

สติปัญญา ๔

ต้นทางนำไปสู่มรรคผลนิพพาน



สติปัญญา ๔

(ชุดโพธิปักขิยธรรม)

โดย สุภัทธี นุกอง
www.ajsupee.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑

พฤษภาคม ๒๕๕๗

จำนวน

๑๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN

๙๗๘-๖๑๖-๗๑๑๕-๗๗-๑

ภาพประกอบ

มนต์ชัย ขาวสำอางค์

แบบปก/รูปเล่ม

พินิตา มีเดช

ดำเนินการผลิต

บริษัทพรีเมียมด์ พับลิชซิ่ง จำกัด
๒๗/๓๓ ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม ๔
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ
โทรศัพท์ ๐-๒๖๓๗-๘๖๐๐
โทรสาร ๐-๒๖๓๗-๘๖๐๑

พิมพ์ที่

บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด
๒๐๑ ซอยโชคชัย ๔ ซอย ๕๔ ถนนโชคชัย ๔
แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๔-๑๙๗๑, ๐-๒๕๓๙-๔๑๙๕-๖
โทรสาร ๐-๒๕๓๙-๔๙๘๗

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

คำนำ

หนังสือ “**โพธิปักขิยธรรม ๑ : สติปัฏฐาน ๔**” นี้ เป็นหนังสือเล่มที่ ๑ ในชุดโพธิปักขิยธรรม ซึ่งมีทั้งหมด ๕ เล่ม เรียบเรียงจากคำบรรยายในหัวข้อ “โพธิปักขิยธรรม” ที่บริษัทมหัพันธ์ไฟเบอร์ซีเมนต์ จำกัด (มหาชน) บรรยายทุกวันอังคารที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. การบรรยายหัวข้อนี้ได้บรรยายต่อเนื่องมาตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๔ ถึงเดือนมีนาคม ๒๕๕๖

เนื้อหาในเล่มนี้ นำมาจากการบรรยาย ครั้งที่ ๑-๕ จำนวน ๕ ตอน บรรยายระหว่างเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๔ ถึงกันยายน ๒๕๕๔ **กลุ่มเสปียงธรรมมหัพันธ์** เป็นผู้ถอดคำบรรยาย ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

เนื้อหาที่บรรยายนั้น ประกอบด้วย

(๑) **ธรรมพื้นฐาน** อธิบายให้ทราบธรรมะอันเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย

(๒) **โพธิปักขิยธรรม** อธิบายให้ทราบกลุ่มธรรมะที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้เป็นเหตุทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งความจริง

(๓) **สติปัฏฐาน ๔** อธิบายให้ทราบความหมาย อานิสงส์ ลักษณะ และแจกแจงเทคนิควิธีการปฏิบัติ แยกตามอารมณ์ของสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

(๔) **ปกิณณกสติปัฏฐาน** อธิบายเรื่องทั่วไปเกี่ยวกับสติปัฏฐาน โดยยกมาจากพระสูตรต่างๆ เพื่อเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับสติปัฏฐาน

ขออนุโมทนา บริษัท มหพันธ์ไฟเบอร์ซีเมนต์ จำกัด (มหาชน) ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญในการทำให้เกิดหนังสือชุดนี้ ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใดอันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็กราบขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านได้ ณ ที่นี้ด้วย

สุกัรึ นุททอว

ผู้บรรยาย 

๖ มีนาคม ๒๕๕๖

สารบัญ

๑

สติปัฏฐาน ๔ ตอนที่ ๑

(๙)

- (๑๑) ๑. ธรรมพื้นฐาน
(๑๙) ๒. โภธิปักขิยธรรม
(๓๓) ๓. สติปัฏฐาน ๔
(๖๐) ๓.๑ กายานุปัสสนา
(๖๐) ๓.๑.๑ หมวดลมหายใจเข้าหายใจออก
(๖๙) ๓.๑.๒ หมวดอิริยาบถ
(๗๐) ๓.๑.๓ หมวดสัมปชัญญะ
(๗๒) ๓.๑.๔ หมวดมนสิการสิ่งปฏิกูล
(๗๔) ๓.๑.๕ หมวดมนสิการธาตุ
(๗๕) ๓.๑.๖ หมวดป่าช้า ๙
(๘๓) ๓.๒ เวทนานุปัสสนา

๒

สติปัฏฐาน ๔ ตอนที่ ๒

(๙๓)

- (๑๓๑) ๓.๓ จิตตานุปัสสนา
(๑๕๔) ๓.๔ ฌมมานุปัสสนา
(๑๖๒) ๓.๔.๑ หมวดนิวรรณ์

๓

สติปัฏฐาน ๔ ตอนที่ ๓

(๑๗๕)

(๑๘๖) ๓.๔.๒ หมวดชั้นันท์

(๒๒๑) ๓.๔.๓ หมวดอายุตนะ

๔

สติปัฏฐาน ๔ ตอนที่ ๔

(๒๔๙)

(๒๕๖) ๓.๔.๔ หมวดโพชฌงค์

(๒๙๑) ๓.๔.๕ หมวดอริยสัจ

๕

สติปัฏฐาน ๔ ตอนที่ ๕

(๓๐๕)

(๓๐๕) ๓.๔.๕ หมวดอริยสัจ (ต่อ)

(๓๔๑) ๔. ปกิณณกสติปัฏฐาน

(๓๔๒) ๔.๑ วิธีเลือกกรรมฐาน

(๓๕๓) ๔.๒ สู้แบบฉลาด

(๓๖๐) ๔.๓ กองกุศล

(๓๖๔) ๔.๔ สิ่งที่ควรแนะนำกัน

(๓๖๖) ๔.๕ ความรู้ ๓ เรื่อง เกี่ยวกับสติปัฏฐาน



สติปัญญา ๔ ตอนที่ ๑

บรรยายวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ บรรยายในหัวข้อที่ชื่อว่า โภธิปักขิยธรรม ตอนที่ ๑ ซึ่งการบรรยายในชุดโภธิปักขิยธรรมนี้ จะบรรยายหลายครั้ง บรรยายไปเรื่อยๆ จนกว่าจะนึกอะไรไม่ออก จึงค่อยหาเรื่องใหม่มาพูด ในการบรรยายธรรมหลายๆ ครั้งที่ผ่านมา ผมได้พูดปูพื้นให้มีความเห็นที่ตรง เพื่อจะได้รู้จักธรรมะกลุ่มโภธิปักขิยธรรมให้ถูกต้อง และทำให้มีขึ้น สิ่งที่เป็นพื้นฐานสำหรับความงอกงามของกุศลธรรมทั้งหลาย พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ธรรมะที่เป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย มีอยู่ ๒ ประการ



๑. รสรมะพื้นฐาน

อันที่ ๑ คือ ศิลที่บริสุทธิ์ดี อันที่ ๒ คือ ความเห็นที่ตรง ความเห็นที่ถูกต้อง นี่เป็นพื้นฐานเป็นเบื้องต้น หลังจากเรามีพื้นฐานที่ดีแล้ว ลำดับต่อไปเป็นธรรมะชุดโพรธิปักขียธรรม

อันที่ ๑ **ศิลปะบริสุทธิ์ดี** ก็คือการงดเว้นทุจริตต่างๆ รู้จักว่าอันไหนไม่ดีก็งดเว้น อันไหนเป็นกรรมชั่ว เป็นทุจริต นำทุกข์มาให้ก็ให้งดเว้น งดเว้นกายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ และมโนทุจริต ๓ นี้เรียกว่าศิลปะบริสุทธิ์ดี เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย ถ้าเราทั้งหลายอยากจะเจริญงอกงามในกุศลธรรม จะต้องงดเว้นจากทุจริต ถ้าไม่งดเว้นจากทุจริต จะทำบุญเท่าไรก็ไม่ขึ้น ทำกุศลมากมายก็เป็นกุศลปลอมๆ หรือพูดเอาเองทั้งนั้น เพราะว่ามันไม่อาจจะงอกงามได้ พวกเราโดยทั่วไปเวลาพูดถึงการทำบุญ ก็ไปบริจาคสิ่งนั้นบ้างสิ่งนี้บ้าง ทำบุญวัดนั้นบ้าง วัดนี้บ้าง ทอดกฐินบ้าง ทอดผ้าป่าบ้าง อะไรก็ว่าไป ก็ดีเหมือนกัน ดีกว่าไม่ทำ แต่กุศลธรรมทั้งหลายไม่เจริญก้าวหน้า เพราะว่าเบื้องต้นของกุศลธรรมมันไม่มี คือเราไม่รู้จักรงดเว้นทุจริตนั่นเอง

กายทุจจริต ๓ การกระทำทางกายที่ไม่ดี ได้แก่ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติ ผิดในกาม **วจีทุจจริต ๔** ได้แก่ พูดโกหก พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพื่อเจ้า **มโนทุจจริต ๓** ได้แก่ อภิชฌา ออยากได้สิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน พยาบาท ความคิดมุ่งร้ายผู้อื่น ผูกเวร การคิดทำร้ายคนอื่น แข่งคนอื่น เห็นคนอื่นเป็นศัตรู และมีจกาทิฏฐิ ความเห็นที่ผิดไปจากความจริง เจตนาไม่ดีเกิดขึ้นต้องละ ถ้าทำ ตามอำนาจของกิเลสอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้จิตไม่มีพื้นฐานที่ดี พอไม่มีพื้นฐานที่ดี กุศลธรรมทั้งหลายก็ไม่เจริญไม่ก้าวหน้า ถึงจะทำบุญ บุญก็ไม่เจริญก้าวหน้า ทำ แล้วก็แล้วกันไป คือ เจตนาที่เป็นบุญเกิดแล้วมันก็ดับไป เมื่อไม่มีพื้นฐานที่ดี มัน ดับไปแล้ว มันก็หายไปเลย ไม่ก้าวหน้า

ถ้ามีพื้นฐานที่ดี ทำบุญ บุญเกิดแล้วดับไป มันเกิดใหม่ เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ไป คำว่า ไม่เที่ยง หมายถึงมันเกิดใหม่ก็ได้ เจริญยิ่งขึ้นกว่าเดิมก็ได้ถ้ามีพื้นฐานที่ดี แต่พวกเรานี้ส่วนใหญ่ไม่เที่ยงก็คือหายไปเลย ทำบุญเสร็จแล้วก็หายไปเลย คือ ถึง ช่วงฤดูกาลทำบุญก็ทำบุญ เสร็จแล้วก็หายไป เจียบไปเลย บุญไม่เกิดอีก ที่เป็น เช่นนั้น เพราะว่าไม่ได้ชำระเบื้องต้นให้ดี คือไม่มีศีลนั่นเอง ไม่งดเว้นทุจจริตต่างๆ กายทุจจริต ๓ วจีทุจจริต ๔ และมโนทุจจริต ๓


อันที่ ๒ คือ **ความเห็นที่ตรง** ผมได้พูดธรรมะให้ท่านฟังหลายๆ ครั้ง ก็เพื่อให้มีความเห็นที่ตรง ถ้ามีความเห็นที่ตรงแล้ว การที่กุศลธรรมทั้งหลายเจริญก้าวหน้าก็เป็นไปได้ ถ้าความเห็นไม่ตรงแล้ว พื้นฐานไม่ดี ฉะนั้น ต้องมีความเห็นที่ตรง โดยเฉพาะความเห็นในเรื่องกรรมและผลของกรรม **เชื่อมั่นเรื่องกรรมและผลของกรรม** หวังผลที่มาจากการกระทำ ไม่หวังผลที่คนนั้นช่วย คนนี้ช่วย หรือไม่หวังผลอะไรลมๆ แล้งๆ ที่ตามองไม่เห็น ทำอะไรก็ทำไปด้วยความรู้ความเข้าใจ ทำกันแบบเห็นๆ ไม่เชื่ออะไรที่ตูลีกลับหรือของลึกลับๆ โผล่ๆ และมีความเข้าใจในธรรมะเป็นสิ่งไม่มีตัวไม่มีตน มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย พอรู้ว่ามันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เราอยากได้อะไร ก็ทำด้วยความพากเพียรขยัน ของเก่าสิ่งไหนไม่ดีเราก็อย่าไปทำ ใ้ห้คงไว้ ทำเหตุปัจจัยให้ของใหม่มันเกิดขึ้นในทางที่น่าพอใจหรือในทางที่ดีขึ้น

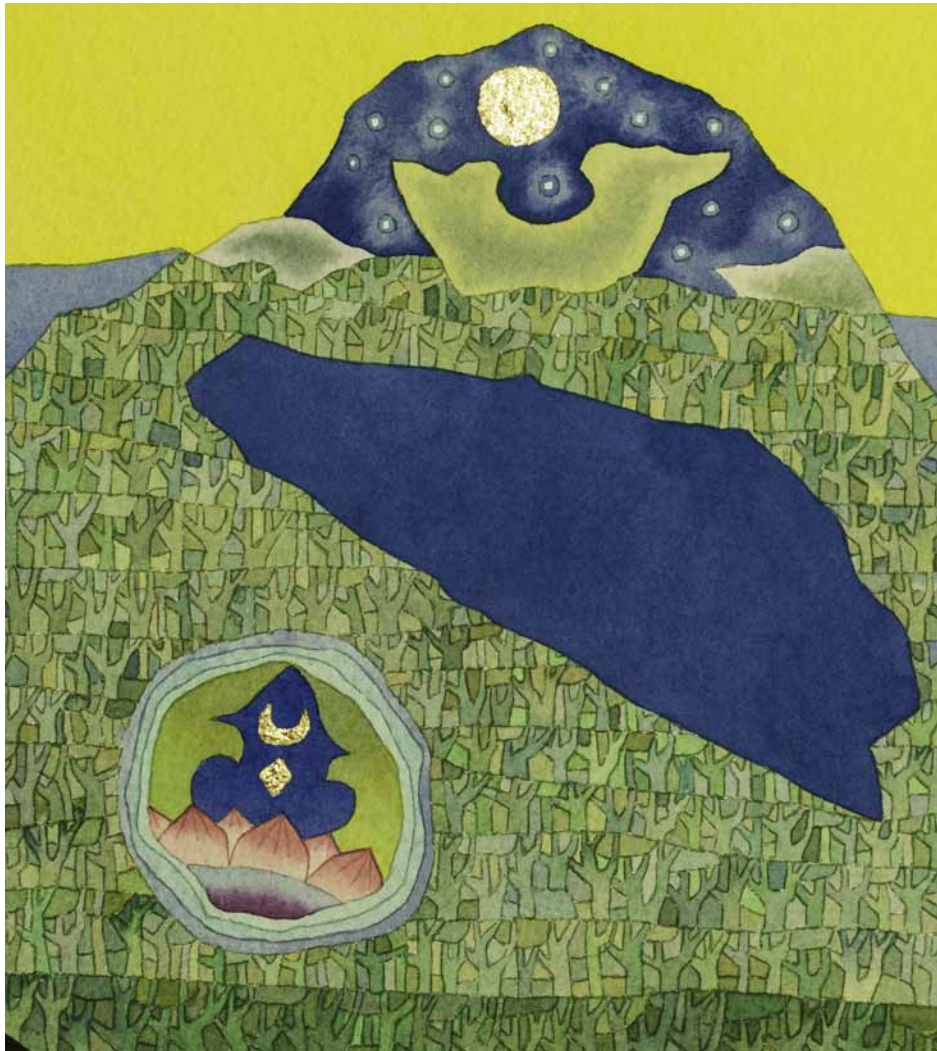
ถ้ามีความเข้าใจถูกต้อง ก็จะเจริญก้าวหน้าในธรรมวินัยได้ ไม่ต้องพยายามไปแก้ของเก่า ให้รู้ว่าของเก่ามันไม่ดี แล้วก็ทำเหตุ ใสเหตุเข้าไป ให้ของใหม่เกิดขึ้นในสิ่งที่น่าพอใจ ถ้ามีความเห็นผิดมันก็จะวนเวียน สำหรับผู้ที่มีความเห็นถูกต้องแล้วจะเป็นผู้ที่ไม่รอหวังผลมๆ แล้งๆ ไม่รอว่า เอาละ...มาฟังอาจารย์เดือนละครั้งแล้วจะดีขึ้น อย่างนี้ลมๆ แล้งๆ เกินไป มันไม่ง่ายขนาดนั้นหรอก ต้องลงมือทำด้วยตัวเอง ต้องหาความรู้ พยายามฝึกฝน ต้องขยัน ทำด้วยตนเอง โดยส่วนใหญ่ นั้นพวกเราชอบฟังคนอื่น พอฟังคนอื่นแล้วก็สบายใจไปเป็นพักๆ ดีเหมือนกัน มันไม่เห็นอ้อ แต่ก็ไม่ค่อยได้อะไรหรอก การหวังฟังคนอื่นทำให้เราโง่ ทำให้เราไม่รู้เรื่อง ฉะนั้น ความเชื่อมั่นเรื่องกรรมและผลของกรรม หวังผลจากการกระทำที่เห็นตรงหน้า เรารู้เท่านี้เราก็ทำเท่านี้ เข้าใจเท่านี้เราก็ทำเท่านี้ ทำไปอย่างเห็นๆ อย่างนี้ อันนี้เป็นเบื้องต้นของกุศลธรรม กุศลธรรมขั้นสูงนี้ก็เป็นชุดโพธิปักขิยธรรม ต้องมีพื้นฐานที่ดี ๒ อันนี้ จึงจะทำให้ชุดโพธิปักขิยธรรมนั้นเกิดขึ้นมาได้

ตัวธรรมะขั้นพื้นฐานมี ๒ อัน อันที่ ๑ คือ ศีลที่บริสุทธิ์ดี งดเว้นกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต เราทั้งหลายต้องฝึกให้มีความอดทน แล้วถึงงดเว้นให้ได้ ถ้า งดเว้นได้ก็จะเป็นผู้ที่ชำระจิต ให้เป็นพื้นฐานที่ดี เหมาะสำหรับการเกิดขึ้นของ กุศลธรรมทั้งหลาย เป็นที่รองรับของธรรมะเบื้องสูงขึ้นไปได้ ถ้ายังไม่รู้จักงดเว้น ทำ อะไรตามกิเลสอยู่เรื่อย ไม่รู้จักอดทน ไม่รู้จักเข้มแข็ง ไม่ระมัดระวัง มีอะไรก็ ยอมแพ้อยู่เรื่อย อย่างนี้มันก็ไม่ก้าวหน้า อันที่ ๒ ก็คือ ความเห็นที่ตรง ความเห็น ที่ตรงนี้ ก็ได้มาจากการได้ฟังธรรม แล้วก็เพียรพยายามฝึกฝนไปด้วยตัวเอง ถ้าฟัง ธรรมะโดยถูกต้อง เราก็จะเข้าใจหลักการของพระพุทธศาสนา คำสอนพระพุทธ- ศาสนานี้ต่างจากคำสอนอื่นๆ คือเรื่องความไม่มีตัวไม่มีตน สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไป อยู่นี้ เป็นไปในรูปของกระแส กระแสของนามรูป กระแสของขันธ ๕ เป็นไปใน รูปกระแส เป็นของไม่มีตัวไม่มีตน เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของมัน ถ้า เรารู้แบบนี้ ก็จะเป็นผู้ที่ขยันทำเหตุปัจจัย ใส่เหตุปัจจัยเข้าไป สมมติในเมื่อวานนี้ เราเคยทำผิดมาแล้ว สิ่งที่เคยทำผิดมันก็ดับไปแล้ว มันไม่ได้กระโดดมาวันนี้ เพียงแต่ปัจจัยมันยังส่งทอดมา ถ้าเราอยากให้สิ่งดีงามเกิดขึ้นแทนที่ของไม่ดีนั้น ก็ใส่เหตุปัจจัยที่จะทำให้สิ่งดีมันเกิดขึ้น มุ่งไปที่การทำเหตุให้สิ่งใหม่เกิดขึ้น

สิ่งดี นำปรารถนานั้น เกิดเพราะมีเหตุ ต้องใส่เหตุให้เหมาะสม พอสมควรหรือถึงจุดของมันก็จะได้ผล

เหมือนพวกเราเคยเป็นคนขี้เกียจ ความขี้เกียจเก่านั้นมันดับไปก็จริงอยู่ แต่มันส่งทอดปัจจัยมา ฉะนั้น นิสัยขี้เกียจมันก็ยังครอบงำเราได้อยู่ เพราะมันมาอยู่ในรูปกระแส ถ้าขี้เกียจบ่อยๆ ความขี้เกียจเมื่อวานดับไปแล้ว ส่งทอดกระแสมา ถ้าเราจะเปลี่ยนนิสัยให้เป็นคนขยัน ก็ต้องอดทน ขยันบ่อยๆ ใส่ความขยันเข้าไป ใส่เหตุปัจจัยที่จะให้ขยันเพิ่มขึ้นๆ พอถึงจุดจุดหนึ่ง นิสัยก็เปลี่ยนได้ วิธีการในทางพระพุทธศาสนานั้นท่านไม่เน้นแก้ของเก่า เพราะว่ามันไม่ใช่ความจริง ของเก่าไม่ได้กระโดดมา มาอยู่ในรูปกระแส มาในรูปของเหตุปัจจัย ถ้าเราใส่เหตุปัจจัยเข้าไปใหม่ ให้ถึงจุด ก็จะได้ของใหม่ที่น่าพอใจ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนอยู่ในรูปกระแสอย่างนี้ ถ้าเข้าใจอย่างนี้ ก็จะเป็นผู้เชื่อมั่นในเรื่องกรรมและผลของกรรม อยากรได้อะไรก็ใส่เหตุปัจจัยให้ถึงจุด ทำให้เต็มที่ จะเปลี่ยนนิสัยอะไรก็ทำเอาเอง ฝึกเอาเอง ไม่ใช่หวังผลลมๆ แล้งๆ ถ้าขยัน อดทนทำให้ถึงจุด ทำให้เต็มที่ สิ่งใหม่ก็เกิดขึ้น เพราะมันเกิดตามเหตุอยู่แล้ว เราก็ทำเหตุเอา อันนี้เรียกว่าความเห็นที่ถูกต้อง ความเห็นที่ตรง

ส่วนความเห็นที่ไม่ถูก ก็เป็นความเห็นที่ผิดเพี้ยนไปจากความจริง มีของขลัง มีของศักดิ์สิทธิ์ มีคนนั้นจะช่วย มีคนนี้จะช่วย มีตัวมีตน แก้อะไรก็ว่าไป ทั้งๆ ที่มันไม่ใช่อย่างนั้น เราต้องมาปรับ ๒ อันนี้ให้ดีๆ ที่ผมได้บรรยายมาหลายครั้งแล้ว ไม่รู้ท่านจำได้บ้างหรือเปล่า บรรยายปรับพื้นฐานให้ดีเสียก่อน เพื่อว่ากุศลธรรมทั้งหลายจะได้งอกงาม และเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ถึงแม้ว่าเราจะฟังธรรมะชั้นสูงมาก แต่พื้นฐานไม่ดี มันก็งอกงามไม่ได้ มันเป็นกฎเกณฑ์ของมัน เมื่อมีพื้นฐานอย่างนี้แล้ว จะได้พากเพียรทำให้มีธรรมะอีกชุดหนึ่งขึ้น ธรรมะที่ควรทำให้มีขึ้น ควรทำให้เกิดขึ้น ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ คือ ชุดโพธิปักขิยธรรม ท่านเรียกว่า**ภาเวตัพพธรรม** ธรรมะที่ควรทำให้มีขึ้น 



๒. โพรธิปักขิยธรรม

การที่เราทั้งหลายวนเวียนไปอยู่ในโลกนี้ เกิดขึ้น ตายไป นี่เป็นเรื่องของสังขาร เป็นเรื่องของสิ่งปรุงแต่ง สังขารเกิด สังขารตาย ในบรรดาสิ่งที่เป็นสังขาร ถ้าถามว่า ในโลกนี้ บรรดาธรรมะฝ่ายสังขารด้วยกันนี้ สิ่งไหนเลิศที่สุด ก็ตอบว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ นี่เลิศที่สุด ในบรรดาธรรมะฝ่ายสังขารด้วยกัน สิ่งไหนที่เกิดขึ้นแล้วมีคุณค่ามากที่สุด พูดได้ว่า อริยมรรคมีองค์ ๘

สิ่งที่เลิศมีหลายอย่าง ถ้าพูดถึงเรื่องสัตว์บุคคล ผู้หญิง ผู้ชาย สัตว์ ภพภูมิ ต่างๆ ในบรรดาสัตว์เหล่านั้น **บุคคลเลิศที่สุดคือพระพุทธเจ้า** นี้พูดแบบสัตว์บุคคล ถ้าถามว่า ใครเลิศที่สุด ต้องบอกว่าพระพุทธเจ้า นี้อย่างที่หนึ่ง ในบรรดาธรรมะฝ่ายสังขาร พูดถึงธรรมะฝ่ายสังขาร ธรรมะฝ่ายสังขาร คือ นามรูปที่เกิดตามเหตุตามปัจจัย เกิดแล้ว ดับไป อยู่ในรูปกระแส เลิศที่สุดต้องบอกว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ธรรมะชุดสุดท้ายในโพรธิปักขิยธรรม ว่าไปแล้วโพรธิปักขิยธรรม เป็นชุดธรรมะฝ่ายสังขารที่ควรทำให้มีขึ้น ควรทำให้เกิดขึ้น เพราะธรรมะชุดนี้เป็นชุดที่เลิศที่สุดในบรรดาสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นได้ เราทำเหตุปัจจัยให้เกิดนั่นเกิดนี่ สร้างนั่นสร้างนี่

ทำบุญ อะไรต่างๆ ก็เป็นการทำเหตุปัจจัยให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ให้นามรูปไปเกิด ในสุคติ โลกสวรรค์ ไปเกิดเป็นเทวดา พยายามทำความดี พยายามฝึกสมาธิเพื่อให้ความสงบเกิดขึ้น สิ่งที่เราพยายามทำให้เกิดขึ้น มันไม่ได้เลิศที่สุด เราทั้งหลาย ควรจะรู้จักเอาไว้ **ในบรรดาธรรมะฝ่ายสังขาร เลิศที่สุด คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ อันนี้**อย่างที่สอง

ถ้าพูดถึงทั้งฝ่ายสังขารและไม่ใช้สังขาร เอาธรรมะมารวมกันหมด ทั้งธรรมะทั้งฝ่ายสังขารและไม่ใช้สังขารนั้น **อะไรเลิศที่สุด ในบรรดาธรรมะทั้งหลาย พระนิพพาน คือธรรมะที่ดับนามรูป เป็นวิราคธรรม ธรรมเป็นที่สิ้นราคะ ธรรมเป็นที่สิ้นกิเลสทั้งปวง นั้นเลิศที่สุด** นี้อย่างที่สอง บรรดากลุ่มคณะต่างๆ ที่มีอยู่ในโลก **กลุ่มที่เลิศที่สุด คือพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า** นี้กลุ่มที่สี่

หัวข้อที่จะพูดต่อไปนี้จะพูดเรื่อง ธรรมะฝ่ายสังขารที่เลิศที่สุด ดีที่สุด เป็นสิ่งที่ควรทำให้มีขึ้นมากที่สุด ถ้ามีขึ้นแล้วก็จะทำให้ถึงความสิ้นทุกข์ ความทุกข์ต่างๆ หมดไป ทำให้ถึงความสุข ผ่อนคลาย เบาสบาย จนกระทั่งถึงพระนิพพาน ธรรมะชุดนี้เรียกว่าโพธิปักขิยธรรม หมวดสุดท้ายของชุดนี้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นสังขารที่ดีที่สุด เลิศที่สุดในบรรดาสังขารด้วยกัน คำว่า สังขาร แปลว่าสิ่งปรุงแต่ง เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย อย่างพวกเรานี้ เป็นสังขาร นามรูป ความคิด ความนึก ความรู้สึก บุญ บาป อะไรต่างๆ พวกนี้เป็นสังขารเกิดตามเหตุปัจจัย

ในโลกนี้ มีสิ่งที่เกิดไปตามเหตุปัจจัยเยอะแยะ บางคนทำเหตุปัจจัยให้ได้เงิน ทำเหตุทำปัจจัยให้ได้รถยนต์ ให้ได้ชื่อเสียง ให้ได้การยอมรับ นี่ก็เป็นวัตถุภายนอก ภายนอกๆ ทั่วไป ต้องสร้างเหตุให้เกิดทั้งนั้น บางคนดีขึ้นหน่อย ทำเหตุปัจจัยให้เกิดความสุข ทำให้เกิดความสงบ ทำให้เกิดความนิ่ง ทำให้เกิดความสบายผ่อนคลาย อะไรก็ว่าไป นี่ก็เป็นชุดฝ่ายสังขาร ทำเหตุ ผลก็เกิดขึ้น ทำเหตุเอา พอมีเหตุ ก็บังคับผลให้เกิดขึ้น แต่โดยส่วนใหญ่ เราไม่ได้ทำสิ่งที่เลิศ ไม่ได้ทำโพธิปักขิยธรรม

คำว่า **โพธิปักขิยธรรม** แปลว่า ธรรมะที่เป็นฝ่ายตรัสรู้ ธรรมะที่เป็นข้างโพธิ ข้างที่จะทำให้เป็นผู้รู้ ผู้เห็นความจริง หมายความว่า ถ้าทำเหตุปัจจัยจนธรรมะ ฝ่ายนี้เกิดขึ้น เขาจะกลับไปโง่อีกไม่ได้ เพราะว่าเป็นธรรมะฝ่ายโพธิ **โพธิ** คือ ปัญญา การตรัสรู้ การเห็นความจริง มองทะลุความจริง วันนี้มีความรู้แล้ว วันต่อมา โง่ได้อีก อย่างนี้สำหรับธรรมะหมวดทั่วไป สังขารทุกๆ ไป วันนี้ฉลาด วันต่อมาก็ง และสงสัยได้อีก วันนี้ดี วันต่อมาก็เหลวไหลอีก ทำให้ไปเกิดเป็นเทวดา ตายไปก็ยังคงอบายได้อีก บางคนทำจิตให้สงบ ไปเกิดเป็นพระพรหม ตกลงมาเป็นมนุษย์ สักหน่อยก็ไปอบายได้อีก ขึ้นๆ ลงๆ เดี่ยวโง่ เดี่ยวฉลาด เดี่ยวดี เดี่ยวไม่ดี คุ่มดีคุ่มร้าย เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ นี่คือธรรมะสังขารแบบทั่วไป

ถ้าเป็นชุดโพธิปักขิยธรรม ธรรมะชุดนี้เกิดขึ้นในจิตแล้ว คนนั้นจะโง่ไม่ได้อีก ต่อไป จะต้องฉลาดขึ้นไปเรื่อยๆ เก่งขึ้นไปเรื่อยๆ ดีขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งความ พ้นทุกข์ไปในที่สุด ทำให้มีขึ้นแล้ว เขาจะกลับเป็นอย่างไรเดิมไม่ได้อีก ก็น่า เสียตายเหมือนกัน สำหรับคนที่ติดข้องอยู่กับโลกเพราะว่าเขาชอบกลับไปกลับมา

ไปๆ กลับๆ เข้าๆ ออกๆ ยี้ๆ ยักๆ คุ่มดีคุ่มร้าย คุ่มดีก็ทำบุญ เข้าวัด ฟังธรรม พอออกจากวัด ก็คุ่มร้าย บ่นลูก บ่นสามี ด่าชาวบ้านเขา เข้าปฏิบัติสำนักโน้น สำนักนี้ก็เจียบสนิททีเดียว ทำเป็นคุ่มดี พอออกมา ก็บ่นหมา บ่นแมวไปเรื่อย อย่างนี้มันคุ่มดีคุ่มร้าย เพราะไม่มีธรรมะชุดโพธิปักขิยธรรมเกิดขึ้น ถ้ามีธรรมะชุดโพธิปักขิยธรรม จะละชั่วได้ เพราะมีปัญญามองเห็นโทษของความชั่ว และดีขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะมีปัญญามองเห็นคุณค่าของความดี ไม่มีทางกลับมาชั่วอีก จนกระทั่ง มีปัญญาพ้นจากทุกข์ไปในที่สุด จึงเป็นทางเดียว และไปสุดจุดหมายปลายทาง อันเดียวเท่านั้น เป็นทางทำให้เกิดปัญญาตรัสรู้ เห็นความจริง ถึงพระนิพพาน ไม่มีการกลับมาอีก

ที่เราทั้งหลายพากันวนเวียนกลับไปกลับมา สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เดี่ยวฉลาด เดี่ยวโง่ เดี่ยวรู้เรื่อง เดี่ยวไม่รู้เรื่อง เดี่ยวไปเป็นเทวดา เดี่ยวหล่นลงมา เดี่ยวไปเป็น พระพรหม เดี่ยวหล่นลงมา ก็เพราะว่าเราไม่มีธรรมะชุดนี้เกิดขึ้นในจิตตนเอง

เมื่อใดมีธรรมะชุดนี้เกิดขึ้นในจิตตนเองแล้ว จะไม่มีทางเป็นอย่างนั้นอีกต่อไป ต้องรู้แจ่มแจ้งยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ วันนี้มีน้อย วันต่อมาก็เพิ่มขึ้นๆ เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งแจ่มแจ้งแทงทะลุในที่สุด หันหลังกลับไม่ได้ ต้องเดินหน้าไปเรื่อยๆ

โพธิ แปลว่า ปัญญาตรัสรู้ รู้ความจริง รู้อริยสัจ ทำให้เป็นพุทธะ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นผู้ที่ได้รู้สิ่งที่ควรรู้ ละสิ่งที่ควรละ กระทำให้แจ้งสิ่งที่ควรกระทำ ให้แจ้ง ทำให้มีสิ่งที่ควรทำให้มี ตัวปัญญาที่ทำให้เป็นพุทธะ เรียกว่าโพธิ โพธิ คือ ตัวปัญญา ตัวความรู้ **ปักขิยะ** แปลว่า ฝ่าย ข้าง ชุดที่เป็นฝ่ายนี้ **ธรรมะ** คือ สภาวะที่ไม่มีตัวไม่มีตน ธรรมะมีเยอะ ทั้งฝ่ายสังขารและไม่สังขาร ในบรรดาธรรมะด้วยกัน อะไรเลิศที่สุด ก็พระนิพพาน ถ้าในบรรดาสังขารด้วยกัน อะไรเลิศที่สุด อริยมรรคมีองค์ ๘ โพธิปักขิยธรรมจึงควรจะทำให้มีขึ้น ควรทำให้เกิดขึ้นมากที่สุด เป็นสิ่งที่เกิดตามเหตุปัจจัย ดังนั้น เราทั้งหลายจึงทำเหตุปัจจัยให้มันเกิดขึ้นได้ อริยมรรคสร้างได้

ถ้ามีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นที่ตรงมาตั้งแต่ต้น เชื่อมั่นเรื่องกรรมและผลของกรรม ผลมาจากเหตุ มีเหตุก็มีผล พอมาฟังเรื่องโศธิปักขิยธรรม ซึ่งเป็นสังขาร ก็ปลอดโปร่ง มองเห็นทางแล้ว หน้าที่ของเราก็เพียงแต่ทำเหตุปัจจัยให้เต็มที่ ทำให้สมบูรณ์ ทำให้เกิดขึ้น ทำเหตุอย่างเต็มที่ ถ้าพวกที่ไม่เชื่อมั่นเรื่องกรรมและผลของกรรม เขาก็จะขี้เกียจ ไม่ยอมลงมือทำ คอยหวังผลลมๆ แล้งๆ คอยฟังคนโน้นคนนี้ วนเวียนไปเรื่อยๆ แล้วก็โง่ไปเรื่อยๆ เหมือนเดิม เราทั้งหลายนี้ ถ้ายังเป็นคนไม่ฉลาด ยังสงสัยเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่แทงทะลุ ไม่แทงตลอด ยังวุ่นวายกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็อย่าไปโทษคนอื่น ควรจะโทษที่ตัวเองนั่นแหละหวังฟังคนอื่น หวังฟังสิ่งนั้นสิ่งนี้ มันจึงโง่

การฝึกโศธิปักขิยธรรมนี้ อาศัยพื้นฐานความมั่นใจในเหตุผล คือหวังผลจากการกระทำของตนเองเท่านั้น ทำแบบเห็นๆ ไม่มีแบบหวังผลลมๆ แล้งๆ หรือหวังว่าคนนั้นจะช่วย คนนี้จะช่วย ทำมั่วๆ ไป แล้วคงได้ศิสิกันวัน ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น ต้องทำด้วยความรู้ ทำกันแบบเห็นๆ ทำกันแบบมีความรู้ เริ่มตั้งแต่รู้น้อยๆ จนกระทั่งรู้มากขึ้นๆ ชัดเจน ตรงไปตรงมา อย่างนี้ก็จะเป็นคนฉลาดขึ้นไปเรื่อยๆ ละสิ่งที่ผิดพลาด และถูกต้องเพิ่มขึ้น

ถ้าท่านทั้งหลายฟังธรรมะชุดโพธิปักขิยธรรมแล้ว ได้เริ่มทำให้มีขึ้น ก็ขอแสดงความยินดีด้วย ท่านไม่มีทางกลับแล้ว ท่านต้องไปอย่างเดียว ส่วนจะไปเร็วไปช้า อันนี้อยู่ที่ความเพียร บางคนปรารถนาไปช้า แต่ยังไงก็ต้องไป ไม่มีทางกลับ ถ้าไม่รู้จักรัศธรรมะชุดนี้ ก็จะกลับไปกลับมา วนๆ เวียนๆ อยู่ มีเรื่องตัวตน มีเรามีของเรา ยึดถืออย่างโน้นอย่างนี้ เหมือนพวกเรารวนเวียนกันมานานแล้ว เพราะไม่มีสัมมาทิฐิ ไม่มีความเห็นที่ตรงนำหน้า ไม่ได้ฝึกให้มีโพธิปักขิยธรรมเกิดขึ้น

ผู้ที่มีความเห็นผิด มีตัว มีตน รักตน ยึดมั่นถือมั่น ทำเพื่อตัวตน สนองตัวตน จะวนๆ เวียนๆ กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น ส่วนผู้ที่มีความเห็นถูก เห็นว่าการเวียนว่ายตายเกิดเป็นทุกข์ ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้ยังไม่เห็นด้วยปัญญาของตัวเอง แต่เชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ไม่มีตัวไม่มีตนจริงๆ มีแต่กองทุกข์ รูปนาม ชันธ ๕ ที่เป็นไปตามกระแสของเหตุปัจจัย เกิดดับเปลี่ยนแปลง สืบต่อไปเรื่อยๆ นี้มีพื้นฐานแล้ว จะได้มาฝึกเพื่อให้เกิดโพธิปักขิยธรรมต่อไป

ธรรมะที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้ เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ มี ๗ หมวด
๓๗ ประการ ได้แก่

- หมวดที่ ๑ สติปัญญา ๔
- หมวดที่ ๒ สัมมัตถิยาน ๔
- หมวดที่ ๓ อิทธิบาท ๔
- หมวดที่ ๔ อินทรีย์ ๕
- หมวดที่ ๕ พละ ๕
- หมวดที่ ๖ โพชฌงค์ ๗
- หมวดที่ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนี้ ถ้าพูดย่อๆ ให้พอเข้าใจได้ง่ายๆ แบบรวดเร็วจบ เมื่อมีพื้นฐาน คือศีลที่ดีและความเห็นที่ตรงแล้ว ต้องฝึกฝนเพียรพยายาม ขัดเกลากิเลสด้วยตัวของตัวเอง โดยการย้อนกลับมาดูตัวเอง มาอยู่กับตนเอง ให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้อยู่ที่ตัวเองเสมอ ทำอะไรก็รู้อยู่ที่ตัวเองไว้ ตามหลัก **สติปัฏฐาน ๔** ให้มีความเพียร มีความรู้ตัว มีสติ ตามดู สังเกต รู้ตัวเองอยู่เสมอ รู้กาย เวทนา จิต ธรรม ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว ตามดู สังเกตดูบ่อยๆ จะเกิดความเข้าใจทำให้ละอคติออกได้ ละความยินดียินร้ายในโลกได้ เมื่อละความยินดียินร้ายในโลก จะเกิดการศึกษาที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นได้ แม้ละความยินดียินร้ายได้บ้างเป็นบางขณะบางช่วงเวลา ก็ยังปล่อยวางไม่ได้ เพราะมีความยึดถืออยู่มาก ก็ต้องมีความเพียรต่อไป

ความเพียรที่เป็นไปเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริงเรียกว่า **สัมมัปปธาน ๔** มีความเพียรป้องกันอกุศล เพียรละอกุศล เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว และทำให้เต็มบริบูรณ์ จะได้จิตที่มีคุณภาพ เป็นพื้นฐานของการประสบความสำเร็จด้านต่างๆ เรียกว่า **อิทธิบาท ๔** คือจิตที่มีความตั้งมั่น เป็นสมาธิขึ้นมา เมื่อจิตตั้งมั่นดี สะอาด หมดจดจากนิเวรณ คคุณธรรมฝ่ายดีต่างๆ ก็จะเกิดขึ้นมาเป็นใหญ่ในจิต สามารถครอบงำบาปอกุศลทั้งหลายได้ แต่เดิมอกุศลเคยเป็นใหญ่ในจิต ต่อมาธรรมชาติ ฝ่ายที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้มาเป็นใหญ่แทน ทำหน้าที่ในเรื่องต่างๆ แทน เรียกว่า **อินทริย์ ๕** กิเลสต่างๆ จะมีกำลังน้อยลง ครอบงำจิตไม่ได้ เพราะจิตมีผู้เป็นใหญ่แทน เมื่อมันคงขึ้น ก็ทำให้จิตไม่หวั่นไหวไปเมื่อมีสิ่งตรงข้ามเกิดขึ้น เรียกว่า **พละ ๕**

เมื่อมีคุณสมบัติที่พร้อม ฝึกจิตและปัญญา เพื่อให้มีคุณสมบัติของผู้ที่จะได้
ตรัสรู้ตามหลัก**โพชฌงค์ ๗** สมบูรณ์พร้อมก็จะเกิด**อริยมรรคมีองค์ ๘** ขึ้นในที่สุด
อย่างนี้เป็นธรรมะชุดโพธิปักขิยธรรม พุทธแบบย่อๆ จะได้มองเห็นภาพคร่าวๆ ของ
ธรรมะชุดนี้ เรียงไปตามลำดับอย่างนี้ อุปมาเหมือนว่า จิตนี้เป็นองค์กรหนึ่ง ใน
องค์กรนั้นมีทั้งคนนิสัยไม่ดีและนิสัยดี คนนิสัยดีทำให้องค์กรก้าวหน้า ถ้าให้คน
กลุ่มนี้มีอำนาจ มีกำลัง ก็จะทำให้องค์กรนั้นก้าวหน้าไปเรื่อยๆ จนประสบความสำเร็จ
สำเร็จในสิ่งที่ต้องการ โพธิปักขิยธรรมเป็นเหมือนคนทำงานที่อยู่ในองค์กรนั้น เป็น
กลุ่มที่ทำให้ก้าวหน้า ถ้าสร้างธรรมะเหล่านี้ให้มีกำลัง มีมากๆ จะทำให้จิตเจริญ
ก้าวหน้าไปในกุศล เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่มีการเสื่อม จนมีปัญญา ถึงความพ้นทุกข์ได้
ถ้าปล่อยแบบไปเรื่อยๆ ไม่ดูแล ไม่รักษา ฝ่ายไม่ดีจะมีอำนาจ ก็จะล้มจม
เสื่อมอยู่เรื่อย พาไปตกทุกข์ได้ยาก

โดยส่วนใหญ่พวกเราเนี่ย ฝ่ายไม่ดีมีอำนาจอยู่มาก เพราะไม่มีโพธิปักขิยธรรม
เกิดขึ้น ถึงมีดีขึ้นมาบ้าง ชั่วมันก็ยังอยู่ เลยวนเวียนกลับไปกลับมา ถ้ามีธรรมะชุดนี้
เกิดขึ้นมาแล้ว สิ่งไม่ดีจะถูกไล่ไป โดยทั่วไป มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นมาก็จริงอยู่ มีบุญ
เกิดขึ้น แต่สิ่งไม่ดีไม่ได้ถูกละไป วันดีคืนดี มีเหตุปัจจัยพร้อมก็เกิดขึ้นอีก เหมือนกับ
ในองค์กร ถ้ามีคณะทำงานชุดนี้แล้ว จะทำให้คนไม่ดีนั้นหมดอำนาจ ไล่พวกไม่ดี
ออกไปด้วย ไม่เหมือนกับแบบเดิม แบบเดิมคือ มีฝ่ายดี กับฝ่ายไม่ดี ผลัดกันมีอำนาจ
วันไหนฝ่ายดีมีอำนาจมากกว่า ก็ดูดีหน่อย วันไหนฝ่ายไม่ดีมีกำลังกว่า ก็เละเลย
อะไรอย่างนี้ 🍃



๓. สติปัญญา ๔

โพธิปักขิยธรรมหมวดที่ ๑ คือสติปัญญา ๔ เป็นตัวต้นทางของชุดโพธิปักขิยธรรม ถ้าอยากจะรู้ว่าได้ต้นทางหรือยัง ก็ให้ดูว่า得有สติปัญญาหรือยัง การมีสติ ดูตัวเองอยู่เสมอ เผื่อดูกายและจิตนี้เป็นสิ่งสำคัญในชีวิต ไม่มีอันอื่นที่ต้องทำนอกจากอันนี้แล้ว สิ่งอื่นก็เป็นการบริหารกองทุกข์ ให้มันพอเป็นไปได้ ส่วนในด้านจิตแล้ว มีความรู้สึกอย่างนี้ว่า ไม่มีหนทางอื่นแล้ว ต้องทำอันนี้อันเดียว อย่างนี้เรียกว่า**ได้ต้นทาง** ได้สติปัญญา ๔ นั้นเอง พวกเราโดยทั่วไป มีหลายอย่างต้องทำในชีวิต เดียวทำนั้น เดียวทำนี่ อะไรมากมาย ส่วนคนได้ต้นทางแล้ว เขาก็ต้องทำนั้นทำนี่เหมือนคนอื่น เพราะอยู่ในโลก ก็ต้องดูแล จัดการ บริหาร สิ่งต่างๆ ไปตามสมควร แต่ในใจของเขานี้ จะไม่รู้สึกรู้ว่าทำหลายอย่าง จะรู้สึกรู้ว่าทำอย่างเดียว คือมีสติ มีความรู้เนื้อรู้ตัว ฝึกขัดเกลากิเลสของตนเอง ใช้ชีวิตให้ถูกต้อง งดเว้นทุจริต ละความยินดียินร้ายในสิ่งต่างๆ ให้ได้ แล้วฝึกให้มีปัญญาเห็นความจริง ยอมรับความเป็นจริงได้

ผู้ที่เข้าใจทาง ได้ทางแล้ว จะรู้สึกว่ามีหลายอย่าง ที่ดูเหมือนหลายๆ อย่างนี้เป็นแค่ปรากฏการณ์ เป็นแค่เหตุการณ์ เป็นแค่หน้าที่ บทบาท ที่เราจำเป็นต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง ทุกคนเกิดมาในโลกก็ต้องเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ต้องมีบทบาท มีหน้าที่ก็ต้องสวมบทบาทไป ตามสมควร แต่สิ่งที่สำคัญ จำเป็นต้องทำ มีอันเดียว คือ มีความรู้เนื้อรู้ตัว ฝึกฝนเพื่อที่จะละความยินดียินดีร้ายในโลกให้ได้ นี้เรียกว่า **ต้นทาง ภาษารธรรมะ ท่านเรียกว่าบุพพภาคมรรค**

บุพพภาค คือ ส่วนเบื้องต้น ตอนต้น ตัวชุดเบื้องต้น บุพพภาคมรรค เป็นมรรคเบื้องต้น เป็นต้นทาง เป็นจุดเริ่มต้นของการออกเดินทาง ถ้าออกเดินแล้วก็จะไปตามทางไปเรื่อยๆ จนถึงทางที่แท้จริง จนเป็นทาง เป็นประตูที่ทำให้ถึงพระนิพพานคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ อริยมรรคมีองค์ ๘ ชื่อว่าเป็นประตูพระนิพพาน หรือเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงความดับสิ้นของทุกข์ เป็นทางทำให้ถึงพระนิพพาน นั้นเป็นปลายทาง ส่วนต้นทาง คือ สติปัฏฐาน ๔

ธรรมะตั้งแต่พื้นฐานจนถึงที่สุด ถ้ากล่าวอย่างย่อๆ พอให้เข้าใจง่าย แบ่ง เป็น ๓ ชุดด้วยกัน

ชุดที่ ๑ **พื้นฐาน** คือ ศีลที่บริสุทธิ์ดี กับความเห็นที่ตรง นี้ได้พูดไปแล้ว

ชุดที่ ๒ **ต้นทาง** เบื้องต้นของหนทาง จุดเริ่มต้น จุดออกเดินทาง คือ สติปัฏฐาน ๔ และออกเดินทางไปเรื่อยๆ เป็นหมวดอื่นๆ จนถึงโพชฌงค์ ๗

ชุดที่ ๓ **ปลายทาง** ตัวยทางอันแท้จริง เป็นประตุ จุดที่ทำให้ถึงนิพพาน คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

นี่พูดแบบคร่าวๆ ให้เห็นภาพชัดๆ เหมือนกับว่าเป็นบันได ๓ ชั้น อะไรอย่างนี้ ความจริง ไม่มีบันไดอย่างนั้น เป็นสภาวะนามธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิต มีพื้นฐาน ขึ้นต้นทาง แล้วก็เดินทางไปเรื่อยๆ ถึงทางอันแท้จริง คืออริยมรรค สติปัฏฐาน ๔ นี่เป็นบุพพภาคมรรค เป็นต้นทาง ที่จะทำให้การเดินทางไปตามธรรมะ ชุดโพธิปักขิยธรรมนี้เป็นไปได้ จนกระทั่งถึงมีอริยมรรคเกิดขึ้น

คำว่า สติปัฏฐาน นี้ มีลักษณะอย่างเดียว คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ มีความรู้เนื้อรู้ตัวในการใช้ชีวิต ฝึาดูกายและจิตอยู่เสมอ มีความไม่ประมาท เพื่อที่จะทำให้ละความยินดียินร้ายในสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องได้ ละความรัก ละความชังในสิ่งต่างๆ ได้ นี่เป็นหลักการ ตัวสภาวะของสติปัฏฐาน เน้นไปที่ตัวสติเป็นประธาน มีลักษณะอย่างเดีวนี้ แต่แยกออกเป็น ๔ ตามอารมณ์ที่ทำให้เกิดสติขึ้น เอาสิ่งเหล่านั้นเป็นที่อยู่ของจิต ให้จิตรับรู้บ่อยๆ เนืองๆ ทำให้มีสติสัมปชัญญะมากยิ่งขึ้น ที่เรียกสติปัฏฐาน ๔ นี้พูดตามอารมณ์ของสติ เอากายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติก็ได้ เอาเวทนาแล้วทำให้เกิดสติก็ได้ เอาจิตเป็นที่ตั้งให้เกิดสติก็ได้ เอาธรรมะเป็นที่ตั้งให้เกิดสติก็ได้

สติปัญญาฐานมีลักษณะเดียว คือ มีความตั้งใจ มีความรู้ตัว มีสติ ตามดูอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อที่จะได้ไม่หลงยินดี ไม่หลงยินร้าย ไม่เที่ยวตะครุบ ไม่เที่ยวผลักใส่อะไรต่างๆ เป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทาง เป็นต้นทาง ว่าเป็นไปแล้ว ต้นทางของการศึกษาอย่างแท้จริง คือ ต้องเอาความยินดียินร้ายออกไปให้ได้ก่อน ถ้ายังมีความยินดียินร้ายต่อสิ่งต่างๆ อยู่ การศึกษาก็ยังไม่เกิด ยังไม่เกิดการเรียนรู้ เพราะการเรียนรู้แบบนี้ เป็นไปเพื่ออยู่เหนือทั้งดีและไม่ดี ต้องเห็นความจริงด้วยใจที่เป็นกลาง เห็นชัดทั้งดีทั้งไม่ดี ทั้งน่าพอใจทั้งไม่น่าพอใจ ต้องเอาอคติในใจออกไปก่อน ถ้ายังมีความยินดียินร้ายอยู่ ก็ยังไม่ต้องพูดถึงการเรียนรู้ในขั้นต่อไป เพราะข้อมูลเบื้องต้น ถูกบิดเบือนไปตามความชอบ ความไม่ชอบ

ขั้นต้น หรือ **ต้นทางของการศึกษา ต้องเอาความยินดีและความยินร้าย ออกไปก่อน** เอาความชอบใจไม่ชอบใจ เอาอคติในใจออกไปก่อน เราอาจจะชอบ สิ่งนี้ได้ แต่ต้องไม่อคติ ไม่ทำไปตามความชอบนั้น เราอาจจะไม่ชอบสิ่งนั้นก็ได้ แต่ ต้องไม่อคติ ไม่ทำไปตามความไม่ชอบนั้น ต้องทำอย่างนี้เป็นเสียก่อน คือ ทำใน สิ่งที่ตนเองไม่ชอบ หรือไม่ทำในสิ่งที่ชอบเป็นเสียก่อน ไม่เอาความชอบหรือความ ไม่ชอบส่วนตัวมาเป็นหลัก ไม่ทำตามความอยากและความคิดของตนเอง เอา ข้อเท็จจริงมาเป็นหลัก พวกเราโดยทั่วไป สิ่งไหนที่ตนเองชอบก็จะไปทำ สิ่งไหน ไม่ชอบก็จะไม่ทำ แบบนี้ไม่มีการพัฒนา

บางสิ่งที่ชอบนั้น เราไม่ทำก็ได้ มันไม่เป็นประโยชน์และอาจมีโทษ เราก็ไม่ทำ ถึงจะพอใจ อยากรู้ได้ ไม่เอาก็ได้ อย่างนี้ แต่ว่าพวกกิเลสเยอะ พวกชั่วๆ บอกว่า แหม...ฝืนใจตนเอง มันยากมาก แท้ที่จริง การฝืนใจตนเองเป็นเรื่องปกติมาก สำหรับผู้ฝึกจิต กิเลสนั้นมันไม่รู้เรื่อง ฝืนความไม่รู้เรื่องก็เรื่องปกติ เช่น ขี้เกียจ ตื่นเช้า ก็ตื่นเช้าก็ได้ ไม่เป็นไร ไม่อยากตื่นก็ตื่นได้ อยากนอนต่อก็ยังตื่นได้ ไม่ต้อง รออะไรบีบบังคับตนเองก็ได้ ใช้ปัญญาเข้าไปบอก ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันก็บีบเราอยู่ตลอดเวลา ต้องรีบมาฝึกให้รู้ความจริง จะเอาแต่นอนไม่ได้ นี่เป็นเรื่องของการฝึกจิต ให้มีความรู้ ให้เป็นคนไม่ประมาท รีบทำในสิ่งที่ควรทำ ไม่ต้อง รอานบีบ ไม่ต้องรอคนนั้นบีบ ไม่ต้องรอคนนี้บีบ ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็น ความจริง แล้วฝึกด้วยตนเอง ทำนองนี้

ตัวหนทางนี้ มีลักษณะพิเศษและอานิสงส์หลายอย่าง ดังที่พระพุทธองค์
ตรัสไว้ในทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ข้อ ๓๗๓ ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์
เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม
เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ

ทางนี้ เป็นทางเดียว เป็นหนทางอันเอก มีชื่อว่า **เอกานยมรรค** แปลว่า ทาง
อันเอก ทางอันเป็นทางสายเอก ทางสายเดียว คำว่า **เอก** นี้ มีความหมาย
หลายอย่าง เช่น

(๑) **เป็นทางของผู้ไปคนเดียว** ผู้ปฏิบัติต้องละความเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ความเกี่ยวข้องกับญาติพี่น้อง ความห่วงใยกังวลกับคนโน้นคนนี้ เห็นโทษภัยของการรวนเวียนเป็นนั่นเป็นนี่ แล้วมุ่งมั่นเดินทางแต่ผู้เดียว ชัดเกล้าตัวเองอย่างเดี่ยวเท่านั้น ในการเดินตามทางนี้ ใช้วิธีต่างคนต่างเดิน แบบเดินคนเดียว ในระหว่างทางจะช่วยคนอื่นบ้าง ก็ไม่ได้มุ่งจะไปติดข้อง มุ่งเพื่อไปคนเดียว แนะนำคนอื่น ก็ให้สนใจฝึกตนเองเป็นหลัก ต้องอาศัยใจเด็ดเดี่ยว ปล่อยคนอื่นๆ ไปตามกรรม ทุกคนนั้นก็ไปตามเหตุปัจจัย บอกให้เขาทำเหตุให้ถูกต้องเหมาะสม แล้วไปด้วยตนเอง ไม่เป็นห่วงกัน เดินไปแบบเดี่ยวๆ อาจจะรู้สึกหวาดเสียว เปล่าเปลี่ยว ดูเหมือนจะเหงาหงอย แท้ที่จริงไม่เป็นเช่นนั้น มีความอบอุ่น เพราะอยู่ใกล้ธรรมะ ยิ่งใกล้ธรรมะไปเรื่อยๆ ก็ยังมีที่พึ่งเพิ่มขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า เธอทั้งหลายจงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง อย่ามีอย่างอื่นเป็นที่พึ่ง คือให้มีธรรมะเป็นเกาะ มีธรรมะเป็นที่พึ่ง อย่ามีอย่างอื่นเป็นที่พึ่ง

(๒) **ทางของผู้เป็นเอก** คือ เป็นทางที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นเอกของโลก ทรงค้นพบและทรงประกาศไว้ เหมือนกับเป็นทางที่พระองค์ทรงสร้างขึ้นมาให้ผู้มีศรัทธาได้เดินไปตามทางที่พระองค์ทรงแสดงไว้ ทรงชี้ไว้ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในอดีตก็ทรงใช้ทางนี้ ในอนาคตก็ทรงใช้ทางนี้ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทั้งหลายในปัจจุบัน ก็ทรงใช้ทางนี้ พระอรหันต์และเหล่าพระอริยเจ้าทั้งหลายก็ใช้ทางนี้ ทางอื่นไม่มี ท่านจึงกล่าวเอาไว้ว่า กายและใจนี้ กาย เวทนา จิต และธรรมนี้ เป็นโคจรหรือเป็นที่เกี่ยวไปของอริยเจ้า เรียกว่า**อริยโคจร** เป็นโคจรของพระอริยเจ้า เป็นอารมณ์ของพระอริยเจ้า ถ้าเราจะเกี่ยวรู้นั้นรู้นี้ ก็ให้เกี่ยวรู้อยู่ในนี้ เกี่ยวอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม อย่าส่งจิตไปเกี่ยวที่อื่น อย่าให้มันไปเกี่ยวที่อื่น ทุกวันนี้จิตใจของเรามีที่เกี่ยวเยอะ ไปสนใจเรื่องนั้น ไปสนใจเรื่องนี้มากมาย สนใจประเทศโน้นบ้าง ประเทศนี้บ้าง คนนี้ทำอย่างนั้น คนนั้นทำอย่างนี้ สนใจน้ำท่วมใหญ่บ้าง ภูเขาไฟระเบิดบ้าง มีเรื่องสนใจเยอะแยะ นี้โคจรของพวกเรา ทำให้วนเวียนไปเรื่อย โคจรของพระพุทธเจ้า โคจรของเหล่าพระอรหันต์ทั้งหลาย และโคจรของพระอริยเจ้า คือกายและจิต เป็นที่อยู่ เป็นที่หากิน เป็นดินแดนของบิดาตน คือของพระพุทธเจ้าผู้เป็นครู ทางอันนี้ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและประกาศเอาไว้

(๓) **ทางที่มีในศาสนาเดียว** คือ ทางนี้มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีในคำสอนอื่นๆ ทางนี้มีในศาสนาเดียวคือในพุทธศาสนา ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าศึกษาดูให้ดีๆ ศึกษาศาสนานั้น ศาสนานี้ดูบ้าง ก็จะเห็นว่า ในศาสนาอื่นๆ ไม่มีคำสอนเรื่องนี้ ไม่มีบอกเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ที่สอนข้อปฏิบัติเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นทางไปเพื่อความพ้นทุกข์ ส่วนคำสอนให้ทำความดี ให้ทาน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ใจกว้าง ทำสาธารณประโยชน์ มีเมตตา ทำจิตให้เป็นสุข ทำให้จิตปลอดโปร่งสบาย ทำจิตให้สงบ อันนี้มีทุกศาสนานั้นแหละ ส่วนที่สอนข้อปฏิบัติ เพื่อให้มีปัญญา รู้ความจริง เห็นความไม่มีตัว ไม่มีตน มีแต่กระแสของทุกข์ที่เกิดแล้วดับไป ทำให้ถึงความดับสนิทของทุกข์นี้ ศาสนาอื่นไม่มี มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น จึงเรียกว่าเอกานยมรรค เป็นทางที่มีอยู่ในศาสนาเดียวคือพุทธศาสนา ในคำสอนของพระพุทธเจ้า

(๔) **ทางที่ไปสู่จุดหมายเดียว** คือ เป็นทางที่ทำให้ถึงจุดหมายปลายทางเดียว คือพระนิพพาน แม้เบื้องต้น จะเดินทางมาคนละทิศ ทำกรรมฐานแตกต่างกัน แต่หากเดินไปทางตามนี้ ก็ถึงนิพพานที่เดียวกัน นิพพานนั้นมีทางเข้าโดยรอบด้าน เริ่มต้นเดินทางแล้ว ก็จะถึงจุดหมายอันเดียวคือพระนิพพาน ไม่มีไปที่อื่น ไม่แยกไปทางที่นั่นที่นี่ ไม่ใช่ทางสองแพร่ง ไม่มีสามแยก ไม่มีสี่แยก เป็นทางตรงไปนิพพานอย่างเดียว ถึงจุดหมายอันเดียว ถ้าท่านเริ่มเดินหรือหยุดพักในทางนี้ ก็จะถึงจุดหมายอันเดียวคือพระนิพพาน ถึงจะทำอะไรแปลกกันไปบ้างในตอนต้น เช่น บางคนดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก บางคนเดินจงกรมกลับไปกลับมา บางคนพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง บางคนดูเวทนา บางคนดูจิต ถ้าตามดูอยู่ในกายและใจตนเองนี้อยู่เสมอ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ มีความรู้ตัว รู้กาย เวทนา จิต ธรรม อยู่เรื่อยๆ บ่อยๆ ฝึกฝนจนกระทั่งได้ทาง เห็นว่าไม่มีทางอื่น มีทางเดียวนี้แหละ เรียกว่าหยุดลงในทางนี้ เมื่อหยุดลงในทางนี้แล้ว ก็จะกลับไม่ได้ เพราะเป็นทางตรงไปสู่จุดหมายอันเดียวคือพระนิพพาน ทำกรรมฐานแตกต่างกันก็ไม่เป็นไร ศึกษาเรียนรู้ไปตามหลักการ ก็ถึงจุดหมายเดียวกัน ส่วนใครจะถึงเร็ว หรือช้านั้นก็อีกเรื่องหนึ่ง ไม่ได้ไปสู่ที่อื่น ไปที่เดียวกัน จบที่เดียวกันคือพระนิพพาน ท่านทั้งหลายได้สนใจปฏิบัติสติปัฏฐานจนทำเป็นแล้วก็ขอแสดง

ความยินดีด้วย ท่านหันกลับไม่ได้แล้ว เตรียมตัวบอกโลกลูกนี้ได้ ส่วนใครจะถึงเร็วหรือถึงช้า นั้น ก็ตามความเพียร บารมี และความปรารถนาของแต่ละคน บางคนยังปรารถนามีความสุขอยู่กับโลก มีอภยาศัยในวิภวภู มิถึงช้าหน่อย แต่ถ้าลงเส้นทางสายนี้แล้ว ต้องไปจุดหมายอันเดียวกันคือพระนิพพาน

สติปัญญานี้ได้ชื่อว่าเอกานยมรรค ก็ด้วยเหตุผลหลายอย่าง อย่างนี้สติปัญญานี้มีคุณประโยชน์และอานิสงส์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน แยกย่อยๆ ได้ ๕ เรื่อง คือ

(๑) **เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์** ที่สัตว์บริสุทธิ์ก็เพราะจิตบริสุทธิ์ ที่จิตบริสุทธิ์ก็เพราะหมดกิเลส ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นอีกต่อไป สติปัญญานี้ทำให้หมดไปได้ ทำให้จิตเจ้านั้นบริสุทธิ์ผุดผ่องได้ บุญกุศลหรือสิ่งดีงามอื่นๆ มันดีก็จริงอยู่ แต่ละกิเลสไม่ได้ เราทั้งหลายทำบุญมากมาย เข้าวัดโน้น ออกวัดนี้ ไปทำบุญ เป็นผู้ที่มีบุญเยอะ กิเลสก็ยิ่งเหมือนเดิม ไปนั่งสมาธิ สงบดีอยู่หลายวัน ออกมากิเลสก็เหมือนเดิม

