



การปรุงเป็นทุกข้ออย่างยิ่ง

- ปุณฺณมอ อโณมโณ -

การปรุงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง

•

พระธรรมโกศาจารย์ : หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ

เพื่อการตั้งต้นแห่งการประพฤติพรหมจรรย์
เพื่อการดำเนินสู่จุดสูงสุดคือความสงบเย็น

การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์และที่ระลึก นอกจากเป็นการจัดทำ สิ่งซึ่งเป็นประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญกรรมทาน คือ การให้ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้เชื่อได้ว่าแสดงออกซึ่งฉันทธรรม พร้อมไปกับการมีส่วนร่วมใน การเผยแผ่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีมีคุณภาพ เป็นที่ระลึกใน ทุกโอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา

เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์/โทรสาร:(๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๕๔๐, ๔๔๑๑๕๑๗, ๔๔๑๑๖๐๔
การให้ธรรมะขณะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

คำนำ

พระบาลีกล่าวไว้ว่า...

สงขาร่า ปรม่า ทุกข่า....การปรงเป็นทุกข์อย่างยั้ง,

นินพพานั ปรมั สุขั...การดับเป็นสุขอย่างยั้ง,

เตลั วุปลโม สุโข...การระงับเสียซึ่งการปรงนั้นเป็นสุข

พระธรรมเทศนา "การปรงเป็นทุกข์อย่างยั้ง การดับเป็นสุขอย่างยั้ง" ของ พระเดชพระคุณ พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ เล่มนี้ ได้แสดงความหมายของพระบาลีที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นให้เห็นว่า เมื่อไรมีการปรงเกิดขึ้น เมื่อนั้นจะมีความทุกข์ และเมื่อหยุดได้เสียจากการปรง คือว่างจากการปรง เวลานั้นจิตจะสบายอย่างยั้ง ซึ่งมีลักษณะเดียวกับนิพพานสำหรับพระอรหันต์

ธรรมสภา เล็งเห็นว่าพระธรรมเทศนาเรื่องนี้มีคุณค่าและจักเกิดประโยชน์อย่างยั้งแก่พุทธศาสนิกชน จึงได้จัดพิมพ์เผยแพร่ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ด้วยหวังให้ผู้สนใจใคร่ศึกษาได้นำไปเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันให้เป็นไปอย่างสงบเย็นและเป็นสุขทุกทิวาราตรีกาล

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

- **จะโชคดี...ตัวก็ทำเอง จะโชคร้าย...ตัวก็ทำเอง**
จะโชคดีหรือโชคร้าย จะมีใครอื่นมาทำให้อีกคนหนึ่งได้เล่า

สิริกานท์กัณณิชาตกุล พ.ช. ๒๗/๘๙๗

สารบัญ



ศึกษาความหมายของภาษาบาลีเพื่อให้เข้าใจถูกต้อง.....๘	
สังขารไม่เที่ยง เพราะถูกเปลี่ยนไปต่างๆ.....๑๐	
ฝึกเปรียบเทียบผลระหว่างปรุ่กับหยุดปรุ่.....๑๑	
พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ตรัสรู้ในป่า.....๑๒	
คำในธรรมะมาจากภาษาชาวบ้าน.....๑๔	
การเรียนธรรมะจุดสูงสุดอยู่ที่ความดับทุกข์แล้วเย็น.....๑๖	
จุดตั้งต้นของการปฏิบัติอยู่ที่รู้จักกายตนนะ.....๑๘	
จุดตั้งต้นของพรหมจรรย์ต้องรู้ปัจฉิมสุภบาท.....๒๑	
พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติจนดับทุกข์ได้.....๒๓	
เรียนพุทธศาสนาทุกขณะที่มีการกระทบจะรู้จริง.....๒๕	
ธรรมชาติจะปรุ่เสมอต้องใช้สติปัญญาควบคุม.....๒๘	
หยุดปรุ่แล้วเป็นสุข ไม่เกิดอุปาทาน.....๒๙	
ปฏิบัติตามมรรคมีองค์แปด ทำให้หยุดปรุ่.....๓๒	
ดำรงอยู่ในมรรคมีองค์ ๘ จะไม่มีทุกข์.....๓๖	
สมาธิ ฝึกบังคับจิตไปสู่ความดับ.....๔๑	
เมื่อปรุ่ ร้อนเป็นไฟ เมื่อดับ เย็นอย่างยิ่ง.....๔๕	

การปรุ้งเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

ก า ร ตั บ เ ป็ น สุ ข อ ย่ า ง ยั ง



พระธรรมโกศาจารย์ : หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ

ท่านผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

การพูดกันคราวนี้ จะพูดโดยหัวข้อที่สำคัญ ที่ควรจะ เป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้ง แล้วก็จำได้ติดปาก ฉะนั้นที่จดก็ขอให้ จดไว้อย่างถูกต้อง เพราะจะต้องเอาไว้ใช้ตลอดไป คือจะพูด โดยหัวข้อว่า การปรุ้งเป็นทุกข์อย่างยิ่ง และ การดับเป็นสุข อย่างยิ่ง

สำหรับข้อแรกที่ว่า การปรุ้งเป็นทุกข์อย่างยิ่ง นี้ก็มีบาลี ว่า สงฺขารา ปรมา ทุกฺขา ช่วยจำให้ดี สงฺขารา ปรมา ทุกฺขา แปลว่า การปรุ้งเป็นทุกข์อย่างยิ่ง การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง คือบาลีว่า นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ ที่เป็นบาลีก็ได้ ๒ ประโยค ว่า สงฺขารา ปรมา ทุกฺขา นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ ที่เป็นไทยๆ ก็ได้ ๒ ประโยคว่า การปรุ้งเป็นทุกข์อย่างยิ่ง การดับเป็นสุข อย่างยิ่ง

ศึกษาความหมายของภาษาบาลี เพื่อให้เข้าใจถูกต้อง

ที่นี้ปัญหาอยู่ที่ เราไม่เข้าใจความหมายของคำเหล่านั้น และคำเหล่านั้นเป็นภาษาบาลีมาแต่เดิม พอมาเป็นภาษาไทย คำแปลก็เกิดมีขึ้นหลายอย่าง ก็เลยทำให้เข้าใจยาก เช่นคำว่า สังขาร ในที่นี้ สงขารา ปรมมา ทุกฺขา ถ้าเอาตามตัวหนังสือว่า สังขารเป็นทุกข้อย่างยิ่ง นี้ในภาษาบาลีของเรา สังขารมัน แปลว่าการปรุง ปรุงแต่ง หรือสิ่งปรุงแต่ง สิ่งที่ถูกปรุงแต่ง หรือการปรุงแต่ง เรียกว่าสังขาร

พอเป็นภาษาไทย รู้กันแต่ว่า คือร่างกาย สังขารคือร่างกาย ดับสังขารคือตาย มันกลายเป็นอย่างนี้ไป สังขารไม่ใช่จะแปลว่าร่างกายแค่นี้ดอก สังขาร แปลว่า การปรุง ของปรุง สิ่งปรุง สิ่งถูกปรุง เราจะแปลกันง่ายๆในที่นี้ว่า การปรุง สังขารร่างกายนี้ก็คือสิ่งที่ถูกปรุง มันจึงเป็นร่างกายขึ้นมา และเมื่อพูดว่า สังขารเป็นทุกข้อย่างยิ่ง นั่นก็ไม่ได้หมายความว่า ร่างกายนี้เป็นทุกข้อย่างยิ่ง เหมือนที่เข้าใจกัน ต้องเล็งไปถึงการปรุงและของที่ถูกปรุง ฉะนั้นการดับสังขารก็ไม่ใช่การตาย ก็แปลว่าการหยุดปรุง ไม่ปรุง ว่างจากปรุง

ขอให้ช่วยจำไว้ให้ดีๆว่า สงขารา ปรมมา ทุกฺขา...สังขารเป็นทุกข้อย่างยิ่ง เตสํ วูปสโม สุโข...การระงับเสียซึ่งสังขาร

นั่นคือ การระงับเสียซึ่งการปรุ้งนั้นเป็นสุข ไม่ใช่หมายความว่า การตายเป็นสุข

สงฆารุา ปรมา ทุกุขา ไม่ได้หมายความว่าร่างกายเป็น ทุกุข์ แต่หมายถึงการปรุ้งว่ามันเป็นทุกุข์ เตลั วุปลโม สุโข ...การระงับเสียซึ่งการปรุ้งก็เป็นสุข ทีนี้ นิพพานั ปรมมึ สุขุ... ความดับเป็นสุขอย่างยิ่ง ดับนี้หมายความว่าดับการปรุ้ง หยุด การปรุ้ง มันจึงดับ ไม่ได้หมายถึงว่าดับร่างกายคือตาย

นี่ถ้อยคำมันเล่นตลกกันอยู่อย่างนี้ เรายังก็เข้าใจกันผิดๆ แล้วก็พูดกันผิดๆ แม้ในวัดในวา ก็พูดกันผิดๆทั้งนั้น ช่วย ทำความเข้าใจข้อนี้ให้ดีๆ จะเป็นหลักที่ถูกต้องถาวร ใช้ได้ ตลอดไป

สงฆารุา แปลว่า การปรุ้ง เหมือนกับการสูมไฟ ถ้าเรา จะติดเชื้อไฟสักกองหนึ่ง ก็ต้องมีไม้ฟืนบ้าง มีลมอากาศบ้าง มีเชื้ออะไรบ้าง หลายๆอย่าง สูมกันเข้าไป เรียกว่าการปรุ้ง ฉะนั้นไฟลุกขึ้นมา ส่วนนิพพาน การดับนั้นคือไม่ปรุ้ง ดับ แห่งการปรุ้ง มันก็แยกออกไป แล้วก็ดับไม่ปรุ้ง ไม่เป็นไฟ ขึ้นมา ฝ่ายที่ปรุ้งขึ้นมาก็เป็นทุกุข์อย่างยิ่ง ฝ่ายที่ดับลงไปก็ เป็นสุขอย่างยิ่ง

สังขารไม่เที่ยง

เพราะถูกปรุงเปลี่ยนไปต่างๆ

เมื่อไปงานศพจะได้ยินพระสวด อนิจจา วต สังขารา... สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มักจะเล็งถึงร่างกาย และโดยเฉพาะศพที่นอนอยู่ในโลง อย่างนี้ไม่ถูกดอง อนิจจา วต สังขารา...สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ ในที่นี้ก็แปลว่า ของปรุงทั้งหลาย ของที่ถูกปรุงทั้งหลาย ไม่เที่ยงหนอ เพราะมันถูกปรุงขึ้นมา แล้วมันก็เปลี่ยนไป

เมื่อได้ยินพระสวดในงานศพว่า อนิจจา วต สังขารา เขาบอกว่า ของปรุงทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ เพราะมันถูกปรุงขึ้นมา แล้วมันก็เปลี่ยนไป

เมื่อได้ยินพระสวดในงานศพว่า อนิจจา วต สังขารา เขาบอกว่า ของปรุงทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ อุปฺปชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ...เกิดขึ้นแล้วดับไป หรือ อุปฺปาทหฺวยธมฺมิโน คือว่ามีธรรมดาเกิดแล้วเปลี่ยนๆ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เตสํ วุปฺสโม สุโข...ความระงับเสียซึ่งสังขาร คือการปรุง ของปรุงมันเป็นสุข

