



ความสุขอันนิพพาน

สมเด็จพระญาณสังวร



ความสุขอันไพบูลย์

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร

เจ้าคณะสงฆ์ไทย

มูลนิธิธรรมาภรณ์มหาธาตุวิทยาลัย

วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์

กรุงเทพมหานคร

โทร. ๒๒๑๕๔๑๘, ๒๒๒๑๙๗/๙, ๒๒๒๘๐๐๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๒๓ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

โรงพิมพ์อักษรสมัย



๓/๑-๓ เบื้องสมาคมพ่อค้าไทย ถนนราชปรีดิ์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๒
นายอิทธิพล อนันต์พันธ์ ผู้พิมพ์โฆษณา โทร. ๒๒๒๔๑๔๑, ๒๒๒๒๓๔๔๔

คติธรรมอำนวยการ

การระลึกถึงพระพุทธโอวาท เป็นเหตุให้จิตผ่องใส
เป็นสุข ไม่มากก็น้อย

ถ้าความระลึกถึงพระพุทธโอวาทมีมากขึ้นทุกๆวัน
ก็จะทำให้ผู้ระลึกถึงลดบาป เพิ่มบุญ หนุนใจให้ผ่องใส
มากขึ้นทุกวัน

ฉะนั้น ในโอกาสขึ้นปีใหม่ศก ๒๕๒๔ นี้ จึงขอให้
ท่านทั้งหลายเริ่มต้นปีใหม่ ชีวิตใหม่ การกระทำใหม่ ด้วยการ
ระลึกปฏิบัติในพระพุทธธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เป็นการอำนวยการคือ ก่อสร้างประเสริฐแก่ตนเอง อัน
จะนำใจให้ประสบสุขตลอดปี และตลอดไป

สมเด็จพระญาณสังวร

(สุวฑฺฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร

๑ มกราคม ๒๕๒๔

คำนำ

หนังสือ “ความสุขอันไพบูลย์” นี้ได้คัดมาจากคำบรรยายเรื่อง “จิตตภาวนา” ของท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร (วัดบวรนิเวศวิหาร)

ซึ่งออกอากาศทางสถานีวิทยุยานเกราะ ๗/๙๒ ศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนา ของ มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย เป็นประจำทุกวัน เวลาประมาณ ๐๖.๐๐-๐๖.๑๕ น.

เนื้อหาสาระในเล่ม คงจะทำให้ท่านผู้อ่านมีความเข้าใจธรรมะในด้านปฏิบัติดีขึ้น

มูลนิธิฯ หวังใจว่า ท่านที่ฝึกฝนในการทำมาดด้วยการเจริญจิตตภาวนาเสมอ ๆ คงจะได้พบกับ “ความสุขอันไพบูลย์” ในอนาคตกาลอันใกล้

ขออนุโมทนา

มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุฯ

๑ มกราคม ๒๕๒๔

ความสุขอันไพบูรณ์

บรรณานุกรม วิทธานเกราะ ๗๙๒

กันยายน ๒๕๒๓

การอบรมได้มาถึงข้อว่าด้วย สัจจะ คือ อริยสัจทั้ง ๔ และได้แสดง ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือ ทุกข์ อันเป็นข้อที่หนึ่งซึ่งพระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นทุกข์ว่า

ความเกิดเป็นทุกข์

ความแก่เป็นทุกข์

ความตายเป็นทุกข์

เป็นอันตรัสชี้ให้เห็น “สภาวะทุกข์” ทุกข์ตามสภาพคือตามภาวะของตนเอง อันหมายถึงตามเหตุปัจจัยของขันธอายตนะเอง แล้วก็ตรัสชี้ให้เห็นทุกข์ที่บังเกิดขึ้นแก่จิตใจ เป็นครั้งคราวว่า

โศกะ....ความโศก

ปริเทวะ....ความคร่ำครวญ

ทุกขะ....ความไม่สบายกาย

โทมนัส....ความไม่สบายใจ

อุปมาสา...ความคับแค้นใจ

อันความทุกข์ “โสกะ” เป็นต้นนี้ ย่อมบังเกิดขึ้นแก่
 ทุก ๆ คน ผู้ที่ต้องประสบความวิบัติเสียหายอย่างใดอย่างหนึ่ง
 หรือต้องถูกเหตุของความทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งมาถูกต้อง แต่
 ก็มีไว้ว่าจะมีความทุกข์มาประจำอยู่ตลอดไป ย่อมบังเกิดขึ้นเป็น
 บางครั้งบางคราว หรือว่าตามความรู้สึกของบุคคลทั่วไปเท่าที่รู้สึก
 กันอยู่

