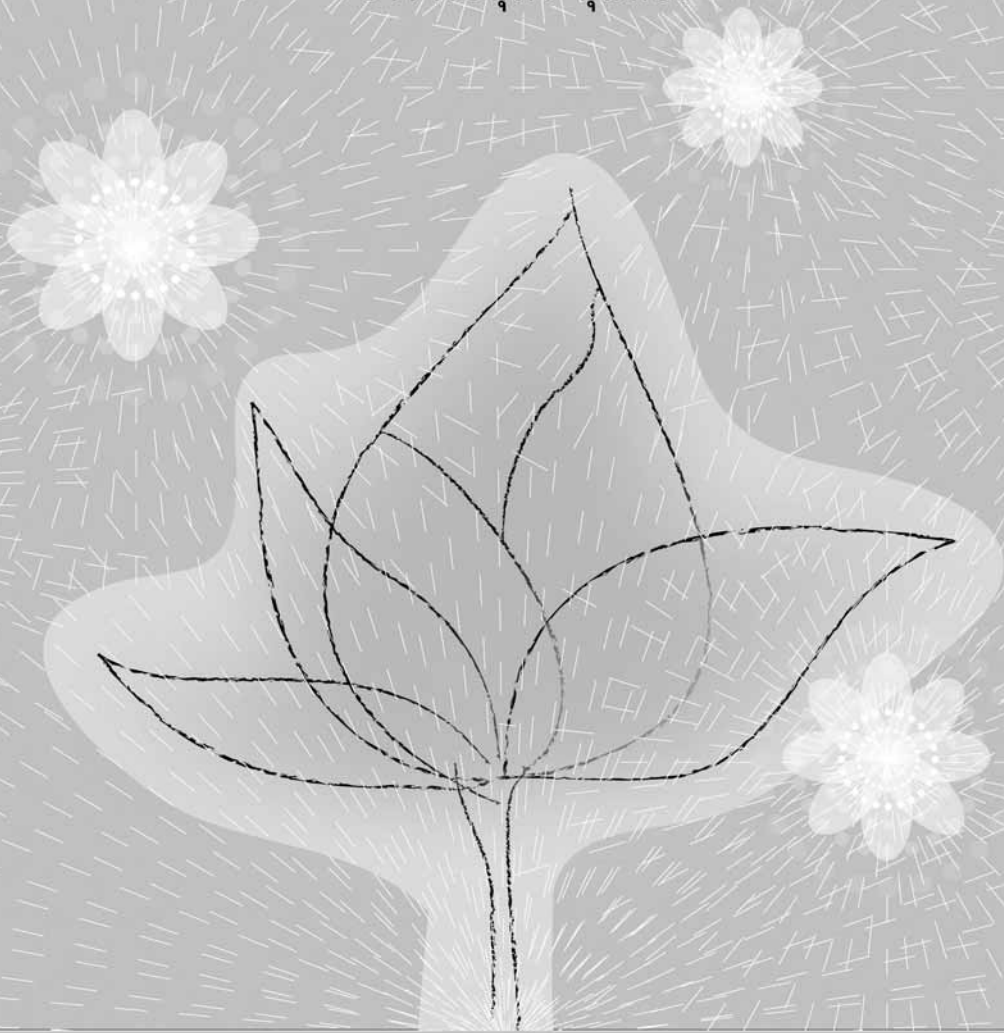


ปัญญาญาณ

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง



ปัญญาญาณ
อ.สุวีร์ ทুমทอง



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๑๒๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๖,๐๐๐ เล่ม ; มิถุนายน ๒๕๕๓

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม ; กรกฎาคม ๒๕๕๓

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓

ภาพปก : สุวดี ผ่องใสภา

รูปเล่ม : บริษัท วิธิต่า จำกัด โทรศัพท์ ๐๘ ๖๗๘๗ ๘๘๐๐

พิมพ์ที่ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๔๒๒ ๙๐๐๐, ๐ ๒๘๘๒ ๑๐๑๐

โทรสาร ๐ ๒๔๓๓ ๒๗๔๒, ๐ ๒๔๓๔ ๑๓๘๕

ลัทธิพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้สิ่งปวง
www.kanlayanaratam.com

คำนำ

หนังสือ “ปัญญาญาณ” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยาย ในหัวข้อ “สาระธรรมจากพระสุตตันตปิฎก” ที่ชมรมคนรู้ใจ ณ ห้องพุทธคยา ชั้น ๒๒ อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ถนนเพลินจิต กรุงเทพฯ เวลา ๑๘.๓๐ - ๒๐.๓๐ น. โดยได้นำมาจากการบรรยายครั้งที่ ๒๘ - ๓๑ จำนวน ๔ ตอน บรรยายระหว่างเดือนกรกฎาคม - ตุลาคม ๒๕๕๒ คุณชัชฎาภักดิ์ พงศ์ชยกร, คุณธนภร ต่อศรี และคุณเกษมลี สกุลชัยสิริวิช เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

เนื้อหาที่บรรยายนั้น ประกอบไปด้วย (๑) ความสำคัญของปัญญาญาณในแง่มุมต่างๆ (๒) วิธีทำให้ปัญญาญาณเกิดขึ้น และ (๓) ลำดับของปัญญาญาณจำนวน ๑๔ ญาณ มีสุตมยญาณเป็นต้นจนกระทั่งถึงปัจจุเวกขณะญาณ ตามคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอ
ขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หาก
มีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของ
ผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย
และขอโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง
ผู้บรรยาย

“เราเป็นผู้เลิศในโลก เราเป็นผู้เจริญที่สุดในโลก
เราเป็นผู้ประเสริฐที่สุดในโลก
ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายของเรา บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก”



ณ ปาลุมพินวัน ระหว่างกรุงกบิลพัสดุ์
แคว้นสักกะ กับกรุงเทวทหะ แคว้นโกลิยะ
วันวิสาขบูชา ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ก่อนพุทธศักราช ๘๐ ปี
www.buddha-thushaveiheard.com

สารบัญ

บทที่ ๑ ปัญญาญาณ ตอนที่ ๑	๙
๑. ความสำคัญของปัญญาญาณ	๑๓
๑.๑ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย	๑๓
๑.๒ เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์	๓๒
๑.๓ ทำให้จิตหลุดพ้นจากอภัสวะ	๔๑
๑.๔ มีมุมมองครบถ้วน ไม่เกิดความ หลงยินดี	๔๙
๑.๕ ทำให้เป็นอริยสาวกผู้สมบูรณ์ ด้วยทิวฏฐิ	๕๙
๑.๖ ทำให้ปิดอบายได้	๖๕
บทที่ ๒ ปัญญาญาณ ตอนที่ ๒	๗๓
๑.๗ ทำให้ตัดกระแสได้	๗๙
๑.๘ ทำให้มีชีวิตที่ประเสริฐ	๘๔
๑.๙ ทำให้ไม่ต้องเกิดอีก	๙๐

๒. วิธีทำให้ปัญญาญาณเกิดขึ้น	๙๕
๒.๑ มัชฌิมาปฏิปทา	๙๕
๒.๒ ไตรสิกขา	๑๐๑
๒.๓ ธรรมสมาธิ	๑๐๔

บทที่ ๓ ปัญญาญาณ ตอนที่ ๓

๓. ลำดับญาณ	๑๓๓
๓.๑ ญาณที่ ๑ สุตมยญาณ	๑๓๔
๓.๒ ญาณที่ ๒ สීමมยญาณ	๑๔๑
๓.๓ ญาณที่ ๓ สมာธิภาวนามยญาณ ...	๑๔๙
๓.๔ ญาณที่ ๔ ธรรมัญญิตติญาณ	๑๕๖
๓.๕ ญาณที่ ๕ สัมมสนญาณ	๑๖๕

บทที่ ๔ ปัญญาญาณ ตอนที่ ๔

๓.๖ ญาณที่ ๖ อุกุขัพพยานุปัสสนาญาณ	๑๘๐
๓.๗ ญาณที่ ๗ วิปัสสนาญาณ	๑๘๒
๓.๘ ญาณที่ ๘ อาทีนวญาณ	๑๘๕
๓.๙ ญาณที่ ๙ สังขารูปกชาญาณ	๑๙๐
๓.๑๐ ญาณที่ ๑๐ โคตรกฺขญาณ	๒๐๑
๓.๑๑ ญาณที่ ๑๑ มัคคญาณ	๒๐๕
๓.๑๒ ญาณที่ ๑๒ ผลญาณ	๒๐๙
๓.๑๓ ญาณที่ ๑๓ วิมุตติญาณ	๒๑๑
๓.๑๔ ญาณที่ ๑๔ ปัจจเวกขณญาณ	๒๑๓

“พิมพา เธอนั้นเป็นดั่งดวงใจ...
ราหุล ลูกเป็นทุกอย่างของพ่อ
แต่เราทุกคนไม้อาจจะหลีกเลี่ยง
ความแก่ ความเจ็บ และความตายไปได้”



ณ กรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ
พระมหากษัตริย์มีพระชนมายุได้ ๒๙ พรรษา

www.buddha-thushaveiheard.com

ปัญญาญาณ ตอนที่ ๑

บรรยายวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๒

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายสาระธรรมจากพระสุตตันตปิฎก ชื่อตอนว่า ปัญญาญาณ ตอนที่ ๑ ตั้งชื่อให้ยากๆ ไว้ก่อน ท่านคงอยากจะได้กันนะ ปัญญาญาณนี้ ตั้งชื่อล่อใจ ความจริงก็พูดเรื่องที่เคยพูดไปแล้วนั่นเอง เพียงแต่พูดในแง่มุมอื่น ก็ลองฟังดูนะครับ

คำว่า **ปัญญาญาณ** นี้ เป็นการรวมคำ ๒ คำเข้าด้วยกัน เพื่อให้มันดูขลัง ดูศักดิ์สิทธิ์ ดูน่าอัศจรรย์ขึ้นมาหน่อย มีคำว่า ปัญญา กับ ญาณ บางคนอยากได้ปัญญา บางคนอยากได้ญาณ ผมก็เลยเอา ๒ คำมารวมกันเลย เป็นปัญญาญาณ

ปัญญา แปลว่า *รู้โดยประการต่างๆ รู้ครบถ้วนทุกแง่มุม*

รู้โดยรอบ ความจริงของมันเป็นอย่างไง เป็นตัวอย่างไร มีลักษณะอย่างไร ทำหน้าที่อย่างไร เกิดขึ้นมาแล้วส่งผลกระทบต่ออะไรบ้าง มีเหตุปัจจัยอะไรทำให้มันเกิด การรู้ทุกแง่ทุกมุมอย่างนี้ เรียกว่า ปัญญา มันเกิดขึ้นมาแล้วเที่ยงมัย เป็นของไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่ใช่ตัวตนถาวรอะไร เป็นที่พึ่งไม่ได้เลย มันมีข้อดีอย่างไร น่าหลงใหลอย่างไร มีข้อเสียอย่างไร มีโทษอย่างไร วิธีการที่จะอยู่เหนือมันทำอย่างไร อะไรพวกนี้ การรู้โดยประการต่างๆ รู้ครบถ้วนทุกแง่ทุกมุมของมัน หรือรู้จรรจบ รู้จนหมดสงสัย เลิกเห็นผิด เลิกยึดถือ เลิกอยากได้มัน อันนี้เรียกว่าปัญญา

ผู้ใดเกิดปัญญา ผู้นั้นก็ไม่มีคำถามเพราะรู้แล้ว ถ้ายังถามอยู่ก็แสดงว่ายังไม่รู้ โดยส่วนใหญ่ นักถามมีเยอะ เขาก็จะถามไปเรื่อย นั่นคืออะไร นี่คืออะไร ปัญญาถึงขั้นไหนแล้ว นี่แสดงว่าไม่ได้มีปัญญาอะไร มีแต่คำถาม ถ้าเป็นปัญญาแล้ว เป็นความรู้ โดยประการต่างๆ รู้ครบถ้วน ทุกแง่ทุกมุม เมื่อรู้แล้วจึงไม่ถาม เพราะคำถามนั้นเป็นแค่เราหิบบระเด็นใดประเด็นหนึ่ง หรือแง่มุมใดแง่มุมหนึ่งมาถามเท่านั้นเอง ปัญญาจะเห็นทุกแง่ทุกมุม เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นของมัน เป็นอย่างที่มีมันเป็นนั่นแหละ

ถ้าเราหิบบขึ้นมที่ตั้งคำถาม หิบบขึ้นมาพูดถึงบ๊อบ มันพูดได้ที่ละประโยคทีละคำ หิบบมาได้เฉพาะมุมมองมุมมองหนึ่งเท่านั้นเอง อย่างเรามองเห็นคนนี่ อ้าว.. คนนี้ นิสัยดีจังเลย เราพูดได้ที่ละประโยคใช้มัย ความจริงนิสัยเสียก็มีด้วย เราพูดไม่ทัน มีสอง

นิสัยอยู่ด้วยกัน แต่เวลาเราพูดถึงเขา เราก็พูดได้ที่ละมุม ฉะนั้น คำพูด คำถาม การขยายความ เหตุผลต่างๆ นี้ มันมีข้อจำกัด ทำให้สิ่งนั้นมันคับแคบ ไม่เหมือนกับปัญญา ปัญญาเป็นการรู้แบบรวบยอด รู้แบบครบถ้วนทุกแง่ทุกมุม รู้แบบหมดข้อสงสัย

ส่วน **ญาณ** ก็แปลว่า *ความรู้* นั่นเอง เป็น*ความรู้*ที่พิเศษกว่า*ความรู้*ต่างๆ ไป *รู้*แบบไม่พลาด *แทงตรงสภาวะ* ไม่ผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง แปลว่า*ความรู้*เหมือนกับคำต่างๆ ไป แต่ใช้ในความหมายพิเศษกว่า เหมือนกับผมถามท่านในที่นี้ว่า ท่านไหนมีเงินบ้าง ท่านก็คงหันหน้าออกแลกกัน มองหาคนที่มีเงินเยอะที่สุดใช่ไหม เวลาถามถึงคนมีเงิน ก็หมายถึงคนพิเศษที่มีเงินเยอะที่สุด ไม่ใช่มีบาทสองบาท ร้อยสองร้อย หรือพันสองพัน ญาณหรือ*ความรู้*ก็เหมือนกันนะ หมายถึง*ความรู้*ชนิดพิเศษ ชนิดที่ดับกิเลสดับทุกข์ได้ ชนิดที่ไม่ต้องมีการเวียนอีกต่อไป แปลว่า*ความรู้* แต่ไม่ใช่*ความรู้*ทั่วไป เป็น*ความรู้*อีกชนิดหนึ่ง ที่*รู้*ถูกต้องตรงตามที่เป็นจริง *แทงทะลุความจริง* *รู้*แล้วทำให้พ้นทุกข์ได้ รวม ๒ คำเข้าด้วยกันเป็นปัญญาญาณ ในบาลีก็มีใช้ทั้งคำว่าปัญญา ทั้งคำว่าญาณ มีอยู่ในพระไตรปิฎกทั่วไป

ก่อนที่จะผมจะพูดถึงปัญญาญาณว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร และมีลำดับขั้นตอนของการฝึกฝนขึ้นมาอย่างไรบ้าง ก็จะบอกความสำคัญของปัญญาญาณก่อน เพื่อว่าฟังแล้ว ท่านทั้งหลายจะได้มีความกระตือรือร้น รีบชวนขยายฝึกให้มีขึ้น

“เราไม่ปรารถนาความยิ่งใหญ่หรือความสบาย
เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่อาจทำให้พ้นจากความทุกข์ และไม่อาจ
ช่วยเหลืออาณาประชาราษฎร์ของเรา ให้พ้นจากความแค้น
ความเจ็บ และความตายไปได้ ท่านจงหลีกทางให้เราไปเถอะ”



ณ กรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ
พระมหานุรุชมีพระชนมายุได้ ๒๙ พรรษา

www.buddha-thushaveheard.com

๑. ความสำคัญของปัญญาญาณ

ผมจะบรรยายถึงความสำคัญของปัญญาญาณ โดยยกมาจากพระสูตรตันตปิฎก คือพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้แสดงเอาไว้ ตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้าง กับบุคคลนั้นบ้างบุคคลนี้บ้าง ยกมานิดหน่อย ส่วนน้อยอื่นๆ ท่านก็ไปอ่านเอาเอง ผมมาบรรยายก็จะบรรยายแบบย่อๆ ทั้งนั้นเลย บรรยายแบบไม่ค่อยรู้เรื่องด้วย ฉะนั้น ใครฟังผมรู้เรื่องนั้นก็แสดงว่าประหลาดคนมาก ประหลาดพอๆ กับคนพูด

๑.๑ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย

ปัญญาญาณนี้ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย เราทั้งหลายฟังธรรมมาก็อยากจะเบื่อหน่ายเหลือเกิน บางคนก็เบื่อหน่ายนั้น เบื่อหน่ายนี้ แต่มันเบื่อๆ อยากๆ ไม่เบื่อหน่ายจริงเสียที เพราะเราไม่มีปัญญาญาณ ไม่มีความรู้เกิดขึ้น อย่างร่างกายเราก็เบื่อเฉพาะตอนมันป่วย แต่ตอนมันไม่ป่วยก็ไม่คิดถึงมันหรอก เจยๆ ไป หรือไปหลงเพลิดเพลิดกับมัน ตาก็เบื่อเฉพาะตอนมันเป็นโรคตา ตอนตาดีอยู่ไม่เบื่อหรอก ไม่นึกถึงมันด้วยซ้ำไป ไม่เกิดความเบื่อหน่ายจริง สิ่งที่จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายจริง ก็คือปัญญาญาณ

เราทั้งหลายที่พูดกันว่า โลกน่าเบื่อหน่ายอย่างโน้นอย่างนี้ ก็
เป็นแค่คำพูดลอยลมเท่านั้นเอง มันยังไม่จริง เพราะเราไม่มีปัญญา
เมื่อใดที่มีปัญญาจริง จึงจะเห็นว่าโลกนั้นมันน่าเบื่อหน่าย ไม่น่าเอา
ปัญญาญาณช่วยทำให้เกิดความเบื่อหน่ายจริง เบื่อหน่ายทั้งสิ่งภายใน
และภายนอก

ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อัชฌัตตานิจจสูตร พระพุทธ
เจ้าแสดงถึงความเบื่อหน่ายในอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
ธัมมารมณฺ์ น่าเบื่อหน่ายมึย เห็นคนที่เราไม่ชอบ ก็น่าเบื่ออยู่
ทนไม่ค่อยไหว แต่ถ้าเห็นคนที่เราชอบ มันก็ยังพอทนได้ เรามัน
เป็นอย่างนั้น ส่วนผู้ที่มีปัญญาเห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง เห็นว่า
**ทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นั่นไม่ใช่ของเรา
เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา** ความเบื่อหน่ายก็
จะเกิดขึ้นมาเองที่เดียว

ในการปฏิบัติธรรม เราไม่ต้องทำท่าเบื่อหน่าย เราชอบให้รู้
ว่าชอบ อยากได้ให้รู้ว่าอยากได้ ติดข้องก็ให้รู้ว่าติดข้อง ยึดก็
ให้รู้ว่ายึด ความเบื่อหน่ายนี้เป็นผลมาจากการมีปัญญา ไม่ได้เป็น
ผลมาจากการที่เราคิดว่ามันน่าหน่าย ไม่ใช่อย่างนั้น

ในอัชฌัตตานิจจสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า

จากขุ่ ภิกขเว อนิจจัง
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตาไม่เที่ยง

ยทนิจจัง ต่ ทุกขั
สิ่งใดที่เป็นของไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์

เป็นทุกข์คือไม่คงทน มันเป็นของที่โดนบีบคั้นด้วยอำนาจเหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิดขึ้น ตาเรานี้มันโดนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับร่างกายเราก็โดนบีบคั้น บีบคั้นโดยความเป็นธาตุ มันอิงอาศัยกันอยู่ เพราะสิ่งที่ทำให้มันเกิดขึ้นล้วนแต่ไม่เที่ยง สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยที่ไม่เที่ยงก็ไม่อาจจะคงทนอยู่ได้ ธาตุมันก็ต้องมีการปรับตัวไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ปรับตัวมันก็จะเป็ทุกข์มาก ทนไม่ไหว

ย่ ทุกขั ตทนต์ตา
สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา

อนัตตาคือไม่ใช่ตัวตนอันแท้จริง เราจะคิดว่าตาของเราก็ได้ แต่ตาไม่ใช่ของเราจริง เพราะว่าสักหน่อยก็จะคืนโลกไปแล้ว ความจริงแล้ว มันเป็นของเกิดดับอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ตอนเราคิดเรื่องอื่น ก็ไม่ได้มีตาของเราแล้ว มีเฉพาะตอนที่เราไปคิดถึงมันหรือรู้สึกถึงมันเท่านั้นเอง มันไม่ใช่ตัวตนจริงๆ ไม่ใช่ของเราจริง ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนา

ยทนต์ตา ตํ “เนตํ มม, เนโสหมสมิ, น เมโส อตตาท”ติ
 เอวเมตํ ยถาภูตํ สมมปฺปญญา ย ทฏฺจพฺพํ
 สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นอันเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญา
 อันชอบตามความเป็นจริง อย่างนี้ว่า

เนตํ มม
 นั้นไม่ใช่ของเรา

เนโสหมสมิ
 เราไม่ได้เป็นนั้น

น เมโส อตตาท
 นั้นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา

นี้พูดถึงอายตนะภายใน ก็คือตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ
 รวมไปถึงอายตนะภายนอก สิ่งที่เป็นอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส
 สัมผัส ธรรมารมณ์ เมื่อเห็นด้วยปัญญาว่า นั้นไม่ใช่ของเรา เรา
 ไม่ได้เป็นนั้น นั้นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา แบบนี้จิตจึงจะเมื่อหน่าย
 คลายกำหนด พระองค์ตรัสต่อไปว่า

เอวํ ปสฺสํ ภิกฺขเว สุตฺวา อริยสาวโก จกฺขุสมิปี นิพฺพินฺหติ
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้
 ย่อมเบื่อหน่ายในตา

เห็นอยู่อย่างนี้ คือเห็นว่า สิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง สิ่งใดที่ไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน การเห็นอยู่อย่างนี้บ่อยๆ ว่า มันไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา

โสตสมิปี... เบื่อหน่ายในหู ในจมูก ในลิ้น ในกาย ในใจ คือในรูปในนาม เบื่อหน่ายในสิ่งภายนอก ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และฉัมมารมณฺ์ เบื่อหน่ายในโลกทั้งหมด

ต้องเกิดปัญญานะ จึงจะเบื่อหน่าย ถ้าไม่มีปัญญาจะไม่เบื่อหน่าย จะรู้สึกเบื่อๆ อายากๆ โดยส่วนใหญ่ ที่เรารู้สึกกันจะเป็นเบื่อแบบโทสะ เบื่อเพราะไม่ชอบ ไม่อยากได้ อยากผลักมันทิ้งไป เป็นแบบเบื่อทุกข์ แต่ไม่ได้เมื่อสุข เบื่อนรก แต่ยังไม่เบื่อสวรรค์ แบบนี้ยังไม่เบื่อจริง **เบื่อจริงเป็นความเบื่อที่เกิดขึ้นเพราะมีปัญญา เห็นโดยความเป็นของเสมอกัน ทั้งดีทั้งไม่ดี เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเท่ากัน**

ในอนัตตลักขณสูตร พระพุทธเจ้าก็ตรัสถึงความเบื่อหน่ายในชั้นนี้ทั้ง ๕ พระองค์ตรัสว่า

ตสฺมาติห ภิกฺขเว ยงฺกิญจิจิ รุปํ อตีตานาคตปจฺจุปปนฺหนํ
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้นแหละ รูปทุกๆ ชนิด ไม่ว่าจะป็นรูปอดีต อนาคตและปัจจุบัน

อชฺมตตํ วา พหิทฺธา วา
เป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี

โอฟาริกํ วา สุขุมํ วา
เป็นรูปหยาบก็ดี ละเอียดก็ดี

หีนํ วา ปณฺเฑิตํ วา
ทรามก็ดี ประณีตก็ดี

ยํ ทูเร วา สนฺติเก วา
ที่อยู่ไกลก็ดี ที่อยู่ใกล้ก็ดี

สพฺพํ รูป “เนตํ มม, เนโสทมสมฺมิ, น เมโส อุตฺตา”ติ เอวเมตํ
ยถาภูตํ สมนฺนปฺปญฺญา ย ทฏฺฐพฺพํ

รูปทุกๆ ชนิดนั้น อันเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ
ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น
นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา

รูปทุกชนิด ไม่ว่าจะในอดีต ปัจจุบัน อนาคต ภายในคือ
ของตนเอง หรือภายนอกคือของคนอื่น ที่หยาบ ละเอียด ทราม
ประณีต ไกล ใกล้ มันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เห็นด้วย
ปัญญาอันชอบอย่างนี้ จึงจะเกิดความเบื่อหน่าย เราทั้งหลายก็ฝึก
ให้มีปัญญาอันชอบนะ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ รู้กายรู้ใจ รู้ให้เป็น

“ทรัพย์สินสมบัติ อำนาจ ความยิ่งใหญ่... ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ล้วนเป็นความทุกข์ เราจะต้องค้นหาหนทางให้มนุษย์หลุดพ้น
จากความทุกข์เหล่านี้ให้จงได้ ไม่ว่าเราจะต้องลำบากแสนสาหัส
เพียงใดก็ตาม”



ณ กรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ
พระมหาบุรุษมีพระชนมายุได้ ๒๙ พรรษา

www.buddha-thushaveiheard.com

ปัจจุบัน รู้ให้เท่าทันจิตใจของตนเอง **เมื่อรู้เท่าทันจิตใจของตนเอง จะเกิดศีล เกิดสมาธิ แล้วก็ตามดูกายดูใจต่อไป จะเกิดปัญญาอันชอบ คือวิปัสสนาและมรรค** ปัญญาอันชอบนี้จะทำให้เมื่อหน่ายได้จริง ถ้าเป็นปัญญาอื่นๆ อย่างมาพึ่งผมพูดนี้ ไม่เบื่อหรืออก ต้องไปฝึกฝนนะ ฝึกให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา

เมื่อปัญญาญาณเกิดขึ้น จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายตามมา **ความเบื่อหน่ายชนิดนี้ ไม่ใช่เบื่อหน่ายแบบเราปฏิเสธมัน ไม่ใช่เบื่อหน่ายแบบเมื่อทุกข์ แต่เป็นการเบื่อหน่ายแบบทนไม่ไหวจริงๆ ไม่ได้อยากเอา อยากมี อยากเป็นอะไรอย่างที่เคยเป็นอีกต่อไปแล้ว** เพราะรู้จักความจริงของมันแล้ว **ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก มันเป็นมายา มันเป็นของหลอกลวง** ท่านลองสังเกตดูง่าย ๆ คำพูดของท่านแต่ละคำๆ พูดคุยแบบหลอกลๆ กันไปอย่างนั้นแหละ ไม่มีความจริงใจอะไรมากมาย มีแต่คอยรักษาหน้าเรา รักษาตัวเราของเรากันทั้งนั้น

พอเห็นความจริงว่า **โลกไม่มีอะไรน่ายึด** มันมีแต่ของหลอกลวงให้เราไปยึด ทั้งที่แท้จริงแล้ว ยึดเอาไว้ไม่ได้สักอย่างเดียวก็เบื่อเบื่อความหลอกลวงของสิ่งต่างๆ ในโลก เวลาจะมีอะไร แค่นั้นมีไปแค่นั้นเป็นไปเท่านั้นเอง อย่างท่านทั้งหลายมานั่งฟังธรรมก็ทนๆ ฟังไป ผู้พูดก็ทนๆ พูดไปเท่านั้นเอง ทนๆ อยู่ไป พอทนได้ก็ทนไป ถ้าทนไม่ได้ก็ต้องแก้ไขกันตามสมควร ไม่ได้หลงรัก หลงเพิลิตเพิลิน ยึดติด หรืออยากเป็นนั่นเป็นนี่จริงจั่งอะไรขึ้นมา มีแต่อยากจะพ้นจากมันไป ไม่ได้เอาชีวิตไปฝากไว้กับมัน นี่เรียกว่าเบื่อหน่าย บาลี

ท่านเรียกว่า นิพพิทา

ในอีกพระสูตรหนึ่ง อาทิตตปริยายสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเป็นอริยสาวกไว้ว่า เมื่ออริยสาวกเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง ก็จะเบื่อหน่าย คลายกำหนดในสิ่งเหล่านั้นได้ บาลีมีว่า

เอวํ ปสฺสํ ภิกฺขเว สุตฺวา อริยสวโก จกฺขุสมฺมึปี นิพฺพินฺหติ
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้วเห็นอยู่อย่างนี้
 ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในตา

รูปเปสฺสึปี นิพฺพินฺหติ
 เบื่อหน่ายแม้ในรูปทั้งหลาย

จกฺขุวิญญาเณปี นิพฺพินฺหติ
 เบื่อหน่ายแม้ในจักขุวิญญาณ

จกฺขุสมฺผลเสปี นิพฺพินฺหติ
 เบื่อหน่ายแม้ในจักขุสัมผัส

ยมฺปิทํ จกฺขุสมฺผลสฺสปฺจจยา อุปฺปชฺชติ เวทิตํ สุขํ วา ทุกฺขํ
 วา อทุกฺขมฺสุขํ วา ตสมฺมึปี นิพฺพินฺหติ
 เบื่อหน่ายแม้ในสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา
 ที่เกิดเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย

ในทางทวารอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน ทางหู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายเช่นนี้ การเห็นก็เป็นเพียงการทเห็น ได้ยินก็เป็นการทได้ยิน ทำอะไรก็ทๆ ทไป ดูแลจัดการ ให้มันพอเป็นไปได้ จะให้ไปเพลิดเพลินติดข้องกับสิ่งเหล่านั้น ย่อม เป็นไปไม่ได้ แต่เราทั้งหลายไม่มีปัญญา มันก็ไม่เบื่อหน่าย มีแต่ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ได้แล้ว มีแล้ว เป็นแล้ว ก็เกิด ความเพลิดเพลิน รักใคร่ ชอบใจ เรียกว่ามี**นันทิราคะ** มีความ กำหนดด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน มีความหลงยินดี

เมื่อไม่มีปัญญาญาณ ก็ไม่รู้ความจริงของโลก พระพุทธเจ้า เตือนอยู่เสมอว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรน่าเอา ไม่มีอะไรน่าเป็น สังสาระ หรือการวนเวียนของเราทั้งหลายนั้น มันยาวนานมากเหลือเกิน **หา ที่สุดเบื้องต้นและเบื้องปลายไม่ได้** เราเป็นซ้ำๆ ซากๆ มากมาย เหลือเกินแล้ว คนรวยก็เคยเป็นมาแล้ว คนจนก็เคยเป็นมาแล้ว พระราชาก็เคยเป็นมาแล้ว ยากก็เคยเป็นมาแล้ว คนล่ำค้ำญก็ เคยเป็น คนไม่ล่ำค้ำญก็เคยเป็น ควรจะเบื่อหน่ายได้แล้ว ควรจะ คลายกำหนดได้แล้ว ความจริงมันควรจะเป็นเมื่อ แต่เราเบื่่อมัย ยัง อยากรวยอยู่ดี ยังอยากเป็นคนล่ำค้ำญอยู่ดี ยังอยากเป็นคนถูก อยู่ดี ทั้งๆ ที่เคยเป็นมาแล้ว ชาตินี้เคยทำบุญมัย เคยมาหลาย ครั้งแล้ว ก็ยังอยากจะเป็นฝ่ายถูกอยู่ดีนั่นแหละ ไม่ยอมหยุด อยากจะถูกอีกครั้งหนึ่ง เคยทำผิดมัย เคยอยู่แล้ว ใครไม่เคย ทำผิดก็แยะเต็มทน ไม่ใช่คนแล้ว เคยทำผิดมาแล้ว เป็นคนผิดมา หลายทีแล้ว ก็ไม่อยากจะเป็นคนผิดอยู่อย่างนั่นแหละ ใครมา

หาว่าเราผิด ชักจะไม่ยอมอยู่เรื่อย ใช่มั้ย.. แล้วจะทำไม ว่าไปนั่นอีก

แบบนี้มันไม่เบื่อหน่าย ไม่คลายกำหนด ยังกอดเอาไว้แน่น
ยังอยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่ อยากเป็นคนนั้นอยากเป็นคนนี้ อยาก
ให้เราเป็นที่ยอมรับ อยากให้เป็นที่รู้จัก ให้รู้บ้างว่าใครเป็นใคร
ขนาดเรายังไม่รู้จักตนเองเลย เรายังจะเป็นใครกันแน่ก็ยังไม่รู้เลย
ตัวเองยังไม่รู้จักตัวเองดีเลย แต่อยากให้คนอื่นรู้จักว่าเราเป็นใคร
มีความสำคัญยังไง มันก็เป็นซะอย่างนี้ มันไม่เกิดความเบื่อหน่าย
ไม่เกิดความคลายกำหนด ก็เป็นซ้ำๆ ซากๆ วันเวียนเกิดตายกัน
ไปไม่สิ้นสุด

ใน สังยุตตนิกาย นิทานวรรค อนมตคคสังยุต ถ้าใครชอบ
อ่านก็ลองไปอ่านดูนะ พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ มีอุปมาต่างๆ หลาก
หลายมาก เรายังเกิดมายาวนานเหลือเกิน เคยเป็นมาหมดแล้วนะ
เป็นมาทุกอย่างแล้ว พระองค์ตรัสว่า

อนมตคโคโย ภิกขเว สัสสาโร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังสาระคือการเวียนเกิดเวียนตาย อัน
เป็นการสืบต่อกันไปของขันธ์ ๕ อย่างตระหนี่ยาวนานหาที่สุดในเบื้องต้น
และเบื้องปลายไม่ได้

การเวียนวนไป เดี่ยวตาเห็น เดี่ยวหูได้ยิน เดี่ยวใจคิด
อยากได้นั่นได้นี่ อยากทำนั่นทำนี่ ก็ไปทำ ลักหน้อยก็อยากใหม่

แล้วก็ทำใหม่ ไม่เคยหยุด เหมือนเดิมมัย เมื่อวานเป็นอย่างนี้มัย เมื่อวานก็เห็นเหมือนกัน คิดเหมือนกัน แต่คิดคนละเรื่อง ที่มีคนดูตื่นเต้น เพราะเราหลงไปตามเรื่องในโลก เราจึงต้องหาสิ่งใหม่ๆ ที่น่าตื่นเต้นอยู่เรื่อย สิ่งไหนเคยเห็นแล้วมันก็เซ็ง เหมือนแฟนเราแรกๆ ก็ตื่นเต้นดี พอนานเข้า เห็นหมดไส้หมดพุงแล้ว ก็เซ็ง ต้องไปหาสิ่งที่ยังไม่เคยเห็นนะ จะได้ตื่นเต้น เราทั้งหลายก็เลย ต้องหากันไปเรื่อยๆ ไม่หยุดสักที

ความจริงแล้ว ตามันเห็นวันนี้กับเห็นพรุ่งนี้ก็เหมือนกันนั่นแหละ ตาเห็น หูได้ยิน ใจคิด เหมือนกันทุกๆ วัน มีแต่ของเปลี่ยนแปลง มีแต่ของเกิดดับ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ นะ กายกับใจของเรานี้แหละ มันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ กายก็เกิดดับเปลี่ยนแปลง ใจก็เกิดดับเปลี่ยนแปลง แล้วเราก็บัญญัติว่า โอ้.. นี่เราอายุเท่านี้ ตอนนี่แก่แล้ว มีเมื่อวานนี้ มีพรุ่งนี้ อะไรพวกนี้ ก็บัญญัติกันไป แท้ที่จริง **เวลาจริงๆ มันไม่มีหรอก เวลามันไม่เปลี่ยนแปลง ความไม่เที่ยงนั้นไม่เคยเปลี่ยน แต่ตัวเรานั้นแหละที่เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา** เมื่อวานนี้ มีจริงมัย เมื่อวานนี้แท้ที่จริงก็คือตัวเรานั้นแหละ กายกับใจเราที่เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปแล้ว แล้วอะไรล่ะที่จะมีอีกในวันพรุ่งนี้ ก็กายกับใจเราอีกนั่นแหละ ที่จะเกิดต่อไปในอนาคต

โดยความจริง**อนาคตมันก็ไม่เคยมาถึงสักที** แต่เราเข้าใจผิดนะ หลงไปบอกว่า โอ้.. เวลามันเปลี่ยนไป เวลามันเปลี่ยนแต่

ตัวเราไม่เปลี่ยน ตัวเราอยู่หนึ่งที่เดียว อย่างนี้มันเข้าใจผิด ถ้าตัวเราไม่เปลี่ยน แล้วมันจะแกมัย มันก็ไม่แก่ **เวลามันไม่ได้เปลี่ยน มันมีจุดเดียวคือปัจจุบันเท่านั้นเอง** กายกับใจที่มันดับไปแล้ว เรียกว่าอดีต ที่มายังไม่ถึงและมันจะเกิดขึ้นภายหลังหน้า เรียกว่าอนาคต

ดังนั้น **สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ใช่เวลาหรือ** ตัวเราเองนั่นแหละ **ที่เปลี่ยน** เราจึงแก่ไป มันเป็นของไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าบอกแล้ว ไม่ใช่หรือ จักขุไม่เที่ยง โสตะไม่เที่ยง มโนไม่เที่ยง เชื้อบ้าง หรือเปล่า ท่านบอกว่า ตัวเรานั้นแหละมันไม่เที่ยง ตาไม่เที่ยง หูมันไม่เที่ยง ใจมันไม่เที่ยง มันเป็นของเปลี่ยนแปลง มันไม่ใช่ตัวใช้ตน

การวนเวียนไปของกองทุกข์คือกายกับใจ มีการมองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัสทางกาย คิดนึก รู้สึกทางใจ วนเวียนไปต่างๆ นานา นี้เรียกว่าสังสาระ ชาตินี้เราก็มาได้โรงละครที่นี้ชาติต่อไปไม่รู้จะได้เล่นอยู่โรงไหนก็ไม่รู้ ก็วนเวียนไปเรื่อยๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า **สังสาระนี้มีที่สิ้นสุดเบื้องต้นและเบื้องปลายอันรู้ไม่ได้** หมายความว่า มันนานมาก สำหรับพวกไหนละ ก็สำหรับพวกที่มีวิชาหุ้มห่อและมีตณหาผูกพันเอาไว้

บุพพา โภควิ น ปณณายติ
ที่สิ้นสุดเบื้องต้นย่อมไม่ปรากฏ

อวิชชาที่บรรณาน์ สุตตาน์ ตณฺหาสยโฆชนาน์ สหฺชาวตฺ
 ลํสรตฺ

สำหรับสัตว์ทั้งหลายที่ถูกอวิชชาหุ้มห่อ มีต้นหาผูกพันเอา
 ไว้แล้ว ท่องเที่ยววนเวียนไปมาอยู่

เราทั้งหลายนี้เองนะ ถูกอวิชชาหุ้มห่อ และถูกต้นหาผูกพัน
 เอาไว้ ท่องเที่ยว วนเวียนไปมาอยู่ ที่สุดเบื้องต้นและเบื้องปลาย
 รู้ไม่ได้ วนเวียนเป็นวงกลม เวลาเราเดินนี่นะ รู้สึกมันเป็นเส้นตรง
 ใช่มั้ย เคยสังเกตดูซึกที่มั๊ย มันไม่ได้เป็นเส้นตรง มีแต่วงกลม
 ที่ทำงานกับที่บ้าน ที่ทำงานกับที่บ้าน กลับไปกลับมา วนไปวนมา
 ไปไหนไม่รอด แต่เราบอกว่า เออ... เราเดินเป็นเส้นตรงนะ ลอง
 เดินเป็นเส้นตรงไปเรื่อยๆ นะ เดินไปเรื่อยๆ อย่าหยุดนะ ท่านว่า
 มันจะเป็นเส้นอะไร มันจะเป็นวงกลม เพราะว่าท่านเดินรอบโลก
 ถ้าไม่ตายเสียก่อนนะ

สังสาระนี้มันมีแต่วงกลมเท่านั้นนะ ไม่มีเป็นเส้นตรง แต่
 เราทั้งหลายรู้สึกกว่า มันเป็นเส้นตรง ก็เลยมีเวลา แต่ที่จริงไม่ใช่
 จิตใจของเราก็มีแต่เรื่องวนเวียนไปมา ท่านลองสังเกตดูก็ได้ มัน
 คิดแต่เรื่องเดิมๆ กลับไปกลับมา เบื่อมั๊ย ลองไปนั่งดูก็แล้วกัน
 มันก็คิดแต่เรื่องเดิมๆ นั่นแหละ ยิ่งถ้าท่านไม่สนใจเรื่องที่คุณคิด สนใจ
 แค่ว่า จิตมันคิดไป จิตมันเห็น จิตมันไปได้ยิน ไปดมกลิ่น ไป
 รู้รส ไปสัมผัส ก็มีแต่เท่านั้น ที่เปลี่ยนแปลงก็มีแต่เรื่องราวที่สร้างขึ้น
 จากการมองเห็น การได้ยิน การคิดเท่านั้น เป็นมายา ที่เราคิดว่า

เรามีสิ่งนั้นสิ่งนี้มากมายเหลือเกิน ก็คือหลงไปตามมายาของทุกข์
เท่านั้นเอง

พระพุทธเจ้าบอกว่า พวกคนโง่ คือพวกมूर्खวิชานีนะ เขา
บอกว่าเขามีสามี มีลูก มีบ้าน เขามีสิ่งนั้นสิ่งนี้เยอะแยะ แต่
โดยความจริง **ขนาดตัวเขาเองยังไม่มีเลย แล้วสิ่งอื่นจะมีได้อย่างไร**
นี่ดูก็แล้วกันว่า ความรู้สึกของเรา กับสิ่งที่พระพุทธเจ้าบอกไว้
ตรงข้ามกันทีเดียว

พระองค์ตรัสต่อไปว่า

เอว่ ทิมรตตํ โว ภิกขเว ทุกขํ ปัจจนฺนุตํ
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกข์อันเธอทั้งหลายได้ส่วยแล้วสิ้น
กาลนานอย่างนี้

เคยทุกข์มึ้ย เคย เคยสุขมึ้ย เคย สุขนิดหน่อยก็คือทุกข์
เหมือนกัน สุขมากๆ ก็คือ ทุกข์อีกเหมือนกัน ทุกข์บ้าง สุขบ้าง
มานานแล้ว เบื่อหรือยัง

ติพพํ ปัจจนฺนุตํ

ทุกข์อันกล้าแข็ง อันเธอทั้งหลายได้ส่วยแล้ว

พยสนํ ปัจจนฺนุตํ

“สิ่งเหล่านี้ไม่อาจทำให้พ้นจากความทุกข์ไปได้
เราทำอย่างนี้เพื่อค้นหาทางพ้นทุกข์ของมวลมนุษย์ทั้งหลาย”



ณ แม่น้ำอินมา
เขตพรมแดนของ ๓ พระนครใหญ่

www.buddha-thushaveheard.com

ความเลื่อม ความพลัดพรากจากกัน อันพวกเธอได้เสียแล้ว

กฤษี วุฑฒิตา

แผ่นดินอันเป็นป่าช้าอันเธอทั้งหลาย พากันเพิ่มพูนแล้ว

เคยพลัดพรากจากกันมากี่คนแล้ว เอาเฉพาะชาตินี้ ญาติตายไปกี่คนแล้ว ตอนเขาตายก็ร้องไห้ แต่ทำเป็นลืมไปแล้ว หมาที่เรารักตายไปกี่ตัวแล้ว ของรักของหวงหายไปที่อื่นแล้ว เสียใจไปกี่รอบแล้ว เช็ดบ้างหรือยัง

กฤษี แปลว่า แผ่นดินที่เป็นป่าช้า เราทั้งหลายทำให้มันมากขึ้นไปเรื่อยๆ ผืนแผ่นดินที่เราเดินอยู่นี้ มีแต่ป่าช้าทั้งนั้นแหละ แต่เราทำท่ากลัวที่หนึ่ง ไม่กลัวอีกที่หนึ่ง ความจริง ทุกที่มันก็เป็นที่เกิด ที่ตายของเหล่าสัตว์มาแล้วทั้งนั้นแหละ ตายทับถมกันอยู่บนผืนแผ่นดินนี้ คนตายมาไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไรแล้ว เราทั้งหลาย ประสบกับความทุกข์ต่างๆ ประสบกับความเร่าร้อน ทรมาน พลัดพรากจากสิ่งต่างๆ แล้วก็ตาย เอาร่างกายถมแผ่นดินลงไป ยาวนานเหลือเกินแล้ว

พระองค์ตรัสต่อไปว่า

ยาวณจิห์ ภิกขเว อลเมว สัพพสงขารesu นิพพินนิตตุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ด้วยเหตุมีประมาณเท่านี้แหละ ควรแล้ว

ที่จะเบียดหน้ยในสังขารทั้งหลาย

อลั วิรุชิตุ

ควรที่จะคลายกำหนด

อลั วิมุจจิตุ

ควรที่จะหลุดพ้น

สังสาระมันวนเวียนไปวนเวียนมาอย่างนี้ หาที่สุดเ็นเบื้องต้น และเบื้องปลายไม่ได้ เราทั้งหลายก็ได้ประสบความทุกข์มานาน เหลือเกินแล้ว มากมายสุดจะนับได้ พระพุทธเจ้าอุปมาไว้เยอะ เช่นว่า เราที่เกิดมาแล้วก็มีแม่ แม่ตายก็ร้องไห้ **น้ำตาเราที่ร้องให้ เวลาแม่ตายนี้ รวมกันแล้ว มากกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก น้ำนมที่เราดื่ม มากกว่าน้ำในมหาสมุทร** เลือดที่ไหลออกจากลำคอ เวลาถูกเขียด มากกว่าน้ำในมหาสมุทร ในสังสาระอันยาวนานนี้ คนที่ไม่เคยเป็นพ่อกัน หาไม่ได้ คนไม่เคยเป็นแม่กัน ไม่เคยเป็นลูกกัน หาไม่ได้ หากเราไปเห็นคนร่ำรวย คนมีความสุข ก็ให้ตกลงใจได้เลยว่า เขาก็เคยเป็นอย่างนั้นมาแล้ว หรือหากเราไปเห็นคนยากจน คนเป็นทุกข์ ก็ให้ตกลงใจได้เลยว่า **เราก็เคยเป็นอย่างนั้นมาแล้ว** เพราะว่าเกิดตายมายาวนานมาก

ถ้ามีปัญญาญาณเกิดขึ้นก็จะเห็นว่า **ชีวิตมีแค่นี้เอง มีกายกับใจที่เกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา** เดี่ยวตาเห็นรูป แล้วก็

ไปคิด หูฟังเสียง แล้วก็ไปคิด เกิดความรู้สึกต่างๆ ขึ้นมา เป็นโลก เป็นสิ่งทั้งปวงวนเวียนไปมาอยู่เท่านี้ หากเห็นความจริง ก็ควรแล้วที่จะเบื่อหน่าย ท่านฟังผมก็ดูทำท่าเบื่อหน่ายเหมือนกันนะ คือเบื่อหน่ายผม ไม่ใช่ให้มาเบื่อหน่ายผมนะ ให้เบื่อหน่ายตัวเอง เบื่อหน่ายกายกับใจตัวเองนั่นแหละ

นี่ความสำคัญของปัญญาญาณข้อที่ ๑ คือ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย จะเกิดความเบื่อหน่ายในโลกได้ ต้องมีปัญญาญาณเห็นว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวง ทั้งดีและไม่ดีนั้น เป็นของไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของเรา ไม่มีตัวตนถาวร ไม่มีผู้มีอำนาจเด็ดขาดเดี่ยวๆ ไม่มีผู้สร้างที่ยิ่งใหญ่ มีแต่สิ่งที่เกิดจากเหตุแล้วก็ดับไปทั้งนั้น ไม่สามารถบังคับบัญชาเอาตามใจชอบของเราได้

อย่างตัวเราที่เกิดมานี้ก็เหมือนกัน รูปร่างกายและจิตใจนี้ ถ้าพูดกันแบบเป็นชาตินิยมๆ ก็ว่า ไม่อยากตายก็ต้องตายอยู่ดี ไม่อยากพลัดพรากก็พลัดพรากอยู่ดี ไม่อยากป่วยก็ป่วยอยู่ดี เราได้ร่างกายมา ร่างกายนี้เป็นรังของโรค ได้ตามากก็มีโรคตา ได้หูมากก็มีโรคหู ได้ร่างกายมากก็มีโรคในร่างกายมากมายติดมาด้วย ฉะนั้น **ความไม่มีโรคจึงเป็นลาภอันประเสริฐ** จะไม่มีโรคทำอย่างไร ไม่ใช่ไปหาหมอ นะ แบบนั้นมันไม่หายขาด ต้องไม่ได้ร่างกายมา มันจึงจะไม่มีโรค

๑.๒ เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์

ปัญญาญาณนั้นเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ ไม่ใช่ที่เรารักษาคีลแล้วจะเป็นคนบริสุทธิ์ หรือทำสมาธิแล้วจะเป็นคนบริสุทธิ์ คิดดีทำดีพูดดีแล้วจะบริสุทธิ์ ไม่ใช่อย่างนั้น **ทางของความบริสุทธิ์นี้ อยู่ที่ปัญญาญาณ อยู่ที่การมีปัญญา เห็นสังขารทั้งหลายทั้งปวง โดยความเป็นของเสมอกัน** สังขารสิ่งปรุงแต่งทั้งดีและไม่ดีนั้นแหละ เสมอกัน ตราบใดที่เรายังเห็นว่า สังขารทั้งหลายไม่เสมอกัน อย่างนั้นยังไม่เกิดปัญญาญาณ เราต้องเห็นสังขารทั้งหลายนี้เสมอกัน ต้องไม่ตัดสินมัน