บางคนยังทำบุญเยอะ กิเลสยิ่งเยอะหนักขึ้นไปทุกวัน อย่างนี้ก็มี บุญทั้งหลายที่เรา
ทำกันนั้น มันก็เป็นบุญนั้นแหละ เมื่อให้ผล ก็ให้ผลเป็นความสุข ได้สิ่งที่น่าสนใจ แต่
มันละกิเลสไม่ได้ บุญเป็นส่วนบุญ กิเลสเป็นส่วนกิเลส ไม่สามารถที่จะทำลายกันได้
ส่วนโพธิปักขิยธรรม ถ้าเกิดขึ้นแล้ว จะทำลายกิเลสได้ ดิตรงนี้ ถ้าฝึกให้มี
สติสัมปชัญญะอยู่กับตัวเอง มีความรู้ตัวอยู่ สำรวม ระมัดระวังอยู่เสมอ จิตใจจะ
เบาสบายขึ้น ปลอดโปร่งขึ้น กิเลสที่เคยเกิดก็เกิดน้อยลง ที่เคยเกิดแรงก็เบาลง
ที่เคยมีทุกข์มากๆ ก็ลดลงไป เพราะว่าเมื่อมีสติมาแทนแล้ว มันทำลายกิเลสได้

กิเลสเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ เกิดแล้วก็ดับ วิธีการทำลายกิเลสในแบบที่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ นั่น เป็นวิธีที่ไม่ประมาทอย่างแท้จริง คือ ไม่ต้องรอกิเลส เกิด ทำสิ่งที่ดีให้เกิดขึ้นแทน ทำปัญญาให้เกิดขึ้น ไปกำหนดรู้ที่ตั้งของกิเลส กิเลส เกิดขึ้นในที่ใด ก็ไปทำความเข้าใจในสิ่งนั้นให้ชัดเจน ให้เข้าใจแจ่มแจ้งในสิ่งนั้น แล้วละกิเลสที่ยังไม่เกิด เป็นวิธีที่ไม่มีใครคิดได้ เราทั่วไปนั้น จะทำลายอะไรก็ต้อง รอสิ่งนั้นเกิดก่อน พอเกิดแล้วค่อยคิดทำลาย วิธีของพระพุทธเจ้า นั้น เป็นวิธีของผู้รู้ รู้ว่าเมื่อเกิดกิเลสขึ้น เป็นสิ่งไม่ดี จิตใจเศร้าหมอง ให้ผลเป็นความทุกข์ ไม่สบาย ทำให้ได้ชาติ ชรา มรณะมาอีก มีแต่ความยุ่งยากลำบาก ก็ฝึกกรรมะชุดหนึ่งให้เกิดขึ้นมาแทนที่ ทำให้มีวิชชา มีความรู้แจ้ง กิเลสก็ไม่เกิด ทำลายกิเลสที่ยังไม่เกิด ทำให้หมดเหตุ ไม่มีเหตุ กิเลสก็เกิดไม่ได้ เพราะกิเลสเป็นสังขาร เกิดได้เพราะมีเหตุ ไม่มีเหตุก็ไม่เกิด ทำนองนี้

ถ้าพูดให้เห็นภาพชัดเจน เราทั้งหลายเกิดมาแล้ว รูปและนามประชุมรวมกันขึ้น ก็มีทุกข์ที่ติดมากับความเกิด ได้ทุกข์มาเพียบเลย ท่านเกิดมานี้ ทุกข์บ้างไหม ถ้าไม่ทุกข์ก็โง่เกินเหตุแล้วนะ รู้สึกทุกข์บ้างก็แสดงว่าฉลาดขึ้น ถ้าเห็นทุกข์มากก็ฉลาดมาก ถ้าเห็นทุกข์เกือบตายก็ฉลาดเกือบตายเหมือนกัน ถ้าเห็นว้อ... โลกนี้ดีเหลือเกิน สุขเหลือเกิน อย่างนี้โง่มาก มันไม่รู้เรื่อง แหม...ทุกข์เหลือเกิน ไปที่ทำงานก็ทุกข์ เห็นหน้าเจ้านายก็ทุกข์ โลกมันมีปัญหาเยอะจัง ได้เห็น ได้เข้าใจ มีปัญญาเพิ่มขึ้น ก็จะได้หาทางพ้นทุกข์กันต่อไป ไม่ใช่ว่าแหม... ที่บ้านสุขเหลือเกิน เห็นหน้าภรรยาที่สุขเหลือเกิน เห็นหน้าเจ้านายที่สุขเหลือเกิน ทำงานก็สุขเหลือเกิน อย่างนี้เต็มทีนะ เพราะว่าไม่ใช่ความจริง ความจริงคือมันเป็นทุกข์ รู้ทุกข์ว่าเป็นทุกข์ อย่างนี้ความรู้ก็ถูกต้อง ตรงที่สุด ไปรู้ทุกข์ว่าเป็นสุข ก็โง่แล้ว ไม่บอกว่าโง่ก็ไม่รู้ จะว่ายังไง ก็ต้องโง่ไปนั่นแหละ

การฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะ ตามหลักโพธิปักขิยธรรม นี้จะให้ปัญญา มองเห็นความจริง ละอคติออกไป จิตใจปลอดโปร่ง ใสสะอาด ตั้งมั่นดี มองแล้วก็เข้าใจชัด มองเห็นทุกข์ มองเห็นสิ่งไม่แน่ไม่นอน **มองเห็นโลกเป็นสิ่งที่ไร้แก่นสาร** ทำนองนี้ เราทั้งหลายเกิดมานี้ มีทุกข์ติดตามมาเพียบเลย ทุกข์ที่มากับความเกิด เกิดมาแล้วมีหลังก็ปวดหลัง มีแขนก็ปวดแขน มีหัวก็ปวดหัว มีคอก็ปวดคอ ไม่มีหางก็ไม่ปวดหาง ถ้ามีอะไรมันก็ทุกข์เพราะอันนั้นเลย เยอะแยะไปหมด เกิดแล้ว อยู่ยาวนานๆ ก็แก่ แก่แล้วก็ตาย มีตาก็มีโรคตา มีหูก็มีโรคหู มีนั่นมีนี่ขึ้นมา ก็ทุกข์ ทุกข์ติดตามพร้อมกับความเกิด

วิธีการของพระพุทธเจ้า คือ ฝึกให้มีอริยมรรคเกิดขึ้น มีวิชชา มองเห็นชัด โทษของความเกิด ไม่ติดข้องในทุกข์ ก็ทำลายความเกิดทิ้งไปเสีย ไม่ต้องเกิดอีก ทำลายความเกิดที่จะมีในอนาคต เพราะมีความรู้แน่ชัดแล้วว่า ถ้าเกิดอีกก็ทุกข์อีก เกิดทุกครั้งที่เกิดก็ทุกข์ทุกครั้งไป ไม่มีว่าเกิดครั้งไหนแล้วจะกลายเป็นสุข มันเปลี่ยนแปลงความจริงข้อนี้ไม่ได้ จึงให้ไปฝึกให้มีโพธิปักขิยธรรม ให้มีอริยมรรคเกิดขึ้น ทำลายความเกิดทิ้งเสีย จะได้ไม่เกิด ไม่เกิด มีทุกข์ที่ติดมาใหม่ ก็ไม่มี อย่างนี้ คือทำลายกิเลสที่ยังไม่เกิด ทำลายทุกข์ที่ยังไม่เกิด ไม่ให้มันเกิด จึงเป็นวิธีของผู้ไม่ประมาทอย่างแท้จริง มองเห็นในอนาคตแล้วว่า ถ้ากิเลสเกิดขึ้น ก็ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ทำผิด ทำทุจริตแล้ว จะได้รับผลเป็นความทุกข์ พอรู้อย่างนี้แล้ว ก็ป้องกันมัน โดยอาศัยปัญญา ปัญญาจะมีได้โดยการทำให้โพธิปักขิยธรรมเกิดขึ้น โพธิปักขิยธรรมมีอำนาจ ก็ละสิ่งที่ไม่ดีได้

ถ้าพูดในแบบเป็นพระอริยเจ้าตามลำดับ ให้เห็นชัดว่าทำลายอะไรไปได้บ้าง เมื่อเป็นพระโสดาบันแล้ว ก็ทำลายอบายภุมิต่างๆ ได้ ปิดอบายภุมิ เวรต่างๆ ก็สงบระงับไป ไม่มีแม้แต่ในความคิด ไม่ต้องกล่าวถึงทำด้วยกายวาจา ทุจริตต่างๆ ไม่เกิดขึ้นอีก ก็อาศัยธรรมะชุดโพธิปักขิยธรรม ทำให้เกิดปัญญา ไปทำลายสิ่งที่ไม่น่าพอใจเหล่านั้น ทั้งๆ ที่ยังไม่เกิดเลย แต่ทำลายสิ่งที่ยังไม่เกิดนั้นแหละ ไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก เป็นวิธีที่ไม่ประมาท ทำลายทุกข์ที่ยังไม่เกิดไม่ให้มันเกิด เราก็ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข โดยไม่ต้องเป็นทุกข์เลยก็ได้ เป็นสุขโดยไม่ต้องเป็นทุกข์ พวกเราไม่รู้วิธีนี้ พากันสนุกๆ ดิบๆ ตอนนี้สุขอยู่ วนๆ เวียนๆ เตียวก็ทุกข์อีกแล้ว ทำนองนี้

จึงได้กล่าวว่า สติปัญญาสามารถทำลายสิ่งที่ไม่ดี ทำลายพวกความ
เศร้าหมองในจิต ไม่ให้มันเกิดอีกได้ วิธีการที่พิสูจน์ง่าย ๆ คือ ถ้าเป็นผู้มีความเพียร
ขัดเกลากิเลส อดทนไม่ทำตามกิเลส มีสติสัมปชัญญะ กิเลสต่างๆ จะไม่ค่อยเกิด ยิ่ง
มีปัญญาเพิ่มขึ้น กิเลสและความทุกข์ต่างๆ ก็มีโอกาสเกิดได้น้อยลง เพราะถูก
ทำลายไปด้วยโพธิปักขิยธรรมที่เกิดขึ้น มันเกิดขึ้นมาแล้ว ยังทำลายฝั่งตรงข้ามไป
ด้วย ไม่เหมือนบุญอื่นๆ ทำไปแล้วก็ดีกว่าไม่ทำนั้นแหละ แต่ละกิเลสไม่ได้ อุตส่าห์
เสียเวลาเสียเงินเสียทองไปมากมาย จัดพิธีโน้นพิธีนี้เยอะแยะ ทำแล้วก็ได้บุญ
เหมือนกัน มีบุญเกิดขึ้นบ้าง บางคนบาปเกิดขึ้นมากกว่าเสียอีก ทำนองนี้ เสียเงิน
เสียทองไปเยอะ กิเลสไม่ลด ทุกข์ไม่ลด ตอนเป็นบุญก็เป็นบุญไป กิเลสไม่ลด บาป
ไม่ลด วันหนึ่งก็ขึ้นมาใหม่ โผล่ขึ้นมาใหม่ แม้แต่การทำสมาธิให้แน่นๆ ก็เหมือนกัน
พวกนั้นกิเลสไม่ลด ตอนนั่งมันก็ดีอยู่ มีความสุขอยู่ อาจจะมีสุขได้วัน สองสามวัน
เดือนหนึ่ง ปีหนึ่ง ตลอดชาติ หรือหลายๆ กัป แต่ท้ายที่สุด ในเมื่อละกิเลสไม่ได้
มีเหตุมันเกิดขึ้นมาอีกแล้ว ทุกข์ก็มาอีก วนๆ เวียนๆ ทำนองนี้

พระพุทธเจ้าทรงเรียกพวกฉานสมาบัตินี้ว่า**ทิฏฐธัมมสุขวิหาร** คือ เครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ทำให้อยู่อย่างเป็นสุข สบาย เหมือนได้พักผ่อน ไม่มีเรื่องเดือดร้อนชั่วคราว แต่ละกิเลสไม่ได้ นั่งสมาธิแล้วเป็นสุข แต่ละกิเลสไม่ได้ ถ้าเป็นสมาบัติฝ่ายอรูป ยิ่งสงบมากกว่าอีก อยู่อย่างสงบในปัจจุบัน เรียกว่า **สันตวิหาร** ละกิเลสไม่ได้ ไม่เหมือนโพธิปักขิยธรรม ถ้ามีขึ้นมา ยังมีเยอะก็แสดงให้เห็นว่ากิเลสลดลง เพราะว่าธรรมะนี้มีอำนาจทำลายกิเลสได้ ท่านเรียกว่า **สัลলেখะ** คือว่าธรรมะสำหรับขัดเกลา ทำให้กิเลสลดลงได้

ท่านทั้งหลาย ถ้าจะทำความเพียร เพื่อให้ธรรมะฝ่ายสังขารเกิดขึ้น ก็ควรเห็นประโยชน์ของธรรมะชุดนี้ พยายามทำให้เกิดขึ้น เราทำให้เกิดขึ้นได้ ถ้ามันเกิดขึ้นกิเลสก็จะลดลง ความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดเพราะกิเลสก็ลดลง ความวุ่นวายใจอะไรต่างๆ ก็ลดลง ไม่เหมือนกับทำบุญอย่างอื่น ทำบุญก็ได้บุญ แต่กิเลสไม่ลด ความวุ่นวายต่างๆ ก็ยังเข้ามาได้อีก นี่แหละอานิสงส์ของสติปัฏฐาน สามารถชำระจิตใจให้ตั้งงาม ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ทำให้ทำลายกิเลสได้

(๒) **เพื่อลวงโศกะและปริเทวะ** ทำให้ข้ามพ้นโศกะและปริเทวะ ไม่ต้องมาเศร้าโศกและคร่ำครวญ เพราะได้เข้าใจสิ่งต่างๆ ในโลกตามที่เป็นจริง ไม่ติดข้องเมื่อมันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป ก็ไม่เศร้าโศก ไม่คร่ำครวญ และไม่สงสัยที่ชาวโลกเต็มไปด้วยความเศร้าโศก สามารถข้าม ล่วงพ้นไปได้

(๓) **เพื่อดับทุกข์และโทมนัส** ความทุกข์กายและทุกข์ใจก็ดับไปตามลำดับ โดยเฉพาะทุกข์ทางใจจะค่อยๆ หมดไป จนหมดไปโดยสิ้นเชิง ส่วนทุกข์ทางกายก็เบาบางด้วยกำลังสมาธิ

(๔) **เพื่อบรรลุนิพพาน** เพื่อให้บรรลุถึงความสมบูรณ์แห่งธรรมที่ถูกต้อง คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ทำให้อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นได้ สติปัญญาอันเป็นต้นทาง

(๕) **เพื่อให้แจ้งนิพพาน** ทำให้เข้าถึงพระนิพพาน อันเป็นความดับสนิทของกองทุกข์ทั้งปวง

สติปัญญาโดยลักษณะมีอย่างเดียว กล่าวโดยอารมณ์ หรือโดยที่ตั้ง ที่ทำให้ สติเกิดขึ้น เกิดแล้วทำให้เจริญอกงาม มี ๔ อย่าง คือ การตามดูภายในกาย ตามดู เวทนาในเวทนา ตามดูจิตในจิต ตามดูธรรมในธรรม ตามที่พระพุทธองค์ตรัส ไว้เป็นหัวข้อว่า

สติปัญญา ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ
ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นภายในกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ตามพระพุทธพจน์นี้ แสดงลักษณะของสติปัฏฐาน และผลที่ต้องการจากสติปัฏฐาน คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี่เป็นลักษณะของสติปัฏฐาน ประกอบไปด้วยธรรมะ ๓ อย่าง ตามบาลีท่านว่า **อาตาปี สมปชาโน สติมา** คือ

(๑) **ความเพียร** เป็นความเพียรเพื่อกิเลส ความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ ขัดเกลากิเลส ไม่ทำตามกิเลส เป็นชื่อของสัมมาวายามะ

(๒) **สัมปชัญญะ** เป็นความรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นปัญญาที่รู้ประโยชน์ รู้สิ่งใดมีประโยชน์ สิ่งใดไม่มีประโยชน์ รู้ความเหมาะสม รู้จักเลือกอารมณ์ รู้รูปนาม ชั้นธ ๕ ไม่หลงเอารูปนามว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา เป็นเขา เป็นของเขา

(๓) **สติ** เป็นความระลึกได้ ความไม่หลงลืม ไม่ปล่อยใจลอยไปที่อื่น ผูกจิตให้ท่องเที่ยวอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม

เมื่อปฏิบัติถูกต้อง และทำได้มากพอ เหตุสมควรแก่ผล ก็จะเกิดผลทำให้ละ
ความยินดียินร้ายในโลก ละความพอใจและความไม่พอใจในสิ่งที่จิตรับรู้ ละนิวรณ์
ทำให้เกิดสมาธิ มีความตั้งมั่นแห่งจิตได้

สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ กายานุปัสสนา การตามรู้กายในกาย ข้อที่ ๒
เวทนานุปัสสนา การตามรู้เวทนาในเวทนา ข้อที่ ๓ จิตตานุปัสสนา การตามรู้จิตใน
จิต ข้อที่ ๔ ธัมมานุปัสสนา การตามรู้ธรรมในธรรม ให้รู้อยู่ในกาย เวทนา จิต และ
ธรรม ด้วยวิธีอนุปัสสนานี้จะช่วยให้เกิดความรู้ตัวมากขึ้น มีสติมากขึ้น ทำให้
ละความยินดียินร้ายในโลกได้

คำว่า **กายานุปัสสนา** มาจาก กาย + อนุปัสสนา **กาย** คือ ร่างกายนี้แหละ แปลว่า ส่วนประกอบหลายๆ สิ่งมารวมกันเข้า มหาภูตรูป ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เป็นธาตุหลัก มีประสาทต่างๆ และรูปอื่นๆ มาอาศัยเกิด รวมกัน เรียกว่า กาย เป็นส่วนประกอบของรูป

อนุปัสสนา แปลว่า ตามดู มองดู พิจารณา ดู สังเกต ดู อยู่เฉยๆ ดูอย่าง เป็น พยานของมัน อย่าไปทำอะไรมัน ให้ดูมันเฉยๆ การดูนี้จะช่วยให้เกิดสติสัมปชัญญะ เพิ่มขึ้น เมื่อทำอย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้เกิดสมาธิได้

เวทนานุปัสสนา มาจาก เวทนา + อนุปัสสนา ตามดูเวทนา สังเกตดูเวทนา ดูอย่าง เป็นพยานมัน ดูให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น เวทนาเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา **จิตตานุปัสสนา** มาจาก จิตต + อนุปัสสนา ตามดู จิตว่ามันเป็นอย่างนั้น **ธัมมานุปัสสนา** มาจาก ธัมม + อนุปัสสนา ตามดูธรรมว่าเป็นสักแต่ว่าธรรม ก็ทำนองเดียวกัน



๓.๑ กายานุปัสสนา

การตามดูกายในกาย ดูกายว่าเป็นสักแต่ว่ากาย เป็นรูปที่ประชุมรวมกันขึ้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา ไม่ใช่ของใคร จำแนกวิธีปฏิบัติออกเป็น ๑๔ หมวด

๓.๑.๑ หมวดลมหายใจเข้าหายใจออก

ลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของกาย เป็นกายย่อยในกายใหญ่นี้ เป็นส่วนประกอบของรูป การตามดูลมหายใจ เพื่อฝึกให้มีสติ และเห็นว่า ลมหายใจเป็นสักแต่ว่าลมหายใจ ไม่ใช่เราหายใจ ไม่ใช่ลมหายใจของเรา เป็นสักแต่ว่าธาตุที่ไหลเข้าและไหลออกในกายนี้ เป็นสังขาร เกิดจากเหตุปัจจัย เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ข้อ ๓๗๔ มีข้อความว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว

ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”

เมื่อหายใจออกยาว

ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”

เมื่อหายใจเข้าสั้น

ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”

เมื่อหายใจออกสั้น

ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”

สำเนียงว่า

“เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า”

สำเนียงว่า

“เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก”

สำเนียงว่า

“เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”

สำเนียงว่า

“เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลึง หรือลูกมือช่างกลึงผู้มีความชำนาญ เมื่อ
ชักเชือกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกยาว” เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า
“เราชักเชือกสั้น” แม้ฉันใด

ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่อหายใจเข้ายาว

ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”

เมื่อหายใจออกยาว

ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”

เมื่อหายใจเข้าสั้น

ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”

เมื่อหายใจออกสั้น

ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”

สำเนียงกว่า

“เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจเข้า”

สำเนียงกว่า

“เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจออก”

สำเนียงกว่า

“เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”

สำเนียงกว่า

“เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

หมวดลมหายใจเข้าออก จบ

ที่ทำให้ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกอยู่เสมอๆ ตามดูอยู่บ่อยๆ ใหม่ๆ นี้ ก็เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ละความยินดียินร้ายในโลก ทำให้จิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่นแล้วก็ให้ดูให้เห็นเป็นธรรมชาติ เป็นเพียงสักแต่ว่าลมหายใจ ให้เห็นเท่าเทียมกัน ทั้งภายในคือในตนเอง และภายนอกคือผู้อื่น ตนเองก็ไม่มีตัวตน ผู้อื่นก็ไม่มีตัวตน เป็นสักแต่ว่าลมหายใจเข้า เป็นสักแต่ว่าลมหายใจออก **เป็นสักแต่ว่าธาตุ** ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย มีเหตุทำให้เกิด และเมื่อหมดเหตุก็ดับไป เหมือนกันหมด ที่สมมติว่าเป็นเรา เป็นเขา เป็นคน เป็นสัตว์ ก็เพราะมีลมหายใจเข้า และลมหายใจออกอยู่เท่านั้นแหละ ถ้าหมดลมหายใจ ก็เลิกเป็นคน เลิกเป็นสัตว์ เหมือนกันทุกคน ตามที่แสดงไว้ในตอนกลาง มี ๖ อย่าง คือ

- (๑) พิจารณาเห็นภายในภายในอยู่
- (๒) พิจารณาเห็นภายในภายนอกอยู่
- (๓) พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่
- (๔) พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่
- (๕) พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่
- (๖) พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

อันนี้ เป็นการพิจารณาธรรมะทั้งภายในและภายนอก ให้เห็นว่าเป็นเพียงสังขาร ที่เกิดขึ้นเพราะมีเหตุ มีเงื่อนไขทำให้เกิดขึ้น ดำรงอยู่ได้ก็เพราะเหตุ ไม่ได้มีอยู่จริงๆ ไม่ได้เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ อยู่ได้โดยลำพัง พอหมดเหตุ หมดเงื่อนไข เหตุพัง มันก็ดับไป ไม่ได้มีจริงๆ มีเมื่อเกิดขึ้น และหมดเหตุก็ไม่มี ไม่ใช่ไม่มีจริงๆ เพื่อให้ละความเห็นผิดเกี่ยวกับเที่ยงและขาดสูญ ละสัสสตทิฎฐิที่เห็นว่ามีสัตว์จริงๆ สัตว์ดำรงอยู่จริงๆ ละอุจเฉททิฎฐิที่เห็นว่ามีสัตว์ตาย แท้ที่จริง ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงสมมติ ความจริงมีเพียงสังขารที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ และดับไปเมื่อหมดเหตุ ให้เห็นความจริงแห่งสังขารที่เป็นอย่างนั้น

ในทุกๆ หมวดของสติปัฏฐานตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ตอนต้นแสดงวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติเพิ่มขึ้น จนทำให้ละความยินดียินร้าย ละนิวรณ์ เกิดสมาธิขึ้น ตอนกลาง แสดงวิธีการพิจารณาให้เห็นเป็นธรรมชาติ ตอนท้ายสรุปประเด็นที่ทำเช่นนั้น เพื่อให้มีความรู้ที่ถูกต้อง เป็นญาณ และให้มีสติมั่นคงขึ้นตามความรู้นั้น ไม่ทำตามความอยากและความคิดเห็นของตน ไม่ทำตามตัณหาและทิฏฐิ ไม่ยึดถือสิ่งใดๆ ดังที่ทรงสรุปในตอนท้าย แยกเป็นประเด็นสำคัญได้ว่า

- (๑) ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น
- (๒) ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่
- (๓) ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

สิ่งนี้เป็นประเด็นสำคัญในการทำสติปัฏฐานทุกๆ หมวด ทำหมวดไหนก็ได้ ขอให้ลงท้ายด้วยการเห็นธรรมะเสมอกัน ทั้งภายในและภายนอก เราก็เป็นธรรมะ คนอื่นก็เป็นธรรมะ โลกก็เป็นธรรมะ เป็นสังขารที่เกิดเพราะเหตุ ดับเมื่อหมดเหตุ ที่ให้มีสติอย่างนี้ สติที่มากขึ้น ฝึกขึ้นมา นี้ ก็เพื่ออาศัยทำให้เกิดญาณ ทำให้รู้ชัด ทำความรู้แจ้งเห็นจริงให้เกิดขึ้น ไม่เห็นผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริง จะได้ไม่ต้องอาศัยค้นหาและทฤษฎี ไม่ทำตามความอยากและตามความเห็นของตน ทำตามเหตุ ทำตามธรรมะ ทำด้วยสติปัญญาเป็นหลัก ด้วยการทำความเข้าใจ ทำให้เกิดความรู้แจ้ง จนไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ไม่ยึดถือในสิ่งที่รับรู้ ไม่ยึดว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นเขา เป็นของเขา เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน เห็นธรรมะเป็นธรรมะ มันเป็นอย่างนั้น

สติปัฏฐานมีทั้งหมด ๒๑ หมวด กายานุปัสสนา ๑๔ หมวด เวทนานุปัสสนา ๑ หมวด จิตตานุปัสสนา ๑ หมวด ธัมมานุปัสสนา ๕ หมวด ก็มีลักษณะการแสดงแบบเดียวกันนี้

ตอนต้น เป็นเทคนิควิธีการปฏิบัติในหมวดนั้นๆ เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ละความยินดียินร้าย ได้สมาธิ

ตอนกลาง ให้พิจารณาให้เห็นเป็นธรรมดา ทั้งภายในและภายนอก เกิดเพราะเหตุ ดับเมื่อหมดเหตุ เป็นธรรมดาของสังขารอย่างนั้น

ตอนท้าย สรุประเด็นสำคัญของการทำเช่นนั้น ก็เพื่อให้เกิดญาณ มีสติมั่นคงขึ้น ดำรงชีวิตอยู่ด้วยสติปัญญา ไม่ตกเป็นทาสตัณหาและทิฏฐิ และไม่ยึดมั่นสิ่งใดๆ เหมือนกันทุกหมวด

ที่ทรงแสดงไว้หลายหมวดก็แตกต่างกันเฉพาะตอนต้นเท่านั้น ตอนกลางกับตอนท้ายเหมือนกันทุกหมวด เพียงแต่เปลี่ยนหลักธรรมให้เข้ากับสติปัญญานั้นๆ ในหมวดต่อๆ ไป ผมจะพูดเน้นที่ตอนแรก แสดงความแตกต่างในแง่เทคนิควิธีการดูเหมือนเยอะ แต่สิ่งที่สำคัญจริงๆ คือ ตอนกลางกับตอนท้ายให้ใส่เข้าไปทุกๆ หมวด

๓.๑.๒ หมวดอิริยาบถ

อาการของกายที่ไปทั้งกาย ทำกิริยาอาการ เพื่อบริหารทุกขให้พอเป็นไปได้ เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ เดิน ยืน นั่ง นอน หรือกายไปทั้งกายตั้งอยู่ในอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น โยกโคลงไปมา ยืนตัวเอียง นั่งหลังงอ เป็นต้น เห็นกายว่าอยู่ในอาการอย่างนั้นๆ กายเดิน กายยืน กายนั่ง กายนอน หรือกายเคลื่อนที่ไปทั้งร่างกาย กายทำอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง เดิน ยืน นั่ง นอน เป็นอิริยาบถประจำร่างกาย สลับเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เราดูให้เห็นว่า ที่เดินอยู่นี้เป็นกาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นเพียงรูปที่เดิน และที่เดินได้ก็เพราะเป็นกายที่มีจิตเกิดอยู่ในร่างนี้

ข้อ ๓๗๕

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน”

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน”

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง”

หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”

ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ

ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ...

๓.๑.๓ หมวดสัมปชัญญะ

ข้อความตามพระพุทฺธพจน์ ในข้อ ๓๗๖ มีว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง
ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ
ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู
ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก
ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร
ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม
ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน
การตื่น การพูด การนิ่ง...

ในหมวดนี้ ให้ทำความรู้สึกตัวในเวลาทำกิจกรรมต่างๆ มีสติรู้ที่กำลังทำ
อย่างนี้ๆ มีปัญญารู้ว่าทำด้วยจิตอย่างไร มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เหมาะสม
หรือไม่เหมาะสม เป็นเพียงรูปรนาม ส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการเคลื่อนที่ไปทำนั้น
ทำนี่อยู่เรื่อยๆ ก็คอยสังเกตมัน เท้าก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง ก้าวเท้าซ้าย
ก้าวเท้าขวา แลดู เหลียวดู คู้เข้าเหยียดออก กำมือเข้า แบมือออก นุ่งห่มเสื้อผ้า
กินข้าว อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ อย่างนี้ก็เป็น การตามดูภายในกายอีกวิธี
หนึ่ง ทำความรู้จักเวลากายบางส่วนเคลื่อนไหว ตากะพริบ กลืนน้ำลาย มือไปจับ
แก้วน้ำ จับนั้นจับนี้ นิ้วกระดิกไปกระดิกมา อะไรพวกนี้ เอาบางส่วนมาเป็นที่ตั้ง
ให้เกิดความรู้ เป็นที่ตั้งให้เกิดสติสัมปชัญญะ ถ้าตามดูบ่อยๆ รู้สึกบ่อยๆ ก็
จะเกิดสติสัมปชัญญะขึ้นมาได้

๓.๑.๔ หมวดมนสิการสิ่งปฏิภูล

ข้อ ๓๗๗ มีว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่
ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ
เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

“ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต
หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า
ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร”

ภิกษุทั้งหลาย ถูจะมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่างๆ คือ
ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาติเปิดถูง
ยารนั้นออก พิจารณาเห็นว่า “นี้เป็นข้าวสาลี นี้เป็นข้าวเปลือก นี้เป็น
ถั่วเขียว นี้เป็นถั่วเหลือง นี้เป็นเมล็ดงา นี้เป็นข้าวสาร” แม้ฉันใด ภิกษุก็
ฉันนั้นเหมือนกัน

พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลง
มาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า
“ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต
หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า
ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร”

หมวดนี้ พิจารณาดูร่างกายที่ประกอบไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด มีผม ขน เล็บ
ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ดี เสลด หนอง เลือด เป็นต้น มองให้ทะลุว่ามันเป็นกาย
เท่านั้น มีส่วนประกอบหลายๆ ส่วน ประชุมรวมกันขึ้น **ล้วนแต่ของไม่สะอาด
ทั้งนั้น** ไม่มีตัว ไม่มีตน เมื่อจิตมีสมาธิ มีความตั้งมั่นแล้ว มองดูในแก้วปัสสนาก็ได้ มี
ตัวตนในเส้นผมไหม มีตัวตนในขน ในเล็บ ในฟัน ในหนังไหม มองดูก็จะเห็นว่า ที่
เป็นกายของเรานี้ มีหลายส่วนประกอบกันขึ้น ไม่มีตัวเราในส่วนประกอบเหล่านั้น
อาศัยส่วนประกอบหลายๆ ส่วนมาประชุมกัน สมมติเรียกว่าตัวเราก็มีขึ้น จำได้
ไม่หมดก็ไม่เป็นไร พิจารณาเพียงบางส่วนก็ได้

๓.๑.๕ หมวดมนสิการธาตุ

ข้อ ๓๗๘ มีว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น เหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

หมวดนี้ให้พิจารณาดูร่างกายนี้ เป็นส่วนประกอบของธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุดินเป็นส่วนประกอบที่เป็นของแข็ง มาแทนที่อากาศ ในความรู้สึกว่า มันแข็ง มันนุ่ม มันอ่อน อย่างนี้ธาตุดิน ธาตุน้ำเป็นส่วนประกอบที่เอิบอาบ ซึมซาบ ดึงดูดกันและกัน ธาตุไฟเป็นความร้อนที่อยู่ในร่างกาย ธาตุลมเป็นส่วนที่เคลื่อนที่ เคลื่อนไหวได้ ความตึง ความหย่อนในร่างกาย ร่างกาย ประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๔ ถ้าดูเห็นอย่างนี้ก็ชื่อว่าตามดูภายในกาย เห็นกายว่าเป็นเพียงสักแต่ว่ากาย เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เห็นลมหายใจเป็นธาตุ เป็นธาตุที่ไหลเข้าและไหลออกอยู่ในธาตุ

๓.๑.๖ หมวดปาฐา ๙

เมื่อเห็นซากศพคนตายภายนอก ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับ มีลักษณะเหมือนกัน สักวันหนึ่งก็จะมีสภาพเป็นอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ มองเห็นโทษของร่างกาย ตอนนี้อย่างนี้ยังไม่ปรากฏอย่างนั้นชัดเจนก็น้อมนำเข้าไปพิจารณา ให้เห็นว่าต้องเป็นอย่างนั้น วันหนึ่งโทษก็จะปรากฏขึ้นอย่างแน่นอน ซากศพในระยะเวลาต่างๆ มีลักษณะไม่เหมือนกัน แบ่งออกเป็น ๙ ลักษณะ

ข้อ ๓๗๙ มีว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

๑. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น...

๒. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งถูกกาจิกกิน นก ตะกรุมจิกกิน แร้งทิ้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็น อย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น...

๓. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อ และเลือด มีเอ็นริงรัดอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้น ความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น...

๔. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มี เนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นริงรัดอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้ เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะ อย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น...

๕. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรัดอยู่ แม้อันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น...

๖. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรัดแล้วกระจายกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้อันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น...

๗. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาว เหมือนสีสังข์ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็น อย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น...

๘. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกงอ อยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับ เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้น ความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น...

๙. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟุ่เป็น ชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับ เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็น อย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น...

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็น
กายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้ง
ภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็น
ธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด
ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียง
เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิอยู่และ
ไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

หมวดป่าช้า ๙ หมวด จบ

กายนุปัสสนา จบ

นี่ก็เป็นความแตกต่างของซากศพในระยะเวลาต่างๆ กัน เมื่อเห็นแล้ว ก็ น้อมนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับ กายนี้ก็เป็นอย่างนั้นแหละ ทีนี้ ยุคนี้อาจจะหา ศพคนตายยากหน่อย เพราะเขาปกปิดกัน เมื่อเห็นสัตว์ตาย ซากสัตว์ต่างๆ ซากเป็ด ซากไก่ ซากหมา ซากแมว ก็สามารถพิจารณาได้เช่นกัน ทั้งนี้ ก็เพื่อมองให้เห็น ธรรมชาติของกาย ร่างกายมันเป็นอย่างนี้ สักวันหนึ่ง ก็จะต้องขึ้นอืด พุพอง เลือด หนองไหลออก เป็นกระดูกกระจัดกระจาย จนกระทั่งกลายเป็นผุยผง คินโลก ไปในที่สุด

แขนที่ติดอยู่กับร่างกายนี้ สักวันหนึ่งก็ต้องกระจัดกระจายไป หัวก็ไปทาง หนึ่ง คอก็ต้องไปทางหนึ่ง ขาก็ไปทางหนึ่ง ฟันก็ไปทางหนึ่ง แยกย้ายกันไป รวมกัน ในช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น บางส่วนยังไม่ต้องตาย ก็แยกย้ายไปแล้ว อย่างเส้นผม เข้าร้านตัดผม ก็ลาหัวไปแล้ว ผมไปทางหนึ่ง หัวไปทางหนึ่ง ไปคนละทาง สักวันหนึ่งก็จะแตกกระจายกันไป นี่ก็คือธรรมชาติของกาย

ที่กล่าวมานี้เรียกว่าดูภายในกาย ดูเพื่อให้เห็นว่าเป็นสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร เป็นเพียงรูปที่ประชุมรวมกันขึ้น การดูอย่างนี้ ทำให้มองเห็นความจริงของกาย ทำให้มีสติ มีปัญญา ถ้าเราขาดสติสัมปชัญญะ ก็จะเกิดความยึดถือกายว่าเป็นตัวเรา ตัวเขา เป็นเราเดิน เป็นเรานั่ง เป็นเรากินน้ำ เป็นเรากินข้าว เป็นแขนของเรา ขาของเรา ผมของเรา ส่องกระจกแต่งตัวให้เราดูดี ตัดผมก็เพื่อให้เราสวย เราหล่อ ผมสั้นแต่เราหล่อ ก็มัวไปอย่างนี้ ความจริง กายมันก็เป็นกาย เส้นผมก็เป็นเส้นผม มันไม่ได้บอกว่าหล่อหรือสวย มันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อมีสติสัมปชัญญะ แยกแยะองค์ประกอบ มองดูกายว่าเป็นกาย ก็ทำให้มีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น มีสติมั่นคง จิตใจเข้มแข็ง มีปัญญา ไม่หลงเอากายมาเป็นเรา เป็นเขา เป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย เห็นกายเป็นกาย เป็นส่วนประกอบหลายๆ ส่วนประชุมกันรวมกันขึ้น ล้วนแต่เป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่มั่นคง เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่เป็นภาระ ต้องดูแล บริหารด้วยความยากลำบาก และเป็นสิ่งไม่มีตัวไม่มีตน



๓.๒ เวทนานุปัสสนา

ต่อมา สติปัญญาหมวดที่สอง คือ เวทนานุปัสสนา ตามดูเวทนาในเวทนา เวทนา คือความรู้สึกสุขบ้าง ทุกข์บ้าง อทุกขมสุขบ้าง ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย เกิดจากผัสสะเป็นครั้งๆ ไป วิธีปฏิบัติก็ให้ตามดูเวทนาเหล่านั้นว่าเป็นเพียงสักว่าเวทนา เป็นเวทนามันสุข เป็นเวทนามันทุกข์ เป็นเวทนามันเฉยๆ ไม่ใช่เราสุข ไม่ใช่เขาสุข ไม่ใช่ใครสุข เป็นเวทนาเท่านั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีปฏิบัติไว้ในข้อ ๓๘๐ ว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา”

เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา”

เมื่อเสวยยอกุขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยยอกุขมสุขเวทนา”

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส”

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส”

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส”

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส”

เมื่อเสวยยอกุขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยยอกุขมสุขเวทนาที่มีอามิส”

เมื่อเสวยยอกุขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยยอกุขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็น
เวทนาในเวทนาทั้งหลาย ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรม
เป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนา
ทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ
ในเวทนาทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็
เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่
และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่
อย่างนี้แล

เวทนานุปัสสนา จบ

หมวดนี้ ให้มีสติตามดูเวทนาว่าเป็นเพียงสักแต่ว่าเวทนา เป็นความรู้สึกรู้สึก เป็นความรู้สึกที่เป็นอย่างนั้น สุขบ้าง ทุกข์บ้าง อทุกข์มสุขบ้าง เป็นเรื่องของเวทนา เป็นเวทนาที่เป็นอย่างนั้น เวทนามันสุข เวทนามันทุกข์ เวทนามันเฉยๆ ไม่ใช่เราสุข ไม่ใช่เราทุกข์ ไม่ใช่เราเฉยๆ ไม่ใช่จิตสุข ไม่ใช่จิตทุกข์ ไม่ใช่จิตเฉยๆ เป็นเวทนา เวทนาทางกายก็มี เวทนาทางใจก็มี ให้มันบังเกิดดู มองดู เวลาปวดหลังก็ให้ดู ความปวดมันไม่ได้มีอยู่ก่อน มีเมื่อมันเกิดขึ้น เกิดเพราะเหตุ เป็นเพียงเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ ไม่ใช่หลังปวด ไม่ใช่เราปวด ไม่ใช่จิตปวด เป็นเวทนาที่เป็นอย่างนั้น นี้เรียกว่าตามดูเวทนา

เวลามีความสุข ความสุขเกิดขึ้นก็ดู ดูว่าเวทนาสุข ไม่ใช่เราสุข ไม่ใช่จิตสุข เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น ความทุกข์ก็เหมือนกัน ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุขเฉยๆ ก็พิจารณาได้ มองดูให้เห็นได้ว่า เป็นเวทนาเฉยๆ โดยส่วนใหญ่ พอเฉยๆ เราก็เฉยตามมันไปด้วย ความจริงแล้ว เฉยๆ ก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งในบรรดาความรู้สึกทั้งหลาย มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ ให้รู้ว่า โอ้... นี่เวทนามันเฉยๆ ความรู้สึกเฉยๆ ไม่ใช่เราเฉยๆ ไม่ใช่จิตเฉยๆ

การมองดู ตามดู สังเกตดู ก็ทำเหมือนสติปัฏฐานข้อแรกนั่นแหละ ดูกายว่า เป็นกาย กายนั้น ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ของเขา มันเป็นอย่างนั้น มันไม่เป็นอย่างอื่น เป็นไปตามปัจจัยของมัน พอข้อที่สองก็ดูเวทนาว่าเป็นเวทนา เป็นสักแต่ว่าเวทนา ความรู้สึกสุขนี่เป็นเวทนา ความรู้สึกทุกข์เป็นเวทนา ความรู้สึกเฉยๆ เป็นเวทนา มีสติสัมปชัญญะ สังเกตดูไปอย่างนี้บ่อยๆ จะเกิดสติสัมปชัญญะมากขึ้น เกิดความรู้ และสติตั้งมั่น ถ้าไม่ดูมัน ไม่ศึกษามัน ไม่มีสติสัมปชัญญะ ก็หลง เอาเวทนาเป็นเรา เป็นของเรา

เหมือนกับเมื่อขาดสติ ไม่ได้สังเกต หลงกาย ก็เอากายนี้เป็นเรา เป็นของเรา นี่แขนของเรา ขาของเรา ผมเราสวย ผมเราไม่สวย หน้าตาเราดี หน้าตาเราไม่ดี อย่างนี้หลง ด้านเวทณาก็เหมือนกัน ถ้าขาดสติสัมปชัญญะ ไม่ได้ตามดูให้เห็นสักแต่ว่าเป็นเวทนา ก็จะหลง ความสุขเกิดขึ้น ก็จะนึกว่าเราสุข ก็เกิดความพอใจ ความทุกข์เกิดขึ้น ก็นึกว่าเราทุกข์ นี่เลยไปแล้ว สุขของเรา ทุกข์ของเรา เกิดความยินดียินร้ายขึ้น เหมือนที่คนทั้งหลายเป็นกัน พากันหาความสุข หนีทุกข์ อย่างนี้ก็เพราะหลงเวทนา รักสุข ชอบสุข ก็หลงยินดีในเวทนา เกลียดทุกข์ ไม่ชอบทุกข์ ก็หลงยินร้ายในเวทนา ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ไม่ได้กำหนดรู้ เป็นเราเฉยๆ อย่างนี้ก็หลงเอาเวทนามาเป็นตน

ดังนั้น ให้ตามดูอยู่เสมอ บ่อยๆ เรื่อยๆ ให้ต่อเนื่อง ทุกข์ก็ให้รู้ รู้ว่าเป็นทุกข์ ให้เห็นเป็นเวทนา และเห็นความจริงของเวทนาว่า มันไม่เที่ยง จากไม่มี ก็มา มีขึ้น มีแล้วก็ไปสู่ความไม่มี แต่ก่อนไม่รู้ อยู่ไหน พอมีเหตุ ก็เกิดขึ้น มีปรากฏ อยู่แป๊บเดียว ดับไป ก็ไม่รู้หายไปไหน **ไม่มีตัวตนที่จะจับเอาไว้ได้ มาจากที่ไหนไม่ปรากฏ ดับไป สู่ที่ไหนก็ไม่ปรากฏ** อย่าให้มีเราขึ้นมา ถ้าเกิดความรู้สึกมีเรา มีของเราขึ้น ก็ให้รู้ว่า นี่เป็นความหลง มันคิดเอาเองทั้งนั้น อย่าไปเชื่อ จิตคิด แล้วให้ดูจิตต่อไป ให้เห็นว่า จิตแต่ละอย่างๆ ก็เป็นจิต ไม่ใช่ตัวตนอะไร ความนึกอะไรเหล่านี้ เป็นเพียงจิตที่คิด ขึ้นมาเป็นครั้งๆ

ที่กล่าวมานี้ เป็นการทำความเพียร ฝึกให้มีสติมีสัมปชัญญะ ดูกายว่าเป็น เพียงสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน มองดูบ่อยๆ เสมอๆ จะเห็นร่างกายนี้ตามที่ มันเป็นจริง ที่เคยมีความกำหนดหมายผิดๆ ว่า เป็นตัวเรา สวยงามอะไรต่างๆ มีปัญญาเกิดขึ้น เห็นว่ากายเป็นสักว่ากาย เป็นรูปที่มาประชุมกัน เป็นธาตุ มันไม่ เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นสิ่งไม่สวยไม่งาม ความรู้ชัดเจนขึ้น ถูกต้องตรงตาม ความเป็นจริงขึ้น

การตามดูเวทนาบ่อยๆ ก็ทำนองเดียวกัน มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
ดูอยู่เสมอๆ จะมองเห็นเวทนาเป็นเพียงสักแต่ว่าเวทนา เป็นเพียงความรู้สึกที่
เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ เท่านั้น ความรู้สึกมีมากมายที่เกิดขึ้นนี้ ก็เป็นหนึ่งในบรรดา
ความรู้สึก มีเหตุก็เกิด เกิดแล้วก็ดับไป ไม่หลง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ไปกับเวทนาชนิด
ต่างๆ ต้องเห็นบ่อยๆ ถ้าเห็นไม่บ่อย ก็ยังไม่แจ่มแจ้ง ยังไม่ชัด เห็นเพียงครั้งสองครั้ง
แล้วเลิก อย่างนี้คงยากที่เข้าใจชัด ต้องเห็นบ่อยๆ ความสุขก็ต้องดูว่าความสุขเป็น
อย่างไร ไม่ใช่เราเป็นอย่างนี้ ความทุกข์เป็นอย่างนี้ ไม่ใช่เราเป็นอย่างนี้

ดูกายเป็นกาย ดูเวทนาเป็นเวทนา อย่าให้เลยไป ถ้าเลยไปก็ให้รู้ว่า ขาดสติ
แล้ว เอาใหม่ ทำความรู้ตัว ตั้งสติใหม่ ดูใหม่ แบบไหนเลยไป มีดี มีชั่ว มีถูก มีผิด มี
น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ มีเรา มีของเรา มีเขา มีของเขา ยินดี ยินร้าย รัก ชัง โผล่เข้า
มา นี้เรียกว่าเลยไปแล้ว ถ้ากำลังเดินไป รู้สึกว่า นี้เราเดิน อย่างนี้เลยแล้ว กายเดิน
จิตเป็นคนรับรู้ ถ้าไม่เลยจะเห็นกายเคลื่อนที่ไปมา กระตุกกระดิกอย่างนั้นอย่างนี้
เลยไปก็ไม่เป็นไร ให้รู้ รู้ว่าเลยไปแล้ว หลงไปแล้ว ให้รู้ ปล่อยไป แล้วก็ทำใหม่ เริ่ม
ใหม่ ด้านเวทนาก็ทำนองเดียวกัน แหม... ชอบใจ พอใจ ถูกใจ สุขดีเหลือเกิน
อย่างนี้ก็เลยไปแล้ว ความทุกข์ไม่ดีเลย นี้ก็เลยไป ให้รู้ว่า เลยไปแล้ว ให้รู้ แล้ว
เริ่มใหม่ รู้ตัวบ่อยๆ อย่างนี้

ฝึกบ่อยๆ จะมีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น มีความรู้ตัวเพิ่มขึ้น ได้ผลคือละ
อภิชฌาและโทมนัส ละความยินดียินดีร้ายในโลกได้ ละความยินดียินดีร้ายในกายได้
ละความยินดียินดีร้ายในเวทนาได้ ความสุขเราก็จะไม่ชอบมัน ความทุกข์ก็จะไม่
เกลียดมัน ยังสุขได้เหมือนเดิม แต่รู้เท่าทันว่าเป็นเพียงความสุขที่อยู่ไม่นาน ไม่หลง
ยินดี หมกมุ่น หรือทุ่มเทจิตใจให้กับมัน ยังทุกข์ได้เหมือนเดิม แต่รู้เท่าทันว่า
เป็นเพียงแต่เวทนา ใช้เป็นสิ่งเรียนรู้ ต้องทนรับไป สุขก็ทนสุขไป ทุกข์ก็ทนทุกข์ไป
สุขทนง่าย ทุกข์ทนยากหน่อย แต่ทั้งหมดก็ต้องทนเหมือนกัน ท้ายที่สุดก็ทนอยู่ไม่
ได้ ตามกฎเกณฑ์แห่งสังขาร มันต้องดับไปเหมือนกันหมด เข้าใจชัดเจนขึ้นว่า สุขมี
ธรรมชาติอย่างนี้ ทุกข์มีธรรมชาติอย่างนี้ สิ่งทั้งหมดที่เกิดก็ล้วนต้องดับไปทั้งนั้น
พอเข้าใจชัดอย่างนี้ ความรู้ก็จะเพิ่มขึ้น ต่อไปจะให้ไปหลงรักอันหนึ่ง เกลียดอันหนึ่ง
ก็ทำไม่ลง จะให้ไปหมกมุ่น เทียวแสวงหาสุขวนเวียนเหมือนเดิม ก็ทำไม่ลง จะให้
เกลียดทุกข์ก็ทำไม่ลงแล้ว นี่เพราะมีปัญญาเข้าใจธรรมชาติของมัน

ความรู้ที่เป็นชุดโพรทิปกิยธรรม ถ้าทำให้มีขึ้นมาแล้ว เป็นปัญญาโพรทิ จะไม่กลับไปง้ออีก ไม่เหมือนความรู้จากการฟัง ฟังก็ดีเหมือนกัน แต่ไม่ใช่ความรู้ของเรา ฟังก็เข้าใจแล้ว แต่ความรู้วันนี้ดับไป พຽງนี้อาจจะง้อได้อีก ไม่รู้เรื่องอีกก็ได้ นี่เป็นลักษณะความรู้ทั่วๆ ไป ส่วนความรู้ชุดโพรทิปกิยธรรมนั้น ของเก่าดับไปก็จริงอยู่ แต่ตอนที่มันเกิดขึ้นนั้น ทำลายกิเลสไปด้วย ทำลายความไม่รู้ได้ด้วย มันจึงชำระจิตได้ ส่วนธรรมะอื่นๆ ทำลายอวิชาไม่ได้ ทำลายกิเลสไม่ได้ ชุดโพรทิปกิยธรรมนั้น ถ้าทำให้มีขึ้น ความรู้ที่มีขึ้น จะทำลายพวกความไม่รู้ออกไป เข้าใจถูก เห็นถูก เพิ่มขึ้น ทำลายความเข้าใจผิด ทำลายความเห็นผิด ความเห็นผิดจึงถูกทำลายได้ ด้วยการเห็นถูกให้บ่อยๆ เห็นถูกบ่อยๆ ความเห็นผิดก็ถูกทำลาย ลดลงไปเรื่อยๆ ถ้าเราไม่ได้ฝึกโดยวิธีนี้ ความเห็นผิดไม่ลด ตอนนีไม่เกิด วันดีคืนดี มีเหตุปัจจัย ก็เกิดอีก

วันนี้พูดขยายความสติปัญญาได้สองข้อ กายานุปัสสนา กับเวทนา นุปัสสนา
สมควรแก่เวทนาเท่านี้ นะครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ





สติปัญญา ๔ ตอนที่ ๒

บรรยายวันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายหัวข้อชื่อว่า โภธิปักขิยธรรม ตอนที่ ๒ อธิบายต่อจากคราวที่แล้วนะครับ โภธิปักขิยธรรมนี้เป็นธรรมะที่สำคัญมากในทางพระพุทธศาสนา ถ้าถามว่า คำสอนภาคปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่ต่างจากศาสนาอื่นๆ คือเรื่องอะไร ต้องบอกว่า เรื่องโภธิปักขิยธรรม เรื่องธรรมะที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้ เรื่อง **อริยมรรคมีองค์ ๘** สำหรับคำสอนขั้นศีลธรรม จริยธรรม คุณงามความดี การทำจิตให้สงบ ทำจิตให้นิ่ง ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม มีเมตตา กรุณา ช่วยเหลือผู้อื่น อะไรอย่างนี้ มีทุกศาสนานั่นแหละ พระพุทธศาสนาก็มีกับเขาด้วยเหมือนกัน และมีละเอียดลึกซึ้งกว่ามาก

ที่นี้ ถ้าพูดถึงตัวข้อปฏิบัติ หรือการดำเนินชีวิตที่พิเศษ มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น คืออะไร เราเป็นชาวพุทธควรจะรู้ไว้ คือ เรื่องโพธิปักขิยธรรม เรื่องธรรมที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้ เรื่องของการฝึกปฏิบัติเพื่อให้มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้เองเหมือนกัน ในคราวที่จะปรินิพพานนั้น มีปริพาชกผู้หนึ่งชื่อว่าสุภัททะมาถามปัญหา ท่านสุภัททะนี้ชอบศึกษา เป็นนักศึกษา เรียนมาหลายสำนัก สำนักของอาจารย์นั้นอาจารย์นี้ อย่างพวกเรานี้ บางคนก็เรียนหลายอาจารย์ เรียนหลายสำนัก เข้าวัดนั้นออกวัดนี้ อาจารย์นั้นอาจารย์นี้ สุภัททะก็เป็นคนเช่นนี้เหมือนกัน คือชอบศึกษาลัทธิความเห็นต่างๆ ไปสำนักนี้เขาก็ว่าเขาบรรลุแล้ว เขารู้ธรรมะแล้ว ไปสำนักนั้นก็ว่าเขาบรรลุแล้ว รู้ธรรมะแล้ว ไปสำนักโน้นก็ว่าอย่างนี้เหมือนกัน กิ่งอยู่ เลยหาโอกาสมาเรียนสำนักพระพุทธเจ้าบ้าง

ตอนที่พระพุทธเจ้าใกล้ปรินิพพาน ขอเข้าเฝ้าฯ พระพุทธเจ้า พระอานนท์ ก็บอกว่าพระพุทธเจ้านั้นไม่สบาย ประชวรหนักแล้ว อย่าไปปรบกวณเลย ขอสามครั้ง พระอานนท์ก็ไม่อนุญาต พระพุทธเจ้าทราบเรื่องก็ทรงอนุญาตให้เข้ามาได้ เขาไม่ได้มากวนหรือ มาถามปัญหา สุภัททะเลยถามพระพุทธเจ้าว่า ทุกศาสนาในโลกนี้ก็ บอกว่าเป็นผู้รู้ทั้งนั้นแหละ ทีนี้ ขอถามท่านสมณะโคดมหน่อยว่า คนไหนเป็นผู้รู้จริง คนไหนเป็นผู้รู้ปลอม แล้วจะรู้ได้ยังไง ใครๆ ก็ปฏิญาณตนว่าเป็นผู้รู้ทั้งนั้น คำสอนของเขาก็ถูกทั้งนั้น ว่าอย่างนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า คำสอนของคนอื่นนั้นจงยกไว้ อย่าเพิ่งไปสนใจ จงฟัง คำสอนของเรา พระพุทธเจ้าทรงบอกลักษณะที่แตกต่างระหว่างพระพุทธศาสนา กับข้อปฏิบัติในลัทธิอื่นๆ ว่า **ในธรรมวินัยใดที่ไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ธรรมวินัย นั้นไม่มีพระอริยเจ้า** ไม่มีสมณะที่หนึ่งคือพระโสดาบัน ไม่มีสมณะที่สองคือพระสก ทาคามี ไม่มีสมณะที่สามคือพระอนาคามี ไม่มีสมณะที่สี่คือพระอรหันต์ ส่วน ธรรมวินัยใดที่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ธรรมวินัยนั้นจะมีสมณะที่หนึ่งคือพระโสดาบัน สมณะที่สองคือพระสกทาคามี สมณะที่สามคือพระอนาคามี และสมณะที่สี่คือ พระอรหันต์ พระองค์ตรัสบอกว่า ตั้งแต่ที่พระองค์ออกบวชและแสวงหามา ตั้งแต่ เริ่มต้นจนกระทั่งบัดนี้ ตั้งแต่บวชจนถึงใกล้จะปรินิพพานนี้แหละ พระองค์ก็ไม่เห็น ลัทธิคำสอนใดมีเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ เลย มีเฉพาะในธรรมวินัยนี้เท่านั้นที่มี อริยมรรคมีองค์ ๘ เรื่องนี้ มีข้อความอยู่ในทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร ข้อ ๒๑๔ ว่า

สุภัททะ ในธรรมวินัยที่ไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมไม่มีสมณะ
ที่ ๑ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๒ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๓ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๔ ใน
ธรรมวินัยที่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมมีสมณะที่ ๑ ย่อมมีสมณะที่ ๒
ย่อมมีสมณะที่ ๓ ย่อมมีสมณะที่ ๔ สุภัททะ ในธรรมวินัยนี้มีอริยมรรค
มีองค์ ๘ สมณะที่ ๑ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๒ มีอยู่ในธรรม
วินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๓ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๔ ก็มีอยู่
ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ลัทธิอื่นว่างจากสมณะทั้งหลายผู้รู้ทั่วถึง สุภัททะ
ถ้าภิกษุเหล่านี้เป็นอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย

สุภัททะ เราบวชขณะอายุ ๒๙ ปี

แสวงหาว่า อะไรคือกุศล

เราบวชมาได้ ๕๐ ปีกว่า

ยังไม่มีแม้สมณะที่ ๑ ภายนอกธรรมวินัยนี้

ผู้อาจแสดงธรรมเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์ได้

ไม่มีสมณะที่ ๒ ไม่มีสมณะที่ ๓ ไม่มีสมณะที่ ๔ ลัทธิอื่นว่างจาก
สมณะทั้งหลายผู้รู้ทั่วถึง สุภัททะ ถ้าภิกษุเหล่านี้เป็นอยู่โดยชอบ โลกจะ
ไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย

เราทั้งหลายก็จะได้ทราบว่า ธรรมะชุดโศภิตกัณฑ์ธรรม เป็นธรรมะที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เป็นวิธีการดำเนินชีวิตที่มีเฉพาะในศาสนาที่ศาสนาเดียว ต้องรอพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้จึงจะมีขึ้นมาได้ ส่วนเรื่องบุญกุศล เรื่องศีล เรื่องทาน เรื่องการช่วยเหลือคนอื่น การทำจิตให้สงบ ทั่วๆ ไปนั้น ก็มีทุกศาสนานั้นแหละ รวมทั้งพุทธศาสนาด้วย เราได้ฟังเรื่องนี้แล้ว จะได้รับความต่างของศาสนาพุทธกับศาสนาอื่นๆ เพราะบางทีเราก็จะได้ยินคนพูดว่า ศาสนาไหนๆ ก็สอนให้เป็นคนดีทั้งนั้น อย่างนี้แสดงว่าพูดเปรียบเทียบในแง่ศีลธรรม ทำจิตให้สงบ ทำให้เป็นคนดี แต่คำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้มีเท่านั้น มีเรื่องที่สำคัญกว่านั้น คือ เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ สอนให้คนเป็นพระอริยเจ้า **ไม่ได้สอนให้คนเป็นคนดี สอนให้คนเป็นพระอริยเจ้า**

อริยะ แปลว่า ผู้ที่ห่างไกลจากกิเลส คนห่างไกลจากกิเลสกับคนดีนี้ไม่เหมือนกัน คนดีนั้นอาจจะมีกิเลสก็ได้ กิเลสแบบคนดี ต้องทุกข์แบบคนดี อยากรช่วยเหลือคนอื่นก็ต้องทุกข์เพราะอยากรช่วยเหลือคนอื่น อยากรเป็นเทวดาก็ทุกข์แบบเทวดา ต้องไปทำบุญเพื่อให้ได้เป็นเทวดา อยากรจิตจะสงบก็เป็นทุกข์เพราะอยากรสงบนั้นแหละ ต้องไปหาวิธีฝึกทำให้จิตมันสงบ เป็นเทวดาก็ทุกข์อย่างเทวดา เป็นพระพรหมก็ทุกข์อย่างพระพรหม เป็นคนดีก็ทุกข์อย่างคนดี เป็นคนชั่วก็ทุกข์อย่างคนช่วนั้นแหละ เป็นไปตามกรรมของตน ทุกข์มากทุกข์น้อยแล้วแต่ ส่วนในทางพระพุทธศาสนาสอนให้เห็นความจริงในสิ่งทั้งปวง แล้วก็เลิกยึดถือมันเสีย ทั้งดีและไม่ดี

ถ้าพูดให้ประหลาดๆ หน่อยก็ว่า โดยทั่วไปเขาสอนให้เป็นคนดี พระพุทธศาสนานี้สอนให้เล็กเป็นคน สัตว์โลกนั้นเป็นไปตามกรรม พระพุทธศาสนานี้สอนให้เล็กเป็นสัตว์โลกเสีย เพราะการเป็นสัตว์โลกมันวนเวียน วุ่นวาย และมีปัญหาเยอะ อันนี้พูดให้มันประหลาดสักหน่อยหนึ่ง แท้ที่จริงก็เป็นอย่างนั้น คนเราทั่วไปเกิดมาแล้วก็ตาย ตายแล้วก็เกิด เกิดแล้วก็ตาย วนๆ เวียนๆ ไปอย่างนั้น พระพุทธศาสนามีคำสอนชนิดที่เปิดประตูอมตะ คือไม่ตาย ไม่ตายคือไม่เกิด ไม่เกิดก็ไม่ตาย อย่างนี้มันคนละชั้นกันอยู่ ตัวคำสอนชนิดที่เป็นประตูพระนิพพาน ประตูสำหรับความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มีแต่ในพระพุทธศาสนา คือเรื่องโพธิปักขิยธรรม ส่วนคำสอนเรื่องอื่นๆ มีทุกศาสนา เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เรื่องบุญ เรื่องกุศล เรื่องศีล เรื่องทาน เรื่องสมณะทั่วไปนั้น มีทุกศาสนา

เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ก็ต้องตั้งใจฟังเรื่องนี้ให้ดีๆ มันจะไม่เหมือนบุญ ไม่เหมือนกุศลทั่วไป ไม่เหมือนคุณงามความดีที่เราเคยรู้มา เป็นคนละเรื่องกัน เป็นการกระทำคนละแบบกัน จะสมมติว่ามันดี สมมติว่ามันถูก หรืออย่างไรก็ได้ แต่ไม่ใช่ดี ไม่ใช่ถูก อย่างที่เคยรู้มา เป็นอีกชั้นหนึ่ง เป็นฝ่ายของการตรัสรู้ เป็นฝ่ายของการมีปัญญา เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง

ถ้าได้ศึกษาธรรมะหมวดโพธิปักขิยธรรม และได้ดำเนินไปตามทางนี้ ก็จะเป็นข้างพุทธะ ข้างที่จะตรัสรู้ เป็นข้าง เป็นฝ่าย จึงเรียกว่า **โพธิปักขิยะ โพธิ** แปลว่า การตรัสรู้ การมีปัญญา มีวิชามองเห็นความจริง เห็นแจ้งอริยสัจ **ปักขิยะ** แปลว่า ฝ่าย หรือข้าง ธรรมะข้างตรัสรู้ ธรรมะฝ่ายตรัสรู้ ถ้าธรรมะฝ่ายนี้เกิดขึ้น ผีกฝน โดยวิธีที่ถูกต้อง ทำเหตุปัจจัยให้ถูกต้อง แล้วมีธรรมะฝ่ายนี้เกิดขึ้น ก็จะต้องตรัสรู้ อย่างแน่นอน

ตัวธรรมะชุดนี้ ก็เป็นธรรมะฝ่ายสังขาร เกิดเพราะเหตุปัจจัย เอาเหตุบังคับ ผลให้เป็นไปตามที่ปรารถนาได้ เราทั้งหลายก็สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ ถ้ารู้วิธีโดยถูกต้อง และขยันฝึกฝน ธรรมะฝ่ายสังขาร หมายความว่า ไม่มีตัวตน ห้ามไม่ได้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่มีใครมีอำนาจสิทธิ์ขาด เกิดเพราะเหตุปัจจัย ถ้าทำเหตุปัจจัยถูกต้อง มันก็จะเกิดขึ้น พอเกิดขึ้นแล้ว ก็จะเป็นไปฝ่ายตรัสรู้ จิตก็จะเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ จนกระทั่งถึงพระนิพพาน คือความดับสนิทของทุกข์ไปในที่สุด

ในคราวที่แล้ว ผมก็พูดให้ฟังว่า จุดเริ่มต้นหรือตัวตั้งต้น ก่อนที่จะเข้าสู่ โพรธิปักขิยธรรมนั้นก็มีอยู่ คือต้องชำระจิตให้ดีก่อน การชำระจิตให้ดีก็มีธรรมะหลักอยู่ ๒ ประการ คือศีลที่บริสุทธิ์ดี กับความเห็นที่ตรง มีพระสูตรจะอ่านให้ฟัง ซึ่งกล่าวถึงธรรมะสองอย่างนี้ เมื่อมีสองอย่างอันนี้แล้ว อาศัยเป็นพื้นฐานก็สามารถทำให้เกิดโพรธิปักขิยธรรมต่อไปได้ กุศลธรรมทั้งหลายก็จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พาหิยสูตรข้อ ๓๘๑ มีเนื้อความว่า

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

ครั้งนั้น ท่านพระพาหิยะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคโปรดแสดงธรรมแก่ข้าพระองค์โดยย่อ ซึ่งข้าพระองค์ได้ฟังแล้ว จะพึงหลีกออกไป อยู่คนเดียว ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่เถิด

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พาทิยะ เพราะเหตุนี้ เธอจงทำเบื้องต้น
ในกุศลธรรมทั้งหลายให้หมดจดก่อน

อะไรเป็นเบื้องต้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย

คือ ศิลที่บริสุทธิ์ดีและความเห็นที่ตรง

พาทิยะ เมื่อใด ศิลของเธอจักบริสุทธิ์ดี และความเห็นจักตรง
เมื่อนั้น เธออาศัยศิล ดำรงอยู่ในศิลแล้ว พึงเจริญสติปัญญา ๔ ประการ

สติปัญญา ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ในธรรมวินัยนี้ เธอ

๑. จงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๒. จงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย...

