



นิโรธะ

โดย หลวงปู่ขาว อนาลโย

วัดถ้ำก่องเพชร

ต.โนนทัน อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู

การปฏิบัติอานาปานสติถ้าไม่ถูกต้องกับจริต มีความอดัดใจ หายใจไม่สะดวก ไม่สบาย ถ้าถูก มันจึงสบาย หายใจเบาลง
ปลัดคนก็ชอบแต่ความสบาย ถ้าไม่สบายไม่ค่อยชอบ ถ้ามันสบาย มันก็หลงไปเสียกับความสบายละ ถ้าเปลี่ยนบ้างมัน
จึงจะดี เปลี่ยนคือความเจ็บป่วยนั้น มันเปลี่ยนบ้างมันจึงรู้ มันจึงตื่น หมายความว่าเปลี่ยนมันไม่เพลิน เวทนามัน
ทรมาณให้เขาปราบเอาบ้าง มันจึงดี เหมือนกันกับเด็กมันคือ มันคะนอง พ่อแม่ต้องเขี่ยนเอาบ้าง มันจึงหายความ
คะนอง จิตของเรามันเป็นอย่างนั้น ถ้าอยู่ดี สบายแล้ว มันลืม ใหนั่งภาวนา เป็นสมาธิ ให้มันเป็นปัญญา คอยเตือนอย่า
คือ อย่าคะนอง ให้กำหนดให้มันรู้ทุกข์ พระพุทธเจ้าสอนว่า ให้มันรู้จักทุกข์ ถ้ามันสบายแล้ว มันไม่รู้จักทุกข์ มันมีแต่
เพลิน ไปถ้ามันสบายแล้ว ให้มันไม่สบาย แล้วมันจึงกำหนดรู้จักทุกข์

พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ว่า ให้มันรู้จักทุกข์ ให้มันรู้จักพิจารณาแต่ทุกข์ พิจารณาให้มันเห็นชัด มันอยู่ที่ใจแล้ว มันจึง
จะค้นหาเหตุ ทุกข์เป็นผล แล้วความทะเยอทะยานนั้นเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ ค้นไปให้เห็นเหตุเกิดทุกข์ จะปล่อยวาง
ความทะเยอทะยานความหลง อันสมุทัยนั้นแหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ สมุทัยสมมุติ สมมุติว่าผู้หญิง ผู้ชาย ว่าคน ว่า
สัตว์ นั้นไปหลงสมมุติ พอใจเพราะความหลง สมุทัยก็มาจากความหลง พอมันขึ้นหลงเข้า หลงอยากเป็นอยากมี หลงสิ่ง
ที่ไม่ชอบ รู้เหตุอันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นเหตุให้ท่องเที่ยวในสังสารวัฏจักร ไม่มีที่สิ้นสุด ให้ปล่อยวางอันนี้

ปล่อยวางคือไม่ยึดไม่ถือ รู้เท่ามัน เมื่อปล่อยวางแล้วนั้นแหละ จิตมันถึงจะสงบ จิตมันถึงจะมีความสุข ความสบาย จิตไม่ดิ้นรน จิตสงบนั้นแหละให้รู้ว่าจิตเราสงบ จิตเราไม่เพิกเฉยกับอารมณ์ ดีก็ตาม ไม่ดีก็ตาม ไม่เพิกเฉย เป็นกลาง เรียกว่านิโรธะ ปล่อยวางอันนี้ ความทะเยอทะยานหรือสมุทัย วางอันนี้ได้ชื่อว่าปล่อยเหตุ วางเหตุแล้วจิตสงบ จิตเป็นกลาง

การค้น การพิจารณาเรื่องจิตนี้เรียกว่า มัคคปฏิบัติ เรียกว่าข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เราภาวนาบริกรรมอันใด มันสบายใจ บริกรรมแล้วก็ต้องพิจารณา สมณะ การบริกรรม วิปัสสนาเรียกว่ากำหนดพิจารณา เรื่องพิจารณาสังขาร ร่างกาย อันนี้เรียกว่าวิปัสสนา ทำไปพร้อม เมื่อบริกรรมไป บริกรรมไป พอจิตสงบสักหน่อย มันไม่ลงถึงที่ มันก็ต้องค้นคว้า ก็ค้นคว้าร่างกายของเรา ต้องพิจารณาสณฺฑกายของเรานี้แหละ

กรรมฐานทุกคนนั้นแหละ พวกพระ พวกเณร พวกญาติโยมนั้นก็เป็นกรรมฐาน กรรมฐานหมด มีอยู่หมดทุกรูปทุกนาม พระพุทธเจ้าว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เรียกว่าปัญจกรรมฐาน กรรมฐานแท้ ให้พิจารณาอันนี้ ผมมันก็ต้องอยู่บนศีรษะ พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณา ผมไม่ใช่คน เป็นแผ่นหนึ่งต่างหาก ขนก็ไม่ใช่คน เรามาสำคัญว่าขนเรา เล็บเรา ผมเรา ฟันก็ไม่ใช่คน เป็นแผ่นหนึ่งต่างหาก หนังก็ไม่ใช่คน หนังสำหรับห่อกระดูกไว้เท่านั้นแหละ อากาโร ๓๒ นี้ พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณา แยกออกเป็นสัดเป็นส่วน อะไรเป็นคน เป็นสัตว์ ไม่สำคัญว่าผู้หญิง ผู้ชาย ว่าเขา ว่าเรา สำคัญที่คนเห็นผิด อากาโร ๓๒ นี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังศิไล โด ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองศีรษะ เป็นต้น หมู่นี้เป็นคนละอย่างๆ มันไม่ใช่คน พระพุทธเจ้าว่า มันไม่ใช่คนนะ

