

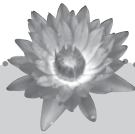
อุบาย

ทำจิตให้สงบ

หลักธรรมที่จะทำให้จิตสงบนิ่งได้ คือ กถาวัตถุ ๑๐



ดร. สนอง วรสุไร



อุมาขำจัดในสังคม

อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร





วชิราวุฒินิพนธ์

ดร.สนอง วรอุไร



ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง

จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๗๕๓, ๐๒-๗๐๒-๘๖๒๔

โทรสาร ๐๒-๗๐๒-๗๗๕๓

หนังสือดีสำคัญที่

: ๒๓๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑

: ธันวาคม ๒๕๕๖

จำนวน

: ๕,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการผลิตโดย

: ชมรมกัลยาณธรรม

ออกแบบและศิลปกรรม

: ชญาบุญ บุญสิริวรรณ

เพลตและจัดพิมพ์

: Canna Graphic

: โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาคี

การให้อธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



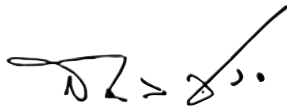


คำ อ นุ โ ม ท น า

เรื่อง “อุบายทำจิตให้สงบ” เป็นแนวปฏิบัติเรื่อง การพูดคุย ๑๐ ประการ (กถาวัตถุ ๑๐) ที่คนโบราณ ในครั้งพุทธกาลได้วางไว้เพื่อให้จิตเข้าถึงความตั้งมั่น แล้วใช้ปัญญาพิจารณาหลักธรรมโดยแยกคายจนกระทั่ง สามารถปลดปล่อยจิตวิญญานให้เป็นอิสระ เข้าถึงพระ นิพพานได้

หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะกับผู้มีทักษะในการอ่าน และรักที่จะพัฒนาจิตวิญญานของตัวเองด้วยการปฏิบัติ ธรรมเพื่อนำชีวิตสู่ความสงบ เป็นอิสระ และพ้นไปจาก ทุกข์ทั้งปวง

ข้าพเจ้าขอขอบคุณและอนุโมทนาทุกท่านผู้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือนี้ ขออานิสงส์แห่งการกระทำนี้จึงเป็นเหตุปัจจัยสนับสนุนให้ทุกท่านได้ดวงตาเห็นธรรม เข้าสู่ความหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง ในอนาคตกาลอันใกล้นี้เทอญ



ดร.สนอง วรอุไร



คำนำ

คำบรรยายเรื่อง “อุบายทำจิตให้สงบ” ของท่าน
อาจารย์ ดร. สนอง วรอุไร ซึ่งแสดงแก่ผู้เข้าฝึกอบรมสมา
กรรมฐาน ณ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๐ นี้ เมื่อได้ฟังคราวใด ก็น้อมนำใจ
ให้เกิดศรัทธาและแรงบันดาลใจที่จะพาตนให้พ้นไปจาก
กองทุกข์ทั้งปวง ความหลุดพ้นนั้น จะเกิดได้ด้วยการ
ลงมือปฏิบัติตามอย่างมีสติ มีปัญญา และพากเพียร
สมดังพุทธพจน์ที่ว่า *อาตปปี สัมปะชาโน สติมา*

คำบรรยายขอมตะเรื่องนี้ แม้อาจยังไม่ช่วยให้ใคร
ถึงที่สุดแห่งทุกข์ แต่เชื่อว่าจะเป็นแนวทาง เป็นพลังใจ



ให้ทุกท่านที่มีใจใฝ่ธรรม ได้ลงมือปฏิบัติ เจริญสติ เจริญ
ปัญญากันอย่างจริงจัง ไม่มัวแต่เพียงพำร้าเพื่อถึงคุณ
วิเศษแห่งพระธรรมเท่านั้น เพราะพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า
“ธรรมทั้งหลาย เธอต้องทำเอง ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้
ทางเท่านั้น”

ชมรมกัลยาณธรรม หวังอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะ
ได้รับสาระแห่งธรรม และเป็นพลังใจให้ทุกท่านก้าวพ้น
จากภพชาติ และสิ้นอาสวกิเลสได้ในที่สุด

ด้วยความปรารถนาดีแต่ทุกท่าน

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ

ของดี...ของวิเศษ	๑๑
ร้อแร่...แก๊กไท่ทอน	๑๕
อย่าให้อายสิง	๒๗
สืบคาถาพาจิตสงบ	๓๐
ราคะจริตเกิดขึ้นได้อย่างไร ?	๕๖
หลุดพ้นจากโทสะได้อย่างไร	๕๙
โมหะ...ต้องแก้ด้วยการเจริญปัญญา	๖๑
ศรัทธาวิมุตติ	๖๕
เมื่อสองปราชญ์สนทนา	๗๔
ประวัติผู้บรรยาย	๘๗





พุทธวจนะ

จิตเต สັงกิลิฏฐเฐ ทุคฺติ ปาฎิกังขา
จิตเตสร้าหมอง ทุคฺติเป็นที่หมาย
จิตเต อสັงกิลิฏฐเฐ สุกฺติ ปาฎิกังขา
จิตไม่สร้าหมอง สุกฺติเป็นที่หมาย





ของดี...ของวิเศษ

สวัสดีครับ วันนี้จะมาบรรยายให้เกิดประโยชน์
ในฐานะที่เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจ
ของตนเองให้งอกงาม การปฏิบัติธรรมนั้น จะว่ายาก
ก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย แต่ทั้งนี้ ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติในที่นี้เคย
มีพื้นฐานมาก่อนแล้ว จึงได้นำตัวเข้ามาฝึกมาปฏิบัติ คน
ที่ไม่มีพื้นฐานทางนี้มาเลย แม้จะซักชวนอย่างไร เขาก็
ไม่เข้ามาปฏิบัติ ผู้ที่ปฏิบัติแล้วจิตสงบได้ง่าย เป็นผู้ที่ได้
สั่งสมประสบการณ์มายาวนาน ทำไมจึงพูดเช่นนั้นเพราะ
ตัวผู้บรรยายเองได้ประสบ รู้เห็น เข้าใจ ภาษာธรรมะ
เรียกว่า *สันทิฏฐิโก* เห็นด้วยตนเอง การรู้การเห็นต่าง ๆ



เหล่านั้น ใช้ปัญญาวิปัสสนาญาณจึงจะรู้ ปัญญาทางโลก
คือ ปัญญาสามัญหรือปัญญาเห็นผิด ๒ ตัวนี้ไม่สามารถ
จะรู้เห็นสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้ ต้องใช้ปัญญาญาณ หรือ
เรียกง่าย ๆ ว่า ตาใน ตาทิพย์ ตาญาณ ทำให้ได้รู้ได้เห็นว่า
ท่านทั้งหลายเคยฝึกกันมาก่อนแล้ว จึงได้น้อมนำตัว
เข้ามาสู่ที่แห่งนี้

คนที่ฝึกแล้วจิตสงบได้ง่าย ท่านมั่นใจได้เลยว่า
ตนเองได้เคยสั่งสมไว้ก่อนแล้ว ผลจึงเกิดขึ้นได้ง่าย เช่น
เดียวกับผู้บรรยาย เมื่อครั้งไปประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่
กับท่านเจ้าคุณอาจารย์ (สมัยนั้น ท่านเป็นเจ้าคุณพระ
เทพสิทธิมนี) ทำได้ง่าย ๆ ภายในเดือนเดียวก็ได้รู้เห็น
อะไรมากมาย วันสุดท้ายที่ไปลาสิกขาจากท่าน ท่านเจ้า
คุณฯ ท่านบอกว่า



“สิ่งที่ได้ไปนั้น เป็นของดี ของวิเศษ ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต”

เก็บมา ๒๐ กว่าปีแล้ว (บรรยายเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๐) ก็ยังไม่มีพร่องลงไปเลย มีแต่อกงามขึ้น เพราะผู้บรรยายยังจำคำของท่านเจ้าคุณอาจารย์ชัดแจ้ง ไม่คลาดเคลื่อนเลยแม้แต่คำเดียว “สิ่งที่ได้ไปนั้น เป็นของดี ของวิเศษ ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต” ท่านเจ้าคุณพระเทพสิทธิมนี (ในสมัยนั้น) ท่านพูดอย่างนี้







ร้อแร่...แแก้ที่ไหนด

ในการประพฤติปฏิบัติธรรม คนส่วนใหญ่ไม่ประสบความสำเร็จ หรือไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร หรือประสบความสำเร็จช้า สาเหตุนั้นจึ้นอยู่กับเงื่อนไขหรือองค์ประกอบ ๔ ข้อต่อไปนี้ คือ

๑. สึล

อย่างน้อย สึล ๕ ต้องมีอยู่ในใจ ไม่ใช่แค่รู้สึล ๕ แต่ต้องมีสึล ๕ อยู่ในใจ ใครที่ประพฤติปฏิบัติมายาวนาน แต่ยังไม่ค่อยได้ผลก้าวหน้า ลองถามตัวเองว่าสึล ๕ มีอยู่ในใจของเราหรือเปล่า ถ้ามีสึล ๕ อยู่ในใจ



ก็ไม่ต้องรักษาให้มันเหนียวยาก คีลที่มีอยู่ในใจย่อม
เป็นพื้นฐานทำให้จิตใจนิ่ง ทำให้สามารถประพฤติปฏิบัติ
ธรรมได้ง่าย แต่ถ้าไม่มีคีล ๕ ปฏิบัติอย่างไรก็ไม่สำเร็จ

ไตรสิกขา ประกอบด้วยคีล สมาธิ ปัญญา นำ
คิดว่า เหตุใดพระพุทธเจ้าท่านไม่ทรงบัญญัติแค่สมาธิ
กับปัญญา สมถกรรมฐาน คือ สมาธิ วิปัสสนากรรมฐาน
คือ ปัญญา ทำไมพระองค์ไม่บัญญัติ ๒ ตัว ทำไมต้องมี
คีลนำมาก่อน นั่นเพราะพระองค์เห็นแล้วว่า คีลเป็น
พื้นฐานที่จะทำให้ใจของเราสงบ ทำให้ใจของเรานิ่ง
ฉะนั้น คนที่ปฏิบัติแล้วมีปัญหาว่า ทำไมมรรคผลไม่
ก้าวหน้า จงพิจารณาตัวเอง ถามตัวเองดูว่า เรามีคีล
ครบไหม ถ้าคีลไม่ครบ ต้องรักษาคีลเป็นอันดับแรก
เมื่อใจมีคีลอยู่ จะปฏิบัติก้าวหน้าได้ง่าย คนที่ได้



ผลช้านั้นเหตุประการหนึ่งคือ ทิลายังพร่อง ยังไม่ครบ

๒. อิทธิบาท ๔

จะเรียนหนังสือหรือทำกิจการใดๆ ก็ตาม หรือแม้จะมาประพฤติปฏิบัติธรรม อิทธิบาท ๔ นี้คือหลักธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในทุกกรณี ธรรม ๔ ข้อนี้ ได้แก่

๑. ปฏิบัติธรรมด้วยใจรัก (ฉันทะ)
๒. ปฏิบัติธรรมด้วยความพากเพียร (วิริยะ)
๓. ปฏิบัติธรรมด้วยใจจดจ่อ (จิตตะ)
๔. ใช้ปัญญาไต่สวนธรรมที่ปฏิบัติ (วิมังสา)





