

ทวน
กระแสน้ำ
โลก
สู่
ธรรม



พระธรรมเทศนา
พระอาจารย์อนันต์ อภิญาโน
วัดมาบจันทร์ อ.เมือง จ.ระยอง
(สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๗๓)

ทวน
กระแส
โลก
สู่
ธรรม

พระธรรมเทศนา
พระอาจารย์อนันต์ อภิญาโณ
วัดมาบจันทร์ อ.เมือง จ.ระยอง
(สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๗๓)

ทวนกระแสโลกสู่ธรรม

ผู้ดำเนินการ / ผู้จัดพิมพ์

คณะศิษยานุศิษย์ วัดมาบจันทร์

ต. แกลง อ. เมือง จ. ระยอง ๒๑๑๖๐

โทร. ๐-๓๘๖๑-๗๕๔๖

สงวนลิขสิทธิ์

วัดมาบจันทร์

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ท่านใดประสงค์จัดทำเป็นธรรมบรรณาการ

โปรดติดต่อวัดมาบจันทร์

มธุริมาปฏิบัติ ทถาคเตน อภิสมพุทธา



ทวนกระแสโลกสู่ธรรม



คำว่า พุทโธ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

เราระลึกถึงในองค์สมเด็จพระศาสดาสัมมา
สัมพุทธเจ้า พระองค์เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นผู้รู้อะไร
เป็นผู้ตื่นจากอะไร เป็นผู้เบิกบานอะไร เป็นผู้รู้ความเป็นจริง
รู้ความเป็นจริงอย่างไรละ คือเรื่องของทุกข์ สมุทัย นิโรธ
และมรรค

ทุกข์สำคัญความเป็นจริงเรื่องของทุกข์เราก็คงได้ทราบ
ได้พบ ได้ประสบกันอยู่แล้วว่าทุกข์นั้นคืออะไรบ้าง ตั้งแต่
เราเกิดขึ้นมา ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความ
คับแค้นใจ ความเกิดแก่เจ็บตายนี้เป็นทุกข์ ปรรณนา
สิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ ก็เป็นทุกข์ เหมือนเราสวดมนต์อยู่นี้
“ทุกข์ขอรียสัจ” ทุกข์นี้ควรทำอย่างไร พระพุทธเจ้าก็สอนว่า
ทุกข์นี้ควรจะทำอย่างไร ว่าทุกข์เป็นอย่างนี้ แล้วก็กำหนดรู้
ซึ่งพระพุทธเจ้าก็กำหนดรู้ได้แล้ว นี่พระองค์รู้เรื่องของทุกข์

สมุทัย ก็คือเหตุให้เกิดความทุกข์ คือทุกข์นี้ไม่ได้
เกิดขึ้นมาเฉยๆ มีเหตุมีปัจจัย เมื่อมีเหตุมีปัจจัย ทุกข์นี้
ก็เกิดขึ้น แล้วสมุทัยเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด พระพุทธเจ้าก็
กำหนดรู้แล้วว่าสมุทัยเป็นอย่างนี้ รู้เหตุรู้ปัจจัยได้หมด



ครบทุกอย่าง นั่นก็เป็นสิ่งที่ควรจะได้ พระพุทธเจ้าก็จะได้แล้ว นี่ก็เป็นความรู้ พุทธโธก็คือผู้รู้ ก็รู้อย่างนี้

นิโรธะ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ได้ ความที่จางคลายไปของกิเลส พระพุทธเจ้านั้นก็ทำให้แจ้งได้แล้ว ควรทำให้แจ้ง พระองค์ทำให้แจ้งได้แล้ว นี่คือความรู้ในใจ พระพุทธเจ้าของเรา อันนี้เป็นข้อที่สาม

ส่วนข้อที่สี่ เป็นเรื่องของมรรคมีองค์แปด เป็นสิ่งที่ควรจะได้ปฏิบัติ พระพุทธเจ้าก็ปฏิบัติได้แล้ว เรียกว่าเป็นมรรคผล มีความรู้ พุทธโธ ผู้รู้ ก็รู้ในอริยสัจทั้งสี่ แล้วผู้ตื่นละตื่นจากอะไร

ใจของคนในโลกหรือเกิดมา เป็นใจที่หลับ ไม่ได้ตื่น เหมือนเราลืมนตา เราเป็นคนตื่น เราก็จะมองเห็นความเป็นจริงว่า ขณะที่เราหลับนั้นนะ เราก็ฝันไปเป็นเรื่องเป็นราว เป็นตัวเป็นตน เห็นสิ่งที่น่ากลัวก็กลัวจริงๆ เห็นสิ่งที่น่ารักก็รักจริงๆ เห็นสิ่งที่น่าชังก็ชังจริงๆ ในความฝันนั้นนะ นั่นคือเราหลับอยู่ เมื่อเราตื่นมาแล้ว เราจึงรู้ว่าที่เราฝันไปเมื่อก็มันไม่ใช่ความจริง แต่ในขณะที่เราอยู่ในความฝันนั้น มันเป็นความจริงในขณะนั้น คือเรายังหลับอยู่ เมื่อเราตื่นมาแล้ว



ร่างกายเราตื่นขึ้นมา เรารู้ว่า โอ้ มันเป็นเรื่องของความฝัน ไม่ใช่ความจริง

พระพุทธเจ้าพระองค์ก็ตื่นแล้ว ตื่นอยู่ในโลกแล้ว เพราะว่าคนในโลกยังหลับอยู่ ใจยังหลับไม่ใช่กายหลับ ใจยังหลับยังหลงอยู่ด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ทำให้ใจเราหลับแล้วก็หลงไป

พระพุทธเจ้า พระองค์ตื่นแล้ว ตื่นจากความหลับ ความหลงแล้ว คือตัวอวิชชา ที่ทำให้ใจของเราหลับแล้ว หลงไป ไม่มีในใจของพระพุทธเจ้าของเรา นี่ว่าเป็นผู้ตื่น เมื่อตื่นแล้วพระองค์ก็เป็นผู้เบิกบานแล้วในธรรมะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ใจก็เบิกบานแล้วจากความหลงทั้งหลาย จะมาหลงยึดว่ารูปนาม เป็นตัวเป็นตน ของเราของเขาไม่มีแล้ว ในใจของพระพุทธเจ้า มีความเบิกบานในใจของพระองค์

เมื่อเรามาบริกรรมว่า “พุทโธ พุทโธ พุทโธ” นี่คือการลึกลงไปถึงใจของพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นสมถกรรมฐานก็จริง เป็นอุบายวิธีทำจิตของเราให้



นิ่งสงบ เมื่อจิตของเรานิ่งสงบจากอารมณ์นิวรณ์ทั้งหลาย มีความคิดฟุ้งซ่าน เป็นต้น ออกไปจากใจเราได้แล้ว เราจะเห็นว่าใจดวงนี้ ที่มีความสงบนี้ กายเบา จิตเบา เบิกบานใจ ใจที่มีความทุกข์ทั้งหลาย ขณะนั้นไม่มี ในขณะที่เราได้ บรรเทา พุทโธ

เมื่อสงบจิตของเราไปได้ระดับหนึ่ง คำว่า “พุทโธ” นี้ ก็หายไป เหลือแต่ความสงบนิ่งอยู่อย่างนั้น นี่คือจิตที่สงบ ระวังจากความคิดนึกปรุงแต่งวุ่นวาย บางทีเรานั่งสมาธิ ไปห้านาทีก็รู้สึกมันร้อน ใจมันร้อนเหมือนอยู่ในนรกก็มีนะ นั่งไม่ได้ กระวนกระวายใจ แต่เมื่อเราพยายามนั่งต่อไปอีก เราก็จะนั่งได้แล้ว เป็นชั่วโหม่งๆ เราก็จะนั่งได้ จิตก็จะสงบ คำว่า พุทโธ ก็ไม่มีแล้ว สงบนิ่งเบิกบานแล้ว