อีกอย่าง พระพุทธเจ้าว่า ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมรวมกัน เรียกว่ารูป รูปใหญ่ มหาภูตรูป สิ่งที่อยู่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ คือ เวทนา ความเสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ก็ดี สัตถุญา ความจำหมายโน่น หมายถึง จำโน่น จำนี่ จิตเจตสิก คือ ความคิดความอ่าน ความปรุงขึ้นที่จิต คือวิญญาณสังขาร ความรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ อันนี้เราว่ารูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัตถุญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ เรียกว่าขันธ์ ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่คน ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ วิญญาณเป็นความรู้เท่านั้น รู้กันอยู่นี้แหละ ค้นไปค้นมาอยู่นั้น มองดูคนอยู่ไหน

สมณะคือการบริกรรม วิปัสสนาการค้นคว้า อากาโร ๓๒ นี้แหละ ค้นไป ไม่สงบไปทีอื่น เวลาเราทำสมาธิ เราต้องตั้งใจว่า เวลานี้ เราจะทำหน้าที่ของเราหน้าที่ของเราคือ จะกำหนดให้มีสติประจําใจ ไม่ให้มันออกไปสู่อารมณ์ภายนอก ให้มีสติประจําใจอยู่ ไม่ให้ไปภายนอกเดี๋ยวนี้ หน้าที่ของเราจะภาวนา จะทำหน้าที่ของเรา ไม่ต้องคิดการงานข้างนอก เมื่อออกแล้วจะทำอะไรก็ทำไป เวลาเราจะทำสมาธิ ทำความเพียรของเรา ต้องตั้งสัจจะลง ตั้งใจกำหนดอยู่ในสณฺฑกายนี้ กำหนดสติให้รู้กับใจ เอาใจรู้กับใจ ให้จิตอยู่กับจิต กำหนดจิตขึ้น ให้ทำให้มันพออาศัย สรทธา วิริยะ เหตุทำให้มากกว่า อันนี้แหละก่อนธรรม

พระพุทธเจ้าว่า ก่อนธรรมอันนี้แหละ ก่อนธรรมหมดทั้งก่อน ธรรมไม่มีที่อื่น ไม่มีที่อยู่อื่น จำเพาะรูปโรจรูปเราเท่านั้น เป็นธรรมหมดทั้งก่อน ก่อนธรรมอันนี้ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่คน พระพุทธเจ้าว่า ปัญญาพานักขันธา อนิจจา ขันธ์ทั้ง ๕ นี้ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีความเกิดขึ้นตั้งขึ้นในเบื้องต้น มีความแปรปรวนไปในท่ามกลาง มีความแตกสลายไปในเบื้องปลาย ปัญญาพานักขันธา ทุกขา ขันธ์อันนี้เป็นทุกข์ มีทุกข์บีบคั้นอยู่ มีแต่ทุกข์เวทนามันแหละ ความสุขมีนิดเดียว ผู้ที่พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ไม่มีสักหน่อยความสุขในโลกนี้

โลกคือสณฺฑกายโลกอันนี้ สณฺฑกายนี้ ปัญญาพานักขันธา อนัตตา ธรรมทั้งหลายสณฺฑกายอันนี้ ขันธ์ ๕ อันนี้ ไม่ใช่

สัตว์ ไม่ใช่คน พระพุทธเจ้าว่า สัพเพ ชัมมา อนัตตา ธรรมทั้งหลาย จะเป็นสังขตธรรม หรือ อสังขตธรรมก็ตาม ไม่มี
ความประเสริฐ ไม่มีความคิด พิจารณาเห็นสภนธ์กายว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนแล้ว อันนี้เรียกว่าผู้ถึงวิราคะ วิราโค เสฏโฐ
เป็นธรรมอันประเสริฐ วิราคะคือความคลายกำหนดจากอารมณ์ทั้งหลาย นี่เป็นธรรมอันประเสริฐ นั้นแหละ เมื่อถึง
วิราคะ เรียกว่านิโรธ ทุกข์ดับ มีความเบื่อหน่าย เหนื่อยหน่ายในความเป็นอยู่ของอสังขตภาพ นี้แหละเรียกว่าปล่อยวาง
เห็นตามความเป็นจริง แล้วปล่อยวางค้นหา ความทะเยอทะยาน ความอยาก ความใคร่ในทางกิเลสภาม ความอยากเป็น
อยากมี ถึงขั้นนี้ก็กิจสำเร็จแล้ว