

# ប្រតិទិនសម្រាប់ ឆ្នាំ ២០២១

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

## ตามรอยชีวิตพระป่า

ในพุทธบริษัท 4 พระภิกษุเป็นกลุ่มบริษัทที่ได้รับการยอมรับสมมติเป็นปูชนียบุคคล เป็นผู้นำบริษัทตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะเสียงบอกเล่าที่ชินหู ตำราเรียนรู้ที่ชินตา ต่างพรรณนาถึงคุณธรรมของพระสุปฏิปันโนเหล่านั้น แม้นุชนคนรุ่นใหม่ผู้พลิกผันชีวิตเข้ามาห่มผ้าเหลือง ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม ก็จะพลอยได้รับส่วนกุศลศรัทธาไปด้วย จนกลายเป็นประเพณีนิยมกันไปแล้ว

แต่ก่อนงานหลักของพระสงฆ์เพียงทำหน้าที่ศึกษาและเผยแผ่พรหมจรรย์ (สภาพจิตที่ไร้มลทิน) แม้จะอยู่ในสังคมที่มากด้วยพิธีกรรม แต่ท่านก็สอนปรมัตถธรรมผ่านประเพณีพิธีกรรมนั้นได้ จนกลายมาเป็นพิธีพุทธ ปัญหาทั้งหลาย ความผิดหวัง ความสมหวัง และกำลังหวัง หรือแม้แต่ความสิ้นหวังของปุถุชน ในแง่ของสังขะ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งนั้น พุทธธรรมเป็นมรดกทางปัญญาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบให้แก่โลกเพื่อดับทุกข์ทางใจ อันเกิดจากความหลงโลกโดยเฉพะ

ปัจจุบัน กระแสพัฒนาโลกที่เน้นวัตถุเป็นปัจจัยเครื่องสนองความสะดวกสบายที่เรียกว่า สุขเวทนา ได้ดึงดูดเอาชนทุกหมู่เหล่าผู้ไม่รู้แจ้งสังขธรรม เข้าไปมีส่วนร่วมหรือเป็นเชื้อพลังขับเคลื่อนอันนั้น พระสงฆ์ส่วนหนึ่งจึงเป็นผู้ตกอยู่ในกระแส , ตามกระแส และหลงกระแส ซึ่งส่งผลกระทบทางลบต่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้ได้มีโอกาสในการก้าวไปสู่ความสุขที่ไม่ต้องอิงามิส (นิพพาน ปรมิ สุข) อันเปรียบเสมือนกำไรชีวิตของการเกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะหากมองในแง่ของวัตถุนิยมแล้ว เราไม่อาจปฏิเสธได้ว่า “พระสงฆ์คือทุนของสังคม หากพระเสียคน สังคมก็เสียโอกาส”

ความจริงพระสงฆ์หรือนักบวชในพุทธศาสนา คือบุคคลที่สังคมได้ให้โอกาสพัฒนาตัวเองมากกว่าบริษัทอื่น ฝึกจิตตนตามพุทธวิธีการ ให้รู้จักทวนกระแส อยู่เหนือกระแส และข้ามพ้นกระแส แล้วชี้นำผู้กำลังเวียนว่ายอยู่ในกระแสให้รู้และข้ามตามไป การพัฒนาภาวนาตัวเองของพระสงฆ์จึงเป็นภาระหน้าที่อันสำคัญยิ่งต่อเพื่อนมนุษย์ ประจุหนึ่งเป็นการพัฒนาโลก , การพัฒนาจิต การดับทุกข์ทางใจ การแก้ไขปัญหาคาไรไม่รู้แจ้งในชีวิตเป็นประทีปที่โลกยังขาดแคลนมาก

วิถีชีวิตของพระในปัจจุบันที่เรามองเห็นนั้น เกิดจากสังคัมสมมติบ้าง กิเลสตัณหาตัวเองสมมติบ้าง ธรรมสมมติบ้าง รูปแบบที่พอสรุปได้คือ ชีวิตที่ทวนกระแส และตามกระแส หรือที่พอเห็นได้เป็นรูปธรรมมี 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่ พระบ้าน และพระป่า ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงธรรมยุตหรือมหานิกายเพราะยี่ห้อคือการจัดพวก ส่วนสภาวะธรรมเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล ไม่อาจแบ่งแยกตามสมมติได้

ชีวิตพระ หมายถึง ชีวิตของผู้ที่ต้องดำรงสภาวะธรรม แห่งสังฆคุณ 9 เป็นเครื่องอยู่ , เป็นชีวิตที่ห่างไกลหรือพ้นไปจากความทุกข์ทางจิต สังเกตได้จากความเป็นผู้มีสติ สันโดษ สงัด สงบเสงี่ยม เรียบง่าย ส้ารวมในพระปาติโมกข์ , เป็นแบบอย่างชีวิตที่ประเสริฐ (อริยบุคคลหรืออริยสงฆ์) ไม่จำกัดสถานะทางเชื้อชาติ-ศาสนา-ภาษา-สังคม วุฒิสภาวะความรู้ทางโลก

ชีวิตพระบ้านหรือพระเมือง หมายถึง ชีวิตที่ได้รับการสมมติว่าบวชเป็นพระแล้วด้วยพิธีกรรมทางศาสนา แต่ยังมีพฤติกรรมแบบชาวบ้าน (หีโน = เป็นของต่ำทราม, คัมโม = เป็นเรื่องของชาวบ้าน, ปุถุชนิโก = เป็นเรื่องของปุถุชน, อนริโย = ไม่ใช่กิจของพระอริยเจ้า, อนัตถสัจญญโต = ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ต่อมรรคผลนิพพานเลย) ชีวิตก้าวเดินตามกระแสโลก ธรรมคือมุ่งลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อย่างผู้ไม่รู้ตัว มีทั้งที่อาศัยอยู่ในบ้าน ชุมชนเมือง หรือแม้แต่เสนาสนะป่า มักพบเจอได้ในรูปแบบพระประเพณี พิธีกรรม พระเรียนสามัญ พระนักวิชาการ นักปรัชญา นักบริหาร หรือแม้แต่ในคราบของพระนักปฏิบัติก็มีให้เห็นได้ทั่วไป

ชีวิตพระป่า หมายถึง ชีวิตของผู้ใฝ่ฝึกตนเองด้วยวิปัสสนาวิธี มุ่งสังฆภาวะ มักอาศัยอยู่ในเสนาสนะอันสงบ สงัด วิเวก เช่น วัดป่า ป่าช้า ถ้ำ กูเขา เป็นต้น มักพบเห็นได้จากนักปฏิบัติผู้สมาทานวัตรแห่งสติสัมปชัญญะ

ชีวประวัติพุทธสาวก ปุพพจารย์ และเกจิอาจารย์ทั้งหลาย บรรดาที่ได้รับขานรับทั้งในปฏิปทาวิชาและจรณะ เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ได้ผลจริงกันมาแล้วทั้งนั้น จึงไม่แปลกใจเลยว่าแม้ปัจจุบันท่านเหล่านั้นก็ยังสืบทอดเจตนา ปฏิปทานี้ มาอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายเสมือนหนึ่งว่าต้องมนต์ขลัง

ถ้ามองพุทธธรรมที่ผลการปฏิบัติทางจิต สะท้อนสู่การดำเนินชีวิตที่ตรงตามสังฆธรรม คงมีพระป่าจำนวนไม่น้อยที่ได้สัมผัสกับคำตอบอันนี้แบบแจ่มแจ้งทราบซึ่ง ป่าจึงอาจเป็นเสมือนมหาวิทยาลัยหรือห้องทดลอง ค้นคว้าวิจัย ตามวิชาพุทธศาสตร์

แน่นอนว่า “ป่า” ก็เป็น “สังฆาร” เป็นภาวะรูปที่ประกอบมาจากเหตุปัจจัย คงต้องมีทั้งดีและไม่ดี แต่สาระเป้าหมายคือ เพื่ออาศัยเป็นเครื่องมือในการแสวงหาปัญญานिरันตร์ต่อการเข้าใจชีวิต แต่ในทางกลับกัน บ้านย่านชุมชนเมืองสำหรับผู้ใฝ่ธรรมอันสุขุมคัมภีรภาพ มุ่งพุทธภาวะแล้วจะไม่เอื้อต่อการฝึกตนเท่าใดนัก เพราะเป็นกระแสที่ร้อนแรงเผาเรณต้นกล้าโพธิ์เหี่ยวเฉา แล้วๆ เล่าๆ อยู่อย่างนั้น อย่างว่าแต่จะคิดช่วยเหลือสังคมาเลย แม้เราก็จะเอาตัวไม่รอด