เราทั้งหลายพากันตัดสินสิ่งนั้นสิ่งนี้มากมายเหลือเกิน **การตัดสินและวิพากษ์วิจารณ์นั้น เรียกว่าจิตมันขาดคิล** เราคงชอบวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น สนุกม๊ยะ อย่างนั้นเรียกว่า**พูดเพื่อเจ้อ** จำเป็นต้องพูดม๊ยะ เขาเชิฐม๊ยะ เขาเชิฐให้ไปวิพากษ์วิจารณ์หรือเปล่า เปล่าเลย นั่นแหละเรียกเพื่อเจ้อ อย่างคนเดินไม่สวย เขาเชิฐให้ไปวิจารณ์หรือเปล่า คุณช่วยดูหน่อยนะว่าผมเดินสวยหรือเปล่า ถ้าเขาไม่เชิฐ แล้วเราไปพูดนี้ก็เพื่อเจ้อ ถ้าเขาถามแล้วเราตอบอย่างนี้ไม่เป็นไร ถ้าเขาไม่ได้ถาม แล้วเราแทรกเข้าไป อย่างนี้เพื่อเจ้อแล้ว ไม่จำเป็นต้องพูดก็พูด ก็เลยเรียกว่าขาดคิล

จิตที่หลงไปยินดียินร้ายตามอารมณ์ต่างๆ เมื่อรุนแรง ก็จะทำให้ขาดคิล พูดออกมาทางวาจา กระทำออกมาทางกาย หรือ

คิดทางใจ อันนี้ขาดศีล แค่อัดใจไปหลงยินดียินร้ายกับอารมณ์ นี้ก็ขาดสมาธิแล้ว ไม่ต้องพูดถึงการวิพากษ์วิจารณ์เขา หรือการไปแบ่งพรรคแบ่งพวกหรอก นั้นมันเลยไปแล้ว ฉะนั้น ในการฝึกฝนตน เราทั้งหลายอย่าไปวิพากษ์วิจารณ์คนอื่นเขา

พระพุทธเจ้าบอกว่า จงเตือนตนด้วยตนเอง เตือนตนเองว่า อย่าไปวิจารณ์เขา อย่าไปตัดตลिनเขา **ใจของเราทั้งหลายโดยส่วนใหญ่เป็นพวกมีอคติ** แล้วก็ไปพูดเกิน ไปกระทำเกิน พูดเกิน จำเป็น ทำเกินจำเป็น เลยได้ผลเป็นสิ่งที่เกินจำเป็น คือความทุกข์เพิ่มมาด้วย ใครชอบความทุกข์บ้าง จำเป็นต้องทุกข์มั๊ย ไม่จำเป็นแล้วทำไมมันได้มาล่ะ ก็ท่านทำเกินจำเป็น ท่านไม่ต้องทำก็ได้ **แค่อยู้อยู่เฉยๆ** ไม่ต้องไปเถียงกับใคร ไม่ต้องไปตัดตลินหมาตัดตลินแมวอะไรทั้งนั้น ถ้าท่านไปทำงานก็ขับรถไปเฉยๆ ไม่ต้องไปด่าใคร ไม่ต้องไปบ่นไฟแดง ไม่ต้องไปว่าตำรวจจราจร แต่ถ้าท่านทำเกิน ก็จะได้สิ่งที่เกินมาด้วย ก็คือความทุกข์

ฉะนั้น ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ความเครียด ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดรำคาญ นี่เป็นของเกินมาทั้งนั้นแหละ เพราะท่านทำเกิน **ใครเกินมากก็ทุกข์มาก** ส่วนใหญ่เราเกินจนชินแล้วนะ เกินจนหาพอดีไม่ถูกแล้ว ฉะนั้น ต้องหาพอดีนะ กายให้มันพอดี ให้ปกติไว้ วาจาให้มันพอดี ใจให้มันพอดี ให้ปกติไว้ อย่าให้มันเกิน การที่จะทำให้กายไม่เกิน วาจาไม่เกิน ใจไม่เกิน เราต้องรู้เท่าทันจิตใจตนเอง เมื่อรู้เท่าทัน ก็ละเว้นเจตนาที่ไม่ดีออกไป

ก็เกิดศีล จิตก็เป็นปกติ

ต่อไปให้มีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันจิตใจของตนเองเพิ่มขึ้น เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว มีความชอบหรือความไม่ชอบเกิดขึ้น ให้รู้เท่าทัน หลงไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ประจวบไปอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ให้รู้เท่าทัน เมื่อมีสติมากขึ้น รู้เท่าทันความชอบ ความไม่ชอบ ความพอใจ ไม่พอใจ รู้เท่าทันความคิดปรุงแต่ง จิตก็จะมี ความรู้ตัว มีความตื่นขึ้นมา เป็นจิตที่ปราศจากนิวรณ์ มีสมาธิตั้งมั่น **มองดูสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริงก็เกิดปัญญา** เมื่อใดที่เห็นด้วยปัญญา ก็จะปล่อยวางไว้

สำหรับผู้ที่**มีอินทรีย์แก่กล้า** เมื่อฟังธรรม ก็เข้าใจแล้วเกิดปัญญาเลยก็ได้ หรือเมื่อเจอเหตุที่เหมาะสม จิตก็จะพลิกขึ้นมาเลย ส่วนผู้ที่**มีอินทรีย์อ่อน** นี้ต้องฝึกเอาไว้ตามหลักสิกขา ฝึกอริศีลสิกขาให้ได้ศีล ฝึกอริจิตตสิกขาให้ได้สมาธิ ฝึกอริปัญญาสิกขาให้ได้ปัญญา ต้องเป็นไปตามลำดับอย่างนี้ ดูได้ยังไงว่าอินทรีย์อ่อน ก็ฟังธรรมตั้งหลายรอบแล้วก็ยังงอยู่ ยังไม่รู้เรื่อง ยังไม่ยอมรับความจริงอยู่นั่นเอง แบบนี้ต้องมาฝึกเอา ถ้าแบบพระสารีบุตรเป็นต้น ฟังคาถาเดียวเท่านั้นก็บรรลุเป็นพระโสดาบันไปแล้ว อย่างนี้อินทรีย์แก่กล้า ถ้าฟังตั้งหลายรอบยังงอยู่เลย ต้องฝึกฝนเอา แต่ไม่ต้องห่วงนะ อ่อนก็มีแก่ได้เหมือนกัน ตอนนี้อายังอินทรีย์อ่อน ฝึกไปเรื่อยก็จะแก่ไปเอง

ในเรื่องปัญญาเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ ใน ชุททกนิกาย
คาถาธรรมบท มีคาถาว่า

“สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา”ติ ยทา ปญฺญา ย ปุสฺสติ
เมื่อใดที่บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

อถ นิพฺพินฺหติ ทุกฺเข
เมื่อนั้น เขาย่อมเบือนห่างในกองทุกข์ ทุกข์คือกายกับใจ
เรานี่เอง

เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา
นั่นแหละ เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์

เป็นการเห็นด้วยปัญญานะ ส่วนการฟังเข้ามาหรือท่องเนื้อหา
ได้ ก็ดีอยู่ แต่ตอนนี้พูดถึงเห็นด้วยปัญญา รู้จักคำว่า “เห็น” มี
เวลาเรามองเห็นนี้ มันไม่มีเสียงพูดอะไร เหมือนตามองดู มันก็
ไม่มีคำพูด คำพูดนี้จะมาทีหลัง สมอมันคิดขึ้นมาทีหลัง เป็น
ความคิดปรุงแต่ง แต่เวลาเห็นนะ มันไม่มีเสียงพูด การเห็น
ด้วยปัญญาก็อย่างนั้นแหละ

การเห็นด้วยปัญญาเป็นวิสุทธิมรรค คือบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา
ไม่ใช่บริสุทธิ์ได้เพราะศีล รักษาศีลจนตายก็ไม่บริสุทธิ์นะ แต่ก็
ต้องรักษาไว้เป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ ทำสมาธิจนตายก็ไม่บริสุทธิ์

แต่ต้องฝึกสมาธิไว้เพื่อให้จิตพร้อม เหมาะแก่การใช้งานทางปัญญา ไม่ใช่มาหลงสมาธินะ ทำให้จิตได้พักผ่อน มีกำลัง นุ่มนวล ปลอดภัย โปร่ง มีความสุข แต่การที่จิตจะบริสุทธิ์ได้ ไม่ใช่บริสุทธิ์ได้เพราะศีล ไม่ใช่บริสุทธิ์ได้เพราะสมาธิ แต่บริสุทธิ์ได้เพราะปัญญา

ปัญญาจะเกิดได้ โดยการมาฝึกอธิษฐานสมาธิ คือใช้จิตที่มีสมาธิ มีความตั้งมั่นมาตามดูกายดูใจ พิจารณาค้นคว้าให้เห็นความจริงของกายของใจ จึงจะเกิดปัญญา คนไหนที่สะสมบารมีมาเยอะแล้ว ฟังธรรม จิตมีสมาธิ ก็เกิดปัญญารุ่งขึ้นมาเลย หรือคนเคยฝึกมาแล้ว จิตพร้อมแล้ว ปัญญาญาณก็เกิดขึ้น เขาฟังแล้วบรรลุ เราก็ฟังเรื่อยๆ เพื่อจะบรรลุอย่างเขาบ้าง อย่างนี้คงจะได้ฟังเรื่อยๆ นั่นแหละ ไม่มีพลุคอย่างนั้นนะ เราต้องฝึกตามไตรสิกขา ฝึกให้มีความพร้อมเสียก่อน

ผู้ที่มีอินทรีย์แก่กล้า เขาฟังธรรมหรือมีอะไรกระทบเข้า จิตเกิดสมาธิ เกิดปัญญา ก็สามารถบรรลุได้ แต่ถ้าเราได้ฟังก็แล้ว ได้อ่านหนังสือ ได้สอบถาม ยังไม่ได้บรรลุ นี่ก็แสดงว่าอินทรีย์ยังอ่อน ให้ฝึกนะ ฝึกตามไตรสิกขา ไม่ใช่รอว่าเมื่อไหร่ปัญญาจะเกิด รักษาศีลดีๆ ปัญญาจะเกิด ทำสมาธิเรื่อยๆ ปัญญาจะเกิด อย่างนี้ไม่ได้อะไร คงได้รักษาศีล ได้ทำสมาธิเรื่อยๆ นั่นแหละ ไม่ใช่นั่งสมาธิบ่อยๆ แล้วปัญญาจะเกิด นั่งสมาธิบ่อยๆ ก็ได้ นั่งบ่อยๆ นั่นแหละ ไม่ใช่เข้าฌานบ่อยๆ แล้วปัญญาจะเกิด ไม่ใช่อย่างนั้นนะ เข้าฌานบ่อยๆ ก็ได้รับความชำนาญ ได้มีความสุข

แต่ปัญญากจะเกิดนั้นเพราะฝึกอธิปัญญาสิกขา คือ ใช้จิตที่มีความตั้งมั่น มีสมาธิ มาตามดูกายดูใจที่มันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ กายมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ดูให้เห็น จิตมันไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ดูให้มันเห็นอย่างนี้ ให้เห็นบ่อยๆ แล้วปัญญาจึงจะเกิดขึ้น

“สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา”ติ ...

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวง เป็นทุกข์ เป็นของไม่คงทน เป็นของถูกบีบคั้น ด้วยอำนาจแห่งเหตุปัจจัย

“สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา”ติ ...

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมะทั้งหลายทั้งปวง เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

เมื่อนั้นก็จะเบื่อหน่ายในกองทุกข์ คือกายกับใจ นั้นแหละเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ เป็นวิสุทธิมรรค ฉะนั้น ให้ฝึกฝนจนเห็นสังขารทั้งหลายโดยความเป็นของเสมอกัน บาลีว่า สพฺเพ ก็หมายถึง สิ่งทั้งหมดทั้งปวงนั้น

การที่ยังเห็นไม่เสมอกัน นี้คือ จิตยังไม่ถึงความเป็นสมาธิ ไม่มีความตั้งมั่นนั่นเอง ทีนี้ บางคนแรงไปกว่านั้นอีก ยังถูกความยินดียินร้ายครอบงำจิตใจตนเอง ให้ออกไปสู่การกระทำ ออกไป

“เสียงพินนั้น สายหนึ่งซึ่งดึงไป พอดิดหน้อยก็ขาด สายหนึ่งหย่อนเกินไป
พอดิดเสียงก็ไม่ก้งวาน สายหนึ่งไม่ดึงไม่หย่อน พอดิดก็บังเกิดเสียงไพเราะ
ก้องก้งวาน โอ...การปฏิบัติทางสายกลางนั่นเอง
คือหนทางแห่งการตรัสรู้บรรลุพระโพธิญาณ”



ณ ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม
กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ

www.buddha-thushaveiheard.com

สู่คำพูด ออกไปสู่ท่าทาง ออกไปสู่แววตา อันนี้เรียกว่าขาดสติ
ใจไม่ปกติ

บางคนมีความยินดียินดีร้ายเกิดขึ้น แต่ทำไมขาดศีลก็มี เพราะ
รู้เท่าทันมัน รู้ทันเราก็ก็นำทำตามมัน โกรธก็ได้ ไม่พอใจก็ได้ แต่
ไม่ได้ไปพูดตามความโกรธ รอความโกรธ หดไปก่อน แล้วค่อย
ไปพูด อย่างนี้ก็ไม่ขาดศีลอะไร บางคนขาดสติสัมปชัญญะ ความ
โกรธเกิดขึ้น ไม่พอใจ แล้วก็ไปพูดตามความไม่พอใจ อย่างนี้
เห็นมัย มันต่างกัน

**การที่มีความยินดียินดีร้ายเกิดขึ้น ครอบงำจิต แล้วไปทำ
ทางกาย พูดทางวาจา ทำกิริยาอาการต่างๆ ออกมา เรียกว่าจิต
ขาดศีล ขาดความปกติไป การที่หลงยินดียินดีร้ายไปตามอารมณ์
ต่างๆ ซึมซาบ ท้อแท้ ฟุ้งซ่าน เรียกว่าจิตขาดสมาธิ** ให้ท่าน
ทั้งหลายค่อยๆ ฝึกไปนะ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะเยอะๆ สภาวะ
ทั้งดีและไม่ดีก็ทำให้เกิดสติได้เหมือนกัน ไม่ชอบก็ไม่เป็นไร ให้
รู้ว่ามันไม่ชอบ ชอบก็ไม่เป็นไรรู้ว่ามันชอบ รู้กายรู้ใจบ่อยๆ ฝึก
ให้มีสติเยอะๆ แล้วจะเป็นเหตุเกิดศีล เกิดสมาธิ และเกิดปัญญา

อีกคาถาหนึ่ง ใน *สังยุตตนิกาย สคาถวรรค อาฬวกสูตร*
พระพุทธเจ้าตรัสว่า

สทฺธาย ตรติ โฉมํ

บุคคลข้ามโอชะ คือหวังน้ำได้ด้วยศรัทธา

ต้องอาศัยความเชื่อมั่น หรือความมั่นใจในผู้นำทางคือ พระพุทธเจ้า แล้วเดินตามทางนั้นด้วยความพากเพียร จึงจะข้ามโอชะได้

อปฺปมาเทน อนฺณนํ

บุคคลข้ามมหาสมุทรได้ด้วยความไม่ประมาท

ไม่ประมาท คือ มีสติอยู่เสมอ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ ในการทำการพูด การคิด ให้มีความรู้ตัวไว้ อย่ามัวประมาทเลินเล่อ ปล่อยปลละละเลย ปล่อยเวลาให้สูญไปโดยเปล่าประโยชน์

วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ

บุคคลล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร

วิริยะ คือ ความเพียร ไม่ย่อท้อ มีความกล้าหาญ มุ่งไปข้างหน้า ไม่หยุดอยู่กับที่ ไม่มัวแต่หลบไปตรงโน้นที่ตรงนี้ที่ ไม่มัวแต่หลบอยู่ในจุดที่คิดว่าปลอดภัยแล้ว จุดปลอดภัยในโลก ไม่มีนะ จุดปลอดภัยมีที่เดียวคือพระนิพพาน เราชอบหาจุดปลอดภัย ไซ้ม้าย ไปหาคนที่เรารู้จักเข้าไปจะได้ปลอดภัย ส่วนคนไม่รู้จักรักถ้าไปหาเขาใจสั่นเลย มันไม่ค่อยปลอดภัย เขาว่าอย่างนี้ แต่โดยความจริง สิ่งที่เราคุ้นเคย ยิ่งไม่ปลอดภัย ยิ่งรักมันมาก ไปหลงเพลินติดข้องกับมันเข้า เดียวก็จะเป็นทุกข์เพราะมัน รัก

หมามาก ไปเกิดเป็นเห็บในตัวมันอีก ลำบากเลย อย่างนั้นไม่ดีนะ ต้องมีความพากเพียร มีความกล้าหาญนะ คนที่เป็นพ่อเราแม่เรา เป็นญาติเรา เป็นเพื่อนเรา กลุ่มเดียวกับเรา ไม่ได้เป็นจุดวัดว่า จะทำให้เราพ้นทุกข์ได้ เราต้องทำเอาเอง เพียรเอาเอง

ปณณาย ปริสุชฺฌมติ

บุคคลบริสุทธิได้เพราะปัญญา

ปัญญานี้เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ ทำให้จิตบริสุทธิ์ได้ บริสุทธิ์หมดจดจากความเห็นผิด ความยึดมั่นถือมั่น และกิเลสทั้งหลาย เป็นพระอรหันต์บุคคลระดับต่างๆ ก็ด้วยปัญญาที่ต่างกัน ปัญญาสมบูรณ์แล้วก็เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้บริสุทธิ์ หมดจดจากกิเลสโดยสิ้นเชิง

๑.๓ ทำให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะ

ถ้ายังมีอาสวะเหลืออยู่ หรือยังมีเครื่องผูกพันเหลืออยู่ อุปมา ก็เช่นว่า มีเชือกผูกล่ามตัวท่านเอาไว้ ปัญญาก็เหมือนมีดสำหรับ ตัดเชือกนี้ พอตัดเชือกออกไปเป็นยังงี้บ้าง รู้สึกยังงี้บ้าง โอ้โฮ.. มันโล่ง สบาย เป็นอิสระ อาสวะครอบงำปกปิดจิตใจของท่านอยู่ ปัญญาญาณเกิดขึ้นก็ตัดออกไป ท่านก็โล่ง โปร่ง สบาย เป็นอิสระ ปัญญาทำให้จิตพ้นจากอาสวะ **ผู้พ้นเป็นจิต แต่ผู้ที่ทำให้จิตพ้น**

คือปัญญา เหมือนท่านหลุดพ้นจากการถูกมัด คนหลุดพ้นคือตัวท่าน แต่สิ่งที่ทำให้ท่านหลุดพ้น คือมีดที่ใช้ตัด

ใน ที่ฌนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ศีลปริภาวิโต สมာธิ มหปผลโ โหติ มหานิสโส
 สมာธิที่ศีลอบรมแล้ว เป็นสิ่งที่มีผลมาก มีอานิสงส์มาก

สมာธิปริภาวิตา ปญญา มหปผลา โหติ มหานิสสา
 ปัญญาที่สมาธิอบรมแล้ว เป็นสิ่งที่มีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ปญญาปริภาวิตัง จิตตัง สมมเทว อาสเวหิ วิมูจจติ, เสยฺยถิทัง.
 กามาสวา ภวาสวา อวิชชาสวา

จิตที่ปัญญาอบรมแล้ว ก็ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย
 โดยชอบ ได้แก่ พ้นจากกามาสวะ ภวาสวะและอวิชชาสวะ

ศีล สมาธิ ปัญญา ตามแบบไตรสิกขานี้ ไปด้วยกัน ผูกพันกันที่จิต ไม่ใช่ไปทำทีละอย่างๆ ไม่ใช่ไปรักษาศีลเป็นข้อๆ พอรักษาศีลเป็นข้อๆ ครบ ๕ ข้อ ไม่ขาดแล้ว ไปนั่งสมาธิได้ พอ นั่งสมาธิให้จิตสงบแล้วมาเจริญปัญญา ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น สิกขานี้ อบรมไปด้วยกัน ทำไปด้วยความรู้ ทำไปด้วยปัญญา แล้วก็

อบรมขึ้นพร้อมๆ กัน อยู่ที่ว่าอันไหนจะสมบูรณ์ก่อน สมานิติศีล อบรมแล้วนั้นแหละ มีผลมาก มีอานิสงส์มาก อยู่ด้วยกันเลย ตอนที่จิตมีสมาธิ ก็มีศีลอยู่ด้วย มีปัญญาอยู่ด้วย ตอนที่มียุปัญญา ก็มีศีลอยู่ด้วย มีสมาธิอยู่ด้วย แบบนี้มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ฝึกฝนอย่างนี้ไปเรื่อยๆ นั้นแหละ จิตที่ปัญญาอบรมอย่างนี้ จะหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ

ให้เราฝึกฝนไปอย่างนี้ ไม่ต้องทำอย่างอื่น ฝึกฝนให้มีสติ สัมปชัญญะ รู้เท่าทันจิตใจของตนเอง แล้วก็ละเว้นเจตนาไม่ดี ออกไป **การละเว้นเจตนาไม่ดีเรียกว่าศีล** เจตนาความตั้งใจที่จะ ทำทางกาย วาจา ใจ เรียกว่ากรรม ส่วนใหญ่เจตนาจะทำได้กัน ไข่ไหม เจตนาจะทำดีนี่เป็นกรรม เป็นการวนเวียนไปตามวงจร ของโลก แต่พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า พอแล้ว สมควรเมื่อหน่าย ได้แล้ว ไม่ต้องไปทำอย่างนั้น ท่านให้ละเจตนาที่ไม่ดี เป็นศีล ไม่ใช่เจตนาทำดีนะ เจตนาทำดีนี่เป็นกรรม ส่วนละเจตนาไม่ดี นี่เป็นศีล ละความยินดียินร้ายในตัวอารมณ์ต่างๆ จิตมีความ ตั้งมั่นดี นี่เป็นสมาธิ

การพยายามทำให้เรามีเมตตาต่อคนอื่นอยู่เสมอ นี่เป็นกรรม ส่วนการละความพยาบาท ละเจตนาทำร้ายเขา นี่เป็นศีล ต้อง เข้าใจความต่างดีๆ นะ ระหว่างการทำความวนเวียนกับการฝึก ภาวนา อันเป็นการประพฤติพรมจรรย์ มันคนละอย่างกัน

การฝึกฝนไตรสิกขานี้จะเรียกว่าเป็นกรรมก็ได้ แต่เป็นแบบกรรมไม่ดีไม่ขาว มีวิบากไม่ดีไม่ขาว เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม คือไม่ให้วิบาก ตัดภพตัดชาติ จะเอามาทำไมละภพชาติ ท่านไม่อยากเกิดอีกแล้ว ไม่ใช่หรือ เราส่วนใหญ่ เคยชินแต่เรื่องกรรมกรรมไม่ดี กรรมดี เจตนาจะทำดี บางคนเจตนาจะทำจิตให้มันสงบ ให้มีเมตตาต่อคนอื่น อะไรพวกนี้ แบบนั้นเป็นกรรมนะ ถ้าท่านรักษากรรมดีเอาไว้ได้ ไม่ดีแตกเสียก่อน ท่านก็จะไปเป็นเทวดา อย่างนี้เป็นแบบกรรม ถ้าท่านชอบทำสมาธิ ชอบเจริญเมตตา ท่านชอบแบบนี้ ได้ฌาน ตายแล้วก็ไปเกิดเป็นพรหมนี้ทำดี ได้เกิดเป็นเทวดาบ้าง เป็นพรหมบ้าง แต่ท่านไม่ได้ทำลายภพเพียงรักษาภพที่ดีเอาไว้ได้ ภพที่ไม่ดีไม่ได้ทำลาย นี่แบบกรรมมันจึงวนเวียน

การมีศีลตามแบบที่พระพุทธเจ้าสอนนี้ ให้ละเว้นเจตนาที่ไม่ดี ละเว้นการฆ่าสัตว์ ละเว้นเจตนาที่จะเอาของของคนอื่นโดยการขโมย คดโกง น้อฉล ละเว้นเจตนาที่จะไปผิดลูกผิดเมียชาวบ้านเขา ละเว้นการพูดโกหก ละเว้นการพูดส่อเสียด ละเว้นการพูดคำหยาบ ละเว้นการพูดเพ้อเจ้อ ละออกไป เมื่อรู้เท่าทันเจตนา เจตนาไม่ดีก็ไม่ทำตามมัน เราไปอบายเพราะอะไร ก็เพราะการผิดศีล เมื่อละเจตนาที่ไม่ดีได้เด็ดขาด ก็ปิดอบาย ไม่ต้องไปอบาย ทำลายภพอบายได้แล้ว ผู้ที่มีปัญญาระดับนี้ก็คือพระโสดาบัน

พระโสดาบันนี้ท่านมีศีลสมบูรณ์ ไม่มีเจตนาฆ่าสัตว์ ไม่มี

เจตนาไปลักทรัพย์ ไม่มีเจตนาที่จะประพฤติดังผิดในกาม ไม่มีเจตนาจะพูดโกหก ท่านปิดอบายได้แล้ว ถ้ายังต้องเกิดอีก ก็ต้องเกิดในสุคติโลกสวรรค์ การไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ของผู้ที่ฝึกฝนตามไตรสิกขานี้ ไม่ใช่เพราะอยากเกิด ไม่ใช่เพราะอยากได้ภพชาติอะไร แต่เพราะว่าไม่มีที่ไปแล้ว อบายมันปิดไปแล้ว ไม่รู้จะไปไหนแล้ว ในเมื่อยังต้องเกิดอยู่ ก็ต้องไปที่นั่น ไม่เหมือนกับพวกรักษาสวรรค์นะ โดยส่วนใหญ่เราชอบรักษาสวรรค์ไซ้มัย รักษาจิตให้คิดดีๆ สมมติว่า เรารักษาความคิดดีๆ รักษาอยู่ได้ ๒ วัน อ้าว.. แตกอีกแล้ว ตกสวรรค์แล้ว ถ้ารักษาได้นานๆ ก็เป็นคนดีตายก็ไปสุคติโลกสวรรค์ได้จริงๆ แต่สุคติโลกสวรรค์มันก็ไม่เที่ยง พวกเทวดาโดยส่วนมาก ตายแล้วไปเกิดในอบาย นี่เห็นมัย มันไม่เที่ยง เพราะไม่ได้ทำลายภพที่ไม่ดีเสียก่อน ก็เลยไม่แน่นอน อยู่อย่างนี้ หากตายอย่างปุถุชนก็ล้วนแต่ไม่แน่นอนเหมือนกันหมด นั่นแหละ ต้องเป็นพระโสดาบันขึ้นไปจึงจะแน่นอน

การฝึกแบบไตรสิกขานี้ ฝึกแบบทำลายภพ ไม่ได้ฝึกแบบเอาภพ จึงไม่ได้รับชาติ ไม่ได้ยึดถือความดี ไม่มีความรู้สึกว่าตัวเราดี เพราะมีความรู้ว่า เราไม่ดี เราทำผิดอยู่ ทุกข์นี้เกิดเพราะทำผิด พอรู้ก็ละผิดไป มันไม่ทุกข์ มันก็สุข แต่ไม่ได้เอาสุข ละเจตนาไม่ดีออกไป เวลาจะพูดก็พูดแต่คำที่ดี เราละเจตนาที่จะพูดโกหก ถ้าจำเป็นต้องพูด เราจะพูดยังไง ก็พูดคำจริง ไม่ใช่เราจะมาคอยรักษาว่าต้องพูดจริง ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ละเจตนาจะพูดโกหก มันต่างกันอย่างนี้

ศีลในอริยมรรค ทางกายมี ๓ ข้อ ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ละเว้นจากการถือเอาของผู้อื่นที่เจ้าของไม่ได้ให้ ละเว้นจากการผิดลูกผิดเมียคนอื่น ทางวาจามี ๔ ข้อ ละเว้นจากการพูดโกหก ละเว้นจากการพูดส่อเสียด ละเว้นจากการพูดคำหยาบ ละเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

โลกมันมีปัญหาเยอะ ปัญหาควรจะมีมัย ปัญหามันเป็นส่วนเกิน ทำไม่มีปัญหาละ ก็เพราะทำเกินไง ท่านจะแก้โลกได้มัย ขนาดตัวท่านเองท่านยังแก้ไม่ได้เลย แต่ท่านดูมันได้ ศึกษามันเข้าใจมันแล้วก็ทิ้งมันไป ไม่ต้องไปแก้มัน ถ้าจะไปแก้มัน ตอนนี่ไม่ดีจะรักษาให้มันดี ท่านก็ไปสุดติโลกสวรรค์ รักษาได้นานมัย สวรรค์มันไม่เที่ยง ลักหน่อยก็ลงมาใหม่แล้ว

เพราะฉะนั้น ไม่จำเป็นต้องแก้ณะ ให้ศึกษาให้เข้าใจ แล้วก็ทิ้งมันไปเลย เมื่อเราค่อยๆ ศึกษาไป ก็จะเห็นว่า ทุกข์นี้มันเกิน สิ่งไหนที่เกินไปเยอะ เราก็ทิ้งก่อน ท่านจำเป็นต้องไปบายนมัย ไม่จำเป็น ท่านก็ทิ้งก่อน ท่านจำเป็นต้องทุกข์ จำเป็นต้องเครียดมัย ไม่จำเป็น ท่านก็ทิ้งก่อน เมื่อทิ้งทุกข์ไป มันก็เหลือสุข ชีวิตที่อยู่ก็เป็นชีวิตที่ประเสริฐ ชีวิตที่มีความสุข **ชีวิตที่ทำแต่สิ่งที่ดี แต่ทำดีไม่ใช่เพราะยึดติดอยากดี แต่ไม่มีชั่วจะให้ทำ**

การงดเว้นคำพูดที่ไม่จำเป็นออกไป นิ่งๆนะ พูดน้อยๆ ก็ไม่มีเรื่อง ไม่มีเรื่องให้คิดมาก ไม่มีเรื่องให้ถกเถียงกัน ไม่มีสิ่ง

ให้เดือดร้อนใจในภายหลัง ถ้าพูดมากก็มีเรื่องมาก ลองดูก็ได้นะ พูดกับตัวเองขึ้นมาสักคำหนึ่ง แล้วลองนั่งดู ก็จะมีเรื่องอื่นผุดขึ้นมาอีกยาวเลย เราทั้งหลายที่มีเรื่องนั้นเรื่องนี้ขึ้นมาเยอะเยอะ หลากหลาย สลับซับซ้อน ตามแก่นที่ไม่สิ้นสุดนี้แหละ เพราะว่าเราทำเกิน เมื่อทำเกินก็ได้สิ่งที่เกินมาด้วย เป็นสิ่งที่เราไม่ต้องการคือทุกข์ การเกินนี้คือผัสสะที่เกินมาด้วย พยายามอย่าล้วงศีลนะ ศีลนี้เป็นเครื่องค้ำครองโลก ให้โลกมีความสุข มีความสงบ ไม่เกิดการเบียดเบียนกัน ไม่เกิดการแย่งชิงกัน ไม่เกิดความเครียด ไม่เกิดความวิตกกังวล

พวกเราทุกวันนี้ อยู่ต่อหน้ากันก็ทำอึๆ ยั๊กๆ ไม่เชื่อใจกัน เพราะมันหลอกกันไปแทบทุกเรื่อง มันผัสสะจนเต็มโลกแล้ว คดโกง ไม่ซื่อสัตย์ต่อกัน เอารัดเอาเปรียบกัน โลกก็มีปัญหามากมาย เพราะคนทำเกิน ล้วงศีล มันทุกข์เยอะ แต่เอาละ ทุกข์ก็เป็นสังขาร สังขารที่มันเกิด เกิดแล้วก็ดับไป ให้ฝึกฝนให้รู้ความจริง ไม่ใช่ให้ท่านไปรังเกียจใครหรอก พูดให้เห็นความจริงเท่านั้นเอง ทุกสิ่งมันเกิดจากเหตุ ไม่ได้มาลอยๆ ไม่ใช่ไปโทษว่า โอ๊ย.. เป็นเพราะกรรมเก่า เลยทำให้เป็นอย่างนี้ เป็นเพราะคนโน้น เป็นเพราะคนนี้ มัวแต่มี**มิจฉาทิฏฐิ** ความเห็นผิดอยู่ มันก็ทุกข์อยู่อย่างนั้นแหละ

สมาธิที่ศีลอบรมแล้วมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิอบรมแล้วมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ฝึกอธิปัญญาสิกขาไป

เรื่อยๆ จิตที่มีปัญญาอบรมแล้วจะหลุดพ้นจากอภิวะทั้งหลาย
โดยชอบ การมีปัญญาก็คือรู้แจ้งความจริง อันเป็นอริยสังขาร

ในทีฆนิกาย สีลขันธวรรค สามัญญผลสูตร พระองค์ตรัส
เรื่องการรู้ริยสังขเอาไว้ว่า

โส อิทํ ทุกขนฺตํ ยถาภูตํ ปชานาติ
ภิกษุหนึ่งรู้ ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ กายกับใจนี้มันเป็น
ตัวทุกข์ คำว่า “นี้” ก็คือใกล้ๆ นี้แหละ ตัวรู้ก็เป็นทุกข์ด้วย

‘อโยํ ทุกขสมุทโย’ ติ ยถาภูตํ ปชานาติ
รู้ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์สมุทัย

‘อโยํ ทุกขนิโรธो’ ติ ยถาภูตํ ปชานาติ
รู้ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์นิโรธะ

‘อโยํ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา’ ติ ยถาภูตํ ปชานาติ
รู้ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิบัติ

ตสฺส เอวํ ชานโต เอวํ ปสฺสโต
เมื่อภิกษุหนึ่งรู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้

กามาสวาปี จิตต์ วิมุจจติ...

จิตต์ยอมหลุดพ้น แม้จากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชาสวะ

หน้าที่ของเรา คือให้รู้ ให้เห็น **รู้**อยู่อย่างนี้ **เห็น**อยู่อย่างนี้ รู้
ไปเรื่อยๆ เมื่อปัญญาแก่กล้าเพียงพอ จิตต์ก็จะพ้นจากอาสวะ ปัญญา
มาได้อย่างไร อบรมมาได้อย่างไร อบรมมาจากศีลและสมาธิ ใน
การฝึกฝนให้มีปัญญา เราไม่ได้ฝึกฝนแบบแยกกัน ไม่ได้แยกว่า
เดี่ยวไปรักษาศีลเป็นข้อๆ ก่อน เสร็จแล้วมานั่งสมาธิ แล้วค่อยมา
เจริญปัญญา ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น ฝึกไปด้วยกันเลย อบรมพร้อมกันไป

๑.๔ มีมุมมองครบถ้วน ไม่เกิดความหลงยินดี

เมื่อมีมุมมองครบถ้วน ก็ทำให้ไม่หลงยินดีเพลิดเพลินสิ่ง
ต่างๆ ในโลก เราหลงยินดีในสามีเพราะอะไร เพราะมองไม่ครบมุม
มองแต่มุมพระเอก แต่ความจริง มันมีมุมผู้ร้ายมาด้วย เราได้
มาเป็นแพ็คก็เลย ที่นี้ พอมุมผู้ร้ายออกมา ยอมรับไม่ไหว เรา
หลงยินดีกับรถเพราะอะไร เรามองแต่ว่าจะได้อะไรจากมัน แต่
เราเสียอะไรไปบ้าง ไม่ได้มอง เสียเงิน เสียเวลา เหน็ดเหนื่อย
ต้องมาดูแลซ่อมแซม เรามองไม่ครบมุม ในโลกนี่นะ มันเกิด
ความหลงยินดีในโลกนี้ เพราะเรามองไม่ครบถ้วนทุกแง่มุม แต่
ที่จริงเราได้อะไรมาอันหนึ่ง ก็ได้ทุกมุมมาครบเลย

“ทราบใดที่เรายังไม่ได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ
ถึงเลือดและเนื้อจะเหือดแห้งไป
เหลือแต่หนัง เอ็น กระดูกก็ตามที เราจะไม่ลุกไปจากบัลลังก์นี้”



ณ แม่น้ำเนรัญชรา ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม
กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ

www.buddha-thushaveheard.com

สมมติเราได้ร่ำยามาคนหนึ่ง เรามองว่า คนนี้โอเคแล้ว **มุมมองที่ไม่ได้มอง เราก็มองได้ด้วย** แต่ไม่รู้จะโผล่มาเมื่อไหร่เท่านั้นแหละ เรามองว่าผู้หญิงคนนี้นางฟ้า ก็ได้นางมารมาด้วย นางฟ้าใหญ่ นางฟ้าเล็ก มารใหญ่ มารเล็ก ได้มาครบทีเดียว ต้องมีภาระในการดูแลรักษา มีอะไรที่ติดตามมาอีกเยอะแยะ ถ้าท่านมองครบถ้วน ทุกแง่มุม ท่านจะหลงยินดีได้มั๊ย ท่านคงไม่มองว่า ภรรยานี่คือเครื่องประดับ ท่านมองไม่ลง เอาแค่นี้ชีวิตให้มันพอเป็นไปได้ ช่วยกันให้พ้นทุกข์ ทนๆ กันไปเท่านั้นก็คงพอแล้ว

ถ้าเรามองครบทุกแง่มุม มีครบครบถ้วนก็มีไป ให้มันพอเป็นไปได้ บริหารขั้นดีให้พอไปได้ มาอยู่ด้วยกันจะได้ช่วยกันไป

เรื่องการทำงาน เขาให้ตำแหน่งเรามา บอกว่าให้เป็นผู้จัดการนะ เราตะครุบปั๊บเลย ดีใจยกใหญ่ เลี้ยงฉลองกัน แต่อะไรที่จะตามมาอีก ปัญหาโน่นปัญหานี้เยอะแยะเต็มไปหมดเลย เมื่อเรามองไม่ครบมุมมอง เราก็มองเกิดความหลงยินดี หรือมองอีกมุมมองหนึ่งที่ตรงกันข้าม ก็จะผลัดใส่ ไม่ชอบมันอีก

เวลาเราตงงาน บางคนก็ว่า ไม่น่าตงงานเลย นี่ก็มองมุมมองหนึ่งเท่านั้นเอง ความจริงตงงานมันก็ดีเหมือนกัน จะได้มีเวลาว่าง หรือได้มีโอกาสหางานอื่น ส่วนใหญ่ที่เราตงงานก็เพราะเราไม่อยากจะทำงานนั้นแหละ ถ้าเราอยากทำ เราก็มองจะขยัน ยากมากที่เขาจะไล่เราออก ที่เขาให้ออกเพราะเราขี้เกียจ คือไม่อยากทำนั่นเอง

แต่ชอบบ่นเสียหน่อย ว่าเขาไล่เราออก เขาผิด เราถูก ทำนองนั้นมากกว่า เรามองไม่ครบแง่มุม มันก็เกิดความหลงยินร้าย

ปัญญาญาณนี้จะช่วยให้เกิดมุมมองที่ครบถ้วน เพราะมองด้วยจิตที่มีสมาธิ มีความตั้งมั่น ตั้งมั่น หมายความว่า ไม่หลงยินดียินร้ายไปตามอารมณ์ต่างๆ เมื่อมองบ่อยๆ ก็เข้าใจความจริง เห็นว่า**มันเป็นอย่างนั้นของมันเอง** ก็จะไม่หลงยินดี ไม่หลงยินร้าย ไม่เอาสิ่งนั้นมาเป็นเครื่องผูกพันตนเอง จนเกิดสุขเกิดทุกข์ไปกับมัน

ในทีฆนิกาย มหาวรรค มหานิทานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถามท่านพระอานนท์ว่า

โย นุ โข อานนฺท ตยจ ปชานาติ

ดูก่อนอานนท์ บุคคลใดที่รู้จักสิ่งนั้นแล้ว รู้จักอะไรก็ได้ รู้จักคนนี้แล้ว รู้จักโลกนี้แล้ว รู้จักเทวดาแล้ว รู้จักพรหมแล้ว รู้จักภพภูมิต่างๆ รู้จักความจริงของมันแล้ว

ตสฺสา จ สมุทฺยํ ปชานาติ

รู้จักความเกิดขึ้นของสิ่งนั้นแล้ว

มันเกิดขึ้นเพราะอะไร มันไม่ได้มีตัวตนที่เที่ยงแท้ มันไม่ได้มีอยู่ก่อน มีเมื่อมันเกิด และไม่ได้เกิดมาลอยๆ นะ ทุกอย่างมันเกิดจากเหตุ อิงอาศัยกันเกิดขึ้น

ตลสุสา จ อตถุงคมํ ปชานาติ
 รู้ความดับไปของสิ่งนั้นแล้ว

ตลสุสา จ อสฺสาทํ ปชานาติ
 รู้จักอัสสาทะของสิ่งนั้นแล้ว

อัสสาทะ คือ ความเอร็ดอระอวย ความน่าเฟลิดเฟลิน สุข
 โสมนัสที่ได้มาจากสิ่งนั้น ส่วนนี้ทำให้เราอยากได้ ติดข้องกับมัน

ตลสุสา จ อาทีนํ ปชานาติ
 รู้จักโทษของสิ่งนั้นแล้ว

อาทีนวะ โทษของสิ่งที่เป็นสังขารทั้งหลาย คือ มันเป็นของ
 ไม่เที่ยง เป็นของไม่คงทน มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา จะ
 เอาชีวิตของเราไปฝากไว้กับมันไม่ได้ ฝากไว้ก็เป็นทุกข์ทุกที

ตลสุสา จ นิสฺสรณํ ปชานาติ
 รู้จักอุบายเป็นเครื่องสลัดออกจากสิ่งนั้นแล้ว

การสลัดออกโดยถูกต้อง ก็คือไม่หลงเฟลิดเฟลินยินดีกับมัน
 ไม่ใช่โยนมันทิ้ง ฉีกมันทิ้ง หรือทำลายมันทิ้ง แต่ว่าเราสลัดความ
 เฟลิดเฟลินยินดี ไม่มีความยินดี ปล่อยมันไว้ตามธรรมชาติของ
 มันอย่างนั้น ไม่ไปมีเรื่องมีราวกับมัน ปล่อยมันอยู่เก้อๆ อย่าง
 นั้นแหละ แบบนี้เราจะทิ้งมันไปได้

อย่างถ้าเราไม่ยอมมีสามีอีกต่อไปแล้ว ไม่ใช่ทิ้งสามีแล้วหนี

ไปบวชเป็นแม่ชี ถึงไปบวชเป็นแม่ชีชาตินี้ ชาติต่อไป มีสามี อีกมัย มีอีก ไม่พ้นจริงนะ ต้องใช้อีกวิธีหนึ่ง ถ้าไม่อยากมีสามี ต้องฝึกสลัดออก อยู่กับคนนี้แหละ แต่อย่าไปหลงยินดีเพลิดเพลิน เอาเป็นเครื่องฝึก พอเราไม่หลงยินดีเพลิดเพลินกับสามีอย่างนี้แล้ว ชาติต่อไปเราก็ไม่ต้องมีสามีแล้ว สบายเลย นี่ผมบอกเคล็ดลับนะ คนรู้เคล็ดลับนี้ได้เปรียบ

ถ้าท่านไม่ยากพบเพื่อนคนนี้แล้วทำยังไง ต้องอยู่กับเขา ให้ได้ เอาเป็นเครื่องฝึก จนไม่หลงยินดียินร้ายไปกับเขา ถ้าเรา ไปหลงเพลิดเพลิน เราก็ติดข้องกัน ก็ได้เจอกันอีก วนเวียน ไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ชอบ ผลักไส เห็นกันเป็นศัตรู ก็ได้เจอกันอีก วนไปวนมาอยู่อย่างนี้แหละ เราทั้งหลายจึงวนไปวนมา เพราะ มัวแต่ติดข้อง หลงยินดียินร้ายมานานนักหนาแล้ว

พระพุทธเจ้าบอกว่า ในการวนเวียนที่ยาวนานนี้ คนที่ไม่เคย เป็นสามีภรรยา ไม่เคยเป็นลูก ไม่เคยเป็นพ่อ ไม่เคยเป็นแม่ มันไม่มี เพราะมันวนเวียนไปมาอย่างนี้ ฉะนั้นถ้าไม่ยากเจอกันอีก ก็ให้สลัดออกคือไม่หลงเพลิดเพลินกับคนนั้น ทำไมพระพุทธเจ้า ไม่มาเจอเราอีกแล้ว เพราะพระองค์ไม่ได้ยินดียินร้ายกับเราทั้งหลาย ประนิพพานไปแล้ว อย่างพระอรหันต์ท่านเจอกัน ท่านก็จะคุยกันว่า โอ.. เจอกันมาตั้งนาน หลากๆ ชาติ ชาติโน้นเป็นสามีภรรยา กัน ชาติโน้นเป็นศัตรูกัน ชาติโน้นจับมือกัน ชาติโน้นรบกัน ก็มา เล่าให้กันฟัง แล้วก็บอกว่า **ชาตินี้สุดท้ายแล้ว ไม่ต้องเจอกันอีก**

แล้ว สบายแล้ว

เราทั้งหลายชอบฟังพากันนะ มีคนนั้นคอยช่วย มีคนนี้คอยช่วย ฟังพากันที่รัก ทำให้เกิดความสุข ฟังพากันที่ไม่รัก ทำให้เกิดความทุกข์ ฟังพากันทั้งสองอัน ทำให้เกิดความสุขความทุกข์ **ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งที่ไม่แน่นอน** สิ่งไม่เที่ยงทำให้เราสุข สิ่งไม่เที่ยงทำให้เราเป็นทุกข์ แต่ถ้าเราอิสระจากโลก อยู่เหนือโลก ไม่ตกเป็นทาส เขาจะดีหรือจะไม่ดี ก็อิสระจากเขา

ให้พยายามฟังตนเองนะ **ฝึกฝนตนเองให้เป็นที่ฟังได้** ให้ดูตัวเองเป็นหลัก เวลาคุยกับคนอื่น ไม่ต้องสนใจว่า คนอื่นจะรู้สึกยังไง สนใจตัวเองเอาไว้ เอ.. นี่เราจะพูดโกหกแล้ว จะพูดเพราะอยากได้หน้า จะพูดดำคนอื่น เราก็ละการพูดที่ไม่ดีออกไป โดยส่วนใหญ่ เราทั้งหลายจะถูกสอนมาว่า เวลาพูดอะไรให้สนใจคนอื่น พูดให้เขาพอใจ ดึงดูดใจ อย่างนี้มันเป็นจิตวิทยาแบบ ล้วงกระเป๋าชาวบ้านเขา คือ เราอยากให้เขารัก อยากให้เขาพอใจ บางทีก็อยากมีอำนาจเหนือเขา เราอย่าไปทำอย่างนั้นนะ ฝึกฝนให้เรามีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ก็พอแล้ว

มีศีล คือละการกระทำผิดทางกาย ละการฆ่าสัตว์ ละการลักทรัพย์ ละการประพฤติผิดในการกาม ละคำพูดที่ผิดๆ ละการพูดโกหก ละการพูดคำหยาบ ละคำพูดส่อเสียด ละคำพูดเพื่อเจ้อ ไม่ต้องไปสนใจคนอื่นเขา สนใจตัวเองไว้ แล้วละการ

กระทำและคำพูดที่ผิดพลาดออกไป

ทำไมให้ดูตัวเองเป็นหลัก ก็เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว ถ้าเกิดกิเลสขึ้น เราก็จะรู้ทัน ไม่ไปทำผิดศีล เมื่อไม่ทำผิดศีล ก็ไม่ไปอบาย ช่วยตัวเองได้ระดับหนึ่ง การมีสติสัมปชัญญะนี่ดีนะ ช่วยเราตลอด ช่วยไม่ทำให้ทำผิดศีล เมื่อไม่ทำผิดศีลก็ไม่ไปอบาย ตอนใกล้ตายก็สบายใจได้ ไม่ต้องห่วงกังวลว่า จะไปอบายหรือเปล่า นี่ก็มีประโยชน์ระดับหนึ่ง ได้รับประโยชน์ในโลกนี้ ได้รับประโยชน์ในโลกหน้า ที่นี้ถ้าฝึกยิ่งขึ้น มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น เกิดสมาธิ เกิดปัญญา ก็ได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด คือทำให้แจ้งพระนิพพาน

เมื่อบุคคลมีปัญญา รู้จักสิ่งนั้นครบถ้วนทุกแง่มุม รู้จักความเกิด ความดับ อัสสาหะ อาทีนวะ และนิสสรณะ ของสิ่งนั้นแล้ว ก็ย่อมเป็นไปไม่ได้ที่เขาจะหลงเพลิดเพลินยินดีในสิ่งนั้น พระพุทธเจ้าตรัสถามท่านพระอานนท์ว่า

กลลํ นุ เตน ตทภินนุหิตุํ

ควรหรือไม่ ที่บุคคลจะหลงเพลิดเพลินยินดีกับสิ่งนั้น

โหน เหนตุ ภนุเต

เป็นไปไม่ได้เลย พระเจ้าข้า ท่านอานนท์ตอบ

นี่ถ้ารู้จักมันอย่างครบถ้วนนะ โลกนี้มันให้ความยินดี เพลิดเพลินแก่เราได้ นี่เป็นมุมอัสสทาหะ แต่ยังมีอีกหลายมุม มุม เกิด มุมดับ มุมอาทีนวะ และมุมอุบายเป็นเครื่องสลัดออกไป จากมันได้ ไม่ต้องตกเป็นทาสมันอีกต่อไป อีกหลายมุมยังไม่ได้ มอง ฉะนั้น เราทั้งหลายจึงพากันไปติดข้อง ไปหลงชอบหลงชัง

การหลงชอบหลงชังนี้ เรียกว่า ติดข้อง ติดข้องกับโลก ท่าน อาจจะบอกว่า ไม่ชอบทุกข์หรือ แต่คิดถึงแต่เรื่องที่ทำให้เป็นทุกข์ อยู่เรื่อย นี่แสดงว่าท่านชอบทุกข์ ท่านติดข้องกับความทุกข์ แต่ ท่านคงไม่รู้ตัว เป็นพวกขาดสติ ที่เราหลงชอบและหลงชัง นี้เรียกว่าติดข้องกับโลกนั่นเอง ติดข้องพอๆ กัน **ยินดีก็เป็น การติดข้อง ยินร้ายก็เป็น การติดข้องเหมือนกัน** ทำให้เกิดทุกข์ได้พอๆ กัน เราชอบคนนี้ เราก็คิดถึงคนนี้บ่อยๆ เราไม่ชอบคนนั้น เราก็คิดถึง คนนั้นบ่อยๆ

