

บทนำ

ปัจจุบันเป็นยุคกึ่งพุทธกาล (พ.ศ. ๒๕๖๓) อีกประมาณ ๒,๔๓๗ ปี ก็จะหมดยุคพระศาสนาของพระสมณโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ได้ทรงพยากรณ์ไว้ว่า ศาสนาของพระองค์จะเสื่อมสูญสิ้นไปเมื่อมีอายุครบ ๕๐๐๐ ปี ด้วยสาเหตุ ๕ ประการได้แก่ :-

๑. ภิกษุขัดสนด้วยจตุปัจจัย พระไตรปิฎกไม่มีผู้ศึกษาเรียนรู้
๒. ภิกษุเกิดความเหนียวหนำต่อการรักษาศีลให้บริสุทธิ์
๓. การปฏิบัติของพุทธบริษัทเสื่อมลง จนไม่มีผู้บรรลุโสดาบัน
๔. ภิกษุเสื่อมสูญมารยาท จนผู้คนไม่เลื่อมใสศรัทธา
๕. ความศรัทธาเสื่อมถอย จนไม่มีผู้บูชาพระธาตุ

(ข้อความนี้สามารถอ่านได้ที่ การจัดนิทรรศการถาวร หอจดหมายเหตุความเชื่อทางพระพุทธศาสนา พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติเชียงใหม่)

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี กล่าวว่า ผู้ที่จะมาทำลายพุทธศาสนานั้น มิใช่เจ๊ก จีน ฝรั่งเศส แขกที่ไหนด แต่เป็นพุทธบริษัทที่ไม่เข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และปฏิบัติผิดจากคำสอนของพระองค์ หรือมีการศึกษาดี มีความรู้สูง แต่เป็นคนหัวดี หัวรั้น ไม่ยอมปฏิบัติตาม กลับไปทำตามกิเลสของตนเสีย

ความเจริญและความเสื่อมของพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๕ ยุคสมัย ได้แก่ :-

๑. **วิมุตติยุค** เป็นยุคสมัยที่พระพุทธศาสนิกชนบรรลุธรรมได้โดยง่าย ดังเช่นในสมัยพระพุทธกาลพอได้ฟังพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง หรือพระอรหันต์แสดงแล้วเท่านั้นก็บรรลุธรรมตั้งแต่โสดาบัน จนถึงอรหันต์กันเป็นจำนวนมาก
๒. **สมมติยุค** เป็นยุคสมัยที่พุทธบริษัท ๔ ได้แก่ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา นิยมการเจริญสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน ดังเช่นในยุคปัจจุบันมีพระอรหันต์เกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก เช่น หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ หลวงปู่ขาว อนาลโย หลวงปู่หลุย จันทสาโร หลวงตาพระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน หลวงพ่อชา สุภทฺโท ฯลฯ อุบาสิกา เช่น คุณแม่ชีแก้ว เสี่ยงล้ำ คุณย่าชีนารี การุณ คุณแม่จันดี โลหิตดี คุณแม่ชีพิมพ์า วงศาอุดม เป็นต้น

๓. **ศีลยุค** เป็นยุคสมัยที่พุทธบริษัท ๔ มีการรักษาศีล แต่การเจริญสมณะและวิปัสสนากรรมฐานได้เสื่อมลง

๔. **สวดมนต์ยุค** เป็นยุคสมัยที่มีการสวดมนต์เป็นหลัก ไม่ค่อยรักษาศีล

๕. **ทานยุค** เป็นยุคสมัยที่นิยมการให้ทานเป็นหลัก ไม่ค่อยสวดมนต์กัน

เมื่อสิ้นสุด ๕๐๐๐ ปี พุทธศาสนาของพระสมณโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว จะเกิดเหตุการณ์เรียกว่า “ธาตุนิพพาน” กล่าวคือพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้า และพระธาตุของพระอรหันต์ จะมารวมกันและลูกไหม้สลายตัวหมดสิ้นไปจากโลกนี้ การนิพพานของพระพุทธเจ้าจึงมี ๓ ระยะเวลา ได้แก่

๑. **กิลสนิพพาน**(เมื่อพระพุทธองค์ได้อาสวขยญาณหลังจากเสวยข้าวมธุปายาสของนางสุชาดา ตรัสรู้เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ ควงไม้โพธิ์ พุทธคยา)

๒. **ขันธนิพพาน**(เมื่อพระพุทธองค์เสด็จดับขันธปรินิพพาน หลังจากเสวยภัตตาหารที่นายจุนทะถวาย ณ สาลวโนทยาน เมืองกุสินารา)

๓. **ธาตุนิพพาน** (เมื่ออายุพระพุทธศาสนาครบ ๕๐๐๐ ปี ณ พุทธคยา)

พระสมณโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้าในภัทรกัปนี้ ซึ่งเป็นมหากัปที่มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมากถึง ๕ พระองค์ ได้แก่

๑. พระกกุสันธสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒. พระโกนาคมนสัมมาสัมพุทธเจ้า

๓. พระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า

๔. พระศรีศากมุนีโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้า

๕. พระพุทธเจ้าพระองค์ที่ ๕ จะมาอุบัติต่อจากพระศรีศากมุนีโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ พระศรีอริยเมตไตรย์สัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงพระองค์เป็นพระพุทธเจ้าประเภทวิริยาธิกะ ทรงบำเพ็ญบารมีหนักด้านความเพียร มานานถึง ๑๖ อสงไขย กับ ๑๐๐,๐๐๐ มหากัป ในยุคนี้มีมนุษย์มีอายุถึง ๘๐,๐๐๐ ปี พระศรีอริยเมตไตรย์จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อพระชนมายุได้ ๔๐,๐๐๐ ปี มนุษย์ที่เกิดในยุคนี้เป็นคนดีมีศีลธรรมเนื่องจากได้สร้างสมบุญบารมีมามาก พอฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธเจ้า ก็บรรลุธรรมกัน

หมด ยกเว้นผู้ที่ตั้งความปรารถนาพระพุทธานุภาพ (เป็นพระพุทธรูป) มนุษย์ในยุคนี้จึงมีแต่ความรุ่มเย็นเป็นสุข เพราะทุกคนมีศีลบริสุทธิ์

ปัจจุบันเป็นยุคของพระศรีศากมุนีโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเป็นพระพุทธรูปประเภทปัญญาธิกะทรงบำเพ็ญบารมีหนักด้านปัญญา มานาน ๔ อสงไขย กับ ๑๐๐,๐๐๐ มหากัป เป็นยุคที่มนุษย์มีระดับภูมิจิตภูมิธรรมที่แตกต่างกันมาก จึงมีทั้งคนดีและคนชั่ว เพราะมาเกิดเป็นมนุษย์จากหลายภพภูมิ มีทั้งอบายภูมิ มนุษย์ เทวดา พรหม ดังนั้น ภูมิจิตภูมิธรรมภูมิปัญญาดั้งเดิม จึงยังปรากฏอยู่ในภพภูมิของการเป็นมนุษย์ บางคนกายเป็นมนุษย์แต่จิตเป็นสัตว์นรก บางคนกายเป็นมนุษย์แต่จิตเป็นเปรต บางคนกายเป็นมนุษย์แต่จิตเป็นอสุรกาย บางคนกายเป็นมนุษย์แต่จิตเป็นเดรัจฉาน บางคนกายเป็นมนุษย์จิตเป็นมนุษย์ บางคนกายเป็นมนุษย์แต่จิตเป็นเทวดา บางคนกายเป็นมนุษย์แต่จิตเป็นพรหม บางคนกายเป็นมนุษย์แต่จิตเป็นพระอริยบุคคล ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