ปฐมทัศน์แห่งการประจักษ์แจ้งสังขจะ คือภาวะเห็นความดับไปของความไม่รู้ พร้อมกับการเกิดขึ้นของความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมที่ส่องสว่างสู่ภายในเห็นไตรลักษณ์ในนามรูป (ความคิด) อยู่อย่างสม่ำเสมอเป็นอัตโนมัตินั่นเอง

เป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่า สนามฝึกจิตที่แท้จริงคือ กายอันกว้างสอขยายวาวหาหนาคืบนี้ ผู้เข้ารับการฝึกคือจิต ผู้ฝึกคือสติและความเพียร ผลคือความหลุดพ้นจากความหลง นี่คือความจริงของวิญญูชน (ผู้รู้แล้ว) เหล่าปฤชนคนพระป่าเถื่อนอย่างเราคงยังต้องอาศัยสิ่งแวดล้อม วัตถุภายนอก เป็นเครื่องช่วยกระตุ้น ปลุกเร้า บ่มเพาะอินทรีย์พอสมควรจึงจะมีกำลังสามารถก้าวเดินบนเส้นทางอริยมรรค คือการเฝ้าดูจิต ได้โดยตรงตลอดเวลาเป็นอภิลิขธรรมได้

การแสวงหาชีวิตแบบพระป่าจึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจศึกษา และสิ่งที่ขาดหายไปในการบวชครั้งนี้แต่ละได้สมาทานศึกษาจากความเป็นพระป่าได้แก่วิถีชีวิตของความเป็นนักบวชแบบโบราณหรืออย่างน้อยก็ถึงแบบโบราณ ได้มีโอกาสศึกษาพิสุจน์ทฤษฎี พุทธพจน์ทั้งหลาย ในภาคสนามรบกันจริง ๆ คือมาเฝ้าดูที่กายที่ใจกันเลย มาถือธุดงค์วัตร มาขุดลอกปลอกเปลือกชีวิตของเรากันลองดูซิว่าข้างในความจริงมันเป็นอย่างไร เดียวนี้เราเห็นแต่สังฆารธรรม เห็นแต่สิ่งที่ถูกปรุงแต่ง ของแท้จิตเดิมแท้ที่ไม่ปรุงเป็นเพียงแต่ภาวะผู้รู้ที่มีอยู่ตรงไหน อันนี้มันเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน เราผู้แสวงหาต้องเป็นผู้ที่ใจเกินร้อย เรื่องใจนี้สำคัญ อย่างอื่นเป็นปัจจัยเสริมเท่านั้น เสริมเพื่อให้เกิดความเกื้อกูลต่อการปฏิบัติไม่ใช่ให้หมกปลักคิดยึด

**เรื่องของปัจจัยเสริม (ปัจจัย 4 )**

เรื่องนี้เป็นปัจจัยเสริมหรือปัจจัยภายนอก เป็นเรื่องที่ต้องจำกัดปริมาณ มีมาก ๆ ทำให้ปิดบังกลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริงของเราไม่ว่าเวทนาหรือสติปัญญา

**เครื่องนุ่งห่ม** นอกจากที่ใส่ประจำตัวแล้วอาจมีผ้าห่ม ผ้าอาบน้ำ ผ้าเช็ดบาตร ผ้าพลาสติกปูกันชื้น เท่านั้นที่คงพอ

**อาหารบิณฑบาต** คงบริโภคด้วยความสันโดษ คือตามเกิดมีตามหาได้ ตามกำลัง และตามควรแก่อัตตภาพ หลังฉันเสร็จให้ล้างบาตรแล้วเช็ดให้เรียบร้อยก่อนลูกจากที่นั่ง ไม่ต้องไปล้างข้างนอกใช้น้ำเปล่าไม่ต้องใช้น้ำยาล้าง

**ที่อยู่อาศัย** อันนี้ให้พักในกลดหรือในเต็นท์ก็ได้ นอกจากความปลอดภัยจากเหลือบยุงลมแดดและสัตว์มีพิษทั้งหลายแล้ว ความสะดวกใกล้ที่สงฆ์ น้ำ ความอยู่ใกล้กัลยาณมิตร และที่สำคัญต้องให้อื้อประโยชน์ต่อการพัฒนาอารมณ์ปฏิบัติเราได้ด้วย เช่นความกลัวผี ความชอบแอบหลับนอนก่อนเวลาอันสมควร อันนี้ให้อยู่ในดุลยพินิจของพระที่เลี้ยงดูด้วยว่าจะให้อยู่ที่ไหนใกล้ไกลอย่างไร

**ยารักษาโรค** ยาภายนอกก็ให้มีได้เท่าที่จำเป็น แต่พุทธโอสถนี้ต้องปรุงเอง คือ สติ สมาธิ ปัญญา มีอยู่ในเราทุกคนแล้ว แต่เราไม่รู้ไม่เห็น จึงมาเฝ้าดูในกายใจเรา นี่ สิ่งหรือธรรมที่มันปรากฏขึ้นมาอันไหนเป็นกิเลสตัณหา (ทุกข์) อันไหนเป็นสติปัญญา (ยาแก้ทุกข์) เมื่อเราเห็นแล้วก็ต้องพยายามนำมาปรุงกินแก้ทุกข์ให้ได้ อารมณ์ 84,000 อย่างนั้นเป็นใบไม้ในป่าเป็นเรื่องของกิเลสตัณหาซึ่งมีอยู่ในจิตใจเรามากมาย ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความเห็นทุกข์ ความปล่อยวางอารมณ์นี้เป็นธรรมที่ควรบริโภคให้มาก เสพคุ้นให้มาก อันนี้เป็นคิลานเภสัชเพื่อความรู้ ตื่น เบิกบาน เป็นใบไม้กำมือเดียว

**ปัดใจจริง (อินทรี 5)**

ปัดใจจริง คือ ปัจจกายใน อันนี้ต้องสั่งสมให้มาก แต่ในความเป็นจริงไม่ว่าอะไรก็ตาม ถ้าเกินความพอดีก็กลายเป็นปัญหา “ความพอดีจะทำให้มีปัญญา” ความมีไม่ถึงดีมันก็จะส่งผลหรือให้ผลในทางลบได้

**ศรัทธา** ผู้เข้าฝึกปฏิบัติต้องมีความเชื่อเรื่องกรรม คือความสามารถของตนเอง เชื่อผลของกรรม คือ การปฏิบัติของคนต้องมีผลให้ผลต่อชีวิตตนเองแน่นอน เชื่อว่าวิถีชีวิตของสัตว์โลกล้วนเป็นไปด้วยอำนาจของความคิดอารมณ์ทั้งนั้น เชื่อในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าว่ามีจริง พระพุทธเจ้าถือได้ว่าเป็นบุคคลตัวอย่างของมนุษย์ที่ประสบความสำเร็จในการอยู่เหนือกรรม คือ กิเลส ตัณหา อันเป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์อีก เชื่อว่าตถาคตภาวะอันนั้นมีอยู่ในมนุษย์ทุกคนจริง หากทำจริงทำถูก ทำถึง เราเกิดได้ มีได้ เป็นได้

**วิริยะ** หมายถึงความขยันรู้ ความกล้าเผชิญต่อเวทนาอย่างอาหาหยาญ กล้าปล่อยวางภารกิจที่ผูกมัดใจเรา กล้าฝืนความตามใจความคิดในสมมติทั้งหลาย กล้าเดินไปตามเส้นทางหรือเข้าสู่สมรภูมิของผู้ไม่มีอะไรหรือไม่

**สติ** หมายถึงความระลึกรู้, ความรู้สึกตัวในแต่ละขณะของการเคลื่อนไหวกายและจิตให้รู้เท่าทันความคิด แต่ในกรณีของผู้ฝึกใหม่ (ยังไม่สัมผัสธรรมรูปนาม จิตรู้ปัจจุบันภายนอกได้อย่างมั่นคง) จิตยังถูกอารมณ์ปรุงแต่งอยู่มากก็ให้ฝึกสติตามรู้อาการกายฝึกอยู่กับฐานกายให้มั่นคงก่อนแล้วจึงค่อยดูความคิดแต่ที่สำคัญคือความรู้สึกตัวต้องให้ต่อเนื่องอยู่เสมอ

**สมาธิ** หมายถึงความตั้งใจมั่น ความตั้งใจจริง หรือความรู้สึกตัวต่อเนื่องของสติ หรือมหาสติ หรือสัมปชัญญะ จิตจะเบาโปร่งโล่งปลอดอารมณ์ปรุงแต่ง การปรารภความเพียรจะสนุกเพลิน เรียกอีกอย่างว่าได้อารมณ์ปฏิบัติ

