต่รู้จักพอก็เป็นคนมั่งมีตลอดเวลา)

“สันตุฎฐิ ปรมัง ธนังฯ ความรู้จักพอ เป็นยอดทรัพย์” ธรรมบท ๒๕/๓๕ พระพุทธทวจนะ)

สุวัฑฒโน ภิกขุ

(ค้นหารายละเอียดที่ www.answer2olife.ob.tc)





๒๑. ธรรมภาษิต “เกมส์โสดทิพย์กระซิบธรรม”

- แบ่งผู้ปฏิบัติออกเป็นกลุ่มๆ ละ ๕-๑๐ คน หรือกว่านั้นตามความเหมาะสมเพื่อแข่งขันหาทีมชนะ
- แจกหัวข้อธรรมภาษิตคนหัวแถว ให้กระซิบบอกต่อเพื่อนในแถวทีมเดียวกันอย่าให้ทีมอื่นรู้
- คนสุดท้ายออกมาตอบหน้าแถว แล้ววิทยากรเฉลยคำตอบพร้อมคำอธิบายละเอียดแล้วให้คะแนน

๑. การภาวนานั้น ไม่ใช่เอาแต่นั่งหลับตาอย่างเดียว แต่ให้ทำได้ตลอดเวลา ทุกอิริยาบถที่ ยืนเดินนั่งนอน “ดูใจใคร่ดูใจอ่อนกำลัง เล็มหญ้า ชำเลียงแกลดูลูกน้อย ฉะนั้น!”
๒. เธอตั้งกายอยู่อย่างไร? ให้รู้ชัดในอาการอย่างนั้นๆ เมื่อเธอยืนอยู่.. ให้รู้ชัดว่าเดี๋ยวนี้กำลังยืน..กำลังเดิน..กำลังนั่ง..หรือกำลังนอน (นอนตื่นอยู่สบาย !)
๓. การนั่งหลับตาภาวนานั้นก็ดี แต่ยังไม่พอ แต่ถ้าหากจะเอาอารมณ์ที่ทรงไว้ขณะที่นั่งหลับตานั้น มาทรงไว้ในทุกอิริยาบถที่ยืน เดิน นั่ง นอน จะดีกว่า!
๔. “ไม่เคยมีเวลาไหน ที่ลัดตัวจากการสวดวิภากรรรม”,จิตใสๆ เป็นบุญแต่จิตขุ่นๆ เป็นบาป!
๕. ชั่วก็ไม่ดี-ดีก็ไม่เอา บุญบังนิพพาน, ทำดีแต่ไม่ติดดี-ทำได้ไหมละ คนเราเป็นทุกข์ ก็เพราะติดดีนี้แหละ!
๖. “ลืมนตา-แต่อย่าลืมตัว จงอย่าลืมตัว แม้ว่าคนทั้งโลกจะลืมเรา!”
“กายไหว-ใจรู้ ระลึกดูทั้งรู้-ทั้งไหว”
๗. คำว่า “ไม่เที่ยง-เป็นทุกข์-บงการบัญชาไม่ได้” นั้น อย่าให้เป็นเพียงแค่ความทรงจำ แต่ให้ฝังรากลึกลงไปให้ถึงปัญญาจริงๆ (ปัญญา ๓)

๘. รูปร่างหนึ่ง ตาก็อย่างหนึ่ง เห็นก็อีกอย่างหนึ่ง มันเป็นแต่ละอย่าง แต่ละอย่าง, เสียงอย่างหนึ่ง หูก็อย่างหนึ่ง ได้ยินก็อีกอย่างหนึ่ง กลิ่นรสสัมผัสก็อย่างหนึ่ง จมูกลิ้นกายก็อีกอย่างหนึ่ง ได้กลิ่นรู้รสรู้ สัมผัสก็เหมือนกัน มันเป็นแต่ละอย่างๆ เรื่องราวนี้ก็คิดก็อย่างหนึ่ง- ใจก็อีกอย่างหนึ่ง-มันก็เป็นแต่ละอย่างๆ

๙. **ขออำนาจคุณพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ขอจงบันดาลบุญ ข้าฯ ที่ได้ทำไว้แล้ว**

จงถึงแก่...เทวดาที่ตัวข้าฯ ญาติข้าฯ เจ้ากรรมนายเวร และเชื้อโรค
จงถึงแก่...เทวดาครูอาจารย์ข้าฯ พระอริยเจ้าทุกภพภูมิเทวดาที่บ้าน
บริษัทฯ ร้านค้า นาไร่ ที่ทำการงานของข้าฯ

จงถึงแก่...เทวดาทั้งแสนโกฏิจักรวาล อินทร์ พรหม ยม ยักษ์
มหाराช ทั้งสี่ ภูตผีปีศาจ ยักษ์ นาค ครุฑคนธรรพ์ กุมภัณฑ์ ฯลฯ

๑๐. รักษาศีล คือรักษาใจ รักษาใจตัวเดียวไว้ด้วยสติ ถ้าใจได้รับการ
แล้ว ชื่อว่ากาย ก็ได้รับการ วาจาก็ได้รับการ รักษาศีลข้อเดียวคือ ให้
รักษาใจ

๑๑. “สิ่งที่เห็น ที่ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ตาหู จมูกลิ้น กายใจ
นี้เป็นกรรมเก่า แต่เมื่อได้เห็น ได้ยิน ฯลฯ แล้ว คิดอย่างไร? ทาง
ใจพูดอย่างไร? ทางวาจา กระทำออกมาอย่างไร? ทางกายนี้เป็น
กรรมใหม่” จำไว้นะ มันละคราคะโทษจะได้!

๑๒. **พึงมีศรัทธา ๔ อย่างคือ** เชื่อกรรม-ผลของกรรม-สัตว์โลกมีกรรม-
และพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทเจ้า **พึงมีทศวัตตปัญญา ๑๐ อย่าง**
เช่น เชื่อชาตินี้-ชาติหน้า-เทวดา และ มรรคผลนิพพาน มีจริง...
มีจริงๆ ด้วย ไม่เชื่ออย่าลบหลู่!

๑๓. **ทาน ศีล สมณะ** สอนให้คนเป็นคนดี เป็นของพราหมณ์ มีมาก่อน
ตรัสรู้ แต่วิปัสสนาปัญญา พระองค์ทรงค้นพบ ตถาคตเป็นผู้ชี้ทาง
แต่หน้าที่เดิน..เป็นของท่าน!

๑๔. ผู้ใดเห็นสภาวะธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคตพุทธเจ้าผู้ใดเห็นตถาคต
พุทธเจ้า ผู้นั้นเห็นสภาวะธรรม

ผู้ใดเห็นสภาวะธรรม ผู้นั้นเห็นปฏิจสมุปบาท ผู้นั้นพ้นทุกข์!

๑๕. คนมีปัญญา มีตาดี ก็ทำเป็นคนตาบอด มีหูดีก็ทำเป็นคนหูหนวก
มีกำลังดีก็ทำเป็นคนง่อยเปลี้ยไม่มีกำลัง ไม่ไปเบียดเบียนทำร้ายใคร
แต่ถ้ากุศลกรรมมาถึง แม้นอนป่วยอยู่ที่ฟุ้งขวนขวายลุกขึ้นมาทำ

๑๖. “นาฬิกา ถ้ายังไม่หยุดไขลานอยู่ตราบใด ก็ยังคงเดินอยู่ตราบนั้น
กรรม ถ้ายังไม่หยุดกระทำ ก็ยังคงต้องเกิดอีก”
กรรมไม่ดำ-ไม่ขาว มีวิบาก ไม่ดำ-ไม่ขาว ย่อมเป็นไปเพื่อสิ้นกรรม!