เมื่อหมดศาสนาของศรีศากมุนีโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ต่อจากนั้นจะเป็นระยะเวลาที่โลกจะว่างจากพระพุทธศาสนา ระยะเวลาว่างระหว่างพระพุทธรูปแต่ละพระองค์ เรียกว่า **พุทธานันดร** ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ศาสนาของพระพุทธรูปพระองค์หนึ่งสูญสิ้นไป พระพุทธรูปองค์ใหม่ยังไม่อุบัติ ซึ่งไม่อาจทราบแน่นอนว่าหนึ่งพุทธานันดรนั้น จะมีระยะเวลานานเท่าไร และในทุก ๆ ร้อยปีอายุขัยของมนุษย์จะลดลงหนึ่งปี จนกระทั่งมนุษย์มีอายุขัยสูงสุดเพียง ๑๐ ปี ในช่วงนี้โลกจะตกอยู่ในยุคมืด โลกเสื่อมถึงที่สุด มนุษย์จะไม่มีศีลธรรม มีราคะ โทสะ โมหะ ที่รุนแรง มีการผสมสูกันเหมือนสัตว์เดรัจฉาน และฆ่ากันตายอย่างง่าย ๆ เมื่อมนุษย์เห็นโทษภัยของความเสื่อมทรามจากการขาดศีลธรรม อันนำความทุกข์ความเดือดร้อนนานาประการมาให้ จึงชักชวนกันรักษาศีล เมื่อมนุษย์มีศีลธรรมเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เดิมมีอายุขัย ๑๐ ปี ก็เพิ่มเป็น ๒๐ ปี จากอายุขัย ๒๐ ปี เพิ่มเป็น ๔๐ ปี จากอายุขัย ๔๐ ปี เพิ่มเป็น ๘๐ ปี จากอายุขัย ๘๐ ปี เพิ่มเป็น ๑๖๐ ปี จากอายุขัย ๑๖๐ ปี เพิ่มเป็น ๓๒๐ ปี และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งมนุษย์มีอายุขัย ๘๐๐๐ ปี ก็จะมีพระพุทธรูปองค์ใหม่อุบัติขึ้น คือพระศรีอริยเมตไตรย

หลวงพ่อกษัตริย์ถวาย สันตสุขโก (วัดปานาคำน้อย ต.บ้านก้อง อ.นาเยือง จ.อุดรธานี) ได้แสดงธรรมเกี่ยวกับกลุ่มบุคคลที่เกิดในโลกนี้ แบ่งเป็น ๔ กลุ่ม ได้แก่ :-

๑. **คนที่มิดมา มิดไป** - ไม่ดี เมื่อเกิดมามีแต่ก่อกรรมทำชั่ว จนกระทั่งถึงวันตาย

๒. **คนที่สว่างมา มิดไป** - ยิ่งไม่ดีไปกว่าคนที่มิดมามีดี คนกลุ่มนี้เกิดมาแล้วได้รับการศึกษาอบรมมาดีจากพ่อแม่ตั้งแต่เด็กรู้จักศีลธรรม แต่พอโตขึ้นมากลับลุ่มหลงมัวเมาไปกับอบายมุข ชอบก่อกรรม

ทำความชั่วมากกว่าความดี ชี้แจงให้พระองค์ฟังว่า พระสวามณต์ ไม่รักษาศีล ไม่ภาวนา มีแต่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ดื่มสุรา ฯลฯ

๓. คนที่สว่างมา สว่างไป - เป็นคนดีมีศีลธรรมตั้งแต่เด็กจนวันตาย หาได้ยาก ยกเว้น ผู้ที่เป็นพระโสดาบันมาก่อน มาเกิดเพื่อจะเอาเพียง ๑ ชาติ หรือ ๓ ชาติ หรือ ๗ ชาติ ก่อนที่จะเป็นพระอรหันต์

๔. คนที่มีดีมา สว่างไป คนส่วนใหญ่จะเป็นแบบนี้ ตอนเป็นเด็กวัยรุ่น หนุ่มสาว มีดีมาก่อน ไม่ทำบุญให้ทานกับพระภิกษุสามเณร ไม่รักษาศีล แต่พออายุมากขึ้น ได้ศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าจากพ่อแม่ครูบาอาจารย์ที่ท่านได้สอนไว้ ได้คิดไตร่ตรองดูด้วยเหตุผล เมื่อพิจารณาเห็นว่าดีแล้ว ก็นำมาประพฤติปฏิบัติตาม ทำกายวาจาใจของตนให้ถูกต้องตั้งมาอยู่ในศีลธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนควรปฏิบัติให้ได้ เพื่อให้เกิดความสว่างก่อนจะเสียชีวิต

เมื่อทราบดังนี้แล้ว ขอให้ทุกคนสำรวจตัวเองดูว่า เราเป็นบุคคลประเภทไหน เป็นคนที่สว่างมาแล้วจะสว่างไป เป็นคนที่มีดีมาแล้วจะมีดีไป เป็นคนที่สว่างมาแล้วจะมีดีไป หรือเป็นคนที่มีดีมาแล้วจะสว่างไป เมื่อสำรวจตัวเองแล้ว จนทราบว่าตนเองเป็นคนกลุ่มไหนแล้ว ควรปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ เป็นคนที่สว่างไป ก่อนที่จะสายเกินไปคือต้องเปลี่ยนให้ทันก่อนเสียชีวิต โดยเป็นคนมีศีลมีธรรม อยู่ในไหนก็กำหนดพุทโธไว้ สร้างคุณงามความดี ให้มีจิตใจเยือกเย็นตลอดเวลา

จาก “วิมุตตตายตนสูตร” ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ **บุคคลมีโอกาบบรรลุธรรมได้ ๕ ประการ** ในอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้ :-

๑. บรรลุธรรมในขณะที่ฟังธรรมบ้าง (ฟังเทศน์หรืออ่านหนังสือธรรมะ) จากการตั้งอกตั้งใจฟังจริง ๆ และสนใจไปตามกระแสพระธรรม ใคร่ครวญตรองพิจารณาเนื้อหาสาระที่ท่านแสดง มีสติปัญญาเห็นแจ้งสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายความกำหนัดยินดี เมื่อคลายความกำหนัดยินดีจิตก็หลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นจิตก็บริสุทธิ์ ผ่องใส ก็สามารถบรรลุสามัญผล เป็นอริยบุคคล โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ได้ ดังเช่นพระอริยบุคคลในสมัยพระพุทธกาล