เมื่อท่านทั้งหลายมาฝึกสมถกรรมฐานและ
 วิปัสสนากรรมฐาน ท่านลองใช้หลัก ๔ ข้อนี้เป็นตัวจับ
 อันดับแรก...เราต้องรักที่จะฝึกกรรมฐาน รักที่จะฝึก
 วิปัสสนากรรมฐาน จึงจะสำเร็จได้ง่าย การฝึกปฏิบัติ
 ต้องทำด้วยความพากเพียร

๑ วันมี ๒๔ ชั่วโมง ถ้ามว่าเราประพฤติปฏิบัติ
 กรรมฐานสักกี่ชั่วโมง ผู้บรรยายในสมัยที่ไปพิสูจน์
 สัจธรรม นอนน้อย เพียง ๔-๕ ชั่วโมงเท่านั้นพอ
 เวลานอกเหนือจากนั้นปฏิบัติเต็มที่ เพราะฉะนั้น
 เรื่องความเพียรสำคัญมาก ความเพียรนำไปสู่ความ
 สำเร็จ คนที่ชอบนอน ปฏิบัติสำเร็จยาก เมื่อเราอยู่
 ในทางโลก มีสิ่งนั้นสิ่งนี้เข้ามา อารมณ์จะฟุ้ง การปรุงแต่ง
 อารมณ์ทำให้สูญเสียพลังงาน เมื่อพลังงานพร่องไป



จากจิตใจมาก ๆ เราต้องใช้เวลาอนยาวนานเพื่อเติมพลังงานให้เต็ม แต่เมื่อเราฝึกสมถกรรมฐาน เมื่อจิตนิ่งแล้ว จิตไม่ปรุงแต่งอารมณ์ให้ฟุ้งเหมือนเวลาเราอยู่ในทางโลกจะมีอารมณ์เกิดขึ้นน้อย พลังงานจะไม่สูญเสียไปกับการปรุงแต่งอารมณ์ต่าง ๆ ฉะนั้น ใน ๒๔ ชั่วโมง ถ้าเราเร่งความเพียร เราต้องนอนน้อยลง...น้อยลง

ในการปฏิบัติกรรมฐาน ท่านให้กำหนดอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน ใช้องค์บริกรรมว่า “พองหนอ...ยุบหนอ” หรืออย่างอื่น ถ้าจิตนิ่งได้ จะอยู่กับพองหนอ-ยุบหนอ ไม่ไปคิดเรื่องอื่นใดทั้งสิ้น อารมณ์จะน้อย จะมีอยู่ อารมณ์เดียวที่เป็นปัจจุบันขณะ พลังงานจะถูกอนุรักษ์ไว้ในร่างกาย เมื่อพลังงานพร่องไปน้อย เรานอนนิดเดียวก็เพียงพอ



เครื่องวัดว่าเรามีความเพียรมาก ให้ดูว่าจิตนี้
มากหรือไม่ หรือดูที่ความขยันก็ได้ ถ้ามีความขยัน
เพิ่มขึ้น ความขี้เกียจลดลง แสดงว่าจิตของท่านเป็น
สมาธิมากขึ้น เหล่านี้เป็นเครื่องวัดที่เป็นวิทยาศาสตร์
ทั้งหมด เพราะฉะนั้น ขอให้ใช้ หลักอิทธิบาท ๔
อันได้แก่ ทำด้วยใจรัก ทำด้วยความพากเพียร ทำด้วย
ใจจดจ่อ (คือ สติกำหนดอยู่กับองค์กรรมฐาน) แล้ว
ใช้ปัญญาไต่สวนพิจารณา เช่นว่า ทำไมวันนี้นั่งแล้ว
เข้าสมาธิยาก ทำไมเมื่อวานทำได้ดีกว่านี้ ต้องหา
ข้อบกพร่อง เมื่อแก้ไขข้อบกพร่องนั้นแล้ว การฝึก
ของเราจะก้าวหน้า นี่คืออิทธิบาท ๔ ถ้าท่านอยากจะ
ประสบผลสำเร็จในการประพฤติปฏิบัติธรรม ต้อง
เจริญอิทธิบาท ๔ ให้มาก ฝึกกรรมฐานด้วยใจรัก
ฝึกด้วยความพากเพียร ฝึกด้วยใจจดจ่อ และใช้



ปัญญาได้สวน ไม่ใช่นั่งพองหนอ-ยุบหนอไปเรื่อย ๆ ต้องคิดถึงเหตุผลว่าทำไมมันเร็ว ทำไมมันช้า ทำไมวันนี้ฝึกแล้วไม่ได้ดีเหมือนเมื่อวานนี้ ต้องใช้ปัญญาได้สวนหาเหตุ แล้วแก้ที่เหตุนั้น

นี่คือหลักธรรมที่นำสู่ความสำเร็จ นักเรียนที่นำอิทธิบาท ๔ ไปใช้กับการเรียนจะเรียนได้ดี และเรียนได้ง่าย

๓. ขอมตาย

สมัยที่ผู้บรรยายไปฝึกกรรมฐานกับท่านเจ้าคุณพระเทพสิทธิมนี ท่านสอนว่า “ถ้าอยากได้ธรรมะของพระพุทธเจ้า ต้องเอาชีวิตเข้าแลก” มีใครเคยคิดบ้างไหมว่า นั่งสมาธินี้จะขอมตายเลย จะปวดจะเมื่อย



จะเห็นชอย่างไร เราจะไมขยับเขยื้อน จะบรกรรม
“พองหนอ ยุบหนอ ๆ ๆ...” โดยไมเปลี่ยนอิริยาบถ
มีครเคยคิคมตายบ้าง ผู้บรยายทำมาแล้วเพราะ
เชื่อในครูบาอาจารย์ ท่านบอกรอย่างไร เราจะทำอย่งนั้น
ทำให้ถูกตรงกับสิ่งที่ท่านบอก เมื่อไปปฏิบัติวันแรก ๆ
นั่งได้ยาวนาน สบาย วันหลัง ๆ นั่งไปไม่นานเท่าไรก็
ปวดเมื่อยจึงเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งเป็นยืน เป็นเดิน
จกรรม จากเดินจกรรมมานั่ง สลับไปมา สมานิไมค้อย
ก้าวหน้า ในที่สุด...ยอมตาย

เมื่ออิฐฐานยอมตายแล้ว ภายใน ๗ วัน
เท่านั้นเอง จิตเข้าอปปนาสมานิไปเลย ตอนนั้น
มีความสุขมาก นึกว่านิพพานแล้ว เห็นใหม่ครบ ยอมตาย
เพื่อธรรมะของพระพุทธองค์ เราจึงได้สัจธรรม จึงได้



ความรู้ตัวนี้มา เพราะฉะนั้น ใครที่อยากได้กรรมฐาน ให้ใช้หลักนี้ พระธุดงค์ท่านออกป่ารูปเดียว ท่านก็ยอมตายเช่นกัน พระที่เป็นหลักของพระศาสนา ให้คนได้กราบไหว้บูชา ท่านล้วนแต่ยอมตายมาแล้วทั้งนั้น ฉะนั้นเราเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า เราต้องสู้ตาย! ในการประพฤติปฏิบัติธรรม เพียงปวดนิดๆ หน่อยๆ เราก็คิดจะเปลี่ยนอิริยาบถเสียแล้ว มีใครบ้างที่ยอมตาย ถ้ายอมตาย ก็จะได้มรรคผลก้าวหน้าเร็ว อนุโมทนากับท่านด้วย คนใจเด็ดเท่านั้นที่จะทำได้

เมื่อใดที่พลังสติในดวงจิตสะสมมากพอ ทุกคนมีสิทธิ์ทำได้ เราฝึกพองหนอ-ยุบหนอไปเพื่อเพิ่มพลังสติ เมื่อสติเกิดขึ้น สมาธิก็เกิดขึ้น เป็นพลังสมาธิ เอาพลังสมาธิมาพัฒนาปัญญาเห็นแจ้งที่เรียก



ว่า *วิปัสสนากาวนา* พลังปัญญาเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น พลังจิตที่เป็นผลจากการฝึกมีอยู่ ๓ ตัว คือ พลังสติ พลังสมาธิ และพลังปัญญา (เห็นแจ้ง)

๔. สิ่งที่ตั้งสมไว้

คือ สิ่งที่เราได้ทำไว้แล้วแต่ปางก่อน ได้สะสมไว้แต่อดีตชาติ เพราะจิตมนุษย์ทุกคน และจิตของสัตว์โลกทั้งหลาย ทำสิ่งใดด้วยการคิด พุด ทำ ล้วนตั้งสมไว้ในจิตที่เรามาตั้งฝึกกรรมฐาน มาฝึกกัน ๗ วัน ๘ วัน ไม่ได้สูญหาย ไม่ได้เสียเปล่า ทุกวันที่เรานั่งฝึกพองหนอ-ยุบหนอ ไม่เป็นโมฆะ แต่มีพลังตั้งสมในดวงจิตเรื่อย ๆ ไป ผู้บรรยายพุดได้เต็มปาก เพราะว่า ภายในเดือนเดียวที่ไปฝึกปฏิบัติธรรมที่วัดมหาธาตุฯ ได้ไปรู้ไปเห็นสิ่งต่างๆ หลายอย่าง



อภิญญาหลาย ๆ ตัวได้เกิดขึ้นภายในเดือนเดียว
แปลกใจว่าทำไมจึงได้เร็วกว่าคนอื่น

จนกระทั่งในวันหนึ่ง อภิญญาที่เรียกว่า *บุพเพ
นิวาसानุสสติญาณ* เกิดขึ้นกับตัวเอง จึงได้รู้ว่า เราได้ทำได้
แต่ปางก่อนยาวนานมาแล้ว เคยเกิดเป็นฤๅษีปฏิบัติมา
หลายชาติ เพราะฉะนั้นที่ท่านทำในวันนี้ไม่สูญเปล่า
แต่จะสั่งสมไปเรื่อย ๆ ทีละหนึ่ง ทีละหนึ่ง มากขึ้น ๆ
ทำเถิด อย่าหยุด จะเป็นตายอย่างไร ทำไปเถิด จะได้อะไร
ดีเอง นี่คือการปัจจัยหนึ่งว่าเราจะได้มรรคผลช้าหรือ
เร็ว ขึ้นอยู่กับว่าสิ่งที่เราสั่งสมไว้แต่อดีตมีมากหรือมี
น้อยแค่ไหน







อย่าให้อายลิง

ปัจจุบัน โลกมีสิ่งลวงตาลวงใจมากมาย โดยเฉพาะ
ยุคนี้เป็นยุคที่บริบูรณ์ด้วยวัตถุ ปรนเปรอพรั่งพร้อม
เทคโนโลยีใหม่ๆ ทำให้เราหลง ทำให้เราติดยึดกันมาก
จิตของสัตว์โลกจึงแวงว่ อะไรเข้ามากระทบ จิตจะจับ
จะยึด จะปรุงแต่ง เกิดจิตสังขารขึ้น เราปล่อยตัวให้
เคยชินกับการปรุงแต่งของจิตมายาวนาน เมื่อเรา
มาบังคับให้จิตอยู่นิ่ง ๆ บางครั้งจึงมีปัญหา บางคน
อึดอัด บางคนตื่นรนเหมือนสัตว์ป่าที่ถูกจับมาขังกรง
ใจไม่เคยอยู่กับที่เลย คิดจะไปโน่นจะไปนี่ หงุดหงิด
งุ่นง่าน อันนี้เป็นธรรมชาติของจิต มันเคยมีอิสระมา