๑๗. “คุณผัสสะได้ คุณโลกทวารได้”
โลกทวาร ๖ ที่ตาหู จมูกลิ้น กายใจ ทวาร ๖ คือ จอมปลวก ๖ รู

๑๘. “ดับเวทนาไม่ได้ ความเกิดใหม่ย่อมมี”
เวทนาเกิดที่กาย มีตาหู จมูก ลิ้น กาย
เวทนาเกิดที่จิต มีสุขใจ ทุกข์ใจ ไม่สุข ไม่ทุกข์ใจ
ให้พึงพิจารณาเห็นถึงความไม่เที่ยง !

๑๙. เดินนับเท้า-นอนนับห้อง-เฝ้ามองลมหายใจ-เคลื่อนไหวยด้วยสติ
ท่านจับตัวนั้น ตัวยืน ตัวเดิน ตัวนอน ได้แล้วหรือยัง?

๒๐. คิดเป็นหนู รู้เป็นแมว เมื่อคิดออกมาแล้ว ถูกแมวกินหมด และ
เมื่อคิดออกมาแล้ว ฆ่าได้ทั้งแมวและหนู(ให้ออกมาอยู่นอกความคิด
ให้รู้คิด ให้ดูคิด ให้เห็นคิด **อย่าไปคิดว่าจะหยุดคิด คนทุกข์เพราะคิด
เห็นคิดแล้วไม่ทุกข์!**)

๒๑. อ่านใจตัวเองให้เหมือนอ่านหนังสือ ถ้าอ่านตัวออก บอกตัวได้ ว่า
พระพุทธรเจ้าตรัสสอนอะไร?
จะอ่านในวัด นอกวัด ในห้อง นอกห้องพระ อ่านได้หมด
ลมหายใจไม่ได้มีเฉพาะที่วัด หรือที่ห้องพระ ที่บ้านก็มี ที่ทำงานก็มี

๒๒. “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับไปเป็น
ธรรมดา”

โลกธาตุนี้ มีแต่รูปธาตุกับนามธาตุ เกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา แต่นิพพาน
ธาตุดับแล้วไม่เกิดอีก !

๒๓. จิต ๘๙ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘ นิพพาน ๑

จิต-เจตสิก-รูป-นิพพาน ใครผ่านได้ สบายเบิร์ต!

๒๔. วิปัสสนาภูมิแห่งปัญญา ๖ อย่าง คือ ชั้นห้า อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘
อินทรีย์ ๒๒ สัจจะ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ **เข้าใจชัดเพียงภูมิ
๑ ก็เข้าถึงนิพพานได้ !**

๒๕. สามัญญลักษณะเสมอเหมือนกันทุกตัวคนทุกรูปนาม ไม่มียกเว้น
ผู้ใดใครเลย ๓ อย่าง คือ ไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง-เป็นทุกข์-ทนอยู่
ไม่ได้-บังคับบัญชาไม่ได้

๒๖. พึงแสวงหาสัพปาเยเจตอย่าง **คือ ๖ อ. กับ ๑ อิ** ได้แก่ :

อาจารย์ อาวาส อากาศ อาชีวะ อาหาร อารมณ์ และอิริยาบถ

๒๗. ○ **คิดถึง**ความตายสบายนัก **มันห้รักห้หลง**ในสงสาร
บันเทิงในมโหฬารอันธกาส **ทำให้หาญหาญ**สะดุ้งไม่ยุ่งใจ

คิดถึงเธอ (ความตาย) อยู่ทุกลมหายใจ (เข้าและออก)!

๒๘. อย่าหลงเหยื่อเชื้ออยากจะยากจิต อย่าหลงติดรสเหยื่อเชื้ออัตถหา
อย่าหลงนอนหลงกินสิ้นเวลา อย่าหลงว่าชีวิตเจ้าจะยาวนานฯ
ตัดอยากได้ ไปนิพพาน !

๒๙. การอยู่กับโลก ย่อมทั้งสมมุติไม่ได้ แต่ให้เข้าใจว่า อะไรสมมุติ-
อะไรวิมุติ อะไรบัญญัติ? อะไรปรมาตย์? **แต่นิพพานพ้นสมมุติ!**
ที่ออกไปรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ เสียแล้ว

๓๐. “**แก้อึดตนตรีใจ ใครกำลังครอง?**” **จิตใสๆ เป็นบุญ-จิตขุ่นๆ เป็นบาป!**
“**บรรดาอารมณ์ในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกิเลสนิรวรณ**”

๓๑. **“จิตเป็นธรรมชาติที่ต้องคิด ห้ามจิตไม่ให้คิด ห้ามไม่ได้**
แต่ให้รู้คิด ดูคิด ให้ออกมาอยู่นอกคิด เห็นคิดแล้วไม่ทุกข์
คนเราทุกข์เพราะคิด **อย่าไปคิดที่จะหยุดคิด!**”

๓๒. “ที่พยายามปฏิบัติธรรมกันมานี้ เพื่ออะไร?” **เพื่อที่จะเอาไว้ใช้ใน วันที่จะตาย** ให้ทำจิตใจให้เป็นหนึ่ง แล้วหยุดเพ่ง..ปล่อยวาง **พึงทำดี เหตุให้จึงได้ ชาตินั้นย่อมบรรลุนิพพาน!**
๓๓. รูปนามเที่ยงหรือไม่เที่ยงเล่า? **(ไม่เที่ยง)**
 รูปนามไม่เที่ยง เป็นสุขหรือทุกข์เล่า? **(เป็นทุกข์)**
 รูปนามไม่เที่ยง-เป็นทุกข์ ควรหรือจะยึดถือว่าตัวว่าตนของเรา? **(ไม่ควร)**
“ผู้ไม่ยึดมั่น ถือมั่น ย่อมหนีอนิพพาน!”
๓๔. “ผู้ใดพิจารณาไตรลักษณ์ (เกิด-ดับ) อยู่อย่างไม่มีกลางวัน-กลางคืน ทำนั้งหลายเหล่านั้น ได้ถือกุญแจเปิดประตูพระนิพพานไว้ในกำมือแล้ว!”
๓๕. คนหลงอารมณ์ คือ คนติดคุกอารมณ์ ถูกกิเลสใช้หัวปักหัวปำ **คนไม่หลงอารมณ์ คือ คนมีอิสระ มีสันติสุข**
๓๖. อารมณ์ก็หน่วงจิต จิตก็รำพึงถึงอารมณ์ ดุจชายหนุ่มกับหญิงสาว รักกัน **ดุจป้ายโฆษณาสินค้าเรียกคนให้เข้าไปดู**
๓๗. ทำไมสติไม่เกิด สติเป็นอนัตตา บงการบัญชาไม่ได้ **ในแสนกัป ถ้าไม่เคยได้สติดับก็จะไม่ได้เห็น ได้ยิน จึงให้หมั่นเพียร** ปรคับประคองใจ หมั่นดูแลใจให้ทัน
๓๘. “จงทอดกายเธอลงไปในความเป็นอิสระเช่นเดียวกับก้อนฟ้า **ไม่เรียกมันว่าดี-หรือไม่ดี”**
๓๙. ผู้ใดไม่เห็นความเกิด-ดับของรูปนาม ถึงมีอายุตั้งร้อยปี **สู้คนเห็น** ความเกิด-ดับแม้เพียงวันเดียวประเสริฐกว่า
๔๐. อารมณ์ที่เข้ามากระทบ เปรียบเหมือนแขกเข้ามาเยือน ควรต้อนรับทุกอารมณ์ **ดีก็เอา-ไม่ดีก็ต้องเอา ทำได้ไหม? มันลึกลับกว่า...เกิดแล้ว-ดับแล้ว!**

