

---

---

# ปราณ เดียว

สะท้อนโลก

---

---

สุชญา ศิริธัญกร  
เขียน  
ชีวิตแสนสั้นเพียงแค่มหาใจเดียว

เผยแพร่เป็นธรรมทาน  
เนื่องในวันคล้ายวันเกิดอายุ ๕๕ ปี  
๒๘ กันยายน ๒๕๖๔

# ปราณเดียว สะท้อนโลก

สุขญา ศิริธัญญกร  
เขียน  
ชีวิตแสนสั้นเพียงแค่ลมหายใจเดียว

เผยแพร่เป็นธรรมทาน  
เนื่องในวันคล้ายวันเกิดอายุ ๕๕ ปี  
๒๘ กันยายน ๒๕๖๔

## คำนำ

ปราณเดียว สะเทือนโลก เล่มนี้ เขียนขึ้นมาจาก การที่ต้องการจะถ่ายทอดแนวการปฏิบัติธรรม แบบคนที่ติดสมาธิมานานนับ ๑๐ ปี พอได้วิธีปฏิบัติที่ง่าย และคลายออก ได้เกิดความปราโมทย์ยิ่งนัก หวังจะถ่ายทอดแนวทางการปฏิบัติที่ได้ทำจริงและเห็นผลได้ในชาตินี้

ปราณเดียว สะเทือนโลก เล่มนี้ มีเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติธรรม ตามแนวกาย เวทนา จิต ธรรม ที่ใช้สติวางที่ลมหายใจแต่ละเบา ๆ แล้วพิจารณาลมหายใจ เข้า เย็น ออกร้อน พิจารณากายและใจ ประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม และพิจารณาไป จนถึงจิตที่มีวิชาหุ้มห่อ จนเป็นจิตรู้ความจริงว่า กายและใจ หรือรูปและนามเกิด-ดับ ไม่เที่ยง ขำเลียงที่เวทนา รู้สึก พอสัมผัส เย็นก็เป็นสุข สัมผัสร้อนก็เป็นทุกข์ ขำเลียงดูจิต รู้ว่า เกิดสุข จิตผ่องใส เกิดทุกข์ ก็เศร้าหมอง ขำเลียงดูธรรม รู้ว่า บางครั้ง กุศล ฝ่ายดี เกิด ก็มี บางครั้ง อกุศล ฝ่ายไม่ดี เกิด ก็มี นี่เป็นกระบวนการพิจารณาเกิดจากการใช้สติ วางที่ลมหายใจแต่ละเบา พอรู้สึกหนัก ก็ถอนออกนิดหนึ่ง รู้สึกสบายแล้ว จึงนั่งหยุดนิ่งพิจารณาไป ดูกาย เวทนา จิต ธรรม เกิด-ดับ อยู่ในภาวะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จนจิตถอยออก ปล่อย ละ วาง ขั้น ๕ คือกายและใจ จากจิตที่มีวิญญาณ(ที่มีวิชาหุ้มห่อ)

พอปล่อย ละวาง รู้กายและใจไม่ใช่ตัวตนเช่นนี้ จึงเป็นจิต  
 พุทธะ ตื่นรู้ จิตรู้เช่นนี้ เกิดจากการพิจารณา ให้จิตไปเรียนรู้  
 กาย เวทนา จิต ธรรม จนจิตรู้ของจิตเอง จิตจะปล่อย  
 หลังจากเรียนรู้อย่างแจ่มชัดแล้ว ก็ปล่อย ละ วางของจิตเอง  
 และข้อสำคัญ ก็คือ ทำเหตุที่กายและใจ ก็ได้รู้ธรรมะที่กาย  
 และใจกลางออกนี้แหละ สัมมาทิฐิ เห็นชอบ เห็นถูก เกิดที่  
 กายและที่ใจ ปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริง เกิดที่กายและ  
 ที่ใจ มรรค ผล นิพพาน ก็เกิดที่กายและที่ใจ นี่แหละ

สำหรับคนที่ติดสมาธิมานาน พอจิตหลุดออกมา  
 อารมณ์จะแรง ต้องมีสติรักษาจิตให้ดี พอรู้สึกตัว เกิด  
 ปราโมทย์เกิดขึ้น อารมณ์ที่แรง ๆ จะอ่อนกำลัง ดังนั้น ควร  
 ใช้กำลังปราโมทย์ที่มีมาช่วยสนับสนุนให้เข้มขึ้นอึดเียบ เบิก  
 บานใจ ก็จะมีความสุขและจิตตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็ว

ดังนั้น กายและใจ หรือ รูปและนามนี้ เป็นโรงเรียนที่  
 แต่ละคน รอให้ท่านไปพิสูจน์และพิจารณาเรียนรู้และรู้ได้  
 ด้วยตนเอง เห็นประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง

ปราณเดียว สะเทือนโลก ได้มาจากผู้หญิง คือธิดาของ  
 นายช่างหูกที่เจริญมรณัสสติ อย่างจริงจัง หลังจากฟังคำ  
 สอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ไปภาวนาอย่างจริงจัง พอไปพบ  
 พระพุทธเจ้าอีกครั้ง สันทนาธรรมกับพระองค์ ก็ได้  
 บรรลุธรรมเป็นโสดาบัน เห็นผลเป็นที่ประจักษ์ เกิดจากการ  
 ลงมือทำหรือปฏิบัตินั่นเอง

ดังนั้น ชีวิตของคนเราแสนสั้นเพียงแค่มหายใจเดียว หายใจเข้า ไม่หายใจออก ก็ตาย หรือหายใจออก ไม่หายใจ เข้าก็ตาย เมื่อคนเรา ตายแน่ เพราะไม่มีลมหายใจ ลม หายใจ มีความสำคัญมากแท้ ดังนั้น ควรใช้ลมหายใจ นี้ แหละ ทำประโยชน์อย่างอื่น พอไปศึกษาค้นในคัมภีร์ทาง พระพุทธศาสนา แล้วทำให้รู้ชัดว่า ลมหายใจ ช่วยให้บรรลุ ธรรม เห็นธรรมะได้ จึงได้เริ่มเขียนงานเล่มนี้ขึ้น เมื่อวันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๔-จนถึง เทียงคีนวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๔ โดยใช้เวลาเขียนเพียง ๕ วัน ตั้งใจว่า พอเทียงคีน อย่างเช้าวันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๔ ก็จะเผยแพร่ทางเฟสบุ๊กส์ เพื่อทำบุญเป็นธรรมทาน ในวันคล้ายวันเกิดอายุครบ ๕๕ ปี และแจกเป็นธรรมทานให้กับเพื่อน พธ.บ.รุ่น ๓๙ ทุกรูป/ทุก ท่าน ท่านกัลยาณมิตร ท่านผู้มีอุปการคุณ ท่านผู้มีพระคุณ และผู้ที่สนใจใฝ่ธรรมทุกท่าน

ปราณเดียว สะเทือนโลก เล่มนี้ เขียนขึ้นโดยไม่ทำ เจริงอรรถ จะอ้างอิงพระสูตรสำคัญไว้ในเนื้อหา และถอด ภาษาสมมติออก เพื่อสื่อให้เข้าใจง่าย ๆ เป็นภาษาชาวบ้าน เหมาะแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ปราณเดียว สะเทือนโลก เล่มนี้ จะ เกื้อกูลการปฏิบัติธรรม จนนำไปสู่การตื่นรู้ ให้ชาวโลกละ ความยึดมั่นถือมั่นตัวตน แล้วปล่อย ละ วาง พบการตื่นรู้ เป็นจิตพุทธะ เบิกบานด้วยธรรมะ ทุกท่าน

ท้ายสุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่าน  
ที่ได้อบรมสั่งสอนมา ตั้งแต่พระพุทธเจ้า ผู้ประกาศธรรม  
จนถึงพ่อแม่ พระสงฆ์ที่เป็นพระอรหันต์บุคคล พระผู้ปฏิบัติดี  
ปฏิบัติชอบทุกรูป และครูอาจารย์ที่เป็นฆราวาสทุกท่าน  
ศิษย์ขอกราบขอบพระคุณมาด้วยความเคารพอย่างยิ่ง

ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย คือคุณพระพุทธ  
เจ้า คุณพระธรรม และคุณพระสงฆ์ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่  
เคารพนับถือ จงอำนวยการพรให้ทุกท่านได้มีจิตพุทธะ จิต  
ตื่นรู้ และเบิกบานด้วยธรรม อยู่เย็นเป็นสุข ทุกเมื่อเทอญ.

สุชนา ศิริธัญญกร

๒๘ กันยายน ๒๕๖๔

## บทนำ

ปราณเดียว สะเทือนโลก เรื่องนี้ ผู้เขียนขึ้น เพราะปรารถนาอายุครบ ๕๕ ปี จึงมุ่งจะเขียนหนังสือเกี่ยวกับหลักคำสอนแนวการปฏิบัติ ที่ลงมือทำ ดังคำว่า สมาทานปฏิบัติ ในสามคามสูตร จึงจะได้เห็นผล ดังนั้น จึงเขียนแนวการปฏิบัติ เพื่อการปล่อยวาง ซึ่งเป็นการเขียนแนวการปฏิบัติจากประสบการณ์ตรงตลอดระยะเวลา ๓๐ ปี ซึ่งงานเขียนนี้เป็นการเรียบเรียงโดยไม่มีการอ้างอิงเลย เพราะต้องการถอดภาษาสมมติ ใช้ภาษาชาวบ้าน และยกพระสูตรมากล่าวไว้บ้างในเนื้อหาสำคัญ ซึ่งการไม่มีการอ้างอิงนี้ คนที่เชื่อซาญพระไตรปิฎก อ่านเนื้อหาแล้ว ก็จะทราบได้ว่า เอามาจากพระสูตรนิกายไหน ซึ่งงานเขียนเช่นนี้ ผู้เขียนได้เริ่มเขียนเป็นหนังสือครั้งแรก จะทำให้ภาษาราบรื่นและอ่านเข้าใจง่าย เพื่อหวังให้คนที่อ่าน เรื่องปราณเดียว สะเทือนโลก ได้ประโยชน์อย่างแท้จริง เพราะงานเขียนนี้เล่าประสบการณ์แนวการปฏิบัติแบบลงมือทำอย่างแท้จริง แต่ที่ไม่เห็นผล จากการลงมือปฏิบัติไม่ถูกทาง หรือไม่เข้าใจถึงคำสอนที่ครูบาจารย์อบรมสั่งสอนมาเป็นเวลา ๓๐ ปี เพราะทำไม่ถูกทาง และขาดสมาธิวามะหรือการทำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการทำทุกอย่างที่มีสมาธิวามะ ที่ทำอย่างต่อเนื่อง ทำให้เจริญ ทำให้มาก ย่อมเห็นผลได้อย่างแน่นอน อย่างน้อยจะถอนขั้นนี้ให้ได้ คือ

ถอนรูปว่าอัตตา ถอนรูปว่ามีอัตตา ถอนรูปในอัตตา  
และถอนอัตตาในรูป

ถอนเวทนาว่าเป็นอัตตา ถอนเวทนามีอัตตา ถอน  
เวทนาในอัตตา ถอนอัตตาในเวทนา

ถอนสัญญาว่าเป็นอัตตา ถอนสัญญามีอัตตา ถอน  
สัญญาในอัตตา ถอนอัตตาในสัญญา

ถอนสังขารว่าเป็นอัตตา ถอนสังขารมีอัตตา ถอน  
สังขารในอัตตา ถอนอัตตาในสังขาร

ถอนวิญญาณว่าเป็นอัตตา ถอนวิญญาณมีอัตตา  
ถอนวิญญาณในอัตตา และถอนอัตตาในวิญญาณ

ที่กล่าวมานี้ ถอนสักกายทิฏฐิ ความเห็นที่ยึดว่าฉัน  
๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่าเป็นกายของตน

ถอนสักกายะ(กายของตน)ได้ เชื่อว่าเห็นความจริง  
แล้ว ได้ชื่อว่ามิปัญญา

วิญญาณที่รู้สักกายะ(จิตพุทธะ) กับปัญญาเป็นอย่าง  
เดียวกัน เพราะปัญญารู้ชัดสิ่งใด วิญญาณก็รู้แจ้งสิ่งนั้น  
วิญญาณรู้แจ้งสิ่งใด ปัญญาก็รู้ชัดสิ่งนั้น จะมีต่างกันที่หน้าที่  
ปัญญาควรเจริญ แต่วิญญาณ ควรกำหนดรู้

อ่านหนังสือเล่มนี้ เหมาะสำหรับผู้นั่งนิ่งๆ อย่างพระ  
อริยะ หรือผู้สันทนาธรรมะกันหรือแสดงธรรมะแก่กัน นี่เป็น  
วิหารธรรม เป็นธรรมะเครื่องอยู่

## อะไร เรียกว่า ทุกข์

การยึดมั่น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญาณ เรียกว่าทุกข์

อะไร เรียกว่า ทุกขสมุทัย

ต้นเหตุที่ทำให้เกิดในภพใหม่ ... คือกามตัณหา  
ภวตัณหา วิภวตัณหา เรียกว่าทุกขสมุทัย

อะไร เรียกว่า ทุกขนิโรธ

ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความ  
สละคืน ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา เรียกว่า ทุกขนิ  
โรธ

อะไร เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ข้อปฏิบัติให้  
ถึงความดับแห่งทุกข์

อริยมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

เรื่องยอมรับตนเองว่ามีวิชา เพราะมีความเห็นว่า  
ตนเองมีกามราคะ(กามฉันทะ) ใครในกาม (พอใจในกาม) มี  
พยาบาท(คิดร้าย) มีถิ่นมิทธะ(หุดหู่และเชื่องซึม) มีอุทธัจจ  
กุกกุจจะ(ฟุ้งซ่านและร้อนใจ) มีวิจิกิจฉา (ลังเลสงสัย) มี  
ความขวนขวายในการคิดเรื่องโลกนี้ และโลกหน้า ยังมีความ  
บาดหมางกัน (ยอมรับตนว่าเป็นเช่นนี้) จึงไม่รู้เห็นตาม  
ความเป็นจริง หากพิจารณาแล้วเห็นว่าไม่มี และตั้งจิตไว้ดี  
แล้ว เพื่อตรัสรู้ความจริง

มีภาวะจิตปรารถนาอันแรงกล้าในศีล สมาธิ ปัญญา พิจารณาลมหายใจที่กายที่ใจ โดยวางสติไว้ที่ลมหายใจ ชำเลียงมองแต่ละเบาๆ รู้สึกหนักให้ถอยออกนิดหนึ่ง ดังคำในโกสัมพียสูตรที่กล่าวไว้ว่า โคแม่ลูกอ่อนเล็มหน้าพลาง ชำเลียงดูลูกไปพลาง ฉะนั้น พอแต่ละลมหายใจเข้า-ออกแล้ว รู้สึกเย็น ร้อน อ่อนแข็ง ก็ชำเลียงดูเวทนา รู้สึก พอใจ ไม่พอใจ สุข ทุกข์ ชำเลียงดูจิต สุขก็ผ่อง ทุกข์ก็เศร้าหมอง ชำเลียงดูธรรม บางครั้งสิ่งที่เป็นกุศลเกิด บางครั้ง สิ่งที่เป็นอกุศลเกิด ชำเลียงดูไปอย่างนี้ ก็จะมีรูปร่าง รูป เวทนา จิต และ ธรรม เกิด-ดับ ทั้งสิ้น ล้วนอยู่ในภาวะไม่เที่ยง อยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน รู้บ่อยๆ จนจิตรู้ของจิตเอง จิตก็จะปล่อย วาง กายและใจ รู้ว่า กายส่วนหนึ่ง ใจส่วนหนึ่ง จิตวิญญาน(แรก)ยัง 모르 แต่ตอนนี้รู้ จึงเป็นจิตพุทธะ จิตตื่น เกิดปัญญา สัมมาทิฐิ เห็นชอบ เห็นถูกเกิดตรงนี้แหละ

เบื้องต้นแห่งมรรคเกิดขึ้นแล้ว ดังคำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมด ล้วนมีความดับไป เป็นธรรมดา

พอเห็นเช่นนี้ได้ เมื่อบัณฑิตแสดงธรรมก็จะสนใจ ใส่ใจ กำหนดด้วยจิตทั้งปวงแล้วเจียโรตตัพพะธรรม ก็ได้ความรู้แจ้งอรรถ ได้ความรู้แจ้งธรรม และได้ความปราโมทย์ใน

ธรรม ดังคำในวิมุตตายนสูตรที่กล่าวถึงเหตุให้ผู้รู้แจ้ง  
ธรรมะแล้วได้ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ

ความปราโมทย์ในธรรม คือเบื้องต้นที่ทำให้เกิด  
หนังสือเล่มนี้แล

งานเขียนเล่มนี้ ผู้เขียนมีหลักการเชื่อตามกาลาม  
สูตร(เกสปุตติสูตร) ๑๐ มีอย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกัน  
มา ด้วยการถือสืบ ๆ กันมา ด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์  
จนถึงอย่างปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะ  
เป็นไปได้ อย่างปลงใจเชื่อเพราะนับถือว่า ท่านผู้นี้เป็นครู  
ของเรา ในสมათานและลงมือทำ(ปฏิบัติ) เอง

ทำแล้ว กุศลธรรม (อโลกะ ไม่อยากได้, โทสะ ไม่  
คิดประทุษร้าย, โมหะ ไม่หลง) เจริญขึ้น อกุศลธรรม  
(โลกะ, โทสะ, โมหะ) เสื่อม จึงได้ปลงใจเชื่อว่า ธรรมะเช่นนี้  
เป็นกุศล เกื้อกูล ไม่มีโทษ ผู้รู้สรรเสริญ รู้ด้วยตนเองว่า  
ธรรมะเหล่านี้ ที่ถือปฏิบัติบริบูรณ์แล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ  
เกื้อกูลเพื่อสุข

คนที่ไมโลภ ไมโกรธ และไม่หลง ย่อมมีเมตตาจิตแผ่  
ไปไร้ขอบเขต มีกรุณาจิต แผ่ไปไร้ขอบเขต มีมฤตาจิต แผ่ไป  
ไร้ขอบเขต และมีอุเบกขาจิตแผ่ไปไร้ขอบเขต จึงมีจิตไม่  
เศร้าหมอง มีจิตบริสุทธิ์ จึงได้รับความเบาใจ ๔ อย่าง คือ

๑. ถ้าโลกหน้ามี ผลกรรมดีและชั่วไม่มี พอตายแล้ว ไปเกิดในสวรรค์

๒. ถ้าโลกหน้าไม่มี ผลกรรมดีและชั่วไม่มี ก็รักษาดนไม่ให้มีเวร ไม่ให้มีความเบียดเบียน ไม่ให้มีทุกข์ ให้มีสุขในปัจจุบันอยู่ในโลก

๓. เมื่อไม่ทำบาปเลย ทุกข์จะถูกต้องได้อย่างไร

๔. เห็นตนบริสุทธิ์

สรุปว่า คนที่มีจิตไม่มีเวร จิตไม่พยาบาท จิตไม่เศร้าหมอง จิตบริสุทธิ์ย่อมได้รับความเบาใจทั้ง ๔ ประการนี้

ขออย่าว่า ความปราโมทย์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ใด ย่อมทำให้เห็นธรรมะได้ง่าย ดังคำที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุ ผู้มากด้วยปราโมทย์ เลื่อมใสแล้วในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พึงถึงทัฬหีซึ่งบทธอนสงบแล้ว อันเป็นที่เข้าไปสงบแห่งสังขารอันเป็นสุข

จากพระพุทธพจน์ การระงับแห่งสังขารได้ จะทำให้พบความสุข และความสุขตรงนี้ ไม่ใช่ความสุขที่ชาวบ้านเข้าใจ แต่เป็นความสุขที่เรียกว่า บรมสุข ดังคำว่า นัตถิ สันติปรัง สุขัง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

## ชีวิตน้อยนัก ไม่นานก็เจ็บแสบและตายไป

เมื่อได้มีโอกาสเข้าร่วมสัมมนาเรื่อง ของสันติศึกษา เรื่องความขัดแย้ง และมีช่วงหนึ่งที่พูดขึ้นว่า คนที่โกล่เกลี่ย ต้องมีพลังในตัวที่จะพูดให้คนทั้งสองฝ่าย เชื่อฟังและยอม

นี่คือ พลังในตัว ซึ่งผู้จัดบันทึก สรุปว่า เป็น คุณสมบัติของผู้นั้นๆ ซึ่งเป็นพลังในตัวของผู้พูด ซึ่งเกิดจากการไม่มีตัวตน ละสักกายทิฐิได้ ไม่มีอะไรเลย

ทำไม จึงพูดเช่นนี้ เพราะคนเรา หากยังมีกรอบอยู่ ก็จะไม่มีความอิสระ ติดไปข้างโน้นบ้าง ข้างนี้บ้าง ทำให้พลังที่มีอยู่ ก็มีย่างติดๆ ขัดๆ

ดังนั้น พลัง ในตัว จัดเป็นพลังที่อิสระ ว่าง ว่าง

มองเห็น ว่าง ไม่มีอะไร แต่ในความไม่มีอะไร มีอะไร ข้ามสิ่งสมมติ ได้แล้ว วิมุติ ก็จะมีปรากฏ

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย้ำให้เห็นว่า คนเรา ไม่มีอะไรจริง มองเข้าไป ก็มีแต่ว่าง และว่าง

คนในสังคม อยู่กันอย่างหลอกลวงตัวเอง ความจริง  
 เรามาจากไหน ก็ไม่มีใครตอบได้ และเราจะไปไหน ก็ไม่มี  
 ใครตอบได้

เรามาจากไหน ชาวบ้านก็จะตอบว่า เกิดมาจากพ่อ  
 แม่ ทั้งนั้น มองเข้าไปให้ลึกอีก และก่อนที่จะมาอยู่ใน  
 ท้องแม่ มาจากไหนกัน

ตรงนี้ หลายคน ก็ตอบว่า ไม่รู้ ไม่รู้

ใครจะไปรู้ละ

พระอริยะ ตอบได้

พระพุทธเจ้าตอบได้

และเรื่องเช่นนี้ ก็มีปรากฏในเรื่องลูกสาวของนาย  
 ช่างหูก ซึ่ง หลังจากบิดาของนายช่างหูก ฟังเรื่องราวว่า  
 ชีวิตน้อยนักไม่นานก็ตาย ก็เจริญภาวนาว่า เรามีความตาย  
 เป็นธรรมดา ไม่นาน ก็ตาย และทำเช่นนี้ สามเดือน พอ  
 ครบสามเดือนไปแล้ว พระพุทธเจ้า ถามลูกสาวของนายช่าง  
 หูกว่า เธอมาจากไหน นางตอบว่า ไม่รู้ค่ะ เธอจะไปไหน  
 ไม่รู้ค่ะ เธอไม่รู้หรือ รู้ค่ะ และเธอรู้หรือ ไม่รู้ค่ะ