๓. จงพิจารณาเห็นจิตในจิต...

๔. จงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร
มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

พาหิยะ เมื่อใด เธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้วจักเจริญสติปัญญา ๔ ประการนี้ อย่างนี้ เมื่อนั้น เธอพึงหวังความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลายตลอดคืน หรือวันที่จักมาถึง ไม่มีความเสื่อมเลย

ลำดับนั้น ท่านพระพาหิยะชื่นชมยินดีพระภาชิตของพระผู้มีพระภาคแล้ว ลุกจากอาสนะ ถวายอภิวาท ทำประทักษิณแล้วจากไป ต่อมาท่านพระพาหิยะก็หลีก ออกไปอยู่คนเดียว ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ไม่เนิ่นนานักได้ทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ที่เหล่ากุลบุตรออกจากเรือน บวชเป็นบรรพชิตโดยชอบ ต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป

อนึ่ง ท่านพระพาหิยะได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย

พาหิยสูตรที่ ๕ จบ

พระสูตรนี้พูดถึงตัวพื้นฐานก่อน พื้นฐานคือศีลที่บริสุทธิ์ดีกับความเห็นที่ตรง เมื่อใดที่ศีลบริสุทธิ์ดี สามารถงดเว้นทุจริตต่างๆ ได้ เป็นผู้ที่มีความอดทน งดเว้นได้ เจตนาไม่ดี ทางกาย ทางวาจา ทางใจ รู้จักยับยั้ง รู้จักรงับได้ ถึงแม้จะมีผิดบ้างในบางครั้งที่หลงลืม ประมาทเลินเล่อไป รู้จักละอายและสำรวมต่อไป อันนี้ก็พื้นฐานข้อที่ ๑

ข้อที่ ๒ คือความเห็นที่ตรง ความเห็นที่ถูกต้อง ความเชื่อมั่นเรื่องกรรม และผลของกรรม ความเห็นในแง่ที่หวังผลจากการกระทำ ไม่อาศัยอำนาจศักดิ์สิทธิ์ หรือไม่คิดว่ามีอะไรที่เป็นของขลัง มีมือที่มองไม่เห็นอยู่เบื้องหลัง ไม่คิดเรื่องพวกนั้น เป็นผู้เชื่อมั่นอย่างนี้ มีความเห็นที่ตรง ก็เป็นจุดตั้งต้นที่ดีแล้ว ให้อาศัยสิ่งเหล่านี้แล้วก็เจริญสติปัญญา ๔ ถ้าทำอย่างนี้ พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่า

เมื่อใด เธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้วจักเจริญสติปัญญา ๔ ประการนี้ อย่างนี้ เมื่อนั้น เธอพึงหวังความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลายตลอดคืน หรือวันที่จักมาถึง ไม่มีความเสื่อมเลย

ถ้ามีพื้นฐานที่ดีแล้ว ก็ฝึกให้ยิ่งขึ้น ไปสู่ธรรมะฝ่ายโพธิปักขิยธรรม กุศลธรรมทั้งหลายจะเจริญก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ไม่มีเสื่อม เราทั้งหลายคงอยากจะมีกุศลเจริญก้าวหน้าไปเรื่อยๆ แต่เราทำไม่ถูกวิธี ไปทำบุญ หรือทำกุศลอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำแล้วก็หยุดอยู่เท่านั้น ไม่ขึ้นสู่ชุดโพธิปักขิยธรรม พอไม่ขึ้นสู่โพธิปักขิยธรรม กุศลทั้งหลายก็เป็นธรรมะฝ่ายสังขาร มันก็ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง ไม่คงทน และไม่ใช่อัตถ์ตน ในเมื่อมันไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงนี้เป็นโอกาสให้กุศลเจริญได้ แต่เรานั้นไม่เที่ยง ฝ่ายเสื่อม เกิดขึ้นแป๊บเดียวก็เสื่อมตลอด

ถ้ามีธรรมะชุดโพธิปักขิยธรรมมาหนุนเอาไว้ อาศัยศีล อาศัยความเห็นที่ตรง แล้วก็เจริญสติปัฏฐาน ๔ มีสติ รู้อยู่ที่กายและใจของตนเองอยู่เสมอ มีสติคุ้มครองรักษาจิต ระวังตัวเองอยู่เสมอ รู้ตัวเองอยู่เสมอ เห็นว่าคิดอะไร นึกว่าอะไร จะทำอะไร ทำด้วยความรู้สึกอะไร เห็นอย่างนี้อยู่เสมอ ธรรมะนี้ก็จะรักษาจิต กุศลก็เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปไม่มีเสื่อม คำว่า ไม่มีเสื่อม หมายความว่า กุศลที่เกิดขึ้นแล้วมันก็เกิดบ่อยยิ่งขึ้น งอกงามยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะว่ามีพื้นฐานที่ดีแล้ว

เรื่องการละเว้นทุจริตต่างๆ เหล่านี้ จึงสำคัญมากในตอนต้น จะอ่านพระ
สูตรอีกพระสูตรหนึ่งให้ฟัง

ในสังยุตนิคาย มหาวารวรรค ทุจจริตสูตรข้อ ๔๑๓

ครั้งนั้น ภิกษุรูปหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ฯลฯ
ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทาน
วโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคโปรดแสดงธรรมแก่ข้าพระองค์โดยย่อ ซึ่ง
ข้าพระองค์ได้ฟังแล้ว จะฟังหลีกออกไปอยู่คนเดียว ไม่ประมาท มีความ
เพียร อุทิศกายและใจอยู่เถิด

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุ เพราะเหตุนั้น เธอจงทำเบื้องต้น
ในกุศลธรรมทั้งหลายให้หมดจดก่อน

อะไรเป็นเบื้องต้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย

คือ ในธรรมวินัยนี้ เธอจักละกายทุจริตแล้ว เจริญกายสุจริต จัก
ละวจีทุจริตแล้ว เจริญวจีสุจริต จักละมโนทุจริตแล้ว เจริญมโนสุจริต
เมื่อใด เธอจักละกายทุจริตแล้ว เจริญกายสุจริต จักละวจีทุจริตแล้ว เจริญ
วจีสุจริต จักละมโนทุจริตแล้ว เจริญมโนสุจริต เมื่อนั้น เธออาศัยศีล ดำรง
อยู่ในศีลแล้วฟังเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัญญา ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ในธรรมวินัยนี้ เธอ

๑. จงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. จงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย...

๓. จงพิจารณาเห็นจิตในจิต...

๔. จงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

เมื่อใด เธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้วจักเจริญสติปัญญา ๔ ประการนี้ อย่างนี้ เมื่อนั้น เธอพึงหวังความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลาย ตลอดคืน หรือวันที่จักมาถึง ไม่มีความเสื่อมเลย ฯลฯ

อนึ่ง ภิกษุรูปนั้นได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย

ทุจจิตสูตฺรที่ ๗ จบ

นี่เป็นพื้นฐาน เป็นตัวมูล ถ้าพูดถึงการปฏิบัติให้เห็นภาพชัดๆ แบบขั้นบันได
พูดแบบมีขั้นๆ ก็มีขั้นพื้นฐาน ขั้นพื้นฐานคือศีลที่บริสุทธิ์ดี ละทุจริตได้ ไม่ต้องเป็น
คนดีอะไรก็ได้ แค่ไม่ชั่วก็พอแล้ว อาจจะเป็นคนขี้โกรธ ขี้โลภ ขี้อิจฉา หรือขี้อะไร
ก็ตาม ยังไม่เป็นไร แต่อย่าทำทุจริต ถึงจะมีกิเลสมากมาย อย่าไปทำทุจริต งดเว้น
ทุจริตให้ได้ แค่นี้ก็พอแล้ว ปฏิบัติธรรมได้ เป็นคนขี้โลภ ชอบนั่น ชอบนี่ รักสวย
รักงาม ติดข้องเรื่องนั้นเรื่องนี้เยอะแยะ ก็ไม่เป็นไร **ให้งดเว้นทุจริตให้ได้ก่อน**
เท่านี้ก็พอ ทุจริต มีกายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ มโนทุจริต ๓ ให้ละสิ่งที่ชั่วมากๆ ที่
แรงๆ เท่านี้ก่อน ส่วนกิเลสอื่นๆ ความโลภ ความโกรธ อิจฉา ความขี้เกียจ ง่วงเหงา
หาวนอน อะไรพวกนี้ ยังไม่เป็นไร สามารถที่จะฝึกให้ยิ่งๆ ขึ้นไป มีธรรมะฝ่าย
โพธิปักขิยธรรมเพิ่มขึ้น ก็จะละได้ไปตามลำดับ

ในตอนเริ่มต้น เราไม่จำเป็นต้องเป็นคนดีนักก็ได้ มีแต่ความขยันหมั่นเพียร มีเมตตากรุณา อะไรต่างๆ ยังไม่ต้องถึงขนาดนั้นก็ได้ ตอนแรกยังทำไม่ได้ เพียงแต่อย่าไปทำทุจริต เวลาเมื่อเจตนาไม่ดีเกิดขึ้น อย่าไปด่าชาวบ้านเขา อาจจะมีโทษบ้าง ไม่พอใจบ้างก็ไม่เป็นไร อย่าไปผูกโกรธเขา อย่าไปแข่งเขา แค่นี้ก็พอแล้ว ก็เสสอื่นๆ อยากรไปกินอาหารอร่อยๆ ท่านมีเงินก็ซื้อกิน อยากรมีรถสวยๆ ก็เป็นเรื่องของท่าน ก็เงินของท่าน นี่พูดถึงตัวพื้นฐานที่สุด คือ ศีลที่บริสุทธิ์ดี งดเว้นทุจริต ละเว้นทุจริต ได้ เป็นผู้ที่ข่มใจไม่ทำทุจริต และมีความเห็นที่ตรง ความเห็นที่ตรงนี้ก็สำคัญมาก ถ้าความเห็นไม่ตรง ไม่ถูกต้องแล้ว ก็จะหวังผลลมๆ แล้งๆ เป็นพวกขี้เกียจ ไม่ขยัน ไม่ทำตามเหตุตามปัจจัย คนที่มีความเห็นที่ถูกต้อง หวังผลทุกอย่างมาจากการกระทำ ถึงความขี้เกียจเกิดขึ้น เขาก็จะพยายามทำ เพราะต้องทำเหตุให้สมควร กับผล ผลมันจึงเกิดได้

สังขารทุกอย่างเกิดจากเหตุ เราต้องทำเอา อ้วนอยู่ อยากร้างแรงต้องออกกำลังกาย ถึงจะไม่อยากออกกำลังกาย ก็จำเป็นต้องออก ต้องทำ เพราะรู้เหตุปัจจัย เอาเหตุปัจจัยมาพูด ไม่ใช่อยากผอม แต่นอนเป็นหมู อย่างนี้ก็ได้เรื่อง ถึงจะไม่อยากออกกำลังกายก็ออกได้ เพราะมีความเห็นตรง ไม่เอาตามความอยาก เอาตามเหตุผล ตามความรู้ ตามสติปัญญา การงานมันต้องลงมือทำ มันจึงจะสำเร็จได้ ถึงขี้เกียจก็ต้องทำ ทำได้ เพราะขี้เกียจงานไม่สำเร็จ เอาความขี้เกียจมาเป็นใหญ่ เป็นเจ้านายของชีวิตก็ไร้สาระไป ต้องลงมือทำ ถึงไม่อยากทำแต่จำเป็นต้องทำ เป็นหน้าที่เรา ก็ต้องทำเอาเอง จะไปโยนให้คนอื่นทำมันก็ได้ เป็นหน้าที่เราอย่างนี้ ถึงไม่อยากทำ แต่ก็ต้องทำ เพราะรู้เหตุปัจจัย ไม่ทำมันไม่เสร็จ ไม่อ่านหนังสือมันไม่รู้เรื่อง ก็โง่อยู่อย่างเดิม ก็จำเป็นต้องเรียนหนังสือ จำเป็นต้องสอบให้ได้ จำเป็นต้องทำนั่นทำนี่

อย่างท่านทั้งหลาย มาฟังธรรม ท่านอาจจะไม่ยอมมาฟังก็ได้ แต่รู้ว่า การที่จะเข้าใจธรรมะได้ ก็ต้องฟังก่อน ไม่ใช่ว่า ยังไม่ยอมมาฟังก็ยังไม่ฟัง รอความอยากก่อน อย่างนี้ก็รอนจนแก่ พอแก่หูกก็ตึง จាំก็ไม่ค่อยได้ สมอาก็บวม จะทำอะไรได้ ตอนนี้ยังหนุ่มสาว ไม่อยากฟังธรรม ถ้าไม่ฟังธรรม ก็ไม่มีความรู้ เราก็โง่อยู่อย่างนี้ ถึงแม้ไม่อยากฟังก็ฟังได้ เพราะเรารู้เหตุปัจจัย เอาความอยาก หรือความไม่ยอมมา เป็นเครื่องตัดสินไม่ได้ อยากจึงทำ ไม่อยากไม่ทำ อย่างนี้ไม่ได้ ต้องเอาสติปัญญา เอาเรื่องกรรมและผลของกรรมมาเป็นตัวตัดสิน เราไม่เรียนหนังสือ เราก็โง่ เราไม่ฟัง ก็ไม่รู้เรื่อง เป็นเหตุปัจจัยกันอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่ว่ารอขยันก่อน ขยันค่อยทำ ชี้เกี่ยจไม่ทำ อย่างนี้ไม่ได้

ตัวความเห็นที่ตรง จึงเป็นพื้นฐานอีกอันหนึ่งสำหรับการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดิงาม ต่อไปเราจะไม่ทำตามกิเลส ไม่ทำตามความอยาก บางเรื่องทำแล้ว มีโทษเยอะอยากทำเราไม่ทำ บางเรื่องไม่ยอมทำ แต่เป็นเรื่องดี เช่น ตอนเช้าๆ เราไม่ค่อยอยากตื่น แต่ตื่นเข้ามันดี เราก็ตื่นได้ ไม่อยากตื่นก็ตื่นได้

ความเห็นที่ตรงที่ถูกต้อง เชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม รู้เรื่องเหตุปัจจัย
ทำไปตามเหตุปัจจัย หวังผลมาจากกระทำ สิ่งต่างๆ เกิดเพราะเหตุ ทำไปสติปัญญา
ต้องฟังธรรมจึงจะมีความรู้ ไม่อยากฟังก็ต้องฟัง มานั่งฟังธรรม หลับบ้าง เบื่อบ้าง
ก็ต้องอดทนไว้ ไม่ใช่บอกว่า นั่งฟังธรรมแล้วหลับทุกที ไม่ฟังดีกว่า ไม่ฟังก็หลับ
เหมือนเดิมแหละ มันก็หลับ วณเวียนอยู่อย่างนั้น อย่างนี้ก็โง่ตลอดปีตลอดชาติ
นั่นแหละ

ถ้ารู้เหตุปัจจัยอย่างนี้แล้ว ก็เป็นพื้นฐานที่ดี ต่อไปเรามาทำกรรมฐาน ฝึก
สติสัมปชัญญะ บางวันเราขี้เกียจ ไม่อยากฝึก ไม่อยากฝึกเราก็ฝึกได้ จะเอาตาม
ความอยากไม่ได้ ไม่อยากฝึกแล้วไม่ฝึก อยากเดินจงกรมก็ค่อยเดิน ไม่อยากเดินก็
ไม่เดิน อย่างนี้จะได้อะไร ไม่อยากเดินเราก็เดินได้ มันไม่ตายหรอก ขามี ร่างกายยัง
แข็งแรงอยู่ ไม่อยากเดินก็เดินได้ ไม่ตายหรอก สอนตัวเองได้ทำนองนี้ ถ้าความเห็น
ไม่ถูกต้อง มันก็จะพาคิดไปทางตรงข้าม คิดแต่ว่า เราจะตายแล้ว ไม่อยากเดิน เพื่อ
จะตายแล้ว เลิกๆ ว่าอย่างนี้ ทั้งๆ ที่ไม่ได้ตายอะไร

ในการปฏิบัติไปตามลำดับนี้ เราจะไม่ทำตามกิเลส เอาสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น มาเป็นเครื่องฝึกตนเองได้ สังขารทั้งหลายมีเหตุปัจจัยพร้อมจึงเกิดขึ้น มันเป็นอย่างนั้นเพราะเหตุปัจจัยบีบบังคับให้เป็นอย่างนั้น เราเป็นไปตามกรรม คนอื่นก็เป็นไปตามกรรม เป็นไปตามเหตุปัจจัย เกิดอย่างนี้ๆ ขึ้น ก็เพราะมีเหตุ สมมติเราทำงานนานแล้วสมควรไป ได้เวลาไปแล้ว ไม่อยากไปก็ไปไม่ได้ เพราะเราฝึกมา ถึงเวลาออกก็ออก ไม่อยากออกก็ออกได้ หรือในทางตรงกันข้าม ไม่อยากมาทำงานเราก็มารได้ เห็นหน้าเจ้านายคนนี้ เห็นแล้วเครียดทุกทีเลย ไม่อยากเจอเขา ไม่อยากเจอก็เจอได้ สบายมาก ทำงานกับเพื่อนบางคน เราไม่ชอบชู้หน้า แต่ต้องร่วมงานกัน เราไม่ชอบชู้หน้าเขา เราก็กางานด้วยได้ เอาเป็นเครื่องฝึกตนเอง เราไม่ได้ทำเพื่อให้ใครได้ดี ทำเพื่อคนอื่น ทำเพื่อคนโน้นคนนี้ ไม่ใช่อย่างนั้น **ทำเพื่อขัดเกลากิเลส เพื่อฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ** เราก็กส่วนเรา เขาก็ส่วนเขา กรรมใคร กรรมมันในโลกนี้ จะมีอะไรหนักหนา สิ่งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ มาแล้วก็ไป เป็นเหตุการณ์หนึ่งเท่านั้นเอง มาตามเหตุ ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์ เราก็เอามาฝึก ฝึกอดทน มองดูให้เห็นความจริงว่า โลกมันก็เป็นอย่างนี้แหละ

ในคราวที่แล้ว ผมได้พูดถึงธรรมะชุดโพธิปักขิยธรรม คือ สติปัฏฐาน ๔ ถ้าพูดแบบบันได ๓ ชั้น สติปัฏฐาน ๔ จัดเป็นขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๑ คือ ชั้นพื้นฐาน ศิลที่บริสุทธิ์ดีกับความเห็นที่ตรง งดเว้นทุจริตต่างๆ และมีความเห็นถูกต้อง เป็นผู้พร้อมสำหรับการฝึก ทำไปตามเหตุ ทำไปด้วยความรู้ ไม่ใช่ทำมงาย ทำแบบโง่ๆ ทำแบบไม่รู้เรื่อง รอถามชาวบ้านก่อน แหงนหน้ามองแต่คนอื่น อย่างนั้นเราไม่เอา เราจะทำกันแบบเห็นๆ ทำกันแบบรู้เรื่อง

ลำดับต่อมา ก็มาฝึกให้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวเองให้ได้ตลอด เป็นคนที่รู้จักตัวเอง ไม่ไปเที่ยวรู้จักชาวบ้านเขา รู้จักกายของตนเองอย่างดี เข้าใจมันอย่างดี รู้จักจิตใจของตนเองอย่างดี เข้าใจมันอย่างดี มีสติคอยคุ้มครองรักษาจิตของตนเอง อยู่ตลอด รู้จักตนเอง ทำอะไร เพื่ออะไร คิดอะไรจึงทำอย่างนี้ รู้สึกอะไรจึงมาทำอย่างนี้ มีความรู้อยู่ที่ตัวเองตลอด มีความรู้ตัวเสมอ นี่เป็นขั้นที่ ๒ บันไดขั้นที่ ๒ คือ เริ่มต้นเดินทาง

การเริ่มต้นเดินทาง เพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์ เป็นฝ่ายเพื่อการตรัสรู้จริงๆ คือ การย้อนกลับมาใช้ชีวิตอยู่ที่ตนเอง มีความรู้อยู่ที่ตนเอง รู้จักตนเอง นี่คือการได้ต้นทาง ถ้าทำหนทางทำอะไรแล้ว ก็เพื่อรู้จักตนเองเท่านั้น ไม่มีอะไรจะทำนอกไปจากนี้แล้ว ไม่มีอื่นแล้ว นี่ก็เรียกได้ว่าได้ต้นทางแล้ว ถ้ายังต้องทำเพื่อพิสูจน์ตนเอง ทำเพื่อให้คนอื่นยอมรับ ทำเพื่อให้ลูกดีใจ ทำเพื่อให้สามีได้หน้า ทำเพื่อบริษัท ทำเพื่อโน่นเพื่อนี้ เพื่อให้เจ้านายยกย่องต่างๆ อย่างนี้คงจะตายเปล่า

ถ้าได้ต้นทาง ก็คือ การใช้ชีวิตทั้งหมดของเรา **ก็เพื่อที่จะได้รู้จักตนเองดี เพื่อฝึกตนเองเท่านั้น** เมื่อใดเป็นอย่างนี้ ก็เรียกว่าได้ต้นทางแล้ว ถ้ายังไม่ได้ความรู้สึกลักษณะนี้ เรียกว่ายังไม่ได้ต้นทาง เราต้องไปพิสูจน์ตนเองเพื่อคนโน้น สังคมเขามองว่าอย่างนั้นอย่างนี้ อะไรต่างๆ วุ่นวาย วุ่นเวียน ต้องพิสูจน์ตนเองไปอีกนานแสนนาน แท้ที่จริง ไม่มีตัวเองอย่างนั้นหรอก การที่จะเห็นว่า ไม่มีตัวเองอย่างนั้น ต้องกลับมาดูที่ตัวเอง ตัวเราที่ยึดถืออยู่ที่นี่ มาดูให้เห็นว่าเป็นอะไรกันแน่ แท้ที่จริงมันเป็นกระแสน้ำ ๕ กระแสน้ำ กระแสน้ำ ความรู้จักตัวเองว่าไม่มีตัวเอง เป็นเพียงส่วนประกอบของรูปร่างนั่นแหละ เป็นจุดเริ่มต้น **จุดเริ่มต้นจริงๆ คือ การกลับมาดูที่ตัวเองไว้เสมอ** ให้เข้าใจตัวเอง ให้รู้จักตัวเอง

ถ้าท่านทั้งหลายอยากจะรู้ว่า เออ...เรานี้ได้ต้นทางเพื่อที่จะถึงความพ้นทุกข์ หรือได้ต้นทางเพื่อให้มีปัญญาตรัสรู้หรือยัง ได้รู้หรือยังว่า เราไม่มีทางเลือกอื่นแล้ว ทำอย่างอื่นมาเยอะแล้ว ไม่มีทางอื่นแล้ว มีแต่ทางนี้ทางเดียวเท่านั้น กลับมาดูตนเอง ไว้ ฝึกตัวเองเป็นหลัก ไปคาดหวังคนอื่นว่า เขาจะว่าอย่างไรโน้นอย่างนี้ คาดหวังอย่างไรโน้นอย่างนี้ มันไม่ได้ ต้องกลับมาดูตนเองเสมอ ดี ไม่ดี ถูกหรือผิด ต้องดูที่ตนเองไว้เสมอ ถูกก็ถูกที่ตัวเอง ผิดก็ผิดที่ตัวเองนี่แหละ มันผิด มันไม่ดี กังวลที่ตัวเองนี่แหละ ส่วนคนอื่นจะว่ายังไง มันเรื่องของเขา คนอื่นนั้นเขาชอบเรา เขาก็ชม เขาไม่ชอบเรา เขาก็ด่า ไม่ว่าเราจะดีหรือชั่ว ก็จะมีสองอย่างนี้ คู่กันอยู่เสมอ เราเป็นคนดีก็มีทั้งคนชมและมีคนด่า เราเป็นคนไม่ดี พวกคนไม่ดีก็ชมเราเหมือนกัน

สายตาคนอื่นภายนอกนี้ เอาเป็นประมาณไม่ได้ ชาวโลก สังคม เขาเป็นพวกหลงๆ นับถือเงินทองกัน นับถือหน้าตากัน เรามีหน้ามีตาเขาก็ชมเรา อันนี้พวกโง่ๆ ชมกัน ถ้าเราอยากโง่อย่างนั้น ก็วนเวียนไปเรื่อยๆ วิธีนี้จึงเป็นวิธีการกลับข้าง เราไม่มองไปที่คนอื่น เรามองกลับมาที่ตนเอง มองให้เห็นว่า อะไรเป็นกุศลจริงๆ อะไรเป็นอกุศลจริงๆ อะไรทำให้ใจวนเวียน วุ่นวาย เป็นทุกข์ ทุกข์เกิดมาได้อย่างไร ความอยาก ความต้องการ รักษาหน้าตนเอง พวกนี้ทำให้เกิดเป็นทุกข์ เป็นอกุศล อยากให้คนอื่นเขามองเราอย่างโน้นอย่างนี้ นี่เป็นอกุศล ทำให้จิตไม่มีความสุข เราต้องรู้เองเห็นเอง ต้องมามองมัน

ถ้าปล่อยวาง รู้จักอะไรเป็นอะไร **ไม่คาดหวังอะไรกับใคร** นี่เป็นกุศล เป็นฝ่ายดี ทำให้ไม่เกิดทุกข์ เรารู้ด้วยตนเอง เจ้านี่เป็นอกุศล มีผลทำให้ใจเป็นทุกข์ เจ้านี่เป็นกุศล มีผลทำให้ใจสบาย เป็นสุข ก็รู้ด้วยตนเอง อกุศลก็ละด้วยตนเอง กุศลก็เจริญด้วยตนเอง ไม่ต้องรอคนอื่นว่าคุณดีเหลือเกินนะ แต่เราทุกข์จะตายอยู่แล้ว เขาว่าเราดี เราดีตามเขาไหม คุณนี่เงินทองเยอะเยอะ ตำแหน่งสูงอย่างโน้นอย่างนี้ เขาชมใหญ่ เราอาจจะดีใจ แต่ก็ไม่ได้ช่วยอะไร ไม่ได้ช่วยให้พ้นทุกข์อะไร ไม่ได้ช่วยให้เลิกเห็นผิด ไม่ได้ช่วยให้เลิกยึดมั่นถือมั่น ไม่ได้ช่วยให้หมดกิเลส ทำให้เรายึดถือหนักขึ้นไปกว่าเดิม

ตัวความรู้ที่ถูกต้องที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้นี้ ต้องย้อนกลับมาที่ตัวเอง การใช้ชีวิตให้สะอาดปลอดโปร่ง เบาสบาย ไม่ต้องเป็นทุกข์วนเวียนอีก มันมีหนทางเดียว คือต้องกลับมาดูตนเองเท่านั้น ทำอะไร ดูตัวเองไว้ ทำเพื่อผู้อื่น อยู่กับคนอื่นอะไรก็ตาม กลับมาดูตนเอง รับผิดชอบตนเอง จะพูดกับคนอื่นก็ดูตัวเองไว้ เออ... นี้เราจะพูดเพราะอยากได้หน้า เราจะโกหกเขา พูดเพราะอยากครอบงำเขา อยากมีอำนาจเหนือเขา ต้องดูอย่างนี้ อย่าไปสนใจคนอื่นนัก พวกเราชอบสนใจคนอื่น พูดกับเจ้านายต้องพูดอย่างนี้ๆ เจ้านายจึงจะพอใจ พูดกับลูกน้องต้องพูดอย่างนี้ๆ ลูกน้องจึงจะเชื่อฟัง ไปเรียนกันมา ก็ดีเหมือนกันในแง่ที่หลอกลวง ต่างคนต่างถูกหลอก มันก็ไม่ได้อะไร

ถ้าจะเอาธรรมะ เอาความจริงกัน ก็ต้องย้อนกลับมาดูตนเอง ถ้าคิดไม่ดี เจตนาไม่ดี จะโกหก เราดูตัวเอง **ให้มีความละเอียดซื่อสัตย์** รู้จักงดเว้นไป พูดเพราะอยากได้หน้า งดเว้นไป พูดเพราะอยากให้เขายอมรับเรานี้ อยากครอบงำเขา นี้ อยากมีอำนาจเหนือเขา นี้ พูดเพราะอคติ รู้เห็นมันแล้วก็ละไป คนอื่นจะรู้หรือไม่รู้ก็ไม่เกี่ยวข้อง ปกติคนอื่นเขาไม่รู้กับเราหรอก มีเรารู้อยู่คนเดียวนี้แหละ และเราก็เป็นทายาทของการกระทำนี้แหละ

เราต้องเป็นผู้รับผิดชอบแบบเต็มที่ ในเรื่องของการฝึกตนเองนี้ ไม่มีใครมารับผิดชอบแทนเรา คนอื่นจะว่าเราดี เราเลิศ เราประเสริฐ แต่หากเราไม่ดีก็ไม่ดีเหมือนเดิม คนอื่นเขาจะว่าเราไม่ได้เรื่อง แต่เราเป็นคนได้เรื่องมันก็ได้เรื่องอยู่เหมือนเดิมนั่นแหละ ไม่เกี่ยวกับข้างนอกนั้น ถ้าเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ดูตนเองไว้เสมอ อันนี้เรียกได้ว่าได้ต้นทาง ต้นทางคือสติปัญญา ๔ นั่นเอง การมาตามดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม ดูอยู่ในกายและใจของตนเองอยู่เสมอ พิจารณาอยู่เสมอ เพื่อให้ละในความยินดียินร้ายในโลกได้ ละอคติต่างๆ ได้ นี่เป็นต้นทาง เป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางเพื่อพ้นทุกข์ เป็นทางอันเดียวทางอันนี้แหละ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงตัวสติปัญญา ซึ่งมีคุณประโยชน์หลายๆ อย่าง บอกว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัญญา ๔ ประการ

สติปัญญา ๔ มีอะไรบ้าง ตามดูกายในกาย ตามดูเวทนาในเวทนา ตามดูจิตในจิต ตามดูธรรมในธรรม ทางอันนี้เป็นเอก เป็นทางอันเดียว ท่านทั้งหลายได้รู้หรือยังว่ามีทางเดียว ไม่มีทางอื่น ทางคือต้องรู้ตัวเองไว้ กินข้าวก็รู้สึกตัวเองไว้ คุยกับคนนั้นคนนี้อยู่ก็รู้จักตนเองไว้ คุยกับคนที่เราไม่ชอบก็เพื่อรู้จักตนเอง รู้ว่ายังมีกิเลสอยู่ ยังมีอคติกับคนนี้อยู่ คุยกับคนที่เราชอบก็เพื่อรู้จักตนเองว่า เออ...เรายังเป็นพวกที่ยึดถืออยู่นะ ยังมีอคติชอบคนนี้อยากเห็นหน้าคนนี้อยู่คนเดียวเพื่อรู้จักตนเอง อยู่หลายคนก็เพื่อรู้จักตนเอง อยู่มีดๆ ก็เพื่อรู้จักตนเอง อยู่สว่างๆ ก็เพื่อรู้จักตนเอง ถ้ามีทางเดียวอย่างนี้มันจบได้ มีทางจบ ถ้ายังมีหลายทางอยู่ คงจะหัวหมุนวนเวียนไปเรื่อย เดียวไปโน่น เดียวไปนี่ เดียวไปทำนั่น เดียวทำนี่ เรื่องมันก็กระจายหลากหลาย ไปสนใจแต่รายละเอียด สนใจแต่เรื่องราว สนใจแต่ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงๆ แท้จริงแล้ว ปรากฏการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นล้วนไร้แก่นสาร ขนาดตัวเราเอง ผู้ที่สร้างประสบการณ์ และผู้รับประสบการณ์ ก็ยังเป็นกองทุกข์ เป็นของไร้แก่นสาร ฉะนั้น สังขารอื่นๆ มันก็ไร้แก่นสารหมดนั่นแหละ

พุทธเจ้าสรุปบอกว่า อุปาทานชั้นที่ ๕ กายกบฏ ที่เรายึดว่าเป็นเรา ยึดว่าเป็นของเรา นี่ มันเป็นทุกข์ เป็นของไร้แก่นสาร เป็นของไร้ตัวตน เป็นปรากฏการณ์ที่มาจากความเปลี่ยนแปลงและก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เกิดจากความเปลี่ยนแปลงและหายไปเพราะความเปลี่ยนแปลงเหมือนกัน มันวนเวียนอยู่อย่างนี้

ธรรมะชุดโพธิปักขิยธรรม ๗ หมวด มีทั้งหมด ๓๗ ประการ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าท่านทั้งหลายได้ขึ้นสู่หนทางนี้แล้ว ได้ขึ้นต้นทาง ก็จะไม่มีการจะกลับมาเหมือนเดิมอีกต่อไป ถ้ายังไม่ขึ้นก็จะกลับไปกลับมาอยู่เรื่อย ถ้าเป็นผู้มีพื้นฐานที่ดี ละเว้นทุจริต มีความเห็นตรง แล้วก็ขึ้นสู่ทางสติปัฏฐาน ท่านจะไม่มีทางกลับมาอีก ไม่มีทางเป็นคนชั่วได้อีก เพราะสามารถรู้เท่าทันจิตใจของตนเอง แล้วรู้ว่า ถ้าเราชั่วเองเราก็รับผลเอง แล้วก็เห็นๆ อยู่ว่า ชั่ว ทุจริตอยู่นี้ ไม่มีใครรับผลแทนเรา เราเป็นคนรับเต็มๆ นี่แหละ เป็นทายาทของกรรมเต็มๆ ทำดีหรือชั่วเราก็เป็นคนรับ คำว่าเรา พูดถึงกระแสชั้นที่ ๕ เป็นคนทำ ชั้นที่ ๕ เป็นคนรับผล เป็นคนรับผิดชอบ ผลกระแสของตนเอง คนอื่นมาร่วมด้วยไม่ได้ คนอื่นก็เป็นกระแสของคนอื่น วัฏฏะของคนอื่น เราก็เป็นกระแสของเรา วัฏฏะของเรา ต้องรับผิดชอบตนเอง

ทุกคนจึงมีหน้าที่รับผิดชอบตนเอง ไม่มีหน้าที่ไปรับผิดชอบคนอื่น ถ้าจะบอกกันได้ แนะนำกันได้ ก็บอกเขาให้ไปรับผิดชอบชีวิตของเขา แนะนำกันให้มีสติสัมปชัญญะ อันนี้คือเพื่อนกันหรือคนที่หวังดีต่อกัน เป็นเพื่อนกันมาก รักกันมาก ต้องการช่วยเขา ก็ช่วยให้เขากลับไปช่วยตนเอง รับผิดชอบตนเอง มีสติปัญญาเป็นของตนเอง ส่วนพวกที่ชอบช่วยคนอื่นอย่างโน้นอย่างนี้ ทำสังกมสงเคราะห์อะไรต่างๆ ทำให้คนอื่นเป็นง่อยอยู่ อันนี้ก็ไม่ได้เรื่อง มีแต่ทำร้ายกันและกัน วนเวียนไปมากมายจนทุกวันนี้ คนก็เป็นอย่างนี้หมด ก็โง่อยู่เหมือนเดิมอย่างนั้น

ในทางพระพุทธศาสนาไม่มีเรื่องอย่างนั้น มีแต่เรื่องบอกกันไว้ ให้เขาช่วยตนเอง ให้ช่วยตนเองให้ได้ ให้มีความรู้ด้วยตนเอง จะมัวไปถามคนอื่นว่าเกิดเหตุการณ์นี้แล้วจะทำยังไง เกิดเหตุการณ์นั้นจะทำยังไง อันไหนเป็นอกุศล อันไหนเป็นกุศลช่วยบอกหน่อย ทอดผ้าป่าเป็นบุญหรือเปล่า ทอดกฐินเป็นบุญหรือเปล่า จุฑฐูปบอกพ่อที่ตายไปแล้ว พ่อจะรู้หรือเปล่า มัวแต่ถามคนอื่น หัวหมุนวนเวียนกันไป

ถ้าจะเป็นหนทางโดยถูกต้อง คือเป็นหนทางที่ให้กลับมาที่ตนเอง เราจะแนะนำใครก็ให้แนะนำแบบนี้ ให้เขาช่วยตนเอง แนะนำให้ไปฝึกเพื่อรู้ด้วยตนเอง มีเหตุปัจจัยยังไง มีความรู้ก็บอกเขาไป ทำอย่างนี้ๆ ไปหัดเอาเองอย่างนี้ นี่คือเพื่อนกันหรือเป็นกัลยาณมิตรกัน บอกได้เท่านี้ ทำให้เขาต้องมาพึ่งเรา ให้เรามีอำนาจเหนือเขา เขาตกเป็นทาสเราตลอดชาติ อย่างนี้ไม่ได้ พวกเราส่วนใหญ่ชอบอย่างนั้นกัน ชอบมีอำนาจเหนือคนอื่น บางพวกก็โง่ ไม่ชอบคิดอะไร ชอบตามชาวบ้านเขาไปเรื่อย เออๆ ออๆ ตามเขาไปตลอด

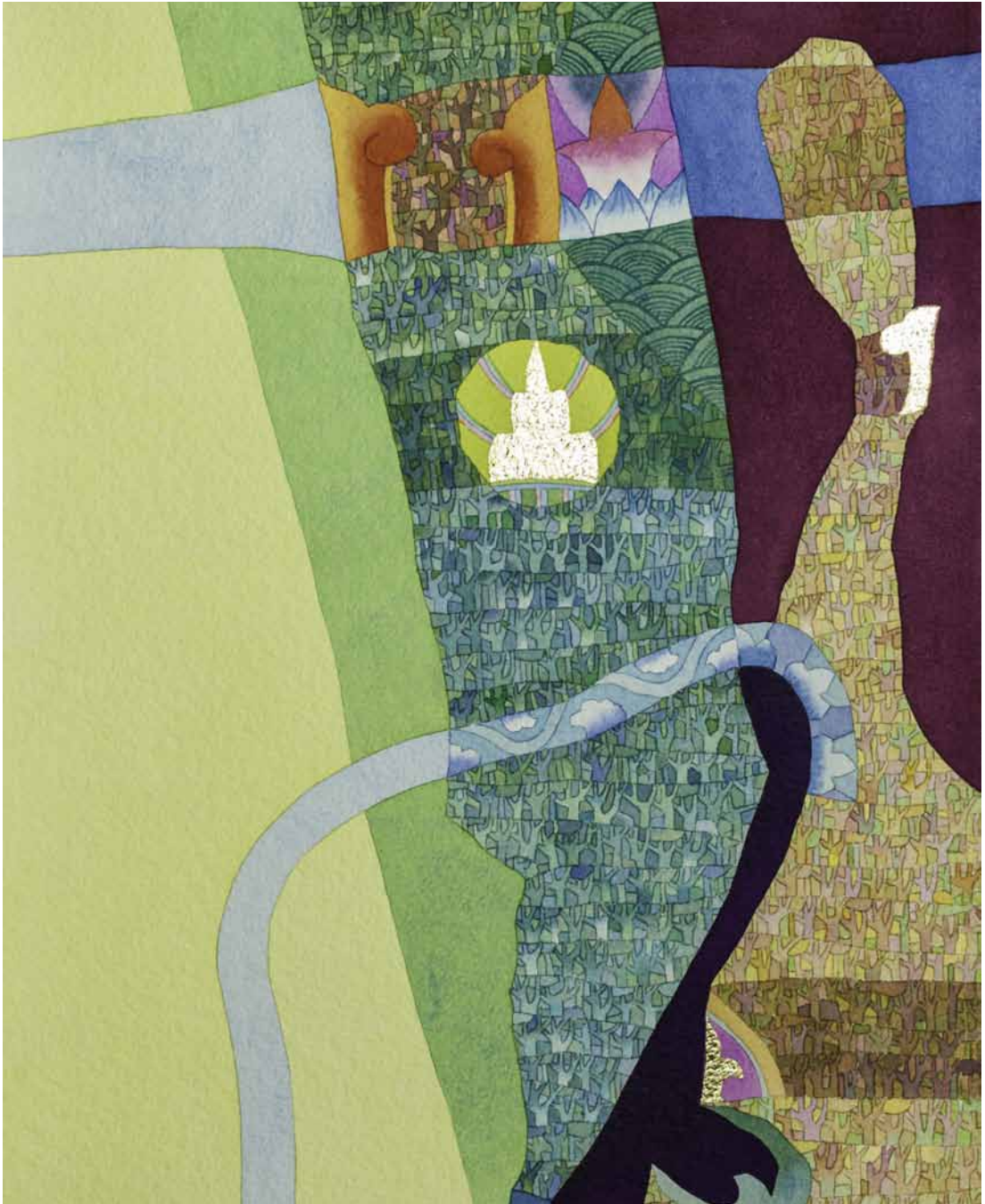
ทางนี้ เป็นทางอันเอก เพื่อความหมดจดของสัตว์ทั้งหลาย ทำให้จิตใจนั้นมีความสะอาดหมดจด เป็นไปเพื่อก้าวล่วงความโศกและความรำไรต่างๆ ความเศร้าโศกที่เคยมีก็จะหลุดหายไป ความทุกข์โทมนัสก็จะหมดไป ทำให้อริยมรรคเกิดจนกระทั่งทำให้แจ้งพระนิพพาน

ตัวสติปัฏฐาน กล่าวถึงตัวหลักการต่างๆ ก็ไม่มีอะไรมาก ตัวหลักต่างๆ คือให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ มีความรู้เนื้อรู้ตัว มีความระลึกได้มาอยู่ที่ตัวเอง มีความรู้สึกตัว แล้วดูตัวอยู่เสมอ นี่คือหลักของสติปัฏฐาน ๔ แต่อารมณ์หรือที่ตั้งที่ทำให้เกิดสติมีเยอะ มีหลากหลาย มีหลายอารมณ์ แยกเป็น ๔ กลุ่ม ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม รู้กายว่าเป็นกาย เป็นสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของใคร เป็นกายเท่านั้น เป็นตามที่มีมันเป็นนั่นเอง ไม่เลยกว่านั้น รู้แบบนี้ได้สติ ได้ปัญญา ถ้าเลยไปกว่านั้น จะไม่ได้สติ ได้แต่ความหลงไป รู้กายว่าเป็นกาย กายทำนั้นทำนี้ แขนเป็นส่วนหนึ่งของกาย เคลื่อนไหวไปมา อย่าให้เลยไปว่าแขนเรา แขนสวย เล็บเรา สีนี้มันไม่ค่อยสวย เอาแดงมาทา เอาสีโน้นสีนี้มาใส่ เล็บเราสวยเหลือเกิน อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง มีแต่ความหลง รู้แค่ว่าเป็นกายก็พอ เป็นส่วนประกอบของรูปหลายรูปมาประชุมกัน กายไปทำโน่นทำนี่ เคลื่อนไหวไปมา รู้แบบนี้ได้สติปัญญา

ขาเคลื่อนไปมา ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา รู้ว่าไขมันเคลื่อนไป ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมหายใจมันเข้า ลมหายใจมันออก เป็นลมมันหายใจ ไม่ใช่เราหายใจ ไม่ใช่ลมหายใจของเรา กำมือเข้าแบมือออก ให้รู้สึกตัว ไขมันเป็นอย่างนี้ รู้กายว่าเป็นกาย ได้สติ ได้สัมปะชัญญะ หรือมองให้ทะลุว่า ร่างกายนี้ เป็นส่วนประกอบจากส่วนต่างๆ ที่ไม่สวยไม่งาม มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไข้ใหญ่ ไข้้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไข้ข้อ มูลตร รวมกันขึ้น เป็นส่วนประกอบต่างๆ หัว คอ แขน ขา มารวมประกอบกันขึ้น ตั้งรวมกันขึ้น ก็สมมติเรียกว่าคน ว่าหญิง ว่าชาย ว่าหมา ว่าแมว ว่าวัว ว่าควาย เส้นผมก็ไม่ได้รู้จักตัวเอง ว่ามันเป็นเส้นผม เส้นขนมันก็ไม่ได้รู้จักว่ามันเป็นอะไร ตับ ไต ไข้ พุง มันก็ไม่ได้รู้จักตัวมันเอง ไม่ได้บอกว่ามันเป็นอะไร หลากๆ ส่วนรวมกันขึ้น ก็สมมติเรียกว่าเป็นสัตว์ บุคคล อย่างนี้

พอมีความรู้สึกตัว มีสติ นึกได้ ระลึกได้ ก็มองดู กายเป็นส่วนประกอบของ
หลายๆ ส่วน นี้เรียกว่ารู้กายในกาย รู้กายย่อยในกายใหญ่นี้ อย่าให้มันเกินออกไป
อย่าให้สวຍ เป็นงาม เป็นไม่สวຍ เป็นน่าพอใจ ไม่น่าพอใจ เป็นเรา เป็นคนอื่น ถ้า
เห็นแบบนั้น แสดงว่ามันเลยไป เป็นการขาดสติ เป็นความหลงเกิดขึ้นแทน หลงไป
แล้วก็ไม่เป็นไร ถ้านึกได้ก็ให้รู้ว่า คิดอย่างนั้นมันหลงไป แล้วก็กลับมา ตั้งใจ มีความ
รู้สึกตัว มีสติ แล้วมองเหมือนเดิม หลงไปแล้วก็กลับมา ทำซ้ำอย่างนี้บ่อยๆ จะมี
สติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น นี้เรียกว่ารู้กายในกาย **รู้กายว่ามันเป็นกาย** ส่วนประกอบ
ในร่างกายนี้ มีอะไรบ้างก็รู้ไป

ต่อมา **รู้เวทนาว่าเป็นเวทนา** รู้ความรู้สึกต่างๆ สุขนี่ก็เป็นเวทนาที่เป็นสุข ไม่ใช่เราสุข ไม่ใช่จิตสุข เป็นเวทนาที่สุข ปวดหลังขึ้นมา ก็ให้รู้ว่าเป็นเวทนาที่มันปวด ไม่ใช่หลังปวด ไม่ใช่เราปวด ไม่ใช่จิตปวด เป็นเวทนาปวด ความเฉยๆ ก็เป็นเวทนามันเฉยๆ ไม่ใช่เราเฉยๆ ไม่ใช่จิตเฉยๆ เป็นเพียงแต่เวทนา อย่าให้เลยไป ถ้าเลยไป แหม...ชอบ นั่งทำน้ำมันสบายเหลือเกิน นั่งแล้วสบายมาก ถ้านั่งสบายอย่างนั้น ก็นั่งตลอดชาติไปเลย เดียวก็จะรู้เรื่องเองว่า มันสบายจริงหรือเปล่า อย่าเลยไป สบายก็เป็นเวทนามันสบาย อย่าไปว่าเราสบาย เพราะถ้าเป็นเราสบาย มันจะหลง เดี่ยวเวทนาเปลี่ยนเป็นไม่สบาย ก็จะมีปัญหาเพราะมันอีกแล้ว ก็แค่เวทนามันสบาย ให้เห็นอย่างนี้ ความเจ็บปวดเกิดขึ้นที่หลัง ก็ให้รับรู้ แค่เวทนามันปวด ไม่อย่างนั้นแล้ว เราจะเกลียดมัน หนีไปรักความสุขอีกแล้ว ปวดหลังไม่ชอบ หาหมอนวด ดีกว่า นวดๆ เจ็บหนักกว่าเดิมอีกก็มี อย่างนี้ก็ว่าไป จะนวดไม่นวดก็ไม่เกี่ยวหรอก ให้รู้ว่ามันเป็นสักแต่เวทนา เฉยๆ ก็เหมือนกัน เป็นเวทนา ไม่ใช่เราเฉยๆ ไม่ใช่จิตเฉยๆ นี่คือการรู้เวทนาในเวทนา ในคราวที่แล้ว บรรยายอธิบายคร่าวๆ ให้ท่านฟัง ไปจนถึงเรื่องเวทนา



๓.๓ จิตตานุปัสสนา

วันนี้จะพูดต่อในเรื่องจิต การรู้จิตในจิต พิจารณาเห็นจิตในจิตเนืองๆ บ่อยๆ ทำอย่างไร พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ

ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ”

จิตปราศจากราคะ

ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ”

จิตมีโทสะ

ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ”

จิตปราศจากโทสะ

ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ”

จิตมีโมหะ

ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ”

จิตปราศจากโมหะ

ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ”

จิตหดหู่

ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่”

จิตฟุ้งซ่าน

ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน”

จิตเป็นมหัคคตะ

ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นมหัคคตะ”

จิตไม่เป็นมหัคคตะ

ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ”

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า “จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า”
จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า”
จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ”
จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ”
จิตหลุดพ้นแล้ว	ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว”
จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวณฺโณอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล

นี่คือการตามรู้จิตในจิต พิจารณาเห็นจิตว่าเป็นจิต จิตที่มันมีอาการอย่างนั้นๆ ตัวจิตนี้เป็นตัวประธาน เป็นความรู้พื้นฐาน เกิดดับสืบทอดกันไปเรื่อย เห็นความแตกต่างได้ยาก จะรู้จักมันได้ ต้องรู้จักโดยผ่านสิ่งที่ประกอบกับมัน อาศัยคุณสมบัติที่เกิดขึ้น มีขึ้นในจิตนั้นแหละ เป็นตัวกำหนดความแตกต่างของจิต ให้เห็นได้ว่าเป็นจิตต่างชนิดกัน ไม่ใช่จิตเดียวกัน เช่น ต้องการรู้จักคนคนหนึ่ง ก็อาศัยคุณสมบัติหลายๆ อย่าง เป็นตัวกำหนดความต่างคนนั้นกับคนอื่น เช่น สูงเท่าโน้น น้ำหนักเท่านี้ มีความรู้ด้านนั้นด้านนี้ มีนิสัยอย่างนี้ๆ จิตก็เหมือนกัน จะรู้จักจิต เข้าใจโดยแจ่มแจ้ง จะรู้จักจริงๆ ไม่ได้ เพราะจิตไม่มีตัวตน เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์เหมือนกันทุกจิต ไม่มีสภาพชัดๆ ให้มองเห็นความแตกต่าง ผู้มีปัญญาน้อย ปฏิบัติใหม่ดูไม่ออก ต้องรู้ว่ามื่ออะไรประกอบ หรือมีคุณสมบัติยังไง พอรู้บ่อยๆ หลายๆ อย่าง ประมวลกันเข้า ก็ทำให้เข้าใจชัดว่า จิตเป็นอย่างไร เป็นสิ่งไม่เที่ยง เกิดตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตน เกิดแล้วดับ มาแล้วก็ไป

ในเรื่องการเห็นจิตในจิต ตามดูจิตในจิต พระพุทธองค์ตรัสบอกถึงวิธีการมองดู สังเกตดู เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายและชัด ที่พระองค์ทรงแสดงเอาไว้ ก็แสดงไว้ครบถ้วนสมบูรณ์สำหรับทุกๆ คน และที่ทุกอภยาศัย ฟังแล้ว ดูอันไหนเหมาะกับเรา หรือเกิดบ่อยกับเรา ดูแล้วเห็นชัดเจน ก็ใช้อันนั้น ไม่จำเป็นต้องทำทั้งหมด หรือไม่จำเป็นต้องทำให้ได้ทุกอัน เพราะพระองค์แสดงเอาไว้แบบกว้างๆ ครบถ้วนสมบูรณ์ครอบคลุม

พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตกับราคะนี้เป็นคนละอย่างกัน จิตเป็นอย่างหนึ่ง ราคะก็เป็นอย่างหนึ่ง แต่จะรู้จักจิต ต้องอาศัยราคะในการพิจารณา จิตมีราคะมีลักษณะเช่นนี้ อยากรู้ได้ ต้องการ ติดข้อง ดึงดูด จิตไม่มีราคะ มันปล่อยาวง ไม่อยากรู้ได้ ก็เป็นอีกแบบหนึ่ง เป็นจิตเหมือนกันนี้แหละ รู้จักจิตผ่านคุณสมบัติต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิต พอรู้จักหลายๆ อย่าง ก็จะรู้ว่า อ้อ... นี้แหละเรียกว่าจิต เป็นสิ่งไม่เที่ยงอย่างนี้เอง เมื่อก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ต่อมาเป็นอีกอย่างหนึ่ง มันเป็นทุกข์ เป็นของบีบคั้นอย่างนี้เอง และมันไม่ใช่ตัวตนเพราะอย่างนี้เอง **อาศัยคุณสมบัติหลายๆ อย่างมาประกอบรวมกัน จิตจึงเกิดขึ้นได้** จิตเป็นประธานเพราะเกิดกับทุกอัน ส่วนอันอื่นๆ ไม่ได้เป็นประธาน จิตมีราคะ ราคะเกิดจิตก็เกิดด้วย จิตเป็นประธาน จิตไม่มีราคะ ราคะไม่มี แต่จิตก็เกิดด้วย จิตเป็นประธาน ราคะไม่ได้เป็นประธาน โทสะก็ไม่ได้เป็น ตอนมีราคะ โทสะมันไม่ได้มี แต่จิตมี ตอนมีโทสะ ราคะก็ไม่มี แต่จิตก็มีเหมือนกัน จึงเรียกว่าจิตเป็นประธาน ส่วนสภาวะอื่นไม่เป็นประธาน แต่ก็อิงอาศัยกัน ดูอย่างนี้ เพื่อให้สามารถฝึกฝนสติปัญญา ทำให้รู้จักจิตได้ รู้จักตัวประธาน

คำว่า **ประธาน** ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า มันเป็นสิ่งใหญ่โต มีอำนาจ สามารถครอบงำผู้อื่นได้ ไม่ใช่อะไรอย่างนั้นหรอก มันก็เป็นสิ่งธรรมดาๆ เป็นธรรมดา เป็นสิ่งบางอย่างหนึ่งแหละ เพียงแต่ว่า เกิดกับเขาทุกครั้ง ส่วนสิ่งอื่นเกิดบ้างไม่เกิดบ้าง รากะเกิด จิตก็เกิด โทสะเกิด จิตก็เกิด บางทีรากะเกิด บางทีรากะไม่เกิด จิตเกิด ทุกคราวไป จิตเลยเป็นประธานกว่าเขาในแง่นี้ ไม่ใช่มันมีอำนาจ จิตเป็นสิ่งที่ไร้ตัวตนเหมือนกัน

จิตมีรากะ ก็รู้ว่าจิตมีรากะ หรือจิตไม่มีรากะ ก็รู้ว่าจิตไม่มีรากะ เป็นจิต ไม่มีรากะ ไม่ใช่เรา เป็นเรื่องของจิตที่มีอาการ มีคุณสมบัติอย่างนั้นๆ หรือว่ามันไม่มี เป็นเรื่องของจิต ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เวลาที่จิตมีโทสะ มีความโกรธ มีความไม่พอใจเกิดขึ้น เราก็มองรวมๆ ว่า จิตมีโทสะ จิตเป็นอย่างนี้ เราร้อนอย่างนี้ๆ มันกระวนกระวายอย่างนี้ๆ ไม่ใช่เรามีโทสะ เป็นจิตมันมีโทสะ จิตก็เป็นอันหนึ่ง โทสะก็เป็นอันหนึ่ง แต่จิตตอนนี้จิตมีโทสะ มีโทสะเกิดประกอบกับจิต จิตไม่มีโทสะก็คล้ายๆ กัน ตอนนั้นอาจจะมีสภาวะอื่นเกิดขึ้นมา เช่น ความเห็นใจ มีเมตตาเป็นต้น ไม่มีโทสะ

จิตมีโมหะ มีความหลง มีความคิดนั้นคิดนี้ เราเป็นนั่นเป็นนี่ มีโน่นมีนี่ มีความหลงเกิดขึ้น ก็เป็นจิตมันหลง ไม่หลงก็เป็นจิตมันแหละ จิตหุดหู่ก็เป็นจิต ความหุดหู่ก็เป็นอันหนึ่ง จิตก็เป็นอันหนึ่ง จิตมีความหุดหู่เกิดประกอบ จิตมีความฟุ้งซ่าน ก็เป็นจิตมันเป็นเช่นนั้น เหมือนท่านทั้งหลาย ท่านก็เป็นอันหนึ่ง เงินก็เป็นอันหนึ่ง ถูเงินมาก็เป็นคนมีเงิน เราก็พูดรวมๆ พูดถึงสิ่งหนึ่งแหละ แต่พูดแบบเหมาๆ ไป เพื่อจะรู้จักคนนี้ให้ชัดๆ พูดถึงจิตมันแหละ แต่พูดแบบเหมาๆ ไป เพื่อจะรู้จักจิตให้ชัดๆ เพราะเรายังโง่อยู่ ยังไม่ค่อยรู้เรื่องของจิต ก็อาศัยสภาวะเหล่านี้ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น เมื่อมีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น ก็สามารถมองเห็นได้ อ้อ...จิตเป็นอันหนึ่ง สภาวะต่างๆ ที่เกิดประกอบกับจิตในขณะนั้นเป็นอย่างหนึ่ง

ตอนนี้กำลังพูดแบบรวบๆ ไม่ต้องเก่งอะไรนัก ก็สามารถดูได้ จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมันมีราคะ อย่าไปบอกว่า เรามีราคะ มันไม่ดี เลวเหลือเกินเรานี้ ไม่ใช่ อย่างนั้น จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ อย่าให้เลยไป อย่าเลยไปว่า เราโกรธ เรามีโทสะ แหม... ชอบ ไม่ชอบ ดี ไม่ดี ถูก ผิด อย่าไปว่ามันอย่างนั้น บางคน พอโกรธขึ้นมา ก็คิดว่าทำไมเราเลวอย่างนี้ อย่างนี้ก็เลวตลอดชาติ ความโกรธเกิดขึ้นก็ให้รู้แค่ ว่า จิตมันมีโทสะ มีความโกรธเกิดขึ้นมาประกอบ แค่นี้ก็พอ อย่าให้มันเลย ว่า เรามีความโกรธ หรือคนอื่นมีความโกรธ ถ้าคนอื่นโกรธ เราก็มองแค่จิตโกรธ แค่นั้นพอ เดี่ยวอีกสักหน่อยจิตมันก็จะเป็นอย่างอื่น มองอย่างนี้ ไม่เลยไป อย่างนี้เรียกว่ารู้จิตในจิต รู้จิตว่ามันเป็นเพียงสักแต่ว่าจิต ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ของเที่ยง ไม่ใช่ของถาวรยั่งยืน ไม่ใช่ของบังคับควบคุมอะไรได้ เป็นแค่จิต หตหุ่ ฟุ้งซ่าน ก็จิตมันมี ไม่ใช่เรามี

จิตเป็น**มหัคคตะ** คือ จิตถึงความเป็นใหญ่ แนบแน่น มีกำลังมาก มีผลมาก เป็นเหตุทำให้เกิดความสุขมาก ก็เป็นจิต ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา บางคนทำสมาธิจน แนบแน่นและเข้าฌานได้ ที่เข้าฌานได้ นิ่งๆ อยู่ก็เป็นจิต ไม่ใช่เรานิ่งๆ หรือเราได้ ของดีของวิเศษ ไม่ใช่อย่างนั้น เป็นเพียงสักแต่ว่าจิตเป็นอย่างนั้น มีองค์ฌานเกิดขึ้น สิ่งที่เป็นองค์ประกอบของฌาน ได้แก่ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา หรือฌานชั้น สูงขึ้นไป องค์ฌานน้อยลง ก็เป็นสักแต่ว่าจิตมีองค์ฌานประกอบ ก็เป็นจิตที่เป็น มหัคคตะ ไม่ใช่เราถึงความแนบแน่น หรือจิตไม่ได้แนบแน่น ไม่ได้เข้าฌาน ก็เป็นจิต เหมือนกัน เป็นสักแต่ว่าจิตที่เป็นอย่างนั้น

การตามดูจิตก็ดูกันอย่างนี้ ไม่ใช่ดูว่าได้นั้นได้นี้ มีนั่นมีนี่ แล้วจะเก่ง หรือจะดีอะไร ไม่ใช่ว่าจิตเข้ามาจน ดีกว่าจิตไม่เข้ามาจน ไม่ได้ดูอย่างนั้น ดูให้เห็นว่า มันเป็นจิตเท่านั้น ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่เกี่ยวกับดีหรือไม่ดี ไม่ใช่ว่าจิตโกรธหรือจิตไม่โกรธ อันไหนดีกว่านะ ไม่โกรธน่าจะดีกว่า อย่างนี้ยังดูไม่ถูกตัว ยังไม่ใช่ต้นทาง ท่านทั้งหลายต้องเข้าใจว่า ในเมื่อการฝึกตามหลักของโพธิปักขิยธรรม หมวดสติปัฏฐาน เป็นหมวดแรก ฝึกให้มีความรู้ตัว รู้จักตัวธรรมะก่อน ไม่ได้เอาเรื่องดีและไม่ดี ไม่เอาเรื่องถูกและผิด ให้รู้ว่าเป็นเพียงรูป เพียงนาม ส่วนที่เป็นทุจริต ต้องละก่อน เรารู้มาตั้งแต่พื้นฐาน ขั้นต้นนี้คือรู้ว่า อันไหนไม่ดีและกัณฑ์ไป เป็นผู้ทิ้งดเว้นทุจริตเป็นพื้นฐานข้อที่หนึ่ง และมีความเห็นที่ตรงเป็นพื้นฐานข้อที่สอง พอเลยจากพื้นฐานมาแล้ว เป็นสติปัฏฐาน เราต้องการฝึกให้มีความรู้ตัว รู้กายและรู้จิต ตามที่มันเป็นจริง ต้องเข้าใจอย่างนี้

บางคนเลยเถิด คือว่า พื้นฐานไม่ดี พอมาฟังเรื่องสติปัญญาฐาน เขาก็บอก แหม... ฉันทันนี้ไม่เอาทั้งดีทั้งเลว เอาเฉยๆ อย่างนี้เลวมาก มันไม่รู้เรื่อง แท้ที่จริง เราไม่เอาเลย มาตั้งแต่พื้นฐาน ทุจริตนี้เราไม่เอา งดเว้นไป ถ้างดเว้นยังไม่ได้ หรือมีโอกาสผิด ต้อง ระมัดระวัง สำรวมเอาไว้ให้มาก พองดเว้น สำรวมระวัง และมีความเห็นที่ตรงที่ถูกต้อง ต่อมา จึงมาฝึกลำดับสูงขึ้นไป ไม่มีเรื่องดีเรื่องชั่ว ไม่มีเรื่องผิดเรื่องถูกมา เกี่ยวข้อง พยายามเพื่อให้จิตเป็นกลาง ตั้งมั่น เพื่อนำไปใช้ด้านปัญญาต่อไป ทำนองนี้ มันคนละชั้นกัน ฉะนั้น ท่านทั้งหลาย เวลาพูดถึงเรื่องไม่ดี ไม่ชั่ว ไม่ถูก ไม่ผิด ต้องรู้ว่าพูดอยู่ระดับไหน ถ้าพูดอยู่ระดับพื้นฐานต้องมีดีมีชั่ว มีถูกมีผิด งดเว้นชั่วให้ได้ อันนี้พื้นฐาน **พื้นฐานนี้ต้องเลือก** ชั่วไม่เอา งดเว้นชั่ว มาทำดี