ยาวนาน เคยปรุงแต่งอารมณ์ต่างๆ มายาวนาน เมื่อเรามาจับบังคับให้หนึ่งจากอารมณ์ปรุงแต่งจึงมีปัญหา

แต่อย่างไรก็ตาม หากเราบังคับให้จิตนิ่งได้ จะเกิดประโยชน์ ไม่ต้องดูอะไรไกล คุณลิ่งที่เขาจับมาฝึกให้เก็บมะพร้าว กว่าจะฝึกได้ เจ้าของก็เหนื่อย ลิ่งก็เหนื่อย แต่ในที่สุด เมื่อฝึกได้แล้วมีประโยชน์มาก เช่นเดียวกัน ในเมื่อสัตว์เดรัจฉานยังฝึกได้ ประสาอะไรเราเกิดเป็นมนุษย์ ประเสริฐกว่าสัตว์เดรัจฉาน กฎมิกก็เหนือกว่าสัตว์เดรัจฉาน ทำไมจะฝึกไม่ได้ อย่าให้อายสัตว์เดรัจฉานจริงอยู่...ใจของเราเคยแกว่ง เคยรับสิ่งกระทบต่างๆ มาปรุงเป็นอารมณ์หลากหลาย เมื่อจะมาฝึกให้หนึ่ง มันจึงยากเหลือเกิน แต่ทำไปเกิด ในที่สุดจิตจะสงบนิ่งได้จริง



สิบคาถาพาจิตสงบ

หลักธรรมที่จะทำให้จิตสงบ ทำให้จิตนิ่งได้ คือ *กถาวัตถุ ๑๐* (เรื่อง ๑๐ อย่างที่ควรพูด ควรสนทนากัน) เราควรจะพูดคุยกันเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ และนำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อให้จิตนิ่ง หลักธรรม ๑๐ อย่างนี้ คือ

๑. ความมกน้อย

ความมกน้อย ปรารถนาน้อย ดูพระสงฆ์เป็นตัวอย่าง ท่านมีเพียง*อัฐบริวาร* คือ เครื่องใช้ ๘ อย่าง ท่านเป็นผู้มกน้อย ในฐานะที่เราอยากได้ดี อยากทำจิต



ของเราให้ประเสริฐเหมือนพระ เราต้องทำจิตของเราให้หนึ่ง จิตจะนิ่งได้ เราต้องมีความมักน้อย ถ้าเรามีความมักมาก จะเกิดเป็นความโลภ ฉะนั้น เมื่อเราจะกินอาหาร ถึงจะอร่อยหรือไม่อร่อย เราก็กินแต่พอดี ไม่ใช่ว่าอร่อย...เราก็กินเสียฟุงกาง จนไม่ได้ปฏิบัติธรรม ต้องไปนอนเลย อย่างนั้นก็เป็นการโลภหรือมักมาก ซึ่งขัดต่อการปฏิบัติและทำให้จิตไม่นิ่ง ในฐานะที่เราเป็นนักปฏิบัติธรรม อาหารจะอร่อยหรือไม่อร่อย ต้องกินแค่พอให้ร่างกายนี้ทรงอยู่ได้ นั่นคือความมักน้อย กินพอดี แล้วจิตจะนิ่งได้

การบริโภคปัจจัย ๔ อื่นๆ หรือเครื่องใช้ต่างๆ เราก็ใช้แต่พอดี พระสงฆ์ท่านมีเครื่องใช้อยู่ ๘ อย่าง ในฐานะที่เราเป็นฆราวาส เสื้อผ้าต่างๆ เราก็มีแค่พอใช้



อย่าให้มากเกินไป บางคนมีถึง ๒-๓ ตู้อุบาย หยิบชุนั้น
มาได้...ไม่ชอบ เกิดโทสะ เปลี่ยนหยิบตัวใหม่มาได้
ตัวนี้ก็...ไม่ชอบ เกิดโทสะครั้งที่สอง เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา
แต่งตัววันหนึ่ง ๆ เกิดโทสะหลายครั้ง เพราะไม่มกน้อย
จะอยู่ จะกิน จะนอน จะอะไรต่างๆ ขอให้มกน้อย
เรื่องการนอนก็แค่นี้เดียว ไม่จำเป็นต้องมีเครื่องเคียง
หมอนข้าง หรืออะไรให้มากมาย ก็เสสมันจะเข้ารกบกวาน
จิตจะไม่สงบ

ดังนั้นหากประสงค์จะให้จิตสงบ เราต้องพูดคุย
กันในเรื่องความมกน้อย คือบริโภคใช้สอยเท่าที่จำเป็น
กับชีวิต ไม่จำเป็นต้องบริโภคใช้สอยให้เกินพอกับการ
คงอยู่ของชีวิต ไม่จำเป็นต้องบริโภคอาหารที่มีราคา
แพงเกินความเป็นจริง ไม่จำเป็นต้องใช้สอยสินค้า เช่น



รองเท้า กระเป๋าถือ เสื้อผ้าที่มีชื่อเสียง และมีราคาแพง
(brand name)

๒. ความสันโดษ

คนทั่วไปมักเข้าใจผิด คิดว่า “สันโดษ” คือ ไม่
ต้องทำอะไรเลย บางคนชอบพูดว่า ถ้าสันโดษแล้วไม่
ต้องทำอะไรเลย โลกก็ไม่เจริญนะสิ นั่นเขาเข้าใจผิด
คำว่า “สันโดษ” คือ พอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น ตนเองมี
ตนเองได้รับ แต่ทำเต็มที่ ผู้บรรยายเป็นคนสันโดษแต่
ทำเต็มที่ ทำมากกว่าคนไม่สันโดษเสียอีก ใน ๑ วัน
มี ๒๔ ชั่วโมง ผู้บรรยายนอนแค่ ๔ ชั่วโมง บวกลบ
นิดหน่อย นอกนั้นฝึกตนตลอด ทำงานมาก แต่พอใจ
ผลที่เกิดขึ้น ได้แค่นี้ พอใจแค่นั้น นี่คือการสันโดษ
ถ้าเรามีความสันโดษ จิตจะสงบ มีความสุข คนที่ไม่



สันโดษ จิตจะว้าวุ่น ได้แค่นี้ไม่พอ คิดว่า “เราอุตส่าห์
ทำเต็มที่แล้ว ทำไมได้แค่นี้?” ไม่รู้จักพอ จิตเป็นทุกข์
เป็นทุกข์แล้วไม่สงบ การประพฤติปฏิบัติธรรมจึงมี
อุปสรรคปัญหา ฉะนั้น เรื่องความสันโดษนี้ต้องนำมา
มาใส่ตัวเรา อย่าลืมว่า ความสันโดษคือความพอใจใน
สิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งที่ตนเองมีและสิ่งที่ตนเองได้รับ
เมื่อทำเต็มที่แล้ว ได้แค่ไหน ก็พอใจแค่นั้น

๓. ความสังัด

ความสังัด คือ ความเงียบ สังัดกาย...สังัดใจ
ความสังัดกาย คือ การที่เราพยายามอยู่ในที่ปราศจาก
สิ่งรบกวน อยู่ในสถานที่สงบเงียบ เช่น ห้องปฏิบัติ
กรรมฐานนี่ก็เป็นที่สงบ ทุกคนไม่ส่งเสียงอะอะวุ่นวาย
ทุกคนเดินจงกรมกันอย่างเรียบร้อย ความสังัดเป็นสิ่งที่



จำเป็นที่จะทำให้จิตสงบได้ พระธุดงค์มักออกป่าไปหา
ที่สงบตามโคนต้นไม้ เราเป็นฆราวาส เป็นนักปฏิบัติ
ธรรม ไม่ใช่พระธุดงค์ ไม่จำเป็นต้องไปออกป่า เพียงแต่
ไม่พูดคุยกัน หรือเข้าห้องพระ หรือหันหน้าเข้ามูมใด
มูมหนึ่งของห้อง ก็ทำให้จิตสงบได้เหมือนกัน

ในการประพฤติปฏิบัติธรรมของผู้บรรยาย
ครั้งแรกที่ไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ อาศัยการ
หันหน้าเข้ามูมห้องไม่พูดคุยกับใครก็ทำให้จิตสงบได้
เพราะฉะนั้น เรื่องความสงบนี้สำคัญมาก

๔. การปลีกตนออกจากหมู่คณะ

บางคนเรียกว่า “ปลีกวิเวก” คือ แยกตัวออก
จากหมู่จากพวก เพราะถ้าเข้าพวกเข้าหมู่แล้ว ก็มัก



คุยเรื่องไร้สาระ คุยเรื่องกิเลสต่างๆ จิตจะว้าวุ่นไปหมด
เคยสังเกตไหมว่า คนที่ชอบเข้าหมู่เข้าพวก แยกจาก
พวกไม่ได้ จิตมักมีความวุ่น จิตมีสติอ่อน อารมณ์
ที่เกิดขึ้นโดยมากจะเป็นอารมณ์ติดลบ ยิ่งในยุค
เศรษฐกิจไม่ดีเช่นนี้ คนที่เข้าพวกเข้าหมู่จะมีอารมณ์
ติดลบแทบทั้งนั้น คนพวกนี้มีอารมณ์มาก เหตุเป็น
เพราะจิตมีพลังสติอ่อน แล้วเลยพาลเจ็บป่วยด้วยโรค
อะไรต่อมิอะไร...อย่างที่เราเห็น นี่เป็นโทษของการไม่
ปลีกตัวออกจากหมู่จากพวก ผู้ที่มุ่งประพฤติปฏิบัติธรรม
ควรปลีกตัวออกจากหมู่จากพวก จะทำให้จิตสงบได้ง่าย
แต่ในทางโลก คนที่ปลีกตัวออกจากหมู่ อาจถูกคนพวก
อื่นตำหนินินทาว่าเป็นคนไม่เอาไหน ในเมื่อเรายังอยู่
ในสังคม จะมีวิธีปลีกตัวออกได้อย่างไร



ผู้บรรยายเองก็ปลีกตัวออกจากหมู่คณะ ไม่ได้
ปลีกตัวไปถาวร แล้ไปชั่วคราว ปรกติจะอยู่ในห้องทำงาน
เงียบๆ เมื่ออยู่ในความเงียบได้ สติปัญญาอันสุขุม
รอบคอบจะเกิดขึ้น ฉะนั้น เราปลีกตัวออกจากหมู่
จากพวกเพื่อไปเพิ่มกำลังสติ กำลังสมาธิ และกำลัง
ปัญญา จิตของเราจะมีกำลังมาก หรือคือมีพลังมาก เรา
ก็ใช้พลังสติ พลังสมาธิ พลังปัญญาของเรา ไปช่วยคนอื่น
ได้มาก การปลีกตัวออกจากหมู่จากพวก จึงทำให้จิตของ
เรามีกำลัง ทำให้จิตของเรานิ่ง ฉะนั้น ถ้าอยากประพฤติ
ปฏิบัติธรรมให้ได้มรรคผลก้าวหน้า ต้องพยายาม
ปลีกตัวไปหาที่สงบที่สงัด เมื่อถึงเวลาอันสมควรจึง
กลับเข้าหมู่เข้าพวกใหม่