ควรจะเข้าใจเสียให้ถูก สำหรับจะไปฟังอะไรถูก คิดนึกอะไรถูก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลักสองอย่างนี้ ซึ่งสำคัญที่สุดสำหรับพุทธบริษัทเรา คือบอกว่า ที่ปรุงนั้นเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

ที่ดับ หยุด นั้นเป็นสุขอย่างยิ่ง หัวข้อนี้จำไว้ให้ได้ แล้วก็ให้
นึกได้ทันทีที่มันมีเรื่อง คนเรามันก็มีเรื่องสองเรื่องนี่ตลอดชีวิต
ตลอดชีวิตของเรา จะมีเรื่องปรุงกับเรื่องดับ เรื่องปรุงกับ
เรื่องดับ สลับกันไป

ฝึกเปรียบเทียบผลระหว่างปรุงกับหยุดปรุง

เราจงสังเกตดูให้ดีๆว่า เมื่อไรมีการปรุง เมื่อนั้นจะมี
ความทุกข์ หรือเมื่อหยุดปรุง หรือว่างจากการปรุง ว่างอยู่นี้
เรียกว่าการหยุด หรือการดับแห่งการปรุง เวลานั้นจิตจะสบาย
อย่างยิ่ง ซึ่งมีลักษณะเดียวกับนิพพานสำหรับพระอรหันต์
เรามันหยุดปรุงหรือดับชั่วคราว ชั่วขณะ พระอรหันต์นั้นท่าน
หยุดปรุง หรือดับตลอดไป ฉะนั้นการหยุดปรุงหรือการดับ
ตลอดไป คือนิพพานนั้นคอยเราอยู่ข้างหน้า เดียวนี้ยังไม่ถึง
แต่ว่าถึงอย่างที่ว่าชั่วคราว

ฉะนั้น ขอให้สังเกตดูว่าวันหนึ่งๆ เมื่อไรมีการปรุง เมื่อ
นั้นก็จะต้องมีความทุกข์ ปรุงนั้นแหละ...เป็นทุกข์อย่างยิ่ง ก็
หมายถึงปรุงเต็มที แล้วเมื่อใดดับคือนิพพาน หยุดปรุง แม้
ชั่วคราวนี้ เมื่อนั้นก็ยังเป็นสุขอย่างยิ่ง เราสังเกตดู เมื่อจิต
ของเราโปร่ง สงบ เย็น สบาย ไม่มีอะไรกระตุ้น นี่จะเป็นสุข

เดี๋ยวนี้เราก็พูดกันในที่อย่างนี้ คือที่นั่งกันอยู่ตรงนี้ มัน
เป็นความเหมาะสมที่จะพูดเรื่องนี้ คือเรื่องการดับ หรือการ
ไม่ปรุงรรมานั่งที่ตรงนี้ คือมาที่สวนโมกข์ แล้วก็มานั่งตรงนี้
มันเหมาะที่จะพูดกันเรื่องไม่ปรุงรรม หรือเรื่องโมกข์นั่นเอง

ฉะนั้น ขอให้ผู้ที่ยังไม่ทราบ หรือยังไม่เคยฟัง ได้ฟังว่า
ดิน แผ่นดินนี้เป็นที่นั่งที่นอนของพระพุทธเจ้า พูดคำธรรมดา
สามัญโสภโคกว่า ที่นั่งที่นอนของพระพุทธเจ้า ไปเข้าใจเอาเอง
ว่าหมายความว่าอะไร หรือตั้งใจจะพูดว่าอะไร

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ตรัสรู้ในป่า

พระพุทธเจ้าประสูติก็กลางดิน ได้ต้นไม้ พระพุทธเจ้า
ตรัสรู้ก็นั่งกลางดินได้ต้นไม้ โดยปกติทั่วไป ท่านจะอยู่
กลางดินได้ต้นไม้ ไปบิณฑบาตกลับมาตรงไหนเหมาะ นั่ง
ได้ต้นไม้ ฉันทอาหาร แล้วค่อยกลับไปวัดของท่าน ที่อยู่ของ
ท่าน พื้นดิน, ที่สอน พื้นดิน, ที่ประชุม พื้นดิน ที่วัดของ
พระพุทธเจ้า ไม่เชื่อไปดูที่อื่นแต่เดี๋ยวนี้ กุฎีของท่านก็พื้นดิน
มีเตียงเตี้ยๆตั้งอยู่บนพื้นดิน ที่เรียกว่า พระคันธกุฎี พื้นดิน
แล้วในที่สุดท่านก็นิพพาน ที่เราเรียกกันว่าตาย กลางดินได้
ต้นไม้ อีกเหมือนกัน ฉะนั้น ชีวิตได้ต้นไม้กลางดินเป็นแบบ
ของพระพุทธเจ้า

เดี๋ยวนี้เราก็มานั่งอยู่ใต้ต้นไม้ กลางดิน เราจึงพูดได้ว่า เรามานั่งประชุมกันอยู่ ณ ที่ซึ่งเป็นที่นั่ง ที่นอน ที่ตาย ของ พระพุทธเจ้า มันจึงเหมาะที่จะพูดกันถึงเรื่องนี้ หรือเรื่องของ พระพุทธเจ้านั่นเอง

ฉะนั้น เรานึกถึงข้อที่ว่า ถ้าเรานั่งกันอยู่ในห้องเรียน ในมหาวิทยาลัย นั่นแหละมันก็ไม่มีการระบายอากาศอย่างนี้ดอก มันมีแต่บรรยากาศแวดล้อมให้ปรุง ให้เกิดความคิดปรุง ปรุง ปรุง ปรุง เป็นเรื่องเป็นราวไป จนในที่สุดมันก็ร้อนเป็นทุกข์ เรียกว่าธรรมชาติไม่ช่วย ถ้ามานั่งกันในที่อย่างนี้ ธรรมชาติ มันช่วย เพราะว่าเรมานั่งกันตรงที่นั่ง ที่นอน ของพระพุทธเจ้า ธรรมชาติมันช่วย

มีโคลงกลอนของ “ครูเทพ” บทหนึ่ง จำได้แต่บาทแรก บาทแรกของโคลงบทนั้นว่า ทำสมาธิในป่า ง่ายกว่าในโรงละคร บาทแรก ทำสมาธิในป่า ง่ายกว่าในโรงละคร ไม่ต้องอธิบาย ก็ได้ เช่นในที่นี้ อย่างนี้ ทำสมาธิมันง่ายกว่าที่จะนั่งทำในโรงละคร

นี่เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ตรัสรู้ในป่าทั้งนั้น ไม่ว่าพระพุทธเจ้าองค์ไหน ตามที่บันทึกอยู่ในเรื่องราวต่างๆ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ตรัสรู้ในป่าทั้งนั้น ฉะนั้น “ครูเทพ” ก็เขียนไว้ถูกต้องแล้ว ทำสมาธิในป่า ง่ายกว่าในโรงละคร

ฉะนั้น เมื่อเรามาสู่สถานที่อย่างนี้ ก็ควรจะถือเอาโอกาส
อย่างเดียวกันกับที่พระพุทธเจ้าท่านเคยใช้ ทำสมาธิแล้วก็
ตรัสรู้ เพราะว่าธรรมชาติ บรรยากาศธรรมชาตินี้ มันช่วยสนับสนุน
สუნฺไปในทางไม่ปรุง ให้พบกับความหยุด หรือดับ หรือเย็น
เมื่อสุ่มไฟ กลายเป็นไฟลุกขึ้นมา ก็เป็นการปรุง มีผล
อย่างไฟลุกขึ้นมา เมื่อแยกออกจากกันให้ดับ ให้หยุดไป มัน
ก็มีผลอย่างไฟดับลงไป ไฟในที่นี้ก็คือ กิเลส ราคะ โทสะ
โมหะ...เปรียบเหมือนไฟ เพราะว่าทำให้ร้อน

คำในธรรมะมาจากภาษาชาวบ้าน

ถ้ายังไม่ทราบ ก็ขอให้ทราบเอาไว้เสียด้วยว่า คำธรรมะ
คำบัญญัติเฉพาะธรรมะนี้ ก็คือคำชาวบ้าน ทั้งนั้น เขาไป
ยืมคำของชาวบ้านเอามาใช้ในวงของธรรมะ คือว่า ฤๅษี มุนี
พระพุทธเจ้าหรือใครก็ตาม ก็ไปนึกคิด ตรัสรู้อะไรกันในป่า
แล้วสิ่งที่ค้นพบหรือรู้นั้น ไม่เคยมีชื่อมาก่อน เขาก็ต้องคิด
ตั้งชื่อ เพื่อจะนำมาบอกให้คนในเมืองฟังถูก

ฉะนั้น กิเลสเป็นของร้อน พอเกิดขึ้นก็ร้อน ท่านก็
เรียกว่าไฟบ้าง เรียกว่าของสกปรกบ้าง ในแง่หนึ่งมันเป็น
ของสกปรก คือทำให้จิตสกปรก เขาก็เลยเรียกกิเลสว่าของ
สกปรก คำว่ากิเลสนี้แปลว่าของสกปรก เกิดขึ้นในจิตแล้ว
ก็ร้อน ราคะก็ร้อน โทสะก็ร้อน ก็เลยเรียกว่าไฟก็มี

ส่วนพอลิ่งเหล่านี้ดับไป คือไฟดับ มันก็เย็น ก็เอาคำว่า เย็น ที่พูดกันอยู่ในบ้านนั้นแหละไปใช้ เรียกพระนิพพาน ที่ ค้นพบใหม่ คือความเย็นแห่งจิตใจ ซึ่งในที่นี้เรียกว่า ดับ นิพพาน ปรหม์ สุข ว่า นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ทุกคำต้องยืม ไปจากคำธรรมดาศาของชาวบ้าน

ถ้าพูดกันอยู่อย่างชาวบ้าน เราจะเรียกกันเสียใหม่ว่า ภาษาคน ถ้าเอาไปใช้สำหรับพระอริยเจ้าเหล่านั้น ก็เรียกว่า ภาษาธรรม

ดังนั้น คำว่า นิพพาน นิพพาน เย็น ในภาษาคน ก็ หมายความว่าถึงของร้อนๆ เช่นไฟดับ ข้าวสุกเย็น นี่ก็เรียกว่า นิพพาน แต่ถ้าเอาไปใช้ในภาษาของพระอริยเจ้า ก็หมายถึง กิเลสดับ แล้วก็เย็น เราไม่รู้เรื่องทั้งสองภาษาที่คู่กันไปอย่าง นี้ แล้วความจริงมันเป็นอย่างไร ฝ่ายโน้นนั่นมายืมภาษาของ ชาวบ้านไปใช้ เกิดเป็นภาษาที่มีความหมายเป็นพิเศษขึ้นมา

ยกตัวอย่าง เช่นคำว่า นิพพาน ที่ตรงกันข้ามนั้นก็คือ กิเลส กิเลสสกปรกและร้อน นิพพานคือเย็น หยุต หรือดับ รู้ความหมายอันนี้ไว้ ก็จะช่วยได้มากเหมือนกัน ว่าเมื่อใด เย็นเป็นนิพพาน ถ้าเป็นวัตถุเย็นก็นิพพานของวัตถุ ถ้าเป็น จิตเย็น วิญญาณเย็น ก็เป็นเรื่องของจิตของวิญญาณ