ชาวบ้านที่ฟัง ต่างมองไปยังลูกสาวของนายช่างหูก  
กล่าวหาว่า ไม่รู้จักที่ต่ำที่สูง พุดเล่นลิ่นกับพระพุทธรูปอยู่  
ได้

แต่พระพุทธรูปเจ้า และลูกสาวของช่างหูก ต่างรู้  
ความหมายของกันและกัน เป็นอย่างดี ดังนั้น พระพุทธรูปเจ้า  
จึงเปิดโอกาสให้ลูกสาวธิดาช่างหูกอธิบายให้ฟัง

ในข้อที่ ๑ พระพุทธรูปเจ้าตรัสถามว่า เธอมาจากไหน  
จึงเกิดในที่นี้ ดิฉันไม่รู้ว่ ฉันมาจากที่ไหนจึงเกิดในที่นี้

ในข้อที่ ๒ พระพุทธรูปเจ้าตรัสถามว่า เธอจะไปไหน  
เธอไปจากโลกนี้แล้วจะเกิดที่ไหน ดิฉันไม่รู้ว่ จึงตอบว่า ก็  
ดิฉันจุติจากโลกนี้ก็ไม่ว่ จะไปเกิดที่ไหน

ในข้อที่ ๓ พระพุทธรูปเจ้าตรัสถามว่า เธอไม่ว่หรือ  
ดิฉันรู้ว่าฉันตายแน่นอน จึงตอบว่าดิฉันรู้

ในข้อที่ ๔ พระพุทธรูปเจ้าตรัสถามว่า เธอรู้หรือ ดิฉัน  
รู้ว่าฉันตายแน่นอน แต่ไม่ว่เลยว่ จะตายเวลาไหน กลางคืน  
กลางวัน หรือเวลาเช้า จึงตอบเช่นนี้

ในการตอบของลูกสาวช่างหูกแต่ละข้อ เมื่อตอบจบ  
พระพุทธรูปเจ้าก็ประทานสาธุการแก่งานทุกครั้งทีตอบจบ

จากเรื่องนี้ ชี้ให้เห็นว่า คำสอน หากเราได้ฟังแล้ว แต่ไม่ทำตาม ก็ไม่เป็นประโยชน์อะไรเลย เหมือนกับงานที่ทำกันมา หรือเขียนกันมา เนื้อหาซึ่งล้วนให้ความรู้มาก แต่ในเนื้อหานั้น ไม่ได้เชิญให้มาพิสูจน์ดู ซึ่งก็เปล่าประโยชน์

อย่างงานที่ผมเขียนนี้ ผมเขียนจากสิ่งที่รู้ และถ่ายทอดไว้ คนที่มีสายตาในธูลีในตาน้อย จะได้มองเห็น แล้วนำไปใช้ ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตน

### ชีวิตเราน้อยนัก

ในการเจริญมรณัสสติ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า การระลึกความตาย ที่เจริญทำให้มากแล้วมีผลมากมี อานิสงส์มาก สามารถบรรลุอมตธรรมได้ แล้วตรัสถามคน ๘ คนว่า เจริญมรณัสสติอย่างไร คนที่ ๑-๖ แต่ละคนตอบว่า ตนมีชีวิตอยู่ช่วงเวลาเล็กน้อย จึงใส่ใจคำสอนมากขึ้น คนที่ ๑ ตอบว่า ระลึกถึงความตายคืนหนึ่งและวันหนึ่ง คนที่ ๒ ตอบว่า ระลึกถึงความตายวันหนึ่ง คนที่ ๓ ตอบว่า ระลึกถึงความตายทั้งวัน คนที่ ๔ ตอบว่า ระลึกถึงความตายชั่วขณะฉันอาหารมื้อหนึ่ง คนที่ ๕ ตอบว่า ระลึกถึงความตายชั่วขณะฉันอาหารครึ่งหนึ่ง คนที่ ๖ ตอบแล้ว ระลึกถึงความตายชั่วขณะฉันข้าว ๔-๕ คำ คนที่ ๗ ตอบว่า ระลึกถึงความตายชั่วขณะฉันข้าว ๑ คำ คนที่ ๘ ตอบว่า ระลึกถึงความ

ตายช่วงขณะลมหายใจเข้าออก ซึ่งคนที่ ๑- ๖ พระพุทธเจ้า  
ตรัสว่า ยังประมาทอยู่ คนที่ ๗ -๘ ตรัสว่า เป็นผู้ไม่ประมาท  
ระลึกถึงความตายเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย

ย่าเสมอๆ เพราะคนเรา มีสังขธรรม ปรากฏอยู่แล้ว  
ไม่มองกันเอง ในยุคโควิด มีคนเจ็บ คนตาย ไม่ว่าเด็ก  
ผู้ใหญ่ คนแก่ เศรษฐี ยาก ราช ราษฎร ก็ตาย  
ทั้งนั้น

แต่ในขณะเดียวกัน ก็มีพระสงฆ์มาประกาศธรรม  
ในสายพระกัมมัฏฐาน ซึ่งภาพที่ปรากฏแก่ผู้ที่พบเห็น ล้วน  
สงบ เย็น ผ่องใส

การที่คนเรา เห็น แต่ไม่เห็นสังขธรรม ซึ่งปรากฏ  
อยู่ตรงหน้า เพราะอะไร ตอบได้เลยว่า เพราะไม่ได้ใส่ใจ  
พิจารณา หรืออยู่ในช่วงหลงวัย เมาในวัยหนุ่มสาวอยู่

ผู้เขียนก็เคยหลง และปัจจุบันก็ยังหลงอยู่ แต่ลด  
หลงลงได้บ้าง เพียงแค่ลดหลงลงได้นิดหน่อย แล้ว คนที่  
ลดหลงลงได้ คลายอุปาทานได้หมด จะเย็นเพียงไร

ผู้เขียนไม่ได้เป็นอะไรนะ เพียงแต่ว่า หลุดจาก  
อาการที่ใช้สมาธิกดทับจิตไว้ ซึ่งเกิดจากการที่ทำอย่าง  
ไม่เข้าใจแนวทางการเจริญภาวนา ซึ่งเป็นการเหตุให้ทำได้แต่

ไม่ถูกทาง ซึ่งทำให้ต้องทุกข์ และเมื่อได้พบแนวทางการเจริญภาวนาที่ถูกทางเช่นนี้ จึงหวังจะถ่ายทอด และขอยืนยันว่า สิ่งลัดตรงที่ทำให้การเจริญภาวนา จนเห็นจิตพุทธระนั้น ทุกคนทำได้แน่ และเมื่อได้พบจิตพุทธระแล้ว ก็รู้ว่า กายอย่างหนึ่ง ใจ(วิญญาณ) อย่างหนึ่ง และจิตอย่างหนึ่ง ซึ่งจิต(จิตพุทธระ) นี้แหละ คือสิ่งที่โยคีต่างแสวงหา ซึ่ง จิตพุทธระ ซึ่งจะเกิดได้ ตอนเจริญภาวนาที่ไม่ได้คิด ว่างๆ จนจิตรวม และจิตรวมเช่นนี้ มาจากภาวะว่างๆ อยู่กลางอก ซึ่งเรียกว่า คูหาสยง มีถ้าเป็นที่อาศัย

ก่อนที่จะเขียน เรื่องนี้ ขอกราบพระพุทธรเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ที่ได้สืบทอดสั่งสอนธรรมกันสืบ ๆ มา

ขอกราบ พ่อ แม่ ผู้ให้กำเนิดจิตวิญญาณ นี้เกิดมา

ขอกราบ ครู อุปัชฌาย์อาจารย์ ที่ได้สั่งสอนมาตั้งแต่วัยเด็กเล็กๆ เด็กโต จนเป็นหนุ่ม และวัยกลางคน และอย่างส่ววัยใกล้เกษียณ

เรื่องปฏิบัติ หรือลงมือทำ นี้ ทุกคนคงทำกันมาทั้งนั้น แต่เมื่อทำแล้ว ผลจะเป็นเช่นไร ถ้ามว่า วางได้ไหม คลายอุปาทาน ละความเห็นตัวของตน ได้มากไหม

อุปาทาน หมายถึงความยึดมั่น มี ๕ อย่าง เรียกทาง  
ภาษาพระว่า รูปอุปาทานขันธ เวทณูปาทานขันธ สัญญ  
อุปาทานขันธ สังขารอุปาทานขันธ และวิญญาณอุปาทานขันธ  
แปลว่า

ขันธที่ยึดมั่นรูป(กาย)ไว้ เป็นทุกข์  
ขันธที่ยึดมั่นเวทนา(ใจ, รู้สึก) ไว้ เป็นทุกข์  
ขันธที่ยึดมั่นสัญญา(จำ)ไว้ เป็นทุกข์  
ขันธที่ยึดมั่นสังขาร(คิด)ไว้ เป็นทุกข์  
ขันธที่ยึดมั่นวิญญาน(รับรู้) ไว้ เป็นทุกข์  
โดยย่อ ความยึดมั่นขันธห้าไว้ เป็นทุกข์

การปฏิบัติ หรือลงมือทำ เป็นสิ่งที่ควรทำ ในคำ  
สอนของพระพุทธเจ้า ที่จะเป็นสัมมาวายามะได้ ก็คือ เพียร  
ไม่ให้สิ่งไม่ดีเกิด ละสิ่งที่ไม่ดี ทำสิ่งที่ดีให้มี และทำสิ่งที่ดีให้  
มีเพิ่ม

หากทำได้บางครั้ง ก็ดีบางครั้ง เป็นสัมมาวายามะ  
ซึ่งก็เป็นโชคชีวิต แล้ว ทำได้บ่อย ๆ ก็เป็นโชคชีวิตแล้ว ทำ  
ได้ทุกนาที่ ซึ่งเป็นโชคชีวิตที่ดีมากขึ้น

ชีวิตเรา ก่อนอื่น ต้องยอมรับความจริงก่อนว่า  
เรามีวิชา ซึ่งแปลว่า ยังไม่รู้แจ้ง ไม่ใช่มิรู้ณะ

ไม่รู้แจ้งอะไร ไม่รู้แจ้งกายใจ  
ไม่ใช่แปลว่า โง่ หรือ

รู้อะไรมากมาย แต่รู้แล้ว ไม่นำมาใช้พิจารณากาย  
ใจ ก็ตกอยู่ในอวิชชา ทั้งนั้น

ยอมรับไหมว่า ยังไม่รู้กายใจตามความเป็นจริง  
ผู้เขียนเอง ก็ไม่รู้กายใจตามความเป็นจริงเหมือนกัน จึงลง  
มือปฏิบัติ

และสุดท้าย ก็ปรากฏเป็นจริง เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ก็มี  
ทำเหตุอะไร ผลก็อย่างนั้น เหตุดี ผลก็ดี เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้  
ก็ไม่มี

ดังนั้น มาดูกันว่า สิ่งที่จะถ่ายทอดนี้ เป็นเช่นไร  
อาจจะไม่ตรงกับใจของหลายคน ก็ต้องขอภัยไว้ด้วย

ทุกคน ยังมีความไม่รู้แจ้งกายใจตามความเป็นจริง

ยอมรับ ก็ไปต่อไปได้  
หากไม่ยอมรับ ก็วางลง จะได้เบา

เมื่อเรายอมรับว่า ไม่รู้แจ้งกายใจ ตามความเป็นจริง และที่ว่า รู้แจ้งกายใจ ตามเป็นจริง เป็นเช่นไร

จะบอกให้ ตามที่เข้าใจ

ผิดหรือถูกอะไร ก็อยู่ที่โยนิโสมนสิการ ใส่ใจแยกคาย เป็นภาษาพระ การใส่ใจแยกคาย พิจารณาถ้อยคำนี้

นี่เป็นคำสอนองค์พุทธะ หรือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม

ก่อนจะรู้อะไร สิ่งที่คุณที่จะรู้ มี ก็คือ เคารพ ยำเกรง ในที่นี้ ก็คือเคารพ ยำเกรงในพระพุทธเจ้า เคารพ ยำเกรงในพระธรรม และเคารพยำเกรงในพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติถูกต้อง ปฏิบัติสมควร

เมื่อเคารพ ยำเกรงพระรัตนตรัยแล้ว ก็เชื่อมั่น เป็น ศรัทธา (วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) ก็ข้อเขียน ที่เมื่ออ่านจบเล่ม จะครบธรรมทั้ง ๕

สมัยพุทธกาล หรือช่วงที่พระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์อยู่ คนที่ได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า พอพระพุทธเจ้าเทศน์จบ ทำไม จึงได้บรรลุธรรม เข้าใจธรรมกันมาก ถามว่า ทำไม จึงเป็นเช่นนั้น

เพราะคนสมัยนั้น ล้วนแสวงหา สิ่งที่จะทำให้พ้นทุกข์ ซึ่งคนสมัยนั้น นิยมเรียกกันว่า โมกขะ

และก็มีหลายคน ที่เป็นชาวบ้าน แต่ก็ได้บรรลุธรรม เป็นเพราะคนสมัยนั้น ฟังธรรมะแล้ว เข้าใจ ละวางตัวตนได้

มีสูตรหนึ่ง ที่เรียกว่าอุปปาทสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า **สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง** สังขารทั้งหลาย เป็นทุกข์ และธรรมะทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ย้ำว่า ธรรมเหล่านี้ พระพุทธเจ้า จะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น ก็มีอยู่ พระพุทธเจ้า เป็นเพียงผู้ค้นพบธาตุ เท่านั้น ดังคำว่า ตถาคตจะเกิดขึ้นก็ ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุนั้น คือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้ บรรลุธาตุเห็นว่า **สังขารทั้งปวง(กายและใจ) ไม่เที่ยง** ครั้นรู้ บรรลุแล้ว จึงบอก...ทำให้ง่ายว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง แม้ในคำว่า สังขารทั้งปวง(กายและใจ)เป็นทุกข์ และธรรมะทั้งปวง (กาย ใจและจิต) เป็นอนัตตา ก็ตรัสไว้ทำนองเดียวกัน

และธรรมะ ที่สอนกัน ก็มีหลายสูตร ที่สูตรกันครั้งแรก คือว่า ธรรมจักร ซึ่งในเนื้อหา ก็พูดถึง เกิด เป็นทุกข์ ตัวที่เกิดทุกข์ คือ ตัณหา จะดับทุกข์ได้ ก็ดับตัณหา และบอกทางไว้ด้วยให้ใช้ข้อปฏิบัติ ที่เห็นอริยมรรค ทางเป็นพระอริยะ ๘ ประการ คือ เห็นชอบ ดำริชอบ กระทำชอบ เจรจาชอบ เลี้ยงชีพชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบ และตั้งจิตมั่นชอบ

### ในสูตรนี้ แสดงอริยสัจ ไว้

เกิด เป็นทุกข์ ใครๆ ก็ไม่ปฏิเสธเลยว่า ใครที่เกิดล้วนเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้า สมัยที่เป็นเจ้าชาย ก็เป็นทุกข์ จึงได้คิดว่า น่าจะมีหนทางที่จะไม่มีทุกข์ แล้วจึงแสวงหาออกบวช

เกิด จะตอบคำถามว่า เรามาจากไหน

เกิด มาจาก ธาตุดิน ของพ่อ และธาตุน้ำของแม่ และมีวิญญาณ(ปฏิสนธิวิญญาณ) ซึ่งภายในมีจิตอยู่ ดังคำในมหาตณหาสังขยสูตรสรุปได้ว่า เมื่อแม่พ่ออยู่ร่วมกัน แม่มีระดูและมีปฏิสนธิวิญญาณปรากฏ เพราะมี ๓ อย่างประชุมพร้อมกัน การถือกำเนิดในครรภ์จึงเกิดมีได้

ในอินทกสูตร กล่าวถึงพัฒนาการการเกิดไว้ว่า เมื่อเกิดแล้ว จากหยดน้ำ กลายเป็นหยดเลือด เป็นก้อนเนื้อ เป็นปัญจสาขา แล้วผสมจนและเล็บจึงเกิดขึ้น กลายเป็นทารกภายในครรภ์ ได้รับธาตุไฟ ธาตุลมและธาตุน้ำ จากแม่ จนเจริญเติบโต ครบ๙ หรือ ๑๐ คลอดเป็นทารก

ธาตุดิน ของพ่อ ประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง  
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต  
หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด  
ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า

ธาตุน้ำของแม่ ๑๒ ประกอบด้วย  
ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน  
น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

เมื่อเกิดใหม่ เด็กทารก จะยืม และแยม อย่างเดียว  
มีใครๆมา ก็ไม่ทัก ก็ไม่รู้ และยืมและแยม อย่างเดียวอะไร  
เพราะจิตช่วงนั้น ยังมีจิต ซึ่งไม่มีวิญญาณปิดไว้มาก

ทำให้อาการที่แสดงออก คือ ยืมและแยม อย่างเดียว  
ซึ่งช่วงนี้ ภาวะ หรือสภาวะเช่นนี้ เมื่อตอนปฏิบัติลงมือทำ  
หวังให้เป็นเช่นนี้

เมื่อเราเติบโตขึ้น อยู่ในสังคม จากการไม่มีอัตตา ตัวตน ก็ได้รับการมีตัวตน และมีตัวตนอย่างสมมติ เช่น พ่อแม่ตั้งชื่อให้ จากจิต ซึ่งรู้ อย่างเดียว มาติดสมมติแรก คือ มีชื่อ แล้ว และก็มีอุปสังขารให้ เสื้อผ้าให้ พ่อแม่ให้ลูก กลายเป็น ของของเรา และให้เรียกคนนั้น คนนี้ว่า พ่อว่า แม่ว่า พี่ว่าน้องว่า ปู่ ว่า ยาย ว่า ตา ว่า ยาย ว่า ลุง ป้า น้ำ อ่า เป็นต้น เมื่อไปโรงเรียน ก็เรียกคนที่ว่า ครู สถานที่เรียนว่า โรงเรียน และเรียกสิ่งที่รู้จักว่า ชื่อโน้น ชื่อนี้ ตลอดมา ทุกอย่างที่เราเรียนรู้ นั่น ทุกครั้งที่ได้เรียนรู้ อุปาทาน (ตัวยึด) ก็เกิดขึ้นกลายเป็นเงา

เกิด ที่ไร เป็นทุกข์รำไปชาติ ทุกขา ปุณฺณปุณฺณจริงไหม พระพุทธเจ้าตรัสว่า ชันธ ๕ เป็นตัวทุกข์ ความจริง อุปาทาน ที่ยึดชันธ นั้นแหละ เป็นตัวทุกข์

หากไม่ยึดได้ ไม่ทุกข์ พระอริยะทั้งหลาย ที่มีอยู่ในโลก ท่านมีชีวิตอยู่ ท่านไม่ทุกข์ใจนะ เพราะท่านไม่มีอุปาทาน ตัวยึด แต่ท่านยังมีชันธ ๕ อยู่ ยังมีชีวิตเหมือนคนทั่วไป ท่านยังทุกข์ร่างกายอยู่ ยังมีทุกข์ เพราะการขบถ่ายยังปวดกาย เป็นรังแห่งโรค ยังมีโรคประจำตัวอยู่ แต่เมื่อท่านอาพาธ ร่างกาย เป็นสิ่งที่ผุพังไป แต่ใจท่าน เบิกบาน

เกิด มา พร้อมกับ ชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา  
สังขาร และวิญญาณ

จิต มาจากไหน ไม่รู้ แต่ที่รู้ ที่มียังเกิดได้ ยังมี  
วิญญาณที่มีเบญจขันธ์หุ้มห่อไว้ ยังมีอวิชชาคลุมไว้

จำประโยคนี้ได้ว่า พระอริยะ เมื่อจะไปไหน ก็เป็น  
อิสระ ดังนกที่บินไปในอากาศ มีปีกบินไปเท่านั้น

จะอย่างไร ให้ว่าง มีอิสระ ดังคนที่ไกลกิเลส ดัง  
พระอริยะ ซึ่งแปลว่าเป็นผู้ไกลจากกิเลส

ลองทำดู ตามองค์พุทธะ องค์พุทธะ มีอยู่ในกายทุก  
คน เพียงแต่ว่า วาสนา และบารมีจะเต็มเพียงไร แต่เมื่อ  
บารมียังไม่เต็ม ก็จะอยู่อย่างมีสติรู้เท่าทัน หลวงปู่ดุลย์  
อตุโล ที่ลูกศิษย์ถามว่า มีโกรธ อยู่ไหม ยังมีอยู่ แต่ไม่ยึด  
ไม่ใช้มัน โกรธ มันก็ไม่มีกำลัง

อย่างไร ให้เป็นอิสระ

### มหาสติปัฏฐานสูตร

จะมีคำสอนบอกไว้ว่า ทางนี้ ทางเดียว เป็นทาง  
เดียว ที่ทำให้พ้นทุกข์ และตอนท้ายย้ำไว้ว่า หากทำอยู่

อย่างช้า ๗ ปี จะได้เห็นธรรม บรรลุเป็นพระอรหันต์ หรือ  
เป็นพระอนาคามี และลดลงมาตามลำดับ จนถึง ๗ วัน ก็  
จะเห็นผลได้

คำว่า สติปัฏฐาน วางสติ ใช้สติวางไว้ที่กายและใจ  
เพื่อดูอาการของกาย และดูอาการของใจ และมีคำขยายไว้  
อีกว่า ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า คือตั้งสติมุ่งตรงต่อกายและใจ

ย៉านะ องค์พุทธะ ตรัสไว้เช่นนี้ เราในฐานะ ที่  
รับคำสอนของพระพุทธเจ้า และนับถือพระพุทธศาสนา  
เคยที่จะทำ และน้อมนำมาใส่ตน หรือ ท่านจงมาดูเกิด  
ธรรมะนี้ รู้ได้เฉพาะตน

ถามว่า องค์พุทธะบอกไว้ที่ไหน

ตอบว่า บอกไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร

และองค์พุทธะยังตรัสอีกว่า ตถาคต เป็นเพียงผู้  
บอกทาง ส่วนกิจที่ควรทำ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติ ต้องทำเอง

