



สัมมนา ๔ อธิบาย ๔

(ชุดโพธิ์กษิยธรรม)

โดย สุทธิ ฤททอง
www.ajsupee.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑

กรกฎาคม ๒๕๕๘

จำนวน

๑๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN

๙๗๘-๖๑๖-๗๑๑๕-๙๓-๑

ภาพประกอบ

มนต์ชัย ขาวสำอางค์

แบบปก/รูปเล่ม

พนิดา มีเดช

ดำเนินการผลิต

บริษัทพรีเมียด์ พับลิชซิ่ง จำกัด
๒๗/๓๓ ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม ๔
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ
โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๖-๒๔๑๔
โทรสาร ๐-๒๒๘๖-๒๔๑๗

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์
๔๕/๑๒-๑๔, ๓๓ หมู่ ๔ ต.บางขุน
อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๘๗๙-๙๑๕๔-๖
โทรสาร ๐-๒๘๗๙-๙๑๕๓

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

คำนำ

หนังสือ “โพธิปักขิยธรรม ๒ : สัมมัปปธาน ๔ และอิทธิบาท ๔” นี้ เป็นหนังสือเล่มที่ ๒ ในชุดโพธิปักขิยธรรม ซึ่งมีทั้งหมด ๕ เล่ม เรียบเรียงจากคำบรรยายในหัวข้อ “โพธิปักขิยธรรม” ที่บริษัทมหพันธ์ไฟเบอร์ซีเมนต์ จำกัด (มหาชน) บรรยายทุกวันอังคารที่ ๒ ของเดือน เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. การบรรยายหัวข้อนี้ได้บรรยายต่อเนื่องมาตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๔ ถึงเดือนมีนาคม ๒๕๕๖

เนื้อหาในเล่มนี้ นำมาจากการบรรยาย ครั้งที่ ๖-๙ จำนวน ๔ ตอน บรรยายระหว่างเดือนตุลาคม ๒๕๕๔ ถึงเดือนมกราคม ๒๕๕๕ กลุ่ม **เสปียงธรรมมหพันธ์** เป็นผู้ถอดคำบรรยาย ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

สัมมัปปธาน ๔ อธิบายหลักการทำความเพียรที่ถูกต้อง ประกอบด้วย ความหมายและประเภทของสัมมัปปธาน มีสังวรปธาน ปหานปธาน ภาวนापธาน อนุรักษนาปธาน ความสำคัญของความเพียร และเรื่องทั่วไปที่ควรทราบเกี่ยวกับความเพียร

อิทธิบาท ๔ อธิบายหลักการทำสมาธิที่ถูกต้อง ประกอบด้วย ความหมายของอิทธิบาท ความสำคัญ และวิธีปฏิบัติสมาธิตามแนว อิทธิบาทให้ประสบความสำเร็จ

ขออนุโมทนา บริษัทมหาชนไฟเบอร์ซีเมนต์ จำกัด (มหาชน) ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญในการทำให้เกิดหนังสือชุดนี้ ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็กราบขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโอสถิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุกัรึ นุทนอง

ผู้บรรยาย 

๒๐พฤษภาคม ๒๕๕๗

สารบัญ

๑

สัมมัตถปธาน ๔ ตอนที่ ๑

(๙)

- (๒๗) ๑. ความหมายและประเภทของสัมมัตถปธาน
- (๖๒) ๑.๑ สัจจปธาน
- (๖๘) ๑.๒ ปหานปธาน
- (๗๐) ๑.๓ ภาวนาปธาน
- (๗๕) ๑.๔ อนุรักขณาปธาน

๒

สัมมัตถปธาน ๔ ตอนที่ ๒

(๘๗)

- (๙๖) ๒. ความสำคัญของความเพียร
- (๑๐๐) ๒.๑ พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความเพียร
- (๑๑๙) ๒.๒ สัมมาวายามะเป็นมรรคประจำ
- (๑๓๐) ๒.๓ ความเพียรเป็นกองสมาธิ
- (๑๓๗) ๒.๔ ความเพียรมีอุปการะมากต่อการบรรลุธรรม
- (๑๔๕) ๒.๕ ความเพียรทำให้ล่วงพ้นทุกข์ไปได้

๓

สัมปธาน ๔ ตอนที่ ๓

(๑๗๑)

- (๑๗๓) ๓. เรื่องทั่วไปเกี่ยวกับความเพียร
- (๑๗๗) ๓.๑ คุณสมบัติของผู้มีความเพียร
- (๑๘๙) ๓.๒ เหตุกระตุ้นให้เกิดความเพียร
- (๒๐๖) ๓.๓ วิธีทำความเพียรให้พอเหมาะ

๔

อิทธิบาท ๔

(๒๓๗)

- (๒๕๐) ๑. ความสำคัญของอิทธิบาท
- (๒๗๐) ๒. ความหมายของอิทธิบาท ๔
- (๒๘๑) ๓. วิธีเจริญอิทธิบาท ๔



สัมมนัปธาน ๔ ตอนที่ ๑

บรรยายวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายในหัวข้อชื่อว่า โภธิปักขิยธรรม ตอนที่ ๖ นะครับ โภธิปักขิยธรรม แปลว่า ธรรมะที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้ ธรรมะคณะทำงานที่ทำให้จิตมีปัญญาถึงการตรัสรู้ได้ สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นไปตามเหตุปัจจัย แม้การตรัสรู้ธรรม เข้าถึงความหลุดพ้น ถึงฝั่งโน้นคือพระนิพพาน ถึงความพ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวง ก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยเหมือนกัน ตัวทำงานหรือธรรมะที่เป็นไปเพื่อให้มีปัญญาถึงการตรัสรู้เรียกว่า โภธิปักขิยธรรม โภธิปักขิยธรรมนั้นมีอยู่ ๗ หมวด ๓๗ ประการ หมวดที่ ๑ คือ สติปัฏฐาน ๔ หมวดที่ ๒ คือ สัมมนัปธาน ๔ หมวดที่ ๓ คือ อิทธิบาท ๔ หมวดที่ ๔ คือ อินทรีย์ ๕ หมวดที่ ๕ คือ พละ ๕ หมวดที่ ๖ คือ โพชฌงค์ ๗ และ หมวดที่ ๗ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

ถ้าอยากจรรู้ว่า ที่เราได้ปฏิบัติธรรมฝึกฝนตนเองมา ใกล้เคียงต่อการตรัสรู้หรือไม่ หรือที่ทำไมจะเป็นไปเพื่อการตรัสรู้ได้หรือเปล่า ก็ต้องมาดูคุณธรรม ดูตัวธรรมะเหล่านี้ว่ามีขึ้นมาในใจหรือไม่ ถ้ามีขึ้นมาก็เป็นเหตุให้ถึงการตรัสรู้ ให้ถึงความมีปัญญา จนกระทั่งถึงความหมดไปแห่งทุกข์ได้ ใน ๕ ครั้งที่แล้ว ผมได้พูดถึงโพธิปักขิยธรรมหมวดแรก คือสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งก็พูดยาวหน่อย ยังมีเรื่องต้องพูดอีกเยอะ แต่ถ้าพูดมากไปก็จะไม่จบสักที เลยจบไปแล้ว

เรื่องธรรมะต้องพูดให้มีที่ลงเหมือนกัน ถ้าพูดแบบไม่มีที่ลง ก็จะพูดไปได้เรื่อยๆ บางแง่บางประเด็นอาจจะไม่ได้พูดถึงก็ไม่เป็นไร พูดเท่าที่พอจะนึกได้หรือเฉพาะส่วนที่สำคัญ วันนี้พูดหมวดที่ ๒ คือ สัมมัปปธาน ๔

สติปัญญานั้นเป็นบุพพภาคมรรค ทำให้มีสติกลับมาที่ตัวเอง ได้รู้จักตัวเอง ว่าแท้ที่จริงประกอบด้วยกายและจิต การมีสติมาอยู่กับตัวเอง ให้จิตมาเที่ยวโจร อยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม สอดส่องอยู่ในตนเอง สังเกตตนเองอยู่เสมอๆ จะทำให้เราเข้าใจตนเอง เป็นคนดี เป็นคนไม่ดี มีอุปนิสัยใจคออย่างไร เป็นคนมีกิเลสเยอะตรงไหนบ้าง ถึงจะเข้าใจตนเองแล้วก็ไม่ใช่ว่ากิเลสจะหมด เพียงแค่รู้ว่าตนเองมีกิเลสเยอะ กิเลสยังไม่หมด เพียงรู้ว่ามีทุกข์เกิดมาตอนไหนบ้าง มีทุกข์กับเรื่องอะไรบ้าง ทุกข์ก็ยังไม่หมด ต้องมีธรรมะหมวดอื่นมาช่วยต่อไปอีก ไม่ใช่ว่าฝึกสติด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งแล้วเป็นยาระงับสรรพโรค มันไม่ใช่ ถึงจะฝึกมาด้วยการดูกาย ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรมะก็จริงอยู่ กิเลสก็ยังไม่หมด

การมองดูตัวเองอยู่เสมอ ทำให้เรารู้จักตัวเองเพิ่มขึ้น รู้จักว่าตัวเองมีกิเลสอย่างไรบ้าง กิเลสมาตรฐานบ้าง ถูกกิเลสตัวไหนหลอกบ้าง อันไหนทำให้เราหัวหมุนกลับไปกลับมา เริ่มเป็นผู้มีปัญญา เริ่มรู้จักว่าอะไรเป็นอะไรบ้างแล้ว

ตอนมีสติดีก็ดูเหมือนคนมีธรรมะแหละ เหมือนกับบรรลุละเอียด พอกิเลสเกิดขึ้นเท่านั้นแหละก็กลายเป็นเด็กน้อยไป ไร้เดียงสาไป ถูกหลอกไป เวลาไม่มีกิเลสนี้พูดโน่นอยู่บนฟ้าเหมือนคนบรรลุละเอียดนะ นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดา ถึงแม้ว่าเราจะมีสติรู้จักตัวเองบ้างแล้ว แต่กิเลสก็ยังไม่หมด ต้องมีความเพียรที่ถูกต้องในการฝึกกันต่อไป

สิ่งที่ไม่ดีเรารู้จักแล้วว่ามันเป็นธรรมะอย่างหนึ่ง เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัยเป็นกิเลส ทำให้จิตเศร้าหมอง บังปัญญา กิเลสนี้เป็นธรรมะที่ควรละ เป็นธรรมะที่ต้องเอาออกไป ความคิดไม่ดีเรารู้ มันก็เป็นธรรมะอย่างหนึ่ง เกิดเพราะเหตุเกิดแล้วดับ เราต้องไม่รับเอาเข้ามา ทำให้ความคิดต่างๆ เหล่านี้หลอกเราไม่ได้ ต้องฝึกต่อไปอีก เมื่อมีสติเรารู้ถึงความคิด มันบังคับไม่ได้ เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัยมาแล้วก็ไป ไม่ใช่ตัวตน แต่บางความคิดต้องละ รู้แล้วก็ต้องมีความเพียรต่อไป

ตอนแรก ให้มีสติก่อนเพื่อรู้จักความคิดอันนี้มันดี ไม่ใช่ตัวตน รู้ว่ามันเกิด เพราะเหตุปัจจัย สติ ธรรมวิจย เหล่านี้เป็นสิ่งที่ดี เกิดเพราะเหตุปัจจัยไม่มีตัวตน มีสติรู้แล้ว ต้องมีความเพียรทำให้เยอะขึ้น ธรรมะบางอย่างรู้จักด้วยการมีสติ พอรู้จักแล้วต้องทำความเพียรเพื่อละ ธรรมะบางอย่างรู้จักแล้วต้องทำความเพียร เพื่อเจริญ นี่มันเป็นอย่างนี้ ต้องมาเพิ่มเรื่องความเพียรและเรื่องอื่นๆ อีก แค่มีสติ จึงยังไม่พอ หมายความว่าใครจะฝึกสติมาด้วยวิธีไหนก็ตาม กิเลสยังไม่หมดเป็น ธรรมดาอย่างนั้น ไม่ใช่ไปบอกว่าฝึกสติด้วยวิธีนี้ ฝึกแล้วไม่ได้ผล กิเลสยังเหลือ อยู่เลย ที่ไม่ได้ผลไม่ใช่เพราะฝึกผิดอะไรหรอก ก็เป็นการฝึกสตินั้นแหละ แต่สติ อย่างเดียวยังละกิเลสไม่ได้ เป็นเพียงการทำให้เรารู้จักตัวเอง รู้จักว่าตัวเองมีกิเลส อะไรบ้าง รู้จักว่าตอนไหนหลง ตอนไหนรู้ตัว ตอนไหนมีสติ ตอนไหนไม่มีสติ ตอนไม่มีกิเลสเกิดเป็นอย่างไรบ้างสบายใจมั๊ย สบายตอนมีกิเลสเกิด เป็นไง โห...มีดี ทำให้เราแยกแยะเป็น

กิเลสจะหมดได้เด็ดขาดก็ด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ต้องทำให้ครบถ้วน มี
ธรรมะอื่นๆ เพิ่มมาอีก ตัวที่เพิ่มลำดับต่อมา ถัดจากสติก็คือความเพียร ความเพียร
เราก็ใช้มาตั้งแต่เริ่มการฝึกสติแล้วนั่นแหละ แต่ในตอนต้นเน้นที่สติ ยกสติไปภูฐาน
เป็นหลักก่อน ความจริงแล้วก็มีทั้งปัญญา ความเพียร และสติ รวมทั้งพื้นฐานคือ
ศีล มีหมดแหละ แต่ตอนนั้นสติเป็นต้นทาง เลยให้เกียรตีสติไปภูฐานก่อน ต่อมา
ก็เน้นเรื่องความเพียร เพราะเริ่มรู้แล้วว่าอันไหนดี อันไหนไม่ดี ความคิดไหนดี
ความคิดไหนไม่ดี อันไหนเป็นกิเลส อันไหนเป็นกุศล อันไหนหลงไปทางกิเลส
อันไหนไม่หลงเรารู้แล้ว พอรู้แล้วก็ต้องทำความเพียร สิ่งที่ไม่ดีก็ต้องเพียรละมัน
เพียรขัดเกลาเอามันออก มันอยู่กับเรานานต้องหาวิธีเอาออกไป อย่างนี้เป็น
สัมมัปปธาน

สิ่งที่ดีๆ เรา รู้จักด้วยการมีสติ ต้องเพียรทำให้มีเยอะขึ้น ทำให้มากขึ้น ทุกสิ่งมันไม่อยู่กับเรานาน ข้อนี้เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อกล่าวถึงความเพียร ต้องหาวิธี ให้กุศลอยู่กับเรานานๆ เหนือขึ้นขึ้นมาอีก ทำเหตุปัจจัยให้มากขึ้น ตอนมีสติเราก็ รู้จักอันนั้นอันนี้ รู้จักว่ามันเป็นธรรมะ อันไหนดีอันไหนไม่ดี ทั้งดีและไม่ดีล้วน ไม่อยู่นาน แต่พอมาถึงความเพียร ของไม่ดีต้องทำให้มันหมดไปไวๆ อย่ารับเข้ามา ของดีๆ ต้องหาวิธีให้มันอยู่นานๆ สังขารมันอยู่ไม่นานแต่ต้องหาวิธีให้มันอยู่นานๆ นี่ก็แปลกดีเหมือนกัน

ขั้นต้นฝึกเพื่อให้รู้จักว่าอะไรเป็นอะไรเสียก่อน รู้จักตัวเอง ที่เราเรียกว่า ตัวเอง นั้นเป็นคำสมมติ แท้จริงเป็นธรรมะรวมกัน ไม่มีตัวไม่มีตน ฝึกสติเราก็เริ่มรู้ แล้ว เพียงแต่กิเลสมันไม่หมดทีเดียว ตอนมีสติไม่ยึดถือตัวตน พอขาดสติมันก็ยึดขึ้นมาใหม่ ตอนมีสติมันไม่มีกิเลส แต่พอสักหน่อยกิเลสมันก็เกิดขึ้นขึ้นมาใหม่ มันไม่ขาด จึงต้องมีความเพียรต่อไป

วัตถุประสงค์การฝึกปฏิบัติตามหลักโพธิปักขิยธรรมก็เหมือนเดิม มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ถึงนิพพาน ถึงความพ้นไปแห่งทุกข์ โดยมีต้นทางคือสติปัฏฐาน ๔ เป็นบุพพภาคมรรค พอได้ต้นทางแล้วก็เดินต่อไปด้วยสัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ ไปเรื่อยๆ จนได้คุณสมบัติเพียงพอที่จะตัดกิเลสได้ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าไม่ครบอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นตัดกิเลสไม่ได้ อย่างที่พูดเรื่องสติเมื่อกี้ สติก็เป็นหนึ่งในองค์มรรค เป็นข้อสัมมาสติ มีสติอย่างเดียวมันตัดกิเลสไม่ได้ บางคนอาจจะสงสัยว่า เอ...ฝึกสติแล้วทำไมกิเลสไม่หมด อย่างนี้เป็นเพราะเขาไม่รู้ว่าตัวไหนตัดกิเลส ต้องครบทั้ง ๘ จึงตัดกิเลสได้ ต้องมีความเพียร ความเพียรเป็นสัมมาวายามะ ต้องมีศีล สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ต้องมีปัญญา ต้องมีความรู้ในแง่มูมอริยสัจ เป็นสัมมาทิฐิ มีสัมมาสังกัปปะ มีสัมมาสมาธิ

ต้องครบ ๘ จึงตัดกิเลสได้ ถ้าไม่ครบ ๘ ตัดกิเลสไม่ได้ โดยทั่วไปพวกเรา ก็จะเป็นกันอย่างนั้น จึงตัดกิเลสไม่ได้ บางพวกก็นั่งศีล มีศีลก็ดีเหมือนกันนะ แต่ตัดกิเลสไม่หมด บางพวกก็นั่งสมาธิ ไปนั่งสมาธิ นั่งให้จิตสงบ เดินให้จิตสงบ สมาธิก็ดีเหมือนกันแต่ตัดกิเลสไม่หมด บางพวกก็นั่งปัญญา ดูไตรลักษณ์ พิจารณาไตรลักษณ์ลูกเดียว ปัญญาก็ดีเหมือนกัน แต่กิเลสไม่ขาด

ที่นี้กิเลสจะขาด ไม่เกิดอีก มันต้องทำอะไร ต้องฝึกให้มีครบหมด คำสอนที่มีครบหมด ครบถ้วนสมบูรณ์แบบ มีคำสอนเดียวเท่านั้น คือ คำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงรับรองว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ มีอยู่เฉพาะธรรมวินัยนี้เท่านั้น เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา นั้นมีได้ทั่วไปแหละ แต่ไม่ครบถ้วนไม่สมบูรณ์ ไม่เพียงพอที่จะตัดกิเลสได้ ศีลก็ไม่พอที่จะตัดกิเลส สมาธิก็ไม่พอที่จะตัดกิเลส ปัญญาก็ไม่พอที่จะตัดกิเลส ส่วนของพระพุทธเจ้านี้ มีศีล สมาธิ ปัญญาเหมือนกัน แต่อยู่ในกรอบของอริยมรรคมีองค์ ๘ และถ้าสมบูรณ์พร้อมมันก็จะตัดกิเลสได้ขาด กิเลสไม่เกิดอีกเลย ทำนองนี้

ในการปฏิบัติธรรมนี้ ให้เรารู้จักธรรมชุดโพธิปักขิยธรรมนี้เอาไว้ ทำได้หรือทำยังไม่ได้ไม่ต่างกัน อย่างน้อยเรารู้ว่าต้องมื่ออย่างนี้ จึงละกิเลสได้ เราจะได้ไม่งบบางคนก็ไปเน้นปัญญา เน้นปัญญาก็ดีแต่ละกิเลสไม่ได้ เน้นสมาธิก็เหมือนกัน สมาธิก็ดีแต่ตัดกิเลสไม่ได้ ศीलก็เหมือนกัน ศीलดีนะ ไม่ใช่ไม่ดีแต่มันตัดกิเลสไม่ได้เพราะมันไม่ครบถ้วน การที่เรามาเรียนเอาไว้ก่อนนี้ จะทำได้หรือทำยังไม่ได้ก็มีประโยชน์ในแง่ที่ว่า เราได้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ถ้าต้องการจะละกิเลส จะต้องทำอะไรบ้าง อะไรทำนองนี้นะครับ

สังขารทั้งหลายมีความเชื่อมไปเป็นธรรมดา ถ้าเรามีความรู้ที่ถูกต้อง มีความเพียรที่ถูกต้อง มันก็จะไม่เชื่อม นี่แปลคติเหมือนกัน สังขารทั้งหลายเชื่อมเป็นธรรมดา ถ้าเรามีความเพียรถูกต้อง ครบวงจรของมันก็จะไม่เชื่อม สิ่งต่างๆ มันต้องเชื่อมเป็นธรรมดาอยู่แล้ว มีสิ่งหนึ่งที่ไม่ควรจะเชื่อมคือปัญญา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องความเชื่อมความเจริญไว้ ในอังคุตตรนิกาย เอกกนิบาตว่า

[๗๖] ความเสื่อมญาติเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ความเสื่อมปัญญา
เลวร้ายกว่าความเสื่อมทั้งหลาย

[๗๗] ความเจริญด้วยญาติเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ความเจริญด้วย
ปัญญายอดเยียมกว่าความเจริญทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลายพึง
สำเหนียกอย่างนี้ว่า “เราทั้งหลายจักเจริญด้วยความเจริญทางปัญญา”
เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

[๗๘] ความเสื่อมโภคทรัพย์เป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ความเสื่อมปัญญา
เลวร้ายกว่าความเสื่อมทั้งหลาย

[๗๙] ความเจริญด้วยโภคทรัพย์เป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ความเจริญ
ด้วยปัญญายอดเยียมกว่าความเจริญทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลาย
พึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า “เราทั้งหลายจักเจริญด้วยความเจริญทางปัญญา”
เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

[๘๐] ความเสื่อมยศเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ความเสื่อมปัญญา
เลวร้ายกว่าความเสื่อมทั้งหลาย

[๘๑] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ความเจริญด้วยยศ
เป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ความเจริญด้วยปัญญายอดเยี่ยมกว่าความเจริญ
ทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า “เราทั้งหลาย
จักเจริญด้วยความเจริญทางปัญญา” เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

ทรัพย์สิน เงินทอง ญาติพี่น้อง ยศ ตำแหน่ง ความเสื่อมเหล่านี้ เสื่อมเพราะ เป็นโรคก็ดี เสื่อมทรัพย์ก็ดี เสียตำแหน่งก็ดี หรือที่พวกเราเป็นกันอยู่ น้ำท่วมอะไร อย่างนี้ พวกนี้เป็นเรื่องเล็กน้อย ส่วนความเสื่อมปัญญาเป็นเรื่องใหญ่ ความเสื่อม ปัญญาเป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก โดยส่วนใหญ่พวกเราชอบไปยุ่งอยู่กับเรื่องเล็กน้อย ส่วนเรื่องปัญญานี้ไม่ค่อยได้มอง ชอบหัวหมุนวนเวียนไปกับเรื่องต่างๆ การที่จะ มองว่า เออ...มันไม่แน่ไม่นอน มันไม่เที่ยง อย่างนี้มองไม่ออก ในด้านความเจริญ ก็เหมือนกัน เจริญด้วยญาติพี่น้อง เจริญด้วยทรัพย์สินเงินทอง เจริญด้วยอายุ หรือ เจริญด้วยอะไรต่างๆ อย่างนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อย ส่วนความเจริญด้วยปัญญานั้น เป็นเรื่องใหญ่กว่า

ถ้ามีความเพียรถูกต้อง สิ่งที่เจริญยิ่งขึ้นไปไม่มีเสื่อมคือด้านปัญญา ธรรมะ ที่เป็นไปเพื่อความตรัสรู้นี้จะเจริญขึ้นไปเรื่อยๆ ส่วนร่างกายต้องแก่ไปเป็นธรรมดา แขนต้องเสื่อมไป ขาต้องเสื่อมไป หน้าตาต้องเสื่อมไป พละกำลัง ตลอดจนชื่อเสียง ต่างๆ ต้องเสื่อมไป อันนี้เป็นธรรมดา **ส่วนสิ่งที่ไม่ควรที่จะเสื่อมคือปัญญา**

ถ้ามีความเพียรถูกต้องตามหลักโพธิปักขิยธรรมนี้ สิ่งที่จะไม่เสื่อมคือ ด้านปัญญา คนปฏิบัติธรรมนี้จะไม่เสื่อมด้านปัญญา แต่อย่างอื่นเสื่อม บางทีหนักกว่าคนอื่นด้วยซ้ำไป บางคนอาจจะไม่เชื่อ ถ้ายกตัวอย่างในสมัยพุทธกาลก็จะเห็นชัดหลายท่านที่เป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้านี้ ถ้าเป็นคนดั่งๆ หน่อยก็จะตายไม่ค่อยดี พุคอย่างนี้ท่านอาจจะว่า เฮ้ย...มันอย่างไรกันแน่ ท่านทั้งหลายก็เป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้าระวังไว้ก็ดีเหมือนกัน เดี่ยวจะตายไม่ค่อยดี รู้จักพระเจ้าพิมพิสารมั๊ย พระเจ้าพิมพิสารตายอย่างไร ไปอ่านดู พระเจ้าพิมพิสารนี้เป็นพระโสดาบันนะ นับถือพระพุทธเจ้ามาก ท่านแสวงหาธรรมะ

ในตอนที่ยังไม่บรรลุนิพพาน พระพุทธเจ้ายังเป็นพระโพธิสัตว์ไปบิณฑบาต ท่านเลื่อมใสบอกว่าถ้าบรรลุแล้วให้มายังแคว้นของข้าพระองค์ก่อนนะ นี่บอกอย่างนี้พอพระพุทธเจ้าเสด็จมา แสดงธรรมให้ฟัง ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันตั้งแต่ตอนนั้น ได้ถวายวัดแห่งแรกคือวิหารเวฬุวัน แล้วเป็นไง ลูกศิษย์พระพุทธเจ้าตอนตายถูกลูกฆ่าและตายอย่างทรมาณด้วย ท่านทั้งหลายเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าก็ระวังตัวให้ดี อย่างนี้เสื่อมในด้านราชสมบัติ ด้านทรัพย์สิน เสื่อมอะไรต่างๆ แต่ด้านปัญญาไม่เสื่อม ปฏิบัติธรรมต้องเข้าใจอย่างนี้ บางคนไปเหมาหมด ปฏิบัติธรรมแล้วดีหมด ไม่ใช่อย่างนั้น ปฏิบัติธรรมแล้วเรื่องภายนอกมันต้องอาศัยความฉลาดจัดการเอาเอง ส่วนเรื่องปัญญาจะไม่เสื่อม ถ้าทำตามหลักโพธิปักขิยธรรมก็จะเจริญก้าวหน้าไปเรื่อย จนถึงความพ้นทุกข์ในที่สุด

แม้แต่พระเจ้าประเสนทิโกศล พระราชาแคว้นโกศล นี่ก็ลูกศิษย์ของ พระพุทธเจ้าเหมือนกัน นับถือพระพุทธเจ้ามาก มากราบอยู่เรื่อย อยากเป็นญาติ กับพระพุทธเจ้ามาก จนไปขอลูกสาวเมืองกบิลพัสดุ์มา เขาให้ลูกนางทาสีมา ลอง ไปหาอ่านดู ตอนหลังถูกลูกตัวเองริบราชสมบัติ จะต่อสู้เอาคืน ไปหาพวกมาช่วย จะไปขอให้พระเจ้าอชาตศัตรูมาช่วยเลยไปตายอยู่หน้าประตูเมืองราชคฤห์ นี่เห็นมัย ตายไม่ค่อยดีเหมือนกัน พระเจ้าอชาตศัตรูซึ่งฆ่าพระเจ้าพิมพิสาร ต่อมา พังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วก็เลื่อมใส แสดงตนเป็นอุบาสกและได้อุปถัมภ์ การสังคายนาครั้งที่ ๑ อยู่ต่อมาก็ถูกลูกฆ่า นี่ก็ตายไม่ค่อยดี ที่ยกตัวอย่างขึ้นมานี้ก็ เพื่อให้พวกท่านทั้งหลายไม่ยึดถือกับความเสื่อมความเจริญภายนอกมากนัก เพราะ เรื่องพวกนั้นมันเป็นเรื่องของโลก มันไม่แน่ไม่นอน พระพุทธเจ้าไม่รับรองพวกนั้น ที่พระองค์รับรองคือเรื่องปัญญา ถ้าเราปฏิบัติธรรมฝึกฝนตนเองจะเจริญก้าวหน้า ยิ่งๆ ขึ้นไป ถึงความพ้นทุกข์ไปในที่สุด

ท่านทั้งหลายมาปฏิบัติธรรมแล้ว เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าแล้ว ให้ระวังตัวหน่อยก็แล้วกัน อาจจะตายไม่ดี **ตายไม่ดีไม่เป็นไรขอให้เกิดดีแล้วกัน** บางคนนี้เป็นเจ้าของธุรกิจใหญ่โตมาฟังธรรมะถูกญาติริบสมบัติ ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้แหละตายไม่ดีเยอะเหมือนกัน แต่ไม่เป็นไรเกิดดีก็ดีแล้ว และมีโอกาสบรรลุธรรม ก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไปในทางปัญญาถึงความพ้นทุกข์ ท่านจึงว่าผู้ที่ปฏิบัติธรรมก็จะโน้มเอียงไปทางนิพพาน โอนไปทางนิพพาน ถึงความมีปัญญายิ่งๆ ขึ้นไปอย่างนี้ ส่วนความเสื่อมและความเจริญทางโลก ก็เป็นไปตามกรรม ยังตกอยู่ภายใต้ความไม่แน่นอนอน ซึ่งเป็นกฎธรรมดาของโลก ดังนั้นจึงต้องรีบมาทำความเพียรเพื่อให้รู้แจ้งอริยสัจ ความเพียรที่ถูกต้อง เรียกว่าสัมมัปปธาน



๑. ความหมายและประเภทของสัมปธาน

สัมปธานมาจากคำว่า สัมมา + ปธานะ **ปธานะ** หมายความว่า ความเพียรที่ตั้งขึ้นมาเป็นหลัก ความเพียรที่เป็นประธาน ความเพียรที่เป็นหัวหน้า **สัมมา** แปลว่า ถูกต้อง ถูกต้อง คือทำให้หมดกิเลส ทำให้พ้นจากทุกข์ได้จริง **สัมปธาน** ความเพียรหลักที่ถูกต้อง ทำให้หมดกิเลส ทำให้พ้นทุกข์ได้จริงนี้ มีอยู่ ๔ ประเด็น ต้องเพียรทำอยู่ใน ๔ ประเด็นให้ครบถ้วน จึงถูกต้องและละกิเลสได้จริง ถึงความพ้นทุกข์ได้จริง คล้ายๆ กับพูดภาษาปัจจุบันว่า ครบวงจร ต้องครบทั้ง ๔ อย่าง ต้องทำให้ครบวงจรของความเพียร ถ้าเพียรแค่อย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่ได้ผล ต้องเพียรให้ครบทั้ง ๔ ทำครบวงจรของมัน จึงจะเจริญก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าเพียรถึงจุดหนึ่ง มันก็จะเจริญก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไปไม่มีเสื่อม

สัมมัตถ์ปธาน ๔ ซึ่งเป็นโพธิปักขิยธรรมหมวดที่ ๒ ก็มีจุดมุ่งหมายเหมือน
ธรรมะในหมวดอื่นของโพธิปักขิยธรรม คือทำให้โน้มเอนเอียงไปสู่นิพพาน
ในสังยุตตนิกาย มหาวรรค ข้อ ๖๕๑ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน หลากไปสู่ทิศ
ปราจีน แม่น้ำอื่นใด ภูมิภาคอื่นนั้นเหมือนกัน เมื่อเจริญสัมมัตถ์ปธาน ๔ ประการ
ทำสัมมัตถ์ปธาน ๔ ประการให้มาก ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โนมไปสู่นิพพาน
โอนไปสู่นิพพาน

ภิกษุเมื่อเจริญสัมมัตถ์ปธาน ๔ ประการ ทำสัมมัตถ์ปธาน ๔ ประการ
ให้มาก ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โนมไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ระวังจิต มุ่งมั่นเพื่อ
ป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒. สร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อ
ละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. สร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อ
ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๔. สร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อ
ความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิกขุโณสภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรม
ที่เกิดขึ้นแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อเจริญสัมมัปปธาน ๔ ประการ ทำ
สัมมัปปธาน ๔ ประการให้มาก ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน
โอนไปสู่นิพพาน อย่างนี้แล

หมวดธรรมสัมมัตถ์ปธาน ๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า ให้เจริญให้กระทำให้มาก
ธรรมที่เป็นภาเวตัพพธรรม คือ ธรรมที่ควรทำให้เกิดขึ้น ทุกๆ หัวข้อพระพุทธ
องค์ทรงสอน ๒ คำหลักๆ คือ ให้เจริญ กับ ให้กระทำให้มาก เช่น สติปัฏฐาน ๔ ก็
ให้เจริญ ให้กระทำให้มากๆ ถ้าท่านจะดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก ก็ให้เจริญ
ให้กระทำให้มากๆ ถ้าท่านจะทำความรู้สึกตัวในอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน ก็ให้
เจริญให้กระทำให้มากๆ จะพิจารณาร่างกายประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เอ็น กระดูก ก็ให้เจริญให้กระทำให้มากๆ ตามรู้เวทนา ตามรู้จิต ตามรู้ธรรม อะไร
ต่างๆ ถ้าฝึกสติก็ให้เจริญ ให้กระทำให้มากๆ พอมาเรื่องสัมมัตถ์ปธาน ก็ให้เจริญให้
กระทำให้มากๆ ต่อไปเรื่องอิทธิบาท ก็ให้เจริญให้กระทำให้มากๆ อินทรีย์ พละ
โพชฌงค์ จนถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็ให้เจริญให้กระทำให้มากๆ ดังนั้น เทคนิควิธี
การต่างๆ ไม่ยาก แต่ที่ยากคือ ต้องเจริญและกระทำให้มากๆ

พวกเราส่วนใหญ่ชี้แจง ทำอะไรนิดๆ หน่อยๆ มองดู...ทำไมมันไม่ได้ผลสักที เปลี่ยนใจหาวิธีโน้มน้าววิธีนี้ไปเรื่อย พระองค์บอกให้เจริญ ให้กระทำให้มาก ตัวหลักสำคัญคือเจริญและกระทำเรื่อยๆ กระทำบ่อยๆ กระทำให้เรื่อยๆ ติดต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ ไม่หยุด ต้องทำให้ถูกวิธี ถ้าถูกวิธีแล้วต้องเจริญต้องกระทำให้มาก ทำอย่างไร พระพุทธเจ้าตรัสว่า