ทีนี้เราก็จะยกยกาก่อนนี้ รูปนามนี้ขึ้นมาพิจารณาว่า รูปนามก่อนนี้ ที่เรายึดถือกันหนาว่า เป็นตัวเราของเรา เราบังคับบัญชาร่างกายนี้ได้ไหม ร่างกายนี้ฉันไม่ต้องการ ให้มันแก่ฉันฉันไม่ต้องการโรคภัยไข้เจ็บฉันไม่ต้องการ ความตาย เราจะบังคับบัญชาได้หรือเปล่า เราก็บังคับ บัญชาไม่ได้ แต่เจ้าใจดวงนี้มันถูกอวิชชาครอบงำไว้ ก็ยึด



ว่าเป็นตัวเราจริงๆ นี่คือเรา นี่คือแม่เรา นี่คือลูกเรา สามิเรา
ญาติของเรา การยึดถืออย่างนี้ ก็เรียกว่าอุปาทาน ตัณหา
เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น เมื่อใจมี
ความยึดมั่นถือมั่น ก็เกิดภพเกิดชาติ เกิดความทุกข์ขึ้นมา
ในใจ

ตัณหาอุปาทานคือ เป็นกิเลส เป็นตัณหา เป็น
ปัจจัยให้เกิดความทุกข์ ทุกข์ก็เกิดขึ้นมาในใจ เมื่อ
สังขารนี้มันเสื่อม และใจก็เป็นทุกข์ด้วย แต่ถ้าเกิดใจ
ของเรามีผู้รู้อยู่นั้น สังขารนี้มันเสื่อม แต่ใจไม่ทุกข์
ปล่อยไปตามสภาพ ปล่อยไปตามสภาพ ตามความ
เป็นจริง

ที่เรามาปฏิบัติก็เพื่อให้เห็นอริยสัจสี่ ความเป็นจริง
นี้เอง ว่าทุกข์เป็นอย่างนี้ เหตุให้เกิดทุกข์ เป็นอย่างนี้
พระพุทธเจ้าก็สอนให้เรามาภาวนาเดินมรรค คือศีล สมาธิ
และปัญญา ดังที่พวกเรามานั่งสมาธิอยู่นี้ เจริญจิตของเรา
ให้สงบอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พร้อมทั้งคำ





บริกรรมว่า พุทโธ นี่พอจิตของเราสงบแล้ว ก็จะได้พิจารณา
 ในก้นกายนี้ตามความเป็นจริงถึงบางครั้งปัญญายังไม่เกิด
 เราก็ต้องอดทนไว้ก่อน มีขันติ มีศีล มีศีลห้าในวันปกติ มี
 ศีลแปดในวันที่เรามีโอกาสมาสมาทาน มาปฏิบัติ ก็จะมี
 เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเราในชาตินี้ เพราะอะไรละ เกิดขึ้น
 มาแล้ว ร่างกายมันก็เดินทางไปสู่ความแก่ ความเจ็บ
 ความตายอยู่เสมอนั่นแหละ

ทุกคนมีมาก มีน้อย มียศมาก มียศน้อยต่างๆ
 มีความสุขมากสุขน้อย ตั้งแต่ยากจนเข็ญใจ คนยากจน
 คนยากไร้ ขึ้นไปจนถึงคนเป็นเศรษฐีภุมพิจี ขึ้นไป
 จนเป็นมหาราชามหาราชินีต่างๆ ทุกคนเกิดขึ้นมาแล้ว
 ก็จะเดินทางไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย

สิ่งสำคัญนั่นคือ ผู้ที่มีปัญญา ก็เร่งสร้างสมอบรม
 บารมีเอาไว้ มีทาน มีศีล มีภาวนาเอาไว้ ถ้าเรายังไม่พ้น
 จากความทุกข์ เกิดขึ้นมาอีก เราจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์
 พบพระพุทธศาสนา แล้วก็ปฏิบัติธรรมให้สูงขึ้นไปตายจาก



มนุษย์เป็นเทวดา จากเทวดาเป็นมนุษย์ อย่างเช่น อนาถ-
 ปิณฑิกเศรษฐี และนางวิสาขามหาอุบาสิกา เป็นต้น จะเกิด
 ระหว่างมนุษย์กับเทวดาเท่านั้นเอง ก็จะพ้นจากความทุกข์
 เข้าสู่แดนเกษม คือพระนิพพานได้

เพราะฉะนั้นเราที่มีโอกาสแล้วชาตินี้ เกิดขึ้นมาใน
 เมืองไทย เมืองพุทธ มีมหาราช มหาราชินีเป็นผู้สนับสนุน
 ในพุทธศาสนา และทุกศาสนาด้วย เราก็พยายามเจริญ
 คุณงามความดี บำเพ็ญทางด้านจิตใจของเรา มีการภาวนา
 เป็นต้น

ให้ใจของเรามันเยือกเย็นเป็นสุขเป็นสงบด้วย
 กรรณฐานภาวนาพุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นต้น จนจิตนั้น
 หยั่งลงมาเป็นสมถกรรมฐาน แล้วก็เจริญวิปัสสนา
 ญาณจนเห็นชัดว่า วัตถุสิ่งของในโลกนี้ทั้งหมด ล้วน
 แล้วแต่ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น

แล้วเรานอนอยู่สบายๆ ได้อย่างไรละ เรานอนอยู่
 ในบ้านของเรา เรานั่งอยู่ในบ้านสบาย แต่เรามองเห็น



ไหม่ว่า ไฟคือความแก่ ไฟชรา ไฟมรณะ มันโกล้เข้ามา
ทุกทีแล้ว ร่างกายนี้มันเสื่อมไป เสื่อมไปแล้ว วันหนึ่งก็เกิด
โรคร้ายขึ้นมาได้ เราก็ไม่รู้จะเกิดขึ้นเมื่อไร เกิดโรคอะไร
ขึ้นมาได้ ในที่สุดมันก็ต้องตายไปอย่างนี้ มันเกิดขึ้นกับ
ทุกๆคนได้ ยิ่งความตายแล้วไม่มีใครหนีพ้นเลย

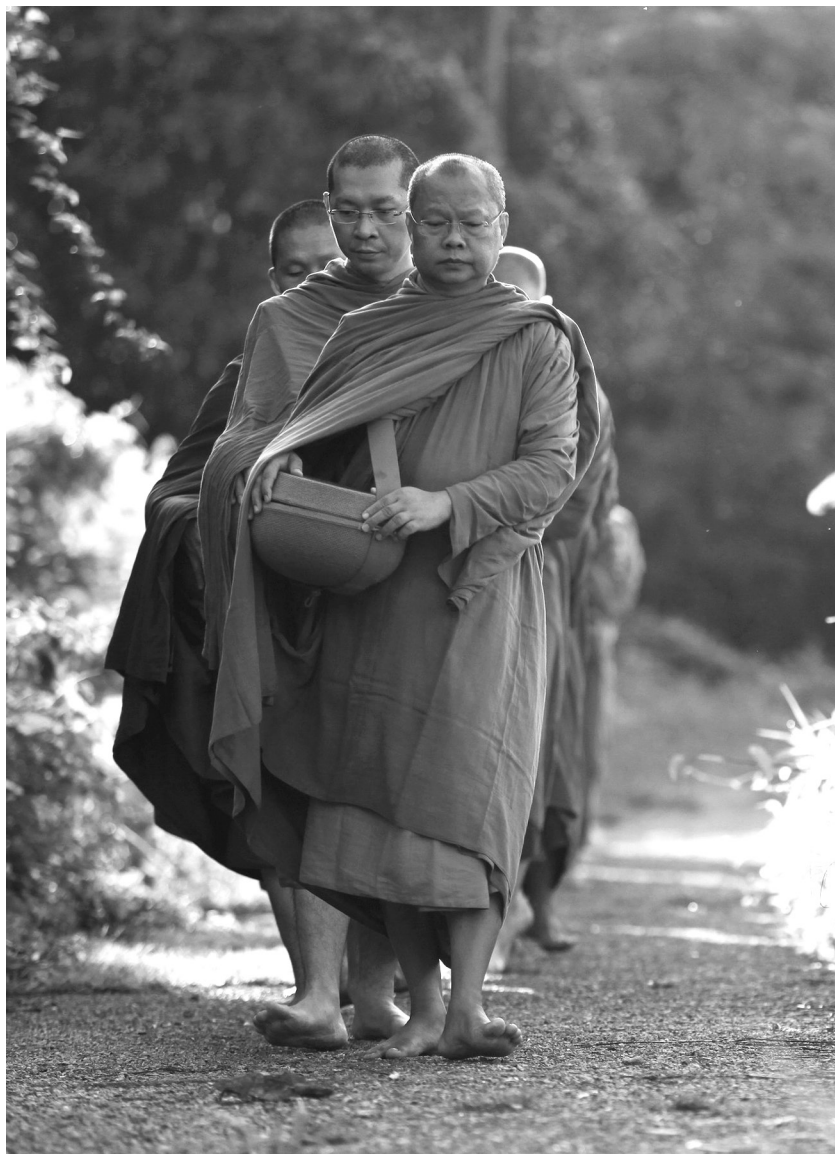
ถ้าเรามาภาวนาอย่างนี้ เราก็จะไม่ประมาทในชีวิต
ของเราเนี่ย เดินทางไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
หาหนทางที่จะออกจากความตายดีกว่า