๔๑. จงอย่าวิจารณ์อย่าตัดสิน, อย่าบวกลบถูกผิด **อย่าคาดอย่าหวัง**
ความหวังประดุจสุนัขจิ้งจอกแหงนมองดูดอกของกวาวว่าเป็นขึ้นเนื้อ
 ครั้นร่วงหล่นลงมาก็วิ่งเข้าไปดม รู้ว่าไม่ใช่ก็กลับไปนั่งแหงนมองดู
 ดอกใหม่ต่อไปอีกว่าเมื่อไรจะหล่นลงมา หุยา! หุยา!
๔๒. วันนี้คุณอุทิศบุญแล้วหรือยัง ใช้หนี้กรรมแล้วหรือยัง? ถ้าเจ้ากรรม
 นายเวรเขาอนุญาต นั่งภาวนาสามานาที่ก็บรรลुरुธรรม
๔๓. พึ่งมีสติระลึกความรู้สึกตัวทั้งวัน รู้สึกที่ทวารใดระลึกที่ทวารนั้น เกิดที่
 ทวารใด-ดับที่ทวารนั้น... รู้แล้วละเสีย “สติเป็นเครื่องกั้นกิเลสนิรณัน”
๔๔. พึ่งเจริญอนุสสติ ๑๐ ทั้งวัน กิเลสเข้าไม่ได้ แก้อึดจนตรใจ ใคร
 กำลังครอง “อะไกร่างปรากฏ” คุณอุทิศบุญแล้วหรือยัง?
๔๕. อย่าให้จิตเป็นบวมหรือลบ (กามหรือพยาบาท) อย่าให้จิตเสียการ
 ทรงตัว บวกลบไปตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบทวารทั้ง ๖
๔๖. ตัดผัสสะตัวกระทบให้ได้ ตัดผัสสะเวทนาได้ ชอบ-ชังก็ไม่เกิด ตัณหา
 ก็ไม่มีที่ตั้ง มันก็ว่างๆ ดับ-เย็น!
๔๗. ○ อันชีวิตอิสระนั้นนะเจ้า เหมือนเรือเบาแล่นข้ามทะเลใหญ่
 อันตาหู จมูกลิ้น ภายใจ เห็นอะไรได้ยินอะไรไม่หนักเอเยฯ
๔๘. ○ ลัญชาติเต่าเมื่อมีภัยมาใกล้ตัว จะหดหัวหดหางทั้งสี่ขา
 เข้ากระดองมองไม่เห็นเร้นกายา รอนจนกว่าพองภัยไปพ้นตัว
 ถ้าคนเราหดหดบ้างเหมือนอย่างเต่า ไม่ลุ่มหลงมัวเมาสิ่งเฝ้ายั่ว
 เห็นอะไร (ได้ยินอะไร) อยากรู้ได้ตามใจตัว
 จะปวดหัวก็เพราะจิตเป็นพิษเอเยฯ
๔๙. ○ มีเงินทองกองล้นพันภูเขา จะยื้อเอาชีวิตไว้ก็ไร้ผล
 อันความตายหมายทั่วทุกตัวตน ติดสินบนเท่าไรชีพไม่คืนฯ
๕๐. ○ มัจจุราชนายใหญ่เอาไปแน่ เว้นเสียแต่เร็วช้าอย่างสงสัย
 คินและวันพลันดับล่วงลับไป เราก็กิ่ลุ่มรณามาทุกวัน
 อันทรัพย์สินถิ่นฐานทั้งบ้านช่อง อิกเงินทองไร่นามหาศาล
 ก็มาพาลจากกันเมื่อวันตายฯ

๕๑. ฟังเดินยืน นั่ง นอน ตื่นอยู่ ตามสบาย ฟังกู้เข้า-เหยียดออก ตามสบาย พิจารณาความเกิดขึ้น-เสื่อมไปแห่งสภาวะธรรมและขั้นธัมมทั้งหลาย
เช่นนี้ บัณฑิตกล่าวว่า เป็นผู้มีสติทุกเมื่อ!
๕๒. เธอได้สลายเวทนาสุข-ทุกข์-ไม่สุขไม่ทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่ง **ให้เธอ พิจารณาเห็นถึงความไม่เที่ยงในเวทนาเหล่านั้น** เห็นความคลายกำหนด เห็นความดับ เห็นความสละคืน ย่อมไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลกทวาร ๖
๕๓. “มนุษย์เกิดมาทำไม?” เกิดมาเพราะกรรมเก่าส่วนหนึ่ง และสร้างกรรมใหม่อีกส่วนหนึ่ง สร้างดีจนหมดดี
สรุปว่า ไม่มีเรา เราไม่ได้เกิดมาทำไม? มีแต่ธรรมะเกิด-ธรรมะดับ ไม่มีเบื้องต้น เบื้องปลายหาที่สุดมิได้!
๕๔. ลักวันหนึ่งคุณต้องพลัดพรากจากคนรัก ของรัก พ่อ-แม่ ภรรยา-สามี และลูกตลอดถึงทรัพย์สมบัติทั้งปวง **ต้องล้มหายตายจากกัน ไปอย่างแน่นอนนอนไม่วันใดก็วันหนึ่ง** “คุณเตรียมพร้อมแล้วหรือยัง?”
๕๕. โอวาทปาติโมกข์ ๙ ข้อคือ **ละชั่ว-ทำดี-ทำจิตให้บริสุทธิ์จากชั่วและดี** ไม่พูดร้าย-ไม่ทำร้าย-ล้ารวมในศีล ประมาณในการบริโภค-นั่งนอนในที่อันสงบ-การทำจิตให้ตั้งมั่น **นี่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย**
๕๖. ทุกชีวิตต่างก็มีความทุกข์อยู่แล้ว เราคนหนึ่งจะไม่เพิ่มความทุกข์ให้แก่ทุกชีวิตเลย **“เราจะรักผู้อื่นดุจรักบุตรคนเดียวที่เกิดแต่อก”** เพราะที่เกิดมา ไม่เคยเป็นญาติกัน ไม่มีในโลก !
๕๗. เราจักมองโลกแง่ดีเสมอ ไม่กล่าวร้าย ไม่พูดเดรัจฉานกถา พูดอยู่แต่ในกถาวัตถุ ๑๐ ฟังวางใจเป็นอุเบกขากว่า ทุกคนต่างก็มีกรรมเป็นของๆ ตัว แล้วแผ่ไปไม่มีประมาณ
๕๘. “อ่านหนังสือเล่มไหน ก็ไม่เท่ากับอ่านใจตนเอง” อ่านให้เป็นเนื้อเดียวกับชีวิตประจำวัน **“กรรมฐานลี้มตา”**