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อ ป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒. สร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อ ละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. สร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อ ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๔. สร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อ ความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

พระพุทธองค์ทรงขยายความออกมาเป็น ๔ ข้อ มีคำขึ้นต้นว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวณความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น นี่เป็นลักษณะของสัมมัปปธาน คือผู้ปฏิบัติต้องเป็นภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ que เห็นโทษภัยของการเวียนว่ายตายเกิด ศรัทธาในข้อปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์สอนไว้ มั่นใจในอริยมรรคมีองค์ ๘ ว่าเป็นทางถึงนิพพาน ต้องการปฏิบัติให้บรรลุในศาสนาของพระพุทธเจ้าโคตมนี้ ต้องการเป็นสาวกของพระองค์ สร้างฉันทะให้เกิดพอใจที่จะทำเหตุตามที่ทรงแสดงไว้ ต้องพอใจที่จะทำ และพยายามทำด้วย พพอใจที่จะทำ พยายามทำ ปรรวณความเพียร พอดั่งความเพียรขึ้นมาได้ ต้องประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ ให้มีความเพียรต่อไปเรื่อยๆ ไม่ให้ขี้เกียจ ต้องรักษาอย่างนั้นไปเรื่อยๆ ต้องมีทั้งความพอใจ ความพยายาม ปรรวณความเพียร แล้วก็ประคองจิตให้อยู่อย่างนั้น อยู่ระดับนั้น ถ้าเราทำไม่ถูก วันนี้พอใจที่จะทำ พยายามทำ พอวันต่อมา ขี้เกียจก็ไม่ทำ อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ต้องมีความพอใจที่จะทำ พยายามทำ ปรรวณความเพียร และประคองจิตไว้ ให้มีความเพียรในลักษณะอย่างนั้นเอาไว้ ตั้งจิตไว้ทำอย่างนั้นไปเรื่อยๆ นี่เป็นลักษณะของความเพียรที่ถูกต้อง

สิ่งไหนที่ดีพอฟังธรรมะ ได้เข้าใจอะไรเล็กน้อยๆ เราก็รู้สึกเหมือนมีความ
พอใจที่จะทำ มีความเพียร แต่โดยส่วนใหญ่ไม่อาจจะประคองจิตให้อยู่ตรงนั้นได้
แป๊บเดียวมันก็หล่นลงมา นี่คือปัญหาของคนส่วนใหญ่ พอมันหล่นลงมาก็ไม่รู้วิธี
ที่จะลุกขึ้น และประคองให้มันขึ้นไปอยู่จุดเดิม หรือทำให้มันเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น
มันก็เหลวไปบ้าง บางคนก็แก้ตัวไปเลย โอ้...มันไม่เที่ยง ไม่เที่ยงก็ตายฟรี
อยู่อย่างนั้น ไม่ได้ละกิเลสสักที กิเลสไม่หมด ไม่ยอมหาวิธีสักทีว่าจะทำอย่างไร

หากกล่าวถึงความเพียรก็ต้องหาวิธีว่าเราจะทำอย่างไรจึงจะถึงจุดที่อยู่เหนือมันได้ ข้ามพ้นภาวะเดิมๆ ไปได้ สิ่งต่างๆ มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนก็จริงอยู่ แต่มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย มีเหตุมีปัจจัยอะไรบ้างที่เราจะใส่เข้าไปแล้วสามารถประคับประคองจิตให้รอดไปได้ อยู่ในโลกรนี้อารมณ์กระทบมันเยอะ ถ้าเราไม่มีความเพียรประคับประคองมันก็หล่น เหมือนเราเดินไปในหนทาง มีข้างซ้ายข้างขวา ตกโน่นตกนี่อยู่เรื่อย ถ้าเราไม่ประคับประคองตนเองเป็นอย่างไร อ้างว่าไม่เที่ยงแล้วก็หล่นซ้ายหล่นขวา บางคนพอมีสติบ้าง พอจะรู้จักว่าตัวเองมีกิเลสอย่างโน้นอย่างนี้มาตั้งนานแล้ว แต่กิเลสก็ไม่ลดเลย ปัญญาก็ไม่เพิ่ม บางทีก็ตามกิเลสไป เพราะไม่ได้ฝึกกรรมหมวดที่ ๒ คือไม่ได้ทำความเพียรตามหลักสัมมัปปธาน ความเพียรไม่ครบวงจรก็ไปไม่ตลอดรอดฝั่ง สัมมัปปธานจึงเหนือขึ้นมากกว่าสติปัญญา อาศัยการมีสติเป็นพื้นฐานนั้นแหละ มีสติแล้วกิเลสยังไม่หมด อริยมรรคยังไม่ครบถ้วน ต้องมาทำความเพียร

ลักษณะของความเพียร คือสร้างฉันทะ พยายาม प्रารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น ใน ๔ ประเด็น คือ

ข้อที่ ๑ เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อความไม่เกิดขึ้นของบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด ป้องกันทางเข้าของกิเลส ตอนเราฝึกสติ เรารู้แล้วว่าทางเข้าของกิเลสมีอะไรบ้าง เรารู้แล้วละ จะถูกกิเลสหลอก ถูกหลอกหลายๆ ครั้ง บางคนหลอกได้ ๑๐ ครั้ง ๒๐ ครั้ง บางคน ๑๐๐ ครั้ง ก็ควรจะหาวิธีป้องกันไม่ให้มันเกิด บางคนก็ว่า กิเลสหลอกอีกแล้ว ก็เหมือนเดิม รู้ว่ากิเลสหลอก แต่ให้มันหลอกอยู่อย่างนั้น อย่างนี้มันก็คล้ายๆ กับยอมโง่ รู้ว่ากิเลสมันเกิด แต่ไม่หาวิธีป้องกันกิเลส รู้ว่ากิเลสมันเกิดจากเหตุจากปัจจัย ต้องหาวิธีทำอย่างไร จะป้องกันมันได้ ต้องหาเหตุปัจจัยว่า เออ...จะลดเหตุลดปัจจัยไม่ให้มันเกิด หรือจะหาธรรมะตัวไหนมาช่วย ข้อนี้เป็น การป้องกัน **สังวร ปิดทางเข้าของกิเลส** ถ้าขั้นสตินี้ ให้รู้จักกิเลส ให้รู้จักว่ากิเลสมันมาได้อย่างไร มันมีเหตุมีปัจจัยอย่างไร ไม่มีตัวไม่มีตนอย่างไร พอรู้จักแล้วต้องหาวิธีว่า ทำอย่างไร กิเลสจึงจะไม่เกิด ทำอย่างไรจะปิดทางมันได้

ข้อที่ ๒ เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว บาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นก็เกิดกับจิตนี้แหละ เกิดจากความคิดนึกที่ขาดสติ คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ จมอยู่กับอกุศลต่างๆ วนเวียนหัวหมุนอยู่อย่างนั้น ไม่ได้ทำความเพียรมันก็ไม่ออกไป ถึงแม้จะมีสติ โอ้...มีราคะ ก็รู้ว่ามีราคะ แต่ราคะไม่หมดไป อยู่กับเรานานมีโทสะ ก็รู้ว่ามีโทสะ แต่ว่ามันอยู่นาน คิดก็รู้ว่าคิด แต่บางความคิดนี้เราละมันไม่ได้ ไม่อยากนึกมันก็นึกอยู่เรื่อย เรารู้ว่าไม่มีตัวตนแต่ว่าละไม่ได้ มีสติแล้วเราก็ต้องทำความเพียร ทำอย่างไรจะป้องกันและละมันได้ เห็นหน้าคนนี้แล้วหมั่นไส้มันทุกที่ หมั่นไส้เราก็รู้ว่าหมั่นไส้ แต่ว่าทำอย่างไรจะไม่ให้มันเกิดและละมันได้ก็ต้องหาวิธีต่อ

หมั่นไส้ก็รู้ว่าหมั่นไส้ไม่ใช่ตัวตน อันนี้คือการมีสติแล้วระงับการกระทำทางกายวาจาได้ แต่ต้องเหนือกว่านั้นอีก ต้องหาวิธีละมัน ทำอย่างไรจะละได้ ต้องหาตัวช่วย บางคนชอบมาบอกว่า ก็ฝึกสติแล้วไม่เห็นกิเลสมันหมดเลยอาจารย์ อ้าว...ก็คุณฝึกแต่สติ กิเลสจึงไม่หมด เรารู้ตัวเองก็จริง แต่กิเลสมันไม่หมด ต้องฝึกข้ออื่น กิเลสจะหมดมันต้องฝึกครบ ๘ ข้อ ต้องค่อยๆ ฝึกไปตามลำดับ นี่สำหรับ**เนยบุคคล** เป็นพวกที่ต้องฝึกไปตามลำดับ ส่วนพวกที่มีปัญญามาก ฟังแป็บเดียวก็ครบแล้วเต็มหมด อย่างนี้ก็ยกให้ท่านไป อนุโมทนาด้วย เมื่อเรายังไม่จำเป็นต้องมาเสริมสร้างเอา

บาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นและมันอยู่กับเราเนี่ย มันอยู่กับความคิด ทำนเคยจมอยู่กับความคิดมั่ว ต้องหาวิธีว่าทำอะไรจะละมันได้ ความคิดเกี่ยวกับ กามคุณ ความคิดพยาบาท ความคิดเบียดเบียน คิดไม่ดี คิดเศร้าโศกเสียใจกับ เรื่องโน้นเรื่องนี้ถึงจะมีสติคุ้มกันก็ไม่หาย ต้องหาวิธีละมันด้วยความเพียร ต้องยกจิต หรือประคับประคองให้ขึ้นมาเหนือมันให้ได้ ไม่อย่างนั้นก็จะเศร้าวนเวียน จมอยู่ อย่างนั้นแหละ

ข้อที่ ๑ คือ ป้องกันสังวร ปิดกั้นทางเข้าของกิเลส เรามีสติรู้อยู่ว่า กิเลสมา ทางไหนบ้าง ปิดทางกิเลสไม่ให้มันเข้า ข้อที่ ๒ ต่อมาก็ละกิเลส อกุศลธรรมที่เกิดขึ้น แล้ว โดยเฉพาะกิเลสที่เกิดกับความคิด ความเครียด ความวิตกกังวล ความพยาบาท ความเบียดเบียน ความหงุดหงิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ที่มันเกิดขึ้น ทำอย่างไรจะไม่รับมัน เข้ามา โกรธแล้วไม่พอใจ ทำอย่างไรจะไม่รับมันเข้ามาในใจเรา ต้องหาวิธีไม่รับความ รู้สึกนี้ ไม่รับความคิดนี้เข้ามาในใจ ทั้งมันไปเลย อย่างนี้คนเก่ง ส่วนคนยังไม่เก่งนัก ความคิดอย่างนั้นมันเกิดขึ้นมาแล้ว ต้องหาวิธีให้มันบรรเทา ด้วยการพิจารณาหรือ ทำกรรมฐานที่เป็นฝ่ายตรงข้าม

ข้อที่ ๓ เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพื่อความเกิดขึ้นของ กุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด มีความพอใจ มีความพยายาม ประคองจิต และตั้ง จิตไว้ เพื่อทำให้กุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น กุศลธรรมทั้งหลายที่ยัง ไม่เกิดมีอะไรบ้าง โอ...เยอะเยอะเลย สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ขันติ ความอดทน หิริ ความละอายต่อความชั่ว โอตตัปปะ ความกลัวผลบาป ศีล สมาธิ ปัญญา สมณะ วิปัสสนา เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อะไรต่างๆ เหล่านี้เป็น กุศลธรรม ถ้ายังไม่เกิดต้องทำให้เกิด เราฝึกให้มีสติแล้ว ต่อมาต้องหาวิธีว่า ทำ อย่างไม่รู้กุศลจึงจะเกิดและเจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นได้ ต้องฝึกความอดทนมากขึ้น แต่เดิมเราโกรธ ไม่อดทน ต่อมาก็ต้องหาวิธีให้มีคุณธรรมมากขึ้น ฝึกอดทนมากขึ้น รู้ว่าโกรธแล้วก็นิ่งๆ ไว้ อยู่เฉยๆ ไว้ อดทนไว้ หรือฝึกกุศลอื่นๆ มีสติ ฝึกพูดให้ดี พูดแต่คำไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยเมตตา ก็ได้สัมมาวาจา

นอกจากมีสติแล้ว ต้องฝึกศีลด้วย ฝึกสมาธิด้วย ฝึกความอดทนด้วย มีสติแล้วต้องอดทนด้วย ต้องมีการพิจารณาให้เกิดกุศล เรามีสติแล้ว ต้องอดทนไม่พูดในเรื่องที่ไม่จำเป็น **อดทนก็ได้ขั้นดี งดเว้นจากการพูดเรื่องไม่ดีก็ได้ศีล** คุณสมบัติดีๆ ก็เพิ่มขึ้น เริ่มจากสตินี้แหละ แล้วฝึกธรรมอื่นๆ เพิ่มขึ้นมา เริ่มที่สติปัญญา ต่อมาก็สัมมำปธานแล้ว ต้องหาวิธีว่าทำอะไรกุศลที่ยังไม่เกิดจะได้เกิดขึ้น เคยพูดไม่ดี ทำอย่างไรจะลดการพูดไม่ดี พยายามพูดให้ดีขึ้น เดิมพูดเสียงแข็งไปหน่อย ต่อมาก็งดคำพูดหยาบคาย และพูดให้อ่อนลงสักหน่อย อะไรที่ดีใส่เพิ่มเข้ามาทำนองนี้นะครับ

ถ้าต้องการหมดกิเลสกันจริงๆ ก็ต้องทำอย่างนี้ ทำให้มันครบวงจร ไม่อย่างนั้นแล้วฝึกไปได้สักหน่อยแล้วก็หล่น เพราะว่าความเพียรไม่ถึง และไม่ครบวงจรของมัน ทำได้หน่อยหนึ่งแล้วก็หล่น ถ้าจะให้หมดกิเลสต้องทำให้ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ ไม่ใช่จะมาหลอกกันวูบๆ วาบๆ แล้วกิเลสจะหมด ไม่ใช่อย่างนั้น รู้วิธีอย่างนี้แล้วเราจะได้ทำความเพียรอย่างเต็มที่ต่อไป

ข้อที่ ๔ เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภัยโยงภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ข้อนี้คือรักษากุศลที่เคยมีแล้ว อย่าให้มันเสื่อม รวมทั้ง ทำให้มากขึ้น จนประสบความสำเร็จดังประสงค์ ถ้าสติมีเยอะแล้วก็รักษาให้มันเยอะ ไว้ ไม่ใช่อ้างว่าสติไม่เที่ยง เคยเยอะแล้วไม่ต้องเยอะก็ได้ เราต้องหาวิธีให้มันเยอะ กว่าเดิม คือเราเคยมี ต่อมาซักจะพูดเพื่อเจออะไรอะแล้ว ก็ต้องหาวิธีรักษาสิ่งที่เราเคยทำได้เอาไว้ เคยสำรวมระวัง ให้สำรวมระวังได้อย่างเดิม และให้ดียิ่งขึ้นๆ นี่ ก็เป็นความเพียรที่ทำให้เจริญก้าวหน้าเพื่อให้เกิดสมาธิตามหลัก**อิทธิบาท**ต่อไป ถ้าทำความเพียรได้อย่างนี้ สมาธิก็เกิดได้โดยง่าย

พอมีสติ สังเกตดูตัวเองอยู่เสมอ รู้จักตัวเองแล้ว รู้จักว่าอันไหนเป็นอกุศล เป็นสิ่งไม่ดี อกุศลเกิดได้อย่างไร รู้จักว่าอันไหนเป็นกุศล เป็นสิ่งดี มีเหตุปัจจัยอะไร ทำให้เกิดขึ้น พอรู้จักอย่างนี้แล้วก็ต้องทำความเพียร ป้องกันฝ่ายไม่ดี ปิดทาง ตัดหนทาง ปิดช่องไม่ให้ฝ่ายไม่ดีมันเกิด ละสิ่งไม่ดีที่เข้ามาสู่จิต เพราะสิ่งไม่ดีนั้น บางทีมันเกิดมาแล้วก็อยู่กับเรานานเกินไป ต้องหาวิธีละ ไม่รับมันเข้ามา ฝ่ายดีก็ ทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้นและรักษาไว้ เพิ่มพูนให้เต็มที่ยิ่งๆ ขึ้นไป นี่เป็นความเพียร ๔ อย่าง



ความเพียรทั้ง ๔ อย่างนั้น มีลักษณะเดียวกัน สร้างฉันทะ พยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น ตั้งจิตไว้ใน ๔ เรื่องนี้ เรื่องที่ ๑ คือ ป้องกันบาปอกุศล เรื่องที่ ๒ ละบาปอกุศล เรื่องที่ ๓ ทำกุศลให้เกิดขึ้น เรื่องที่ ๔ รักษากุศลไว้ และเจริญให้ยิ่งๆ ขึ้น ทั้ง ๔ เรื่องนี้อาศัยจุดเริ่มต้นเดียวกันกับสติปัญญา นั่นแหละ คืออาศัยพื้นฐานที่ดี ได้แก่ ศีล และมีความเห็นที่ตรงถูกต้อง ท่านทั้งหลายจะเห็นว่า ถ้ามีความเห็นไม่ถูกต้อง ไม่เชื่อมั่นเรื่องกรรมและผลของกรรม หวังพึ่งอะไรมๆ แล้งๆ มัวแต่หวังพึ่งมงคลตื่นข่าวอะไรต่างๆ ไม่มีทางเจริญก้าวหน้าได้เลย ในทางธรรมะแล้วจะต้องทำเอาเองล้วนๆ ความเพียรต้องทำเอาเอง หวังว่าเดี๋ยวมาพึ่งอาจารย์แล้วคงบรรลु ก็เลสคงจะลดอะไรอย่างนี้ ตอนเราพึ่งธรรม ก็ดูดีเหมือนกันนะ คล้ายๆ โก้ลบรรลุแล้ว มันยากตรงที่ว่า เราจะประคับประคองความรู้สึกหรือประคับประคองจิตนี้ได้อย่างไร ความเพียรมันจึงยาก

ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะอ่อน ความเพียรไม่พอ ไม่เข้มแข็ง ไม่กล้าหาญมุ่งมั่น
บากบั่น ก็ไม่อาจจะประคับประคองจิตตรงนี้ได้ ท่านทั้งหลายฟังธรรมแล้ว เห็นว่า
ธรรมะดีจริงๆ ประเสริฐ พอสักหน่อยเหยี่ยวลงมา ทำนองนี้ วันหนึ่งอยากพันทุกข์
วันหนึ่งกลัวน้ำท่วม นิพพานเป็นเรื่องใหญ่กว่านั้นเยอะ น้ำท่วมมันเรื่องเล็กน้อย เรา
ก็ถูกน้ำท่วมมาไม่รู้กี่ชาติต่อกี่ชาติแล้ว มาชาตินี้ก็ยิ่งห้วงวนเวียนอยู่นั้นแหละ ดังนั้น
เราทั้งหลายก็อย่าพูดถึงน้ำท่วมมาก ถ้าจะพูดก็พูดถึงนิพพานไว้ก่อน **ยังไม่ถึง
นิพพานก็พูดเรื่องทีโอนไปทางนิพพาน โนมไปทางนิพพาน เอียงไปทางนิพพาน**
สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ เป็นต้น ท่านบอกว่ามันเอียงไปนิพพาน ดังนั้นเรื่อง
สนทนาต้องเปลี่ยนไปเรื่อยๆ อยากรถึงนิพพานแล้ว ก็เป็นเรื่องดี แต่ว่ามันไม่ใช่จะได้
มาลอยๆ ต้องมีตัวทำงานคือโพธิปักขิยธรรม

โพธิปักขิยธรรมชุดที่ ๒ คือ สัมมัปปธาน เป็นตัวประกอบจิต ตัวสติเป็นต้นทาง เมื่อได้ต้นทางแล้วต้องประคับประคองรักษาให้เป็นไปได้ ถ้าเราได้ต้นทาง รู้จักวิธีแล้ว ไม่มีตัวประคับประคอง ไม่มีความเพียรที่ครบวงจร เดี่ยวกิเลสก็ถล่มเอา เดี่ยวอกุศลเกิดขึ้น มาแป๊บเดียวก็ไปแล้ว ไม่มีตัวช่วย หล่นลงมาแล้ว กลับไปกลับ มาจึงต้องอาศัยพื้นฐานคือศีล แล้วเจริญสัมมัปปธาน ในสังยุตตนิกาย มหาวรรค ข้อ ๖๗๓ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย การงานที่พึงทำด้วยกำลังทั้งหมด บุคคลต้องอาศัย
แผ่นดิน ดำรงอยู่บนแผ่นดิน จึงทำได้ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน
อาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้วเจริญสัมมัปปธาน ๔ ประการ ทำสัมมัปปธาน
๔ ประการให้มาก

ตัวธรรมะชุตโพธิปักขิยธรรมทั้งหมดนี้ เราต้องยืนอยู่บนพื้นฐานคือศีล ต้องเป็นคนมีศีลงดเว้นทุจริต และมีความเห็นตรงตามเหตุตามผล เชื่อกรรมและผลของกรรม หวังผลที่มาจากกรกระทำฝักตัวเอง ไม่มีใครทำให้ไม่หวังผลมๆ แล้งๆ ไม่มีหวังลอยๆ ว่าเดี๋ยววันนั้นจะได้ เดี่ยววันนี้จะได้ เข้าใจผลที่มาจากเหตุปัจจัย ลงมือทำเอาล้วนๆ โดยอาศัยพื้นฐานที่ดีคือศีล เรื่องนี้ได้พูดไปแล้วในสติปัฏฐาน ๔ หมวดอื่นๆ ก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน เพราะชุตโพธิปักขิยธรรมนี้เป็นชั้นกลางไปสู่ชั้นสูงสุด ส่วนขั้นต้นคือศีลที่บริสุทธิ์ดีกับความเห็นที่ตรง ความเห็นที่ตรง เชื่อมันเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เชื่อมันเรื่องกรรมและผลของกรรม หวังผลที่มาจากเหตุจากปัจจัย เป็นสิ่งสำคัญทำให้เราขึ้นสู่ต้นทางได้ ถ้าไม่เชื่อมั่นเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ไม่เห็นว่าชีวิตเป็นทุกข์ ไม่เชื่อมั่นเรื่องกรรมมาพูดถึงขั้นนี้ก็ยากเลย

ศีลจึงเป็นพื้นฐานเริ่มต้นของการปฏิบัติ คือ การเจริญและกระทำสัมมัปปธาน ๔ ให้มาก ภิกษุอาศัยศีล ตั้งมั่นในศีลแล้วก็เจริญและกระทำให้มากขึ้นทั้งหลายทราบแล้วว่าสัมมัปปธาน ๔ มีอะไรบ้างก็ลงมือเจริญและกระทำให้มากๆ ทำให้เยอะๆ ให้เป็นผู้มีสติ พอมีสติแล้วทำอะไร อันไหนจะเป็นที่มาของกิเลส ให้รู้แล้วก็ป้องกัน ปิดทางไม่ให้กิเลสเกิด กิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เป็นผู้มีสติไม่ให้มันมาครอบงำจิต หาวิธีให้มันลดลงไปเร็วๆ ทำให้มันหายไปเร็วๆ ทำอย่างไรจะไม่รับมันเข้ามาสู่จิต ส่วนเรื่องกุศลเมื่อมีสติแล้วทำอย่างไรกุศลจะเจริญก้าวหน้า ทำอย่างไรศีลจะเพิ่มขึ้น ทำอย่างไรหิริโอตตัมปะและคุณธรรมความดีต่างๆ จะเพิ่มขึ้น พอมีกุศลทำจิตให้มีคุณธรรม อ่อนโยน ตั้งมั่นแล้ว ก็ต้องรักษาให้เพิ่มขึ้นเพื่อเอาไปใช้งานทางปัญญาต่อไป นี่ก็พูดถึงจุดที่ตั้งของการเจริญสัมมัปปธาน คือ ศีล

สัมมปธานทั้ง ๔ อย่างที่พูดไปแล้ว เป็นการแสดงในลักษณะกว้างๆ สามารถนำไปประยุกต์ปฏิบัติตามความเหมาะสม ไม่ได้เจาะจงว่าทำอะไร ถ้าพูดให้ง่ายๆ แบบเจาะจงลงไป ทำให้เห็นวิธีการปฏิบัติได้ชัดเจน ก็จะเรียกชื่อเฉพาะเจาะจงไปเลย ได้แก่ สังวรปธาน ปหานปธาน ภาวนาปธาน และอนุรักษณาปธาน ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ข้อ ๖๙ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

- ภิกษุทั้งหลาย ปธาน ๔ ประการนี้
ปธาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ
๑. สังวรปธาน (เพียรระวัง)
 ๒. ปหานปธาน (เพียรละ)
 ๓. ภาวนาปธาน (เพียรเจริญ)
 ๔. อนุรักษณาปธาน (เพียรรักษา)

สังวรปธาน เป็นอย่างไร
คือ ฝึกสมาธิในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร
ระครองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น
นี้เรียกว่า สังวรปธาน

ข้อที่ ๑ เรียกว่า**สังวรปธาน** สังวรแปลว่าปิด กั้น ห้าม ปิดช่องทางไม่ให้กิเลส
เกิด ไม่ใช่เราปล่อยให้มันมาอย่างนั้นเสมอไป เราต้องฉลาดขึ้น เก่งขึ้น ถ้ารู้ว่าไปเจอ
คนนี้แล้วไม่ได้ประโยชน์อะไร ไปเจอที่ไรแล้วหงุดหงิดทุกที เราเข้าไปแล้วหงุดหงิด
อยู่อย่างนั้นมันก็จะโง่เกินไป เราได้อยู่แล้ว เจอไอ้หมอนี้ไม่ได้ประโยชน์อะไร ไปเจอ
แล้วหงุดหงิดเปล่าๆ เราก็ปิดโอกาสไม่ให้ความหงุดหงิดชนิดนี้เกิดขึ้น ไม่ไปคบเขา
การไม่สมาคมกับคนพาลเป็นเรื่องดี ไม่ใช่คบทุกคนแล้วดีหมดนะ ไม่ใช่ไปทุกทีดี
หมด ถ้าไปคบคนไม่ดีก็ไม่ดีไปด้วย ไม่สมาคมคนพาลดีกว่า ไม่ใช่รู้จักใครดีหมด ถ้า
เรารู้จักคนไม่ดี มันก็ไม่ดี ถ้าเรารู้จักคนดีจึงดี อย่างนี้เป็นเหตุเป็นผลเพิ่มขึ้นและ
ป้องกันอกุศลได้ ละอกุศล กุศลก็เจริญได้ สิ่งดีๆ ก็มากขึ้น อาศัยเราใช้ชีวิตด้วยความ
ไม่ประมาท มีสติ มีความสำรวมระวัง รู้จักระวัง รู้จักพิจารณา เวลามองเห็น ได้ยิน
ดมกลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส และรับรู้เรื่องต่างๆ กุศลก็จะเจริญยิ่งขึ้นได้

ปทานปธาน เป็นอย่างไร
คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปราบภคความเพียร
ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า ปทาน
ปธาน

ข้อที่ ๒ คือ **ปทานปธาน** ปทาน แปลว่า การละ การบรรเทา ทำให้มันหมด
สิ้นไป ทำให้ไม่เกิดอีกต่อไปในภายหน้า บาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว มันอยู่ในใจ
เรานี่ บางเรื่องมันอยู่กับเรานาน ต้องหาวิธีละมัน หาตัวช่วย อาจจะใช้วิธีพิจารณา
หรือเทคนิควิธีอื่นๆ อ่านคำสอนของพระพุทธเจ้า ไปหาคนที่เก่งกว่าให้คำแนะนำ
เพราะว่าการที่เราไปจมอยู่กับเรื่องนั้น เรื่องนั้นมันก็ค้างอยู่นาน ถ้าเราไม่จมอยู่
ไปหาเรื่องอื่นทำ ไปหาเรื่องที่ดีกว่า เรื่องนั้นมันก็หมดไป

ถ้าเราเครียดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ เครียดเรื่องน้ำท่วมหรือเรื่องอะไรอยู่ เราก็นึกถึงนิพพานเข้าไป เรื่องกังวลน้ำท่วมก็หมดไป ไม่ใช่ว่ากังวลให้รู้ว่ากังวล แล้วกังวล ค้างคาอยู่อย่างนั้นตลอด มีสติก็ดีแล้ว บางทีกิเลสมันอยู่นาน ทำอย่างไร พอมันกังวล เรื่องน้ำท่วมเราก็นึกถึงธรรมดาสังขาร จะไปนิพพาน ไม่ยุ่งกับมันมาก หาอารมณ์ หรือหาอะไรมาพิจารณาให้กิเลสมันลด ละกิเลสไปได้ พอละกิเลสได้ ก็สามารถเจริญ ธรรมฝ่ายดีได้ กุศลธรรมทั้งหลายก็เจริญขึ้น ถ้าเราได้เรียนธรรมะ เรียนเทคนิควิธี เรียนกรรมฐานอะไรไว้แล้ว เราก็อาศัยความเป็นผู้มีสตินี้แหละช่วยตัวเอง ให้ป้องกัน กิเลส ละกิเลส เจริญกุศล เทคนิคโน้น เทคนิคนี้ เอามาใช้ พระพุทธองค์ตรัสว่า **จงทำกิจให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท** ความไม่ประมาทหรือมีสติ อยู่ไม่ปราศจาก สติเป็นต้นทาง ไม่ใช่พอได้ต้นทางคือสติแล้วมันสำเร็จหมด ยังไม่สำเร็จหมด พอได้ สติแล้วต้องมาทำความเพียร เอามาฝึกสมาธิ ฝึกปัญญา เอามาฝึกธรรมข้ออื่นๆ

ภาวนาปราน เป็นอย่างไร
คือ ฝึกอยู่ในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารถนาความเพียร
ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น นี้เรียกว่า ภาวนา
ปราน

ข้อที่ ๓ **ภาวนาปราน** ภาวนาแปลว่า ทำให้มี ทำให้เกิด ทำให้เจริญอกงาม
สิ่งที่ไม่มีก็ทำให้มันมี กุศลทั้งหลายที่เรายังไม่มี เมตตา ความเป็นเพื่อนเป็นมิตร
ความยอมรับคนอื่นได้ ปัญญา ความรอบรู้ ยอมรับความจริง ทั้งดีและไม่ดี ล้วนไม่มี
ตัวตน เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อริยมรรคมีองค์ ๘ ยังไม่มี ทำอย่างไร
จึงจะมี อาศัยสตินี้แหละเป็นพื้นฐาน แล้วหาวิธีทำให้มันเกิด เทคนิควิธีของแต่ละ
คนไม่เหมือนกัน เพราะมีวิถีชีวิตต่างกัน แต่หลักการคล้ายๆ กัน คือมีความเพียรให้
ครบวงจร อาศัยพื้นฐานคือศีล มีสติสัมปชัญญะ เป็นผู้ไม่ประมาท

อนุรักษนาปธาน เป็นอย่างไร

คือ ฝึกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ปรระคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ฝึกษุโยธภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า อนุรักษนาปธาน

ข้อที่ ๔ **อนุรักษนาปธาน** อนุรักษณา แปลว่า การอนุรักษ์ รักษาไว้ดูแลให้คงที่ และทำให้มันเจริญยิ่งๆ ขึ้นจนเต็มทีสมบูรณ์ สามารถนำไปใช้งานตรงตามวัตถุประสงค์ได้ เพราะกุศลธรรมทั้งหลายที่เราทำขึ้นนี้ไม่ได้มีวัตถุประสงค์ในตัวมันเอง วัตถุประสงค์หลักคือเราต้องการถึงฝั่งโน้นคือนิพพาน ถ้าได้กุศลนิดหน่อยแล้วพอใจ เราต้องการศีล ได้ศีลก็พอใจแล้ว ต้องการสมาธิ ได้สมาธิก็พอใจแล้ว อย่างนี้ มันก็หยุดอยู่เท่านั้น ศีลไม่ได้มีวัตถุประสงค์ในตัวมันเอง **ศีลมีเพื่อให้เกิดสมาธิ สมาธิมีเพื่อให้เกิดปัญญา ปัญญามีเพื่อให้ถึงวิมุตติ** ขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อตัวมันเอง

ที่เราต้องการจริงๆ คือ เพื่อถึงฝั่งโน้น...นิพพาน ในระหว่างที่ไปต้องมีตัวช่วย มีที่อาศัยไปเรื่อยๆ ตามลำดับ ดังที่ท่านอุปมาเหมือนกับรถ ๗ คัน อย่างนี้พูดแบบ**วิสุทธิ ๗** เหมือนรถ ๗ ผลัด อุปมาว่าพระเจ้าปเสนทิโกศล เสด็จออกจากเมืองสาวัตถีไปเมืองสาเกต เมืองสาวัตถีกับเมืองสาเกตอยู่ใกล้กันพอสมควร อยู่ในแคว้นเดียวกัน พระเจ้าปเสนทิโกศลนี้เป็นพระราชาปกครองแคว้นโกศล มีเมืองหลวงคือสาวัตถีจะไปเมืองสาเกต ที่นี้การจะไปเมืองสาเกตต้องใช้รถถึง ๗ คัน ออกจากประตูเมืองสาวัตถี ขึ้นรถผลัดที่ ๑ เดินทางไปเรื่อยๆ พอถึงรถผลัดที่ ๒ ก็ลงจากรถผลัดที่ ๑ ขึ้นรถผลัดที่ ๒ ไปเรื่อยๆ ถึงรถผลัดที่ ๓ ลงจากรถผลัดที่ ๒ ขึ้นรถผลัดที่ ๓ ถึงรถผลัดที่ ๔ ลงจากรถผลัดที่ ๓ ขึ้นรถผลัดที่ ๔ ถึงรถผลัดที่ ๕ ลงจากรถผลัดที่ ๔ ขึ้นรถผลัดที่ ๕ ถึงรถผลัดที่ ๖ ลงจากรถผลัดที่ ๕ ขึ้นรถผลัดที่ ๖ ถึงรถผลัดที่ ๗ ลงจากรถผลัดที่ ๖ ขึ้นรถผลัดที่ ๗ เดินทางต่อกันไปตามลำดับอย่างนี้ รถผลัดที่ ๗ ก็พามาถึงประตูเมืองสาเกต อย่างนี้เรียกว่าการเดินทางด้วยรถ ๗ ผลัด

