

บทที่ 10

มงคลหมู่ที่ 9 การฝึกภาคปฏิบัติ เพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป



เนื้อหาบทที่ 10



มงคลหมู่ที่ 9 การฝึกภาคปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป

10.1 มงคลหมู่ที่ 9 การฝึกภาคปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป

10.2 มงคลที่ 31 บำเพ็ญตบะ

- 10.2.1 ทำไม้อึงต้องบำเพ็ญตบะ
- 10.2.2 ธุดงค์วัตร 13 ประการ
- 10.2.3 การบำเพ็ญตบะในชีวิตประจำวัน
- 10.2.4 อินทริยสังวร
- 10.2.5 ความเพียรในการปฏิบัติธรรม
- 10.2.6 เหตุแห่งความเกียจคร้านของภิกษุ
- 10.2.7 เหตุแห่งความเพียรของภิกษุ
- 10.2.8 อานิสงส์การบำเพ็ญตบะ

10.3 มงคลที่ 32 ประพฤติพรหมจรรย์

- 10.3.1 ประพฤติพรหมจรรย์คืออะไร
- 10.3.2 ภูมิชั้นของจิต
- 10.3.3 ความมุ่งหมายของการประพฤติพรหมจรรย์
- 10.3.4 อุปมาโทษของกาม
- 10.3.5 วิธีประพฤติพรหมจรรย์
- 10.3.6 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการบวช
- 10.3.7 อานิสงส์การประพฤติพรหมจรรย์

10.4 มงคลที่ 33 เห็นอริยสัจ

- 10.4.1 แม่บทของศาสนา
- 10.4.2 อริยสัจ 4
- 10.4.3 อริยสัจที่ 1 ทุกข์
- 10.4.4 อริยสัจที่ 2 สมุทัย
- 10.4.5 อริยสัจที่ 3 นิโรธ
- 10.4.6 อริยสัจที่ 4 มรรค
- 10.4.7 การเห็นอริยสัจ
- 10.4.8 อานิสงส์การเห็นอริยสัจ

10.5 มงคลที่ 34 ทำนิพพานให้แจ้ง

- 10.5.1 นิพพานคืออะไร
- 10.5.2 ประเภทของนิพพาน
- 10.5.3 ผู้ที่สามารถทำนิพพานให้แจ้งได้
- 10.5.4 โคตรภูญาณเห็นนิพพานได้ แต่ยังตัดกิเลสไม่ได้
- 10.5.5 โคตรภูญาณละกิเลสได้ชั่วคราว
- 10.5.6 ตัวของเราจะเข้านิพพานได้หรือไม่?
- 10.5.7 อานิสงส์การทำนิพพานให้แจ้ง



1. เมื่อแสวงหาธรรมะเบื้องต้นแล้ว จากนั้นจะเป็นการลงมือปฏิบัติฝึกฝนอย่างจริงจัง เพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป โดยการบำเพ็ญตบะ ปฏิบัติอุคตควัตร ตั้งใจประพฤติพรหมจรรย์ ตัดโลกียวิสัย ยกใจออกจากกาม ปฏิบัติธรรมอย่างยั้งยวด จนเห็นอริยสัจ และทำพระนิพพานให้แจ้งในที่สุด
2. การบำเพ็ญตบะ หมายถึง การทำความเพียรเผาผลาญกิเลสทุกชนิดให้ร้อนตัวทนอยู่ไม่ได้ เกาะใจเราไม่ติด ต้องเผ่นหนีไปแล้วใจของเราก็จะผ่องใส หมดยุกษ์ ด้วยการประพฤติอุคตควัตร 13 ประการ ทำให้คุณธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในตัว และเข้าถึงนิพพานได้เร็ว
3. การประพฤติพรหมจรรย์ แปลว่า การประพฤติตนอย่างพระพรหม หรือความประพฤติอันประเสริฐ หมายถึง การประพฤติตามคุณธรรมต่างๆ ทั้งหมดในพระพุทธศาสนาให้เคร่งครัดยิ่งขึ้น เพื่อป้องกัน ไม่ให้กิเลสฟุ้งกลับขึ้นมาอีก ซึ่งต้องผ่านขั้นตอนต่างๆ ตามภูมิชั้นของจิต มุ่งหน้าสู่โลกุตตรภูมิ จนกระทั่งหมดกิเลส
4. อริยสัจ 4 คือความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่ทำให้บุคคลผู้เห็นเป็นผู้ประเสริฐ เป็นความจริงที่มีอยู่คู่โลกแต่ไม่มีใครเห็น จนกระทั่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ คือทั้งรู้และเห็นแล้วทรงชี้ให้เราดูพร้อมทั้งสอนให้ปฏิบัติธรรมฝึกสมาธิเพื่อได้รู้เห็น และหลุดพ้นจากวัฏฏสงสารได้เช่นเดียวกับพระองค์
5. นิพพาน แปลว่า ความดับ ความสูญ คือดับกิเลส ดับทุกข์ สูญจากกิเลส สูญจากทุกข์ ความพ้น คือพ้นทุกข์ พ้นจากภพสาม ฯลฯ เมื่อบุคคลเห็นอริยสัจเบื้องต้นแล้ว ก็ตั้งใจเจริญภาวนาต่อไป พิจารณาอริยสัจไปตามลำดับจนทำนิพพานให้แจ้งได้ กิเลสต่างๆ ก็ค่อยๆ ร้อนหลุดไปจากใจตามลำดับ จนหมดกิเลสเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และสามารถอธิบายความสำคัญของมงคลหมู่ที่ 9 การฝึกภาคปฏิบัติ เพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไปได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และสามารถบอกความสำคัญว่าทำไมจึงต้องบำเพ็ญตบะได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกความหมายของการบำเพ็ญตบะ สามารถอธิบายหลักปฏิบัติ รุดตควัตร 13 ประการ และหลักการบำเพ็ญตบะในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายความหมาย ความสำคัญของอินทริยสังวร และวิธีฝึกให้มี อินทริยสังวรได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายเหตุแห่งความเกียจคร้าน เหตุแห่งความเพียรของภิกษุ และ อานิสงส์การบำเพ็ญตบะได้อย่างถูกต้อง
6. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และสามารถบอกความหมายของการประพฤติพรหมจรรย์ได้อย่างถูกต้อง
7. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายภูมิชั้นของจิต ความมุ่งหมายของการประพฤติพรหมจรรย์ และ บอกอุปมาโทษของกามได้อย่างถูกต้อง
8. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายวิธีประพฤติพรหมจรรย์ทั้ง 3 ระดับ การฝึกประพฤติพรหมจรรย์ ด้วยการบวช และสามารถบอกอานิสงส์การประพฤติพรหมจรรย์ได้อย่างถูกต้อง
9. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และสามารถบอกความสำคัญ บอกความหมาย และอธิบายอริยสัจ 4 ได้อย่างถูกต้อง
10. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายการเห็นอริยสัจ และสามารถบอกอานิสงส์การเห็นอริยสัจ ได้อย่างถูกต้อง
11. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายความหมาย และประเภทของนิพพานได้อย่างถูกต้อง
12. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายคุณลักษณะของผู้ที่ทำนิพพานให้แจ้ง และอธิบายอานิสงส์ ของการทำนิพพานให้แจ้งได้อย่างถูกต้อง

บทที่ 10

มงคลหมู่ที่ 9 การฝึกภาคปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป

10.1 มงคลหมู่ที่ 9 การฝึกภาคปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป

- มงคลที่ 31 บำเพ็ญตบะ
- มงคลที่ 32 ประพฤติพรหมจรรย์
- มงคลที่ 33 เห็นอริยสัจ
- มงคลที่ 34 ทำพระนิพพานให้แจ้ง

จากการปฏิบัติตามหลักมงคลตั้งแต่มงคลหมู่ที่ 1 ฝึกตนเองให้เป็นคนดี ถึงมงคลหมู่ที่ 8 การแสวงหาธรรมะเบื้องต้นสูงเสียดตัวอย่างเต็มที่แล้ว เราจะพบว่าได้ขัดเกลาพฤติกรรมที่ไม่ดีไปได้หลายประการ รวมทั้งได้ปรับปรุงปลูกฝังพฤติกรรมและคุณธรรมที่ดีๆ จากผู้มอบคุณธรรมสูงเสียดในตนได้อย่างเต็มที่ จนมีความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจเข้าใกล้เป้าหมายสูงสุดของชีวิต ในการพัฒนาตนเองขั้นต่อไปเป็นก้าวที่สำคัญ ที่จะขัดเกลาอุปนิสัย พฤติกรรมที่ไม่ดีที่ยังค้างค้ำใจให้หมดไป อย่างถอนรากถอนโคนด้วยการเริ่มปฏิบัติอย่างเข้มข้น ในมงคลหมู่ที่ 9 นี้จะเป็นการลงมือปฏิบัติฝึกฝนอย่างจริงจัง เพื่อกำจัดกิเลสให้หมดไป ดังนี้

1. บำเพ็ญตบะ หมายถึง การทำความเพียรเผาผลาญกิเลสทุกชนิดให้ร้อนตัวจนทนอยู่ไม่ได้ เกาะใจเราไม่ติด ต้องเผ่นหนีไป แล้วใจของเราก็จะผ่องใส หมดทุกข์ ด้วยการประพฤติถูกต้องครบ 13 ประการ ทำให้คุณธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในตัว และเข้าถึงนิพพานได้เร็ว อุปมาเหมือนการถลุงแร่ ด้วยความร้อนจนเหลือแต่แร่ที่บริสุทธิ์เท่านั้น

2. ประพฤติพรหมจรรย์ แปลว่า การประพฤติตนอย่างพระพรหม หรือความประพฤติอันประเสริฐ หมายถึง การประพฤติตามคุณธรรมต่างๆ ทั้งหมดในพระพุทธศาสนาให้เคร่งครัดยิ่งขึ้น ภายหลังจากบำเพ็ญตบะจนกิเลสเบาบางไปแล้ว เพื่อป้องกันไม่ให้กิเลสฟุ้งกลับขึ้นมาอีก ต้องตัดโลกียวิสัยตัดเยื่อใยทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องยกใจออกจากกามอันเป็นที่มาของความเสื่อม และจะนำความทุกข์นำกิเลสมาสู่ใจของเราอีก ซึ่งต้องปฏิบัติผ่านขั้นตอนต่างๆ ตามภูมิชั้นของจิต เลื่อนภูมิจิตของเราให้สูงขึ้น มุ่งหน้าสู่โลกุตตรภูมิ จนกระทั่งหมดกิเลส

3. อริยสัจ 4 คือความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่ทำให้บุคคลผู้เห็นเป็นผู้ประเสริฐ เป็นความจริงที่มีอยู่คู่โลกแต่ไม่มีใครเห็น จนกระทั่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ คือทั้งรู้และเห็นแล้ว ทรงชี้ให้เราดูพร้อมทั้งสอนให้ปฏิบัติธรรมฝึกสมาธิเพื่อได้รู้เห็น และหลุดพ้นจากวัฏสงสารได้เช่นเดียวกับพระองค์

เห็นอริยสัจ 4 คือตั้งใจปฏิบัติธรรมฝึกสมาธิต่อไปอีกอย่างยิ่งยวดจนเกิดปัญญาลงสว่างไสวเห็นอริยสัจ 4 ด้วยธรรมจักร รู้แจ้งทุกข์ที่แท้จริง สาเหตุแห่งความทุกข์ วิธีปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์อย่างแท้จริง และสภาพของจิตของบุคคลที่หมดกิเลสอย่างสิ้นเชิง

4. ทำนิพพานให้แจ้ง คือเมื่อเห็นอริยสัจในเบื้องต้นแล้ว ก็ตั้งใจเจริญภาวนาต่อไป ประคองใจหยุดนิ่งไปเรื่อยๆ พิจารณาอริยสัจไปตามลำดับให้ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้นจนทำนิพพานให้แจ้งได้ ก็เลสต่างๆ ก็ค่อยๆ ล่องหลุดไปจากใจตามลำดับจนหมดกิเลสเป็นพระอรหันต์ พ้นการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารได้ในที่สุด

10.2 มงคลที่ 31 บำเพ็ญตบะ

ใจของเราคุ้นกับกิเลส
เหมือนเสือกุ่นป่า ปลาคุ้นน้ำ
แล้วกิเลสก็ย้อนกลับมาเผาใจเราจนเราร้อนกระวนกระวาย
เราจึงต้องบำเพ็ญตบะเพื่อเผากิเลสให้หมดไหม้เสียแต่ต้นมือ
ก่อนที่กิเลสจะเผาใจเราจนวอดวาย

10.2.1 ทำไมจึงต้องบำเพ็ญตบะ

ผ่านบันไดชีวิตมาแล้ว 30 ชั้น เราจะพบว่านิสัยไม่ดีความประพฤติที่ไม่ดีของตัวเราที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นยังมีอยู่อีกมาก บางอย่างที่เราได้พยายามแก้ไขปรับปรุงแล้วมันก็ดีขึ้นตามลำดับ เคยมีโกรธ เห็นแก่ตัว ขี้อิจฉา โอหัง ฯลฯ ก็ดีขึ้นแล้ว แต่อีกหลายๆ อย่างที่พยายามแก้ไขแล้ว แต่ก็ยังไม่หายอยู่ดี เช่น กามกำเริบ รักสวยรักงาม รักความสะดวกสบายจนเกินเหตุ ง่วงเหงา ซึมเซา ท้อถอย ฟุ้งซ่าน ราคาญใจ ฯลฯ เราจึงต้องหาวิธีที่รัดกุม ยิ่งๆ ขึ้นไปอีกมาจัดการแก้ไข แต่สิ่งที่ควรจำไว้ก่อน คือ