ดังนั้น ผู้ที่ไม่เอาดีไม่เอาชั่ว เขาจะไม่มีทางชั่วอีกต่อไป ไม่ใช่หมายความว่าฉันไม่เอาดีไม่เอาชั่ว แต่ชั่วอยู่นั่นแหละ อย่างนี้มันไม่ได้เรื่อง ท่านทั้งหลายก็ต้องรู้จักดีๆ นะ การปล่อยวางอะไรต่างๆ เป็นธรรมชาติสูง ขึ้นต้นๆ นี้จะต้องไม่ปล่อย ของไม่ดี ไม่ใช่ว่าปล่อยเอาไว้อย่างนั้น ของไม่ดีจะต้องไม่ทำ ต้องงดเว้นไป ของดีงามถูกต้อง ไม่ใช่ปล่อยไว้อย่างนั้น ให้ทำเหตุปัจจัย จะต้องทำ ต้องฝึกหัด ทำการงานต้องรับผิดชอบให้ดี เพราะเรามีพื้นฐานที่ดี มีความเห็นที่ตรงแล้ว หวังผลมาจากการกระทำแล้ว ทำด้วยความปล่อยวางเป็นแล้ว ไม่ใช่บอกว่า แหม...อาจารย์สอนให้ปล่อยวาง ไปเจองานอยู่บนโต๊ะ เจ้านายบอก เธอ...รีบทำสิ ผมปล่อยวางแล้วครับวางไว้อย่างนั้น อย่างนี้มันวางแบบควายแล้ว ไม่ได้เรื่องแล้ว ตื่นเช้าขึ้นมา โอ้... วันนี้วันอาทิตย์ งานเต็มโต๊ะอยู่ แทนที่จะสะสางออกไปบ้าง ปล่อยวางไว้ก่อน ก็นอนวันนี้เป็นวันพักผ่อน รอให้มันสุ่มหัววันจันทร์ก็แล้วกัน อย่างนี้ไม่รู้เรื่องแล้ว ถ้างานมันเหลืออยู่มาก มีเวลาว่างวันเสาร์วันอาทิตย์ก็รีบทำไว้ เพราะมันไม่เที่ยง ตอนนี้มีงานสองงาน มันไม่เที่ยง อาจจะเป็นสามงาน เป็นสี่งานก็ได้ ต้องไม่ประมาท มีความเพียร มีความรู้ที่ถูกต้อง ไม่ใช่ปล่อยวางจนไม่รู้เรื่องไม่รู้ราวอะไร

ความปล่อยวางนี้เป็นขั้นสูง ความรับผิดชอบอย่างเต็มที่ตามหน้าที่ของตน อันนี้ต้องทำอย่างเต็มที่ ละชั่ว มาทำดี เชื่อมันกรรมและผลของกรรม ทำอย่างนี้ บางเรื่องไม่ชอบก็ต้องทำ เพราะมันจำเป็น นี่ความเห็นที่ตรง บางคนพื้นฐานไม่ได้เรื่องเลย ไม่รู้เรื่องไม่รู้ราว พอพูดถึงธรรมะขั้นสูงก็เอามาเป็นข้อแก้ตัวให้กิเลส วนๆ เวียนๆ อยู่อย่างนั้น มันก็ไม่ได้เรื่อง ในหัวสมองมีแต่เรื่องปล่อยวาง มีแต่เรื่องปลง แต่ใจอยู่นั้นแหละ บางทีก็เฉยๆ ไป โง่ๆ ไปอย่างนั้น เฉยตลอด เฉยเมย ทำที่เป็นไม่สนใจมันก็เลยเฉย ขยันก็ไม่เอา ขี้เกียจก็ไม่เอา ขออยู่กลางๆ ก็แล้วกัน อย่างนี้ก็โง่ไป ไม่รู้เรื่อง

แท้ที่จริง เราต้องขยันมาตั้งแต่พื้นฐาน คือ มีความเห็นที่ตรง นี่ต้องเป็นคนขยันมาก อยากรู้ทำอะไรก็ทำเอา ชี้แจงก็ทำได้ ไม่อยากทำก็ทำได้ ถ้ามันมีประโยชน์ คนอย่างนี้จะเป็นผู้มีจิตสำนึกในการกระทำ มีความรับผิดชอบอยู่เสมอ รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง **เว้นในสิ่งที่ต้องเว้น ทำในสิ่งที่ต้องทำ** มีความรับผิดชอบอยู่ในใจเสมอ ท่านเหล่านี้จึงจะเป็นผู้ที่ปล่อยวางได้อย่างแท้จริง คนที่ปล่อยวางได้อย่างแท้จริง คือ คนที่รับผิดชอบได้ทุกอย่าง ทุกอย่างที่เกิดขึ้น มันย่อมเกิดมาจากเหตุ ก็พร้อมจะยอมรับ ผลทั้งดีและไม่ดีที่ตนได้ทำไว้ อย่างนี้จึงจะเป็นผู้ที่ปล่อยวางได้ ส่วนพวกไม่ยอมรับผิดชอบอะไร ทำอะไรทิ้งๆ ขว้างๆ อย่างนี้ไม่อาจจะปล่อยวางอะไรได้ เพราะพื้นฐานไม่ถูกต้อง จึงต้องเข้าใจความปล่อยวางให้ดีๆ

มาพูดถึงเรื่องจิตต่อไป จิตจะได้มานับแนบแน่น ก็เป็นเรื่องของจิต จิตจะไม่ได้มานับ ก็เป็นเรื่องของจิตมัน เป็นอาการหนึ่งของจิต เป็นสักแต่ว่าจิต จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า นี้พูดแบบเปรียบเทียบ จิตที่เป็นกุศลก็ยิ่งกว่าอกุศล จิตที่เป็นกุศลชั้นสมาธิ ก็ยิ่งกว่าจิตที่เป็นกุศลชั้นทานศีล จิตที่เป็นสมาธิชั้นอรุปสมาบัติ ก็ยิ่งกว่าที่เป็นสมาธิชั้นรูปสมาบัติ

จิตตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น ก็ให้รู้ชัดตามความเป็นจิตว่าจิตเป็นอย่างนั้น คำว่า รู้ชัด คือรู้ว่า จิตเป็นอย่างนั้น จิตที่ตั้งมั่นก็ไม่ได้บอกว่ามันดีหรือไม่ดี เราอย่าไปบอกว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ให้รู้ตามที่มันเป็น จิตตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตมันตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น ตัวจิตเองก็ไม่ได้บอกว่ามันเลวอะไร จิตไม่ตั้งมั่น ก็รู้ตรงๆ ว่า จิตไม่ตั้งมั่น อย่างนี้เรียกว่ารู้ชัด รู้จักตัวมัน ให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง **เข้าใจชัดๆ ตามที่มันเป็น ไม่ต้องไปตัดสิน ทำนองนี้**

เหมือนกับเราดูให้เห็นเป็นพยาน ก็จะมีรู้จักตัวสิ่งเหล่านั้นอย่างแท้จริง โดยเอาข้อมูลจริงมาตัดสินความรู้ในภายหลัง อย่าไปตัดสินก่อน เหมือนกับท่านมาเห็นผมอย่างนี้ อาจารย์เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ท่านก็ดูรายละเอียด ผมเป็นคนยังไง มีรายละเอียดอะไรบ้างที่พอดูได้ เก็บข้อมูลรายละเอียด พอได้ข้อมูลระดับหนึ่ง ท่านก็ตัดสินได้ว่า คนอย่างนี้ควรคบหรือไม่ควรคบ ควรฟังหรือไม่ควรฟัง อาศัยข้อมูลหลายๆ อย่างมารวมกัน ท่านจะเอาอะไรเล็กๆ น้อยๆ แล้วเอาความคิดตัวเองมาตัดสิน มันไม่ได้ อาจจะไม่ถูกต้อง ต้องเอาภาพรวม เก็บข้อมูลมา แต่ละคนมีทั้งดีและไม่ดีปนกัน

เราจะเอาแค่ความไม่ดีครั้งหนึ่งมาตัดสินว่า ไอ้หมอนี้มันเลว อย่างนี้ก็ยังไม่
ไม่ได้ จะเอาแค่เขาทำงานพลาดทีหนึ่ง มาบอกว่าเธอไม่มีทางเจริญไปตลอดชาติ
อย่างนี้ก็ไม่ได้ ต้องดูเป็นภาพรวม เช่น เขาทำงาน ๑๐๐ อย่าง พลาดไป ๘๐ อันนี้
ควรไล่ออก แต่ถ้าทำงาน ๑๐๐ อย่าง พลาดไป ๔-๕ อย่าง อันนี้ก็มันไม่เป็นไร
เป็นเรื่องธรรมชาติ ก็ต้องดูเป็นภาพรวม ไม่ใช่ว่า แหม...ทำงานมา ๑๐๐ อย่าง
ผิดไปอย่างเดียวเท่านั้น โดนด่าซะละ อย่างนี้ คนด่าก็โง่เกินไป เราผู้ถูกด่าก็อย่าไป
โง่ตามคนด่าก็แล้วกัน เราก็ต้องดูเป็นภาพรวมเอา คนจะดีหรือไม่ดีเราก็ดูเป็น
ภาพรวม

การดูจิตก็เพื่อให้เข้าใจชัดว่า จิตชนิดนี้มันเกิดบ่อย จะได้ทราบอุปนิสัยของตัวเองเป็นอย่างไร ดูบ่อยๆ ก็เข้าใจ บางคนดูแล้วเห็นว่า จิตมีโทษบ่อยๆ ก็เข้าใจตนเองว่า เรานี้...คงสะสมพวกนี้มาเยอะ ต้องระมัดระวัง หากต้องการแก้ปัญหานี้ ก็ต้องใส่เหตุปัจจัย ทำกรรมฐานให้เหมาะสมก็จะกันได้บ้าง ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้ถึงจุดที่เพียงพอ มันก็จะหายได้ ถ้าเหตุปัจจัยไม่ถึงจุด ก็มีโอกาสเกิดขึ้นได้ เราก็จะรู้จักอุปนิสัยตัวเอง ที่รู้จักนี้ เพราะเราดู สังเกตการณ์ไป พอสังเกตการณ์บ่อยๆ ก็ได้ Fact ได้ Data มากลุ่มหนึ่ง พอได้ข้อเท็จจริงมา เราก็สามารถมองเห็นภาพรวมของสิ่งที่เรียกว่าตัวเราได้ชัดเจน เห็นความไม่มีตัวตนอันแท้จริง เห็นความไม่แน่มั่นอน เห็นความบังคับควบคุมไม่ได้ สะสมอะไรมา ก็ดูจากสิ่งที่เกิดบ่อยๆ

จิตนี้เกิดดับเปลี่ยนแปลงสืบเนื่องมาเรื่อยๆ สะสมสันดานชนิดไหนมา สันดานขี้เกียจหรือสันดานขยัน สันดานดีหรือสันดานเลว เราก็จะได้อะไร ไม่มีใครรู้ดี กว่าเราแล้วเรื่องนี้ เราต้องรู้อะไรเอง โดยอาศัยการมีสติสัมปชัญญะ คอยเฝ้าดู สังเกต ได้ ข้อมูลมา เราจะปรับปรุงแก้ไขอะไรต่างๆ ทำความรู้ให้มีขึ้นมากขึ้น อย่างนี้ก็ฝึกกัน ต่อไป พอมีความรู้ จะปรับนั่นปรับนี่ ระวังตัวเองอย่างนั้นอย่างนี้ จุดนั้นจุดนี้ ก็เพียร ทำเอา เราเป็นคนขี้โกรธ ถ้าไปเจอกับคนที่เราไม่ชอบ ความโกรธขึ้นมาอยู่เรื่อย บางครั้งเอาไม่อยู่ ฉะนั้น ต้องระวังไว้ เวลาที่ไปเจอใคร แม่เมตตา พิจารณาโดย ความเป็นธาตุไว้ก่อน ดักหน้าไว้ ก่อนเปิดประตูหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ให้ใจเย็นๆ ไว้ จะได้รู้จักตนเอง และหาวิธีแก้ไขที่เหมาะสมต่อไป

จิตหลุดพ้นแล้ว **ปล่อยวางได้** ก็ให้**รู้จิตมันปล่อยวาง** ไม่ใช่เราปล่อยวาง จิตมันไม่หลุดพ้น มันติดข้อง ก็เป็นจิตติดข้อง ไม่หลุดไม่พ้น ก็เป็นเรื่องของจิต ไม่ใช่ เรื่องของเรา ในการดูจิต เราไม่ได้ดูให้มันวางหรือไม่วาง ดูให้มันเห็นว่าจิตมันเป็น อย่างนั้น ปล่อยวางก็เป็นเรื่องของจิต ไม่วางก็เป็นเรื่องของจิตมัน ไม่ใช่เรื่องของเรา

จิตมันไม่ปล่อย คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ยึดถืออยู่จนนอนไม่หลับ ก็เป็นเรื่องของ จิตไม่ใช่เรื่องของเรา ก็จะเข้าใจจิตโดยผ่านสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้น ประกอบขึ้นในจิต นั้นแหละ ฝ้ามองดู สังเกตดูบ่อยๆ จนกระทั่งเห็นชัด ได้ความรู้สรุปลงไปว่า จิตเป็น ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นแค่จิตเท่านั้นเอง ไม่ว่าจะจิตชนิดไหนๆ ก็ เป็นสักแต่ว่าจิต ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่จิตของเรา นี้เรียกว่าตามรู้จิตในจิต หรือพิจารณา เห็นจิตในจิต จิตในภายใน จิตในภายนอก จิตตัวเอง จิตคนอื่น ก็พิจารณาเหมือน กัน

พระพุทธเจ้าทรงสรุปตอนท้าย

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล

นี่เป็นการตามรู้จิตในจิต เห็นจิตว่าเป็นจิต ภายในคือตนเอง เป็นสักแต่ว่าจิตที่เป็นอย่างนั้น มีอาการอย่างนั้น ไม่ใช่ตัวเรา เป็นจิตที่มีราคะ เป็นจิตที่มีความโกรธ เป็นจิตที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ อยู่ไม่นาน ภายนอกคือคนอื่น ก็เป็นสักแต่ว่าจิต ไม่ใช่คนอื่นโกรธ เป็นจิตที่มีความโกรธเกิดประกอบ ทำให้เกิดกิริยาอาการอย่างนั้น ติดตามมา เป็นสักแต่ว่าจิตที่เกิดเป็นครั้งๆ ดูบ่อยๆ ก็จะเข้าใจภาพรวมได้ จะได้ไม่ยึดอันไหนอันหนึ่ง เรานี้หลงเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา เช่น คนอื่นคิดไม่ดีก็ว่าเขาเป็นคนเลว ทั้งๆ ที่ความคิดดีก็มีอยู่ เวลาเขาแสดงความเห็นที่โง่ๆ ไม่ได้เรื่อง ก็บอกว่าเขาโง่ ทั้งๆ ที่บางเรื่องเขาก็ฉลาดเหมือนกัน โง่บางเรื่อง ฉลาดบางเรื่อง เราต้องดูเป็นภาพรวม

พอดูบ่อยๆ เข้าใจภาพรวมแล้ว ความยึดถือตัวตนก็ลดลง ยึดถือเขายึดถือเราก็ลดลง เพราะเข้าใจว่า เออ... นี่เป็นกระแสของเหตุปัจจัย **กระแสของเรา** กับ **กระแสของคนอื่น** ก็เป็นเพียงกระแสรูปนามเหมือนกันนั่นแหละ เป็นเพียงสันดานของแต่ละคน คนไหนมีกิเลสอะไรมากกว่าหรือน้อยกว่า ก็บริหารกันไปตามสมควร แก้ไขกันไป

นี่เป็นการดูจิตในจิต พิจารณาเห็นจิตในจิต เป็นสติปัญฐานข้อที่ ๓ ถ้าค่อยๆ ผีกหัด สังเกต ดูจิตดูใจตนเองเสมอๆ ต่อไปสติสัมปชัญญะก็จะมากขึ้น เมื่อมีมากขึ้น ก็มีสติคุ้มครองรักษาจิต มีอะไรเกิดขึ้นก็ดูจิตดูใจตนเองไว้ คุยกับคนอื่น ก็ดูใจตัวเองไว้ อยู่คนเดียวก็ดูตัวเองไว้ กลัวผีก็ดูตัวเองไว้ ดูจิตว่ามันกลัวผี ไม่ใช่ไป ดูผี พวกเรานี้ พอมีตบ๊ีบ ไปดูว่ามีผีหรือเปล่า พอนั่งหลับตา โอ้ย... ผีมาข้างหลัง แล้ว ต้องลืมหัดว่า ผีมันมาจริงหรือเปล่า อย่างนี้ไปดูผี **ให้ดูจิตตนเองไว้** จิตมีความกลัว มีโทษะ ก็รู้ว่าจิตมีโทษะ หลับตาอยู่ กลัวผี ก็รู้ว่าจิตมันกลัว มีความกลัว เกิดขึ้นในจิต ไม่ต้องไปดูผีหรือดูอะไรอย่างอื่น

หากเข้าใจวิธีปฏิบัติ ก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ทุกที่ทุกเวลา และทุกสถานการณ์ กายและจิตก็ไปกับเราตลอดเวลาอยู่แล้ว ปฏิบัติโดยการรู้กายในกาย รู้เวทนาในเวทนา รู้จิตในจิต รู้อันไหนก็ได้ เพื่อให้มีสติปัญญาเพิ่มขึ้น



๓.๔ รัจฉานูปัสสนา

ต่อไปอีกหมวดหนึ่ง รัจฉานูปัสสนา การตามดูธรรมในธรรม คำว่า ธรรม คือ สิ่งที่ไม่มีตัวตน เป็นสภาวะ ธรรมะฝ่ายสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัย มีเมื่อเกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุก็ดับไป ไม่ได้พูดว่ามันมีอยู่จริงๆ จังๆ เวลาพูดถึงเวทนา ก็ไม่ได้พูดถึงว่าเวทนามีจริงๆ มันคงถาวร พูดถึงเวทนานั้น เกิดจากเหตุปัจจัยหลายอย่าง พูดถึงสุขเวทนา ก็ไม่ได้พูดว่าสุขเวทนามันเที่ยงแท้หรือมีตัวตน มันเป็นธรรมะ เกิดจากผัสสะเป็นครั้งๆ เท่านั้น กระทบผัสสะชนิดที่จะทำให้เกิดสุข ความสุขก็เกิดขึ้น กระทบผัสสะชนิดที่จะทำให้เกิดทุกข์ ความทุกข์ก็เกิดขึ้น อย่างนี้เรียกว่า พูดในแบบธรรมะ ผู้ที่จะมองดูธรรมในธรรมได้ ต้องเป็นผู้ที่มีสติปัญญาพอสมควร ถ้ายังมีปัญญาน้อยอยู่ ก็ไม่เป็นไร ยังมองไม่เห็น พิจารณาไม่ออก ก็ฝึกขั้นต้นๆ มาก่อน มีสติสัมปชัญญะดีแล้ว จิตมีความตั้งมั่นดี มองดู ก็ sẽ เห็นความจริงได้

ผู้ที่จะได้ตรัสรู้ธรรม ต้องเห็นธรรมในธรรมทั้งนั้น ตอนต้นจะฝึกหมวดไหน มากี่ตาม ท้ายที่สุดก็จะได้เห็นธรรมในธรรมได้เหมือนกัน **ตอนแรกอาจจะเห็นกายในกาย ท้ายที่สุดก็จะได้เห็นธรรมเหมือนกัน** ตอนแรกเห็นกายว่าเป็นเพียงสักแต่ว่ากาย ต่อมา ปัญญามากขึ้น เห็นว่ากายนั้นเป็นรูปที่ประชุมรวมกัน เกิดเพราะเหตุปัจจัย อย่างนี้ๆ เป็นการเห็นธรรมในธรรม ตอนแรกเห็นเวทนาว่าเป็นสักแต่ว่าเวทนา ต่อมา ก็เห็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เวทนาเกิด เห็นว่าเวทนามีเป็นธรรมะชนิดหนึ่ง เป็นสังขาร ที่ไม่ได้มีอยู่ก่อน เกิดเพราะมีเหตุ มันจะดับไปก็ต่อเมื่อเหตุมันดับ เป็นเห็นธรรมในธรรม จิตก็ทำนองเดียวกัน แต่เดิมดูจิตว่าเป็นจิต ว่าจิตมีอาการอย่างโน้นอย่างนี้ ต่อมา ก็เห็นแยกแยะจิตเป็นอย่างหนึ่ง ราคะก็เป็นอย่างหนึ่ง เป็นคนละอย่างกัน ล้วนเป็นธรรมะที่ไม่เที่ยงเหมือนกัน มีเหตุปัจจัยอย่างนี้ๆ ราคะจึงเกิดขึ้น เพราะไปมองว่าสวยงาม น่าครอบครองเป็นเจ้าของ ราคะจึงเกิดขึ้น ความรู้ทำนองนี้เรียกว่า รู้จักธรรมในธรรม

ในสมัยพุทธกาล มีผู้บรรลุโดยการเจริญหมวดนี้กันมากมาย มีปรากฏในพระสูตรต่างๆ เช่น พระพุทธเจ้าทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระอัญญาโกณฑัญญะได้บรรลุธรรม ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนี้แสดงเรื่องอริยสัจ อยู่หมวดธัมมานุปัสสนา ถ้ามีสติปัญญาดีได้ฝึกสติสัมปชัญญะมาพอควรแล้ว มีจิตที่พร้อม พระพุทธเจ้าทรงแสดงหมวดนี้ พิจารณาตามเทศนา เข้าใจแทงทะลุก็บรรลุธรรมได้

ต่อมา หลังจากพระปัญญาวัคคีย์บรรลุโสดาบันแล้ว พระพุทธเจ้าทรงแสดงอนัตตลักขณสูตร พระสูตรนี้ทรงแสดงเกี่ยวกับขันธ ขันธก็เป็นหมวดหนึ่งในธัมมานุปัสสนานั้นเอง ผู้เคยปฏิบัติมา มีปัญญา ฟังแล้ว พิจารณาตาม ก็บรรลุธรรม

ต่อจากนั้นมาอีก พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมโปรดชฎิล ชฎิล ๓ พี่น้อง ผู้พี่มีบริวาร ๕๐๐ น้องชายคนที่ ๒ มีบริวาร ๓๐๐ น้องชายคนที่ ๓ มีบริวาร ๒๐๐ ชฎิลทั้งหลายเหล่านี้ ก็ปฏิบัติธรรมตามวิธีของท่าน โดยการบูชาไฟ ทำสมาธิ ตามแนวของตนเอง พระพุทธเจ้าเสด็จมา ตอนแรกไม่เลื่อมใส ก็ทรมานด้วยวิธีต่างๆ จนเลื่อมใส ขอบวช พระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นของร้อน ร้อนด้วยไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ ถูกกิเลสเผาแล้ว กิเลสก็พาไป ทำกรรม ทำให้เกิดอีก ถูกเผาด้วยไฟ คือ ขาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะ เป็นไฟเผาตนเพิ่มมาอีกชั้นหนึ่ง อย่างนี้นะ พอแสดง เรื่องจบ ท่านเหล่านั้นบรรลุอรหัตต์กัน ๑,๐๐๓ รูป หมวดนี้ก็อยู่ในธัมมานุปัสสนา เหมือนกัน

ต่อไป จะพูดถึงหมวดธัมมานุปัสสนา ถ้าท่านได้ฝึกจิตพร้อมก็บรรลุได้เหมือนกัน อันนี้พูดให้ความหวังเอาไว้บ้าง บางคนพื้นฐานยังไม่ได้เรื่องเลย เราพูดแบบเรียนปริยัติ พูดแบบคนมีอาจารย์ดี คือพระพุทธเจ้าสอนอะไรมา เราไปเรียนรู้แล้วก็จำมาพูด พูดได้หมด พูดถึงเป็นอรหัตต์เลย แต่ตัวเองไม่ได้เป็น อาจารย์ดี เราก็พูดได้ จำคำอาจารย์มา ทำนองนี้

ถ้ามีปัญหาแล้วก็มองทะลุว่าเป็นธรรมะ เห็นธรรมะเป็นธรรมะ ก็บรรลุธรรมได้ อาจบรรลุถึงความหลุดพ้นได้ในขณะที่ฟังนั่นเอง หรือในขณะที่เอาไปพิจารณาเอาไปสวดไปท่อง หรือเอาไปปฏิบัติในแง่ใดแง่หนึ่ง ถ้ามองแล้วก็ทะลุได้ เห็นว่ามันเป็นธรรมะ มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มันเป็นของที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี้ก็บรรลุธรรมได้

ในหมวดธัมมานุปัสสนานั้น แยกวิธีปฏิบัติย่อยๆ เป็น ๕ หมวด คือ

หมวดที่ ๑ หมวดนิรณ

หมวดที่ ๒ หมวดขันธ

หมวดที่ ๓ หมวดอายตนะ

หมวดที่ ๔ หมวดโพชฌงค์

หมวดที่ ๕ หมวดอริยสัจ

หมวดนิเวศแสดงถึงฝ่ายกิเลส กิเลสก็ให้เห็นว่าเป็นธรรมะอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ให้ไปรังเกียจกิเลส ให้เห็นว่าเป็นธรรมะ เห็นเหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิด และรู้จักรายละเอียดต่างๆ ของมัน ไม่เหมือนกับตอนดูจิต ดูจิตนั้น ดูรวมๆ ไป จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ ดูรวมๆ แบบคนมีปัญญาน้อย ส่วนดูธรรมะ มองทะลุ เห็นธรรมะแต่ละอย่าง จิตเป็นอย่างหนึ่ง ราคะเป็นอย่างหนึ่ง คนละอย่างกัน อันหนึ่งเป็นนิเวศ ทำหน้าที่ปิดกั้น ขวางไม่ให้ก้าวหน้าในกุศล บังปัญญา อีกอันหนึ่งเป็นจิต จิตกับกิเลส นั้นคนละอย่างกัน จิตเป็นจิต กิเลสเป็นกิเลส กิเลสอันนี้ก็เป็นธรรมะด้วย ไม่ใช่ว่าเป็นกิเลส แล้วให้เราไปรังเกียจมัน ไม่ใช่อย่างนั้น ให้เห็นว่ามันเป็นธรรมะ เกิดจากเหตุอย่างนี้ๆ หมดไปเพราะหมดเหตุอย่างนี้ๆ

ธรรมะฝ่ายตรัสรู้โพชฌงค์ก็เหมือนกัน สติ ธรรมวิจยะ ที่เกิดขึ้น ก็เป็นธรรมะ
อย่างหนึ่ง ไม่ใช่จิต สมาธิที่เกิดขึ้นก็ไม่ใช่จิต ถ้าตามดูจิต ก็ดูว่าจิตมีสมาธิ จิตมีสมาธิ
เกิดประกอบเป็นอย่างนี้ ดูรวมๆ ไป พอถึงธัมมานุปัสสนา ดูแบบแยกแยะส่วน
ประกอบ เพื่อเข้าใจภาพรวมของสิ่งที่เรียกว่าตัวตนชัดขึ้น เห็นเป็นส่วนประกอบ
ของธรรมะหลายๆ อย่าง ที่ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย ที่ว่าจิตมีสมาธิ แท้ที่จริง จิตก็
เป็นอันหนึ่ง สมาธิก็เป็นอันหนึ่ง และสมาธินั่นเองก็เกิดจากเหตุปัจจัยหลายอย่าง
อันนี้เรียกว่าตามดูธรรมะ

๓.๔.๑ หมวดนิวรรณ์

ในหมวดนิวรรณ์ ข้อ ๓๘๒ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไร
คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ
นิวรรณ์ ๕ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรรณ์ ๕ อยู่อย่างไร
คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อกามฉันทะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของ
เรามีอยู่” หรือเมื่อกามฉันทะภายใน ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายใน
ของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้น แห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด
ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ
นั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด
เหตุ นั้น

๒. เมื่อพยาบาลภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “พยาบาลภายในของเรา มีอยู่” หรือเมื่อพยาบาลภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “พยาบาลภายใน ของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งพยาบาลที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละพยาบาลที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และพยาบาลที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๓. เมื่อถินมิทระภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ถินมิทระภายในของเรา มีอยู่” หรือเมื่อถินมิทระภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ถินมิทระภายใน ของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งถินมิทระที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละถินมิทระที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และถินมิทระที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔. เมื่ออุทัจจกุกุกจะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “อุทัจจกุกุกจะภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่ออุทัจจกุกุกจะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “อุทัจจกุกุกจะภายในของเรามีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุทัจจกุกุกจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละอุทัจจกุกุกจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และอุทัจจกุกุกจะทีละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๕. เมื่อวิจิกจณาภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “วิจิกจณาภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อวิจิกจณาภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “วิจิกจณาภายในของเรามีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งวิจิกจณาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละวิจิกจณาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และวิจิกจณาทีละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรม
ในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด
ในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่
หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรม
ทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็
เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวฐิอยู่
และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ
นิวรรณ์ ๕ อยู่ อย่างนี้แล

หมวดนิวรรณ์ จบ

กามฉันทะเป็นธรรมะอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นภายในจิต เหมือนแขกเข้ามาในบ้าน ส่วนจิตนั้นเป็นเจ้าบ้าน มีแขกมาเยี่ยม แต่แขกตัวนี้ตัวดำสักหน่อย บางคนนึกว่ามันเป็นตัวชาวเสียดีก เพราะทำให้มีความเพลิดเพลิน อยากรู้ ติดข้อง ต้องการ ในการปฏิบัตินี้ ท่านก็ให้เห็นว่าเป็นธรรมะ โดยแยกออกเป็น ๕ ประเด็น ได้แก่

- (๑) เมื่อกามฉันทะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเรา มีอยู่”
- (๒) เมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเรา ไม่มีอยู่”
- (๓) การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น
- (๔) การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น
- (๕) กามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

ลองดูว่าลึกซึ่งขนาดไหน ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะมากพอสมควร จึงจะ
แยกแยะได้ กามฉันทะ เป็นอย่างหนึ่ง จิตเป็นอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เราพอใจ ไม่ใช่ความ
พอใจของเรา ความพอใจเกิดขึ้นในจิต กามฉันทะเกิดขึ้นเพราะความคิดที่ไม่แยกกาย
ปล่อยจิตล่องลอยไป คิดถึงสิ่งที่น่าพอใจ คิดในแง่สวยงาม ให้ประโยชน์ ทำให้เรา
เพลิดเพลิน ทำให้เราเป็นสุข ก็ให้เห็นเหตุเหล่านั้นตามความเป็นจริง เหตุมันก็ไม่
เที่ยง สิ่งที่เกิดจากเหตุที่ไม่เที่ยง ก็ไม่อาจจะคงทนอยู่ได้ เมื่อเหตุหมด มันก็หมดไป
หรือเราทำกรรมฐาน พิจารณาความไม่สวยไม่งาม พิจารณาเห็นความจริงของ
สิ่งต่างๆ อยู่ กามฉันทะก็ไม่เกิดขึ้น ละได้เป็นครั้งๆ ไป ส่วนจะละได้เด็ดขาด ก็ต้อง
อริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มองเห็นอย่างนี้ตามที่เป็นจริง

การเห็นธรรมะ มองเห็นสภาวะหลายอย่างแยกกัน **ความพอใจเป็นสภาวะหนึ่ง จิตเป็นสภาวะหนึ่ง สติที่ระลึกได้เป็นสภาวะหนึ่ง ปัญญาที่ตามดูก็เป็นอีกสภาวะหนึ่ง** กามฉันทะเกิดขึ้นในจิต ก็รู้ว่ากำลังเกิดขึ้น ไม่เกิด ก็รู้ว่าไม่เกิด รู้ชัดขึ้นไปอีกว่า กามฉันทะไม่มีตัวตน เป็นสังขาร ไม่ได้มีอยู่ก่อน มีเมื่อเกิดขึ้น กามฉันทะนี้เกิดขึ้นเพราะเหตุอะไร ก็รู้จักเหตุปัจจัยของมันด้วย ความพอใจเกิดเพราะอะไร เกิดเพราะปล่อยจิตคิดถึงสิ่งที่น่ารัก คิดว่าสวยงาม เกิดเพราะความหลง หลงคิดว่าน่ารักน่าพอใจ ไม่ได้มาลอยๆ ไม่ใช่ว่า ฉันทะนี้เลวเหลือเกิน เห็นอะไรนิดอะไรหน่อยก็พอใจ อยากรู้ได้อยู่เรื่อย ความพอใจไม่ได้มาลอยๆ มีเหตุมีปัจจัย เป็นเพราะไปคิดในแง่มุมที่มันสวยงาม มันจะให้ความสุขแก่เราได้ คิดในแง่มุมที่น่าพอใจ ช่วยทำให้เราดูดี คิดไม่ถูกอย่างนี้ ความพอใจจึงเกิดขึ้น

เรารู้ไม่ทันความคิด รู้ไม่ทันจิตตัวเอง สติปัญญาไม่พอ บางทีรู้สึกว่ามันมา
ลอยๆ เห็นปั๊บ รักเลย เห็นแล้วก็โกรธเลย เห็นเจ้านายเดินมา เขาตำเราเมื่อวานนี้
เห็นปั๊บก็เครียดเลย ความเครียดไม่ได้เกิดลอยๆ นะ มันมีเหตุหลายอย่าง จึงเกิดขึ้น
ถ้าพูดแบบซ้ำๆ แยกแยะให้เห็นชัด ตายังดีอยู่ มีหน้าเจ้านายมากระทบตา สองอย่าง
กระทบกันก็เกิดการรับรู้ขึ้น เรียกว่าจักขุวิญญาณ ตา บวก รูปหน้าเจ้านาย บวก
จักขุวิญญาณ อย่างนี้เรียกว่าผัสสะ พอรับรู้แบบนี้แล้ว ขาดสติ ไม่ทำตามดู ไม่ได้สังเกต
ก็คิดย้อนอดีตว่า เขาเคยตำเราอย่างนี้ๆ สัญญาอดีต ความจำหมายของเก่า ชุดข้อมูล
อดีตมา สัญญาปรุจจิต แล้วก็คิดสลับซับซ้อนต่อไป ใสใจไม่ถูก ไปมองในแง่กระทบ
กระทั่ง ไม่น่าพอใจ ไม่ถูกใจ ความโกรธก็เกิดขึ้น อันนี้ปรุจขึ้นมา

การที่จะเห็นชัด เข้าใจชัดถึงเหตุปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ
ที่รวดเร็วและว่องไว รักษาจิตอยู่เสมอ จะได้รู้ว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงในจิตบ้าง อะไร
ที่เคยมีแล้วหายไป เกิดเพราะเหตุปัจจัยอะไร ไม่เกิดเพราะอะไร จะสามารถตามดู
ได้

ความชอบอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นมานี้ ไม่ได้มาลอยๆ อาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่าง เห็นเสือสวยๆ เราก็ชอบ ไม่ใช่เพราะเสือสวยงามนะ บางคนเห็นเสือสวยเขาก็ไม่ได้ชอบ แต่เราชอบ การมองเห็นเหตุปัจจัย คิดแบบนี้ มองแง่นี้ ใส่ใจไปอย่างนี้ ทำให้กิเลสเกิดขึ้น มองมุมนี้ พิจารณาอย่างนี้ ทำกรรมฐานนี้ กิเลสหายไป กิเลสไม่เกิด นี้เรียกว่าตามดูธรรมะ เห็นความไม่มีตัวไม่มีตน ทุกสิ่งเกิดเมื่อมีเหตุดับไปเมื่อหมดเหตุ

พยาบาท ซึ่งเป็นนิเวศข้อที่ ๒ ก็เหมือนกัน ความหงุดหงิด รำคาญ ความโกรธ ขัดเคือง ไม่พอใจ เจ็บปวดในใจ เกิดขึ้นมาภายในใจ มีขึ้นมาภายในจิต ก็ให้รู้ว่าพยาบาทมีอยู่ในจิต ไม่มีก็รู้ว่าไม่มีอยู่ ไม่เกิดขึ้นภายในจิต พยาบาทนี้เกิดขึ้นเพราะเหตุอะไร ก็รู้เหตุอันนั้น หมดไปเพราะเหตุอะไรก็รู้ มันจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป เพราะอริยมรรคระดับไหน ก็รู้ตามที่เป็นจริง

ความหงุดหงิด รำคาญ ชัดเคืองใจ ไม่ได้มาลอยๆ นะ เกิดเพราะว่ามีเหตุ
ปัจจัย ท่านเห็นคนอื่นเดินไม่สวย ท่านก็ชัดเคืองใจ หมอนี่...เดินไม่สวยเลย ตูดโด่ง
ไม่ใช่เขาเดินไม่สวย เป็นเพราะท่านไปสนใจตูดของเขานั้นแหละ ใส่ใจในแง่ไยนิโสม-
นสิกการ สนใจในแง่ที่มันชัดเคือง ไม่ถูกชะตา ไม่ถูกใจ ไม่เหมือนที่อยาก ไม่เหมือน
ที่ต้องการ ไม่เหมือนที่คิดไว้ สนใจในแง่สวยงาม กามฉันทะก็เกิด ตอนนี้นั้นใจในแง่
ที่ไม่ถูกใจ ทำให้เกิดพยาบาท ชัดเคืองใจ ไม่พอใจ ไม่ได้มาลอยๆ นะ ไม่ใช่คนเดิน
ไม่สวย ไม่ใช่เพราะรถติด ไม่ใช่เพราะฝนตกแดดออกอะไร ถ้าท่านชอบฝนตก ฝน
ตกขึ้นมา ท่านก็ไม่ชัดเคืองใจ เพราะคิดไปในแง่มุมหนึ่ง ถ้าขับรถไปกับแฟน จีบกัน
ใหม่ๆ อยากให้รถติด รถมันติดก็สบายใจ เกิดเป็นกิเลสคือกามฉันทะ ถ้าแต่งงานกัน
แล้ว อยากให้ตายไวๆ รถติดอยู่ ไปไหนไม่รอด ไม่อยากเห็นหน้า แต่ต้องมาทนเห็น
อย่างนี้เกิดพยาบาทขึ้นมา มีเหตุปัจจัยที่อยู่เบื้องหลังมากมายอย่างนี้

เห็นอย่างนี้ ก็จะเข้าใจชัดถึงความเป็นธรรมชาติ เห็นความเป็นสังขารของนิรโรคันต่าง ๆ เราไม่ได้โทษว่ากามฉันทะมันเลว ให้เห็นว่าไม่มีตัวตน เกิดเพราะเหตุอย่างนี้ ๆ มีเหตุอย่างนี้ ผลอย่างนี้จึงเกิดขึ้น เปลี่ยนเหตุไป ผลก็เปลี่ยนไป สภาวะอื่นๆ ในหมวดนิรโรคันก็พิจารณาในทำนองเดียวกัน นิรโรคันมีอยู่ ๕ อย่าง คือ

กามฉันทะ ความพอใจ ชอบใจ

พยาบาทะ ความขัดเคืองใจ หงุดหงิด รำคาญ ไม่ชอบใจ

ถีนมิทธะ ความท้อถอย ท้อแท้ ง่วงเหงาหาวนอน

อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ

วิวิกิจฉา ความเคลือบแคลง ความลังเลสงสัย เหมือนทางสองแพร่ง

สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นในจิต ความสงสัยเกิดขึ้นในจิต ก็รู้ว่าความสงสัยมีอยู่ภายในจิต ความสงสัยไม่มี ไม่เกิดขึ้น ก็รู้ว่าความสงสัยไม่มีอยู่ภายในจิต ความสงสัยเกิดขึ้นเพราะเหตุอะไร ก็รู้เหตุปัจจัย มีเหตุอย่างนี้ๆ ความสงสัยแ่งนี้จึงเกิดขึ้น ความสงสัยมันหายไปเพราะเหตุอะไร ก็รู้จักว่าเพราะอย่างนี้ๆ ความสงสัยจึงหายไป ความสงสัยไม่เกิดขึ้นด้วยเหตุอะไร ก็รู้ให้รู้ นี้เรียกว่าได้รู้จักนิรณันท์ทั้ง ๕ ในแบบธัมมานุปัสสนา

ธัมมานุปัสสนาจึงเป็นการเห็นธรรมะ ดูให้เห็นว่าเป็นสักแต่ว่าธรรมะ อะไรๆ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ก็เป็นธรรมะ สังขารเกิดเพราะมีเหตุ ก็เห็นเหตุให้ชัดเจน **เหตุต่างกัน ผลก็ต่างกัน** ไม่มีใครมีอำนาจ เห็นสิ่งที่ไม่มีตัวไม่มีตน ล้วนเกิดไปตามเหตุปัจจัย เห็นเหตุเห็นปัจจัยที่ทำให้สิ่งนั้นเกิด ตัวเหตุก็ไม่มีตัวตน เป็นของเกิดดับตัวมันที่เกิดจากปัจจัยที่ไม่เที่ยง ก็ไม่อาจจะทนอยู่ได้นาน

วันนี้บรรยายมา ก็สมควรแก่เวลาเท่านั้นนะครับ อนุโมทนาทุกท่าน





สติปัฏฐาน ๔ ตอนที่ ๓

บรรยายวันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยาย โภธิปักขิยธรรม ตอนที่ ๓ การบรรยายชุดโภธิปักขิยธรรม ก็บรรยายไปเรื่อยๆ ตอนนี้เป็นหมวดแรก คือ สติปัฏฐาน ๔ มีสติ ตามดูอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม ที่ตั้ง ที่อาศัย อารมณ์หรือโคจรของสติ ที่เกี่ยวข้องของสติ มี ๔ อย่าง ให้จิตวนเวียนรู้ที่อยู่ภายในตนเอง รู้กายในกาย รู้เวทนาในเวทนา รู้จิตในจิต รู้ธรรมในธรรม รู้กายว่าเป็นกาย รู้เวทนาว่าเป็นเวทนา รู้จิตว่าเป็นจิต รู้ธรรมว่าเป็นธรรม ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ของเขา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน นี่เป็นโคจรของพระอริยเจ้า เรียกเป็นภาษาธรรมะว่าอริยโคจร พระอริยเจ้าทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็ฯพระพุทธรเจ้า พระอรหันต์ หรือเหล่าอริยสาวก อื่นๆ พระอริยบุคคลระดับบรองๆ ลงมา ท่านก็โคจรอยู่ในภายในใจนี้แหละ โคจรอยู่ในนี้ เที่ยวดูในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม พิจารณาดูอยู่แต่ในตัวเองนี้

การมีสติ รู้ตัว อยู่วที่ตนเอง จะทำให้เป็นผู้อยู่อย่างมีความสุขในทุกวัน ใช้ชีวิตด้วยความปลอดโปร่ง เบาสบาย ทำให้มีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น และทำให้มีปัญญา จนถึงความหลุดพ้นจากอภสวะทั้งปวงได้ นี่เป็นอนิสงส์ที่มากมายของสติปฏฐาน ซึ่งเป็นธรรมะหมวดแรกในโพธิปักขิยธรรม ถ้าเราค่อยๆ หัดฝึก ศึกษาเรียนรู้อยู่ในวงของกายของใจตนเอง ดูกายดูใจไว้บ่อยๆ อย่างนี้ จะมีความสุขโดยไม่ต้องไปหายาก ได้สติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น รู้เท่าทันความคิดความรู้สึกตนเอง ไม่หลงไปทำทุจริตต่างๆ สามารถงดเว้นทุจริตได้ สามารถจะป้องกันกระแสความอยาก ป้องกันกระแสตัณหาได้ ไม่หลงไปกับโลกเขา เพราะสติปฏฐานนั้นทำให้ละอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ ทำให้ไม่หลงยินดีไปกับโลก ไม่หลงยินร้ายไปกับโลก นี่ขั้นต้นๆ ขึ้นต่อมาก็ทำให้มีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น ทำให้มีปัญญา จนถึงการพ้นจากอภสวะทั้งปวงได้

ในคราวที่แล้ว ได้พูดถึงวิธีปฏิบัติสติปัฏฐานไปหลายอย่างด้วยกัน ภายใน
กาย ให้เราตามดู พิจารณา ดู สังเกตดูว่า กายเป็นเพียงสักแต่ว่ากาย อย่าไปว่ามันดี
หรือไม่ดี อย่าไปว่ามันถูกหรือว่าผิด ให้ดูว่าเป็นเพียงสักแต่ว่ากาย ลมหายใจเข้า ลม
หายใจออก กายเดิน ยืน นั่ง นอน แค่รู้สึกถึงกายอยู่อย่างนี้ ถ้าเราเป็นคนไม่คิดมาก
และทำง่าย ๆ สบาย ๆ ก็รู้สึกได้อยู่แล้ว รู้สึกไปธรรมดา มีมันเคลื่อนไปเคลื่อนมา ก็
รู้สึกว่าส่วนหนึ่งของกายเคลื่อนไปเคลื่อนมา จับแก้วนํ้าก็รู้ว่า เออ...มันจับแก้วนํ้า ยก
ขึ้นก็หนักหน่อยหนึ่ง ถ้าไม่ได้จับแก้วนํ้า มือก็เคลื่อนไปเคลื่อนมา สะดวกเบาดี พอ
จับแล้วมันก็หนักขึ้น สังเกตไปทำนองนี้ ขาก็เหมือนกัน ก้าวเดินไป ก้าวเดินมา ไม่ใช่
ตัวเรา เป็นกายมันเดิน ขามันก้าวไป อย่างนี้เรียกว่ามีความรู้สึกตัว มีสติอยู่ที่กาย
ไม่ยากอะไร เราก็ไปหัดบ่อยๆ ที่ยากนั้นไม่ใช่วิธีการ เป็นเพราะเราไม่ได้หัด ไม่ได้
ฝึกเอาไว้ ความเพียรไม่ถึง ความเพียรไม่พอ ก็ไม่ได้ผล

เวลาจะทำความเพียร กิเลสมันก็เยอะเป็นธรรมชาติ ความจริงกิเลสก็เยอะ อยู่แล้ว **มัวตามกิเลสอยู่ ก็ไม่ค่อยรู้ตัวว่ามีกิเลสมาก** พอไม่ตามกิเลส ก็จะเห็นมากขึ้นและมันก็มาขวาง ทั้งแบบตัณหาชนิดต่างๆ อยากรู้นั้น ไม่อยากทำนี้ ความชอบ ความหงุดหงิด รำคาญ ทั้งนิเวศน์ตัวอื่นๆ ความง่วงเหงา หาวนอน ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ความลึกลับสงสัย ฉะนั้น เราก็ต้องเพียรพยายามฝึก ตามดูภายในกาย ตามดูเวทนาในเวทนา ตามดูเวทนาสักว่าเป็นเวทนา สุขเป็นเวทนาที่สุข ทุกข์เป็นเวทนาที่ทุกข์ เฉยๆ ก็เป็นเวทนาที่เฉยๆ ไม่ใช่ตัวตน บุคคล อย่างนี้ ดูเวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ดูแบบนี้บ่อยๆ ก็จะสามารถละความยินดียินร้ายในเวทนาได้ พอละความยินดียินร้ายได้ ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้โดยง่าย ที่เป็นทุกข์เพราะมัววิ่งวุ่นอยู่ วิ่งไปหาสุข พอวิ่งไปหาสุข เจอเหตุการณ์ทำให้เป็นทุกข์ เลยเกิดความเครียดขึ้น เกิดความเกลียดขึ้น มันวุ่นวายไปทำนองนี้ ถ้าเรามองดูตามที่เป็นจริง จะละลดอภิชฌาและโทมนัส ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้ ทุกข์ไม่เกิด ก็ปลอดโปร่งขึ้น สบายขึ้น ใจก็เบาขึ้น เป็นอานิสงส์ข้อแรกๆ ที่เราจะได้พบ

ตามดูจิตในจิตก็ทำนองเดียวกัน ดูว่าจิตมีอาการอย่างนี้ๆ มีสิ่งนี้ๆ เกิด ประกอบ จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะก็รู้ว่าจิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะก็รู้ว่าจิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะก็รู้ว่าจิตไม่มีโมหะ จิตตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้นปลอดโปร่งก็รู้ว่าจิตหลุดพ้นปลอดโปร่ง จิตมั่นไม่หลุดพ้น จับอารมณ์นั้น อารมณ์นี้ไม่ยอมปล่อย ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น จิตจับอารมณ์นั้นอารมณ์นี้ไม่ยอมปล่อย อย่าไปยุ่งกับมัน ให้ดู เห็น เป็นเรื่องของจิต จิตที่มีอาการเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะมีสิ่งนั้นสิ่งนี้เกิดประกอบกับจิต นี้เรียกว่าตามดูจิตในจิต

ในคราวที่แล้ว พูดถึงตามดูธรรมในธรรม ดูธรรมะว่าเป็นเพียงสักแต่ว่าธรรมะ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นกายก็ดี เวทนาก็ดี จิตก็ดี นี่ก็เป็นเพียงสภาวะธรรมเหมือนกันนั่นแหละ แรกๆ นั้นเราอาจจะยังไม่เห็นว่าเป็นธรรมะ เพราะปัญญาน้อยอยู่ เพียรฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ แล้วคอยดูไปบ่อยๆ จะเกิดปัญญาได้ หรือผู้ที่มีความสามารถ สนใจปฏิบัติฝึกหัดธัมมานุปัสสนาเลยก็ได้ อาจจะเป็นคนที่เคยฝึกมาแล้วจากชาติก่อนหรือชาตินี้ ฝึกต่อไปได้ เห็นธรรมะก็สักแต่ว่าเป็นธรรมะ ไม่ว่าจะฝ่ายดีหรือฝ่ายไม่ดี ก็เท่าเทียมกันโดยความเป็นธรรมะ

ฝ่ายไม่ดีมีตัวอย่างวิธีการปฏิบัติอยู่ในหมวดนิเวศน์ ในคราวที่แล้ว อ่านให้ฟังแล้ว คือ ถ้ากามฉันทะเกิดขึ้น มีขึ้นมาในจิต ก็รู้ว่ากามฉันทะมีอยู่ภายในจิตของเรา อันนี้ดูที่ตัวสภาวะตรงๆ เลย ถ้าเป็นการดูจิตก็จะดูว่า จิตมีความพอใจ แต่ตอนนี้ดูว่าความพอใจมีอยู่ที่จิต และความพอใจนี้เกิดเพราะเหตุปัจจัยอะไร ก็รู้จักตามที่เป็นจริง ความพอใจนี้เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เพราะคิดอย่างนี้ๆ ความพอใจจึงเกิดขึ้นทีนี้ ถ้าเป็นความไม่พอใจก็รู้อีกเหมือนกัน ความไม่พอใจ ความพยายามเกิดขึ้นในจิต ก็รู้ว่ามันเกิดขึ้นมา มีขึ้นมา ความพยายามนี้เกิดขึ้นเพราะอะไร ก็รู้จักเหตุปัจจัยของมัน มันหมดไปเพราะเหตุอะไรก็รู้จัก นี่เรียกว่า การรู้ธรรมะ คือรู้ว่า เป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง มันไม่มีตัวตน ทีนี้ **จะเห็นว่า ไม่มีตัวตนอย่างชัดเจนได้ ก็ต้องเห็นเหตุปัจจัยของมันว่า เกิดจากเหตุปัจจัยอะไรบ้าง** อย่างเราชอบหน้าคนนี้ ความชอบนี้ ไม่ใช่มาลอยๆ มาจากการใส่ใจในแง่ใดแง่หนึ่ง สนใจว่า คนนี้เคยพูดดีกับเรา เป็นเพื่อนเรา เคยช่วยเราอย่างโน้นอย่างนี้ เคยเป็นญาติเรา หรือแค่เห็นหน้าก็ถูกชะตากัน ความรู้สึกว่าถูกชะตา อยู่ด้วยแล้วสบายใจ นี่แหละทำให้เกิดความชอบขึ้น ความชอบไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ การมองเห็นเหตุปัจจัย อย่างนี้เรียกว่าเห็นธรรมะ

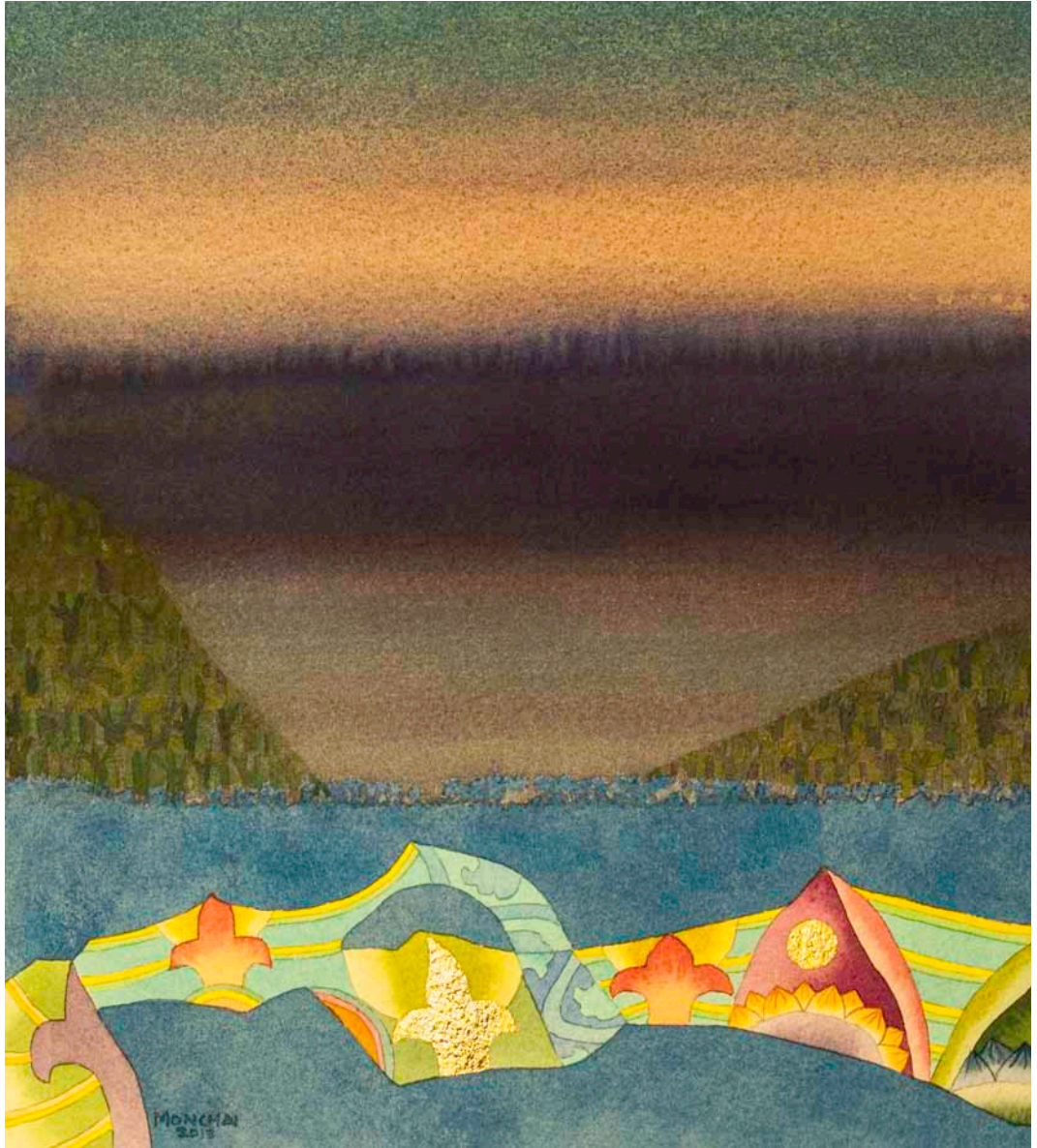
สิ่งต่างๆ เกิดเพราะเหตุและดับไปเมื่อหมดเหตุ ที่ชัดเจนคือผัสสะแต่ละอย่าง ไม่เหมือนกัน เมื่อกระทบผัสสะแล้ว ทำให้เกิดสภาวะธรรมแต่ละอย่างๆ ขึ้น คิดไม่เหมือนกันก็เกิดสภาวะธรรมไม่เหมือนกัน ใสใจไม่เหมือนกันก็ทำให้เกิดสภาวะธรรมที่ไม่เหมือนกัน ถ้าใสใจไม่ถูก ก็เกิดอกุศล ถ้าใสใจถูก เกิดสติสัมปชัญญะ เกิดความรู้ก็ได้ การมองเห็นสิ่งต่างๆ เป็นเพียงสภาวะเกิดเมื่อมีเหตุ หมดไปเมื่อหมดเหตุ เป็นสิ่งไม่มีตัวตน อย่างนี้เรียกว่าเห็นธรรมในธรรม เห็นอะไรก็ได้ ทั้งฝ่ายไม่ดีและฝ่ายดี ฝ่ายไม่ดี ความโลภ ความโกรธ ความหลง หตหู่ ท้อแท้ ง่วงเหงา หาวนอน อิจฉา อย่างนี้ก็ให้รู้จักว่า เป็นธรรมะอย่างหนึ่ง ไม่ได้มีอยู่ก่อน มีเมื่อเกิด เกิดเมื่อมีเหตุ และมองเห็นเหตุปัจจัยของมัน และหมดไปเมื่อหมดเหตุ

และผู้ศึกษาธรรมะ ก็จะมีเพิ่มเติมด้วยว่า จะไม่เกิดขึ้นอีกเพราะเหตุอะไร เช่น ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทำอย่างไรจะไม่เกิดขึ้นอีก คนที่ศึกษาธรรมะก็จะรู้จักว่า อ้อ...จะไม่หลงรักได้ ต้องรู้จักมันตามที่เป็นจริง เลิกยึดถือมันแหละ ถ้ายังไม่รู้จักมันตามที่เป็นจริง ยังไม่เลิกยึดถือ เมื่อมีเหตุ มันก็เกิดขึ้นได้ ต่อไปก็ไม่มีปัญหากับธรรมะ รู้แล้วว่าถ้ายังมีเหตุ ก็เกิดได้อีก ต้องหมดเหตุมันแหละ จึงหมดไปอย่างถาวร ไม่ได้เอาความอยากหรือความต้องการของตนเป็นหลัก พุดไปตามเหตุ อย่างนี้เป็นต้น นี่ฝ่ายไม่ดี

ฝ่ายดีก็ทำนองเดียวกัน สติ สมาธิ ปัญญา ธรรมวิจย หรือสภาวะธรรมอื่นๆ เมื่อเกิดขึ้น ก็เห็นว่า เป็นสิ่งไม่มีตัวตน **เกิดเมื่อมีเหตุ ต้องทำเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยพร้อมมันก็เกิด ไม่มีเหตุก็ไม่เกิด** อย่างนี้ ทำความเพียรมากขึ้นๆ แต่เพียรด้วยความเข้าใจ รู้จักเรื่องเหตุปัจจัย เป็นความเพียรที่บริสุทธิ์ ไม่ได้เอาเรื่องตัวตนมาเกี่ยวข้อง เมื่อรู้จักว่า สติเป็นสิ่งไม่มีตัวตน เป็นธรรมะอย่างหนึ่ง เป็นธรรมะฝ่ายสังขาร เกิดเมื่อมีเหตุ เราก็ทำเหตุเยอะๆ ให้เกิดก็ได้ รู้จักธรรมวิจยหรือปัญญาว่า เป็นธรรมะที่เกิดเมื่อมีเหตุ และมีประโยชน์ เป็นคุณสมบัติของผู้ที่จะได้ตรัสรู้ ก็ทำเหตุปัจจัยให้ปัญญาเกิดเพิ่มขึ้นก็ได้ สมาธิก็เหมือนกัน อย่างนี้เรียกว่าเห็นธรรมในธรรมฝ่ายดี

โพชฌงค์เป็นธรรมะฝ่ายดี ก็เป็นเพียงสักแต่ว่าธรรมะ แต่เป็นธรรมะที่ควร
เจริญ นิรวณฺเฑเป็นธรรมะฝ่ายไม่ดี ก็เป็นเพียงธรรมะเหมือนกัน แต่เป็นธรรมะที่ควร
ละ อย่างนี้เรียกว่า ตามดูธรรมในธรรม ให้เห็นทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีโดยความเสมอ
กัน คือเป็นธรรมะเท่ากัน ความจริงแล้ว ทั้งการตามรู้กาย เวทนา และจิตนั้น ถ้าฝึก
อย่างถูกต้อง และมีปัญญาเพิ่มขึ้น ก็ให้เห็นธรรมะโดยธรรมชาติอยู่แล้ว ท้ายที่สุด
เมื่อมีปัญญาเพิ่มขึ้นก็จะเห็นเป็นธรรม ตอนต้นๆ เราฝึกปฏิบัติ มองดูความสุข
เป็นสุข ความสุขมันเกิดขึ้นแล้วดับไป ความสุขเป็นเวทนา ทุกข์เกิดขึ้นแล้วดับไป
ความทุกข์เป็นเวทนา ไม่ใช่ตัวเรา ตัวเขา หรือตัวใคร อันนี้เรียกว่าตามดูเวทนา
เห็นสุขว่าเป็นสุข ไม่ใช่ตัวตน เห็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

ถ้าคุณละเอียดเพิ่มขึ้น ให้เห็นชัดขึ้น มองทะลุขึ้นว่า สุขที่เกิดขึ้นนี้เกิดเพราะ
ผัสสะชนิดนี้ เห็นหน้าคนที่เรารัก ความพอใจ ความสบายใจจึงเกิดขึ้น ความสุข
เกิดขึ้นเพราะผัสสะ นี่เป็นการดูธรรมะ เป็นธัมมานุปัสสนา เห็นว่า เวทนาเป็น
สภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดเพราะผัสสะ **กระทบผัสสะที่จะทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์
จึงเกิดขึ้น ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีใครสั่ง** ไม่เหมือนตอนต้น เห็นสุขเป็นเวทนา ไม่ใช่
เราสุข เห็นทุกข์เป็นเวทนา ไม่ใช่เราทุกข์ นี่เป็นเวทนานุปัสสนา แต่มองทะลุขึ้น
เห็นเหตุปัจจัยชัดเจนขึ้นทำนองนี้ เห็นว่า เวทนานั้นเป็นสิ่งไม่มีตัวตน ไม่ได้มีอยู่ก่อน
เกิดเพราะเหตุ ดับไปเพราะหมดเหตุ มีเหตุปัจจัยอะไรอยู่บ้าง มองทะลุไปอย่างนี้
ก็จะเป็นหมวดธัมมานุปัสสนา จัดเป็นหมวดขั้น หรือกระทั่งหมวดสุดท้าย
หมวดสัจจะ เห็นความจริงของสภาวะธรรมที่ล้วนไร้แก่นสาร ไม่มีตัวตนเหมือนกัน



๓.๔.๒ หมวดชั้นร

ในคราวที่แล้ว ผมได้พูดไปจนกระทั่งถึงหมวดธัมมานุปัสสนา หมวดนิวรรณ์
วันนี้จะอ่านให้ฟังหมวดชั้นร ท่านก็ลองฟังดู สำหรับผู้มีปัญญา ก็สามารถฝึก
หมวดธัมมานุปัสสนาได้เลย ส่วนใครที่ยังไม่มีปัญญา ต้องไปฝึกหมวดต้นๆ มาก่อน
หมวดต้นๆ ได้พูดไปแล้ว ใครที่ยังฟังไม่ทัน ให้ไปฟังย้อนหลัง แล้วก็ไปหัดมานะครับ

ในข้อ ๓๘๓ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
ทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้นร ๕ อยู่
ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้นร ๕ อยู่
อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ
อุปาทานขันธ ๕ อยู่ว่า

“รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูป
เป็นอย่างนี้

“เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับ
แห่งเวทนาเป็นอย่างนี้

“สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับ
แห่งสัญญาเป็นอย่างนี้

“สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับ
แห่งสังขารเป็นอย่างนี้

“วิญญูญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญูญาณเป็นอย่างนี้ ความ
ดับแห่งวิญญูญาณเป็นอย่างนี้”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรม
ในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุ
เกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรม
ทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็น
เหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็
เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่
และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ
อุปาทานขันธ ๕ อยู่ อย่างนี้แล