ปัญญาญาณนี้จะทำให้มองครบทุกแง่มุม รู้จักตัวมันด้วย ธรรมชาติของมันเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร มีหน้าที่อย่างไร เกิดมาแล้วมีผลมีอิทธิพลอย่างไรบ้าง มีอะไรเป็นสาเหตุทำให้มันเกิด รู้จักตัวมัน รู้จักความเกิด รู้จักความดับ รู้จักอัสสทาหะ อาทีนวะ และนิสสรณะ

ในเรื่องนี้ พระผู้มีพระภาคทรงสรุปว่า

ยโต โข อานนท ภิกขุ อิมาสญจ สตตณนํ วิญญาณญฺจิติํ
 อิมสญจ ทฺวินนํ อายตนาณํ สมุททยญจ อตตณคณญจ
 อสสาทญจ อาทีนญจ นิสสรณญจ ยถาภูตํ วิทิตวา
 อนุปาทาวิมุตโต โหติ, อयํ วุจฺจตานุท ภิกขุ ปญฺเภาวิมุตโต
 ตูก่อนอานนท ในกาลใดแล ภิกษุรู้จักความเกิด ความดับ
 อัสสาทะ อาทีนวะ และนิสสรณะ ของวิญญาณัญฺจิติ ๗ ประการ
 เหล่านี้และอายตนะ ๒ ประการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง ก็จะเป็น
 เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น ตูก่อนอานนท ภิกษุ
 นี้เรียกว่า เป็นผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา

รู้ที่ตั้งของวิญญาณทั้ง ๗ คือภพภูมิต่างๆ ที่มีวิญญาณ สัตว์
 อบาย มนุษย์ เทวดา และพวกพรหม และพวกที่มีอายตนะอีก
 ๒ กลุ่ม คือ อสังขณฺณสัจจตาพรหม พรหมลูกฟัก ไม่มีวิญญาณ
 มีแต่รูป กับพวกเนวสสังขณานาสังขญาตนะ มีสังขณาก็ไม่ใช่ ไม่มี
 สังขณาก็ไม่ใช่ มีวิญญาณก็ไม่ใช่ ไม่มีวิญญาณก็ไม่ใช่ คือ รู้จัก
 สังขารทั้งหลาย ที่ได้ชื่อเป็นสัตว์ในภพภูมิต่างๆ ตามความเป็นจริง
 ก็จะเป็นผู้หลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น

อนุปาทาวิมุตโต โหติ เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะไม่ยึดมั่น
 ถือมั่น หลุดพ้นจากความเป็นสัตว์อบาย ความเป็นมนุษย์ ความเป็น
 เทวดา ความเป็นพรหม หลุดพ้นจากทุกสิ่งทุกอย่างนะ ถ้า
 มองครบถ้วนแล้ว ได้รู้โลกจบแล้ว ก็จะไม่หลงยินดีเพลิดเพลิน
 กับโลก เมื่อไม่หลงยินดีเพลิดเพลินกับโลก ก็พ้นจากโลก เพราะ

ไม่ยึดมั่นถือมั่น นี่แหละเรียกว่าหลุดพ้นด้วยปัญญา หรือว่าเป็น
ปัญญาวิมุตติ

ท่านทั้งหลายก็ให้คอยเฝ้าดู คอยสังเกต ไม่ว่ามีอะไรเกิดขึ้น
ให้เห็นมันเกิดและมันดับ มองดูให้เห็นอัสสาหะ อาทีนวะ นิสสรณะ
ให้รู้จักมันตามที่มันเป็นจริง มองให้ครบแง่มุม มองด้วยจิตที่มี
สมาธิ มีความตั้งมั่นนะ มองดูกายดูใจ **การตามดูมันตามความ
เป็นจริงด้วยจิตที่มีความตั้งมั่นเป็นกลาง เรียกว่าเจริญอิปัญญา
สิกขา** เมื่อจิตสรุปความรู้ เห็นว่า มันเป็นกองทุกข์ เป็นอย่างนั้น
ของมันเอง ก็จบ เป็นผู้หลุดพ้นไปเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น

๑.๕ ทำให้เป็นอริยสาวกผู้สมบูรณ์ด้วยทิวัจฉิ

เมื่อปัญญาญาณเกิดขึ้นจะทำให้บุคคลนั้น เป็นอริยสาวกผู้
สมบูรณ์ด้วยทิวัจฉิ มีความเห็นที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ทิวัจฉิ
แปลว่า ความเห็น เราทั้งหลายมีความเห็นเยอะอยู่แล้ว มีแนวความ
คิด ทัศนคติ อุดมคติ อะไรเยอะเยาะ อ้าว.. คุณใช้แนวความ
คิดอะไรในการดำเนินชีวิต คุณมีแนวคิดอย่างไร คุณมีความเห็น
ว่าอย่างไร อันนี้คือทิวัจฉิ พระอริยสาวกท่านมีชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า
ทิวัจฉิสัมปันโน คือสมบูรณ์ด้วยทิวัจฉิ คนที่สมบูรณ์ด้วยทิวัจฉิ คือ
คนที่ไม่ยึดความเห็น ไม่ยึดมั่นในอุดมคติใดๆ เพราะรู้ความจริงว่า
ความเห็นนั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ถ้า

“กิเลสอ่อย เจ้าสร้างเรามาเป็นเวลาช้านาน
บัดนี้เราได้พบและทำลายเจ้าจนหมดสิ้นแล้ว”



ณ ตำบลอรุณเวลาเสนานิคม กรุงเทพมหานครฯ แคว้นมคธ
วันวิสาขบูชา ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี
พระพุทธองค์ทรงมีพระชนมายุได้ ๓๕ พรรษา

www.buddha-thushaveheard.com

มีประโยชน์ก็เอามาใช้ ใช้แล้วก็ทิ้งไป ไม่มีประโยชน์ก็เลิกใช้ ตอนนี้น้ำมันถูก ตอนหลังมันก็อาจจะผิดก็ได้ ไม่เป็นไร อย่างนี้เรียกว่าคนที่สมบรูณ์ด้วยทิวฐิ

ส่วนผู้ที่ชอบยึดความคิดตนเอง ยึดมั่นอุดมคติ ชอบยึดแนวโน้มนั้นอยู่ แสดงว่ายังไม่รู้ธรรมชาติของความเห็น แนวคิดทัศนคติ อะไรต่างๆ เป็นของเปลี่ยนแปลง ไม่แน่นอน มีแนวคิดเยอะแยะที่เราให้เรเรียน แนวคิดที่โบราณๆ หน่อย เขาก็เอาไปเก็บไว้ในห้องสมุด มันไม่ได้ใช้แล้ว ตอนเราเรียนเค้าก็ให้ท่องกันนะเรียนแล้วก็สอบ บางทีก็เกิดความยึดถือผิดถูกกันไปต่างๆ นานา

พระอริยเจ้าท่านไม่ได้ยึดถืออย่างนั้น ถูกหรือผิดท่านไม่ได้เอาอย่างที่คุณทั่วไปยึดถือกัน ถูกคือทำให้พ้นทุกข์ ทำให้พ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี่คือถูกของท่าน เป็นสัมมา นอกนั้นผิดเป็นมิจฉา ของท่านจึงง่าย ท่านจึงเป็นผู้สมบรูณ์ด้วยทิวฐิ มีมุมมองที่ครอบคลุมและรอบด้าน ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความเห็นและแนวคิดใดๆ

เราทั้งหลายก็ลองสังเกตดูนะ **เรายังมีความยึดมั่นถือมั่นในแนวคิดอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่หรือเปล่า อันนี้ถูก อันนั้นผิด ต้องอย่างนี้เท่านั้น อย่างอื่นไม่ได้ ยังเป็นอย่างนี้อยู่หรือเปล่า หากมีก็ต้องเตือนตนเองหน่อยว่า ถ้าอย่างที่เราคิดนั้นถูกจริง เราก็คงบรรลุไปแล้ว** ไม่ต้องใช้ชีวิตวนเวียนเป็นทุกข์อยู่อย่างนี้หรอก บางคน

เขาบอกว่า ที่เขายึดไว้นี้ถูก แต่เขาทุกข์จะตายอยู่แล้ว มันเป็นไปไม่ได้นะ ถ้ามันถูกจริง เขาคงไม่ต้องมาเป็นทุกข์อยู่อย่างนี้หรอก

ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค ญาณวัตตสุตฺต พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ยโต โข ภิกขเว อริยสาวกสฺส อิมานิ เทว ฌานานิ ปริสุทฺธานิ โทหนฺติ ปริโยทาทานิ ฌมฺเม ฌานญจ อนฺวये ฌานญจ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในกาลใด ญาณ ๒ ประการเหล่านี้ของอริยสาวก เป็นสิ่งบริสุทธิ์ผุดผ่องแล้ว คือ ญาณในธรรมะ กับ ญาณที่คล้อยตามธรรมะ

ธรรมะทั้งหลายที่เป็นฝ่ายสังขาร ล้วนแต่เป็นสิ่งที่อิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น เกิดมาแล้วก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ส่วนฝ่ายวิสังขารก็เป็นพระนิพพาน เป็นสิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับไม่ทุกข์ แต่ไม่มีใครเป็นเจ้าของเหมือนกัน นี้เรียกว่า**ญาณในธรรมะ** ส่วน**ญาณที่คล้อยตามธรรมะ** คือปัญญาที่ว่าพระอริยเจ้าที่เป็นพระพุทฺธะ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในอดีตก็รู้สิ่งเดียวกันนี้แหละ ในอนาคตก็รู้สิ่งเดียวกันนี้ ในปัจจุบันก็รู้สิ่งเดียวกันนี้ อันนี้เป็นญาณ เป็นความรู้ คนใดที่มีญาณเกิด คนนั้นก็จะรู้ได้ด้วยตนเอง ก็คือท่านที่เป็นพระโสดาบันนั่นเอง

อโย วุจฺจติ ภิกขเว อริยสาวโก ทิฏฺฐิจิสฺมฺปนฺโน อิติปิ

ดูก่อนมิกษุทั้งหลาย อริยสาวกนี้ เราเรียกว่า เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยทิวฏฐิบ้าง

ผู้ที่สมบูรณ์ด้วยทิวฏฐิ ท่านเป็นคนใช้ความคิด แต่เราทั้งหลายนี้ถูกความคิดใช้ กลับข้างกันนะ คนใช้ความคิดเป็น ใช้ยังงัย อันนี้ดี ใช้ได้ ก็เอามาใช้ ไม่มีประโยชน์แล้ว ก็ทิ้งไป ไม่ยึดติดกับแนวคิดใดแนวคิดหนึ่ง อันไหนดีกว่าก็เอามาใช้ คำพูดนี้ดี ใช้กับคนนี้ได้ ก็ใช้ ใช้ไม่ได้ ก็ไม่ใช้ สามารถใช้แนวคิดใช้บัญญัติทางโลกได้อย่างดี อย่างถูกต้องตามวัตถุประสงค์ ใช้ได้ทั้งหมด แต่ไม่ติดข้องกับมันเลย

แต่เราทั้งหลายนี้ ไม่สมบูรณ์ด้วยทิวฏฐิ กลายเป็นถูกความคิดใช้ ถูกแต่แนวคิดใช้ จะทำอะไรก็ ต้องดูหน่อย ถูกตามที่เราเรียนมาหรือเปล่า ถูกอุดมคติเราหรือเปล่า ถูกแนวคิดเราหรือเปล่า ถูกใจคนหรือเปล่า หลงยึดติดกับสมมติบัญญัติอะไรต่างๆ มากมาย แท้ที่จริงแล้ว สิ่งต่างๆ เหล่านั้นทั้งหมด เป็นสิ่งปรุงแต่ง เกิดแล้วดับ แนวคิดทั้งหมดก็เหมือนกันนะ

ฉะนั้น เวลาเกิดความรู้อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา เกิดปัญญาเล็กๆ น้อยๆ รู้ นั่น รู้ นี้ ก็ให้รู้ต่อไปด้วยว่า **สิ่งนั้นเป็นแค่สิ่งที่มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป** ไม่ได้มีอะไรใหญ่โต แต่มันเป็นสิ่งที่ท่านไม่เคยเจอ ท่านอาจจะรู้สึกประหลาดใจ น่าตื่นเต้น หรืออะไรก็ได้ รู้ไปบ่อยๆ ทุกๆ สภาวะที่เกิดล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น จนกว่า

จะเกิดกรรมญาณและอันวายญาณ

อริยสาวกนี้ท่านเรียกว่า *ทสฺสนสมฺปนฺโน อิติปิ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยทัสสนะบ้าง* ทัสสนะ คือการมองเห็น อุปมาการมองเห็นด้วยญาณทัสสนะนี้เหมือนตาเห็น มีตาดีก็มองเห็น มีธรรมจักขุ ก็มองเห็นธรรม แต่เราไม่มีตาดูเห็นธรรม มองยังไงก็ไม่ได้เห็น ไปหาธรรมะที่โน่นที่นี้ ความจริงไม่ต้องไปหาธรรมะ เพราะเป็นสิ่งที่มิได้อยู่แล้ว อยู่กับเราทุกที่อยู่แล้ว ที่ไม่เห็นธรรมะเพราะไม่มีดวงตา **หน้าที่ของเราคือฝึกให้มีดวงตา** คนที่ท่านเป็นอริยสาวก เป็นผู้มิตาดูดี สมบูรณ์ด้วยการเห็น อยู่ที่ไหนก็เห็นธรรมะ

อาคโต อิมํ สหุทฺทมํ อิติปิ

เป็นผู้ที่มาแล้วสู่พระสัทธรรมนี้บ้าง พระโสดาบันเป็นต้น ชื่อว่ามาสู่พระสัทธรรมนี้แล้ว รู้จักธรรมะเป็นที่สงบระงับจากกิเลส เข้าสู่กระแสแล้ว ก็จะมีแต่ไปข้างหน้าอย่างเดียว จะเป็นผู้ตรัสรู้ธรรมเป็นพระอรหันต์อย่างแน่นอน และยังมีชื่ออีกหลายชื่อ

ปสฺสตี อิมํ สหุทฺทมํ อิติปิ

ชื่อว่าเป็นผู้ที่เห็นพระสัทธรรมนี้บ้าง

เสกฺขเณ ฅาณฺเณ สมฺนาคโต อิติปิ

ชื่อว่าเป็นผู้ประกอบด้วยญาณของพระเสกขะบ้าง

เสกขาย วิชขาย สมณนาคโต อิติปิ

ชื่อว่าเป็นผู้ประกอบด้วยวิชาของพระเสกขะบ้าง

ธมมโสถํ สมาปนุโน อิติปิ

ชื่อว่าเป็นผู้ที่ถึงกระแสนธรรมบ้าง

อริโย นิพเพธิกปญฺโถ อิติปิ

ชื่อว่ามีปัญญาชำแรกกิเลสอันเป็นอริยะบ้าง

อมตทวารํ อาหจจ ติญฺจติ อิติปิ

ชื่อว่าเป็นผู้ที่อยู่ชดประต้อมตะบ้าง

พระอริยสาวกนี้ชื่อว่าชดประต้อมตะแล้ว ชดประตุนิพพานแล้ว ผู้ที่ถึงอมตะแล้วคือพระอรหันต์ ตอนนี้ท่านพูดถึงอริยสาวกผู้สมบูรณ์ด้วยทิวฏฐิ คือพระโสดาบัน เป็นผู้มีความเห็นที่ถูกต้อง ไม่เห็นว่ามีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร ละความเห็นผิดได้เรียบร้อยแล้ว

๑.๖ ทำให้ปิดอบายได้

ท่านทั้งหลายคงจะชอบ ที่เราไปเกิดในอบาย ไปเพราะว่าผิดศีล ยิ่งท่านห่างไกลจากความผิดศีลมากเท่าไร ก็แสดงว่าท่านยิ่งห่างอบายมากขึ้นไปเรื่อยๆ เท่านั้น แต่ยังไม่แน่นอน ถ้า

ปัญญาญาณยังไม่เกิดขึ้น ก็ยังปิดอบายไม่ได้ ยังมีโอกาสไปได้ แต่โอกาส มันก็มีน้อยลงไปเรื่อยๆ

การมีสติสัมปชัญญะเป็นการป้องกัน เป็นการปิดกั้น เรียกว่า **สังวร** ป้องกันไม่ให้ตกไปอบาย แต่ป้องกันก็ไม่ได้หมายความว่า จะไม่ตก มันมีโอกาสมืออื่นกัน มีโอกาสพลาดได้ มันยังไม่แน่นไม่นอน ยังไม่เด็ดขาด

ตอนนี้ท่านไม่ฆ่าสัตว์ ถ้ายังถอนไม่ได้ก็ไม่แน่นเหมือนกัน เรื่องเล็กๆ น้อยๆ คงไม่ฆ่าหรอก แต่ถ้าใครมาทำร้ายลูกเรา จะปาดคอเรา เอาละที่นี่ ต้องมีอะไรกันหน่อยแล้ว เจตนาจะฆ่าก็อาจเกิดขึ้นได้ ฉะนั้นถ้ายังไม่เกิดปัญญาญาณขึ้นที่เป็นอริยมรรค ก็ยังปิดไม่ได้ เพียงแต่ถ้ามีศีล มีสมาธิดี มันก็ห่างออกไปเรื่อยๆ มีโอกาสผิดพลาดน้อยลง ห่างออกไปมากขึ้น ถ้าเกิดปัญญาญาณขึ้นมาแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่าสามารถพยากรณ์ตนเองได้เลยว่า ปิดอบายได้แล้ว ไม่ไปเกิดในอบายอีกต่อไปแล้ว

ในสังยุตตนิคาย นิทานวรรค ปัญจเวรภยสูตร พระพุทธเจ้า ตรัสว่า

ยโต โข คหบดี อริยสาวกสฺส ปณฺจ ภยานิ เวราณี
วูปสนฺตานิ โทหนฺติ

ดูก่อนคบหบดี เมื่อใดแล เวย์ ๕ ประการของอริยสาวก
เป็นสิ่งที่สงบระงับแล้ว

สงบระงับ คือ หมดเจตนาที่จะทำผิดลิกขาบท ๕ เว้นขาด
จากการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เว้นขาดจากการ
ประพฤตินิดในกาม เว้นขาดจากการพูดเท็จ เว้นขาดจากการดื่ม
สุราและของมีนเมา เจตนาเหล่านี้สงบระงับไปแล้ว หมดโดยสิ้น
เชิงแล้ว หมดเชื่อแล้ว ไม่มีทางเกิดอีกต่อไป

จตุหิ จ โสตาปตติยุงเคหิ สมณนาคโต โหติ

เป็นผู้ที่ประกอบด้วยองค์คุณของพระโสดาบัน ๔ ประการ

คุณสมบัติของพระโสดาบัน ๔ ประการ คือมีศรัทธาเลื่อมใส
อันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และมีศีล
ที่พระอริยเจ้าชอบใจ ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็น
อิสระ ไม่ถูกค้นหาและทักท้วงครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ

อริโย จสฺส ฌาโย ปณฺณาย สุทฺธิจฺจ โหติ สุปฺปวิวิทฺโ

และฌายธรรมอันเป็นอริยะ เป็นสิ่งที่อริยสาวกนั้นได้รู้ดีแล้ว
ได้แทงตลอดดีแล้วด้วยปัญญา

พระองค์ตรัสต่อไปว่า

โส อากฺขมาโน อตฺตนา ว อตฺตนาํ พฺยากรเวยฺย

อริยสาวกนั้น เมื่อต้องการก็พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองว่า
 ชีณนิริโยมฺหิ เราเป็นผู้มีนรกสิ้นไปแล้ว เป็นต้น

ผู้ใดมีคุณธรรม ๓ กลุ่มข้างต้นนี้ คือ (๑) เวรภัย ๕ ประการ
 สงบระงับไปแล้ว (๒) ประกอบด้วยองค์คุณของพระโสดาบัน ๔ ข้อ
 และ (๓) มีญาธรรมที่เป็นอริยะอันแทงตลอดแล้วด้วยปัญญา คือ
 พระโสดาบันนั่นเอง ถ้าต้องการ ก็พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองว่า

ชีณนิริโยมฺหิ
 เรามีนรกสิ้นไปแล้ว

ชีณติริจฺจนโยนิ
 มีกำเนิดลัทธิไตรจฺจนสิ้นไปแล้ว

ชีณเปตฺตวิสโย
 มีเปรตวิสัยสิ้นไปแล้ว

ชีณปายทุคฺคตฺวินิปาโต
 มีอบาย ทุคติ วินิบาตสิ้นไปแล้ว

โสดาปนโนหฺมสมฺมิ
 เราเป็นผู้ถึงกระแสแล้ว

อวินิปาตคมโม

เป็นผู้ไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา

นียโต

เป็นผู้แน่นอนแล้ว

สมุโพธิปรายโน

เป็นผู้มีสัมโพธิ คือการบรรลุธรรมเป็นอรหันต์ในเบื้องต้น

ที่นี้ ที่ว่าพระโสดาบันท่านรู้ฉะธรรม อันเป็นอริยะด้วย
ปัญญา ท่านรู้อะไรละ ก็มีขยายความต่อไปว่า

กตโม จสฺส อริโย ฌาโย ปญญาโย สุทฺธิจฺโจะ โหติ สุปฺปฏิวิทุโร
ก็ฉะธรรมอันเป็นอริยะ เป็นสิ่งที่อริยสาวกนั้นได้รู้ดีแล้ว
ได้แห่งตลอดดีแล้วด้วยปัญญา เป็นไหน

อิธ คหปติ อริยสาวโก ปฏิจฺจสมฺมุปาทญฺเฆว สาธุกํ โยนิโส
มนสิกรโรติ

ดูก่อนคหปติ อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ย่อมกระทำในใจ
โดยแยบคายอย่างดี ซึ่งปฏิจจสมมุปาทนั้นแหละ

พระอริยสาวกท่านเห็นฉนวยธรรม ธรรมะที่ถูกต้อง เห็นสิ่ง
ที่อิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ไม่ได้มีอัตตาตัวตนที่ถาวร ไม่ได้มี
ตัวตนอันแท้จริง เป็นแต่สิ่งที่เกิดเพราะเหตุ พอหมดเหตุก็ดับไป
แม้ความรู้สึกที่ว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่ เราสูง
กว่า เราต่ำกว่า เราเสมอกัน ก็เป็นแต่ความรู้สึกที่เกิดเป็นครั้งๆ
เกิดแล้วก็ดับไป เหมือนกับสภาวะอื่นๆ นั่นเอง สิ่งใดที่เกิดขึ้น
เพราะมีเหตุ สิ่งนั้นก็จะดับไปเพราะหมดเหตุ ตามหลักอิทัปปัจจยตา
ที่ว่า

อิมสมึ สติ อิหิ โหติ

เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี

อิมสสุปปาทา อิหิ อุปฺปชฺชติ

เพราะการเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

อิมสมึ อสติ อิหิ น โหติ

เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี

อิมสส นิโรธา อิหิ นโรชฺชติ

เพราะการดับไปของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป

นี่ขอให้มองเห็นด้วยปัญญาว่า มันไม่มีตัวตนอันแท้จริง ไม่มี
ตัวตนที่อยู่ได้อย่างเดี่ยวๆ เป็นผู้ยิ่งใหญ่ เป็นผู้สร้าง ผู้มีอำนาจ
อย่างเด็ดขาด ตัวตนแบบนั้นไม่มี บางคนก็กลัวตัวตน ตัวเรา
ตัวเขา เราฝึกฝนให้เกิดปัญญาเห็นความจริง ละความเห็นผิดว่า
มีอัตตาตัวตนจริง ละความยึดมั่นถือมั่นว่ามีของเรา และละความ
สำคัญตนว่า เราเป็นนั่นเราเป็นนี่ **ไม่ได้ละตัวตนอะไร เพราะไม่
ได้มีตัวตนจะให้ละ แต่ละความเห็นผิดไป** ถ้ามีปัญญาเห็นว่าไม่มี
ตัวตนอันแท้จริง ก็ปิดอบายได้

“หม่อมฉัน ๓ พี่น้อง ยินดีมอบกายมอบใจแด่พระองค์
โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ ขอแต่พระองค์พึงพอพระทัย
แม้จะเป็นเวลาอันสั้นก็ตามที พวกหม่อมฉันก็ยินดีอย่างหาที่สุดมิได้เพคะ”

“พวกเจ้ากลับไปเสียเถิด เราได้ทำลายความอยาก
และความพึงพอใจใดๆ จนหมดสิ้นแล้ว”



สัปดาห์ที่ ๕ รมมือชบาลนิโครธ (ต้นไทร) ทิศบูรพาของต้นพระศรีมหาโพธิ์
ณ ตำบลอรุณเวลาเสนาณิคม กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ

ปัญญาญาณ ตอนที่ ๒

บรรยายวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๒

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายสาระธรรมจากพระสุตตันตปิฎก ชื่อหัวข้อว่า ปัญญาญาณ ตอนที่ ๒ คราวก่อนก็ได้กล่าวถึงความหมายของ ปัญญาญาณ และความสำคัญไปบางประการ **ปัญญา** คือ ความรอบรู้ รู้ครบทุกแง่ทุกมุม เมื่อมีความรู้ครบทุกแง่มุมแล้ว ก็จะเห็นว่า สิ่งทั้งปวงที่มันเกิดขึ้น ล้วนเป็นสิ่งที่อิงอาศัยกันและกัน เกิดขึ้น ไม่ได้มีตัวตนจริง เกิดขึ้นมาแล้วก็เป็นอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และได้กล่าวถึงความสำคัญของปัญญาญาณไป ๖ ประการด้วยกัน คือ

๑.๑ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย

เบื่อหน่าย คลายกำหนด โดยเฉพาะในกายในใจเราเอง ที่เราหลงยึดถือมากที่สุด เราทั้งหลายคงอยากจะหลุดพ้นไปจากโลก อยากจะเล็กๆ มันเสียที่กับโลกนี้ ส่วนใหญ่ก็พูดเฉยๆ คำพูดดูดี เหมือนคนไม่ยึดมั่นถือมั่น แต่เอาเข้าจริง ก็เที่ยวตะครุบโน่น ตะครุบนี่อยู่เรื่อย มันไม่เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดอย่างแท้จริง มีแต่ความเพลิดเพลิน เวลาพูดฟังดูดีมาก แต่จิตใจเต็มไปด้วย ความหลง ความยินดี มีแต่ความเพลิดเพลิน เมื่อเพลิดเพลินอยู่กับโลกก็ต้องเศร้าโศกอยู่กับโลก วนไปวนมาอยู่อย่างนี้นั้นแหละ ความเพลิดเพลินกับความทุกข์นี้มันอยู่ด้วยกัน

ที่เราารู้สึกว่าเพลิดเพลิน ก็เพราะรู้สึกว่าได้มา ได้โน่น ได้นี้ ได้ลูก ได้สามี ได้ตำแหน่ง ได้เงิน ได้หน้าตา ได้รับการยอมรับ มันก็เพลิดเพลิน พอมีได้มาก็มีเสียไป เสียไปก็เศร้าโศก มันไม่เกิดความเบื่อหน่าย เพราะไม่รู้ความจริง แท้ที่จริงในโลกนี้ เราไม่ได้ได้อะไรมา แล้วก็ไม่ได้เสียอะไรไป เพราะมันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ชื่อของเรามาแต่ไหนแต่ไร เราเข้าใจผิดไปเอง ไปหลงยึดถือเอามา ไม่รู้ความจริง ไม่มีปัญญาญาณ ด้วยปัญญาญาณนี้แหละ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายได้จริง

๑.๒ เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์

จิตจะบริสุทธิ์ ไม่ใช่บริสุทธิ์ได้เพราะคิด เพราะสมาธิ หรือ ความดีประการอื่นๆ ที่เราทำตั้งเยอะตั้งแยะ ทางที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ได้จริง คือปัญญา

๑.๓ ทำให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะ

จิตที่ยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เป็นจิตที่ยังไม่อิสระ ถูกครอบคลุมนหรือถูกรัดรั้งเอาไว้ด้วยกิเลสตัณหาต่างๆ เหมือนคนถูกมัดเอาไว้ ก็ไม่เป็นอิสระ ต้องทนทุกข์ทรมานอยู่รำไป ที่นี่เราต้องการมิดที่มัดตัดเชือกที่มัดเอาไว้ มิดที่ใช้ตัดเชือกได้ก็คือปัญญาญาณ เมื่อตัดเชือกได้ก็เป็นอิสระ ไปไหนมาไหนได้โดยสะดวก

๑.๔ มีมุมมองครบถ้วน ไม่เกิดความหลงยินดี

ด้วยอำนาจของปัญญาญาณ จะทำให้มองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นจริง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก มันมีเกิด มีดับ มีอัสสาหะ คือ มีความน่าเพลิดเพลินยินดี ให้ความสุขและความพอใจได้ แต่ตัวมันก็มีอาที่นวะ คือมันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของแปรปรวนไปเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่ไม่มีการเป็นเจ้าของ ไม่เป็นไปตามใจปรารถนา

เราจะเอาชีวิต เอาความคาดหวัง เอาความสุขความทุกข์ไปฝากไว้กับมันไม่ได้ จะจริงจังกับมันไม่ได้ ทุกอย่างมันเป็นของชั่วคราว มันมีจริงเหมือนกัน แต่มีชั่วคราว เรามีสามมีจริงๆ ด้วย แต่มีชั่วคราว เขาผ่านไปไครมาก็ไม่รู้ละ พอมาถึงเราก็ยึดเลย สามมีเรา แต่ก็มีสามมีเราชั่วคราว

ก็เหมือนเงินในกระเป๋าเราเนี่ย ผ่านเจ้าของมากี่คนแล้ว พอมาถึงท่านบ๊อบ ท่านก็ยึดว่าเงินของเรา แต่มันก็เป็นของเราแป๊บเดียว เดี่ยวมันก็ไปแล้ว สามมี ภรรยา ลูก หลาน ญาติพี่น้อง เขาก็ผ่านอะไรมาบ้างก็ไม่รู้ละ พอมาถึงเราก็ตะครุบแป๊บเลย แต่ที่จริงเป็นของชั่วคราว เป็นของเกิดดับ มันมีอัสสาทะ ให้ความสุข ให้ความเพลิดเพลินก็จริงอยู่ แต่ก็มีอาทีนะ คือมีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ถ้าเราไปหลงยึดมันถือมัน ยินดีเพลิดเพลินขึ้นมา หลงว่าได้นั้นได้นี้ พอเสียไป เราก็จะเศร้าโศก เหมือนเราคิดว่า เราได้เกิดมาแล้ว ได้ลูกมาคนหนึ่ง โอ้โฮ.. ลูกเกิดมาแล้วดีใจ ลักหน้อยลูกเจ็บป่วยหรือตายไป ก็เศร้าโศก มีได้มา มีเสียไป อย่างน้ำมันหลงเพลิดเพลินยินดี

แต่ปัญญาญาณนั้นจะทำให้มองครบถ้วนทุกแง่มุม และหาวิธีที่จะออกจากมันได้ เรียกว่านิสสรณะ จะได้เลิกยินดีติดข้องมัน เราสามารถมีความสุขกับสิ่งที่เรามีได้ แต่ไม่หลงไปติดข้องกับมัน มันมีเราก็มีความสุข มันเสียไปก็ไม่เป็นไร เป็นเรื่องธรรมดา เหมือนเรามีเงินนะ มีเงินก็เอาไว้ใช้ ถ้าไม่ใช้ ไม่รู้จะมีทำไม มีเงิน

เราก็เอามาใช้ สบายเลย พอไม่มีก็ไม่เป็นไร พออยู่ได้ บางคนมีเงินก็ไม่กล้าใช้ มัวแต่หาเงิน ไม่รู้จะหาเงินมาทำไม เอาไว้ให้ลูกมันพลาญ เขาว่าอย่างนั้น พวกนี้ไม่รู้เรื่อง ปัญญาญาณนี้ทำให้เรามองครบถ้วนทุกแง่มุม จะได้ไม่เกิดความหลงยินดีเพลิดเพลินจนทำให้ตัวเองเป็นทุกข์วนเวียนไป

๑.๕ ทำให้เป็นอริยสาวกผู้สมบูรณ์ด้วยทิวัจฉิ

ก็คือ เห็นว่าสิ่งปรุงแต่งทั้งปวงล้วนแต่เกิดแล้วดับไป เห็นความเป็นธรรมดาของสิ่งต่างๆ รวมทั้งความเห็นต่างๆ แนวคิดต่างๆ ทัศนคติต่างๆ อุดมคติต่างๆ ก็ล้วนเป็นของชั่วคราว เป็นของเปลี่ยนแปลง จึงไม่หลงไปยึดถือจริงจัง **สามารถใช้ความคิดได้ แต่ไม่ถูกความคิดใช้เอา** การมองโลกจึงไม่อยู่ภายใต้อุดมคติ แต่มองเห็นตามความเป็นจริง แนวคิดไหนที่มีประโยชน์ก็เอามาใช้ แนวคิดไหนไม่มีประโยชน์ก็ทิ้งไป

๑.๖ ทำให้ปิดอบายได้

อย่างเราทั้งหลายที่นั่งอยู่ที่นี่ ไม่ได้ไปอบายไซ้หม่ม ไม่ได้เป็นหมาเป็นแมว รอดหรือยัง สบายใจได้หรือยัง ยังหอรอก เพราะยังปิดไม่ได้ ยังไม่แน่ม่นอน ถ้าไม่มีปัญญาญาณก็ปิดไม่ได้ ปิด

“ข้าพระพุทธเจ้า มุจลินทนาคราชขอถวายอภิวัตตต่อพระพุทธองค์”

“ความสงบเป็นความสุขของบุคคลผู้มีธรรม ความยินดีในที่สงบ
ความไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ความปราศจากความกำหนัด
การพ้นจากคามทั้งปวงเสียได้ เป็นความสุขที่ประเสริฐในโลก
การกำจัดความถือตัวตน เป็นความสุขอย่างยิ่ง”



สัปดาห์ที่ ๖ ร่มไม้จิก ทิศาคเนย์ของต้นศรีมหาโพธิ์
ณ ตำบลอรุณเวลาเสนาานิคม กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ

ไม่ได้ก็หวาดเสียวอยู่เหมือนกัน บางคนก็นึกอยู่ ชาติหน้าจะไปไหนดี หวาดกลัว วุ่นวายอยู่ คนที่ตายอย่างปุถุชน ก็ล้วนแต่ไม่แน่มั่นนอนเหมือนกันทั้งนั้น ปัญญาญาณนี้แหละทำให้ปิดอบายได้ ทำให้เป็นผู้แน่มั่นนอนอย่างแท้จริง

คราวที่แล้วก็พูดไปแล้ว ๖ ข้อ วันนี้ก็จะบรรยายความสำคัญของปัญญาญาณต่อไปอีกซัก ๓ ข้อ ความจริง ความสำคัญของปัญญาญาณมีเยอะมาก ถ้าชอบก็ไปอ่านในพระไตรปิฎก หรืออ่านตามที่ครูบาอาจารย์ต่างๆ ท่านรวบรวมเอาไว้ก็ได้ ผมก็มาพูดในอีกแง่มุมหนึ่งไป ซึ่งอาจจะไม่เหมือนคนอื่นเขา ก็ไม่เป็นไร ฟังหลายๆ แนวนั้นแหละดีแล้ว จะได้ความรู้เพิ่มเติม

๑.๗ ทำให้ตัดกระแสได้

ความสำคัญของปัญญาญาณประการที่ ๗ ปัญญาญาณนั้นจะช่วยตัดกระแส กระแสการวนเวียน เราทั้งหลายนั้นวนเวียนอยู่ภายใต้กระแสของความไม่รู้ มีวิชาคือความไม่รู้ อริยสัจ พวกกันไปหลงทำกรรม วนเวียนไปตามโลก อยู่ใต้อำนาจของกฎแห่งกรรม วนเวียนไปเรื่อยๆ ออกจากวงจรนี้ไม่ได้สักที ไปตามกระแส บางทีก็ไปกามภูมิ บางทีก็ไปรูปภูมิ บางทีก็ไปอรูปภูมิ บางทีก็ไปอบาย บางทีก็มาเป็นมนุษย์ บางทีก็ไปสวรรค์ บางทีก็ไปเป็นพรหม ตามความอยากได้ อยากมี อยากเป็นของตนเอง

วนเวียนไปวนเวียนมา มันสู้กระแสนี้ไม่ได้ ตัดกระแสนี้ไม่ได้

มีปัญญาญาณเท่านั้นแหละ ที่จะตัดกระแสนี้ได้ ทำลาย
กระแสได้โดยสิ้นเชิง ทำลายการวนเวียนได้

ในขุททกนิกาย สุตตนิบาต อชิตมาณวกปัญหา ท่าน
อชิตมาณพได้ถามพระพุทธเจ้าเป็นคาถาว่า

สวนติ สพฺพติ โสตา

กระแสทั้งหลายย่อมไหลไปในทุกสิ่งทุกอย่าง หมุนเวียนไป
เรื่อยในอารมณ์ทุกชนิด ในโลกทั้งปวง

โสตานํ ก็ นีวารณํ

อะไรเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย

โสตานํ สํวรํ พุรุหิ

พระองค์กล่าวอะไรว่าเป็นเครื่องปิดกั้นกระแส

เกณ โสตา ปิถียเยเร

กระแสทั้งหลายถูกตัดได้ด้วยอะไร

การวนเวียนของเราทั้งหลายนี้ เป็นกระแสของความอยาก
กระแสนี้เป็นชื่อของตัณหา ทำให้เราทั้งหลายไม่หยุดอยู่กับที่วนเวียน

ไปเรื่อยๆ ไม่รู้จักพอสักที ตาเห็นรูปมาเยอะแล้ว เคยพอมั้ย หู
ได้ยินเสียงมาเยอะแล้ว ไม่พอสักที คิดก็ไม่พอสักที เกิดก็ไม่พอ
สักที เกิดอยู่เรื่อยๆ นับชาติไม่ถ้วนแล้ว ก็ยังไม่รู้จักพอสักที เกิด
มาก็เห็น ได้ยิน ได้คิด ได้นึก ได้เสพงาม มันไม่รู้จักพอ ก็เลย
หมუნวนไปเรื่อยๆ

อชิตมาณพก็เลยถามว่า อะไรเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย
อะไรจะกั้นกระแสตัดหน้าได้ เราจะได้ไม่หลงไปทำตามมัน ไม่
หลงอยากได้นั้นได้นี้ ไม่หลงอยากเป็นนั่นเป็นนี่ให้มันวุ่นวายไป
อะไรเป็นเครื่องกั้นตัดหน้าได้ หยุดมันได้ ให้มันชะงัก ไม่ต่อ ไม่
ยาว ไม่ยืดเยื้อ และกระแสเหล่านั้นถูกตัดได้ด้วยอะไร ถูกทำลาย
ถูกถอน ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ไม่มีอีกต่อไป ถูกตัดได้ด้วยอะไร

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า

ยานิ โสทานิ โลกสมิ

กระแสทั้งหลายเหล่านี้ใดมีอยู่ในโลก

สติ เตลํ นีวารณํ

สติเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลายเหล่านั้น

กระแสตัดหน้ามันไหลไปเรื่อย ไม่มีวันหยุด เห็นอะไรก็คิดถึง
พูดถึง อยากเห็นอย่างนั้นอย่างนี้อีก ได้ยินเรื่องอะไร ก็คิดถึง

อยากได้ยิน มันไหลไปในทุก ๆ อารมณ์ที่กระทบเข้า ไม่มีเครื่องกั้นห้ามไม่ได้ หยุดไม่ได้ สติเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลายเหล่านั้น ตัวสติ ตัวความระลึกได้ในกาย เวทนา จิต ธรรม ไม่หลงลืมกาย ไม่หลงลืมใจ รู้ว่ากายมีอยู่ รู้ว่าใจมีอยู่ ไม่มัดแต่ประมาทเลินเล่อไป นี่แหละเป็นเครื่องปิดกั้นกระแส **ปิดกั้นกิเลสต่างๆ ไม่ให้เข้ามาในจิต** ไม่ให้จิตหลงไหลเพลิดเพลिनไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

โดยส่วนใหญ่ เราจะหลงไปตามโลก หลงไปตามอารมณ์ต่างๆ อย่างนั้นมันขาดสติ พอหลงไปตามโลก กระแสกิเลสก็เกิดขึ้น ทำให้เราหยุดไม่ได้ วนเวียนไปเรื่อย ถ้ามีสติ รู้อยู่ที่กายที่ใจ อยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม ไม่ลืมตัวเอง ก็จะปิดกั้นกระแสได้ แต่ยังตัดกระแสไม่ได้ ยังทำลายกระแสไม่ได้ เป็นเพียงการป้องกันเท่านั้น พระองค์ตรัสต่อไปว่า

โสดานํ สํวรํ พุรุมิ

เรากล่าวสติว่าเป็นเครื่องปิดกั้นกระแสทั้งหลาย

ปญญาเยเต ปิถียเย

กระแสทั้งหลายเหล่านั้น ถูกตัดได้ด้วยปัญญา

สตินั้นเป็นตัวปิดกั้น เมื่อมีการกระทบอารมณ์ใดๆ แล้วก็จะปิดกั้นไม่ให้กิเลสเกิดขึ้น หรือถ้ามันเกิดขึ้นแล้ว มีสติ รู้มัน

ได้ไฉน นี่มันโลก นี่มันโกรธ นี่มันอิจฉา นี่มันไม่พอใจ กิเลส ก็ไม่โต ก็ไม่โต ก็ไม่ทำให้ไปทำผิดทางกายทางวาจา ไม่ให้ผิดศีล ทำให้ไม่ เป็นทุกข์ แต่ยังไม่พ้นทุกข์ ยังตัดไม่ได้ ยังทำลายไม่ได้ กระแส ทั้งหลายเหล่านั้นถูกตัดได้ด้วยปัญญา

ในคาถานี้ พระองค์แสดงธรรมะ ๒ ประการ คือสติกับปัญญา สตินี้เป็นเครื่องกัน ทำให้ไม่เกิดกิเลส ไม่หลงไปตามอารมณ์ต่างๆ ทำให้เกิดศีล เกิดสมาธิ ส่วนปัญญานั้นเป็นเครื่องตัด ทำลายทิ้ง ถอดถอนให้เด็ดขาดไป

สติเป็นเครื่องต่อสู้กับกิเลส คล้ายๆ กับเวทีชกมวย เรา เป็นฝ่ายแดง กิเลสเป็นฝ่ายน้ำเงิน ก็ชกกันหน่อยละ ถ้าเราไม่ พลาดท่า ไม่พลาดพลังไป ก็พอสู้ไหว แต่ปัญญานั้นเหมือนกับ รื้อเวทีออกไปเลย ตัดกระแสออกไปหมด ไม่มีทั้งฝ่ายแดงและ ไม่มีทั้งฝ่ายน้ำเงิน ไม่ต้องสู้อีก ถ้ายังมีเวทีอยู่ เราก็ยังต้องสู้ยังมีคู่ต่อสู้ ถ้าสติดี เราแข็งแรง มียามที่ดี กิเลสก็ไม่เข้ามาสู่ใจ ก็มีความสุขตามอัตภาพ แต่ยังไม่พ้นทุกข์ ถ้าอยากจะพ้นทุกข์ ต้องรื้อเวทีไปเลย ตัดกระแสไปเลย ด้วยอำนาจของปัญญาญาณ นั้นแหละ จะช่วยตัดกระแสได้

ฉะนั้น เราทั้งหลายวนเวียนไป ใช้ชีวิตอยู่ในโลก ตกอยู่ใน ภายใต้อำนาจของกฎแห่งกรรม ได้รับผลดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ได้เกิด ได้ตาย ได้ประสบกับสิ่งไม่น่าปรารถนาเป็นอันมาก หนีไม่รอด

กฎแห่งกรรมนี้มันโหดมาก ไม่ให้อิสระกับเราเลย **มีแต่อันตราย** **เต็มไปหมด** **เราจึงต้องระวัง** **มีสติ** **รู้ตัวอยู่เสมอ** เป็นเครื่องกันไว้ อย่างน้อยก็ได้เป็นคนมีศีล มีสมาธิ ไม่ไปทำผิดพลาด ไม่เป็นทุกข์กับโลกมาก แต่ก็ยังวนเวียนอยู่ในนี้แหละ จนกว่าจะทำลายได้ด้วยปัญญา ตัดกระแสกิเลสตัดค้นหาได้ ไม่ต้องมาวนเวียนอีกต่อไป ตัดกระแสวัฏฏะได้

๑.๘ ทำให้มีชีวิตที่ประเสริฐ

ชีวิตที่ประเสริฐคือชีวิตที่ไม่ทุกข์ ในพระพุทธานุศาสนามีคำสอนที่ให้อัจฉริยะมากนะ **การทำความเพียรในพระพุทธานุศาสนามีผลมาก** อย่างตอนนี้ท่านมีความสุขอยู่ ท่านไม่จำเป็นต้องทุกข์ก็ได้ ท่านไม่มีความทุกข์ ไม่มีความเครียด ไม่มีความวิตกกังวล ลูกๆ ของท่านก็ดีอยู่ สามีของท่านก็ยิ่งดีอยู่ ยังไม่ทิ้งท่านไป ท่านก็มีความสุขกับเขาได้ ท่านสามารถฝึกฝนตนเอง ทำความเพียรในพระพุทธานุศาสนา แล้วก็ถอดถอนความเห็นผิด ถอดถอนความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็มีสุขตลอดไปได้ สุขโดยไม่จำเป็นต้องทุกข์เลย

ตอนนี้ท่านยังไม่ตายใช่ไหม ร่างกายยังดีอยู่ มีความสุขอยู่ ท่านก็ฝึกฝนทำความเพียรในพระพุทธานุศาสนา ทำให้เกิดปัญญาขึ้น ถอนความเห็นผิด ถอนความยึดมั่นถือมั่น ต่อไปท่านแก้ตัวลง ร่างกายเจ็บป่วยหรือจะตาย ท่านเป็นทุกข์มั๊ย ไม่ทุกข์

ตอนนี้ยังไม่ตายหรือ ร่างกายพอทนได้ มีความสุข ทำความเพียร ฝึกฝนตนเอง ไม่ประมาท ต่อไปเราป่วย เราตาย ก็ไม่เป็นทุกข์ ตอนนี้ลูกเรายังดีอยู่ เราก็มีความสุขกับลูกได้ พออยู่ได้ แล้ว ฝึกฝนให้เกิดปัญญา ถอนความเพลิดเพลिनเสียได้ ต่อไป ลูกไม่ได้ตั้งใจเรา หรือตายไป เราก็ไม่เป็นทุกข์

นี่ การดำเนินชีวิตในแบบพระพุทธศาสนาหน้าอัศจรรย์อย่างนี้ คือ **มีความสุขได้โดยไม่จำเป็นต้องทุกข์** อย่างท่านทั้งหลายมานั่งอยู่ที่นี้ ท่านเป็นมนุษย์ จำเป็นต้องกลับไปเป็นหมาแมว อ้าว.. นี่ถามจริงๆ ไม่จำเป็นต้องใช้แมว เราเป็นมนุษย์ เราก็ฝึกฝนตนเอง แล้วก็ปิดอบายไป เราก็ไม่ต้องไปอบาย นี่เห็นมั๊ย มีความสุขโดยไม่จำเป็นต้องทุกข์ก็ได้ ความเพียรในพระศาสนา นี้ หน้าอัศจรรย์ขนาดนี้ละ

การดำเนินชีวิตแบบนี้ จึงเป็นชีวิตที่ประเสริฐ เป็นชีวิตที่สุขโดยไม่ต้องมีทุกข์ แต่เราทั้งหลายคงไม่ค่อยรู้จักชีวิตแบบนี้ ส่วนใหญ่จะทุกข์จนเครียด ฟุ้งซ่านเรื่องนั้นเรื่องนี้ หัวหมุนไปหมด ตอนนี้ก็มีเงินอยู่ ครอบครัวยังดีอยู่ ก็สุขไม่เต็มที่ เพราะไม่รู้จักพอ กลัวนั่นกลัวนี่ กลัวมันจะหมด ตอนหมดไปก็ทุกข์จริงๆ มันก็เลยวนเวียนกันไป สุขบ้างทุกข์บ้าง ส่วนใหญ่จะเป็นทุกข์เสียมากกว่า ถ้าเป็นชีวิตที่ประเสริฐนั้น เป็นชีวิตที่ไม่ทุกข์ ไม่ทุกข์ ก็เป็นสุขนั่นเอง แต่เราไม่ได้ต้องการสุขหรือ เพราะในการ **ประพฤติพรหมจรรย์นี้ ก็เพื่อความพ้นไปแห่งทุกข์เท่านั้นเอง**

การดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้องนั้นแหละ เป็นชีวิตที่ประเสริฐ ไม่มีความทุกข์ ในสังยุตตนิคาย สคาถวรรค อาฬวกสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบคำถามของอาฬวกยักษ์ว่า

สทุธิธ วิตตํ ปุริสสส เสฏฺฐจํ
ครัทธาเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจของคนในโลกนี้

ธมฺโม สฺุจิณฺโณ สุขมาวหาติ
ธรรมะที่ประพฤติดีแล้ว นำความสุขมาให้

สจฺจํ หเว สาธุตรํ รัสานํ
ในบรรดาสทั้งหลาย ความจริงนั้นแหละเป็นรสอร่อยอย่างยิ่ง

ปญฺญาชีวี ชีวิตมาหุ เสฏฺฐจํ
บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า ชีวิตที่ประกอบด้วยปัญญา เป็นชีวิตที่ประเสริฐที่สุด

สทุธิธ วิตตํ ปุริสสส เสฏฺฐจํ
ครัทธาเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจของคนในโลกนี้

ครัทธา คือ ความมั่นใจในศัสดาหรือครูผู้สอน อย่างเราทั้งหลาย ก็มีครัทธาเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า ยังไม่เห็นอริยสัจ ยังไม่เห็นพระนิพพานหรอก แต่ก็มั่นใจว่าพระองค์ได้ตรัสรู้ความจริง

