

หน้านี้มีไว้ทำอะไร

หน้านี้อธิบายคำสอนให้ผู้ที่ไม่มีความรู้มาก่อนอ่านครั้งแรกก็เข้าใจ เป็นส่วนที่วางอยู่ข้างบนปลอดภัยธรรมดา บรรยาย ไม่ได้อยู่ในบทกวดเสียง ในบทกวดเสียงมีแต่คำของท่านอาจารย์ ส่วนหน้านี้เป็นคำอธิบายศัพท์ที่ท่านใช้ คำบาลีอยู่ในวงเล็บ ใครข้ามไปก็ไม่เสียอะไร

ทุกประโยคต้องผ่านเกณฑ์สามข้อ:

- ในชีวิตประจำวัน ในประโยคมีสิ่งที่ทำได้หรือเฝ้าดูได้จริง
- กริยามาก่อนนาม คำสอนบรรยายสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น “ยึดไว้” เราเห็นได้ในตัวเอง แต่คำนามอย่าง “ความยึดมั่น ถือมั่น” เรามองไม่เห็น
- ชื่อตรงต่อต้นฉบับ อุปมาทุกข้อมาจากธรรมบรรยายของท่านอาจารย์หรือจากพระสูตร ไม่มีสิ่งใดแต่งเติมขึ้นเอง

คำสอนในสิบสองประโยค

หลักมีอยู่ว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี เมื่อสิ่งนี้ดับ สิ่งนั้นจึงดับ (ปฏิจจสมุปบาท) สิบสองประโยคนี้นบอกว่า “สิ่งนี้” กับ “สิ่งนั้น” คืออะไร

1. เราไม่เห็นตามที่เป็นจริง ว่าทุกอย่างเปลี่ยนไป ว่าไม่มีอะไรในนั้นเป็นเรา (อวิชชา)
2. เพราะไม่เห็น จิตจึงปรุงแต่ง มันนึกคิดและรู้สึกซ้ำแล้วซ้ำอีก จนสิ่งที่ปรุงขึ้นดูเหมือนโลกที่แน่นอน (สังขาร)
3. ในโลกที่ปรุงขึ้นนี้ มีการรับรู้เกิดขึ้น เห็น ได้ยิน คิด (วิญญาณ)
4. ที่ใดมีการรับรู้ ที่นั่นมีกายกับใจอยู่ด้วยกัน มีกาย และมีสิ่งที่รู้สึก จำได้หมายรู้ และตั้งเจตนา (นามรูป)
5. อายตนะหกเปิดอยู่ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสิ่งที่มาสัมผัสกาย ใจกับความนึกคิด (สฬายตนะ)
6. มีบางอย่างผ่านอายตนะเข้ามา มันกระทบเรา (ผัสสะ)
7. ขณะเดียวกันนั้นเวทนาก็เกิด พอใจ ไม่พอใจ หรือเฉย ๆ (เวทนา)

— ตัดวงจรได้ตรงนี้ —

8. จากเวทนาจึงเกิดความอยาก อยากได้อีก หรืออยากให้พ้นไป (ตัณหา)
9. จากความอยากจึงเกิดการยึด เราไม่ปล่อยมัน และมันก็ไม่ปล่อยเรา (อุปาทาน)
10. จากการยึดจึงเกิดเป็นใครคนหนึ่งที่เราเป็นอยู่ตอนนี้ คนที่เจ็บใจ คนที่กำลังหลงรัก คนที่เป็นฝ่ายถูก (ภพ)
11. ใครคนนั้นออกมาแสดงตัว พูด และทำ (ชาติ)
12. และสิ่งที่เกิดขึ้นก็ดับไป พร้อมความโศก ความเศร้าครวญ และความเจ็บปวด (ชรา มรณะ)

วงจรถูกตัดตรงไหน

ในชีวิตจริง วงจรถูกตัดได้ทีเดียว คือระหว่างประโยคที่ ๗ กับประโยคที่ ๘ ตรงเวทนา (19 ก.ย., 06:22) ผู้ใดอยู่กับปัจจุบันขณะนั้นและรู้ว่า “นี่มันพอใจแล้ว นี่มันไม่พอใจแล้ว” ความอยากก็ไม่งอกออกมาจากเวทนาของผู้นั้น ไม่มีความอยากก็ไม่มีการยึด ไม่มีการยึดก็ไม่มีการยึดก็ไม่มีผู้ทุกข์