อันความ โสก นั้น ก็ได้แก่ความทุกข์ คือทำให้จิตใจ
 เหือดแห้งเหือดร้อน ปรากฏเป็นความเหือดแห้งใจ เหือดร้อนใจ

ปริเทวะ ความคร่ำครวญนั้น ได้แก่ความทุกข์ที่ทำให้
 จิตใจคร่ำครวญ และทำให้คร่ำครวญออกทางวาจา บ่นเพื่อไป
 ต่าง ๆ ด้วยอำนาจของความทุกข์นั้น

ทุกขะ คือความทุกข์กายนั้น ได้แก่ความทุกข์ที่ทำให้
 ร่างกายไม่สบาย

โทมนัส ความทุกข์ใจนั้น ก็ได้แก่ความทุกข์ที่ทำให้
 จิตใจไม่สบาย ปรากฏเป็นความระทม เป็นต้น

อุปมาสา ความคับแค้นใจนั้น ก็ได้แก่ความทุกข์ที่ทำให้
 ให้จิตใจคับแค้น เหือดร้อน

ได้กล่าวแล้วว่า อันความทุกข์เหล่านี้ ทุกคนย่อม
 รู้สึกว่า ได้มี^๑เป็น^๒ครั้ง^๓เป็น^๔คราว แต่เมื่อพิจารณาอย่างละเอียด
 แล้ว ก็จะพบว่าได้มีความทุกข์ดังกล่าวนี้เป็นประจำอย่าง
 ละเอียดอยู่เสมอ คือความแสบใจ ความคร่ำครวญใจ ความ
 ไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ และความคับแค้นใจ

ในเมื่อ “สมุทัย” คือเหตุให้เกิดทุกข์มีประจำอยู่ ก็ย่อม
 จะทำให้มีความแสบใจ เป็นต้น อันเป็นความโสกนั้น แม้ที่
 เป็นอย่างละเอียดปรากฏอยู่แต่โดยปกตินั้น มักจะถูกความตรึก
 ที่มีลักษณะตรงกันข้ามปกคลุมอยู่เป็นอันมาก เมื่อเป็นดังนี้ก็ทำ
 ให้ความทุกข์เหล่านี้ไม่ปรากฏ แต่อันที่จริงนั้น ความทุกข์
 เหล่านี้มีอยู่อย่างละเอียดดังกล่าว

พระพุทธเจ้าได้ตรัสให้ทุกคนมองเห็นทุกข์ที่
 บังเกิดขึ้น เป็นอยู่^๑ ชะเอาว่า ความโสกเป็นต้นนั้น เป็น
 ทุกข์^๒ ซึ่งกิดเหมือนเป็นธรรมชาติสามัญ อันทุกคนรู้จัก
 อยู่ เห็นกันอยู่ และประสบกันอยู่ ความจริงก็เป็น
 เช่นนั้น เพราะทุกคนเมื่อประสบความทุกข์ มีความโสก
 เป็นต้น ก็ย่อมจะรู้สึกด้วยตนเอง

ฉะนั้นถ้าจะไม่ใช่ของแปลก

แต่ว่าความประสพทุกข์ และอยู่กับทุกข์ คือ ต้องเป็น
ทุกข์ โดยที่ติดอยู่กับทุกข์ อันความทุกข์นำไปให้เดือดร้อน
ต่าง ๆ ดังนี้ เรียกว่า “**เป็นทุกข์**” แต่ว่าไม่ใช่ “**เห็นทุกข์**”

เพราะฉะนั้นเงื่อนไขตรงนี้จะเป็นอย่างสำคัญ อันผู้
ปฏิบัติธรรมจะพึงพิจารณาดูให้มองเห็น เพราะว่าพระพุทธ-
เจ้าตรัสทุกข์กเพื่อให้ “**เห็นทุกข์**” เพื่อให้ “**พ้นทุกข์**”
เรื่องที่จะออกจากทุกข์ ได้มาเป็นผู้ ผู้รู้ ผู้เห็นทุกข์ ดังนี้
จึงจะเรียกว่าเป็นผู้ “**รู้ทุกข์**” เป็นผู้เห็นทุกข์ และดับ-
ทุกข์ได้

ส่วนผู้ที่ต้องเป็นทุกข์ วิสสในทุกข์ ดังที่กล่าวว่าเป็น
ธรรมดานั้น ย่อมมี **ทุกข์เวทนา** ที่ประสบที่เสวยอยู่ เป็นเหตุ
ให้บังเกิดกิเลส ดังที่ได้แสดงไว้ใน **ปฏิจจสมุปบาท** ว่า