ที่บ้าน ให้จัดสักห้องหนึ่งเป็นห้องพระ แต่
ก่อนอื่น... ต้องไม่ลืมว่า หน้าทีของตัวเองที่บ้านต้องทำ
ให้สมบูรณ์แบบ เป็นภรรยา... ก็ทำหน้าที่ภรรยาให้
สมบูรณ์แบบ เป็นสามี... ก็ทำหน้าที่สามีให้สมบูรณ์แบบ
เป็นนักเรียน... ก็ทำหน้าที่ของนักเรียนให้สมบูรณ์แบบ
เมื่อหน้าที่ทางสังคมโลกเรียบร้อยบริบูรณ์ ไม่บกพร่อง
แล้ว ใน ๒๔ ชั่วโมง เวลาที่นอนนอนเป็นเวลาของเรา
เราสามารถปลุกตัวออกจากหมูกจากพวก ไปหาที่สงบ
ที่สงบ จะเข้าห้องพระก็ได้ หรือยิ่งมาฝึกกรรมฐาน
อย่างนี้ก็เป็นโอกาสที่ดี

ผู้บรรยายนอนสงบเงียบ ใครเห็นไม่รู้จะทำอะไร
ที่แท้คือไม่ได้นอนเปล่า แต่ใช้สติปัญญาพิจารณาข้อ
ธรรมะ สติปัญญาที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ฉะนั้น การปลุกตัว



ออกจากหมู่จากพวก จะทำให้จิตมีพลังมาก ออกไป
ช่วยคนได้กว้างไกล สิ่งนี้ผู้บรรยายพิสูจน์แล้ว เป็น
เช่นนั้นจริง คนที่อยู่รวมหมู่รวมพวกจะมีพลังสติอ่อน
จึงไม่สามารถเอาไปช่วยใครได้

๕. ความเพียร

เร่งความเพียรให้มากจะได้ดี ความเพียรเป็น
สิ่งสำคัญ หลักธรรมที่เกี่ยวกับความเพียรมีมาก เช่น
ในอิทธิบาท ๔ ก็มีความเพียร (คือ ข้อ ๒ วิริยะ),
ในพละ ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญานั้น
“วิริยะ” ก็คือ ความเพียร, ในสัมมัปปธาน ๔

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

๑. เพียรไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นในใจ

๒. เพียรละอกุศลที่เกิดแล้วให้หมดไป



๓. เพียรสร้างกุศลหรือความดีให้เกิดขึ้นในจิตใจ

๔. เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

ดังนั้น ถ้าอยากก้าวหน้าในมรรคผลแห่งการ
ประพฤติปฏิบัติธรรม ต้องเจริญความเพียรให้มาก
ความเพียรเป็นบารมีชนิดหนึ่ง เรียกว่า *วิริยะบารมี*
ดังนั้น จึงเป็นหลักธรรมที่นักปฏิบัติธรรมทิ้งไม่ได้เลย
ต้องเร่งความเพียรให้สุดความสามารถของเรา เพราะ
ความเพียรนำไปสู่ความสำเร็จ

๖. ศีล

เราควรจะพูดคุยและปฏิบัติกันในเรื่องศีล ศีล
เป็นเหมือนเกราะป้องกันจิตไม่ให้หวั่นไหว *สีเลนะ*
สุคะติง ยันติ ถ้าเรามีศีล *เราย่อมเข้าถึงสุดติได้,*



สี่เลนนะ นิพพุตึง ยันติ จะไปนิพพานได้ ต้องมีศีลเป็น
พื้นฐาน ในการประพฤติปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา
กรรมฐานนั้น ศีลสำคัญมาก อย่างน้อยต้องรักษาศีล ๕
ให้คงอยู่ในจิตใจให้ได้

การจะเกิดเป็นมนุษย์ได้ ต้องมีศีล ๕ บริบูรณ์
เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ลองถามตัวเองว่า ศีล ๕ ข้อ
ยังมีอยู่ครบไหม ? ถ้าศีลไม่ครบ โอกาสจะกลับมาเกิด
เป็นมนุษย์หลังจากทั้งชั้นนี้ คงไม่มีแล้ว ต้องลงไปเกิด
เป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิ มองไปรอบๆ ในสังคม มนุษย์
ที่มีศีลครบ ๕ ข้อจริงๆ มีน้อย คนที่มีศีลไม่ครบ...
เมื่อสร้างเหตุไม่ดีไว้แล้ว เขาจะไปไหน เราอยู่ที่ไปของ
คนเหล่านี้ได้ทันที นี่เป็นเรื่องธรรมดาที่เราเห็นชัด
ดังนั้นถ้าศีลไม่ครบ ย่อมไม่มีสิทธิ์กลับมาเกิดเป็น



มนุษย์อีก ในครั้งพุทธกาล พระพุทธโคดมจึงตรัสสอน
สัตว์ (รูปนาม) ที่มีศัลลุมใจ ซึ่งได้แก่ มนุษย์ เทวดาและ
พรหมเท่านั้น ที่มีโอกาสนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

๗. สมาธิ

เมื่อเรามาชวนขวยฝึกสมาธิกันเช่นนี้ ทุกคน
ก็คงเคยมีประสบการณ์ฝึกสมาธิกันมาบ้างแล้ว พอ
เกิดแล้วจิตนิ่ง (ตั้งมั่น) ประเดี๋ยวประด๋าว สมาธิแบบนี้
มีประโยชน์สำหรับใช้เรียนหนังสือ ใช้ทำงานได้ดี ผู้
บรรยายไปเรียนถึงปริญญาเอก ได้อาศัยสมาธิช่วยใน
การเรียน ตอนอยู่อังกฤษได้ฝึกสมาธิตลอด ๔ ปี ฝึกจน
ถึงขั้นที่ลืมตาอยู่แล้วเห็น *อุกคหนิมิต* (นิมิตติดตา)
เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ สมาธิทำให้สุขภาพดี ร่างกาย
แข็งแรงมีพลังมาก ฉะนั้น ฝึกไว้เถิด จะดีเอง



ขณิกสมาธิทำให้เรียนสำเร็จได้ง่าย พอสูงขึ้นไป
เป็นอุปจารสมาธิ เอามาใช้ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน เช่น ที่
หลวงพ่อสอนไว้ว่า พอได้อุปจารสมาธิให้นำมากำหนด
รูป-นาม ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ได้วิปัสสนา
ญาณ ผัสสะใดที่เข้ามาในข่ายของอุปจารสมาธิ ให้ใช้จิต
พิจารณาว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา เมื่อผัสสะดับ ปัญญาเห็นแจ้งก็เกิด ทุกผัสสะที่
เข้ามาในข่ายของอุปจารสมาธิ ต้องพิจารณาไตรลักษณ์
เมื่อผัสสะเข้าสู่อนัตตาจริง ไม่กลับมาเกิดอีก ปัญญา
เห็นแจ้งจะเกิดขึ้น ทีละหนึ่ง ทีละหนึ่ง ปัญญาเห็นแจ้ง
เกิดขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อผัสสะดับ



นี่คือประโยชน์ของสมาธิ ฝึกแล้วเอาไปใช้ประโยชน์ตรงนั้น เมื่อฝึกจิตถึงระดับอัปนาสมาธิ ก็เริ่มเกิด ฌาน จิตเริ่มเป็นเอกัคคตา คือ จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว พอเข้าอัปนาสมาธิ จะเข้าสู่ฌาน

- ❖ รูปฌานที่ ๑ - อารมณ์ที่เป็นองค์ประกอบของ ฌาน ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา (เมื่อฝึกไปแล้ว จะรู้เองว่า ทั้ง ๕ อย่างมีอยู่ในใจเราแล้ว)
- ❖ รูปฌานที่ ๒ - อารมณ์ที่เป็นองค์ประกอบของ ฌาน ได้แก่ ปีติ สุข เอกัคคตา
- ❖ รูปฌานที่ ๓ - อารมณ์ที่เป็นองค์ประกอบของ ฌาน ได้แก่ สุข เอกัคคตา
- ❖ รูปฌานที่ ๔ - อารมณ์ที่เป็นองค์ประกอบของ ฌาน ได้แก่ อุเบกขา เอกัคคตา



หลังจากนั้น ใช้ปัญญาพิจารณา*อรุปรมาณ*
อีก ๔ ตัว ลึกลงไปตามลำดับ คือ

- ❖ อรุปรมาณที่ ๑ - ฌานกำหนดอากาษ คือ
ช่องว่าง ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ เป็นอารมณ์
 - ❖ อรุปรมาณที่ ๒ - ฌานกำหนดวิญญูณไม่มีที่
สิ้นสุดเป็นอารมณ์
 - ❖ อรุปรมาณที่ ๓ - ฌานกำหนดความไม่มีอะไรเลย
เป็นอารมณ์
 - ❖ อรุปรมาณที่ ๔ - ฌานกำหนดสภาพมีสัตถุญญาก็
ไม่ใช่ ไม่มีสัตถุญญาก็ไม่ใช่ เป็นอารมณ์
- รุปรมาณ ๔ กับ อรุปรมาณ ๔ รวมเรียกว่า *สมาบัติ ๘*





เมื่อเราฝึกไปๆ มากเข้าๆ มั่นคิดตรงไหนรู้ใหม่
เมื่อเราฝึกไปๆ จนจิตมีกำลังมาก จะเกิดอภิญา ๕
ตัวด้วยอำนาจของสมถภาวนา คือ ปัญญาสูงสุดที่เป็น
โลกียญาณ ซึ่งใช้

- แสดงฤทธิ์ได้ (อิทธิวิธี)
- หุทิพย์ (ทิพโสต)
- รู้ใจคนอื่น (เจโตปริยญาณ)
- ระลึกชาติได้ (ปุพเพนิวาสานุสติญาณ)
- ดาทิพย์ (ทิพจักขุ หรือ จุศุปปตญาณ)

ญาณเหล่านี้เป็นโลกียญาณ คือ ยังเป็นระดับ
ปุถุชน ไม่ใช่ระดับอริยบุคคล ปุถุชนฝึกได้ไม่ยาก ทุกคน
มีสิทธิ์ทำได้ มีร่างกายเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกสติ
เหมือนกันหมด เพียงแต่ตั้งหลักให้ถูก ทำตามอย่างเดียว
โดยไม่สงสัย เดี่ยวเข้าถึงได้เอง



ครูบาอาจารย์สอนอย่างไร อย่าไปดังเลงส้าย
ทำตามอย่างเดียว ไม่ต้องสงสัย เมื่อใดก็ตามที่ปัญญา
เกิดขึ้นกับดวงจิต เอาปัญญานั้นมาพิจารณาคว้า สิ่ง
ที่ครูบาอาจารย์ได้บอกได้พูดไว้ เป็นจริงไหม คนส่วนใหญ่
โดยเฉพาะคนที่เรียนมาสูง มักจะปฏิบัติธรรมยาก
คนที่เรียนปริยัติธรรมมาก่อนมักจะปฏิบัติธรรมได้ยาก
เพราะเกิดวิจิกิจฉา (ความสงสัย) เหตุที่สงสัยเพราะใน
สมองตัวเองมีบันทึกความจำพวกนั้นอยู่ ไม่ถอดออก
ก่อน คนที่ปฏิบัติธรรมแล้วได้มรรคผลช้า สาเหตุหนึ่ง
อาจเป็นเพราะขี้สงสัย “จะเป็นอย่างนั้นไหม ” “จะเป็น
อย่างนี้ไหม ” “ในหนังสือบอกอย่างนั้นนี่” พวกนี้ไป
ไม่รอด ดังนั้น ถ้าใครอยากประพุดิปฏิบัติธรรมได้
ผลเร็ว ครูบาอาจารย์สอนอย่างไร ขอให้เชื่อและ
ทำตาม อย่าได้สงสัย สมมติเป็นเรื่องที่ต้องปฏิบัติ