อุปมาที่ท่านอาจารย์ยกของท่านพุทธทาสมาคือเถาว์ลัย (19 ก.ย., 21:55) ตัดตรงกลางของมันออก มันผลิดอกออกผลที่ยอด เมื่อตัดแล้วก็ไม่มีอะไรส่งไปถึงยอดอีก

ในชีวิตประจำวัน มีคนพูดแรงใส่เรา ก่อนจะตอบ เรารู้ว่า “ไม่พอใจ” แค่นั้นก็พอ คนที่รู้เวทนาว่าเป็นเวทนาแล้วจะตอบไม่เหมือนเดิม

บัตรคำ ๑: วงจร

บัตรแต่ละใบบอกว่าคำนั้นในธรรมบรรยายหมายถึงอะไร และในชีวิตประจำวันเราใช้คำนั้นเฝ้าดูอะไรได้ อุปมามาจากธรรมบรรยายของพระอาจารย์ชยบุญโญ มีวันที่ของธรรมบรรยายและเวลาในวิดีโอกำกับไว้ (19 ก.ย. = ธรรมบรรยายภาคค่ำ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๙, 23 ก.ย. = ธรรมบรรยายยามเช้า ๒๓ กันยายน ๒๕๖๙)

คำในธรรมบรรยาย	หมายถึงอะไร	ในชีวิตประจำวัน
ปฏิจจสมุปบาท paṭiccasamuppāda	สิ่งหนึ่งเกิดเพราะอีกสิ่งหนึ่งมีอยู่ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี เมื่อสิ่งนี้ดับ สิ่งนั้นจึงดับ ท่านอาจารย์เรียกว่า กงล้อแห่งการเกิดที่หมุนอยู่ จะหยุดได้ก็ด้วยสติที่ทัน (19 ก.ย., 01:05)	ก่อนที่อารมณ์นี้จะมา เมื่อครู่มีอะไรอยู่ก่อน
อวิชชา avijjā	ไม่เห็นตามที่เป็น ปลายอยู่ในน้ำ มันหลงน้ำ มันไม่รู้ จักน้ำ คนที่อยู่ในทุกข์ก็ไม่วิจักทุกข์ (19 ก.ย., 04:15)	วันนี้เรารู้ตัวครั้งแรกว่าตึงเครียดเมื่อไร แล้วก่อนหน้านี้มันตึงมานานเท่าไรแล้ว
สังขาร saṅkhāra	จิตปรุงแต่ง มันนึกคิดและรู้สึกซ้ำแล้วซ้ำอีก จนสิ่งที่ปรุงขึ้นดูเหมือนโลกและเหมือนตัวเรา แม้นิมิตที่เห็นในสมาธิ ก็เป็นสิ่งที่จิตปรุงขึ้นเอง (19 ก.ย., 12:26)	เรื่องอะไรเกี่ยวกับคนคนนี้ ที่เรากำลังเล่าให้ตัวเองฟังเป็นรอบที่ร้อย
นามรูป nāma-rūpa	กาย กับสิ่งที่รู้สึก จำได้หมายรู้ และตั้งเจตนา ท่านอาจารย์ว่า วางกายจึงเห็นจิต วางรูปจึงเห็นนาม (19 ก.ย., 05:47)	ตอนนี้ส่วนไหนเป็นกาย และส่วนไหนเป็นสิ่งที่กำลังพุดถึงกาย
อายตนะ āyatana	ที่ซึ่งภายนอกกับภายในมาเชื่อมต่อกันจนเกิดความรู้ มีหกคู่ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสิ่งที่มาสัมผัสกาย ใจกับความนึกคิด โลกเข้ามาในใจทางอายตนะเหล่านี้	ตอนนี้มีอะไรกำลังเข้ามาทางอายตนะไหน
ผัสสะ phassa	มีบางอย่างเข้ามาทางอายตนะ เกิดการกระทบ มีการกระทบ (19 ก.ย., 16:07)	เมื่อครู่อะไรมากระทบเรา เสียง สายตา หรือความคิด