เพราะ “**เวทนา**” เป็นปัจจัยจึงได้เกิด “**ตัณหา**” เป็นต้น
ดังที่ได้บรรยายมาแล้วในสติปัฏฐานข้อ “**เวทนา**” นั้น และโดย
เฉพาะเมื่อต้องประสบความทุกข์ ก็ทำให้ “**ระทมตรมใจ**”
บังเกิด “**โมหะ**” คือความหลงติดอยู่ในทุกข์นั้น ไม่อาจที่จะ

เปลืองทุกชั้นนั้นออกไปได้ หรืออีกอย่างหนึ่งก็บังเกิด โทสะ คือ
โกรธแค้น ขัดเคืองในสิ่งที่มาก่อความทุกข์ให้บังเกิดขึ้นนั้น

ถ้าสิ่งที่มาก่อทุกข์ให้บังเกิดขึ้นนั้น เป็นบุคคลเป็นต้น
อันเป็นที่ตั้งของโทสะ ถ้าไม่เป็นที่ตั้งของโทสะ ก็เป็นความ
หลงติดอยู่ จึงเปลืองทุกชั้นนั้นไม่ออก อันความทุกข์ครอบงำ
จิตใจให้ระส่ำระสายไม่สงบดังนี้ เป็นไปในค่านกิเลส แต่ว่าไม่
ชื่อว่า “เห็นทุกข์” ไม่ชื่อว่า “รู้ทุกข์”

ต่อเมื่อได้กำหนดรู้จักความทุกข์ว่าเป็น “ตัวความทุกข์”
ก็เพราะว่ายังมี “สังขาร” คือความผสมปรุงแต่ง ซึ่งมี
“ชาติ” เป็นเบื้องต้น “ชรา” สืบต่อมา จนถึงมี “มรณะ”
เป็นที่สุดนี้เป็นตัวสังขาร มีความปรุงแต่ง

และเมื่อมีสังขารความปรุงแต่งดังนี้ จึงต้องมีความ
แปรเปลี่ยนแปลง เมื่อมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง จึงต้อง
เป็นทุกข์ เพราะเหตุว่ามี **ตัณหา อุปาทาน** อันเป็นตัว
สมุทัย อยู่ในสังขาร คือสิ่งผสมปรุงแต่งนี้ โดยเฉพาะก็คือ
มีความรักใคร่ปรารถนาพอใจเป็นตัว **กามตัณหา** มีความ
เป็นนั่นเป็นนี่บ้าง เป็น **ภวตัณหา** มีความไม่เป็นนั่นเป็นนี่
บ้าง เป็น **วิภวตัณหา** และในปัญหาดังกล่าวนี้ก็ประกอบด้วย

อุปาทานพร้อมกับตัณหา คือ ความทะยานอยาก อยู่ในตัว
สังขาร ที่มีเกิดมีแก่ มีตาย นั้นแหละ และเมื่อมีความทะยาน
อยากอยู่ดังนี้ ก็ย่อมจะอยากยึดให้สิ่งที่ตนรักใคร่ปรารถนาพอใจ
อยากยึดภาวะ คือ ความเป็นนั้นเป็นนี้ของตนให้ดำรงอยู่

แต่เพราะเหตุที่เป็นสังขาร ซึ่งมีเกิด มีแก่ มีตาย มี
ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง จึงเป็นไปไม่ได้ ดังที่อยากยึดเอาไว้
ครั้นต้องพบกับความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง จึงบังเกิด
ความโศก ความปริเทวะ เป็นต้น ดังกล่าว

และนอกจากนี้ ความไม่สบายกายก็เป็นเรื่องธรรมดา
ของร่างกาย ที่จะต้องมี พยาธิ คือ ความป่วยไข้ อันทำให้
ไม่สบาย อันเกิดจากเหตุภายในบ้าง เกิดจากเหตุภายนอกบ้าง
และเมื่อมีความอยากมีความยึดในร่างกาย

ครั้นร่างกายไม่สบายก็ทำให้จิตใจไม่สบายด้วย เป็นความ
โทมนัส คือความไม่สบายทางจิตใจ และนอกจากนี้ก็ยังมีความ
ไม่สบายอย่างอื่นอีก เพราะเหตุแห่งความอยากความยึดดังกล่าว
นี้ และก็มี ความคับแค้นใจ เศร้าใจอื่นใจ เพราะความอยาก
ความยึดดังกล่าวนี้ด้วย

ฉะนั้น เมื่อยังมีความอยากความยึดอยู่ตราบใด
ความทุกข์ทางจิตใจก็ย่อมมีอยู่ตราบนั้นไม่พ้นไปได้