ในสมัยพุทธกาล คำว่า นิพพานภาษาคน เขาใช้อยู่ตามบ้านเรือน เช่น เด็กๆเขาร้องออกมาจากในครัวว่า มา - มา - มาเดี๋ยวนี้ ข้าวต้มเย็น คือนิพพาน จะใช้คำว่าข้าวต้มนิพพาน ข้าวต้มนิพพาน มากินได้ เจริญมากินได้ ถ้าเราได้ยินเดี๋ยวนี้ ก็หัวเราะตายเลย ว่าข้าวต้มนิพพาน แต่ภาษามันอย่างนั้น คือ ข้าวต้มมันเย็นลงถึงขนาดกินได้ เจริญมากินได้ คนข้างนอกก็เข้ามาในครัว มากินข้าวต้ม หรืออะไรก็แล้วแต่ ถ่านไฟแดงๆ เมื่อเอาออกมาจากเตา มันก็ด่างลง เย็นลง นี่ก็เรียกว่ามันนิพพาน นี่ให้รู้ว่านิพพานนี้ คือดับของความร้อน, แล้วก็เย็นของความรู้สึก

การเรียนธรรมะ

จุดสูงสุดอยู่ที่ความดับทุกข์แล้วเย็น

เราเรียนธรรมะไปทำไมกัน? มีจุดสูงสุดอยู่ที่ไหน? เรียนธรรมะก็เพื่อจุดสูงสุด ที่ดับเย็นคือนิพพาน แต่เราก็ไม่ค่อยเข้าใจความหมาย ฉะนั้นจึงขอให้ถือเป็นหลักไว้ว่า สงฆา ปรมา ทุกขา...ปรุงทุกข์อย่างยิ่ง, นิพพานํ ปรมํ สุขํ ...ดับนี้สุขอย่างยิ่ง ดับก็ต้องหมายถึงของร้อนดับ หรือไฟดับ เป็นความหมายทั่วไป คำว่าดับก็ดับแห่งของร้อน แล้วเย็นเย็นก็เป็นสุขอย่างยิ่ง

จะนั้นต่อไปนี้ ขอให้เข้าใจคำสองคำนี้ให้ถูกต้อง คือ คำว่า
สังขาร : สังขาร แปลว่า ปปรุง นิพพาน แปลว่า ดับ ซึ่งมี
ความหมายแห่งความเย็น การปปรุงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง การดับ
เป็นสุขอย่างยิ่ง ได้ยินพระสวดที่ไหน หรือว่าไปอ่านหนังสือ
ที่ไหน พบข้อความอย่างนี้แล้วก็รีบเข้าใจเสียให้มันถูกต้องว่า
สังขาร คือปปรุง แล้วก็ร้อน วุ่นไปหมด แล้วคอยสังเกตดูให้ดี
เมื่อไรมันปปรุง เมื่อไรมันหยุดปปรุง คือดับ

จะต้องศึกษาธรรมะจากของจริงเสมอไป เดียวนี้เรา
ศึกษาจากการฟัง แล้วก็จดไว้ในสมุด นี่ยังไม่ใช่การศึกษา
เป็นเพียงอุปกรณ์ของการศึกษา แล้วจดไว้ในสมุดเพื่อช่วย
ความจำ ที่เป็นการศึกษานั้น ต้องทำความเข้าใจ หรือทำการ
ปฏิบัติให้ถูกต้อง เมื่อมีเรื่องเกิดขึ้นมาในประจำวัน ในชีวิต
ประจำวัน

เรามี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทกอย่างนี้ เป็นตัวเรื่อง
สำคัญ ท่านเรียกในบาลีว่า อินทรีย์ทั้ง ๖ อินทรีย์ะ - อินทรี
- ทรียะ - ทรียะ ทั้ง ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คำว่า
อินทรีย์ แปลว่า สิ่งสำคัญ สิ่งที่เป็นตัวการหรือเป็นของสูงสุด
ถ้าเราไม่มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างนี้ก็คือก้อนหิน แล้ว
ก็ไม่มีเรื่อง ไม่มีเรื่องอะไรจะเกิดขึ้นได้ เพราะเหตุว่าเรามีตา หู
จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงทำให้มีเรื่องขึ้นมาได้

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็มีคู่ของมัน คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่จะมากระทบตาเรียกว่า รูป จะมากระทบหูเรียกว่าเสียง จะมากระทบจมูกเรียกว่า กลิ่น จะมากระทบลิ้นเรียกว่ารส จะมากระทบผิวหนังเรียกว่า โผฏฐัพพะ

คำว่าโผฏฐัพพะนี้ไม่รู้จะแปลเป็นไทยว่าอะไรดี เรามักจะแปลกันว่าสัมผัส มันไม่ถูก สัมผัสมันกระทบที่ไหนก็ได้ ทางตากก็สัมผัส หูก็สัมผัส แต่ชาวบ้านมักจะใช้คำว่าสัมผัส พอเราได้ยินคำว่า สัมผัสของชาวบ้านก็ให้รู้ว่า เขาหมายถึง การกระทบทางกาย ถ้าเรียกจำกัดเฉพาะผิไม่ได้ ก็เรียกว่า โผฏฐัพพะ โผฏฐัพพะออกเสียงให้ถูก โผ - ฐัพ - พะ... สิ่งที่มากระทบทางกาย แล้วก็มีธรรมารมณ์ที่กระทบทางใจ

นี่จึงได้เป็น ๖ คู่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วก็รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เพราะมี ๖ คู่ นี้แหละ มันจึงมีเรื่อง ของสัตว์ก็ตาม ของคนก็ตาม เรียกว่า อายตนะ แปลว่า สิ่งที่สามารถสัมผัสได้ หรือสิ่งเป็นที่ตั้งแห่งการสัมผัส หรือ ผลแห่งการสัมผัสก็ตาม แปลว่า สัมผัสได้ คือติดต่อกันได้

จุดตั้งต้นของการปฏิบัติอยู่ที่รู้จักอายตนะ

อยากจะบอกให้รู้เป็นความรู้ท้าวไปว่า นั่นแหละมันคือจุดตั้งต้นของพรหมจรรย์ ตามที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้ จุดตั้งต้นของการศึกษาและการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ เรียกว่าพรหมจรรย์นี้ ตั้งต้นที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ัมมารมณ

ถ้าเขาถามว่า อะไรเป็น ก ข ก กา ของพระพุทธศาสนา? คุณจำไว้ ตอบให้ถูก ต้องตอบว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็น ก ข ก กา ของพุทธศาสนา ที่จะต้องเรียนเป็นครั้งแรก เป็นคำแรก เรื่องแรก ก. คือตา ข. คือหู ค. คือจมูก

ถ้าเราจะต้องไปพูดกับฝรั่ง ซึ่งฝรั่งเขาก็มักจะถามว่า ตั้งต้นกันที่ไหน? ถามว่า A.B.C. พุทธศาสนาตั้งต้นที่ไหน? ก็บอกเขาให้ถูกว่า มันตั้งต้นที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ: จะต้องเรียนไปจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงจะถูกตัว พุทธศาสนาที่เป็นจุดตั้งต้น

แต่นี้ฝรั่งเมื่อเขาจะเรียนพุทธศาสนา เขาไม่เคยมีความรู้เรื่องนี้ ฉะนั้นเขาก็จะเรียนพุทธศาสนา มีจุดตั้งต้นที่เรื่องปรัชญาทั้งหลาย ที่มีอยู่ในอินเดีย ในสมัยพุทธกาล ถ้าพูดอย่างนี้แล้ว ให้เรียนให้ตายก็ไม่จบดอก ถ้าจะไปมั่วเรียน

ปรัชญาในอินเดีย ที่ในครั้งพุทธกาล หรือว่าก่อนพุทธกาล
หลังพุทธกาล ให้เรียนไปจนตาย มันก็เรียนไม่จบ แล้วจะ
เป็น A.B.C. ของพุทธศาสนาได้อย่างไร? มันก็ไม่มาถึงตัว
พุทธศาสนา

ที่นี้เราก็ตามกันฝรั่ง ขอภัยพูดอย่างนี้ มันเพื่อประหยัด
เวลา พวกเราก็ตามกันฝรั่ง เมื่อจะเรียนพุทธศาสนา ก็ไป
เรียนปรัชญาเปรียบเทียบกับนั้นนี่โน่น แล้วจะมาหาพุทธศาสนา
แล้วก็ไม่เคยถูกตัวพุทธศาสนาที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่
เป็นจุดตั้งต้น แล้วก็ยังไม่อยู่จนบัดนี้ เพราะเราไปเรียนตาม
กันฝรั่ง

นี่ยากจะพูดอย่างนี้เลยดีกว่า ถ้าจะเรียนพุทธศาสนา
ก็ไปเรียนที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิต อย่มาเริ่มต้นเรียน
ที่พุทธประวัติ หรือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่พุทธ
ประวัติเลย เรื่องนี้พระเจ้าไม่ได้ตรัสไว้ แล้วเราว่า
เอาเองว่า ถ้าจะเรียนพุทธศาสนา ก็เรียนพุทธประวัติ ว่า
ท่านเกิดอย่างนั้น ท่านเกิดอย่างนี้ แล้วพระพุทธคืออะไร?
พระธรรมคืออะไร? พระสงฆ์คืออะไร? ศีล ๕ คืออะไร?
ก็เรียนไปอย่างนกแก้วนกขุนทอง นี่จะเรียนจนตาย ก็ไม่ถึง
ตัวพุทธศาสนาก็ได้นะ ระวังให้ดีนะ แล้วเราก็ได้ทำอย่างนี้
อยู่จริงๆด้วย

จุดตั้งต้นของพรหมจรรย์ต้องรู้ปฏิจจสมุปปาท

นี่เรามาลองทำอย่างพระพุทธเจ้าท่านว่า จุดตั้งต้นของพรหมจรรย์ อาทิจของพรหมจรรย์นั้นคือเรื่องตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เราเรียกสั้นๆว่า ปฏิจจสมุปปาท เล่าให้ฟังอีกทีก็ได้

คราวหนึ่งพระพุทธเจ้าท่านเอาเรื่องอาทิพรหมจรรย์นี้ มาว่าเล่น อยู่ตามลำพังพระองค์เดียว เหมือนกับพวกเรานี้แหละ พอว่างมีอารมณ์ดี ครีမ်ใจขึ้นมาเมื่อไร ก็ยิ้มเพลงสากล แต่พระพุทธเจ้าท่านไม่เป็นอย่างนี้ ท่านนึกครีမ်ใจขึ้นมา ท่านว่าปฏิจจสมุปปาท คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ บทของท่านว่า

จกขุณฺจ ปฏิจฺจ รูเป จ อุปฺปชฺชติ จกขุ วิณฺณณํ

ติณฺณํ สงฺคติ ผสฺโส

ผสฺสปจฺจยา เวทนา

เวทนาปจฺจยา ตณฺหา

ตณฺหาปจฺจยา อุปาทานํ

อุปาทานปจฺจยา ภโว

ภวปจฺจยา ชาติ

ชาติปจฺจยา ชรามณฺโณ โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา

สมฺภวานฺติ

นี่เพลงของพระพุทธเจ้า ท่านชอบของท่านมาก ท่าน
ตรัสรู้ ก็ตรัสรู้ข้อนี้ แล้วท่านยังเอามาเหมือนกับที่เราซ้อมเพลง
เล่นคนเดียวอยู่บ่อยๆ นี่วันหนึ่งท่านทำอย่างนี้ ท่านว่าเรื่อง
ตา : ตากับรูปถึงกันเข้า ย่อมเกิดวิญญูณทางตา ๓ อย่างนี้
คือ