องค์สมเด็จพระศาสดาก็เลยตรัสสอนว่า

“หนทางนี้ เธอจงมาเดินหนทางนี้ เธอจงมา
ข้ามกระแสโลก เข้าถึงกระแสธรรม

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ดูกร ญาติโยมทั้งหลาย
ให้พวกเธอนั้น มาข้ามกระแสโลกนี้ เข้าสู่กระแสธรรม
มาทวนกระแสโลกนี้เพื่อให้ถึงกระแสธรรม”

แล้วเราจะทวนกระแสโลกเพื่อให้ถึงกระแสธรรม
อย่างไร กระแสของโลกก็คือกระแสของอวิชชา ตัณหา





อุปาทาน มันเป็นกระแสของโลก ถ้าใจเราปฏิบัติไปตาม
กระแสโลกแล้ว มันก็จะพาไหลไปสู่การเวียนว่ายตายเกิด
ในวัฏฏะสงสารเบื่องตันเราก็กหาไม่พบพานเลยว่าเราเกิดมา
นานเท่าไร พบไม่ได้เลย มันนานมากจริงๆ เป็นล้านๆ
ล้านปี วันนี้ยอมพูดทั้งวัน ก็ยังไม่พบต้นวัฏฏะสงสารเลย
คิดดูว่านานขนาดไหน ที่เราเกิดมาทุกชาติ เราจะพบกับ
ความสุขที่แท้จริง ก็ไม่มี

มีสุขก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์อีก มีบ้านขึ้นมา มีรถขึ้นมา
มีวัตถุสิ่งของขึ้นมา เราจะมีความสุข วัตถุสิ่งของที่เราหา
มาได้ เมื่อใจของเรามีความยึดถือ ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา
ในใจอีกแล้ว เรามีสามี ก็คิดว่าจะมีความสุขอย่างเดียว
สามีก็ให้ความทุกข์เราอีกแล้ว เรามีภรรยา นี่ก็ว่าจะมี
ความสุข ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาให้เราอีกแล้ว ทั้งมีลูกอีก
ก็เหมือนกันเช่นนั้น

เมื่อเรามีอะไร เราเป็นอะไร เรายึดอะไร มันก็มี
ความทุกข์ทั้งนั้นเลย เพราะฉะนั้นเราก็ต้องมาภาวนาถ้าเรา
ไม่ภาวนา เรายังเกิดไปข้างหน้าอีก เราจะจบเมื่อไหร่ละ
เราพูดว่าเราจะเกิดอีกล้านปี ล้านๆ ปี ไปเรื่อยทั้งวันนี้



ถ้าตราบโดมี อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็น
กระแสโลกแล้ว จะพัดพาจิตใจของเรา ไม่รู้ว่าจะพ้นทุกข์
เมื่อไหร่ ไม่มีวันพ้นทุกข์ได้เลย เพราะมันเป็นเหตุเป็นปัจจัย
หมุนเวียนกันอยู่อย่างนี้ เรียกว่า วัฏฏะ หรือสังสารวัฏฏ์
แต่ถ้าเรามาเดินมรรค เรียกว่า ทวนกระแสโลก ทวนกระแส
ของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ก็คือการที่เรามาให้ท่าน
มีศีล มาภาวนานี้แหละ เรากำลังทวนกระแสโลก เพื่อให้
ถึงกระแสธรรม

กระแสธรรมคือ กระแสของความเป็นจริง ที่พระ
พุทธองค์สอนว่า รูปนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน
ทั้งรูปทั้งนาม แต่ว่าจิตใจของเรานั้น ถ้ามันยังไม่ถึงซึ่ง
ความดีแล้ว เราจะไม่พบความเป็นจริงได้เลย

แต่ถ้าใจดวงนี้ทวนกระแสโลกไปเรื่อยๆ มันจะยาก
มันจะลำบาก มันจะใช้กำลังขนาดไหน เราก็ต้องทวน
เหมือนเราทวนกระแสน้ำ พายเรือทวนกระแสน้ำ มันจะ
ยากลำบากกว่าพายเรือตามน้ำนะ

พายเรือตามน้ำลงไป ก็จะพบแต่ความทุกข์ความ

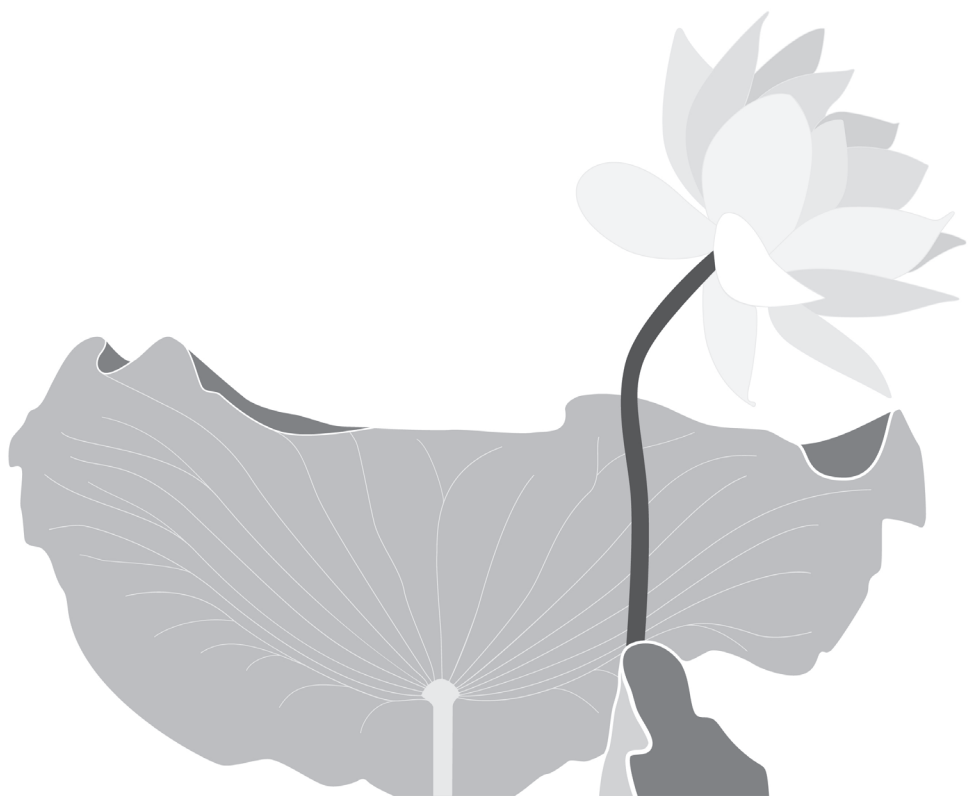


ทรมานจิตใจนับหาประมาณไม่ได้ในวัฏฏะสงสารอันยาวนาน แต่ถ้าเราทวนกระแสน้ำขึ้นไปแล้ว เราจะพบถึงซึ่งกระแสธรรมความเป็นจริง จิตจะอยู่เหนือโลก จิตจะพ้นโลกได้ โลกุตตระคือเหนือโลกนั่นเอง

ก็ขอให้พวกเราทั้งหลายพากันปฏิบัติ เดินอยู่ใน อริยมรรคมีองค์แปด คือศีล สมาธิ และปัญญา โสดาบัน โสดาปฎิหารค โสดาปฎิผลก็จะเกิดขึ้นแก่ใจของเรา คือน้อมเข้าไปแล้วซึ่งกระแสธรรมนั่นเอง ขอให้เจริญในธรรมของพวกเราทุกๆ ท่านเทอญ.