คำในธรรมบรรยาย	หมายถึงอะไร	ในชีวิตประจำวัน
เวทนา vedanā	พอใจ ไม่พอใจ หรือเฉย ๆ ยังไม่ทันเป็นความโกรธ ความรัก หรือความกลัว เป็นเพียงบวกหรือลบขั้นแรกเท่านั้น ฝั่งที่เป็นทุกข์เห็นได้ชัดที่สุด ส่วนสุขนั้นละเอียด ประณีต เรายังยินดีที่จะยึดเอาไว้ (19 ก.ย., 09:06, 09:47) วงจรตัดได้ตรงนี้	เดี๋ยวนี้ พพอใจหรือไม่พอใจ
ตัณหา taṇhā	อยากได้ หรืออยากให้พ้นไป เห็นแต่ส่วนที่น่าพอใจ ไม่เห็นโทษ (19 ก.ย., 10:08)	ตอนนี้เราอยากได้อะไร อยากให้อะไรพ้นไป
อุปาทาน upādāna	ยึดไว้ แม้ความโกรธเรากียึด เพราะยังมีความกำหนดยินดีในความโกรธ มันถึงละไม่ได้ (19 ก.ย., 14:19)	ตอนนี้เรายึดอะไรไว้ ทั้งที่มันเจ็บ
ภพ bhava	กลายเป็นใครคนหนึ่ง คนที่เจ็บใจ ผู้ชนะ คนที่เป็นฝ่ายถูก เมื่อไม่ก่อภพ ไม่มีภพเป็นที่ตั้ง วิญญาณก็ไม่มีที่อาศัย (19 ก.ย., 23:01)	ในการทะเลาะครั้งนี้ เรากลายเป็นใครไปแล้ว
ทุกข์ dukkha	ไม่ใช่เพียงทุกข์กายทุกข์ใจ แต่คือสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นทนอยู่ไม่ได้ พังไม่ได้ และไม่ใช่ว่าเรา (19 ก.ย., 07:29, 21:17)	ตอนนี้เราพึ่งอะไรอยู่ ที่มันจะเปลี่ยนไปแน่นอน

บัตรคำ ๒: การปฏิบัติ

คำในธรรมบรรยาย	หมายถึงอะไร	ในชีวิตประจำวัน
สติ sati	ระลึกได้ว่าเราอยู่ตรงนี้ และรู้ทัน สิ่งตรงข้ามกับสติไม่ใช่ใจลอย แต่คือการลืมตัว โกรธจนหน้ามืด ทำอะไรไม่รู้ตัว	ตอนนี้เราอยู่ตรงนี้ไหม ครั้งล่าสุดที่หายไปคือเมื่อไร
สติปัฏฐานสี่ satipaṭṭhāna	ที่ตั้งของสติสี่แห่ง กาย เวทนา จิต ธรรม ท่านอาจารย์ว่า อาณาปานสติ สติปัฏฐานสี่ และโพชฌงค์เจ็ด เป็นเรื่องเดียวกัน ชื่อต่าง ๆ บอกเพียงว่าสติสมบูรณ์แค่ไหนแล้ว (19 ก.ย., 00:00, 00:38)	ตอนนี้ความใส่ใจของเราอยู่ที่ไหน กาย เวทนา อารมณ์ของจิต หรือความคิด
รู้เท่าทัน	รู้ในขณะที่มันกำลังเกิด ไม่ใช่อีกชั่วโม่งหนึ่งให้หลัง สตินั้นเป็นตัวกันกระแทก (19 ก.ย., 02:16)	เรารู้ว่าโกรธก่อนกดส่งอีเมล หรือหลังจากนั้น
สมาธิ samādhi	ใจที่ตั้งมั่น ไม่ส่าย ไม่ไหลไปกับสิ่งที่เข้ามากระทบ ไม่ถูกลากถูกดึงไปทางหูทางตา มันรู้ทุกอย่าง แต่ไม่ออกไปรู้ (19 ก.ย., 20:07, 20:40)	อยู่กับสิ่งเดียวสืบลมหายใจ เราวิ่งออกไปกี่ครั้ง