**ปัญญา** หมายถึงความรู้ ความเห็นตรงตามความเป็นจริง คือ จิตที่ไม่มีอะไรเข้าไปเจือปนในจิต จิตรู้จิตอยู่อย่างนั้น ภาวะจิตเช่นนี้เมื่อกระทบกับอะไรจะรู้สึกชื่อ ๆ ตรง ๆ ไม่ปรุงแต่งด้วยอำนาจของความโลภ โกรธ หลง อันนี้เรียกว่าเห็นธรรมด้วยปัญญา ทุกอย่างอยู่ที่การเห็น ถ้าเห็นถูกเข้าใจถูก คิดก็ถูก ปฏิบัติมันก็ต้องถูก มันอยู่ที่ปัญญาที่เกิดกับใจนี้แหละ

พูดตามความจริงแล้ว สติ สมาธิ ปัญญา มันตัวเดียวกัน เพียงมองคนละมุมคนละด้านเท่านั้น ไม่ได้มีอะไรสำคัญไปกว่าอะไร ศึกษาเพื่อให้เข้าใจเอามาดับทุกข์ให้ตัวเอง อย่าเอาธรรมเอาอักษรพะยัณฺหะไปแจกแจงเอาชนะคะคานคนอื่น อย่างนั้นมันเป็นความรู้ของคนโง่ ความรู้ของอวิชชา ความรู้ของผู้ไม่รู้ แม้ความรู้จะมีมากจนท่วมหัว แต่เอามาแก้ปัญหาทุกข์ให้กับตนเองไม่ได้ ถูกความโลภ ความโกรธ ความหลงครอบงำเอาทุกวัน แล้วมันจะมีประโยชน์อะไร

วิถีชีวิตของเราทั้งหลาย ที่จุดสำคัญคั่นคั่นมาอยู่ป่า เพื่อตามรอยพระโบราณที่เราเรียกกันว่าพระป่า นั้น ความจริงคือพระนักปฏิบัติธรรมนั้นแหละ ใครปรารภความเพียรมีสติ สมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นแสดงว่าตามรอยท่านถูกแล้ว พระป่าเขาไปไหน ไปหาพระพุทธเจ้า พระองค์อยู่ที่ไหน “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต” ธรรมนั้นแหละคือพุทธะ ธรรมนั้นเองคือตถาคต ธรรมคืออะไร ก็คือใจนี้แหละ

เรื่องความรู้นี้ เขาจำลองมาจากวิชาการ มาจากความคิด ความรู้ ความน่าจะเป็นเท่านั้น ของจริงมันสมมติบัญญัติ ออกมาให้ดูไม่ได้ เป็น สันติภูฏิก โภ เป็นปัจเจกตั้ง ไม่มีภาษาสมมติใด ๆ เข้าถึงได้ ยิ่งอธิบายก็ยิ่งเข้าตำราตาบอดคลำช้าง ยิ่งวาดยิ่งเลอะ “ยิ่งคิดปรุงแต่งจิตเท่าใด ใจเดิมเราก็อิงหายไปเท่านั้น”

**“ผู้ใดมีสติผู้นั้นพบพุทธบาทผู้ใดทำโพชนงค์เจ็ดให้บริบูรณ์ผู้นั้นได้มีโอกาสเข้าเยี่ยมชมแดนพุทธเกษตรอย่างถาวร”**  
ดังนั้น ความเป็นพระคือผู้แสวงหาคำตอบของชีวิตแบบมีอาชีพ โดยเฉพาะชีวิตของพระวัดป่า เราจะทำแหละแหละแบบพระสมัครเล่นไม่ได้ พระป่า พระบ้าน พระบริหาร พระบริการ พระเผยแผ่ อันนั้นเราบัญญัติสมมติหน้าที่กันทำเท่านั้น เป็นส่วนประกอบที่เราเอื้อเพื่อให้กับสังคม แต่หน้าที่หลักของเราคือการพุทธานุสสติของตัวเอง บ่มเพาะสมณภาวะให้เกิดขึ้นแล้วค่อยทำหน้าที่

ผมจึงขอฝากความหวังไว้กับพระเราโยมเราทั้งหลาย อย่าได้ท้อแท้ต่ออุปสรรคเหลือบยุง ลมแดดทั้งหลาย พยายามใช้ปัญญาแก้ปัญหาตามเหตุปัจจัย พระพ่อแม่ครูอาจารย์เราทุกข์ยากลำบากกว่าเรานี้หลายเท่าตัว กว่าจะหลุดรอดจากทางมารที่สำคัญคือให้กำหนดรู้ให้เท่าทันกิเลสตัณหา สัญญา อารมณ์ อยู่เสมอ แล้วจะพบเส้นทาง พบรอยของพระป่า พบหน้าตาของสังฆธรรมได้ในเร็ววันนี้ด้วยกันทุกรูป ทุกนามเทอญ

## จิตเดิมแท้่องใสไม่เศร้าหมอง

ปะภัสสะรามิทััง ภิกขะเว จิตตัง ตัญญะ โข อาคันตุงเกหิ อุปภิกเสเสหิ อุปภิกสิญฺฐัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตนี้เป็นธรรมชาติประภัสสร แต่เศร้าหมองขุนมัวเพราะอุปกิเลสที่จรเข้ามา

พูดถึงเรื่องการปฏิบัติธรรมนั้น เรามุ่งหมายประเด็นไปที่การฝึกจิต 80 %กันเลยนะ นี่เข้าใจว่าเป็นพุทธพจน์ ที่ใช้คำว่าเข้าใจว่า เพราะไม่ได้เห็นด้วยตา ไม่ได้ฟังมาด้วยหูตัวเอง เพียงแต่จดจำนามาจากตำรับตำรา จะเป็นคำกล่าวของพระพุทธรเจ้าจริงหรือไม่จริงก็ได้ แต่มั่นใจได้เลยว่านี่คือคำกล่าวของผู้รู้จริง เห็นจริง ซึ่งผู้นั้นอาจเป็นพุทธะ ปิงเจกพุทธะ หรือสาวกพุทธะก็เป็นไปได้ทั้งนั้น เรื่องตำรานั้นมันเป็นเรื่องประวัติศาสตร์ ถูกผิด จริงเท็จมันอยู่ที่พยานหลักฐานวัตถุ บุคคล เอกสารอ้างอิง ตามที่สมมติตกลงร่วมกัน ซึ่งก็อาจเป็นข้อมูลได้รับการยอมรับหรือยุติในระดับหนึ่งเท่านั้น

แต่นี่มันเป็นเรื่องสัจธรรมทางจิตใจ เป็นปรากฏการณ์ภายในที่ถูกบัญญัติออกมาด้วยภาษาพูด เพื่อสื่อความหมายให้กับผู้ที่กำลังแสวงหาหนทาง ซึ่งมีทางไว้ให้เลือกมากมาย แต่ถูกคิดเรายังไม่มั่นใจ รับรองผลยังไม่ได้ แต่เมื่อใดที่เราลงมือเดินทางไปถึงเป้าหมายได้แล้ว เมื่อนั้นเราจึงจะมั่นใจได้เลยว่านี่เป็นหนทางเพื่อมาสู่เป้าหมายนี้ได้อย่างแท้จริง รับรองได้ด้วยปัญญา รับรองได้ด้วยเพราะการพิสูจน์ผล

จิตนี้เป็นสภาพรู้อารมณ์ รู้ได้เร็ว รู้ได้ไว รู้แล้ววาง วางแล้วมารู้ใหม่ เป็นอย่างนี้แล้ว ๆ เล่า ๆ ช่องทางหรือประตูแห่งการรับรู้ก็มี 6 ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบสัมผัสกับ รูป รส กลิ่น เสียง วัตถุ ความคิด แล้วจิตก็จะรู้ตามที่กระทบนั้น การที่รับรู้ได้เรียกว่ามีวิญญาณ ถ้าประตูไหนเสียพิศกพิการไปเสื่อมไป วิญญาณทางนั้นก็ดับไปด้วย เช่น ตาบอด จักขุวิญญาณก็ดับ การรับรู้ทางตาไม่มีแล้วดับแล้วเป็นต้น แต่ในกรณีที่เราหลับ การรับรู้ทางใจ (สติ) ก็ยังมีอยู่ถ้าหากว่าได้รับการฝึกฝนที่เพียงพอ สติจะตื่นอยู่ในความหลับจะคอยรับรู้พฤติกรรมที่ละเอียดของจิตได้ เช่น จิตหลับ จิตขยับจะคิดจะฝัน จิตจะรู้ตัวเองว่ากำลังทำอะไร

การรู้ตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ของจิตอย่างแจ่มชัด (ปะชานาคิ) ภาวะอาการเช่นนี้เรียกว่า “สติ” บางทีก็เรียกว่า ตัวรู้ จิตรู้หรือสติรู้ อาการของจิตที่ทำหน้าที่ระลึก รู้ เรียกว่า สติ , สติจึงแปลว่า ระลึกรู้ หรือตามรู้ หรือรู้สึกตัว หรือพุทธจิต หรือพุทธภาวะ หรือโพธิ