“พายเรือตามน้ำลงไปก็จะพบแต่ความทุกข์
ความทรมานจิตใจนับหาประมาณไม่ได้ในวิภวภู
ตสงสารอันยาวนาน แต่ถ้าเราทวนกระแสน้ำขึ้นไป
แล้ว เราจะพบถึงซึ่งกระแสธรรมความเป็นจริง จิต
จะอยู่เหนือโลก จิตจะพ้นโลกได้ โลกุตตระคือ
เหนือโลกนั่นเอง”

- พระอาจารย์อนันต์ อภิญาโน



ทางสู่มรรค



ต่อจากนี้ไปก็ให้เรานั่งสมาธิ ทำขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เป็นการปฏิบัติธรรมะในการฟังธรรม เมื่อเราตั้งสติของเรา อยู่ในปัจจุบัน ว่าในขณะนี้เป็นเวลาฟังธรรม เวลาเจริญ พระกรรมฐาน เราจะไม่ส่งจิตคิดไปในเรื่องหน้าที่การงาน การบ้านการเมืองทั้งหลาย ไม่คิดออกไปนอกวัด ไม่คิด ออกไปนอกศาลา ไม่คิดออกไปนอกกายนี้

ตั้งสติเข้ามาอยู่ภายใน เมื่อจิตของเรามีความสงบ ได้มากเท่าใด เราจะเข้าใจในธรรมะมากขึ้นตามลำดับ หรือมีความเข้าใจชัดเจนจนละสังโยชน์เบื้องต้น ๓ ประการ ได้โดยเด็ดขาด

สังโยชน์เบื้องต้นนั้นเราคงจะทราบกันแล้วว่า สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส สังโยชน์เบื้องต้น ๓ ประการนี้ ถ้าเป็นฆราวาสก็ดี เป็นพระภิกษุสามเณร ถ้าละได้เด็ดขาดแล้ว เขาเรียกว่า เป็นพระโสดาบันบุคคล เป็นผู้ที่ตกกระแสน้ำแห่งพระนิพพาน ถึงจะมากเกิดเป็นมนุษย์ ก็มากเกิดไม่เกินหรือไม่มีชาติที่แปด จะไม่ไปเกิดในอบายภูมิ ภูมิที่ไม่สบาย ไปนรก เปต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน



พระโสดาบันบุคคลนี้ ไม่ไปเกิด เพราะละกิเลสได้เป็น
สมุจเฉทปหานในสังโยชน์เบื้องต้นทั้ง ๓ ประการได้โดย
เด็ดขาด มีปัญญามองเห็น รู้แจ้งว่าร่างกายสังขารนี้เกิดขึ้น
มาแล้วมันก็แปรเปลี่ยนไป ในที่สุดมันก็ต้องแตกสลายไป
เป็นธรรมดา ไม่สามารถที่จะแก้ไขตัดทานได้

เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็ทราบว่สังขารที่เราอาศัยอยู่
มันไม่ใช่เป็นตัวเราหรือของเราอย่างแท้จริงเป็นโดยสมมุติ
เท่านั้นเอง ถ้าเราเห็นว่าร่างกายนี้เป็นสมมุติ ว่าเป็นเรา
เป็นเขา เป็นสัตว์ บุคคล แท้จริงแล้วก็เป็นธาตุตาม
ธรรมชาติรวมกันเข้ามาตามเหตุตามปัจจัยแต่ในที่สุดแล้ว
มันก็มีเสื่อมแล้วแตกสลายลงไป ถ้าจิตรู้แจ้งชัดอย่างนี้
เรียกว่าเราก็เห็นธรรม เห็นความเป็นจริงในโลกซึ่งมีอยู่แล้ว

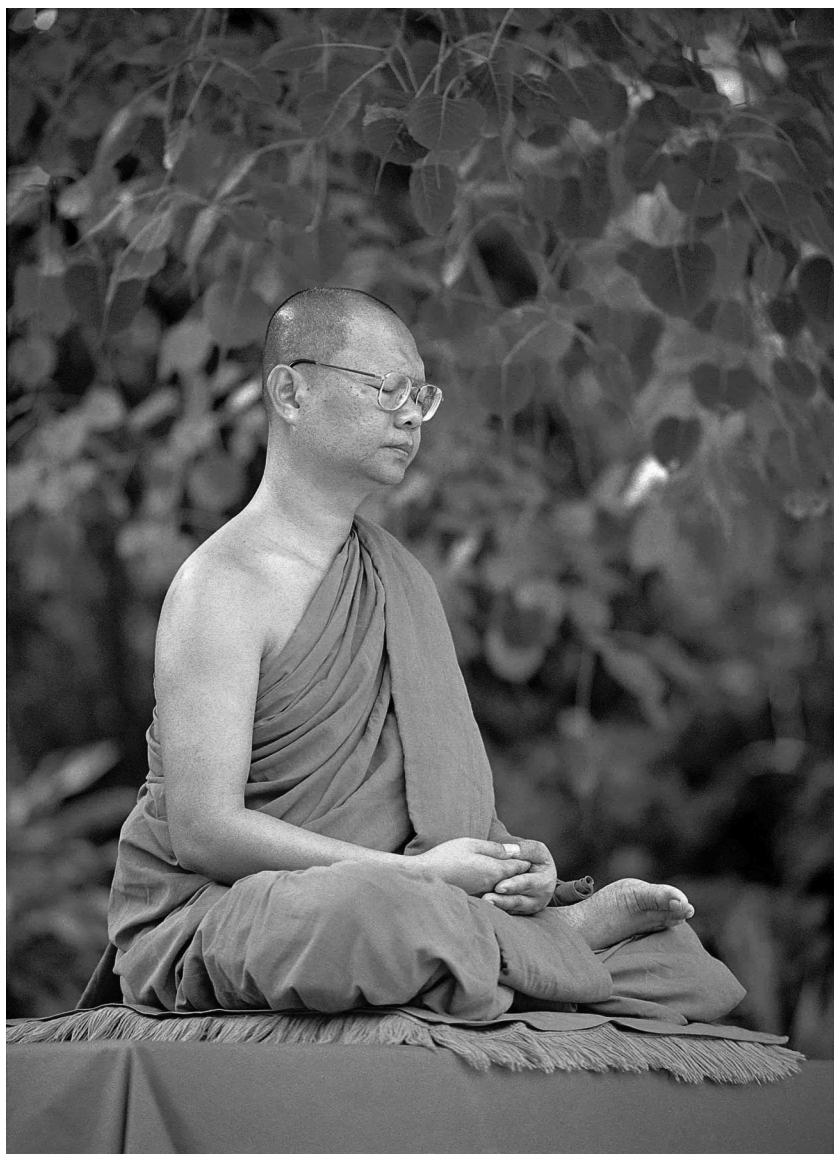
องค์สมเด็จพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์ได้มาตรัสรู้ คือมารู้ความจริงนี้เอง ว่ารูป ว่านาม
มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ทำให้เรามีความ
โลภ ความโกรธ ความหลง มากน้อยนั้นก็เกิดขึ้นจากจิต
ที่มีความหลง ยึดมั่นถือมั่นในขั้นทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา
สัญญา สังขาร แล้ววิญญาน จึงเกิดทุกขีขึ้นมา ทุกข์