๕๙. ให้ปั้นตุ๊กตาดินรูปคนสัตว์เท่าจำนวนคนสัตว์ในบ้านพร้อมด้วยขนมจีน ข้าวต้ม ลูกโยน ใส่กระดาษไปวางไว้หลังบ้าน **บูชาเจ้ากรรมนายเวร ขอโอฬักรรรม เห็นผลขงัดนักแลฯ** “วันนี้คุณอุทิศบุญแล้วหรือยัง?”
๖๐. พึงยอมรับสภาวะธรรมของความไม่เที่ยง ดีก็ยอมรับ-ไม่ดีก็ให้ยอมรับ ยอมรับให้ได้ทั้งดีและไม่ดี นี่เป็นกรรมเก่า ดี-ไม่ดีก็ให้วาง สุข-ทุกข์ ก็ให้วาง ให้ยอมรับความไม่เที่ยง บังคับบงการ บัญชาตั้งใจเราไม่ได้ เลย!
๖๑. หยุดโลภะด้วยหยุดสร้าง หยุดโทสะด้วยหยุดทำลาย หยุดสร้าง-หยุดทำลาย ชื่อว่า หยุดโมหะ กรรมไม่ดำ-ไม่ขาว ย่อมเป็นไปเพื่อสิ้นกรรม
๖๒. จิตเดิมใสบริสุทธิ์ตระบเท่าที่กิเลสยังไม่เกิด พอมาสัมผัสสัมผัสพันธ์ กระแทกกันกับรูปเสียง ที่ตาหู ฯลฯ เท่านั้น กิเลสก็เกิดที่จิต มัน จึงทุกข์ รู้เท่าทันมันไหม?
๖๓. ปีติ สุข เอกัคคตา อุเบกขาในองค์ฌาน เป็นกิเลสวิปัสสนูปกิเลส ชั้นดี เห็นยากจะได้ยาก ผู้ปฏิบัติข้ามได้ยาก **จึงว่าฆานตำทราม เพราะกิจอื่นที่พึงทำให้พ้นทุกข์ยังมีอยู่อีก!**
๖๔. โลภะเกิด เพราะอกุศลวิตกเกิด อกุศลวิตกเกิด เพราะตรีกออยู่ใน กามคุณห้า พยาบาท เบียดเบียน จึงให้แก้ด้วยเจริญสติว่ามีแต่ รูปกับนาม
๖๕. กุศลกรรมมถ ๑๐ บุญกิริยาวัตถุ๑๐ บารมี ๑๐ กถาวัตถุ ๑๐ ควารเจริญ แต่สังโยชน์ ๑๐ ควารละ!
๖๖. อาหารเป็น ๑ ในโลก **อาหารมี ๔** ได้แก่ **รูปอาหาร ๑** คือ กพพี การหาร คือคำข้าว **นามอาหาร ๓** คือ ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญานาหาร
๖๗. คนไม่เห็นไตรลักษณ์ย่อมถูกโลกธรรม ๘ ครอบงำ **เหมือนคนตาบอด ยิ่งจุดตะเกียง เปิดไฟฟ้า หรือแม้แต่จะเพิ่มดวงอาทิตย์ ก็ยังมีดี เข้าไปอีก** เพราะแสงสว่างย่อมปิดบังลูกนัยน์ตา ย่อมแลไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงไม่เห็นทางเดินไปนิพพาน

๖๘. ไตรลักษณ์ไม่ใช่นิพพาน นิพพานก็ไม่ใช่ไตรลักษณ์ **แต่ไตรลักษณ์เป็นสะพานเดินข้ามไปสู่พระนิพพาน!** “ผู้ใดพิจารณาไตรลักษณ์อยู่อย่างไม่มีกลางวัน-กลางคืนพวกเขาเหล่านั้นได้ถือกุญแจเปิดประตูพระนิพพานไว้ในกำมือแล้ว”
๖๙. อดีตก็ละไปแล้วอนาคตก็ยังมาไม่ถึง อดีตแก้ไขไม่ได้อนาคตคาดหวังไม่ได้ จึงให้พึ่งอยู่กับปัจจุบัน เหตุดีผลย่อมดี **อย่าแสส่ายไปหาอดีต-อนาคตจงเห็นว่าเป็นไฟ!**
๗๐. กฎแห่งธรรมชาติปล่อยวาง แต่กฎระเบียบบ้านเมืองกลับยึดครองยึดมั่น ไปนิพพานไม่ได้ “ผู้ไม่ยึดมั่น ย่อมอ่อนนิพพาน!”
๗๑. สิ่งที่มีอยู่จริงในโลก มีแต่รูปธาตุกับนามธาตุเท่านั้น **จะประจักษ์หรือไม่ประจักษ์เขาก็เกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา** ถ้าได้ประจักษ์สิ่งที่มีอยู่จริงก็สามารถดับทุกข์ทางใจได้ ละการยึดมั่นเสียได้ ไม่อาลัยในโลก (ทวาร ๖)
๗๒. อารมณ์ทั้งหลายในโลกล้วนเป็นของสมมุติชั่วคราว เป็นมายาของปลอมมาหลอกจิต เป็นของสกปรกฝ่ายธรรมดำ ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป แต่จิตไปหลงว่าเป็นจริงเป็นจังไปยึดเอาไว้ จึงทุกข์ ให้รู้เท่าทันไม่ตามรู้ตามเห็นเป็นไปตามอารมณ์ ก็ไม่ทุกข์ **จึงให้เพียรสลัดอารมณ์ทั้งหลายออกจากจิตอย่าหลงอารมณ์!**
๗๓. **ตัวอาระงับสรรพทุกข์ ๖** อย่าง ๑. ดอกไม่อยาก ๒. ใบต้นไม่มีกุ ๓. ผลต้นตายก่อนตาย ๔. เปลือกต้นไม่รู้ไม่ชี้ ๕. แก่นต้นช่างหัวมัน ๖. รากต้นอย่างนั้นเอง
๗๔. ตาหุยอมฟังจุดไปในรูปเสียง ฯลฯ อันเป็นที่พอใจ **หากมีเสาคหลักคือ สติให้แก้ไข** ตาหุยอมไม่จุดไปในรูปเสียง ฯลฯ อันเป็นที่พอใจ ย่อมล้ารวมระว่าง ย่อมไม่เป็นทุกข์ฉนั้น
๗๕. **อายตนะภายในมีตาหู** เปรียบเหมือนบ้านร้าง **อายตนะภายนอกมีรูปเสียง** เปรียบเหมือนโจรคอยปล้นบ้านร้าง ถ้าไม่ระว่างยอมเดือดร้อน

๗๖. **อายตนะภายใน**เปรียบเหมือนจอมปลวกหกรู มีพญาโคธาอาศัยอยู่ในจอมปลวก พญาโคธาเปรียบเหมือนจิต จะไม่ให้พญาโคธาออก ต้องปิดทวารทั้งหกรู (ทวาร ด้วยสติ)
๗๗. **ขันธ์ห้า** คือ รูปกับนาม มีลักษณะพิเศษ ๓ ประการคือ อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตาไม่ใช่ตัวตนของเรา บังคับบัญชาไม่ได้
๗๘. รูปร่างกายเป็นทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์ แต่เป็นรูปขันธ์ที่เป็นทุกข์! ใจเป็นทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์ แต่ตัวที่เข้าไปยึดขันธ์ต่างหากที่เป็นทุกข์!
๗๙. กาย-ใจ รูป-นาม ไม่ใช่ตัวทุกข์ แต่อุปาทานขันธ์ที่เข้าไปยึดเป็นตัวทุกข์!
 ตาหู ไม่ใช่ตัวทุกข์ แต่ตัวที่เข้าไปยึดเห็น ได้ยิน เป็นตัวทุกข์ (อุปาทาโท ปรินิพพายติฯ ผู้ไม่ยึด ย่อมโน้มมนิพพาน-เวลาสิสูตร)
๘๐. จิตหรือวิญญาณขันธ์ เป็นตัวผู้แสดง จะเล่นบทพระเอกนางเอก หรือผู้ร้ายนางร้าย **อยู่ที่ผู้กำกับนามขันธ์ เจตสิก ๓ ตัวคือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์** รวม ๕๒ บทบาท
๘๑. ศิลปินท่าหยั่งลงมหาสมุทรคือพระนิพพาน กุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นศิลปะของพระอริยเจ้า **ถ้าศิลปินพร่องก็ไม่มีท่าจะลงจึงลงอย่างไม่เป็นท่า!**
๘๒. “**ในโลกนี้มีอะไรบ้างที่ไม่พลัดกันไม่มี?**” รูปกระทบตาแล้วก็พลัดกัน เสียงกระทบหูแล้วก็พลัดกัน กลิ่นรสสัมผัสก็เหมือนกัน พลัดกัน ทุกขณะจิต **“ที่เกิดมาแล้วไม่ตาย ไม่มีในโลก!”**
๘๓. บรูซผู้เห็นถาพวบขมในนา พึ่งแสวงหารากไปตั้งแต่ยอดแล้วตัดเสีย บวบขมนั้นก็เหี่ยวแห้งถึงความไม่มีบัญญัติ**ฉันใด** ตัณหาในอารมณ์ทั้งหลาย มีตาหู-เห็น-ได้ยิน ฯลฯ **ก็ฉันนั้นเหมือนกัน** ถูกอริยมรรคตัดรากแล้ว ย่อมไม่ปรากฏวัตุที่ตั้ง **“ดูจถาพวบขมในนาฉันนั้น”**
๘๔. พึ่งเป็นผู้**ไม่เพียร** (อภิขมา) **ไม่พัก** (โหมนัส) **ไม่ติดอยู่ที่สองฝั่ง** (นอก-ใน) ย่อมไม่ทุกข์ ย่อมไหลลงสู่มหาสมุทรคือพระนิพพาน