จิตคนเราถูกฝึกอบรมมาตั้งแต่เกิด จะด้วยความที่รู้หรือไม่รู้ก็ตาม ด้วยความตั้งใจหรือไม่ก็ตาม อารมณ์ชนิดไหนอย่างไร มากหรือน้อย สิ่งนี้จะเป็นตัวพีชคณิตก่อให้เกิดการพัฒนาเป็นพฤติกรรม เป็นบุคลิกลักษณะส่วนบุคคล และให้ผลในโอกาสต่อไป

มันสมองอันเป็นเครื่องมือของความรู้สึกนึกคิดนั้น ได้มาทางกรรมพันธุ์ เป็นเรื่องของยีนส์ แต่ความรู้สึกนึกคิดนั้นเป็นผลที่ได้มาจากการรับรู้จากวิญญาณทางอายตนะ ไปที่กัณฑ์ที่จิต อาจไปบวกกับข้อมูลเดิม(สัญญาหรืออุปาทาน) แล้วอาจส่งออกมาเป็นพฤติกรรมในลักษณะข้อมูลสดหรือถูกแปลงข้อมูลก็ได้ แล้วแต่จิตนั้นประกอบด้วยสติหรืออวิชชา , อวิชชาคือสติเห็น รู้ความคิด , อวิชชาคือหลงเข้าไปในความคิด

“ธรรมชาติของจิตเป็นประภัสสร่องใส” คือก่อนกระทบอารมณ์ในขณะนั้น ๆ เดิมทีมันไม่ได้เศร้าหมองอะไร มันปรกคิของมันอยู่อย่างนั้น หรือแม้แต่ขณะเกิดผัสสะ จิตยังไม่ปรุงแต่ง อุปาทานยังไม่เข้าไปยึดเกาะติดจิตมันก็ประภัสสรอยู่ตลอดพบได้บ่อยครั้งว่าหลังกระทบผัสสะและปรุงแต่งจบ จิตนี้ก็เกิดการเว้นวรรคของความเศร้าหมองได้จนกว่าจะขึ้นเรื่องใหม่และเศร้าหมองกับเรื่องใหม่อีก

“อาคันตุงเกเลส” คือ เรื่องราวต่าง ๆ ที่จรเข้ามาในจิต จิตรับอารมณ์แล้วมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ (อภิขมา โทมนัส) กับธรรมชาติที่ปรากฏนั้น ลำคัญมันหมายถึงมันเที่ยง มีตัวตน เกิดคิดออกจิตใจหลงไหลในสภาพธรรมอันนั้น เป็นกิเลสด้วยความไม่รู้ อันนี้จิตจะปล่อยให้มันเข้ามายึดพื้นที่แล้วก่อกำเนิดหรือสร้างภพภูมิในจิตอยู่อย่างนั้นแล้ว ๆ เล่า ๆ

การเจริญสติอยู่เสมอจึงเป็นทั้งการประคองให้ตัวพุทธะในจิตนี้ระลึกละเอียดตลอดเวลาและยังเป็นการพัฒนาความเห็น (สัมมาทิฐิ) ทุกข์โทษของการปรุงแต่ง ทุกข์เพราะความสำคัญมั่นหมายที่ขัดแย้งต่อความเป็นจริง เพราะทุกสิ่งเป็นเพียงเวทนา เป็นมายาปรากฏอยู่ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น ความจริงของจิตคือว่าง และถ้าไม่ว่างเพราะหลงปรุงแต่งตามอกันตุงะกิเลสเท่านั้น คนทั่วไปหลงว่าตัวเองมีทุกข์ แท้จริงทุกข์ไม่มี ที่มีเพราะเขามีความไม่รู้ต่างหาก ความมืดทำให้สำคัญมั่นหมายผิด สิ่งที่ไม่มี กลับเป็นมีขึ้นมา จิตเดิมส่องใสประภัสสรอยู่แท้ ๆ กลับเอากิเลสค้นหาเข้าไปปรุงแต่งฉาบทา

ขอให้พวกเราศึกษาธรรมอันนี้อย่างคนลืมนตา อย่าหลงจนกระทั่งไม่รู้ความจริงของจิต ความหลงความรู้เป็นเรื่อง ขณะจิตหนึ่ง ๆ เท่านั้น อย่าพลาดให้โมหะครอบงำหนักจนกลายเป็นเรื่องของอดีตชาติไป ดูให้ดี ๆ ท่านผู้รู้กล่าวเอาไว้ว่าเวลา จิตหลุดจากอารมณ์ จะเหมือนดวงจันทร์ที่โคจรพ้นจากหมู่เมฆฉะนั้น

## ภาษาธรรมชาติ ภาษาศาสนา ภาษาใจ

เข้าใจว่าเราทั้งหลายคงเคยได้ยินศัพท์เหล่านี้กันมาบ้างแล้ว เช่น คำว่า อวิชา สังขาร กรรมฐาน ญาณ ฌาน รูปนาม ไตรลักษณ์ สมมติ ปรมัตถ์ เกิดดับ อาสวกิเลส จิต วิญญาณ มรรคผล นิพพาน ฯลฯ ข้อความเหล่านี้เป็นศัพท์เฉพาะของผู้ที่อยู่ในแวดวงปฏิบัติเขาใช้กัน เป็นภาษาที่เป็นอรรถบัญญัติหรือภาษาใจ เป็นการให้ความหมายบัญญัติเรียกสภาวะธรรมภายใน บางทีก็เรียกปรมัตถ์ภาษา เพราะเป็นปรมัตถ์บัญญัติ คนที่จะเข้าใจภาษานี้ได้ละเอียดลึกซึ้งคือผู้ที่ศึกษาเรื่องจิตโดยตรงตามรู้อาการของจิตอยู่เสมอ (จิตตานุปัสสนา) มนุษย์เราโดยทั่วไปจะมีภาษาที่ใช้สื่อความหมายกันอยู่ 2 ภาษา คือ ภาษาสมมติ และภาษาปรมัตถ์

**ภาษาสมมติ** หมายถึง ภาษาที่สื่อความหมายเกี่ยวกับวัตถุภายนอก วิธีชีวิตประจำวันทั่วไป เช่น ภาษาไทย ภาษาฝรั่ง ภาษาจีน ภาษาลาว ภาษาเขมร เป็นต้น

**ภาษาปรมัตถ์** หมายถึง ภาษาที่สื่อความหมายเกี่ยวกับสภาวะธรรมภายในจิต และสิ่งทีเกี่ยวกับจิต เป็นภาษาที่มุ่งอธิบายปรากฏการณ์ธรรมชาติในจิตใจของมนุษย์ ได้แก่ภาษาของศาสนาที่ว่าด้วยปรมัตถ์สัจจะ

สันสกฤตหรือบาลี ไม่ใช่ปรมัตถ์ภาษา แต่เป็นสมมติภาษาที่นำมาบัญญัติตัวปรมัตถ์เท่านั้น พระไตรปิฎกฝ่ายหินยานใช้ภาษาบาลีเป็นตัวร้อยกรองรักษาคำสอนดั้งเดิม (พุทธพจน์) เอาไว้ แต่พวกเราที่โชคดีที่ภาษาไทยนั้น ส่วนหนึ่งได้วิวัฒนาการมาจากภาษาบาลี โดยเฉพาะสภาวะส่วนปรมัตถ์บางที่เราเรียกทับศัพท์กันไปเลย ไม่ต้องแปลก็พอจะรู้ว่าหมายถึงอะไร แต่บางทีก็มีข้อเสียอยู่ด้วยเหมือนกัน เช่น ข้อความที่ลึกลับเข้าใจตื่น ข้อความตื่นกลับตีความหมายลึกลับซับซ้อนเกินไป แต่ทั้งสองความเห็นก็ไม่ถูกต้องตรงความเป็นจริงเช่นเดียวกัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะความเข้าใจ (ปัญญา) ที่ได้มาเกิดจากฐานวิธีที่ไม่เหมือนกัน ท่านผู้รู้อุปมาดังดาบอดคกล้าซ้าง บางครั้งถูกแต่ไม่ตรง บางครั้งตรงแต่ถูกคนละที่ การให้ความหมายถึงรูปพรรณสัณฐานซ้างจึงคลาดเคลื่อน เพราะอย่างไรก็ยั้งสู้คนตาดีไม่ได้ ดังนั้น ปัญญาจึงแปลว่าความรู้รอบในกองสังขาร

การเข้าถึงปัญญาด้วยการหาเหตุผล การตีความตามตัวอักษร การตรึกตามอาการ หรือการคาดคะเนเทียบเคียงกับคำร่ำคัมภีร์ที่มีอยู่แนวคิดที่คล้ายคลึงกัน วิธีการเหล่านี้เป็นการเก็บข้อมูลจากภายนอกจิตตน อุปมาดังทัพที่ไม่รู้ระแวง ความรู้ที่ได้ตนเองไม่ได้สัมผัส รับรองไม่ได้ด้วยปัญญาตน ดังนั้น การแสวงหาปัญญาหรือวิชา จึงต้องทำให้ถูกวิธี และต้องทำให้ถึงด้วย จึงจะชื่อว่าเป็นความรู้ที่สมบูรณ์