๒. บรรลุธรรมในขณะที่แสดงธรรมบ้าง(การแสดงพระธรรมเทศนา) ในขณะที่แสดงพระธรรมเทศนาก็ตั้งใจหมั่นจิตคิดพิจารณาไปตามเนื้อหาสาระธรรมที่ได้นำไปแสดง เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปีติ ความปราโมทย์ รื่นเริง บันเทิงใจ เบิกบานใจ อิมใจ เมื่อปีติเกิดก็เป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ สมาธิก็เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาเกิดขึ้นมาได้ จากการพิจารณารูปนาม หรือสังขารทั้งหลายทั้งปวง ให้เห็น

ว่า ตั้งอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ไม่เที่ยงเกิดขึ้นมาแล้วดับไป ทุกขังทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วดับไป อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้เกิดขึ้นมาแล้วดับไป เมื่อเห็นสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างนี้แล้ว ก็จะเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายในรูปนาม ในสังขารทั้งหลายทั้งปวง เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนด เมื่อคลายกำหนดจิตก็หลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นจิตก็บริสุทธิ์ สะอาด สงบเย็น บรรลุถึงพระนิพพาน นี้ เรียกว่า บรรลุในขณะที่แสดงธรรม

๓. **บรรลุในขณะที่สาธยายธรรมบ้าง**(การสวดมนต์) การสวดมนต์นั้นต้องทราบความหมายหรือคำแปลของบทสวดมนต์นั้นด้วย จึงจะมีความรู้ความเข้าใจในธรรมอันจะทำให้เกิดปัญญา เช่น การทำวัตรเช้า สวด พุทโธ สุสุทโธ ... ไปตามลำดับ มีอยู่บทหนึ่งที่ว่า “**รูปัง อนิจจัง** รูปไม่เที่ยง **เวทนา อนิจจา** เวทนาไม่เที่ยง **สัญญา อนิจจา** สัญญาไม่เที่ยง **สังขารา อนิจจา** สังขารไม่เที่ยง **วิญญานัง อนิจจัง** วิญญานไม่เที่ยง **รูปัง อนัตตา** รูปไม่ใช่ตัวตน **เวทนา อนัตตา** เวทนาไม่ใช่ตัวตน **สัญญา อนัตตา** สัญญาไม่ใช่ตัวตน **สังขารา อนัตตา** สังขารไม่ใช่ตัวตน **วิญญานัง อนัตตา** วิญญานไม่ใช่ตัวตน **สัพเพ สังขารา อนิจจา** สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ดังนี้ เมื่อตั้งใจน้อมจิตพิจารณาตามย่อมนั้นเห็นความเป็นจริงของขันธ์ ๕ เป็นไตรลักษณ์ แล้วเกิดความเบื่อหน่ายในขันธ์ ๕ เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายความกำหนดยินดี เมื่อคลายความกำหนดยินดีจิตก็หลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นจิตก็บริสุทธิ์ผ่องใส สามารถบรรลุสัมฤทธิ์ผล เป็นอริยบุคคล โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ได้

๔. **บรรลุในขณะที่ไตรตรองพิจารณาธรรม** บรรลุขณะที่ไตรตรองพิจารณาค้นคว้าธรรม ซึ่งเรียกว่า “**ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์**” หมายถึงการน้อมนำเอาธรรมที่ได้อ่าน ได้ยิน ได้ฟังมา ไปพิจารณาไตรตรองดูว่า ธรรมที่ท่านกล่าวมานั้น เช่น รูปนามหรือขันธ์ ๕ นี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นจริงหรือ? อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็อยู่ที่ร่างกายอันยาวาวหนาคืบนี้ การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ซึ่งเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เห็นอริยสัจ ๔ ก็อยู่ที่ร่างกายอันยาวาวหนาคืบนี้ เป็นจริงอย่างนั้นหรือ? พิจารณาไปๆ ตามลำดับๆ ก็เป็นเหตุให้เข้าใจแจ่มแจ้งขึ้นมา ทำให้เกิดปีติ ความอิ่มใจ เบิกบานใจ เกิดความปราโมทย์ความตื่นตันใจว่า เป็นเช่นนั้นจริง ๆ รูปนามหรือขันธ์ ๕ นี้ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จริง ๆ อริยสัจ ๔ ก็เป็นจริง อริยมรรคมีองค์ ๘ ปฏิบัติแล้วก็ได้ผลจริง เกิดปีติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ ปราศจากนิวรณ์ธรรม ๕ จิตก็เป็นอิสระ ทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวในการใช้ปัญญาพิจารณาเนื้อหาสาระของธรรม จนรู้จักสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า **ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นรูปธรรมนามธรรมเป็นอนัตตาจริง ๆ บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่เป็นไปตามความต้องการ** เมื่อเห็นรูปนามขันธ์ ๕ เป็นอนิจจัง เป็น

ทุกขัง เป็นอนัตตา ด้วยปัญญาเช่นนี้แล้ว ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลายทั้งปวง ด้วยอำนาจอุปาทานใด ๆ เมื่อเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายแล้วก็คลายกำหนด เมื่อคลายกำหนดแล้ว จิตก็จะหลุดพ้นจากรูปนาม จากสังขารทั้งหลายทั้งปวง เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็บริสุทธิ เมื่อจิตบริสุทธิแล้วก็ถึงสันติคือพระนิพพาน จิตใจก็จะสงบด้วยอำนาจอริยมรรคบ้าง ด้วยอำนาจอริยผลบ้าง ถ้าบรรลุด้วยวิธีนี้ เรียกว่าบรรลุด้วยการตริตรองพิจารณาเนื้อหาสาระของธรรม ผู้บรรลุโดยวิธีนี้ ในครั้งพุทธกาลมีมาก

๕. บรรลุด้วยอำนาจของสมาธิ การตั้งอกตั้งใจเจริญพระกัมมัฏฐาน ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ เป็นการฝึกให้จิตใจให้มีสมาธิ มีจิตใจตั้งมั่นในองค์มรรค ฝึกสติสัมปชัญญะให้มีกำลัง เมื่อใดจิตใจมีกำลัง มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิดี สมาธิในองค์มรรค ๘ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา เมื่อปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว ก็สามารถแทงตลอดอริยสัจธรรมทั้ง ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พร้อมทั้งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็สามารถบรรลุอริยมรรคอริยผล ด้วยอำนาจของสมาธิ ด้วยกำลังของสมาธิ คือมีสมาธิเป็นพื้นฐาน

การค้นหาตัวตน

นักปฏิบัติธรรมต้องค้นหาตัวตนของตนให้เจอ ถ้าค้นหาตัวตนแล้วพบว่าไม่มีตัวเรา นั่นแหละ แสดงว่าได้ค้นพบตัวตนแล้ว แต่ถ้าเห็นขันธ์ ๕ คือรูปและนาม หรือกายใจเป็นตัวเรา และเป็นของเราอยู่ ก็แสดงว่ายังไม่รู้จักตัวตน และยังไม่ได้ค้นพบตัวตน