ตากับรูป กับวิญญูณทางตา มาทำงานด้วยกัน เรียก
ว่าผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิดเวทนา...เพราะ
เวทนาเป็นปัจจัย จึงเกิดตัณหา...เพราะตัณหาเป็นปัจจัย จึง
เกิดอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น...เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย
จึงเกิดภพ ความมีแห่งความรู้สึกว่าตัวตน...ภพเป็นปัจจัยให้
เกิดชาติ คือความรู้สึกเป็นตัวตนสมบูรณ์

เมื่อมีความรู้สึกเป็นชาตินี้ อะไรๆ มันก็เป็นของชาติ
ไปหมด จึงมีขรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส
อุปายาส แล้วก็ได้เป็นทุกข์ ก็เป็นทุกข์ก็ตื่นเร่าๆ ร้อนอยู่

นี่ถ้าว่า ดับ ไม่ให้เกิด คือไม่ให้ปรุง อย่างที่ว่าไปนั้น
คือปรุง ปรุง ปรุง ปรุง ปรุง จนเกิดทุกข์ ทีนี้ถ้าว่าดับ มันก็ดับกัน
ไปตามลำดับ เพราะมีปัญญามีสติมาทันห่วงที่ มันไม่ปรุง
มันดับคือดับทุกข์ คือดับ คือเย็น

นี่สมมติว่า เราไม่เคยฟังเรื่องพระพุทธเจ้าเลย เช่น
พวกฝรั่ง พอมาถึงก็มาบอกว่ามาอย่างนี้ มาลงมือเรียนว่า ตา

เป็นอย่างนี้ หูเป็นอย่างนี้ จมูกเป็นอย่างนี้ แล้วเกิดความ
ทุกข์ขึ้นมาอย่างนี้ แล้วทุกข์ก็ไม่เกิดก็อย่างนี้ นั่นแหละคือ
เขาเรียนนาทียแรก นาทียแรกถูกตัวพุทธศาสนา แล้วก็ถูกที่
จุดตั้งต้นของมัน ของพุทธศาสนา เขาก็รู้พุทธศาสนาอย่าง
แท้จริง

พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติจนดับทุกข์ได้

ที่นี่พูดต่อไปอีกคำเดียวว่า พระพุทธเจ้า คือ คนที่รู้
เรื่องนี้แล้วท่านทำได้คือป้องกันได้ เหตุแห่งทุกข์ไม่เกิด ท่าน
จึงไม่มีทุกข์ คนนั้นก็รู้จักพระพุทธเจ้าท่านทันทีเลย รู้จัก
พระพุทธศาสนาโดยแท้จริง ว่าพระพุทธเจ้าคือคนที่มีจิตใจ
อย่างนี้ พระธรรมก็คือเรื่องนี้ พระสงฆ์ก็คือผู้รู้และปฏิบัติ
ได้เรื่องนี้ คนนั้นก็รู้จักพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่
แท้จริงทันทีเลย เพราะเขาตั้งต้นเรียนมาจากตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ

ที่นี่พวกเรา ตั้งแต่เด็กๆ เขาสอนให้ว่า พุทธ สรรณ
คจฺฉามิ คือนกขุนทองชนิดหนึ่งนั่นเอง ธรรม์ สรรณ คจฺฉามิ
สงฆ์ สรรณ คจฺฉามิ คุณว่ากันมาแล้วก็ร้อยครั้ง ก็ร้อยครั้ง?
ไม่ถึงพระพุทธเจ้าสักทีเห็นไหม? มันได้แต่ร้องตะโกน ตาม
ที่เขาสอนให้ว่า มันจึงไม่ถึงตัวพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ถึงแม้เราจะเรียนพุทธประวัติ ก็เป็นเรื่องราวที่จำได้ของคน
ไม่ถึงตัวพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ฉะนั้น ขอให้ถึงตัวพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คือ
รู้ว่า ความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร? ความทุกข์ดับไปอย่างไร?
แล้วมีคนคนหนึ่งเขาทำได้อย่างนี้ เขารู้เป็นคนแรก เขาทำได้
อย่างนี้ นี่คือพระพุทธ เราก็รู้จักพระพุทธ แล้วเราจะรัก จะ
เลื่อมใส จะเชื่อในพระพุทธ ด้วยชีวิตจิตใจที่เดียว เดียวนี้
เราท่องกันแต่ปาก มันก็ไม่มีศรัทธา ไม่มีความรู้ ไม่มีทุกอย่าง
ได้แต่เป็นนกขุนทอง

ฉะนั้นจึงบอกวันนี้ว่า ถ้าจะเข้าถึงตัวพุทธศาสนา ก็ให้
เรียนเรื่องทุกข์ และดับทุกข์ เป็นอย่างไร การปรุ้งเป็นทุกข์
อย่างยิ่ง, การดับ หยุดปรุ้ง เป็นสุขอย่างยิ่ง ก็อย่างนี้ ใน
ชีวิตตลอดวันๆ คืนๆ นี้

เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัส รูป เสียง กลิ่น
รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์อยู่เสมอ เราต้องรู้สึกที่เราสัมผัส
แล้วก็ปรุ้งอย่างไร ไม่สัมผัส หยุด เจ็บ เย็นอยู่เป็นอย่างไร
เช่น นั่งอยู่ตรงนี้ ไม่ค่อยมีเรื่องปรุ้ง พอลองออกไปสถานที่
ที่ยั่วตา ยั่วหู ยั่วจมูก ยั่วลิ้น ยั่วกาย ยั่วใจ ลองดูเถอะ มัน
จะต้องปรุ้ง ไปที่หาอันตรายที่พหยาจะเป็นอย่างไร? จะเหมือน
กับที่นั่งอยู่ตรงนี้ไหม? ไปที่หาอันตรายที่ภูเกิดชิว มันจะเหมือน

กับนั่งอยู่ที่ตรงนี้ไหม? ไปหาตทรายที่เกาะสมุย ที่เต็มไปด้วย
ฝูงพวกนั้น ว่ามันจะหยุดลงอย่างนี้ไหม?

ได้ยืนยันว่ามีในขณะนี้ มีผู้ที่จะไปเกาะสมุย ขอให้โอกาส
ถ้าทนไม่ได้ จะไปก่อนเวลาก็ไม่เป็นไร ไม่เสียหาย ลูกไปได้
เชิญไป แล้วอย่าลืมศึกษาว่า ไปนั่งที่หาตทรายเกาะสมุยแล้ว
เทียบกันดูกับนั่งที่ตรงนี้ จะได้รู้เรื่องปรุง และไม่ปรุงดี

เรียนพุทธศาสนา

ทุกขณะที่มีการกระทบจะรู้จริง

นี้ขอให้สนใจเรื่องราว มันไปกระทบอะไรเข้าแล้ว มัน
กระตุ้นใจ มันกระตุ้นใจหรือได้ยินได้ฟังอะไรเข้าแล้ว มัน
กระตุ้นใจ หรือได้กลิ่นอะไรเข้า ได้รสอะไรเข้า มันกระตุ้นใจ
ถ้าอารมณ์เฝือก มันก็เกิดปรุง รู้ได้ที่มันร้อนขึ้นมา ร้อนหัว
ร้อนหู ร้อนใจ ร้อนกระทั่งอวัยวะประจำเพศ ขอโอกาสพูด
ตรงๆอย่างนี้

ที่เรียกว่าปรุงนั้น ในที่สุดแล้วมันจะร้อนไปตามลำดับ
กระทั่งอวัยวะประจำเพศ ก็จะต้องร้อนขึ้นมา คือปรุงแล้วทุกข์
หรือไม่ทุกข์? เมื่อถูกอารมณ์กระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
จะร้อน ที่ใบหู แล้วจะร้อนไปตามลำดับอย่างที่ว่า นี้เรียก
ว่า ปรุง เรียนพุทธศาสนาที่ตรงนี้ดี แล้วจะรู้พุทธศาสนา ยิ่ง

กว่าเรียนพุทธประวัติ หรือเรียนอะไร ซึ่งมันเป็นส่วนประกอบ
เท่านั้น

พระไตรปิฎกมากมายก็จริง แต่ใจความสำคัญมันอยู่
ตรงที่พระพุทธเจ้าท่านว่า นี่เป็นอาทิพรหมจรรย์ คือ ตา หู
จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับติดต่อกับรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ได้คู่แล้วก็จะปรุงเป็นวิญญาณ ปรุง
เป็นผัสสะ ปรุงเป็นเวทนา เป็นตัณหา เป็นอุปาทาน เป็นภพ
เป็นชาติ และเป็นทุกข์ ไปจบอยู่ที่ทุกข์ เรียกว่า ปรุงเป็นทุกข์
อย่างยิ่ง

ถ้ามีสติปัญญา มันไม่ปรุง หรือว่าบางที่ตามธรรมชาติ
ก็ไม่ปรุงเหมือนกันแหละ ตามธรรมชาตินั้นยังเป็นโชคดีอยู่
ที่ว่า แม้ตามธรรมชาติมันก็ไม่มีการปรุงอยู่มากเหมือนกัน
เช่น ตาเราเห็นอะไรมันก็เฉยเป็นอย่างนั้น หูได้ยินอะไร
มันก็เฉยไปได้ไม่ปรุง เช่นเดี๋ยวนี้ เราก็ลืมนตาอยู่ทุกคน แล้ว
ก็เห็นอะไรอยู่ มันยังไม่มีการปรุง หูก็ได้ยินเสียงแมลง
เสียงไก่ เสียงอะไรอยู่ แต่มันไม่เป็นการปรุง จมูกก็ได้กลิ่น
อะไรอยู่ก็ไม่เป็นการปรุง แต่ในบางกรณีมันไม่เป็นอย่างนั้น
มันเห็นสิ่งที่มีความหมาย แล้วยึดถือเอา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
อารมณ์นั้นๆ ที่มาจากเพศตรงกันข้าม

ข้อนี้พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้เอง ว่าสิ่งที่จะมาครอบงำคน แล้วรบกวนจิตใจที่สุดนั้น ก็คือสิ่งที่เป็นอารมณ์มาจากเพศตรงกันข้าม ท่านใช้คำแยกกันว่า สำหรับหญิง สำหรับชาย รูปที่จะจับใจชายก็คือรูปหญิง รูปที่จะจับใจหญิงก็คือรูปชาย เสียงที่จะจับใจหญิงก็คือเสียงชาย เสียงที่จะจับใจชายก็คือเสียงหญิง ท่านว่าเป็นคู่ๆ คู่ๆ อย่างนี้ มันมากนัก

อาตมาจะพูดสรุปว่า อารมณ์ที่จะมาปรุงที่สุด ก็คืออารมณ์ที่มาจากเพศตรงกันข้าม ก็ไปจัดเอาเองระหว่างหญิงระหว่างชาย หรือนิमितเครื่องหมายของเพศตรงกันข้าม แม้ว่าจะไม่เป็นตัวเพศตรงกันข้าม แต่ก็ยังเป็นนิमितเครื่องหมายของเพศตรงกันข้าม หรือสิ่งที่มีให้ความหมายหรือความรู้สึกอย่างนั้น เป็นวัตถุ สิ่งของ ก็ได้ เช่นว่าจดหมายของแฟนอย่างนี้ มันไม่ใช่กระดาษเฉยๆ พอไปอ่านมันเข้า มันก็เป็นเรื่องปรุง เพราะมันมีความหมายอย่างเพศตรงกันข้าม