เพราะฉะนั้นการพิจารณาให้เห็นทุกขนั้น ก็ต้องพิจารณา
ให้เห็นที่ตั้งของทุกข คือ “สังขาร” สิ่งผสมปรุงแต่งอันได้แก่
“ขันธ์ ๕” “อายตนะ ๖” ย่นย่อลงก็เป็น “นาม-รูป” หรือ
“กาย-ใจ”

อันนี้เป็นสิ่งประกอบด้วย “สภาวะทุกข” คือ เกิด แก่
ตาย ส่วนหนึ่ง ซึ่งสังขาร คือกายและใจ หรือ นามรูปอันนี้
เป็นที่ตั้งของทุกขด้วย เป็นที่ตั้งของความอยาก ความยึดถือ
ค้นหา อุปาทาน ด้วย

และนอกจากนี้ก็ให้พิจารณากำหนดที่ตั้งของทุกข และ
ที่ตั้งของตัณหาอุปาทานแต่ละอย่าง ซึ่งก็ไม่พ้นไปจาก

ตา กับ รูป

หู กับ เสียง

จมูก กับ กลิ่น

ลิ้น กับ รส

กาย กับ สิ่งที่กายถูกต้อง

ใจ กับ เรื่องราวที่เกิดขึ้นในใจ

หรือยกเอาแต่เพียงอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเรื่องราวที่ผู้คิดขึ้นในใจที่ประสบพบผ่านอยู่ อาศัยกาย และใจอันนี้ หรือ อาศัยนามและรูปอันนี้แหละ อันเป็นที่ตั้งของคณหาอุปาทานทั้งหลาย ซึ่งสิ่งเหล่านั้นก็รวมอยู่ในคำว่าสังขารทั้งหมด คือเป็นสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งหมด ให้รู้จักว่าที่ตั้งของความทุกข์เหล่านั้นเป็น **อนิจจัง** คือ **ไม่เที่ยง** มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา **เป็นทุกข์** คือ **ความตั้งอยู่คงทนมิได้** ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป **เป็นอนัตตา** คือ **มิใช่อัตตาตัวตน** ไม่ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา ยกตัวอย่างเช่น

ความโศก คือ ความแค้นใจ เคืองร้อนใจ ปรีทเวะ คือความคร่ำครวญใจ คร่ำครวญทางวาจา

โทมนัสสะ ความไม่สบายใจ

อุปายาสะ ความคับแค้นใจบังเกิดขึ้น เพราะบุคคลบ้าง วัตถุบ้าง ซึ่งเป็นที่รัก

เพราะเหตุที่บุคคลหรือวัตถุซึ่งเป็นที่รักนั้นต้องพลัดพรากจากไปก็ดี หรือเป็นไปอย่างใดอย่างหนึ่งในทางที่ตนไม่

ประสงค์อยากให้เป็นไปอย่างนั้นก็ดี เมื่อเป็นอย่างนั้นจึงบังเกิด
ความโศกขึ้น

รวมความก็คือว่า ความโศก เป็นต้นนั้น บังเกิดขึ้น
ในสิ่งอันใดก็ให้พิจารณาในสิ่งอันนั้น อันเป็นที่ตั้งของความ
โศกนั้นว่า สิ่งอันนั้นเป็น **สังขาร** คือสิ่งผสมปรุงแต่ง ซึ่ง
เป็นสิ่งผสมปรุงแต่งอยู่ภายนอก เพราะฉะนั้นบุคคลที่เป็น
ที่รัก หรือวัตถุซึ่งเป็นทรกอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ก็เป็น
สังขารที่อยู่ภายนอก

คราวนี้สังขารที่เป็นภายในได้รับเอามาโดยจิตใจนั่นเอง
อาศัยนามรูปที่เป็นภายในนั้นแหละไปรับเอาสังขารที่เป็นภายนอก
นั้นปรุงอยู่ภายในจิตใจก็มาเป็นสังขารภายใน จึงให้บังเกิด
ความทุกข์ขึ้น ก็เพราะเหตุที่ไม่เป็นไปตามที่ปรารถนาต้องการ
จึงได้บังเกิดความทุกข์ขึ้น

ที่เป็นดังนี้ก็เพราะว่าไปปรุงเสริมสติดรรมตาที่ต้องมี
ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เพราะไปยึดและบังคับที่จะให้เป็น
ไปตามที่ตนต้องการ แต่เมื่อไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการ จึง
ต้องเกิดความทุกข์ขึ้น เพราะเหตุที่มีความยึดเอาไว้ดังนี้