หมวดขันธ จบ

อันนี้เป็นธัมมานุปัสสนาหมวดที่ ๒ การตามดูธรรมะว่าเป็นสักแต่ว่าเป็นธรรมะ มีอยู่ ๕ หมวด หมวดที่ ๑ นิเวศน์ ซึ่งได้พูดไปแล้ว ที่อ่านให้ฟังเป็นหมวดขั้นธัมมานุปัสสนา หมวดที่ ๒ หมวดที่ ๓ หมวดอายตนะ หมวดที่ ๔ หมวดโพชฌงค์ หมวดที่ ๕ หมวดสังขะ เราจะปฏิบัติหมวดไหนก็ได้ ในยุคพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงทราบ อธิษฐาน ถ้าใครสมควรที่จะบรรลุ พระองค์ก็ทรงประกาศอริยสัจไปเลย ซึ่งเป็นธัมมานุปัสสนาหมวดสุดท้าย อย่างนี้กรณีที่มีผู้ฟังมีปัญหามาก อินทรีย์แก่กล้าพร้อมที่จะบรรลุแล้ว ก็ประกาศอริยสัจได้เลย เป็นหมวดสุดท้ายในธัมมานุปัสสนา ส่วนคนไหนที่ปัญญาน้อยพระองค์ทรงประกาศหมวดต้นๆ แล้วแต่อธิษฐานของคนคนนั้น ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น พระองค์ทรงแสดงไว้ครบถ้วน เต็มที่ สมบูรณ์แบบทีเดียว เราฟังดูก็เลือกเอาไปฝึกหัด

เราก็ต้องดูตนเองว่า หัดหมวดไหนแล้วสติสัมปชัญญะดีขึ้น หัดด้วยหมวดไหนทำแล้วง่าย สะดวกสำหรับเรา ทำให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวดี อุปกิเลสพวกนิรวรณไม่ครอบงำจิต ทำอย่างไรแล้วดีขึ้นก็ต้องดูเอา ต้องอดทน ช่วงแรกๆ อาจจะง่วงนอนบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง ชี้เกียจบ้าง พอฝึกไปสักเดือนสองเดือน ความยินดี ยินร้ายลดลง ความฟุ้งซ่านรำคาญใจลดลง ง่วงเหงาเซ้าซี้ลดลง แสดงว่าใช้ได้ สำหรับคนนั้น สามารถละอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ แต่บางคนไม่ได้สังเกตตัวเอง ไปฝึกตามชาวบ้านเขา เขาเอาหมวดไหน เราก็เอาด้วย คนอื่นเขาเอาหมวดนี้ ทำแล้ว ใจปลอดโปร่งโล่งเบาดี ง่วงบ้างสองสามวัน พอวันต่อมาเขาก็หายแล้ว มีสติดี ทำกรรมฐานตามเพื่อนนี้แหละ เดินก็เดินตามเพื่อน นั่งก็นั่งตามเพื่อน เพื่อนสบายแล้ว ส่วนเขาไปทีไรก็ง่วงทุกที แต่ก็ไม่นอนเข็ด แบบนี้ไม่ฉลาดในการเลือก ทำกรรมฐาน การทำกรรมฐานต้องฉลาด ต้องเลือกเอาเอง เลือกให้เหมาะกับตนเอง ดีกับตนเอง วิธีการมีเยอะแยะ

ในหมวดชั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ
อุปาทานชั้น ๕ อยู่ว่า “รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้
ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้”

นี้เกี่ยวกับรูปชั้น รูปร่างกายเรา นี้เป็นส่วนประกอบของรูปที่ประชุม
รวมกันขึ้น หมวดธัมมานุปัสสนานี้ให้มองเห็นร่างกายนี้ เป็นสักแต่ว่ารูป ไม่มีอะไร
เกินรูป ผม เล็บ ฟัน หนัง แขน ขา ทั้งหมดนี้ ไม่มีอะไรเกินรูป มองดูอันนี้
เป็นส่วนประกอบของรูป รูปมาประชุมรวมกัน รูปเคลื่อนที่ไปมา รูปทำนั่นทำนี่
เป็นแต่รูป ต้องอาศัยปัญญาเยอะเหมือนกัน จึงจะเห็นอย่างนี้ เราปฏิบัติตอนต้นๆ
ปัญญาน้อยแค่รู้ว่า ลมหายใจมันเข้า ลมหายใจมันออก นี้พอใช้ได้แล้ว กายเดินไป
เดินมา กายนี้ยังไม่ใช้รูป กายเป็นส่วนประกอบของรูป ที่เราเห็นกายเคลื่อนที่ไป
เคลื่อนที่มา แขนเคลื่อนไปเคลื่อนมา นี้ยังไม่ได้เห็นรูป แต่เห็นกาย กายเป็น
ส่วนประกอบของรูป ใช้ฝึกสติได้ ปัญญายังไม่มาก เห็นกายเดินไปเดินมา นี้ก้าว
เท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา ความจริง มันไม่ใช่เท้าซ้ายเท้าขวา นั้นเป็นตอนต้น สำหรับ
คนยังไม่มีปัญญามากนัก ก็ฝึกด้วยวิธีนั้น เป็นกายานุปัสสนา ส่วนธัมมานุปัสสนา
เห็นเป็นรูปเห็นสักแต่ว่ารูป ไม่มีอะไรเกินรูป ที่เคลื่อนไปเป็นรูป

รูปที่เป็นประธาน ที่เป็นหลัก ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มันประชุมรวมกันแล้วก็มีรูปอื่นมาประกอบอยู่ในนี้ เป็นรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ถ้าเห็นว่า อ้อ... ร่างกายเป็นเพียงแต่รูปเท่านั้น รู้สึกถึงความเป็นรูป ธาตุดินก็เป็นของแข็งกระด้าง มีน้ำหนัก เวลาที่เหยียบลงที่พื้น มันก็รู้สึกหนักๆ มีความแข็ง อ่อน นุ่ม ที่รู้สึกได้ นี้เป็นอาการของธาตุดิน บางคนยกขึ้นยังเป็นขायู่เลย เอาลงยังเป็นขायู่เลย อันนี้เห็นเป็นกาย ไม่ได้เห็นเป็นรูป ถ้าเห็นเป็นรูปมันไม่ได้เห็นอย่างนั้น ไม่ได้เห็นเป็นขา เห็นว่า เวลาที่กระทบแล้ว น้ำหนักลงที่ตัวนี้ มันหนัก พอยกขึ้นก็เบา เคลื่อนไปเคลื่อนมา ไหวโยกเอนไปมา นี้เป็นธาตุลม มันเคลื่อนไหว และในอวัยวะต่างๆ นี้ก็ประกอบด้วยทั้ง ๔ ธาตุ อิงอาศัยกันอยู่ จึงหนักบ้าง เบาบ้าง เคลื่อนไปสบายๆ ก็เบาหน่อย ถ้าหัวอะไรขึ้นมันก็หนักเพิ่มขึ้น ไม่ได้เห็นเป็นแขนเป็นขา เห็นโดยความเป็นรูป ต้องอาศัยปัญญาเพิ่มขึ้น แต่ถ้ายังไม่มีปัญญา มองที่ไรก็เป็นแขนทุกทีเลย มีหัวนิ้วด้วย โอ้...แสดงว่า ฝึกด้วยหมวดขันธี่ไม่ได้แล้ว ต้องไปฝึกหมวดกายมาก่อน เอาแค่มีสติให้ได้ก่อนก็พอแล้ว เออ...มือเคลื่อนไปเคลื่อนมา แบบนี้ก็พอใช้ได้ เรียกว่ามีสติเห็นกาย ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อันนี้ก็เป็นกาย กายเดินไปเดินมา เคลื่อนที่ก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา นี้เรียกว่าเห็นกาย แต่ตอนนี้พูดขยายความถึงหมวดธัมมานุสัสสนา ในเรื่องเดียวกัน รูปร่างกายเหมือนกัน ปฏิบัติแบบหนึ่ง มองแบบหนึ่ง

เป็นหมวดกายานุปัสสนา มองอีกแบบหนึ่งเป็นหมวดธัมมานุปัสสนา ไม่เหมือนกัน
อยู่ที่มุมมองหรือว่าปัญญา

ผู้ที่มีปัญญา ก็มองทะลุแล้ว ก็ให้เห็นอยู่ว่า ตัวเราไม่มี เป็นส่วนประกอบ
ของชั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และรูปเองก็เป็นส่วนประกอบของ
หลายๆ รูป ประชุมรวมกันเข้า มีรูปที่เป็นประธาน ดิน น้ำ ไฟ ลม และรูปอื่นๆ อีก
จักขุปสาท ประสาทตาที่ซึ่มอยู่ในลูกตานิ่ ลูกตานิ่ถ้าเป็นลูกๆ เป็นมหากูตรรูป ส่วน
ประสาทตามันซึ่มอยู่ในลูกตาอีกต่อหนึ่ง บางคนมีลูกตาแต่ไม่มีประสาทตาก็มองไม่
เห็น หูก็เหมือนกัน รูปหูก็เป็นมหากูตรรูปประชุมรวมกัน ส่วนประสาทหูที่ซึ่มอยู่ข้าง
ในหู ประสาทหูเป็นรูปมาอาศัยอยู่ บางคนมีใบหู แต่ไม่มีประสาทหู ก็เป็นคนหูหนวก
ไป ไม่ได้ยินเสียงอะไร ประสาทจมูกซึ่มอยู่ที่โพรงจมูก ประสาทลิ้นซึ่มอยู่ที่ปลายลิ้น
กายปสาทซึ่มซาบอยู่ทั่วร่างกายทั้งภายในและภายนอก ที่ไม่ซึ่มอยู่ มีส่วนที่ปลาย
เล็บและเส้นผม ไม่มีกายปสาทซึ่มอยู่ เส้นผมมีมหากูตรรูปแต่ไม่มีประสาทกาย ปลาย
เล็บนี้ก็มีมหากูตรรูปรวมกลุ่มกันขึ้น แต่ไม่มีประสาทกาย มันจึงไม่รู้เจ็บ ส่วนแขนนี้
มีทั้งมหากูตรรูปด้วย มีทั้งประสาทกายอยู่ด้วย หยิกจึงเจ็บ มีการกระทบสัมผัสได้

พูดไปแล้ว บางคนไม่เห็นก็อาจจะงง พอเห็นแล้ว มันก็เป็นอย่างนี้ๆ เป็นรูป เป็นเพียงสักแต่ว่ารูปเท่านั้น ไม่มีอะไรเกินรูป รูปมันไม่รู้เรื่องราวอะไร เป็นรูปอยู่เฉยๆ อย่างนั้น ไม่รู้สี่รู้ห้า พวกเราเกินไปหมด ที่จริง ไม่มีอะไรเกินกาย ดูภายในกาย กายก็สักแต่ว่ากาย เราเกินกายไป คือ เห็นว่ากายนี้เป็นเรา เห็นว่ากายของเรา แทนที่จะเห็นแขนเป็นกาย เป็นที่ประชุมรวมของธาตุ ก็เห็นว่าเป็นแขนของเรา อย่างนี้ไปอีก เลยไป แขนสวย แขนไม่สวย ดูดี ดูไม่ดี มีกลิ่น ไม่มีกลิ่น ว่าอย่างนั้นไปอีก อย่างหน้าตา ความจริงก็เป็นกาย เป็นส่วนประกอบของรูป แต่เราส่องกระจกดู โอ้โห...เราสวย เราไม่สวย ไปเกิดความชอบและไม่ชอบขึ้นเยอะแยะ อย่างนั้นเลยไป การฝึกสติ ให้มีความรู้ ไม่ให้เลย รู้กายสักแต่ว่ากายเท่านั้น เวทนาสักแต่ว่าเวทนาเท่านั้น จิตสักแต่ว่าจิตเท่านั้น ถ้าเลยไป ก็ให้รู้ว่าหลงไป แล้วกลับมารู้ใหม่ หลงไปแล้วก็กลับมารู้ใหม่ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

หมวดชั้นนี้ รูปร่างนี้ รูปเป็นเพียงแต่รูปเท่านั้น ความเกิดแห่งรูปเป็น
อย่างนี้ รูปเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยหลากหลายมาก ที่เรานั่งอยู่นี้ไม่ใช่มาลอยๆ ปัจจัย
ที่ทำให้เกิดนี้มีมหาศาล คนมีปัญญาก็จะมองทะลุ เหตุปัจจัยหลักใหญ่ที่ทำให้มีกองทุกข์
เกิดวนเวียนอยู่ คืออวิชชา ความไม่รู้ร้อยสัจ ที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ก็เกิดจากตัณหา
อย่างมนุษย์ อยากอย่างมนุษย์ เต็มวสัทนต์น้อยไปเกิดเป็นเทวดา ก็อยากอย่างเทวดา
เกิดเป็นพรหมก็อยากอย่างพรหม อวิชชาความไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ ทำให้รักทุกข์ ก็ได้
เกิดกองทุกข์มา อาศัยความอยาก ถ้าอยากแบบเลวมากเกินไป ไม่มีความรู้แล้วอยาก
ทำกรรมไม่ดีก็ไปอบาย **อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม เหล่านี้เป็นเหตุเก่าที่ทำให้
เราได้รูปร่างนี้** นี่เป็นความเกิดของรูป มองแบบลึกซึ้ง มองให้ทะลุไปจนถึงเหตุ
ปัจจัยหลากหลาย ตั้งแต่เหตุปัจจัยที่สืบเนื่องยาวนาน สืบทอดเป็นกระแสมา **และ
เหตุปัจจัยในปัจจุบันก็มีมาก อาหารที่กินกินเข้าไป** ชากเปิด ชากไก่ ชากปลา
ชากุ้ง ข้าว น้ำ พืช ผัก ที่เราใส่เข้าไป นี่เป็นเหตุเกิดของรูป อาหารที่กินเข้าไป
เมื่อกิน ก็เป็นธาตุของโลก

อุตุ ฤดูกาล อากาศเปลี่ยนแปลง ก็ทำให้รูปนั้นเปลี่ยนแปลงไป ฤดูกาลผ่านไปหลายครั้ง ดินกาก็ขึ้นบ้าง ผมหงอกบ้าง หนังก้อย่นบ้าง ฟันโยก ตัวตกระ หลังโก่ง อย่างนี้เรียกว่าความเกิดขึ้นของรูปแต่ละอย่าง เป็นไปตามเหตุปัจจัย มีตั้งแต่เหตุปัจจัยจากอดีตอนันตชาติมากมายมหาศาล โดยหลักใหญ่คือความไม่รู้หรือริยสัจ ทำให้ได้มา และเกิดมาจากตัณหา อุปาทานและการทำกรรมต่างๆ ทำให้แต่ละคนมีผิวพรรณดีและไม่ดี ต่างกันหลากหลายอย่างนี้

และมีเหตุปัจจัยปัจจุบันอีกมากมาย อาหารที่กินต่างกัน อากาศต่างกัน อยู่ในสถานที่ต่างกัน บ้านเมืองต่างกัน ก็ทำให้รูปนั้นแตกต่างกันไป อย่างท่านนั่งอยู่นี้ บางคนกินอาหารกลางวันแบบนี้ก็เป็นแบบนี้ บางคนไม่ได้กินก็อาจจะเป็นอย่างอื่นลงดูก็ได้ อดอาหารกับไม่ออดอาหาร รูปไม่เหมือนกัน กินอาหารอร่อยๆ กินอาหารอิม รูปจะเป็นอย่างหนึ่ง จะดูอืดๆ สักหน่อย ถ้าไม่ได้กินอาหาร ก็จะเป็นอีกอย่างหนึ่ง จะเศร้าๆ หงอยๆ ไม่ค่อยมีแรง แตกต่างกันนะ สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องตัวตนอะไร มันเป็นสักแต่ว่ารูป ซึ่งมีเหตุมีปัจจัย อันนี้เรียกว่าความเกิดของรูป เคยเห็นบ้างมั๊ย หรือเห็นแต่ตัวตนไปหมดว่า โอ้ย...เราอ้วน โอ้ย...เราแน่นท้อง โอ้ย...เราทิว อย่างนี้ อันนี้เห็นเป็นตัวตนไปแล้ว แต่ที่จริงมันเป็นสักแต่ว่ารูป มีแต่รูปเท่านั้น และความเกิดของรูปเป็นอย่างนี้ๆ มีเหตุปัจจัยมหาศาล

ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ รูปต่างๆ ที่เกิดเพราะเหตุปัจจัยนี้ มันจะหมดไปอย่างไร หมดไปเพราะหมดเหตุปัจจัยนี้แหละ ปัจจัยหมดก็พลอยสลายตัวไปตามลำดับของมัน เพราะเป็นธรรมชาติของขันธ์ คือ **ก้อนทุกข์** ไม่ใช่ก้อนของดีของวิเศษอะไร เราจึงต้องบริหารให้มันพอเป็นไปได้ ให้มันผ่านไปได้ ถ้าบริหารมันผ่านไปได้ด้วยดี พอทนได้ ก็เรียกว่าลงตัวพอดี มันไปโดยเรียบง่าย ถ้าบริหารไม่ค่อยดีนัก ก็ารู้สึกลำบากลำบาก ไม่ค่อยลงตัว เหนื่อยเป็นทุกข์ทรมานกับมัน อย่างนี้แสดงว่าเราบริหารมันไม่ถูก ถ้าบริหารถูก มันรู้สึกลงตัว พอดี ง่าย สะดวก สบาย

แต่ที่จริง คำว่า สะดวกก็ดี สบายก็ดี เหนื่อยก็ดี ยุ่งยากก็ดี คือ บริหารทุกข์นั่นเอง ถ้าบริหารแล้วลงตัวพอดี ก็เรียกว่าเรียบง่าย ลงตัว สบาย ปลอดภัย ถ้าบริหารแล้วไม่ลงตัว ไม่พอดี มันติดขัด มันก็เครียด หนัก วิตกกังวล ยุ่ง มันก็ทุกข์เหมือนกัน ต้องพยายามดูแล บริหารให้มันพอเป็นไปได้ ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ เรื่องการงานทางโลกมันก็เหมือนอย่างนี้แหละ อยู่บริษัทก็ต้องมีงานเยอะ ถ้าบริหารแล้วไปได้ดี ลงตัว ลงล็อกพอดี มันตรง Action Plan เราก็บอกว่ามันลงตัว เรียบง่าย ลงล็อก แต่ที่จริง มันคือทุกข์นั่นแหละ ต้องทนไปและทำยที่สุดก็ทนไม่ได้นั่นแหละ

แต่มันทนได้ง่าย ก็เลยเป็นอย่างนั้น ทีนี้ ถ้ามันไม่ลงล็อก ไม่ลงตัว มีเรื่องติดขัด มันก็ทุกข์เหมือนกันนั่นแหละ อันหนึ่งลงล็อก ลงตัว พอดี เรียบง่าย ส่วนอีกอันหนึ่งมันทุกข์ทรมานมาก

ชีวิตมันเป็นทุกข์อย่างนี้ ท่านอยากให้มันเป็นไปอย่างไรก็เลือกเอา ทั้งแบบไปอย่างเรียบง่ายกับไปอย่างยากๆ เป็นทุกข์เหมือนกันหมด โดยธรรมชาติ ชีวิตเป็นทุกข์อยู่แล้ว ถ้าบริหารให้ถูกต้อง มันก็ไม่หนักมาก ไปแบบสบายๆ ต้องไปเหมือนกัน แต่ไปแบบไม่เครียด ส่วนอีกอันหนึ่ง บริหารไม่ถูกต้อง ต้องเครียด ต้องแบกอะไรต่างๆ เป็นคนประมาทมัวเมาไป ทำนองนี้

นี่เกี่ยวกับรูป รูปเป็นอย่างนี้ๆ อย่างนี้ความเกิดของรูป อย่างนี้ความดับของรูป มันเป็นรูป **ไม่ใช่สิ่งที่เป็นไปตามใจเรา มันไม่ยอมฟังเรา** เป็นไปตามเหตุอยู่เสมอ เข้าใจอย่างนี้ ก็ใส่เหตุปัจจัยเข้าไปให้ถูกต้อง ใส่อาหารหรืออะไรต่างๆ เข้าไปให้มันถูกต้อง ออกก่าลังกายให้ถูกต้อง บริหารรูปให้มันเป็นไปได้ ไม่ใช่บริหารเรา บริหารทุกข์นั่นเอง บริหารทุกข์ให้มันพอเป็นไปได้ เรียกว่าสุขสบาย เรียบง่าย ไร้กังวล อะไรก็ว่าไป แท้ที่จริงแล้ว มันทุกข์นี้แหละ อันหนึ่งบริหารแล้ว ลงตัว ลงล็อกพอดี ลงตัวพอดี ไม่เจ็บ ไม่ป่วย ที่ไม่เจ็บไม่ป่วยก็เป็นรูป เป็นกองทุกข์เหมือนกัน ชั้นนี้แหละ ส่วนที่มันเจ็บป่วยไม่สบาย ออดๆ แอดๆ เป็นโรคโน้น โรคนี้ ก็เป็นทุกข์เหมือนกันนี้แหละ แต่ลำบากหน่อย **หน้าที่ของพวกเรา ก็ต้องเรียนรู้มันและบริหารมันให้พอเป็นไปได้** พอเข้าใจอย่างนี้เราก็เข้าใจมัน ทำไมพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ถ้ารู้เรื่องตัวเองหมด เรื่องภายนอกก็เข้าใจหมด เพราะโลกมันก็เป็นอย่างนี้ เป็นทุกข์เหมือนกัน ถ้าอยากให้มันเป็นไปได้อย่างไม่ยุ่งยากมากนัก ให้มันเป็นไปได้อย่างสงบๆ สบายๆ ก็มีวิธีอยู่ ต้องบริหารให้ถูก ถ้าบริหารไม่ถูก ก็จะถูกตีค้นหา มานะ ทิณฺณิ ถล่มเอาละเลย

ต่อมาเรื่อง**เวทนา** เวทนาเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างไร ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างไร ความรู้สึกนี้ เป็นเพียงเวทนาที่เกิดตามเหตุปัจจัย เป็นการเสวยอารมณ์ กิณอารมณ์ อารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่อยู่ภายนอก มันไม่ได้อยู่ภายในจิต จิตรับรู้อารมณ์ เวทนาเสวยอารมณ์ สัญญาจำอารมณ์ สังขารปรุงแต่งต่ออีก เป็นคนละสภาวะกัน ถ้าดูแบบเวทนานุปัสสนา ก็ดูแค่ความรู้สึก สุขเวทนาไม่ใช่เรา ทุกขเวทนาไม่ใช่เรา ความรู้สึกเฉยๆ เป็นเวทนาที่เฉยๆ มันเฉยๆ ไม่ใช่เราเฉยๆ เป็นเวทนาเป็นแบบนี้ ทีนี้ มาดูแบบธัมมานุปัสสนาก็ลึกซึ้งขึ้น อย่างนี้เวทนา เวทนา มันเป็นอย่างนี้แหละ จะให้เป็นอย่างอื่นไม่ได้ อย่างนี้ความเกิดของเวทนา เวทนาเกิดมาได้อย่างไร สุขกับทุกข์ก็ต้องทนเหมือนกัน อันหนึ่งทนง่าย ชอบทน อยากให้มันทนต่อไปอีก อีกอันหนึ่งทนยาก ไม่อยากทน อยากทนหรือไม่อยากทนก็ต้องทนเหมือนกัน เพราะมันเป็นก้อนทุกข์ เป็นเวทนาชั้นธ

ชั้นคือกองทุกข์ ไม่ใช่กองของดีของวิเศษอะไร กองของสิ่งที่มีเหตุปัจจัยทำให้เกิด เหตุปัจจัยที่ทำให้เวทนาเกิดนี้ ล้วนแต่ไม่เที่ยงทั้งนั้น เวทนาที่เกิดจากเหตุปัจจัยที่ไม่เที่ยง มันก็ไม่สามารถคงที่อยู่ได้ตลอดเวลา ไม่มีทางที่จะทำให้มันคงที่อยู่ได้ มันเป็นไปไม่ได้ เราต้องบริหารให้มันผ่านพ้นเป็นไปได้อย่างเหมาะสม ไม่ใช่ให้มันคงที่อยู่ได้ เพราะมันคงที่อยู่ไม่ได้ ถ้าบริหารแล้วมันลงตัวพอดี มันเรียกว่าสบาย ก็เรียกว่ามันสุข อันนี้สมมติเรียกเฉยๆ ความสุขนี้ แท้ที่จริงแล้วคือเวทนาที่เกิดจากเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยลงตัวพอดี อะไรพอดี มันก็ไม่เครียดมาก ไม่เหนื่อยมาก เรียกว่าสุข เกิดจากผัสสะเป็นครั้งๆ ไม่ได้อยู่นานอะไร เวทนานุปัสสนาเห็นสุขเป็นเพียงเวทนา ตอนนีเห็นเวทนาเป็นธรรมดา เห็นเหตุปัจจัย ลึกซึ้งกว่ากันอย่างนี้

ทุกข์ก็เป็นเวทนา เฉยๆ ก็เป็นเวทนาเหมือนกัน เกิดเพราะเหตุปัจจัย ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ นี่เป็นเวทนาชั้น เป็นสิ่งที่ต้องทน แต่มันทนอยาก เพราะเกิดจากเหตุปัจจัยที่ไม่ลงตัว มันบีบคั้นอย่างแรง โดยเฉพาะด้านความเห็น ถ้าเห็นผิดแล้วก็มีเรื่องยุ่งยากมาก

สัญญา ความจำได้ ความหมายรู้ ความกำหนดเครื่องหมาย สีแดง สีเหลือง สีขาว สูง ต่ำ หญิง ชาย หมา แมว เราารู้ได้ว่า เออ...เราอยู่ตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ คนนั้นชื่อนี้ คนนี้ชื่อนั้น อันนี้ดี อันนั้นไม่ดี อันนั้นถูก อันนั้นผิด นี่ก็เป็นเพียงสักแต่ว่าสัญญา เกิดจากผัสสะที่เป็นครั้งๆ ก็เกิดสัญญาผุดขึ้นมาตามข้อมูลเก่าๆ แล้วแต่ว่าจะจำไว้แบบไหน ถ้าจำดี ของดีก็ผุดขึ้นมา ตัวเรานี้มันไม่มี เป็นรูปกับนามประชุมกัน อยู่ในรูปกระแส กระแสขันธ์ สะสมอะไรไว้เป็นข้อมูลมาก กระทบอารมณ์แล้วก็ผุดขึ้นมา ตัวที่ทำหน้าที่ดึงข้อมูลต่างๆ กำหนดได้ อันนี้เรียกว่าอะไร นี่คือตัวสัญญา ความหมายรู้ ยุคใหม่ๆ ก็เทียบกับคอมพิวเตอร์ มีข้อมูลเก็บเอาไว้ แล้วคลิกมันขึ้นมา ข้อมูลแบบไหนเยอะ คลิกแป๊บเดียว มันก็ขึ้นมาเยอะ กระแสขันธ์สันดาน เป็นการเกิดดับสืบเนื่องของขันธ์ ความรู้ทั้งถูกทั้งผิด ทัศนคติ อุคตมคติ บารมีและกิเลสต่างๆ ก็สะสมอยู่ในขันธ์สันดาน

สิ่งที่เรียกว่าตัวเรานี้ เป็นรูปและนาม มีการสืบทอดสืบเนื่องอย่างยาวนาน ไม่สิ้นสุด และยังไปเรื่อยๆ ถ้ายังไม่รู้วิธีสังข ข้อมูลที่สะสมเอาไว้เยอะแยะนี้ ตัวที่ทำหน้าที่กำหนดหมาย ดึงข้อมูลคือสัญญา กระทบอารมณ์ สัญญาที่เกิดขึ้น ถ้าอยากรู้ว่าเราสะสมเรื่องดีหรือไม่ดีไว้เยอะหรือเปล่า ก็ต้องดูตอนกระทบอารมณ์ ถ้าสะสมนิจจสัญญา คือเครื่องหมายว่าเที่ยงไว้เยอะ เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว ก็ดูเหมือนเที่ยง แน่นนอนอยู่เรื่อย ต้องทำอันนี้ให้ได้แน่นอนนะ พุดออกมาด้วย ทำนองนี้ แสดงว่าจำเอาไว้ไม่ดี จำแต่เรื่องเที่ยง ถ้าจำแต่เรื่องสุข เรื่องตัวเราของเรา จะหาความสุขจากโลกนี้ เมื่อกระทบอารมณ์แล้ว ก็คิดได้แต่ว่า โอ้...อันนี้น่าจะให้สุข ทำอย่างไรจะเป็นสุขนานๆ หลงรักทุกข์เข้าไปอีก ของดีๆ น่าจะให้สุขได้ใช่ไหม ของดีๆ ยิ่งทุกข์เยอะ เพราะของดีๆ มันก็รักษาลำบาก ของไม่ดีก็ไม่ใช่ไร ทั้งง่ายหน่อย ของดีๆ ทั้งลำบาก ยิ่งของใกล้ๆ ตัวเรา ทั้งลำบากหนักไปกว่าเดิม แต่เขาจำผิดๆ ว่า เออ...ของดีๆ ทำให้เราเป็นสุข หลงรักของดีเสียอีก

ความจำได้ เครื่องหมายที่กำหนดขึ้นว่า อันนั้นชื่อนี้ อันนี้ชื่อนั้น มันเป็นอย่างนี้ๆ นี้เรียกว่าสัญญา เป็นสักแต่ว่าสัญญา อย่าเชื่อมั่นก็แล้วกัน สัญญาเป็นอย่างนี้ เกิดเพราะเหตุปัจจัย ที่มีปัญหา ก็เพราะเราไปเชื่อมั่นนั้นแหละ พอมันว่าขึ้นมา เราไปเชื่อมั่น จำว่าคนนี้ดี ก็เชื่อว่าดีจริงๆ เสียด้วย คนนี้ไม่ดี ก็เชื่อว่าไม่ดีจริงๆ ทั้งๆ ที่คนนั้นอาจจะเปลี่ยนไปแล้วก็ได้

ความกำหนดหมายว่า นั้นของเรา นี้ของเรา นี้สุข นี้ดี เกิดขึ้นจากการกระทบผัสสะ เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ ไป เป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่แน่นอน อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดขึ้นของสัญญา เรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นมา เออ...นั้นของเรา นี้ของเรา นั้นเที่ยง นั้นสุข น่าจะดีอย่างโน้นอย่างนี้ เกิดขึ้นมาได้อย่างไร ขึ้นมาจากข้อมูลเก่าๆ ที่สะสมไว้นั้นแหละ พอกระทบอารมณ์ มันก็ขึ้นมา แค่ว่าดีนี่ชาติเดียวก็โดนใส่ข้อมูลมาเสียเยอะ

นั่นแม่ของเธอ นี่ลูกของเธอ อย่างโน้นอย่างนี้ เยอะแยะ พอกระทบ มองเห็น ได้ยิน ได้รับรู้ สัญญาก็เกิดขึ้นมาเลย ของเราจริงๆ เสียด้วย ถ้าไม่เชื่อมั่นก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ก็รู้ว่า อ้อ...ความจำ เอาไว้ใช้ในการสื่อสารกัน อย่าไปจริงจังกับมัน อย่าไปเชื่อมั่นก็จบแล้ว จำว่า นี่ภรรยาของเรา เราก็ไม่เชื่อมั่น เออ...ภรรยาหลวง ก็จบ ภรรยาของหลวง เป็นภรรยาหลวง ก็ไม่ใช่ของเรา สัญญามันก็จำไว้อย่างนั้นแหละ เราก็อย่าเชื่อมั่น เพราะไม่ใช่ของเราจริง เขาเป็นของใครมาก็ไม่รู้ แล้วมาเป็นของเรา สักหน่อยก็ต้องไป ไม่เชื่อมั่นเราก็ไม่มีปัญหา รู้ว่าสัญญาเกิดมาได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร มีปัญหาตรงที่เราไม่รู้จักสัญญาตามความเป็นจริง ไม่เห็นธรรมชาติ นั่นเอง พอบอกว่าภรรยาของเรา ก็ของเราจริงๆ เสียด้วย บริษัทของเรา เราสร้างมากับมีอะนะ แหม...ก็ของเราจริงๆ มันก็หลงปรุงแต่งไปยึดยาว

มองเห็นบริษัท สัญญาก็กำหนด ทำเครื่องหมายว่า นี่บริษัทของเรา เออ... บริษัทของเรา เป็นแค่สิ่ง**สมมติ** ขนาดเรายังไม่มีจริงเลย แล้วบริษัทของเราจะมีจริงไหม ไม่เชื่อมั่น บริษัทก็เป็นของเราชั่วคราว เดียวก็ไปแล้ว เป็นของโลกไป เราก็ใช้ชีวิตไปทำนองนี้ ไม่มีปัญหา ถ้าเข้าใจแล้วก็ใช้ชีวิตได้อย่างเดิม มีนั่นมีนี่อย่างเดิม แต่เข้าใจว่าที่มันมี มีขึ้นมาได้อย่างไร มันไม่ได้มีอยู่ก่อน มีได้เพราะกำหนดหมาย ทำเครื่องหมายเอา ทางโลกก็เอาไว้สื่อสาร ให้เข้าใจกันว่า อันนี้ของเรา อันนั้นของคุณ อันโน้นของคนนี้ อันนี้ของคนโน้น จะได้บริหารทุกซัดได้สะดวก ไม่ยุ่งยากมากนัก ให้มันพอเป็นไปได้ ไม่เช่นนั้นจะยุ่งกันมากเกินไป เพราะขนาดบริหารถูก ก็ยังยุ่งจะแะอยู่แล้ว ถ้าบริหารไม่ถูก มันก็จะยิ่งยุ่งเข้าไปใหญ่ นี่เรื่องของสัญญา

ต่อไป เรื่องของ**สังขาร** ให้รู้ว่า สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็น
อย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ สังขารนี้ยิ่งเยอะ ความปรุงแต่งต่างๆ ความ
คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ จะเอานั่นจะเอานี้ จะไม่เอานั่นไม่เอานี้ ความคิดปรุงแต่งของเรา
นี้ เยอะมาก ปรุงมาจากเวทนาบ้าง มาจากความรู้สึกรู้สึกแบบนี้เราชอบ ก็คิด
ปรุงแต่งไปแบบหนึ่ง ความรู้สึกแบบนี้ไม่ชอบ ก็คิดปรุงแต่งไปอีกแบบหนึ่ง สิ่งไหน
ที่ชอบก็อยากให้มีมันอยู่คงที่อยู่นานๆ ไข่ม้อย คิดหาวิธีปรุงต่อว่า ทำอย่างไรมันจะอยู่
กับเรานานๆ อันไหนที่เราไม่ชอบ ความทุกข์ หาวิธีว่าทำอย่างไรมันจะไม่เกิดขึ้น

แท้จริง สังขารทั้งปวงเกิดเพราะมีเหตุ หมดเหตุก็ดับ เราไปหาวิธีปรุงอะไร เยอะแยะ จนกระทั่งเรื่องปลื้มก็หายไป มีทั้งบาป บุญ กุศล อกุศล มีทั้งดี ไม่ดี ที่ปรุงแต่งเกิดขึ้นในจิต ปรุงให้จิตดำหรือขาว โง่ลงหรือฉลาดขึ้น นี่ก็อยู่ที่สังขาร นั้นแหละ สังขารมันปรุง เราทั้งหลายเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็ให้รู้ตามที่เป็นจริง สังขาร เป็นอย่างนี้ เกิดเพราะเหตุปัจจัยอย่างนี้ๆ **หมดไป ไม่มีอีก ไม่เกิดอีก ก็เพราะหมด เหตุปัจจัย** สังขารไหนที่ไม่ดี ทุจริตต่างๆ กิเลสต่างๆ รู้ว่ามันไม่ดี เราก็อย่าไปใส่เชื้อ ให้มัน อย่าไปให้อาหารมัน เรา รู้จักมัน มันเกิดเพราะเหตุปัจจัย ต้องมีอาหาร เราก็ อย่านำอาหาร มันก็ลดลงได้ ถ้าเป็นฝ่ายดี ศีล สติ สมาธิ ปัญญา หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อะไรต่างๆ ที่เป็นของดี เรา รู้จักว่ามันเป็นสังขาร เป็น สิ่งที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย ก็ใส่เหตุปัจจัยเข้าไป ก็ทำให้เจริญงอกงามได้ เราเลือกได้ หมด จะเอาแบบไหนก็ได้ เหมือนกับพุดง่ายๆ คล้ายจะควบคุมได้ แต่ความจริง ไม่มี ใครมีอำนาจควบคุมอะไรได้ ให้เหตุปัจจัยเป็นตัวควบคุมผล ทำเหตุปัจจัยได้ ใส่เหตุปัจจัยเข้าไป

คนมีความรู้ เขาก็ใส่เหตุปัจจัยเข้าไป ต้องการให้อะไรเกิดขึ้นบ้างล่ะ ต้องการแก้ไขอะไรในอนาคต อดีตแก้ไขไม่ได้ มันเกิดและดับไปแล้ว ปัจจุบันก็แก้ไขไม่ได้ เพราะกำลังเกิดตามเหตุ แต่แก่อนาคตได้ อนาคตยังไม่เกิด เรารู้เหตุปัจจัย สิ่งไม่ดี ไม่อยากให้เกิด ก็อย่าใส่เหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิด สิ่งดีๆ ยังไม่เกิด อยากให้เกิดขึ้น ก็ใส่เหตุปัจจัยเข้าไป ถึงจุดที่พร้อมมันก็เกิด จะห้ามไม่ให้เกิดก็ไม่ได้ ทำนองนี้ เป็นคนรู้จักอะไร เป็นอะไร รู้จักขั้นธ รู้จักกองทุกข์ รู้จักกองทุกข์แล้ว ก็บริหารไป

ร่างกายและจิตใจนี้ ถ้ารู้จักมันดี เราก็จะบริหารให้มันพอเป็นไปได้ ถ้าพูดอย่างชาวโลก คือ บริหารให้มันเป็นไปได้พอสมควร เรียบง่ายเป็นไปได้อย่างไม่ทุกข์มาก ไม่ใช่บริหารให้มันไม่เป็นไป บริหารให้มันเที่ยง ไม่ใช่อย่างนั้น เพราะยังงั้นก็ต้องเป็นไป มันไม่เที่ยง บริหารให้มันเป็นไปนั้นแหละ แต่เป็นไปดีหน่อย บริหารให้มันไม่ทุกข์มาก ให้มันเป็นสุขไม่ได้ เพราะมันเป็นขั้นธ มันได้เท่านี้ เป็นกองทุกข์ บริหารให้เป็นไปอย่างเรียบง่าย แต่เปลี่ยนให้มันสุขไม่ได้

คำในภาษาต่างๆ ก็หลอกตัวเองไปมา เป็นไปอย่างง่าย ๆ สะดวก ๆ นั้นแหละ คือสุข เรียบง่ายนั้นแหละคือสุข ส่วนเป็นไปอย่างยุ่งยาก มีปัญหาเยอะ เรียกว่าทุกข์ ก็ว่ากันไป แต่ในหลักธรรมแล้ว ท่านว่าเป็นขั้นทั้งหมด ถ้ารู้ความจริงของมันแล้ว ก็บริหารมันไป ซึ่งการบริหารชีวิตให้เป็นไปอย่างเรียบง่าย จนกระทั่งพ้นทุกข์ไปในที่สุด ก็คือการประพฤติ**พรหมจรรย์** ตามแบบที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “ธรรมและวินัยที่เราแสดงไว้ดีแล้ว เธอทั้งหลายจงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบเถิด” ดังนั้น ถ้าอยากใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงความพ้นทุกข์คือพระนิพพานได้ด้วย ต้องดำเนินชีวิตตามแบบพรหมจรรย์ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

ต่อไปเรื่อง**วิญญาน** ท่านให้พิจารณาว่า วิญญานเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญานเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญานเป็นอย่างนี้ วิญญาน แปลว่า รู้แจ้ง อารมณ์ รู้ว่ามีอารมณ์เช่นนี้ๆ ปรากฏขึ้น ไม่ได้มีตัวมีตนหรือมีอะไรพิเศษ เป็นกระบวนการทำงานของธรรมะเท่านั้น อาศัยตา มีตา คือ จักขุประสาทสัมผัสอยู่ที่ตามีรูปภายนอกมากระทบ เกิดความรับรู้ขึ้น เรียกว่า**จักขุวิญญาน** คือ ความรับรู้ทางตา ความรู้สึกทางตา อย่างเราเนี่ย หลับตาก็ไม่เห็น ลืมตาก็รู้สึกว่ามีอะไรแปลกจากหลับตา เรามองไปทางนี้ ก็เห็นอย่างนี้ หันหน้าไปอีกทางหนึ่ง ก็เห็นอีกอย่างหนึ่ง เห็นสิ่งอื่นจากเมื่อกี้เนี่ย มีอะไรแปลกๆ จากเมื่อกี้เนี่ย ความรู้สึกอันนี้ เป็นความรับรู้ที่เกิดขึ้นทางตา ได้เห็นรูป มีการเห็นขึ้น จักขุวิญญานเกิดขึ้น ไม่ต้องมีตัวตนอยู่เบื้องหลังเลย อาศัยแค่มีตา มีจักขุประสาทดี อาศัยรูปภายนอกมากระทบ และเกิดความรับรู้ ตัวความรู้เนี่ยคือจักขุวิญญาน เป็นแต่สภาวะธรรมล้วนๆ ไม่มีตัวตนอะไรอยู่เบื้องหลัง แล้วก็ไม่ใช่ของเที่ยงแท้แน่นอนอน มีเหตุปัจจัยพร้อมก็เกิดขึ้น

ถ้ามองเหตุปัจจัยแบบลึกซึ้ง มองให้ทะลุปรุโปร่ง ทำไม่ต้องมาทนนั่งเห็นอยู่
อย่างนี้เล่า จะไม่ให้เห็นได้หรือเปล่า ไม่ได้ เพราะมีจักขุปสาทและมีรูปภายนอกมา
กระทบ การเห็นก็เกิดขึ้นเรื่อยๆ ทำไม่ต้องมาทนนั่งเห็นอยู่เรื่อยๆแบบนี้ เป็นเพราะว่า
ยังมีอวิชชา คือความไม่รู้ร้อยล้านนั้นเอง ส่งทอดเหตุปัจจัยต่างๆ มา กรรมเก่าทำให้
เรามีจักขุปสาท พอมีจักขุประสาทแล้ว รูปภายนอกก็มีอยู่ สองอันมากระทบ
พอกระทบกัน ก็เกิดการมองเห็นอยู่เรื่อยไป จะห้ามไม่ให้เห็นก็ไม่ได้ ก็เป็นเรื่อง
ปกติธรรมดา เราต้องบริหารไป บริหารให้มันพอเป็นไปได้อันนี้ จะบอกว่า ไม่ให้
มองเห็นเลย มันไม่ได้ ให้มันเห็นนั่นแหละ แต่เอาแบบพอเป็นไปได้อันนี้ และเห็นสิ่งที่
มีประโยชน์ ซึ่งก็ต้องบริหารเอาเอง

หูกระทบเสียง มีหูกระทบกับเสียง เกิดได้ยินเสียง โสตวิญญูญาณ กลิ่นกระทบ
จมูก ฆานวิญญูญาณ รสกระทบลิ้น จิวหาวิญญูญาณ กายกระทบกับสิ่งสัมผัสทางกาย
กายวิญญูญาณ และใจกระทบกับเรื่องที่รับรู้ทางใจ ทั้งเรื่องดี ไม่ดี สุข ทุกข์ เรื่องที่
อยากรับรู้ เรื่องที่ไม่อยากรับรู้ มโนวิญญูญาณ โดยเฉพาะมโนวิญญูญาณนี้ เยอะที่สุด
มโนวิญญูญาณทำหน้าที่กระทบกับเรื่องทางใจต่างๆ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ความรู้สึกเป็นสุข
เป็นทุกข์ เรื่องดี เรื่องไม่ดี เรื่องอยากรับรู้ เรื่องไม่อยากจะรับรู้ ซึ่งมันมีมากมาย

ถ้ารู้จักว่า อ้อ...การรับรู้ทางใจนี้ เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน ไม่ใช่เรารับรู้ ไม่ใช่การรับรู้ของเรา เป็นเพียงวิญญาณ รับรู้เรื่องที่ยากรู้ก็มี ไม่อยากรู้ก็มี เป็นแค่วิญญาณที่รับรู้ ก็ไม่เกิดปัญหาอะไร เรื่องต่างๆ ก็ไม่มีอะไร มาให้รับรู้แล้วก็ไป เดียวก็เรื่องของคนนั้น เดียวก็เรื่องของคนนี้ เดียวก็เรื่องหมา เดียวก็เรื่องแมว เดียวก็เรื่องลูก เดียวก็เรื่องสามี เดียวก็เรื่องภูเขาไฟระเบิด เรื่องเยอะแยะ มีปัญหาอะไรไหม ไม่มี เป็นเพียงธรรมชาติที่มากกระทบใจ พอกระทบใจแล้ว ก็เกิดมโนวิญญาณ รับรู้ขึ้น ไม่ได้เป็นเรื่องของตัวตนอะไร

เราบริหารให้พอเป็นไปได้ ถ้ารับรู้แล้วมันโง่งน ก็ไม่ได้ความรู้เลย รับรู้แล้วทุกข์อยู่เรื่อย ก็อย่าไปรับรู้มาก ให้รับรู้หน่อยลงหน่อย ถ้ารับรู้เรื่องชาวบ้านแล้วตัวเองเป็นทุกข์เกือบตาย อย่างนี้ก็อย่าไปรับรู้เรื่องชาวบ้านเขา มา ถ้ารับรู้เรื่องชาวโลกแล้วทุกข์เหลือเกิน พึ่งตนเองยังไม่ได้ นี่ก็อย่าเที่ยวไปรับรู้ ต้องบริหารเอาเอง ถ้าเราเก่ง และปึกเกล้าขาแข็งแล้ว รับรู้เรื่องชาวบ้านแล้ว รับรู้เรื่องโลก ก็ไม่ทุกข์แล้วยังช่วยแนะนำคนอื่นได้ด้วย อันนี้จะช่วยคนอื่นบ้างก็ตามสบาย เรื่องต่างๆ มันไม่มีอะไร เป็นแค่การรับรู้ทางใจเท่านั้น

ดังนั้น ทั้งหมดในโลก จึงมีแต่เรื่องซนส์ คือกองทุกข์ที่ต้องบริหารให้มันพอ เป็นไปได้ ถ้ารู้จักแล้วก็บริหารให้มันพอเป็นได้ ใช้ชีวิตไปอย่างเรียบง่าย สบาย และ ปลอดภัยโปร่ง ถ้าบริหารไม่ถูก ก็เหนื่อย ก็มีข้อขัดแย้ง มีสิ่งที่จะต้องกังวลใจ เป็นทุกข์ ทรมาณไปกับเรื่องโน้นเรื่องนี้มากมายเหลือเกิน

ทั้งคนเป็นไปอย่างเรียบง่าย และคนที่เป็นไปอย่างยากลำบาก สองคนนี้ก็เท่ากัน คือเป็นทุกข์เหมือนกัน แต่ไม่เท่ากัน ความเป็นไปนี้ไม่เหมือนกัน คนหนึ่ง ไปสะดวก อีกคนหนึ่งไปไม่สะดวก **บางคนรู้วิธีพรหมจรรย์ คือไปสะดวกด้วย และ ทำให้ถึงความสิ้นไปแห่งกองทุกข์ได้ด้วย** อันนี้ยิ่งดีใหญ่ วิธีการอันนี้ คือวิธีการของ โพธิปักขิยธรรมนั่นเอง ให้รู้จักสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง บริหารให้เป็นไปอย่างเรียบง่าย แล้วก็ทำให้สิ้นมันไปได้ด้วย บริหารภรรยาให้เป็นไปโดยง่าย สะดวก แล้ว สักหน่อยจะทำให้สิ้นภรรยาด้วย ตัวเองนี่ก็เหมือนกัน บริหารกายบริหารจิตคือ กองทุกข์ให้เป็นไปได้อย่างสะดวก ถ้ายังไม่สิ้นชาตินี้ ชาติต่อไปก็บริหารกันต่อไป จนมันหมดสิ้นไป ทำไปตามสมควร ดีขึ้นๆ ไปตามลำดับ จนกระทั่งหมดสิ้นไป

มีที่ทำงานหรือมีบริษัทก็บริหารให้เป็นไปได้ดีเรียงง่าย ทำยที่สุด คือ ให้มัน
สิ้นบริษัทเนี่ยแหละ สิ้นตอนไหนไม่รู้ จะสิ้นตอนเรายกให้คนอื่น หรือว่าไม่เอามัน
แล้ว ขายทิ้งไป อันนี้ก็แล้วแต่ ให้มันไปแบบเรียงง่าย ถึงจุดหนึ่งมันก็จะไม่มี นี่เป็น
หลักของโพธิปักขิยธรรม คือ การประพัติพรหมจรรย์เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบ
ทำที่สุดแห่งทุกข์แบบถูกต้อง พอดีๆ เหมาะสมกับความพ้นทุกข์ ถึงเวลาก็ไม่เอามัน
ถ้ายังอยากเอาอยู่ ก็บริหารให้ไม่ทุกข์ทรมานมาก อยากมีครอบครัวก็บริหาร
ครอบครัว ไม่ให้ล่มเรา อยากมีลูกก็บริหารลูก ไม่ตกเป็นทาสมัน มีบริษัทก็บริหาร
บริษัท แต่ไม่วุ่นวาย ไม่เอาสุขไปฝากไว้กับมัน

อยากมีครอบครัวก็มีไป ให้รู้จักวิธีบริหาร ทำยที่สุดแล้ว คงจะบริหารไม่ไหว
หากมีปัญญาเพิ่มขึ้น เราจะเริ่มรู้ว่า โอ...แต่เดิมมันโง่มาก ดีที่สุดคือปล่อยวาง
ทิ้งนี้แหละมันดีสุด ทำให้มันสิ้นหมดไปนี่มันดีกว่า บริหารมันให้เรียงง่ายก็เหนื่อย
อยู่ มีอะไรก็เหนื่อยเพราะสิ่งนั้นแหละ ถ้าจะดีที่สุดก็ต้องไม่มีเลย เห็นโทษภัยของ
การมีนั่นมีนี่ เป็นนั่นเป็นนี่ มีแล้วมันเหนื่อย มันลำบาก

ให้รู้จัก สิ่งสมมติเรียกว่าตัวเรานี้ แท้ที่จริงเป็นกองทุกข์ ประกอบด้วยชั้น ทั้ง ๕ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น มีแต่รูปเท่านั้น ไม่มีอะไรเกินรูป ไม่มีตัวตนอยู่ในรูป **รูปล้วนๆ เท่านั้น** มีแต่เวทนาเท่านั้น ไม่มีอะไรเกินเวทนา ไม่มีตัวตนอยู่ในเวทนา เวทนาล้วนๆ เท่านั้น มีแต่สัญญาเท่านั้น ไม่มีอะไรเกินสัญญา มีแต่สังขาร มีแต่วิญญาณ ไม่มีอะไรเกินนี้เลย ไม่มีตัวตนอะไรอยู่ เบื้องหลังเลย เป็นแต่สัญญา สังขาร **วิญญาณล้วนๆ** สิ่งเหล่านี้เกิดจากเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยก็เป็นธรรมะล้วนๆ ไม่มีตัวตนอะไรที่ไหนเลย

ให้รู้จักว่า อย่างนี้ความเกิดขึ้นของรูป ของเวทนา ของสัญญา ของสังขาร ของวิญญาณ มันเกิดขึ้นมาอย่างไร เริ่มตั้งแต่โน้น อดีตอนันตชาติไม่สิ้นสุด หาที่สุด เบื้องต้นไม่ได้ ส่งกระแสสันดานมา หัวหน้าใหญ่คืออวิชชา ความไม่รู้ร้อยสัจ พอไม่รู้ ว่าเป็นทุกข์ ไม่รู้ความจริงของทุกข์ รักทุกข์ ทำเพื่อทุกข์ เลยได้กองทุกข์มา ได้มาแล้วก็ต้องบริหารให้ถูกต้อง ใช้ไปในทางที่เหมาะสม เอามาใช้ให้เกิดปัญญา ให้เกิด การศึกษาเรียนรู้ เป็นปัจจัยให้ได้รับสิ่งที่ควรได้สูงขึ้น ไม่ได้เรียนเพื่อหาอาชีพ ให้มี อาชีพเพื่อที่จะได้เรียน เรียนรู้ เข้าใจแล้วก็ทิ้งมัน

ถ้าเป็นทางโลก ก็ไปเรียนหนังสือ ศึกษาหาความรู้เพื่อที่จะได้มีอาชีพ จะได้
ทำมาหากิน แต่ธรรมะนี่กลับข้าง ให้ทำมาหากิน เพื่อที่จะได้เกิดการศึกษารียนรู้
มัน แล้วก็อยู่เหนือมันไปเรื่อยๆ มันกลับข้างกัน **เรานั้นศึกษาเพื่อหาอาชีพเลี้ยง
ตัวเอง แต่ทางธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น ให้มีปัจจัยเลี้ยงชีพ เพื่อเอาไว้
ใช้ในการศึกษา** เพื่อให้สูงขึ้นไปกว่านั้นอีก มันกลับกันอยู่ ตอนนี้อยู่มาเรียนหมวด
ธัมมานุปัสสนา ฟังดูก็อาจจะยากหน่อยหนึ่ง ถ้าฟังเข้าใจก็จะทำให้ความเข้าใจธรรมะ
หมวดอื่นๆ หรือการใช้ชีวิตมันสะดวก เข้าใจธรรมะแล้ว มันสะดวก เพราะความ
เข้าใจถูกต้อง มองอะไรก็ทะลุ เห็นภาพชัด เห็นภาพจิ๊กซอว์ของชีวิตตัวเองชัดเจน
ว่าจะไปทางไหน ทางไหนมันราบรื่นก็ไป ทางอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นแหละ
ทำยที่สุดก็ต้องสิ้นชีวิตไปคือนิพพาน **มีชีวิตกับนิพพาน มีสองอย่างนี้แหละ
สังขารกับวิสังขาร ทุกข์กับสิ้นทุกข์ ธรรมะก็มีเท่านี้แหละ โปธิปักขิยธรรมเป็นทาง
ทำให้ถึง ไม่ได้ถึงการมีชีวิตยืนยาวอะไร ถึงนิพพาน จุดหมายอันเดียว จุดหมายมี
อันเดียวคือนิพพาน แต่ในระหว่างทาง ได้รับผลประโยชน์ด้วย ตอนเดินทางไปนี้
ก็สะดวก เรียบง่าย เบาสบาย ปลอดภัย ทำยที่สุดถึงนิพพานด้วย ด้อย่างนี้นะครับ**

นี่เป็นเรื่องของหมวดชั้นร์ เมื่อได้รู้รูปและความจริงของรูปเป็นต้น อย่างนี้แล้ว ก็จะเข้าใจสิ่งที่เรียกว่าตัวเราและคนอื่นได้ชัด สามารถมองเห็นความจริงนี้ทั้งภายในและภายนอก ภายในคือตัวเอง ก็มีแต่ชั้นร์ ๕ ที่ประชุมรวมกันในช่วงเวลาหนึ่ง และเคลื่อนที่ไปในรูปกระแส ไหลไปเรื่อยๆ ภายนอกคนอื่นเหมือนกันไหม เหมือนกัน แต่ละคนล้วนอยู่ในกระแสของตนเอง คนละกระแสกัน ทำให้กัน ทำแทนไม่ได้ กระแสของพระพุทธเจ้าก็เป็นของพระพุทธเจ้า มีอันนั้นอันนี้เกิดขึ้นในชีวิตของพระพุทธเจ้า อยากรู้ว่าพระองค์ทำอะไรมา กระแสไหนส่งให้มาเป็นอย่างนั้น มีความพิเศษกว่าคนธรรมดาอย่างนั้นอย่างนี้ ก็อ่านชาดกต่างๆ จะเห็นกระแสแห่งเหตุปัจจัย ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นได้โดยไม่มีเหตุ กระแสใครกระแสมัน เราก็เหมือนกัน เป็นทายาทของการกระทำของตนเอง วิธีช่วยเหลือกันอย่างดีที่สุด คือช่วยให้เขารับผิดชอบตนเองอย่างเต็มที่ ให้เป็นคนไม่ประมาท เพราะถ้าประมาทเมื่อไรแล้ว มีโอกาสล่มจมได้ง่าย เพราะสังขารทุกสิ่งไม่เที่ยง ตอนนี้อยู่ ถ้ามันเที่ยงไปตลอด มันก็ได้อยู่หรอก แต่ในเมื่อทุกสิ่งมันเป็นของไม่เที่ยง เกิดเพราะเหตุ เราประมาทเสียแล้ว ไม่ยอมทำเหตุที่ถูกต้อง มันก็พังเท่านั้นแหละ

ตอนนี้ดีอยู่ ไม่อยากให้มันเลวลงไปกว่าเดิม ก็ต้องไม่ประมาท มีสติ ฝึกตนเอง รักษาจิตตนเอง ทำยังไงจะไม่เลวลงไปกว่าเดิม ก็เอาเหตุที่ไม่ดีออกเสีย ทำเหตุที่ดีใส่เข้าไป ทำนองนี้ ไม่เพียงมันก็เป็นโอกาสของความเจริญก้าวหน้า ยิ่งๆ ขึ้นไปได้ตลอด **สำหรับผู้ที่เดินตามแนวโพธิปักขิยธรรมนี้ ท่านบอกว่า มีแต่เจริญก้าวหน้าอย่างเดียวไม่มีการเสื่อม** เหมือนขัดกับกฎของธรรมะ แต่ความจริงหนุนกัน ธรรมะบอกว่า สังขารทุกอย่างเสื่อมไปเป็นธรรมดา ถ้ามาปฏิบัติโพธิปักขิยธรรมแล้วจะเจริญก้าวหน้าอย่างเดียว ไม่มีเสื่อม ทำไม่จึงเป็นอย่างนั้น ในเมื่อทุกสิ่งไม่เที่ยง เสื่อมไปเป็นธรรมดา ทำไมมาเดินทางนี้แล้วไม่เสื่อม เพราะเรารู้จักเหตุปัจจัย เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ ดับไปเพราะเหตุมันดับไปก่อน ตอนนี้มันเจริญในเมื่อมันไม่เที่ยง ก็อาจจะเจริญยิ่งขึ้นก็ได้ หรืออาจจะเสื่อมลงก็ได้ เจริญขึ้นแล้ว อาจจะเจริญขึ้นอีก เจริญขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงที่สุดก็ได้ เพราะมันไม่เที่ยง อย่างนี้

ถ้าไม่ประมาท เหตุใดที่จะทำให้ความเสื่อมเกิดขึ้นก็เว้นไปเสีย เหตุใดที่ทำให้ความเจริญเกิดขึ้น ก็ทำให้มีขึ้น การปฏิบัติโพธิปักขิยธรรมนี้ เป็นความไม่ประมาทอย่างแท้จริง เมื่อเดินไป จะมีแต่เจริญอย่างเดียว ไม่มีการเสื่อม เดิมเป็นทุกข์มาก ก็ จะทุกข์น้อยลงไป ความสุขเพิ่มขึ้น ทำนองนี้นะครับ



๓.๔.๓ หมวดอายตนะ

ต่อไป เป็นหมวดธัมมานุปัสสนา หมวดอายตนะ สิ่งที่เป็นเหตุ จุดเชื่อมต่อ หรือเป็นบ่อเกิดของการรับรู้ และเกิดเรื่องราวต่างๆ

ข้อ ๓๘๔ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สัมผัสขันธ์ใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็ รู้ชัดสัมผัสขันธ์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสขันธ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสัมผัสขันธ์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และ สัมผัสขันธ์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒. รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สัจโยชนใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัจโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัจโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสัจโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสัจโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓. รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สัจโยชนใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัจโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัจโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสัจโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสัจโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๔. รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สัจโยชนใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัจโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัจโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสัจโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสัจโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๕. รู้ชัดกาย รู้ชัดโณฏฐัพพะ สังโยชนีโตอาศัยกายและโณฏฐัพพะ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๖. รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณฺ์ สังโยชนีโตอาศัยใจและธรรมารมณฺ์ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุ^๕นั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิปฏิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่ อย่างนี้แล

หมวดอายตนะ จบ

นี่เป็นหมวดอายตนะ **อายตนะภายใน ๖** คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นจุดเชื่อมต่อกายใน **อายตนะภายนอก ๖** คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ ธรรมะ เป็นจุดเชื่อมต่อกายนอก เป็นแหล่งกำเนิดที่ก่อให้เกิดเรื่องราวต่างๆ มากมาย จนเต็มโลก เป็นธัมมานุปัสสนาหมวดที่ ๓ ท่านไหนมีปัญญาที่สามารถพิจารณาหมวดนี้ได้ การเห็นในแง่ใดแง่หนึ่งก็ถือว่าปฏิบัติอยู่ในธัมมานุปัสสนา หมวดธัมมานุปัสสนานี้ ต้องมีสติปัญญาเยอะๆ หน่อยจึงจะปฏิบัติได้

หมวดอายตนะกล่าวถึงกระบวนการเกิดขึ้นของกิเลสต่างๆ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กระทบอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมะ เมื่อกระทบอารมณ์แล้วกิเลสต่างๆ ก็เกิดขึ้น กิเลสนั้นเป็นสิ่งขาร ไม่ได้มีอยู่ก่อน มีเมื่อเกิดขึ้น เกิดเมื่อมีเหตุปัจจัย จึงต้องมีสติปัญญา พิจารณาดูกระบวนการตรงนี้ให้เห็นชัด กิเลสเหล่านั้นเกิดขึ้นเพราะเหตุใด ก็ให้รู้จักตามที่เป็นจริง ไม่ต้องรังเกียจกิเลส แต่ให้เห็นกิเลสว่าเป็นของไม่มีตัวตน ตาเป็นอย่างหนึ่ง รูปเป็นอย่างหนึ่ง ไม่รู้จักกัน เป็นเพียงสักแต่ว่ารูป เป็นสิ่งที่ไม่รู้อารมณ์ เป็นเพียงจุดเชื่อมต่อก่อนนั้น กิเลสที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยตาและรูปเป็นอย่างหนึ่ง กิเลสไม่ใช่ตา กิเลสไม่ใช่รูป แต่ตา และรูป เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดกิเลส

อย่างเราทุกคนนี้ล้วนไม่รู้จักกัน แต่ความเข้าใจผิดทำให้คิดว่ารู้จักกันดี ความจริงคือ เราไม่รู้จักรัอะไรหรอก คิดเอาเองเฉยๆ เหมือนกับบอกว่า เรารู้จักตัวเองดี มองดูแล้ว ตรงไหนเป็นตัวเอง เส้นผมเป็นตัวเองหรือ ดวงตาเป็นตัวเองหรือ ฟันเป็นตัวเองหรือ แขนเป็นตัวเองหรือ ความดีความชั่วเป็นตัวเองหรือ หน้าตาแบบนี้จะเป็นเรา สองกระจกดูหน้าอย่างนี้ มีสีวิมุตหนึ่งอยู่ตรงนี้ อย่างนี้ชื่อว่ารู้จักตัวเองดีไหม ถ้าสีวิมุตหายไปจะเป็นเราไหม อย่างนี้ชื่อว่ายังไม่รู้จักตัวเองเลย ยังไม่รู้จักรัสิ่งที่เหมาะสมเรียกว่าตัวเองดีพอ เราทั้งหลายชอบคิดว่า รู้จักนั่นดี รู้จักนี่ดี ความจริงคือไม่รู้จักรัเลย เริ่มจากไม่รู้จักรัตัวเอง ถ้ารู้จักตัวเองแล้ว ก็จรรู้ว่า ที่จริงไม่มีตัวเอง ตัวเองๆ นี้เป็นกระแสขันธ์ ๕ ที่สืบทอดกันมาไม่ขาดสาย ไม่มีตัวตนนิ่งๆ อยู่สักทีเดียว รู้จักรัคนอื่น จนกระทั่งรู้จักรัโลกก็อย่างนี้ เราโดยทั่วไปไม่รู้จักรัเที่ยวไปบอกว่ารู้จักนั่น รู้จักนี่ จับยึดให้มันเป็นนั่น เป็นนี่ ตามความอยากและตามความคิด ไปจับขั้วขึ้นมาเองเฉยๆ