1. เหตุแห่งความประพฤติไม่ดีทั้งหลาย ล้วนเกิดมาจากกิเลสที่ซุกซ่อนอยู่ในใจเรา
2. เหตุที่กำจัดกิเลสได้ยาก เป็นเพราะ

2.1 เรามองไม่เห็นตัวกิเลสหรืออย่างมากที่สุดก็เพียงแคเห็นอาการของกิเลส ทำให้ไม่รู้จักกิเลสดี บางคราวถูกกิเลสโจมตีเอาแล้วก็ยังไม่รู้ตัว

2.2 ใจของเราคุ้นเคยกับกิเลสมาก เหมือนเสือกุ่นป่า ปลาคุ้นน้ำ ปลาพอถูกจับพ่นน้ำแล้วมันจะดิ้นรนสุดชีวิตเพื่อที่จะกลับลงน้ำให้ได้ คนส่วนใหญ่ก็เช่นกัน รู้สึว่าการมีกิเลสเป็นเรื่องธรรมดา รักกิเลสพวกขี้เมาติดเหล้าเสียแล้ว ใครไปดึงขวดเหล้าออก เป็นได้ชัดใจกันเพราะเหล้าขวดนี้เป็นเสมือนกล่องดวงใจของเขาทีเดียว หรือบางคนใครทำอะไรชัดใจหน่อยก็โกรธ พุดจาโผงผางจนผู้ฟังรับไม่ได้แล้วก็หลงภูมิใจในความมีกิเลสของตัวเอง

2.3 เรายังขาดวิธีที่เหมาะสมไปกำจัดกิเลส ตรายใดที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่บังเกิดขึ้นเราก็มองไม่รู้วิธีกำจัดกิเลส บางศาสนา บางลัทธิ เขาว่ารู้ ว่ากิเลสมี แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร แก้ไม่ตก หาทางออกไม่เป็นเรื่อง บูชาไฟบ้าง กราบไหว้อ้อนวอนเทพเจ้าลี้ลับศักดิ์สิทธิ์บ้าง

ในมงคลนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนวิธีกำจัดกิเลสที่เหมาะสมและได้ผลเด็ดขาดเฉียบพลันให้กับเรา โดยถือหลักว่าหนามยอกต้องเอาหนามบ่ง

เมื่อกิเลสมันเผาใจเราให้ร้อนรน เราก็ต้องเอาไฟไปเผากิเลสบ้าง แต่เป็นการเอาไฟภายในเผาวิธีการที่เอาไฟภายในเผากิเลสในตัวเองนี้เราเรียกว่า ตบะ

ตะบะ แปลว่า ทำให้ร้อน หมายความว่ารวมตั้งแต่ การเผา ลน ย่าง ต้ม ปิ้ง อบ คั่ว ผิง หรืออะไรก็ได้ ที่ทำให้ร้อน

บำเพ็ญตะบะ จึงหมายถึง การทำความเพียรเผาผลาญความชั่ว คือ กิเลสทุกชนิดให้ร้อนตัวทนอยู่ไม่ได้ เกาะใจเราไม่ติด ต้องเผ่นหนีไปแล้วใจของเราก็จะผ่องใส หมดทุกข์

การที่เราจะขับไล่สิ่งใด เราก็จะต้องทำทุกอย่างที่ฝืนความต้องการของ สิ่งนั้น เหมือนการไล่คน ออกจากบ้าน เขาอยากได้เงินเราก็ต้องไม่ให้ อยากกิน ก็ไม่ให้กิน อยากนอนก็ไม่ให้นอน คือต้องฝืนใจเขา เขาจึงจะออก การไล่กิเลสออกจากใจก็เหมือนกัน หลักปฏิบัติที่สำคัญ คือต้องฝืนความต้องการของกิเลส

10.2.2 รุดงควัตร 13 ประการ

ในพระพุทธศาสนา มีข้อปฏิบัติที่พระภิกษุนิยมบำเพ็ญกัน เป็นการฝืนความต้องการของกิเลส เพื่อไล่กิเลสออกจากใจ มีด้วยกัน 13 ประการ เรียกว่า รุดงควัตร พระภิกษุที่บำเพ็ญรุดงควัตร เราเรียกท่านว่า พระรุดงค์ แต่รุดงควัตรนี้ ไม่ได้จำกัดเฉพาะพระภิกษุ แม้ฆราวาสก็ปฏิบัติได้เป็นบางข้อ

รุดงควัตร 13 ประการ แบ่งเป็น 4 หมวด ให้เลือกปฏิบัติได้ตามกำลังศรัทธา ได้แก่

หมวดที่ 1 เกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม

1. ใช้แต่ผ้าบังสุกุลที่ชักมาได้เท่านั้น แม้จะได้มาทางอื่น เช่นมีคนถวายให้กับมือก็ไม่ใช้
2. ใช้เฉพาะผ้าไตรจีวรเพียง 3 ผืนเท่านั้น ได้แก่สบง จีวร สังฆาฏิ อย่างละผืน ใช้ผ้าอื่นๆ อีกนอกจาก 3 ผืนนี้ไม่ได้

รุดงควัตรหมวดนี้จะสามารถแก้ คนนิสัย ชี้อ๋อ อวดมั่งอวดมี รักสวย รักงาม พิถีพิถันกับเครื่อง แต่งตัวจนเกินเหตุ แม้เสื้อผ้าเป็นตุ้ๆ ก็ยังไม่พอใจให้คล้ายกิเลสลงได้บ้าง

หมวดที่ 2 เกี่ยวกับการกิน

1. ฉันแต่อาหารที่บิณฑบาตมาได้เท่านั้น ใครจะใส่ปิ่นโตใส่หม้อแกง มาถวายที่วัดก็ไม่ฉัน บิณฑบาตมาได้เท่าไรก็ฉันเท่านั้น
2. เดินบิณฑบาตไปตามแนวที่กำหนดไว้เท่านั้น ตั้งใจว่าจะไปทางไหนก็ไปทางนั้น ไม่ใช่มานึกๆ เอาว่าไปทางนั้นจะได้มาก ทางนี้จะได้น้อย เลยเปลี่ยนทางเดินบิณฑบาตอยู่เรื่อย เช่นนั้นไม่ได้
3. ฉันคนเดียว คือวันหนึ่งฉันอาหารมือเดียว เรียกกันว่า ฉันเอกา
4. ฉันสำรวม คือฉันอาหารในบาตร ไม่ใช่ภาชนะอื่น เอาอาหารทั้งหมดทั้งควาทั้งหวานใส่ลงรวมกัน ในบาตรแล้วฉัน

5. เมื่อลงมือฉันแล้วไม่รับประเคนอีก ใครจะนำอาหารมาถวายให้อีกก็ไม่รับ

ทั้ง 5 ข้อนี้เป็นตะบะเกี่ยวกับการกิน ใช้แก่นิสัยตามใจปากตามใจท้อง ไม่ต้องพูดถึงว่าจะลัก เขากินโกงเขากิน แม้แต่ของที่ได้มาดีๆ ก็ตัดความฟุ้งเฟ้อลง นิสัยกินจุบกินจิบ จะกินนั้นจะกินนี้ พิธีพิธี ไม่รู้จักกระเป๋าของตนเอง ตลอดจนกิเลสประเภทที่ขี้ใจเราให้ทำผิดเพราะเห็นแก่ปากแก่ท้อง แก้ไขได้ด้วย รุดงควัตร 5 ข้อนี้

หมวดที่ 3 เกี่ยวกับที่อยู่อาศัย

1. อยู่ในปานอกละแวกบ้านเท่านั้น ไม่มาอาศัยอยู่ตามแหล่งชุมชน
 2. อยู่ตามร่มไม้เท่านั้น ไม่อาศัยอยู่ในเรือน ไม่อาศัยนอนในกุฏิศาลา ปักกลดนอนใต้ร่มไม้เท่านั้น
 3. อยู่กลางแจ้งเท่านั้น ในกุฏิก็ไม่นอน ใต้ร่มไม้ก็ไม่นอน ปักกลดนอนกลางแจ้งเท่านั้น
 4. อยู่ในป่าช้าเท่านั้น เข้าปักกลดนอนในป่าช้า จะนั่งนอนบนหลังโลงศพ หรือปักกลด นอนใต้ต้นไม้ในป่าช้าก็ได้
 5. อยู่ในที่ที่คนอื่นจัดให้ ไม่เลือกที่อยู่ เขาจัดให้พักที่ไหนก็พักที่นั่น
- โปรดพิจารณา เรื่องโง่งที่โง่งทางดื้อแพ่งเพราะที่อยู่ไม่ต้องพูดถึงกัน เพียงแค่นิสัยติดที่ชอบที่นอนนุ่มๆ บ้านหรูๆ เครื่องอำนวยความสะดวกพร้อมกิเลสเรื่องที่อยู่อาศัยพอเจอจุดด้อย 5 ข้อนี้สามารถแก้กิเลสที่ไม่ดีเหล่านี้ได้

หมวดที่ 4 เกี่ยวกับการตัดนิสสัยเกียจคร้าน

1. อยู่ในอิริยาบถ 3 คือ ยืน เดิน นั่ง ไม่นอน ง่วงมากก็ยืน เดิน อย่างมากก็นั่งหลับแต่ไม่ยอมนอน ไม่ให้หลังแตะพื้น

หมวดที่ 4 นี้มีอยู่ข้อเดียว พวกที่ติดนิสสัยขี้เกียจ เข้าเอน เพลนอน บ่ายพักผ่อน ดึกๆ จำวัด พอเจอจุดด้อยนี้เข้าก็หาย พวกเราใครมีนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง จะลองรักษารัตนังคัตวธวัตรข้อนี้ดูบ้างก็ดีเหมือนกัน จะรักษาสัก 1 วัน 3 วัน 5 วัน 7 วัน ก็ตามกำลัง สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมทำสมาธิ ถ้าใจเริ่มสงบแล้ว การอยู่ในอิริยาบถ 3 นี้ จะทำให้สมาธิก้าวหน้าเร็วมาก และถ้าสมาธิดีก็จะไม่ง่วง มีพระภิกษุ บางรูปรักษารัตนังคัตวธวัตรข้อนี้ได้นาน 3 เดือน 7 เดือนก็มี บางรูปรักษาตลอดชีวิต เช่น พระมหากัสสปะ ท่านอยู่ในอิริยาบถ 3 ยืน เดิน นั่ง ไม่นอนได้ตลอดชีวิตโดยไม่ง่วงเลย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรง ยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะทางอยู่ธุดงค์

ทั้งหมดนี้รวมเป็นรัตนังคัตวธวัตร 13 ข้อ จัดเป็นตบะชั้นยอดในพระพุทธศาสนา ความมุ่งหมายเพื่อจะกำจัดกิเลสออกจากใจให้เด็ดขาด ในทางปฏิบัติใครจะเลือกทำข้อใดบ้างก็ได้ และจะทำในระยะใดก็ได้ ตั้งใจอธิษฐานสมาทานธุดงค์ได้

10.2.3 การบำเพ็ญตบะในชีวิตประจำวัน

พวกเราบางคนอาจสงสัยว่า การบำเพ็ญตบะทั้ง 2 ประเภทที่กล่าวมาแล้วนั้น ประเภทลัทธิละเซดูเหมือนจะเข้ากับมงคลต่างๆ ที่ได้กล่าวมาแล้ว สำหรับประเภทธุดังคะ ถ้าผู้ที่ยัง เป็นฆราวาสอยู่ ยังต้องทำงานทางโลกก็ยากที่จะปฏิบัติไปได้ตลอด อย่างมากก็หาเวลาช่วงว่างๆ สดสัปดาห์หรือพักร้อนไปปักกลดกันแล้วในชีวิตประจำวันมีวิธีบำเพ็ญตบะได้หรือไม่ คำตอบก็คือ ได้

วิธีบำเพ็ญตบะในชีวิตประจำวัน เพื่อกันไม่ให้กิเลสฟุ้งและเพื่อกำจัด กิเลสออกจากตัว ทำได้ดังนี้

1. มีอินทริยสังวร
2. มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม

10.2.4 อินทรียสังวร

อินทรียสังวร คือการสำรวจระวางตนโดยอาศัยสติเป็นตัวกำกับ สำรวมอย่างไร ขอให้เรามาดูอย่างนี้ คนเรานี้มีช่องทางติดต่อกับภายนอกอยู่ 6 ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เหมือนกับบ้าน มีประตูหน้าต่าง เป็นทางติดต่อกับภายนอก คนเราก็ก็นับว่ามีประตูหน้าต่างอยู่ 6 ช่องทาง สิ่งต่างๆ ภายนอกที่เราจะรับรู้ รับทราบก็มาจาก 6 ทางนี้ จะเป็นสิ่งที่ทำให้ใจของเราสงบผ่องใสก็มาจาก 6 ทางนี้ จะเป็นสิ่งที่ทำให้ใจของเราฟุ้งซ่าน ชุมนมัว ก็มาจาก 6 ทางนี้เหมือนกัน ช่องทางทั้ง 6 นี้ นับว่ามีความสำคัญมาก เราจึงควรมารู้จักถึงธรรมชาติของช่องทางทั้ง 6 นี้