จึงจะรู้ได้ด้วยตนเอง ฝึกไปเถิด จะได้ดี เมื่อใดที่
วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาตัวนั้นจะเป็นเครื่อง
พิสูจน์ว่า สิ่งที่ครูบาอาจารย์พูดบอกไว้ ถูกหรือผิด

๘. ปัญญา

ปัญญาที่จัดเป็นวิปัสสนาญาณจะเกิดตอนที่จิต
ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ เมื่อผัสสะเข้ากระทบจิตให้
ใช้ปัญญาในดวงจิตพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
พิจารณาแล้ว ปัญญาญาณซึ่งเป็นปัญญาเห็นแจ้ง
จะเกิดขึ้น ผู้บรรยายได้ทำเช่นนี้ ปัจจุบันนี้ก็ยังทำอยู่
อย่างต่อเนื่อง เมื่อเห็นแจ้งในเรื่องใดแล้ว เห็นอนัตตา
ดับไปแล้ว ก็ไม่ไปยึดถือสิ่งที่ถูกเห็นไว้ ไร้อารมณ์จะ
ไปยึดไปจับ ถ้าเราจับเรายึดไว้ว่าเป็นของเรา ก็สูญเปล่า
ยึดอะไรไม่ได้ เพราะมันล้วนเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน



จึงเกิดเป็นอุเบกขา ปล่อยวางผัสสะทีละหนึ่ง ๆ จิต
เป็นอิสระขึ้น ๆ นี้คือแนวทางของพระพุทธศาสนา ถ้า
ประพฤติปฏิบัติธรรมไปแล้ว ยิ่งไปยึดไปติด แสดงว่า
เดินผิดทาง ถ้าปฏิบัติถูกต้องทาง จิตจะเป็นอิสระมากขึ้น ๆ
เบามากขึ้น สบายมากขึ้น ปล่อยวางมากขึ้น จิตจะมี
ความสุขมากขึ้น พระพุทธเจ้าทรงสอนอย่างนี้ทรงสอน
ให้ประพฤติปฏิบัติสิ่งที้นำไปสู่ความสุข ความเป็นอิสระ
ของจิต ไม่ยึดไม่ติดในสิ่งต่าง ๆ

๔. ความหลุดพ้น

เราควรพุดคุยและปฏิบัติกันเรื่องความหลุดพ้น
คนส่วนใหญ่ติดอยู่ในบ่วงของกิเลส ๓ ตัวใหญ่ คือ
พอจิตสัมผัสอะไรแล้วชอบใจ ก็เกิดเป็น*ราคะ*, ถ้า
ไม่ชอบใจ ก็เกิดเป็น*โทสะ* มันเข้ามายึดพื้นที่ในจิตใจ



ของปुरुชนทั่วไป ความไม่รู้เท่าทันโรคและโทษ ก็คือ
โมหะ กิเลสใหญ่ทั้ง ๓ ตัวนี้เปรียบเหมือนไฟ เเผาใจ
ของเราให้เร่าร้อน แล้วลามมาเผากายของเราได้ เช่น
นักธุรกิจจึงตัวตาย นั่นเพราะไฟโลภะโหมเข้า โทสะเกิด
เขาจึงไปยึด ไปจับในสิ่งที่เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน จึง
ผิดหวัง ทุกวันนี้...คนเป็นทุกข์ หงุดหงิด ไม่สบายใจ
เป็นโรคจิตโรคประสาทกันมาก เป็นเพราะไปยึดไปติด
ในสิ่งที่ไม่มีความเป็นอนัตตา บางคนเล่นหุ้น พอ
หุ้นตกจิตก็ตกตามไปด้วย หลักธรรมของพระพุทธเจ้า
เรื่องความหลุดพ้นสอนว่า เราต้องหลบหลีกกิเลส ๓ ตัวนี้
ให้ได้ อย่างนำจิตเข้าไปผูกติดเป็นทาส



เรื่องของ *ราคะ* จะขอยกตัวอย่างในครั้งพุทธกาล เกี่ยวกับน้องสาวของเจ้าชายสิทธัตถะ เจ้าชายสิทธัตถะ มีน้องร่วมบิดา ๒ พระองค์ คือ เจ้าชายนันทะและ เจ้าหญิงนันทา ซึ่งเป็นน้องชายและน้องสาวที่เกิดจาก พระนางมหาปชาบดีโคตมี เมื่อพระองค์ตรัสรู้เป็น พระพุทธเจ้าแล้ว ได้เสด็จกลับไปโปรดพระญาติที่เมือง กบิลพัสดุ์ เจ้าชายนันทะมาบวช ได้สำเร็จเป็นพระ อรหันต์ พระนางมหาปชาบดีโคตมีออกบวชหลังจาก พระเจ้าสุทโธทนะสิ้นพระชนม์ เหลือแต่ลูกสาวที่ยัง ไม่ได้ออกบวช พระนางโคตมีถามว่า “นันทาเอ๊ย เจ้า ชายสิทธัตถะก็บวชแล้ว เจ้าชายนันทะพี่ชายเจ้าก็บวช แล้วแม่ก็บวชแล้ว ลูกจะอยู่คนเดียวได้อย่างไร” ในที่สุด เจ้าหญิงนันทาออกบวชตาม ได้ชื่อว่า พระสุนทรินันทา เพราะรูปงามมาก ทรงมีรากจริตมาก เมื่อเป็นภิกษุณี



แล้วทรงพิจารณาว่า นอกจากพระนางยโสธราพิมพาแล้ว
ไม่มีใครงามเท่าท่าน เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรมก็ไม่สนใจ
ไม่ตั้งใจ เพราะยังมีราคะจริต ติดในรูปร่างที่สวยงาม
ของตัวอยู่

ในที่สุด วันหนึ่งที่วัดเชตวัน พระพุทธเจ้าประทับ
นั่งบนพระอาสนะ ภิกษุณีเข้าฟังธรรม พระพุทธเจ้า
ทรงเนรมิตนางฟ้าองค์หนึ่งอายุ ๑๖ ปี ยืนถวายงานพัด
อยู่ข้างๆ เมื่อพระสุนทรินันทาเห็นนางฟ้าก็ชื่นชม
ความงามเพราะตรงกับจริตของตัวเอง เกิดราคะจริต
พระพุทธเจ้าท่านมี*เจโตปริยญาณ* หยั่งรู้วาระจิตของ
พระสุนทรินันทา จึงเนรมิตให้นางฟ้ามีอายุมากขึ้น เพิ่มขึ้น
จนเป็นวัยกลางคน ล่วงถึงวัยชรา หลังโกง ผมหงอก
ฟันหลุด ผิวหนังเหี่ยวย่น ทรงกายไม่ไหว ล้มลง



ปัสสาวะ อุจจาระราด นอนคลุกสิ่งปฏิกูลอยู่จนสิ้นลม
จิ้นอืด มีหนองหนองไหลออกทางจมูกและปากส่งกลิ่น
เน่าเหม็น

พระสุนทรินันทาเห็นโดยตลอด คิดได้ว่า
“ขนาดคนนี้งามกว่าเรา ยังเป็นไปเช่นนี้ได้”

ใจจึงพิจารณาปล่อยวาง พระพุทธเจ้าอ่านใจรู้
เช่นนั้นจึงตรัสว่า

“ร่างกายนี้เป็นของไม่สะอาด มีสิ่งสกปรกไหล
เข้า-ไหลออกตลอดเวลา ซึ่งคนเหล่าพากันปรารถนานัก
ร่างกายของหญิงนี้เป็นฉันทใด นันทา จงดูเถิด เธอไม่ต่าง
ไปจากหญิงคนนี้ ในที่สุด เธอต้องเป็นเหมือนหญิงผู้
ฉันทนั้น จงมองดูธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ให้เห็น
เป็นของว่างเปล่า นันทา เธออย่ากลับมาสู่โลกนี้อีกเลย”



ผู้บรรยายซึ่งมาก เพราะเคยหลงติดโลกนี้ ต่อ
ไปนี้ไม่มาอีกแล้ว พระพุทธเจ้าสอนพระสุนทรินันทา
“เธออย่ากลับมาสู่โลกนี้อีกเลย” พระสุนทรินันทา
พิจารณาตาม นั่นคือวิปัสสนาญาณ ทำให้สำเร็จโสดา
ปัตติผล เป็นพระโสดาบัน พระพุทธเจ้าทรงสอนต่อ
ทันที ไม่ยอมให้จิตว่าง พระองค์ได้ตรัสว่า

“เมืองคือร่างกาย ประกอบด้วยโครงกระดูก
ฉาบทาด้วยเลือดและเนื้อ นี่เป็นที่รวมลงของความแก่
ความตาย ความถือตัว และความลบลู่”

พระสุนทรินันทาฟังถึงตรงนี้ พิจารณาแล้วสำเร็จ
เป็นพระอรหันต์ทันที พระพุทธเจ้าท่านแก้ราคจริต
ด้วยสุกกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ใครมีราคจริตแล้ว



ปฏิบัติธรรมยาก ให้พิจารณาสุภกรรมฐาน ใครชอบ
 ของสวย ๆ งาม ๆ ลองดูดอกไม้ เช่น ดอกกุหลาบ ปลูกไว้
 ไม่นานก็ร่วงโรย ดูดอกบัวในสระก็ได้ มันหอมมันคล้า
 ไปในที่สุด พิจารณาด้วยการโยนิโสมนสิการ ใช้ปัญญา
 วิปัสสนาที่เกิดขึ้นกับจิต ในที่สุดจะสามารถหลุดพ้น
 จากวิภวสัญญาอย่างพระสุนทรนันทาได้ รากจริตต้อง
 แก่ด้วยวิธีนี้





ราคะจริตเกิดขึ้นได้อย่างไร ?

เกิดจากได้เห็นสิ่งสวยงาม แล้วไม่โยนิโสมนสิการ คือ ไม่พิจารณาให้ถ่องแท้ในสิ่งสวยงามนั้นเกิดสังขาร คือ การปรุงแต่งของจิต ราคะจริตจะถูกสั่งสมขึ้นในดวงจิต กลายเป็นสันดานรักสวยรักงาม โทษไม่มากแต่ทำให้ เวียนว่ายตายเกิดยาวนาน เพราะราคะจริตแก้ยาก และทำให้ การประพฤติปฏิบัติธรรมก้าวหน้ายาก เพราะฉะนั้น ถ้า มีราคะจริตต้องพิจารณาสุภกรรมฐานเมื่อ ๒ วันก่อน มีข่าวออกโทรทัศน์ ผู้หญิงแต่งตัวสวยงาม ใส่เครื่องประดับเต็มตัว โดนฆ่ายัดถัง นั่นเหตุเพราะราคะจริต (ความรักสวยรักงาม) ของเขา นำทุกข์นำโทษมาให้



เช่นเดียวกัน โทสะ คือไฟเผาใจให้เราร้อน
กรุงกบิลพัสดุ์ล่มสลาย เพราะโทสะของกษัตริย์กรุง
สาวัตถีล่มไปตั้งแต่สมัยพุทธกาล จนปัจจุบันนี้ยังไม่ฟื้น
ผู้บรรยายไปครุมาแล้ว เห็นแล้วน่าสงสาร มิฉชาติภูจิและ
โทสะของคน เผาบ้านเผาเมืองเรียบไปเลย นั้น ๒ พัน
กว่าปีมาแล้ว เหตุที่เกิดโทสะเพราะขาดโยนิโสมนสิการ
เมื่อมีสิ่งขัดใจ แล้วไม่โยนิโสมนสิการ โทสะจะเกิดทันที
ความขัดใจอาจเกิดจากสิ่งของเป็นเหตุ หรือมีคนทำให้
ขัดใจ เช่น สั่งให้ลูกทำนั่นทำนี่ แล้วลูกไม่ทำ หรือทำช้า
ไม่ทันใจ รู้สึกขัดใจ เกิดโทสะ เป็นไฟเผาใคร เผาเราเอง
ไม่ได้เผาลูก เมื่อมีอะไรขัดใจ ให้โยนิโสมนสิการ แล้ว
โทสะจะไม่เกิด แต่ถ้าเกิดแล้ว จะทำอย่างไร



