



วัฏฏสงสาร กับ มรรคผลนิพพาน

โดย พลาง สุวรรณกาญจน์

วิญญูสงสาร กับ มรรคผลนิพพาน

โดย แปลง สุวรรณกาญจน์

เผยแผ่เป็นธรรมทานเท่านั้น

Download a free copy at:

www.mongkolvisarn.org/dhamma

Dhammaintrend ร่วมเผยแผ่

คำนำ

หลายคนอยากมีความสุขตลอดไป ไม่อยากพบกับความทุกข์
ยากลำบาก หลายคนอยากพ้นทุกข์ เพราะเห็นว่าชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์
ยากลำบาก แต่จะมีความสุขตลอดไปได้อย่างไร จะพ้นทุกข์ได้อย่างไร
คิดไม่ออกบอกไม่ได้ มองไม่เห็นแนวทาง เนื่องจากอวิชชาปิดบังเอาไว้
ทำให้มีติดบอดอยู่เช่นนั้น ใครๆก็คิดว่าความคิดของตนเอง ต่างคนต่างก็
ดำเนินชีวิตไปตามแนวคิดที่เป็นความเชื่อของตนเอง ซึ่งบางทีก็ผิดบาง
ทีก็ถูก ไม่เป็นสัมมาทิฐิตามที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ทั้งหมด ชีวิตก็เลย
เป็นไปต่างๆ ตามกรรมวิญญูะ

หลายคนคิดว่าการออกบวชเท่านั้น จึงจะรู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุ
มรรคผลนิพพานได้ หลายคนคิดว่านิพพานเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่อง
ยากเย็นเกินกว่าฆราวาสผู้ไม่ได้บวชจะรู้ได้เห็นได้เข้าใจได้ หลายคน
คิดว่ามรรคผลนิพพานเป็นเรื่องหมดเขตหมดสมัยแล้ว นักบวชในสมัย
นี้ไม่สามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ ยิ่งคนไม่ได้บวชยิ่งหมดโอกาส
รู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุมรรคผลนิพพาน

ความคิดเหล่านี้เป็นความคิดของคนที่ไม่เจริญในไตรสิกขา คือ
ไม่เจริญใน ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไม่ได้ปฏิบัติภาวนา หรือปฏิบัติ
ภาวนาแต่ไม่ถึงขนาดที่จะรู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุมรรคผลนิพพาน อาจ
เนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เป็นต้นว่า ไม่พบครูอาจารย์ที่รู้จริงเห็น
จริงปฏิบัติได้จริง ซึ่งแม้มีอยู่ก็ไม่รู้จักท่าน เนื่องจากไม่ได้ทำบุญร่วมกับ
ท่านมาแต่ปางก่อน หรือสะสมบุญบารมียังไม่เต็มรอบ 1 อสงไขย หรือ
ยังไม่พอที่จะบรรลุมรรคผล หรือมีกรรมประมาทต่อพระพุทธ พระ
ธรรม พระอรหันต์ หรือครูบาอาจารย์นั้นๆ ในอดีตชาติหรือปัจจุบัน

ชาติ ทำให้ปิดโอกาสในการคบหาสมาคม แม้รู้จักกันเห็นกันอยู่ก็ไม่รู้ว่า
ท่านบรรลुकุณธรรมชั้นไหน ยิ่งอริยบุคคลที่เป็นฆราวาส ยิ่งเป็นการยาก
ยิ่งขึ้นในการที่จะรู้ว่าท่านบรรลुकุณธรรมชั้นไหน มีคุณศีลคุณธรรม
เพียงใด เนื่องจากผู้มีศีลจะรู้ได้เมื่อได้อยู่ร่วมกัน ผู้มีคุณธรรมจะรู้ได้
เมื่อได้สนทนากัน

อนึ่ง ผู้ทรงศีลทรงธรรมทรงปัญญาบรรลุมรรคผลนิพพาน ท่าน
ขอความสงบวิเวกเกื้อกูลต่อการปฏิบัติบำเพ็ญรักษาศีลภาวนา ทำ
ความเพียร เคนจงกรม นั่งสมาธิ ท่านจะมุ่งมั่นปฏิบัติบำเพ็ญของท่าน
อยู่เช่นนั้นตามป่าตามเขาหรือตามบ้านตามเรือนอันเป็นที่อยู่เฉพาะของ
ท่าน โดยไม่คอยสนใจเรื่องของทางโลกมากนัก หลายท่านหลายองค์
คนจะรู้จักชื่อฮาก็ต่อเมื่อท่านละสังขารเสียแล้ว เราหมดโอกาสที่จะได้
รับคำแนะนำสั่งสอน เพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพานจากท่านเสียแล้วจึง
รู้ ซึ่งเป็นเรื่องน่าเสียดายสำหรับผู้ไม่มีโอกาสได้พบเห็นท่าน

นานๆ จะมีผู้รู้จริงเห็นจริง เปิดเผยตัวให้เรา รู้จักสักครั้งหนึ่ง
ผลงานอันยิ่งใหญ่มักจะเป็นเรื่องซึ่งถึงบุญบารมีอันยิ่งใหญ่ กวีนิพนธ์ก็
เป็นสิ่งที่ท่านจะเปิดเผยให้เราเห็น ผู้ฉลาดน่าจะไม่น่าปล่อยโอกาส
ทองให้ผ่านไป การศึกษาบทประพันธ์ที่นำศึกษาในโอกาสต่างๆ อาจ
ทำให้เรารู้จักผู้รู้ธรรมเห็นธรรมบรรลुकุณธรรมก็ได้ ถ้ามานะทิจิไม่สูง
จนเกินไป การได้เห็นได้รู้ได้พบในครั้งนั้นๆ อาจเป็นบุญมหาศาล
สำหรับเรา โอกาสดีมักชักนำให้มีโชคดี ขอให้โอกาสดีโชคดีจงมีแก่ทุก
คนทุกคนเทอญ

แปลง สุวรรณกาญจน์

9 กันยายน 2547

โทร. 086-854-8018

วิถีสงสาร กับ มรรคผลนิพพาน

โดย แปลง สุวรรณกาญจน์

บทนำ

วิถีสงสารกับมรรคผลนิพพาน เป็นสาระสำคัญยิ่งของพระพุทธศาสนา ผู้ที่เป็นชาวพุทธน่าจะได้อ่านศึกษาหาความรู้เอาไว้เพื่อเป็นหลักใจในการดำรงชีวิต ตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือให้ถูกต้อง และสามารถที่จะอธิบายขยายความได้ เมื่อมีคนได้ถาม หรือเมื่อต้องการที่จะสั่งสอนอบรมลูกหลาน ญาติพี่น้อง วงศ์ตระกูลของตน ให้มีความรู้ความเข้าใจในสาระอันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา เป็นหลักจิตหลักใจในการดำเนินชีวิต เพื่อบรรลุดุสดุขอดปรารถนา คือความสุขทั้งปัจจุบันและอนาคต

ปรัชญาชีวิตของผู้เขียนมีว่า “ชีวิตคือความโผ่ผืน (ทะเลเหือดเหี่ยว) สิ่งสำคัญคือการศึกษา สิ่งแสวงหาคือความสุข” ผู้เขียนเห็นว่า ทุกชีวิตที่เกิดมาต้องการความสุข แต่จะมีความสุขได้อย่างไร ยังเป็นปัญหาอยู่มากบางครั้งจะทำให้มีความสุข แต่ก็กลายเป็นความทุกข์เดือดร้อนไปเสียก็มี ความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร ทำอย่างไรถึงจะเข้าถึงความสุขอันแท้จริงได้โดยง่าย เป็นปัญหาที่ทุกชีวิตจะต้องขบคิดพิจารณา

การศึกษาเป็นกุญแจสำคัญที่จะไขปัญหานี้ การศึกษาเป็นกระบวนการทางสังคม ซึ่งมีทั้งเป็นพิธีการคือมีการจัดการเรียนการสอนเป็นระบบ มีแบบแผนเหมือนการจัดการเรียนการสอนของรัฐของราษฎรที่เราเห็นกันอยู่ทั่วไป และการศึกษาที่ไม่เป็นพิธีการ คือไม่มีรูปแบบแน่นอน เป็นการศึกษาที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ส่วนใหญ่เกิดจาก

การได้ยิน ได้ฟัง ได้สัมผัส ได้ประสบพบเห็น การสังเกต การอ่าน การคิดพินิจพิจารณา

ความสำเร็จของชีวิตส่วนใหญ่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน เห็นได้ชัดเจนกับการศึกษาทางโลก ส่วนการศึกษาทางธรรม สำเร็จได้โดยการลงมือปฏิบัติ สุภาษิตโบราณมีว่า “สิบปากว่าไม่เท่าตาเห็น สิบตาเห็นไม่เท่ามือคลำ สิบมือคลำไม่เท่าท่ามากับมือ” อยากรับความสำเร็จทางธรรมคือได้รับความสุขอันแท้จริง ต้องศึกษาและลงมือปฏิบัติ

การศึกษาโดยการอ่าน การฟัง การสังเกตพินิจพิจารณา ใครๆก็ทำได้ ถ้าจะทำ แต่หลายคนชอบอ้างว่าไม่มีเวลา ทั้งๆที่ทุกคนก็มีเวลาวันละ 24 ชั่วโมงเหมือนกัน วัตถุประสงค์กับมรรคผลนิพพานเล่มนี้ นำเสนอเรื่องราวที่สำคัญยิ่งให้แก่ทุกชีวิตที่เกิดมาร่วมโลก เพื่อให้มีความสุขอันยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่มาก มีความพ้นทุกข์ตลอดกาลหรือนิพพานเป็นรางวัล จะไม่ศึกษาเอาไว้ประดับบารมีบ้างหรือ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. ความหมายและขอบข่ายของวิกฎสงสาร	10
2. วิกฎสงสารเกี่ยวข้องกับมนุษย์ที่มีชีวิตอยู่และตายไปแล้ว	16
3. ความเป็นไปของจิตวิญญาณ	22
4. ความน่าสงสารวนเวียนไปไหน	23
5. สาเหตุที่พวกเทพไม่ยอมมาเกิดเป็นมนุษย์	27
6. วิกฎสงสารเกิดมาจากอะไร	29
7. โสมสงสารหมายถึงอะไรบ้าง	30
8. โสมสงสารทั้ง 4 ประการเป็นเหตุให้เกิดวิกฎะ 3	37
9. มรรคผลนิพพาน	44
10. อยากพ้นจากวิกฎสงสาร	44
11. การศึกษา	47
12. การบวช	50
13. อยากพ้นไปเสียจากอวิชาโสมะ	54
14. การภาวนา	58
15. วิธีเดินจงกรม	61
16. วิธีนั่งสมาธิ	63
17. อารมณักรรมฐาน	64
18. กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต	68
19. การพ้นจากวิกฎสงสารของผู้นับถือศาสนาอื่นหรือลัทธิอื่น	72
20. สาระแก่นสารของพระพุทธศาสนาโดยย่อทั่วไป	73
21. แนวทางปฏิบัติในพุทธศาสนาสำหรับพุทธบริษัท	76

22. มงคล 38 ประการ	77
23. การปฏิบัติธรรมแบบฆราวาส	79
24. การรักษาศีล	81
25. ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน	85
26. ขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติธรรมที่จะช่วยให้เห็นผล ในการปฏิบัติ	87
27. อุปสรรคสำคัญที่ทำให้คนส่วนใหญ่ไม่ใส่ใจการประพฤติ ธรรม	89
28. การทำภาวนาฝึกอบรมจิต	91
29. อุปสรรคสำคัญที่ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ	93
30. การฝึกจิตให้มีสติสัมปชัญญะ	98
31. ภาวนามัย	99
32. การพิจารณาธรรม	112
33. พระอริยบุคคล	118
34. อยากเป็นพระอริยบุคคลต้องเป็นนักบวชใหม่	120
35. พระอริยบุคคล	123
36. ศีลกรรมบถ	125
37. มรรคกับผล	125
38. การรู้ธรรมเห็นธรรม	128
39. การบรรลุมรรคผล	129
40. การบรรลุนิพพาน	130
41. จิตนี้เป็นไฉน	134
42. นิพพาน	137

ตอนที่ 1

วิญญูสงสาร

ตอนที่ 1 วัฏฏสงสาร

วัฏฏสงสารเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องสำคัญ เกี่ยวข้องกับมนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณทุกดวง ไม่ว่าจะอยู่ในรูปภพ อรูปภพ หรือกามภพ เกี่ยวข้องกับเทวดา อินทร์ พรหม มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน อสุรกาย เปรต สัตว์นรก ทั้งที่มีชีวิตอยู่และตายไปแล้ว จิตหรือใจหรือธาตุรู้หรือมโนวิญญาณ ทุกดวง นอกจากที่อยู่ในสุทธาวาสภูมิและนิพพาน ล้วนตกอยู่ในกระแสของวัฏฏสงสารทั้งสิ้น อะไรจะยิ่งใหญ่ปานนั้น มันแปลว่าอะไร หมายถึงอะไรบ้าง วัฏฏสงสาร เกี่ยวข้องกับเราอย่างไร โบราณว่า “ไม่เรียนไม่รู้ ไม่ดูไม่เห็น ไม่ทำไม่เป็น ไม่เว้นไม่พ้น” อยากรู้เรื่องวัฏฏสงสารต้องคิดตามต่อไป

1. ความหมายและขอบข่ายของวัฏฏสงสาร

วัฏฏสงสาร พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แปลว่า การเวียนว่ายตายเกิด ผู้เขียนเข้าใจว่าเป็นการแปลแบบอรรถาธิบาย คือแปลเอาใจความเป็นใหญ่ ซึ่งหมายถึงการที่จิตหรือใจ หรือธาตุรู้ หรือมโนวิญญาณดวงหนึ่งๆ เวียนว่ายไปจุติ (เกิด) หรือปฏิสนธิในภพใดภพหนึ่ง หรือภูมิใดภูมิหนึ่ง ไม่ว่าจะ เป็นภพน้อยหรือภพใหญ่ หรือภพเดิมภูมิเดิมรอบใหม่ไม่มีที่สิ้นสุดไม่หยุดไม่หย่อน ออกจากภพหนึ่งก็ไปสู่อีกภพหนึ่งเรื่อยๆ ไปไม่มีที่สิ้นสุด ตามอำนาจของ วัฏฏะ 3 (พระราชวรมุนี 2528:118) คือ กิเลสวัฏฏะ กรรมวัฏฏะ วิบากวัฏฏะ พาให้เป็นไป มนุษย์ทุกคน สัตว์เดรัจฉาน และอสุรกายทุกตัวที่เกิดมาในกามภพนี้ต่างก็เป็นอย่างเดียวกัน คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือ อุบัติขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป

ภาวนามยปัญญาของผู้เขียนเห็นว่า วัฏฏสงสาร มี 2 ศัพท์ คือ วัฏฏะ แปลว่า หมุนรอบหรือหมุนวน และ สงสาร คือ ความสลดหดหู่ใจ มักเรียกว่าความน่าสงสาร เป็นอาการของจิตหรือใจหรือมโนวิญญาณ ที่มองเห็นโทษเห็นภัยในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่มีอยู่เป็นอยู่หรือจะมีจะเป็นในโอกาสต่อไป เป็นสิ่งที่ไม่เจริญตาไม่เจริญใจ ไม่น่ารื่นรมย์ เป็นสิ่งที่มีแต่ความทุกข์ทรมานแฝงอยู่ น่าเบื่อหน่าย น่าสงสารผู้ไม่รู้ตัวติดจมอยู่กับสิ่งเหล่านั้น

บุคคลคนธรรมดาจะมองเห็นแต่ความน่าสงสารของคนอื่น มักมองไม่เห็นความน่าสงสารของตัวเอง เนื่องจากขาดโอปะนะยิโก คือ การน้อมเข้ามาหาตน คิดว่าคงเป็นแต่เขา เราคงจะไม่เป็นเช่นนั้น ทั้งนี้เพราะกิเลสทิฐิมานะอวิชชาปิดบังเอาไว้ ทำให้ตกอยู่ในอาการของคนประมาทมัวเมาทำให้ติดจมอยู่ในอาการของความน่าสงสารนั้น วนไปเวียนมาไม่มีที่สิ้นสุด ท่านอุปมาอุปมัยเหมือนมดแดงไต่ขอบภาชนะที่เป็นวงกลม ไต่ไปหน้านานเท่าใดก็ไม่เห็นที่สิ้นสุด ไม่ทราบว่าเมื่อใดจะรู้ตัวและรู้จักวัฏฏสงสาร มองเห็นโทษภัยในการติดจมอยู่กับวัฏฏสงสาร และหาทางหลีกเลี่ยงไปเสียจากวัฏฏสงสารนั้น

ความน่าสงสารเป็นเรื่องใหญ่ เกี่ยวข้องกับมนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา เป็นอย่างไรการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ท่านว่าเป็นลาภอันประเสริฐ เนื่องจากภพภูมิมนุษย์เป็นภพภูมิที่มีความพร้อมที่จะรองรับคุณธรรมศีลธรรมจริยธรรมมากกว่าภพภูมิอื่นๆ มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน อสุรกายบางประเภท แม้จะมีร่างกายและจิตใจเช่นเดียวกับมนุษย์ แต่ความรู้สึกลึกซึ้งซบซึ้งดีในกรอบของคุณธรรมศีลธรรม มนุษย์มีมากกว่าสัตว์เดรัจฉาน ถ้ามมนุษย์ที่เกิดมาไม่มีคุณธรรมศีลธรรมจริยธรรม มนุษย์ก็ไม่ต่างอะไรจากสัตว์เดรัจฉาน และอาจจะโหดร้าย

ยิ่งกว่าสัตว์เครื่องจางเสียดอีก มนุษย์ที่เกิดมาแล้ว มิได้ใส่ใจทำบุญทำกุศล สะสมบุญบารมีให้แก่ตัวเอง ก็ไม่ต่างอะไรจากสัตว์เครื่องจาง คือเกิดมาใช้กรรม เกิดมาใช้เวร หมดยุขัยแล้วก็ตายไป

มนุษย์แม้จะมีหลายเผ่าพันธุ์ หลายชาติ หลายภาษา หลายความเชื่อ หลายศาสนา ต่างก็มีร่างกายและจิตใจเป็นองค์ประกอบสำคัญเหมือนกัน ถิ่นที่อยู่ของมนุษย์แม้จะอยู่คนละแห่ง แต่ก็อยู่ในโลกอันเดียวกัน สมัยก่อนห่างกันไกลกันมากไม่สามารถไปมาหาสู่กันได้ แต่ปัจจุบันยานพาหนะเจริญก้าวหน้าขึ้น สามารถไปมาหาสู่กันได้ทุกที่ ความสำคัญของเชื้อชาติ ศาสนา ภาษา น่าจะลดน้อยถอยลง ความเมตตาสงสารซึ่งกันและกันในหมู่มนุษย์น่าจะมามากขึ้น

มนุษย์ทุกชาติทุกภาษาทุกศาสนา มีความต้องการพื้นฐานเหมือนกัน คือ ต้องการอยู่ดี กินดี มีความสุข ร่างกายต้องการอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ยานพาหนะ เครื่องมือสำหรับทำงาน จิตใจต้องการความรื่นรมย์ ความสะดวกสบาย ความสุขสงบเย็น การศึกษาเล่าเรียนจากคนรุ่นก่อน ทำให้มนุษย์สามารถดำรงฐานะอยู่ได้ และเจริญก้าวหน้าเรื่อยมา การศึกษากับการปกครองเป็นเรื่องสำคัญ ที่จะทำให้มนุษย์อยู่กันเป็นหมู่เหล่าได้อย่างมีความสุข

มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความทุกข์ยากลำบาก เนื่องจากเกิดมามีร่างกาย ร่างกายต้องการอาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม เกิดมาใหม่ๆ ผู้ทำให้เกิดต้องรับผิดชอบบำรุงเลี้ยงดู ถ้าเขามีความรับผิดชอบดี ก็จะสบายและเจริญเติบโตจนรู้จักรับผิดชอบทำมาหากินเลี้ยงดูตนเองได้ ถ้าเขาไม่รับผิดชอบก็จะลำบาก อาจจะถูกปล่อยให้ตายเสียตั้งแต่ยังเล็ก เมื่อเจริญวัยขึ้นพอที่จะทำมาหากินเลี้ยงดูตนเอง และผู้เกี่ยวข้องที่มีบุญคุณต่อกันสืบต่อกันไป มนุษย์ทุกหมู่เหล่าต้องดิ้นรนขวานขวายทำมาหากิน

เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองปรารถนา หากไม่หยุดหย่อน ไม่หากก็กลัวจะไม่มีอยู่ไม่มีกินไม่มีใช้ การกินการหาเป็นความทุกข์ยากลำบาก เป็นความน่าสงสารของมนุษย์ประการที่หนึ่ง

การทำมาหากินของมนุษย์ นอกจากจะเกิดความยุ่งยากลำบากแล้ว ยังเป็นบ่อเกิดแห่งการต่อสู้แย่งชิง เนื่องจากต่างคนต่างก็แสวงหาต่างคนต่างก็จะเอาให้ได้ การต่อสู้แย่งชิงกันก็เกิดขึ้น กลายเป็นการลักขโมย ตีชิงวิ่งราว หลอกหลวง กดโกงกันขึ้น นอกจากต่อสู้แย่งชิงระหว่างมนุษย์ด้วยกันเองแล้ว บางครั้งมนุษย์ก็แย่งชิงกับสัตว์เดรัจฉาน เบียดเบียนข่มเหงสัตว์เดรัจฉานผู้มีกำลังอ่อนด้อยกว่า กลายเป็นกรรมวิญญะ วิบากวิญญะ เกิดขึ้น ตัดรอนความสงบสุขของมนุษย์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต เนื่องจากกรรมบางอย่างแม้เปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติไปแล้วก็ยังตามให้ผลอยู่

เมื่อมนุษย์หาสิ่งที่ต้องการมาได้สมปรารถนาแล้ว มนุษย์จะมีความรู้สึกหวงแหนสิ่งเหล่านั้น จะพยายามรักษาสิ่งของเหล่านั้นเอาไว้เพื่อประโยชน์ตนและผู้เกี่ยวข้อง หามาได้แล้วก็มายุ่งยากเรื่องการเก็บรักษาอีก ความหวงแหนกลายเป็นความห่วงใย จะหนีไกลก็ไม่ได้ ต้องคอยเฝ้าคอยดูแล นอกจากยุ่งยากลำบากเพราะการหาแล้ว ก็มายุ่งยากลำบากเพราะการหวงการห่วงอีก ความน่าสงสารของมนุษย์ก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้น

การต่อสู้แย่งชิงของมนุษย์เกิดขึ้นทุกหมู่ทุกเหล่าเผ่าพันธุ์ แม้เผ่าพันธุ์เดียวกันก็แย่งชิงกัน ยิ่งต่างเผ่าพันธุ์ความโหดร้ายยิ่งเพิ่มมากขึ้น กลายเป็นสงครามประหัตประหารกันซึ่งหน้าเปิดเผย ชนิดใครดีใครอยู่ ประวัติอันยาวนานของมนุษยชาติ จึงให้เห็นความน่าสงสารของเหล่ามนุษย์มีมากมาย เมื่อใดหนอหมู่มนุษย์จึงจะอยู่กันอย่างสันติสุข

ความต้องการของมนุษย์มีหลายสิ่งหลายประการ นอกจากหามาเพื่อกิน เพื่อใช้ เพื่ออาศัย เพื่อรักษาโรคแล้ว ยังหามาเพื่อกามฉันทะ หามาเพื่อเกียรติยศชื่อเสียงอีก ยิ่งหลายอย่างหลายประเภทขึ้น ความยุ่งยากลำบากของมนุษย์ยิ่งทวีขึ้นเป็นเงาตามตัว ไฟกิเลสโลภโมหะ กระหน่ำเผาผลาญจิตใจของมนุษย์ตลอดเวลา นำสงสารมนุษย์เหล่าผู้ไม่รู้จักรักรณะเครื่องแก้กิเลส ไม่รู้จักบรรเทาไฟกิเลส มิให้ลูกกลามเกินความพอดี ไฟกิเลสโลภ ไฟกิเลสโกรธ ไฟกิเลสหลง ก็จะกระหน่ำความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และสุดท้ายโลกทั้งโลกก็จะลุกเป็นไฟ โหมไหม้เหล่ามนุษย์โดยไม่เลือกหน้า โอย มันช่างน่าสงสารเหล่ามนุษย์ผู้ไม่รู้จักศีล ไม่รู้จักกรรมแท้หนอ

นักปราชญ์ทางพุทธศาสนาท่านสรุปว่า มนุษย์ทั้งหลายที่เกิดมา จะลำบากเพราะ 3 ก. จะยุ่งยากเพราะ 3 ห. โดย 3 ก. ได้แก่ กิน กาม เกียรติ และ 3 ห. ได้แก่ หา หวง (ห้วง) และ หี (ห่า) ลองพากันพิจารณา ดูว่า 3 ก. และ 3 ห. ทำความยุ่งยากลำบากให้มนุษย์อย่างไรบ้าง คนที่ไม่รู้ควบคุม 3 ก. และ 3 ห. ให้อยู่ในกรอบของความพอดี คือห่างไกลจากศีลจากธรรมมากเท่าใด ความทุกข์ยากลำบากก็จะยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

นอกจากทุกข์ ที่เกิดจากเหตุภายนอกจะรุมร้ำมมนุษย์ตลอดเวลาแล้ว มนุษย์ยังมีทุกข์ที่เกิดจากเหตุภายในรุมเร้าเพิ่มเข้าไปอีก นั่นคือ ความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของมนุษย์เอง มันเกิดขึ้นมิขึ้นตลอดเวลา ไม่ยกเว้นให้ใคร กล่าวคือร่างกายของมนุษย์ทุกคนที่เกิดมา จะเปลี่ยนแปลงไปตามกฎอนิจจัง คือไม่เที่ยง จะขลุกอยู่กับความทุกข์นานาประการ เรียกว่าทุกข์จัง และสุดท้ายจะพบกับความเสื่อมสลายว่างเปล่า เรียกว่าอนัตตา คือไม่มีตัวตนแน่นอน หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา

ร่างกายมนุษย์ไม่ว่าชาติใด ภาษาใด เผ่าพันธุ์ใด สูงต่ำดำขาว ขี้ เหล่หรือสวยงามเพียงใดก็ตาม ก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเรื่อยๆ จะมีโรคภัยไข้เจ็บคอยรบกวนเบียดเบียน ตามอำนาจของกรรมวิภูฏะ วิชาวิภูฏะ บันดาลผลให้เป็นไป บางที่เกิดมาร่างกายพิศดารไม่ สมประกอบ บางคนเกิดมาวิกลจริตหาความสุขความเจริญไม่ได้ บางคนเป็นมาแต่กำเนิด บางคนก็มาเกิดเป็นในภายหลัง เนื่องจากมีกรรม บิบบันทรมานปรุงแต่งให้เป็นไป

การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของมนุษย์ เกิดขึ้นมีขึ้นตลอด เวลาตามกฎอนิจจัง คือความไม่เที่ยง นานๆ ไปกลายเป็นแก่ชรา กำลัง วังชาจะลดน้อยถอยลง ขณะเดียวกันก็จะมีโรคภัยไข้เจ็บคอยรบกวน เบียดเบียน โรคหนึ่งหายไปโรคใหม่เกิดขึ้นแทน รักษาเยียวยากันไม่ หยุดไม่หย่อน ยิ่งแก่ชรายิ่งหนักหนาขึ้นไปอีก ป่วยง่ายหายยาก และ สุดท้ายทุกคนไม่ว่าชาติใดภาษาใด ล้วนแต่จะต้องตายจากกันไป เกิด เท่าใดตายเท่านั้น

หลายคนคิดว่าตายแล้วสูญ คือไม่มีอะไร ทุกอย่างจบสิ้นไป คน คิดเช่นนี้เป็นคนเห็นตนครั้งเดียว คือ เห็นว่าตนเองหรือร่างกายเท่านั้น จิตหรือใจหรือผู้รู้หรือมโนวิญญาณนั้นเป็นใคร ใ้เราหรือเปล่า ร่าง กายเสื่อมสลายผุพังแล้ว เขาไปไหน ไปอย่างไร เป็นอย่างไร ปกติวันที่ 3 หลังการตายเกิดขึ้น เขาจึงจะรู้ว่าตายแล้วสูญหรือไม่สูญ จบสิ้น หรือไม่จบสิ้น ซึ่งเมื่อถึงวันนั้นก็แก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว หมดหวังหมด โอกาสที่จะใช้ร่างกายทำประโยชน์ให้ตนเองแล้ว น่าเสียดายมาก คน ไม่ได้ศึกษาเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา ไม่เข้าวัดเข้าวา ศึกษาปฏิบัติธรรม หมดโอกาสที่จะรู้จิตเห็นใจตนเองอย่างแจ่มชัด ทำให้เห็นผิด คิดผิด ทำ ผิดจากทำนองคลองธรรมหลายอย่างหลายประการ มรรคผลนิพพาน

ไม่ได้อยู่ในความหวังของเขาเลย คนส่วนใหญ่เห็นผิดกันอยู่เช่นนี้

2. วัตถุประสงค์เกี่ยวข้องกับมนุษย์ทั้งที่มีชีวิตอยู่และตายไปแล้ว

ที่ผ่านมา ได้กล่าวถึงความน่าสงสารของมนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ต่อไปจะกล่าวถึงความน่าสงสารของจิตหรือใจ หรือมโนวิญญาณหรือผู้รู้ที่ออกจากร่างกายมนุษย์ไปแล้ว เมื่อการตายเกิดขึ้น หลายคนตื่นกลัว ตกใจไม่อยากพบ ไม่อยากเห็น ไม่อยากเป็น ไม่อยากพูดถึง แต่ก็ไม่มีใครหนีความตายไปได้ พระพุทธเจ้าผู้เป็นบรมครู ท่านสอนให้พากันพิจารณาความตาย เรียกว่ามรณะสติกรรมฐาน ให้รู้ว่าการตายเป็นอย่างไ อะไรเกิดอะไรตายกันแน่ จะแก้อย่างไรเมื่อวันนั้นมาถึงเรา ผู้ไม่รู้จักการเกิด การตาย ก็จะต้องเที่ยวเกิดเที่ยวตายเรื่อย ๆ ไป

การตายของมนุษย์สัตว์เดรัจฉาน อสุรกาย คือการที่จิตหรือใจ หรือผู้รู้หรือมโนวิญญาณ เปลี่ยนที่อยู่ใหม่ หรือเปลี่ยนภพเปลี่ยนภูมิใหม่ จากกามภพหรือกามภูมินี้ไปอยู่ในรูปภพ คือภพที่ไม่มีรูปร่างให้มองเห็นด้วยตาเนื้อ แต่จะมองเห็นด้วยตาจิตหรือตาใจหรือมโนภาพ เรียกว่า อทิสมานกายหรือกายทิพย์ เป็นสิ่งเร้นลับสำหรับปुरुชคนธรรมดา เป็นเมืองลับแล คือแลเห็นแต่ไม่รู้จัก ผู้ไม่ได้ปฏิบัติธรรมรักษาศีลแปดและทำภาวนาให้แก่กล้าถึงขนาด ส่วนใหญ่จะไม่สามารถรู้ได้เห็นได้เข้าใจได้ นักปฏิบัติธรรมที่ประสบความสำเร็จ จึงจะหายสงสัยในเรื่องกายเรื่องจิต

อันที่จริงทุกอย่างมีอยู่กับเราแล้ว ร่างกายจิตหรือใจหรือผู้รู้หรือมโนวิญญาณมีอยู่กับเราเสร็จสรรพทุกอย่าง ตั้งแต่เราได้ร่างกายมาจากพ่อแม่ นักปราชญ์ทางพุทธศาสนาท่านว่า หมู่มนุษย์ และสัตว์เดรัจฉาน อสุรกาย ที่ยังมีชีวิตอยู่ มีองค์ประกอบ 2 อย่าง คือร่างกายและจิต หรือ

กายกับใจ เมื่อธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งประกอบกันเป็นกาย จิตเข้า ปฏิสนธิยึดถือเอาเป็นเจ้าของ กรรมวิญญูที่จิตเคยทำเอาไว้จะเข้าตก แต่งให้แล้วและประณีตต่างๆ กัน เรียกว่าบุญนำกรรมแต่ง และเสวย วิบากวิญญูะกัน ไปจนกว่าจะสิ้นอายุขัยในชาตินั้นๆ

มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน อสุรกาย ที่ยังมีชีวิตอยู่ ท่านเรียกกามภพ เนื่องจากการสืบต่อเพื่อดำรงเผ่าพันธุ์โดยการเสพกาม กามฉันทะเป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้ติดจมอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด ได้เกิดมาก็เพราะ กามกิเลส เกิดมาแล้วก็ยุ่งยากมัวเมาอยู่กับกามกิเลส มีพ่อ แม่ ลูก หลาน เป็นเครื่องผูกพัน ความห่วงความหวงอาลัยอาวรณ์ ทำให้จิตซึ่ง ออกจากร่างไป เมื่อร่างกายเสื่อมสลาย กลับมาปฏิสนธิใหม่ในภพเดิม ภูมิเดิม กลายเป็นเวียนว่ายตายเกิดในวิญญูสงสารคือตายจากมนุษย์แล้ว กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เมื่อบุญกุศลที่เรียกว่ามนุษย์ธรรมมีกำลัง เพียงพอ

การได้มาเกิดเป็นมนุษย์เป็นลาภอันประเสริฐ เพราะสามารถ บำเพ็ญบุญสะสมบารมีได้ ภพอื่นๆ เป็นภพเสวยผลกรรม ภพมนุษย์ เป็นภพกลาง มีทั้งสุขและทุกข์ มีทั้งดีและชั่วระคนกันอยู่ มนุษย์จึงถูก เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “คน” คือระคนกันอยู่หลายอย่าง เหมือน เครื่องปรุงอาหารซึ่งคนเข้ากันแล้วเป็นเนื้อเดียว นักปราชญ์ทางพุทธ ศาสนาแบ่งภาวะจิตใจของมนุษย์ออกเป็น 6 จำพวก คือ มนุสเทโวคือ เหล่ามนุษย์ ที่ต่อไปจะได้ไปเกิดเป็นเทวดา มนุสอินโทคือเหล่ามนุษย์ ที่ต่อไปจะได้ไปเกิดเป็นพระอินทร์ พระพรหม มนุสโสคือเหล่ามนุษย์ ที่ต่อไปจะได้ไปเกิดเป็นมนุษย์อีก มนุสศิริจนาโนคือเหล่ามนุษย์ที่ต่อไปจะได้ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน อสุรกาย มนุสเปโตคือเหล่ามนุษย์ที่ต่อไปจะได้ไปเกิดเป็นเปรต มนุสนิระยะโกคือเหล่ามนุษย์ที่ต่อไปจะได้

ไปเกิดเป็นสัตว์นรก

มนุษย์ ตามศัพท์แปลว่า ผู้มีใจอุตสาหพยายาม คือ มน+อุชย หรือ มโน+อุตสาหพยายาม ผู้เกิดมาเป็นมนุษย์ที่ไม่ลืมชาติเกิด จะมีความอุตสาหพยายาม มันคงอยู่ในคุณธรรมของมนุษย์เรียกว่า มนุษยธรรม คือความเป็นผู้มีศีล 5 ประการอยู่ในหัวใจ จุดมุ่งหมายสำคัญของจิตวิญญาณทุกดวงที่มากเกิดเป็นมนุษย์ คือต้องการมาบำเพ็ญบุญสะสมให้แก้ค่าขึ้นไปเป็นลำดับ เพื่อให้บรรลุถึงแดนแห่งความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน แต่กิเลสที่แอบแฝงครองใจมนุษย์อยู่มักจะชักนำให้หลงไป ทำให้การสะสมบุญบารมีทำได้ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย

ฐานะของมนุษย์ จะเป็นไปตามบุญบารมีที่จิตวิญญาณสะสมอบรมไว้แต่ปางหลัง ผู้บำเพ็ญบุญบารมีได้มากก็มากเกิดเป็นพระพุทธเจ้า สั่งสอนคุณธรรมศีลธรรมอันเป็นแนวทางให้จิตวิญญาณได้พ้นทุกข์ รongลงมา ก็ได้เกิดเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอรหันต์สาวกของพระพุทธเจ้าบำเพ็ญบุญสะสมบารมีเพื่อความพ้นทุกข์ ได้เป็นพระอรหันต์เข้าสู่พระนิพพานตามพระพุทธเจ้าไป ส่วนผู้ที่บำเพ็ญบุญสะสมบารมีได้ยังไม่เต็มรอบ ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไปในภพทั้งสาม คือกามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพน้อยอายุสั้น ภพใหญ่อายุยืน

ผู้บำเพ็ญบารมีได้มากก็จะสามารถเข้าสู่ฐานะอันสูงส่งได้ หลายนคนคงอยากจะทำว่าบำเพ็ญบารมีอะไร เป็นเวลาเท่าใดจึงจะพ้นทุกข์หรือได้เป็นพระพุทธเจ้า การบำเพ็ญบุญบารมี 10 ประการ (เผด็จ 2536:42-53) คือ 1. ทานบารมี 2. ศีลบารมี 3. เนกขัมมบารมี 4. ปัญญาบารมี 5. วิริยาบารมี 6. ขันติบารมี 7. สัจจบารมี 8. อธิษฐานบารมี 9. เมตตาบารมี และ 10. อุเบกขาบารมี เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า บารมี 10 ทศน์ แต่ละบารมียังแยกเป็นอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด รวมเป็น

บารมี 30 ทศน์ ผู้บำเพ็ญต้องสะสมบารมีให้ได้เต็มรอบ จึงพ้นทุกข์
หยุดการเวียนว่ายตายเกิดได้ คือบรรลุเป็นพระอรหันต์

ผู้ต้องการบรรลุธรรมตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ต้องบำเพ็ญบุญ
บารมีให้ได้ครบทั้ง 30 ประการ ซึ่งมี 3 สาย คือ สายปัญญาธิกะ คือใช้
ปัญญาเป็นหลัก ใช้เวลา 4 อสงไขยกับแสนกัป สายศรัทธาธิกะ คือใช้
ศรัทธาเป็นหลัก ใช้เวลา 8 อสงไขย สายวิริยาธิกะ คือใช้ความเพียรเป็น
หลัก ใช้เวลา 16 อสงไขย (เผด็จ 2536:21) โดย 1 อสงไขยเท่ากับ 10¹⁴⁰
ปี (สิบคูณกัน 140 ครั้ง) การบำเพ็ญบารมีเพื่อเป็นพระอรหันต์ใช้เวลา
1 อสงไขย เพื่อเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า ใช้เวลา 2 อสงไขย

การปฏิบัติบำเพ็ญบุญบารมี เป็นของกลุ่มกันมากกับการกำเนิดมนุษย
ชาติไม่ทราบว่ามีเริ่มต้นตั้งแต่เมื่อไร มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นแล้วเป็นล้านๆ
พระองค์ก็ทรมานนี้ จะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ 5 พระองค์ ตรัสรู้ไปแล้ว
4 พระองค์ คือ กกุสันโธ โกนาคมนโธ กัสสะโป โคตะโม ส่วนพระศรี
อาริยะเมตเตโย จะมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าองค์ที่ 5 โดยท่านจะวาง
ศาสนา 8 หมื่นปี แล้วก็สิ้นกัทรกัปนี้ โลกจะเคลื่อนเข้าไปสู่กัปอื่น
ซึ่งมีผู้บำเพ็ญบารมีเพื่อมาตรัสรู้ออไว้แล้วเช่นเดียวกัน

ขั้นตอนในการบำเพ็ญบุญบารมี (เผด็จ 2536:56-57) ขั้นตอนที่ 1
เป็นการบำเพ็ญเพื่อช่วยตนเองให้พ้นทุกข์ได้จริง เป็นการบำเพ็ญแบบ
พระอรหันต์ทุกๆ ไป คือ พยายามละเว้นไม่กระทำความชั่วทุกชนิด
เด็ดขาด ทำความดีทุกอย่างที่ขวางหน้า และกลั่นจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่อง
ใส ระยะเวลาสร้างบารมีไปเรื่อยๆ ไม่ออกปากบอกใคร ไม่ชักชวนใคร
ระยะหลังสร้างบารมีไปและประกาศให้ชาวโลกทราบไป บำเพ็ญตน
เป็นกัลยาณมิตรกับคนอื่นและชักชวนผู้อื่นให้สร้างบารมีตาม

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการสร้างบารมี เพื่อช่วยสัตว์โลกเป็นส่วนรวม

มุ่งมั่นสร้างสมบารมีแต่ละอย่างทุกภพทุกชาติ บารมีหนึ่งเต็มก็เลื่อนไป
อีกบารมีหนึ่ง บางบารมีใช้เวลาหลายชาติกว่าบารมีจะเต็ม เหมือนเรา
ทำงานเครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ ผลงานที่ปรากฏก็จะมีขนาดพอใช้ได้
(หยาบ) อย่างดี (กลาง) อย่างดีเยี่ยม (ละเอียด) ถ้าเราเห็นผู้มุ่งมั่นบำเพ็ญ
บารมีในรูปของคตาสหรือฤาษีหรือพระ ส่วนใหญ่จะถือศีลหรือถือ
สัจจะอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างแน่น ไม่สนใจใคร หากเห็นคนประเภท
นี้ที่ไหน อย่าประมาทเบียดเบียน ถ้าไม่ยากเป็นกรรมหนัก

ผู้บำเพ็ญบุญบารมีได้มากขึ้น จะมีบุญกุศลมากขึ้น หรือมีบารมี
แก่กล้าขึ้นจะเป็นคนมีบุญมาก เมื่อเวลาแตกกายทำลายขันธุ์ จิต
วิญญาณมักจะไปจุติในอรุปรภพฝ่ายสูง คือ สวรรค์ พรหมโลก เสวยสุข
อยู่ในอรุปรภพนั้นๆ จนกว่าจะหมดอายุขัย และก็จะตกลงมาสู่ภพกลาง
คือกามภพภูมิมนุษย์ บำเพ็ญบุญบารมีต่อไปโดยเอาชีวิตเป็นเดิมพัน
ตายจากมนุษย์ก็ไปจุติในอรุปรภพฝ่ายสูงอีก บางครั้งท่านเสวยสุขอยู่
อรุปรภพฝ่ายสูงไม่นานจนถึงหมดอายุขัย ก็อธิษฐานลงมาเกิดในภูมิ
มนุษย์เพื่อสร้างบารมีต่อไป เนื่องจากต้องการบุญบารมีเต็มเร็วขึ้น

สำหรับมนุษย์ผู้ว่าสนาบารมียังอ่อน มักจะถูกทิวิฐความเห็นผิด
ครอบงำ มักจะทำอะไรตามใจชอบ ความคิดเห็นมักไม่ตรงตามกรอบ
ของคุณธรรมศีลธรรม มักจะเห็นผิดเป็นชอบ เห็นบาปเป็นบุญ หรือ
เห็นบุญเป็นบาป เนื่องจากความไม่รู้ อันเรียกว่า อวิชชา และความ
ประมาทห่อหุ้มเอาไว้ มักจะตั้งดีทำความชั่ว ทำผิดศีลธรรมอย่างไม่
เกรงกลัวกลัวหาญต่อการทำบาปหาบกรรม เมื่อร่างกายเสื่อมสลาย จิต
ใจแยกหนีออกจากร่างกาย เข้าสู่อรุปรภพ มักจะได้ไปจุติในอรุปรภพฝ่าย
ต่ำ คือไปจุติในนรกแดนทรมาณ เสวยทุกข์เวทนาเหมือนอย่างที่ดินทำ
ไว้กับผู้อื่น คือได้ไปเกิดเป็นสัตว์นรกในนรกขุมใดขุมหนึ่งหรือหลายๆ

ขุมในเมืองนรกจำนวน 456 ขุม เสาวยทุกขเวทนาอยู่ในนรคนั้นจนกว่าจะสาสมแก่กันกับความผิดที่ตนเองได้ก่อกรรมทำเข็ญเอาไว้ตั้งแต่คราวเป็นมนุษย์