ในหมวดนี้ ท่านแยกอายตนะให้เราดู จะได้เห็นชัด จะได้รู้จักความจริง ตา เป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตน เป็นตา เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง รูปเป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ตาไม่รู้จักรูป ตาอยู่ภายใน กับรูปภายนอกไม่รู้จักกัน สิ่งไม่รู้จักกันสอง อย่างมากระทบกัน เป็นเหตุให้จักขุวิญญาณเกิดขึ้น คือการมองเห็น การมองเห็นก็ไม่รู้จักตา การมองเห็นไม่รู้จักรูป ไม่รู้จักกัน มันเห็นรูป แต่ไม่รู้จักรูป สิ่งที่ไม่รู้จักกัน สภาวะธรรม ๓ อย่างนั้นประชุมกัน เรียกว่าผัสสะ แก้วน้ำไม่รู้จักตาเรา มันกระทบกัน ทำให้เกิดความรับรู้ทางตา

บางคนบอกว่า ดิฉันรู้จักอาจารย์ดี นี้ว่าเป็นตัวๆ นะ อาจารย์นี่ก็ตัวแล้ว โอ...กระแสนันท์ ๕ มานั่งอยู่ที่นี่ จะเอาอันไหนมารู้จักกัน ตามผมกับตาท่านรู้จักกัน หรือเปล่า ถ้ามันดูหน่อยสิ หูผมกับหูท่านมันรู้จักกันหรือเปล่า แขนผมกับแขนท่าน มันรู้จักกันไหม เส้นผมของผมกับเส้นผมของท่านรู้จักกันไหม แยกทีละตัวไป สุขเวทนาของผมกับสุขเวทนาของท่านรู้จักกันหรือเปล่า ไหนบอกว่ารู้จัก ฉะนั้น คนที่บอกว่า รู้จักนั้นรู้จักนี่ เป็นโน่นเป็นนี่ เป็นจริงเป็นจังไปทั่ว แสดงว่าไม่รู้เรื่องใหม่ แสดงว่าไม่รู้เรื่องของมัน เหมือนกับที่บอกว่า นี่เป็นตัวเรา นี่แขนเรา นี่ความสุขของเรา นี่ความทุกข์ของเรา นี่ความคิดของเรา แสดงว่าไม่รู้เรื่องของมันใหม่ แสดงว่า

ไม่รู้เรื่องของมัน ทำนองนี้ คนรู้จักตัวเองดี รู้จักว่าเราเป็นโน่น เราเป็นนี่ อย่างนี้ แสดงว่าไม่รู้จักตัวเองเลย ถ้ารู้จักว่า มันไม่มีตัวเอง เป็นกระแสชั้น ๕ ไปยึดเป็นตัวเราที่แน่นอนเที่ยงแท้ได้ที่ไหนเล่า อย่างนี้เรียกว่ารู้จักดี คนอื่นก็เหมือนกัน โลกก็เหมือนกัน

ถ้ารู้จักว่า อวัยวะแต่ละส่วนๆ และสิ่งต่างๆ ไม่รู้จักกัน มันเป็นธรรมชาติ แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ พอเหตุหมด มันก็หมด นี่จึงเรียกว่ารู้จักมันดี พระพุทธเจ้าตรัสวิธีปฏิบัติในหมวดอายุตนนะว่า

รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สัญโยชน์ใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัญโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสัญโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสัญโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสัญโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

ทางตานี้ พระองค์ให้รู้ ๖ อย่าง ได้แก่

(๑) รู้ชัดตา

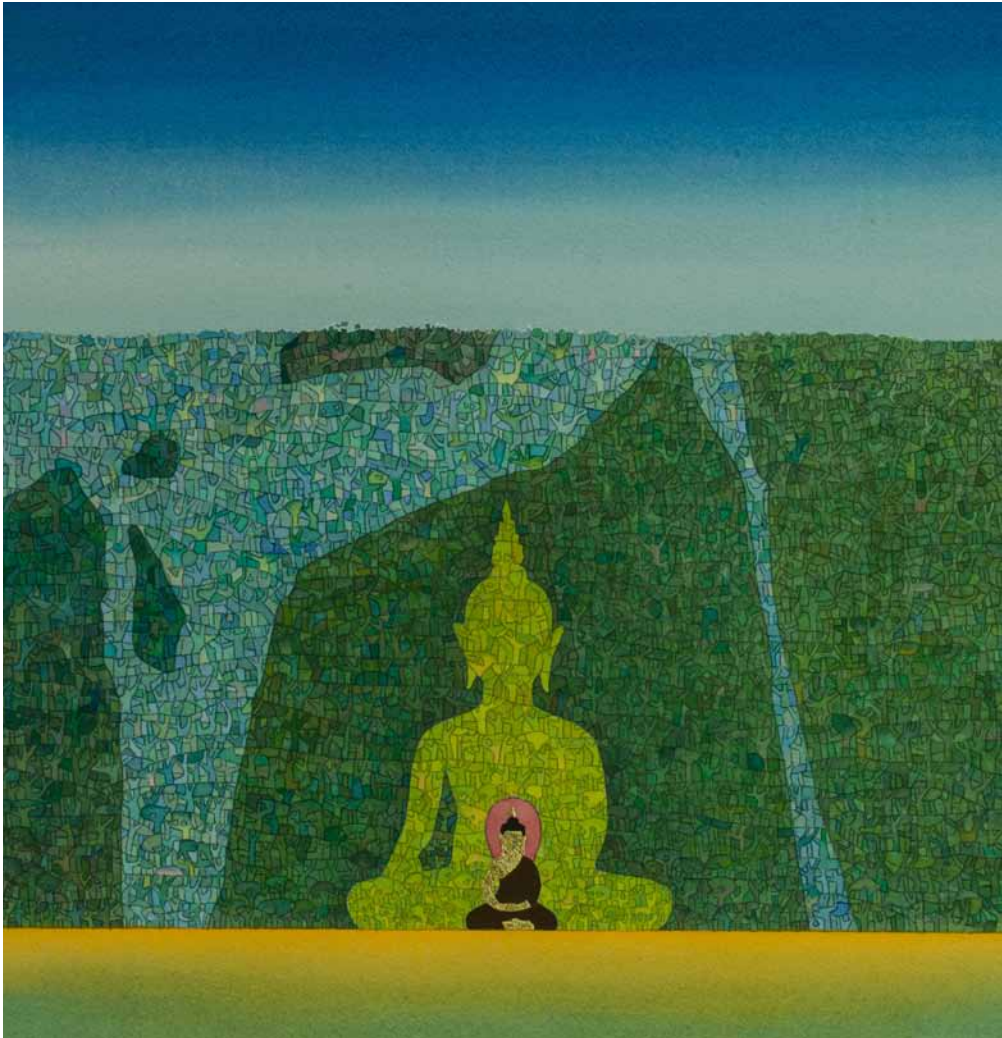
(๒) รู้ชัดรูป

(๓) สังโยชนีโตอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนีนั้น

(๔) ความเกิดขึ้นแห่งสังโยชนีที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

(๕) ความละสังโยชนีที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

(๖) สังโยชนีที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น



รู้จักตา ตาเป็นอย่างหนึ่ง รู้จักรูป รูปเป็นอย่างหนึ่ง รูปไม่ได้บอกว่ามันสวย หรือมันไม่สวย ไม่ได้บอกว่า มีค่าเท่าโน้นเท่านี้ ให้รู้จักอีกอย่างหนึ่งคือสังโยชน์ กิเลส ที่เป็นเครื่องผูก เกิดขึ้นเพราะอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้น กิเลสเกิดขึ้น ทำหน้าที่ผูกไว้ ตาไม่รู้จักรูป รูปก็ไม่รู้จักตา แต่ทำไมตาอยากดูรูปอยู่เรื่อย มันมีเครื่องผูก เครื่องผูกก็ไม่รู้จักตาและก็ไม่รู้จักรูป มันทำหน้าที่ผูกไว้ มันทำหน้าที่ของมัน จะไปโทษมัน ก็ไม่ได้ ตาทำหน้าที่กระทบรูป รูปทำหน้าที่กระทบตา จักขุวิญญาณทำหน้าที่เห็น รูป สังโยชน์ทำหน้าที่ผูก โทษอะไรใครได้ไหม ไม่ได้ ถ้าจะโทษ ก็โทษได้อย่างเดียว คือ ความไม่รู้ ตามเป็นจริง ถ้ารู้ทะลุแล้ว มันก็ไม่มีอะไรนี้ ไม่มีตัวตน ไม่มีใคร ไม่มีของใคร มีแต่ธรรมะ มันก็ทำหน้าที่ของมันดีแล้ว ทุกข์ก็ทำให้ยุ่งยาก เจ็บปวด ไปยุ่งอะไรกับทุกข์ มันก็เป็นของมัน จะไปโทษมันได้ไหม ไม่ได้ มันเป็นอย่างที่มันเป็นแหละ

สังโยชน์เป็นเครื่องผูก ทำหน้าที่ผูกจิตไว้กับโลก ทำให้ติดข้องกับโลก เกิดจากเหตุปัจจัยหลายอย่าง สังโยชน์ไม่ได้มีอยู่ก่อน มีเมื่อเกิด เกิดเพราะเหตุ ปกติเวลากิเลสจะเกิดขึ้น ก็เพราะขาดสติปัญญา แล้วก็หลงคิดนึกไป ปล่อยใจลอย เพื่อฝันไป สักหน่อยกิเลสก็เกิดตามความคิดที่ไม่ถูกต้องนั้น

ทางหูก็เหมือนกัน หูรู้จักกับเสียงไหม ไม่รู้จัก ทำไมอยากได้ยินเสียงเพราะๆ อยู่เสมอ หูไม่ได้เป็นผู้ได้ยิน ไม่ได้เป็นคนรับรู้ความเพราะของเสียง หูทำหน้าที่กระทบเสียง ไม่รู้เรื่องอะไรด้วย เสียงมันก็รับรู้เรื่องด้วย ไม่รู้ว่าตัวมันเองเพราะหรือไม่เพราะ เหมือนดอกกุหลาบก็ไม่ได้บอกว่ามันสวยหรือไม่สวย ชีห์หมาก็ไม่ได้บอกว่ามันน่าเกลียดไหม ใครเป็นคนบอก คนบอกก็รับรู้จักชีห์หมาดี เป็นสังโยชน์ที่เกิดขึ้น

ด้านทวารอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน จนถึงทวารใจ ใจกระทบกับธรรมะ คือ อารมณ์ทางใจ โดยเฉพาะเรื่องราวต่างๆ กระทบกับใจ เกิดความรับรู้ขึ้น สัญโญชน์ก็ เกิดขึ้น สัญโญชน์อาศัยใจกับอารมณ์กระทบกัน จึงเกิดขึ้นได้ ให้รู้จักสัญโญชน์นั้น มัน ไม่ได้มีอยู่ก่อน มีเมื่อมันเกิดขึ้น เกิดเพราะมีเหตุ เกิดเพราะเหตุอะไรก็ให้รู้ มันจะ หหมดไป ก็เพราะเหตุหมดไปก่อน ถ้าเหตุไม่หมด มันก็ไม่หมด ให้รู้แบบนี้

ถ้าพูดในทำนองนี้ ท่านทั้งหลายก็จะเห็นว่า เราทั้งหลายกับโลกนั้นไม่ รู้จักกัน เรากับโลกนี้เป็นคนละส่วน แต่ละคน แต่ละสิ่ง แต่ละอย่าง ล้วนทำหน้าที่ คนละอย่างกันไป อยู่ในรูปกระแสของตนเอง ไม่เกี่ยวข้องกัน ไม่ได้ผูกกันไว้ อะไร ที่เกี่ยวข้องกันไว้ อะไรที่เป็นเครื่องผูกกันไว้ สัญโญชน์มันผูก **สัญโญชน์ทำหน้าที่ผูก เมื่อไร ที่สัญโญชน์หมด ก็ไม่ได้ผูกกัน** เราก็อยู่ในโลกไม่ได้ มีลูกไม่ได้ มีสามีไม่ได้ เลิกผูกแล้ว ก็เท่านั้นแหละ

ตาไม่รู้จักรูป แต่ก็มีสังโยชน์เป็นเครื่องผูกเอาไว้ อยากเห็นรูป เลยต้องเห็นอยู่เรื่อย เคยเห็นครั้งที่หนึ่งแล้ว ยังอยากเห็นอีก ทั้งๆ ที่ตาไม่รู้จักรูปนั้น รูปนั้นก็
ไม่รู้จักตา มีกิเลสเป็นเครื่องผูก เลยต้องมากระทบกัน ต้องมาเจอกันอยู่เรื่อยไป ทาง
ด้าน หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ทำนองนี้ ความรู้สึกต่างๆ ความสุข ความทุกข์ที่
กระทบใจ ใจก็ไม่ได้สุข ไม่ได้ทุกข์ด้วย กระทบเฉยๆ แล้วเกิดความรู้รู้ขึ้น มันทำ
หน้าที่ของมัน แต่ทำไมอยากสุขอีก ทำไมไม่อยากทุกข์อีก นี่เป็นเพราะเครื่องผูก
เคยเห็นเครื่องผูกไหม สังโยชน์มันผูกไว้ ทำให้ไปไหนไม่รอด ต้องมีความรักความชัง
มีเรื่องนั้นเรื่องนี้อะไรเยอะเยอะ นี่ก็เป็นเพราะมีเครื่องผูก

ถ้าจะอุปมาให้ง่ายๆ ก็คล้ายกับว่า มีหลักอยู่อันหนึ่ง มีเชือกผูกควายไว้กับ
หลักอันนี้ ควายก็เดินวนอยู่แถวๆ นั้น หากินอยู่แถวๆ หลักนี้แหละ ไปไหนไม่รอด
เพราะมีเชือกผูกเอาไว้ ข้อเปรียบเทียบนี้ เราทั้งหลายก็เป็นควาย เราเคยเป็นควาย
จริงๆ มาแล้ว ตอนนี่ไม่เป็นก็ไม่มีอะไร แต่ชาติก่อนๆ คงเคยเป็นมาแล้ว เชือกคือ
สังโยชน์ เป็นเครื่องผูกเอาไว้ หลักคือโลก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมะ

เราก็เลยเที่ยวหากินวนเวียนอยู่ ไปไหนไม่รอด หากินอยู่แถวรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส วนๆ อยู่แถวนี้ ไปไหนไม่รอด เพราะมีเชือกผูกอยู่ เมื่อใดที่เชือกขาดไป โดนตัดขาดไป สังโยชน์ถูกตัดด้วยปัญญา ก็ไปโดยอิสระ ควายไม่รู้จักหลัก และควายก็
ไม่รู้จักเชือก เชือกก็รู้จักควาย และเชือกก็
ไม่รู้จักหลัก ต่างคนต่างทำหน้าที่ตัวเอง ควายก็
ไม่รู้เรื่อง เชือกก็ทำหน้าที่ผูกอย่างเดียว หลักก็
อยู่ของมันอย่างนั้น ไม่เกี่ยวอะไรกับใคร

ท่านทั้งหลายเห็นบ้างไหม รูปก็เป็นรูป เป็นของมันอย่างนั้นตามเหตุปัจจัย ใจตัวเรา ใจของเราไหม ไม่ใช่ ทำไมมาว่าลูกของเรา อะไรมันผูกอยู่ ลูกก็เป็นไปตาม
กรรมของเขา การผูกนี่เป็นเชือก ลูกเป็นหลัก เราเป็นควายนะ บริษัทของเรา บริษัท
มันก็เป็นบริษัท เป็นของมันอย่างนั้น ตามเหตุปัจจัยที่ปรุงขึ้น เราเป็นควาย ส่วนตัว
เชือกผูกคืออะไร คือสังโยชน์

หมวดอายตนะจึงเป็นหมวดที่ลึกซึ้ง ทำให้เข้าใจอะไรๆ ชัดเจนขึ้น โลกก็เป็น
อย่างที่มีมันเป็น มันไม่ได้บอกว่ามันดีหรือว่ามันดี ไม่ได้บอกว่ามันถูกหรือผิด ไม่ได้บอก
ว่ามันสวยหรือไม่สวย มันเป็นอย่างที่มันเป็น สัตว์โลกก็เป็นไปตามกรรมของเขา ดี
และไม่ดี ก็ไม่ได้มีตัวมีตนอะไร แม้เราเองก็เหมือนกัน ถ้าจะว่ามีผู้บังคับก็ธรรมะ
นั่นเอง บังคับให้เป็นอย่างนั้น กระแสสันดานนั้นบังคับ เป็นเหตุให้เกิดอย่างนั้น
อย่างนี้ เหมือนพวกเรา ถูกด่า เราก็ไม่อยากโกรธ แต่ทำไมโกรธอยู่เรื่อย รู้สึกว่า
คนนั้นทำอันตรายเรา ทั้งๆ ที่ไม่อยากโกรธ เราก็บังคับควบคุมตัวเองไม่ได้ มีสิ่ง
ที่ใหญ่กว่าบังคับเราคือกระแสสันดาน กระแสแห่งเหตุปัจจัย **อิทัปปัจจยตา**
ปฏิจจสมุปบาท เป็นสิ่งไม่มีตัวตน เราจะออกจากกระแสได้ ต้องอาศัยปัญญาถอน
กระแสออกไปเสีย พระพุทธเจ้าตรัสว่า กระแสนี้ถอนได้ด้วยปัญญา ปัญญาเยเต
ปิถียเร ถ้ายังไม่มีปัญญา ก็ต้องระงับ ยับยั้ง ป้องกัน หยุดเอาไว้ก่อน อย่าไปทำ
ทุจริต อย่าไปทำชั่ว ไหนๆ ก็บังคับไม่ได้แล้ว ไหนๆ ก็บังคับความชอบไม่ได้ ถ้าไป
ชอบภรรยาชาวบ้านเขา ต้องระงับ ยับยั้ง ป้องกัน ระวังไม่ไปทำผิด กระแสตัณหา
นี้สามารถที่จะยับยั้ง หรือ**ป้องกันเอาไว้ได้ด้วยสติ ถอดถอนได้ด้วยปัญญา**

ถ้าเข้าใจอายตนะก็จะเข้าใจตัวเองมากขึ้นว่า เราไม่ได้มีอำนาจใหญ่โตอะไร มันมีเหตุปัจจัยส่งทอดกระแสมา พอกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สัญโญชน์ก็เกิดขึ้น แล้วสัญโญชน์นี้ ก็ทำหน้าที่เป็นเครื่องผูกไว้ ผูกแบบรักก็ได้ ผูกแบบ ถีบกันก็ได้ กอดเข้ามาก็ได้ ผลักก็ได้ มันก็เป็นสัญโญชน์ เป็นเครื่องผูก บอกว่าของเรา ของคนอื่น ยึดถือมัน ยึดถือนี้ทุกรูปแบบนั่นแหละ มันผูกเอาไว้ทำให้ไม่เป็นอิสระ จากสิ่งนั้น

สังขารเป็นไปตามเหตุ เราไม่มีอำนาจไปทำอะไรมันได้ ถ้ายังไม่มีปัญญา ก็ถอนไม่ได้ ตากระทบรูปแล้ว สัญโญชน์เกิดขึ้นมา จากที่ไม่มีอะไร ก็มีอะไรขึ้นมา ไม่เคยมีรัก ความรักก็เกิดจากสิ่งที่ไม่มีอะไร ไม่เคยมีโกรธ ความโกรธก็เกิดขึ้นจากสิ่ง ไม่มีอะไร เกิดขึ้นแล้วมันก็ผูกเรา ทำให้รัก ทำให้ชิง หัวหมุนวนเวียนไปเรื่อย เกิด จากความไม่มีอะไร มีเหตุก็เกิด ดำรงอยู่ได้ด้วยเหตุ หมดเหตุก็ดับไป ไปสู่ความไม่มี อะไร หัวหมุนอยู่กับสิ่งว่างเปล่า ไล่คว้าเงาอยู่เรื่อยไป ดังนั้น ต้องมีปัญญา รู้จักมัน ตามที่เป็นจริง การปฏิบัติตามหลักสติปัญญานี้แหละ จะทำให้เกิดปัญญา มองเห็น ความจริงว่า ตาเป็นตา เป็นเพียงสักแต่ว่ารูปชนิดหนึ่ง รูปเป็นรูป ตากับรูปไม่รู้จัก กัน กระทบกัน การรับรู้ก็เกิดขึ้น แต่ละอย่างๆ ล้วนไม่มีตัวตน อายตนะภายในก็

ไม่มีตัวตน อายตนะภายนอกก็ไม่มีตัวตน กระทบกัน การรับรู้ก็ไม่มีตัวตน สัญโญชน์
ที่เกิดขึ้นก็ไม่มีตัวตน เราก็ไม่มีตัวตน ลูกเรามีตัวตนใหม่ ไม่มี ตัวผูกกระหว่างเรากับ
ลูกไว้ด้วยกันก็ไม่มีตัวตนเหมือนกัน แต่ละอย่างก็ทำหน้าที่ของมัน ไม่เที่ยง ไหลไป
ในรูปกระแส

พระพุทธเจ้าตรัสว่า รู้ชัดตา รู้ชัดรูป รู้จักตา มีตัวตนใหม่ ตานี้เป็นสิ่งที่เกิดดับ
ไม่มีตัวตน เป็นจักขุประสาท มีความสามารถพิเศษในการกระทบรูป หน้าที่ของมันมี
เท่านั้นแหละ และรู้จักรูป รูปภายนอก สิ่งที่มากระทบตา เป็นสิ่งไม่มีตัวตน เกิดดับ
เหมือนกัน เป็นอย่างนั้นตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่มีเรื่องดี เรื่องไม่ดี เรื่องสวย เรื่อง
ไม่สวยมาเกี่ยวข้อง ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น

สังโยชน์ใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น พอตากระทบรูป สองสิ่งไม่รู้จักกัน กระทบกัน ความรับรู้เกิด ความรักเกิด มันผูกให้รัก ทำให้ไม่พ้นไป สังโยชน์เป็นอีกสภาวะหนึ่ง ตามภาษาธรรมะก็มีคำยากๆ **กามราคสังโยชน์** มันรัก หลงรัก อยากกอด อยากเข้าไปใกล้ **ปฏิฆสังโยชน์** อยากถีบออก อยากผลัก อยากทิ้ง มันติดข้อง มันผูกกัน ไม่ใช่กอดอย่างเดียว จะถีบทิ้งก็ผูกเหมือนกัน ผูกเราเอาไว้ ไม่อาจพ้นจากมันไปได้ ฟังเสียงคนโน้นคนนี่แล้ว โอ...เสียงนี้เพราะเหลือเกิน ผูกเข้ามาแล้ว เสียงไม่เพราะ ก็ผลัก มีปัญหาอยู่เรื่อย ไม่เกี่ยวกับหู ไม่เกี่ยวกับเสียง เป็นสังโยชน์ที่ทำหน้าที่ผูก หูก็มีความสามารถในการรับเสียง เสียงมีความสามารถกระทบหู วิญญาณได้ยิน สังโยชน์ผูก ไม่ใช่ความผิดของสังโยชน์หน้าที่ของมันเป็นอย่างนั้น มันทำอย่างอื่นไม่เป็น มันก็ทำหน้าที่ของมัน

เหมือนกับผูกควายไว้กับหลัก หลักมันก็เป็นอย่างนั้น เชือกมันก็เป็นอย่างนั้น ควายมันก็เป็นอย่างนั้น จะไปโทษใครก็ไม่ได้ โทษควายก็ไม่ได้ โทษเชือกก็ไม่ได้ โทษหลักก็ไม่ได้ ถ้ามีปัญหา ก็รู้เรื่องของมัน ควายเป็นอย่างนี้นะ ควายมันโง่ ถ้ามันฉลาดก็คงไม่เป็นควายหรอก มันไม่รู้เรื่อง เชือกทำหน้าที่อย่างนี้นะ ผูกอย่างเดียว ไม่รู้จักควายและไม่รู้จักหลัก มัดไว้กับหลัก ผูกไว้กับคอควาย แต่ไม่รู้จักใคร เราเข้าใจ ก็ไปหาไม้มาตัดเชือกทิ้งเสีย ต้องอาศัยความรู้จากพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นแหละจึงจะช่วยให้ ถ้าพึ่งความรู้ของตัวเองและพรรคพวกกันเองนี้คงจะหมดหวัง ไม่อาจช่วยได้ มันลึกซึ่งขนาดนี้ พวกเราจึงพากันวนเวียนมานานนักหนาแล้ว ถ้าความรู้ของพระพุทธเจ้าช่วยเราไม่ได้ คงจะหมดหวังแล้วตอนนี้ พระองค์แสดงวิธีปฏิบัติอย่างชัดเจน วิธีมองดูให้เห็นชัด รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชน์ใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น

การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น กิเลสนี้ ก็ไม่ได้มาลอยๆ เป็นสิ่งที่ไม่ได้มีอยู่ก่อน แต่เดิมไม่มีเลย ไม่รู้อย่างที่ไหน ว่างเปล่า ไม่มีตัว มองไม่เห็นตัว มีเมื่อมันเกิดขึ้น และเกิดเมื่อมีเหตุ เหตุมันต่างกัน กิเลสที่เกิดขึ้นก็ต่างกัน รักเป็นแบบหนึ่ง เกลียดเป็นแบบหนึ่ง เกิดจากเหตุปัจจัย เกิดมาจาก ความคิดนึกที่ขาดสติ ปล่อยจิตล่องลอย คิดนึกไปเรื่อย ไม่ได้ตามรักษาจิต คิดในแง่ สวयงาม **สุภณิมิต** นำเอา เอามาแล้วจะช่วยเติมเต็มชีวิต ทำให้เรามีความสุขขึ้น ดุติ ขึ้นในสายตาตนเองและผู้อื่น มันคิดไปเรื่อย กามราคสังโยชน์ที่ไม่รู้อยู่ที่ไหน แอบ อยู่ไหนก็ไม่รู้ ไม่มีตัว ไม่เห็นตัว ก็เกิดขึ้น เมื่อครอบงำจิตก็ผูกเอาไว้ คิดในแง่ไม่น่า พอใจ เราถูกทำร้าย ถูกกระทบกระทั่ง กระแทกตัวเรา เราถูกกระทำ เขามาทำเรา **ปฏิฆณิมิต** มันนึกเอาเองทั้งนั้นแหละ ความจริง ไม่มีเรา ไม่มีเขา มีแต่รูปนามที่เป็น ไปตามกรรม คิดไปเรื่อย ไม่ตามรักษาจิต ไม่รู้เรื่องของสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง ปฏิฆสังโยชน์ก็เกิดขึ้น

การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น
และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้
ชัดเหตุ นั้น

สังโยชนถูกละได้อย่างไร มีเหตุอะไรสังโยชนจะไม่เกิดขึ้นอีก ก็ให้รู้ ก็คือรู้จัก
ละได้ชั่วคราว ด้วยเครื่องมืออะไร ด้วยการมีสติป้องกัน ทำสมาธิ เจริญวิปัสสนาไว้
เสมอ เป็นการป้องกันไม่ให้มันเกิดขึ้น ถ้าจะไม่ให้เกิดอีกเลย ด้วยเครื่องมืออะไร
ต้องมีอริยมรรคเกิดขึ้น กามราคะจะไม่เกิดอีก ด้วยอนาคามีมรรค เป็นพระอนาคามี
มีปัญหาถึงระดับนี้ กามราคะที่ละได้แล้ว จึงจะไม่เกิดขึ้นอีก ถ้าไม่มีปัญหาถึง
ระดับนี้ มันก็มีโอกาสเกิดขึ้น ต้องระวังไว้ มีสติไว้ สำรวมไว้ ใช้ชีวิตด้วยความรู้
มีความเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็น สิ่งที่น่าเข้าใจมากที่สุดคือเรื่องตัวเอง ทุกข์
เกิดขึ้นมาได้อย่างไร ทุกข์ดับสนิทไปได้อย่างไร เป็นเรื่องของตัวเองล้วนๆ

นี่เป็นการฝึกให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ สังเกตดู ตามดู ให้เข้าใจ เรื่องตา เรื่องรูปภายนอก เรื่องกิเลสสังโยชน์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ ทำให้เข้าไป ยึดติด กอดเอาไว้ หรือผลักออก ไม่เป็นอิสระจากสิ่งต่างๆ ให้รู้วิธีละ วิธีป้องกัน บรรเทา และรู้วิธีที่จะทำให้มันหมดไป ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป นี่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับ ตัวเราล้วนๆ เลย

ที่ยกตัวอย่างมา ก็เน้นทวารตา ทางทวารอื่นๆ ก็เหมือนกัน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมะ ให้รู้จักมันตามที่เป็นจริง เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ ตัวตน รู้สังโยชน์ที่เกิดขึ้นมาหลังจากการรับรู้ แต่เดิมไม่มี ก็มามีขึ้น รู้วิธีละแบบ ชั่วคราว จนกระทั่งทำให้ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป โดยเฉพาะทวารใจนี้มีมากกว่าเขา เป็นปัญหามาก แต่หากปฏิบัติเป็นก็ทำให้เกิดความรู้มาก

หมวดอายุตนะ ฟังดูพอทำได้บ้างไหม การตามดูธรรมในธรรม มีความละเอียดลึกซึ้ง ท่านจึงว่าหมวดธัมมานุปัสสนา ต้องเป็นผู้มีสติปัญญามากจึงจะเจริญได้ ซึ่งสติปัญญานี้อาจจะมาจากชาตินี้ก็ได้อีกหมวดอื่นๆ มาก่อน ตามดูกายในกาย ดูเวทนาในเวทนา ดูจิตในจิต ให้มีสติมีปัญญาพอสมควร ก็มามองดูให้ลึกซึ้งขึ้น หรือบางคนเคยปฏิบัติมาจากชาติก่อนๆ พอฟังเรื่องนี้ เข้าใจ มองทะลุ ก็ปฏิบัติหมวดนี้ได้เลย ถ้าปฏิบัติถึงหมวดธัมมานุปัสสนาแล้วคงไม่ต้องอาศัยเทคนิคอะไรมาก เป็นเรื่องของธรรมะ เป็นเรื่องของชีวิตธรรมดา ปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา แต่ต้องมีสติที่มั่นคง จึงจะพิจารณาออก

วันนี้ได้พูดหมวดธัมมานุปัสสนาไป ๒ หมวด ท่านทั้งหลายคงพอจะเข้าใจบ้าง ถ้าเข้าใจหมวดธัมมานุปัสสนาแล้ว การปฏิบัติธรรมก็จะครอบคลุมไปทุกเรื่อง และทำให้เข้าใจอะไรๆ ชัดขึ้น เห็นชัดว่าเป็นแต่ธรรมะ ที่ไม่ได้มีตัวตนถาวรอะไร ไม่ได้มีอยู่ก่อน ไม่มีใครสั่งให้เกิด เกิดตามเหตุปัจจัย เมื่อรู้เรื่องเหตุปัจจัย เราก็สามารถจัดการนั้น จัดการนี้ได้เพิ่มขึ้น เป็นผู้ที่ทำด้วยปัญญา ทำไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ทำไปตามความอยากหรือตามความคิด ตอนแรกๆ ถ้ายังไม่มีปัญญาอย่างนี้ก็ไม่ใช่ไร ให้ไปฝึกหมวดอื่นๆ มาก่อน ฝึกตอนแรกๆ นั้นบางที่ต้องหลบอารมณ์บ้าง หลีกนั้นบ้าง หลีกนี้บ้าง ก็เลสเกิดขึ้นบางที่ต้องหลีกบ้าง ไม่เหมือนธัมมานุปัสสนา สังโยชน์เกิดขึ้น ท่านให้ตามดูไปเลย ส่วนตอนแรกๆ หากทำอย่างนี้ บางทีทำไม่ได้ เพราะสติยังไม่ตั้งมั่น จะถูกกิเลสครอบงำจิตใจได้ ต้องหนีไปก่อน ไม่ใช่บอกว่ามีกิเลส ก็ดูกิเลสนี้แหละ แต่กิเลสท่วมตัวเลยอย่างนี้แย่มากที่ มันไม่ไหวนะ ต้องไปฝึกหมวดอื่นมาก่อน

หมวดอื่นๆ ต้องมีท่าทางบ้าง เช่น หมวดอิริยาบถ ต้องไปหัดมาว่า เดินแบบ ไหล่ สบาย ปลอดภัย มีสติได้ดี รู้ตัวดี ทำความเพียรได้มาก ไม่ค้อย่งวง นั่งดู ลมหายใจ นั่งท่าไหน ดูลมหายใจแบบไหน มีสติดี ไม่หลับ อย่างนี้ เป็นต้น

การฝึกตามดูกาย เวทนา และจิตในตอนต้นนี้ เป็นการฝึกเพื่อที่จะทำให้มี สติ มีสมาธิ สามารถละอภิชณาและโทมนัสได้ ทำให้มีปัญญาเพิ่มขึ้น ทีนี้ พอปัญญา เพิ่มขึ้นแล้ว ถ้ารู้วิธีปฏิบัติหมวดธัมมานุปัสสนาก็ฝึกต่อได้เลย ถ้ายังไม่รู้จักฟังธรรมะ ฟังเกี่ยวกับธรรมะ ธรรมะไม่เกินเรื่องกุศล อกุศล เรื่องขันธ อายตนะ อริยสัจ เหล่านี้หรือ ฟังแล้วก็นำไปปฏิบัติ พวกเรานี่ โดยส่วนใหญ่ฟังกันจนเต็มที่แล้ว ฟังจนปฏิบัติไม่ถูกแล้ว ฟังเยอะไป มีแต่อันดีๆ ทั้งนั้น มีแต่ทำแล้วบรรลุทั้งนั้น หลายอันมากไป เลยซังกง ไม่รู้จะเอาอันไหนดี เลยนั่งงงอยู่อย่างนั้น

ฉะนั้น ฟังแล้วก็เลือกเอาสักหมวดหนึ่งไปฝึกนะ ตอนนี้อยู่มาถึงธัมมานุปัสสนาแล้ว ถ้าปฏิบัติยังไม่ถึง ปฏิบัติยังไม่เป็น ก็กลับไปฝึกหมวดแรกๆ ไปนั่งดู ลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก เดินไปเดินมารู้สึกตัวให้เป็น กายมันเดิน ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา รู้สึกถึงกายเคลื่อนที่เคลื่อนไหว มือเคลื่อนไปเคลื่อนมา ฝึกหมวดต่างๆ ก่อน มีสติคอยรักษาจิต ช่วยป้องกันทุจริตต่างๆ ได้ ทำให้สำรวมระวังได้ดี ต่อไปก็ดูเวทนา ดูจิต ปัญญาเพิ่มขึ้นก็เห็นเป็นธรรมชาติ

บรรยายวันนี้ คงสมควรแก่เวลาเท่านี้ครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ





สติปัญญา ๔ ตอนที่ ๔

บรรยายวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ บรรยายโพธิปักขิยธรรม ตอนที่ ๔ พูดเรื่องแรกของโพธิปักขิยธรรม คือเรื่องสติปัญญา ๔ สติปัญญาเหมือนกัน มีลักษณะเดียว คือมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณามองดูกายและจิตอยู่เสมอ มีสติสัมปชัญญะ ใช้ชีวิตด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว มีความรู้ตัวในการทำสิ่งต่างๆ อารมณ์ของสตินั้นมีเยอะ จิตเที่ยว โจรแล้ว ทำให้มีสติมากขึ้น แยกเป็น ๔ กาย เวทนา จิต และธรรม ถ้าแยกย่อยลงไปอีก ในกายมีอีกเยอะเหมือนกัน เวทนา จิต ธรรม ก็มีลักษณะย่อยๆ ลงไปอีก ตอนนี้ พูดมาถึงธัมมานุปัสสนา การตามดูธรรมในธรรม ดูธรรมะว่ามันเป็นธรรมะ มีสติแล้ว ฝ้าดู สังเกตดู ให้เห็นธรรมะ แยกออกเป็น ๕ หมวด

หมวดที่ ๑ หมวดนิวรรณ์

หมวดที่ ๒ หมวดชั้นร

หมวดที่ ๓ หมวดอายตนะ

หมวดที่ ๔ หมวดโพชฌงค์

หมวดที่ ๕ หมวดอริยสัจ

คราวที่แล้ว พูดถึงหมวดอายตนะ วันนี้จะพูดหมวดโพชฌงค์ ธัมมานุปัสสนานี้ค่อนข้างยาก เวลาฟังก็อาจจะฟังรู้เรื่อง แต่ไม่รู้จะทำได้รีเปล่า ถ้าทำไม่ได้ก็ฟังไว้ก่อน ต้องอาศัยได้ฝึกมาเยอะพอสมควร มีสติสัมปชัญญะพอสมควร จึงจะฝึกในหมวดธัมมานุปัสสนาได้ เพราะธัมมานุปัสสนานี้ให้ดูทั้งธรรมะฝ่ายดีและไม่ดี โดยความเป็นของเสมอกัน แรกๆ พวกเราไม่เสมอหรอก ฉะนั้น ถ้าไม่เสมอก็ต้องฝึกไปตามลำดับ ละชั่ว มาทำดี ฝึกให้มีสติอยู่กับตัวเอง อยู่กับกายก่อน เพราะกายนี้เป็นของกลางๆ เป็นหลักที่มั่นคงดี อยู่กับกายให้ได้บ่อยๆ จะทำให้มีสติมั่นคงขึ้น แข็งแรงขึ้น **กายคตาสติ**นี้เป็นหลัก แท้ที่จริง เวทนาก็เป็นกลางๆ แต่คนเราโดยทั่วไปรักสุขเกลียดทุกข์ เวลาดูเวทนา ถ้าสติไม่มั่นคง จะเกิดความชอบความชังอยู่เรื่อย ยิ่งมาดูจิต ดูธรรม บางทีก็รักอย่างหนึ่ง เกลียดอย่างหนึ่งไปอีก

ตอนนี้พูดถึงหมวดธัมมานุปัสสนา ลองฟังดู ใครทำได้ก็ทำไปเลย ส่วนใครยังทำไม่ได้ก็ไปฝึกหมวดอื่นมาก่อน โดยเฉพาะหมวดอื่นๆ ฝึกอยู่กับกายตัวเองให้เป็น อยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด คู้ ทำความรู้สึกให้เป็น พอเป็นแล้ว ต่อมาก็สามารถดูเวทนาว่าเป็นเวทนา ดูจิตว่าเป็นจิตได้ คำว่า **ดู** หมายถึง **รู้มันอย่างที่เป็น ให้เห็นมันเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ตามที่เราคิด ไม่ใช่ตามที่เรายาก** ถ้ามันเลยเถิดไป ชอบ ไม่ชอบ นี่เรียกว่าตามไปแล้ว ไม่ได้ดูมัน อย่างนั้นเรียกว่าหลงตามมันไป โดยส่วนใหญ่ พวกเราหลงตามมันไป สุขก็พอใจ อย่างนี้ไม่ได้ดูสุข ถูกความสุขลากจิตไป ถ้าเกิดความสุขแล้ว ให้กลับมาที่ตัวเอง ให้มีสติเยอะๆ สุขเกิดขึ้นให้รู้ว่าสุข ถ้าชอบมัน อยากได้มัน อยากให้มันอยู่นานๆ อย่างนี้เรียกว่าหลงไปแล้ว ปล่อยมันไป กลับมาอยู่ที่ตัวเอง ฝึกให้มีสติเยอะๆ

เวลาความทุกข์เกิดขึ้น อ้อ...ทุกข์เป็นแค่เวทนา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเวทนามันทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์ อย่างนี้ดูได้ ถ้าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว เราไม่น่าทุกข์เลย ทำไมเราจึงทุกข์ วนเวียนอยู่ อย่างนี้ดูไม่ได้แล้ว เพราะถูกครอบงำเรียบร้อย ถ้าเป็นอย่างนี้ ต้องกลับมาที่ตัวเอง กลับมาดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก มาทำความเข้าใจความรู้สึกอยู่ที่ตัวเอง จนสติมันแข็งขึ้น มีกำลังขึ้น จึงสามารถดูเวทนาเป็นเวทนาได้ เจ็บปวดก็เป็นความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ไม่มีความยินดียินร้าย ดูเป็นเวทนา พวกเรานี่ บางที่ยังไม่เจ็บนะ แค่อ๋อจะแทงเอาเท่านั้น กลัวจะตายอยู่แล้ว ถ้าดูยังไม่ได้ก็อย่าเพิ่งไปดู อย่าตามมันไป เพราะตามไปแล้ว มีแต่หลงนะ มีดี มีชั่ว มีถูก มีผิด มีชอบ มีไม่ชอบ มีเรา มีของเรา มีเขา มีของเขา ต้องอย่างนั้นอย่างนี้ ทำไมเป็นอย่างนั้น ทำไมไม่เป็นอย่างนี้ อะไรมากมาย นี่เรียกว่าหลง

ต้องดูกำลังของตัวเอง ถ้ากำลังน้อยอยู่ ก็ดูอันที่มันกลางๆ ตามหลักธรรม ก็คือกาย ธรรมะแยกเป็นกุศล อกุศล อภัยกตะ บางท่านอาจจะเคยได้ยิน กุศล อกุศล เป็นนามธรรม ด้านจิต จิตใจเรามีทั้งกุศล ทั้งอกุศล ทั้งดี ทั้งไม่ดี เกิดขึ้น ส่วน อภัยกตะ ไม่ได้เป็นกุศล ไม่ได้เป็นอกุศล รูปร่างกายนี้เป็นอภัยกตะ หมายถึงว่า ไม่เป็นกุศล ไม่เป็นอกุศล ไม่เกี่ยวดีหรือไม่ดี เป็นกลางๆ เราฝึกด้วยฐานกาย ฝึกแล้วสติมันคงขึ้น แล้วก็ดูจิต ดูเวทนา ดูธรรมต่อไป

ผู้ที่มีสติดี ฝึกอันไหนก็ได้ ดูธรรมะเลยก็ได้ ตามองเห็นแล้ว ก็เลสเกิดขึ้น ก็สังเกตดู เห็นว่าไม่ใช่ตัวตน เกิดเพราะเหตุปัจจัย เห็นกระบวนการทำงานของมันได้ เจริญวิปัสสนาได้ ส่วนพวกที่สติอ่อน เห็นอะไรก็เข้าไปในสิ่งนั้น เห็นหมา โอ้...หมาน่ารักอย่างโน้นอย่างนี้ อย่างนี้หลงหมาไปเรียบบร้อย เห็นเด็กเล็กๆ วิ่งมา มองเห็นทางตา แหม...เด็กเล็กๆ น่ารักเหลือเกิน น่าอุ้ม นี่ก็หลงไปตั้งนานแล้ว บางคนหมายังน่ารักอยู่เลย ตามหลักความจริงแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีแต่ทุกข์ พวกเรายังเห็นว่าน่ารักอยู่ แสดงว่าผิดไปไกลมาก

นี่ก็พูดเพื่อแสดงให้เห็นว่า หมวดธัมมานุปัสสนาเป็นหมวดที่ต้องมีสติ สัมปชัญญะพอสมควรจึงจะทำได้ เราฟังดู บางที่ยังทำไม่ได้ หมวดนิรอรณให้ดูสภาวะ ที่เป็นนิรอรณ เห็นนิรอรณเป็นนิรอรณ ไม่ใช่ตัวตน กามฉันทะมีอยู่ในภายในจิต ก็ให้รู้ว่า มี ถ้ามีสติ รู้แบบนี้ ไม่ไปรังเกียจมัน ก็ใช้ได้ ดูได้ พิจารณาเห็นได้ พวกเราโดยทั่วไป มีกามฉันทะเกิดขึ้น มีความพอใจเกิดขึ้นแล้ว มันอยู่เฉยๆ ไม่ได้ หลงว่าเราชอบ เป็นคนสติอ่อนน ไม่ค่อยแข็งแรง เวลาที่เกิดความรักขึ้น ก็เพื่อฝันไปกับการความรัก น้ำลายยืดไปกับมัน อย่างนี้ไม่ต้องตามมันไป ปล่อยอันนั้นไป ให้รู้สึกถึงมันแล้ว ปล่อยไป กลับมาอยู่กับกายให้มันมันคง



๓.๔.๔ หมวดโพชฌงค์

ต่อไปจะพูดหมวดโพชฌงค์

ข้อ ๓๘๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
ทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่
อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์
ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า
“สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์
ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์
แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒. เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ธัมมวิจย-สัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓. เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๔. เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ปีติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ปีติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งปีติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๕. เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๖. เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๗. เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมใน
ธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดใน
ธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือ
พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียง
เพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ และ
ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ
โพชฌงค์ ๗ อยู่ อย่างนี้แล

หมวดโพชฌงค์ จบ

นี่คือการฝึกสติโดยใช้หมวดโพชฌงค์ คำว่า **โพชฌงค์** แปลว่า คุณสมบัติของผู้ที่จะตรัสรู้ เป็นคุณสมบัติเมื่อเกิดในจิตแล้ว จะเป็นผู้รู้ เป็นพุทธะ การฝึกปฏิบัติตอนต้นๆ นั้น โดยส่วนใหญ่ ก็จะมีจิตประเภทที่มีกิเลสเกิดประกอบเยอะ พอสติมากขึ้นพอสมควร ฝายกิเลสก็น้อยลง ฝายโพชฌงค์เกิดแทนที่ ตอนแรกสิ่งที่เกิดกับจิตเยอะเป็นกิเลส นิสัยต่างๆ ก็เอานิสัยนั้นเป็นเครื่องฝึกสติ ถ้าฝึกสติมากขึ้นๆ ธรรมะฝายดีเกิดขึ้น ก็เอาฝายดีเป็นเครื่องฝึกสติต่อไป อันนี้ธัมมานุปัสสนา เอาทั้งดีและไม่ดี เป็นเครื่องฝึกให้มีสติได้ กิเลสเกิดขึ้นก็เอากิเลสเป็นเครื่องฝึกสติ อย่าไปว่ามัน อย่าไปรังเกียจมัน มีสติดีๆ ถ้ากิเลสเกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่ามันเป็นกิเลส เป็นธรรมชาติ อย่างนั้นแหละ เกิดแล้วก็ทำให้จิตเศร้าหมอง ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา พยาบาท ความขัดเคืองเกิดขึ้น ก็รู้ว่ามันขึ้น เป็นเครื่องฝึกสติ ถีนมิทธะเกิดขึ้น ง่วงนอนก็รู้ว่า ความง่วงนอนเกิดขึ้น เราฝึกแรกๆ นี้ ง่วงนอนเป็นกันทุกคนใช่ไหม เวลาว่างนอนก็ให้รู้ว่าว่างนอน ไม่ต้องรังเกียจมันนะ ถ้าไปรังเกียจแสดงว่า หลงมันไป นอกจากไม่หลงแล้ว ต้องไม่ถูกมันครอบงำด้วย ไม่ไปนอนตามมันบอก เราต้องขยันฝึก ขยันฝึกนะ ไม่ใช่ว่าขี้เกียจก็หมดอาลัยตายอยาก ง่วงนอนก็ไปนอน อย่างนี้ไม่ได้นะ

พอฝึกสติมากขึ้น ฝ่ายดีก็มากขึ้น ฝ่ายดีที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้เรียกโพชฌงค์องค์ของการตรัสรู้ หรือคุณสมบัติของผู้ที่จะได้ตรัสรู้ ตัวคุณสมบัตินี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิต จิตนี้เป็นประธาน คำว่า **ฝึกจิต** นี้พูดแบบให้เกียรติจิต ที่ว่าฝึกๆ นี้ เราฝึกสภาวะธรรมต่างๆ ให้เกิดมีขึ้นในจิต ฝึกให้มีสติ ให้สติเกิดขึ้นในจิตนี้ แต่เดิมความหลงมันเกิดขึ้น เราฝึกให้สติเกิด ฝึกให้มีสมาธิ ให้สมาธิเกิด ฝึกให้มีปัญญา ให้ปัญญาเกิดกับจิต อย่างนี้ คำว่า ฝึกจิต หรือคำว่า **จิตตภาวนา** อะไรก็ดี เราพูดให้เกียรติจิต จิตเป็นตัวประธานของทุกเรื่อง แม้แต่ตอนเลวๆ ก็เป็นจิตเหมือนกัน มีของเลวๆ เกิดในจิต รากะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้น นี้เรียกว่าจิตยังไม่ได้ฝึก ที่นี้ เราก็มาฝึก ทำหมวดที่ควรเกิดให้มันเกิดขึ้น ธรรมะที่ควรฝึกให้มีขึ้น สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ เป็นต้น จนถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นสภาวะที่เกิดในจิต

ตอนนี้ พูดถึงคุณสมบัติที่เกิดในจิต เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เพื่อมีปัญหาเห็นธรรม ในอัมมานุปัสสนา กล่าวถึงธรรมะทั้งสองข้าง ฝ่ายไม่ดีกับฝ่ายดี ฝ่ายมีติดบังปัญญา กับฝ่ายสว่าง ทำให้เกิดปัญญา **ฝ่ายไม่ดีแทนด้วยนิรวณฺ์ ฝ่ายดีแทนด้วยโพชฌงค์**

ธรรมทั้งสองอย่าง ทั้งดีและไม่ดี ทั้งมืดและสว่าง ล้วนเป็นธรรมะฝ่ายสังขาร เกิดเพราะเหตุปัจจัย เอามาฝึกสติได้เหมือนกัน ในการตามดูโพชฌงค์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

- ในการตามดู มองดูธรรมะในแบบโพชฌงค์นี้ มี ๔ ประเด็นด้วยกัน คือ
- (๑) เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรา มีอยู่”
 - (๒) เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรา ไม่มีอยู่”
 - (๓) ความเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น
 - (๔) ความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

การฝึก รู้จักฝ่ายอกุศลกับฝ่ายกุศลนี้ มีทั้งส่วนที่เหมือนกันและมีบางส่วนไม่เหมือนกัน ฝ่ายอกุศลก็ต้องรู้จักมันตามที่เป็นจริง ขณะนี้มี ก็รู้ว่ามี ไม่มีก็รู้ว่าไม่มีที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นด้วยเหตุใด ที่เกิดขึ้นแล้ว ละได้ด้วยเหตุใด และที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดอีกด้วยเหตุใด ก็ให้รู้ นี่คือการรู้ธรรมะฝ่ายอกุศล ให้รู้จักมัน ไม่ได้รังเกียจให้ละ ให้ระวังไม่ให้เกิด และรู้จักวิธีอันเด็ดขาดที่มันจะไม่เกิดอีกต่อไป อันนี้ฝ่ายไม่ดี

ส่วนฝ่ายดีให้รู้จัก มี ก็รู้มันมี ไม่มี ก็รู้ว่าไม่มี และรู้จักว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มันจะถึงความเจริญจนเต็มบริบูรณ์ได้ด้วยเหตุใด ก็ให้รู้ด้วย คล้ายๆ กัน แต่ไม่เหมือนเสียทีเดียว ฝ่ายอกุศลมองไปด้านละ ฝ่ายกุศลมองไปด้านเจริญให้เต็ม ไม่เหมือนกัน อย่างบอกว่าฝึกสตินี้ กิเลสก็ดูได้ กุศลก็ดูได้ เป็นอารมณ์ได้เหมือนกัน ก็จริงอยู่ แต่ไม่เหมือนกัน รู้ได้เหมือนกัน ฝ่ายกิเลสนี้ เรียนรู้เน้นไปทางด้านละ รู้เหตุในการละ รู้เครื่องมือที่ทำให้ละกิเลสได้ อกุศลเป็นธรรมชาติต้องละ แต่ไม่ใช่ละแบบบังคับ ไม่ใช่ผลักไสไล่ส่ง มีปัญญารู้ตามความเป็นจริง รู้จักว่ากิเลสไม่มีตัวตน เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยอะไร นี่ฝ่ายไม่ดี ฝ่ายดีก็เป็นอีกอย่างหนึ่งให้รู้จักมัน รู้เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้น และรู้เหตุที่ทำให้เต็มบริบูรณ์

เวลาพูดว่า ออกุศลก็ใช้ฝึกสติได้ กุศลก็ฝึกสติได้ ก็ใช้อยู่ แต่ก็มีแตกต่างกัน ในรายละเอียด ไม่ใช่ว่าอะไรก็ได้หมด **กิเลสนี้ต้องละ** ต้องหาวิธีละ ไม่ใช่ละเพราะ รังเกียจ ไม่ใช่ละตามความอยากหรือตามความคิด แต่ละที่เหตุปัจจัย ให้มีความรู้ เริ่มต้นจากละทุจริต ให้ห่างไปเรื่อยๆ จนหมดไป ส่วนฝ่ายดีก็รู้จัก ไม่ได้หลงรัก ทำเหตุปัจจัยให้เกิดเยอะๆ อันหนึ่ง เป็นธรรมะที่ต้องละ อีกอันหนึ่ง เป็นธรรมะที่ต้องเจริญ มันต่างกันอย่างนี้ **การละ ก็ละด้วยความรู้ การเจริญ ก็เจริญด้วยความรู้เหมือนกัน**

ในสติสัมโพชฌงค์ตอนท้ายมีว่า ความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ นอกจากให้รู้จักว่า มี ไม่มี เกิดเพราะเหตุปัจจัยอะไร ก็ให้รู้เหตุปัจจัยที่ทำให้เต็มบริบูรณ์ รู้วิธีในการทำให้เกิดเยอะๆ ธรรมะฝ่ายดี คือโพชฌงค์นี้ เป็นธรรมะที่ควรเจริญ เป็นสังขาร จะเจริญ ก็ต้องมีเหตุ ไม่ใช่ไปบังคับเอา ต้องทำเหตุ

หมวดโพชฌงค์นี้มีอยู่ ๗ อย่างด้วยกัน เป็นคุณสมบัติของผู้ที่จะได้ตรัสรู้ ถ้ามีคุณธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นในจิตแล้ว จะเป็นผู้ที่พร้อมสำหรับการตรัสรู้ เราเรียนหมวดนี้เอาไว้ก็ดีเหมือนกัน จะได้รู้จักหลัก ถ้าจิตประกอบด้วยธรรมะเหล่านี้จะได้ตรัสรู้ อย่างอื่นไม่ได้ตรัสรู้ อาจจะได้รับความสุข ได้นั่นได้นี่ไป อะไรมากมาย ถ้าจะให้มีปัญหาตรัสรู้ก็ต้องฝึกไปตามโพชฌงค์

ข้อที่ ๑ **สติสัมโพชฌงค์** คุณสมบัติหรือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในจิต ทำให้เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้คือสติ ลักษณะของผู้มีสติสัมโพชฌงค์นั้น คือ เป็นผู้ที่มีสติและปัญญารักษาจิต รู้ในการทำ การพูด สิ่งที่ทำ ทำด้วยจิตอะไรก็รู้ พูดด้วยจิตอะไรก็รู้ มีสติ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ รู้กาย รู้จิต ไม่หลงลืมว่ามีแต่กาย มีแต่จิต ไม่ปล่อยจิตให้ล่องลอยสามารถระลึกสิ่งที่ทำ คำที่พูดได้

ข้อที่ ๒ **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** มีสติแล้ว เป็นผู้ที่มีสติตั้งมั่นดี ขึ้นต่อมาก็วิจยธรรม ทำธรรมวิจย พวกเราโดยทั่วไปนั้นปฏิบัติธรรม บางทีไม่ได้ฝึกสติด้วยซ้ำ ไปนั่งสมาธิ พยายามทำให้จิตสงบ พยายามทำให้มันนิ่ง พยายามให้มันไม่คิด ไม่ฟุ้ง ไม่รับรู้ อะไรก็ตามแต่ นั่นก็ได้ผลเหมือนกัน แต่ได้ผลเป็นความสงบ ความนิ่ง บางทีไม่ได้ผล ก็มีแต่นั่งหลับ เคลิบเคลิ้ม มีดมัว หลงผิดหนักไปกว่าเดิม ถ้าต้องการให้เป็นไปเพื่อตรัสรู้ ต้องเรียงลำดับเป็นแบบโพชฌงค์ คือ ฝึกให้มีสติ ฝึกให้จิตนั้นตื่นตัว ทำอะไรด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว ไม่หลงลืมตัว รู้ตัวอยู่เสมอ นี่อันที่ ๑ ต่อมาพอมีสติแล้วก็วิจยธรรม

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คุณสมบัติของผู้ตรัสรู้ คือ การวิจยธรรม คำว่า วิจย ได้แก่ คั่นคว่า สังเกตดู พิจารณาดู สอดส่องดูเข้าไปให้ลึกซึ้งในภายในใจนี้ ดูให้เห็นว่ามีแต่ธรรมะ เป็นแต่สิ่งที่ไม่มีตัวตน มีเมื่อมันเกิดขึ้น เกิดเพราะเหตุปัจจัย ดำรงอยู่ได้เพราะปัจจัย เมื่อหมดปัจจัยก็อยู่ไม่ได้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา ไม่ใช่ของใคร เป็นแต่ธรรมะเท่านั้น **ธรรมะไหนไม่ดี ควรละ ธรรมไหนดี ควรเจริญ ละอย่างไร เจริญอย่างไร วิจยดู คั่นคว่าดู จนรู้จัก นี้เรียกว่าธรรมวิจย** ผู้ที่จะวิจยอย่างนี้ได้ ต้องเป็นผู้มีสติ มีจิตตั้งมั่นดี สังเกตดูอะไรที่เกิดขึ้นภายในตน เกิดแก่บุคคลอื่น และเกิดในโลก ล้วนเป็นธรรมะ อันนี้ดีไหม ไม่ดี เกิดขึ้นแล้ว ทำให้จิตเศร้าหมอง ใ้รู้จัก อันนั้นดี เกิดขึ้นแล้ว ทำให้มีปัญหา สว่างไสว มีดวงตา นี้เรียกว่าวิจย

ธรรมะบางอย่างเป็นอกุศล ไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมะฝ่ายควรละ ความปลาบปล้ำม ปราโมทย์ ปีติเกิดขึ้น เกิดความสุข เกิดสมาธิ ปัญญา เกิดความสบายอกสบายใจ หรือฟังธรรมะแล้วเกิดความรู้ขึ้น นี่เป็นธรรมะเหมือนกัน ไม่มีตัวตน แต่เป็นธรรมะฝ่ายที่ควรเจริญ ควรกระทำให้มากๆ การวิจย ค้นคว้าดู ให้รู้จักสิ่งไหนเป็นอกุศล สิ่งไหนเป็นกุศล อกุศลและกุศลนั้นล้วนเป็นสิ่งขาร ไม่ได้มีตัวตนอยู่ก่อน ล้วนเกิดตามเหตุปัจจัย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บางสิ่งควรละ บางสิ่งควรเจริญ บางสิ่งควรกำหนดรู้ บางสิ่งควรกระทำให้แจ้ง อันนี้เรียกธรรมวิจย มองให้ทะลุกายและใจ ทำให้เกิดความเข้าใจตัวเองและคนอื่น รวมทั้งโลกว่ามีแต่ธรรมะเท่านั้น

หากต้องการปฏิบัติเพื่อการตรัสรู้ มีสติแล้ว ให้คอยสังเกต ฝึามองดูกายใจของตนเอง มองให้เห็นอันไหนเป็นกุศล อันไหนเป็นอกุศล อันไหนดี ไม่ดี ต้องรู้จักให้หมดว่าเป็นเพียงธรรมะ พอรู้จักแล้ว สิ่งไม่ดีควรละ ก็ทำความเพียรเพื่อละ ไม่ใช่ไปรังเกียจมัน ละด้วยเหตุปัจจัย ก็เลสไม่มีเหตุมันก็ไม่เกิด ก็ป้องกันไว้ จนทำลายที่ตั้งของมันได้ ฝ่ายดีก็เจริญ ทำให้มากๆ ให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป อันที่มีแล้วอย่างน้อยก็รักษาไว้ อย่าให้เสื่อม

ข้อที่ ๓ **วิริยสัมโพชฌงค์** คำว่า วิริยะ นิยมแปลว่า ความเพียร ก็พอได้ แต่ไม่ตรงเสียทีเดียว **วิริยะ** แปลว่า ความกล้าหาญ บากบั่น ก้าวไปข้างหน้า ไม่อยู่กับที่ ไม่ทอดทิ้งธุระ สิ่งไหนควรทำ แม้จะยากลำบาก ก็สู้ไม่ถอย ไม่ปล่อยความตั้งใจ ประคับประคองทำจนประสบความสำเร็จได้ เป็นคนไม่ประมาท อยู่เสมอ ไม่หยุดอยู่กับที่ ก้าวไปข้างหน้าเรื่อยไป ถ้าได้ตืนิดหน่อย แล้วหยุดอยู่กับที่ นี่เรียกว่าเป็นคนประมาท ได้ตืนิดหน่อยก็พอใจแล้ว คล้ายๆ พุทธภาษาไทยว่าเป็นพวกสันโดษ ได้เท่านี้ก็พอใจแล้ว อย่างนี้ใช้ไม่ได้กับหลักธรรมชั้นสูง สันโดษนี้ใช้ได้กับหลักธรรมชั้นกายภาพ คือเรื่องปัจจัย ๔ ทำไม่ถึงเป็นอย่างนั้น เพราะพวกเราเกิดมา ประกอบด้วยรูปธรรมและนามธรรม รูปธรรมติดตามไปได้แค่ชาติเดียว ข้ามชาติไม่ได้ ไม่มีอะไรที่กระโดดตามไปได้ ทั้งรูปทั้งนามล้วนสืบต่อเป็นกระแสติดตามไป นามธรรมติดตามไปได้เรื่อยๆ สันโดษใช้ได้เฉพาะด้านกายภาพ เรื่องอาหาร เรื่องที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ทรัพย์สินสมบัติ สิ่งอำนวยความสะดวก สิ่งภายนอก ให้สันโดษ ให้พอใจในสิ่งที่ตัวเองมี พอใจในสิ่งที่ตัวเองมีความสามารถหาได้ อย่าไปชวนชวายนมากนัก เพราะบางทีเสียเวลาเกินได้ อย่าไปเสียเวลามากนัก มันตามเราไปได้หนึ่งชาติ ส่วนด้านนามธรรมติดตามเราไปได้นาน

สันโดษนั้นใช้ได้เฉพาะด้านกายภาพ ให้สันโดษในปัจจุบัน ด้านนามธรรมนี้ ห้ามไปสันโดษ คุณงามความดี ด้านนามธรรมให้ทำไว้เยอะๆ เข้า ถ้าสันโดษก็ไม่ดี โอ...ทำบุญแล้ว สบายใจแล้ว พอใจแล้ว นอนสบายใจเฉิบ ไม่ทำต่อ อย่างนี้เรียกว่า ประมาท ถ้าพูดหนักๆ หน่อย เรียกว่าโง่

ขันธ ๕ เมื่อวานนี้ก็ดับไปแล้ว วันนี้เป็นขันธ ๕ ใหม่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย แม้แต่เงินที่เราสะสมไว้ในธนาคาร ก็เป็นเงินใหม่ ตามไปเรื่อยๆ ถ้าไม่เจอเหตุปัจจัย ที่รุนแรง มันก็จะตามไปถึงวันตาย เกิดชาติใหม่ เงินไม่ไปด้วย ส่วนด้านนามธรรม บุญและบาป กุศลและอกุศล อุปนิสัยใจคอต่างๆ มันไปด้วย แต่ไม่ใช่แบบกระโดด ติดตามไป ส่งทอดกระแสเหตุปัจจัยไป

ความสันโดษนี้เอาไว้ใช้ในด้านกายภาพ **ด้านคุณธรรมนี้ห้ามสันโดษ** ฟังธรรม แหม...เข้าใจเท่านี้ก็พอแล้ว มกน้อย สันโดษ ได้นิดหน่อยก็เอาแล้ว ดีกว่า ไม่ได้ พุดเหมือนดี อย่างนี้มันโง่ แทนที่จะมาพิจารณาดูว่า ตอนนี้เข้าใจเท่านี้ มีโอกาสที่จะเข้าใจได้มากกว่านี้ใหม่ สามารถทำได้มากกว่านี้ใหม่ พยายามทำให้เยอะกว่านี้ ความเข้าใจธรรมนี้ เป็นปัญญา เป็นด้านนามธรรม

สภาวะที่ทำให้ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ บากบั่นไปข้างหน้า ไม่หยุดอยู่กับที่ ไม่
ท้อถอย ไม่ท้อดธุระ **สิ่งควรทำที่รีบทำ** นี้เรียกว่าวิริยะ ความเพียร ผู้ที่มีคุณสมบัติ
อย่างนี้จะได้ตรัสรู้ ส่วนผู้ที่ทำอะไรได้นิดหน่อย ก็พอแล้ว พวกนี้จะไม่เจริญก้าวหน้า
เหมือนพวกเราโดยทั่วไป จะเป็นในทำนองนี้กัน ทำบุญ ได้บุญใหญ่แล้ว ได้บริจาค
สบายใจ แล้วหยุดอยู่ ไม่พยายามก้าวต่อไปสู่การพัฒนาจิต บุญมีเยอะ แต่ถ้าพูดถึง
การมีปัญญาตรัสรู้ หากขาดความเพียร ก็ไม่สามารถจะมีได้ สันโดษไปแล้ว ประมาท
ไปแล้ว