๘๕. “เจริญสติดูจุฬามงกคองดิน ๖ กองอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง **เมื่อเกวียนผ่านมาแต่ทิศทั้งสี่ ย่อมกระทบ (ผัสสะ) กองดินทั้ง ๖ กองที่กลางสี่แยกนั้นทุกทิศ** เหมือนการเทียบข่าทำลายกองดินทั้ง ๖ นั้น ย่อมกำจัดอกุศลกรรมอันลามกเสียได้”

๘๖. การดูจิตนะดี แต่จิตเกิดที่กาย เวทนามีเกิดที่กาย, เวทนามีเกิดที่จิต **จึงพึงดูให้ทั่วถึงทั้งกาย เวทนาจิต จึงจะเห็นธรรม** การเพ่งดูจิตอย่างเดียวมัน ไม่ใช่ธรรม!

๘๗. **รู้นั้นมี ๒** ได้แก่ รู้จำกับรู้แจ้ง แต่ก็ควรรู้ให้มาก่อน รู้แจ้งจึงจะเกิด **“สัญญา เกิดก่อน ปัญญาเกิดภายหลัง”** จากไปฏฐปาหสูตร

๘๘. สิ่งที่เราล่วงหน้าพยากรณ์ไม่ได้มี ๕
๑. จะตายวันไหน? ๒. ที่ไหน? ๓. อายุเท่าไร? ๔. ด้วยเหตุอะไร?
๕. ตายแล้วจะไปเกิดที่ไหน?

๘๙. **สัญญา ๑๐ ประการ** คือ อสุภ-อนิจจ-อนัตต-นิพพิทา-วิราคะ-สัพพะโลเก-สัพพะสังขารสุ-อานาปา-ปหาณา-นิโรธสัญญา

๙๐. “ไม้ท่อนหนึ่ง และไม้ท่อนหนึ่ง อาจประสบพบกันในมหาสมุทร แล้วพราวจากกันไป ฉันทใด การพบปะกันแห่งผู้มาเกิดก็ฉันทนั้น”
“คนเป็นอันมาก ได้พบกันในเวลาเย็น พอถึงเวลาเช้าก็ไม่ได้เห็นกัน”
“ชีวิตรอคอยเวลาตายอยู่ เหมือนลูกจ้างรอให้หมดเวลาทำงาน ฉะนั้น”

๙๑. “อะไรเอ่ย? เกิด-ดับๆๆ ไม่มีเกษียณ ไม่มีกลางวัน-ไม่มีกลางคืน เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-แล้วดับไป แล้วเกิดอีก-ก็ดับไปอีก เช่นนี้เรื่อยไป”
ก็ไตรลักษณ์ไง! อนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตตามงการ บัญชาไม่ได้เลย!

๙๒. วิปัสสนาต้องมีรูป-นามเป็นอารมณ์ เป็นปรมัตถ์ จิต เจตสิก รูป จนถึงนิพพาน

วิปัสสนาต้องไม่ใช่นิ่งและสงบ แต่ให้พึงทำได้ทุกที่ทุกเวลาให้เป็น อากาลิโก

๙๓. จงกรม มาจากคำบาลีว่า “**จักรมะ**” แปลว่า “**เดินกลับไป-กลับมา**”

ไม่ต้องประดิษฐ์ทำเดิน เดินเห็นในชีวิตประจำวัน ถ้ามีตัวกำหนดรู้ ด้วยสติว่า เตี้ยวันนี้กำลังเดิน นั่นแหละ เจริญสติปัญญาแล้ว
“เธอตั้งกายอยู่อย่างไร? ให้รู้ชัดอาการอย่างนั้นๆ”

๙๔. อันตรธาน ๕ ได้แก่ ๑.ปฏิเวธสังขารมอันตรธาน ๒.ปฏิบัติศีลสังขารมอันตรธาน ๓.ปริยัติศีลสังขารมอันตรธาน ๔.ลึงคอันตรธาน (นักบวช) ๕.ธาตุอันตรธาน

“ราชสีห์ตายลง สัตว์อื่นจะกัดกินหาได้ไม่ หากแต่หมุ่นนอนในตัว ราชสีห์นั้นนั่นเองที่จะกัดกิน ทำลายเนื้อราชสีห์เอง” (สังฆมัมภปฏิกูฏสูตร)

๙๕. **กราบพระพุทธ** อย่าให้ถูกทองเหลืองทองคำ

กราบพระธรรม อย่าให้ถูกใบลาน

กราบพระสงฆ์ อย่าให้ถูกลูกหลานชาวบ้าน

กราบพระ อย่าให้เหมือนกับเติมน้ำผึ้งใส่ลงในยาขม

๙๖. ๐ **อันว่าหมูวิหค**มองเท่าไรไม่เห็นฟ้า ถึงฝูงปลาก็ไม่เห็นน้ำเย็นใส หมูใส่เดือมองไม่เห็นดินที่กินไป หนอนก็ไม่มองเห็นคุณที่ดูดกินา

๙๗. ผู้ใดไม่มีความละเอียดในการพูดปดทั้งรู้ จะมีบาปกรรมอะไรที่ผู้ นั้น จะพึงกระทำไม่ได้!

“พึงสำเหนียกว่า จะไม่พูดปด แม้เพียงเพื่อจะหัวเราะเล่น!”

๙๘. **รักษาศีลข้อเดียว คือ ให้รักษาใจ** เมื่อใจได้รับการ รักษาชื่อว่ากายกรรม วชิกรรม ก็เป็นอันได้รับการ พึ่งรักษาใจไว้ด้วยสติ (อินทริยสังวรศีล)

๙๙. เมื่อฝูงโคว่ายข้ามฟากอยู่ ถ้าโคนำฝูงไปตรง โคนั้นหมดดย่อมว่ายไปตรงตาม **ฉันท**

ในหมู่มนุษย์ก็**ฉันท**นั้น ผู้ใดได้รับแต่งตั้งให้เป็นใหญ่ ถ้าผู้นั้นประพฤติธรรม ประชาชนที่เหลือ ก็เป็นอันไม่ต้องกล่าวถึง

“ถ้าผู้นำตั้งอยู่ในธรรม ราษฎรทั้งหมดดย่อมอยู่เป็นสุข” (ธรรมิกสูตร ๒๑/๘๘)

๑๐๐. ธรรมิกสูตร ๒๑/๘๖ (พระพุทธทวารณะ)

“สมัยใด ผู้นำบ้านเมือง ไม่ตั้งอยู่ในธรรม
 ข้าราชการ ราชการ บริวาร ไม่ตั้งอยู่ในธรรม
 พระสงฆ์ คฤหบดี ชวานิคม ชาวชนบท ไม่ตั้งอยู่ในธรรม
 พระอาทิตย์ พระจันทร์ ดาวนักษัตร หมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ
 ค่ำ วัน เดือน กิ่งเดือน ก็หมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ
 ฤดูและปี ก็หมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ
 ลมก็พัดไม่สม่ำเสมอ ลมก็เดินผิดทาง
 เทวดากำเริบ ฝนตกต้องไม่เป็นฤดูกาล
 ข้าวกล้า (ผลหมากรากไม้) สุกไม่พร้อมกัน
 มนุษย์มีอายุน้อย มีโรคมาก อาพาธมาก ฉะนั้นแล”