**สัญชาตญาณ** เป็นทฤษฎีตามความเข้าใจของฐานจิตเดิมที่ยังมีสัญชาตญาณแห่งความโลภ ความโกรธ และความหลงให้ปกคลุมจิต และคอยชักใยอยู่เบื้องหลังอย่างหนาแน่น

**จินตญาณหรือวิจารณ์ญาณ** เป็นความรู้ที่เกิดจากการนึกคิดพิจารณาของจิต ที่ถูกจัดระเบียบด้วยอำนาจของสมาธิ หรือศีลพระระดับต่าง ๆ แม้การตีความตามอำนาจของจินตญาณหรือวิปัสสนูปกิเลสก็ยังไม่อาจชื่อว่าวิสุทธิถูกต้องได้

**ญาณทัศนะหรือวิปัสสนาญาณ** เป็นวิชาความรู้ที่เห็นตามความจริง ฐานของการรู้เกิดจากจิตที่ปราศจากอวิชา คัมภีร์ มานะ ทิฐิ เข้าแทรก

การเข้าถึงความจริงได้ในระดับที่แตกต่างกันและยึดมั่นด้วยอุปาทานในสิ่งนั้น จะส่งผลให้เกิดความเห็นไม่เสมอกัน (ทิฐิสามัญญา) และความเห็นที่แตกต่างกันก่อให้เกิดแนวทางข้อวัตรปฏิบัติที่แปลกแยกกันไป ประพฤติที่ย้อนไม่เสมอกัน (ศีลสามัญญา) และเมื่อปฏิบัติไม่เหมือนกัน ผลลัพธ์ความรู้ความเห็นที่ได้ก็ย่อมแตกต่างกันไปเป็นธรรมดา อันนี้เองที่จะส่งผลให้การสื่อสารภาษาธรรมชาติไม่ได้ถูกต้องสมบูรณ์ครบถ้วนเท่าที่ควรหรืออาจก่อให้เกิดความวิปลาสดคลาดเคลื่อนไปจากสัจจะสาระที่แท้จริงเลยก็ได้

แต่ถ้าต้องการเข้าถึงสสารธรรมของจิต ก็ต้องลงมือศึกษาภาวอาการที่เป็นต้นตอบังเกิด (โยนิ โสมนสิการ) ของการบัญญัติศัพท์นั้น ๆ ให้ได้ เนื่องจากเป็นสิ่งทีลึกลับ เข้าใจได้ยากลำบาก สภาพเช่นนั้นจึงถูกเรียกกันในหมู่นักปฏิบัติโดยทั่วไปว่า **อภิธรรม**

ผู้ที่เรียนภาษาปรมัตถ์หรือภาษาอภิธรรมได้นั้น ก่อนอื่นจะต้องฝึกสติทำความรู้สึกตัวให้มั่นคงก่อน แต่ถ้าผู้ใดสติมั่นคงอยู่แล้วก็สามารถอ่านจิตตัวเองได้เลย เฝ้าดูเป็นแล้วก็ต้องอ่านได้ด้วย การเฝ้าดูเหมือนการเรียนรู้อักขระพยัญชนะวรรณยุกต์การอ่านคือความรู้ความเข้าใจในข้อความที่ดูสามารถสื่อความหมายได้ “สติเฝ้ารู้ดูจิตแล้วจะอ่านพฤติกรรมของจิตได้”

การอ่านเป็นการหารายละเอียดมากกว่าการดู อ่านเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตชนิดที่หมดความลึกลับสงสัย (นิกังขา) ผู้เริ่มเรียนรู้การอ่านจิตตัวเองชื่อว่ากำลังทำปริญา

**ญาณปริญา** คือ ผู้ที่กำลังเริ่มเรียน เป็นภาวะของผู้เริ่มกำหนดรู้ ผู้ที่กำลังตามเฝ้าดูจิต

**ตรียมปริญา** คือผู้ที่เรียนรู้ด้วยความเอาใจใส่ ตริตรองพิจารณาจิต หรือทุกข้ออย่างละเอียด แจ่มแจ้งในระดับหนึ่ง

**ปหานปริญา** คือ ผู้ที่เรียนจบแล้ว ประหารกิเลสได้แล้ว ถึงแล้วซึ่งนิมิตสภาวะ

ศาสนาไม่ใช่เรื่องของวัตถุสิ่งของ ภาษาที่ใช้จึงเป็นเรื่องของการสื่อความหมายเกี่ยวกับจิต โดยเฉพาะ จะเรียกภาษาศาสนาคือภาษาจิตก็ได้ บางครั้งก็เรียกธรรมมาธิฐาน คือการกล่าวที่อิงอาศัยธรรมเป็นที่ตั้ง หรือที่รู้จักกันในรูประบบของปริศนาธรรมก็มี ความจริงไม่ได้เป็นปริศนาธรรมอะไรแอบแฝง แต่โดยสัจจะในทุกสิ่งแล้วจะมีความจริงทั้ง 2 ประเภทอยู่ในตัวมันเองเสมอ คือ สมมติสัจจะ และปรมัตถสัจจะ เพียงแต่มันลึกซึ้งยากแก่การเข้าใจสำหรับผู้ขาดพื้นฐานการศึกษาทางจิตรองรับเท่านั้น

การขาดวุฒิภาวะภาษาทางจิต เป็นเหตุให้เกิดการสื่อความหมายไปคนละแนว อ่านไม่ได้ แยกไม่ออก บอกไม่ถูก ระหว่างโลกกับธรรม วัตถุกับจิตวิญญาณ หรือโลกียธรรมกับโลกุตตรธรรม

ส่วนผู้ที่คุ้นเคยกับการปฏิบัติศึกษาเรื่องจิต มีสติระลึกอยู่กับปัจจุบันบ้างแล้ว (เข้าถึงอารมณ์รูปนามเป็นอย่างน้อย) คือสติรู้อาการกายอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งต่อเนื่อง (เห็นภายในกาย , กายานุปัสสนา) จะสามารถฟังรู้เข้าใจหายสงสัยด้วยปัญญาระดับหนึ่ง “สติตัวกำหนดรู้เป็นดวงตา ปัญญาที่ปรากฏคือแสงสว่าง” ถ้าความพร้อมขององค์ธรรมทั้งสองปรากฏอย่างแจ่มแจ้งเมื่อใด เราก็จะได้ดวงตาเห็นธรรมเมื่อนั้น (การเข้าถึงความจริงของชีวิตเริ่มต้นตรงนี้)

**“เมื่อมีดวงตาแห่งปัญญาปรากฏ การสื่อสารด้วยภาษาธรรม ภาษาศาสนา ภาษาโลกุตตรธรรม การเข้าใจเรื่องสมมติบัญญัติ ปรมัตถ์บัญญัติ อรรถบัญญัติ อริยบัญญัติ ไม่ยากแล้ว”**



## ภพภูมิของจิต ชีวิตในแต่ละขณะ

หลายคนคงมีความภาคภูมิใจกับการที่ได้เกิดมาแล้ว ได้รับสมญาว่าเป็นมนุษย์ หรือได้รับการยกย่องว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ เช่นเดียวกับคนอื่นเขา เผลอ ๆ มีดีกรีปริญญา มีเกียรติบัตรรับรองจากสถาบันพัฒนาความรู้สติปัญญา เอามาติดโชว์ข้างฝาเต็มไปหมด แต่ก็มีหลายเพลที่เราพาจะเป็นสัตว์ประสาท เพราะหาความประเสริฐอย่างที่ใครเขาวางนั้นไม่พบ

ไม่ทราบที่เราเคยได้สำรวจดูความเป็นมนุษย์ของตนเองบ้างไหม ว่าในวันหนึ่ง ๆ มันเหลืออยู่สักกี่เปอร์เซ็นต์ เพราะการที่คนเราจะ เป็นมนุษย์ได้นั้น นอกจากร่างกายจะมีอวัยวะส่วนประกอบที่สามัญสังคัมมนุษย์ยอมรับได้แล้ว สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าคือ จิตใจ บ่อยครั้งที่เราชอบเปรียบเทียบพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของใครบางคนว่า เป็นการกระทำเข็ญสัตว์ หรือเป็นยิ่งกว่าสัตว์ดิรัจฉาน คือพวกเปรต อสุรกาย เคนนรก แม้ในบางครั้งถึงกับเฉพาเฉาะจงลงไปเลยก็มีอย่างเช่นเป็นหมา เป็นหี้ย เป็นคนโง่ เป็นโค โนเสาร์เต่าล้านปี สารพัดแต่จะสรรหามาเปรียบเทียบ โดยเพ่งเล็งไปที่ลักษณะนิสัย จิตใจการแสดงออกทางอารมณ์ในขณะที่จิตนั้น ๆ ว่าตกอยู่ในภพภูมิเช่นไร มีพฤติกรรมเช่นไร เสวยกรรมแบบไหน นานเท่าไร ให้เห็นเป็นรูปธรรม เพราะนี่คือตัวแปรเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งหมด อันเป็นเครื่องบ่งบอกว่าเป็นมนุษย์หรือเป็นอะไรกันแน่