เนื้อหาในพระสูตร มีว่า  
กาย กายในกาย

เวทนา เวทนาในเวทนา  
จิต จิตในจิต  
ธรรม ธรรมในธรรม

สิ่งที่ต้องมี ชยัน รู้ตัวและระลึกได้

คำสอนขององค์พุทธะ ที่ตรัส จะมีเบื้องต้น  
ท่ามกลาง และที่สุด และขยายความได้ว่า กาย เวทนา จิต  
และธรรม คล้ายกับธรรมหมวดอื่น ๆ เช่น ศรัทธา ศีล สติ  
สมาธิ และปัญญา หรือ ศีล สมาธิ และปัญญา

เมื่อพูดถึงปัญญา ในปัญญาสูตรกล่าวถึงเหตุให้ได้  
ปัญญา มี ๘ อย่าง เช่น อาศัยพระศาสนาหรือสาวกที่น่า  
เคารพรัก การเข้าไปไต่ถามพระพุทธรพจน์ ฟังธรรมะแล้วทำ  
ความสงบกายและใจ มีศีล เป็นพหุสูตร प्रารภความเพียร ไม่  
พูดเรื่องเดรัจฉานกถา และเห็นเกิด-ดับของขันธ ๕

ดังนั้น จึงพูดกาย ก่อน

กาย อยู่ในเบญจขันธ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญาณ

กาย เป็นส่วนรูป กายคือร่างกาย กายในกาย  
อาการ ๓๒ แยกเป็น ธาตุดิน ๒๐ และธาตุน้ำ ๑๒ รวม  
เรียกว่า กาย

กาย ของคนเรา มีชีวิตอยู่ได้ เพราะธาตุลม(เย็น) หรือลมหายใจ หายใจเข้า เพื่อแก้ทุกข์ และหายใจออก เพื่อแก้ทุกข์ และเมื่อหายใจอยู่ ยังมีชีวิตอยู่ และหยุดหายใจ ก็คือตาย เมื่อหายใจเข้า ถึงปอดกระทบ(สัมผัส) ปอด ปอด ขยายธาตุดิน(แข็ง) ธาตุน้ำ (อ่อน) และอุณหภูมิ (ความร้อน) ธาตุไฟ อยู่กลางกาย ตั้งอยู่ได้นิดหน่อย แล้ว ก็หายใจออก ร้อนออกมา เข้าใจเข้าใจเย็น หายใจออกร้อน เข้าเย็น ออก ร้อน ทำเช่นนี้ อยู่ตลอดเวลา หายใจเข้า-ออกนี้ เรียกทาง ภาษาว่าปาด หรือลมปาด และมีปาดะ หรือปาดณ ก็มี ชีวิต พอหมดปาด (ธาตุลม) ร่างกาย ธาตุไฟ ลดลงแล้วเย็น พอคนตายตัวเย็น และน้ำไหลออกทางทวารใหญ่ น้อย จน น้ำหมด และเหมือนแต่น้ำแข็งและกลายเป็นกระดูก ธาตุ ดินแปรสภาพสุดท้าย

ในสุทธกัมมสูตร อานาปานสังยุต กล่าวไว้ว่า มีสติ หายใจเข้า-ออกจะพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า-จะ พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก ตรัสย้ำให้เห็นว่า การที่กายไม่ไหวหรือเอนเอียง หรือการที่จิตไม่ไหวหรือดิ้น รน เพราะอานาปานสติที่ฝึกปฏิบัติทำให้มากแล้ว

เพราะเห็นกายและใจ เป็นคนละส่วนกัน กายก็ไม่  
ลำบาก ตาก็ไม่ลำบาก และจิตก็หลุดพ้นจากอาสวะเพราะ  
ไม่ถือมั่น (เพราะอาสวะเกิดอยู่ที่กาย ปล่อยกาย ปล่อย  
ชั้นธ) จิตก็อิสระ

ในปทีโปปมสูตร กล่าวอธิบายชั้นธคือเวทนาไว้ว่า  
เวทนาอยู่ที่กาย และรู้ว่าเวทนาไม่น่าเพลิตเพลิน จะเย็นใน  
โลก ดังเช่น เพราะมีน้ำมันและไส้ ตะเกียงจึงสว่าง เพราะ  
หมดน้ำมันและไส้ ตะเกียงหมดเชื้อ ก็ดับไป

ภิกษุก็ฉันทันนั้น เสวยเวทนา(น้ำมันและไส้)ที่กาย  
(ตะเกียง) และเสวยอยู่เพียงแค่ว่าตาย พอตายแล้ว รู้ชัดว่า  
เวทนาทั้งปวงไม่น่าเพลิตเพลิน จักเย็นในโลก

ในเวสาลีสูตร กล่าวถึงลมหายใจที่เจริญทำให้มาก  
แล้ว จึงเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่  
เป็นสุข และทำบาปที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้หมดไป สงบไป  
โดยเร็ว ในกิมิลสูตร กล่าวถึงลมหายใจว่ามีผลมากมีอันสงส์  
มาก

มีอุปมาไว้ว่า กองดินกลาง๔แฉก รถวิ่งมาจากทิศทั้ง  
๔ก็กระทบกองดินนั้น ฉันทใด ภิกษุวางสติและลมหายใจเบา  
ไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม(ที่กายและที่ใจ)(รู้ว่ากายและใจ  
ไม่ใช่ตัวตน เกิด-ดับ เกิด-ดับ ตกอยู่ในสภาวะไม่เที่ยง เป็น

ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ถอดจิตออก เป็นจิตพุทธะ ย่อมกำจัดบาป  
อกุศล(ที่กายและที่ใจ) ได้ ฉะนั้น

รู้(เห็น) เกิด-ดับ ได้ชื่อว่ามีปัญญา ซึ่งผู้มีปัญญา คือ  
ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งเกิดและดับ  
(ที่กายและที่ใจ) อันเป็นอริยะ ขำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้น  
ทุกข์โดยชอบ

### ขำแรกกิเลส

ในเวรัญชสูตร พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายกระเปาะไข  
คืออวิชชา ให้เห็นภาพการขำแรกกิเลส โดยตรัสถามเวรัญช  
พราหมณ์ว่า ไข ๘ ฟอง ที่แม่ไก่กกหรือฟักดีแล้ว ลูกไก่ตัว  
ใช้เล็บทำลายกระเปาะ(เปลือกไข) ออกมาได้ก่อน ควร  
เรียกว่าตัวฟักหรือตัวน้อง เมื่อได้รับคำตอบว่า ตัวฟัก เพราะมัน  
เกิดก่อน จึงตรัสอธิบายให้ฟังว่า เช่นเดียวกันนั้นแหละ  
ในขณะที่หมู่สัตว์ ถูกกระเปาะไขคืออวิชชาห่อหุ้มอยู่ เราได้  
ทำลายกระเปาะไขคืออวิชชาผู้เดียวเท่านั้นตรัสรู้โพธิญาณ  
จึงเป็นพี่ใหญ่ผู้ประเสริฐที่สุดในโลก

ธรรมดาของชีวิต เรามีความแก่ เป็นธรรมดา ไม่  
ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วง  
พ้นความเจ็บไข้ไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้น  
ความตายไปได้ เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ

ทั้งสิ้น และเรามีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้รับผลของกรรม  
 มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง  
 อาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม  
 ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ทั้ง ๕ ข้อนี้เรียกว่า  
 อภินิหารปัจจุเวกขณะ ๕ ประการ เป็นสิ่งที่ควรพิจารณา  
 เนื่องๆ ทั้งบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ หญิงชาย ต้องพิจารณา  
 เนื่อง ๆ จนจิตชิน เคยชิน แล้วย่อมละสังโยชน์ ๑๐ มี  
 สักกายทิฏฐิ เป็นต้น และอนุสัย (ที่เกิดอยู่ที่กายและใจ) ๗  
 คือ กามราคะ ปฏิฆะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา มานะ ภวราคะ และ  
 อวิชชา ย่อมสิ้นไป

และมีธรรมะที่พอให้ระลึกได้ ชีวิตนี้ ไม่เชื่อฟังเลย  
 บอกว่า อย่าแก่ มัน ก็แก่ บอกว่า อย่าเจ็บ มันก็เจ็บ บอก  
 ว่า อย่าตาย มัน ก็ตาย มีอันพลัดพรากจากของรักของชอบ  
 ใจทั้งสิ้น ดังพระดำรัสที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่มุนทะ แห่งกรุง  
 ปาตลีบุตรไว้ว่า ฐานะ ๕ อย่าง ที่ใคร ๆ ในโลกนี้ไม่ฟังได้ คือ  
 ขอสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดา **อย่าแก่** ขอสิ่งที่มีความเจ็บไข้  
 เป็นธรรมดา **อย่าเจ็บไข้** ขอสิ่งที่มีความตายเป็นธรรมดา  
**อย่าตาย** ขอสิ่งที่มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา **อย่าสิ้นไป** และ  
 ขอสิ่งที่มีความฉิบหายเป็นธรรมดา **อย่าฉิบหาย**

สิ่งคือรูปและนาม หรือกายและใจ เพราะเป็น  
ธรรมชาติ เป็นธรรมดาของสิ่งนั้นๆ ล้วนแก่ เจ็บไข้ ตาย สิ้น  
ไป และฉิบหาย ธรรมะปรากฏอยู่ตรงหน้า แต่เพราะไม่ใส่ใจ  
จึงไม่เป็นเห็นธรรมะ

ท่อง สาธยายไป แต่มีสติ รู้ตัว ได้บ้างไหม  
ถามตัวเองว่า มีสติรู้ตัว ไม่ได้เลย แต่ท่องได้อย่าง  
ไพเราะ แต่จิตไม่ได้รู้สึกที่จะคลายอุปาทานตัวยึดลงได้เลย

เมื่อรู้ว่า กาย นี้ เป็นธรรม และเกิด ตั้งอยู่ และดับ  
ไป เป็นที่สุด และเป็นสัจจธรรมที่มีอยู่ตลอดเวลา อยู่ใน  
ภาวะที่ไม่เที่ยง จากทารก เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่และตายใน  
ที่สุด

อยู่ในภาวะที่ทุกข์ ทนอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้  
เปลี่ยนแปลงตลอดและ ไม่มีตัวตน บังคับไม่ได้ เป็นภาวะที่  
เกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา

เมื่อเราจะลงมือใช้กายมาพิจารณาธรรม

มาทำความเข้าใจ เกี่ยวกับ กาย ใจ(วิญญาณ) จิต

กาย ใจ (วิญญาน) = พุทธะ และจิต

พระอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน บอกว่า ตั้งสมาธิ ไปนาน ๆ จะมี ปัญญาเกิด ใหม่ ตอบไตรภพ ท่านบอกว่า ไม่เกิด ปัญญาไม่เกิดหรอก ต้องเจริญวิปัสสนา ปัญญาจึงเกิด

คนเรามี กายกับใจ (คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน) หรือ รูปกับนาม

คนเรา มาเกิด มีจิตมาพร้อมกับวิญญานที่มีอวิชชา (ขันธ์ห้า)หุ้มห่อไว้ แต่เมื่อไปเจริญวิปัสสนา เกิดสมาธิ สงบ จิตตั้งมั่นแล้ว วิญญานที่มีอวิชชาอยู่เดิม จากไม่รู้ จะเริ่มรู้ และรู้มากขึ้น ๆ จนรู้ว่า กายนี้ ไม่ใช่เรา แล้ววิญญาน รู้จากวิญญานกลายเป็นพุทธะ (ตื่น)

ทำอย่างไรละ

ทำได้ ศูนย์กลางกาย อยู่ในกาย และอยู่ตรงไหน ครูบาอาจารย์บอกว่า อยู่ระหว่างระหว่างอก

พระพุทธพจน์บอกว่า จิตนี้ เทียบไปได้ไกล เทียบไปด้วยเดียว ไม่มีรูปร่าง และมีถ้า(โพรง) เป็นที่อาศัย

ใครสำรวมจิตได้ จะพ้นจากบ่วงมาร

มีโพรงเป็นที่อาศัย มีว่างเป็นที่อาศัย อยู่ตรงไหน  
บอกไม่ได้ แต่บอกได้ว่า อยู่ในกายกายนี้แหละ กาย คือ  
ร่างกายทั้งหมด เรียกว่า สกลกาย แต่เพื่อกำหนดให้ง่าย  
จึงขอให้ตั้งไว้ระหว่างอก

เมื่อเราได้ เห็นว่า กาย เป็นธรรมชาติ

แม้เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เช่นเดียวกัน  
ก็เป็นธรรมชาติ บังคับบัญชาไม่ได้ อยู่ในภาวะ ไตรลักษณ์  
เช่นเดียวกัน ไม่คือ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

เวทนา รู้สึก

สัญญา จำ

สังขาร คิด

วิญญาณ รับรู้ วิญญาณ คือรู้ และวิญญาณที่ผ่าน  
กระบวนการของเวทนา สัญญา และสังขาร เรียกว่า รับรู้  
จำเพียง รับรู้

ดังนั้น

เมื่อเจริญวิปัสสนา การเห็นแจ้ง ต้องกำหนด ชันธ  
ห้า ทั้ง กระบวนการ

มีกาย ก็ใช้ กาย ในต้นมหาสติปัฏฐานสูตรบอกว่า ให้มี ๓ อย่าง คือ ขยัน รู้ตัว และสติ(ระลึกได้) และเมื่อลงมือทำ นั่งท่าสบาย หรืออยู่ท่ายืน ก็ได้ ท่านอน ก็ได้ หรือจะนั่งอย่างไร ก็ได้ ให้สบาย

น้อมระลึกถึงคำสอนพระพุทธเจ้า เคารพ ยำเกรง พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ แล้ว

ศูนย์กลางกาย ระหว่างอก

ตั้งจิต (ตัวที่มีวิญญาณหุ้มห่อ)

หายใจเข้า วางจิตไว้ที่ลมหายใจเข้า รู้สึกหนัก และถอนจิตออกนิด เพียงแต่เบาๆ ดุจวางมือขวาที่มือซ้ายถูกเพียงชน ไม่เข้าแนบ แล้ว หายใจเข้า รู้สึกเย็น(ธาตุลม) ถึงปอด กระทบปอด เจอทั้งภาวะหรือสภาวะร้อนอ่อนแข็ง (ธาตุไฟ ธาตุน้ำและธาตุดิน) แล้วหายใจออกก็พาร้อนออกมา

ทำไปเรื่อยๆ สร้างเหตุ ดี ผล ก็ดี

ผมทำตาม และขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์มาลี ปาลวงศ์ ที่เป็นกัลยาณมิตร เป็นอาจารย์ที่ชี้แนวทางไว้ บอกว่า จิตตรงนี้ ตั้งมั่นตรงเลย

พอผ่านไปเกือบ ๒ ปี เจอคำสอนโดยบังเอิญ คือ พระอาจารย์ชานนท์ ชยน์นโท วัดป่าเจริญธรรม จังหวัดชลบุรี ซึ่งปกติก็จะฟังธรรมะของพระสายปฏิบัติอยู่เป็น

ประจำ จนบางครั้ง ภารยาก็บ่นว่าเลิกฟังได้แล้ว จึงใช้สายหูฟัง บางครั้งหลับไปเลย

และมีคืนหนึ่ง ในปีนี้ พระอาจารย์ชานนท์ ชยนิรันโท ตะตะเบาๆ ที่ลมหายใจ ตื่นขึ้นทำดู อ้อ เป็นเช่นนี้เอง

### กายเบา จิตเบา ย่อมควรแก่การงาน

เราไม่เข้าใจคำพุทธธรรมะ ที่ครูบาอาจารย์สอน เป็นเพราะมุ้งมันมากเกินไป หนักจิตหนัก สมาธิกดทับจิต จิตไม่เป็นอิสระ

### อ้อ จิตเบา คือจิตที่นุ่มนวล

หลวงพ่อบรมเดชพระพุทโธชาจารย์ ได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ว่า ทำให้จิตปราโมทย์ไว้ เพราะจิตปราโมทย์จะทำให้จิตเป็นสมาธิ และเป็นธรรมที่เป็นกระบวนการ ๕ อย่าง คือ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ

ในวิมุตตายนสูตร กล่าวไว้ว่า ผู้รู้แจ้งธรรมะรู้ อริยสัจ ๔ แล้ว ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น นี่เป็นเหตุแห่งวิมุตติ

## ตะเบา ๆ คือ เพียงถูกแค่น

อย่าทิ้งกาย ธรรมะเกิดที่กาย เกิดที่ใจ ดังนั้น ปัญญาคนเรา มี ๓ ทาง คือ ทางการฟัง ทางการคิด และการเจริญภาวนา

ลงมือทำขยัน วางจิต(ตั้งมั่น) ไว้ที่กายและใจตรงระหว่างอก หายใจเข้า เย็น ถึงกลางอก หายใจออก ร้อน รู้สึกหนัก ก็ถอนจิตออกนิด แล้วหายใจเข้า เย็น หายใจออก ร้อน ทำไปเรื่อย ๆ ก็จะได้รู้ว่า ลมหายใจ จะเบา และทำงานเอง เคลื่อนไหวไป ๆ มา ๆ เคลื่อนอยู่ตลอดเวลา ในขณะเดียวกัน ก็เคลือบดูใจ (คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ที่เวทนา ที่จิตและที่ธรรม

ชำเลื่องดูเวทนา รู้สึก หากหายใจเข้า เย็น พอใจ ก็รู้ว่าพอใจ หากหายใจออก ร้อน ไม่พอใจ ก็รู้ว่า ไม่พอใจ

พิจารณาเวทนา เย็น - ร้อน รู้สึกพอใจ เป็น สุข และไม่พอใจ เป็นทุกข์ จนเห็นว่า เย็น - ร้อน ก็ไม่เที่ยง เย็น-ร้อน ก็อยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ และไม่มีตัวตน สุข-ทุกข์ ก็ไม่เที่ยง สุข-ทุกข์ ก็อยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ และไม่มีตัวตน สุข-ทุกข์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป หรือ สุขเกิด-ดับ ทุกข์เกิด-ดับ อยู่เช่นนี้เป็นประจำจนจิตรู้

ข้าเลื่องดูจิต ผลจากการที่รู้ว่า เย็น พอใจ เป็นสุข ร้อน ไม่พอใจ เป็นทุกข์ และพอใจ ไม่พอใจ ก็เกิด-ดับ ขณะที่พอใจ เป็นสุข จิตก็ผ่องใส ขณะที่ไม่พอใจ เป็นทุกข์ จิตก็เศร้าหมอง เห็นจิต ผ่องใส บางขณะ จิตเศร้าหมอง บางขณะ รู้ว่า ผ่องใส ก็เกิด-ดับ เศร้าหมอง ก็เกิด-ดับ อยู่ เช่นนี้เป็นประจำจนจิตรู้ และรู้บ่อยขึ้น ๆ จนเกิดความชินชา

ข้าเลื่องดูธรรม เห็นว่า ใจฝ่ายดี เกิดขึ้นก็มี ใจฝ่ายไม่ดี เกิดขึ้นก็มี สลับกันไปอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา ใจฝ่ายดี เกิด-ดับ ใจฝ่ายไม่ดี เกิด-ดับ จนจิตรู้ ธรรมทั้งหลายเกิด-ดับ ล้วนอยู่ในภาวะหรือสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

เมื่อข้าเลื่องดูกายดูใจ อยู่บ่อยๆ เช่นนี้ รู้ วิญญานรู้ว่า กายก็ไม่เที่ยง ใจ ก็ไม่เที่ยง กายเป็นทุกข์ ใจ เป็นทุกข์ และ กาย ไม่ใช่ตัวตน ใจ ไม่ใช่ตัวตน และนั่นไม่ใช่ เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา

ทำอย่างไร ให้เห็น-รู้เช่นนี้

ฝึกลงมือทำ อาตาศิ (ทำบ่อย ๆ แล้วจะรู้ว่า ลงมือทำเท่านั้น จึงจะเห็นรับรู้และรู้ได้) หากไม่ลงมือทำ

พระพุทธเจ้า ตรัสว่า สมาทานแล้ว ปฏิบัติ หากรู้  
แล้วไม่ปฏิบัติ ก็ดูคนที่มียาอาหาร แต่ไม่กินอาหาร ก็ไม่ได้รู้  
รสอาหาร

สิ่งที่เป็นเช่นนี้ บอกกันไม่ได้ เป็นของเฉพาะตน แต่  
สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ และองค์พุทธะ ก็ทำให้เป็นบุคคล  
ตัวอย่างแล้ว

เหล่าสาวก ที่เชื่อศรัทธาคำสอน ฟังแล้ว สมาทาน  
ปฏิบัติตาม ก็ได้รับธรรม รู้ธรรมะ เข้าถึงธรรมะได้

ภิกษุสมัยพุทธกาล และหลังพุทธกาล เชื่อศรัทธา  
คำสอน ฟังแล้ว สมาทาน ปฏิบัติตาม ก็ได้รับธรรม รู้ธรรมะ  
เข้าถึงธรรมะได้ ก็มีตัวอย่างให้เห็นมาก

อุบาสก และอุบาสิกา ตลอดคนทั่วไปไม่เด็กหรือ  
ผู้ใหญ่ ที่เชื่อศรัทธาคำสอน ฟังแล้ว สมาทาน ปฏิบัติตาม ก็  
ได้รับธรรม รู้ธรรมะ เข้าถึงธรรมะได้ ก็มีตัวอย่างให้เห็นมาก  
บางคนฟังแค่ฟังธรรมเพียงบางบท บางคาถา ก็เข้าถึงธรรม  
แล้ว อยู่ที่วาสนาบารมีของแต่ละคน

## กระบวนการเหตุแห่งวิมุตติ ๕ ข้อ

๑. ฟังธรรมะ

๒. แสดงธรรมะ

๓. สาสายาธรรมะ

๔. ตรีกตรองธรรมะ

๕. เรียนสมาธินิมิตมาดี ใส่ใจดี ทรงจำไว้ดี ทาง  
ตลอดดีด้วยปัญญา

แต่มนุษย์ในโลกนี้ ได้ชื่อว่า เป็นผู้ประเสริฐ และ  
พัฒนาได้ และสิ่งทอ้งค์พุทธะบอกไว้ ก็บอกไว้ ก็คือคนที่  
เคารพยำเกรงพระรัตนตรัยจะทำให้สิกขา คือศีล สมาธิ และ  
ปัญญาให้บริบูรณ์

