

ธรรมะใกล้มือ

ปรัชญาสมุปบาท ที่ควรศึกษา

พุทธทาสภิกขุ

BA

ปฏิจลสมุปลบาคที่ควรศีกษา

พุทธทาสลิกขุ

ธรรมะไกล้มือ

งานธรรมบรรายของพุทธทาสลิกขุ ที่ไม่เคยจัดพิมพ์มาก่อน

ปฏิจสุมุบาทที่ควรศีกษา

พุทธทาสภิกขุ

การบรรยาย ปฏิจสุมุบาทที่ควรศีกษา
วันที่แสดง ๒๐ สิงหาคม ๒๕๓๔
รหัส ๕๑๑๕๓๔๐๘๒๐๐๒๐
ผู้ถอด อนงค์ จิตมุงงาน
ผู้ตรวจทาน สุภวรรณ ชิตดี และฝ่ายจดหมายเหตุ

ISBN 978-616-7574-53-0

พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม ๒๕๖๐ จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด

สมทบการผลิต ๑๐ บาท

ประสงค์รับหนังสือเพื่อใช้ในงานพิธีหรือเผยแพร่ในวาระต่างๆ ติดต่อที่

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนนิคมรถไฟสาย ๒

แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๙๓๖-๒๘๐๐ ต่อ ๕๑๐๑

โทรสาร : ๐-๒๙๓๖-๒๖๘๘

อีเมล : bookclub@bia.or.th

Facebook : [bookclub.bia](https://www.facebook.com/bookclub.bia)

BIA

ธรรมทาน กับ มรดกหนึ่งร้อย

ที่ใครจะรู้ว่า ตอนที่น้องไวย ลองแยกเล่มหนังสือ
ออกดู จะเห็นว่า มีอยู่สองเล่ม คือ ละคร-ตาดที่พี่นิมิต
กับดาเมธ หรือคุณรวมบ่อ ที่ร้อยเล่มหนังสือเล่มนี้. มร
คัตหนังสือ ย่อมมอบถึง มรดกดาเมธ ด้วยขาดตามตัว
มร พร้อมกับมรดกละคร-ตาด ~~และ~~ ^{งาน} ~~รวม~~ ในมรดก
หนังสือหนึ่ง อยู่แล้ว ทว่า.

ส่วนมร ธรรมทาน ย่อมไม่เป็นเช่นนั้น ดาเมธ
นั้นให้เปล่า ที่เลี้ยว, ส่วน ^{ละคร-ตาด} ละคร-ตาด หรือ วิชาชนะ ที่ให้
ดาเมธนั้น มัก ต้อง ขอคืน เช่นเดียวกับวิชาชนะที่ ให้
ให้ไปแก่วัยทองพระที่วัด. ขอคืน เพราะตัว
ต้องไปไปถวาย อีกหลายครั้ง! จนกว่าจะถึงถึงที่วัด.

งานธรรมทาน มักตกเป็นมรดกมรดกหนึ่งร้อยไป.
ขอ จบพิจารณาแล้ว ด้วยดี ทั้งสองฝ่าย, จะได้เห็นใจ
กันดี! ~~และ~~ ^{รวม} ร่วมร้อยกันได้.

สารบัญ

| | |
|---|----|
| บทเรียนของพุทธศาสนาคือกระทำโดยไม่ต้องมีตัวผู้กระทำ | ๖ |
| ไม่มีความรู้อันถูกต้อง มันก็เกิดความทุกข์ | ๙ |
| พระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องปฏิจจสมุปบาท | ๑๑ |
| ความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร | ๑๕ |
| พุทธศาสนาสอนให้จัดการที่ต้นเหตุแล้วจะแก้ปัญหาคือได้ | ๒๒ |
| ชีวิตเป็นเพียงกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท | ๒๕ |
| การเห็นปฏิจจสมุปบาทคือการเห็นพระพุทธเจ้า | ๒๗ |
| อย่างไรเมื่อผัสสะจะควบคุมกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาทได้ | ๓๑ |
| ธรรมะ ๔ เกลอ | ๓๕ |
| สติปัฏฐาน ๔ ประการ | ๔๐ |
| เบิกบานทางธรรมเป็นความเบิกบานที่ไม่รู้จักโรย | ๕๖ |
| รู้ปฏิจจสมุปบาทแล้วควบคุมได้ด้วยอานาปานสติ เอาชนะความทุกข์ทั้งปวงได้ | ๕๘ |

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

วันนี้เราจะได้พูดกันถึงเรื่องที่อยู่จากวานนี้ เรามาพูดกันเวลา ๐๕.๐๐ น. แล้วยังมีการเดินจากที่อบรมมาสู่สถานที่นี้เป็นพิเศษประมาณสักกิโลครึ่ง ก็จัดว่าเป็นบทเรียนด้วย ไม่ใช่ว่าเดินเพราะจำเป็นต้องเดิน มีความมุ่งหมายที่จะให้มันเป็นบทเรียน หรือเป็นโรงเรียนอยู่ในการเดิน จึงต้องมีกำหนดกฎเกณฑ์ว่า เดินอย่างไม่มีตัวผู้เดินนั้น มันจะเป็น *Morning walk* พิเศษ เป็น *Morning walk* เขาหากำลัง บริหารกาย แต่ *Morning walk* ของเรานั้นเป็นการเข้าโรงเรียนศึกษาระยะ และเดินอย่างไม่มีตัวผู้เดิน มีแต่สติสัมปชัญญะควบคุมให้นามรูป คือร่างกายและจิตใจนี้เคลื่อนไหวไปอย่างถูกต้องโดยไม่มีความรู้สึกว่าตัวกูหรือของกู

บทเรียนของพุทธศาสนาคือ กระทำโดยไม่ต้องมีตัวผู้กระทำ

ถ้าท่านรู้สึกว่าคุณเดิน นั้นมันก็ไม่ใช่บทเรียนนะ คุณเดินมันมีเรื่องกู ของกู จะต้องถึง จะไม่ถึง จะลำบาก จะยุ่งยาก อย่างนั้นอย่างนี้ เต็มวันจิตใจเกลี้ยง ไม่มีอะไร ไม่มีตัวกู ไม่มีของกู มีแต่สติสัมปชัญญะควบคุมการเดินให้เรียบร้อย ถูกต้อง ปลอดภัย เขามักจะใช้บทปริกรรมกันว่า ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ อย่างนั้นก็ไต่เหมือนกันนะ แต่ไม่ต้องถึงอย่างนั้นก็ไต่ มีสติสัมปชัญญะ รักษาจิต สงบ เกลี้ยง ว่าง แล้วควบคุมการเดินเรียบร้อย แม้ว่าจะเดินจงกรมในระยะสั้นๆ ในที่ฝึกธรรมสมาธินั้นก็เหมือนกันแหละ ก็ต้องเดินอย่างนั้น แต่เดี๋ยวนี้มันยาวหน่อย ก็เดินอย่างนั้นแหละ เป็นการฝึกบทเรียนที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา คือ อนัตตา ไม่มีตัวกู ไม่มีของกู

สรุปแล้วมันก็มีผู้นั่ง มีการนั่งโดยไม่มีผู้นั่ง มีการยืนโดยไม่มีผู้ยืน มีการนอนโดยไม่มีผู้นอน คือมันไม่มีตัวกูซึ่งเป็นผู้ย่างนั้นอย่างนี้ สรุปสั้นที่สุดก็เรียกว่ามีการกระทำแล้วโดยไม่ต้องมีตัวผู้กระทำ ไ้ตัวผู้กระทำนั้นมันคือตัวกู ตัวอัตตา อย่าเอากับมัน มีจิตเกลี้ยง มีจิตว่าง แต่ว่าเต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ ถ้ามีตัวกูของกู มันอึดอยู่ในตัวกูของกู มันไม่มีสติสัมปชัญญะ พอ

ไม่มีตัวกูของกูมันก็เต็มอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ

บทเรียนนี้เรียกสั้นๆ ว่า กระทำโดยไม่ต้องมีตัวกูผู้กระทำ แต่มันมีสติสัมปชัญญะเต็มทีนะ ดังนั้นมันจึงกระทำถูก แล้วก็ถูกไปในทางที่จะไม่เป็นทุกข์ ถ้ามีตัวกูของกูเป็นผู้กระทำ มันก็มีกิเลสกระทำ มันก็ถูกอย่างกิเลส ของกิเลส เพื่อกิเลส มันก็มีผลอีกแบบหนึ่ง จำบทเรียนสั้นๆ ว่า กระทำโดยไม่ต้องมีตัวผู้กระทำ มันก็เลยไปถึงว่า จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็ตาม จะกินข้าว จะอาบน้ำ จะทำงาน จะอะไร ก็เรียกว่าอย่ามีตัวกู จะเรียกว่า ลืมตัวกูก็ได้ แต่มันคนละความหมายไอ้ลืมตัวอย่างโง่เขลานั้นมันใช้ไม่ได้หรอก แต่มันลืมตัวด้วยสติสัมปชัญญะ ก็มีสติสัมปชัญญะ มาทำหน้าที่เสียอย่างที่สุด แล้วก็ไม่นำมาถึงตัวกูของกู

นี่ก็จะเรียกว่ามีสติสัมปชัญญะทำงานได้ดี ทำงานได้ดี ไม่มีผิดพลาด แล้วการงานทั้งหลายของท่านทั้งหลายก็จะกลายเป็นการปฏิบัติธรรม ไถนาอยู่ก็เป็นการปฏิบัติธรรม ทำสวนอยู่ก็เป็นการปฏิบัติธรรม ค้าขายอยู่ก็เป็นการปฏิบัติธรรม ทำงานที่บ้าน ทำงานที่ออฟฟิศอะไรก็เป็นการปฏิบัติธรรม จะกินข้าว อาบน้ำ จะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมไปเสียนะ ถ้าว่าไม่มีตัวกูเป็นผู้กระทำนะ มันมีสติสัมปชัญญะ นี่บทเรียนใหญ่ทั่วไป เป็นที่รวมของบทเรียนทั้งหมด

ขอให้เข้าใจ แล้วก็จดจำไว้ แล้วก็ประพฤติปฏิบัติ ทำด้วย

สติสัมปชัญญะ อย่าทำด้วยกิเลสตัณหาว่าตัวกูว่าของกู โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะรับประทานอาหาร ระวังนะ ถ้ารับประทานด้วยตัวกูของกู มันก็มีเรื่องยินดียินร้ายมา ถ้ารับประทานด้วยสติสัมปชัญญะ มีแต่การรับประทาน มันก็ไม่มีเรื่องยุ่งยาก ด้วยเรื่องอรร้อย ไม่อรร้อย เป็นบวกเป็นลบ เป็นดีใจเป็นเสียใจ เป็นโกรธแม่ครัวให้ไปยุ่งยากลำบาก นี่ไม่มีตัวกูก็ให้อวัยวะตามธรรมชาติมันทำไป ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำไปด้วยสติสัมปชัญญะ อย่าให้เป็นตัวกูขึ้นมา

นี่คือใจความทั้งหมด ไม่มีความกระหายความอยากแห่งตัวกู มีแต่สติสัมปชัญญะจะทำให้มันถูกต้อง ถูกต้อง ถูกต้อง ถูกต้อง นี่คือบทเรียน แล้วทดลองดู *Morning walk* แบบพุทธบริษัท เดินโดยไม่ต้องมีผู้เดิน ก็เดินด้วยจิตว่าง เดินด้วยความว่างแห่งจิต พอว่างแล้วก็สติสัมปชัญญะมันเข้ามาแทนนะ พอตัวกูของกูอัดเต็มแน่นอยู่ สติสัมปชัญญะไม่มีนะ เกิดไม่ได้ เข้ามาไม่ได้ นี่ก็ขอให้ใช้เวลา ๐๕.๐๐ น. ฝึกบทเรียนบทนี้ด้วยไม่ว่าจะเดินมา หรือเดินไปเดินกลับ หรือจะเดินอยู่ที่ธรรมมาศรม โนนมันก็มีการเดินเหมือนกัน เพราะว่าบทเรียนของการฝึกสมาธินั้นก็มีการเดิน การนั่ง การนอน การยืน

ไม่มีความรู้อันถูกต้อง มันก็เกิดความทุกข์

ทีนี้ก็จะได้พูดถึงเรื่องติดต่อกันมาจากเมื่อวานนี้ ว่าเราเกิดมา โดยไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม ไม่ได้ตั้งใจจะเกิดมา ไม่ได้สัญญากับใครว่าจะเกิดมา เมื่อเกิดมาแล้วตามธรรมชาติของชีวิตในโลกนี้มีบิดามารดาเป็นแดนเกิด มันก็มีการเกิด ครั้นเกิดออกมาแล้วนี่ ก็มีปัญหาว่าจะทำอย่างไรกัน จะไม่รับผิชอบ ก็กูไม่ได้ตั้งใจจะเกิด ไม่ได้สัญญาจะเกิด ไม่ต้องทำอะไรมันก็ได้เหมือนกันแหละ แต่ลองดูเถอะ ถ้าทำอย่างนั้นมันจะมีผลยังไง ฉะนั้นก็มีความจำเป็นที่ว่าจะต้องทำอย่างไรให้ถูกต้องกับเรื่องของการที่เกิดมา

สมมติอุปมาเหมือนอย่างว่า มันถูกจับไปปล่อยเกาะร้าง เอาสิต่อไปนี่แกจะทำอย่างไรละ จะสมัครตายหรือจะสมัครอยู่ ถ้าสมัครอยู่ก็ชวนชวายสิ หาให้รู้ว่าจะทำที่อาศัยที่ตรงไหน จะได้อาหารอย่างไร จะได้ความปลอดภัยอย่างไร จะดำเนินชีวิตอย่างไร ก็หา หา หา ก็ทำ ทำ ทำ นี่มันต้องเป็นอย่างนั้นนะ นี่มันเกิดมาจากท้องมารดาโดยปราศจากความรู้ในเรื่องนี้ แล้วก็ค่อยๆ มาแสวงหาความรู้ สะสมความรู้ รู้มากขึ้น มากขึ้น จนไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการเกิดมา เรื่องมันเป็นอย่างนี้

นี่การเกิดมามันก็เกิดเข้ามาในขอบเขตหรืออำนาจของ

กฎธรรมชาติ กฎของธรรมชาติเน้มันมีอยู่ มันก็เกิดโดยกฎของธรรมชาติ เกิดมาตามกฎของธรรมชาติ แล้วก็ไม่พ้นไปจากการครอบงำของกฎของธรรมชาติ มันก็มีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ มันจึงจะหมดปัญหา ถ้าไม่อย่างนั้นมันจะเต็มไปด้วยความทุกข์ และเดี๋ยวนี้มันก็ได้เป็นแล้วนะ เพราะว่าเราได้เกิดมาโดยไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร มันก็เข้ามาสู่ขอบเขตของความทุกข์ ปัญหาของความทุกข์ ถ้าไม่มองเห็นเป็นความทุกข์มันก็ไม่มีปัญหา

เพราะฉะนั้นจึงมองเห็นปัญหาข้อแรกคือความทุกข์กันเสียก่อน ไม่มีสติปัญญา ไม่มีความรู้อันถูกต้อง มันก็เป็นความผิด ไม่รู้ หรือเป็นความผิดพลาดอยู่ในตัว มันก็เกิดความทุกข์ มีลักษณะที่จะศึกษาได้ง่ายๆ ว่า ชีวิตมันกัดเจ้าของ ชีวิตที่ไม่มีความรู้ทางธรรมะที่เราากำลังศึกษานั้นนะ ชีวิตชนิดนั้นมันกัดเจ้าของ ดูเอาเองตามที่เป็นจริงว่ามันกัดอย่างไร คือมันมีการกระทำที่ไม่ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ มันก็เกิดการกัดเจ้าของ เดี่ยวความร้กกัด เดี่ยวความโกรธกัด เดี่ยวความเกลียดกัด เดี่ยวความกลัวกัด เดี่ยวความตื่นเต้นกัด เดี่ยววิตกกังวลกัด เดี่ยวอาลัยอารมณ์กัด เดี่ยวอิจฉาริษยากัด เดี่ยวความหวงกัด เดี่ยวความหึงกัด ๑๐ อย่างเท่านี้มันก็พอจะเป็นตัวอย่างแล้ว

ที่จริงมันก็มีมากกว่านี้มาก แต่ว่า ๑๐ อย่างนี้คิดดูเถอะ

มันพอแล้วที่จะเห็นว่า โอ้ ปัญหา นี่เป็นชีวิตที่กีดเจ้าของ มัน เป็นชีวิตที่จะเลวกว่าสุนัขละคระมัง เพราะว่าสุนัขมันยังไม่กีด เจ้าของนี่ พวกฝรั่งที่เขาмаากันทุกเดือน มันชอบคำพูดคำนี้ จึง ได้สนใจธรรมะ ก็ได้พบวิถีใหม่แห่งชีวิต แล้วก็ได้ชีวิตใหม่ คือ ชีวิตที่ไม่กีดเจ้าของ ปฏิบัติถูกต้องจนไม่มีการกีดเจ้าของนะเป็น อย่างนั้น