**คน** คือ ระคน - กวน เป็นกิริยาจิต หมายถึง มีทุกอารมณ์ระคนปนเปกคลุกเคล้าอยู่ในช่วงนั้น ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่มีปัญหาที่จะสามารถเลือกคัดจัดสรรคุณธรรมฝ่ายกุศลจิตมาใช้ประกอบการดำเนินชีวิตอย่างเอาจริงเอาจังได้ ยังล้มลุกคลุกคลานเพื่ออารมณ์ตนเองเสมอ หามาตรฐานความเป็นมนุษย์ยังไม่พบ เว้นไว้แต่จะหยุดคน คนผู้ไม่ยอมให้อะไรมาคนจิต จะเลือกชีวิตในจิตตน

**มนุษย์** คือ ผู้มีจิตใจสูง กิเลสฝ่ายต่ำเข้าครอบงำไม่ได้ มาตรฐานคุณธรรมของมนุษย์คือเบญจศีล เบญจธรรม

**เทวดา** คือ ผู้มีหิริโอตตปยะ ละอายชั่วกลัวบาป มีมารยาทผู้ดี มีความสะดวกสบายเนรมิตได้ดังใจนึก มีสุขเวทนา มากกว่าทุกขเวทนา

**พรหม** คือ ผู้มีจิตใจโอบอ้อมอารีเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ จะมีใบหน้าทีประกอบด้วยคุณธรรม 4 ประการคือ

- เมตตา มีจิตคิดสงสารผู้อื่นเมื่อมีปัญหา
- กรุณา มีจิตคิดจะช่วยด้วยความจริงใจให้ห่างไกลจากทุกข์
- มุทิตา มีจิตยินดีภูมิใจในความสำเร็จของผู้อื่น
- อุเบกขา มีจิตวางเฉยและเมื่อให้ความช่วยเหลือไม่ได้ เหตุเพราะเกินกำลังความสามารถ หน้าที่

**อริยะ** คือ ผู้ที่มีจิตที่ได้รับการพัฒนา จนสามารถละกิเลส สังโยชน์ ทุกข์ที่สะสม หมักดองในสันดานได้

เป็นธรรมชาติของจิตที่ยังไม่รู้สัจธรรม ยังไม่เข้าใจธรรมชาติของสัญญาอารมณ์ ดังนั้นอารมณ์ไหนที่ชอบจิตก็เสพ เสวยภพภูมินั้นนานหน่อย อันไหนที่ไม่ชอบก็ละสังขารนั้นสู่สังขารใหม่วนเวียนอยู่อย่างนั้น ไม่มีวันสิ้นจบ ซึ่งในเรื่องนี้ก็ขึ้นอยู่กับอุปาทานหรือสติปัญญาจะเป็นตัวกำหนดชะตากรรมให้กับชีวิต

อนึ่งเพื่อความเข้าใจยิ่งขึ้น เราอาจหาความเข้าใจในศัพท์อีกกลุ่มหนึ่งได้ดังนี้

**อบายภูมิ** หมายถึงภูมิที่อยู่ของจิตที่ไม่สบาย เป็นภาวะอารมณ์ที่ทนได้ยากลำบากเช่น ดิรัจฉาน เปรต อสุรกาย นรก เป็นภูมิจิตที่ต่ำกว่ามาตรฐานของความเป็นมนุษย์จิตที่เสวยจะรู้สึกอึดอัดขัดเคือง เร่าร้อน กระวนกระวาย หาทางระบาย เปลี่ยนแปลงเพื่อคืนรนไปจุดและอุบัติในภพภูมิใหม่ที่ทนได้ง่ายกว่านี้ แต่เพราะจิตไม่มีสติประกอบ จึงคืนรนด้วยทุกขเวทนา และวิกตัตถหา ความหวังของขณะจิตนี้จึงมีเป้าหมายเพียงแค่สุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา เท่านั้น เรียกอีกอย่างว่าทุกคติภูมิ

**สุขคติภูมิ** หมายถึงภูมิของจิตที่มีสุขเวทนาเป็นอารมณ์ เป็นกามาวจรภูมิ ภูมิจิตที่อาศัยกามคุณทั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส รวมถึงรสชาติของฉานสมาธิจิตในระดับต่าง ๆ ด้วย สรูป คือ สุขของมนุษย์ คือ กามคุณ สุขของเทวดา คือ เวทนา สุขของพรหมคือสมาธิ

**อริยภูมิ** หมายถึง ภูมิของจิตที่ห่างไกลจากกิเลสอันเป็นข้าศึกต่อความสงบสุข , จิตของผู้พ้นจากความทุกข์หรือความสุขแล้ว เรียกภูมิจิตของอริยบุคคล มี 4 จำพวก อริยบุคคล หมายถึง ผู้ที่ละกิเลสในระดับสังโยชน์หรืออาสวะคือเครื่องหมักครองในจิตได้ ได้แก่ บุคคลเหล่านี้คือ

1. **โสดาบัน** ผู้ละवासังโยชน์ได้ 3 อย่างแรก คือ สักกายทิฏฐิ วิจิจฉา สัสตปปรามาส ( สติอาจกำหนดอยู่กับปัจจุบันได้ ประมาณ 25 เปอร์เซ็นต์) ละवासความเห็นในขั้น 5 ว่าเป็นตัวตนของเรา ลดความจัดจ้านจากอัตตาตัวตนที่มีอยู่ สละอารมณ์ได้ไว ไม่สงสัยในความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางจิตใจ ไม่สงสัยในความรู้สึกตัวว่าดับทุกข์ได้จริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในพิธีกรรมมงายเป็นอุบายครอบงำจิต

2. **สกิทาคามี** ผู้ทำโลกะ โทสะ โมหะ ให้เบาบาง (สติอาจกำหนดอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ได้ประมาณ 25 - 50 เปอร์เซ็นต์) เห็นความละเอียดของอารมณ์มากขึ้น ชำนาญในการตามรู้เวทนาทางจิต

3. **อนาคามี** ผู้ละความปรุ่งแต่ง ละความพอใจในกามราคะทั้งในรูปและในสมมติ ทิฏฐิ มานะ (สติรู้ปัจจุบันได้ประมาณ 50 – 75 เปอร์เซ็นต์)

4. **อรหนต์** ผู้ละอวิชชาดับสนิทได้ในทุกอารมณ์ เป็นผู้สิ้นกำหนดชัดเจนแล้ว สิ้นอาสวะแล้ว ( สติสมบูรณ์ 100 เปอร์เซ็นต์)

*“ราตรียาวนานสำหรับผู้ป่วยไข้ หนทางยาวไกลสำหรับผู้แบกของหนัก วัฏฏะสงสารยาวนานสำหรับผู้ไม่รู้สังขารธรรม”*

**มิติแห่งกาลเวลาสำหรับจิตแล้ว หากมีความพอใจแม้เวลานานแสนนานก็เหมือนน้อยนิด หากเบื่อหน่ายไม่ถูกจริตแม้น้อยนิดก็เหมือนหนึ่งเป็นกัปป์กัลป์...** ความสุขนั้นผ่านไปเร็วมาก แต่ความทุกข์นั้นผ่านไปด้วยความเชื่องช้า จนเกิดความรู้สึกว่าทรมานยิ่งกว่าตกรกทั้งเป็น ดังนั้นเวลาที่จิตตกสู่ทุกข์ดิภูมิ เรามักพูดว่า ตกรกคือจิตเสวยทุกข์เวทนานั้นเอง แต่เวลาจิตขึ้นสู่สุขคติภูมิ เรามักกล่าวว่าได้ขึ้นสวรรค์ ความจริงเราก็พูดถูกแล้ว แต่บัญญัตินี้มีมันมาจากภาวะที่ลึก ๆ ภายในเราไม่ยอมรับกับสมมติภายนอกที่สัมผัสได้ด้วยสติปัญญาของมนุษย์ธรรมดา บางทีเราก็กลืนตำราทั้งเล่มหรือผลไม้ทั้งเปลือก เพราะจิตเราได้รับเหตุปัจจัยให้คิดแบบนั้น คนจึงไม่กลัวทุกข์ในปัจจุบันขณะจิตนี้ ไม่อยากได้สุขในทุกลมหายใจ ดังที่โบราณได้กล่าวเอาไว้ว่า **สวรรค์ในอกนรกในใจ นิพพานอยู่ไม่ไกลหายใจได้ยืน**