นั่นเป็นเพราะว่าจิต(ผู้รู้) ยังมีอวิชชา คือความไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ จึงหลงยึดขันธ์ ๕ อันมีรูปหรือกายที่ประกอบด้วยธาตุของโลก คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นเรา เป็นของเรา และยึดเอาเวทนา (สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์) ยึดเอาสัญญา (ความจำได้หมายรู้ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์) ยึดเอาสังขาร (การคิดปรุงแต่งไปตามสัญญา) และยึดเอาวิญญาณ (ซึ่งเป็นตัวรับรู้ ได้แก่ รูปรูปร่างตา รู้เสียงทางหู รู้กลิ่นทางจมูก รู้รสทางลิ้น รู้ร้อนเย็นอ่อนแข็งทางกาย รู้ธรรมารมณ์ทางใจ) ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยรูปกายเป็นเหตุ ว่าเป็นเรา เป็นของเราไปด้วย

เมื่อเราคิดว่ามีตนย่อมเกิดความรักตนเอง เมื่อรักตนเองก็มีความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้น มีการแสวงหากามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ในทุกรูปแบบ เพื่อนำมาบำรุงบำเรอตน กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ซึ่งเกิดขึ้น เพราะมีตนและรักตนเอง แต่ในความเป็นจริงแล้ว ขันธ์ ๕ เขาเป็นธรรมชาติ หรือเป็นกระแสธรรมที่เกิดดับไปตามเหตุปัจจัย เราไม่สามารถไปควบคุมขันธ์ ๕ ให้เป็นไป

ตามความปรารถนาที่เราต้องการได้ เพราะขันธ & เป็น “อนัตตา” คือ มิใช่ตัวเรา และไม่ใช่อะไรของเราจริง ๆ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้

“การปฏิบัติธรรม” พระธรรมเทศนาของ **พระอาจารย์เกียรติศักดิ์ วรรธมโม** (วัดป่าธัมมपालวนาราม บ้านป่าหว้าน ต.เซียงเครือ อ.เมือง สกลนคร)

การฟังเทศนาธรรมจากพระอริยสงฆ์ และการอ่านหนังสือธรรมะ **เปรียบเสมือนกุญแจทอง คือกุญแจที่ใช้ไขจิตของตัวเอง คือไขเข้าไปดูกาย และใจของตัวเอง โดยต้องมีจิตที่นอบน้อม เรียกว่า “นะโม”** คือนอบน้อมใจตัวเองไปหาพระพุทธเจ้า เข้าหาพระธรรม และเข้าหาพระสงฆ์ ก่อนที่จะไปดูจิต ดูกายของตนเอง จิตปุถุชนจะปรุงแต่งกาย หลงกาย รักกาย หวงแหนกายของตนเอง **จึงต้องมีการไขประตูเข้าไปดูในกาย และจิตของตน ให้ส่งจิตเข้าข้างใน ดูกายดูจิตตนเอง** ไม่ให้ส่งจิตออกข้างนอกไปดูคนอื่น เป็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์ เช่น เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้รับกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัสร้อนเย็นอ่อนแข็ง เมื่อเกิดความยินดีก็เป็นราคะ เมื่อเกิดความยินร้ายก็เป็นโทสะ ถ้าไม่มีอาการยินดีหรือยินร้ายคือเฉยๆ ก็เป็นโมหะ ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการเปิดประตูเดินไปสู่มรรคผลนิพพานนั่นเอง

“ภาระหน้าที่ของฆราวาสและพระสงฆ์สามเณร” ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก โดยหลวงพ่อดิเรกธวัช สันตสุสโก (วัดป่านาคำน้อย ต.บ้านก้อง อ.นาขуง อุดรธานี) เกี่ยวกับ มีดังนี้ :-

1. ภาระหน้าที่สำหรับฆราวาส คือ ทาน ศีล ภาวนา

ทาน คือ การให้ มีน้ำใจเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อวงศาตมณญชาติ พ่อแม่ พี่น้อง ปู่ย่า ตายาย สรรพสัตว์ทั้งหลาย

ศีล คือ การรักษากายวาจาให้เป็นปกติ เป็นรั้วป้องกันไม่ให้เราทำความชั่ว เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดปด และไม่ดื่มสุรา เป็นการรักษากาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย

ภาวนา คือ การทำให้เกิดให้มีเป็นขึ้น เช่นการทำจิตให้มีสมาธิตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน มีสติสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญา ด้วยการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล ให้รู้แจ้งเห็นจริง จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายความยินดีในรูปนาม จากนั้นก็เกิดวิมุตติญาณทัศนะ หลุดพ้นจากอภิสวะกิเลสฝ่ายต่ำที่จะฉุดกระชากลากจิต

ลงได้ง่าย การทำความชั่วนั้นเหมือนน้ำไหลลงสู่ที่ต่ำ แต่การทำความดีเหมือนนกขี้ครกขึ้นภูเขา มีโอกาสที่ครกจะไหลลงมาทับตัวเองตลอดเวลา ถ้าเรารู้ว่ากรกขี้ครกขึ้นเขานั้น เป็นการทำความดี ทำให้อใจของเราเป็นสุข เราต้องฝืนต่อสู้

2. ภาระหน้าที่สำหรับพระสงฆ์ สามเณร คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

พระสงฆ์ สามเณร ไม่ได้ทำงาน ทำไร่ ทำนา ค้าขาย เพราะเป็นนักบวชตัดออกหมดแล้ว ไม่ควรแสวงหาสิ่งเหล่านั้นอีก ถ้าเราแสวงหาสิ่งเหล่านั้นอีก ก็เหมือนกับพระเทวทัตแสวงหาชี้เสลด ชี้เขรอะ ที่พระอรหันต์ดูยออกจากกายแล้ว พระที่ไม่มุ่งหวังในธรรมก็แย่งกันเลีย แย่งกันกิน ขอให้พระพิจารณาตัวเองว่า จะมุ่งมั่นในธรรมตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล คือ การรักษากาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย ศีล ๒๒๗ ข้อ ของพระเหมือนกันข้างถนน ให้เดินไปสู่จุดหมายปลายทาง อย่าแวะออกนอกเส้นทาง จะทำให้เดินไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ถ้าเราเดินทางไปตามทางที่มีศีล ๒๒๗ เราจะเดินถูกต้อง คือ เดินไปตามทางที่ไปสู่มรรคผลนิพาน พระควรนึกเสมอว่า ถ้าพบพระทำผิดศีลเรากราบไม่ลง แต่พอมาเป็นพระกลับทำเสียเอง แล้วฆราวาสจะกราบเราลงใหม่ คนตั้งใจบวชจริง ๆ หวังลาภยศ สรรเสริญ สุข โลกามิส จะเกิดเรื่องยุ่งเหยิงมากมายตามมา