อย่างนั้น การมีความมั่นใจ ได้ยึดเอาแบบอย่าง เอาคำสอนของ พระองค์นั้นมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ผีกฝนตนเองเพื่อรู้ ความจริงอย่างนั้นบ้าง เรียกว่ามีศรัทธา ตัวศรัทธานี้เป็นทรัพย์ เพราะจะทำให้ได้ทรัพย์อันประเสริฐที่อำนวยความสุขมาให้ เป็น ทรัพย์ที่โจรลักไปไม่ได้ ใครๆ ก็ทำลายไม่ได้ ได้แก่คุณธรรมต่างๆ มีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้นที่เกิดขึ้นเมื่อเราปฏิบัติตาม

ธมฺโม สุจิณฺโณ สุขมาวหาติ

ธรรมะที่ประพฤติดีแล้ว นำความสุขมาให้

ถ้าประพฤติถูกต้องตามธรรมะ เห็นคล้ายตามธรรมะ ก็ จะ นำความสุขมาให้อย่างแน่นอนทีเดียว ธรรมะมันเป็นยังไงก็เห็น มันเป็นอย่างนั้น สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายมันไม่เที่ยง เราก็เห็นว่ามัน ไม่เที่ยง พูดว่ามันไม่เที่ยง การกระทำก็สอดคล้องกับที่ว่ามันไม่ เที่ยงนั่นแหละ อย่างนี้เรียกว่าธรรมะที่ประพฤติดีแล้ว สิ่งปรุงแต่ง นั้น มันเป็นของไม่คงทน เราก็เห็นว่าไม่คงทน ธรรมะทั้งหลาย นั้นไม่ใช่อัตตาตัวตน มันบังคับไม่ได้ เราก็เห็นว่ามันบังคับไม่ได้ มันไม่ใช่ของเรา มันไม่น่ายึดมันถือมัน เราก็ปฏิบัติเพื่อเห็นว่า มันเป็นอย่างนั้น ปฏิบัติสอดคล้องกับความจริงแบบนี้จะนำความ สุขมาให้

สจฺจํ หเว สาธุตโร รसानํ

ในบรรดาสัตว์ทั้งหลาย ความจริงนั่นแหละเป็นรสอร่อยอย่างยิ่ง

ความจริงนั้นแหละเป็นรสอันอร่อยอย่างยิ่ง รสดีที่สุกก็คือความจริง ถ้าเราอยากจะให้ใครเขาฟังอะไร ก็ให้สังขารแก่เขา พูดความจริงให้กันฟัง เหมือนพระพุทธเจ้าแสดงความจริงให้เราทั้งหลายฟังว่า เราทั้งหลายเกิดมาแล้วมีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะเป็นธรรมดา แต่มีข่าวดีมาบอก คือว่า

อาศัยพระพุทธเจ้าผู้เป็นกัลยาณมิตร เราผู้มีความแก่เป็นธรรมดา จะพ้นจากความแก่ ดีใจมั๊ย

อาศัยพระพุทธเจ้าผู้เป็นกัลยาณมิตร เราผู้มีความตายเป็นธรรมดา จะพ้นจากความตาย จะไม่ตาย

อาศัยพระพุทธเจ้าผู้เป็นกัลยาณมิตร เราผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ เป็นธรรมดา จะพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ

อาศัยพระพุทธเจ้าผู้เป็นกัลยาณมิตร เราที่ยังต้องวนเวียนอยู่กับโลก จะเหนือโลก ดีใจมั๊ย **อันนี้เป็นข่าวดีข้อที่ ๑**

ข่าวดีข้อที่ ๒ คือ ต้องทำเอาเอง จบข่าวแล้ว นี่คือความจริงนะ ฉะนั้น เลิกหวังลมๆ แล้งๆ ได้แล้วว่า คนนั้นคนนี้จะช่วยมันเสียเวลาเปล่า เราต้องฝึกฝน ต้องหัดเอาเอง ทางนั้นพระพุทธเจ้าบอกเอาไว้แล้ว ส่วนการเดินทางนี้ ต้องทำเอง

บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า ชีวิตที่ประกอบด้วยปัญญา เป็น
ชีวิตที่ประเสริฐที่สุด

การใช้ชีวิตด้วยปัญญา คือ การรู้เท่าทัน เข้าใจความจริง
ของกายของใจ เข้าใจความจริงของโลก เมื่อเข้าใจความจริง ก็
ไม่เกิดความหลงไปยึดมั่นถือมั่น เมื่อไม่ไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดๆ ใน
โลก การใช้ชีวิตอยู่ในโลกก็จะมีความสบาย ปลอดภัย เป็นอิสระ
เป็นชีวิตที่ประเสริฐ ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานอีกต่อไป มารก็หาไม่
เจอแล้ว เพราะไม่มีที่ยึด ที่ติดข้อง ไม่ได้ฝากร่องรอยเอาไว้ใน
โลก แต่เราทั้งหลายนี้ฝากร่องรอยเอาไว้เพียบเลยใช้มัย ยึดนั้น
ยึดนี้เต็มไปหมด อย่างนี้มารก็หาตัวเจอ ตรงไหนที่เรายึดเอาไว้
นั้นแหละเป็นร่องรอยที่เราฝากไว้ มารหาตัวเจอก็ได้เกิดได้ตาย
ไม่สิ้นสุด

พญามารนี้ค้นหาตัวเราเจอตรงที่เรายึด ถ้าเลิกยึดแล้ว ก็
หาตัวเราไม่เจอแล้ว ค้นหาไม่เจอ ถ้าไปยึดที่ไหน ก็หาเจอที่นั่น
เราทั้งหลายนี้ยึดไปทั่ว มาที่นั้นก็ยึดคนนั้นยึดคนนี้ กลับบ้านก็
ยึดนั้นยึดนี้ โอ๊ย.. รอยเต็มไปหมดเลย มารหาตัวเจอ อย่างนี้
ต้องเกิดแน่และก็ต้องตายแน่ๆ ฉะนั้น เราทั้งหลายก็ให้ฝึกฝน
ให้มีปัญญานะ จะทำให้มีชีวิตที่ประเสริฐ อยู่กับโลก แต่ไม่ติด
ข้องกับโลก เป็นชีวิตที่สง่างาม น่าดูอย่างยิ่ง

๑.๙ ทำให้ไม่ต้องเกิดอีก

ไม่ต้องเกิดบ่อยๆ วนเวียน ซ้ำๆ ซากๆ การทำอะไรซ้ำไปซ้ำมาแบบเดิมๆ นั้นมันน่าเบื่อหน่าย ไม่ต้องทำอะไรซ้ำๆ แล้ว ชอบมั๊ย ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค อุทยสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ปุณฺพปุณฺํ กิลมฺติ ผนฺทติ จ
 บุคฺคฺลยํมลํปากและดีนฺรณบํอยๆ

ปุณฺพปุณฺํ คพฺภมฺเบติ มนฺโท
 คนงัวย่อมเข้าสู่กรรมบ่อยๆ

ปุณฺพปุณฺํ ชายติ มียยติ จ
 บุคฺคฺลยํมเกิดและตายบ่อยๆ

ปุณฺพปุณฺํ สิวํถิกํ หรณฺติ
 ชนทั้งหลาย่อมหามเขาไปสู่ป่าช้าบ่อยๆ

ปุณฺพปุณฺํ แปลว่า บ่อยๆ แล้วๆ เล่าๆ ซ้ำๆ ซากๆ
 ซ้ำแบบเดิมอยู่นั้นแหละ

กิลมฺติ แปลว่า ลำบาก

ผนฺทติ แปลว่า ดิ้นรน

“...เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว เราจะรักษาชีวิตไว้เพื่อเผยแพร่พระธรรม
สั่งสอนมวลมนุษย์ จนกว่าพระพุทธศาสนาจะแพร่หลาย
ประดิษฐานมั่นคง เพื่อประโยชน์สุขแก่มวลมนุษย์”



ณ ร่มไม้ขอपालนิโครธ (ต้นไทร)
ตำบลอรุณเวลาเสนานิคม กรุงเทพมหานคร แคว้นมคธ

www.buddha-thushaveheard.com

คนเราและสัตว์ทั้งหลายนั้นลำบากและดิ้นรนกันบ่อยๆ เราทั้งหลายเป็นอย่างไรกันบ้าง ลำบากมาหลายทีแล้ว ลำบากแล้ว ลำบากอีก วุ่นแล้ววุ่นอีก เครียดแล้วเครียดอีก เซึ่งแล้วซึ่งอีก เบื่อแล้วเบื่อกอีก เหนื่อยแล้วเหนื่อยอีก ดิ้นแล้วดิ้นอีกอยู่อย่างนั้น ดิ้นไปเถอะ เตี้ยวก็ตาย แล้วก็ได้อื่นใหม่ ก็ตายใหม่ **จุดปลาในน้ำน้อย** ดิ้นไปอย่างนั้นแหละ ดิ้นแล้วก็ตายเหมือนเดิม ซ้ำๆ ซากๆ อย่างนี้แหละ เรียกว่า ปุณฺปุณฺ

มनुโท แปลว่า คนโง่ คนไม่รู้เรื่อง ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ไม่ได้ฟังความจริง ไม่รู้วิธีสั่ง ไปหลงยึดสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง ไปหลงสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ไปหลงสิ่งไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน ไปหลงของไม่สวยงามว่าสวยงามน่าเอา

คนโง่ย่อมเข้าสู่กรรมบ่อยๆ เกิดในท้องแม่บ่อยๆ พวกเราที่ยังดิ้นะที่เป็นแม่คน ถ้าไปเป็นแม่หมาแม่แมว โอ.. ลำบากกว่านี้เยอะ นี่คนโง่มันเป็นเป็นอย่างนี้ หาแต่เรื่องใส่ตัวเอง หาเรื่องมาเกิด ชอบเกิด เกิดมาแล้วก็ได้ทุกข์ ได้ปัญหามาเพียบเลย แต่เขาก็ยังชอบ เข้าท้องแม่ เข้าแล้วเข้าอีกอยู่นั้นแหละ ไม่สิ้นสุดเสียที อยากรู้นั้นนั่นเป็นนี่ อยากรู้นั้นนั่นได้นี่ เป็นแล้วก็มีแต่เรื่องได้แล้วก็ยังมีแต่เรื่อง

ชายติ แปลว่า ย่อมเกิด

มียยติ แปลว่า ย่อมตาย

เราเกิดและตายซ้ำๆ ซากๆ อยู่ ควรแล้วนะที่จะเบื่อหน่าย บางชาติก็เป็นคนรวย บางชาติก็เป็นคนจน ชาตินี้ก็เป็นอย่างนั้นนั่นแหละ เห็นคนรวย ก็อยากรวยอย่างเขา เห็นเขาดูดี ก็อยากดูดีอย่างเขา นี่มันก็ซ้ำๆ อีกแล้ว จนทั้งหลายก็นำเขาไปสู่อุบัติภัยต่างๆ นี่ก็เรื่องธรรมดาของคนทั่วไปที่ยังโง่อยู่ ยังไม่มีความรู้ ยังไม่มีปัญญา สำหรับผู้มีปัญญา ท่านไม่เป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าตรัสต่อไปว่า

มคฺคณฺจ ลทฺธา อปฺนพฺภวาย

น ปฺนปฺปฺนํ ชายติ ภูริปญฺโณ

ส่วนผู้มีปัญญาดังแผ่นดิน

ครั้นได้มรรคเพื่อความไม่เกิดอีก ย่อมไม่เกิดบ่อยๆ

ผู้ที่มีปัญญามั่นคงหนักแน่นประดุจแผ่นดิน ท่านได้มรรคคือหนทางปฏิบัติเพื่อความไม่เกิด ก็ไม่ต้องเกิดบ่อยๆ ถ้าเราไม่อยากจะเกิดอีก ก็ต้องฝึกฝนให้เกิดปัญญา ผู้มีปัญญานั้นจะไม่ต้องมาเกิดซ้ำๆ ซากๆ อีกแล้ว

สิ่งที่ทำกันเป็นประจำ เราก็ค่อยๆ ดูไปนะ ค่อยๆ สังเกต ใฝ่ใจให้ถูกต้องแยกคาย แล้วจะเห็นว่ามันน่าเบื่อหน่ายขนาดไหน ถ้าตอนนี้เราติดข้องอยู่ ยังเพลิดเพลिनอยู่ ก็ให้รู้ว่าตัวเองเพลิดเพลिन ธรรมะก็จะสอนความจริงให้ว่า ถ้าเพลิดเพลिनกับอะไร ก็จะต้องเคราะห์ร้ายเพราะสิ่งนั้น ถ้าคาดหวังกับอะไร ก็จะต้องผิดหวังเพราะสิ่งนั้นอย่างแน่นอน

นี่กล่าวถึงความสำคัญของปัญญาญาณ ข้อที่ ๙ ส่วนประการ
อื่นๆ อีก ดีๆ ทั้งนั้น ท่านก็ไปศึกษาต่อเอาเองนะครับ ที่พูดไป
แล้วมีเรื่องทำให้เกิดความเบื่อหน่าย เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์
ทำให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะ ทำให้มีมุมมองครบถ้วน ไม่เกิด
ความหลงยินดี ทำให้เป็นอริยสาวกผู้สมบูรณ์ด้วยทิวฐิติ ทำให้
ปิดบាយได้ ทำให้ตัดกระแสของกิเลสต้นเหตุต่างๆ ได้ ทำให้มี
ชีวิตที่ประเสริฐ แล้วก็ไม่ต้องเกิดอีกแล้ว

๒. วิธีทำให้ปัญญาญาณเกิดขึ้น

ต่อไปจะบรรยายวิธีทำให้ปัญญาญาณเกิด อันนี้ยิ่งน่าสนใจ ผมรวบรวมมาจากพระสูตรต้นตปิฎกนั้นแหละ จากพระสูตรนั้น บ้างพระสูตรนี้บ้าง แต่รวบรวมเอาเฉพาะสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้มาก แยกข้อเป็น ๓ ข้อ ท่านฟังดูแล้วก็นำไปศึกษาต่อกันเอาเอง

๒.๑ มัชฌิมาปฏิปทา

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งเมืองไทยเราก็นิยมสวดกันอยู่แล้วนะ ท่านที่ชอบก็ไปสวดได้ มัชฌิมาปฏิปทาเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญญาญาณ ทำให้เกิดดวงตา เกิดญาณขึ้นมาได้ มัชฌิมาปฏิปทาก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

อยมเว อริโย อฏฺฐจฺงคฺโก มคฺโค. เสยฺยถิํ. สมฺมาทิจฺฉิ ...
สมฺมาสมาธิ

อโย โข สา ภิกฺขเว มชฺฌิมา ปฏิปทา ตถาคเตน อภิสมฺพุทฺธา
จกฺขุกรณิ ญาณกรณิ อุปสมาย อภิญฺญาय สมฺโพธาย นิพฺพานาย
ลํวตฺตติ

อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนี้เท่านั้น ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ ...
สัมมาสมาธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มัชฌิมาปฏิปทานี้แล อันตถาคตได้รู้
เฉพาะหน้าแล้ว อันทำให้เกิดดวงตา ทำให้เกิดญาณ ย่อมเป็น
ไปเพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อการตรัสรู้อริยสัจ เพื่อ
พระนิพพาน

ถ้าท่านอยากมีปัญญาญาณเกิดขึ้น ให้ฝึกฝนตามหลักมัชฌิมา
ปฏิปทานี้ คือฝึกฝนโดยวิธีที่จะทำให้อริยมรรคมีองค์ ๘ สมบูรณ์
รวมตัวกันเกิดขึ้น หนทางนี้อันพระผู้มีพระภาค ได้ทรงเห็นแล้วนำ
มาบอกสอน ถ้าพระพุทธรเจ้าไม่ตรัสรู้ ไม่นำมาบอก เราทั้งหลาย
ก็ไมรู้หนทาง ก็จะหลงวนเวียน เดินไปผิดทาง หลงเชื่อคนนั้น
คนนี่ที่ไม่รู้จักจริง ดูคนตาบอดจูงคนตาบอด เดินทางกันยาวนาน
ก็ไปกันไม่ถึงไหน

มัชฌิมาปฏิปทานี้ **จักขุกรณี** ทำให้เกิดดวงตา ได้มองเห็น
ความจริงที่อยู่ตรงหน้า **ญาณกรณี** ทำให้เกิดญาณปัญญา แหง
ตลอดสภาวะต่างๆ ตรงตามที่เป็นจริง ไม่ผิดพลาด

เมื่อมีญาณปัญญาเกิดขึ้น ก็ย่อมเป็นไปเพื่อสิ่งต่อไปนี้

อุปสมาย เพื่อความสงบระงับ ทำให้กิเลสตัณหา ความ
อยาก ความต้องการสงบระงับลงได้ ไม่ต้องวิ่งวุ่น เหมือนเรา
นั่งลงได้ นอนลงได้อย่างสนิทใจ ได้พักผ่อน

อภิถนญา เพื่อความรู้ยิ่ง ทำให้ได้รู้สิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง ตรงซัดต่อหน้า

สมุโพธาย เพื่อการตรัสรู้ร้อยสัจ ได้รู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำให้แจ้งนิโรธ และมรรคเจริณ

นิพพานาย เป็นไปเพื่อพระนิพพาน ถึงความดับสนิทของทุกข์

นี่แหละมัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางสายกลาง ที่ไม่เข้าไปยึดเกาะมัวเมา มีความสุขอยู่ในกามตามความเคยชินของพวกปุถุชน และไม่หลงทำตนให้ลำบาก อันไม่ใช่หนทางที่จะทำให้ละกิเลสได้ ดุจพายเรือบนบก มีแต่ลำบากเปล่าๆ เราฝึกฝนโดยวิธีที่อริยมรรคมีองค์ ๘ จะเกิดขึ้น เมื่ออริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น จักขุก็เกิดขึ้น ญาณก็เกิดขึ้น

ที่นี้ในตอนแรก เมื่อยังไม่ครบ ๘ ก็มีองค์ที่นำหน้ามาก่อน ให้เราฝึกฝนไปตามลำดับ จนกระทั่งสมบุรณ ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก มหาจัตตารีสกสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ตตฺร ภิกฺขเว สมฺมาทิกฺขุจฺจึ ปุพฺพุงคฺมา โหติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในบรรดาอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ นั้น สัมมาทิกฺขุจฺจึเป็นหัวหน้า

ให้เรามีสัมมาทิฏฐิเสียก่อน คือ ให้มีความเห็นที่ถูกต้อง มีความเข้าใจที่ถูกต้อง เริ่มต้นโดยการฟังผู้รู้จริง คือพระพุทธรเจ้า แล้วก็ฝึกฝนตนเอง หัดสังเกต หัดเรียนรู้ ศึกษาให้มีความเข้าใจเพิ่มขึ้นๆ จนกระทั่งเห็นความจริงตามที่ได้ฟังมานั้น **สัมมาทิฏฐินี้ เป็นหัวหน้า** แล้วมรรคองค์อื่นๆ ก็จะเจริญขึ้น โดยการฝึกฝนที่ถูกต้อง แล้วก็มาเป็นเครื่องหนุน ให้มีสัมมาทิฏฐิเพิ่มขึ้นไปอีก

ด้วยสัมมาทิฏฐินั้นเอง ทำให้รู้จักสัมมาทิฏฐิว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ รู้จักมิจฉาทิฏฐิว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ รู้จักสัมมาสังกัปปะว่าเป็นสัมมาสังกัปปะ รู้จักมิจฉาสังกัปปะว่าเป็นมิจฉาสังกัปปะ รู้จักสัมมาวาจาว่าเป็นสัมมาวาจา รู้จักมิจฉาวาจาว่าเป็นมิจฉาวาจา จนกระทั่งรู้จักสัมมาสมาธิว่าเป็นสัมมาสมาธิ รู้จักมิจฉาสมาธิว่าเป็นมิจฉาสมาธิ

ในการฝึกฝนตอนต้น ก็ใช้ ๓ องค์ประกอบเพื่อให้เกิดมัชฌิมาปฏิปทาที่สมบูรณ์ต่อไป องค์ ๓ ก็คือ **สัมมาทิฏฐิ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ** ดังที่พระองค์ตรัสว่า

อิติสลิมิ เตโย ธมมา สมมาทิฏฐิ อนุปริชาวนติ
อนุปริวัตตุนติ

เสยยถิทำ: สมมาทิฏฐิ สมมาวายาโม สมมาสติ
ธรรมะทั้งหลาย ๓ ประการเหล่านี้ ย่อมเป็นไปตาม ย่อม
คล้อยไปตามสัมมาทิฏฐิ

ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ

สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นที่ถูกต้อง มีปัญญา มีความรู้ตัว มีความรู้เท่าทันจิตใจตนเอง รู้ว่าสิ่งไหนมีประโยชน์ สิ่งไหนไม่มีประโยชน์ สิ่งไหนทำให้เกิดสุข สิ่งไหนทำให้เกิดทุกข์ สิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนไม่ควรทำ สิ่งไหนควรคิด สิ่งไหนไม่ควรคิด สิ่งไหนควรพูด สิ่งไหนไม่ควรพูด สิ่งไหนที่ไม่ดี ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดความทุกข์ ก็ละไป เป็นต้น นี้เรียกว่าสัมมาทิฏฐิ ตั้งแต่มีความรู้ทั่วๆ ไป จนกระทั่งรู้เห็นอริยสัจ

สัมมาวายามะ ความเพียรถูกต้อง มีความเพียร เพียรป้องกันกิเลส เพียรละกิเลส เพียรให้เกิดกุศล และให้กุศลเจริญยิ่งขึ้น

สัมมาสติ ระลึกรู้ถูกต้อง ไม่เอาใจไปไว้ข้างนอก ระลึกเข้ามาที่กาย เวทนา จิต และธรรม คอยตามรู้อยู่ในกายในใจเสมอๆ

อาศัยองค์ประกอบ ๓ ประการนี้ จะทำให้สัมมาทิฏฐิ เจริญงอกงามขึ้น แม้ในด้านสัมมาสังกัปปะ ก็จะเจริญงอกงามขึ้นด้วย ธรรมะ ๓ ประการนี้ในทำนองเดียวกันพระองค์ตรัสว่า

อิติสฺสลิเม ตโย ธมฺมา สมฺมาสงฺกปฺปํ อหฺนฺปรึชฺชาวนฺติ
อหฺนฺปรึวตฺตนฺติ

มีความพากเพียร ฝึกฝนไปเรื่อยๆ โภธิปักขิยธรรมก็จะเจริญงอกงามขึ้น แล้วสมบุรณ์เป็นอริยมรรคมืองค์ ๘ พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้เยอะ หนทางนี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๒.๒ ไตรสิกขา

แนวทางที่ทำให้ปัญญาญาณเกิดขึ้น คือไตรสิกขา ความจริงก็อันเดียวกันกับที่ได้พูดไปแล้ว แต่อันนี้แสดงเป็นลำดับของการปฏิบัติ ในที่ฌนิกาย สีสันชวรรค สุภัสสุตร และพระสูตรอื่นๆ เป็นอันมาก พระพุทธเจ้าตรัสบอกวิธีที่จะทำให้ปัญญาญาณเกิด จนกระทั่งมีปัญญาถึงความสิ้นไปของอาสวะทั้งหลาย โดยแสดงการฝึกฝนตามไตรสิกขา การพัฒนาจิตให้มีคุณภาพไปตามลำดับ

อริยสีลขันธ์ คือ สีลสังวร คำว่า สังวร นี้เป็นชื่อของสติ มีสติที่รู้เท่าทันจิตใจตนเอง จนเห็นเจตนาในใจ งดเว้นเจตนาที่ไม่ดี งดเว้นการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤติในกาม งดเว้นจากการพูดโกหก งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ และ งดเว้นจากการเลื่องชีพที่ไม่ถูกต้อง สิ่งไหนมีการเบียดเบียนหรือหลอกลวงคนอื่น เห็นแล้วก็ละไป อันนี้ เรียกว่า สีลสังวร เป็นอริยสีลขันธ์

“อริยสัจ คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่
ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ควรทำให้เกิดขึ้น
อัญญาโกณฑัญญะ อัญญาโกณฑัญญะ
โกณฑัญญะ รู้แล้วหนอ”



ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้กรุงพาราณสี แคว้นกาสิ
วันอาสาฬหบูชา ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘

อริยสมาธิขั้นที่ ๑ เริ่มจากความเป็นผู้มีทวารอันคุ้มครองแล้ว ในอินทรีย์ หรือมีอินทรีย์สังวร ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรู้รส กายสัมผัสทางผิวหนัง ใจคิดนี้ความรู้สึกต่างๆ แล้วให้มีสติรู้เท่าทัน ไม่ให้บาปอกุศลธรรมเกิดขึ้น ถ้ามีสติรู้เท่าทันตั้งแต่ตามองเห็นก็ดีมากที่สุดทีเดียว ถ้ารู้ไม่ทันตอนนั้น มีกิเลสเกิดขึ้นในใจก็ให้รู้ทัน อย่าให้กิเลสมันตัวโต อย่าให้กิเลสมันรุนแรงจนกระทั่งครอบงำจิตใจ เวลาตาเห็นรูปแล้ว ถ้ารู้ไม่ทันก็จะเกิดความชอบบ้างไม่ชอบบ้าง ถ้ารู้เท่าทันความชอบความไม่ชอบ กิเลสมันก็ไม่โต มีความคิดความรู้สึกอะไรปรุงแต่งขึ้นมาก็ให้รู้

แต่ถ้าไม่มีสติรู้เท่าทัน ทวารก็ไม่ได้รับการคุ้มครอง ตาเห็นรูปแล้วก็เกิดความชอบความไม่ชอบ รู้ไม่ทันกิเลสก็โตขึ้นๆ เราจึงต้องมีศีลสังวรเอาไว้ก่อน ถึงจะมีกิเลสเกิดขึ้น ก็อย่าไปผิดศีลให้งดเว้น

ต่อจากนั้น ฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะในทุกๆ อริยาบถ ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ มีความรู้ตัวในการก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง การคู้เข้า การเหยียดออก การสวมใส่เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม การกิน การดื่ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ก็ให้มีความรู้ตัว ให้มีสติในทุกๆ ที่ ทุกๆ เวลา ทุกกิจกรรมที่เราทำ

เมื่อมีสติสัมปชัญญะ จิตใจก็จะมีความสุขขึ้น ก็เป็นผู้
 สันโดษพอใจในปัจจัยต่างๆ ฝึกทำกรรมฐาน เจริญสมณะ และ
 วิปัสสนา สามารถละนิวรณ์ประการต่างๆ ได้ ก็เป็นจิตใจที่มี
ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ มีความสุข และเป็นสมาธิ ถ้าเพิ่มพูนขึ้น
 ไปอีก ก็เป็นระดับปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน
 นี้เป็นส่วนของสมาธิ

อริยปัญญาขั้น เมื่อจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่มีกิเลส
 ปลอดโปร่ง ควรแก่การงาน มีสมาธิอย่างนั้นแล้ว ก็สามารถ
 ศึกษากายศึกษาใจให้เกิดอริยปัญญา เกิดวิปัสสนาญาณ เกิด
 โลกียอภิญาต่างๆ ตามกำลังความสามารถ จนกระทั่งเกิด**อัสวัค
 ขยญาณ** คือปัญญาเห็นอริยสัจ ทำให้ถึงความสิ้นไปของอาสวะทั้ง
 หลายได้

นี่ก็วิธีทำให้เกิดปัญญาญาณ ตามไตรสิกขา คือ สมาธิ ปัญญา
 ในพระสูตรก็แสดงไว้มาก โดยแยกแยะขยายความแตกต่างกัน
 ไปบ้างเล็กๆ น้อยๆ แต่โดยหลักแล้วก็เหมือนกัน

๒.๓ ธรรมสมาธิ

หัวข้อก็มีหลักการอยู่ว่า **เมื่อจิตมีสมาธิก็จะเกิดยถาภูตญาณ**
ทัสสนะ ปัญญาเห็นตามความเป็นจริงนี้อาศัยสมาธิ จึงฝึกฝน

โดยการทำให้สมาธิเกิดขึ้น ทำอะไรก็ตามให้เกิดธรรมสมาธิ คือ ธรรมะที่เป็นฝ่ายของสมาธิ ก็เป็นเหตุให้สมาธิเกิดขึ้นมาได้ วิธีนี้ เป็นการทำให้เกิดสมาธิตามธรรมชาติ คือทำให้เกิดธรรมะฝ่ายสมาธิขึ้นมา เมื่อมีแล้ว สมาธิก็จะเกิดขึ้น จิตมีสมาธิก็ทำให้เกิดปัญญาได้ ในอังกุตตรนิกาย ทสกนิบาต กัมมัตถยสูตร พระพุทธเจ้า ตรัสว่า

อิตติ โข อานนท กุสลานิ สีลานิ อวิปปฏิสารตถานิ
 อวิปปฏิสารานิสังขานิ,
 อวิปปฏิสโร ปามุชชตโถ ปามุชชานิสโส,
 ปามุชชํ ปิตตถํ ปิตานิสลํ,
 ปีติ ปสฺสทตฺถา ปสฺสทธานิสฺสา,
 ปสฺสทฺธิ สุขตฺถา สุขานิสฺสา,
 สุขํ สมารตถํ สมารานิสลํ,
 สมาธิ ยถากฺขตฺถาณทสฺสนตฺโถ ยถากฺขตฺถาณทสฺสนานิสฺโส

...

ดูก่อนอานนท ด้วยประการดังนี้แล กุศลศีลมีความไม่
 เตือดร้อนใจเป็นประโยชน์ มีความไม่เตือดร้อนใจเป็นอานิสงส์
 ความไม่เตือดร้อนใจมีปราโมทย์เป็นประโยชน์ มีปราโมทย์
 เป็นอานิสงส์
 ปราโมทย์มีปีติเป็นประโยชน์ มีปีติเป็นอานิสงส์
 ปีติมีปัสสัทธิเป็นประโยชน์ มีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์
 ปัสสัทธิมีสุขเป็นประโยชน์ มีสุขเป็นอานิสงส์

สุขมีสมาธิเป็นประโยชน์ มีสมาธิเป็นอานิสงส์
สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นประโยชน์ มียถาภูตญาณ
ทัสสนะเป็นอานิสงส์

พระสูตรนี้กล่าวถึงธรรมะฝ่ายสมาธิ โดยเริ่มต้นจากรื่อง
การมีศีล ศีลที่เป็นกุศล เป็นไปเพื่อละกิเลส เป็นไปเพื่อละ
ความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่น พอมีศีลก็จะมีสมาธิดี
ร้อนใจ ไม่ต้องวิตกกังวล ไม่ต้องกลัวภัยอันตรายต่างๆ จน
กระทั่งไม่กลัวว่าจะต้องไปเกิดในอบาย ก็จะเกิดความรู้สึก
ปราโมทย์คือมีความเบิกบานใจ มีความปลาบปลื้มใจว่า เราได้
ละสิ่งที่ไม่ดี ได้ทำสิ่งที่ถูกต้อง เป็นที่พอใจของเหล่าวิญญูชนทั้ง
หลาย ผู้รู้ทั้งหลายไม่ติเตียน ได้ทำตามทีพระพุทธรเจ้าท่านสอน
อย่างเต็มที่ **ปราโมทย์นี้เป็นธรรมะฝ่ายสมาธิอันดับแรก**

เมื่อมีปราโมทย์คือความเบิกบานใจ ก็เกิดปีติ คือความอิ่มใจ
จิตใจอิ่มเต็มอยู่ภายใน ไม่มีความอยาก ไม่มีความเร่าร้อน ไม่
ต้องวิ่งวุ่นไปตามตัณหา

เมื่อมีปีติ คือความอิ่มใจ ก็เกิดความสงบระงับทั้งกายและ
ใจ กายก็ผ่อนคลาย เบาทสบาย ใจก็ผ่อนคลาย เบาทสบาย ไม่มี
ความตึงเครียด

เมื่อกายใจสงบระงับ ก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่ง
เมื่อจิตมีความสุข ก็จะเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่น
เมื่อจิตมีสมาธิ ก็เห็นกายกับใจตามความเป็นจริง เรียกว่า

ยถาภูตญาณทัสสนะ

**ธรรมะฝ่ายสมาธิจะมีอยู่ ๕ อย่างด้วยกัน คือ ปราโมทย์ ปีติ
ปีสัสสัทธิ สุข สมาธิ แล้วเกิดยถาภูตญาณทัสสนะ นิพพิทา
วิราคะ ตามลำดับ จนกระทั่งถึงวิมุตติ คือความหลุดพ้น**

ในกัมมัตถิยสูตรนี้ พระองค์ตรัสเริ่มต้นด้วยเรื่องกุศลคือล
ฝึกฝนให้เกิดศีลด้วยวัตถุประสงค์ที่ถูกต้อง ก็ทำให้เกิดปราโมทย์ได้
เกิดธรรมสมาธิขึ้น เป็นไปตามลำดับอย่างนี้ หรือว่า เราทำกิจกรรม
อย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าทำโดยถูกต้อง ก็เป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ เกิด
ปัญญาเห็นความจริงได้เช่นเดียวกัน ในพระไตรปิฎกท่านแสดง
เอาไว้มาก จะยกตัวอย่างมาตามสมควร

ในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต วิมุตตตายตนสูตร พระสูตร
ที่กล่าวถึงเหตุแห่งความหลุดพ้น ก็ใช้ธรรมสมาธิเหมือนกัน การ
ฟังธรรม การแสดงธรรม การสาธยายธรรม การเพ่งพิจารณาธรรม
การเจริญกรรมฐาน เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ เมื่อมีสมาธิก็เกิดปัญญา
เห็นความจริง จนกระทั่งถึงความหลุดพ้นได้

อย่างท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี นางวิสาขา และพระเจ้า
พิมพิสารพร้อมบริวาร ก็บรรลุนิพพานกันตอนนั่งฟังนั่นแหละ
พระพุทธเจ้าใช้วิธีแสดง**อนุปฺพพิกถา** ท่านทั้งหลายเหล่านั้นเกิดความ
เข้าใจ จิตใจเบิกบาน ผ่องใส ธรรมะฝ่ายสมาธิก็เกิดขึ้น

พอพระองค์ทราบว่ ท่านเหล่านี้ จิตสงบ เบา อ่อน ปราศจาก
นิวรณ์ เป็นสมาธิ มีความตั้งมั่น ควรแก่การงานแล้ว พระองค์ก็
ประกาศอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ท่านเหล่านั้น
ก็เห็นธรรม เพราะความจริงมันอยู่ตรงหน้าอยู่แล้ว ผู้ที่จิตมีสมาธิ
มีจิตที่พร้อม ก็เห็นได้ทันทีทีเดียว อุปมาดุษผ้าที่ขาวสะอาด เหมาะ
สำหรับรับน้ำย้อม

การมีธรรมสมาธิเกิดขึ้น ตัววัดก็คือปราโมทย์ แล้วก็จะ
ค่อยๆ เป็นไปตามลำดับ ในสูตรแรกที่ผมยกมา กิมีตถียสูตรพูด
เรื่องศีล ภิกษุบางรูปท่านรักษาวินัยเป็นอย่างดี ปฏิบัติตามวินัย
เคร่งครัด ท่านมามองดูก็เห็นว่า เราปฏิบัติได้ตามอย่างที่พระพุทธ
เจ้าบัญญัติเอาไว้ ก็เกิดปราโมทย์ขึ้นมาได้ นี่ก็เป็นนิมิตหมายที่ดี
ต่อไปจิตใจจะเกิดสมาธิ แล้วเกิดปัญญาญาณได้ วิธีนี้เป็นสมาธิ
แบบธรรมชาติ

นี่ตัวอย่างจากวิมุตตายนสูตร กล่าวถึงพระศาสดาแสดง
ธรรมก็เป็นเหตุให้บรรลุได้ มีบาลีว่า

ยถา ยถา ภิกขเว ตสฺส ภิกขุโน สตุถา ฌมมํ เทเสถิ
อภยตโร วา ครุญฺจानิโย สพฺรหฺมจารี,
ตถา ตถา โส ตสฺมี ฌมฺเม อตฺตปญฺ्ञิสฺสเวทึ จ โหติ
ธมฺมปญฺ्ञิสฺสเวทึ จ,
ตสฺส อตฺตปญฺ्ञิสฺสเวทึโน ฌมฺมปญฺ्ञิสฺสเวทึโน ปามุชฺชํ ชายติ,

ปมุกิตตสส ปิติ ชายติ,
 ปิติมนสส กาโย ปสฺสมภติ,
 ปสฺสทฐกาโย สุขิ เวเทติ,
 สุขิโน จิตตํ สมายิตติ,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์ รูปใด
 รูปหนึ่งที่อยู่ในฐานะครู ย่อมแสดงธรรมแก่ภิกษุนั้น โดย
 ประการใดๆ

ภิกษุนั้นเป็นผู้เข้าใจอรรถะ เป็นผู้เข้าใจธรรมะ ในธรรมะนั้น
 โดยประการนั้นๆ

เมื่อภิกษุนั้นเข้าใจอรรถะ เข้าใจธรรมะ ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น
 ปิตีย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปราโมทย์
 กายของผู้มีใจปิตีย่อมสงบระงับ
 ผู้มีกายสงบระงับย่อมรู้สึกเป็นสุข
 จิตของผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่น

พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์แสดงธรรมให้ฟัง คือ มา
 ฟังธรรมนั่นเอง ฟังธรรมก็สามารถบรรลุได้ ไม่ใช่ฟังบ่อยๆ แล้ว
 จะบรรลุนะ ฟังแล้ววังงทุกที งงทุกที อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง มีข้อแม้
 ด้วยว่า **ฟังแล้วเกิดความเบิกบานใจ ปลาบปลื้ม เกิดปราโมทย์**

อย่างภิกษุในพระสูตรนี้ ท่านฟังแล้วก็เข้าใจอรรถะเข้าใจ
 ธรรมะ เข้าใจคำที่ใช้และความหมายที่ระบุถึง คำนี้ระบุถึงสิ่งนี้
 คำนี้หมายถึงสิ่งนี้ เข้าใจสิ่งที่สื่อออกมาอย่างถูกต้อง ปราโมทย์ก็

เกิดขึ้น เริ่มมีธรรมสมาธิ ฟังพระศาสดาหรือว่าเพื่อนพรหมจรรย์
ผู้อยู่ในฐานะครู หรือเราอ่านพระไตรปิฎกเอง นั่งพิจารณา
ไตรตรองธรรมะ เอาพระสูตรไปสวด ไม่ใช่สวดแล้วจะบรรลุนะ
จุดสำคัญคือเป็นเหตุให้จิตเกิดสมาธิ เริ่มจากปราโมทย์ มีความ
ปลอดโปร่ง เบาสบาย มีความสุข เมื่อจิตเกิดสมาธิแล้ว จึงเกิด
ปัญญาญาณ อย่างในพระสูตรนี้

ตสฺส อตฺตปญฺญิสฺสเวทิสฺส ธรรมปญฺญิสฺสเวทิสฺส ปามุชฺชํ ชายติ
เมื่อภิกษุท่านฟังเข้าใจธรรมเข้าใจธรรม ปราโมทย์ก็เกิดขึ้น

ปมฺหิตตสฺส ปีติ ชายติ
เมื่อมีปราโมทย์เกิดขึ้น ปีติก็เกิดขึ้น

ปีติมนสฺส กายो ปสฺสมภตฺติ

กายของผู้มีใจปีติก็สงบระงับ ไม่ร้อนรน ไม่รุ่มรวย ไม่วิ่ง
ไปทางโน้นทางนี้ ไม่ส่ายไปหาอารมณ์นั้นอารมณ์นี้ ไม่ส่ายไป
เพื่อจะดู ไม่ส่ายไปเพื่อจะฟัง หรือไปเอาอะไร เพราะมันสงบระงับ
มันพอแล้ว อิ่มเต็มแล้ว ปีติก็จะเป็นลักษณะจิตใจที่อิ่มเต็ม เมื่อ
อิ่มแล้วมันมันก็ไม่ต้องการอีก พอมันอิ่ม มันก็สงบระงับ ไม่
เที่ยววิ่งหาอารมณ์ข้างนอก พอสงบระงับก็สุข

ปสฺสทฺธกาโย สุขํ เวเทติ

บุคคลผู้มีกายที่สงบระงับก็ย่อมเสวยสุข มีความสุข เป็นสุข ชนิดที่ไม่อิงอาภิส เพราะมันมีความเบิกบานใจแล้ว ปลายปลี้มใจแล้ว มีความอิมเต็มอยู่ภายใน พออิมเต็มอยู่ภายใน มันก็ไม่วิ่งออกไปหาอารมณ์ภายนอก เมื่อไม่วิ่งออกไปหาอารมณ์ภายนอก ก็มีความสงบระงับ ได้เสวยความสุขอยู่ภายใน

สุชิน จิตตํ สมာธิยติ

จิตของผู้มีความสุขก็ย่อมตั้งมั่น เกิดสมาธิขึ้นมา

นี่การฟังธรรม การแสดงธรรม การไตร่ตรองธรรม การสวดสาธยายธรรม เป็นเหตุทำให้เกิด**ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข** แล้วก็**สมาธิ** เมื่อจิตเกิดสมาธิแล้วตามรู้กายตามรู้ใจลงไป พิจารณา ดูก็จะเห็นความจริงของกายของใจ เกิด**ยถาภูตญาณทัสสนะ** เกิด**นิพพิทาวีระคะ**ขึ้นมา

การทำสิ่งต่างๆ ให้ถูกต้อง เป็นไปเพื่อสมาธิ ก็มีโอกาส บรรลุธรรมได้ในสมัยพุทธกาลก็มีมาก บางท่านฟังธรรมอยู่ก็บรรลุ บางท่านแสดงธรรมก็บรรลุ บางท่านพิจารณาธรรมก็บรรลุ แต่มีจุดสังเกต คือเป็นสิ่งที่ เป็นไปเพื่อสมาธิ เป็นไปเพื่อความปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย แต่ถ้าแสดงธรรมเพื่อลาภ เพื่อยศ เพื่อคำสรรเสริญ หรือเพื่อให้ตัวเองคล่องแคล่วในการพูด หรือว่าแสดงธรรมไปแล้วมีนินเลย ไม่รู้เรื่อง ไม่เกิดความเข้าใจ อย่างนี้คงไม่บรรลุหรอก

“อุรุเวลกัสสปะ ท่านจงพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงเถิดว่า
สิ่งที่ปวงนั้นเป็นของร้อน เกิดขึ้นจากการสัมผัสของ ตา หู จมูก
ลิ้น กาย และใจ เมื่อสัมผัสเกิด อารมณ์ต่างๆ ก็เกิด”



ณ แม่น้ำเนรัญชรา ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม
กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ

www.buddha-thushaveiheard.com

อีกพระสูตรหนึ่ง ในที่ขนิภาย ปาฎิกวรรค ทสฺสตรสูตร แสดงถึงการเกิดขึ้นของธรรมสมาธิ แต่เริ่มต้นด้วย**โยนิโสมนสิการ** คือ ใส่ใจให้ถูกต้อง ถูกอุบายวิธี ถูกต้องตามความจริง ถูกตาม วัตถุประสงค์ ถูกแง่มุม ถูกตัวสภาวะ ถูกวิธีที่จะทำให้เกิด สติสัมปชัญญะ เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เป็นเหตุทำให้อกุศลเสื่อมไป ทำให้กุศลเจริญขึ้น

ถ้ามีคนตาย ท่านใส่ใจว่าอะไรครับ โอ.. คนนี้ไม่น่าตายเลย อย่างนี้คงไม่เกิดปราโมทย์หรอก คงจะเศร้าหนักกว่าเดิม ถ้ามีคนตาย ท่านใส่ใจโดยถูกต้อง สัตว์ทั้งหลายมีความตายเป็นธรรมดา สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มีเลย ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ส่วนความตายเป็นของแน่นอน ไม่ใช่เฉพาะเขาหรอกที่ตาย แม้เราก็จะตายเหมือนกัน **ไม่ใช่เฉพาะเขาหรอกที่ไปตามกรรมของตน แม้เราก็ไปตามกรรมของตนเช่นกัน** ไม่ใช่เฉพาะเขาหรอกที่เอาอะไรไปด้วยไม่ได้สักอย่าง แม้เราก็เอาอะไรไปด้วยไม่ได้สักอย่าง เมื่อใส่ใจถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจความจริง ยอมรับความจริง และเบิกบานใจได้ ปราโมทย์ ปีติ ปีสัทธาิเกิดขึ้น

ให้เราทั้งหลายฝึกฝนนะ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ให้มีความรู้ตัวเยอะๆ แล้วก็**หัดใส่ใจธรรมะให้มันถูกต้อง** เวลามีคนด่าท่าน ท่านใส่ใจว่ายังไงครับ โดนด่าเป็นเรื่องธรรมดา **คนไม่โดนด่าไม่มีในโลก** อย่างนี้เกิดปราโมทย์ ปีติได้ ถ้าไอ้หมอนี้ มันมาด่าเราทำไม เลวมาก อย่างนี้มีเรื่องแน่ มีแต่แค้นเคืองอาฆาต

พยาบาทกัน อย่างนี้มันใส่ใจไม่ถูกต้อง การใส่ใจที่ถูกต้อง มีหลายวิธี ก็ไปศึกษาแล้วก็หัดฝึกเอา ที่แน่ๆ ต้องมีสติ รู้จักหยุด รู้จักยับยั้งชะก่อน ความไม่ประมาท รู้จักระวัง มีสติอยู่เสมอ จึงเป็นธรรมะมีอุปการะมากในการฝึกฝน ในที่สุดตรัสตรนี้ ท่านมีบาลีว่า

โยนิโส มนสิกโรโต ปาโมชชํ ชายติ
เมื่อภิกษุกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น

ปมฺหิตสฺส ปีติ ชายติ
ปีติย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปราโมทย์

ปีติมนสฺส กาโย ปสฺสมภฺติ
กายของผู้มีใจปีติย่อมสงบระงับ

ปสฺสทฺธกาโย สุขํ เวเทติ
ผู้มีกายสงบระงับย่อมรู้สึกเป็นสุข

สุขิโน จิตฺตํ สมานิชฺชติ
จิตของผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่น

สมาหิตเต จิตฺเต ยถาภูตํ ชานาติ ปสฺสตี
เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ย่อมเห็นตามความเป็นจริง

ยถาภูตํ ชานํ ปสฺสํ นิพฺพินฺหติ
เมื่อรู้เมื่อเห็นตามความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่าย

นิพฺพินฺหํ วิรชชติ
เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด

วิราคา วิมฺุจฺจติ
เมื่อคลายกำหนด ย่อมหลุดพ้น

เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยบคาย ใสใจโดยถูกต้อง ปราโมทย์ก็เกิดขึ้น เมื่อมีปราโมทย์แล้ว ปิติย่อมเกิดขึ้น มีความสดชื่นเบิกบานใจ มีความอิมเต็มอยู่ภายใน ดังนั้นเวลาเราเสียทรัพย์สิน เสียเงินทอง เสียญาติมิตรอะไรต่างๆ พวกนั้นะ เป็นโอกาสที่ดีที่สุดเลย โยนิโสมนสิการเข้าไฉนนะ คือ มองให้มันถูกมุม มองถูกต้องถูกความจริง มองในแง่มุมที่จะทำให้ได้สติสัมปชัญญะ เป็นโอกาสให้เข้าใจธรรมะ เกิดธรรมปิติ ธรรมปราโมทย์ได้ เมื่อเจอเหตุการณ์ต่างๆ แล้ว แต่ละคนก็มีความใสใจแตกต่างกันไป อย่างตอนพระพุทธเจ้าปรินิพพาน จะมีคนอยู่ ๓ กลุ่มหลักๆ

กลุ่มที่ ๑ **ร้องไห้** พระพุทธเจ้าไม่น่าปรินิพพานเร็วเลย น่าจะอยู่นานๆ จะได้เป็นประโยชน์แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นอันมาก เราส่วนมากคงจะอยู่กลุ่มนี้นะ ร้องไห้ก็ถึงแก๊สก็กันไป

กลุ่มที่ ๒ **ดีใจ** พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปก็ดีแล้ว อยู่ไปก็เรื่องมาก คอยชี้ว่าอันนี้ไม่ควรๆ ตอนนี้อย่างแล้ว ไม่มีใครคอยชี้

กลุ่มที่ ๓ **เกิดธรรมสังเวช** เกิดธรรมปีติ ธรรมปราโมทย์ ขึ้นมาว่า โอ.. สิ่งทีพระพุทธเจ้าสอนเอาไว้จริงทุกประการ พระองค์บอกว่าการที่เราพบกันแล้ว ก็ต้องมีการจากกันไปเป็นธรรมดาในโลกนี้ มันเรื่องปกติ การที่จะบังคับเอาไว้ตามใจเรานั้นไม่สามารถจะทำได้ น่าอัศจรรย์จริงๆ เลย

ความเห็นที่สอดคล้องกับความจริง เป็นเครื่องกระตุ้น ทำให้เกิดความอาจหาญว่าเรื่องในธรรมขึ้นมา เรียกว่าเกิด**ธรรมสังเวช** ท่านทั้งหลายเหล่านั้นก็พากันเกิดปราโมทย์ในธรรม พระพุทธเจ้าก็แสดงว่า สถานที่ที่จะทำให้เกิดความสังเวช เกิดความปลาบปล้ำใจ เกิดแรงกระตุ้นตักเตือนใจขึ้นมาว่าความจริงมันเป็นอย่างนี้ เรียกว่า**สังเวชนียสถาน** มี ๔ แห่ง คือสถานที่ประสูติ ตรัสรู้ แสดงปฐมเทศนา และสถานที่ปรินิพพาน ถ้าเราไปสถานที่ตรัสรู้คงรู้สึกเบิกบานใจดี ปลาบปล้ำใจมาก พอไปสถานที่ปรินิพพานเป็นยังไงบ้าง เสร้าเลย ร้องไห้กันใหญ่

แต่ความจริง ทั้ง ๔ สถานที่นั้นเป็นสังเวชนียสถาน เป็นสถานที่ที่ทำให้เกิดความปลาบปล้ำ ทำให้เกิดการมีอุตสาหะในการฝึกฝนตนเองเพื่อให้เห็นความจริง ก่อให้เกิดความสังเวชเท่ากัน แต่เราคงไม่เท่านั้น ได้พระพุทธเจ้ามา ตอนตรัสรู้ โอ.. ดีใจมาก