ขอให้เอาจุดนี้เป็นจุดตั้งต้นของการศึกษาและการปฏิบัติ ว่าจะพบ หรือมี หรือใช้ชีวิตที่ไม่กีดเจ้าของ คือไม่เกิดความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความตื่นเต้น วิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ อิจฉาริษยา หวง หึง นี่เป็นตัวอย่างเท่านั้นแหละ มันพอแล้ว ที่จริงมันมีหลายสิบอย่างหลายร้อยอย่างนี้ การกีด เจ้าของ ถ้าไม่มองเห็นความจริงข้อนี้มันก็ศึกษาไปไม่ถูกหรอก เพราะมันไม่มีตัวปัญหา ไร้ตัวปัญหานั้นคือตัวความทุกข์ แม้แต่ ความสุขมันก็กลายเป็นความทุกข์ มันก็เป็นปัญหาเหมือนกัน

พระพุทธรเจ้าตรัสรู้เรื่องปฏิจจสมุปบาท

ฉะนั้นเราจะต้องรู้จักความทุกข์กันเป็นจุดแรก แล้วก็ จะจัดให้มันหมดไป รู้เรื่องความจริงของความทุกข์ว่าเป็นอย่างไร แล้วมันเกิดมาอย่างไร แล้วมันจะดับไปได้อย่างไร ความทุกข์

เกิดอย่างไร ความทุกข์ดับอย่างไร นี่ เขาเรียกว่าเรื่อง
ปฏิบัติสมบูรณ์ มันต้องใช้คำเดิมในภาษาบาลีสะดวกกว่า
ปฏิบัติสมบูรณ์ ขอให้ช่วยจำสักหน่อยแม้มันจะเป็นคำแปลก
ปฏิบัติ แปลว่าอาศัยกัน สมบูรณ์ เกิดขึ้นพร้อม อาศัยกันแล้ว
เกิดขึ้น อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น แล้วเกิดใหม่
ต่อ ต่อ ต่อ ต่อไปจนเป็นความทุกข์ จนกว่าจะเป็นความดับทุกข์
ก็ต้องอาศัยกันแล้วเกิดขึ้นทั้งนั้น

ดังนั้นเราจะต้องพูดกันถึงเรื่องนี้ เรียกสั้นๆ ว่าปฏิบัติ-
สมบูรณ์ พระพุทธเจ้าท่านตรัสชื่อนี้เต็มที ยาวเต็มที่ก็ว่า อิทัป-
ปัจจัยตาปฏิบัติสมบูรณ์ เรียกเต็มยาวขนาดนั้น อิทัปปัจจัยตา
ปฏิบัติสมบูรณ์ - ความเป็นไปตามปัจจัยแล้วอาศัยกันเกิดขึ้น
ทุกอย่างเป็นอย่างนั้นทั้งนั้นแหละ จะในแง่ของความทุกข์ หรือ
ความไม่ทุกข์ หรือเป็นธรรมชาติล้วนๆ ก็อาศัยกันเกิดขึ้นทั้งนั้น
สากลจักรวาลนี้มีดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวทั้งหลาย
มากมาย มันก็เป็นไปตามปัจจัยอาศัยกันเกิดขึ้นทั้งนั้นนะ เป็น
เรื่องครอบจักรวาล แต่ว่ามันไม่เกี่ยวกับเราหรอก ที่เกี่ยวกับเรา
ในตัวเรา มันอาศัยกันแล้วเกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์นี่ จึงจัดการกัน
ในข้อนี้ดีกว่า

ศึกษาให้รู้เรื่องนี้ ก็เรียกว่าศึกษาเรื่องปฏิบัติสมบูรณ์
แล้วควบคุมปฏิบัติสมบูรณ์ให้ถูกต้อง คือไม่ให้เกิด หรือให้

เกิดไปในทางที่ควรจะเกิด มันก็ไม่มีความทุกข์ แล้วสิ่งที่จะ
ควบคุมมันก็คือสติ สติ สติ ที่เรากำลังฝึกนั่นเอง เราจึงต้องฝึก
สติ ให้สามารถมีสติ และมีสิ่งที่เกี่ยวข้องกันอยู่กับสติ เช่น ปัญญา
สัมปชัญญะ สมาธิ เป็นต้น แล้วเอาไปใช้ควบคุมกระแสแห่ง
ปฏิจจสมุปบาท เราจึงมีการสอนเรื่องปฏิจจสมุปบาทและการ
ฝึกอานาปานสติ ๒ เรื่องเท่านั้นพอ ตามหลักการสอนการอบรม
ของธรรมมาศรมนี้ ก็มี ๒ เรื่องเท่านั้น รู้เรื่องปฏิจจสมุปบาท ว่า
ทุกข์เกิดด้อย่างไร แล้วก็ฝึกสติ มีสติ ควบคุมมันไว้ให้ได้
มันก็ไม่มี ไม่เกิด ในทางที่จะเป็นทุกข์ มันก็ดับทุกข์ นี่เรื่อง
เรียกว่าเรื่องปฏิจจสมุปบาท

ฉะนั้นขอให้เราสนใจคำนี้ แล้วก็ศึกษา ศึกษา ฝนตกลงมา
นี่ก็เป็นเรื่องปฏิจจสมุปบาทของธรรมชาติของฝน มันสอนกัน
ตรงๆ อย่างนี้แหละเห็นไหม แต่มันเป็นเรื่องภายนอก นี่มันเป็น
เรื่องภายใน มันปรุงแต่งกันอยู่ในภายใน เกิดเป็นความทุกข์ หรือ
ไม่เกิดความทุกข์ เกิดความหมดทุกข์ก็แล้วแต่ มันเป็นเรื่อง
ปฏิจจสมุปบาท ที่นี้มันเป็นเรื่องลึก เป็นเรื่องยาก เป็นเรื่องเข้าใจ
ยาก ก็ไม่เอามาสอนกัน บางทีก็มีการห้ามเสียอีกว่า อย่าเอามา
สอนเลยมันยากเกินไป

แล้วมันก็ยากจริงๆ ด้วยยากจนถึงกับว่า พอพระพุทธเจ้า
ตรัสรู้เรื่องนี้ การตรัสรู้ ตรัสรู้เรื่องนี้ละ การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

นี่คือตรัสรู้เรื่องปฏิจจสมุปบาท เกิดทุกข์อย่างไร ดับทุกข์ยังไง พอท่านตรัสรู้แล้ว ท่านก็ โอ้ จะเอาไปสอนใครที่ไหน ใครมันจะรู้ ท่านตรัส ตั้งปฏิเสธ ไม่สอนนะ ไม่สอน ป่วยการเหน้อยเปล่า แต่แล้วท่านก็นึกคิดขึ้นมาได้ว่า โอ มันน่าจะมีบางคน ไม่ก็คน ตามใจ แต่มันมีบางคนที่จะรู้ได้ ถ้าเราไม่สอนใครคนเหล่านี้คงไม่ได้รับประโยชน์ ขาดประโยชน์ ฉะนั้นสอนดีกว่า

การนึกคิดกลับที่จะสอนอย่างนี้ เขาพูดไว้ในบุคลาธิษฐานว่าพระพรหมโน้น พระพรหมมาจากพรหมโลกอาราธนาอ้อนวอนขอให้พระพุทธเจ้าช่วยสอนเถิด อย่างนี้ก็ตามใจ เหมือนกันแหละ พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้แล้ว ทำไมท่านจะรู้ไม่ได้เรื่องนี้ว่า มันควรจะสอน เพราะมันมีบางคน บางคนที่จะรู้ได้ ท่านก็ตกลงสอน ขอให้พวกเราทุกคนนี้รวมอยู่ในพวกที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า บางคน บางคนจะรู้ได้ เราก็ก้าวตัวเป็นบางคนที่จะรู้ได้ มาศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาท แต่แล้วก็ยอมรับว่าเป็นเรื่องยาก เป็นเรื่องยากที่สุดในบรรดาเรื่องที่จะต้องเรียน จะต้องรู้

พระเถระผู้เฒ่า บางท่านก็บอกท่านเองขอร้องอาตมาว่า อย่า อย่าสอนเรื่องยากๆ อย่างนี้เลย สอนเรื่องศีลธรรม ทำมาหากิน ตั้งเนื้อตั้งตัวอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุขก็พอแล้ว อย่าสอนเรื่องสุญญตา เรื่องอนัตตา เรื่องปฏิจจสมุปบาทเลย แต่อาตมาก็หัวดี หัวดีตามเดิม ยังสอนอยู่ ยังพยายามจะสอน

ยังพยายามจะเข็นครกขึ้นภูเขา ขึ้นภูเขาอยู่อย่างนี้ ขอให้ท่าน
ทั้งหลายตั้งใจฟังให้ดีเถอะ มันมีทางที่จะรู้ได้

เอาตามที่ได้ศึกษา พยายามศึกษา พยายามหาวิธีสอนตลอด
เวลาตั้ง ๕๐ ปีแล้วนะ มันครึ่งศตวรรษแล้วนะ ที่ศึกษาเรื่องนี้
พยายามในเรื่องนี้ แล้วก็หาทางที่จะสอนในเรื่องนี้ มันก็พบว่า
พอจะมีทาง พอจะมีทางให้เข้าใจได้ แต่ขอให้ทุกคนตั้งใจจริง
ตั้งใจจริง ศึกษาเบื้องต้นให้รู้เรื่องความทุกข์ที่มีอยู่จริง แล้วก็
ศึกษาจากความทุกข์นั้นแหละ ให้พบสิ่งที่มันตรงกันข้าม แม้
โดยคำนวณว่าตรงกันข้ามเป็นอย่างไร พบแล้วก็ปฏิบัติให้ได้เป็น
อย่างนั้น มันก็ดับทุกข์ได้ หรือพยายามที่จะให้เข้าใจได้ในการ
ศึกษาแม้ของยุวชนลูกเด็กๆ ท่านคงจะไม่เชื่อว่า จะสอนลูกเด็กๆ
ได้ แต่ก็ขอให้ลองฟังดูก่อน ถ้าทำให้เขารู้จักเรื่องความทุกข์ได้
ละก็จะมีทางสอนได้แหละ

ความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร

แล้วก็ขอพูดเรื่องปฏิจจสมุปบาท คือใจความก็คือว่า ความ
ทุกข์เกิดขึ้นอย่างไรในชีวิต ความทุกข์เกิดขึ้น เพราะว่าเราไม่มี
ความรู้มาแต่ในท้องมารดา คลอดออกมาโดยไม่มีความรู้เรื่องนี้
แล้วก็ต้องมาเผชิญกันกับปัญหา ก็ต่อสู้เอาเอง เรื่องปฏิจจ-

สมุปบาท นั้นมันตั้งต้นที่ว่า ชีวิตนี้มันมีสิ่งสำคัญก็คืออายตนะที่อยู่ข้างใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะที่อยู่ข้างใน แล้วก็อายตนะที่อยู่ข้างนอกคือ รูปที่จะกระทบตา เสียงที่จะกระทบหู กลิ่นที่จะกระทบจมูก รสที่จะกระทบลิ้น สัมผัสผิวหนังที่จะกระทบผิวหนัง ความคิด ความรู้สึกที่จะกระทบจิตนะ ก็เลยได้เป็นข้างในก็ ๖ ข้างนอกก็ ๖

ถ้าไม่รู้จักไอ้ ๖ คู่นี้แล้วป่วยการ ไม่อาจจะศึกษาปฏิบัติจ-สมุปบาท แต่มันยากเกินไปหรือไม่ เอาลูกเด็กๆ มาบอกว่าแกมีตาใช้ไหม แล้วก็สิ่งทีกระทบตา ทางตา แกก็มีหู มีสิ่งทีมากระทบหู แกก็มีจมูก ลิ้น กาย ใจ ครบ ๖ เด็กๆ ก็พอจะเข้าใจได้ นี่เรียกว่ารู้เบื้องต้นที่สุดแล้วว่าในร่างกาย ร่างกายอัตรภาพนี้มันมีไอ้นี้ อายตนะภายในกับอายตนะภายนอก นี่ก็ให้สังเกตต่อไปว่า พออายตนะภายใน เช่นตา เป็นต้น ได้กระทบกับอายตนะภายนอก เช่นรูป เป็นต้น มันเกิดวิญญาณ วิญญาณคือความรู้สึกทางตา รู้จักทางตา นี่วิญญาณในพระพุทธศาสนา หมายถึงอย่างนี้ ไม่ใช่วิญญาณจุติปฏิสนธิได้ แบบของฮินดูของเก่าเขาก่อนนั้นเขามีวิญญาณในลักษณะอย่างนั้น วิญญาณตายตัว วิญญาณท่องเที่ยว วิญญาณคงที่ ไม่ใช่ นั้นมันวิญญาณฝ่ายโน้น

วิญญาณในพุทธศาสนามีปรากฏเมื่อมีการกระทบทาง

อายตนะ กระทบทางตาเรียกว่าเกิดจักขุวิญญาณ กระทบทางหูเรียกว่าเกิดโสตวิญญาณ กระทบทางจมูกเรียกว่าฆานวิญญาณ กระทบทางลิ้นเรียกว่าชีวหาวิญญาณ กระทบทางกายเรียกว่า กายวิญญาณ กระทบทางจิตเรียกว่ามโนวิญญาณนั้น ก็จำค้ำว่าวิญญาณไว้ ๖ อีกเหมือนกัน มัน ๖ สามชุดแล้วนะ ๖ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ คือวิญญาณ มีการกระทบทางอายตนะที่ไหน เมื่อไร ก็เกิดวิญญาณที่นั่นเมื่อนั้น นี่คือเกิดวิญญาณ

มันอาจจะสอนเด็กให้รู้ได้นะ ที่เขาเรียนวิทยาศาสตร์นะ ยุ่งยากลำบากกว่านี้มาก ทำไมจะบอกให้เด็กๆ รู้ไม่ได้ พอตากระทบกับรูปมันเกิดความรู้สึกทางตา ก็เรียกว่าจักขุวิญญาณ ทั้ง ๖ ทางเอง วิญญาณทั้ง ๖ เอ้า รู้เรื่องวิญญาณ มันได้เป็น ๓ อย่างแล้วนะ คือว่าอายตนะภายใน เช่น ตา เป็นต้น อายตนะภายนอกคือรูป และวิญญาณที่เกิดขึ้น เพราะการกระทบของ ๒ อย่างนี้ มันเป็น ๓ อย่าง มันเป็น ๓ อย่างขึ้นมาแล้ว

พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า ใ้การถึงกันเข้าระหว่างธรรมทั้ง ๓ นี้ เรียกว่า ผัสสะ ผัสสะคำนี้แปลว่า การกระทบ ถ้ามีความรู้ถูกต้องตามพระพุทธภาษิต จะต้องรู้ว่ามันกระทบกันระหว่างสิ่ง ๓ อย่าง เราพูดกันชู้ๆ หัวดีๆ ตามศาลาวัดว่ากระทบ ๒ อย่าง ตากับรูป หูกับเสียง นี่มัน ๒ อย่าง คนทั่วไปก็มักจะคิด

อย่างนั้นว่าผัสสะ ผัสสะนี้กระทบกันระหว่างของ ๒ อย่าง แต่ตามพระบาลี ๓ อย่าง ต้อง ๓ อย่าง **วิญญาณรู้จักอายตนะภายนอกที่เข้ามากระทบอายตนะภายใน** เลยรู้จักทั้ง ๓ อย่าง คือ รู้จักทั้งตา รู้จักทั้งรูป รู้จักทั้งจักขุวิญญาณ ครบ ๓ ครบ ๓ ทั้ง ๖ ทั้ง ๖ อย่าง นี้เรียกว่า**รู้จักผัสสะ ผัสสะ**

ทีนี้เมื่อมีผัสสะอย่างนี้แล้วมันก็ไม่หยุดอยู่แค่นั้นนะ มันมีปฏิกิริยาต่อไปคือเกิด**เวทนา** คือ**ความรู้สึก** ผลของผัสสะเกิดเป็นเวทนา เรียกว่าเวทนา ถ้าถูกใจก็เรียกว่า**สุขเวทนา** ไม่ถูกใจก็เรียกว่า**ทุกขเวทนา** ที่ไม่แน่ว่าถูกใจหรือไม่ถูกใจ ยังสงสัย ยังไม่แน่อุ่ก็เรียกว่า **อทุกขมสุขเวทนา** อทุกขมสุข อทุกขมสุข อย่าไปเรียกว่าอเบกขา มัน มันภาษาบาลีแท้ๆ เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา จะสุขจะทุกข์ แล้วก็อทุกขมสุขเวทนา นี่เวทนาเป็นอย่างนี้ **เวทนารู้สึกอย่างนี้แล้ว มันก็เกิดความอยากหรือค้นหาไปตามเวทนานั้น**

ถ้ามันเป็นสุขเวทนามันก็อยากได้ อยากเอา อยากมี อยากยึดครอง อยากหามาให้มาก อยากสะสมไว้ให้มากนะ ถ้าสุขเวทนามันอยากอย่างนั้น ถ้าทุกขเวทนามันเกิดตรงกันข้าม มันอยากจะทำลาย อยากจะทำลาย อยากจะประทุษร้าย มันก็เป็นทุกข์ เป็นแบบหนึ่ง เป็นลบ ทีแรกมันเป็นบวกมันจะเอา เป็นลบมันก็จะฆ่าจะทำลาย นี่ถ้ามันเป็นอทุกขมสุข ไม่รู้ว่าบวกหรือลบแน่