อริยสัจเกิดขึ้นมาเพราะว่าจิตมีอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น

ตัวอุปาทาน ตัวความยึดมั่นถือมั่นนี้ เป็นเหตุให้เกิดภพเกิดชาติ เกิดความทุกข์ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส แล้วความทุกข์นี้เอง ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มีการเกิดขึ้นมาให้มีภพ มีชาติ มีอุปาทาน มีตัณหา มีเวทนาขึ้นไปให้เกิดอวิชชาอีก มันจึงหมุนวนไปด้วยเหตุด้วยปัจจัย จากอวิชชามาเกิด จนถึงทุกข์ ทุกข์ก็วิ่งวนกลับไปถึงอวิชชา เป็นภพ เป็นชาติ ไม่มีที่สิ้นสุดในจิตใจ

เมื่อได้กายนี้มาแล้ว กายนี้แตกดับ ตัวความหลง ก็จะพาจิตดวงนี้ ไปเกิดตามบุญตามบาป ไม่มีที่สิ้นสุด ท่านบอกว่า เราเคยเกิดขึ้นมาในโลกนี้ ในวัฏฏะสงสาร นับภพนับชาติไม่ถ้วน จำนวนมากมายเหลือเกิน เคยเกิด มาเป็นทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ไม่สามารถที่จะอยู่ได้ตลอดไป เหมือนกับชาตินี้ บางคนก็มีทรัพย์สิน เงินทอง มีทรัพย์สมบัติ มียศถาบรรดาศักดิ์ทุกสิ่งทุกอย่างแล้วแต่ว่าวันหนึ่ง





ก็ต้องจากสิ่งเหล่านี้ไป หาความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้

องค์สมเด็จพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา พระองค์มีความสมบูรณ์แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างทุกประการ แต่ว่าพิจารณาถึงความไม่เที่ยง ถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ที่ชอบใจ มันไม่น่าจะเกิดขึ้นกับพระองค์ เพราะความที่พลัดพรากจากกันไปนั้น มันเป็นทุกข์

พระองค์จึงแสวงหาธรรมะหาทางที่ไม่ต้องพลัดพรากจากความสุขที่ได้รับ มาพิจารณาเปรียบเทียบในโลกว่ามีร้อนก็มีเย็น มีมืดก็มีสว่าง มีกลางวันก็มีกลางคืน มีการเกิดก็มีการตาย และสิ่งที่ไม่เกิด นี่ก็ต้องมี เมื่อไม่เกิดก็ไม่ตาย ก็ต้องเป็นของคู่กัน

อันนี้นักปราชญ์หรือพระบรมโพธิสัตว์ ที่บารมีเต็มในชาตินี้ ก็จะสำเร็จแล้วถึงจะรู้ได้ ถึงจะเกิดสติเกิดปัญญา มีความเชื่อมั่นว่าจะต้องมีหนทางที่จะออกจากกองทุกข์ มีแต่บรมสุขอย่างเดียว พระองค์จึงได้แสวงหาหนทางจน



ได้สำเร็จ และตรัสรู้เป็นอนุตรสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระองค์ทรงทราบว่า ทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้น ที่มีขึ้นนั้น ควรจะกำหนดรู้เอาไว้ในใจ แต่ทุกข์นี้มันไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ มีเหตุมีปัจจัยทุกข์ก็เกิด เมื่อใจของเราในขณะใดมีตัณหา มีอุปาทาน ทุกข์ก็เกิด เมื่อตัณหาอุปาทาน เหตุปัจจัยหมดไป ทุกข์ก็หมดไป เมื่อมีเหตุมีปัจจัยขึ้นมาอีก เช่นว่า ตาเห็นรูป เกิดกิเลสตัณหาขึ้นมา ความทุกข์นั้นก็เกิดขึ้น

บางครั้งที่เราเรียกว่า “สุข” สุขนั้นเองก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์นั่นเอง ไม่ใช่สุขจริงๆ เรียกว่า “สุขเวทนา” เพราะอารมณ์ที่เราชอบใจ ก็เป็นเหตุให้เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน ความสุขนั้นหมดไปทุกข์ก็เกิดขึ้นมาอีก ปรรณนาให้ความสุขนั้นอยู่ตลอดไปก็ไม่ได้

เพราะฉะนั้นพระองค์ทรงทราบหนทางแล้วว่า อวิชชา ตัณหา อุปาทานนี้เอง เป็นเหตุให้มีความทุกข์



ขึ้นมา ทรงทราบหนทางแห่งการปฏิบัติ ในอริยมรรค
มีองค์ ๘ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหนทางที่จะดับ
ความทุกข์ทั้งหลายลงได้ ดับต้นเหตุทั้งหลายลงได้ ความ
ทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น ก็เป็นนิโรธ ที่ว่าตรัสรู้หรือริยสัจ ๔
ประการ ดังที่เราทั้งหลายทราบดี

คราวนี้เราก็คงจะมาพูดถึงว่าในการปฏิบัติ เมื่อเรา
รู้จักว่าทุกข์เป็นอย่างนี้แล้ว สิ่งที่ทำให้ทุกข์เกิดนั้น ก็คือ
อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เราจะไม่ให้ทุกข์เกิดนั้น เราก็
ต้องละอวิชชา ตัณหา อุปาทานด้วยการเดินมรรค นิโรธ
ก็จะเกิดขึ้นที่ใจ

เมื่อเรามาเดินมรรค คือศีล สมาธิ ปัญญา
ในเบื้องต้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนหนทาง ที่จะทำจิต
ของเรานั้น ให้มีความสุขสงบ ในการดำรงชีวิตอยู่ในโลก
จึงสอนให้พวกเรา นั้น ละบาปทั้งปวง ตามภาษาบาลีว่า
“สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง”

สัพพะ แปลว่า “ทั้งปวง” ปาปะ นี่แปลว่า “บาป”
ทุกกรณีหรือว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นบาป ก็ให้พยายามละ
นี่เราก็คงมาคิดว่า บาปนั้นเป็นอย่างไร ความยินดี ความ





ยिनร้าย เป็นสุขเวทนา เป็นทุกขเวทนาที่อยู่ในใจ ถ้าเราควบคุมเอาไว้ได้ด้วยศีล ควบคุมกาย วาจา เอาไว้ ถ้าเราควบคุมไม่ได้ บาปก็จะเกิดขึ้นทางกายและทางวาจา กุศลกรรมบท ๑๐ ประการ อกุศลกรรมบท ๑๐ ประการ บาปก็คือ อกุศลกรรมบท ๑๐ ประการ ทางกายกรรม วจีกรรม และก็มีบาปทางมโนกรรม

ในเบื้องต้นพระพุทธเจ้าก็ทรงประสงค์ให้เราละบาปทางกายและทางวาจา ทางกายกรรม ก็คือปาณาติบาต การลักทรัพย์ การประพฤตินิโคตศีลธรรม การดื่มสุราเมรัย ทางวจีกรรม ก็คือพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ ก็เป็นทางวาจา

เมื่อเราพยายามประพฤติปฏิบัติควบคุมกาย วาจา ของเราไว้ให้ดี มีศีลแล้ว ก็จะเป็นกายกรรมที่สุจริต วจีกรรมที่สุจริต ก็จะหลีกหนีกรรมนี้แหละ ที่มันยังนึกคิด มุ่งร้าย เบียดเบียน ละโมบ โลภมาก อยู่ในใจ

เราก็จะต้องมาควบคุมใจ หรือสอนใจของเราว่า เราจะไปละโมบ โลภมาก เอาทรัพย์ของคนอื่นเขามา เป็นของเราทำไม ในเมื่อชีวิตของเรานี้ มันก็ไม่แน่นอน