พระมีศีลดีแล้ว จะมีสมาธิมั่นคง เพราะจิตไม่ได้ปรุงฟุ้งออกไปข้างนอก มีแต่อยู่ในจิตใจ พยายามดูจิตตัวเอง ถ้าศีล ๕ บริสุทธิ์ เราจะพิจารณาอะไร ก็ให้เห็นตามความเป็นจริง เช่น มองเห็นความตายน่ากลัวจริง ๆ ในสัญญาจำได้หมดว่าทุกคนต้องตาย ในสังขารคือความปรุงแต่ง ทุกคนก็ต้องตาย แต่ถ้าเห็นด้วยปัญญา เห็นความตายด้วยปัญญา คือพวกเราจะต้องตายจบชีวิตไปอีกครั้งในไม่นานนี้ เมื่อตายไปแล้ว เรามีคุณงามความดีเพียงพอหรือยัง เราเป็นผู้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสหรือยัง ถ้าเราพ้นทุกข์จากอาสวะกิเลสแล้ว เราสบายใจ แต่ถ้าเรายังไม่ถึงจุดนั้น เราก็ยังวิตกกังวลอยู่ คือเรายังไม่พ้นทุกข์ กิเลสในหัวใจยังมีอยู่ อยากพ้นทุกข์อยากได้สมบัติอื่น ๆ อยู่ อยากรวย อยากสวย เป็นกิเลส เป็นความโลภ เป็นความโกรธ เป็นความหลง แต่อยากพ้นทุกข์เป็นมรรค พิจารณาเมื่อไร เราอยากหนีจากทุกข์เป็นมรรค คือเป็นหนทาง ถ้าไม่อยาก ก็ไม่มีความกระตือรือร้น อยู่เฉยๆ ชั่งกะตายแต่ละวัน ผลสุดท้ายเมื่อไม่อยากทางธรรม ตัวกิเลสจะชักนำจิตให้ไหลลงไปตามทางที่กล่าวไปแล้ว

กิเลสสำคัญคือ ราคะ โทสะ โมหะ (โลภ โกรธ หลง) ซึ่งอยู่ในจิตของเรา ถ้าเราตรวจสติของเรา เราจะเห็นได้ด้วยสติ ด้วยปัญญาของเรา จากนั้นก็สู้กับกิเลส ตูบตีตู่เป่ จนสามารถถอดถอนกิเลสได้ จนกว่าที่เราจะมีมหาสติเข้มแข็งขึ้น เราต้องน้อมคิเลสลงกับพื้นให้ได้ แต่ถ้าเราทำตามอำเภอใจ พุด

ตามอำเภอใจ จะมีกิเลสหนักเราทั้งเข้าทั้งเย็น ทั้งปี จิตใจจะหาความสุข ร่มเย็นไม่ได้ ทางพันทุกข์จาก
วิฏสงสารบริบริหรือเต็มทน แต่ถ้าเรามีความมุ่งมั่นตั้งใจ ปฏิบัติให้จิตเจิดจ้าขึ้นแล้ว นั้นแหละกิเลสจะลดลง
เรื่อย ๆ เพราะในจิตของเรามีแต่กิเลสกับกรรมต่อสู้อันนั้น ถ้าเรามีสติ มีปัญญาแล้ว เราจะได้เห็น แต่ถ้า
ไม่มีสติ ไม่มีปัญญาแล้ว มองไม่เห็น อันไหนดำ อันไหนขาว มองไม่เห็นทั้งนั้น แต่ถ้ามีสติ มีปัญญา จะ
มองเห็นได้

จุดยืนของพระพุทธศาสนาคืออะไร จุดมุ่งมั่นของพระอรหันต์สาวกคืออะไร จุดที่พระพุทธเจ้าตำหนิ
คืออะไร ขอให้จับจุดให้ได้ ท่านไม่ได้บอกว่า นักบวชคนนี้ร้ายรวย ไปขอเงินเขา ได้มาใส่พกใส่ห่อ
พระพุทธเจ้าไม่ได้ยกย่อง อย่างเช่นหลวงตาพระมหาบัว ท่านได้มา ผ่านมือท่านมา ท่านก็เผื่อแผ่โดยไม่ได้
ขอ ผ่านมือท่านแล้วให้ต่อไป เรียกว่าเป็นมหาบุรุษ ไม่ติด เหมือนใบบัวอยู่กับน้ำ น้ำอยู่บนใบบัว มันไม่
ติดกัน เพราะถึงจะอยู่ในกิเลสก็ไม่ติด อยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญก็ไม่ติด พร้อมทั้งจะสลัดให้เกิดประโยชน์ต่อ
ชุมชน ต่อโลก นี่แหละคือผู้มีเมตตา แนวความคิดทางพุทธศาสนามีหลายอย่าง ไม่ได้มีอย่างเดียว มีแง่มุม
หลายอย่าง ให้ได้คิด ให้ได้ศึกษา

สมาธิ คือวิถีทางเดินของจิต ทำอย่างไรให้ใจสงบด้วยสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

ปัญญา คือพิจารณาอะไร รอบรู้ในเรื่องต่าง ๆ การคิดปรุงแต่งต่าง ๆ จนชำระใจของตนเองให้
บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากอวิชชากิเลส ถ้าทำได้ ทุกคนจะไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวิฏสงสารอีก แต่ถ้าพวก
เรามีแต่ทำมาหาเลี้ยงชีพธรรมดา ไม่ได้คิดแบบมีปัญญา พวกเราก็จะเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนี้ ความ
ตายเกิดขึ้นแน่นอนอย่าประมาท ให้หมั่นทำความดีตลอด

พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนเราเกิดมาเวียนว่ายตายเกิดในวิฏสงสาร **จะทำอย่างไร จึงจะไม่มาเวียน
ว่ายตายเกิดอีก** ถ้าเรามาเกิด เราก็ต้องตาย **จะทำอย่างไร จึงจะไม่มาเกิดอีก** เพราะถ้ามาเกิดแล้วต้อง
ตาย ถ้าไม่มาเกิดก็ไม่ตาย พระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยอภิสวขยญาณ เป็นญาณที่หยั่งรู้ว่าชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย
จะไม่มาเกิดอีกแล้ว

“นิพพานเป็นจุดมุ่งไปสู่จุดหมายปลายทางของมรรค” โดยหลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโก
(วัดป่านาจาน้อย ต.บ้านก้อง อ.นาบุญ อุดรธานี)

การเดินทางไปตามทางเดิน(มรรค) แต่ละคนต้องทำด้วยตนเองต้องเริ่มจากการรักษาศีล ทำ
สมาธิวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา เพราะไม่สามารถทำแทนกันได้ อาจเปรียบเทียบได้ว่า

ถ้าเราหิวน้ำหรือหิวอาหาร เราจะต้องทานอาหาร หรือดื่มน้ำเอง จึงจะอิ่ม การให้คนอื่นดื่มน้ำหรือทานอาหารแทน ไม่สามารถทำให้เราอิ่มได้ ฉะนั้น ถ้าต้องการบรรลุมรรคผล นิพพาน แต่ละคนก็ต้องปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทำสำเร็จแล้วด้วยพระองค์เองเช่นเดียวกัน เพราะไม่มีใครสามารถทำแทนเราได้