สุขหรือทุกข์แน่ มันก็โง่เท่าเดิม มันก็โง่ตามเดิม แต่มันไม่พ้นจากการที่จะสงสัย อยู่ว่านี่มันจะเปลี่ยนเป็นสุขก็ได้นะ หรือว่าจะสงสัยจะเป็นทุกข์มันก็ระวังอยู่นะ มันก็มีปัญหาไปตามแบบนั้น สุขเวทนามันก็ต้องเกิดความอยาก แบบเอา แบบดึงเข้ามา ทุกขเวทนามันก็เกิดความรู้สึกผลักออกไปคือทำลาย ไอ้อทุกข์ขมสุข เวทนามันโง่เท่าเดิม มันก็โง่อยู่รอบๆ โง่อยู่รอบๆ ไม่รู้จะผลักดี หรือจะดูด จะดึงดีนั่น เด็กพอจะเข้าใจได้นะ อย่าไปดูถูกเด็กๆ

นี่เวทนา แล้วก็มี ความอยาก อย่างนี้เรียกว่า **ตัณหา** ตัณหา พวกหนึ่งอยากจะดึงดูดเข้ามา ตัณหาพวกหนึ่งอยากจะผลักออกไป ตัณหาพวกหนึ่งอยากจะเลิก ทำลายเสียให้หมดสิ้นไม่มีเหลือ เอ้า นี่เรียกว่าตัณหาแล้ว เวทนาให้เกิดตัณหาแล้ว มันไม่ยาก เกินกว่าที่เด็กๆ เขาเรียนวิทยาศาสตร์หรือคณิตศาสตร์นี้ยุ่งยาก กว่านี้ เกิดตัณหา ความอยาก ความอยาก อยาก อยากที่รุนแรง หนัก อยาก อยาก อยาก ก็เกิดโง่ขึ้นมาว่า มีตัวกูผู้อยาก มันต้องอยากก่อน มีการกระทำที่เป็นความอยากก่อน จึงจะเกิดผู้กระทำคือตัวกู นี่ระวังให้ดี มันต้องมีการกระทำก่อน มันจึงจะรู้สึกว่า มีผู้กระทำ หรือว่า เสรยผลของการกระทำอยู่ จึงจะเกิด ความรู้สึกว่ามีตัวกูผู้เสวย

อย่างนี้เรียกว่า ตัณหาให้เกิด **อุปาทาน** อุปาทานว่าตัวกู แล้วก็มันจะต้องมีสิ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องที่เรียกว่าของกู มันจึงเกิด

ทั้งตัวกู เกิดทั้งของกู นี้เรียกว่าอุปาทาน อุปาทาน เป็นเรื่องทางจิตในภายใน ถ้ามีอุปาทาน อุปาทานอย่างนี้ ว่าตัวกูอย่างนี้ แล้วก็ไปจุดตั้งต้นแห่งความมี มีภพ มีชาติ มันตั้งต้นที่จุดนี้แหละ ก็คือมันมีตัวกู เพราะมีอุปาทานจึงมีภพ ภว ภพ แปลว่าความมีอยู่หรือความเป็นอยู่แห่งตัวกู ก็เรียกว่าภพ อุปาทานให้เกิดภพ เป็นจุดตั้งต้นเพียงก่อหวอดนั้น ภพ แล้วมันก็เจริญ เจริญ เจริญมาก เหมือนกะว่าตั้งครรภ์แล้วครรภ์มันก็แก่ แก่จนมันจะคลอด

พอภพนี้มันรุนแรงถึงที่สุดแล้วมันก็เกิดชาติ ชา-ติ - เกิดเกิดออกมาเป็นตัวกู เป็นของกูสมบูรณ์ มันก็แสดงบทบาทแห่งตัวกู คอยเอาอะไรๆ มาเป็นของกู แล้วมันก็เอาความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นของกู หรือถ้ามีชาติมีความเกิดแล้วก็เป็นที่ตั้งแห่งความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นของกูนี้ แล้วก็เอาความทุกข์ ทุกข์ชนิดเป็นของกู ความโศก ความพิโรธรำพัน ความแค้นใจ ความปรารถนาแล้วไม่ได้ตามที่ปรารถนา มีสิ่งที่รัก มีสิ่งที่ไม่รัก เป็นของกู นี้ความทุกข์ก็สมบูรณ์กันที่ตรงนี้

แล้วจะให้อธิบายกันอย่างวัตถุก็ได้ แต่ให้มันเป็นเรื่องทางจิต เป็นวิทยาศาสตร์ทางจิต ฟอน่ะอุตุสำหรับพยายามให้ลูกเข้าใจเรื่องปฏิจจสมุပ္บาท ไม่เท่าไรพอเองนะมันจะรู้ จะรู้มากขึ้น

จะรู้ดีขึ้น อาตมาเชื่อว่าแม่ลูกเด็กๆ มันก็พอจะเข้าใจได้ ถ้าว่า
พ่อแม่พยายามอธิบายอย่างนั้น แต่ถ้าพ่อแม่เองก็ไม่ว่าจะทำ
อย่างไร มันก็เป็นไปไม่ได้ พ่อแม่เองก็ยังไม่รู้เรื่องปฏิจจสมุปบาท
พอรู้เรื่องปฏิจจสมุปบาท ก็รู้ โอ้ โอ้สิ่งที่เรียกว่าความทุกข์นะ
มันเกิดอย่างนั้นะ มันมีวิชาที่ผัสสะ ผัสสะมันโง่ ตากระทบ
รูปเกิดวิญญาณ ๓ ประการเรียกว่า ผัสสะ ตรงผัสสะมันโง่
มันไม่รู้ มันไม่รู้อะไรเลย มันก็เกิดเวทนาที่หลอกให้เป็นบวก
เป็นลบ หลงรัก หลงเกลียด เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน เกิดภพ
เกิดชาติ มันตั้งจุดตั้งต้นที่มันโง่เมื่อผัสสะ

ถ้าเรามีสติเพียงพอไม่โง่เมื่อผัสสะ ปฏิจจสมุปบาทฝ่าย
เกิดทุกข์นี้เกิดไม่ได้ มันเกิดฝ่ายที่ไม่เป็นทุกข์ มันมีผัสสะฉลาด
ผัสสะฉลาด มันไม่หลงเวทนา มันไม่หลงเวทนามันไม่เกิด
ตัณหา ไม่เกิดตัณหา ไม่มีอุปาทาน ไม่มีภพ ไม่มีชาติ มันดับ
ทุกข์ ปฏิจจสมุปบาทอย่างนี้มันดับทุกข์ เพราะอำนาจของสติ
ปัญญา สัมปชัญญะ ด้วยแยกกันเป็น ๒ ทาง ปฏิจจสมุปบาท
ให้เกิดความทุกข์ ปฏิจจสมุปบาทให้เกิดความไม่มีทุกข์

พุทธศาสนาสอนให้จัดการที่ต้นเหตุ แล้วจะแก้ปัญหาได้

เอาละเป็นอันว่าเรารู้ต้นเหตุ รู้จักต้นเหตุดีที่สุดว่า ความทุกข์เกิดอย่างไร แล้วก็ควบคุมต้นเหตุหรือตัดต้นเหตุนั้นเสีย ความทุกข์ก็เกิดไม่ได้ นี่คือพุทธศาสนาสอนเป็นศาสนาแห่งเหตุผล ก็ต่อสู้กับวิทยาศาสตร์ได้ แต่ที่ต่อสู้กันไม่ได้ก็เพราะวิทยาศาสตร์เขาพูดกันแต่เรื่องทางวัตถุ วัตถุ วัตถุ ไม่พูดทางเรื่องจิตใจ พุทธศาสนาสอนเป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตใจ ทำไมเราพูดกันทางจิตใจ เราก็จะบอกว่านี่ วิทยาศาสตร์ที่ดีกว่าที่เหนือกว่า ที่ดับทุกข์ได้ วิทยาศาสตร์ทางวัตถุจะมีแต่สร้างปัญหาให้ความทุกข์มันมากขึ้น ถ้ามีวิทยาศาสตร์ทางจิตใจก็ป้องกันความทุกข์ได้ เพราะรู้จักต้นเหตุ ต้นเหตุว่าความทุกข์มันเกิดขึ้นอย่างไร จึงถือได้ว่าพุทธศาสนาสอนเป็นศาสนาแห่งเหตุผล

เมื่อมีคนถามพระอรหันต์องค์หนึ่งว่า พระศาสดาของท่านสอนอย่างไร พระอรหันต์องค์นั้นก็ตอบว่า พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าธรรมทั้งปวงมีเหตุ เป็นไปตามเหตุ ก็ทรงแสดงเหตุแห่งธรรมทั้งปวง แล้วก็ทรงแสดงความดับแห่งธรรมทั้งปวง พระศาสดาของข้าพเจ้าสอนอย่างนี้ ที่เราเรียกกันว่าคาถาพระอัสสชิ หรือหัวใจของพุทธศาสนา

สรุปความให้เห็นว่าพุทธศาสนาสอนเป็นศาสนาแห่งเหตุ คือ

มีเหตุ เป็นไปตามเหตุ ความที่มันเป็นไปตามเหตุ นั้นนะเรียกว่า
อิทัปปัจจยตา เมื่อเป็นไปตามเหตุ มันก็เกิดขึ้นจากสิ่งที่เป็น
เหตุ นี่ก็เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท เรียกกันเสียทั้งหมดก็ว่า
อิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาท ความรู้เรื่องเหตุ แล้วก็จัดการที่
ต้นเหตุ แล้วก็ได้รับผลสุดท้ายคือไม่มีความทุกข์ ฉะนั้นขอให้
จัดการที่เหตุ จัดการที่เหตุ ที่ต้นเหตุ ก็จะแก้ปัญหาได้ ถ้า
ไปมัวจัดการที่ปลายเหตุหรือผล มันก็ไม่ดับทุกข์ได้

คำพูดโบราณในอินเดียหรือแม้แต่ในยุโรปก็คงจะมีนะ ว่า
จัดการที่ต้นเหตุถูกต้อง จัดการที่ปลายเหตุไม่ถูกต้อง แล้วยัง
แถมกำชับไว้ด้วยว่า ไปมัวจัดการที่ปลายเหตุเป็นลูกหมา ต่อไป
นะใช้คำตรงๆ มันสั้นดี มันง่ายดี ถ้าจัดการที่ต้นเหตุมันเป็น
ลูกเสือหรือลูกราชสีห์ คงจะมองภาพพจน์ออกกระมัง ถ้าคุณ
เอาไม่ไปแห่ แห่สุนัขนี่ มันก็มัวกัดแต่ที่ปลายไม้ นี่มันกัดแต่
ที่ปลายไม้ ถ้าคุณไปแห่เสือสิ มันจะกัดคนถือไม้โน่น ไม่มัวกัด
อยู่ที่ปลายไม้ นั่นแหละลูกเสือลูกราชสีห์ จึงพูดว่ามัวแก้ที่ปลาย
เหตุนี้เป็นลูกหมาคือโง่ ถ้าไปจัดการที่ต้นเหตุมันเป็นลูกเสือลูก
ราชสีห์ที่มันฉลาด

พุทธศาสนามีหลักการจัดการที่ต้นเหตุ โดยเฉพาะเรื่อง
อริยสัจ เรื่องอริยสัจก็คือเรื่องปฏิจจสมุปบาทโดยย่อ ย่อให้
มันเหลือเพียง ๔ ทุกข์ แล้วก็เหตุให้เกิดทุกข์ แล้วความดับทุกข์
แล้วก็ทางที่ถึงความดับทุกข์ นั่นล้วนแต่จัดการที่เหตุทั้งนั้น

จัดการที่เหตุของความทุกข์ ความทุกข์ก็ดับ ถ้าจะจัดการที่เหตุ ให้ถูกต้องก็ต้องรู้เรื่องปฏิจจสมุปบาทอย่างทีกล่าวแล้ว แล้วก็ควบคุมมาเสียตั้งแต่ผัสสะและเวทนา ความทุกข์ก็ไม่เกิด นี่เป็นการจัดการที่ต้นเหตุ เรื่องอริยสัจนั้นเป็นเรื่องย่อเหลือเพียง ๔ อย่าง เรื่องปฏิจจสมุปบาทเป็นเรื่องเต็มที่สมบูรณ์แบบขยายออกไปเป็น ๑๑ อย่าง หรือ ๑๒ อย่าง แต่ที่แท้มันเรื่องเดียวกัน เรื่องเดียวกัน ครูไปสอนผิดๆ แยกไป ๒ เรื่อง ๓ เรื่อง โนนนักเรียนก็ยุ่งหัวไปหมด

เรื่องปฏิจจสมุปบาทกับเรื่องอริยสัจนั้นเรื่องเดียวกัน ความทุกข์เป็นอย่างนี้คือไม่น่าปรารถนา อริยสัจก็บอกสั้นๆ ว่ามันเกิดมาจากตัณหา แต่ถ้าจะต่อให้ถูกต้อง มันเกิดมาจากกระแสปฏิจจสมุปบาทฝ่ายผิดฝ่ายไฉ่ มันมีตัณหารวมอยู่ในกระแสนั้นด้วย เมื่อตะกั๊กก็พูดแล้ว มีอายตนะ มีวิญญาณ มีผัสสะ มีเวทนา มีตัณหา แล้วจึงมีอุปาทาน มีภพ มีชาติ มันมีตัณหาอยู่เป็นแกนกลางของปฏิจจสมุปบาท

ฉะนั้นอริยสัจในส่วนทุกข์กับสมุทัยก็คือปฏิจจสมุปบาท ฝ่ายสมุทวาร เต็ม เต็มที่ อริยสัจฝ่ายดับทุกข์ ทุกข์กับนิโรธ ก็คือปฏิจจสมุปบาทฝ่ายนิโรธวารเต็มที่มีสติคุมอายตนะ มีวิญญาณฉลาด มีผัสสะฉลาด มีเวทนาฉลาด ไม่ ไม่ แล้วก็ไม่ ไม่เกิดตัณหา ไม่เกิดทุกข์ ฝ่ายนี้เรียกฝ่ายดับทุกข์

ชีวิตเป็นเพียงกระแสแห่งปัจจุสมุปบาท

นี่ที่จะทำให้เป็นอย่างนั้นได้จะทำอย่างไร ก็ตอบสั้นๆ นี้ก็ด้วยสติสัมปชัญญะ ถ้าตอบให้ยาวก็ตอบว่ามีอริยมรรคมีองค์ ๘ มีมรรคมีองค์ ๘ รวมของสติสัมปชัญญะ ปัญญา สมาธิอยู่ที่นั่น ก็เรื่องเดียวกันแท้ แต่ว่าพูดกันคนละแง่ พูดกันคนละฝ่าย เพื่อให้มันเข้าใจง่ายไปตามกรณีที่จะต้องพูด ฉะนั้นการรู้เรื่องปัจจุสมุปบาท ก็คือการรู้เรื่องอริยสัจ ฉะนั้นขอให้มองเห็นความสำคัญของเรื่องปัจจุสมุปบาท เรื่องเต็ม เรียกเต็มที่ว่า อิทัพปัจยตาปัจจุสมุปบาท

ไม่เคยมีใครสอนเรื่องนี้แม้ในอินเดีย เขาสอนกันอย่างอื่น ความทุกข์เกิดอย่างอื่น เกิดจากพระเป็นเจ้า เกิดจากอะไรก็ไม่รู้ตามใจเขา แต่ว่าพระพุทธเจ้าท่านสอน เรื่องความทุกข์มันเกิดมาจากอวิชชาในกระแสแห่งปัจจุสมุปบาท กำจัดอวิชชาเสีย กระแสปัจจุสมุปบาทฝ่ายที่จะเกิดทุกข์ มันเป็นไปไม่ได้ มันกลับเกิดฝ่ายที่เป็นวิชา เป็นความถูกต้อง แล้วมันก็ดับทุกข์ขึ้นมาแทนนี้

นี่เราจงมองให้เห็นว่า เป็นเรื่องของชีวิตโดยตรง พวกคุณลองคิดดูสิว่า คนคนไหน คนคนไหนบ้างที่มันไม่ตกอยู่ภายใต้กระแสแห่งปัจจุสมุปบาทนะ ก็ทุกคนมันมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย

ใจ รับอารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มันก็เกิดวิญญาณ เกิดผัสสะ เกิดเวทนา กันทั้งนั้น แล้ววันหนึ่งเกิดได้ไม่รู้กี่ร้อยครั้ง เพราะมันมีตั้ง ๖ ทางที่จะเกิด แล้วทางเดียวมันก็เกิดได้หลายอย่างหลายรูปแบบ ฉะนั้นชีวิตนี้มันก็คือการเป็นอยู่ด้วยปฏิจจสมุปบาท