ทีนี้ถ้าถามว่าพระเจ้าปเสนทิโกศลมาจากเมืองสาวัตถีถึงเมืองสาเกตด้วยรถคันไหน ก็ต้องบอกว่า มาด้วยรถทั้ง ๗ คันนั่นแหละ ไม่ใช่บอกว่ามาด้วยรถคันที่ ๑ หรือมาด้วยคันที่ ๗ ไม่ใช่อย่างนั้น ส่วนใหญ่พวกเราชอบตัดตอน บางคนจะเอาแต่ศีล จะเอาแต่คันที่ ๑ บางคนจะเอาแต่คันที่ ๒ ส่วนใหญ่จะเอาแต่คันที่ ๗ เลย พอพูดถึงนิพพาน ก็จะเอาคันที่อยู่ใกล้ๆ นิพพาน อย่างนี้ก็มี แท้ที่จริงแล้วจะบอกว่ารถคันใดคันหนึ่งไม่ได้ ต้องทั้ง ๗ คัน เรียงมาตามลำดับเลย การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน การทำความเพียรนั้น **เราเพียรให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จะบอกว่าอาศัยอะไร ก็อาศัยทั้งหมด** ไม่ใช่อันใดอันหนึ่ง กุศลธรรมต่างๆ ที่เราทำขึ้น เป็นเครื่องมือ เป็นอุปกรณ์ เป็นตัวช่วย ทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลส หลุดพ้นไปจากทุกข์ ไปถึงฝั่งโน้นคือพระนิพพาน

นี้เป็นปธาน หรือความเพียรทั้ง ๔ ที่ได้ชื่อว่าสัมมัปปธาน หรือสัมมาวายามะ
นั้นแหละ ทีนี้ก็ใส่ชื่อเฉพาะเจาะจงเข้ามา ข้อที่ ๑ สังวรปธาน เพียรระวัง ปิดกัน
ป้องกัน ข้อที่ ๒ ปหานปธาน เพียรละ เพียรลดบรรเทา เพียรทำให้หมดสิ้นไป ข้อที่ ๓
ภาวนापธาน เพียรทำให้เกิด ทำให้เจริญ ทำให้เกิดมี ข้อที่ ๔ อนุรักษณาปธาน เพียร
รักษาความดี ไม่ให้เสื่อม และทำให้เจริญยิ่งขึ้นไป พระพุทธองค์ตรัสเป็นพระคาถา
ว่า

สังวรปธาน ปหานปธาน

ภาวนापธาน และอนุรักษณาปธาน

พระพุทธเจ้าผู้เป็นเผ่าพันธุ์พระอาทิตย์ทรงแสงดวงไว้แล้ว

ที่เป็นเหตุให้ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ผู้มีความเพียรถึงความสิ้นทุกข์



ตัวปานทั้ง ๔ เป็นความเพียรที่ครบวงจร ซึ่งถ้าท่านได้ตั้งทางแล้ว มีสติตามหลักสติปัฏฐาน ทำความเพียรถูกต้อง สมาธิก็จะเกิด คุณธรรมต่างๆ ก็จะเยอะขึ้น ท่านก็จะมีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น เพราะได้ป้องกันกิเลส ป้องกันข้อเสียหายเอาไว้ ลดละสิ่งไม่ดี กุศลก็ได้เพิ่มเติมขึ้นมา บางท่านไปปฏิบัติธรรมมาหลายๆ ครั้งแล้ว ก็ไม่ได้ผล บางท่านโทษอาจารย์ก็มี ให้มาเดินจงกรม ไม่เห็นได้ผลอะไร เดินจงกรมให้ได้สติก็ดีแล้ว แต่ทำไมไม่ได้ผลเพราะเราไม่มีความเพียร มีสติแล้วก็ไม่ได้ทำอะไรต่อ ฟีกสติก็ถูกแล้ว การฝึกสติด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ด้วยกรรมฐานใดกรรมฐานหนึ่ง ไม่ได้มีวัตถุประสงค์ในตัวเอง สอนให้มีสติ พอมีสติแล้วต้องเอามาใช้ ได้รู้จักตัวเองว่าอะไรดีไม่ดี กุศลเป็นอย่างไร อกุศลเป็นอย่างไร พอรู้จักแล้ว ต้องทำความเพียร ป้องกันอกุศล ละอกุศล กุศลของดีก็ต้องเพียรเพิ่มขึ้นมา ต้องมาทำความเพียรต่อ เพื่อให้ถึงความสิ้นทุกข์คือพระนิพพาน

ในอีกพระสูตรหนึ่งจะขยายความสังวรปธาน ปหานปธาน ภาวนาปธาน และ
อนุรักษณาปธาน ทำอย่างไรบ้าง เป็นตัวอย่างให้ท่านทั้งหลายได้พิจารณา แจกแจง
ละเอียดเจาะจงลงไป สามารถนำไปปฏิบัติตามได้ อย่างที่ผมอธิบาย ท่านคงพอมอง
เห็นภาพบ้างแล้ว แต่จะยกพระสูตร แสดงบางแง่บางมุมให้เห็นชัด ในอังคุตตรนิกาย
จตุกกนิบาต สังวรสูตร ข้อ ๑๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ปธาน ๔ ประการนี้
ปธาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ
๑. สังวรปธาน
๒. ปหานปธาน
๓. ภาวนาปธาน
๔. อนุรักษณาปธาน

สังวรปธาน เป็นอย่างไร

คือ ฝึกอยู่ในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติ เพื่อความสำรวมจักขุนทรีย์ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย รู้ธรรมารมณ์ทางใจแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อความสำรวมมโนทรีย์ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามโนทรีย์ ถึงความสำรวมในมโนทรีย์ นี้เรียกว่า สังวรปธาน

ปหานปธาน เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่ยินดีกามวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ถึงความไม่มี ไม่ยินดีพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ถึงความไม่มี ไม่ยินดีวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ถึงความไม่มี ไม่ยินดีปาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ถึงความไม่มี นี้เรียกว่า ปหานปธาน

ภาวนापธาน เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญสติสัมโพชฌงค์ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เจริญปีติสัมโพชฌงค์ เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ นี้เรียกว่า ภาวนापธาน

อนุรักษนาปธาน เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ตามรักษาสมาธินิมิตที่ชัดดีซึ่งเกิดขึ้นแล้ว คือ อัญญิกัสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกท่อน) ปุพฺพุกัสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีหนอนคลาคลำเต็มไปหมด) วินิลกัสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ) วิปุพฺพุกัสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่ที่แตกปรือออก) วิจฉิททกัสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน) อุทฺธุมตกัสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด) นี้เรียกว่า อนุรักษนาปธาน

ภิกษุทั้งหลาย ปธาน ๔ ประการนี้แล

ปธาน ๔ ประการนี้ คือ
สังวรปธาน ปหานปธาน
ภาวนापธาน และอนุรักษนาปธาน
พระพุทธเจ้าผู้เป็นเผ่าพันธุ์พระอาทิตย์ทรงแสงไว้แล้ว
ที่เป็นเหตุให้ภิกษุในธรรมวินัยนี้
ผู้มีความเพียร ถึงความสิ้นทุกข์

สังวรสูตรที่ ๔ จบ

๑.๑ สัจวรปธาน

พระสูตรนี้ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่ง แสดงให้เห็นชัดว่า ความเพียรแต่ละข้อปฏิบัติอย่างไรบ้าง พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงสัจวรปธานว่า

สัจวรปธาน เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อความสำเร็จจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำเร็จแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำเร็จในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงทางหู ตมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโณภูมิจักขณาทาย รู้ธรรมารมณ์ทางใจแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อความสำเร็จมโนมินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำเร็จแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามโนมินทรีย์ ถึงความสำเร็จในมโนมินทรีย์ นี้เรียกว่า สัจวรปธาน

ข้อที่ ๑ สวรรพธาน เพียรปิดกั้น ป้องกัน ปฏิบัติได้โดยทำอินทริยสังวร
สำรวมเวลารับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มีสติตื่นตัว ระวังไม่ให้เกิด
ความยินดียินร้ายในอารมณ์ต่างๆ เราต้องรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และ
ใจ เป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้ว ถ้าไม่ระวัง ขาดสติ ไม่ตื่นตัว ไม่เตือนตัวเอง ไปยึดถือ
ในนิमितและอนุพยัญชนะ ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความยินดียินร้ายขึ้น

คำว่ายึดถือ คือ รู้สึกเป็นจริงเป็นจังไปกับมัน โลกนี้มันเป็นมายา เกิดจาก
เหตุปัจจัย ขนาดตัวของเราเองยังไม่มีจริงเลย ตัวเองเป็นเพียงกระแสรูปนามขันธ์ ๕
ไหลไปเรื่อยๆ ไม่มีการหยุดนิ่ง ชีวิตคือความเปลี่ยนแปลง เราสมมติเรียกว่าเป็นเด็ก
เป็นผู้ใหญ่ เป็นคนเกิด เป็นคนตาย ในตอนหนึ่งเรียกว่าเกิดใหม่ ในชาติหนึ่งเรียกว่า
หมา เรียกว่าแมว ในชาตินี้เรียกว่าคน ในชาติต่อไปก็ดูเอาเองแล้วกันนะ เป็นรูปนาม
ที่อยู่ในกระแส มันเป็นมายาของกองทุกข์เท่านั้นเอง คนที่ไม่ระวัง ขาดสติ จิตไม่ตั้ง
มั่น จะจริงจังไปกับเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้น จริงจังมาก คนด่าก็จริงจัง ตกงานก็จริงจัง
น้ำท่วมก็จริงจัง พอจริงจังอย่างนี้เป็นยังไง ก็เลสเพียบเลย

นิमितและอนุพยัญชนะ เป็นเครื่องหมายสำหรับสื่อสาร การรับรู้เรื่องต่างๆ เป็นเรื่องธรรมดา มีสัญญากำหนดว่าอะไรเป็นอะไร จะได้สื่อสารกันอย่างถูกต้อง แต่การยึดติดในนิमितและอนุพยัญชนะนี้ทำให้เกิดกิเลส เป็นคนจริงๆ สวยจริงๆ งามจริงๆ มีราคาจริงๆ คิ้วสวย ตาสวย น่ารัก น่าเอา ไม่น่าเอา เลยเถิดออกไป จนเกิดความ ยินดี ยินร้าย

การที่เรารู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ผิดอะไร น้ำท่วมเราก็รับรู้ มีเหตุการณ์เกิดขึ้นในบ้านเมืองเราก็รับรู้ แล้วก็หาวิธีป้องกันตามสมควร ไม่ใช่ไม่ให้รับรู้นะ ให้รับรู้ แต่ไม่ ให้ไปยึดถือจริงจังนัก เงินทอง ตำแหน่ง ชื่อเสียง มีก็ไม่มีใครว่าอะไร แต่ถ้าไปยึดถือจริงจังทีเดียวกิเลสก็เกิดแล้ว ดังนั้น การป้องกัน คือ อย่าไปยึดถือจริงจังกับเรื่องต่างๆ เวลาตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ใจรับรู้เรื่องต่างๆ ต้องหาวิธีป้องกัน ถ้าเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะบ้าง อยู่กับตัวเองบ้าง อยู่กับกรรมฐาน บ้าง คงจะรู้แล้วว่า เมื่อไปจริงจังกับเรื่องอะไรปุ๊บ กิเลสจะเกิดขึ้น อย่าไปจริงจังกับ มันนัก เป็นการปิดกั้นที่มาของกิเลส ไม่ให้กิเลสมันเกิด อย่างนี้เรียกว่าสังวรปธาน

พระพุทธองค์ทรงสอนสังวรปธานเอาไว้มาก เทคนิควิธีการต่างๆ ท่านก็ไปฝึกหัดทำนะ หนังสือใหม่ผมก็เขียนเรื่องนี้ไว้โดยเฉพาะ ลองไปอ่านดูก็ได้ เป็นเทคนิควิธีการต่างๆ เราอาศัยพื้นฐานที่ดีคือศีล พอมีศีลแล้วอาศัยความไม่ประมาทคือความมีสติ เป็นจุดตั้งต้น ต่อมาเราก็ทำความเพียร ต้องเพียรให้ครบวงจรจึงจะประสบความสำเร็จข้อที่ ๑ เรียกว่าสังวรปธาน ในพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่าปิดกั้นกิเลสไม่ให้เกิดด้วยอาศัยการสำรวมระวัง อย่าไปจริงจังในเรื่องต่างๆ อย่าไปยึดติดในนิमित อย่าไปยึดติดในอนุพยัญชนะ โดยเฉพาะอนุพยัญชนะ ซึ่งเป็นรายละเอียดปลีกย่อยต่างๆ หากยึดติดจริงจัง กิเลสจะเกิดมาเพียบเยอะแยะ ถ้าเราเป็นคนที่มีมองกว้างๆ ไม่จริงจังอะไรมากนัก กิเลสก็จะลดลงได้โดยง่าย กันทางเข้าของกิเลส

เรามีสติแล้วก็เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน ทำความรู้อิสึกตัว มีสติอยู่เสมอ เวลาจะทำอะไร ตั้งใจจะไม่ยึดถือกับเรื่องนี้ ก่อนเข้าห้องประชุม ตั้งใจจะไม่จริงจังกับคำพูดของชาวบ้านมากนัก เขาพูดอะไรในที่ประชุมก็เรื่องของเขา ตั้งใจไว้ตั้งแต่หน้าประตูเลย ถ้าเป็นคนจริงจัง ก็เลสเพียบเลย อย่าไปยึดถือ เป็นจริงเป็นจัง อย่าเอาทั้งชีวิตของเราเอาไปฝากไว้กับเรื่องโน้นเรื่องนี้ ฝากไว้กับน้ำท่วม ฝากไว้กับสามี ฝากไว้กับลูกหลาน ฝากไว้กับที่ทำงาน อะไรต่างๆ ไม่ควรเป็นอย่างนั้น ชีวิตของเราไม่ใช่มีแค่น้ำท่วม ไม่ใช่มีแค่ห้องทำงาน ไม่ใช่เฉพาะห้องแคบๆ ไม่ใช่มีแค่คนค่า ยังมีอีกหลายอย่างกว่านั้นมาก

เทคนิควิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้ ย่อมใช้ได้แน่นอน พวกเราต้องเจริญต้องกระทำให้มาก โดยส่วนใหญ่คงรู้วิธี แต่ที่ขาดคือไม่ได้เจริญ ไม่ได้กระทำให้มาก บางคนก็กระทำสองวัน ไม่เห็นได้ผล ก็เลิกซะแล้ว ต้องทำไปเรื่อยๆ ไม่หยุด เดือนสองเดือน เป็นปี การปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รักษาอินทรีย์ ถึงความสำรวมในอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้เรียกว่าสังวรปธาน

๑.๒ ปทานปธาน

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงปทานปธานไว้ว่า

ปทานปธาน เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่ยินดีกามวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ถึงความไม่มี ไม่ยินดีพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ถึงความไม่มี ไม่ยินดีวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ถึงความไม่มี ไม่ยินดีบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ถึงความไม่มี นี้เรียกว่า ปทานปธาน

ข้อ ๒ ปทานปธาน คือการละ ในที่นี้หมายถึงเอา ละความคิดหรือวิตก เพราะกิเลสต่างๆ เกิดกับความคิดนึก คิดอยากได้ ติดข้องเรื่องโน้นเรื่องนี้ รับเอาเรื่องนั้นเข้ามาไว้ในใจไม่ปล่อย กิเลสก็เพียบเลย ถ้าจะให้ดีที่สุด ท่านก็บอกว่า ไม่ยินดีรับเอากามวิตก **ไม่รับเอาเข้ามา ความคิดที่เกี่ยวข้องกับกามไม่เอา รับเอาเนกขัมมะเข้ามา รับเอานิพพานเข้ามา** ผมพูดธรรมะไปไม่รู้ว่าท่านทั้งหลายรับเอาบ้างหรือเปล่า ส่วนใหญ่ไปรับเอาน้ำท่วม รับข่าว ข่าวว่าอย่างนี้ๆ ไปรับเอามา เขาตาก็ไปรับเอามา ส่วนนิพพาน ความพ้นทุกข์ ไม่ยอมรับ พระพุทธเจ้าบอกว่าอย่าไปยินดีกามวิตก อย่าไปรับเอา

ไม่ยินดี ไม่รับเอาพยาบาทวิตก ความคิดแข่งคนอื่น ต้องการให้ผู้อื่นพินาศ ฉิบหาย ไม่รับเอา ไม่ยินดี ไม่พอใจแบบนั้น ถ้ามันเกิดแล้วก็ให้ละเสีย ละอย่างไร ก็หาวิธีกันเอาเอง อาจจะหาธรรมะหมวดอื่นๆ มาช่วย เพราะจิตมันเกิดได้ที่ละขณะ ถ้าจิตมันประกอบด้วยพยาบาทอยู่ เราก็เปลี่ยนอารมณ์มัน ไปหาอารมณ์อื่น เปลี่ยนเอาธรรมะเข้ามา ยึดถือนัก ก็เอาเรื่องนิพพานเข้ามาทำให้ละความคิดเหล่านี้ได้ สิ่งต่างๆ ที่เราจะเอามันออกไปได้ ต้องใช้ความเพียร ถ้าอยู่เฉยๆ มันก็อยู่อย่างนั้นแหละ ต้องมีความเพียร ต้องมีการกระทำ ให้ละเสีย บรรเทา ถ่ายถอนออกไปเสีย ทำให้สิ้นไป ทำให้หายไปเสีย ทำให้ไม่เกิดอีก ในด้านวิหิงสาวิตกคือความคิดเบียดเบียน ก็เช่นกัน นี้เรียกว่าปหานปธาน

ขั้นตอนแรกที่ดีที่สุดคือ **ไม่ยินดี ไม่รับเรื่องกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตกเข้ามา** เรื่องของสวยงาม มีราคาอย่างโน้นอย่างนี้ เรื่องไม่ชอบใจคนโน้นคนนี้ คิดทำร้ายเบียดเบียน เคี้ยวเข็ญ บีบบังคับ ช่มชู้กัน ไม่รับเอาเรื่องเหล่านี้เข้ามาในใจ เป็นการละตั้งแต่ต้นทาง ถ้าเกิดแล้วก็ต้องหาวิธีละมันออกไป ทำให้บรรเทาเบาบาง จนหมดสิ้นไป

๑.๓ ภavanaปธาน

พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภavanaปธาน เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญสติสัมโพชฌงค์ ที่อาคัยวิเวก อาคัยวิราคะ อาคัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เจริญปิติสัมโพชฌงค์ เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ที่อาคัยวิเวก อาคัยวิราคะ อาคัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ นี้เรียกว่า ภavanaปธาน

ข้อที่ ๓ ภาวนาปธานเป็นอย่างใด คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ประการ ได้แก่ สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา อันอาศัยอวิเวก อิงอาศัยวิราคะ อิงอาศัยนิโรธะ น้อมไปในทางสลัดออก เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ โดยอิงอาศัยนิพพาน ให้จิตโอนเอนเอียงไปทางนิพพาน นี้เรียกว่าภาวนาปธาน ความเพียรทำให้เกิด ทำให้มี ให้เข้าใจว่าพระสูตรนี้เป็นแนวทางอย่างหนึ่ง หมายความว่าภาวนาปธาน อาจจะมีหมวดธรรมแตกต่างจากนี้ นี้คือตัวอย่าง แต่ใน หลักการเป็นแบบเดียวกัน

ในพระสูตรนี้ สรรพปธานให้ปิดกั้นทางที่กิเลสเข้า อย่าไปติดในนิमितคือการ ถือเป็นก้อนๆ อย่าไปถือนุญญัตถุณะคือรายละเอียดประเด็นปลีกย่อย **อย่าไปติด สมมตจิริงจิง** ปธานปธานก็อย่าไปรับเอาความคิดที่ไม่ดีเข้ามา ให้ละ บรรเทา ทำให้หมดไป ส่วนภาวนาปธาน ให้เจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ประการ เพิ่มองค์ประกอบที่จะ ทำให้มีปัญญาตรัสรู้ เจริญกุศลธรรมที่ทำให้มีปัญญารู้หรือสัมผัส ทำให้มันมี ทำให้มันเกิด สติถ้ายังไม่มีการทำให้มี ถ้ามีแล้วก็ทำให้มีมากยิ่งขึ้น

ในที่นี้ยกโพชฌงค์ ๗ มา เป็นของดีที่ยังไม่เคยเกิด พยายามทำให้เกิด ของดี
อื่นๆ ก็เหมือนกัน ขันติ หิริโอตตปปะ ศรัทธา เสริมเข้ามาได้ ไม่เป็นไร ขอให้
ของดี ใ้ใช้ได้ทั้งนั้น ถ้าเป็นผู้ไม่ประมาทมีสติแล้ว สิ่งไหนที่ดีก็ทำให้มันมีขึ้น ตอนต้น
เราก็อาศัยศีล เจริญสติปัญญา เจริญสัมมัปปธาน ศีลตอนต้นยังไม่สมบูรณ์ ยังไม่
ละเอียดนัก พอมาถึงขั้นนี้แล้ว มีความไม่ประมาท สำรวมระวัง ทำศีลให้ละเอียดขึ้น
รู้จักยับยั้งเพิ่มขึ้น ตอนต้นอาจจะแค่ศีล ๕ ต่อมาเราก็เพิ่มขึ้นอีก ให้ละเอียดยิ่งขึ้น
ศีล ๕ เป็นพื้นฐาน ถ้าต้องการจะฝึกฝนให้บรรลุธรรม ต้องถึง ๘ ที่เป็น **อาชีวัฏฐมกศีล**
แบบอริยมรรค เราจะฝึกให้เต็มอริยมรรค สัมมาวาจา มี ๔ ข้อ งดเว้นพูดโกหก
งดเว้นพูดส่อเสียด งดเว้นพูดคำหยาบ งดเว้นพูดเพ้อเจ้อ สัมมากัมมันตะ อีก ๓ ข้อ
งดเว้นฆ่าสัตว์ งดเว้นลักทรัพย์ งดเว้นประพฤตินอกใจ และสัมมาอาชีวะอีก
๑ ข้อ ก็ได้ ๘ ข้อ ถ้าต้องการบรรลุธรรมไม่ใช่แค่พื้นฐานต้องเหนือขึ้นมาอีก ละกิเลส
ได้ต้องศีล ๘ แบบสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ศีลอยู่ในองค์มรรคนั้นเอง
ที่ฝึกมาทั้งหมดนี้เพื่อให้องค์มรรคเต็ม รวมตัวกันทำลายกิเลส

การจะตัดกิเลสได้ขาด มีหนทางอันเดียวที่พระพุทธเจ้าประกาศไว้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่นี้อริยมรรคมีองค์ ๘ จะสมบูรณ์เต็มที่ที่เดียวเลยก็ทำไม่ได้ ต้องฝึกไปตามลำดับ คนสมบูรณ์เต็มที่เลยก็ดีแล้ว แต่คนทั่วไปต้องฝึกไปตามลำดับ ต้องขึ้นต้นทางก่อนคือ สติปัฏฐาน จึงขยายธรรมะออกมาเป็นโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ถ้ายังทำไม่ได้ ก็ให้ไปทำพื้นฐานก่อน มีศีล เห็นโทษภัยของโลก เห็นโทษของการเวียนว่ายตายเกิด เห็นความเกิดแล้วเกิดอีกเป็นทุกข์เสียก่อน เห็นแล้วอยากออกจากวงกลมของทุกข์ จะได้เอนมาทางนี้

ภาวนาปรานในที่นี้พระพุทธองค์ตรัสถึงการเจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติ รัम्मวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา อันอิงอาศัยวิเวก อิงอาศัยวิราคะ อิงอาศัยนิโรธะ น้อมไปในทางสละ **คุณงามความดี กุศลธรรมต่างๆ นี้ ทำไปเพื่อ นิพพาน** อิงอาศัยไปในทางวิราคะ ขัดเกลา สลัดกิเลส ไม่ใช่ทำเพื่อตัวตน ไม่ใช่เพื่อให้เราได้บุญ เพื่อให้เราได้นอนได้นี้ แต่อิงอาศัยวิเวก อิงอาศัยวิราคะ อิงอาศัยนิโรธะ บุญกุศลที่ถูกต้องที่ควรทำขึ้น คือ กุศลธรรมฝ่ายปัญญาตรัสรู้ ส่วนบุญกุศลอื่นๆ ทำเพื่อเป็นเสบียงไปชาติหน้า อะไรต่างๆ เป็นขั้นพื้นฐาน ยังไม่ขึ้นเป็นโพธิปักขิยธรรม ส่วนโพธิปักขิยธรรมนี้เป็นทางเพื่อให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์เท่านั้น ไม่เวียนเกิด เวียนตาย



๑.๔ อนุรักษ์ขนาน

พระพุทธองค์ตรัสว่า

อนุรักษ์ขนาน เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ตามรักษาสมาธิमितที่ซัดตีซึ่งเกิดขึ้นแล้ว คือ อัญญิกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกท่อน) ปุพฺพกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีหนอนคลาคล้ำเต็มไปหมด) วินิลกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีสีเขียวคล้ำด้วยสีต่างๆ) วิปุพฺพกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่ที่แตกปรือออก) วิฉิทฺทกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน) อุทฺธุมาดกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด) นี้เรียกว่าอนุรักษ์ขนาน

ข้อที่ ๔ อนุรักษนาปธาน เป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ตามรักษาสมาธินิimitที่ซัดดีซึ่งเกิดขึ้นแล้ว คือ รักษาอารมณ์สมาธิต่างๆ ที่ปรากฏซัดดี ทำให้จิตมีความตั้งมั่น เบิกบาน ไร้กิเลสนิวรณ์ โดยแยกเป็นสัญญาเกี่ยวกับความไม่สวยไม่งาม ในร่างกาย มีความสำคัญในศพที่เหลืออยู่แต่กระดูกเป็นต้น นี้เรียกว่าอนุรักษนาปธาน

ในที่นี้กล่าวถึงนิimitที่เกิดจากการเจริญอสุภะ มองดูร่างกายประกอบไปด้วยของไม่สะอาด ไม่สวยไม่งาม เหมือนกับซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ถ้ามีสติตมอดูร่างกายเห็นโทษของร่างกายนี้ ปราศจากวิญญาณไปแล้วเป็นอย่างไร ร่างกายที่เราดูแลรักษามัน รักและยึดอย่างมากมาย จะเห็นว่าไม่ได้วิเศษอะไรเลย เป็นสิ่งไม่สวยงาม พอพิจารณาได้อย่างนี้ ทำสมาธิได้อย่างนี้ จิตก็สะอาดปลอดโปร่งไม่มีนิวรณ์ ไม่หลงรักร่างกาย ไม่หลงรักทรัพย์สินเงินทอง เสื้อผ้า ตราจระเข้ ตราไก่ ตราแมว ทรานัน ทรานี่ ไม่หลงไหลไป ขนาดร่างกายยังมีโทษขนาดนี้ มองเห็นซัด อารมณ์ของสมาธิปรากฏซัด ให้ตามรักษาสมาธินิimitไว้ เพื่อให้จิตมีความอ่อนโยน **นิมมวล ตั้งมั่น ควรต่อการใช้งาน** จะได้เอามาใช้ทางปัญญาต่อไปได้ จิตไม่มีนิวรณ์ ใช้ฝึกปัญญาได้ดี อันนี้เรียกว่าอนุรักษนาปธาน

ผู้ทำกรรมฐานอื่นๆ ก็ตามสมควร บางคนอาจจะดูลมหายใจ หรือมีสติพิจารณากายเดิน ยืน นั่ง นอน หรือทำกรรมฐานอื่นๆ ที่ต่อเนื่องแล้วไม่มีนิวรรณ์ ก็ให้พยายามรักษาสภาพของจิตอย่างนั้นเอาไว้ให้ดำรงอยู่นานๆ เพื่อจิตจะได้สะอาด ปลอดภัย อ่อนโยน นิ่มนวล ควรต่อการนำไปใช้งาน พอชำนาญต่อการทำสมาธิแล้ว ก็นำไปใช้งานได้ ในพระสูตรนี้ยกตัวอย่างเรื่องสัญญาที่เกี่ยวกับร่างกายที่ไม่สวยงามขึ้นมา ร่างกายของเรามันก็เป็นอย่างนั้น มองดูดีๆ ให้เห็นความจริงของมัน มีประโยชน์มากทำให้ไม่หลงรักร่างกาย พอไม่หลงรักร่างกายแล้วสิ่งภายนอกก็ไม่วุ่นวาย ไม่หมกมุ่นลุ่มหลงหาวัตถุต่างๆ มาสนองกาย เต็มวันก็ละ ไม่มีอะไรเกินกว่านี้ ไม่ใช่...เปิดน้ำอโรยเหลือเกิน น้ำกินเหลือเกิน มองหาแต่ของกินอยู่อย่างนั้น อย่างนี้ไม่ไหว

ร่างกายเป็นของไม่สะอาด ให้กำหนดหมายอย่างนั้น จนเห็นชัด ซึ่งเป็นสัญญาที่ถูกต้องนะ พวกเรามีสัญญาที่ผิดอยู่ กำหนดว่าร่างกายสวยงาม น่าดู ดูดี เป็นตัวเรา เป็นของเรา นี่เป็นสัญญาผิดเพี้ยน เรียกว่า**สัญญาวิปลาส**

มองดูร่างกายแล้วมันไม่มีอะไร ก็แค่ของไม่สวยไม่งาม ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
แขน ขา มารวมกันเข้า เหมือนตุ๊กตาตัวหนึ่ง เอาแขนต่อเข้ามา ขาต่อเข้ามา หัวต่อ
เข้ามา มีวิญญาณเกิดดับอยู่ในนี้ ถ้าวิญญาณไปแล้ว กายนี้ก็ละไป ไม่มีประโยชน์
อะไร พอได้สัญญาแล้วเดินไปเดินมาก็เดินไปเดินมากับของที่ไม่สะอาด แยก
กองกระดูกไปมา ไม่กลัวผี ผีมันมีแค่กระดูก เรามีกระดูกด้วย มีเนื้อหนังด้วย
มีเลือดด้วย เยอะกว่ามันอีก บางทีผีหัวขาด มีแต่ตัว น่าสงสาร เรามีหัวด้วย มี
ตัวด้วย ผีกระสือก็มีแต่ไส้ ของเรามีทั้งหัวและไส้ด้วย เราเยอะกว่า ถ้าเราเข้าใจ
มองชัด พอมองชัดก็รักษาไว้ให้มันเห็นอย่างนี้เราก็จะได้ใช้จิตสมาธิให้เกิดประโยชน์
เกิดปัญญาต่อไป อย่างนี้เรียกว่า อนุรักษนาปธาน

เมื่อมีสติต่อเนื่อง รู้อยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะมีนิเวศน์
นิเวศน์จะหมดไป ให้ตามรักษาคจิตอันนั้นเอาไว้ ทำให้ได้อย่างนั้นบ่อยๆ ถ้าหายไปที่
หาวิธีฝึกขึ้นมา ให้คุ้นเคยกับมัน เรียกว่ามี **วสี** มีความชำนาญ พอมีความชำนาญกับ
จิตชนิดนั้น เกิดสติขึ้นมาก็ได้สมาธิ จิตมีความตั้งมั่นได้โดยง่าย รักษาจิตอย่างนี้ได้
มองดูอะไรก็ชัดเจน เกิดปัญญา คิดพิจารณาอะไรก็ชัดเจน เอามาใช้ทางโลกก็ได้ดี
ทางธรรมก็ได้ดี

สรุปว่า วันนี้ผมพูดโพธิปักขิยธรรมตอนที่ ๖ พูดเรื่องสัมมัปปธาน ๔
ตอนที่ ๑ คราวต่อไปก็จะพูดสัมมัปปธาน ๔ อีกเป็นตอนที่ ๒ อาจจะจบหรือไม่จบ
ก็ค่อยว่ากัน มีเรื่องอื่นๆ อีกหลายเรื่องที่ยังไม่ได้พูด

สัมมัมปธาน ความเพียรที่ถูกต้อง ความเพียรที่ทำให้หมดกิเลสได้จริง ทำให้ถึงความพ้นทุกข์ได้จริง มีลักษณะ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตมุ่งมั่น มีความพอใจที่จะทำ รักที่จะทำสิ่งที่เป็นกุศล พพอใจที่จะทำเหตุ แล้วต้องพยายามทำ ปรารภความเพียร เพียรได้แล้วต้องตั้งจิตไว้ ประคองจิต มุ่งมั่น ทำให้ได้แบบนั้นใน ๔ ประเด็น

ข้อ ๑ ป้องกัน ส้ารวมระวัง ปิดช่องทางที่อกุศลจะเข้ามา เรียกชื่อว่าสังวรปธาน เช่นการฝึกอินทริยสังวร ไม่ติดในนิमितและอนุพยัญชนะ ไม่หลงยินดี ยินร้ายกับอารมณ์ต่างๆ เป็นต้น

ข้อที่ ๒ เพียรในการละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเรียกว่า ปหานปธาน คืออย่าไปปรวิตก ไม่ยินดีกับความคิดที่ไม่ดี พอคความคิดที่ไม่ดีเข้ามา กิเลสมันเต็มเลย กิเลสมากับความคิด กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก ถ้าเกิดแล้วต้องหาวิธีละบรรเทา ทำให้มันหมด ทำให้มันหายไป ทำให้ไม่เกิดอีก

ข้อที่ ๓ เพียรในการทำกุศลให้เกิดขึ้น ทำกุศลให้มีขึ้น เรียกว่าภาวนาปธาน ตัวอย่างคือการเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ความดีอื่นๆ ก็เหมือนกัน ให้ทำเพียรนิพพาน

ข้อที่ ๔ ความเพียรในการรักษาของดีที่ทำไว้ และทำให้มันเจริญก้าวหน้า ยิ่งๆ ขึ้นไป เรียกว่าอนุรักษนาปธาน ยกตัวอย่างคือ เมื่อได้สมาธิชนิดอย่างใดอย่างหนึ่ง มีสติต่อเนื่องอยู่กับกรรมฐานแล้ว นิเวรณไม่มี จิตสงบเป็นสมาธิก็ให้รักษาสິงนั้นไว้ ปรคับประคองสภาวะนั้นไว้ ทำให้มันแนบแน่นยิ่งขึ้น ให้ชำนาญขึ้น จะได้เอามาใช้ประโยชน์ต่อไป