พระลัมพาลัมพุกุทธเจ้าทรงเปรียบช่องทางทั้ง 6 ไว้ ดังนี้

1. ตาคนเรานี้เหมือนงู คือชอบที่ลับๆ อะไรที่เขาปกปิดเอาไว้ละก็ ชอบดู ยิ่งปกปิดยิ่งอยากดู แต่ อะไรที่เปิดเผยออกไม่ลับแล้ว ความอยากดูกลับลดลง
2. หูคนเรานี้เหมือนจระเข้ คือชอบที่เย็นๆ อยากฟังคำพูดเย็นๆ ที่เขาชมตัว หรือคำพูดเพราะๆ ที่เขาพูดกับเรา
3. จมูกคนเรานี้เหมือนนกในกรง คือชอบดินรน พอได้กลิ่นอะไรหน่อยก็ตามดมทีเดียวว่ามาจากไหน
4. ลิ้นคนเรานี้เหมือนสุนัขบ้า คือบ้าน้ำลาย ว่างๆ ไม่รู้จะทำอะไร ขอให้ได้นินทาชาวบ้านละก็ชอบ
5. กายคนเรานี้เหมือนสุนัขจิ้งจอก คือชอบที่อุ่นๆ ที่นุ่มๆ ชอบซุก เตี่ยวจะไปซุกตักคนโน้น เตี่ยวจะไปซุกตักคนนี้ ชอบอิงคนโน้น ชอบจับคนนี้
6. ใจคนเรานี้เหมือนลิง คือชอบชน คิดโน่น คิดนี้ ประเดี๋ยวก็ฟุ้งซ่านถึงเรื่องในอดีต ประเดี๋ยวก็สร้างวิมานในอากาศถึงเรื่องในอนาคต ไม่ยอมอยู่นิ่ง ไม่ยอมสงบ

อินทรียสังวร ที่ว่าสำรวจระวางตัว ก็คือระวางช่องทางทั้ง 6 นี้ เมื่อรู้ถึงธรรมชาติของมันแล้ว ก็ต้องคอยระวัง ใช้สติเข้าช่วยกำกับ อะไรที่ไม่ควรดูก็อย่าไปดู อะไรที่ไม่ควรฟังก็อย่าไปฟังอะไรที่ไม่ควรดมก็อย่าไปดม อะไรที่ไม่ควรลิ้มชิมรสก็อย่าไปชิม อะไรที่ไม่ควรสัมผัสก็อย่าไปสัมผัส อะไรที่ไม่ควรคิดก็อย่าไปคิด หรือถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไปเห็นสิ่งที่ไม่ควรดูเข้าแล้ว ก็ให้จบแค่เห็น ไม่คิดปรุงแต่งต่อว่า สวยจริงนะหล่อจริงนะ อะไรทำนองนี้ ต้องไม่นึกถึงโดยนิमित หมายถึง เห็นว่าสวยไปทั้งตัว เช่น เออ คนนี้สวยจริงๆ ต้องไม่นึกถึงโดยอนุพยัญชนะ หมายถึง เห็นว่าส่วนใดส่วนหนึ่งสวย เช่น ตาสวยนะ คมปลายเลย หรือแขนสวย

อินทรียสังวรนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เราสู้กับกิเลสชนะหรือแพ้ก็อยู่ตรงนี้ ถ้าเรามีอินทรียสังวรดีแล้ว โอกาสที่กิเลสจะรุกรานเราก็น้อย คุณธรรมต่างๆ ที่ เราตั้งใจรักษาไว้ก็จะสามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจ เหมือนบ้าน ถ้าเราใส่กุญแจ ดูแลประตูหน้าต่างอย่างดีแล้ว ถึงแม้ตามลั่นชกตามตู่จะไม่ได้ใส่กุญแจ ก็ย่อมปลอดภัย โจรมาเอาไปไม่ได้ แต่ถ้าเราขาดการสำรวจอินทรียไปในสิ่งที่ไม่ควรดู จับต้องสัมผัส ในสิ่งที่ไม่ควรสัมผัส คิดในสิ่งที่ไม่ควรคิด ฯลฯ แม้เราจะมีสติตั้งใจรักษาดี รักษาคุณธรรมต่างๆ ดีเพียงไร ก็มีโอกาสปลาดได้มาก เหมือนบ้านที่ไม่ได้ปิดประตูหน้าต่าง แม้จะใส่กุญแจตูลั่นชกดีเพียงไร ก็ย่อมไม่ปลอดภัย โจรสามารถมลักไปได้ง่าย

วิธีที่จะทำให้อินทรียสังวรเกิดขึ้นนั้น ให้เราฝึกให้มีอิริยาบถระวาง มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป โดยคำนึงถึงชาติตระกูล อายุ วิชาความรู้ ครูอาจารย์ สำนักศึกษาของเรา และอื่นๆ ดังรายละเอียดใน มงคลที่ 19

ท่านเปรียบเป็นลูกโซ่แห่งธรรมไว้ ดังนี้		
หิริโหดดับปะ	ทำให้เกิด	อินทรีย์สังวร
อินทรีย์สังวร	ทำให้เกิด	ศีล
ศีล	ทำให้เกิด	สมาธิ
สมาธิ	ทำให้เกิด	ปัญญา

ผู้มีอินทรีย์สังวรดี ศีลก็ย่อมบริสุทธิ์ ศีลบริสุทธิ์ สมาธิก็เกิดได้ง่าย สมาธิตั้งมั่น ปัญญาก็เกิดขึ้น เป็นความสว่างภายในเห็นถึงสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เห็นถึงตัวกิเลสที่ซุกซ่อนอยู่ภายในและสามารถกำจัดไปให้หมดสิ้นได้

เราทุกคนจึงควรฝึกให้มีอินทรีย์สังวรในตัวให้ได้

10.2.5 ความเพียรในการปฏิบัติธรรม

คนเราส่วนใหญ่พอจะทราบอยู่ว่าอะไรดี อยากจะให้สิ่งที่เห็นว่าดีนั้นเกิดขึ้นกับตัว แต่ก็มักทำความดีนั้นไปไม่ได้ไม่ตลอดรอดฝั่ง ทั้งนี้เพราะขาดความเพียร คนเราถ้าขาดความเพียรเสียแล้ว คุณธรรมทั้งหลายก็ไม่สามารถ งอกเงยขึ้นมาได้เลย

วิริเยน ทุกขมจเจติ

บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร

ขุ. สุ. 25/311/361

เราลองมาดูถึงเหตุที่ทำให้พระภิกษุเกียจคร้าน และเหตุที่ทำให้พระภิกษุปรารถนาความเพียรที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ บางทีอาจได้ข้อคิดนำมาใช้กับตัวของเราได้

10.2.6 เหตุแห่งความเกียจคร้านของภิกษุ

1. รู้ว่างานมีอยู่ แต่กลัวว่าทำแล้วจะเหนื่อย จึงนอนเสียก่อนคิดว่าเอาแรง ไม่ปรารถนาความเพียร เพื่อให้บรรลุธรรมที่ตนยังไม่บรรลุ
2. งานได้ทำเสร็จแล้ว คิดว่าทำงานมาแล้วเหนื่อยนักจึงนอน ไม่ปรารถนาความเพียร
3. รู้ว่าทางที่จะต้องไปมีอยู่ แต่คิดว่าเมื่อเดินทางจะเหนื่อย จึงนอนเสียก่อนคิดว่าเอาแรง ไม่ปรารถนาความเพียร
4. ได้เดินทางแล้ว คิดว่าเหนื่อยนัก จึงนอน ไม่ปรารถนาความเพียร
5. บิณฑบาตไปไม่ได้อาหารมากตามความต้องการ คิดว่าเหนื่อยนัก ถึงทำความเพียรคงไม่ได้ดี อย่ากระนั้นเลยนอนดีกว่า จึงนอน ไม่ปรารถนาความเพียร
6. บิณฑบาตได้อาหารมามาก คิดว่าตัวก็ฉันทันอิ่ม เนื้อตัวหนัก ไม่ควรแก่การทำงาน อย่ากระนั้นเลยนอนดีกว่า จึงนอน ไม่ปรารถนาความเพียร
7. เจ็บป่วยเล็กน้อย ก็คิดว่าพอมิเหตุจะอ้างได้แล้วว่า กลัวโรคจะกำเริบ จึงนอน ไม่ปรารถนาความเพียร

8. หายป่วยแล้ว ก็คิดว่าเพิ่งหายป่วย ตัวเรานี้กำลังยังไม่ดีเดียวโรคจะกลับ จึงนอน ไม่ปรารถนาความเพียรฯ

10.2.7 เหตุแห่งความเพียรของภิกษุ

1. รู้ว่างานรออยู่ จึงคิดว่าเวลาทำงาน จะทำสมาธิทำความเพียรก็ไม่สะดวก ตอนนี้อย่างพอมีเวลา จึงรีบปรารถนาความเพียรเพื่อเข้าถึงคุณวิเศษที่ตนยังไม่เข้าถึง เพื่อบรรลุนิพพานที่ตนยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมซึ่งตนยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

2. ทำงานเสร็จแล้ว จึงคิดว่าเมื่อตอนขณะทำงาน การทำสมาธิก็ทำได้ไม่เต็มที่ ตอนนี้อย่างงานว่างแล้ว จึงรีบปรารถนาความเพียรฯ

3. รู้ว่าทางที่จะต้องไปมีอยู่ จึงคิดว่าเวลาเดินทาง จะทำสมาธิก็ไม่สะดวก ตอนนี้อย่างไม่ได้เดินทาง ต้องรีบเอาเวลาไปปรารถนาความเพียรฯ

4. เดินทางเสร็จแล้ว ก็คิดว่าเมื่อตอนเดินทาง จะทำความเพียรก็ไม่สะดวกไม่เต็มที่ ตอนนี้อย่างเดินทางเสร็จแล้ว ต้องรีบปรารถนาความเพียรฯ

5. บิณฑบาตได้อาหารมาน้อยก็คิดว่าตอนนี้เนื้อตัวกำลังเบาสบายเหมาะแก่การงาน อย่างกระนั้นเลย เราจะต้องรีบปรารถนาความเพียรฯ

6. บิณฑบาตได้อาหารมามาก ก็คิดว่าตอนนี้เราฉันทิมนแล้ว กำลังมีเรี่ยวแรง อย่างกระนั้นเลย เราต้องรีบปรารถนาความเพียรฯ

7. เจ็บป่วยเล็กน้อย ก็คิดว่าต่อไปอาจป่วยหนักกว่านี้ก็ได้ ต้องรีบฉวยโอกาสที่ยังป่วยน้อยอยู่รีบปรารถนาความเพียรฯ

8. เพิ่งหายป่วย ก็คิดว่าเราเพิ่งหายป่วย โอกาสที่จะกลับไปป่วยอีกก็มีอยู่ ต้องรีบฉวยโอกาสที่หายป่วยแล้วรีบทำความเพียร จึงรีบปรารถนาความเพียรฯ

พวกเราลองเอาหลักเหล่านี้มาเปรียบดูกับตัวเองก็แล้วกันว่าตัวเราจัดอยู่ในประเภทไหน เกียจคร้านหรือขยัน แล้วจะปล่อยตัวเหลวไหลอย่างนั้นต่อไป หรือจะปรับปรุงให้ดีขึ้น

แม้เลือดเนื้อในกายของเราทั้งหมด จักแห้งเหือดหายไป เหลือแต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตามที หากยังไม่บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรง ด้วยความเพียร ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว เราจะไม่หยุดความเพียร

(ปณิธานในวันตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า) อภ. ทุก. 20/251/64

10.2.8 อานิสงส์การบำเพ็ญตบะ

1. ทำให้เล็กเป็นคนเอาแต่ใจตัวได้ในเร็ววัน
2. ทำให้คุณธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในตัว

3. ทำให้มั่งคั่งร่ำรวยขึ้น
4. ทำให้เข้าถึงนิพพานได้เร็ว

ฯลฯ

ขุติ ปรมา ตโป ตีติกา

ความอดทนอย่างแรงกล้า เป็นตบะอย่างยิ่ง

ที. มหา. 10/54/57

10.3 มงคลที่ 32 ประพฤติพรหมจรรย์

ชาวสวนชาวไร่ หลังจากกลางป่าเผาหญ้าแล้ว
ต้องรีบปลูกพืชผักผลไม้ที่ต้องการลงไป
ก่อนที่หญ้าจะกลับระบาดขึ้นใหม่ฉับไฉน
คนเราเมื่อบำเพ็ญตบะ ทำความเพียรเพิกเลศจนเบาบางลงแล้ว
ก็ต้องรีบปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ ลงในใจ
ด้วยการประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อยกระดับจิตใจสูงขึ้น
ก่อนที่กิเลสจะฟูกลับขึ้นใหม่อีกฉับไฉน