เมื่อไม่รู้หรือไม่ได้ฟังใครบอก ไม่ได้ฟัง ไม่ได้ฟังคำตรัสของพระพุทธเจ้ามันก็ไม่รู้ ไม่รู้ว่าชีวิตทั้งหมดนี้คือกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท คุณก็ไปดูเอาเองสิ ไม่ต้องเชื่อใคร ไม่ต้องเชื่ออาตมา แล้วก็ไม่ต้องเชื่อพระพุทธเจ้าด้วย ตามคำตรัสของพระพุทธเจ้าเชื่อการที่เห็นเอง เห็นเอง เห็นเอง มันเห็นอยู่อย่างนี้ ว่ามีอายตนะนอกในถึงกันเข้าเกิดวิญญาณ ๓ ประการเรียกว่า ผัสสะ ผัสสะให้เกิดเวทนา เวทนาให้เกิดตัณหา ตัณหาให้เกิดอุปาทาน อุปาทานให้เกิดภพ ภพให้เกิดชาติ พอมีชาติแล้วเกิดทุกข์ทั้งปวง

สิบเอ็ด สิบสองคำนี้ ศึกษาให้เข้าใจ เข้าใจให้ดี เข้าใจให้ดี เพราะมันอยู่ในตัวชีวิตในตัวอัตภาพ มันรู้จักกันแต่เรื่องในบ้าน ในเรือน ในห้องน้ำ ห้องนอน รู้จักดีที่สุด เรื่องนอกบ้านนอกเรือนก็รู้จักดีที่สุด แต่ว่าเรื่องในตัวแท้ๆ กลับไม่รู้จัก คือกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท เกี่ยวข้องเกิดขึ้น เป็นไป ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ ที่ทั้งตื่นและทั้งหลับ เพราะว่าหลับมันก็ยังฝันร้าย ถ้าไม่ฝัน

มันก็ไม่มีการพิสูจน์พบาท มันก็หลับสนิท มันก็พักผ่อนได้นะ
แต่ว่าหลับมันก็ยังมีความฝัน

ฉะนั้นการพิสูจน์พบาทนั่นแหละคือเรื่องตัวชีวิตตัวเรา แล้วก็ถูกให้ความหมายผิดๆ ว่าตัวกู ตัวกู แต่ที่ถูกนั้นไม่ใช่ตัวกู เป็นเพียงกระแสแห่งการพิสูจน์พบาท เกิดขึ้นตามกฎของธรรมชาติ โดยอาศัยธาตุทั้ง ๖ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ คือธาตุทั้ง ๖ มันทำให้เกิดอรรถภาพร่างกายนี้ขึ้นมา แล้วก็เป็นที่ตั้งแห่งกระแสของการพิสูจน์พบาทตามกฎของธรรมชาติ ถ้ารู้จักตัวเองหรืออรรถภาพของตัวเองเพียงเท่านี้ก็จะดับทุกข์ได้ เป็นความจริงที่ลึกซึ้ง เพราะว่าเมื่อเห็นความจริงข้อนี้แล้วมันดับทุกข์ได้นี่

การเห็นการพิสูจน์พบาท คือการเห็นพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า การเห็นการพิสูจน์พบาท นั่นคือการเห็นธรรม ธรรมะ การเห็นธรรมะคือการเห็นเราตถาคต เห็นเราตถาคตคือเห็นธรรม เห็นธรรมคือเห็นเราตถาคต ต้องการเห็นการพิสูจน์พบาทคือการเห็นธรรม เพราะฉะนั้นการเห็นการพิสูจน์พบาทคือการเห็นพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าอยู่หลัง

ม่านแห่งความโง่ของคุณ จำประโยคนี้ไว้มีประโยชน์มาก พระพุทธเจ้าไม่ได้อยู่ในโบสถ์ ไม่ได้อยู่ที่อินเดีย ไม่ได้อยู่ที่เมืองอื่น ลังกา พม่า ไม่มี ท่านอยู่ที่หลังม่านแห่งความโง่ของคุณเอง ทุกคน ทุกคน เอาความโง่ออกเสีย ไม่มีม่านแล้ว โอ้ พระพุทธเจ้านั่งอยู่ตรงนี่

เข้าไปในโบสถ์ก็พบแต่พระพุทธรูป ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของพระพุทธเจ้า แม้แต่พระธาตุมันก็เป็นกากเศษที่เหลืออยู่แห่งอิตถภาพของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่องค์พระพุทธเจ้า องค์พระพุทธเจ้าคือความรู้เรื่องปฏิจจสมุปบาท อย่างที่ท่านตรัสว่าเห็นปฏิจจสมุปบาทคือเห็นธรรม เห็นธรรมคือเห็นตถาคตนะ ฉะนั้นจงเห็นปฏิจจสมุปบาท ท่านจะเห็นพระพุทธเจ้าพระองค์จริง ที่ประทับนั่งอยู่หลังม่านแห่งความโง่ของคุณ พอเห็นปฏิจจสมุปบาท ม่านแห่งความโง่ ม่านแห่งอวิชชามันสลายไป มันสลายไป ไม่มีอะไรบังพระพุทธเจ้า นี่จึงพูดให้ง่ายและค่อนข้างจะหยาบคายหน่อยนะว่า พระพุทธเจ้าอยู่ที่หลังม่านแห่งความโง่ของคุณทุกคนเลย พอเอาม่านนี้ออกเสียได้มันก็เป็นพระอรหันต์หมด มีพระพุทธเจ้า เห็นพระพุทธเจ้า กระทั่งว่าเป็นพระพุทธเจ้า องค์น้อยๆ เสียเอง

ความรู้เรื่องปฏิจจสมุปบาทมันเป็นอย่างนี้ นี่จะหาเรื่องอะไรที่สำคัญกว่าเรื่องปฏิจจสมุปบาทนี้ไม่มี มันเรื่องอริยสัจจ

โดยพิสดาร หรือจะหาเรื่องอะไรที่ลึกซึ้งเท่าเรื่องปฏิเสธสมุพบาท มันก็ไม่มีเหมือนกัน ก็ต้องยอมรับว่าเป็นเรื่องที่ลึกซึ้ง แต่อย่าเอาความลึกซึ้งมาเป็นข้อแก้ตัว ว่ามันลึกซึ้ง ฉันไม่รู้ ฉันไม่อาจจะรู้ ฉันไม่สนใจ ถ้าอย่างนี้มันสูญ สูญเสียประโยชน์ที่ควรจะได้รับ มันจะลึกซึ้งเท่าไรหรือฉันจะขุดค้นเอามาให้ได้ ให้รู้เรื่องปฏิเสธสมุพบาท แล้วมันก็น่าหวั่น น่าหวั่นที่มันตั้งต้นด้วยเรื่องง่ายๆ เรื่องที่อึดอัดภาพนี้มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีสิ่งมากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดวิญญาณ แล้วเกิดผัสสะ แล้วเกิดเวทนา เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน เกิดภพ เกิดชาติ และเป็นทุกข์

ถ้าเข้าใจคำทั้ง ๑๑ คำนี้ หรือ ๑๒ คำทั้งคำสุดท้ายแล้วก็พอ อายุตนะ อายุตนะนี้ ภายในและภายนอกนี้ แล้วก็วิญญาณ แล้วก็ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ นับเรียงตัวเป็นเรียงสิ่งก็จะได้ ๑๒; ๑๒ คำ เรียกว่า ปฏิเสธสมุพปັນนธรรม ถ้านับแต่อาการที่มันเป็นคู่ คู่ คู่ คู่ มันจะได้ ๑๑ คู่ นั่นอาการแห่งปฏิเสธสมุพบาท ใจตัวที่เป็นที่ตั้งแห่งอาการนั้น เรียกว่าปฏิเสธสมุพปັນนธรรม จำได้ก็ดี ถ้าจำไม่ได้ก็จำแต่คำว่าปฏิเสธสมุพบาท ก็พอ

ปฏิเสธสมุพปັນนธรรม คือสิ่งที่จะเป็นปฏิเสธสมุพบาท ถ้าดับ ถ้าเกิดทุกข์ขึ้นมาเรียกว่าปฏิเสธสมุพบาท ถ้าดับทุกข์ลงไป เรียกว่าปฏิเสธนิโรธ ปฏิเสธนิโรธะ แต่คำนี้ไม่ค่อยเอามาพูดกัน

หรือก เพราะว่ามันพูดแต่ปฏิจจสมุบาทมันก็พอเสียแล้ว มันหยุดกระแสแห่งปฏิจจสมุบาทได้ มันก็เป็นนิโรธ เป็นดับทุกข์ ถามดูซิว่าเรื่องของใคร เรื่องของใคร เรื่องของทุกคนจริงหรือไม่ แล้วมันจะลงไปถึงเรื่องของแม่แต่สัตว์เดรัจฉาน มันไม่เต็มเปี่ยมเท่าเรื่องของคนนะ แต่มันก็แนวเดียวกันแหละ มันเป็นอย่างเดียวกันแหละ

นี่ถ้าว่าตันไม่มันมีความรู้สึกอยู่บ้าง มันก็มีความทุกข์ได้ตามที่เขาเชื่อกันว่าตันไม่มันก็รู้สึกเป็นทุกข์ได้ มันก็แนวเดียวกันอีกแหละ คือความโง่ เป็นเหตุให้สัมผัสโง่ ให้เวทนาโง่ ให้ตัณหาโง่ ให้อุपाทานโง่ บทบาทโง่ตลอดกาล เพราะฉะนั้นรู้ปฏิจจสมุบาทก็คือรู้ที่เป็นความฉลาดอย่างยิ่ง จนถึงกับเรียกว่าเป็นการตรัสรู้ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง เราสมัครตรัสรู้ตาม คือรู้ตามพระพุทธเจ้าไม่ได้รู้เอง เราไม่เป็นสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่เราจะไปเป็นพุทธเจ้าองค์น้อยๆ รู้ตามพระพุทธเจ้าพระองค์ใหญ่ที่เรานับถือ

มันพอหรือยังละที่จะมองเห็นว่า เรื่องปฏิจจสมุบาทเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เป็นเรื่องเกิดทุกข์และดับทุกข์โดยตรง ทำไมจึงห้ามไม่ให้เอามาสอน ด้วยเหตุผลเพียงว่ามันยาก มันยาก ถ้าอย่างนี้มันก็โง่ตึกดำบรรพ์ โง่ตึกดำบรรพ์ นี่อาตมาอธิบายตามข้อความในพระพุทธภาษิต ในพระบาลี พระไตรปิฎก ถ้าอธิบาย

ตามหนังสือชั้นหลัง เช่นหนังสือวิสุทธิธรรมรค เป็นต้น อธิบาย
อย่างอื่นนะ ไม่อธิบายอย่างที่กำลังพูดนี้ อธิบายอย่างอื่น อาตมา
ไม่เห็นด้วย ไม่จำ ไม่เอามาพูด ไม่เอามาสอน อยากจะอธิบาย
ตามนั้นก็ไปหาหนังสือวิสุทธิธรรมรคอ่านดู จะไม่เหมือนกับที่กำลัง
พูดนี้ เขาอธิบายอ้อมค้อม จนไม่รู้ว่าอะไรกันแล้ว นี่เป็นเรื่อง
ง่าย ๆ เป็นเรื่องที่ได้ก็เข้าใจได้ตามวิถีทางแห่งวิทยาศาสตร์ ใช้
การศึกษาอย่างคณิตศาสตร์อย่างวิทยาศาสตร์ได้เต็มที่ นี่จะรู้
เรื่องปฏิจจสมุปบาท

อย่าโง่เมื่อผัสสะจะควบคุมกระแส แห่งปฏิจจสมุปบาทได้

ที่นี้มันก็มีปัญหาอยู่ที่ว่า จะควบคุมกระแสปฏิจจสมุปบาท
ได้อย่างไร ก็คือว่าอย่าให้โง่เมื่อผัสสะ จะควบคุมกระแสแห่ง
ปฏิจจสมุปบาทไม่ให้เกิดความทุกข์ก็คืออย่าโง่เมื่อผัสสะ
อายตนะภายใน อายตนะภายนอก วิญญูญาณ และผัสสะ และจะ
มีเวทนานั้นนะ ตรงที่ผัสสะนะควบคุมไว้ได้อย่าให้มันโง่ให้มันเป็น
ผัสสะฉลาด ผัสสะฉลาดเรียกว่า **วิชาสามผัส** คือสัมผัสด้วย
วิชา ถ้าไม่อย่างนั้นมันโง่เป็นอวิชา ก็เรียกว่า**อวิชาสามผัส**
เดี๋ยวนี้พวกเราไม่รู้เรื่องนี้ก็สัมผัสทุกสิ่งด้วยอวิชาสามผัส

เมื่อเกิดเวทนาโง่ ก็เกิดตัณหาโง่ จนได้เกิดทุกข์ จะโทษใครก็ไม่ได้ เกิดมาจากห้องมารตามันก็ไม่มีความรู้ พอเกิดมาแล้วมันก็ยังไม่มีโอกาสศึกษา มันจึงเป็นไปตามกระแสแห่งปฏิกิจสมุပ္บาทฝ่ายโง่นะ ฝ่ายเป็นทุกข์นะ จนกว่าจะได้มีโอกาสศึกษาธรรมะและปฏิบัติ มีสติสัมปชัญญะควบคุมกระแสปฏิกิจสมุပ္บาท จึงจะรอดตัว

การที่ท่านทั้งหลายมาที่นี่ ก็ขอให้มีความมุ่งหมายว่า ศึกษาให้รู้เรื่องปฏิกิจสมุပ္บาท ว่าความทุกข์เกิดอย่างไร ความทุกข์ดับอย่างไร ที่นี้มันควบคุมไม่ได้ มันควบคุมไม่ได้ก็ศึกษา อานาปานสติภาวนา อานาปานสติภาวนา ผีกฝน ผีกฝน ผีกฝนอานาปานสติภาวนา ก็มีสติ สติ สติสมบุรณ์ที่สุด เอามาใช้ควบคุมผัสสะ ในสายแห่งปฏิกิจสมุပ္บาท เอามาควบคุมผัสสะ นี้ผัสสะก็ไม่โง่ ผัสสะมันฉลาด มันรู้ว่า โอ้ ไอ้นี่ธาตุตามธรรมชาติปรุงแต่งกัน โมงโง่ไปตั้งแต่ผัสสะ แล้วเวทณาก็ไม่โง่ มันไม่หลงสุข ไม่เกลียดทุกข์ โมงโง่ในเรื่องสุขเรื่องทุกข์ เรื่องอทุกข์มสุข มันจัดการถูกต้องตามที่ควรจะเป็น

แล้วมันก็ไม่เกิดตัณหา เพราะมันรู้ถูกต้องเสียแล้ว มันไม่โง่ไปเกิดตัณหา ในสุขเวทนาเป็นกิเลสประเภทราคะ โลภะ แล้วก็ไม่หลงในกิเลส ไม่หลงในความทุกข์ ทุกขเวทนาแล้วเกิดกิเลสประเภทโทสะ โกรธะ แล้วก็ไม่หลงในอทุกข์มสุขเวทนา มันก็

ไม่เกิดกิเลสประเภทโมหะนี่เป็นหลักตายตัวในบาลี ถ้าโง่ใน
ความซุขมันก็เกิดกิเลสประเภทโลภ โลภะ ลากะ เป็นต้น

ถ้ามันโง่ในเวทนาประเภททุกข์ เป็นทุกข์ มันก็เกิดกิเลส
ประเภทโทสะ โกรธะ ประทุษร้ายไป ถ้ามันไปหลงในเรื่อง
อทุกขมสุข มันก็โง่เท่าเดิม อวิชาโมหะ เกิดกิเลสประเภทโมหะ
โลภะ ราคะมีฐานที่ตั้งคือสุขเวทนา โทสะ โกรธะ มีฐานที่ตั้งคือ
ทุกขเวทนา โมหะ ความสงสัย ความโง่ ความนี้ มีฐานที่ตั้งคือ
อทุกขมสุขเวทนา คือไม่รู้อะไรแล้วมันก็โง่เท่าเดิม จะโทษใครก็
ไม่ได้ เกิดมาจากท้องมารตามันก็ไม่มีความรู้ พอเกิดมาแล้วมัน
ก็ยังไม่มีโอกาสศึกษา มันจึงเป็นไปตามกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท
ฝ่ายโง่นะ ฝ่ายเป็นทุกข์นะ จนกว่าจะได้มีโอกาสศึกษาธรรมะ
แล้วปฏิบัติ มีสติสัมปชัญญะควบคุมกระแสปฏิจจสมุปบาท จึง
จะรอดตัว

เรื่องของใครล่ะ เรื่องของใคร มันเรื่องของคนเราทุก
กระเปียดนี้ เรียกว่าทุกปรมาณู มันเรื่องของคนเราทุกปรมาณู
แต่เราก็ไม่รู้ เราไปเรียนเรื่องวิทยาศาสตร์ รู้เรื่องต่างประเทศ
รู้เรื่องโลกพระจันทร์โน้น แล้วมันช่วยอะไรได้ มันช่วยอะไรได้
แม้รู้เรื่องโลกพระจันทร์แล้ว มันก็ยังมีความทุกข์เท่าเดิมหรือ
มากกว่าเดิม มันช่วยไม่ได้นี่ เพราะมันไม่ใช่เรื่องดับทุกข์ มาเรียน
วิทยาศาสตร์ทางจิตใจ จะรู้เรื่องความทุกข์แล้วก็ดับทุกข์ได้