นี้พูดถึงทั้งความหมายตัวสภาวะ และลักษณะของสัมมัปปธาน ๔ คงได้แง่คิดไปบ้างตามสมควร พระพุทธเจ้าทรงกระตุ้นเตือนให้เรามีความเพียร เอาละ... วันนี้เหลือเวลาอีกเล็กน้อย ใครมีคำถามอะไรไหมครับ

ถาม : คำว่า พรารถความเพียร หมายความว่าอย่างไรครับ

ตอบ : พรารถความเพียร คือ กระทบความเพียรให้เกิด ตั้งความเพียรขึ้น ลงมือทำความเพียร ลงมือทำในสิ่งที่ควรจะทำ หมายความว่า การทำความเพียรในเรื่องนั้นๆ ในประเด็นนั้นๆ ยังไม่มี เราก็ตั้งขึ้น ทำให้มีขึ้น เริ่มต้นขึ้น เรียกว่าพรารถความเพียร ตามหลักสัมมัตตปธาน จะมีคำว่า ทำฉันทะให้เกิด ทำความพอใจให้เกิดขึ้น พอใจที่จะทำเหตุ ชอบใจที่จะทำให้ดีขึ้นกว่าเดิม ชอบใจในการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น **ชอบข้อปฏิบัติอันดีงาม นานๆ จะได้มีโอกาสเจอสักครั้งหนึ่ง** ก็มีความพอใจ ตั้งใจที่จะทำ เริ่มต้นทำ เดิมคิดมากเหลือเกิน ต้องหาวิธี ทำอย่างไร จะไม่คิดมาก ก็เลยเยอะเหลือเกิน ถูกหลอกตลอด อยากจะดีกว่านี้ อยากจะไปนิพพานเหมือนเหล่าพระอรหันต์ อยากจะเป็นอย่างท่าน อยากเป็นผู้รู้ ยังฉันทะให้เกิด พยายามที่จะทำ ต่อไปก็ลงมือทำ เริ่มต้นทำ เรียกว่าพรารถความเพียร มีความเพียรที่ต้องกระทำ ต้องมีการลงมือ ไปเดินจงกรมจริงๆ ไปนั่งจริงๆ ได้ฝึกจริงๆ ได้กระทำให้ความเพียรนั้นมีขึ้นแล้ว พอพรารถความเพียรแล้วให้ประคองจิตอย่างนั้นไว้ ให้มุ่งมั่นทำอยู่เช่นนั้น เหตุสำหรับพิจารณา เพื่อเริ่มต้นความเพียรมีมาก เช่น เราอายุมากแล้ว ป่วยเป็นโรค เดียวก็ตาย ตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ ยังสบายดีอยู่ ต้องเริ่มความเพียร

คำถาม : ความเพียรทำหลังจากมีสติแล้ว ใช่ไหมครับ

คำตอบ : ใช่ครับ เพราะสติเป็นตัวทำให้เรารู้จักตัวเอง เป็นคนไม่ประมาท รู้จักอะไรเป็นอะไร ถ้าเราไม่ได้ขึ้นต้นทาง ไม่ได้ฝึกสติ เราจะไม่รู้จักว่าอะไรเป็นอะไร ไม่รู้จักกาย ไม่รู้จักใจ ยังใช้ชีวิตแบบหลงลืมอยู่ ยังยึดเป็นตัวตนอยู่มาก พอได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่มีตัวไม่มีตน ตัวเราเป็นสมมติ ประกอบด้วยรูปและนาม ฟังอย่างนี้แล้วยังไม่เห็น จะรู้จักได้อย่างไร จุดเริ่มต้นคือ สติปัฏฐาน มาฝึกตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีความเพียร สัมปชัญญะ สติ พิจารณา ดูกายเป็นสักว่ากายบ้าง เวทนาเป็นสักว่าเวทนาบ้าง จิตเป็นสักว่าจิตบ้าง ธรรมเป็นสักว่าธรรมบ้าง บ่อยๆ เนืองๆ เสมอๆ พอดูอย่างนี้ จะเข้าใจความไม่มีตัวตน เข้าใจว่ากิเลสเกิดได้อย่างไร ถึงแม้เข้าใจบ้างแล้วกิเลสก็ยังละไม่ได้ กุศลยังไม่เจริญเต็มที่ มีสติสัมปชัญญะ เข้าใจความไม่มีตัวตน เข้าใจเรื่องเหตุเรื่องปัจจัย **ธรรมะบางอย่าง เป็นสิ่งไม่ดี ต้องละ ธรรมะบางอย่างเป็นสิ่งดี ควรเจริญ** รู้อย่างนี้ต้องมาทำความเพียรให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

ถ้าเพียงถูกต้อง ก็ทำเพื่อละสิ่งไม่ดี ทำแต่ดี จนกระทั่งเป็นสมาธิ ตั้งมั่น และทำจิตให้ผ่องใสต่อไป ถ้าสรุปย่อๆ ขึ้นตอนตาม**โฆวาทปาติโมกข์** ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม และทำให้จิตผ่องใส ทำไปตามลำดับ สติปัฏฐานนั้นทำให้รู้ทั้งดีและไม่ดีโดยความเป็นของเสมอกัน ให้ดูเฉยๆ เพื่อให้รู้จักตัวธรรมะแล้วทำความเพียรต่อไปตามหลักสัมมัปปธาน ให้ได้สมาธิตามหลักอิทธิบาท อย่างนี้เป็นต้น เราต้องเจริญไปตามลำดับ ส่วนผู้ที่บรรลุเร็วหนึ่งฟังบัลลังก์เดียวบรรลุเลย ไม่ต้องมาทำ พวกเราทั้งหลายก็ทำๆ กันไป ชาตินี้อาจช้าหน่อย อืดอาดๆ ทำเต็มที่ ถ้าไม่ได้บรรลุชาติต่อไปก็จะได้เร็ว แต่ทุกคนต้องทำเหมือนกัน ถ้าไม่รีบทำวันนี้ ก็ต้องทำวันพรุ่งนี้ ไม่ทำพรุ่งนี้ ก็ต้องทำมะรืนนี้ ไม่ทำเดือนนี้ ก็ต้องทำเดือนหน้า ไม่ทำปีนี้ ก็ต้องทำปีหน้า ไม่ทำชาตินี้ก็ต้องทำชาติหน้า ไม่มีอะไรได้มาลอยๆ อย่างท่านที่บรรลุเร็วก็เพราะได้ทำมาก่อนแล้ว บางคนอาจจะบอกว่า ถ้าอย่างนั้นดิฉันก็น่าจะทำมาก่อนบ้างละ ถ้าเราทำมาก่อนแล้ว พอจะบรรลุได้ คงปรากฏในข่ายพระญาณของพระพุทธเจ้าไปตั้งนานแล้ว ไม่ต้องมานั่งอยู่อย่างนี้หรอก

พระพุทธเจ้าของเราเนี่ยก่อนจะออกไปบิณฑบาต ตอนรุ่งเช้าพระองค์ทรงนั่งตรวจดู ใครปรากฏในข่ายพระญาณบ้าง ผู้ที่ปรากฏในข่ายพระญาณต้องมีธรรมะในกลุ่มอินทรีย์ขึ้นไป คนอินทรีย์อ่อนก็ทรงแสดงธรรมเยอะหน่อย คนอินทรีย์แก่ก็ทรงแสดงธรรมน้อยหน่อย คนเหล่านั้นก็บรรลุธรรมไป ทีนี้ก็จะถึงอินทรีย์มีอะไร สติปัญญา สัมมัตถิยา และอิทธิบาท หมวดธรรมต้นๆ นี้อย่างไรที่จะเข้าข่ายคือกลุ่มที่มีอินทรีย์ขึ้นไป พระพุทธเจ้าจึงตรวจดูอินทรีย์ของสัตว์โลกก่อน อย่างนี้แสดงว่าพวกเรายังมี ถ้ามีก็บรรลุแล้ว พระพุทธเจ้าทรงตรวจดูตั้ง ๔๕ พรรษา ไม่เห็นพวกเราเลย ฉะนั้น ให้ฝึกเอาไว้ ฝึกสติปัญญา สัมมัตถิยา อิทธิบาท ให้มีธรรมะกลุ่มอินทรีย์ พละ โภชณงค์ บรรลุได้ก็บรรลุไป ถ้าไม่บรรลุ พระพุทธเจ้าองค์ต่อไปก็ทรงทำเหมือนเดิมนี้แหละ เราจะได้ปรากฏในข่ายพระญาณบ้าง

บรรยายวันนี้คงพอสมควรแก่เวลาแล้วนะครับ อนุโมทนาทุกท่าน





สัมปธาน ๔ ตอนที่ ๒

บรรยายวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายหัวข้อชื่อว่าโพธิปักขิยธรรมตอนที่ ๗ นะครับ ซึ่งครั้งที่แล้วตอนที่ ๖ ได้พูดถึงโพธิปักขิยธรรมหมวดที่ ๒ คือสัมปธาน ๔ โพธิปักขิยธรรมนั้นมีอยู่ ๗ หมวด ๓๗ ประการ คือ (๑) สติปัฏฐาน ๔ (๒) สัมปธาน ๔ (๓) อิทธิบาท ๔ (๔) อินทรีย์ ๕ (๕) พละ ๕ (๖) โพชฌงค์ ๗ และ (๗) อริยมรรคมีองค์ ๘

สติปัฏฐาน ๔ กล่าวถึงวิธีการฝึกสติ โดยการตามพิจารณาดูอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นตัวกรรมฐานที่ทำให้เกิดสติขึ้นมา ใช้อันไหนก็ได้ ดูกายเป็นกาย อยู่เสมอๆ ก็ได้ ซึ่งมีหลายหมวด ไม่ใช่มีอย่างเดียว มีลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อิริยาบถใหญ่ ทำความรู้อันนี้ในการกระทำกิริยาอาการต่างๆ และอื่นๆ อีกเยอะแยะ เป็นเครื่องฝึกให้มีสติ พิจารณาดูเวทนาเป็นเวทนาก็ได้ ดูจิตเป็นจิตก็ได้ ดูธรรมเป็นธรรมก็ได้ ได้ผลเหมือนกันคือได้สติ พอได้สติแล้วต้องมีความเพียร ความเพียรที่ถูกต้องเป็นธรรมหมวดที่ ๒ ชื่อสัมปธาน ไม่มีกรรมฐานสำเร็จรูปอันใดอันหนึ่ง จะทำกรรมฐานอะไร หากทำอย่างถูกต้องก็ได้ผลเหมือนกัน

ในตอนต้น ฝึกให้มีสตินะ มีสติแล้วเอามาทำความเพียรเพื่อให้เกิดสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วเอามาใช้งานปัญญาต่อไป ธรรมเนียมนี้จะทำอันไหนก็ได้ ไม่มีปัญหาอะไร ถ้าได้ศึกษามาแล้วในเรื่องของสติปัญญา ก็จะรู้ว่า มีธรรมเนียมเยอะเยาะ ทำแล้วได้ผลเหมือนกัน จะดูกายก็ได้ ได้สตินั้นแหละ ดูเวทนามีก็ได้ ได้สตินั้นแหละ ดูจิตก็ได้ ได้สตินั้นแหละ หรือดูธรรมะก็ได้ ก็ได้สตินั้นแหละ พอได้สติแล้วเป็นผู้ใช้ชีวิตอย่างมีสติไม่ประมาท มาทำความเพียรตามหลักสัมมัปปธาน พอมีสติทำความเพียรตามหลักสัมมัปปธาน ก็จะเป็นผู้มีจิตเป็นสมาธิ ตามแนวอิทธิบาท ต่อไปก็มีคุณธรรมอื่นๆ อินทรีย์ พละ เป็นต้น ต่อไป

ตอนนี้พูดมาถึงหมวดที่ ๒ คือสัมมัปปธาน ในคราวที่แล้วพูดไปเป็นตอนที่ ๑ วันนี้พูดตอนที่ ๒ นะครับ สัมมัปปธาน ๔ ในคราวที่แล้วพูดสองเรื่องหลักๆ พูดถึงลักษณะและประเภทของสัมมัปปธาน แจกแจงให้เห็นความแตกต่างในวิธีการปฏิบัติ

คำว่า **สัมมปธาน** มาจากคำว่า สัมมา + ปธานะ **สัมมา** แปลว่า ถูกต้อง ถูกต้องกับความเป็นจริง ถูกต้องกับวิธีที่จะทำให้ถึงความพ้นทุกข์ได้ ไม่มีปัญหา หรือ ไม่มีทุกข์เข้ามา ไม่มีโทษ ไม่มีข้อเสียหาย **ปธานะ** แปลว่า ความเพียรที่เป็นหลัก เป็นประธาน เป็นตัวนำ ความเพียรที่เป็นหลักใหญ่ **สัมมปธาน** เลยแปลความว่า ความเพียรหลักที่ถูกต้อง ความเพียรที่เหมาะสมอันนำไปสู่ความพ้นทุกข์

ลักษณะของความเพียรตามสัมมปธานคือ **การทำฉันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ มุ่งมั่น** วัตถุประสงค์เพื่อกระทำใน ๔ ประเด็น สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เป็นไปตามเหตุปัจจัย จึงมีโอกาสเสื่อมลงก็ได้ เท่าเดิมก็ได้ ดียิ่งขึ้นไปกว่าเดิมก็ได้ ทำลายกิเลส ล่วงภาวะเก่า ไม่กลับมาเป็นอย่างเดิมอีกก็ได้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมในภาคปฏิบัติเอาไว้ ๔ กลุ่มด้วยกัน

กลุ่มที่ ๑ ธรรมชาติที่เป็นไปข้างเสื่อม มีแล้วมันเสื่อมไป หดไป หายไป น้อยลงกว่าเดิม จนกระทั่งหมดไปเลย ไม่มีอย่างเดิมอีกแล้ว

กลุ่มที่ ๒ ธรรมชาติที่เป็นไปข้างเท่าเดิม เหมือนเดิม วันนี้ก็เป็นอย่างนี้ พรุ่งนี้ก็เป็นอย่างนี้อีก ไม่เสื่อม แต่ไม่เพิ่มขึ้น

กลุ่มที่ ๓ ธรรมชาติที่เป็นไปข้างเจริญขึ้น ดีขึ้นไปกว่าเดิม มากขึ้นกว่าเดิม มีกำลังกว่าเดิม มีปริมาณมากกว่าเดิม และคุณภาพดีกว่าเดิม

กลุ่มที่ ๔ ธรรมชาติที่เป็นไปข้างทำลายกิเลสได้ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ มีความเจริญก้าวหน้าจนสมบูรณ์พร้อมกัน สามารถทำลายกิเลส ไม่กลับมาเป็นอย่างเดิมอีกต่อไป

พระพุทธองค์ทรงเน้นกลุ่มที่ ๔ สำหรับพวกเรานี้ แต่จะไม่เสื่อมก็ยิ่งยากเลย
นี้มีตั้ง ๔ กลุ่ม สำหรับธรรมชาติต่างๆ ที่เราเพียรฝึกฝนขึ้นมา ฝึกฝนขึ้นมาแล้ว เป็น
ไปข้างเสื่อมก็มี เป็นไปข้างเท่าเดิมก็มี เจริญขึ้นกว่าเดิมก็มี และเอาไปใช้ละกิเลสได้
ก็มี เราศึกษาธรรมะ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ถ้าทำถูกต้อง เอาการฟังธรรมนี้ไป
สนับสนุนการละกิเลสก็ได้ **พระพุทธองค์ทรงเน้นกลุ่มสุดท้าย ให้ชำแรกกิเลส**
พวกเราส่วนใหญ่วันหนึ่งดี อีกวันหนึ่งเหลว แล้วก็มาอ้างว่า โอ...มันไม่เที่ยง เขาว่า
อย่างนี้ ของมันไม่เที่ยงมีตั้ง ๔ กลุ่ม แต่เขาได้อยู่อันเดียว อีก ๓ อันไม่ยอมเลือกเอา
เท่าเดิมก็ไม่ยอมเลือกเอา เท่าเดิมนี่ก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เจริญขึ้นกว่าเดิมก็ไม่ยอม
เลือกเอา ทำลายกิเลสก็ไม่ยอมเลือกเอา พอพูดถึงไม่เที่ยง คือเสื่อมอย่างเดียว
อย่างนี้เป็น การเข้าใจอย่างไม่ครบถ้วน

ตอนนี้เรามาพูดถึงเรื่องสัมมัตตปธาน มีสติแล้ว รู้จักการมีสติ ถ้าไม่มีความเพียรสักหน่อยก็เสื่อม ฟังธรรมได้ปัญญา ได้ความรู้ ได้สัมมาทิฐิบ้าง ไม่ระวัง ไม่เพิ่มเติม ไม่ทำเหตุปัจจัยต่อ ก็เสื่อมอีกเหมือนกัน แต่อาศัยความไม่เที่ยงนั้นแหละ ไม่ประมาท มันจึงเท่าเดิมก็ได้ เจริญยิ่งขึ้นไปกว่าเดิมก็ได้ และนำไปฆ่าแรกกิเลส ทำลายกิเลสก็ได้ อย่างนี้นะ

ความเพียร ทำฉันทะให้เกิด พยายามปรารถนาความเพียร ประคองจิตไว้ คือ ทำให้มันคงอยู่เท่าเดิมเป็นอย่างน้อย แล้วก็ตั้งจิตไว้ให้มันคง เพื่อให้เจริญก้าวหน้าไปเรื่อยๆ สูงขึ้นไปเรื่อยๆ จนเต็มบริบูรณ์ **เป็นไปเพื่อทำลายกิเลส** ถึงความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน

ประเภทของสัมมัตตปธานนี้มีอยู่ ๔ อย่าง เป็นความเพียรที่ครบวงจร ถ้าใครทำได้ต้องเจริญแน่ๆ

ข้อที่ ๑ **เพียรป้องกัน** ปิดกั้น สัจจะระวางเพื่อความไม่เกิดขึ้นของบาปอกุศล
กรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด อกุศลมันยังไม่เกิดก็เพียรป้องกันอย่าให้มันเกิด เรียกว่า
สังวรปธาน

ข้อที่ ๒ **เพียรละ** ละกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ยินดี ไม่รับเข้ามา ไม่ใส่ใจ ละมัน
ทำให้ลดกำลังลง ให้ลดความถี่ลง จนกระทั่งหมดไป ไม่เกิดอีก เรียกว่าปหานปธาน
นี้ฝ่ายไม่ดี ทำอยู่ ๒ อย่าง

ข้อที่ ๓ **เพียรเจริญ** ทำให้เกิดขึ้น ทำให้มี ยังไม่มีก็ทำให้มีขึ้น เรียกว่าภาวนา
ปธาน เพียรทำให้กุศลมีขึ้น โดยเฉพาะกุศลกลุ่มโพธิปักขิยธรรมนี้ ควรจะทำให้มีขึ้น
เยอะๆ

ข้อที่ ๔ **เพียรรักษา** ถ้ามีกุศลแล้ว มีธรรมดีๆ ขึ้นมาแล้ว จิตเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่นดีแล้ว ก็ให้รักษาจิตลักษณะนี้เอาไว้ จิตที่มีสมาธิ มีความตั้งมั่น เป็นจิตชนิดที่ไม่มีนิวรณ์ ไม่มีกิเลส คล้ายๆ กับว่าชำระจิตบ่อยๆ จิตจะมีความสะอาดผ่องใส อุปมาเหมือนหินที่เขาเอาไว้อลับมิด มิดก็ยิ่งคม เดี่ยวฟันอะไรมันก็ขาด จิตยิ่งสะอาด นานเท่าไร นำมาพิจารณาอะไร ก็เข้าใจทะลุปรุโปร่งได้ง่าย ดังนั้น ถ้าจิตดีแล้ว เป็นสมาธิตั้งมั่น มีความสะอาดปลอดโปร่งแล้ว ก็ให้รู้จักรักษาจิตชนิดนั้นเอาไว้ รู้จักรักษา ระวังประคับประคองเอาไว้ เรียกว่าอนุรักษนาปธาน ฝ่ายดีก็มีทำ ๒ อย่าง คือ เพียรเจริญและเพียรรักษา

สัมมัตถปธานเลยมีอยู่ ๔ ข้อ เพียรป้องกัน เพียรละ เพียรทำให้มีขึ้น และ เพียรรักษา นี่เป็นความเพียรที่ครบวงจร ครบถ้วนสมบูรณ์ เราฝึกสติตามหลัก สติปัฏฐาน ทำกรรมฐานแล้ว ไม่ใช่ว่าทำแล้วจะประสบความสำเร็จเลย ไม่ใช่อย่าง นั้น เริ่มต้นก็ดีแล้ว ได้รู้จักสติ ต่อมาก็เอามาใช้ต่อ ต้องทำความเพียร ให้จิตเป็นไป เพื่อสมาธิ และใช้งานปัญญาต่อไป นี้ได้พูดไปในคราวที่แล้ว ทั้งลักษณะและประเภท



๒. ความสำคัญของความเพียร

วันนี้จะพูดเรื่องต่างๆ ไปสักหน่อย จะช่วยให้เข้าใจสัมมัตตปธานเพิ่มขึ้น จะพูดเรื่องความสำคัญของความเพียร ความสำคัญของสัมมัตตปธาน เพื่อให้เข้าใจ ประเด็นปลีกย่อยเล็กๆ น้อยๆ ให้แง่คิด ข้อคิดเพิ่มเติม ผมจะพูดแยกประเด็นเป็น ๕ ข้อย่อยด้วยกัน

ข้อที่ ๑ พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความเพียร เป็น**วิริยะวาทะ** เป็นศาสนา ที่สอนการลงมือทำด้วยความเพียร เป็นศาสนาแห่งการกระทำ ทำแบบมีความเพียร ที่ถูกต้องเหมาะสม ต้องอยากทำ ตั้งใจทำ และทำด้วยความรู้ ไม่ใช่ทำเล่นๆ ไม่ใช่ สึกแต่ว่าทำนะ การกระทำมีผล ต้องทำให้ถูกต้องตามเหตุผล ทำด้วยความเพียรมุ่งมั่น เลยเรียกว่าเป็นศาสนาแห่งความเพียร

ข้อที่ ๒ สัมมาวายามะเป็นมรรคประจำความเพียร สัมมัตถ์ปธานนี้เป็นข้อปฏิบัติประจำตัว ประจำจิต ผู้ที่ต้องการถึงความพ้นทุกข์ต้องมีข้อปฏิบัติประจำ จึงจะได้ผลไปในหนทางของมรรค สูงสุดนี้เป็นอริยมรรค ถ้าพูดถึงมรรคประจำต้องมีเสมออยู่ในการกระทำแต่ละอย่าง ต้องมีอยู่เสมอ **ต้องใช้อยู่เสมอ มีอยู่ ๓ มรรคด้วยกัน คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ** ซึ่งสัมมาวายามะ หรือสัมมัตถ์ปธานนี้เป็นหนึ่ง ๑ ใน ๓ ของมรรคที่ใช้ประจำ ในการปฏิบัติธรรมก็ดี การทำอะไรต่าง ๆ ก็ดี ต้องมีสัมมาทิฏฐิ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ การฝึกเพื่อให้ถึงความพ้นไปจากทุกข์จึงจะประสบความสำเร็จได้ เรียกว่าเป็นมรรคประจำจิต ต้องให้มีอยู่ในการปฏิบัติ ในการเดินจงกรมแต่ละก้าว หรือการทำสมาธิภาวนาแต่ละเรื่องๆ ต้องมี ๓ อันนี้ประกอบเสมอ

ข้อที่ ๓ ความเพียรเป็นกองสมาธิ ธรรมะชุดโพธิปักขิยธรรมนี้เป็นธรรมะชั้นฝึกจิตใจให้มากยิ่งขึ้น ชั้นอธิจิต สติปัญญาเป็นต้นไปก็เรียกว่าฝึกอธิจิตเหมือนกันเกี่ยวกับสมาธิ เป็นกลุ่มสมาธิ ธรรมะที่เป็นกองสมาธิ **สมาธิขั้นธัมมิกมรรค มี ๓ ข้อ คือสัมมาสติ สัมมาวายามะ และสัมมาสมาธิ** ตัววิริยะ สัมมัตถ์ปธาน นี้เลยจัดเป็นสมาธิขั้นธัมมิก เป็นกองสมาธิ

ข้อที่ ๔ ความเพียรมีอุปการะมากต่อการบรรลุธรรม สำหรับการบรรลุธรรมแล้ว ความเพียรเป็นธรรมะที่มีอุปการะมาก พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงธรรมะที่มีอุปการะมากในการบรรลุธรรม ๒ ประการ หนึ่ง ความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่พอใจ รู้จักไม่พอ ไม่พอใจในกุศลธรรมทั้งหลาย จึงจะบรรลุธรรมนะ ถ้าเราปฏิบัติธรรมได้กุศลธรรมอันดีงามเล็กๆ น้อยๆ สบายใจแล้ว มีสมาธิแล้วก็พอใจ อย่างนี้ไม่ต้องพูดถึงการบรรลุธรรม เพราะที่ไม่มีธรรมะที่มีอุปการะ ธรรมะที่มีอุปการะในการบรรลุธรรมคือความไม่พอใจในกุศลธรรมทั้งหลาย ให้พอใจแต่ด้านวัตถุ สันโดษด้านปัจจัย ๔ แต่ด้านนามธรรม ด้านกุศลธรรมนี่อย่าไปพอใจ อย่าไปพอใจเท่าที่มีอยู่ มีศีลแล้วก็ดีแล้ว แต่อย่าบอกว่าเท่านี้พอแล้ว มีสติ มีสมาธิเอาเท่านี้พอแล้ว ดีกว่าเมื่อวานก็พอแล้ว อย่างนี้โง่ **ดีแล้วต้องไม่พอใจแค่นั้น** ไม่พอใจในกุศลนี้เป็นธรรมะมีอุปการะมากในการบรรลุธรรม ถ้าพอใจแล้วจะไม่บรรลุธรรม พอใจแล้วนี่ นั่งสมาธิสงบแล้ว ถือว่าประสบความสำเร็จในชีวิตแล้วหยุดค้างอยู่ อย่างนี้ก็ได้อะไร สอง ความเพียรที่ไม่ท้อถอย ไม่ย่อมนย่อ ก้าวไปไม่หยุด เก่งไม่กลัว กลัวชี้เกียด การบรรลุธรรมนี้ ใครเก่งเท่าไรเขาไม่ว่า ถ้าชี้เกียด เก่งก็ไม่บรรลุ ต้องไม่พอใจในกุศลธรรมทั้งหลายอย่างหนึ่ง แล้วก็มี ความเพียร ไม่ย่อท้อ ไม่ถอยหลัง อีกอย่างหนึ่ง

ข้อที่ ๕ ความเพียรทำให้ล่วงพ้นทุกข์ไปได้ บุคคลพ้นทุกข์ได้ด้วยความเพียร เพราะทางที่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์นั้นเป็นสิ่งขาร ต้องทำเอาเอง

ในวันนี้จะพูด ๕ ประเด็นนี้ โดยยกมาจากพระสูตรต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ จะพูดหัวข้อ ความสำคัญของความเพียร ข้อที่ ๑ คือ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนา แห่งความเพียร ข้อที่ ๒ สัมมาวายามะเป็นมรรคประจำ ข้อที่ ๓ ความเพียรเป็น กองสมาธิ ข้อที่ ๔ ความเพียรมีอุปการะมากต่อการบรรลุธรรม และข้อที่ ๕ ความ เพียรทำให้ล่วงพ้นทุกข์ไปได้

๒.๑ พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความเพียร

เริ่มต้นจากความสำคัญ ข้อที่ ๑ พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความเพียร จะอ่านพระสูตรหนึ่งให้ฟังก่อน ชื่อเกสกัมพลสูตร จากอังคุตตรนิกายติกนิบาต ข้อ ๑๓๘

ภิกษุทั้งหลาย ผ้ากัมพลทอดด้วยผมคน บัณฑิตเรียกว่า เลวกว่าผ้าที่ช่างทูกทอแล้วทุกชนิด ผ้ากัมพลทอดด้วยผมคน ในฤดูหนาวก็เย็น ในฤดูร้อนก็ร้อน สีไม่ส่าย มีกลิ่นเหม็น เนื้อผ้าไม่อ่อนนุ่ม แม้ฉันใด วาตะของเจ้าลัทธิชื่อมักขลิกี่ฉันนั้นเหมือนกัน บัณฑิตกล่าวว่าเลวกว่าวาตะของสมณะทุกจำพวก

มักขลิกี่เป็นโมฆบุรุษ มีวาตะอย่างนี้ มีทิฐฐิอย่างนี้ว่า “กรรมไม่มี กิริยาไม่มี ความเพียรไม่มี” ตลอดอดีตกาลอันยาวนาน แม้พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ตรัสเรื่องกรรม ตรัสเรื่องกิริยา และตรัสเรื่องความเพียร โมฆบุรุษชื่อมักขลิกี่กลับคัดค้านพระผู้มีพระภาคแม่เหล่านั้ันว่า

“กรรมไม่มี กิริยาไม่มี ความเพียรไม่มี” แม้พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าที่จักมีในอนาคตก็จักตรัสเรื่องกรรม ตรัสเรื่องกิริยา และตรัสเรื่องความเพียร โมฆบุรุษซึ่งมักขลิกลีบคัตค้ำนพระผู้มีพระภาคแม่เหล่านั้่นว่า “กรรมไม่มี กิริยาไม่มี ความเพียรไม่มี” แม้เราที่เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในปัจจุบันก็ยังคงกล่าวเรื่องกรรม กล่าวเรื่องกิริยา กล่าวเรื่องความเพียร โมฆบุรุษซึ่งมักขลิกลีบคัตค้ำนแม่เราว่า “กรรมไม่มี กิริยาไม่มี ความเพียรไม่มี”

ภิกษุทั้งหลาย โมฆบุรุษซึ่งมักขลิ เป็นเหมือนไซดักมนุษย์ เกิดขึ้นมาในโลก เพื่อไม่เกื้อกูล เพื่อทุกข์ เพื่อความฉิบหาย เพื่อความพินาศของสัตว์เป็นจำนวนมาก เปรียบเหมือนบุคคลพึงวางไซดักปลาไว้ที่ปากอ่าว เพื่อไม่เกื้อกูล เพื่อทุกข์ เพื่อความฉิบหาย เพื่อความพินาศของปลาเป็นจำนวนมาก

เกสกัมพลสูตรที่ ๕ จบ

พระสูตรนี้พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงเจ้าลัทธิคนหนึ่งในยุคพุทธกาล คือ มักขลิโคสาล ที่มีความเห็นว่า กรรมไม่มี กิริยาไม่มี วิริยะไม่มี เป็นนัตถิกวาทะ คือ ทำไปก็งั้นๆ แหะ แหะ ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอะไร ซึ่งเป็นลัทธิหรือความเห็นที่คัดค้านต่อคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกยุคทุกสมัย พระพุทธเจ้าทั้งหลายในอดีตก็ตาม พระพุทธเจ้าทั้งหลายในอนาคตก็ตาม พระพุทธองค์ในบัดนี้ก็ตาม ทุกพระองค์ทรงเป็นกรรมวาทะ คือกล่าวเรื่องกรรม การกระทำเป็นของมีผล การกระทำมีผลนะ ทำให้เราเลวลงก็ได้ ทำให้เราดีก็ได้ ดีหรือไม่ดีนี้ วัดกันที่กรรม ไม่ได้วัดกันที่ชาติ กำเนิด ไม่ได้วัดกันที่หน้าตาโปะแล้วดูดี ไม่ใช่ดูที่ความร่ำรวย ไม่ใช่ดูที่เครื่องแต่งตัว ไม่ใช่อย่างนั้น วัดกันที่กรรม เป็นชวานา ชวานาทำดีก็เรียกว่าคนดี ชวานาทำไม่ดีก็เรียกว่าคนไม่ดี เป็นพระราชา พระราชาทำไม่ดีก็เรียกว่าคนไม่ดี พระราชาทำดีก็เรียกว่าคนดี การกระทำเป็นสิ่งมีผล ใช้วัด แยกแยะหมู่มสัตว์ได้ว่าดีหรือไม่ดี เรียกว่ากรรมวาทะ การกระทำมีผลตามกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ดี กรรมต่างกัน ผลก็ต่างกัน เหตุต่าง ผลก็ต่าง

ต่อไป **กิริยวาทะ** คือ กล่าวถึงสิ่งไหนที่ควรทำ สิ่งไหนที่ไม่ควรทำ ต้องรู้จัก แยกแยะ บางอย่างควรทำ บางอย่างไม่ควรทำ บางสิ่งควรละ บางสิ่งควรเจริญ ต้อง รู้จัก ไม่ทำชั่ว ทำแต่ดี ไม่ใช่บอกว่า เออ...เธออย่าไปทำอะไรเลย คำว่าอย่าไปทำ อะไรเลย นี่คืออย่าไปทำชั่วนะ เออ...ปล่อยๆ ไปเถอะอย่าไปทำอะไรเลย พูดอย่างนี้ เหมือนเป็นคนปล่อยวาง ถ้าไม่รู้เรื่อง ไม่แยกแยะ ก็เป็นปล่อยวางอย่างวิวควาย คำว่าอย่าไปทำอะไรเลยนี้หมายถึงอย่าไปทำชั่วเท่านั้น ความดีนี้ต้องทำ หาวิธีว่าจะ ทำอย่างไรจึงจะมีดีเพิ่มมากขึ้น สอนให้ทำก็มีคือทำความดี สอนไม่ให้ทำก็มีคือไม่ให้ ทำชั่ว เวลาพูด เราพูดกันได้ทีละประโยค เธอจงปล่อยไปเถอะ อย่าไปทำอะไรเลย หมายถึงไม่ทำอะไรเลย อย่างนี้ก็ไม่รู้เรื่อง ไม่รู้จักกิริยวาทะ ตัวการกระทำนี้ต้องรู้ว่า อันไหนไม่ควรทำ อันไหนควรทำ ไม่ควรทำเพราะอะไร ควรทำเพราะอะไรทำนองนี้

เวลาพูดก็จะไปข้างใดข้างหนึ่งเสมอ แท้ที่จริงเราต้องรู้จักแยกแยะ เช่นบอกรว่า เธอจงละให้หมด คำว่าละในที่นี้หมายถึงละชั่ว แต่ไม่ใช่ละหมดทุกอย่าง คำว่าอย่าไปเอาอะไร หมายถึงอย่าไปเอาชั่ว แต่ให้เอาดีมา บางทีพวกเราว่า อย่าไปเอาอะไรเลย คือไม่เอาอะไรสักอย่าง อย่างนี้ไม่รู้เรื่อง ไม่มีปัญญา ไม่รู้จักแยกแยะ ก็ทำให้มีปัญหาได้