ทำบุญเพื่อเป็นฐานของจิต ทำบุญก็ดี ทำให้จิตใจนั้นสะอาดปลอดโปร่ง ชำระ
จิต จะฝึกอบรมได้ง่ายขึ้น มาเรียนธรรมะ มาฝึกสติสัมปชัญญะ มันง่าย คนไหนมี
บุญเยอะ นี่ดีมาก ความดีเกิดในจิตมาก มาเรียนธรรมะมันง่าย ใจมันปลอดโปร่ง มี
ความเสียสละ อ่อนน้อมถ่อมตน มีเมตตา เป็นคนมีศีล สำรวมระวัง นี่ดี ทำให้ปฏิบัติ
ธรรมขั้นสูงได้ง่าย ถ้าทำบุญแล้วก็เอาเท่านั้น มีศีลแล้ว สมาทานแล้วก็รักษา ก็เอา
เท่านั้น อันนี้ก็ได้บุญ ได้เกิดสวรรค์เหมือนกัน แต่ไม่มีปัญญาเห็นความจริง

ให้มีความบากบั่นอยู่เสมอ เหมือนปฏิบัติธรรม จะอยากปฏิบัติหรือไม่อยากปฏิบัติ ก็ต้องปฏิบัติไปเรื่อยๆ ต้องบากบั่น ก้าวไปข้างหน้า มีความเพียรประคับประคองการปฏิบัติให้มีความต่อเนื่อง ทำไม่หยุด จะเกิดอะไรขึ้น ก็ทำต่อไป มีสติและวิจยธรรมอยู่อย่างนั้นเสมอๆ บางคนบอกว่า อ้าว...เดินจงกรมแล้ว กลับไปกลับมาหลายเที่ยว ได้เป็นร้อยเที่ยวแล้ว มีความเพียรแล้วมั่ง ต้องดูตัวความเพียร เดินจงกรม ตั้งใจฝึกสติ จะสงบหรือไม่สงบ เราก็เดินไปเรื่อย ง่วงนอน อยากไปนอน ก็เดินฝึกสติไปเรื่อย ง่วงนอนก็เดินได้ ขี้เกียจก็เดินได้ ไม่ถ้อสากับความขี้เกียจ มีความกล้าหาญ บากบั่น ไปข้างหน้าอยู่เรื่อย จะเกิดอะไรขึ้น ก็ไปข้างหน้าเสมอ ขี้เกียจก็ทำ ขยันก็ทำ ขยันทำได้ ขี้เกียจก็ทำได้ เบื่อก็ทำได้ ง่วงนอนก็ต้องทำได้

ส่วนพวกเรานั้น ปกติไม่ได้เป็นอย่างนั้น ถ้าขยันก็มาทำ ทำกันหามรุ่งหามค่ำ พยายามจะเอาบรรลู่ทีเดียว ชี้เกียจก็หาเพื่อนคุย ให้หายชี้เกียจก่อน แล้วค่อยมาทำ ต่อ กลับไปกลับมา ไม่มีความก้าวหน้า ไม่สามารถข้ามตรงนี้ไปใช้ชีวิตแบบเดิม คือ เข้าๆ ออกๆ ยึกๆ ยักๆ ขยันก็ทำ ชี้เกียจก็ไม่ทำ ไม่ได้มีความเพียรมาประดับประดา การปฏิบัติให้ต่อเนื่อง พอมาถึงจุดหนึ่ง มันไม่ไปต่อแล้ว วกกลับไปเหมือนเดิม ถ้ามีความเพียรถึง ก็ข้ามไปได้ ชี้เกียจหรือขยัน ง่วงนอนหรือไม่ง่วง เจริญขึ้นหรือเสื่อมลง ไม่มีผล สามารถก้าวข้ามไปได้ ทำความเพียรต่อได้ ตัวที่ทำหน้าที่ก้าวข้ามไปได้ ภาษาไทยเราก็เอามาใช้ เป็นวีระบุรุษ คนกล้าหาญ เข้าไปสงครามจะตายก็ไม่ว่า

การปฏิบัติธรรมก็ทำนองเดียวกัน พอปฏิบัติไปถึงช่วงหนึ่ง ถ้าหยุด จะเข้าๆ ออกๆ ส่วนใหญ่จะเป็นอย่างนั้น ใจไม่เด็ดพอ บางคนก็กลัวหมดกิเลส กลัวจะไม่สนุก กิเลสเพียบ แต่กลัวหมด บางคนกลัวว่าจะกินอาหารไม่อร่อย ก็กลับมาอีก กลับไปกลับมาอยู่ ทั้งๆ ที่รู้วิธี แต่ความเพียรไม่พอ

ตัวความเพียรที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ นี้เรียกว่าวิริยสัมโพชฌงค์ ชั้นแรกฝึกให้มีสติ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ แล้วมองดู คั่นคว้าวาดู เรียกธรรมวิจย อะไรเป็นอกุศล อะไรเป็นกุศล เกิดเพราะเหตุอะไร อันไหนควรละ อันไหนควรเจริญ มีธรรมวิจย แล้ว ต้องมีความเพียร ความกล้าหาญ บากบั่น ก้าวไปข้างหน้าไม่หยุด ต้องไม่พอใจ ให้ทำต่อไปอีก พระพุทธเจ้าสอนเรื่องสันโดษมัย **สอนให้สันโดษก็มี ไม่ให้สันโดษก็มี สอนให้สันโดษในปัจจุบันนี้ แต่ไม่ให้สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย** ธรรมะฝ่ายดี อย่าไปสันโดษ อย่าพอใจ ด้านวัตถุ ด้านกายภาพให้รู้จักพอใจ ส่วนด้านคุณธรรม อย่าไปพอใจ มีศีลแล้ว พอใจมัย ไม่พอ ต้องเพิ่มอีก มีสติเท่านี้พอมัย ไม่พอ ให้ทำเพิ่มอีก ปัญญามีเท่านี้พอมัย ไม่พอ ต้องเพิ่มอีก สนตุฎฐิ ปรมั ธนั ความพอใจเป็น ทรัพย์อันอันยอดเยี่ยม นี้หมายถึง พอใจ ยินดีในปัจจุบัน ๔ ด้านวัตถุ ส่วนด้านคุณธรรม แล้ว อสนตุฎฐิตา กุสเลสุ ฐมมเสสุ ไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย ต้องแยกดี ๆ

พวกเรานี้โดยทั่วไปขี้เกียจอยู่แล้ว ก็เอามาใช้ไปเรื่อย ก็ฟังธรรมเสร็จแล้ว ผมเข้าใจได้เท่านี้แหละอาจารย์ ผมพอใจแล้ว รู้เรื่องนิดหน่อยก็เอาเท่านี้แหละ ผมมักน้อย สันโดษ ว่าไปนั่นอีก อย่างนี้มันโง่งจนไม่รู้เรื่อง เข้าใจได้เท่านี้แล้ว ก็ต้องมาพิจารณาว่า สามารถเข้าใจได้เพิ่มอีกหรือเปล่า ต้องชวนขยายเพิ่มเติม แล้วฝึกหัดปฏิบัติ อย่างนี้จึงถูกในด้านธรรมะ

ข้อที่ ๔ **ปิติสัมโพชฌงค์** คุณสมบัติของผู้ที่จะได้ตรัสรู้คือปิติ เมื่อมีความเพียร มีสติ และวิจยธรรมอยู่เสมอนั้น ปิตีย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีปิติ ใจก็เอิบอิม รู้สึกเต็ม ได้รู้จักธรรมะ ได้ตีธรรมะ มีปิติในธรรม มันอิม มันเต็ม โลกนี้ไม่รู้จักอิม ตกเป็นทาสตัณหา เข้าใจธรรมะ ทำให้เอิบอิม ไม่ต้องมีเหยื่อมาล่อ

ข้อที่ ๕ **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** ปัสสัทธิ แปลว่า สงบระงับ กายก็สงบระงับ จิตก็สงบระงับ ความเดือดร้อน อยากได้นั้นอยากได้นี้ที่เคยมี ก็สงบระงับลง

ข้อที่ ๖ **สมาธิสัมโพชฌงค์** เมื่อกายและจิตระงับ ก็รู้สึกสบาย มีความสุข ผ่อนคลาย จิตของผู้ที่มีความสุข ก็มีความตั้งมั่นดี เป็นจิตที่ไม่ซัดส่าย

ข้อที่ ๗ **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** จิตตั้งมั่นด้วยดี จิตเป็นกลาง วางเฉย สามารถ มองดูอยู่ไกลๆ พร้อมที่จะจัดการเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม

คุณสมบัติในจิตของผู้ที่จะตรัสรู้มี ๗ ประการนี้แหละ ในการปฏิบัติก็เจริญ และทำให้มาก และให้มีสติตามรู้โพชฌงค์ มีโพชฌงค์เกิดขึ้นก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ เกิดเพราะเหตุปัจจัยอะไร ก็รู้เหตุปัจจัยเหล่านั้น และโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญจนเต็ม บริบูรณ์เพราะเหตุอะไร ก็รู้เหตุปัจจัยเหล่านั้น เห็นโพชฌงค์เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นและเป็นไปตามเหตุ ฟังดูแล้วอาจจะยาก หากยังทำไม่ได้ก็ฟังไว้ก่อน

คุณสมบัติของผู้จะตรัสรู้ตามหลักของโพชฌงค์นี้ ข้อแรกคือสติสัมโพชฌงค์ เราจึงต้องให้มีสติ จิตที่มีสติ มีความรู้ตัวดี ก็รู้วณเวียนอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พูดไปแล้ว จิตมาอยู่ที่ตัวเอง แต่เดิมนั้นจิตของเราชอบโคจร ไปข้างนอก ไปสนใจรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จิตเที่ยวโคจรไปข้างนอก ซึ่งเป็นโคจร ของมาร โคจรที่ถูกต้อง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นอริยโคจร เป็นโคจรของ พระพุทธเจ้า ผู้เป็นบิดา คำว่า โคจร แปลว่า อารมณ์ของจิต

จะอ่านพระสูตรให้ฟัง ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค มัคกภูสูตร ข้อ ๓๗๓

ภิกษุทั้งหลาย ถิ่นที่เป็นขุนเขาหิมพานต์ ซึ่งไปได้ยาก ขรุขระ ไม่เป็นที่เที่ยวไปทั้งของฝูงลิง ทั้งของหมู่มนุษย์ มีอยู่ ถิ่นที่เป็นขุนเขาหิมพานต์ ซึ่งไปได้ยาก ขรุขระ เป็นที่เที่ยวไปของฝูงลิง ไม่ใช่ที่เที่ยวไปของหมู่มนุษย์ มีอยู่ ภาคพื้นขุนเขาหิมพานต์ซึ่งราบเรียบ น่ารื่นรมย์ เป็นที่เที่ยวไปทั้งของ ฝูงลิงทั้งของหมู่มนุษย์ ก็มีอยู่ ณ ที่นั้น พวกนายพรานวางดักไว้ที่ทาง เดินของฝูงลิงเพื่อดักลิง

ภิกษุทั้งหลาย บรรดาสิงเหล่านั้น ลิงเหล่าใดไม่โง่ ไม่ลอกแฉก ลิงเหล่านั้นเห็นตังนั้นก็หลีกห่างไกล ส่วนลิงตัวใดโง่ ลอกแฉก ลิงตัวนั้นเข้าไปใกล้ตังนั้นแล้ว เอามือจับดู มือจึงติดที่ตังนั้น มันคิดจะดึงมือออก จึงเอามือข้างที่ ๒ จับ มือข้างที่ ๒ ก็ติดที่ตังนั้น มันคิดจะดึงมือทั้ง ๒ ข้างออกจึงเอาเท้ายัน เท้าก็ติดที่ตังนั้น มันคิดจะดึงมือทั้งสองและเท้าออก จึงเอาเท้าข้างที่ ๒ ยัน เท้าข้างที่ ๒ ก็ติดที่ตังนั้น มันคิดจะดึงมือทั้ง ๒ และเท้าทั้ง ๒ ออก จึงเอาปากกัด ปากก็ติดที่ตังนั้นอีก ลิงตัวนั้นติดตัง ๕ แห่งอย่างนี้ นอนถอนใจ ถึงความพินาศ ย่อยับแล้ว ถูกนายพรานทำได้ตามใจปรารถนา นายพรานแยกลิงตัวนั้นออกแล้ว ยกแขวนไว้ในที่นั้นเอง ไม่ให้หลุดไปแล้ว หลีกไปตามต้องการ เรื่องลิงเที่ยวไปในแดนอื่นซึ่งไม่ใช่ที่หากิน ก็เป็นเช่นนี้แล

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลายอย่าเที่ยวไปในแดนอื่น
ที่เป็นอโคจร เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในแดนอื่นที่เป็นอโคจร มารก็จักได้
ช่อง ได้อารมณ์

แดนอื่นที่เป็นอโคจรของภิกษุ เป็นอย่างไร

คือ กามคุณ ๕ ประการ

กามคุณ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ
ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด
๒. เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู...
๓. กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก...
๔. รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น...
๕. โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่
น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด

ภิกษุทั้งหลาย นี่คือแดนอื่นที่เป็นอโคจร

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตน
อันเป็นโคจรเถิด เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตนอัน
เป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์

แดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจร อะไรบ้าง

คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย...
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต...
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร
มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุทั้งหลาย นี่คือนแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจรของภิกษุ

มักกฏสูตรที่ ๗ จบ

พระสูตรนี้ว่าด้วยเรื่องลิง ลิงมีอยู่สองกลุ่ม คือลิงไม่โง่ ไม่ลอกแลก มีใจไม่โลเล พวกหนึ่ง อีกพวกหนึ่ง เป็นลิงโง่ ลอกแลก ชุกชน ใจโลเล ฟุ้งซ่าน นายพรานเอาดั่งมาดักไว้ ดั่งคือของเหนียวๆ ติดหนึบ เกาะไม่ออก เอาไว้สำหรับดักสัตว์ แบบกาวสมัยใหม่นี้แหละ นายพรานเอาไปวางไว้ ที่ทางเดินของลิง ลิงตัวไหนไม่โง่ ไม่ลอกแลก ใจไม่โลเล ไม่อยากลองของ เป็นผู้ไม่สอดรู้สอดเห็น มันก็หลีกเลี่ยง อันนี้มันเหนียว กลัวจะติด เตี้ยวล่ำบาก ทำให้ตัวเองเดือดร้อน มันก็ไม่ไปจับ หลีกห่างๆ ไว้

ส่วนลิงอีกพวกหนึ่ง เป็นลิงโง่ ลอกแลก โลเล อยากลอง อยากรู้ มันก็เอามือจับ พอจับมือก็ติด คิดจะดึงออก แต่ไม่รู้วิธีที่ถูกต้อง เอามืออีกข้างช่วยดึง มือก็ติด ทั้งสองข้าง คิดจะเอาเท้าไปยื่นออก เท้าก็ติดอีกทั้งสองข้าง เอาปากกัด ปากก็ติดอีก เป็นไง ติดทั้งห้าแห่งเลย มือสองข้าง เท้าสองข้าง ปากหนึ่ง พอเป็นอย่างนี้ ก็หมดหวัง นอนถอนใจ นายพรานเอาไปทำอะไรได้ตามต้องการ นี่เป็นลิงมันโง่ ลอกแลก เทียวไปในสถานที่อันไม่ควรเทียวไป เล่นในสถานที่ที่ไม่ควรเล่น

การเที่ยวโคจรไปของภิกษุก็มีอยู่สองข้างเหมือนกัน ข้างที่หนึ่ง อารมณ์อันเป็นโคจรของฝ่ายมาร ไม่ใช่อารมณ์ของพระอรียะ ถ้าเที่ยวไปทางนั้น มารก็ได้ช่องกิเลสเกิดเพียบ มีความยินดียินดีร้าย และติดข้องมากมาย **อารมณ์อันเป็นฝ่ายมารอันไม่ใช่โคจรคืออะไร คือกามคุณทั้ง ๕ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เหล่านี้เป็นเหมือนกาวที่เหนียว เข้าไปเกี่ยวข้องนี้ต้องระวัง อย่าไปจับสุมสี่สุมห้า ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยสติปัญญา ถ้าภิกษุที่ไม่ฉลาด เที่ยวไปในอารมณ์ที่ไม่ใช่โคจร รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้กำหนัด กิเลสต่างๆ จะเกิดขึ้น เป็นเหตุให้ทำกรรม และต้องเวียนว่ายตายเกิด ติดอยู่ในสังสารวัฏอีกยาวนาน**

พระพุทธองค์เตือนให้ภิกษุทั้งหลายเที่ยวไปในโคจร อันเป็นโคจรของบิดาตัวเอง โคจรของพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระอรียะ พวกเราเกิดมานานมาก สังสารยาวนานมาก หาพ่อตัวจริงเจอหรือยัง ให้อยู่ในถิ่นหรือเขตแดนของบิดาตน บางคนว่า พ่อตามทะเบียนบ้านนี้แหละ พุดชาติเดียว พุดเฉพาะชาติปัจจุบัน เป็นพ่อลูกกัน ในชาตินี้ถูกแล้ว ทีนี้ ทั้งสังสารวัฏ บิดาตนเองอยู่ตรงไหน บ้านของเรา ที่อยู่ของเรา บ้านพ่อบ้านแม่ของเราอยู่ตรงไหน พ่อของภิกษุคือพระพุทธเจ้า **ดินแดน โคจร หรือ อารมณฺ์ของพระพุทธเจ้าคือสติปัญญา ๔ ตามรู้กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม** กาย เวทนา จิต ธรรม **นี่เป็นบ้าน เป็นอารมณฺ์ เป็นดินแดน ถิ่นที่อยู่ของบิดาตัวเอง** เราเกิดมานานมากแล้ว หลงลืมบ้านตัวเองไป ลืมบ้านพ่อบ้านแม่ ก็เลยตกไปถิ่นโน้นบ้าง ถิ่นนี้บ้าง ตกระกำลำบากมานานนักหนา ต้องเที่ยวตะลอนๆ ทำตามความอยากและความเห็นที่ผิดๆ

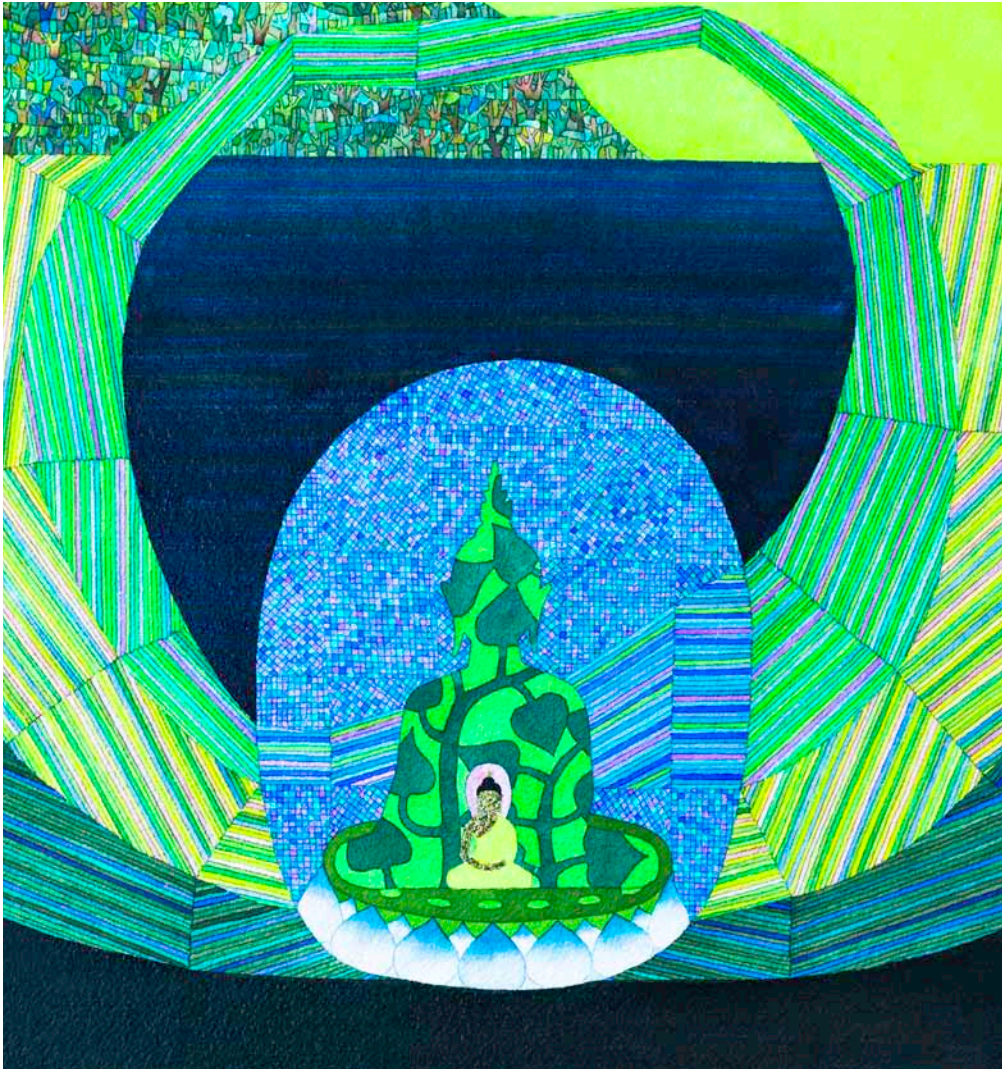
ตอนนี้ตกมาที่นี้ มาเป็นมนุษย์ชาติต่อไปจะเป็นอะไรก็ไม่รู้ บางคนดีหน่อย ตกเป็นเทวดา บางคนเขาบอกได้ขึ้นสวรรค์ บางคนก็ตกอบาย โดยทั่วไปแล้ว ส่วนมากจะไปข้างล่างมากกว่า อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ อบายนั่นเป็นสถานที่ อันคุ้นเคยของคนประมาท คนที่ประมาทไม่ได้ฝึกจิตนี้ คຸ້ນเคยกับอบาย ไปอบาย บ่อย อยู่ยาวนานติดต่อกันหลายชาติ มาเป็นมนุษย์และเทวดา เหมือนมาเที่ยว ไม่ก็ชาติ ก็ตกไปอีกแล้ว นิสัยส่วนใหญ่คุ้นเคยกับการที่ไม่มีกฏระเบียบ เราทั้งหลายลองสังเกต ตัวเองดูก็ได้ เราคุ้นเคยอย่างไรน ถ้าเป็นคนที่ได้ฝึกตนเองแล้ว จะคุ้นเคยกับความ มีระเบียบวินัย เป็นพวกสัตว์นี้มีระเบียบไหม หมามีกฎจรรยาไหม ไม่มี ไม่มี กฏระเบียบ คนประมาทก็จะเป็นทำนองนั้น พวกประมาทไม่ได้ฝึกตนเอง จะรู้สึกว่ วม...การทำตามกฏระเบียบนี้มันยุ่งยาก มันเหน้อย มันเครียด กฎมันเยอะ เหลือเกิน เขาว่าอย่างนี้ นิสัยมันไกลอบาย คนประมาทนี่อบายเป็นสถานที่คุ้นเคย สำหรับเขา ส่วนผู้ที่ได้ฝึกแล้ว กฏระเบียบเป็นเรื่องสบายสำหรับเขา เป็นตัวช่วย ทำให้ชีวิตสะดวก สบาย ปลอดภัย บริหารอะไรได้ง่ายขึ้น

พระสูตรนี้แสดงให้เห็นถึงโคจรอันเป็นของบิดาตน อารมณ์ที่เป็นของบิดา เป็นถิ่นฐาน ดินแดน เป็นบ้านที่แท้จริง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าใครถึงก่อนก็ จบก่อน ถึงบ้านก็พักผ่อนได้ เราออกจากบ้านมานานแล้ว แล้วหลงทาง กลับบ้าน ไม่ได้ ไม่รู้ทางกลับ ตีตอยู่ข้างนอก ตีตอยู่ทางฝ่ายมาร จิตออกไปข้างนอกไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หลงอยู่กับโลก ตีตอยู่กับโลก ถูกพญามารฆ่าทิ้ง คือการให้ไป เกิดนั้นแหละ เกิดแล้วตาย เกิดแล้วตาย อยู่อย่างนี้ ไม่ตายจริง เมื่อใดกลับถึงบ้าน ก็สบายแล้ว ได้พักผ่อน ดับสนิโทอย่างแท้จริง

การเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนี้ มันไม่ได้พักผ่อน ภายก็ได้พัก ต้องขยับไปขยับมา แก่ทุกซ์ เคล็ดขัดยอก ต้องมาทำงาน หาเลี้ยงชีพ เริ่มตั้งแต่เด็กแล้ว เรียนหนังสือ เรียนชั้นอนุบาล ชั้นประถม ชั้นมัธยม เรียนมหาวิทยาลัย ต้องไปเรียนด้วยความยากลำบาก บางคนตอนนี้แก่แล้ว ไกล้วจะเรียนหนังสือใหม่อีกแล้ว เกิดใหม่ก็ต้องเรียนใหม่ เรียนหนังสือเหนื่อยไหม เหนื่อยนะ บางคนแก่ไกล้วจะตายแล้ว ตายก็เกิดใหม่ เกิดใหม่ก็เรียนหนังสือใหม่อีกรอบหนึ่ง เรียนโรงเรียนคนก็ยังดีหน่อย บางคนตกไปลำบากกว่านั้น เรียนโรงเรียนควาย ก็ต้องไปเรียนกินหญ้าใหม่ เรียนไถนา ถูกเขาตีเอา ไถนาไม่ได้ เขาก็ฆ่าทิ้ง เป็นอาหารไป มีเท่านั้นแหละวนเวียนไปเรื่อย

อย่างนี้คือออกไปจากบ้าน เลยได้รับความลำบาก ออกไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งเป็นอารมณ์ของฝ่ายมาร **มารคือผู้ฆ่า ฆ่าทิ้งจากคุณความดี ฆ่าจากสิ่งที่เป็นประโยชน์ ทำให้ไม่ได้รับประโยชน์ตน คือ มรรค ผล นิพพาน** ได้รูป ได้นาม ได้เกิดมาเรื่อยๆ ฝ่ายมารฆ่าทิ้งโดยทำให้เกิด เกิดแล้วให้ตาย สิ่งที่เป็นเหยื่อล่อของมาร คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่ารัก น่าพอใจ ไปเพลิดเพลินยินดีเป็นไง ถูกฆ่าตายตลอด หากไม่อยู่กับตัวเองให้ดีๆ ขาดสติปัญญา มองไม่ออก

เหมือนเราไปเจอเด็กคนหนึ่ง เด็กน่ารัก น่าอึ้งไม่ไหม เด็กน่ารัก เขาว่าอย่างนี้ แบบนี้โง่หรือยัง โง่แล้ว เห็นว่าเป็นทุกข์ จึงถูกต้อง เป็นเด็กนี้ทุกข์มาก มีทุกข์ อีกเยอะ กว่าจะโตได้ กว่าจะกินข้าวได้ กว่าจะเข้าห้องน้ำได้เป็น มีเรื่องลำบาก อีกมาก อายุ ๕-๖ ขวบ ต้องไปเรียนอนุบาล เหนื่อยไหม ๗ ขวบก็ต้องไปเรียน ประถม มัธยม มหาวิทยาลัย เรียนหนังสือกว่าจะจบ ไปทำงาน หามรุ่งหามค่ำ มีครอบครัว มีลูก แก่ แล้วตาย มองแล้วเห็นทุกข์มากมาย ส่วนพวกหลงๆ เป็นโง่ เจออารมณ์พญามารเข้าไป แหม...น่าอึ้งเหลือเกิน กอดหน่อย บางคนเห็นหมา เดินมา ตัวเล็กๆ น่ารัก บางคนว่าน่ารักเหลือเกิน นี่ก็โง่หลายชั้นแล้ว ขนาดเป็น หมายังน่ารัก ไม่รู้จะว่ายังไงแล้ว อารมณ์พญามาร ท่านเคยเจอกันไหม เจออยู่ ทุกวันกันทีเดียว แต่มองไม่ออกเพราะไม่ได้มาอยู่กับตัวเอง ไม่ได้อยู่บ้าน อารมณ์ ฝ้ายพญามารทำให้หลงรัก รูปที่น่ารัก น่าพอใจ ชวนให้กำหนด ทำให้ติดข้อง ติดอก ติดใจ ติดเบ็ดที่มารล่อไว้ ขนาดสัตว์ออบาย ทุกข์มากขนาดนั้นยังน่ารักเลย มารหลอก ได้ขนาดนี้ อย่างนี้ตายเลย คำสอนของพระพุทธเจ้า เทวดาและพรหมเป็นทุกข์ พวกเรานี้หมายังน่ารักเลย คิดดู ลำบากขนาดนี้



๓.๔.๕ หมวดอริยสัจ

ต่อไป ธรรมานุปัสสนาหมวดสุดท้าย หมวดอริยสัจ ธรรมานุปัสสนามี ๕ หมวด ได้แก่ หมวดนิรวรณั หมวดขันธั หมวดอายตนะ หมวดโพชฌงค์ และหมวดอริยสัจ หมวดอริยสัจนี้อยู่สุดท้าย ถ้าคนมีปัญญามาก พระพุทธเจ้าก็ทรงประกาศหมวดนี้เลย คนมีปัญญาเยอะ มีบุญบารมีมาก มีอินทรีย์แก่กล้า เข้าเฝ้าฯ พระพุทธเจ้าเป็น สัพพัญญู ทรงมองดู ทรงประกาศอริยสัจ คนนั้นก็ได้รับบรรลุธรรมในที่นั่นนั่นนั่นแหละ บางคนอาจคิดว่า แค่นี้แล้วบรรลุเลยหรือ มองทะเลเลยหรือ อาจจะสงสัย ถ้ารู้จัก อริยสัจโดยถูกต้อง อริยสัจนี้เป็นความจริงที่อยู่ตรงหน้า มีอยู่แล้ว เป็นความจริงที่เกี่ยวกับตัวเอง ถ้ามีดวงตา มองดูรู้จักแล้ว ก็ไม่สงสัยอะไรอีกต่อไป

อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ เกิดเพราะความรัก เราแบกความจริงนี้มานาน นึกหนาแล้ว เป็นความจริงตั้งแต่เด็กจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ นั่งอยู่ตอนนี้ก็เป็นความจริงอย่างนี้ไม่เปลี่ยน เป็นทุกข์นั้นแหละ ไม่ได้มีตัวตนอะไร ถ้าจิตพร้อม มีปัญญา มองก็ทะลุ เข้าใจเลย พระพุทธองค์ตรัสบอก **โลกก็ดี เหตุให้เกิดโลกก็ดี ความดับโลกก็ดี หนทางปฏิบัติให้ถึงความดับโลกก็ดี อยู่ในกายยาววาหนาศิขิ ที่มีใจครอง และมีสัญญา มีความกำหนดเครื่องหมายได้นี้แหละ** ถ้าร่างกายไม่ไหวแล้ว สัญญาไปแล้ว ไม่รู้อะไรดีอะไรชั่วแล้ว อย่างนี้ช่วยไม่ได้ มองไม่ได้ พวกเราพอ รู้จักไหม อะไรดี อะไรชั่ว คงพอรู้จัก ยังมีสัญญาดีอยู่ ถ้าจิตมีความพร้อม มีปัญญา ก็เห็นอริยสัจได้

ในข้อ ๓๘๖ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
ทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่
อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์”

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกขสมุทัย”

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกขนิโรธ”

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา”

นี่เป็นหัวข้อ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อริยสัจ ๔ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ ตัวนี้นะ ตัวที่ นั่งอยู่นี้ ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ตัวดี ไม่ใช่ตัวสุขอะไร กายกับใจที่ได้มาเพราะความยึดมั่นถือมั่นเก่าๆ มีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ยึดว่ามีตัว รักตัว ทำกรรมเพื่อตัว ก็ได้ชั้น ๕ มาเป็นผล เป็นสิ่งที่ประชุมกันเกิดขึ้นจากเหตุ อุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นทุกข์ รู้ชัดตามความเป็นจริง ความจริงมันเป็นทุกข์ ก็ให้รู้ว่ามีทุกข์เท่านั้นแหละ อริยสัจนี้เป็นความจริงของตัวเอง เราเห็นว่าเป็นตัวตน เป็นตัวเรา เป็นของเรา เห็นว่ามีเป็นแห่งเป็นก่อน ความจริงคือไม่มีตัวตน เป็นเพียงรูปธรรมและนามธรรมมาประชุมรวมกัน

ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ เหตุให้เกิดนาม
กับรูป เหตุให้เกิดตัวเราที่มานั่งอยู่นี่ อะไรเป็นเหตุให้เกิดตัวเราที่มานั่งๆ อยู่
ความเพลิดเพลिनยินดีในตัวเอง รักตัวกลัวตาย เนื่องมีอวิชชา ไม่รู้ตามที่เป็นจริง
รู้ผิด เห็นผิด ไม่รู้จักสิ่งที่เรียกว่าตัวเอง ไม่รู้จักตัวเองดี นึกว่ามีตัวเอง ก็เลยรัก
ตัวเอง รักสิ่งที่ไม่จริง แต่ความรักนั้นจริง เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เหมือนกับเงา
ไม่มีจริง แต่ความรักเงานั้นจริง และเป็นเหตุให้เกิดความยุ่งยากลำบาก
มากมาย นี่ก็มีต้นเหตุมาจากความไม่รู้ เหตุให้เกิดทุกข์ หลักใหญ่ก็มี ๒ ตัว คือ
อวิชชา กับ ตัณหา อวิชชา คือ ความไม่รู้หรือสงสัย อีกอย่างหนึ่งเป็นตัวที่อยู่หน้าฉาก
วิ่งทำนั่นทำนี่ตามความไม่รู้ คือ ตัณหา ความเพลิดเพลิน พวกเรารักตัวเองไหม
รักตัวเองก็ได้ตัวเองอีก รักตัวกลัวตายก็ได้เกิดใหม่ไปเรื่อย ความรักทำให้เกิด
ตัวความอยากได้ ความต้องการ ความเพลิดเพลินยินดี นี่เป็นทุกข์สมุทัย เป็นเหตุ
ให้รูปนามเกิดขึ้น ที่สมมติเรียกว่าสัตว์เกิด คนเกิด แท้ที่จริงเป็นทุกข์

เหตุให้เกิด ได้มาเป็นคน ไม่ใช่เก่งจึงได้มา ไม่ใช่รู้จึงได้มา เพราะไม่รู้จึงได้มา เหมือนกับเราได้ตำแหน่ง ได้นั้นได้นี้ ได้หน้าได้ตา ไม่ใช่เราเก่งจึงได้มา เราไม่เก่งจึงได้มา ความจริง เราน่าจะเก่ง จึงได้มา ไม่ใช่อย่างนั้น เราได้สามีมามากหนึ่ง ถ้ารู้จักเขาดีพอ จะไม่ได้เขามา ไม่รู้จักเขาดีพอ อยากรู้ได้ เลยหามา ภายกับใจนี้ก็ทำนองเดียวกัน ถ้ารู้จักมันดีพอ ก็จะไม่ได้มันมา ไม่เอามันแล้ว ทิ้งไปแล้ว เราเกิดมาในโลก ทำไม่ได้มาเกิดในโลกนี้ ไม่ใช่เก่ง ถ้าเก่งจริงไม่ได้มาเกิดแล้ว ถ้ารู้จักโลกดีพอ รู้แจ้งโลกแล้ว เป็นโลกวิทู ก็ไม่มาเกิดแล้ว นี่พูดแบบอริยสัจ ท่านก็อย่าไปคิดมาก เดี่ยวจะเพี้ยนเอา ต้องฝึกให้มีดวงตา แล้วมองทะลุ บางคนฟังแล้วอาจจะเข้าใจอยู่ แต่ยังไม่ทำไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร ฟังที่ถูกต้องไว้ก่อน ธรรมะเป็นอย่างไร เวลาเรียนนี้เราเรียนเกินพระอรหันต์แล้ว ส่วนตัวเองนี้ หันรีหันขวางอยู่เลย ก็เสวยยังเพียบอยู่ ธรรมะเป็นอย่างนั้นก็ต้องพูดให้ถูกต้องตามหลักธรรมไว้ จะได้เอาไว้เตือนตัวเอง ถ้าให้ดียิ่งกว่านั้น ต้องฝึกให้มีปัญญาเห็น

กายกับใจนี้เป็นทุกข์ โลกนี้เป็นทุกข์ ถูกไฟเผา พวกเราทุกคนก็ถูกเผา เป็นทุกข์ แต่อาจมองไม่เห็นก็ได้ ไม่เห็นทุกข์ก็ไม่ใช่ว่าไม่ทุกข์ มันก็ทุกข์เหมือนเดิม เพียงแต่เราไม่มีตา ดู ไฟ ๑๑ กองเผาอยู่ ไฟ คือ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส และกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ไฟนี้เผาอยู่เสมอ นั่งอยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรก็แก่นะ มันถูกเผา เพียงแต่เราไม่รู้สึกตัวเท่านั้น ถ้ารู้สึกตัว ก็เห็น โห... เผากันซึ่งๆ หน้าอย่างนี้เลยหรือ ถ้าไม่มีกาย ไม่มีใจ ก็ไม่ต้องแก่ ความแก่ไม่มีที่ลงแล้ว ต้องเห็น ได้ยินอยู่นี้ เป็นวิบาก เป็นผลของกรรม ทำไมวิบากมันมีที่ลง เราได้กายได้ใจมา ก็มีที่ให้วิบากเกิดขึ้น ต้องรับผลแห่งกรรมที่ทำมา ต้องมาดูของสวยๆ นี้อุทรมานตาเหมือนกัน เหนื่อยนะ ไม่ได้พักผ่อนเลย มันลำบาก มีแต่เรื่องทุกข์

เหตุให้เกิดทุกข์ เหตุที่ทำให้ได้รูปและนาม กายและใจ รวมทั้งสิ่งต่างๆ มา คืออะไร ทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ แบบย่อๆ ก็มี อวิชชา กับ ตัณหา ปกติจะแสดง ตัณหา เพราะเป็นตัวหน้าฉาก ทำให้มองเห็นภาพชัดว่า ความรัก ความอยาก ความเพติดเพลินยินดี รักตัวกลัวตาย รักตัวเอง รักสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพติดเพลินสนุกสนาน อยากได้นั้นได้นี้ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราคิดว่าเพติดเพลิน สนุกสนานเป็นเหตุให้เกิดสุข แต่ที่จริงมันกลับข้างอยู่ ความเพติดเพลินเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะไม่รู้จักจึงเพติดเพลินได้ ถ้ารู้จักก็เพติดเพลินไม่ได้ **โลกนี้ เราสนุกกับมันได้เพราะไม่รู้จักมัน ถ้ารู้จักมันแล้วก็สนุกไม่ได้ สนุกไม่ลงแล้ว**

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่เที่ยง คงอยู่ไม่นานมันก็ให้ความพอใจไม่ได้จริง ความสุข ความสบายใจ อยู่กับเราไม่นาน ความสบายใจ เที่ยงไหม มันไม่เที่ยงเมื่อไม่เที่ยงก็หาความสุขจากมันไม่ได้จริง เรามีลูก ลูกเที่ยงไหม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์หรือเป็นสุข เป็นทุกข์

หลักที่พระพุทธเจ้าให้พิจารณา สิ่งนั้นเที่ยงหรือไม่เที่ยง ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข เป็นทุกข์ อันนี้เราคงท่องได้ ไปท่องบ่อยๆ วัธนะ สิ่งที่ไม่เที่ยงนี้ไม่อาจทำความพอใจแก่เราได้ตลอดไป เรามีตำแหน่ง ให้ความเบิกบานใจแก่เราได้จริงไหม ลองพิจารณาดู ถ้ามกลับไปว่า ตำแหน่งเที่ยงหรือไม่เที่ยง ไม่เที่ยง ไม่เที่ยงก็ไม่น่าจะให้ความพอใจได้ เราเพลิดเพลินกับความมีชีวิต สนุกสนานอยู่ พอใจการมีชีวิต ลองถ้ามกลับไปว่า ชีวิตนี้เที่ยงหรือไม่เที่ยง ชีวิตอยู่ไม่นาน แป๊บเดียวเอง ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยงแล้วมันจะให้ความพอใจ ให้ความสุขกับเราได้จริงๆ หรือเปล่า ไม่ได้ อย่างนี้คือรู้จักว่านี่ทุกข์ รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์

ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธ ความดับทุกข์ ความดับสนิทของ
รูปนาม คือนิพพาน หากดับยังไม่สิ้นเชิง ก็ดับเป็นชั้นๆ ไป สำรอกอวิชชา สำรอก
ตัณหา ชีวิตของเรา มีเหตุปัจจัยมันก็เกิดตายไปเรื่อยๆ ถ้าจะให้ดับ ก็ต้องเอาเหตุ
ปัจจัยออกไป อุปมาเหมือนตะเกียงมันลุกพริบๆ อยู่ ไฟติดต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ
เพราะมีไส้กับน้ำมัน ไฟตะเกียงลุกได้เพราะไส้กับน้ำมัน เวลาเรามองไฟตะเกียง ก็
เหมือนไฟอันเดิม แต่ไม่ใช่อันเดิม พวกเราที่นั่นๆ อยู่ที่นี่ คนเดิมใหม่ หรือเป็นคนใหม่
เหมือนไฟตะเกียง เหมือนเป็นอันเดิมแต่ไม่ใช่อันเดิม แต่ก็เป็นอันเดิม เอ...หรือว่า
เป็นอันใหม่ ใหม่ก็มาจากเก่านั้นแหละ อย่าไปสงสัยมาก ไฟตะเกียงมันลุกพริบๆ ไป
ตามเรื่องของมัน ไม่หยุด เพราะมีเชื้อคือไส้กับน้ำมัน มันก็ไม่มีวันดับ

เมื่อใดที่ไส้หมด น้ำมันหมด ไม่มีการเติมแล้ว ไฟตะเกียงก็ดับลง ไฟไปไหน ไฟก็ไม่ได้ไปไหน เพราะไม่เกิด จึงไม่ไป ไม่มีมาไม่มีไป ถ้ามามันก็ไป ถ้าเกิดมันก็ดับ แต่นี่ไม่เกิดมันก็เลยไม่ดับ ไส้ตะเกียงก็คืออริชชา น้ำมันที่เติมตะเกียงคือตัณหา เป็นแบบนี้จึงได้ชั้นรํ่า นั่งอยู่นี้เป็นไฟลุกพรึบๆ ตลอดไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถอนเอาอริชชาตัณหาออกไปหมด ผู้ที่เอาออกหมดก็เป็นพระอรหันต์ ยังเหลือชั้นรํ่าอยู่บ้างนิดหน่อย เป็นวิบากชั้นรํ่าที่มาจากของเดิม คล้ายกับแรงเฉื่อยยังอยู่ ไส้ก็หมดแล้ว น้ำมันมันหมดแล้ว แต่ตะเกียงยังมีอยู่หน่อย เป็นวิบากชั้นรํ่า หมดก็ดับชั้นรํ่าปรินิพพานไป เป็นอันจบเรื่อง จบลงที่อนุภาทาปรินิพพาน

ต่อไป ข้อปฏิบัติ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ นี่เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิบัติ เป็นตัวข้อปฏิบัติ เมื่อทำให้มีขึ้นแล้ว จะเกิดวิชชา ทำให้วิชชาหมดไปได้ เอาไส้ตะเกียงออกได้ เอาตัณหาออกไปได้ ไม่เติมน้ำมัน ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักให้ดีๆ และต้องรู้หน้าที่ที่ควรทำต่ออริยสัจแต่ละอย่าง ทำให้ดีๆ ทำให้ถูกต้อง ต้องทำอริยมรรคให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้น เกิดมีขึ้นแล้ว ทำให้วิชชาหมด ทำให้ตัณหาหมด พวกเราอยากสิ้นอริชชา อยากสิ้นตัณหาแต่ไม่ยอมทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้เกิด จะได้ผลไหม ไม่ได้ผล

เหมือนพวกเรบอกว่า แหม...มันทุกข์ ทุกข์เพราะมีกิเลส ไม่อยากจะทุกข์ ต้องไม่มีกิเลส ถูกไหม เหมือนจะถูก แต่ไม่ถูก เป็นทุกข์เพราะกิเลสถูกไหม ถูก จะไม่เป็นทุกข์ จะถึงความไม่มีทุกข์ ต้องไม่มีกิเลส ถูกไหม ไม่ถูก ต้องทำให้มีอริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น พอริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น นี่เป็นทางให้ถึงความหมดกิเลส

อย่างเรบอกว่า ไปโกรธเขามันไม่ดี เธอเป็นทุกข์ ฉะนั้น เธออย่าไปโกรธเขา จะได้ไม่เป็นทุกข์ ถูกไหม เหมือนจะถูกแต่ไม่ถูก เป็นทุกข์เพราะโกรธเขา ต้องฝึกให้มีอริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น จะได้เข้าถึงความสิ้นโกรธ ต้องเข้าใจดีๆ เหมือนพวกเราชอบพูดว่า อย่าไปโลภ โลภแล้วมันทุกข์ ดังนั้น อย่าไปโลภ ก็พูดได้ แต่ก็ยังโลภ อยู่ตลอดปีตลอดชาติ นี่เพราะไม่รู้จักอริยสัจ ไม่รู้หลักการอย่างครบถ้วน และไม่รู้ จักหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละอย่างๆ

ให้รู้ตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ความอยากได้ ความต้องการ เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความสิ้นความอยาก ความสิ้นทุกข์ อันนี้ ไม่มีทุกข์ใดๆ เป็นนิพพาน ต้องฝึกให้มีอริยมรรคเกิดขึ้น อริยมรรคนี้ทำให้ถึงความ สิ้นตัณหา ถึงความสิ้นทุกข์ เป็นแต่เรื่องสัจจะ เป็นแต่เรื่องธรรมะล้วนๆ มีทุกข์ ไม่มี เราในทุกข์ มีเหตุเกิดทุกข์ ไม่มีเราในเหตุเกิดทุกข์ มีความดับทุกข์ ไม่มีเราในความ ดับทุกข์ มีปฏิบัติทำให้ถึงความดับทุกข์ แต่ไม่มีเราผู้เดินทาง ฉะนั้น ถ้าไม่อยากมีทุกข์ ต้องการให้ถึงความสิ้นกิเลส ให้พบกับความสุข ปลอดภัย สบายอย่างแท้จริง บอก ง่ายๆ คือ ฝึกให้มีศีล สมาธิ ปัญญา ฝึกให้มีอริยมรรคมีองค์ ๘ เกิด นี่เป็นทางให้ถึง สภาวะที่ต้องการ

วันนี้ พอสสมควรแก่เวลาแล้วนะครับ อนุโมทนาทุกท่าน





สติปัญญา ๔ ตอนที่ ๕

บรรยายวันที่ ๖ กันยายน ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ บรรยายหัวข้อ โพธิปักขิยธรรม ตอนที่ ๕ ต่อจากคราวที่แล้ว พูดเรื่อง สติปัญญา ในคราวที่แล้วพูดมาถึงหมวดสุดท้าย คือ หมวดอริยสัจ ซึ่งเป็นความรู้ สูงที่สุดในเรื่องของการฝึกปฏิบัติสติปัญญา ถ้าทำได้ถึงขนาดรู้อริยสัจ ก็เรียกว่าใกล้ ต่อการตรัสรู้แล้ว

ผู้ได้เห็นอริยสัจ ตรัสรู้อริยสัจ ก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ธรรม ส่วนผู้ยังไม่ตรัสรู้ก็เห็น บางส่วน บางแง่ บางมุม ยังไม่ครบถ้วน ยังไม่แจ่มแจ้งในอริยสัจ ผู้ที่บรรลุธรรมนั้น แผละ จึงจะแจ่มแจ้งในอริยสัจ แม้ยังรู้อริยสัจไม่แจ่มแจ้ง ก็เอาธรรมะหมวดนี้มา ฝึกสติปัญญา ฝึกให้เกิดสติสัมปชัญญะมากขึ้น ทำให้เกิดปัญญาเพิ่มขึ้นได้ วิธีปฏิบัติ ก็ให้รู้ในแง่อริยสัจ ๔ ข้อใดข้อหนึ่ง รู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่ทุกข์ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่ทุกขสมุทัย รู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่ทุกขนิโรธ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

คำว่า **รู้** นี้ เป็นการรู้แบบมีสติก็ได้ รู้แบบมีปัญญาก็ได้ ในสติปัญญาของท่าน ให้รู้ทั้งสองอย่างรวมกัน มีสติและปัญญาประกอบกัน รู้ทุกข์ ทุกข์มีอะไรบ้าง มี พระพุทธพจน์ขยายความในข้อ ๓๘๗ ว่า

ทุกขอริยสัจ เป็นอย่างไร

คือ ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการ เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

นี่คือทุกข์ในแบบอริยสัจ เป็นสิ่งที่ เป็นของว่างเปล่าจากตัวตน เป็นของไร้
แก่นสาร เป็นตัวภาระที่ต้องบริหารไป ความเกิดก็เป็นทุกข์ ทุกข์เกิด ความแก่ก็เป็น
ทุกข์ ทุกข์แก่ ความตายก็เป็นทุกข์ ทุกข์มันตาย และอื่นๆ อีกมากมายก็เป็นเรื่องตัว
ทุกข์ทั้งหมด เป็นรูปนาม ชั้น ๕ ไม่ใช่สัตว์เกิด ไม่ใช่คนเกิด ไม่ใช่ผู้หญิงเกิด ไม่ใช่
ผู้ชายเกิด แต่เป็นทุกข์มันเกิด เป็นรูปนามที่มาประชุมกัน ปรากฏขึ้นมา เกิด แก่
ตาย นี่เป็นทุกข์ที่มีอยู่ในทุกๆ ภพชาติ ไม่ว่าจะ เป็นมนุษย์เราก็ดี สัตว์อบายก็ดี
เทวดาก็ดี พรหมก็ดี ก็เป็นทุกข์เหมือนกัน เกิดแล้วก็แก่เหมือนกัน สักหน่อยก็ตาย
เหมือนกัน ไม่ได้ต่างกันในแง่เกิด แก่ ตาย ส่วนอายุมาก อายุ น้อย ทุกข์มาก ทุกข์
น้อย นี่ก็แล้วแต่ภพภูมิ ทุกภพชาติต้องมีด้วยกันทั้งนั้น

ส่วนทุกข์บางอย่าง เช่น ทุกข์ทางกาย เกิดจากกรรมเก่าของสัตว์ต่างๆ ถ้า
ภพภูมิที่เกิดจากกรรมไม่ดีแรงๆ เช่น นรก อย่างนี้ ทุกข์ทางกายก็เยอะมาก โดนทิ่ม
แทง โดนทรมาน โดนไฟเผา ลงโทษอะไรต่างๆ ทุกข์แทบไม่มีเวลาหยุดเลย สัตว์
อบายอื่นๆ ก็น้อยลงมาน้อย มนุษย์เราก็มีบ้างเหมือนกัน ทุกข์กาย มีความเจ็บปวด
ตามที่แตกต่างกัน บางคนเป็นโรคเนื่องจากเศษกรรม ทุกข์จากวิบากต่างๆ เทวดาก็น้อย
หน่อย ส่วนพรหมก็ไม่มีทุกข์ทางกาย

ทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นและกิเลส เช่น โสกะ ปริเทวะ โทมนัส อุกุบายาส แต่ละคนก็มีมากน้อยต่างกัน ถ้าใครยึดมากก็ทุกข์มาก อย่างโสกะ ความเศร้าโศก ทุกท่านคงเห็น คนร้องไห้ก็มีให้เห็นเต็มโลก บางคนร้องไห้มาก บางคนร้องไห้น้อย แล้วแต่ความยึดถือของเขา เกิดมาในโลกก็ต้องพบเจอกับเหตุการณ์หรือบุคคลที่ไม่น่าพอใจ ต้องพลัดพรากจากสิ่งของหรือบุคคลที่รักที่พอใจ มีความปรารถนาแล้วไม่ได้ดังต้องการ ถ้ายึดถือมากก็ต้องโสกะ ร้องไห้มาก ถ้ายึดถือน้อยก็โสกะน้อย ท่านองนี้ นี่เป็นทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น

และทุกข์ที่เกิดจากตัณหา ก็ยังมีอีกมาก คนโดยทั่วไปไม่มีความรู้ ดังนั้น เวลาอยากได้ เขาก็ปรารถนาแบบโง่ๆ สังขารต่างๆ ล้วนไม่เที่ยง ไม่อยู่นาน เขาอยากให้อยู่นานๆ เขาก็ทุกข์เพราะไม่ได้สมปรารถนา ชาวโลกก็เป็นอย่างนี้กัน คนที่อยากมากๆ ก็ทุกข์มาก คนที่ไม่ค่อยอยากมากนัก รู้จักพอดี ก็ทุกข์น้อยหน่อย ส่วนคนที่ไม่เป็นทุกข์เลยนี้ไม่มี ทุกคนต้องเป็นทุกข์ไปตามส่วนของตน ทุกข์ที่ต้องมีแน่นอน ทุกภพภูมิ คือ เกิด แก่ ตาย ธรรมชาติของรูปนามเป็นอย่างนั้น โสกะ ปรีทเวะ ทุกข์โทมนัส อุปายาส มีมากน้อยแล้วแต่เหตุ บางส่วนเกิดจากกรรมเก่า เป็นผลวิบาก ยิ่งเกิดในภพภูมิไม่ดีก็ยิ่งหนัก อย่างพวกเรานี้เกิดในสุคติภูมิ คงมีบ้างแต่น้อยหน่อย บางส่วนก็เป็นผลพวงจากความยึดมั่นถือมั่นในปัจจุบันเพิ่มเข้าไปอีก ยิ่งเสริมโสกะ ปรีทเวะให้มันมากขึ้น และยังมีทุกข์ที่มาจากตัณหาอีก อยากรู้ ต้องการ คาดหวัง บางคนอยากจะทำแต่ของที่ดีๆ ไปเจอของไม่ดีเข้า ก็เป็นทุกข์เข้าไปอีก บางคนอยากอยู่กับคนนี้นานๆ สักหน่อยเขาทิ้งไปก็ทุกข์อีก ทุกข์อย่างนี้เกิดจากความอยากเกิดมากน้อย แล้วแต่เหตุ อยากมากก็ทุกข์มาก ยึดมากก็ทุกข์มาก ปรารถนาหลายๆ เรื่องก็ยิ่งทุกข์

อยากได้ก็ทุกข์ไปขั้นหนึ่งแล้ว ตอนแสวงหาก็คทุกข์อีกขั้นหนึ่ง ไปต่อสู้อับคน
อื่นเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมาก็ทุกข์อีกอย่างหนึ่งแล้ว ได้มาก็ต้องดูแลให้มันอยู่กับเราได้นานๆ ก็ทุกข์อีกอย่างหนึ่ง และพอถึงเวลามันจะจากเราไปหรือเราจะจากมันไปก็
ทุกข์อีกอย่างหนึ่ง เห็นไหม ถ้ามองดูอย่างนี้ก็จะเห็นว่าทุกข์นี้ท่วมโลกไปหมด เหยียบ
ลงที่ไหนมันก็ทุกข์ไปหมด จนกระทั่งมานั่งลงอยู่ที่นี่ก็ทุกข์เหมือนกัน อุตสาหกรรมแอร์
ทุกข์เพราะแอร์เย็นเกินไปอย่างนี้ก็มี ที่ไม่ทุกข์เลยนี้มันไม่มี แอร์เย็นเกินไปก็ต้องหา
เสื้อผ้าใส่เพิ่ม ใส่ไปใส่มามันก็ร้อน ก็ถอดเสื้ออีกแล้ว กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ สัก
หน่อยก็หิว กระจาย อะไรต่างๆ นี่ นั่งอยู่ดีๆ ไม่ได้ทำอะไร แค่นั่งเฉยๆ มันก็แก่ นั่ง
ไปนั่งมาก็แก่แล้ว บางคนก็ผมขาวขึ้นทุกวัน นั่งผ่านไปชั่วโมงหนึ่ง ผมก็ขาวเพิ่มขึ้น
อีกแล้ว แก่เพิ่มขึ้น นั่งเฉยๆ ยังไม่ได้คิดทำอะไร ก็ใกล้ตายแล้ว

ลองคิดว่า เกิดมาตรงไหนแล้วมันไม่ทุกข์บ้าง ไม่มี ไปนั่งอยู่ตรงไหน ไปยืนอยู่ตรงไหน แล้วมันไม่ทุกข์ ไม่มี ไปยืนอยู่ตรงไหนแล้วทำให้ไม่แก่ มีไหม ไม่มีหรือมันเป็นอย่างนี้ เป็นทุกข์ขนาดนี้ ถ้าใครมีสติสัมปชัญญะ ไม่เลยเถิดไป ก็จะมองเห็นความจริงเหล่านี้ได้

พวกเราส่วนใหญ่ขาดสติ รูปนามก็รวมกันเป็นตัวเป็นตน เราเป็นสุข เป็นของดี ถ้ามีสติ มีสมาธิ มีปัญญา มองดู ก็จะเห็นว่า โอ...นี่มันทุกข์จริงๆ เป็นปัญหา เป็นภาระหนักจริงๆ ต้องหาข้าวมากินอีกแล้วหรือนี่ ต้องหาเสื้อผ้ามาห่มอีกแล้วหรือนี่ ต้องเข้าห้องน้ำ ถ่ายอุจจาระปัสสาวะอีกแล้วหรือ ไม่มีสิ้นสุดกันล่ะ ต้องทำไปอย่างนี้ ทุกวันๆ เป็นข้าทาสรับใช้ไป บ่นไปก็เท่านั้น บ่นไปก็ทำไป เบื่อไปก็ทำไป ทุกข์เหลือเกิน ต้องจัดการอีกแล้วหรือ **มีสติปัญญา มองดูมันเห็นภาระ เห็นทุกข์ ถ้าขาดสติ ก็มองเห็นทุกข์เป็นตัวเรา เป็นของเรา จนเลยเถิดออกไปข้างนอก ไปเอาเสื้อผ้า แหม...เสื้อสวยเหลือเกิน ตราจระเข้ห่มแล้วดูดี อย่างนี้มันเป็นบ้าไปมันโง่**

สิ่งที่เป็นทุกข์ต่างๆ เหล่านี้ เอามาเจริญสติปัฏฐานได้ เป็นอารมณ์ทำให้สติ ปัญญาเจริญขึ้น แต่ต้องมีสติสัมปชัญญะดี ถ้าสติสัมปชัญญะยังน้อยอยู่ไปทำหมวด อื่นๆ มาก่อน หมวดนี้ค่อนข้างยาก ส่วนใหญ่พวกเรา ก็เลยเถิดไปหมด กินอาหารก็ อร่อยอย่างเดียว แทนที่จะเห็นทุกข์ เห็นภาระที่ต้องมาทนกิน ทำให้หายปวดท้อง ก็เห็นแต่อร่อย เห็นเนื้อเป็ด เต็มโน้นเต็มนี้ เพื่อให้มันอร่อยขึ้น จะได้กินได้เยอะๆ จะได้ถูกปาก ว่าไปโน้นอีก ไม่รู้จักตัวเองว่ามันทุกข์ ต้องมาเติมให้มันอร่อย นี่มัน เหนื่อย มันทรมาณ จะกินข้าวแต่ละทีก็ลำบาก กินแล้วก็แ่ ไม่ได้กินให้มันดูดี เป็น หม่อมเป็นสาวอะไร กินให้มันแ่ ถ้าไม่กิน มันไม่ได้แ่ มันตายเลย ท่านทั้งหลายมอง เห็นกันบ้างไหม ถ้ามองไม่เห็นก็ต้องย้อนกลับไปฝึกข้ออื่นๆ มาก่อน ที่มองไม่เห็น ไม่ใช่มันไม่เป็นอย่างนั้น มันเป็นอย่างนั้นแหละ รูปนาม **ขันธ ๕ เป็นทุกข์ จะรู้หรือ จะไม่รู้ จะเห็นหรือจะไม่เห็น มันก็เป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น ไม่มีทางเปลี่ยนเป็นสุข** ที่ เรามองไม่เห็น ก็เพราะตาบอดอยู่ เราโง่อยู่

ทุกข์นั้นเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมชาติฝ่ายสังขาร ไม่ได้มีอยู่ก่อน มีเมื่อเกิดขึ้น เกิด
เพราะเหตุ เมื่อเหตุหมดไป ตัวมันก็ดับไป เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทุกขสมุทัยคือตัณหา
พระพุทธองค์ตรัสในข้อ ๔๐๐ ว่า

ทุกขสมุททยอริยสัจ เป็นอย่างไร

คือ ตัณหานี้ เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ สหระคตด้วยความกำหนด
ยินดี เป็นเหตุเพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และ
วิภวตัณหา

ก็ตัณหานี้แหละเมื่อเกิดขึ้น เกิดที่ไหน เมื่อตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ไหน

คือ ปิยรูปสภาตรูปใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ปิยรูป
สภาตรูปนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสภาตรูปนี้

ทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ คือ ตัณหา ความอยากได้ ความต้องการ ความเพลิดเพลินยินดี พวกเราโดยทั่วไปรักตัวเอง พากันหาความสุข เพลิดเพลิน ยินดี จะเอานั่นจะเอานี้ นึกว่าเป็นเหตุให้เกิดสุข แต่ความจริง ความเพลิดเพลิน เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ อยากกินอันนี้ ได้กินสมอยาก อร่อยจริงๆ เป็นเหตุให้เกิดสุข ไข่มุข อย่างนี้ขาดสติไป เพลิดเพลินยินดีกับความอร่อยนั้น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทำให้เกิดอีก ต้องกลับมากินอีกอยู่เรื่อยๆ **เพลิดเพลินกับทุกข์ ก็ไม่พ้นทุกข์ ก็ได้ทุกข์มาอีก** เหมือนคนเพลิดเพลินในการเกิด ก็ได้เกิดอีก ได้เกิดครั้งแล้วครั้งเล่า เกิดแล้วก็ตายทุกที เกิดแล้วก็ทุกข์ทุกที แต่ไม่ยอมเข็ด ไม่เห็นโทษ ก็เกิดอยู่ อย่างนั้น

อย่างมาทำงานที่บริษัทนี้ เพลิดเพลินสนุกอยู่กับที่นี่ สนุกอยู่กับการหาเงิน ได้เงินมันสนุก ก็ต้องมาเป็นประจำ ตอนเช้าตื่นเช้าก็มา เข้าอีกก็มาอีก เข้าอีกก็มาอีก จนตาย บางทีรักบริษัทมาก ห่วงมาก ตายแล้วก็มาเป็นแมลงอยู่แถวนี้ ลำบากอีกแล้ว กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพลิดเพลินในทุกข์มันก็ได้ทุกข์มาแบบเดิมนั้นแหละ คนที่ขาดสติก็เลยเถิดไปว่า ความเพลิดเพลินยินดีเป็นเหตุให้เกิดสุข ถ้าไม่เลยเถิด มีสติปัญญาก็บอกว่า ความเพลิดเพลินยินดีเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ฟังเพลงเพราะๆ สนุกกับมัน โอ...เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทำให้ได้ฟังอีก ต้องมาฟังอยู่อย่างนั้น ตอนเด็กๆ ก็ฟังเพลงเพราะๆ มาแล้วใช่ไหม ตอนโตขึ้นก็ฟังเพลงเพราะๆ ตอนนี้แก่แล้วก็ยังฟังเพลงเพราะๆ ทำไมยังได้ฟังเพลงเพราะๆ อยู่อย่างนั้น เพราะเพลิดเพลิน เพลิดเพลินเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ได้ทุกข์อย่างนั้นมาเรื่อยๆ ซัดต่อไปก็ได้อีก ได้ฟังไปเรื่อยๆ ต้องเห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และรับรู้เรื่องต่างๆ ไม่ยอมเบื่อหน่าย อย่างนี้เป็นต้นมหา เป็นความอยาก ความติดข้อง ความเพลิดเพลินยินดี ไม่เบื่อ ไม่เห็นโทษ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ คนขาดสติมองไม่เห็น เขามองว่าเป็นเหตุให้เกิดสุข ความจริงมันกลับข้าง