หลุดพ้นจากโทสะได้อย่างไร

เจริญเมตตาให้มาก ทำได้ด้วยการให้อภัย “ช่างมันเถอะ” เราเกิดมาเจอกันชั่วประเดี๋ยวประด๋าว ให้คนอื่น หุงข้าว ข้าวไหม้ติดกันหม้อ เกิดโทสะ เพราะเขาหุง เรา ไม่ได้หุง ถ้าเราหุงไหม้...ไม่เป็นไร นี่เพราะ*สักกายทิฏฐิ* (ความเห็นที่เป็นเหตุให้ถือตัวตน) เราเกิดโทสะเพราะคนอื่นทำให้ขัดใจ ต้องพิจารณา*โยนิโสมนสิการ*ว่า ถ้าเขาฉลาด เก่ง ดีพร้อม เขาไม่มาเป็นคนรับใช้เราหรอก เมื่อโทสะเกิดแล้วต้องให้อภัย แต่ถ้ายังไม่เกิดหากมีเหตุขัดใจ ต้องโยนิโสมนสิการ เช่นนี้เราจึงจะสามารถหลุดพ้นจากโทสะได้



ผู้บรรยายได้พิสูจน์แล้ว และทำได้จริง ลูกศิษย์คนหนึ่งมีโทสะมาก มาปรึกษาว่า “อาจารย์คะ หนูมีโทสะมาก รู้ว่าไม่ดี ทำอย่างไรจึงจะแก้ได้คะ” ผู้บรรยายคิดอยู่ ๓ วันว่าจะสอนเขาอย่างไรดี เพราะแต่ละคนมีจริตไม่เหมือนกัน ต้องรู้วาระจิตของเขา จึงจะสอนได้เหมาะสม ในที่สุดได้บอกเขาว่า “เธอคอยดูครูก็แล้วกัน เธอจะต้องทำโปรเจกต์ (project) อยู่กับครู ๑ ปี ถ้าวันไหนครูพูดไม่ดี หรือเกิดโทสะ ให้ออกกันทันที” แกคอยจ้องจับผิดอยู่นาน ๑ ปี ไม่เกิดโทสะ แกก็เลยเลิกมีโทสะไปด้วย ต้องแก้ด้วยวิธีนี้ ตอนนี้อยู่ลูกศิษย์คนนี้ไปเรียนต่อปริญญาเอกอยู่ที่อเมริกาแล้ว





โมหะ...ต้องแก้ด้วยการเจริญปัญญา

โมหะ คือ ความหลง เกิดเพราะขาดโยนิโสมนสิการ เช่น ฟังเสียงโฆษณาแล้วไม่โยนิโสมนสิการ มะพร้าวออก ๒ ยอด แล้วมีคนไปขอหอย นั่นคือตัวอย่างของคนหลง เมื่อเราสร้างเหตุแห่งความหลง ตายแล้วไปเกิดที่ไหน ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เพราะความหลงเป็นเหตุ นำสงสารคนไทย อยู่ในเมืองพุทธแท้ ๆ แต่คูเอเถอะว่า เมื่อไรเศรษฐกิจไม่ดี พยากรณ์ชีวิตในหนังสือพิมพ์จะเป็นที่นิยม นั่นคือความหลงของคนทั้งนั้น ในที่สุดเมื่อถึงขั้นนี้แล้ว ต้องลงอบายไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน ฉะนั้น ถ้าไม่ยอมมีความหลงต้องเจริญปัญญา



อย่างที่ท่านทั้งหลายมาในที่นี้...ถูกต้องแล้ว เรา
มาเจริญปัญญาเห็นถูก เมื่อมีปัญญา ใครจะชักนำเรา
ไม่ได้ ใครจะพูดอะไร ก็ฟังหูไว้หู เพราะเราไม่ได้อยู่
กับเขาตลอดเวลา จะไปรู้จักเขาได้อย่างไร ครั้งหนึ่งที่
กรุงสาวัตถี พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ทดสอบพระพุทธเจ้า
ตอนนั้นท่านยังไม่เชื่อถือในพระพุทธองค์ ขณะที่เข้าไป
เฝ้าพระพุทธเจ้า ได้ทอดพระเนตรเห็นนักบวชนิกาย
ต่าง ๆ เดินผ่านไปไกล ๆ ก็ตรัสขออนุญาตพระพุทธเจ้า
กราบนักบวชพวกนั้น แล้วจึงตรัสกับพระพุทธเจ้าว่า

“ในกลุ่มนักบวชพวกนั้น น่าจะมีสักท่านหนึ่งที่
เป็นพระอรหันต์ ได้กราบก็เป็นบุญของข้าพเจ้า”

พระพุทธองค์ตรัสว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลยัง
เป็นผู้วิโรคคามอยู่ จึงยากที่จะรู้ว่าคนพวกนี้บรรล
อรหันต์หรือไม่ จากนั้นทรงตรัสว่า



“ศีล... ฟังรู้ได้ด้วยการอยู่ร่วมกัน
ความสะอาด... ฟังรู้ได้ด้วยการงาน
กำลังใจ... ฟังรู้ได้ในคราวมีอันตราย
ปัญญา... ฟังรู้ได้ด้วยการสนทนา
เหล่านี้จะฟังรู้ได้ด้วยการใช้เวลานาน ไม่ใช่ด้วย
เวลาเพียงเล็กน้อย

ผู้สนใจจึงจะรู้ได้ ผู้ไม่สนใจก็ไม่รู้
ผู้มีปัญญาจึงจะรู้ได้ ผู้มีปัญญาทรมาก็ไม่รู้”

พระพุทธองค์สอนไม่ให้หลง เพราะท่านมีปัญญา
เห็นถูกในที่สุด... พระเจ้าปเสนทิจึงยอมรับนับถือ
พระพุทธเจ้าตั้งแต่นั้นมา

เช่นเดียวกัน การที่พวกเรามาฝึกวิปัสสนา
กรรมฐานนี้ ความหลงก็น่าจะลดน้อยลงไปๆ ถ้าฝึก



กรรมฐานแล้วยังหลงคูหมอ หลงเชื่อเจ้าไข้ววยอยุ่
ก็นับว่าเสี่ยอาจารย์เลยทีเดียว เพราะปัญญาเห็นถูก
ไม่เกิด ความหลงเกิดแทน

๑๐. ความรู้ความเห็นว่าหลุดพ้น

เป็นเรื่องลำดับสุดท้ายใน ๑๐ เรื่องที่เราควร
พูดถึงและควรประพฤติปฏิบัติ บางคนอ่านอภิธรรม
พบคำว่า ศรัทธาวิมุตติ หลุดพ้นด้วยศรัทธา พวกนี้เวลา
จะตายก็กอดพระพุทธรูปไว้ ด้วยคิดว่าตายแล้วจะได้ไป
อยู่กับพระพุทธเจ้า นี่เพราะเขาเข้าใจว่าสามารถหลุดพ้น
ด้วยศรัทธาได้ ทั้งที่ตัวเองยังมีความโลภ โกรธ หลง
จะปรารถนาไปให้ถึงนิพพาน จะไปอยู่กับพระพุทธเจ้า
ได้อย่างไร การที่จะไปนิพพานหรือไปอยู่กับพระพุทธเจ้า
ต้องเข้าใจคำว่า *ศรัทธาวิมุตติ* อย่างถ่องแท้



ศรัทธาวิมุตติ

ในครั้งพุทธกาล มีภิกษุชาวแคว้นโกศล ชื่อ “วักกलि” วักกलिเป็นพระหนุ่มที่ชอบตามดูพระพุทธเจ้า ชื่นชมพระลักษณะของมหาบุรุษ พระพุทธองค์เสด็จไปที่ไหน ก็ตามไปเฝ้าดู เกิดสังขาร (การปรุงแต่งของจิต) เกิดปิติ เกิดปราโมทย์ ไม่เป็นอันประพฤติปฏิบัติธรรม จนในที่สุดวันหนึ่ง ขณะที่พระวักกलिตามเสด็จพระพุทธเจ้ามาอยู่ที่แคว้นมคธ พระพุทธเจ้าเห็นว่าพระวักกलिจะทำให้พระองค์เสียหาย (ท่านทั้งหลายระวังอย่าไปคิดไม่ดี พระวักกलिท่านเป็นพระอรหันต์แล้วเดี๋ยวจะเป็นบาปติดตัวเรา) จึงตรัสว่า “วักกलि ไปให้พ้นเรา” ขณะนั้นอยู่ที่เขาชิลมกุฎ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสเท่านั้นพระวักกลิน้อยใจเสียใจ คิดจะไปกระโดดเขาตาย แต่พระพุทธเจ้าทรงรู้วาระจิตของพระวักกलि จึงตามไป



เรียกชื่อ “วักกलि” ด้วยเสียงอ่อนโยน

พระวักกलिได้ยิน ใจมาเป็นกอง พระพุทธเจ้า
ท่านตรัสสอนว่า

“ภิกษุ ผู้มีความยินดีปราโมทย์ หากดับสังขารการ
ปรุ้งแต่งของจิตเสียได้ ก็สามารถพบหนทางสว่างได้”

พระวักกलिได้ฟัง เกิดกำลังใจปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน จนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ นี่คือคุณของ
วิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเราเห็นของสวยงาม จิตใจปรุ้งแต่ง
ก็ต้องพิจารณาว่า ของพวกนี้ต้องเปลี่ยนแปลงดับสลาย
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สังขารคือการปรุ้งแต่ง
ของจิต เมื่อจิตรับสิ่งกระทบ ก็ปรุ้งอารมณ์ไปเรื่อย ๆ
ดูให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดวิปัสสนาญาณในที่สุด



จิตหลุดจากกิเลสเข้าเป็นพระอรหันต์ ในตอนหลัง
พระพุทธเจ้าได้ทรงแต่งตั้งพระวัคกลีเป็นเอตทัคคะ
(เป็นเลิศ) ในด้านการหลุดพ้นด้วยศรัทธา ที่เรียกว่า
ศรัทธาวิมุตติ

แต่คนทั่วไปกลับตีความว่า ศรัทธาวิมุตติ หลุดพ้น
ด้วยศรัทธา คือ ไม่ต้องทำอะไรอื่น เพียงแค่มีสรัทธา
ในพระพุทธเจ้าแล้วเป็นพอ เดียวก็เข้านิพพานได้ ไม่ใช่
อย่างนั้น จะหลุดพ้นได้ต้องใช้วิปัสสนาญาณ เป็น
เครื่องกำจัดกิเลส จึงจะหนีวิภวสัญญาได้

เช่นเดียวกัน คำว่า เจโตวิมุตติ ความหลุดพ้น
ด้วยพลังสมาธิ ถ้าหลุดพ้นด้วยพลังของสมาธิล้วนๆ
ได้จริงแล้ว ในมรรคมืองค์ ๘ ทำไมท่านต้องกล่าวถึง