ต้องเข้าใจคำสอนพระพุทธเจ้าให้ดีๆ กรรมเป็นของมีผล เป็นตัวจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตต่างกัน คนดีหรือไม่ดีนี้อยู่ที่กรรม อยู่ที่การกระทำ ด้านกาย วาจา ใจนี้เรียกว่ากรรมวาตะ ส่วนกิริยวาตะ คือรู้จักแยกแยะตัวการกระทำในรายละเอียดลงไปอีก อันไหนไม่ดีต้องงดเว้น อันไหนดีต้องทำ ถ้าบอกว่าเธอจงทำอันนี้ หมายถึงให้ทำอันที่ดีนี้เท่านั้น อันไม่ดีอย่าไปทำ ถ้าบอกว่าไม่ทำ ไม่ให้ทำ หมายความว่าไม่ให้ทำสิ่งไม่ดี ส่วนสิ่งดีให้ทำ ทำนองนี้นะครับ เหมือนกับพูดว่าให้ละ นี่ก็หมายถึงให้ละกิเลสเท่านั้น ส่วนของดีอย่าไปละ ไม่ใช่ให้ละหมด บางคนก็บอกละหมด หมดทุกอย่างเลย อย่างนี้ก็เกินไป **ต้องละอันไม่ดี ต้องให้มันหมดเฉพาะอันไม่ดี ส่วนอันที่ดีนั้น ถ้ายังไม่มีต้องทำให้มันมี** ธรรมะจึงมีหลายส่วน ฝ่ายที่ควรละก็มี ฝ่ายที่ควรเจริญก็มี ต้องเข้าใจรู้จักแยกแยะ นี้เรียกว่ากิริยวาตะ

เมื่อรู้จักอย่างนี้แล้วก็ต้องลงมือทำด้วยความเพียร ต้องมีฉันทะ ความพอใจ กระตุ้นเตือนตนเองให้มาทำ เรียกว่าวิริยวาตะ นี่เป็นความสำคัญของความเพียร ข้อที่ ๑ คือ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความเพียร เวลาพูดถึงกรรมวาตะ กิริยวาตะ วิริยะวาตะ วิริยะจะอยู่สุดท้าย หมายความว่าถ้าเข้าใจคำสอนของ พระพุทธเจ้าถูกต้องแล้ว จะต้องพูดเรื่องความเพียร เพียรทำอะไร เพียรเจริญอะไร อย่างนี้เสมอ ผีกลสติแล้วต้องพูดเรื่องความเพียรว่า มีสติแล้ว อันไหนควรเว้น เว้นได้ หรือเปล่า อันไหนควรเจริญ เจริญเป็นหรือเปล่า ต้องมาที่ความเพียรเสมอ ใน พระสูตรหลายสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงพระธรรมเทศนาจบแล้ว ก็จะบอกให้ ภิกษุไปทำความเพียรได้ต้นไม้ ในสถานที่ว่างจากบ้านเรือน ให้ไม่ประมาท นี่ความ สำคัญในแง่ที่ว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความเพียร

ผมจะอ่านอีกคาถาหนึ่งให้ฟัง ในขุททกนิกาย คาถาธรรมบท มีคาถาที่เป็น
คำแปลว่า

[๒๗๓] บรรดามรรค มรรคมีองค์ ๘ ประเสริฐที่สุด
บรรดาสัจจะ อริยสัจ ๔ ประเสริฐที่สุด
บรรดาธรรม วิราคธรรมประเสริฐที่สุด
บรรดาสัตว์สองเท้า ตถาคตผู้มีจักขุประเสริฐที่สุด

[๒๗๔] ทางเพื่อความหมดจดแห่งทัสสนะ
คือทางนี้เท่านั้น มิใช่ทางอื่น
เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แล
เพราะทางนี้เป็นทางลวงมารให้หลง

[๒๗๕] ด้วยว่า เธอทั้งหลายดำเนินไปตามทางนี้แล้ว
จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้
เรารู้วิธีถอนลูกศรคือกิเลสแล้ว
จึงชี้บอกทางนี้แก่เธอทั้งหลาย

[๒๗๖] เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิด
ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น
ผู้บำเพ็ญภาวนา ดำเนินตามทางนี้แล้ว พง์พินิจอยู่
จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้

นี่ก็เป็นคาถา ซึ่งบอกลักษณะคำสอนของพระพุทธเจ้า ในบรรดาทาง
ทั้งหลาย ทางที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าประกาศไว้ ทางมีองค์ ๘ คือ **อริยมรรค
มีองค์ ๘ นั้นประเสริฐสุด** บรรดาสัจจะ ความจริงทั้งหลาย สัจจะ ๔ **อริยสัจ ๔
ประเสริฐสุด** บรรดาธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นสังขารและวิสังขาร **วิราคธรรมคือ
พระนิพพานประเสริฐสุด** บรรดาสัตว์ทั้งหลาย เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
พระพุทธเจ้าประเสริฐสุด

พระพุทธองค์ทรงทำหน้าที่ ทรงบอกแล้วว่าความเพียรนั้นต้องทำเอาเอง ความเพียรเป็นเรื่องของสาวกที่ต้องทำเอาเอง ทางคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประเสริฐที่สุด พอรู้อย่างนี้แล้วความเพียรต้องทำเอาเอง พระตถาคตหรือศาสดานี้เป็นเพียงคนบอกทาง อย่างนี้บ่งบอกว่าศาสนาหรือคำสอนของพระพุทธเจ้านี้เป็นคำสอนเกี่ยวกับความเพียร ต้องทำเอาเองล้วนๆ ไม่มีใครทำให้ และไม่มีการได้ผลแบบลมๆ แล้งๆ ไม่มีว่าทำก็อกๆ แก้กๆ แล้วฟลุ้กอะไรอย่างนั้น มีแต่เรื่องต้องเพียรทำกันแบบเห็นๆ ได้แบบเห็นๆ ตามเหตุ ละก็ละแบบเห็นๆ ได้ก็ได้อะไรแบบเห็นๆ ต้องทำเอาเอง ส่วนพระศาสดาเป็นเพียงคนบอกทาง

ในภทเทกรัตตคาถา ใครเคยท่องบ้าง คาถานั้นก็มีกล่าวถึงความเพียรให้รีบทำในวันนี้ เพราะอาจจะไม่มีวันพรุ่งนี้สำหรับเรา ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกั ภทเทกรัตตสูตร ข้อ ๒๗๒ คาถาแปลความว่า

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว
ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง
สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว
และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็พ้นอันยังไม่มาถึง

ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน
ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ
บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง

บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วินาทีเดียว
ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้
เพราะว่าความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น
ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย

พระมุนีผู้สงบบเรียกบุคคลผู้มีความเพียร
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน
ซึ่งมีปากตืออยู่อย่างนี้นั้นแล้วว่า “ผู้มีราตรีเดียวเจริญ”

นี่เป็นภัทเทกรัตตคาถา คาถาแสดงลักษณะผู้มีราตรีเดียวเจริญ ใช้ชีวิตอยู่อย่างถูกต้องเหมาะสม มีชีวิตที่งดงาม สมควรได้รับการยกย่อง สรรเสริญความเพียร วัตรธรรมที่ปรากฏในปัจจุบัน ล้วนไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีของตน ล้วนแต่เป็นของไม่แน่ ไม่นอน เป็นของไม่เที่ยง รู้หลักของการปฏิบัติอย่างนี้แล้วก็ทำความเพียร เพิ่มพูนอาการอย่างนั้นให้ยิ่งๆ ขึ้น มีปกติอยู่ด้วยความเพียรทั้งกลางวันและกลางคืน กระตุ่นตนเองอยู่เสมอ นะ มีการพิจารณาอยู่เสมอ ไม่เกียจคร้าน ไม่ปล่อยเวลาให้เสียไปเปล่า ผู้ที่อยู่ด้วยความเพียรนั้นแหละเรียกว่าผู้มีราตรีเดียวเจริญ สมควรได้รับการยกย่องว่ามีชีวิตอยู่อย่างงดงาม ไม่ใช่หายใจทิ้งไปวันๆ

อีกพระสูตรหนึ่งทศพลสูตร สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ข้อ ๒๒

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่... เขตกรุงสาวัตถี
ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตประกอบด้วยทศพลญาณ และจตุเวสารัชช
ญาณ จึงยืนยันฐานะที่องอาจ บันลือสีหนาท ในบริษัททั้งหลาย ประกาศ
พรหมจักรให้เป็นไปว่า

รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูป
เป็นอย่างนี้

เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับ
แห่งเวทนาเป็นอย่างนี้

สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับ
แห่งสัญญาเป็นอย่างนี้

สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับ
แห่งสังขารเป็นอย่างนี้

วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความ
ดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้

เพราะเหตุนี้ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป คือ เพราะอวิชา
เป็นปัจจัย สังขารทั้งหลายจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี...
ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ มิได้ด้วยประการฉะนี้

อนึ่ง เพราะอวิชาดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ สังขารจึงดับ เพราะ
สังขารดับ วิญญาณจึงดับ... ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ มิได้ด้วย
ประการฉะนี้

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่เรากล่าวไว้ดีแล้ว เป็นธรรมเข้าใจง่าย
เปิดเผย ประกาศไว้แล้ว เป็นดุจผืนผ้าเก่าที่ตัดไว้แล้วอย่างนี้ กุลบุตรผู้บวช
ด้วยศรัทธา สมควรแท้เพื่อปรารถนาความเพียรในธรรมที่เรากล่าวไว้ดีแล้ว
เป็นธรรมเข้าใจง่าย เปิดเผย ประกาศไว้แล้ว เป็นดุจผืนผ้าเก่าที่ตัดไว้แล้ว
อย่างนี้ว่า เนื้อและเลือดในร่างกายจงเหือดแห้งไป จะเหลืออยู่แต่หนัง เอ็น
กระดูกก็ตามที ผลใดพึงบรรลุได้ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของ
บุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษ ถ้าไม่บรรลุผลนั้น ก็จักไม่หยุดความเพียร
ของบุรุษ

บุคคลผู้เกียจคร้าน เกื่อนกล่นไปด้วยบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมอยู่เป็นทุกข์ และทำประโยชน์ของตนที่ยิ่งใหญ่ให้เสื่อมเสียไป ส่วนบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร ผู้สั่งตนจากบาปอกุศลธรรมทั้งหลายย่อมอยู่เป็นสุข และทำประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ของตนให้บริบูรณ์ได้ การบรรลุธรรมที่เลิศด้วยธรรมอันเลว หามิได้ แต่การบรรลุธรรมที่เลิศด้วยธรรมอันเลิศ ย่อมมีได้ พรหมจรรย์นี้ผ่องใสและน่าดื่ม พระศาสดาก็ยังอยู่เฉพาะหน้า เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลายจงปรารถนาความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้งโดยตั้งใจว่า บรรพชาของเราทั้งหลายนี้ เป็นของไม่ต่ำทราม ไม่เป็นหมัน มีผล มีกำไร จักมีแก่เราทั้งหลาย เราทั้งหลายบริโภคจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารของชนเหล่าใด สักการะของชนเหล่านั้น จักมีผลมาก มีอานิสงส์มาก เพราะเราทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกตั้งพรณนามาฉะนี้แล

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้พิจารณาเห็นประโยชน์ของตน สมควรแท้ เพื่อที่จะทำกิจของตนให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท หรือว่าบุคคลผู้พิจารณาเห็นประโยชน์ของผู้อื่น สมควรแท้ เพื่อที่จะทำกิจของผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท หรือบุคคลผู้พิจารณาเห็นประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่าย สมควรแท้ที่จะทำกิจของทั้ง ๒ ฝ่าย ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

ทุติยทสพลสูตรที่ ๒ จบ



พระสูตรนี้ ทุติยทสพลสูตร พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงธรรมะที่พระองค์แสดงนี้ เป็นการบันลือสีหนาท เหมือนสิงโตคำรามประกาศก้อง ไม่มีใครที่จะสามารถคัดค้านขัดแย้งได้ ไม่มีใครสามารถล้มล้างธรรมะนี้ได้ ทรงแสดงความจริงและชัดเจน ผู้ที่เป็นสาวกโดยเฉพาะในที่นี้กล่าวถึงผู้เป็นพระภิกษุที่บวชเข้ามาควรจะทำ ความเพียรให้เต็มที พระศาสดาทรงประกาศความจริง เป็นสิ่งจริงแท้ ไม่แปรเปลี่ยนเป็น อย่างอื่น ควรจะทำความเพียรให้เต็มที ผลอันใดที่จะพึงบรรลุด้วยเร็วแรงของคน ความเพียรของคน ความบากบั่นของคน **ถ้ายังไม่บรรลุ ก็ไม่ควรจะหยุด** หมายความว่า คนเรามีกำลัง มีความสามารถเยอะอยู่แล้ว มนุษย์นี้สามารถที่จะฝึกได้ ฝึกแล้ว จะประเสริฐสูงสุด

ผลอันใดที่จะพึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษ ยังไม่บรรลุลผลอันนั้นก็ไม่หยุดความเพียร และพระองค์ทรงกล่าวถึงคนที่เกียจคร้าน มีบาปอกุศลเต็มตัวจะอยู่เป็นทุกข์ ผลประโยชน์ของตนก็จะเสียไป ส่วนคนที่ขยันมีความเพียรไม่เกียจคร้านจะอยู่เป็นสุข **ถ้าขยันจะอยู่เป็นสุข สามารถทำประโยชน์ของตนให้บริบูรณ์ได้** นี้ก็พูดถึงความสำคัญของความเพียรแสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาของความเพียร พระพุทธเจ้าเป็นผู้บอกทาง ธรรมะที่พระองค์ประกาศเอาไว้ เป็นธรรมะที่ประกาศไว้ดี ชัดเจน แจ่มแจ้งยิ่งใหญ่ ไม่มีใครที่จะคัดค้าน ไม่มีใครที่จะเปลี่ยนได้ เป็นความจริง ประกาศสัจจะ จึงสมควรอย่างยิ่ง ที่สาวกทั้งหลายจะทำความเพียรด้วยความไม่ประมาท เพื่อให้ได้ประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นอย่างเต็มที่ **คำสอนก็มี ศักยภาพในตัวเองก็มี เหลือเพียงความเพียร ที่ต้องมาทำให้บรรลุลผลเท่านั้น**

๒.๒ สัมมาวายามะเป็นมรรคประจำ

ข้อที่ ๒ สัมมาวายามะเป็นมรรคประจำ ความเพียรหรือสัมมาวายามะนั้น เป็นมรรคประจำ ถ้าต้องการให้จิตถึงความหลุดพ้น ต้องใช้สิ่งนี้เป็นประจำ จิตไม่ได้หลุดพ้นด้วยตัวมันเอง ต้องมีธรรมะที่เป็นตัวช่วยทำให้จิตหลุดพ้น คล้ายๆ เราจะข้ามจากฝั่งนี้ไปสู่ฝั่งโน้น ไม่ใช่หนีก็อยากจะข้ามก็ข้ามได้เลย ต้องมีเรือ มีหลายๆ ส่วน ประกอบเข้ามา เพื่อใช้ข้ามไป จิตจะถึงความหลุดพ้นได้ก็ต้องมีตัวช่วย ตัวช่วยพาจิตข้ามไปคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ที่นี้อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น ไม่ได้สมบูรณ์เลยทีเดียว ไม่ใช่ทำแป็บเดียว ฝึกปฏิบัติแป็บเดียวแล้วก็มีอริยมรรคมีองค์ ๘ มาประชุมรวมกันเลย ไม่ใช่อย่างนั้น ต้องปฏิบัติแบบต่อเนื่อง ไม่ย่อท้อ ค่อยเป็นค่อยไป สำหรับคนไม่ใช่อุคฆฏิตัญญูและวิปญฺจิตัญญู เป็นเนยยบุคคลก็ต้องศึกษา และปฏิบัติไปตามลำดับ

ในบรรดาอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น มีอยู่ ๓ องค์ ที่ใช้เสมอ คล้ายๆ เป็นของใช้ประจำตัว เป็นมรรคประจำจิต ควรจะทำให้มีอยู่ในใจเสมอ เพื่อจะได้ฝึกองค์อื่นๆ เพิ่มเติมได้ มรรค ๓ ข้อ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ **ตัวสัมมาทิฐิ** **นี่เป็นหัวหน้าเขา** เป็นตัวที่จะทำให้รู้จักสิ่งนั้นตามที่มันเป็น รู้จักว่าเป็นสังขาร เป็นของเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน รู้จักว่าอันไหนถูกอันไหนผิด ของผิดก็ทำความเพียรเพื่อละ ของถูกก็ทำความเพียรเพื่อเจริญขึ้น เหมือนเรามาฟังธรรม ก็มาเสริมสัมมาทิฐิ ต้องมีความรู้ ต้องทำไปด้วยความรู้ เป็นหัวหน้าเขา มีความรู้ นำหน้าไปก่อน จึงจะมีสิ่งที่ตามมาตอนหลังได้ ต้องรู้ว่าอันไหนเป็นมิจฉาทิฐิ อันไหนเป็นสัมมาทิฐินะ ต้องรู้จัก อันไหนเป็นอกุศล อันไหนเป็นกุศล อันไหนให้ผลเป็นทุกข์ อันไหนให้ผลเป็นสุข อันไหนบัณฑิตตีเตียน อันไหนบัณฑิตสรรเสริญ อันไหนไปทำแล้วนำทุกข์มาให้ อันไหนไปทำแล้วนำสุขมาให้ ต้องรู้ ความรู้นี้ เรียกว่าสัมมาทิฐิ

สัมมาทิฏฐิจึงต้องมีอยู่เสมอ ต้องรู้จักพิจารณาองค์ให้เห็นความจริง ถ้ายังไม่มีการส่งเสริมขึ้นมา ที่มาของสัมมาทิฏฐินั้น มีเหตุ ๒ อย่างหลักๆ ข้อที่ ๑ **ปรโตโฆสะ** เสียงจากผู้อื่น ข้อที่ ๒ **โยนิโสมนสิการ** รู้จักใส่ใจให้ถูกต้องแยกค่างฟังจากคนอื่น คือ ฟังจากพระพุทธเจ้า อ่านจากพระไตรปิฎก อ่านจากหนังสือ เรียนธรรมจากอาจารย์ ต้องฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้เกิดความรู้ได้ โยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักใส่ใจ รู้จักสนใจ รู้จักมองดู สังเกตดู รู้จักคิดพิจารณาให้เข้าใจ รู้จักศึกษา ค้นคว้า วิจัย สืบสวนดู พิเคราะห์ให้ถึงเหตุผล ตันตอ ข้อเท็จจริง นี้เป็นองค์ที่หนึ่งคือสัมมาทิฏฐิ

องค์ที่สองที่ต้องมีประจำจิตเอาไว้คือความเพียร สัมมาวายามะ ความเพียรเพื่อที่จะละอันที่ไม่ดี และความเพียรเพื่อที่จะเข้าถึงอันที่ดี ความเพียรนี้เป็นมรรคประจำ เป็นสิ่งที่ต้องใช้ประจำ องค์ที่ ๓ คือสัมมาสติ สตินี้จะเป็นตัวระลึกได้ ช่วยยับยั้ง ทำให้เกิดความรู้ตัว ตื่นตัว ไม่ประมาท

ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ महाจัตตาริสกสูตร ข้อ ๑๓๖ พระพุทธองค์
ตรัสถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า และมีองค์มรรค ๓ คล้อยตามไป
อยู่เสมอว่า

“**สัมมาสมาธิ อันเป็นอริยะ ที่มีอุปนิสะ มีปริหาร**” เป็นอย่างไร
คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมา
อาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว แวดล้อมด้วย
องค์ ๗ นี้ เราเรียกว่า “**สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ ที่มีอุปนิสะ**” บ้าง เรียกว่า
“**สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีปริหาร**” บ้าง

บรรดาองค์ ๗ นั้น สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า
สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า เป็นอย่างไร
คือ ภิกษุรู้ชัดมิจฉาทิฏฐิว่า “เป็นมิจฉาทิฏฐิ” รู้ชัดสัมมาทิฏฐิว่า
“เป็นสัมมาทิฏฐิ” ความรู้ของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ

มิจฉาทิฏฐิ เป็นอย่างไร

คือ ความเห็นว่า “ทานที่ให้แล้วไม่มีผล ยัญที่บูชาแล้วไม่มีผล การเซ่นสรวงที่เซ่นสรวงแล้วไม่มีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่ว ไม่มี โลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี มารดาไม่มีคุณ บิดาไม่มีคุณ สัตว์ที่เป็น โอปปาติกะก็ไม่มี สมณพราหมณ์ ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้ และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้ง ก็ไม่มีในโลก” นี่เป็นมิจฉาทิฏฐิ

สัมมาทิฐิ เป็นอย่างไร

คือ เรากล่าวสัมมาทิฐิว่ามี ๒ ประเภท ได้แก่

๑. สัมมาทิฐิที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ
๒. สัมมาทิฐิอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตตระ เป็นองค์

แห่งมรรค

สัมมาทิฐิที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ เป็นอย่างไร

คือ ความเห็นว่า “ทานที่ให้แล้วมีผล ยัญที่บูชาแล้วมีผล การเช่น สรรงที่เช่น สรรงแล้วมีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วมี โลกนี้มี โลกหน้ามี มารดามีคุณ บิดามีคุณ สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี สมณพราหมณ์ ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเอง แล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้งก็มีอยู่ในโลก” นี้เป็นสัมมาทิฐิที่ยังมีอาสวะ เป็น ส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ

สัมมาทิฏฐิอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตตระ เป็นองค์แห่งมรรค เป็นอย่างไร

คือ ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สัมมาทิฏฐิ องค์แห่งมรรคของภิกษุผู้มีจิตไกลจากข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ เทียบพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ นี่เป็นสัมมาทิฏฐิอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตตระ เป็นองค์แห่งมรรค

ภิกษุนั้นย่อมพยายามเพื่อละมัจฉาทิฏฐิ ยังสัมมาทิฏฐิให้ถึงพร้อม ความพยายามของภิกษุ นั้น เป็นสัมมาวายามะ ภิกษุนั้นมีสติ ละมัจฉาทิฏฐิ มีสติเข้าถึงสัมมาทิฏฐิอยู่ สติของภิกษุ นั้นเป็นสัมมาสติ ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติ ย่อมห้อมล้อมคล้อยตาม สัมมาทิฏฐิของภิกษุ นั้นไป ด้วยประการฉะนี้

ในอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น มีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า เพราะทำให้รู้ชัดว่าอะไร เป็นอะไรได้อย่างถูกต้อง รู้ชัดมิจฉาทิฐิว่าเป็นมิจฉาทิฐิ รู้ชัดความเห็นผิดว่าเป็น ความเห็นผิด ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ของเขา ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่สัตว์บุคคล เป็นสังขารที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นความเห็นผิด ไม่ใช่คนผิด ไม่ใช่ใครผิด เป็นสภาวะอย่างหนึ่ง รู้ชัดสัมมาทิฐิว่าเป็นสัมมาทิฐิ รู้ชัดความเห็นถูกว่าเป็นความเห็นถูก เป็น สภาวะอย่างหนึ่งที่เป็นสังขาร เกิดเพราะเหตุปัจจัย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สามารถแยกแยะประเภทของมิจฉาทิฐิและสัมมาทิฐิได้ สัมมาทิฐิจึงเป็นหัวหน้า อย่างนี้

สัมมาทิฏฐินี้ต้องใช้อยู่เสมอ ในการละมิจฉาทิฏฐิ เจริญสัมมาทิฏฐิ จำเป็นต้องรู้จักมิจฉาทิฏฐิและสัมมาทิฏฐิให้ชัดเจนเสียก่อน รู้จักตัวมันและธรรมชาติของมัน รู้แล้วต้องมีความเพียร เพียรเพื่อละมิจฉาทิฏฐิ เพียรเพื่อที่จะเข้าถึงสัมมาทิฏฐิ นี้เรียกว่า**สัมมาวายามะ** ในการปฏิบัติต้องมีสติจึงทำได้ สตินั้นเป็น**สัมมาสติ** แม้ในองค์ข้ออื่นๆ ก็เหมือนกัน

เช่น ข้อสัมมาสังกัปปะ มี**สัมมาทิฏฐิ**ทำให้รู้ชัดมิจฉาสังกัปปะว่าเป็นมิจฉาสังกัปปะ รู้ชัดสัมมาสังกัปปะว่าเป็นสัมมาสังกัปปะ พยายามเพื่อละมิจฉาสังกัปปะ พยายามเพื่อเจริญสัมมาสังกัปปะ เป็น**สัมมาวายามะ** สติที่ใช้ก็เป็น**สัมมาสติ** ฉะนั้นมรรคประจำหรือธรรมะที่มีอยู่ประจำจิตในการปฏิบัติธรรม เจริญอริยมรรคเพื่อการตรัสรู้ มี ๓ อย่าง ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ นี่เป็นเครื่องมือหลักในการปฏิบัติธรรม เราทั้งหลายควรจะทำให้มีขึ้น

ในหลักการปฏิบัติตั้งแต่ต้น เริ่มจากสติปัฏฐานก็ใช้ธรรม ๓ ตัวนี้เหมือนกัน เรื่องสติปัฏฐานที่ได้พูดไปแล้วไม่รู้จำได้หรือเปล่า ในที่ขณิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ข้อ ๓๗๓ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน 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 กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ในสติปัฏฐานก็ใช้ธรรม ๓ อย่างเป็นหลักในการฝึก อย่างที่ ๑ **มีความเพียร** เพียรทำให้กิเลสเร่าร้อน นี่คือสัมมาวายามะหรือสัมมัปปธาน อย่างที่ ๒ **มีสัมปชัญญะ** มีความรู้ นี่คือสัมมาทิฏฐิ อย่างที่ ๓ **มีสติ** คือสัมมาสติ มรรค ๓ องค์ มีประจำ ในการฝึกปฏิบัติ ถ้าอยากจะพ้นทุกข์ อยากไปถึงฝั่งโน้นคือพระนิพพาน ต้องมี ๓ องค์นี้อยู่เสมอ เราทั้งหลายมาเรียนธรรมะกันนี้ก็ขอสรุปก่อนเลยว่าทุกคนอยากพ้นทุกข์ พุดแหมาๆ ไปก่อน จะถึงความพ้นทุกข์ต้องฝึกให้มีปัญญาโพธิ จะมีปัญญาตรัสรู้ธรรมได้ ต้องมีธรรมะที่เป็นฝ่ายของปัญญาคือโพธิปักขิยธรรม หากยังไม่ฝึกก็เริ่มฝึก เลยต้องมีธรรมะ ๓ อันนี้ประจำ พอมี ๓ อย่างนี้แล้วก็ฝึกอันอื่นๆ ต่อไป

ต้องมีความรู้ มีสัมมาทิฏฐิ โดยเฉพาะความรู้ที่เกี่ยวกับเรื่องอริยสัจ แล้วก็มีความเพียร ไม่ใช่ความรู้แล้วว่าตัวเองขี้เกียจ นิสัยไม่ดี แต่ก็ปล่อยไป อย่างนี้ก็ไม่ได้เรื่อง พระพุทธเจ้าตรัสว่า บุคคลปรารถนาความเพียรนั้นย่อมอยู่เป็นสุข ย่อมได้ประโยชน์ที่ควรจะได้ ส่วนพวกขี้เกียจสันหลังยาว เกียจคร้าน มีอกุศลเต็มไปหมด ย่อมอยู่เป็นทุกข์ ประโยชน์ที่สมควรจะได้ก็ไม่ได้ จึงต้องไม่ประมาท มีสติอยู่เสมอ สัมมาทิฏฐิ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ ให้ฝึกไว้เรื่อยๆ ทำนองนี้นะครับ

๒.๓ ความเพียรเป็นกองสมาธิ

ข้อที่ ๓ ความเพียรเป็นกองสมาธิ ความเพียร สัมมัปปธาน เป็นสมาธิขั้นต้น เป็นกลุ่มสมาธิ ธรรมะชุดสมาธินี้เป็นตัวขัดเกลาจิตให้สะอาด ปลอดโปร่ง เบา อ่อน นิ่มนวล ควรแก่การนำไปใช้งาน สมาธิเป็นขั้นกลางๆ ขั้นต้นเป็นศีล ขั้นต่อมาเป็นสมาธิ สมาธินี้เป็นตัวกลางในการที่จะทำให้จิตนั้นเกิดปัญญา เราต้องการปัญญา เพราะปัญญานี้สามารถถอนกิเลสได้ แต่จะมีปัญญาต้องอาศัยตัวกลางคือสมาธิ

ในหมวดสมาธินี้ จะมีธรรมะที่เป็นชุดของมันมีความเพียรอยู่ในนั้นด้วย ถ้าใครไม่มีความเพียรแล้วอยากมีสมาธิ แบบนี้ไม่สามารถเป็นไปได้ ต้องมีความเพียร จึงจะมีสมาธิ เพราะเป็นชุดเดียวกัน และมีสติ ต้องเพียรมีสติให้เยอะๆ ด้วย ไม่ใช่แค่มีสติอย่างเดียวแล้วจะมีสมาธิไม่ใช่อย่างนั้น ต้องมีความเพียรใส่ลงไปนั้น ใน อริยมรรคมีองค์ ๘ ธรรมะชุดสมาธิมีอยู่ ๓ องค์ ได้แก่ **สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ** นี้เรียกว่าชุดสมาธิ สมาธิขั้นต้น ชุดขัดเกลาจิต ทำให้จิตพร้อมสำหรับนำไปใช้งานนำไปใช้ให้เกิดปัญญาได้

สำหรับการจัดองค์มรรค ๓ องค์นี้เป็นสมาธิขั้นนี้กล่าวไว้ในมัชฌิมนิกาย
มูลปณาสก จูฬเวทลลสูตร ข้อ ๔๖๒ พระนางธัมมทินนาเถรี ผู้เป็นพระอรหันต์
ตอบปัญหาวิสาขอุบาสก ผู้เป็นพระอนาคามีว่า

“แม่เจ้าขอรับ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นอย่างไร”

“ท่านวิสาขะ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ คือ

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

“อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสังฆตธรรม หรือเป็นอสังฆตธรรม”

“อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสังฆตธรรม”

“พระผู้มีพระภาคทรงจัดชั้นที่ ๓ ประการ เข้าในอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือว่า ทรงจัดอริยมรรคมีองค์ ๘ เข้าในชั้นที่ ๓ ประการ

“พระผู้มีพระภาคไม่ทรงจัดชั้นที่ ๓ ประการ เข้าในอริยมรรคมีองค์ ๘ แต่ทรงจัดอริยมรรคมีองค์ ๘ เข้าในชั้นที่ ๓ ประการ คือ

๑. สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ทรงจัดเข้าในศีลชั้นที่

๒. สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ทรงจัดเข้าในสมาธิชั้นที่

๓. สัมมาทิฎฐิ และสัมมาสังกัปปะ ทรงจัดเข้าในปัญญาชั้นที่”

“แม่เจ้าขอรับ ธรรมชนิดใดเป็นสมาธิ ธรรมเหล่าใดเป็นนิมิตของสมาธิ ธรรมเหล่าใดเป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิ การเจริญสมาธิเป็นอย่างไร”

“ท่านวิสาขะ ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นสมาธิ สติปัญฐาน ๔ เป็นนิมิตของสมาธิ สัมมัปปธาน ๔ เป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิ การเสพอ การเจริญ การทำให้มากซึ่งธรรมเหล่านั้นนั่นแหละ เป็นการเจริญสมาธิ”

จากคำตอบของพระนางธัมมทินนาเถรีนั้น แสดงให้เห็นว่า ความเพียรนี้เป็น
ธรรมหมวดสมาธิ ทำให้จิตมีความพร้อม มีอารมณ์เดียวเป็นหนึ่ง รวมเป็นหนึ่ง
สิ่งภายนอกเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงแต่จิตไม่ยินดียินร้าย ไม่กระโดดไปตาม รับรู้
เหมือนกัน แต่ไม่ไปตามอารมณ์ ถอนความยินดียินร้ายออกได้ จิตไม่มีความฟุ้งซ่าน
ซัดส่าย มีอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นตัวของตัวเอง ลองคิดดู คนเป็นตัวของตัวเองนี่ แหม...
สบายนะ ทุกคนก็อยากเป็นตัวของตัวเองไม่อยากเป็นตามใคร สมาธินี้แหละเป็น
ตัวทำให้จิตนั้นเป็นตัวของตัวเอง ให้จิตเป็นหนึ่งตั้งมั่นดี ภายนอกจะเป็นอย่างไร ใคร
จะแตกต่างกันยังไง เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ไม่มีปัญหาเลย เพราะเป็นตัวของ
ตัวเอง ความสุขจากของภายนอกไม่พุดถึงแล้ว เพราะจิตมีความสุขอยู่ภายใน ซึ่ง
สามารถทำได้ เริ่มจากการเป็นผู้มีสติ แล้วทำความเพียร เพื่อกันกิเลส ละกิเลส เจริญ
กุศล ทำกุศลให้เยอะๆ จิตก็จะรวมลงเป็นหนึ่ง

การที่จะมีสมาธิ ความเพียรนี้เป็นหลักสำคัญ สติปัฏฐานเป็นนิมิต เป็น
เครื่องหมายของสมาธิ จะเกิดสมาธิ ต้องมีสติ ให้จิตมาท่องเที่ยวอยู่ในกาย เวทนา
จิต ธรรม ถ้าจิตยังท่องเที่ยวอยู่ข้างนอก ไปกับน้ำท่วม ไปกับข่าวการเมือง ยัง
ท่องเที่ยวไปกับทีวี ดูข่าวโน้นข่าวนี้ ติดตามเหตุการณ์อยู่เรื่อย อย่างนี้ไม่ต้องพูดถึง
มันไม่มีนิมิตของสมาธิ

