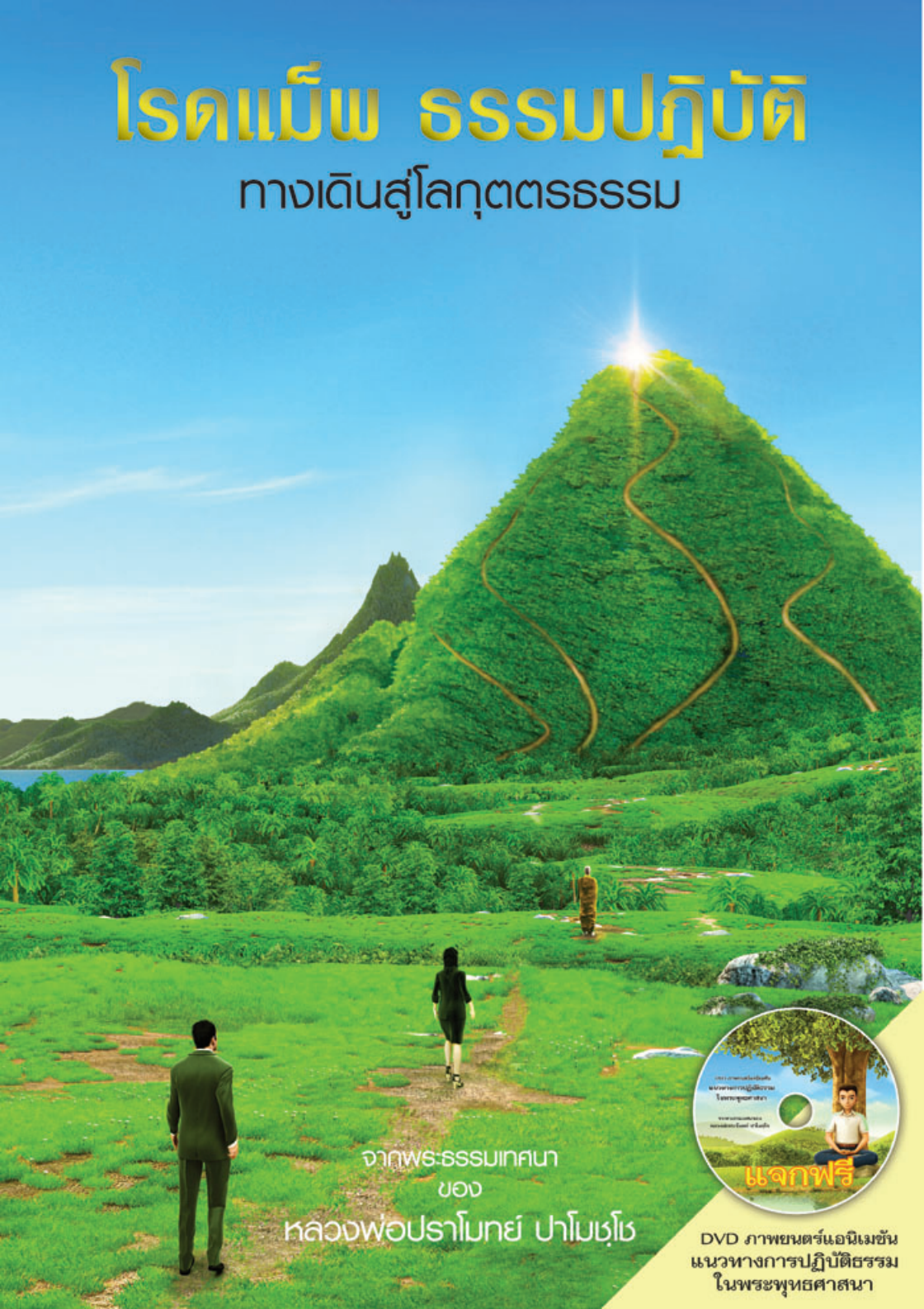
โรคแม็พ ธรรมปฏิบัติ

ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม



จากพระธรรมเทศนา
ของ
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

DVD ภาพยนตร์แอนิเมชัน
แนวทางการปฏิบัติธรรม
ในพระพุทธศาสนา

โรดแม็พ ธรรมปฏิบัติ

ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม

จากพระธรรมเทศนา

ของ

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

โรดแม็พ ธรรมปฏิบัติ
ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช
สุรพล สายพานิช

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2556 จำนวน 50,000 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรม
พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช, สุรพล สายพานิช
โรดแม็พ ธรรมปฏิบัติ ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม
1.ธรรมปฏิบัติ 2.การปฏิบัติธรรม 3.การภาวนา 4.วิปัสสนา
ISBN 978-616-348-231-0

สงวนลิขสิทธิ์
ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด
โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา หรืออ่านพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่นๆ
สามารถดาวน์โหลดได้จาก www.wimutti.net และ www.dhamma.com

พิมพ์ที่ บริษัท แปลน พริ้นท์ติ้ง จำกัด
130 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 02 277 2222 โทรสาร 02 274 9984

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย
บริษัท อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด
108 หมู่ที่ 2 ถ.บางกรวย จงถนอม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย
จ.นนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 02 423 9999 โทรสาร 02 449 9222, 02 449 9500-6
www.naiin.com

คำนำ

หนังสือ โรดแม็พ ธรรมปฏิบัติ ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม เล่มนี้ ได้รวบรวมพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ระหว่างปี พ.ศ. 2554 ถึง พ.ศ. 2555 เพื่อเป็นแนวทางเดินสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ตั้งแต่ความรู้ขั้นพื้นฐาน ขั้นตอนในการปฏิบัติธรรมที่เหมาะกับปัจเจกบุคคล จนถึงโลกุตตรธรรม

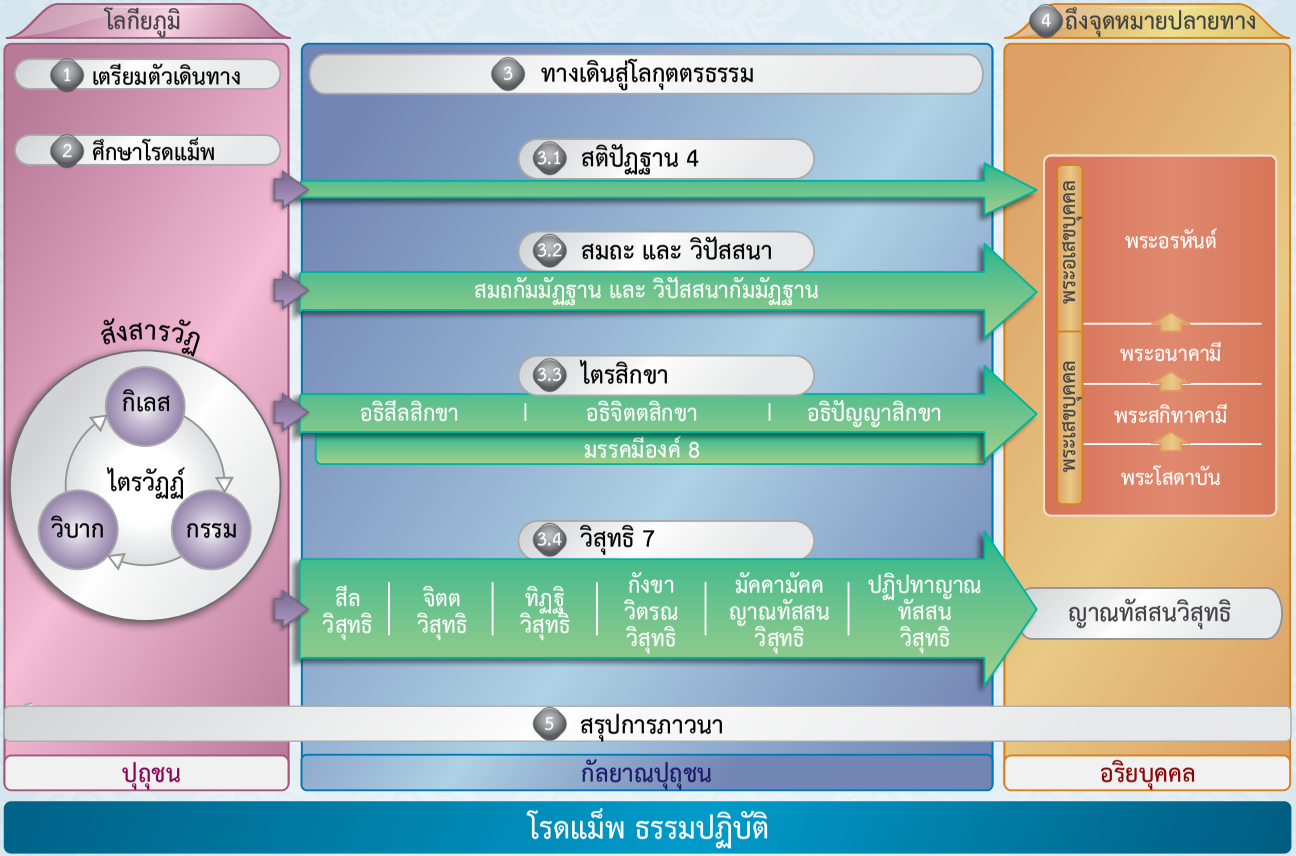
การเทศนาของหลวงพ่อปราโมทย์ในแต่ละครั้ง ครอบคลุมเนื้อหาธรรมทั้งหลักการและวิธีการตั้งแต่เริ่มต้นจนบรรลุเป้าหมายปลายทาง โดยมีบริบทที่ขยายความหรือเน้นเฉพาะเรื่องที่ต้องการแสดงเฉพาะเจาะจงที่แตกต่างกันเท่านั้น ดังนั้นในการรวบรวมพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อ จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะมีเนื้อหาหรือข้อความที่ซ้ำกันบ้าง แต่ก็มีรายละเอียดที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเข้าใจความหมายได้ดีขึ้น

การอ่านหนังสือเล่มนี้ไม่จำเป็นต้องอ่านตามลำดับหัวข้อ เพราะในความเป็นจริง ธรรมทั้งหลายเป็นเรื่องเดียวกัน เพียงแต่เป็นการอธิบายหรือขยายความให้เหมาะกับบุคคลที่มีจริตหรือภูมิธรรมที่ไม่เท่ากัน เช่น ถ้าอ่านหัวข้อสุดท้ายเรื่องสรุปการภาวนาเพียงหัวข้อเดียวก็อาจจะเข้าใจวิธีการปฏิบัติธรรมได้ทั้งหมด

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นการเผยแผ่และจรรโลงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้วัฒนาถาวรสืบต่อไปโดยมิได้มุ่งหวังกำไร แต่หากมีผลประโยชน์ใดๆ เกิดขึ้น คณะผู้จัดทำจะนำไปบริจาคให้แก่องค์กรสาธารณกุศลต่อไป

คณะผู้จัดทำขอน้อมระลึกถึงความเมตตาของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ที่ได้อนุญาตให้รวบรวมคำสอนและจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ซึ่งนับว่าเป็นความกรุณาอย่างหาที่สุดมิได้ และหากมีข้อผิดพลาดใดๆ เกิดขึ้น คณะผู้จัดทำขอน้อมรับเอาไว้แต่เพียงผู้เดียว

คณะผู้จัดทำ
สุรพล สายพานิช
surapol.saipanich@gmail.com
7 กันยายน 2556


โลกียภูมิ
4 ถึงจุดหมายปลายทาง
1 เตรียมตัวเดินทาง
3 ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม
2 ศึกษาโรดแม็พ
3.1 สติปัฏฐาน 4
3.2 สมถะ และ วิปัสสนา
สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน
พระอรหันต์
พระอนาคามี
พระสกิทาคามี
พระโสดาบัน
พระเสขบุคคล
พระอเสขบุคคล
สังสารวัฏ
กิเลส
ไตรวัฏฏ์
วิบาก
กรรม
3.3 ไตรสิกขา
อธิสีลสิกขา | อธิจิตตสิกขา | อธิปัญญาสิกขา
มรรคมีองค์ 8
3.4 วิสุทธิ 7
สีล วิสุทธิ
จิตต วิสุทธิ
ทิฏฐิ วิสุทธิ
กังขา วิตรณ วิสุทธิ
มัคคามัคค ญาณทัสสน วิสุทธิ
ปฏิปทาญาณ ทัสสน วิสุทธิ
ญาณทัสสนวิสุทธิ
5 สรุปการภาวนา
ปุถุชน
กัลยาณปุถุชน
อริยบุคคล
โรดแม็พ ธรรมปฏิบัติ

สารบัญ

1. เตรียมตัวเดินทาง 10
1.1 ขอบเขตคำสอนในศาสนาพุทธ 11
1.2 การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า 14
1.3 ธรรมะมีหลายระดับ 16
1.4 ธรรมะเป็นของประณีต มีเหตุมีผล 18
1.5 ธรรมะไม่สามารถเรียนด้วยการอ่าน
การฟัง การคิด แต่เรียนรู้จากการดูของจริง 19
1.6 ทุกข์ภัยในสังสารวัฏ 21
1.7 สังสารวัฏหลอกให้เราหาความสุขไปจนตาย 23
1.8 มนุษย์แสวงหาอะไรในชีวิต 25
1.9 ความสุขอยู่ที่ไหน 27
1.10 สาเหตุของความทุกข์ และวิธีพ้นทุกข์ 29
1.11 ไตรวัฏฏ์ วงจรแห่งทุกข์ 31
1.12 หน้าที่ชาวพุทธ 33

2. ศึกษาโรดแม็พ 36
2.1 เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม 37
2.2 โยนิโสมนสิการ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยมรรค 38
2.3 สัมมาทิฏฐิ คือ สาระสำคัญของพระพุทธศาสนา 41
2.4 ธรรมของพระมหาบุรุษ 43
2.5 องค์ธรรมของผู้ภาวนา 44
2.6 ธรรมชาติของจิต 46
2.7 ถ้าเห็นว่าทุกอย่างในชีวิตเราเป็นของชั่วคราว ความทุกข์จะหายไป 52
2.8 ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ 54
2.9 การเห็นทุกข์ คือ การเห็นธรรม 56
2.10 อารมณ์บัญญัติ อารมณ์รูปนาม และอารมณ์นิพพาน 59

2.11 การปฏิบัติธรรมมี 3 เส้นทาง 61
2.12 การเจริญมรรค คือ ทำเหตุ ไม่ใช่เอาผลมาทำ 65
2.13 ทางสายกลาง คือ ไม่พักและไม่เพียร 67
2.14 พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า การภาวนาเหมือนการทำนา 68
2.15 วิปลาส 4 72
2.16 หลวงพ่อสอนหลักของการปฏิบัติ
ส่วนรูปแบบเราต้องเลือกที่เหมาะกับตัวเราเอง 75
2.17 วิธีเลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะกับจริตของเรา 81
2.18 หลวงพ่อสอนให้รู้ทั้งปริยัติ และปฏิบัติ 86
2.19 วิธีฝึกให้มีสติและสมาธิ 91
2.20 จิตที่สงัดจากกามจะตั้งมั่น 96
2.21 การปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุด 98
2.22 สมถะ เรียนสิ่งที่เป็นหนึ่ง วิปัสสนา เรียนสิ่งที่เป็นคู่ 100
2.23 เราเรียนธรรมะจากสิ่งที่กลับข้าง 102
2.24 วิปัสสนา ต้อง “เห็น” ไม่ใช่คิด ไม่ใช่เพ่ง 103
2.25 จงทำญาณเห็นจิต ให้เหมือนตาเห็นรูป 104
2.26 หลวงปู่ดูลย์สอนการปฏิบัติขั้นสุดท้าย 107
2.27 การเจริญปัญญา เริ่มต้นจากการแยกธาตุแยกขันธ์ 109
2.28 ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรทรงสอนสิ่งที่ไม่ให้ทำ และสิ่งที่ให้ทำ 112
2.29 ในอนัตตลักขณสูตร ทรงสอนว่าขันธ์ 5 เป็นอนัตตา 119
2.30 เราภาวนาเพื่อไปให้ถึงบ้านที่แท้จริง 122

3. ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม 126
3.1 สติปัฏฐาน 4 128
3.1.1 อานาปานสติ 136
3.1.2 การดูจิตให้มีศีล สมาธิ ปัญญา และอริยมรรค 144
3.1.3 โพชฌงค์ 7 151
3.1.4 การเจริญสติในชีวิตประจำวัน 157
3.2.1 สมถกัมมัฏฐาน 162

3.2.2 วิปัสสนากัมมัฏฐาน 166
3.2.3 เคล็ดวิชาสมถะ และวิปัสสนา 171
3.2.4 ข้อเปรียบเทียบระหว่างสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน 179
3.3.1 ไตรสิกขา 181
3.3.2 ทางสายเอกคือ อริยมรรคมีองค์ 8 ย่อลงมาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา 185
3.4 วิสุทธิ 7 189

4. ถึงจุดหมายปลายทาง 196
4.1 โลกุตตรภูมิ 197
4.2 กระบวนการบรรลุธรรม 199
4.3 พระอริยบุคคล 203
4.4 นิพพาน 205

5. สรุปการภาวนา 210

วัดพระธาตุเขาน้อย จังหวัดน่าน

1
เตรียมตัวเดินทาง

มนุษย์มีจำนวนหลายพันล้านคน แต่มีเพียงส่วนน้อยนิดที่สนใจการประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อไปสู่ความพ้นทุกข์ มนุษย์ส่วนใหญ่ยังคงปล่อยตัวปล่อยใจให้ไหลไปตามกิเลส ซึ่งเป็นเหตุให้กระทำกรรม แล้วก็ต้องรับผลของกรรมนั้นวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏไม่มีที่สิ้นสุด

ผู้ที่จะมาศึกษาปฏิบัติธรรมต้องเห็นความจริงของชีวิตว่ามีแต่ความทุกข์ จึงจะแสวงหาหนทางเพื่อความพ้นทุกข์และต้องมีองค์ประกอบอีก 2 ประการ คือ การมีกัลยาณมิตรที่จะแนะนำสั่งสอน และโยนิโสมนสิการ ได้แก่ การพิจารณาไตร่ตรองตรวจสอบสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ว่าถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่

สาระสำคัญของบทนี้คือการแสดงขอบเขต คำสอน วิธีการมองชีวิต และวิธีที่จะพ้นไปจากวัฏฏสงสาร ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

1.1 ขอบเขตคำสอนในศาสนาพุทธ

9 มีนาคม 2555(1) , 21 กรกฎาคม 2555 (1)

“ภิกษุทั้งหลาย ทั้งในกาลก่อนแลบัดนี้
เราบัญญัติแต่ทุกข์ และความดับทุกข์เท่านั้น”

พระพุทธวจนะ

อริยสัจ 4 คือคำสอนทั้งหมดในศาสนาพุทธ		
หัวข้อ	**ความหมาย**	**หน้าที่ต่ออริยสัจ**
1. ทุกข์	สรุปโดยย่อ คือ กายกับใจ	ให้ รู้
2. สมุทัย	เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์	ให้ ละ
3. นิโรธ	สภาวะที่พ้นจากความทุกข์	ทำให้ แจ้ง
4. มรรค	วิธีปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์	ทำให้ เจริญ
หน้าที่ต่ออริยสัจ คือ หน้าที่ทั้งหมดในศาสนาพุทธ		

เรามีทุกข์ 2 ส่วน คือ ความทุกข์ทางกาย และความทุกข์ทางใจ

- ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์ รักตัวนี้คือรักใคร่ผูกพัน การมีจิตเข้าไปเกาะเกี่ยว เข้าไปยึดถือนั่นแหละ ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นทันทีเลย
- เมื่อใดมีความยึดถือ เมื่อนั้นก็มีความทุกข์เกิดขึ้นทางใจ ใจจะเกิดภาระขึ้น
- ถ้าเรามีอะไร เราก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น
- สิ่งที่เรารักใคร่ผูกพันที่สุดคือตัวเรา เรารักในร่างกาย เรารักในจิตใจของตัวเอง ดังนั้น ตัวเรานี่แหละเป็นภาระมากที่สุด เพราะเราคิดว่าร่างกายนี้เป็นของดีของวิเศษ ร่างกายนี้นำความสุขมาให้ ยิ่งเรารักในกายในใจมาก ภาระยิ่งมาก
- พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ขันธ์ 5 เป็นภาระ เป็นของหนัก บุคคลทั้งหลายแบกของหนักไป ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวง พระอริยเจ้า (พระอรหันต์) วางของหนักลงแล้ว (คือวางขันธ์ลงแล้ว ไม่ยึดขันธ์) ทั้งไม่ไปหยิบฉวยของหนักอันใหม่ขึ้นมาอีก ท่านถึงพ้นจากทุกข์”
- การที่ท่านสามารถปล่อยภาระ ไม่ยึดถือกาย ไม่ยึดถือใจ จนหมดภาระได้ เพราะท่านได้เห็นความจริงของกายของใจแล้วว่า กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ของดีของวิเศษอย่างที่เคยคิด แต่เต็มไปด้วยความไม่เที่ยง เต็มไปด้วยทุกข์ที่บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เต็มไปด้วยการบังคับไม่ได้จริง เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ใจจะค่อยๆ คลายความยึดถือ คลายความรักใคร่ผูกพันในกายในใจ
- ถ้าเมื่อใดจิตหมดความรักใคร่ผูกพัน หมดความยึดถือในกายในใจและทุกสิ่ง นั่นแหละคือสภาวะที่เรียกว่าพระอรหันต์

อริยสัจ 4

เรามาปฏิบัติธรรม เพื่อมาเรียนรู้ความจริงของกาย ของใจว่าเป็นทุกข์ล้วนๆ ถ้าเห็นแจ้งอย่างนี้เรียกว่า รู้แจ้งอริยสัจ รู้แจ้งในกองทุกข์ เพราะสิ่งที่เรียกว่าทุกข์ คือกายกับใจ

ทุกข์ — ขันธ์ 5 คือกายนี้ใจนี้ มันเป็นตัวทุกข์อยู่โดยตัวของมันเอง แต่มันก็สักแต่ว่าเป็นอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่เกี่ยวกับเรา

สมุทัย — จิตที่ไม่ฉลาด ไม่มีปัญญาแก่กล้าพอ ก็ไปหลงรักไปยึดถือในกายในใจซึ่งเป็นตัวทุกข์มาครอบครอง เท่ากับเราไปหยิบเอาตัวทุกข์เข้ามาครอบครอง

นิโรธ — ถ้าเราไม่ยึดถือรูป (กาย) ไม่ยึดถือนาม (ใจ) ความพ้นไปจากรูปนามนั่นแหละคือความพ้นทุกข์ ก็คือพระนิพพานนั่นเอง

มรรค — การที่จะพ้นจากรูปนามไปได้ก็เพราะเจริญมรรค (ศีล สมาธิ ปัญญา) จนฉลาด หมดความยึดถือในรูปนาม คืนรูปนามให้โลกก็ถึงพระนิพพาน

ภาวะนิพพาน (นิโรธ) พ้นจากรูปนาม เพราะไม่ยึดในรูปนาม ซึ่งเกิดจากการ
เจริญมรรค (ศีล สมาธิ ปัญญา) เต็มที่แล้ว
มีปัญญาแจ่มแจ้งว่ารูปนาม (กายใจ) เป็นตัวทุกข์
จิตมันจะคืนรูปนามให้โลก สลัดทิ้งไปเอง

1.2 การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า

18 มิถุนายน 2554 (1), 6 เมษายน 2555 (1), 2 กันยายน 2555 (2)

การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า มีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ

1. **แจ่มแจ้ง** — ทรงชี้แจงแสดงเหตุผลชัดเจน ให้รู้ให้เห็นสิ่งซึ่งไม่เคยรู้ ไม่เคยเห็น ไม่เคยเข้าใจ ให้รู้ ให้เห็น ให้เข้าใจ (เรียกว่า **"สันทัสสนา"**)
2. **จูงใจ** — เมื่อรู้แล้ว เข้าใจแล้ว พระองค์จะชวนให้ลงมือปฏิบัติ (เรียกว่า **"สมาทปนา"**)
3. **แกล้วกล้า** — เมื่อปฏิบัติแล้ว พระองค์จะให้กำลังใจ ให้อาจหาญแกล้วกล้า รู้งาน (เรียกว่า **"สมุตเตชนา"**)
4. **ร่าเริง** — พระองค์ปลุกใจให้ร่าเริง ฟังธรรมะแล้วมีความสุข รู้ตื่น เบิกบาน แจ่มใส (เรียกว่า **"สัมปหังสนา"**)

แค่เราได้ฟังธรรมะแท้ๆ ยังมีความสุขเลย
ถ้าลงมือปฏิบัติแล้วได้ธรรมะแท้ๆ มาอยู่ในหัวใจของเรา
ด้วยตัวของเราเอง จะ**สุข**ขนาดไหน

เนื้อแท้ของคำสอน คือ สัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ ได้แก่ ความเห็นชอบ ความรู้ถูก ความเข้าใจถูก คือ เนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา

ใจของคนและสัตว์ทั้งหลายสะสมความรู้ผิด ความเข้าใจผิด ตลอดเวลาว่ามีตัวมีตนที่ถาวร ดังนั้น เบื้องต้นเราต้องภาวนาเพื่อล้างความเห็นผิดว่ามีตัวตนที่ถาวรก่อน

ชาวพุทธ คือ นักศึกษา

พระพุทธเจ้าทรงสอนบทเรียน 3 บท คือ
เรื่องศีล เรื่องจิต และเรื่องปัญญา

- ศีลที่เป็นพื้นฐานคือศีล 5 ถ้าพื้นฐานไม่ดีก็จะเรียนต่อไม่ได้
- การเรียนเรื่องจิตก็เพื่อเตรียมจิตให้พร้อมสำหรับการเจริญปัญญาเพื่อความพ้นทุกข์ จิตที่ใช้เจริญปัญญาไม่ใช่จิตที่สงบเฉยๆ การฝึกให้จิตสงบเฉยๆ เป็นสมาธินอกศาสนาพุทธ มีมาก่อนพระพุทธเจ้าเสียอีก
- เราต้องเรียนจนเป็นพระอรหันต์ จึงจะเป็นผู้ศึกษาเสร็จแล้ว ไม่ต้องเรียนอีก (เรียกว่า พระอเสขบุคคล)

1.3 ธรรมะมีหลายระดับ

29 พฤษภาคม 2555 (1)

ธรรมะ ของพระพุทธเจ้า เป็นของคนส่วนน้อย แต่เป็นประโยชน์ กับคนส่วนใหญ่

- ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ใช่ธรรมะของคนส่วนใหญ่ หรอก แต่สิ่งที่พระองค์สอนนั้นเป็นประโยชน์กับคนส่วนใหญ่ด้วย เพราะธรรมะมีหลายระดับ

  ธรรมะสำหรับคนที่รักในตัวในตน พระองค์ก็สอน กว้างขวางมาก เช่น ธรรมะของพ่อแม่กับลูก ของลูกกับพ่อแม่ ของสามีภรรยา ธรรมะระหว่างเพื่อนฝูง ระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชา จนกระทั่งธรรมะที่จะทำให้รวย

  มีคนส่วนน้อยเท่านั้นที่จะภาวนาไปสู่ความพ้นทุกข์

ธรรมะ มีทั้งที่อยู่กับโลก และที่พ้นจากโลก

- ถ้าต้องการธรรมะที่จะพ้นไปจากโลก พระองค์ถึงจะสอนธรรมะที่ประณีตสูงขึ้นไป เป็นธรรมะที่ไม่มีตัวตน สำหรับคนที่อยากพ้นทุกข์จริงๆ

  ถ้าเรามีปัญญา เราจะเห็นว่าความสุขในโลกเป็นของชั่วคราว กระทั่งสวรรค์และพรหมโลกก็เป็นของชั่วคราว เพราะสังขาร (สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัย ทั้งรูปธรรมและนามธรรม) ทุกอย่างไม่เที่ยงเลย ทนอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตนที่ถาวร เป็นที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้จริง จึงหาทางออกจากโลก โลกก็คือรูปนาม (กายใจ) นั่นแหละ

เจริญวิปัสสนา เพื่อพ้นจากโลก

- ให้เรามาเรียนรู้รูปนามให้แจ่มแจ้งด้วยการเจริญวิปัสสนา โดยมีสติรู้รูปรู้นามที่กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ด้วยใจที่ตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ดู ดูห่างๆ เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ใจจะค่อยเป็นกลางขึ้นเรื่อยๆ รู้ว่ารูปนามไม่ใช่ของดีของวิเศษ

เมื่อเรียนรู้
รูปนาม (กายใจ)
จนแจ่มแจ้ง
จะหมดความอยาก
และเห็นนิพพาน

อีกต่อไปแล้ว รูปนามนั่นแหละเป็นตัวทุกข์ มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รู้แล้วจบที่รู้ รู้แล้วเป็นกลางจริงๆ เพราะใจมันเห็นความจริงว่าทุกอย่างเป็นของชั่วคราว ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลก็ชั่วคราว อกุศลก็ชั่วคราว แล้วเราจะไม่ไปหลงเอาของชั่วคราวมาเป็นที่พึ่งที่อาศัย

พอเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเสมอกันหมด มีแต่เกิดแล้วดับเท่าเทียมกันทั้งหมด ความสุขเกิดขึ้นอีกก็ไม่ดิ้นรนที่จะให้มันอยู่นานๆ ความสุขที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่ดิ้นรนไปแสวงหามัน ความทุกข์ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่ดิ้นรนต่อต้านไม่ให้เกิด ความทุกข์ที่เกิดแล้วก็ไม่ได้ดิ้นรนหาหนทางทำลายมัน จิตหมดความดิ้นรน หมดความปรุงแต่ง เพราะเห็นความจริงของตัวขันธ์ (กายใจ) ว่าเป็นตัวทุกข์

- เมื่อเรียนรู้รูปนามจนแจ่มแจ้ง จิตก็เป็นกลางกับรูปนาม สามารถถอดถอนความยินดียินร้ายในโลก (รูปนาม) เสียได้ จิตก็หมดตัณหา หมดความอยาก หมดความดิ้นรน พ้นการปรุงแต่ง เรียกว่า วิสังขาร หรือวิราคะ ซึ่งเป็นชื่อของพระนิพพาน

1.4 ธรรมะเป็นของประณีต มีเหตุมีผล

27 พฤศจิกายน 2554 (1), 11 สิงหาคม 2555 (1)

ธรรมะเป็นเรื่องของคนจริง ต้องทำให้สมควรแก่ธรรม

- ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ได้ยากเกินไป แต่เป็นเรื่องของคนจริง ต้องทำจริงๆ ทำให้สมควรแก่ธรรม ถ้าเราได้ศึกษาปฏิบัติธรรม เราจะอยู่เป็นสุขในปัจจุบันแล้วก็มีความสุขในอนาคต ในสังสารวัฏอันยาวไกล เราจะพัฒนาตัวเองขึ้นไปเรื่อยๆ ศีล สมาธิ ปัญญาก็จะพัฒนาขึ้น ง่ายขึ้นๆ

- ธรรมะเป็นของประณีต เรียบง่าย เปิดเผย ตรงไปตรงมา มีเหตุมีผล คนที่ทำง่ายก็เคยยากมาแล้วทุกคน ไม่มีฟลุ๊ค ไม่มีฟรี ไม่มีดวงดี ไม่มีบังเอิญ ไม่มีเฮง มีแต่เรื่องของกรรมทั้งนั้นเลย ใครทำใครได้ ใครไม่ทำก็ไม่ได้ คนที่ทำแล้วง่ายเพราะเขาเคยทำมาก่อนก่อนที่เขาจะง่าย เขาเคยยากมาแล้วทั้งนั้น

ศาสนาพุทธไม่มีคำว่า

ฟลุ๊ค

ฟรี

ดวงดี

บังเอิญ

มีแต่เรื่องของกรรม และผลของกรรม เหตุกับผล ต้องตรงกัน

- บางคนใส่บาตรแล้วขอให้สอบได้ ได้เลื่อนขั้น มันเป็นคนละเรื่องกัน

  คราวหนึ่งทหารเขาจัดพุทธาภิเษก นิมนต์พระมาทำพิธีจำนวนมาก พอท่านปลุกเสกพระเสร็จแล้ว มีพันเอกคนหนึ่งไปกราบพระบอกว่า “หลวงปู่ครับ ผมเป็นพันเอกมานานแล้ว ไม่ได้เป็นนายพลสักที ขอให้ผมได้เป็นนายพลเถอะ” ท่านมองหน้าแล้วบอกว่า “โง่อย่างนี้ถึงไม่ได้เป็นนายพล ถ้าอยากเป็นนายพลก็ต้องไปขอนาย จะมาขออะไรกับพระ” เหตุกับผลต้องตรงกัน อยากได้มะม่วงก็ต้องไปทำสวนมะม่วง จริงๆ แล้วคำสอนของพระพุทธเจ้ามีเหตุมีผลทั้งหมด ไม่มีเรื่องอะไรที่งมงายเลย

1.5 ธรรมะไม่สามารถเรียนด้วยการอ่าน การฟัง การคิด แต่เรียนจากการดูของจริง

21 กรกฎาคม 2555 (2)

ปัญญา แบ่งออกเป็น 3

1. **สุตมยปัญญา** เป็นปัญญาที่ไปเรียนรู้จากความรู้ของคนอื่น
2. **จินตามยปัญญา** เป็นปัญญาจากการคิดพิจารณา
3. **ภาวนามยปัญญา** เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติ เจริญปัญญา เห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง ว่าเป็นไตรลักษณ์

- สิ่งที่ชาวพุทธยังเข้าใจผิดกันมากมีอยู่ 2-3 เรื่อง

  เรื่องแรกคือเข้าใจว่าต้องนั่งสมาธิให้ใจสงบเสียก่อน ถึงจะเจริญปัญญาได้ ที่จริงสมาธิที่ใช้เจริญปัญญาต้องเป็นสมาธิที่จิตตั้งมั่น ไม่ใช่แค่จิตสงบ เป็นสมาธิคนละชนิดกัน

  เรื่องที่สองที่เข้าใจผิดกันมากก็คือการศึกษาธรรมะด้วยการคิดพิจารณาใช้เหตุใช้ผล ซึ่งไม่ใช่วิปัสสนา

- ปัญญาในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 3 คือ

  1. **สุตมยปัญญา** เป็นปัญญาที่เราไปเรียนรู้จากความรู้ของคนอื่น เช่น อ่านพระไตรปิฎก ฟังครูบาอาจารย์สอน ซึ่งไม่ใช่ความรู้ของเราเอง

  2. **จินตามยปัญญา** เป็นปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณา เวลาที่เราคิดก็คิดด้วยใจที่ยังมีกิเลส คิดเข้าข้างกิเลสเสมอ คิดทีไรก็มีตัวเราอยู่ตลอดเวลา

     ปัญญาที่เกิดจากการคิดใช้ทำสมถะได้ เช่น คิดธรรมะไปเรื่อย จิตใจก็มีความสุข มีความสงบ มีความสบาย แต่ใช้ทำวิปัสสนาไม่ได้ เพราะความคิดไม่ใช่ความจริง

  3. **ภาวนามยปัญญา** เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม คือ ปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติ เจริญปัญญา ที่เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน

     คำว่าปัสสนะ แปลว่าการเห็น วิ แปลว่าแจ้ง ดังนั้น วิปัสสนาจึงแปลว่าการเห็นแจ้ง เห็นจริง เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง เห็นกายตามความเป็นจริง

เห็นใจตามความเป็นจริง กิริยาคือคำว่า “เห็น” ไม่ใช่ “คิด” ไม่ใช่ “เพ่ง”

วิปัสสนา ต้อง “เห็น”กาย“เห็น”ใจ ไม่ใช่ “เพ่ง”กาย“เพ่ง”ใจ ไม่ใช่การ “คิดพิจารณา”

- การเพ่งกายเพ่งใจไม่ใช่วิปัสสนา การคิดเรื่องกายเรื่องใจก็ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าคิดเอาก็เป็นวิตก ถ้าตรองเอาก็เป็นวิจาร

ถ้ายังมีการตรึกการตรอง ยังปนอยู่กับการคิดนึก ยังไม่ใช่ของจริง

ถ้าเราอยากเห็นความจริง เราต้องดูต้องเห็นตามที่มันเป็น เหมือนการทำวิจัยภาคสนามที่ต้องลงไปศึกษาของจริง ไม่ใช่อ่านเอาหรือคิดเอาเอง เช่น ต้องดูของจริงในใจเรา ให้ใจเคลื่อนไหว ให้ใจทำงานอย่างที่มันเป็น ถ้าเราไปเพ่งให้ใจนิ่งแล้วจะไม่มีอะไรให้ดู ต้องแอบๆ ดูมันเวลาเผลอ จะเห็นใจมันคิดนึกปรุงแต่ง เราก็ปล่อยให้มันคิดไปก่อน พอคิดไปแล้ว มันเกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดกุศล เกิดอกุศล เราตามรู้เอา

เมื่อเห็นของจริง ว่ากายและใจ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ใจจะคลายความยึดถือ แล้วใจจะพบพระนิพพาน

เราตามรู้จิตเพื่อให้เห็นว่าความสุขก็ไม่เที่ยง ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง กุศลก็ไม่เที่ยง อกุศลก็ไม่เที่ยง ในที่สุดจะเห็นว่า ทุกสิ่งเกิดแล้วดับทั้งสิ้น ทุกอย่างไม่ใช่ตัวตนที่อมตะถาวร สิ่งที่เรียกว่าตัวตนนั้นเป็นแค่การรวมตัวกันของรูปธรรมนามธรรมจำนวนมากเท่านั้น

ดังนั้น การเรียนธรรมะก็คือการมาดูของจริง อย่าเอาความคิดความเห็นมาใช้ คอยรู้สึกอยู่ในกายก็จะเห็นว่าร่างกายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คอยรู้สึกอยู่ในใจก็จะเห็นเลยว่าทุกอย่างในใจไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

เมื่อดูของจริงไปเรื่อยๆ ใจก็จะค่อยๆ คลายความยึดถือได้ ปล่อยวางได้ ใจจะพบอมตธาตุอมตธรรม ซึ่งเป็นของวิเศษและหายากที่สุดคือพระนิพพาน

1.6 ทุกข์ภัยในสังสารวัฏ

31 ธันวาคม 2554 (1)

- ถ้าเรามีความจำดีมากๆ ภาวนาระลึกไปในอดีตได้ยาวจะรู้ว่าสังสารวัฏนี้น่ากลัวที่สุดเลย สังสารวัฏเต็มไปด้วยความทุกข์ เราเกิดมา เราทุกข์จนตายแล้วตายอีกนับภพนับชาติไม่ถ้วน แต่สังสารวัฏมันปิดบังตัวเอง ทำให้เราลืมความทุกข์ไปทั้งหมด
- ส่วนมากเราก็พอใจที่จะพยายามให้ลืมความทุกข์ ความเศร้าโศก ความผิดหวังในอดีตให้หมด แล้วตั้งความหวังเอาใหม่ คนเลยไม่เข็ดกับทุกข์
- เราลองทบทวนดู หนึ่งปีที่ผ่านมา เราเผชิญกับความทุกข์มากมายขนาดไหน ทั้งโรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาครอบครัว ปัญหาการงาน ปัญหาการเมือง สารพัดปัญหา แต่เราไม่อยากคิดถึงความทุกข์ที่ผ่านมา เราอยากฝันถึงความสุขในอนาคต เราไม่จำโทษภัยของสังสารวัฏ เรายังยินดีพอใจในการเกิดเรื่อยไป มีความเกิดทีไรก็มีความทุกข์ทุกที
- ทุกข์เพราะแก่ ทุกข์เพราะเจ็บ ทุกข์เพราะตาย ทุกข์เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ทุกข์เพราะประสบแต่สิ่งที่ไม่รัก ทุกข์เพราะไม่สมปรารถนา มีอยู่ตลอดทุกภพทุกชาติ ถ้าระลึกได้ก็จะเบื่ออยู่ต่อไปไม่ไหวแล้ว

- หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี เคยสอนว่า “ให้เราลองทบทวนดูว่าช่วงเวลาไหนที่เรามีความสุขที่สุดในชีวิต” ทบทวนไปๆ ก็พบว่ามันผ่านไปแล้ว มีแต่เรื่องที่ผ่านไปทั้งหมดเลย
- ถ้าใจเราเห็นความจริงอย่างนี้ได้ ใจมันจะเกิดกำลังขึ้นมาว่าเราจะต้องออกจากสังสารวัฏนี้ให้ได้ สังสารวัฏนี้น่ากลัวเกินกว่าที่จะอยู่กับมัน มันทำร้ายเราครั้งแล้วครั้งเล่า สุดท้ายมันทำร้ายถึงตายทุกชาติไป

- พวกเราถูกตัณหาผลักดันเพราะมันอยาก ก็ฝันว่าในสังสารวัฏนี้ควรมีอะไรที่ดีๆ ที่มีความสุขพอมันฝัน มันหวัง อยากจะได้มา มารก็โยนความสุขเล็กๆ น้อยๆ มาให้เราเป็นคราวๆ พอให้มีแรงตะเกียกตะกายต่อไป แล้วในที่สุดมันก็มีแต่ทุกข์
- ความสุขที่มีอยู่เล็กน้อยนั้นก็เป็นเครื่องหลอกเครื่องล่อให้เราหวังว่าจะมีความสุขต่อไปในวันข้างหน้า เราก็ดิ้นรนเพื่อจะได้รับความทุกข์ต่อไปอีก แต่เราจะหาความสุขไม่ได้เลยถ้าตราบใดที่ใจเราไม่ถึงฝั่งของพระนิพพาน
- พวกเรามีโอกาสที่จะถึงฝั่งของพระนิพพานได้ เพราะเราได้ฟังธรรมถึงวิธีการปฏิบัติที่จะนำไปถึงฝั่ง วิธีการนี้ก็คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนนั่นเอง ท่านกล่าวว่าท่านเป็นเพียงผู้บอกทาง ดังนั้น สิ่งที่พวกเราได้จากท่านก็คือเส้นทาง เราได้แผนที่มาแล้ว อยู่ที่เราต้องเดินของเราเอง

1.7 สังสารวัฏหลอกให้เราหาความสุขไปจนตาย

11 กุมภาพันธ์ 2555 (2), 30 มีนาคม 2555 (1), 30 มีนาคม 2555 (2), 2

สังสารวัฏ
หลอกให้เราหวัง
ว่าวันหนึ่งจะมี
ชีวิตที่ไร้ปัญหา
มีความสุขถาวร

- ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นธรรมะของคนที่เห็นทุกข์เห็นโทษของสังสารวัฏ เห็นโลกว่าหาสาระแก่นสาร หาที่พึ่งไม่ได้
- ถ้าเรามีสติปัญญา จะเห็นว่าความสุขในโลกมันจอมปลอม ไม่นานเราก็แก่ ไม่นานเราก็เจ็บ ไม่นานเราก็ตาย ในชีวิตเราเต็มไปด้วยความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบแต่สิ่งที่ไม่รัก เต็มไปด้วยความไม่สมหวัง
- สังสารวัฏมันน่ากลัวตรงที่ทุกข์มันก็ไม่เที่ยง เวลาที่เราเผชิญปัญหาร้ายแรงในชีวิตเดี๋ยวมันก็ผ่านไป เพราะมันไม่เที่ยง แต่ก่อนที่ทุกข์ตัวหนึ่งจะหายไป ทุกข์ตัวใหม่มารอแล้ว เราก็หวังว่าเรื่องใหม่เดี๋ยวมันก็ไปได้อีก มันหลอกให้เราหวังไปเรื่อยๆ ว่าวันหนึ่งจะมีชีวิตที่ไร้ปัญหา ชีวิตจะมีความสุขถาวร เราหวังหาสิ่งที่ไม่มีจริง
- พระพุทธเจ้าวางหลักต่อสู้กับความทุกข์เอาไว้ให้แล้ว คือ หลักวิชาความรู้ด้านการปฏิบัติ สติ สมาธิ ปัญญา ตอนนี้ ไฟราคะ โทสะ โมหะ เผาใจเราทั้งวันทั้งคืน ถ้าไม่สู้ก็ต้องจมตายไปกับความทุกข์ครั้งแล้วครั้งเล่า ถ้าสู้เป็น สู้ถูกหลัก ยังพอมีทางรอด

จนกว่าใจจะเข้าใจ ความจริงว่า ธาตุขันธ์ เป็นตัวทุกข์ แล้วปล่อยวาง จึงหลุดพ้น

- การภาวนาเป็นการลงทุนให้กับชีวิตเราเอง กว่าคนเราจะพ้นทุกข์ได้ ต้องล้มลุกคลุกคลานมานับครั้งไม่ถ้วน แต่ละคนกว่าจะข้ามสังสารวัฏได้ ต้องเสียน้ำตามากกว่าน้ำในมหาสมุทร กว่าใจจะเข็ดกับความทุกข์ กว่าใจจะเข้าใจความจริงของธาตุของขันธ์ว่าเป็นทุกข์ ถ้าเราขยันภาวนาไว้เรื่อยๆ ถึงเวลาฉุกเฉินขึ้นมา เราทำเป็น แล้วเราจะมีความสุข สู้ได้ เอาตัวรอดได้

วัดพระธาตุเขาน้อย จังหวัดน่าน

1.8 มนุษย์แสวงหาอะไรในชีวิต

7 มกราคม 2554 (1)

- เราต้องการความสุข แล้วความสุขอยู่ที่ไหน ความสุขเหมือนเงา เหมือนภาพลวงตา เหมือนความฝัน เหมือนจะจับได้แล้วก็หลุดมือไป เป็นอย่างนี้ตลอด ไม่มีความสุขที่ครอบครองไว้ได้ตลอดเวลาเลย

  - บางคนแสวงหาความร่ำรวย เพราะคิดว่ารวยแล้วจะมีความสุข
  - บางคนอยากมีชื่อเสียง มีอำนาจ เพราะคิดว่ามีชื่อเสียงและมีอำนาจ แล้วจะมีความสุข
  - บางคนมองสองชั้น มีอำนาจด้วยและหาความร่ำรวยด้วย แล้วจะมีความสุข
  - บางคนมองว่ามีครอบครัวที่ดี พออยู่พอกินก็มีความสุข

  มาตรฐานความสุขของคนเราไม่เหมือนกันแล้วแต่จะคิด

- มนุษย์แสวงหาโลกในอุดมคติ แต่ไม่เคยมีมนุษย์รุ่นไหนหาได้ ให้แสวงหาแทบตายก็หาไม่ได้ เพราะคนเรามีกิเลส เต็มไปด้วยความอยากซึ่งเพิ่มขึ้นตลอดเวลา จึงไปไม่ถึงจุดที่สมบูรณ์ในชีวิตเสียที

- ถ้าเราไม่รู้ เราหาคำตอบไม่ได้ เราก็จะตามโลกเขาไป เขาทำอะไร เราก็ทำตามเขาไปเรื่อยๆ หาสิ่งที่ตัวเองต้องการ แสวงหาไปเรื่อย ถ้าเทียบกับชาวโลกโดยทั่วไปก็มีความสุข แต่ใจมันไม่อิ่ม มันเลยรู้สึกขาด

ทางธรรมต้องการความจริง

- การปฏิบัติธรรมมุ่งเอาความจริง ความจริงอาจจะไม่สุข เรามาเรียนรู้ความจริงของชีวิต ไม่ใช่มาหลอกตัวเอง ความสุขเป็นแค่ภาพลวงตา แต่ความทุกข์เป็นสิ่งที่มีอยู่เต็มโลก ทุกสิ่งทุกอย่างเต็มไปด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยความไม่สมปรารถนา บังคับไม่ได้ ควบคุมไม่ได้ เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลง
- พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเผชิญกับความจริงของชีวิต ให้เห็นความจริงของชีวิต คนที่ยอมรับความจริงของชีวิต คือคนที่จะพ้นจากความทุกข์
- วิธีดูความจริงเรียกว่า“วิปัสสนากัมมัฏฐาน”ดูความจริงว่าชีวิตประกอบด้วยรูปธรรมและนามธรรม หรือขันธ์ 5
- ความจริงของรูปนามคือไตรลักษณ์ มีแต่เรื่องอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) อนัตตา (บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตนที่ถาวร)
- ดังนั้น เราจึงไม่ได้ภาวนาเพื่อหาความสุข เพราะความสุขก็ไม่เที่ยง ถ้าหาแต่ของไม่เที่ยงก็ได้แต่ของไม่เที่ยง สุขประเดี๋ยวประด๋าวแล้วก็ทุกข์อีก เราจะมุ่งไปหาของชั่วคราวมาเป็นที่พึ่งที่อาศัยยังเรียกว่าประมาทอยู่ สิ่งที่เป็นที่พึ่งที่อาศัยของเราได้จริงต้องเที่ยง ต้องไม่มีความทุกข์ ต้องพึ่งพาได้จริง ซึ่งก็คือธรรมะนั่นเอง

1.9 ความสุขอยู่ที่ไหน

13 พฤษภาคม 2554 (1), 18 สิงหาคม 2554 (2), 24 ธันวาคม 2554 (1), 30 พฤศจิกายน 2555 (2)

- เราเที่ยวหาความสุข แต่เราไม่รู้จักว่าความสุขอยู่ที่ไหน เราเอาความสุขของเราไปอิงอาศัยกับสิ่งอื่น ไปอิงอาศัยกับคนอื่น เช่น ไปอิงอาศัยกับเงิน กับทรัพย์สมบัติ คิดว่าถ้ามีมากๆ แล้วจะมีความสุข มันไม่มีความสุขจริงหรอก ยิ่งมีมากก็ยิ่งมีภาระมาก เพราะความสุขที่อิงอยู่กับคนอื่น อิงอยู่กับสิ่งอื่น เราต้องไปช่วงชิงมา เขาไม่ให้ก็เสียใจ สูญเสียไปก็เสียใจ

- เราไม่รู้จักความสุขที่เกิดขึ้นภายในตัวเราเอง เป็นความสุขที่เกิดจากสติ สมาธิ ปัญญา ถ้าเราสามารถพัฒนาความสุขภายในที่ไม่อิงอาศัยคนอื่น ไม่อาศัยสิ่งอื่น ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ชีวิตก็มีความสุขอยู่ได้ แก่ก็แก่อย่างมีความสุข เจ็บก็เจ็บอย่างมีความสุข จะตายก็ตายอย่างมีความสุข

- เรามีความสุขก็เพราะเรามีศีล มีความสุขเพราะมีสมาธิ มีความสุขเพราะมีปัญญา ถ้าอยากได้ความสุขก็อย่าทอดทิ้งวิธีที่จะหาความสุขอย่างยอดเยี่ยมนี้

- พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตเป็นธรรมชาติที่ฝึกได้” แล้วพระองค์ทรงสอนต่อว่า “จิตที่ฝึกดีแล้วจะนำความสุขมาให้” ดังนั้น เราต้องมาฝึกจิตฝึกใจของเรา มันฟุ้งซ่านมากก็ฝึกให้มันสงบ มันสงบแล้วก็ฝึกให้มันตั้งมั่น มันตั้งมั่นแล้วก็ฝึกให้มันเจริญปัญญา ให้มันดูกายทำงาน ดูใจทำงาน จิตเป็นแค่คนดู ดูไปเรื่อยก็จะเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ จะเห็นว่าความทุกข์ก็เป็นของไม่เที่ยง มันมาได้มันก็ไปได้ อยู่ที่ว่าเราวางใจถูกต้องหรือไม่

ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ถ้าเรามองว่ามันเป็นของชั่วคราว เราจะไม่ทุกข์เท่าไรหรอก หลวงพ่อถึงสอนคาถาให้พวกเราเวลาที่มีความทุกข์มากๆ ว่า “เดี๋ยวมันก็ผ่านไป” แล้วตอนสบายก็ท่องเอาไว้ด้วยนะว่า “ความสุขความสบายเดี๋ยวมันก็ผ่านไป” เหมือนกัน ไม่มีหรอก ความทุกข์ถาวรหรือความสุขถาวรน่ะ

“ความสุข”ในโลกนี้เป็นความสุขที่อิงอาศัยผู้อื่น อิงอาศัยสิ่งอื่น ทำให้เราเสียอิสระ แต่ความสุขของธรรมะ ความสุขของนิพพาน เราจะเป็นอิสระ เราคืนทุกอย่างให้โลกไป คืนรูปธรรมนามธรรมให้โลก แล้วใจเราจะอิสระจากขันธ์ รูปธรรมนามธรรมจะแตกสลายก็เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ขันธ์มีหน้าที่ถึงจุดหนึ่งก็ต้องแตกสลาย เวลาพระอรหันต์นึกถึงความตาย ท่านจะรู้สึกสบายเหมือนจะได้กลับบ้านแล้ว ภาระที่ต้องแบกต้องหามหมดแล้ว ใจก็ปล่อย ใจก็วาง เราจะได้อิสรภาพมา ในอิสรภาพนั้น เราจะมีความสุขที่ไม่มีอะไรเหมือน

พระพุทธไสยาสน์ วัดป่าภูก้อน จังหวัดอุดรธานี

1.10 สาเหตุของความทุกข์ และวิธีพ้นทุกข์

21 พฤษภาคม 2554 (2) , 5 มิถุนายน 2554 (2)

- เรามีความทุกข์เพราะจิตเข้าไปยึดถือทุกสิ่งทุกอย่างตั้งแต่ลูก เมีย บ้าน กระทั่งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโลก จิตก็เข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา เพราะจิตมันไม่ฉลาด มันคิดว่าถ้าไปยึดเอามาได้มากๆ มีได้มากๆ แล้วมันจะมีความสุข
- ความจริงมันไม่มีความสุขหรอก เพราะของที่จิตไปยึดขึ้นมาแต่ละสิ่งๆ ล้วนแต่เป็นของที่ไม่เที่ยงทั้งหมด ล้วนแต่เป็นของที่เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ล้วนแต่เป็นของที่บังคับไม่ได้
- เราเป็นทุกข์เพราะเราอยากมีความสุข เราไปอยากในของซึ่งไม่มีจริง พอทุกข์น้อยลง เราก็ไปเรียกว่าสุข พอภาวนาไปแล้วจะเห็นแต่ทุกข์

- เมื่อจิตมี “ตัณหา” (ความอยาก) ก็มี “อุปาทาน” (ความยึดถือ) แล้วก็มี “ภพ” (ความปรุงแต่งของจิต) เสร็จแล้วจิตก็มีทุกข์ เพราะไปหยิบฉวยเอารูปธรรมนามธรรมขึ้นมาซึ่งเรียกว่า “ชาติ” (ความได้มาซึ่งรูปธรรมนามธรรม คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) เมื่อจิตหยิบ “ชาติ” ขึ้นมา ทุกข์ก็ติดมือมาทันที เพราะรูปธรรมนามธรรมนั่นแหละคือตัวทุกข์
- ถ้าเรามาเรียนรู้ความจริงของรูปของนาม (กายใจ) ว่าไม่ใช่ของดีของวิเศษหรอก คอยรู้ไปเรื่อย จะเห็นว่าอยากเมื่อไรก็ทุกข์ ยึดเมื่อไรก็ทุกข์ ดิ้นรนปรุงแต่ง ปรุงดีก็ทุกข์อย่างหนึ่ง ปรุงชั่วก็ทุกข์อีกอย่างหนึ่ง แต่ก็ทุกข์ทั้งหมดเลย ให้เราพาจิตมาเรียนรู้ความจริงของโลก (คือรูปนาม คือกายใจ) โดยไม่ไปดัดแปลง ไม่ต้องไปคิดนำ ไม่ต้องไปสอนมัน
- ดูของจริงว่าจริงๆ มันเป็นอย่างไร ดูกาย เวทนา (คือความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉยๆ) ดูสังขาร (คือ กุศล อกุศล) ว่าเที่ยงหรือไม่เที่ยง ว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ว่าบังคับได้หรือบังคับไม่ได้ ดูบ่อยๆ จนใจมันยอมรับความจริง

พระราชนิโรธรังสี
คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

ผู้ใดทำใจให้ถึงความเป็นกลางได้ ผู้นั้นจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

(คำสอนของหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

ตัวเราไม่มี มีแต่ รูปธรรม นามธรรม

- พอเริ่มภาวนาแยกธาตุแยกขันธ์เป็น ก็จะเริ่มเห็นความจริงว่าตัวเราไม่มี ไม่มีตัวเราที่ไหนเลย ถึงวันหนึ่งมันเห็นเองว่าสภาวธรรมทั้งหลายล้วนสอนไตรลักษณ์ สอนแต่ทุกข์ บางคนจะเกิดความเบื่อทุกสิ่งทุกอย่าง (นิพพิทาญาณ) บางคนจะเกิดความรู้สึกว่าไร้สาระ (อาทีนวญาณ) บางคนเกิดความกลัวว่าตัวเราหายไป รู้สึกไม่มีที่พึ่ง ที่อาศัย (ภยตูปัฏฐานญาณ)

  สภาวะเหล่านั้นเกิดแล้วก็ดับ เช่นเดียวกับสภาวะอื่นนั่นเอง

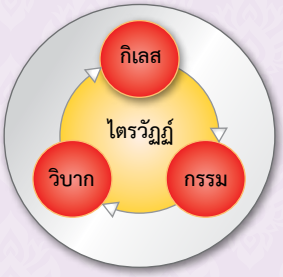
- พอจิตผ่านสภาวะเหล่านี้ไปได้ จิตก็จะตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมา เริ่มมีปัญญาแก่กล้าขึ้น เห็นว่ารูปนาม (กายใจ) ไม่ใช่ของดีของวิเศษ อยากจะพ้นไปจากมัน ของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวเราจะเอาไปทำไม หาทางไปให้พ้น แต่ทำอย่างไรก็ไม่พ้น สุดท้ายปัญญาก็ปิ๊งขึ้นมาว่า “หนีไม่ได้ ต้องอยู่กับมัน” เพราะหนีไปไหนก็ต้องเอารูปนามไปด้วย

- คราวนี้เราจะเห็นความจริงแล้วว่า รูปนาม (ขันธ์ 5) เป็นตัวทุกข์ ถ้าจะอยู่กับมันได้อย่างไม่ทุกข์ ก็คืออยู่กับมันอย่างเป็นกลาง ต่างคนต่างอยู่ไม่เกี่ยวข้องกัน ขันธ์ก็ทำหน้าที่ของขันธ์ จิตก็ทำหน้าที่ของจิต ถ้าใจเข้าสู่ความเป็นกลาง เห็นทุกอย่างเสมอกันทั้งหมด เพราะทุกอย่างมาแล้วไป ความสุขเกิดแล้วก็ดับ ความทุกข์เกิดแล้วก็ดับ อะไรๆก็เท่ากันทั้งหมดเลย

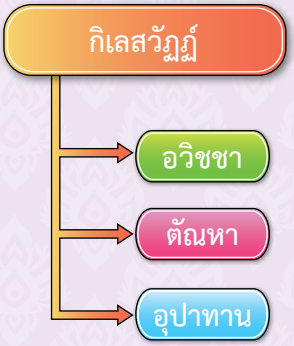
- เมื่อจิตเป็นอุเบกขาเพราะมีปัญญาอย่างยิ่ง ก็จะเห็นสังขาร (ความปรุงแต่ง) ทั้งหลายนั้นเท่าเทียมกันด้วยความเป็นไตรลักษณ์ พอจิตหมดความปรุงแต่ง พระนิพพานจะปรากฏขึ้น เพราะนิพพานคือสภาวะที่พ้นจากความปรุงแต่ง เราก็พ้นทุกข์ที่ตรงนี้เอง

1.11 ไตรวัฏฏ์ วงจรแห่งทุกข์

21 กรกฎาคม 2555 (1), 2 เมษายน 2555 (1), 8 เมษายน 2555 (1)



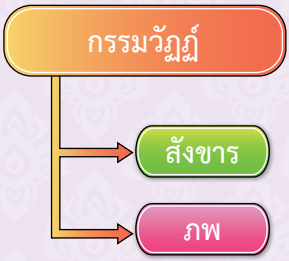
- ไตรวัฏฏ์ คือวงวน 3 ส่วนของปฏิจจสมุปบาทซึ่งหมุนเวียนสืบทอดต่อๆ กันไปทำให้มีการเวียนว่ายตายเกิด
- เมื่อมีกิเลสก็เป็นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมก็ได้รับวิบาก (คือผลของกรรมนั้น) แล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดกิเลส แล้วทำกรรมหมุนเวียนต่อกันไปเป็นวงจรแห่งทุกข์ต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด ที่เรียกว่าสังสารวัฏ



- ถ้าเราจะตัดวัฏฏะต้องตัดกันที่กิเลส เพราะถ้าไม่มีกิเลส จิตก็ไม่ทำกรรม ถ้าจิตไม่ทำกรรม จิตก็ไม่มีวิบาก จิตก็พ้นจากขันธ์ พ้นจากทุกข์ พ้นจากวัฏฏะ

  จิตทำกรรมได้ 3 ลักษณะ คือ
  1. ปุญญาภิสังขาร ความปรุงแต่งกรรมฝ่ายดี
  2. อปุญญาภิสังขาร ความปรุงแต่งกรรมฝ่ายชั่ว
  3. อาเนญชาภิสังขาร ความปรุงว่างๆ ก็คือปรุงความไม่ปรุงอะไร บอกว่าไม่ยึดอะไรก็คือไปติดความไม่ยึดอะไร ตายไปก็มีวิบากยังต้องเกิดอีก

  ตัวรูปนามคือตัวทุกข์ คือตัววิบาก ทุกข์ให้รู้ ไม่ใช่ให้ละ ไม่ใช่ให้ทำลาย แต่รับรู้ถึงความมีอยู่ของมัน เช่น เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยซึ่งเป็นวิบาก ก็รับรู้ถึงวิบากที่เกิดขึ้น



- ถ้าจิตปรุงสุข ปรุงทุกข์ แล้วเราไม่มีสติรู้ทัน กิเลสจะแทรก พอความสุขเกิดขึ้นราคะจะแทรก

ความทุกข์เกิดขึ้นโทสะจะแทรก ความเฉยๆ เกิดขึ้นจับอารมณ์ไม่มั่นโมหะก็แทรกเข้ามาอีก จิตมันจะทำกรรมตามกิเลสสั่ง เมื่อจิตทำกรรมอย่างไรก็ต้องรับวิบาก ช่วยไม่ได้แล้ว

- ถ้าเรามีสติซึ่งเป็นเครื่องอารักขาคุ้มครองจิตไม่ให้ตกไปสู่ความชั่ว แล้วมีกิเลสอะไรเกิดที่จิตให้รู้ทัน กิเลสเกิดได้ต้องอาศัยผัสสะ คือ ตามองเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายกระทบสัมผัส ใจคิดนึกปรุงแต่ง พอมีผัสสะเกิดขึ้นจะมีเวทนา (ความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ) เกิดขึ้นอัตโนมัติ พอเวทนาเกิดแล้วกิเลส (ราคะ โทสะ โมหะ) ก็จะแทรกตามเวทนามา เช่น ตาเรามองเห็นรูปสวย จิตมีความสุขก็เกิดราคะ เราเห็นของน่าเกลียด จิตมีความทุกข์ก็เกิดโทสะ
- พอกระทบอารมณ์แล้วเกิดสุข รู้ทัน เกิดทุกข์ รู้ทัน ความเฉยๆ เกิดที่จิต รู้ทัน รู้เนืองๆ รู้ทันก็จบลงตรงนี้ ก็จะเกิดปัญญาเห็นว่าเวทนาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตที่ไปรู้เวทนาก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าตรงนี้ยังเห็นไม่ทันก็จะเกิดสังขาร เกิดความปรุงดีปรุงชั่วขึ้นมา ถ้ามีสติรู้ทัน ก็จะเห็นความปรุงดีปรุงชั่วดับไปอีก
- ในที่สุดก็เห็นว่าสุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว เฉยก็ชั่วคราว ดีก็ชั่วคราว ชั่วก็ชั่วคราว โลภโกรธหลงชั่วคราวหมดเลย ตัวจิตเองก็เป็นของชั่วคราว การที่เราเห็นว่าทุกอย่างนั้นชั่วคราว นั่นแหละคือการเจริญปัญญาชั้นสูง เรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา” ถ้าปัญญาเกิดอย่างนี้มากพอ จะบรรลุมรรคผลนิพพาน สามารถตัดวงจรแห่งทุกข์ได้

1.12 หน้าที่ชาวพุทธ

29 ธันวาคม 2555 (2)

การจะรักษาสืบทอดพระศาสนาเอาไว้ได้ ต้องมีชาวพุทธที่เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งปริยัติและปฏิบัติ แล้วบอกคนรุ่นต่อไปได้

- หลวงพ่อไปประเทศอินเดีย เห็นศาสนสถานใหญ่โตมโหฬารของชาวพุทธเราถล่มทลายเต็มไปหมด ที่รักษากันเอาไว้ไม่ได้เพราะไม่เหลือชาวพุทธ

- บ้านเมืองเรานี้ก็เหมือนกัน เรามีวัดตั้งสามหมื่นแห่ง แต่เป็นวัดร้างเยอะแยะเพราะไม่มีพระ ทุกวันนี้พระเหลือน้อยลงเรื่อยๆ เณรก็เกือบจะหมด เหลือแต่เณรฤดูร้อน

  ดังนั้นเราจะหวังพึ่งพระอย่างเดียวคงพึ่งได้ยาก

- เราต้องสร้างชาวพุทธที่เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า คือต้องเรียนทั้งปริยัติและปฏิบัติ เพราะทั้งสองอย่างนี้ส่งเสริมกัน ต้องรู้ว่าเราเรียนปริยัติเพื่อรู้วิธีปฏิบัติ พอปฏิบัติแล้วได้รับผลก็ต้องตรงกับปริยัติตามพระไตรปิฎก

- พวกเราต้องเป็นชาวพุทธที่แท้จริงให้ได้ เราถึงจะสามารถรักษาสืบทอดศาสนาต่อไปได้ เช่น พอเรารู้วิธีปฏิบัติและเราเริ่มเห็นผลของการปฏิบัติธรรม เราก็บอกคนอื่นต่อไปอีก ศาสนาก็จะถ่ายทอดต่อไป

  ตั้งใจเอาไว้อย่างหนึ่งว่า อย่าให้ธรรมะมาขาดช่วงลงในรุ่นของเรา อย่าให้ดวงประทีปที่พระพุทธเจ้าประทานมาให้ต้องมาดับลงในมือเรา อย่างน้อยต้องส่งต่อให้คนรุ่นต่อไปได้สักรุ่นหนึ่ง ตั้งใจเอาไว้อย่างนี้นะ

พระธาตุพุทธนิมิต
วัดผาเทพนิมิต จังหวัดสกลนคร

2
ศึกษาโรดแม็พ

การเดินทางเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย ต้องทำการศึกษาเส้นทางให้เข้าใจรวมทั้งจัดเตรียมเสบียงและสัมภาระที่จำเป็นต้องใช้ในการเดินทางให้เรียบร้อยเสียก่อน

การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกันที่จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานและเข้าใจทั้งหลักการและวิธีการทั้งหมด ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงจุดสุดท้าย ซึ่งก็คือสาระสำคัญของบทนี้

2.1 เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม

10 ธันวาคม 2554 (1), 19 พฤษภาคม 2555 (2)

ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีเป้าหมายที่ชัดเจนว่า ปฏิบัติเป็นไปเพื่อลดละกิเลส สุดท้ายก็หมดความยึดถือในธาตุขันธ์ก็พ้นทุกข์

การปฏิบัติธรรมในช่วงที่พ้นจากกิเลสก็พ้นจากทุกข์ทางใจ เรียกว่า “สอุปาทิเสสนิพพาน” ถ้าดำรงขันธ์ต่อไปจนขันธ์แตกดับ ในวันตายก็พ้นจากขันธ์ เรียกว่า “อนุปาทิเสสนิพพาน”

จิตใจที่จะพ้นทุกข์สิ้นเชิงได้ จะต้องสะอาดบริสุทธิ์จริงๆ ไม่มีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ไม่เข้าไปยึดถืออะไร

การที่มีสมาธิมาก มีโลกียอภิญญา ไม่ล้างกิเลส อย่าไปเอาสมาธิมาเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติ สมาธิเป็นเพียงเครื่องมือเท่านั้น บางคนไปเอาเครื่องมือมาเป็นจุดหมายปลายทาง นี่หลงอย่างร้ายแรงนะ ว่าไม่เข้าไปยึดถืออะไร

2.2 โยนิโสมนสิการ เป็นบุพนิมิต แห่งการเกิดขึ้นของอริยมรรค

14 เมษายน 2554 (1)

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉันใด ความถึงพร้อมด้วย “โยนิโสมนสิการ” ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิต แห่งการเกิดขึ้นของอริยอัฏฐังคิกมรรคแก่ภิกษุฉันนั้น”

“เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบภายในอื่นแม้สักอย่างเดียว ที่มีประโยชน์มาก สำหรับภิกษุผู้เป็นเสขะ เหมือนโยนิโสมนสิการ ภิกษุผู้มีโยนิโสมนสิการย่อมกำจัดอกุศลได้ และ ย่อมยังกุศลให้เกิดขึ้น”

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ซึ่งจะเป็นเหตุให้ความสงสัยที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ถูกขจัดเสียได้ เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”

“โยนิโสมนสิการ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรธานแห่งสัทธรรม”

พระพุทธวจนะ จาก พจนานุกรมพุทธศาสน์
ฉบับประมวลธรรม (2553),
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

- การศึกษาปฏิบัติธรรมนั้นยากมากที่เราจะสรุปได้ว่าคำสอนใดถูกหรือไม่ถูก สิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยเราได้ นอกจากกัลยาณมิตรแล้วก็คือโยนิโสมนสิการ

- โยนิโสมนสิการ คือ ความแยบคายในการสังเกต ในการพิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ อะไรสมควรแก่เรา อะไรไม่สมควรแก่เรา

โยนิโสมนสิการต้องรู้จักคิด ต้องคิดโดยมีคำสอนแท้ๆ ของพระพุทธเจ้าเป็นบรรทัดฐาน จึงต้องฟังธรรมะ ต้องปฏิบัติธรรมให้เห็นถึงตัวสภาวะแท้ๆ ให้ได้ โดยการศึกษาปริยัติเพื่อให้รู้หลักก่อน แล้วใช้ตรวจสอบการปฏิบัติได้ด้วยว่าปฏิบัตินอกรีดนอกรอยหรือไม่ เช่น เมื่อได้ยินคำสอนว่า “จิตเที่ยง ใครสอนว่าจิตไม่เที่ยงแสดงว่าสอนผิด” ถ้าเราเคยศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงสอนว่า “จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้น อีกดวงหนึ่งดับไป ทั้งวันทั้งคืน” เราก็รู้ว่าคำสอนว่าจิตเที่ยงนั้นไม่ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนอย่างนี้ใช้ไม่ได้

เราภาวนาแล้วคิดว่า เราบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคล เช่น นึกว่าเป็นพระโสดาบันแล้ว วันหนึ่งความเป็นตัวเราก็โผล่ขึ้นมาอีก อย่างนี้ก็ไม่ใช่แล้ว นึกว่าเป็นพระอนาคามี พอเห็นความโกรธครอบงำจิต อย่างนี้ก็ไม่ใช่แล้ว นึกว่าเป็นพระอรหันต์ แต่ยังกำหนดจิตอยู่ ยังหมายจิตอยู่ ยังรักษาจิตอยู่ ไม่ได้ปล่อยวางจิต ยังปล่อยวางขันธ์ไม่หมด ก็ยังไม่ใช่พระอรหันต์หรอก

ขณะทำสมถะแล้วเกิดนิมิตขึ้นมาโดยไม่ได้รู้รูปนามตามความเป็นจริง เกิดโลกธาตุแตกสลาย ว่างเปล่าไปหมด นึกว่าบรรลุมรรคผล แต่ถ้ารู้ว่าขณะนั้นทำสมถะอยู่ ก็จะรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคือนิมิต ไม่ใช่มรรคผล

โยนิโสมนสิการ เป็นสิ่งที่ต้องนำมาใช้ตลอดสายของการปฏิบัติธรรม

การที่คิดว่าถ้าน้อมใจไปอยู่ในความว่างเฉยๆ ไม่ยึดอะไรเลยแล้วจะบรรลุมรรคผลก็เป็นความคิดที่ผิด เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ทุกข์ ให้เจริญมรรค ไม่ได้สอนให้รู้ความว่าง เราต้องทำเหตุไม่ใช่เราเอาผลมาทำ ผลมันเกิดจากการทำเหตุที่ถูกต้อง

ถ้าเรารู้หลักอภิธรรมว่า การเจริญวิปัสสนาคือการเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม เราก็จะรู้ว่าการพิจารณาปฏิกูลอสุภะไม่ใช่การเจริญวิปัสสนา

ถ้าเราเดินวิปัสสนาอยู่ เห็นความเกิดดับของรูปนามอยู่ แต่จิตไม่ถึงฐาน ก็จะเกิดวิปัสสนูปกิเลส เพราะสมาธิไม่พอ ถ้าจิตตั้งมั่นขึ้นมาก็หายจากวิปัสสนูปกิเลสได้ เป็นต้น

- โยนิโสมนสิการ จึงเป็นสิ่งที่เราต้องนำมาใช้ตลอดสายของการปฏิบัติธรรม

2.3 สัมมาทิฏฐิ คือ สาระสำคัญของพระพุทธศาสนา

1 พฤษภาคม 2554 (1)

- สัมมาทิฏฐิ คือ ความรู้แจ้งอริยสัจ ทำให้มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงว่าขันธ์ 5 ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

  การเห็นถูกไม่ใช่การน้อมใจไปคิด น้อมใจไปเชื่อ แต่ต้องเห็นจริงๆ ว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ถึงจะเรียกว่าความเห็นถูก ถ้าใช้การคิดก็ต้องเรียกว่าคิดถูก

  เช่น เรามานั่งคิดว่าร่างกายของเราไม่เที่ยง ต่อไปก็แก่ก็เจ็บก็ตาย อย่างนี้เป็นแค่ความคิดถูก เป็นจินตนาการที่ถูกเท่านั้น ไม่ใช่เห็นถูก ดังนั้น เราต้องหลุดออกจากโลกของความคิดให้ได้ ถึงจะเกิดความเห็นถูก ตรงตามความเป็นจริง ด้วยการใช้หลักของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

- เราภาวนาแทบเป็นแทบตาย สิ่งที่ได้มาก็คือความเห็นถูกที่เรียกว่าสัมมาทิฏฐินี่แหละ ซึ่งเป็นสาระสำคัญของพระพุทธศาสนา

  การที่เรามาคอยรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงก็เพื่อให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องสำหรับนำไปล้างมิจฉาทิฏฐิ หรือความเห็นผิด

  มิจฉาทิฏฐิประการแรกที่ต้องต่อสู้ก็คือความเห็นผิดว่ามีตัวมีตน พวกเรารู้สึกไหมว่าในกายนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนนี้ตั้งแต่เด็กๆ กับเราคนนี้ตอนนี้ก็ยังรู้สึกว่าเป็นคนเดิม และวันข้างหน้าก็ยังเป็นคนเดิมอยู่อย่างนั้น มันจะรู้สึกว่ามีเราที่เที่ยงแท้ถาวรอยู่คนหนึ่ง อยู่ตรงไหนบอกไม่ถูก รู้แต่ว่าอยู่ในร่างกายนี้แหละ

ในความเป็นจริงตัวเราไม่มี ตัวเราเป็นความหลงผิด เป็นความเห็นผิด เป็นความหมายผิด เป็นความรู้สึกผิดๆ ขันธ์ 5 นี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก ขันธ์ 5 ประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ย่อลงมาเป็นรูปธรรมกับนามธรรมที่รวมมาเป็นตัวเรา ถ้าเรามีใจเป็นผู้รู้ผู้ดู ถ้าดูด้วยใจเป็นกลางจริงๆ ไม่มีอคติ ไม่ยินดียินร้ายต่อสภาวะทั้งหลาย ดูด้วยจิตที่มีสมาธิตั้งมั่นและเป็นกลาง จะเห็นความจริงในเบื้องต้นว่าอะไรๆ ทุกอย่างผ่านมาแล้วผ่านไป ต่อมาก็เห็นอีกว่า ทุกอย่างที่มาไม่ได้มาลอยๆ แต่เพราะว่ามีเหตุมันถึงมา ไม่มีเหตุมันก็ไม่มา เมื่อมันมาแล้วถ้าเหตุดับตัวมันก็ดับ ไม่มีอะไรที่เราบังคับได้เลย เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกจะล้างความเห็นผิดได้

พอล้างความเห็นผิดได้ก็เกิดความเห็นถูก ได้สัมมาทิฏฐิ จะเห็นว่าสภาวะของรูปธรรมเกิดดับหมุนเวียนไปเรื่อยๆ นามธรรมทั้งหลายหรือตัวจิตเองเกิดแล้วก็ดับเหมือนกัน เช่น จิตเดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้คิด จิตเดี๋ยวก็สุข จิตเดี๋ยวก็ทุกข์ จิตเดี๋ยวก็ดี จิตเดี๋ยวก็ร้าย เห็นแต่ความเกิดดับไม่มีสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวร พอเราเห็นอย่างนี้แจ่มแจ้งแล้ว เราจะล้างความเห็นผิดว่ามีตัวตนที่ถาวร จะรู้เลยว่าไม่มีเราหรอก ความเป็นเรานั้นเป็นสิ่งที่คิดขึ้นมาเป็นคราวๆ เป็นความเห็นผิดที่เกิดขึ้นเป็นคราวๆ เท่านั้น ในที่สุดจะล้างความเห็นผิดว่ามีตัวเรา ซึ่งเป็นกิเลสตัวแรก (สักกายทิฏฐิ) ที่ผูกมัดใจเราออกไปได้ ส่วนกิเลสตัวสุดท้ายของการต่อสู้ในสังสารวัฏนี้ก็คืออวิชชา

2.4 ธรรมของพระมหาบุรุษ

25 มีนาคม 2555 (1)

ธรรมของพระพุทธเจ้ามีลักษณะ 8 ประการ

1 มักน้อย	การวางตัวของผู้ปฏิบัติ โดยเฉพาะพระ ต้องมีความมักน้อยเป็นหลัก ถึงมีมากก็ใช้น้อย
2 สันโดษ	สันโดษ หมายถึงว่าให้ขยันทำเหตุให้เต็มที่ แต่ว่าเมื่อได้ผลเท่าไรก็ยินดีตามที่ได้
3 ไม่คลุกคลี	ไม่คลุกคลีแม้แต่นักปฏิบัติด้วยกัน แต่พระองค์ทรงสอนให้เสวนากับบัณฑิตและกัลยาณมิตร เข้าไปเรียน เข้าไปรู้ตามกาลสมควร โดยไม่คลุกคลี
4 ปรารภความเพียร	การปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรมก็คือปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนหลับ ยกเว้นเวลาที่ทำงานที่ต้องคิด ถ้าทำงานที่ใช้ร่างกาย เวลาทำงานก็เป็นเวลาปฏิบัติได้
5 มีสติ	คอยรู้สึกอยู่ในกาย คอยรู้สึกอยู่ในใจ กายเคลื่อนไหว รู้สึก จิตใจเคลื่อนไหว รู้สึก
6 มีสมาธิ	ฝึกให้จิตตั้งมั่น และฝึกให้จิตสงบ เช่น พุทโธไป จิตหนีไปคิด รู้ทัน หายใจไป จิตหนีไปคิด รู้ทัน ถ้าจิตไหลไปแล้วเรารู้ทันว่าจิตไหลไป จิตจะตั้งมั่น
7 มีปัญญา	คือการมีสติ รู้กาย รู้ใจ ตามที่เขาเป็น ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง จะมีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ของรูปของนาม (ของกายของใจ) นี่คือหลักของวิปัสสนากัมมัฏฐาน
8 ไม่เนิ่นช้า	ถ้าเราปฏิบัติตามได้ทั้ง 7 ประการข้างต้น เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเองอย่างรวดเร็ว แล้วเราจะเชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีจริง พระธรรมมีจริง พระสงฆ์มีจริง เพราะเราเห็นด้วยตัวเราเอง

2.5 องค์ธรรมของผู้ภาวนา

3 กรกฎาคม 2554 (1), 16 กรกฎาคม 2554 (2)

พระพุทธเจ้าทรงสอนองค์ธรรม 5 ประการ ของผู้ปฏิบัติ
ถ้าใครมีครบทั้ง 5 ประการนี้ ก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง

1 มีศรัทธา

เชื่อมั่นว่าการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจะทำให้พ้นทุกข์ได้ เมื่อทดลองปฏิบัติแล้วเราเริ่มเห็นผล เราก็จะศรัทธาว่าธรรมะมีจริง พระพุทธเจ้ามีจริง และเราฝึกใจของเราให้ใกล้เคียงความเป็นพระสงฆ์ให้มากขึ้นๆ ศรัทธาของเราจะไม่กลับกลอก

2 มีสุขภาพแข็งแรง

ในพระไตรปิฎกเรียกว่าอาพาธน้อย มีสุขภาพแข็งแรงพอประมาณ ถ้าสุขภาพไม่ดีจะภาวนายาก เพราะใจจะเป็นกังวล ไม่มีแรง พวกเราจึงควรรีบภาวนาตั้งแต่ยังแข็งแรงอยู่

3 มีความซื่อตรง

ไม่โอ้อวด ไม่มีมานะ มีใจที่ซื่อสัตย์กับตนเอง ลอกเปลือกของตัวเองออกมา ให้รู้ทันกิเลสของตัวเองเข้าไปเรื่อยๆ ซื่อๆ แล้วจะภาวนาง่าย

4 ปรารภความเพียร

พวกเราต้องมาภาวนา สำรวจตัวเองว่าอกุศลอะไรยังไม่ได้ละ กุศลอะไรยังไม่ได้เจริญ มีอกุศลอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียดไหม

ถ้าอกุศลอย่างหยาบ เช่น ราคะ โทสะ โมหะ ยังมีมาก ก็ต้องตั้งใจรักษาศีลให้เด็ดเดี่ยวเอาไว้

ถ้ามีกิเลสอย่างกลาง คือพวกนิวรณ์ทั้งหลาย คือ พวกที่ทำให้จิตฟุ้งซ่านไปในกาม ฟุ้งไปในความพยาบาท ฟุ้งไปในความลังเลสงสัย มีความหดหู่เซื่องซึม และฟุ้งซ่านรำคาญใจ ให้สู้ด้วยสมาธิ พุทโธไป หายใจไป จิตหนีไปคิดให้รู้ทัน จิตฟุ้งซ่านให้รู้ทัน จิตเราจะค่อยตั้งมั่น อยู่กับเนื้อกับตัวแล้วก็ได้กุศลไปในตัว

จากนั้นมาเจริญปัญญาล้างอกุศลขั้นละเอียดต่อไป

5 เจริญปัญญา

ความจริงข้อนี้ก็คือ มีความเพียรเหมือนกัน แต่เป็นความเพียรในการเจริญปัญญา มาเรียนรู้ความจริงของรูปของนามของกายของใจเรื่อยไปด้วยการแยกธาตุแยกขันธ์ เห็นร่างกายเคลื่อนไหวมีจิตเป็นคนรู้ จิตใจเคลื่อนไหวอะไรเกิดขึ้นที่จิต เช่น สุข ทุกข์ ดี ชั่ว เกิดขึ้น คอยรู้ทันจิตรู้ทันใจตัวเอง

ถึงวันหนึ่งมันก็แจ้งขึ้นมาว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา
ความสุขความทุกข์ไม่ใช่ตัวเรา
ดีชั่วไม่ใช่ตัวเรา จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูก็ไม่ใช่ตัวเรา
ถ้าทำได้ 5 ประการนี้นะ
นิพพานไม่หนีไปไหนหรอก

พระไสยา วัดบวรนิเวศวิหารราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

2.6 ธรรมชาติของจิต

11 สิงหาคม 2555 (1), 18 สิงหาคม 2555 (2), 23 มีนาคม 2556 (1), 29 มีนาคม 2556 (2)

- พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “จิตเป็นอนัตตา ว่องไว มีธรรมชาติไหลไปตามความเคยชิน” แต่จิตเป็นธรรมชาติที่ฝึกได้ และ “จิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้”

- จิตของเรานี่แหละเป็นตัวสร้างภพสร้างชาติ จิตของเราเวียนไปในภพน้อยภพใหญ่ ภพใหญ่ของเราตอนนี้เป็นมนุษย์ ภพน้อยของเรานี้แต่ละขณะอาจจะเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย เทวดา ฯลฯ นานาชนิด เราจึงต้องฝึกจิตเอานะ ถ้าจิตใจฟุ้งซ่านก็ฝึกให้สงบ พอจิตไหลไปให้รู้ว่าจิตไหล ก็จะได้จิตตั้งมั่น จิตตั้งมั่นแล้ว ดูกายทำงาน ดูใจทำงาน “มีสติ รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง”

- จิตเป็นธรรมชาติที่ไหลไปตามความเคยชิน มันเคยชินที่จะออกไปเที่ยวทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ ไปดู ไปฟัง ไปดมกลิ่น ไปรู้รส ไปรู้สัมผัสทางกาย ส่วนทางใจก็ไปคิดนึกปรุงแต่งและรู้อารมณ์ทางใจ

  จิตชอบทำอะไรซ้ำๆ กระทั่งเรื่องราวที่คิด ก็ชอบคิดซ้ำๆ บางคนหัดเข้าฌาน พอจิตสงบ จิตก็ไหลไปอยู่กับอารมณ์อันเดียวทุกครั้งเลย หรือพอมาเจริญปัญญา จิตไม่ยอมพัก จะเจริญปัญญาลูกเดียวเลย อย่างนี้เรียกว่าสุดโต่งไปสองฝั่ง

  จิตที่ไม่เคยฝึกฝนจะไหลไปตามความเคยชินฝ่ายชั่ว เราก็จะตกต่ำลงไปเรื่อยๆ เราจึงต้องฝึกจิตฝึกใจให้สูงขึ้น ไม่ฝึกไม่ได้หรอก วัวควายม้าหมายังต้องฝึกเลย

- ปุถุชนจะรู้สึกว่าจิตคือตัวเรา ถ้าเราค่อยๆแยกขันธ์ออกไปจะพบว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ความรู้สึกสุขความรู้สึกทุกข์ไม่ใช่เรา ความจำได้หมายรู้ตลอดจนกุศลอกุศลก็ไม่ใช่เรา แต่มันมีเราอยู่คนหนึ่งที่เป็นผู้รู้ร่างกาย รู้สุขทุกข์ รู้กุศล อกุศล เรานั่นแหละคือตัวจิตที่ยังไม่ได้รับการอบรม ยังรู้สึกว่าเป็นเราอยู่

วิธีที่จะเห็นความจริงว่ากระทั่งจิตก็ไม่ใช่ตัวเราก็คือต้องเห็นความเกิดดับของจิตให้ได้ แต่เนื่องจากจิตไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง แสง สี เสียง กลิ่น รส ไร้รูปลักษณ์ ไร้ร่องรอย (จิตมีลักษณะเฉพาะอย่างเดียวคือรู้อารมณ์) ดังนั้นการดูจิตให้เห็นจิตเกิดดับจึงต้องดูสิ่งที่เกิดร่วมกับจิต คือ “เจตสิก” เช่น

เห็นว่าจิตที่สุขมันก็เป็นแบบหนึ่ง จิตที่ทุกข์มันก็เป็นแบบหนึ่ง จิตที่สุขเกิดขึ้นแล้วก็หายไป จิตที่ทุกข์เกิดขึ้นแล้วก็หายไป นี่เราดูความเกิดดับของจิตได้ด้วยวิธีนี้ จิตที่เป็นกุศลเกิดขึ้นชั่วคราวแล้วก็หายไป จิตโลภจิตโกรธอยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไป นี่เราเฝ้ารู้เฝ้าดู ในที่สุดปัญญาก็เห็นแจ้งว่าจิตทุกชนิดไม่ว่าจิตสุขหรือจิตทุกข์ จิตดีหรือจิตชั่ว เกิดแล้วก็ดับทั้งสิ้น และจิตก็ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา นี่คือการดูความเกิดดับของจิตโดยอิงอาศัยเจตสิก คือดูผ่านเวทนาและสังขารนั่นเอง

- การดูจิตว่าไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา นอกจากดูผ่านเจตสิก หรือจิตตสังขาร หรือนามกายแล้ว เรายังสามารถดูผ่านอายตนะได้อีกด้วย คือเราไปดูตัวจิตตรงๆ ไม่ได้ แต่เราสามารถดูจิตที่เกิดในทวารทั้ง 6 เราจะรู้เลยว่าจิตที่รับรู้รูปก็ดวงหนึ่ง จิตที่ฟังเสียงก็ดวงหนึ่ง จิตที่ดมกลิ่นก็ดวงหนึ่ง จิตที่รู้รสก็ดวงหนึ่ง จิตที่รู้สัมผัสทางกายก็ดวงหนึ่ง จิตที่นึกคิดปรุงแต่งทาง

ใจก็อีกดวงหนึ่ง จิตที่เกิดทางทวารทั้ง 6 เป็นคนละดวงกัน วิธีหัดดูจิตจะไปดูโทรทัศน์ที่บ้านก็ได้แล้วสังเกตตัวเอง เดี๋ยวจิตก็จงใจไปดูรูป เดี๋ยวก็สลับไปฟังเสียง ค่อยๆ หัดสังเกตจะเห็นจิตสลับกันทำงานอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ตามองเห็นรูป หูจะไม่ได้ยินเสียง ขณะที่ตามองเห็นรูป ใจจะไปรู้อารมณ์ทางใจก็ไม่ได้ ธรรมชาติของจิตนั้นรู้อารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียวเท่านั้น ถ้าเราจับหลักอันนี้ได้ เราก็จะอาศัยการเกิดดับทางทวารทั้ง 6 มาดูจิตที่เกิดดับได้ ไม่จำเป็นว่าจะต้องดูผ่านเจตสิกอย่างเดียวหรอก

- ในเบื้องต้น ถ้ายังดูไม่เป็นว่าจิตวิ่งไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีวิธีฝึกโดยจงใจส่งจิตไปไว้ตามส่วนต่างๆ ในร่างกาย เช่น ที่ผม ก็ให้นึกถึงผมของเราเพียงอย่างเดียว โดยลืมส่วนอื่นๆ ของร่างกายให้หมด เราก็จะรู้สึกทันทีว่าตอนนี้จิตอยู่ที่ผม แล้วก็เปลี่ยนที่ย้ายมาไว้ที่หู จมูก นิ้ว แขน ฯลฯ ย้ายขึ้นย้ายลง ย้ายความรู้สึกไปเรื่อยๆ เพราะจิตก็คือตัวความรู้สึก จนกระทั่งรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของจิตว่าตอนนี้ไปรู้สึกอยู่ที่ผม ที่หู ที่จมูก ที่นิ้ว ที่แขน ฯลฯ

- เมื่อหัดรู้สึกไปเรื่อยๆ ต่อไปพอจิตเคลื่อนปุ๊บจะเห็นเอง ถ้าจิตเคลื่อนแล้วเห็นเองจะเกิดสมาธิชนิดจิตตั้งมั่น ถ้าสมาธิเกิดแล้วจะเห็นว่าร่างกายก็ส่วนร่างกาย ร่างกายไม่ใช่จิต ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ที่จิตเคลื่อนไปเคลื่อนมาก็ไม่ใช่จิตหรอก แต่เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า

  - ต่อไปก็จะเห็นอีกว่าร่างกายก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า

- ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า

- รวมถึงจิตก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่จิตอีกดวงหนึ่งไปรู้เข้า จิตเองก็เกิดดับตลอดเวลา จิตดีเกิดแล้วก็ดับ จิตชั่วเกิดแล้วก็ดับ จิตสุขเกิดแล้วก็ดับ จิตทุกข์เกิดแล้วก็ดับ

หัดดูบ่อยๆ จนวันหนึ่งสติสมาธิปัญญาเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ไม่ได้เจตนาให้เห็นว่ารูปนามเกิดดับ มันเห็นเอง มันรู้สึกอยู่ตลอดเวลา ร่างกายไม่ได้เจตนาให้เห็นว่าไม่ใช่ตัวเรา มันก็รู้สึกเอง ความรู้สึกนึกคิดและจิตใจก็เห็นเองว่าไม่ใช่ตัวเรา พอปัญญาอัตโนมัติเกิด มันจะเห็นไตรลักษณ์โดยไม่ได้เจตนาคิดเลย ถ้าฝึกได้อย่างนี้ โอกาสจะได้มรรคผลนิพพานในชีวิตนี้ก็เกิดแล้ว

- คำว่าจิตเป็นดวงๆ ก็เป็นแค่โวหาร ที่จริงจิตเป็นอรูป ไม่มีรูปร่าง แต่มันมีความรู้สึกว่าจิตดวงนี้กับจิตอีกดวงหนึ่งเป็นคนละดวงกัน เช่น จิตสุขกับจิตทุกข์เป็นคนละดวงกัน ถ้าเห็นจิตเป็นดวงๆ ก็เป็นนิมิต ไม่ใช่ของจริง

ที่เราเรียกจิตว่าดวงนั้นเป็นลักษณนามที่ใช้เรียกจำนวนเท่านั้น เหมือนเรียกช้างว่าเชือก เรียกพระว่ารูปหรือองค์

รูปแกะสลักหิน พระอรหันต์ 1500 องค์ที่วัดนิฮอนจิ เขา Nokogiri ประเทศญี่ปุ่น

- จิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้ จิตที่ฝึกดีแล้วคือฝึกให้จิตสงบและตั้งมั่น ก็จะมีความสุขจากความรู้สึกตัว จากฌานสมาบัติ จากสมาธิ และปัญญา

พวกเราบางคนพอฝึกจิตให้รู้สึกตัวขึ้นได้ จะมีความสุขโชยขึ้นมาเป็นระยะๆ นั่นคือจิตมีสมาธิแล้วมีความสุขผุดขึ้นมา แต่พอถึงขั้นเจริญปัญญา ไม่สุขแล้วนะ จะเห็นแต่ทุกข์ ถ้าเจริญปัญญารวดไปเลยใจจะแห้งแล้ง ดังนั้นถึงเวลาก็มาทำความสงบ มาพักผ่อนให้ใจสบายแล้วจึงมาเดินปัญญาต่อ ถ้าทำความสงบลึกไม่ได้ก็ทำแค่พุทโธ คิดถึงพระพุทธเจ้า กราบพระไปใจก็อ่อนโยน อ่อนน้อม จิตใจก็มีความสุข ได้ความสงบ ก็ใช้ได้เหมือนกัน

เมื่อฝึกต่อไป ใจจะคลายออกจากธาตุ จากขันธ์ จากกองทุกข์ ความสุขจะเพิ่มขึ้น พอใจวางธาตุวางขันธ์แล้วจะมีความสุขไม่มีอะไรเหมือน มีความสุขแทบตายเลย นี่ครูบาอาจารย์ท่านเล่าให้ฟังนะ

ยิ่งเห็นทุกข์มากยิ่งมีความสุขมาก เป็นปฏิภาคกลับกัน ถ้าเห็นทุกข์แจ่มแจ้งยิ่งมีความสุขถึงขีดสุดเลย คือสัมผัสพระนิพพาน

พยายามฝึกตนเอง ค่อยๆ ฝึกไป จะได้พัฒนาจิตให้สูงขึ้นไป สูงขึ้นไป จนถึงขั้นโลกุตตระ อยู่เหนือโลก ซึ่งไม่ใช่เรื่องเหนือวิสัยที่คนธรรมดาๆ อย่างพวกเราจะขึ้นไปอยู่เหนือโลกได้ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเป็นธรรมะสำหรับสอนคนธรรมดานี่แหละ ไม่ได้เอาไว้สอนอัจฉริยะอะไรหรอก

พระพุทธมหาวชิร อุตตโมภาสศาสดา เขาชีจรรย์ จังหวัดชลบุรี

2.7 ถ้าเห็นว่าทุกอย่างในชีวิตเราเป็นของชั่วคราว ความทุกข์จะหายไป

30 มีนาคม 2554

- การปฏิบัติธรรมคือการเรียนรู้ตนเองเพื่อปลดเปลื้องใจเราออกจากความทุกข์ เราต้องมาฝึกจิตฝึกใจของเราว่าทำอย่างไรจิตใจเราจะพ้นจากอำนาจครอบงำของตัณหา คือตัวความอยากที่เกิดตลอดเวลา ทำอย่างไรใจของเราจะรู้จักอิ่ม รู้จักเต็ม รู้จักพอ ใจมีความสุขความสงบอยู่ในตัวเองได้

- เรารักตัวเองที่สุด แต่เราทอดทิ้งตัวเอง เราไม่สนใจที่จะคอยดูแลตัวเอง ต่อไปนี้ทดลองเปลี่ยนตัวเองเสียใหม่ แทนที่จะคอยวุ่นวายกับโลกภายนอก ให้ย้อนกลับมาสังเกตจิตใจของตัวเอง รู้โดยที่ไม่ต้องไปแทรกแซงมัน ไม่ใช่ว่าโกรธแล้วทำอย่างไรจะหายโกรธ ให้ดูเฉยๆ เราปฏิบัติธรรมเพื่อให้เห็นความจริงว่าทุกอย่างเป็นของชั่วคราว รู้รูป รู้นาม รู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริง ไม่ต้องไปแก้ไข ไม่ต้องไปดัดแปลง มันเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้น มีการปฏิบัติอยู่อย่างเดียวคือคอยรู้ทันกายใจของตัวเอง

- ถ้าเรารู้ทันใจตัวเองได้บ่อยๆ กิเลสจะครอบงำใจไม่ได้ กิเลสมันดีแต่เล่นทีเผลอ ถ้าเราไม่เผลอ เรามีสติ เราคอยรู้ทันจิตใจอยู่ กิเลสก็ครอบงำไม่ได้ เช่นความโกรธเกิดขึ้น เรามีสติรู้ทันว่าใจมันโกรธแล้วนะ ความโกรธมันจะแยกออกไปอยู่ต่างหาก ใจอยู่ส่วนใจ ความโกรธอยู่ส่วนความโกรธ แล้วความโกรธก็จะหายไป สลายไป เหลือแต่ใจที่เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์สบายๆ

- ตรงที่เรารู้ทันใจเรียกว่ามี “สติ” ให้เรารู้ทันไปเรื่อยๆ รู้สบายๆ แล้วจะเห็นเลยว่าทุกอย่างมาแล้วไป เช่น ร่างกายหายใจเข้า เดี๋ยวก็หายใจออก ร่างกายหายใจเข้าก็ไม่เที่ยง ร่างกายหายใจออกก็ไม่เที่ยง ถ้าดูเป็นมากกว่านั้นจะเห็นร่างกายเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ร่างกายไม่ใช่จิตหรอก ร่างกายเป็นแค่วัตถุ เรายืมวัตถุของโลกมาใช้ชั่วคราว มันไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง

  หรือคอยรู้ทันใจ ใจมีแต่ความเปลี่ยนแปลง เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดี เดี๋ยวชั่ว จิตใจเป็นอย่างไร “รู้” ไปเรื่อยๆ ฝึกแค่นี้แหละ เราหัดดูของเราทุกวันจนกระทั่งปัญญามันเกิด จะเห็นว่าทุกอย่างในชีวิตเป็นของชั่วคราวไปหมด ถ้าจิตมันยอมรับความจริงตรงนี้ได้ ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้น มันทนได้นะ เพราะมันรู้ว่าชั่วคราว ล้วนแต่ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ สั่งไม่ได้ ไม่เป็นไปตามใจอยาก

- ถ้าเห็นซ้ำแล้วซ้ำเล่า วันแล้ววันเล่า บางคนเห็น 7 วัน บางคนเห็น 7 เดือน บางคนเห็น 7 ปี (ถ้าขี้เกียจบางคนอาจจะ 7 ชาติ) ถึงวันหนึ่งมันจะเกิดอริยมรรคขึ้นได้ อริยมรรคเป็นเรื่องแปลกนะ มันเกิดเอง ไม่มีใครสั่งให้อริยมรรคเกิดขึ้นได้ มรรคเป็นกระบวนการทำงานของจิตทั้งนั้นเลย เป็นกระบวนการที่จิตตัดสินความรู้ ถ้าตัดสินความรู้ล้างกิเลสแล้ว กิเลสตัวนั้นจะตายถาวร ไม่กลับมาให้ล้างอีกแล้ว

2.8 ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ

25 กรกฎาคม 2553 (1), 10 ธันวาคม 2554 (2), 1 ธันวาคม 2555 (1)

พระอัสสชิสอนธรรมะแก่พระสารีบุตรว่า รูปนาม(กายใจ)เกิดจากเหตุ(ทุกข์) พระตถาคตแสดงเหตุ(สมุทัย) และแสดงความดับของเหตุ(นิโรธ) พระพุทธเจ้ามีปกติตรัสสอนอย่างนี้ คือสอนอริยสัจแบบย่อ

- พวกเราเคยได้ยินธรรมะที่พระอัสสชิสอนอุปติสสปริพาชก (พระสารีบุตร) ไหม ท่านสอนว่า “ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ พระตถาคตเจ้าตรัสบอกถึงเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น พร้อมทั้งความดับแห่งเหตุของธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณเจ้ามีปกติตรัสสอนอย่างนี้” อุปติสสปริพาชกได้ฟังธรรมะ 4 ประโยคเท่านี้ก็ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน เพราะนี่คือ อริยสัจ 4

  คำว่าธรรมทั้งหลายก็คือรูปธรรมกับนามธรรมนั่นเอง ธรรมที่เกิดจากเหตุคือตัวทุกข์ คือตัวรูปนาม

  พระตถาคตเจ้าแสดงเหตุแห่งธรรมนั้น เหตุที่ทำให้เกิดรูปนาม (ตัวทุกข์) ก็คือสมุทัย

  และแสดงความดับไปแห่งธรรมนั้น นี่คือสอนเรื่องนิโรธ และการที่รู้ทุกข์จนละสมุทัยแจ้งนิโรธนั้น คือมรรค

สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ถ้ามีเหตุสิ่งนั้นก็เกิด ถ้าหมดเหตุสิ่งนั้นก็ดับ ไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ

- พระพุทธศาสนาแจ่มแจ้งในตัวเอง สมบูรณ์พร้อมด้วยเหตุด้วยผล ไม่มีอะไรที่งมงาย ไม่มีการสอนให้เชื่อก่อน แต่สอนวิธีปฏิบัติ แล้วเราจะเห็นผลด้วยตัวของเราเอง สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ถ้ามีเหตุสิ่งนั้นก็เกิด ถ้าหมดเหตุสิ่งนั้นก็ดับ ไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ ตัวอย่างเช่น ความโกรธจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมีเหตุ คือมีนิสัยขี้โมโหและกระทบอารมณ์ที่ไม่ดี แล้วเราตรึกเราตรองอยู่ในอารมณ์ที่ไม่ดีนั้น เรียกว่ามีพยาบาทวิตก คิดว่าคนนี้มันทำกับเราเกินไปแล้ว โทสะก็เกิดขึ้นเพราะมีเหตุเหล่านี้

  ราคะ โมหะ จะเกิดได้ก็ต้องมีเหตุเช่นเดียวกัน

ถ้าเราเข้าใจว่า ทุกอย่าง เป็นไปตามเหตุ ไม่ว่าอะไร จะเกิดขึ้นกับเรา ในปัจจุบัน หรือในอนาคต เราก็ยัง มีความสุขได้

- ถ้าเราเห็นความจริงอย่างนี้เราจะเชื่อในกรรม เชื่อในผลของกรรม เพราะเรารู้ว่าทุกสิ่งเกิดจากเหตุ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นลอยๆ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราประสบอยู่ต่างก็มีเหตุ เราจะไม่โทษสิ่งอื่น ไม่โทษดวงชะตา เพราะเรารู้ว่าเราทำเหตุอย่างนี้ก็ต้องรับผลอย่างนี้ คราวต่อไปเราจะสำรวมระวังมากขึ้น เราจะไม่กล้าทำชั่ว เพราะผลของการทำชั่วคือความทุกข์ เราจะตั้งใจทำความดีทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะผลของความดีคือความสุข นี่คือชาวพุทธแท้ๆ
- ถ้าเราเข้าใจได้ว่าทุกอย่างเป็นไปตามเหตุ ทุกอย่างเป็นของชั่วคราว ทุกอย่างบังคับไม่ได้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเราในปัจจุบันหรือในอนาคต เช่น เราจะแก่ เราจะเจ็บ เราจะตาย เราจะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เราจะประสบแต่สิ่งที่ไม่รัก ที่ทุกคนจะต้องพบ เราก็ยังมีความสุขอยู่ได้

เขาวัง จังหวัดเพชรบุรี

2.9 การเห็นทุกข์ คือ การเห็นธรรม

14 พฤษภาคม 2554 (1) , 30 มีนาคม 2555 (2)

นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป

- หลวงพ่อสอนพวกเราเหมือนสอนในระดับมหาวิทยาลัย คือสอนให้สู้เอาเอง ให้ทำเอาเอง หลวงพ่อจะบอกวิธีให้ไปศึกษาและปฏิบัติเอา คนที่ทำก็ได้ คนที่ไม่ทำก็ไม่ได้ ไม่มีใครมาทำแทนเรา และไม่มีคะแนนช่วยด้วย ทำได้เท่าไหร่ก็ได้เท่านั้นแหละ ยุติธรรมที่สุดเลย ภาวนาแล้วจะเห็นแต่ทุกข์ เหมือนที่หลวงปู่เทสก์สอนหลวงพ่อมาว่า “นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป”

ถ้าภาวนาแล้วเห็นแต่ความทุกข์ ทางพ้นทุกข์มันอยู่ตรงนั้นแหละ

- ตอนภาวนาใหม่ๆ จะเห็นความสุขโชยขึ้นมาบ่อยๆ ถ้าหลวมตัวตามดูต่อไป มันจะเป็นอุเบกขา มันจะไม่สุขเหมือนเมื่อก่อนแล้ว บางทีก็มีความสุขแบบประณีต ร่มเย็น สงัดอยู่ภายใน แต่ไม่หวือหวาเหมือนหัดใหม่ๆ พอถึงจุดที่จิตเดินสติเดินปัญญามากๆ ยิ่งภาวนายิ่งเห็นทุกข์ ถ้าคนไหนภาวนาจนเห็นกลางวันก็ทุกข์ กลางคืนก็ทุกข์ หลับก็ทุกข์ ตื่นก็ทุกข์ หลวงพ่อจะชอบมากเลย ทางพ้นทุกข์มันอยู่ตรงนี้แหละ เพราะจิตจะคลายความยึดถือในธาตุในขันธ์นี้ออก เมื่อจิตหมดความยึดถือในธาตุในขันธ์เราก็พ้นทุกข์กันตรงนั้นแหละ มันเป็นความพ้นทุกข์ที่ถาวร

- ถ้าจิตปล่อยวางความยึดถือกายใจได้จิตจะพ้นทุกข์ กายกับใจนั่นแหละเป็นตัวทุกข์ ปล่อยตัวทุกข์ได้ก็พ้นทุกข์ เวลาจะตายก็ไม่หวั่นไหว เพราะตัวทุกข์จะตาย ไม่ใช่ตัวดีจะตาย

กาย กับ ใจ เป็นตัวทุกข์ ถ้าปล่อยวางความยึดถือกายใจได้ ก็พ้นทุกข์

พระอรหันต์เวลาจะตายจะมีความรู้สึกว่าตัวทุกข์กำลังจะตาย ตัวที่เป็นภาระกำลังจะตาย ไม่ทุกข์หรอก มีแต่ความร่าเริงผ่องใส

- ถ้าเราคอยรู้สึกตัวอยู่เรื่อยๆ ดูลงในกายดูลงในใจ เห็นมีแต่ทุกข์นะ จิตใจก็หมุนจี๋ๆ หมุนติ้วๆ อยู่ทั้งวันทั้งคืน หมุนปรุงอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่เห็นมีอะไรนอกจากทุกข์ ใจที่เห็นอย่างนี้เรียกว่าเดินปัญญาอยู่

การเดินปัญญาไม่ใช่การพิจารณาร่างกายเป็นปฏิกูลอสุภะ แต่ต้องภาวนาจนเห็นว่ากายกับใจมีแต่ทุกข์ ทุกข์จนไม่มีที่หยั่งเท้าลงในสามโลกธาตุ นี่เป็นทางเดิน ต้องสู้เอานะ ถ้าไม่สู้ก็ต้องจมตายไปกับความทุกข์ครั้งแล้วครั้งเล่า ไม่มีทางรอดเลย

สังสารวัฏมันน่ากลัว ตรงที่มันปิดบังความทุกข์ เราจึงต้องมาเรียนรู้ขันธ์ ให้เห็นว่ามันเป็นทุกข์จริงๆ

สังสารวัฏมันน่ากลัวตรงที่มันปิดบังความทุกข์ ถ้าเรามาเปิดหูเปิดตาเปิดใจของเรา มาเรียนรู้ขันธ์ให้เห็นว่านั่นมันทุกข์จริงๆนะ ไม่ใช่ของดีของวิเศษอย่างที่คิดเอาไว้เลย นั่งอยู่ก็ทุกข์ เดินอยู่ก็ทุกข์ นอนอยู่ก็ทุกข์ กินก็ทุกข์ ไม่กินก็ทุกข์ หายใจออกก็ทุกข์ หายใจเข้าก็ทุกข์ มีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย ดูของจริงเข้าไปจะรู้เลยว่าขันธ์ธาตุอายตนะมีแต่ทุกข์ล้วนๆ เพียงแต่ทุกข์มากหรือทุกข์น้อยเท่านั้นเอง ช่วงไหนทุกข์น้อยเราก็โมเมว่าช่วงนี้มีความสุข ถ้าเรามีสติปัญญาดีๆ เราจะเห็นว่าร่างกายนี้มีทุกข์อยู่ตลอด

พอเห็นว่า กาย และ ใจ เป็นทุกข์ล้วนๆ จิตก็ปล่อยวางความยึดถือในขันธ์ 5 เหลือแต่ความทุกข์ทางกาย ส่วนความทุกข์ทางใจไม่มี

- ส่วนจิตใจก็มีความทุกข์เกิดขึ้นตลอดเวลา มีภพ (การดิ้นรนทำงานของจิต) เกิดขึ้นเมื่อใด ความทุกข์ก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น จิตเราดิ้นรนทำงานอยู่ตลอดเวลาเพราะตัณหา (ความอยาก) เกิดขึ้นในใจเราตลอดเวลา อยากอย่างโน้นอยากอย่างนี้ไปเรื่อยๆ มีแต่ทุกข์ล้วนๆ เพราะความต้องการนั้นไม่มีที่สิ้นสุด มันเพิ่มไปเรื่อยๆ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่า “ห้วงน้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี”
- พอเห็นร่างกายบ่อยๆ ว่ามีแต่ทุกข์ตลอดเวลา มันก็ไม่ยึดถือกาย พอเห็นจิตมันเป็นทุกข์บ่อยๆ สุดท้ายมันก็ไม่ยึดถือจิต ค่อยๆ อยู่กับมันไป ต่อไปก็เป็นกลางกับมัน ปัญญาก็แจ่มแจ้งว่าขันธ์ 5 นี้เป็นทุกข์ล้วนๆ จิตก็ปล่อยวางความยึดถือในขันธ์ 5 เหลือแต่ความทุกข์ทางร่างกาย ส่วนความทุกข์ในใจไม่มี เพราะจิตปล่อยวางความยึดถือไปแล้ว เป็นอันจบกิจในทางพระพุทธศาสนา

ระเบียงวัดสุทัศนเทพวรารามราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

2.10 อารมณ์บัญญัติ อารมณ์รูปนาม และอารมณ์นิพพาน

15 เมษายน 2555 (1)

- การปฏิบัติธรรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจซึ่งมีแสดงอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าเราไม่ดู เรามัวหลงไปอยู่ที่อื่น หลงออกข้างนอก หรือไม่ก็หลงไปอยู่ในโลกของความคิด