การไม่เข้าใจพุทธธรรมนำสู่การชี้แนะที่ปกปิดซ่อนเร้น ทำให้เกิดความเข้าใจไขว้เขวเป็นการทำลายพระสัทธรรมแบบไม่ตั้งใจในลักษณะความหวังดีของคนงอไขปัญญาข้อมนำมาซึ่งความฉิบหายในการทำงานที่มอบหมายให้รับผิดชอบ

ความจริงคำสอนของพุทธศาสนานั้นเป็นวิธีการเข้าถึงคำสอนให้ได้ด้วยปัญญาแล้วนำมารักษาคำสอน แต่ปัจจุบันเพียงสอนเน้นให้คิดแล้วจิตไม่มีปัญญารักษา **เมื่อจิตเข้าถึงธรรมประจักษ์แจ้งความจริงในช่วงขณะจิตหนึ่งจะเกิดการปหานภาวะขึ้น ตัวปัญญาของวิปัสสนาที่ทำให้ต่างเกาล่องภาวะเดิมด้วยการเห็นก่อให้เกิดการถอนจากสมมติถอนจากความรู้ความเข้าใจที่ไม่ใช่ความจริงในอดีตที่ฝังตัวอยู่ในจิต เราเรียกว่า **สํารอกกิเลส** คือ **ตัวโลภะ โทสะ โมหะ** จะถูกถอนออกไปด้วยตามกำลังของมคคปหาน**

ดังนั้น ปัญญาจึงเป็นความรู้รอบไม่ใช่ว่าจะรู้แบบผิวเผิน แต่ก็ไม่ใช่แบบยึดมั่นถือมั่น ไม่ใช่รู้จุดใดจุดหนึ่งเหมือนการคิดเอาแบบจินตนาการ ฟังแล้วนำไปคิดใช้ตรรกะกับพุทธธรรมอันนี้เป็นเรื่องที่น่ากลัวมาก จริงอยู่ในพุทธธรรมอุดมไปด้วยศาสตร์หลากหลายแขนง โดยเฉพาะศาสตร์ที่มุ่งแสวงหาความจริงของชีวิต เช่น ปรัชญา ตรรกะวิทยา หรือแม้แต่วิทยาศาสตร์ แต่การที่จะเอาวิธีการแห่งศาสตร์เหล่านี้มาเป็นบรรทัดฐานหรือเครื่องมือเข้าถึงความรู้ที่เป็นความจริงแบบอันคิเมข้อมเป็นไปไม่ได้ ไม่ใช่เข้าใจไม่ได้แต่มันเข้าไม่ถึงต่างหาก มีปัญญาคิดรู้ถูกแต่ไม่ใช่ญาณทัศนะรู้ สภาวะภายในคือกิเลสค้นหาไม่ได้รับการกระทบกระเทือนแต่อย่างใด หรืออาจหลงดีหลงถูกมากกว่าเดิมก็ได้ ความรู้ความเข้าใจที่ได้ (ไม่อาจเรียกว่าเป็นปัญญา) จึงถูกนำมาปรับใช้กิเลสดั้งเดิม

### ความหลงใหล ๆ ก็รอดยาก

พูดถึงเรื่องการปฏิบัติธรรม เราต้องทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้ง โดยเฉพาะสติซึ่งเป็นแม่ของกุศลธรรมทั้งหลาย ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสเอาไว้ว่า ธรรมทั้งหลายรวมลงในความไม่ประมาท นั่นก็คือ การมีสติระลึกรู้เท่าทันจิตของตนอยู่เสมอ เพราะจิตของคนเรานี้เป็นบ่อเกิดของปัญญาและปัญหาหรือวิชากับอวิชา

“ปัญหาหรืออวิชา” สร้างความรู้ความเข้าใจชื่อ ๆ ตรง ๆ ตามธรรมชาติที่มันเป็นจริง แต่

“ปัญหาหรืออวิชา” สร้างความหลง สร้างสมมติอะไรต่าง ๆ มากมายหลากหลาย

จิตนี้ถูกหลอกเข้าสู่กรงขัง แห่งความมีคบอดที่ละน้อย ๆ ใช้เหยื่อล่อคือ กิน กาม เกียรติ โดยเฉพาะในเรื่องของจิตนั้น มันไปไหนบ้างถ้าไม่แว็บไปเรื่องที่มีมันชอบและไม่ชอบ ความเฉย ๆ มันแทบไม่รู้จึก และเป็นภาวะที่มันถึงกับรับไม่ได้เลยด้วยซ้ำ จิตมันเบื่องานที่จะต้องอยู่เฉย ๆ หลงในความเป็นตัวตนจนไม่รู้สึกรู้ว่าต้องฝัน และก็ไม่รู้ฝันไปเพื่ออะไร ทำไม่ต้องฝัน การฝันเสียอีกที่จิตกับคิดว่าเป็นทุกข์

แต่อนิจจา... งานที่จิตมันทำ กรรมที่ก่อ ล้วนถูกผลักใส่ด้วยอำนาจของอวิชา ความไม่รู้สึกรู้ตัว ความไม่รู้แจ้งในจิต ทำให้หลงติดอยู่กับสมมติ หลงจนกลายเป็นความเคยชิน หลงจนกลายเป็นนิสัย “คนเมาเหล่า จิตเมาสมมติ” ไม่มีอะไรที่แตกต่างกันเลย คูอะไร ๆ มันก็จำเป็น ไปหมด, อันนั้นก็คือหน้าที่, อันนี้ก็ฐานะสำคัญ, สิ่งอื่นไม่ต้องการขอเพียงได้ทำสิ่งนี้, เพื่อครอบครัว, เพื่อสังคม, เพื่อบ้านเพื่อเมือง, เพื่อบุญคุณ อะไรสารพัดที่ชอบนำมากล่าวอ้างตามประสาจิตเมาโลก ถ้าเมาน้อยก็พอคุยกันรู้เรื่องอยู่บ้างหรอก แต่ถ้าประเภทบริโภคความหลงเข้าไปจนกระทั่งเกินพิกัด เมาสมบัติหลงสมมติ หลงยศฐาบรรดาศักดิ์ อายุ รูป หุ่น สุขภาพ กำลัง บาป บุญ นรก สวรรค์ อัดตาคำพูด ไหว้โศกจนกระทั่งพูดไม่รู้เรื่อง กลายเป็นความมีคบอด ประเภทดูไม่กลับ หลับไม่ตื่น ฝันไม่มี หนีไม่พ้น อันนี้คงเทียบได้กับประเภทดอกบัวใต้น้ำ

ไปไม่กลับ คือ หลงเต็มที่ จะช่วยเหลือชี้แจงอย่างไรก็ไร้ผล เป็นคนหลงโลก (อกิริยทัญญู) ทำไม่ชื่อว่าได้ทำ

หลับไม่ตื่น คือ หลับไหล ยึดมั่นถือมั่นอยู่กับพิธีกรรมที่ตนสมทาน แม้ได้พบวิธีอื่นที่ดีกว่าถูกต้องกว่าตรงกว่าก็ไม่ยอมรับยึดมั่นถือมั่นสืบทอดของคนอยู่อย่างนั้น (สัสสตทัญญู) เห็นว่าเที่ยง

ฝันไม่มี คือ พอใจของตนอยู่อย่างนี้ พอใจที่จะทำอย่างนี้ บาปบุญไม่มี ดีชั่วไม่ให้เกิด อันนี้ขาดสูญไปเลย (อุจเฉททัญญู)

หนีไม่พ้น อย่าไปคิดอะไรให้มากเลย ถูกผิดดีชั่ว เกิด ตาย ก็สมมติด้วยกันทั้งนั้น ที่จริงว่างเปล่าไม่มีอะไร แล้วจะปฏิบัติหาสวรรค์นิพพานที่ไหน (นัตถิกทัญญู) ไม่มีอะไรทุกอย่างว่างเปล่า

ความรู้ของคนทั่วไปนั้นก็รู้ยังไม่ใช่หรือไม่รู้ แต่เป็นความรู้แบบไม่รู้ เป็นความรู้ของผู้ไม่รู้ เป็นความรู้ออกไปข้างนอก ไม่ใช่รู้เข้ามาในจิต อันเป็นต้นตอบ่อเกิดของทุกข์ เป็นความรู้ของอวิชา ไม่ใช่ความรู้ที่ทำให้ตื่นเบิกบาน ความรู้ประเภทนี้ยิ่งเสพ ยิ่งเมา เกิดอาการเรื้อรังกำหนดชัดเคื่อง ไม่ใช่ธรรมของสัตบุรุษ ความจริงความรู้ก็เป็นอาหารของจิตอย่างหนึ่ง เราเรียก วิญญาณาหาร แต่ไม่ว่าจะเป็นอาหารชนิดไหน ถ้าไม่รับประทานให้ถูกวิธี เช่นไม่ทำให้สุก หรือสุกแต่บริโภคเกินความพอดี ก็มีอันตรายได้ทั้งนั้น