การทำภาวนา บ่อย ๆ จะทำให้สงบเย็น แต่หาก  
หลงติดอยู่แค่สมถภาวนา เพียงทำให้จิตสงบ ได้รูปฌาน ๔  
และ อรูปฌาน ๔ ตามที่เจ้าชายสิทธัตถะ ก่อนจะตรัสรู้ ก็  
ไปเรียนกับอาจารย์ ๒ ท่าน คือ อาฬารดาบส และอุททก  
ดาบส จนได้ฌาน ๘ แต่ก็ต้องถอนตัวออกมา เพราะเห็นว่า  
ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ มาบำเพ็ญทุกกกรกิริยาอย่างหนัก เป็น  
เวลานานถึง ๖ ปีก็ไม่ทำให้พ้นทุกข์

สุดท้าย พระสิทธิทัศนะ ก็หันทางบำเพ็ญเพียรทางจิต และจิต(นี้) คือวิญญูณที่มีเบญจพันธ์ห่อหุ้มอยู่

เมื่อพระองค์ หลังจากฉันอาหารที่นางสุชาดาถวาย แล้ว ก็ไปนั่งบำเพ็ญภาวนาทางจิตโดยตั้งหทัยแน่วว่า ตาย เป็นตาย ไม่บรรลु จะไม่ลุกขึ้น

จนปฐมยาม ได้บรรลุการลึกลาได้ เรียกว่า ปุพเพนิ วาसानุสสติญาณ พอมีขณิกยาม เห็นสัตว์ที่กำลังเกิดและ กำลังดับ เรียกว่า จุตูปปาตญาณ และ พอล่วงปัจฉิมยาม ก็ได้บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะ เรียกว่า อาสวักขยญาณ ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ

หลังจากตรัสรู้ธรรม ก็พิจารณาธรรมที่ได้ตรัสรู้ถึง ๔๙ วัน โดยมี ๗ สถาน ที่ ซึ่งการพิจารณาธรรมนี้ ตอนท้าย ก็พิจารณาบุคคลที่สมควรตรัสรู้มีพอ จึงได้เริ่มสั่งสอนธรรมะ แรกเริ่มสอน ปัญจวัคคีย์ เหล่าดาบสที่เคยเป็นลูกศิษย์คอย อุปฐาก แต่หนีไป เพราะพวกเขาเห็นว่า การคลายความ เพียร มาบำเพ็ญทางจิต ไม่ทำให้พ้นทุกข์ แต่เมื่อดาบสหนี ไปแล้ว ทำให้บริเวณนั้น เงียบสงบ เหมาะแก่การบำเพ็ญ เพียร และได้ตรัสรู้ธรรมในที่สุด

การไปแสดงธรรมครั้งแรก พระพุทธเจ้าตรัสเรื่อง  
สิ่งที่ไม่ควรทำเลย คือ การทำให้ตนลำบาก และการไฝใน  
กามารมณ์ แล้วแสดงต่ออีกว่า เกิดเป็นทุกข์ เหตุให้ทุกข์  
เกิด คือตัณหา ดับตัณหาได้ ทุกข์หมด และบอกทางให้ถึง  
ความหมดทุกข์ คืออริยมรรค ทางพระอริยะ มี ๘ ประการ  
คือ เห็นชอบ ดำริชอบ เจรจาชอบ กระทำงานชอบ เลี้ยง  
ชีพชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ และตั้งจิตมั่นชอบ

สิ่งที่จะพูด หลัก ๓ ธรรม คือ ระลึกชอบ ที่เรียกว่า  
สัมมาสติ ตั้งจิตมั่นชอบ ที่เรียกว่า สัมมาสมาธิ และ  
เห็นชอบ ที่เรียกว่า สัมมาทิฐิ และเรียกว่า ปัญญาชอบ ก็ได้

### ระลึกชอบ สัมมาสติ ระลึกถูกต้อง

ความระลึกชอบ เป็นการระลึก ตั้งสติไว้ที่ฐานทั้ง ๔  
คือ กาย เวทนา จิต และธรรม) หรือตั้งสติไว้ที่กายและใจ  
นั่นเอง

สัมมาสติ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มี  
สัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร  
มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มี  
สัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มี  
สัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้  
นี้เรียกว่า สัมมาสติ

คำว่า อภิชฌา หมายถึงโลภอยากได้ของเขา  
ความคิดฟุ้งเล็งจ้องจะเอาของของคนอื่น หมายถึงความ  
โลภ กิริยาที่โลภ ภาวะที่โลภ ความกำหนด กิริยาที่กำหนด  
ภาวะที่กำหนด ความฟุ้งเล็ง ออกุศลมูลคือโลภะ

คำว่า โทมนัส หมายถึงความเศร้าใจ, ความเสียใจ,  
ความเป็นทุกข์ใจ หมายถึงเอาโทมนัสเวทนาหมายถึงความไม่  
สบายใจหรือทุกข์ใจ

### ตั้งจิตมั่นชอบ สัมมาสมาธิ สมาธิถูกต้อง

สมาธิถูกต้อง จะมีลักษณะ ๓ อย่าง คือ สมาหิโต จิต  
ตั้งมั่นที่กายที่ใจ บริสุทฺโธ จิตพุทธะที่ตื่นแล้ว เป็นจิตบริสุทธิ์  
ว่างจากกิเลส และกัมมนีโย เหมาะที่จะทำหน้าที่ของจิต คือ  
รู้

รู้ หรือรู้ชัดอะไร

ตอบว่า รู้ชัดที่กายและที่ใจตามความเป็นจริงว่า นี่  
ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

ในสมาธิสูตร สัจจสังยุต พระพุทธเจ้าตรัสว่า จง  
เจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีสมาธิ (จิตตั้งมั่น) ย่อมรู้ชัดตามความ  
เป็นจริง (สมาธิ ภาเวถ สมาหิโต ภิกษุ ยถาภูตํ ปชานาติ)

ตรงนี้ ถอดความว่า รู้ที่กายที่ใจว่า กาย และใจ  
เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ อยู่ในภาวะเดิมไม่ได้  
และไม่ใช่ว่าตน มีสมาธิคือมีจิตที่ตั้งมั่นไว้เบาๆที่กายที่ใจ  
แต่ที่กายที่ใจเบาแล้ว รู้(วิญญูญาณ) กายและใจว่า  
เปลี่ยนแปลง เป็นต้นแล้วถอดจิตออกมา เป็นจิตพุทธะรู้กาย  
และใจว่า กายนั้น และภายในกายเคลื่อนไหว ห้ามไม่ได้ มันเป็น  
ของมันอย่างนั้น รู้ว่า กายส่วนหนึ่ง จิตเป็นอีกส่วนหนึ่ง  
และรู้ว่า กายและใจ ไม่ใช่ตนของตน แล้วปล่อย วาง นี่  
แหละคือรู้ชัดขั้น(กายและใจ) ตามความเป็นจริง

### เห็นชอบ สัมมาทิฐิ

เห็นอย่างไร รู้ว่า ทุกข์ รู้ว่า เหตุแห่งทุกข์ รู้ว่า ดับ  
ทุกข์ รู้ว่า หนทางที่ให้ถึงความดับทุกข์  
คือ

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์สมุทัย

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกขนิโรธ  
 รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา  
 ซึ่งเป็นอริยสัจ ๔ สรุปรุ เรียกกันสั้นๆว่า ทุกข์ สมุทัย  
 นิโรธ มรรค

เมื่อเห็นชอบจะมีธรรมะอีก ๕ อย่างคือ ศีล (๑.ปาริ  
 สุทธิศีล ซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งการบรรลุนิยามรรค ๒.สุตะ ฟัง  
 ธรรมที่เป็นสัปปายะ ๓.สากัจฉา สนทนาบอกความเป็นไป  
 แห่งจิตของตน ๔.สมณะ สมาบัติ ๘ ที่เป็นพื้นฐานแห่ง  
 วิปัสสนา และ ๕.วิปัสสนาซึ่งได้แก่ อนุปัสสนา(เห็น,รู้) ๗  
 อย่าง คือเห็นกายและใจไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เบื่อ  
 หน่าย คลายกำหนด ดับและสละคืนกายและใจให้แก่  
 ธรรมชาติไป) สนับสนุน ซึ่งส่งผลให้มีเจโตวิมุตติเป็นผลเป็น  
 ผลานิสงส์ มีปัญญาวิมุตติเป็นผล เป็นผลานิสงส์

ธรรมะ ๕ อย่างท่านอุปมากระบวนการปลุกมะม่วง  
 ศีล เป็นดังร่องน้ำรอบต้นมะม่วง เพราะทำให้เห็น  
 ถูกเจริญ

สุตะ เป็นดังรดน้ำให้เหมาะกับเวลา เพราะพูน  
 ภาวนา

สากัจฉา เป็นดังตัดแต่งกิ่ง เพราะนำสิ่งที่ยุ่งยาก  
 แห่งภาวนาออก

สมณะ เป็นดัง ทำคั่นกันน้ำให้แข็งแรง เพราะทำ  
ภาวนาให้มั่นคงขึ้น

วิปัสสนา เป็นดังการใช้จอบขุดราก เพราะขุดราก  
ตัณหา มานะ และทิฏฐิได้

ถอดอีกชั้นหนึ่ง คือรู้กายใจนี้ล้วนเป็นทุกข์ เกิด-ดับ  
อยู่ในสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมชาติ  
เป็นธรรมดา

ถอดอีกชั้นหนึ่ง คือรู้กายใจว่ามีตัวยากทำให้เกิด  
ทุกข์ และตัวยากนี้ก็เกิด-ดับ อยู่ในสภาวะไม่เที่ยง เป็น  
ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา

ถอดอีกชั้นหนึ่ง คือรู้กายใจว่าดับตัวยากได้ ก็หมด  
ทุกข์

ถอดอีกชั้นหนึ่ง คือรู้กายใจว่า เป็นทางให้ถึงความ  
ดับทุกข์ และรู้กายและใจว่าให้มรรคมืองค์ ๘ ดำเนินไป

มีพระพุทธพจน์รับรองไว้ว่า อริยสัจ ๔ มีประโยชน์  
เป็นจุดเริ่มต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย  
เพื่อกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้แจ้ง เพื่อตรัสรู้  
เพื่อนิพพาน

เห็นชอบ สัมมาทิฏฐิ

เห็นตรงกันข้ามก่อนใหม่ เห็นว่า สรรพสิ่งไม่งาม  
ว่างาม เห็นสรรพสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสรรพสิ่งว่า เป็น  
ทุกข์ว่าเป็นสุข และเห็นว่าไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน

นี่ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นการเห็นไม่ชอบ

กว่าจะเห็นชอบ

จับกายและใจให้อยู่

๑.ตา หู จมูก ลิ้น กาย (รูป) ใจ (นาม)(กายและใจ)

๒.รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ(สัมผัส) ธรรมารมณ์  
(นึกคิด)

๓.รู้ทางตา(จักขุวิญญาณ) รู้ทางหู รู้ทางจมูก รู้ทาง  
ลิ้น รู้ทางกาย รู้ทางนึกคิด

๔.สัมผัสทางตา(จักขุสัมผัส) สัมผัสทางหู สัมผัสทาง  
จมูก สัมผัสทางลิ้น สัมผัสทางกาย และสัมผัสทางใจ

๕.รู้สึกเกิดสัมผัสทางตา (จักขุสัมผัสสาเวทนา)  
รู้สึกเกิดสัมผัสทางหู รู้สึกเกิดสัมผัสทางจมูก รู้สึกเกิดสัมผัส  
ทางลิ้น รู้สึกเกิดสัมผัสทางกาย และรู้สึกเกิดสัมผัสทางใจ

๖.จากรูป (รูปสัญญา) จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำ  
โผฏฐัพพะ(สัมผัส) จำธรรมารมณ์ (นึกคิด)

๗. ใฝ่ถึงรูป (รูปสัญญาเจตนา) ใฝ่ถึงเสียง ใฝ่ถึงกลิ่น ใฝ่ถึงรส ใฝ่ถึงโผฏฐัพพะ(สัมผัส) ใฝ่ถึงธรรมารมณ (นึกคิด)

๘. อยากได้รูป(รูปตัณหา) อยากได้เสียง อยากได้กลิ่น อยากได้รส อยากได้โผฏฐัพพะ(สัมผัส) อยากได้ธรรมารมณ (นึกคิด)

๙. ตริถึงรูป(รูปวิตก) ตริถึงเสียง ตริถึงกลิ่น ตริถึงรส ตริถึงโผฏฐัพพะ(สัมผัส) ตริถึงธรรมารมณ (นึกคิด)

๑๐. ตรองถึงรูป (รูปวิจารณ์) ตรองถึงเสียง ตรองถึงกลิ่น ตรองถึงรส ตรองถึงโผฏฐัพพะ(สัมผัส) ตรองถึงธรรมารมณ (นึกคิด)

อ่าน ๑๐ ข้อทั้งหมดนี้ ไม่เข้าใจหรอก สมมติทางภาษาปิดไว้

อ่านต่อไปนี้จะเข้าใจ

ยก รูป ตัวหนึ่ง นามตัวหนึ่ง หรือ ยกกาย ตัวหนึ่ง ใจตัวหนึ่ง

เมื่อตา(ตาใน) เห็นรูป รู้(วิญญาณ) ที่มีวิชชาหุ้มห่ออยู่ พอสัมผัสรูป(ลมหายใจ) แล้วเกิดความชอบใจ จำลมหายใจเข้า เย็น ได้ จำลมหายใจออก ร้อนได้ ก็ใฝ่ถึงลมหายใจเช่นนั้น ชอบใจภาวะเย็น ก็อยากให้เกิดขึ้นอีก ตริถึง

ลมหายใจ ภาวะเย็น ตรงถึงลมหายใจ ภาวะเย็น นี่เป็น  
กระบวนการสายเกิด

นี่เป็นส่วนกาย

และส่วนใจ ทำดังนี้

และเห็นชอบ ก็คือ เห็นว่า สรรพสิ่งไม่งามว่าไม่งาม  
เห็นสรรพสิ่งไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง เห็นสรรพสิ่งว่าเป็นทุกข์ว่า  
เป็นทุกข์ และเห็นว่าไม่ใช่ตัวตนว่าไม่ใช่ตัวตน

และคำว่าเห็นไม่ถูก หรือเห็นไม่ชอบนี้ ในวิปัสสนา  
สูตร กล่าวไว้ว่า บางครั้ง เป็นสัญญาคลาดเคลื่อน  
(สัญญาวิปัสสนา) ที่จำว่า สรรพสิ่งไม่งามว่างาม ที่จำว่า  
สรรพสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง ที่จำว่า สรรพสิ่งว่าเป็นทุกข์ว่าเป็น  
สุข ที่จำว่าไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน

และคำว่าเห็นนี้ บางครั้ง เป็นจิตคลาดเคลื่อน(จิต  
วิปัสสนา) ที่คิดว่า สรรพสิ่งไม่งามว่างาม ที่คิดว่า สรรพสิ่ง  
ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ที่คิดว่า สรรพสิ่งว่าเป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ที่  
คิดว่าไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน

และ คำว่าเห็นนี้ บางครั้ง เป็นทิวฐิ(เห็น)  
คลาดเคลื่อน(ทิวฐิวิปัสสนา) ที่เห็นว่า สรรพสิ่งไม่งามว่างาม

ที่เห็นว่า สรรพสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง ที่เห็นว่า สรรพสิ่งว่าเป็น  
ทุกข์ว่าเป็นสุข ที่เห็นว่าไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน

หากจะเป็นผู้ได้ชื่อว่า เห็นชอบ เห็นถูกต้อง ใน  
เบื้องต้น ต้องมี สัญญา (จำ) กัตติ จิต (คิด) กัตติ และทิวฐิ  
(เห็น) กัตติ ไม่คลาดเคลื่อน คือ

จำได้ว่า สรรพสิ่งไม่งามว่าไม่งาม จำได้ว่า สรรพ  
สิ่งไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง จำได้ว่า สรรพสิ่งว่าเป็นทุกข์ว่าเป็น  
ทุกข์ จำได้ว่าไม่ใช่ตัวตนว่าไม่ใช่ตัวตน

จำได้ว่า สรรพสิ่งไม่งามว่าไม่งาม จำได้ว่า สรรพ  
สิ่งไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง จำได้ว่า สรรพสิ่งว่าเป็นทุกข์ว่าเป็น  
ทุกข์ จำได้ว่าไม่ใช่ตัวตนว่าไม่ใช่ตัวตน

เห็นว่า สรรพสิ่งไม่งามว่าไม่งาม เห็นว่า สรรพสิ่ง  
ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง เห็นว่า สรรพสิ่งว่าเป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์  
เห็นว่าไม่ใช่ตัวตนว่าไม่ใช่ตัวตน

พระอริยะ ล่วงพ้นสิ่งที่เป็นสมมติ ที่เรียกว่า สมมติ  
สัจจะ และมองสรรพสิ่งที่ปรากฏที่เดียว มองเป็นปรมาณสัจจะ

มองเห็นอย่างไร

สุภา งาม หญิงสาว เป็นเจ้าหญิง งาม ในสมมติ  
สัจจะ แต่ด้านปรมัตตสัจจะ ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ  
ธาตุไฟ และธาตุลม

นิจจะ เทียง หญิงสาว เป็นเจ้าหญิง สวยงาม ใน  
สมมติสัจจะ เทียง แต่ด้านปรมัตตสัจจะ ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน  
ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป อยู่ใน  
กฎของไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง แก่ พินหัก หนัาเหี่ยว ตกกระใน  
ที่สุด

สุข เป็นสุข หญิงสาว เป็นเจ้าหญิง อยู่เป็นสุข ใน  
สมมติสัจจะ เป็นสุข แต่ด้านปรมัตตสัจจะ เป็นธาตุ ๔ คือ  
ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ต้องบริหารอยู่  
ตลอดเวลา ร่างกายไม่อาบน้ำ ก็กลืน กินไม่ถ่าย ก็เป็นทุกข์  
ฟังเสียงไม่ไพเราะ ก็เป็นทุกข์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป อยู่  
ในกฎของไตรลักษณ์เป็นทุกข์

อตัตา เป็นตัวตน หญิงสาว เจ้าหญิง สูงสูง ใน  
สมมติสัจจะ เป็นอตัตา แต่ด้านปรมัตตสัจจะ เป็นธาตุ ๔  
คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม บังคับไม่ให้แก่ไม่ได้  
ไม่ให้เจ็บไม่ได้ ต้องบริหารอยู่ตลอด เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับ  
ไป อยู่ในกฎของไตรลักษณ์ ไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้เลย

ถามว่า ใคร อยู่คำฟ้าบ้าง ไม่มีเลย ทุกคนและ  
สรรพสัตว์ ล้วนตาย ทั้งนั้น ดังนั้น จิตพิจารณา ก็จะรู้ว่า ทุก  
คนและสรรพสัตว์ ล้วนตาย ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่  
ตัวตน

จิตรู้เชื่อหรือ

จิต บังคับไม่ได้ จิตรู้ของจิตเอง สภาวะที่เกิดขึ้น  
จิตเข้าไปตามภาวะหรือสภาวะที่เป็น แล้วจิตรู้สึก จำ คิด  
รับรู้ แล้วละปล่อยของจิตเอง จะไปบังคับไม่ได้

วางจิตตั้งมั่นไว้ที่กลางอก แล้ว หายใจเข้า เย็น ถึง  
กลางอก กระทบปอด อ่อน แข็ง และร้อน และหายใจออก  
ร้อน ตะเบา มองเห็นวงนอก รู้วงนอก ไม่คลุกวงใน รู้  
อย่างเดียว เย็น ร้อน เคลื่อนไหว เกิด-ดับ แล้วมองดูใจ  
หายใจเข้า รู้ภาวะเย็น พอใจ เป็นสุข หายใจออก รู้ภาวะ  
ร้อน ไม่พอใจเป็นทุกข์ แล้วมองชำเลื่องดูจิต เป็นสุข ก็จิต  
ผ่องใส เป็นทุกข์ ก็จิตเศร้าหมอง บางครั้ง เป็นสุข จิตผ่อง  
บางครั้ง เป็นทุกข์ จิตก็ใส และมองดูธรรม บางครั้ง ธรรมะ  
ฝ่ายดี เกิดขึ้น บางครั้ง ธรรมะฝ่ายไม่ดี เกิดขึ้น รู้ว่า ฝ่ายดี  
เกิดขึ้น ฝ่ายไม่ดี เกิดขึ้น ก็ดี ล้วน เกิด-ดับ เกิด-ดับทั้งนั้น

## รู้กาย - รู้ใจ ตามความเป็นจริง

จิตตั้งมั่น คือตั้งมั่นที่กายหรือกลางอก ตั้งมั่นที่กายที่ใจ แล้วพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมไปตลอด ไม่นาน ก็ จะเห็นรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง

ขั้นตอนแรก ก็คือ จะพบจิตเบา จิตที่ไม่ถูกสมาธิ (เพ่ง) มากเกินไป กดทับ จะเป็นจิตที่อิสระ เบา ไม่หนัก และ โปร่ง

ขั้นต่อมา รู้ว่า กาย นิ่งนิ่ง สภาวะภายในกาย หา ไม่นิ่งดังที่เห็นไม่ เป็นภาวะที่เคลื่อนไหว ไปมาอยู่ตลอดเวลา เป็นภาวะแรงบาง ไม่แรงบ้าง ก้อนใหญ่บ้าง ก้อนเล็กบ้าง เคลื่อนไปๆมาอยู่อย่างนี้ จนการเคลื่อนไหว เล็กลง จางลง แล้ว นิ่งบางขณะ เคลื่อนบางขณะ สลับกัน ไปมาอย่างนี้

ขั้นต่อมา รู้ว่า กายที่มีอยู่ แต่ไม่รู้สึกละเอียดเหมือนไม่มี

ขั้นต่อมา รู้ว่า กายไม่มี(ระงับกายสังขาร) แยก ร่างกาย เป็น ธาตุ ๔ โดยเฉพาะธาตุที่เห็นแรก เห็นว่า ธาตุ ลมเคลื่อนไหวมา ธาตุดิน แข็ง ธาตุน้ำ อ่อน และธาตุไฟ อุ่น แยกกันเลย

-กายไม่มี มีอธิบายว่า ผ่อนคลายลมหายใจ หายบให้ละเอียดขึ้นไป จนถึงรู้ว่ามีลมหายใจไหม เปรียบ