พระพุทธเจ้าของเรา เสียพระพุทธเจ้าไปตอนปริณิพพาน.. เสร็จแล้ว

ดังนั้น ต้องมนสิการให้ถูก อย่างในพระสูตรนี้บอกว่า เมื่อภิกษุมีโยนิโสมนสิการ ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีปราโมทย์ก็มีปีติ มีจิตใจที่อิ่มเต็มพอแล้ว กายของผู้มีใจปีติก็จะสงบระงับ ผู้ที่มีกายสงบระงับก็จะย่อมเสวยสุข มีความสบาย มีความปลอดโปร่ง จิตปราศจากนิวรณ์ต่างๆ ไม่รู้สึกยินดีย่ำแย่ ไม่รู้สึกกังวล เหงาหวานอน ไม่รู้สึกหดหู่ท้อแท้ ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่งุนงงสงสัย จิตที่มีความสุขเช่นนั้นก็มีสมาธิ เมื่อมีจิตตั้งมั่นอย่างนั้นก็ย่อมรู้ย่อมเห็นตามความเป็นจริง เกิดปัญญาญาณ

ธรรมสมาธินี้ เป็นตัววัดคุณภาพจิตนะ ทำให้จิตมีคุณภาพ มีพัฒนาการ เกิดศีล เกิดสมาธิ และเกิดปัญญาได้ ท่านทั้งหลาย ทำสิ่งต่างๆ ก็ให้ดูนะ ให้เป็นไปเพื่อความปลอดโปร่ง มีความสุข ผ่อนคลาย เป็นสมาธิ ทำบุญก็ให้มันอิ่มมันเต็ม ไม่ใช่ทำบุญเพราะอยากได้บุญ เราทั้งหลายทำบุญเยอะเหมือนกัน แต่มีความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากได้นอน อยากได้นี้ มาสนองอัตตาตัวตนเยอะเหลือเกิน อะไรรู้ๆ ก็เพื่อตัวเอง อย่างนั้นมันไม่อิ่มไม่เต็มนะ ไม่ผ่อนคลาย ไม่ปล่อยวาง

เราต้องการชนิดที่มีปราโมทย์ มีความเบิกบานใจ รื่นเรีงใจ มีปีติ คือมีความอิ่มเต็มอยู่ภายใน ไม่ต้องการอะไรอีก เมื่อมีความอิ่มเต็มอยู่ภายในก็จะสงบระงับ มีความเบาสบาย มีความสุข

จิตที่มีความสุขก็จะตั้งมั่น เมื่อจิตมีความตั้งมั่น ก็ย่อมรู้ย่อมเห็นตามความเป็นจริง จิตที่มีความตั้งมั่นอย่างนั้น ก็พร้อมที่จะรับธรรมะตามที่เป็นจริง อย่างที่ท่านอุปมาว่า **เหมือนกับผ้าที่สะอาดเหมาะสำหรับรับน้ำย้อม** เมื่อจิตใจสะอาด สงบ ปราศจากนิวรณ์ มามองดูกายดูใจ ก็ จะเห็นความจริงของกายของใจ อย่างนี้ เราฝึกฝนบ่อยๆ เจริญและทำให้มาก จิตมีสมาธิมองดูเข้าไปก็เกิดความรู้อื่น เมื่อบ่อยขึ้น จิตตัดสินความรู้ ก็เป็นปัญญาญาณ

ยถาภูตํ ชานํ ปสฺสํ นิพพิหนฺตติ เมื่อรู้เมื่อเห็นตามความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่าย ความสำคัญของปัญญาญาณอย่างที่บอกไปแล้ว เมื่อรู้เมื่อเห็นก็จะเบื่อหน่าย มีความสุขโดยไม่ต้องทุกข์เลยนะ มีความสุขก็มีสมาธิ ไม่ใช่ไปทำสมาธิให้มีความสุขนะ **เรามีความสุขใจจะได้มีสมาธิ** แต่เราทั้งหลายโดยส่วนใหญ่ไม่มีความอึดเต็ม ไม่มีปีติสุข ยังไม่พอว่าอย่างนั้นเถอะ ต้องไปนั่งสมาธิให้มันมีความสุข แต่ความจริงมันไม่ใช่ สุขต่างหากจะทำให้เกิดสมาธิ เราต้องรู้สึกมีความสุข เป็นคนที่อึดเต็มอยู่ภายใน แล้วจึงจะเกิดความสุขและเกิดสมาธิได้ ถ้าเรายังรู้สึกว่ายากได้โน่นอยากได้นี้ อยากได้ความสงบ อยากได้ความนิ่ง อยากได้ความรู้ อย่างนี้ยังไม่เกิดสมาธิหรอก เพราะว่ามันไม่อึดมันไม่พอ โดยส่วนใหญ่เราชอบกลับข้าง คือไปทำสมาธิให้มีความสุข แต่ความจริง ต้องมีความสุขก่อน มีความเบาสบายก่อน ใจจึงจะมีสมาธิ มีความตั้งมั่น

นิพพินฺท์ วิรุชฺชติ เมื่อเบื้อหน่ายก็คลายกำหนด ไม่หลงไป
ติดข้องเพลิดเพลินกับสิ่งที่เคยติดข้อง ถอนตัวออกมา ถอน
ขณะที่ยังมีความสุขอยู่นั้นแหละ ต่อไปถ้ามันเปลี่ยนแปลงไป เรา
ก็ไม่ต้องทุกข์แล้วกับมัน แล้วก็หลุดพ้นจากมันไป

วิราคา วิมุจฺจติ เมื่อถอดถอนออกมา คลายกำหนด ก็ย่อม
หลุดพ้น เป็นอิสระจากมันไป

นี่เป็นวิธีทำให้เกิดปัญญาญาณ โดยดูจากธรรมะที่เรียกว่า
ธรรมสมาธิ เพราะมีหลักการอยู่ว่า เมื่อจิตมีสมาธิ มีความตั้ง
มั่นแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง เกิดยถาภูตญาณทัสสนะ
คือ ปัญญาญาณที่เห็นกายเห็นใจ เห็นขั้นทั้ง ๕ ตามที่มันเป็น
จริง ซึ่งธรรมสมาธินี้มีอยู่ ๕ อย่าง คือ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ
สุข และ สมาธิ

โดยสิ่งที่จะทำให้เกิดธรรมสมาธินี้มาจากชุตไหนก็ได้ มา
จากการรักษาศีลก็ได้ มาจากการฟังธรรมก็ได้ แสดงธรรมก็ได้
ไหว้พระสวดมนต์ก็ได้ หรือโยนิโสมนสิการก็ได้ ขอให้ทำโดย
ถูกต้อง ทำไปเพื่อฝึกฝนตนเอง ทำเพื่อให้เกิดสติปัญญา เพื่อ
ละกิเลส ให้เป็นไปเพื่อเจริญกุศล ไม่ใช่ทำเอาโน่นเอานี้ ที่ผม
ยกมาบรรยายในที่นี้ก็มี ๓ เรื่อง มีเรื่องศีล เรื่องฟังธรรม แล้ว
ก็เรื่องโยนิโสมนสิการ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงธรรมสมาธิ คือ
ปราโมทย์เป็นต้นนี้ ใครทำให้มาก เป็นผู้อยู่ด้วยความปราโมทย์

ก็จะถึงพระนิพพาน ในพระสูตรและคาถาต่างๆ มีเยอะ ผมขอ
ยกมาสักหนึ่งคาถา

ในขุททกนิกาย ธรรมบท พระองค์ตรัสว่า

ปาโมชชพหุโล ภิกขุ ปสนโน พุทธสาสเน
อธิจฺฉเ ปทํ สนตํ สงฺขารูปสมํ สุขํ
ภิกษุผู้มากด้วยความปราโมทย์ เลื่อมใสในคำสอนของ
พระพุทธรเจ้า
พึงบรรลุถึงสันตบพ อันเป็นที่ระงับของสังขาร อันเป็นสุข

ภิกษุบางรูปท่านกวาดลานวัดก็เกิดความปราโมทย์ เพราะ
ท่านไม่ได้กวาดสักว่าให้มันเสร็จๆ ไป กวาดอย่างมีสติสัมปชัญญะ
เป็นการฝึกฝนตนเอง ใส่ใจว่า ได้ทำตามคำสอนของพระพุทธรเจ้า
ได้รับใช้พระศาสนา อะไรก็ว่าไป ก็จะเกิดปราโมทย์ได้ ถ้ากวาด
สักว่าให้มันเสร็จๆ จะได้รับไปทำอย่างอื่น อย่างนี้สงสัยจะเครียด

คาถานี้พระองค์ตรัสว่า ภิกษุผู้มากด้วยความปราโมทย์ เลื่อม
ใสในคำสอนของพระพุทธรเจ้า มีความเลื่อมใสในพระพุทธรศาสนา
คำสอนที่ทำให้เป็นพุทธะ ตัวคำสอนของพระพุทธระทั้งหลายที่เป็น
หลักใหญ่ ก็คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การ
ทำจิตของตนให้ผ่องใส เอตํ พุทฺธาน สาสนํ นี้แหละเป็นตัว
พุทฺธศาสนา มีความเลื่อมใสในการไม่ทำบาปทั้งปวง ฝึกฝนที่จะ

ไม่ทำบาป โดยส่วนใหญ่ เราทำบุญนี้ดีนะ ตะครุบใหญ่เลย แต่พระพุทธเจ้าท่านให้เลื่อมใสในวิธีของพระพุทธศาสนา วิธีของพุทธะ

คำสอนแบบพุทธะ ก็คือไม่ทำบาปทั้งปวงเสียก่อน ไม่ทำบาปทั้งปวง อะไรเป็นบาปบ้าง ทุจริตต่างๆ กายทุจริต วลีทุจริต มโนทุจริต ฆาตกรรม ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม โภกิก ด่าคนอื่น พูดส่อเสียด เพื่อเจ้อ ชอบวิจารณ์คนนั้นคนนี้ เฟ่งเสียงอยากได้ มีใจพยาบาท มีความเห็นผิด นี่มันเป็นบาป อย่าไปทำ เห็นมัย เริ่มยากแล้ว เราต้องฝึกฝนเอานะ ไม่มีใครช่วยได้ ผมบอกไปแล้วก็คือ มีข่าวดีอยู่ ๒ ข้อ

ข้อที่ ๑ คือ ท่านเกิดมาแล้วต้องแก่เป็นธรรมดา ต้องเจ็บเป็นธรรมดา ต้องตายเป็นธรรมดา อาศัยพระพุทธเจ้า แล้วท่านจะพ้นจากความแก่ พ้นจากความเจ็บ พ้นจากความตาย

ข้อที่ ๒ คือ ต้องทำเอาเอง พระพุทธเจ้านั้นเป็นผู้บอกทาง ส่วนการเดินทางนั้นเราต้องเดินเอง รู้แบบนี้ดีมัย ดี ไม่ต้องเสียเวลาไปคิดหาคนนั้นช่วยคนนี้ช่วยให้ยุ่งยาก ต้องฝึกฝนเอาเอง ฉะนั้น ฟังข่าวดีเอาไว้วันนะ

พุทธศาสนาตามโอวาทปาติโมกข์ก็มีอยู่ว่า

“...ต่อเมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เห็นปัจจัยปรุงแต่งเป็นไปตาม
ธรรมดาอยู่อย่างนี้ จึงเกิดเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด
เมื่อคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น
เมื่อพ้นแล้วก็รู้ว่าพ้นแล้ว”



ณ ถ้ำสุกรขาตา เชียงเขาคิฆณภู
แขวงกรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ

www.buddha-thushaveiheard.com

สหุพปาสส อกรณั
การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสลสุปปสมปทา
การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สจิตตปริโยทปนั
การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว

เอตํ พุทธาน สาสนั
นี้แหละเป็นพุทธศาสนา เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ให้เราเลื่อมใสอันนี้ เลื่อมใสการไม่ทำบาปทั้งปวง มีจิตผ่องใสไปแต่ในทางนี้ ทางไม่ทำบาป เริ่มจากไม่ทำทุจริต หากเคยทำผิดแล้วก็แล้วกันไป ผีอกฝนตนเองให้สำรวมระวังต่อไป อย่าให้ผิดอีก เคยด่าคนอื่นมึ้ย เคยแล้ว เราก็คือว่า ด่าคนอื่นมันไม่ดี ก็ผีอกฝนเพื่อสำรวมระวังต่อไป ให้ห่างจากจากการด่าคนอื่นมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเลิกด่าเขาได้ ไม่มีเจตนา ไม่มีคามยินดีที่จะไปด่าใครอีก

เคยโกหกมึ้ย เคย โกหกไม่ดี เป็นบาป ที่ทำแล้วก็แล้วกันไป เราก็คือสำรวมระวังต่อไป ผีอกฝนให้มีสติสัมปชัญญะ เรารู้ว่าที่พูดโกหกนี้เพราะขาดสติหลงลืมตัวไป เราก็คือผีอกให้มีสติรู้เท่าทัน

จิตใจตัวเองให้เยอะๆ เข้าไว้ มันก็ห่างออกไปเรื่อยๆ สำรวม
ระวังในกาลต่อไป อย่างนี้เป็นความเจริญในอริยวินัย มัน
เป็นการแก้กรรมที่ถูกต้อง **แก้โดยการระวังไม่ทำให้ทำผิดอีก**

ถ้าท่านเคยตำคนอื่น ท่านก็ไม่ต้องยกหัวหมูไปขอขมาเขา
ไม่ต้องไปแก้ของเก่า เพราะเป็นไปไม่ได้ ของเก่ามันดับไปแล้ว
เสียเวลาเปล่า

ในพระพุทธศาสนามีวิธีแก้กรรมด้วย ก็คือให้ฝึกฝนตนเองที่
จะไม่ทำอย่างนั้นอีก **ให้เห็นโทษโดยความเป็นโทษ แล้วสำรวม
ระวังในโอกาสต่อไป** เคยตำคนอื่นมาแล้ว เรารู้ว่า โอ้.. นี่ทำไม่ได้
การกระทำแบบนี้มันเป็นโทษ มันไม่ดี ตัวเองเป็นทุกข์ ทำให้คน
อื่นก็เป็นทุกข์ด้วย พอเรารู้แบบนี้แล้ว รู้ว่าอันนี้เป็นโทษ สำรวม
ระวังในกาลต่อไป นี่คือความเจริญในอริยวินัย

ต่อไปมาดูเนื้อหาในคาถาที่กล่าวถึงเรื่องความปรามิทัย

ปาโมชชพหุโล ภิกขุ

ภิกษุผู้มากด้วยความปรามิทัย อันนี้ท่านเอาองค์ของธรรม
สมาธิอันแรกมาพูด

ปสนุโน พุทธสาสนเ

เลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า

อธิคฺจฺเณ ปทํ สนฺตํ
 พึ่งบรรลฺลือถึงสันตบพ

สงฺขารูปสมํ สุขํ
 อันเป็นที่ระงับของสังขาร อันเป็นสุข

สันตบพ ก็คือพระนิพพาน
ปทํ แปลว่า สิ่งที่เราจะไปถึง

สิ่งที่เราจะไปถึง สิ่งที่เป็นจุดหมายปลายทาง มีอย่างเดียวเท่านั้น คือพระนิพพาน อย่างอื่นเคยเป็นมาหมดแล้ว ท่านอยากให้คนยกย่องท่านมั๊ย อ้าว.. คนก็ยกย่องมาตั้งหลายทีแล้ว ยังไม่เห็นพ้นทุกข์สักที สิ่งที่เราจะไปถึง ถึงแล้วทำให้พ้นทุกข์ได้ มีอย่างเดียวนะ ก็คือพระนิพพาน

ปทํ เป็นชื่อของพระนิพพาน เป็นสิ่งที่เราจะไปถึง

สนฺตํ แสดงลักษณะพระนิพพาน เป็นสิ่งที่สงบระงับ ทำให้กิเลสสงบระงับได้ ทำให้การทำความสงบระงับได้ ทำให้การเกิดภพชาติต่างๆ สงบระงับลงได้ เราทั้งหลายไม่เคยถึงพระนิพพาน กิเลสต่างๆ ก็ไม่สงบระงับ พอมีเหตุก็ยิ่งเกิดขึ้นได้อีก ตอนนี้นั้นท่านไม่โกรธใครใช้มั๊ย เฉพาะตอนนี้นะ หรือว่าโกรธผมไปแล้ว.. ไม่โกรธใช้มั๊ย แต่มันสงบระงับไปแล้วหรือยัง ยังหรรอก เดี่ยวซักหน่อย ตอนนี้นั้นไม่โกรธ แต่ว่ามันไม่แน่ พอมีเหตุมันจะเกิดขึ้น

อย่างนี้เรียกว่ามันไม่สงบระงับ ต้องเห็นนิพพานก่อน กิเลสมัน
จึงจะสงบระงับได้จริง **ต้องถึงนิพพานเท่านั้นจึงจะสงบระงับ ดับ
สนิทได้ พ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง** ถ้ายังไม่ถึง มันก็ยังไม่แน่ไม่
นอนทั้งหมดดั้นนั่นแหละ

สงฆารูปสมํ สุขํ

อันเป็นที่ระงับของสังขาร อันเป็นสุข

การเข้าไปสงบระงับของสังขารทั้งหลายนั้น เป็นความสบาย
ที่สุด เป็นความอิสระ ปลอดภัยอย่างถึงที่สุด สุขชนิดที่ไม่ต้อง
เสวยเวทนา เป็นความอิสระ เป็นความเบิกบานผ่องใส

คาถานี้แสดงถึงภิกษุผู้มากด้วยปรมาโมทย์ อาศัยธรรมสมาธิ
ก็คือปรมาโมทย์เป็นตัวหลัก แล้วก็ล้อมใสในพระพุทธานุภาพ จะ
ถึงนิพพานได้

ถาม ผมสังเกตว่าในความเป็นจริงของชีวิตนี้ การที่จะไป
น้อมนำธรรมที่ทำให้เกิดปัญญาญาณไปปฏิบัติ มันเป็นทุกวิถีที่
ประสมกัน ไม่ใช่สายใดสายหนึ่ง

ตอบ ถูกต้องแล้วครับ มันเป็นทุกวิถีที่เชื่อมโยงกันอยู่ แต่
ที่นี้ที่ผมแยกออกมาเป็น ๓ สรุปรมาจากพระสูตรตันตปิฎก โดยเอา
สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้เยอะแล้วก็มาแยกให้ดู บางทีก็ตรัสโดย

อริยมรรคมีองค์ ๘ โดยมีชื่อเป็นทางสายกลาง หรือโพธิปักขิยธรรมหมวดต่างๆ บางทีก็ตรัสโดย**ไตรสิกขา** การฝึกฝนพัฒนาตนเอง ๓ ด้าน ด้านศีล สมาธิ ปัญญา มีธรรมะในการปฏิบัติเพิ่มเติมขึ้นมาอีกหลากหลายชื่อ แต่ก็จัดลงในสิกขา ๓ ประการนี้ บางทีท่านก็ตรัสโดย**ธรรมสมาธิ**เข้ามาเป็นตัวกลาง ทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริง โดยมีการฝึกฝนอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาก่อน ทำให้เกิดธรรมสมาธิในท่ามกลาง แล้วเกิดญาณตญาณทัสสนะ ความจริงก็คือเป็นเรื่องเดียวกัน พุทฺคนละแง่มุม ถ้าเราฝึกฝนไป ก็ จะเข้าใจได้ นะครับ

ถาม เวลาเกิดปัญญาญาณ มันจะเกิดขึ้นลักษณะถาวรได้มั๊ยครับ หรือเกิดเฉพาะเมื่อมีสติ แล้วก็เข้าใจในตนเองวูบหนึ่ง แล้วก็หยุดไป

ตอบ ปัญญาญาณนั้น มีทั้งโลกียะทั้งโลกุตตระ

ปัญญาชั้นโลกียะก็จะเกิดความเข้าใจซาบซึ้งในบางเรื่องขึ้นมา เกิดความเบื่อหน่าย ลดละกิเลสต่างๆ ได้บ้าง เป็นคราวๆ ไป หรืออาจเป็นเวลานาน แต่ก็มีโอกาสเสื่อมได้ กิเลสสามารถเกิดครอบงำได้อีก

ส่วนปัญญาชั้นโลกุตตระนั้น จะถอนกิเลสขึ้นโดยเด็ดขาด เป็นปัญญาที่เกิดพร้อมกับสภาวะธรรมอื่นๆ เป็นอริยมรรค ที่เรา

ต้องการจริงๆ คือ แบบเป็นอริยมรรคเกิดขึ้น **ได้เห็นพระนิพพาน และละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง** กิเลสที่อริยมรรคทำลายได้แล้ว ไม่มีโอกาสเกิดขึ้นอีก ก็จะมีความสุขสงบ และอิสระต่างกันมาก

ความสุขระดับศีลก็เล็กๆ น้อยๆ ทำให้ไม่เกิดความเดือดร้อนใจ **ความสุขระดับสมาธิ**ก็จะทำให้จิตปลอดโปร่ง ไม่ตกเป็นทาส ไม่วิ่งวุ่นอยากไดโน่นอยากได้นี้ ใจมันอึดเต็มด้วยปีติ มีความสุขอยู่ แต่ว่ามันยังไม่อิสระ แต่ถ้าเป็น**ความสุขด้วยปัญญา** เป็นความสุขที่เบาบายกว่านั้น อิสระกว่านั้น เพราะว่าได้ปล่อยสิ่งต่างๆ ออกไป เหมือนท่านถูกเชือกผูกมัดเอาไว้ ก็ไม่อิสระ รู้สึกโดนมัดต่ออยู่ ไปไหนไม่สะดวก เมื่อท่านตัดเชือกที่ผูกออก ก็เป็นอิสระ ปัญญาญาณเป็นจุดมิตที่ทำหน้าที่ตัดเชือกผูก แต่หากเราไม่มีปัญญาญาณ เราก็ไม่รู้ว่าเราถูกมัดต่ออยู่ เราติดคุกอยู่

ถาม พระอนาคามีมีสมาธิสมบุรณ์ ขอคำอธิบายเพิ่มเติมว่าสมาธิอย่างไร

ตอบ สมาธิ แปลว่า **จิตมีความตั้งมั่น** สมาธิที่สมบุรณ์ ก็คือตั้งมั่นที่สมบุรณ์ ไม่ห้วงหาอารมณ์ภายนอกมาเสริมให้เกิดความสุขอีก จิตมีความสุขอยู่ มีปีติเอิบอิม เบิกบาน ผ่องใส

อย่างเราทั่วไปนี้สมาธิยังไม่สมบุรณ์ จึงหาอารมณ์ภายนอกมาทำให้จิตเกิดความสุข หารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แนวคิด

ทัศนคติ อุดมคติ ความรู้ อะไรต่างๆ มาทำให้มันมีความสุข ให้จิตมันพออยู่ได้ ไม่อย่างนั้นมันจะอยู่ไม่ได้ มันจะวิ่งไปเรื่อย เรียกว่าจิตมันหิว หิวอารมณ์ มันอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งไม่ได้นาน ลึกหน่อยมันก็หิวแล้ว เปลี่ยนไปเรื่อย ทางกายก็หิว จิตก็หิว อยากได้โน่นอยากได้นี้ไปเรื่อย ทำให้เกิดความชอบความชัง อย่างนี้เรียกว่าใจมันไม่มีสมาธิ เมื่อเรารู้เท่าทัน จิตมันหลงยินดี มันหลงยินร้ายไปแล้วนี้ มีสติมากๆ มันจึงจะเกิดสมาธิขึ้นมา หรือเราทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง อยู่กับอารมณ์นั้น ให้มีความสุข ปลอดภัยสบาย จิตไม่มีนิวรณ์ มีความรู้ตัวดี ก็เกิดสมาธิขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่า**จิตมีสมาธิ**

ที่นี่ **ผู้ที่มีสมาธิที่สมบูรณ์ก็หมายถึงว่า ท่านไม่ได้เอารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือทัศนคติ อุดมคติอะไรภายนอกมาทำให้เกิดความสุขอีกแล้ว ไม่มีความยินดียินร้ายในอารมณ์เหล่านั้น ท่านละกามราคะ คือความยินดีติดข้องในกาม และละปฏิฆะ คือความหงุดหงิดรำคาญใจได้แล้ว จิตของท่านก็เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มีความสุข เป็นสมาธิ มีความตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น ไม่มีอารมณ์อะไรมาทำให้เกิดความยินดียินร้ายได้**

เราทั้งหลายมีจิตไม่เป็นสมาธิ ก็พากันหลงยินดียินร้ายอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เงินทอง ลาภยศ ตำแหน่ง การยอมรับจากคนอื่น เห็นสิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่องประดับ ทั้งๆ ที่มันไม่ได้มีอะไร **มันเป็นภาระหนัก** การเห็นภาระหนักกว่าเป็นเครื่อง

ระดับนี้ เรียกว่าเห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นสิ่งที่เป็นที่ตั้งของ
 ความทุกข์ว่าเป็นที่ตั้งของความสุข จนกว่าจะเห็นว่ามันเป็นกง
 จักรจริงๆ ถ้าเห็นกงจักรเป็นกงจักรก็จะได้กลายเป็นพุทธะ เมื่อ
 ไพร่เห็นกงจักรเป็นกงจักร ก็จะได้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

พระอนาคามีท่านมีสมาธิที่สมบูรณ์ ตามลักษณะที่ผมกล่าว
 ไปแล้ว ก็คือท่านเห็นว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย รูปร่างกายนี้
 มันเป็นภาระ เป็นตัวทุกข์ ต้องแบกมันไปเท่านั้นเอง ท่านจึงไม่
 ได้มีความติดข้องในกาย ไม่ติดใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
 ใจก็มีความสุขอยู่ มีปีติอยู่ภายใน จึงเรียกว่าสมาธิสมบูรณ์

ส่วนพระอรหันต์ท่านมีปัญญาารู้อย่างแจ่มแจ้งว่า แม้แต่จิต
 ที่มีความสมบูรณ์ด้วยสมาธิ ที่มีความรู้ ตื่น เบิกบานอยู่นั้น ก็
 เป็นตัวทุกข์ เป็นภาระ **สรุปแล้วขั้นที่ ๕ เป็นภาระหมด** ท่านก็
 ทิ้งจิตนั้นไปอีก อย่างนี้ก็มีปัญญา รู้จบบริบูรณ์ รู้แจ้งหมดทั้งขั้น
 ๕ แล้ว เป็นพระอรหันต์ เห็นอโลกล้วนแล้ว พระอนาคามีท่านยังไม่
 เห็นอโลกนะ ถ้ายังไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ท่านก็ไปเกิดเป็น
 พระพรหม อยู่ที่พรหมโลก ตามคุณภาพของจิตนั่นเอง

“วันนี้เป็นวันจาตุรงคสันนิบาต เราจะแสดงโอวาทปาติโมกข์
แก่ภิกษุทั้งหลาย การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การทำความดี
ให้ถึงพร้อม การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส
นี่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา”



ณ วัดพระเวฬุวัน (ป่าไผ่) กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ
วันมาฆบูชา ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓

www.buddha-thushaveiheard.com

ปิ ญญา ญาณ ตอนที่ ๓

บรรยายวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๒

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายสาระธรรมจากพระสุตตันตปิฎก ชื่อหัวข้อว่า ปิ ญญา ญาณ ตอนที่ ๓ ในตอนที่ ๑ และตอนที่ ๒ ก็พูดถึง ความสำคัญของปิ ญญา ญาณและวิธีการฝึกฝนทำให้ปิ ญญา ญาณ เกิดขึ้น

๓. ลำดับญาณ

วันนี้จะพูดเรื่องลำดับของปัญญาญาณ ตั้งแต่ลำดับที่ ๑, ๒, ๓ ไปเรื่อยๆ ซึ่งท่านทั้งหลายก็ฟังเอาไว้พอระดับสติปัญญาก็พอ ไม่ต้องรู้เรื่องเยอะก็ได้ เพราะบางทีผมก็บรรยายไม่ค่อยรู้เรื่อง

ปัญญาญาณนี้มีชื่อหลายอย่าง ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงเอาไว้ในพระสูตรต่างๆ ซึ่งผมได้ยกบางส่วนมากล่าวในตอนการบรรยายตอนที่ ๑ และ ๒ นั้น วันนี้จะยกมาจากคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ซึ่งท่านพระสารีบุตรรวบรวมชื่อญาณเอาไว้ เริ่มตั้งแต่ปัญญาขั้นต้น คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง ฟังเข้าใจแล้วนำไปประพฤติปฏิบัติ เกิดผลเป็นความเข้าใจขึ้นมาในตัวบุคคลนั้น ได้ชื่อปัญญาญาณต่างๆ กันไป ปัญญาญาณนี้จะมีเยอะมาก ผมจะนำมาแสดงพอสมควร

ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค มหาวรรค ญาณกถา แสดงชื่อของปัญญาญาณเอาไว้ ผมจะบรรยายตั้งแต่ **ญาณที่ ๑ จนกระทั่งถึงญาณที่ ๑๔** เนื้อหามีเยอะกว่านั้นมาก ท่านใดสนใจก็ให้ไปศึกษาต่อเอาเองนะครับ **คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค** นี้เป็นคัมภีร์ที่ท่านพระเถระผู้มีปัญญามาก คือ **ท่านพระสารีบุตร** รวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้ามากล่าวเอาไว้

๓.๑ ญาณที่ ๑ สุตมยญาณ

โสดาตธานะ ปญญา สุตมเย ญาณั

ปัญญาที่ได้มาจากการฟังทางหู ชื่อว่าสุตมยญาณ ญาณที่สำเร็จมาจากการฟัง

ญาณขั้นแรกนั้นเป็นญาณที่สำเร็จมาจากการฟัง ไม่ใช่สำเร็จมาจากการคิดนึกเอา คนที่จะคิดนึกเอา พิจารณาสິงต่างๆ แล้วเกิดปัญญญาณได้เองมี ๒ ท่าน คือ พระพุทธเจ้าในชาติสุดท้ายกับ พระปัจเจกพระพุทธเจ้า ส่วนบุคคลนอกนั้นทั้งหมด ต้องฟังก่อน เป็นสาวก อย่างเราทั้งหลายนี้เป็นแค่สาวก ต้องฟังก่อน พระสาวกทั้งหลายก็มีปัญญญาณที่มาจากฟังก่อน เรียกว่า **สุตมยญาณ** เราไม่ต้องคิดเอาเอง ถ้าคิดเอาเองแล้วจะเพี้ยน เพราะจะคิดเลยเถิดไป ฟุ้งซ่านไปเรื่อย ตัวเองยังไม่บรรลुरुหอก แต่ตั้งตัวเป็นผู้บรรลุไปแล้วอย่างนี้เป็นต้น พวกนี้คิดมากจนเพี้ยน

ลักษณะของผู้ที่เป็นสาวก คือ ฟังให้เข้าใจแล้วก็เอาไปปฏิบัติ เอาไปฝึกฝน ไม่ต้องเอาไปคิดไปนึกเอา เพราะคิดมากแล้วจะเพี้ยน ให้เราปฏิบัติตามที่ฟังมา ปฏิบัติแล้วก็ฟังต่อ แล้วก็ฝึกฝนตนเองไปเรื่อยๆ หมั่นศึกษาจากการฟังสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้อยู่เสมอ จนกว่าจะปฏิบัติจนกระทั่งรูัจริงตามที่ได้ฟังมานั้น

ญาณที่ ๑ เรียกว่า **สุตมยญาณ** มีบาลีขยายความว่า

โสดาวธานะ ปณฺญา ปัญญาที่ได้มาจากการฟังทางหู เรามีหู เอาหูมาฟัง หูเป็นอวัยวะทำให้เกิดการได้ยิน การได้ยินเรียกว่า**โสดาวินฺญาณ** ให้เงี่ยหูลงฟัง ตั้งใจฟัง ไม่ต้องเอาสมองมา วางไว้ที่อื่น หัวไม่ต้องเอามา เอามาแต่หู โดยปกติเราทั้งหลายจะเอาหัวมาด้วย ชอบคิดนั่นคิดนี่ เปรียบเทียบไปทั่ว พวกนี้จะไม่ได้รับปัญญาหรอก จะได้แต่อะไรมั่วๆ สับสนปนเปไปหมด

พระพุทธเจ้าท่านเห็นมากนะ เรื่องเอาหูมาฟัง บุคคลมีศรัทธา ให้เข้าไปหาบัณฑิต เข้าไปหาแล้ว **เข้าไปนั่งใกล้ๆ เข้าไปใกล้ๆ แล้วก็เงี่ยหูลงสดับ ตั้งใจรับรู้** ไม่ต้องเอาหัวไปด้วย ไปหาบัณฑิต เอาหัวไปด้วยไม่ได้ เอาแค่หูไปก็พอ รับโอวาของท่านด้วยความเคารพ หรือเวลาเราอ่านในพระสูตรต่างๆ พระพุทธเจ้าจะแสดงธรรมก็เรียกภิกษุทั้งหลายก่อน **ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย... เธอจงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว...** ภิกษุจะได้ตั้งใจฟัง ไม่มั่วแต่คิดนึกฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น หรือมัวสนใจกรรมฐานอย่างอื่นอยู่

หลักของการเกิดปัญญา ทำให้ปัญญาเจริญก้าวหน้า พระพุทธเจ้าก็แสดงเอาไว้หลายอย่าง ที่เราค้นเคยกันก็เช่นว่า

(๑) **คบสัตบุรุษ** คือ ผู้ที่กิเลสสงบระงับแล้วมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น เชื่อพระพุทธเจ้าเข้าใจ หากำสอนของพระพุทธเจ้าเข้าใจของคนอื่นก็วางเอาไว้ก่อน

(๒) **ฟังพระสัทธรรม** คือ ฟังธรรมของสัตบุรุษ ฟังธรรมะชนิดที่จะทำให้กิเลสสงบระงับ ไม่ใช่ฟังแล้วกิเลสเกิดมากกว่าเดิม โดยส่วนใหญ่เราชอบฟังธรรมะชนิดที่กิเลสมันเกิดมากกว่าเดิม คือ ไปชอบฟังเรื่องจะได้โน่นได้นี้ ทำแบบนี้แล้วจะได้บุญ ทำแบบนี้แล้วจะได้สวรรค์ ทำแบบนี้แล้วต่อไปผิวจะสวย แบบนั้นมันไม่ใช่สัทธรรม ต้องฟังธรรมะชนิดที่กิเลสซังกตาค้างไปเลย เคยเห็นกิเลสตาค้างมึน กำลังจะไปหาของดี ต้องไปฟังว่าของดีไม่เที่ยง ตาค้างเลย ธรรมะชนิดที่จะทำให้กิเลสสงบระงับ ไม่ใช่ตอบสนองกิเลส ธรรมะที่มาฟังแล้วเห็นกิเลสที่พาเรา มา จะได้เลิกมาเหมือนมาฟังผมบรรยายนะ ไม่ใช่มาฟังเพื่อจะนับจำนวนแข่งกันว่านี่ฉันมา ๓๐ ครั้งแล้ว ไม่ขาดเลยซักครั้งหนึ่ง ไม่ใช่อย่างนั้น เรา มาเพื่ออะไร มาฟังเพื่อที่จะฝึกฝนให้เกิดสติปัญญา เกิดสติสัมปชัญญะ แล้วรู้ทันตัวต้นเหตุที่ทำให้เราอยากมา พอรู้ทันตัวอยากแล้ว ก็ไม่มา ตึ๋ม๊ย แจ่วเลย ต้องเอาแบบนี้ ต้องเอาแบบให้กิเลสซังกไปเลย ต้องหักกิเลสเป็น

พระพุทเจ้าตรัสรู้ใหม่ๆ พระองค์ก็หักกิเลส หักนายช่างผู้สร้างเรือน คหการก ณะนายช่างผู้สร้างเรือน เรารู้จักเจ้าแล้ว **ต่อไปเจ้าจะสร้างเรือนให้เราไม่ได้อีกแล้ว** เวลาเราออกจากบ้านเรา หรือทำอะไร จะทำ จะพูด ต้องหักนายช่าง ส่วนใหญ่เรารอจิ้งจกก่อนใช่มี๊ย รอจิ้งจกมันหักก่อน แล้วค่อยคิดว่า วันนี้มันดีหรือไม่ดี ใครเป็นคนสั่งเราออกจากบ้าน นายช่างเคยเห็นมันมี๊ย เหมือนมาฟังธรรมก็เหมือนกัน อยากได้โน่นอยากได้นี้ นายช่างนั่นแหละ

พาเรามา อยากให้เราเป็นคนดี อยากให้เราเป็นสุข อยากได้
 ธรรมะข้อไหนข้อนี้ อยากพันทุกข์ จนกระทั่งอยากถึงพระนิพพาน
 นี้เคยเห็นมัย ถ้าเห็นก็ไม่ต้องมา ดิมัย ดิมาก แบบนี้ก็จะได้จบ
 ไม่อย่างนั้นแล้ว ก็จะต้องมีนั้นมันไปเรื่อย มันก็เหนื่อย มันก็ไม่
 จบเรื่องกันเสียที

ต้องฟังแบบพระสังฆกรรม ธรรมะชนิดที่จะทำให้กิเลสสงบ
 ระงับ เหมือนเรามาเกิดนี้ อะไรวาเรามาเกิด **ความไม่รู้หรือริยัสสวา**
เรามาเกิด มาเกิดแล้วก็ฝึกฝนตนเอง เพื่อทำลายสิ่งที่พาเรามาเกิด
จะได้ไม่ต้องเกิดอีก เหมือนกันทั้งหมดนั้นแหละ เราเดินจงกรม
 เพื่ออะไร ไม่ใช่เดินเพื่อเอารอบเยอะๆ หรือเดินเพื่อให้มันได้หลาย
 ชั่วโมง จะได้ภูมิใจว่าได้เดิน เดินเพื่อให้เห็นตัวที่พาเรามาเดิน

อะไรวาเรามาเดินจงกรม นายช่าง นายช่างเค้าพามาเดิน
 ถ้าเห็นตัวนายช่างแล้วก็เลิกเดิน ดิมัย ดินะ มีจุดสิ้นสุด นี่ต้อง
 อย่างนี้ อย่างนี้จึงเรียกว่าพระสังฆกรรม เวลาจำแนกก็เป็น**มรรค**
ผล นิพพาน ธรรมะชนิดที่จะทำให้กิเลสสงบระงับ **ไม่ใช่เข้าไปทำ**
ตามกิเลสอยู่เรื่อย ไม่เคยเห็นกิเลสเลย อย่างนั้นมันใช้ไม่ได้
ต้องรู้จักหักกิเลสให้เป็น เริ่มจากกิเลสหยาบๆ ก่อน เห็นมันก่อน
แล้วก็ละมันไปเรื่อยๆ จนกระทั่งละเอียดที่สุด

พระพุทธเจ้าท่านบอกให้คบสัตบุรุษ คือพระพุทธเจ้า ให้ฟัง
 พระสังฆกรรมเพื่ออะไร ก็เพื่อจะได้ญาณ อันนี้แหละได้สุดมยญาณ

ได้รู้ว่าอะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ อะไรเป็นความพ้นทุกข์ อะไรเป็นวิธีการที่จะทำให้ถึงความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้าบอกว่า พระองค์บัญญัติแสดงเฉพาะเรื่องทุกข์กับความพ้นไปแห่งทุกข์เท่านั้น เราก็มาศึกษาเรียนว่า อ้อ ..ทุกข์มันเป็นอย่างนี้นะ วิธีการที่จะทำให้พ้นทุกข์เป็นอย่างนี้นะ ได้เกิดความเข้าใจ

เมื่อเกิดความเข้าใจ ก็ละความเห็นที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง จากที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง คิดว่าคนนั้นทำให้คนนี้ทำให้ คิดว่าทุกข์มันเป็นตัวเป็นตน มันเป็นตัวเราเป็นของเรา เราก็ค่อยๆ ถอนออกไป การที่เกิดความรู้อันนี้ก็สามารละความเข้าใจผิด ตั้งแต่ขั้นหยาบๆ ได้ ได้รู้ว่าอะไรเป็นอะไรตั้งแต่ต้น เรียกว่ามีปัญญา

ฉะนั้น ถ้าเราฟังแล้วได้ปัญญา ก็จะสามารถละกิเลสได้ตั้งแต่ตอนต้นทีเดียว บางคนเอาแต่หัวมาฟัง คนเหล่านี้ก็จะไม่เกิดปัญญา พอไม่เกิดปัญญา กิเลสมันก็ยังครบถ้วนทีเดียว บางทีกิเลสเยอะกว่าเดิม คือไปมีมานะหรือการเปรียบเทียบมากขึ้น เช่นว่า แต่เดิมเราอยู่บ้าน เราก็เป็นคนไม่ค่อยดีเท่าไร พอมาฟังธรรม เริ่มรู้ว่าข้อนั้นถูกข้อนี้ผิด เริ่มไปมองชาวบ้านเขา เอ.. ไอ้หมอนี่มันผิด คนนั้นก็ผิด คนนี้ก็ผิด นี่ไม่ใช่กิเลสลดลง แต่กิเลสเยอะขึ้น เขารู้ธรรมะข้อนั้นข้อนี้ เขาก็สามารถวิจารณ์โลกได้ว่า ไอ้.. ตอนนี้โลกมันเลื่อม เพราะว่ามันไม่มีธรรมะข้อนั้นไม่มีธรรมะข้อนี้ ต้องมีธรรมะข้อนี้จึงจะดีจึงจะถูก อะไรอย่างนี้มากขึ้น

เค้าถือว่าเค้าเก่งขึ้น เก่งขึ้นจริงๆ มั้ย สามารถวิจารณ์คนอื่นได้ เยอะ ท่านว่าเก่งขึ้นมั้ย คนอื่นเค้าเชิญให้ไปวิจารณ์มั้ย ก็มีแต่ พวกเพื่อเจ้านั้นแหละที่ไปทำอย่างนั้น ก็เขาไม่ได้เชิญ ไปวิจารณ์ เขาได้ยังไง

เราเรียนธรรมชาติ ไม่ใช่เรียนไปเพื่อวิจารณ์คนอื่น แต่เรียนไป เพื่อเข้าใจโลก เข้าใจว่าโลกมันก็เป็นแบบนี้ เป็นมาแต่ไหนแต่ไร แล้ว มันก็ดีบ้างไม่ดีบ้าง มีคนทำให้เจริญบ้าง ทำให้เสื่อมบ้าง มัน เป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว ให้อยอมรับความจริงของโลกได้ ไม่ใช่ทำให้เราไปวิจารณ์โลกได้เก่งขึ้น นี่เห็นมั้ย พวกเอาแต่หัวมาก ก็คิดโน่นคิดนี่ ฟังธรรมชาติแล้วก็เอาไปคิดเอง พอไปคิดเองมันก็เพี้ยน

การเกิดสุขตมยปัญญาจึงเป็นสิ่งสำคัญตั้งแต่ต้น พระพุทธเจ้า จึงเน้นมากเหลือเกิน ก็คือ **ให้เข้าไปหาสัตบุรุษ คบสัตบุรุษ เข้าไปนั่งใกล้ๆ แล้วก็ฟังพระสัทธรรม** ต่อมาก็เอามาฝึกฝน ไม่ต้องไปคิดเอง ไม่ต้องเอาหัวหรือไม่ต้องเอาความคิดของตัวเองเข้าไปใส่ แค่เอาหูไปฟังเท่านั้นเอง

ถ้าท่านไหนชอบอ่านในพระไตรปิฎกก็ไปอ่านพระสูตรต่างๆ จะมีคำบอกว่า **ให้เข้าไปหาสัตบุรุษ เข้าไปหาแล้ว ไปนั่งใกล้ๆ นั่งใกล้ๆ แล้วเงี่ยหูลง เงี่ยหูลงแล้วก็ฟัง** แค่นี้เอง ง่ายๆ คือให้ เอาหูมาฟังอย่างเดียวก็พอ ปัญญาที่เกิดจากการเอาหูมาฟังนั้นแหละ ท่านเรียกว่าสุตตมยปัญญา ความเข้าใจที่เกิดจากการฟัง เหมือน

ท่านทั้งหลายมาฟังผมพูดอย่างนี้ โดยส่วนใหญ่จะเอาหัวมาเยอะ ฟังแล้วจะมีการวิพากษ์วิจารณ์อย่างนั้นอย่างนี้ไปทั่ว ดังนั้นหัวก็ควร วางไว้ในที่ที่มันควรจะอยู่ เราเอาหูมาดีที่ที่สุด เพราะว่าหูนั้นมันทำให้ ได้ยิน ท่านได้ยินผมพูดเพราะอะไร เพราะหู พอได้ยินแล้วก็ แล้วกันไป ก็ได้อันสงส์ของการฟังแล้ว **อันสงส์ของการฟังธรรม ข้อที่ ๑ คือ ได้ฟังสิ่งที่ไม่เคยได้ฟัง** ถ้าเรายังไม่เข้าใจเราก็เอาหู มาอีก ฟังอีก ก็ได้อันสงส์ ข้อที่ ๒ ต่อไป คือได้เข้าใจสิ่งที่ เคยฟังแล้ว นี่มันต้องเป็นอย่างนี้ เป็นไปตามลำดับอย่างนี้

ญาณข้อที่ ๑ ปัญญาที่เกิดจากการฟังโดยอาศัยหู เรียกว่า **สุตมยญาณ** ญาณเป็นชื่อของปัญญา เมื่อมีญาณเกิดขึ้น จะละละกิเลสได้ แม้แต่ขั้นการฟังก็จะสามารถละกิเลสได้เหมือนกัน เรา จะละความเห็นผิดได้มากขึ้น อะไรที่เคยเข้าใจผิดอยู่ก็จะละได้ อะไรที่ถูปกปิดก็จะได้รับการเปิดเผย ความทุกข์ที่เคยมีก็จะ เข้าใจมันมากขึ้น ไม่เครียด ไม่วิตกกังวลไปกับมันมากนัก

ที่นี้โดยส่วนใหญ่แล้ว ทุกวันนี้เราฟังแล้วเข้าใจยากขึ้น บางที เราอาจจะฟังเยอะเกินไป ฟังนั่นฟังนี่มา ไม่รู้ใครถูก ไม่รู้ใครผิด คิดมากเกินไป จนจะเป็นบ้าอยู่แล้ว ไม่รู้จะเอาอย่างไร ฉะนั้น ความ คิดต่างๆ ก็วางเอาไว้ก่อนนะ แล้วค่อยๆ ฟังไป ฟังไปเรื่อยๆ ใช้ หูฟัง หูนี้โดยความจริงแล้วมันก็เป็นอวัยวะที่รับเสียง ตัวที่ได้ยิน จริงๆ ก็คือใจ ตัวจิต จิตที่มาทำหน้าที่รับรู้เสียง เรียกว่าโสต วิญญาณ ถ้าพูดแบบลึกลับซึ้ง ก็บอกว่าใช้ใจฟังเป็นต้น

๓.๒ ญาณที่ ๒ สීමมยญาณ

ญาณที่ ๒ บาลีมีว่า

สุตฺวาน ลํวเร ปญฺญา สීමมเย ญาณํ
 ปัญฺญาที่ครั้นฟังแล้วสังวรไว้ ชื่อว่าสීමมยญาณ

ปัญญาญาณลำดับที่ ๒ คือ ครั้นฟังแล้วก็นำมาฝึกฝน ปัญญาที่เกิดจากการที่เราได้ยินได้ฟังมาแล้ว เข้าใจแล้ว หรือว่า ได้รู้วิธีการต่างๆ แล้วว่าทำอย่างไร แล้วก็เอามาฝึกฝน มาสังวร อันนี้เรียกว่า**สීමมยญาณ**

ญาณอันดับที่ ๒ นี้ ไม่ใช่ฟังมาแล้วเอามาคิดนะ ส่วนใหญ่เราชอบพูดอย่างนี้ อ้อ...ตอนแรกเรามาฟังเสียก่อน เป็นสීමมยญาณ พอฟังเสร็จแล้วก็เอามาคิด เป็นจินตามยญาณ เขาว่าอย่างไร พอจินตามยญาณเข้าใจแล้ว ก็ไปนั่ง หรือทำอะไรต่างๆ ตามที่ตัวเองคิด ได้ภาวนามยญาณ เขาว่าอย่างนั้น อันนี้คนละเรื่องกันไป ความจริงแล้ว จินตามยญาณมีสำหรับ ๒ ท่านก็คือพระพุทธเจ้า กับพระปัจเจกพุทธเจ้า คนที่สามารถคิดค้นธรรมะได้เองมี ๒ ท่านเท่านั้นเอง นอกนั้นไม่ต้องคิดเอง

ฉะนั้น เรานี้ไปฟังมาเลย ฟังแล้วก็เอามาปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วก็ไปฟังต่อ ฟังต่อแล้วก็เอามาปฏิบัติอีก ปฏิบัติอีกแล้วก็ไป

ฟังอีก ฟังอีกแล้วก็มาปฏิบัติอีก แค่นี้ก็พอ ไม่ต้องไปคิดเอง คิดเองแล้วจะเพี้ยน สำหรับเราทั้งหลาย จะมีก็คือ **สุตมยญาณ** ญาณที่เกิดจากการฟัง ฟังแล้วก็เอามาฝึกฝนมาปฏิบัติ ซึ่งเป็น **สีลมยญาณ** จนเกิดปัญญาเป็นของตนเองเรียกว่า **ภาวนามยญาณ** เป็นภาวนามยปัญญา

มีเหตุของการเกิดสัมมาทิฐิหรือเกิดปัญญา ๒ แบบ ถ้าเป็นแบบพระพุทธเจ้ากับแบบพระปัจเจกพุทธเจ้า นี้ใช้โยนิโสมนสิการ เป็นเหตุภายในอย่างเดียว ส่วนเราทั้งหลายนี้ใช้ ๒ อันเลย ก็คือ เหตุภายนอกและเหตุภายใน เหตุภายนอกคือการเข้าไปคบสัตบุรุษ แล้วฟังพระสัทธรรม แล้วค่อยเอามาปฏิบัติ เอามาฝึกฝน เอามาใส่ใจให้มันถูกต้อง ใส่ใจตามที่ท่านบอก เรียกว่าโยนิโสมนสิการ แล้วก็ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม อย่างนี้เป็น **เหตุภายใน** เหมือนที่ท่านแสดงไว้เรื่อง **โสตาปัตติยังคะ ๔ ประการ**