เมื่อใช้เวรใช้กรรมในเมืองนรกสิ้นแล้ว ปกติจะได้เลื่อนขึ้นมาจุติในภูมิของเปรต ใช้กรรมเป็นเปรตอยู่ระยะหนึ่ง หมกกรรมหมกเวรจากเปรต ก็จะได้มาจุติในภูมิของอสุรกาย คือสัตว์ชั้นต่ำสัตว์ไม่มีกระดูก สิ้นกรรมสิ้นเวรจากอสุรกายจึงจะได้มาจุติเป็นสัตว์เดรัจฉาน คือสัตว์ที่มีกระดูกสันหลัง สิ้นกรรมสิ้นเวรจากสัตว์เดรัจฉาน จึงจะได้มาเกิดเป็นมนุษย์รอบใหม่ จะเห็นได้ว่าถ้าตกรกแล้วกว่าจะได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีกจะใช้เวลายาวนานมาก กรณีปกติจะข้ามภูมิไปเกิดสูงขึ้นไปเพียงภูมิเท่านั้น กล่าวคือโดยปกติเมื่อสิ้นกรรมจากสัตว์นรกจะได้มาเกิดเป็นเปรต จากเปรตได้มาเกิดเป็นอสุรกาย จากอสุรกายจะได้มาเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน จากสัตว์เดรัจฉานจึงจะได้มาเกิดเป็นมนุษย์ จากมนุษย์จะไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหมกรณีพิเศษเท่านั้น

ภพมนุษย์เป็นภพกลาง เป็นภูมิที่มีชีวิตอินทรีย์สมบูรณ์ที่สุด ผู้มีมนุษย์สมบัติสมบูรณ์ ไม่พิการทางกายและทางจิต มีพลังพร้อมเต็มที่ในการที่จะรองรับคุณธรรมศีลธรรม จะบำเพ็ญบุญบารมีอะไร ก็สามารถทำได้เต็มกำลังความสามารถ จิตวิญญาณดวงที่มีสติ ต้องการเข้าสู่ฐานะอันสูงส่งต้องลงมาเกิดในภพภูมิมนุษย์นี้ แล้วฝึกอบรม **ชีวิตอินทรีย์** (เผด็จ:2536:31) บำเพ็ญบารมีกลั่นธาตุทั้ง 6 คือ ดิน น้ำ ลม อากาศ มโน และขันธทั้ง 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เพียงพอต่อการตรัสรู้ธรรม หรือบริสุทธิ์ปราศจากภัยเวรก็จะสามารถเข้าสู่ฐานะอันสูงส่งตามลำดับ คือสูงสุดได้เป็นพระพุทธเจ้า รองลงมาได้เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า รองมาได้เป็นพระอรหันต์ ข้ามวิภูตสงสาร

เข้าสู่นิพพานไป

3. ความเป็นไปของจิตวิญญาณ

หากจิตวิญญาณดวงใดไม่สนใจปฏิบัติธรรมสร้างบารมี ก็จะเป็นเรื่องน่าเสียดาย คือเกิดมาเสียดชาติเกิด เนื่องจากถูกอวิชชาและความประมาทครอบงำมิจลาทิฐิ สิ้นชีพตปราสาท ตามช้า ทำให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์โอนเอนแกว่งไปแกว่งมา ตามอำนาจของกิเลสอวิชชา การมาเกิดและจากไปของจิตวิญญาณ จึงมีอาการ 4 อย่าง คือ

1. **โชติ โชติ ปรายโน** คือ สว่างมาสว่างไป ได้แก่ ผู้สะสมบุญบารมีไว้มากแล้วแต่ปางหลัง เมื่อได้เกิดเป็นมนุษย์ตระกูลสูง จะไม่หลงไปตามชาวโลก จะตั้งใจสะสมบุญบารมีเพิ่มเติม เมื่อแตกกายทำลายขันธ ก็กลับคืนไปสู่ภพสูงเช่นเดิมหรือไปนิพพานเลยไม่กลับมาเกิดอีก

2. **โชติ ตม ปรายโน** คือ สว่างมามีดไป ได้แก่ ผู้ที่ลงมาจากภพสูงคือสวรรค์ พรหมโลก เมื่อได้ลงมาเกิดเป็นมนุษย์ตระกูลสูงแล้ว หลงทำบาปทำกรรมไปตามชาวโลก ผู้ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี หรือรู้แต่ก็ทนความขี้ขวนไม่ได้ เมื่อแตกกายทำลายขันธ ก็จะได้ไปในจุติภพต่ำกว่ามนุษย์ภพใดภพหนึ่งหรือทุกภพ คือได้ไปเกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน

3. **ตโม ตม ปรายโน** คือ มีดมามีดไป ได้แก่ ผู้ขึ้นมาจากภูมิต่ำกว่ามนุษย์ เมื่อได้ลงมาเกิดเป็นมนุษย์แล้วก็ได้ใส่ใจทำบุญสะสมบารมี คงทำบาปทำกรรมอยู่เหมือนเคย เมื่อแตกกายทำลายขันธ ก็จะได้ไปในจุติภพภูมิที่ต่ำกว่ามนุษย์เหมือนเดิม

4. **ตโม โชติ ปรายโน** คือ มีดมาสว่างไป ได้แก่ ผู้ขึ้นมาจากภูมิต่ำ

กว่ามนุษย์ เมื่อได้ลงมาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ได้รับการศึกษาอบรมรู้จัก
บาปบุญคุณโทษ รู้จักละบาปบำเพ็ญบุญสะสมบารมีให้แก่กล้าขึ้น เมื่อ
แตกกายทำลายขันธก็จะได้ไปในจุติภพภูมิที่สูงกว่ามนุษย์ เสวยสุขทิพย์
สมบัติจนกว่าจะหมดอายุขัย หรือข้ามวิภวสงสารเข้าสู่นิพพานไปเลย

การที่จิตวิญญาณที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้ง 3 ดังกล่าวมา
พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวิภวสงสาร คือออก
จากภพกลางคือ มนุษย์ สะสมบุญบารมีได้ ก็ไปจุติในภพสูงกว่ามนุษย์
เสวยสุขทิพย์สมบัติ อาจเป็นเทวดา 6 ชั้น หรือรูปพรหม 16 ชั้น หรือ
อรุปรหม 4 ชั้น เมื่อหมดอายุขัยหรือสิ้นอำนาจบุญก็ได้กลับลงมาเกิด
เป็นมนุษย์ เพื่อสร้างสมบุญบารมีใหม่ เมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว
หากหลงไปทำบาปทำกรรมทำเวร ก็จะได้ไปจุติในภพที่ต่ำกว่ามนุษย์
เสวยทุกข์เวทนาเป็นการใช้กรรมใช้เวร ซึ่งมีอยู่ 4 ภูมิ ได้แก่ สัตว์
เดรัจฉาน อสุรกาย เปรต สัตว์นรก เมื่อใช้กรรมทรมาณสาสมแก่
ความผิดที่ก่อกรรมทำไว้ตั้งแต่ครั้งเป็นมนุษย์แล้ว จึงจะได้เกิดมาเป็น
มนุษย์อีก หากไม่หลงกลมายาของกิเลส ก็จะรู้จักทำบุญปฏิบัติธรรม
สะสมบุญบารมีเพิ่มขึ้น ปัญญาแก่กล้าสามารถตัดกิเลสขาดจากสันดาน
นั่นคือรู้ธรรมเห็นธรรม บรรลุมรรคผลเป็นพระอรหันต์ ข้ามวิภว
สงสารเข้าสู่พระนิพพานอันเป็นแดนแห่งความพ้นทุกข์เป็นนิรันดร์ ไม่
มีอายุขัยเหมือนภพอื่นๆ เช่นเดียวกับพระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้า
และพระพุทธเจ้าผู้ประทานคำแนะนำสั่งสอนไว้ให้แก่ชาวโลกมนุษย์

4. ความน่าสงสารวนเวียนไปไหน

ความน่าสงสารมีหลายอย่างหลายประการหลายอาการ ความน่า
สงสารอาจเริ่มต้นด้วยเรื่องหนึ่งหรือสาเหตุหนึ่ง ซึ่งเป็นปัจจัยหลักให้

เกิดเหตุย่อยอื่นตามมาเป็นขบวน แล้วกลายเป็นสาเหตุใหม่เพิ่มขึ้น เข้าทำนองยิ่งแก้ยิ่งยุ่งยิ่งรัดแน่นขึ้น เนื่องจากแก้ไขไม่ถูกวิธี เพราะคิดผิด ทำผิดเห็นผิดไป กลายเป็นปมปัญหาทำให้ความน่าสงสารเพิ่มมากขึ้น แก้จนตายก็ไม่รู้จักหมดสิ้น ท่านเรียกว่า ตายมีด ตายบอด ตายจอด ตายจม ตายงมกระดูก

ความน่าสงสารของมนุษย์เริ่มต้นด้วยการเกิด กว่าจิตวิญญาณแต่ละดวงจะได้มาเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นเรื่องยากมาก เนื่องจากจำนวนจิตวิญญาณในอรุปรภพนั้นมีจำนวนมากและอยู่กันอย่างแออัดขัดเขียด ท่านที่เห็นจิตวิญญาณจากทิพย์จักขุท่านว่า จิตวิญญาณแต่ละดวงอยู่เหมือนเมล็ดข้าวสารในกระสอบ รุปรภพทุกอย่างมีจิตวิญญาณสิงสถิตอยู่ ไม่ว่าจะเป็นก้อนดินก้อนหิน ต้นไม้ ภูเขา แผ่นน้ำ อากาศ ในพื้นดินมีพระธรณีมีพระภูมิเจ้าที่ มีอสุรกายซึ่งเป็นสัตว์ชั้นต่ำ ในต้นไม้มีรุกขเทวดาอาศัยอยู่ ในแผ่นน้ำมีคงคาเทวดาอาศัยอยู่ ในอากาศมีอากาศเทวดาอาศัยอยู่ จิตวิญญาณแต่ละดวงต่างก็อยู่ตามกรรมวิถุและวิบากวิถุของตนเองซึ่งมีอายุขัยสั้นบ้างยาวบ้าง เมื่อสิ้นอายุขัยจากภพหนึ่งภูมิหนึ่งก็จะไปจุติในภพใหม่ภูมิใหม่ เปลี่ยนไปเรื่อยจนกว่าจะสะสมบุญบารมีให้แก้กมลัว พอที่จะตรัสรู้ธรรมบรรลุมรรคผลนิพพาน จึงจะสิ้นสุคติกรรมเวียนเคล็ดอนชาัย

มนุษย์ที่เกิดมาในโลกมีฐานะไม่เหมือนกัน ราชามหากษัตริย์ชนชั้นปกครอง เศรษฐี คหบดี เป็นผู้มั่งคั่งอันสูงส่ง แต่มีจำนวนน้อย เมื่อเปรียบเทียบกับคนชั้นกลางชนชั้นต่ำ ถ้าเลือกได้คงไม่มีจิตวิญญาณใต้อยากเกิดเป็นคนชั้นต่ำ ก็เพราะบุญบารมีหรือกรรมวิถุวิบากวิถุของคนไม่เหมือนกันนั่นเอง ทำให้ฐานะหรือแดนกำเนิดของคนไม่เหมือนกันพระพุทธเจ้าตรัสว่า สัพเพตถตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

(หมายถึงจิตวิญญาณทั้งหลายทั้งปวงนั่นเอง) กัมมะสกา เป็นผู้มีกรรม เป็นของของตน กัมมะทายาทา เป็นผู้รับผลของกรรม กัมมะโยนิ เป็นผู้ มีกรรมเป็นแดนเกิด กัมมะพันธู เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กัมมะปฐิ สรรณา เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ยิ่งกัมมัง กริสสันติ จักทำกรรม อะไรไว้ กัลป์ยามังวา ปาปะกังวา ดิหรือชั่วก็ตาม ตัสสะทายาทา จะ เป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

ถึงจะมีฐานะสูงต่ำชั่วอย่างไรก็ตาม เมื่อได้มาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ท่านว่ามีมนุษย์สมบัติเท่ากัน มีความเป็นมนุษย์เสมอกัน ฐานะที่เข้า อาศัยตอนแรกเป็นเพียงแดนกำเนิดเท่านั้น ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ถาวรอะไร ถ้ามีกรรมบันดาลหรือบุญกรรมเก่าหยุคการให้ผล ฐานะก็เปลี่ยนไป ต่ำกลายเป็นสูงได้ สูงกลายเป็นต่ำก็ได้หรือต่ำมาเป็นกลางหรือเลยไป เป็นสูง หรือกลางกลายเป็นต่ำหรือกลายเป็นสูง ในชีวิตก็มีให้เห็นๆ กัน อยู่ จะดูถูกดูหมิ่นกันไม่ได้เลย ประชญาชีวิตของผู้เขียนมีว่า “ชีวิตคือ ความใฝ่ฝัน (ทะเยอทะยาน) สิ่งสำคัญคือการศึกษา สิ่งแสวงหาก็คือ ความสุข” การศึกษามี 2 แขนง คือการศึกษาทางโลกกับศึกษาทาง ธรรม วิชาความรู้มี 2 อย่าง สุวิชากับทวิชาโน พระพุทธเจ้าท่านว่า ผู้รู้ ดีทำดีเป็นผู้เจริญ ผู้รู้ชั่วทำชั่วเป็นผู้เสื่อม ความสุขก็มี 2 อย่าง โลกิยะ สุขกับโลกุตะระสุข ใครที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้วสามารถเรียนรู้ได้ ศึกษาได้ ต้องการแบบไหนอย่างไร มนุษย์สามารถทำเอาได้ ปฏิบัติ ฝึกหัดเอาได้ แม้แต่พระนิพพานซึ่งเป็นโลกุตะระสุขอันยอดเยี่ยมก็ สามารถปฏิบัติฝึกหัดบำเพ็ญให้เข้าถึงได้ในภพภูมิมนุษย์นี้

สวรรค์ และพรหมโลก แม้จะเป็นดินแดนเสวยสุขทิพย์สมบัติ เป็นที่อยู่ของพวกเทพ ไม่ว่าจะเป็นเทวดา 6 ชั้น รูปพรหม 16 ชั้น และ อรูปพรหม 4 ชั้น เป็นที่เสวยสุขทิพย์สมบัติ คือ กิณของทิพย์ ใ้ช้ของ

ทิพย์ เกิดขึ้นตามบุญบารมีของใครของตน ไม่ได้ทำมาค้าขายหาอยู่หา
กินเหมือนมนุษย์ แต่ก็ยังไม่พ้นจากวิกฎสงสาร คือยังมีความน่าสงสาร
เข้าไปเกี่ยวข้อง เนื่องจากเป็นภูมิที่มีอายุขัย ความสุขที่ได้รับจึงมี
อายุขัยด้วย คือไม่เป็นสุขตลอดไปเป็นนิรันดร์เหมือนอย่างความสุขใน
นิพพาน แม้พรหมโลกพวกอรุปรพรมจะมีอายุขัยยาวนานเป็นกัปเป็น
กัลป์ สักวันหนึ่งวันหมดอายุขัยก็มาถึง ความน่าสงสารของพวกเทพ
จะเกิดขึ้นตอนจะหมดอายุขัยนี้เอง เมื่อโคบุตรพนิมิตของเทพองค์ใด
เกิดขึ้น เทพองค์นั้นๆจะเป็นทุกข์มาก เนื่องจากไม่ยอมจูดิจจากภพที่
ตนเองเสวยสุขอยู่ เรียกกันทั่วไปว่า ไม่อยากเป็นเทวดาดอกสวรรค์

เมื่อใดเทพตนใดจะต้องจูดิจจากเทพนิกาย เมื่อนั้นจะมีนิมิต 5
ประการ ปรากฏขึ้นแก่เทพตนนั้น คือ

1. ดอกไม้ทิพย์เหี่ยวแห้ง
2. เสื้อผ้าเครื่องทรงเศร้าหมอง
3. เหงื่ออ่อมไหลออกจากรักแร้
4. ผิวพรรณอ่อมเศร้าหมอง

5. ไมยดินในทิพยะอาสน์ของตน (พระไตรปิฎก ฉบับมหาหมงกุฎ
ราชวิทยาลัย เล่มที่ 45 เรื่อง จวมานสูตร หน้า 501 ข้อที่ 261 บรรทัดที่
8-17)

พวกเทพทุกชั้นภูมินอกจากสุทธาวาสภูมิ เมื่อบุรพนิมิตเกิดขึ้น
จะเป็นทุกข์เป็นร้อนมาก เนื่องจากจะต้องจูดิจลงมาเกิดในภพภูมิมนุษย์
ภายใน 7 วัน เว้นแต่จะมีพระพุทธเจ้าหรือพระโพธิสัตว์ขึ้น ไปโปรด จึง
จะมีบุญต่ออายุขัยแห่งการเป็นเทพต่อไปอีกกระยะหนึ่ง เหมือนตัวอย่าง
เรื่องอุณหัสสะวิชะโยเทวะบุตร เป็นต้น

5. สาเหตุที่พวกเขาไม่อยากมาเกิดเป็นมนุษย์

จากประสบการณ์ตรงของผู้เขียน ตอนไปภาวนาวันเกิดที่วัดคีรีบรรพต (ภูสิงห์) บ้านนาสะแบง อำเภอศรีวิไล จังหวัดหนองคาย เดือนกันยายน ปี พ.ศ. 2543 ได้มีโอกาสสัมผัสกับเทวดาตอนทำภาวนาดังนี้

วันนั้นเดินจงกรมเหนื่อยแล้วนั่งสมาธิ จิตแวบเข้าไปเห็นผู้หญิงรูปร่างเหมือนภาพเขียนตามผนังโบสถ์เข้ามาหา จึงถามว่ามาจากไหน เขาพาไปคู่อ่อนหินใหญ่ข้างกุฏิที่ผู้เขียนภาวนาอยู่ แล้วว่านี่แหละวิมานของน้อง มองคู่อ่อนหินนั้น ภายในมีลักษณะเป็นห้อง มีประตูเปิดปิดได้ อ้อ วิมานเทวดาเป็นอย่างนี้เอง จึงถามต่อว่า

ผู้เขียน : มาทำไม

เทวดา : อยากจะให้ช่วย อยากเป็นพระอริยะเจ้า

ผู้เขียน : อยากเป็นพระอริยะเจ้าต้องไปเกิดเป็นมนุษย์ แล้วมาปฏิบัติธรรม รักษาศีลภาวนา เจริญสติให้เกิดปัญญา รู้ธรรมเห็นธรรมจึงละกิเลส เป็นพระอริยะเจ้าได้

เทวดา : ไม่อยากไปเกิดเป็นมนุษย์

ผู้เขียน : เพราะอะไรหรือ

เทวดา : กลัวหลง

ผู้เขียน : หลงอะไรบ้าง

เทวดา : หลงอันที่หนึ่ง คือ หลงกินดิบ

ผู้เขียน : กินดิบมันเป็นอะไร

เทวดา : มันเป็นนิสัยของสัตว์เดรัจฉาน เกิดเป็นมนุษย์แล้วมันเลยไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานโดยไม่รู้ตัว ก็จะตกอบายภูมิ

หลงอันที่สอง คือ หลงดื่มสุราเมรัยของมีนเมาเสียสติ

ผู้เขียน : มันสนุกดีมิใช่หรือ

เทวดา : สนุกตกนรกสิไม่ว่า ถ้าตกนรกแล้วกว่าจะได้มาเกิด เป็นเทพ เป็นเทวดา อินทร์ พรหมอีก เป็นเรื่องยากมาก เพราะสิ้นกรรมจากนรก แล้วต้องมาเกิดเป็นเปรต เป็น อสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉานก่อนจึงจะได้มาเกิดเป็น มนุษย์

ผู้เขียน : ข้ามชั้นมาเกิดเป็นเทวดาเลยไม่ได้หรือ

เทวดา : จะได้ก็ต่อเมื่อพระพุทธเจ้า หรือพระโพธิสัตว์ผู้ทรง ฤทธิ์มาโปรดเท่านั้น ปกติจะต้องใช้กรรมชั้นมาตาม ลำดับจนถึงมนุษย์ ได้เกิดเป็นมนุษย์แล้วถ้าไม่หลงไป รู้จักสะสมบารมี จึงจะได้ไปเกิดเป็นเทพเป็นพรหมอีก ซึ่งกว่าจะขึ้นมาได้ ต้องทนทุกข์ทรมานนานแสนนาน ซึ่งเป็นเรื่องน่ากลัวและไม่น่าเสียดาย

ผู้เขียน : หลงอะไรอีก

เทวดา : หลงอันที่สาม คือ หลงทรัพย์สมบัติ มนุษย์เกิดมาพากันหลงหาทรัพย์สมบัติ หลงติดอยู่ในการหา ติดอยู่ใน ความร่ำรวยมั่งมี ไม่สนใจรักษาศีลภาวนา เจริญสติ ปัญญาเพื่อละกิเลสถอนกิเลส

หลงอันที่สี่ คือ หลงยศหลงเกียรติ มนุษย์ผู้มียศมีเกียรติ จะหลงติดอยู่กับภาระของการมียศมีเกียรตินั้น ไม่มี เวลาถือศีลปฏิบัติธรรม เจริญสติปัญญา เพื่อละกิเลส ถอนกิเลสเช่นเดียวกัน หากผู้มีทรัพย์ มียศ หลงใหลยศ ใช้ทรัพย์เอารัดเอาเปรียบข่มเหงรังแกผู้อื่น ก็มีสิทธิตก นรกเช่นเดียวกัน

หลงอันที่ห้า คือ หลงกลกาม คือ หลงแต่งงาน ซึ่งเป็นเรื่องเพิ่มงาน เพิ่มความยุ่งยากลำบากลำบากให้แก่ตนเอง ผูกมัดตนเองไว้กับการงาน บ้านเรือน ทำมาหากิน ไม่มีเวลาถือศีลปฏิบัติธรรมเจริญสติปัญญา เพื่อละกิเลสเป็นพระอริยะเจ้าอีกเหมือนกัน

ผู้เขียน : ใครหละ จะช่วยพวกท่านให้เป็นเทวดาอริยะ พรหมอริยะ

เทวดา : ปกติจะมี 3 ท่าน คือ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ และพระอนาคามี ทั้งสามท่านเป็นผู้มีคุณธรรมพร้อม และมีสติปัญญา สามารถแนะนำวิธีประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุเป็นเทวดาอริยะ พรหมอริยะได้ด้วยการทำทิววิสุทธิ

ผู้เขียน : ได้เป็นเทวดาอริยะ พรหมอริยะ แล้วดีอย่างไร

เทวดา : ดีวิเศษสุดๆ เลย คือเมื่อได้บรรลุธรรมเป็นเทวดาอริยะ พรหมอริยะแล้ว เมื่อหมดอายุขัยในการเป็นเทวดาเป็นพรหม ก็จะได้ไปจุติในสุทธาวาสภพ ซึ่งเป็นภพพิเศษมีแต่เลื่อนขึ้น ไม่มีตกต่ำลงเหมือนเทพนิกายอื่นๆ และสุดท้ายก็ได้เลื่อนเข้านิพพาน แดนซึ่งมีแต่ความสุขเป็นนิรันดร์ ข้ามพ้นวิญญูสงสารได้อย่างถาวร ความเป็นอริยะเจ้าจึงเป็นยอดปรารถนาของจิตวิญญาณผู้มีสัมมาทิฐิในหัวใจ

6. วิญญูสงสารเกิดมาจากอะไร

วิญญูสงสาร เกิดมาจากอกุศลกรรมที่ชื่อว่า โสมสงสาร จิต

วิญญาณที่ตกอยู่ในห้วงของโอมสงสาร ย่อมจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารเหล่านั้น ไม่รู้ว่าที่รอบต่อที่รอบ จนกว่าจะรู้จักบำเพ็ญตนสร้างสมบุญบารมีให้แก้กล้า สามารถรู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์บุคคล คือ ตรัสรู้หรือวิสัย 4 ประการ คือรู้ทุกข์ซึ่งเกิดจากกิเลส รู้เหตุของทุกข์ (สมุทัย) รู้ความดับทุกข์ (นิโรธ) และรู้วิธีปฏิบัติ เพื่อให้การดับทุกข์เป็นผลสำเร็จ (มรรค) พระอรหันต์บุคคลขั้นต้น โสดาบันท่านละกิเลส สังโยชน์ 3 ประการ คือ ละสักกายทิฐิ ละวิจิณณา ละสีลัพพตปรามาสได้ ภาวะจิตจะเปลี่ยนจากปุถุชนคนธรรมดาเป็นอริยบุคคลตกกระแสนพระนิพพาน

7. โอมสงสารหมายถึงอะไรบ้าง (พระราชมุนี 2527: 439)

โอมะ คือห้วงน้ำ คือ สงสาร ห้วงน้ำ คือ การเวียนว่ายตายเกิด กิเลสอันดุจเป็นกระแสน้ำ หลากท่วมหัวใจสัตว์ มี 4 อย่างคือ กามโอมะ ภาวโอมะ ทิฐิโอมะ และอวิชชาโอมะ

1. กามโอมะ คือ การตกอยู่ในห้วงของกาม เนื่องจากกามภพซึ่งเป็นภพกลางระหว่างสวรรค์กับนรกนี้ เป็นภพของกามกิเลสเป็นส่วนใหญ่ มนุษย์และสัตว์ที่อาศัยอยู่ในกามภพนี้ ก่อนจะได้เกิดมาอาศัยกามฉันทะ ได้เกิดมาแล้วก็หลงไหลติดใจอยู่ในกามฉันทะ หลงไหลติดใจอยู่ในกามคุณทั้ง 6 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ หลงไหลติดใจอยู่ในวัตถุกาม กิเลสกาม เรียกว่า มาเพราะกาม อยู่เพื่อกาม ไปก็อาลัยในกาม โดยไม่เฉลียวใจเลย กามคือบ่อเกิดแห่งทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง พระพุทธเจ้ามาเรียกร้องว่ามันเป็นทุกข์นะ อย่าเข้าใกล้ คนส่วนใหญ่ไม่ใส่ใจรับฟัง จำนวนน้อยนิดเท่านั้นที่รับฟังและปฏิบัติตาม

สาเหตุที่คนส่วนใหญ่ตกอยู่ในกามโหระนำจะมีสาเหตุ 4 ประการ
คือ

1. กามฉันทะ เป็นกิเลสอนุสัย ครองจิตใจของมนุษย์และสัตว์
ต่อเนื่องยาวนาน มาหลายภพหลายชาติ ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นสัตว์
ก็เพราะเรื่องนี้

2. ใครๆ ก็เป็นอยู่อย่างนี้ ทำอย่างนี้ เราก็เลยต้องอยู่อย่างนี้และ
ทำอย่างนี้ต่อไป ลำบากยากเข็ญอย่างไร ก็ต้องอยู่ก็ต้องทน

3. ฟังพอใจที่จะอยู่ในกามโหระนำ ไม่อยากไปไหน เห็นผิติด
ว่านี่คือสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ โทษภัยในการติดอยู่ข้องอยู่ก็พอเห็น
แต่พยายามจะไม่ใส่ใจและมองข้ามไปเสีย

4. มองเห็นโทษเห็นภัยในที่เกิดจากกามโหระนำ คิดอยากจะหนีไป
แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะหนีพ้น จะหนีอย่างไร จะทำอะไร คิดไม่ตก ยัง
กล้าๆ กลัวๆ รังๆ รอๆ อยู่ นานๆ ไปความแก่ชราเข้าครอบงำ ความตาย
มาถึง ก็เลยเข้าไปอีกชาติหนึ่ง

2. กวโหระ คือ ความติดใจพอใจในภพ คือติดใจพอใจในความ
เป็นอยู่ของตน เป็นกิเลสอนุสัยอีกอย่างหนึ่งที่ติดมากับจิตใจของมนุษย์
หลายภพหลายชาติ ใครๆ ก็คิดว่าความเป็นอยู่ของตนในขณะนี้ดีแล้ว
ใครๆ ก็สู้เราไม่ได้ โดยลืมนึกถึงกระแสของไตรลักษณ์ 3 คือ อนิจจัง
หมายถึง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆ ทุกขัง หมายถึง สภาพ
ความขุ่นยากลำบากของสิ่งต่างๆ ในโลก พยายามจะปกปิดกลบเกลื่อน
เอาไว้ ไม่คู่ให้รู้ชัดมันจะเบื่อหน่าย อนัตตา หมายถึง ความเสื่อมสลาย
ไม่มีสภาพให้ยึดถือของสิ่งต่างๆ รวมถึงความเสื่อมสลายของร่างกาย
เรา ไม่พยายามจะนึกถึง มันเศร้าใจ การไม่นึกถึงไตรลักษณ์บ่อยๆ ทำ
ให้มนุษย์ติดอยู่ในกวโหระ พยายามรักษาฐานะความเป็นอยู่ของตนไว้

ไม่อยากให้เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น กลัวมันจะไม่ดีเหมือนเดิม พยายามที่จะฝืนกระแสของอนิจจัง กระแสของวัฏฏสงสาร ทั้งๆ ที่ รู้อยู่แก่ใจว่า วันหนึ่งเราต้องแก่ ต้องตาย ก็ไม่ได้เตรียมกายเตรียมใจไว้ รับสถานการณ์ ส่วนใหญ่จะพยายามไม่นึกถึงและกลบเกลื่อนเอาไว้

สาเหตุที่คนติดอยู่ในภวโอฆะ มี 4 ประการ คือ

1. ไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำได้ คือไม่พร้อม เช่น ร่างกายไม่สม ประกอบ เพศวัยไม่เหมาะสม ทิณการกิจสำคัญ

2. พอใจที่จะอยู่ในสภาพเช่นนี้ คิดว่าเกิดมาชาตินี้ได้เท่านั้นเป็น อย่างนี้ดีที่สุดแล้ว

3. ตกอยู่ในสภาพห้วงหน้าพะวงหลัง เก๋ๆ กังๆ กล้าๆ กลัวๆ ตัดสินใจไม่ได้ เคยขยู่อย่างไรก็ขยู่ไปอย่างนั้น

4. คิดอยากจะหนีไปสู่ภาวะที่ดีกว่า แต่ขังรอโอกาสอยู่ ผู้ไม่มี บุญเก่าสนับสนุน รอไปปรอมาจนตาย

3. ทิฐิโฆฆะ คือความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นของตน ความเห็น เป็นอาการของจิตใจเป็นเรื่องภายในจิตใจ ซึ่งสรุปมาจากการประสบ พบเห็นภายนอก คือ สรุปมาจากกามคุณ 6 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ ความเห็นมี 2 อย่าง คือความเห็นที่ถูกต้องตามทำนอง คลองธรรม เรียกว่าสัมมาทิฐิ กับความเห็นที่ผิดจากทำนองคลองธรรม เรียกว่ามิจฉาทิฐิ บุคคลคนธรรมดามักจะถูกมิจฉาทิฐิครอบงำทำให้คิด ผิด ทำผิด ปฏิบัติผิด คือหลงทำบาปทำกรรม สร้างเหตุแห่งทุกข์ให้แก่ ตนเอง

ทิฐิ 2 (พระราชาวรมุณี 2527:72) คือความเห็น, ความเห็นผิด ได้แก่

1. สัสตทิฐิ คือ เห็นว่าเที่ยง คือเห็นว่าอัตตาและโลก เที่ยงแท้ ยั่งยืนคงอยู่ตลอดไป ใครเคยเป็นอะไรอย่างไรรู้จักจะเป็นเหมือนเดิม

2. อุจเฉททิจิ คือ เห็นว่าสูญ คือเห็นว่ามียัตตาและโลก ซึ่งจัก
พินาศสูญสิ้นไป

ทิจิ 3 คือความเห็น, ความเห็นผิด ได้แก่

1. อภิริยทิจิ คือ เห็นว่าการกระทำไม่มีผล
2. อเหตุทิจิ คือ เห็นว่าไม่มีเหตุ คือเห็นว่าสิ่งทั้งหลายไม่มีเหตุ
ปัจจัย (เกิดเองเป็นเอง)
3. นัตถิกทิจิ คือ เห็นว่าไม่มี คือเห็นว่าไม่มีการกระทำหรือ
สภาวะที่จะกำหนดเอาเป็นหลักได้

ผู้เขียนเห็นว่า ทิจิ2 ทิจิ3 เป็นมิจฉาทิจิ เป็นความเห็นผิดจาก
ทำนองคลองธรรม คือ เป็นความเห็นที่ไม่ตรงตามคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้า ใครที่เชื่อตาม ทิจิ2 ทิจิ3 ก็จะไม่รู้จักทำบุญสะสมบารมี
ไม่สนใจที่จะรับฟัง และปฏิบัติตามธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
เนื่องจากเห็นว่าเที่ยง เห็นว่าสูญ เห็นว่าการกระทำไม่มีผล เห็นว่าไม่มี
เหตุไม่มีปัจจัย เห็นว่าไม่มี (ว่าง) เท่ากับปฏิเสธหมดทุกอย่าง บาป
บุญคุณโทษไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี ผู้มีมิจฉาทิจิเป็นเจ้าหัวใจจะเป็นคน
ประมาท เกิดมาแล้วไม่สนใจทำบุญสะสมบารมี คงไม่ต่างอะไรกับการ
เกิดมาของสัตว์เดรัจฉาน

ส่วนสัมมาทิจิ คือความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรมของ
พระพุทธเจ้า เห็นว่าการกระทำมีผล คือทำได้ดีทำชั่วได้ชั่ว เห็นสิ่ง
ต่างๆ ในโลก ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (แต่ไม่สูญ) เห็นว่ามีเหตุมี
ปัจจัยปรุงแต่งให้สิ่งทั้งหลายแปรเปลี่ยนไปต่างๆ นานา คือมีกุศลและมี
อกุศลมูล มี**ปฏิจจนมุขบาท** คือการเกิดขึ้นพร้อมกันแห่งธรรมทั้งหลาย
เพราะอาศัยกัน การอาศัยกันของสิ่งทั้งหลายจึงมีขึ้นเกิดขึ้น เช่น
อวิชชาเป็นปัจจัยทำให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยทำให้เกิดวิญญาณ

วิญญาณเป็นปัจจัยทำให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยทำให้เกิดสขะพะยะตะนะ สะพะยะตะนะเป็นปัจจัยทำให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยทำให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยทำให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยทำให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยทำให้เกิดภพ ภพเป็นปัจจัยทำให้เกิดชาติ ชาติเป็นปัจจัยทำให้เกิดชรามรณะ

อนึ่ง กล่าวในพระมหาปฏิจจันตสูตรว่า เหตุปัจจัย โสภณปัจจัย คือ โลกะ โทสะ โมหะ และอโลกะ อโทสะ อโมหะ อารัมมณะปัจจัย อารมณปัจจัย คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ อธิปะติ ปัจจัย อธิปะติปัจจัย คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อะนันตะระปัจจัย อนันตรปัจจัย ได้แก่ อาวัชชนจิต ปัญจวิญญาณ สัมปฏิจฉันนจิต สันติ รณจิต โวฏฐวนจิต ซึ่งเกิดติดต่อกันไม่ให้จิตดวงอื่นเกิดขึ้นได้ สะมะนันตะระปัจจัย (เหมือนอนันตรปัจจัย) สะหะชาตะปัจจัย ได้แก่ จิตและเจตสิก ซึ่งเกิดพร้อมด้วยอุปาทายรูป ภูตรูป อุปาทายรูป กัมมัชรูป และวิปากขันธ ฆณะถีอุปปฏิสนธิ อัญญะมัญญะปัจจัย อัญญะมัญญะปัจจัย ได้แก่ จิต เจตสิก มหาภูตรูป กัมมัชรูป และวิปากขันธ ซึ่งค้ำจุนกันในขณะปฏิสนธิ นิสายะปัจจัยโย นิสยปัจจัย ได้แก่ จิต เจตสิก ภูตรูป อุปาทายรูป ปสาทรูป อันอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นที่อาศัยแห่งวิญญาณ อุปะนิสะยะปัจจัยโย อุปะนิสยปัจจัย (เหมือนนิสยปัจจัย) ปุเรชาตะปัจจัยโย ปุเรชาตปัจจัย ได้แก่ ปสาทรูป หทยรูป วัตถุที่บังเกิดเพราะอารมณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มากระทบ เป็นปัจจัยให้เกิดจิต เจตสิก ปัจฉาชาตะปัจจัยโย ได้แก่ จิตและเจตสิก ซึ่งเกิดภายหลังรูป อาเสวะนะปัจจัยโย อาเสวนปัจจัย ได้แก่ ชวนจิตที่เสพอารมณต์ต่อๆ กัน กัมมะปัจจัยโย ได้แก่ กุศลและอกุศลที่ให้ผลแก่เหล่าสัตว์ วิปากปัจจัยโย ได้แก่ วิปากที่บังเกิดเสวยผลแห่งกรรม อาหา

ระบัจจะโย ได้แก่ ผัสสาหาร มโนสังฺกเจตนาหาร วิญญาณาหาร กาวพิงการาหาร อินทริยะบัจจะโย ได้แก่ อินทริย์ 20 ประการ ฌานะบัจจะโย คือ องค์แห่งฌาน 7 ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ เอกัคคตา โสมนัส โทมนัส อุเบกขา มัคคะบัจจะโย ได้แก่ องค์มรรค 12 คือ มรรคฝ่ายสัมมัตตนิยม 8 ประการ ตั้งแต่สัมมาทิฐิถึงสัมมาสมาธิ และฝ่ายมิจจาสมาธิ สัมปะยุตตะบัจจะโย ได้แก่ นามขันธ์ 4 กอง อันเป็นปัจจัยแก่กัน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ วิปะยุตตะบัจจะโย ได้แก่ จักขวาวัตถุ 6 ประการ และนามขันธ์ 4 ประการ คือวัตถุ 6 เป็นปัจจัยให้เกิดนามขันธ์ เป็นปัจจัยให้เกิดปุเรชาตรูปและสหชาตรูป อัถติบัจจะโย ได้แก่ รูปธรรม และนามธรรมที่ยังไม่ดับเชื้อเป็นปัจจัยต่อกัน นัตติบัจจะโย ได้แก่ จิต เจตสิกที่ดับแล้ว เป็นปัจจัยให้เกิดจิตและเจตสิกในปัจจุบัน วิคะตะบัจจะโย (มีนัยเหมือนนัตติปัจจัย) อะวิคะตะบัจจะโย ได้แก่ อวิคต 5 ประการ คือ สหชาตอวิคต ปุเรชาตอวิคต ปัจจมาชาติอวิคต อาหารอวิคต และอินทริย์อวิคต

สาเหตุที่ทำให้ติดอยู่ที่วิภูโอะหะคือความประมาท หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าไม่มีคารวะธรรม 6 ประการ ทำให้มนุษย์เป็นมิจจาทิฐิ คือ กิดผิดอันเป็นเหตุให้ทำผิด ปฏิบัติผิดจากทางนิพพาน ก็เลยติดจมอยู่ในวิภูฏสงสาร

การขาดการวะธรรมจะมีอาการดังนี้

1. ไม่เคารพ ไม่เชื่อ ไม่เลื่อมใสในพระพุทธเจ้า ว่ามีจริงและเป็นอัศจรรย์จริง
2. ไม่เคารพ ไม่เชื่อ ไม่เลื่อมใส ไม่ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
3. ไม่เคารพ ไม่เชื่อ ไม่เลื่อมใสในพระอริยะสงฆ์สาวกของพระ

พุทธเจ้า

4. ไม่เคารพ ไม่ยอมรับ ไม่ศึกษาในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

5. ไม่เคารพ ไม่ยอมรับ การปฏิสังขารด้วยกรรม

6. มีความประมาทใน 5 ประการข้างต้น คือ ดูถูก ดูหมิ่น เล่นเลอะ เลเย ต่อการละกรรม 5 ประการข้างต้น คือ พุทธการละตา ธรรม การละตา สังฆการละตา สิกขาการละตา และปฏิสังขารการละตา

4. **อวิชาโอฆะ** คือ ความไม่รู้ หรือความหลง หรือลึม หรือไม่รู้จักร อะไรดี คืออย่างไร อะไรชั่ว ชั่วอย่างไร อย่างละเอียดลึกซึ้ง คือรู้เพียงผิวเผิน คือรู้แต่ปัจจุบัน ไม่รู้จักอดีตความเป็นมา และไม่รู้จักอนาคตที่ต้องเป็นไป เห็นแต่ประโยชน์ เห็นโทษ เห็นภัย เรียกว่าอย่างหนึ่งว่า รู้ไม่รอบหรือมีสติปัญญาไม่รอบคอบ พระพุทธเจ้าท่านว่า **อวิชา ปาปะกา รัมมา** คนเราทำบาปทำกรรมเพราะไม่รู้ อวิชาโอฆะ จึงเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้มนุษย์ติดอยู่ในโอฆะ 3 ข้อต้นที่ผ่านมา

สาเหตุที่ทำให้ติดอยู่ในอวิชาโอฆะมี 4 ประการ คือ

1. ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นเลยคิดว่าไม่มี ใครจะว่าอย่างไรก็ไม่ยอมเชื่อ เช่น อย่างบางคน ไม่ยอมเชื่อว่านรกและสวรรค์มีอยู่จริง เป็นต้น

2. รู้ได้เห็นอยู่แต่ไม่เข้าใจหรือไม่ยอมเข้าใจ ท่านว่าเป็นเมืองลับแล คือแแต่เห็นแต่ไม่รู้ไม่เข้าใจ เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย ใครๆ ก็รู้ ใครๆ ก็เห็น ก็จะต้องเป็น แต่ไม่ทราบรายละเอียดว่าก่อนจะมากเกิดในท้องแม่มาจากไหน ตายแล้วไปไหน ซึ่งผู้มีญาณมีมานเท่า่นั้นที่จะรู้ได้ตอบได้

3. รู้แล้วลึมแล้ว ไม่อยากใส่ใจ ไม่อยากคิดถึง ไม่ได้พิจารณาเลย ไม่มีวันรู้

4. ไม่ใส่ใจ ไม่สนใจ เนื่องจากไม่รู้จักรคุณค่า หรือมองไม่เห็น

ประโยชน์ มองไม่เห็นผลกระทบที่จะมีต่อเรา โดยเฉพาะเรื่องศีลๆ
ธรรมๆ ไม่ค่อยมีคนใส่ใจ คิดว่าศีลธรรมเป็นเรื่องของนักบวช ไม่ใช่
เรื่องของฆราวาสอย่างเรา ทั้งๆ ที่เรื่องศีลธรรม เป็นเรื่องทำให้เกิด
ความสุข ความเจริญ

โอฆสงสาร 4 ประการใหญ่ 18 ประการย่อย เป็นสาเหตุให้
มนุษย์ ไม่ว่าชาติไหนภาษาใด ต้องตกอยู่ในวัฏฏสงสารไม่มีวันสิ้นสุด
วนไปเวียนมา เวียนมาแล้วก็เวียนไป ไม่รู้ว่าที่รอบต่อที่รอบแล้ว ไม่รู้ว่า
เมื่อใดจึงจะหยุดหมุนหยุดวน ก็จะหยุดได้อย่างไร เมื่อไม่รู้จักริธีหยุด
มีแต่เดิมเชื่อเข้าไปให้มันเรื่อยๆ มีผู้บอกมีผู้แนะนำก็ไม่ยอมฟัง ไม่ยอม
เชื่อ ไม่ยอมทำตาม ผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ เดี่ยวก่อนยังไม่พร้อม
รอให้พร้อมกว่านี้ก่อน ถูกชักชวนหนักๆ เข้าก็ว่า ไปก่อนเดี๋ยวจะตาม
ไป เสร็จแล้วก็ไม่ไปตามพูด คนชักชวนก็เบื่อกับที่จะชักชวน ตัวใครตัว
มันนะโยม เมื่อไม่เรียนไม่ศึกษาก็ไม่รู้ ไม่ได้ดู ไม่ได้ฝึกทำ ไม่ได้
พิจารณา ก็ไม่สามารถรู้ชัดเห็นชัดเข้าใจชัด โอกาสที่จะพ้นไปเสียจาก
วัฏฏสงสารจึงถูกปิดตาย มนุษย์ส่วนใหญ่เป็นอยู่เช่นนี้ เต็มโลกเต็ม
สงสาร บางคนคิดง่ายๆ ว่า คนถือศีลปฏิบัติธรรม กับคนไม่ถือศีล
ปฏิบัติธรรมต่างก็ตายเหมือนกัน ตายอาจจะเหมือนกันแต่จิตวิญญาณที่
ไปมีคสว้างต่างกันแน่นอน

**8. โอฆสงสารทั้ง 4 ประการ เป็นเหตุให้เกิดวิภวัญญะ 3 (พระราชาวรมุนี
2528:118)**

องค์ประกอบที่หมุนเวียนต่อเนื่องกันเป็นภวจักร หรือสังสาร
จักร ได้แก่

1. กิเลสวิภวัญญะ คือ วงจรของกิเลส อันประกอบด้วย อวิชชา

ตัณหา อุปาทาน ทำให้เกิดมิจฉาทิฐิเห็นผิดเป็นชอบ ซึ่งทำให้คิดผิดทำผิดจากคลองธรรมอันเป็นผลให้เกิดกรรมวิญญูะ