เหมือนเสียงเคาะระฆัง ครั้งแรก จะมีเสียงดังกังวานแล้วแผ่วลงจนถึงเงียบหายไป

ชั้นต่อมา เวทนาจะเกิดที่กาย เมื่อย ปวด หรือเป็นทุกข์ และทุกข์ที่เกิดขึ้น พอขยับ ก็หาย แต่สักพัก ก็เป็นทุกข์ อีก เห็นว่า ทุกข์ที่เกิด ก็ไม่เที่ยง

ชั้นต่อมา จิตรับรู้ จากเห็นรูป กดี ฟังเสียง กดี ดมกลิ่น กดี ลิ้มรส กดี สัมผัสกายหยาบ ละเอียด กดี รับรู้ธรรมารมณ์ทั้งฝ่ายดี ไม่ดี กดี ก็จะได้รู้ว่า ภาวะต่างๆ ที่ส่งมาถึงใจ และใจรับรู้นี้ เป็นเพียงใจ ที่เรียกว่า มโนวิญญาณ เป็นหนึ่งในวิญญาณทั้ง ๖ แต่รับอารมณ์ที่ส่งมา ใจรู้ ไม่ใช่จิตแท้ ที่รู้

ที่จะทำความกระจ่าง คือ สังขาร (คิด)

สังขาร ตัวปรุงแต่ง ไม่ใช่ซะ เป็นผู้ทำหน้าที่คิด

และสังขารจิต หรือคิดนี้ เกิดขึ้น นี้ กำหนดเห็นไม่ได้ ตอนเกิดขึ้น พอสติยังมีพลังไม่พอ ก็จะไม่ทัน หากมีสติพอมีพลังก็จะพอเห็นได้บ้าง แต่ส่วนมาก จะผ่านไปสักหลายขณะจึงรู้ว่า คิดอยู่ และสติที่ฝึกดีแล้ว จะเห็นจิตคิด ตั้งแต่เริ่มต้นทีเดียว และรู้ทันคิด คิดก็จะอ่อนกำลัง แต่ในช่วงที่

กำลังฝึก ให้จิตได้คิด แล้วค่อยตามรู้ น่าจะดีมากกว่า เพราะฝึกให้ชำนาญอย่างค่อยเป็นค่อยไป ก็จะทำให้จิตไม่หนัก หรือถูกเพ่งจ้อง ก็ไม่เป็นผลดี

จิตคิด เป็นหนึ่งในใจ (วิญญาณ) คิด เกิดจากสมองได้แก่อย่างมีขอบเขต อยู่เป็นพวกเดียวกับเวทนา สัญญา ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเอง และดับไปเอง บังคับให้ดับไม่ได้ ยกเว้น จะกระโดดเป็นคลุกวงใน ก็จะกลายพวกเดียวกัน จนแยกไม่ได้ ว่า จิต คืออะไร ใจคืออะไร

**จิต คือ ภาวะว่าง มีพลัง**

ใจ คือวิญญาณ รู้ ที่มีวิชาซึ่งมีเบญจขันธ์หุ้มห่ออยู่

ในมหาสุญญตาสูตร อุปริปัณณาสก์ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ศิษย์ติดตามพระองค์อย่างใกล้ชิด เพื่อฟังเรื่องเห็นปานนี้คือ

ความมักน้อย ความสันโดษ

ความสงัด ความไม่คลุกคลี

การปรารภความเพียร ศีล

สมาธิ ปัญญา

วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ

ซึ่งเป็นเรื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นสัปปายะแก่  
ความเป็นไปแห่งจิต

เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลาย  
กำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อ  
นิพพาน

จากนั้นตรัสถึงอุปัทวะของศาสดาว่าหมายถึงความ  
มักมาก ซึ่งฆาตาศาสนานั้น ตรัสถึงอุปัทวะของศิษย์ว่าหมายถึง  
ความมักมาก เป็นต้น ซึ่งจะฆาตศิษย์นั้น และตรัสถึงอุปัทวะ  
ของผู้ประพฤติพรหมจรรย์ว่า ศาสดาไม่มักมาก แต่ศิษย์กลับ  
มักมาก ซึ่งความมักมากนั้น ก็ได้ฆาตศิษย์นั้น และคนที่มัก  
มาก จะอยู่เป็นทุกข์ เป็นไปเพื่อความตกต่ำ แล้วตรัสถึง  
ศาสดาในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้อนุเคราะห์ แสวงหาประโยชน์  
อาศัยความเอ็นดู จึงกล่าวแสดงธรรมะสอนสาวกทั้งหลาย  
แล้ว ตรัสสอนให้สาวกประพฤติดต่อพระองค์ด้วยวัตรของมิตร  
ซึ่งข้อนั้น จักเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลและเพื่อความสุ  
ต่อสาวกทั้งหลาย ตลอดกาลนาน

คนที่ปฏิบัติวัตรของศัตรุ ไม่ตั้งใจฟัง ไม่ตั้งใจเพื่อจะรู้  
และยังหลีกเลี่ยงที่จะประพฤติดตามคำสั่งสอน พระพุทธองค์  
จักกล่าวชมแล้วชมอีก คนที่ปฏิบัติวัตรของมิตร ตั้งใจฟัง  
ตั้งใจเพื่อจะรู้ และไม่หลีกเลี่ยงที่จะประพฤติดตามคำสั่งสอน  
พระพุทธองค์จะกล่าวยกย่องแล้วยกย่องอีก คนที่มีแก่นสาร  
(มรรคและผล) จักดำรงอยู่

หลวงตาพระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน ได้กล่าวสรุปไว้ว่า จิตดวงนี้แหละ ใจเป็นบุญพาให้ไปสวรรค์ และใจชั่ว พาให้ตกนรกหมกไหม้ ท่องเที่ยวไปภพน้อยภพใหญ่ เพราะกรรมที่ทำไว้ และจิตนี้แหละจะเข้าถึงนิพพาน ดับกิเลส ดับขันธ์ เข้านิพพาน

นิพพาน มี ๒ อย่าง คือ สอุปาทิเสสนิพพาน และอนุปาทิเสสนิพพาน อย่างแรก พระอริยะที่ดับกิเลส ยังครองขันธ์ห้าอยู่ หมายถึงพระอริยะที่มีชีวิต อย่างหลัง หมายถึงพระอริยะที่ดับกิเลส ไม่มีขันธ์ห้า สิ้นชีวิต คือ สิ้นทั้งกิเลส และชีวิต

ในท่านพระอริยะที่ยังมีชีวิต ถึงท่านจะมีชีวิต ครองขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ กิเลสที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ไม่มีภายในจิตท่าน กิเลสเกิดขึ้นที่ขันธ์ ไม่ใช่ที่จิต ดังนั้น แม้กิเลสเกิดที่ขันธ์ พอเกิดขึ้น จิตรู้ทัน กิเลสที่มีก็อ่อนพลังไป ในภาษาพระ เรียกพระอริยะอย่างแรกว่า ดับกิเลสยังมีเบญจขันธ์เหลือ และเรียกพระอริยะอย่างหลังว่า ดับกิเลสไม่มีเบญจขันธ์เหลือ คือ ดับทั้งกิเลส และขันธ์

ในพระไตรปิฎก เรียกนิพพานว่า อายตนะ หมายถึง  
 ที่สุดแห่งทุกข์ ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย อายตนะ  
 มีอยู่ (แต่) ในอายตนะนั้นไม่มีปฐวีธาตุ ไม่มีอาโปธาตุ ไม่มี  
 เตโชธาตุ ไม่มีวาโยธาตุ ไม่มีอากาศาณญายตนะ ไม่มี  
 วิญญาณญายตนะ ไม่มีอาภิญญายตนะ ไม่มีเนวสัญญานา  
 สัญญายตนะ ไม่มีโลกนี้ ไม่มีโลกหน้า ไม่มีดวงอาทิตย์  
 และดวงจันทร์ทั้งสองนั้น ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เรียกอายตนะ  
 นั้นว่า มีการมา มีการไป มีการตั้งอยู่ มีการจุติ มีการอุบัติ  
 อายตนะนั้นไม่มีที่ตั้งอาศัย ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีอารมณ์ยึด  
 เหนี่ยว นี่แหละคือที่สุดแห่งทุกข์

### พาหิยสูตร

ในพุทธอุทาน พาหิยสูตร กล่าวไว้ว่า ในนิพพาน ไม่  
 มีดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีดวงดาวส่องแสง ไม่มีดวงอาทิตย์ส่องแสง  
 ไม่มีดวงจันทร์ส่องแสง และไม่มีคามมืด เมื่อใด พราหมณ์  
 ชื่อว่ามุนิ เพราะมีโมณธรรม(รู้อริยสัจ๔) รู้แจ้งด้วยตนเอง  
 เมื่อนั้น เขาย่อมหลุดพ้นจากรูปภพ อรูปภพ(คือไม่มาเกิด  
 เป็นมนุษย์เทวดาและพรหม) และจากสุขและทุกข์(ที่มาจาก  
 ชันธ์ห้า)

มีคำในพระสูตรหลายสูตร กล่าวถึงคำพูดที่พระ  
 อริยะกล่าวไว้ว่า ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ขาติ (เกิด) สิ้น

แล้ว ก็อื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้ ไม่มีอีก ชาตินี้เป็นชาติ  
สุดท้าย ภพใหม่ไม่มีอีก

### สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน

ในหลายพระสูตร หากสอนชาวบ้านก็จะเริ่มด้วย  
กล่าวอนุปฺพุทฺธิกา ว่าด้วยการให้ทาน ว่าด้วยการรักษาศีล  
ว่าด้วยสวรรค์ ความสุข ที่เพียบพร้อมด้วยกาม ว่าด้วยโทษ  
ของกาม และว่าด้วยอานิสงส์การหลีกออกจากกาม แล้ว  
จึงตรัสอริยสัจ ๔ ชั้น ๕ อริยมรรค มืองค์ ๘ พอแสดงธรรม  
จบลง ผู้ฟังธรรม ได้ดวงตาเห็นธรรม เป็นพระโสดาบันต้น  
จนถึงพระอรหันต์สิ้นอาสวกิเลส

คำว่า โสดาบัน ในปฐมเวรสูตร หมายถึงผู้มีความ  
เลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ใน  
พระสงฆ์ มีอริยศีล ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิครอบงำเป็นไป  
เพื่อสมาธิ หรือหมายถึงผู้ประกอบด้วยอริยมรรคมืองค์  
เพราะคำว่า โสตะหรือโสดา หมายถึงอริยมรรคมืองค์ ๘

วิธีการเข้าถึงอริยสัจ ๔ ชั้น ๕ และอริยมรรค มืองค์

พระภิกษุสามเณร และอุบาสิกากุบาสิกา เมื่อพูดถึง  
อริยสัจ ๔ ชั้นที่ ๕ และอริยมรรค มีองค์ ๘ ก็จรรู้และตอบได้  
กันเป็นส่วนมากว่า

อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

ชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

อริยมรรค มีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ สัมมา  
สังกัปปะ ดำริชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ  
การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ สัมมาพยายาม  
เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ และสัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่น  
ชอบ

สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ เห็นอริยสัจ ๔ เห็นไตรลักษณ์  
หรือเห็นปฏิจจนุปบาท

สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ความนึกคิดในทางสละ  
ปลอดจากกาม ความนึกคิดปลอดจากพยาบาท และความ  
นึกคิดปลอดจากการเบียดเบียน

สัมมาวาจา เจรจาชอบ พูดคำสัตย์ พูดไม่ส่อเสียด  
พูดคำอ่อนหวาน และพูดสิ่งมีสาระ

สัมมากัมมันตะ การงานชอบ ไม่เบียดเบียนชีวิต  
สัตว์ทั้งหลาย ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดิฉินในกาม

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ เว้นมิจฉาชีพ ประกอบ  
สัมมาชีพ

สัสมาพยายาม เพียรชอบ เพียรระหวังความชั่วไม่ให้  
เกิดขึ้น เพียรกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำความดีให้  
เกิด และเพียรรักษาความดีไว้

สัมาสติ ระลึกชอบ พิจารณาเห็นกายในกาย  
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต และ  
พิจารณาเห็นธรรมในธรรม

สัมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ หมายถึงฉน ๔

นี่เป็นคำที่รู้จักกันทั่วไป

ในสามคามสูตร มีคำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ  
สมาทาน (ว่ากล่าวได้) และปฏิบัติ (ลงมือทำ) ซึ่งตรงนี้  
แหละ จะให้คำตอบว่า

ทุกคนรู้แล้วหมดแล้ว พูดได้ แต่ทำไม รู้แจ้งและวาง  
ได้ เป็นเพราะมีความรู้ที่เข้าใจ (จำ) เป็นสัญญา แต่ยังไม่  
เข้าใจจริง หรือเข้าถึงความจริง ซึ่งเป็นสัจธรรม

หากเข้าใจจริง ได้จะเห็นตัวเองคือเห็นจิตตนเอง และ  
แยกจิตออกจากขันธได้ และทำได้อย่างไร

ทำได้ดังนี้

ทุกคนมีชั้น ๕ อยู่แล้ว แต่ไม่เคยพิจารณาให้เห็น  
ทุกข์ ชั้น ๕ เป็นทุกข์อย่างไร เมื่อไม่เคยพิจารณา และ  
พิจารณาเหมือนกัน แต่ทำไม่ถูกวิธี หรือทำให้เข้าใจ บาง  
คน อย่างผู้เขียนเอง ก็ทำไม่ถูกวิธี ทำให้หลง และทำตามสิ่ง  
ที่ได้เรียนรู้มา

ความจริง พ่อแม่ครูบาอาจารย์ ท่านสอนไว้แล้ว  
บอกกล่าวต้องหลายครั้ง แต่เราไม่เข้าใจคำสอนที่ท่านแสดง  
ไว้ เมื่อไม่เข้าใจก็ทำไม่ถูกวิธี เช่น

มองใหม่ดูใหม่ ชั้น ๕ เปรียบเหมือนโรงเรียน  
คำว่าโรงเรียน รู้จักกันตั้งแต่เด็ก และเข้าไปสัมผัสทั้ง  
สถานที่ ครู และเพื่อน และสิ่งที่เป็นอุปกรณ์การเรียนมาก  
และใช้กันอย่างคุ้นเคย และรู้และซาบซึ้งกับคำสอนที่ได้รับ  
จากครู และโรงเรียนนี้ เป็นโรงเรียนภายนอก และมีอีก  
โรงเรียนหนึ่ง คือ โรงเรียนภายใน นั่นก็คือ กาย และใจ ของ  
ตนเอง

โรงเรียนแห่งนี้ เป็นโรงเรียนที่ถูกละเลย ย่อมไม่  
ทุกข์ ก็หลงมัวเมา ไม่มอง แต่ยามทุกข์ อยู่เงียบคนเดียว นิ่ง  
หยุด ก็จะได้สัมผัส เห็นและรู้ได้

โรงเรียนแห่งนี้ ปิดมานาน สำหรับบางคน และบางคน ก็เปิดได้บ้างเพียงบางครั้ง แต่สำหรับบางคน ก็เปิดอยู่ตลอดเวลา เมื่อเปิดแล้วไปเรียน ก็จะมีเพียง ๕ อย่าง แล้วเจริญภาวนาตาม สติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

กาย ใจ (วิญญาณ) จิต สติ และลงทำมือ(อาตาปี)  
กาย คือร่างกาย ที่มีธาตุ ๔ คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง (ลม ไฟ น้ำ ดิน)

ใจ (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

จิต คือพลังงานที่ว่าง และมีวิญญาณที่ยังไม่รู้ มีขั้น ๕ หุ้มห่อ และเมื่อเรา เรียนรู้กาย-ใจ และวางจิตที่ที่กาย คือ ลมหายใจ เบา ๆ แน่น ก็ถอยจิตออกนิต เพียงแนบสัมผัส เบา ๆ ก็พิจารณาที่ลมหายใจ – หายใจเข้า เย็น หายใจออก ร้อน ที่กลางอก

ในขณะที่พิจารณาที่กาย คือลมหายใจ ในช่วงแรก ๆ อาจจะสติขาดเป็นบางครั้ง และบางครั้งอาจจะหายไปนานหลายนาที ก็ไม่เป็นไร ระลึกได้ ก็เริ่มใหม่ ตอนแรก ๆ จิตจะตื้อ เพราะจิตเป็นเหมือน ลิง เพราะธรรมชาติจิต (ใจ) นี้ จะมีลักษณะ คือดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ซึ่งลักษณะเช่นนี้ เป็นธรรมชาติของจิต เป็นธรรมชาติของจิต

คำว่า จิต(ใจ) หน้าที่ ก็คือคิด(นึก) สภาพที่คิดนึก กับ  
 กาย ในอภิธรรมปิฎกมีชื่อหลายอย่าง เช่น จิต มโน มานัส  
 หทัย ปันธุระ มโน มนายตนะ มนินทริย์ วิญญาณ  
 วิญญาณขันธ

ทำความเข้าใจ นาม (มี ๔) ใจ (รู้สึก จำ คิด รับรู้)  
 (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

เมื่อใจ ทำหน้าที่ คือ รู้สึก จำ คิด รับรู้ ซึ่งเป็นหน้าที่  
 ของ นาม คือใจ และใจนี้ ไม่ใช่จิตแท้ และเกิดจากพลังที่จิต  
 แท้กระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหว

เมื่ออธิบาย ที่ควรทำความเข้าใจ พอเป็นตัวอย่าง ๒ เรื่อง  
 พอเป็นอุปมา

### ใบไม้ไหว

ใบไม้ เปรียบเหมือนกาย(ร่างกาย)  
 ไหว เปรียบได้เท่ากับใจ  
 ลม เปรียบได้เท่ากับ จิต

## แสงไฟ

หลอดไฟ เปรียบเหมือนกาย  
แสงไฟ เปรียบได้เท่ากับใจ  
กระแสไฟ เปรียบได้เท่ากับ จิต

เมื่อได้เข้าใจ เกี่ยวกับ ลม และ กระแสไฟ ซึ่งมีอยู่แต่  
มองไม่เห็น จิตก็เป็นเช่นนั้น จิตมาจากไหน ไม่รู้ ว่างๆ นั้น  
แหละ มีพลังสืบทอดเป็นทอดๆ เกิด-ดับ เกิด-ดับ อยู่  
ตลอดเวลา และยังกระตุ้นให้ชั้นๆ คือ เวทนา สัญญา สังขาร  
และวิญญาณ (เวทนาชั้นๆ กองเวทนา สัญญาชั้นๆ กอง  
สัญญา สังขารชั้นๆ กองสังขาร และวิญญาณชั้นๆ กอง  
วิญญาณ) ที่เกี่ยวเนื่องทำหน้าที่ต่าง ๆ คือ รู้สึก เมื่อเห็นรูป  
ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสกาย และนึกคิดเรื่องราว  
ต่างๆ

ความจริง จิต แท้ นั้น หนึ่ง เฉย ว่าง ในทางพระพุทธ  
ศาสนา เรียกว่า จิตประภัสสร และเศร้าหมองเพราะ  
อุปกิเลสที่จรมาปกคลุม

คำว่า ประภัสสร คือ ผ่องใส บริสุทธิ์ ซึ่งเป็น  
ธรรมชาติดั้งเดิมของจิต

จิตประภัสสร เหมือนดั่งดวงจันทร์ มีรัศมีจ้า

จิตประภัสสร อับแสง เหมือนดั่งดวงจันทร์ที่เมฆบัง

จิตประภัสสร เป็นจิตบริสุทธิ์ แต่ยังมีเบญจขันธ์อยู่  
(มีอวิชชา) คุ้มทออยู่ จึงเวียนตายเวียนเกิดในภพน้อยภพ  
ใหญ่ ดังนั้น จิตประภัสสร คือจิตที่ยังมีอวิชชาอยู่

พระโยคี ต้องเจริญจิตภาวนา เกี่ยวกับกาย เวทนา  
จิต และธรรม ให้จิตประภัสสรเรียนรู้ เรียนรู้อะไร ก็เรียนรู้  
กายและใจ และจิตประภัสสรของรู้ของจิตเอง ว่า กาย-ใจ  
เป็นสภาวะเกิด-ดับ เกิด-ดับ เป็นภาวะธรรมชาติ ที่ตกอยู่ใน  
กฎไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง อยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน  
เมื่อจิตประภัสสร เรียนรู้ และรู้ชัดละวาง แล้วดีดออกมา  
เป็น ใจ อย่างหนึ่ง จิตอย่างหนึ่ง (จิตตรงนี้ เป็นจิตพุทธะ)  
แล้ว ตื่น เพราะปล่อย อุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ปล่อย  
กาย-ใจ ที่ปกคลุมมานานแสนนาน

เมื่อรู้ว่า จิตพุทธะ มีมาอย่างไรแล้ว ภายในจิต ซึ่ง  
แยกกันก็จริง ก็ยังอาศัยกันและกันอยู่ พอจิตพุทธะ รู้แล้ว  
ตื่นแล้ว ก็มองเห็นใจได้ชัดเจน

ดวงจันทร์ สว่างจ้า ก็เห็นอะไรได้ทั้งหมด

แสงไฟ สว่างจ้า ก็เห็นภายในห้องได้อย่างชัดเจน

ดวงอาทิตย์ ส่องสว่าง ก็เห็นภายในโลกทั้งหมด

แสงจิตพุทธะ ที่สว่างจ้า แล้ว ยังต้องพัฒนาขึ้นตามลำดับ จะสว่างจ้าได้ตลอด ต้องพัฒนา ที่สติ สมาธิ และปัญญา

ขอทำความเข้าใจเรื่องจิตพุทธะ จิตประภัสสรว่าเป็นจิตที่ยังไม่บริสุทธิ์แท้ เพราะยังมีอนุสัยกิเลส อยู่ในนั้นอีก ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา กล่าวไว้ว่า สจิตตปริโยทปนัง การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว หมายถึงต้องชำระอยู่บ่อยๆ จนกิเลสละเอียดไม่เกิดมี เปรียบดั่งน้ำใส แม้จะเห็นใส แต่ยังมีเชื้อโรคที่เล็กมากในน้ำใสนั้น ต้องชำระน้ำใสนั้นให้ปราศจากเชื้อโรคทั้งหมด จึงจะได้ชื่อว่าใสสะอาด บริสุทธิ์ แท้