สัมมาทิฏฐิ คือ ปัญญาเห็นถูกต้อง และ**สัมมาสมาธิ** คือ สมาธิที่ถูกต้อง ทำไมท่านไม่ระบุว่า หลุดพ้นได้ด้วยสมาธิฝ่ายเดียว ไม่ต้องมีสัมมาทิฏฐิ

ไตรสิกขา ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าหลุดพ้นด้วยกำลังสมาธิได้ ทำไมต้องมีปัญญา มาฝึกสมาธิอย่างเดียว ก็น่าจะหลุดพ้นได้ อย่างที่เรียกว่า **เจโตวิมุตติ** คือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจของสมาธิ ความจริงก็คือ หลุดพ้นไม่ได้ แม้แต่อาจารย์ ๒ ท่านของเจ้าชายสิทธัตถะ คือ อุทกดาบส กับ อาฬารดาบส ก็ไม่อาจหลุดพ้นได้ ทั้งสองท่านฝึกสมาธิจนแก่แล้วกล้า ในที่สุดไปเกิดเป็นอรุปรพรม ๒ ชั้นสุดท้าย จึงไม่ได้เข้านิพพาน



แต่เมื่อใดที่เราสามารถเจริญเจโตวิมุตติ แล้วตามด้วยปัญญาวิมุตติ และเกิดอัสวักขญาณ (ความรู้ที่เป็นเหตุให้สิ้นอาสวะ) ซึ่งเป็นอภิญญาตัวที่ ๖ และเป็นโลกุตตรอภิญญา นั้นจึงจะหลุดพ้นจากกิเลส เข้าสู่นิพพานได้

ฉะนั้น ความรู้ความเห็นว่าจะหลุดพ้น เราต้องใช้ปัญญาพิจารณา นกอธิธรรมมักโต้แย้งกันมาก มันถูกในแบบของเขา ถ้าจะให้หลุดพ้นได้ เราไม่ต้องมานั่งเมื่อยนั่งปวดฝีกกันหรอก เอาพระพุทธรูปใส่ปากเวลาจะตาย แล้วจะได้ไปอยู่กับพระพุทธเจ้า ง่ายกว่าสบายกว่า แต่เป็นไปไม่ได้ ถ้าเป็นได้ พระพุทธเจ้าคงกวาดไปหมดโลกแล้ว ไม่ต้องมานั่งทนเมื่อยทนปวดกันอยู่อย่างนี้หรอก



ความรู้ความเห็นว่าหลุดพ้น เมื่อเรามีปัญญา เห็นถูกต้องตามธรรม เราก็สามารถวิเคราะห์ได้ว่าอะไร เป็นจริง ตรงตามหลักกาลามสูตรเลยทีเดียวนะ คำว่าว่า ไข้อย่างไร ไม่สำคัญ ต้องไปประพฤติปฏิบัติ แล้วเกิด สันติวิสุทธิโก แล้วเราจะรู้ด้วยตัวเอง ผู้บรรยายเคยสงสัย ว่าในสมัยก่อนเป็นไปได้อย่างไรที่นั่งฟังพระพุทธเจ้า แสดงธรรมประเดี๋ยวเดียว...เข้าถึงนิพพานได้ เป็น อรหันต์ได้ เยอะแยะเหลือเกิน แต่พอเราฝึกมาถึงขั้นนี้ จึงหายสงสัย เพราะคนสมัยก่อน โดยเฉพาะพวก พรหมณ์ ต่างได้เคยศึกษาเรื่องพระเวททั้งสาม เมื่อ ศึกษาแล้วรู้ว่าไม่ใช่ทางหลุดพ้น ต่างก็บวชเป็นฤาษี เจริญสมถภาวนา ทำจิตนิ่งมานาน อภิญญา ๕ เกิด ฌานสมาบัติเต็ม มีพื้นฐานอยู่แล้ว พอมาฟังนิดหน่อย ก็หลุดพ้น เข้านิพพานกันง่าย ๆ เพราะมีพื้นฐานจิต



นั่งอยู่แล้ว อันนี้จึงหายสงสัย หากเราเองฝึกจิตจนได้
อย่างนั้น มีพื้นฐานเป็นอย่างนั้นก็ได้ง่ายเหมือนกัน
ผู้บรรยายเองได้ประสบหลายอย่างภายในเดือนเดียว
สามารถพิสูจน์อภิญญา ๕ ทั้งหมดได้ด้วยตัวเอง หุทิพย์
ดาทิพย์ มีจริง ญาณรู้ใจคนอื่นมีจริง ญาณรู้การเกิด
ของสัตว์ (จุตูปปาตญาณ) มีจริง ญาณรู้ว่าในหนหลัง
เคยเกิดเป็นอะไร (ปุพเพนิวาสานุสติญาณ) มีจริง แต่
ตัวสุดท้าย คือ อาสวกขยญาณ ยังไม่เกิด จึงยังไม่มี
ความรู้ว่านิพพานเป็นอย่างไร

สรุปย่ออีกครั้งว่า เราควรพูดกันถึงเรื่อง ๑๐
อย่างนี้คือ

๑. ความมักน้อย
๒. ความสันโดษ



๓. ความสัจดี
๔. ความหนักอกจากหมู่จากพวก
๕. การเร่งความเพียร
๖. คีต
๗. สมานธิ
๘. ปัญญา
๙. ความหลุดพ้น
๑๐. ความรู้ความเห็นว่าจะหลุดพ้น

คุยกันเรื่องเหล่านี้ แล้วจิตจะสงบ การปฏิบัติ
จะได้มรรคได้ผล





เมื่อสองปราชญ์สนทนา

การบรรยายที่ท่านได้ฟังในคืนนี้ เมื่อครั้งพุทธกาล ได้เคยเกิดลักษณะท่านองนี้มาแล้ว ที่กรุงกบิลพัสดุ์ ในครั้งนั้นพระอานนท์ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันจากการฟังธรรมเช่นนี้ คนที่แสดงธรรมให้ฟังคือ **พระปุณณมันตานีบุตร**

พระปุณณมันตานีบุตรเป็นหลานของพระอัญญาโกณฑัญญะ พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นผู้บวชท่านในสำนักของตน (ไม่ใช่พระพุทธเจ้าบวชให้) ต่อมาท่านสำเร็จเป็นพระอรหันต์ และเป็นกำลังสำคัญใน



การเผยแผ่ศาสนา ท่านใช้เรื่อง ๑๐ อย่างที่ผู้บรรยาย
เล่าให้ฟังนี้ เป็นหลักตลอดชีวิตของท่าน ในที่สุด ชาว
กบิลพัสดุ์เกิดศรัทธาเลื่อมใส มาบวชกับท่านถึง ๕๐๐
คน และด้วยการได้ยินได้ฟังและประพฤติปฏิบัติเรื่อง
๑๐ อย่างนี้ ไม่นานก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด

พระสารีบุตรตามเสด็จพระพุทธเจ้าจากกรุง
ราชคฤห์ เมืองหลวงของแคว้นมคธ ไปยังวัดเชตวันที
นครสาวัตถี ซึ่งเป็นเมืองหลวงของแคว้นโกศล ทั้งมคธ
และโกศลต่างเป็นแคว้นใหญ่ ตั้งอยู่ห่างกันประมาณ
๑,๐๐๐ กิโลเมตร ขณะนั้นพระปุลณมณฑานีบุตรอยู่ที่
กรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ ซึ่งอยู่ห่างออกไปประมาณ
ระยะทางจากเชียงใหม่ถึงลำปาง พระปุลณณะฯ เดิน
ทางมากราบพระพุทธเจ้าที่วัดเชตวัน แล้วปลีกตัวออก



ไปอยู่ในป่าใกล้ๆ วัดเขตวัน พระสารีบุตรทราบที่ท่าน
ไปอยู่ในป่า จึงตามไป เพราะต้องการจะพบพระเถระ
สักครั้งหนึ่ง ได้พบพระปุณณะฯ นั่งอยู่โคนไม้ จึงเข้าไป
ปราศรัยด้วย

พระสารีบุตร: ท่านผู้มีอาวุโส^๑ (พระสารีบุตร
แก่กว่า) ท่านเป็นสาวกของพระศาสดาหรือ

พระปุณณะฯ: ใช่...ท่านผู้เจริญ (กันต)

พระสารีบุตร: ท่านประพาศิพรมจรณนี้เพื่อ
ให้ศีลบริสุทธิ์หรือ ?

พระปุณณะฯ: ไม่ใช่

พระสารีบุตร: เพื่อให้จิตบริสุทธิ์หรือ ?

พระปุณณะฯ: ไม่ใช่

^๑คำว่า “อาวุโส” ในภาษาบาลี แปลว่า “ผู้มีอายุ” เป็นคำเรียกหรือคำทักทาย
ที่ภิกษุผู้แก่พรรษาใช้เรียกภิกษุผู้อ่อนพรรษากว่า คู่กับคำว่า “กันต” แปลว่า
“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ” ซึ่งภิกษุผู้น้อยใช้เรียกภิกษุผู้ใหญ่



พระสารีบุตร: เพื่อให้ปัญญาบริสุทธิ์หรือ ?

พระปุลณณะ: ไม่ใช่

พระสารีบุตร: เพื่อให้ข้ามพ้นความสงสัยได้
อย่างบริสุทธิ์หรือ ?

พระปุลณณะ: ไม่ใช่

พระสารีบุตร: เพื่อให้รู้ว่าอันใดเป็นทาง อันใด
ไม่เป็นทาง อย่างบริสุทธิ์หรือ ?

พระปุลณณะ: ไม่ใช่

พระสารีบุตร: เพื่อให้รู้จักทางดำเนิน อย่าง
บริสุทธิ์หรือ ?

พระปุลณณะ: ไม่ใช่

พระสารีบุตร: เพื่อให้รู้ให้เห็นธรรมอย่าง
บริสุทธิ์หรือ ?

พระปุลณณะ: ไม่ใช่



ในเมื่อความบริสุทธิ์ทั้ง ๗ อย่าง (วิสุทธิ ๗)
พระปุณณมันตานีบุตรตอบว่า “ไม่ใช่” ทั้งหมด
พระสารีบุตรจึงถามว่า
“ถ้าเช่นนั้น ท่านปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร ?”
พระปุณณะฯ ตอบว่า “เพื่ออนุปาทาปรินิพพาน”
(อนุปาติเสสนิพพาน)

ท่านว่า ธรรมทั้ง ๗ อย่างนั้น ในตัวมันเองไม่ใช่
อนุปาทาปรินิพพาน เพราะยังมีอุปาทาน ยังยึดอยู่
แต่ธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้ เป็นธรรมที่ส่งไปสู่อนุปาทา
ปรินิพพาน ท่านอธิบายโดยยกตัวอย่างเปรียบเทียบ
คือ สมมติว่าพระเจ้าปเสนทิต้องการเดินทางจากกรุง
สาวัตถีไปเมืองสาเกต ต้องใช้รถม้า ๗ คัน โดยขึ้นรถม้า
คันที่ ๑ จากเมืองสาวัตถี พอไปถึงรถม้าผลัดที่ ๒