“การสร้างบุญบารมี” โดยพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต วัดญาณสังวราราม จังหวัดชลบุรี (วิธีอิทธิฤทธิ์รุ่งอรุณ 6 พ.ค. 62 ในยูทูบ)

สถานภาพทางจิตใจของแต่ละคนจะสูงขึ้นได้นั้น อยู่ที่การกระทำของเรา ไม่ได้อยู่ที่การแต่งตั้ง เหมือนการแต่งตั้งยศต่าง ๆ ตำแหน่งต่าง ๆ ซึ่งแต่งตั้งกันได้ แต่การที่จะทำให้เราเป็นมนุษย์หรือสูงกว่ามนุษย์ เช่น เป็นเทวดา เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยบุคคล เป็นสิ่งที่แต่งตั้งกันไม่ได้ ต้องเกิดจากการกระทำตามคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าพวกเราต้องการที่จะยกสถานภาพของพวกเราให้สูงขึ้น เช่น ตอนนี้พวกเราเป็นมนุษย์ อยากจะพัฒนาให้สูงขึ้น ให้ไปเป็นเทวดา ให้ไปเป็นพรหม ให้ไปเป็นพระอริยบุคคล เราก็ต้องมีการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่เรียกว่า “เราต้องสร้างบุญบารมีกัน” เพราะบุญบารมีเป็นเครื่องปรับปรุง เป็นเครื่องส่งเสริมจิตใจของพวกเราให้เจริญขึ้นให้สูงขึ้น ให้มีความสุขมากขึ้นไปตามลำดับ ไม่สามารถแต่งตั้งกันได้ ตั้งให้เป็นเทวดาไม่ได้ ตั้งให้เป็นพรหมไม่ได้ ตั้งให้เป็นพระโสดาบันไม่ได้ แต่งตั้งให้เป็นพระอรหันต์ไม่ได้ ตำแหน่งเหล่านี้เป็นตำแหน่งที่เกิดจากการปฏิบัติหรือสร้างบุญบารมีต่าง ๆ ขึ้นมาด้วยตนเอง ถ้าพวกเราอยากให้จิตใจของเราเจริญขึ้น ไม่เสื่อมลง เราก็ต้องพยายามมาสร้างบุญบารมีกัน จะมารอให้พระพุทธเจ้ามาแต่งตั้งให้พวกเราเป็นพระโสดาบันไม่ได้ แต่งตั้งให้เป็นพระอรหันต์ไม่ได้ อันนี้ไม่มีใครแต่งตั้งให้ใครได้ เป็นสิ่งที่เราต้องมาตั้ง เราต้องแต่งตั้งตัวเราเอง

ตัวเรานี่แหละเป็นผู้ที่จะสามารถแต่งตั้งให้เราเป็นอะไรก็ได้ เป็นมนุษย์ก็ได้หรือเป็นสัตว์เดรัจฉานก็ได้ เป็นเปรตก็ได้ เป็นอสุรกายก็ได้ ไปตกนรกก็ได้ ไปขึ้นสวรรค์ก็ได้ ไปเป็นเทพก็ได้ เป็นพรหมก็ได้ เป็นพระอริยบุคคลก็ได้ ไม่มีใครแต่งตั้งเราได้ เราต้องเป็นผู้แต่งตั้งตัวเราเอง ด้วยการสร้างบุญบารมีต่างๆ นี้เอง

การเข้าถึงนิพพาน ต้องใช้บารมี ๑๐ และการละสังโยชน์ ๑๐ ผู้ที่คิดจะละกิเลสเข้านิพพาน ต้องเคยบำเพ็ญบารมีมาพอสมควร จนรู้ตัวว่ามีกำลังใจ(บารมี) พอที่จะเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ เนื่องจากเป็น

บารมีที่ถูกปลูกฝังไว้ในจิตใต้สำนึก การละกิเลสเป็นเรื่องของจิตใจ เป็นเรื่องของผู้มีสติปัญญาเห็นทุกข์ จึง
ละกิเลสตัณหา อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ให้เบาบางจนหมดไปได้

พระธรรมเทศนา เรื่อง “บารมี ๑๐” โดยหลวงพ่อกฤษีลิงดำ(พระราชพรหมยาน) วัดจันทาราม อ.เมือง
อุทัยธานี

บารมี แปลว่า **กำลังใจเต็ม** บารมี ๑๐ ทศ มีดังนี้

๑. **ทานบารมี** จิตของเราพร้อมที่จะให้ทานเป็นปกติ
๒. **ศีลบารมี** จิตของเราพร้อมในการทรงศีลเป็นปกติ
๓. **เนกขัมมบารมี** จิตพร้อมในการทรงเนกขัมมะเป็นปกติ เนกขัมมะ แปลว่า การถือบวช แต่ไม่ใช่
ว่าต้องโกนหัวไม่จำเป็น
๔. **ปัญญาบารมี** จิตพร้อมที่จะใช้ปัญญาเป็นเครื่องประหารกิเลสให้พินาศไป
๕. **วิริยบารมี** มีความเพียรทุกขณะจิต ควบคุมใจทรงบารมีทั้ง ๑๐ ไว้ให้ได้เสมอ
๖. **ขันติบารมี** มีจิตอดทน อดกลั้นต่อสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบำเพ็ญบารมีของเรา
๗. **สัจจะบารมี** ความจริงจังจริงใจในการทำความดีทุกอย่าง ให้ทรงตัวไว้ตลอดเวลา
๘. **อธิษฐานบารมี** ตั้งใจไว้ให้ตรงโดยเฉพาะ ทำความดีทุกอย่างเพื่อพระนิพพาน
๙. **เมตตาบารมี** สร้างอารมณ์ความดี ไม่เป็นศัตรูกับใคร มีความรักตนเสมอด้วยบุคคลอื่น
๑๐. **อุเบกขาบารมี** วางเฉยเข้าไว้ เมื่อร่างกายมันไม่ทรงตัว มีอะไรเกิดขึ้น เมื่อไม่สามารถแก้ไขได้
ใช้คำว่า "ช่างมัน" ไว้ในใจเสมอ

สังโยชน์ คือ กิเลสเครื่องผูกมัดสัตว์ไว้กับวัฏสงสาร มี ๑๐ ประการ แบ่งเป็นเป็นสังโยชน์เบื้องต้นามีชื่อ
เรียกว่า โอรัมภาคิยสังโยชน์ และสังโยชน์เบื้องสูงมีชื่อเรียกว่า อุทัมภาคิยสังโยชน์ ได้แก่

สังโยชน์เบื้องต้น (โอรัมภาคิยสังโยชน์) มี ๕ ข้อ มีดังนี้ :-

๑. **สักกายทิฎฐิ** มีความเห็นว่าร่างกายหรือขันธ์ ๕ นี้เป็นตนเป็นของตน และมีความยึดมั่นถือมั่นในระดับหนึ่ง