ข้อที่ ๑ คบสัตบุรุษ

ข้อที่ ๒ ฟังพระสัทธรรม

ข้อที่ ๓ โยนิโสมนสิการ ใส่ใจโดยถูกต้อง

ข้อที่ ๔ ธรรมานุธรรมปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

ฟังแล้วเข้าใจ ถ้าเข้าใจ ก็จะไม่ใช่แค่จำได้ แต่จะเกิดเป็นความรู้ความเข้าใจ เมื่อมีเรื่องราวต่างๆ ก็จะสามารถทำให้เรานึกได้ ระลึกได้ นำมาใช้ได้ จะไม่เหมือนกับการฟังโดยใช้สมองหรือใช้

“สิ่งใดที่เราได้เห็นแล้ว ได้ยินแล้ว ได้ทราบแล้ว ได้รู้สึกแล้ว
ได้แสวงหาแล้ว ได้เที่ยวไปด้วยใจแล้ว
เมื่อเราไม่ยึดถือสิ่งเหล่านั้น
ความรู้สึกอันเกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้นจึงจักไม่มีแก่เรา”



ณ วัดพระเวฬุวัน กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ

www.buddha-thushaveheard.com

ความคิด เราโดยส่วนใหญ่ฟังแบบใช้สมอง ใช้ความคิด เวลา ฟังก็ดูเหมือนเข้าใจ แต่พอเดินออกไปจากห้องก็หายหมด แบบ นี้เราต้องเขียนจดไว้ในสมุด พออยากรู้ว่าธรรมะเป็นยังไงบ้างที่ ได้ฟังมาวันนี้ เตียวขอจดสมุดก่อน นี่ธรรมะมันเป็นอย่างไร ตาม สมุดที่จดมานี้แหละ จดผิดหรือจดถูกไม่รู้ละ เราส่วนใหญ่จะเรียน กันแบบนั้น ธรรมะมันไม่ได้เข้าสู่ใจ ไม่ได้เกิดญาณชนิดนั้นๆ ขึ้น มา ถ้าฟังแล้วเกิดญาณ ก็จะทำให้ใจเลยว่า อ้อ.. ธรรมะเป็นอย่างไร ปฏิบัติเป็นอย่างไร เราต้องรู้อะไร แต่เป็นความรู้แบบศรัทธาตาม ที่พระพุทธเจ้าบอก ตอนนี้อย่างไม่เห็นจริงด้วยตนเอง อย่างนี้เรียกว่า ญาณที่เกิดจากการฟัง

ที่นี้ เมื่อมีญาณข้อที่ ๑ แล้ว ครั้นฟังแล้วก็เอามาสังวร สังวรระก็คือการฝึกฝน ให้เกิดสติเกิดสัมปชัญญะ **สังวร** แปลว่า ปิดกั้น ป้องกัน ป้องกันกิเลสชนิดต่างๆ ไม่ให้เกิดขึ้น **สังวรนี้เป็น ชื่อของสติ** การรู้กายใจ ไม่หลงลืมกาย ไม่หลงลืมใจ ไม่ลืมตัว รู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ประมาท คอยระวังเวลาทำ พูด คิด นี้แหละ เรียกว่าสังวร

เมื่อฟังแล้ว เราก็เอามาฝึกฝนให้เกิดสติสัมปชัญญะ เรียกว่า **สลมยญาณ** ญาณที่เกิดจากการปฏิบัติให้มีความเป็นปกติขึ้นมา ในใจ ต้องมีสติเยอะๆ ใจจึงจะเป็นปกติ เราไม่รู้ไม่ทันใจตัวเอง มันก็ไปทำนั่นทำนี่อะไรไปทั่ว ทำให้ใจฟุ้งซ่านไปเรื่องต่างๆ

เมื่อรู้เท่าทันจิตใจตนเองแล้ว จะเกิดปัญญาชนิดหนึ่งขึ้นมา ก็คือสติมยญาณ เป็นญาณปัญญา รู้เท่าทันใจของตนเอง มีการสังวร ปิดกั้นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ให้เกิดการกระทำหรือคำพูดที่ผิดพลาด เมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้น มีเจตนาไม่ดี มีความทุกข์ มีความเครียด มีความวิตกกังวล หรือว่ามีสิ่งบีบบังคับจิตใจ ก็จะมีสติได้ รู้ได้ทัน หากรู้ได้ไว ละกิเลสได้ไว ก็ไม่ทุกข์นาน

โดยส่วนใหญ่เราจะทุกข์นาน บางคนทุกข์จนเหี่ยวแห้งไปเลย อยู่ที่ทำงานนี้เครียดจนเหี่ยวแห้งไปแล้ว พอกลับถึงบ้านก็หมดแรง ลึนห้อยไปเลย พวกนี้ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดการสังวร พอขาดสติสัมปชัญญะ ขาดการสังวร ถูกกิเลสเข้ามาทำร้าย ใจมันก็หมดเรี่ยวแรง มันออกไปเหี่ยวข้างนอก ออกไปเรื่องโน้นเรื่องนี้หลงไปฟุ้งซ่านเรื่องโน้นเรื่องนี้มากเกินไป เวลาที่เรื่องฟุ้งซ่านมาก เราจะรู้สึกเหนื่อย แต่ถ้าไม่ฟุ้งซ่าน มีสติ มีปัญญาดี มีความสงบระงับอยู่ภายในใจตนเอง จิตก็จะไม่เหนื่อย ไม่หลงไปตามสิ่งต่างๆ ภายนอก ไม่หลงไปพูด ไม่หลงไปทำ จนเสียความปกติไป จิตแบบนี้ก็มีญาณเรียกว่า**สติมยญาณ**

ญาณปัญญานั้นไม่ใช่ตัวความคิด ญาณนี้มันเป็นเรื่องของความเข้าใจ เหมือนเราเข้าใจโลก เข้าใจโลกก็คือเข้าใจว่ามันเป็นอย่างนั้น ไม่ต้องมีคำอธิบายอะไร คนทำดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ถ้าเข้าใจเขา ก็คือเห็นว่า อ้อ..มันเป็นอย่างนั้น ถ้าเขาต่ำ อ้อ..มันเป็นอย่างนั้น ก็เขาดำนั้นแหละ ไม่ใช่ว่าเขาไม่ต่ำ นี่คือการเข้าใจ ไม่ต้อง

มีคำอธิบายทั้งนั้น ส่วนใหญ่เวลาเราจะเข้าใจ เราต้องอธิบายกัน ไข่ม้อย ที่ต้องอธิบายกันมาก เพราะอะไรละ เพราะมันไม่เข้าใจ ถ้าเข้าใจต้องอธิบายม้อย ก็ไม่ต้อง

เราทั้งหลายไม่เข้าใจกัน จึงต้องปรับความเข้าใจกันเรื่อยๆ ต้องให้เหตุผล เหตุผลจึงไม่ใช่ความเข้าใจ ถ้าเข้าใจแล้วก็ไม่จำเป็นต้องพูดอะไร ไม่จำเป็นต้องให้เหตุผล ที่เราต้องพูด ต้องให้เหตุผล ก็เพราะยังไม่เข้าใจนั้นแหละ ไม่ต้องเข้าใจเยอะก็ได้ ก็แค่ว่า โอ้.. มันเป็นอย่างนั้น ตถตา ไม่ได้ไปวิพากษ์วิจารณ์ว่ามันดีหรือไม่ดี รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น ทำไมมันเป็นเป็นอย่างนั้น ก็เพราะมันไม่เป็นอย่างอื่น มันจึงเป็นอย่างนั้น *อนัญญตถตา*

ถ้าเราฟังเข้าใจแล้ว การปฏิบัติก็เป็นที่ทันที่ทันใจนั้นแหละ เพราะไม่ได้ให้ทำอะไรอย่างอื่นเลย ก็ให้มีสติรู้กายรู้ใจว่า มันเป็นอย่างนั้นเท่านั้นเอง ปัญญาญาณมันก็คือเข้าใจว่ามันเป็นอย่างนั้น ยอมรับมันได้ตามที่เป็นจริง

บางคนนี่เขาไม่เข้าใจ ก็ฟังแล้วฟังอีก ต้องเรียนเยอะๆ เสียก่อน เรียนเยอะๆ เข้าไว้ เรียนรู้ให้หมดทุกเรื่อง จะได้ไม่งตอนไปปฏิบัติ เขาว่าอย่างนี้นะ เรียนมาตั้งหลายปีแล้ว เรียนไปเรียนมาหลายเรื่อง ก็ยิ่งงงไปเรื่อย พอไปปฏิบัติ กิ่งอีก ฉะนั้นก็อย่าคิดมากนะ แค่อោหุมาฟัง ฟังแล้วก็นำไปปฏิบัติ เอาไปฝึกฝน

ท่านจึงบอกว่า โสดาวธานะ ปณฺญา สุตมยธมฺม ญาณํ ปญฺญา
 ที่เกิดจากการฟังทางหู เรียกว่า สุตมยธมฺม ญาณที่ ๑ ต่อด้วย
 ญาณที่ ๒ สุตฺวาน สํเวระ ปณฺญา สีสมยธมฺม ญาณํ ปญฺญาที่เกิดขึ้น
 เมื่อฟังแล้วก็เอามาลังวร ผีกฝน ให้มันมีสติขึ้น ให้มีเครื่องปิด
 กั้นกิเลส เมื่อมีเครื่องปิดกั้นกิเลส ผีกให้มันมีสติเยอะๆ สติเกิดบ่อยๆ
 สติมีอำนาจ มีกำลังในใจเยอะ ใจก็จะเป็นปกติ **จิตมีความเป็น
 พื้นฐานที่ดี สามารถนำไปฝึกฝนให้มีคุณธรรมอื่นๆ เพิ่มขึ้นมาได้
 เรียกว่าศีลมยธมฺม**

ญาณเป็นการรู้เท่าทันกิเลส รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น รู้
 ว่าสิ่งไหนเป็นประโยชน์ สิ่งไหนไม่เป็นประโยชน์ สิ่งไหนไม่เป็น
 ประโยชน์ ไม่มีความจำเป็นก็ทิ้งไป วิจารณชาวบ้านเป็นประโยชน์มัย
 ไม่เป็น มันก็รู้ รู้ก็ไม่ทำ ไปวิจารณคนอื่นทำไม เครียดเปล่าๆ ไป
 สนใจคนอื่นทำไม เรื่องมากเปล่าๆ ไปพูดเรื่องคนอื่นก็เจ็บคอเปล่าๆ
 พูดเรื่องคนนั้นคนนี้ เดี่ยวเขาก็เอาเราไปแจต่อ ตายเลย พูดคำ
 หยาบมีประโยชน์มัย ไม่มี คิดเบียดเบียนคนอื่นมีประโยชน์มัย
 ไม่มี ผูกโกรธคนอื่นมีประโยชน์มัย ไม่มี พอรู้ มันก็จะละออกไป
 ไปเอง นี่ขอให้เรามีสติสัมปชัญญะเยอะๆ แล้วจะรู้จะเห็น

พูดเพื่อเจ้ามีประโยชน์มัย ไม่มี ถ้ารู้นะ มันก็จะไม่พูด เห็น
 หมาเห่า เห็นรถติด เห็นคนเดินสวยไม่สวย ก็จะไม่วิจารณ เพราะ
 รู้แล้วว่าไม่มีประโยชน์อะไร

แต่เราโดยทั่วไปเป็นยังไงครับ หยุดไม่เป็น วิจารณ์ทั่วไป
 หมด ฝนตก หมาเห่า การจราจรติดขัด คำพูดของชาวบ้าน
 วิจารณ์ทั่วไปหมด ถึงไม่วิจารณ์ออกมาทางปาก ก็วิจารณ์อยู่ใน
 หัวนี้แหละ วิจารณ์ไปเรื่อย อ่านหนังสือพิมพ์ก็วิจารณ์หนังสือพิมพ์
 วิจารณ์คนวิจารณ์ นี่มันขาดสติขนาดหนัก เมื่อเราหลงไปนานๆ
 หลงไปมากๆ ก็จะเกิดความทุกข์ ใจก็จะเสียความปกติไป ปกติ
 ของใจก็คือเป็นธาตุรู้ เป็นตัวรู้เฉยๆ พอเกิดความทุกข์ ความเครียด
 ขึ้นมาก็เสียความปกติไปแล้ว ถ้าหลงไปทำตามทุจริตตามอำนาจ
 กิเลสแล้ว มันก็เสียความปกติไปอย่างมากทีเดียว

เราเครียด วิตกกังวล เป็นทุกข์ ก็ให้รู้ลงไปเลย รู้ว่ามัน
 เป็นอย่างนั้นนั่นแหละ เดียวใจมันจะฉลาดขึ้น ส่วนใหญ่เราชอบ
 แต่หนี พอหนี ก็ไม่ได้เรียนรู้ เราต้องทำตัวเหมือนเป็นเด็กยัง
 ไม่รู้โอ้หน้อเหิน เห็นไฟก็ไม่รู้ว่ามันร้อน เข้าไปจับ โอ.. ร้อน มัน
 ก็รู้ขึ้นมา พอรู้ขึ้นมามันก็ไม่จับแล้ว ไม่เข้าใกล้ ใจที่ขาดสติปัญญา
 ก็เหมือนเด็กเหมือนกัน ยังไม่รู้เรื่องราวอะไร ไม่รู้ว่า อันนี้มัน
 ทำให้เกิดทุกข์ ให้เรารู้ลงไป ค่อยๆ ศึกษาในกายในใจนี้ ค่อยๆ
 สังเกตดู นี่มันเศร้า นี่มันหดหู่ นี่มันน้อยใจ นี่มันท้อแท้สิ้นหวัง
 นี่มันเบื่อ นี่มันเซ็ง แล้วพอมันรู้ว่า อันนี้มันร้อนนี้ มันเป็นทุกข์นี้
 มันก็จะเลิกของมันเอง

เราชอบไปช่วยให้มันเลิก มันเลยไม่ยอมเลิก ส่วนใหญ่เราจะ
 ชอบช่วยมัน เวลาเศร้า เราก็ไม่อยากจะเศร้าหรอก ทำเป็นไม่เศร้า

อยากจะร้องไห้ ก็ไม่ร้องหรอก อดทนไว้ อย่างพวกผู้ชายก็จะพูดกันว่า ผู้ชายอย่าไปร้องไห้ เดี่ยวจะดูเป็นคนอ่อนแอ ไม่ใช่ลูกผู้ชาย ไม่แมน อายเขา อะไรก็ว่าไป ผู้ชายมันไม่ใช่คนหรือ ยังไงก็ไม่รู้นะ ไม่ได้ร้องไห้เสียที มันก็ไม่ได้เรียนรู้ พอไม่ได้เรียนรู้ มันก็วนเวียนอยู่นั้นแหละ

ถ้าเราเศร้าก็เศร้าไปเลย กลัวก็กลัวไปเลย ร้องไห้ก็ร้องไห้ไปเลย เบื่อก็เบื่อไปเลย แข็งก็แข็งไปเลย รำคาญก็รำคาญไปเลย ให้จิตได้เรียนรู้ จะได้มีปัญญาเข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

ธรรมะนั้นฟังแล้วต้องเอาไปสังวรนะ สังวรนี้เป็นชื่อของสติ เอาไปฝึกให้มีสติ ไม่ลืมหายไม่ลืมใจตนเอง ปกติเราทั้งหลายชอบหลงลืมหายหลงลืมใจ ไม่ได้ศึกษากาย ไม่ได้ศึกษาใจ ที่นี้เรามาฟังพระพุทธรเจ้า เกิดปัญญาจากการฟังแล้ว **พระองค์บอกว่า** กายกับใจนี้มันเป็นทุกข์นะ **พระองค์บอกวิธีที่จะทำให้ถึงการสิ้นไปแห่งทุกข์ คือการรู้ทุกข์ให้มันแจ่มแจ้ง** เราก็เอามาฝึก

๓.๓ ญาณที่ ๓ สมาธิภาวนามยญาณ

ญาณที่ ๓ มีบาลีว่า

ลัทธิตฺวา สมาทฺทเน ปญฺเญา สมาธิภาวนามเย ญาณั

ปัญญาที่เกิดขึ้นเมื่อสำรวมระวังแล้วมีจิตตั้งมั่นดี ชื่อว่า
สมาธิภาวนามยญาณ

ลัทธิเต๋า แปลว่า ปิดกั้นแล้ว ก็คือสังวร ปิดกั้นด้วยสติ

สมาทหน แปลว่า ตั้งมั่นดี คือจิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ
ไม่หลงยินดียินร้ายไปตามอารมณ์ที่มากกระทบเข้า

คนทั่วไปไม่ค่อยมีปัญญาชนิดนี้ เพราะว่าจิตของเขานั้น
ไม่มีสมาธิ มีแต่ความดีธรรมดาทั่วไป หรือมีปัญญาขั้นต่างๆ ไป
เวลาเครียดหรือมีทุกข์มาก เราก็ไปวัดไปทำบุญ ทำบุญแล้ว จิต
มีความเบิกบานผ่องใสดีอยู่ พอมาใช้ชีวิตทางโลกก็เหมือนเดิม
พอทุกข์มากก็เข้าวัดฟังธรรม สบายใจนิดหน่อย พอออกไปทำงาน
ก็เหมือนเดิม กลับไปกลับมาอย่างนี้ จิตมีศีลมีความผ่องใสขึ้น
มาบ้าง แต่มันเป็นครั้งๆ มันไม่เกิดญาณแบบภาวนา มันไม่
สามารถป้องกันกิเลส ป้องกันความทุกข์ได้

เราต้องฝึกให้ใช้ได้ทุกๆ ที่ ที่นี้ด้วย ที่อื่นด้วย ในที่นี้คง
ไม่มีใครมีกิเลสรุนแรงจนเป็นทุกข์ละมั้ง มีมัย คงไม่โกรธผมจน
เครียดไปหรอกนะ ตอนนี้อาจจะถือว่าจิตใจยังดีอยู่ เป็นปกติ ไม่
ทุกข์ พอทนได้อยู่ แต่เราก็ต้องฝึกฝนไว้ ตอนที่มึนงานยุ่ง งานเร่ง
เจ้านายด่า มีเรื่องนั้นเรื่องนั้นมากกระทบ มันต้องได้ทุกๆ ที่ ไม่ใช่
ว่าอยู่ในห้องพระแล้วทำได้ สงบได้ดีทีเดียว พอไปอยู่อีกที่หนึ่ง
ไม่สงบซะแล้ว อย่างนี้ยังใช้ไม่ได้

ในตอนที่เราฝึกฝนนี้ เราก็มีเครียด มีวิตกกังวล มีความทุกข์บ้าง ความเหงา เบื่อ เซ็ง มีสภาวะที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้นมาอยู่เรื่อย หากยังทนไหว ก็ตามดูมันไป หากทนไม่ไหว เราก็ต้องหาวิธีแก้ไปตามสมควร ตอนแก้ก็ให้มีความรู้ตัว รู้ว่าตอนนี้มันเครียด ทนไม่ไหว ลองวิธีนี้ดูซิ อาจจะดูหนังสือเรื่องหนึ่ง ร้องเพลงอะไรก็ว่ากันไป ผู้ที่ปฏิบัติธรรมก็ยังไม่ทำอะไรอื่นๆ ที่ไม่ผิดศีลได้เหมือนคนอื่นนั่นแหละ เพียงแต่ทำเพื่อการฝึกฝนตนเอง ให้พอเป็นอยู่ได้ ไม่ใช่ทำแบบหมกมุ่นมัวเมา หรือทำแบบหลงงมงายเป็นอบายมุขไป เพราะถ้าตัดทิ้งทุกอย่างไปซะเลย ท่านคงจะลงแดงไปเสียก่อน ถ้าตัดทิ้งได้ทุกอย่างเลย คงจะดีที่สุดแล้ว แต่ว่าอย่างนั้นมันอุดมคติสำหรับเรา ส่วนผู้ที่ฝึกตนแล้ว ก็เป็นธรรมดาของท่านไป

ถ้าเราตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นทั้งหมด ไม่ดูทีวีเลย ไม่อ่านข่าว หนังสือพิมพ์เลย ไม่ดื่มกาแฟเลย ไม่พูดคุยเรื่องไร้สาระเลย ผมคิดว่าคงจะหัวใจวายไปก่อน ฉะนั้น เราก็ทำเท่าที่ทำได้ แต่ไม่ใช่ไปหมกมุ่นเพลิดเพลิดจนมัวเมาประมาทไป ถ้าในตอนไหนที่เราหลงลืมไปมาก เพลิดไปมาก เราก็ต้องย้อนกลับมาฟังธรรม ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า เราก็จะได้สติปัญญา กลับคืนมา จะได้ฝึกฝนต่อไป

ช่วงแรกๆ ของการฝึก บางทีอาจจะดูคึกคักนิดหน่อย ได้ไม่กี่วันก็เซ็ง อยากจะดูทีวี อยากจะทำอะไรที่มันเหมือนๆ เดิม

“พิมพ์า เจ้าเกิดมาเป็นคู่บารมีกับเรา เป็นผู้มึนคณในการสั่งสมบารมีของเราหลายภพหลายชาติ บัดนี้เจ้าจงพิจารณาให้เห็นชาติภพทั้งหลายเหล่านั้นตามความเป็นจริงเถิดว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้ เราต้องมีความพลัดพรากจาก ของรักของชอบใจด้วยกันทั้งสิ้น เรามีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม เราจักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว เป็นบุญหรือเป็นบาป เราต้องได้รับผลของกรรมนั้น”



ณ กรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ

อยากดูหนัง อยากร้องเพลง เราก็ต้องบริหารกันเอาเอง อย่าลืมนิสิตีให้มากๆ

ตอนนี้พูดถึงปัญญาญาณลำดับที่ ๓ *ส่วริตวา สมาททเน ปญญา* ปัญญาที่เกิด เมื่อมีการสำรวจระว่างแล้ว นิสิตีป้องกันบาปอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว จิตมีความตั้งมั่นดี ปัญญาที่เกิดขึ้นในสภาวะที่จิตเป็นแบบนี้ เรียกว่า **สมาธิภาวนามยปัญญา ญาณปัญญาที่เกิดจากการภาวนาตอนที่จิตมีสมาธิ**

เริ่มต้นจากการฟัง ฟังแล้วก็เอาไปฝึกฝนประพฤติปฏิบัติ ฝึกให้มีนิสัย มีตัวสังวร ระว่าง ปิดกั้นบาปอกุศล ให้จิตมีศีล รู้เท่าทันจิตใจตนเอง ไม่ไปหลงทำอะไรที่ใจเป็นทุกข์ ไม่มีความเดือดร้อนใจในภายหลัง เมื่อรู้เท่าทันจิตใจตัวเอง ก็เลสก็ยังมีโอกาสเกิดได้เหมือนเดิมนะ แต่ให้รู้เท่าทันกิเลส อย่าไปหลงทำตามมัน พอไม่หลงทำตามมัน ไม่หลงทำตามกิเลส ละทุกข์จิตต่างๆ ไปได้ เมื่อมีนิสัยสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น จะเห็นอาการทางใจเพิ่มขึ้นมาอีก ก็คือความชอบใจความไม่ชอบใจ ความยินดียินร้ายต่อสิ่งที่ไปรับรู้เข้าใจมันที่ียวตะครุบอันหนึ่ง ผลักไสอันหนึ่ง ดูไปบ่อยๆ ก็ให้เห็น

ตอนแรกจะยังไม่เห็นความรู้สึกอย่างนี้มากนัก จะเห็นเฉพาะความรู้สึกแรงๆ ที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ ที่ทำให้ใจเครียด เจตนาไม่ดีที่เป็นเหตุให้ทำทุจริต ตอนแรกๆ จะรู้อันนี้ รู้แล้วให้ละมันไป อย่าไปทำตามมัน ไม่ทำตามมันก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ ไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อนใจ

ก็เป็นสุข **จิตที่มีความปลอดโปร่ง เบาสบาย สงบระงับ มีความสุข ตั่งมั่นดี คือจิตที่มีสมาธิ** อันนี้ให้ฝึกให้มากขึ้น ยังไม่ต้องละ

บางคนพอพูดถึงธรรมะ เขาบอกว่า **ธรรมะนี้ต้องละทั้งหมดเลย ทั้งดีและไม่ดี** อันนี้ถูกต้องแล้ว ต้องละทั้งหมดนั้นแหละ แต่มีมันขั้นสูงนะ **ขั้นแรกๆ เราละที่ไม่ดีก่อน ละทุกข์ก่อน อย่าเพิ่งไปละความสุข** เดี่ยวจะแห้งตายไปเสียก่อน ให้ละทุกข์ก็พอ ละสิ่งที่ท่านไม่ชอบเสียก่อน อะไรที่ท่านไม่ชอบบ้าง ความเครียด ความวิตกกังวล ความเบื่อ ความแข็ง หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ความทุกข์ อะไรต่างๆ สภาวะเหล่านี้ท่านไม่ชอบอยู่แล้ว ก็ให้ละสิ่งเหล่านี้ไปก่อน ถ้าสิ่งเหล่านี้ยังละไม่ได้ ก็ไม่ต้องไปพูดถึงละความสุขอะไรหรอก ให้มีความสุขเยอะๆ เข้าไว้ ไม่เป็นไร แต่ให้เป็นความสุขชนิดที่ปล่อยวาง เป็นอิสระ เป็น**เนกขัมมสุข** เหมือนกับการพูดถึงภพภูมิ ท่านยังไม่ต้องละภพภูมิเทวดาที่เป็นสุคติโลกสวรรค์ ให้ฝึกฝนเพื่อละภพภูมิอบายเสียก่อน ให้ปีดอบายให้ได้เสียก่อน พอมีปัญญาเพิ่มขึ้น ก็ละแม้แต่ภพภูมิดีๆ อย่างนี้เป็นขั้นๆ ไป

บางคนพูดถึงการละ ท่านก็จะละความสุข ละอาหารอร่อย ละที่นอนดีๆ ละบ้าน ละครอบครัว ละหน้าที่การงาน ละอะไรทั่วไปหมด อย่าเพิ่งขนาดนั้นนะ ให้ละสิ่งที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์เสียก่อน สิ่งไหนที่ทำให้ท่านเครียด ทำให้ท่านวิตกกังวล ทำให้เดือดร้อนใจในภายหลัง เมื่อละไป จิตใจก็จะมีสุขขึ้น

อย่าเพิ่งละความสุข ให้มีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันความสุขเหล่านั้น แล้วก็ให้รู้ว่ามันยินดี เมื่อมีความสุข ใจก็จะชอบ เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นมา ใจก็จะไม่ชอบ เพราะว่ามันมีตัวเปรียบเทียบแล้ว ท่านก็จะเริ่มเห็นใจมันชอบ หรือมันไม่ชอบต่อสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้

เมื่อรู้เท่าทันความชอบ ความไม่ชอบเหล่านั้น แล้วสามารถละความชอบและความไม่ชอบได้ ใจตั้งมันเป็นกลาง มีสมาธิ ในบาลีนี้ท่านเรียกว่า **สมาททเน**

ปัญญาที่เกิดตอนที่จิตมีสังวรคือมีสติ และมีความตั้งมั่น เรียกว่าสมาธิภาวนามยปัญญา ปัญญานี้จะเห็นกาย เห็นใจตามที่มันเป็นจริง เห็นกายเป็นกาย ไม่ใช่ตัวเรา เห็นจิตใจที่เป็นอาการต่างๆ เกิดขึ้น ก็เป็นอาการที่ผ่านมาผ่านไป ไม่ใช่ตัวเรา

เวลาพูดถึงภาวนามยปัญญา ก็จะเริ่มจากญาณที่ ๓ เป็นต้นไป เมื่อมีสมาธิภาวนามยปัญญาแล้ว ต่อไปก็จะเห็นธรรมชาติถูกต้องตรงตามความเป็นจริงเพิ่มขึ้น เป็นพัฒนาการของปัญญา ทำให้ถอดถอนความเห็นผิด และความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ได้ สามารถแยกกายและใจ ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน เป็นคนละสภาวะที่ทำหน้าที่แตกต่างกันไป เห็นมันโดยความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นสิ่งที่เป็นปัจจัยแก่กันและกัน

๓.๔ ญาณที่ ๔ ธัมมัญญิติญาณ

ญาณที่ ๔ มีบาลีว่า

ปจฺจยปริคคเห ปญฺเภา ธมฺมัญฺจิติญาณํ

ปัญญาในการที่สามารถกำหนดแยกแยะเห็นปัจจัย ชื่อว่า
ธัมมัญญิติญาณ

ปัญญาที่เห็นว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุปัจจัย มันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ปัญญาอันนี้เรียกว่า**ธัมมัญญิติญาณ** ญาณที่เห็นความเป็นธรรมชาติของธรรมะ เห็นว่าแท้ที่จริงกายกับใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เป็นส่วนประกอบที่มารวมกันขึ้นเป็นคราวๆ **มาจากความเปลี่ยนแปลง แล้วก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่เคยหยุดนิ่งเลย** เพียงแต่มันยังไม่เด็ดขาดเท่านั้นเอง เห็นกายเป็นกาย เป็นส่วนประกอบของธาตุต่างๆ ที่มันอิงอาศัยกันเกิดขึ้น ในด้านจิตใจ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็เป็นสิ่งที่อิงอาศัยปัจจัยเกิดขึ้นเป็นครั้งๆ ได้เห็นธรรมะ เมื่อมีปัญญาถึงแบบนี้แล้ว ความเห็นผิดที่ว่า มีตัวมีตน เทียงแท้ถาวร ก็จะค่อยๆ ถอนออกไป แต่ยังไม่หมด ยังไม่เด็ดขาด คือยังมีความรู้สึกว่ามีตัวตน มีตัวเราจริงโผล่ขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ แต่ว่ามันเห็น มันเริ่มรู้แล้วว่า เป็นเพียงความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ เท่านั้น

เราทั้งหลายไม่เคยมีปัญญาอย่างนี้ ก็เลยไม่เห็นตัวตนที่มัน โผล่ขึ้นมาเป็นครั้งๆ เลยรู้สึกว่ามีตัวเราตัวเดียวตลอด ตัวเดียวกัน ตั้งแต่เด็กถึงตอนนี้ เราคนเดียวเลย แต่จริงๆ **ถ้ามีปัญญาดถึงขนาดธัมมัญญูติญาณ ตัวตนมันไม่ใช่ตัวเดียว มันจะเปลี่ยนตัวไปเรื่อย เปลี่ยนหน้าไปเรื่อยตามการกระทบผัสสะ หรือตามการยึดถือ** เช่น เราทำดี ก็จะเกิดความรู้สึกเป็นตัวเราขึ้นมา เห็นเราเป็นคนดี ตัวตนนี้ก็จะเกิดขึ้น เราก็จะเห็นว่า เออ.. มีการทำดี เกิดแล้วดับไป พอไปยึดเข้าแล้ว ก็มีตัวเราโผล่ขึ้นมาด้วย ตัวเราตัวนี้ก็อยู่ไม่นานแล้วก็ดับไป ตัวตนแบบนี้จะโผล่ขึ้นมาอยู่เรื่อย มีหลายตัว แต่ละตัวล้วนแต่ไม่เที่ยง จึงไม่มีตัวตนแท้จริงอะไร

การเห็นธรรมะนั้น คือการเห็นกระบวนการปฏิจจนุปบาท ท่านจึงว่า “ผู้ใดเห็นปฏิจจนุปบาท ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นปฏิจจนุปบาท” และว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา คือตัวพระพุทธเจ้า” แต่ว่าตอนนี้ ปัญญายังไม่ตัดล้นความรู้ เป็นแค่ขั้นต้น ปัญญาขั้นต้นก็จะเห็นอย่างนี้ เห็นตอนที่จิตมีสติ มีสมาธิดี แล้วก็เกิดสมาธิภาวนามยญาณ

เมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่นดี เราก็ตามดูกายและใจไปเรื่อยๆ สังเกตกายและใจไปเรื่อยๆ คอยพิจารณาสอดส่อง ดูกายและใจ ก็จะเกิดธัมมัญญูติญาณ ได้เห็นธรรมะ เห็นความไม่มีตัวไม่มีตน **เห็นความไม่มีตัวเราจริง** แม้แต่ตัวเราๆ ก็เกิดเป็นครั้งๆ เกิดแล้วก็ดับไป ไม่มีตัวเราที่แท้จริงเลย ไม่มีอันไหนมีจริง หรือว่าไม่มีอันไหนไม่มีจริง

พูดไปก็จจะงไปเรื่อย ๆ เพราะมีแต่สิ่งที่เกิดเป็นครั้ง ๆ เกิดแล้วก็ดับไปทั้งนั้น

เราไม่รู้จักธรรมชาติ ไม่มีธัมมัญญัตติญาณ ก็จะไปจับยึดข้างใดข้างหนึ่งอยู่เสมอ ยึดข้างมีบ้าง ข้างไม่มีบ้าง ถ้าถามว่าอัตตามีจริงไหม แต่ก่อนเราคิดว่าอัตตาทัวตนเรามีจริง ๆ มีตัวเรา พอมาเรียนธรรมะ ธรรมะท่านว่าอย่างไร ท่านว่าอนัตตา ไม่มีตัวตนหรอก เราก็มายึดข้างอนัตตา ไม่มีตัวเรา ตอนไม่ได้เรียนก็บอกว่ามีตัวเรา พอเรียนก็บอกว่าไม่มีตัวเรา ที่บอกว่ามีตัวเราก็เป็นส่วนสุดข้างหนึ่ง ที่บอกว่าไม่มีตัวเราก็เป็นส่วนสุดอีกข้างหนึ่ง อย่างนี้ก็เกิดการยึดกลับไปกลับมา เหมือนแต่เดิมเราไม่รู้ว่ามีสิ่งไหนถูกพอมารับเข้าอันนี้ถูก เราก็มายึดถูก **ยึดถูกก็ไม่ถูกแล้ว** นี้พอเข้าใจไหม

ตามธรรมะท่านว่าอย่างไร ท่านไม่เข้าไปส่วนสุดสองข้าง **ไม่เข้าไปข้างมี หรือข้างไม่มี** ให้อยู่สายกลาง คำว่า “สายกลาง” ไม่ใช่เป็นฝ่ายที่สาม มีอยู่แล้วสองฝ่ายใช้ไหม มีฝ่าย ก. กับ ฝ่าย ข. เราไม่เข้ากับฝ่าย ก. กับ ฝ่าย ข. เราเป็นฝ่าย ค. อย่างนี้ยังไม่ใช่

พระพุทธเจ้าสอนว่า *เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะการเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะการดับไปของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป* อย่างนี้คือธัมมัญญัตติญาณ ไม่เข้าไปว่ามีหรือไม่มี บางคนว่าแต่ก่อนมีตัวเรา ตอนนี่ไม่มี ความจริงมัน

ไม่เกี่ยวกับมีหรือไม่มี ไม่เข้าไปยึดทั้งสองข้าง มีก็ได้ แต่มีเมื่อมันมีเหตุ

เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้มันจึงมี ไม่ใช่มีอยู่ก่อนนะ มีเมื่อมันเกิด และไม่ได้เกิดมาลอยๆ เกิดเพราะเหตุ เมื่อสิ่งนี้มันดับไป สิ่งนี้มันก็ดับไปด้วย มันดับไปเมื่อหมดเหตุ คือไม่มีอึดตายตัวตนจริงๆ นั่นเอง มีแต่อึดตายตัวตนที่เกิดเป็นครั้งๆ ตามเหตุของมัน ถ้าเราเศร้า เกิดความเศร้าขึ้นมา ความเศร้าเกิดขึ้น ก็เกิดความรู้สึกว่า เออ.. เราเศร้า เราเศร้านี่จริงไหม มีเมื่อความเศร้านั้นเกิดแล้วเรายึด เพราะสิ่งนี้มันมี สิ่งนี้จึงมี พอเลิกเศร้าแล้ว ตัวเราที่เศร้านี่ไหม ไม่มีแล้ว เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี ตกลงมีเราหรือเปล่า มีก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่ หรือเปล่า แต่ความจริง มันมีเมื่อมีเหตุและจะดับไปเมื่อหมดเหตุ แม้แต่ความรู้สึกว่ามีเราก็ไม่ใช่เราอีกเหมือนกัน เพราะมันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น

คนที่ไม่ปัญญารู้ถึงขันธ์มัจจุลิตินิยาม ก็จะเกิดข้อสงสัย และวณเวียนมากมาย เหมือนเราทั้งหลายนี้แหละ เรียนอะไรไปก็มั่วหมด ไม่เข้าใจ แต่ชอบคิดว่าเข้าใจเหลือเกิน

ผมขอถามคำถามง่ายๆ เช่นว่า เราทำกรรมอย่างไร แล้วได้รับผลเช่นนั้นใช่ไหม ถ้าตอบว่า ใช่ อันนี้ก็ไปส่วนสุดข้างหนึ่ง ถ้าตอบว่าไม่ใช่ ก็ส่วนสุดอีกข้างหนึ่ง แม้แต่ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อันนี้ก็ยังไม่ถูกทั้งหมด ยังตอบไม่ได้ว่าใช่หรือไม่ใช่ ถ้าใช่ก็เป็น

ส่วนสุดข้างหนึ่ง ถ้าไม่ใช่ก็เป็นส่วนสุดข้างหนึ่ง ต้องตอบว่าอย่างไร อยู่ที่เหตุ การมีปัญญา รู้จักอย่างนี้ เรียกว่าธัมมัญญัตติญาณ เพราะเรื่องกรรมก็ดี เรื่องของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกก็ดี มันอยู่ภายใต้กฎอิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท ไม่มีตัวตนถาวรอะไร ถ้าเราทำกรรมเอาไว้แล้ว ถ้ามีมันเหตุปัจจัยพร้อม มันจึงให้ผลได้ เพราะกรรมมันไม่ได้มีตัวตนเที่ยงแท้อะไร

สมมติเราทำกรรมชั่วๆ ไร้มาก ถ้าพูดว่าทำกรรมชั่วแล้วจะต้องได้รับผลชั่ว อย่างนี้คงหวาดเสียวน่าดูเหมือนกัน แต่โดยความจริงมันไม่ใช่อย่างนั้น ถึงเราจะทำกรรมชั่วไว้เยอะ แต่ด้วยฝึกฝนในพระพุทธศาสนา ถ้าบุคคลนั้นฝึกฝนตนเองจนกระทั่งมีวิชา มีปัญญาในระดับหนึ่ง มีวิชาของพระเสกขะ กรรมต่างๆ ที่ทำเอาไว้แล้วก็ให้ผลไม่ได้ เพราะมันไม่มีเหตุ มันหมดเหตุไป

กรรมชั่วที่ทำให้เกิดในอบาย ที่มันให้ผลได้เพราะความไม่รู้ อริยสังคคืออวิชา อวิชาปัจจยา สงขารา เพราะอวิชาเป็นปัจจัยสังขารจึงมีขึ้น อภิสังขารเราทำเอาไว้ ไม่ดีก็มี เป็นอุปัญญาภิสังขาร ดีก็มี เป็นบุญญาภิสังขาร ทำให้จิตนิ่งๆ ไม่หวั่นไหวก็มี เป็นอเนญชาภิสังขาร เมื่อยังมีอวิชาอยู่เต็ม อภิสังขารทุกชนิดมันก็จะสามารถก่ออวิชญาณขึ้นมาได้ทั้งหมด เมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม

แต่ที่นี้ ถ้าเราฝึกฝนตนเอง ประพฤติพรหมจรรย์ตามแบบที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ เกิดวิชาของพระเสกขะขึ้นมา เห็นว่า

สิ่งใดเกิดขึ้นล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น กายกับใจ ไม่ใช่ตัวเราจริงหรอก เป็นพระโสดาบันแล้ว อภิสังขารชนิดที่จะทำให้ไปอบายหรือว่าอภิสังขารหยาบๆ ที่จะให้โทษแรงๆ ก็ให้ผลไม่ได้ เพราะอะไร เพราะมันก่อวิญญานไม่ได้ *สังขารปจฺจยา วิญญานํ* เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญานจึงมีขึ้น พอเกิดวิชาขึ้นมา ละวิชาไปบางส่วน อภิสังขารมันก็ก่อวิญญานไม่ได้ ก่อนนามรูปไม่ได้ ปิดอบายได้ ท่านต้องไปเกิดในอบายใหม่ ไม่ต้องไป ทำไมตีเอาไว้ตั้งเยอะตั้งแยะ แต่เป็นพระอรหันต์ไปเสียก่อน ต้องได้รับผลใหม่ ไม่ต้อง ตีใจใหม่ทีไรอย่างนี้ ตีใจ

ที่นี้ อีกเหมือนกัน เราทำกุศลไว้ตั้งเยอะตั้งแยะ ไม่ต้องรับผลก็ได้ เสียตายใหม่ โอ.. น่าเสียดายนะ ก็เราบรรลู่ไปเสียก่อน ไม่ต้องรับผลก็ได้ นี่เพราะเหตุมันมี กรรมจึงให้ผลได้ ถ้าเหตุมันไม่มี กรรมมันก็ให้ผลไม่ได้ เพราะกรรมมันไม่มีตัวตน เป็นเจตนาที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ เกิดแล้วดับไป เหมือนกับสถานะอื่นๆ นั่นเอง

ดังนั้น จึงไม่ใช่ว่า ทำกรรมดีแล้วจะต้องได้ดี ทำกรรมชั่วแล้วจะต้องได้ชั่วทั้งหมด ไม่ใช่ทำกรรมอย่างไรได้ผลอย่างนั้น ไม่เสมอไปอย่างนั้น แต่เป็นว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี ความรู้อย่างนี้คือธัมมัญญูติญาณ ถ้าท่านไม่มีปัญญาถึงขั้นนี้ ท่านไปเรียนอะไรก็จะงงอยู่เรื่อย ท่านจะคิดว่าตัวเองรู้เรื่อง แต่จริงๆ คือไม่รู้เรื่อง แล้วก็พูดวนไปวนมา คนฟังเขาก็จะว่าคนนี่หลงไปถึงไหนแล้ว แต่เขาคิดว่าเขาเข้าใจเหลือเกินแหละ ที่เขา

“ถูกต้องแล้วมันทะเล ไม่มีความสุขใดเสมอด้วยความสงบที่หาได้ในตัวเราเอง
ตราบดีที่มนุษย์ยังวิ่งวุ่นแสวงหาความสุขจากที่อื่น
เขาจะไม่พบความสุขที่แท้จริงเลย เมื่อเธอปล่อยวางมองดูโลก
เป็นของว่างเปล่าเสียแล้ว จิตก็ว่าง ปลอดโปร่งแจ่มใสเบิกบานอยู่ดังนี้”



ณ สรวงสวรรค์ชั้นดาวดึงส์

พูดได้เยาะๆ แสดงว่าเขาไม่เข้าใจ ธรรมะไม่มีเรื่องให้พูดเยาะหรือก
ถ้าเข้าใจเรื่องนี้ ก็จะไม่มองเรื่องมีตัวเราหรือไม่มีตัวเรา มีเมื่อมันมี
เหตุ ไม่มีเมื่อมันหมดเหตุ พอเข้าใจไหม ถ้าจะไม่มีตัวเราไหล
ขึ้นมาอีก ก็ต่อเมื่อมันหมดเหตุ คือ อริยมรรคเกิดขึ้นครั้งที่หนึ่ง
ได้เป็นพระโสดาบัน ตัวเราชนิดนั้นก็จะหมดไป แต่ถ้าอริยมรรค
ยังไม่เกิด มันก็สามารถเกิดขึ้นได้ ถ้าเราขาดสติหลงลืมไปมันก็มี
ขึ้น ถ้าเราไม่ขาดสติ มีสติ สมาธิตีอยู่ มันก็ไม่มี

ที่นี้ ขอดถามต่อไปอีกหน่อย สุขทุกข์นี้ท่านทำเองใช้หรือไม่
น่าจะใช่ ถ้ามถามต่ออีก สุขทุกข์คนอื่นกระทำใช้หรือไม่ น่าจะมีส่วน
ถ้ามถามต่ออีก สุขทุกข์ตัวเองกระทำก็มี คนอื่นกระทำก็มี ใช้หรือไม่
เออ.. ข้อนี้ท่านจะถูก ถ้ามถามต่ออีก สุขทุกข์ตัวเองทำก็ไม่ใช้ คนอื่นทำ
ก็ไม่ใช้ เกิดขึ้นมาลอยๆ ใช้หรือไม่ อันนี้ไม่ใช่หรือ การตอบว่า
ใช้หรือไม่เช่นนั้น มันเข้าไปส่วนสุดข้างใดข้างหนึ่ง แต่จริงๆ
พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนั้นไหม ไม่ได้สอน พระองค์สอนว่า
ผัสสขันธ์เจตนา เวทนา เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิดขึ้น
มีผัสสะชนิดนี้ ความรู้สึกชนิดนี้จึงเกิด ที่เราสบายใจ เพราะเห็น
คนนี้ มีใครทำให้ไหม ไม่มี เพราะอันนี้มี อันนี้มันจึงมี ถ้าอัน
นี้ไม่มี อันนี้ก็ไม่มี มีเราไหม ไม่มี มีคนอื่นไหม ไม่มี มีอะไรที่
เที่ยงแท้ถาวรคงที่ตลอดไหม ไม่มีเลย

พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า ใครก็ตามที่พูดว่า บุคคลทำกรรมอย่างไร
แล้วจะได้รับผลอย่างนั้น ชื่อว่าปฏิเสศพรหมจรรย์ของพระพุทธเจ้า

เอ.. ทำกรรมอย่างใดน่าจะได้รับผลอย่างนั้น เราก็เรียนกันมา ทำไม
มันกลับข้างอย่างนั้น ทำกรรมอย่างใดแล้ว ถ้ามีเหตุจึงจะได้รับผล
ถ้าไม่มีเหตุ ก็ไม่ต้องได้รับผล พอเข้าใจไหม เสียตายบุญใหม่ที่นี่
ถ้าพูดถึงบาป เราก็ดีใจทีเดียว ถ้าพูดถึงบุญ ก็เสียตาย เรา
ทำบุญไม่จำเป็นต้องได้รับผลก็ได้ อยู่ที่ว่ามันมีเหตุไหม เมื่อเหตุ
มันมี ผลมันจึงมี เมื่อเหตุมันไม่มี มันก็ไม่ให้ผล

เหมือนที่ผมยกตัวอย่างเรื่องท่านทำไม่ดีมาตั้งเยอะ ถ้าเหตุ
คืออวิชชา ยังไม่ได้ละอยู่เหมือนเดิม อภิสังขารทุกชนิด ก็ก่อ
วิญญูณต่างๆ ชนิดได้ แล้วแต่ว่าอภิสังขารไหนประมวลมาให้ผล
แต่ถ้าท่านฝึกฝนตามหลักวิปัสสนา คือประพตติพรหมจรรย์ตาม
ที่พระพุทธเจ้าประกาศเอาไว้ เกิดวิชชาขึ้นมา อภิสังขารชนิดที่จะ
ก่อสิ่งไม่ดีต่างๆ ให้ท่านได้รับผลไม่ดี เป็นคนพิกลพิการ หรือไป
อบาย มันก็ก่อไม่ได้ สิ่งเหล่านั้นก็ไม่ให้ผลแล้ว

ธรรมะที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยเป็นอย่างไร ถ้าเราไม่เข้าใจ
เราจะเข้าไปยึดข้างใดข้างหนึ่งอยู่เสมอ เราทั้งหลาย จึงพากันหลง
วนเวียนจะเอาถูก อาจารย์ช่วยบอกหน่อยว่าถูกเป็นอย่างไร จะเอาๆ
อาจารย์ช่วยบอกหน่อยดีกว่าผิดเป็นอย่างไร จะไม่เอา เป็นชะอย่างนี้
วนไปวนมา ถ้าคนไหนเขารับรองให้ ท่านก็เชื่อเอาง่ายๆ ออย่าไป
เชื่อคนอื่นง่ายมากนะ ให้เชื่อพระพุทธเจ้าเข้าไว้

๓.๕ ญาณที่ ๕ สัมมสนญาณ

ต่อไป เมื่อเห็นธรรมะตามที่มันเป็นตามเหตุตามปัจจัย อิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ไม่ใช่ตัวเรา เป็นแต่ธรรมะอย่างนั้น ญาณที่สามารถรวบรวมธรรมะทั้งหมดเหล่านั้น ที่มันเกิดตามเหตุตามปัจจัยทั้งหมด เป็นของเสมอกันโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นญาณลำดับที่ ๕ เรียกว่าสัมมสนญาณ ในบาลีท่านว่า

อดีตานาคตปัจจุปปนนานํ ฌมมานํ สงฺขิปิตฺวา วุตถาเน
ปญฺญา สมฺมสฺสเน ญาณํ

ปัญญาในการรวบรวมธรรมะทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน แล้วรู้ลักษณะตามที่เป็นจริง ชื่อว่าสัมมสนญาณ

สิ่งที่เป็นอดีต ก็เป็นธรรมะนั้นแหละ มีคนใหม่ มีสัตว์ใหม่ มีเราใหม่ ไม่มี ในชาติก่อนๆ มีเราใหม่ ไม่มี เป็นแต่ขั้นที่่เกิดแล้วดับไปแล้ว ในอนาคตจะเป็นสัตว์บุคคล เป็นเราใหม่ที่่เกิดไม่เป็น เป็นแต่ธรรมะ เป็นแต่ขั้นที่่เกิดขึ้นตามเหตุ และในปัจจุบันเป็นสัตว์บุคคล เป็นเราใหม่ ไม่มี เป็นแต่ธรรมะทั้งนั้น รวบรวมมาแล้วเห็นความจริง โดยความเป็นของไม่เที่ยง จากไม่มีก็มามีขึ้น มีแล้วก็ไปสู่ความไม่มี มีความเป็นของแปรปรวนเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่เป็นทุกข์ เป็นของบีบคั้น เป็นดังโรค ดังหัวฝี ดังลูกศรที่่มีแวง และเป็นอนัตตา เป็นของว่างเปล่าจากตัวตน หาแก่นสารไม่ได้ ญาณนี้ใช้วิธีรวบรวม ยังไม่เห็นเกิดดับต่อหน้าต่อตา