จะด้วยอำนาจของความรักก็ตาม ด้วยอำนาจของความชังก็ตาม ด้วยอำนาจของความหลงก็ตาม เมื่อไปยึดถือเอาไว้อย่างนั้น ก็เป็นการยึดให้พ้นไปจากธรรมดา ให้พ้นไปจากสิ่งที่จะเป็นไป

ฉะนั้นก็ให้พิจารณาดู สิ่งที่ยึดเอาไว้มันว่าเป็นสิ่งที่ต้องเกิด-ดับ เป็นสิ่งที่ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เป็นสิ่งที่บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เพราะไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา อย่างแท้จริง

เป็นตัวเรา เป็นของเราเราก็เพราะ ความยึดถือ ไว้เท่านั้น และความยึดถืออันนั้นก็ จิต อันนั้นแหละ ประุ่งเต่งขึ้น ยึดเอาไว้ ดูให้เห็น

อนิจจตา คือ ความเป็นของไม่เที่ยง

ทุกขตา คือ ความเป็นของที่เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง

อนตตตา คือ ความเป็นอนัตตา บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้

เมื่อสักจะคือความจริงดังนี้ปรากฏขึ้น จิตก็จะมีอาการปล่อยวางได้ เพราะจะมีความเห็นขึ้นมาว่า ที่ต้องเกิดทุกข์

นี้ ก็เพราะเอาทุกข์มากำไว้ เอาทุกข์มาแบกเอาไว้ เอาทุกข์
มาใส่เอาไว้ที่จิตใจตัวเอง จึงต้องเป็นทุกข์

เหมือนอย่างเอามือกำไฟเอาไว้ก็ร้อน แล้วยังบ่น
ว่าร้อน แต่บ่นว่าร้อนนั้นก็ยังกำไฟนั้นให้แน่นยิ่งขึ้น
ไปอีก ยิ่งร้อนมากเข้าไปอีก ดังนี้ ก็ไม่สามารถจะ
พบความเย็นได้ เพราะกำเอาไฟไว้ ฉะนั้นจิตก็ต้อง
เป็นทุกข์ มีโสภเป็นต้นนั้น ก็เพราะกำเอาทุกข์เอาไว้

เหมือนอย่างกำเอาถ่านเพลิงเอาไว้ ถ่านนั้นเป็นเหตุต้อง
ของไฟ ไฟเกิดขึ้นที่ถ่าน เมื่อกำเอาก่อนถ่านไว้ในมือก็เท่ากับ
กำเอาไฟไว้ ฉะนั้นจิต จิตใจที่เป็นทุกข์มีโสภเป็นต้นนั้นก็เพราะ
ตัวเองเป็นเหตุของทุกข์ ได้แก่ “สังขาร” คือสิ่งที่ผสมปรุงแต่ง
เอาไว้ เพราะฉะนั้นก็พ้นทุกข์ไม่ได้ และก็ไม่ได้เห็นทุกข์

เพราะฉะนั้นเมื่อพิจารณาแยกแยะดูตามที่พระพุทธเจ้า
ทรงสั่งสอน ให้รู้จักว่า ที่ต้องเป็นทุกข์หรือเป็นตัวทุกข์นี้ ก็
เพราะกำเอาที่ตั้งของทุกข์มาไว้ในจิตใจ ตั้งไว้ในจิต เมื่อเห็น
จริงดังนี้แล้ว ใครจะกำเอาไว้ คือ เมื่อเห็นว่าร้อนเพราะกำเอา
ก่อนถ่านเอาไว้ ใครจะกำก่อนถ่านไฟเอาไว้ ก็ต้องแบมือปล่อย
ให้ก่อนถ่านไฟนั้นตกลงไปเสีย

ฉันใดก็คิดเมื่อพิจารณาให้รู้จักดังนี้จริง ๆ แล้ว
ก็ต้องปล่อยที่ตั้งของทุกข้อออกไป คือ ไม่ยึด ไม่ถือ
ไม่บังคับ ไม่ฝืน ต้องเป็นสังขาร ต้องเป็นสิ่งที่แปร-
ปรวนเปลี่ยนแปลงไป เมื่อเป็นดังนี้ทุกข้อก็จะตกลงไป
จากจิต พร้อมกับที่ปล่อยที่ตั้งของทุกข้อออกไปนั้น

พิจารณาให้รู้จักดังนี้จึงจะชื่อว่า “เห็นทุกข์” และ
เมื่อเห็นทุกข์แล้วก็จะดับทุกข์ได้ จะพ้นทุกข์ได้

และได้พบกับ “ความสุขอันไพบูลย์”