สุวัฑฒโนภิกขุ

อุทยานธรรมวิปัสสนาป่าละอู

(หมายเหตุ เกมสับันเทิงธรรมนี้ อาจารย์ชาญชัย-อาจารย์โสภิต สุขเขษม ข้าราชการ บำนาญอาชีพรับราชการครู สองสามี-ภรรยาชาวสามร้อยยอด เป็นผู้ประยุกต์การ แข่งขันมาจากหลักสูตรการฝึกอบรมเข้าค่ายเยาวชน-ลูกเสือชาวบ้าน จาก “เกมสการ ส่งข่าว” เพื่อนันทนาการและฝึกทักษะการฟัง ทำให้การอบรมธรรมได้ผลดียิ่งขึ้น ผู้เขียนจึงขอตั้งชื่อให้ว่า “เกมสโสตทิพย์กระซิบธรรม”)

ธรรมสุภามิต



พระอาจารย์สุวัฒน์ สุวัฑฒโน
สุวัฑฒโน



๓๓. ธรรมสุภาสิต

- ❖ “มนุषย์เกิดมาทำไม? คุณคิดออกแล้วหรือยัง?”
- ❖ “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ถ้าจิตร้อนร่า บ่าวก็ทุกข์ทน”
- ❖ “น้ำซังไว้ไม่ไหลไปย้อมเน่าฉันใด จิตรู้แล้วไม่ปล่อยย้อมเน่าฉันนั้น”
- ❖ “คิดดี คิดเป็น คิดบวกสำคัญที่สุด เป็นปัญญา”
- ❖ “ผู้มองเห็นโลกว้างอยู่อย่างนี้ ย่อมพ้นจากบ่วงแห่งมาร”
- ❖ “มีเงินให้เขากู้ มีความรู้อยู่แต่ในตำรา มีสามี-ภรรยาอยู่กันคนละบ้าน มีลูกหลานไม่ไปมาหาสู่ มีก็เหมือนไม่มี”
- ❖ “วันนี้คุณอุทิศบุญแล้วหรือยัง?”
- ❖ “ตราบใดที่ยังมีการนำมรรคมงคล ๘ มาปฏิบัติอยู่ ตราบนั้นโลกก็ไม่ว่างจากพระนิพพาน”
- ❖ “คุมผัสสะได้ คุมโลกได้”
- ❖ “ธรรมทานชนะการให้ทั้งปวง แต่อย่าลืมหานทั้งปวงด้วย”
- ❖ “ความชั่วก็ไม่ดี ความดีก็ไม่เอา บุญบังนิพพาน”
- ❖ “ให้ฟังเอาอารมณ์ที่ทรงไว้ในขณะที่หลับตานั่นแหละ มาทรงไว้ในขณะที่ลืมตา”
- ❖ “การภาวนานั้นไม่ใช่เอาแต่หลับตาอย่างเดียว แต่ให้ทำได้ตลอดเวลา ที่ยืน เดิน นั่ง นอน”
- ❖ “ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก”
- ❖ “อย่าหยิ่งหากจะกล่าวคำว่า “ขอโทษ”

- ❖ “ผู้มีสติ ย่อมอยู่เป็นสุข”
- ❖ “โยนิโสมนสิการ เป็นอาหารของสติ”
- ❖ “ความพอใจเป็นยอดทรัพย์”
- ❖ “จิตใสเป็นบุญ จิตขุ่นเป็นบาป”
- ❖ “ปลาเป็นย่อมว่ายทวนน้ำ เราจะเป็นปลาเป็นหรือเป็นปลาที่ตายแล้ว”
- ❖ “ธรรมะแท้ๆกลางๆ ปล่อยวางได้สบาย”
- ❖ “รู้แล้วไม่ยึด...รู้อารมณ์แต่ไม่ยึดอารมณ์”
- ❖ “รักษาศีลข้อเดียว คือรักษาใจ”
- ❖ “ความซำๆก็ไม่ดี ความดีก็ไม่จริง ความจริงไม่ซำๆไม่ดี”
- ❖ “ธรรมแท้ไม่มีสู้ไม่มีหนี แต่หนึ่งดูรู้ตามตรงกับปัจจุบัน”
- ❖ “อ่านหนังสือเล่มไหนก็ไม่เท่าอ่านใจตนเอง”
- ❖ “กินอาหารให้เป็นยา อย่ากินยาให้เป็นอาหาร”
- ❖ “โลภ หลง เป็นสมมุติ ติดสมมุติ จึงไม่ถึงวิมุติ” (พันทุกข์)
- ❖ “ถ้าดับเวทนาได้ ความเกิดใหม่ย่อมไม่มี”
- ❖ “การศึกษา(ทางโลก)สอนให้คนฉลาด แต่ไม่สอนการควบคุมความฉลาด”
- ❖ “ผู้ใดตามดูจิต ผู้นั้นจะพ้นบ่วงแห่งมาร”
- ❖ “ธรรมะแท้ย่อมอยู่เหนือปัญหาและความทุกข์ทั้งปวงและย่อมดับทุกข์ได้”
- ❖ “ลาม ยศ สรรเสริญ สุข เป็นเรื่องธรรมดา แต่เสื่อมลาม เสื่อมยศ นินทา:ทุกข์ เป็น เรื่องธรรมะปฏิบัติ”
- ❖ “พึงมีสติ ตามดูตามรู้รูป-นาม”

- ❖ “คนพาลมักฟังโทษคนอื่นเป็นกำลัง บัณฑิตมักฟังแต่โทษของตนเอง”
- ❖ “ผู้ใดมีทรัพย์เหลือกินเหลือใช้ เขาบริโภคของดีๆนั้นแต่ผู้เดียว
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเลื่อม”
- ❖ “คนพาลเท่านั้นที่ไม่สรรเสริญทาน”
- ❖ “รถยนต์เกียร์ว่าง เครื่องหยุดทำงาน แต่จิตว่างๆคือจิตกำลังทำงาน”
- ❖ “ปล่อยวางไม่ได้หมายความว่า “ไม่ต้องปฏิบัติ” แต่หมายความว่า
ให้ปฏิบัติการปล่อย การละ การวาง”
- ❖ “เธอตั้งกายไว้แล้วอย่างไร ย่อมรู้ชัดอาการอย่างนั้นๆ”
- ❖ “คิดเป็นหนรู้เป็นแหม่มเมื่อคิดออกแล้วถูกแหม่มกินหมด(ฆ่า)ได้ทั้งแหม่มทั้งหนู)”
- ❖ “หากทะเลาะกัน ผู้เจียบก่อนคือผู้ชนะ”
- ❖ “สิทธิที่เกิดขึ้นแล้วจะไม่ทุกข์ คุณได้รับสิทธินั้นแล้วหรือยัง?”
- ❖ “ที่เกิดแล้วไม่ตาย ไม่มีในโลก”
- ❖ “คนขาดศีล ขาดธรรม สร้างกฎหมายไม่เป็นธรรม แต่ “กฎหมายกรรม”
ยุติธรรมที่สุด”
- ❖ “รู้มากแล้วไม่ปฏิบัติไม่สบาย รู้น้อยแล้วปฏิบัติจริงยิ่งสบาย”
- ❖ “มีสติแล้ว อวิชชาเกิดไม่ได้”
- ❖ “สติเป็นเครื่องกั้นกิเลสนิวรณ์ อารมณ์ในโลก”
- ❖ “ธรรมะเป็นกลางๆ ปล่อยวางได้สบาย”
- ❖ “กรรมฐานหลับตานะดี..... แต่ตีระดับหนึ่ง
แต่ให้อารมณ์ที่หนึ่งหลับตา มาทรงไว้ขณะลืมตา
นี้แหละเป็นตัว ปัญญา!”