2. **กรรมวิญญูะ** คือ วงจรแห่งกรรม ประกอบด้วยสังขารและกรรมภพ ซึ่งมีที่อยู่เป็น 31 ภูมิ ซึ่งเรียกกันทั่วไปว่า 26 ชั้นฟ้า 5 ชั้นดิน โดยกรรมวิญญูะอาจแยกเป็นหลายประเภทคือ

กรรม 2 (พระราชวรมูณี 2528:69) คือ การกระทำที่มีเจตนา ได้แก่ กุศลกรรมและอกุศลกรรม

กรรม 2 อีกแบบหนึ่งที่อยู่คือกรรมกระทำโดยตรง และกรรมสนับสนุน ซึ่งเวลากรรมให้ผลก็จะได้รับร่วมกัน

กรรม 3 (พระราชวรมูณี 2528:98) คือการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาดีก็ตามชั่วก็ตาม อันได้แก่ กายกรรม วชิกรรม มโนกรรม

กรรม 12 (พระราชวรมูณี 2528:297) คือกรรมที่ประกอบด้วยเจตนาดีก็ตามชั่วก็ตาม อันได้แก่กรรมประเภทต่างๆ พร้อมทั้งหลักเกี่ยวกับการให้ผลของกรรมเหล่านั้น แบ่งเป็น 3 หมวด คือ

หมวดที่ 1 กรรมให้ผลตามกาล มี 4 อย่าง คือ

1. ทิฏฐุเวทนียกรรม คือ กรรมให้ผลในปัจจุบันคือชาตินี้ หรือภพนี้

2. อุปปัชชเวทนียกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในชาติหน้า หรือภพหน้าที่จะไปเกิดใหม่

3. อปรายปริยเวทนียกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในชาติต่อๆ ไป หรือภพต่อๆ ไป

4. อโหสิกรรม คือ กรรมเล็กให้ผล คือไม่มีผลอีก

หมวดที่ 2 กรรมให้ผลตามกิจ หรือจำแนกตามหน้าที่ มี 4 อย่าง คือ

1. ชนกกรรม คือ กรรมแต่งให้เกิด หรือกรรมที่เป็นตัวนำไปเกิด
2. อุปัตถัมภกกรรม คือ กรรมสนับสนุน หมายถึงเข้าไปช่วยสนับสนุนหรือซ้ำเติมต่อจากชนกกรรม
3. อุปปีฬกกรรม คือ กรรมบีบคั้น ทารุณ ทรมาน ซ้ำเติมเข้าไปอีก

4. อุปฆาตกรรม คือ กรรมตัดรอน เป็นกรรมชั่วที่ตัดรอนกรรมดี ให้ได้ผลดีสั้นลง หรือกรรมดีตัดรอน กรรมชั่วให้ได้ผลน้อยลง

หมวดที่ 3 กรรมให้ผลตามลำดับก่อนหลัง มี 4 อย่าง คือ

1. ครุกรรม คือ กรรมหนักที่ให้ผลก่อนกรรมอื่นๆ ฝ่ายดี ได้แก่ สมบัติ 8 คือ รูปฌาน 4 กับอรูปฌาน 4 ฝ่ายชั่ว ได้แก่ อนันตริยกรรม 5 ได้แก่ ฆ่าบิดา ฆ่ามารดา ฆ่าพระอรหันต์ ทำร้ายพระพุทธเจ้า ทำสงฆ์ให้แตกแยก

2. พหุกรรมหรืออาจิณกรรม คือ กรรมที่กระทำมากหรือกระทำจนชิน จะให้ผลเป็นที่ 2 รองจากครุกรรม

3. อาสันนกรรม คือ กรรมจวนเจียนหรือกรรมที่กระทำตอนใกล้ตายยังจับจิตจับใจอยู่ ถ้าไม่มีกรรม 2 ข้อนั้น ก็จะให้ผลก่อนกรรมอื่นๆ

4. กัตตตการกรรม คือกรรมสักแต่ว่าทำ เป็นกรรมที่กระทำด้วยเจตนาอันอ่อนต่อเมื่อไม่มีกรรมอื่นๆ ให้ผลแล้ว กรรมนี้จึงแสดงผล

3. วิบากวิญญะ คือวจรที่ทำให้เกิดทุกข์และเวทนาต่างๆ ได้แก่

ทุกข์ 2 (พระราชวรมุณี 2528:73) คือ สภาพที่ทนได้ยาก ไม่สะดวก ไม่สบาย มี 2 อย่าง คือ

1. กายิกทุกข์ คือทุกข์ทางกาย
2. เจตสิกทุกข์ คือทุกข์ทางใจ

เวทนา 2 (พระราชวรมุณี 2528:121) คือ การเสวยอารมณ์ ได้แก่

1. กายิกเวทนา คือ เวทนาทางกาย เจ็บ ปวด หิว พิกลพิการทางร่างกาย

2. เจตสิกเวทนา คือ เวทนาทางใจ อยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น

เวทนา 3 (พระราชวรมุณี 2528:121) คือความรู้สึก ได้แก่

1. สุขเวทนา คือความรู้สึกสบาย
2. ทุกขเวทนา คือความรู้สึกไม่สบาย
3. อุเบกขาเวทนา คือความรู้สึกเฉยๆ

เวทนา 5 (พระราชวรมุณี 2528:121) คือความรู้สึก ได้แก่

1. สุข คือสบาย
2. ทุกข์ คือไม่สบาย เจ็บ ปวด ไม่พอใจ หงุดหงิด วิตกกังวล
3. โสมนัส คือความยินดี แซ่มชื่น สบาย สุขใจ
4. โทมนัส คือเศร้า เสียใจ ทุกข์ใจ
5. อุเบกขา คือรู้สึกเฉยๆ

เวทนา 6 (พระราชวรมุณี 2528:122) คือการเสวยอารมณ์ ได้แก่

1. จักขุสัมผัสสชาเวทนา คือ เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตา เช่น เห็นคนเจ็บป่วย พิการ เห็นสิ่งสวยงาม

2. โสตสัมผัสสชาเวทนา คือ เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางหู เช่น ได้ยินเสียงคูด่า นินทาว่าร้าย เสียงไพเราะ

3. ฆานสัมผัสสชาเวทนา คือ เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางจมูก เช่น ได้กลิ่นชอบใจ ไม่ชอบใจ

4. จิวหาสัมผัสสชาเวทนา คือ เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางลิ้น เช่น รสที่ชอบใจ ไม่ชอบใจ

5. กายสัมผัสสชาเวทนา คือ เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางกาย เช่น

เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่ชอบและไม่ชอบ

6. มโนสัมผัสสชาเวทนา คือ เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางใจ ได้แก่ อกุศลารมณฺ์ คือ อารมณฺ์ที่ชอบใจ อกุศลารมณฺ์ คือ อารมณฺ์ที่ไมชอบใจ

สรุป วัฏฏสงสารคือการติดอยุ่มอยุ่กับกิเลส กิเลสทำให้เกิดทุกข์ เวทนาทำให้เกิดวัฏฏะ 3 คือองค์ประกอบที่หมุนเวียนต่อเนื่องกันของ ภาวจักร หรือสังสารจักร ไม่มีสิ้นสุด จนกว่าจิตหรือใจหรือผู้รู้หรือมโน วิญญานดวงนั้นๆ จะได้รับการศึกษาอบรมให้มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ไม่หลงไปตามอำนาจของกิเลส มีสติปัญญาสามารถ ละวางกิเลสออกจากใจได้ จึงจะออกจากวัฏฏสงสาร เข้าสู่นิพพานได้สมปรารถนา

กิเลสกับเวทนาจักแปรผันไปตามกัน ที่ไหนมีกิเลสมากที่นั่นจะมีเวทนามาก ที่ไหนมีกิเลสน้อยที่นั่นจะมีเวทนาน้อย บุคคลใดมีกิเลส มากและทำตามกิเลสมาก บุคคลนั้นจะมีเวทนามาก หมู่ชนใดมีกิเลส มากทำตามอำนาจกิเลสมาก หมู่ชนเหล่านั้นจะมีความทุกข์ยากลำบาก มาก เนื่องจากไม่ว่าคน ไม่ว่าสัตว์ ไม่ว่าดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ ก็ โหดร้ายไปตามกัน สิ่งสำคัญที่จะทำให้มนุษย์มีทุกข์มากหรือน้อย คือ กิเลสที่มีอยู่ในหัวใจของมนุษย์นั่นเอง

คุณธรรมกับความสุขแปรผันตามกัน ที่ไหนคุณธรรมเจริญ รุ่งเรืองที่นั่นมีความสุขมาก บุคคลใดมีคุณธรรมมาก บุคคลนั้นจะมี ความสงบสุขมาก บุคคลใดมีคุณธรรมน้อย บุคคลนั้นจะมีความสุข น้อย หมู่ชนใดคนมีศีลมีธรรมมีจำนวนมาก หมู่ชนนั้นจะมีความสงบ สุขมาก หมู่ชนใดคนไม่มีศีลมีธรรมมีจำนวนมาก หมู่ชนนั้นจะ เดือดร้อนวุ่นวายยุ่งยากลำบากเป็นทุกข์มาก สิ่งสำคัญที่ทำให้มนุษย์มี ความสงบสุขมากหรือน้อย คือคุณธรรมที่มีอยู่ในหัวใจของมนุษย์ นั้นเอง

ตอนที่ 2

มรรคผลนิพพาน

ตอนที่ 2 มรรคผลนิพพาน

9. มรรคผลนิพพาน

มรรคผลนิพพาน เป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ทรงบำเพ็ญบารมีเพื่อกลั่นธาตุทั้งหกให้บริสุทธิ์สะอาดพอที่จะตรัสรู้มรรคผลนิพพาน และอบรมสั่งสอนผู้อื่นให้ตรัสรู้มรรคผลนิพพานตามพระองค์ได้ด้วย พระองค์ทรงได้แจ่มแจ้งแสดงธรรมทั้งที่เป็นฝ่ายบุญ ฝ่ายบาป และฝ่ายที่เป็นกลางๆ จะว่าบุญก็ไม่ใช่จะว่าบาปก็ไม่ใช่ ดังบาลีว่า กุสะลา รัมมา อะกุสะลารัมมา อพยากะตารัมมา

มรรคเป็นแนวปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล คือความหลุดพ้นจากทุกขเวทนา ซึ่งตรงกันข้ามกับการปฏิบัติตามกิเลส ที่ทำให้ติดอยู่จมอยู่กับทุกขเวทนา ติดอยู่จมอยู่กับ โสมสังสารหรือวัฏฏสังสาร การศึกษาปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องสำคัญ จำเป็นกับมนุษย์ทุกคนไม่ว่าชาติใดภาษาใด โดยเฉพาะผู้ต้องการหลุดพ้นจากทุกขเวทนาอย่างถาวร ไม่อยากกลับมาทุกข์ยากลำบากอีก ต้องเอาใจใส่ สอดส่องหาครูอาจารย์ ผู้รู้ธรรมเห็นธรรม ปฏิบัติธรรมบรรลุมรรคผลนิพพานได้จริง ให้พบให้เข้าศึกษาอบรมกับท่าน ปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านอย่างเอาใจใส่ ไม่ช้าก็จะประสบความสำเร็จสมปรารถนา

10. อยากรู้พ้นจากวัฏฏสังสาร

อยากรู้พ้นจากวัฏฏสังสารจะอย่างไรจึงจะสำเร็จง่าย ไม่ได้บวชจะทำได้หรือไม่

การอยากรู้พ้นจากวัฏฏสังสารต้องถือศีลปฏิบัติธรรม บำเพ็ญตน

ให้มีคารวะธรรม 6 ประการ เริ่มต้นด้วยการศึกษา ชั้นแรกอาจศึกษา โดยวิธีธรรมชาติ ก็ต้องบำเพ็ญตนให้เป็นนักสังเกต นักวิเคราะห์ สังเคราะห์ การสังเกต การวิเคราะห์ สังเคราะห์ จะทำให้เรารู้อะไรต่างๆ ได้ง่าย จะช่วยให้เรามีสติรอบคอบ สามารถปะติดปะต่อ เหตุการณ์ให้เป็นเรื่องราวต่างๆ ได้ง่ายขึ้นโดยไม่ต้องถามใคร จะกลายเป็นคนรอบรู้และเฉลียวฉลาด จะสามารถรับรู้เรื่องราวต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว เรื่องราวต่างที่เกิดขึ้นมีขึ้น ถ้าเราวิเคราะห์ต่อไปว่า เป็นบาป หรือเป็นบุญ เป็นคุณหรือเป็นโทษ เป็นประโยชน์หรือไม่ใช่ประโยชน์ ควรเว้นหรือควรทำ ควรไปหรือไม่ควรไป ก็จะทำให้เราสำนึกได้ว่า อะไรดีอะไรชั่ว

เมื่อเราวิเคราะห์ได้แล้วว่าอะไรดีอะไรไม่ดี หากเรื่องนั้นเกิดขึ้นกับผู้อื่นหรือเป็นเรื่องของผู้อื่น อย่าปล่อยเรื่องนั้นไปเสีย ให้โอปะนะ ยิโก ถือน้อมเอาเรื่องนั้นมาเป็นเรื่องของตัวเอง โดยสมมติว่าเรื่องนั้นมาเกิดแก่เราเอง เราจะปฏิบัติต่อเรื่องนั้นๆ อย่างไร จึงจะเกิดผลดีแก่เรามากที่สุด มีอะไรบ้างใหม่ที่เราควรจะได้เตรียมหาเพื่อเอาไว้ เพื่อมันมาถึงเราจริงๆ

ไม่ว่าเรื่องดีหรือเรื่องไม่ดีที่เกิดขึ้นมีขึ้น หากเราวิเคราะห์ลงไปอีกว่า สาเหตุของเรื่องนั้นๆ คืออะไร สาเหตุใหญ่คืออะไร สาเหตุย่อยๆ คืออะไร เห็นสาเหตุใหญ่ลองแจกแจงลงไปหาสาเหตุย่อยๆ เห็นสาเหตุย่อยๆ ลองสรุปรวมเป็นสาเหตุใหญ่ เมื่อเห็นสาเหตุรู้ตัวเหตุชัดเจนแล้ว ให้ลองวิเคราะห์ต่อไปอีกว่า ถ้าเราไม่ยอมให้เรื่องนี้เกิดแก่เรา เราจะทำอย่างไร สมมติว่าเรื่องนั้นเป็นเรื่องร้าย และหากเป็นเรื่องดีซึ่งเราอยากให้เรื่องนี้เกิดแก่เราบ้าง เราจะทำอย่างไร อะไรที่สามารถทำได้ทันที อะไรที่จะทำได้ผลต้องอาศัยเวลา พยายามสร้าง

เหตุแห่งความดีให้ตนเอง สะสมเหตุแห่งความดีให้ตนเอง ละเว้นไม่
ทำเหตุแห่งความชั่วร้าย ชีวิตก็จะเจริญก้าวหน้าพัฒนาขึ้นตามลำดับ

การสังเกต เป็นเพียงการศึกษาเบื้องต้นตามหลักธรรมชาติเท่านั้น
ทุกคนสามารถทำได้ เพราะมนุษย์ทุกคนเกิดมาต่างมีตาสำหรับดู มีหู
สำหรับฟัง มีใจสำหรับคิด ใครบำเพ็ญตนเป็นนักคิด นักสังเกต คนนั้น
จะเป็นคนเฉลียวฉลาด สามารถจดจำเรื่องราวของสิ่งต่างๆ ได้ง่ายกว่า
ปกติ อยากเป็นคนฉลาด รู้ธรรม เห็นธรรม ข้ามพ้นวิญญูสงสารไปได้
ต้องฝึกฝนตนเอง ให้เป็นนักคิด นักสังเกต อย่าปล่อยให้ตนเองเป็นคน
ประมาท คือ ขอบคูดูก ดูหมิ่น เลินเล่อ ละเลย ไม่ใส่ใจต่อสิ่งต่างๆ
รอบตัว อย่ารอแต่ให้นุญเก่าบ้นดาล ให้ใส่ใจทำบุญสะสมเอาไว้ให้
มากๆ

การอ่าน การฟัง การถาม การสนทนา การคบหานักปราชญ์
บัณฑิต ก็เป็นการศึกษาแบบไม่เป็นพิธีการที่สามารถทำได้ต่อจากการ
สังเกต การอ่านการฟัง จะทำให้เราได้ความรู้ระดับหนึ่ง ให้บำเพ็ญตน
เป็นนักอ่าน นักฟัง อย่าอ่าน อย่าฟังแต่เรื่องสนุกสนานตลกคณอง ให้
อ่านฟังเรื่องที่เป็นสาระความรู้ เพิ่มพูนความรู้สติปัญญาให้แก่ตนเอง
บ่อยๆ นักปราชญ์ท่านว่า “อันความรู้มีมากไซ้ไรในคำรา หมั่นศึกษา
อ่านจะรู้เอง” การถาม การสนทนา เป็นสิ่งที่ช่วยให้คนฉลาด คนไม่
เห็นปัญหาจะไม่รู้จักถาม คนไม่คิดจะไม่รู้จักถาม ไม่รู้จะตั้งคำถามว่า
อย่างไร การตั้งคำถามที่แหลมคม จะบ่งบอกถึงสติปัญญาของคนถาม
การถามการสนทนากับนักปราชญ์บัณฑิต จะทำให้เราเข้าใจชัดเจนยิ่ง
กว่าการอ่านการฟัง จึงให้พยายามคบหาสมาคมกับปราชญ์บัณฑิต อย่า
คบหาสมาคมกับคนพาลเพราะท่านว่า “คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบ
บัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล” ผลคือมรรคผลนิพพานนั่นเอง

11. การศึกษา

เป็นการปฏิบัติตนเพื่อทำลายความไม่รู้ คือทำลายอวิชชาโอฆะ อันเป็นต้นเหตุใหญ่ที่ทำให้มนุษย์ติดข้องอยู่ในวัฏฏสงสาร ถ้ามัวยาก ไหม จะทำได้หรือเปล่า ไม่ว่าจะทำอะไรใหม่ๆ รู้สึกว่ายาก รู้สึกมัน ซัดๆ เบนๆ เก้งก้างๆ รัๆ ขวางๆ ไม่เรียบร้อยนุ่มนวลน่าดู เมื่อได้ฝึกฝน หรือทำบ่อยๆ เข้า หลายๆ ครั้งเข้า รู้สึกไม่ยาก ผู้ที่กำลังบอกเราแนะนำ เราอยู่ขณะนี้ ท่านก็ไม่ได้ทำได้ทำเป็นมาแต่ในท้องแม่ ท่านก็มาฝึกฝน อบรมเอาตอนหลังจากเกิดมาแล้วทั้งสิ้น

อนึ่งการศึกษาเป็นแนวทางที่ทำให้เกิด **ปัญญา 3** (พระราชวรมุณี 2528:113) คือ ความรู้รอบและรู้ทั่วอย่างเข้าใจ ได้แก่

1. **จินตามยปัญญา** คือ ปัญญาที่เกิดแต่การคิดการพิจารณาหา เหตุหาผล

2. **สุตมยปัญญา** คือ ปัญญาที่เกิดแต่การได้ยินได้ฟัง ได้ศึกษาเล่า เรียน

3. **ภาวนามยปัญญา** คือ ปัญญาที่เกิดแต่การฝึกอบรมลงมือ ปฏิบัติ ผู้เขียนเห็นว่า ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่ละเอียดลึกซึ้งมาก เกิดขึ้นจากการลงมือปฏิบัติ ฝึกอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ เป็นเอกัคคตา รมณ์ หมายถึง การมีอารมณ์เป็นหนึ่งแล้วจะมีญาณฉานเกิดขึ้นจากการ ลงมือปฏิบัตินั้น ภาวนามยปัญญา เกิดจากการภาวนา อันเป็นการทำ บุญอย่างหนึ่งในพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนามัย เป็นงานที่สำคัญยิ่ง ของ พุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ผู้ปรารถนา วิมุตติหลุดพ้น หรือต้องการข้ามพ้นวัฏฏสงสารไปถึงแดนนิพพาน พุทธบริษัทผู้ต้องการหลุดพ้นโดยเร็วพลัน ต้องบำเพ็ญตนเป็นนัก

ปฏิบัติธรรม คือเอาใจใส่ในการทำภาวนาให้มาก มิเช่นนั้น จะไม่ได้ ลัทธิธรรมอันล้ำเลิศ ตามท่านว่า “ธรรมย่อมชนะราศทั้งปวง” รวมทั้งไม่อาจได้เป็นผู้ ผู้ต้น ผู้เบิกบาน ผู้รู้เป็นอย่างไร ผู้ต้นเป็นอย่างไร ผู้เบิกบานเป็นอย่างไร มีอาการอย่างไร เกิดขึ้นได้อย่างไร บอกไม่ได้ อธิบายไม่ได้ แนะนำผู้อื่นก็ไม่ได้ แล้วจะเป็นครูเป็นอาจารย์สอนการปฏิบัติธรรมให้เขาได้อย่างไร

การศึกษาทางโลก หมายถึง การศึกษาเล่าเรียนวิชาเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการทำมาหากิน หรือนำมาใช้ประโยชน์ในการทำการงานทางโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ศึกษาชั่วระยะเวลาหนึ่ง การศึกษาทางโลกหรือการทำการงานทางโลก เป็นการกระทำที่ไม่มีวันสิ้นสุด ทำแล้วทำอีก หมดยุคนี้เดี๋ยวก็มีรุ่นใหม่มารับไปทำ เหมือนระลอกคลื่นที่เกิดขึ้น คลื่นลูกใหม่จะเกิดขึ้นไล่คลื่นลูกเก่าให้กระทบฝั่งไป เกิดอยู่เช่นนี้เป็นอยู่เช่นนี้ตลอดไป เรียกว่าโลกยะวิสัย ซึ่งไม่เคยมอบความสำเร็จให้แก่ใคร ใครที่ยังมัวจมอยู่กับการทำงานทางโลกหรือการศึกษาดังกล่าว จึงไม่มีวันเสร็จงานหรือเสร็จการศึกษา

การศึกษาทางธรรม หมายถึง การงานทางธรรม ทำเสร็จแล้วไม่ต้องทำอีก ไม่ต้องศึกษาอีก ได้เป็นอเสกขะบุคคลแล้ว คือบรรลุนิพพานแล้ว ไม่ต้องศึกษาขวนขวายอะไรอีก มีแต่ทรงไว้และสงเคราะห์ แต่เสวยสุขซึ่งเป็นผลของการศึกษาทางธรรมไปเรื่อยๆ เมื่อหมดอายุขัยทางโลกแล้ว จิตวิญญาณดวงนั้นก็เสวยสุขหลุดพ้นอยู่แดนนิพพานตลอดไป ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก ดังบาลีว่า “นิพพานัง ประระมัง สุขขัง” และ “นิพพานัง ประระมัง สุตถัญญัง”

คนส่วนใหญ่ศึกษากันแต่ทางโลก ทั้งๆ ที่การศึกษาทางโลกไม่ทำให้หลุดพ้นไปจากวัฏฏสงสาร บางคนคิดว่า ศึกษาทางโลกจบแล้ว

จึงจะศึกษาทางธรรม เอาเข้าจริงๆ ทางโลกก็ไม่สามารถศึกษาจบครบถ้วนทุกประการได้ เนื่องจากอายุขัยของมนุษย์ไม่ยืนยาวพอ และโลกยะวิสัยเป็นโลกหมุนวน ทำมากเท่าใดก็ไม่รู้จักเสร็จสิ้น

ส่วนผู้ที่มุ่งศึกษาทางธรรมตั้งแต่ต้น โดยเฉพาะผู้ที่คือนักบวชองค์ที่ได้ดำเนินปฏิบัติปฏิบัติชอบ ได้พบครูอาจารย์ที่ดี วัชรธรรมเห็นธรรมบรรลุธรรมจริงๆ หากประพฤติปฏิบัติถูกต้องตามทำนองคลองธรรมของพระพุทธเจ้า ก็สำเร็จมรรคผลนิพพานข้ามพ้นวัฏฏสงสารไป ซึ่งมีอยู่จำนวนมาก แต่เราอาจไม่รู้จักท่าน เนื่องจากไม่ได้อยู่ใกล้ชิดหรือได้อยู่ใกล้ชิดแต่ไม่ได้รู้จักคุณธรรมภายในของท่านตามท่านว่า “ผู้มีศีลจะรู้ได้เมื่อได้อยู่ร่วมกัน ผู้มีปัญญาจะรู้ได้เมื่อสนทนากัน”

บางท่านบางองค์ ได้พบได้เห็นสำนักปฏิบัติปฏิบัติชอบแล้ว พบครูอาจารย์ที่วัชรธรรมเห็นธรรมบรรลุธรรมจริงแล้ว แต่อยู่กับท่านไม่ได้ ทำเหมือนท่านไม่ได้ เนื่องจากบุญบารมีของตนไม่ดีพอ ไม่เคยอนุเคราะห์ สงเคราะห์กันมาแต่ปางหลัง ก็มีอันเป็นไป ทำให้อยู่กับท่านไม่ได้ ทำเหมือนท่านไม่ได้ ไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำสั่งสอนของท่านได้ เป็นต้นว่าท่านแนะนำให้รักษาศีล รักษาวัตรปฏิบัติให้เคร่งครัด ก็พากันหย่อนยานเสีย ท่านแนะนำให้ทำความเพียร เติบงกรรม นั่งสมาธิให้มาก จิตจะได้รวมเป็นสมาธิ เกิดฌานเกิดญาณเพื่อตัดกิเลส ละกิเลส ก็ไม่ตั้งใจทำ ไม่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เมื่อถูกท้วงถูกติง ถูกกระทบกระทั่งบ่อยๆ เข้า ก็ทนไม่ได้อยู่ไม่ได้ มีอันต้องได้จากไปเสีย อย่างนี้เรียกว่า เห็นบุญแล้ว เอาไม่ได้

บางท่านบางองค์ได้บวช ได้อุปสมบทในพระพุทธศาสนาแล้ว แต่ ประพฤติปฏิบัติผิดจากทำนองคลองธรรมของพระพุทธเจ้าด้วยความเขลาไม่รู้จริง เนื่องจากสำนักปฏิบัติที่ไปอยู่ไปอาศัยนั้น ปฏิบัติ

ฝึกปฏิบัติหย่อนยานกันมานานจนเป็นประเพณีชาวบ้าน ไม่มีครู อาจารย์ที่รู้ธรรมเห็นธรรมมาอาศัยอยู่ด้วย ก็พากันปฏิบัติฝึกปฏิบัติ หย่อนยานต่อๆ กันมาน่าสงสาร ผู้มีศรัทธาต่อพระพุทธเจ้า ต่อพระพุทธศาสนา บวชเข้ามาหวังจะสะสมบุญบารมี กลายเป็นสะสมบาป บารมีไปได้โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว อาการเช่นนี้เรียกว่า หาบุญไม่เห็น

ความเชื่อดีกคำบรพข์ของชาวพุทธมีว่า “อยากได้บุญต้องบวช” การบวชของลูกเป็นการจูงพ่อแม่ขึ้นจากเมืองนรก คนโบราณจึงดีใจมากเมื่อได้ลูกมาเป็นผู้ชาย คือดีใจกว่าได้ลูกมาเป็นผู้หญิง เพราะคิดว่า เราได้คนที่จะดึงขึ้นสู่สวรรค์แล้ว ผู้เขียนเห็นว่าความเชื่อโบราณเป็นความเชื่อที่ถูกต้องและฉลาดแหลมคมมาก เนื่องจากการบวชเป็นการทำบุญอย่างสูง เป็นการประพฤติพรหมจรรย์ เป็นการทำบุญด้วยการลงมือปฏิบัติ เป็นการดำเนินชีวิตตามแนวทางของบรมครู คือ พระพุทธเจ้า

12. การบวช

การบวช คือการเสียดสละกิจการงานทางโลก การทำมาหาอยู่หา กิน ไปทำงานทางพุทธศาสนา เป็นการเสียดสละออกจากบ้านจากเรือน ไปอยู่ป่าอยู่เขา บำเพ็ญกิจของพระพุทธานุชาอย่างเดียวกิจการงานทางโลกปล่อยให้เป็นที่ของชาวบ้าน การเลี้ยงชีพของนักบวช ท่านให้ขอจากชาวบ้านตามมีตามได้ วันละ 1 ครั้ง คือ ออกบิณฑบาตเลี้ยงชีพ เพื่อจะได้มีเวลาทำกิจของพระพุทธานุชาได้อย่างเต็มที่ กิจของพุทธานุชาที่สำคัญยิ่งคือ รักษาศีลภาวนา เพื่อบำเพ็ญจิตให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส นั่นคือการรักษาศีลพรหมจรรย์ตามฐานะของตน รักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์สะอาด คือ กายสงบ วาจาสงบ เพื่อเป็นพื้นฐานให้การบำเพ็ญจิตเป็นไปได้อีก การมีศีลบริสุทธิ์ออกจากกาม

กิเลสได้ของนักบวช จะช่วยให้การบำเพ็ญจิตอันเป็นการทำภาวนาฝึก
อบรมจิตให้ตั้งมั่น เป็นสมาธิเกิดฌาน เกิดมหาสติมหาปัญญา ฐัทธิธรรม
เห็นธรรม บรรลุธรรมตัดกิเลสขาดจากสันดาน ก็จะเป็นผู้มีจิตบริสุทธิ์
หมดจดจากกิเลส เรียกว่า บรรลุมรรคผลนิพพาน เช่นเดียวกับ
พระพุทธเจ้าผู้เป็นบรมครูของพุทธบริษัททั้ง 4 เป็นสุดยอดของการ
ทำบุญทางพุทธศาสนา ใครทำได้ก็จะถือว่าผู้นั้นมีบุญมีบารมีมาก ได้
เป็นพระอรหันต์

นักบวชที่เสียดละออกจากบ้านเรือนมาบวชเป็นภิกษุ สามเณร
พ่อขาว ยายชี อาศัยอยู่ตามวัดตามวา ตามป่าตามเขาแล้ว ถ้าไม่ได้
ตั้งใจรักษาศีล รักษาวัตร ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผู้
ประทานพระธรรมวินัยเอาไว้ให้ปฏิบัติตาม จะเป็นการทรยศต่อบิดา
มารดาและครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณ บาปกรรมย่อมตกเป็นของผู้นั้น
ท่านว่า “ยิ่งบวชนาน ยิ่งบาปมาก” ท่านว่า “บวชเอาบาป ไม่ใช่บวชเอา
บุญ”

หลายคนข้องใจว่า บวชเอาบาปเป็นอย่างไร ยิ่งบวชนานยิ่งบาป
มากเป็นอย่างไร เพื่อความเข้าใจในเรื่องนี้ ผู้เขียนขอยกเอาประสบ
การณ์ในการปฏิบัติธรรมมาแล้วให้ฟัง ฟังไว้เพื่อเอาไปพิจารณาจะ อย่า
ด่วนเชื่อหรือไม่เชื่อ ผู้เขียนเองก็ไม่กล้ายืนยันว่ามันจริงหรือไม่จริง
เพียงแต่มันเกิดขึ้นในบริกรรมนิมิต

ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ผู้เขียนได้รับเชิญให้บรรยายธรรมให้
สามเณรบวชฤดูร้อนฟัง เมื่อได้รับเชิญก็ได้ถามผู้เชิญว่า “จะให้บรรยาย
เรื่องอะไร” ผู้เชิญตอบว่า “แล้วแต่อาจารย์จะบรรยายเรื่องอะไร
อาจารย์เข้าวัดปฏิบัติธรรมนาน คงจะมีเรื่องดีๆ มาบรรยายให้เณรฟัง”
ผู้เขียนจึงถามอีกว่า “ให้เวลาบรรยายนานเท่าใด” ผู้เชิญตอบว่า

“ประมาณ 2 ชั่วโมง นับจากฉันเข้าเสร็จแล้วไปจนถึงก่อนเวลานั้นเพลในวันพรุ่งนี้”

เย็นวันนั้น ผู้เขียนเดินจงกรมทำความเพียรตามปกติ หลังจากทำวัตรเย็นเสร็จแล้ว จิตสงบเป็นสมาธิขาดจากอารมณ์ภายนอกแล้ว วิตกขึ้นมาว่า “เอาเรื่องอะไรไปบรรยายให้เณรฟังดีหนอ” วิตกแล้วก็นั่งอยู่ไม่นานก็มีคำพูดผุดขึ้นมาว่า “รู้แล้วหรือยังว่าพระพุทธเจ้ามีเหตุผลใดจึงให้พระเณรห่มจีวรสีเหลือง : ยังไม่รู้ : จะเล่าให้ฟังนะ : สีเหลืองเป็นสีเปลวไฟ และที่ท่านกำหนดให้นักบวชห่มสีเปลวไฟ ก็เพราะต้องการให้นักบวชระมัดระวังอยู่เสมอว่า นี่กำลังอยู่กับไฟนะ ไฟนี้ถ้าคุมได้ใช้เป็นมันจะมีประโยชน์ 2 อย่าง คือให้แสงสว่างกับให้ความอบอุ่น แต่ถ้าควบคุมไม่ได้ มันก็จะไหม้เจ้าของ” ท่านเปรียบเทียบแสงสว่างเหมือนกับปัญญาที่เกิดจากฌานญาณ ความอบอุ่นเหมือนกับศรัทธาที่ชาวบ้านมีต่อบวช ปัญญาอันวิเศษลึกซึ้งเหนือปัญญาทางโลก วิชา 3 อภิญญา 6 และปฏิสัมภิทา 4 จะสามารถรู้ได้เห็นได้เข้าใจได้ ก็จากรักษาศีลภาวนาซึ่งเป็นภารกิจที่สำคัญยิ่งของนักบวช

นักบวชที่เป็นปุถุชนหรือเป็นสมมุติสงฆ์ เมื่อรักษาศีลภาวนาบำเพ็ญจิตให้เกิดฌานเกิดญาณได้แล้ว ถ้ารู้จักอาสาวัชชะญาณ ก็จะรู้จักวิธีทำกิเลสให้สิ้นเป็นลำดับขึ้นไป จะกลายเป็นพระอริยะสงฆ์ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี อรหันต์ ข้ามวิภวสงสารเข้าสู่นิพพานไป สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรบาป อะไรบุญ อะไรคุณ อะไรโทษ อะไรประโยชน์ อะไรไม่ใช้ประโยชน์ อะไรควรเว้น อะไรควรทำ ที่ไหนควรไป ที่ไหนไม่ควรไป สามารถบอกได้นั้นทางนรกจะอย่างไร อย่าทำ นั้นทางสวรรค์ทางพรหมโลกจะ ไรบริบไป นั้นทางนิพพานเร่งทำให้มาก ปฏิบัติให้มากเข้าไว้ สามารถบอกได้ สอนได้

แนะนำได้ ปฏิบัติให้คุณเป็นตัวอย่างได้ด้วย ข้องใจอะไรตรงไหนมาถาม
ก็ชี้แจงแสดงเหตุผลให้ฟังได้

ใครได้พบได้เห็นพระอริยะสงฆ์ ผู้ทรงศีลทรงธรรมทรงปัญญา
และ ได้สนทนารธรรมกับพระอริยะสงฆ์ผู้ทรงศีลทรงธรรมทรงปัญญา
จะเป็นมงคลอันสูงส่ง อานิสงส์การให้ทานจะได้บุญมากเป็นร้อยเท่า
พันเท่าหมื่นเท่าล้านเท่า จะสนุกเพลิดเพลินไปกับการฟังธรรม การ
สนทนาธรรม เนื่องจากการได้ฟังธรรมจากผู้เห็นจริงในธรรม ซึ่งจะ
ได้รับอานิสงส์ 5 อย่าง คือ

1. จะได้ยินได้ฟังสิ่งที่ไม่เคยได้ยินฟัง
2. สิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังแล้วจะเข้าใจขึ้น
3. จะบรรเทาความสงสัยเสียได้
4. จะทำความเข้าใจให้ตรงต่อทางพันทุกข์ได้
5. จิตผู้ฟังย่อมแจ่มใสเบิกบานเหมือนพระนิพพานมาอยู่แก่เอื้อม

นักบวชผู้ควบคุมไฟได้เหมือนกับผู้รักษาศีลรักษาวินัยได้บริสุทธิ์
หมดจด ถ้ารักษาศีลรักษาวินัยไม่ได้ เหมือนกับคนที่ควบคุมไฟไม่เป็น
เต็มเชื่อให้แก่ไฟโดยไม่รู้จักประมาณ เต็มเชื่อให้แก่ไฟ ท่านว่าเหมือน
กับทำอะไรตามใจที่ยังมีกิเลส ยิ่งเต็มเชื่อให้มากไฟกิเลสก็จะยิ่งโหม
กระหน่ำแรงขึ้น และสุดท้ายก็จะไหม้ตนเอง ไหม้คนห่มผ้าเหลืองนั้น
แหละ นั่นคือคนห่มผ้าเหลืองผู้ไม่รักษาศีล รักษาวินัยจะเป็นบาปเป็น
กรรมตกอบายภูมิ

หลายคนไม่เข้าใจว่าเป็นบาปเป็นกรรมอย่างไร เห็นแต่ได้กินฟรี
อยู่ฟรี ไม่ต้องทำงานก็มีอยู่มีกินมีใช้มีสอย อยากได้อะไรก็มีคนเอามา
ถวายให้ แลผมมีหน้ามีตาเป็นที่กราบไหว้ของคนอีกต่างหาก คำตอบใน
ภาวนาสูตรขึ้นมาว่า “ตกอบายภูมิฐานหลอกลวงเขากิน” ชาวบ้านที่ทำ

ทานแก่นักบวช เขาไม่ได้ให้เลยๆ นะ เขาเอามาแลกบุญ เขาเชื่อว่าบุญ
เกิดจากผู้มีศีล นักบวชเป็นเพศที่ประกาศตัวว่าจะเป็นผู้มีศีล ก็จะ
รักษาศีลของพระของเณรของพ่อขาวแม่ชี ถ้ารักษาศีลไม่ได้ ก็เหมือน
หลอกลวงเขากิน เหมือนกินเป็นหนี้เป็นสิน ท่านว่าต้องอาบัติทุกกฏ
หนึ่ง ตัวตกอบายภูมิหมื่นปี

“อะไรจะนานนมอย่างนั้น : ไม่นานได้อะไร แต่ละวันท่านได้
รับของท่านอะไรจากใครบ้าง เป็นเวลานานเท่าใด บวกกันเข้าไปคูณ
กันเข้าไป มีหนี้มีสินอยู่เท่าไร เมื่อแตกกายทำลายขันธ์ บาปกรรมที่ทำ
ไว้ บันดาลผลให้จิตวิญญูณดวงนั้นไปจุติในภพภูมิที่อำนวยความสะดวก
หนี้ เช่น กินเนื้อกินปลาเขา ก็ไปเกิดเป็นเนื้อเป็นปลาให้เขากิน ท่านว่า
ต้องชดใช้คืนทุกอย่างจนครบทุกคนที่เป็นเจ้าหนี้ จึงจะพ้นกรรมใน
เรื่องนั้น แล้วก็ไปชดใช้กรรมในเรื่องใหม่จนครบทุกอย่างทุกคน” ยิ่ง
บวชนานยิ่งบาปมากเพราะอย่างนี้เอง

13. อยากพ้นไปเสียจากอวิชาโอะมะ

อยากพ้นไปเสียจากอวิชาโอะมะจะได้อย่างไร จะเริ่มต้นอย่างไร
จึงจะสำเร็จง่าย

อวิชาเป็นอกุศลธรรม เป็นกิเลสที่ทรงพลังอำนาจมากที่สุด เป็น
หัวหน้าของกิเลสทั้งหลาย กิเลสทั้งหลายเกิดขึ้นได้เพราะมีอวิชาเป็น
หัวหน้าหาให้เป็นที่ไป เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความหลง ได้แก่ หลงโลก
หลงโกรธ และหลงหลง หลง คือ ความไม่รู้ เป็นการลืมหรือไม่ใส่ใจ
ซึ่งทำให้ไม่รู้จัก อวิชาจะซ่อนตัวอย่างดีในหัวใจหรือจิตใจของมนุษย์
ผู้มีกิเลสครอบงำ ไม่สามารถรู้ได้เห็นได้เข้าใจได้ง่ายๆ ถ้าฟังสุดตมะ
ยะปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง และจินตตามะยะปัญญา

คือปัญญาที่เกิดจากการคิด จะไม่สามารถรู้เห็นและเข้าใจเรื่องของอวิชชาเลย ยกเว้นเฉพาะผู้ได้สะสมบุญบารมีให้แก้กล้าถึงระดับแล้วตั้งแต่ชาติปางหลังเท่านั้น ยุคสมัยปัจจุบันนี้ ผู้ต้องการรู้เห็นและเข้าใจเรื่องของอวิชชา จะต้องบำเพ็ญบุญให้เกิดภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดฌานเกิดญาณ โลกุตระระฌานและโลกุตระระญาณ จะทำให้รู้เห็นและเข้าใจเรื่องของอวิชชาโอฆะ

นักบวชที่ไม่ได้ปฏิบัติภาวนาฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิเกิดภาวนามยปัญญา จะยังเข้าไปไม่ถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา ท่านว่าการได้บวชเป็นการเข้าถึงพุทธศาสนาเหมือนกับเกลือไม้ ให้ประโยชน์อะไรยังไม่ได้ การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ตามภูมิของนักบวชได้ เหมือนกับเปลือกไม้ใช้ประโยชน์ได้บ้างนิดหน่อย การปฏิบัติภาวนาฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิเกิดฌานโลกีย์ เหมือนกับกระพี้ไม้ใช้ประโยชน์ได้มากขึ้นแต่ไม่มั่นคงถาวร แดกเปราะง่าย การปฏิบัติภาวนาฝึกฝนอบรมจิตจนเกิดโลกุตระระฌาน ประหารกิเลส 3 ข้อต้นได้แล้ว จึงจะเป็นการเข้าถึงแก่นของไม้หรือแก่นของพุทธศาสนา นั่นคือ การได้รู้ธรรมเห็นธรรม บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลตกกระแสนพระนิพพาน แต่ยังไม่สิ้นสุดการศึกษา ต้องชวนชายศึกษาต่อไปจนประหารกิเลสตั้งโยชน์ได้ครบทั้ง 10 ข้อ โดยเฉพาะตั้งโยชน์ข้อที่ 10 อันเป็นเรื่องของอวิชชาโอฆะโดยเฉพาะ ต้องจ้องดูให้รู้เห็นและเข้าใจแจ้งชัดจึงจะละและข้ามมันได้

อวิชชาเป็นหัวหน้าของกิเลสทั้งหลาย หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อวิชชาเป็นตัวแม่ของกิเลส สามารถคลอดกิเลสอื่นๆ ออกมาได้เรื่อย นักบวชนักปฏิบัติธรรมที่ยังไม่รู้เห็นอวิชชาว่าเป็นอย่างไร เกิดขึ้นได้อย่างไร จะไม่สามารถฆ่ากิเลส ทำลายกิเลสน้อยใหญ่ให้สิ้นซากไป ก็

แม้มันยังไม่ตาย ย่อมจะคลอดกิเลสออกมาได้ใหม่เรื่อยๆ ภาวนามย ปัญญาอย่างหยาบจะทำลายกิเลสอย่างหยาบ ภาวนามยปัญญาอย่าง กลางจะทำลายกิเลสอย่างกลาง ภาวนามยปัญญาอย่างละเอียดจึงจะ ทำลายกิเลสอย่างละเอียดได้ อวิชชาเป็นหัวหน้ากิเลสอนุสัยที่นอน เนื่องอยู่ในจิตสันดานมายาวนานหลายภพหลายชาติ ภาวนามยปัญญา ที่ละเอียดเข้มข้นจริงๆ จึงจะสามารถรู้มันได้ เห็นมันได้ทำลายมันได้ อยากหลุดพ้นจากอวิชชาโงะต้องใส่ใจทำภาวนาให้มากๆ