คำในธรรมบรรยาย	หมายถึงอะไร	ในชีวิตประจำวัน
สัมมา sammā	ทำอย่างถูกวิธีจนได้ผล สมาธิจะเป็นสัมมาสมาธิก็ต่อเมื่อมีสติอยู่ด้วย (19 ก.ย., 08:33) นั่งจ้องเฉย ๆ เป็นการฝึกผิด	เรามีสมาธิและรู้ตัวอยู่ หรือแค่เกร็ง
อานาปานสติ ānāpānasati	รู้สึกตัวเมื่อหายใจเข้า รู้สึกตัวเมื่อหายใจออก ทางจกรมที่แท้จริงก็คือลมหายใจ เดินเข้าเดินออกอยู่ นี่ มารมองไม่เห็น (19 ก.ย., 09:06, 33:11, 34:07)	สามลมหายใจ ตอนติดไฟแดง ในลิฟต์ ก่อนโทรออก
สมณะ · วิปัสสนา samatha · vipassanā	ทำจิตให้สงบก่อน แล้วจึงเห็นตามที่เป็น เริ่มจากสมณะก่อนไปวิปัสสนา อย่างไรก็ตามก็ต้องอาศัยสมณะเป็นพื้นอยู่ดี (19 ก.ย., 00:38)	ตอนนี้เราสงบพอที่จะเห็นอะไรได้หรือยัง
โพชฌงค์เจ็ด bojjhaṅga	สิ่งที่เจริญขึ้นเมื่อสติสมบูรณ์ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ถึงขั้นนี้ไม่เรียกว่าสุขแล้ว เรียกว่าปัสสัทธิ กายก็ระงับลง จิตก็ระงับตาม (19 ก.ย., 28:18)	วันนี้มีอะไรที่สงบลงเองแล้วบ้าง
สิ่งที่รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ · ผู้รู้	สิ่งที่อยู่กับสิ่งที่ถูกรู้เป็นคนละอย่างกัน เวหนามืออยู่ แต่ไม่ใช่ "เรารู้สึก" (19 ก.ย., 16:41) ไม่มีหอรอกผู้รู้ มีแต่รู้ ใครแสวงหาหรือสร้างผู้รู้ ก็คือหลงรู้ (23 ก.ย., 00:42)	"มีความโกรธอยู่" แทน "เราโกรธ" ต่างกันไหม
นิมิต nimitta	โคจรแสง แก้ว สวรรค์ นรก เสียง ทั้งหมดมาจากสัญญา จากที่ที่ตัวเองเคยอยู่มาแล้ว เป็นสังขาร ความปรุงแต่ง (23 ก.ย., 15:00, 15:44) ไม่มีความสำคัญอะไรเลย เห็นปั๊บ กลับมาที่ลมหายใจ (23 ก.ย., 16:48, 18:23)	เวลานั่งแล้วมีภาพหรือความคิดผุดขึ้น เราตามมันไป หรือกลับมาที่ลมหายใจ
ฌาน jhāna	การเห็นด้วยการเพ่ง ยังไม่เป็นญาณ มีมาตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ (23 ก.ย., 09:00, 11:47) ใช้กำลังฌานข่มโทสะได้ แต่เหมือนกิ้งม้านี่โน้มนง พอหมดกำลังมันก็ดีดกลับ (23 ก.ย., 22:46)	เราแค่ข่มความโกรธไว้ หรือเห็นมันตอนที่มันมา
รู้เฉย ๆ	รู้โดยไม่ออกไปรู้และไม่ตัดสิน สิ่งใดเกิดขึ้นมันก็รู้ ทำหน้าที่แค่รู้เฉย ๆ (19 ก.ย., 18:38, 20:45)	ได้ยินเสียงหนึ่ง โดยไม่ว่าดีหรือไม่ดี