แต่ให้ศึกษาอย่างละเอียดแบบคายลิกซึ่งเหมือนกะอย่าง
วิทยาศาสตร์ ใช้วิธีการของวิทยาศาสตร์แห่งยุคปัจจุบันนั้น
แหละ แต่ว่าเอามาศึกษาเรื่องทางฝ่ายจิต ก็มีความรู้ทางธรรม
และทางฝ่ายพระพุทธศาสนา แล้วก็ดับทุกข์ได้ วิทยาศาสตร์ฝ่าย
วัตถุให้มันไปก้าวหน้า ยิ่งก้าวหน้า ยิ่งไปไกล ยิ่งยุ่งยาก ยิ่ง
หลงไหล ยิ่งหลงไหลใน ในวัตถุนะ หลงไหลในความสุข ความ
ทุกข์ ก็โง่เท่าเดิมเหมือนกัน ก็เรียกว่าโง่เท่าเดิมเหมือนกัน เมื่อ
มันเห็นแก่ตัว เห็นแก่ตัว เห็นแก่ตัว มันทำลายกันหมด วินาศ
กันทั้งโลกนะ

ถ้ามันศึกษาวิทยาศาสตร์ฝ่ายจิตใจ มันไม่เห็นแก่ตัว
เพราะว่ามันไม่มีตัว มันมีแต่กระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท ชีวิต
จิตใจมันมีแต่กระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท มันไม่มีอัตตา ตัวตน
มันไม่มีอหังการ มมังการ ตัวกูของกู แล้วมันจะเห็นแก่ตัวได้ที่
ไหนละ มันไม่เห็นแก่ตัว มันก็ไม่มีกิเลสเกิด มันก็ไม่มีปัญหา มัน
ก็ดับทุกข์สิ้นเชิง นี่สรุปใจความสั้นๆ ของปฏิจจสมุปบาทมันเป็น
อย่างนี้

ปัญหามันก็เหลืออยู่แต่ว่า ทำอย่างไรจะควบคุมมันได้ ก็
บอกแล้วบอกอีกว่า มีสติในขณะแห่งผัสสะ จงไปศึกษาให้ดี
ขณะที่เป็นอายตนะ แล้วก็ เป็นขณะแห่งวิญญาณ แล้วเป็น
ขณะแห่งผัสสะ ตรงนี้ให้ควบคุมให้ได้ ให้เป็นผัสสะฉลาด เป็น

ผัสสะของวิชาฉลาด ต่อไปก็จะไม่เกิดเวทนาโง่ ตัณหาโง่ ก็หมด หมดปัญหา ชีวิตนี้จะไม่กั๊กเจ้าของอีกต่อไป มีแต่ความสงบเย็น สงบเย็น ในความหมายแห่งพระนิพพาน แล้วก็เป็นประโยชน์ เป็นประโยชน์ เป็นประโยชน์แก่ทุกฝ่าย ทุกฝ่ายนะ ผลของการรู้เรื่องปฏิจจสมุปปาทมันเป็นอย่างนี้ ใจความย่อๆ มันก็เป็นอย่างนี้ โดยหัวใจมันก็เป็นอย่างนี้ รายละเอียดก็จงศึกษาเพิ่มเติม ครูบาอาจารย์จะสอนให้ต่อไปอีกในที่อบรมนั้น

ธรรมะ ๔ กลอ

เอ้า ทีนี้ก็มาถึงเรื่อง สิ่งที่จะควบคุมกระแสแห่งปฏิจจสมุปปาทคือสติ สติตามธรรมดามันมีไม่พอ สิ่งที่มีชีวิตมันมีสติด้วยกันทั้งนั้นแหละ แต่มันมีน้อย ไม่พอที่จะควบคุมกระแสแห่งปฏิจจสมุปปาท เราจึงต้องศึกษาอบรมเพิ่มเติม ที่จริงสติมันเป็นสิ่งที่จะต้องอยู่กับสิ่งที่มีชีวิต ถ้าไม่มี มันตายหมด มันไม่รู้จะทำอย่างไร มันไม่รู้จะเดินอย่างไร จะนั่ง จะนอนอย่างไร จะกินอย่างไร ถ้ามันมีสติตามสมควรแก่อัตตภาพ มันจึงพอที่จะจะไปปฏิบัติได้ถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้องในการกินอาหาร ในการทำกิจการงาน แล้วก็ยืน เดิน นั่ง นอน มีสติ ไม่เดินชนเสา

แต่ว่าสติเพียงเท่านั้น ไม่พอที่จะมาควบคุมกระแสแห่ง

ปฏิจจนุสุมบพท ต้องมีสติมากกว่านั้น ก็คือรู้เรื่องปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวกับปฏิจจนุสุมบพท แล้วเรามีความรู้เหนือ เหนือมัน ก็ควบคุมมันได้ เราก็ศึกษาเรื่องอานาปานสติกันต่อไป อานาปานะ แปลว่า หายใจเข้าออก หรือออกเข้าแล้วแต่คุณชอบ ในบาลีมีทั้ง ๒ อย่าง หายใจเข้าออกก็มี หายใจออกเข้าก็มี

ถ้าสติอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ก็หมายความว่าผิดไม่ได้ ผิดไม่ได้ เพราะมีสติควบคุมให้มันผิดไม่ได้ นิสตินั้นต้องมีปัญญา เอามา เอามาใช้ ก็ต้องอบรมส่วนที่เป็นปัญญา แล้วก็ป็นสัมปชัญญะเฉพาะหน้าที่ แล้วก็ต้องมีสมาธิคือเพิ่มกำลังให้แก่ปัญญา เพิ่มกำลังให้แก่สติ ถ้าจะกล่าวเฉพาะส่วนที่สำคัญๆ เราอบรมอานาปานสติหรือบำเพ็ญกรรมฐานนั้น มันทำให้ได้รับสิ่งสำคัญ ๔ สิ่ง คือ สติ แล้วปัญญา แล้วสัมปชัญญะ แล้วก็สมาธิ พุดถึงผลของมันก่อนจะเข้าใจได้ง่ายนะ เราต้องการสติ ปัญญา สัมปชัญญะ และสมาธิ

เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นเป็นปัญหาในชีวิตประจำวันนี้ ต้องมีสติระลึกได้ทันที่ว่ามันอะไรนะ แล้วสติมันก็ไปเอาปัญญาที่จะแก้แก้ปัญหาหรือข้อขัดข้องนี้ ไปเอาปัญญามา ฉะนั้นต้องมีปัญญาที่สะสมไว้เพียงพอ นี้ไม่ใช่เอามาทั้งหมด ปัญญามันมากเรื่องนัก เอามาแต่เรื่องที่จะแก้ปัญหเฉพาะเรื่องนี้ ทางตา ทางหู ทางอะไรก็ตาม เฉพาะเรื่องนี้จะเอาปัญญาไหนมา นั่นก็เรียกว่าเลือก

คัดเอามาให้มันตรงกับเรื่อง เรียกว่าสัมปชัญญะ สัมปชัญญะ ก็คือปัญญานั้นแหละ ถ้าเก็บไว้ทั้งหมดทั้งกลุ่มเรียกว่าปัญญา แต่ถ้าหยิบออกมาเฉพาะกรณีเรียกว่าสัมปชัญญะ

เช่นเดียวกับเรามีอาวุธทุกอย่างทุกชนิดประจำบ้านเรือน อาวุธทุกอย่างมี แต่พอจะใช้จริงๆ มันใช้อย่างเดียวเท่านั้นแหละ แต่ควรใช้ปืน หรือใช้ดาบ หรือใช้มีด หรือใช้ระเบิด หรือใช้มัน ใช้อย่างเดียวเท่านั้นแหละ ก็มีอาวุธหลายอย่าง อาวุธทั้งหมด คือปัญญา อาวุธอย่างเดียวกับที่เลือกเอามา คือสัมปชัญญะ หรือว่า เรามียาแก้โรคทุกอย่าง ทุกอย่างอยู่ในตู้ยา พอจะใช้ยา จะกิน ยา มันกินอย่างเดียวกันนั้นแหละ มันไม่ได้กินทั้งหมดหรอก ยา ทั้งหมดนั้นคือปัญญาที่สะสมไว้เป็นคลังของปัญญา และหยิบ เอามาทำให้เฉพาะกรณีเฉพาะโรคนี้ นี่เป็นสัมปชัญญะ ให้มัน ถูกให้มันตรงกับเรื่อง เรียกว่าสัมปชัญญะ

นี่ปัญญากับสัมปชัญญะนี้บางทีหรือโดยมากมันก็อ่อนแอ กำลังไม่พอ มันไม่สามารถจะทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ได้ จึงต้องมี สมาธิ สมาธิ สมาธิคือกำลังหรือน้ำหนัก เราจะเห็นได้ง่ายๆ เช่นว่าเรามีมีด มีดหรืออะไรก็ตามที่มันคมเหลือประมาณ คม เหลือประมาณ แต่ถ้าไม่มีน้ำหนักที่จะกดลงไป มันจะตัดได้ อย่างไร ความคมก็เป็นมันเท่านั้นเอง มีปัญญาอย่างปัญญา หรืออย่างสัมปชัญญะก็ตาม ถ้าไม่มีกำลังของสมาธิมากดลงไป

มากดลงไป มันก็ไม่ตัดสิ ฉะนั้นมันจึงต้องมีไอ้สิ่งที่ป็นน้ำหนัก
ที่จะช่วยให้ตัด

ถ้าในกรณีนี้สมาธิตามธรรมชาติไม่พอใช้ไม่ได้ ก็เอาสมาธิ
ที่เราฝึกฝนอบรมมาใช้ มันก็มีน้ำหนักมากพอ ดูเอาเถอะ ดูให้เห็น
ในข้อที่ว่า จะคมยังงั จะคมอย่างไรถ้าไม่มีน้ำหนักที่จะกดลงไป
ความคมก็ไม่ตัดอะไร มันป็นหมันเปล่านะ ป็นปัญญาท่วมหัว
เอาตัวไม่รอด อดดีไปว่ามีปัญญา ต้องมีสมาธิด้วย ครอบชุดแหละ
สติระลึกได้ทันทีไปเอาปัญญามา เฉพาะที่ตรงกับเหตุการณ์เรียก
ว่าสัมปชัญญะ แล้วก็ให้เพิ่มกำลังให้แก่ปัญญาและสัมปชัญญะ
โดยสมาธิ

ฉะนั้นการฝึกอานาปานสติที่จะฝึกกันนี้ ถ้าถูกต้อง
สมบูรณ์แบบโดยแท้จริงแล้ว มันจะได้ผลอย่างน้อย ๔ อย่างนี้
ธรรมะ ๔ อย่างนี้ ป็นเบื้องต้น ป็นเบื้องต้นหรือป็นประธาน
แต่ว่ายังมีอย่างอื่นอีกเยอะแยะ อย่างอื่นอีกเยอะแยะ ที่จะเรียก
ชื่อได้อีกมากมาย แต่ว่าเอาที่มันป็นตัวลำสันใช้เป็นประโยชน์
ได้ก็คือ สติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ

ปัญญานั้นมันขยายออกไปป็นญาณ ญาณสารพัดอย่าง
หลายสิบชื่อหลายร้อยชื่อ กระทบช่วยให้ตัดกิเลส ตัดปัญหาหมด
ป็นพระนิพพานไปโน่น มันก็ด้วยวิธีการอย่างเดียวกันแหละ สติ
ไปเอาปัญญามา ตัดกิเลสค้นหา ด้วยอำนาจกำลังของปัญญา
และสมาธิ สัมปชัญญะนั้นคือจัดให้มันเหมาะสมที่จะทำหน้าที่

ปัญญาทั้งหมดมันจะทำงานอะไรกันไหลละมันแย่งกันทำนะ เอา
มาเฉพาะเรื่อง เฉพาะอย่าง แล้วจัดให้มันตรงกับเรื่อง สัมปชัญญะ
แปลว่ารู้ตัวทั่วพร้อม รู้ตัวทั่วพร้อม คือรู้ครบหมด แล้วก็รู้เฉพาะ
ที่มันควรจะทำอย่างไร ก็เรียกว่าพร้อม พร้อม

ธรรมะ ๔ อย่างนี้ต้องมี โดยเฉพาะในขณะที่แห่งผัสสะ
ผัสสะ มันก็จะควบคุมได้ตลอดสายของปฏิจจสมุปบาท อาตมา
มาตั้งชื่อให้เป็นที่น่าสนใจว่าธรรมะ ๔ เกลอคู่ชีวิต ธรรมะ ๔
เกลอคู่ชีวิต นี่ถ้าจะให้ตีก็ทำให้มันเป็นชีวิตเสียเองสิ ธรรมะ ๔
เกลอสติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ นี่ธรรมะ ๔ เกลอนี้
จะมาเป็นคู่ชีวิต ก็จะช่วยชีวิตไม่มีความทุกข์ คือมันมีความ
ถูกต้องในเรื่องของปฏิจจสมุปบาท เดียวนี้เราไม่มี หรือมีไม่พอ
มันก็ มันก็ต้องมีความทุกข์ แต่ถ้ามีธรรมะ ๔ เกลอนี้พอ คุ้มครอง
ได้ มันไม่มีความทุกข์

ฉะนั้นขอให้สนใจฝึกฝนอานาปานสติภาวนา จนให้ได้รับ
ผลอย่างน้อยเป็นธรรมะ ๔ เกลอ ธรรมะ ๔ เกลอ ปัญญาเพิ่ม
ไว้เท่าใดก็ได้เก็บไว้เป็นคลัง พอเกิดเรื่องสติไปเอามาใช้เฉพาะ
เรื่อง เป็นสัมปชัญญะ สมาธิก็เพิ่มกำลังหรือเพิ่มน้ำหนักให้
เพิ่มน้ำหนักให้ สิ่งเหล่านี้ก็ทำหน้าที่ถูกต้องสมบูรณ์จนถึงที่สุด
นี้อานาปานสติเมื่ออบรมถึงที่สุดแล้วมันได้ผลอย่างนี้ เรียกว่า
ได้ผลเป็นสติปัญญาครบทั้ง ๔ ประการ ดังนั้นในรูปของ

อานาปานสติมันจึงมีสติปัฏฐาน ๔ ประการนั้น เป็นตัวแกน เป็น
ตัวหลัก เป็นตัวแกน

สติปัฏฐาน ๔ ประการ

๔ อย่างคืออะไร คงจะเคยได้ยินได้ฟังกันมาแล้ว แต่ก็
คงจะมีผู้ที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังก็มากเหมือนกัน ๔ อย่างคืออะไร
๔ อย่างคือเรื่องของกาย เรื่องของเวทนา เรื่องของจิต เรื่อง
ของธรรม ที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือเรียกว่าธรรมเฉยๆ ทุกสิ่ง
ทุกอย่างในสากลจักรวาลนี้เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือได้ทั้งนั้น
แหละ แต่ถ้าจะมองเอาใจความสำคัญก็ว่า สิ่งซึ่งเป็นที่ตั้งแห่ง
ความยึดถือนี้ เรียกว่าธรรม

เรารู้เรื่องกายดี เรื่องกายดีจนมีกายที่ดี ที่เหมาะสม ที่
พร้อมที่จะทำหน้าที่ของกาย แล้วก็มีความรู้เรื่องเวทนาจน
ควบคุมได้ ไม่ตกเป็นทาสของเวทนา ซึ่งเป็นตัวการร้ายเวทนา
แล้วก็มีเรื่อง เรื่องจิต ความรู้เรื่องจิตจนบังคับจิตได้ แล้วก็มี
ความรู้เรื่องธรรมะคือสิ่งที่จะมาหลอกให้เรายึดถือ จนไม่ยึดถือ นี้
๔ เรื่องนี้ เรียกว่าสติปัฏฐาน สติปัฏฐาน สิ่งเป็นที่ตั้งหรือเป็นที่
กำหนดแห่งสติ สติมีที่ตั้งที่กำหนดเป็น ๔ อย่างนี้ ไฉ่ ๔ อย่างนี้
ก็เลยเรียกว่าสติปัฏฐาน ถ้ามีเวลาพูดเท่านั้นก็พูดกันแต่ใจความ

ใจความนั้นแหละสำคัญ ท่านจับใจความให้ได้ แล้วก็ไปขยาย
เอาเป็นเรื่องปลีกย่อยได้โดยง่าย ถ้าจับใจความไม่ถูกแล้วก็
ฟังชานหมคนะ

จะพูดกันก็ตั้งแต่คำว่าอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจ
เข้าออก ความรู้นี้โบราณที่สุด เก่าแก่ที่สุด ดึกดำบรรพ์ที่สุด ไม่รู้
ว่ามีมาตั้งแต่ครั้งไหน พอมนุษย์เริ่มพ้นจากความเป็นคนป่า มี
ปัญญาบ้างแล้ว ก็เริ่มรู้จักความสำคัญของลมหายใจ ของลม
หายใจ เขารู้จักจัดการเรื่องลมหายใจเรียกว่ากาย กาย คือกาย
เนื้อหนังนี้มันหล่อเลี้ยงอยู่ได้ด้วยลมหายใจ ไม่แยกกัน เรียกว่า
กายลม คือลมหายใจ แล้วกายเนื้อ ผิวนั้นร่างกายแผดติดกัน
อยู่ เรียกว่ากาย กาย คนโบราณครั้งกระโน้นเขาก็รู้จักว่าจัดการ
ลมหายใจถูกต้อง แล้วก็หมดความทุกข์ หมดความทุกข์