  ความคิดนี่แหละเป็นศัตรูตัวฉกาจที่ปิดบังความจริงเอาไว้

- ธรรมดาของจิตนั้นต้องอยู่กับอารมณ์เสมอ จิตกับอารมณ์เป็นของที่เกิดร่วมกัน เกิดอยู่ด้วยกัน เมื่อใดมีจิต เมื่อนั้นต้องมีอารมณ์ อารมณ์แปลว่าสิ่งที่ถูกรู้

- **อารมณ์มี 3 อย่าง** คือ

1. อารมณ์บัญญัติ คือ เรื่องราวที่คิดขึ้น หรือเรื่องราวที่สมมุติบัญญัติขึ้นมา ความคิดนั้นไม่ใช่ความจริง เป็นสิ่งที่จินตนาการขึ้นมา ถ้าเรายังคิดอยู่ก็ยังเห็นความจริงแท้ไม่ได้

2. อารมณ์รูปนาม คือ รูปธรรมและนามธรรมซึ่งมีอยู่จริง รูปธรรมเป็นวัตถุธาตุ ประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งตั้งอยู่ในช่องว่างหรืออากาศธาตุ (Space)

นามธรรมก็มี 4 อย่างคือ

1) เวทนา คือ ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉยๆ
2) สัญญา คือ ความจำได้ ความหมายรู้
3) สังขาร คือ ความปรุงดี ความปรุงชั่ว ความปรุงไม่ดีไม่ชั่ว
4) วิญญาณ คือ ความรู้แจ้งอารมณ์ หรือตัวจิตที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

การทำวิปัสสนาต้องรู้อารมณ์รูปนามตามความเป็นจริง คือเห็นไตรลักษณ์ของอารมณ์รูปนาม

การทำวิปัสสนาต้องรู้อารมณ์รูปนามตามความเป็นจริง ไม่ใช่รู้อารมณ์รูปนามอย่างเดียว แต่ต้องเห็นความจริง คือเห็นไตรลักษณ์ของอารมณ์รูปนาม ถ้าเห็นอารมณ์บัญญัติ เช่น คิดขึ้นมาว่าร่างกายเป็นปฏิกูลอสุภะ ก็ไม่ใช่วิปัสสนาเพราะไม่เห็นรูปนาม หรือการเพ่งรูปเพ่งนาม เพ่งจิตให้นิ่งก็ไม่เป็นวิปัสสนา เพราะไม่เห็นไตรลักษณ์

3. อารมณ์นิพพาน นิพพานนั้นพ้นจากรูปนาม คือ ความพ้นทุกข์ ความดับสนิทแห่งทุกข์

ถ้าเราประจักษ์แจ้งในความจริงของกายของใจแล้ว จิตจะปล่อยวางความยึดถือในกายในใจเอง แล้วจิตจะไปสัมผัสพระนิพพาน

ถ้าจิตเราไปติดอยู่กับอารมณ์บัญญัติ เราจะไม่เห็นรูปนาม ถ้าจิตเราไปติดที่ตัวรูปตัวนาม เราจะไม่เห็นนิพพาน

- ถ้าจิตเราไปติดอยู่กับอารมณ์บัญญัติ เราจะไม่เห็นรูปนาม ถ้าจิตเราไปติดอยู่ที่ตัวรูปตัวนาม เราจะไม่เห็นนิพพาน

ดังนั้นเราต้องเพิกอารมณ์พวกนี้ออกไปให้ได้เป็นลำดับๆ ไป อย่างแรกเลยคือต้องหลุดออกจากโลกของความคิดให้ได้ ก็จะหลุดออกจากอารมณ์บัญญัติ

วิธีที่จะทำให้หลุดออกจากอารมณ์บัญญัติง่ายๆ ก็คือ พุทโธไป หายใจไป พอจิตหนีไปคิดให้รู้ทัน ตรงที่รู้ทันว่าจิตหนีไปคิด จิตจะหลุดออกจากโลกของความคิดไปสู่โลกของความรู้สึกตัว ถ้ารู้สึกตัวเป็นก็สามารถรู้ความจริงของกายของใจได้ สามารถเจริญวิปัสสนาได้

2.11 การปฏิบัติธรรมมี 3 เส้นทาง

15 เมษายน 2555 (1)

การปฏิบัติธรรมมี 3 เส้นทางคือ

1. ใช้ปัญญานำสมาธิ
2. ใช้สมาธินำปัญญา
3. ใช้สมาธิและปัญญาควบกัน

1. การใช้ปัญญานำสมาธิ

ให้ฝึกสติ และขณิกสมาธิที่มีจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้แล้วมาดูกาย เวทนา สังขาร และการเกิดดับของจิตทางทวารต่างๆ

- บางคนมีความเชื่อที่ผิดว่าก่อนการเจริญปัญญาต้องเข้าฌานให้ได้ก่อน ไม่รู้เลยว่าการปฏิบัติธรรมนั้นมี 3 เส้นทาง คือ ใช้ปัญญานำสมาธิ ใช้สมาธินำปัญญา และใช้สมาธิกับปัญญาควบกัน

1. การใช้ปัญญานำสมาธิ ให้ฝึกจนมีสติแล้วรู้สึกตัวขึ้นมาเป็นขณะๆ ดูกายทำงาน ดูใจทำงานไป ดูนะไม่ใช่คิด จะเห็นกายมันทำงานไป มันทำได้เอง มันเป็นแค่วัตถุธาตุ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก มีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา หรือดูความเกิดดับของเจตสิก คือสิ่งที่เกิดร่วมกับจิต ตั้งแต่ความสุข ความทุกข์ ความจำได้หมายรู้ กุศลอกุศลทั้งหลายที่เกิดร่วมกับจิต รวมทั้งตัวจิตเองที่เกิดทางทวารทั้ง 6 คือจิตไปดู จิตไปฟัง จิตไปดมกลิ่น จิตไปลิ้มรส จิตไปกระทบสัมผัส จิตไปคิด จะเห็นว่าจิตนี้เกิดดับ

เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ได้แล้ว สติระลึกลงในกายจะเห็นว่ากายไม่ใช่ตัวเรา เห็นเองโดยไม่ต้องคิด เมื่อมีความสุขเกิดขึ้นในกายก็รู้ทัน ความทุกข์เกิดขึ้นในกายก็รู้ทัน จะเห็นเลยว่าความสุขความทุกข์ในกายไม่ใช่เรา แล้วก็ไม่ใช่กายด้วย ไม่ใช่จิตด้วย เมื่อความสุขความทุกข์และความเฉยๆ เกิดขึ้นในจิต ก็เห็นอีกว่าความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ ที่เกิดที่จิตไม่ใช่เรา ในทำนองเดียวกันนี้ แม้ความโลภความโกรธความหลง กระทั่งจิตก็ไม่ใช่เรา เป็นเพียงสภาวธรรม ความสุขความทุกข์

ก็เป็นเพียงสภาวธรรม ร่างกายที่เคลื่อนไหว ร่างกายที่หยุดนิ่งก็เป็นเพียงสภาวธรรม จิตที่รับรู้อารมณ์ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็นเพียงสภาวธรรม ดูลงไปเรื่อยจะละความเห็นผิดว่ามีตัวมีตนได้ ในที่สุดก็จะได้ธรรมะเหมือนกัน

2. การใช้สมาธินำปัญญา วิธีนี้ต้องเข้าฌานให้ได้ก่อน ถ้าฝึกนั่งสมาธิมาตั้ง 10 ปีก็ยังเข้าฌานไม่ได้ โดยหวังว่าวันหนึ่งจะได้ฌานแล้วมาเดินปัญญา อย่างนี้ต้องมาทำความเข้าใจกันใหม่ว่าการทำฌานนั้นเขาสะสมกันมานานข้ามภพข้ามชาติ ไม่ได้ทำกันชาติเดียวแล้วสำเร็จหรอก ส่วนบางคนนั่งสมาธิปุ๊บจิตเขาก็รวมได้เลยก็เพราะเขาเคยทำเอาไว้ก่อนแล้ว

2. การใช้สมาธินำปัญญา
ต้องเข้าฌานให้ได้ก่อน พอออกจากฌานแล้วจะมีจิตผู้รู้มาดูกาย และเวทนา

ถ้าคนไหนสะสมทำฌานมามาก เมื่อจิตรวมแล้วพอออกจากฌานให้มาเดินปัญญาต่อโดยการมาดูกายหรือเวทนา เพราะถ้าไปดูจิต จิตที่ออกจากฌานมาจะนิ่งว่างอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่มีไตรลักษณ์ให้ดูหรอก

บางคนเคยเจริญปัญญามาแต่ชาติก่อนๆ พอจิตออกจากสมาธิแล้วมาดูกาย มันจะเห็นกายแยกออกต่างหาก เห็นกายทำงาน กายไม่ใช่เราโดยไม่ต้องคิดเลย

บางคนออกจากสมาธิมาแล้วยังติดความสงบออกมาข้างนอก จิตก็นิ่งอยู่อย่างนั้นทั้งวัน ไม่ยอมเดินปัญญา ถ้าเป็นอย่างนี้ครูบาอาจารย์จะสอนอุบาย เป็นอุบายนะไม่ใช่หลัก อุบายก็คือให้พิจารณาร่างกายเพื่อเป็นการกระตุ้นให้จิตหัดมองความเป็นไตรลักษณ์ของกาย ตรงนี้ยังไม่ใช่วิปัสสนา เพราะวิปัสสนาต้องไม่คิด วิปัสสนาแปลว่าการเห็น

3. การใช้สมาธิและปัญญาควบกัน คนที่จะปฏิบัติด้วยวิธีนี้ต้องชำนาญ 2 อย่าง อย่างแรกต้องชำนาญในฌาน อย่างที่สองต้องชำนาญในการดูจิต

การเจริญสมาธิและปัญญาควบกันก็ยังมีอีก 2 ระดับ ระดับหนึ่งเป็นสมาธิในขั้นอุปจารสมาธิ อีกระดับหนึ่งเป็นสมาธิในขั้นอัปปนาสมาธิ ซึ่งมีวิธีเจริญปัญญาไม่เหมือนกัน

3. การใช้สมาธิและปัญญาควบกัน
ต้องชำนาญในการเข้าฌาณและการดูจิต

การเจริญปัญญาในขั้นของอุปจารสมาธินั้น ถ้าเรานั่งสมาธิแล้วจิตสว่างขึ้นมาเป็นดวงปฏิภาคนิมิต ย่อได้ขยายได้ เล่นได้ตลอด ถึงตรงนั้นจิตอยู่นิ่งๆ แล้วมันมีความปรุงแต่งผุดขึ้นภายในใจ ไหลแวบๆ ขึ้นมา เราไม่ให้ใจถลำลงไปดู เราสักว่าดูอยู่ ก็จะเห็นความปรุงแต่งไหวอยู่ภายใน มีแต่เกิดแล้วดับๆ แต่ไม่มีคำพูด จิตเป็นแค่คนดู

ถ้าเจริญปัญญาในขั้นของอัปปนาสมาธิ จะเป็นการดูองค์ฌานที่เกิดดับ เช่น เราทำอานาปานสติ หรือ ทำกสิณ เอาแสงสว่างเป็นอารมณ์ เป็นปฏิภาคนิมิต ตรงที่จิตไปจับอยู่ที่แสงสว่างเรียกว่าวิตก ตรงที่จิตไปเคล้าเคลียอยู่กับแสงสว่างเรียกว่าวิจาร พอเรารู้ทันว่าจิตเข้าไปจับแสง จิตจะคลายการจับออก วิตกและวิจารจะดับ ปีติจะเด่นขึ้นมา พอสติระลึกรู้ปีติ ปีติก็จะดับให้ดูอีก แล้วมีความสุขเด่นขึ้นมา พอสติระลึกรู้ความสุข ความสุขจะดับ แล้วเกิดเป็นอุเบกขา จิตอาจจะทรงอยู่กับอุเบกขาช่วงหนึ่งแล้วอาจจะเกิดปีติขึ้นมาอีกก็ได้ หรืออาจจะเกิดวิตกขึ้นมาอีกก็ได้ จิตจะเคลื่อนขึ้นเคลื่อนลง

สรุป ไม่ว่าจะปฏิบัติธรรมด้วยเส้นทางไหน ก็จะเข้าถึงความบริสุทธิ์อันเดียวกัน

อยู่ในองค์ฌาน เดี๋ยวก็ขึ้นฌานนั้น เดี๋ยวก็ลงฌานนี้ กลับไปกลับมา การเข้าฌานออกฌานไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับของฌาน ถ้าชำนาญก็เลือกฌานได้ ถ้าไม่ชำนาญจิตจะเป็นผู้เลือกเอง สุดท้ายจะเห็นเลยว่าฌานทั้งหลายเกิดแล้วดับทั้งสิ้น พวกที่เดินอย่างนี้ถ้าได้ถึงขั้นอรูปฌานก็มีโอกาสไปถึงอุภโตภาควิมุตติ

- สรุปก็คือ ไม่ว่าจะปฏิบัติธรรมด้วยเส้นทางไหน สุดท้ายก็จะเข้าสู่ความบริสุทธิ์อันเดียวกันนั่นแหละ

พระพุทธสิหิงค์ วิหารลายคำ วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร จังหวัดเชียงใหม่

2.12 การเจริญมรรค คือ ทำเหตุ ไม่ใช่เอาผลมาทำ

24 เมษายน 2554 (1) , 19 กุมภาพันธ์ 2555 (1) , 12 สิงหาคม 2555 (2) , 18 มกราคม 2556 (2)

“ โยนิโสมนสิการ เป็นบุพนิมิต แห่งการเกิดขึ้น ของอริยมรรค ”

พระพุทธวจนะ

- เวลาปฏิบัติธรรม เราต้องตรวจสอบตัวเองว่าสิ่งที่เราทำอยู่นี้ถูกต้องตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ โดยการใช้โยนิโสมนสิการ (ความรู้จักคิดที่ถูกวิธี) และการตรวจสอบกับหลักธรรมในพระปริยัติ

- พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ทุกข์โดยการปฏิบัติตามมรรค (ศีล สมาธิ ปัญญา) ถ้าเรานั่งสมาธิ จิตเราโล่ง ว่าง ไม่มีอะไรเลย ไม่ยึดถืออะไร แล้วเราก็อยู่กับความว่างนี้ตลอด โดยเราไปคิดเอาเองว่าพระอรหันต์ไม่ยึดอะไรเลย ถ้าเราทำใจไม่ให้ยึดอะไรได้ก็จะเป็นพระอรหันต์ ถ้าเราศึกษาพระปริยัติมาบ้างจะพบว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้รู้ความว่าง

ศาสนาพุทธ เป็นกรรมวาที ต้องทำเหตุให้ตรง กับผลที่ต้องการ ถ้าเอาผลมาทำเป็น เหตุ ไม่ใช่ของจริง

- บางคนไปอ่านหนังสือ “จิตคือพุทธะ” ของหลวงปู่ดูลย์ แล้วเอาคำสอน “ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดการปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาอาการของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง” มาทำกันมั่วๆ ที่จริงสิ่งที่ท่านสอนคือจิตของพระอรหันต์ ไม่ใช่จิตของพวกเรา

- ศาสนาพุทธเป็นกรรมวาที คือต้องทำเหตุแล้วเราก็ได้ผลเท่าที่เราทำ ผลเกิดจากการทำเหตุที่ถูกต้อง ถ้าไปเอาผลมาทำเป็นเหตุ ธรรมที่เกิดขึ้นนั้นย่อมไม่ใช่ของจริง

การที่จิตจะปล่อยวางสิ่งใดได้ ต้องเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นตัวทุกข์ 100%

- การที่เราจะสั่งจิตให้ปล่อยวางนั้นเป็นไปไม่ได้เพราะจิตเป็นอนัตตา บางคนมักง่ายบอกว่า “ไม่ต้องปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา อย่าไปยึดอะไรสักอย่างเลย เพราะถ้ามีศีลก็ต้องยึดศีล มีสมาธิก็ต้องยึดการปฏิบัติสมาธิ เจริญปัญญาก็เป็นภาระทางจิตใจ สู้ประคองจิตให้นิ่งๆ ว่างๆ ไม่ต้องยึดถืออะไรเลยก็พอ”

  แต่อยู่ๆ จะให้จิตไม่ยึดไม่ได้หรอก จิตจะไม่ยึดก็ต่อเมื่อจิตเห็นความจริงแล้วว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ ถ้าไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นธรรม ไม่มีทางเลือกเลย

ถ้าบอกว่าไม่ยึดถืออะไรแล้ว ที่จริงคือยังยึดถือในความเห็นว่าไม่ยึดถืออะไร

- ในสมัยพุทธกาลก็มีพวกที่มีวาทะ มีความเชื่อว่าไม่ยึดอะไรเลยชื่อ ทีฆนขะ ไปกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า “ไม่มีอะไรสมควรแก่ข้าพระองค์เลย” หมายถึงว่าไม่ยึดอะไรสักอย่าง ปล่อยวางหมดแล้ว พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ถ้าอย่างนั้น ท่านก็ไม่ควรยึดในความเห็นว่าไม่ยึดอะไรด้วย” นี่เพราะท่านเห็นว่าความเห็นนี้คู่ควรแก่ท่าน แสดงว่าท่านยังยึดอยู่ ทีฆนขะจึงยอมฟังธรรมที่พระพุทธเจ้าเทศน์ พระสารีบุตรได้ฟังธรรมอยู่ด้วยได้บรรลุพระอรหันต์

- การปฏิบัติธรรม อย่างแรกคือต้องทำให้ถูกทาง อย่างที่สองต้องทำให้สมควรกับธรรม เช่น บางคนไปฝึกนั่งสมาธิ หวังว่านั่งสมาธิมากๆ แล้ววันหนึ่งจะบรรลุธรรม นึกเอาเองว่าทำอย่างนี้แล้วจะหลุดพ้น อย่างนี้คือพวกไม่รู้ทาง ไม่รู้เอกายนมรรค

2.13 ทางสายกลาง คือ ไม่พักและไม่เพียร

22 กรกฎาคม 2555 (1)

- การปฏิบัติธรรมตามทางสายกลาง คือ ไม่พักและไม่เพียร คือ ไม่หย่อนและไม่ตึงเกินไปนั่นเอง ที่หลวงพ่อย่อลงมาว่า “ให้มีสติ รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง”

- ถ้าเราไม่รู้กายรู้ใจ เราก็หย่อนเกินไป เช่น เผลอขาดสติ ขณะนั้นเราย่อหย่อน ถ้าขณะที่ลงมือปฏิบัติ เราควบคุมตัวเองแล้วก็แน่นไปหมดเลย ขณะนั้นตึงเกินไป ไปสู่สุคติได้ แต่ไปนิพพานไม่ได้

- คำว่า พัก คือการปล่อยตัวปล่อยใจไปตามกิเลส เรียกว่า “กามสุขัลลิกานุโยค” จิตมันวิ่งพล่านออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราจะจมลงสู่อบายภูมิทั้ง 4 ตั้งแต่สัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย

- คำว่า เพียร คือความพยายามควบคุมบังคับตัวเองไม่ให้ตามใจกิเลส เรียกว่า “อัตตกิลมถานุโยค” เช่นเวลาพวกเราเดินจงกรม นั่งสมาธิ ก็บังคับกาย บังคับใจ จนใจมันนิ่งๆ แข็งๆ ที่อๆ ไม่แสดงไตรลักษณ์ ดังนั้น ถ้าเราเพียรอยู่ เราจะลอยขึ้นไปตั้งแต่เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นพรหม

2.14 พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า การภาวนาเหมือนการทำนา

12 ตุลาคม 2555 (1)

- การดำรงชีวิตต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจน รู้ว่าจะเดินไปทางไหนและไปอย่างไร ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้แล้วว่าเราต้องไปสู่ความพ้นทุกข์ให้ได้ และพระองค์ทรงสอนวิธีการปฏิบัติว่าต้องขัดเกลาจิตใจของเราเอง และยกระดับจิตใจให้พ้นทุกข์ให้ได้

ความทุกข์ทางกาย
หนีไม่ได้
แต่
ความทุกข์ทางใจ
สามารถพ้นได้
ด้วยการขจัดกิเลส
คือ

- โลภะ
- โทสะ
- โมหะ

- ความทุกข์ทางกายนั้น เมื่อมีร่างกายแล้วอย่างไรก็ทุกข์หนีไม่รอดหรอก แต่ความทุกข์ทางใจเราสามารถปลดเปลื้องออกไปได้ พระองค์จึงมุ่งสอนให้ขจัดความทุกข์ในใจเสียก่อน

ความทุกข์ในจิตใจเกิดจากกิเลสทั้งหลาย คือ ราคะ (โลภะ) โทสะ โมหะ

- **ราคะ** เป็นสภาวะที่จิตใจไปดึงดูดอารมณ์เข้ามาหาตัวเอง มันอยากได้อารมณ์ที่พอใจ ที่เรียกว่า“อิฏฐารมณ์”

- **โทสะ** เป็นสภาวะที่จิตไม่อยากได้อารมณ์ อยากผลักอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ที่เรียกว่า “อนิฏฐารมณ์”ออกไป

- **โมหะ** เป็นสภาวะที่ใจมันหมุนวนไป จับไม่ถูกว่าชอบหรือไม่ชอบอารมณ์ มันฟุ้งซ่านออกไป ลังเลสงสัย เอาแน่นอนไม่ได้ ก่อนจะมีราคะได้ก็ต้องมีโมหะ ก่อนจะมีโทสะได้ก็ต้องมีโมหะ โมหะเกิดเดี่ยวๆ ก็ได้ เกิดร่วมกับราคะก็ได้ เกิดร่วมกับโทสะก็ได้ แต่ราคะกับโทสะเกิดพร้อมกันไม่ได้

- วิธีที่เราจะจัดการกับกิเลส ไม่ใช่หาทางไปทำลายล้างมันตรงๆ กิเลสมีเหตุ กิเลสก็เกิด กิเลสไม่มีเหตุ กิเลสก็ไม่เกิด เหตุของกิเลสอย่างหนึ่งเรียกว่า “อนุสัย” ซึ่งจิตสะสมเอาไว้เป็นความเคยชินฝ่ายชั่ว

  เช่น เราฝึกตัวเองให้ขี้โลภ ความโลภของเราก็จะมากขึ้นๆ ฝึกตัวเองให้คอยหงุดหงิดไปเรื่อย โทสะก็จะแรงขึ้นๆ เคยหลงก็จะหลงไปเรื่อยๆ ยิ่งนานวันก็ยิ่งหลงมากขึ้น จิตใจเราเคยชินกับความฟุ้งซ่าน ตอนแก่ก็จะฟุ้งสุดขีดไปเลย

  ถ้าเราปล่อยตัวปล่อยใจไปตามกิเลส กิเลสจะยิ่งแรงขึ้นแรงขึ้น ใจจะเสียอิสรภาพมากขึ้นเรื่อยๆ กิเลสนี่แหละเป็นตัวทำลายความสงบสุขของจิตใจ

จิตใจย่อมไหลไปตามความเคยชิน ถ้าเราปล่อยใจไปตามกิเลส กิเลสจะยิ่งแรงขึ้น

ถ้าเราสร้างความเคยชินให้มีสติบ่อยๆ คอยรู้ทันกิเลส ทันทีที่รู้ทันกิเลส กิเลสจะดับอัตโนมัติ

- เรารู้อยู่แล้วว่าจิตใจย่อมไหลไปตามความเคยชิน ถ้าเราปล่อยตัวปล่อยใจที่จะตามใจกิเลสไปเรื่อย กิเลสก็จะยิ่งแรงขึ้นเรื่อยๆ

  ถ้าเรามาสร้างความเคยชินใหม่ด้วยการฝึกตัวเองให้ชำนาญกับการมีสติ ให้คอยรู้ทันเวลากิเลสเกิดขึ้นในใจ ทันทีที่เรารู้ทัน กิเลสจะดับอัตโนมัติ เพราะมีกฎของธรรมะที่เรียกว่า “ธรรมนิยาม” อธิบายว่ากุศลกับอกุศลจะเกิดพร้อมกันไม่ได้ จิตที่มีกิเลสเป็นจิตอกุศล จิตที่มีสติเป็นจิตที่เป็นกุศล ถ้ากุศลจิตเกิด อกุศลจิตต้องดับ

- เราปล่อยให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ไปตามธรรมดา เมื่อกระทบแล้วเกิดราคะให้รู้ เกิดโทสะให้รู้ ถ้าไม่รู้ก็คือโมหะเอาไปกิน เช่น มีราคะแล้วไม่รู้ว่ามีราคะ ก็คือมีโมหะ เรามาฝึกสติให้มากมันจะได้หายหลง

จิตที่เป็นกุศล กับ จิตที่เป็นอกุศล จะเกิดพร้อมกันไม่ได้

- ในที่สุดจิตจะมีความชำนาญในความมีสติ พอจิตเผลอแวบเดียวก็รู้สึกตัวแล้ว สติระลึกได้ว่าหลงไปแล้ว ราคะเกิด สติระลึกปั๊บ ราคะดับ ไม่ปล่อยให้เกิดนาน โทสะเกิด สติระลึกปั๊บ โทสะดับเลย

  ห้ามไปดับกิเลสนะ เราไม่มีหน้าที่ดับกิเลส เรามีหน้าที่รู้ทันกิเลส กิเลสจะดับของมันเอง เพราะว่าตรงที่รู้ทันจิตเป็นกุศลเรียบร้อยแล้ว พอจิตที่เป็นกุศลเกิดขึ้น จิตที่เป็นอกุศลก็ดับของมันเอง เรามาฝึกเบื้องต้นอย่างนี้แหละ ฝึกให้มาก

เราไม่มีหน้าที่ ดับกิเลส เรามีหน้าที่ เพียงรู้ทันกิเลส กิเลสจะดับ ของมันเอง

- พอดูมากเข้าๆ นอกจากสติจะเร็วขึ้นๆ กิเลสไม่มีโอกาสทำงานแล้ว กิเลสจะอ่อนแรงลงเรื่อยๆ ความเคยชินที่จะมีกิเลสก็อ่อนลง อนุสัยจะค่อยๆ อ่อนแรงลงเรื่อยๆ จนกระทั่งถูกทำลายลงไปในที่สุด

  ขณะเดียวกันปัญญาจะค่อยๆ พัฒนาขึ้น มันจะเริ่มเห็นความจริงว่ากิเลสทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง กิเลสทั้งหลายเป็นอนัตตา บังคับไม่ได้

- เราจะภาวนาจนเราเห็นเลยว่า กิเลสมีเหตุ กิเลสก็เกิด กิเลสหมดเหตุ กิเลสก็ดับ สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุ บังคับไม่ได้ ควบคุมอะไรไม่ได้สักอย่าง เรียกว่าเห็น “อนัตตา” ตรงที่เห็นราคะ โทสะ โมหะ เกิดแล้วดับไป เรียกว่าเห็น “อนิจจัง” บางคนฝึกเพียงแค่นี้ก็ได้ธรรมะได้ มันจะปิ๊งขึ้นมาว่าจิตนี้มันไม่ใช่ตัวเราหรอก ไม่มีอะไรเป็นตัวเราเลย มีแต่ของที่เกิดแล้วดับ มีแต่ของบังคับไม่ได้

ชาวนาสั่งให้ต้นข้าวออกรวงไม่ได้ ชาวนาทำหน้าที่เพียง 3 อย่าง คือ ไถนา หว่านข้าว ดูแลเรื่องน้ำ แล้วต้นข้าวจะออกรวงเอง

ภิกษุ มีงาน 3 อย่าง คือ การศึกษาเรื่องศีล จิต และ ปัญญา เมื่อทำเหตุให้ถึงพร้อมแล้ว จิตจะบรรลุมรรคผลของจิตเอง

- ตรงที่ใจจะได้ธรรมะนี่เราสั่งไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมจนบรรลุมรรคผลนิพพานว่าเหมือนคนทำนา ชาวนาสั่งให้ต้นข้าวออกรวงไม่ได้ สิ่งที่ชาวนาทำได้ก็คือไปไถนา ไปหว่านข้าว แล้วก็คอยดูแลเรื่องน้ำ ดูแลต้นข้าวไป ส่วนข้าวจะออกรวงออกเมล็ดเมื่อไรนั้นเป็นเรื่องของต้นข้าว เราสั่งให้ต้นข้าวออกเมล็ดไม่ได้ ต้นข้าวออกรวงออกเมล็ดเอง

ภิกษุทั้งหลายก็เหมือนกัน มีงาน 3 อย่างคือ ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา เมื่อศึกษาจนทำให้ศีลสมาธิปัญญาถึงพร้อมแล้ว จิตจะบรรลุมรรคผลของจิตเอง

Daibutsu at Kamakura, Japan

2.15 วิปลาส 4

18 มกราคม 2556 (1)

- ถ้าเราเป็นชาวพุทธแท้ๆ ต้องมาเรียนเรื่องกายเรื่องใจ เพื่อให้มีความเห็นถูกว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายเป็นส่วนของรูปธรรม ความรู้สึกทั้งหลายเป็นส่วนของนามธรรม เรียนเพื่อให้ “เห็น” ว่าตัวเราไม่มี เพราะในความเป็นจริงมันไม่มีเรามาตั้งแต่แรกแล้ว ไม่ใช่ภาวนาเพื่อละความมีตัวเรา แต่ต้องละความเห็นผิด (ทิฏฐิวิปลาส) ว่ามีตัวเราเท่านั้นเอง

- สิ่งที่เรียกว่าวิปลาสมีหลายระดับประกอบด้วย
  - สัญญาวิปลาส คือ หมายรู้ผิดพลาดจากความเป็นจริง
  - จิตตวิปลาส คือ คิดผิดพลาดจากความเป็นจริง
  - ทิฏฐิวิปลาส คือ มีความเห็นผิดพลาดจากความเป็นจริง โดยจะเชื่อถือไปตามสัญญาวิปลาสหรือจิตตวิปลาส

- จากวิปลาสทั้ง 3 ระดับทำให้เกิดผลไปใน 4 ด้าน คือ

  1. วิปลาสในสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง โดยเฉพาะการเห็นว่าจิตเที่ยง ที่จริงจิตใจของคนเกิดดับตลอดเวลา แต่ว่ามันเร็วจนกระทั่งเรามองไม่ออกว่ามันเปลี่ยนแปลง เราจึงหมายรู้ผิดๆ ว่าจิตใจของเราเดี๋ยวนี้กับจิตใจของเราตอนเด็กๆ ยังเป็นคนเดิม จิตใจของเราเดี๋ยวนี้กับตอนแก่ๆ ก็เป็นคนเดิม จิตของเราเดี๋ยวนี้กับจิตชาติก่อนหรือจิตชาติหน้าก็ยังเป็นคนเดิม

ให้เรามาหัดภาวนาให้ “เห็น” จริงๆ ว่าจิตนั้นเกิดดับอยู่ทุกขณะ วันหนึ่งก็ล้างความเห็นผิดว่ามีของที่คงทนถาวรเป็นอมตะ ทั้งในรูปนาม ขันธ์ 5 ในกาย ในใจเรา ไม่มีอะไรเป็นอมตะเลย

2. วิปลาสในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข เช่น กายนี้ใจนี้ซึ่งเป็นทุกข์ล้วนๆ เราก็เห็นว่ามันมีความสุข หรืออย่างเก่งก็เห็นว่าร่างกายนี้จิตใจนี้เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง

3. วิปลาสในสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน ว่าเป็นตัวตน เช่น ของไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ก็เห็นว่าเป็นตัวเราของเรา

ปุถุชนเข้าใจว่า กายและใจ	สิ่งที่ปิดบัง ความจริงคือ	สิ่งที่เห็นเป็นปัจจุบัน ระหว่าง การเจริญวิปัสสนา	เห็นความจริงของ กายและใจว่า
เที่ยง (นิจจัง)	ความสืบต่อเนื่อง (สันตติ)	ความสืบเนื่องของรูป นามขาด ทำให้เห็นการ เกิดดับของรูปนาม	ไม่เที่ยง (อนิจจัง)
เป็นสุข (สุขัง)	การเปลี่ยนอิริยาบถ	เห็นกายและใจถูกบีบคั้น	เป็นทุกข์ (ทุกขัง)
เป็นตัวตน ของเราบังคับได้ (อัตตา)	ความเป็นกลุ่มก้อน (ฆนสัญญา)	ขันธ์ 5 กระจายตัวออก เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่มีตัวตนที่ถาวร	ไม่ใช่ตัวตนที่ถาวร บังคับไม่ได้ (อนัตตา)
สวยงาม	ความหมายรู้ที่ผิด	มีความหมายรู้ถูก	ไม่สวย ไม่งาม

4. วิปลาสในสิ่งที่ไม่งาม ว่างาม เช่น ร่างกายเรามีแต่สิ่งที่เป็นปฏิกูลอสุภะ ก็เห็นว่าเป็นของสวยของงาม

- ภาวนาแล้วจะเห็นความจริงของรูปนาม (กายใจ) เบื้องต้นจะเห็นความจริงว่ารูปนามไม่ใช่ตัวเรา ถ้าเห็นแจ่มแจ้งสุดขีดก็จะปล่อยความยึดถือรูปนาม (กายใจ) ได้

Takayama, Japan

2.16 หลวงพ่อสอนหลักของการปฏิบัติ ส่วนรูปแบบเราต้องเลือกที่เหมาะกับตัวเราเอง

24 สิงหาคม 2555 (1) , 24 สิงหาคม 2555 (2)

แต่ละคนมีรูปแบบของการปฏิบัติไม่เหมือนกัน เราต้องเลือกรูปแบบให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของเราเอง

- สิ่งที่หลวงพ่อสอนคือหลักของการปฏิบัติ ถ้าเราเข้าใจหลักของการปฏิบัติแล้ว เราต้องไปดูว่ารูปแบบของการปฏิบัติอย่างไหนเหมาะกับตัวเรา เพราะคนแต่ละคนมีรูปแบบที่เหมาะกับตัวเองที่ไม่เหมือนกัน ทางใครทางมัน

เราต้องเลือกรูปแบบของการปฏิบัติให้เหมาะกับจริตนิสัยของเรา เหมือนเราไปซื้อเสื้อ เราต้องไปเลือกเสื้อให้พอดีกับตัวเรา ไม่ใช่ไปซื้อเสื้อตามเพื่อน พอซื้อมาแล้วถ้าเสื้อหลวมก็ไปกินข้าวเพิ่มให้อ้วน ถ้าเสื้อคับก็ไปอดข้าวเพื่อให้ตัวพอดีกับเสื้อ คล้ายๆ มุ่งเอารูปแบบของการปฏิบัติ แล้วพยายามแก้ตัวเองให้เข้ากับรูปแบบ ซึ่งไม่ถูกต้อง เราต้องเลือกรูปแบบของการปฏิบัติให้พอดีกับตัวเรา เช่น เราภาวนาพุทโธ หรือว่าทำอานาปานสติ หรือดูเวทนา หรือดูจิต หรือดูอะไรแล้วเหมาะกับเราก็เอาอันนั้นแหละ

สมถกัมมัฏฐานเป็นการฝึกให้จิตมีความสุข มีความสงบ มีความดี แต่ไม่ทำให้พ้นทุกข์

- แต่ก่อนที่เราจะเลือกได้นั้น เราต้องรู้หลักของการปฏิบัติให้แม่นเสียก่อน การปฏิบัติธรรมนั้นมีสองอย่าง

อย่างแรก เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน เป็นการฝึกจิตให้มีความสุขมีความสงบมีความดี แต่ว่าไม่พ้นทุกข์หรอก มันสงบจากความทุกข์ได้เพียงชั่วคราว เดี๋ยวก็กลับมาทุกข์อีก

อย่างที่สอง เรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา มีความฉลาดรอบรู้ เข้าใจความจริงของชีวิต

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “บุคคลถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา” ดังนั้น ถ้าเราไม่ได้ทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่มีทางเข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เลย

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการฝึกจิต ให้เกิดปัญญา มีความฉลาด รอบรู้ เข้าใจ ความจริง ของชีวิต

- ถ้าจะทำสมถกัมมัฏฐานให้จิตสงบ ก็ต้องรู้ก่อนว่าอะไรเป็นเหตุทำให้จิตไม่สงบ

การที่จิตไม่สงบก็เพราะจิตวิ่งแส่ส่ายหาความสุขไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ จิตวิ่งพล่านแสวงหาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ มันต้องการหาความสุขนั่นแหละ มันเลยวิ่งไปดูรูปที่สวยๆ พอไปดูของสวยของงาม เช่น เราไปดูหนังนึกว่าจะมีความสุข ก็พบว่ามีความสุขนิดเดียว เดี๋ยวความสุขก็หายไปแล้ว จิตต้องวิ่งต่อไปฟังเพลง ไปร้องเพลง จิตก็ยังมีความสุขไม่พอ ต้องไปหาของกินอีก ไปอย่างโน้น ไปอย่างนี้ เที่ยวหาความสุขไปเรื่อยๆ จิตจึงแส่ส่ายเที่ยวหาความสุข เที่ยวหนีความทุกข์ไปเรื่อยๆ ทำให้จิตฟุ้งซ่าน จิตไม่มีความสงบ

ถ้าเราอยากทำให้จิตสงบ เราก็ต้องหาความสุขมาล่อจิตคล้ายๆ เราจะจับปลาก็ต้องเอาเหยื่อที่ปลาชอบมาตกปลา เราก็ต้องดูว่าจิตของเราชอบอะไร ต้องดูจิตของตัวเอง ไม่ใช่ดูตามคนอื่น ไม่ใช่ดูตามอาจารย์

เคล็ดลับของการทำสมถกัมมัฏฐานอยู่ที่การเลือกอารมณ์ที่เราทำแล้วมีความสุข

ถ้าเราทำอานาปานสติ คือ หายใจแล้วมีความสุข จิตก็ชอบลมหายใจ จิตก็ไม่หนีจากลมหายใจ จิตก็จะสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียวคือลมหายใจได้อย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น เคล็ดลับของการทำสมถกัมมัฏฐานจึงอยู่ที่รู้จักเลือกอารมณ์ ต้องดูตัวเองว่าอารมณ์อะไรที่เหมาะกับเรา เช่น ถ้าเราพุทโธแล้วมีความสุข เราก็ควรใช้พุทโธ ถ้าเราอยู่กับลมหายใจแล้วมีความสุข เราก็ควรใช้ลมหายใจ ถ้าเราดูท้องพองยุบแล้วมีความสุข เราก็ควรใช้ดูท้องพองยุบ ถ้าเราสวดมนต์แล้วมีความสุข เราก็ควรสวดมนต์ แต่อารมณ์ที่มีความสุขนั้น ต้องไม่ยั่วกิเลสด้วย (เช่น ด่าคนอื่นแล้วมีความสุข อย่างนั้นจิตใจจะฟุ้งซ่าน) ต่อจากนั้นก็ต้องทำอย่างสบาย น้อมจิตไปอย่างมีความสุข รู้ตื่น เบิกบาน อย่าไปเค้นจิต อย่าไปบังคับจิต ถ้าไปบังคับจิตให้สงบ จิตจะไม่สงบเลย

พอจิตมีความสุขอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้ว จิตจะสงบ จิตจะได้พักผ่อน จิตจะมีแรง จากนั้นจิตต้องทำงานหลัก คือ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

หลักของวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ให้มีสติ รู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง

- หลักของวิปัสสนากัมมัฏฐานมีนิดเดียว คือ “ให้มีสติ รู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง”

สติที่จะทำให้เกิดปัญญา บรรลุมรรคผลนิพพาน ต้องเป็น “สติปัฏฐาน” คือสติที่รู้กายรู้ใจตัวเอง ไม่ใช่สติที่ไปรู้สิ่งอื่น ระลึกได้ว่ามีอะไรกำลังเกิดขึ้นในกาย ระลึกได้ว่ามีอะไรกำลังปรากฏอยู่ในจิตใจ สติเป็นตัวคอยรู้ทันว่ามีอะไรเกิดขึ้นในกายในใจ

สติที่จะทำให้เกิดปัญญา คือ สติปัฏฐาน รู้กาย รู้ใจตัวเอง

ปกติจิตของเราหนีตัวเองตลอดเวลา เช่น หลงไปดู หลงไปฟัง และหลงไปคิด เราสนใจรูปมากกว่าสนใจตาของตัวเอง สนใจสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมากกว่าสนใจหูของตัวเอง และสนใจเรื่องราวที่คิดมากกว่าสนใจจิตตนเอง ดังนั้นเราต้องมาพัฒนาสติให้ระลึกรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือรู้กายรู้ใจของตัวเอง

เบื้องต้นต้องตั้งใจรู้สึกกายรู้สึกใจให้ได้ก่อน ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก ร่างกายยืนเดินนั่งนอนคอยรู้สึก จิตใจเป็นสุขคอยรู้สึก จิตใจเป็นทุกข์คอยรู้สึก จิตใจเป็นกุศลคอยรู้สึก จิตใจโลภโกรธหลงคอยรู้สึก หัดรู้สึกอยู่ในกาย หัดรู้สึกอยู่ในใจบ่อยๆ ต่อไปพอจิตจำสภาวะได้แม่น เช่น มันจำได้ว่าความโกรธเป็นอย่างไร ต่อไปพอความโกรธเกิดขึ้นสติจะเกิดเอง คือระลึกได้ว่าโกรธแล้ว ไม่ต้องเจตนารู้สึกหรอก เพราะมันเคยรู้สึกแล้ว ไม่ใช่สั่งให้สติเกิด สติเป็นอนัตตา สั่งให้เกิดไม่ได้ เราต้องทำเหตุให้เกิดสติ คือหัดรู้สึกกายหัดรู้สึกใจบ่อยๆ จนจิตคุ้นเคยที่จะรู้สึกกาย รู้สึกใจ เมื่อมันคุ้นเคยแล้วอะไรเกิดขึ้นในกาย อะไรเกิดขึ้นในจิต สติจะระลึกได้เองโดยไม่ได้เจตนาระลึก สติที่เกิดโดยไม่เจตนาให้เกิดนี่แหละถึงจะเป็นสติที่ดีมีกำลังกล้า

- นอกจากการฝึกให้มีสติแล้ว เราต้องฝึกให้มีจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง คือจิตที่มีสมาธิชนิดที่เรียกว่า “ลักขณูปนิชฌาน” ซึ่งเป็นสมาธิสำหรับทำวิปัสสนา ไม่ใช่สมาธิชนิดสงบอยู่เฉยๆ

  จิตที่ตั้งมั่นคือจิตที่ไม่ไหลไป จิตเป็นแค่คนดู ถ้าเปรียบเทียบก็คล้ายๆ กับเราอยู่บนตึก มองไปที่ถนนเห็นรถวิ่งไปทางซ้าย รถวิ่งไปทางขวา เราไม่กระโดดลงไปในถนนหรือบ้านเราอยู่ริมแม่น้ำมองเห็นเรือแล่นผ่านไปผ่านมา

จิตที่ตั้งมั่น
คือจิตที่ไม่ไหลไป
จิตเป็นแค่คนดู
ฝึกได้โดย
มีสติรู้ทัน
จิตที่ไหลไปคิด

เราไม่กระโดดลงไปในน้ำ นั่นก็คือสภาวะที่จิตเป็นคนดูอยู่ห่างๆ ไม่เกี่ยวข้องกับสภาวะที่ผ่านมาผ่านไป

- วิธีการที่จะทำให้จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้มี 2 วิธี

วิธีที่ 1 ทำฌาน ซึ่งพวกเราส่วนใหญ่ทำไม่ได้

วิธีที่ 2 ถ้าเราทำฌานไม่ได้ก็อาศัยสติที่เราฝึกไว้แล้ว แต่แทนที่จะเป็นสติที่คอยรู้ว่าโกรธ โลภ สุข ทุกข์ เคลื่อนไหว หยุดนิ่ง ก็ให้มามีสติรู้ทันจิตที่ไหลไปคิด เพราะจิตที่ไม่ตั้งมั่นก็คือจิตที่ไหลไปเคลื่อนไปนั่นเอง ถ้าสติระลึกรู้ว่าจิตเคลื่อน จิตจะตั้งมั่นอัตโนมัติ

การที่จิตเคลื่อนไปก็ด้วยอำนาจผลักดันของตัณหา ถ้าเรามีสติรู้ทันจิตที่เคลื่อน ตัณหาก็ดับ จิตก็ไม่เคลื่อน

ถ้าจิตเคลื่อนไปเพราะมีโมหะชนิดอุทธัจจะ คือความฟุ้งซ่าน พอเรามีสติรู้ทันว่าจิตฟุ้งไปแล้ว ไหลไปคิดแล้ว ทันทีที่รู้ทัน โมหะจะดับ จิตก็จะตั้งมั่นอัตโนมัติ

เมื่อเรามีสมาธิ
ที่มีจิตตั้งมั่น
เป็นคนดู
กายกับใจ
(ขันธ์ 5)
จะแยก
ออกจากกัน

- ดังนั้น เราต้องมาค่อยๆ ฝึกทำกัมมัฏฐานอะไรก็ได้ที่เราถนัด แต่ไม่ใช่ทำแล้วน้อมจิตไปอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐานอันนั้น ให้เราทำเพื่อจะรู้ทันเวลาจิตหนีไปที่อื่น เช่น พุทโธๆ จิตหนีไปคิดแล้วรู้ทัน หรือถ้ารู้ลมหายใจ พอหายใจไปจิตหนีไปคิดแล้วรู้ทัน จิตเคลื่อนไปอยู่ที่ลมหายใจแล้วรู้ทัน ให้รู้ทันจิตที่เคลื่อนไป จิตจะตั้งมั่นอัตโนมัติ

ต้องระวังว่าให้คอยรู้ทันจิตที่หนีไปคิด ให้แค่เรารู้ทันว่าจิตกำลังคิดอยู่ ไม่ใช่รู้เรื่องที่คิด การรู้เรื่องที่จิตคิดนั้นเรารู้มาตั้งแต่เล็กๆ แล้ว คิดอะไรเราก็รู้ของเราทั้งนั้นแหละ แต่ไม่ใช่วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะเรื่องราวที่คิดเป็นอารมณ์บัญญัติ ใช้ทำวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ได้

- เมื่อเรามีสมาธิที่มีจิตตั้งมั่นเป็นคนดู แล้วสติระลึกเห็นร่างกาย จิตไม่ไหลเข้าไปรวมกับร่างกาย สติระลึกรู้ความสุขความทุกข์ที่เกิดขึ้น จิตก็ไม่ไหลเข้าไปรวมกับความสุขความทุกข์ จิตจะแยกออกมาเป็นคนดู สติระลึกรู้กุศล อกุศล เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตก็ไม่ไหลไปรวมกับความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตจะแยกออกมาเป็นคนดู ขันธ์จะแยกออกไป

เมื่อเดินปัญญา จะเห็นว่า กายกับใจ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีสาระ จึงปล่อยวางได้

- เมื่อแยกขันธ์ได้แล้วก็ค่อยๆ ดูต่อไป เราจะเห็นร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา หายใจออกก็ทุกข์ หายใจเข้าก็ทุกข์ ยืนอยู่ก็ทุกข์ เดินอยู่ก็ทุกข์ นั่งอยู่ก็ทุกข์ นอนอยู่ก็ทุกข์ ร่างกายไม่ใช่ของดีของวิเศษเลย เป็นวัตถุธาตุ เป็นก้อนธาตุ เป็นก้อนทุกข์

  มาดูจิตดูใจก็จะเห็นว่ามีแต่ความไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง ดีก็ไม่เที่ยง โลภโกรธหลงก็ไม่เที่ยง เป็นของบังคับไม่ได้ เป็นอนัตตา เช่น สั่งให้สุขมันก็ไม่ฟัง ห้ามทุกข์มันก็ไม่เชื่อ การดูกายจะเห็นทุกข์ง่าย ส่วนการดูจิตจะเห็นอนิจจังและอนัตตาง่าย

- สุดท้ายจะเห็นว่า กายไม่ใช่ของที่ดีมีสาระ จิตไม่ใช่ของที่ดีมีสาระ มีแต่ทุกข์มีแต่โทษทั้งนั้นเลย

  ถ้าเมื่อใดเห็นกายเห็นใจเป็นทุกข์เป็นโทษ จิตจะปล่อยวาง ไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจ นี่เป็นทางเดินเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้น

2.17 วิธีเลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะกับจริตของเรา

11 มีนาคม 2555 (1), 27 มีนาคม 2555 (2)

จริตสำหรับทำสมถกัมมัฏฐาน

มี 6 ประเภทคือ

1. ราคจริต
2. โทสจริต
3. โมหจริต
4. วิตกจริต
5. ศรัทธาจริต
6. พุทธิจริต

- พระพุทธเจ้าทรงเป็นธรรมราชา พระองค์พิจารณาเห็นว่าคนในโลกนี้มีจริตนิสัยแตกต่างกันมากมาย พระองค์จึงทรงสอนกัมมัฏฐานแต่ละชนิดให้เหมาะกับคนแต่ละประเภท

  เราต้องเลือกรูปแบบของการภาวนาให้เหมาะกับตัวเราเอง ถ้าภาวนาตามแบบคนอื่นไม่ได้ผลหรอก เราต้องดูว่าเราภาวนาแบบไหนแล้วสติสมาธิปัญญาเกิดก็เอาแบบนั้นแหละ

- **จริตหรือพื้นนิสัยสำหรับทำสมถกัมมัฏฐาน**แบ่งออกเป็น 6 ประเภท คือ

  1. **ราคจริต** คือผู้ที่มีราคะมาก รักสวย รักงาม พวกนี้ควรพิจารณาปฏิกูลอสุภะ
  2. **โทสจริต** คือผู้ที่มีนิสัยขี้โมโห ใจร้อน หงุดหงิดเจ้าอารมณ์ พวกนี้ควรเจริญเมตตา
  3. **โมหจริต** คือผู้ที่ง่วงซึม งมงาย เชื่อคนง่าย (แบบหลงๆ) พวกนี้ควรตั้งใจเรียนธรรมะสนทนาธรรมตามกาล และอยู่กับครูบาอาจารย์
  4. **วิตกจริต** คือผู้ที่ชอบคิดฟุ้งซ่าน จิตไม่ตั้งมั่น พวกนี้ควรเจริญอานาปานสติ หรือพามันคิดเลย เช่น คิดถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เป็นต้น คิดแล้วจะเกิดศรัทธาขึ้นมา
  5. **สัทธาจริต** (ศรัทธาจริต) คือผู้ที่ชอบเชื่อเลื่อมใสคนอื่น (แบบเบิกบานใจ) พวกนี้ควรศึกษาพระสูตร นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และศีลของตัวเอง เพื่อให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสในสิ่งที่ถูกที่ควร

จริตสำหรับเจริญวิปัสสนา

มี 2 ประเภทคือ
1. ตัณหาจริต
2. ทิฏฐิจริต

6. พุทธิจริต คือผู้ที่ชอบหาเหตุหาผล ชอบคิดพิจารณา ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ พวกนี้ควรเรียนธรรมะที่เป็นเรื่องวิปัสสนา ได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ให้เรามาดูก่อนว่าจริตเราเป็นแบบไหน เหมาะกับการทำกัมมัฏฐานอะไรถึงจะได้ความสงบ

- **จริตสำหรับเจริญวิปัสสนา**มีเพียง 2 ประเภท คือ ตัณหาจริต และ ทิฏฐิจริต

ตัณหาจริต คือพวกรักสุขรักสบายรักสวยรักงาม กัมมัฏฐานที่เหมาะสมคือ กายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนา เพราะกายและเวทนาสอนให้เราเห็นความไม่สวย ไม่งาม ไม่สุขไม่สบาย ไม่ใช่ของดีของวิเศษ ในที่สุดก็จะเบื่อหน่าย คลายความยึดถือลงไปได้

ทิฏฐิจริต คือพวกเจ้าความคิด เจ้าความเห็น ยึดถือความคิดความเห็นของตัวเองเป็นที่ตั้ง กัมมัฏฐานที่เหมาะสมคือจิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา แต่ธัมมานุปัสสนาทำได้ยากกว่าจิตตานุปัสสนา

สุดท้ายไม่ว่าจะทำกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา หรือจิตตานุปัสสนาก็จะไปลงที่ธัมมานุปัสสนาด้วยกันทั้งหมด คือรู้แจ้งอริยสัจ

ผู้ที่สามารถทำสมาธิจนจิตมีความสงบ มีความสุข พอออกจากสมาธิแล้วให้มาพิจารณากาย

ผู้ที่ทำสมาธิให้จิตสงบไม่ได้ให้มาดูจิต

- ถ้าเราอยู่ในสังคมที่ไม่ต้องคิดมาก เรามีเวลาเป็นส่วนตัวมาก มีเวลานั่งสมาธิมาก เราก็นั่งสมาธิไป จิตใจมีความสุข มีความสงบ พอออกจากสมาธิแล้วก็มาพิจารณากาย สาเหตุที่ต้องไปดูกายก็เพราะถ้าไปดูจิต จิตที่ออกจากฌานมาใหม่ๆ จะสว่าง สบาย เบา เหมือนมันจะคงที่ จะไม่มีอะไรให้ดู บางคนอยู่อย่างนี้ได้เป็นวันๆ แต่ไม่เกิน 7 วันก็เสื่อม ซึ่งก็เหมาะสมและได้ผลในยุคหนึ่ง

ถ้าทำสมาธิไม่ได้ แล้วไปดูกาย จิตจะไหล ไปเพ่งกายเป็น สมถกัมมัฏฐาน

- สำหรับคนในเมืองที่ต้องคิดมาก กัมมัฏฐานที่เหมาะมี 2 อย่างคือ จิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา แต่ธัมมานุปัสสนานั้นเหมาะสำหรับคนที่มีปัญญาแก่กล้า ถ้าพวกเรายังมีปัญญาไม่แก่กล้า ก็ให้มาหัดดูจิตใจของเราเอง ไม่ต้องนั่งสมาธิให้จิตนิ่ง เพียงแค่ไม่ฟุ้งซ่านก็พอแล้ว เพราะถ้าเราตั้งความหวังว่าเราจะนั่งสมาธิให้ดีๆ เสียก่อนแล้วไปเจริญปัญญาภายหลังจะได้พ้นทุกข์ ก็เรียกว่าตั้งเป้าหมายเอาไว้ผิด เพราะแค่จุดเริ่มต้นก็ทำไม่ได้เสียแล้ว จะเดินต่อได้อย่างไร

การดูจิตสามารถดูได้ทั้ง เวทนา คือ

ความสุข
ความทุกข์
ความเฉยๆ

หรือ สังขาร คือ

ความโลภ
ความโกรธ
ความหลง
และ กุศลต่างๆ

- พวกเราที่ทำสมาธิไม่ได้ มีสมาธิไม่พอ จิตไม่ตั้งมั่นพอเวลาดูกาย จิตจะไหลเข้ามาในกาย ไปเพ่งกาย เช่น บางคนไปดูท้องพองยุบแล้วมีสมาธิไม่พอ จิตจะไหลไปอยู่ที่ท้อง จะเกิดสมาธิชนิดที่เรียกว่า “อารัมมณูปนิชฌาน” เป็นสมาธิชนิดเพ่งอารมณ์ เป็นสมถะ แต่ถ้าเรามีสมาธิชนิด “ลักขณูปนิชฌาน” ซึ่งเป็นสมาธิชนิดที่จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ดู เราถึงจะเห็นว่าร่างกายอยู่ต่างหาก จิตอยู่ต่างหาก จึงจะเจริญวิปัสสนาต่อไปได้

- ถ้าเราไม่ได้ทรงฌานจริง กัมมัฏฐานที่เหมาะกับพวกที่คิดมากก็คือการดูจิตตัวเอง เราไม่ต้องดูจิตทุกชนิดก็ได้ เลือกสิ่งที่เราถนัดเอามาดู เช่น ถ้าจะดูความสุขความทุกข์ก็ดูไป จิตเป็นสุขก็รู้ จิตเป็นทุกข์ก็รู้ จิตเฉยๆ ก็รู้ ดู 3 อย่างนี้ก็พอแล้ว คนไหนขี้โมโหก็ดูไป เดี๋ยวจิตก็โกรธ เดี๋ยวจิตก็ไม่โกรธ ดู 2 อย่างนี้ก็พอแล้ว คนไหนขี้โลภ เจออะไรก็อยากตลอด ชอบไปหมด ก็มาดูความโลภ เห็นเดี๋ยวจิตก็โลภ เดี๋ยวจิตก็ไม่โลภ ดูเท่านี้แหละไม่ได้เรียนอะไรมากมายหรอก