**นิมิตของสมาธิคือสติปัฏฐาน ๔ มีความเพียร สัมปชัญญะ สติ รู้กาย
เวทนา จิต และธรรม อยู่เสมอๆ เนิ่งๆ บ่อยๆ ต้องมาท่องเที่ยวอยู่ในนี้ให้ได้ก่อน** นี้
เป็นนิมิตของสมาธิ แต่ยังไม่ใช่สมาธิ ต้องทำให้เยอะกว่านั้นอีก เป็นเครื่องหมาย
บ่งบอกว่า ถ้าให้จิตรับรู้อยู่แนวๆ นี้ เมื่อทำความเพียรเพิ่มขึ้นไป จิตจะถึงความเป็น
หนึ่งได้ ท่านบอกว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นนิมิตแห่งสมาธิ **สัมมัปปธาน ๔ เป็นเครื่อง
อุดหนุนเกื้อกูลสมาธิ** สัมมัปปธาน ๔ เป็นเครื่องมือหลักที่จะทำให้เกิดสมาธิ
สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นเครื่องหมายเท่านั้น ไม่ใช่ว่าฝึกสติปัฏฐานแล้วก็ได้หมด ไม่ใช่
อย่างนั้น ต้องมีความเพียรจึงจะได้สมาธิ เรียงตามโพธิปักขิยธรรมเป็น สติปัฏฐาน ๔
สัมมัปปธาน ๔ แล้วจึงอิทธิบาท ๔ อิทธิบาทก็คือสมาธินั่นเอง

สติปัฏฐาน ๔ เป็นนิมิตแห่งสมาธิ สัมมัปปธาน ๔ เป็นเครื่องอุดหนุนของสมาธิ การเสพ ทำความคุ้นเคย ใช้สอยเป็นประจำ มีธรรมเหล่านั้นเนื่องๆ การทำธรรมเหล่านั้นให้เจริญ ทำให้มากๆ นี้เป็น**สมาธิภาวนา** เป็นการเจริญสมาธิขั้นแรกให้มีสติปัฏฐาน ๔ อย่าให้จิตมันกระโดดไปโน่นไปนี่ ให้มีสติ ให้จิตเที่ยวอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม หายใจเข้า หายใจออก เดินไปเดินมา ให้มีสติ รู้ตัวอยู่เสมอ ความสุขความทุกข์เกิดขึ้น ให้รับรู้ว่าเป็นเพียงเวทนา จิตเป็นอย่างไร ให้รับรู้ว่าเป็นเพียงจิต วนอยู่ในนี้ ต่อมาก็ให้มีความเพียร กัมภีเลส ละภีเลส เพิ่มกุศล รักษา กุศล หาวีธีรักษาไว้ นี้เป็นเครื่องอุดหนุนของสมาธิ สัมมัปปธาน ๔ เป็นบริวารของสมาธิ

การเสพ การเจริญกระทำให้มาก ในสติปัฏฐานกับสัมมัปปธาน นี้เรียกว่าสมาธิภาวนา เป็นการเจริญสมาธิ ทำให้สมาธิให้เกิดขึ้น ให้เจริญมากขึ้นได้ จะเอาขั้นไหนก็ได้ ขั้นธรรมดาก็ได้ ขั้นแนบแน่นระดับฌานก็ได้



๒.๔ ความเพียรมีอุปการะมากต่อการบรรลุธรรม

ข้อที่ ๔ ความเพียรมีอุปการะมากต่อการบรรลุธรรม หากขาดความเพียร ท้อแท้ ท้อถอย หยุดพักเสียกลางคัน ไม่มุ่งมั่นบากบั่นก้าวรุดเดินไปข้างหน้า การบรรลุธรรมย่อมมีไม่ได้ การตรัสรู้อันุตตรสัมมาสัมโพธิญาณของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีได้ก็เพราะการตั้งความเพียรที่ไม่ท้อถอยเช่นกัน ในอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต อุปัญญาตสูตรข้อ ๕ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เรารู้ทั่วถึงธรรม ๒ ประการ

ธรรม ๒ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. ความไม่สันโดษเพียงแค่กุศลธรรมทั้งหลาย

๒. ความไม่ท้อถอยในการบำเพ็ญเพียร

ภิกษุทั้งหลาย เราเริ่มตั้งความเพียรไม่ย่อหย่อนว่า “จะเหลืออยู่แต่หนึ่ง เอ็น และกระดูกก็ตามที เนื้อและเลือดในสรีระจงเหือดแห้งไปเถิด ยังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว จักไม่หยุดความเพียร” สัมโพธิญาณนั้น เราบรรลุได้ด้วยความไม่ประมาท ธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะที่ยอดเยี่ยม เราก็บรรลุได้ด้วยความไม่ประมาท แม้ถ้าเธอทั้งหลายพึงตั้งความเพียรไม่ย่อหย่อนว่า “จะเหลืออยู่แต่หนึ่ง เอ็น และกระดูกก็ตามที เนื้อและเลือดในสรีระจงเหือดแห้งไปเถิด ยังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว จักไม่หยุดความเพียร” ไม่นานนักก็จักทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ที่กุลบุตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบันแน่แท้

เพราะเหตุนั้นแล เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า “เราจักเริ่มตั้งความเพียรไม่ย่อหย่อนว่า จะเหลืออยู่แต่หนัง เอ็น และกระดูกก็ตามที่เนื้อและเลือดในสรีระจงเหือดแห้งไปเถิด ยังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้วจักไม่หยุดความเพียร”

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

อุปัฏฐาตสูตรที่ ๕ จบ

พระสูตรนี้พระพุทธองค์ได้ทรงกล่าวถึงสัมโพธิญาณที่พระองค์บรรลุได้ด้วย
คุณของธรรมะ พระองค์รู้ทั่วถึงคุณของธรรมะ ๒ อย่างตามที่เป็นจริงว่า ที่ได้บรรลุ
โพธิญาณ เพราะธรรมะ ๒ อย่างนี้ อย่างที่ ๑ **ความไม่สันโดษเพียงแค่กุศลธรรม
ทั้งหลาย** ความไม่พอใจในกุศลธรรม ไม่ยินดีในกุศล ไม่พอใจว่าได้กุศลเท่านั้น
เท่านั้นสำหรับปัจฉัย ๔ วัตถุประสงค์นอกอะไรต่างๆ พระองค์ทรงสอนให้พอใจ ให้สันโดษ
ในปัจฉัย ๔ แต่ไม่ให้สันโดษพอใจในกุศลธรรมทั้งหลาย ส่วนพวกเรานี้กลับข้าง กุศล
เอาเท่านี้ก็พอแล้ว ฟังธรรมแค่ชั่วโมงหนึ่งก็พอแล้ว ส่วนหาเงินนี้ ๒๔ ชั่วโมง
ยังไม่พอเลยสำหรับบางคน กลับข้างกันอยู่ กุศลธรรมรู้จักพอ แต่พวกวัตถุนั้นทอง
ชื่อเสียง ไม่รู้จักพอสักทีเนี่ยอย่างนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนตรงข้ามให้รู้จักพอในปัจฉัย
ต่างๆ ส่วนกุศลธรรมทั้งหลายอย่าไปพอ อย่าไปพอใจเท่านั้น ให้ทำเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
นี่เป็นคุณธรรมอย่างนี้ ๑ อย่างที่ ๒ คือ **ความไม่ทอดทิ้งในการบำเพ็ญเพียร**
ไม่ย่อหย่อนในความเพียร

ก่อนบรรลุสัมโพธิญาณพระพุทธองค์ทรงตั้งความเพียรไม่ย่อหย่อนว่า “จะเหลืออยู่แต่หนัง เอ็น และกระดูกก็ตามที่ เนื้อและเลือดในสรีระจงเหือดแห้งไปเถิด ยังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว จักไม่หยุดความเพียร” พระองค์ทำความเพียรด้วยความไม่ประมาท บรรลุสัมโพธิญาณแล้ว ทรงสอนภิกษุทั้งหลายว่า เธอทั้งหลายพึงตั้งอย่างนั้นเหมือนกัน ไม่นานนักก็จะทำให้แจ้งพระนิพพานดังที่ต้องการ หมายความว่า ถ้าตั้งความเพียรทำอย่างนั้น จะบรรลุในอนาคต ไม่นานเลย

เราทั้งหลายก็อย่าลืมตั้งกันบ้างนะ หาที่นั่งสัปบายะที่ใดที่หนึ่งแล้วก็ตั้ง หลังจะหักก็ตามที่ ปวดจนจะตายก็ตามที่ ถ้าไม่บรรลุก็จะไม่ลุก ถ้าไม่บรรลุจริงๆ ก็ค่อยลุก วันหลังก็เอาใหม่ ตั้งใหม่ต้องหัดไปเรื่อยๆ ถ้าไม่รู้จักตั้งอะไรเสียเลย ไม่ทำความเพียรอะไรใจมันก็ไม่วุ่นวายสักที เดินไปได้สองสามก้าว อยากนอนแล้ว อยากดูทีวีแล้ว ไปดูข่าวก่อน อย่างนี้ ก็เลสเอาไปหมด ฉะนั้นต้องรู้จักตั้งว่า เออ...ถ้าไม่ถึงเวลานี้จะไม่ไปคุยกับใคร ไม่ถึงเวลานี้จะไม่ดูทีวี ไม่ถึงวันนี้ๆ จะไม่เปิดโทรศัพท์ไม่คุยกับใคร มีการตั้งทำนองนี้ เรียกว่าตั้งความเพียร อย่างที่พระพุทธองค์ตั้งไว้ ทำตามนั้นแล้วก็ได้บรรลุ ทรงบอกภิกษุทั้งหลายว่า แม้พวกเธอทั้งหลายก็จงตั้งเหมือนกัน **ต้องตั้งความเพียรไว้** ส่วนจะบรรลุหรือไม่บรรลุไม่ว่ากัน ต้องรู้จักตั้ง

ผู้ไม่รู้จักตั้งนี้ ทำนั่นทำนี่ สะเปะสะปะไปเรื่อย มีโทรศัพท์ไว้ไม่ห่างตัว ใครโทรมาก็รับๆ มีรีโมตทีวีไว้กด เบื่อก็กดๆ ก็ไม่ได้อะไร ทำตามใจชอบอยู่อย่างนั้น ต้องตั้งความเพียรเอาไว้ ความเพียรนี้เป็นเรี่ยวแรงของคน คนเราสามารถทำได้ สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ได้ ไม่เหมือนเดิมได้ ดีกว่าเดิมได้ สามารถที่จะชนะกิเลสได้ ก็เพราะความเพียร ส่วนชนะขั้นไหนขนาดไหน ทุกคนสามารถตั้งความเพียรลงมือทำ แล้วก็ชนะได้ไปตามลำดับของตนๆ ไม่ใช่จะต้องเป็นระดับพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ขนาดนั้น เราอาจจะน้อยกว่านั้น แต่สามารถเปลี่ยนแปลง ดีขึ้นไปกว่าเดิมได้ พระพุทธองค์ทรงแนะนำภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงสำเหนียก พึงศึกษา ฝึกหัด

เราทั้งหลายอย่าลืมตั้งนะ ถ้าไม่ตั้งความเพียรก็ยิ่งหย่อนไปกว่าเดิม ขนาดตั้งเอาไว้ยังหย่อนเลย ลองดูก็ได้ เราก็จะรู้ว่าขนาดตั้งยังหย่อนเลย ถ้าไม่ตั้งคงจะหย่อนหนักกว่านี้ไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ปฏิบัติไปตามบุญตามกรรมนะ บอกว่าได้เท่าไรเอาเท่านั้น ยังไม่ได้อะไรเลย ยังไม่ได้สักอันเลย เอาเท่านั้นเสียแล้ว เอาอันที่ไม่ได้นั้นแหละ ไปนอนเสียแล้ว อย่างนั้นไม่ได้เรื่อง ต้องรู้จัก **สิ่งไหนที่ได้จากเรี่ยวแรงกำลังความเพียร ก็ควรจะทำให้มันได้มา** ส่วนจะได้แค่ไหนก็ค่อยว่ากัน นี่เป็นความสำคัญของความเพียรข้อที่ ๔ ความเพียรเป็นธรรมะที่มีเป็นอุปการะมากต่อการบรรลุสัมโพธิญาณของพระพุทธเจ้า

๒.๕ ความเพียรทำให้ล่วงพ้นทุกข์ไปได้

ข้อที่ ๕ ความเพียรทำให้ล่วงพ้นทุกข์ไปได้ บุคคลล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร อาศัยความเพียรทำให้ล่วงทุกข์ได้ จะอ่านคำถามคำตอบของยักษ์กับพระพุทธเจ้า ให้ฟัง ยักษ์เป็นเทวดาประเภทหนึ่ง ในพระสูตรนี้มีเนื้อหาหลายประเด็น ผมจะอ่านไปเรื่อยๆ ท่านทั้งหลายให้ตั้งใจฟัง จับใจความดู ในขุททกนิกาย สุตตนิบาต อาฬวกสูตร

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ที่อยู่ของอาฬวกยักษ์ เขตเมืองอาฬวี ครั้งนั้น อาฬวกยักษ์ได้เข้าไปหาพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ กล่าวดังนี้ว่า “จงออกไป สมณะ” พระผู้มีพระภาคทรงรับคำว่า “ได้ท่าน” แล้วเสด็จออกไป อาฬวกยักษ์กล่าวอีกว่า “จงเข้ามา สมณะ” พระผู้มีพระภาคทรงรับคำอีกว่า “ได้ท่าน” แล้วเสด็จเข้าไป

แม้ครั้งที่สอง อาพวักยักษ์ได้กล่าวกับพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “จงออกไป สมณะ” พระผู้มีพระภาคทรงรับคำว่า “ได้ท่าน” แล้วเสด็จออกไป อาพวักยักษ์กล่าวอีกว่า “จงเข้ามา สมณะ” พระผู้มีพระภาคทรงรับคำอีกว่า “ได้ท่าน” แล้วเสด็จเข้าไป

แม้ครั้งที่สาม อาพวักยักษ์ได้กล่าวกับพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “จงออกไป สมณะ” พระผู้มีพระภาคทรงรับคำว่า “ได้ท่าน” แล้วเสด็จออกไป อาพวักยักษ์กล่าวอีกว่า “จงเข้ามา สมณะ” พระผู้มีพระภาคทรงรับคำอีกว่า “ได้ท่าน” แล้วเสด็จเข้าไป

แม้ครั้งที่สี่ อาพวักยักษ์ได้กล่าวกับพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “จงออกไป สมณะ” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “เราจะไม่ออกไปอีกแล้ว ท่านจะทำอะไรก็เชิญเถิด”

อาพวักยักษ์กล่าวว่า “สมณะ ข้าพเจ้าจะขอตั้งปัญหาถามท่าน ถ้าท่านตอบข้าพเจ้าไม่ได้ ข้าพเจ้าจะควักดวงจิตของท่านออกโยนทิ้งเสีย จะขยี้หัวใจท่านให้แหลกสลาย หรือไม่ก็จะจับเท้าทั้งสองของท่านเหวี่ยงไปตกที่ฝั่งแม่น้ำคงคาปากโน้น”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ยักษเอย เรายังไม่เห็นใครสักคนเลยในโลก พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ ผู้จะสามารถควักดวงจิตของเราออกโยนทิ้งเสีย จะขยี้หัวใจเราให้แหลกสลาย หรือไม่ก็จะจับเท้าทั้งสองของเราเหวี่ยงไปตกที่ฝั่งแม่น้ำคงคาฟากโน้นได้ เออเถอะ เชิญท่านถามปัญหาตามที่ท่านสงสัยเถิด”

ลำดับนั้น อาหวกยักษ์ได้ทูลถามปัญหากับพระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า

[๑๘๓] อะไรเล่าเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจที่ประเสริฐสุดของคนในโลกนี้

อะไรเล่าที่บุคคลประพฤติดีแล้วนำความสุขมาให้

อะไรเล่าเป็นรสที่ดีกว่ารสทั้งหลาย

บุคคลมีความเป็นอยู่อย่างไร นักปราชญ์จึงกล่าวว่ามีชีวิตประเสริฐ

[๑๘๔] (พระผู้มีพระภาคตรัสตอบดังนี้)
ศรัทธาเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจที่ประเสริฐสุดของคนในโลกนี้
ธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้วนำความสุขมาให้
สัจจะเท่านั้นเป็นรสที่ดีกว่ารสทั้งหลาย
บุคคลมีความเป็นอยู่ด้วยปัญญา
นักปราชญ์จึงกล่าวว่ามีชีวิตประเสริฐ

[๑๘๕] (อาฬวกยักษ์ถามดังนี้)
คนจะข้ามโอชะได้อย่างไร
จะข้ามห้วงมหรณพได้อย่างไร
จะล่วงพ้นทุกข์ได้อย่างไร
และจะบริสุทธิได้อย่างไร

[๑๘๖] (พระเจ้าพรหมกษัตริย์ตอบดังนี้)
คนจะข้ามโอฆะได้ด้วยศรัทธา
จะข้ามห้วงมหรณพได้ด้วยความไม่ประมาท
จะล่วงพ้นทุกข์ได้ด้วยความเพียร
และจะบริสุทธิได้ด้วยปัญญา

[๑๘๗] (อาฬวกยักษ์ถามดังนี้)
คนทำอะไรจึงจะได้ปัญญา
ทำอะไรจึงจะได้ทรัพย์
ทำอะไรจึงจะได้เกียรติ
ทำอะไรจึงจะผูกใจหม่มิตรไว้ได้
และทำอะไรเมื่อตายแล้วจะไม่เศร้าโศก

[๑๘๘] (พระผู้พระภาคตรัสตอบดังนี้)
คนต้องการบรรลุนิพพาน
เชื่อฟังคำสั่งสอนของพระอรหันต์
ไม่ประมาท รู้จักพิจารณา
ตั้งใจฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา

[๑๘๙] คนปฏิบัติตนตรงต่อเวลา เอาธุระ
มีความขยันย่อมหาทรัพย์ได้
ย่อมได้เกียรติด้วยความสัตย์จริง
ผู้ให้ย่อมผูกใจหม่มิตรไว้ได้

[๑๙๐] คนผู้อยู่ครองเรือน มีศรัทธา
ประพฤติธรรม ๔ ประการนี้คือ
สัจจะ ธรรมะ ธิติ และจาคะ
ตายแล้วย่อมไม่เศร้าโศก

[๑๙๑] เชิญท่านถามสมณพราหมณ์เหล่าอื่นดูเถิดว่า
ในโลกนี้ เหตุให้ได้ดีเกียรติที่ยิ่งไปกว่าสัจจะก็ดี
เหตุให้มีปัญญาที่ยิ่งไปกว่าทมะก็ดี
เหตุให้ผูกมิตรสหายไว้ได้ที่ยิ่งไปกว่าจาคะก็ดี
เหตุให้หาทรัพย์ได้ที่ยิ่งไปกว่าขันติก็ดี มีอยู่หรือไม่

[๑๙๒] (อาฬวกยักษ์กราบทูลดังนี้)
วันนี้ ข้าพระองค์ได้ทราบชัดถึงประโยชน์ที่จะพึงได้ใน
โลกหน้าแล้ว ยังต้องถามสมณพราหมณ์เหล่าอื่นอีกทำไม

[๑๙๓] พระพุทธเจ้าเสด็จมาประทับที่เมืองอาฬวี
เพื่อประโยชน์แก่ข้าพระองค์โดยแท้
ในวันนี้ข้าพระองค์ได้ทราบชัดถึงบุคคล
ที่ใครๆ ถวายทานแล้วมีผลมาก

[๑๙๔] ข้าพระองค์นั้นขออนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระธรรมที่พระองค์ตรัสไว้ดีแล้ว
และพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีแล้ว
เที่ยวประกาศธรรมไปทุกหนทุกแห่ง
ตามหมู่บ้านหรือตามหัวเมืองน้อยใหญ่

อาฬวกสูตรที่ ๑๐ จบ

พระสูตรนี้ มีทั้งเรื่องความเพียรและเรื่องทั่วๆ ไปด้วย ฟังแล้วรู้เรื่องใหม่ คงพอรู้เรื่องบางนะ มียักษ์ตั้งคำถามเป็นคาถาขึ้นมา พระพุทธเจ้าตรัสตอบ มีเรื่องความเพียรอยู่ในนั้นด้วย

ต้นเรื่องมีว่า มียักษ์ตนหนึ่งชื่ออาฬวกยักษ์ พระพุทธเจ้าประทับในที่อยู่ของยักษ์ ยักษ์เป็นเทวดากลุ่มหนึ่ง ยักษ์มาแล้วบอกพระพุทธเจ้าว่า ท่านจงออกไป พระพุทธเจ้าก็ทรงออกไป ยักษ์บอกเข้ามา พระพุทธเจ้าก็ทรงเข้ามา เหมือนกับยักษ์สั่งพระพุทธเจ้าได้ พระพุทธเจ้ากลัวต้องทำตามอะไรทำนองนั้น ทำอย่างนั้น ๓ ครั้ง พอครั้งที่ ๔ ไม่ทำตาม อยากทำอะไรก็เชิญเลย ยักษ์ก็บอกว่าเดี๋ยวจะถามปัญหา ถ้าตอบไม่ได้ก็จะควักหัวใจหรือจับขาขว้างไปตกที่ปากโน้นของแม่น้ำคงคา พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่มีใครทำอย่างนั้นได้หรอก แต่ไม่เป็นไร ถ้าต้องการถามปัญหาก็จงถามมาได้ทุกประเด็นที่สงสัย อาฬวกยักษ์ก็เลยถามปัญหา

ถามว่า

อะไรเล่าเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจที่ประเสริฐสุดของคนในโลกนี้
อะไรเล่าที่บุคคลประพฤติดีแล้วนำความสุขมาให้
อะไรเล่าเป็นรสที่ดีกว่ารสทั้งหลาย
บุคคลมีความเป็นอยู่อย่างไร นักปราชญ์จึงกล่าวว่ามีชีวิตประเสริฐ

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า

ศรัทธาเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจที่ประเสริฐสุดของคนในโลกนี้
ธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้วนำความสุขมาให้
สัจจะเท่านั้น เป็นรสที่ดีกว่ารสทั้งหลาย
บุคคลมีความเป็นอยู่ด้วยปัญญา
นักปราชญ์จึงกล่าวว่ามีชีวิตประเสริฐ

เริ่มต้นมี ๔ คำถาม คำถามที่ ๑ เรื่องทรัพย์อันเป็นเครื่องปลื้มใจ สิ่งของที่เป็นทรัพย์สมบัติที่คนในโลกเขาชอบใจกัน อะไรประเสริฐที่สุด พระองค์ตรัสตอบว่า ศรัทธา ศรัทธาเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจที่ประเสริฐที่สุดของคนในโลกนี้ **ศรัทธา** ไทยเรานิยมแปลว่าความเชื่อก็พอได้ ที่จริงแล้ว ศรัทธามั่นคือความมั่นใจ การวางใจอย่างถูกต้อง การตั้งจิตเอาไว้ถูกกับความจริง ถูกกับหลักการ ตั้งจิตเอาไว้ถูกที่ ตั้งจิตเอาไว้ถูกต้อง เป็นความมั่นใจในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า **เชื่อปัญญา เชื่อความรู้ของพระพุทธเจ้า** ตอนเริ่มต้นเป็นความรู้ถูกต้องในเรื่องพื้นฐาน ความเข้าใจถูกต้องในชั้นโลกๆ รู้เรื่องกรรมและผลของกรรม ความรู้นี้เป็นปัญญาของพระพุทธเจ้า เรามีศรัทธาในปัญญานั้น ก็เลยพูดสั้นๆ ว่า เชื่อกรรมและผลของกรรม เชื่อว่าทานที่ให้เป็นของมีผล ทานทั้งหลายเชื่ออย่างนี้ใหม่ ทานเป็นของมีผล เป็นความรู้ของพระพุทธเจ้า เราเชื่อความรู้นั้น มั่นใจในความรู้นั้น ก็เลย ว่า เชื่อว่าการให้ทานเป็นของมีผล ถ้าตั้งจิตไว้ถูกต้องอย่างนี้ เรียกว่ามีศรัทธา ยังไม่ได้มองทะเลอย่างแจ่มแจ้งด้วยตนเอง ไม่ได้มีปัญญาเป็นของตัวเอง แต่มั่นใจปัญญา ตั้งจิตเอาไว้ บางคนตั้งจิตไม่ถูก ไม่เชื่อ ไม่รู้เรื่อง ก็ว่าให้ทำไม มีแต่หมดเงินเปล่าๆ ก็เพี้ยนไป ไม่มีศรัทธา

การบูชาบวงสรวงเป็นของมีผล การทำสาธารณประโยชน์ต่างๆ เป็นของมีผล ผลและวิบากของกรรมดีและกรรมชั่วมีอยู่จริง เชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม โลกนี้มี คือ ความเป็นมนุษย์มีสำหรับสัตว์อื่น สัตว์ตายแล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ได้ โลกอื่นมี คือความเป็นสัตว์อบาย เทวดา หรือพรหม มีสำหรับพวกมนุษย์เรา มารดามี บิดามี พ่อแม่มีคุณ เป็นคนพิเศษสำหรับลูก ทำไม่ดีกับท่านก็บาปมาก ทำดีกับท่านก็บุญมาก สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมีจริง ชีวิตหลังตาย พอตายแล้วเกิดเป็นตัวทันที แม้จะมองไม่เห็น แต่เป็นสิ่งที่อยู่จริง ส่วนใหญ่คงมองไม่เห็นกัน ถ้ามองเห็นคงวิ่ง เตะลิดกันแล้ว บางคนแค่เห็นอะไรแวบๆ ตะคุ่มๆ ผลุบๆ โผล่ๆ เท่านั้นแหละ วิ่งแล้ว สัตว์นรก ผี เปรต เทวดา พรหม ชีวิตหลังความตายแบบโอปปาติกะมีอยู่จริง ข้อสุดท้ายคือ มีความเห็นว่า สมณะและพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ รู้แจ้งโลกนี้ และโลกอื่นด้วยตนเอง แล้วสอนให้ผู้อื่นรู้ตามมี คือ มีพระพุทธเจ้าตรัสรู้ ทั้งหมดนี้ เป็นความรู้ เป็นสัมมาทิฎฐิ

ความเชื่อมั่นปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เรียกว่า **ตถาคตโพธิศรัทธา** เป็น
ศรัทธา ถ้าวางจิตไม่ถูก เราจะได้ศรัทธาอะไรจากโลกนี้เลย มัวแต่แสวงหาสิ่งที่ไม่ใช่
ศรัทธาอย่างแท้จริง มีมิจฉาทิฎฐิ ไม่รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ไม่มีหิริโอตตัปปะ ใช้ชีวิต
แบบประมาทไม่ระวัง ไม่ได้รับประโยชน์จากการเกิดเป็นมนุษย์ จึงว่าศรัทธาเป็น
ศรัทธาเครื่องปลื้มใจอันประเสริฐที่สุดของคนในโลกนี้ พอมิศรัทธา เชื่อปัญญาตรัสรู้
ของพระพุทธเจ้า ก็สามารถใช้ความเพียร สละสมศรัทธาอื่นๆ ได้อีกมากมาย เป็นที่มา
ของศรัทธา พระพุทธองค์จึงเหมือนผู้ชี้ขุมศรัทธาให้

ธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้วนำความสุขมาให้ ธรรมะที่ประพฤติดี ที่ปฏิบัติ
ถูกต้อง ธรรมะมีหลายอย่าง **ธรรมะที่ควรละได้ละ ธรรมะที่ควรเจริญได้เจริญ**
ธรรมะที่ควรกำหนดรู้ได้กำหนดรู้ ธรรมะที่ควรเข้าถึงได้เข้าถึง อย่างนี้เรียกว่า
ปฏิบัติถูกกับธรรมะ เช่น เบื้องต้นละอกุศลกรรมบถ ๑๐ เจริญกุศลกรรมบถ ๑๐
เป็นธรรมะที่ประพฤติดีแล้วจะนำความสุขมาให้ ถ้าเรายังเป็นทุกข์อยู่แสดงว่าปฏิบัติ
ไม่ถูกกับธรรมะ ธรรมะควรละไม่ยอมละ ธรรมะควรเจริญไม่ยอมเจริญ สิ่งที่ควรละ
ทุจริตไม่ละ ไม่งดเว้น จะสุขได้ไหม ไม่ได้สุขนะ มันทำไม่ถูก

สัจจะเท่านั้น เป็นรสที่ดีกว่ารสทั้งหลาย สัจจะคือความจริง โดยเฉพาะ
อริยสัจ เป็นความจริงอันประเสริฐสูงสุด เป็นความจริงแท้สูงสุด ไม่เปลี่ยนเป็น
อย่างอื่น บุคคลที่มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา นักปราชญ์กล่าวว่า
มีชีวิตประเสริฐ ชีวิตประเสริฐ ไม่ใช่มีชีวิตแบบคนร่ำรวยมีอำนาจ ไม่ใช่ชีวิตของเทวดา
ไม่ใช่ชีวิตของพรหม แต่เป็นชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา มีความรู้เท่าทันชีวิต รู้เท่าทัน
รูปธรรมนามธรรม ที่ล้วนเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน รู้กฎเกณฑ์ความ
เป็นไปของมัน ตามหลักปฏิจจสมุปบาท ใช้ชีวิตเพื่อเดินทางไปนิพพาน

อาพวกยักษ์ถามว่า

คนจะข้ามโอฆะได้อย่างไร

จะข้ามห้วงมหรณพได้อย่างไร

จะล่องพันทุกข์ได้อย่างไร

และจะบริสุทธิ์ได้อย่างไร

พระผู้พระภาคตรัสตอบว่า

คนจะข้ามโอฆะได้ด้วยศรัทธา

จะข้ามห้วงมหรณพได้ด้วยความไม่ประมาท

จะล่องพันทุกข์ได้ด้วยความเพียร

และจะบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา



อาพวกยักษ์ถามว่าคนจะข้ามโอฆะได้อย่างไร พระพุทธเจ้าตรัสตอบ คนจะข้ามโอฆะได้ด้วยศรัทธา ศรัทธามาเกี่ยวอะไรกับการข้ามโอฆะ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะว่าเราทั้งหลายข้ามเองไม่ได้ ในการศึกษาธรรมะนี้เราจะเป็นคนคิดเก่ง วิจาร์ณเก่ง เทียบโนนเทียบนี้เอาเองไม่ได้ ต้องอาศัยศรัทธา เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงชี้ทาง เราทำตามนั้น ต้องมีความเห็นถูกต้องว่า **มีพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วนำธรรมะมาสั่งสอน ทรงเปิดประตูอมตะ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์** ต้องอาศัยความเชื่ออย่างนี้จึงสามารถข้ามโอฆะได้ ถ้าเป็นคนคิดมากว่า พระพุทธเจ้าเป็นนักคิด เป็นนักจริยธรรม เป็นนั่นเป็นนี่ เอาพระธรรมคำสอนไปเปรียบเทียบกับศาสนานั้นศาสนานี้ อย่างนั้นคิดมากไปจนเพี้ยน ต้องเชื่อว่ามีพระพุทธเจ้าตรัสรู้ รู้ความจริง ทรงสอนความจริง ชี้หนทางพ้นทุกข์ แล้วเราก็ทำตามเลย จึงข้ามโอฆะได้ โอฆะคือกิเลสเหมือนห้วงน้ำ มี ๔ ห้วงน้ำ ห้วงน้ำคืออกาม ห้วงน้ำคือภพ ห้วงน้ำคือทิฏฐิ ห้วงน้ำคืออวิชชา ข้ามกิเลสนั้นแหละ อยากจะข้ามก็ต้องมีศรัทธา ต้องเชื่อมั่น

จะข้ามห้วงมหรณพได้ด้วยความไม่ประมาท มหรณพคือแม่น้ำใหญ่ จะข้ามได้ด้วยความไม่ประมาท ใช้ชีวิตอย่างไม่ปราศจากสติ มีสติ มีความรู้ตัว ระมัดระวัง ไม่ลืมตัว ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่ลืมความตาย สังสารวัฏเหมือนแม่น้ำใหญ่ หากมัวเมา ลุ่มหลง ก็วนเวียนอยู่อย่างนั้น อาศัยความไม่ประมาท **ไม่มัวเมาอยู่ในจุดใดจุดหนึ่ง ตั้งสติ เตือนตนเอง ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา** ไปเรื่อยๆ จึงจะข้ามได้

จะล่วงพ้นทุกข์ได้ด้วยความเพียร จะล่วงทุกข์ได้ต้องอาศัยความเพียร ต้องการใช้ชีวิตแบบไม่มีทุกข์ ต้องมีความเพียร ต้องเพียรทำเอา เรามีชีวิตอยู่เป็นทุกข์กับเรื่องโน้นเรื่องนี้ ตั้งแต่ทุกข์เล็กๆ น้อยๆ พวกขรราวาส ทุกข์เพราะไม่มีเงิน ต้องเพียรหาเงิน ทุกข์เพราะไม่มีความรู้ ต้องเพียรเรียนหนังสือ เพียรแสวงหาความรู้ น้ำท่วมบ้าน การเมืองวุ่นวาย เป็นทุกข์เพราะน้ำท่วมทำอะไร ต้องเพียรหาเครื่องสูบน้ำออก ล่วงทุกข์แบบนี้ได้เพราะความเพียร แต่เป็นชั่วคราวชั่วคราว

จนกระทั่งทุกข์ที่ติดมากับความเกิด ทุกข์จากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ ทุกข์ในวัฏสงสารทั้งหมด จะพ้นได้ก็ต้องอาศัยความเพียร มาสร้างเหตุคืออริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะอริยมรรคเป็นสังขาร เป็นสิ่งที่เกิดเพราะปัจจัย ไม่ได้มีอยู่ก่อน ยังไม่เคยมี ยังไม่เคยเกิด ต้องอาศัยความเพียรมาทำขึ้น ถ้าไม่เพียรทำ มันก็ไม่เกิด ก็ไม่มีทางให้ถึงความพ้นทุกข์ ความเพียรจึงสำคัญมาก จะมีศีลก็ต้องอาศัยความเพียร จะมีสมาธิก็ต้องอาศัยความเพียร จะมีปัญญาก็อาศัยความเพียร อาศัยความเพียรเป็นตัวสร้างให้มีขึ้น เพียรละสิ่งที่ควรละ เพียรเจริญสิ่งที่ควรเจริญ สิ่งที่ควรเจริญมีอะไรบ้าง คือ โภธิปักขิยธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา

และจะบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา **บุคคลบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา** ไม่ใช่บริสุทธิ์ได้ด้วยศีล ไม่ใช่บริสุทธิ์ได้ด้วยสมาธิ ไม่ใช่บริสุทธิ์ด้วยธรรมอื่นๆ ต้องมีปัญญา เห็นความจริง เห็นอริยสัจ