ลมหายใจนี้บางทีก็เรียกว่า *ปราณ* ในภาษาสันสกฤต เป็น
ภาษาไทยเรียกว่าปราณ เป็นภาษาบาลีเรียกว่า*ปาณะ* ปาณะ
คำว่าปาณะนั้นแหละคือคำว่าปราณ คำนี้หมายถึงลมหายใจก็ได้
หมายถึงสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตก็ได้ คนป่ารู้จักเสกเป่าคาถาให้ เรียก
ปราณ เอาปราณมาทำให้เข้มแข็งขึ้นมา ในนิทานเรื่องจักรๆ
วงศ์ๆ พอเขาเจ็บป่วยขึ้นมา เขาก็ส้ารวมสติใหม่เรียกปราณเข้า
มา แข็งแรง ลูกขึ้นทำงาน ลูกขึ้นต่อสู้ได้ต่อไปอีกนะ นี่เขารู้จัก
ใช้กำลังของปราณ ของปาณะ ของลมหายใจ

แต่ว่าในระยะเบื้องต้น เบื้องต้น เขาเหมาะสมกับคนที่ยังไม่รู้ถึงที่สุด แต่ว่าความรู้ที่มันไม่หยุดอยู่เพียงเท่านั้น มันขยายตัวเรื่อยมา ขยายตัวเรื่อยมา จนรู้จักวิธีทำให้ลมหายใจนี้มีประโยชน์ถึงที่สุด มีการเสกเป่าลมหายใจให้เด็ก ๆ หายเจ็บ หายป่วย หายความทุกข์ร้อนได้ตามสมควร นี่ก็เรียกว่าเพิ่มพราณให้ หรือว่าแก้ไขในเรื่องของพราณ มันยังไม่มาถึงเรื่องดับกิเลสนะ แต่มันก็มีประโยชน์ที่จะดับความทุกข์เบื้องต้นได้ มีการเสกเป่าด้วยคาถาอาคม มันก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับพราณนี้ทั้งนั้นแหละ

แต่มันค่อยๆ เจริญขึ้น เจริญขึ้น เจริญขึ้น จนเราใช้แก้ไขความร้อนของกิเลสหรือดับกิเลส แม้เพียงระยะสั้น คือว่าเมื่อมีร่างกายถูกต้อง มีลมหายใจถูกต้องนะ ความทุกข์มันลดไปได้มาก เรามีลมหายใจถูกต้อง มันระงับความเจ็บปวด ระงับอะไรได้มาก ระงับความดันโลหิตสูงก็ได้ ถ้ามีพราณ มีลมหายใจถูกต้อง ถ้ารู้ขึ้นมา รู้ขึ้นมา รู้ขึ้นมา จนมีความรู้ที่ทุกคนรู้ตามมากน้อย เรียกว่ารู้เรื่องอานาปานสติ

คงจะแพร่หลายมากนะในครั้งพุทธกาลนั้น แม้พระพุทธเจ้ายังไม่เกิด ยังไม่สอน มันก็รู้แล้ว เพราะว่าเด็กชายสิทธัตถะ สี่ห้าขวบนั้นก็ไปทำอานาปานสติในโพธิ์แรกนาขวัญ มีคำว่าอานาปานสติใช้แล้ว เด็กชายอานาปานสติเล็กๆ รู้จักทำอานาปานสติ ดังนั้นเป็นที่เชื่อได้ว่ามันแพร่หลายในหมู่ประชาชน แต่ยังไม่ถึง

ขนาดที่จะตัดกิเลส พอพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นแล้วตรัสรู้ ท่านพบ
ความรู้ันนี้ถึงที่สุด จนเอามาใช้ตัดกิเลสเลย เป็นอานาปานสติชั้น
สูงสุด วัจจัดการข้อแรกเกี่ยวกับกาย คือกายเนื้อ หรือกายลมคือ
ปราณก็ได้ เราจึงฝึกบทเรียน

หมวดที่ ๑ เรียกว่า หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
หรือกายานุปัสสนาสติ จงฝึกลมหายใจตามวิธีที่จะมีให้ฝึก เมื่อ
ฝึกได้ตามนั้นก็มลมหายใจที่ดีที่ถูกต้อง แล้วร่างกายนี้ก็พลอย
ถูกต้อง พลอยมีกำลังอะไรขึ้นตามขึ้นมา เลยเป็นว่าชีวิตในด้าน
ร่างกายนี้หมดปัญหา เรามีร่างกายที่ถูกต้อง มีร่างกายที่อยู่ใน
อำนาจของเรา บังคับให้เป็นอย่างไรก็ได้ แล้วก็จัดหรือทำให้
ร่างกายนี้มีสมรรถนะสูงสุด เป็นที่ตั้งแห่งจิตต่อไป ต่อไป ให้
ร่างกายมันถูกต้องเสียทีหนึ่งก่อน ก็ต้องฝึกวิธีอานาปานสติ
ขั้นที่ ๑ เรื่องลมหายใจยาว ขั้นที่ ๒ เรื่องลมหายใจสั้น เรื่องกาย
ทั้งปวง เรื่องทำกายสังขารให้สงบระงับ เป็น ๔ บทเรียน

เสร็จเรื่องกาย เสร็จเรื่องกาย แล้วก็จับเอาเวทนาเข้ามา
เป็นบทเรียนสำหรับฝึก คำว่าเวทนามันกว้างทั่วโลกครอบ
จักรวาล สัตว์มีชีวิตทั้งหลายตกอยู่ภายใต้อำนาจของเวทนา ตก
เป็นทาสของเวทนาเพราะว่าชีวิตทั้งหลายทั้งคนและสัตว์ มัน
ต้องการสุขเวทนา ฉะนั้นเวทนามันจึงเป็นนายเหนือหัวใจของ
สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ถ้าควบคุมไม่ได้ มันเตลิดเปิดเปิงไปใน

ทางผิด ควบคุมให้อยู่ในความถูกต้อง จึงต้องควบคุมเวทนา อย่าให้
สุขเวทนาโดยเฉพะากามารมณ์นะตั้งพาไปได้ตามต้องการ
ฉะนั้นควรควบคุมไว้ให้ได้ ให้เป็นเวทนาที่ถูกต้อง

ขอให้รู้ไว้เถอะว่า เวทนานี้คือสิ่งสูงสุดที่ลากคอคอกหัว
มนุษย์ไปตามความประสงค์ของเวทนา ต้องการเวทนาสูงสุด
ด้วยความโง่ก็เป็นเรื่องทางกาม ด้วยความฉลาดก็เรื่องระงับ
กิเลส ระงับกาม ระงับกิเลส เราเอาเวทนามาพิจารณา ปิติ เอ้อ
มันยังฟุ้งซ่าน ความพอใจ ที่ยังฟุ้งซ่านเป็นปิติ ก็ยังดีกว่าไม่มีปิติ
แต่ถ้าปล่อยไปตามนั้นมันฟุ้งซ่าน นี่ถ้ามันเป็นความสุขคือสงบ
ระงับลงไป เราก็รู้ว่าทั้งปิติและทั้งสุขนี้มันปรุงแต่งจิต ปรุงแต่ง
ความนึกความคิด

ฉะนั้นควบคุมไว้ให้ได้ ควบคุมไว้ให้ดี ควบคุมจิตสังขาร
คือ ปิติและความสุข ผู้ปฏิบัติต้องสร้างเวทนาขึ้นมาให้ได้ จะ
ค้ำนึ่งค้ำนวนเอาเวทนาซึ่งอยู่ภายนอกเข้ามาให้เกิดความรู้สึก
ก็ได้ แต่มันไม่ดีเท่ากับที่เอาเวทนาในภายในที่มีอยู่จริงในภายใน
เมื่อเราปฏิบัติหมวดที่ ๑ คือกายานุปัสสนาสำเร็จ มันจะเกิด
ความพอใจ พอใจเป็นปิติ ฟุ้งซ่าน ถ้าทำให้สงบระงับก็เป็นสุข
เวทนานั้นแหละเอามาพิจารณาว่าเป็นจิตสังขาร ปรุงแต่งจิต
ปรุงแต่งจิตแล้วควบคุมให้ได้ ให้ปรุงแต่งแต่ในทางที่ควรปรุงแต่ง
หรือว่าไม่ให้ปรุงแต่งเสียเลยก็ได้

หมวดที่ ๒ ก็ยังมี ๔ บทเรียนอีกนะ คือ ๑ รู้จักปิติ ชั้นที่ ๒ รู้จักสุข ชั้นที่ ๓ รู้ว่าไอ้หมอนี่ปรุงแต่งความคิด ชั้นที่ ๔ ควบคุมมันให้ได้ ให้มันปรุงแต่งแต่ที่ควรจะปรุงแต่ง หรือไม่ให้ปรุงแต่งเสียเลยก็ได้ นี้อานาปานสติ **หมวดที่ ๒ คือจัดการกับเวทนาจนเรามีอำนาจเหนือเวทนา เราเป็นนายเหนือเวทนา** เช่นเดียวกับที่เราเป็นนายเหนือกาย เป็นนายเหนือกายในหมวดที่ ๑ ในหมวดที่ ๒ นี้ เราก็เป็นนายเหนือเวทนา เวทนาจะมาหลอกไม่ได้อีกต่อไป สุขเวทนาจักหลอกไม่ได้ ทุกขเวทนาจักหลอกไม่ได้ อทุกขมสุขเวทนาจักหลอกไม่ได้ ถ้าเราไม่หลงไอ้คุณค่าของเวทนา ใจความมันมีอย่างนี้ แต่การฝึกจริงนะมันยากหรือลำบาก หรือกินแรงงาน กินเวลามากกว่านี้ หมวดที่ ๒ จัดการกับเวทนาให้ชนะ

นี่**หมวดที่ ๓ จิตโดยตรง จิตโดยเฉพาะ จะจัดการประพฤติปฏิบัติจนให้เป็นนายเหนือจิตให้จนได้** อย่าให้จิตเป็นนายเหนือ เหนือ เหนืออัตตภาพร่างกาย หรือว่าเหนือความรู้สึกของๆ เราเนี่ย เราจะให้สติปัญญาที่มีอำนาจเหนือจิต อย่าให้จิตพาไปตามไอ้ความต้องการของจิต หมายความว่าตามธรรมดาจิตนี้เป็นจิตที่ไม่ถูกต้อง ยังเป็นอวิชชา ฉะนั้นทำจิตให้เป็นวิชชาเสียมันก็จะหมดปัญหา แต่เทคนิคมันมีละเอียดมากไปกว่านั้น จึงแบ่งออกเป็น ๔ บทเรียนอีกแหละ หมวด ๓ เรื่องจิต ก็แบ่ง

เป็น ๔ บทเรียน ๔ ข้อ

ข้อที่ ๑ มานั่งกำหนดดูจิตทุกชนิด ให้รู้จักจิตทุกชนิดว่า มันจะเป็นได้อย่างไรก็มากน้อย ตั้งแต่ว่าจิตมีกิเลสหรือจิตไม่มีกิเลส จิตสงบระงับหรือไม่สงบระงับ จิตถูกปรุงแต่งหรือไม่ถูกปรุงแต่ง กระทั่งว่าจิตราคะ โทสะ โมหะ ให้รู้มันไปหมด เมื่อรู้จิตหลุดพ้น เดี๋ยวนี้เรายังไม่หลุดพ้น แต่เรารู้จักความหลุดพ้นของจิตโดยการคำนวณ คือคำนวณว่าจิตมีราคะ ร้อนอย่างไร ร้อนอย่างไร คำนวณถ้ามันไม่มีร้อนเหล่านี้มันจะเป็นอย่างไร นั่นแหละสามารถจะรู้จักความหลุดพ้นได้โดยที่ยังไม่หลุดพ้น

จิตมีโทสะเป็นอย่างไร เป็นอย่างไร เป็นอย่างไร ถ้ามันไม่มีโทสะเหล่านี้ มันจะเป็นอย่างไร นี่ก็รู้ รู้เรื่องของความหลุดพ้น นี่จึงรู้จักทั้งฝ่ายที่เป็นทุกข์ยุ่งยากและฝ่ายที่ไม่เป็นทุกข์ยุ่งยาก รู้จักจิตทุกชนิด ในที่สุดก็พอใจเลือกเอาจิตหลุดพ้น จึงพยายามที่จะทำจิตให้หลุดพ้น รู้จักจิตทั้งปวงแล้วก็เลือกเอาจิตที่ควรจะพอใจ คือจิตหลุดพ้น ก็มาทำพิธีบังคับจิต ฝึกฝนการบังคับจิต

ซึ่งบทเรียนชั้นที่ ๒ ก็ทำจิตให้ปราโมทย์ แล้วก็ทำจิตให้เป็นสมาธิ แล้วก็ทำจิตให้ปล่อยวาง ต้องเอาความปราโมทย์เข้ามาเป็นเป็นข้อแรก คือปราโมทย์นั้นมันเป็นกำลัง การจะบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาหมวดไหนก่อนก็ตาม จะต้องเอาปิติหรือสุขหรือปราโมทย์มานำหน้าสมาธิ ปล่อยเลี้ยงสมาธิ แล้ว

สมาธิก็หล่อเลี้ยงปัญญา เราต้องรู้จักทำให้ปราโมทย์ ให้ปิติ ให้เป็นสุขโดยทางจิตนี้ก่อน จึงฝึกจิตปราโมทย์ ปราโมทย์โดยวิธีใดก็ฝึกไป ฝึกไปให้มันหล่อเลี้ยงจิต นี่มันก็มีประโยชน์ถมเถไป สามารถทำจิตปราโมทย์ เท่านี้มันก็น่าจะพอ แต่ยังไม่พอหรอก เอาอันนี้ไปหลงไหลในความปราโมทย์ แต่เอาเถอะทำให้ปราโมทย์ให้ได้ก่อน

ถ้าหมดชั้นที่ ๒ ของหมวดนี้ได้แล้ว ก็ทำชั้นที่ ๓ เป็นสมาธิดีกว่า หยุด หยุด หรือรวมกำลังจิต ไม่ปราโมทย์ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ ไม่ ไม่ซ่าน ไม่ซ่านไปรอบตัว จิตนี้มีลักษณะเหมือนกับแสง มันซ่านออกไปรอบตัว จุดเทียนเข้าไว้แสงสว่างมันก็ซ่านไปรอบตัว เราไม่ให้ซ่านไปรอบตัวให้มันรวมเข้ามาอยู่ที่ตรงกลาง กระแสจิตถูกรวมเข้ามาอยู่ตรงกลางก็เป็นสมาธิ เป็นสมาธิโต เป็นสมาธิ เหมือนกับแก้วนูนรวมแสงแดดลูกเป็นไฟ เดียวนี้ก็รวมกระแสจิตที่ฟุ้งซ่านรอบตัวมาเป็นกระแสจิตที่มีเป็นจุดเดียว ศูนย์กลาง ก็เลยเป็นจิตที่สูง ที่แรง ที่มีอำนาจสูงสุด เท่าที่จิตมันจะเป็นได้

ฉะนั้นจิตที่ตั้งมั่นเป็น *สมาธิโต* เป็นสมาธินี้มันก็มีประโยชน์เหลือหลาย ที่อธิบายความหมายของคำว่าตั้งมั่น ตั้งมั่นเป็นสมาธินี้ คือว่ามันสะอาด เวลานั้นไม่มีกิเลส ไม่มีนิวรณ์ นี่มันสะอาด แล้วก็มันรวมกำลังเป็นจุดเดียวเป็นจุดศูนย์กลาง

เรียกว่า *สมาธิโต* จิตสะอาดเรียกว่า *ปริสุทฺโธ* จิตรวมกำลังหมด
เรียกว่า *สมาธิโต* ตั้งมั่นรวมเป็นจุดเดียว แล้วก็มีผลเกิดขึ้นเป็น
กัมมณียะ คือจิตนี้เดี่ยวนี้ได้ที่ได้ที่ได้ที่ พร้อมที่จะทำหน้าที่

ภาษาสากลเรียกว่า *Activeness, Activeness* เรา
ต้องการกันนักใช้ใหม่ ในการกระทำใดๆ ก็เราต้องการ *Active*
คือว่องไวในหน้าที่ เดี่ยวนี้จิตมี *กัมมณียะ* คือเหมาะสมแก่การ
งานเป็น *Activeness* ที่สุด ความหมายของคำว่าสมาธิ จิตเป็น
สมาธินี้ ก็คือสะอาดมาก่อน แล้วก็รวมกำลังเป็นจุดเดียว แล้วก็
พร้อมที่จะทำการงาน *กัมมณียะ* เหมาะสมที่จะทำการงานทาง
จิตอย่างไรก็ได้ ความเป็นสมาธิของจิตมันมีองค์ ๓ สะอาด แล้ว
รวมกำลังเป็นจุดเดียว แล้วพร้อมที่จะทำหน้าที่ อย่างแรก
เรียกว่า *ปริสุทฺโธ* อย่างที่ ๒ เรียกว่า *สมาธิโต* อย่างที่ ๓ เรียกว่า
กัมมณียะ นี้องค์ทั้ง ๓ นี้เป็นองค์ประกอบของจิตที่เป็นสมาธิ
นี้เราก็ฝึกจิตให้เป็นสมาธิอย่างนี้ จนกว่าจะได้ นี้ข้อที่ ๓ ของ
บทเรียนในหมวดนี้