เวทนาและสัญญาเป็นเหตุทำให้จิตปรุงดีปรุงชั่ว

- ถ้าเราเห็นเวทนา คือ ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกเฉยๆได้ชัด เราก็ดูเวทนาเป็นหลัก พอเราฝึกให้มีจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ดู เราก็จะเห็นว่า ความสุขเกิดขึ้นมาชั่วคราวแล้วก็ดับไป ความทุกข์เกิดขึ้นมาชั่วคราวแล้วก็ดับไป ความสุขจะเกิดก็ต้องมีเหตุ คือเรากระทบอารมณ์ที่ถูกอกถูกใจ ความทุกข์จะเกิดก็มีเหตุ คือเรากระทบอารมณ์ที่ไม่ถูกอกถูกใจ

การดูจิต

จะตามรู้ตามลำดับของการปรุงแต่งของจิตก็ได้ ตั้งแต่

เวทนา

กุศล อกุศล

ตัณหา

สังขาร

ทุกข์

การดูจิตดูใจนั้น ถ้าสติปัญญาเราเร็ว เราจะเห็นได้ตั้งแต่เวทนาเกิด และเห็นเหตุที่ทำให้จิตเกิดปรุงดีปรุงชั่วตัวแรกคือเวทนา อีกตัวหนึ่งคือสัญญา เช่น ตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ ก็มีเวทนาเกิดความสุขความทุกข์ขึ้นมา แล้วจิตก็ปรุงดีปรุงชั่วต่อ บางทีไม่มีการกระทบทางตาหูจมูกลิ้นกาย แต่สัญญาก็ทำงานขึ้นมา เช่น เรานั่งอยู่แล้วใจตรึกถึงหน้าคนคนหนึ่งโผล่ขึ้นมา คนคนนี้เราลืมไปตั้ง 20 ปีแล้ว แต่จิตมันปรุง มันจำขึ้นมา เราก็คิดฟุ้งซ่าน ปรุงสังขารต่อไปได้ตั้งมากมาย

- ถ้าเรามีสติรู้ได้เร็วตั้งแต่เวทนาเกิด เวทนาก็จะดับ แต่ถ้าเวทนาเกิดแล้วยังรู้ไม่ทัน ก็ให้ไปรู้กุศลอกุศลที่เกิดแทรกมากับเวทนา ถ้ากุศลอกุศลที่เกิดแล้วยังรู้ไม่ทัน ก็ให้ไปรู้ตัณหา (ความอยาก) ที่เกิด ถ้าตัณหาเกิดแล้วยังรู้ไม่ทัน ก็ให้ไปรู้ความดิ้นรนปรุงแต่งของจิต (สังขาร) ถ้าสังขารเกิดแล้วยังไม่รู้ทัน ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น ก็ให้ไปรู้ทุกข์ที่เกิด ถ้าเป็นทุกข์ของจิต เมื่อสติเราระลึกปุ๊บทุกข์จะดับทันที เพราะทุกข์ของจิต เกิดร่วมกับจิตที่มีกิเลสคือโทสะเท่านั้น

ถ้าจิตมีความสุขที่เกิดจากราคะเป็นสุขที่เจือด้วยกิเลส พอเรามีสติระลึกแล้วความสุขจะดับเลย แต่ถ้าเป็นความสุขที่เกิดจากกุศล เช่น เราฟังธรรมแล้วจิตใจเรา

มีความสุข ถ้าเรารู้ทันใจที่มีความสุขอย่างนี้ จิตก็ยังสุขอยู่ได้ เพราะสุขตัวนี้ไม่ได้เจือด้วยกิเลส ส่วนความทุกข์ทางกาย ถึงจะรู้อย่างไรก็ไม่ดับ เพราะเป็นวิบาก

เราดูจิต เพื่อให้เห็นจิตและอารมณ์เกิดดับ ไม่ใช่ไปรักษาจิตให้เที่ยง

- การที่เราเฝ้ารู้เฝ้าดูลงในจิตใจไม่ใช่เพื่อเอาดี เอาสุข เอาสงบ แต่เราเฝ้ารู้เฝ้าดูอยู่ในจิตในใจของเรา เพื่อให้เห็นว่าจิตเกิดแล้วดับ อารมณ์ (สิ่งที่ถูกจิตรู้) เกิดแล้วก็ดับ ไม่ใช่ไปรักษาจิตให้เที่ยง

  พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป ทั้งวันทั้งคืน” พวกเราหัดดูของจริง ก็จะเห็นว่าจิตนั้นเกิดดับตลอดเวลา

- สรุปการภาวนา ขั้นแรกต้องฝึกให้มีจิตตั้งมั่น วิธีง่ายๆ คือฝึกสติให้รู้ทันจิตที่ไหลไปคิด ก็จะได้จิตที่ตั้งมั่นขึ้นมา จากนั้นก็มาเลือกกัมมัฏฐานให้เหมาะกับตัวเรา ถ้าจะเจริญวิปัสสนา คนไหนถนัดรู้กายเป็นหลักก็รู้กายไปเดินจงกรมไป หรือนั่งหายใจไป มีใจเป็นคนดู สุดท้ายก็เห็นทั้งกายทั้งจิต คนไหนถนัดรู้จิตเป็นหลักก็รู้จิตไปในทุกอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอนก็รู้ทันจิตไปเรื่อย ในที่สุดก็รู้ทั้งกายรู้ทั้งจิตเหมือนกันนั่นแหละ สุดท้ายก็ไปลงที่เดียวกัน คือเห็นขันธ์ทั้งหมดตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์ มันถึงจะปล่อยวางได้

2.18 หลวงพ่อสอนให้รู้ทั้งปริยัติและปฏิบัติ

5 ตุลาคม 2555 (1)

- การเรียนธรรมะมันกร่อนลงทุกๆ รุ่น กร่อนลงไปเรื่อยๆ ธรรมะของดีของวิเศษที่ครูบาอาจารย์สืบทอดมานั้น ถ้าลูกศิษย์เรียนแล้วไม่ได้แก่นก็รักษาเอาไว้ไม่ได้ ค่อยๆ หายไป

  ที่หลวงพ่อขยันสอนก็เพื่อรื้อฟื้นธรรมะที่เรียนมาจากครูบาอาจารย์นั่นแหละ เอามาถ่ายทอดให้คนรุ่นเราฟัง ธรรมะที่เรียนกันมามันกระจัดกระจายเหมือนได้จิ๊กซอว์มาตัวหนึ่ง พอไปเรียนอีกที่หนึ่งก็ได้มาอีกตัวหนึ่ง ไม่รู้จะต่อกันอย่างไร หลวงพ่อก็เอาจิ๊กซอว์ทั้งหมดมาเรียงร้อยให้ดูว่าอะไรอยู่ก่อนอะไรอยู่หลัง เพราะมันมีลำดับของมันว่าจะต่อกันอย่างไร บอกละเอียดยิบเลยนะ อยู่ที่ว่าพวกเราจะไปต่อจิ๊กซอว์ไหม ถ้าลงมือทำก็จะเห็นผลของการปฏิบัติเป็นลำดับๆ ไป

  บางเรื่องมีอยู่ในตำราแต่ว่าอธิบายไม่ได้เพราะมีแต่ชื่อ ไม่รู้ว่าสภาวะมันต่างกันอย่างไร ดังนั้น ถ้านักปริยัติมาฟังภาคปฏิบัติบ้างก็จะเข้าใจมากขึ้น ส่วนนักปฏิบัติถ้ารู้ปริยัติก็จะไม่เดินไปผิดทาง

หลวงพ่อนำเอาธรรมะที่เรียนมาจากครูบาอาจารย์มาถ่ายทอดให้คนรุ่นเราฟัง โดยการเรียงร้อยให้ดูตั้งแต่ต้นทางจนถึงปลายทาง

- หลวงพ่ออยู่กับครูบาอาจารย์รุ่นก่อนๆ ท่านสอนให้มีจิตที่เป็นพุทโธ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แล้วก็มาเจริญปัญญาแยกธาตุแยกขันธ์ต่อไป

  พอมาถึงรุ่นหลัง ธรรมะกร่อนลง เหลือแต่คำว่าพุทโธ ท่องพุทโธๆๆ ไปเรื่อยๆ ไม่รู้ว่าพุทโธคืออะไร การแยกธาตุแยกขันธ์ก็หายไป ได้แต่ความสงบเฉยๆ ซึ่งไม่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการภาวนาพุทโธ

ครูบาอาจารย์รุ่นก่อนท่านสอนให้มีจิตที่เป็นพุทโธ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แล้วก็มาเจริญปัญญาแยกธาตุ แยกขันธ์ต่อไป

บางคนก็สอนให้ประคองจิต รักษาจิต รู้สึกตัวไปเรื่อย มีจิตผู้รู้แต่ไม่เดินปัญญา ไม่รู้ว่าถัดจากมีจิตรู้แล้วต้องแยกธาตุแยกขันธ์ พิจารณาธาตุขันธ์เป็นไตรลักษณ์ เมื่อมองภาพรวมของการปฏิบัติไม่ออก ธรรมะก็แหว่งกร่อนไปเรื่อยจนกระทั่งไม่รู้จักสมาธิชนิดที่จิตเป็นผู้รู้

การเจริญปัญญาแยกธาตุแยกขันธ์ก็ลดระดับลงมาเป็นความรู้สึกตัว แล้วให้ไปคิดพิจารณาร่างกายเป็นปฏิกูลอสุภะ เป็นการลดระดับจากวิปัสสนากลายเป็นสมถะไปเลย ส่วนการสอนให้รู้สึกตัวแล้วอยู่เฉยๆ ทำอะไรให้รู้สึกตัวๆ ก็ไม่เกิดปัญญาหรอก

- หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ท่านประณีตเรื่องจิตมาก เรื่องสมาธิก็หาตัวจับไม่ได้เลย ท่านแยกแยะออกว่าสมาธิมี 2 ชนิด

ชนิดแรก เป็นสมาธิที่จิตเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว ท่านเรียกว่าฌาน เป็นสมาธิที่จิตไปอยู่ที่อารมณ์

ชนิดที่สอง เป็นสมาธิที่จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ท่านเรียกว่าสมาธิ เป็นสมาธิที่จิตตั้งมั่นอยู่ที่จิต

หลวงปู่เทสก์สอนเรื่องฌานกับสมาธิ และ เรื่องจิตกับใจ

ท่านแยกจิตใจได้ว่ามี 2 ชนิด ชนิดหนึ่งเป็น “จิต” เป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง อีกชนิดหนึ่งเป็น “ใจ” เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ท่านสอนให้ฝึกจนมีใจที่มีสมาธิแล้วไปเดินปัญญาต่อ

- ในพระไตรปิฎกอธิบายถึงจิตที่ตั้งมั่นว่า ให้ทำกัมมัฏฐานสักอย่างหนึ่งที่เข้าฌานได้ เช่น อานาปานสติ พอจิตเข้าถึงปฐมฌานก็มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา และเมื่อถึงทุติยฌาน จิตจะละวิตกและวิจาร เกิดเอโกทิภาวะ จะมีตัวรู้เด่นขึ้นมา แต่ในทางปริยัติไปแปลเอโกทิภาวะ

เอโกทิภาวะ ในทุติยฌาน ทำให้เกิดจิต “ผู้รู้”

ว่าสมาธิ เพราะบอกไม่ถูกว่ามันคือสมาธิชนิดไหน ที่จริงเอโกทิภาวะก็คือความตั้งมั่นของจิต ซึ่งจิตที่ตั้งมั่นก็คือตัวรู้นั่นเอง เป็นภาวะที่จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

อารมณ์ที่เข้าถึงฌานส่วนใหญ่จะมีปฏิภาคนิมิต เช่น ถ้าทำอานาปานสติ รู้ลมหายใจ ลมจะกลายเป็นแสงสว่าง สุดท้ายก็กลายเป็นดวงสว่างขึ้นมาเรียกว่าปฏิภาคนิมิต คำว่าวิตกก็คือการที่จิตตรึกอยู่ที่ดวงปฏิภาคนิมิตนี้ ส่วนวิจารก็คือการที่จิตเคล้าเคลียอยู่ที่ดวงปฏิภาคนิมิต ไม่หนีไปที่อื่น จิตก็มีปีติ มีความสุข มีเอกัคคตาขึ้นมา พอเข้าถึงทุติยฌาน จิตเห็นว่าการที่ยังตรึกยังตรองในดวงปฏิภาคนิมิตก็ยังเป็นภาระ จิตจึงวางดวงปฏิภาคนิมิต ปีติก็โดดเด่นขึ้นมา มีความสุขมีเอกัคคตาแล้วก็มีเอโกทิภาวะ คือจิตตั้งมั่นขึ้นมาเป็น “ผู้รู้” นั่นเอง มันเป็นผู้รู้ได้เพราะมันไม่คิด ไม่ตรึก (วิตก) ไม่ตรอง (วิจาร) เมื่อเลิกตรึกเลิกตรอง ตัวรู้จึงเด่นขึ้นมา

ถ้าทำฌานไม่เป็น หลวงพ่อก็สอนให้ฝึกให้เกิดจิตผู้รู้ ด้วยการคอยรู้ทันจิตที่ไหลไปคิดกับไหลไปเพ่ง

ถ้าได้ตัวรู้แล้ว ไม่ใช่รู้อยู่เฉยๆ ในคัมภีร์สอนให้โน้มน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ คำสอนนี้ก็อธิบายไม่ถูกอีก พวกหนึ่งก็สอนว่าให้ไปคิดพิจารณา เช่น พิจารณาร่างกายเป็นปฏิกูลอสุภะซึ่งไม่เกี่ยวกับวิปัสสนาเลย การพิจารณาร่างกายเป็นปฏิกูลอสุภะเป็นสมถะ เอาไว้ข่มราคะเท่านั้น อีกพวกหนึ่งก็สอนหลุดไปอีกข้างหนึ่ง เช่น ให้ปฏิบัติตามแนวของโสฬสญาณหรือญาณ 16 แต่ไม่รู้ว่าก่อนที่จะมาเจริญญาณ 16 ต้องมีจิตผู้รู้ก่อน นี่เป็นตัวอย่างให้เห็นว่าในตำรามีอยู่ทั้งหมด แต่มันกระจัดกระจาย ตีความไม่ถูก ก็ภาวนาไม่ถูกหรอก

พอมีจิตผู้รู้ แล้วให้โน้มน้อมจิตไป เพื่อให้เกิดญาณทัสสนะ ก็คือให้มาเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้จิตไปเห็นความจริงของรูปนาม จนเกิดปัญญา

ถ้าทำฌานไม่เป็น หลวงพ่อก็บอกให้ทำอีกวิธีหนึ่ง ใช้วิธีทำกัมมัฏฐานอะไรสักอย่างหนึ่งแล้วคอยรู้ทันจิตที่ไหลไป (จิตที่ไหลไปมี 2 แบบ คือไหลไปคิดกับไหลไปเพ่ง) เพื่อให้ได้จิตที่ตั้งมั่นอยู่ที่จิต เป็นสมาธิที่จะนำไปใช้ทำวิปัสสนาเจริญปัญญา แต่สมาธิชนิดนี้จะอยู่ได้ไม่นาน

ต่อไปพอมีตัวรู้แล้ว ก็หลงกลอีก ไปรักษาตัวรู้เอาไว้ทั้งวันเลย คิดเอาว่ารู้ตัวไปเรื่อยๆ แล้วจะเกิดมรรคผล ทำอย่างนี้ไม่มีวันเกิดมรรคผลหรอก เพราะเราต้องโน้มน้อมจิตตัวนี้แหละเพื่อให้เกิดญาณทัสสนะ คือมาแยกรูปแยกนาม มาดูไตรลักษณ์ของรูปนาม

- ในพระไตรปิฎกจะสอนว่าพอออกจากฌานแล้วในขณะนั้นจิตอ่อน จิตเบา จิตนุ่มนวล จิตคล่องแคล่วว่องไว ควรแก่การงาน ให้โน้มน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ ไม่ใช่ให้รู้ตัวอยู่เฉยๆ

ถามว่าโน้มน้อมจิตเป็นอย่างไร ถ้าคนที่ไม่ได้ภาวนาก็ตีความออกไปว่าเมื่อออกจากสมาธิแล้วก็คิดพิจารณาเอาที่จริงญาณทัสสนะไม่ได้เกิดจากการคิด เพราะญาณแปลว่าปัญญาหยั่งรู้ ดังนั้นการโน้มน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะก็คือให้มาทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้จิตเกิดปัญญาคือเห็นความจริงของรูปนาม

ในทางปริยัติเขาก็สอนว่าให้เริ่มต้นด้วยการแยกรูปนาม ถัดจากแยกรูปนามก็จะเห็นว่ารูปแต่ละรูปมีเหตุถึงจะเกิด ไม่มีเหตุไม่เกิด นามแต่ละนามมีเหตุถึงจะเกิด ไม่มีเหตุไม่เกิด เห็นเหตุเห็นปัจจัยของรูปนามแต่ละอย่างแล้วเห็นว่ารูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่ยังเป็นการเห็นด้วยการพิจารณา ยังเป็นการคิดเปรียบเทียบอยู่ ต่อจากนั้นถึงจะขึ้นวิปัสสนา คือเห็น

ปัญญาของวิปัสสนาจะเห็นความเกิดดับของรูปนาม จนถึงปัญญาที่ควรแก่การหยั่งรู้อริยสัจ

เมื่อปัญญาเกิดในเบื้องต้นจะเห็นว่าตัวเราไม่มี ในเบื้องปลายจะเห็นว่ารูปนามเป็นตัวทุกข์

รูปปัจจุบันเกิดดับให้ดู รูปเย็น รูปร้อน รูปอ่อน รูปแข็ง รูปตึง รูปไหว อะไรอย่างนี้ เกิดแล้วดับๆ ให้ดูต่อหน้าต่อตา หรือเห็นนามธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็จะเป็นวิปัสสนาจริงๆ

ในที่สุดปัญญามันก็เกิด ปัญญาเบื้องต้นก็จะเห็นว่าตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนามซึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เห็นตัวปัจจุบันนี่แหละเกิดดับๆ มีแต่ของที่เกิดแล้วดับ ปัญญาเบื้องปลายจะเข้าใจว่าสิ่งที่มีมีแต่ตัวทุกข์ จะเห็นเลยว่าตัวที่เกิดขึ้นคือตัวทุกข์เกิดขึ้น ตัวที่ตั้งอยู่คือตัวทุกข์ตั้งอยู่ ตัวที่ดับไปก็คือตัวทุกข์ดับไป

ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งก็ละสมุทัย หมดความรักใคร่ผูกพันในรูปธรรมนามธรรมทั้งหลาย เมื่อหมดความรักใคร่ผูกพันทำลายสมุทัยได้ก็แจ้งนิโรธคือพระนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะที่สิ้นตัณหา สิ้นความดิ้นรนปรุงแต่งของจิต ในขณะนั้นแหละเกิดอริยมรรค สรุปก็คือการรู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ้งนิโรธ เจริญอริยมรรค เกิดในขณะจิตเดียวกัน

2.19 วิธีฝึกให้มีสติและสมาธิ

8 เมษายน 2555 (1) , 9 พฤศจิกายน 2555 (1)

"สติ"
เป็นเครื่องคุ้มครองจิต ไม่ให้ตกไปสู่ความชั่ว

"ปัญญา"
เป็นเครื่องมือทำให้จิตบริสุทธิ์หลุดพ้นจากอาสวกิเลส

สติเป็นตัวรู้ทัน ปัญญาเป็นตัวเข้าใจ

สติเป็นตัวจับ ปัญญาเป็นตัวตัด

- สิ่งที่จำเป็นและต้องใช้มากในการเรียนกัมมัฏฐานคือ "สติและปัญญา" เพราะสติเป็นเครื่องอารักขา เป็นเครื่องคุ้มครองจิต ไม่ให้ตกไปสู่ความชั่ว ส่วนปัญญาเป็นเครื่องมือทำให้จิตบริสุทธิ์หลุดพ้นจากอาสวกิเลส

  กิเลสเกิดขึ้นโดยอาศัยผัสสะ คือตามองเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายกระทบสัมผัส ใจคิดนึกปรุงแต่ง พอมีผัสสะ (การกระทบระหว่างอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ) ทำให้เกิดเวทนา คือความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ เกิดที่จิต ถ้ารู้ทันก็จะจบลงตรงนี้ จะเกิดปัญญาเห็นว่าเวทนาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตที่ไปรู้เวทนาก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

  ถ้าเห็นตรงนี้ไม่ทันจะเกิดสังขาร เกิดการปรุงดีปรุงชั่วขึ้นมา ส่วนใหญ่จะปรุงชั่ว เพราะจิตเคยชินที่จะปรุงชั่ว

- พอเวทนาเกิดแล้วกิเลส (โลภะ โทสะ โมหะ) ก็จะแทรกตามเวทนา ถ้าเรารู้ทันว่ากิเลสเกิดก็คือสติเกิด เมื่อนั้นกิเลสก็ดับ มีหลักอย่างนี้

  ให้เราคอยรู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ ถ้าเรารู้ทันกิเลสกิเลสจะดับอัตโนมัติ เราไม่ต้องไปดับกิเลส เพราะกิเลสเกิดร่วมกับสติไม่ได้ เหมือนกับความมืด ถ้าเราทำความสว่างให้เกิด ความมืดก็ดับไปเอง ไม่ต้องไปหาทางดับความมืด

การฝึก ให้เกิด “สติ” จะตาม ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต หรือดูกระบวนการ การทำงาน ของธรรมก็ได้

- สติเป็นอนัตตา สั่งให้เกิดมันก็ไม่เกิด เราจึงต้องฝึกให้สติเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ในคัมภีร์ของเราสอนเอาไว้ละเอียดลออว่า “ถิรสัญญาเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ” หมายถึงว่าการที่จิตจำสภาวธรรม (รูปธรรมและนามธรรม) ได้แม่น สติจะเกิดเอง เช่น จิตจำความโกรธได้แม่นยำ พอความโกรธเกิดขึ้นในจิตแม้จะเล็กน้อย สติจะระลึกได้เองว่าความโกรธเกิดขึ้นแล้ว ถ้าจิตจำสภาวะของราคะได้แม่น พอราคะเกิด สติก็จะเกิดเองเป็นอัตโนมัติเลย ถ้าจำได้ว่าจิตฟุ้งซ่านเป็นอย่างไร พอจิตฟุ้งซ่านปุ๊บ สติจะเกิดเองว่าตอนนี้ฟุ้งซ่านแล้ว
- เบื้องต้นเรามาฝึกให้มีสติให้ได้ก่อน ด้วยการหัดรู้สภาวะให้แม่น คนไหนถนัดรู้สภาวะทางใจก็รู้สภาวะทางใจไป

  พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดูจิตที่เป็นคู่ เช่น จิตมีโทสะให้รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะให้รู้ว่าจิตไม่มีโทสะ คนไหนชอบฟุ้งซ่านก็คอยรู้ทันจิตฟุ้งซ่าน จิตก็จะหายฟุ้งซ่าน คนไหนขี้โลภก็คอยรู้ทันเวลาความโลภเกิดขึ้นในใจ ถ้าความโลภหายไปก็รู้ทันอีก

  หรือคนไหนไม่ถนัดดูกิเลสก็มาดูความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ (เวทนา) คนไหนมีความทุกข์ในใจมากก็คอยรู้ทันความทุกข์ จะเห็นว่าความทุกข์ก็ไม่คงที่ เดี๋ยวมาก เดี๋ยวน้อย เดี๋ยวหายไป เดี๋ยวมาอีก พอรู้บ่อยๆ จนจิตจำสภาวะของความทุกข์ได้แม่น ต่อไปความทุกข์เขยิบตัวเข้ามาในจิตนิดเดียว สติจะเกิดเอง เป็นตัวรู้ทันว่าทุกข์แล้ว คนไหนมีความสุขมากเราก็มารู้ทัน เวลาจิตใจมีความสุขขึ้นมาเราก็รู้ ความสุขหายไปเราก็รู้ ต่อไปพอความสุขเล็กๆ น้อยๆ เกิดขึ้นในจิต สติจะระลึกได้เองรู้ทันว่าความสุขมาแล้ว

ถ้าคนไหนดูสภาวะทางใจไม่เป็นก็ให้มาดูสภาวะทางกาย เช่น หายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว คนไหนชอบขยับมือ ขยับไปแล้วก็รู้สึกตัว คนไหนชอบดูการเคลื่อนไหว ร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึก ร่างกายหยุดนิ่งรู้สึก ถ้ายังรู้ละเอียดไม่ได้ถึงการเคลื่อนไหว ถึงการหยุดก็แค่รู้ว่ามันเคลื่อนอยู่ก็รู้สึก ต่อไปก็จะเห็นว่ามันเคลื่อนก็รู้ มันหยุดก็รู้ ในที่สุดจิตก็จะจำสภาวะของร่างกายได้แม่น พอร่างกายเคลื่อนไหวสติจะเกิดเอง ร่างกายหยุดเคลื่อนไหวสติจะเกิดเอง

- ว่าโดยสรุป เราจะฝึกให้เกิดสติโดยดูสังขาร คือ กุศล อกุศล หรือดูเวทนา ดูความสุขทุกข์ในกาย ดูความสุขทุกข์ เฉยๆ ในใจ หรือฝึกดูกายก็ได้ เพราะเป็นสิ่งที่มีอยู่ตลอดเวลา เราก็จะมีสติเกิดได้ทั้งวัน แล้วแต่ความถนัดของแต่ละคนซึ่งไม่เหมือนกัน

- เมื่อเราฝึกสติได้ดีแล้ว ก็ใช้สติมาเป็นเครื่องมือพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา ต่อไป

  สำหรับคนที่มีสติ ศีลจะขยับขึ้นไปเป็นอินทรียสังวรศีล คือ เมื่อตาเห็นรูป ความรู้สึกเกิดขึ้นที่จิต มีสติรู้ทัน กิเลสจะครอบงำจิตไม่ได้ เมื่อหูได้ยินเสียง กิเลสเกิดขึ้นที่จิต มีสติรู้ทัน กิเลสจะครอบงำจิตไม่ได้ ศีลก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

  ต่อไปก็มาพัฒนาสมาธิที่ถูกต้อง สมาธิมี 2 ชนิด ซึ่งเราจะจำแนกได้ถ้ารู้จักจิตและอารมณ์ สิ่งที่เรียกว่าจิตคือธรรมชาติที่เป็นผู้รู้อารมณ์ ส่วนอารมณ์เป็นสิ่งที่ถูกจิตรู้ ได้แก่เรื่องราวที่คิด รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย และความรู้สึกทางใจ เป็นต้น จิตกับอารมณ์เป็นของที่มีคู่กันเสมอ เมื่อใดมีจิต เมื่อนั้นมีอารมณ์

สมาธิชนิดที่ 1 เป็นสมาธิชนิดที่จิตเคลื่อนไปเกาะอยู่ที่ตัวอารมณ์ ไปนิ่งอยู่ในอารมณ์อย่างเดียว เป็นสมาธิเพ่งอารมณ์ เป็นสมาธิออกนอก เช่น เวลารู้ลมหายใจจิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ เวลาขยับมือจิตจะเคลื่อนไปอยู่ที่มือแน่วแน่อยู่ที่มือ ไม่หนีไปอยู่ที่ไหนเลย สมาธิชนิดนี้เรียกว่า “อารัมมณูปนิชฌาน” เอาไว้ทำสมถกัมมัฏฐาน เอาไว้ทำงานทางโลก ไม่ได้เอาไว้ทำวิปัสสนา

สมาธิชนิดที่ 2 เป็นสมาธิชนิดที่จิตตั้งมั่นอยู่ที่จิต ตั้งมั่นเป็น “ผู้รู้” ผู้ดู เป็นคนดู เห็นอารมณ์เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง จิตเป็นแค่คนดู เหมือนเราดูละคร ตัวละครก็แสดงไปตัวละครตัวนี้ออกมาแล้วก็เข้าไป หมุนเวียนให้เราดู สมาธิชนิดนี้เรียกว่า “ลักขณูปนิชฌาน” เป็นสมาธิที่ใช้ทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน และเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะที่เกิดอริยมรรคอริยผล รวมทั้งเป็นสมาธิที่พระอริยบุคคลใช้เข้าผลสมาบัติ

- จิต “ผู้รู้” คือจิตที่ตั้งมั่น สั่งให้เกิดไม่ได้ ต้องอาศัยการฝึก ซึ่งมี 2 วิธี

  วิธีที่ 1 ทำฌานจนได้ฌานที่ 2 จะได้จิตผู้รู้ที่ต่อเนื่องยาวนาน แต่ไม่เกิน 7 วัน

  วิธีที่ 2 อาศัยสติรู้ทันจิตที่เคลื่อนไป เช่น เคลื่อนไปดูรูป ไปฟังเสียง ไปดมกลิ่น ไปลิ้มรส ไปรู้สัมผัสทางกาย ไปคิดนึกทางใจ เคลื่อนได้ 6 ช่องทาง แต่ที่เคลื่อนบ่อยที่สุดคือเคลื่อนไปคิด เมื่อคิดไปแล้วมีสติรู้ทันว่าจิตคิด จิตที่คิดจะดับ เกิดจิตที่รู้ขึ้นชั่วขณะ จิตจะตั้งมั่น แต่จะตั้งมั่นชั่วขณะเท่านั้นเอง เรียกว่า “ขณิกสมาธิ” ซึ่งก็เพียงพอที่จะใช้ทำวิปัสสนาแล้ว

- ให้เราทำกัมมัฏฐานอย่างหนึ่งขึ้นมา เช่น บริกรรมพุทโธ แล้วถ้าจิตไหลไปอยู่กับพุทโธ ก็รู้ทันว่าจิตเคลื่อนไป จิตหนีไปคิดก็รู้ทันว่าจิตหนีไปคิด หรือดูท้องพองยุบแล้วจิตไหลไปอยู่ที่ท้อง ก็รู้ว่าจิตไปอยู่ที่ท้อง รู้ทันจิตอย่างนี้ไปเรื่อยถึงจะเรียกว่าจิตตสิกขา สิ่งที่ได้ก็คือจะได้จิตที่ตั้งมั่น และเป็นการตั้งมั่นโดยที่ไม่ได้เจตนาจะให้ตั้งมั่นด้วย พอจิตเคลื่อนไปแล้วสติระลึกได้ รู้ทันจิตที่เคลื่อน จิตก็จะตั้งมั่นอัตโนมัติ

- สติเป็นตัวรู้ทัน ปัญญาเป็นตัวเข้าใจ สติเป็นตัวจับ ปัญญาเป็นตัวตัด

  ถ้ามีสติรู้รูปนามกายใจและมีสมาธิชนิดตั้งมั่น แล้วพัฒนาต่อไปก็จะเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงว่า ความสุข ความทุกข์ กุศล อกุศล ทั้งหลาย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของบังคับไม่ได้ มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้

- เราต้องฝึกจนได้สติอัตโนมัติ ศีลอัตโนมัติ สมาธิอัตโนมัติ ปัญญาอัตโนมัติ อริยมรรคถึงจะเกิดขึ้นได้

  ถ้ายังจงใจอยู่เรียกว่ายังมี “มโนสัญญเจตนา” คือยังมีการกระทำกรรมของจิตอยู่ จิตจะไปสร้างภพ ยังไม่เกิดมรรคผลหรอก

2.20 จิตที่สงัดจากกามจะตั้งมั่น

21 มกราคม 2554 (1)

ผู้ปฏิบัติต้องสำรวมในกาม และฝึกจิตใจให้มีความสุขอยู่กับตัวเอง โดยไม่ต้องอาศัยวัตถุกาม

- กาม เป็นศัตรูของสมาธิ ถ้าเราหมกมุ่นหาความเพลิดเพลินไปทางตาหูจมูกลิ้นกาย จิตจะติดอยู่ในกามคุณอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสทางกาย จิตจะไม่มีสมาธิ ทำให้ภาวนายาก

ผู้ปฏิบัติต้องพยายามสำรวมในกามและมาฝึกจิตฝึกใจให้มามีความสุขอยู่กับตัวเอง ไม่ใช่ไปมีความสุขที่อิงอาศัยรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ (สิ่งที่มากระทบสัมผัสร่างกาย) ถ้าทำได้ จิตก็จะรวม จิตก็จะสงบ จิตก็จะมีศีล มีสมาธิ เหมาะกับการเดินปัญญา

ในพระไตรปิฎกมีคำว่าสงัดจากกามหลายแห่ง เวลาพูดถึงสมาธิจะเน้นไปที่สงัดจากกาม แต่ไม่ใช่สงบอยู่เฉยๆ เราต้องสงัดจากกามแบบฉลาด คือเห็นโทษของกาม

ถ้าจิตไม่ติดอยู่ในกาม โดยมีปัญญาเห็นโทษของกาม จิตก็จะมีสมาธิแบบสงบและตั้งมั่น ดีกว่าการน้อมจิตให้สงบอยู่เฉยๆ

เราจะเห็นเลยว่าเมื่อจิตใจวุ่นวาย วิ่งไปดู วิ่งไปฟัง วิ่งไปคิดทั้งวัน ไม่เห็นจะดีตรงไหนเลย พอเรารู้ทันใจตัวเองเรื่อยๆ เราจะเห็นว่าทุกครั้งที่ใจวิ่งไปมีแต่ความทุกข์ ใจจะค่อยๆ ถอยออกมา ใจจะไม่ซ่านไปทางตาหูจมูกลิ้นกาย ใจจะสงบและตั้งมั่น เพราะจิตที่สงัดจากกามจะตั้งมั่น

ส่วนจิตที่สงบอย่างเดียว แล้วก็มีความสุขสงบเพลินอยู่อย่างนั้น ก็ยังถือว่าเป็นกามเหมือนกัน แต่เป็นกามชั้นละเอียด ได้แก่รูปราคะและอรูปราคะ ยังไม่สงัดจริงหรอก

- หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ท่านยกย่องมรณสติมาก ท่านสอนว่า ถ้าทำกัมมัฏฐานอะไรแล้วจิตก็ไม่ลง ให้เจริญมรณสติ เพราะคนเราอย่างมากก็แค่ตาย ที่เราดิ้นรนอะไรต่ออะไรมากมายเพราะเราลืมตาย คิดว่าจะอยู่นาน จึงเที่ยวพล่านไปในกาม ถ้าเรารู้ว่าอีกไม่นานจะต้องตาย ก็จะไม่แสวงหาอะไรให้มากจนเกินไป ใจจะค่อยสงบเข้ามา

Daibutsu at Nihonji Temple, Mt. Nokogiri, Japan

2.21 การปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุด

13 พฤศจิกายน 2554 (2)

- สมัยหนึ่งพระอินทร์ได้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อะไรคือแก่นธรรมคำสอนในธรรมวินัยของพระองค์ แล้วทำอย่างไรจะเข้าถึงธรรมอันสูงสุดนี้ด้วยวิธีที่ลัดสั้นที่สุด”

  พระพุทธเจ้าทรงตอบว่า “ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น” ก็คือไม่ยึดในรูปธรรมนามธรรม เป็นแก่นคำสอนของพระพุทธศาสนา

- การที่จะไม่ยึดรูปนามได้นั้น ต้องฝึกตามเห็นเวทนา (ความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ) เนืองๆ เรียกว่า “เวทนานุปัสสี” คือเวทนาเกิดขึ้นแล้วมีสติรู้ทัน ก็จะเห็นเลยว่า เวทนาทุกชนิดเกิดแล้วดับทั้งสิ้น ตามรู้อย่างนี้เรียกว่า “อนิจจานุปัสสี” ถ้าตามเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาเนืองๆ จะเกิดวิราคะคือความสิ้นตัณหา

  ตัณหาเกิดจากความอยาก ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้นแล้วเรารู้ไม่ทัน ตัณหาจะเกิด เช่น พอเกิดสุขขึ้นมาก็จะอยากได้อยากมี อยากเป็น พอเกิดทุกข์ขึ้นมาก็อยากให้หายไป

- ทีนี้ถ้าเรามีสติรู้ทันก็จะเห็นว่า ความสุขก็อยู่ชั่วคราว ความทุกข์ก็อยู่ชั่วคราว ความอยากจะหายไป ไม่เห็นจะต้องอยากได้ความสุขเลย เพราะความสุขก็เป็นของชั่วคราว ไม่เห็นจะต้องอยากให้ความทุกข์หายไปเลย เพราะความทุกข์ก็เป็นของชั่วคราว พอเราเห็นความจริงว่าความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว ความอยากจะหายไป เราก็จะเห็นใจคลายความอยากไปเรื่อยๆ

- การที่เห็นใจคลายความอยากออกไปเรื่อยๆ เรียกว่า “วิราคานุปัสสี” ตัณหาจะถูกทำลายลงไป

พระพุทธมหามณีรัตนปฏิมากร (พระแก้วมรกต) เครื่องทรงฤดูฝน
วัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว) พระบรมมหาราชวัง กรุงเทพมหานคร

วิธีการ ปฏิบัติ คือ การตามดู ความไม่เที่ยง ของเวทนา

เมื่อจิตปราศจากราคะ “นิโรธานุปัสสี” ก็เกิดขึ้น เห็นความพ้นทุกข์ความดับทุกข์ เพราะตัวความทุกข์ก็เกิดจากตัณหานั่นเอง ถ้าตัณหาไม่มี ความทุกข์ก็ไม่มี

นิโรธ คือความดับทุกข์ เมื่อเราเห็นความดับทุกข์แจ่มแจ้ง มันจะสลัดคืนรูป คืนนาม คืนกาย คืนใจ ให้โลก เรียกว่า “ปฏินิสสัคคะ” คือ การสลัดคืนรูปคืนนามให้โลก โดยคืนกายก่อน ส่วนจิตนั้นคืนในนาทีที่บรรลุพระอรหันต์

- การที่ใจสลัดคืนความยึดถือในรูปนามไปแล้ว เรียกว่าไม่ยึดถือสิ่งใดในโลก ก็เข้าถึงแก่นธรรมที่ว่า “ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น” ดังนั้น การตามดูความไม่เที่ยงของเวทนา จึงเป็นวิธีปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุด

2.22 สมถะ เรียนสิ่งที่เป็นหนึ่ง วิปัสสนา เรียนสิ่งที่เป็นคู่

11 พฤศจิกายน 2554 (2)

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องคอยตามรู้สิ่งที่เป็นคู่ เพื่อให้เห็นว่าไม่มีอะไรที่คงที่ แสดงความไม่เที่ยง แสดงการทนอยู่ไม่ได้ แสดงการบังคับไม่ได้

สิ่งที่เป็นคู่ หมายถึงสิ่งที่มีการเทียบเคียงกันได้ เช่น แยกรูปกับนาม สุขทุกข์กับจิต กุศลอกุศลกับจิต

- การทำสมถกัมมัฏฐานนั้น ให้น้อมจิตไปอยู่ในสิ่งเดียวในอารมณ์อันเดียว คือดูสิ่งที่เป็นหนึ่ง หายใจก็ดูหายใจอย่างเดียว ไม่ให้จิตหนีไปที่อื่น จะจับความสว่างความว่าง ก็จับแต่ความสว่างความว่าง ไม่เอาตัวอื่น

- การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องคอยตามรู้สิ่งที่เป็นคู่ๆ เพื่อให้เห็นว่าไม่มีอะไรคงที่ เราเรียนของที่พลิกไปพลิกมา เรียนของที่แปรปรวน เรียนเพื่อจะรู้ว่ามันเปลี่ยนไปได้นั่นแหละ มันแสดงความไม่เที่ยง แสดงการทนอยู่ไม่ได้ แสดงการบังคับไม่ได้

- เวลาเราเรียนกัมมัฏฐาน เราเรียนธรรมะที่เป็นคู่ๆ เห็นในสิ่งที่เป็นคู่ทั้งหมดเลย อย่างน้อยก็ต้องแยกรูปกับนาม เช่น ร่างกายเคลื่อนไหวมีใจเป็นคนดู ก็จะเห็นเลยว่าร่างกายไม่ใช่เรา หรือจะแยกความรู้สึกก็ได้ เช่น ความรู้สึกสุขความรู้สึกทุกข์กับจิตเป็นของเข้าคู่กัน มีจิตเป็นคนรู้ หรือกุศลอกุศลเกิดขึ้นมีจิตเป็นคนไปรู้ กุศลอกุศลเป็นสิ่งที่ถูกรู้ มีจิตเป็นผู้รู้ผู้ดู

  ถ้าจะดูให้ละเอียดลงไปอีกก็จะเห็นว่าความสุขเกิดขึ้นแล้วความสุขก็หายไป นี่ก็หนึ่งคู่ คนไหนมีความทุกข์มากก็ดูไป เดี๋ยวจิตก็ทุกข์ เดี๋ยวจิตก็ไม่ทุกข์ นี่ก็อีกคู่หนึ่งฯลฯ

- ในสติปัฏฐานจะสอนสิ่งที่เป็นคู่ๆ เช่น ร่างกายหายใจเข้า ร่างกายหายใจออก ก็เป็นคู่ เห็นร่างกายที่หายใจเข้าไม่ใช่เรา เห็นร่างกายหายใจออกไม่ใช่เรา และจะเห็นว่าร่างกายที่หายใจเข้าก็ไม่เที่ยง ร่างกายที่หายใจออกก็ไม่เที่ยง สุดท้ายจะเห็นร่างกายทั้งหมดไม่เที่ยง

เมื่อมีปัญญาพอ จะรู้ว่าทุกอย่าง ไม่มีอะไรคงที่ถาวร สิ่งใดเกิดได้ สิ่งนั้นก็ดับได้

ถ้าดูเวทนาก็จะเห็นว่า มีความสุขขึ้นมา เดี๋ยวความสุขก็ไม่เที่ยง มีความทุกข์ขึ้นมา เดี๋ยวความทุกข์ก็ไม่เที่ยง หรือหยาบขึ้นมาหน่อยก็เห็นสุขกับทุกข์เป็นของคู่กัน ให้เห็นของที่เป็นคู่ๆ

กุศลกับอกุศลก็เป็นคู่ๆ กุศลก็อย่างหนึ่ง อกุศลก็อย่างหนึ่ง ตรงข้ามกัน ถ้าแยกให้ละเอียดเข้าไปอีกก็ได้ เช่น จิตที่เป็นกุศลบางดวงมีปัญญา จิตที่เป็นกุศลบางดวงไม่มีปัญญา แค่รู้ตัวอยู่เฉยๆ จิตที่เป็นอกุศลก็เป็นคู่ๆ โลภ โกรธหลงไม่เหมือนกัน ถึงมี 3 อย่างก็ถือว่าเป็นคู่ คู่หมายถึงมีการเทียบเคียงกันได้ คือไม่ใช่หนึ่ง

- เมื่อเรียนมากเข้า ปัญญามันพอ มันจะรู้เลยว่าทุกอย่างไม่มีอะไรคงที่ถาวร สิ่งใดเกิดได้สิ่งนั้นก็ดับได้ คนไหนภาวนาจนจิตยอมรับความจริงว่าสิ่งไหนเกิดสิ่งนั้นดับก็จะเป็นพระโสดาบัน

2.23 เราเรียนธรรมะจากสิ่งที่กลับข้าง

17 สิงหาคม 2554 (1), 14 มิถุนายน 2555 (2)

“ธรรม”
เรียนจากสิ่งที่
กลับข้างกัน
เพราะสิ่งที่เรา
ต้องการรู้นั้น
เราไม่เคยรู้
ไม่เคยเห็นมาก่อน
เราจึงต้องเรียน
จากสิ่งที่เรามี

ถ้าเรารู้ทุกข์
แล้วจะพบความสุข
มหาศาลของ
พระนิพพาน

ถ้าเข้าใจความจริง
สิ่งที่มีอย่างแจ่มแจ้ง
จะไปเข้าใจ
สิ่งตรงข้าม
อีกฝั่งหนึ่งได้

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเรียนจากสิ่งที่กลับข้างกัน เพราะสิ่งที่เราต้องการรู้นั้น เราไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นมาก่อน

ตัวอย่างเช่น เราต้องการฝึกให้มีจิตตั้งมั่น แต่คนในโลกนี้ไม่เคยมี ไม่เคยรู้ ไม่เคยเห็นจิตที่ตั้งมั่น บอกให้ทำจิตตั้งมั่นก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ถ้าเรารู้เคล็ดลับว่าให้เรารู้ทันจิตที่ไหลไปคิด จิตจะตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมาเป็น “ผู้รู้” เอง ดังนั้น อยากได้ “ผู้รู้” ก็ให้รู้ทัน “ผู้คิด” ธรรมะเรียนกลับข้างอย่างนี้นะ

ถ้าเราอยากเห็นพระนิพพาน ซึ่งเป็นอสังขตธรรม เป็นธรรมที่ไม่ปรุงแต่ง เป็นธรรมที่เป็นหนึ่ง เราก็ต้องเรียนรู้สังขตธรรม เป็นธรรมที่ปรุงแต่ง คือรูปนาม คือธรรมคู่

ถ้าเราอยากรู้จักทางสายกลางก็ต้องไม่ทำสิ่งที่สุดโต่ง 2 ด้าน คือ การปล่อยตัวปล่อยใจให้หลงไปตามกิเลสหมกมุ่นอยู่ในกามสุข (กามสุขัลลิกานุโยค) และการบังคับกดข่ม ทรมานตนเอง (อัตตกิลมถานุโยค) ก็จะพบทางสายกลางเอง

ให้เรารู้สิ่งที่ผิดก็จะถูกเอง เพราะถ้าเราไม่ทำสิ่งที่ผิดก็จะทำถูก แต่ถ้าจงใจทำให้ถูก จะไม่มีทางถูกเลย ธรรมะเวลาปฏิบัติจะกลับหัวกลับหางกันดูแปลกๆ แต่ว่าสมเหตุสมผลนะ

เราเรียนรู้จากสิ่งที่เรามี ถ้ารู้จักสิ่งนี้แจ่มแจ้ง เราจะไปเข้าใจสิ่งตรงข้ามอีกฝั่งหนึ่งได้ นี่เป็นความอัศจรรย์ของธรรมะ เป็นวิธีเรียนซึ่งไม่มีใครเหมือน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรียนจากสิ่งที่กลับข้างได้

2.24 วิปัสสนา ต้อง “เห็น” ไม่ใช่คิด ไม่ใช่เพ่ง

24 สิงหาคม 2555 (1)

สมาธิ ที่ใช้เจริญ วิปัสสนา ต้อง ตั้งมั่นจนจิตเป็น ผู้รู้ ผู้ดู ผู้เห็น

- การปฏิบัติธรรมที่ได้ผล ต้องถอนตัวเองออกจากความสุดโต่ง 2 ด้าน คือ การใช้ความคิดพิจารณา และการนั่งสมาธิเพ่งอารมณ์

ถ้าเราคิดเอาเองก็ไม่มีทางได้สัมผัสความจริง เพราะความคิดไม่ใช่ความจริง

การนั่งสมาธิอย่างเดียวแล้วหวังว่าวันหนึ่งจะบรรลุธรรม ก็เป็นทัศนะที่ผิดเช่นกัน นักปฏิบัติพวกนี้ก็ไม่รู้ว่าสมาธิมี 2 ชนิด

การใช้ความคิดพิจารณา และ การทำสมาธิเพ่งอารมณ์ เป็นการทำที่เนิ่นช้าเสียเวลามาก

สมาธิชนิดที่ 1
เป็นการเพ่งอารมณ์ให้จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว เป็นการฝึกจิตให้มีความสุข มีความสงบ มีความดี ทำไปเพื่อให้จิตได้พักผ่อน

สมาธิชนิดที่ 2
เป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่น เป็นผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นผู้รู้ ผู้ดู ผู้เห็น เพื่อให้จิตฉลาดเห็นความจริงของชีวิต ก็คือกายกับใจ คือรูปธรรมนามธรรมทั้งหลายนั่นเอง

ดังนั้น ถ้าไม่หลุดออกมาจากการเป็นผู้หลงคิดและผู้เพ่ง ก็ยังภาวนาไม่ถูกหรอก พยายามอย่าไปติด 2 ฝั่งนี้ จะทำให้เสียเวลามากเลย

2.25 จงทำญาณเห็นจิต ให้เหมือนตาเห็นรูป

14 กรกฎาคม 2555 (1)

จงทำญาณเห็นจิต ให้เหมือนตาเห็นรูป

ญาณ คือ ปัญญา
รูป คือ ธาตุ

ไม่ใช่คน
ไม่ใช่สัตว์
ไม่ใช่เรา
ไม่ใช่เขา

- หลวงพ่อไปเรียนกัมมัฏฐานกับหลวงปู่ดูลย์ อตุโล ท่านสอนให้ดูจิตตัวเอง วันแรกที่มาดูจิต จิตก็หลุดออกมาตั้งมั่น เป็นตัวผู้รู้ขึ้นมาด้วยการรู้ทันจิตที่หนีไปคิด พอสติระลึกรู้ทันจิตที่คิด จิตรู้ก็เกิดขึ้น

หลวงปู่ดูลย์สอนให้ดูจิต หลวงพ่อก็ไปดูตัวรู้ รักษาจิตให้นิ่งให้ว่าง ให้อยู่กับตัวผู้รู้ ดูอยู่ 3 เดือนก็ไปกราบหลวงปู่ กราบเรียนท่านว่า ผมเห็นจิตแล้ว จิตมันปรุงแต่งสารพัด บางทีก็เข้าไปยึดไปเกาะอารมณ์ ผมแก้ได้ทั้งหมดเลย จนจิตตั้งมั่นดูอยู่ได้สบาย

หลวงปู่บอกว่านั่นยังไม่ได้ดูจิต แต่ไปแทรกแซงอาการของจิต การดูจิตนั้นให้ใช้หลัก “จงทำญาณเห็นจิตให้เหมือนตาเห็นรูป”

การเห็นจิตนั้นให้เห็นด้วย “ญาณ” ก็คือตัวปัญญา ไม่ใช่เห็นด้วยสติ และให้เห็นเหมือนตาเห็น “รูป” ไม่ใช่เห็นคนเห็นสัตว์ ดังนั้น จึงมีการ “รู้” หรือ “เห็น” อยู่ 2 ระดับ ระดับแรกรู้ด้วยสติ ระดับที่สองรู้ด้วย “ญาณ” หรือปัญญา

การรู้มี 2 ระดับ
คือรู้ด้วยสติ
และ
รู้ด้วยปัญญา

การรู้ด้วยสติ คือ การรู้ถึงความมีอยู่ของกาย รู้ถึงความมีอยู่ของใจ ร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวรู้สึก

การรู้ด้วยปัญญาจำเป็นต้องมีจิตที่ตั้งมั่น เป็นคนดูอยู่ เพื่อให้เห็นว่าร่างกายที่เคลื่อนไหวอยู่นั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา เห็นความสุขความทุกข์กุศลอกุศลทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เห็นจิตเองก็เกิดดับทางทวารทั้งหก (ตา หู จมูก ลิ้น

กาย ใจ) จิตไม่เที่ยง จิตเป็นทุกข์ จิตไม่ใช่ตัวเรา ถ้าเห็นรูปนามด้วยสติจะเป็นสมถกัมมัฏฐาน ถ้าเห็นด้วยปัญญาถึงจะเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การรู้ด้วยปัญญา ต้องมีจิตที่ตั้งมั่น เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

- ปัญญาเกิดจากการที่เรามีสติรู้รูปนามกายใจนั่นแหละ แต่รู้ด้วยจิตที่มีสมาธิชนิดตั้งมั่นเป็นกลาง ถ้าปราศจากจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานเสียแล้ว พอสติระลึกรู้กายสติระลึกรู้ใจก็จะเป็นสมถะทั้งหมดเลย เช่น บางคนดูท้องพองยุบ จิตก็ไปนิ่งอยู่ที่ท้อง จิตไหลไปรวมอยู่ที่ท้อง ซึ่งยังคงมีสติรู้สึกถึงท้องอยู่ ท้องขยับนิดเดียวก็รู้สึก ร่างกายขยับนิดเดียวก็รู้สึก หรือการเดินจงกรม จิตไหลไปอยู่ที่เท้า เท้ากระดิกนิดเดียวก็รู้สึก แต่ไม่มีจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ทำให้ไม่สามารถแยกรูปนาม จึงไม่สามารถเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม

ดังนั้น ตัวที่จะชี้ขาดว่าสามารถทำวิปัสสนาได้จริงหรือไม่ก็คือตัวสมาธิที่มีจิตใจตั้งมั่นนั่นเอง

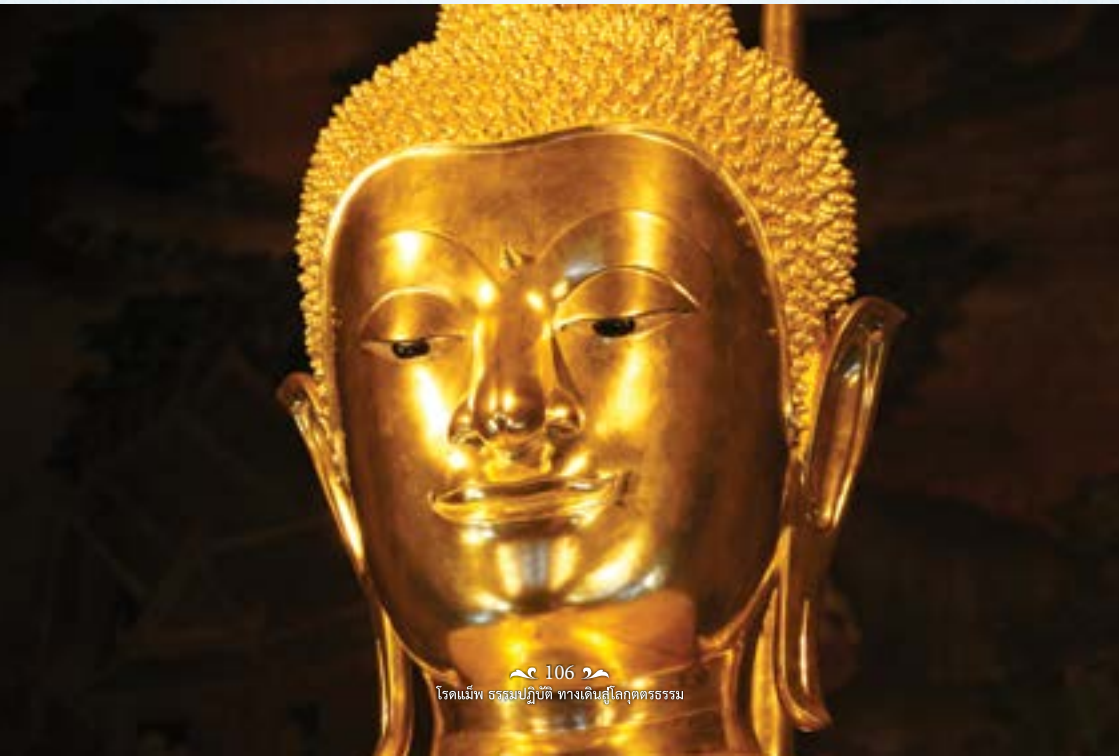
เมื่อเจริญปัญญาด้วยจิตที่ตั้งมั่น จะเห็นว่ารูปนามกายใจที่จิตไปรู้เข้านั้น เป็นเหมือนสิ่งอื่น ไม่ใช่ตัวเรา

- ให้เรามาฝึกตัวเองให้มีสมาธิชนิดจิตตั้งมั่น โดยให้มีสติระลึกรู้อยู่ที่กาย มีสติระลึกรู้อยู่ที่ใจ แต่จิตนั้นตั้งมั่นเป็นคนดูอยู่ต่างหาก ร่างกายเคลื่อนไหว รู้สึก ตรงที่เรารู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของกาย เรียกว่ามีสติอยู่ ตรงที่เรารู้สึกถึงความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของจิตใจก็เรียกว่ามีสติอยู่ แต่ขณะที่รู้อย่าให้จิตไหลไป เช่น สติระลึกรู้ร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอนก็อย่าให้จิตไหลเข้าไปรวมอยู่กับร่างกาย แต่ให้จิตเป็นเพียงคนดู มันจะมีความรู้สึกเหมือนเราเห็นคนอื่นยืนเดินนั่งนอน ด้วยจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน

การแยกกายกับใจเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น ไม่ได้แยกจิตออกมาอยู่นอกร่างกายหรอก ถ้าจิตย้ายออกมานอกร่างกายด้วยอำนาจสมาธิจะเป็นการทำสมาธิชนิดจิตออกนอก ถ้าถามว่าจิตตั้งอยู่ตรงไหน ก็ตอบได้ว่าอยู่ในกายนี่แหละ แต่อยู่ตรงไหนไม่รู้ เพียงแค่รู้สึกถึงความมีอยู่ของมันเท่านั้น

- เมื่อเรามีจิตที่ตั้งมั่นเป็นคนดูแล้วมันจะเกิดปัญญาเห็นความจริงว่า ร่างกายนี้เป็นแค่วัตถุธาตุ แล้วก็ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ร่างกายถูกความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา ร่างกายเป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้ ส่วนจิตใจและความรู้สึกนึกคิดทั้งปวงก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และบังคับไม่ได้เช่นกัน นี่แหละเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน

พระพุทธเทวปฏิมากร วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร (วัดโพธิ์) กรุงเทพมหานคร



2.26 หลวงปู่ดูลย์สอนการปฏิบัติขั้นสุดท้าย

19 กุมภาพันธ์ 2555

พระรัตนากรวิสุทธิ์
(หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

- หลวงพ่อไปกราบหลวงปู่ดูลย์ครั้งสุดท้ายปลายเดือนกันยายน พ.ศ.2526 ท่านก็เทศน์ให้ฟังตั้งแต่ตอนบ่ายถึงค่ำจนท่านนั่งหอบ จึงเรียนท่านว่า “หลวงปู่ครับ ผมจะกลับแล้ว หลวงปู่เหนื่อยมากแล้ว” ท่านบอกว่า “จะกลับแล้วเหรอ ยังกลับไม่ได้ จำไว้นะ” ท่านสั่งให้จำ เพราะท่านรู้ว่ายังไม่ใช่เวลาที่จะทำอย่างนั้น จำไว้นะ

  “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง”

  หลวงพ่อก็เรียนท่านว่า “ครับ ผมจะจำเอาไว้”

- วันรุ่งขึ้น หลวงพ่อก็มาโคราช เข้าไปกราบหลวงพ่อพุธ ฐานิโย ที่วัดป่าสาลวัน ซึ่งท่านก็ได้ขยายความให้ว่า

  “การทำลายผู้รู้ ทำลายจิต ไม่ใช่ไปทำลายตัวมัน แต่หมายถึงการไม่ยึดมั่นในตัวจิต ไม่ยึดมั่นในตัวผู้รู้”

- อยู่ต่อมาอีกนาน จนอีกไม่กี่เดือนก่อนที่หลวงพ่อพุธจะมรณภาพ ท่านมาเทศน์ที่องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย หลวงพ่อก็ไปฟังท่านเทศน์ พอท่านเทศน์จบแล้วคลานเข้าไปกราบท่าน เรียนท่านว่า “หลวงพ่อครับ ผมยังทำลายผู้รู้ไม่ได้เลย”

  ท่านพูดขึ้นมาอย่างห้าวหาญมาก ดูท่านสว่างไสวมาก ท่านบอกว่า “จิตผู้รู้เหมือนฟองไข่ เมื่อลูกไก่เติบโตเต็มที่มันจะเจาะทำลายเปลือกออกมาเอง”

ท่านหมายความว่า เราไม่มีหน้าที่ที่จะไปเจาะเปลือกไข่ให้ลูกไก่ออกมาเร็วๆ เรามีหน้าที่ทำให้ลูกไก่ไม่แท้งเสียก่อนเท่านั้น ก็คือเราก็ดูจิต “มีญาณเห็นจิตให้เหมือนตาเห็นรูป” เรื่อยไป ถึงวันหนึ่งมันจะแจ้งขึ้นมา คือแจ้งอริยสัจแห่งจิต

- อริยสัจแห่งจิตก็คือ จิตนั่นแหละคือตัวทุกข์ จะมีความอยากหรือไม่มีความอยาก จิตนั่นแหละคือตัวทุกข์ นี่แหละเรียกว่าเห็นทุกข์แจ่มแจ้ง

เห็นทุกข์แจ่มแจ้งก็คือ เห็นขันธ์นั่นแหละเป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ว่าต้องอยากเสียก่อน ขันธ์จึงเป็นทุกข์ เพราะมีขันธ์ก็มีทุกข์แล้ว ถ้าแจ้งอย่างนี้ได้ เรียกว่าแจ้งอริยสัจ

ถ้าเห็นจิตเป็นตัวทุกข์ได้ จะไม่มีตัวอะไรเป็นตัวสุขอีกแล้วในโลกนี้

ถ้าจิตมันทุกข์เสียตัวเดียว ตัวอื่นก็ทุกข์ทั้งหมดเลย

พอเห็นแจ้งว่าจิตเป็นตัวทุกข์แล้วก็เป็นอันละสมุทัย แจ้งนิโรธ เกิดอรหัตตมรรคในขณะจิตเดียว การสลัดคืนจิตให้โลกจะเกิดขึ้น เรียกว่า “ปฏินิสสัคคะ” บรรลุเป็นพระอรหันต์

2.27 การเจริญปัญญา เริ่มต้นจากการแยกธาตุแยกขันธ์

4 มิถุนายน 2554 (1,2) , 2 กรกฎาคม 2554 (1) , 12 สิงหาคม 2555 (2)

การปล่อยวาง
นั้นเป็นเรื่องของ
ปัญญา
เราจึงต้องพัฒนา
ปัญญา
ให้มีความรู้ถูกว่า
ไม่มี
ตัวเราที่แท้จริง
มีแต่ตัวทุกข์

- การที่เรายึดถือกายยึดถือใจว่ามันเป็นตัวของเราแน่นอน ก็เพราะเราไม่รู้ความจริง ถ้าเห็นความจริงอย่างถ่องแท้แล้ว ไม่เห็นมีตรงไหนเป็นของดีของวิเศษเท่าที่เคยนึกเลย มีแต่ของไม่สวยไม่งาม มีแต่กองทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ในกายนี้หาที่ที่เป็นสุขจริงๆ ไม่ได้เลย เห็นแต่ก้อนทุกข์ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป
- การปล่อยวางนั้นเป็นเรื่องของปัญญา เราจึงต้องมาพัฒนาปัญญาให้มีความรู้ถูกความเข้าใจถูกให้เกิดขึ้น ถ้ารู้ความจริงของกายแล้วจะไม่ยึดถือกาย ถ้ารู้ความจริงของจิตใจแล้วจะไม่ยึดถือจิตใจ แต่มันจะไม่ยึดก็ต่อเมื่อมันเห็นความจริงแล้วว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ ไม่เห็นทุกข์ไม่เห็นธรรมหรอก ไม่มีทางเลือกอื่นเลย
- การเจริญปัญญาต้องเริ่มต้นจากการแยกธาตุแยกขันธ์ เพื่อให้เห็นความจริงว่าไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีเรา ไม่มีเขา แล้วธาตุขันธ์เขาก็เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ ก็จะสามารถล้างความเห็นผิดและความยึดถือออกไปได้ตามลำดับ
- เราต้องยกระดับจิตใจของตัวเองด้วยการเจริญสติปัฏฐาน มีสติรู้รูปนาม รู้กายรู้ใจ ถ้าเรามีสติรู้กายรู้ใจได้ด้วยจิตที่รู้ตื่นเบิกบาน มีชีวิตเพียงคืนเดียวก็คุ้มค่าที่ได้เกิดมาแล้ว

การแยกธาตุ แยกขันธ์

เพื่อให้เห็น ความจริงว่า ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีเรา ไม่มีเขา มีแต่ธาตุ มีแต่ขันธ์ ที่ทำงานไป ตามเหตุปัจจัย

เมื่อเรามีสติระลึกรู้รูปนาม ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู จะเห็นขันธ์กระจายออกไป ดูลงไปแต่ละขันธ์ จะเห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเรา เริ่มแยกไปตั้งแต่แยกกายกับจิต

เวลาที่จิตตั้งมั่นขึ้นมาจะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ร่างกายเป็นอะไรอย่างหนึ่งกลวงๆ เหมือนเปลือก เหมือนถ้ำ เหมือนคูหา ที่มีจิตอาศัยอยู่ภายใน

เมื่อมีสติอยู่และมีใจตั้งมั่น จะเห็นว่า “เวทนาทางกาย” คือความรู้สึกสุขความรู้สึกทุกข์ทางร่างกายไม่ใช่จิต ไม่ใช่ตัวเรา เห็นความสุขความทุกข์ความเฉยๆ ซึ่งเป็น “เวทนาทางใจ” ก็ไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่จิต เป็นอีกสิ่งหนึ่ง

พอสุขเวทนาเกิดขึ้นมา ราคะก็แทรก จะเห็นว่าราคะก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แปลกปลอมขึ้นมา ไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่เวทนา ไม่ใช่จิต เรียกว่า “สังขารขันธ์”

เวลาทุกขเวทนาเกิดขึ้น โทสะก็จะแทรก เราจะเห็นเลยว่า ร่างกายก็ส่วนหนึ่ง ทุกขเวทนาก็ส่วนหนึ่ง โทสะก็ส่วนหนึ่ง จิตก็อีกส่วนหนึ่ง โทสะเป็นแค่สภาวธรรมที่มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้

ส่วนจิตก็เป็นอีกขันธ์หนึ่ง เรียกว่า “วิญญาณขันธ์”

ถ้าเรา แยกธาตุ แยกขันธ์ ได้

เราจะได้ ปัญญา ชีวิตก็จะ คุ้มค่า

- ต่อไปถ้าแยกร่างกายให้ละเอียดขึ้น ก็แยกธาตุออกไปได้อีก เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ประกอบกันเป็นร่างกายนี้ แต่ธาตุดูยากนะ ถ้าสมาธิไม่ดีพอจะไม่เห็นธาตุหรอก นึกอย่างไรก็นึกไม่ออกว่าในลมหายใจก็มีธาตุดิน เพราะมันมีมวล มีธาตุน้ำน้อย แตกกระจายอย่างรวดเร็ว ส่วนธาตุไฟ ตอนหายใจเข้าธาตุไฟน้อย ตอนหายใจออกธาตุไฟเพิ่มขึ้น จะเห็นว่าธาตุไฟไม่เที่ยง นี่เห็นถึงขนาดนี้นะ
- พากเพียรเข้านะ คนไหนไม่มีศีลก็ให้รักษาศีล แล้วมาหัดดูจิตดูใจจนได้ใจที่ตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู จากนั้นก็มาแยกกายแยกใจ จะได้ปัญญาขึ้นมา ชีวิตก็จะคุ้มค่า

พระพุทธมหาสุวรรณปฏิมากร วัดไตรมิตร กรุงเทพมหานคร

2.28 ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ทรงสอนสิ่งที่ไม่ให้ทำ และสิ่งที่ให้ทำ

15 เมษายน 2555 (1)

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน กรุงพาราณสี ณ ที่นั้นแลพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์มาแล้วตรัสว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ส่วนสุด 2 อย่างนี้ อันบรรพชิตไม่ควรเสพ คือ การประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุข ในกามทั้งหลาย เป็นธรรมอันเลว เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 1 การประกอบความเหน็ดเหนื่อยให้แก่ตน เป็นความลำบาก ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 1

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปฏิปทาสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ส่วนสุด 2 อย่างเหล่านั้น อันตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ปฏิปทาสายกลาง ที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพานนั้น เป็นไฉน?

ปฏิปทาสายกลางนั้นได้แก่อริยมรรคมีองค์ 8 นี้แหละ คือ ความเห็นชอบ 1 ความดำริชอบ 1 การเจรจาชอบ 1 การงานชอบ 1 การเลี้ยงชีวิตชอบ 1 ความพยายามชอบ 1 ความระลึกชอบ 1 ความตั้งจิตชอบ 1

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้แล คือ ปฏิปทาสายกลางนั้น ที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แล เป็นทุกขอริยสัจ คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นตัวทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แล เป็นทุกขสมุทัยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิน มีปกติเพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แล เป็นทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ตัณหานั่นแลดับด้วยการสำรอก โดยไม่มีส่วนเหลือ การสละ การสละคืน การปล่อยไป การไม่พัวพัน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แล เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 นี้แหละ คือ ความเห็นชอบ 1 ความดำริชอบ 1 การเจรจาชอบ 1 การงานชอบ 1 การเลี้ยงชีวิตชอบ 1 ความพยายามชอบ 1 ความระลึกชอบ 1 ความตั้งจิตชอบ 1

. . . .
. . . .
. . . .

ก็แล เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไวยากรณภาษิตนี้อยู่ ดวงตาเห็นธรรมปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ได้เกิดขึ้นแก่ท่านพระโกณฑัญญะว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับไปเป็นธรรมดา”

พระพุทธวจนะ
บางส่วนของธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เป็นเทศนากัณฑ์แรก ที่ทรงแสดงแก่ พระปัญจวัคคีย์ ทรงสอนสิ่งที่ ไม่ให้ทำ และสิ่งที่ให้ทำ

- “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” เป็นเทศนากัณฑ์แรกที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระปัญจวัคคีย์ ในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 เป็นวันเพ็ญในเดือนอาสาฬหะ หลังการตรัสรู้ 2 เดือน เมื่อพระองค์ทรงสอน คือทรงหมุนวงล้อธรรมแล้วไม่มีใครต้านทานได้ เพราะธรรมะเป็นความจริงที่ไม่มีใครคัดค้านได้
- “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” ครอบคลุมธรรมะ 2 ส่วน คือ สิ่งที่ไม่ให้ทำ และสิ่งที่ให้ทำ
- สิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ให้ทำคือความสุดโต่ง 2 ด้าน ได้แก่ “**กามสุขัลลิกานุโยค**” คือการปล่อยตัวปล่อยใจไปตามกิเลส หาความสนุกสนานเพลิดเพลินไปในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จิตจะไหลออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือไปคิดสนุกสนานเพลิดเพลิน คิดถึงกาม เรียกว่า “กามธรรม” เป็นการเสพกามทางใจ โดยนึก ตรึก ตรองในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าเพลิดเพลินพอใจ เมื่อจิตเราหลงไปอยู่ในกาม เราจะลืมกายลืมใจตนเองอย่างนี้เรียกว่าย่อหย่อนเกินไป

  คนจำนวนมากคิดว่าการเสพกาม อันได้แก่การหาความสนุกสนานเพลิดเพลินทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วจะมีความสุข จะได้พ้นทุกข์ แต่ความเป็นจริง การที่จิตหลงไปในกามมากเท่าไรๆ มันก็ไม่อิ่ม มากเท่าไรมันก็ไม่เต็ม เพลิดเพลินไปอย่างนั้นแหละ วันแล้ววันเล่าจนแก่จนเฒ่าก็ยังชอบกาม การที่จิตไหลไปในกาม จะไม่สามารถรู้กายรู้ใจของตนเองได้ ทำให้ลืมกายลืมใจไปเลย

สิ่งที่ไม่ให้ทำ มี 2 อย่าง คือ
1. ปล่อยตัวปล่อยใจ ไปตามกิเลส
2. การบังคับกดข่ม ตัวเองให้ลำบาก

พระประธาน
วัดสวนสันติธรรม จังหวัดชลบุรี

สิ่งที่ทรงห้ามอีกด้านหนึ่งคือ “**อัตตกิลมถานุโยค**” ได้แก่ การทำตัวเองให้ลำบาก สิ่งที่เรียกว่าตัวเราก็คือกายกับใจของเรานี่แหละ เป็นการทรมานกายทรมานใจ ข่มกายข่มใจให้มาก มันอยากกินก็ไม่กิน มันอยากนอนก็ไม่นอน มันอยากสนุกสนานก็เพ่งจิตเอาไว้ให้นิ่งๆ ไม่ให้จิตกระดุกกระดิกเลย ทรมานกายทรมานใจเรื่อยไป โดยหวังว่าวันหนึ่งจะพ้นทุกข์ การทำอย่างนี้ท่านก็ทรงห้าม เพราะการบังคับกายบังคับใจจนกายก็นิ่งจิตก็นิ่ง ย่อมไม่เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ของกายและใจ

ทางสายกลาง คือทางที่ไม่ได้เข้าใกล้ทางสุดโต่งทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8

เวลาเราลงมือปฏิบัติ จิตเราจะเหวี่ยงไปสู่ความสุดโต่ง 2 ด้านนี้เสมอ เช่น บางทีพอคิดถึงการปฏิบัติ เราก็ไปรวบจิตเข้ามา จะบังคับจิตให้นิ่ง อย่างนี้เป็นการบังคับตัวเองเรียบร้อยแล้ว พอคิดถึงการนั่งสมาธิก็นั่งบังคับตัวเอง ไม่กระดุกกระดิก พอเดินจงกรมก็บังคับตัวเองให้เดินผิดท่าผิดทางจากที่เคยเดิน บังคับทุกอย่างในกายในใจ คิดว่าบังคับแล้ววันหนึ่งจะหลุดพ้น การที่เราบังคับตัวเองก็จะเกิดความตึงเครียดขึ้นมา ไม่ใช่ทางสายเอกหรอก ทางสายกลางต้องมีจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตตัวนี้มีสมาธิ มีความตั้งมั่น แล้วก็มาเจริญสติเจริญปัญญาต่อไป

ทางสายกลางก็คือทางที่ไม่เข้าไปใกล้ทางสุดโต่งทั้ง 2 ด้านนี้ เป็นทางที่ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 ย่อลงมาก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง

- **สิ่งที่พระพุทธเจ้าให้ทำ** ก็คือ กิจ (หน้าที่) ของอริยสัจทั้ง 4

1. ทุกข์ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ การพบกับสิ่งที่ไม่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ **"ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์"**

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราทำหน้าที่ต่ออริยสัจ 4 คือ

1. "ทุกข์" ต้องรู้ คือ คอยรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง
2. "สมุทัย" ต้องละ คือ ให้ละความอยาก

อุปาทานขันธ์ 5 ก็คือกายกับใจเรานี่แหละคือตัวทุกข์ เรื่องนี้เป็นเรื่องลึกซึ้งที่สุดซึ่งดูยากมาก เพราะว่าในความเป็นจริง เราเห็นว่ากายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง พอเราไม่เห็นความจริงว่ากายเป็นทุกข์ล้วนๆ จิตเป็นทุกข์ล้วนๆ เราก็ปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือจิตไม่ได้ เมื่อปล่อยวางขันธ์ไม่ได้ก็จะไม่สัมผัสพระนิพพาน เพราะพระนิพพานนั้นเลยรูปนามขันธ์ 5 (กายใจ) ไป

กิจต่อทุกข์ คือ การรู้ ไม่ใช่การละ นี่เป็นการปฏิวัติคำสอนเก่าๆ ทั้งหมด ใครๆ ก็เกลียดทุกข์กลัวทุกข์ ปฏิเสธทุกข์หรือแกล้งทำตัวเป็นทุกข์ แต่พระองค์ทรงสอนให้รู้ทุกข์ "รู้ทุกข์ก็คือคอยรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง" นี่คือสิ่งที่พวกเราต้องทำ

2. สมุทัย คือตัณหา คือความอยากอันทำให้ต้องเกิดอีก ได้แก่ ความกำหนัดเพลิดเพลินไปในอารมณ์ (กามตัณหา) ความอยากให้สิ่งทั้งหลายคงอยู่ (ภวตัณหา) และ ความอยากให้สิ่งทั้งหลายหมดไป (วิภวตัณหา)

ขันธ์ 5 (กายกับใจ) เป็นตัวทุกข์อยู่โดยตัวของมันเอง ถ้าเราไม่หยิบฉวยขึ้นมา ขันธ์ 5 ก็อยู่สักว่าขันธ์ 5 ไม่เป็นความทุกข์เข้ามาสู่จิตใจ แต่ถ้าเรามีความอยากมี

พระพุทธชินราชจำลอง
วัดเบญจมบพิตรดุสิตวนารามราชวรวิหาร
กรุงเทพมหานคร

ความยึดขึ้นมาเมื่อไร เราก็ไปตะครุบเอาขันธ์ 5 มาเป็นตัวเราของเราขึ้นมา ก็เท่ากับว่าเราไปหยิบเอาตัวทุกข์ขึ้นมาครอบครอง ขันธ์ 5 เป็นตัวทุกข์ เปรียบเหมือนกับเหล็กเผาไฟแดงๆ ถ้ามันอยู่ในเตาส่วนของมัน เราก็ไม่เดือดร้อนอะไร แต่ถ้าใจเรามีความอยากมีความยึดไปตะครุบเอาเหล็กเผาไฟแดงๆ ขึ้นมาจากเตา คราวนี้ทุกข์เข้ามาถึงตัวเราแล้ว นี่เพราะเราไม่รู้แจ้งว่าขันธ์เป็นตัวทุกข์ เราจึงไปหยิบเอาขันธ์ขึ้นมาครอบครอง เอาทุกข์เข้ามาเผาใจตัวเอง

พระอรหันต์ที่ยังมีขันธ์อยู่ ธาตุขันธ์ของท่านก็เป็นทุกข์ แต่พระอรหันต์ไม่หยิบขันธ์ขึ้นมา ไม่หยิบเหล็กที่เผาไฟแดงๆ ขึ้นมา ท่านเลยไม่ทุกข์ไปด้วย

กิจต่อสมุทัย คือ ให้ละเสีย ให้ละความอยากคือตัณหาทั้งปวง

3. “นิโรธ” (นิพพาน) ต้องทำให้แจ้ง
4. “มรรค” ต้องทำให้เจริญทำให้มาก

3. นิโรธ คือ ความดับของตัณหาโดยไม่มีส่วนเหลือด้วยการสำรอก การสละ การสละคืน การปล่อยไป การไม่พัวพัน

นิโรธ คือ พระนิพพาน สภาวะของพระนิพพานคือสภาวะที่สิ้นตัณหา สิ้นอยาก

กิจต่อนิโรธ คือ การทำให้แจ้งพระนิพพาน การที่ใจจะสิ้นอยาก สิ้นตัณหาได้ ใจจะต้องเจริญมรรคให้เต็มที่

4. มรรค ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 คือความเห็นชอบ ความดำริชอบ การเจรจาชอบ การงานชอบ การเลี้ยงชีพชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ และความตั้งจิตชอบ ย่อลงมาก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ถ้าเห็น
แจ่มแจ้งว่า
กายนี้ใจนี้
เป็นทุกข์ล้วนๆ
จิตจะปล่อยวาง
ความยึดถือ
กายใจ
สลัดคืนกายใจ
ให้โลก
จิตก็จะพ้น
จากโลก
แล้วแจ้ง
นิพพาน

กิจต่อมรรค คือ การทำให้เจริญ ทำให้มาก

การเจริญมรรคก็คือ การเห็นความจริงของกายของใจ คือการเห็นทุกข์ให้แจ่มแจ้งนั่นแหละ ถ้าเจริญมรรคเต็มที่แล้ว เราเห็นทุกข์แจ่มแจ้งแล้ว จะเห็นเลยว่ากายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ จิตนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ จิตจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ สลัดคืนกายคืนใจให้โลก ไม่หยิบฉวยมันอีกแล้ว ความอยากจะไม่เกิดขึ้นอีก ความอยากที่จะให้กายให้ใจเป็นสุขจะไม่มี เพราะเป็นความอยากที่ไร้เดียงสา เดี๋ยวนี้จิตมันฉลาดแล้ว มันรู้ว่ากายใจเป็นตัวทุกข์ สิ่งที่เป็นทุกข์จะอยากให้เป็นสุขไปทำไม แล้วก็ไม่อยากให้มันพ้นทุกข์ด้วย มันพ้นทุกข์ไม่ได้เพราะมันเป็นตัวทุกข์ ขันธ์อย่างไรก็ต้องทุกข์

ถ้าปัญญาเห็นแจ้งในกองขันธ์ หรือรู้ทุกข์แจ่มแจ้งแล้ว จะละสมุทัย จิตมันสลัดคืนขันธ์ 5 ให้โลก จิตพ้นจากขันธ์ 5 พ้นจากรูปนาม จิตก็แจ้งพระนิพพาน การละสมุทัยนี่ละแล้วละเลย ละทีเดียวขาดไปเลย สมุทัยจะไม่เกิดขึ้นอีกแล้ว เรียกว่าเป็น “สมุจเฉทปหาน” เป็นการตัดกิเลสโดยเด็ดขาดด้วยอริยมรรค

2.29 ในอนัตตลักขณสูตร ทรงสอนว่าขันธ์ 5 เป็นอนัตตา

16 ธันวาคม 2554 (2) , 17 ธันวาคม 2554 (2)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย (รูป)*มิใช่อัตตา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็หาก (รูป)*นี้จักเป็นอัตตาแล้วไซร้ (รูป)*นี้ก็คงไม่เป็นไปเพื่ออาพาธ ทั้งยังจะได้ตามความปรารถนาใน (รูป)*ว่า ขอ (รูป)*ของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะเหตุที่ (รูป)*มิใช่อัตตา ฉะนั้น (รูป)*จึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และไม่ได้ตามความปรารถนาใน (รูป)*ว่า ขอรูปของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย .....”

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแหละ (รูป)*อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคตหรือปัจจุบัน เป็นภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ทรามหรือประณีต ทั้งที่อยู่ไกลหรือใกล้ (รูป)*ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสอนัตตลักขณสูตรนี้จบลงแล้ว ภิกษุปัญจวัคคีย์ต่างมีใจชื่นชมยินดีพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็แหละเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้ากำลังตรัสไวยากรณภาษิตนี้อยู่ ภิกษุปัญจวัคคีย์ก็มีจิตหลุดพ้นแล้วจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น ดังนี้แล

หมายเหตุ

ทรงสอนความเป็นอนัตตาครบทั้ง 5 ขันธ์ ด้วยเนื้อความอันเดียวกัน โดยเปลี่ยนคำว่า (รูป)* เป็น เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ

พระพุทธวจนะ
บางส่วนของอนัตตลักขณสูตร

อนัตตลักขณสูตร เป็นเทศนากัณฑ์ที่ 2 ที่ทรงแสดงแก่พระปัญจวัคคีย์ ทรงสอนให้แยกขันธ์ 5 เพื่อให้เห็นว่าขันธ์แต่ละขันธ์แสดงไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

- พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนากัณฑ์แรกชื่อ “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” แก่พระปัญจวัคคีย์ในวันเพ็ญเดือนอาสาฬหะจนได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันทั้ง 5 องค์แล้ว ในวันที่ 5 หลังจากการนั้นพระองค์ได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนากัณฑ์ที่ 2 ชื่อ “อนัตตลักขณสูตร” จนพระปัญจวัคคีย์สำเร็จเป็นพระอรหันต์พร้อมกันทั้ง 5 องค์

- “อนัตตลักขณสูตร” เป็นเรื่องของการแยกขันธ์ แล้วเห็นไตรลักษณ์ของขันธ์ นั่นแหละคือตัววิปัสสนา

- พระพุทธเจ้า (พ) ทรงถามพระปัญจวัคคีย์ (ป) ว่า
  พ. รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง
  ป. ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า
  พ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข
  ป. เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า
  ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา
  ป. ไม่ควรเห็นอย่างนั้นเลย พระเจ้าข้า

  แล้วพระองค์ก็ทรงถามถึง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แบบเดียวกับรูป พระปัญจวัคคีย์ก็ได้ตอบว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งหมด ท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ก็ด้วยการเห็นขันธ์ 5 แสดงไตรลักษณ์นี่แหละ

- การที่พระพุทธเจ้าทรงถาม แล้วก่อนที่พระปัญจวัคคีย์จะตอบ ท่านต้องดูก่อนว่ารูปนี้มันเที่ยงไหม ท่านต้องเห็นสภาวธรรมแล้วจึงทูลตอบ

เมื่อเห็นความจริง ย่อมเบื่อหน่าย ในขันธ์ 5 ย่อมคลายกำหนัด แล้วหลุดพ้น มีญาณรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อ ความเป็นอย่างนี้ ไม่มี

ดังนั้น การที่เราแยกขันธ์ออกมา แล้วเห็นขันธ์แสดงไตรลักษณ์ได้ เรียกว่าเราเห็นความจริง ผู้ใดเห็นธรรมะ คือรูปธรรมนามธรรมตามความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่าย คลายความยึดถือ และหลุดพ้นจากอาสวกิเลส กิเลสจะไม่เข้ามาย้อมจิตอีก และจิตจะไม่ถูกกิเลสผลักดันให้ไปยึดอะไรอีกแล้ว พระองค์ถึงสอนว่า

“อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด (ความยึดถือ) เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ ไม่มี”

2.30 เราภาวนาเพื่อไปให้ถึงบ้านที่แท้จริง

4 มิถุนายน 2554 (1)

เป็นบุญแล้วที่เราได้
เกิดเป็นคน
พบพระพุทธศาสนา
ฟังพระธรรม
ปฏิบัติธรรม

- ในการเดินทางในสังสารวัฏอันยาวไกล โลกเอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้หรอก
  - เป็นบุญแล้วที่เราได้เกิดเป็นคน
  - เป็นบุญแล้วที่เกิดมาได้พบพระพุทธศาสนา
  - เป็นบุญแล้วที่ได้สนใจฟังธรรม
  - เป็นบุญแล้วที่ฟังธรรมแล้วปฏิบัติธรรม
  - เป็นบุญหนักกว่านั้นคือได้รับผลของการปฏิบัติเป็นลำดับไป

มีชีวิตที่มีสติ
เพียงราตรีเดียว
ดีกว่า
คนอายุ 100 ปี
แต่ขาดสติ

- ถ้าเรามีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน มีสติอยู่กับปัจจุบัน นับว่าดีที่สุดแล้ว

  เราเคยเป็นคนทุศีล วันนี้เรามีศีลขึ้นมา

  เราเคยเห็นแก่ตัว เราลดละความเห็นแก่ตัวลงไปได้

  เราเคยแต่ฟุ้งตามโลกตามกิเลส เรามาฝึกจิตฝึกใจของเราให้อยู่ในความสงบ อยู่กับธรรมะ มีความสุข

  เราได้เห็นความจริงของรูปธรรมนามธรรม หัดแยกธาตุแยกขันธ์ได้ ก็จะล้างความเห็นผิดว่ามีตัวมีตนได้

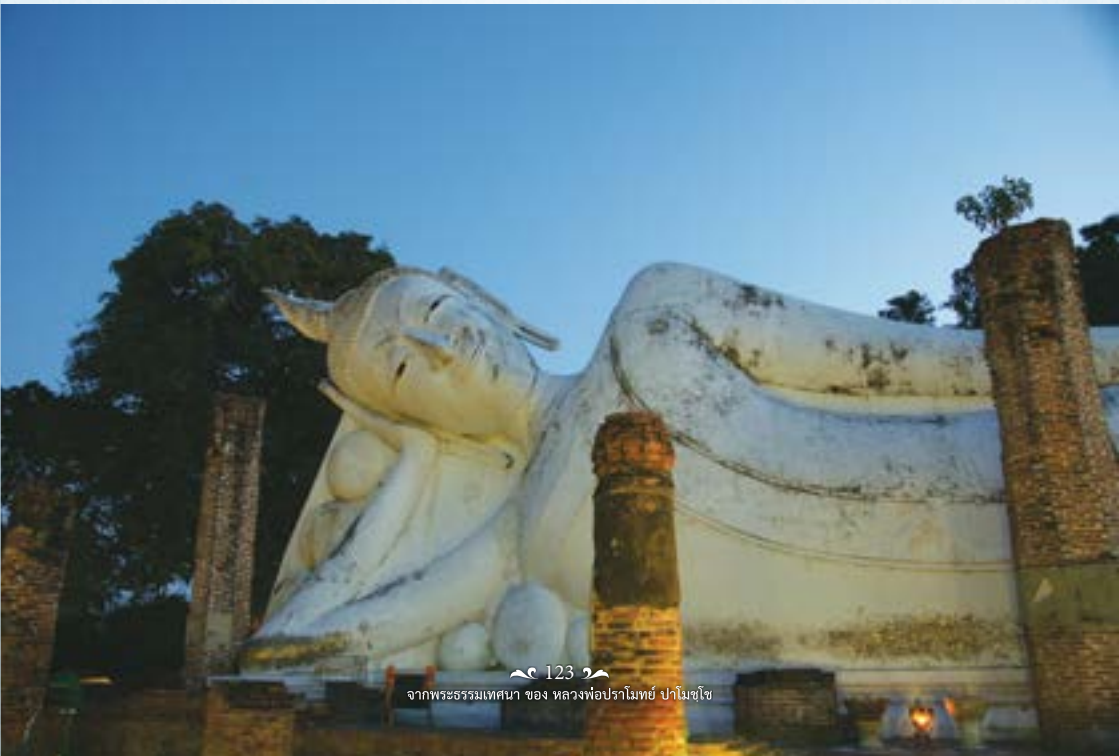
  เราได้เห็นความจริงสูงสุดว่ารูปธรรมนามธรรมนี้เป็นตัวทุกข์ จิตก็จะหมดความยึดถือในรูปธรรมนามธรรมและสิ่งทั้งปวง จิตเข้าถึงบรมสุขคือนิพพาน ซึ่งปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตานี้เอง

  ถ้าเรามีชีวิตอยู่อย่างนี้ เพียงราตรีเดียวก็พึงชม

การเจริญสติปัฏฐาน ตามรู้กาย ตามรู้ใจ เป็นทางเดินไปสู่บ้านที่แท้จริง คือ พระนิพพาน

- ถ้าเรายกระดับจิตใจของตัวเองมาทำสติปัฏฐาน มีสติรู้รูปนาม รู้กายรู้ใจ รู้ตื่นเบิกบาน มีชีวิตเพียงคืนเดียวก็คุ้มค่าที่ได้เกิดมาแล้ว เพราะเป็นชีวิตที่เต็มอิ่ม เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ อะไรจะเกิดขึ้นไม่สำคัญ สิ่งที่สำคัญคือเราได้ทำแล้ว
- เมื่อเราลงมือปฏิบัติธรรม สังสารวัฏจะสั้นลง ภาวนาไปเราจะรู้สึกเหมือนเรากลับบ้าน เราใกล้บ้านของเราเข้าไปทุกที เรารู้ว่าเรามีพ่อมีแม่ เราเป็นลูกพระพุทธเจ้า บ้านของเราคือพระนิพพาน เราภาวนาเพื่อไปเจอพ่อ เจอแม่เจอพี่เจอน้องของเรา ชีวิตเราจะอบอุ่น ไม่ว้าเหว่ ไม่เงียบเหงา คุ้มค่าที่สุดเลย

พระนอน วัดขุนอินทประมูล จังหวัดอ่างทอง



พระพุทธรูปประธานทรงราชาภรณ์ วัดมหาธาตุวรวิหาร จังหวัดเพชรบุรี

พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ
เจ้าสามพระยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

3
ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม

หลักการที่เป็นทางเดินเพื่อไปให้ถึงความพ้นทุกข์ ได้แก่อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นคำสอนที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา

อริยมรรคมีองค์ 8 ย่อลงมาเป็น 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อลงมาเป็น 2 คือ สมถะ และวิปัสสนา หรือถ้าแบ่งตามขั้นตอนในการปฏิบัติธรรมก็คือวิสุทธิ 7

อริยมรรคมีองค์ 8 ไม่สามารถแยกปฏิบัติทีละส่วนได้ ดังนั้น จึงต้องปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติ เพื่อสร้างเหตุให้ถึงพร้อมจนเกิดปัญญาแล้วองค์มรรคทั้ง 8 จะประชุมพร้อมกันในขณะจิตเดียวเพื่อประหารสังโยชน์ภายในจิตในขณะบรรลุธรรมเป็นขั้นๆไป

สำหรับวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงนั้น พระพุทธเจ้าทรงรวบรวมวิธีการทั้งหมดเอามาสอนไว้ในสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วยสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน รวมทั้งวิปัสสนาภูมิ 6 คือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท พระองค์ทรงสอนว่าสติปัฏฐานเป็นเอกายนมรรค (เป็นทางไปทางเดียว) ซึ่งการเจริญสติปัฏฐานจนบรรลุธรรมก็คือ การเกิดอริยมรรคมีองค์ 8 ในขณะเดียวกัน เราสามารถนำสติปัฏฐานมาใช้ปฏิบัติได้ใน

ชีวิตประจำวันเพื่อตามรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในกายในใจ ซึ่งจะได้ผลคือสามารถถอดถอนความยินดียินร้ายในโลกเสียได้

บทนี้ถือว่าเป็นสาระสำคัญของหนังสือ ในการแสดงทางเดินสู่โลกุตตรธรรมที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ประกอบด้วย

- **สติปัฏฐาน 4** เพื่อใช้เป็นวิธีการปฏิบัติธรรม หัวข้อที่ยกมาเป็นตัวอย่างในหนังสือเล่มนี้ได้แก่

  หัวข้อ อานาปานสติ คือ กายานุปัสสนา
  หัวข้อ การดูจิตให้มีศีล สมาธิ ปัญญา และอริยมรรค คือ เวทนานุปัสสนา และจิตตานุปัสสนา
  หัวข้อ โพชฌงค์ 7 คือ ธัมมานุปัสสนา
  และหัวข้อ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

- **สมถะ และวิปัสสนา** เพื่อแสดงรายละเอียดในการเจริญสมถะ และวิปัสสนา ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมจำเป็นต้องรู้และเข้าใจให้แจ่มแจ้ง อันจะทำให้ได้รับผลของการปฏิบัติธรรมที่รวดเร็ว

- **ไตรสิกขา อริยมรรคมีองค์ 8** อธิบายหลักการและกรอบของการปฏิบัติธรรมที่จะทำให้เดินไปสู่ทางพ้นทุกข์

- **วิสุทธิ 7** เปรียบเหมือนรถ 7 ผลัดที่ส่งต่อกันให้บุคคลถึงที่หมาย

3.1 สติปัฏฐาน 4

14 พฤษภาคม 2554 (1) , 2 กันยายน 2554 (1), 10 มีนาคม 2555 (1)

ทางนี้เป็นหนทางอันเอก มีอยู่แล ที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงรู้ ผู้ทรงเห็น ผู้ทรงเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธะ พระองค์นั้น ได้ตรัสไว้โดยชอบ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศกและความร่ำไร เพื่อความดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม (ธรรมที่ควรรู้ ธรรมที่ถูก คืออริยมรรค) เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 อย่าง

สติปัฏฐาน 4 อย่าง คืออะไรบ้าง ?

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนืองๆ อยู่ มีความเพียรแผดเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส (ความยินดียินร้าย) ในโลก เสียได้ ๑

เธอย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนืองๆ อยู่ มีความเพียรแผดเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

เธอย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนืองๆ อยู่ มีความเพียรแผดเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนืองๆ อยู่ มีความเพียรแผดเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

พระพุทธวจนะ

ส่วนแรกของสติปัฏฐานสูตร

สติปัฏฐาน 4 คือ วิธีปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญา มี 4 อย่างคือ

กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน	การมีสติกำกับ ดูรู้เท่าทันกาย และเรื่องทางกาย เหมาะสำหรับผู้ที่มีตัณหาจริต พวกรักสุข รักสบาย รักสวยรักงาม มีปัญญาไม่แก่กล้า
เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน	การมีสติกำกับ ดูรู้เท่าทันเวทนา เหมาะสำหรับผู้ที่มีตัณหาจริต พวกรักสุขรักสบาย รักสวยรักงาม มีปัญญาแก่กล้า
จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน	การมีสติกำกับ ดูรู้เท่าทันจิต หรือสภาพ และอาการของจิต เหมาะสำหรับผู้ที่มีทิฏฐิจริต พวกคิดมาก คนทำงานใช้ความคิด มีปัญญาไม่แก่กล้า
ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน	การมีสติกำกับ ดูรู้เท่าทันธรรม เหมาะสำหรับผู้ที่มีทิฏฐิจริต พวกคิดมาก คนทำงานใช้ความคิด มีปัญญาแก่กล้า

การเจริญกายานุปัสสนา และเวทนานุปัสสนา ต้องเริ่มต้นด้วยการทำสมาธิให้จิตตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมาก่อน (สมถยานิก) แล้วจึงมาเรียนรู้ความจริงของกาย และเวทนา (ทางกาย) เรียกว่า การใช้สมาธินำปัญญา

การเจริญจิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา สามารถใช้สติปัญญาเรียนรู้ความจริงของจิตและธรรมนำไปก่อน (วิปัสสนายานิก) ด้วยสมาธิเป็นขณะๆ แล้วสมาธิระดับฌาณจะเกิดในภายหลัง เรียกว่า การใช้ปัญญานำสมาธิ

การเจริญสติ คือ การระลึกรู้ถึงความมีอยู่ของกายและใจ ถ้ารู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบันได้เรียกว่ามีสติ เช่น หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ ใจโลภขึ้นมาก็รู้ ใจโกรธขึ้นมาก็รู้ ใจหลงก็รู้ ใจเป็นสุขก็รู้ ใจเป็นทุกข์ก็รู้ ถ้าลืมกายลืมใจเรียกว่า ขาดสติ

พอมีสติแล้ว ในขั้นตอนดูให้เกิดปัญญา การรู้กายเราจะรู้ลงปัจจุบัน เพราะจิตสามารถรู้กายได้ในปัจจุบันขณะ แต่การดูจิตจะดูตามหลังจิตดวงที่เพิ่งดับไป เรียกว่ารู้เป็นปัจจุบันสันตติ เพราะจิตเกิดครั้งละ 1 ดวง ตัวจิตนั้นเกิดวับแล้วก็ดับ ไม่สามารถรู้ตัวเองได้ ต้องมีจิตอีกดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วไปรู้จิตดวงเก่า เช่น จิตโกรธ พอเกิดสติขึ้นมา จะรู้ว่าจิตดวงที่แล้วโกรธ แต่ดวงนี้มีสติ เป็นคนละดวงกัน มีช่องว่างมาคั่น เรียกว่า สันตติขาด ขึ้นวิปัสสนาแท้ๆแล้ว

การเจริญปัญญา คือ การตามสังเกตความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของกายของใจจนจิตเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกายและใจ อันจะนำไปสู่ความเบื่อหน่าย และหมดความยึดถือกายใจและสิ่งทั้งปวง เป็นทางเข้าถึงความพ้นทุกข์ และความบริสุทธิ์หมดจดของจิต

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรแก่ชาวกุรุ ที่หมู่บ้านชื่อกัมมาสธัมมะ ทรงแสดงว่าเป็นหนทางอันเอกเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง

- พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีการปฏิบัติให้ย่อลงมาเป็นสติปัฏฐานแก่ชาวกุรุ เช่น ถ้าเราได้ยินว่าภูมิของวิปัสสนาให้รู้ขันธ์ รู้อายตนะ รู้ธาตุ รู้อินทรีย์ รู้อริยสัจ รู้ปฏิจจสมุปบาท เราก็ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร ท่านจึงแจกแจงวิธีปฏิบัติลงมาในสติปัฏฐาน
- สติปัฏฐานนั้นจะต้องรู้รูปนามตามความเป็นจริงถึงจะเป็นวิปัสสนา แต่ในสติปัฏฐานนั้น บางส่วนบางหัวข้อเป็นสมถกัมมัฏฐาน ท่านแทรกสมถะเอาไว้ด้วย เป็นสมถะง่ายๆ เช่น พิจารณาปฏิกูล หรือบางอย่างเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา เช่น อานาปานสติ ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานชั้นยอดของพระมหาบุรุษ คือทำได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา
- สติปัฏฐานมี 4 อย่าง แต่ไม่ต้องทำทั้ง 4 อย่าง เพราะไม่ใช่บันได 4 ขั้น แต่เหมือนประตูเมือง 4 ทิศ อันเป็นทางเข้าเมือง คือนิพพาน เราจะเข้าเมืองทางประตูใดประตูหนึ่งก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นจากกายเสมอไป เพียงแต่ต้องมีวิหารธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็นกาย เวทนา จิต หรือธรรมก็ได้

- การเลือกวิหารธรรมมี 2 กลุ่ม คือ กายและเวทนากลุ่มหนึ่ง จิตและธรรมอีกกลุ่มหนึ่ง โดยเราต้องเลือกตามจริตนิสัยของเราเอง
- กายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนาเหมาะสำหรับพวกตัณหาจริต คือ คนที่รักสุข รักสบาย รักสวย รักงาม

ทำไมตัณหาจริตอย่างเดียวกันต้องมีอารมณ์ตั้ง 2 อย่าง ทั้งกายและเวทนา ไม่ใช่ทำกายแล้วไปต่อเวทนานะ แต่ดูว่าคนไหนปัญญาแก่กล้าก็ดูเวทนา เพราะจะดูได้สนุกกว่า คนไหนปัญญาไม่แก่กล้า คือยังเจริญสติปัญญา เห็นไตรลักษณ์ยังไม่ชำนาญก็ดูของน้อย ของน้อยๆ ก็คือกายนี่เอง ไม่มีอะไรให้ดูมากหรอก ดูร่างกายไป เห็นร่างกายหายใจออก ร่างกายหายใจเข้า ก็ดูอยู่แค่นี้เอง ก็จะเห็นว่าร่างกายหายใจออกไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายหายใจเข้าก็ไม่ใช่ตัวเรา ก็แค่นี้เอง หรือดูร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน ก็เห็นร่างกายยืนเดินนั่งนอนไม่ใช่ตัวเรา ทั้งปีทั้งชาติทำอยู่แค่นี้เอง ไม่ยากอะไร

จริตสำหรับผู้เจริญวิปัสสนาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ
1. ตัณหาจริต
2. ทิฏฐิจริต

พวกที่เป็นตัณหาจริตควรมีวิหารธรรมตามเห็นกายและเวทนา

แต่ถ้าบุคคลใดมีปัญญากล้ามากก็มาดูเวทนา เพราะเวทนาเนื่องด้วยกายบ้าง เนื่องด้วยใจบ้าง ต้องโยงไปที่กายที่ใจกว้างขวางกว่าการรู้กายอย่างเดียว เพราะเวทนาเกิดที่กายก็มี เวทนาเกิดที่จิตใจก็มี แล้วไม่ใช่รู้อยู่แค่นั้น การรู้เวทนานั้นจะรู้ถึงการทำงานสืบเนื่องของเวทนาด้วย

- จริตนิสัยอีกแบบหนึ่งก็คือพวกทิฏฐิจริต อันได้แก่พวกคิดมาก เจ้าความคิด เจ้าความเห็น มีกัมมัฏฐาน 2 อย่างให้เลือก คือจิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา

จิตตานุปัสสนา ดูความเปลี่ยนแปลงของจิตไปเลย ดูนิดเดียวไม่ได้ดูมาก คนไหนขี้โลภดูไปเลยว่า ทั้งวันมีจิต 2 อย่าง คือจิตโลภกับจิตไม่โลภ จิตโลภเกิดขึ้นมา พอสติระลึกรู้จิตโลภก็ดับกลายเป็นจิตไม่โลภ

คนไหนขี้โมโหก็ดูจิตขี้โมโหคือจิตโกรธ จิตกำลังโกรธอยู่ดูจิตโกรธปุ๊บ จิตโกรธก็ดับกลายเป็นจิตไม่โกรธ ทั้งวันดูจิตโกรธกับจิตไม่โกรธ คนไหนฟุ้งซ่านมากก็ดูไป มีจิตฟุ้งซ่านกับไม่ฟุ้งซ่าน พอเรารู้ทันว่าจิตฟุ้งไป จิตไหลไป จิตก็ตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน ง่ายๆ แค่นี้เอง การเจริญจิตตานุปัสสนาไม่ได้ดูอะไรเยอะเลย ดูแค่นี้แหละ ดูคู่ใดคู่หนึ่งเท่านั้นเอง

พวกที่เป็นทิฏฐิจริต ควรมีวิหารธรรมตามเห็นจิตและธรรม

ถ้าปัญญาแก่กล้าขึ้นมา ดูแค่นี้ไม่สะใจ เราก็ขึ้นไปสู่ธัมมานุปัสสนา มีทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรม แล้วไม่ใช่เห็นแต่ตัวรูปธรรมนามธรรม แต่เห็นถึงกระบวนการทำงานของรูปธรรมนามธรรมอันนั้นด้วย เช่น ดูนิวรณ์ที่เกิดขึ้นในใจ ให้รู้เลยว่านิวรณ์เกิดจากอะไร นิวรณ์ทำงานอย่างไร ทำอย่างไรนิวรณ์จะไม่เกิดขึ้นอีก ดูได้ประณีตลึกซึ้งกว่าพวกที่เจริญจิตตานุปัสสนา หรือดูขันธ์ พอมีจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูเห็นขันธ์ 5 มันก็กระจายตัวออกขันธ์แต่ละขันธ์ทำงานกันไปตามหน้าที่ของแต่ละขันธ์ หรือดูโพชฌงค์องค์ของการตรัสรู้ หรือดูอริยสัจ

- ธรรมะของท่านประณีตมาก แต่ท่านสรุปวิธีปฏิบัติออกมาง่ายๆ อยู่ในสติปัฏฐานนั่นเอง ท่านสอนเรื่องกายในกายเวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ท่านสอนว่าให้ใช้สิ่งเหล่านี้เป็นวิหารธรรม วิหารธรรมคือเครื่องอยู่ของจิต คือบ้านของจิต ถ้าจิตไม่มีบ้าน จิตก็ร่อนเร่ไป แต่จิตอยู่บ้าน ไม่ใช่จิตติดคุก ถ้าจิตร่อนเร่หลงจากบ้านไปก็เรียกว่าย่อหย่อนเกินไป ตกไปสู่กามสุขัลลิกานุโยค ถ้าจิตติดคุก คือถูกบังคับให้อยู่กับอารมณ์อันเดียว ไม่ยอมให้หนีไปไหน ออกไปไหนไม่ได้เลยก็ตึงเกินไป เป็นอัตตกิลมถานุโยค

- ท่านสอนว่า “กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ อาตาปี สัมปะชาโน สติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง”

1

รู้รูปนาม อย่างเป็น วิหารธรรม โดยการ สุ่มตัวอย่าง มาศึกษา

อย่างแรกเลยคือเราต้องรู้รูปนาม (กายใจ) ต้องรู้อย่างเป็นวิหารธรรม ท่านใช้คำว่า “กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ” คำว่า อนุปัสสี แปลว่าตามเห็น คือตามเห็นเนืองๆ ซึ่งกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม หมายถึงว่าเป็นการสุ่มตัวอย่างมาศึกษา

ไม่ต้องเรียนกายทั้งหมดหรอก เรียนกายบางส่วนในกายส่วนใหญ่ เช่น เรียนถึงรูปที่หายใจออก รูปที่หายใจเข้า ถ้าเห็นว่าร่างกายที่หายใจออกไม่ใช่เรา ร่างกายที่หายใจเข้าไม่ใช่เรา ร่างกายทั้งหมดก็ไม่เป็นเราแล้ว

จิตในจิตก็เหมือนกัน เรียนจิตบางอย่าง คนไหนโลภมากก็ดูจิตโลภเป็นหลัก ก็จะเห็นเลยว่าทั้งวันมีแต่จิตโลภกับจิตไม่โลภ คนไหนขี้โมโหก็มีจิตโกรธกับจิตไม่โกรธ ก็ดูเป็นหลักๆ เอาไว้

2

มีความเพียรแผดเผากิเลส

"อาตาปี" มีความเพียรแผดเผากิเลส ไม่ใช่ภาวนาสนองกิเลส แต่ภาวนาแล้วต้องแผดเผาให้กิเลสเร่าร้อน ไม่ใช่ภาวนาแล้วเราเร่าร้อนเพราะกิเลสว่าเมื่อไรจะบรรลุ นี่ไม่ได้ทำตามที่พระพุทธเจ้าสอนแล้ว

3

มีสัมปชัญญะ

"สัมปะชาโน" มีความรู้สึกตัวอยู่ รู้ว่าอะไรมีสาระ อะไรไม่มีสาระ รู้ว่าอะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ รู้ว่าอะไรสมควรแก่เรา อะไรไม่สมควรแก่เรา แล้วก็ทำแต่สิ่งที่สมควรแก่เราให้มาก นี่เรียกว่า "สัมปชัญญะ"

มีสัมปชัญญะ แล้วก็มี "สติ" มีสติระลึกรู้ในความเป็นจริงของรูปของนามนั่นแหละ คอยดูความจริงของรูปของนามที่เขาทำงานเรื่อยไป

4

มีสติ

บางคนก็มองในมุมของขันธ์ 5 มองในมุมของอายตนะ 6 มองในมุมของธาตุ 18 มองในมุมของอินทรีย์ 22 มองในมุมของอริยสัจ 4 มองในมุมของปฏิจจสมุปบาท 12-12 มีฝ่ายเกิด 12 ฝ่ายดับ 12 แต่รวมแล้วจะมองมุมไหน ย่อลงมาก็เหลือรูปกับนามเท่านั้น

5

กำจัดความยินดียินร้ายในโลกเสียได้

ผลที่ได้รับก็คือ “วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง” ถอดถอนความยินดียินร้ายในโลกเสียได้ ก็คือไม่ยึดในรูปในนาม

- พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า ถ้ายังมีคนปฏิบัติสติปัฏฐานอยู่ โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์ เพราะฉะนั้น เรารู้กาย รู้ใจไปนะ รู้ให้ถูกวิธีตามที่ท่านสอนเอาไว้ แล้ววันหนึ่งเราจะถึงความหลุดพ้นจากอาสวกิเลส เพราะไม่ถือมั่นในรูปนาม

สติปัฏฐาน เป็น **“เอกายนมรรค” คือ เป็นทางไปทางเดียว เฉพาะบุคคลเพื่อให้ได้รับอานิสงส์ 5 ประการ (ถึงมรรคผลนิพพาน)** คือ

1. สตฺตานำ วิสุทฺธิยา เพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย
2. โสกปริเทวานำ สมติกฺกมาย เพื่อข้ามพ้นความโศกและความร่ำไร
3. ทุกฺขโทมนสฺสานำ อตฺถงฺคมาย เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส
4. ญายสฺส อธิคมาย เพื่อบรรลุธรรมที่ควรรู้
5. นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง

ที่มา : http://www.gotoknow.org/posts/215820

3.1.1 อานาปานสติ

6 พฤศจิกายน 2554 (1) และ (2)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไรภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ คือภิกษุในพระศาสนานี้ ไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ หรือไปสู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า

เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้นก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น เหมือนกัน...

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม...
พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง
พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

พระพุทธวจนะ
อานาปานบรรพ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ให้เธอคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจออกยาวให้รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกสั้นให้รู้ว่าหายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้นให้รู้ว่าหายใจเข้าสั้น.....