อาพวกยักข์ถามว่า

คนทำอะไรจึงจะได้ปัญญา

ทำอะไรจึงจะได้ทรัพย์

ทำอะไรจึงจะได้เกียรติ

ทำอะไรจึงจะผูกใจหมุ่มิตรไว้ได้

และทำอะไรเมื่อตายแล้วจะไม่เศร้าโศก

พระผู้พระภาคตรัสตอบว่า

คนต้องการบรรลุนิพพาน

เชื่อฟังคำสั่งสอนของพระอรหันต์

ไม่ประมาท รู้จักพิจารณา

ตั้งใจฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา

คนปฏิบัติตนตรงต่อเวลา เอาธุระ
มีความขยันย่อมหาทรัพย์ได้
ยอมได้เกียรติด้วยความสัตย์จริง
ผู้ให้ยอมผูกใจหม่อมมิตรไว้ได้

คนผู้อยู่ครองเรือน มีศรัทธา
ประพฤตินิยม ๔ ประการนี้คือ
สัจจะ ธรรมะ อดิ และจาคะ
ตายแล้วย่อมไม่เศร้าโศก

คำถามเหล่านี้ก็เป็นคำถามต่างๆ ไป เราคงอยากทราบ ปัญหาเป็นสิ่งที่ดี
ทำให้บริสุทธิ์ ทำอย่างไรจะได้ปัญญา ต้องเป็นผู้ที่ต้องการถึงนิพพาน เชื่อปัญญา
ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ตั้งใจฟังคำสั่งสอนอันบริสุทธิ์ ฟังด้วยดี **ฟังด้วยความเคารพ**
เห็นความสำคัญของพระธรรมคำสอน กว่าที่จะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ เป็นการยาก
คำสั่งสอนแต่ละคำ ต้องอาศัยการบำเพ็ญบารมีมายาวนาน ฟังอย่างนี้จึงจะได้ปัญญา

ทำอย่างไรจะได้ทรัพย์ ต้องขยัน หางานมาทำ ขยันทำงาน ย่อมหาทรัพย์ได้ ต้องทำให้มันได้เรื่องและขยันทำ ทำสิ่งที่ได้เงินแล้วขยันทำ ก็จะได้เงิน นั่งอยู่เฉยๆ ไม่ได้เงินนะ

ทำอย่างไรจึงจะได้เกียรติ ได้เกียรติด้วยความสัตย์จริง อยากมีชื่อเสียง มีเกียรติ มีคนยอมรับนับถือ ก็ต้องมีสัจจะ เป็นคนจริงใจ ตรงไปตรงมา ไม่พูดโกหก

ทำอย่างไรจึงจะผูกใจหม่มิตรไว้ได้ ผู้ให้ย่อมผูกมิตรไว้ได้ รู้จักเสียสละให้ใจ เปิดกว้างพร้อมให้ พร้อมช่วยเหลือเสมอ

ทำอย่างไรเมื่อตายแล้วจะไม่เศร้าโศก สำหรับผู้อยู่ครองเรือน เป็นคนมีศรัทธา เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีความเลื่อมใสไม่หวั่นในพระรัตนตรัย ประพฤติธรรม ๔ ประการ นี้คือ **สัจจะ ธรรมะ ธิติ จาคะ** ความจริงใจเสมอ ตรงต่อความจริง ผูกตนอยู่เสมอ มีความเพียร มีความเสียสละ รู้จักให้ ไม่ตระหนี่หวงแหน ตายจากโลกนี้ไปแล้วย่อมไม่เศร้าโศก จะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

สรุปแล้ว วันนี้พูดในหัวข้อที่ว่า ความสำคัญของความเพียร โดยแยกมาเป็น
ข้อย่อยๆ ๕ หัวข้อ คือ

ข้อที่ ๑ พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความเพียร เรียนเรื่องอะไรแล้ว ต้อง
มีเรื่องความเพียรเข้ามาเกี่ยวข้อง ต้องมีการกระทำ เพียรทำ เพียรป้องกัน เพียรละ
เพียรเจริญ เพียรรักษา เข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าเรียนแล้วถือว่าดีแล้วพอแล้ว อย่างนั้น
ไม่ใช่แล้ว ต้องมีเรื่องความเพียร พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้บอกทาง ต้องเดินเอาเอง
พระพุทธองค์ทรงกระตุนเตือนว่า พระองค์นี้ตรัสรู้ รู้แจ้ง แสดงธรรมเอาไว้อย่าง
ชัดเจนแล้ว จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะทำความเพียรอย่างที่สุด คนที่สอนเราไม่ค่อยรู้
เรื่อง เรายังเพียรไปทำตามเขาตั้งนาน เขาบอกว่า วิธีโน้นดีนะ วิธีนี้ดีนะ พิธีกรรม
อะไรต่างๆ ไร้สาระมากมาย จะขึ้นบ้านใหม่ที่ ออกกรถยนต์ใหม่ จะแต่งงาน โอ้...
พิธีกรรมอะไรเยอะแยะ จะเปิดบริษัทที่ต้องหาศาลเจ้ามาตั้งอะไรต่างๆ เพียรทำตาม
เขาแทบล้มแทบตาย แต่ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ยิ่งใหญ่มากกว่ามาก
มีค่ากว่านั้นมาก เป็นความจริงแท้ สมควรอย่างยิ่งที่เดียวที่จะทำความเพียรเพื่อรู้
อันนี้

ข้อที่ ๒ **สัมมาวายามะเป็นมรรคประจำ** ความเพียรเป็นมรรคประจำจิต ถ้าอยากให้อัจฉริยะถึงความหลุดพ้น ถึงฝั่งโน้น ถึงพระนิพพาน ตัวที่จะพาไปคืออริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่ออริยมรรคมีองค์ ๘ ยังไม่เต็ม ก็ควรมี ๓ อย่างนี้เอาไว้ประจำเสมอ ใน ๓ อย่างนี้มีความเพียรอยู่ด้วย อันที่ ๑ คือ สัมมาทิฏฐิ ความเข้าใจที่ถูกต้อง รู้จักอะไรเป็นอะไร อันที่ ๒ คือสัมมาวายามะ เพียรละสิ่งไม่ดี เพียรเจริญทำให้เข้าถึงสิ่งดี อันที่ ๓ คือ สัมมาสติ สติต้องมีเสมอ มีความรู้ตัว รู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม ความเพียรจึงเป็นมรรคประจำ

ข้อที่ ๓ **ความเพียรเป็นกองสมาธิ** เป็นสมาธิขั้นต้น กลุ่มสมาธิ ธรรมะหมวดสมาธิมี ๓ อย่าง ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ อยากให้มีสมาธิ จิตตั้งมั่นจะได้เอาไปใช้งานต่อได้ จะได้สมาธิเป็นกองเป็นกำขึ้นมาได้ก็อาศัยความเพียร สัมมัปปธานเป็นตัวอุดหนุน สติปัฏฐาน ๔ เป็นนิमितเครื่องหมายของการได้สมาธิ จิตม้วนเวียนรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม ที่ใดที่หนึ่งก็ได้ ได้นิमितเครื่องหมาย มีโอกาสได้สมาธิ สัมมัปปธาน ๔ เป็นตัวที่ช่วยให้ได้สมาธิ ถ้าเจริญกระทำให้มาก ก็เรียกว่าสมาธิภาวนา สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ ถ้าทำสองอันรวมกัน นี่คือนิยามสมาธิภาวนาเป็นการเจริญสมาธิ

ข้อที่ ๔ ความเพียรมีอุปการะมากต่อการบรรลุธรรม ธรรมะ ๒ ประการที่ พระพุทธองค์รู้ทั่วถึง อันที่หนึ่ง คือความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย อันที่สอง คือ ความไม่ย่อหย่อน ไม่ย่อท้อในความเพียร ตั้งความเพียรอย่างที่ว่าพระพุทธองค์ตั้ง บางคนตั้งแล้วล้มไปแล้ว ตั้งแล้วล้มยังพอว่า บางคนก็ล้มเลยไม่ได้ตั้งสักที ไม่ต้องห่วงมันล้มอยู่แล้วแหละ แต่ให้รู้จักตั้ง ล้มแล้วก็ตั้งใหม่

ข้อที่ ๕ ความเพียรทำให้ล่วงพ้นทุกข์ไปได้ บุคคลย่อมล่วงทุกข์ได้เพราะ ความเพียร ตั้งแต่ทุกข์เล็กๆ น้อยๆ หยาบๆ จนกระทั่งทุกข์ละเอียดที่สุด เป็นสิ่งที่ เกี่ยวกับความเพียรทั้งนั้น

บรรยายวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาแล้วนะครับ อนุโมทนาทุกท่าน





สัมมนา ๔ ตอนที่ ๓

บรรยายวันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายหัวข้อชื่อว่า โปธิปักขิยธรรม ตอนที่ ๘ นะครับ พูดมาถึงหมวดที่ ๒ คือสัมมนา ๔ ท่านทั้งหลายคงรู้จักสัมมนา ความเพียรที่ถูกต้อง ความเพียรที่จะทำให้ถึงความพ้นทุกข์ได้ โดยมีลักษณะ คือทำฉันทะให้เกิด พยายามปรารถนาความเพียร ประคองจิต ตั้งจิตไว้ ตั้งมั่นในวัตถุประสงค์ ๔ เรื่อง คือ เพื่อความไม่เกิดขึ้นของบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด เพื่อละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อความเกิดขึ้นของกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด และเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เสื่อมของกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ทำให้กุศลเจริญก้าวหน้า ไพบูลย์ยิ่งๆ ขึ้นจนเต็มบริบูรณ์ ซึ่งได้พูดไปแล้ว ๒ ครั้ง



๓. เรื่องทั่วไปเกี่ยวกับความเพียร

วันนี้พูดครั้งที่ ๓ เกี่ยวกับสัมมัปปธาน จะพูดเรื่องทั่วๆ ไปเกี่ยวกับสัมมัปปธาน แล้วก็คงจะจบเรื่องความเพียรลง ถ้าพูดเยอะมันก็เยอะ ไม่จบสักที เดียวไม่ได้พูดเรื่องอื่น ยังมีเรื่องอื่นให้พูดอีกนะครับ ตอนพูดเรื่องอื่นก็จะวกกลับมาพูดเรื่องนี้อีกบ้าง เพราะเป็นธรรมะที่เกี่ยวข้องกันอยู่ สำหรับหัวข้อที่จะพูดในวันนี้ มี ๓ หัวข้อ

ข้อที่ ๑ **คุณสมบัติของผู้มีความเพียร** พูดเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้ประกอบความเพียรว่า ถ้าเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติลักษณะนี้แล้ว เมื่อประกอบความเพียรตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จะได้ผลดีและเร็ว ใครมีคุณสมบัติแบบนี้ แล้วไปทำความเพียร ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าก็จะได้รับรรลุเร็ว

ข้อที่ ๒ เหตุกระตุ้นให้เกิดความเพียร เหตุที่จะกระตุ้นเตือนใจให้เราเกิดความเพียร เพราะเราทั้งหลายได้ฟังธรรมะมาพอสมควรแล้ว แต่บางทีความเพียรไม่เกิด เนื่องจากมองไม่ถูกมุม มองไม่ถูกจุด ไม่รู้ว่าตรงไหนเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดความเพียรได้ ก็จะยกพระพุทธรูปมาอ่านให้ฟัง ลองฟังดู หัดพิจารณามุมมองอย่างนั้นบ้าง จะได้เกิดความเพียร ตอนนี้เราทั้งหลายก็นั่งตาเฝ้า มั่นงว่นนอน สบายใจดีอยู่ แต่ที่จริงสักหน่อยเราก็ต้องแก่นะ พอแก่ลงจะไม่แข็งแรง พอไม่แข็งแรง เจ็บป่วย เป็นโรค ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ถ้าไม่ฝึกตนเองเอาไว้ ถึงเวลานั้นจริงๆ ก็จะเป็นทุกข์มาก

ตอนนี้ร่างกายดีอยู่ สักหน่อยเราต้องแก่ไป ตอนนี้ร่างกายเราไม่เจ็บป่วย ไม่เป็นมะเร็ง ไม่ใกล้ตาย สักหน่อยก็จะป่วยใกล้ตาย ถ้าไม่ฝึกเอาไว้ พอป่วยแล้วก็มานั่งน้ำตาหล่น ร้องไห้ หาที่พึ่งอยู่ ทำนองนี้ เหตุที่กระตุ้นให้เกิดความเพียรนี้ก็มี เยอะนะ รีบมาทำไว้ ตอนนี้เรายังไม่เจ็บป่วย จะได้ฝึกตนเองให้เข้าถึงธรรมะที่ยังไม่ได้เข้าถึง ได้เข้าใจความจริง พอเจ็บป่วยก็อยู่ได้สบาย ไม่เป็นทุกข์ สักหน่อยเราก็ต้องพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างไป ถ้าทำความเพียรเอาไว้ พอถึงเวลาพลัดพรากก็สบาย ไม่เป็นทุกข์

เหตุที่กระตุ้นให้เกิดความเพียรได้ ก็มีอยู่รอบข้างเราทั้งหลายนี้แหละ บางทีเราไม่ได้มองก็เลยทำให้ขี้เกียจ ธรรมะก็มีแต่ดี ๆ ทั้งนั้น ใครได้บรรลุ เราก็สาธุด้วยทั้งหมด แต่ตัวเองนั่งสนหลังยาวไปเรื่อย โดยส่วนใหญ่พวกเราจะเป็นอย่างนั้น ใครเข้าปฏิบัติธรรมหรือใครเอาจริงเอาจัง จนกระทั่งไปบวชเป็นพระ เราก็สาธุนะ แต่ตัวเองก็ขี้เกียจอย่างที่เห็นนั่นแหละ

ข้อที่ ๓ **วิธีทำความเพียรให้พอเหมาะ** เราพูดถึงความเพียร สรรเสริญความเพียร แต่ความเพียรนี้ไม่ใช่ธรรมะอย่างเดียวในการบรรลุณะ ธรรมะชุดโพธิปักขิยธรรมนี้มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ ความเพียรก็เป็นหนึ่งในนั้น มีชื่อหลายชื่อด้วยกัน แต่ไม่ใช่ทั้งหมด เราทำความเพียรอย่างเดียวยังไม่ได้ ต้องมีธรรมอื่นด้วย คือต้องทำความเพียรให้พอเหมาะพอดี ตอนแรกกระตุ้นให้มีความเพียรก่อน พอไปเพียรแล้ว ทำความเพียรต้องให้พอเหมาะและทำให้ถูกต้องด้วย ถ้าเพียรเยอะเกินไปก็ไม่ได้ผล ต้องการผลมากๆ ก็ไม่ได้ผล ถ้าไม่ต้องการเลยก็ไม่มาทำ เลยต้องเพียรให้พอเหมาะ จะยกคำสอนที่แสดงเทคนิควิธีในการฝึกทำความเพียร เพื่อทำจิตนั้นอ่อนโยนนุ่มนวลควรต่อการใช้งาน ต้องมีช่วงเวลาเร่งความเพียร มีช่วงเวลาพักผ่อน มีเวลาอยู่เฉยๆ บ้าง ประกอบกันทำนองนี้ ในหัวข้อนี้จะเน้นเรื่องความเพียร ท่านฟังแล้ว ก็ไปทำความเพียรให้เต็มที่ แต่ต้องทำให้มันพอเหมาะสม

๓.๑ คุณสมบัติของผู้มีความเพียร

หัวข้อที่ ๑ คุณสมบัติของผู้มีความเพียร คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น พอเราฟังแล้ว ก็มาทำความเพียร ฝึกฝน ปฏิบัติ ถ้าใครมีคุณสมบัติ หรือมีองค์ประกอบของผู้มีความเพียรที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะสามารถบรรลุธรรม ถึงธรรมชั้นต่างๆ ได้ตามสมควร ผมจะอ่านพระสูตรหนึ่งให้ฟัง ในมัชฌิมนิกาย มัชฌิม-ปินณาสก์ โพธิราชกุมารสูตร ข้อ ๓๔๔

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ราชกุมาร องค์ของภิกษุผู้มีความเพียร ๕ ประการนี้ก็อย่างนั้นเหมือนกัน

องค์ของภิกษุผู้มีความเพียร ๕ ประการ อะไรบ้าง

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อปัญญาเครื่องตรัสรู้ของตถาคตว่า “แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง โดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค”

๒. เป็นผู้มีสุขภาพดี มีโรคพารน้อย ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับ
ย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลางพอเหมาะแก่การ
บำเพ็ญเพียร

๓. เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา เปิดเผยตนตามความเป็นจริงใน
ศาสนา หรือในเพื่อนพรหมจรรย์ผู้รู้ทั้งหลาย

๔. เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรม
ให้ถึงพร้อม เป็นผู้มีกำลัง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรม
ทั้งหลาย

๕. เป็นผู้มีปัญหา ประกอบด้วยปัญหาที่เป็นอริยะ เห็นความเกิด
และความดับ สามารถชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

ราชกุมาร นี้แล คือองค์ของภิกษุผู้มีความเพียร ๕ ประการ

ข้อ ๓๔๕

ราชกุมาร ภิภษุผู้ประกอบด้วยองค์แห่งความเพียร ๕ ประการนี้ เมื่อได้ตถาคตเป็นผู้แนะนำ จะพึงทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันได้ ใช้เวลาเพียง ๗ ปี

ราชกุมาร ไม่ต้องถึง ๗ ปี ภิภษุผู้ประกอบด้วยองค์แห่งความเพียร ๕ ประการนี้ เมื่อได้ตถาคตเป็นผู้แนะนำ จะพึงทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันได้ ใช้เวลาเพียง ๖ ปี ฯลฯ ๕ ปี ฯลฯ ๔ ปี ฯลฯ ๓ ปี ฯลฯ ๒ ปี ฯลฯ ๑ ปี

ราชกุมาร ไม่ต้องถึง ๑ ปี ภิภษุผู้ประกอบด้วยองค์แห่งความเพียร ๕ ประการนี้ เมื่อได้ตถาคตเป็นผู้แนะนำ จะพึงทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบันได้ ใช้เวลาเพียง ๗ เดือน

ราชกุมาร ไม่ต้องถึง ๗ เดือน ภิกษุผู้ประกอบด้วยองค์แห่งความเพียร ๕ ประการนี้ เมื่อได้ตถาคตเป็นผู้แนะนำ จะพึงทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบันได้ใช้เวลาเพียง ๖ เดือน ฯลฯ ๕ เดือน ฯลฯ ๔ เดือน ฯลฯ ๓ เดือน ฯลฯ ๒ เดือน ฯลฯ ๑ เดือน ฯลฯ กึ่งเดือน

ราชกุมารไม่ต้องถึงกึ่งเดือน ภิกษุผู้ประกอบด้วยองค์แห่งความเพียร ๕ ประการนี้ เมื่อได้ตถาคตเป็นผู้แนะนำ จะพึงทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบันได้ใช้เวลาเพียง ๗ คัน ๗ วัน

ราชกุมาร ไม่ต้องถึง ๗ คืบ ๗ วัน ภิกษุผู้ประกอบด้วยองค์แห่งความเพียร ๕ ประการนี้ เมื่อได้ตถาคตเป็นผู้แนะนำ จะพึงทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยม อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันได้ ใช้เวลาเพียง ๖ คืบ ๖ วัน ฯลฯ ๕ คืบ ๕ วัน ฯลฯ ๔ คืบ ๔ วัน ฯลฯ ๓ คืบ ๓ วัน ฯลฯ ๒ คืบ ๒ วัน ฯลฯ ๑ คืบ ๑ วัน

ราชกุมาร ไม่ต้องถึง ๑ คืบ ๑ วัน ภิกษุผู้ประกอบด้วยองค์แห่งความเพียร ๕ ประการนี้ เมื่อได้ตถาคตเป็นผู้แนะนำ มีตถาคตสั่งสอนในเวลาเย็น ก็จักบรรลุคุณวิเศษได้ในเวลาเช้า มีตถาคตสั่งสอนในเวลาเช้า ก็จักบรรลุคุณวิเศษได้ในเวลาเย็น

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว โภทธีราชกุมารได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า “พระพุทธานุญาตเจ้ามีคุณน่าน่าอัศจรรย์จริง พระธรรมมีคุณน่าน่าอัศจรรย์จริง พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้วน่าน่าอัศจรรย์จริง เพราะภิกษุที่พระตถาคตทรงสั่งสอนในเวลาเย็น จักบรรลุคุณวิเศษในเวลาเช้า ภิกษุที่พระตถาคตทรงสั่งสอนในเวลาเช้า จักบรรลุคุณวิเศษในเวลาเย็น”

พระสูตรนี้กล่าวถึง องค์ประกอบหรือคุณสมบัติของผู้ที่ทำความเพียร เมื่อได้พระพุทธเจ้าเป็นผู้แนะนำ ทำตามก็สามารถบรรลุธรรมได้ พระพุทธเจ้าแนะนำให้มีสติสัมปชัญญะ ทำจิตให้ตื่นอยู่เสมอ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ พอมีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิตั้งมั่นดี ก็ให้พิจารณารูปนาม กายใจของเรา นี้ โดยความเป็นขั้น โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน เป็นแต่ทุกข์ เป็นไปตามกระบวนการปฏิบัติจนอุปบาท อย่างนี้ ผู้มีคุณสมบัติ ๕ ประการ พระองค์แนะนำในเวลาเช้า ไปปฏิบัติ บรรลุในเวลาเย็น พระองค์แนะนำในเวลาเย็น ไปปฏิบัติ บรรลุในเวลาเช้า แต่ต้องไปทำนะ พอฟังแล้ว ไม่ไปทำบอกว่า โอ...ดิฉันหมดวาสนาแล้ว คงไม่มีโอกาสบรรลุ ก็ไม่บรรลุไปเรื่อยๆ

พระพุทธองค์ตรัสว่า ถ้าบุคคลมีคุณสมบัติหรือว่าองค์ของผู้มีความเพียร ๕ ประการนี้ ทำตามคำสอนที่พระองค์แนะนำนั้น บางท่านบรรลุใช้เวลา ๗ ปี บางท่าน ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี

๑ ปี จงยกไว้ บางท่านบรรลุ ๗ เดือน บางท่านบรรลุในเวลา ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน ครึ่งเดือน ครึ่งเดือนจงยกไว้ บางท่านบรรลุ ๗ วัน ๗ วันบรรลุก็มีนะ ในประวัติก็มีหลายท่านบรรลุ ๗ วัน

๗ ค่ำ ๗ วัน จงยกไว้ บางท่านบรรลุในเวลา ๖ ค่ำ ๖ วัน ๕ ค่ำ ๕ วัน ๔ ค่ำ ๔ วัน ๓ ค่ำ ๓ วัน ๒ ค่ำ ๒ วัน ๑ ค่ำ ๑ วัน

๑ คืน ๑ วัน จงยกไว้ พระพุทธเจ้าแนะนำในเวลาเย็น ไปปฏิบัติ เอาไปหัด ไปฝึก ฝึกตามที่พระองค์ตรัสไว้ในวันนั้นแหละ ทำตามธรรมะที่เรียนมานั้นแหละ แนะนำในเวลาเย็น บรรลุในเวลาเช้า แนะนำในเวลาเช้า บรรลุได้ในเวลาเย็น นี่ไม่ถึง ๑ คืน ๑ วันด้วยซ้ำไป ครึ่งวันเอง เปลี่ยนจากคนหนึ่งเป็นอีกคนหนึ่งเลย เดิมกิเลสเพียบ พระองค์แนะนำเอาไปปฏิบัติ บรรลุไปเป็นอีกคนหนึ่งแล้ว เป็นผู้หมดจดจากกิเลส เดิมทุกข์เยอะเป็นภูเขา พอบรรลุเป็นไง ทุกข์เป็นภูเขานั้นหายไปหมด พระโสดาบัน เหลือทุกข์นิดหน่อยเท่านั้นเอง ธรรมะจึงเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์มาก

คุณสมบัติของผู้มีความเพียรเราก็มาดูตัวเองว่าเป็นไง มีบ้างไหม ถ้ามีบ้าง ได้พระตถาคตเป็นผู้แนะนำ ได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า เอาไปทำความเพียร ก็พอจะบรรลุกับเขาได้เหมือนกัน จะหมดอาลัยว่า โอ๊ย...คงไม่บรรลุหรอกชาตินี้ อย่างนี้ก็เห็นผิดไปเอง ถ้ามีคุณสมบัติอยู่บ้าง ก็เข้าเค้าบ้างเหมือนกัน พระพุทธองค์ ทรงรับรองไว้แบบนี้ สำหรับเราอาจจะ ๗ ค่ำ ๗ วัน หรือว่า ๗ เดือน หรือว่า ๗ ปี หรือไม่ได้บรรลุ ก็ทำไป ๗๐ ปีก็แล้วกัน ทำไปเรื่อยๆ อย่าไปหยุด แต่ในพระสูตรนี้ พระองค์ตรัสไว้ สูงสุดแค่ ๗ ปีเท่านั้นนะ

คุณสมบัติ ๕ ประการนี้มีอะไรบ้าง เราลองมาสำรวจตัวเอง ถ้าใครยังไม่มี ก็ไปทำให้มี ฟังธรรมะดีๆ ได้พระพุทธเจ้าเป็นผู้แนะนำแล้วไปทำความเพียร จะได้บรรลุคุณวิเศษตามสมควรแก่กำลังของตน บางท่านบรรลุเร็ว บางท่านบรรลุช้า คุณสมบัตินี้สำหรับผู้เป็นภิกษุในธรรมวินัยนี้ ผู้ที่เห็นโทษภัยของการเวียนว่ายตายเกิด **กลัวการเกิด เพราะความเกิดนำทุกข์มาให้** แล้วมาปฏิบัติในธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว ต้องการเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าพระองค์นี้

ข้อที่ ๑ เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อปัญญาเครื่องตรัสรู้ของตถาคตว่า “แม่เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้ อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธรเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค” ศรัทธาเชื่อมั่นปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธรเจ้า เชื่อมั่นว่าคำสอนและคำแนะนำทั้งปวงนี้มาจากการตรัสรู้ ไม่ใช่มาจากแนวคิด ไม่ใช่มาจากทัศนคติ หรืออคติใดๆ ทั้งสิ้น มาจากการตรัสรู้ มองโลกจนแทงทะลุปรุโปร่งหมดแล้ว พระองค์ทรงรู้แจ้งทั้งโลกนี้และโลกอื่นทั้งหมด รู้เหตุปัจจัยทุกอย่าง เห็นทางไปนิพพาน แล้วเอามาบอก คำที่บอกทุกคำล้วนเป็นคำจริง ความเชื่อมั่น เรามีกันบ้างไหม ถ้ามีก็เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติของผู้มีความเพียร ทำความเพียรก็จะได้ผลตามสมควร ถ้ามีน้อยก็ไปเพิ่มเติมเอานะ

ข้อที่ ๒ **เป็นผู้มีสุขภาพดี** มีโรคพารน้อย ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลางพอเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร ผู้ที่เหมาะสมสำหรับทำความเพียร คือคนที่มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง โรคน้อย มีอาหารน้อย ไฟธาตุในการย่อยอาหารดี ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ไม่ท้องอืด ท้องเฟ้อ ไม่ท้องเสีย ร่างกายแข็งแรง พุดง่าย ๆ คนร่างกายดีนี้ทำความเพียรได้ดีกว่าคนร่างกายไม่ดี คนออด ๆ แอด ๆ นี้ไม่ค่อยได้เรื่อง โดยเฉพาะคนแก่ ๆ เนี่ย ร่างกายไม่ค่อยไหว แต่ถ้าไม่ได้ทำมาก่อนเลย มาทำตอนแก่ก็ยิ่งดีกว่าไม่ทำ

ข้อที่ ๓ **เป็นผู้ไม่โอ้อวด** ไม่มีมารยา เปิดเผยตนตามความเป็นจริงในศาสนา หรือในเพื่อนพรหมจรรย์ผู้รู้ทั้งหลาย นิสสัยต้องเป็นคนเปิดเผย ไม่เป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก ไม่เป็นคนพวกมารยาสาไถย เป็นคนตรงไปตรงมา เปิดเผยตนเอง ตนเองไม่ดีก็ยอมรับ ผิดก็ยอมรับ เปิดเผยตนตามที่เป็นจริง ถ้าเป็นพระก็แสดงอาบัติ แก้ไขให้ถูกต้องตามที่พระพุทธองค์บัญญัติไว้ ทำนองนี้นะครับ

ข้อที่ ๔ เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อม เป็นผู้มีกำลัง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย เป็นคนที่จริงจัง เอาจริงในเรื่องละอกุศล ในเรื่องเจริญกุศล เอาจริงในเรื่องนี้ ไม่ทอดธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ทิ้งไปก่อน ไม่หนีไปทำเรื่องอื่น ทำอยู่แต่เรื่องนี้ ขยันทำเรื่องนี้

ข้อที่ ๕ เป็นผู้มีปัญหา ประกอบด้วยปัญหาที่เป็นอริยะ เห็นความเกิดและความดับ สามารถชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ มีปัญหาเห็นความเกิดและความดับ มองในแง่มุมของไม่เที่ยง เห็นความไม่แน่นอนของชีวิต เห็นความแปรปรวนของสิ่งต่างๆ เห็นความว่างใจไม่ได้ของสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ ปัญหานี้ทำให้ห่างไกลจากกิเลส ทำให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยถูกต้อง

นี่ก็เป็นคุณสมบัติของผู้มีความเพียร ถ้าได้พระพุทธเจ้าเป็นผู้แนะนำแล้ว มีโอกาสบรรลุธรรมได้ ใช้เวลามากสุดในพระสูตรนี้ ๗ ปี น้อยสุด สอนตอนเย็น บรรลุตอนเช้า สอนตอนเช้า บรรลุตอนเย็น

๓.๒ เหตุกระตุ้นให้เกิดความเพียร

หัวข้อที่ ๒ เหตุกระตุ้นให้เกิดความเพียร เหตุที่จะกระตุ้นให้เกิดความเพียร เพื่อให้ถึงในสิ่งที่ยังไม่มีเยอะแยะ ตัวเราเองและเหตุการณ์ต่างๆ ภายนอก ก็เป็นเครื่องกระตุ้นได้ จะยกพระสูตรมาอ่านให้ฟัง ท่านทั้งหลายฟังแล้วลองพิจารณาดู ในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ทุติยอนาคตสูตร ข้อ ๗๘

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อพิจารณาเห็นภัยในอนาคต ๕ ประการนี้ ควรเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลु เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง ภัยในอนาคต ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นดังนี้ว่า “บัดนี้ เรายังเป็นคน หนุ่มแน่น มีผมดำสนิท ประกอบด้วยความเป็นหนุ่มกำลังเจริญ ดำรงอยู่ในปฐมวัยก็จริง ถึงกระนั้น ก็ยังมีสมัยที่ชราจะถูกต้องกายนี้ได้ การที่บุคคลผู้แก่ถูกชราครอบงำแล้วจะมนสิการถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มิใช่ทำได้ง่าย ทั้งจะอาศัยเสนาสนะอันเจียบสด คือ ป่าโปร่ง และป่าทึบ ก็มีใช้ทำได้ง่าย ก่อนที่ธรรมซึ่งไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจนั้นจะมาถึงเรา เราจะรีบปรารถนาความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้งเสียก่อนทีเดียว ซึ่งเมื่อเรามีแล้ว แม้แก่ก็จักอยู่สบาย

ภิกษุเมื่อพิจารณาเห็นภายในอนาคตประการที่ ๑ นี้ ควรเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

๒. ฝึกหัดในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นดังนี้ว่า “บัดนี้ เรามีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรก็จริง ถึงกระนั้น ก็ยังมี สมัยที่พยาธิจะถูกต้องกายนี้ได้ การที่บุคคลผู้เจ็บไข้ถูกพยาธิครอบงำแล้ว จะมนสิการถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มิใช่ทำได้ง่าย ทั้งจะอาศัย เสนาสนะอันเจียมสงัด คือ ป่าโปร่ง และป่าทึบ ก็มีใช้ทำได้ง่าย ก่อนที่ธรรม ซึ่งไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจนั้นจะมาถึงเรา เราจะรีบปรารถนา ความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้ แจ่ม ธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ่มเสียก่อนทีเดียว ซึ่งเมื่อเรามีแล้ว แม้อาพาธ ก็จักอยู่สบาย

ฝึกหัดเมื่อพิจารณาเห็นภายในอนาคตประการที่ ๒ นี้ ควรเป็นผู้ไม่ ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุ ธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ่มธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ่ม

๓. ภาษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นดั่งนี้ว่า “บัดนี้ มีภาษุหาหาได้
ง่าย ข้าวกล้าดี บินทบาทได้ง่าย สะดวกแก่การแสวงหาเลี้ยงชีพก็จริง
ถึงกระนั้นก็ยังมียสมัยที่ภาษุหาหาได้ยาก ข้าวกล้าเสียหาย บินทบาทได้ยาก
จึงไม่สะดวกแก่การแสวงหาเลี้ยงชีพ เมื่อภาษุหาหาได้ยาก คนทั้งหลาย
จึงอพยพไปในที่มียอาหารดี ที่นั้นย่อมมีการอยู่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ อยู่กัน
อย่างพลุกพล่าน เมื่อมีการอยู่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ อยู่กันอย่างพลุกพล่าน
การที่จะมนสิการถึงคำสั่งสอนของพระพุทธรเจ้า มีใช้ทำได้ง่าย ทั้งจะอาศัย
เสนาสนะอันเจียบสจัด คือ ปาโปรง และปาทิบ ก็มีใช้ทำได้ง่าย ก่อนที่ธรรม
ซึ่งไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจนั้นจะมาถึงเรา เอาเถอะ เราจะ
รีบปรารถนาความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ
เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้งเสียก่อนทีเดียว ซึ่งเมื่อเรามีแล้ว
แม้ในสมัยที่มีภาษุหาหาได้ยากก็จักอยู่สบาย

ภาษุเมื่อพิจารณาเห็นภยในอนาคตประการที่ ๓ นี้ ควรเป็นผู้ไม่
ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุ
ธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