การรู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรมด้วยตนเอง อันเป็นการบรรลุ ธรรมหรือตรัสรู้ธรรมนั้น เป็นเรื่องเฉพาะตัว ผู้บรรลุธรรมจะเป็นผู้รู้ ผู้ ตื่น ผู้เบิกบาน การรู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรมเป็นเรื่องยาก ทั้งๆ ที่ ธรรมคือธรรมชาติที่มีอยู่เป็นอยู่เห็นอยู่ ทั้งอยู่ในตนเองและอยู่รอบตัว เต็มฟ้าเต็มแผ่นดิน บัณฑิตนักปราชญ์ท่านว่า มนุษย์ทุกคนที่เกิดมา กอดธรรมอยู่เฝ้าธรรมอยู่ แต่บ้างอาจจะไม่รู้จักธรรม ไม่เข้าใจธรรม ธรรมที่เป็นโทษ เรียกว่า อकुสะลาธัมมา และธรรมที่เป็นคุณ เรียกว่า กุ สะลาธัมมา ธรรมอันทำให้หลุดพ้นไปเสีย เรียกว่า อพพะยากะตาธัมมา

อันที่จริงเราทุกคนต่างก็รู้ธรรมเห็นธรรม แต่การไม่เข้าใจธรรม เกิดจากการรู้ไม่รอบหรือรู้ไม่ตลอด รู้เป็นช่วงเป็นระยะ รู้ไม่ครบองค์ ประกอบ บางทีรู้กับเห็นอาจจะไม่ใช่ขณะเดียวกัน จึงเหมือนไม่รู้จัก ไม่เข้าใจ เช่น อย่างเราได้ยินชื่อบุคคลคนหนึ่งโดยการกล่าวถึง เราอาจ จำชื่อบุคคลนั้นได้ แต่ไม่ได้เห็นหน้าตารูปร่างลักษณะของบุคคลนั้น ในขณะนั้น กับอีกขณะหนึ่งเราได้พบเห็นบุคคลคนนั้นแต่ไม่รู้จักชื่อ อาจจำชื่อไม่ได้หรือไม่มีคนบอก ไม่ได้ถามเจ้าตัว การรู้การเห็นที่ผ่าน มา ไม่ทำให้เรารู้จักและเข้าใจบุคคลคนนั้นเลย การรู้ธรรมเห็นธรรม ของปุถุชนจะมีอาการอย่างที่ว่ามา คือ การรู้ที่อยู่เห็นอยู่แต่ไม่เข้าใจ จึงถือ

เอาประโยชน์มาได้

ภาวนามยปัญญาจะช่วยให้เราเกิดมหาสติมหาปัญญา รู้ชื่อธรรม กับเห็นสภาวธรรมพร้อมกัน รู้ทั่วครบทุกองค์ประกอบ ทุกระยะเวลา ทำให้รู้ชัดเห็นชัด เข้าใจชัดยิ่งขึ้น รู้ผลของสภาวธรรมชนิดนั้น ว่าให้ผลเป็นสุขหรือเป็นทุกข์อย่างไร อะไรเป็นสาเหตุให้มันเกิดเช่นนั้น อะไรเป็นสาเหตุใหญ่หรือสาเหตุย่อย อยากจะบรรเทาผลกระทบที่เกิดขึ้นจะต้องทำอย่างไร เรื่องเร่งด่วนจะต้องทำอย่างไร หรือในระยะยาว จะต้องทำอย่างไร อยากจะตัดขาดซึ่งผลกระทบเช่นนั้นจะทำอย่างไร ถ้าพิจารณาได้ความแยกคางก็จะเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจากอกุสะลาธัมมา และจะเห็นสุขที่เกิดจากกุสะลาธัมมา และเห็นความเป็นอิสระผ่องใสของจิตที่เกิดจากอพะยาเกตาธัมมา นั่นคือพิจารณาให้รู้ว่าทุกข์ที่เกิดขณะจิตนั้น เกิดจากกรรมข้อใดหมวดใด แล้วพิจารณาโยงโยกันไปหากรรมตรงกันข้าม อันจะนำมาแก้ทุกข์นั้น พิจารณาโยงโยกันไปมา จนรู้ชัดเห็นชัดเข้าใจชัด พิจารณาบ่อยๆ พิจารณาหลายๆ ต่อเนื่องยาวนาน เป็นเดือนเป็นปีเป็นหลายๆ ปี ความรู้ก็จะสะสมมากขึ้นๆ และบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด

มหาสติมหาปัญญาจะพาจิตที่ฝึกดีแล้ว รู้เห็นกิเลสน้อยใหญ่ หยาบกลางละเอียดทีละตัวสองตัว กิเลสตัวไหนโผล่หน้ามาให้เห็น ก็พิจารณาโยงเข้าหาอริยสัจ 4 ประการ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค โดยเฉพาะสมุทัยเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์เกิดสุข ระวางอย่าหลงอยู่ในโลกิยะสุข มันทำให้ซัดต่อการไปเมืองนิพพาน ต้องดูให้ชัดพิจารณาให้ชัด ให้รู้จักกรรมที่เป็นคุณ รู้จักกรรมที่เป็นโทษ ธรรมที่เป็นพวกพ้องสนับสนุนกัน ธรรมที่เป็นอุปสรรคตัดรอนกัน ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี รู้จักประโยชน์จากการที่มีศีลมีธรรม รู้โทษของการไม่รักษาคณะธรรม

ศีลธรรม ทั้งในปัจจุบันและอนาคตและสุดท้ายจะรู้ธรรมหลุดพ้น และก้าวข้ามไปเสียจากสิ่งดีและสิ่งไม่ดีทั้งหลาย

14. การภาวนา

การภาวนาเป็นการกระทำที่สำคัญยิ่งของนักบวช นักปฏิบัติ ผู้ปรารถนามรรคผลนิพพาน เป็นการกระทำเพื่อให้เกิดภาวนามยปัญญา รู้แจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งหลาย ทั้งหยาบ กลาง ละเอียด จะรู้ได้เห็นได้เข้าใจได้จากการทำภาวนา คือได้รู้จัก สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม รู้จักภายนอก ภายใน ภายในกาย รู้จักเวทนานอก เวทนาใน เวทนาในเวทนา รู้จักจิต รู้จักจิตในจิต รู้จักธรรม รู้จักธรรมในธรรม และสุดท้าย รู้จักธรรมหลุดพ้นเข้าสู่นิพพาน ข้ามอวิชชา โอบณะไปได้ ข้ามวิภูสงสารไปได้

ความรู้ที่เกิดจากการศึกษาโดยปริยัติ กับความรู้ที่เกิดจากการศึกษาโดยปฏิบัติไม่เหมือนกัน การศึกษาทางปริยัติเป็นการศึกษาเพื่อให้รู้จักชื่อของธรรม แต่สภาวะธรรมนั้น บางเรื่องบางอย่างถ้าไม่ได้ลงมือปฏิบัติให้เกิดขึ้นเป็นขึ้นที่จิต เราจะไม่มีวันรู้ไม่มีวันเข้าใจ ทั้งๆ ที่จำชื่อธรรมนั้นได้ เหมือนกับเราจำชื่อคนได้ แต่ไม่รู้จักรูปร่างลักษณะหน้าตาท่าทางคุณสมบัติของคนๆ นั้น การจำชื่อธรรมได้อธิบายได้พูดได้ จึงยังไม่เรียกว่าผู้รู้ธรรมเห็นธรรมบรรลुธรรม การศึกษาโดยปริยัติจึงเหมือนรู้ชื่อต้นยา แต่ไม่รู้รูปร่างลักษณะ กลิ่น รส ต้นยานั้น เก็บต้นยาหรือตัวยามาทำประโยชน์ยังมีได้

ส่วนการศึกษาโดยการปฏิบัติภาวนา เป็นการกระทำเพื่อให้เห็นสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่จิต ขณะที่จิตมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เป็นมหาสติมหาปัญญา เมื่อเห็นอาการหรือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่จิต

ชัดเจนแล้ว หากผู้ภาวนาวิตกว่า ภาวะเช่นนี้หรืออาการเช่นนี้ท่านเรียกว่าอะไร คำศัพท์บาลีก็จะผุดขึ้นที่จิต ใหม่ๆ จะถึงกับสะดุ้งตื่นว่า นี่หรือที่ท่านเรียกว่า... มันอยู่ใกล้ๆ เรายังเอง แต่ก่อนทำไมไม่รู้ไม่เข้าใจ แหม! เรายังช่างโง่เหลือเกิน โง่มาตั้งนาน อยู่กับเขา เห็นเขาอยู่ท่าตาไม่รู้จักเขาจะไม่ให้เรียกว่าโง่จะเรียกว่าอย่างไร กำหนดตัวเองแล้วก็รู้สึก เบิกบานภูมิใจอกภูมิใจ นักปฏิบัติผู้จะรู้ธรรมเห็นธรรมจะมีอาการเช่นนี้ ท่านเรียกว่าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

การทำภาวนาปฏิบัติบูชา เป็นการกระทำเพื่อให้เข้าถึงแก่นของ พุทธศาสนา ได้มาวชนในพุทธศาสนาแล้ว ได้เกิดมาพบพุทธศาสนา แล้ว นับเป็นโชคมหาศาล ดังนั้นอย่าชะล่าใจถึงเลงสยอยู่เลย รีบทำ ภาวนาบำเพ็ญจิตฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิให้ได้ จะได้ได้ อริย ทรัพย์ อันเป็นทรัพย์อันประเสริฐ เป็นคุณธรรมประจำใจอันประเสริฐ (พระราชาวรมุณี 2528:249-250) ประกอบไปด้วย 7 อย่าง ได้แก่ ศรัทธา สីล หิริ โอตตปปะ พาหุสัจจะ จาคะ และปัญญา

1. ศรัทธา คือ ความเชื่อที่มีเหตุมีผล มั่นใจในหลักที่ยึดถือของ พุทธศาสนามั่นใจในการทำความดี
2. สีล คือ การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย และประพฤติถูกต้องดี งามตามศีลที่พระพุทธเจ้าบัญญัติ
3. หิริ คือ ความละอายบาป และละอายต่อการกระทำ ความชั่ว ทางการผิดศีล
4. โอตตปปะ คือ เกรงกลัวต่อผลของบาปที่ตนเองจะได้รับ
5. พาหุสัจจะ คือ จะเป็นผู้รู้มาก เห็นมาก ได้ศึกษาเรียนมามาก
6. จาคะ คือ จะเป็นผู้รู้จักเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อ หนุนผู้อื่น

7. ปัญญา คือ จะเป็นผู้รู้และเข้าใจในเหตุผลอย่างถ่องแท้ ใน ความดี ความชั่ว ผิดถูก คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ รู้คิด พิจารณา สิ่งที่ควรเว้น สิ่งที่ควรทำ

อริยทรัพย์เป็นทรัพย์อันประเสริฐอยู่ในจิตใจ ดีกว่าทรัพย์ ภายนอกเพราะไม่มีผู้ใดแย่งชิงไปได้ ไม่สูญหายไปด้วยกษัตริย์ต่างๆ ทำให้ใจไม่อ้างว้างยากจน และเป็นทุนสร้างทรัพย์ภายนอกได้ด้วย อริยทรัพย์ 7 เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พหุการธรรม เป็นธรรมที่มีอุปการะ มาก เพราะเป็นกำลังหนุนหรือช่วยส่งเสริมในการบำเพ็ญคุณธรรม ต่างๆ ทำประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้สำเร็จได้อย่างกว้างขวาง ไพบูลย์ เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์มาก ย่อมสามารถใช้จ่ายทรัพย์เลี้ยง ตนเองและผู้อื่นให้มีความสุขได้มาก และบำเพ็ญประโยชน์ต่างๆ ได้ เป็นอันมาก

การภาวนานี้ตอนฝึกใหม่มี 2 อย่าง คือ เดินจงกรมและนั่งสมาธิ เมื่อชำนาญแล้วก็สามารถทำได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ก่อนจะ เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ถ้ายังไม่อยู่ในภูมิศีลพรหมจรรย์ ก็ยังเป็น ชาวบ้านธรรมดา ไม่ใช่สำนักบวช ให้วิรัติศีล 8 เสียก่อน มิเช่นนั้นจิตจะ ไม่รวมเป็นสัมมาสมาธิ เนื่องจากข้ามนิเวศน์ไม่ได้ หรือถ้าหากจิตรวม เร็ว เกิดปัญญามากบรรลุเป็นพระอรหันต์ ขณะที่ไม่อยู่ในศีลพรหม จรรย์ และจะมีอายุอยู่ได้ไม่เกิน 7 วัน

การเจตนาวิรัติศีล 8 กระทำดังนี้ ประณมมือยกขึ้นจรดศีรษะแล้ว ว่า สาธุ สาธุ สาธุ คุณพระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ ตั้งแต่เวลานี้ ไป จนถึง... ข้าฯ จะตั้งใจรักษาศีลแปด อันประกอบไปด้วย

1. ไม่ฆ่าสัตว์
2. ไม่ลักทรัพย์

3. ไม่ประพฤติสิ่งที่เป็นการผิดศีลแห่งพรหมจรรย์
 4. ไม่พุดปด
 5. ไม่ดื่มสุราเมรัย
 6. ไม่กินอาหารในเวลาวิกาล
 7. ไม่ดูละคร ฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี ไม่ตัดดอกไม้ ปลูก
ไม้ของหอม เครื่องหอม เครื่องทา เครื่องประดับตกแต่ง
 8. ไม่นั่งนอนเครื่องปลูกอันภายในขัดด้วยนุ่นหรือสำลี
- “ขอกุศลส่วนนี้ จงเป็นอุปนิสัยเป็นปัจจัยบรรลุมรรคผลนิพพาน
แก่ข้าฯ ด้วยเถิด สาธุ” อธิษฐานจิต 8 แล้วจึงเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิ
อันเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทำความเพียร

15. วิธีเดินจงกรม

การเดินจงกรม ปกติจะทำด้วยอาการสำรวม เคารพธรรม และ
ไม่สวมรองเท้า เมื่อลงสู่ทางเดินจงกรมแล้ว ให้ยื่นหัวทางเดินข้างใด
ข้างหนึ่งหันหน้าสู่ทางเดิน พนมมือขึ้นอธิษฐานจิตว่า

“สาธุ สาธุ สาธุ คุณพระพุทธ พระธรรม พระอริยะสงฆ์ ต่อไปนี้
ข้าฯ จะเดินจงกรมภาวนาปฏิบัติบูชา ขอให้จิตของข้าฯ ตั้งมั่นรวมลง
เป็นสมาธิ เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธ
องค์ด้วยเถิด ด้วยเดชของศีลที่ข้าฯ รักษาแล้ว ขอเทวดา อินทร์ พรหม
ยม ยักษ์ นาค ครุฑ พระภูมิเจ้าที่ แม่ธรณี แม่โพสพ แม่คงคา พระยายม
ราช นายนิรยะบาล เปรต อสุรกายสัตว์เดรัจฉาน ที่อยู่บริเวณนี้ จง
สนับสนุนการปฏิบัติบำเพ็ญของข้าฯ ให้เป็นไปด้วยสะดวกด้วยเถิด
สาธุ”

อธิษฐานเสร็จแล้ว ให้ลดมือลงข้างหน้า มือขวาจับข้อมือซ้าย

ทอดสายตาลงต่ำมองไปข้างหน้าประมาณ 5-7 ก้าว ก้าวเท้าออกเดิน
เท้าถูกพื้นปริศนารมณักรมฐานในใจ เช่น ใช้อรณักรมฐาน
พุทโธ เท้าแรกถูกพื้นว่า พุท อีกเท้าถูกพื้นว่า โธ และให้พุทโธ พุทโธ
ไปทุกครั้งเท้าถูกพื้น พยายามให้จิตอยู่กับพุทโธ อย่าให้จิตหนีไปคิด
เรื่องอื่น จนกว่าจิตจะวางคำปริศนารมณักรมฐานเอง แล้วไม่ต้องปริศนารมณักรมฐานอีก จิต
สงบเป็นสมาธิแล้ว ให้เข็มสติรักษาจิตไว้ จิตจะคิดอะไรให้มีสติรู้ทัน
ถ้าไม่ผลออกก็จะเห็นกิเลสกับธรรมแก้กิเลสแย่งกันครองจิต ยามปัญญา
อ่อนด้อย จิตจะเชื่อกิเลสทำตามกิเลส เราต้องตั้งสติมั่นไว้เพื่อให้รู้ชัด
ว่า เชื่อตามกิเลสเป็นทุกข้ออย่างไร เชื่อตามธรรมเป็นสุขอย่างไร

เดินจงกรมใหม่ๆ ให้เดินเอาเวลา คือการตั้งสัจจะกำหนดเวลา
เอาไว้ว่าจะเดินนานเท่าไร ไม่ถึงกำหนดอย่าหยุดเดิน สัจจะกับกิเลส
มันจะต่อสู้กันให้ดู กิเลสมันกลัวเราจะหนีไม่อยู่ในอำนาจมัน มันจะ
พยายามหลอกล่อไม่ให้เราทำความเพียร เราต้องพยายามฝืนอำนาจ
กิเลสให้ได้ พอานไปเดินเอาปัญญาคือเมื่อปริศนารมณักรมฐาน จิตสงบ
เป็นสมาธิแล้ว ให้พิจารณาภาวะธรรมที่มาสัมผัสใจ ให้รู้ชัดเห็นชัด
เข้าใจชัดตามอริยสัจ 4 เมื่อการพิจารณามากพอก็จะรู้ธรรม เห็นธรรม
เข้าใจธรรม บรรลุรรคผลนิพพาน เมื่อความเพียรมีกำลังมากพอ
สมควรแก่ธรรมแล้ว อยากหลุดพ้นจากวิภวสงสารก็ต้องใส่ใจทำความ
เพียรให้มาก

การเดินจงกรมภาวนา เป็นการทำบุญที่ได้บุญมากกว่าการให้
ทานและการรักษาศีล และทางเดินจงกรมที่พอเหมาะ ควรมีความ
กว้างประมาณ 60 ซม. และความยาวประมาณ 20-25 ก้าว โดยให้เดิน
จากทางทิศตะวันตกไปทิศตะวันออกจะดีที่สุด รองลงมาคือเฉียงเหนือ
ไปเฉียงใต้ แต่ทิศเหนือไปทิศใต้ไม่ควรเดิน และไม่ควรเดินผ่านหน้า

พระประธาน เพราะจิตจะรวมยาก

เมื่อต้องการหยุดเดิน ให้ยืนที่หัวทางเดินข้างใดข้างหนึ่งหันหน้า
สู่ทางเดิน พนมมืออธิษฐานจิตว่า

“สาธุ สาธุ สาธุ บุญกุศลที่ข้าฯ ได้เดินจงกรมภาวนาปฏิบัติบูชา
ในครั้งนี้ จงเป็นอุปนิสัยเป็นปัจจัยแก่พระนิพพานแก่ข้าฯ ในกาลข้างหน้า
ขออุทิศส่วนกุศลนี้ แก่บิดา มารดา ครูบาอาจารย์ เจ้ากรรมนายเวร
ผู้มีอุปการคุณ ตลอดจนถึงเทวดา อินทร์ พรหม ยักษ์ นาค ครุฑ พระ
ภูมิเจ้าที่ แม่ธรณี แม่โพสพ แม่คงคา พระยายมราช นายนิรยะบาล เปเรต
อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ที่อยู่บริเวณนี้ จงได้รับส่วนบุญที่ข้าฯ ได้
กระทำในครั้งนี้ แล้วจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกัน
อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงอโหสิกรรมแก่ข้าฯ ทุกตนทุกคน
เถิด สาธุ”

16. วิธีนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ เป็นการทำความเพียรเช่นเดียวกับการเดินจงกรม
เพียงแต่เปลี่ยนจากเดินมาเป็นนั่งเท่านั้น ลักษณะการนั่งจะเหมือน
พระพุทธรูป คือนั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง
รักษาสติมั่นคงอยู่กับกรรมฐานที่นำบริกรรมภาวนา อย่าให้จิตหนีจาก
คำบริกรรมไปคิดเรื่องอื่น จนกว่าจิตจะวางคำบริกรรมเอง แล้วไม่ต้อง
บริกรรมใหม่ หลังจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว ให้รักษาสติกำกับจิตไว้อย่า
ให้พลอย ก็จะเห็นกิเลส เห็นธรรมเครื่องแก้กิเลส เช่นเดียวกับเดิน
จงกรม เมื่อเตรียมการป้องกันสิ่งรบกวนได้แล้ว ให้นั่งลงพนมมือ
อธิษฐานจิตว่า

“สาธุ สาธุ สาธุ คุณพระพุทฺธ พระธรรม พระอริยะสงฆ์ ต่อไปนี้

ข้าฯ จะนั่งสมาธิภาวนาปฏิบัติบูชา ขอให้จิตของข้าฯ ตั้งมั่นรวมลงเป็นสมาธิ เกิดปัญญารู้แจ้งในธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ด้วยเกิดด้วยเดชของศีลที่ข้าฯ รักษาแล้ว ขอเทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ นาค ครุฑ พระภูมิเจ้าที่ แม่ธรณี แม่โพสพ แม่คงคา พระยายมราช นายนิรยะบาล เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉานที่อยู่บริเวณนี้ จงสนับสนุนการปฏิบัติของข้าฯ ให้เป็นไปด้วยสะดวกด้วยเถิด สาธุ”

อธิษฐานเสร็จแล้วให้วางมือขวาทับมือซ้ายที่หน้าตัก นึกคำบริกรรมที่เป็นอารมณ์กรรมฐานที่ถูกกับจริต อาจจะเป็นกสิณข้อใดข้อหนึ่ง หรืออสุภะข้อใดข้อหนึ่ง หรืออนุสติข้อใดข้อหนึ่ง หรือหมวดย่อยข้อใดข้อหนึ่ง ถ้าเลือกกรรมฐานได้ถูกกับจริต จิตจะรวมเป็นสมาธิง่าย

17. อารมณ์กรรมฐาน

อารมณ์กรรมฐาน ที่จะนำมาใช้อบรมจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิมีหลายหมวด ดังจะกล่าวถึงต่อไปนี้

1. หมวดกสิณ 10 (พระราชมุนี 2528:272) คือ การที่ผู้ปฏิบัติธรรมนำเอากสิณอย่างใดอย่างหนึ่งมาเพ่ง หรือบริกรรมจนจิตสงบเป็นสมาธิ กรรมฐานหมวดนี้ช่วยให้จิตเกิดพลัง เป็นจิตตานุภาพแสดงฤทธิ์ต่างๆ อันได้แก่

- 1) ปฐวีกสิณ คือ เพ่งดินเป็นอารมณ์
- 2) อาโปกสิณ คือ เพ่งน้ำเป็นอารมณ์
- 3) เตโชกสิณ คือ เพ่งไฟเป็นอารมณ์
- 4) วาโยกสิณ คือ เพ่งลมเป็นอารมณ์
- 5) นีลกสิณ คือ เพ่งสีเขียวเป็นอารมณ์

- 6) ปิตกถิน คือ เฟงสีเหลืองเป็นอารมณ์
- 7) โลหิตกถิน คือ เฟงสีแดงเป็นอารมณ์
- 8) โอทาทกถิน คือ เฟงสีขาวเป็นอารมณ์
- 9) อโลกถิน คือ เฟงแสงสว่างเป็นอารมณ์
- 10) อากาศกถิน คือ เฟงที่ว่างเป็นอารมณ์

2. หมวดอสุภะ 10 กรรมฐานหมวดนี้แก้ระคะกำหนดได้ดี อันได้แก่

- 1) เฟงซากศพที่เนาฟองขึ้นอืด
- 2) เฟงซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ
- 3) เฟงซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มตามที่แตกปริ
- 4) เฟงซากศพที่ขาดเป็นสองท่อน
- 5) เฟงซากศพที่มีสัตว์จิกทิ้งกัดกิน
- 6) เฟงซากศพที่มีมือ เท้า ศีรษะ หลุดจากกัน
- 7) เฟงซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนๆ
- 8) เฟงซากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียราด
- 9) เฟงซากศพที่มีหนอนคลาคล้ำเต็มไปหมด
- 10) เฟงซากศพที่เหลือแต่กระดูก

3. หมวดอนุสติ 10 (พระราชนูตนิ 2528:293) คือ ธรรมที่ควรระลึกถึงเพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิและมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ หมวดนี้เหมาะแก่คนทุกจริต (โดยเฉพาะข้อ 9 ซึ่งเป็นยอดกรรมฐาน) อันได้แก่

- 1) พุทธานุสติ คือ ระลึกถึงพระพุทธเจ้าผู้วิเศษทำอศจรรย ว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ
- 2) ธัมมานุสติ คือ ระลึกถึงความวิเศษอศจรรยของพระธรรม

ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติตามพันทุกข้อได้จริง ว่า ชัมโม ชัมโม ชัมโม

3) สังฆานุสสติ คือ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตามธรรมตามวินัย ว่า สังโฆ สังโฆ สังโฆ

4) สีตานุสสติ คือ ระลึกถึงคุณประโยชน์ของศีล ซึ่งป้องกันผู้มีศีลไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ว่า ศีล ศีล ศีล

5) จาคานุสสติ คือ ระลึกถึงคุณประโยชน์ของการให้ทาน บริจาคแบ่งปัน อันทำให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข ว่า ทาน ทาน ทาน

6) เทวदानุสสติ คือ ระลึกถึงคุณธรรมอันทำให้เกิดเป็นเทวดา คือ หิริ โอตตัปปะ ว่า เทวดา เทวดา เทวดา

7) มรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตายซึ่งจะมีแก่เราในวันหนึ่งข้างหน้า เราควรพิจารณาให้รู้ว่าการตาย เป็นอย่างไร อะไรตาย ตายแล้วเราจะไปไหน จะไปได้อย่างไร ก่อนวันนั้นมาถึงเราควรเตรียมตัวอย่างไรจึงจะได้ประโยชน์สูงสุด

8) กายคदानุสสติ คือ การพิจารณาร่างกายให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ รวมกันอยู่และทำงานน ประสานกันตามที่สังขารปรุงแต่งขึ้น เรามาเพียงอาศัยอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น

9) อานาปานสติ คือ การพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของการมีชีวิต จนรู้แจ้งในกองลม คือ รู้ลมหายาบ ลมละเอียด ลมหายไป เหลือแต่จิต หรือผู้รู้ ซึ่งมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ก็จะมีรู้ธรรมเห็นธรรมตัวจริง

10) อุปमानุสสติ คือ การระลึกถึงคุณพระนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะจิตที่สงบจากกิเลส คือละกิเลสทั้งสิ้นได้แล้ว เป็นอิสระ มีความสุขอย่างยิ่ง

4. หมวดพรหมวิหาร 4 อันได้แก่

- 1) เมตตา คือ เมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข
- 2) กรุณา คือ ปรารถนาอยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
- 3) มุทิตา คือ ยินดีด้วยเมื่อเห็นเขาได้ดีมีความสุขและไม่ริษยา
- 4) อุเบกขา คือ วางเฉยเสียไม่เฝ้าย้ำซ้ำเติมเมื่อเห็นเขามีทุกข์

5. หมวดอรุณ 4 คือ การเพ่งสลายความจำรูปธรรมให้เหลือเป็นอรุณ (นามธรรม) (พระราชาธิราช 2528:183) โดยหมวดนี้เป็นที่อยู่ของจิตที่เข้าถึงอรุณ ซึ่ง เป็นภพของอรุณพรหม 4 จำพวก อันได้แก่

- 1) อากาสนัญญาตนะ คือ เพ่งกำหนดอากาศหรือช่องว่างอันหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์
- 2) วิญญาณัญญาตนะ คือ เพ่งกำหนดวิญญาณอันหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์
- 3) อากิญจัญญาตนะ คือ เพ่งกำหนดภาวะไม่มีอะไรเป็นอารมณ์
- 4) เนวสัญญานาสัญญาตนะ คือ เพ่งให้เข้าถึงภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่และไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ เป็นอารมณ์

6. หมวดย่อย 2 อันได้แก่

- 1) เพ่งอาหารให้เป็นสิ่งปฏิกลน่าขยะแขยง เพื่อไม่ให้จิตหลงยินดีในอาหารจนไม่รู้จักสมควรแก่ธรรม
- 2) เพ่งธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่รวมเป็นกาย ให้แยกออกจากกันก่อนวันตายมาถึง เพื่อจะได้ตัดอาลัยที่มีต่อร่างกายจึงจะไปนิพพานได้ เมื่อวันจิตออกจากร่าง

18. กรรณฐานที่เหมาะสมกับจริต

กรรณฐานที่เหมาะสมกับจริต เป็นดังนี้

1. คนราคะจริต รักสวยรักงาม ใช้สูทกะข้อที่ 10 และอนุสติข้อที่ 8 (ร่างกาย)
2. คนโทสะจริต โกรธง่ายใจร้อน ใช้พรหมวิหารข้อที่ 4 และอนุสติข้อที่ 9 (ลมหายใจ)
3. คนโมหะจริต หลงลืม เลื่อนลอย ใช้อนุสติข้อที่ 9 (ลมหายใจ)
4. คนศรัทธาจริต หลงเชื่อง่าย ใช้อนุสติ 6 ข้อแรก
5. คนพุทธิจริต ช่างคิด ช่างพิจารณา ใช้อนุสติ 4 ข้อท้าย และหมวดย่อย 2
6. คนวิตกจริต ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล ใช้กสิณข้อที่ 10 และอนุสติข้อที่ 9 (ลมหายใจ)

การนั่งสมาธิจะช่วยให้เห็นเวทนาง่าย เวทนาเป็นอกุศลละอองมาที่ซัดขวางพระนิพพาน เป็นของประจำกาย ถ้าเรามีสติปัญญาบริบูรณ์ อารูธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรม โดยการพิจารณาธรรมผ่านสติปัญญา 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ใหม่ ๆ การนั่งสมาธิให้ตั้งสัจจะ กำหนดเวลา อย่าหยุด ถ้าเวทนาหรือความเจ็บปวดเกิดขึ้น ให้อดทนต่อสู้กับเวทนานั้นจนผ่านเวทนาไปได้ ก็จะรู้ธรรมเห็นธรรมระดับหนึ่ง ถ้าสามารถบอกได้ว่าเวทนาเกิดจากอะไรก็จะหายกลัวเวทนา จิตจะกล้าแข็งขึ้นเพราะมีปัญญารู้จักเวทนา และสามารถข้ามเวทนาไปได้ ถ้าการพิจารณาสติปัญญา 4 เป็นไปอย่างละเอียดจนได้ความแยกคาย ก็อาจบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ขั้นใดขั้นหนึ่ง หรือเป็นพระอรหันต์ไปเลยก็ได้

วิชาอาคมกับประมาทเป็นพี่น้องใกล้ชิดกันมาก อยู่ไหนอยู่

ด้วยกันไปไหนไปด้วยกัน มนุษย์ไม่รู้จักอวิชา ไม่เห็นอวิชา และ
ติดอยู่ในอวิชาโอฆะก็เพราะประมาทนี่เอง ประมาทแปลว่าอะไร
หมายถึงอะไร ความหมายของประมาท ตามวิชากฎหมาย ประมาท
หมายถึง การกระทำที่ขาดเจตนา ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่เกิดจากการ
ปราศจากความระมัดระวัง อันบุคคลในภาวะเช่นนี้จำเป็นต้องมีตามวิสัย
และพฤติกรรม หรือเป็นการกระทำที่มีความระมัดระวังแล้ว แต่หาได้
ระมัดระวังให้เพียงพอไม่ โดยคนส่วนใหญ่จะรู้จักประมาทในรูปแบบ
ของความเลินเล่อหรือผลอเล่อ ไม่ได้ระมัดระวังให้ละเอียดรอบคอบ

ปมาทหรือประมาท เป็นอุปกิเลสข้อที่ 16 เป็นอุปกิเลสที่รู้ได้
ยากเห็นได้ยากมาก คนส่วนใหญ่จะไม่รู้จักเห็นชัดเข้าใจชัดในเรื่อง
ของประมาท เลยทำให้ติดอยู่ในอวิชาโอฆะ ติดอยู่จมอยู่กับวิฎฎ
สงสารอย่างหาประมาณมิได้ ภวานามยปัญญาของผู้เขียนอธิบายว่า
ประมาท หมายถึง ดูถูก ดูหมิ่น เลินเล่อ ละเลย โดยทั้งนี้ ดูถูก คือ
ประเมินค่าต่ำกว่าความเป็นจริง ดูหมิ่น คือ ประเมินค่าผิดไปจากความเป็นจริง
เลินเล่อ คือ ผลอเล่อหรือลืมนำไปโดยไม่ได้ระมัดระวังอย่าง
ละเอียดรอบคอบ และ ละเลย คือ ไม่ใส่ใจ ไม่เอาใจใส่ ทำให้รู้ไม่ชัด
เห็นไม่ชัด เข้าใจไม่ชัด จึงไม่สามารถกำจัดและทำลายอวิชาได้

ภารกิจสุดยอดของงานทำภavana ก็เพื่อกำจัดและทำลายอวิชา
อวิชาเป็นกิเลสตัวสุดท้ายที่จะต้องละให้ได้ทำลายให้ได้ มิเช่นนั้นจะ
เปิดประตูนิพพานไม่ออก เข้านิพพานไม่ได้ การปฏิบัติภารกิจทาง
พระพุทธศาสนาไม่ประสบความสำเร็จ แม้นั่งเฝ้านอนเฝ้าพระพุทธ
ศาสนายาวนานเท่าใด ก็หาได้ลี้มรสพระธรรมอันล้ำเลิศไม่

อนึ่ง ประมาท หมายถึง การกระทำที่ขาดความเคารพ หรือไม่มี
สัมมาคารวะ ผู้มีคารวะธรรมอันเศร้าหมอง จึงเป็นผู้ปล่อยโอกาสให้

ความประมาทเข้าครอบงำจิตใจ หรือปล่อยให้กิเลสอวิชชาเข้าครอบงำจิตใจนั่นเอง กิเลสอวิชชายิ่งมากยิ่งหนาแน่น คนก็ยังมีดีขบอด อวิชชาไม่กลัวใคร แม้จะนุ่งเหลืองห่มเหลือง หรือนุ่งขาวห่มขาว อวิชชาก็ไม่กลัว ยิ่งใครที่นุ่งห่มไม่จำกัดสี ไม่จำกัดรูปแบบ ยิ่งหวาน หมู อวิชชาสามารถเกาะกินหัวใจผู้คนได้ทุกโอกาสทุกเวลา แอบกินหัวใจหรือเป็นเจ้าของหัวใจคนได้ตลอดเวลา โดยชนิดที่เจ้าของหัวใจไม่เฉลียวใจเลยว่าอวิชชาเป็นเจ้าของหัวใจตน คราวใดที่อวิชชาให้ผลในทางร้าย ก็ร้องไห้คร่ำครวญ รำพึงรำพัน ซึ่งเป็นเรื่องน่าสงสาร คราวใดที่อวิชชาให้ผลในทางดี ก็ผลิตเพลินพอกพอใจ คืออกดีใจ ประมาทนอนใจอยู่กับอวิชชาโอะมะ จอดจมมมอยู่กับอวิชชาโอะมะ ไม่คิดหนีไปไหน จะข้ามพ้นอวิชชาโอะมะ จะข้ามพ้นวิญญูสงสารไปได้อย่างไร น่าสงสารตามเคย

อยากรู้เห็นอวิชชา อยากรู้จักอวิชชาโอะมะในเมืองต้น จะทำตนให้มีคารวะธรรม (พระราชมุนี 2528:221)

การวะธรรม คือ การเคารพนับถือในสิ่งสำคัญ 6 อย่าง ได้แก่

1. พุทธการวะตา คือ มีความเคารพนับถือพระพุทธเจ้าผู้บำเพ็ญบุญบารมีได้ครบ 30 ประการ ผู้เป็นบรมครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายมีศรัทธาปสาทะ ความเชื่อความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าผู้ซึ่งมีคุณสมบัติ 3 ประการ มีพระบริสุทธิ์คุณ มีพระปัญญาธิคุณ และมีพระมหากรุณาธิคุณแก่สัตว์โลกทั้งหลาย เมื่อมีพุทธการวะตาในเมืองต้นแล้ว สิ่งอื่นๆ จึงจะเป็นไปได้ และสุดท้ายก็จะรู้จักศึกษาในเรื่องของพระพุทธเจ้า

2. ธรรมการวะตา คือ เคารพเชื่อฟังพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ว่าปฏิบัติตามแล้วพ้นจากทุกข์ได้จริง บริสุทธิได้จริง ซึ่ง

มี 2 ประการ คือ พระธรรมและพระวินัย พระธรรมนั้นเป็นคำสั่งสอน เพื่อให้เกิดปัญญาพ้นทุกข์ได้จริง ส่วนพระวินัยนั้นเป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อความเป็นผู้บริสุทธิ์ ทั้ง 2 ประการ ท่านว่าเป็นแสงสว่างในโลก

3. สังฆการวระตา คือ เคารพในพระสงฆ์ โดยเฉพาะพระอริยะสงฆ์ การมีความเชื่อความเลื่อมใสในพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตามธรรมวินัย คบหาสมาคมกับพระสงฆ์ เพื่อขอคำแนะนำฟังธรรม จากท่าน ก็จะได้ดวงตาเห็นธรรม บารมีก็จะแก่กล้าขึ้น ความสุขหลุดพ้นก็จะเป็นที่สมหวังได้

4. ลิกขาการวระตา คือ เคารพในการศึกษาธรรม 3 ประการ คือ สីล สมาธิ ปัญญา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เคารพในไตรสิกขา คือ ศึกษาธรรมโดยการปฏิบัติบูชา คือรักษาสีลพรหมจรรย์ และทำความเพียร ฝึกอบรมจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อเจริญปัญญาให้แก่กล้าเป็นภวามยปัญญา

5. ปฏิสันถารการวระตา คือ เคารพในปฏิสันถารต้อนรับด้วยธรรม เมื่อพระเจ้าพระสงฆ์ท่านปฏิบัติและบำเพ็ญจนรู้ธรรมเห็นธรรม และเข้าใจธรรมของพระพุทธเจ้า ท่านจะเอาธรรมะของพระพุทธเจ้า ของพระอริยะสงฆ์ ของครูบาอาจารย์ทางธรรม มาต้อนรับคณะศรัทธาญาติโยมผู้ไปมาหาสู่ หากผู้ไปหาปฏิบัติสันถารการวระตา ก็จะได้ประโยชน์จากธรรมนั้น

6. อัปมาทการวระตา คือ เคารพในความไม่ประมาท คือไม่ดูถูกดูหมิ่น เลินเล่อ หรือละเลย ในการศึกษาและกิจอันควรทำ หมายถึง การบำเพ็ญตนในมีคารวะธรรมทั้ง 5 ประการข้างต้น

มนุษย์ไม่ว่าชาติใดภาษาใด ถ้ายังไม่มีคารวะธรรมในเบื้องต้นก่อน โอกาสจะพ้นทุกข์หรือพ้นจากอวิชชาโอหะหรือพ้นไปจากวัฏฏ

สงสารก็แทบจะมองไม่เห็นหรือไม่มีเลย การได้มาเกิดเป็นมนุษยชาตินี้แทบจะเรียกว่าเป็นโมฆะ คือเสียชีวิตเกิดหรือเสียเวลาเปล่า เหมือนกับสัตว์เดรัจฉาน เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ซึ่งเกิดมาใช้กรรมถึงเวลาที่ตายทำบุญก็ไม่ได้ สะสมบุญบารมีก็ไม่เป็น ทำให้ขาดการไปเมืองพระนิพพานไปอีกชาติหนึ่ง ซึ่งไม่ทราบว่าเมื่อใดจึงจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์อีก ถ้าได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ไม่มีโอกาสได้พบพระพุทธศาสนา ไม่ได้ศึกษาธรรมไตรสิกขา ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่ได้รักษาศีลภาวนา โอกาสที่บารมีจะแก่กล้าก็ริบหรี่ มนุษย์จำนวนมากที่ถูกอวิชชาโอบล้อมง่า จะพากันขาดการไปนิพพาน

19. การพ้นจากวิภวสงสารของผู้นับถือศาสนาอื่นหรือลัทธิอื่น

ผู้นับถือศาสนาอื่นหรือลัทธิอื่น จะพ้นจากวิภวสงสารหรือไม่ เพราะเหตุใด

เอ! ผู้เขียนเป็นพุทธศาสนิกชน ไม่ได้ศึกษาเรื่องราวของศาสนาอื่นหรือลัทธิอื่นอย่างละเอียดลึกซึ้งเหมือนกับพุทธศาสนา จึงไม่อาจตอบได้ชัดเจนว่ามีโอกาสหรือไม่มีโอกาส แต่ผู้เขียนมั่นใจว่ามนุษย์ไม่ว่าชาติใดภาษาใด อยู่ซีกโลกไหน นับถือศาสนาใด ต่างก็มี ร่างกาย และจิตใจ เหมือนกัน มีความสามารถที่จะทำอะไรต่างๆ ได้เหมือนกัน หากได้มาศึกษา เรื่องราวของพุทธศาสนาในเบื้องต้นดูก่อน โดยยังไม่เคารพนับถือก็ได้ คือมีการศึกษาพอให้รู้หลักกว้างๆ เมื่อรู้และเข้าใจหลักการกว้างๆ แล้วลองนำหลักคำสอนของพุทธศาสนาไปเปรียบเทียบกับหลักคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือตั้งแต่เดิมมา ดูว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรบ้าง อะไรมีเหตุผลน่านับถือมากกว่ากันเพียงใด ศาสนาใดมีสาระแก่นสารที่เป็นข้อดีมากกว่า เราน่าจะ

ยอมรับนับถือศาสนานั้น ลัทธินั้นเพื่อประโยชน์อันยิ่งใหญ่ของตัวเรา
เอง

อนึ่ง เมื่อศึกษาหลักการกว้างๆ ของพุทธศาสนาแล้ว ยังไม่
แน่ใจว่าพุทธศาสนาสอนให้พ้นทุกข์ได้จริงหรือ ให้ลองเข้าสู่ภาค
ปฏิบัติดู จะปฏิบัติอย่างฆราวาสก็ได้ จะปฏิบัติอย่างนักบวชก็ได้
ปฏิบัติเป็นระยะสั้นยาวกำหนดเอาได้ตามใจชอบ ปฏิบัติที่บ้านก็ได้
ปฏิบัติที่วัดก็ได้ แต่การปฏิบัติที่วัดป่าอาจมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวยมาก
กว่า คำว่าภาคปฏิบัติในที่นี้ หมายถึง การถือศีลพรหมจรรย์และปฏิบัติ
ภาวนาฝึกอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ คือสมาทานศีลแล้วหรือวิริตศีลแล้ว
ให้เดินจงกรมนั่งสมาธิเพื่ออบรมจิตใจให้เกิดปัญญา เป็นภาวนามย
ปัญญา มนุษย์ ไม่ว่าชาติใดภาษาใดนับถือศาสนาใด ลองได้เข้าสู่ภาค
ปฏิบัติแล้ว จะมีโอกาสพอๆ กัน แม้นับถือพุทธศาสนาแต่ยังไม่ลงสู่
ภาคปฏิบัติ โอกาสที่จะรู้ธรรมเห็นธรรมรู้จักอวิชชาโอฆะข้ามพ้นวิญญู
ตสงสารก็ห่างไกลเหมือนกัน

20. สาระแก่นสารของพระพุทธศาสนาโดยย่อ

สาระแก่นสารของพระพุทธศาสนา หรือ หัวใจพระพุทธศาสนา
ประกอบด้วย 3 ประการอันได้แก่

1. การไม่ทำบาปทั้งปวง หมายถึง การไม่ทำความเดือดร้อน
ให้แก่คนอื่น สัตว์อื่น ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ
2. การทำกุศลให้ถึงพร้อม หมายถึง การอยู่ร่วมกับคนอื่นและ
สัตว์อื่น โดยปราศจากการเบียดเบียนและข่มขู่ และจะอยู่อย่างช่วย
เหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และอยู่เพื่อสร้างบารมีให้แก่กล้าหรือเต็ม
3. การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส หมายถึง การอยู่อย่างมีใจเป็น

กลาง ไม่รัก ไม่ชัง ไม่พยายามปกป้องร้ายผู้อื่น สัตว์อื่น สิ่งอื่น และไม่เห็นผิดไปจากทำนองคลองธรรม มองไปนิพพาน มุ่งไปนิพพาน รวมทั้งการดำรงตนให้อยู่ในบริสุทธิตี 4 คือ สัตถังวร คือการสำรวมในศีล ตามฐานะของตน อินทริยสังวร คือการสำรวมในอินทริย 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ก่อกอง ปัจจะเวกขณะสังวร คือ การสำรวม ในการบริโภคปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ตามควรแก่ฐานะ อาชีวะบริสุทธิตี คือการสำรวมในการเลี้ยงชีพโดย สุจริต ปราศจากภัยเวรตามมีตามได้ และตามสมควรแก่ธรรม

พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาของพระพุทธศาสนา แต่ละท่านแต่ละองค์กว่าจะได้ตรัสรู้ธรรมเป็นพระพุทธเจ้าต้องบำเพ็ญบารมียาวนาน 4 อสงไขยขึ้นไป พระองค์จึงทรงเป็นผู้มีบุญบารมีมาก และทรงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ และแต่ละพระองค์จะมีคุณสมบัติทั้ง 3 ประการ ได้แก่

1. พระบริสุทธินุคุณ พระองค์ทรงเป็นผู้บริสุทธิตั้งแต่เกิดจากกิเลส คือปราศจากความโลภ โกรธ หลง

2. พระปัญญาธิคุณ พระองค์ทรงเป็นผู้มีปัญญามาก และทรงรอบรู้เรื่องราวต่างๆ ทั้งคติทางโลกและคติทางธรรม จนเรียกได้ว่าเป็นโลกวิทู คือรู้แจ้งเรื่องราวต่างๆ ในโลกทั้ง 3 คือ กามโลก รูปโลก อรูปโลก และพระองค์ยังทรงเป็นผู้พร้อมด้วยวิชาและจรณะ คือ มีปัญญา แก่กล้าและจริยาดงามเพียบพร้อม เป็นแบบฉบับแห่งความดีงาม และทรงเป็นบรมครูผู้แนะนำสั่งสอนธรรมแก่เทวดาและมนุษย์

3. พระมหากรุณาธิคุณ คือ พระองค์ทรงเป็นผู้มีมหากรุณาธิคุณ เป็นเลิศ คือเปี่ยมล้นไปด้วยพระเมตตาธรรม ทรงจำแนกแจกแจงพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์คือสัตว์ที่ฟังสอน

ได้ ให้รู้ตามเห็นตามบรรลุมรรคผลนิพพานตามพระองค์ไปได้ด้วย

พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แบ่งได้เป็น 3 หมวดใหญ่ได้แก่

1. อกุสะลาชัมมา คือ ธรรมฝ่ายอกุศล เป็นฝ่ายบาป คือ ความโลภ โกรธ หลง พาให้เป็นไป ธรรมหมวดนี้ส่งผลทำให้มนุษย์และสัตว์ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน โดยพระองค์ทรงห้ามไม่ให้ประพฤติปฏิบัติ และทรงได้บัญญัติเป็นข้อห้ามไว้ในรูปของศีลตามฐานะของบุคคล เช่น ศีล 5 และศีล 8 สำหรับฆราวาสผู้ไม่ได้บวช และศีลกรรมบท 10 สำหรับฆราวาสที่เป็นพระอริยะเจ้า และศีล 10 สำหรับนักรบผู้เป็นสามเณร และศีล 227 สำหรับนักรบผู้เป็นภิกษุ และศีล 311 สำหรับนักรบผู้เป็นภิกษุณี นอกจากนั้น พระองค์ทรงสั่งสอนพุทธบริษัท 4 ให้ละเว้นการทำบาป โดยการรักษาศีลตามฐานะ และเพิ่มพูนสะสมบารมีให้มากขึ้น จนถึงการไม่ทำบาปทั้งปวง

2. กุสะลาชัมมา คือ ธรรมฝ่ายกุศล เป็นฝ่ายบุญ คือ ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง พาให้เป็นไป ธรรมหมวดนี้ส่งผลทำให้มนุษย์และสัตว์มีความสุขความเจริญ โดยพระพุทธองค์ทรงบัญญัติแนวทางสะสมบุญบารมีไว้ให้พุทธบริษัทยึดถือประพฤติปฏิบัติ โดยเรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ

บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ (พระราชมุนี 2528:110) ได้แก่

- 1) ทานมัย คือ การทำบุญโดยการให้ทาน
- 2) ศีลมัย คือ การทำบุญด้วยการรักษาศีล
- 3) ภาวนามัย คือ การทำบุญโดยการฝึกอบรมจิตให้เป็นสมาธิ เกิดภาวนามยปัญญา
- 4) อปจายนมัย คือ การทำบุญด้วยการประพาศิ้อ่อนน้อม

- 5) เวชยาวัจจมัย คือ การทำบุญโดยการช่วยเหลือผู้บ่าเพ็ญบุญ
- 6) ปัตติทานมัย คือ การทำบุญโดยการอุทิศส่วนบุญที่ได้บ่าเพ็ญแล้วให้ผู้อื่น
- 7) ปัตตานุโมทนา มัย คือ การทำบุญโดยยินดีด้วยในการทำบุญของคนอื่น
- 8) ฌมมัสสวนมัย คือ การทำบุญโดยการฟังธรรม
- 9) ฌมมเทศนามัย คือ การทำบุญโดยการบรรยาย สั่งสอนธรรมให้ความรู้
- 10) ทิฏฐุชุกัมม คือ การทำบุญโดยการทำความเห็นให้ตรงต่อมรรคผลนิพพาน โดยพระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำให้พุทธบริษัทผู้ปรารถนาความสุขได้ทำบุญกุศลและเพิ่มพูนบุญบารมีให้แก่ตนเอง ซึ่งเริ่มตั้งแต่ขั้นต่ำขึ้นไปจนถึงขั้นสูงสุด ก็จะเรียกได้ว่าทำกุศลให้ถึงพร้อม

3. อพยากตาชัมมา คือ ธรรมฝ่ายกลางๆ จะว่าบุญก็ไม่ใช่ จะว่าบาปก็ไม่ใช่ เป็นธรรมที่ส่งผลให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสหมดกิเลส เป็นธรรมที่ส่งเสริมให้ข้ามพ้นโอฆะสงสาร ข้ามพ้นวัฏฏสงสารเข้าสู่ นิพพานไป และไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก

21. แนวทางปฏิบัติในพุทธศาสนาสำหรับพุทธบริษัททั่วไป

พุทธศาสนาวางแนวทางปฏิบัติสำหรับพุทธบริษัททั่วไป โดยพระพุทธองค์ทรงแนะนำให้มีบุญกิริยาวัตถุ 3 คือ มีทานมัย สีลมัย และภาวนามัย ตามฐานะของตน และสำหรับนักปฏิบัติธรรม คือผู้ปรารถนาที่จะเข้าถึงธรรมหลุดพ้นจากทุกข์บรรลุมรรคผลนิพพาน ผู้ที่เป็นนักบวช ซึ่งได้แก่ ภิกษุ สามเณร ตาปะขาว แม่ชี ท่านให้รักษาศีล

พรหมจรรย์ตามฐานะ และบำเพ็ญตนให้มีสิกขาการวตา คือ เคารพในสิกขา 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นภาคปฏิบัติบูชาที่จะต้องกระทำพร้อมกันไป คือ มีทั้งการรักษาศีลพรหมจรรย์ตามฐานะ ไม่ว่าจะป็นศีล 8 ศีล 10 หรือ ศีล 227 ให้บริสุทธิ์พร้อมไปกับการทำความเพียรคือเดินจงกรม นั่งสมาธิ เพื่อฝึกรวมจิตใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดฉาณเจริญปัญญาให้แก้กล้าเป็นภาวนามยปัญญา จึงจะสามารถรู้ธรรม เห็นธรรม บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลตถกกระแสนิพพาน และบรรลุถึงนิพพานในที่สุด

22. มงคล 38 ประการ

พุทธศาสนาสั่งสอนให้ตั้งตนอยู่ในมงคล 38 ประการ ซึ่งเป็นธรรมที่นำมาซึ่งความสุขความเจริญ หรือสิ่งที่ทำให้มีโชคดี อันได้แก่

1. ไม่คบคนพาล
2. คบบัณฑิต
3. บูชาบุคคลที่ควรบูชา
4. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีนำพาให้เจริญก้าวหน้า
5. ได้ทำความดีเอาไว้แล้วแต่ปางหลัง
6. ตั้งตนไว้ชอบ
7. เป็นผู้ศึกษาเล่าเรียนเอาไว้มาก
8. เป็นผู้มืศีลปวิทยา
9. เป็นผู้มืระเบียบวินัย
10. เป็นผู้มืวาจาสุภามิต
11. เป็นผู้บำรุงบิดามารดา
12. เป็นผู้สงเคราะห์บุตร

13. เป็นผู้สังเคราะห์ภรรยา
14. เป็นผู้ทำงาน ไม่คั่งค้าง
15. เป็นผู้รู้จักให้ทานเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
16. เป็นผู้ดำรงตนอยู่ในศีลธรรม
17. เป็นผู้สังเคราะห์ญาติ
18. เป็นผู้ทำงานที่มีประโยชน์ไม่มีโทษ
19. เป็นผู้เว้นจากการประพฤติชั่ว
20. เป็นผู้เว้นจากการดื่มน้ำเมา
21. เป็นผู้ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย
22. เป็นผู้รู้จักทำความเคารพ
23. เป็นผู้รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน
24. เป็นผู้มีความสันโดษ
25. เป็นผู้มีความกตัญญู
26. เป็นผู้รู้จักพึงธรรมตามกาล
27. เป็นผู้มีความอดทน
28. เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย พึงเหตุผล
29. รู้จักคบหาสมาคมกับสมณะผู้สงบจากกิเลส
30. รู้จักสนทนาธรรมแลกเปลี่ยนความรู้ตามกาล
31. รู้จักทำความเพียรแผดเผากิเลสควบคุมตนเอง
32. รู้จักประพฤติพรหมจรรย์
33. รู้จักอริยสัจสี่
34. รู้จักทำพระนิพพานให้แจ้ง
35. มีจิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม
36. มีจิตไม่โศกเศร้า

37. มีจิตปราศจากธุลี (กิเลส)

38. มีจิตเกษม ผ่องแผ้ว เบิกบาน

23. การปฏิบัติธรรมแบบฆราวาส

ฆราวาส คือ ผู้ที่ยังไม่ได้บวช ยังไม่สามารถสละออกจากสถานบ้านเรือนไปอยู่ประจำที่วัด ยังเป็นผู้ครองเรือนอยู่ โดยปกติจะเป็นผู้มีภารกิจการทำงานมาก คือต้องทำมาหากินเลี้ยงตนเองและผู้เกี่ยวข้อง วันๆ จะยุ่งอยู่ขลุกอยู่กับการทำมาหากิน ขลุกอยู่ขุ่นกับลูกกับหลานกับทรัพย์สมบัติ ผู้ไม่มีศรัทธาแก่กล้าจริงๆ จะไม่สนใจถือศีลปฏิบัติธรรม ยิ่งไปกว่านั้นการภาวนา เคนจกรม หรือนั่งสมาธิ เพื่อฝึกอบรมจิตให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ก็ยิ่งทำได้ยากยิ่งขึ้น

ฆราวาสผู้ครองเรือนบางส่วน เป็นผู้มองเห็นโทษเห็นภัยในวิฎฐสงสาร เป็นผู้มีศรัทธาแก่กล้า และสนใจการถือศีลปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์ทรงเมตตาฆราวาสผู้ปรารถนาความหลุดพ้นจากทุกข์เหล่านั้น โดยสามารถจะบรรลุมรรคผลโดยไม่ต้องบวช ไม่ต้องเสียดสละบ้านเรือนออกมาอยู่ประจำที่วัด พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ฆราวาสผู้ไม่ได้บวชมาฝึกอบรมจำศีลและภาวนาที่วัดได้ทุกวันพระ โดยให้รักษาอุโบสถศีลได้ เป็นเวลาวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือวัน 8 ค่ำและวัน 14 ค่ำ หรือ 15 ค่ำ ทางจันทรคติ ซึ่งปกติเดือนหนึ่งจะมีวันพระเวียนมาครบรอบประมาณ 4 ครั้ง ปีหนึ่ง 52 ครั้ง

สำหรับฆราวาสผู้มีศรัทธาแก่กล้าและมีไตรสิกขาแล้ว จะรักษาศีล 8 ทุกวันที่บ้านก็ได้ โดยพยายามจัดบ้านเรือนของตนเอง ให้มีห้องพระสำหรับทำวัตรสวดมนต์ มีสถานที่สำหรับเดินจงกรม นั่งสมาธิ ที่ปราศจากสิ่งรบกวน รู้จักแบ่งเวลาสำหรับทำภารกิจการทำงานไม่ให้

บกร่อง ขณะเดียวกันก็ปฏิบัติธรรมรักษาศีลภาวนามิให้ขาดตกบกพร่อง หากทำได้ต่อเนื่องยาวนานและจริงจังต่อการปฏิบัติรักษาศีลภาวนา ก็จะสามารถรู้ธรรมเห็นธรรม บรรลุมรรคผลนิพพานได้เช่นเดียวกัน

เวลาที่เหมาะสมที่สุดในการทำภาวนาที่บ้าน คือเวลากลางคืน กลางวันอาจยุ่งยากกับกิจการงาน การทำมาหากิน ส่วนกลางคืนจะเป็นเวลาส่วนตัวโดยแท้ เราพ้นทุกข์ อยากรู้ธรรมเห็นธรรม บรรลุมรรคผลนิพพาน ต้องรู้จักแบ่งเวลาทำงานเพื่อกายบ้าง ทำงานเพื่อจิตบ้าง จะรอให้พร้อมจึงจะทำได้ เพราะเราไม่ทราบว่า ชีวิตของเราจะยืนยาวไปถึงวันที่เรามีความพร้อมหรือไม่ หากเราริ่ๆ รอๆ ไม่ลงมือทำ ก็จะทำให้ช้าต่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน ถ้ายังไม่ตายง่ายก็จะช้าเป็นวัน เป็นเดือนเป็นปี ถ้าความตายมาถึงก่อนก็จะทำให้ช้าเป็นชาติเลยทีเดียว ด้วยเหตุนี้กระมังคนโบราณจึงเรียกคนตายว่า “ตกป่าช้าเสียแล้ว”

การภาวนาจะให้ผลเร็ว จิตสงบเป็นสมาธิง่าย ต้องอยู่ในภูมิศีล 8 ขึ้นไป ขณะภาวนาไม่ว่าจะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ถ้าศีล 8 หรือศีลพรหมจรรย์ไม่มี จิตจะเป็นสมาธิยาก กามฉันทะและถีนมิทธะ คือ กิเลสกามฉันทะ และกิเลสความง่วงเหงาหาวนอนจะรบกวน พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในตาคยณะคาถาว่า “จิตออกจากกามไม่ได้ ฌานไม่เกิด” ฉะนั้นก่อนจะทำความเพียรหรือเดินจงกรมนั่งสมาธิ ถ้าศีลยังไม่ถึงศีล 8 ให้วิรัติศีล 8 เสียก่อน อาจวิรัติศีล 8 ครึ่งวันก็ได้ ถ้าได้สมาทานหรือวิรัติศีล 8 มาแล้วก่อนทำความเพียร ให้ตรวจศีลว่ายังบริสุทธิ์อยู่หรือไม่ หากเห็นว่าไม่บริสุทธิ์ ให้วิรัติศีลใหม่ แล้วเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ หากทำได้อย่างที่ว่ามา มรรคผลนิพพานมิใช่เรื่องไกลเกินเอื้อม แม้ไม่ได้บวชก็ตาม

24. การรักษาศีล

วิธีตรวจว่าศีลเรายังบริสุทธิ์อยู่หรือไม่ตามหลักองค์ของศีล 8 มีดังนี้

ปานาติบาตร มื้อองค์ 5 คือ

1. สัตว์นั้นมีชีวิต
2. ตนรู้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิต
3. จิตคิดจะฆ่า
4. เพียรที่จะฆ่า
5. สัตว์ตายด้วยความเพียรนั้น

อนินาทาน มื้อองค์ 5 คือ

1. ของอันเจ้าของหวงแหน
2. ตนรู้ว่าเป็นของอันเจ้าของหวงแหน
3. จิตคิดจะลัก
4. ทำความเพียรที่จะลัก
5. ได้ของนั้นมาด้วยความเพียรนั้น

อพรหมจริยา มื้อองค์ 3 คือ

1. วัตถุอันตนประพฤติกว้างมรรคทั้ง 3 มรรคใดมรรคหนึ่ง
2. จิตคิดจะเสพในมรรคทั้ง 3 นั้น
3. เสพทำมรรคใดมรรคหนึ่งให้ถึงกันในที่ชุ่มประมาณเท่าเมล็ด

งา

มูสา มื้อองค์ 3 คือ

1. จิตคิดจะพุดให้ผิด
2. เพียรกล่าวปดออกไป
3. ซึ่งข้อความที่ตนพุดคนอื่นเข้าใจ

สุรา มืองค์ 4 คือ

1. เป็นของเรามีสุราเป็นต้น
2. จิตใคร่จะดื่มกินน้ำเมา
3. เพียรพยายามเกิดแต่จิตนั้น
4. ดื่มน้ำเมานั้นให้ล่องผ่านลำคอเข้าไป

วิกาลโภชน มืองค์ 4 คือ

1. ล่องแต่ตะวันเที่ยงไปแล้ว
2. อาหารและลูกไม้ที่เป็นของเคี้ยว
3. กลืนกิน
4. กลืนให้ล่องผ่านลำคอเข้าไป

นัจจจิต มืองค์ 3 คือ

1. ความเป็นการเล่น มีเพื่อนรำเป็นต้น
2. ไปเพื่อต้องการดู
3. มีกิริยาที่ได้เห็น

มาลา มืองค์ 3 คือ

1. ดอกไม้ ของหอม เครื่องข้อม เครื่องทา เครื่องประดับอันใดอันหนึ่ง
2. เหตุที่พระพุทธรเจ้าอนุญาติไม่มี คือทาของหอมกิดจะแก้เจ็บหา มิได้
3. ทัดทรงประดับกายด้วยจิตคิดประดับ

อุจจา มืองค์ 3 คือ

1. ทรงเครื่องลาดมีนุ่นหรือสำลียู่ภายใน และวิจิตรงดงามต่างๆ
2. เตี้ยต้งมีเท้าสูงกว่าประมาณเกินสิบนิ้ว 1 กระเบียดข้างไม้
3. นั่งหรือนอนบนตั่ง หรือเครื่องลาดนั้น

การประพฤติต่างสิกขาบทใดๆ ต้องเป็นการประพฤติที่ครบองค์
ในสิกขาบทนั้นๆ และพร้อมด้วยเจตนาอันแน่วแน่คือตัวศีล ดังนั้น การ
กระทำที่ไม่เจตนา ศีลไม่ขาด (ชินวรศิริวัฒน์. พระเจ้าวรวงศ์เธอ.
2512:12)

อนึ่ง ฆราวาสผู้ไม่ได้บวชน่าจะมีโครงการถือศีลประจำปีของตน
เองปีละ 1 ครั้งๆ ละ 7 วันหรือ 15 วัน ถือเป็นโอกาสในครานั้น เคารพใน
ไตรสิกขา คือ มีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการทำบุญสูงสุดของฆราวาส
ซึ่งผู้เขียนเห็นว่า โอกาสที่เหมาะสมที่สุดของปีคือการทำบุญวันเกิด เป็น
การถือศีลปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้น คือรักษาศีล 8 ต่อเนื่อง และทำ
สมาธิเจริญปัญญาต่อเนื่องจนครบกำหนด อย่างต่ำ 7 วันขึ้นไปถึงจะ
เห็นผล เนื่องจากผู้ยังไม่เคยทำ กว้างกายจิตใจจะปรับสภาพได้ใช้
เวลา 3 วัน

กรณีการถือศีลเพิ่มเข้ามาใหม่จากปกติในชีวิตประจำวัน ศีล 8
ข้อที่ 3 อย่างละเอียด คือห้ามจับสิ่งของต่อมือเพศตรงกันข้าม และข้อ
ที่ 6 คือไม่กินอาหารในเวลาวิกาล (หลังเที่ยงไปจนถึงรุ่งเช้าวันใหม่)
วันที่ 1-2 อาจจะมีรู้สึกริษามาก โดยวันที่ 3 จะไม่ค่อยหิว เริ่มจะชิน สติ
จะเริ่มดีไม่ผลอง่าย และศีลข้อที่ 7 ไม่ตัดดอกไม้หรือลูบไล้ของหอม
เครื่องหอมเครื่องทาเครื่องประดับตกแต่ง ก็เริ่มจะชินไม่หงุดหงิดขัด
เคือง และศีลข้อที่ 8 ไม่นั่งนอนในที่อ่อนนุ่มภายในขัดด้วยขนหรือสำลี
นั้น ร่างกายและจิตใจจะเริ่มยอมรับได้มากขึ้น จิตจะเริ่มสงบ มี
สติสัมปชัญญะ สติจะมีกำลังพอที่จะเอาไปพิจารณาเรื่องต่างๆ ได้
เหล่านั้นถ้าได้ครูหรืออาจารย์ผู้แนะนำที่ดี ก็จะสามรถรู้ธรรมเห็น
ธรรมบรรลุธรรมได้ภายใน 7 วันหรือ 15 วัน

ข้อจำกัดของนักปฏิบัติที่เป็นฆราวาส อย่างแรกได้แก่เวลา ได้

ยินพุดกันเสมอว่าอยากไปวัดปฏิบัติธรรมแต่ไม่มีเวลา อันที่จริงปฏิบัติธรรมโดยไม่ต้องไปวัดก็ได้ ทำอยู่ที่บ้านนั่นแหละ ทำขณะทำงานก็ได้ คือรักษาศีลไว้ไม่กระทำผิดศีลตลอดวัน ก็ได้ชื่อว่าเราเป็นผู้มีศีลแล้ว ทำต่อเนื่องหลายๆ วันเข้า บุญบารมีก็จะสะสมมากขึ้น ส่วนการทำ ความเพียร เติบงกรรมหรือนั่งสมาธิ ให้กระทำก่อนนอนหรือก่อนลุก ไปทำธุระการงาน ถ้าทำได้วันละ 1 ชั่วโมง ก็จะเริ่มเห็นผลอันดีสงส์ เป็นอัครจรรยจากการทำสมาธิ และข้อจำกัดอีกอย่างหนึ่งของนักปฏิบัติ ที่เป็นฆราวาส ได้แก่บรรยากาศที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น บรรยากาศในบ้านไม่เอื้ออำนวย มีเสียงรบกวน มีคนรบกวน บางคนไม่กล้าปฏิบัติ ธรรมเพราะกลัวเพื่อนเยาะเย้ยหรือล้อเลียน นักปฏิบัติธรรมเริ่มใหม่ มักจะถูกเพื่อนๆ กล่าวถึงในทางที่ไม่เป็นมงคลต่างๆ นานา มักถูกหา ว้างมวงในเรื่องไม่เป็นจริง ไม่กินข้าวเย็นก็ว่าทรمانร่างกาย ไม่ดื่ม สุราด้วยก็หาว่าเป็นคนตระหนี่มีก้น้อย ไม่เอาหมูเอาพวก ไม่กินเนื้อ ดิบก็หาว่าเป็นคนเลียงยาก ตอนผู้เขียนเริ่มปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ได้บัน เรื่องเหล่านี้กับพระครูศาสนูปถัมภ์ (หลวงปู่บุญจันทร์ กมโล) ปรมจารย์ผู้ให้ความรู้ทางธรรมแก่ผู้เขียน ท่านจึงให้ธรรมะว่า “เรื่อง ของเขาไม่ใช่เรื่องของเรา เรื่องของเราไม่ใช่เรื่องของเขา” เอาไป กาวนาให้ได้ความสบาย แล้วจะหายวิตกกังวล เมื่อได้เอาธรรมะ ของท่านไปพิจารณา ก็ได้ความว่า การถือศีลปฏิบัติธรรมเพื่อเพิ่มพูน สะสมบุญบารมีเป็นเรื่องของใครของมัน ใครทำใครก็ได้บุญได้กุศล ใครไม่ทำก็ไม่ได้บุญได้กุศล ตอนนี้จะขณะนี้เราจะทำบุญสะสมบารมีเพื่อ ความเจริญรุ่งเรืองของชีวิตเรา ใครจะว่าอย่างไรก็เป็นเรื่องของเขา ดังนั้นจะไปสนใจกับคำตำหนิตติติงของเขาทำไม ในเมื่อเรามีได้ทำ ความชั่วร้าย

25. ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน

ตามภาวนามยปัญญาของผู้เขียนเห็นว่า ขั้นตอนการลงมือปฏิบัติธรรมมี 8 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย

1. หมั่นสังเกตพิจารณา สภาวะความเป็นอยู่ของมนุษย์ ทั้งตนเองและบุคคลรอบข้าง ให้รู้และตระหนักว่า มันช่างเต็มไปด้วยความทุกข์นานาประการ ยอมรับเสียว่า เราคนหนึ่งก็เป็นทุกข์เหมือนกันกับเขา แล้วเราจะทำอะไรจึงจะบรรเทาทุกข์หรือพ้นทุกข์ไปเสีย

2. ตั้งสัจจะอธิษฐานว่า เราจะพยายามหาหนทางที่จะให้พ้นไปเสียจากทุกข์ให้จงได้

3. เริ่มลงมือศึกษาเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา ด้วยการอ่าน การฟัง การถาม และการแสวงหาครูอาจารย์ที่รู้จักจริงเห็นจริงปฏิบัติได้จริงในเรื่องเหล่านี้ หรือสนใจปฏิบัติในเรื่องเหล่านี้อย่างจริงจัง

4. ลงมือศึกษาเรื่องการรักษาศีลของบุคคลต่างๆ ทั้งฝ่ายฆราวาสและนักบวช ให้รู้จักศีลหยาบ ศีลกลาง ศีลละเอียด ว่ารักษาได้อย่างไรแนวทางเป็นอย่างไร

5. ลงมือรักษาศีลแปลให้บริสุทธิ์ พร้อมกับทำความเพียร เดินจงกรม หรือนั่งสมาธิภาวนาให้ต่อเนื่องยาวนานไม่ขาดวรรคขาดตอน สติปัญญาจะเจริญขึ้น จนกลายเป็นภาวนามยปัญญาหรือเกิดฉานเกิดญาณขึ้น ก็จะเห็นอสังขรย์จากการบำเพ็ญจิต สติปัญญาศรัทธาความเพียรก็จะแก่กล้าขึ้นเป็นลำดับ จนรู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรม บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นลำดับขึ้นไป

6. เมื่อทำสมาธิให้จิตตั้งมั่นเป็นเอกัคตา คือมีอารมณ์เป็นหนึ่งได้แล้ว (จิตหยุดอยู่เรื่องเดียว) ให้พิจารณาสภาวะธรรมต่างๆ ที่อยู่รอบตัว

หรือที่มาสัมผัสที่จิต แล้วโยงเรื่องนั้นๆ เข้าหาอริยสัจ 4 คือพิจารณาว่า เรื่องที่มาสัมผัสนั้นๆ มีสภาพเป็นทุกข์หรือเป็นสุขอย่างไร คนปกติ หลงใหลไปกับเรื่องนั้นอย่างไรบ้าง สาเหตุของมันเพราะอะไร และ สุกทัยของเรื่องนั้นเป็นอย่างไร เมื่อรู้สมุทัยของเรื่องนั้นชัดเจนแล้ว ให้กำหนดคุณิโรธของเรื่องนั้นๆ ให้รู้ชัดว่าควรจะทำอย่างไร จึงจะ เหมาะสมกับเรามากที่สุด ขั้นตอนที่ควรปฏิบัติต่อเรื่องนั้นๆ ควรจะ เป็นอย่างไร อะไรควรจะได้ลงมือทำทันที อะไรควรจะต้องเตรียมการ เตรียมอุปกรณ์ไว้เพื่อสะดวกในการปฏิบัติต่อจากนั้นก็ลงมือปฏิบัติตาม แนวทางที่ปรากฏในนิโรธ โดยพิจารณาเข้าสู่มรรคองค์ 8 คือสัมมาทิฐิ ในเรื่องนี้ควรจะเป็นอย่างไร ไล่ขึ้นไปเรื่อยๆ สัมมาสังกัปปो สัมมา วาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวาจาโม สัมมาสดี สัมมาสมาธิ มรรคญาณก็จะเกิดขึ้น เมื่อมรรคญาณเจริญเต็มที่ก็จะรู้แนวทางในการ บรรเทาทุกข์ที่มีอยู่เป็นอยู่ รู้แนวทางป้องกันทุกข์ที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิด ขึ้น โดยรู้จักระมัดระวัง มิให้ตนเองหลงกระทำเหตุของทุกข์ชนิดนั้นๆ เพิ่มขึ้นไปอีก พิจารณาบ่อยๆ วันละเรื่องสองเรื่อง วันแล้ววันเล่า หลายครั้งหลายวันเข้า สติปัญญา ก็จะ **แก่กล้าขึ้น** เป็นภาวนามยปัญญา และตัดกิเลสละกิเลสได้ สักวันหนึ่งก็จะเห็นที่สุดของการศึกษาทาง ธรรม ได้เป็นเจ้าของมรรคผลเป็นลำดับขึ้นไป จนถึงนิพพานในที่สุด

7. เมื่อรู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุธรรมแล้ว ให้กำหนดคู่วิธีรักษา คุณธรรมที่รู้แล้วเห็นแล้วมีแล้ว มิให้เสื่อมหรือเศร้าหมอง พร้อมทั้ง เพียรพิจารณาให้รู้ธรรมเห็นธรรม บรรลุธรรมในลำดับที่สูงขึ้นไป จนถึงที่สุดแห่งการศึกษา เห็นวิมุตติและวิมุตติญาณทัสนะ คือเห็นสภาวะ ของความหมดจดจากกิเลส และรู้ว่าตนเองหมดจดจากกิเลสแล้ว นั่น คือบรรลุถึงความเป็นอเสกบุคคล คือไม่ต้องศึกษาอีกแล้ว เสาวยผล

ของการศึกษาทางธรรมอันเป็นวิมุตติสุข “นิพพานัง ปรมัง สุขขัง”
หรือ “เตสัง วุปลโม สุขโ” จะรู้ชัดเห็นชัดด้วยตนเอง

8. ทรงไว้และสงเคราะห์ไว้ ในที่นี้ การทรงไว้ คือ การรักษา
คุณธรรมที่รู้แล้วเห็นแล้วมีแล้วเอาไว้ไม่ให้เสื่อมหรือเศร้าหมอง โดย
เคารพในความไม่ประมาทตลอดเวลา ไม่ดูถูกดูหมิ่น เลินเล่อ ละเลย
ในศีลในวัตรของตนเอง ปฏิบัติตนอยู่ในกรอบเป็นแบบอย่างที่ดีแก่
อนุชนรุ่นหลัง ส่วนการสังเคราะห์นั้น เมื่อตนเองรู้แล้วเห็นแล้วพ้น
แล้วจากวิภวสัญญา ให้เมตตาแก่กัลปบุตรลูกหลานผู้เกิดมาสุดท้ายภาย
หลัง ถ้าเขาสนใจอยากรู้ตามเห็นตามก็กรุณาเขาหน่อย ช่วยแนะนำ
แนวทางปฏิบัติให้แก่เขา เพื่อความเจริญรุ่งเรืองไปบุลย์ของพุทธศาสนา
และชาวโลกผู้มีความเชื่อความเลื่อมใส

26. ขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติธรรมที่จะช่วยให้เห็นผลในการ ปฏิบัติ

ผู้ที่มีความเชื่อความเลื่อมใสในพุทธศาสนาอยู่แล้ว หากอยากมี
ปัญญาแก่กล้าเป็นภวานามยปัญญา ต้องลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่ 5
แห่งขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน คือต้องทำตน
ให้เป็นผู้มีศีล สมาธิ ปัญญา ทำตนให้เป็นผู้มีศีลที่สามารถข่มนิวรณ์
เพื่อสะดวกกับทำความเพียรฝึกรวมจิตให้เป็นสมาธิ เจริญปัญญา
ให้แก่กล้าเป็นภวานามยปัญญา รักษาศีลพรหมจรรย์ตามฐานะให้
บริสุทธิ์ พระรักษาศีล 227 เณรรักษาศีล 10 แม่ชี ดาปะขาวรักษาศีล 8
ผู้ที่ยังไม่ได้บวชแต่ต้องการเป็นผู้มีศีล สมาธิ ปัญญา ก็ให้ถือศีล 8 โดย
วิรัติเอาก็ได้ เมื่อมีศีลแล้วก็ลงมือทำความเพียร คือเดินจงกรม หรือนั่ง
สมาธิ ฝึกรวมจิตให้ตั้งมั่นมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เหมาะแก่การพิจารณา

ทางปัญญา เพราะศีล 8 เป็นศีลที่ช่วยข่มนิวรณ์ เป็นเครื่องกั้นทางความดีได้หลายประการ

นิวรณ์ หมายถึง อกุศลธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมองและทำให้ปัญญาอ่อนกำลัง ไม่รู้ธรรม ไม่เห็นธรรม ไม่เข้าใจธรรมอันจะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ (พระราชวรานูนิ 2528:195) ประกอบด้วย

1. **กามฉันทะ** คือ ความพอใจในกามคุณ
2. **พยาบาท** คือ ความคิดร้ายขัดเคืองแค้นใจ
3. **ถีนมิทธะ** คือความหดหู่ เชื่องซึม่วงเหงาหาวนอน
4. **อุทธัจจกุกกุจจะ** คือ ความฟุ้งซ่าน ร้อนรน กระวนกระวาย ไม่สงบนิ่ง เป็นอารมณ์เดียว
5. **วิจิกิจฉา** คือ ความลังเลสงสัย ไม่รู้จริงในธรรมทั้งหลาย และลังเลสงสัยในการเวียนว่ายตายเกิด

จะเห็นได้ว่า ศีล 8 ข้อที่ 1-2 จะช่วยข่มนิวรณ์พยาบาท และศีลแปดข้อที่ 3 จะช่วยข่มนิวรณ์กามฉันทะ ความพอใจในกาม ศีล 8 ข้อที่ 6 จะช่วยข่มนิวรณ์ถีนมิทธะและกามฉันทะ และศีลแปดข้อที่ 5 ข้อที่ 7 และข้อที่ 8 จะช่วยข่มนิวรณ์อุทธัจจกุกกุจจะ ข่มความฟุ้งซ่านรำคาญ โดยปัญญาที่เกิดขึ้นจากการภาวนาจะช่วยข่มวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในการเวียนว่ายตายเกิดจะหายไปเมื่อจิตรวมเป็นสมาธิ เห็นปฏิภาคนิมิต แยกกายแยกจิตออกจากกันได้ อันเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเห็นจิตหรือเห็นผู้รู้ตัวอมตะอมตัง ไม่รู้จักตายไม่รู้จักเสื่อมสลาย

อนึ่ง ศีล 8 เป็นศีลที่ช่วยให้ออกจากกาม ออกจากกามไม่ได้ฉานญาณไม่เกิด ฉานญาณไม่เกิดตัดกิเลสละกิเลสไม่ได้ บรรลุมรรคผลเป็นพระอรหิยะเจ้าไม่ได้ หากรักษาศีล 5 ทำภาวนาเดินจงกรมนั่งสมาธิได้หรือไม่ จะทำก็ได้ คือเดินจงกรมก็ได้ นั่งสมาธิก็ได้ ไม่มีใคร

ห้าม แต่จิตจะรวมเป็นสมาธิหรือไม่ ไม่อาจรับรอง เท่าที่ผู้เขียนเคยทำ
มา ถ้าไม่อยู่ในภูมิศีล 8 นั่งสมาธิรู้สึกจะง่วงมาก ท่านว่าเข้าทำนอง
หนังท้องตึงหนังตาหย่อน อีกอย่าง เวลานั่งสมาธิ ความเจ็บปวดจะขึ้น
มาเร็วและรุนแรงมากจนทนไม่ไหว ท่านว่าท่านเข้าสมาธิร่างกายมัน
หนัก ความกดอึดอัดมีมาก เวทนากายก็มากตามไปด้วย อีกอย่างเวลา
ภาวนาสติไม่ค่อยดี ลืมคำบริกรรมง่าย ความคิดความปรุงแต่งมาก
ออกจากเรื่องหนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่ง ตอนเปลี่ยนเรื่องสติจะตามไม่ทัน
ไม่รู้เรื่องอะไรต่อเรื่องอะไรบ้าง อาการเช่นนี้ท่านเรียกว่าจิตฟุ้งซ่าน
อุทธัจจะกุกกุกจะนั่นเอง คุณกัณฑ์ๆ เข้าก็หลับไปเลย หลับทั้งๆ ที่
นั่งอยู่นั่นแหละ บางคนก็สัปหงกแล้วสัปหงกอีก ตื่นออกจากการทำ
สมาธิก็ไม่รู้ธรรมเห็นธรรมอะไรที่เป็นเรื่องเป็นราว

27. อุปสรรคสำคัญที่ทำให้คนส่วนใหญ่ไม่ใส่ใจการประพฤติธรรม

ตามภาวนามยปัญญาของผู้เขียนเห็นว่า อุปสรรคสำคัญที่ทำให้
คนส่วนใหญ่ไม่ใส่ใจการประพฤติธรรม เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน
คือ กิเลส อันได้แก่

1. ตัณหาความอยาก

กามตัณหา เป็นอนุสัยนอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานของมนุษย์
ตลอดมาตั้งแต่ไหนแต่ไรก่อนจะมาปฏิสนธิในท้องแม่เสียอีก ได้เกิด
มาก็เพราะกามตัณหาของพ่อแม่ ได้เกิดมาแล้วตัณหาความอยากก็
ครอบงำ ทำให้อยากกินอยากใช้อยากมีอยากเป็น สิ่งแวดล้อมต่างๆ
รอบตัวล้วนแต่เป็นเรื่องของตัณหา เป็นเหยื่อของตัณหา ใครๆ ก็
เป็นอยู่เช่นนั้น คนทั้งหลายไม่รู้ตัวว่าตนเองถูกกิเลสตัณหาครอบงำ
โดยเฉพาะกิเลสหลงหรืออวิชชาหรือความไม่รู้ เป็นกิเลสที่ร้ายมาก

นอกจากไม่รู้แล้วมันทำให้เห็นผิดเป็นชอบอีกต่างหาก คือเห็นว่าตนคือร่างกาย หลงรัก หลงหา หลงห่วงร่างกาย จนลืมนิยามธรรม และเป็นเหตุให้เห็นผิด คิดผิดทำผิดตลอดไป ถ้าไม่เคารพในไตรสิกขา คือถือศีลปฏิบัติธรรม ทำสมาธิภาวนาเจริญปัญญาให้แก่กล้าขึ้นเป็นภาวนามยปัญญา

2. รีๆ รอๆ ลังเลสงสัย

รีๆ รอๆ ลังเลสงสัย เป็นกิเลสอีกชนิดที่ครอบงำจิตใจมนุษย์ให้ช้าต่อการรักษาศีลปฏิบัติธรรม มนุษย์ที่มีกิเลสลังเลสงสัยจะถูกครอบงำ จะมีคำแก้ตัวมากมาย กำลังยุ่งอยู่บ้าง เดียวก่อนทำงานนั้นเสร็จก่อนหรือทำงานนี้เสร็จก่อน ไม่มีเวลาบ้าง ทั้งๆ ที่ทุกคนก็มีเวลาวันละ 24 ชั่วโมงเท่ากัน ที่รีๆ รอๆ ลังเลสงสัยอยู่นั้นก็เพราะประมาท คือ ดูถูก ดูหมิ่น เลินเล่อ ละเลย มองไม่เห็นคุณค่าของการปฏิบัติ เห็นว่าการถือศีลปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องยากลำบาก ทั้งๆ ที่งานอื่นก็ยุ่งยากลำบากเหมือนกัน รอไปรอมาเลยไม่ได้ปฏิบัติ ทำให้ช้าต่อการบรรลุนิพพาน

3. ประมาท

ประมาท เป็นกิเลสสำคัญอีกอย่างหนึ่ง เป็นสหายคนสนิทของอวิชชา ชนิดที่เรียกว่าอยู่ไหนอยู่ด้วยกัน ไปไหนไปด้วยกัน มนุษย์ทั้งหลายส่วนใหญ่รู้จักประมาทในรูปของเลินเล่อ และไม่ระมัดระวังเท่านั้น แต่ในความเป็นจริง ประมาทมีความหมายละเอียดลึกซึ้งยิ่งกว่านั้น ภาวนามยปัญญาของผู้เขียนเห็นว่าประมาทมีองค์ประกอบ 4 ส่วน ได้แก่ ดูถูก ดูหมิ่น เลินเล่อ ละเลย การประมาทไม่ปฏิบัติธรรมถือศีลภาวนาเจริญปัญญาให้แก่กล้า จึงเกิดจาก 4 อย่างนี้ ดูถูก คือ การตีค่าการปฏิบัติต่ำกว่าอย่างอื่น ดูหมิ่น คือ การตีค่าการปฏิบัติไม่ครบ

ตามความเป็นจริง เลินเล่อ คือ การเผลออกไป ลืมไป ไม่เฉลียวใจ ไม่ได้ระมัดระวัง ไม่ได้พิจารณาให้รู้ว่า ถ้าไม่ถือศีลปฏิบัติธรรมแล้ว ตนเองจะต้องเป็นทุกข์ต่อไปไม่สิ้นสุด และประการสุดท้าย ละเลย คือ การไม่ใส่ใจ ไม่เอาใจใส่ต่อการถือศีลปฏิบัติธรรม เนื่องจากมองไม่เห็นความสำคัญหรือมองไม่เห็นคุณค่า คิดว่าไม่ใช่เรื่องของตนเอง เป็นเรื่องของนักบวช ทั้งที่จริงแล้ว ทุกคนต่างก็มีหน้าที่แสวงหาความสุขให้ตนเอง โดยความสุขที่แท้จริงคือความพ้นทุกข์ คือนิพพาน ซึ่งต้องถือศีลปฏิบัติธรรมเท่านั้นจึงจะเข้าถึงได้

28. การทำภาวนาฝึกอบรมจิต

การอบรมจิตให้เห็นสมาธิ อาจเป็นของยากสำหรับผู้เริ่มต้นฝึกใหม่ๆ แต่ถ้าพอรู้แบบรู้ทำนองรู้วิธีทำที่ถูกต้องแล้วก็ไม่ยาก บางคนใจเสาะ เพียงแค่อธิษฐานว่าทำได้ยากก็ไม่เอาแล้ว สำหรับคนใจสู้ ก็จะไม่กลัวความยากลำบาก เพราะไหนๆ ก็ยากลำบากอยู่แล้ว ยิ่งไม่ทำไม่ปฏิบัติก็จะยิ่งยากลำบากยาวนานเข้าไปอีก และคนที่คิดเช่นนี้สุดท้ายก็จะเป็นคนที่จะประสบความสำเร็จและบรรลุมรรคผลนิพพาน

คุณธรรมที่ช่วยให้สมประสงค์ คือ **อิทธิบาท** (พระราชวรมุณี 2528:418) ซึ่งเป็นคุณเครื่องเพื่อความสำเร็จในการทำภาวนาฝึกอบรมจิต โดยมี 4 ประการ ได้แก่

1. **ฉันทะ** คือ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
2. **วิริยะ** คือ ความพยายามทำ คือขยันหมั่นเพียรทำสิ่งนั้นไม่ทอดย
3. **จิตตะ** คือ ความเอาใจใส่ฝึกฝึในสิ่งนั้น
4. **วิมังสา** คือ พิจารณาไตร่ตรอง ใคร่ครวญดูสิ่งนั้นจนเข้าใจ

เหตุผลความเป็นไปของสิ่งนั้นๆ ได้อย่างแจ่มแจ้ง

อนึ่ง ผู้ที่จะรู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุธรรม จะต้องฝึกรวมจิตใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จึงจะเกิดฌานเกิดญาณ จึงจะสามารถจะดูหรือพิจารณาธรรมเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จนรู้แจ้งเห็นจริงครบกระบวนการของอริยสัจ 4 ประการ ผู้ปฏิบัติที่รู้จักสมาธิ รู้จักใช้ประโยชน์จากสมาธิ รู้จักรูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 และเกิดความรู้พิเศษ วิชชา 3 อภิญญา 6 ปฏิสัมภทา 4 จึงจะเรียกว่ารู้แจ้งในธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หรือเรียกว่ามีปัญญารู้ออบในกองสังขาร พอที่จะตรัสรู้มรรคนิพพาน

สมาธิ 3 หมายถึง ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียวได้แก่

1. ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะไม่นานก็ถอนออก มาเล่นไปตามอารมณ์ที่มาสัมผัส (สงบหยุดคิดได้ไม่นาน) เนื่องจากยังไม่ขาดจากการรับรู้ภายนอก

2. อุปจารสมาธิ คือ สมาธิจวนจะแน่วแน่ ขาดจากการรับรู้ภายนอกแล้ว รับรู้ภายในคล้ายฝัน บางทีบางท่านก็มีนิมิตในภาวนาเกิดขึ้น

3. อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์เดียวเป็นเวลายาวนาน เมื่อถอนขึ้นมาจิตจะมีกำลังดีขึ้น เป็นที่พักจิตเมื่อเมื่อยล้าจากการพิจารณาทางปัญญา

รูปฌาน 4 (พระราชมุนี 2528:70-71) หมายถึง การเพ่งพินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ ได้แก่

1. ปฐมฌาน เป็นฌานที่ 1 มีองค์ประกอบ 5 อย่าง คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา

2. ทุติยฌาน เป็นฌานที่ 2 มีองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

3. ตติยฌาน เป็นฌานที่ 3 มีองค์ประกอบ 2 อย่าง คือ สุข เอกัคคตา

4. จตุตถฌาน เป็นฌานที่ 4 มีองค์ประกอบ 2 อย่าง คือ อุเบกขา เอกัคคตา

อรุปฌาน 4 (พระราชวรมุณี 2528:183) หมายถึง ฌานที่มีรูปร่างเป็นอารมณ์ เป็นภพของอรุปพรหม ได้แก่

1. อากาสนัญญาตนะ คือ กำหนดอากาศหรือช่องว่างที่หาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์

2. วิญญาณัญญาตนะคือกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์

3. อากิญจัญญาตนะ คือ กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์

4. เนวสัตัญญานาสัตัญญาตนะ คือ กำหนดภาวะมีสัตัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัตัญญาก็ไม่ใช่

อนึ่ง รูปฌาน 4 และอรุปฌาน 4 รวมกันเรียกว่า **สมาบัติ 8** ผู้เข้าถึงได้จะเป็นกรรมทางดี มีอานิสงส์ให้ผลก่อนกรรมอื่นๆ พระราชนิโรธรังสี (หลวงปู่เทสก์เทสรังสี) ท่านกล่าวไว้ว่า “**ฌานกับสมาธิสามารถผันแปรไปมาหากันได้**” ท่านเปรียบเทียบว่า “**ฌานเหมือนการเล่นกีฬาทั่วไป ส่วนสมาธิเหมือนเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ**”

29. อุปสรรคสำคัญที่ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ

ตามภาวนามยปัญญาของผู้เขียนเห็นว่า อุปสรรคสำคัญที่ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิมี 4 อย่าง ได้แก่

1. **ศีลไม่ดี** หมายถึง ศีลพรหมจรรย์ไม่บริสุทธิ์ ศีลพรหมจรรย์คือ ศีลที่ออกจากกามได้แล้ว ได้แก่ ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 การรักษาศีลให้บริสุทธิ์เป็นเรื่องสำคัญของผู้ต้องการฝึกจิตทำสมาธิ ถ้านักปฏิบัติ

ธรรมรักษาศีลได้บริสุทธิ์ละเอียด เมื่อทำภาวนาจิตจะเป็นสมาธิง่าย
คุณภาพของการรักษาศีลก็เหมือนกับคุณภาพของสิ่งอื่นๆ ซึ่งมีอย่าง
หายาบ อย่างกลาง อย่างละเอียดหรือประณีต การรักษาศีลอย่างละเอียด
โดยประณีตและบริสุทธิ์ จะเป็นการรักษาศีลที่พร้อมด้วยองค์ 3 คือ
กาย วาจา ใจ

องค์ประกอบการรักษาศีลแต่ละข้อ มี 4 ประการคือ

1. ไม่กระทำความผิดศีลข้อนั้นๆ ด้วยตนเอง
2. ไม่สนับสนุนช่วยเหลือหรือใช้ให้ผู้อื่นทำความผิดศีลข้อนั้น
3. เห็นเขาทำความผิดศีลข้อนั้นต้องไม่ยินดีด้วย
4. ไม่กล่าวสรรเสริญการกระทำความผิดศีลข้อนั้นๆ

เมื่อการรักษาศีลแต่ละข้อต้องประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง 4
อาการดังที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้นการรักษาศีล 5 อย่างละเอียด ประณีต
และบริสุทธิ์ จึงจะต้องมีครบทั้ง 20 อาการ และการรักษาศีล 8 ให้
บริสุทธิ์ก็จะต้องมีครบทั้ง 32 อาการ อาทิ

การรักษาศีลข้อ 1 ห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์ ผู้มีศีลบริสุทธิ์จะต้องรักษา
กาย วาจา ใจ ดังนี้

1. ไม่ฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง
2. ไม่สนับสนุนช่วยเหลือหรือใช้ให้ผู้อื่นฆ่าสัตว์
3. เห็นเขาลงมือฆ่าก็อย่าทำใจตนให้ยินดีด้วยกับเขา
4. ไม่กล่าวสรรเสริญการฆ่าสัตว์ว่าเป็นสิ่งดีงาม

ศีลของพระอริยะเจ้า พระโศดาบัน และพระสภิกากามี จะเป็น
ศีล 5 บริสุทธิ์ ส่วนศีลของพระอนาคามีและพระอรหันต์ จะเป็นศีล 8
บริสุทธิ์ นักปฏิบัติธรรมผู้รักษาศีลได้บริสุทธิ์จิตจะสงบตั้งมั่นเป็น
สมาธิง่าย ภาวนามยปัญญาจะเจริญขึ้นง่าย จิตจะบริสุทธิ์ผ่องใสง่าย

ท่านเปรียบเทียบให้ดูเหมือนกับไม้กระดาน ที่ยังไม่ได้ใส่กับและขัด
กระดาษทราย เราจะทาน้ำยาเคลือบเงามากเท่าใด ไม้เนื้อก็จะไม่ยอมม
ขึ้นเงา เหมือนกับจิตจะไม่ยอมพ่องใส ถ้าศีลไม่ดี สมาธิไม่มี ปัญญา
ไม่มี นั่นเอง นักปฏิบัติศีลไม่ดี ไตรสรณาคมนี่ไม่มี เร่งความเพียรอาจ
เป็นจิตวิปลาสได้ ต้องระวังให้ดี

2. ความเพียรห้อย่น หมายถึง ความเพียรน้อย ความเพียรไม่
มาก ไม่ต่อเนื่องสม่ำเสมอ ขาดวรรคขาดตอน การทำความเพียรที่ได้
ผลจะเป็นความเพียรที่เป็นกิจวัตรประจำวัน ความเพียรในการฝึกจิตให้
ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปกติจะทำ 2 อย่าง คือเดินจงกรมและนั่งสมาธิ แรกๆ
จะทำสองอย่างนี้สลับกันไปมา ขณะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ท่านให้
ยกเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในจำนวน 40 อย่าง มาบริกรรม
ภาวนา อันเรียกว่าจิตสงบเป็นสมาธิหรือจิตรวม จะทำความเพียรได้
ทุกอิริยาบถ

3. สติอ่อน หมายถึง สติไม่ทันจิต จิตคิดอะไรอยู่ สติตามไม่ทัน
บุุชชนผู้ไม่ได้ทำภาวนาฝึกอบรมจิต จึงไม่สามารถรู้ว่า ตอนจิตหลง
ตามอำนาจกิเลสที่มาครอบงำเป็นอย่างไร มีอาการอย่างไร สติปัญญา
ไม่รู้ทันจึงป้องกันกิเลสมิให้เกิดขึ้นที่จิตไม่ได้ ทำให้จิตเป็นทุกข์เป็น
ยากลำบากเรื่อยมาเป็นกัปเป็นกัลป์เป็นอนันตชาติ นักปฏิบัติผู้
ปรารถนาความสุขหลุดพ้นจากอำนาจกิเลส จะต้องตั้งสัจจะอธิษฐาน
ให้แน่วแน่ว่า ต่อไปนี้เราจะตั้งใจถือศีลแปดให้บริสุทธิ์ และฝึกอบรม
จิตให้มีสติแก่กล้า จนจิตและสติกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จึง
จะเรียกว่าสติไม่อ่อน หรือมีสติสัมปชัญญะ หรือรู้ตัวทั่วพร้อมไม่เผลอ
ตลอดเวลาตนเอง

งานหนักของนักปฏิบัติธรรม คือการฝึกอบรมจิตให้เป็นสมาธิ

การฝึกอบรมจิตให้มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าทำ
ความเพียร คือเดินจงกรมภาวนาและนั่งสมาธิภาวนา ไม่ว่าจะเดินจงกรม
หรือนั่งสมาธิ แรกๆ ให้พยายามผูกจิตไว้กับอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งมี 2
แบบ คือสมถะกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

สายสมถะกรรมฐานเหมาะกับผู้มีอุปนิสัยทางเจโตวิมุตติ สาย
วิปัสสนากรรมฐานเหมาะกับผู้มีอุปนิสัยทางปัญญาวิมุตติ บางท่านบาง
คนปฏิบัติบำเพ็ญมาก มีอุปนิสัยทำได้ทั้งสองแบบเรียกว่า อุกกะโต
ภาควิมุตติ ใครจะดำเนินทางใดแล้วแต่ว่าจะพบครูอาจารย์ที่ดำเนินมา
ทางใด นักปฏิบัติธรรมผู้หัดใหม่จะต้องแสวงหาครูอาจารย์ที่ถูกต้องกับ
จริตนิสัยของตนจึงจะรู้ธรรมเห็นธรรมและบรรลุธรรมได้ง่าย ถ้าเลือก
ครูอาจารย์ที่ไม่เหมาะสมกับจริตนิสัย ก็จะทำให้ช้าต่อการบรรลุมรรค
ผลได้

วิธีปฏิบัติสมถะกรรมฐาน

แรกๆ ให้ท่านมุ่งทำความสงบให้เกิดที่จิตก่อน แล้วจึงพิจารณา
ทางปัญญา จิตสงบแล้วสติจะไม่อ่อน สติจะตามทันจิตตลอดเวลา
กิเลสเกิดที่จิตอย่างไรปัญญาจะรู้ทันและตัดกิเลสได้ในที่สุด การทำจิต
ให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ท่านให้ฝึกจิตให้อยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่าง
ใดอย่างหนึ่งในจำนวน 40 อย่าง ซึ่งแล้วแต่อุปนิสัยของผู้ปฏิบัติแต่ละ
คนว่าจะเหมาะสมกับกรรมฐานบทใด โดยปกติแล้วครูอาจารย์ผู้เป็น
เจ้าสำนักปฏิบัติจะเป็นผู้ให้คำแนะนำช่วยเหลือ ใครได้พบได้เห็นครู
อาจารย์ที่รู้จริงเห็นจริงปฏิบัติได้จริงก็เป็นโชควาสนาของผู้นั้น การ
ปฏิบัติสายนี้จะมีความรู้พิเศษอัศจรรย์เกิดขึ้นจากฌานโลกีย์ ซึ่งเป็นที่
ฮือฮากันมาก และบางครั้งก็ทำให้หลงทางมรรคผล เพราะฌานโลกุตร
ธรรมไม่เกิด นักปฏิบัติสายนี้ต้องระวังให้ดี

วิธีปฏิบัติสายวิปัสสนากรรมฐาน ให้ท่านพิจารณาอารมณ์วิปัสสนาจนจิต และอารมณ์วิปัสสนา กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อารมณ์วิปัสสนาจะช่วยชำระกิเลสที่เกิดที่จิตได้ เมื่อพิจารณาอารมณ์วิปัสสนาได้ถึงอริยสัจ 4 ก็จะเข้าใจเรื่องนิโรธเรื่องวิมุตติชัดเจน การปฏิบัติสายนี้ ไม่ค่อยมีความรู้พิเศษที่เป็นฉนวนโลกีย์เหมือนสายสมถกรรมฐาน แม้บรรลุปะระอริยบุคคลก็ไม่ค่อยเป็นที่ฮือฮา

4. มีความอยาก หมายถึง การอยากได้ผลตอบแทนง่ายๆ โดยไม่ต้องคำนึงถึงการกระทำเหตุที่สมควรแก่ผล เป็นอันตรายของนักปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะนักปฏิบัติสายเจโตวิมุตติ ระยะแรกๆ ตอนฝึกอบรมจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อให้เกิดฌานเกิดญาณ ใครอยากรู้อยากเห็นอยากเป็น จะยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เป็น อยากทำความเพียร อยากรักษาศีลให้บริสุทธิ์นั้นไม่เป็นไร แต่อย่าลืมว่าธรรมะคือธรรมชาติ เมื่อเหตุปัจจัยมันเพียงพอมันจะเป็นผลขึ้นมาให้เห็นเอง จะนึกเอาแต่งเอาตามใจตนเองไม่ได้ หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี ท่านพูดเสมอว่า **“ความอยากเป็นอุปสรรคของการภาวนาโดยแท้”** อยากรู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุธรรม ก็ต้องรักษาศีลพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ แล้วทำความเพียรเดินจงกรมนั่งสมาธิให้มาก ให้ต่อเนื่องยาวนานเข้าไป ไม่ช้าก็รู้เองเห็นเองโดยไม่ต้องถามใคร ทุกอย่างอยู่ที่เรา ครูอาจารย์เพียงแต่ช่วยสร้างศรัทธาและแนะนำวิธีปฏิบัติให้เท่านั้น เมื่อเราปฏิบัติถูกต้องตามทำนอง ผลการปฏิบัติเราจะรู้เองเห็นเอง เหมือนชาวสวนผู้ต้องการผลไม้มาก ต้องบำรุงต้นไม้ให้นั้นๆ ให้สมบูรณ์เข้าไป เมื่อถึงฤดูกาลผลไม้ก็จะเกิดขึ้นมาให้ได้รับประทานเอง

เมื่อนักปฏิบัติธรรมผู้เริ่มต้นใหม่ ขจัดอุปสรรคข้างต้นได้ จิตก็จะตั้งมั่นรวมลงเป็นสมาธิ มีกุศลธรรมเกิดขึ้นที่จิต 2 ประการ ได้แก่

สติกับสัมปชัญญะ อันเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก (พระราชมุนี 2528:76) สติ หมายถึง ความระลึกได้ สำนึกหรืออยู่เสมอไม่ผลอ และ สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวรู้ชัดในสิ่งที่นึกได้ จะเข้าใจชัดตามความเป็นจริง เมื่อเราเอาสติสัมปชัญญะนี้ไปจ่อเข้ากับธรรมบทใด ก็จะรู้ชัดเข้าใจชัดในธรรมบทนั้นๆ ว่ามีธรรมชาติเกิดขึ้นได้อย่างไร กิเลสหรืออกุศลธรรมข้อใด พาให้มีขึ้นเกิดขึ้นเป็นขึ้น เกิดขึ้นแล้วส่งผลเป็นทุกข์หรือเป็นสุขอย่างไร หากจะดับกิเลสหรืออกุศลธรรมข้อนี้ จะใช้ธรรมหรือกุศลธรรมบทใดมาเป็นเครื่องแก้เครื่องละกิเลสนั้น วิธีแก้วิธีละกิเลสตัวนี้จะดำเนินมรรคอย่างไร และมรรคญาณก็จะเกิดขึ้นเมื่อมรรคญาณเจริญเต็มที่ครบองค์ประกอบพระอริยบุคคลชั้นใด เราก็จะได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลชั้นนั้น เรียกว่าบรรลุมรรคผล ซึ่งได้แก่ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตมรรค อรหัตผล บุรุษ 4 คู่ 8 จำพวกนี้เป็นอริยะสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า ผู้ใดรู้ได้เห็นได้เข้าถึงได้จะได้รับอานิสงส์ใหญ่ จะได้ชื่อว่าเป็นผู้รู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุธรรม จะรู้จักคำว่าผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ชัดเจนด้วยตนเอง แรกๆ จะเป็นผู้ตกระแสนิพพาน และสุดท้าย จะเป็นผู้บรรลุนิพพาน สามารถข้ามพ้นวัฏฏสงสารไม่เวียนมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย อีกต่อไป

30. การฝึกจิตให้มีสติสัมปชัญญะ

การภาวนา ถือเป็นการฝึกอบรมจิตให้มีสติสัมปชัญญะ สติเป็นแก่นของธรรมเป็นองค์ประกอบสำคัญของ **โพชฌงค์ 7** (พระราชมุนี 2528:239) หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มี 7 ประการ ได้แก่

1. สติ คือ ความระลึกได้ มีใจอยู่กับกิจ มีจิตอยู่กับเรื่อง

2. รั้มมวิยะ คือ ความสอคล้องสืบคั่นหากรรม
3. วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม
4. ปีติ คือ ความอ่มีใจ พอใจในการรู้ธรรมเห็นธรรม เข้าใจธรรม
5. ปัสสัทธิ คือ ความสงบกาย สงบใจ สงบจากกิเลส
6. สมာธิ คือ ความตั้งใจมั่นแน่วแนในอารมณ์ จิตที่ทำให้บรรลุเป็นอริยเจ้า
7. อุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลาง ไม่รักไม่ช้ง เพราะรู้เห็นตามความเป็นจริง

ภาวานาเป็นการฝึกรวมจิตให้เกิดปัญญาแก่กล้าขึ้นๆ จนมีอำนาจเพียงพอต่อการละกิเลส ทำลายกิเลส โดยอาศัยสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือ นักบวชที่ไม่ได้ทำภวานามัย จะห่างไกลจากการบรรลุมรรคผลนิพพาน ภวานามัยเป็นการทำบุญที่สำคัญที่สุดของพุทธศาสนา ซึ่งไม่ทราบว่ามีศาสนาอื่นๆ มีการทำภวานาหรือไม่

31. ภวานามัย

ภวานามัย หมายถึง การกระทำเพื่อให้รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักวิธีปฏิบัติเพื่อให้ดับทุกข์เป็นผลสำเร็จ เรียกว่าบรรลุ อริยสัจ 4 (พระราชวรมณี 2528:181) อันได้แก่

1. ทุกข์ คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ซึ่งเกิดจากความบีบคั้นขัดแย้ง เปลี่ยนแปลง ไม่แน่นอน ของสถานการณ์ต่างๆ ความไม่พึงพอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง ความยึดถือหวงแหน รวมทั้งทุกข์ประจำวัน 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทุกข์ที่เกิดจากหลงยึดถือว่ารูปขันธ์เป็นตนเป็นของตน หลงบำรุงบำเรอรูปขันธ์จนเลยสมควรแก่ธรรม รวมทั้งเมื่อรูป

ขั้นเปลี่ยนแปลงไปหรือเสื่อมคลายก็เสียอกเสียใจอาลัยอาวรณ์ วิตกกังวล เป็นทุกข์

2. สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ อันเกิดจากกามตัณหา ความใคร่ในกาม ภวตัณหา ความอยากได้ออยากมีอยากเป็น ความสมหวังหรือสมปรารถนาก็เป็นทุกข์แบบหนึ่งที่เกิดขึ้น ความไม่สมหวังสมปรารถนาก็เป็นทุกข์อีกแบบหนึ่ง ภาวะทางโลกสมหวังหรือไม่ ก็ยังมีทุกข์อยู่เหมือนเดิม แต่ไม่ค่อยรู้ตัวกัน วิภวตัณหา คือความไม่ อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น แม้ไม่ อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ก็ต้องได้ ต้องมี ต้องเป็น เนื่องจากกรรมวิญญูะได้กระทำเอาไว้แล้ว ได้สะสมเอาไว้ก่อนแล้ว วิบากวิญญูะผลของกรรมวิญญูะจะต้องได้รับ ถ้าไม่ อยากได้รับผลกรรมต้องหลีกเลี่ยงไม่กระทำความที่เป็นเหตุของเรื่องนั้นๆ ฉะนั้น เมื่อจะกระทำความอะไรต่อใครเราจะต้องคำนึงว่ามันจะเป็นผลต่อเราอย่างไร มันจะช่วยให้เรา รู้จักเลือกทำแต่กรรมดี เป็นแนวทางให้เราทำกุศลให้ถึงพร้อม

3. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ทุกข์ที่เกิดกับเราแต่ละเรื่องๆ เราจักนิโรธได้ต่อเมื่อเรารู้จักสมุทัยของเรื่องนั้นๆ ชัดเจน หากเราไม่รู้จักสมุทัยอย่างชัดเจนแล้ว นิโรธก็จะเกิดไม่ได้ ก็จะดับทุกข์ไม่ได้ ทุกข์ทุกประเภทจะมีกิเลสหลงหรืออวิชชาเป็นหัวหน้า ถ้าไม่รู้จักหลงเป็นอย่างไร อวิชชาเป็นอย่างไร ก็จะหยุดทุกข์มิให้เกิดไม่ได้ หากนิโรธไม่เกิด มรรคก็จะมี เมื่อมรรคไม่ได้ดำเนิน ผลก็ไม่มิให้ได้ลิ้มรส (ดูนิโรธ 5)

4. มรรค คือ แนวทางปฏิบัติหรือข้อปฏิบัติเพื่อให้การดับทุกข์เป็นผลสำเร็จ หากดำเนินไม่ได้ มรรคญาณไม่เกิด ผลญาณก็ไม่มี นั่นคือการละกิเลสไม่ได้ เป็นพระอริยะเจ้าไม่ได้ มรรคทั้ง 8 อย่าง ท่าน

สรุปลงในไตรสิกขา คือ สីล สมาธิ ปัญญา ผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการบรรลุมรรคผลนิพพาน จะต้องพิจารณากิเลสสังโยชน์แต่ละข้อ ให้อูู้ชัดเห็นชัดเข้าใจชัด ว่ามีภาวะเป็นอย่างไร ดีหรือร้ายเพียงใด ตามรู้อูู้เข้าไปสู่อููริยสัง 4 ตามลำดับ จนถึงมรรคทุกข้อและรู้อูู้จักมรรคสมังคิขของเรื่อนั้น

เพื่อความเข้าใจอููริยสัง 4 ให้อูู้ทำความเข้าใจกรณีตัวอย่าง เช่น เราปวดทออง คือทุกข์ เกิดแล้ว ความไม่สบายกายความไม่สบายใจเกิดขึ้นตอนนีเรียกว่าทุกข์ สมุทัยเหตุให้ทุกข์เกิดในครั้งนีมันคืออะไร เราต้องค้นหา ว่าปวดทอองเพราะอะไร กระทบะเป็นแผลหรือถ้าใส้เป็นแผลหรือแสดงอาหาร หรือกรดในกระทบะมาก หรือถ้าใส้เกร็งตัว หรือใส้ตั้งอ๊กเสบ และสมมติว่าการค้นหาสาเหตุครั้งนีทราบชัดแล้ว่าเหตุให้อูู้เกิดทุกข์เกิดจากใส้ตั้งอ๊กเสบ นิโรธก็คือการดับทุกข์ครั้งนี ที่จะต้องทำคือการผ่าตัด การลงมือผ่าตัดคือมรรค ผ่าตัดสำเร็จไม่มีภาวะแทรกซ้อน ปวดทอองก็หายเรียกว่าผล เพื่อให้อูู้จักทุกข์ชัดเจนครบถ้วนทุกประเภท หยาบ กลาง และละเอียด นักปฏิบัติธรรมต้องหมั่นพิจารณาอููทุกข์ พิจารณาอููสภาวะธรรมต่างๆ ที่มีทุกข์แอบแฝงอููอยู่ ให้อูู้ชัดเห็นชัดเข้าใจชัด แยกหมวดหมู่อููออกอููให้เห็นเป็นเหล่าๆ ทุกข์เพราะโลก ทุกข์เพราะโกรธ ทุกข์เพราะหลงเป็นอููอย่างไร เกิดขึ้นเพราะสาเหตุอะไร จะดับจะทำลายมันได้อููอย่างไร ปฏิบัติอููอย่างไรจึงจะดับมันได้ บรรเทามันได้ ขึ้นตอนในการดำเนินควรจะทำอููอย่างไร

สำหรับนักปฏิบัติผู้กำลังทำความเพียร เมื่อฝึกจิตใให้มีสติสัมปชัญญะได้แล้ว ท่านให้อูู้วิตกยกเอาทุกข์เรื่อนต่างๆ ขึ้นสู่การพิจารณาเป็นเรื่อนๆ แล้ให้อูู้ชัดว่าทุกข์เรื่อนนั้นีสภาวะเป็นอููอย่างไร อููต่อไปจนสิ้นกระทบะแสดความเห็นทุกข์ เห็นสมุทัย เห็นนิโรธ เห็นมรรค

ของทุกซ์เรื่องนั้นๆ พิจารณาทุกซ์เรื่องหนึ่งจบไป ยกเอาทุกซ์เรื่องใหม่ ขึ้นมาพิจารณาเหมือนเดิม หลายครั้งหลายวันหลายเดือนหลายปีเข้า เราก็อจะรู้เรื่องของทุกซ์หลายอย่างหลายประเภทขึ้น จะค่อยๆ รู้จักทุกซ์ อย่างหยาบ ทุกซ์อย่างกลาง ทุกซ์อย่างละเอียด สติปัญญาที่เกิดจาก ภาวนามยปัญญาจะแก่กล้าขึ้นๆ เป็นลำดับ สามารถที่จะตัดสมุทัยน้อย ใหญ่ของทุกซ์ทุกประเภท คือละสังโยชน์ได้หมดทุกข้อ บรรลุ อรหัตผล เป็นพระอรหันต์ เป็นอเสกขบุคคลข้ามพ้นวิภูฏสงสาร เข้าสู่ นิพพานไปได้สมปรารถนา

นักปฏิบัติธรรมที่เรียกว่ารู้แจ้งแทงตลอดในธรรมคำสั่งสอนของ พระพุทธเจ้า จะต้องโยงโยยธรรมะหลายๆ ข้อหลายๆ อย่างที่มีความ สัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน สามารถรู้และเข้าใจได้ว่า ธรรมข้อใดหมวดใด เกี่ยวข้องสัมพันธ์ไปในทางสนับสนุนกัน ธรรมข้อใดหมวดใดเป็น ธรรมที่หักล้างตัดรอนกัน อกุสะลาธัมมาหมวดนี้ข้อนี้จะต้องแก้ด้วย กุสะลาธัมมาหมวดนั้นข้อนั้น หมวดใดข้อไหนทำให้ละกิเลสได้เด็ด ขาด โดยวิธีใครรู้ชัดเห็นชัดเข้าใจได้ชัด หมวดที่ละไม่ได้เด็ดขาดขณะ นั้นจะอย่างไรจึงจะไม่กำเริบแรงขึ้น เราจะอย่างไร ปฏิบัติอย่าง ไรต่อเรื่องนั้น จึงจะเรียกว่าปฏิบัติตนได้สมควรแก่ธรรม นักปฏิบัติ ธรรมผู้จะบรรลุธรรมเป็นพระอริยะเจ้า ตกกระแสนิพพาน จะต้องรู้จัก ดำรงตนให้สมควรแก่ธรรมตามฐานะของตน

นักปฏิบัติธรรม จะต้องพิจารณาแยกแยะธรรมที่มาสัมพันธ์จิตใจ ให้ ทราบเป็นหลักการว่าอะไรบาป อะไรบุญ อะไรคุณ อะไรโทษ อะไร ประโยชน์ อะไรมิใช่ประโยชน์ อะไรควรเว้น อะไรควรทำ ที่ไหน ควรไป ที่ไหนไม่ควรไป ธรรมข้อใดหมวดใดเกิดขึ้นที่จิต แม้จะเป็น ข้อละเอียดปลีกย่อยเล็กๆ น้อยๆ นักปฏิบัติธรรมผู้ละเอียดรอบคอบจะ

ไม่ยอมให้ผ่านไปง่าย ๆ จะพิจารณาแล้วพิจารณาอีก พิจารณากลับไป
กลับมากลับหน้ากลับหลัง หลายตลบหลาย ๆ รอบ จนกว่าจะรู้แจ้งรู้
ชัดในธรรม 5 คู่ที่ว่ามา ปัญญาจะแตกฉาน ฌานญาณจะแก่กล้ามีกำลัง
มากขึ้น ทำให้ธรรมเห็นธรรมบรรลุดูธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องตามมาหลาย
อย่างหลายประการเป็นต้นว่า ไตรลักษณ์ 3 ญาณ 3 นิโรธ 5 สังโยชน์
10 วิโมกข์ 3 อุปกิเลส 16 อนุสัย 7 วิปัสสนูปกิเลส 10 วิชชา 3
อภิิญญา 6 ปฏิสัมภिता 4 โสพสญาณ 16 มรรค 8 และสุดท้ายจะรู้จัก
วิมุตติ วิมุตติญาณทัสนะ รู้จักธรรมอันทำให้บรรลุเป็นพระอริยะเจ้า
แต่ละประเภท รู้จักวิสุทธิ 7 รู้จักนิพพาน ซึ่งจะบรรลุมากน้อยเพียงใด
แล้วแต่อุปนิสัยวาสนาของแต่ละองค์ที่ได้สะสมบุญบารมีเอาไว้

ไตรลักษณ์ 3 (พระราชมุนี 2528:104) หมายถึง ลักษณะ 3
ประการของสิ่งต่างๆ สังขารทั้งหลาย ได้แก่

1. อนิจจตาหรืออนิจจัง คือ ความเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน
เป็นของที่หมุนเวียนเปลี่ยนไป ยึดถือเอาไว้ไม่ได้ตลอด คือมีอยู่เป็นชั่ว
ระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น

2. ทุกขตาหรือทุกขัง คือ ความเป็นทุกข์ คือทุกสรรพสิ่งมีสภาวะ
เป็นทุกข์ มีความขาดตกบกพร่อง ผิดพลาด นำความไม่สบายกายไม่
สบายใจมาให้ผู้ยึดถือตลอดเวลา

3. อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของตน ไม่ใช่เพื่อตน เป็น
ธรรมอย่างหนึ่งของเขาต่างหาก ใครจะมายึดครองตลอดไปไม่ได้ ปุถุ
ชนผู้ไม่ได้ถือศีลปฏิบัติธรรมให้ถึงขนาดที่เรียกว่ารู้ธรรมเห็นธรรม จะ
ไม่หายล้างเลสงสัยในเรื่องอนัตตา

ญาณ 3 (พระราชมุนี 2528:100) หมายถึง ความหยั่งรู้ ได้แก่

1. อดีตังสญาณ คือ ญาณหยั่งรู้ส่วนอดีต ญาณนี้สามารถนำมา

อธิบายเรื่องกรรมเวรของมนุษย์และสัตว์ได้ดีมาก ผู้บรรลุนิยามนี้จะสามารถอธิบายได้ชัดเจนว่ากรรมในอดีตชาติส่งผลมาเป็นกรรม ในปัจจุบันได้อย่างไร ชาติก่อนทำอะไรไว้ชาตินี้จึงมาเป็นอย่างนี้

2. อนาคตังสญาณ คือ ญาณหยั่งรู้ส่วนอนาคต คือเห็นล่วงหน้าว่าในอนาคตอันใกล้อันไกลจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง ซึ่งคนที่รู้ล่วงหน้าจะสามารถป้องกันแก้ไขได้ดีกว่าคนไม่รู้ล่วงหน้า

3. ปัจจุบันนังสญาณ คือ ญาณหยั่งรู้ส่วนปัจจุบัน คืออาจกำหนดรู้ได้ถึงองค์ประกอบของสิ่งต่างๆ หรือ รู้เหตุปัจจัยของเรื่องที่มีอยู่เป็นอยู่ขณะนี้ และเหตุปัจจัยของเรื่องที่จะมีจะเป็นในกาลข้างหน้า ซึ่งถ้ารู้ชัดเข้าใจชัด จะสามารถรักษาปัจจุบันเหตุให้บริสุทธิ์บริบูรณ์เพื่อไม่ให้เกิดสิ่งที่ไม่ต้องการในอนาคตได้

นิโรธ 5 (พระราชาวรมุณี 2528:194) หมายถึง ความดับกิเลส หรือความดับทุกข์ ได้แก่

1. วิกัมภณนิโรธ คือ ดับด้วยการข่มไว้ อาจเป็นการข่มด้วยการอดกลั้น อดทนหรือข่มด้วยศีล สมาธิ หรือฌาน ข่มนานๆ อาจดับไปเลย

2. ตทังคนิโรธ คือ ดับด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับหรือธรรมตรงกันข้าม อาจเป็นการดับชั่วขณะเท่าที่ธรรมคู่ปรับมีกำลังอยู่

3. สมุจเฉทนิโรธ คือ ดับด้วยการตัดเหตุของเรื่องนั้น อาจเป็นโลกุตตรมรรค โลกุตตรผล สำหรับมรรคผลนั้นๆ

4. ปฏิปัสสัทธินิโรธ คือ ดับด้วยสงบระงับ ปฏิบัติได้ถึงที่สุดแล้วในมรรคผลนั้นๆ

5. นิสสรณนิโรธ คือ ดับด้วยการสลัดออกได้หรือปลดปล่อยไม่มีอะไรมาวางขึ้นอีก ดับอย่างยั่งยืนตลอดไป เป็นนิสสัย เป็นอัต โนมัตติ

สังโยชน์ 10 (พระราชาวรมณี 2528:289) หมายถึง ธรรมที่มัดใจ สัตว์ไว้กับทุกข์หรือผูกกรรมไว้กับผลของกรรม มี 10 อย่าง ได้แก่

1. สักกายทิฐิ คือ เห็นว่าร่างกายเป็นตน เป็นของตน มีในตน และเพื่อตน

2. วิจิกิจฉา คือ ความล่งเลงสงสัยในธรรมของพระพุทธเจ้าว่าจริง หรือ

3. สิ้นลัทธิประมาท คือ ประมาทไม่รักษาศีลรักษากิจวัตรตนเอง ให้ดี รักษาแบบลุ่มๆ คล้ำๆ ไม่เข้าใจเหตุผลในการรักษาศีลรักษาวีตร ว่าเพื่ออะไรอย่างไรต้องแท้

4. กามราคะ คือ ความพอใจหรือยินดีในกามกิเลส

5. ปฏิกัมภะ คือ ความหงุดหงิดขัดเคือง วิตกกังวล ห่วงอาลัย

6. รูปราคะ คือ ความติดใจพอใจในวัตถุกามหรือรูปธรรมอัน ประณีต รวมทั้งรูปฌาน รูปภพ

7. อรูปราคะ คือ ความติดใจอยู่ในรูปธรรมคืออารมณ์ ที่ น่าพอใจ เรียกว่าอภิญญารมณ์ ติดใจในรูปฌาน อรูปภพ

8. มานะ คือ ความสำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ตามสมมติบัญญัติ ทางโลกในฐานะต่างๆ

9. อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน ไม่เป็นเอกจิตเอกธรรม

10. อวิชชา คือความไม่รู้จริงตามสภาวะธรรม หลงเห็นผิดเป็น ชอบผิดไปไม่รู้ทัน

นักปฏิบัติธรรมต้องพิจารณาสังโยชน์ให้มาก เพราะเป็นกิเลสที่ ปิดกั้นมรรคผลนิพพาน ผู้ที่ละสังโยชน์ได้ 3 ข้อต้นได้นั้น เป็นพระ โสดาบัน หากละได้ 3 ข้อต้นและข้อ 4-5 เบาบางลงได้นั้น เป็นพระ สกิทาคามี หากละได้ 5 ข้อนั้น เป็นพระอนาคามี และหากละได้ 10 ข้อ

และละอนุสัยได้ด้วย เป็นพระอรหันต์

วิโมกข์ 3 (พระราชมุนี 2528:119) หมายถึง ความหลุดพ้นตามลักษณะการเห็นไตรลักษณ์ มี 3 อย่างได้แก่

1. สุกฺขัตตวิโมกข์ คือ ความหลุดพ้นด้วยการเห็นความว่าง หมดความยึดมั่นถือมั่น เกิดจากการพิจารณารูปนาม เห็นว่ารูปนามเสื่อมสลายไปในที่สุด ไม่มีอะไรให้เห็นให้ยึดถือ ได้แล้วเหมือนไม่ได้ มีแล้วเหมือนไม่มี เห็นว่าทุกอย่างเป็นอนัตตา จึงถอดจากความยึดมั่นถือมั่นเสีย

2. อนิมิตตวิโมกข์ คือ ความหลุดพ้นโดยไม่ถือนิมิต เห็นว่าไม่มีนิมิตหมายอะไรที่เที่ยงแท้ เกิดจากการพิจารณารูปว่าเป็นของไม่เที่ยงแท้ ทุกอย่างเป็นสภาวะชั่วคราวระยะหนึ่งเท่านั้น จะยึดถือจริงจังไม่ได้ จึงถอนความยึดมั่นถือมั่นนั้นเสีย

3. อัปฺปณฺหิตวิโมกข์ คือ ความหลุดพ้นด้วยไม่ปรารถนา คือไม่ อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น เนื่องจากพิจารณาเห็นแล้วว่าสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ อยากมีอยากได้ออยากเป็นไปทำไม ของทุกข์ของยากพิจารณาเนื่องๆ ก็ถอนตัณหาถอนปรารถนาได้

อุปกิเลส 16 (พระราชมุนี 2528:312) หมายถึง ธรรมเครื่องเศร้าหมอง สิ่งที่ทำให้จิตขุ่นมัว รับคุณธรรมได้ยาก มี 16 อย่าง ได้แก่

1. อภิชฌา คือ ความโลภกล้า จ้องจะเอาโดยไม่เลือกว่าควร
2. พยาบาท คือ การคิดประทุษร้ายเขา
3. โภคะ คือ ความผูกโกรธ
4. อุปนาคะ คือ ความแค้นเคืองมุ่งร้าย
5. มกฺกชะ คือ ความลบหลู่คุณท่าน
6. ปลาสะ คือ การยกตนเทียมท่าน

7. อิศสา คือ ความริษยาเห็นใครดีกว่าตนอยู่ไม่ได้
8. มัจฉริยะ คือ ความตระหนี่ ไม่เอื้อเฟื้อเกื้อกูล
9. มายา คือ ความเจ้าเล่ห์ แกล้งทำเพื่อหลอกลวง
10. สาถยยะ คือ ความโอ้อวด
11. ถัมภะ คือ ความห้าวคือ กระจ่าง
12. สารัมภะ คือ การแข่งดีไม่ยอมลดละ มุ่งเอาชนะ
13. มานะ คือ การถือตัวทะนงตน
14. อติมานะ คือ ความถือตัวว่ายิ่งกว่าเขา ดูหมิ่นเขา
15. มทะ คือ ความมัวเมา
16. ปมาทะ คือ การดูถูกดูหมิ่น เลินเล่อ ละเลย

นักปฏิบัติธรรมผู้ละเอียดรอบคอบต้องระวังอุปกิเลสในจิตตัวเอง มิเช่นนั้นจะรับคุณธรรมจากผู้อื่น ได้ยาก ทำให้ช้าต่อการรู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุธรรม

อนุสย 7 (พระราชวรมุณี 2528:246) หมายถึง กิเลสที่นอนเนื่อง อยู่ในสันดาน ได้แก่

1. กามราคะ คือ ความกำหนัด ความติดใจในกาม
2. ปฏิกษะ คือ ความหงุดหงิด ขัดเคือง วิตกกังวล ห่วงอาลัย
3. ทิฎฐิ คือ ความเห็นผิดจากความเป็นจริงตามธรรม
4. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจ
5. มานะ คือ ความถือตัว ถือตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่
6. ภวระคะ คือ ความพอใจในภพที่เป็นอยู่ ความกำหนัดในภพที่ปรารถนา
7. อวิชชา คือ ความไม่รู้จริงตามธรรม

วิปัสสนูปกิเลส 10 (พระราชวรมุณี 2528:288) หมายถึง
ธรรมารมณ์ที่เกิดแก่ผู้ได้บรรลุวิปัสสนาอ่อนๆ ทำให้เข้าใจว่าตนเอง
บรรลุผลแล้วเป็นเหตุให้ไม่ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ มี 10
อย่าง ได้แก่

1. โภกาส คือ แสงสว่าง
2. ญาณ คือ การหยั่งรู้
3. ปิติ คือ ความอิมใจพอใจ
4. ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็น
5. สุข คือ ความสบายอารมณ์
6. อธิโมกษ์ คือ ความปลงใจเชื่อ ศรัทธาแก่กล้า
7. ปักคาหะ คือ ความเพียรที่พอดี
8. อุปปฏิฐาน คือ สติกล้าสดิซัด
9. อุเบกขา คือ มีจิตเป็นกลางเฉยได้
10. นิกันติ คือ ตัดใจพอใจอยู่ในอารมณ์ 9 อย่างที่ว่ามา

นักปฏิบัติต้องระวังจิตติดวิปัสสนู ติดอรุณปานให้มาก อุเบกขา
จิตวางเฉยมี 2 อย่าง คือ เฉยแบบไม่รู้และเฉยแบบรู้ทัน เช่น ไม่รู้ว่าที่นี้
มีผีอยู่เลย จึงไม่กลัวจึงเฉยได้ กับรู้ว่าที่นี้มีผีแต่ไม่กลัวผี ก็เฉยได้เช่น
เดียวกัน แม้ผีมาก็ยังเฉยได้ เพราะรู้เท่าทันผีทุกอย่าง เป็นต้น

วิชา 3 (พระราชวรมุณี 2528:119) หมายถึง ความรู้แจ้ง ความ
รู้พิเศษ ได้แก่

1. บุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือ การระลึกชาติหนหลังได้
2. จุตูปปาตญาณ คือ การรู้จุดและอุบัติขึ้นแห่งสัตว์ทั้งหลาย
3. อาสวักขยญาณ คือ การรู้วิธีทำกิเลสให้สิ้นไป

อภิญาญา 6 (พระราชวรมนุณี 2528:235) หมายถึง ความรู้ที่ยังขาดได้แก่

1. อิททวิธิ คือ ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้
2. ทิพพโสต คือ ญาณาที่ทำให้มีหุทธิพย์
3. ทิพพจักขุ คือ ญาณาที่ทำให้มีตาทิพย์
4. ปุพเพนิวาสาณุสสติญาณา คือ ญาณาที่ทำให้ระลึกชาติได้
5. เจโตปริยญาณา คือ ญาณาที่ทำให้รู้จักจิตใจผู้อื่น
6. อาสวักขยญาณา คือ ญาณาที่ทำให้้อาสวะ (กิเลส) สิ้นไป

ปฏิสัมภิตา 4 (พระราชวรมนุณี 2528:144) หมายถึง ความรู้แตกฉาน ได้แก่

1. อัตถปฏิสัมภิตา คือ ปัญญาแตกฉานในอรรถาธิบายโดยย่อและโดยพิสดารได้
2. รัมมปฏิสัมภิตา คือ ปัญญาแตกฉานในการให้เหตุผล
3. นิรุตติปฏิสัมภิตา คือ ปัญญาแตกฉานในภาษา เข้าใจใช้คำพุดชี้แจงให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นตามได้
4. ปฏิภาณปฏิสัมภิตา คือ ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ คิดทันการ มีไหวพริบนำความรู้ที่มีอยู่มาใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมแก่กรณีหรือเหตุการณ์

โสพสญาณา 16 หรือวิปัสสนาญาณา 16 (พระราชวรมนุณี 2528:311) หมายถึง ความหยั่งรู้ เป็นความรู้ที่เกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด 16 อย่าง ได้แก่

1. นามรูปปริจเจตญาณา คือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีรูปธรรมนามธรรมและกำหนดแยกได้ว่าอะไรเป็นรูปธรรมนามธรรม
2. ปัจจยปริคคหญาณา คือ รู้ว่ารูปธรรมนามธรรมทั้งหลายเกิด

จากเหตุปัจจัย และเป็นปัจจัยของกันและกัน อาศัยกันเกิดขึ้น ตามกฎแห่งกรรมที่ดี ตามแนววิญญูะ 3 ก็ดี ตามแนวปฏิจสมุปปบาทก็ดี

3. สัมมสนญาณ คือ รู้ว่ารูปธรรมนามธรรมทั้งหลายเป็นไตรลักษณ์ คืออนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์ อนัตตาไม่ใช่ตน

4. อุทัพพยานุปัตตนาญาณ คือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

5. กังคานุปัตตนาญาณ คือ รู้ว่าสังขารทั้งหลายล้วนจะต้องสลายไปทั้งหมด

6. ภยตูปัญฐานญาณ คือ รู้ว่าสังขารทั้งหลายเป็นของน่ากลัว ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น

7. อาทีนวานุปัตตนาญาณ คือ รู้ว่าสังขารทั้งหลายเป็นสิ่งมีโทษ มีความบกพร่อง ระคนอยู่ด้วยทุกข์

8. นิพพิทานุปัตตนาญาณ คือ รู้ว่าสังขารทั้งหลายเป็นของน่าเบื่อหน่าย

9. มุญจิตุกัมมตาญาณ คือ รู้ว่าสังขารทั้งหลายน่าเบื่อหน่ายจึงอยากจะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

10. ปฏิสังขานุปัตตนาญาณ คือ รู้ว่าต้องมองหาทางที่พ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