ต้องลงจากรถม้าคันที่ ๑ แล้วขึ้นรถม้าคันที่ ๒ เพื่อเดินทางต่อ พอไปถึงรถม้าผลัดที่ ๓ ต้องลงจากรถม้าคันที่ ๒ แล้วขึ้นรถม้าคันที่ ๓ อย่างนี้เรื่อยไป จนถึงรถม้าผลัดที่ ๗ ก็ต้องลงจากรถม้าคันที่ ๖ แล้วขึ้นรถม้าคันที่ ๗ เมื่อรถม้าคันที่ ๗ ไปถึงเมืองสาเกต ก็ต้องลงจากรถม้าคันที่ ๗ จึงจะได้ชื่อว่าเข้าถึงเมืองสาเกตอย่างแท้จริง อุปมาเหมือนกับหลักธรรมทั้งเจ็ด (ปริสุทธี ๗) แต่ละอย่างก็เอื้อกูลซึ่งกันและกัน และในที่สุด ต้องทิ้งแม่หลักธรรมทั้ง ๗ นี้ จึงจะบรรลุนิพพานได้ พระสารีบุตรฟังแล้วแจ่มแจ้ง จึงสรรเสริญแล้วถามว่า

“ท่านชื่ออะไร”

พระปุลณະฯ ตอบว่า “ข้าพเจ้าชื่อปุลณະฯ แต่เพื่อนพรหมจรรย์มักเรียกว่า มันทานีบุตร”



ก่อนอำลากัน พระสารีบุตรกล่าววยกย่องชมเชย พระปุลณະฯ ว่า “หลักธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ท่านปุลณະฯ เข้าใจอย่างถ่องแท้ เป็นลาภเหลือเกิน ที่เพื่อนพรหมจรรย์ได้พบได้เห็นท่าน ข้าพเจ้าเองก็เช่นกัน ได้มาสนทนารธรรมกับท่าน ถือว่าเป็นลาภอย่างยิ่ง”

พระปุลณະฯ ก็ชมเชยพระสารีบุตรเช่นกันว่า “เป็นครั้งแรกที่ข้าพเจ้าได้เห็นท่าน ซึ่งมีลักษณะ คล้ายพระพุทธเจ้า (คล้ายกันในด้านสติปัญญาเป็นรอง พระพุทธเจ้าเพียงเล็กน้อย) ถ้าข้าพเจ้าทราบแต่แรก ว่าท่านคือพระสารีบุตร ข้าพเจ้าคงไม่กล้าสนทนารธรรม อย่างนี้”

นี่คือสิ่งที่ท่านผู้ทรงปัญญา คือ พระสารีบุตร กับพระปุลณະมณฑานีบุตร ได้สนทนากัน เป็นเรื่องที่



ทำให้เราต้องคิดว่า หากเราต้องการทำให้สติปัญญา
งอกงาม เราควรน้อมนำตัวของเราเข้าไปสนทนา
พูดคุยกับผู้ที่มีปัญญาสูงกว่า แล้วสติปัญญาของเราจะ
งอกงาม ถ้าเราเป็นนักเรียน อยากเรียนเก่ง ต้องเข้าหา
ครูบาอาจารย์ ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติธรรม เราต้องเข้าไป
หาผู้มีปัญญาเสมอนั้นหรือเหนือกว่าตน พระพุทธองค์
ท่านสรรเสริญ และทรงตรัสไว้ว่า

“ตราบใดที่เธอโคจรไป ยังไม่พบผู้มีปัญญา
เสมอนั้นหรือสูงกว่าตน ตราบนั้นเธอยังไม่พบสหาย
จงโคจรต่อไป แต่เมื่อใดได้พบผู้มีปัญญาสูงกว่า จะทำให้
สติปัญญาของเธองอกงามขึ้น”



ฉะนั้น ในการประพฤติปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะ ในการอบรมครั้งนี้ เป็นการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน คือ ปัญญาเห็นแจ้ง การที่ท่านได้ยินได้ฟังสิ่งที่เป็นมงคล เช่นนี้ ทำให้ปัญญาของท่านงอกงามขึ้น ทำให้ท่านมี กำลังใจ ผู้บรรยายเองได้พิสูจน์สัจธรรม ด้วยสาเหตุที่ไม่เชื่อ จึงได้ไปบวชและปฏิบัติธรรม ปัจจุบันนี้ได้พิสูจน์ แล้ว จึงสิ้นสงสัยในพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้น ท่านต้องพัฒนากำลังใจของตัวเอง ให้มากขึ้น คือ กำลังสติ กำลังสมาธิ และกำลังปัญญา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ฟังตนเอง ร่างกายของเรา คือขันธ ๕ นี้ เป็นเครื่องมือให้เราได้พัฒนาจิต เราฟัง ร่างกายของเราในการสังสมปัญญา เมื่อเรามีปัญญาแล้ว เราจึงสังสมความดีให้ยิ่งขึ้นไป



ความดีคือสิ่งที่ทำแล้วเกิดประโยชน์ ทำแล้ว
ไม่เบียดเบียน เมื่อจิตคิดแล้ว ปากพูดแล้ว ลงมือ
กระทำแล้ว จะสั่งสมไว้ในดวงจิต เป็นบุญ เป็นบารมี
เมื่อมีความดีสั่งสมอยู่ในตัวเอง เราจะสามารถฟัง
ความดีของตัวเองได้ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

“อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ”

ซึ่งแปลว่า *ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน*

คนที่ไม่มีความดี ไม่สั่งสมความดีไว้ในจิตใจเขา
ย่อมพึ่งตัวเองไม่ได้ เมื่อใดที่เรามีความดี มีบุญ
มีบารมี สั่งสมในจิตใจ เราสามารถพึ่งบุญ พึ่งบารมี
ของเราได้ สิ่งที่เป็นที่พึ่งสูงสุด ดีที่สุด คือ ธรรมะ
ของพระพุทธเจ้า พึ่งหุ่น หุ่นก็ตก พึ่งคน คนก็ตาย



แต่ฟังธรรมะ ไม่อนิจจัง ไม่ทุกขัง ไม่อนัตตา เป็นสิ่ง
ตายตัวแน่นอน ท่านจึงให้ฟังหลักธรรม ในครั้งที่
พระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ๆ ทรงรำพึงกับพระองค์เองว่า

“แต่ก่อนเรายังมีที่เคารพบูชา คือ ครูบาอาจารย์
ต่างๆ ตอนที่เราได้ตรัสรู้แล้ว เรามีสติปัญญาบุญวาสนา
บารมี สูงกว่าคนอื่น แล้วเราจะฟังใคร ไม่มีใครในโลกนี้
ที่เราจะฟังได้เลย”

แต่แล้วพระองค์ทรงนึกถึงพระธรรม ทรงเคารพ
บูชาพระธรรม พระพุทธเจ้าทุกพระองค์เคารพบูชา
พระธรรม พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์เคารพบูชา
พระธรรม พระอรหันต์ทุกองค์เคารพบูชาพระธรรม เหา
พระธรรมเป็นที่ฟังที่ยึดเกาะ พระธรรมนี้ฟังได้แน่นอน



ผู้บรรยายได้พิสูจน์แล้วว่า ฟังบุญ ฟังบารมี ฟังสังฆาร่างกายของตนเอง เพื่อเจริญวิปัสสนาปัญญาขึ้นมา เหล่านี้คือสิ่งที่ฟังได้ ในขณะเดียวกัน เราประพฤติปฏิบัติธรรม เราฟังพระธรรมได้แน่นอน ไม่ผิดหวัง

ด้วยบุญ ด้วยกุศลความดี ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ของพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย ของพระอรหันตคณาจารย์ทั้งหลาย จงบันดาลให้สัมมาทิฐิเกิดขึ้น ในจิตใจของท่านผู้ฟัง นับแต่บัดนี้เป็นต้นไปเทอญ





ประวัติ
ดร.สนอง วรอุไร



ดร. สมอง วรอุไร เกิดที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นบุตรคนที่ ๖ ในจำนวนพี่น้องทั้งหมด ๘ คน เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนวัฒนศิลป์วิทยาลัย สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาโรคพืช และปริญญาโท สาขาเชื้อรา จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เมื่อได้รับการโอนย้ายเข้าเป็นอาจารย์ประจำ
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่รุ่นบุกเบิกแล้ว
ได้รับทุนโคลัมโบ ไปศึกษาต่อระดับปริญญาเอก สาขา
ไวรัสวิทยา ณ มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ
ใช้เวลาศึกษา ๔ ปี จึงสำเร็จกลับมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๘

ก่อนเปิดภาคเรียน ได้ใช้เวลาว่างไปอุปสมบท
ที่วัดปรินายก แล้วไปฝึกวิปัสสนากรรมฐานกับพระ
เทพสิทธิมนี (โชคก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) ที่คณะ ๕
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เพื่อพิสูจน์สังขารของ
พระพุทธรองค์

ตลอดเวลา ๑ เดือน ที่ท่านตั้งใจปฏิบัติอย่าง
เต็มที่ ท่านได้รับประสบการณ์ทางจิตมากมาย ทำให้

สิ้นสงสัยในพระรัตนตรัย และเปลี่ยนวิถีชีวิตมาขึ้น
ทางสู่สุคติภูมิแก่เพื่อนสหธรรมิก อีกทั้งยังเป็นอาจารย์
พิเศษถวายความรู้แก่พระสงฆ์เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

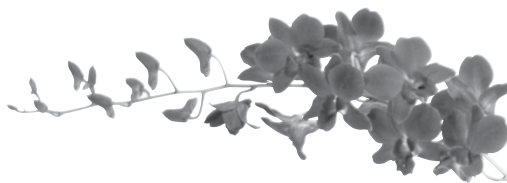




พุทธพจน์เรื่องความไม่ประมาท ๑๔ ประการ

๑. ไม่ปล่อยจิตไปในกามคุณ ๕
๒. ไม่เพิ่มตามไปแก่การทำทุจริต คือ ไม่เป็นไปตามอำนาจของความชั่ว
๓. กระทำโดยเคารพ ในการยังกุศลธรรมทั้งหลายให้เกิดขึ้น
๔. ทำความดีติดต่อกันไป
๕. ทำกุศลไม่หยุด คือ ไม่หยุดสร้างความดี
๖. ไม่ย่อหย่อนในการสร้างความดี
๗. ไม่ทอดธุระ ในทาน ศีล ภาวนา

๘. ไม่ทอดธุระในการทำกุศล
๙. อธิษฐานจิต คือ ตั้งใจสร้างคุณดีอย่าง
เต็มที่
๑๐. หมั่นประกอบกุศลบ่อยๆ
๑๑. หมั่นสร้างทาน ศีล ภาวนาบ่อยๆ
๑๒. หมั่นเจริญสมณะและวิปัสสนาบ่อยๆ
๑๓. พยายามทำความดีให้มากๆ
๑๔. งดสิ่งไม่ควรงด เจริญสิ่งที่ควรเจริญ





ผลของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๑. สัตตทาน วิสุทธียา
เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย
๒. โสกปริเทวาน สมตักกมาย
เพื่อก้าวล่วงความโศกเศร้า ปริเทวนาการทั้งหลาย
๓. ทุกขโทมนสฺसान อตฺถงฺคมาย
เพื่อดับทุกข์ทางกายและดับทุกข์ทางใจ
๔. ญายสฺส อธิคมาย
เพื่อบรรลุมรรค ๔ ผล ๔
๕. นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย
เพื่อกะทำพระนิพพานให้แจ้ง



ท่านต้องพัฒนากำลังใจของตัวเอง ให้มากขึ้น คือ กำลังสติ กำลังสมาธิ และ กำลังปัญญา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ ฟังตนเอง ร่างกายของเรา คือขันธ์ ๕ นี้ เป็นเครื่องมือให้เราได้พัฒนาจิต เราฟัง ร่างกายของเราในการสังสมปัญญา เมื่อ เรามีปัญญาแล้ว เราจึงสังสมความดี ให้ยิ่งขึ้นไป