เดี๋ยวมันก็ต้องตาย เราจะไปทำบาปทำกรรมไปทำไม เราควรที่จะสร้างบุญสร้างกุศล ทรัพย์ของใครของเขาก็รัก ทุกคนก็รักชีวิตของตัวเอง

เราจะไปคิดทำลายล้างเขาทำไมไม่ต้องไปทำลายล้างชีวิตของเขาเกิดขึ้นมา ก็แก่ก็เจ็บก็ตายเอง เราไม่ต้องไปทำให้เขาตายเร็วขึ้น มันเป็นบาปเป็นกรรม

เมื่อเราคิดเช่นนี้ สอนจิตของเราอย่างนี้ ความคิดที่มุ้งร้ายเบียดเบียนก็จะลดน้อยลงไป ความที่จิตเราละโมภโลกมาก ก็จะน้อยลงไป คือเรารู้เท่าทันในความคิด เพื่อที่จะควบคุมจิตของเราให้อยู่กับความสงบ

เราก็จะต้องมีอารมณ์ที่เรียกว่า “กรรมฐาน หรือ พระกรรมฐาน” กรรมฐานภาวนาก็คือ สิ่งที่ใจของเราจะทำการงาน เช่นคำว่า “พุทโธ” หรือ “พุทธานุสติกรรมฐาน” ระลึกถึง พุทโธ เป็นอารมณ์

ในขณะที่เราระลึกถึง “พุทโธ” จิตของเราก็ไม่ได้โกรธ ไม่ได้เกลียด ไม่ได้พยายาบาท ไม่ได้มุ้งร้าย ไม่ได้เพ่งละโมภโลกมากอะไรนี้ ก็เรียกว่า ใจของเรา



ก็เป็นกุศล เมื่อเราคิดถึง พุทโธ มากๆ บุญก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาก

บางครั้งที่เราไม่ได้ทำบุญทำทานอะไรเลย เราเกิดมาทรัพย์สินของเราน้อย ถ้าเรามานึกภาวนาว่า พุทโธ พุทโธ อย่างนี้ แล้วจิตของเราสงบขึ้นมา ก็เป็นบุญอย่างมาก เพราะใจนี้ บุญเกิดขึ้นที่ใจ ให้ทานก็เพื่อให้ใจมันมีความสงบ รักษาศีล กาย วาจา ก็เพื่อให้ใจของเรามีความสงบถ้าเรารู้จักการภาวนาแล้วใจของเรามีความสงบ ก็เป็นบุญกุศลอย่างมาก ไม่ต้องให้ทานก็ได้ แต่เมื่อเราภาวนา ก็มีศีลอยู่ในตัวแล้ว เรียกว่าเป็น กายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่สุจริต

เมื่อเราประกอบกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่มีความสุจริต เช่นนี้ ก็เป็นหนทางที่จะให้ใจของเรานั้นเห็นธรรมะ รู้ธรรมะ เพราะเมื่อเราละบาปทั้งปวง บาปทั้งหลายที่เราเคยทำ กรรมไม่ดีที่เราเคยสร้างพิจารณาให้เห็นโทษว่าเมื่อทำแล้ว ก็มีความเดือดร้อนแก่ใจของเราเองด้วย มีความเดือดร้อน ต่อใจของคนอื่นด้วยของสัตว์อื่นด้วย เราก็



ไม่ควรที่จะเบียดเบียน เราเกิดขึ้นมา ก็เป็นเพื่อนร่วมเกิด
ร่วมแก่ ร่วมเจ็บ และก็ร่วมตาย

เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็อำไปเบียดเบียนซึ่งกันและกัน
ตั้งมั่นอยู่ในเมตตาจิต ในคุณงามความดี ในบุญในกุศล
เช่น การให้ทาน สมาทานศีล ฟังธรรม เจริญภาวนา
สวดมนต์อยู่เสมอ แม้ว่าเรามีหน้าที่การงานมากมาย เรา
ก็ต้องรักษาจิตใจของเราไปด้วย ในการทำการงานนั้นๆ
ให้มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขารักษาใจ

ถ้าเรามีพรหมวิหาร ทั้ง ๔ รักษาใจของเราไว้ได้
มีเมตตาต่อตนเอง ต่อบุคคลอื่น ต่อสัตว์อื่น มีกรุณาเห็น
คนอื่นเขาเป็นทุกข์ ก็คิดช่วยเหลือ มุทิตานั้น เมื่อคนอื่น
เขามีคุณงามความดี เราก็มีความสุขใจ พลอยยินดีด้วย

ในเมื่อคนอื่นเขาได้กระทำผิดไปทางกายวาจาแล้ว
เราก็พร้อมที่จะให้อภัยเสมอ ไม่ดูถูกเขา ไม่ซ้ำเติม
เพราะเมื่อเขาทำผิด ก็เพราะอวิชชา ตัณหา อุปาทาน
นั่นเอง มีกำลังแก่กล้า จิตทุกดวงต้องการความดี แต่
อวิชชา ตัณหา อุปาทาน มีกำลังมาก ก็ทำให้ใจดวงนั้น
เห็นผิด ทำผิด พุติผิด คิดผิดไปได้ เราก็ไม่ซ้ำเติม



วางอุเบกขาไว้ ถึงโอกาสที่เราจะช่วยเหลือ เราก็จะช่วยเหลือได้ พยายามตั้งใจให้มีพรหมวิหาร ๔ รักษาจิต

เมื่อจิตของเรามีพรหมวิหาร ๔ รักษาจิต ก็เป็นอารมณ์ของความสงบใจอย่างหนึ่ง และเมื่อเราทำกรรมฐานกองใดก็ตาม เมื่อมีพรหมวิหาร ๔ รักษาจิตเราแล้ว ก็ทำให้การปฏิบัติภาวนาของเรามีความก้าวหน้า การสร้างคุณงามความดี อันประกอบไปด้วย จิตที่มีพรหมวิหาร ก็จะมีคนรักเรา ไม่มีใครมีความเกลียดเรา เพราะเราก็มีแต่ความเมตตา ความรักต่อคนอื่น เมื่อเป็นเช่นนี้บุญกุศลที่เราได้ทำก็จะเจริญขึ้น หรือว่าทำให้สมบูรณ์บริบูรณ์

กุศลทั้งหลายเราต้องทำให้ถึงพร้อม อะไรที่เป็นกุศลเป็นคุณงามความดีเราก็พยายามทำแม้ว่าจะยากลำบาก ไม่เหมือนกับทางที่เป็นบาปเป็นกรรมนั้นทำตามสบาย แต่มันก็จะไหลไปสู่ภพชาติที่เต็มไปด้วยความทุกข์ความทรมาน แต่ถ้าคุณงามความดีแล้ว เราก็ต้องฝึก

ฝึกกระแสโลกเพื่อให้ถึงซึ่งกระแสธรรม กระแสของความโลภ ความโกรธ ความหลง มันจะดึงจิตใจ



ของเราให้ไปตกต่ำอยู่เสมอ ไม่เคยทำให้จิตใจดวงใด
มันดีขึ้นมาได้เลย จะทำจิตใจของคนเราให้มีแต่ความ
เศร้าหมอง มีดมิดปิดบัง เพราะอวิชชา ตัณหา
อุปาทาน จะจุดกระชากกลางดิ่งใจดวงนี้ ให้ไปเกิด
ในภพน้อยภพใหญ่ ที่เต็มไปด้วยความทุกข์