แสงจิตพุทธะ ในช่วงแรกๆ อาจจะเกิดขึ้น นานๆ ครั้ง แต่เมื่อมีบ่อยๆ เป็นประจำ พลังก็จะเมื่อมีมากขึ้น ารู้ อย่างเดียวที่ กาย และใจ

ในขั้นแรก แยกนาม-รูปได้ คือ กายอย่างหนึ่ง ใจอย่างหนึ่ง และจิตอย่างหนึ่ง และเมื่อแยกได้แล้ว และใช้สติรักษาจิต ให้เรียนรู้กายและใจ หรือรูปและนามอย่างไม่หยุดหย่อน ลงมือทำอย่างเสมอ จนจิตซาชิน หรือรู้กาย-ใจ เกิด-ดับ กาย-ใจ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ และไม่ใช่อัตตณ รู้จักชินชา รู้บ่อย ๆ จนรู้เอง เกิดภาวะเบื่อหน่าย แล้ว ปล่อย การยึดมั่นกาย การยึดมั่นใจ แล้วรู้ว่า กาย ไม่ใช่ตัวตน ใจไม่ใช่ตัวตน คลายความยึดมั่นถือมั่น กายและใจ เมื่อทำได้อย่างนี้ ได้ชื่อว่า ละสัkkายทิฏฐิ ได้ ซึ่งเป็นข้อหนึ่งในสังโยชน ๑๐ ที่พระโสดาบันละได้

เมื่อละสัkkายทิฏฐิได้ สังโยชนอีก ๒ ข้อ คือ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ในคำสอนก็ไม่มี เพราะรู้ได้ด้วยจิตเอง และสัปปะพทุปปรามาส การยึดมั่นศีลและวัตร ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติอื่น ๆ นอกจากการพิจารณากายใจ ก็เป็นอันละวางได้ เพราะจิตรู้ด้วยจิตเอง

การที่จะทำให้จิตพุทธะเชื่อว่า กายใจ ไม่ใช่ตัวตน เรื่องที่ต้องทำ อาจจะใช้เวลา ๗ วัน หรืออาจจะใช้เวลา ๗ ปี หรืออาจจะใช้เวลา ๗ ขาดิ ก็มีทางนี้เท่านั้น ที่เป็นทางเดียวที่จะทำให้จิตพุทธะ เป็นอิสระ

การที่จิตพุทธะ จะรู้แจ้งธรรมะได้ ต้องแจ้ง ๔ ครั้ง สำหรับคนที่มีปัญญินทรีย์น้อย และสำหรับคนที่มีปัญญินทรีย์ปานกลาง ก็อาจจะเหลือ ๒-๓ ครั้ง และสำหรับคนที่มีปัญญินทรีย์มาก อาจจะครั้งเดียว ละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ได้หมดเลย อยู่ที่วาสนาและปัญญาบารมีของแต่ละบุคคล

พูดถึงปัญญินทรีย์ ซึ่งเรียกสั้น ๆ ว่า ปัญญา นี้ เป็นข้อสุดท้าย ของอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ตรงนี้ อินทรีย์ จะไม่พูดถึงแล้ว เพราะปรับมาตามลำดับ อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งหลักธรรมเหล่านั้น เกิดที่กายที่ใจ และปรับลดมาให้อยู่ในหลักมัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติสายกลาง ไม่ตึงและไม่หย่อน

และการบรรลุหรือเห็น หรือรู้ธรรมะนั้น ทำมากไปก็ไม่ได้ เพราะอยาก น้อยเกินไป ก็ไม่ได้ ต้องพอดี ปล่อยวาง จืดจาง

พระอานนท์ ขยัน เจริญจิตภาวนา ทั้งคืน พอปล่อยใจ พักผ่อน ก็บรรลุ รู้ แจ้งธรรมเลย หรือ และการรู้แจ้งธรรมะ อาจจะหลับตาหรือลืม ก็เป็นไปได้นั้น พระสารีบุตร กำลังพัดพระพุทธรูปเจ้า และพุทธรูปเจ้าแสดงธรรมให้ที่สม

นขมาณพฟังว่า ท่านไม่ชอบใจเรื่องใด ก็ให้ละเรื่องนั้น และให้ละเรื่องที่ไม่ชอบใจนั้น ด้วย ซึ่งพระสารีบุตร และละเรื่องที่พอใจในธรรม ก็เรื่องที่พอใจธรรมในธรรม ก็ละวางลงแล้วได้รู้แจ้งธรรมะ

ราहुลกุมาร บวชเป็นสามเณรแล้วเห็นแจ้งธรรมเบื้องต้นแล้ว แต่ก็ต้องรอนบวชมีอินทรีย์แก่กล้า จึงได้รู้เห็นแจ้งธรรมะ

การที่จะรู้แจ้งธรรมะ เป็นสิ่งหรือเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเอง แต่ข้อสำคัญ ต้องเห็นชอบก่อน ในที่เห็นเราจะเห็นชอบได้นั้น

ต้องเข้าใจเบื้องต้นว่า

เรา คือจิตแท้ ที่ยังมีวิชชาอยู่ และกายนี้ ไม่ใช่เรา และใจ ก็ไม่ใช่เรา เพราะกาย ตกอยู่ในภาวะที่ เกิดแล้ว ก็แก่ก็เจ็บ และก็ตาย เป็นภาวะธรรมดา และกายนี้ คือการรวมตัวกันของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หมดอายุขัย ก็ดับดังแสงเทียน ที่ไส้และน้ำมัน พอกายดับ ก็กายก็แตกสลายไป ธาตุดินให้คั่นให้ดิน ธาตุน้ำก็คั่นให้น้ำ ธาตุลมก็คั่นให้ลม และธาตุไฟก็คั่นไฟ แล้วจิต(วิญญาณ) ดวงไปก็เร่รอนไปเกิดในภพน้อยและภพใหญ่ การเกิดนี้ ทำให้ต้องร้องไห้ เสียใจ

เสียน้ำตาเป็นอันมาก น้ำตาที่เสียใจร้องไห้มากกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก

### พอหรือยังกับการเกิด

พระพุทธเจ้าตรัสว่า การเกิดเป็นทุกข์ซ้ำไป  
 เชื่อคำสอนพระพุทธเจ้า แต่ต้องทำตามลงมือทำ  
 ตามพระพุทธเจ้าด้วย จึงเป็นชาวพุทธที่ชื่อว่าสาวก ผู้ฟังของ  
 พระพุทธเจ้า เป็นพุทธบุตร ลูกที่ตื่นรู้และเบิกบานด้วย  
 ธรรมะ

ธรรมะเป็นภาวะที่มีอยู่แล้ว เพียงหันกลับมาเรียน  
 ในโรงเรียนคือที่กายและที่ใจของตน และจะรู้แจ้งกายและรู้  
 แจ้งใจ ตามความเป็นจริง และรู้ชัดได้ว่า กายและใจ ไม่ใช่  
 ตัวตน เมื่อไม่มีตัวตนแล้ว แต่เรา เป็นใครกันหนอ

กลับบ้านเกิด บ้าน คือที่สุดแห่งทุกข์ เป็นภาวะที่  
 พระพุทธเจ้าทั้งหลายได้ถึงที่สุดแห่งทุกข์แล้ว และมีอยู่ใน  
 ว่าง

กระตุ้นเตือน ให้เกิดเบื่อหน่ายกาย-ใจของตน แล้ว  
ปล่อยวาง คงไม่ใช่ทำได้ง่ายนัก เพราะตั้งแต่เกิดมา ล้วนแต่  
สอนกันว่า เราเป็นนั่น(เอโสหมัสมิ) นั่นเป็นของของเรา และ  
นั่นเป็นอัตตาของเรา

สอนกันอย่างนี้ ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ก็ยังสอนกัน  
อย่างนี้ สืบต่อกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ แม้พระสงฆ์ในทาง  
พระพุทธศาสนาจะเอาคำสอนขององค์พุทธะ ไปไว้ในตอนที่  
คนเสียใจสุด ๆ คือ ช่วงที่มีญาติตาย เพื่อจะให้จิต ได้ตื่นบ้าง  
ดังคำพระพุทธพจน์ว่า

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| อนิจจา วต สังขารา      | อุปาทายธัมมิโน    |
| อุปปัชชีตวา นิรุชฌันติ | เตสัง วูปสโม สุโข |

แปลเป็นภาษาไทยว่า

เรื่องที่เกิดปรุงร้ง ไม่เที่ยง มีเกิดและดับเป็นธรรมดา  
เกิดแล้วก็ดับ การระงับเรื่องที่เกิดปรุงร้ง เป็นความสุข

ที่แปลตรงนี้ แปลส่วนที่เป็นนาม ที่อยู่ในขั้นที่  
เรียกว่า สังขารขั้นที่ กองสังขาร

ซึ่งสำนวนการแปลเช่นนี้ ขัดกับสำนวนโบราณมาก

ที่แปลว่า สังขารา สังขารทั้งหลาย มองเป็นเรื่อง  
ร่างกาย (ส่วนที่เป็นร่างกาย) และไม่ใช่มองถึงส่วนที่เป็น

นามที่เป็น ใจ เลย และคนทั้งหลาย ก็เข้าใจว่าเป็นกาย  
ร่างกาย ทั้งนั้น แต่เรื่องสังขาร ที่แปลว่า คิด (คิดปรุง) ไม่ได้  
มีใครแปลได้เลย

ขาดขาดกับความรู้สึก ก้อย่าเพ็งเชื้อหรืออย่าเพ็ง  
เถียง ให้มาดูเหตุผลกันก่อนว่า ในมหาสติปัฏฐานนั้น พูด  
ถึง กาย เวทนา จิต และธรรม

กาย คือ ร่างกาย

ใจ คือ (เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) เวทนา  
หมายถึงรู้สึก สัญญา หมายถึงจำ สังขาร หมายถึงคิด และ  
วิญญาณ หมายถึงรับรู้

เมื่อรู้ เพียงครั้งเดียวกันทั้งชีวิต ก็ทำให้เสีย  
ผลประโยชน์ ที่จะเรียนรู้กายและเรียนรู้ใจไปเป็นจำนวน  
มาก

คำสอนทางพระพุทธศาสนา มีย้าให้เห็นว่า คนที่  
ลงน้ำแล้วข้ามขึ้นฝั่งได้ มีน้อย แต่คนที่จมนตายกลางทะเล  
และวิ่งเลาะตามริมฝั่งมีเป็นจำนวนมาก

เมื่อคนเรายังไม่เห็นตนเอง ก็แสวงหาอาจารย์คน  
แล้ว คนเล่า แต่ไม่ยอมหยุดเสียที แม้อาจารย์ที่เป็นศาสดา

เอกของโลก ซึ่งตรัสคำสอนไว้ หาได้เชื่อไม่ เป็นตามหาแต่  
อาจารย์คนนั้นคนนี้อยู่ร่ำไป หยุดเถอะ

คำสอนของพระพุทธเจ้า มีอยู่แล้ว มหาสติปัฏฐาน  
สูตร ทรงย้ำให้เห็นว่า ทางเดียวเท่านั้น คือให้มาเรียนรู้กาย  
และรู้ใจ ตามหลัก กาย เวทนา จิต และธรรม

เมื่อได้เรียนรู้กายและเรียนรู้ใจแล้ว ก็จะได้รับ  
คำตอบที่ว่า ธรรมะเกิดที่กายและที่ใจ และจิตที่มีวิญญูณ  
(มีอวิชชา) มาเกิด และเรียนรู้กายและใจบ่อยๆ จนรู้  
(วิญญูณที่มีอวิชชา)พามาเกิดก็จะรู้และรู้บ่อยๆ จนเกิดรู้  
ว่า กายและใจ เกิด-ดับ กาย-ใจ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่ใช่อ  
ัตตวน รู้บ่อยๆ จากจิตที่มีวิญญูณ(อวิชชา)หุ้มห่อ ก็  
กลายเป็นจิตตื่นรู้ ดังคำพระสวดว่า พุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิก  
บานด้วยธรรม

พุทโธ หรือพุทธะ นี้ ขึ้นแรก ยังไม่ชื่อว่า เกิด  
ธรรมจักขุ แต่เมื่อพิจารณากายและใจ จนเห็นว่า กายและ  
ใจนี้ ไม่ใช่เรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อดีตตาของเรา แล้วได้  
ข้อสรุปว่า กายและใจ เป็นธรรมชาติ เกิด-ดับ และล้วนไม่  
เที่ยงเป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตวน และรู้ว่า กายและใจ เป็นคน  
ละส่วนกับจิต และจิตปล่อยวางของจิตเอง เมื่อนั้นแหละ

ธรรมจักขุ ดวงตาเห็นธรรมะ คือเห็นกายและใจเป็น  
สภาวะธรรมชาติ เห็นรูปนามเป็นสภาวะธรรมชาติ เป็น  
ธรรมดา เกิด-ดับ เกิด-ดับ พอเห็นว่า รูป-นาม หรือกายใจ  
ไม่ใช่ของตน ก็ละวาง เมื่อนั้นแหละได้ชื่อว่า โสตาปัตติมรรค  
ญาณ เกิดขึ้น จึงมีคำพูดสรุปตรงนี้ว่า ยังกิณฺณิ สมุทฺยธัมมํ  
สัพพันตัง นิโรธธัมมํ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็น  
ธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมด มีความดับไปเป็นธรรมดา

แต่ตรงนี้ หากจะสรุปให้สั้นเข้ามาอีก นั่นคือรู้กาย  
เกิด-ดับ และรู้กาย เคลื่อนไหว และรู้ว่า กายเกิด-ดับ และ  
ตกอยู่ในสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เห็นกายว่า  
ไม่ใช่ตัวตน ละสักกายทิฏฐิ ความเห็นว่ากายเป็นของตน  
(เน้นหนักกายและอาจจะลามไปถึงใจด้วย)

### คำว่า สักกายทิฏฐิ

ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ความเห็นเป็นเหตุให้ถือ  
ตัวถือตน, ชันธ ๕ เน้นถึงกาย ซึ่งเป็นข้อ ๑ ในสังโยชน์ ๑๐

ในจุฬเวทลสูตร ภิกษุณีธรรมทินนาตอบปัญหา  
อุบาสกวิสสาขะว่า ปุณฺณในโลกลี ผู้ยังไม่ได้สดับ ไม่ได้พบ  
พระอริยะทั้งหลาย ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้รับ  
คำแนะนำในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้พบสัตบุรุษทั้งหลาย

ไม่ฉลาดในธรรมของสัตว์บุรุษ ไม่ได้รับคำแนะนำในธรรมของ  
 สัตว์บุรุษ พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอิตตาบ้าง พิจารณา  
 เห็นอิตตว่ามีรูปบ้าง พิจารณาเห็นรูปในอิตตาบ้าง  
 พิจารณาเห็นอิตตาในรูปบ้าง พิจารณาเห็นเวทนา...  
 พิจารณาเห็นสัญญา ...พิจารณาเห็นสังขารทั้งหลาย...  
 พิจารณาเห็นวิญญาณ โดยความเป็นอิตตาบ้าง พิจารณา  
 เห็นอิตตว่ามีวิญญาณบ้าง พิจารณาเห็นวิญญาณในอิตตา  
 บ้าง พิจารณาเห็นอิตตาในวิญญาณบ้าง

สักกายทิฎฐิ เป็นอย่างนี้

อ่านข้อความนี้แล้ว เห็นไหมว่า รูป (กาย) เป็น  
 อิตตา

อิตตว่ามี รูป (กาย)

รูป (กาย) ในอิตตา

อิตตา ในรูป(กาย)

ในกระบวนการทั้ง ๔ นี้ มองอย่างแยกไม่ออก  
 ไม่ได้แบ่งรูปบ้าง ไม่ใช่แบ่งเป็นอิตตา มองรวมกันไปเลย ซึ่ง  
 เป็นการมองมีอวิชชา (ไม่รู้แจ้ง)

แต่พอพิจารณา รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ก็รู้ว่า รูป(กาย)ส่วนหนึ่ง และอัตตาที่มองนั้น ความเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

เมื่อพิจารณารู้-เห็นอย่างนี้ ก็จึงมีความเห็นตรงกัน ข้ามกับสักกายทิฐิ เห็นกาย-ใจว่า ไม่ใช่ตัวตน (ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) จึงละวางสักกายทิฐิ

วางสักกายทิฐิ คือวางขั้น ๕ คือ วางรูป ได้ส่วน หนึ่ง คือวางรูปขั้น กองรูป (ร่างกาย) กายได้ ส่วนอีก ๔ ขั้น (กองเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) ก็วางได้ เพียงเบาบาง

ในขณะที่เขียนอยู่นี้ ก็ใช้สติและจิตไปวางที่ลม หายใจ รู้ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก และรู้ภาวะที่เย็น ขณะหายใจเข้า และรู้ภาวะที่ร้อน ขณะหายใจออก

ในขณะที่เดียวกัน สติระลึกได้ วิญญาณ รู้สภาวะที่ เกิดที่กลางอก เห็นสภาวะที่กายนิ่ง และภายในกายไหว และไหวนี้ แรงบ้าง เบาบ้าง หมุนบ้าง นิ่งบ้าง เกิดขึ้น และดับไป อยู่อย่างนี้ตลอดเลย ในขณะเดียวกัน เมื่อมีตา เห็นรูป ก็ละสติไปมองรูป หรือ เมื่อหูได้ยิน ก็ละลมหายใจ ไปฟังเสียง พอรู้สึก หรือรู้ ก็กลับมาที่กายและที่ใจอีก

สภาวะที่เคลื่อนไหวของกาย ก็ดี สภาวะของใจ ที่เกิดขึ้น เมื่อจิตคลอเคลียอยู่เป็นประจำ ก็จักคุ้นเคย เห็นเกิด-ดับ และรู้ว่าเกิด-ดับเป็นภาวะธรรมชาติ เป็นธรรมดาของรูปนาม หรือกายใจ และเริ่มคลายและปล่อยวาง

ปล่อยและวาง ไม่ได้นาน ก็ขอให้ฝึกปล่อยและวางเป็นบางครั้งก่อน และค่อยๆ ฝึกปล่อยวาง เป็นบ่อยขึ้น และปล่อยวางได้ระยะนานขึ้น จนกระทั่งจิตปล่อยวางได้อย่างเด็ดขาด

มีคำสอนในพระสูตรกัณฑ์แรก ชื่อว่า ธรรมจักรว่า ดับตัณหาได้สิ้นเชิง คือ ดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้น และความไม่อาลัยในตัณหา

### ตัณหา ความอยาก

ท่านขยายไว้ว่า ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

ในการรู้เช่นนี้ เรียกทางภาษาพระว่า ญาณทัสสนะ มีทั้งหมด ๕ อย่าง จะเรียกว่า จักขุ ก็ได้ ญาณ ก็ได้ ปัญญา ก็ได้ วิชา ก็ได้ หรือ อาโลโก แสงสว่าง ก็ได้

ในที่นี้ จะเรียกว่า ญาณ (รู้) และญาณทัสสนะ รู้ และเห็น ดังคำว่า ชานะตา ปัสสะตา ที่ปรากฏในคำสวดแจ้งของพระสงฆ์ ในงานสวดศพชาวบ้านต่างจังหวัด

### ญาณ แปลว่า รู้ รู้อะไร

รู้ความจริง เรียกว่า สัจจญาณ รู้สิ่งที่ควรทำที่รู้กาย และรู้ใจ เรียกว่า กิจจญาณ และ รู้สิ่งที่ทำแล้วที่กายและที่ใจ ที่เรียกว่า กตญาณ

พอเห็นเช่นนี้ เป็นสัมมาทิฐิแล้ว เห็นชอบ เกิดขึ้นแล้ว เกิดปัญญาแล้ว มาดูกันว่า เกิดปัญญาได้อย่างไร

ทุกข์ คือกายและใจ ดังคำว่า ชนฺธ ๕ เป็นทุกข์ และจิตที่มี อวิชชาแต่เดิมเริ่มรู้แล้ว

ทุกข์ ควรกำหนดรู้ ก็เรียนรู้ที่กายและที่ใจ ทำเป็นประจำ เรียนรู้กายและเรียนรู้ใจ ที่เกิด-ดับและรู้ว่า รูป-นาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

ทุกข์ กำหนดรู้แล้ว เมื่อเรียนรู้ที่กายและที่ใจ ทำ  
เป็นประจำ รู้กายและรู้ใจ เกิด-ดับและรู้ว่า รูป-นาม ไม่  
เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

แม้สมุทัย นิโรธ และมรรค ก็ทำนองเดียวกัน แต่  
เพื่อให้สั้น จึงสรุปเพียงว่า

นี้ทุกข์ ทุกข์นี้ควรกำหนดรู้ ทุกข์นี้กำหนดรู้แล้ว

นี้สมุทัย สมุทัยนี้ควรละ สมุทัยนี้ละแล้ว

นี้นิโรธ นิโรธนี้ควรทำให้แจ้ง นิโรธนี้ทำให้แจ้งแล้ว

นี้มรรค มรรคนี้ควรทำให้เจริญ มรรคนี้ทำให้เจริญ

แล้ว

หากจะคลายหรือวางได้อย่างเด็ดขาด รู้ว่า กาย  
ไม่ใช่ตัวตน รู้ใจ ไม่ใช่ตัวตน (รู้เวทนา ไม่ใช่ตัวตน รู้สัญญา  
ไม่ใช่ตัวตน รู้สังขารไม่ใช่ตัวตน) ดังจะยกตัวอย่างในอนัตต  
ลักขณสูตรมากล่าวสักเล็กน้อยว่า

เวทนา ไม่ใช่ตัวตน ถ้าเวทนานี้จักเป็นสิ่งที่เป็น  
ตัวตน เวทนานี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ใน  
เวทนาว่า เวทนาของเราจะเป็นอย่างนี้ เวทนาของเรา  
อย่าได้เป็นอย่างนั้น ก็เพราะเวทนาไม่ใช่ตัวตน ดังนั้น

เวทนา จึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้ในเวทนา  
ว่า เวทนาของเราจะเป็นอย่างนี้ เวทนาของเราอย่าได้เป็น  
อย่างนั้น

ซึ่งที่กล่าวมา หากเป็นตัวตนหรือเป็นอัตตา จะต้อง  
สั่งบังคับได้ แต่เพราะสั่งบังคับไม่ได้ เพราะเวทนานี้ เกิด-ดับ  
เกิด-ดับ เวทนา (ความรู้สึก) ทั้งหลายเกิดขึ้นเอง ดับเอง ไม่  
เที่ยง อยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้และไม่ใช่วัตถุตน