11. สังขารุเปกขาญาณ คือ รู้วางใจเป็นกลางได้ ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย เลิกละการเกี่ยวข้องกับสังขารเสียได้ ทำให้มองเห็นนิพพานและมุ่งไปนิพพาน

12. อนุโลมญาณ คือ รู้ว่าอริยสัจสี่เป็นธรรมที่ทำให้มุ่งไปนิพพาน รู้จักอยู่อย่างอนุโลม ตามสมมุติบัญญัติ

13. โคตรกฺขญาณ คือ รู้ว่ารอยต่อระหว่างภาวะปุถุชนกับภาวะ

อริยะเจ้าเป็นอย่างไร

14. มัคคะญาณ คือ หยั่งรู้ว่าอริยมรรคที่ทำให้สำเร็จ เข้าสู่สภาวะเป็นพระอริยบุคคลชั้นนั้นๆ เป็นอย่างไร รู้จักพิจารณาสังโยชน์ละสังโยชน์ได้

15. ผลญาณ คือ รู้ว่าญาณที่จะทำให้เกิดบรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคลชั้นต่างๆ ตามลำดับเป็นอย่างไร

16. ปัจจะเวกขะญาณ คือ หยั่งรู้ว่าความบริสุทธิ์ของจิตที่เกิดจากการบรรลุมรรคผล เป็นอริยบุคคลชั้นต่างๆ ตามลำดับเป็นอย่างไร อะไรยังเหลืออยู่ ต้องตามรู้ตามเห็น จนในที่สุดรู้นิพพานเห็นนิพพาน บรรลุนิพพานถึงแดนเกษมของจิตที่หมดกิเลส รู้วิธีอยู่บริสุทธิ์

มรรค 8 หมายถึง ทางอันประเสริฐนำไปสู่ความพ้นทุกข์ เป็นธรรมสำคัญมาก นักปฏิบัติธรรมผู้ที่ต้องการบรรลุมรรคผลนิพพาน ต้องพิจารณากิเลสสังโยชน์แต่ละข้อให้รู้ชัดเห็นชัดเข้าใจชัด แล้วโยงไปหาอริยสัจ 4 ข้อต้นๆ และโยงเข้าหามรรคแต่ละข้อๆ ขึ้นไปตามลำดับ จนถึงสัมมาสมาธิ แล้วถอยลงมารักษาสัมมาทิฐิไว้ ก็จะเป็นมรรคญาณ เมื่อมรรคญาณเจริญเต็มที่ ผลญาณระดับนั้นๆ ก็จะปรากฏขึ้น นั่นคือบรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับนั้นๆ มรรคมี 8 ประการ คือ

1. สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ เห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ เห็นอกุศลมูลและกุศลมูล เห็นปฏิจกสมุปปบาทว่ามีสภาวะธรรมชาติเป็นอย่างไร ศิร้ายอย่างไร เห็นไตรลักษณ์และอริยสัจ 4

2. สัมมาสังกัปป คือ ดำริชอบ ได้แก่ การดำริที่จะปฏิบัติ เพื่อออกจากทุกข์ ดำริที่จะสร้างบุญสะสมบารมีให้แก่กล้าขึ้นๆ จนถึงซึ่งความพ้นทุกข์ บรรลุมรรคผลนิพพาน ดำริที่จะรักษาศีล 8 ทำสมาธิทำปัญญาให้แก่กล้า ละกิเลสได้ วางกิเลสได้

3. สัมมาวาจา คือ วาจาชอบ ได้แก่ วิสสุจริต 4 คือ ไม่พูดปด พูดคำหยาบ พูดต่อเสียด พูดเพื่อเจ้า ตลกคะนอง เป็นไปไม่ได้

4. สัมมากัมมันโต คือ กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจริต 3 คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินอกใจ

5. สัมมาอาชีโว คือ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เลี้ยงชีพโดยปราศจากการคดโกง เบียดเบียน ช่มชู้ ไม่ประกอบมิจฉาชีพ 5 ประการ คือ ไม่ขายสุรา ไม่ขายยาพิษ ไม่ขายอาวุธ ไม่ขายมนุษย์ ไม่เลี้ยงสัตว์แล้วขายให้เขาฆ่า

6. สัมมาวาจาโม คือ เพียรพยายามชอบ ได้แก่ ปธาน 4 คือ เพียรระงับบาปที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไป เพียรเจริญกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

7. สัมมาสติ คือ ระลึกรู้ชอบ ได้แก่ ระลึกถึงการระฆกรรม 6 ระลึกถึงอริยสัจ 4 ระลึกถึงสติปัญญา 4 ระลึกถึงไตรสิกขา ระลึกถึงนิโรธธรรมที่เป็นเครื่องแก้กิเลสที่ครองใจอยู่หรือเกิดขึ้นในขณะจิตนั้น

8. สัมมาสมาธิ คือ ตั้งใจชอบ ได้แก่ ตั้งใจอยู่ในความเป็นสุจริตชน ตั้งใจสะสมบุญบารมีให้แก่ตนเองอยู่เสมอ ตั้งใจปฏิบัติตนเพื่อจะออกจากทุกข์ ตั้งใจมั่นอยู่ในการเจริญฌาน ตั้งใจมั่นอยู่ในธรรมที่จะทำให้บรรลุเป็นพระอริยะเจ้า เป็นลำดับขึ้นไป และสุดท้ายตั้งใจมั่นอยู่ในความไม่ยินดี ไม่ยินร้าย มีมหาสติรู้ทันกิเลส อวิชชา วางอุเบกขาเฉยอยู่ซึ่งเป็นอารมณ์นิพพาน

32. การพิจารณาธรรม

โดยปกติการพิจารณาธรรมของนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จะเป็นไปเองตามอุปนิสัยวาสนาของแต่ละคน ซึ่งมีหลายแบบหลายวิธี แล้ว

แต่ใครจะเคยดำเนินมาทางไหน แต่หลักการมีว่ากิเลสทั้งหลายเกิดขึ้นที่จิต ปกติจิตปุถุชนจะถูกกิเลสหุ้มห่อตลอดเวลา นักปฏิบัติธรรมจะต้องทำความรู้จักกิเลสตัวที่กำลังครอบงำจิตเราอยู่ขณะนั้นๆ ว่ามันมีสถานะเป็นอย่างไรบ้าง แต่ละสถานะมีชื่อเรียกว่าอย่างไร อิทธิพลของมันแต่ละตัวทำให้เราเป็นทุกข์ไปอย่างไรบ้าง ยืนยาวแค่ไหน ทุกข์ในปัจจุบันเป็นอย่างไร ทุกข์ในอนาคตจะเป็นอย่างไร ชาตินี้เป็นอย่างไร ชาติหน้าจะเป็นอย่างไร อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้มันมีอิทธิพลเหนือเราได้ ถ้าเราไม่ยอมตกอยู่ในอิทธิพลของกิเลส เราจะทำอย่างไร จะปฏิบัติอย่างไร พิจารณาทบทวนกลับไปกลับมาเรื่องเดียวนั้น จนกว่าจะรู้สาเหตุที่แท้จริง เราก็หยั่งรู้วิธี ดับกิเลสชนิดนั้นๆ เรียกว่ามีมรรคญาณเกิดขึ้น คือรู้แนวทางปฏิบัติ เพื่อละกิเลสชนิดนั้นๆ และกิเลสที่เกี่ยวข้องอันเนื่องไปจากกิเลสนั้น เมื่อเราปฏิบัติธรรมตามมรรควิธีที่เกิดขึ้นในมรรคญาณ เป็นผลสำเร็จเป็นผลญาณเรียกว่าธรรมเห็นธรรม บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลขั้นนั้นๆ

นักปฏิบัติธรรมต้องพิจารณากิเลสสังโยชน์ทุกข้อ ถ้าพิจารณาเรียงลำดับตั้งแต่ข้อต้นขึ้นไปก็จะดีไม่สับสน เพราะข้อต้นจะเป็นฐานให้เข้าใจข้อที่สูงขึ้นเหมือนขั้นบันได โดยพิจารณาสังโยชน์โยงเข้าหาอริยสัง 4 ก็จะเห็นสภาวะทุกข์ที่เกิดจากกิเลสแต่ละข้อแต่ละกลุ่มที่โยงโยงกันอยู่ ต้องดูให้รู้ชัดให้รู้ครบทุกอย่างที่โยงโยงกันอยู่ สมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ชนิดนั้นๆ มีอะไรเป็นสาเหตุหลัก มีอะไรเป็นสาเหตุรอง เวลาจะดับทุกข์หรือละกิเลสชนิดนั้นกลุ่มนั้นจะอย่างไร กิเลสกลุ่มนั้นจึงจะดับหมดทุกอย่าง

ผู้เขียนเคยพิจารณาเรื่องนี้เห็นว่า กิเลสที่ครอบงำจิตอยู่เหมือนเงาวัลย์ที่ปกคลุมอะไรอยู่ ซึ่งมีหลายยอดเต็มไปหมด นักปฏิบัติธรรม

ที่ยังไม่ละเอียดรอบคอบ จะเห็นกิเลสที่เป็นยอดเถาววัลย์ และจะทำลายเถาววัลย์โดยการตัดยอดหรือเด็ดยอด คงเข้าใจว่าตนเองตัดได้แล้ว ละได้แล้ว แต่พอนานๆ เข้า กิเลสนั้นก็เกิดขึ้นมาอีก นั่นคือเถาววัลย์แตกยอดใหม่ ซึ่งอาจเป็นหลายยอดกว่าเดิมเสียอีก

ส่วนนักปฏิบัติธรรมผู้มีความละเอียดรอบคอบ เมื่อพิจารณาเห็นยอดเถาววัลย์ คือกิเลสแต่ละชนิดแล้ว จะตามยอดเถาววัลย์ลงไปจนเห็นเหง้าของเถาววัลย์ต้นนั้น แล้วตัดเหง้าเสีย ยอดอื่นที่เกิดจากเหง้านั้นก็ตายหมด แล้วดูยอดเถาววัลย์ยอดอื่นๆ ที่เหลืออยู่บริเวณนั้น แล้วตามลงไปจนเห็นเหง้า และตัดเหง้าอีกเช่นเดียวกัน ตัดแล้วก็ดูใหม่มียอดเถาววัลย์ไดยังเหลืออยู่อีก ทำขบวนการเดียวกันให้เกิดขึ้น จนไม่มียอดเถาววัลย์ให้ตัดนั่นคือ กิเลสทั้งหลายได้หมดสิ้นไปแล้ว

นักปฏิบัติธรรมต้องพิจารณาคูกิเลสสังโยชน์ให้ครบทุกข้อ เพื่อบรรลุเป็นพระอริยบุคคลนั้นๆ พิจารณาสังโยชน์แต่ละข้อ ว่ามีอาณาเขตขอบเขตเพียงใด หรือมีรายละเอียดปลีกย่อยอะไรบ้าง ส่งผลให้เป็นทุกข์เวทนาหรือสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนาอย่างไรบ้าง สมุทัยเหตุทำให้เกิดทุกข์ คืออะไรบ้าง นิโรธความดับทุกข์ แต่ละข้อแต่ละอย่างควรจะเป็นอย่างไร มรรควิธีจะต้องทำอย่างไรบ้าง เจริญมรรควิธีอย่างไรจึงพ้นทุกข์ตลอดไป กิเลสสังโยชน์กิเลสอนุสัย เป็นกิเลสที่ละได้แล้วทำให้บรรลุมรรคผลนิพพาน นักปฏิบัติธรรมต้องพิจารณาให้มาก แรกๆ ให้พิจารณาสังโยชน์เบื้องต้น 3 ข้อต้นหรือ 5 ข้อต้นก่อน ผู้ละสังโยชน์ 3 ข้อต้นได้ได้เป็นพระโสดาบัน ละสังโยชน์ 3 ข้อต้นได้และทำสังโยชน์ข้อ 4-5 เบบางลงได้เป็นพระสกิทาคามี ละสังโยชน์ 5 ข้อต้นได้เป็นพระอนาคามี ละกิเลสสังโยชน์ได้หมดทุกข้อ และละอนุสัยได้ด้วยได้เป็นพระอรหันต์ เป็นอเสกขะบุคคลไม่ต้องศึกษาอะไร

อีกแล้ว บรรลุถึงแล้วพระนิพพานที่ซึ่งมีความสุขเป็นนิรันดร์

นิสสัยวาทนาในการรู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุนิพพานของแต่ละคน อาจไม่เหมือนกัน บางคนบรรลุยากบางคนบรรลุง่าย แนวปฏิบัติในการพิจารณาธรรมก็ไม่เหมือนกัน แล้วแต่วาสนาบารมีของใครของมัน ว่าได้ฝึกฝนอบรมสะสมไว้แนวทางไหน บารมีที่สะสมไว้เต็มแล้วหรือยัง หากยังไม่เต็มยังไม่มากต้องขวนขวายมากหน่อย ผู้บำเพ็ญบารมีไว้มากแล้วจะบรรลุเร็ว การรู้จักนิสสัยวาทนาเก่าของตน บำเพ็ญตามแนวทางที่ตนเคยบำเพ็ญมา ครูอาจารย์ที่ช่วยเหลือแนะนำเป็นแนวทางเดียวกันกับตน ก็จะช่วยในการบรรลุ หรือรู้ธรรมเห็นธรรมเป็นไปได้เร็ว หากเปลี่ยนแนวทางใหม่อาจปฏิบัติบำเพ็ญลำบากยากเย็นกว่าจะรู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรม หรือบรรลุมรรคนิพพาน จะเสียเวลายาวนานมากหรืออาจไม่พบความสำเร็จเลยในชาตินั้น นักปฏิบัติธรรมผู้ต้องการเห็นวิมุตติหลุดพ้นต้องแสวงหาครูบาอาจารย์ที่รู้จริงเห็นจริงให้พบ

วิมุตติ (พระราชาวรมุณี 2528:85, 93) คือความหลุดพ้นจากกิเลสหรือหลุดพ้นจากวิกฎสงสาร หรือรู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุมรรคนิพพาน นักปฏิบัติธรรมที่ประสบความสำเร็จจะต้องบรรลุวิมุตติและวิมุตติญาณทัสสนะขั้นสูงสุด จึงจะจบการศึกษาเป็นอเสกขะบุคคล โดยวิมุตติมี 3 ประเภท ได้แก่

1. เจโตวิมุตติ หมายถึง การหลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งสมาธิเป็นหลัก นักปฏิบัติผู้มีนิสสัยวาทนาทางเจโตวิมุตติจะบรรลุธรรมได้ด้วยตนเองอย่างวิเศษอัศจรรย์ แม้ผู้นั้นจะไม่ได้ศึกษาทางปริยัติมาเลย เมื่อฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้แล้ว จะสามารถรู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรมในขณะที่จิตเป็นสมาธิอยู่นั้นอย่างแจ่มแจ้ง โดยไม่ต้องถามใครสติปัญญาศรัทธาความเพียรจะแก้กล้าขึ้นเป็นลำดับ บางครั้งก็เกิดความ

รู้พิเศษอัจฉริยะซึ่งเป็นฉนวนโลกีย์เกิดขึ้น เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ มีฤทธิ์ทางใจอื่นๆ เกิดขึ้นเป็นที่ฮือฮามาก ผู้มีนิสัยทางเจโตวิมุตติ จิตจะรวมเป็นสมาธิเร็วและมีนิมิตมาก กิเลสต่างๆ และกรรมเครื่องแก้กิเลสจะรู้ได้เห็นได้จากการพิจารณานิมิต อยากเห็นอะไรอยากรู้อะไรก็กำหนดดูในสมาธิ จนรู้ชัดเห็นชัดเข้าใจชัดโดยไม่ต้องถามใคร เมื่อความรู้รอบคอบครบวงจรอริยสัจ 4 ก็สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ข้อควรระวังของผู้มีนิสัยศาสนาทางเจโตวิมุตติ คือการหลงความรู้ (ฉาน) โดยเฉพาะความรู้ที่เกิดจากฉานโลกีย์ข้อต้นๆ ช่วงอัจฉรย์นำจิตใจหลงไหลมาก ถ้าไม่มีครูบออาจารย์ที่รู้จริงเห็นจริงคอยควบคุมดูแลอาจเกิดวิปลาตได้ หรืออาจหลงใช้ฉานโลกีย์ไปในทางผิดศีลผิดธรรม ทำให้ฉานเสื่อมก่อนฉานที่โลกุตระธรรม คืออัสสะวะกขะญาณจะเกิดขึ้นมีขึ้น นักบวชนักปฏิบัติที่เสียคนไปเพราะหลงญาณโลกีย์มีจำนวนมาก ดังนั้นต้องระวังให้ดี

2. ปัญญาวิมุตติ หมายถึง การหลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งปัญญา ผู้มีนิสัยศาสนาทางปัญญาวิมุตติตอนเริ่มฝึกสมาธิ จิตมักฟุ้งซ่าน ไม่รวมลงง่าย ๆ เมื่อรวมเป็นสมาธิแล้วก็ไม่ค่อยมีนิมิตเกิดขึ้น บางคนไม่เห็นนิมิตอะไรเลย ได้ยินสายใจโตๆ พูตกันว่าเกิดนิมิตบอกว่าอย่างนั้นอย่างนี้ ก็อยากจะเห็นกับเขาบ้าง ซึ่งยิ่งอยากก็ยิ่งไม่เห็นไม่เป็น ทำให้ลังเลสงสัยว่าตนเองไม่มีวาสนาพอที่จะรู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุธรรม เลิกการปฏิบัติธรรมไปเสียก็มี นักปฏิบัติสายปัญญาวิมุตติอาศัยสมาธิเพียงเล็กน้อยก็พิจารณาทางปัญญาได้ ไม่จำเป็นต้องให้จิตรวมลึกเป็นอุจจารสมาธิสามารถรู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุธรรมได้ กรรณฐานที่เหมาะสมกับคนนิสัยนี้คือ กรรณฐานตามรู้และวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อทำจิตให้สงบจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเรื่องเดียวได้แล้ว ให้พิจารณาสิ่งต่างๆ

ให้เห็นนามรูป เห็นไตรลักษณ์ เห็นโทษภัย เห็นความเสื่อมสลายของสังขารทั้งหลาย จนเกิดนิพพิทาญาณ แล้วพิจารณาสังขารทั้งหลายที่มีอยู่ให้เห็นส่วนละเอียด โยงเข้าสู่อริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสนะ โดยอาศัยความจำที่มีอยู่เห็นอยู่ตามปกติในชีวิตประจำวันเป็นฐานในการพิจารณากลับไปกลับมาหลายๆ ครั้ง ความรู้จะละเอียดขึ้นเรื่อยๆ จนรู้แจ้งแทงตลอดในเรื่องนั้นด้วยเหตุและผลตามความเป็นจริง รู้จักเหตุปัจจัยของสิ่งต่างๆ แจ้งชัดและสุดท้ายจะรู้จักวิธีทำกิเลสให้สิ้นได้เช่นเดียวกัน แต่ไม่ค่อยเป็นที่ฮือฮาเหมือนสายเจโตวิมุตติ

3. อุภะโตะภาควิมุตติ หมายถึง การหลุดพ้นได้ทั้ง 2 ประเภท คือ แบบเจโตวิมุตติก็ได้ หรือปัญญาวิมุตติก็ได้ ส่วนใหญ่จะเป็นนิสัยวาสนาของผู้เคยบำเพ็ญพุทธภูมิมาก่อน ชำนาญในการฝึกจิตมาแล้วทั้ง 2 ประเภท เมื่ออธิษฐานกลับ อาทิ เปลี่ยนใจสละพุทธภูมิและมาปรารถนาความหลุดพ้นแบบสาวกภูมิ ก็สามารถรู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรมได้ง่าย ไม่ว่าจะดำเนินตามแนวไหน เจโตวิมุตติหรือปัญญาวิมุตติ มักจะเป็นผู้มีอิทธิฤทธิ์และปฏิสัมภีทา มักจะเป็นผู้มีจิตใจกว้างขวางไม่ตำหนิผู้ใด เป็นครูเป็นอาจารย์แนะนำแนวทางปฏิบัติธรรมให้แก่ลูกศิษย์ได้หลายจรีตนิสัย ใครได้พบได้เห็นครูอาจารย์ผู้มีอุปนิสัยวาสนาสายอุภะโตะภาควิมุตติ มักจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม คือสามารถรู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรมบรรลุมรรคผลนิพพานตามที่ปรารถนา ใครได้พบครูอาจารย์สายนี้จึงเป็นโชคดีของคนนั้น

พระอริยบุคคลผู้รู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุมรรคผล ในระดับที่เท่ากัน ไม่ว่าจะดำเนินการปฏิบัติมาสายไหน ความบริสุทธิ์แห่งจิตมีเท่ากัน คือ ละกิเลสพ้นทุกข์ได้เท่ากัน แต่ความคล่องแคล่วชำนาญชำนาญและ

ความละเอียดรอบคอบอาจจะแตกต่างกัน ความเห็นบางอย่างอาจจะไม่เหมือนกันเสียทีเดียว บางทีสายใจโตๆ และสายปัญญาๆ อาจมีความเห็นไม่ลงรอยกัน สงสัยการปฏิบัติของกันและกัน ท่านให้ผู้ปฏิบัติธรรมระมัดระวัง อย่าให้อวดิमानะ การดูหมิ่นและประมาทผู้อื่นเกิดขึ้นจะเป็นสักการ มรรคาวร คือเป็นบาปกรรมห้ามสวรรค์ ห้ามมรรคผลของตนเอง ท่านว่า “ผู้มีศีลจะรู้ได้ เมื่อได้อยู่ร่วมกัน ผู้มีปัญญารู้ได้ เมื่อได้สนทนากัน” ต้องระลึกไว้เสมอว่า “การรู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุมรรคผลเป็นปัจจัยตั้ง” คือรู้ได้เฉพาะตนของใครของมัน อธิธฤทธิ โวหาร ปฏิภาณ ปฏิสัมภิตา ลากสักการะเป็นบารมีแต่ละคนที่สะสมมาเปรียบเทียบกันไม่ได้ แข่งขันกันไม่ได้

33. พระอริยบุคคล

พระอริยบุคคล หมายถึงผู้บรรลุมรรคผลตกกระแสนิพพาน หรือผู้มีหวังว่าจะต้องพ้นทุกข์ในเวลาอันใกล้นี้ ตรงกันข้ามกับปุถุชน ซึ่งยังกำหนดไม่ได้ว่าเมื่อใดจะพ้นทุกข์ ถ้าเปรียบเทียบกับการเดินทาง พระอริยบุคคลทางเดินเป็นเส้นตรง ปุถุชนทางเดินเป็นวงกลม เดินไปข้างหน้าเรื่อยๆ เดินนานเท่าใดก็ไม่เห็นที่สิ้นสุด เหมือนมดแดงไต่ขอบภาชนะที่เป็นวงกลม ส่วนการเดินทางของพระอริยบุคคลขั้นต้น โสดาบัน เมื่อรู้ธรรมเห็นธรรมบรรลุเป็นโสดาปัตติผลหรือโสดาบัน ก็เหมือนตัดขอบภาชนะที่เป็นวงกลมยี่ดออกเป็นเส้นตรง เดินทางจากจุดนั้นไปจนสุดทางใช้เวลาอย่างนานไม่เกิน 7 ชาติ นั่นคือพระอริยบุคคลท่านจะดำเนินชีวิตแบบเห็นโทษเห็นภัยในวิภูฏสงสาร ไม่ติดอยู่ข้องอยู่ในวิภูฏสงสาร อยากจะหนีไปเสียให้พ้น นั่นคือมองไปนิพพานมุ่งไปนิพพาน อย่างไม่ลดละและไม่หลงหลีกหนีไปทางอื่น เนื่องจาก

รู้แจ้งเห็นแจ้งในนิพพานว่าเป็นแดนที่ปราศจากทุกข์

ประเภทของพระอริยบุคคล

พระอริยบุคคล (พระราชวรมุณี 2528:90-91) หมายถึง ผู้ที่ก้าวล่วงจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคลตถกกระแสนิพพาน มี 4 คู่ 8 จำพวก ได้แก่

1. **โสดาปัตติมรรค** เป็นผู้รู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรมอันทำให้บรรลุเป็นพระโสดาบัน คือดำเนินมรรควิธีได้แล้วบางส่วนแต่ยังไม่ครบทุกอย่าง หรือครบทุกอย่างแล้วแต่มรรควิธียังไม่เสร็จสมบูรณ์

2. **โสดาปัตติผล** เป็นผู้รู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรมอันทำให้บรรลุเป็นโสดาบันได้ครบทุกอย่าง ดำเนินมรรควิธีเสร็จสมบูรณ์ทุกอย่างคือเป็นมรรคสมังคีประหารกิเลสได้สิ้นทุกอย่างแล้ว โดยสามารถละสลักกายทิฐิ ละวิจิกิจฉา ละสัสตปะปรามาสได้

3. **สกิทาคามีมรรค** เป็นผู้รู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรมอันทำให้บรรลุเป็นพระสกิทาคามี คือกำลังดำเนินมรรควิธีได้แล้วบางส่วน แต่ยังไม่ครบทุกอย่างหรือครบทุกอย่างแล้วแต่มรรควิธียังไม่เสร็จสมบูรณ์

4. **สกิทาคามีผล** เป็นผู้รู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรมอันทำให้บรรลุเป็นพระสกิทาคามีได้ครบทุกอย่าง และดำเนินมรรควิธีเสร็จสมบูรณ์ทุกอย่าง คือเป็นมรรคสมังคี โดยประหารกิเลสได้สิ้นทุกอย่างแล้ว สามารถละสลักกายทิฐิ ละวิจิกิจฉา ละสัสตปะปรามาสได้หมดสิ้น และทำกิเลสกามฉันทะและปฏิฆะเบาบางลงได้ด้วย

5. **อนาคามีมรรค** เป็นผู้รู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรมอันทำให้บรรลุเป็นพระอนาคามี คือกำลังดำเนินมรรควิธีได้แล้วบางส่วน แต่ยังไม่ครบทุกอย่าง หรือครบทุกอย่างแล้วแต่มรรควิธียังไม่เสร็จสมบูรณ์

6. **อนาคามีผล** เป็นผู้รู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรมอันทำให้

บรรลุป็นพระอนาคีได้ครบทุกอย่าง และดำเนินมรรควิธีเสร็จสมบูรณ์ทุกอย่าง ก็เป็นมรรคสมังคี ประหารกิเลสได้สิ้นทุกอย่างแล้ว ละกิเลสสังโยชน์ได้ 5 ข้อต้นได้

7. อรหัตมรรค เป็นผู้รู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรมอันทำให้บรรลุป็นพระอรหัต คือกำลังดำเนินมรรควิธีได้แล้วบางส่วน แต่ยังไม่ครบทุกอย่าง หรือครบทุกอย่างแล้วแต่มรรควิธียังไม่เสร็จสมบูรณ์

8. อรหัตผล เป็นผู้รู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรมอันทำให้บรรลุป็นพระอรหัตได้ครบทุกอย่าง และดำเนินมรรควิธีเสร็จสมบูรณ์ทุกอย่างแล้ว โดยละกิเลสสังโยชน์ได้ทั้งหมด 10 ข้อ และละอนุสัย 7 ได้ด้วย

34. อยากรเป็นพระอริยบุคคลต้องเป็นนักบวชใหม่

ใครบ้างมีโอกาสได้เป็นพระอริยบุคคล พระอริยบุคคลส่วนใหญ่จะเป็นนักบวชในพระพุทธศาสนา พุทธศาสนิกชนหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าพุทธบริษัท 4 ทุกคนมีโอกาสบรรลุมรรคเป็นพระอริยบุคคล หากถือศีลปฏิบัติธรรมได้ถูกต้องตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้บัญญัติไว้ ปกตินักบวชจะมีโอกาสมากกว่าผู้ไม่ได้บวช ถ้าไม่หลงทางนิพพานหรือปฏิบัติผิดไปจากแนวทางที่พระพุทธเจ้าบัญญัติ บวชนานเท่าใดก็ไม่บรรลุมรรคผลนิพพาน แม้ไม่ใช่นักบวช แต่ถ้าปฏิบัติดีปฏิบัติตรงตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ก็บรรลุป็นพระอริยบุคคลได้

การปฏิบัติดีปฏิบัติตรงตามแนวของพุทธองค์หมายถึงการดำเนินชีวิตโดยยึดพระไตรสรณคมน์ เป็นที่พึ่งที่ระลึก เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการปฏิญาณตนเป็นอุบาสกอุบาสิกา ให้กระทำพิธีต่อหน้าสงฆ์ หรือต่อหน้าพระปฏิมากร ไหว้พระแล้วเปล่งวาจาว่า ดังนี้

“(ตั้งนะโม 3 จบ) เอสาหัง ภันเต สัจฉิระ ปรินิพพุตัมปิ ตังภะ
คะวันตัง สะระณัง คัจฉามิ ชัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ อุปาสะกัง
(ชาย) อุปาสิกัง (หญิง) มังสังโฆ ชาเรตุ อชชะตักเค ปาญเปตัง สะ
ระณัง คะตัง (ว่า 3 จบ)

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้านี้ขอถึงซึ่งพระพุทธเจ้าที่ปรินิพพาน
ไปนานแล้ว กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก ของจง
จำข้าพเจ้าว่าเป็นอุบาสก (หญิงว่าอุบาสิกา) ตราบเท่าสิ้นชีวิต ตั้งแต่
บัดนี้เป็นต้นไป”

ผู้ปลงวาจาแล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีพระไตรสรณคมน์ คือมีพระ
พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งที่ระลึก เป็นการบวชอย่างต่ำ
เป็นการประกาศตนเข้าอยู่ในวงศ์พุทธบริษัท 4 ของพระพุทธเจ้าอย่าง
สมบูรณ์เมื่อทำพิธีแล้ว และในการที่จะได้รับอานิสงส์ ก็ต้องรักษาไตร
สรณคมน์มิให้ขาดหรือเศร้าหมอง ดังต่อไปนี้

1. ไม่ดื่มสุรา อันเป็นต้นเหตุของความประมาท คือฉุกฉุน คุ้มหมิ่น
เลินเล่อ ละเลย ต่อการปฏิบัติธรรม
2. ไม่กินเนื้อดิบ เพื่อตัดนิสัยของสัตว์เดรัจฉาน หากจะกินต้อง
ทำให้สุกด้วยไฟเสียก่อน
3. ไม่แต่งแก้ สะเดาะเคราะห์ ให้เชื่อกรรม ทำบุญอุทิศแผ่เมตตา
อุทิศส่วนกุศลให้แทน
4. ไม่ถือฤกษ์ดียามดี สะดวกเวลาใดทำเวลานั้น ห้ามเข้าริต
ศาสนาอื่น
5. ไม่บวงสรวงภูตผีปีศาจ ไหว้พระภูมิเจ้าที่
อนึ่ง ท่านห้ามไม่ให้รับประทานมังสังสิบ คือ เนื้อสัตว์ 10 อย่าง

อันได้แก่ มนุษย์ ช้าง ม้า หมา งู ราชสีห์ หมี เสือโคร่ง เสือดาว เสือเหลือง

นอกจากนั้น ห้ามไม่ให้ประกอบอาชีพที่ไม่ชอบธรรม 5 ประการ คือ

1. ไม่ขายสุรา
2. ไม่ขายยาพิษ
3. ไม่ขายอาวุธ
4. ไม่ขายมนุษย์
5. ไม่เลี้ยงสัตว์แล้วขายให้เขาฆ่า

และรวมถึง ให้ตั้งตนอยู่ในการะชาธรรม 6 ประการคือ

1. เคารพในพระพุทธ
2. เคารพในพระธรรม
3. เคารพในพระสงฆ์ สามข้อนี้คือทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นทุกวัน
4. เคารพในไตรสิกขา คือ ให้รักษาศีลพรหมจรรย์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญปัญญาในวันพระ และทำได้ทุกวันยิ่งดี
5. เคารพในการปฏิสังขารด้วยธรรม (ฟังธรรม)
6. เคารพในความไม่ประมาท คือ ไม่ดูถูก ดูหมิ่น เลินเล่อ ละเลย การกระทำทั้ง 5 ข้อข้างต้น

ผู้มีศีลพรหมจรรย์บริสุทธี มีพระไตรสรณาคมน์ไม่เสร้าหมอง ทำความเพียรเดินจงกรมนั่งสมาธิ จิตสงบเป็นสมาธิง่าย การพิจารณาทางปัญญาเป็นไปสะดวก โอกาสที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานเป็นไปได้สูง

ในกรณีผู้ที่นับถือศาสนาอื่น อยากบรรลุธรรมเป็นพระอริยะบุคคล ไม่ว่าจะป็นนักบวชหรือฆราวาสผู้ไม่ได้บวชก็ตาม ในเบื้องต้น

ต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่า “ศาสนาใดไม่มีมรรค 8 ศาสนานั้นไม่มีพระอริยบุคคล” เพราะมรรค 8 เป็นทางสายเอกเพียงสายเดียวที่จะเดินไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลได้

35. พระอริยบุคคล 4

พระอริยบุคคล 4 (พระราชาวรมุณี 2528:89-94) หมายถึง ผู้ก้าวล่วงจากปุถุชนเป็นพระอริยะเจ้าเต็มภูมิของแต่ละชั้น เป็นผู้ไม่เสื่อมจากคุณธรรม ก้าวข้ามโลกียะภูมิเข้าสู่โลกุตระระภูมิ ได้แก่

1. โสดาบัน 3 เป็นผู้บรรลุโสดาปัตติผลแล้วและเป็นผู้ถึงกระแสพระนิพพาน ก็จะได้บรรลุนิพพานแน่นอน ผู้เป็นโสดาบันจะดำรงตนอยู่ในภูมิศีล 5 และศีลกรรมมถ 10 ตลอดชีวิต โดยแบ่งได้ 3 ประเภทคือ

- 1) เอกพีธี คือ ผู้ที่จักเกิดอีกครั้งเดียวก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์
- 2) โกลังโกละ คือ ผู้จักเกิดในตระกูลสูงอีก 2-3 ครั้ง ก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์
- 3) สัตตักขัตตุงปรมะ คือ เป็นผู้มั่งเจ็ดครั้งเป็นอย่างยิ่ง คือเวียนเกิดในสุคติภูมิอีกอย่างมากเพียง 7 ครั้ง ก็ได้เป็นพระอรหันต์

2. สกิทาคามี 5 เป็นผู้บรรลุสกิทาคามีผลแล้วและจะกลับมาเกิดอีกเพียงครั้งเดียว โดยผู้เป็นสกิทาคามีจะดำรงตนอยู่ในภูมิศีล 5 และศีลกรรมมถ 10 ตลอดชีวิต โดยแบ่งได้ 5 ประเภท คือ

- 1) ผู้บรรลุในโลก แล้วปรินิพพานในโลก
- 2) ผู้บรรลุในโลก แล้วปรินิพพานในทเวะโลก
- 3) ผู้บรรลุในทเวะโลก แล้วปรินิพพานในทเวะโลก
- 4) ผู้บรรลุในทเวะโลกแล้วลงมาเกิดในโลก แล้วจึงปรินิพพาน

5) ผู้บรรลุนิโลกแล้วไปเกิดในเทวะโลก เมื่อหมดอายุแล้วกลับมาเกิดในโลก แล้วจึงปรินิพพาน

3. อนาคามี 5 เป็นผู้บรรลุนาคามีผลแล้วและเป็นผู้ไม่เวียนกลับมาเกิดอีก คือท่านผู้เป็นอนาคามีนั้นจะดำรงตนอยู่ในภูมิศีล 8 และศีลกรรมบท 10 ตลอดชีวิต โดยแบ่งได้ มี 5 ประเภท คือ

1) ผู้ปรินิพพานในระหว่าง คือ เกิดในสุทธาวาสภพใดภพหนึ่งแล้วอายุยังไม่ถึงกึ่ง ก็ปรินิพพาน

2) ผู้จวนจะถึงปรินิพพาน คืออายุพ้นกึ่งหนึ่งแล้ว จวนจะถึงสิ้นอายุ แล้วจึงปรินิพพาน

3) ผู้ปรินิพพานโดยง่าย คือ ไม่ต้องใช้ความเพียรมากนัก แล้วจึงปรินิพพาน

4) ผู้ปรินิพพานโดยใช้แรงชกุง คือ ต้องใช้ความเพียรมาก แล้วจึงปรินิพพาน

5) ผู้มีกระแสในเบื้องบนไปสู่อกนิภุฐภพ คือเกิดในสุทธาวาสภพใดภพหนึ่ง แล้วจะเลื่อนต่อขึ้นไปจนถึงอกนิภุฐภพแล้วจึงปรินิพพาน

4. อรหันต์ 4 เป็นผู้บรรลอรหันต์ผลแล้วและเป็นผู้ควรรับทักษิณาทานและเคารพบูชาแท้จริง ผู้เป็นพระอรหันต์นั้น ถ้ายังไม่ได้บวช หรือมีศีลต่ำกว่าศีลพรหมจรรย์ จะมีอายุอยู่ได้ไม่เกิน 7 วัน ต้องดำรงตนอยู่ในภูมิศีล 8 และศีลกรรมบท 10 ตลอดชีวิต โดยแบ่งได้ 4 ประเภท คือ

1) สุขขวิปัสสโก คือ ผู้เห็นแจ้งอย่างแท้จริง ไม่ได้ฉาน สำเร็จด้วยการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ

2) เติวิชโฆ คือ ผู้ได้วิชชา 3

3) ฉพภิกขุโณ คือ ผู้ได้อภิญญา

4) ปฏิสัมภีทปปัตโต คือ ผู้บรรลุปฏิสัมภีทา 4

36. ตีลกรรมบถ 10

ตีลกรรมบถ 10 เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กุศลกรรมบถ 10 หมายถึง ทางแห่งกุศลกรรมหรือกรรมดีที่เป็นทางไปสู่สุคติ ประกอบด้วย 3 หมวด 10 ประการ ดังต่อไปนี้

ก. กายกรรม 3 หมายถึง การกระทำทางกาย 3 อย่าง อันได้แก่

1. ปาณาติปาตา เวรมณี คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์
2. อทินนาทานา เวรมณี คือ เว้นจากการลักทรัพย์
3. กามเมสุมิฉาจารา เวรมณี คือ เว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม

ข. วชิกรรม 4 หมายถึง การกระทำทางวาจา 4 อย่าง อันได้แก่

4. มุสาวาทา เวรมณี คือ เว้นจากการพูดเท็จ
5. ปิสุณายวาจา เวรมณี คือ เว้นจากการพูดส่อเสียด
6. ผรุสยวาจา เวรมณี คือ เว้นจากการพูดคำหยาบ
7. สัมผัสปลลาปา เวรมณี คือ เว้นจากการพูดเพื่อเจ้าเป็นไปไม่ได้

ค. มโนกรรม 3 หมายถึง การกระทำทางใจ 3 อย่าง อันได้แก่

8. อนภิชชา คือ ไม่คิดเพ่งเล็งอยากได้ของเขา
9. อพยาบาท คือ ไม่คิดร้ายผู้อื่น
10. สัมมาทิฎฐิ คือ มีความเห็นชอบ ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมไม่เป็นมิฉาทิฎฐิ

37. มรรคกับผล

มรรค เป็นทางดำเนินมุ่งไปสู่ความพ้นทุกข์ และผลคือการเดินทางที่ถึงที่หมายแล้ว กล่าวคือถึงความพ้นทุกข์แล้วอย่างถาวรเป็นนิรันดร์ หรือถึงพระนิพพานแล้วนั่นเอง นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายจึงพากันมุ่งมั่นกระทำ เพื่อให้บรรลุมรรคผลนิพพาน

ทางดำเนินที่ว่านั้นเป็นอย่างไร ปกติปัญญาชนคนธรรมดาอย่างเราๆ ท่านๆ จะไม่รู้ เนื่องจากกิเลสวัฏฏะทำให้เกิดมิจฉาทิฐิ และสืลปะตะปรัมมาสปิดบังเอาไว้ เป็นผลให้การเดินทางนั้นวนไปวนมาเป็นวัฏฏสงสาร คือมุ่งไปข้างหน้าตลอด โดยไม่ทราบว่ามันกลับมาที่เดิมเหมือนเดิม กลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็รอบต่อก็รอบ ก็หาารู้สึกตัวไม่ว่าเป็นการเดินทางที่ไม่มีวันถึงที่หมาย ไม่มีวันพ้นทุกข์นั่นเอง

ศาสนามีหลายศาสนา ศาสดาก็มีหลายศาสดา ศาสนาไหนศาสดาใดสอนให้คนพ้นทุกข์ได้จริง มนุษย์โลกทุกวันนี้ต่างกังขา ใครนับถือศาสนาใดก็คิดว่าของตนถูกต้อง ผู้เขียนอยากให้ทุกคนเปิดใจให้กว้าง ศึกษาพิจารณาให้รู้เห็นเข้าใจชัด ผู้เขียนยังไม่ได้ศึกษาเรื่องของศาสนาอื่นจึงไม่อาจพูดได้ว่าอะไรถูกต้อง ถึงหรือไม่ถึง ความพ้นทุกข์อยากให้เจ้าของศาสนาทุกศาสนา วิเคราะห์คำสอนของศาสนาดตนเองว่า สอนให้พ้นทุกข์จริงหรือไม่

สำหรับผู้เขียนเองนั้น เกิดมาภายใต้ร่มเงาของศาสนาพุทธ แรกๆ ก็เป็นพุทธเพียงในทะเบียนบ้าน มีความรู้เรื่องพุทธศาสนาเพียงเล็กน้อยตามประเพณีชาวบ้านเท่านั้น แรกๆ มีความเห็นขัดแย้งกับธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าหลายประการ ความเชื่อความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนามีไม่มากนัก ต่อเมื่อชีวิตพลิกผันให้ได้เข้าปฏิบัติธรรม เป็นผู้มีไตรสิกขา มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา พร้อมกันศรัทธา ปสาทะ ความเชื่อความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาก็จึงมีเต็มเปี่ยมบริบูรณ์

ผู้เขียนศึกษาพระพุทธศาสนาแบบลงมือปฏิบัติ คือรักษาศีลภาวนาโดยไม่ได้บวช ยังทำงาน ทำมาหากินเหมือนฆราวาสผู้ครองเรือนทั่วไป ทุกวันพระจะรักษาศีล 8 กลางคืนเดินจงกรม นั่งสมาธิ ระยะเข้าพรรษาจะรักษาศีล 8 ตลอด 3 เดือน เดินจงกรม นั่งสมาธิแทบ

ทุกวัน เมื่อโอกาสอำนวยก็ชอบจะหลบงานไปรักษาที่ลภานา ตามสถานที่ต่างๆ เสมอทุกปี ปีละครั้ง 2 ครั้งๆ ละ 7 วัน หรือ 15 วัน ทำอยู่เช่นนี้เป็นเวลา 3 ปี จึงเห็นความสุขที่เกิดจากจิตสงบ ตกปีที่ 6 ก็รู้จักเรื่องมรรคผล นิพพาน และปีที่ 28 จึงร้อง อ้อ! **พุทธศาสนาสอนให้คนพ้นทุกข์ได้จริงๆ**

มรรคกับผลเกี่ยวข้องกันแน่นอน การเดินทางกับจุดหมายปลายทางเป็นของคู่กัน ความต้องการความจำเป็นทำให้เกิดภาระหน้าที่ที่ต้องกระทำ บางครั้งสิ่งที่จะทำก็อยู่ไกล การเดินทางเพื่อกระทำภารกิจก็เกิดขึ้น ภารกิจหน้าที่มีกันทุกคน เพราะทุกคนต่างก็เกิดมาพร้อมกับภาระหน้าที่

ภารกิจหน้าที่มีหลายอย่าง อย่างไหนสำคัญมาก อย่างไหนสำคัญน้อย ผู้เป็นเจ้าของต้องจัดระบบระเบียบให้ดี การกระทำภารกิจจึงจะไม่วุ่นวายสับสน และเป็นผลสำเร็จสมปรารถนา

ถ้าเปรียบผลเหมือนผลไม้ที่มีรสดีล้ำเลิศ ไม่มีผลไม้อื่นใดเปรียบปาน มรรคจะเริ่มต้นตั้งแต่ เจ้าของหรือตนเอง ได้ทราบข่าวว่าผลไม้ชนิดนี้มีอยู่ เกิดความสนใจอยากจะได้ลิ้มรส หรืออยากจะได้เป็นเจ้าของผลไม้นั้นก็เสาะแสวงหาว่าผลไม้ชนิดนั้นมีอยู่ที่ไหน ใครครอบครองอยู่