ญาณลำดับที่ ๔ ธรรมัญญิตินิยาม เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเป็น
 ธรรมะ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่อิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ก็เลิกสงสัย
 ในเรื่องอดีต อดีตก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นธรรมะที่มันอิงอาศัยกันและกัน
 เลิกสงสัยเรื่องการไปเกิดในอบาย มันมีเหตุอีก มันก็ไปอีก เกิดบน
 สวรรค์ ถ้ามีเหตุก็ไป เป็นมนุษย์ถ้ามีเหตุก็เกิด ถ้าไม่มีเหตุก็ไม่เกิด
 เมื่อเห็นธรรมะอย่างนี้แล้ว ก็รวบรวมธรรมะเหล่านั้นแหละ ทั้งอดีต
 ทั้งอนาคต ทั้งปัจจุบัน ลงมาโดยเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น
 อนัตตา เรียกว่าสัมมสนญาณ เป็นญาณลำดับที่ ๕

ในตอนที่เกิดญาณลำดับต้นๆ ที่เป็นสมาธิภาวนามยญาณ คือ
 ธรรมัญญิตินิยามก็ดี สัมมสนญาณก็ดี หรือ อุทฺยัพพญาณอย่างอ่อน
 ก็ได้ ญาณเหล่านี้ยังไม่แก่กล้า คือยังไม่เห็นการเกิดดับของสภาวะ
 ตรงๆ จิตก็จะหลงสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ เกิด**วิปัสสนูปกิเลส**
 ขึ้นมา

วิปัสสนูปกิเลสไม่ใช่ไม่ดีนะ เป็นของดี ถ้าปฏิบัติธรรม
 ทำความเพียรถูกต้อง มันก็จะเกิดขึ้น เพียงแต่ทำให้วิปัสสนานั้น
 ล่าช้าไป ไม่เห็นความจริงของสภาวะที่เกิดขึ้น เพราะใจเข้าไป
 เกาะไปเกี่ยว ไปหลงยินดีอยู่ มีแต่ของน่าอัศจรรย์ ไม่เคยพบเห็น
 ก็เลยพลอยเข้าใจว่าได้บรรลุคุณวิเศษอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ทำให้
 หลงติดอยู่ วิปัสสนาไม่ก้าวหน้าไป ก็เลยเรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส
 แปลว่า เครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา ซึ่งมีอยู่ ๑๐ ประการด้วย
 กัน คือ

๑. โภภาส คือ แสงสว่าง
๒. ญาณ ญาณคือปัญญา ความรู้ที่แท้และ มีความรู้ ความเข้าใจอย่างน่าอัศจรรย์
๓. ปีติ ความอิ่มใจอย่างรุนแรง
๔. ปัสสัทธิ ความสงบกาย ความสงบใจ
๕. สุข ความสุขจะประณีตกว่าปีติ
๖. อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อ เชื่อดียิ่งกว่าศรัทธาปกติ
๗. ปัคคหะ ความเพียร ขยันพากเพียรในการปฏิบัติมากเกินปกติ
๘. อุပ္ปฐฐานะ ความตั้งมั่น สติกล้าแข็งแจ่มชัดเกินปกติ
๙. อุเบกขา ความวางเฉย อารมณ์อะไรมาก็เฉยไปหมด เหมือนไม่มีกิเลสเลย เหมือนคนบรรลุธรรมแล้ว
๑๐. นิกันติ ความใคร่ เป็นตัณหาละเอียดในการปฏิบัติธรรม เป็นความติดข้องในวิปัสสนูปกิเลสที่กล่าวมาแล้วนั้นแหละ มีเยื่อใยกับสภาวะที่ดีๆ อยากได้ผลของการปฏิบัติเร็วๆ อย่างนี้เป็นต้น

เมื่อเกิดสภาวะอย่างนี้ขึ้น ก็ไม่ต้องตื่นเต้นหรือตกใจ อะไรให้มีความรู้ตัว มีสติ คอยสังเกตจิตใจตัวเอง ตามดูสภาวะที่เป็นปัจจุบันเข้าไป มันเกิดแล้วก็จะหายไปเอง เหมือนกับสภาวะทั่วไปนั่นเอง

“พระบิดา สรรพสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
และดับไปเป็นธรรมดา ทุกข์เท่านั้นที่เกิด ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่
ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ ไม่ใช่สตรี ไม่ใช่บุรุษ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา”



ณ กรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ

www.buddha-thushaveheard.com

ปัญญาญาณ ตอนที่ ๔

บรรยายวันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๒

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายสารธรรมจากพระสุตตันตปิฎก ชื่อหัวข้อว่า
ปัญญาญาณ ตอนที่ ๔

เนื้อหาในเรื่องปัญญาญาณนั้น กล่าวถึงความรู้ ความเข้าใจ
สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่มันเป็นจริง คำว่า “รู้” นั้น ไม่ใช่แค่รู้
แบบฟังมาแล้วจำได้ หรือรู้แบบคิดคำนึงคำนวณเอา แต่เป็นความรู้
ความเข้าใจที่เกิดกับความรู้สึก **รู้จนเลิกเห็นผิด เลิกยึดถือ เลิก
อยากได้ออยากเอา** ยอมรับมันได้ตามที่มันเป็นจริง

ในคราวที่แล้วได้พูดเรื่องลำดับญาณ ถึงญาณลำดับที่ ๕ ในวันนี้จะพูดต่อไปจนกระทั่งถึงญาณที่ ๑๔ ขอทบทวนชื่อญาณต่างๆ ที่บรรยายไปแล้ว ดังนี้

๓.๑ ญาณที่ ๑ สุตมยญาณ

มีบาลีว่า โสดาวธานะ ปณฺญา สุตมเย ญาณํ ปัญญาที่ได้มาจากการฟังทางหู ชื่อว่าสุตมยญาณ ญาณนี้อาศัยหู เป็นเหตุให้เกิดการได้ยินได้ฟังพระธรรม พอได้ยินได้ฟังแล้วเกิดความรู้ขึ้น เรื่องที่ควรจะฟังให้เข้าใจ ก็คือเรื่องความจริงอันประเสริฐ ตามหลัก **อริยสัจ ๔** และข้อปฏิบัติที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้ อันมี**สติปัฏฐาน ๔** เป็นต้น จนถึง**อริยมรรคมีองค์ ๘** ฟังให้เข้าใจ ให้สามารถนำไปปฏิบัติได้

บางคนฟังมาเยอะ แต่ยังไม่รู้เรื่อง บางทีเรียนธรรมะมาก ก็สะเปะสะปะไปทั่ว ไม่รู้จะเอาเรื่องไหนมาประกบกับเรื่องไหน แบบนี้ก็ยังไม่เกิดประโยชน์ **ต้องฟังความจริงและวิธีฝึกฝนให้เกิดปัญญาเข้าใจความจริงนั้น** ความจริงมันเป็นแบบนี้ เพียงแต่ว่าเรายังไม่เห็นจริงอย่างนี้ ยังไม่ยอมรับ ความเกิดนี้มันเป็นธรรมดา ความแก่นี้มันเป็นธรรมดา ความตายเป็นธรรมดา การเจอกับคนที่เราไม่รักไม่ชอบใจนี้เป็นธรรมดา การพลัดพรากจากคนที่เรารักนี้เป็นธรรมดา การปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั้นก็ เป็นธรรมดา

โสกะ ปรีทเวหะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ ก็เป็นธรรมดา **โดยสรุปแล้วอุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ นี้เป็นตัวทุกข์** เป็นสิ่งว่างเปล่าจากตัวตน เป็นสิ่งที่มันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น เกิดแล้วก็เป็นอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา **เหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา ความดับสนิทของทุกข์คือสิ้นตัณหา หนทางคืออริยมรรคมีองค์ ๘** เราฟังแล้วเกิดความเข้าใจ รู้วิธีการประพฤติปฏิบัติให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เกิดอริยมรรคขึ้น นี่เป็นญาณที่ ๑ เรียกว่าสุตมยญาณ

ที่นี่ เมื่อฟังแล้วเกิดความเข้าใจ เรารู้ว่าความจริงมันเป็นอย่างนี้ ความจริงคือเราต้องพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องที่ยึดมั่นเป็นอย่างนั้นของมันเอง แต่เรายอมรับได้ไหม เวลาพลัดพรากก็ยังเสียดใจอยู่ เราจึงต้องมาฝึกเพื่อให้เกิดญาณขึ้นมาในใจ ความจริงมันต้องเป็นแบบนี้ หนีมันไม่พ้นอยู่แล้ว เกิดมาแล้วก็ต้องตายเป็นเรื่องธรรมดา แต่ยังคงตายใหม่ ถ้ายังคงอยู่ แสดงว่าปัญญาจริงๆ ยังไม่เกิด แต่ฟังเรารู้ว่าเกิดมาแล้วทุกคนก็ต้องตายเหมือนกันหมด นี่แหละเป็นเรื่องธรรมดา คนอื่นตายเราไม่หวั่นไหว ส่วนเราตายยังรู้สึกว่าจะหวั่นไหวอยู่ นี่ก็ต้องมาฝึกให้เกิดปัญญาขั้นสูงขึ้น เพื่อยอมรับความจริงอันนี้ได้ เพื่อจะได้เลิกเห็นผิด เลิกยึดมั่นถือมั่นในกายใจต่อไป

ขั้นการฟังก็เป็นญาณเหมือนกัน เป็นความเข้าใจเหมือนกัน แต่เมื่อเกิดเหตุการณ์ยังไม่สามารถช่วยตนเองให้ไม่ทุกข์ได้ หากเรื่องคนอื่นอาจจะพองแคะนำเขาได้ แต่เวลาถึงตัวเอง อาจจะ

ยอมรับยังไม่ได้ เวลาคนอื่นเป็นอะไรไป เสียของที่เขารัก เราก็แนะนำเขาได้ว่าอันนั้นนะเรื่องธรรมดา อย่าเศร้าเลย แต่พอถึงตัวตัวเองบ้าง ก็เป็นทุกข์

นี่สุดท้ายฉันยังช่วยตัวเองไม่ได้ แต่ก็ดีแล้ว รู้ความจริงได้ระดับหนึ่ง ไม่พากันหลบหนีความจริงไป โดยส่วนใหญ่เราทั้งหลายไม่มีญาณแม้กระทั่งขั้นการฟัง พากันหลบความจริงกันใช่ไหม มัวเมาประมาทไป ทำตัวเหมือนกับจะไม่ตาย ไม่มองว่าตัวเองจะตาย แล้วมันจะตายไหม มันก็ตายเหมือนเดิมแหละ ไม่มองว่าสามิจะทิ้งไป แล้วมันทิ้งไหม มันก็ทิ้งเหมือนเดิมแหละ ไม่ทั้งตอนเราดี ๆ ก็ทั้งตอนเราตาย เป็นเรื่องธรรมดาของมันอย่างนั้น ควรจะรีบรู้ความจริงดีกว่า

ความจริงนั้น ถึงเราจะไม่มองมัน มันก็จริงอยู่วันยังค่ำแหละ แต่เราทั้งหลายไม่มีญาณแม้กระทั่งขั้นการฟัง ก็ไม่ต้องพูดถึงขั้นการยอมรับความจริงละ ดังนั้นเราจึงควรเข้าหาบัณฑิต แล้วฟังพระธรรม จะทำให้เกิดญาณขั้นการฟัง ได้รู้ว่าความจริงมันเป็นแบบนี้ เราหนีมันไม่รอด เป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้ว ทีนี้ในเมื่อฟังความจริงอย่างนี้แล้ว ยังยอมรับไม่ได้ เราก็ต้องทนทุกข์ทรมานอยู่อย่างนี้ ยังเข้าใจผิดเป็นตัวเราของเราอยู่ ทั้งๆ ที่ก็ฟังมาแล้ว ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา อย่างนี้ก็ต้องมาฝึกฝนให้เกิดญาณลำดับต่อมา

๓.๒ ญาณที่ ๒ สีสมยญาณ

ญาณลำดับที่ ๒ เป็นการฝึกฝนเพื่อเตรียมความพร้อมของจิต ให้จิตมีความพร้อมสำหรับเกิดคุณธรรมอื่นๆ ยิ่งๆ ขึ้นไปได้ บาลีว่า *สุตฺวาน สํวเร ปญฺญา สีสมเย ฌาณํ ปัญญาที่ครั้นฟังแล้ว สังวรไว้ ชื่อว่าสีสมยญาณ*

คำว่า สังวร สัง-วะ-ระ เป็นชื่อของสติ ขั้นนี้ก็คือการฝึกฝน ให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว มีการสังวรระวังไม่ให้มีกิเลส เข้ามาครอบงำในจิตใจ ไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นมากนัก เป็นการ ปิดกั้นกิเลสได้ระดับหนึ่ง ญาณชนิดนี้ทำให้จิตมีความเป็นปกติ ไม่เสียความปกติไป เมื่อกระทบอารมณ์ต่างๆ

โดยส่วนใหญ่เราทั้งหลายไม่มีญาณ เมื่อเจอสถานการณ์ต่างๆ ก็พากันเสียความปกติของจิตไป อย่างเราทั้งหลายนั่งอยู่ที่นี่ จิต ก็ยังพอเป็นไปได้ มีความเป็นปกติอยู่ ไม่มีสถานการณ์อะไรมา กระทบ แต่พอคนดำเนินอย่างไรบ้าง ใจเสียไปเลย ใจเสียความ ปกติไป เวลาทำงานแรงๆ ด่วนๆ ก็ทำอะไรไม่ถูก ใจมีแต่ความ เร้าร้อน เวลามีคนนินทาหรือมีเหตุการณ์อะไรคับขัน ก็ช่วยตัวเอง ไม่ได้ มีแต่ความเร้าร้อน บางครั้งรุนแรงจนทำร้ายคนอื่น ต่าคคนอื่น ผิดศีลไปก็มี อย่างนี้เรียกว่าจิตไม่มีศีล ไม่มีญาณที่เป็นศีล ไม่มี ธรรมะมาช่วยรักษาจิต จิตก็เสียความปกติ

“...เมื่อฉันตั้งหลายยังบังเกิดอยู่ การสมมติว่าสัตว์ก็ยังคงมีอยู่
ความจริงแล้วกองสังขารเหล่านี้ย่อมไม่ได้นามว่าสัตว์ มีแต่ทุกข์
เท่านั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ และมีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เสื่อมสิ้นไป
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ”



ณ สวรรค์ชั้นดาวดึงส์

เมื่อจิตเสียดความปกติไป ก็เหมือนไม่มีพื้นแผ่นดิน ทำการงานอะไรก็ไม่ได้ ธรรมะชั้นสูงๆ คุณธรรมต่างๆ ความสุข สมบัติ ปัญญา ก็เกิดไม่ได้ พัฒนาต่อไม่ได้ ชีวิตก็เต็มไปด้วยความทุกข์เร่าร้อน ทั้งๆ ที่เราเป็นมนุษย์นี้ สุกตฤมมิใช่ใหม่ แต่ใช้ชีวิตทุกวันนี่มันกลายเป็นอะไรไปแล้ว สุกตฤมมิ ก็หมายความว่าภูมิที่มีความพร้อมที่จะสุขได้ อาจจะมีทุกข์บ้างแต่น้อย พร้อมจะสุขพอทนได้ พออยู่ได้ สุกตฤมิมันเป็นอย่างนี้ ข้าวมีกินใหม่ มีข้าวกินแล้วทุกข์ทำไม ก็พออยู่ได้ นอนหลับใหม่ นอนก็หลับนะ แต่หาเรื่องนอนไม่หลับเองใช่ใหม่ เขนขาก็ยังพอมืออยู่ อากาศพอมือหายใจ มันก็ยังพอเป็นไปได้ ไม่น่าจะทุกข์อะไรขนาดนั้น แต่ว่าคนโดยส่วนใหญ่เขาไม่มีศีล จิตใจเสียดความปกติไปเมื่อถูกอารมณ์ต่างๆ กระทบเอา ก็เกิดความทุกข์ เกิดความบีบคั้นเป็นอันมาก เกิดความทุกข์โดยไม่จำเป็น

เราฟังแล้วเกิดสุตยมญาณ ก็เอามาฝึกฝนสังวร คือการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว สตินี้แหละเรียกว่าสังวร เมื่อมีความสังวร ก็จรรู้จักจิตที่มีความเป็นปกติ เมื่อกระทบอารมณ์ต่างๆ ก็ไม่เสียดความปกติไป **ปัญญาที่เกิดจากจิตที่ปกตินี้เรียกว่าสีลมยญาณ**

ญาณนี้จะทำให้เกิดความรู้ขึ้นมาว่า สิ่งไหนมีประโยชน์ สิ่งไหนไม่มีประโยชน์ สิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนไม่ควรทำ สิ่งไหนควรงดเว้น ไปว่าคนอื่นมีประโยชน์ใหม่ ไม่มี แล้วทำไมไปว่าเขา จิตเสียดความปกติไป มันไม่มีญาณ นินทาชาวบ้านเขามีประโยชน์ใหม่

ไม่มี แล้วทำไมนิทานเขา พุดเพื่อเจ้าเรื่องหนึ่งเรื่องละครที่ดูเมื่อคืนนี้มีประโยชน์ไหม ไม่มี แล้วทำไมไปพุด ไปด่าหมาที่มีประโยชน์ไหม หมา.. ทำไมเห่าอย่างนี้ละ มีประโยชน์ไหม ไม่มี มีแต่ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์เปล่าๆ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะจิตเสียดความปกติ มันไม่มีญาณ ไม่มีปัญญา ทำสิ่งที่ไม่มีความจำเป็นไปทั่ว

สละมยญาณก็จะเริ่มมีปัญญารู้เท่าทันสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้น รู้ว่าสิ่งไหนมีประโยชน์ สิ่งไหนไม่มีประโยชน์ รู้ว่าควรทำอันนี้เวลาไหน ควรทำยังไง ควรพุดหรือไม่ควรพุด ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะมีสติสัมปชัญญะ มีการสังวร รู้เท่าทันตนเอง **แม้ยังไม่เห็นไตรลักษณ์ ก็มีปัญญาละสิ่งที่ไม่ดี** ชำระจิตใจให้สะอาด มีความสุข เบาสบายมากขึ้น ความยุ่งยากในชีวิตเราก็จะค่อยๆ หมดไป เราทั้งหลายคงมีเรื่องยุ่งยากเยอะนะ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะเราทำเกินไปนะครับ ใครทำเกินไปเยอะ ก็ทุกข์เยอะ

๓.๓ ญาณที่ ๓ สมาธิภาวนามยญาณ

เมื่อจิตใจมีศีลแล้ว ก็เหมือนกับมีผืนแผ่นดิน ก็สามารถทำการงานอื่นๆ ต่อไปได้ สามารถฝึกฝนให้เกิดธรรมะอื่นๆ ได้ เมื่อจิตมีสมาธิ มีความตั้งมั่นดีแล้ว ปัญญาที่เกิดขึ้นในขณะจิตเป็นสมาธินี้ เรียกว่าสมาธิภาวนามยญาณ

ญาณนี้มีบาลีว่า *สํวริตฺวา สมาทหน ปญญา สมาธิภาวนามเย* ญาณ ปัญญาที่เกิดขึ้นเมื่อสำรวมระวางแล้วมีจิตตั้งมั่นดี เป็นสมาธิภาวนามยญาณ คือเมื่อมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว มีสติ มีการรู้กายรู้ใจดีแล้ว จิตก็จะมีที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ **ปัญญาที่เกิดขึ้นตอนที่มีสติและมีความตั้งมั่น** นี้เรียกว่าสมาธิภาวนามยญาณ

ตั้งแต่ญาณนี้ไป เป็นญาณที่พิเศษเหนือคนธรรมดาทั่วไป เพราะคนธรรมดาทั่วไปนั้น เขาไม่มีสมาธิ เขาเป็นพวกหลงอยู่กับโลก โลกดีก็ชอบใจ โลกไม่ดีก็ไม่ชอบใจ เดียวก็ดีใจ เดียวก็เสียใจ รักสุข เกลียดทุกข์ จิตของเขาเต็มไปด้วยอคติ ไปศึกษาเรื่องอะไร ก็ล้วนแต่มีอคติส่วนตัวของเขาผสมลงไปทั้งนั้น ส่วนผู้ที่จิตมีสมาธิ มีจิตที่มีความตั้งมั่น เขาฝึกสติสัมปชัญญะดีแล้ว มีศีล และจิตมีความตั้งมั่น เพราะรู้เท่าทันทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี รู้ทันความพอใจไม่พอใจ ละความยินดียินร้ายได้

ปัญญาที่เกิดขึ้นตอนที่จิตเป็นสมาธินี้ จะสามารถแยกแยะแยกนาม เห็นกายเห็นใจมันทำงานได้ เห็นความไม่มีตัวตนของกายของใจ แต่เดิมเรายึดเป็นตัวเราทั้งแท่ง ต่อมาเมื่อจิตมีสมาธิ มีความตั้งมั่น ก็จะเห็นกายเห็นใจมันทำงาน เห็นกายเป็นรูป ทำนั่นทำนี่ เห็นเวทนาเป็นสิ่งที่อาศัยกายเกิด แต่เวทนาไม่ใช่กาย และก็ไม่ใช่จิตด้วย จิตเป็นคนรู้ เห็นลัญญา เห็นความคิดต่างๆ ผุดขึ้น เป็นแต่ละสภาวะที่ไม่มีตัวตน **สามารถแยกแยะแยกนาม** แล้วเห็นว่า กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเราได้ เพียงแต่ละว่ายังละความ

เห็นผิดไม่ได้ เพราะปัญญายังไม่แก่กล้า

ตั้งแต่ญาณลำดับที่ ๓ เป็นต้นไปจึงเป็นญาณที่พิเศษ เกิดเมื่อจิตมีสติมีสมาธิ เรียกว่าภาวนามยปัญญา ปัญญาที่ฝึกฝนเพื่อถอนความเห็นผิดและถอนความยึดมั่นถือมั่นได้ ส่วนญาณลำดับที่ ๑ นั้นเป็นขั้นการฟัง ลำดับที่ ๒ เป็นขั้นฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะ ให้จิตมีความพร้อมสำหรับการมีสมาธิและมีปัญญาต่อไป

๓.๔ ญาณที่ ๔ ธัมมัญญูติญาณ

ญาณที่ ๔ สามารถมองเห็นธรรมชาติที่เป็นจริง เห็นกระบวนการต่างๆ ของธรรมชาติที่ทำงานไป เห็นทุกสิ่งทุกอย่างมันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น เรียกว่าธัมมัญญูติญาณ

บาลีว่า *ปัจจุยปริคคเห ปญญา ธมฺมัญฺจติญาณํ ปัญญาในการที่สามารถกำหนดแยกแยะเห็นปัจจัย ชื่อว่าธัมมัญญูติญาณ ความรู้ที่เห็นว่านามและรูป กายและใจ ชั้นทั้ง ๕ นั้น ต่างเป็นธรรมชาติที่อิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น เป็นไปตามกระบวนการ **ปฏิจจสมุปบาท** ไม่ได้มีส่วนไหนที่เป็นตัวตนที่แยกแ่ถาวรอะไรที่เกิดความรู้สึกเป็นสุขอย่างนี้ขึ้นก็เพราะมีผัสสะชนิดนี้ ที่ปวดหลังขึ้นก็เพราะว่านั่งนานไปหน่อย ไม่ใช่ปวดหลังมีอยู่แล้ว มันมี*

เมื่อมันเกิด แต่ก็ไม่ใช่เกิดมาลอยๆ มีเหตุให้เกิด เพราะสิ่งนี้มี
สิ่งนี้จึงมี เพราะการเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

๓.๕ ญาณที่ ๕ สัมมสนญาณ

ในคราวที่แล้วบรรยายมาถึงญาณที่ ๕ เรียกว่า **สัมมสนญาณ**
ญาณที่พิจารณารวบรวมธรรมะทั้งปวงที่เกิดขึ้นทั้งในอดีต อนาคต
และปัจจุบัน โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

บาลีว่า *อตีตानาคตปัจจุปปนนานํ ฌมมานํ สงฺขิปิตฺวา
วตฺถุถาเน ปญฺญา สมฺมสฺสเน ญาณํ ปญฺญาในการรวบรวม
ธรรมะทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน แล้วรู้ลักษณะตามที่
เป็นจริง ชื่อว่าสัมมสนญาณ*

ไม่ว่าจะเป็นรูป เป็นนาม ในอดีต ในอนาคตหรือในปัจจุบัน
เป็นภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ทรามหรือประณีต
ไกลหรือใกล้ก็ตาม ที่มันเกิดตามเหตุตามปัจจัยนั้น ทั้งหมดนั้น
ล้วนแต่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ของเก่าเป็น
ของไม่เที่ยง ดับไปแล้ว ตอนนี่ของใหม่เกิดขึ้น ทุกสิ่งล้วนแต่ไม่
เที่ยง ลัทธิ์ทุกๆ หมู่เหล่าล้วนแต่เกิดแล้วก็ตาย เกิดแล้วก็ตาย
ทั้งนั้นเลย ตอนเด็กก็ตายไปแล้ว ตอนหนุ่มก็ตายไปแล้ว เมื่อ
วานก็ได้ตายไปแล้ว ตอนนี่ก็กำลังจะตายไปอีกเหมือนกัน พิจารณา

มองเห็นไตรลักษณ์แบบรวบๆ เอา ไม่ใช่เห็นสังขารแบบปัจจุบัน
เกิดดับต่อหน้า

บางคนเห็นโดยความเป็นอนิจจัง เป็นของไม่แน่ไม่นอน เป็น
ของแปรปรวน จากไม่มีก็มาขึ้น มีแล้วก็ไปสู่ความไม่มี เป็น
ของใหม่อยู่เสมอ บางคนเห็นโดยความเป็นทุกขัง เป็นของบีบคั้น
สิ่งที่มันเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยที่ไม่เที่ยง ล้วนแต่เป็นของบีบคั้น ทน
ไม่ไหว เป็นดังโรค ดังหัวผี ดังลูกศร หรือเห็นโดยความเห็น
อนัตตา เป็นของบังคับบัญชาไม่ได้ ไร้ตัวตนอันแท้จริง ปราศจาก
แก่นสาร สังขารทั้งหมดล้วนแต่ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ทั้งนั้น

๓.๖ ญาณที่ ๖ อุทัพพยานุปลัสสนาญาณ

วันนี้บรรยายญาณที่ ๖ ญาณที่ ๖ ก็เป็นปัญญาที่เพิ่มขึ้นมา
อีก ก็คือมองเห็นธรรมะที่เป็นปัจจุบันเกิดขึ้นและดับไป มองเห็น
ความแปรปรวนของสภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบัน มีบาลีว่า

*ปัจจุปปนฺนหานํ ธมฺมานํ วิปริณามานุปลฺสฺสเน ปญฺญา
อุทยพฺพยานุปลฺสฺสเน ญาณํ*

ปัญญาในการมองเห็นความแปรปรวนของธรรมะทั้งหลายที่
เป็นปัจจุบัน ชื่อว่าอุทัพพยานุปลัสสนาญาณ ญาณในการเห็นความ
เกิดและความดับ ญาณนี้เป็นการเห็นความเกิดและความดับของ

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า

วิปริณามานุปัสสนา มาจากศัพท์ว่า วิปริณาม + อนุปัสสนา

วิปริณาม แปลว่า ความแปรปรวน ความเปลี่ยนแปลง
ความไม่คงที่

อนุปัสสนา แปลว่า การตามดู การมองดู การมองเห็น

การมองเห็นความแปรปรวนของธรรมะที่เป็นปัจจุบัน สิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะอยู่หน้า เห็นทั้งตอนเกิดและตอนดับ เห็นความแปรปรวนของสภาวะธรรมตั้งแต่เริ่มเกิดจนกระทั่งดับไป ความรู้นี้เรียกว่าอุทฺทหฺยพฺพยานุปัสสนาญาณ หรือเรียกสั้นๆ ว่าอุทฺทหฺยพฺพญาณ ญาณปัญญาที่เห็นความเกิดและความดับของสังขาร จะไม่เหมือนกับสัมมสนญาณ สัมมสนะนั้นจะไม่เห็นตอนเกิดและตอนดับ แต่ว่าเป็นความรู้เปรียบเทียบแล้วตัดสินรวบเอา เช่นว่าตอนนี้รู้สึกอย่างนี้ พอสักหน่อยความรู้สึกนี้หายไป ความรู้สึกใหม่เกิดขึ้น จะเกิดการเปรียบเทียบแล้วรวบเอาว่า ความรู้สึกเมื่อก็ได้ดับแล้ว ตอนนี้เป็นอีกความรู้สึกหนึ่ง มีสิ่งใหม่เกิดขึ้น ก็รู้ว่าสิ่งเก่านั้นดับไปแล้ว อันนั้นเป็นการเปรียบเทียบแบบสัมมสนะ ส่วนอุทฺทหฺยพฺพะ นี้ เห็นความเกิดและความดับของสภาวะที่เกิดขึ้นเลย

อันนี้ก็ปัญญาชนิดที่ละเอียดขึ้น ชัดเจนขึ้น ได้เข้าใจธรรมชาติของสังขารเพิ่มขึ้น สังขารคือสิ่งปรุงแต่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เห็นตอนเกิดและเห็นตอนดับด้วย ก็เป็นญาณที่แก่กล้าเพิ่มขึ้น

ในญาณที่ ๖ ก็เริ่มเป็นวิปัสสนาที่แท้มีกำลังขึ้น ญาณชั้นต้นๆ นั้น ยังไม่เรียกว่าวิปัสสนาอย่างเต็มที่ นิยมเรียกกันว่า**ตรุนวิปัสสนา** เป็นเบื้องต้นของวิปัสสนาเท่านั้นเอง ชัมมัญญูจิตติญาณกัฏฐิ สัมมสนญาณกัฏฐิ เหล่านี้ก็ยังไม่เป็นวิปัสสนาอย่างเต็มที่ เพราะยังเจือด้วยความคิดและการเปรียบเทียบ ยังไม่เห็นสังขารโดยความเป็นของเกิดดับ ต่อเมื่อมีอุทฺทพพญานาณแก่กล้า ได้เห็นความแปรปรวนของธรรมะทั้งหลายที่เป็นปัจจุบัน จึงเป็นวิปัสสนาที่มีกำลัง นิยมเรียกกันว่า**พลวิปัสสนา**

๓.๗ ญาณที่ ๗ วิปัสสนาญาณ

ที่นี่ ถ้าว่าตามคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคนี้ ญาณที่ได้ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ ก็เป็นญาณในลำดับที่ ๗ นี้จึงจะเป็นวิปัสสนาแท้ๆ เพราะ**วัตถุประสงค์ของการเจริญวิปัสสนา ก็เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นสังขารตามที่เป็นจริง แล้วเกิดผล คือความเบื่อหน่ายคลายกำหนด** ด้วยญาณลำดับที่ ๗ เป็นต้นไปนี้แหละ จึงจะทำให้เกิดความเห็นโทษเห็นภัยของสังขาร แล้วก็เบื่อหน่าย คลายกำหนดอยากจะหนีมันไป มุ่งหน้าไปสู่วิสังขารต่อไป

ญาณที่ ๗ นี้ มองเห็นว่าสังขารทั้งหลายที่เกิดขึ้นล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น **ไม่มีสิ่งไหนที่เกิดแล้วไม่ดับ มีแต่ของดับไปๆ**

พระพุทธองค์ทรงทำ “โลกวิวรรตปาฏิหาริย์”
เปิดโลกทั้ง ๓ คือ นรก สวรรค์ และโลกมนุษย์
ให้มองเห็นตลอดถึงกันหมด



ณ วันเทโวโรหณะ ประตุงรังสึงกัสนะ แคว้นกัคคะ
วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑

www.buddha-thushaveheard.com

วิปัสสนาญาณแท้ๆ จึงสนใจที่ว่า ทุกสิ่งถ้ามันเกิด มันล้วนแต่ดับ ไม่สนใจการเกิดก็ได้ เห็นแต่มันดับ จึงเป็นวิปัสสนาที่แท้ เป็นไปเพื่อละความเห็นผิดว่ามีตัวตนจริง และละความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลาย

ญาณลำดับที่ ๗ ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ บาลีว่า
อารมมณํ ปฏิสงฺขา ภงฺคานุปฺสฺสเน ปญฺญา วิปสฺสเน ญาณํ
 ปัญญาในการพิจารณาตัวอารมณ์แล้วมองเห็นความดับ ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ

ญาณนี้มองดูตัวอารมณ์แล้วก็สนใจตอนดับ อันไหนเกิดขึ้น ล้วนแต่ดับ อุทัยพยุฌาณเป็นวิปัสสนาเหมือนกัน เห็นทั้งตอนเกิดและตอนดับ ส่วนลำดับที่ ๗ เป็นวิปัสสนาญาณที่แท้จริง ท่านเรียกชื่อว่า วิปสฺสเน ญาณํ เป็นวิปัสสนาญาณ

ปฏิสงฺขา แปลว่า พิจารณา สังเกตดู
ภงฺคานุปฺสฺสเน มาจากศัพท์ว่า ภงฺค + อนุปฺสฺสนา
ภงฺค แปลว่า ดับ เป็นการระงับถึงตอนหมดไป สลายตัวไปของสังขาร

๓.๘ ญาณที่ ๘ อาทีนวญาณ

ต่อไปญาณลำดับที่ ๘ เมื่อเกิดวิปัสสนาญาณ เข้าใจความจริงของสังขารทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น ก็มองเห็นโทษเห็นภัยของมัน **เพราะมีแต่ของแตกดับ ไม่สามารถยึดเอาไว้เป็นที่พึ่งได้** ฉะนั้น การจะมองเห็นโทษเห็นภัยของสิ่งต่างๆ ได้ ต้องเห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่มันเกิดล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น ถ้าเราเห็นแต่ความเกิด ก็ไม่เห็นความน่ากลัวของมัน เมื่อใดที่มาเปลี่ยนมุมมอง มองดูเฉพาะตอนมันดับ ก็จะทำให้เห็นว่ามันน่ากลัว

อย่างเวลาเด็กเกิด เราไม่ได้สนใจมองตอนเกิด แต่มองว่าต้องตายแน่นอน ก็เห็นความน่ากลัว **ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ล้วนแต่เป็นของน่ากลัวทั้งนั้น เพราะมันต้องดับไป แตกทำลายไป** ที่เรารู้สึกว่ามันไม่น่ากลัว ก็เพราะเราเพลิดเพลินอยู่กับมันความจริงแล้ว สิ่งไหนที่เราเพลิดเพลินอยู่ ล้วนแต่น่ากลัวทั้งนั้น **เพราะมันล้วนแต่ดับไป**

เราทั้งหลายเพลิดเพลินอยู่กับอะไรบ้าง เพลิดเพลินอยู่กับสามี ถ้าเรามองดูว่าเขาต้องทิ้งเราไปแน่นอน ก็น่ากลัวใช่ไหม เรายิ่งเพลิดเพลินกับเขามากเท่าไร ก็จะยิ่งทุกข์กับเขามากเท่านั้น บางคนเพลิดเพลินอยู่กับลูกกับหลาน เป็นยังไงบ้าง มองเห็นแต่ความเกิด มองเห็นแต่ความเป็นอยู่ มันก็หลงเพลิดเพลิน แต่ถ้าเรามองสนใจไปที่ความดับความตาย **สิ่งไหนมีแล้ว ก็ต้องไปสู่**

ความไม่มีทั้งหมด มาแล้วจากไปหมด อันไหนมาแล้วก็ต้องไปหมด มันก็จะเห็นความน่ากลัวของสังขารทั้งหลาย

กลัวแบบญาณก็คือไม่อยากจะเอาใจไปเกาะเกี่ยว ไม่อยากจะไปมีเรื่องมีราวกับมัน มีแต่อยากจะถอนออกมา เพราะว่ามันน่ากลัว ถ้าไปเกาะเอาไว้ ไปยึดติดเอาไว้ จะทำให้ตัวเองเป็นทุกข์เปล่าๆ พระพุทธเจ้าสอนว่า สิ่งใดที่เราไปหลงยึดมั่นถือมั่นที่จะไม่มีทุกข์นั้นไม่มีเลย บุคคลเพลิดเพลินในสิ่งใด สิ่งนั้นมันน่ากลัว เราต้องไปมองดูนะ สิ่งไหนที่เราเพลิดเพลินอยู่นั้นแหละน่ากลัว เป็นสิ่งที่น่ากลัวที่เราไม่ได้มอง นี่กว่าไม่อันตราย ไม่ใช่งูน่ากลัวหรือหมาน่ากลัว อย่างนั้นไม่น่ากลัวเท่าไร เพราะว่ามันเห็นอยู่แล้ว หนีได้สบายมาก ส่วนเราเพลิดเพลินในสิ่งใด สิ่งนั้นแหละน่ากลัวกว่า เพราะเราไม่ยอมหนี ไม่ยอมมสละ มีแต่ยึดติดเพิ่มไปเรื่อยๆ เราเพลิดเพลินอะไรบ้าง ยึดถืออะไรเอาไว้บ้าง ไปหาดูนะ พอสิ่งนั้นเป็นอะไรไป แปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป เราก็จะทุกข์ปางตาย

ญาณลำดับที่ ๘ บาลีท่านว่า

ภยตฺตฺปฏฺฐาเน ปญฺญา อาทีนเว ฉาณํ

ปัญญาที่มองเห็นสังขารทั้งหลายโดยเป็นที่ตั้งของความน่ากลัว ชื่อว่าอาทีนญาณ ญาณที่เห็นโทษของสังขารทั้งหลาย

ภยตฺตฺปฏฺฐาเน แปลว่า เป็นที่ตั้งของความน่ากลัว นำหวาดหวั่น

น่าสะดุ้งตกใจ น่าขนพองสยองเกล้า เมื่อสนใจเฉพาะตอนที่มันแตกทำลาย สิ่งนั้นมันก็มีโทษติดอยู่กับตัวมัน คือมันต้องแตกไปเป็นธรรมดา น่ากลัวใช่ไหม สิ่งทั้งหลายล้วนเป็นที่ตั้งของความน่ากลัวทั้งนั้น

สิ่งทั้งหลายนั้นประกอบไปด้วยโทษ เพราะมันเป็นของแปรปรวน มันเป็นของไม่แน่นอน เป็นของไม่เที่ยง ต้องดับไปเป็นธรรมดา มีแต่ของแตกไปทั้งนั้น ไม่อาจบังคับได้ โดยส่วนใหญ่เรามองเห็นสิ่งต่างๆ เป็นที่ตั้งของประโยชน์ ของสิ่งที่เราควรจะได้ ควรจะมี อยากจะเป็นเจ้าของครอบครองมัน เพราะคิดว่ามันจะอยู่กับเรานาน แต่เป็นความจริงไหม ไม่จริง พระพุทธเจ้าตรัสว่าการพลัดพรากจากคนที่เรารักหรือจากสิ่งที่เรารักนั้นเป็นทุกข์ เป็นสังขารความจริงที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ไม่ใช่บอกว่า การอยู่ร่วมกันกับคนที่เรารักได้นานๆ คือความจริง ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น การพลัดพรากนั้นคือความจริง เป็นของเที่ยงแท้แน่นอน ที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

อุปปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข การประสบกับคนที่เราไม่ชอบหรือประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบนั้นเป็นทุกข์ คือเป็นเรื่องธรรมดา เป็นอย่างนั้นของมันเอง

ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข การพลัดพรากจากคนที่เราชอบใจหรือจากสิ่งของที่เราชอบใจนั้นเป็นทุกข์ เป็นธรรมดา เป็นอย่างนั้น

ของมันเอง ไม่มีบอกว่าการอยู่กับคนที่เรารักนานๆ นั้นเป็นธรรมดา การอยู่กับคนที่เรารักนานๆ นั้น มันเป็นเรื่องผิดปกติ เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ แต่เราคงชอบทำให้มันเป็นไปได้นะ ของที่มันไม่เที่ยง ก็พยายามจะให้มันเที่ยง เป็นยังไงบ้าง เหนื่อยไหม ของที่มันไม่คงทน ก็พยายามทำให้มันคงทนถาวร แสงหาอะไรที่มันถาวร เที่ยงแท้อยู่เรื่อย พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนี้ พระองค์บอกว่าการประสบกับสิ่งที่เราไม่ชอบนั้นเป็นเรื่องธรรมดา เป็นของจริง การพลัดพรากจากของที่เรารักเราพอใจ จากคนที่เรารักเราพอใจ นั้นเป็นเรื่องธรรมดา เป็นของจริง

ยมปิจฉฺ น ลมตติ ตมปิ ทุกฺขํ การปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั้นก็เป็นทุกข์ คือเป็นเรื่องธรรมดา เป็นอย่างนั้นของมันเอง เป็นเรื่องปกติ แต่เราทั้งหลายว่าอย่างไรบ้าง ปรารถนาสิ่งใดได้สิ่งนั้น โอ.. ดีเหลือเกิน การปรารถนาสิ่งใดแล้วได้สิ่งนั้น ไม่ใช่ความจริง เป็นแต่ของหลอกหลวง ไม่ใช่ของจริง ของจริงต้องเป็นว่า ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น

ท่านอยากจะตายไหม แล้วมันตายไหมละ ไม่อยากจะตาย ไม่ปรารถนาจะตาย มันก็ตายอยู่ดี ไม่อยากจะป่วย มันก็ป่วย ไม่อยากจะแก่ มันก็แก่ **ไม่อยากจะทุกข์ มันก็ทุกข์** ความจริงก็ชัดๆ อยู่แล้ว แต่เราก็คงหลอกตัวเองไปเรื่อยๆ

ฉะนั้น ต้องเปลี่ยนมุมมองจึงจะเห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่เรามีทั้งหมดนั้น มันเป็นที่ตั้งของความน่ากลัวทั้งนั้น ถ้ามองอย่างเราทั่วไป ไม่มีปัญญาแบบวิปัสสนา ก็จะมองไม่ออก มองไม่เห็น จะถูกโลกนั้นหลอกเอา และจิตใจก็จะโดนครอบงำไปเรื่อยๆ หลงวนเวียนไป เหมือนที่เราทั้งหลายได้พากันวนเวียนมาแล้ว ยาวนานเหลือเกิน แต่เมื่อมีวิปัสสนาปัญญา ก็จะมองเห็นสิ่งต่างๆ ล้วนแต่เป็นของแตกไป ดับไป สลายไป เลื่อมไป ลื่นไป คลายไปหมดไปเป็นธรรมดา ล้วนแต่เป็นที่ตั้งของความน่ากลัวทั้งนั้น

และที่น่ากลัวที่สุดก็คือตัวเราเองนี่แหละ มันเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่นมากที่สุด เราชักตัวเองมากที่สุด แต่มันก็เป็นของมีแต่แตกดับไป ประกอบไปด้วยโทษมากมาย มันน่ากลัวมาก

เราจึงต้องฝึกฝนให้รู้จักวิปัสสนาเสียก่อน วิปัสสนา คือการมองเห็นตัวอารมณ์ มองดูตัวสภาวะนั้นแล้วเห็นมันเป็นของแตกดับไป เห็นว่ามันเต็มไปด้วยภัย เป็นที่ตั้งของความน่ากลัว ท่านไปยึดมั่นในสิ่งที่ต้องดับไปเป็นธรรมดา ท่านก็จะเจ็บปวดอย่างแน่นอนทีเดียว

๓.๙ ญาณที่ ๙ สังขารุปกชาญาณ

เมื่อเข้าใจเห็นมันตามเป็นจริง เห็นสังขารว่าเป็นของมีโทษ
อย่างนี้ ก็มีแต่ความปรารถนาจะปล่อยมัน ปรารถนาจะพ้นไป
จากมัน มองหาวิธีอยู่ว่าจะพ้นจากมันไปได้อย่างไร จนรู้วิธีแล้วว่า
ไม่มีวิธีอื่นหรือนอกจากการมองเห็นมันตามที่เป็นจริง จน
กระทั่งปัญญาแก่กล้า ความเห็นผิด และความยึดมั่นถือมั่นก็จะ
อ่อนกำลังลง

เราเห็นว่าทุกสิ่งล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
เกิดขึ้นแล้วมีแต่ดับไปทั้งนั้น เห็นอย่างนี้แล้ว ก็อยากจะพ้นจาก
มันเหลือเกิน แต่มันยังพ้นไปไม่ได้ ก็ค้นคว้าพิจารณาหาวิธีว่าทำ
อย่างไรจึงจะพ้นได้ ในที่สุดก็รู้ว่า วิธีคือทำปัญญาให้แก่กล้า มอง
ให้เห็นว่าสังขารเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ให้แจ่ม
แจ้งยิ่งขึ้น บ่อยๆ ขึ้น จนกระทั่งปัญญาเพียงพอ ปัญหานี้เรียกว่า
สังขารุปกชาญาณ

ญาณลำดับที่ ๙ มีบาลีว่า

มฺหุจจิตฺตมฺขตฺตปฏฺิสงฺขาสนฺตฺิฏฺจนา ปญฺญา สงฺขารุปกฺชาญฺญา
ญาณํ

ปัญญาในการมีความต้องการอยากจะพ้นไป พิจารณาหาวิธี
และหยุดดูอยู่เฉยๆ ชื่อว่าสังขารุปกชาญาณ ญาณในการเพ่งมอง
ดูสังขารอยู่เฉยๆ

“...ท่านพรหมณ์ การส่งจิตออกไปภายนอกเพ่งโทษผู้อื่นนั้น
คือเหตุ และมีทุกข์เป็นผล การพิจารณาตนเองคือ
จิตตุดิตของตน เป็นมรรค มีนิโรธคือการดับทุกข์เป็นผล”



ณ กรุงเวรัญชรา

มฤจิดกุมยตา แปลว่า *ความต้องการอยากจะพ้นไป* เมื่อเห็นสังขารโดยความเป็นโทษ เป็นที่ตั้งของภัยต่างๆ มากมาย ใจก็มีแต่อยากจะพ้นไป **ภาพทั้ง ๓** กามภาพ รูปภาพ อรูปภาพ เปรียบดังไฟเผาอยู่ เคยได้ยินไหม ท่านไหนอ่านพระสูตรบ่อยๆ ก็จะอ่านเจอ ท่านนั่งอยู่ที่นี้ถูกเผาไหม้ รู้สึกสบายดีกันอยู่นะ นอนกอดกองไฟกันสบายใจเฉิบ ไม่เห็นมันเป็นที่ตั้งของความน่ากลัว มันก็ไม่อยากจะปล่อย ไม่รู้ว่าเป็นกองไฟ ก็ไม่อยากจะปล่อย มีแต่กอดเอาไว้อย่างแน่นหนาทีเดียว เราทั้งหลายก็เป็นไปอย่างนั้น

ภาพทั้ง ๓ ก็เปรียบเหมือนไฟที่มันเผาอยู่ **ธาตุทั้ง ๔** ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เหมือนกับงูพิษ ๔ ตัว อุตุล่ำที่รักษามันอย่างดี ดูแลอย่างดี ประคบประหงม หาเสื้อผ้าห่ม ตื่นเช้าขึ้นมา ก็อาบน้ำล้างหน้าแปรงฟัน หาข้าวหาน้ำให้กิน มันหิวก็ไม่กล้าให้มันหิวนาน มันลั้งอะไร เราก็ทำตามหมด ยอมแต่โดยดี นอนกอดมันไว้ มันยังกัดได้ พระพุทธเจ้าท่านว่า ธาตุทั้ง ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อุปมาเหมือนอสรพิษ เป็นที่ตั้งของความน่ากลัว วันดีคืนดีมันก็ฉกเรา ทำให้เราตายหรือทุกข์ปางตาย

ขันธุ์ทั้ง ๕ เหมือนกับนายเพชรฆาตที่เงื้อมดาบรออยู่ รอฟันฟันเอา ก็คอขาดตายเลย เพชรฆาตในคุกเขาโหดไหม ไม่โหดเท่าไรนะ เพราะเขาไม่ได้ใช้เราไปทำอะไรมาก เราอยู่ในคุก ก็กินข้าวแดงบ้าง พอถึงเวลาเขาก็ฆ่า แล้วตาย อันนี้ไม่โหดมากเท่าไร

แต่ชั้นที่ทั้ง ๕ นายเพชรฆาตเขาเงื้อดาบรออยู่ ใช้เราไปทำ
นั้นทำนี่เยอะเยอะ คุณไปหาสามีมาคนหนึ่ง หาลูกมาอีก เลี้ยงดู
มันให้ดีนะ ไปหาตำแหน่งมา รักษาตำแหน่งดี ๆ นะ หาชื่อเสียง
หาการยอมรับจากคนอื่น หาที่ดินมาครอบครอง มันสั่งให้ทำ
อย่างโน้นอย่างนี้ เสร็จเรียบริ้อยมันฆ่าเราทิ้ง เอาอะไรไปได้สัก
อย่างใหม่ เอาสามีไปด้วยก็ได้ เอาตำแหน่งไปด้วยก็ได้ ให้
เราทำวุ่นแทบตาย ถึงเวลามันฆ่าเราตายทิ้ง สามีไปเป็นของใครก็
ไม่รู้แล้ว อุตส่าห์หาเงินมาแทบล้มแทบตาย บุญก็ไม่ค่อยกล้าทำ
อุตส่าห์เก็บเอาไว้ บางทีตายทิ้งไปเฉยๆ ไม่ได้ใช้ ให้คนอื่นเขามา
ลำบากแย่งสมบัติกัน

อายตนะภายใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหมือนกับบ้านร้าง
ที่เราคิดว่า ตาของเรา หูของเรา จมูกของเรา ลิ้นของเรา กายของเรา
ใจของเรา อยู่ใกล้เราที่สุด อุปมาเหมือนกับบ้านร้าง ไม่ได้มี
สมบัติใดๆ ที่พอจะเอามาครอบครองได้ ส่วนอายตนะภายนอก
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ก็เหมือนกับโจรมาปล้น
เป็นเหตุทำให้บาปอกุศลธรรมเกิดขึ้นบ่อยๆ

สังขารทั้งหลายเป็นที่ตั้งของความน่ากลัว ผู้ที่มีปัญญามองเห็น
เห็นอย่างนั้น ก็อยากแต่จะพ้นจากมันไป อยากจะพ้นจากทั้งสาม
ภุมิ รูปภุมิ อรูปภุมิ อยากจะพ้นจากธาตุทั้ง ๔ อยากจะพ้นจาก
ชั้นที่ทั้ง ๕ ถ้าผู้ที่ไม่มีความรู้ มองไม่เห็นตามที่เป็นจริง ก็
อยากได้นั้นอยากได้นี้ หลงเพลัน ติดข้องในโลกไปเรื่อยๆ และ