แม่สัญญา (จำ) แม่สังขาร (คิด) และวิญญาณ (รับรู้)  
ก็อธิบายทำนองเดียวกัน แต่เมื่อพิจารณาตามสติปัฏฐาน ๔  
คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จะเห็นว่า

กายและใจ นี้ต้องพิจารณาเป็นกระบวนการคราว  
เดียวกัน ส่วนอะไรจะเด่น ก็หยิบภาวะตรงนั้นมาพิจารณา  
เป็นลำดับต้น อันรองๆ ไป ก็จะอ่อนกำลัง ซึ่งบางครั้ง  
กาย เด่น ก็พิจารณารู้กาย ซึ่งบางครั้งเวทนา รู้สึก สุข ทุกข์  
เด่น ก็พิจารณาเวทนา ซึ่งบางครั้ง จิต เศร้าหมอง หรือ ผ่อง  
แผ้ว เด่น ก็พิจารณาจิต หรือซึ่งบางครั้ง ธรรม ฝ้ายดี หรือ  
ฝ้ายไม่ดีเกิดขึ้นเด่น ก็พิจารณาธรรม ซึ่งกระบวนการทั้ง ๔  
นี้ เป็นกระบวนการแห่งสติปัฏฐาน

ทางนี้ เป็นทางสายเอก (ทางสายเดียว) เพื่อความ  
บริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับ  
ทุกข์และโหมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน(อริยมรรค) เพื่อให้  
แจ้งนิพพาน

ทาง คือกายและใจ(เวทนา จิตและธรรม) สรุปกาย  
และใจนำไปสู่นิพพาน ทางที่ผู้แสวงหานิพพานควรใช้เดิน  
ทางเดียว คือกายและใจ เรียนรู้ได้เฉพาะตน  
ทางเดียว คือกายและใจ จึงให้มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้น  
ทางเดียว คือกายและใจ เป็นข้อปฏิบัติในคำสอน  
ขององค์พุทธะ(คนที่ตื่น)  
ทางเดียว คือกายและใจ เป็นทางดำเนินไปสู่  
นิพพาน

เมื่อแยกกันอยู่ และเมื่อจิตร่วมกับใจ และใจครอบงำ  
จิตได้ จิตก็จะถูกกดทับ ให้จิตที่อยู่นิ่งวาง นั้นถูกหุ้มห่อ  
และมีพลังที่แรงครอบงำ เมื่อนั้น จิตซึ่งปกติ จะมีพลัง  
เคลื่อนไหว ก็จะถูกรัศมีแห่งใจครอบงำ จนจิตเป็นอัน  
เดียวกันใจไป

ปัจจุบันนี้ คนทั่วไป ก็เข้าใจว่า จิตใจ เป็นอัน  
เดียวกัน ซึ่งผู้เขียน ในตอนแรกก็เข้าใจเช่นนั้น แต่เมื่อได้

เรียนรู้ที่ลุ่มหายใจ จะรู้ว่า ใจ และจิต เป็นคนละอย่างกัน  
ใจส่วนหนึ่ง และจิตส่วนหนึ่ง แยกกันชัดเจน

ในนิพพานจะกล่าวถึงนิพพาน ๒ อย่าง คือ พระ  
อรหันต์ที่ดับดับกิเลสแต่ยังชั้น มีชีวิต และพระอรหันต์ที่ดับ  
กิเลสและดับชั้น ตาย

### แยกกายแยกชั้น

ในพาหิยสูตร

พระพุทธเจ้าบอกพาหิยะว่า เธอพึงศึกษา(รู้)อย่างนี้  
ว่า เมื่อเห็นรูป(พระพุทธเจ้า) ก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียง ก็  
สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ ก็สักแต่ว่ารับรู้  
เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้ง ก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง พาหิยะ พึง  
ศึกษา(รู้)อย่างนี้

ดูแค่นี้ก่อน อย่างไม่ติดภาษาสมมติ

รู้ รูป(กาย)

รู้ เสียง (กาย)

รู้ อารมณ์ที่ได้รับรู้ กลิ่น (กาย)

รู้ อารมณ์ที่ได้รับรู้ รส (กาย)

รู้ อารมณ์ที่ได้รับรู้ สัมผัส (กาย)

รู้ ธรรมารมณ์ที่รู้แจ้ง นึกคิด (สังขาร) (ใจ)

ก็สักแต่ว่า เห็น (รูป) (รู้ว่า ไม่ใช่ตัวตน) เป็น  
ธรรมชาติ (ของกาย)

ก็สักแต่ว่า ฟัง (เสียง) (รู้ว่า ไม่ใช่ตัวตน) เป็น  
ธรรมชาติ (ของกาย)

ก็สักแต่ว่ารับรู้ (กลิ่น รส สัมผัส) (ของกาย)

ก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง (นึกคิด) (รู้ว่า ไม่ใช่ตัวตน) เป็น  
ธรรมชาติ (ของใจ)

แยกตัวรู้ ออกจากชั้นห้า(คือกายและใจ)

เมื่อใด เธอเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น

เมื่อฟังเสียง ก็สักแต่ว่าฟัง

เมื่อรับรู้กลิ่น รส สัมผัส ก็สักแต่ว่ารับรู้

เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ (นึกคิด) ก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง

เมื่อนั้น

เธอไม่ ก็จะไม่มี

(นี้เป็นภูมิแห่งพระชินาสพ)

เมื่อใด เธอไม่มี เมื่อนั้น เธอก็จะไม่ยึดมั่นในสิ่งนั้น

(พอแยกจิต ออกจากขันธห้าได้ รู้ว่า รากะ โทสะ โมหะ เกิดที่ขันธห้า) พอจิตพุทธะรู้ว่า ขันธห้า ส่วนหนึ่ง จิตพุทธะ ส่วนหนึ่ง จิตเดิมแท้บริสุทธิ์

เมื่อใด เธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มี ในระหว่างโลกทั้งสอง  
นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์

พอรู้ว่า ขันธ ก็เป็นส่วนขันธ จิต ก็เป็นส่วนจิต อย่างนี้ ก็จะปล่อย วาง ขันธ ไม่ยึดติด ขันธ ดังนั้น รากะ โทสะ โมหะ ที่เกิดอยู่ที่ขันธห้า ก็จะคลาย วางและหลุดออกจากอำนาจแห่งตัณหาว่า นั่นของเรา หลุด ก็จะคลาย วางและหลุดออกจากอำนาจแห่งมานะว่า เราเป็นนั่น และก็จะคลาย วางและหลุดออกจากอำนาจแห่งทิฏฐิว่า นั่นเป็นอัตตาของเรา

คำว่า ตัณหา หมายถึงตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพติดเพลิน และความกำหนัด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ เช่น กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

คำว่า มานะ หมายถึงความถือตัว, ความสำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ มี ๙ เช่น

๑. เป็นผู้เลืศกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลืศกว่าเขา

๒. เป็นผู้เลืศกว่าเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา

๓. เป็นผู้เลืศกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา

๔. เป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเลืศกว่าเขา

๕. เป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา

๖. เป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา

๗. เป็นผู้เลวกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลืศกว่าเขา

๘. เป็นผู้เลวกว่าเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา

๙. เป็นผู้เลวกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา

มานะทั้ง ๙ ประการนี้เป็นอาการพองขึ้นของจิต

ทำให้ตนเองพองขึ้น เกิดความกระหิม เกิดความลำพอง  
ก่อให้เกิดอาการพองขึ้น ผยองขึ้น นำตนไปเทียบเคียงกับ  
บุคคลอื่นในจุดนั้นๆ

คำว่า ทิฏฐิ ในที่นี้หมายถึงสักกายทิฏฐิ คือ

ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ความเห็นเป็นเหตุถือตัวถือตน

เมื่อละวาง ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ที่กายที่ใจได้ ก็จะเป็นอิสระ เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็อยู่กับขันธห้า ใช้ขันธห้า ไม่ยึด  
ขันธ(เป็นสอุปาทิเสสนิพพาน ดับกิเลสแต่ยังมีขันธ) หิวก็กิน  
ง่วงก็นอน ป่วยก็ไปรักษา ราคะ โทสะ โมหะ ก็เกิดที่ขันธ  
ห้าอยู่ แต่ก็มีสติรู้ทัน รู้ว่ามันเป็นเรื่องของขันธ ไม่ใช่จิต  
ดังนั้น พระอริยะจึงเป็นอิสระอยู่สบาย และพออายุชั้ยสิ้น ก็

ละชั้นรปล่อยชั้น เข้าถึงอนุปาติเสสนนิพพาน ดับกิเลสและ  
ชั้น)

ในช่วงต้นของการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พระพุทธ  
องค์ตรัสย่ำว่า เพราะเมื่อสิ่งนี้(ชั้น๕)ไม่มี สิ่งนี้(วิญญานที่มี  
อวิชชาครอบงำ) ไม่มี เพราะสิ่งนี้(ชั้นห้า)ดับ สิ่ง(วิญญาน  
ที่มีอวิชชาครอบงำ)นี้ จึงดับ แล้วขยายไว้ว่า

เพราะอวิชชาดับ สังขาร(คิด)ดับ เพราะสังขาร(คิด)  
ดับ วิญญาน(รู้)จึงดับ เพราะวิญญาน(รู้)ดับ นามรูป(ชั้น  
ห้า) จึงดับ เพราะนามรูป(ชั้นห้า)ดับ สฬายตนะ(ตาหูจมูก  
ลิ้นกายและใจที่กาย) จึงดับ เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะ  
(สัมผัส) จึงดับ เพราะผัสสะ (สัมผัส)ดับ เวทนา(รู้สึก)จึงดับ  
เพราะเวทนา (รู้สึก)ดับ ตัณหา(อยาก) จึงดับ เพราะตัณหา  
(อยากที่กายและใจ)ดับ อุปาทาน(ยึดมั่น)จึงดับ เพราะ  
อุปาทาน(ยึดมั่นที่กายและใจ)ดับ ภพ(หวังให้มี) จึงดับ  
เพราะภพ(หวังให้มี)ดับ ขาติ (ความเกิด) จึงดับ เพราะขาติ  
(เกิด)ดับ ชรา (แก่) มรณะ(ตาย) โสกะ(เศร้าโศก) ปรีเทวะ  
(คร่ำครวญ) ทุกข์(ทุกข์กาย) โทมนัส(ทุกข์ใจ) อุปายาส (คับ  
แค้นใจ) จึงดับ

กองทุกข์ทั้งมวลนี้ มีการดับด้วยอาการอย่างนี้

ถอดความให้เข้าใจง่าย ๆ

เมื่อจิต ที่มีวิญญาณ ซึ่งมีวิชาหุ้มห่อไว้ พอใช้สติ  
พิจารณาที่ลมหายใจเข้า-ใจ และแยกเย็นร้อนอ่อนแข็ง(ธาตุ  
๔ดินน้ำไฟลม) ได้ รู้ว่ากายและใจ(รูปและนาม) เกิด-ดับ  
เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติเช่นนี้ อยู่ในสภาวะไม่เที่ยง เป็น  
ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน แล้วถอยออกมา

พอถอยละวางขั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญาณ) ปล่อยขั้น ก็รู้ว่า วิญญาณที่พามานี้ ไม่ใช่ตัวของ  
เรา ก็รู้ว่าจิตเอง เป็นอีกมิติหนึ่ง คนละมิติกัน ถึงตรงนี้ จิต  
วิญญาณ ก็ได้ชื่อว่าจิตพุทธะ

ในเหตุการณ์คราวแรกตรัสรู้ ยังไม่ได้สอนใคร พระ  
พุทธองค์เปล่งอุทานว่า

เราตามหานายช่าง(ตัณหา) ผู้สร้างเรือน (อัตภาพ)  
เมื่อไม่พบ (ไม่พบโพธิญาณ) จิตพุทธะ)  
จึงท่องเที่ยวไปในสงสารเป็นอนเกชาติ  
เพราะการเกิดบ่อย ๆ เป็นทุกข์

นายช่างเอ๋ย เราพบท่านแล้ว  
ท่านจะสร้างเรือนไม่ได้อีก  
ชีโครง (ตัวกิเลส) ทุกชีของ ท่าน เราหักแล้ว  
ยอดเรือน (อวิชชา) เราก็กู้แล้ว

จิตของเรา ถึงธรรมปราศจากเครื่องปรุงแต่งแล้ว  
เราได้บรรลุธรรมเป็นที่สิ้นตัณหาแล้ว

### ขยายความ

ตัณหา คือขันธห้า ที่เกิดกายและใจ (รูปและนาม)  
ยังไม่มีจิตพุทธะ (ยังแยกไม่ได้ระหว่าง กาย ใจ จิต  
(วิญญาณที่มีอวิชชา)

ก็เวียนว่ายตายเกิดเป็นอนnekชาติ

เกิด พอเกิดก็มีขันธห้ามาเกิดและทุกข์เพราะขันธห้า

พอใช้สติพิจารณา ขันธ๕(แยกเป็นธาตุ ๔) คือ ลม  
ไฟ น้ำ ดิน (ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุน้ำ และธาตุดิน) คือใช้สติ  
วางที่ลมหายใจ ที่เรียกว่า ปาณะ ปราณ แล้วก็พบว่า กาย  
ที่ประกอบด้วยลม ไฟ น้ำ ดิน มีสภาวะ ที่เป็น เย็น ร้อน  
อ่อน แข็ง แล้วรู้ว่า เกิด-ดับ พอพิจารณาที่ ใจ (เวทนา  
สัญญา สังขาร วิญญาณ) (รู้สึก จำ คิด รับรู้)

เช่น ดูเวทนา ก็รู้ว่า เวทนา รู้สึก สุข เป็นบางครั้ง  
และ รู้สึก ทุกข์ เป็นบางครั้ง

ดูที่สัญญา ก็จำ ได้บางครั้ง จำไม่ได้บางครั้ง

ดูที่สังขาร ก็คิด บางครั้ง ไม่คิดบางครั้ง

ดูวิญญาณ ก็รับรู้ได้บางครั้ง ไม่รับรู้บางครั้ง

ทั้งหมด ไม่ว่าจะเวทนา สุข ทุกข์ สัญญา จำ สังขาร  
คิด และวิญญาณ รับรู้ ก็เกิด-ดับ ทั้งสิ้น และมีสภาวะไม่  
เที่ยง เป็นทุกข์ อยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ และไม่ใช่ว่าตน

พอรู้เวทนา เป็นต้นเป็นเช่นนี้ ก็พิจารณาจิตที่จิต ก็รู้  
ว่า บางครั้งก็ผ่องใส เป็นผลจากเวทนาที่เป็นสุข บางครั้งก็  
เศร้าหมอง เป็นผลจากเวทนาที่เป็นทุกข์

พอรู้จิตเป็นเช่นนี้ ก็พิจารณาคุณธรรม ก็รู้ บางครั้ง  
สิ่งฝ่ายดี ก็เกิด บางครั้ง สิ่งฝ่ายไม่ดี ก็เกิด บางครั้ง กุศล ก็  
เกิด บางครั้ง อกุศล ก็เกิด

รู้เช่นนี้แล้ว ก็รู้และเห็นว่า ธรรมทั้งหลาย ก็ไม่เที่ยง  
เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน (บังคับไม่ได้)

### พระอริยะถือสิ่งที่ควร

พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องมหาปเทศ (ข้ออ้างอิง)ไว้ ๔  
ข้อ คือ

๑.สิ่งใดที่ไม่ตรัสห้าม(ว่าไม่ควร) แต่เข้ากับสิ่งที่ไม่  
ควร ขัดแย้งกับสิ่งที่ควร

สิ่งนั้น ไม่ควรทำ

๒.สิ่งใดที่ไม่ตรัสห้าม (ว่าไม่ควร) แต่เข้ากันได้กับสิ่ง  
ที่ควร ขัดแย้งกับสิ่งที่ไม่ควร

สิ่งนั้น ควรทำ

๓. สิ่งใดที่ไม่ได้ทรงอนุญาต (ว่าควร) แต่เข้ากับสิ่งที่  
ไม่ควร ขัดแย้งกับสิ่งที่ควร

สิ่งนั้น ไม่ควรทำ

๔. สิ่งใดที่ไม่ได้ทรงอนุญาต (ว่าควร) แต่เข้ากันได้กับ  
สิ่งที่ควร ขัดแย้งกับสิ่งที่ไม่ควร

สิ่งนั้น ควรทำ

ในสังคมปัจจุบัน หากจะลดความขัดแย้ง ลอง  
พิจารณาเรื่องราวข้อความอ้างหรือข้ออ้างอิงมาประกอบใน  
การพิจารณาข้อประพจน์ จรรยา หรือวัตรปฏิบัติของ  
พระภิกษุในประเทศไทยตอนนี้

ในการโลน่สดอย่างสนุกสนาน หัวเราะและยิ้ม แย้ม  
ของพระสงฆ์ ที่เรียกว่า ๒ ผศ. แห่งวัดสร้อยทองเมื่อไม่นาน  
มานี้ว่า

การทำเช่นนี้ มีโฆษณาสินค้าต่างๆ ด้วย ก็ต้องมอง  
ว่า

สิ่งหรือเรื่องราวเช่นนี้ ไม่มีในสมัยพุทธกาล แต่หาก  
ยกข้ออ้างอิงข้อที่ ๑ และข้อที่ ๓ มาเทียบ

สิ่งใดที่ไม่ตรัสห้าม(ว่าไม่ควร) แต่เข้ากับสิ่งที่ไม่ควร  
ขัดแย้งกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้น ไม่ควรทำ

สิ่งใดที่ไม่ได้ทรงอนุญาต (ว่าควร) แต่เข้ากับสิ่งที่ไม่  
ควร ขัดแย้งกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้น ไม่ควรทำ

และหากพระสงฆ์ทั้งผู้กระทำ สำนึกตัว และเลิกไม่ทำ ก็จะไม่เกิดความขัดแย้ง แต่หากยังทำต่อไป ไม่ปรับตัว ก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งในสังคมได้

พื้นฐานของความไม่ขัดแย้ง คือคนในสังคมมีความสามัคคีกัน ชื่นชมกัน ไม่วิวาทกัน มองกันด้วยนัยน์ตาที่เปี่ยมด้วยความรักอยู่ มีกายกรรมประกอบด้วยเมตตา มีวจีกรรมประกอบด้วยเมตตา และมีมโนกรรมประกอบด้วยเมตตา ต่อกันและกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

แต่ข้อสำคัญยิ่ง ก็คือ ผู้ที่นั้น เคารพยำเกรงในพระพุทธเจ้า เคารพยำเกรงในพระธรรม และเคารพยำเกรงในพระสงฆ์

ความขัดแย้ง เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทำให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ทำให้ไม่ได้รับความสุข

ในคำสอนเรื่องความขัดแย้งนี้ จะขัดแย้งกัน ๒ ด้าน คือ ด้านพระธรรม ด้านพระวินัย ซึ่งมีคณาจารย์ ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณฯ เขียนบทความไว้หลายท่าน เช่น

พระมหายุทธนา นรเชฏโฐ, ผศ.ดร. คณะพุทธศาสตร์ เป็น  
ต้น ผู้สนใจก็หาอ่านจากบทความเหล่านั้นได้

แต่อย่างไรก็ตาม การเขียนเนื้อหาเกี่ยวกับความ  
ขัดแย้งไว้ครบทุกกระบวนการ แต่รู้แล้ว แต่ไม่นำมาใช้เป็น  
วิถีชีวิต หรือลงมือทำ สิ่งที่กำลังกล่าวไว้ทั้งหมด ก็สูญเปล่า  
เพราะรู้เช่นนั้น เป็นการรู้ทางสมอง เข้าใจ แต่ไม่เข้าจริง  
หรือไม่เข้าถึงความจริง

คนโก่งเกลี้ยสมัยพุทธกาล ที่ประสบความสำเร็จ  
คนที่รับฟังแล้วเชื่อ เพราะมีพลังของผู้โก่งเกลี้ยที่ครบถ้วน  
เช่น พระพุทธเจ้า หรือโศภนพราหมณ์ ถือนันตธรรม เป็นที่  
ประจักษ์ ดังนั้น จึงทำให้การเจรจาโก่งเกลี้ย ประสบถึง  
ความสำเร็จ

คนที่จะเป็นผู้โก่งเกลี้ย ที่ทำให้งานประสบ  
ความสำเร็จ เพราะประกอบด้วยความเมตตาเป็นพื้นฐานทั้ง  
กาย วาจาและใจ มีปกติเกื้อกูลแบ่งปัน มีข้อวัตรที่สอดคล้อง  
กัน มีความเห็นที่สอดคล้องกัน ซึ่งคนที่มีพลังที่มากในการ  
เจรจา ซึ่งเป็นชื่อว่าเป็นผู้ถึงความสงบ

เมื่อกล่าวถึงความสงบ ในทางพระพุทธศาสนา มี ๓ อย่าง คือ ขั้นต้น สมมติสันติ สงบอย่างสมมติ เช่น สงบด้วยทฤษฎี ๖๒ อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นต้น ขั้นกลาง ตถังคสันติ สงบได้ด้วยองค์นั้นๆ คือสงบเพราะได้ฌาน และขั้นสูง อัจฉันทสันติ สงบสิ้นเชิง คือสงบด้วยนิพพาน คือไม่มีกิเลสและขันธ

ในที่นี้ เน้น **อัจฉันทสันติ** คือสงบอย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นหมายในทางพระพุทธศาสนา ดังที่พระพุทธเจ้า ตรัสแก่พระอรหันต์ในช่วงต้นปฐมโพธิกาลว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ตรัสว่านิพพานเป็นบรมธรรม ซึ่งในคราวที่ตรัสครั้งนั้น ผู้ฟังล้วนเป็นพระอรหันต์ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสหลักการและวิธีการไว้ว่า

ในด้านหลักการ เพราะพระอรหันต์ จะไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี่เป็นคำสอนของผู้ตื่นรู้ทั้งหลาย

ในด้านวิธีการ เพราะพระอรหันต์ จะไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น สำรวมในปาติโมกข์ รู้จักประมาณในอาหาร อยู่ในที่สงัด ทำความเพียรทางจิต นี่ เป็นคำสอนของผู้ตื่นรู้ทั้งหลาย

**สรุปว่า**

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ คือวิธีปฏิบัติที่สุดยอดของชีวิต  
ของผู้เขียน