นี้ข้อที่ ๔ ฝึกให้มันปล่อย มันยึดถืออะไรเอาไว้ มากน้อย
เท่าไรก็ตาม ให้มันปล่อย ให้มันปล่อย ฝึกให้มันปล่อย คือมี
สติรู้ทันว่าไปยึดเข้ามันจะกัดเอา ไม่ไปยึดอะไรนะ ให้มันปล่อย
ฝึกให้มันปล่อย ปล่อยทุกอย่าง ปล่อยตั้งแต่ของเล็กน้อยจนถึง
ของใหญ่หลวง กระทั่งปล่อยตัวเอง ไม่มีตัวเอง ไม่ยึดถือตัวเอง

ปล่อย ปล่อย หมวดนี้จึงมีว่า รู้จักจิตทุกชนิด แล้วก็ทำจิตให้
ปรามोधตามต้องการ แล้วทำจิตให้เป็นสมาธิได้ แล้วก็ทำจิต
ให้ปล่อยสิ่งที่มันยึดถืออยู่ มีคุณค่าเท่าไรคุณลองคำนวณเอาดู
ว่า บทเรียนหมวดนี้เกี่ยวกับจิต เดียวนี้เราเป็นนายเหนือจิต
เดี๋ยวนี้เราจะใช้จิตให้ทำอะไรก็ได้ มันวิเศษอย่างนั้น นี่หมวดที่
๓ ของอานาปานสติคือจัดการกับจิต จนเราชนะจิต มีอำนาจ
เหนือจิต บังคับ บังคับได้ตามต้องการ แล้วทำจนหลุดพ้นไป
เลยนะ

ที่นี้ก็หมวดที่ ๔ มาหยิบเอาเรื่องธรรมะทั้งหมดขึ้นมา
พิจารณา ธรรมะทั้งหมดเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือทั้งนั้นแหละ
ดีก็ยึดถืออย่างดี ชั่วก็ยึดถืออย่างชั่ว เล็กนิดเดียวก็ยึดถืออย่าง
เล็กนิดเดียว มันเป็นที่ตั้งของความยึดถือ จนจะพูดได้ว่าตั้งแต่
ขี้ฝุ่นเม็ดเดียวไปถึงพระนิพพานเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือทั้งนั้น
แหละ คนโง่ก็จะไปยึดถือนิพพานเป็นตัวตน นี่จะไม่ยึดถือสิ่งใด
โดยความเป็นตัวตน เงินทอง ข้าวของ ยศศักดิ์ อำนาจวาสนา
ก็มีใช้อย่างไม่ต้องยึดถือว่าเป็นตัวตน ก็จะไม่มีปัญหา

ถ้าไปยึดถือ มันก็จะไปรักรัน แล้วจะเกลียดนี้ แล้วจะ
กลัวนั้น อย่างที่ว่ามาแล้ว รักบ้าง โกรธบ้าง เกลียดบ้าง กลัวบ้าง
ตื่นเต้นบ้าง วิดกกังวลบ้าง อาลัยอาวรณ์บ้าง นั่นมันจะเกิดขึ้น
มาถ้าไปยึดถือเข้า ทุกสิ่งเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ สิ่งดีก็เป็น

ที่ตั้งแห่งความยึดถือ สิ่งชั่วก็เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ สิ่งที่ดีกล่าวไม่ได้ว่าดีหรือชั่วก็เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ จึงใช้คำว่าธรรมทั้งปวงไม่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ นี่ก็เอาธรรมทั้งปวงมาพิจารณาให้เห็นว่าไม่ควรจะยึดถือ

เอาธรรมทั้งปวงมาพิจารณาในขั้นที่ ๑ ว่า อนิจจานุปัสสี สิ่งทั้งปวงเหล่านี้ที่เกี่ยวข้องกันอยู่กับเรานี้มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงเรื่อย เปลี่ยนแปลงเรื่อย เห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวง แม้จะยึดถืออย่างไรมันก็ยังไม่เที่ยง มันยังเปลี่ยนแปลงอยู่นั้นแหละ ยึดถือในมือมันก็เปลี่ยนแปลงอยู่ในมือ นี่เห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่เที่ยง ดูให้มาก ดูให้มากเห็นความไม่เที่ยง ความดีก็ไม่เที่ยง ความชั่วก็ไม่เที่ยง ไม่ได้ชั่วก็ไม่เที่ยง ความสุขก็ไม่เที่ยง ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ไม่เที่ยง แม้แต่สิ่งที่เรียกว่าบุญก็ไม่เที่ยง สวรรค์ก็ไม่เที่ยง นรกก็ไม่เที่ยง ให้มันเห็นไปตลอดทั้งข้างบนและข้างล่างว่าไม่เที่ยง ไม่เที่ยง ไม่เที่ยง ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงเรื่อย ไหลเรื่อย ไหลเรื่อยนี้ เมื่อเห็นความไม่เที่ยงเป็นข้อแรกขั้นที่ ๑ อยู่แล้ว

มันก็มาถึงขั้นที่ ๒ มันก็คลายความยึดถือสิ เห็นความไม่เที่ยงเท่าไรก็คลายความยึดถือเท่านั้น แต่ว่าเห็นความไม่เที่ยงนี้มันเห็นอะไรอีกหลายอย่าง ซึ่งไม่ได้เอามากล่าวไว้ในคำพูดคำนี้ คำพูดคำนี้กล่าวแต่ไม่เที่ยงอย่างเดียวนะ แต่ถ้าเห็นไม่เที่ยง

มันจะต้องเห็นเป็นทุกข์ เห็นความเป็นทุกข์ เห็นไม่เที่ยงเห็น
ความเป็นทุกข์ มันจะต้องเห็นอนัตตา เห็นไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เห็น
อนัตตาแล้ว มันก็จะต้องเห็นความเป็นธรรมดาของสิ่งเหล่านั้น
เรียกว่าเห็น *ธัมมัญญิตตา*

เห็นธัมมัญญิตตามันก็เห็น *ธัมมนิยามตา* ว่ากฎของธรรมชาติ
มันบังคับอยู่อย่างนี้ มันจึงไม่เที่ยง แล้วมันก็จะเห็น*อิทัปปัจจยตา*
อย่างที่ว่ามาแล้วนั่นแหละ มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย มันมี
เหตุมีปัจจัย แล้วมันต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย แล้วมันจะ
เที่ยงได้อย่างไรเล่า นี่มันต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย
ฉะนั้นขอให้เห็นความไม่เที่ยงเถอะ เป็นจุดแรก เห็นความ
ทุกข์ตา-ความเป็นทุกข์ อนัตตา-ความไม่ใช่ตน *ธัมมัญญิตตา-มัน*
เป็นตามธรรมชาติอยู่อย่างนั้น *ธัมมนิยามตา-มีกฎของธรรมชาติ*
บังคับอยู่ *อิทัปปัจจยตา-เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย*

พอเห็นอย่างนี้แล้ว อ้อ มันมีตัวตนที่ไหนละโว้ย มันมีแต่
ไหลเรื่อยอย่างนี้ ก็เรียกว่าเห็น*สญฺญิตตา-ว่างจากตัวตน* ไม่มี
ตัวตนนั้นนะเป็นเช่นนั้นเอง เห็น*ตถาตา-เป็นเช่นนั้นเอง* พอเห็น
ตถาตาแล้วมันก็หยุดการปรุงแต่ง เห็น*อตัมมยตา* *อตัมมยตา-*
ปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป เห็นความไม่เที่ยงนะมันมีปฏิกริยามีผล
สืบต่อจนถึง*อตัมมยตา* แต่ว่าในกรณีนี้เราไม่ได้หมายถึงนั้น

เราหมายถึงแต่เห็นไม่เที่ยง จนพอ เพียงพอที่จะคลาย

ความยึดถือในสิ่งที่ไม่เที่ยง เรียกว่า **วิราคานุปัสสี** เป็นบทเรียน
ข้อที่ ๒ แห่งบทที่ ๔ วิราคา แปลว่า จางออก จางออก ที่มันเคย
ยึดมันถือมัน มันจางออก จางออก ที่มันเคยยึดติดแน่นนะ มัน
เริ่ม เริ่มละลายจางออก จางออก **เห็นความไม่เที่ยงเท่าไร**
มันก็จะคลายออกเท่านั้น เห็นความไม่เที่ยงถึงที่สุด มันก็คลาย
ออกถึงที่สุดนะ เมื่อมันคลายออก คลายออก เตียวมันก็หมดนะ

นี่จึงเห็น**นิโรธานุปัสสี** ดับไปแล้วแห่งความยึดมั่นถือมั่น
เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ก็ถือว่าสิ่งทั้งปวงมันก็ดับไปแล้ว ดับ
ไปแล้วเพราะเราไม่ไปยึดมั่นถือมั่นมัน มันไม่มีความหมายแก่เรา
มันจึงมีค่าเท่ากับดับไปแล้ว โลกนี้ทั้งโลกก็ดับไปได้ ถ้าเราไม่ยึด
มั่นถือมั่นมัน เรียกว่า**นิโรธานุปัสสี** **นิโรธานุปัสสี** เห็นความดับ
แห่งความยึดมั่นถือมั่น พร้อมกันนั้นก็เห็นความดับแห่งความ
ทุกข์ นี่บทเรียนที่ ๓ ข้อที่ ๓ ของหมวดที่ ๔ ยังเหลืออีกข้อ

ข้อสุดท้ายเป็นบทเรียนขั้นที่ ๔ ของหมวดที่ ๔ ก็ว่า **โธ** ดู
ดู ดู สุดท้ายดูสิ **เอ้า** หมดปัญหาแล้วว๊วย หมดปัญหาแล้วว๊วย
เรียกว่า **ปฏินิสสัคคานุปัสสี** คือสลัดคืน สลัดคืน สลัดคืน ทั้ง
ปล่อยหมด เคยโกง คดโกงเอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู มาเป็น
ของกู เตียวนี้เล็ก เลิก เลิก เป็นของธรรมชาติไปตามเดิม **นี้ความ**
ทุกข์ เคยเอามายึดถือไว้เป็นของกู **คืน คืน คืน** **ไม่มีความทุกข์**
ก็คือดูผลสำเร็จสุดท้ายของการปฏิบัติ ว่าเตียวนี้คืนหมด **ไม่มี**

สิ่งใดเหลืออยู่เป็นปัญหา

ความทุกข์ก็ดับไปโดยสิ้นเชิง เช่นว่าเราเคยหลงใหลใน ทรัพย์สมบัติ อำนาจ วาสนา บารมี เราก็มาพิจารณาดู โอ้ มัน มันไม่เที่ยง เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย โยโกโคลง หลอกหลวง ก็ เริ่มคลายความยึดมั่นถือมั่นในทรัพย์สมบัติ อำนาจ วาสนา บารมี คลาย คลาย คลาย เต็มมันก็หมด ก็หมดความยึดมั่นถือมั่น ในทรัพย์สมบัติ อำนาจวาสนา บารมี ก็ดูสิ โอ้ หมดแล้ว หมดแล้ว ทิ้งไปหมดแล้ว ทิ้งไปหมดแล้ว นี่อานาปานสติข้อที่ ๔ ของหมวดที่ ๔ คือหมวดสุดท้าย

หมวดที่ ๑ เรื่องกาย ก็มี ๔ หัวข้อ มี ๔ บทเรียน หมวดที่ ๒ เรื่องเวทนา ก็มี ๔ บทเรียน หมวดที่ ๓ เรื่องจิต ก็มี ๔ บทเรียน หมวดที่ ๔ เรื่องธรรมทั้งปวงที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ ก็มี ๔ บทเรียน ถ้าจำหัวข้อทั้ง ๔ นี้ ไว้ให้ดีไม่เสียหลาย ไม่เสียหลายหรือ ไม่ครีครงม गया จะฉลาดในทางธรรมะโดยเร็ว

หมวดที่ ๑ คือหมวดกาย มีลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น มีกายทั้งปวง และก็มีดับกายสังขาร หมวดที่ ๒ เวทนา มีปีติ มีสุข มีจิตสังขารคือโอ้ ๒ อันนั้นนะเป็นจิตสังขาร แล้วระงับอำนาจ ระงับกำลังของมันเสีย เรียกว่า ดับจิตสังขาร ทำให้จิตสังขารระงับอยู่ มันก็มี ๔ ข้อ

หมวดที่ ๓ จิต รู้จักจิตทั้งปวง เป็นขั้นที่ ๑ แล้วบังคับ

ฝึกให้มันปราโมทย์ ก็เป็นกำลังแห่งการปฏิบัติ แล้วบังคับให้หยุด ให้เป็นสมาธิ แล้วบังคับให้คล่องแคล่วในการทำหน้าที่ ให้เหมาะสมที่จะทำหน้าที่ เป็นกัมมนิยะ มันก็มี ๔ ข้อ รู้จักจิต รู้จักบังคับให้ปราโมทย์ รู้จักบังคับให้รวมกำลัง รู้จักบังคับให้ปล่อย ให้เหมาะสมที่จะทำการงาน หรือว่าจะเอากันอีกอย่างหนึ่งก็ว่า รู้จักจิต ก็ว่ารู้จักบังคับให้ปราโมทย์ บังคับให้มีเป็นสมาธิ แล้วบังคับให้ปล่อย นี่เอาเพียง ๔ อย่าง อย่างนี้ก็ง่ายดี

ที่นี้หมวดที่ ๔ ธรรมะ ธรรมทั้งปวงไม่ว่าอะไร ล้วนแต่อาจจะนะ เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น คนโง่จะยึดมั่นถือมั่น ได้ทุกอย่าง ไม่ว่าอะไรให้เป็นตัวกูของกู ที่นี้ก็มาดูว่าทั้งหมดนั้นนะมันไม่เที่ยง เพราะว่ามันมีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่ง มันก็ต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยที่ปรุงแต่ง นั่นคือมันไม่เที่ยง พอเห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่เที่ยง มันหลอกหลวง มันก็คลายความรัก คลายความยึดมั่นถือมั่น

ไอ้สิ่งที่เราเคยหลงรักไม่ว่าอะไรก็ตาม มันจะคลายความหลงรัก เรียกว่าวิราคะ เห็นอนิจจังแล้วก็เกิดวิราคะ เมื่อมีวิราคะ เป็นไป เป็นไป เป็นไปถึงที่สุด มันก็เกิดนิโรธะ ดับหมดแห่งความยึดมั่นถือมั่น แล้วมารู้ส่งท้ายเรื่องอีกทีว่า โอ้ อย่างนี้จบเรื่อง จบเรื่อง จบพรหมจรรย์ จบพรหมจรรย์ หมดปัญหา เพราะว่า โยนทิ้งไปหมดแล้วไอ้สิ่งที่ปัญหา

ท่านพยายามทบทวนไอ้ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ข้อนี้ให้
เข้าใจแจ่มแจ้งอยู่เสมอ แล้วมันจะเป็นอัตโนมัตินะ ต่อไปนี้จะ
ค่อยๆ เป็นไปเอง ค่อยๆ เป็นไปเองตามความจริง หรือตาม
ระบบของความจริงที่ธรรมชาติมันกำหนดไว้ มันจะค่อยๆ เป็น
ไปเอง เพราะมันมีหนทางนะ จึงขอรับรองว่า จงกำหนดธรรมะ ๑๖
อย่างนี้ หรือบทเรียน ๑๖ ชั้นนี้ ให้คล่องแคล่ว คล่องแคล่ว แต่ละ
วันเอามานึกถึงครึ่งหนึ่ง รอบหนึ่งก็ยิ่งดี แทนที่จะสวดมนต์
ภาวนาว่าออกมา ก็ให้มันนึก ให้มันนึก ให้มันครบทั้ง ๑๖ ข้อ

ถ้าเอามาสวดเป็นสวดมนต์ได้ก็ยิ่งดี สวดอานาปานสติ
ภาวนาได้ก็ยิ่งดี แต่ถ้าทำไม่ได้ก็ขอให้จำแม่นยำ ๔ หมวด
หมวดละ ๔ ข้อ มีอยู่อย่างนี้ ทีนี้ก็เริ่มการฝึกให้เป็นไปตามนั้น
ทั้ง ทั้ง ทั้ง ๔ หมวด ที่เรามาฝึกกันที่นี้ ๔ - ๕ วันนี้มันไม่ทันหรือ
ไม่พอหรือ แต่ว่าพอที่จะรู้วิธีว่าจะฝึกอย่างไร ดังนั้นขอให้ท่าน
พยายามรู้วิธีที่จะฝึก อย่างไรเสียภายในเวลา ๔ - ๕ วัน ก็เก็บ
ไปฝึกที่บ้านหรือที่ไหนก็ตาม ไปต่อ ต่อ ต่อไปถึงที่สุด เพราะ
เวลาเท่านี้มันทำได้เท่านี้ ฝรั่งมันมา ๑๐ วันมันก็ทำได้เท่านี้
รู้วิธีที่จะไปทำต่อไปอย่างไร