๒. **วิจิกิจฉา** ความสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

๓. **สีลัพพตปรามาส** ความถือมั่นศีลพรต โดยสักว่าทำตามๆ กันไปอย่างงมงาย เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร หรือนำศีลและพรตไปใช้เพื่อเหตุผลอื่น ไม่ใช่เพื่อเป็นปัจจัยแก่การสิ้นกิเลส เช่น การถือศีลเพื่อเอาไว้ข่มไว้ต่ำคนอื่น การถือศีลเพราะอยากได้ลาภสักการะ เป็นต้น รวมถึงการหมดความเชื่อถือในพิธีกรรมที่งมงายด้วย

๔. **กามราคะ** ความติดใจอยู่ในกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

๕. **ปฏิฆะ** ความกระทบกระทั่งขัดเคืองใจ

สังโยชน์เบื้องสูง (อุทธัมภากิยสังโยชน์) ๕ ข้อ มีดังนี้ :-

๖. **รูปราคะ** มีความติดใจในวัตถุหรือรูปฌาน

๗. **อรูปราคะ** มีความติดใจในอรูปรฌานหรือความพอใจในนามธรรมทั้งหลาย

๘. **มานะ** มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน หรือคุณสมบัติของตนว่ามีเหนือผู้อื่นบ้าง มีเสมอกับผู้อื่นบ้าง หรือด้อยกว่าผู้อื่นบ้าง

๙. **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน ยังมีการคิดตรិตรองใคร่ครวญธรรมหรือพิจารณาธรรมเพื่อความหลุดพ้น

๑๐. **อวิชชา** ความไม่รู้จริงไม่รู้แจ้งแทงตลอดในหลักธรรมอริยสัจ ๔ อย่างครบถ้วนบริบูรณ์

การตัดสังโยชน์ ๑๐ ของพระอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ มีดังนี้

พระโสดาบัน ละสังโยชน์ ๓ ข้อต้นได้ คือ สักกายทิฎฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

พระสกทาคามี ละสังโยชน์ ๓ ข้อต้นได้เช่นเดียวกับพระโสดาบัน และทำสังโยชน์ข้อ ๔ และ ๕ คือ กามราคะ และปฏิฆะ ให้เบาบางลงได้ด้วย

พระอนาคามี ละสังโยชน์ ๕ ข้อต้นได้หมด ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ และภริษะ

พระอรหันต์ ละสังโยชน์ได้ครบหมดทั้ง ๑๐ ข้อ

ถ้าเราต้องการเข้าถึงนิพพานต้องคบหากัลยาณมิตร ทั้งที่เป็นนักบวชและฆราวาสที่มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงนิพพานเช่นเดียวกัน จะช่วยทำให้เรามีกำลังใจในการปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานได้ กัลยาณมิตรนั้นมีความสำคัญมาก พระพุทธองค์ตรัสว่า **“กัลยาณมิตรนั้นเป็นทุกสิ่งทุกอย่างของพรหมจรรย์”** เลยทีเดียว

เรื่องธรรมะหรือเรื่องนิพพาน บางคนคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว แท้จริงแล้วเป็นเรื่องของมนุษย์ทุกคน ก็เลศคู่กับนิพพาน สุขคู่กับทุกข์ ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์ ต่างก็แสวงหาสุข แต่สุขที่ได้มานั้นไม่เที่ยง ทุกข์จึงเกิดขึ้น สุขเกิดจากกุศลธรรม ทุกข์เกิดจากอกุศลธรรม เมื่อมีสุขก็อยากมีสุขเพิ่มขึ้น เมื่อมีทุกข์ก็อยากพ้นทุกข์ จึงเป็นต้นเหตุเกิดขึ้นตามมา มีทั้งกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อันเป็นเหตุแห่งทุกข์เชื่อมติดต่อกันไปไม่ขาดสาย การเวียนวนตายเกิดในภพภูมิต่าง ๆ จึงมีสืบต่อกันไปไม่จบสิ้น

สุขที่เที่ยงแท้แน่นอนตามทีพระพุทธเจ้าทรงค้นพบนั้น มีเพียงอย่างเดียวคือนิพพาน ในคิริมานนทสูตร กล่าวว่า ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะค้นพบนิพพานพระองค์ทรงพยายามหาทางแยกทุกข์ออกจากสุข แยกสุขออกจากทุกข์ แต่ก็ไม่สามารถกระทำได้ เพราะมันอยู่ใกล้ชิดติดกันดุจดั่งเหรียญสองด้าน เมื่อพระองค์ทรงวางสุขทุกข์ก็ดับไป พระนิพพานก็เข้ามารองรับทันที ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาพระนิพพานต้องวางทั้งสุขและทุกข์ ก็คืออกุศลธรรม และอกุศลธรรม แต่ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ต้องละอกุศลธรรม คือ ละความชั่วทั้งปวงทั้งทางกายวาจาใจ บำเพ็ญกุศลธรรมให้ถึงพร้อมทั้งกายวาจาใจ และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตเพื่อเข้าสู่นิพพาน

ในปัจจุบันชาวพุทธส่วนใหญ่นิยมการให้ทานมากกว่า การรักษาศีล และภาวนา พระพุทธเจ้าตรัสสอนหลักการทำบุญให้ทานด้วยปัญญา ต้องไม่ให้กระทบตนและกระทบผู้อื่น คือไม่ทำให้ตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับตนต้องเดือดร้อน มิฉะนั้น แทนที่จะได้ความสุข แต่จะกลับเป็นความทุกข์ การให้ทานนั้น มีทั้ง **วัตถุทาน** (ให้ทรัพย์สินสิ่งของ) **อภัยทาน** (ให้อภัยแก่ผู้ที่ทำให้เราได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน) **วิทยาทาน** (การให้ความรู้ทางโลก) **ธรรมทาน** (การให้ธรรมะเป็นทาน) เป็นต้น ทานเป็นหนึ่งในบารมี ๑๐ ซึ่งเป็นการละความเห็นแก่ตัว ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้ได้รับความสุขด้วยความเมตตากรุณา จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยส่วนหนึ่งที่จะนำเข้าสู่นิพพานได้โดยง่าย

คำว่า “นิพพาน” ตามพระพุทธพจน์ จากพระไตรปิฎก :

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! อายุตนะนั้น มีอยู่ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ โลกนี้ โลกหน้า พระจันทร์และพระอาทิตย์ทั้งสอง ย่อมไม่มี ในอายุตนะนั้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! เราย่อมไม่กล่าวซึ่ง อายุตนะนั้น ว่าเป็นการมา เป็นการไป เป็นการตั้งอยู่ เป็นการจติ เป็นการอุปบัติ อายุตนะนั้นหาที่ตั้งอาศัยมิได้ มิได้เป็นไป หาอารมณ์มิได้ นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์ ฯ

ดังนั้น สภาวะนิพพาน จึงไม่มีเครื่องหมายใด ๆ ปรากฏ มีแต่ความว่างเปล่า ว่างเหนือว่าง สภาวะจิตที่สงบเย็นปราศจากทุกข์ รู้สึกเย็นนอกเย็นใจนั้น เป็นอาการของเวทนาขันธ มีนิพพาน เป็นภาวะที่กิเลสสงบระงับชั่วคราวจากการทำสมาธิภาวนาเท่านั้น เมื่อออกจากสมาธิ กิเลสก็จะกลับมีขึ้นมาอีก