เพราะฉะนั้นท่านจึงใช้คำว่า สิ่งที่จะจับใจคน แล้วฝังลงไปอย่างเหนียวแน่น นั่นก็คืออารมณ์ที่มาจากเพศตรงกันข้าม แล้วเป็นเรื่องทางตาก็ได้ ทางหูก็ได้ ทางจมูกก็ได้ ทางลิ้นก็ได้ ทางผิวหนังก็ได้ ทางจิตใจเองก็ได้

นี่ รู้จักเรื่องปรุงไว้อย่างนี้ นั่นจะศึกษาพุทธศาสนาได้ดี เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำหน้าที่อยู่ตลอดเวลา ถ้ามัน

ไม่ปรุงตามแบบของปฏิจกสมุปาบทนี้ ก็ไม่ร้อน ไม่ปรุงก็
ไม่ร้อน พอปรุงก็เป็นทุกข์อย่างยิ่ง พอไม่ปรุงก็ยังเย็นอยู่
เมื่อไม่ปรุงตามธรรมชาติ ก็ดีอยู่แล้ว เช่นเราไปไหน มันก็
จะต้องพบ แล้วก็ปรุงตามธรรมชาติ

ธรรมชาติจะปรุงเสมอต้องใช้สติปัญญาควบคุม

ที่นี่ ถ้าตามธรรมชาติมันจะปรุง เราก็ใช้สติปัญญา
ของเรา ควบคุมไว้ไม่ให้ปรุง ไม่ให้ปรุง มันก็ไม่เป็นทุกข์
เหมือนกัน ฉะนั้น เราจึงต้องมีสติ คอยควบคุมอย่าให้เกิด
เป็นการปรุงขึ้นมา ให้หยุดเย็นอยู่ดังเดิม ก็จะมีความสุข

มีความสุขชนิดไม่ปรุงนี้ ไม่ใช่ว่าจะบ้าบอผิตปกติไปแล้ว
ไม่ใช่ มันมีความรู้สึกควบคุมอยู่ เมื่อไม่ปรุงมันก็เย็นอยู่ ที่
เย็นนี้ไม่ใช่ทำอะไรไม่ได้ เย็นนี้คืออารมณ์ที่ดี ที่สบาย ที่
เป็นสุข คิดนึกอะไรได้ ทำอะไรก็ได้ดีกว่า ฉะนั้นสังเกตดู
ง่ายๆว่า เมื่อใดเรามีอารมณ์ดี ใช้ภาษาชาวบ้านๆนี้ว่า เมื่อใด
เรามีอารมณ์ดี มีใจคอบกติ เมื่อนั้นเราทำอะไรได้ดีกว่าที่เรา
กำลังมีจิตใจหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน

ขอให้เราสังเกตดู แล้วเรียนพุทธศาสนาจากเรื่องจริง
อย่างนี้ นี่ก็จะเป็นพุทธศาสนาจริง ก ข ก กา ของพุทธศาสนา
ตั้งต้นที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเราก็มีตา หู จมูก

ลื่น ภาย ใจ พร้อมที่จะทำหน้าที่อยู่เสมอ ถ้าเราไม่มีปัญญา
ควบคุมมัน เราก็วินาศแหละ เราจะร้อน เราจะเป็นทุกข์
เราจะทนทรมาน อย่างน้อยที่สุดก็จะได้เป็นโรคประสาท ที่
เดี๋ยวนี้เป็นกันมากๆขึ้น เพราะว่าเขาทำไม่ถูกกับเรื่องเหล่านี้
เขาหลงรัก หลงโกรธ หลงเกลียด หลงกลัว หลงวิตกกังวล
หลงอาลัยอาวรณ์ เขาทำไม่ถูกในเรื่องนี้

ขอให้เราเป็นผู้ฉลาดในเรื่องนี้ สมกับที่ว่าเป็นพุทธบริษัท
ควบคุมมันให้ได้ แล้วก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ และไม่ต้องเป็นทาง
ของความทุกข์ เช่น เป็นโรคประสาท เป็นโรคจิต เป็นโรค
อะไรบกวนอยู่เสมอ นี่ท่านทั้งหลายตั้งใจจะศึกษาธรรมะ
หวังจะศึกษาธรรมะ เพื่อจะเอาไปใช้เป็นประโยชน์ อดมา
ก็บอกว่า หัวข้อสองหัวข้อนี้ช่วยได้มาก ว่าการปรุงเป็นทุกข์
อย่างยิ่ง การดับ ไม่ปรุง ก็เป็นสุขอย่างยิ่ง

หยุดปรุงแล้วเป็นสุข ไม่เกิดอุปาทาน

เมื่อได้ยินคำว่า เตส วุสโม สุข ที่เขาสดงานศพ
ก็ขอให้รู้ว่า นั่นแหละ เขากำลังบอกคนทั้งหลายว่า หยุด
การปรุง คือสังขารนั้นเสีย ก็เป็นความสุข อย่าไปเข้าใจว่า
ตายนอนในโลงเป็นความสุข นั้นมันผิด ผิดจนไม่รู้ว่าจะผิด
อย่างไร ที่ว่าตายนี้ ดับสังขารคือตาย แล้วนอนในโลงเป็น

ความสุข คนนอนอยู่ในโลงมีความสุข มันโง่ก็มากน้อย คิด
ดูซิ ถ้าไปคิดอย่างนั้น มันก็เหลือเกินแหละ

ที่จริงเขาก็บอกความจริงที่สุด สูงสุด ถูกต้องที่สุด มีค่า
ที่สุดว่า เตล่ วุปลโม สุโข...ระงับเสียซึ่งการปรุงแต่งเหล่านั้น
สังขารเหล่านั้น มันก็เป็นความสุข นี่เราก็ฉลาดขึ้นทุกทีที่ไป
งานศพ หรือได้สติขึ้นมาทุกทีที่ไปงานศพ มันก็เป็นอย่างนี้

จะนั่นจึงขอร้องเมื่อตะกี้ที่ว่า ช่วยจำไปให้ดีๆนะ สอง
ประโยคนี่ ปรุงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง, ดับเป็นสุขอย่างยิ่ง นี่ก็
เรียนจากตัวเอง เมื่อกระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วก็
ปรุง เกิดจักขุวิญญาณ เกิดผัสสะ เกิดเวทนา เกิดตัณหา เกิด
อุปาทาน เตือดพล่านอยู่ด้วยอุปาทานว่าตัวกูบ้าง ว่าของกูบ้าง
มันก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น

อุปาทาน แปลว่า จับฉวยเอาอะไรเข้ามาเป็นตัวกูของกู
ก่อนนี้ไม่ได้จับฉวยอะไรมาเป็นตัวกูของกู ก็ไม่เป็นทุกข์ พอ
มีอะไรมาเป็นตัวกูของกู มันก็เต็มไปด้วยปัญหา ปัญหาที่จะ
ต้องต่อสู้แก้ไขดิ้นรนเป็นทุกข์ เรียกว่า กลายเป็นผู้ถือของ
หนักขึ้นมาแล้ว

ก่อนนี้ เราเดินตัวเปล่า...เบา...สบาย เดี่ยวนี้เราเอาของ
หนักๆขึ้นมาแบกแล้ว เมื่อเกิดอุปาทาน หมายถึงมันอะไรเป็น
ตัวกูเป็นของกูขึ้นมา มันก็ต้องเป็นทุกข์

เรามีเงินอยู่ในธนาคาร มันก็ไม่มาเป็นทุกข์ ถ้าเราไม่ได้
แบกไว้ด้วยจิตใจ ถ้าเราไม่ยึดถือมัน ผากไว้ที่ธนาคารปลอดภัย
จะใช้เมื่อไรก็ได้ แต่ถ้าเอามาวิตกกังวลอยู่ มันก็เป็นทุกข์
เพราะมันเอามาแบกไว้ด้วยใจ ฉะนั้นอะไรที่เรามี เราเรียก
ว่าเรามีนั้น ให้มีอยู่โดยไม่ต้องเอามาแบกไว้ด้วยใจ แม้แต่
ชีวิตนี้

ตอนนี้จะฟังยาก ว่า แม้แต่ชีวิตนี้ ก็ไม่ต้องยึดมั่นว่า
เป็นตัวเราหรือเป็นของเรา อย่าแบกมันไว้ด้วยใจ มันหนัก
เหมือนกับแบกของหนัก ให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ แล้ว
คอยจัดการ ปรับปรุงแก้ไขให้ดี ชีวิตนี้มันก็ไม่มาเป็นทุกข์อยู่
บนจิตใจของเรา แล้วมันก็เป็นไปอย่างถูกต้อง ก็ใช้ให้เป็น
ประโยชน์ได้

ถ้าเมื่อใด เราไปโง่ ไปหลง ว่าชีวิตนี้เป็นของเรา เป็น
ตัวกู นี่ก็ทุกข์หนักทันที แล้วมีเรื่องมากไม่สิ้นสุด แม้แต่
ชีวิตจิตใจ ก็รู้ว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นไปตามธรรมชาติ ของการ
ปรุงของมัน ของชีวิต อย่าเอามาเป็นของเรา อย่าไปปรุงมาเป็น
ของเรา

ปฏิบัติตามมรรคมืองค์แปด ทำให้หยุดปรุง

ที่นี้จะพูดต่อไปสักหน่อย ก็ว่า ทำอย่างไรที่จะไม่ปรุง? เราจะมีชีวิตขนิตใดไหนอยู่เป็นประจำ นี่สิ่งเหล่านี้จึงจะหยุดปรุงหรือไม่ปรุง? นั่นแหละคือตัวธรรมะ ที่เรามาเรียนธรรมะ มาศึกษาธรรมะ มาหาความรู้ทางธรรมะ

คำว่า ธรรมะ นั้น ก็คือ เครื่องที่ทำให้หยุดปรุง ถ้าสรุปที่จะหยุดปรุง หยุดปฏิบัติจสมุบาทเสียได้ พระพุทธเจ้าท่านระบุไปยังมัชฌิมาปฏิปทา ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ถ้าเราอยู่อย่างมัชฌิมาปฏิปทา คือ อริยมรรคมืองค์ ๘ มันจะไม่ปรุง

เข้าใจว่า จำได้กันทุกคนแล้วนะ ถ้าจำไม่ได้ก็ต้องขออภัยที่จะต้องพูดว่า แย่มากๆ ถ้าพวกเราจำอัญฐังคิกมัคค์ไม่ได้ ใครที่จะจำไม่ได้ รีบไปหา รีบไปทำให้มันจำให้ได้เสียซิ นั่นเป็นตัวธรรมะทั้งหมดของพระพุทธศาสนา ที่จะป้องกันการปรุง จะเรียกว่าความถูกต้อง ๘ ประการ ก็ได้

ถ้าเราอยู่ด้วยความถูกต้อง ๘ ประการแล้ว มันปรุงไม่ได้ดอก ชีวิตนี้จะปรุงเป็นความทุกข์ไม่ได้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะปรุงอะไรให้เป็นกิเลส เป็นความทุกข์ไม่ได้ เพราะอยู่ด้วยความถูกต้อง ๘ ประการ

ประการที่ ๑ ถูกต้องในเรื่องของความรู้ ความคิด ความเชื่อ ความเข้าใจ เรียกว่า สัมมาทิฐิ ให้มันถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ ถ้าผิดก็เรียกว่า มิจฉาทิฐิ มิจฉาทิฐิก็ผิด แล้วก็เป็นอย่างมิดๆ ก็ไปปรุง ไปเป็นทุกข์ ถ้าสัมมาทิฐิ ก็สว่างไสว คือมันไม่ปรุง ก็ไม่เป็นทุกข์ ฉะนั้นข้อแรกเรา ต้องมีความถูกต้องของทิฐิเสียก่อน เรียกว่า สัมมาทิฐิ