10.3.1 ประพฤติพรหมจรรย์คืออะไร

การประพฤติพรหมจรรย์ แปลว่า การประพฤติตนอย่างพระพรหม หรือความประพฤติอัน
ประเสริฐ หมายถึง การประพฤติตามคุณธรรมต่างๆ ทั้งหมดในพระพุทธศาสนาให้เคร่งครัดยิ่งขึ้น
เพื่อป้องกันไม่ให้กิเลสฟูกลับขึ้นใหม่อีก จนกระทั่งหมดกิเลส ซึ่งต้องผ่านขั้นตอนต่างๆ ตามภูมิชั้นของจิต

10.3.2 ภูมิชั้นของจิต

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า จิตของคนเราอาจแบ่งภูมิชั้นได้เป็น 4 ระดับ ตามการ
ฝึกฝนตนเอง คือ

1. กามาวจรภูมิ เป็นชั้นที่ท่องเที่ยวอยู่ในกามารมณ์ ยังยุ่งเกี่ยวกับกามคุณอยู่ ได้แก่ ภูมิจิต
ของคนสามัญทั่วไป

2. รูปาวจรภูมิ เป็นชั้นที่ท่องเที่ยวอยู่ในรูปารมณ์ มีความสุขความพอใจอยู่ในอารมณ์ของรูปฌาน
ได้แก่ ภูมิจิตของผู้ที่ฝึกสมาธิมากจนกระทั่งได้รูปฌาน เมื่อมีชีวิตอยู่ก็ไม่สนใจกามารมณ์ อิ่มเอิบ
ในพรหมวิหารธรรม ซึ่งเป็นสุขประณีตกว่ากามารมณ์ เป็นเหมือนพระพรหมบนดิน ละจากโลกนี้ไปก็จะ
ไปเกิดเป็นรูปพรหม

3. อรูปาวจรภูมิ เป็นชั้นที่ท่องเที่ยวอยู่ในอรูปารมณ์ มีความสุขอยู่ในอารมณ์ของอรูปฌาน ได้แก่
ภูมิจิตของผู้ที่ทำสมาธิจนกระทั่งได้อรูปฌาน มีความสุขที่ประณีตกว่าอารมณ์ของรูปฌานอีก เมื่อละจาก

โลกนี้ไปก็จะไปเกิดเป็นอรุปรพพรหม

4. โลกุตตรภูมิ เป็นชั้นที่พ้นโลกแล้ว ได้แก่ ภูมิจิตของผู้หมดกิเลสแล้ว คือพระอรหันต์ มีความสุขล้วนๆ ละเอียด ประณีต ลึกซึ้ง

ทั้ง 4 ภูมินี้ รวมเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 2 ประเภท คือ

1. โลกียภูมิ ได้แก่
 1. กามาวจรภูมิ
 2. รูปาวจรภูมิ
 3. อรูปาวจรภูมิ
2. โลกุตตรภูมิ
 4. โลกุตตรภูมิ

ในชั้นโลกียภูมินั้น มีสุขมีทุกข์คละเคล้ากันไป และมีการยกย้ายถ่ายเทขึ้นลงได้ ผู้ที่อยู่ในอรูปาวจรภูมิถ้าไม่ตั้งใจปฏิบัติธรรม ประมาท อาจตกลงมาอยู่ชั้นกามาวจรภูมิก็ได้ ผู้อยู่ชั้นกามาวจรภูมิถ้าตั้งใจทำสมาธิอาจเลื่อนไปอยู่ รูปาวจรภูมิหรืออรูปาวจรภูมิได้ เลื่อนไปเลื่อนมาได้ไม่แน่นอน

และในชั้นโลกียภูมินี้ ถึงจะมีความสุขก็สุขอย่างโลกีย์ ยังมีทุกข์ระคนอยู่เหมือนอย่างที่คนรักกัน มีลูกมีครอบครัวก็คิดว่าจะสุข พอมีจริงก็มีเรื่องกลุ้มใจให้ทุกข์จนได้ สุขเหมือนนิกในเวลาน้ำร้อนก็คิดว่าหน้าฝนจะสุข พอถึงหน้าฝนก็หวังว่าหน้าหนาวจะสบาย เลยไม่ทราบว่าจะสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน พระท่านเปรียบความสุขทางโลกียภูมินี้ว่าเหมือนพยับแดด เราคงเคยเจอกัน ในหน้า ร้อนมองไปบนถนนไกลๆ จะเห็นพยับแดดระยิบระยับอยู่ในอากาศเต็มไปหมด หรือเห็นเหมือนมีน้ำอยู่บนผิวถนน แต่พอเข้าไปใกล้ไปดูกลับไม่เห็นมีอะไร สุขทางโลกีย์ก็เหมือนกันหวังไว้แต่ว่าจะเจอสุข แต่พอเจอเข้าจริงกลับกลายเป็นทุกข์อยู่รำไป

ด้วยเหตุนี้จิตของคนที่ตั้งใจอยู่ในโลกียภูมิ ทางพระพุทธศาสนาท่านจึงใช้คำว่า สังสารจิต แปลว่า จิตวิงวุ่น วิ่งสับสนวนไปเวียนมา จะวิ่งไปไหนล่ะ ก็วิ่งตะครุบสุขนะสิ แต่สุขโลกีย์มันเป็นสุขกลับกลอก หลอกหลอน จิตก็เลยกลับกลอกไปด้วย ประการสำคัญคือ สุขโลกีย์มันหนีได้ พอเราจะทนมันก็หนี เมื่อมันหนีเราก็ตตาม แล้วก็ตามไม่ทันสักที

ขอให้ลองสังเกตดูเถอะ สุขโลกีย์ที่เป็นยอดสุขนั้นไม่มี เป็นร้อยตรีก็คิดว่าเป็นร้อยโทคงจะสุข พอเป็นร้อยโทก็คิดว่าเป็นร้อยเอกคงจะสุข ไล่ตามขึ้นไป ร้อยเอกก็ว่าพันตรี พันตรีก็ว่าพันโท จนเป็นนายพลก็ยังคงคิดว่ามีสุขข้างหน้าที่ดีกว่าของตน

เชิญวิ่งตามตะครุบสุขไปเถอะ จะกี่วัน กี่เดือน กี่ปี กี่ชาติ วิ่งตาม ตะครุบไปได้สุขโลกีย์มานิดหน่อย แต่คว้าติดทุกข์มาทุกที บวกลบกลบหนี้ดูแล้วทุกข์มากกว่าสุข และที่สำคัญ จิตที่วิ่งวุ่นสับสนมีโอกาสพลาดพลั้งได้ง่าย เหมือนคนวิ่งวุ่นสับสนนั้นแหละ มีหวังหกล้มตกหลุมตกบ่อเข้าจนได้ จิตก็เหมือนกันวิ่งไล่จับความสุขหัวซุกหัวซุน คนที่ระวังไม่ดีหกล้มเข้าคุกกเข้าตะรางก็เยอะ ถลาลงนรกอเวจีก็มาก

อุปมาความสุขในโลกียภูมิทั้ง 3 ชั้น ได้ดังนี้

กามาวจรภูมิ เป็นสุขชั้นต่ำ ยังยุ่งเกี่ยวกับกาม สุขเหมือนเด็กเล่นดินเล่นทราย

รูปาวจรภูมิ เป็นสุขที่สูงขึ้นมาหน่อย สุขเหมือนคนมีงานมีการที่ถูกใจทำเพลิดเพลินไป

อรูปาวจรภูมิ เป็นสุขที่สูงขึ้นมาอีก สุขเหมือนพ่อ แม่ ครู อาจารย์ ที่เห็นลูกซึ่งตนเลี้ยงดูอบรมมา มีความเจริญก้าวหน้า หรือเห็นงานการที่ตนทำสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งชมผลงานของตน

ในศาสนาอื่นๆ นอกเหนือจากพระพุทธศาสนา อย่างสูงที่สุดก็สอนให้คนเราพัฒนาจิตได้ถึงชั้น อรูปารมณณ์เท่านั้น เช่น ศาสนาพราหมณ์ ก็สอนให้คนมุ่งเป็นพระพรหม ยังวนเวียนอยู่ในโลกียภูมิ ขึ้นๆ ลงๆ แต่พระพุทธศาสนาของเราสอนให้คนมุ่งหน้าสู่โลกุตตรภูมิ เข้านิพพาน

10.3.3 ความมุ่งหมายของการประพฤติพรหมจรรย์

ความมุ่งหมายสุดท้ายของการประพฤติพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนา คือให้ตัดโลกียวิสัย ตัดเยื่อใย ทุกๆ อย่าง เพื่อมุ่งหน้าสู่โลกุตตรภูมิ และอย่างแรกที่ต้องทำก่อน คือการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ 8 เพื่อตัด กามารมณณ์ แล้วจึงตัดรูปารมณณ์ อรูปารมณณ์ไปตามลำดับ

สำหรับพวกเราปุถุชนทั่วๆ ไป สิ่งสำคัญที่เห็นยวร้ายเราไว้มิให้ก้าวหน้า ในการพัฒนาจิต และ ทำให้กิเลสฟูกลับขึ้นได้ง่ายที่สุดก็คือ กามารมณณ์ ถ้าใครตัดกามารมณณ์ได้ ก็มีโอกาask้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ได้อย่างรวดเร็ว การประพฤติพรหมจรรย์ในมงคลข้อนี้ จึงมุ่งเน้นการตัดกามารมณณ์เป็นหลัก

เราลองมาดูถึงอุปมาโทษของกามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้

10.3.4 อุปมาโทษของกาม

1. กามเปรียบเหมือนสุนัขหิวและทะนอกระดุกเปื้อนเลือด ยิ่งทะนอยิ่งเหนียว ยิ่งหิว อร่อยก็ไม่ เต็มอยาก ไม่เต็มอิ่ม พลาดท่าและพลาดไปถึงพันหัดได้ พวกเราก็เหมือนกันที่หลงว่ามีคู่รักแล้ว แต่งงานแล้วจะมีสุข พอมีเข้าจริงไม่เห็นจะสุขจริงสักไรๆ ต้องมีเรื่องขัดใจให้ตะบึงตะบอนกัน ให้กลุ่มใจให้ห้วงกังวล ทั้งหวง ทั้งหึง ทั้งหึง ไม่เว้นแต่ละวัน ที่หนักข้อถึงกับไปกระโดดน้ำตาย หรือผูกคอตายเสียก็มากต่อมาก พอจะมีสุขบ้างก็ประเดี๋ยวประด๋าว พอให้มันๆ เค็มๆ เหมือนสุนัขและกระดุก

2. กามเปรียบเหมือนชิ้นเนื้อที่แรงหรือเหยี่ยวคาบบินมา แรง กา หรือเหยี่ยวตัวอื่นก็จะเข้ารุมจิก แหยงเอา คือไม่เป็นของสิทธิ์ขาดแก่ตัว ผู้อื่นแย่งชิงได้ คนทั้งหลายต่างก็ต้องการหมายปองเอา จึงอาจต้อง เช่นฆ่ากันเป็นทุกข์แสนสาหัส เราลองสังเกตดูก็แล้วกัน ที่มีข่าวกันอยู่บ่อยๆ ทั้งฆ่ากัน ชิงรักหักสวาทนะ หรือรอบๆ ตัวมีบ้างไหม ที่กว่าจะได้แต่งงานกันก็ฝ่าดงมือ ฝ่าดงเท้าเสียแทบตาย ถูกตีหัวเสียก็หลายที พอแต่งงานแล้วก็ยังไม่แน่ เดี่ยวใครมาแย่งไป อีกแล้ว ยิ่งสวยเท่าไรยิ่งหล่อเท่าไร ยิ่งอันตรายเท่านั้น

3. กามเปรียบเหมือนคนถือคบเพลิงที่ทำด้วยหญ้าลุกลิงไฟลงเดินทวนลมไป ไม่ช้าก็ต้องทิ้งมิฉะนั้น ก็โดนไหม้มือ ระหว่างเดินก็ถูกควันไฟรมหน้า ต้องทนทุกข์ทรมานอย่าแยะ คนเราที่ตกอยู่ในกามก็เหมือนกัน ต้องทนรับทุกข์ จากกาม ทำงานหนัก หาเงินเลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย ต้องกลุ่มอกกลุ่มใจ ลูกจะเรียน ที่ไหนดี จะ เกเรหรือเปล่า เมียจะนอกใจไหม เดี่ยวก็มีเรื่องขัดใจกัน เสร็จแล้ว ก็ไม่ใช่จะได้อยู่ด้วยกันตลอด เดี่ยวอ้าว! รถชนตายเสียแล้ว อ้าว! เป็นมะเร็งตายเสียแล้ว หรือเปลวประเดี๋ยวเดียวก็ต้องแก่ตายกันเสียแล้ว ไม่ได้อยู่ กันไปได้ตลอดหรอก เหมือนคบเพลิงหญ้าถือได้ไม่นานก็ต้องทิ้ง

4. กามเปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิงอันร้อนแรง ผู้ที่รักชีวิตทั้งๆ ที่รู้ว่าหากตกลงไปแล้ว ถึงไม่ตาย ก็สาหัส แต่ก็แปลกเหมือนมีอะไรมาพรางตาไว้ เหมือนมีแรงลึกลับมากอดยุดให้หลุมอยู่ร่ำไป พระท่านสอน ที่ใดมีรักที่นั่นมีทุกข์ก็เชื่อท่าน แต่พอออกนอกวัดเจอสาวๆ สวยๆ หนุ่มรูปหล่อเข้าก็ลืมเสียแล้ว เวลาจะ แต่งงานก็คิดถึงแต่ความสวยความหล่อความถูกใจ หาได้มองเห็นไปถึงความทุกข์อันจะเกิดจากกาม เกิด

จากชีวิตการครองเรือนไม่

5. กามเปรียบเหมือนความฝัน เห็นทุกอย่างชัดเจนอำไพ แต่ไม่นานก็ผ่านไป พอตื่นขึ้นก็ไม่เห็นมีอะไร เหลือไว้แต่ความเสียดาย คนเราที่จมอยู่ในกามก็เหมือนกัน แรกๆ ก็คุยกันกะหงุกกะหมิงนั่งจ๊ะจั่งจำ อยู่กันไม่นาน พุดคำคำค่าเสียแล้ว งานก็มากขึ้นเป็น 2-3 เท่า ไม่เห็นสุขเหมือนที่คิดฝันไว้ กามเหมือนความฝัน เราจะเป็นคนเพื่อฝันลมๆ แล้งๆ หรือจะเป็นคนยืนอยู่บนความจริง ตั้งใจฝึกฝนตนเอง ปฏิบัติธรรมกัน

6. กามเปรียบเหมือนสมบัติที่ยืมเขามา เอาออกแสดงก็ดูโก้เก๋ดี ใครเห็นก็ชม แต่ก็ครอบครองไว้ อย่างไม่มั่นใจ ได้เพียงชั่วคราว ไม่เป็นสิทธิ์เด็ดขาด เจ้าของตามมาพบเมื่อไรก็เอาคืนเมื่อนั้น ตัวเองก็ได้แต่ละห้อยหา พวกเราก็เหมือนกัน ไปได้แฟนสวยแฟนหล่อมาก็ภูมิใจ ไปไหนๆ ใครๆ ก็ทักว่า คู่นี้สมกันเหมือน กิ่งทองใบหยก ยืดเสียดั่งที่เดียว ผลอประเดี้ยวเดียว อ้าว! ผู้หญิงกลายเป็นยายแก่ไปเสียแล้ว ผู้ชายโหงหัวล้านพุงพลุ้ยเสียแล้ว นี่ความหล่อความสวยมันถูกรุกรมชาติ ถูกเวลาทวงกลับเสียแล้ว พวกเราจะไปหลงใหลมกมายอยู่กับของขอยืมของชั่วคราวแบบนี้หรือ

7. กามเปรียบเหมือนต้นไม้มีผลดกอยู่ในป่า ใครผ่านมาเมื่อเขาอยากได้ผล จะด้วยวิธีไหนก็เอาทั้งนั้น ปืนได้ก็ปืน ปืนไม่ได้ก็สอย บางคนก็โค่นเลย ใครอยู่บนต้นลงไม้ทันทีถูกทับตาย เบาะๆ ก็แข่งขาทัก พวกเราก็เหมือนกัน บางคนคงเคยเจอมาแล้ว เทียวไปจับคนโน้นคนนี้ ยังไม่ทันได้มาเลย ถูกเตะต๋อยมาบ้าง ถูกตีหัวมาบ้าง ได้แต่บ่นรู้อย่างนี้นอนอยู่บ้านดีกว่า นี่เหมือนผลไม้ในป่า ยิ่งดกยิ่งสวย แล้วก็ระวังจะเจ็บตัว

8. กามเปรียบเหมือนเซียงลับเนื้อ ใครไปยุ่งเกี่ยวกับเหมือนกับเอาชีวิตไปให้เขาลับ เพราะกามเป็นที่รองรับทุกข์ทั้งหลาย ทั้งกายและใจ เหมือนเซียงเป็นที่รองรับคมมีดที่ลับเนื้อจนเป็นแผลนับไม่ถ้วน

9. กามเปรียบเหมือนหอกและหลาว ทำให้เกิดทุกข์ที่มแทงหัวใจ เกิดความเจ็บปวดรวดร้าวมาก ใครไปพัวพันในกามแล้ว ที่จะไม่เกิดความเจ็บ ช้ำใจนั้นเป็นไม่มี เหมือนหอกหลาวที่เสียดแทงร่างกายให้เกิดทุกข์เวทนาอย่างนั้น

10. กามเปรียบเหมือนห้วงพิษ เพราะกามประกอบด้วยภัยมาก ต้องมีความหวาดระแวงต่อกัน อยู่เนืองๆ ไม่อาจปลงใจได้สนิท วางจิตให้โปร่งได้ เป็นที่หวาดเสียวมาก อาจฉกให้ถึงตายได้ทุกเมื่อ เหมือนห้วงพิษ

ทั้งหมดนี้ คืออุปมาโทษของกามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ ความจริงแล้วยังมีอีกมาก นี่เป็นเพียงตัวอย่างเท่านั้น เมื่อเราเห็นกันแล้วว่ากามมีโทษมากมายถึงปานนี้ เพราะฉะนั้นใครที่ยังไม่มีแฟน ยังไม่ได้แต่งงาน รีบฝึกสมาธิมากๆ เข้าตั้งแต่เดี๋ยวนี้ เมื่อไรใจเราสงบ ความสว่างภายในบังเกิดขึ้น เราก็มีสุขที่เหนือกว่ากามสุขอยู่แล้ว ความคิดที่จะมีคู่ก็จะหมดไปเอง ส่วนคนที่แต่งงานแล้วก็ไม่ต้องถึงกับต้องหย่ากัน เอาเพียงแค่ออย่าไปมีเมียบ่อย อย่าไปมีใหม่ อย่าไปหาอะไหล่มาเสริมก็แล้วกัน แล้วก็หาเวลารักษาศีล 8 บ้าง เราลองมาดูวิธีประพฤติพรหมจรรย์กัน

10.3.5 วิธีประพฤติพรหมจรรย์

พรหมจรรย์ขั้นต้น สำหรับผู้ครองเรือน ก็ให้พอใจเฉพาะคู่ครองของตนเท่านั้น รักษาศีล 5 ไม่นอกใจภรรยา สามี

พรหมจรรย์ชั้นกลาง สำหรับผู้ครองเรือน คือนอกจากรักษาศีล 5 แล้วก็ให้รักษาศีล 8 เป็นคราวๆ ไปและฝึกให้มีพรหมวิหาร 4

พรหมจรรย์ชั้นสูง สำหรับผู้ไม่ครองเรือน ถ้าเป็นฆราวาสรักษาศีลอย่างน้อย ศีล 8 ตลอดชีวิต ไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศเลย หรือถ้าเป็นชายก็ออกบวชเป็นพระภิกษุ และปฏิบัติธรรมทุกข้อในพระพุทธศาสนา ให้เต็มที่

พรหมจรรย์ทุกชั้นจะตั้งมั่นอยู่ได้ ต้องอาศัยการฝึกสมาธิเป็นหลัก

บุคคลย่อมเข้าถึงความเป็นภษัตริย์ด้วยพรหมจรรย์ชั้นต่ำ ย่อมเข้าถึงความเป็นเทพด้วยพรหมจรรย์ชั้นกลาง ย่อมหมดจด ด้วยพรหมจรรย์ชั้นสูงสุด

ขุ. ชา. มหา. 28/526/199

10.3.6 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการบวช

ชาวพุทธเรานิยมบรรพชาอุปสมบทกันเมื่ออายุครบ 20 ปี จัดเป็นการฝึกประพฤติพรหมจรรย์ ที่ได้ผลดียี่งวิธีหนึ่ง จึงควรที่พวกเราจะได้ทราบเรื่องเกี่ยวกับการบวชไว้บ้าง ดังนี้

1. อายุขณะบวช เยาวชนเพศชายถ้ามีเวลา ควรหาโอกาสบรรพชาเป็นสามเณรกันสักช่วงหนึ่ง ระหว่างอายุ 15-20 ปี เพราะช่วงนี้ภาระยังน้อย ยังไม่ค่อยมีเรื่องกังวล จะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เร็วหรือไม่เช่นนั้นก็ควรหาเวลาที่เหมาะสมบวชเป็นพระเมื่ออายุ 20-25 ปี หรือเวลาอื่นที่สะดวก แต่ไม่ควรรออายุมากเกินไป เพราะสังขารจะไม่อำนวย จะลูกจะนั่งจะฝึกสมาธิก็ไม่สะดวก ยิ่งกว่านั้น เมื่อมีอายุมากแล้วมักจะมีทิวฐิ วายากสอนยาก เหมือนไม้แก่ตัดยาก

2. ระยะเวลาที่บวช อาจบวชในช่วงเข้าพรรษา 3 เดือน หรือบวชภาคฤดูร้อน 1-2 เดือน บวชในเวลาที่เหมาะสมได้ หรือบวชได้ตลอดชีวิตก็ยิ่งดี แต่ควรบวชนานกว่า 1 เดือน จะได้มีเวลาศึกษา พระธรรมวินัยพอสมควร

3. การเลือกสำนักบวช ข้อนี้สำคัญมาก การบวชจะได้ผลแค่ไหน ขึ้นอยู่กับสำนักบวชนี้เอง การเลือก จึงเลือกสำนักที่มีการกวดขันการประพฤติธรรมและกวดขันพระวินัย สำนักที่ดีพระอุปัชฌาย์อาจารย์จะมีการอบรมสั่งสอนพระใหม่อย่างใกล้ชิด มีการให้อโวาทเคี่ยวเข็ญให้ปฏิบัติธรรมจนไม่มีเวลาไปฟุ้งซ่าน เรื่องอื่นอย่างนี้ดี ส่วนสำนักไหนปล่อยปละละเลย บวชแล้วไม่มีใครสนใจปล่อยให้อยู่ตามสบาย บางที่ตั้งแต่ บวชจนสึก พระใหม่ไม่ได้สนทนารวมกับพระอุปัชฌาย์อาจารย์เลย อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ป่วยการบวช ที่เราบวชก็มุ่ง จะฝากตัวให้ท่านอบรมให้ แต่ถ้าท่านไม่เอาใจใส่เราบวชแล้วก็ได้กุศลไม่เต็มที่

4. การรักษาวินัย ต้องคิดไว้เสมอว่า เราจะเป็นพระได้เพราะวินัย ถ้าถอดวินัยออกจากตัวเสียแล้ว แม้จะโกนผมนุ่งผ้าเหลืองก็ไม่ใช่พระ นอกจากจะไม่ใช่พระแล้ว ชาวพุทธยังถือว่าผู้นั้นเป็นโจรปล้นศาสนา อีกด้วย เพราะฉะนั้นต้องศึกษาพระวินัยและรักษาโดยเคร่งครัด ไม่อย่างนั้นสึกออกมาแล้วจะมาเสียใจ จนตายว่าบวชเสียผ้าเหลืองเปล่าๆ

5. การปฏิบัติธรรม ควรใช้เวลาทั้งหมดในการศึกษาพระธรรมวินัย และทำสมาธิ ศึกษาธรรมะ งด คุยเฮฮาไร้สาระ

6. การสงเคราะห์สังคม พระบวช 3 เดือน ควรเน้นประโยชน์ตน คือ การประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นหลัก และก็หาเวลาช่วยเหลืองานหมู่คณะด้วย แต่ต้องไม่ทำให้เสียการปฏิบัติธรรม ถ้าจะสงเคราะห์ญาติโยมก็ขอให้ตั้งใจปฏิบัติตัวให้ดี บิณฑบาตก็ให้เป็นระเบียบ จะเดินจะเหินมีกิริยาสำรวมเป็นที่ตั้งแห่งศรัทธา ให้ญาติโยมเขาได้เห็นเป็นตัวอย่างในการมีวินัยและความสำรวมตน

10.3.7 อานิสงส์การประพฤติพรหมจรรย์

1. ทำให้ปลอดโปร่งใจ ไม่ต้องกังวลหรือระแวง
2. ทำให้เป็นอิสระ เหมือนนกน้อยในอากาศ
3. ทำให้มีเวลามากในการทำความดี
4. ทำให้เป็นที่สรรเสริญของบัณฑิตทั้งหลาย
5. ทำให้ ศีล สมาธิ ปัญญา เจริญรวดเร็วไม่ถอยกลับ
6. ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้โดยง่าย

ฯลฯ

กามทั้งหลายมีโทษมาก มีทุกข์มาก มีความพอใจน้อย เป็นบ่อเกิดแห่งความทะเลาะวิวาทกัน ความชั่วเป็นอันมากเกิดขึ้นเพราะ กามเป็นเหตุ...