- "ให้มีสติเฉพาะหน้า" คืออยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้ให้ไปบังคับ ดัดแปลง เพ่ง แค่มีสติอยู่เท่านั้นเอง
- "หายใจออกยาว ให้รู้ว่าหายใจออกยาว" ท่านบอกให้หายใจออกก่อนแล้วหายใจเข้า เพราะถ้าเราหายใจออกแล้วเรารู้สึกอยู่ ใจมันจะเบา แต่ถ้าเริ่มต้นด้วยการหายใจเข้า มันจะตั้งท่าปฏิบัติ มันจะแข็งไป แข็งแล้วแก้ยาก หายใจออกก่อนจะสบาย แล้วหายใจเข้าก็สบาย ใจมันจะเบาๆ ใจที่เบาสบายนี่แหละเกิดสมาธิง่าย ใจที่หนัก ที่แน่น ที่แข็งๆ เกิดสมาธิยาก เพราะความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ
- แล้วทำไมทีแรกต้องหายใจยาว ก็เพราะจิตยังไม่สงบ ร่างกายต้องการออกซิเจนเยอะ หายใจจึงต้องลึกๆ มันจะยาว พอหายใจไปแล้วมีความสุข จิตค่อยสงบขึ้นมา ลมหายใจจะตื้นขึ้นๆ หายใจน้อยลงๆ มันจะหายใจสั้นๆ หายใจอยู่ที่ปลายจมูกเท่านั้นเอง ไม่ได้หายใจลงไปถึงท้อง ถึงสะดือ ถึงหน้าอก
- ทีแรกหายใจ ลมจะลงไปลึกระดับหน้าอกหรือท้อง พอจิตเริ่มรวม เริ่มสงบ ลมหายใจจะตื้นขึ้นมา เหมือนมาอยู่ที่จมูกเท่านั้น ถ้ามีสติอยู่กับลมหายใจ จิตจะสว่างขึ้นเรื่อยๆ ให้จิตเป็นคนดูแสงเอาไว้ อย่าตามแสงไป อย่าให้จิตถลำเข้าไปในแสง

การทำอานาปานสติให้มีจิตตั้งมั่นเป็นจิต “ผู้รู้” มี 3 ระดับ

1 ระดับ อัปปนาสมาธิ (เข้าฌาน)

- พอจิตเป็นคนดูแสงบ่อยๆ จิตก็จะชำนิชำนาญในการทำสมาธิขึ้นมา การที่สติระลึกรู้ที่แสงสว่างนั้นเรียกว่ามีวิตก มีวิจาร วิตกก็คือการที่จิตไปตรึกอยู่ในแสงสว่าง จับเข้าไปที่ตัวอารมณ์คือแสงสว่าง วิจารคือจิตเคล้าเคลียอยู่กับแสงสว่าง เคล้าเคลียอยู่กับตัวอารมณ์ พอจิตชำนาญในสมาธิแล้วสามารถทำแสงสว่างให้มันใหญ่ก็ได้ ให้มันเล็กก็ได้ ให้มันเต็มโลกก็ได้ ทำจนกระทั่งเหมือนพระอาทิตย์พระจันทร์เลยก็ได้ ทำให้เล็กๆ เหมือนปลายธูปปลายเข็มก็ได้ เมื่อจิตมีของเล่นจิตจะสนุก มีปีติขึ้นมา มีความสุขขึ้นมา (ได้ฌานที่ 1)

- พอจิตมีปีติ มีความสุขขึ้นมาแล้ว ไม่ต้องไปสนใจดวงสว่างนั้นอีกต่อไปแล้ว เสียเวลา ทิ้งวิตกวิจารไป (ได้ฌานที่ 2)

- จากนั้น สติจะไปเห็นปีติก่อน เพราะปีติหยาบกว่า มันชวนให้ดูเหมือนเราไปซื้อเสื้อมาตัวหนึ่ง เราก็เลือกมาอย่างดีแล้ว พอกลับมาถึงบ้าน เราพบว่ามันมีรูขาดอยู่นิดหนึ่ง เราไม่ดูเสื้อทั้งตัวแล้วทีนี้ เราจะเวียนดูรูที่ขาด นึกออกไหม เพราะมันเร้าใจกว่า เวลาปีติเกิดก็แบบเดียวกัน จิตเห็นปีติ เป็นของหวือหวาก็ไปดูปีติ ไม่อยากดูความสุข เพราะในขณะที่มีปีติก็มีความสุขอยู่ด้วยแต่จิตไม่ดู พอดูปีติปีติก็ดับไป (ได้ฌานที่ 3)

- จากนั้นความสุขก็เด่นขึ้นมา ดูลงไปที่ความสุข ความสุขก็เป็นของหวือหวาอีกแล้วจิตก็เป็นอุเบกขา (ได้ฌานที่ 4)

2 ระดับ อุปจารสมาธิ

- ถ้าคนไหนไม่สามารถเข้าฌานได้ก็ทำอานาปานสติไป หายใจไป ลมมันจะตื้น สว่างขึ้นมา เป็นปฏิภาคนิมิต ให้รู้เนื้อรู้ตัวสบาย มีจิตสงบ แต่อย่าตามแสงออกไป คอยรู้สึกตัวไปเรื่อย อะไรแปลกปลอมเข้ามาให้รู้ทัน

- เมื่อเราคอยดูสภาวะ ใจจะมีความคิดผุดขึ้นมา เดี๋ยวก็ไหลแวบๆ ขึ้นมา แล้วก็หายไป เราก็แค่รู้อยู่อย่างนี้ เราจะเห็นว่าทุกสิ่งเกิดแล้วดับทั้งสิ้น ทุกอย่างมาแล้วก็ไป มีใจตั้งมั่นดูอยู่ นี่คือการเดินปัญญาอยู่ในอุปจารสมาธิ

3 ระดับ ขณิกสมาธิ

- ถ้ายังทำสมาธิไม่ได้อีก ก็ให้ทำอานาปานสติแล้วเจริญปัญญาไปเลย แค่เราเห็นร่างกายหายใจอยู่ มีใจเป็นคนดู โดยใจไม่ไหลตามลมไป ใจจะเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา อานาปานสติแบบนี้แหละ ที่เรียกว่ามีสติอยู่ทุกลมหายใจ (ถ้ามีสติอยู่กับลมหายใจจะเข้าฌาน)

- ถ้ายังแยกไม่ออก หายใจไปแล้วจิตหนีไปคิดให้รู้ทัน จิตก็จะตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา แต่ต้องไม่ไปเพ่งใส่ลมหายใจหรือบางคนก็สังเกตดูว่าลมหายใจก็ถูกรู้ ร่างกายที่หายใจอยู่ก็เป็นของถูกรู้ อย่างนี้ก็แยกจิตผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ได้

- ตัวผู้รู้ที่ได้จากการใช้ปัญญานำสมาธิจะอยู่แวบๆ เพราะเป็นแค่ขณิกสมาธิ รู้ตัวเป็นขณะๆ แต่พอหลายๆ นิดเข้า บ่อยๆ เข้า มันก็รู้ได้เหมือนกัน เดินปัญญาด้วยขณิกสมาธิไปก่อน แล้วสมาธิที่ถึงอัปปนาสมาธิจะเกิดทีหลัง

เมื่อมีจิตตั้งมั่นเป็น “ผู้รู้” แล้วมาเดินปัญญาต่อ ด้วยการเห็นไตรลักษณ์ของรูปนาม

1 สำหรับผู้ได้ฌาน (ได้อัปปนาสมาธิ)

- ใช้สมาธินำปัญญา คือเข้าฌานไปก่อน (ได้จิตผู้รู้ตั้งแต่ฌานที่ 2) เมื่อออกจากฌานแล้วมาพิจารณาดูธาตุดูขันธ์ทำงาน ตัวผู้รู้จะเด่นดวงได้นานหลายวัน

- ถ้าเจริญปัญญาด้วยการดูกาย ก็เห็นกายมันหายใจ ใจเป็นคนดูกาย จะเห็นเลยว่าไม่มีตัวเรา

- ถ้าเจริญปัญญาด้วยการดูจิต ออกจากสมาธิแล้วมาดูจิตที่เปลี่ยนแปลง จิตเมื่อกี้สงบ ตอนนี้ไม่สงบ จิตเมื่อกี้มีปีติ ตอนนี้ไม่มีปีติ จิตเมื่อกี้มีความสุข ตอนนี้ไม่มีความสุข จะเห็นว่าจิตไม่เที่ยง

- ถ้าชำนาญในฌานแล้วก็ชำนาญในการดูจิต ก็สามารถไปเดินปัญญาในฌานตอนเข้าฌาน อันนี้เป็นการใช้ปัญญากับสมาธิควบกัน คือไปเห็นองค์ฌานเกิดดับ มีปีติเกิดขึ้นก็มีสติรู้ทันปีติก็ดับ ความสุขก็เด่นชัดขึ้นมา มีสติไปรู้ความสุขแล้วความสุขก็ดับ เกิดอุเบกขา อุเบกขาเกิดแล้วมีสติรู้อุเบกขาไปเรื่อย พอจิตมันเริ่มถอนออกจากสมาธิ บางทีก็มีความสุขขึ้นมา บางทีก็มีปีติขึ้นมา เวลาเข้าเวลาออกจากฌานไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับฌาน พลิกไปพลิกมาได้ ทำให้เห็นว่าองค์ฌานในแต่ละฌานไม่เหมือนกัน

2 การเจริญสติปัฏฐานด้วยจิตผู้รู้ สำหรับผู้ไม่ได้ฌาน

กายานุปัสสนา

- หายใจแล้วเห็นร่างกายหายใจอยู่ มีจิตเป็นคนดู จะรู้สึกเลยว่าร่างกายที่หายใจอยู่ไม่ใช่ตัวเรา
  - ร่างกายที่หายใจเข้าก็ไม่เที่ยง ร่างกายที่หายใจออกก็ไม่เที่ยง เป็น “อนิจจัง”
  - การหายใจเข้าก็ทนอยู่ได้ไม่นาน การหายใจออกก็ทนอยู่ได้ไม่นาน เป็น “ทุกขัง”
  - ร่างกายที่หายใจอยู่เป็นวัตถุธาตุ เป็นก้อนธาตุ เรียกว่าเห็น “อนัตตา”

เวทนานุปัสสนา

- หายใจไปแล้วมีความสุขก็รู้ หายใจแล้วความสุขหายไปก็รู้ หายใจไปแล้วมีความทุกข์ก็รู้ หายใจไปแล้วความทุกข์หายไปก็รู้ หายใจไปแล้วมีอุเบกขาก็รู้ หายใจไปแล้วอุเบกขาหายไปก็รู้ เห็นความสุขความทุกข์ความเฉยๆ เกิดแล้วก็ดับไป เห็นความไม่เที่ยงของเวทนา เห็นความทนอยู่ไม่ได้และการบังคับไม่ได้ของเวทนา

จิตตานุปัสสนา

- หายใจแล้วจิตสงบก็รู้ หายใจแล้วจิตฟุ้งซ่านก็รู้ หายใจแล้วจิตรวมเป็นมหัคคตะ (เข้าถึงฌาน) ก็รู้ หายใจแล้วจิตไม่รวมก็รู้ เห็นความไม่เที่ยงของจิต เห็นความทนอยู่ไม่ได้ และการบังคับไม่ได้ของจิต

ธัมมานุปัสสนา

- หายใจแล้วเห็นขันธ์ 5 กระจายตัวออกไป เห็นรูปก็ส่วนรูป นามก็ส่วนนาม แต่ละขันธ์ก็ทำงานของขันธ์ เป็นขันธบรรพ
- หายใจไปแล้วโพชฌงค์เกิดขึ้น มี “สติ” รู้ลมหายใจ ตามรู้ตามเห็นในตัวที่หายใจอยู่ ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เรียกว่า “ธัมมวิจยะ” หายใจแล้วสบายใจ “วิริยะ” คือความเพียรมันก็เกิด แล้วมี“ปีติ” ขึ้นมา อันนี้ไม่ใช่ปีติในฌาน แต่เป็นปีติเพราะมีปัญญา หายใจไปมีสติรู้ทันปีติ ปีติก็ดับ เกิดความสงบขึ้นมาเป็น“ปัสสัทธิ”

แล้วเป็น “สมาธิ” จิตตั้งมั่น จิตเป็น “อุเบกขา” เห็นจิตมันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเป็นลำดับตามหลักของโพชฌงค์ อันนี้ก็อยู่ในธัมมานุปัสสนา

- หายใจไปแล้วมีนิวรณ์ขึ้นมา รู้เท่าทันนิวรณ์นั้น นิวรณ์เกิดแล้วดับไป เป็นนิวรณบรรพ อยู่ในธัมมานุปัสสนา
- หายใจแล้วเห็น “อริยสัจ” ก็อยู่ใน ธัมมานุปัสสนา หายใจแล้วมีความสุข มีความสุขแล้วตัณหาเกิด อยากได้ อยากมี อยากเป็น หายใจแล้วมีความทุกข์ ตัณหาก็เกิด อยากให้ความทุกข์หายไป มีตัณหาขึ้นมา จิตใจก็ปรุงความทุกข์ขึ้นมา นี่เห็น “ปฏิจจสมุปบาท”

หลวงพ่อไม่เห็นกัมมัฏฐานใดอัศจรรย์เหมือนอานาปานสติ ลึกล้ำจนถึงขนาดยอมรับเต็มปากเต็มคำเต็มหัวใจเลยว่าเป็นกัมมัฏฐานของพระมหาบุรุษ ไม่ใช่กัมมัฏฐานที่คนทั่วๆ ไปจะทำได้ชำนิชำนาญ ทีนี้พวกเราทำไม่ได้ทั้งหมดเราก็เลือกเอาส่วนที่ทำได้ หายใจแล้วรู้สึกตัวไป หายใจไปแล้วจิตหนีไปคิด คอยรู้ทันทำตรงนี้ให้ได้ หายใจไป จิตหนีไปคิดแล้วคอยรู้ทันๆ จิตจะเป็นผู้รู้ขึ้นมา พอจิตเป็นผู้รู้แล้วจะดูกายดูใจก็ดูไปเลย ไม่ต้องไปเข้าฌานก็ได้ เอาแค่ว่าหายใจไปเห็นกายมันหายใจ ไม่ใช่ตัวเราหายใจ หายใจไปจิตใจมีความสุขความทุกข์ เห็นมันสุขมันทุกข์ของมันได้เอง หายใจไปแล้วก็เกิดกุศลบ้าง เกิดอกุศลบ้าง เช่น เกิดฟุ้งซ่าน ก็ดูไป จิตมันฟุ้งซ่าน เราเป็นแค่คนดู ดูไปๆ มันก็เลิกฟุ้งซ่านของมันไปเอง ฟุ้งซ่านมันก็ไม่เที่ยง เห็นแต่ของไม่เที่ยง หายใจสบายๆ มีความสงบเกิดขึ้นมันสงบขึ้นมามันก็อยู่ชั่วคราว เดี๋ยวมันก็หายไปอีก นี่เราฝึกแค่นี้ก็พอแล้ว เดินปัญญาอยู่อย่างนี้ง่ายพอทำได้ สำหรับฆราวาสที่วันหนึ่งๆ เต็มไปด้วยความวุ่นวาย

ถึงวันที่สติ สมาธิ ปัญญาแก่รอบพอ จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิเอง แล้วเกิดอริยมรรคอริยผลขึ้น

3.1.2 การดูจิตให้มีศีล สมาธิ ปัญญา และอริยมรรค

6 กรกฎาคม 2554

เวทนาบรรพ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา

เสวยทุกขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา

เสวยอทุกขมสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา

เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส

เสวยทุกขเวทนามีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนามีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส

เสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนาอยู่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม...
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติอยู่ว่าเวทนามี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เสมอ

พระพุทธวจนะ

จิตตบรรพ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอได้ ภิกษุในธรรมวินัยนี้...

เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ

เมื่อจิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

เมื่อจิตเป็นมหรคตก็รู้ว่าจิตเป็นมหรคต เมื่อจิตไม่เป็นมหรคตก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหรคต

เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

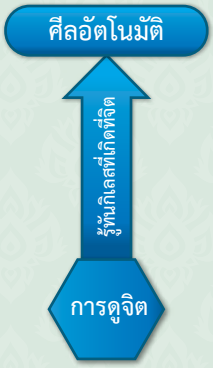
เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม...
เฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง
เฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง
เฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง
เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในจิตบ้าง
เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง

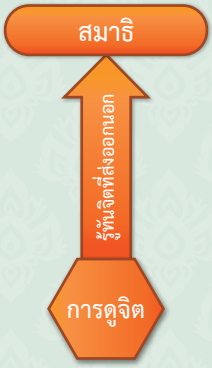
อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติอยู่ว่าจิตมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอ

พระพุทธวจนะ



การดูจิตให้มีศีล

- คนทำผิดศีล 5 ได้ เพราะกิเลสครอบงำจิต
- ถ้ากิเลส โลภ โกรธ หลง ฟุ้งซ่าน หดหู่ ดีใจ เสียใจ เกิดขึ้นที่จิตให้เราคอยรู้ทัน โดยไม่ต้องไปห้าม ไม่ต้องรอดูว่าเมื่อไรกิเลสจะเกิด และไม่ต้องอยากให้กิเลสหายไป
- ถ้ากิเลสเกิดแล้วรู้ทัน กิเลสจะครอบงำจิตไม่ได้ ศีลอัตโนมัติจะเกิดขึ้น
- ทันทีที่สติเกิด กิเลสจะดับตามกฎของธรรมะ ถึงไม่เจตนารักษาศีล ศีลอัตโนมัติก็จะเกิดขึ้น



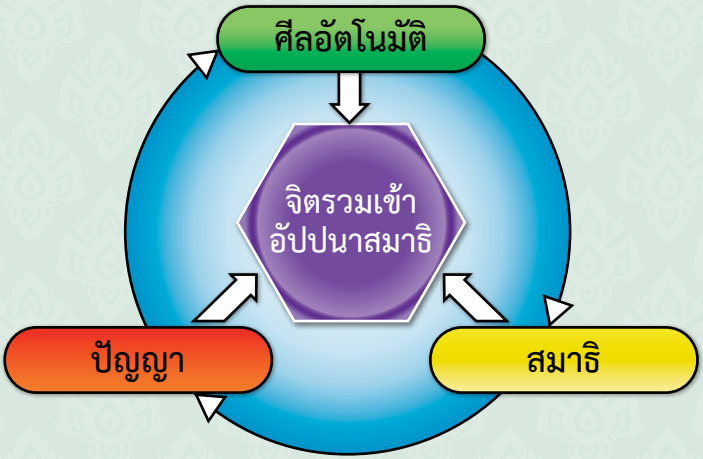
การดูจิตให้มีสมาธิ

- สมาธิ คือความตั้งมั่นของจิต คือสภาวะที่จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ลืมเนื้อลืมตัว
- จิตฟุ้งซ่าน คือจิตที่หลงไปไหลไปส่งออกไปรับอารมณ์ภายนอก ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ส่วนมากเราส่งไปทางใจทั้งวัน เช่น คิดไปในอดีต คิดไปในอนาคต จิตเราไม่ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน
- ถ้าต้องการให้จิตมีสมาธิ ให้คอยรู้ทันจิตที่ฟุ้งซ่าน คอยรู้ทันจิตที่ส่งออกไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เช่น เราเห็นสาวสวยเดินมา เราไปดูสาวสวย จิตเราจะไปอยู่ที่สาว จิตไม่อยู่กับเนื้อกับตัวจึงไม่มีปัญญาเห็นความจริงว่าสิ่งที่ตามองเห็นเป็นสักแต่ว่ารูปอย่างหนึ่งเท่านั้น

- จิตหลงไปอยู่ในโลกของความคิดมากที่สุด วิธีที่จะรู้ทันจิตที่หลงได้ดี ได้ง่าย และได้เร็ว ก็คือการมีเครื่องอยู่ให้จิตอยู่ โดยทำกัมมัฏฐานขึ้นมาอย่างหนึ่งแล้วคอยรู้ทันจิต เช่น พุทโธ แล้วจิตหนีไปคิดก็ให้คอยรู้ทัน ดูท้องพองยุบแล้วจิตหนีไปคิดก็ให้คอยรู้ทัน
- ถ้าเราคอยรู้ทันจิตที่ไหลไปบ่อยๆ พอไหลปั๊บรู้ปั๊บๆ จิตจะไม่ไหล เกิดจิตตั้งมั่นขึ้นมา เรียกว่าจิตมีสมาธิ จิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว
- ต่อไปพอร่างกายเคลื่อนไหวมันจะรู้สึกโดยอัตโนมัติ จิตใจเคลื่อนไหวก็จะรู้สึกโดยอัตโนมัติ ไม่ลืมเนื้อลืมตัว

การดูจิตให้มีปัญญา

- การเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาต้องเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูปนาม
- ความไม่เที่ยงของจิตใจ คือ ของไม่เคยมีก็มีขึ้นมา ของเคยมีแล้วก็หายไป เช่น จิตเมื่อกี้ไม่โกรธ ตอนนี้โกรธ แล้วก็หายโกรธ
- ความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ คือ จิตนี้มีความบีบคั้น มันอยู่ในสภาวะอันใดอันหนึ่งตลอดไปไม่ได้ จิตสุขก็อยู่ชั่วคราว จิตทุกข์มันก็ทนอยู่ไม่ได้ ไม่ต้องไปทำอะไร ความทุกข์มันก็หายได้เอง
- ความเป็นอนัตตา คือ เราควบคุมสั่งการมันไม่ได้ สั่งให้ดีก็ไม่ได้ ห้ามชั่วก็ไม่ได้ สั่งให้สุขก็ไม่ได้ ห้ามทุกข์ก็ไม่ได้



การดูจิตให้เกิดอริยมรรค

- เมื่อเราเจริญสติเห็นความจริงของจิตใจว่าเป็นไตรลักษณ์ไปเรื่อย ถึงจุดหนึ่ง สติ สมาธิ ปัญญา จะประชุมลงที่จิตในขณะที่อริยมรรคจะเกิด โดยจิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิโดยอัตโนมัติ
- สติจะระลึกลงที่จิตโดยไม่เจตนาระลึก สมาธิตั้งมั่น จิตตั้งมั่น ไม่หลงไม่ไหลไปที่อื่นโดยไม่เจตนา ใจตั้งมั่นแล้วก็ไม่คิดไม่นึกอะไร ปัญญาหยั่งรู้ลงไป เห็นความเกิดดับภายใน แต่ไม่รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น เพราะไม่มีความคิด ไม่มีสัญญาหยาบๆ ด้วย จะเห็นแต่ว่า สิ่งบางสิ่งเกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ เมื่อสติ สมาธิ ปัญญา รวมลงที่จิตที่เดียวแล้ว อริยมรรคก็จะเกิดขึ้นตรงนั้น

สภาวะขณะเกิดอริยมรรคอริยผล
ตามคำสอนของหลวงปู่ดูลย์

- อริยมรรคจะแหวกอาสวกิเลสที่ห่อหุ้มจิตออก ถัดจากนั้นจะเกิดสภาวะอยู่ 2-3 ขณะ แต่ละคนไม่เหมือนกัน

  ขณะที่ 1 จะว่างไป

  ขณะที่ 2 เกิดแสงสว่างผุดขึ้นมาจากความไม่มีอะไรนั้น

  ขณะที่ 3 จะมีความเบิกบานผุดขึ้นมา

  หลวงปู่ดูลย์ท่านเรียกความเบิกบานในขณะแห่งอริยมรรคนี้ว่า จิตยิ้ม

โปรดทราบ!

จิตเป็นอนัตตา ไม่สามารถสั่ง หรือทำให้เกิดตามความต้องการได้ เช่น ไม่สามารถสั่งจิตให้มีศีล สมาธิ ปัญญา แต่ต้องทำเหตุเพื่อฝึกให้จิตเกิดสติขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ด้วยการฝึกรู้กายรู้ใจ ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ไม่เพ่ง ไม่บังคับกดข่ม และเป็นกลาง

3.1.3 โพชฌงค์ 7

1 มกราคม 2555 (1), 19 มกราคม 2556 (1)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ 7 ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ 7 อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้...

เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่งเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง วิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย วิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อปีติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปีติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง ปีติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ดังพรรณนาฉะนี้ ภิกษุย่อม...
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในธรรมบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ 7 อยู่

พระพุทธวจนะ
โพชฌงคบรรพ

- โพชฌงค์ 7 คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ประกอบด้วย สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา
- ครูบาอาจารย์สอนเอาไว้ว่า “เมื่อไรมีสติ เมื่อนั้นมีความเพียร เมื่อไรมีความเพียร เมื่อนั้นก็ต้องมีสติ” ถ้าเรามีสติเกิดขึ้นบ่อยๆ ก็จะได้ “สติสัมโพชฌงค์”
- การที่เราคอยมีสติ ระลึกรู้กายระลึกรู้ใจก็เพื่อศึกษาความจริงของกายของใจเรียกว่า “ธัมมวิจยะ”
- เมื่อเราตามรู้ตามดูเรื่อยๆ พอมีสติก็มีความเพียรเรียกว่า “วิริยะ” มีวิริยะแล้วก็เกิด “ปีติ” ซึ่งเป็นปีติในธรรมะ ไม่ใช่ปีติจากสมาธิ แต่เป็นปีติที่ได้เห็นความจริง จิตใจก็ร่าเริงเบิกบานในธรรมะ
- ถ้าเรามีสติรู้ทันใจที่ร่าเริงเบิกบาน ใจก็จะเปลี่ยนจากปีติมาเป็นความสุข พอมีสติรู้ความสุขขึ้นมาอีก ความสุขก็ค่อยๆ สลายตัวไป ค่อยสงบระงับลงไปเป็น “ปัสสัทธิ” จากนั้นใจก็เข้าสู่ความสงบ ตั้งมั่นเป็น “สมาธิ” แต่เป็นความสงบเพราะผ่านการเจริญปัญญามา ไม่เหมือนความสงบจากการทำสมาธิจากสมถะ ที่ทำให้เราได้พักผ่อน ใจไม่วุ่นวาย มีกำลังขึ้นมา
- ถ้ารู้ธรรมภายใน คือรูปนามของตัวเอง รู้อย่างนี้เรื่อยไปด้วยจิตที่ตั้งมั่น จิตที่สงบพอประมาณ จิตไม่หลงไม่ไหลไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รู้ทุกอย่างอย่างเป็นกลาง เห็นรูปแล้วยินดี รู้ทัน จิตจะเป็นกลางด้วยสติ เห็นรูปแล้วยินร้ายให้รู้ทัน จิตจะเป็นกลางด้วยสติ สุดท้ายจะเป็นกลางด้วยปัญญา เรียกว่า “อุเบกขา”

โพชฌงค์ 7 ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

การที่จิตเป็นกลางด้วยปัญญา คือ สภาวะที่ใกล้มรรค ผล นิพพาน

- ถ้าเราภาวนาไปจนถึงขั้นที่จิตเป็นกลางด้วยปัญญา เพราะรู้ความจริงแล้วว่า อะไรๆ ก็ไม่เที่ยง อะไรๆ ก็เป็นทุกข์ อะไรๆ ก็บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา เรียกว่ามี “สังขารุเปกขาญาณ” ใกล้กับมรรคผลนิพพานแล้ว
- ตรงที่เราเดินปัญญาเป็นการสะสมพลัง ถ้ากำลังเราพอคุณงามความดีของเราเพียงพอ จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิแล้วก็ล้างกิเลส กิเลสที่ล้างด้วยอริยมรรคไม่เหมือนการล้างด้วยวิธีอื่น ถ้าเป็นการล้างด้วยปัญญาระดับมรรค ล้างแล้วล้างเลย ไม่ต้องล้างครั้งที่ 2

พระธาตุลำปางหลวง จังหวัดลำปาง

3.1.4 การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

11 พฤศจิกายน 2554 (1)

- การภาวนาของฆราวาสในขั้นต้นๆนั้น ไม่ได้ช้าไปกว่าพระ แต่ต้องรักษาศีล 5 และมีวินัย ทุกวันต้องปฏิบัติในรูปแบบ เวลาที่เหลือเจริญสติในชีวิตประจำวัน โดยมีสติตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยฟุ้งซ่านออกไป

  ถ้าเรามีสติคอยรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตใจตัวเองบ่อยๆ เราจะเห็นใจแกว่งใจสะเทือนตลอดเวลา เช่น พอตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ เราก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของจิต เดี๋ยวก็สุข เดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็ดี เดี๋ยวก็ชั่ว แถมเลือกไม่ได้ บังคับไม่ได้ สั่งไม่ได้เสียด้วย

"การภาวนา" ต้องรักษาศีล 5 ปฏิบัติในรูปแบบ และ เจริญสติในชีวิตประจำวัน

- แต่จุดอ่อนของฆราวาสก็คือใจฟุ้งซ่าน และขาดความต่อเนื่อง ดังนั้น ทุกวันต้องแบ่งเวลามาภาวนาในรูปแบบ ถึงเวลาก็ไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม วันไหนจิตฟุ้งซ่านมากก็พุทโธไปหายใจไปให้จิตสงบ วันไหนจิตสงบแล้วก็พุทโธไปหายใจไป แล้วหัดแยกธาตุแยกขันธ์ หัดเดินปัญญาต่อ ถ้าทำในรูปแบบได้ทุกๆ วัน จิตจะมีแรง เวลามาเจริญสติในชีวิตประจำวันจะทำได้ดี

- การเจริญสติในชีวิตประจำวันนั้น ควรทำให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ยกเว้นเวลาที่ทำงานที่ต้องใช้ความคิด

  เมื่อตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ ก็ปล่อยให้มันกระทบอารมณ์ อย่าไปเลี่ยงการกระทบอารมณ์ พอกระทบแล้วก็ปล่อยให้จิตเกิดปฏิกิริยาต่ออารมณ์นั้นตามธรรมชาติธรรมดา

  ถ้าสติรู้ทันตั้งแต่การกระทบอารมณ์ ตอนแรกจิตก็จะรู้เวทนา (ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกเฉยๆ) ก็แค่รู้ทัน ไม่ต้องห้ามความรู้สึก เช่น นั่งสมาธิแล้วปวดขา

การเจริญสติ
ในชีวิตประจำวัน
ต้องปล่อยให้
ตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ
กระทบอารมณ์
ตามธรรมชาติ
ธรรมดา
แล้วให้มีสติ
ตามรู้เวทนา
ถ้าดูเวทนาไม่ทัน
กิเลสจะแทรก
ก็ไปตามดูสังขาร
ถ้ารู้ทันกิเลส
กิเลสกับจิต
จะแยกออกจากกัน
กิเลสไม่ครอบงำจิต

ปวดหลัง ก็เห็นความปวดเกิดขึ้น ร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง ความปวดอยู่ส่วนหนึ่ง จิตเป็นคนดูอยู่อีกส่วนหนึ่ง ไม่มีอะไรปรุงแต่งต่อ ก็จบอยู่แค่นั้น ก็แค่มีสภาวะคือมีความปวดเกิดขึ้น

ถ้าดูเวทนาไม่ทัน กิเลสจะแทรก เช่น พอปวดขาขึ้นมา โทสะจะแทรก มีความไม่ชอบความปวด เวลามีความสุขเกิดขึ้น ราคะก็จะแทรก เวลาไม่สุขไม่ทุกข์ โมหะก็จะแทรก เพลินๆ เผลอๆ ไป

ถ้าสติเราเร็ว เมื่อตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์แล้วเวทนาเกิดขึ้น ก็สักว่ารู้สักว่าเห็นเวทนา ไม่เข้าไปแทรกแซงเวทนา ไม่ห้ามไม่ให้เกิดเวทนา เราจะเห็นเลยว่าเวทนาทั้งหลายเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นของชั่วคราว สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว เฉยๆ ก็ชั่วคราว เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างนี้นะ

ถ้าดูเวทนาไม่ทันก็ไปดูที่สังขาร (ความปรุงกุศลอกุศล) พอความสุขเกิดขึ้นแล้วไม่รู้ทัน ราคะจะแทรก ก็ให้รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อก่อนจิตไม่มีราคะ ตอนนี้จิตมีราคะ พอความทุกข์เกิดขึ้นแล้วไม่รู้ทัน โทสะจะแทรก ก็ให้รู้ทันว่าจิตมีโทสะ เมื่อก่อนจิตไม่มีโทสะ ตอนนี้จิตมีโทสะ พอเรารู้ว่าจิตมีโทสะ โทสะจะหายไป กลายเป็นจิตไม่มีโทสะ กิเลสกับจิตแยกออกจากกัน กิเลสไม่ครอบงำจิต เกิดจิตที่ไม่มีกิเลส

เราจะเห็นว่าจิตนี้ไม่เที่ยง เมื่อกี้เป็นจิตมีกิเลส ตอนนี้เป็นจิตที่ไม่มีกิเลส เมื่อกี้เป็นจิตยึดอารมณ์ ตอนนี้จิตไม่ยึดอารมณ์ จิตมีหลายแบบ จะเห็นว่าจิตก็ไม่เที่ยง

ถ้าเห็นแต่
ความไม่เที่ยง
ของรูปและนาม
มีแต่ของที่
เกิดแล้วดับทั้งสิ้น
วันหนึ่งจิตจะ
สรุปความรู้
เข้าอัปปนาสมาธิ
แล้วตัดสังโยชน์
เป็นพระโสดาบัน

- การที่คอยเห็นของไม่เที่ยง รูปก็ไม่เที่ยง ความรู้สึกสุข ทุกข์ก็ไม่เที่ยง ตัวจิตเองก็ไม่เที่ยง ดูไปๆ มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของที่เกิดแล้วก็ดับทั้งสิ้น รู้จนวันหนึ่งจิตสรุปว่าทุกอย่างชั่วคราว จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิแล้วมาตัดสังโยชน์ ตัดความเห็นผิดว่ามีตัวมีตน ก็ได้เป็นพระโสดาบัน ไม่ใช่สิ่งที่เหลือวิสัยที่ปุถุชนคนธรรมดาที่มีสติมีปัญญาแบบพวกเราจะเป็นพระโสดาบันในชีวิตนี้

เราต้องหลอมรวมการปฏิบัติให้มาอยู่ในชีวิตจริงๆของเรา โดยให้มีสติรู้สึกตัวบ่อยๆ

ร่างกายเคลื่อนไหวเรารู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวเรารู้สึก

ถ้าไม่ได้ทำงานที่ใช้ความคิด อยู่ตรงไหนภาวนาตรงนั้น เก็บคะแนนไปเรื่อย เช่น

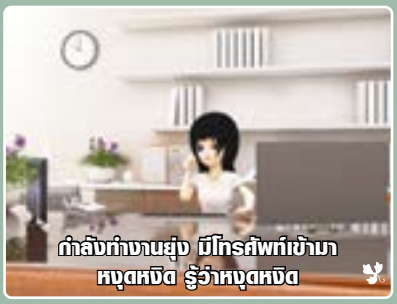
ตื่นเช้าขึ้นมาให้รู้สึกตัวทันที

เดินไปขึ้นรถ
รู้ว่าร่างกายเดิน มีใจเป็นคนดู

เข้าห้องน้ำรู้สึกกาย รู้สึกใจ

ขับรถอยู่เห็นร่างกายมันทำงานไป
คนขับรถปาดหน้า โมโห รู้ว่าโมโห

แต่งตัวก็รู้สึกตัว
สวยแล้วพอใจ รู้ว่าพอใจ


กำลังทำงานยุ่ง มีโทรศัพท์เข้ามา
หงุดหงิด รู้ว่าหงุดหงิด

ถึงเวลากลางวัน ใจอยากกินข้าว
เรารู้ทันความอยาก
ไม่ให้มันครอบงำจิต

เห็นฟนจะตก กลุ้มใจ รู้ทันจิต

ทำงานเบื่อ ขี้เกียจ ก็ให้รู้ทัน

กลับบ้าน อาบน้ำ กินข้าว
เราก็ดูจิตดูใจเรื่อยไป

ตอนเย็นใกล้เลิกงาน ดีใจ รู้ทันว่าดีใจ

เวลานอน เห็นร่างกายมันนอน
มีใจเป็นคนดู

3.2.1 สมถกัมมัฏฐาน

5 มิถุนายน 2554 (1), 12 มกราคม 2556 (1)

การฝึกจิต ย่อลงเหลือ 2 คือ สมถะ และวิปัสสนา

- การปฏิบัติธรรมคือการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ส่วนการฝึกจิตมี 2 อย่างคือ สมถะ (สมาธิ) และวิปัสสนา (ปัญญา)

สมาธิมี 3 ระดับ

- สมาธิมี 3 ระดับ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

ขณิกสมาธิ

- ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะ จิตจะอยู่กับเนื้อกับตัว รู้ตัวขึ้นมาแวบหนึ่ง เช่น ใจลอยแล้วรู้สึกตัวว่าใจลอย หรือจิตหนีไปคิดแล้วรู้ว่าจิตหนีไปคิด

อุปจารสมาธิ

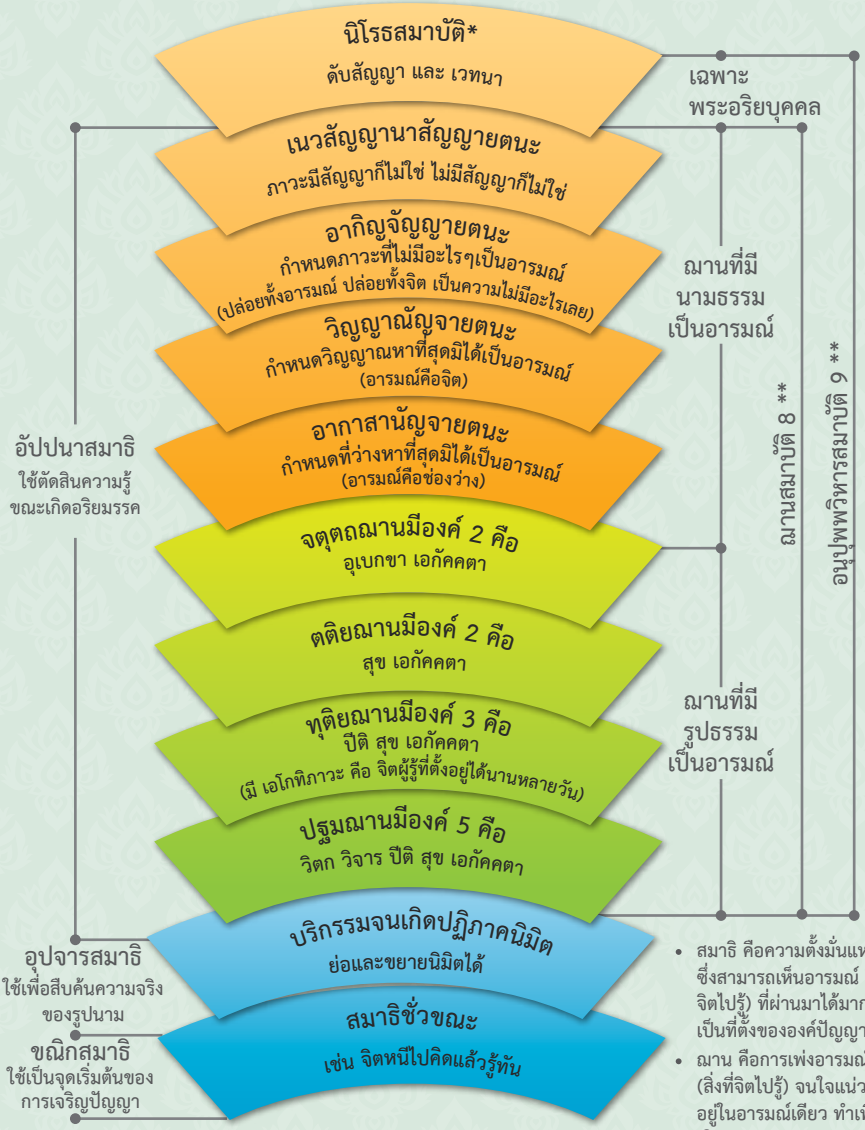
- อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิจวนจะแน่วแน่ เช่น เรารู้ลมหายใจ (เรียกว่า บริกรรมนิมิต) แล้วลมหายใจกลายเป็นแสงสว่าง ลมหายใจจะหายไป จิตก็ไปรู้แสงสว่างแทน (เรียกว่า อุคคหนิมิต) จนกระทั่งแสงสว่างกลายเป็นปฏิภาคนิมิต ย่อได้ขยายได้ หรือบางทีเราดูพระพุทธรูป (เรียกว่า บริกรรมนิมิต) ดูไปจนกระทั่งจำพระสีทองได้ หลับตาก็เห็นเหมือนลืมตา ยังเป็นสีทองอยู่เหมือนเดิม (เรียกว่า อุคคหนิมิต) ต่อมาเราไม่ดูพระจริงๆ แล้ว แต่ไปดูพระในนิมิตแล้วพระจะค่อยๆ ใสเป็นแก้วหมดทั้งองค์ พอใสแล้วกำหนดให้ใหญ่ให้เล็กได้ (เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต) จิตตรงนี้แหละมีสมาธิ เรียกว่า อุปจารสมาธิ

- อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่ เป็นสมาธิในระดับฌาน ทำต่อจากอุปจารสมาธิ โดยมีจิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่งอยู่อย่างนั้นเอง ไม่ไปนั่งย่อนั่งขยายแล้วนะ เสียเวลา องค์พระที่ดูอยู่อาจจะสลายกลายเป็นแสงสว่าง จิตจับอยู่ที่แสง มีวิตก (ตรึก การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์) มีวิจาร (ความตรอง เคล้าเคลียอารมณ์) อยู่ในแสง มีปีติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่งเกิดขึ้นมา ได้ฌาน เป็นอัปปนาสมาธิ

- ฌาน แบ่งออกเป็นรูปฌาน 4 ขั้น อรูปฌาน 4 ขั้น รวมทั้งผลสมาบัติและนิโรธสมาบัติ ถึงแม้ไม่ได้รูปฌานก็เข้าอรูปฌานได้ เช่น พวกหัดดูจิตแล้วดูไปในความว่างก็สามารถกระโดดขึ้นไปอรูปฌานที่ 1 ได้ อีกทั้งไม่ต้องเข้าฌานตามลำดับก็ได้ เช่น จากฌาน 4 ไป 3 แล้วขึ้นไป 7 ก็ได้แล้วแต่ความชำนาญ

- พวกที่ทำฌาน ตั้งแต่ฌานที่ 2 จะได้ตัวรู้ (จิตผู้รู้) เมื่อออกจากฌานแล้ว ตัวรู้ยังทรงอยู่ได้นานหลายวัน พอทรงอยู่แล้วมีความสุขก็จะขี้เกียจเจริญปัญญา รู้กายรู้ใจ ครูบาอาจารย์จึงสั่งสอนให้มาพิจารณากาย ให้หางานให้จิตทำ เพื่อไม่ให้จิตติดเฉย ดูกายเขาทำงาน ดูใจเขาทำงาน อย่าไปติดความสุขความสงบตรงนี้ เพราะเป็นกับดัก ทำให้เราไม่เจริญวิปัสสนา ไม่เจริญปัญญาต่อ

- สมาธิมี 2 แบบ สมาธิแบบแรกจิตไปตั้งอยู่ที่ตัวอารมณ์ (สิ่งที่จิตไปรู้) เรียกว่า “อารัมมณูปนิชฌาน” คือการเพ่งอารมณ์ เช่น เพ่งลมหายใจ ใจจะไหลไปสงบนิ่งอยู่ที่ลมหายใจ เป็นสมาธิที่ใช้พักผ่อน



* เฉพาะพระอรหันต์ และ พระอนาคามีที่ได้สมาบัติ 8

** จากพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์(2551), พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

- สมาธิ คือความตั้งมั่นแห่งจิต ซึ่งสามารถเห็นอารมณ์ (สิ่งที่จิตไปรู้) ที่ผ่านมาได้มากมาย เป็นที่ตั้งขององค์ปัญญา
- ฌาน คือการเพ่งอารมณ์ (สิ่งที่จิตไปรู้) จนใจแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว ทำเพื่อให้เกิดความสุขความสงบ
- จิตสามารถพลิกไปพลิกมาระหว่างสมถะ (ฌาน) และวิปัสสนา (สมาธิ) ได้

ระดับของสมาธิและฌาน

แบบที่สอง เป็นสมาธิที่ตั้งอยู่ที่จิต เรียกว่า “ลักขณูปนิชฌาน” คือสมาธิที่ตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ดู ไม่เพ่งอารมณ์ เป็นสมาธิที่ใช้เดินปัญญา

สมาธิทั้ง 2 แบบสามารถทำฌานให้เกิดขึ้นได้เหมือนกัน แต่มีผลและการนำไปใช้งานไม่เหมือนกัน

การดูจิตนั้นจะได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาปัญญา คือตอนที่จิตพลิกไปเป็นสมถะก็คือตอนที่จิตมีสติรู้สภาวะ ตอนที่จิตเจริญปัญญาจะเห็นสภาวะนั้นแสดงไตรลักษณ์ จิตจะพลิกไปพลิกมา เช่น จิตเคลื่อนไปก็รู้ทัน จิตก็จะตั้งเป็นคนดู พอจิตตั้งแล้วดูห่างๆ จะเห็นไตรลักษณ์ ถ้าจิตเคลื่อนไปไหลไป จะไม่เห็นไตรลักษณ์ เดินปัญญาไม่ได้

กายานุปัสสนา และ เวทนานุปัสสนา เหมาะสำหรับ คนที่ทำฌานได้

คนที่ทำฌานไม่ได้ ให้ดูที่จิต

- กายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนา เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะกับคนทำฌานได้ ถ้าพวกเราทำฌานไม่ได้ให้ดูความเคลื่อนไหวของจิตไป

ขณะเกิดอริยมรรค องค์มรรคทั้ง 8 ประชุมลงที่จิต

- ขณะที่อริยมรรคจะเกิด สติจะระลึกรู้จิตโดยไม่เจตนาระลึก สมาธิจะมาตั้งอยู่ที่จิตโดยไม่เจตนาให้ตั้ง ปัญญาระลึกรู้ไตรลักษณ์ของจิตโดยไม่เจตนาระลึก ไม่ต้องคิด ไม่มีคำพูด มีแต่สภาวะล้วนที่แสดงไตรลักษณ์อยู่ที่จิต องค์มรรคทั้ง 7 จะรวมลงที่จิตอันเดียวด้วยอำนาจของสมาธิ (โดยสมาธิคือมรรคองค์ที่ 8)

จิตเห็นจิต อย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค

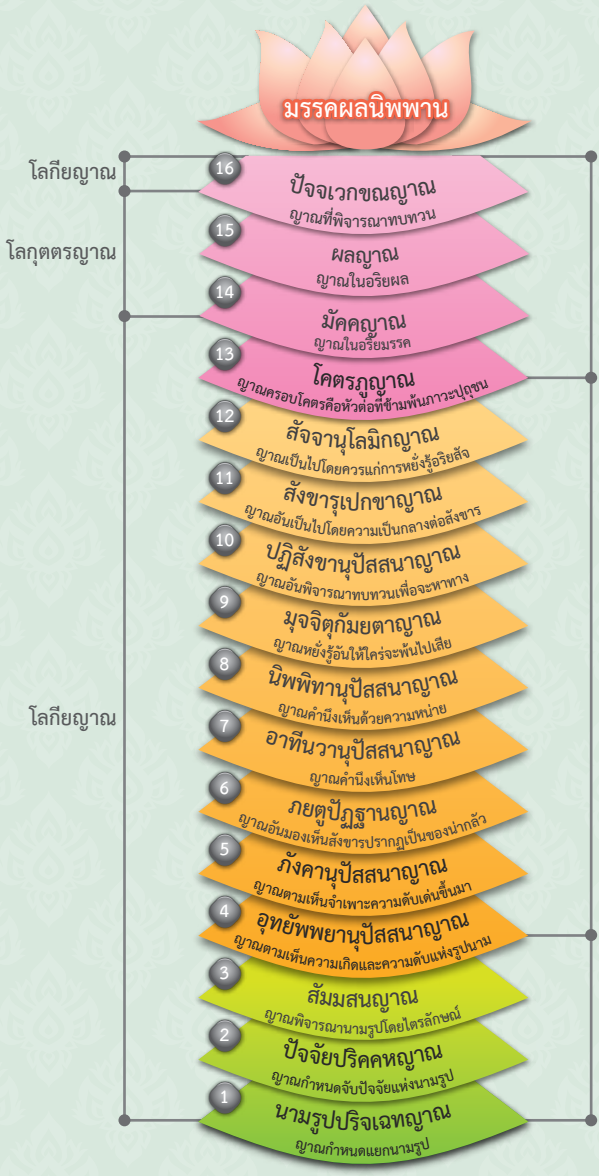
- หลวงปู่ดูลย์สอนว่า “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นมรรค” เพราะมรรคผลเกิดขึ้นที่จิต เบื้องต้นจะเห็นว่าไม่มีตัวเราในที่ไหนเลย แม้กระทั่งที่จิต เบื้องปลายก็เห็นว่ามีแต่ทุกข์ทั้งนั้น แม้กระทั่งตัวจิตก็เป็นตัวทุกข์ นี่แหละคือ “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นมรรค”

3.2.2 วิปัสสนากัมมัฏฐาน

7 กรกฎาคม 2555 (1), 14 กันยายน 2555 (1), 6 เมษายน 2556 (2)

วิปัสสนาญาณที่ 1
นามรูปปริจเฉทญาณ
คือ
ปัญญาเบื้องต้น
เห็นรูปนาม กายใจ
แยกออกจากกัน
โดย
การมี **“จิตผู้รู้”**
และ รูปนาม เป็น
“สิ่งที่ถูกรู้”

- วิปัสสนา คือการเรียนรู้ความจริงของกายของใจ โดยไม่ใจลอย หลงตามกิเลส และไม่เพ่งกายเพ่งใจ ถ้าเรา ย่อหย่อนหรือตึงเกินไปก็ไม่สามารถเห็นความจริงได้
- ปัสสนะ แปลว่าการเห็น วิ แปลว่าแจ้ง หรือวิเศษ วิปัสสนาจึงแปลว่าการเห็นแจ้ง เห็นอย่างวิเศษ เห็นด้วยญาณหรือปัญญา คือเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ
- ปัญญาเบื้องต้นเริ่มจากการแยกรูปแยกนาม เห็นรูปนามกายใจแยกออกจากกัน เช่น ร่างกายเคลื่อนไหวมีใจเป็นคนดู ร่างกายหายใจมีใจเป็นคนดู
- ถ้ารู้สึกถึงความมีอยู่ของกายคือมีสติอยู่กับกาย รู้สึกถึงความมีอยู่ของจิตใจคือมีสติอยู่กับจิตใจ เมื่อรู้ถึงความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของกายของใจ เรียกว่ามีสติอยู่ที่กายที่ใจ
- ขั้นแรกต้องรู้สึกกายรู้สึกใจให้เห็นว่ากายอยู่ส่วนหนึ่ง ใจก็อีกส่วนหนึ่ง ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเราแยกขันธ์ไม่เป็น เราก็เจริญปัญญาไม่ได้
- ครูบาอาจารย์จำนวนมากท่านไม่ได้พูดว่าให้แยกกาย แยกใจ แต่ท่านสอนให้มีจิตเป็น “ผู้รู้” ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องเดียวกัน ที่เราแยกธาตุแยกขันธ์ได้ก็เพราะเรามีจิตเป็นผู้รู้นั่นแหละ
- ถ้าเราไม่มีจิตเป็นผู้รู้ เราก็จะมีจิตเป็นผู้คิดผู้นึกผู้ปรุงผู้แต่ง เราจะลืมขันธ์ไปเลย หรือถ้าจิตเราเป็นผู้เพ่ง จิตจะแนบเข้าไปอยู่ในขันธ์ เช่น ถ้าเราไม่มีจิตเป็นผู้รู้ เวลาเรารู้ลมหายใจ จิตจะแนบเข้าไปในลมหายใจ เวลาเราดูท้องพองยุบ จิตจะไหลไปอยู่ที่ท้อง หรือบางทีก็เพ่งร่างกายทั้งร่างกาย



โสฬสญาณ ญาณที่เกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาโดยลำดับ

- ใจที่เป็นผู้รู้เป็นคนดูนั้นมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่างคือ
  - มี ลหุตา (มีความเบา)
  - มี มุทุตา (มีความนุ่มนวลอ่อนโยน)
  - มี ปาคุญญตา (คล่องแคล่วว่องไว)
  - มี กัมมัญญตา (ควรแก่การงาน ไม่เซื่องซึม)
  - มี อุชุกตา (ซื่อตรงในการรู้อารมณ์ รู้ซื่อๆ)

  จิตที่เป็นผู้รู้ จะรู้อย่างสบายๆ รู้โดยที่เราไม่ประคอง ไม่จงใจรู้

- จิตที่เป็นผู้คิดผู้นึกผู้ปรุงผู้แต่งจะฟุ้งซ่าน หนักบ้าง เบาบ้าง สงบบ้าง ฟุ้งบ้าง แกว่งไปแกว่งมา หรือถ้าเป็นจิตผู้เพ่งก็จะหนักจะแน่นจะแข็งจะซึมจะทื่อ

- จิตผู้รู้นั้นตรงข้ามกับจิตผู้คิด เมื่อไรเป็นจิตผู้คิด เมื่อนั้นไม่ได้เป็นจิตผู้รู้ เมื่อไรเป็นจิตผู้รู้ เมื่อนั้นไม่ได้เป็นจิตผู้หลงคิด

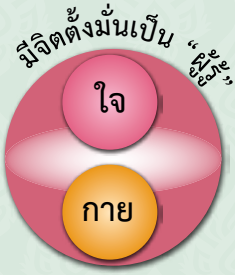
- การพัฒนาจิตให้ได้จิตผู้รู้ขึ้นมาทำได้ 3 แบบ

การพัฒนาจิตผู้รู้

แบบที่ 1 สำหรับคนที่ไม่ได้ฌาน ให้ทำกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วคอยรู้ทันจิตที่หนีไป เช่น รู้ลมหายใจก็ได้ รู้ลมหายใจแล้วจิตเคลื่อนไป จิตไหลไป ไปอยู่ที่ลมหายใจ ก็รู้ทัน จิตหนีไปคิด ไปนึก ไปปรุง ไปแต่ง ก็รู้ทัน หรือดูท้องพองยุบไป จิตหนีไปคิดก็รู้ทัน จิตไหลไปเพ่งอยู่ที่ท้องก็รู้ทัน การที่เราคอยรู้ทันจิตที่เคลื่อนไป ในขณะที่สติระลึกรู้ทันจิตที่เคลื่อนนั่นแหละจิตรู้จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

แบบที่ 2 การสร้างจิตรู้ของคนที่ได้ฌาน ทำได้โดยเข้าสมาธิตั้งแต่ทุติยฌานขึ้นไป ตัวรู้จะเกิดขึ้น เช่น ทำอานาปานสติพอถึงขั้นอุคคหนิมิต ลมหายใจหายไปแล้วกลายเป็นแสงสว่าง ถึงขั้นปฏิภาคนิมิตควบคุมแสงสว่างให้ใหญ่ให้เล็กได้ จิตจะมีปีติมีความสุข ตรงที่จิตมันจับมันตรึกอยู่ในแสงสว่างเรียกว่า วิตก ตรงที่จิตมันเคล้าเคลียอยู่กับแสงสว่างเรียกว่า วิจาร ถ้าละวิตกวิจารได้จิตจะเข้าฌานที่ 2 จิตจะทวนเข้าหาตัวรู้ ไม่ตรึกไม่ตรองก็คือไม่คิดนั่นแหละ พอหยุดคิด ตัวรู้ก็เกิดขึ้น แต่จะทรงอยู่ได้ไม่เกิน 7 วันก็จะเสื่อม ต้องไปทำสมาธิอีก

แบบที่ 3 หากทำฌานไม่ได้และดูจิตไม่ออก ก็ยังมีอุบายอีกอย่างหนึ่ง คือ การใช้สติตามรู้ร่างกายที่หายใจเข้าออกหรือยืนเดินนั่งนอนไปเลย แล้วคิดนำว่าร่างกายนี้เป็นสิ่งที่ถูกรู้ จิตเป็นคนไปรู้ร่างกายเข้า บางคนก็สามารถแยกรูปนามและมีจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ขึ้นมาได้ แต่ต้องระวังอย่าจงใจไปค้นหา หรือจับตัวรู้ขึ้นมา จะกลายเป็นการเพ่งจิต หรือเพ่งผู้รู้ และควรระวังอย่าให้เคยชินกับการคิดนำจนกลายเป็นนักคิด ไม่สามารถรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริงได้ เพราะการคิดกับการเห็นตามความเป็นจริงนั้นเป็นคนละเรื่องกัน



- เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานแล้ว ถ้าสติระลึกลงที่กาย มันจะเห็นโดยอัตโนมัติว่ากายกับจิตนั้นเป็นคนละอันกัน กายแยกออกไป มีใจแยกออกมาเป็นคนดูกายกับใจเป็นคนละอันกัน ถ้ารู้ลมหายใจอยู่ จะรู้เลยว่าร่างกายที่หายใจกับจิตใจนี่เป็นคนละอันกัน มีช่องว่างมาคั่น โดยที่มันอยู่ด้วยกันนั่นแหละ แต่ว่าตัวรู้เหมือนอยู่ข้างบน คนละชั้นกับกาย มันไม่กระทบกัน

- คนในโลกไม่มีจิตผู้รู้ มีแต่จิตหลงตลอดเวลา ดังนั้นพอตื่นขึ้นมาจิตก็มีสภาพอันเดียวคือหลงๆ แล้วเดี๋ยวก็มีราคะแทรก หลงๆ ไป เดี๋ยวก็มีโทสะแทรกเป็นระยะๆ ไป แต่ถ้าเรามีจิตที่เป็นตัวรู้แทรกขึ้นเป็นระยะ เราจะรู้ว่าจิตหลงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตรู้เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป นี่แหละคือการเจริญปัญญา

“ปัญญา”
คือ
การเห็นรูปธรรม
นามธรรม เป็น
อนิจจัง
ทุกขัง
อนัตตา
แล้วปล่อยวางได้

- การเจริญปัญญานั้นจะดูกายก็ได้ ดูเวทนา (ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกเฉยๆ) ก็ได้ ดูจิตก็ได้ แต่การดูจิตที่ง่ายที่สุดก็คือการดูจิตรู้กับจิตหลงนี่แหละ การที่เราคอยรู้ว่าจิตหลง เราก็ได้จิตรู้ขึ้นมา เดี๋ยวก็หลงอีก เรารู้อีก ก็ได้จิตรู้ขึ้นมา พอทำมากๆ มันจะเห็นความจริงว่าจิตหลงก็บังคับไม่ได้ ห้ามไม่ได้ จิตรู้สั่งให้เกิดก็ไม่ได้ เกิดแล้วรักษาเอาไว้ก็ไม่ได้ นี่เรียกว่า เห็นอนัตตา ถ้าเห็นว่าจิตรู้เกิดแล้วก็ดับ จิตหลงเกิดแล้วก็ดับ นี่เรียกว่า เห็นอนิจจัง เห็นอะไรก็ได้ในไตรลักษณ์ แต่ต้องเห็นความจริงของสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้า สุดท้ายมันจะเห็นว่าจิตทุกชนิดเกิดแล้วดับ จิตไม่ใช่สิ่งที่เป็นอมตธาตุอมตธรรม จิตเป็นสภาวธรรมที่เกิดแล้วดับ เป็นธรรมชาติ เป็นสังขาร เป็นความปรุงแต่ง พอเหตุมันดับ ตัวมันก็ดับ เกิดแล้วดับทั้งสิ้น เห็นได้อย่างนี้ก็เข้าใจธรรมะ มีดวงตาเห็นธรรมแล้ว

ระวัง!!