ความเพลิดเพลีนนั้นเองเป็นรากเหง้าของทุกข์ แต่ที่จริงแล้ว ไม่
ว่าที่ไหนๆ ในโลก มันก็มีแต่ภัยทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **เราถูกไฟ ๑๑ กองนั้นเผาอยู่เป็นนิจ** มี
ไฟอะไรบ้าง **ไฟกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ** อันนี้ไฟกิเลสมันเผา ทำให้
เราเร้าร้อนอยู่ไม่เป็นสุข ไม่พบความสงบอันแท้จริง ส่วนไฟอีก ๘
อย่าง ก็เป็นไฟธรรมดาสำหรับสังขาร มันต้องเผาอยู่แล้ว **มีไฟที่**
เกิดจากเกิด แก่ ตาย โสกะ บริเวชะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ
ทุกคนก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น มันเป็นกองทุกข์ที่วนเวียนไป

ทุกคนต้องตกอยู่ภายใต้ไฟตามธรรมดาสังขารนี้ทั้งหมด
เท่านั้นยังไม่พอ ยังเกิดไฟคือกิเลส เกิดราคะ โทสะ โมหะ มา
เผาเผาตนเองอีก ถ้ามีปัญหาเห็นมันตามที่เป็นจริง ก็จะเห็นว่า
สังขารทั้งหลายเป็นที่ตั้งของความน่ากลัว ใจมีแต่อยากจะพ้นไป
ไปสู่สถานที่ดีปลอดภัย **ที่ปลอดภัยมีที่เดียวคือพระนิพพาน** อยาก
จะพ้นจากสังขาร อยากจะพ้นจากภพ กามภพ รูปภพ อรูปภพ
มุ่งไปสู่นิพพาน

ที่นี้เมื่อใจมันอยากจะพ้น มันก็ปฏิสังขา **ปฏิสังขา** แปลว่า
พิจารณา ไตร่ตรอง ก็คือพิจารณาหาวิธีหลุดพ้น จะทำอย่างไร
จึงจะพ้นไปได้ ก็สอดส่องมองหาวิธี ตอนนี้มีแต่อยากจะพ้นอย่าง
เดียวแล้ว แต่ยังไม่พ้นไม่ได้ เมื่อยังไม่พ้นไม่ได้ก็หาวิธี เมื่อรู้ว่า วิธีที่
จะข้ามพ้นมันไปได้ ก็คือการมีปัญหาเพิ่มขึ้น จึงหยุดแล้วก็ดูมันอยู่

เฟื่องมองดูความจริงของสังขารทั้งหลายอยู่เฉยๆ

สนฺติภูจฺจนา แปลว่า *หยุดแล้วดูอยู่* เมื่อได้รู้ความจริงว่า แท้ที่จริงแล้ว เราไปหลงยินดีหรือไปปฏิเสธมัน ก็ยังไม่ใช้วิธี

บางคนเมื่อฝึกฝนไปจนเกิดปัญญาเล็กๆ น้อยๆ ได้เห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมต่างๆ หรือบางครั้งก็พิจารณา เปรียบเทียบสภาวะเมื่อครุ่นนี้เป็นอย่างหนึ่ง ตอนนั้นมันเป็นอีกอย่างหนึ่ง ทุกอย่างล้วนเป็นของเปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรคงที่ถาวรตายตัว ท่านก็เริ่มรู้สึกเบื่อหน่ายกับมันแล้ว ไม่อยากจะเอามัน อยากจะหนีไปให้พ้นๆ อย่างนี้ก็คล้ายๆ กับความอยากจะพ้นมันไปเหมือนกัน แต่เป็นความอยากจะพ้นในทำนองปฏิเสธมัน อันนี้ก็ยังไม่ใช่วิญาณจริง ซึ่งเราก็ต้องฝึกฝนไปอีก จนกว่าจะมีปัญญาเห็นความดับไปของทุกสิ่งทุกอย่าง แม้กระทั่งความรู้สึกเบื่อหน่ายที่เกิดขึ้นนั้นด้วย **เมื่อเห็นความเท่าเทียมกันของทุกสภาวะว่าล้วนแต่แตกดับไปเหมือนกัน ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นที่ตั้งของความน่ากลัว ความอยากจะพ้นจริงๆ จึงจะเกิดขึ้น เรียกว่ามฺญจิตฺกมฺยตา**

ตอนแรกความอยากจะพ้น มันไม่ใช่แบบมฺญจิตฺกมฺยตา แต่อยากจะพ้นแบบเปื้อนมัน ปฏิเสธมัน ไม่อยากได้มัน ผลักไสมัน แต่การอยู่เหนือโลก ความอิสระจากโลก ไม่ใช่มาจากการปฏิเสธโลก แต่มาจากการเข้าใจมันอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ผู้ที่เจริญปัญญา ยิ่งๆ ขึ้นไป ก็จะพิจารณาเห็นว่า แท้ที่จริงการจะหลุดพ้นไปจากมันได้

ไม่ใช้ไปปฏิเสธมัน เพราะปฏิเสธอย่างไรก็พ้นจากมันไม่ได้

ถ้าเราปฏิเสธความตาย เราจะพ้นจากความตายใหม่ ไม่พ้น ถ้าปฏิเสธความแก่ ก็ไม่อาจพ้นจากความแก่ไปได้ **ปฏิเสธทุกข์ก็ ไม่อาจพ้นจากทุกข์ได้** ปฏิเสธอย่างไรก็ไม่พ้น คนมีปัญญามองเห็นมันว่า สังขารทั้งหลายมันต้องแก่ต้องตายเหมือนกันหมด เกิดแล้วต้องดับเหมือนกันหมด มีขึ้นมาเพราะมีเหตุและจะหมดไปเมื่อหมดเหตุเหมือนกันหมด ถึงจะอยากได้หรือไม่อยากจะได้ มันก็เป็นธรรมดาของมันอย่างนี้ ทำยที่สุดก็ต้องยอมรับมันตามที่เป็นจริง แล้วก็อยู่กับมันได้ คนที่มีปัญญาแบบนี้เรียกว่าปฏิเสธขาคือการพิจารณาด้วยปัญญาแบบลึกซึ้ง ฝ้าเพ่งมองดูสภาวะต่างๆ ที่ผ่านมาและผ่านไปบ่อยๆ จนเกิดความรู้อ

โดยส่วนใหญ่เวลาเราเบื่อ จะไม่ใช้เบื่ออย่างนี้ ไม่ใช้เบื่อแบบมุกขจิตกมุขตา แต่เป็นเบื่อแบบปฏิเสธ ไม่อยากได้ ไม่อยากเอา จิตยังมีปฏิเสธ ขัดเคือง อยากผลักไสให้มันไปต่างๆ ดังนั้น เมื่อเรารู้ลึกปฏิเสธขึ้นมากก็ให้รู้มัน ให้เกิดปัญญาเป็นวิปัสสนาจริงๆ เสียก่อน ความเบื่อหน่าย คลายกำหนดจึงจะเป็นของแท้

วิปัสสนาจริงๆ ก็คือ การมองดูตัวอารมณ์ เห็นว่าทุกอย่าง ล้วนแต่ดับไป เป็นวังคะทั้งหมด เป็นของแตกไปทั้งหมด **สิ่งไหนที่เกิดล้วนแต่ดับทั้งนั้น** เพียงแต่ว่าตอนนี้ปัญญายังไม่ตัดสิ้นความรู้อ จิตยังไม่รวมสรูปความรู้อ อริยมรรคยังไม่เกิด ก็ต้องเห็นอย่างนั้น

ไปเรื่อยๆ เจริญและกระทำให้มาก ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ว่า หากบุคคลเห็นแจ้งธรรมะที่เป็นปัจจุบัน ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน เห็นสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้น ล้วนแต่ไม่ใช่ตัวตน เป็นของเกิดดับเปลี่ยนแปลง ไม่หลงยินดียินร้ายไปตามสภาวะเหล่านั้น ก็ให้เพิ่มพูนอาการอย่างนี้ไว้ ทำให้มากๆ เข้า อย่าไปมัวแต่คำนึงถึงอดีต หรืออย่าไปมัวคาดหวังถึงอนาคตด้วยความอยากและความเห็นผิดว่ามีตัวตน เพราะอดีตก็ดับไปแล้ว อนาคตก็ยังไม่มาถึง เมื่อเกิดปัญญาเป็นนิปัสสนาญาณจริงๆ จึงจะเกิด มุญฺจิตุกมฺยตา ความอยากจะพ้นจากสังขารทั้งหลาย ใจโน้มเอียงไปทางพระนิพพาน

ในญาณลำดับที่ ๙ นี้ บาลีว่า มุญฺจิตุกมฺยตาปฏิสงฺขาสนฺติจฺจนา ปญฺญา ปัญญาในความที่เป็นผู้อยากจะพ้นไป แล้วก็พิจารณา ดูอยู่ ทาวิธีว่าจะพ้นจากมันอย่างไร แล้วก็รู้ว่าต้องมีปัญญาเห็นมันตามที่เป็นจริง ยอมรับอย่างที่มีมันเป็นได้ จนปัญญาสมบูรณ์ นั้นแหละ จึงจะพ้นจากมันไปได้ จึงหยุดเฟงดูอยู่เฉยๆ ชื่อว่า สงฺขารุเปกฺขาสฺส ญาณํ ญาณในสังขารุเปกขา คือ ญาณที่วางเฉยในสังขารทั้งหลาย มีแต่อยากจะพ้นจากมันไป และรู้วิธีการพ้นนั้น ไม่ใช่การปฏิเสธมัน ไม่ใช่ไปทำลายมัน แต่เป็นการที่ต้องเจริญปัญญา เข้าใจมันตามที่เป็นจริง ซาบซึ่งลงไปในใจ ยอมรับมันได้

ในตอนปฏิบัติตอนต้นๆ ถ้าใครยังไม่มีญาณเกิดขึ้น ท่านก็จะรู้สึกท้อทวยใจ มีความสงสัยหลากหลายเหลือเกิน จึงต้องมี

อาจารย์ไว้คอยถาม เพื่อท่านจะช่วยปรับและแสดงธรรมให้ฟัง บางท่านก็ใช้อาจารย์เปลืองมาก **ถามอยู่เรื่อย** **ถามหาแต่วิธีแก้** **อาการของจิตต่างๆ** นานา **อาจารย์เป็นอย่างนี้อีกแล้ว** **ทำไม** **อาจารย์เป็นอย่างโน้นอีกแล้ว** **ทำไม** ก็ถามกันไปเรื่อย **นี่เพราะ** **ว่ายังไม่เกิดวิปัสสนาญาณว่า** **แท้ที่จริงแล้วสภาวะทุกอย่างที่เกิดขึ้น** **ขอให้มองดูไปเถิด** **อันไหนที่มันเกิด** **ล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น**

ฝึกสติสัมปชัญญะให้ดีๆ ทำใจให้สงบมีกำลัง แล้วก็มองดู พิจารณา ดู อะไรที่มันเกิดขึ้นมาล้วนแต่ดับไป อันนี้เป็นวิปัสสนา ญาณ ปัญญาที่มองเห็นสังขารทั้งหลายว่าเป็นที่ตั้งของความไม่ถาวร เรียกว่า **อาทีนวญาณ** และปัญญาที่เกิดความอยากจะพ้นไปจาก สังขารทั้งหลาย พิจารณามองดูวิธีที่จะหลุดพ้น จนกระทั่งเข้าใจ วิธีแล้ว คือ ต้องเห็นมันโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา แล้วเพ่งมองดูอยู่ เรียกว่า **สังขารูปกขาญาณ** สิ่งเหล่านี้ เมื่อเกิดแล้วก็ เป็นของเฉพาะตน เห็นได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องไปถามใคร

คำถาม สงสัยว่า เราปฏิบัติเริ่มต้นนี้ ยังจำชื่อญาณอะไร ไม่ได้เลย จะปฏิบัติธรรมจนหลุดพ้นได้หรือไม่ครับ

คำตอบ ได้ครับ จำชื่อต่างๆ ไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร จำญาณที่ ๙ ไว้ก็ได้ **เราฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดปัญญารู้ความจริง และวาง**

เฉยต่อสังขารทั้งหลาย แต่อย่าเพิ่งอยากหลุดพ้นเร็วเกินไปก็แล้วกันนะ ต้องเรียงลำดับตามที่บรรยายมานี้แหละดีที่สุด ชั้นแรกก็ต้องฟังก่อน ได้ความรู้จากการฟัง จำชื่อญาณไม่ได้ก็ไม่เป็นไร พอฟังแล้ว รู้วิธีการ ก็ให้ไปฝึกฝนให้มีสติมีสัมปชัญญะ ให้รู้เท่าทันจิตใจของตนเอง ให้จิตใจเกิดศีล มีความเป็นปกติ มีความปลอดภัย โปรดปรอง เหมาะสำหรับการเกิดคุณธรรมอันอื่น เหมาะสำหรับการเกิดสมาธิ เกิดปัญญา แล้วก็ฝึกให้จิตมีความสงบ มีความสุข เกิดสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิก็นำมามองดู พิจารณาดูกายใจ ก็จะค่อยๆ เกิดญาณไปเรื่อยๆ ต่อไป ไม่ต้องจำชื่อญาณก็ได้

จำไว้อันเดียวก็คือเราฝึกฝนนี้เพื่อให้ถึงการวางเฉยในสังขารทั้งหลาย ไม่ใช่ฝึกฝนเอาอะไรหรอก เพราะแท้ที่จริงมันไม่ใช่ของเราตั้งแต่ต้นแล้ว เราไม่ได้ได้อะไรมาและไม่ได้เสียอะไรไปตั้งแต่ต้นแล้ว เรามีความเห็นผิดและยึดมั่นถือมั่นไปเอง เพราะความไม่รู้มันแหละ เรามาฝึกฝนเพื่อให้เกิดความรู้ขึ้น รู้จนซาบซึ้งถึงใจว่าความจริงมันเป็นอย่างนี้ ตอนแรกก็เริ่มรู้แล้วแหละ แต่ยังไม่ซาบซึ้งจนถึงใจ ก็ต้องศึกษากันไป ถ้าเราจะศึกษาใครสักคนหนึ่งก็ให้ได้ความรู้ สมมติว่าเรามีสามีขึ้นมาคนหนึ่ง ก็ศึกษามันให้เข้าใจว่า ไ้อ้หมอนี่มันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นภาวะที่บีบคั้น ต้องดูแล ต้องจัดการ และเป็นอนัตตา บังคับบัญชามันไม่ได้ ไม่ได้มีตัวตนอยู่จริง ถ้าได้ความรู้แบบนี้ซาบซึ้งถึงใจ ก็ใช้ได้แล้ว

เรามีลูกมาคนหนึ่ง เราก็ศึกษาให้ซาบซึ่งถึงใจอย่างนี้ ใ้
เจ้าลูกของเรา นี้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นของเป็นทุกข์ บีบคั้น เป็น
ของที่เราต้องทำโน่นทำนี่เพื่อมัน แล้วก็ เป็นอนัตตา บังคับบัญชา
ไม่ได้ มีตำแหน่ง มีชื่อเสียง ใ้รับการยอมรับ มีอะไรๆ ทั้งหลาย
ก็ให้ศึกษาเพื่อซาบซึ่งถึงใจอย่างนี้แหละ

**เราไม่ได้ฝึกฝนเพื่อเอาอะไรหรอก เพราะโลกมันไม่มีอะไร
นำเอา ยึดขึ้นมาแล้วจะไม่นำโทษมาให้มันไม่มีเลย ฝึกฝนเพื่อเข้าใจ
ความจริงของมัน มีแต่อยากจะพ้นไป การหลุดพ้นปล่อยวาง นั้น
แหละเป็นแก่นสารของธรรมะทั้งหลาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า
สพเพ ธมมา วิมุตตีสารา ธรรมะทั้งหลายมีวิมุตติเป็นแก่นสาร**

ฉะนั้น ท่านจะใช้ญาณลำดับที่ ๔ ที่ได้บรรยายมานี้ เป็น
หลักการในการฝึกฝนตนเองก็ได้ แต่ให้ฝึกฝนไปตามลำดับนะ เรา
ไม่ได้ฝึกฝนเพื่อเอาอะไร ฝึกฝนเพื่อรู้เข้าใจความจริง แล้วก็ทิ้ง
มันไปเท่านั้น ซึ่งการจะทิ้งมันได้ ต้องดูมันเฉยๆ เป็นก่อน ยอมรับ
มันได้อย่างที่มันเป็นเสียก่อน อย่างเราอยากจะทำสามี่ ไม่อยาก
จะมีสามี่อีก เราไปปฏิเสธมัน มันก็ต้องมีอีก ถึงไม่มีชาตินี้ ชาติ
ต่อไปเดี๋ยวก็นี่มีอีก เราไปปฏิเสธโลก ก็ต้องวนเวียนไปเรื่อยๆ

วิธีง่ายๆ สำหรับท่านที่ไม่อยากมีสามี่อีกต่อไป ก็คือ ศึกษา
ให้เข้าใจว่ามันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ให้เข้าใจ

ซาบซึ่งอย่างแจ่มแจ้ง ท่านก็จะไม่ต้องมีอีกต่อไป โลกก็เหมือนกัน ถ้าท่านเข้าใจโลกอย่างแจ่มแจ้งว่า โอ.. มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ได้มีตัวมีตนอะไร มันเป็นตัวทุกข์ มีแต่ทุกข์เท่านั้น ที่เกิดและดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเลย อย่างนี้ก็จะทิ้งมันได้ แต่ถ้าโดยวิธีอื่น ไม่สามารถจะทิ้งมันได้

๓.๑๐ ญาณที่ ๑๐ โคตรภูญาณ

ที่นี้ หลังจากดูมันเฉยๆ ดูมันอย่างที่มีมันเป็น จนกระทั่ง ปัญญาสมบูรณ์ตามลำดับขั้น ก็เกิดญาณที่ข้ามโคตรขึ้นมา ชื่อว่าโคตรภูญาณ จะเป็นเหตุให้บุคคลนั้นข้ามจากบุคคลหนึ่งกลายเป็นอีกบุคคลหนึ่ง ไม่สามารถจะหวนกลับมาได้ เปลี่ยนนามสกุลแล้ว โคตรก็คือนามสกุล ที่ติดตัวเราตลอดมายาวนาน แต่เดิมเรานามสกุล “ปุถุชน” ไซ้ใหม่ เป็นพวกมีกิเลสเยอะ มีกิเลสหนาแน่น พอมีเหตุ กิเลสก็เกิดขึ้นมาเพียบเลย เกิดตายวนเวียนไปมานับจำนวนภพชาติไม่ถ้วน พอโคตรภูญาณเกิดขึ้น ก็จะกลายเป็นพระอรียเจ้า แต่เดิมเคยเป็นพวกที่ทุกข์เยอะ ก็กลายเป็นผู้ที่ทุกข์น้อยลง แต่เดิมเคยเป็นพวกกำหนดภพชาติไม่ได้ ก็จะเหลือภพชาติอีกนิดหน่อย หรือว่าหมดไปเลยถ้าสามารถบรรลุพระอรหันต์ได้ในชาตินั้น จะเปลี่ยนไปแบบไม่สามารถกลับมาได้อีก จึงเรียกว่า “โคตรภู” คือข้ามโคตรไป ครอบโคตรไป

ถ้าอย่างเราทั่วไป ผีก็ผ่านไปไม่เคยเกิดญาณนี้ อาจผีก็ได้ จนกระทั่งถึงสังขารเปกขาญาณ ก็ยังมีโอกาสหล่นลงมาได้บ้าง กลับไปกลับมา เพราะญาณก็เป็นของไม่เที่ยง ไม่แน่ไม่นอน โดยเฉพาะพวกที่ฝึกใหม่ๆ ได้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บ้าง แต่ยังไม่ถ้อยถ้อย ก็จะมีกลับไปกลับมา เดี่ยวดีเดี๋ยวร้าย เดี่ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี่ยวสงบเดี๋ยวฟุ้ง จนกว่าจะเข้าใจความจริงว่า สังขารทั้งหลายล้วนแต่เป็นของเกิดดับ อะไรที่มันเกิดล้วนแต่ดับทั้งนั้น อย่างนี้ก็จะทำความหวั่นไหวในสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นลดลง ถ้าไม่เข้าใจประเด็นนี้ ก็วนเวียนอยู่นานเลย

แต่ถ้าเข้าใจประเด็นถึงญาณที่ ๗ นี้ก็เริ่มเข้าใจวิปัสสนาที่ถูกต้องแล้วว่า เป็นการมองดูตัวอารมณ์ เห็นมันเป็นของดับไปทั้งนั้น จนถึงญาณที่ ๙ ก็ยังไม่แน่ไม่นอน มีการขึ้นๆ ลงๆ ได้ กลับไปกลับมาได้ บางวันก็รู้สึกเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย แต่บางวันหรือสังขารบางประการก็ยังทำให้หวั่นไหวได้ แต่จิตใจก็จะมั่นคงขึ้นตามปัญญา จนกว่าจะถึงญาณที่ ๑๐ เมื่อญาณนี้เกิดขึ้น จึงจะเป็นการข้ามไปแบบไม่ถอยกลับมาอีก

ญาณที่ ๑๐ บาลีว่า

พหิทฺธารุญฺจานวิวิญฺญเณ ปญฺญา โคตรกฺขญาณํ

ปัญญาในการหลีกออก แล้วก็หันหลังกลับจากสังขารนิमित ภายนอก ชื่อว่าโคตรกขญาณ

**“อหิงสกะ เราหยุดแล้วคือหยุดฆ่า หยุดเบียดเบียน หยุดแสวงหา
ในทางที่ผิด หยุดดำเนินไปในทางทุจริตทั้งปวง ตัวท่านนั้นล่ะที่ยังไม่หยุด
เพราะยังไม่หยุดฆ่า ไม่หยุดเบียดเบียน ไม่หยุดแสวงหาในทางที่ผิด
ไม่หยุดดำเนินไปในทางทุจริต ในมือของท่านยังถือดาบอยู่
เหตุใดท่านจึงกล่าวว่าหยุดแล้ว”**



ณ ป่าแห่งหนึ่ง ในแคว้นโกศล

www.buddha-thushaveiheard.com

สังขารนิมิตภายนอก ก็คือสังขารทั้งหลายที่อิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น เกิดมาแล้วก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันนั้นเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาทั่วไป จนถึงสังขารุเปกขาญาณ ตอนนี้เป็นปัญญาที่ทิ้งสังขารนั้นไปแล้ว

พหิทฺธา แปลว่า ภายนอก ก็คือ สังขารที่เป็นของภายนอกที่เป็นอารมณ์ เราฝึกฝนมาตั้งแต่ต้นก็ดูแต่สังขาร ดูแต่ของเกิดดับเปลี่ยนแปลงมาเรื่อยๆ จนกระทั่งพอถึงญาณนี้แล้วจิตจะทิ้งสังขารไป หันหลังให้สังขาร

วฏฺฐาน แปลว่า หลีกออกไป ทิ้งไป

วิภูฏฺเณ แปลว่า หันกลับ เหมือนกับว่าหันหลังกลับ ไม่เอาอีกแล้วสังขาร พลิกมารู้วิสังขารคือพระนิพพาน **ญาณนี้มีนิพพานเป็นอารมณ์** ญาณหันหลังให้สังขารแล้วมีนิพพานเป็นอารมณ์ นี้เรียกว่าโคตรภูญาณ เป็นญาณที่เป็นต้นทางที่จะทำให้อรियมรรคเกิดขึ้น เกิดมัคคญาณ โคตรภูญาณมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ได้เห็นพระนิพพานแล้ว แต่ยังไม่เผาทำลายกิเลส ญาณนี้ก็เป็ญญาคันระหว่างปุถุชนกับพระอรียเจ้า ทำให้บุคคลนั้นเปลี่ยนไปอย่างถาวร ไม่กลับมาเป็นปุถุชนอีก

ปฏิบัติพิธีกรรมต่างๆ ว่า เป็นของขลัง ของศักดิ์สิทธิ์ เป็นของดี ของวิเศษ ก็ไม่เกิดขึ้นอีก หมดยิ่งสิ้นเชิงแล้ว

แต่ถ้าเป็นปฏิกุณอย่างเราทั้งหลาย อริยมรรคยังไม่เกิด มัคค ญาณไม่เกิดขึ้น เวลาเรามีสติสัมปชัญญะดี รู้สึกไม่มีตัวไม่มีตน ไซ้ใหม่ ไ้อ้.. โปร่งแสง ไม่มีตัวไม่มีตน แต่วันดีคืนดีเป็นไงบ้าง โผล่มาเลย ดำมืดมาเลย ตัวแข็งที่ออกมาเลย มีตัวตนโผล่ขึ้นมา ตามการกระทบผัสสะเป็นครั้งๆ เพราะสักกายทิฏฐิมันยังไม่หมด ตอนฟังธรรมะฟังครูบาอาจารย์พูด ก็เข้าใจวิธีปฏิบัติอย่างดีที่สุดทีเดียว พอทำไป สงสัยบ้างไหม บ่อยทีเดียว วันดีคืนดี เอ้า.. สงสัย อีกแล้ว ทำไมเป็นเช่นนั้น ก็เพราะวิจิกิจฉา มันยังไม่โดนตัดอย่าง เด็ดขาด มันก็หวนกลับมาได้ เป็นเรื่องปกติ เป็นธรรมชาติของมัน

ตอนนี้คิดว่าเข้าใจวิธีการปฏิบัติแล้ว พอทำไปทำมา เอ.. มัน ฎุกใหม่ นี่ ทำไมมันงงๆ หรือว่าทำไมเหมือนไม่ได้อะไร มัน เหมือนเฉยๆ ที่อ้อๆ ไป อะไรวะอย่างนี้ ปัญญา มันยังไม่แก่กล้าก็ยังมีปฏิภิกิริยา หรือยังมีอคติกับสภาวะบางอย่างขึ้นได้ มันไม่ดูเฉยๆ ไม่ยอมรับมันอย่างที่มันเป็น เพราะว่ากิเลสที่เป็นเชื้อมันยังไม่ถูก ตัดขาด เมื่อมีเหตุปัจจัยมันก็โผล่ขึ้นมาเรื่อย

แล้วก็ลึกลับพดปรามาส การเห็นว่าทำแบบนี้จะช่วย ทำแบบ ไหนจะช่วย อันนั้นศักดิ์สิทธิ์ อันนี้ขลัง มองในมุมมองของขลังของ ศักดิ์สิทธิ์ สิ่งที่เราช่วยให้เราเร็วขึ้น แต่โดยความจริงเป็นเรื่องของ

ปัญญาที่เห็นความจริง **รูปแบบวิธีการต่างๆ** เราก็เอาขัดเกลาภิเลส เอาไว้ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ **ให้มีความไม่ประมาท** ไม่ได้เอาไว้ให้เป็นของขลัง แต่ว่าแรกๆ จะมีความรู้สึกอย่างนี้โผล่ขึ้นมาอยู่เรื่อย

เมื่อมัคคญาณเกิดขึ้น ก็จะละออกไปได้โดยเด็ดขาด ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง ละภพละชาติได้ตามลำดับขั้น **ถ้าเป็นพระโสดาบันก็จะไปเยอะแล้วเกือบหมด เหลือกองทุกข์อยู่น้อยมาก** เหลืออย่างมากที่สุดก็ ๗ ชาติเท่านั้นเอง ท่านอุปมาไว้ว่า กองทุกข์ต่างๆ ภพชาติต่างๆ ที่มีมากมายมหาศาลหายไป ลื่นไปจนเกือบหมดแล้ว อุปมาเหมือนกับน้ำทะเลที่เหือดแห้งไป มีน้ำที่เหลืออยู่อีก ๗ หยด กองทุกข์ทั้งหมดไปเหมือนน้ำทะเลที่เหือดแห้งไป ที่เหลืออยู่เหมือนน้ำที่เหลืออยู่ ๗ หยด เทียบกันไม่ได้ใหม่ เทียบกันไม่ได้เลย เมื่อมัคคญาณเกิดขึ้น กิเลสหรือกองทุกข์ต่างๆ จะถูกทำลายไปได้

พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องมัคคญาณ ยกย่องอริยมรรค ยกย่องความเป็นอริยเจ้าว่ามีความสุข มีทรัพย์ มีเครื่องปลื้มใจมากกว่าพระเจ้าจักรพรรดิอย่างเทียบกันไม่ได้ **พระเจ้าจักรพรรดิ** ยังทุกข์วนเวียน ยังเกิดตาย ส่วนพระอริยเจ้าที่เป็นพระโสดาบันนี้ เหลือทุกข์น้อยมากจริงๆ อุปมาเหมือนภูเขาที่มันหมดไปทั้งภูเขา กับก้อนหินที่เหลืออยู่ ๗ ก้อน กองทุกข์ทั้งหมดไปเหมือนภูเขา ส่วนทุกข์ที่เหลืออยู่เหมือนกับก้อนหิน ๗ ก้อนเท่านั้นเอง **ทุกข์ที่เคยมีใหญ่โตหายไปเหลือเพียงเล็กน้อยเท่านั้น**

ฉะนั้น มัคคญาณมีผลมาก มีอานิสงส์มากอย่างนี้ ขอให้เรافیกฝนนะ ถึงมัคคญาณจะยังไม่เกิด ความทุกข์ต่างๆ ก็ลดลงไปตามส่วน เพียงแต่ว่ายังกำหนดแน่นอนไม่ได้ เพราะว่ายังมีการขึ้นๆ ลงๆ มัคคญาณเกิดขึ้น จึงจะกำหนดได้แน่นอน สามารถเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่สามารถพยากรณ์ตนเองได้ว่า เป็นผู้ไม่เกิดในนรกเป็นต้น ปิดอบายได้แล้ว เป็นผู้แน่นอนที่จะถึงการตรัสรู้นิพพานในเมืองหน้า

ธรรมวินัยใดที่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ มีการเกิดขึ้นของญาณในมรรค สมณะที่หนึ่งคือพระโสดาบัน สมณะที่สองคือพระสกทาคามี สมณะที่สามคือพระอนาคามี สมณะที่สี่คือพระอรหันต์ ก็มีได้ แต่ธรรมวินัยใดที่ไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ สมณะที่หนึ่ง สมณะที่สอง สมณะที่สาม สมณะที่สี่ ก็จะไม่ มี ไม่มีผู้ส่งบระจับจากกิเลสอย่างแท้จริงเลย สมณะในที่นี้คือท่านที่ระจับกิเลสได้โดยสิ้นเชิงแล้ว ไม่หวนกลับมาอีกต่อไป

สำหรับเราทั้งหลายคงหวนกลับมาอยู่เรื่อยใช้ใหม่ ตอนนี้อยู่ไม่โกรธใครใช้ใหม่ ไม่โกรธผมนะ แต่สักหน่อยจะมาใหม่ มันหวนกลับมาอยู่เรื่อย ตอนนี้อยู่ไม่พูดโกหก แต่สักหน่อย รู้ไม่ทันก็พูดไปอีกแล้ว แต่สำหรับท่านที่มัคคญาณเกิดขึ้น ไม่มีหวนกลับมา ออกไปแล้วออกไปเลย ไม่หันหลังกลับ เรافیกฝนก็เพื่อให้มัคคญาณเกิดขึ้น ที่เรานิยมพูดกันว่า เพื่อให้ถึงมรรค ผล นิพพานนั่นเอง

๓.๑๒ ญาณที่ ๑๒ ผลญาณ

ญาณที่ ๑๒ มีบาลีว่า
 ปโยคบัญญัติปัสสทธิปณฺเฑณา ผลเณณ
 ปัญญาที่มีความสงบระงับจากความเพียรพยายาม ชื่อว่า
 ผลญาณ

ญาณนี้ไม่ต้องเพียรพยายามในการละกิเลสแล้ว เพราะอริยมรรคเกิดขึ้น กิเลสได้ถูกละไปแล้ว ได้รับผลเป็นความสงบระงับจิตสะอาด สงบขึ้น ตัวเบาขึ้นว่าอย่างนั้นเถอะ แต่เดิมเรามีกิเลสเยอะ ตัวหนัก พอกิเลสหายไป ตัวก็เบาขึ้น คำว่า “ตัว” ในที่นี้ก็คือใจ ใจเบาขึ้น สบายขึ้น ความทุกข์ที่มีกองเป็นภูเขาทั้งหมดไปยกภูเขาออกจากอก เหลือก้อนหิน ๗ ก้อน ยังแบกอยู่ แต่มันก็เบามากแล้ว

ปโยค แปลว่า การประกอบความเพียร คือการทำความเพียรตามลำดับ จนกระทั่งถึงมัคคญาณ ซึ่งมีคคญาณ ก็มี ๔ ชั้น ถ้าเกิดครบ ๔ ครั้งได้ก็ได้เป็นอรหันต์แล้ว กิจที่ควรทำทั้งหมดโดยสิ้นเชิงแล้ว กิจอย่างอื่นไม่มีอีกต่อไป

บัญญัติปัสสทธิ แปลว่า สงบระงับ คือเกิดความผ่อนคลาย เบาสบาย ความร่าร้อน ความทุกข์ที่เคยมี ดับสนิทไม่เกิดอีก

“อานนท์ สังฆเวชนียสถาน สถานที่อันเป็นเขตให้ระลึกถึงเรา มีอยู่ ๔ แห่ง
๑. อุทยานลุมพินี สถานที่ที่เราประสูติ ๒. พุทธคยา ในแคว้นมคธ
สถานที่ที่เราตรัสรู้ ๓. ป่าอสิปตนมฤคทายวัน สถานที่ที่เราแสดงปฐมเทศนา
๔. สาละโนทยาน เมืองกุสินารา นี้ สถานที่ที่เราปรินิพพาน”



ณ สาละโนทยาน (ป่าสาละ) ของมัลลกะษัตริย์
กรุงกุสินารา แคว้นมัลละ

เราทั้งหลายที่ฝึกฝนกัน ก็ฝึกฝนตอนยังไม่มีปัญญาเท่านั้น พอมีปัญญาแล้วก็ไม่ต้องทำอะไร เพราะเมื่อเกิดปัญญาก็จะเบื่อหน่ายคลายกำหนดและหลุดพ้นไป ถ้ายังไม่มีปัญญา ยังไม่รู้วิธีสลักก็ต้องฝึกฝนให้รู้ **พอรู้แล้ว เรื่องความเบื่อหน่ายกำหนด เรื่องการละกิเลส เป็นเรื่องของมรรคญาณ** เป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ เมื่อละกิเลสแล้วก็ได้สงบระงับ ได้พักผ่อน ปัญญาในเรื่องนี้ก็เป็นผลญาณ เกิดกับผลจิต

๓.๑๓ ญาณที่ ๑๓ วิมุตติญาณ

ญาณที่ ๑๓ บาลีว่า

ฉินฺนมนุสฺสเน ปญฺญา วิมุตติญาณํ

ปัญญาในการตามดูว่ากิเลสได้ถูกตัดขาดไปแล้ว ชื่อว่า วิมุตติญาณ ปัญญาที่มามองดูจิตใจว่า กิเลสอะไรได้ถูกตัดขาดทำลายแล้วบ้าง ไม่มีกิเลสชนิดนั้นๆ หลงเหลืออยู่แล้ว รู้ได้ด้วยตนเอง เป็นของเฉพาะตน

ฉินฺน แปลว่า ตัดขาดแล้ว ทำลายแล้ว ตัดทิ้งไปแล้ว

มีแต่พระอรหันต์เท่านั้นที่กิเลสถูกทำลายไปแล้ว เป็นผู้ไม่มีกิเลสอย่างแท้จริง อย่างเราทั่วไปนั้น เป็นพวกปุถุชน คือพวกที่หนาแน่นเต็มไปด้วยกิเลส กิเลสยังไม่ได้ถูกทำลายไปเลยสักอย่าง

มีกิเลสกันครบถ้วนทีเดียว จึงไม่ต้องไปทำทำดีกว่าคนอื่นเขาก็ได้ มันพอๆ กันทุกคนแหละ ที่เรายังดูดีอยู่ก็เพราะรักษาหน้าตา ไม่กล้าทำความชั่ว ไม่กล้าพูดโหดๆ เพราะกลัวเสียหน้าอย่างนี้ก็มี หรือเหตุการณ์ยังช่วยเหลืออยู่บ้าง พอมีความเข้าใจธรรมะอยู่บ้าง รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูกเลยไม่ทำชั่ว แต่ยังไม่สามารถทำได้ ไม่ได้เกิดเป็นชาวประมง เลยไม่ฆ่าสัตว์ แต่โอกาสต่อไป หรือชาติถัดๆ ไป มันก็ยังไม่แน่เหมือนกัน มีโอกาสกลับไปฆ่าสัตว์ได้อีก กิเลสอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน ตอนนี้อย่างนี้ยังไม่เกิด แต่ยังไม่ถูกทำลายไป เดียวพอมีเหตุพร้อมก็เกิดขึ้นมาได้

ปุณฺณุชนั้น กิเลสยังครบถ้วนทุกๆ ชนิดนั้นแหละ อะไรๆ ก็ยังไม่แน่ไม่นอนทั้งนั้น พอมีเหตุสมควรเขาก็ทำกุศลได้ทั้งนั้น ชาตินี้มาเจอพุทธศาสนา ฟังธรรม เกิดความเข้าใจ รู้บาป บุญ คุณ โทษ ไม่ทำกรรมชั่ว ชาติต่อไป แน่ไหม ไม่แน่เหมือนกัน เกิดไปเจออาจารย์ที่หลอกไปฆ่าคนเข้า เอาอีกแล้ว ปุณฺณุชนี่มีโอกาสทำผิดพลาดด้วยกันทั้งนั้น ชีวิตเต็มไปด้วยอันตราย มีโอกาสพลาดกันง่ายๆ ไม่ต้องมีมานะอะไรกันมากนัก **ต้องเป็นพระอรหันต์แน่แหละ จึงจะสามารถตัดกิเลสได้เป็นเด็ดขาด เป็นผู้แน่นอนแล้ว**

พระโสดาบันท่านมีเวรทั้ง ๕ สงบระงับแล้ว การที่ท่านจะไปมีเจตนาทำร้ายสัตว์ก็ยอมเป็นไม่ได้ จะมีเจตนาไปลักทรัพย์คนอื่น เจตนาไปประพฤตินิดในกาม เจตนาพูดโกหกหรือด่าของมีนเมา อย่างนี้ก็เป็นไปไม่ได้แล้ว

ตอนนี้เราไม่มีเจตนาที่ผิดศีล ๕ วันดีคืนดีก็โผล่มาได้ หรือชาตินี้ไม่มี ชาติต่อไปก็ยังไม่แน่เหมือนกัน เพราะสังสารวัฏการวนเวียนไปนั้นมันยาวนาน ถ้าท่านชอบอ่านเรื่องอย่างนี้ ก็ไปอ่านในชาดก หรืออ่านประวัติของพระเถระพระเถรีอริยสาวกทั้งหลาย บางท่านเกิดในชาติหนึ่งเป็นคนดีมากเลย ชาติต่อไปก็ไปทำกรรมชั่ว วนไปวนมา บางท่านจะเป็นอรหันต์อยู่รอมร่ออยู่แล้ว เกิดในชาติสุดท้ายแล้ว ยังไปฆ่าคนอยู่เลย ยังไปมีมิชฌาภิกขุ ปฏิบัติผิดๆ กันอยู่ เป็นเจ้าสำนักหลอกคนอื่นอยู่ตั้งนาน กว่าจะมาเจอพระพุทธเจ้า อย่างนี้เป็นต้น **ชีวิตมันอันตรายอย่างนี้นะ ความ เป็นปุถุชน มันไม่แน่ไม่นอน**

ดังนั้น เราทั้งหลายอย่าไปใส่ร้าย อย่าไปว่าคนนั้นคนนี้ อย่า สบประมาทกัน อย่าไปมีมานะต่อกันให้มาก เพราะปุถุชนล้วน แต่ไม่แน่ไม่นอนทั้งนั้นเหมือนๆ กันนี่แหละ ให้เร่งฝึกฝนจนมี ปัญญาเป็นของตนเอง ได้ผลที่ตนเห็นเอง ตามที่พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ นั่นแหละดีที่สุด

๓.๑๔ ญาณที่ ๑๔ ปัจจเวกขณญาณ

ต่อไปก็ญาณที่ ๑๔ บาลีว่า

ตทาสมฺปาคเต ธมฺเม ปสฺสเน ปญฺญา ปัจจเวกฺขณ ญาณํ

ปัญญาในการเห็นธรรมะที่เกิดขึ้นพร้อมกันในขณะนั้น ชื่อ
ว่าปัจจุเวกขณะญาณ

ปัญญาในการพิจารณาทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างนั้น คือ
ในระหว่างที่เกิดอริยมรรคขึ้น ได้เห็นพระนิพพาน ได้ละกิเลส ได้
เห็นส่วยผลเมื่อละกิเลสได้แล้ว กิเลสตัวไหนที่ละได้แล้ว กิเลส
ตัวไหนที่ยังเหลืออยู่ อันนี้เป็นปัจจุเวกขณะญาณ ปัญญาในการ
เห็นธรรมะที่เกิดพร้อมกันในขณะที่อริยมรรคเกิดขึ้นนั้น

พระอริยบุคคลขั้นต้น ได้เห็นว่า อริยมรรคได้เกิดขึ้น อริยผล
ได้เกิดขึ้น มีนิพพานเป็นอารมณ์ กิเลสนี้ละได้แล้ว กิเลสนี้ยัง
เหลืออยู่ ต้องทำความเพียรต่อไปอีก พอลำดับที่ ๔ ก็เป็นพระ
อรหันต์แล้ว ได้รู้ว่า **ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่
ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี นี่เป็น
ปัจจุเวกขณะญาณของพระอรหันต์** ซึ่งจะมีปรากฏอยู่ตอนท้ายของ
พระสูตรเป็นจำนวนมาก นี่ก็เป็นญาณลำดับที่ ๑๔ ที่ผมนำ
บรรยายให้ท่านฟัง ส่วนญาณชื่ออื่นๆ นอกนั้นจะไม่บรรยาย ท่าน
ที่สนใจก็ไปศึกษาต่อเอาเองนะครับ

คำถาม ทำไม้มัคคจิตจึงมี ๔

คำตอบ สิ่งเหล่านี้เป็นกฎธรรมชาติ เป็นธรรมดา เป็นไป
อย่างนั้น เราไม่ต้องถามว่าทำไมก็ได้ เหมือนกับที่เราเกิดมาแล้ว

ต้องตาย มันเป็นกฎธรรมชาติ เป็นเรื่องธรรมดา อย่าไปถามว่าทำไมต้องตาย เตียวจะไปถามว่าทำไมมะพร้าวไม่ออกลูกเป็นมะม่วงอย่างนี้ผมงง ไม้รู้จะตอบยังไงเหมือนกัน กฎก็คือกฎะ ท่านไม่เที่ยงอย่างนี้ เกิดมาต้องแก่ ต้องเจ็บป่วย ต้องตาย อันนี้มันเป็นกฎ เราอยู่ภายใต้กฎไม่ใช่ข้อเสียหายนะ การไม่ยอมรับกฎคือข้อเสียหาย พระพุทธเจ้าตรัสรู้ความจริงแล้วก็นำมาบอก

เรื่องอริยมรรคก็เหมือนกัน ทำไมเป็นอย่างนั้น ทำไมมี ๘ ทำไมเกิด ๔ ครั้ง พระพุทธเจ้าบอกว่ามันเป็นอย่างนี้ คือมันเป็นกฎธรรมดานั่นเอง พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สร้างกฎะ มีสิ่งที่ใหญ่กว่าพระพุทธเจ้าอีก ก็คือกฎธรรมชาตินั่นแหละ ธรรมชาติที่มันเป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าบอกว่า ธรรมะหรือธาตุนั้นมันก็เป็นอยู่อย่างนั้นของมัน เป็นธรรมดาอย่างนั้น ดำรงอยู่อย่างนั้น ตถาคตทั้งหลายจะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม มันก็ยังเป็นอยู่อย่างนั้น **พอพระองค์ตรัสรู้แล้วก็นำมาบอก แสดง บัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย กระทำให้ง่าย และบอกว่า เธอทั้งหลาย จงดูเถิด**

คงสมควรแก่เวลาเท่านี้ ขออนุโมทนาทุกท่านครับ



ประวัติ
อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

- วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- บ้านหนองชะ ต.หนองชะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๓)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท บางกอกพีร็อพเพอร์ตี้ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะและตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรี วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com

รายชื่อผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือ

ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๑	พญ. สิริพร เนาวรัตน์โณบาล	๖,๐๐๐
๒	พญ. นุสรา อรรถศิลป์	๖,๐๐๐
๓	คุณชัญญฎาภัก พงศ์ชยกร	๑๕,๐๐๐
๔	ผู้เข้าปฏิบัติธรรมอาศรมมาตา จ.นครราชสีมา ๑๓ - ๑๕ พ.ค. ๕๓	๕,๓๖๐
๕	ครอบครัววิเชษฐภัทธา	๑,๐๐๐
๖	คุณสุพัทธา ตีรกาพันธ์	๕๐๐
๗	คุณพัชณี นาดประชา	๒๐๐
๘	คุณปรียา เกตุทัต	๑,๐๐๐
๙	คุณสุวิมล อัครไชยชาญ	๕๐๐
๑๐	คุณอัจฉริยา เกตุทัต	๑,๐๐๐
๑๑	คุณกรองแก้ว จิระกาล	๑,๐๐๐
๑๒	ผู้ฟังธรรมกรรมคุณากการ ๒๖ พ.ค. ๕๓	๗,๑๐๐
๑๓	คุณเนนทิกา จารุสมบัติ	๑,๐๐๐
๑๔	คุณสุภาพ ทิพยทัศน์	๕,๐๐๐
๑๕	คุณเกษมลี สกุลชัยสิริวิช	๑,๐๐๐
๑๖	คุณกานต์ - คุณปรานี เตชะพฤติ	๕๐๐
๑๗	ผู้เข้าปฏิบัติธรรมยุวพุทธฯ ๑๒ มิ.ย. ๕๓	๕,๔๐๐
๑๘	คุณช่อพิภาพ โอสถานุเคราะห์	๘,๐๐๐
๑๙	คุณธนัญชัย ขาวสะอาด	๑,๐๐๐
๒๐	คุณธนากร ต่อศรี	๑,๐๐๐
๒๑	คุณอรพินธ์ ทินบาล	๕๐๐
๒๒	คุณหิตาจารี สุรชาติธำรงรัตน์	๒,๐๐๐
๒๓	คุณปฐนศิริ สว่างวงศากุล	๑,๐๐๐
๒๔	คุณอนุชิตา คงสาย	๕๐๐
๒๕	คุณอมราพร - คุณสุวิวัฒน์ ผลากุล	๒,๐๐๐
๒๖	คุณนิภา เสตสุวรรณ	๓,๐๐๐
๒๗	คุณพรทิพย์ บุญยั้งจิตติ	๑,๐๐๐
๒๘	คุณชุตินา พงษ์เลื่องธรรม	๑,๐๐๐
๒๙	คุณดวงใจ ตั้งสง่า	๒,๐๐๐
๓๐	คุณสุภาภรณ์ เอื้องพูลสวัสดิ์	๑,๐๐๐

ปี ๒๕๖๓

๓๑	คุณส่งศรี นิยมมาภา	๒๐๐
๓๒	คุณผ่องแผ้ว บุญกุล	๑,๐๐๐
๓๓	คุณวรัทยา อัสสกุล	๑,๐๐๐
๓๔	คุณสายสัมพันธ์ สุวรรณประทีป	๓,๐๐๐
๓๕	คุณเพ็ญพรรณ วิสุทธิ ธิ อยุธา	๓,๐๐๐
๓๖	คุณรัตนา ชินวัฒน์ไชติ	๓๐๐
๓๗	คุณพรศรี หลู่ไพบูลย์	๒,๐๐๐
๓๘	ดร.สาธิต - คุณรัชชีวรรณ อุทัยศรี	๑,๔๐๐
๓๙	คุณสาธิตา อุทัยศรี	๑,๐๐๐
๔๐	คุณวราทิตย์ อุทัยศรี	๑,๐๐๐
๔๑	นพ.สุชาติ - คุณชื่นฤดี นิมมานันต์	๑,๐๐๐
๔๒	คุณสุจินต์ สุวรรณประทีป - คุณปัญญาภัค ปุณญเจริญสิน	๖๐๐
๔๓	คุณรัชนีร์ - คุณจอนัน เลสเตอร์	๑,๐๐๐
๔๔	คุณสินีภา - คุณสมชาย จันท	๑,๐๐๐
๔๕	พล.ร.ต. จตุพร - ผศ. ไบร้ พุกกะเวส	๑,๐๐๐
๔๖	คุณนรรจาพร จงควินิต	๑,๐๐๐
๔๗	คุณวลีรัตน์ สิงคิวิบูลย์	๑,๐๐๐
๔๘	คุณอุตมพร ประภารัตน์	๑,๐๐๐
๔๙	คุณสุรีย์ คุณาธิคม	๒,๐๐๐
๕๐	คุณบุษกร สิงคาลวณิช	๕๐๐
๕๑	คุณพรรณพิไล สุพรรณโรจน์	๒๐๐
๕๒	คุณสีฟ้า ชาญด้วยวิทย์	๑๐๐
๕๓	คุณวิรัช ชาญด้วยวิทย์	๑๐๐
๕๔	คุณพจมาน เจริญศิริวัฒน์	๕๐๐
๕๕	คุณกะมะลา ภาคสุวรรณ	๑๐๐
๕๖	คุณหญิงวิจิตร บุนนาค	๕๐๐
๕๗	คุณยาใจ พรพุทธิชัย	๑๐๐
๕๘	คุณณรงค์ กริชชาญชัย	๑,๐๐๐
๕๙	ครอบครัววปุญญเจริญสินและครอบครัวสุวรรณประทีป	๒,๖๐๐
๖๐	บริษัท มหพันธ์ไฟเบอร์ซีเมนต์ จำกัด (มหาชน)	๖๐,๐๐๐
๖๑	คุณอุกฤษณ์ - คุณสุกัญญา พงษ์ทองเมื่อง	๕๐๐
๖๒	อาจารย์สุกักร์ ทุ่มทอง	๒๓,๐๐๐
๖๓	ไม่ออกนามรวมทั้งสิ้น	๕,๗๖๐