(นัย จาก มหาทุกขกัณฑ์ธสุตฺร) ม. มูล. 12/198/169-172

10.4 มงคลที่ 33 เห็นอริยสัจ

เมื่อยังมองไม่เห็นฝั่ง
ผู้ที่ตกอยู่ในทะเลย่อมว่ายวนอยู่ในห้วงทะเลนั้น
โดยไม่รู้จุดหมายฉันใด
เมื่อยังมองไม่เห็นอริยสัจ
บุคคลก็ย่อมเวียนว่ายตายเกิดในทะเลทุกข์แห่งวัฏสงสาร
โดยไม่รู้จบสิ้นฉันนั้น

10.4.1 แม่บทของศาสนา

ประเทศก็มีรัฐธรรมนูญเป็นกฎหมายสูงสุด เป็นแม่บทของกฎหมายอื่นๆ ในทำนองเดียวกัน ทุกศาสนาในโลกต่างก็มีหลักธรรมคำสั่งสอนที่เป็น แม่บทของศาสนานั้นๆ

แม่บทของพระพุทธศาสนาก็คือ อริยสัจ 4

10.4.2 อริยสัจ 4

อริยสัจ สามารถแปลได้หลายความหมาย เช่น

คือความจริงอันประเสริฐ

คือความจริงอันทำให้บุคคลผู้เห็นเป็นผู้ประเสริฐ

อริยสัจ 4 คือความจริงที่มีอยู่คู่โลกแต่ไม่มีใครเห็น จนกระทั่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ คือรู้และเห็นแล้วทรงชี้ให้เราดู ได้แก่

1. ทุกข์ คือความไม่สบายกายไม่สบายใจต่างๆ
2. สมุทัย คือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์
3. นิโรธ คือความดับทุกข์ ด้วยการทำให้หยุดนิ่ง
4. มรรค คือวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความดับทุกข์

ถ้าจะเปรียบกับโรค

ทุกข์ เปรียบเหมือน สภาพที่ป่วยเป็นโรค

สมุทัย เปรียบเหมือน ตัวเชื้อโรค

นิโรธ เปรียบเหมือน สภาพที่หายจากโรค แข็งแรงแล้ว

มรรค เปรียบเหมือน ยารักษาโรคให้หายป่วย

ทุกคนในโลกนี้ ล้วนแต่มีความทุกข์กันทั้งนั้น เหมือนคนป่วยแต่ไม่รู้ว่าเป็นโรคเพราะสาเหตุอะไร จะแก้ไขรักษาให้หายป่วยหายทุกข์ได้อย่างไร

ในมงคลนี้ เราจะมาศึกษากันให้เข้าใจถึงแก่นแท้ของชีวิต เอาให้รู้กันเลยว่าที่เรายุ่งๆ กันอยู่ ทุกวันนี้นะ มันมีสาเหตุมาจากอะไร แล้วเราจะได้รับปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์กันเสียที

10.4.3 อริยสัจที่ 1 ทุกข์

ทุกข์ คือความไม่สบายกายไม่สบายใจต่างๆ พระองค์ทรงพบความจริงว่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย ล้วนตกอยู่ในความทุกข์ จะเป็นมหาเศรษฐี เป็นนายก เป็นประธานาธิบดี เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ แม้ที่สุดเป็น พระภิกษุ ก็มีทุกข์ทั้งนั้น ต่างแต่เพียงว่าทุกข์มากหรือทุกข์น้อย และมีปัญญาพอที่จะรู้ตัวหรือเปล่าเท่านั้น พระองค์ได้ทรงแยกแยะให้เราเห็นว่า ความทุกข์นี้มีถึง 11 ประเภทใหญ่ๆ ด้วยกัน แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1. สภาวะทุกข์ คือทุกข์ประจำ เป็นความทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นสภาพธรรมดาของสัตว์ ซึ่งเมื่อเกิดแล้วต้องมี ทุกข์ชนิดนี้มี 3 ประการ ได้แก่

- 1.ชาติ การเกิด
- 2.ชรา การแก่
- 3.มรณะ การตาย

ศาสนาอื่นๆ ในโลก อย่างมากที่สุดก็บอกได้เพียงว่า ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นทุกข์ ส่วนการเกิดกลับถือว่าเป็นสุข เป็นพรพิเศษที่ได้รับประทานจากสรวงสวรรค์ แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ทรงทำสมาธิมามาก ทรงรู้แจ้งโลกด้วยดวงปัญญาอันสว่างไสว และชี้ให้เราเห็นว่าการเกิดนั้นแหละเป็นทุกข์ ทุกข์ตั้งแต่ต้องขดอยู่ในท้อง พอจะคลอดก็ถูกมดลูกบีบรัดดันออกมา ศีรษะนี้ถูกผนังช่องคลอดบีบจน กระโหลกเบียดซ้อนเข้าหากัน จากหัวกลมๆ กลายเป็นรูปยาวๆ เจ็บแทบขาดใจ เพราะฉะนั้น ทันทีที่คลอดออกมาได้ สิ่งแรกที่เด็กทำคือร้องจ้าสุดเสียง เพราะมันเจ็บจริงๆ และการเกิดนี้เอง ที่เป็นต้นเหตุ เป็นที่มาของความทุกข์อื่นๆ ทั้งปวง ถ้าเลิกเกิดได้เมื่อไหร่ก็เลิกทุกข์เมื่อนั้น

อีกอย่างหนึ่งที่คนมักเข้าใจไขว้เขวกันก็คือ คิดว่าชราทุกข์จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่ออายุ 60-70 ปี แต่จริงๆ แล้วทันทีที่เราเริ่มเกิด เราก็เริ่มแก่แล้ว ชรา ทุกข์เริ่มเกิดตั้งแต่ตอนนั้น และค่อยๆ เป็นมากขึ้นเรื่อยๆ เซลล์ในร่างกายเริ่มแก่ตัวไปเรื่อยๆ เรื่องนี้ขอให้ทำความเข้าใจกันใหม่ด้วย

2. ปกิณณกทุกข์ คือทุกข์จร เป็นความทุกข์ที่เกิดจากจิตใจหย่อนสมรรถภาพ ไม่อาจทนต่อ เหตุการณ์ภายนอกที่มากกระทบตัวเราได้ ผู้มีปัญหา รู้จักฝึกควบคุมใจตนเอง สามารถหลีกเลี่ยงทุกข์ชนิดนี้ได้ ทุกข์จรนี้มีอยู่ 8 ประการ ได้แก่

- | | |
|------------------------|---|
| 1. โสกะ | ความโศก ความแห้งใจ ความกระวนกระวาย |
| 2. ปริเทวะ | ความคร่ำครวญรำพัน |
| 3. ทุกขะ | ความเจ็บไข้ได้ป่วย |
| 4. โทมนัสสะ | ความน้อยใจ ชั่งเคียด |
| 5. อุปายาสะ | ความท้อแท้กลุ้มใจ ความอาลัยอาวรณ์ |
| 6. อับปิเยติ สัมปิโยคะ | ความขัดข้องหมองมัว ตรอมใจ จากการประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก |
| 7. ปิเยติ วิปปโยคะ | ความโศกศัลย์โศกาเมื่อพลัดพรากจากของรัก |
| 8. ยัมปิฉฉัง นลภติ | ความหม่นหมองจากการปรารถนาสิ่งใดแล้ว ไม่ได้สิ่งนั้น |

นี่คือผลการวิจัยเรื่องทุกข์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงเป็นเหมือนแพทย์ผู้ชำนาญโรค สามารถแยกแยะอาการของโรคให้เราดูได้อย่างละเอียดชัดเจน

ทุกข์ อริยสัจจ์ ปริญญะยัม

อริยสัจจ์ คือทุกข์ อันเราพึงกำหนดรู้

ส. ม. 19/1666/529

10.4.4 อริยสัจจ์ที่ 2 สมุทัย

สมุทัย คือเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหลายดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ฝึกสมาธิมาน้อย หาเหตุแห่งความทุกข์ ไม่เจอ จึงโทษไปต่างๆ นานา ว่าเป็นการลงโทษของพระเจ้าบ้าง ของผีป่าบ้าง ถ้าเป็นจริงล่ะก็ ผีป่าตนนี้ คงใจร้ายน่าดู เทียวไปรังแกคนโน้นคนนี้ทั้งวันให้เขามีความทุกข์ หน้าคงจะหงิกอยู่ทั้งวัน

แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงฝึกสมาธิมามาก พระองค์ทรงทำให้ใจให้ใสเข้าถึงธรรมกาย แล้วเห็น ความจริงอย่างชัดเจนเลยว่า ที่เราทุกข์ๆ กันอยู่นี้ สาเหตุมันมาจากกิเลสที่มีอยู่ในใจนี้แหละ พระองค์ทรง ปัญญาดีศัพท์ เรียกว่า ตัณหา คือความทะยานอยากในใจของเราเอง แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1. กามตัณหา ความอยากได้ เช่น อยากได้เงิน อยากได้ทอง อยากสนุก อยากมีเมียหน่อย อยากให้คนชมเชยยกย่อง สรุปคืออยากได้ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ที่น่าพอใจ

2. ภาวตัณหา ความอยากเป็น เช่น อยากเป็นนายกรัฐมนตรี อยากเป็นใหญ่เป็นโต อยากเป็นทหาร อยากเป็นตำรวจ ฯลฯ

3. วิภวตัณหา ความอยากไม่เป็น เช่น อยากไม่เป็นคนจน อยากไม่เป็นคนแก่ อยากไม่เป็นคนไข้ ไข้โรคล ฯลฯ

มนุษย์เราเกิดมาจากตัณหา ลอยคอบอยู่ในตัณหา เคยชินกับตัณหา คั่นเคยกันกับตัณหา จนเห็นตัณหาเป็นเพื่อนสนิท กินด้วยกัน อยู่ด้วยกัน ถ้าขาดตัณหาแล้ว เขากลัวว่าจะขาดรสของชีวิตที่เคยได้ เคยอยู่เคยเป็น แต่ตามความเป็นจริง ตัณหานั้นถ้าเป็นเพื่อนก็เพื่อนเทียม คอยหลอกล่อนำทุกข์มาให้เรา แล้วก็ยื่นหัวเราะชอบใจ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเหมือนแพทย์ผู้ชำนาญ ทรงแยกแยะสาเหตุของโรค สาเหตุของทุกข์ ให้เราเห็นว่ามาจากอะไร เชื้อโรคชนิดไหน ก็เลศชนิดใด

ทุกขสมุทโย อริยสัจจ ปหัตตพพิ
อริยสัจ คือทุกขสมุทัย อันเราพึงละ
ส. ม. 19/1667/529

10.4.5 อริยสัจที่ 3 นิโรธ

นิโรธ คือความดับทุกข์ หมายถึงสภาพใจที่หมดกิเลสแล้วโดยสิ้นเชิง ทำให้หมดตัณหาจึงหมดทุกข์ มีใจหยุดนิ่งสงบตั้งมั่นอยู่ที่ศูนย์กลางกาย มีความสุขล้วนๆ

ศาสตราของศาสนาอื่นๆ เนื่องจากฝึกสมาธิมาน้อย หรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง จึงไม่ทราบถึงความหมดทุกข์ที่แท้จริงเป็นอย่างไร ก็ได้แต่สมมุติกันขึ้นว่า คือการได้ไปอยู่บนสวรรค์กับพระผู้เป็นเจ้าของ เป็นการสร้างความฝันลมๆ แล้งๆ เหมือนคนหัวขี้วแล้วก็สร้างมโนภาพว่า อีกหน่อยจะมีผู้วิเศษเอาข้าวมาให้กิน ก็พอจะหลอกตัวเองปลอบใจตัวเองได้บ้าง

แท้ที่จริงนั้น ต่อให้ได้ขึ้นสวรรค์เป็นเทวดานางฟ้าจริงๆ ก็ยังวนเวียนอยู่แคในภพภพเท่านั้น สูงกว่าสวรรค์ทั้ง 6 ชั้น ยังมีรูปพรหมอีก 16 ชั้น อรูปพรหมอีก 4 ชั้น ซึ่งก็ยังไม่หมดทุกข์ จะหมดทุกข์จริงๆ ต้องฝึกจนกระทั่ง หมดตัณหา ดับความทะยานอยากต่างๆ โดยสิ้นเชิง หมดกิเลสเข้านิพพานเท่านั้น

ทุกขนิโรโธ อริยสัจจ สจฺจิกาทพพิ
อริยสัจ คือทุกขนิโรธะ อันเราพึงทำให้แจ้ง
ส. ม. 19/1668/530

10.4.6 อริยสัจที่ 4 มรรค

มรรค คือวิธีปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ ศาสนาอื่นฝ่ายเทวนิยมมองเหตุแห่งทุกข์ไม่ออก ยกให้เป็น การลงโทษของสิ่งลึกลับของพระเจ้า ดังนั้นจึงหาวิธีพ้นทุกข์ผิดทาง ไปอ่อนนอบบวงสรวงให้พระเจ้าช่วย ถ้าจะเปรียบก็คล้ายกับว่า เราป่วยเป็นไข้มาเลเรีย แล้วมีคนมาบอกเราว่า ที่เราเป็นอย่างนี้เพราะมีผีมาจากป่า

จากเขามาลงโทษเรา แล้วก็นำให้เราเช่นให้อ่อนน้อมกับผีสง่าเหล่านั้น เพื่อให้เราหายโรค ซึ่งเสียแรงไถ่เปล่านั้น ซึ่งความจริงการทำอย่างนั้นไม่ใช่ทางดับทุกข์เลย

แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงเป็นเหมือนแพทย์ผู้ชำนาญ เห็นเหตุที่ทำให้เกิดโรคเกิดทุกข์ชัดเจน แล้วก็ทรงสอนเราว่า ที่เราป่วยเราทุกข์ก็เพราะเจ้าตัณหาซึ่งเปรียบเหมือนเชื้อโรคนี้เอง ถ้าต้องการหายจากโรคก็ต้องกำจัดเจ้าเชื้อโรคนั้นให้หมดไป โดยพระองค์ทรงมอบยาดีไว้ให้เราใช้กำจัดเชื้อโรคนั้นด้วย ซึ่งก็คือ มรรค ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้ใจหยุดใจนิ่ง ปราบทุกข์ได้ รวม 8 ประการ ได้แก่

1. สัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ เบื้องต้น คือความเห็นถูกต้องต่างๆ เช่น เห็นว่าพ่อแม่มีพระคุณต่อเราจริง ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วจริง โลกนี้โลกหน้ามีจริง ฯลฯ เบื้องสูงคือเห็นทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์และวิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์

2. สัมมาสังกัปปะ มีความคิดชอบ คือคิดออกจากกาม คิดไม่ผูกพยาบาท คิดไม่เบียดเบียน ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน

3. สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียดให้เขาแตกแยก ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ อดอ้างความดีของตัวเอง หรือทับถมคนอื่น

4. สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ คือไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ และประพฤติพรหมจรรย์ เว้นจากการเสพกาม

5. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ คือเลิกการประกอบอาชีพเลี้ยงชีวิต ในทางที่ผิด แล้วประกอบอาชีพในทางที่ถูก

6. สัมมาวายามะ มีความเพียรชอบ คือเพียรป้องกันบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป เพียรสร้างกุศลคุณความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรบำรุงกุศลคุณความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น

7. สัมมาสติ มีความระลึกชอบ คือไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน มีสติรู้ตัวระลึกได้ หมั่นตามเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตใจจิต ธรรมในธรรมอยู่เสมอ

8. สัมมาสมาธิ มีใจตั้งมั่นชอบ คือมีใจตั้งมั่นหยุดนิ่งอยู่ในศูนย์กลางกาย ตามเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตใจจิต ธรรมในธรรม จนบรรลุฌานชั้นต่างๆ ไปตามลำดับ จนเข้าถึงธรรมกาย ใจหยุดนิ่งตั้งมั่นอยู่ที่ศูนย์กลางธรรมกาย

มรรคทั้ง 8 ข้อนี้ ถ้าขยายออกไปแล้ว ก็จะได้แก่คำสอนในพระพุทธศาสนาทั้ง 84,000 พระธรรม-ชั้นร์ ถ้าย่อเข้าก็จะได้แก่ไตรสิกขา หัวใจพระพุทธศาสนา ดังนี้

ศีล แยกออกเป็น สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

สมาธิ แยกออกเป็น สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ปัญญา แยกออกเป็น สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ

มรรคทั้ง 8 ข้อนี้ ให้ปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน ซึ่งเกิดได้ขณะใจหยุดนิ่งเป็นสมาธิ ทำให้เห็นอริยสัจได้อย่างชัดเจนและพ้นทุกข์ได้ เป็นเรื่องของการฝึกจิตตามวิถีของเหตุผล ไม่ต้องไปวิงวอนพระเจ้าหรือใครๆ

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจจ์ ภาเวตพัพพะ
อริยสัจจ์ คือปฏิปทาให้ถึงความดับทุกข์ อันเราพึงบำเพ็ญ

ล. ม. 19/1669/530

10.4.7 การเห็นอริยสัจ

เมื่อศึกษาเรื่องอริยสัจมาถึงตรงนี้ ทำให้ทราบว่าทุกข์มีกี่ประเภท อะไรที่ทำให้เกิดทุกข์ รู้ความดับทุกข์ รู้มรรคมีองค์ 8 จำได้หมด แต่นี้ยังไม่เรียกว่าเห็นอริยสัจ เป็นแต่เพียงท่องจำอริยสัจได้เท่านั้น

การเห็นอริยสัจแต่ละข้อจะต้องเห็นถึง 3 รอบ รวม 4 อริยสัจ เท่ากับ เห็นถึง 12 ครั้ง เราเรียกรอบ 3 อากาโร 12 ของอริยสัจ

การเห็นอริยสัจแปลกกว่าการเห็นอย่างอื่น คือเมื่อเห็นแล้วจะสามารถ ทำได้ด้วย เช่น เห็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์ว่า คือตัณหา ก็จะเห็นว่าตัณหาควรละ และก็จะละตัณหาได้ด้วย เป็นการเห็นที่ บริบูรณ์จริงๆ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนการรู้เรื่องยา จะเป็นความรู้ที่บริบูรณ์ ก็ต้องรู้อย่างนี้ คือ

รู้ว่า นี่เป็นยา
รู้ว่า ยานี้ควรกิน
รู้ว่า ยานี้เราได้กินแล้ว

การเห็นอริยสัจนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่า เมื่อเห็นข้อใดข้อหนึ่งข้อที่เหลือก็จะเห็นหมด เช่น เมื่อเห็นทุกข์ ก็จะเห็นสมุทัย นิโรธ มรรค ด้วย เห็นสมุทัย ก็จะเห็นทุกข์ นิโรธ มรรค ด้วย

จะเห็นพร้อมกันทั้งหมด เพราะไม่ใช่การเห็นด้วยตาหรือการนึกคิดเห็นธรรมดา แต่เป็นการเห็นด้วยญาณของธรรมกาย

ภายในกาย

ในตัวของคน มีกายที่ละเอียดประณีตซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ กายเหล่านี้เกิดขึ้นมาได้ด้วยอำนาจการปฏิบัติธรรม คือ

ประพาศศีล 5	ก่อให้เกิดกายมนุษย์ละเอียด (กายผืน)
ประพาศศีลวิริโอตตปปะ	ก่อให้เกิดกายทิพย์ (เทวกาย)
ประพาศพรหมวิหาร 4	ก่อให้เกิดกายพรหม (พรหมกาย)
ประพาศมรรคมีองค์ 8	ก่อให้เกิดกายธรรม (ธรรมกาย)

เราทุกคนสามารถจะเข้าไปรู้ไปเห็นกายต่างๆ เหล่านี้ได้ด้วยตนเอง โดยการฝึกสมาธิ ทำใจให้หยุดให้นิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย คือจุดกึ่งกลางท้องเหนือสะดือขึ้นมา 2 นิ้วมือ

ลักษณะของธรรมกาย

ธรรมกายมีลักษณะเป็นพระปฏิมากรเกตุดอกบัวตูม ตลอดทั้งองค์ใสเป็นแก้ว มีรัศมีสว่างไสวกว่าดวงอาทิตย์หลายร้อยหลายพันเท่า มีลักษณะมหาบุรุษครบ 32 ประการ เหมือนพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นรัตนะเป็นๆ หรือพระเป็นๆ ประทับอยู่ที่ศูนย์กลางกายของเราทุกคน เป็นธรรมชั้นดีประกอบด้วย

ธาตุธรรมส่วนที่ละเอียดประณีตเป็นพิเศษ กิเลสทั้งมวลจึงไม่อาจเกาะติดได้ ธรรมกายนี้แหละมีญาณ ทำให้เห็นอริยสังขได้

ผู้ที่สามารถเห็นอริยสังขได้

คนทั้งหลายอาจแบ่งตามคุณความดีในตัวได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ปุถุชน หมายถึง ผู้ที่ยังหนาแน่นไปด้วยกิเลส ได้แก่ คนทั่วไปทั้งหลาย ซึ่งก็มีดีบ้างเลวบ้างคละกั้นไป แม้ในคนเดียวกันบางครั้งก็ทำดีบางที ก็ทำชั่ว

2. โคตรภูบุคคล หมายถึง บุคคลผู้กำลังเปลี่ยนโคตร คือเปลี่ยนจากปุถุโคตรเป็นอริยโคตร ได้แก่ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงกายธรรมโคตรภูแล้ว มีกิเลสเบาบางลง เป็นบุคคลที่เปรียบเสมือนเท้าซ้ายเหยียบบนโลก เท้าขวาเหยียบ บนนิพพาน ถ้าตั้งใจทำความดีต่อไปก็จะมีกิเลสเบาบางลงอีก เข้าถึงกายธรรมที่ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้นกลายเป็นพระอริยบุคคล แต่ถ้าท้อถอยในการทำ ความดี ก็จะถอยหลังกลับมาเป็นปุถุชนเป็นผู้ที่ยังหนาแน่นไปด้วยกิเลสอีก

3. พระอริยบุคคล หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติธรรมจนกระทั่งสามารถกำจัดกิเลสต่างๆ ออกได้ไปตามลำดับ จนหมดไปในที่สุด มีใจตั้งมั่นอยู่ในคุณความดีอย่างแน่นแฟ้น ยึดมั่นในพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ไม่เปลี่ยนแปลง จะไม่ถอยหลังกลับมาเป็นปุถุชนทำความชั่วอีกอย่างเด็ดขาด เป็นผู้มึนสติเป็นที่ไปแน่นอน แบ่งออกได้เป็น 4 ระดับ คือ

- 1 ผู้ที่เข้าถึงและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายธรรมพระโสดาบัน เป็นพระโสดาบัน
- 2 ผู้ที่เข้าถึงและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายธรรมพระสกิทาคามี เป็นพระสกิทาคามี
- 3 ผู้ที่เข้าถึงและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายธรรมพระอนาคามี เป็นพระอนาคามี
- 4 ผู้ที่เข้าถึงและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายธรรมพระอรหัต เป็นพระอรหันต์

ผู้ที่จะสามารถเห็นอริยสังขได้ คือพระอริยบุคคลทุกระดับ และโคตรภูบุคคลที่เข้าถึงกายธรรมโคตรภูจนชำนาญแล้ว

ตารางการเห็นอริยสังข รอบ 3 อากาโร 12

อริยสังข 4 ข้อ	เห็นรอบที่ 1 ว่า	เห็นรอบที่ 2 ว่า	เห็นรอบที่ 3 ว่า
ทุกข์	อุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์	ทุกข์ควรกำหนดรู้	ทุกข์(เรา)ได้รู้แล้ว
สมุทัย	ต้นเหตุเป็นเหตุเกิดทุกข์	ต้นเหตุควรละ	ต้นเหตุ(เรา)ละได้แล้ว
นิโรธ	ความสิ้นต้นเหตุเป็นนิโรธ	นิโรธควรทำให้แจ้ง	นิโรธ(เรา)ได้ทำให้แจ้งแล้ว
มรรค	มรรคมืองค์ 8 เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์	มรรคมืองค์ 8 ควรบำเพ็ญให้บริบูรณ์	มรรคมืองค์ 8 (เรา)ได้บำเพ็ญให้บริบูรณ์แล้ว

10.4.8 อานิสงส์การเห็นอริยสัจ

เมื่อเราเข้าถึงธรรมกาย เห็นอริยสัจด้วยญาณของธรรมกาย เราก็จะเข้าถึงความเป็นไปอันแท้จริงของโลกและชีวิตว่ามีแต่ทุกข์ ที่ว่าสุขๆ กันนั้น แท้ที่จริงก็คือ ช่วงขณะที่ความทุกข์น้อยลงนั่นเอง เราจะเข้าใจถึงคุณค่าของบุญกุศล อันตรายความน่าขยะแขยงของบาป เป็นความเข้าใจที่เข้าไปในใจจริงๆ

เวลาที่มีความทุกข์หรือไปทำอะไรไม่ดีเข้า ก็ไม่เห็นเลยว่าบาปมันเกิดขึ้นที่ใจอย่างไร เหมือนเราลืมหามองเห็นดวงแก้วกลมใส แล้วมีฝุ่นผงละอองมาเคลือบมาจับบออย่างไร เราก็จะต้องเห็นบาปมันมาหุ้มเคลือบ หมัก ดอง ใจของเราให้ ดำมืดไปอย่างนั้น

เมื่อเอาน้ำมาชำระล้างแล้ว เราจะเห็นดวงแก้วสะอาดแวววาวใสบริสุทธิ์ ขึ้นอย่างไร เวลาเราทำความดี ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาแล้วเราก็จะเห็น บุญกุศลที่เกิดขึ้น มาชำระล้างหล่อเลี้ยงใจของเรา ให้สะอาดบริสุทธิ์ส่องใสสว่างไสวขึ้นอย่างนั้น

เมื่อรู้เห็นเข้าใจอย่างนี้แล้ว ย่อมมีใจตั้งมั่นอยู่ในความดี หมั่นบำเพ็ญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำใจหยุดใจนิ่ง เข้าศูนย์กลางกายหนักขึ้นๆ ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา โตใหญ่สว่างไสว มรรค 8 เกิดขึ้นพร้อมบริบูรณ์ที่ศูนย์กลางกาย ใจก็หยุดนิ่งละเอียดลงทุกทีๆ กิเลสต่างๆ ก็ค่อยๆ ร่อนหลุดไปจากใจ จนหมดกิเลสเป็นพระอรหันต์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารได้