- ❖ “สักวันหนึ่ง...คุณต้องพบกับความสูญเสียและพลัดพราก”
- ❖ ไม้ท่อนหนึ่ง และไม้่อีกท่อนหนึ่ง ลอยมาพบกันกลางมหาสมุทร แล้วก็พลัดพรากไปจากกัน... การพบปะกันในหมู่มนุษย์ก็ฉับนั้น
- ❖ “พลัดกันแล้วทุกขณะจิต....พลัดกันแล้วที่ ตา หู ฯลฯ ทุกขณะจิต”
- ❖ ชีวิตรอคอยความตาย เหมือนลูกจ้างรอให้หมดเวลาทำงานฉับนั้น
- ❖ “คุณจะประจักษ์เขาหรือไม่...แต่เขาก็เกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา พึ่งเข้าไปเห็นเอง” (สันทิฏฐิโก)
- ❖ “เราไม่แลเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่จะครอบงำย้ายจิตบุรุษได้เหมือนกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ของสตรีไม่มีเลย”
- ❖ “และเราก็ไม่แลเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่จะครอบงำย้ายจิตสตรีได้ เหมือนกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสของบุรุษไม่มีเลยเหมือนกัน!”
- ❖ “พึงเพียรประคับประคองจิต ดุจวัวแม่ลูกอ่อนกำลังเล็มหญ้า ขำเลียงแลดูลูกน้อย”
- ❖ “ช่วงบนว่างๆ (อาโลกสัญญา)...ช่วงล่างหนัก (ระลึกนึกได้)”
- ❖ “นิพพานไม่ได้อยู่ที่ไหน แต่อยู่ที่ใจปล่อยวาง”
- ❖ “ผู้ไม่ยึดมั่น ย่อมอ่อนมนิพพาน”
- ❖ “นิพพานว่างอย่างยิ่ง นิพพานสงบอย่างยิ่ง”
- ❖ “ผู้แสวงหาที่ฉลาด นิพพานย่อมอยู่ใกล้ตัว”
- ❖ “มนุษย์...เกิดมาทำไม? สิ่งที่เราไม่ได้ คือ ไม่รู้ว่าตายเมื่อไร?”

สามารถค้นหารายละเอียด ได้ที่เว็บไซต์ www.answertolife.ob.tc



๒๓. บันทึกเดือนความทรงจำ

การจัดทำหนังสือมนุษย์เล่ม ๑๕ และ ๑๖ นี้ โดยเฉพาะเล่ม ๑๕ เป็นไปด้วยความฉุกฉุนทุก ระหกระเหิน ฟันฝ่าอุปสรรคนานกว่า จะเสร็จ ได้เริ่มก่อหวอดยกร่างต้นฉบับตั้งแต่ขณะที่ได้เข้าไปเรียนพระปริยัติธรรมที่สำนักเรียนวัดพระบรมธาตุ นครชุม กำแพงเพชร ได้อ่าน อรรถกถาธรรมบท ภาค ๑-๘ อย่างมั่นใจว่า ทำได้

๖ เมษายน ๒๕๕๔ หลังจากสอบนักธรรมตรีที่กำแพงเพชร เสร็จไม่นาน ได้เดินทางไปที่อำเภอสามร้อยยอด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ (ด้วยวัตถุประสงค์จะไปตั้งสำนักปฏิบัติธรรมที่นั่น) โดยหอบเอาข้าวของ บริหารและข้อมูลรายละเอียดร่างต้นฉบับทั้งหมดไปด้วย คืนนี้จำวัดใน เต็นท์ที่สวนมะม่วงของคุณโยมบุญทัน ตำบลไร่เก่า

เช้าวันที่ ๗ ถึงเที่ยง ยังได้นั่งเขียนต้นฉบับใต้ต้นมะม่วงอยู่ แต่ ตอนเย็นค้ำกลับต้องไปจำวัดที่บ้านของคุณโยมอาจารย์ชาญชัย-อาจารย์ โสภิต สุขเกษม (ข้าราชการครูเกษียณอายุ) เหมือนปาฏิหาริย์เหลือเชื่อ แต่ก็ต้องเชื่อ!!

๘ เมษายน ๒๕๕๔ คุณโยมพี่สาวอาจารย์โสภิตฯ ยกที่ดินให้ ๕ ไร่ที่ป่าละอู จึงเดินทางขึ้นไปรับมอบที่ดินดังกล่าวที่รีสอร์ทบ้านพักลุง แดง ป่าละอู อำเภอหัวหิน และได้จัดตั้ง “อุทยานธรรมวิปัสสนाप่าละอู” ที่นั่น ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ได้จัดอบรมปฏิบัติธรรม ๑ รุ่น อาศัย สถานที่ของรีสอร์ทชั่วคราว ช่วงว่างก็ร่างต้นฉบับส่งพิมพ์ ช่วงนี้ธรรม ผุดผ่านเข้ามาเยอะมาก เพราะสัปดาห์หลายอย่าง (กาย-จิตวิเวก เขียน แผ่นพับธรรมปฏิบัติได้ถึง ๒๐ บท ต้องขอขอบคุณอาจารย์ทั้งสองสามี-ภรรยา และเจ้าของรีสอร์ท ธรรมะดีๆ เกิดที่นี่ แต่ช่วงนี้สุขภาพตาแย่มาก มองไม่ชัด (รวมอยู่ที่ป่าละอู ๗๓ วัน)

วันที่ ๒๐ มิถุนายน เดินทางเข้ากรุงเทพฯ เพื่อตรวจสุขภาพ (คิดว่าสัก ๒-๓ วันก็จะกลับปาละอู) พักอยู่ที่วัดศรีนวลธรรมวิมล เพชรเกษม ๘๑ หนองแขม ได้ตรวจตาที่ ร.พ.หลวงพ่อกวักกัฏฐ์ ที่นั่น และไปที่ ร.พ.สงฆ์ด้วย ทำต้นฉบับต่อทั้งๆ ที่ตาอักเสบก็หยุดยาไปด้วย เขียนแผนพับธรรมปฏิบัติได้อีก ๔-๕ บท ตัดสินใจอธิษฐานจำพรรษา ที่นี้ (๑๕ กรกฎาคม) ไม่ได้กลับปาละอูอีกเลย มหาบิณฑบาตเอาใหม่ที่นี่ ได้เข้าเรียนหลักสูตรนักธรรมโทที่สำนักเรียนวัดหนองแขม ห่างกันเพียง แค่สองกิโลเมตร (อยู่ที่นี้ ๗๑ วัน)

๓๐ สิงหาคม ขนของย้ายมาอยู่วัดหนองแขม (ย้ายกลางพรรษา!) ได้เรียนนักธรรมโทได้เต็มที่ เพราะมีเรียนตอนกลางคืนด้วย ด้วยความ เมตตาของท่านพระครูพิณิตวรการ เจ้าอาวาส และอาจารย์สอนนัก ธรรมทุกรูป เมตตาอย่างมาก จัดหาบิณฑบาตของใช้ให้ ช่วงนี้เร่งทำ ต้นฉบับต่ออีก ได้ลูกๆ ช่วยได้มาก ทะยอยส่งต้นฉบับเข้าโรงพิมพ์เพื่อ ทำอาร์ทเวิร์ค (รูปเล่ม) ยังเขียนแผนพับได้เพิ่มอีก ๒ เรื่อง เป็นสาระ ธรรมจากการเรียนนักธรรมโท คือ เรื่อง “โสฬสปัญหาถึงปัจจุกาล ๑๒” กับ “ปัจฉิมลิขิต” ที่นี้ได้มาพบและรู้จักกับพระนวกะศุภฤกษ์ ตาละลักษณ อดีตผู้ช่วยคึกษาธิการเขตหนองแขม ปริญญาโทและพหุสูตรทางด้าน ภาษาทั้งไทย-อังกฤษ ช่วยงานเขียนได้มาก แถมชอบธรรมะพระพุทธร เจ้าเหมือนๆ กันด้วย ได้รับคำชี้แนะดีๆ หลายเรื่อง คงมีบุพเพกัมมา แต่อดีต