พระพุทธเจ้าผู้ค้นพบเรื่องมรรคผลนิพพานตรัสไว้ว่า ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ใครทำใครปฏิบัติก็ได้ลิ้มรส ใครไม่ทำไม่ปฏิบัติก็ไม่ได้ลิ้มรส ใครอยากลิ้มรสต้องทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ ได้ลิ้มรสแน่ถ้าทำจริงปฏิบัติจริง

สมมุติว่า ผลไม้ชนิดนั้นคือข้าว ซึ่งมีหลายสายพันธุ์ เหมือนกับศาสนามีหลายศาสนา เราต้องเลือกสายพันธุ์ที่ถูกต้อง มีรสอร่อยล้ำ

เลิศจริง เหมือนกับศาสนาที่สอนให้คนพ้นทุกข์ได้จริง ถ้าเราเลือก
พ้นทุกข์ก็เหมือนกับเรานับถือศาสนาผิด การกระทำทั้งหลายก็จะเสีย
เวลาเปล่าไม่ได้รับผลตามที่ต้องการ

เมื่อเราเลือกสายพันธุ์ได้ถูกต้องแล้ว นำมาเพาะปลูก เพื่อให้ได้
บริโภคผลไม้นั้น เป็นขั้นตอนที่มรรคเริ่มจะปรากฏรูปร่างขึ้น เปรียบ
ได้กับการลงมือปฏิบัติ เพื่อให้ได้บริโภคผลไม้นั้น เป็นขั้นตอนที่มรรค
เริ่มจะปรากฏรูปร่างขึ้น เปรียบได้กับการลงมือปฏิบัติ เพื่อให้ตนมี
ไตรสิกขา มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ในทุกขณะจิต การเพาะการปลูกก็
ต้องกระทำอย่างดี เอาใจใส่เป็นพิเศษ บำรุงเลี้ยงดูให้เจริญงอกงาม
จนเจริญเติบโตเต็มที่จนผลิดอกออกผล เมื่อผลเจริญเต็มที่จนแก่จน
สุก จึงเก็บเกี่ยวเอามาไว้ในถังในฉาง เมื่อต้องการจะรับประทานก็เอา
มาสี มานึ่งมาหุงจนสุก พร้อมทั้งจะรับประทานได้ ขั้นตอนของมรรค
คงจบลงตรงนี้ ตอนที่เรารับประทานเป็นขั้นตอนของผล คือการได้ลิ้ม
รสอันโอชะ ขจัดทุกข์ที่เกิดจากความหิวกระหายได้อย่างถาวรตลอดไป
เป็นนิรันดร์

จะเห็นได้ว่ามรรคเป็นการกระทำที่จะต้องทำต่อเนื่องยาวนาน ผู้
ไม่มีความขยันหมั่นเพียรจริงๆ จะกระทำไม่ตลอด จึงทำให้ผู้ที่ได้รับ
ผลอันเลิศจากการบรรลุมรรคผลนิพพานมีไม่มากนัก

38. การรู้ธรรมเห็นธรรม

การรู้ธรรมเห็นธรรมจะต้องเกิดขึ้นพร้อมกัน ต้องรู้ทั้งชื่อและ
สภาวะธรรมพร้อมกันในคราวเดียวกัน เรียกว่าทั้งรู้ทั้งเห็น เช่นเดียวกัน
กับเรารู้จักคน รู้จักสัตว์ รู้จักสิ่งของทั่วไป เมื่อเราได้ยินชื่อบุคคลๆ
หนึ่ง อาจจำชื่อได้แต่ไม่เห็นรูปร่างหน้าตากริยาท่าทางในขณะนั้น ก็

ยังไม่เรียกว่าเรารู้จักบุคคลนั้นแล้ว และหากอีกขณะหนึ่ง เราพบเห็นบุคคลๆ นั้น แต่ไม่ได้ถามชื่อหรือไม่มีคนบอกคนแนะนำจะเรียกว่ารู้จักบุคคลๆ นั้นแล้วก็ยังไม่ได้ ซึ่งในการที่จะเรียกว่ารู้จักชัดเจนนั้นจะต้องรู้ทั้ง 3 ส่วน คือ ต้องรู้ชื่อ ต้องรูรูปร่างลักษณะ และต้องรู้จักคุณสมบัติของคน สัตว์ หรือสิ่งของนั้นๆ สามารถนำสิ่งเหล่านั้นไปสร้างสรรค์ประโยชน์ได้ด้วยนั้นดีที่สุด เทียบได้กับการรู้ธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรม ตามที่ว่ามา นักปฏิบัติที่รู้ธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรม ส่วนใหญ่จะเห็นสภาวธรรมที่เกิดที่จิตก่อน แล้วจึงมารู้ชื่อภายหลัง โดยสภาวธรรมอันเดียวกันอาจมีชื่อเรียกหลายอย่าง ผู้เห็นสภาวธรรมแล้ว เห็นคุณสมบัติหรือธรรมชาติหรือสภาวธรรมนั้นครบทุกองค์ประกอบ จึงจะเรียกว่ารู้ธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรม คือรู้แล้วว่าสภาวธรรมอย่างนั้นมีชื่อเรียกว่าอะไร ส่งผลดีส่งผลร้ายต่อเราอย่างไร เราควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อสภาวะนั้นเกิดขึ้นแก่เรา หรือก่อนที่สภาวธรรมเช่นนั้นจะเกิดขึ้นกับเรา เราควรเตรียมตัวอย่างไรจึงจะเกิดผลดีแก่เรามากที่สุด หากปุณฺณคนธรรมดาทั่วไปมัวยุ่งยากอยู่กับการงานการทำมาหากิน ประมาทมัวเมาอยู่กับการดำเนินชีวิตที่ไร้สาระ จนไม่มีเวลาถือศีลปฏิบัติธรรม ไม่วิเคราะห์วิจัยให้จิตรู้ธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรม เมื่อร่างกายแตกสลายตามธรรมชาติของเขาแล้ว จิตที่ไม่มีส่วนบุญจะพึงพึงอาศัย ย่อมจะไปอยู่ที่ขอบไม่ได้

39. การบรรลุมรรคผล

การบรรลุมรรคผล ถือเป็นขบวนการต่อจากการรู้ธรรมเห็นธรรม เข้าใจธรรม กล่าวคือเมื่อเราฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้แล้ว มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ไม่เพลา สภาวธรรมต่างๆ ที่เกิดที่จิต เราจะรู้

ได้เห็นได้ในขณะเดียวกัน จะเห็นทั้งสภาวะธรรมและชื่อของสภาวะธรรมนั้น สภาวะธรรมนั้นๆ ส่งผลดีหรือร้ายต่อเราอย่างไรก็รู้ก็เข้าใจ เหตุที่สภาวะธรรมเกิดขึ้นและมีกำลังมากก็รู้ได้เห็นได้ สามารถแยกแยะสภาวะธรรมต่างๆ ออกเป็นฝ่ายกุศล ฝ่ายอกุศล และฝ่ายที่เป็นกลางๆ จะว่ากุศลก็ไม่ใช่ อกุศลก็ไม่ใช่ เห็นทั้งสภาวะธรรมที่ส่งเสริมสนับสนุนบำรุงกัน เห็นทั้งสภาวะธรรมที่เป็นฝ่ายตรงข้ามขัดขวางตัดรอนกัน สามารถที่จะโยงโยสภาวะธรรมที่เป็นกุศลไปหาฝ่ายอกุศลหรือฝ่ายกลางๆ ได้ตามต้องการ สลับกันไปมา ได้รู้จักกรรมอันเป็นเครื่องแก้กิเลสเป็นคู่ๆ และสุดท้ายรู้จักวิธีทำจิตให้หลุดพ้นไปเสียจากรักและชัง จิตจะเป็นกลางๆ รู้เท่าเอาทันไม่หลงไปตามกุศลหรืออกุศลที่เกิดขึ้น บรรลุมรรคผลตามภูมิของพระอริยเจ้าชั้นต่างๆ

40. การบรรลุนิพพาน

นิพพานเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนที่ยากต่อการอธิบาย อธิบายแล้วคนไม่รู้ไม่เห็นด้วย จิตของตนเองก็ไม่เข้าใจอยู่เหมือนเดิม ปุถุชนเป็นอันมากต่างก็คาดเดากันไปต่างๆ ว่าเป็นอัตตาบ้าง เป็นอนัตตาบ้าง ไม่เหลืออะไรเลยเป็นว่างๆ บ้าง ใครอยากว่าอย่างไรก็ว่าไป เพราะผู้รู้เห็นนิพพานจริงๆ ท่านก็ไม่ได้เถียงกับใครอยู่แล้ว เมื่อบรรลุเองนั่นแหละจึงจะร้องอ้อ อย่างนี้เอง นิพพานเป็นกระบวนการที่ต่อจากการบรรลุอรหัตตผล คือจิตมีปัญญารู้รอบ เป็นมหาสติมหาปัญญา รู้เท่าเอาทันไม่หลงไปตามอารมณ์จิตฝ่ายกุศลและอกุศล จิตจะมีลักษณะเป็นอิสระบริสุทธิ์ผ่องใสหมดกิเลส เป็นสุขตลอดกาล มงคลสูตรว่า “อโศกัง วิระชัง เขมมัง” จิตเกษม ไม่รักไม่ชัง หลวงปู่มั่นกล่าวในมุตโตทัยว่า “ที่สุดแห่งความรักและที่สุดแห่งความชัง” พระพุทธเจ้าว่า “นิพพานัง

ประระมั่ง สุขขัง” และ “นิพพานัง ประระมั่ง สุตญญัง” อะไรสุญ อะไรยัง
คุณาเอง

ผู้บรรลุนิพพานจะเห็นวิมุตติญาณทัสนะ รู้ว่าตนเองหลุดพ้นแล้ว
จากอิทธิพลของกิเลส คือการไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม
และการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส จุดมุ่งหมายสูงสุด 3 ประการ ของ
พุทธศาสนา ท่านรู้แล้วเห็นแล้วและเข้าใจแล้ว ไม่มีอะไรสงสัยอีกเลย
มหาสคิมหาปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว ภาวะนิพพานกับจิตเป็นอันเดียวกัน
แล้ว

หลายคนเข้าใจว่านิพพานคืออุเบกขา ผู้เขียนเคยได้ฟังหลวงปู่
หล้า (อดีตเจ้าอาวาสวัดภูจ้อก้อ อำเภอหนองสูง จังหวัดมุกดาหาร)
ตอบคำถามเรื่องนิพพานว่า “นิพพาน เป็นยิ่งกว่าอุเบกขา เป็นสภาวะ
ธรรมหนึ่งต่างหาก” ผู้เขียนได้พิจารณาเรื่องอุเบกขาเห็นว่า อุเบกขา
มิใช่निพพานแน่ๆ คำว่าอุเบกขามีปรากฏเป็นวิปัสสนุข้อที่ 9 และเป็น
องค์ประกอบหนึ่งของจตุตถฌาน เมื่อพิจารณาคุณสภาวะธรรมของ
อุเบกขา จะเห็นว่ามี 2 แบบ คือเฉยแบบไม่รู้ และเฉยแบบรู้แล้วหรือ
รู้ทัน ตัวอย่าง อาทิ คนไม่รู้ว่่าที่นี้มีผีดุก็เฉยได้ แต่ผีปรากฏขึ้นก็แผ่นดิน
แบบ ในขณะที่อีกคนหนึ่งเฉยได้ทั้งๆ ที่รู้ว่ามีผีดุ แต่เป็นคนไม่กลัวผี
เพราะรู้เท่าทันผีทุกอย่าง

เมื่อไม่นานที่ผ่านมา เกิดการโงะจันกันมากกว่า นิพพานเป็นอัตตา
หรือเป็นอนัตตา นักบวชบางสำนักเป็นผู้เผยแพร่ออกมาว่า “นิพพาน
เป็นอัตตา” ซึ่งมีผู้เห็นด้วยมากมาย สำหรับผู้เขียนเห็นว่า นิพพานคง
ไม่เป็นอัตตาแน่ เพราะอัตตา ตัณหา อุปาทาน ล้วนเป็นกิเลสอัน
ละเอียด เมื่อนิพพานเป็นภาวะของความหมดกิเลส ดังนั้นนิพพานจะ
เป็นอัตตาได้อย่างไร

ข่าวบางกระแสว่า นิพพานคือภาวะว่างๆ ไม่มีอะไรเลย อันนี้ ผู้เขียนก็ไม่เห็นด้วย เพราะเห็นสภาวะว่างๆ ไม่มีอะไรเหมือนกับอรุณ ฌานข้อหนึ่งที่เรียกว่าอภิญญาญาณนะ และจริงๆ จะต้องมีการรู้ว่ามี เช่นนั้นจะรู้ว่าตนเข้าสู่นิพพานแล้วได้อย่างไร เพื่อความกระจำงอยาก ให้พิจารณาขั้นที่ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คนสัตว์ที่มี ชีวิตอยู่ประกอบด้วยขั้นที่ 5 เมื่อคนตาย สัตว์ตาย รูปก็จะเสื่อมสลาย ไป จะเหลือเพียงแค่ขั้นที่ 4 คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และเป็นสภาพที่มองไม่เห็น จึงเรียกว่าอรุณภาพหรือปรโลก ซึ่งได้แก่ เทวดา พรหม สัตว์นรก เปรต โดยขั้นที่ 4 ในที่นี้เป็นภาวะของ วิญญาณที่ยังมีกิเลสอยู่ จึงต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป เพราะเป็น วิญญาณที่ยังมีอุปาทาน และยึดถือว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตน ของตน ในตน หรือเพื่อตนอยู่ ส่วนนิพพานนั้น มีเพียงครั้ง ขั้นที่ 5 มีเพียงแค้นโนวิญญาณ คือวิญญาณขั้นที่ส่วนที่เป็นผู้รู้ ส่วน ความรู้ต่างๆ เป็นของไม่เที่ยงละทิ้ง เป็นวิญญาณที่มีความเฉลียวฉลาด ละกิเลสได้หมดแล้ว นักปฏิบัติมักเรียกว่าผู้รู้ที่บริสุทธิ์ สะอาด ผ่องใส ไร้กิเลส ทรงภาวะรู้ทันกิเลสอยู่เช่นนั้นตลอดไปในนิพพาน

จิตหรือใจเป็นผู้เข้าสู่นิพพาน นักปฏิบัติธรรมเรียกว่า ผู้รู้ หรือ ชาติรู้ หรือมโนวิญญาณ ขอให้เข้าใจว่ามันเป็นสิ่งเดียวกัน จิตแท้ ดั้งเดิม ไม่มีตัวตน เป็นอนัตตา เกษมผ่องใสปราศจากทุกข์

กิเลสอวิชชา ตัณหา อุปาทาน พากิจให้เป็นทุกข์ พากิจไปจตุติ (เกิด) ในภพน้อยภพใหญ่ ไปจตุติในภพใดภูมิใดก็ได้รับทุกข์ไปตาม สภาพของภพนั้นภูมินั้น อวิชชาเป็นประดุจแม่ของกิเลสทั้งหลาย ถ้า อวิชชายังมีอยู่ก็จะคลอดกิเลสออกมาได้เรื่อยๆ

อวิชา 8 (ปฏีสถาปนสูตร 2528: เล่ม 44 หน้า 197-198) หมายถึง ความไม่รู้ (หลง) 8 อย่างคือ

1. ไม่รู้ทุกข์
2. ไม่รู้เหตุของทุกข์
3. ไม่รู้ความดับทุกข์
4. ไม่รู้ทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์
5. ไม่รู้ปฏิจสมุปปบาท
6. ไม่รู้เบื้องต้น
7. ไม่รู้เบื้องปลาย
8. ไม่รู้ทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลาย

ปฏิจสมุปปบาท 12 หมายถึง ธรรมที่อาศัยซึ่งกันและกัน จึงมี ขึ้นเกิดขึ้น 12 อย่าง (พระราชนิพนธ์ 2528:301) ได้แก่

- 1, 2. อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร
3. สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน
4. วิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป
5. นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดสพายตนะ
6. สพายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ
7. ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา
8. เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา
9. ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน
10. อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ
11. ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ
12. ชาติเป็นปัจจัยให้เกิดชรา มรณ โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ

41. จิตนี้เป็นไฉน

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานอธิบายไว้ว่า จิต หมายถึง ผู้ทำหน้าที่รู้ คิด นึก ส่วนสำคัญและส่วนศูนย์กลางของสิ่งต่างๆ

ตามภาวนามยปัญญาของผู้เขียน อธิบายได้ว่า จิต มีลักษณะ 4 อย่าง ประกอบด้วย

1. **เอโก** คือ สภาวะรู้อย่างหนึ่ง เช่น รู้เย็น รู้ร้อน รู้อ่อน รู้แข็ง เป็นต้น

2. **ปรัตสโร** คือ จิตเมื่อได้รับการฝึกอบรมให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ตั้งมั่นเป็นสมาธิยาวนาน จะสว่างไสวมาก อยากรู้อะไรก็รู้ได้ อยากเห็นอะไรก็เห็นได้ เช่น จิตของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นสัตพัญญ คือ สามารถรู้ทุกอย่างที่ต้องการรู้ และเป็นสัตพทัตสาวี คือสามารถเห็นทุกอย่างที่ต้องการเห็น เป็นโลกวิทู หมายถึงรู้แจ้งทางโลกทุกภพทุกภูมิ วิเศษมาก

3. **อมตโย** คือ จิตไม่รู้จักตาย ไม่เสื่อมสลายเป็นนิจจัง ไม่โตขึ้น ไม่เล็กลง คงที่อยู่เช่นนั้นตลอดเวลา กิเลสทั้งหลายทำให้จิตหลงไปไม่รู้จักอริยสัจ 4 จิตเลยเป็นนักท่องเที่ยวด้วย เที่ยวไปจุติในภพน้อยภพใหญ่ วนไปเวียนมาไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้จิตเป็นทุกข์ คือมีทุกข์ตลอดเวลา

4. **เอคโค** คือ จิตแท้ดั้งเดิม ไม่มีเศษสถานบ้านเรือน มีลักษณะเป็นอนัตตา กิเลสพาจิตไปกำเนิดในภพภูมิใด ก็จะได้เรือนร่างตามสภาพของภพภูมินั้น กิเลสอวิชชาทำให้จิตไม่รู้จักตนเอง ไปจุติในภพที่มีชั้น 5 ชั้น 4 หรือชั้น 1 ก็ยึดถือชั้น 5 ชั้น 4 หรือชั้น 1 ว่าเป็นตน เป็นของตน กิเลสจะพาจิตไปกำเนิดในภพ 3 โยนิ 4

ภพ 3 หมายถึง โลกอันเป็นที่อยู่ของจิต (พระราชนิพนธ์ 2528:115) ได้แก่

1. กามภพ คือที่อยู่ของจิตที่ยังเสวยกามคุณ คือ เสวยอารมณ์ทางอินทรีย์ทั้งห้า ได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา 6 จำพวก

2. รูปภพ คือที่อยู่ของจิตที่เข้าถึง รูปฌาน ได้แก่ รูปพรหม 16 จำพวก

3. อรูปภพ คือ ที่อยู่ของจิตที่เข้าถึงอรูปฌาน ได้แก่ อรูปพรหม 4 จำพวก

โยนิ 4 หมายถึง แบบวิธีหรือชนิดของการเกิด 4 ประเภท (พระราชนิพนธ์ 2528:157-158) ได้แก่

1. ชลาพุชะ คือ เกิดในครรภ์ คลอดออกมาเป็นตัว เช่น มนุษย์ ช้าง ม้า หมา แมว เป็นต้น

2. อณฑชะ คือ เกิดในไข่ ออกไข่เป็นฟองก่อนจึงฟักเป็นตัว ภายหลัง เช่น เป็ด ไก่ ห่าน นก เป็นต้น

3. สัตถชะ คือ เกิดในโคลนหรือในของชื้นแฉะหรือหมักหมมเน่าเปื่อยและขยายแพร่ออกไปเอง เช่น หนอน เป็นต้น

4. โอปปาติกะ คือ เกิดผุดขึ้นโตเต็มตัวทันที เช่น เทวดา สัตว์นรก เปรตบางจำพวก และมนุษย์บางจำพวก (ผู้มีฤทธิ์) เกิดหรือตายไม่มีเชื้อหรือซากให้ปรากฏ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า การเกิดเป็นทุกข์ เพราะเกิดแล้วต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย มีทุกข์อื่นๆ ตามมา ผู้อยากพ้นทุกข์ต้องแสวงหาความไม่เกิด โดยการฝึกอบรมจิตให้มีสติสัมปชัญญะ เป็นมหาสติมหาปัญญา รู้เท่าทันกลมายาของกิเลส อวิชชา ตัณหา อุป-

ทาน อันเป็นต้นเหตุใหญ่ทำให้จิตเป็นทุกขอย่างไม่สิ้นสุด

จิตที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม (ปุ๋ย แสงฉาย 2528:เล่ม 43 หน้า 158) ให้มีศรัทธา มีศีล มีเจโตสมาธิ มีอธิปัญญา มีธรรมวิปัสสนา จะท่องเที่ยวเวียนวายเป็นตายเกิดอยู่ในภพ 3 โยนิ 4 บางภพมีชั้น 5 บางภพมีชั้น 4 บางภพมีชั้น 1 ภพมนุษย์เป็นภพที่เหมาะสมแก่การทำบุญและปฏิบัติธรรมมากที่สุด บุญบาปที่ทำให้ได้ไปเกิดภพอื่นๆ ก็กระทำกันในภพมนุษย์นี้ อยากรบรลุมรรคผลนิพพานต้องกระทำตอนที่ยังเป็นมนุษย์อยู่นี้ พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ว่า “กิญฺโณ มนุสฺส ลาภ” การได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นลาภอันประเสริฐ

แม้มนุษย์และสัตว์ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่จะมีชั้น 5 เหมือนกัน แต่มนุษย์ประเสริฐกว่าสัตว์ เพราะมนุษย์นั้นทำบุญได้มากกว่า มีสมรรถภาพมากกว่า บุญกิริยวัตถุ 10 อย่าง มนุษย์ก็สามารถจะทำได้ครบ ในขณะที่สัตว์ทำได้เพียงบางอย่างเท่านั้น สัตว์จึงเกิดมาเพียงใช้กรรมใช้เวรเท่านั้น แต่ได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว และไม่ถือศีลปฏิบัติธรรมจึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย ชาตินี้ก็เข้าไปอีกชาติแล้ว ไปนิพพานไม่ถึง

จิตที่ได้รับการฝึกอบรมให้มีศรัทธามั่นคงต่อพระรัตนตรัย มีศีลที่เหมาะสมต่อการทำจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ คือ ศีลพรหมจรรย์ มีเจโตสมาธิ คือ มีสติสัมปชัญญะ รู้ทันสังขารที่กเลสปรุงแต่งขึ้น เป็นมหาสติ มีอธิปัญญา ฐรรมเห็นธรรม เข้าใจธรรม ตามความเป็นจริง จริงสมมติ จริงบัญญัติ จริงปรมาตถ์ รู้ชัดเห็นชัดเข้าใจชัดด้วยมหาปัญญา มีธรรมวิปัสสนา รู้แจ้งในโลกียธรรม โลกุตระธรรม รู้ทั้ง 2 ฝั่ง เป็นโคตรภูญาณ ก็จะพิจารณาให้เกิดมรรคญาณ ผลญาณ ปัจจวกขณญาณ ได้ในที่สด

จิตที่พิจารณาชั้น 5 จนได้ความชัดเจนเป็นอธิปัญญา จะรู้ตามความเป็นจริง โดยรู่ว่ารูปไม่ใช่เรา เวทนาไม่ใช่เรา สัญญาไม่ใช่เรา

สังขารไม่ใช่เรา วิญญาณไม่ใช่เรา อวิชชา ตัณหา อุปาทาน พาจิตให้
เห็นผิดไปยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา

เมื่อจิตรู้เห็นตามความเป็นจริงเป็นอธิปัญญาแล้ว ก็จะมีโยนิโสม
นสิการ หมายถึงทำความเข้าใจไว้ถูกต้องทางนิพพาน รู้จิตอยู่กันแต่เพียงสัก
แต่ว่าความสมมติบัญญัติเท่านั้น เหมือนน้ำบนใบบัวบนใบบอน วัน
จากมาถึงก็ไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อน ไม่อาลัย ไม่กลับมารวมกันอีกเลย
ถือเป็นอสังคหิตัง คำว่า“นิพพานัง ประระมัง สุขขัง” ก็เกิดขึ้นด้วย
ประการฉะนี้

42. นิพพาน

นิพพาน (พระราชมรรค 2528:76-77) หมายถึง สภาพที่หมด
กิเลสและกองทุกข์แล้ว เป็นภาวะที่เป็นสุขสูงสุดเพราะละเหตุแห่ง
ทุกข์ได้จบสิ้นแล้ว แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. **สุอุปาทิสถนิพพาน** หมายถึง นิพพานที่ยังมีอุปาทิ เป็น
นิพพานที่ยังมีขั้น 5 อยู่ แต่กิเลสทั้งหลาย ได้แก่ อวิชชา ตัณหา
อุปาทาน อันเป็นหัวหน้าทำให้โลก โกรธ หลง ไม่มีเหลืออีกแล้ว
เหลือเพียงขั้น 5 ซึ่งได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ยังมี
อยู่ การเสวยอารมณ์น่าพอใจ หรือชอบ หรืออารมณ์ไม่น่าพอใจหรือ
ไม่ชอบยังมีอยู่ แต่ไม่ยินดีหรือยินร้ายตามธรรมารมณ์นั้นจนเป็นทุกข์
จะมีมหาสติมหาปัญญารู้เท่าเอาทันธรรมารมณ์นั้นๆ และปฏิบัติต่อ
ธรรมารมณ์เหล่านั้นแต่พอสมควรแก่ธรรมเท่านั้น

2. **อนุอุปาทิสถนิพพาน** หมายถึง นิพพานที่ไม่มีอุปาทิ เป็น
นิพพานที่กิเลสดับ และขั้น 5 ก็ดับลงด้วย ระวังการเสวยอารมณ์ทั้ง
ปวงนอกจากอุเบกขา คือวางเฉยได้ในทุกเรื่อง เป็นอุเบกขาแบบรู้เท่า

เอาท่าน ไม่ใช่อุเบกขาไม่รู้ เป็นอุเบกขาที่รู้ทันกิเลสทุกอย่าง

อนึ่งผู้เขียนเห็นว่า นิพพานมีขั้น 1 คือ มีเพียงแต่มนโณวิญญาณ ซึ่งไม่มีกิเลส รู้เท่าทันกิเลสทุกอย่าง จึงหยุดวิ่งตามกิเลสไปตามกิเลส ซึ่งต่างจากอรุปรภซึ่งมีขั้น 4 อันได้แก่ มนุษย์สัตว์ที่เสียชีวิตแล้วและไปสู่ปรโลก ได้แก่ เทวดา พรหม สัตว์นรก เปรต ซึ่งยังทรงขั้น 4 ไว้ คือ ยังมีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงยังคงเวียนว่ายตายเกิดต่อไป และต่างจากมนุษย์สัตว์ที่ยังมีอินทรีย์หรือชีวิตอยู่ ซึ่งมีขั้น 5 คือ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ครบทุกอย่าง

พระอรหันต์เป็นผู้มีจิตบริสุทธิ์สะอาด ปราศจากกิเลส อวิชชา อตตาดันหา อุปาทาน อันเป็นเชื้อให้เกิดโลก โกรธ หลง พระอรหันต์ ละกิเลสได้ทุกอย่าง บรรลุถึงการไม่ทำบาปทั้งปวง บรรลุถึงการทำกุศล ให้ถึงพร้อม และบรรลุถึงการทำให้บริสุทธิ์ผ่องใส คือการพร้อม ด้วย วิสุทธิ 7 (พระราชาวรมณี 2528:242) อันได้แก่

1. ศิลวิสุทธิ คือ มีศีลบริสุทธิ์ตามฐานะของตน ถ้าเป็นฆราวาส จะมีศีล 8 บริสุทธิ์ เป็นสามเณรจะมีศีล 10 บริสุทธิ์ เป็นพระมีศีล 227 บริสุทธิ์ เป็นภิกษุมีสีล 311 บริสุทธิ์ เนื่องจากมีบริสุทธิ์ 4 เป็นเครื่อง อยู่ คือมีศีลสังวร อันเป็นการสำรวมระวังอยู่ในศีลของตนตามฐานะ อินทรีย์สังวร อันเป็นการสำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิให้ลึ่ก คคะนองไปตามสิ่งที่มากระทบ บั้จะเวกขณะสังวร อันเป็นการสำรวม ในการบริโภคนปัจจัย 4 คือ อาหาร เสื้อผ้า เคนสถาน และยารักษาโรค แต่พอสมควรแก่ธรรม มิให้เสรมกิเลสเพิ่มกิเลส และมีอาชีวะบริสุทธิ์ ศิล อันเป็นการเลี้ยงชีพชอบ เลี้ยงชีพบริสุทธิ์ ปราศจากการคดโกง เบียดเบียน ข่มขู่ ทั้งทางตรงและทางอ้อม

2. จิตตวิสุทธิ คือ อบรมจิต หรือฝึกจิตใจให้รู้จักบาปบุญคุณโทษ

ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ อะไรควรเว้น อะไรควรทำ ที่ไหนควรไป ที่ไหนไม่ควรไป รู้จักดำรงตนให้สมควรแก่ธรรมตามสมมติบัญญัติของตน จิตตั้งมั่นอยู่อุกฤษฏ์จกมรรคแปดประการ มีสมาบัติแปดประการ และอุปจารสมาธิ

3. ทิฏฐิวิสูทธิ คือ มีความเห็นบริสุทธิ์ตรงตามธรรมตามวินัยตามพุทธภายิต รู้และเข้าใจสภาวะรูปนามตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และสุดท้ายเป็นอนัตตา ไม่หลงไปตามความปรุงแต่งของสังขาร ทั้งสังขารนอกคือรูปภายนอกร่างกาย สังขารในคือร่างกายตน และสังขารในสังขารคือรูปที่จิตคิดปรุงแต่งขึ้น จนบรรลุถึงสังขารุเปกขาญาณ

4. กังขาวิตรณวิสูทธิ คือ มีความบริสุทธิ์แห่งญาณ มีพลังความรู้สมบูรณ์จนสามารถข้ามความสงสัยเสียได้ เนื่องจากรู้ธรรมเห็นธรรม เข้าใจธรรมและบรรลุธรรม อันเป็นสมุทัยของทุกข์นั้นๆ พร้อมทั้งนิโรธและมรรคสำหรับดับทุกข์นั้นๆ

5. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสูทธิ คือ รู้ว่ามรรควิธีเพื่อดับกิเลสได้กระทำแล้วเสร็จสิ้นแล้ว สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรคือทางพ้นทุกข์ อะไรไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ รู้จักหลีกเลี่ยงไม่กระทำสิ่งที่ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ กระทำดำเนินในสิ่งที่เป็นทางพ้นทุกข์

6. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสูทธิ คือ รู้ทางแห่งความพ้นทุกข์ชัดเจน รู้จักดำเนินตามทางแบบไม่หลง มีสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเป็นทางดำเนิน มีภาวนามยปัญญาเป็นเครื่องประหารกิเลสทุกประเภท

7. **ญาณทัสสนวิสุทธิ** คือ รู้ว่าการประหารกิเลสได้เสร็จสิ้นลงแล้วทุกอย่าง รู้ถึงความบริสุทธิ์ทั้งหมดจนจากกิเลสแล้ว และบรรลุนิพพานข้ามพ้นวัฏฏสงสารได้แล้ว จบการศึกษาแล้ว บรรลุเป็นอเสกขบุคคลแล้ว

ทั้งหมดที่กล่าวมานั้น เป็นทัศนะหนึ่งของผู้เขียนที่แสดงออกมาให้บุคคลภายนอกได้ทราบ ซึ่งผิดถูกอย่างไร น่าเชื่อถือหรือไม่ เป็นเรื่องที่วิญญูชนจะต้องใคร่ครวญพิจารณา ผู้เขียนๆ เรื่องนี้ขึ้นมาเพราะเป็นห่วงพุทธบริษัททั้ง 4 เกรงว่าจะมีความเห็นผิดกันมาก และหากปล่อยไว้นาน อธรรมอาจจะมีย่านามากขึ้นๆ จนมหาราชทั้ง 4 ผู้ทำหน้าที่รักษาคุ้มครองโลกเกิดความหงุดหงิด ซึ่งเมื่อถึงเวลานั้น โลกใบนี้อาจทนอยู่ไม่ได้เพราะหนักอธรรม ซึ่งอาจจะมียูคารค้ายทุกระดับทุกมุมโลก

หากศีลธรรมไม่มีความหมาย ไม่มีใครใส่ใจผลคุณดูแลคุ้มครองผู้มีศีลมีธรรม เมื่อผู้มีศีลมีธรรมถูกข่มเหงรังแก ในขณะที่ผู้อธรรมเหมือนกับได้รับการปกป้อง ถูกละเว้นไม่มีการลงโทษตามสมควรแก่โทษ ผู้มีธรรมต้องอึดอัดเดือดร้อน จนส่งผลให้ทิพอาสน์ของทวยเทพแข็งกระด้าง พักผ่อนไม่เป็นสุข หากกาลนั้นมาถึง พวกเขาอาจลุกขึ้นมาลงโทษหม่มมนุษย์และเวลานั้นจะไม่มีมนุษย์คนใดสามารถต้านทานได้

จึงขอวิญญูชนผู้ทรงศีลทรงธรรม จงมันคงอยู่ในคุณธรรมของตน อย่าหลงไปเข้าข้างฝ่ายอธรรม แล้วจะปลอดภัย เพราะอย่างไรเสียสุดท้ายแล้ว **ธรรมย่อมชนะอธรรมเสมอ** และขอให้ผู้มีคุณธรรม จงแยกตนออกจากอธรรม ปล่อยเขาไปปรับกรรมของเขาเถิด ศัจธรรมทั้งหลายที่บรรยายไว้ในหนังสือเล่มนี้ พร้อมทั้งจะให้พุทธบริษัทและ

ชาวโลกทุกหมู่เหล่าได้พิสูจน์ความจริงแล้ว โดยสามารถปฏิบัติได้ตาม
สมควรแก่ฐานะตน และถ้าทำอย่างจริงจัง ก็จะเห็นผลได้ด้วยตนเอง
ผลงานนี้ตั้งใจสรรสร้างด้วยความรักและความหวังใฝ่... ขอความ
สวัสดิ์จงมีแก่ทุกคนทุกคนเทอญ... สาธุ

บรรณานุกรม

จำเนียร ทรงฤกษ์ ชิวประวัติพุทธสาวกเล่ม 6. กรุงเทพฯ: อักษรสมัย, 2525.

ทูล จิปปปัญญา คู่มือชาวพุทธ. กรุงเทพฯ: รพ.มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์, 2534.

ป๋วย แสงฉาย พระไตรปิฎก. กรุงเทพฯ: ลูก ส. ธรรมภักดี, 2528.

เผด็จ ทัดตชีโว บวชสร้างบารมี. กรุงเทพฯ: ประดิพัทธ์, ครั้งที่ 3,
2536.

พระเทพมุนี (วิลาส ญาณธโร) วิมุติรัตนมาลี. กรุงเทพฯ: รุ่งเรือง
ธรรม, 2527.

พระราชนิเวศรังสี (เทศก์ เทศรังสี) ธรรมปฏิบัติ. กรุงเทพฯ

พระราชวรมุณี (ประยุทธ์ ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับ
ประมวลธรรม. กรุงเทพฯ: ด้านสุทธาการพิมพ์, 2528.

อนิจจังคำกลอน

คำร้อง แปลง สุวรรณกาญจน์

ทำนอง ลำยาวถิ่นอีสาน

อนิจจังบ่เที่ยงหมั่น ผันแปรทุกเช้าค่ำ อนิจจังบ่เที่ยงแท้ แปร
ป็นอยู่บ่เซา คนเกิดมาแล้วกะเฒ่า เนื้อให้ยวหนังกยาน กาลเวลา
เปลี่ยนแปลงทุกวันมื่อ ไฟที่มัวเมามืด ยึดถือจนเกินเหตุ กะสิทุกข์บ่
แล้ว ชังขบ่บ่บิกบาน ทุกขังนี่เป็นทุกข์ธรรมดา ทุกข์อยู่ในสงสาร สิ
ไปไสกะบ่ได้ สิ่งทีหวังเอาไว้ บ่คือหวังดอกพ้อแม่ สิ่งทีเขาอยากได้
มีแล้วบ่สบายกลายเป็นคิมทุกข์ให้ คุมขังหลายกว่าเก่า กลายเป็นขังเจ้า
ไว้ ไส้โซ่บ่ปล่อยวาง มันกะขังเจ้าไว้กับเวียกกับงาน ขังไว้กับ
ลูกหลาน สิไปไสกะบ่ได้ อยากไปทำบุญสร้างจำศีลนำเพิ่น มักกะไปบ่
ได้กลัวถูกขาดลักเอา กลัวว่าตนเฮานี้สิมีกินบ่ท้อเพิ่น เพลินอยู่กับการ
หา เพลินอยู่กับการเฝ้า มีแล้ววาสิดิ มันบ่เป็นคือเว้าคือหวังดอกพ้อแม่
บาดอดมื่อแท้ๆ ผัดวางถิม... ว่าเปล่าตาย ๆ ๆ ๆ ๆ

เจ้ากะตายไปจ้อย บ่อเอาหยังสักอย่าง สิ่งต่างๆ ทีหาไว้บ่หอน
หาบแก่ขน ตอนคนเป็นเช่นนี้ ใจมีบุญกะไคแน่ พอได้เอาไปอ้างยม
เจ้าผู้ว่าการผู้เพิ่นตัดสิน ให้ไปสูงหรือไปต่ำ อย่าถล้าเดื่อพื่อน้อง ทาน
ศีลนั้นให้ใสใจ เงินทองหามาได้ปูนบีดจัดแบ่ง ทาน ศีล ทำเอาไว้เพื่อ
ควาหน้าบาดฮ่ำตายร่างกายสูญสิ้นแล้ว จิตใจมีทีเพ็ง เถิงสวรรค์ชั้นฟ้า
นิพพานได้กะเพราะศีลให้เจ้าจำศีลสร้างภาวานาเอาไว้เน่ บาดฮอดมื่อ
แท้ๆ... บุญสิได้... ช่วยชู ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ

เพิ่นอิตุตดอกเดื่อท่านจึงได้กล่าวคำไข เบิ่งหัวใจให้มันดีจึงสิเห็น
หม่องเว้า คนเฮานี้มีกายใจสองอย่าง สิให้ต่างจากนี้บ่มีแท้แน่นอน

ตอนคนเขาตายนี่จิตใจหนีไปห่าง จิตใจหนีจากร่างไปหน้าบ่ห่างหลัง
จิตใจนี่อนัตตาเห็นว่า บ่มีรูปให้เห็นมีแต่นามให้เอิ้น เสา่นั้นกะว่าตาม
ยามจิตหนีไปนั้น คือกับฝันเคื้อพ่อแม่ แต่ว่าการตายนั้นบ่มีคีนร่างกาย
กะสิเน่า เมื่อจิตหนีจากร่างเฮาจึงได้จุตจี๊ฝิ่ง จิตกะไปหวังๆ บ่เหลียว
หลังคีนมาสั่ง บาบกับบุญตั้งแต่หลังคาวที่เป็นมนุษย์น้อย สิพาเลี้ยวลัด
ไป ไปถึงท่านพญายมผู้เป็นใหญ่ ผู้เพิ่นบันทึกไว้บาปบุญนั้นทุก
ประการ ท่านกะตัดสินให้เสวยบุญหรือบาป ทราบไว้เคื้อพี่น้องให้ใจ
หมั่นต่อบุญ จึงสิเป็นไปได้เสวยสุขทเวะโลก บุญบ่มีช่วยยุบบาปสิค้อน
ลัดเอา เจ้าสิตกหม้อฮ้อนทนทุกข์ทรมาน มันเป็นตาสงสารเฮ็ดจั่งได้
ละน้อเจ้า ข่อยได้เว้ามาหลายยายห่าง เรื่องต่างๆ บอกให้แล้วตนเจ้า...
ให้ใส่ใจ ๆ ๆ ๆ

กันแม่นเจ้าอยากได้บรรลุมรรคผล ต้องหาตนให้มันเห็นจั่งสิ
เป็นไปได้ หาเห็นแล้วรักษาดีถึงขนาด อย่าให้ใจน้อยๆ สร้างเวรนั้น
ให้แก้ตัวให้รักษาใจไว้มีสติจ่อจ่อ สัมมาทิฎฐิเคื้อพ่อแม่ห่มองรักษาเอาไว้
ให้ใจหมั่นต่อสิล สิลาๆ นี้รักษาดีสิมีค่า ภาวนาเป็นไปได้ปัญญากว้าง
ล่องไกล บรรลุได้เห็นได้ถึงสวรรค์พรหมโลก กับมนุษย์สัตว์พร้อม
นรกนั้นกะเลาเห็น เจ้าสิเป็นผู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน อีกบ่อนานนิพพานสิ
เห็นแจ้ง จิตสิรู้หรือริยสิ จจั่งทั้งสี่ นิโรคะสิพ้อสมควรนั้นสิเข้าใจ ให้เจ้า
ตั้งใจไว้ในศีลธรรมบ่ให้ขาด บ่ประมาทในศีลกับทั้งกิจวัตรพร้อม
นิพพานนั้นบ่ห่างไกลๆ ๆ เจ้าสิข้ามพ้นได้วิภูกะสงสาร อีกบ่อนานเข้า
นิพพานไปจ้อย เจ้าสิพ้นเกิดแก่เจ็บตาย กะสิอยู่สบายเป็นสุขล้วนๆ
สมควรธรรมเคื้อพี่น้องยึดถือไว้... อย่าลุ่มๆ ๆ ๆ

ข้อมูลผู้เขียน

เปล่ง สุวรรณกาญจน์

155 หมู่ 1 บ้านไชยวาน ตำบลไชยวาน อำเภอไชยวาน
จังหวัดอุดรธานี

หมายเลขติดต่อ (042) 265-523, (086) 854-8018

การศึกษา

- พ.ศ. 2505 ป.ก.ศ. วิทยาลัยครูอุดรธานี
พ.ศ. 2507 พ.ม. ศึกษาด้วยตนเอง
พ.ศ. 2519 ก.ศ.บ.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหา
สารคาม
พ.ศ. 2527 น.บ. มหาวิทยาลัยรามคำแหง
พ.ศ. 2536 โฉ่เกียรติยศ “ผู้มีผลงานด้านจริยศึกษาคี
เด่น” จากกระทรวงศึกษาธิการ
พ.ศ. 2542 รางวัลเสมาทองคำ สาขา “การแต่งหนังสือ
พุทธศาสนาคีเด่น”

การทำงาน

- พ.ศ. 2505-2506 ครูจัตวาโรงเรียนบ้านหนองแวงตาดี บ้าน
หนองอีตู
พ.ศ. 2507 ครูตรีโรงเรียนบ้านหนองหลัก
พ.ศ. 2508-2514 ครูใหญ่ตรีโรงเรียนบ้านโพนสูง, สะงาย-
นาปู่, โนนตูม อ.หนองหาน จ.อุดรธานี

- พ.ศ. 2506 ครูใหญ่โทโรงเรียนบ้านโนนตูม อ.หนอง
หาน จ.อุดรธานี
- พ.ศ. 2518-2524 ครูใหญ่ ๔-๕ โรงเรียนบ้านดงบังหนอง
เขื่อน อ.หนองหาน จ.อุดรธานี
- พ.ศ. 2525 ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ ๕ โรงเรียนชุมชนไชย
วาน อ.ไชยวาน จ.อุดรธานี
- พ.ศ. 2529 ศึกษาพิเศษ ๕ สำนักงานการประถม
ศึกษา อำเภอกู่ฝน จ.อุดรธานี
- พ.ศ. 2530-2536 ศึกษาพิเศษ ๖ สำนักงานการประถม
ศึกษาหนองหาน, ไชยวาน จ.อุดรธานี
- พ.ศ. 2537-2543 ศึกษาพิเศษ ๗ สำนักงานการประถม
ศึกษา อำเภอไชยวาน จ.อุดรธานี
- พ.ศ. 2505-ปัจจุบัน ข้าราชการบำนาญ

ผลงานแต่งหนังสือ

- อยู่บ้านนิพพานได้
- วิธีพัฒนาจิต เพื่อความสุขและพ้นทุกข์ สำหรับผู้ไม่ได้บวช
- ดายแล้วไปไหน
- รู้ก่อนตาย สบายถึงชาติหน้า : รู้ทันกรรม นำสุขพ้นทุกข์
- อุโบสถศีล