เราและพวกท่าน ท่องเที่ยวไปแล้วในชาตินั้นๆ สิ้นระยะกาลนาน เพราะไม่เห็นซึ่งอริยสัจ 4 ตามความเป็นจริง อริยสัจ 4 เหล่านี้มัน อันเราและพวกท่านเห็นแล้ว ตัณหาผู้นำไปสู่ภพ อันเราและพวกท่านถอนขึ้นแล้ว รากเหง้าของทุกข์ อันเราและพวกท่านตัดขาดแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มี (แก่เราและพวกท่าน)

ส. ม. 19/1699/541

10.5 มงคลที่ 34 ทำพระนิพพานให้แจ้ง

มีที่ไหนในโลกนี้บ้าง ที่ทุกข์เข้าไปไม่ถึง.....ไม่มี
เจ้าชายลิทธิ์ทำอะไรไม่จึงออกบวช.....จะหาที่ที่ทุกข์เข้าไปไม่ถึง
แล้วพบไหม.....พบแล้ว
อยู่ที่ใด.....นิพพาน
มีใครตามพระองค์ไปได้บ้างไหม.....มากมาย
แล้วนิพพานอยู่ที่ไหน.....นั่นซิ จึงต้องมาศึกษากัน

10.5.1 นิพพานคืออะไร

นิพพาน มีคำแปลได้หลายอย่าง เช่น

แปลว่า ความดับ ความสูญ คือดับกิเลส ดับทุกข์ สูญจากกิเลส สูญจากทุกข์

แปลว่า ความพ้น คือพ้นทุกข์ พ้นจากภพสาม

นิพพาน โดยความหมาย มีอยู่ 2 นัยใหญ่ๆ คือ

หมายถึง สภาพจิตที่หมดกิเลสแล้ว

หมายถึง สถานที่ที่ผู้หมดกิเลสแล้ว ไปเสวยสุขอันเป็นอมตะอยู่ ณ ที่นั้นๆ

มีพระพุทธพจน์ที่กล่าวถึงนิพพานไว้หลายครั้ง อาทิเช่น

นิพพานํ ปรมํ สุขํ

นิพพานสุขอย่างยิ่ง

ม. ม. 13/287/281

ความเกิดแห่งนิพพานโดยย่อปรากฏ ความเสื่อมแห่งนิพพานนั้นมิได้มี ย่อมปรากฏอยู่โดยแท้ นิพพานเป็นคุณชาติเที่ยง ยั่งยืน มั่นคง มิได้มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า อันอะไรๆ นำไปไม่ได้ ไม่กำเริบ

ช. จุ. 30/659/315

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อายตนะนั้นมีอยู่ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาสนัญญาตนะ วิญญาณัญญาตนะ อากิญจัญญาตนะ เนวสัญญานาสัญญาตนะ โลกนี้ โลกหน้า พระจันทร์ และพระอาทิตย์ทั้งสอง ย่อมไม่มีในอายตนะนั้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่กล่าวซึ่งอายตนะนั้นว่า มีในอายตนะนั้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่กล่าวซึ่งอายตนะนั้นว่า เป็นการมา เป็นการไป เป็นการตั้งอยู่ เป็นการจุติ เป็นการอุปติ อายตนะนั้นหาที่ตั้งอาศัยมิได้ มิได้เป็นไป ทวารมณมิได้ นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์

ช. อุ. 25/158/206

โลกนี้และโลกหน้า เราผู้รู้อยู่แล้ว ประภาศติแล้ว เราเป็นผู้ตรัสรู้เองทราบชัดซึ่งสรรพโลก ทั้งที่เป็นโลกอันมารถึงได้ ทั้งที่เป็นโลกอันมัจจุถึงไม่ได้ ด้วยความรู้ยิ่ง จึงได้เปิดอริยมรรคอันเป็นประตูแห่งอมตะ เพื่อให้ถึงนิพพานอันเป็นแดนเกษม กระแสแห่งมารอันลามก เราตัดแล้ว กำจัดแล้ว ทำให้ปราศจากความเหิมแล้ว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเป็นผู้มากด้วยความปราโมทย์ ประราธนาถึงธรรมอันเป็นแดนเกษมเถิด

ม. มูล. 12/391/421

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนแม่น้ำบางสายในโลกที่ไหลไป ย่อมไปรวมยังมหาสมุทร และสายฝนยังตกลงมาจากอากาศ ความพร่องหรือความเต็มของมหาสมุทรย่อมไม่ปรากฏเพราะเหตุนี้ ภิกษุจำนวนมากก็เหมือนกัน ถ้าแม้ยังปรินิพพานด้วยอนุมปาติเสสนิพพานธาตุ ความพร่องหรือความเต็มของนิพพานธาตุย่อมไม่ปรากฏเพราะเหตุนี้ นี่ก็เป็นความอัศจรรย์ไม่เคยมีในธรรมวินัยนี้ เป็นข้อที่ 5 ที่ภิกษุทั้งหลายพบเห็นแล้ว พวกท่านชื่นชมในธรรมวินัยนี้

วิ. จุลล. ภาค 2 7/461/227

นิพพานที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงแล้ว เป็นสุขดีหนอ ไม่มีความโศก ปราศจากธุลี ปลอดภัย โปร่ง เป็นที่ที่ความทุกข์ดับไป

ขุ. เถร. 26/309/305

ทหารเมื่ออยู่ในหลุมหลบภัย ย่อมปลอดภัยจากอาวุธร้ายของศัตรูฉันใด ผู้ที่มีใจจรดนิ่งอยู่ในพระนิพพาน ก็ย่อมปลอดภัยจากทุกข์ทั้งปวงฉันนั้น

10.5.2 ประเภทของนิพพาน

นิพพานมีอยู่ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. สอุปาทิเสสนิพพาน เรียกว่า นิพพานเป็น อยู่ในศูนย์กลางธรรมกายในตัวของเราทุกคนที่ปฏิบัติมรรคมงคล 8 สามารถเข้าถึงนิพพานนี้ได้ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ยังเป็นๆ อยู่ เป็นนิพพานของพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้แล้ว แต่ยังมีชีวิตอยู่เพื่อบำเพ็ญประโยชน์แก่สัตว์โลกต่อไป พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเข้านิพพานเป็นนี้ได้เมื่อวันที่พระองค์ตรัสรู้

นิพพานเป็นนี้ แต่ละคนก็มีเฉพาะของตนเป็นเหมือนหลุมหลบภัยในตัว เรามีทุกข์ โศก โโรค ภัยใดๆ พอเอาใจจรดเข้าไปในนิพพาน ความทุกข์ก็จะหลุดไปหมด จะตามไปรังควาน ไปบีบคั้นใจเราไม่ได้ พระอรหันต์มีใจจรดนิ่งในนิพพานตลอดเวลา จึงไม่มีทุกข์อีกเลย

2. อนุปปาทิเสสนิพพาน เรียกว่า นิพพานตาย เป็นเหตุว่างอยู่นอกภพสาม ผู้ที่หมดกิเลสเป็นพระอรหันต์เมื่อเบญจขันธ์ดับ (กายเนื้อแตกทำลายลง) เหลือแต่ธรรมขันธ์ (ธรรมกาย) ก็จะถูกอายตนนิพพานนี้ดึงดูดให้ไปปรากฏที่นั่น เสวยความสุขอันเป็นอมตะ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อปรินิพพานแล้ว ธรรมกายของพระองค์ก็ไปปรากฏประทับอยู่ที่อายตนนิพพานนี้เอง โดยมีธรรมกายของพระอรหันต์สาวกอยู่ล้อมรอบ

10.5.3 ผู้ที่สามารถทำนิพพานให้แจ้งได้

จะเข้านิพพานต้องเข้าด้วยธรรมกาย มนุษย์เข้าไปไม่ได้ เทวดาเข้าไปไม่ได้ รูปพรหมเข้าไปไม่ได้ อรูปพรหมก็เข้าไปไม่ได้ ธรรมกายเท่านั้นที่สามารถเข้าไปได้

เพราะฉะนั้นผู้ที่จะทำพระนิพพานให้แจ้งได้ก็คือ พระอรหันต์บุคคลทุกระดับ ทั้งพระอรหันต์ พระอนาคามี พระสกิทาคามี และพระโสดาบัน รวมทั้งโคตรภูบุคคล ที่ปฏิบัติธรรมจนมีกิเลสเบาบางเกือบถึง ชั้นพระโสดาบัน โดยต้องฝึกสมาธิจนเข้าถึงธรรมกาย จากนั้นเอาใจจรดเข้าศูนย์กลางกายจึงเห็นอริยสัจ และต้องเห็นอริยสัจอย่างชำนาญ พิจารณาอริยสัจซ้ำแล้วก็ซ้ำอีก จนใจนิ่งแน่นอยู่ที่ศูนย์กลางกายจึงเห็นนิพพานได้

บางท่านอาจนึกสงสัยว่า ก็เห็นบอกว่าเข้านิพพานแล้วจะหมดกิเลส ก็เลยความทุกข์ตามไป รังควานไม่ได้ แล้วตอนนี้มาบอกว่าโคตรภูบุคคลซึ่งยังไม่ได้หมดกิเลสเป็นพระอรหันต์ก็เข้านิพพานได้ จะไม่เป็นการขัดกันเองหรือ

คำตอบคือ ไม่ขัดกัน เพราะโคตรภูบุคคลนั้น เมื่อเอาใจจรดเข้าพระนิพพาน ขณะนั้น ก็หมดทุกข์

กิเลสทำอะไรไม่ได้ แต่หัวใจยังจรดอยู่ในนิพพานได้ไม่ตลอดเวลา เมื่อโหรีใจถอนออกมาก็ยัง ต้องมีทุกข์อยู่ เหมือนตัวของเรา ถ้าหากเป็นแขกรับเชิญไปเที่ยวพักผ่อนยังปราสาทใหญ่ ระยะเวลาที่พักอยู่ในนั้นก็มีความสุขสบาย แต่ก็อยู่ได้ชั่วคราวเพราะยังไม่ได้เป็นเจ้าของเอง เมื่อโหรีครบกำหนดกลับ ก็ต้องออกจากปราสาทมาสู่เหตุการณ์ภายนอกใหม่

10.5.4 โคตรภูญาณเห็นนิพพานได้ แต่ยังตัดกิเลสไม่ได้

ถึงแม้ว่า โคตรภูญาณจะเห็นนิพพานก่อนกว่ามรรคก็จริง ถึงกระนั้นก็ไม่เรียกว่า ทัสสนะ เพราะได้แต่เห็น แต่ไม่มีการละกิเลสอันเป็นกิจที่ต้องทำ

สารัตถทีปนี อรรถกถาสังยุตตนิคาย เล่ม 3 หน้า 115

10.5.5 โคตรภูญาณละกิเลสได้ชั่วคราว

การละภาวะที่มีสังขารเป็นนิमितด้วยโคตรภูญาณนี้ ชื่อว่า ตังคปหาน(ละชั่วคราว)

ปรมัตถทีปนี อรรถกถาอิติวุตตกะ หน้า 43)

10.5.6 ตัวของเราจะเข้านิพพานได้หรือไม่

คำตอบคือ ได้ โดยจะต้องตั้งใจฝึกสมาธิไปจนเข้าถึงธรรมกายก่อน แล้วฝึกต่อไปจนเข้าถึงธรรมกายที่ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น เห็นอริยสังและทำนิพพาน ให้แจ้งได้ในที่สุด ซึ่งไม่ยากจนเกินไปที่เราจะปฏิบัติได้ เพราะถ้ายากเกินไปแล้วคงไม่มีพระอรหันต์เป็นล้านๆ รูป ในสมัยพุทธกาล ถ้านิพพานนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าไปได้พระองค์เดียว คนอื่นไปไม่ได้เลย เราจะบอกว่ายาก แต่จริงๆ แล้วมีผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ตั้งใจฝึกสมาธิเข้านิพพานได้เยอะแยะ แสดงว่าไม่ยากจนเกินไป แต่แน่นอนก็คงไม่ง่าย เพราะถ้าง่ายเราก็คงเข้าไปตั้งนานแล้ว

เพราะฉะนั้นตั้งใจฝึกตัวเองกันเข้า วันหนึ่งเราก็จะเป็นคนหนึ่งที่ทำได้แล้วเข้านิพพานได้ ตอนนี้ไม่ใช่ว่าทำไม่ได้ แต่ว่ายังไม่ได้ทำต่างหาก อย่าเพิ่งไปกลัว อย่าไปท้อใจเสียก่อนว่าจะทำไม่ได้ ถ้าทำจริงแล้วต้องได้

10.5.7 อานิสงส์การทำนิพพานให้แจ้ง

1. ทำให้จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม
2. ทำให้จิตไม่โศก
3. ทำให้จิตปราศจากธุลี
4. ทำให้จิตเกษม

ฯลฯ

ไฟใดเสมอด้วยราคาไม่มี
โทษใดเสมอด้วยโทษไม่มี
ทุกข์ใดเสมอด้วยเบญจขันธ์ไม่มี
สุขใดเสมอด้วยความสงบไม่มี
ความทิวเป็นโรคอย่างยิ่ง
สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง
พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

ช. ๕. 25/25/42