ปัญหามันอยู่ที่ว่าเราหลงบริโภคอาหารชนิดนี้มานานจนเป็นการเสพติด เป็นนิสัย เป็นอุปนิสัย เป็นอาสวธรรมไปแล้ว คือถ้าเป็นโรคทางกายก็เรื้อรังกันหมดแล้ว แต่สำหรับผู้ที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง คิดจะเชี่ยวชาญรักษาที่ยังพอมีทาง เพราะเมืองไทยเรามีหมอมามากมาย เราสามารถไปพบหมอได้ไม่ยาก เคยกล่าวอยู่เสมอว่าเมืองไทยคือตลาดกรรมฐาน แต่ได้หรือเปล่าไม่รู้แน่ อย่างไรก็ตามมั่นใจว่ามีหมอดีจบมามากมาย แต่ที่ชำนาญเฉพาะทาง และตั้งใจรักษาที่คงยากกันสักหน่อย ก็เป็นธรรมดาทุกสิ่งคนมีทั้งของจริงและของปลอม หมอดี หมอพร้าหมอน์ หมอพระ หมอจริยะ หมอวิปัสสนา อันนี้เราผู้แสวงหาต้องมีปัญญาระดับหนึ่ง ต้องพยายามแสวงหากันบ้าง โรคทางกายใกล้ไกล ยังอุตสาห์คิดค้นไป แต่โรคใจกลับเลี้ยงไข้ไว้ไม่รักษา

**วิปัสสนา** คือ วิธีการรักษาแบบผ่าตัด , การบริจาคตาน รักษาศีล ฟังธรรม นอนวัด เป็นวิธีบำบัดแบบชาวมองขาม แต่ในกรณีที่เราแน่ใจแล้วว่าเป็นโรคอะไร คิดเชื่อนิดไหนก็ลงมือทำการรักษาได้เลย คือพูดง่าย ๆ ว่าพอให้จิตอยู่กับปัจจุบันเท่านั้นแหละ โรคก็เลศ ต้มหา อุปาทาน นิสัย สันดาน มันจะแสดงตัวตนของมันออกมาทันที (แต่บางคนก็ไม่อยากกรักษา อยากเก็บเอาไว้เป็นมรดกตกทอดสู่ลูกหลานหรือของขวัญคนร่วมงานก็มี)

คุณเกิดมานานเท่าใดเชื่ออุปาทานเข้าสู่ใจนานคุณเท่านั้น แต่ไม่ต้องห่วงเพราะพุทธโสดเป็นยาหม้อใหญ่ เป็นยาสารพัดโรค ครอบจักรวาล โรคของสัตว์โลก มันจะมาจากสมุฏฐานเดียวกันคือ อวิชชาเท่านั้น อวิชชา ต้มหา อุปาทาน กรรม พุทธวิธีนั้นแก้ที่ต้นตอของโรค แก้ที่อวิชชา ไม่ใช่แก้ที่กรรม **ทางโลกแก้ที่กรรม ทางธรรมแก้ที่อวิชชา** ไม่รู้ก็ทำรู้ มันหลงก็กำหนดรู้ **เมื่ออวิชชาหลุดก็หยุดสร้างกรรม**

**ทางโลกแก้ที่กรรม** คือ แก้ที่ปลายเหตุ แก้ที่สมมติ สมมติว่าถูก สมมติว่าดี สมมติว่าตรง สร้างกฎระเบียบ รูปแบบบริหาร สร้างกลไกแห่งรัฐ เพื่อการพัฒนา เป็นภาวะที่เราสมมติร่วมกัน หรือสร้างสมมติปัจจัย มันถูกมันก็ดำรงภาวะของมันอยู่ได้ขณะหนึ่ง พอมันเสื่อมเราเรียกว่าล้าสมัย เราก็สร้างใหม่อีก แต่ความเสื่อมก็ยังคงดำเนินไปตามเหตุปัจจัย ทั้งเก่าและใหม่ เราเองตกอยู่ในสภาพผู้ตามรักษาสังขาร คือ สร้างสังขารมารักษาสังขารกลบเกลื่อนกันอยู่อย่างนั้นไปเรื่อยๆ มันยุติชั่วคราวเท่าที่ใจเราหยุด แต่แล้วมันก็กลายเป็นปัจจัยของปัญหาใหม่ขึ้นมาอีก ไม่มีวันสิ้นจบ

**ทางธรรมแก้ที่อวิชชา** ทราบใดที่เรายังมีจิตประกอบด้วย อวิชชา ทราบนั้นเรายังไม่มีดวงตาที่เห็นความจริงขั้นปรมาตถ์ในสมมติทั้งหลาย จิตเราไม่อิสระจากโรคภัยนี้ โรคแห่งอวิชชา ความไม่รู้แจ้ง โรคแห่งความหลงคิดอยู่ในความคิด โรคของวิภูฏะวน ที่หลงวนอยู่ในความคิดออกไม่ได้เพราะเราไม่รู้ เรามีตม เราไม่เห็น เราจึงพาลจะเอาจริงเอาจริง กับสมมติให้ได้ แม้ใครจะทัดทานอย่างไรเราก็ไม่เชื่อ เพราะความเขลานั้นเทียวที่ทำให้เราต้องเป็นเช่นนี้ หลวงพ่อพุทธทาส กล่าวไว้น่าฟังมาก “จะมาเอาหนวดกับเต่า จะมาเอาเขากับกระต่าย มันจะมีให้หรือ”

เรื่องราวละเอียดวิธีการรักษา เราพูดกันมาหลายครั้งแล้ว และเห็นหลายคนหลายรูปก็ตั้งใจ อาการก็ดีขึ้นตามลำดับ คือพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า มีวิธีการเดียวเท่านั้น “**เอกายะโน ภิกขเว มัคโค.. จัตตารโ สติปัญฺญาเน...**” คือการมีสติ ตามรู้ อาการกายและจิต เผ่าดูกายเคลื่อนไหว เผ่าดูใจนึกคิดให้แจ้งชัดและต่อเนื่อง ซึ่งพอสรุปหรือนำมากล่าวต่อท้ายในที่นี้ ดังนี้

1. ต้องมีสติกำหนดรู้กาย และจิตให้ต่อเนื่องอยู่เสมอ ในเบื้องต้นให้ความรู้อยู่กับอริยาบถ
2. ขณะปฏิบัติต้องสำรวม ระวังอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย อื่นอื่น ไม่เท่าไร ระวังให้มากคือ ปาก ตา หู เพราะนี่เป็นประตูอยู่ใกล้การปรุงแต่ง
3. ขยับประกอบความเพียรปลุกธาตุรู้ของคนอยู่เสมอ โยคา เว ชายเต ฐริ การเคลื่อนไหวอริยาบถ ให้พยายามเอาความรู้สึกตัวเข้ามาประกอบอยู่เสมอ อย่าให้มันเผลอ มันฟรี ด้วยสัญชาตญาณ เพราะนั่นคือคุณธรรมของดิรัจฉาน สัญชาตญาณแบบสัตว์ มันมาเกิดในจิตเรา มันวางปัญญาญาณ แห่งพุทธ ต้องรู้จักตื่นตัวตื่นใจ ให้กระตุ้นเขย่าธาตุรู้อยู่เสมอ อย่าหลงไปกับมัน บางทีนิรรม์เข้าอาการเหมือนไฟถูกกลบด้วยขี้เถ้า ต้องขยับคอยสังเกตจิต คอยเชี่ยอยู่เสมอ ประคองตัวรู้ให้มันทำงานต่อเนื่อง จนธาตุรู้มันโผลงขึ้นมาโน่นแหละ
4. เลือกที่สังขติเวก ให้อยู่ในความควบคุมดูแลของครูบาอาจารย์ อย่าหลบลิ้นย้ายไปมาโดยไม่บอก อย่าเป็นวิปัสสนาหมาจี่เรื้อน จะลำบากต่อการติดตามสอบอารมณ์
5. ให้รู้ปริมาณในการขบขัน อย่ามากเพราะจะลำบากในการปรารภความเพียร ระวังของแสดงตำรับตำรา เพื่อนักปฏิบัติที่จิตตก ฟุ้งซ่าน ความเพียรย่อหย่อน อย่าคบอย่าคลุกคลี
6. อย่างนอนกลางวันเต้คขาด ไม่หลับได้ยิ่งดี
7. ให้แก้ปัญหาอารมณ์ โดยธรรม ไม่จำเป็นอย่าใช้สังขารเข้ามาแก้ คือให้พยายามกำหนดรู้