ที่นี้ถัดไป ประการที่ ๒ ก็เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ประสงค์อย่างถูกต้อง ต้องการอย่างถูกต้อง อย่าไปต้องการ ด้วยกิเลสตัณหา นั่นเขาเรียกว่า ตัณหา เรียกว่า ความโลภ ต้องการด้วยความโง่ เรียกว่า ตัณหา เรียกว่า ความโลภ ต้องการด้วยปัญญา ด้วยความรู้ คือสัมมาทิฐิ ก็มีแล้ว แล้วก็ต้องการด้วยอำนาจของสัมมาทิฐิ ก็เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

สังกัปปะ นี้ก็แปลว่า ความต้องการ ความประสงค์ หรือ ความใคร่จะได้เหมือนกัน แต่มันเป็นฝ่ายดี ถ้าฝ่ายชั่วเรียกว่า ตัณหาบ้าง เรียกว่า โลภะบ้าง “ขอให้ความประสงค์ของท่านสำเร็จดุจพระจันทร์ในวันเพ็ญ หรือแก้วมณีโชติ” ที่ พระให้พรเวลาถวายทาน นั่นสังกัปปะนั้นแหละจะถูกต้อง ฉะนั้นรู้จักปรารถนาแต่ที่ถูกต้อง ในสิ่งที่ถูกต้อง วิถีทางที่ ถูกต้อง มันก็ปรุงไม่ได้ ปรุงให้เป็นไฟไม่ได้ มันไม่ปรุง

ที่นี้ ประการที่ ๓ ก็มี ถูกต้องทางวาจา เรียกว่า สัมมา
วาจา มันก็ไม่ทำให้เกิดเรื่อง นี่มันเป็นเรื่องนอกตัวออกไป
ถ้าพูดดีแล้วก็ไม่กระทบใคร แล้วก็ไม่มีอะไรมารบกวน เราก็
มีความถูกต้องทางการพูดจา

ถัดไป ประการที่ ๔ ก็ สัมมากัมมันตะ มีการกระทำ
ทางกายถูกต้อง ตัวเองก็ไม่เป็นทุกข์ ไม่ไปกระทบใคร ก็
ไม่มีใครมารบกวนเรา ก็ไม่ปรุง ไม่ช่วยให้ปรุง

ถัดไป ประการที่ ๕ ก็ สัมมาอาชีวะ...ดำรงชีวิตอยู่
อย่างถูกต้อง วิธีเลี้ยงชีวิตก็ถูกต้อง วิธีใช้ชีวิตก็ถูกต้อง ข้อนี้
ขอแทรกว่า จะเสนอหลักความเป็นเศรษฐกิจในครั้งพุทธกาลตาม
ความหมายของพระพุทธเจ้า

ดูเหมือนครั้งที่แล้วมา ก็พูดที่หนึ่งแล้ว ว่าความเป็น
เศรษฐกิจ เขารัก พอใจในการทำงาน สนุกในการทำงาน มันก็
ทำได้มาก เมื่อทำได้มาก มันก็มีผลมาก มีผลมาก มันก็กิน
ไม่หมด ก็กินแต่พอดี เหลือไปช่วยผู้อื่น นี่คือสัมมาอาชีวะ
ดำรงชีวิตอย่างถูกต้อง

อาชีวะ แปลว่า ดำรงชีพ ไม่ได้หมายความว่าไปทำงาน
ค้าขายหรืออะไรทำนองนั้น คือดำรงชีวิตทั้งหมด ทั้งระบบ
ชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง นี่ก็เรียกว่าดำรงชีพชอบ สัมมาอาชีวะ
อา แปลว่า ครบถ้วน ชีวะ แปลว่า ชีวิต ระบบชีวิตที่ครบถ้วน

น้ำมันถูกต้อง ก็ปรุงไม่ได้ อยู่อย่างถูกต้อง ไฟก็ไม่ติด เพราะมันอยู่อย่างถูกต้อง

ที่นี้ ประการที่ ๖ สัมมาวายามะ ถูกต้องในความพากเพียร คนเรามันต้องเคลื่อนไหว มันอยู่นิ่งไม่ได้ และเมื่อต้องการอะไร ควรจะได้อะไร มันก็ต้องพากเพียร เราก็ควบคุมให้ความพากเพียรของเราถูกต้องอยู่เสมอ ท่านแจกไว้เป็นหลัก คล้ายๆกับไม่มีทางจะผิดได้ เหมือนกำปั้นทุบดิน ไม่มีทางจะผิดได้ ว่าเพียรละที่ไม่ดี ระวังอย่าให้มันเกิดขึ้นมา ถ้ามันเกิดขึ้นมาแล้วละเสีย ที่ไม่ดี ที่ดีๆทำให้มันเกิดขึ้นมา เกิดขึ้นมาแล้วรักษาเอาไว้ ถ้าทำอย่างนี้ก็เรียกว่า ความเพียรนั้นถูกต้อง ไม่มีทางผิดเลย ฉะนั้นระวังความพากเพียรของเราให้ถูกต้อง เรียกว่า สัมมาวายามะ

ที่นี้ถัดไป ประการที่ ๗ ก็ สัมมาสติ สติแปลว่าความรู้สึกรู้ตัวอยู่ ความรู้สึกตัวอยู่ ต้องรู้สึกตัวอยู่อย่างถูกต้อง อย่าปล่อยให้ความโง่ครอบงำ อย่าให้อวิชชาครอบงำ ความรำลึกนี้มันจะถูกต้องอยู่เสมอ แล้วให้ถูกต้องอยู่ตลอดเวลาหรือทุกสถานที่ ดังนั้นเราจึงทำผิดไม่ได้

เวลาไหนก็ตาม ที่ไหนก็ตาม เมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้ว สติมันถูกต้องอยู่เสมอ จะระลึกได้ทันเวลาเสมอ มันก็ทำผิดไม่ได้ เกี่ยวกับตา หู จมูก ลิ้น

กาย ใจ นี้เรียกว่ามีสติ ต้องไปดูที่ตัวจริงนะ อย่าฟังกันแต่คำพูด แล้วอยู่ในสมุทนะ ต้องมีสติจริงทันควัน ทันเวลา ที่อะไรมากระทบที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ระลึกได้ทันที จัดการควบคุมได้ทันที ไม่มีผิดพลาด ไม่มีการปรุง ก็ไม่มีไฟลุกขึ้นมา

นี่ ประการที่ ๘ ข้อสุดท้าย เรียกว่า สัมมาสมาธิ สมาธิ ถูกต้อง สมาธิคือการดำรงชีวิตไว้อย่างมั่นคง แต่ก็มีถูกต้อง หรือไม่ถูกต้องเหมือนกัน ดำรงจิตไว้อย่างมั่นคง นี้ก็ต้อง ถูกต้อง คือชนิดที่วาก็เลสจะเกิดไม่ได้ ชนิดที่จะเป็นประโยชน์ แก่การมองเห็นอะไรยิ่งขึ้นไป เรียกว่าสมาธิ มีสัมมาสมาธิ

ขอรับรองว่า นี่คือตัวพุทธศาสนา ที่ท่านทั้งหลายแต่ละคนๆ จะต้องคล่องปาก คล่องใจ สำหรับเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา ทองเป็นบาลีว่า สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ดำรงอยู่ในมรรคมืองค์ ๘ จะไม่มีทุกข์

คนโง่ๆ ก็ว่าบ๊อบบอ ครีคระ พันสมัย ไม่มีประโยชน์อะไร ยิ่งโง่เท่าไร ก็จะมีเห็นว่า บทนี้ครีคระ โง่งง่าแต่ล้านปี แต่ถ้าเขาเป็นคนรู้จริง รู้ย่างนักวิทยาศาสตร์นะ เขาจะรู้ว่า นี่จำเป็น

ที่สุด ที่เราจะต้องมี พระพุทธศาสนาคืออย่างนี้ แล้ว ปฏิบัติ
อย่างนี้จะดับทุกข์ได้ พระพุทธศาสนาจึงเป็นที่ยอมรับได้ของ
นักวิทยาศาสตร์ทั้งหลาย เราไม่ต้องพึ่งพระเจ้าอย่างที่เขาเชื่อ
เขาถือ ไม่ต้องพึ่งโชคกลาง ไม่ต้องพึ่งเทวดา ไม่ต้องพึ่งอะไร
หมด ขอให้เราดำรงอยู่ในความถูกต้อง ๘ ประการนี้ เท่านั้น
จะไม่มีมีความทุกข์

ฉะนั้น เราจะกล้าทำว่า พระเจ้าจะมีหรือไม่มีก็ตามใจ
ไม่รู้ไม่ชี้กับพระเจ้า ปฏิบัติอยู่อย่างนี้ แล้วมันไม่มีมีความทุกข์
เลย พระเจ้าจะมีหรือไม่มีก็ตามใจ พระพุทธเจ้าเองท่านก็
เปิดโอกาสอย่างนี้ว่า พระพุทธเจ้า พระตถาคต จะเกิดขึ้น
หรือจะไม่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ ก็สุดแท้ แต่อันนี้จะต้องเป็น
อย่างนี้ หมายความว่า ถ้าแกปฏิบัติอย่างนี้แล้วความทุกข์จะ
ไม่เกิด พระพุทธเจ้าจะเกิดหรือพระพุทธเจ้าจะไม่เกิด นี้ก็
ยังเป็นอย่างนี้

ถ้าเรารู้อย่างนี้ เราปฏิบัติอย่างนี้ เราก็ไม่ต้องมีความ
ทุกข์ นี่มันปลอดภัยอย่างนี้ ฉะนั้นเรากล้าทำว่าพระเจ้าจะมี
พระเจ้าจะไม่มี พระเจ้าจะช่วย พระเจ้าจะไม่ช่วย ตามใจ
พระเจ้า ไม่รู้ไม่ชี้ แต่เมื่อเราดำรงอยู่อย่างนี้แล้ว ไม่มีทางที่
จะเป็นทุกข์

ฉะนั้น อย่าไปเสียเวลาเถียงกันเรื่องพระเจ้ามี พระเจ้า
ไม่มี ตายแล้วเกิด หรือตายแล้วไม่เกิด อะไรไปเกิดป่วยการ
ไม่รู้ไม่ชี้กับมัน “ฉันปฏิบัติอยู่อย่างนี้” แล้วก็ไม่มีความทุกข์
แล้วจะไม่เกิดด้วย จะไม่ต้องเกิดมาสำหรับเป็นทุกข์ด้วย :
ไม่เกิดตัวกูของกูขึ้นมาในจิตให้เป็นทุกข์ด้วย ฉะนั้นเราอย่า
ไปเสียเวลา ถามกันแต่เรื่องอย่างนั้น เเถียงกันอยู่แต่เรื่อง
อย่างนี้

มาศึกษาเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา อริยมรรคมีองค์ ๘ ให้
เข้าใจ แล้วจะไม่มีความทุกข์ จะทำถูกต้อง แล้วไม่มีความ
ทุกข์ ฉะนั้น พุทธศาสนาจึงเป็นวิทยาศาสตร์ ไม่ต้องฟัง
พระเจ้า ไม่ต้องฟังอะไรชนิดที่ว่ามันเป็นเรื่องมองไม่เห็นตัว
เป็นเรื่องต้องเชื่อ เป็นไสยศาสตร์ ถ้าพุทธศาสนาจะมีพระเจ้า
ก็คือกฏอันนี้ กฏเกณฑ์อันนั้นนั่นแหละ คือพระเจ้าของพวก
พุทธบริษัท

เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลาย จะต้องเชื่อฟังพระเจ้าใน
พระพุทธานุภาพว่า ถ้าปรุ้งแล้วเป็นทุกข์ ถ้าดับแล้วไม่เป็นทุกข์
เลย ทีนี้จะดับ ไม่ปรุ้ง ก็คืออยู่อย่างมัชฌิมาปฏิปทา ถูกต้อง
๘ ประการ นี้ อุตส่าห์ทำให้ชื่นใจ ชื่นใจ

ทีนี้ เขาทำให้มันสั้นเข้ามา ก็เรียกว่า ๓ อย่าง คือ ศีล
สมาธิ ปัญญา ๘ อย่างนั้น พวกไหนเป็นไปเพื่อถูกต้อง

ทางกาย ทางวาจา เรียกว่าศีล พวกไหนเป็นไปเพื่อถูกต้องทางจิต เรียกว่าสมาธิ พวกไหนเป็นไปเพื่อความถูกต้องทางความรู้ ความเข้าใจ ก็เรียกว่าปัญญา ฉะนั้นเราจึงเรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา มัชฌิมานี้มีมันรวบรัดเข้ามาอีกทีเหลือเพียง ๓ เมื่อกระจายออกไปเป็น ๘ เราจะทำให้เหลือ ๓ ก็ได้ มันไม่มากมายนัก ถูกต้องอยู่ที่กาย วาจา เรียกว่า ศีล ถูกต้องอยู่ที่จิต เรียกว่าสมาธิ ถูกต้องอยู่ที่ความรู้ ความเข้าใจ ก็เรียกว่าปัญญา นี่คือนี่ที่จะช่วยให้ไม่ปรุง

ที่นี้มันละเอียด ลึกซึ้ง เข้าใจไม่ได้สำหรับคนธรรมดา สามัญ ทำนึ่งช่วยทำให้มันง่ายเข้า ให้มันเป็นสูตรที่ง่ายเข้า เป็นตัวบทที่ง่ายเข้า เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีลช่วยให้ไม่ปรุงไปในทางจิต

เช่นว่า เราไม่ปรุงความโกรธ เราก็ไม่ฆ่าใคร เพราะ ฉะนั้นเมื่อมันมีอะไรมายั่วให้ฆ่าผู้อื่น เราก็ควบคุมไว้ได้ หยุดไว้ได้ ไม่ปรุง ฉะนั้นการที่เราถือศีลข้อที่ ๑ ว่า ปาณาติปาตา เวรมณี ลิกขาบทนี้ เราก็จะควบคุมไว้ไม่ให้เป็นการโกรธแล้วฆ่าเขาได้

ที่นี้เราเห็นของของผู้อื่น อยากรจะได้นั้นมันปรุง เมื่ออยากรจะได้นั้นมันก็จะขโมย นี่ไม่ให้ปรุง ไม่ให้อยากได้

ไม่ให้ขโมย ก็คือ คีลทินนาทานา เวรมณี ลิกขาปทัง นี้
ควบคุมมันไว้ ไม่ให้ปรุงเป็นความอยาก แล้วก็ไปขโมย

ที่นี้เรื่องเพศ เรื่องกามารมณ์ กาเมสุ มิจจาจารา นี้
ควบคุมไว้ ไม่ให้หลงใหลในเรื่องเพศ จนไปล่วงละเมิด
ความรักของรักของผู้อื่น ถือศีลข้อที่ ๓ มันก็ไม่ปรุงในข้อนี้

แล้วก็ถือศีลข้อที่ ๔ ไม่โกหก ประโยชน์ที่อยากได้ ถ้าเรา
ไม่ได้โดยทางอื่น เราก็ใช้คำพูดที่โกหก เอาประโยชน์นั้นมา
เราก็ควบคุมไว้ ไม่ให้ปรุงแบบนั้น

ที่นี้ข้อที่ ๕ เรารู้ว่า น้ำเมาทั้งหลาย ของเมาทั้งหลาย
ทำให้เสียสติ แล้วก็ไปปรุงอย่างยิ่ง อย่างฉิบหายหมดเลย
ก็เว้นเสียๆ เรื่องของเมาทั้งหลาย ที่จะทำให้เสียสติสัมปชัญญะ
สุราเมรัยมันชบมาทภูฐานา คำว่าปมาทภูฐานานั้นสำคัญมาก
แปลว่า เป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ความโง่ ความหลง
ความผิดไปหมดเลย

อะไรก็ตาม ถ้ากินเข้าไป ดื่มเข้าไป สูบเข้าไป หรือเอา
มาทามาสูบอะไร เกิดความประมาท ทำให้เสียสติสัมปชัญญะ
แล้วอย่าไปแตะต้องเป็นอันขาด ฉะนั้น จึงไม่ระบุนว่า เหล้า
หรือบุหรี่ หรือเฮโรอีน ไม่ต้องระบุนชื่อก็ได้ เรียกทั้งหมด
ว่าสิ่งที่มันทำให้เกิดความประมาท เสียสติสัมปชัญญะแล้ว
อย่าไปเอากับมัน แม้เรื่องเล็กๆน้อยๆ ที่ทำให้จิตใจหลงใหล
เป็นทาสมัน แล้วก็อย่าไปเอากับมัน

แม้แต่เพียงศีล ๕ เท่านั้น ก็จะเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้
เกิดการปรุง ในส่วนเกี่ยวกับกาย วาจา

สมาธิ ฝึกบังคับจิตไปสู่ความดับ

ที่นี่ในส่วนสมาธิทางจิตนั้น ทำจิตให้สงบ อย่าให้ปรุง
สมาธิทุกแบบที่เรามีกันอยู่... ใช้ได้ทั้งนั้น อย่างน้อยก็เป็นสมาธิ
บ้าง ไม่เสียเปล่า ทุกแบบที่มีอยู่ในโลก แต่ว่าบางแบบมันไป
ไม่ได้ไกล ไม่ส่งไปถึงปัญญาหรือนิพพาน แต่ถ้าเอาเพียงว่า
เป็นสมาธิบ้างแล้วก็ได้ด้วยกันทุกแบบ นี่ไปลองดู แบบไหน
ที่เราพอใจ แต่อยากจะทำหลักหัวใจของมันเป็นว่า การทำสมาธิ
นั้นคือทำอย่างไร

หลักของมันก็คือว่า ต้องมีอะไรมาสำหรับให้ใจกำหนด
ให้ใจไปกำหนดจดจ่ออยู่ที่นั่น ฝึกใจบังคับจดจ่ออยู่ที่นั่น
จนใจมันเชื่อฟัง จดจ่ออยู่ที่นั่น

ที่นี่เราจะเอาอะไรมาให้ใจกำหนด? เราก็เลือกสิ่งที่ดี
ที่มีประโยชน์ อย่างที่มีผลกว่า สมาธินั้นคือเอกัคคตาจิต ที่มี
พระนิพพานเป็นอารมณ์ พระนิพพานนั้นคือดับ บอกมาแล้ว
เมื่อตะกี้ว่า นิพพานัน์ ปรมฺ สุข...ดับเป็นสุขอย่างยิ่ง ดับนั้น
เอามาเป็นอารมณ์ มุ่งจะดับเสียซึ่งการปรุง มุ่งจะดับเสียซึ่ง
การปรุง เอาดับนั้นคือนิพพานมาเป็นอารมณ์ของเอกัคคตาจิต

เอกัคคตาจิต ก็แปลว่า จิตที่มีอารมณ์เดียว มียอด
แหลมยอดเดียว อัคคะ แปลว่า ยอด เอกะ แปลว่า หนึ่ง
เอกัคคะ แปลว่า ยอดยอดเดียว เอกัคคตา ความมียอด
ยอดเดียว คือไปสรุปอยู่ที่จุดอันเดียว เหมือนกับเราส่อง
แว่นไฟกัสรวมแสงอย่างนั้น แสงทั้งหลายมันไปรวมที่จุดนั้น
มันก็แรง

แสงตามธรรมชาติอย่างนี้ มันไม่ร้อน แต่พอเราใช้ของ
รวมแสง เช่น แว่นชนิดรวมแสง รวมแสงมาให้มันอยู่จุด
เดียวเล็กๆมันลุกเป็นไฟขึ้นมา นั่นแหละการรวมแสง เหมือน
กับการรวมกระแสจิต เดียวนี้เรารวมกระแสจิตโดยมีอารมณ์
อันหนึ่งเป็นที่รวม จิตมันก็รวมของที่จะเอามาเป็นอารมณ์
ของจิต ท่านใช้คำว่านิพพาน มีนิพพานเป็นอารมณ์ของจิตที่
เป็นสมาธิ

ฉะนั้น เราหวัง ทุกคนหวัง หวังด้วยปัญญานะ อย่าหวัง
ด้วยกิเลสตัณหา หวังที่จะดับ หวังที่จะดับ มุ่งที่จะดับ มี
นิพพานเป็นอารมณ์ เอกัคคตาจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ นั่น
คือสมาธิอันสูงสุด ไม่มีสมาธิไต่ยิ่งไปกว่า

เดี๋ยวนี้ทำไม่ได้ ใครอยากจะทำ ทำไม่ได้ ต้องทำ
ให้ได้ ต้องฝึกไปตั้งแต่ต้นๆ เอาอะไรมาให้เป็นที่จิตมันจะ
ไปยึด ไปเกาะ ไปเพ่งเป็นอารมณ์ คนโบราณเขาก็ใช้เพ่ง

ดวงเทียนบ้าง พง์หลอดไฟฟ้าบ้าง ที่ไม่เกี่ยวกับพุทธศาสนา เขาก็รู้จักทำ ฝรั่งเศสก็รู้จักทำ พง์หลอดไฟฟ้าให้จิตไปรวมอยู่ที่นั่น รวมอยู่ที่นั่น รวมอยู่ที่นั่น พวกอินเดียบุราณเขาก็รู้จักทำมา แต่ก่อนเขาเองวงกลมสี่เหลี่ยม สี่แดง สี่ดำ แล้วแต่เขาจะชอบ เป็นวงกลมวางตรงหน้า แล้วก็พง์ นี่เป็นเรื่องเบื้องต้นเท่านั้นแหละ อะไรก็ได้

จะบอกอย่างนี้เลยว่า อะไรก็ได้ สำหรับจิตจะไปกำหนดลงที่ตรงนั้น กำหนดลงที่ตรงนี้ จนนจิตมารวมกันอยู่ที่ตรงนั้น ก่อนนี้จิตเขาไปเที่ยว เป็นลักษณะของจิตที่ชอบเที่ยวไปในอารมณ์ต่างๆ มันก็เป็นจิตฟุ้งซ่าน ทำอะไรไม่ได้ นี่ก็ทำให้มันหยุดเที่ยว มาอยู่ที่จุดจุดเดียว ก็เรียกว่า ผึกให้มันเป็นสมาธิ

เราจะเอาวง เอาดวง เอาอะไรอย่างนี้ก็ได้ หรือเอา พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ก็ได้ เอาความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ให้เป็นจุดเดียว สำหรับจิตกำหนด ก็เรียกว่าสมาธิทั้งนั้น แต่จะไม่ใช้ของที่ส่งเสริมกิเลส เช่นเราจะเอารูปภาพของแฟนมาเป็นอารมณ์พง์สมาธินี้ ไม่ถูกเรื่อง นี่มันไม่ช่วยให้จิตสงบดอก มันขยายตัวออกไปเป็นการปรุง