เมื่อได้จิตผู้รู้แล้ว อย่ารักษาความรู้สึกตัวไว้เฉยๆ โดยไม่เจริญปัญญา เพราะจะกลายเป็นเพ่งตัวรู้ ถ้าเพ่งไปเรื่อยจิตจะเข้าอรูปฌาน เป็นสมถะชนิดหนึ่งที่แก้ยาก

3.2.3 เคล็ดวิชาสมถะ และวิปัสสนา

6 เมษายน 2554 (2) , 14 พฤษภาคม 2554 (1) , 11 กุมภาพันธ์ 2555 (1)
12 กุมภาพันธ์ 2555 (2) , 20 กรกฎาคม 2555 (1) , 2 กันยายน 2555 (1)

สมถะทำไปเพื่อให้จิตมีความสุข มีความสงบ มีความดี

วิปัสสนาทำไปเพื่อให้เห็นความจริงของรูปนามจนคลายความยึดถือและปล่อยวางได้

การทำสมถะและวิปัสสนาจำเป็นต้องมีสติกำกับอยู่โดยตลอด เพราะ “สติจำเป็นในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ”

- การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาคือการฝึกพัฒนาจิต มีอยู่ 2 อย่างคือ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

  สมถกัมมัฏฐานทำไปเพื่อให้จิตมีความสุข มีความสงบ มีความดี เช่น จิตมีความทุกข์ก็ทำสมถะเพื่อให้หายทุกข์ จิตจะได้มีความสุข จิตฟุ้งซ่านก็ทำสมถะเพื่อให้จิตสงบ จิตไม่ดีมีราคะก็ทำสมถะพิจารณาปฏิกูลอสุภะเพื่อข่มราคะ จิตมีโทสะก็เจริญเมตตาให้หายจากโทสะ เป็นต้น

  วิปัสสนาทำไปเพื่อความรู้แจ้ง เพื่อให้เห็นความจริงของรูปนาม ขันธ์ 5 อายตนะ 6 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท 12 แล้วล้างความเห็นผิดว่ามีตัวมีตนได้ เพราะเห็นว่ามันไม่เที่ยง มันทนอยู่ไม่ได้ มันบังคับไม่ได้ การเห็นไตรลักษณ์ไม่ต้องเห็นทั้ง 3 อย่าง เห็นเพียงอันใดอันหนึ่งก็ล้างความเห็นผิดว่ามีตัวมีตนได้ และในเบื้องปลาย วิปัสสนาจะช่วยให้เห็นความจริงของรูปนามจนหมดความยึดถือรูปนามในที่สุด
- สมถะนั้นมีมาก่อนสมัยของพระพุทธเจ้า แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้ปฏิเสธเพราะพระองค์เห็นว่ามีประโยชน์ ส่วนวิปัสสนาเป็นการเจริญปัญญา มีเฉพาะในคำสอนทางพระพุทธศาสนา ดังนั้น เราต้องแยกให้ออกว่าสมถะเป็นการฝึกให้จิตสงบ ส่วนวิปัสสนาเป็นการฝึกให้จิตเกิดปัญญา แล้วเวลาปฏิบัติธรรมก็ต้องรู้ตัวว่ากำลังทำสมถะหรือวิปัสสนาอยู่

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการภาวนาก็คือต้องมีสติกำกับอยู่ทั้งการทำสมถะและวิปัสสนา เพราะครูบาอาจารย์ย้ำนักย้ำหนาว่า “สติจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ” ถ้าเราทำสมถะแล้วใจเคลิบเคลิ้มลืมเนื้อลืมตัวก็ใช้ไม่ได้หรอก ยังขาดสติอยู่ เมื่อไรขาดสติ เมื่อนั้นมีจิต 2 อย่างเท่านั้นแหละ คืออกุศลจิตและวิบากจิต ดังนั้น ถ้าขาดสติเมื่อใดก็คือนั่งสร้างกิเลส นั่งจมกิเลสอยู่

เคล็ดวิชาสมถะ คือต้องเลือกอารมณ์ที่อยู่แล้วมีความสุข และไม่ยั่วกิเลส รวมทั้งอย่าไปบีบบังคับจิตให้สงบ

- เคล็ดลับในการทำสมถกัมมัฏฐาน

อย่างแรกต้องรู้จักเลือกอารมณ์ที่อยู่แล้วมีความสุขที่เหมาะกับตนเอง เราเอาอารมณ์ชนิดนี้มาเป็นเหยื่อล่อจิต จิตจะไม่หนีไปที่อื่น จิตก็จะสงบ แต่ต้องเป็นอารมณ์ที่ไม่ยั่วกิเลส เช่น ถ้าด่าคนแล้วมีความสุข จิตก็ไม่สงบนะ

หลวงพ่อชอบหายใจคือทำอานาปานสติมาตั้งแต่เด็ก หายใจแล้วมีความสุขก็มารู้ลมหายใจ แค่ระลึกถึงลมหายใจ จิตก็มีความสุข แล้วจิตจะไม่หนีไปที่อื่น คนไหนพุทโธหรือดูท้องพองยุบแล้วมีความสุขก็พุทโธหรือดูท้องพองยุบไป พอจิตใจมีความสุข จิตใจก็จะไม่หนีไปที่อื่น

อย่างที่สอง ต้องรู้จักปฏิบัติต่อจิตให้ถูกต้อง การที่จะฝึกให้จิตสงบนั้น อย่าไปเค้นจิต อย่าไปบีบบังคับจิตให้สงบ เราแค่น้อมจิตไปอยู่ในอารมณ์ที่มีความสุขแบบสบายๆ จิตก็เหมือนเด็กนั่นแหละ ถ้าเราซื้อขนมอร่อยๆ มาแล้วก็ไปบังคับให้เด็กกินขนม ถ้าไม่กินจะตี เด็กก็ไม่มีความสุข ไม่มีความสงบ ต้องเอาขนมอร่อยให้เด็กกินอย่างสบายใจ เด็กจึงจะสงบ

- ถ้าเราได้เคล็ดวิชานี้ การที่เราจะทำความสงบจิตใจก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป แค่ฝึกไม่นานก็ทำสมาธิขึ้นมาได้ จิตใจก็จะได้พักผ่อนมีเรี่ยวมีแรง สดชื่น มีความสุข แต่ต้องระวังว่าถ้าเราติดอกติดใจในความสุขของสมาธิ เราจะไม่เดินปัญญาต่อแล้ว นั่งสมาธิทีไรก็สงบๆ แต่มันสงบได้ชั่วคราวเฉพาะช่วงที่อารมณ์ของสมถะยังอยู่ ถ้าจิตเคลื่อนออกจากอารมณ์นั้นเมื่อใด จิตก็จะกลับมาทุกข์ใหม่ อาจจะร้ายกว่าเก่าเสียอีก

ถึงสมาธิจะมีความสุขมากกว่ากาม แต่ก็เป็นสิ่งที่แปรปรวนง่าย เอามาเป็นที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้

ผู้มีสติปัญญาจึงต้องหาสิ่งที่เหนือกว่านั้นคือพระนิพพาน

ถ้าเรานั่งสมาธิได้ เราจะรู้เลยว่าความสุขจากการเที่ยวไปดู ไปฟัง ไปดมกลิ่น ไปลิ้มรส ไปหาสิ่งสัมผัสภายนอกที่เรียกว่า “กามสุข” ซึ่งคนในโลกส่วนใหญ่แสวงหานั้นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงเลย เพราะการที่จิตเราได้สมาธิขึ้นมา เราจะพบความสุขอีกชนิดหนึ่ง เรียกว่า “ฌานสุข” เป็นความสุขที่เหนือกว่ากันมาก ถ้าเปรียบความสุขในกามด้วยการเที่ยวไปดูรูป ไปฟังเสียง ฯลฯ มันเหมือนความสุขของเด็กที่ยังไม่รู้เดียงสา ไปเล่นดินเล่นโคลนก็มีความสุขได้ แต่ความสุขของคนทำสมาธิ เป็นความสุขความสงบสบายอยู่ในตัวเอง ไม่ต้องวิ่งพล่านออกไปภายนอก เป็นความสุขที่ประณีตขึ้น

- แต่ความสุขของสมาธิสำหรับคนธรรมดาๆ ก็อยู่ได้ไม่เกิน 7 วัน จิตจะฟุ้งซ่านใหม่ ถ้าเราทำแต่สมถะ เราก็จะวนเวียนอยู่ในความสงบแล้วก็ฟุ้งซ่าน มีความสุขเฉพาะอยู่ในช่วงเวลาของสมาธิ ดังนั้น คนที่มีปัญญาจะรู้เลยว่า ถึงสมาธิจะมีความสุขกว่ากาม แต่ก็เป็นความสุขที่แปรปรวนง่าย เหลือเกิน ยังเป็นความสุขที่เอามาเป็นที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้จริง ผู้มีสติมีปัญญาเช่นพระโพธิสัตว์ เจ้าชายสิทธัตถะจึงเที่ยวแสวงหาสิ่งที่เหนือกว่านั้นอีก พระองค์ได้พบสัจธรรมด้วยการเจริญปัญญา จึงพบความสุขของพระนิพพาน เป็นความสุขของผู้ใหญ่ที่เข้าใจโลก เข้าใจชีวิตแล้ว

วิปัสสนา คือ การเจริญปัญญา เพื่อเรียนรู้ความจริงของรูปนาม โดยไม่ได้ใช้ การคิด การจินตนาการ การสะกดจิต หรือ การน้อมใจให้เชื่อ

แต่เป็นการพัฒนาจิตให้เห็นตามจริงว่า รูปนาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

- สมถะก็เป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์มาก ถ้าเราทำสมถะไม่เป็นและเราเจริญสติเจริญปัญญารวดในชีวิตประจำวันนั้น มันทำได้พักเดียว ไม่นานก็ฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่านแล้วก็ทำไม่ค่อยไหว เมื่อฝืนๆ ทำไปก็กลับมาสงบได้เหมือนกัน แต่ว่ามันเหนื่อย ถ้าเราทำสมถะเป็นก็เหมือนการเดินทางไกล พอตกค่ำก็มีที่พัก มีที่อาบน้ำ มีที่กินข้าว มีที่นอน ตื่นเช้าขึ้นมาเดินใหม่ อย่างนี้ก็มีแรงเดินทาง ไม่ลำบากมากนัก ดังนั้น อย่างน้อยเราก็ควรทำสมถะตื้นๆ แค่คิดถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าเราอยู่กับอารมณ์นั้นแล้วมีความสุข เราก็อยู่กับอารมณ์นั้นเนืองๆ จิตจะสงบ ได้พักผ่อน พอสงบแล้ว ก็มาพัฒนาจิตไปสู่ความตั้งมั่นและการเจริญปัญญาต่อไป

- เราต้องรู้ว่าสมาธิมี 2 ชนิด

  สมาธิชนิดที่ 1 (อารัมมณูปนิชฌาน) เป็นภาวะที่จิตสงบอยู่ในอารมณ์ (สิ่งที่ถูกจิตรู้) อันเดียวอย่างต่อเนื่อง มีจิตเป็นหนึ่ง มีอารมณ์เป็นหนึ่ง จับคู่กัน อยู่ด้วยกัน โดยจิตตั้งแนบอยู่ที่อารมณ์ สมาธิชนิดนี้เอาไว้พักผ่อน ไม่ใช่สมาธิสำหรับเจริญปัญญา เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน

  สมาธิชนิดที่ 2 (ลักขณูปนิชฌาน) เป็นสภาวะที่จิตตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาเฉพาะหน้า จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน จิตตั้งมั่นอยู่ที่จิต เป็นคนดูอารมณ์ เห็นอารมณ์เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีอารมณ์นับไม่ถ้วน อารมณ์ทั้งหลายไหลมาแล้วก็ไหลไป คือ มีจิตที่สงบแต่อารมณ์ไม่สงบ ตัวหลักที่เรารู้คือจิต ไม่ใช่อารมณ์ อารมณ์เป็นเพียง

Background เป็นฉากหลังเท่านั้น สมาธิชนิดนี้เอาไว้เจริญปัญญาในเวลาทำวิปัสสนา และเป็นสมาธิที่เกิดในขณะที่เกิดอริยมรรคเกิดอริยผล สำหรับพระอริยบุคคล เวลาจะเข้าผลสมาบัติ ท่านก็จะทำอริยผลจิตให้ปรากฏซ้ำขึ้นมาโดยใช้สมาธิชนิดนี้แหละ ไม่ได้ใช้จิตที่ไปเพ่งอารมณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนามี 2 ชนิด คือ สติ และสมาธิชนิดที่มีจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู

- การเจริญวิปัสสนา คือ การเจริญปัญญาเพื่อเรียนรู้ความจริงของรูปนามกายใจ การเจริญปัญญาไม่ใช่การคิดการจินตนาการ ไม่ใช่การสะกดจิตตัวเอง ไม่ใช่การน้อมใจให้เชื่อ แต่เป็นการพาจิตให้ไปเห็นความจริงของรูปนามว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้ารู้กายรู้ใจเฉยๆ โดยไม่เห็นไตรลักษณ์ ก็ยังไม่เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน

- เราจะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามกายใจได้ก็ต้องมีเครื่องมือ 2 ชนิด คือสติและสมาธิชนิดที่มีจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู (ลักขณูปนิชฌาน)

  การที่จิตไม่ลืมกายลืมใจ รู้เนื้อรู้ตัวอย่างสบายมีความสุข มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นในกายในใจเราก็รู้ทัน เรียกว่าเรามีสติ

  เครื่องมือตัวที่สองคือสมาธิที่จิตถอนตัวขึ้นมาตั้งมั่นเป็นคนดู เหมือนเราอยู่ในบ้านของเรา เห็นคนเดินผ่านหน้าบ้าน เรากับเขาแยกออกจากกัน เราเป็นแค่คนดูเฉยๆ เราต้องฝึกให้มีสมาธิชนิดที่จิตตั้งมั่นแล้วแยกตัวออกมาเป็นคนดูให้ได้ ถ้าไม่มีสมาธิชนิดนี้ ทำวิปัสสนาไม่ได้จริงหรอก ไม่สามารถเห็นความจริงของรูปนามได้ เพราะจิตจะถลำเข้าไปเพ่งรูปนาม ไม่ใช่สักว่ารู้สักว่าเห็น

ถ้าเราฝึกบริกรรมพุทโธแล้วเห็นคำว่าพุทโธเป็นสิ่งที่ถูกรู้ จิตกับพุทโธแยกออกจากกัน จิตเป็นคนดู หรือเวลาเรารู้ลมหายใจ เห็นร่างกายหายใจอยู่ จิตแยกออกมาเป็นคนดู นี่คือสมาธิที่มีจิตตั้งมั่นสำหรับใช้เจริญปัญญา

การฝึกให้จิตเป็นคนดูนั้น ก่อนอื่น เราต้องรู้หลักก่อนว่าจิตที่ไปดูรูป ไปฟังเสียง ไปดมกลิ่น ไปลิ้มรส ไปรู้สัมผัสทางกาย และไปคิด กับจิตที่เป็นคนรู้นั้น เป็นคนละอย่างกัน จิตอย่างหนึ่งเป็นผู้แสดง จิตอีกอย่างหนึ่งเป็นผู้ดู มันก็จิตอย่างเดิมนั่นแหละ แต่มันทำหน้าที่ไม่เหมือนกันและต่างขณะกัน ถ้าเมื่อใดจิตคิด เมื่อนั้นจิตไม่รู้ ถ้าเมื่อใดจิตรู้ เมื่อนั้นจิตไม่คิด ดังนั้น ถ้าเราต้องการฝึกให้มีจิตรู้ขึ้นมาก็ให้คอยรู้ทันเวลาจิตไหลไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการไหลไปคิดซึ่งเกิดบ่อยที่สุด เราจะได้จิตที่ตั้งมั่นขึ้นมา

วิธีฝึกให้มีจิตผู้รู้ ก็คือให้คอยรู้ทันเวลาจิตไหลไปคิดเพราะเกิดบ่อยทั้งวัน

ธรรมชาติของจิตไหลไปได้ 6 ช่องทาง คือทางตาหูจมูกลิ้นกายใจแล้วก็ไปรวมเข้ากับอารมณ์ ทำให้จิตไม่ตั้งมั่น ถ้าเราจะฝึกทั้ง 6 ช่องทางพร้อมกันจะทำได้ยาก จึงให้เรามาฝึกอยู่ที่ช่องใจอันเดียวก็พอ คือเรามารู้ทันที่จิตเลย เช่น เวลาเราพุทโธ รู้ลมหายใจ ดูท้องพองยุบ เราไม่ได้พุทโธเพื่อให้จิตไปอยู่กับพุทโธ ไม่ได้รู้ลมหายใจเพื่อให้จิตไปอยู่กับลมหายใจ ไม่ได้ดูท้องพองยุบเพื่อให้จิตไปอยู่ที่ท้อง แต่เรามาพุทโธ เรามาหายใจ เรามาดูท้องพองยุบแล้วมารู้ทันจิต เราบริกรรมพุทโธๆ จิตหนีไปคิดรู้ทัน พุทโธๆ จิตไปเพ่งจิตนิ่งๆ อยู่รู้ทัน หายใจอยู่ จิตหนีไปคิดรู้ทัน หายใจอยู่ จิตไปเพ่งรวมเข้ากับลมหายใจรู้ทัน หัดคอยรู้ทันจิตที่เคลื่อนไป โดยเฉพาะจิตที่หนีไปคิดเกิดบ่อยทั้งวันเลย ฝึกอย่างนี้แหละเราจะได้จิตตั้งมั่นขึ้นมา จะได้ตัวผู้รู้ขึ้นมา

เมื่อเราได้ตัวผู้รู้ แล้วก็มาเจริญปัญญาต่อ เพื่อให้เห็นว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ความสุขความทุกข์ กุศล อกุศล ก็ไม่ใช่จิต และก็ไม่ใช่ตัวเรา

การที่เห็นว่า ทุกอย่างมาแล้วก็ไป คือ การเห็นอนิจจัง

การที่เห็นว่า สิ่งต่างๆ ถูกบีบคั้น ให้แตกสลายอยู่ตลอดเวลา คือการเห็นทุกขัง

การที่เห็นว่า กายและใจไม่ใช่ตัวเรา คือ เห็นอนัตตา

- เมื่อเราได้ตัวผู้รู้ ก็คือได้สมาธิชนิดที่จิตตั้งมั่น เราก็เจริญปัญญาได้แล้ว เช่น ร่างกายหายใจออก ถ้าสติระลึกรู้เห็นว่าร่างกายกำลังหายใจออก โดยมีจิตตั้งมั่นเป็นคนดู ปัญญาจะเกิดขึ้นในฉับพลันนั้นเลย จะเห็นว่าร่างกายที่หายใจอยู่นั้นไม่ใช่ตัวเรา เหมือนอะไรตัวหนึ่งเท่านั้นเอง ที่กำลังหายใจอยู่ มีจิตของเราเป็นคนดู ร่างกายกับจิตจะแยกออกจากกัน

  ร่างกายยืนเดินนั่งนอน สติระลึกรู้ตามที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ โดยมีจิตตั้งมั่นเป็นคนดู ก็จะเกิดปัญญาในฉับพลันนั้น จะเห็นว่าร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอนนั้นไม่ใช่ตัวเราหรอก แต่เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า เหมือนหุ่นยนต์เหมือนคนอื่น

  เมื่อมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นในร่างกาย สติไประลึกรู้เข้า มีจิตเป็นคนดู มันจะรู้เลยว่าความสุขความทุกข์นั้นไม่ใช่จิตหรอก และก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา

- เมื่อเราฝึกให้มีจิตตั้งมั่นเนืองๆ แล้ว ต่อไปพอร่างกายเคลื่อนไหว สติจะระลึกขึ้นเองโดยไม่ได้เจตนาระลึก แล้วก็มีจิตเป็นคนดู ปัญญาจะเกิด จะเห็นว่ากายไม่ใช่เรา หรือมีจิตตั้งมั่นอยู่ สติระลึกรู้เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ จะเห็นว่าความสุขทุกข์ไม่ใช่เรา หรือจิตตั้งมั่นอยู่ สติระลึกรู้กุศลอกุศล เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง จะเห็นว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ใช่เรา นี่คือตัวปัญญา เห็นไตรลักษณ์

  การที่เห็นว่าไม่ใช่เรา คือ เห็นอนัตตา ถ้าเห็นว่าทุกอย่างมาแล้วก็ไป เช่น ความสุขเกิดขึ้นแล้วก็หายไป ความทุกข์เกิดขึ้นแล้วก็หายไป อย่างนี้ เห็นอนิจจัง ถ้าเห็นความบีบคั้นให้สลายตัว เช่น เห็นความสุขก็ถูกบีบคั้น ค่อยๆ เหี่ยวแห้งดับสลายไปเรื่อยๆ เรียกว่า เห็นทุกขัง

ในที่สุด
จะเห็นว่าทุกอย่าง
เกิดแล้วดับ
ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ที่เป็นตัวตนถาวร
นั่นคือ
ภูมิธรรมของ
พระโสดาบัน

พระพุทธนิมิตพิชิตมารโมฬีศรีสรรเพชญ์
วัดหน้าพระเมรุ จังหวัดอยุธยา

- ถ้าเราเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนเห็นความจริงของกายของใจอย่างแจ่มแจ้งว่าเป็นไตรลักษณ์ มันจะเห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นของที่เกิดแล้วดับทั้งสิ้น ในที่สุดจะเห็นว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นอัตตาตัวตนถาวร นั่นคือภูมิธรรมของพระโสดาบัน ถัดจากนั้นก็มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลางต่อไป ปัญญาจะแก่กล้าขึ้น จะเห็นว่ากายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ จิตนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ถ้าเห็นได้อย่างนี้ก็จะหมดความยึดถือในกายในจิต เข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าถึงตรัสว่า “บุคคลถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา”

3.2.4 ข้อเปรียบเทียบระหว่างสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ข้อเปรียบเทียบ	สมถกัมมัฏฐาน	วิปัสสนากัมมัฏฐาน
เป้าหมาย	ได้ฌาน โลกียอภิญญา	มรรค ผล นิพพาน
วัตถุประสงค์	จิตใจสงบ มีแรง มีความสุข มีความดี	เกิดปัญญา สามารถละกิเลสได้
ความสำคัญ	เป็นงานสนับสนุน	เป็นงานหลัก
จริต (การจำแนกพื้นนิสัยของผู้ปฏิบัติ)	แบ่งเป็น 6 คือ 1. ราคจริต 2. โทสจริต 3. โมหจริต 4. สัทธาจริต 5. พุทธิจริต 6. วิตกจริต	แบ่งเป็น 2 คือ 1. ตัณหาจริต เหมาะกับการตามดูกาย และ เวทนา 2. ทิฏฐิจริต เหมาะกับการตามดูจิต และธรรม
อารมณ์ (สิ่งที่จิตไปรู้)	บัญญัติ หรือ ปรมัตถ์ ก็ได้ โดยมีจิตเป็น 1 มีอารมณ์เป็น 1 อารมณ์ที่แนะนำมี 40 อย่าง ได้แก่ กสิณ 10, อสุภะ 10, อนุสติ 10, พรหมวิหาร 4, อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1, จตุธาตุววัตถาน 1, อรูป 4	ให้มีสติตามรู้รูปนามตามความเป็นจริง (โดยมีจิตเป็น 1 มีอารมณ์เท่าไรก็ได้) ด้วยจิตที่ตั้งมั่น เรียกว่าสติปัฏฐาน มี 4 อย่าง คือ 1. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน 2. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน 3. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน 4. ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน
วิธีปฏิบัติ	1. เพ่งอารมณ์อันเดียวให้แน่วแน่ เรียกว่า “อารัมมณูปนิชฌาน”	1. ใช้จิตที่ตั้งมั่น (เรียกว่า “ลักขณูปนิชฌาน”) ตามเห็น (ด้วยใจ) ในรูปนามว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
	2. ใช้วิธีคิดพิจารณาได้ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต	2. ต้องมีสติ “ระลึกรู้” หรือ “เห็น (ด้วยใจ)” อารมณ์ในปัจจุบันเท่านั้น

ข้อเปรียบเทียบ	สมถกัมมัฏฐาน	วิปัสสนากัมมัฏฐาน
วิธีปฏิบัติ	3. ต้องอยู่ในสถานที่ซึ่งสงบวิเวก	3. สามารถระลึกรู้รูปธรรมนามธรรมได้ในสิ่งแวดล้อมทั่วไป
	4. มีจิตที่สงบต่อเนื่องได้ยาวนาน	4. จิตเดินปัญญาเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามได้เป็นช่วงๆ อาจจะเกิดสมถะสลับบ้างก็ได้
เคล็ดวิชา	1. จิตต้องไปรู้อารมณ์ที่ระลึกแล้วมีความสุข จิตจึงจะสงบ ห้ามบังคับกดข่มจิต	1. ต้องฝึกให้มีจิต “ผู้รู้” ที่ตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ก่อน เพื่อให้จิตหลุดออกจากโลกของความคิดมาอยู่กับการ “รู้” ตามความเป็นจริง จึงจะสามารถเห็นอารมณ์ต่างๆ ผ่านมา แล้วผ่านไปได้โดยจิตไม่ไหลไปอยู่กับอารมณ์
	2. เกิดเมื่อหมดความตั้งใจ*	2. เกิดเมื่อหมดความคิด*
ถ้าจิตมีสมาธิไม่พอหรือไม่ถูกต้อง	เกิดนิมิต	เกิดวิปัสสนูปกิเลส
ผลที่ได้รับ	มีความสุขที่เหนือกามสุข ถ้าได้ฌานสามารถข่มกิเลสได้	เห็นความจริงของรูปนาม (กายใจ) ว่าเป็นตัวทุกข์ จนคลายความยึดถือและปล่อยวางได้ จนเกิดความหลุดพ้น (วิมุตติ)

* จากคำสอนของหลวงพ่อพุธ ฐานิโย

3.3.1 ไตรสิกขา

28 มิถุนายน 2551 (1)

ไตรสิกขา
คือบทเรียน
ของชาวพุทธ

อธิศีลสิกขา

อธิจิตตสิกขา

อธิปัญญาสิกขา

- บทเรียนที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพวกเรามี 3 บท ชื่อว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา

- **อธิศีลสิกขา** คือ บทเรียนว่าทำอย่างไรจิตใจของเราจะไม่ถูกกิเลสชั่วหยาบครอบงำ จนกระทั่งทำความผิดล้นออกมาทางกายทางวาจา

  เบื้องต้นก็ให้รักษาศีลธรรมดาไปก่อน ตั้งใจรักษาศีล 5 เป็นประจำ และ รักษาศีล 8 ตามโอกาส ต่อไปก็พัฒนาขึ้นไปจนเป็นศีลอัตโนมัติ

  การที่เราทำผิดศีล 5 เพราะมันผิดออกมาจากใจก่อน ใจมันถูกกิเลสครอบงำ ดังนั้น ถ้าเรามีสติคอยรู้ทันจิตใจของเราอยู่เรื่อยๆ กิเลสครอบงำจิตใจไม่ได้ก็ไม่ผิดศีลหรอก ศีลชนิดนี้คือจิตเป็นปกติ จิตไม่ถูกกิเลสครอบงำ เช่น ตามองเห็นสาวสวย เกิดความรู้สึกชอบ มีสติรู้ทันจิตของตัวเองว่ามีราคะเกิดขึ้นแล้ว พอราคะดับไป ก็ไม่ไปหลอกไปลวงอะไรเขา ไม่ทำผิดศีล เป็นศีลอัตโนมัติที่เกิดจากการสำรวมอินทรีย์ เรียกว่า อินทรียสังวรศีล

  ศีลเป็นปัจจัยของสมาธิ เป็นพื้นฐานทำให้ทำสมาธิได้ง่าย เพราะจิตใจเราสบาย ไม่มีภาระมาก

- **อธิจิตตสิกขา** เป็นบทเรียนที่ 2 ซึ่งอาภัพ แทบหาคนเรียนไม่ได้เลย เราไปวาดภาพว่าจิตตสิกขาคือการเข้าฌาน ความจริง จิตตสิกขา ชื่อก็บอกแล้วว่าเป็นเรื่องจิต เราจะเรียนให้รู้ความจริงว่าจิตชนิดไหนเป็นกุศล จิตชนิดไหนเป็นอกุศล จิตชนิดไหนใช้ทำสมถะ จิตชนิดไหนใช้ทำวิปัสสนา

จิตที่ใช้ทำวิปัสสนาต้องเป็นกุศลจิตที่ประกอบด้วยปัญญาและเกิดขึ้นเอง

จิตที่ใช้ทำวิปัสสนาต้องเป็น“มหากุศลจิตญาณสัมปยุต” คือกุศลจิตที่ประกอบด้วยปัญญา “อสังขาริกัง” คือเกิดขึ้นเองไม่มีการชักนำถึงจะมีกำลังกล้า ไม่ได้มีโลภะเจตนาโลภะที่จะให้สติเกิด ส่วนสติที่จงใจทำให้เกิดขึ้น เช่น กำหนดสติไว้กับลมหายใจ กำหนดสติจ่อลงไปที่ท้อง กำหนดสติจ่อลงไปที่เท้า สติพวกนี้คือเครื่องมือของจิตที่เพ่งเท่านั้นเอง ไม่ใช่สติที่ใช้ทำวิปัสสนา

สติเกิดจากการที่จิตจำสภาวธรรมได้แม่นยำ

สติเกิดจากถิรสัญญา คือ การที่จิตจำสภาวธรรม (รูปธรรมและนามธรรม) ได้แม่นยำ เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ ดังนั้นหลวงพ่อจึงสอนให้หัดดูสภาวะ ถ้าเราเห็นสภาวะบ่อยๆ เราจะจำแม่น เช่น ร่างกายเคลื่อนไหว คอยรู้สึก หายใจออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก เหยียดรู้สึก คู้รู้สึก พองรู้สึก ยุบรู้สึก เป็นสุขเป็นทุกข์รู้สึก โลภโกรธหลงไม่โลภไม่โกรธไม่หลงคอยรู้สึก รู้สึกอยู่ในกาย รู้สึกอยู่ในใจ รู้สึกไปเรื่อยๆ ทีแรกยังไม่มีสติหรอก ค่อยตามรู้สึกไปเรื่อยๆ การที่จิตมันเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ในที่สุดมันจะจำสภาวะได้ พอมันจำสภาวะได้แล้ว ต่อไปสติจะเกิดเองโดยไม่ต้องจงใจให้เกิด

สติที่เกิดจากการกำหนดไม่สามารถใช้ทำวิปัสสนา เพราะถ้าเรากำหนดหรือเพ่งใส่ตัวอารมณ์เมื่อไรจะเป็นสมถะ กระทั่งเพ่งรูปเพ่งนามก็เป็นสมถกัมมัฏฐาน ส่วนวิปัสสนาต้องเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูเท่านั้นเอง ตัวความตั้งมั่นของจิตนี้แหละคือ สัมมาสมาธิ

สติที่เกิดจากการกำหนดใช้ทำวิปัสสนาไม่ได้

สมาธิที่เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา จิตต้องตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู

ปัญญาคือการที่จิตเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามจนปล่อยวางได้

วิธีทำให้เกิดสมาธิชนิดที่เป็นความตั้งมั่นของจิต ทำได้หลายอย่าง อย่างที่ 1 ทำฌาน จนได้ฌานที่ 2 จะมีเอโกทิภาวะ จิตจะตั้งมั่นออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดู อย่างที่ 2 หัดรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ แล้ววันหนึ่งจะเกิดขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะ จิตจะค่อยๆ แยกตัวออกจากอารมณ์ (สิ่งที่ถูกจิตไปรู้) จิตซึ่งเป็นผู้รู้อารมณ์จะตั้งมั่นขึ้นมาชั่วขณะเดี๋ยวมันก็ไหลไปอีก ไม่เหมือนคนที่ทรงฌาน จะมีสมาธิอยู่ได้นาน

- **อธิปัญญาสิกขา** เป็นบทเรียนสุดท้ายเพื่อให้เห็นความจริงของรูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ จึงเบื่อหน่ายคลายความยึดถือ แล้วปล่อยวางรูปนาม เรียกว่า วิมุตติ

สำหรับผู้ที่ทำฌานจนถึงฌานที่ 2 พอออกจากฌานแล้วตัวรู้ยังทรงอยู่ จะเห็นทันทีเลยว่าร่างกายที่ยืน เดิน นั่ง นอนนี้ไม่ใช่ตัวเรา เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ทันทีเลยว่าร่างกายที่เคลื่อนไหวอยู่นี้ไม่ใช่เรา มันไม่ใช่เราเพราะมันเป็นสิ่งที่ถูกรู้อยู่ห่างๆ ร่างกายนี้เป็นแค่วัตถุ เป็นแค่ก้อนธาตุเท่านั้น

ถ้าทำฌานไม่ได้ก็ไม่เป็นไร หัดรู้สึกตัวจนเกิดขณิกสมาธิด้วยการมีสติคอยดูจิตใจของเราเรื่อยไป จิตไหลไปคิดก็รู้ จิตไหลไปเพ่งก็รู้ ต่อไปจิตจะตั้งมั่นขึ้นมา มันจะค่อยๆ แยกตัวออกจากอารมณ์ เช่น ใจลอยไปคิด พอเรารู้ทันว่าใจลอย จิตก็ตื่นขึ้นมา เราจะเห็นเลยว่าความคิดเป็น

จิต
เกิดดับ
ตลอดเวลา

อีกสิ่งหนึ่งที่ไม่ใช่จิต จิตโลภขึ้นมา พอเรามีสติรู้ว่าจิตโลภ เราจะเห็นเลยว่าความโลภเป็นอีกสิ่งหนึ่ง ไม่ใช่จิต พอความโกรธเกิดขึ้นมา ถ้าเรามีสติรู้ทัน เราจะเห็นเลยว่าความโกรธเป็นอีกสิ่งหนึ่ง ไม่ใช่จิต จิตอยู่ห่างๆ จิตกับร่างกายอยู่ห่างกัน จิตกับเวทนาอยู่ห่างๆ กัน จิตกับสังขารอยู่ห่างๆ กัน ฝึกดูอย่างนี้ไปก่อน

ต่อไปก็เห็นอีกว่าเดี๋ยวจิตก็วิ่งไปที่ตา เดี๋ยวจิตก็วิ่งไปที่หู เดี๋ยวจิตก็วิ่งไปทางใจ วิ่งไปวิ่งมาหาความแน่นอนไม่ได้ แต่เราอย่าคิดว่าจิตมีดวงเดียววิ่งไปวิ่งมานะ ความจริงจิตเกิดดับตลอดเวลา จิตไม่ได้วิ่งไปวิ่งมา จิตที่ดู จิตที่ฟัง จิตที่คิด มันคือจิตแต่ละดวงแต่ละดวงทำงานสืบต่อกันไป จิตที่เที่ยงๆ ไม่มีเลย

พระโสดาบัน
เห็นว่า
ตัวเราที่แท้จริง
ไม่มี

- วันใดที่จิตเดินปัญญาแก่รอบเต็มที่ จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิเอง แล้วเกิดอริยมรรคขึ้น โสดาปัตติมรรคจะตัดความเห็นผิดว่ามีตัวเรา พอถอยออกมาจากโสดาปัตติผล กลับมาสู่โลกมนุษย์นี้ เวลาเราเข้ามาดูในจิตในใจตัวเองจะไม่มีแม้แต่เงาของความรู้สึกว่ามีตัวเรา

3.3.2 ทางสายเอกคือ อริยมรรคมีองค์ 8 ย่อลงมาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา

7 มกราคม 2555 (1)

- ธรรมของพระพุทธเจ้างดงามในเบื้องต้น งดงามในท่ามกลาง งดงามในที่สุด ไพเราะ จับอกจับใจ ยิ่งเราศึกษา ยิ่งเราปฏิบัติ ความทุกข์จะกระเด็นหายออกไปจากใจเราอย่างอัศจรรย์ที่สุด ธรรมะสอนให้เราช่วยตัวเองได้ ไม่ใช่สอนให้เราพึ่งพาผู้อื่นสิ่งอื่น พระองค์สอนให้เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง แต่ที่พึ่งไม่ใช่แปลว่าพระองค์จะมาช่วยเราให้พ้นทุกข์ พระองค์เป็นแบบอย่างของผู้พ้นทุกข์ และสอนทางพ้นทุกข์ที่พระองค์ทรงเดินมาแล้ว ที่เหลือเราต้องทำเอาเอง เราต้องปฏิบัติเอาเอง

พระพุทธเจ้าเป็นแบบอย่างของผู้พ้นทุกข์ พระองค์เป็นเพียงผู้สอนทางพ้นทุกข์ เราต้องเดินเอาเอง

- พระพุทธเจ้าตรัสบอกทางเอาไว้ชัดเจน เรียกว่า “เอกายนมรรค” แปลว่า ทางสายเอกซึ่งมีหลายความหมาย
  - ความหมายแรก คือ ทางของผู้เป็นเอก คือทางของพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่ค้นพบ
  - ความหมายที่สอง คือ เป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์
  - ความหมายที่สาม คือ เป็นทางของท่านผู้ไปครั้งเดียวแล้วไม่ต้องไปอีก ถึงแล้วถึงเลย

เมื่อเดินอยู่ในทางสายเอกก็ไปถึงธรรมที่เป็นเอก ธรรมที่เป็นหนึ่ง ธรรมที่เป็นคู่ยังไม่ใช่ธรรมที่พึ่งพาอาศัยได้ เช่น ความสงบก็คู่กับความฟุ้งซ่าน ความดีก็คู่กับความเลว เราเรียนรู้สิ่งที่เป็นคู่ๆ แล้วสุดท้ายเข้าไปสู่สิ่งที่เป็นหนึ่ง

ไตรสิกขา

ทางสายเอกคือ อริยมรรคมีองค์ 8 หมายถึง มรรคมีหนึ่ง แต่มีองค์ประกอบ 8 อย่างคือ

ศีล	สัมมาวาจา	มีวาจาชอบ
	สัมมากัมมันตะ	ทำการงานชอบ
	สัมมาอาชีวะ	เลี้ยงชีพชอบ
สมาธิ	สัมมาวายามะ	เพียรชอบ
	สัมมาสติ	ระลึกชอบ
	สัมมาสมาธิ	ตั้งจิตมั่นชอบ
ปัญญา	สัมมาทิฏฐิ	เห็นชอบ
	สัมมาสังกัปปะ	ดำริชอบ

ย่อลงมาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าไม่ครบทั้ง 8 อริยมรรคก็ไม่เกิด

- การปฏิบัติธรรม อย่างแรกคือต้องทำให้ถูกทาง อย่างที่สองต้องทำให้สมควรกับธรรม เช่น บางคนไปฝึกนั่งสมาธิ หวังว่านั่งสมาธิมากๆ แล้ววันหนึ่งจะบรรลุธรรม นึกเอาเองว่าทำอย่างนี้แล้วจะหลุดพ้น อย่างนี้คือพวกไม่รู้ทาง ไม่รู้ “เอกายนมรรค”
- การฝึกอริยมรรคให้ครบ ต้องรู้ก่อนว่ากุศลทั้งหลายมีพื้นฐานมาจากการมีสติที่ถูกต้อง แล้วจะมีศีล จิตใจก็จะอยู่ในความตั้งมั่น มีสมาธิที่ถูกต้องแล้วจะเกิดปัญญาขึ้นมา

- พระพุทธเจ้าอธิบายคำว่าสติด้วยสติปัฏฐาน (คือการมีสติตามรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม)
- สติปัฏฐานนั้นมี 2 ส่วน ส่วนหนึ่งทำไปเพื่อให้เกิดสติ อีกส่วนหนึ่งทำไปเพื่อให้เกิดปัญญา

สติปัฏฐานมี 2 ส่วน
1.ทำเพื่อให้เกิดสติ
2.ทำเพื่อให้เกิดปัญญา

การเจริญสติคือให้หัดรู้สภาวะบ่อยๆ หายใจออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก ยืนรู้สึก เดินรู้สึก นั่งรู้สึก นอนรู้สึก ทำไปด้วยความรู้สึกตัว การที่เราคอยรู้สึกตัวบ่อยๆ ต่อไปจิตใจมันเคยชินที่จะรู้สึกตัว เวลาเผลอๆ พอร่างกายเราขยับจะรู้สึกตัวขึ้นมาได้ หรือพอเราเผลอ จังหวะการหายใจเปลี่ยนนิดเดียว เราก็รู้สึกตัวขึ้นมาแล้ว รู้ว่าเผลอไปแล้ว ตรงที่รู้ทันใจที่มันเผลอไปแล้วมันรู้สึกขึ้นมาจะกลับมารู้สึกตัวได้

การที่มีสติอยู่ในกายก็เพื่อจะได้ความรู้สึกตัวและได้จิตที่ตั้งมั่นขึ้นมา

มีสติระลึกรู้เวทนา หัดดูไปว่า ร่างกายเดี๋ยวก็สุข ร่างกายเดี๋ยวก็ทุกข์ จิตใจเดี๋ยวก็สุข จิตใจเดี๋ยวก็ทุกข์ จิตใจเดี๋ยวก็เฉยๆ ต่อไปพอความรู้สึกมันเปลี่ยน ก็จะรู้สึกตัวขึ้นมา

มีสติระลึกรู้จิต หัดดูไปว่า เดี๋ยวจิตก็เป็นกุศล เดี๋ยวจิตก็เป็นอกุศล เดี๋ยวจิตก็หนีไปคิด พอเห็นความเปลี่ยนแปลงของจิตใจ ก็จะรู้สึกตัวขึ้นมา

- เมื่อสติระลึกรู้รูปนาม (กายใจ) และอาศัยความตั้งมั่นของจิต จิตจะแยกออกจากรูปนามมาเป็นผู้ดูรูปนาม มาดูกายดูใจด้วยจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จะเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามได้ เช่น

ร่างกายหายใจอยู่ มีใจเป็นคนดู มันจะรู้สึกทันทีว่าร่างกายกับจิตใจเป็นคนละอันกัน ร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตใจอยู่ส่วนหนึ่ง ร่างกายก็หายใจไป ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้าเท่านั้นเอง มันลดสภาพจากตัวกูกลายเป็นของกู ถ้าดูไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็จะแจ้งขึ้นมาว่าไม่ใช่ของกูหรอก กูบังคับไม่ได้ ค่อยทำลายของกูลงไปอีก

เมื่อจิตเกิดปัญญา ปล่อยวางความยึดถือกาย ยึดถือใจ จะเกิดเป็นธาตุอย่างหนึ่งที่รวมเข้ากับสุญญตา

พอไม่มีตัวกู ไม่มีของกู มันก็เป็นของโลก ตัวมันเป็นแค่สภาวธรรม ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เราต้องซักฟอกจิตด้วยสติ ด้วยปัญญา ไม่ใช่ด้วยการคิดเอาเอง แต่ด้วยการที่เราไป “เห็น” สภาวะ เห็นรูปธรรมจริงๆ เห็นนามธรรมจริงๆ เห็นความเกิดดับจริงๆ เห็นจิตทำงานจริงๆ จิตทำได้เอง จิตเข้าไปยึดอารมณ์ ปรุงอารมณ์ขึ้นมาปรุงเสร็จแล้วอารมณ์เข้ามาปรุงแต่งจิตอีก ปรุงกันไปปรุงกันมา ช่วยกันสร้างภพสร้างชาติขึ้นในจิต

- ในที่สุดจิตจะเกิดปัญญา เป็นความรู้รวบยอดว่าร่างกายและจิตใจหาสาระไม่ได้ เพราะมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พอมันรู้ความจริง จิตจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจไปเอง กายก็อยู่ส่วนกาย ใจก็อยู่ส่วนใจ ไม่ยึดถือเลย แล้วจะเกิดสภาวธรรมขึ้นอีกชนิดหนึ่ง เป็นสภาวะที่รู้อันบริสุทธิ์เกิดขึ้น ไม่มีจุด ไม่มีดวง ไม่มีขอบ ไม่มีเขต ไม่มีที่ตั้ง ไม่มีการไป ไม่มีการมา ไม่มีการเกิด ไม่มีการดับ เป็นธาตุที่แปลกๆ อีกอย่างหนึ่ง ธาตุตัวนี้รวมเข้ากับสุญญตา

3.4 วิสุทธิ 7

2 มกราคม 2553 (1), 17 มิถุนายน 2554 (1), 27 สิงหาคม 2554 (1)

วิสุทธิ 7 เป็นสาระของการสนทนาธรรมที่งดงามระหว่างพระปุณณมันตานีบุตรผู้เป็นเอตทัคคะในทางเป็นพระธรรมกถึกและพระธรรมเสนาบดีสารีบุตร

พระปุณณมันตานีบุตร เดิมชื่อปุณณะ เป็นบุตรของนางมันตานี ท่านเกิดในตระกูลพราหมณ์มหาศาลในหมู่บ้านพราหมณ์ชื่อโทณวัตถุ ไม่ไกลจากเมืองกบิลพัสดุ์ ในแคว้นศากยะที่เป็นชาติภูมิของพระพุทธเจ้า เป็นหลานของพระอัญญาโกณฑัญญะ ได้บรรพชาเมื่อพระเถระผู้เป็นลุงเดินทางมายังเมืองกบิลพัสดุ์ บวชแล้วไม่นานก็บรรลุอรหัตตผล เป็นผู้ปฏิบัติตนตามหลักกถาวัตถุ 10 และสอนศิษย์ของตนให้ปฏิบัติเช่นนั้นด้วย

พระปุณณมันตานีบุตรเป็นผู้แสดงธรรมกถาให้พระอานนท์ฟัง พระอานนท์จึงได้บรรลุโสดาปัตติผล

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (2553) , พระพรหมคุณากรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

พระธรรมเสนาบดีสารีบุตรถามถึงวิสุทธิ 7 กะท่านพระปุณณะผู้ได้กถาวัตถุ 10 ประการด้วยประการฉะนี้

ท่านพระปุณณะก็วิสัชนากถาวัตถุ 10 ประการ

ก็ข้อที่ท่านย่อไว้ในวิสุทธิทั้งหลาย ท่านก็ให้พิสดารแล้วในกถาวัตถุทั้งหลาย ข้อที่ท่านย่อไว้ในกถาวัตถุทั้งหลาย ท่านก็ให้พิสดารแล้วในวิสุทธิทั้งหลาย ข้อนั้นพึงทราบโดยนัยนี้

อรรถกถา มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ โอปัมมวรรค รถวินีตสูตร

ตารางเปรียบเทียบกถาวัตถุ 10 และ วิสุทธิ 7

กถาวัตถุ : เรื่องที่ควรสนทนากันในหมู่ภิกษุ		วิสุทธิ 7 : ความบริสุทธิ์ไปโดยลำดับจนบรรลุพระนิพพาน
1. อัปปิจฉกถา 2. สันตุฏฐิกถา 3. อสังสัคคกถา 4. สีลกถา	: เรื่องความมักน้อย : เรื่องความสันโดษ : เรื่องความไม่คลุกคลี : เรื่องศีล, ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล	1. สีลวิสุทธิ
5. ปวิเวกกถา 6. วิริยารัมภกถา 7. สมาธิกถา	: เรื่องความสงัด : เรื่องความปรารภความเพียร : เรื่องสมาธิ, ถ้อยคำที่ชักนำให้จิตตั้งมั่น	2. จิตตวิสุทธิ
8. ปัญญากถา	: เรื่องปัญญา, ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา	3. ทิฏฐิวิสุทธิ 4. กังขาวิตรณวิสุทธิ 5. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ 6. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ 7. ญาณทัสสนวิสุทธิ
9. วิมุตติกถา	: เรื่องวิมุตติ, ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้พ้นจากกิเลสและความทุกข์	
10. วิมุตติญาณทัสสนกถา	: เรื่องความรู้ความเห็นในวิมุตติ, ถ้อยคำที่ชักนำให้สนใจและเข้าใจเรื่องความรู้ความเห็นในภาวะที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์	

อรรถกถา มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ โอปัมมวรรค รถวินีตสูตร

วิสุทธิ 7 เหมือนรถ 7 ผลัด ส่งต่อกันให้บุคคลถึงที่หมาย

- วิสุทธิ 7 เป็นธรรมะที่วิเศษ น่าอัศจรรย์มากเปรียบเหมือนรถ 7 ผลัด ส่งต่อกันให้บุคคลถึงที่หมาย
- วิสุทธิทุกข้อ คือ การดำเนินของจิตไปสู่พระนิพพาน ดังนั้น จึงเป็นธรรมะที่สำคัญมาก ถ้าเราเข้าใจ เราจะมีกำลังใจในการปฏิบัติธรรม

รถผลัดที่ 1 ชื่อ **“สีลวิสุทธิ”** คือการตั้งใจรักษาศีล ซึ่งเป็นพื้นฐานส่งทอดให้เราไปสู่รถคันต่อไป

รถผลัดที่ 2 ชื่อ **“จิตตวิสุทธิ”** คือการฝึกให้จิตตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว คือจิตที่มีสัมมาสมาธิ รู้ตื่น เบิกบาน

รถผลัดที่ 3 ชื่อ **“ทิฏฐิวิสุทธิ”** คือ รู้ทฤษฎีของการปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่ยังเป็นการรู้ด้วยปริยัติ อาศัยการฟัง การอ่าน ทำให้มีทิฏฐิ (ความเห็น) ที่ถูกต้อง รู้ว่าตัวเราประกอบด้วยรูปธรรมกับนามธรรม สามารถแยกรูปแยกนามได้

รถผลัดที่ 4 ชื่อ **“กังขาวิตรณวิสุทธิ”** คือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ไม่ใช่เกิดขึ้นมาเอง รูปธรรมก็มีเหตุให้เกิด นามธรรมก็มีเหตุให้เกิด เช่น การที่สติจะเกิดได้ก็ต้องมีเหตุจากการจำสภาวธรรมได้แม่นยำ การที่สัมมาสมาธิจะเกิดได้ก็ต้องมีเหตุจากจิตใจที่ตั้งมั่น การที่ปัญญาจะเกิดได้ก็ต้องมีเหตุจากการมีสัมมาสมาธิ ความโกรธจะเกิดได้ก็ต้องมีเหตุจากการกระทบอารมณ์ที่ไม่ดี แล้วไม่ถูกใจ ประกอบกับเรามีอนุสัยขี้โมโหอยู่ก่อน

เราข้ามพ้นความสงสัยและเห็นได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างทั้งกุศลและอกุศลล้วนเกิดจากเหตุทั้งสิ้น มีเหตุมันก็เกิด

ไม่มีเหตุมันก็ไม่เกิด ถ้ามันเกิดมาแล้วเหตุมันดับ ตัวมันก็ดับ

รถผลัดที่ 5 ชื่อ **“มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ”** คือ รู้ว่าอะไรเป็นทางปฏิบัติ อะไรไม่ใช่ทางปฏิบัติ เป็นการรู้เห็นด้วยปัญญา โดยต้องขึ้นวิปัสสนาก่อน แล้วพ้นจากวิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลสเกิดแก่ผู้ได้วิปัสสนาญาณขั้นอ่อน แล้วจิตส่งออกนอก ไม่ถึงฐาน เช่นภาวนาไปแล้วจิตสว่างว่าง ไปนิ่งว่างอยู่ข้างนอก เป็นความฟุ้งซ่านออกไปในอารมณ์ 10 ประการ เช่น แสงสว่าง สติกล้าแข็งเกินไป ปัญญาล้ำหน้าเกินไป ฯลฯ ถ้าเรารู้ว่าทางที่จะดำเนินต่อไป จิตต้องถึงฐาน ต้องมีจิตที่ตั้งมั่นแล้วรู้รูปรู้นามรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ก็จะสามารถข้ามต่อไปยังวิสุทธิผลัดต่อไป

รถผลัดที่ 6 ชื่อ **“ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ”** พอขึ้นวิปัสสนาและพ้นจากวิปัสสนูปกิเลสแล้ว จะเห็นสภาวะเกิดดับทั้งในร่างกาย ทั้งทางใจ บางคนเห็นร่างกายเกิดดับชัดเจน บางคนเห็นความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายเกิดดับไปเรื่อยๆ จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีอีกดวงหนึ่งเกิดขึ้น มันคนละดวงกัน ขาดจากกันอย่างแท้จริง ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตนที่ถาวร

บางคนดูแล้วรู้สึกเห็นโทษ เรียกว่า **“อาทีนวญาณ”** บางคนดูแล้วรู้สึกเป็นของน่ากลัว เรียกว่า **“ภยตูปัฏฐานญาณ”** บางคนดูแล้วรู้สึกน่าเบื่อหน่าย เรียกว่า **“นิพพิทาญาณ”**

ถึงที่หมาย

เมื่อเราพัฒนาไปเรื่อย ในที่สุดจิตจะเป็นกลาง เบื่อขึ้นมาก็รู้ทัน ในที่สุดความเบื่อก็ดับไป จิตจะรู้สภาวะต่างๆ อย่างเป็นกลาง

รถผลัดที่ 7 ชื่อ **“ญาณทัสสนวิสุทธิ”** ได้แก่ มรรคญาณ 4 มีโสดาปัตติมรรคเป็นต้น คือ รู้แจ้ง เห็นจริงในอริยสัจ พอรู้จริงถึงขั้นนี้ก็หลุดพ้นแล้ว

พระพุทธไสยาสน์ วัดใหญ่ชัยมงคล จังหวัดอยุธยา

วัดไตรมิตรวิทยาราม
กรุงเทพมหานคร

4
ถึงจุดหมายปลายทาง

จุดหมายปลายทางของชาวพุทธ คือ ความพ้นทุกข์สิ้นเชิงด้วยการบรรลุธรรมเห็นแจ้งพระนิพพาน

ถึงแม้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมยังไม่เคยประจักษ์พระนิพพาน แต่เราก็เชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าว่าพระองค์ทรงสั่งสอนสิ่งที่เป็นจริงมีอยู่จริงและทำได้จริง ซึ่งหากการปฏิบัติธรรมมาถึงจุดนี้ก็เป็นอันจบกิจในพระพุทธศาสนา