ผู้มีปัญญามองเห็นฝั่งนี้ คือโลกนี้ เต็มไปด้วยภัยอันตรายรอบด้าน ส่วนฝั่งโน้น คือนิพพาน ปลอดภัย ย่อมแสวงหาทางออกจากฝั่งนี้ไปฝั่งโน้น

การหลุดพ้น มี ๒ รูปแบบ ได้แก่ :-

๑. **เจโตวิมุตติ** หมายถึง ความหลุดพ้นแห่งจิต เป็นความหลุดพ้นด้วยอำนาจการฝึกจิต หรือด้วยการกำลังแห่งสมาธิ ความหลุดพ้นแห่งจิตจากราคะ

๒. **ปัญญาวิมุตติ** หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยปัญญา เป็นความหลุดพ้นด้วยอำนาจของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ความหลุดพ้นแห่งจิตที่กำจัดอวิชชาได้ ด้วยปัญญาที่รู้เห็นตามเป็นจริง

จากพระไตรปิฎก [๒๗๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตที่เศร้าหมองด้วยราคะ ย่อมไม่หลุดพ้น หรือปัญญาที่เศร้าหมองด้วยอวิชชา ย่อมไม่เจริญด้วยประการฉะนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะสํารอกราคะได้ จึงชื่อว่า **เจโตวิมุตติ** เพราะสํารอกอวิชชาได้ จึงชื่อว่า **ปัญญาวิมุตติ**

(หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต ท่านมีความเห็นว่า พระอรหันต์นั้น ต้องหลุดพ้นทั้งสองอย่าง คือทั้ง **เจโตวิมุตติ**และ**ปัญญาวิมุตติ**)

เว็บไซต์ Dhammabylf.com ที่กองทุนลักษณะฯ ไลฟ์หาชีวิตะจัดทำขึ้นในครั้งนี่ เป็นการรวบรวมเทศนาธรรม บรรยายธรรม และข้อเขียนในหนังสือธรรมะเรื่องต่าง ๆ ของพระสงฆ์ในยุคปัจจุบัน และของ

อุบาสก อุบาสิกา เนื่องจากเป็นคำสอนที่นำมาจากคำสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งมีประโยชน์ และให้ข้อคิดแก่ผู้สนใจได้นำมาปฏิบัติ ทำให้ชีวิตมีความสุข เป็นหนทางนำไปสู่มรรคผลนิพพานได้ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่ไม่ได้ในธรรมได้บรรลุธรรม(มีดวงตาเห็นธรรม) และพ้นทุกข์จากวัฏสงสาร ตลอดจนความรู้เรื่อง **อาหารเพื่อสุขภาพ** เพื่อจะได้รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีชีวิตดี คำกล่าวที่ว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ นอกจากนี้ยังมีเรื่อง **อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง** เพราะเมื่อรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ก็จะช่วยควบคุมให้เซลล์มะเร็งมีขนาดเท่าเดิม หรือลดลง ทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ เมื่อถึงเวลาอันควรก็สามารถจากโลกนี้ไปอย่างสงบ และหากสามารถปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอน จนกระทั่งสามารถบรรลุมรรคผล นิพพาน ในชาตินี้ได้สำเร็จ จากการรับฟังเทศนาธรรมและอ่านหนังสือธรรมะที่กองทุนฯ ได้คัดเลือกมาเผยแพร่ ก็จะเกิดกุศลผลบุญสะท้อนมาถึงผู้จัดทำทุกท่านให้มีความสุขสวัสดิ์ ตราบถึงมรรคผลนิพพาน

เมื่อมีโอกาสฟังพระธรรมเทศนาของพระอริยสงฆ์ผ่านทางสื่ออินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก ไลน์ ฯลฯ เหล่านี้ โดยไม่ต้องไปนั่งฟังที่วัด มีข้อดีคือ สามารถฟังซ้ำได้อีกเรื่อย ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจมากยิ่งขึ้น แต่การฟังพระธรรมเทศนาหรือการอ่านหนังสือธรรมะเพียงอย่างเดียว ถ้าไม่นำมาปฏิบัติ คือ การเจริญสมณะ และวิปัสสนาภาวนาด้วย จะเกิดประโยชน์น้อย เพราะการบรรลุธรรมขั้นต้น(พระโสดาบัน) ขั้นกลาง(พระสกทาคามี) ขั้นสูง(พระอนาคามี) และขั้นสูงสุด(พระอรหันต์) ถ้าจะให้ผลตามความต้องการจริง ๆ ต้องพิจารณาธรรมในระหว่างการฟังพระธรรมเทศนา หรือการอ่านหนังสือธรรมะไปด้วย อุปมาดังเราป่วยไข้ ไปรับยาจากแพทย์กำหนดให้ทานครั้งละ ๑ เม็ด วันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร ถ้าเราไม่ทานยาตามแพทย์สั่ง อาการป่วยไข้ก็คงไม่หาย กรณีเดียวกัน การที่เราฟังพระธรรมเทศนา อ่านหนังสือธรรมะ เราต้องพิจารณาธรรมใคร่ครวญไตรตรองธรรมทั้งรูปธรรมนามธรรมคือ รูปนามหรือขันธ ๕ ตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์จริง ๆ ควบคู่ไปกับการภาวนาคือ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา จนเกิดปัญญาญาณเห็นแจ้ง มีความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดยินดีในโลกหรือขันธ ๕ ได้จริง ๆ จึงจะหลุดพ้นโลกได้ และจะทำให้บรรลุธรรมขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นสูง และขั้นสูงสุดต่อไปได้

ในการจัดทำเว็บไซต์ครั้งนี้ **กองทุนลักษณะ ลิพหาชีวะ** ขอขอบคุณ อาจารย์พรพรณวัฒน์ ปิยพงศ์ วิวัฒน์ ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับความรู้ในพระไตรปิฎก เพื่อใช้ประกอบในการเขียนบทนำครั้งนี้

กองทุนลักษณะ ลิพหาชีวะ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าการเปิดเว็บไซต์ในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อพุทธศาสนิกชนในการบรรลุธรรมไม่มากก็น้อย แต่ถ้ายังไม่อาจพ้นทุกข์จากวัฏสงสารในชาติ

ปัจจุบัน จิตอันเป็นกุศลที่แต่ละคนได้ฝึกฝนอบรมไว้ดีแล้ว ย่อมนำไปเกิดในสุคติภพ จนกว่าจะเข้าสู่นิพพาน

หลังจากที่ผู้สนใจชมเว็บไซต์นี้แล้ว หากมีข้อติชมหรือข้อเสนอแนะประการใด กองทุนฯ ยินดีที่จะรับฟัง เพื่อจะได้นำไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ชัชวดี คุณารักษ์

(ประธานกองทุนลักษณะ ลิโพหาชีวะ)

19 เมษายน 2562