อริยสัจนี้จึงเห็นได้ยาก ทั้งๆ ที่เป็นความจริงของตัวเอง เป็นความจริงของ
กายและใจนี้แหละ บอกให้รู้ว่ารูปและนาม อุปาทานขันธ์ ๕ ที่นั่งๆ อยู่ๆ ที่ได้เกิด
แก่ ตาย ได้ประสบนั้น ประสบนี เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นตัวทุกข์ ธรรมชาติมันเป็นอย่าง
นั้น และบอกให้รู้ว่า เหตุใดจึงได้กายได้ใจมา ได้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เอามา
รับรู้อารมณ์ต่างๆ เพราะเพลิตเพลินในทุกข์ เพลิตเพลินในกายในใจ เพลิตเพลินใน
การเห็น เพลิตเพลินในการได้ยิน เพลิตเพลินในการรับรู้อารมณ์ จึงต้องวนเวียน
ได้รูปได้นาม ได้ตาเอาไว้เห็น ได้หูเอาไว้ฟัง ซ้ำๆ ซากๆ อยู่เหมือนเดิม

ความเพลิตเพลินทำให้ไม่เบื่อทุกข์ ยินดีแบกทุกข์ รักทุกข์ ทั้งๆ ที่ทุกข์
ก็สนุกทุกข์ แต่งหน้า ก็เพลินว่าแต่งให้มันสวย วันต่อมา ก็ได้แต่งอีก แต่งให้มันสวย
วันต่อมา ก็แต่งอีก แต่งให้มันสวย เพลินกับการแต่งหน้า แต่งให้มันเป็นอย่างนี้ๆ
ตื่นเช้ามาก็แต่งตัวให้ดูดี เช้าวันใหม่ก็แต่งตัวให้ดูดี ทุกวันก็เป็นอย่างนี้ ตกลงดูดี
หรือยัง ใครดูไม่ดีไม่รู้ เราดูตัวเองดีไว้ก่อน ก็เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่เบื่อ ไม่ทิ้ง

ให้มีสติปัญญามองดู เมื่อใดเพลิดเพลิน สนุกสนาน รู้สึกลืมแก้ ลืมเจ็บ ลืมตาย ให้รู้ว่า นั่นแหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เวลาเพลิดเพลิน จะเออนั้นจะเออนี้ มันทำให้ลืมทุกสิ่งทุกอย่าง เราดูหนังเพลินๆ หมายความว่า ดูหนังแล้วลืมแก้ ลืมเจ็บ ลืมตาย ลืมทุกเรื่อง ลืมชีวิต ลืมหลักความจริงไปหมด นี่คือนเหตุให้เกิดทุกข์ คุยกับคนนี่แล้วเพลิดเพลิน อยู่ด้วยแล้วดีเหลือเกิน ไม่อยากให้เป็นอย่างอื่น อยากให้คงอยู่อย่างนี้ตลอดไป ปลอดภัยดี นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ มาฟังธรรมแล้วเพลินเหลือเกินเป็นไง เป็นเหตุให้เกิดทุกข์อีกเหมือนกัน ฟังธรรมเพื่อให้เข้าใจความจริง ให้รู้ทุกข์ ให้รู้จักเบื่อหน่าย ไม่ใช่ฟังให้เพลิน ตาลอย น้ำลายยืดอยู่อย่างนั้น ฟังให้รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดทุกข์

ต้นหานั้นแจจแจงออกมาเป็น ๓ อย่าง ได้แก่ **กามตัณหา** ความติดใจใน กาม ติดใจ อยากได้ ต้องการ เพลิดเพลิน ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ในสิ่งต่างๆ ทางโลก มองไม่เห็นโทษ แสวงหาอันที่ยังไม่ได้ ได้มาแล้วก็ชวนชววยหาวิธีรักษา ให้มันอยู่กับเรา ทำความสุขให้แก่เรา **ภวตัณหา** ความติดใจในความมีอย่างนั้น ความเป็นอย่างนี้ เป็นคนดี เป็นคนถูก อยากให้คงอยู่อย่างนั้นตลอดไป ติดใจใน ความสุข ติดใจในความสงบ ติดใจในสมภารระดับต่างๆ อยากให้มันเป็นอย่างนั้น ตลอดไป มีอย่างนั้นแล้วเพลิน เป็นอย่างนั้นแล้วเพลิน **วิภวตัณหา** ความติดใจ ในความไม่มี เพลินในความไม่มี ไม่มีหน้าคนนั้นโผล่มา ไม่มีเรื่อง ไม่มีอะไรให้ รำคาญ ก็เพลิน ไม่ป่วยเป็นโรค ร่างกายแข็งแรงดี เพลินที่มันไม่ป่วย หลงลืม ความจริงว่า ทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย หาวิธีที่จะไม่ให้มีอย่างนั้นตามที่อยาก

ต้นหานี้ก็ไม่ได้มาลอยๆ มีเหตุปัจจัย มีอารมณ์ มีที่ตั้งของมัน มันเกิดอยู่ เรื่อยๆ ในที่ไหนบ้าง พระพุทธองค์ทรงขยายความว่า

ก็ตัณหานี้แหละเมื่อเกิดขึ้น เกิดที่ไหน เมื่อตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ไหน
คือ ปิยรูปสาตรูปใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ปิยรูป
สาตรูปนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูปนี้

อะไรเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก พระองค์ทรงแสดงธรรมะ ๑๐ หมวด หมวด
ละ ๖ รวมเป็นปิยรูปสาตรูป ๖๐ อย่าง คือ

(๑) จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโน

(๒) รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

(๓) จักขุวิญญาณ โสตวิญาณ ฆานวิญาณ ชิวหาวิญาณ กายวิญาณ
มโนวิญญาณ

(๔) จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส

(๕) เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัส เวทนาที่เกิดจาก
ฆานสัมผัส เวทนาที่เกิดจากชิวหาสัมผัส เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัส เวทนาที่เกิด
จากมโนสัมผัส

(๖) รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา โผฏฐัพพสัญญา รัสมสัญญา

(๗) รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ฌัมมสัญญาเจตนา

(๘) รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ฌัมมตัณหา

(๙) รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก ฌัมมวิตก

(๑๐) รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ ฌัมมวิจารณ์

ตัณหานี้ก็เกิดอยู่แฉะๆ นี้แหละ หากินอยู่แฉะๆ นี้ เพลินอยู่ในรูป เพลินอยู่ในนามนี้แหละ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ท่านทั้งหลายไปสังเกตดู ฝึกให้มีสติปัญญาเพื่อให้รู้จัก ให้รู้จักตัวมันก่อน

ต่อไป ทุกขนิโรธ ข้อ ๔๐๑ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ทุกขนิโรธอริยสัง เป็นอย่างไร

คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสละ

คืน ความพ้น ความไม่ติด

ก็ตัณหานี้เมื่อละ ละที่ไหน เมื่อดับ ดับที่ไหน

คือ ปิยรูปสาตรูปใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ปิยรูปสาตรูปนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่ปิยรูปสาตรูปนี้

นี่เป็นทุกขนิโรธะ เป็นความดับสนิทของทุกข์ ความไม่มีทุกข์ ความดับโดยการสํารอกให้หมดไม่เหลือ ซึ่งตัณหานั้นนั่นแหละ ทำตัณหาให้หมดไป **ความอยากได้ มันหมดไปในที่ไหน ก็หมดไปในของที่เคยรักนั่นแหละ** เปื่อหน่ายของที่เคยรัก เดิมกินอาหารอร่อยแล้ว มันเพลิน ต่อมากินแล้ว ไม่เพลิน เปื่อหน่าย ต้องกินอีกแล้วหรือนี้ เป็นทุกข์ ต้องอร่อยอีกแล้วหรือนี้ ทุกข์เหลือเกิน ไม่เพลิน ไม่รักทุกข์ การกินเป็นเรื่องหน้าที่ที่ต้องดูแลรักษาร่างกาย ทำหน้าที่นี้มันเหนื่อย อะไรที่เป็นหน้าที่ ทำแล้วนี้รู้สึกเหนื่อย อย่างเรามีหน้าที่ ต้องมาทำอย่างโน้น อย่างนี้ สมมติเป็นภรรยา มีหน้าที่ดูแลสามี ตื่นก่อนนอนที่หลัง อย่างนี้เหนื่อยไหม เหนื่อยมาก เป็นลูกน้อง มีหน้าที่ต้องมาคอยแหงนมองเจ้านายว่า เขาจะมาอีท่าไหน ทำเป็นหน้าที่มันเหนื่อย ไม่เปล็ดเพลิน ก็ทำหน้าที่ไป รอเวลาหมดหน้าที่ ส่งคืนตัณหาไปแล้ว ทำเรื่องต่างๆ เป็นหน้าที่ แต่งหน้าก็เป็นหน้าที่ต้องแต่ง มันไม่สวยก็ต้องมาแต่ง ทรมาณมาก เหนื่อยมาก ไม่เปล็ดเพลินยินดี ไม่ได้มาแต่งให้มันสวย แต่ก็มีหน้าที่มาแบกมัน หนีมันไม่ออก เป็นภรรยา ไม่ได้ทำด้วยความเปล็ดเพลิน ปล่อยทิ้งสังขาร ก็เห็นนิพพาน

ทุกชนิดโรธ โดยสภาวะ คือ **พระนิพพาน** เป็นสภาวะที่สงบเย็น เป็นความดับสนิทของนามรูป ตัณห์มัน्हมต ตัณห์มัน्हสัน สิ้นความอยาก เราทั้งหลายที่ติดอยู่ทางโลกสังขารนี้ มีแต่เรื่องเพลิดเพลินสนุกสนาน คิดว่า ถ้าไม่มีอะไรให้เพลินแล้ว จะอยู่อย่างไร จะกินข้าวได้หรือ ถ้าไม่กินเพื่ออร่อย จะกินได้อย่างไร ก็คิดไม่ออก ตัณห์มัน्हลลอกอยู่อย่างนั้น เมื่อใดที่หมดตัณหา สำรอกตัณหาโดยไม่เหลือด้วย อริยมรรคที่เกิดขึ้น ไม่อาลัย ไม่เพลิดเพลิน ก็ทำสิ่งนั้นต่างๆ ได้เหมือนกัน แต่ทำไปด้วยสติปัญญา ทำไปตามหน้าที่ตามความเหมาะสม ต้องบริหารไป จะเห็นว่า รูป นาม ชั้นนี้ เป็นภาระหนัก ต้องดูแลด้วยความยากลำบาก ดูแลไม่ให้มันเจ็บป่วย ไม่ให้มันเหยียบหนาม ไม่ให้มันตกท่อ ไม่ให้หามามากมัน ขาเรานี่ แคดูแลไม่ให้ยุ่งมากัด ไม่ให้มันมากัดก็เหนื่อยมาก เคยเหนื่อยบ้างไหมนี้ บางคนไม่เคยเหนื่อยเลยอาจารย์ ยังสนุกอยู่ อย่างนี้แสดงว่าโง่มาก ไม่รู้เรื่อง มันยึดถือมาก

เมื่อใดที่มีสติสัมปชัญญะดีก็มองเห็น แม้ยังไม่ถึงนิพพานอย่างแท้จริง ก็ให้รู้จักปล่อยวางสิ่งต่างๆ พอปล่อยได้ ไม่อาลัยกับมัน ก็จะรู้สึกปลอดโปร่ง เบาสบาย เอา มาฝึกสติได้ ฝึกได้แค่นั้นก็ไม่ต่างกัน ให้ทำแบบไม่มีตัณหา ทำตามหน้าที่ ทำตามความเหมาะสม อย่าไปทำรักษาหน้า ทำเพื่อให้ได้หน้า ให้เราหน้าใหญ่ อย่าไปทำอย่างนั้น ทำแบบไม่อาลัยไม่เพิลิตเพลิน ทำสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา เมื่อทำแบบนี้ ก็จะเห็นว่า ชีวิตนี้เป็นภาระมาก การงาน ชื่อเสียง อะไรต่างๆ เป็นภาระมาก เมื่อมองเห็น ก็จะค่อยๆ สิ้นตัณหา ฝึกให้มีสติทำให้เกิดปัญญาอื่นๆ ขึ้น จนกระทั่งแจ่มแจ้งในอริยสัจ เห็นนิพพานได้

ทุกขนิโรธอริยสัจ ความสิ้นตัณหา ไม่มีตัณหา ความดับโดยการสํารอกตัณหา ตัณหาถูกละได้ในที่ไหน ถูกละได้ในสิ่งที่เคยรักนั้นแหละ เคยนุ่งห่มเสื้อผ้าเพราะมันดูดี ใส่ให้ตัวเราดูดี อย่างนี้ตัณหา ทำด้วยเพิลิตเพลินยินดี ใส่แล้ว เราดูหล่อดูสวย เมื่อมีความรู้ ไม่มีตัณหา มันเป็นภาระหนัก เป็นสิ่งจำเป็นต้องทำ ถ้าไม่นุ่งห่มมันจะตาย มันเป็นปัจจัย เครื่องกันตาย ทำให้ร่างกายอยู่ได้ ไม่ให้มันตาย เป็นปัจจัย ๔ ถ้ามันขาดปัจจัย ๔ แล้วมันตาย ร่างกายอยู่ไม่ไหว

ต่อไป ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เป็นปฏิปทาที่ทำให้ถึงทุกขนิโรธ เป็นทางทำให้ถึงนิพพาน ถึงความสิ้นตัณหา

ข้อ ๔๐๒

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นอย่างไร

คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นนั่นแล ได้แก่

- | | |
|----------------|------------------|
| ๑. สัมมาทิฏฐิ | ๒. สัมมาสังกัปปะ |
| ๓. สัมมาวาจา | ๔. สัมมากัมมันตะ |
| ๕. สัมมาอาชีวะ | ๖. สัมมาวายามะ |
| ๗. สัมมาสติ | ๘. สัมมาสมาธิ |

สัมมาทิฏฐิ เป็นอย่างไร

คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

สัมมาสังกัปปะ เป็นอย่างไร

คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

สัมมาวาจา เป็นอย่างไร

คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

สัมมากัมมันตะ เป็นอย่างไร

คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤตินิโคตติในกาม

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะ เป็นอย่างไร

คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น
 ๒. สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
 ๓. สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น
 ๔. สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็ม ที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
- ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

สัมมาสติ เป็นอย่างไร

คือ ภาิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร
มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภาิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสติ

สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร์ มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่
๒. เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใส ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่
๓. เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ อยู่ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลาย กล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”
๔. เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน แล้วบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

นี่เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ได้แก่ อริยมรรคมืองค์ ๘ เป็นข้อปฏิบัติ เป็นปฏิปทาที่ควรทำให้มีขึ้นในจิต เพียรฝึกให้มีขึ้นมาในจิต ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เป็นสังขาร เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดตามเหตุปัจจัย เกิดแล้วดับไป เป็นสิ่งที่ควรเจริญ ควรทำให้เยอะขึ้น ทำเหตุปัจจัยให้เกิด ส่วนต้นหากเกิดเพราะเหตุปัจจัย เกิดแล้วดับไปเหมือนกัน ต้องเพียรเพื่อละมัน ขึ้นแรกต้องรู้จักก่อน มีความรู้เกี่ยวกับอริยสัจรู้ อริยสัจ

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ตรวดดู สำหรับคนมีอินทรีย์แก่กล้า ก็ทรงประกาศอริยสัจไปเลย ผู้ฟังมีจิตตั้งมั่นดี พิจารณาตามที่พระองค์ทรงแสดง ก็ได้รู้แจ้งเห็นจริงตามนั้น ได้บรรลุธรรมในขณะที่ฟังนั้นแหละ

อริยมรรคมืองค์ ๘ นี้ เป็นทางทำให้ถึงนิพพาน เป็นเหตุเหมือนกัน แต่เป็นเหตุให้ถึง ไม่ใช่เหตุให้เกิด ไม่เหมือนกับทุกขสมุทัย อันนั้นเป็นเหตุให้เกิด สิ่งที่เกิดจากเหตุคือทุกข์ อะไรที่ทำให้เกิดได้ล้วนเป็นทุกข์ ความสุขที่ทำให้เกิดขึ้นก็เป็นทุกข์ ความสงบที่ทำให้เกิดขึ้นก็เป็นทุกข์ สมุทัยเป็นเหตุให้เกิด ส่วนนิพพานนั้นไม่เกิดไม่ดับ ดำรงคงที่อยู่อย่างนั้น ไม่ต้องมีอะไรปรุงแต่ง ไม่เป็นไปตามอำนาจของเหตุปัจจัย **อริยมรรคเป็นทางทำให้ถึงสิ่งที่มีอยู่แล้ว** เป็นเหตุให้ถึง ไม่ใช่เหตุสร้างนิพพาน เป็นเหตุให้ถึงนิพพาน

เหตุและผลในอริยสัจจึงมีอยู่ ๒ คู่ เป็นคนละแบบกัน ทุกข์เป็นผล สมุทัยเป็นเหตุ นิโรธเป็นผล นิโรธคามินีปฏิปทาเป็นเหตุ แต่เป็นเหตุผลในลักษณะที่ต่างกัน

ทุกข์เป็นผลที่เกิดมาจากเหตุ ถูกเหตุปัจจัยแต่งมา จะไม่เป็นอย่างนั้นก็ได้ เพราะปัจจัยบีบบังคับให้เป็นอย่างนั้น จึงเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ เนื่องจากเหตุปัจจัยมีมากและมีความแตกต่างกัน ผลที่เกิดจากเหตุก็เลยแตกต่างกัน ทุกข์ก็มีหน้าตาแตกต่างกันมากมายในโลก เพราะเหตุต่างกัน คนก็มีสูง ต่ำ ดำ ขาว ร่ำรวย ยากจนแตกต่างกัน ไม่ต้องพูดถึงสัตว์เดรัจฉาน ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไปมากมาย เพราะเกิดจากกรรมที่แตกต่างกัน โลกนี้จึงเป็นที่ดูบุญบาปและผลแห่งบุญบาปผลแตกต่างกัน เพราะมีเหตุที่แตกต่างกัน ทุกข์จึงไม่ได้มีอยู่ก่อน มีเมื่อเกิดขึ้น เหตุปัจจัยบีบบังคับให้เป็นอย่างนั้น เมื่อหมดเหตุก็ดับไป มีจึงเหมือนกับไม่มี แต่จะว่าไม่มีก็ไม่ได้ เพราะมีอยู่ มีแบบมีเงื่อนไข มีไม่นาน

ส่วนนิพพานนั้นเป็นผลที่มีอยู่แล้ว ดำรงคงที่อยู่อย่างนั้น ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นความสงบระงับของสังขารทั้งปวง เป็นสุขอย่างยิ่ง ไม่ใช่ผลที่เกิดจากเหตุ อริยมรรคเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงนิพพาน ไม่ได้ไปสร้างนิพพาน ไม่ได้เป็นเหตุให้เกิดนิพพาน แต่ทำให้ถึง เหมือนเราจะเดินทางไปเมืองเมืองหนึ่ง เมืองนั้นมีอยู่แล้ว ทางไปเมืองนั้น ไม่ใช่เหตุให้เกิดเมือง เป็นเหตุให้ถึงเมือง

อริยมรรคนั้นมีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **สัมมาทิฏฐิ** **ปุพฺพํคมา** สัมมาทิฏฐิมาถึงก่อน นับก่อนเสมอ หมายความว่า องค์อื่นๆ จะนับรวม เข้าเป็นอริยมรรคได้ ก็ต้องมีสัมมาทิฏฐิก่อน มีสัมมาทิฏฐิเข้ามากำกับก่อน เหมือน เราจะสร้างถนน ดิน หิน ทราย เหล็ก ใช้สร้างถนนได้ แต่จะทำให้เป็นถนน ต้องเอา มาเทในบริเวณเขตที่จะทำถนน เราจะทำทางจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ก็ต้องวาง เส้นทางไว้ว่า จะตัดถนนตรงนี้ๆ ขนาดกว้าง ๘ เมตร หรือกี่เมตรก็ว่าไป มีกรอบของ ถนนไว้ แล้วจึงเอาดิน เอาหิน เอาทรายมาเทลงในกรอบที่จะทำถนน ถ้าเอารถ สิบแปดล้อขนหินมา แต่โน่น ไปเทที่หนองน้ำ หินนั้นก็ไม่ได้เอามาทำถนน

องค์อื่นๆ เช่น สัมมาสังกัปปะจะเป็นองค์มรรคได้ ต้องมีสัมมาทิฐิเป็น
หัวหน้า สัมมาทิฐิเข้ามากำกับ คนคิดดีๆ ก็มีเยอะ คิดออกจากโลก คิดเมตตา คิด
กรุณา คนคิดอย่างนี้ก็มาก แต่เขาไม่ได้บรรลุธรรม ยังเป็นคนมีทุกข์มาก มีกิเลส
มากอยู่อย่างเดิม ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เพราะไม่มีสัมมาทิฐิ ไม่รู้จักสัมมาสังกัปปะ
ตามความเป็นจริง พอคิดดี ก็เป็นเขาดี เป็นความดีของเขา เอามาเป็นตนและ
ของตน คนที่มีศีลดีๆ ก็มีเยอะ แต่เพี้ยนไปก็มาก เพราะไปยึดศีลว่าเป็นเรา
เป็นของเรา เราเป็นคนดี เป็นคนมีศีล พาลไปดูหมิ่นหรือติเตียนผู้อื่นที่ไม่มีศีล
อย่างนี้เป็นต้น นี่ก็เพราะไม่มีสัมมาทิฐิเข้ามาทำหน้าที่ คนมีสมาธิก็มีเยอะเหมือนกัน
แต่ก็ไม่ได้บรรลุธรรม พวกนี้ยึดถือ เราสงบ ความสงบของเรา อยู่อย่างนั้น

อริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าย่อลงมา จะย่อมาเป็น ๓ คือ **ปัญญา ศีล สมาธิ** สัมมาทิฏฐิกับสัมมาสังกัปปะ เป็นปัญญา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็นศีล สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิ หรือย่อเป็น ๒ คือ **วิปัสสนา สมถะ** สัมมาทิฏฐิกับสัมมาสังกัปปะ เป็นวิปัสสนา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นสมถะ หรือหากต้องการพูดให้เยอะๆ ครอบคลุมหมวดธรรมที่ทำให้เกิดปัญญา ตั้งแต่ฝึกหัด จนกระทั่งรวมกัน เกิดประกอบเข้าในจิต ก็เป็นโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ อันนี้ก็เป็นสติปัญญา หมวดสุดท้าย

ตอนสรุปลงท้ายก็เหมือนเดิม คือ ที่มีสติตั้งมั่นขึ้นมาว่า **ธรรมมีอยู่ ทุกข์มีอยู่ ทุกขสมุทัยมีอยู่ ทุกขนิโรธมีอยู่ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา**มีอยู่ ก็เพื่อให้เกิด **ญาณปัญญา** มีความรู้เพิ่มขึ้น เห็นชัดความจริงเพิ่มขึ้น และมีสติมั่นคงขึ้น จะได้ไม่อยู่ด้วยอำนาจตัณหาและทิฏฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก สังขารสักอย่างหนึ่งที่จะเที่ยง ไม่มี ไม่เที่ยงทั้งหมด จึงไม่ควรยึดถือ สังขารสักอย่างที่จะเป็นสุขนั้น ไม่มี มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น จึงไม่ควรยึดถือ ธรรมะสักอย่างที่จะเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา ไม่มีเลย จึงไม่ควรยึดถือ ดังพระพุทธพจน์ว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “**ธรรมมีอยู่**” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

การสรุปลงท้ายอย่างนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตรมี ๒๑ ครั้ง จึงเป็นประเด็นสำคัญในการฝึกสติปัฏฐานทุกๆ หมวด ผลที่ต้องการจริงๆ คือตอนท้ายนี้ หากทำถูกต้อง ฝึกหมวดไหนก็ได้ผลเหมือนกัน ถึงนิพพานเหมือนกัน

ตอนท้ายพระสูตร พระพุทธองค์ทรงรับรองผลการปฏิบัติเอาไว้ หากปฏิบัติถูกต้องตรงตามที่ทรงแสดงไว้ ก็หวังผลได้ คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือหากยังมีกิเลสเหลืออยู่ ก็จะเป็นพระอนาคามี ในช่วงเวลาที่ต่างๆ กัน จาก ๗ ปี ลดเวลาลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึง ๗ วัน

ในข้อ ๔๐๔

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๗ ปีขงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๖ ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ ปี พึงหวังได้ผล
อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลือ
อยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๕ ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๔ ปี พึงหวังได้ผล
อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลือ
อยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๔ ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๓ ปี พึงหวังได้ผล
อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลือ
อยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๓ ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๒ ปี พึงหวังได้ผล
อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลือ
อยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๒ ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๑ ปี พึงหวังได้ผล
อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลือ
อยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๑ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๗ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๖ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๕ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๔ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๔ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๓ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๓ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๒ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

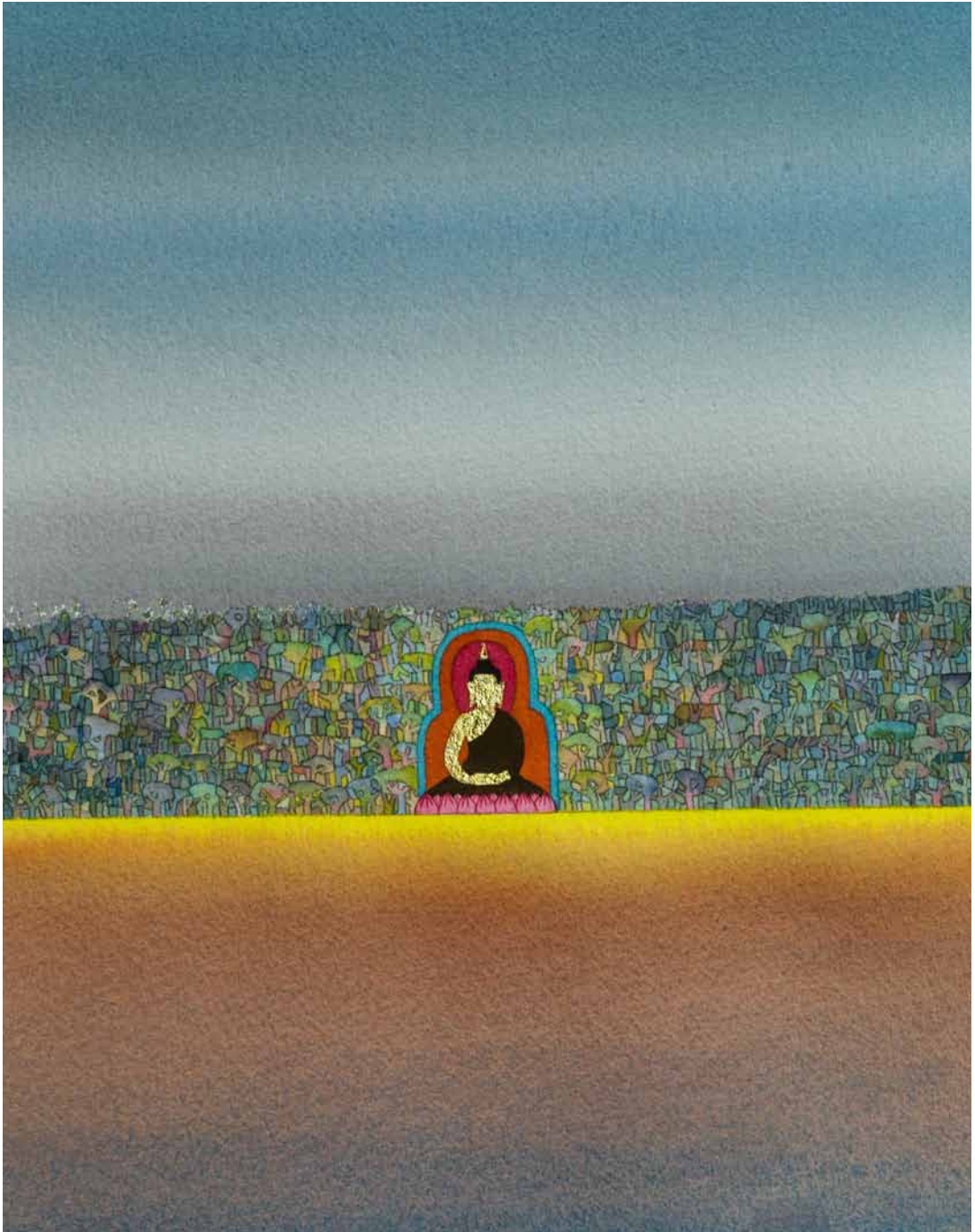
๒ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๑ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๑ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอดครึ่งเดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ครึ่งเดือน จนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ทั้งหมดที่ขยายความมา ก็เพื่อแสดงให้เห็นชัดถึงทางสายเอก ที่พระองค์
ตั้งไว้เป็นหัวข้อในตอนต้นของพระสูตรที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์
เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน
เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ 



๔. ปกตินกสตีปฏิฐาน

สติปฏิฐานมีอย่างเดียว คือการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ฝึกหัดเพื่อ ละอภิชฌาและโทมนัสในโลก ให้จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ ที่นี้ พอแยกออกมาตามอารมณ์ ตัวเหตุที่จะทำให้สติปัญญาเจริญเติบโต แยกออกเป็น ๔ อย่าง รายละเอียดวิธีการ ปฏิบัติก็มีมากมาย ตกลงจะให้ทำอันไหน บางคนก็บิบบคออาจารย์ อาจารย์บอกมา เลย จะให้ดิฉันทำอันไหน ดิฉันเชื่ออาจารย์ อันนี้มันบอกกันไม่ได้ ท่านฟังแล้ว ต้อง ลองหัดทำดู หัดฝึกหลายๆ วัน เพียรให้เต็มที่ แล้วสังเกตจิตของตนเอง ได้ผลจากการฝึกสติปฏิฐานไหม **สติปฏิฐานฝึกเพื่อละความยินดียินร้ายในโลก ละนิวรณ์ได้ ถ้าฝึกแล้ว ทำถูกต้อง เหมาะสมกับเรา จะละนิวรณ์ได้ จิตจะปลอดโปร่ง ตั้งมั่น เป็นสมาธิ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ไม่ง่วงนอน ไม่หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ ไม่ลึงเลสงสัย ตอนฝึกแรกๆ ทุกคนก็ง่วงนอนหัวทิ่มทุกคนแหละ เป็นเรื่องปกติ ต้องทำความเพียร ให้ต่อเนื่องกัน**

๔.๑ วิธีเลือกกรรมฐาน

วิธีการเลือกกรรมฐานนี้ พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้เหมือนกัน ท่านลองฟังดูในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค สุตสูตร ข้อ ๓๗๔

ภิกษุทั้งหลาย พ่อครัวผู้เขลา ไม่ฉลาด ไม่เฉียบแหลม บำรุงพระราชารัชมหาอำมาตย์ของพระราชาด້วยแกงชนิดต่างๆ คือ เป็รยิวจัดบ้าง ขมจัดบ้าง เผ็ดจัดบ้าง หวานจัดบ้าง เผื่อนบ้าง ไม่เผื่อนบ้าง เค็มบ้าง จืดบ้าง พ่อครัวผู้เขลา ไม่ฉลาด ไม่เฉียบแหลม นั้นไม่สังเกตชนิดแห่งอาหารของตนว่า วันนี้ ท่านชอบข้าวและแกงชนิดนี้ของเรา หรือรับแกงชนิดนี้ ตักแกงชนิดนี้มาก หรือชมแกงชนิดนี้ วันนี้ ท่านชอบข้าวและแกงที่มีรสเปรี้ยวจัดของเรา หรือรับแกงที่มีรสเปรี้ยวจัด ตักแกงที่มีรสเปรี้ยวจัดมาก หรือชมแกงที่มีรสเปรี้ยวจัด วันนี้ แกงของเรา มีรสขมจัด... มีรสเผ็ดจัด... มีรสหวานจัด... มีรสเผื่อน... มีรสไม่เผื่อน... มีรสเค็ม... วันนี้ ท่านชอบข้าวและแกงที่มีรสจืดของเรา หรือรับแกงที่มีรสจืด ตักแกงที่มีรสจืดมาก หรือชมแกงที่มีรสจืด พ่อครัวผู้เขลา ไม่ฉลาด ไม่เฉียบแหลม นั้น ย่อมไม่ได้เครื่องนุ่งห่ม ไม่ได้ค่าจ้าง ไม่ได้รางวัล ซ่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะพ่อครัวนั้นเป็นคนเขลา ไม่ฉลาด ไม่เฉียบแหลม ไม่สังเกตชนิดแห่งอาหารของตน แม้ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ก็ฉัन्नนั้นเหมือนกัน เขาไม่ฉลาด ไม่เฉียบแหลม พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ จิตไม่ตั้งมั่น ละความเศร้าหมองไม่ได้ เธอไม่กำหนดนิมิตนั้น พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ จิตไม่ตั้งมั่น ละความเศร้าหมองไม่ได้ เธอไม่กำหนดนิมิตนั้น ภิกษุนั้น ย่อมไม่ได้ธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และไม่ได้สติสัมปชัญญะ ข้อนี้เพราะเหตุใด เพราะภิกษุนั้นเป็นผู้เขลา ไม่ฉลาด ไม่เฉียบแหลม ไม่กำหนดนิมิตแห่งจิตของตน

ภิกษุทั้งหลาย พ่อครัวผู้เป็นบัณฑิต ฉลาด ฉียบแหลม บำรุงพระราช
ราชา หรือมหาอำมาตย์ของพระราชาด้วยแกงชนิดต่างๆ คือ เป็รียวจัดบ้าง
خمจัดบ้าง เผ็ดจัดบ้าง หวานจัดบ้าง เผื่อนบ้าง ไม่เผื่อนบ้าง เค็มบ้าง จืด
บ้าง พ่อครัวผู้เป็นบัณฑิต ฉลาด ฉียบแหลมนั้นสังเกตชนิดแห่งอาหารของ
ตนว่า วันนี้ ท่านชอบข้าวและแกงชนิดนี้ของเรา หรือรับแกงชนิดนี้ ตักแกง
ชนิดนี้มาก หรือชมแกงชนิดนี้ วันนี้ ท่านชอบข้าวและแกงที่มีรสเป็รียวจัด
ของเรา หรือรับแกงที่มีรสเป็รียวจัด ตักแกงที่มีรสเป็รียวจัดมาก หรือชม
แกงที่มีรสเป็รียวจัด วันนี้ แกงของเรามีรสخمจัด... มีรสเผ็ดจัด... มีรสหวาน
จัด... มีรสเผื่อน... มีรสไม่เผื่อน... มีรสเค็ม... วันนี้ ท่านชอบข้าวและแกงที่
มีรสจืดของเรา หรือรับแกงที่มีรสจืด ตักแกงที่มีรสจืดมาก หรือชมแกงที่มี
รสจืด พ่อครัวผู้เป็นบัณฑิต ฉลาด ฉียบแหลมนั้นย่อมได้เครื่องนุ่งห่ม ได้
ค่าจ้าง ได้รางวัล ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะพ่อครัวนั้นเป็นบัณฑิต ฉลาด
ฉียบแหลม สังเกตชนิดแห่งอาหารของตน แม้อันใด

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ก็ฉันทันเหมือนกัน เป็นบัณฑิต ฉลาด เฉียบแหลม พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ จิตย่อมตั้งมั่น ละความเศร้าหมองได้ เธอย่อมกำหนดนิมิตนั้นได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย... พิจารณาเห็นจิตในจิต... พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ จิตย่อมตั้งมั่น ละความเศร้าหมองได้ เธอย่อมกำหนดนิมิตนั้นได้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นเป็นบัณฑิต ฉลาด เฉียบแหลม ย่อมได้ธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และได้สติสัมปชัญญะ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะภิกษุนั้นเป็นบัณฑิต ฉลาด เฉียบแหลม กำหนดนิมิตแห่งจิตของตน

สุทสุตตรที่ ๘ จบ

พระสูตรนี้อุปมาพ่อครัว พ่อครัวทำอาหารถวายพระราชหรืออำมาตย์ของพระราช ทำอาหารให้ผู้หลักผู้ใหญ่ พ่อครัวนี้ เป็นคนเขลา ไม่ฉลาด ไม่สังเกตดูว่าพระราชทรงโปรดอาหารชนิดไหน อำมาตย์หรือเจ้านายชอบอาหารชนิดไหน ตักอาหารไหนมาก ไม่คอยสังเกตดู ถ้าเป็นพ่อครัวที่ฉลาด ก็ต้องสังเกตว่า ท่านหยิบอันนี้มาก ท่านชมอันนี้มาก คนนี้ไม่สังเกต ทำแล้วก็แล้วไป ก็ไม่ได้เป็นคนโปรดปราน ไม่ได้รับเงินทอง ไม่ได้รับตำแหน่งเพิ่มเติม เหมือนกับภิกษุบางรูปในพระธรรมวินัยนี้ เจริญสติปัญญา แต่ไม่ฉลาด ตามดูกายในกาย นั่งดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก เดินจงกรมกลับไปกลับมา ทำอย่างคนอื่นเขาเหมือนกัน บางทีฝึกดูสิ่งไม่สวยงามในร่างกายนี้ ประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ดูเวทนา ดูจิต แต่ไม่ได้สังเกตจิตตนเอง ไม่ได้พิจารณาจิตว่า มีความตั้งมั่นหรือไม่ ละความยินดียินร้าย ละความเศร้าหมองได้หรือไม่ จิตสะอาด ปลอดโปร่งเบาสบายหรือไม่ ไม่ได้สังเกตดู ไม่กำหนดอาการนั้นให้ดี ไม่ได้แก้ไข ธรรมเนียมหรือวิธีการในการปฏิบัติ ทำให้ไม่ได้ความสุขในปัจจุบันและไม่ได้สติสัมปชัญญะ

เวลาปฏิบัติสติปัฏฐาน เช่น ดูกายในกาย ต้องสังเกตว่า จิตตั้งมั่นดีไหม อุปกิเลส และนิเวรณต่างๆ ลดไหม ความยินดียินร้ายลดไหม ความง่วงนอน ความหดหู่เซื่องซึมลดลงไหม ความฟุ้งซ่าน ความลึกลับเลสงสัยหมดไปไหม อย่างนี้ต้องสังเกต ถ้าไม่สังเกตให้ดี ไม้ใส่ใจ สักแต่ว่าทำไปเรื่อย ง่วงนอน งัวเจียว ฟุ้งซ่าน อยู่อย่างนั้น วันต่อมา หลับอีก วันต่อมาอีก ก็เหมือนเดิม เดินจงกรม ก็สักแต่ว่าเดิน เดินไป หลับๆ ง่วงๆ ฟุ้งซ่านอย่างนั้นอย่างนี้เหมือนเดิม ถึงเวลาเดิน ก็เดิน แต่ก็เป็นอย่างเดิมตลอด คนอย่างนี้ ตามดูกายในกาย ตามดูเวทนาในเวทนา ตามดูจิตในจิต ตามดูธรรมในธรรม ก็ไม่ได้ธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน จิตก็ไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ และไม่ได้สติสัมปชัญญะ

ผู้ปฏิบัติต้องคอยสังเกต ทำกรรมฐานไหน ทำวิธีไหน ทำให้จิตตั้งมั่นดี ละอุปกิเลสได้ ละนิวรณ์ได้ ให้ทำอย่างนั้นมากๆ พวกเราต้องทำแบบฉลาด วิธีการ มีหลายอย่าง บางคนบอกว่าอาจารย์บอกมาเลย จะให้ผมทำอะไร บอกมาเลย บอกได้ แต่ไม่รู้จะได้ผลหรือเปล่า แต่ละคนไม่เหมือนกัน บอกให้ไปนั่งดูลมหายใจ เข้าลมหายใจออก เป็นกรรมฐานชั้นยอด ท่านไปปฏิบัติ นั่งดูที่ไร ง่วงนอนหลับทุกที ฟุ้งซ่านทุกที อย่างนี้ทำไปตั้งนาน ก็ไม่เกิดผล จิตไม่ตั้งมั่น ละอุปกิเลสไม่ได้ อาจเป็น เพราะกรรมฐานไม่เหมาะ หรือเราไปทำแบบโง่ๆ ทำแบบไม่ฉลาด ต้องเปลี่ยน กรรมฐาน หรือเปลี่ยนเทคนิควิธี

เปรียบเหมือนพ่อครัว ผู้มีปัญญา ฉลาด ฉียบแหลม เขาทำอาหารชนิดต่างๆ รสเค็ม รสเปรี้ยว รสเผ็ด อะไรก็ว่าไป ถวายแล้ว ก็สังเกตพระราชาท่านชมอาหาร ชนิดไหน ท่านชมอันนี้ สังเกตดู โอ...ท่านหยิบอันนี้เยอะ ต่อไปก็ทำอาหารอย่างนี้ ให้มาก คนที่ฉลาดคอยสังเกต คอยสำรวจอาการ ต่อไปก็จะเป็นพ่อครัวคนโปรดของ พระราชา ได้รับบำเหน็จรางวัลต่างๆ ต้องสังเกต อยากให้เจ้านายพอใจต้องสังเกต ดูเจ้านายชอบอะไร แล้วก็ทำให้เหมาะสม ไม่ทำแบบเหน้อยฟรี เสียกำลังทิ้งเปล่าๆ เราทำไปตามใจตัวเอง แต่ท่านไม่ชอบ ไม่ดู ไม่สังเกต อย่างนี้ก็เหน้อยเปล่า

ผู้ปฏิบัติก็ต้องสังเกตจิตของตนดีๆ สังเกตอาการในตอนปฏิบัติ ถ้าทำความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ตามดูภายในกาย จิตตั้งมั่นดี ละอุปกิเลสได้ให้สังเกตใส่ใจ อาการตรงนี้ให้ดีๆ ไม่ทำแบบทึงๆ ขว้างๆ **ฝึกจิต ก็ต้องดูแลจิต สังเกตจิต** อันไหนมันเป็นไปเพื่อความเจริญก้าวหน้า งามงาม ทำแล้วมีความสุข ได้สติสัมปชัญญะ ดูเวทนาในเวทนา ดูจิตในจิต ดูธรรมในธรรม ก็ต้องสังเกตจิต เวลาใดควรทำเรื่องใดมาก ทำอย่างไร เพื่อให้มีความสุข ความสงบเกิดขึ้น ทำอย่างไร สติสัมปชัญญะเกิดดี เกิดได้ต่อเนื่อง ทำอย่างไรเกิดสมาธิ ทำอย่างไรเกิดปัญญา อันนี้ต้องใช้วิธีการสังเกตจิต ศึกษาจิต

ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องเป็นผู้ฉลาดในจิต มองดูจิตของตนอยู่เสมอ สังเกตว่าจิตเป็นอย่างไรบ้าง ดีขึ้นมาไหม ละเอียดยินดี ละเอียดยินร้าย ละเอียดหดหู่ ท้อแท้ ละเอียดฟุ้งซ่านรำคาญใจได้บ้างไหม จิตมันตั้งมั่นดีไหม รับรู้แล้วเคยหวั่นไหว หวั่นไหวน้อยลงไหม เรื่องที่เคยยินดีก็ไม่ยินดี เคยยินร้ายก็ไม่ยินร้าย ฟังเรื่องต่างๆ จิตก็ฟุ้งไปตามเรื่อง เขาพูดเมืองจันทน์ก็ไปเมืองจันทน์กับเขา เขาพูดเรื่องอเมริกาก็ไปอเมริกากับเขา เขาพูดเรื่องไหนก็ไปกับเขาหมด ฟุ้งตามไป จิตแตกซ่าน กระเจายไปหมด อย่างนี้แสดงว่ากรรมฐานที่เราทำมา ยังไม่ได้เรื่อง จิตยังไม่ตั้งมั่น ยังไม่พร้อมสำหรับเกิดปัญญา

บางคนทำไป ไม่สังเกตจิต ทำแต่อันที่สบาย ทำแต่อันที่ชอบ ทำแต่อันที่มันสบาย อาจารย์ ดิฉันเป็นพวกสุขาปฏิบัติ ปฏิบัติสบายๆ ดูๆ ไป ทำๆ ไป สบายๆ แต่กิเลสเพียบ มีแต่หลงลืม ขาดสติ ง่วงเหงา ท้อแท้ มีเรื่องอะไรมา จิตฟุ้งซ่านตลอด อย่างนี้ก็ได้เรื่อง เราต้องดูตัวเอง ไม่มีอันไหนดีกว่าอันไหนหรอก อันไหนที่ทำแล้วทำให้จิตตั้งมั่น มีสมาธิ ละอุปกิเลส ละนิวรณ์ได้ จิตสะอาด ปลอดโปร่ง ได้สุขในปัจจุบัน และได้สติสัมปชัญญะ อันนี้แหละดีสำหรับเรา ให้เลือกทำตามความเหมาะสม แล้วก็อาศัยฝึกสมณะวิปัสสนาต่อไป



๔.๒ สู้แบบฉลาด

การฝึกให้มีสติปัญญา ฝึกให้จิตมาอยู่กับตัวเองนี้ เป็นวิธีการหรือเทคนิค หลบเลี่ยงอันตรายที่น่าสนใจมาก เทคนิคการต่อสู้กับผู้มีกำลัง กิเลสนี้ถ้าโตเต็มที่ แล้วมันมีกำลังมาก เราสู้มันตรงๆ ไม่ได้ ต้องใช้วิธีสู้แบบละมุนละม่อม สู้แบบฉลาดๆ แบบหลบเลี่ยงเอา จะบอกว่าสู้แบบต่อหน้าต่อตา ฟันต่อฟัน อย่างนี้ บางทีกิเลสมัน ฟันเราข้างเดียว ต้องใช้วิธีเทคนิคแบบคนฉลาด รู้จักสมรภูมิที่ได้เปรียบและรู้จักวิธี

ภิกษุทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว เหยี่ยวโฉบลงจับนกมูลไถอย่างรวดเร็ว ขณะนั้น นกมูลไถกำลังถูกเหยี่ยวพาไป ได้ร้องคร่ำครวญอย่างนี้ว่า เราอัปโชคมีบุญน้อย เทียวไปในแดนอื่นซึ่งไม่ใช่ที่หากิน ถ้าในวันนี้เรา เทียวหากินในแดนหากินที่เป็นของบิดาของตนไซ้เราก็คอาจสู้เหยี่ยวตัวนี้ได้

เหยี่ยวจึงถามว่า เจ้านกมูลไถ แตนหากินที่เป็นของบิดาของเจ้าคืออะไร

นกมูลไถตอบว่า คือถิ่นที่เป็นดินก้อนมูลไถที่เขาไถไว้

ขณะนั้นเหยี่ยวหึ่งในกำลัของตน เมื่อจะอวดอ้างกำลัของตน จึงปล่อยนกมูลไถไปด้วยพูดว่า ไปเถิด เจ้านกมูลไถ ถึงเจ้าจะไปในที่นั้นก็ไม่มีพื้เรา

ที่นั่น นกมูลไถจึงไปยังถิ่นที่เป็นดินก้อนมูลไถที่เขาไถไว้ จับที่ก้อนใหญ่ ยืนร้องทำเหยี่ยวว่า เจ้าเหยี่ยว เจ้าจงมาจับเราเดี๋ยวนี้ เจ้าเหยี่ยว เจ้าจงมาจับเราเดี๋ยวนี้ ขณะนั้น เหยี่ยวหึ่งในกำลัของตน เมื่อจะอวดอ้างกำลัของตน จึงหุบปีกทั้ง ๒ ลงโฉบนกมูลไถอย่างรวดเร็ว เมื่อนกมูลไถรู้ว่าเหยี่ยวตัวนี้โฉบมาอย่างรวดเร็วหมายจะจับเรา จึงหลบเข้าซอกก้อนดินนั่นเอง ทำให้เหยี่ยวอกระแทกมูลไถ (ตาย) ในที่นั่นเอง เรื่องนกมูลไถเที่ยวไปในแดนอื่นซึ่งไม่ใช่ที่หากินก็เป็นเช่นนี้แล

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลายอย่าเที่ยวไปในแดนอื่น
ที่เป็นอโคจร เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในแดนอื่นที่เป็นอโคจร มารก็จักได้
ช่อง ได้อารมณ์

แดนอื่นที่เป็นอโคจรของภิกษุ เป็นอย่างไร

คือ กามคุณ ๕ ประการ

กามคุณ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก
ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด
 ๒. เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู...
 ๓. กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก...
 ๔. รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น...
 ๕. โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ
ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด
- ภิกษุทั้งหลาย นี่คือนอกแดนอื่นที่เป็นอโคจรของภิกษุ

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตน
อันเป็นโคจรเถิด เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตนอัน
เป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์

แดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจรของภิกษุ เป็นอย่างไร

คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย...

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต...

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร
มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุทั้งหลาย นี่คือนแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจรของภิกษุ

สกฺกณฺคฺขิสุตฺรที่ ๖ จบ

นี่ก็เป็นการต่อสู้ สู้แบบชาญฉลาด รู้จักสมรภูมิ และรู้จักวิธีหลบเลี่ยง ทำให้ตัวเองไม่เป็นอันตราย ปลอดภัยจากข้าศึก อุปมาว่า เหยี่ยวจับนกมูลไถ นกซีไถ ตัวเล็ก นกซีไถก็คร่ำครวญว่าเรานี้อับโชค เป็นคนมีบุญน้อย หลงเที่ยวไปในถิ่นของคนอื่น ถ้าวันนี้เราเที่ยวไปในถิ่นของตนเอง เรานี้สามารถสู้เหยี่ยวได้ ถ้าอยู่ในถิ่นบิดาตนเอง สามารถสู้เหยี่ยวได้ ต้องสู้แบบมีเทคนิค ไม่ได้สู้แบบตรงๆ สู้ตรงๆ ไม่ได้ เหยี่ยวเก่งกว่า ตัวใหญ่กว่า กำลังมากกว่า กิเลสก็เหมือนกัน ถ้าเราไปสู้มันตรงๆ เราตายอย่างเดียว อย่านไปสู้กับมันตรงๆ ไม่ไหวหรอก จะไปฆ่ากัน จับดาบมาฟันกันตรงๆ นี่ไม่ได้ ต้องหาสมรภูมิ แล้วสู้แบบฉลาดๆ ก้อนซีไถ เป็นบ้านของนกมูลไถ นกวิ่งอยู่แถวๆ นั้น สบายอยู่แล้ว เป็นถิ่นของมัน มันชำนาญทาง เหยี่ยวเข้าไปไม่ได้ อยู่แล้ว เหยี่ยวตัวใหญ่ หารูก้อนซีไถไม่ได้ ทำนองนี้

อารมณ์ต่างๆ ภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าพอใจ ถ้าส่งจิตไปสนใจอารมณ์ภายนอก ปล่อยจิตไปอย่างนั้น ไม่ตามรักษาจิตให้ดี ๆ จะไปสู้อกิเลสไม่ได้ มีแต่จะถูกกิเลสครอบงำ ทำตามกิเลสไป ตายอย่างเดียว ต้องกลับมาที่บ้านของตนเอง บ้านบิดาตน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม สู้กับกิเลสโดยการอยู่ข้างใน ไม่ต้องสนใจ รูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส มองเห็นแล้ว มันสวยงาม รู้สึกพอใจให้กลับมาอยู่ที่ตัวเอง อยู่กับตัวเองไว้ ฟังเสียงเพราะๆ ก็ให้รู้สึกตัว กลับมาที่ตัวเอง อย่าไปสนใจว่า คนร้องชื่อโน้นชื่อนี้ ให้กลับมาพิจารณาที่ตัวเอง มาที่ดินแดนของตน กาย เวทนา จิต ธรรม มีเรื่องราวอะไรข้างนอก **กลับมาที่ตัวเองก่อน** เหมือนกับบนกมุลไถสู้กับเหยี่ยว โดยกลับมาที่ก้อนขี้ไถ พออยู่ในสมรภูมิเหมาะสม เหยี่ยวตัวใหญ่มากแต่สู้ได้ มันทำเหยี่ยวด้วย ไปยืนบนก้อนหินแล้วบอกว่าเหยี่ยวมาเลย

เราจะสู้กับความโกรธ ความโลภ ความริษยาอะไรต่างๆ พวกนี้ สู้ตรงๆ ไม่ได้ พอมีความโลภ โกรธ หลง มีกิเลสต่างๆ เกิดขึ้น ให้รู้ตัว ต้องกลับมาที่ตัว ให้จิตกลับมาที่ตัว อย่าปล่อยตามกิเลสไป ถ้าสู้แบบตรงๆ เราตายตลอด สู้ไม่ได้

เราต้องหัดก่อน ฝึกเอาไว้ ซ้อมไว้อยู่เสมอ กลับมาอยู่ที่ตัวเอง อยู่บ้านตัวเอง มีเรื่องอะไร พอสู้ได้ ไม่ได้ไปสู้ตรงๆ สู้โดยมีเทคนิค มีความฉลาด สำหรับการเจริญวิปัสสนา ก็ต้องฉลาดเช่นเดียวกัน มีปัญญาบ้างแล้ว จะไปตัดกิเลสให้ขาด บางทีก็ทำไม่ได้ กิเลสยังมีกำลังเยอะอยู่ รากะ โทสะ โมหะ เต็มที่ ความเห็นผิดเต็มที มันตัดไม่ขาด **ต้องค่อยๆ ชัดมัน ให้เหลือน้อยๆ แล้วค่อยตัด ค่อยๆ ถากให้เหลือ บางๆ แล้วตัด ก็พอจะขาดได้**

หากมันยึดมาก **ต้องทำให้มันยึดน้อยลงก่อน แล้วค่อยโยนทิ้ง** ท่านอุปมา เราจับได้งูพิษ ไปหาปลา นึกว่าเป็นปลา จับขึ้นมา ที่ไหนได้เป็นงูพิษ จับคอมัน มันรัดแขนเรา จะโยนทิ้ง มันก็รัดแน่นอยู่ ต้องทำลายกำลังมันก่อน หมุนๆ ให้งูตาย พอมันคลาย มันรัดไม่แน่น ค่อยโยนมันทิ้งไป นี่จะทำอะไรต้องฉลาดๆ ฝึกสติ ทำสมณะ ทำวิปัสสนา จะละกิเลส ต้องฉลาด ต้องเข้าใจวิธีดีๆ

๔.๓ กองกุศล

อีกพระสูตรหนึ่ง กล่าวถึงสติปัฏฐานนั้นเป็นกองของกุศล กุศลมีหลายอย่าง คือ สติ สมาธิ ปัญญา สมณะ วิปัสสนา ถ้าเข้าใจสติปัฏฐาน ทำสติปัฏฐานเป็นแล้ว จะทำให้ได้ทุกอย่าง ได้ศีลที่ดีก็เพราะมีสติสัมปชัญญะ ได้สมาธิ ได้ปัญญา เป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับกองอกุศล คือ นิวรณ์ ในอกุศลราสีสูตร สังยุตตนิกาย มหาวรรค ข้อ ๓๗๑ มีว่า

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเรื่องนี้ว่า ภิกษุทั้งหลายบุคคล เมื่อจะกล่าวถึงกองอกุศล จะกล่าวให้ถูกต้อง พึงกล่าวถึงนิวรณ์ ๕ ประการ เพราะกองอกุศลทั้งสิ้นนี้ ก็คือนิวรณ์ ๕ ประการ

นิวรณ์ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. กามฉันทนิวรณ์
๒. พยาบาทนิวรณ์
๓. ถีนมิทธนิวรณ์
๔. อุทธัจจกุกกจนิวรณ์
๕. วิจิกิฉานิวรณ์

บุคคลเมื่อจะกล่าวถึงกองอกุศล จะกล่าวให้ถูกต้อง ฟังกล่าวถึง
นิวรรณ์ ๕ ประการนี้ เพราะกองอกุศลทั้งสิ้นนี้ก็คือนิวรรณ์ ๕ ประการ

บุคคลเมื่อจะกล่าวถึงกองกุศล จะกล่าวให้ถูกต้อง ฟังกล่าวถึง
สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ เพราะกองกุศลทั้งสิ้นนี้ก็คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้างคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย...

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต...

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อจะกล่าวถึงกองกุศล จะกล่าวให้ถูกต้อง
ฟังกล่าวถึงสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ เพราะกองกุศลทั้งสิ้นนี้ก็คือสติปัฏฐาน
๔ ประการ

อกุศลราสีสูตรที่ ๕ จบ

กองกุศล คือ กุศลหลายประการรวมกันอยู่ ประชุมกันอยู่ เป็นกลุ่มๆ ถ้าเป็นผู้ใช้ชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ จะทำให้กุศลต่างๆ รวมลง เป็นกองกุศลมีขึ้น เกิดขึ้นในจิตนี้ มีสติ คอยรักษาจิต สำรวมระวังกายวาจา เห็นโทษของทุจริต งดเว้นสิ่งที่ไม่ดี ศีลก็จะดีขึ้น มีสติรู้เท่าทันจิตใจ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ยึดติดในนิमितและอนุพยัญชนะ ละความยินดียินร้ายได้ จิตมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ ได้สมาธิก็เป็นสุขในปัจจุบัน ทำให้แนบแน่นเพิ่มขึ้นก็ได้ เป็นการทำสมณะ เอามาใช้เจริญวิปัสสนา มองให้เห็นความจริง ได้คุณวิเศษต่างๆ จนกระทั่งถึงการบรรลุธรรมไป จึงว่า สติปัญญา นี้เป็นกองของกุศล



๔.๔ สิ่งที่ต้องแนะนำกัน

ถ้าพูดถึงเรื่องที่ต้องชักชวนกัน ก็ควรชักชวนให้มาเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในข้อ ๔๑๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงอนุเคราะห์คนเหล่าใด และคนเหล่าใดจะเป็นมิตร อำมาตย์ ญาติ สายโลหิตก็ตามให้ความสำคัญคำที่ควรรับฟัง เธอทั้งหลายพึงชักชวนคนเหล่านั้นให้ตั้งมั่น ให้ดำรงอยู่ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย...
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต...
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงอนุเคราะห์คนเหล่าใด และคนเหล่าใดจะเป็นมิตร อำมาตย์ ญาติ สาลโลหิตก็ตามให้ความสำคัญคำที่ควรรับฟัง เธอทั้งหลายพึงชักชวนคนเหล่านั้นให้ตั้งมั่น ให้ดำรงอยู่ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้

มิตตสูตรที่ ๘ จบ

คนที่แนะนำได้ ชักชวนได้ บอกกันให้ ไม่ว่าจะเพื่อน เป็นคนงาน เป็นญาติพี่น้อง ก็ให้แนะนำมาเจริญสติปัญญา ๔ ให้ตั้งมั่นในการมีสติอยู่กับตัวเอง แนะนำให้เขาดูตัวเอง มองตัวเอง อย่าไปมองชาวบ้าน ได้เท่าไหนไม่ว่ากัน ชักชวนกันในเรื่องนี้ ให้มาตั้งมั่นอยู่ในเรื่องนี้ คำว่า **ตั้งมั่น** คือ ให้เลือกทำเรื่องนี้เป็นหลัก อย่าไปทำเรื่องอื่นเป็นหลัก เรื่องอื่นๆ เป็นเรื่องรอง เป็นเรื่องหาปัจจัยมาเลี้ยงชีพ ส่วนการมีสติ ผักตนเองเป็นเรื่องหลัก เรื่องสติปัญญานั้น ถ้าเข้าใจถูกต้องแล้ว ปฏิบัติเป็นก็ไม่ได้เสียเวลา หรือไปกีดกันทางโลก มันไม่เกี่ยว ถ้าทำเป็นแล้ว ก็ปฏิบัติอยู่กับชีวิตธรรมดา นี่กรณีทำเป็นแล้ว

ถ้ายังทำไม่เป็น ยังไม่เข้าใจก็ต้องมีเวลามาฟัง แค่มานั่งฟังให้เข้าใจก็ต้องอาศัยเวลา ทำไม่เป็นต้องมีเวลา ให้เวลากับการฟัง ฟังบ่อยๆ ให้เข้าใจ พอเข้าใจแล้วก็ต้องหัดปฏิบัติ ตอนหัดก็ต้องมีเวลาอีกเหมือนกัน ต้องมีเวลามาหัด อาจจะมีวันละชั่วโมง ครึ่งชั่วโมง อะไรก็ตาม ต้องมีเวลา คนทำไม่เป็น ต้องมีเวลามาหัด พอทำเป็นแล้ว มีความรู้ตัว มีสติ ตามดูกายและใจได้ ก็ไม่มีเรื่องเบียดบังเวลา มีแต่จะช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้น สะดวกสบายขึ้น

๔.๕ ความรู้ ๓ เรื่อง เกี่ยวกับสติปัฏฐาน

อีกพระสูตรหนึ่ง แสดงรายละเอียด ๓ เรื่อง ที่เกี่ยวข้องกับสติปัฏฐานว่าเป็นอย่างไร (๑) สติปัฏฐาน (๒) การเจริญสติปัฏฐาน (๓) ปฏิปทาอันให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน

ในวิภังคสูตร ข้อ ๔๐๖

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐานและ
ปฏิบัติที่ให้ถึงการเจริญสติปัฏฐานแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง

สติปัฏฐาน เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย...
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต...
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร
มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
นี้เรียกว่า สติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐาน เป็นอย่างไร คือ ฝึกในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่...

๓. พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต...

๔. พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

นี้เรียกว่า การเจริญสติปัฏฐาน

ปฏิบัติทำให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน เป็นอย่างไร
คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่

- | | |
|----------------|------------------|
| ๑. สัมมาทิฏฐิ | ๒. สัมมาสังกัปปะ |
| ๓. สัมมาวาจา | ๔. สัมมากัมมันตะ |
| ๕. สัมมาอาชีวะ | ๖. สัมมาวายามะ |
| ๗. สัมมาสติ | ๘. สัมมาสมาธิ |

นี้เรียกว่า ปฏิบัติทำให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน

วิมังคสูตรที่ ๑๐ จบ

ตัวสติปัฏฐานเป็นอย่างหนึ่ง คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ตาม
ดูกาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรม นี่เป็นตัวสติปัฏฐาน เราฝึกให้มีสติปัฏฐาน
มีสติสัมปชัญญะ มีความตั้งมั่น จิตมีความตั้งมั่น ละนิวรณ์ได้ ต่อมาก็เจริญ
สติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐานทำอย่างไร ให้เห็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดและดับ
เห็นธรรมในแง่ปฏิจาสมุปบาท แต่เดิมไม่มี มีเหตุปัจจัยจึงเกิดขึ้น ก็ให้เห็นเหตุ
ที่ทำให้เกิด จะได้ว่ารู้จักสังขารที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาจากเหตุปัจจัย และมันจะดับไป
ก็เพราะเหตุปัจจัยมันดับไป ขึ้นต้นเป็นเรื่องฝึกสติสัมปชัญญะ ต่อมาก็เอามาใช้ต่อ
ให้มีปัญญาเห็นธรรมะ ปฏิปทาที่ทำให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน สิ่งที่ทำให้สติปัฏฐาน
สมบูรณ์เต็มที่ ต้องมีองค์ประกอบให้ครบถ้วน ไม่ใช่เอาแต่เรื่องสติอย่างเดียว
ต้องมีองค์ประกอบอื่นๆ จึงทำให้สติปัฏฐานสมบูรณ์ได้ คืออะไรบ้าง คือ
อริยมรรคมีองค์ ๘

วันนี้ บรรยายจบเรื่องสติปัฏฐาน ๔ อย่างย่อๆ พอเป็นแนวทางในการนำไปศึกษา
ต่อไป สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ อนุโมทนาทุกท่าน



ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์
เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม
เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ
ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร
มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร
มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก
๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช-
วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ผู้ที่สนใจหนังสือและคำบรรยายของอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง
สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน www.ajsupee.com
และสามารถติดต่อได้ ดังนี้

- (1) ขอรับหนังสือ และ mp3 ได้ฟรีทางไปรษณีย์ ขอรับหนังสือได้ ครั้งละ ๕ เล่ม
และ mp3 ครั้งละ ๘ แผ่น ส่งชื่อ-ที่อยู่ของผู้รับ ชื่อหนังสือ mp3 DVD ที่
ต้องการไปที่ suriyan2t@gmail.com ติดต่อสอบถามรายละเอียด คุณสุรียัน
โทร. ๐๘-๐๕๕๓-๕๕๕๓ หรือ Line ID : [ajsupee.com](https://www.ajsupee.com)

 - (2) ติดต่อขอรับที่ชมรมจริยธรรม ตึกประสาทวิทยาชั้น ๒ โรงพยาบาลศรีธัญญา
อ.เมือง จ.นนทบุรี โทร. ๐-๒๙๖๘-๙๙๕๔

 - (3) ติดต่อขอรายละเอียดได้จากชมรมกัลยาณธรรม <http://www.kanlayanatam.com>
-

ประวัติ



อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.สำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๗)

- วิปัสสนาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
- อาจารย์สอนวิชาพระอภิธรรมปิฎก และวิชาปรมัตถธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com