ช่วงนี้ รอตตรวจปฏิรูป (พิสูจน์อักษร) ส่วนเรื่องตา ได้ไปปรึกษา จักษุแพทย์ที่ ร.พ.วัดไร่ขิง จังหวัดนครปฐม ตกลงนัดหมายทำการผ่าตัด ต้นปีหน้า (๒๕๕๕) เพราะต้องรอตตรวจปฏิรูปหนังสือให้เสร็จเสียก่อน

คาดว่าภายในเดือนตุลาคม คงตรวจปฏิรูปเสร็จ และหนังสือ คงจะพิมพ์เสร็จได้ทันอ่านปีใหม่ และ**พร้อมๆ กันนี้** ได้รวบรวม ต้นฉบับแผนพับธรรมปฏิบัติทั้งหมดกว่า ๒๐ ชุด ซึ่งเห็นว่ามีสาระ



ควรค่าแก่การศึกษาปฏิบัติ จึงดำริจัดพิมพ์เป็นเล่มที่ ๑๖ (เล่มสุดท้าย จบจริงๆ) ให้ชื่อตอนว่า “ตอนจบพรหมจรรย์” วางจำหน่ายร้านหนังสือทั่วประเทศ นำเงินเข้ากองทุนฯ เพื่อเผยแพร่ธรรมต่อไป คาดว่าคงจะได้อ่านพร้อมๆ กับเล่ม ๑๕

บันทึกไว้เตือนความทรงจำ เหมือนอยากบอกอะไร? ช่วงที่ผ่านมาชีพจรลงหรือไร? หรือโลกหมุนเร็วขึ้น สำหรับตัวเราย้ายอवास บ่อยเหลือเกิน เหมือนนกที่ไร้รัง ย้ายแบบสายฟ้าผ่าเสียอีกด้วย จากวัดหนองแขมแล้วจะไปที่ไหนต่อ? ก็ยังบอกไม่ได้!

แหงนหน้าขึ้นมองดูท้องฟ้า เห็นนกกำลังบิน ...นกมันบินกลับรัง ...มันมีรังให้กลับ...!

เหมือนอยากบอกอะไร? ก็อยากจะบอกว่า... “มันอนิจจัง!” ตามดูให้ทัน ไม่งั้นมันทุกข์!

โยนิโสภกัมมสูตรให้เข้าไปให้ถึงชั่วหัวใจ...จะได้ไม่ต้องไปทุกขัง... อนิจจัง กับมันอีกต่อไป! (นั่งก็ฝัน...นอนก็ฝัน...ฝันเห็นแต่ป่าแต่ต้นไม้... ฝันจะเป็นจริงไหมหนอ?)

สุวัฑฒโนภิกขุ

วัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร

วันออกพรรษา ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๔

(ป.ล. มีเหตุการณ์อุทกภัยใหญ่ทั่วประเทศ ๒๐ กว่าจังหวัด รวมทั้งกรุงเทพมหานคร ด้วย หนีน้ำท่วมจากวัดหนองแขม เมื่อวันที่ ๗ พฤศจิกายน ไปอยู่วัดธรรมรังษีสามร้อยยอด และวันที่ ๑๓ ไปอยู่ที่วัดเขาสนามชัย หัวหิน ฤๅ ๒๓ บนเขา มีปรียัติวันที่ ๒๐ ลงมาอยู่เชิงเขาข้างล่างฤๅ ๑๓ มีลัทธิปายะปฏิบัติ เป็นวัดที่ ๖ วัดพุทธไชโย หัวหินและวัดสุวรรณประสิทธิ์ กทม. เป็นวัดที่ ๗ และ ๘ ในช่วง ๒ พรรษานี้)

“คนในโลกนี้ เรียนวิชาแสวงหาทรัพย์ ราวกับว่า จะ
ไม่แก่และไม่ตาย...

แต่ผู้ปฏิบัติธรรมอยู่ แสวงหาอริยทรัพย์อยู่ ราวกับ
ว่า ถูกมัจจุราชจับมวยผมกระซากเข้าไปหาความชราและ
มรณะ...”

“ความสุข ยศ และลาภสักการะ แสบเผ็ดร้อน และ
หยาบคายเป็นอันตรายต่อการบรรลุธรรม...”

จากเทวทัตสูตร/เอฬุกสูตร

ดับขวิขขา

“ความอับดีตรัสรู้

ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

จะไม่สำเร็จประโยชน์อันใดเลย

ถ้าหากไม่มีอนุพุทธสาวกตรัสรู้ตาม”

ดับธวิขขา







**ผู้ประสงค์บริจาคเงินเข้ากองทุนนิรโทษกรรมเผยแผ่พระสัทธรรม
เพื่อการพัฒนาสังคม ๒๕๕๖**

**โปรดส่งไปรษณีย์ธนาณัติไปที่...
คุณกิงกาญจน์ พิทักษ์วงษ์**

กองทุนนิรโทษกรรมเผยแผ่พระสัทธรรมเพื่อการพัฒนาสังคม ๒๕๕๖
๓๕๕/๑๑๙๙ (ช.พหลโยธิน ๗๗) หมู่บ้านพัฒนา
ถ.วิภาวดีรังสิต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี ๑๒๑๓๐
(ธนาณัติสั่งจ่าย ปณ. ๑๒๑๓๑ เท่านั้น)

หรือ โอนเงินเข้าบัญชีกองทุนฯ ธนาคารกรุงไทย สาขาประตูน้ำ
ออมทรัพย์ เลขที่ ๑๖๓-๐-๑๑๕๕๙-๔
ในนามคุณกิงกาญจน์ พิทักษ์วงษ์ ประธานชมรมฯ
แล้วส่งสำเนาไปโอนเงิน

ทางไปรษณีย์ หรือส่ง Fax. ๐๒-๒๕๕๕๒๔๒ เพื่อตอบอนุโมทนา



ประกาศ

ชมรม มนุษย์เกิดมาทำไม? แห่งประเทศไทย เรื่อง รับฝึกสอนปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ

ขอเชิญ ร่วมงานบุญภาวนาจัดตั้ง **ชมรมมนุษย์เกิดมาทำไม?**
ประจำชุมชน โดยรวมกลุ่มสมาชิกพุทธบริษัทฯ ตั้งแต่ ๑๐ คนขึ้นไป
เพื่อฟังธรรม ศึกษาและปฏิบัติธรรม ณ ที่บ้านสมาชิกฯ หรือสถานที่
กำหนด โดยอาราธนานิมนต์พระอาจารย์สุวฑฒโนภิกขุ พระวิปัสสนาจารย์
มาแสดงธรรมตามวัน-เวลา และสถานที่ที่สมาชิกฯ กำหนด

โปรดติดต่อไปที่ศูนย์ชมรมกลางฯ ๐๒-๕๓๖๖๕๒๒ , ๐๙๖-
๓๐๖๘๒๖๙ เพื่อกำหนดนัดหมาย วันเวลา และสถานที่แสดงธรรม
ตามที่เห็นสมควรต่อไป