บัตรคำ ๓: สิ่งที่ถูกไว้ และสิ่งที่ทำให้หลุด

คำในธรรมบรรยาย	หมายถึงอะไร	ในชีวิตประจำวัน
หลง	คำที่ท่านอาจารย์เอาไปต่อกับทุกอย่าง หลงได้ หลงมี หลงเป็น หลงสุข หลงทุกข์ สิ่งที่มีนั้นเพราะหลง ถ้าไม่หลงแล้วไม่มีอะไรเลย (23 ก.ย., 38:45) แม้แต่รู้ก็หลงได้ คือหลงรู้ (23 ก.ย., 00:42)	ตอนนี้เราหลงอยู่ในอะไร หลงได้ หลงมี หรือหลงว่าเราถูก
โสดาบัน • สกทาคามี sotāpanna • sakadāgāmi	แวนสองธรรมของพระพุทธเจ้า ผู้ถึงขั้นแรกของการตื่นรู้ไม่โกรธแล้ว แต่ยังมีอารมณ์ของความเสียดาย อารมณ์อยู่ เมื่อความขัดเคืองใจหมดไป ก็ถึงขั้นที่สอง (23 ก.ย., 23:20)	วันนี้ถ้ามีอะไรมาขัดใจ มันกลายเป็นความโกรธ หรือหยุดอยู่แค่ขั้นเคือง
ขันธห้า khandha	สิ่งที่ประกอบกันขึ้นเป็น “เรา” รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีอันไหนเป็นเรา (19 ก.ย., 19:04)	สิ่งที่เจ็บอยู่ตอนนี้ คือกาย คือ เวทนา หรือคือเรื่องที่เรารู้สึกเจ็บไป
อนิจจัง • อนัตตา anicca • anatta	มันคร่ำคร่าชราไป มันไม่ตั้งอยู่ได้ มันไม่คงทน มันแปรเปลี่ยน สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา คือไม่ใช่เรา ไม่เป็นเรา (19 ก.ย., 07:29)	ตั้งแต่เมื่อวาน มีอะไรในตัวเราที่ยังเหมือนเดิม
สักกายทิฐิ sakkāya-diṭṭhi	ความสำคัญมั่นหมายว่ากายนี้เป็นเรา การละสักกายทิฐิ ไม่ใช่เราเอากายนี้ทิ้ง มีแต่ความเห็นว่างายนี้เป็นเราเท่านั้นที่หมดไป (19 ก.ย., 05:00)	เวลาปวดหลัง “หลังปวด” หรือ “เราแย่แล้ว”
อัสสาทะ • อาทีนวะ assāda • ādinava	ทุกอย่างมีด้านที่ล่อ และด้านที่เป็นโทษ ตราบใดที่ยังหลงอยู่ในส่วนที่น่าพอใจและไม่เห็นโทษ ก็ยังสลัดไม่ออกจริง (19 ก.ย., 10:08)	ตอนนี้อะไรล่อเราอยู่ และเราต้องเสียอะไรไปเพราะมัน
อาสวะ • อนุสัย āsava • anusaya	เครื่องหมักดองในจิต และสิ่งที่นอนเนื่องอยู่ลึก ๆ จะเข้าถึงได้ก็ต่อเมื่อสติสาวปฏิจจนูปาทกย้อนกลับ จากเวทนาไปถึงอวิชชา (19 ก.ย., 22:45, 27:14)	ปฏิกิริยาแบบไหนของเราที่เกาจน เรานึกว่าเป็นนิสัยของเรา
สีลพพตปราคาส sīlabbata-parāmāsa	เอาเรื่องปลีกย่อยมาเป็นหัวใจ ตำนานคนอื่นว่าไม่ปฏิบัติ ไม่ทำวัตร ไม่สวดเหมือนเรา (19 ก.ย., 30:37, 31:09)	ตอนนี้เรากำลังตัดสินใครจากรูปแบบภายนอก
มาร Māra	ทุกสิ่งที่ล่อเราออกจากการปฏิบัติ ใครเดินจงกรมอยู่ในลมหายใจ เดินเข้าเดินออกอยู่นี้ มารมองไม่เห็น (19 ก.ย., 34:07)	ตอนนี้อะไรกำลังล่อเราออกจากลมหายใจ

ข้อที่นำติดตัวไป

1. ดูว่าตอนนี้มีอะไรอยู่
2. สังเกตว่าเป็นฝ่ายบวกหรือฝ่ายลบ พอใจหรือไม่พอใจ
3. อยู่กับเวทนาสักหนึ่งวินาที ก่อนที่ความอยากจะมา
4. กลับมาที่ลมหายใจทุกครั้งที่เราลืมได้

ท่านอาจารย์ปิดท้ายธรรมบรรยายว่า ไม่ต้องเก่ง ไม่ต้องดี ไม่ต้องเลิศกว่าใคร เพียงแค่รู้ตัวก็พอ (19 ก.ย., 36:36)

แปลให้ถึงความหมาย ด้วยภาษาธรรมดา ธรรมบรรยายและบทถอดเสียง: schwoererd.com/talks/19092026/