เบิกบานทางธรรม เป็นความเบิกบานที่ไม่รู้จักโรย

เรามีความรู้เรื่องที่สำคัญที่สุด ๒ เรื่องแล้ว คือเรื่องปฏิจจสมุปบาทนี้เป็นตัวชีวิต แล้วก็เรื่องที่จะควบคุมปฏิจจสมุปบาทคืออานาปานสติภาวนา มี ๒ เรื่องเท่านั้นนะ รู้ปฏิจจสมุปบาทเห็นชัดว่าทุกข์เกิดอย่างนี้ ทุกข์ดับอย่างนี้ ก็ทำให้มันได้ แต่เนี่ยมันทำไม่ได้เนี่ย มันต้องฝึกสิ่งที่จะช่วยทำให้ได้ก็คืออานาปานสติพอฝึกอานาปานสติแล้วมันได้ผลมหาศาล แต่ที่สำคัญที่สุดที่จะแยกเอามาใช้ประโยชน์ก็คือ สติอย่างหนึ่ง ปัญญาอย่างหนึ่งสัมปชัญญะอย่างหนึ่ง สมาธิอย่างหนึ่ง นี่เรียงลำดับใหม่ตามที่จะใช้ในการทำหน้าที่

ถ้าเรียงลำดับไปใช้ในห้องเรียน สำหรับเรียนในห้องเรียนมันเรียงลำดับอย่างอื่นตามใจก็แล้วกัน แต่เนี่ยเป็นนักปฏิบัติที่จะใช้ปฏิบัติกันโดยตรง เราจะเรียงลำดับตามเหตุการณ์ที่มันมีอยู่จริง ที่จะต้องปฏิบัติอยู่จริง เราต้องมีสมาธิมากแล้วก็เร็ว เร็วเหมือนกับสายฟ้าแลบ แต่ว่าสมัชชโหราณเขาใช้คำเปรียบด้วยลูกศร สติ สตินี้คำเดียวกับ *สร* แปลว่าลูกศร ความเร็วแห่งลูกศรเป็นอย่างไร เอามาใช้เป็นความเร็วแห่งความระลึก ระลึกเร็วทันควัน ไม่ปล่อยให้โอกาสผ่านไป

มีสติ มีสติ มีสติก็สามารถที่จะไประลึกถึงปัญญา ถ้าเรา

ฝึกอานาปานสติอยู่ มันมีปัญญา ปัญญา ปัญญา ปัญญาเพิ่มขึ้น
เก็บไว้เป็นคลังอย่างหนึ่ง พอเกิดเรื่องร้ายขึ้นมา สติเร็วอย่าง
ลูกศรหรือสายฟ้าแลบไปเอาปัญญามา ไปเอามาอย่างหนึ่งที่
เหมาะ สติเป็นผู้เลือกเอามาให้เหมาะ ไม่เอามาทั้งหมด ถ้า
ทั้งหมดเรียกว่าปัญญา เอามาเฉพาะที่จะใช้แก้ปัญหारेเรียกว่า
สัมปชัญญะ คัดเลือกดูให้ดี ให้ถูก ให้ตรง ให้ครบ ให้ ให้ครบ
ให้พร้อม เรียกว่าสัมปชัญญะ ปัญญาที่เก็บไว้ในคลังนั้นเรียกว่า
ปัญญา ปัญญาที่เอามาทำหน้าที่เฉพาะเรื่องนี้เรียกว่าสัมปชัญญะ
เรียกว่าปัญญาในหน้าที่ ปัญญาเก็บไว้เรียกว่าปัญญา ปัญญา
ในหน้าที่เรียกว่าสัมปชัญญะ

เมื่อปัญญาในคลังมีพอก็เลือกเอามาได้ตามต้องการ มา
เป็นสัมปชัญญะ มาเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ เมื่อเกิดความยาก
ลำบาก จะต่อสู้กับเหตุการณ์คือกิเลส เป็นต้น แล้วมันก็มีมักจะ
ท้อแท้เพราะว่ากำลังไม่พอ ก็เป็นสมาธิ ทำให้เป็นสมาธิขึ้นมา
เพราะว่าเมื่อฝึกอานาปานสตินั้นมันมีสมาธิ ได้สมาธิ เป็นความ
เป็นผลได้อย่างหนึ่งเหมือนกัน สมาธิ สมาธินี้เป็นกำลังมาหนุน
สัมปชัญญะให้เข้มแข็ง ให้คมกล้า จะตัดข้าศึกคือปัญหาออกไป
เรียกว่าธรรมะ ๔ เกลอ

ถ้าท่านมาฝึกอานาปานสติจนได้ธรรมะ ๔ เกลอแล้วก็
คุ้มค่า เกินค่า เกินค่า ขอให้ได้ธรรมะ ๔ เกลอนี้กลับไป แม้น้อยๆ
ก่อนแล้วก็ค่อยมากขึ้น มากขึ้น มากขึ้น สูง สูง สูงขึ้นไป จนเต็ม

อัตราของมัน มีธรรมะ ๔ เกลอป็นคูชีวิต ก็จะเป็นพุทธบริษัท
สมชื่อ เป็นพุทธบริษัทที่ไม่มีความทุกข์ รวมเรียกกันสั้นๆ ว่า
เป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบาน ก่อนนี้เป็นผู้ไม่รู้ โง่เขลาและ
หลับอยู่ด้วยอำนาจของกิเลส แล้วก็เไม่เบิกบาน เบิกบานเไม่ไหว
เดี๋ยวนี้รู้ที่ควรจะรู้ โดยเฉพาะรู้ปฏิจจสมุปบาทนี้ เรียกว่าตื่นจาก
หลับ คือกิเลส คือความเไม่รู้ เไม่มีกิเลสครอบงำ มันก็เบิกบาน
เบิกบาน

เบิกบานทางธรรมะนี้พิเศษนะ คือเบิกบานที่เไม่รู้จักโรย
ดอกไม้บานเดี๋ยวก็โรย จะเบิกบานโดยธรรมะของพระพุทธเจ้า
นั้นมันเบิกบานนิรันดร เเบิกบานเไม่รู้จักโรยคือพระนิพพาน
เบิกบานที่เไม่รู้จักโรยนั้นคือพระนิพพาน มีลักษณะแล้วแต่จะ
มอง มองในความสวยก็สวยที่สุด มองในความเ็นก็เ็นที่สุด
มองในแง่ของความเไม่มีทุกข์ก็ถึงที่สุด มองในแง่ของเสรีภาพ
หลุด หลุดพ้น ก็หลุดพ้นที่สุด มันที่สุดอยู่ที่ความเบิกบาน เป็น
พระนิพพานของพระนิพพาน เรื่องมันก็จบ

รู้ปฏิจจสมุปบาทแล้วควบคุมได้ด้วย อานาปานสติ เอาชนะความทุกข์ทั้งปวงได้

จึงขอสรุปความสั้นๆ เเตือนว่า ท่านจงมีความรู้เรื่อง

ปฏิจจนมุขปาถให้พอสมควร เตียนนี้เรียน เรียนรู้ในเบื้องต้น
สำหรับไปศึกษาต่อไปให้สม ให้เต็มที่ มีความรู้ให้เต็มที่ แล้วก็
ฝึกสิ่งที่จะช่วยให้ปฏิบัติได้ตามนั้นให้เต็มที่ คืออานาปานสติ
ฝึกอานาปานสติอย่างน้อยก็ขอให้ได้ธรรมะ ๔ เกลล ธรรมะ ๔
เกลล สติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ มองเห็นชัดเจนไม่ว่า
ห้องจำอย่างเดียว สติไปเอาปัญญามาเป็นสัมปชัญญะ เผชิญ
หน้ากับเหตุการณ์เอาสมาธิเพิ่มกำลังให้ ชนะ ชนะ ชนะ พุทธ
ศาสนาต้องเรียกว่าศาสนาแห่งชัชชนะ ไม่พ่ายแพ้แก่กิเลสและ
ความทุกข์ มันจะไม่คุ้มค่าอย่างไร เสียเวลามาบ้าง เสียเงินบ้าง
เหนื่อยบ้าง อะไรบ้าง มันก็ได้ผลเกินค่า

ขอให้ท่านทำให้สำเร็จประโยชน์ตามความมุ่งหมายนี้ แล้ว
ก็มันจะถูกต้อง ถูกต้อง ถูกต้อง ถูกต้อง ทุกคนจะซ้องสาธุการ
ถ้าผีสาวเทวดามีจริงมันก็จะพลอยแซ่ซ้องสาธุการ ว่ามันถูกต้อง
ถูกต้อง ถูกต้อง ดีแล้ว ดีแล้ว อนุโมทนา อนุโมทนา ถ้าไม่มีอะไร
มาช่วย เราก็ทำของเราเอง เราถูกต้องของเราเอง เราอนุโมทนา
ของเราเอง เราชื่นชมโสมนัสของเราเอง เพราะว่าสามารถจะ
ดำเนินชีวิตชนิดที่ไม่กั๊ดเจ้าของ คำพูดนี้น่าหัวเราะ แต่จริงที่สุด
มีประโยชน์ที่สุด เคยมีชีวิตที่กั๊ดเจ้าของ เอ้า เลิก เลิก กลายเป็น
ชีวิตที่ไม่อาจจะกั๊ดเจ้าของ เพราะมี ๔ เกลล ๔ เกลลควบคุม
อยู่ ชีวิตไม่อาจจะกั๊ดเจ้าของ

จงทำให้สำเร็จทันแก่เวลาด้วยความไม่ประมาท เต็มมัน
จะเข้าโลงเสียก่อนจะพบกับสิ่งนี้ ขอให้ได้พบสิ่งนี้เสียก่อนแต่ที่
จะเข้าโลง นั้นแหละคือความไม่ประมาท ไม่ประมาท ซึ่งเป็น
พระพุทธประสงค์ว่าท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้
ถึงพร้อม จะเรียกว่าสมบูรณ์อยู่ด้วยความไม่ประมาทเกิด สิ่ง
ทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ท่านรีบ
ทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเกิด ก็สนองพระพุทธประสงค์
เป็นลูกของพระพุทธเจ้าที่ดี รับมรดกธรรมของพระพุทธเจ้า
อย่างเต็มที่ เพราะว่าสามารถเอาชนะความทุกข์ทั้งปวงได้เพราะ
ความรู้เรื่องปฏิจาสมุปบาท แล้วควบคุมได้ด้วยอานาปานสติ

อาตมาใคร่ครวญอย่างยิ่งแล้วเห็นว่า ๒ เรื่องนี้พอ ๒
หัวข้อนี้พอ รู้ปฏิจาสมุปบาท ปฏิบัติอานาปานสติให้ควบคุม
ปฏิจาสมุปบาทได้ ๒ เรื่องนี้พอ เรื่องอื่นๆ อีกมากมายมหาศาล
มันเป็นบริวารของ ๒ เรื่องนี้ มันไม่รวมอยู่ใน ๒ เรื่องนี้ จงสนใจ
ในความหมายของ ๒ เรื่องนี้ รู้ปฏิจาสมุปบาท แล้วปฏิบัติ
อานาปานสติ แล้วก็เตรียมพร้อมสำหรับที่จะเป็นบิดามารดา
ที่เป็นบูรพาจารย์ของลูก เพราะว่าลูกเกิดมาจากท้องมารดา
ไม่มีความรู้อะไรเลย จงจัดอะไรให้มันถูกต้องในบ้านในเรือน
ให้มันมีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้องทางศีลธรรม วัฒนธรรม

อย่าให้เป็นเด็ก อย่าให้เด็กๆ ของเราหลงใหลไปในเรื่อง
ต่างๆ ที่มันหลงใหลกัน หลงสวย หลงงาม หลงเอร็ดอร่อย หลง

จนพ่อแม่ น้ำตาตก เรื่องจะจบหรือไม่จบก็คิดดูเอง มันไม่มีปัญหาเหลือ เรื่องบวกก็ไม่เป็นปัญหา เรื่องลบก็ไม่เป็นปัญหา เรื่องสุขก็ไม่เป็นปัญหา เรื่องทุกข์ก็ไม่เป็นปัญหา อยู่เหนือปัญหา เดียวนี้ไม่มี ไม่มีปัญหา ไม่หัวเราะ ไม่ร้องไห้ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ อยู่เหนือมัน จิตว่าง จิตปกติ จิตคงที่ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ นั่นแหละคือความหลุดพ้น

ถ้ายังต้องดีใจ เสียใจ ร้องไห้ หัวเราะอยู่นั่นนะ ยังติดคุกของชีวิต ติดคุกของอดีต ยังติดตะรางติดคุกของอดีต ยังไม่ได้หลุดพ้น ถ้าหลุดพ้นมันก็ไม่มีอะไรที่จะทำให้ต้องหัวเราะ ต้องร้องไห้ ต้องดีใจ ต้องเสียใจ เรียกว่าอยู่เหนือโดยประการทั้งปวง เรียกว่าวิมุตติ หลุดพ้น แล้วก็ไปสู่พระนิพพาน ภาวะของความดับเย็นแห่งความร้อนคือความทุกข์ นิพพานไม่ได้ แปลว่าตายนะ มันสอนกันผิดๆ ลัทธิอื่นที่ไม่ใช่พุทธศาสนา อาจจะสอนว่านิพพานคือความตายที่ไม่เกิดอีก ตามใจเขา ช่างหัวมัน

ในพุทธศาสนา นิพพานคือเย็นแห่งความร้อน ความร้อนคือกิเลสและความทุกข์ ไม่ต้องตาย ที่นี่เดี๋ยวนี้มีนิพพานได้ ถ้าไม่มีกิเลสและไม่มีทุกข์ก็เรียกว่ามีนิพพานได้ อย่าไปฝากไว้กับตายแล้ว มันจะได้ประโยชน์อะไรมันตายแล้ว เย็นกันที่นี้เย็นกันเดี๋ยวนี้ เพราะว่ามีความรู้มีการปฏิบัติเพียงพอ ก็มีพระนิพพาน พอคุณพูนหนทางแห่งพระนิพพานด้วยการศึกษา

อานาปานสติและการปฏิบัติ ศึกษาและปฏิบัติปฏิจจสมุปบาท และอานาปานสติทั้ง ๒ เรื่องพร้อมกันไป เคียงคู่กันไป รู้และปฏิบัติให้ได้

ขอบพระคุณท่านทั้งหลาย ๒ ชั่วโมงแล้ว อดทนฟังด้วยความอดกลั้นอดทน ขอบคุณที่เป็นผู้ฟังที่ดี และช่วยทำให้อาตมาเป็นคนมีประโยชน์ ไม่เป็นหมัน ขอบคุณ ขอบคุณ ท่านทั้งหลายไม่ต้องขอบคุณอาตมานะ อาตมาเสียอีกขอบคุณท่านทั้งหลายที่ช่วยทำให้อาตมาเป็นคนมีประโยชน์ เป็นคนมีประโยชน์ ขอบคุณ ขอบคุณ เป็นผู้ฟังที่ดีตลอดเวลา ๒ ชั่วโมงแล้ว

ขอให้ทุกท่าน ทุกท่าน ประสบความสำเร็จตามที่หวังมาว่าจะได้รู้อะไร จะได้ปฏิบัติอะไร จงให้ได้รับผลอันนี้ไปตามสมควร อย่างน้อยก็เป็นเค้าเงื่อนเบื้องต้น แล้วไปศึกษาปฏิบัติต่อไป ต่อไป ต่อไป เพื่อจะช่วยลูกช่วยหลานให้มีความรู้ถูกต้องไว้เสียตั้งแต่ต้นด้วย จะเป็นผู้นำครอบครัวที่ดี จะพากันไปสู่พระนิพพานทั้งหมดนะ ขอให้สมประสงค์และมีความถูกต้อง สะดวกตายอยู่ในการทำปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ให้เป็นปฏิบัติธรรม ทำการงานให้เป็นการปฏิบัติธรรม ทุกอย่างเป็นการปฏิบัติธรรมไปหมดเลย สนุกไปหมด แล้วก็สุขสวัสดิ์ในลักษณะนี้ตลอดทุกทีพาราตริกาลเทอญ

ขอยุติการบรรยาย.

พอท่านตรัสรู้ ท่านก็ โอ้ จะเอาไปสอนใครที่ไหน
แต่แล้วท่านก็อุกคิดว่า มีบางคนที่จะรู้ได้ ถ้าไม่สอน
คนเหล่านี้คงไม่ได้รับประโยชน์ ฉะนั้นสอนดีกว่า

...

ขอให้พวกเราทุกคนนี้รวมอยู่ในพวก
ที่พระพุทธรเจ้าตรัสว่า 'บางคน บางคนจะรู้ได้'



ความทุกข์เกิดอย่างไร ความทุกข์ดับอย่างไร

นี่เขาเรียกว่าเรื่องปฏิจจสมุปบาท...

การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าคือตรัสรู้เรื่องปฏิจจสมุปบาท...

จะหาเรื่องอะไรที่สำคัญกว่าเรื่องปฏิจจสมุปบาทนี้ไม่มี

..พุทธทระ อนันตวัณโณ..

ISBN 978-616-7574-53-0