องค์สมเด็จพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรง
ทราบว่ สัตว์ทั้งหลายลุ่มหลงไป หลงผิดไป ด้วยอวิชชา
ตัณหา อุปาทาน และกิเลส พระองค์ได้ตัดกิเลสเป็น
สมุจเฉตปหานแล้ว เห็นแจ้งชัดแล้วว่า การที่ละบาปทั้งหลาย
แล้วบำเพ็ญกุศลจะทำให้ดวงจิตทุกดวงนั้นพ้นจากอบายภูมิ
มาได้ อย่างน้อยก็มาเกิดเป็นมนุษย์ สูงขึ้นไปเป็นเทวดา
เป็นพรหม แล้วก็ลงมาเกิดมาเป็นมนุษย์ พิจารณาใน
อริยสัจ ๔ ให้เห็นแจ้ง ละสังโยชน์เบื้องต้น คือ ลักกายทิฏฐิ
วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส อันเป็นสังโยชน์เบื้องต้นได้
เด็ดขาด โดยอาศัยการปฏิบัติภาวนา

ต้องพยายามเจริญสติ สมาธิให้ตั้งมั่น เพราะถ้า
สมาธินี้ มันไม่ตั้งมั่น จิตใจย่อมจะกวัดแกว่งไปกับอารมณ์



กวัดแกว่งไปกับรูป กับเสียง กับกลิ่น กับรส โผฏฐัพพะ
ธรรมารมณ์

บางครั้ง นั่งอยู่ในที่เงียบสงัดนั้น ก็เกิดความยินดี
ยินร้าย เกิดความโกรธขึ้นมาได้ เมื่อเราระลึกไปในอารมณ์
ที่ตั้งแห่งความโกรธ หรือความโลภ ความหลงก็เกิดขึ้น
มาได้ เพราะสติของเรานั้นมันอ่อนไป ปัญญาไม่พอ สมาธิ
ไม่ตั้งมั่น ปัญญาก็ไม่เกิด จิตของเราก็เตลิดไปกับอารมณ์
ทั้งหลาย อยู่อย่างนี้

ถ้าเราไม่มาฝึกหัดปฏิบัติ ความโลภ โกรธ หลง
ก็จะมากขึ้นๆ เรื่อยๆ แล้วก็พื่อนำดวงจิตดวงใจให้เต็ม
ไปด้วยความทุกข์ทั้งชาติปัจจุบันนี้ และชาติข้างหน้า

องค์สมเด็จพระศาสดาจึงสอนให้พวกเรานั้นละ
สิ่งที่เป็นบาป เพราะเป็นหนทางที่จะเป็นความทุกข์จริงๆ
เราร้อนจริงๆ จึงให้พวกเราได้ตั้งใจ อย่างเช่น วันนี้เรามา
สมาทานปัญญาศีล หรือศีล ๕ อันเป็นหนทางที่จะทำกุศล
ให้ถึงพร้อมขึ้นมา ละบาปทางกายทางวาจา เราตั้งใจละ
บาปทางกายทางวาจาแล้ว เหลือบาปที่เกิดขึ้นทางใจ ก็ต้อง
ควบคุมเอาไว้ด้วยกรรมฐาน เช่น พุทโธ อัมโม หรือว่าสังโม





เมื่อใจของเราถูกควบคุมด้วยกรรมฐานภาวนา
 บริกรรม พุทโธ อัมโม สังฆโม จนขึ้นใจ จนนึกบริกรรมเอง
 โดยไม่ต้องตั้งใจ ก็อยู่กับ พุทโธ อัมโม สังฆโม หรือคำว่า
 “พุทโธ” คำเดียว ลมหายใจเข้า “พุท” ลมหายใจออก
 “โธ” หรือจะกำหนดสติรู้ลมเข้าลมออก ก็ตามจิตของเรา
 ก็สงบเข้ามาได้ตามระดับ แรกๆเลย จะไม่มีความสงบ
 นั่งสมาธิก็ไม่ได้ ๕ นาที ก็นั่งไม่รอด ต่อมาเราก็นั่งได้
 ใน ๑ ชั่วโมง จิตของเราก็มีความสงบขึ้นมา ๕ นาทีหรือ
 ๑๐ นาที ก็ดีมาก แล้วก็ต้องเพียรพยายามฝึกอบรมจิตของ
 เราอยู่อย่างนี้ ถ้านั่งอย่างเดียวแล้วไม่สงบ ก็ให้ฟังธรรมะ
 ประกอบไปด้วย เพื่อให้จิตใจของเรานั้น ไม่กวัดแกว่ง
 ไปที่ใด ได้ยินเสียงของธรรมะด้วย บริกรรมภาวนาไป
 ต่อมาจิตสงบแล้ว อาจจะไม่สนใจในเสียงของธรรมะ เกิดปิติ
 เกิดความสุข จิตเป็นหนึ่งขึ้นมา ก็เกิดขึ้นได้

ในชีวิตของฆราวาส เมื่อเราต้องประกอบหน้าที่
 การงานแล้ว สิ่งที่เราจะต้องทำก็คือการพัฒนาจิตใจนี้
 ควบคู่ไปด้วย เพราะถ้าไม่พัฒนา ใจเราจะตกต่ำไปเพราะ
 อำนาจของกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง จะ



ต้องบังคับจิตของเราให้มันสงบระงับลงมา กายเบาจิตเบา
สมควรแก่การงานการพิจารณาในกองสังขาร ที่คนเรา
เกิดขึ้นมาแล้วจะต้องพบประสบก็คือ ความแก่ ความเจ็บ
และความตาย ให้เห็นว่าเป็นธรรมดา เป็นธรรมะ

เมื่อเราเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ก็ว่าอันนี้แหละธรรมะ
เกิดขึ้นแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสไว้จริงแล้ว รูปนี้ไม่เที่ยง
รูปนี้เป็นทุกข์ รูปนี้ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เราบังคับบัญชา
ไม่ได้ เราไม่ต้องการความแก่เลย ไม่ต้องการความเจ็บ
ไม่ต้องการความตาย แต่เราก็ต้องได้

หลวงพ่อบุญมาท่านพูดเอาไว้ว่าฟังมากทีเดียวนะ
ถ้าเราไม่ต้องการความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้ ทำไม
เราชอบมะม่วงที่มันมีความหวาน รสหวาน ทำไมเราไม่ชอบ
มะม่วงที่มันยังดิบล่ะ

ก็เพราะความเปลี่ยนแปลงไปของมะม่วงใบน้อยๆ
ใบเดียวนั้นล่ะ จากลูกเล็กๆ โตขึ้นมาเป็นมะม่วงที่มันดิบ
มะม่วงที่ห้าม มะม่วงที่สุก มันก็เปลี่ยนแปลงไปอย่างนั้น



ร่างกายนี้ก็เปลี่ยนแปลงไป จากวัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยกลาง
วัยชรา ตามลำดับไปอย่างนี้ละ ท้ายที่สุดคนเราเกิดขึ้นมา
ทุกคนก็ต้องจากโลกนี้ไป หรือเรียกว่า “ตาย”

แท้ที่จริงแล้วเป็นธรรมชาติของธาตุที่เขาต้อง
แตกสลายอย่างนี้ เขาใช้มาแล้ว ถึงเวลาแล้ว มันก็เปลี่ยน
อะไรไม่ได้ มันก็ผูกพันไปตามกาลตามเวลา

วัตถุหรือวัตถุสิ่งของภายนอกที่ไม่มีจิตวิญญาณ
ครอง ก็มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเรา
เอามาทภาวนาเห็น ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายคลาย
ความยินดีในวัตถุสิ่งของทั้งหลาย

หรือมีอยู่ใช้อยู่ก็ให้พิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้มัน
ไม่เที่ยงนะ มีรถมีบ้านเรือนต่างๆ มีทรัพย์สินเงินทอง ก็ให้
พิจารณาอยู่เสมอ ว่าสิ่งเหล่านี้ วัตถุเหล่านี้มันไม่เที่ยงนะ

หลวงพ่ोजึงสอนว่า “ให้เราใช้ของไปด้วยความ
มีสติปัญญา เหมือนแก้วใบหนึ่งให้เห็นว่าแตกแล้ว อีกคนหนึ่ง
ไม่เห็นว่าเป็นแก้วนั้นแตก เมื่อแก้วนั้นแตกไปจริงๆ บุคคลที่