ในขั้นแรกรู้ว่า กาย ใจ จิต (จิต คือความว่าง แต่มี  
พลัง) จิตอยู่ในวิญญาน ที่มีชั้น ๕ แล้วใช้ชั้น ๕ คือกาย  
และใจ โดยวางสติและจิตไว้ ที่กาย-ที่ใจ -เบาๆ เพื่อรู้อาการ  
ของกายและรู้อาการของใจ ตรงกลางระหว่างอก

รู้กาย รู้ใจตามความเป็นจริง

**ตะ คือ แค่ถูกแค่ชน**

ให้ใช้จิตชำเลื่องมอง ดูข้างนอก ไม่คลุกวงใน ดูอย่าง  
เป็นคนนอก

แบบชำเลื่อง ดูที่กาย ดูที่ใจ

ดูที่กาย คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง (ลม ไฟ น้ำ ดิน)

ดูที่ใจ คือ รู้สึก จำ คิด รู้ (เวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญาน) หากเป็นมโนวิญญาน (อาจจะเรียกว่า รับรู้)

ดูที่ใจ เมื่อดูกาย ตะที่ลมหายใจเข้า-ออก เข้ารู้ว่า เย็น  
ออก รู้ ว่า ร้อน ลึกถึงปอด ภายในปอด ก็มี ก้อนปอด คือ  
ดิน น้ำเลือดในปอด คือน้ำ และปอดภาวะ ร้อน

วิธีทำ คือ เมื่อหายใจเข้า รู้ว่าเย็น เมื่อหายใจออกรู้ว่า  
ร้อน ที่กลางอกกลางปอด คือรู้ว่า อ่อน แข็ง และร้อน

## ฆ่าเลื่องดูที่ใจ

ดูเวทนา พอใจ ตอนเย็น ไม่พอใจ ตอน ร้อน  
เห็น พอใจ รู้ว่า สุข เกิด ดับ  
เห็น ไม่พอใจ รู้ว่า ทุกข์ เกิด ดับ

ดูจิต รู้ว่า เศร้าหมอง บางครั้ง  
รู้ว่า ผ่องแผ้ว บางครั้ง

ดูธรรม

รู้ว่า ใจฝ่ายดี ก็มี  
รู้ว่า ใจฝ่ายไม่ดี ก็มี

รู้ -

ทุกข์ ต้องเผชิญบ่อยๆ จนชินชา และมีประสบ  
การณ์เจอทุกข์บ่อย ๆ ก็จะมีจิต กล้าแกร่ง มีพลัง  
อุปมา ลม ไปไม่ไหว ลมไม่เห็นลม แต่ลมมีพลัง ทำ  
ให้ไปไม่ไหว

อุปมา หลอดไฟ แสงไฟ กระแสไฟ (จิต) ไม่เห็น  
กระแสไฟ แต่เห็นแสงไฟ

อุปมา จิตไหว คืออาการของจิต ไม่ใช่จิต เพราะจิต  
แท้ๆ ไม่มีอะไร ว่างๆ มีพลัง

ไหว เพราะรู้สึก จำ คิด รับรู้ รู้ และรับรู้บ่อย ๆ  
กายและใจ เกิด-ดับ เห็นความเปลี่ยนแปลงเกิด-ดับ เป็น  
ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ก็จะไม่ยึด ปล่อย วาง

ในอุปมาจิตไหว คืออาการของจิต ดังนั้น คิด  
เรื่องราวต่างๆ มาจากสังขารนั้น หรือจำเรื่องราวต่างๆ นั้น  
มันไม่ใช่ตัวจิต คิด เป็นสังขาร หรือจำ เป็นสัญญา นะ แต่  
มันเป็นอาการของจิต ไม่ใช่จิต เป็นผลจากที่จิตซึ่งยังมี  
อวิชชาหุ้มห่อกระตุ้นให้เกิด พอจิต(วิญญาณ) เริ่มรู้ ก็จะมีรู้ชัด  
ว่า รู้สึกสุข ทุกข์ ก็ดี คิด ก็ดี จำ ก็ดี มันไม่ใช่จิต นะ มันเป็น  
สัญญา มันเป็นสังขาร แล้วรู้ว่ามันเกิด-ดับ อยู่ตลอดเวลา  
และภาวะเช่นนี้มันเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น เกิด-ดับ  
เกิด-ดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จึงถอยมาออกมา ดู  
อย่างรู้-เข้าใจ จิตเช่นนี้ เป็นจิตพุทธะ เกิดจากปล่อย-วาง มา  
จากว่าง ๆ นี่แหละ

รู้ (ความว่าง) รู้เสร็จแล้ว

ใช้สติ จำเลื่องรู้ แล้วก็ทำลายรู้

ทำลายรู้ เห็นสิ่งสมมติ ที่มี ที่เป็น รู้ว่า ทุกสิ่งล้วน  
สมมติทั้งนั้น

ทำลาย รู้ ก็คือใช้เป็นอาวุธ แล้ว รู้กายรู้ใจตามความ  
เป็นจริงแล้ว เห็นกายและใจเกิด-ดับ เป็นธรรมชาติ เป็น  
ธรรมดาเช่นนั้น ก็คืนตัวรู้ให้กาย คืนตัวรู้ให้เวทนา ให้จิต ให้  
ธรรม และคืนรู้ให้กับตัวรู้ด้วย

คืนรู้ให้กับกาย (ดิน น้ำ ไฟ ลม)  
คืนรู้ให้กับเวทนา (รู้สึก สุข ทุกข์)  
คืนรู้ให้กับจิต (เศร้าหมอง ผ่องใส)  
คืนรู้ให้กับธรรม (บางครั้งกุศลเกิด บางครั้งอกุศล  
เกิด)

พอคืนรู้ ให้รู้แล้ว ก็ใช้รู้ อาศัยรู้ต่อไป แต่ไม่ยึด อยู่  
กับันธ์ อยู่กับกายและใจอย่างมีสติตื่นรู้ มีสติรักษาจิต

คืนแล้ว ก็ว่าง ไม่ได้อะไรเลย  
หยุดการปฏิบัติที่เป็นรูปแบบเสีย แล้วใช้วิถีปฏิบัติ  
แบบธรรมชาติ ในวิถีชีวิตอย่างธรรมดาโดยไม่คิดปรุง เมื่อไม่

คิดปรุง อยู่หยุดนิ่งนั่นแหละ คือการใช้สติรักษาจิต ปล่อยให้  
จิตเป็นอิสระ ดังนกมีแต่ปีกบินไปเท่านั้น

ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไร สุดท้าย บุญก็ว่าง แม้ตัว  
พุทธะ ก็ว่าง เมื่อว่าง จึงว่าง

ปฏิบัติไม่ได้อะไรเลย ไม่ได้เป็นอะไรเลย ไม่มีอะไร  
เหลือเลย

พระโสดาบัน-พระอรหันต์ ก็สมมติทั้งนั้น

ท้ายสุด ธรรมะ ไม่มีอะไรเลย ว่าง แล

**ภาคผนวก**

เกี่ยวกับประวัติผู้เขียน

นายสุชนา ศิริธัญญกร  
ป.ธ.๙, พธ.บ.(การสอนสังคมศึกษา), พธ.ม.  
(พระพุทธศาสนา)

เป็นชาวสุพรรณบุรี เป็นเหลวของหลวงพ่อมุ่ย วัดดอนไร่  
ตำบลหนองสะเดา อำเภอสามชูก จังหวัดสุพรรณบุรี  
ปัจจุบัน อยู่บ้านเลขที่ ๒/๔๗๔ หมู่ ๖  
ตำบลเสาธงหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๔๐  
โทรศัพท์ ๐๘๖ ๙๙๘ ๔๖๔๖

\*\*\*\*\*

เกี่ยวกับผู้เขียน สมัยเด็กก็นั่งสมาธิกับพ่อบางในเป็น  
บางครั้ง พ่อบวชเป็นสามเณร อยู่วัดดอนไร่ จังหวัด

สุพรรณบุรี ๒ ปี ก็ได้นั่งสมาธิกับหลวงพ่ोजำเนียรและพระอาจารย์อื่นๆที่อยู่กุฏิเดียวกัน และพอเรียนหนังสือนักธรรมและบาลีที่วัดพระรูป ก็นั่งสมาธิกับหลวงพ่อดี ซึ่งเป็นพระที่มีเมตตาสูงมาก อุปถัมภ์การเรียนหนังสืออย่างยิ่ง ต่อสอบได้เป็นเปรียญธรรม ๓ ประโยค ก็ย้ายมาอยู่ที่วัดนางชี ภาษีเจริญ เรียนประโยค ๔-๖ อยู่ประมาณ ๓ ปี นั่งสมาธิเจริญพระกัมมัฏฐาน กับหลวงพ่อบุญสมานคุณ ซึ่งถือว่าหลวงพ่อบุญสมานคุณเป็นศิษย์องค์หนึ่งของหลวงพ่อดิ วัดปากน้ำ และนั่งกัมมัฏฐานตอนทำวัตรสวดมนต์เป็นประจำ พอเป็นนิสัย ปัจจุบันได้มีสมาธิ ช่วยให้เรียนหนังสือได้ดี

จากนั้น ก็ย้ายมาบวชเป็นพระที่วัดอภัยทายาราม ซึ่งเป็นวัดที่เคร่งครัดในพระธรรมวินัย อยู่จำพรรษาอยู่กับหลวงพ่อบุญสมานคุณ (บุญรอด ปิยวณโณ) ซึ่งเป็นพระอุปัชฌาย์ด้วย และเจริญพระกัมมัฏฐานในวันพระ อยู่เป็นประจำกับหลวงพ่อบุญสมานคุณ เป็นประจำส่วนมากจะเป็นวันพระ และอยู่ที่วัดอภัยทายาราม ๑๖ พรรษา จะกระทั่งลาสิกขา ตอนอายุ ๓๖ ปี ในขณะที่อยู่วัดอภัยทายาราม ก็เรียนที่คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียนพระกัมมัฏฐานกับอาจารย์หลายรูป ตั้งแต่ปีที่ ๑-๔ ปี วิชาธรรมะภาคปฏิบัติ ตั้งแต่ ๑-๗ และไปปฏิบัติแห่งละ ๗ วันเป็นอย่างต่ำ รวม ๔ ครั้ง ครั้งที่ ๑ ที่

ดอนสะแลบ จังหวัดกาญจนบุรี ครั้งที่ ๒ แคมป์สน ครั้งที่ ๓ ที่จังหวัดนครราชสีมา และครั้งที่ ๔ ที่สวนไผ่ นครปฐม และตอนที่ศึกษาปริญญาโท ก็ไปปฏิบัติกัมมัฏฐาน ที่วิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี กับหลวงพ่อกัณฑ์ทันตะอาสภมหาเถระ และพระอาจารย์รูปอื่น ๆ ที่เป็นพระอาจารย์อีกหลายรูปเป็นเวลา ๑ เดือน ทำให้วิชากัมมัฏฐาน เป็นวิชาชีวิตที่ดีมาก เพราะทำให้จิตใจดี สมาธิดี และจำได้ดี

หลังจากออกมาใช้ชีวิตฆราวาสแล้ว ก็ได้เจริญกัมมัฏฐานที่บ้านอยู่เป็นบางครั้ง ไม่ทุกวัน ตามเหตุผลปัจจัย แต่ก็พอมีการสวดมนต์ไหว้พระอยู่บ้าง และได้ฟังธรรมะทางโทรศัพท์อยู่บ่อย และเมื่อตอนปี ๒๕๕๙ เกิดจุดเปลี่ยนการเรียนรู้ที่สำนักต่างๆ

-ไปเรียนอายตนะวิปัสสนากัมมัฏฐาน สติปัฏฐาน ๔ และอานาปานสติ ที่ศูนย์พลาญข่อย อำเภอสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี กับพ่อครูบัญชา ตั้งวงษ์ไชย และฝึกปฏิบัติที่ศูนย์นวมินทร์ กรุงเทพมหานครและที่ชมรมพิตเนสนนธ์ จังหวัดนนทบุรี อยู่เป็นประจำ ซึ่งศูนย์ทางสมาธิเคลื่อนไหว เป็นกัลยาณมิตรให้การต้อนรับอย่างดีมาก ทุกครั้งที่เจอกับพ่อครูบัญชา ท่านมักจะกล่าวว่าให้ธรรมะรักษา ได้ไปฝึกและเจอกัลยาณมิตร ที่มีไมตรีจิตยิ่งนัก เห็นความเกื้อกูลและ

แบ่งปัน เพื่อสร้างบารมีอย่างชัดเจน ขอกราบพ่อครูบัญชา และท่านผู้กัลยาณมิตรทุกท่าน ที่ให้ทั้งธรรมทาน อามิสทาน และอภัยทาน ด้วยความเคารพยิ่ง

-ตอนที่ไปไหว้พระบรมศพ ในหลวง รัชกาลที่ ๙ ขณะยืนรอที่หน้าประตูเข้าวังฝั่งมหาวิทยาลัยศิลปากร ท่าพระจันทร์ เกิดภาวะหมุนเคลื่อนไหวกายในร่างกาย อยู่เป็นเวลาเกือบ ๑๐ นาที และพิจารณารู้ภายใน อยู่ตลอด จนสงบ จึงได้เคลื่อนย้ายไปรออีกที่หนึ่ง

-ไปเรียนสมาธิเคลื่อนไหว พุทโธ ชินโต ศาสตร์ที่ว่า เรื่องเหตุและผล เป็นสถาบันการศึกษาทางจิตวิญญาณ ในรูปของวิทยาศาสตร์ เป็นการค้นคว้าในรูปของรูปธรรมที่สามารถรับรู้และรู้สึกได้ ฝึกอบรม ๒ วัน ๒ คืน และเข้าอบรมอยู่หลายครั้ง กับท่านอาจารย์ต้นธรรม และศิษย์พี่อีกหลายท่าน และทำให้ทราบเรื่องราวจิต พลังจิตวิญญาณ และแนววิทยาศาสตร์ ได้อย่างดียิ่ง และได้พบกัลยาณมิตรที่มีเมตตาริจิต ได้เห็นความเกื้อกูลและการแบ่งปัน การเป็นพี่เป็นน้อง นับถือกันอย่างญาติพี่น้อง ทำให้รู้และเห็นพลังคลื่น พลังจิตวิญญาณ ที่สามารถพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ได้อย่างชัดเจน ท่านอาจารย์และท่านกัลยาณมิตรล้วนให้ทั้งธรรมทาน อามิสทานและอภัยทาน ขอกราบท่านอาจารย์

ต้นธรรมและท่านผู้กัลยาณมิตรทุกท่าน ที่ให้ทั้งธรรมทาน  
อามิสทานและอภัยทาน ด้วยความเคารพยิ่ง

-จากนั้น ก็ไปอบรมเรียนรู้เรื่องจิตวิญญาณ ที่  
โรงแรมริมแม่น้ำเจ้าพระยา แถว นนทบุรี เป็นเวลา ๒ วัน ๑  
คืน กับแม่ครูน้อย และไปเข้าฟังคำสอนจากแม่ครูน้อย อีก  
หลายครั้ง ปัจจุบัน แม่ครูน้อย เปิดศูนย์บ้านบัณฑิตวิญญาณ  
ที่จังหวัดพะเยา และมีลูกศิษย์ไปเรียนรู้เรื่องจิตวิญญาณ ใน  
มิติต่าง ๆ ทำให้ทราบว่า ตัวเรา เป็นเด็กเล็กๆ ที่อยู่ในตัว  
เรา พอเจอตัวเองอีกร่างหนึ่ง ก็รู้สึกว่ามีหรือภาวะเช่นนี้ (ใจ  
ที่เคยสงสัย หายสงสัย) และวิธีการไปหาจิตวิญญาณทำได้  
การสวดคำภาวนา เช่น ยูไล ๆ อย่างรวดเร็วโดยไม่ใช้  
ความคิด จนถึงจิต หลุดออกและพบตัวเอง พอพบตัวเอง  
เท่านั้น ความรู้สึกเปลี่ยนทันที)

การพบตัวเองเช่นนี้ ทำเองไม่ได้ ต้องมีอาจารย์ช่วย  
สอนและแนะนำ ทำให้รู้ว่า เราสามารถเคลื่อนมิติ ปรบมิติ  
ได้ หากจิตวิญญาณพัฒนาและเรียนรู้ จนนจิตปล่อยวาง (ได้  
ฟังคำว่า ที่พูดมา ไม่ใช่จิต เป็นสังขารปรุงแต่ง)

-จากนั้น ก็ไปฟังธรรมะทางโทรศัพท์ และไปฟัง  
ธรรมะ พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช วัดสวนสันติธรรม

จังหวัดชลบุรี นั่งกัมมัฏฐาน ตามแนวคำสอนที่ว่า รู้กายรู้ใจ ตามความจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติที่เน้นการดูจิตเป็นหลัก และดูกายก็มีตามจริตของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นคำสอนที่หลวงปู่ดูล์ อตุโล พระอาจารย์กัมมัฏฐานแห่งจังหวัดสุรินทร์ ที่ท่านสอนไว้ และไปสอบถามและฟังคำแนะนำจากอาจารย์พี่เลี้ยง คือท่านอาจารย์มาลี ปาลวงศ์ ที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช และสถานที่อื่นๆ อีกหลายครั้ง (และได้ฟังคำว่า ไม่ต้องปฏิบัติ นั่งกัมมัฏฐานแล้ว จิตหนักมาก ให้ไปทำงานบ้าน ร้องเพลง หรือระลึกสิ่งที่ชอบมาก พอจิตคลาย ก็ได้ฟังว่า จิต ตรงนี้ ตรงแนวเลย จำสภาวะจิตที่หลุดตรงนี้ไว้นะ ให้ไปฝึกสติให้มาก)

-สุดท้าย ได้ไปสนทนาธรรมกับ ศาสตราจารย์ ดร.ร.ท.บรรจบ บรรณรุจิ ราชบัณฑิต ซึ่งเป็นอาจารย์ที่เคยสอนที่มจร วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ สมัยที่เรียนระดับปริญญาตรีและระดับปริญญาโท ท่านบอกว่า ที่ไปรำเรียนมาทั้งหมดดีแล้ว ซึ่งเป็นประสบการณ์ด้านการปฏิบัติ ทุกสำนักดีทั้งหมด พอแล้วให้มาฝึกที่มหาสติปัฏฐานสูตรเถิด เพราะพระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้แล้ว ฝึกกาย เวทนา จิต ธรรมเป็นประจำ จะเห็นผลได้ด้วยตนเอง ในระยะเวลาไม่นาน

-จากนั้น ผ่านไป ๓ เดือน ธรรมรักษา ธรรมะรักษาผู้  
ประพฤติธรรม ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข ดังคำว่า  
ธัมมจารี สุขัง เสติ และธรรมะจัดสรร ก็ทำให้เห็นการเรียนรู้  
เกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐานที่ยังไม่เข้าใจ ได้เข้าใจชัด ฟัง  
ธรรมะที่เป็นของครูบาอาจารย์ จากเมื่อก่อน ไม่เข้าใจ ก็เริ่ม  
เข้าใจคำสอนได้ดีขึ้น เข้าใจคำสอนด้านการปฏิบัติเป็น  
กระบวนการคือมีเบื้องต้นท่ามกลางและที่สุด และเข้าใจ  
กายใจ คือ แหล่งเกิดแห่งธรรมะ

-สิ่งที่ไม่เคยรู้ ก็ได้รู้

-นั่งสมาธิ พอหยุดคิด กายและจิต รวมครั้งหนึ่ง

-โปร่ง เบา สบาย เมื่อได้ฟังคำสอนของหลวงพ่อ  
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่พูดถึงจิต  
ปราโมทย์ ซึ่งเป็นกระบวนการของจิตตั้งมั่น อัน  
ประกอบด้วย ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ

-เพียงจิตปราโมทย์ และจิตเข้าใจ ก็ภาวนาดีขึ้น จิต  
ที่ถูกสมาธิกดทับเป็นเวลานานนับ ๑๐ ปี ก็คลายได้ฟังเพียง  
คำว่า วางสติ แต่ะที่ลมหายใจ เบา ๆ หนัก ก็ถอยนิดหนึ่ง  
พิจารณา รู้ที่ลมหายใจเข้า-ออก

-อ้อ หนักเป็นเช่นนี้ เบาเป็นเช่นนี้ และเป็นที่มาแห่งการเขียนหนังสือเล่มนี้ และหนังสือเล่มนี้ เป็นผลงานที่ประมาณค่าไม่ได้ เพราะธรรมะ ความจริง เป็นสัจจธรรม ผู้ใดเห็นธรรมะ ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา (ตถาคต)

ผลงานเล่มนี้ ไม่ได้ตั้งราคาไว้ แต่ตั้งเจตนาที่เป็นกุศล อันแรงกล้าไว้ว่า หากผู้มีปัญญา เห็นว่า มีประโยชน์ จะแปลเป็นภาษาอื่น ซึ่งผู้เขียนเห็นว่า ธรรมะ เป็นของสากล หากชาวโลกได้มาเรียนรู้ ปรารถนาเดียว สะเทือนโลก แล้วได้สติปัญญา ก็จะเป็นประโยชน์ยิ่ง ดังคำพระพุทธพจน์ตอนที่ส่งพระสาวกไปประกาศพระศาสนาว่า เธอทั้งหลายจะเที่ยวไปประกาศพรหมจรรย์ แสดงธรรม เพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มาก เพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

ดังนั้น ผู้เขียน จึงขอบอกเลขที่บัญชีธนาคาร เพื่อที่ใคร ๆ ที่เกิดศรัทธาจะร่วมทำบุญเผยแพร่เป็นธรรมทาน สนับสนุนการเผยแพร่ธรรมะ ก็ร่วมบริจาคสมทบเป็นทุนในการแปลหนังสือเล่มนี้เป็นภาษาอื่น ๆ ได้ ตามกำลังศรัทธา มากน้อยไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่ที่สำคัญคือได้ร่วมสร้างปัญญา ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกได้ตื่นรู้.

ชื่อบัญชี นายสุชนา ศิริธัญญาร  
ธนาคารกรุงเทพ  
เลขที่บัญชี 9090 450 454

ชีวิตอยู่สั้นมาก  
เพียงแค่มหาใจเดียว

ปราโมทย์ในธรรมเกิดได้  
เพราะเห็นกายและใจ ไม่ใช่ตัวตน  
จิตพุทธะ เกิด จะอยู่ เย็น เป็น สุข แล

สวัสดี.