4.1 โลกุตตรภูมิ

18 กุมภาพันธ์ 2555 (1)

- ถ้าพวกเรายังเห็นโลกว่าน่าสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือสุขบ้างทุกข์บ้าง แสดงว่ายังไม่เห็นโลกตามความเป็นจริง
- ให้เราภาวนาให้มากๆ ต่อไปจะเห็นความจริงว่าโลกนี้ไม่เห็นมีสาระแก่นสารอะไร มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย ไม่มีโลกที่มีความสุขเลย คอยเห็นอย่างนี้มากเข้าๆ ใจจะคลายออกจากความยึดถือ ไม่ยึดถือโลก พอใจคลายออกจากโลก หากมีอะไรเกิดขึ้นในโลก ก็ไม่เดือดร้อนหรอก

- คำว่าโลกไม่ใช่โลกภายนอกอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงโลกภายในด้วย

  พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติคำว่า โลก คือร่างกายที่ยาว 1 วา หนา 1 คืบ กว้าง 1 ศอก มีหนังหุ้มอยู่รอบๆ มีสัญญา (ความหมายรู้) และมีจิตใจครอบครองอยู่

  สรุปแล้ว คำว่า โลก ในความหมายของพระองค์ ก็คือรูปกับนาม กายกับใจของเรานี่เอง

- การที่เรามีสติอยู่กับปัจจุบัน เห็นกายทำงาน เห็นใจทำงานเรื่อยไป เป็นการเจริญปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้ถูกความเข้าใจถูก ว่ากายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นความรู้ที่จะข้ามโลก พ้นโลก หรือเหนือโลก คือเหนือจากรูปนาม เรียกว่า “โลกุตตระ” ซึ่งไม่เนื่องในภพทั้งสาม (คือ กามภพ รูปภพ และอรูปภพ)

ความรู้ที่จะข้าม
โลกไปอยู่
เหนือโลก
คือเห็นว่ากายใจ
ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา
แล้วจิตคลาย
ความยึดถือ
จนจิตพราก
ออกจากขันธ์
เราจะได้อิสรภาพ
และสันติภาพ
ในโลกุตตรภูมิ

- ร่างกายนี้จิตใจนี้ แต่เดิมเราคิดว่าเป็นของดีของวิเศษ พอมาเจริญวิปัสสนาจึงรู้ว่าไร้สาระ จิตจะเบื่อทั้งความสุขและความทุกข์ เบื่อความดีเท่าๆ กับความชั่ว ร่างกายก็น่าเบื่อมีแต่ความทุกข์ ถ้าเห็นอย่างนี้ใจจะคลายความยึดถือในรูปนามในกายในใจของเรา พอมันคลายถึงขีดสุด มันจะสลัดทิ้ง คราวนี้รูปนามมีอยู่แต่จิตไม่เข้าไปจับ จิตไม่เข้าไปเกาะเกี่ยว จิตพรากออกจากขันธ์ จิตพรากออกจากรูปจากนาม ความเสียดแทงของรูปนามเข้ามาไม่ถึงจิตอีกต่อไป

- ถ้าเราภาวนาจนถึงขีดสุด เราจะได้ความสุขอันมหาศาลที่เกิดจากอิสรภาพและสันติภาพ ไม่มีอะไรมารบกวน ไม่มีอะไรมาเสียดแทงจิตใจได้อีกแล้ว เป็นความสุขใน “โลกุตตรภูมิ”

4.2 กระบวนการบรรลุธรรม

25 สิงหาคม 2555 (2)

อนาคตมีแต่ความไม่แน่นอน มีแต่ความทุกข์ที่รอเราอยู่ ให้เรามาเติมใจที่พร่องให้เต็มด้วยการศึกษาปฏิบัติธรรม

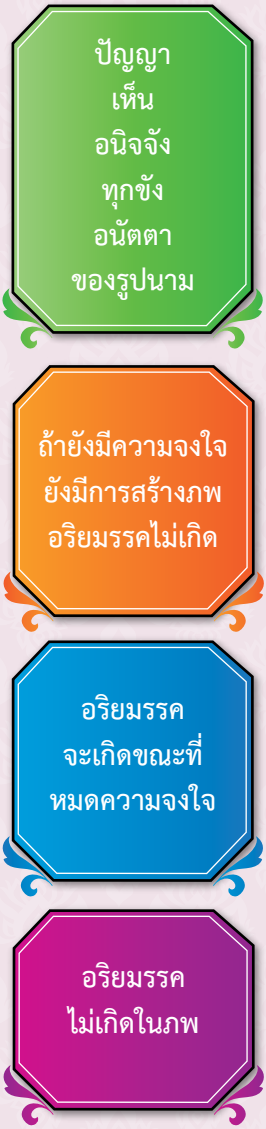
- เมื่อเราได้ฟังธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติแล้ว ต่อไปนี้ก็ลงมือปฏิบัติ แล้วเราจะมีความสุขมากขึ้น ห่างความทุกข์ออกไปเป็นลำดับๆ

  อนาคตที่รอเราอยู่มีแต่ความไม่แน่นอน มีความทุกข์รออยู่ข้างหน้า เราต้องเตรียมใจเอาไว้ก่อน พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าโลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ เรามาเติมใจของเราให้เต็มด้วยธรรมะ ศึกษาไป ปฏิบัติไป ก็จะเห็นว่าทุกอย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไป จนใจยอมรับความจริงโดยไม่ใช่การทำใจนะ แต่ใจยอมรับความจริงเพราะเห็นความจริงว่ามันเป็นอย่างนี้แหละ

ฝึกสติอัตโนมัติ สมาธิอัตโนมัติ ปัญญาอัตโนมัติ

- ตอนแรกที่เราหัดเจริญสติ อะไรเกิดขึ้นในกายก็คอยรู้ อะไรเกิดขึ้นในจิตก็คอยรู้ สติเราจะดีขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นสติอัตโนมัติ ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในกาย สติรู้ได้เอง ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในจิต สติรู้ได้เอง

  สมาธิก็ตั้งมั่นโดยไม่ต้องรักษา จิตไหลแล้วรู้ จิตไหลแล้วรู้ ในที่สุดจิตก็ตั้งอยู่โดยที่ไม่ต้องรักษาเรียกว่าสมาธิอัตโนมัติ



ปัญญานั้นค่อยๆ แยกธาตุแยกขันธ์แล้วดูธาตุขันธ์มันทำงาน จะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างว่า

- สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นดับ เรียกว่า เห็นอนิจจัง
- สิ่งทั้งหลายถูกบีบคั้น ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เรียกว่า เห็นทุกขัง
- สิ่งทั้งหลายทั้งปวง มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ เรียกว่า เห็นอนัตตา

ถ้าเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพียงอันใดอันหนึ่งก็เรียกว่า “เราเจริญปัญญาอยู่”

- เรียนรู้ความจริงทีละจุดย่อยๆ ความโกรธเกิดขึ้น สติระลึกด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นคนดู เห็นความโกรธดับวับ ก็มีปัญญาเข้าใจว่าความโกรธเกิดแล้วดับ เช่นเดียวกับความโลภ ความหลง ความสุข ความทุกข์ เกิดแล้วก็ดับทั้งหมด

เห็นความเกิดดับในจิต เห็นโดยอัตโนมัติทั้งที่ไม่ได้เจตนาจะเห็น เพราะถ้าจงใจจะเป็น “มโนสัญญเจตนา” คือ ความจงใจเป็นปัจจัยให้เกิดการกระทำกรรม เป็นพลังให้ทำกรรม ดังนั้นตราบใดที่ยังจงใจอยู่ จิตจะสร้างภพสร้างชาติไม่เลิก

ขณะใดหมดความจงใจ สติ สมาธิ ปัญญา เกิดอัตโนมัติ ขณะนั้นไม่มีการสร้างภพสร้างชาติใหม่ขึ้นมา ในขณะนั้นอริยมรรคถึงเกิดขึ้นได้

อริยมรรคเกิดนอกภพ คือ ไม่อยู่ในกามภพ รูปภพ และอรูปภพ ถึงเป็นโลกุตตรธรรม

ฝึกจิต จนถึง สังขารุเปกขาญาณ จะเข้าสู่ อริยมรรค

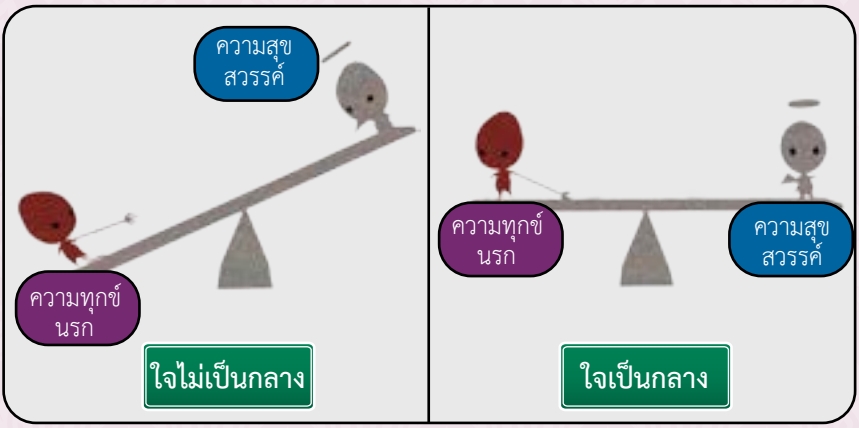
- การภาวนามาถึงจุดหนึ่งจะเจริญแล้วเสื่อม เจริญแล้วเสื่อม แต่ว่าไม่เลิกภาวนา สุดท้ายจิตจะเข้าสู่ความเป็นกลาง ภาวนาไปอย่างนั้นแหละ ไม่หวังว่ามันจะดีอีกต่อไป แล้วไม่หวังว่ามันจะพ้นทุกข์อีกต่อไปแล้ว ตรงที่หมดหวังนั่นแหละ ถึงจะได้ธรรมะ
- จากนั้นผู้ปฏิบัติจะผ่านกระบวนการแห่งอุเบกขาเพราะปัญญา (สังขารุเปกขาญาณ) จิตในขณะนั้นจะเป็นกลางต่อทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นกลางต่อสุขและทุกข์ เป็นกลางต่อดีและชั่ว จิตในขณะนั้นสักว่ารู้สักว่าเห็นสภาวธรรมทั้งหลายทั้งปวงผ่านมาแล้วก็ผ่านไป โดยไม่เข้าไปแตะต้อง ไม่เข้าไปยินดียินร้าย จิตจะเข้าสู่ความเป็นอุเบกขา บางคนก็เป็นอุเบกขา 7 วัน บางคนก็ 15 วัน แต่ไม่มากกว่า 1 เดือน ถ้ามีญาณถึงขั้นนี้แล้วไม่เสื่อมเสียก่อนก็จะเข้าถึงมรรค

สัมมาสมาธิ ในระดับ อัปปนาสมาธิ เป็นที่รองรับ มรรคที่เหลือ ทั้ง 7 องค์ ให้มาประชุม ลงที่จิต แล้วทำลาย สังโยชน์ใน อัปปนาสมาธิ

- ถ้าเมื่อใดเราเจริญสติ สมาธิ ปัญญาแก่รอบ ทุกอย่างจะมาประชุมลงที่จิตดวงเดียว สมาธิที่เราฝึกให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิที่ตั้งอยู่ที่จิต ซึ่งจะเป็นตัวดึงดูดคุณงามความดีทั้งหลาย ได้แก่โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ รวมทั้งองค์มรรคทั้ง 7 ที่เหลือ ให้มาประชุมลงที่จิตดวงเดียวกัน ในขณะจิตเดียวกัน คือ ตั้งลงที่จิต สติระลึกรู้จิตโดยไม่เจตนาระลึก สมาธิตั้งมั่นอยู่กับจิตโดยไม่ต้องรักษา ไม่มีเจตนา ปัญญาเห็นความจริง เห็นความเกิดดับภายในจิต ไม่รู้ว่าอะไรเกิดอะไรดับ รู้แต่ว่าสิ่งบางสิ่งเกิดสิ่งนั้นดับไป จะเห็น 2-3 ขณะจิต แล้วคุณงามความดีทั้งหมดจะผนึกกำลังลงที่เดียวกันมาทำลายสังโยชน์ กระบวนการทั้งหมดนี้เกิดในอัปปนาสมาธิ

- ต่อจากนั้นจะเกิดความรู้รวบยอด ที่เรียกว่าได้ดวงตาเห็นธรรม ในขั้นต้นจะเห็นว่า “สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นดับ” ในขั้นสุดท้ายจะเห็น “สิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับ”

ใจดิ้นไม่เป็นกลาง (มีตัณหา) เพราะเรารักกายรักใจ เราให้ค่าความสุขและความทุกข์ไม่เท่ากัน



อริยมรรคจะเกิดขึ้นได้ จิตต้องตั้งมั่นที่จิต เป็นสมาธิชนิด “ลักขณูปนิชฌาน” ถ้าเรามีสมาธิชนิดที่เพ่งอารมณ์ (เช่น เพ่งลมหายใจ เพ่งท้อง เพ่งเท้า) ที่เรียกว่า “อารัมมณูปนิชฌาน” จะไม่เกิดอริยมรรค

4.3 พระอริยบุคคล

14 มิถุนายน 2555 (2)

สังโยชน์ คือ กิเลส ที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับภพ มี 10 อย่าง

- พระอริยบุคคล หมายถึง ท่านผู้บรรลุธรรมวิเศษในพระพุทธศาสนา มี 4 ประเภทคือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และ พระอรหันต์

พระโสดาบัน ละสังโยชน์ได้ 3 ข้อคือ

1. สักกายทิฏฐิ
(ความเห็นว่าเป็นตัวของตน)
2. วิจิกิจฉา
(ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย)
3. สีลัพพตปรามาส
(ความถือมั่นศีลพรต)

- พระโสดาบัน มีศีลบริบูรณ์ มีสมาธิเล็กน้อย มีปัญญาเล็กน้อย

  ศีลบริบูรณ์ หมายถึง ศีลอัตโนมัติ จะละอายใจ ไม่กล้าทำผิดศีล แล้วจะกลัวผลของการทำบาปมาก ทำให้ไม่กล้าทำผิดศีล

  มีสมาธิเล็กน้อย คือ จิตตั้งมั่นได้ไม่นานก็หนีไปไหลไป

  มีปัญญาเล็กน้อย แค่เห็นว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นก็ดับไป ไม่มีตัวตนของเราที่ถาวร ทุกอย่างไม่ใช่ตัวเรา

พระสกิทาคามี ละสังโยชน์ข้อ 1, 2 และ3 และทำสังโยชน์ ข้อ 4 และ 5 ให้เบาบางลงด้วย

- พระสกิทาคามี มีศีลบริบูรณ์เหมือนพระโสดาบัน มีสมาธิปานกลาง มีปัญญาเล็กน้อย

  สมาธิปานกลาง ก็คือใจตั้งมั่นอยู่ได้นาน ถ้าจิตไหลไปนิดเดียวก็รู้สึกตัวขึ้นมาแล้ว

  มีปัญญาเล็กน้อย ก็คือเห็นอย่างพระโสดาบันนั่นแหละ ยังไม่ได้ล้างกิเลสอะไรมากกว่านั้น

พระอนาคามี ละสังโยชน์ได้เพิ่มอีก 2 ข้อคือ

4. กามราคะ
(ความติดใจในกามคุณ)
5. ปฏิฆะ
(ความกระทบกระทั่งในใจ)

- พระอนาคามี มีศีลบริบูรณ์ มีสมาธิบริบูรณ์ มีปัญญาปานกลาง

  สมาธิบริบูรณ์ คือ มีจิตที่ตั้งมั่นเด่นดวงอยู่ได้โดยไม่ต้องรักษา เพราะจิตมีสมาธิอยู่ได้ตลอดและไม่หลงในกามคุณอารมณ์

มีสมาธิบริบูรณ์ เพราะว่าท่านเห็นความจริงของกามว่าเป็นทุกข์เป็นโทษ ถ้าเมื่อไรจิตไหลไปอยากไปยึดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จะมีความทุกข์เกิดขึ้นที่จิต พอท่านเห็นความไร้สาระของกามคุณอารมณ์ เห็นความไร้สาระของตา หู จมูก ลิ้น กาย ท่านก็หมดความยึดถือในกาย สามารถละความยินดีในรูปเรียกว่าละกามได้ และสามารถละความยินร้ายในรูปเรียกว่าปฏิฆะได้ นี่คือพระอนาคามีที่บรรลุธรรมจากการดูกาย

ส่วนพระอนาคามีที่บรรลุธรรมด้วยการดูจิตจะเห็นว่า ถ้าจิตอยากจิตยึดจิตจะทุกข์ จิตก็เลยหมดความแส่ส่ายออกทางทวารทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อจิตไม่ไหลไปในกาม จิตก็ทรงอยู่ในสมาธิ ใจก็จะตั้งมั่นเด่นดวงไม่แกว่งไปเพราะกาม เพราะศัตรูของสมาธิก็คือกามนั่นเอง

ปัญญาปานกลาง ก็คือเห็นกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ หรือเห็นความจริงว่า ถ้าอยากถ้ายึดในอารมณ์ภายนอก จะมีความทุกข์เกิดขึ้น

- พระอรหันต์ มีสมาธิบริบูรณ์ มีปัญญาถึงที่สุดแล้ว ท่านเห็นว่าจิตเป็นตัวทุกข์ ท่านเห็นทุกข์เห็นโทษของขันธ์ทั้งปวง จิตจึงหมดความยึดถือในขันธ์

  จิตสลัดตัวออกจากขันธ์ จิตก็แจ้งพระนิพพาน

  พระนิพพานเป็นสภาวธรรมที่ไม่เกิดไม่ดับ ดังนั้นท่านจะเห็นธรรมที่ไม่เกิดไม่ดับอย่างแจ่มแจ้ง

พระอรหันต์ละสังโยชน์ได้เพิ่มอีก 5 ข้อคือ

6. รูปราคะ
(ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต)

7. อรูปราคะ
(ความติดใจในอรูปธรรม)

8. มานะ
(ความถือตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่)

9. อุทธัจจะ
(ความฟุ้งซ่านในธรรม)

10. อวิชชา
(ความไม่รู้จริงในอริยสัจ)

4.4 นิพพาน

29 พฤษภาคม 2554 (1) , 21 มกราคม 2555 (1) , 14 เมษายน 2555 (2) , 14 มิถุนายน 2555 (2)

1. ปฐมนิพพานสูตร ว่าด้วยอายตนะ คือนิพพาน

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อายตนะนั้นมีอยู่ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ โลกนี้ โลกหน้า พระจันทร์และพระอาทิตย์ทั้งสอง ย่อมไม่มีในอายตนะนั้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรายอมไม่กล่าวซึ่งอายตนะนั้นว่า เป็นการมา เป็นการไป เป็นการตั้งอยู่ เป็นการจุติ เป็นการอุบัติ อายตนะนั้นหาที่ตั้งอาศัยมิได้ มิได้เป็นไป หาอารมณ์มิได้ นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์ "

2. ทุติยนิพพานสูตร ว่าด้วยฐานะที่ได้เห็นยาก คือ นิพพาน

"ฐานะที่บุคคลเห็นได้ยาก ชื่อว่านิพพาน ไม่มีตัณหา นิพพานนั้นเป็นธรรมจริงแท้ ไม่เห็นได้โดยง่ายเลย ตัณหาอันบุคคลแทงตลอดแล้ว กิเลสเครื่องกังวลย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้รู้ ผู้เห็นอยู่"

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน เล่ม 1 ภาค 3

ทุกขนิโรธอริยสัจ

"ทุกขนิโรธอริยสัจ เป็นไฉน? ได้แก่ความสำรอกและความดับโดยไม่เหลือ ความปล่อยวาง ความส่งคืน ความพ้น ความไม่ติดอยู่แห่งตัณหานั้นนั่นเทียว นิโรธสัจจะ โดยลักษณะ มีความสงบเป็นลักษณะ มีการไม่จุติเป็นรส มีการไม่มีนิมิตเป็นปัจจุปัฏฐาน"

"ความสงบอื่นนอกจากพระนิพพานแล้วย่อมไม่มี และพระนิพพานนั้นเว้นจากความสงบก็หามีไม่ เพราะฉะนั้น พระนิพพานนี้ บัณฑิตจึงรู้ว่าเป็นสัจจะ โดยกำหนดอรรถว่าเป็นความสงบ"

พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ เล่ม 2 ภาค 1

นิพพานเป็นสภาวะที่พ้นรูปนาม ไม่มีเกิด ไม่มีดับ

- นิพพานเป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง นิพพานไม่ใช่สภาวะอุดมคติ นิพพานมีจริงๆ อยู่ต่อหน้าต่อตาเรานี่แหละ มีอยู่เต็มโลกธาตุเลย แต่จิตที่ไม่มีคุณภาพไม่สามารถมองเห็นได้
- นิพพานเป็นสภาวะที่พ้นรูปนาม เป็นสภาวะที่ไม่เหมือนรูปนาม รูปนามเป็นสภาวะที่มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ ส่วนนิพพานไม่มีเหตุเกิด นิพพานไม่มีการดับ (เพราะไม่มีการเกิด) สิ่งใดไม่เกิด สิ่งนั้นไม่ดับ

จิตจะหมดตัณหาได้ เพราะมีปัญญาเห็นว่าทุกอย่างเป็นของชั่วคราว

- นิพพานมีหลายชื่อ เช่น
  - ชื่อ วิราคะ คือ ความไม่มีตัณหา ไม่มีความกำหนัด
  - ชื่อ วิสังขาร คือ ธรรมที่ไม่มีความปรุงแต่ง พ้นจากความปรุงแต่ง
- การที่จะหมดความปรุงแต่ง ทำลายตัณหาได้ ก็ต่อเมื่อเห็นความจริงของทุกข์
  - ทุกข์ก็คือตัวขันธ์ 5
  - ถ้ารู้ทุกข์ก็จะทำลายสมุทัย ทำลายตัณหาได้
  - ถ้าทำลายตัณหาได้ก็แจ้งนิโรธ คือเห็นพระนิพพานได้

ถ้ารู้ทุกข์ ก็ละสมุทัย แจ้งนิโรธ เจริญมรรค

- จิตหมดตัณหาได้เพราะมีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ของรูปนาม เช่น เห็นว่ารูปนามทุกอย่างเป็นของชั่วคราว เป็นต้น

  พอหมดตัณหาก็หมดความอยาก ก็หมดความดิ้นรน พอหมดความดิ้นรน ก็พ้นความปรุงแต่ง เป็นสภาวะที่หมดตัณหา เรียกว่า นิพพาน

- ใจของเราเป็นอย่างไร เราก็เห็นโลกได้แค่นั้น ใจเรามีคุณภาพแค่ไหนก็เห็นสภาวธรรมได้แค่นั้น เช่น ใจเราเศร้าเสียใจ เราจะรู้สึกว่าโลกทั้งโลกเศร้าไปหมดเลย เวลาใจของเราสดใสขึ้นมาก็รู้สึกว่าโลกสดใสทั้งโลกเลย เพราะใจนี้แหละปรุงโลกขึ้นมา ใจเป็นอย่างไรก็สร้างโลกแบบนั้นขึ้นมา ถ้าใจพ้นความปรุงแต่ง เราจะเห็นสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง จะเห็นพระนิพพานและมีความสุขมากที่สุด

ใจของเรา เป็นอย่างไร เราก็เห็นโลก ได้แค่นั้น

ถ้าใจของเรา ไม่ปรุงแต่ง เราจะเห็น นิพพาน

- เมื่อเราปฏิบัติธรรมจนพอเข้าใจความจริงของ “ปรมัตถธรรม” จิตจะคลายความเห็นผิดว่ามีตัวตนที่แท้จริง จะรู้เลยว่ามีตัวเราโดยสมมุติ ถ้าเข้าใจ “ปรมัตถธรรม” อย่างแจ่มแจ้งลึกซึ้งถึงขีดสุดก็จะหมดความยึดถือในรูปนาม ในกาย ในใจ ในธาตุ ในขันธ์ ในอายตนะ จิตจะได้สัมผัสพระนิพพาน หลังจากนั้นก็มีชีวิตที่โปร่งเบา ปฏิบัติต่อสมมุติอย่างถูกต้องด้วยความเป็นสมมุติ ปฏิบัติต่อปรมัตถ์อย่างถูกต้อง คือไม่ยึดถือในรูปนาม ไม่ยึดถือสมมุติ รู้ว่าทำเป็นกิริยาไปอย่างนั้นเอง โดยไม่ปฏิเสธสมมุติ

- ในสมัยพุทธกาล ก็มีพระองค์หนึ่งชื่อ ยมกภิกษุ เชื่อว่าพระอรหันต์นิพพานแล้วสูญไปเลย พวกพระทั้งหลายเห็นว่าท่านเป็นมิจฉาทิฏฐิ จึงนิมนต์พระสารีบุตรมาช่วยแก้ให้ พระสารีบุตรก็สอนกัมมัฏฐานเรื่องขันธ์ 5 ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านยมกะก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ จึงละมิจฉาทิฏฐิได้

ถาม

พระอรหันต์
นิพพาน
แล้วไปไหน

ตอบ

รูป
เวทนา
สัญญา
สังขาร
วิญญาณ
เกิดขึ้น
แล้วดับไป

พระสารีบุตรก็สอบถามว่า ต่อไปนี้ถ้ามีคนมาถามท่านว่าพระอรหันต์นิพพานแล้วเป็นอย่างไร ท่านจะตอบว่าอย่างไร ท่านยมกะก็ตอบว่า “รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นดับไปแล้ว ถึงแล้วซึ่งการตั้งอยู่ไม่ได้”

ถามเรื่องพระอรหันต์ ทำไมไปพูดเรื่อง “รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นแล้วดับไป” ก็เพราะว่าสิ่งที่ไม่มีตั้งแต่เดี๋ยวนี้ คือไม่มีพระอรหันต์ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ เมื่อขันธ์แตกดับแล้ว พระอรหันต์จะไปที่ไหน

พระพุทธชินสีห์ วัดบวรนิเวศวิหารราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

5
สรุปการภาวนา

บทนี้เป็นการสรุปคำสอนการปฏิบัติธรรมของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ที่เรียบง่ายตรงไปตรงมา ผู้ที่สนใจสามารถปฏิบัติตามได้เป็นลำดับขั้น

ตั้งแต่เริ่มถือศีล การฝึกจิตให้ตั้งมั่น การเจริญปัญญา จนถึงการบรรลุธรรม

5. สรุปการภาวนา

6 กุมภาพันธ์ 2554 (1), 4 สิงหาคม 2555 (1) , 8 กันยายน 2555 (2), 6 เมษายน 2556 (2)

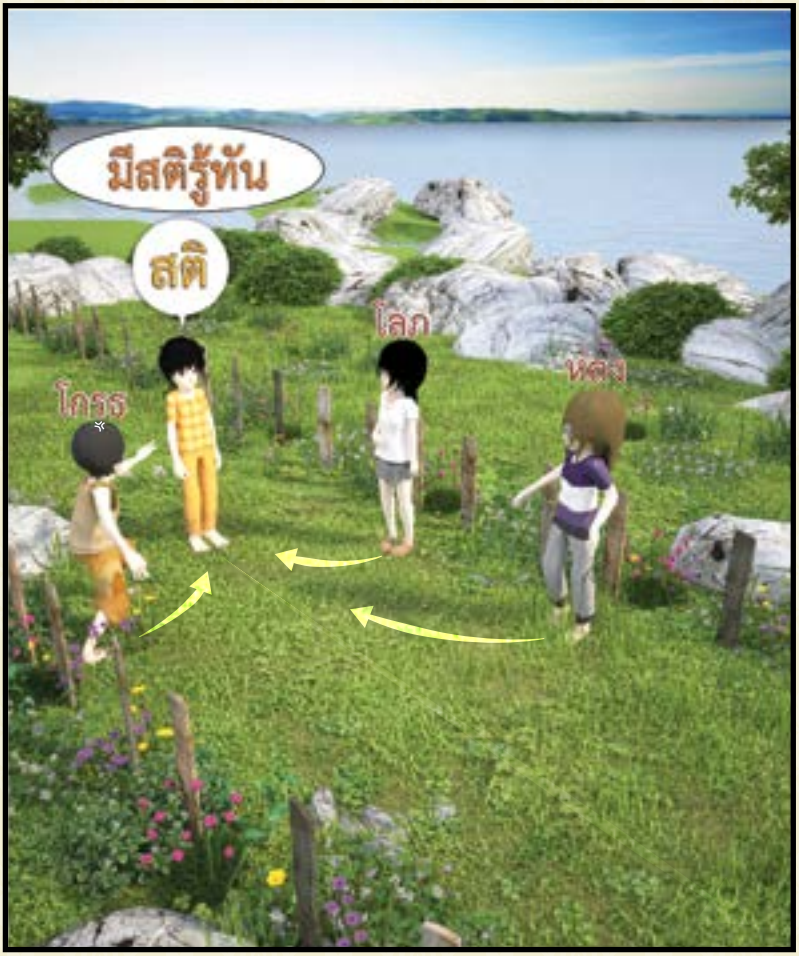
1. รักษาศีล 5

พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า “ฆราวาสจะรักษาศีลให้สะอาดหมดจด เหมือนหอยสังข์ที่ขัดดีแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก” แต่เราก็ต้องพยายามรักษาศีลให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตั้งใจว่าเราจะไม่ทำบาปอกุศลทางกายและทางวาจา 5 อย่าง ตั้งแต่ตื่นนอน คอยเตือนตัวเองเรื่อยๆ วันหนึ่งหลายๆ รอบจนจะนอนก็ยังตั้งใจรักษาศีล

การรักษาศีลให้ดีที่สุดก็คือการมีสติรักษาจิต กิเลสอะไรเกิดขึ้นที่จิตให้รู้ทัน ถ้าเรารู้ทันได้ กิเลสจะครอบงำจิตไม่ได้ ศีลจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

2. การฝึกจิตใจให้มีความสุขความสงบ

ถ้าจิตใจฟุ้งซ่านก็ให้มานึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเมื่อจิตมาอยู่กับสิ่งนั้นแล้วมีความสุข เช่น ถ้าเราหายใจเข้าหายใจออกมีความสุข เราก็มาอยู่กับลมหายใจ ถ้าเราคิดถึงพระพุทธเจ้าแล้วมีความสุข เราก็พุทโธๆ คิดถึงพระพุทธเจ้าไปเรื่อย ดูท้องพองยุบแล้วมีความสุขก็ดูไป เดินจงกรมแล้วมีความสุขก็เดินไป ถ้าเราอยู่กับอารมณ์ที่มีความสุข จิตจะสงบเอง จิตจะไม่วิ่งพล่านไปหาความสุขที่อื่น ฝึกไปเรื่อย เราจะได้จิตที่สงบ มีความสุข การเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียวแบบนี้เป็นสมถกัมมัฏฐาน เรียกว่า “อารัมมณูปนิชฌาน”



การมีสติรักษาจิต ศีลจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

1. รักษาศีล 5

3. ฝึกจิตให้มีสมาธิตั้งมั่นเป็นผู้รู้

ต่อไปเราต้องมาฝึกให้จิตตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน เป็นผู้รู้อารมณ์ จิตเป็นแค่คนดู เห็นอารมณ์ทั้งหลายไหลผ่านไป เป็นสมาธิที่สามารถเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจได้ สมาธิชนิดนี้มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา เรียกว่า “ลักขณูปนิชฌาน” เป็นสมาธิที่ใช้ทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน และเกิดในขณะที่เกิดอริยมรรค เกิดในขณะที่เกิดอริยผล และเกิดในขณะที่พระอริยบุคคลเข้าผลสมาบัติ

วิธีฝึกสมาธิชนิดตั้งมั่นมี 3 วิธี

วิธีที่ 1 สำหรับคนทั่วไปทำยากหน่อยคือการทำฌาน เช่น การทำอานาปานสติ รู้ลมหายใจ หรือเพ่งกสิณจนได้ฌานที่ 2 จิตจะทวนกลับมาที่ตัวรู้ ละวิตก ละวิจาร จิตก็ตั้งมั่น เรียกว่าจิตมีเอโกทิภาวะคือมีความเป็นหนึ่ง พอได้ตัวรู้ในฌานที่ 2 แล้ว เมื่อออกจากฌาน ตัวรู้จะเด่นอยู่อีกหลายวัน แต่ไม่เกิน 7 วัน ก็จะหมองๆ ไปอีก ถ้าเราได้ตัวรู้ด้วยวิธีนี้ เราจะปฏิบัติธรรมได้สบายมาก เพราะมีกำลังของสมาธิแรงกล้า แต่ถ้าพวกเราเข้าฌานไม่ได้ก็อย่าท้อใจ ให้ทำสมาธิวิธีที่ 2 ซึ่งง่ายกว่ามาก

วิธีที่ 2 คนทั่วไปทำได้ง่ายมาก ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่าตัวรู้กับตัวคิดนั้นตรงข้ามกัน ถ้าเมื่อไรเป็นตัวรู้ก็ไม่ใช่ตัวคิด ถ้าเมื่อไรเป็นตัวคิดก็ไม่ใช่ตัวรู้ ดังนั้น ให้เรารู้ทันเวลาจิตไหลไปคิด พอจิตไหลไป เรารู้ทัน จิตที่ไหลไปคิดจะดับ จะเกิดจิตที่เป็นตัวรู้ขึ้นมาแทน ง่ายๆแค่นี้เอง

แต่การที่จะรู้ทันจิตที่ไหลไปคิดต้องมีตัวช่วยไม่ให้มันไหลไปนาน โดยต้องหาเครื่องอยู่ให้จิต จะอยู่กับพุทโธก็ได้ อยู่กับลมหายใจก็ได้ ดูท้องพองยุบก็ได้ แล้วเราก็แค่คอยรู้ทันจิตที่ไหลไป เช่น เวลาเราพุทโธ หรือรู้ลมหายใจ หรือรู้ท้องพองยุบ เวลาจิตไหลไปคิดหรือไปเพ่ง ก็ให้รู้ทันจิตที่ไหลไป

ให้อยู่กับอารมณ์ที่จิตชอบเพียงอย่างเดียว จิตจะสงบเอง
เช่น อยู่กับคำบริกรรมพุทโธ หรือรู้สึกถึงเท้ากระทบพื้น ฯลฯ

2. ฝึกจิตให้มีความสุขความสงบ

จิตที่ไหลไปจิตที่เคลื่อนไปคือจิตที่ฟุ้งซ่าน ถ้าเรารู้ทันจิตที่ฟุ้งซ่าน จิตไหลไปคิดก็รู้ จิตไหลไปเพ่งก็รู้ ความฟุ้งซ่านจะดับอัตโนมัติ (เพราะเมื่อสติเกิด อกุศลจะดับอัตโนมัติ) จิตจะเลิกฟุ้งซ่าน จิตก็ตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดูโดยอัตโนมัติ

ต้องระวังว่าอย่าจงใจทำตัวผู้รู้ขึ้นมา เพราะถ้าจงใจทำตัวผู้รู้ขึ้นมาจะเป็นตัวปลอม ผู้รู้ตัวนี้จะแข็งกระด้าง ใช้ไม่ได้จริงหรอก มันจะที่อๆ ไปทั้งวันเลย

วิธีที่ 3 สำหรับคนที่ทำฌานก็ไม่ได้ และดูจิตที่เคลื่อนไปจับอารมณ์ก็ไม่เห็น ก็ให้ใช้สติคอยรู้สึกอยู่ในร่างกาย เช่น เห็นร่างกายหายใจ ก็ให้ทำความรู้สึกเหมือนเห็นคนอื่นหายใจ เห็นร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้ทำความรู้สึกเหมือนเห็นคนอื่นยืน เดิน นั่ง นอน ถ้าเราทำความรู้สึกในกายว่าร่างกายนี้เหมือนหุ่นยนต์ เหมือนสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูก็จะมีขึ้นมาได้เหมือนกัน แต่ก็มีข้อเสีย คือ ถ้าทำความรู้สึกแรงเกินไป หรือจงใจมาจับตัวรู้ ตัวรู้นี้จะแข็งเกินไป กลายเป็นเพ่งตัวรู้ ซึ่งเป็นการติดสมถะที่แก้ยากมาก

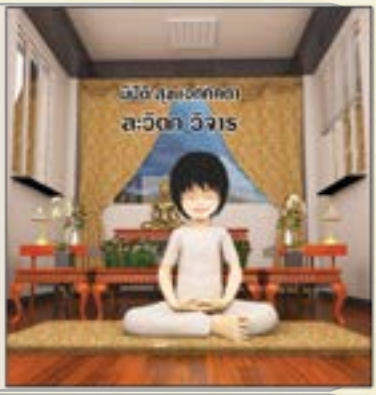
4. ใช้จิตซึ่งเป็นผู้รู้มาเจริญปัญญา

การฝึกเจริญปัญญาในเบื้องต้นต้องเริ่มจากการแยกรูปแยกนามแยกธาตุแยกขันธ์ออกเป็นส่วนๆ โดยมีจิตเป็นคนดู

พอเรามีจิตที่เป็นผู้รู้แล้ว ค่อยๆ ฝึก เห็นร่างกายหายใจ จิตเราเป็นคนดูอยู่ เราจะรู้สึกว่าร่างกายกับจิตเป็นคนละอันกัน ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน มีจิตเป็นคนดูอยู่ เราจะรู้สึกว่าร่างกายกับจิตเป็นคนละอันกัน กายกับจิตจะแยกออกจากกัน พอเราดูร่างกายนานขึ้นมากขึ้น เราก็จะเห็นเลยว่าร่างกายมีความปวดเมื่อยแทรกเข้ามา ถ้าเราดูด้วยจิตที่ตั้งมั่น เราก็จะเห็นว่าร่างกายมันอยู่ส่วนหนึ่ง ความปวดเมื่อยเป็นอีกส่วนหนึ่งที่แทรกเข้ามาในร่างกาย ไม่ใช่ร่างกายหรอก แล้วจิตที่เป็นคนดูก็อยู่อีกส่วนหนึ่ง นี่เราแยกได้ 3 ขันธ์แล้ว คือ ร่างกายเป็นส่วนของรูปขันธ์ ความปวดเมื่อยเป็นเวทนาขันธ์ จิตเป็นวิญญาณขันธ์

วิธีที่ 1

ทำสมาธิจนได้ฌานที่ 2 จิตจะละวิตกและวิจาร เกิดจิตที่ตั้งมั่น เป็น “ผู้รู้”



วิธีที่ 2

หาเครื่องอยู่ให้จิต เช่น พุทโธ แล้วคอยรู้ทันจิตที่ไหลไป จิตจะตั้งมั่นเป็น “ผู้รู้” ชั่วขณะจิตหนึ่ง

วิธีที่ 3

ทำความรู้สึกเหมือนเห็นคนอื่น หรือเห็นหุ่นยนต์นั่งหายใจอยู่ มีจิตเป็น “ผู้ดู”

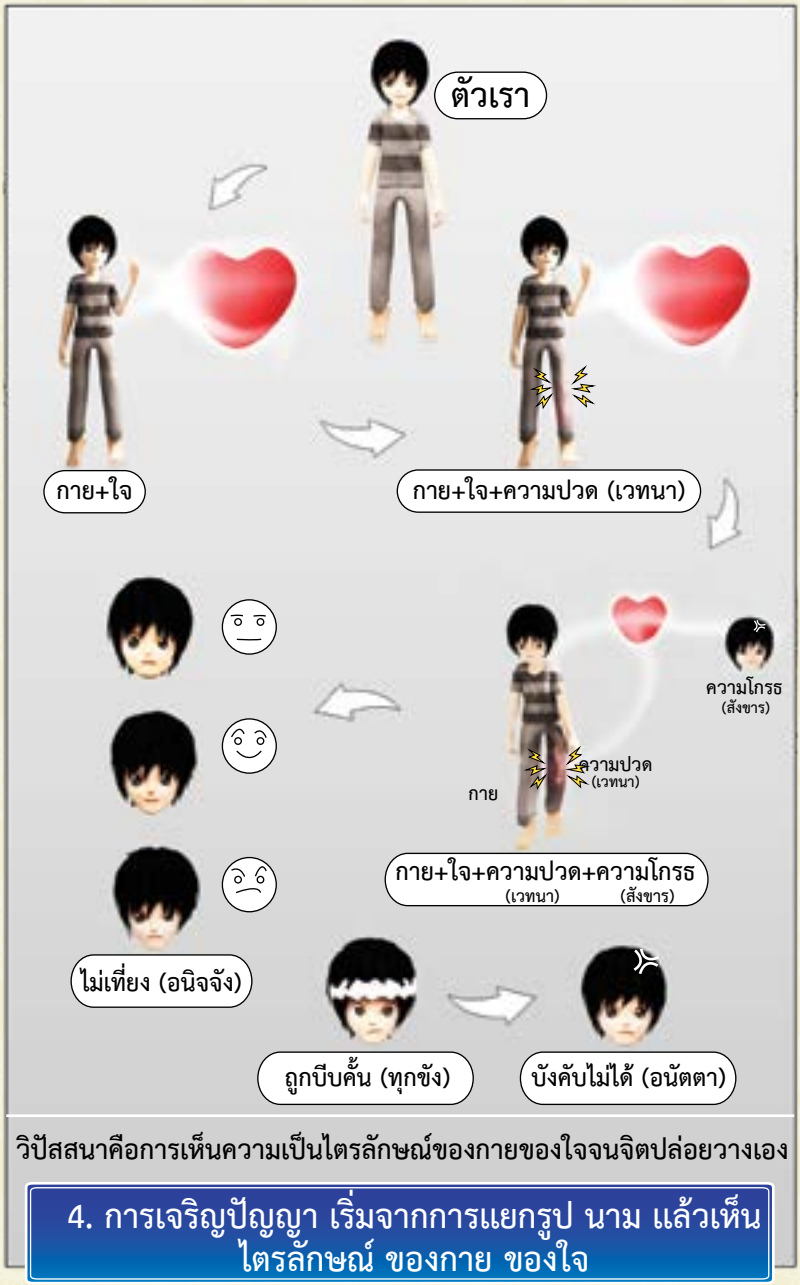
3. การฝึกให้มีจิต “ผู้รู้”

คนไหนขี้โมโหก็คอยรู้สึก พอความโกรธเกิดขึ้น เราก็จะเห็นเลยว่าเมื่อก่อนนี้จิตไม่โกรธ ตอนนี้จิตโกรธ ดังนั้น ความโกรธกับจิตเป็นคนละอันกัน ความโกรธเป็นสิ่งที่ผุดขึ้นมาทีหลัง เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ความโกรธไม่ใช่จิตหรอก เป็นอีกขันธ์หนึ่ง เรียกว่า สังขารขันธ์

ในการแยกขันธ์จะต้องมี “ใจเป็นคนดู” เป็นตัวร่วมในทุกๆ สถานการณ์ ถ้าไม่มีใจเป็นคนดู ใจเรานี่แหละจะรวมเข้ากับขันธ์อื่นๆ รวมเป็นก้อนเดียวกันเลยเป็นตัวเราขึ้นมา

พอเราแยกขันธ์ได้แล้วก็สามารถเจริญปัญญาต่อไป เราจะเห็นว่าทุกอย่างมันมีเหตุทั้งหมด แล้วทุกอย่างตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ เราจะค่อยๆ เห็นขันธ์แต่ละขันธ์เกิดแล้วก็ดับไป เกิดแล้วก็ดับไป เช่น เราเห็นใจที่มีความสุข เรารู้ว่าความสุขเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า เป็นคนละอย่างกับจิต เราก็จะรู้เลยว่าความสุขนี่มันไม่เที่ยงนะ แต่ก่อนเคยมีความสุขแล้วความสุขก็หายไป แต่ก่อนเคยมีความทุกข์แล้วความทุกข์ก็หายไป แต่ก่อนเป็นสุข ตอนนี้เป็นทุกข์ แต่ก่อนเป็นทุกข์ ตอนนี้เป็นอุเบกขา เห็นแต่ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลายปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตา จึงจะเป็นการทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่ใช่เป็นการเห็นไตรลักษณ์ด้วยการเปรียบเทียบคนละเวลา เช่น รู้ว่าเมื่อวานมีความสุข วันนี้ทุกข์ หรือเมื่อวานทุกข์ วันนี้สุข อย่างนั้นเป็นการเห็นความไม่เที่ยงด้วยการเปรียบเทียบคนละเวลา นั่นยังไม่ใช่วิปัสสนากัมมัฏฐาน

การที่เราเห็นทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นมาแล้วก็หายไป ตัวมันเองนั่นแหละเกิดแล้วก็หายไป ตรงนี้เรียกว่า เห็นอนิจจัง ตรงที่มันยังตั้งอยู่แล้วมันก็ถูกบีบคั้นให้สลายตัวตลอดเวลา เรียกว่า เห็นทุกขัง (ทุกขลักษณะ) การที่มันจะเกิด มันจะตั้งอยู่ หรือมันจะดับไป ก็เป็นไปตามเหตุ ไม่ใช่เป็นไปตามที่เราสั่ง เรียกว่า เห็นอนัตตา เห็นตัวใดตัวหนึ่งก็ได้ ไม่ต้องเห็นทั้ง 3 ตัว โดยจิตจะเลือกดูของมันเอง



วิปัสสนาคือการเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจจนจิตปล่อยวางเอง

4. การเจริญปัญญา เริ่มจากการแยกรูป นาม แล้วเห็นไตรลักษณ์ ของกาย ของใจ

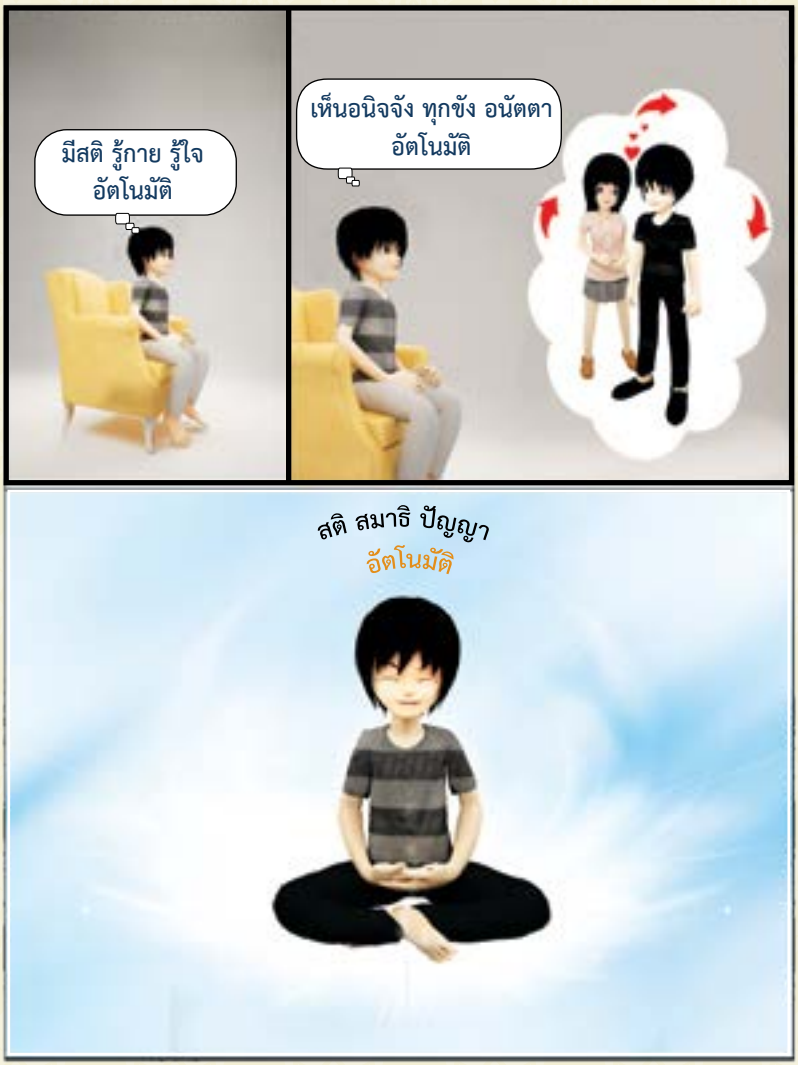
เมื่อทำวิปัสสนาไปช่วงหนึ่งจะเกิดวิปัสสนูปกิเลสมายั่วเราให้หลงทาง ซึ่งเป็นกับดักอันใหญ่เลย มีตั้ง 10 อย่าง เช่น เกิดโอภาส โล่งว่างสว่างมีความสุขเพราะจิตเคลื่อนไปอยู่ข้างหน้า แต่ทั้ง 10 ตัว เกิดจากสาเหตุเดียวกันคือจิตไม่ตั้งมั่น จิตไม่ถึงฐาน ถ้าเมื่อไรจิตตั้งมั่น วิปัสสนูปกิเลสก็จะหายไปโดยอัตโนมัติ

5. การบรรลุธรรม

เมื่อเราฝึก “ให้มีสติ รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง” ให้มากพอแล้ว ถึงจุดหนึ่งสติเราจะอัตโนมัติ อะไรแปลกปลอมขึ้นในกายนิดเดียวก็รู้โดยที่ไม่ได้เจตนาจะรู้ อะไรแปลกปลอมขึ้นในจิตนิดเดียวก็รู้ โดยที่ไม่ได้เจตนาจะรู้ (ถ้ายังมีเจตนาอยู่ ยังเป็นปัจจัยให้เกิดการกระทำกรรม ทำให้เกิดการสร้างภพ ดิ้นรน ปรุงแต่ง อริยมรรคยังไม่เกิด) นอกจากนี้ ถ้าจิตเคลื่อนไปเราก็รู้ทัน จิตก็จะตั้งมั่นขึ้นเองโดยอัตโนมัติ

การที่เราคอยเห็นทุกสิ่งทุกอย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ถึงจุดหนึ่งจะเกิดปัญญาอัตโนมัติ ไม่ว่ามองอะไร ไม่ได้เจตนาจะมองเป็นไตรลักษณ์ มันก็จะมองเป็นไตรลักษณ์ด้วยตัวของมันเอง ไม่ต้องคิดนำเลย

ในเวลาที่จะเกิดอริยมรรค จิตจะรวมลงที่จิตเท่านั้น (เพราะเราเคยฝึกสมาธิชนิดจิตตั้งมั่นมาแล้ว มันเคยชินที่จะรวมลงที่จิต) โดยไม่เจตนา เรียกว่าสมาธิเกิดขึ้นโดยที่ไม่ได้เจตนา เป็นสมาธิที่มีกำลังกล้าเข้าถึงอัปปนาสมาธิ เข้าถึงฌานโดยอัตโนมัติ สติ สมาธิ ปัญญา ทำงานโดยอัตโนมัติ ทุกอย่างอัตโนมัติทั้งหมดเลย องค์ธรรมฝ่ายกุศลทั้งหลายจะรวมลงที่จิต โดยสัมมาสมาธิจะเป็นที่รองรับองค์มรรคอีก 7 ตัวที่เหลือให้รวมลงที่จิตในขณะจิตเดียวกัน มันจะเกิดพลังอันมหาศาลขึ้นมาทำลายอาสวะที่หุ้มห่อจิต แล้วเข้าไปทำลายล้างกิเลส ทำลายสังโยชน์ส่วนลึกในใจของเราได้



จิตรวมลงที่จิตโดยไม่เจตนา เกิดอริยมรรคตัดกิเลสในส่วนลึกที่สุด

5. การบรรลุธรรม

เรามีหน้าที่พัฒนาคุณภาพของสติ สมาธิ ปัญญาไปเรื่อยๆ ถึงวันที่แก่รอบเข้า ปัญญาจะตัดอาสวกิเลสเอง เวลาตัดบางคนก็เห็นละเอียดยิบเลย เช่น พวกที่ทรงฌานและปัญญาแก่กล้าจะเห็นกระบวนการตัดกิเลส 7 ขณะติดต่อกัน บางคนก็เห็นสิ่งบางสิ่งไหวๆ ขึ้นมาในจิต 2-3 ขณะ เห็นว่าสิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นก็ดับไป มันจะแหวกอาสวกิเลสออกแล้วเกิดอริยมรรค ล้างความเห็นผิดว่ามีตัวเรา หลังจากนั้น มาดูความเป็นตัวตน จะไม่มีอีกแล้ว เวลาดูลงในกายก็ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน ดูลงในจิตก็ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน ไปฝึกเอานะ ไม่ยากหรอก ดูกายดูใจทำงานเรื่อยไป แล้ววันหนึ่งเราก็จะได้ธรรมะขึ้นมา

วัดกานลู่ ไท่หนิง ฝูเจี้ยน สาธารณรัฐประชาชนจีน

ประวัติ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช (โดยย่อ)

เกิด

- พ.ศ. ๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร อ.ป้อมปราบศัตรูพ่าย จังหวัดพระนคร

การศึกษา

- ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนสุริยวงศ์
- ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ณ โรงเรียนวัดพลับพลาชัย
- ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ
- ปริญญาตรีและโท คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สจว.รุ่นที่ ๕๗

การทำงาน

- ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘–๒๕๒๑)
- เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน ๓–๗ สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ (๒๕๒๑–๒๕๓๕)
- ผู้ชำนาญการ ๘–๑๐ องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕–๒๕๔๔)

การศึกษาธรรม

นักธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูป ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล, หลวงพ่อพุธ ฐานิโย, หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี, หลวงปู่สิม พุทธาจาโร, หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น

อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุเป็นอุปัชฌาย์ อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปณฺฑิโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

สถานที่จำพรรษา

๕ พรรษาแรกจำพรรษาอยู่ ณ สวนโพธิญาณอรัญวาสี อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี ของท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจิณโณ และพรรษาที่ ๖ ณ วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยความเห็นชอบของพระอุปัชฌาย์

งานเขียน

- วิมุตติปฏิปทา (๒๕๔๒–๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท
- วิถีแห่งความรู้แจ้ง (๒๕๔๕)
- ประทีปส่องธรรม (๒๕๔๗)
- ทางเอก (๒๕๔๙)
- วิมุตติมรรค (๒๕๔๙)
- แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล (๒๕๕๑)

โรดแม็พ ธรรมปฏิบัติ
ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม

พระธรรมเทศนาของ : หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วัดสวนสันติธรรม
อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

เรียบเรียงบท : สุรพล สายพานิช

ตรวจพิสูจน์อักษร : เอกอร อนุกูล

ออกแบบปกและภาพประกอบ : ฤทธิศักดิ์ วงศ์ศิริภัทร์

รูปเล่ม : โสภณ สุกแสงแก้ว
บัณฑิต ชื่นกุล
ฐิตินาถ พึ่งรักษาเกียรติ
ฤทธิศักดิ์ วงศ์ศิริภัทร

ถ่ายภาพ : บัณฑูร ชื่นกุล
สุพัฒน์ รัตนศิริวิไล
สาโรช วิเศษนิมิตชัย
ธนพล นาคธน
ฐิตินาถ พึ่งรักษาเกียรติ
ฐากูล เสาวภา

สนับสนุนการจัดทำต้นฉบับ : บริษัท โปรเกรส เทคโนโลยี
คอนซัลแท็นส์ จำกัด

พระอจนะ วัดศรีชุม จังหวัดสุโขทัย

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม

พิกัด
13.1795° N 101.0795° E
13°10'46.05" N 101°04'44.04" E

วัดสวนสันติธรรม
ตั้งอยู่ที่ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
เวลาแสดงธรรม 7.00 - 10.00 น.
ตรวจสอบวันแสดงธรรมของหลวงพ่อปราโมทย์
และวันที่หลวงพ่อแสดงธรรมนอกสถานที่
ได้ที่หน้าปฏิทินธรรมของ www.wimutti.net
หรือโทรศัพท์ 08 - 1557 - 9878

ถ้าไปจากกรุงเทพ จากเอกมยอดอร์วย์ไปพัทยา ประมาณ 13 กม.
เมื่อพบป้ายร้านอาหารบัวคลองทางขวามือให้ชิดซ้าย ข้ามสะพาน
คลองขลุประมาณแล้ว ให้เลี้ยวซ้ายออกทางคู่ขนานทันที
ไปต่ออีก 300 ม.จะถึงถนนทางเข้าวัดสวนสันติธรรมทางซ้ายมือ