ต้องเอาดวงเขียวๆ แดงๆ กลมๆ เล็กๆ เอาหลอดไฟฟ้า เอาดวงเทียนอะไรมาพง์ ให้จิตเป็นสมาธิ นี่จึงจะหยุดปรุง จะเป็นไปในทางเป็นสมาธิ พอเป็นสมาธิ มันก็

หยุดปรุงรสนั้นแน่นอน เมื่อจิตเป็นสมาธิก็หยุดปรุงรสนะ
ที่เป็นสมาธิแน่นอน

ปัญญา

ช่วยให้เห็นความจริง “เช่นนั้นเอง”

ที่นี่ไม่เด็ดขาด ต้องไปทำถึงปัญญา เมื่อจิตเป็นสมาธิ
แล้ว ก็เอาความเป็นสมาธินั้น พิจารณาศึกษาสิ่งทั้งหลาย
ทั้งปวง ที่เราได้เคยหลงรัก หลงโกรธ หลงเกลียด หลงกลัว
วิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ เอาจิตที่เป็นสมาธิ ไปเพ่งดูสิ่ง
เหล่านั้น มันก็จะหยุด หยุดรัก หยุดโกรธ หยุดเกลียด
หยุดกลัว หยุดอาลัยอาวรณ์ หยุดอะไรที่เคยหลงรักยึดมั่น
เป็นตัวกู เป็นของกู มันก็เฉยไปเสีย จิตที่เป็นสมาธิทำให้
เห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง

การเห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง มันไปสรุปอยู่ที่คำที่
นำหัวเราะคำหนึ่งว่า เช่นนั้นเอง พอเราเอามาพูดที่แรก ก็มี
คนหัวเราะเยาะ หัวใจของธรรมะอยู่ที่ “เช่นนั้นเอง” อย่า
เพื่อหัวเราะเยาะนะ เช่นนั้นเองนั่นคือหัวใจของธรรมะ ถ้า
ไม่เช่นนั้นเองแล้วมันต้องรักหรือโกรธ หรือเกลียด หรือกลัว
หรืออะไร อย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ ถ้าไม่เห็นเช่นนั้นเอง ถ้า
เห็นเช่นนั้นเอง มันจะไม่หลงรักที่ยั่วให้รัก ไม่เกลียดที่ยั่ว

ให้เกลียด ไม่โกรธที่ยั่วให้โกรธ ไม่กลัวที่ยั่วให้กลัว มัน
เช่นนั้นเอง

พระอรหันต์ท่านไม่มีรัก เกลียด โกรธ วิตกกังวล
อาลัยอาวรณ์ เพราะท่านเห็นเช่นนั้นเองเด็ดขาดลงไป เรา
ไม่อาจจะเห็นเช่นนั้นเองโดยเด็ดขาด ก็ให้มากที่สุดเท่าที่จะ
มากได้ ให้เห็นเช่นนั้นเองของความอรร้อย ของความไม่อรร้อย
ของความแพ้อะไร ของความชนะ ของความได้ ความเสีย ก้าว
ขาดทุน

เห็นเช่นนั้นเอง อย่าเป็นทุกข์ อย่าไปหลงใหลกับมัน
อย่ารักมัน อย่าเกลียดมัน จิตใจก็ปกติ จิตใจปกติก็รู้อย่าง
ควรจะทำอย่างไรกับสิ่งเหล่านั้น ก็ทำ ทำ ทำ ทำไปตามที่
จำเป็น เราก็จะอยู่สุข ไม่ปรุง มันดับ มันเย็น มันไม่ใช่ว่า
เช่นนั้นเองแล้วจะบ้า หรือเช่นนั้นเองแล้วจะไม่ทำอะไร เห็น
เช่นนั้นเองแล้วมันปกติ เมื่อปกติแล้วมันรู้อย่างควรทำอะไร
ก็ทำไป ก็ได้รับประโยชน์สูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ ก็ดับ
ก็เย็น ก็เป็นสุขอย่างยิ่ง คือเป็นนิพพาน

เมื่อปรุง ร้อนเป็นไฟ เมื่อดับ เย็นอย่างยิ่ง

นี่สรุปความว่า เมื่อปรุง ร้อนก็ร้อนเหมือนไฟ เมื่อไร
มันดับ เมื่อนั้นก็เย็น เย็นมากกว่าน้ำ เพราะมันไม่ใช่ น้ำ มัน

เย็นในแบบจิตวิญญาณ ไม่ใช่เย็นใส่น้ำแข็ง นั่นมันเรื่องทางวัตถุ เย็นเพราะไม่มีไฟคือกิเลส นี่เย็นนิพพาน เย็นใส่น้ำแข็ง มันก็เย็นวัตถุ เย็นเนื้อหนัง ไม่ใช่นิพพาน แต่เอาความหมายเดียวกันว่า มันเย็น เพราะมันดับจากความร้อน ดังนั้นเมื่อเราต้องการความเย็นแห่งชีวิต เราก็ต้องทำให้มันดับจากการปรุง ถ้ามันปรุง คือมันสุ่มไฟขึ้นมา มันก็เกิดกองไฟขึ้นมา แล้วมันก็ร้อน

ฉะนั้น ขอให้มีความรู้ทุกคน ขอให้ทุกๆคนมีความรู้สำหรับจะออกจากการปรุง เมื่อตาเห็นรูป เมื่อหูฟังเสียง เมื่อจมูกได้กลิ่น เมื่อลิ้นได้รส เมื่อกายได้สัมผัสทางผิวหนัง เมื่อจิตได้รู้สึกคิดนึกอารมณ์อะไรขึ้นมา อย่าให้มันปรุงเป็นกิเลสตัณหา

เดี๋ยวนี้เราร้อง บางคนอาจจะปรุงเป็นความรัก ความชอบก็ได้ ควรจะเฉยไม่ต้องรู้อะไร เราร้องก็ร้องไป หรือว่าถ้าจะรักขึ้นมา มันก็เช่นนั่นเอง เสียงของเราร้องมันเช่นนั้นเอง ไม่มีความหมายว่าไพเราะ หรือว่าไม่ไพเราะ มันเช่นนั้นเอง ก็เท่ากับไม่มี นี่เราเรียกว่า เราเห็นเช่นนั้นเอง ก็จะปกติอยู่ได้ จะดับอยู่ได้ จะเย็นอยู่ได้ ไม่ต้องเป็นทุกข์ ไม่ต้องเป็นโรคประสาท

เราเป็นโรคประสาท ทั้งที่เราเป็นมนุษย์ ต้องกินยา
นอนหลับ ต้องกินยาช่วยให้นอนหลับ ต้องกินยาแก้ประสาท
แต่สุนัขและแมวมันไม่เป็นโรคประสาท เรายังมันก็ไม่เป็นโรค
ประสาท ไม่มีทางที่เรานี้จะเป็นโรคประสาท ฉะนั้นละอาย
มันบ้าง ถ้าใครกำลังปวดหัว นอนไม่ค่อยหลับ ต้องกินยา
นอนหลับอยู่ เป็นโรคประสาทอยู่ ดูก้อนหิน ดูต้นไม้ ดู
อะไร? ดูความที่มันหยุด เย็น ไม่ปรุง เป็นปกติ แล้วก็รู้สึก
ละอายมันบ้าง

มาในตอนนี้ ก็ควรจะได้รับประโยชน์อย่างนี้ คือเรียน
จากของจริง เรียนจากธรรมชาติ ธรรมชาติสอนดีกว่าใครๆ
สอน พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสอย่างนั้นว่าให้เรียนจากธรรมชาติ
ให้เห็นแจ้งประจักษ์ออกมาจากภายใน ไม่ต้องเชื่อแม้แต่
ตถาคตพูด พระองค์ตรัสก็อย่าเพื่อเชื่อ เอาไปใคร่ครวญ ไป
แยกแยะดู ทดสอบดู เห็นว่ามันดับเย็นได้จริง จึงเชื่อ

นี่ พุทธศาสนาเป็นประชาธิปไตยอย่างยิ่ง ไม่ผูกขาด
ความคิดของใคร ยังไม่เชื่อก็ได้ แต่ขอให้เอาไปใคร่ครวญ
พิจารณา เห็นจริงแล้วจึงเชื่อ แล้วปฏิบัติ แล้วก็ได้ผล

ฉะนั้น อตมาก็ต้องพูดอย่างเดียวกันแหละว่า ที่พูดนี้
ก็ไม่ต้องเชื่อก็ได้ แต่ขอร้องที่สุด ช่วยเอาไปคิด ไปนึก ไป
ศึกษาไปลองดู ใคร่ครวญดู ว่า...

ถ้า 'ปรุง' แล้ว...ก็เป็น 'ทุกข์' อย่างยิ่ง

ถ้า 'ดับ' แล้ว...เป็น 'สุข' อย่างยิ่ง

ช่วยทำให้มันติดปากไว้ด้วยกันทุกๆคนว่า

สงฺขาร๑ ประมา ๒ ทุกฺขา ๓ นิพฺพานิ ๔ ประมํ ๕ สุขํ

ปรุงนั้นเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ดับนั้นเป็นสุขอย่างยิ่ง

แล้วช่วยให้มันดับอยู่ตามปกติ อย่าให้มันปรุงลูกเป็น

ไฟขึ้นมา อย่าให้เป็นกิเลสตัณหาขึ้นมา

นี่เวลาที่ต้องเรียกว่า หมดแล้ว ที่ได้กำหนดเอาไว้ ก็จะ

ต้องยุติกันเสียที ด้วยการฝากหัวใจของธรรมะ ไว้กับท่าน

ทั้งหลายทุกคน ว่าปรุงแล้วก็เป็นอย่างยิ่ง ว่าดับแล้วก็

เป็นสุขอย่างยิ่ง ขอให้สามารถหยุดปรุง ขอให้สามารถทำให้

ดับเย็นอยู่ด้วยกันทุกท่านทุกคน เป็นสุขอยู่ทุกทีพาราตริกาล

เทอญ

ขอยุติการบรรยายไว้แต่เพียงเท่านี้



ท่านที่ปรารถนามีไว้ศึกษาหรือจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา

๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐

โทร. (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๔๔๐ โทรสาร. ๔๔๑๑๕๑๗

มองถูก ทุกข์คลาย

๐ มองอะไร มองให้เห็น เป็นครูสอน
มองไม้ขอน หรือมองคน ถ้าค้นหา
มีสิ่งสอน เสริมอกัน มีปัญญา
จะพบว่า ล้วนมีพิษ อนิจจัง

๐ จะมองทุกข์ หรือมองสุข มองให้ดี
ว่าจะเป็นอย่างนี้ อย่างเป็น เรานักหวัง
หรือเป็นอย่างนั้น ตามปัจจัย ให้ระวัง
อย่าคลุ้มคลั่ง จะมองเห็น เป็นธรรมดา

๐ มองโดยนัย ให้มันสอน จะถอนโคก
มองแยกโยก มันไม่สอน นอนเป็นบ้า
มองไม่เป็น จะโทษใคร ที่ไหนนา
มองถูกท่า ทุกข์ก็คลาย สลายเองช

พุทธทาส อินทปัญญา



ขอกราบอนุโมทนาแก่ทุกท่านที่สนับสนุนและช่วยสมทบในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้

974-453-505-9



ราคา ๒๐ บาท