พิจารณาด้วยปัญญา รู้มาก่อนแล้วว่า แก้วใบนี้ต้องแตก ก็ไม่มีความทุกข์ อีกบุคคลหนึ่งไม่ได้พิจารณา ใช้ไปด้วยความหลง เมื่อแก้วหรือภาชนะนั้นแตกไป จิตใจก็มีความทุกข์เกิดขึ้น”

ในสมัยพุทธกาล มีอุบาสิกาท่านหนึ่งสามีของนางนั้น พร้อมด้วยลูก ก็เสียชีวิตไปทั้งหมด แต่นางก็ไม่เศร้าโศกเสียใจ เมื่อภาชนะที่นางได้ถวายพระมหาเถระนั้น แตกลง พระมหาเถระก็ทราบแล้วว่า สามีของนางและลูกได้เสียชีวิตทั้งหมด จึงเตือนสตินางว่า มันเป็นธรรมดาของสังขารที่จะต้องแตกอย่างนี้ แต่นางนั้น ไม่ได้มีความเสียใจเลย เพราะแม้แต่สามีหรือบุตรอันเป็นที่รักของนางทั้งหมดต้องเสียชีวิตลง นางก็รู้อยู่แล้วว่า เป็นตามกฎของไตรลักษณ์ ก็คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อุบาสิกามีความเห็นแจ้งชัดอย่างนี้ เพราะจิตใจนั้น หยั่งลงสู่กระแสแห่งพระนิพพาน หรือเป็นพระอริยบุคคลเป็นพระโสดาบันบุคคลผู้ที่จิตน้อมไปแล้วสู่กระแสแห่งพระนิพพาน ก็คือ “ความว่าง”

ซึ่งเป็นฆราวาสนั้นนะ ปฏิบัติก็ดวงตาเห็นธรรมได้



รู้แจ้งได้ ทำลายสักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดว่าตัวว่าตน
ว่าสัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา ทำลายวิจิกิจจา ความลังเล
สงสัย สลัปปตปราคาส การปฏิบัติที่ไม่เป็นแนวทางที่ตรง
ไม่พ้นทุกข์ ลูบคลำในศีล ในวัตรต่างๆ และนางได้ละ
สังโยชน์เบื้องต้นแล้ว เป็นพระโสดาบันบุคคลของพระพุทธ
ศาสนา หรือเป็นลูกของพระพุทธเจ้านั่นเอง เป็นสงฆ์สาวก
ของท่าน แม้เป็นฆราวาสก็ตาม

พวกเราซึ่งเป็นอุบาสก อุบาสิกา พวกกันมาบำเพ็ญ
ปฏิบัติ ก็ขอให้พยายามละบาปให้ได้ และก็บำเพ็ญบุญ
ให้สมบูรณ์บริบูรณ์ เมื่อบุญกุศลสมบูรณ์บริบูรณ์ โดยเฉพาะ
ว่าการปฏิบัติสมาธิ มีความตั้งมั่น จิตผ่องใส ก็ยกจิตยกใจ
ของเรามาพิจารณาในกายสังขารนี้ให้เห็นแจ้งว่าเป็น
อนิจจัง ทุกขัง หรือเป็นอนัตตา เราก็ตระลุแจ้งได้ว่าเป็น
ธรรมชาติของสังขารเป็นอย่างนี้ ทั้งวัตถุสิ่งของภายนอก
ทั้งกาย ทั้งสังขาร ทั้งสัตว์บุคคลนี้ ตัวตนเราเขาไม่มีจริงๆ
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตก็เห็นแจ้งชัด

วันใดวันหนึ่ง เห็นแจ้งชัดอย่างเด็ดขาด มรรคสมมังคิ
รวมตัวกันเข้ามาแล้ว ก็จะทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉตปหาน



ในเบื้องต้นได้ ก็เรียกว่า เรานั้นเห็นธรรม เห็นธรรมะ ก็เห็นที่ใจ เห็นพระพุทธเจ้า ก็จะเห็นที่ใจดวงนี้นั่นเอง

ก็เรียกว่าเราทำจิตของเราให้ขาวรอบขึ้นมา เมื่อจิตมีวิปัสสนาเกิดขึ้น ไม่ได้เป็นความคิด เป็นความรู้ จิตจะขาวรอบขึ้นมา จากจิตที่เคยมืดมิด เต็มไปด้วย โคลนตม เมื่อมีศีลแล้ว จิตถึงจะยังมีดอยู่ แต่ก็ไม่ใช่มิโคลนตม เมื่อมีคุณงามความดี มีกุศล จิตก็มีความขาวขึ้นมา เมื่อจิตของเรามีวิปัสสนามีความรู้ จิตก็จะผ่องใสขึ้นมา จะขาวรอบขึ้น ขาวรอบขึ้นมากๆ แล้วก็จะรู้ธรรม เห็นธรรมนั่นเอง

ดังนั้นโอวาทของพระพุทธเจ้าที่แสดงในวัน โอวาทปาฏิโมกข์ วันมาฆปุรณมีบูชา นั้น จึงเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ให้เราละบาปทุกกลมหายใจเข้า ทุกกลมหายใจออก ให้เราประกอบกุศลทุกกลมหายใจเข้าออก ให้เราได้พิจารณา รู้ ทำจิตให้ขาวรอบทุกกลมหายใจเข้าออก เห็น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีแต่ความเกิดดับ ร่างกายนี้เป็นธาตุ ไม่ใช่เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ลักแต่ว่ากาย เราก็จะได้เห็นธรรม จิตใจของเรา ก็จะตกกระสอแห่ง



พระนิพพาน เป็นสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า สืบต่อในการปฏิบัติภาวนาบูชาพระองค์

ก็ขอให้พวกเรานั้น ตั้งจิตตั้งใจ ตั้งแต่นี้ไปแล้ว จนถึงวันครบรอบวันมาฆปุรณมีบูชาจะเวียนมาถึง เราก็จะปฏิบัติบูชาท่านตั้งแต่นี้ โดยการละบาป บำเพ็ญบุญ ทำใจให้ผ่องใส เป็นการปฏิบัติบูชา องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อเราปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า เดินตามทางที่พระองค์ทรงสอน จิตใจของเราก็จะเป็นพุทธะ

หลวงปู่ชาจึงพูดด้วยปัญญาว่า พุทธะหรือพระพุทธเจ้า จะเกิดขึ้นที่เมืองไทยไม่ได้หรือ ความหมายนี้ลึกซึ้ง ให้เราไปพิจารณาเสียว่า พระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้นเมืองไทยได้ไหม ตามที่หลวงพ่อบอกมาได้บอกอาตมาไว้ ถ้าเราเฉลยในจิตใจของเราได้ เราก็จะได้เห็นพระพุทธเจ้าในใจของเรา แจ่มชัดโดยไม่สงสัย จะทำลายสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ลงได้

ก็ขอให้ตั้งใจตั้งใจปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ดังที่อาตมาอธิบายมา ให้นำไปพิจารณาและประพฤติปฏิบัติ จะเกิดประโยชน์สูงสุดแก่พวกเรา จะเกิดสติ



เกิดปัญญา เกิดความเพียร แก่ในใจของเรา ดังที่
อาตมาบรรยายมา เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา เอวังก็มี
ด้วยประการฉะนี้.

“ฝึกกระแสโลกเพื่อให้ถึงซึ่งกระแสธรรม
กระแสของความโลภ ความโกรธ ความหลง มันจะ
ดึงจิตใจของเราให้ไปตกต่ำอยู่เสมอ ไม่เคยทำให้
จิตใจดวงใดมันดีขึ้นมาได้เลย จะทำจิตใจของคน
เราให้มีแต่ความเศร้าหมองมืดมิดปิดบัง เพราะ
อวิชชา ตัณหา อุปาทาน จะฉุดกระชากลากดึงใจ
ดวงนี้ ให้ไปเกิดในภพน้อยภพใหญ่ที่เต็มไปด้วย
ความทุกข์”

- พระอาจารย์อนันต์ อภิญาโน