๔. ฝึกุษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นดังนี้ว่า “บัดนี้ คนทั้งหลายพร้อมเพรียงกัน ซึ่่นชมกัน ไม่วิวาทกัน เป็นเหมือนน้ำนมกับน้ำ มองกันด้วยนัยน์ตาที่เปี่ยมด้วยความรักอยู่ก็จริง ถึงกระนั้น ก็ยังมีสมัย์ที่มีภัย มีความปั่นป่วนในดง ประชาชนวุ่นวาย เมื่อมีภัย คนทั้งหลายจึงอพยพไปในที่ปลอดภัย ที่นั้นย่อมมีการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ อยู่กันอย่างพลุกพล่าน เมื่อมีการอยู่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ อยู่กันอย่างพลุกพล่าน การที่จะมนสิการถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มิใช่ทำได้ง่าย ทั้งจะอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัด คือ ป่าโปร่ง และป่าทึบ ก็มีใ้ทำได้ง่าย ก่อนที่ธรรมซึ่งไม่น่าปรารธนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจนั้นจะมาถึงเรา เอาเถอะ เราจะรีบปรารธความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้งเสียก่อนทีเดียว ซึ่งเมื่อเรามีแล้ว แม้ในสมัย์ที่มีภัยก็จักอยู่สบาย

ฝึกุษุเมื่อพิจารณาเห็นภัยในอนาคตประการที่ ๔ นี้ ควรเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

๕. ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นดังนี้ว่า “บัดนี้ สงฆ์พร้อมเพรียงกัน ขึ้นชมกัน ไม่วิวาทกัน มีอุทเทสที่สวดร่วมกัน อยู่ผาสุกก็จริง ถึงกระนั้น ก็ยังมีสมัยที่สงฆ์แตกแยกกัน เมื่อสงฆ์แตกแยกกันแล้ว การที่จะมนสิการถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มิใช่ทำได้ง่าย ทั้งจะอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัด คือ ป่าโปร่ง และป่าทึบ ก็มีใช่ทำได้ง่าย ก่อนที่ธรรมซึ่งไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจนั้นจะมาถึงเรา เอาเถอะ เราจะรีบปรารถนาความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ ทำให้แจ้งเสียก่อนทีเดียว ซึ่งเมื่อเรามีแล้ว แม้ในเมื่อสงฆ์แตกแยกกันก็จักอยู่สบาย

ภิกษุเมื่อพิจารณาเห็นภายในอนาคตประการที่ ๕ นี้ ควรเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อพิจารณาเห็นภายในอนาคต ๕ ประการนี้แล ควรเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

ทุติยอนาคตกยสูตรที่ ๘ จบ

นี่เป็นเหตุกระตุ้นให้เกิดความเพียร ปรารถนาสิการคำสอนของพระพุทธเจ้าฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ทำให้ต่อเนื่อง ให้มีสมาธิ ละนิวรณ์ มองให้เห็นความจริงด้วย ปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงล้วนไม่เที่ยง ล้วนเป็นทุกข์ ล้วนไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรานะ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังนี้เป็นของเราไหม ไม่เป็น มาใส่ใจ มองดูบ่อยๆ ดูอยู่เสมอๆ เราทั้งหลายฟังก็เข้าใจอยู่ ฟังว่ามันไม่ใช่ แต่วันดีคืนดีมันก็เป็นของเราอยู่ดี ขนาดผมขาวแล้วก็ยังเป็นผมของเราอยู่เลย เป็นเราแก่ เราไม่ได้ฝึกหัด ไม่ได้ทำความเพียร ก็มองไม่ทะลุ มองไม่ตลอด ไม่แทงตลอด ไม่ได้ถึงธรรมที่ยังไม่ถึง ไม่ได้ทำให้แจ้งนิพพาน ไม่ได้ที่ฟังเลยช่วยตัวเองไม่ได้ ฟังไว้ก็ดีกว่าไม่ฟัง แล้วมาพยายามทำให้ถึง ทำนองนี้

ในพระสูตรนี้เหตุกระตุ้นความเพียร ที่พิจารณาแล้ว ควรเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง มี ๕ กรณี

กรณีที่ ๑ **ในอนาคตจะแก่** ตอนนี้เรายังหนุ่มอยู่ ยังผมดำสนิท บางท่านไม่ดำสนิทแล้ว ดำบ้างขาวบ้าง สักหน่อยผมจะขาวหมดหัวเลย ไม่ใช่ดำสนิทแล้วต่อไปจะแก่ พอแก่แล้วก็จะไม่แข็งแรง การที่จะมนสิการคำสอนของพระพุทธเจ้า ประกอบความเพียร ไปอยู่ที่เจียบสงัด นั่งสมาธิ ไปเดินจงกรมในที่มืดๆ ไหว้หม้อ เมื่อมองเห็นความน่ากลัวอย่างนี้ว่า ถ้าเราแก่ตัวลงมันลำบากอย่างนี้ๆ ตอนเป็นหนุ่มเป็นสาวก็รีบทำความเพียร พอถึงธรรมะแล้ว ตอนแก่ก็อยู่สบาย ไม่เป็นทุกข์

ท่านทั้งหลายสามารถมองอย่างนี้ได้ นะ เห็นคนแก่ก็น้อมมาที่ตัวเองว่า เรา ก็ต้องแก่อย่างนั้นแหละ เห็นคนอื่นเขาแก่ เติงงๆ เงินๆ ดูลิ เขาทำอะไรได้บ้าง เรา ก็จะเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ถ้าไม่รีบฝึกเอาไว้ พอแก่อย่างนั้นจริงๆ โอ้ย...ออตๆ แอตๆ ทำอะไรก็ไม่สะดวกแล้ว คนแก่ที่ถูกชราครอบงำนี้จะมนสิการใส่ใจคำสอน ของพระพุทธเจ้าทำยากนะ ไม่ใช่จะทำได้ง่าย อย่างเรานี้สมองยังดี ฟังคำสอนของ พระพุทธเจ้ายังจำได้นะ คนหนุ่มคนสาวฟัง หนึ่งเที่ยว สองเที่ยว เขาจำได้แล้ว พอ จำได้ก็สามารถใส่ใจถึงคำสอนเอาไปประพฤติปฏิบัติได้ คนแก่เป็นไง บางคนฟังสิบ เที่ยวยังจำอะไรไม่ได้เลย อย่างพวกเรา มีโอกาสได้ฟังธรรมะนี้ไม่ใช่ง่ายๆ เป็นหนุ่ม เป็นสาวนี้ง่าย เราเดินมาฟัง สบายเลย ถ้าแก่ถือไม้เท้าขึ้นมาฟังแล้ว หูก็ไม่ดี อะไร ก็ไม่ดี และจะไปเสพเสนาสนะอันสงัด คือ ป่าและป่ารกๆ ก็ไม่ใช่ทำได้ง่าย ร่างกาย มันไม่แข็งแรง เจ็บป่วย ไม่มีคนช่วยเหลือ

การจะมีโอกาสได้เห็นธรรมชาติ ถ้าเราอยู่เฉยๆ เดินจงกรม นั่งสมาธิอยู่กับตัวเอง ไม่คลุกคลี ไม่พูดมาก จิตไม่ฟุ้งซ่าน มันเห็นธรรมะได้ดี โดยเฉพาะในสถานที่แบบธรรมชาติหน่อย คนที่แข็งแรง เป็นหนุ่มเป็นสาวทำได้ดีกว่า ดังนั้นก่อนที่สิ่งอันไม่น่าปรารถนา คือความแก่ นั้นจะเข้ามาถึงเรา เราก็ควรรีบทำความเพียรเพื่อให้ถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งในธรรมที่ยังไม่แจ้งก่อนที่เดียว เมื่อทำอย่างนี้แล้ว แม้จะเป็นผู้ชรา ก็จะเป็นอยู่สบาย เพราะมีธรรมะ คนแก่แบบมีธรรมะนี้อยู่สบาย ถ้าแก่แบบไม่มีธรรมะอยู่ไม่สบาย นี่เป็นเครื่องกระตุ้น ทำให้เกิดความเพียร โดยมองไปถึงภัย สิ่งที่น่ากลัวในอนาคตเรื่องที่ ๑

กรณีที่ ๒ **ในอนาคตจะป่วย** บัดนี้ เราเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ไฟธาตุย่อยอาหารก็สม่ำเสมอ ไม่ป่วย ไม่เป็นอะไรมากนัก แต่ในอนาคตเราจะเจ็บป่วย ไฟธาตุจะย่อยอาหารไม่ดี ไม่รู้เมื่อไรนะ พรุ่งนี้ เดือนหน้า ปีหน้า หรืออีกหลายๆ ปี ก็ตามแต่ พอพิจารณาเห็นอย่างนี้แล้วก็สามารถกระตุ้นให้เกิดความเพียรได้ว่า เออละ เราจะรีบทำความเพียร ร่างกายที่อยู่ตอนนี้ก็รีบทำ เพื่อให้ถึงธรรมที่ยังไม่ถึง พอทำได้แล้ว แม้เราป่วยไข้ก็อยู่สบาย คนเจ็บป่วยจะมนสิการคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ยาก คิดแต่จะหายมารักษาตัวเองให้หายเท่านั้นแหละ หมอไหนดี หมอโน้นไม่รอด หมอแดงก็แล้ว หมอขาวก็แล้ว หมอดำ หมอไหนดี ก็ต้องหาไปเรื่อยๆ จะให้มนสิการคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ไม่เที่ยงนะ เป็นทุกข์นะ ไม่ใช่ตัวตนนะ ไม่รอดแน่นอนนะ ไม่ค่อยได้ทำ การที่จะใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติธรรมนี้ ในขณะที่มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบางทำได้ดีกว่า

กรณีที่ ๓ ในอนาคตจะหาอาหารยาก พระสูตรนี้พูดถึงพระภิกษุณะ แสดงกับพระ เราก็เอามาพิจารณาเรื่องของเรได้ด้วยก็ได้ เป็นเรื่องที่น่ากลัวในอนาคต เหตุการณ์ในอนาคตที่มันยังไม่เกิด เมื่อมันเกิดจะทำให้มีความยากลำบากในการใช้ชีวิต ทุกวันนี้ ข้าวกล้าดี อาหารก็หาง่าย จะมีบางช่วงที่หาอาหารยาก พอหาอาหารยาก คนก็จะอพยพไปอยู่ในสถานที่ที่หากินง่าย ทำมาหากินสะดวก อยู่ร่วมกัน พอคนมาอยู่ร่วมกันมากๆ ก็คลุกคลีกัน คนเยอะก็มัวแต่หาอาหารกัน หาโน่น หานี่ คลุกคลีกัน เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วการมนสิการใส่ใจคำสอน ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เป็นไปได้โดยยาก

กรณีที่ ๔ ในอนาคตจะมีความวุ่นวาย ในปัจจุบันนี้ คนทั่วไปนี้ยังสามัคคีกัน ยังไม่วิวาทกัน ยังมองกันและกัน ขึ้นชมเป็นเพื่อนเป็นมิตรกันอยู่ แต่ก็จะมีบางช่วงที่เป็นศัตรูกัน วิวาทกัน แบ่งฝักแบ่งฝ่าย เขม่นกัน ด่าทอกัน จนกระทั่งรบกัน ในช่วงนั้นการจะมนสิการใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ทำได้ยาก เพราะมีคนอพยพมารวมกลุ่ม หนีความวุ่นวาย เรื่องมันมาก

กรณีที่ ๕ ในอนาคตสงฆ์จะแตกสามัคคี ในบัดนี้สงฆ์เป็นผู้พร้อมเพรียงกัน คำสอนอะไรต่างๆ ก็ยังมีอยู่ เรียนเหมือนกัน สวดเหมือนกัน เห็นเหมือนกัน ยังไม่ถกเถียง ยังไม่แตกกัน จะมีสมัยอื่นอีกในอนาคตที่สงฆ์แตกกัน คำสอนก็แตกกระจายกันไป ทางโน้นสอนอย่างนี้ ทางนี้สอนอย่างนั้น การจะมนสิการใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ยากขึ้น ลำบากขึ้น ในเมื่อยังมีคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ มีคนบอกอยู่ มีคำสอนที่ถูกต้องอยู่ เราก็รีบทำไว้ พอถึงช่วงนั้น ช่วงที่สงฆ์แตกกัน ถกเถียงกัน จะได้ไม่เป็นทุกข์ ไม่เดือดร้อนไปกับเขา นี่เหตุที่กระตุ้นให้เกิดความเพียร

การคิดถึงภัยในอนาคต พิจารณาถึงเหตุการณ์ที่น่ากลัวที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ก็กระตุ้นความเพียรได้ เลี้ยงหมา ตอนนี้อย่างดีอยู่ ต่อไปหมาจะตาย ถ้ามันตายแล้วเราก็จะเศร้า ต้องรีบทำความเพียร เพื่อให้เข้าถึงธรรม ต่อไปมันตายเราจะได้ไม่เศร้า ภัยในอนาคตเรื่องที่น่ากลัว ต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพลาด เหตุการณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องเกิด



อย่างท่านที่มีญาติพี่น้อง ก็จะมีสักวันหนึ่งที่ญาติพี่น้องต้องตายไป หรืออาจจะทำร้ายเรา คดโกงเรา เรามีบริษัท เป็นเจ้าของบริษัท จะมีบางวันที่ต้องยกให้คนอื่นไป เราพอใจยกให้เองหรือเขามาบังคับให้เรายก อย่างไรก็ตามเราต้องพิจารณาไว้ก่อน พอถึงวันนั้นจะได้อยู่สบาย **ยังไงก็ต้องถึงวันนั้นอยู่แล้ว** พระสูตรนี้ก็ยกมาเป็นตัวอย่างเท่านั้น ภัยในอนาคตมีมากมาย ท่านทั้งหลายที่ยังชี้เกียดสันหลังยาว อยู่ก็ให้ไปพิจารณา จะได้เห็นคุณประโยชน์ของเวลาปัจจุบัน ตอนนี้ยังหนุ่มแน่น ยังแข็งแรง ยังมีคำสอนครบถ้วน ยังมีครูบาอาจารย์แนะนำ ไม่รีบทำตอนนี้ ถ้าหนักกว่านี้จะเป็นยังไง ลองพิจารณาดูจะได้เกิดความเพียร

ต่อไปอีกพระสูตรหนึ่งเป็นการพิจารณาเพื่อให้เกิดความเพียรเหมือนกัน มี ๘ ข้อ นำมาจากอังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต กุสีตารัมภวัตตสุตฺต ข้อ ๘๐

ภิกษุทั้งหลาย กุสืตวัตถุ (เหตุแห่งความเกียจคร้าน) ๘ ประการนี้ กุสืตวัตถุ ๘ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีงานที่ต้องทำ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราจักต้องทำงาน เมื่อเราทำงานอยู่ กายจักเมื่อยล้า อย่ากระนั้นเลย เราจะนอน” เธอจึงนอนเสีย ไม่ปรารถนาความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี่เป็น กุสืตวัตถุ ประการที่ ๑

๒. ภิกษุทำงานแล้ว เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราได้ทำงานแล้ว เมื่อเราทำงาน กายเมื่อยล้าแล้ว อย่ากระนั้นเลย เราจะนอน” เธอจึงนอนเสีย ไม่ปรารถนาความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี่เป็น กุสืตวัตถุ ประการที่ ๒

๓. ภิกษุต้องเดินทาง เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราจักต้องเดินทาง เมื่อเราเดินทาง กายจักเมื่อยล้า อย่างกระนั้นเลย เราจะนอน” เธอจึงนอนเสีย ไม่ปรารถนาความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี่เป็นกุสิดัตถุประการที่ ๓

๔. ภิกษุเดินทางแล้ว เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราเดินทางแล้ว เมื่อเราเดินทาง กายเมื่อยล้าแล้ว อย่างกระนั้นเลย เราจะนอน” เธอจึงนอนเสีย ไม่ปรารถนาความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี่เป็นกุสิดัตถุประการที่ ๔

๕. ภิกษุเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ไม่ได้โภชนะเสร์้าหมอง หรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ก็ไม่ได้โภชนะเสร์้าหมอง หรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการ กายของเรานั้นเมื่อยล้าแล้ว ไม่ควรแก่การงาน อย่างกระนั้นเลย เราจะนอน” เธอจึงนอนเสีย ไม่ปรารถนาความเพียร ฯลฯ นี่เป็นกุสิดัตถุประการที่ ๕

๖. ภิกษุเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ได้โภชนะเส้าหมองหรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ได้โภชนะเส้าหมองหรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการแล้ว กายของเรานั้นหนัก ไม่ควรแก่การทำงานเหมือนถั่วราชมารวมด้วยน้ำ อย่างกระนั้นเลย เราจะนอน” เธอจึงนอนเสีย ไม่ปรารภความเพียร ฯลฯ นี่เป็นกุสิตวัตตูประการที่ ๖

๗. ภิกษุเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อย เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อยแล้ว มีข้ออ้างที่จะนอนได้ อย่างกระนั้นเลย เราจะนอน” เธอจึงนอนเสีย ไม่ปรารภความเพียร ฯลฯ นี่เป็นกุสิตวัตตูประการที่ ๗

๘. ภิกษุหายอาพาธแล้ว แต่หายอาพาธยังไม่นาน เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราหายอาพาธแล้ว แต่หายอาพาธยังไม่นาน กายของเรานั้นยังอ่อนแอ ไม่ควรแก่การทำงาน อย่างกระนั้นเลย เราจะนอน” เธอจึงนอนเสีย ไม่ปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี่เป็นกุสิตวัตตูประการที่ ๘

ภิกษุทั้งหลาย กุสิตวัตตु ๘ ประการนี้แล

ภิกษุทั้งหลาย อารัมภวัตถุ (เหตุปรารภความเพียร) ๘ ประการนี้
อารัมภวัตถุ ๘ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีงานที่ต้องทำ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เรา
จักต้องทำงาน เมื่อเราทำงาน การจะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มิใช่
ทำได้ง่าย อย่างกระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่
ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง” เธอ
จึงปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ
เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง” นี่เป็นอารัมภวัตถุประการที่ ๑

๒. ภิกษุทำงานแล้ว เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราทำงานแล้ว
เมื่อทำงาน ก็ไม่สามารถที่จะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้ อย่างกระนั้น
เลย เราจะรีบปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรม
ที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง” เธอจึงปรารภ
ความเพียร ฯลฯ นี่เป็นอารัมภวัตถุประการที่ ๒

๓. ภิกษุต้องเดินทาง เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เราจักต้องเดินทาง
การที่เราเดินทางอยู่ จะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามิใช่ทำได้ง่าย
อย่างกระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร ฯลฯ นี่เป็นอารัมภวัตถุ
ประการที่ ๓

๔. ภิกษุเดินทางแล้ว เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เราเดินทางแล้ว เมื่อเดินทาง ก็ไม่สามารถจะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้ อย่างกระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร ฯลฯ นี่เป็นอรัมภวัตตูประการที่ ๔

๕. ภิกษุเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ไม่ได้โภชนะเสร์้าหมองหรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่าเราเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ก็ไม่ได้โภชนะเสร์้าหมองหรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการ กายของเรานั่นเบา ควรแก่การงานอย่างกระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร ฯลฯ นี่เป็นอรัมภวัตตูประการที่ ๕

๖. ภิกษุเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ได้โภชนะเสร์้าหมองหรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เราเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ได้โภชนะเสร์้าหมองหรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการแล้ว กายของเราเบา ควรแก่การงาน อย่างกระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร ฯลฯ นี่เป็นอรัมภวัตตูประการที่ ๖

๗. ภิกษุเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อย เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เราเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อยแล้ว เป็นไปได้ที่อาพาธของเราจะพึงรุนแรงขึ้น อย่ากระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร ฯลฯ นี่เป็นอาร์มภวัตถุประการที่ ๗

๘. ภิกษุหายอาพาธแล้ว แต่หายอาพาธยังไม่นาน เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราหายอาพาธแล้ว แต่หายอาพาธยังไม่นาน เป็นไปได้ที่อาพาธของเราจะพึงกลับกำเริบขึ้น อย่ากระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง” เธอจึงปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี่เป็นอาร์มภวัตถุประการที่ ๘

ภิกษุทั้งหลาย อาร์มภวัตถุ ๘ ประการนี้แล

กุสิดารัมภวัตถุสูตรที่ ๑๐ จบ

นี่เป็นเหตุสำหรับพิจารณา เพื่อลุกขึ้นเริ่มต้นทำความเพียร รีบทำ รีบฝึกหัด เพื่อให้ถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง มี ๘ ประการ แต่เหตุทั้ง ๘ ประการนี้ สำหรับบางคนก็เป็นเหตุให้คิดถึงการนอนพักผ่อน หาความสุขจากการนอน หาความสุขใส่ตัว เราก็อำไปทำอย่างนั้น เอาเป็นเหตุสำหรับกระตุ้นความเพียร เหตุเหล่านี้มีลักษณะที่เป็นปัจจุบันสักหน่อยได้แก่

กรณีที่ ๑ **มีงานต้องทำ** ในขณะที่ทำการงานอยู่จะใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นยาก ไม่ใช่ทำได้ง่าย ทำยาก ดังนั้นก่อนจะลงมือทำงานเราก็รีบปรารภความเพียรพิจารณาคำสอนของพระพุทธเจ้าก่อนทำนองนี้ เราทั้งหลายก็เหมือนกัน ตอนเช้าจะไปทำงานแล้ว มีงานจะต้องทำ ต้องหาเงินเลี้ยงครอบครัว เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เลี้ยงลูกหลาน บางท่านเลี้ยงหมาเลี้ยงแมวเพิ่มมาอีก ถึงเวลาไปทำงานนั่งหน้าคอมพิวเตอร์จอสีเหลี่ยม พิมพ์ๆ เคาะๆ ทำตามคำสั่งเจ้านาย หัวก็เริ่มฟูละ พอหัวฟูละ จะใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าไม่เที่ยงหนอ ได้ไหม ยากเต็มที่มีแต่จะไปสู้กับคนโน้นคนนี้ ที่จะพิจารณาว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของตน นั้นยากมาก มีแต่เห็นว่าบริษัทของเรา เราต้องทำเพื่อของเรา พิจารณายากตอนทำงาน

ในเมื่อเราจำเป็นต้องทำการงาน **ก่อนจะทำก็ใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้า** มีสติสัมปชัญญะ พิจารณามองดู สิ่งต่างๆ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาเสียก่อน ทำนองนี้ เราจะต้องทำงาน เมื่อเราทำงาน การจะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มิใช่ทำได้ง่าย อย่างกระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง ตอนทำการงาน จะให้พิจารณาคำสอนหรือปฏิบัติธรรมมันยาก เรามีเวลาก็รีบทำไว้อก่อน

กรณีที่ ๒ **ทำงานแล้ว** หลังจากทำการงานแล้วก็มาข้อนพิจารณาดู ตอนทำการงาน ต้องเอาใจใส่กับการงาน มุ่งมั่นอยู่กับงาน หลงไปทำการงาน **งานเสร็จแล้ว ต้องรีบใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้า ต้องรีบปฏิบัติธรรม**

มีงานต้องทำ และหลังทำงานแล้ว นี่ก็เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความเพียรได้ ก่อนจะมาทำงานตอนเช้า เอาละ เดินจงกรมก่อน ฝึกสติก่อน เจริญสมาธิ เจริญปัญญา ทำก่อน ทำงานก็ทำให้เต็มที่ หลังจากเลิกงานแล้วพิจารณาสักหน่อย ตอนเราทำการงาน ไม่ได้พิจารณาธรรมะอะไรมากนัก ดังนั้นก็เร่งความเพียร ปรารภความเพียรนี้

กรณีที่ ๓ **จะต้องเดินทาง** ในขณะที่เดินทาง จะมนสิการหรือใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้ายากหรือง่าย ยากนะ ช่วงเดินทางต้องมองโน้นมองนี่ ยิ่งคนขับรถจะมนสิการคำสอนก็ลำบาก ก่อนจะเดินทางก็ต้องรีบทำความเพียรเสียก่อน ระหว่างเดินทางก็ทำเท่าที่พอทำได้ แต่มันไม่ง่าย

กรณีที่ ๔ **เดินทางแล้ว** ตอนเราเดินทางอยู่ไม่สามารถมนสิการคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ ระหว่างเดินทางชมนก ชมไม้ สถานที่นั้น สถานที่นี้ ไม่ได้ใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเลย พอพิจารณาอย่างนี้ก็ทำความเพียร ก่อนจะเดินทาง หลังเดินทางก็ทำความเพียร นี่เป็นวิธิมอง เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเพียร ท่านทั้งหลายก็สามารถเอาไปใช้ได้ ก่อนไปทำงาน ก่อนเข้าห้องประชุม ทำกรรมฐานเสียก่อนเลย หลังออกจากห้องประชุม ก็พิจารณาอีกต่อหนึ่ง โอ...อยู่ในห้องประชุม ไม่ได้พิจารณาธรรมะเลย ไปสู้กับตัวตน สู้กับตัวเรา ตัวเขา มีของเราของเขาไปหมดเลย ให้รับมนสิการคำสอน

กรณีที่ ๕ **บิณฑบาตไม่ได้อาหารเพียงพอ** ไปบิณฑบาตในบ้าน ได้อาหารมาน้อย ฉันก็ไม่อึด ปอดฉันไม่อึดก็มีวิธีพิจารณาให้เกิดความเพียร บางคนพิจารณาไม่เป็นก็ไม่ได้ความเพียรนะ เอ...ฉันไม่อึด นอนพักก็แล้วกัน นี่สันหลังยาวไปแล้ว ฉันไม่อึด พิจารณาว่า ร่างกายเบาดีไม่่วงนอน หิวๆ นี่แหละไม่่วง รีบทำความเพียร

กรณีที่ ๖ **บิณฑบาตได้อาหารเพียงพอ** ฉันอึด ร่างกายมีเรี่ยวแรง ควรต่อการทำความเพียร ก็พิจารณาให้เกิดความเพียร

กรณีที่ ๗ **อาหารเล็กน้อยเกิดขึ้น** ตอนนี้เจ็บป่วยเล็กน้อย อาการอาจจะหนักมากขึ้นได้ ต้องรีบทำความเพียร

กรณีที่ ๘ **หายอาหารไม่นาน** หายป่วยแล้ว เป็นไปได้ที่อาการป่วยจะกลับมาอีก ต้องรีบทำความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ เพื่อกระทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้กระทำให้แจ้ง

ในพระสูตรแรกพูดถึงภัยหรือสิ่งน่ากลัวที่จะเกิดขึ้นในอนาคต กระตุ้นให้
ทำความเพียร รับผิดชอบต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำความเพียรไว้ก่อนเพื่อเข้าใจความ
จริง ถ้าเหตุการณ์อย่างนั้นเกิดขึ้นจะได้ไม่เป็นทุกข์ พระสูตรที่ ๒ มองแบบปัจจุบัน
สักหน่อย เกิดขึ้นใกล้ๆ ตัวก่อนทำงานหรือทำงานแล้ว ต้องเดินทางหรือเดินทางแล้ว
ได้อาหารไม่เพียงพอหรือได้เพียงพอ เจ็บป่วยหรือหายป่วยไม่นาน เอาเหตุการณ์
เหล่านี้มาพิจารณา เพื่อกระตุ้นให้เริ่มความเพียร



๓.๓ วิธีทำความเพียรให้พอเหมาะ

ต่อไปจะกล่าวถึงประเด็นที่ ๓ วิธีทำความเพียรให้พอเหมาะ เทคนิคการทำ ความเพียรให้พอเหมาะ หลังจากกระตุ้นตัวเองให้ทำความเพียรแล้ว ผมได้อ่าน พระสูตรให้ฟัง ไม่รู้ว่ากระตุ้นท่านทั้งหลายได้หรือเปล่านะ ถ้ากระตุ้นไม่ขึ้น ท่านก็ ต้องไปกระตุ้นตัวเอง วิธีปฏิบัตินี้คงรู้กันหมดแล้ว เหลือแต่ว่าจะไปทำหรือเปล่า ต้อง ไปกระตุ้นตัวเองเอา ที่นี้ในการทำความเพียรนั้นต้องทำให้พอดี ถ้าทำมากเกินไป จะไม่ประสบความสำเร็จ

เรามีความต้องการที่จะทำเหตุ มีความพอใจที่จะทำ แล้วก็ปรารถนาความเพียร เริ่มทำความเพียร แต่ในขณะที่ทำความเพียรต้องรู้จักปล่อยวางด้วย หมายถึง ปล่อยวางผล ทำเหตุอย่างเต็มที่ ปล่อยวางผลมัน ได้บ้างไม่ได้บ้าง เพราะผลมัน เป็นไปตามเหตุ ความต้องการก็วางไว้หน่อย จะบอกว่าเอาละ...จะทำให้เต็มที่ จะ ทำให้บรรลุเลย ถ้าไม่บรรลุจะไม่ลุกเลยเดี๋ยวแห้งตายไปเสียก่อน ก่อนที่จะมา ทำความเพียรต้องฮึดแบบนั้นแหละ พอฮึดแล้วต้องไม่ฮึดมากเกินไป ต้องพอดีกับ คุณสมบัตินี้ของตัวเอง ถ้าฮึดมากเกินไปมันแห้งตายจริงๆ

เราจะต้องทำความเพียรให้มันพอเหมาะ ความเพียรนั้นเป็นเหตุปัจจัยหนึ่งในการบรรลุธรรม ไม่ใช่ทั้งหมด เป็นหนึ่งในแปด เราจะเอาความเพียรนำหน้าหรือเป็นทั้งหมดก็ยังไม่ได้ ต้องมีปัญหา ศีล สติ สมาธิ อุเบกขา อะไรหลายๆ อย่าง ผมจะอ่านเรื่องพระเถระรูปหนึ่งชื่อ **โสมโกฬวิสะ** ให้ฟัง ท่านรูปนี้เป็นลูกเศรษฐี เป็นคนที่ผิวละเอียดอ่อน สุขุมลนชาติมาก ได้ฟังธรรม เลื่อมใสก็ขอบวช บวชแล้วท่านก็ทำความเพียรอย่างเต็มที่ตามที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำ จะอ่านให้ฟังเฉพาะตอนที่ท่านได้บวชแล้ว ท่านทั้งหลายก็พิจารณาดู ในวินัยปิฎก มหาวรรค เล่ม ๕ ข้อ ๒๔๓

ครั้งนั้น โสมโกฬวิสะได้มีความคิดตั้งนี้ว่า “ธรรมตามที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงนั้น เราเข้าใจว่า การที่ผู้อยู่ครองเรือนจะประพฤติพรหมจรรย์ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์อย่างยิ่งเหมือนสังข์ที่ขัดดีแล้ว มิใช่กระทำได้ง่าย อย่างกระนั้นเลย เราควรจะปลงผม โกนหนวด นุ่งห่มผ้ากาสายะ ออกจากเรือนไปบวชเป็นบรรพชิต”

ครั้งนั้น กุลบุตรในหมู่บ้าน ๘๐,๐๐๐ คน ชื่นชมภษิตของพระผู้มีพระภาค ลุกจากอาสนะถวายเป็นอภิวาท กระทำประทักษิณแล้วจากไป ลำดับนั้น โสณโกฬิวิสะ เมื่อกุลบุตรในหมู่บ้าน ๘๐,๐๐๐ คน ถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาคแล้วจากไปไม่นาน ได้เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่งลง ณ ที่สมควร

โสณโกฬิวิสะผู้นั่ง ณ ที่สมควรแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า “พระพุทธเจ้าข้า ธรรมตามที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงนั้น ข้าพระองค์เข้าใจว่า การที่ผู้อยู่ครองเรือนจะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์อย่างยิ่งเหมือนสังข์ที่ขัดดีแล้ว มิใช่กระทำได้ง่าย ข้าพระองค์ปรารถนาจะปลงผม โกนหนวด นุ่งห่มผ้ากาสายะ ออกจากเรือนมาบวชเป็นบรรพชิต ขอพระผู้มีพระภาคทรงพระกรุณาให้ข้าพระองค์ บวชด้วยเถิด”

โสณโกฬิวิสะได้รับการบรรพชาอุปสมบทในพุทธสำนัก และเมื่อท่านอุปสมบทได้ไม่นาน พำนักอยู่ ณ ป่าสีตวัน ท่านปรารถนาความเพียรอย่างยิ่ง เติบงกรรมจนเท้าทั้งสองแตก สถานที่เดินจงกรมเปื้อนเลือดจุดที่ข่าโค

ต่อมา ท่านพระโสณโกฬิวิสะหลักเรือนอยู่ที่สังัด ได้มีความคิดตั้งนี้ว่า “ในบรรดาพระสาวกของพระผู้มีพระภาคที่ปรารถนาความเพียร เราก็เป็นรูปหนึ่ง แต่โณจิตของเราจึงยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะโดยไม่มีดมั่นถื่อมั่นได้เล่า ทรัพย์สมบัติในตระกูลของเรามีอยู่ เราอาจใช้สอยทรัพย์สมบัติและบำเพ็ญบุญได้ อย่างกระนั้นเลย เราควรสีกไปใช้สอยทรัพย์สมบัติและบำเพ็ญบุญ”

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบด้วยพระทัยถึงความคิดคำนึงในจิตของท่านพระโสณโกฬิวิสะจึงทรงหายไปจากภูเขาคิชฌกูฏ มาปรากฏพระองค์ที่ป่าสีตวันเหมือนคนมีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคพร้อมด้วยภิกษุเป็นจำนวนมากเสด็จเที่ยวจาริกไปตามเสนาสนะ เสด็จไปทางที่เดินจงกรมของท่านพระโสณโกฬิวิสะทอดพระเนตรเห็นสถานที่เดินจงกรมเปื้อนเลือด จึงรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “สถานที่เดินจงกรมแห่งนี้ของใคร เปื้อนเลือดดุจที่ฆ่าโค”

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ท่านพระโสณโกฬิวิสะปรารภความเพียรอย่างยิ่ง เติบจนจนเท่าทั้งสองแตก สถานที่เดินจงกรมแห่งนี้ของท่าน จึงเปื้อนเลือดคุดที่ฆ่าโค พระพุทธเจ้าข้า”

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จเข้าไปที่อยู่ของท่านพระโสณโกฬิวิสะ ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่จัดไว้ แม้ท่านพระโสณโกฬิวิสะก็ถวายนอภิวาทพระผู้มีพระภาคแล้วนั่งเฝ้าอยู่ ณ ที่สมควร

พระผู้มีพระภาคตรัสกับท่านพระโสณโกฬิวิสะผู้นั่งเฝ้าอยู่ ณ ที่สมควรดังนี้ว่า “โสณะ เธอหลีกเร้นอยู่ในที่สงัด ได้มีความคิดตั้งนี้ว่า ในบรรดาพระสาวกของพระผู้มีพระภาคที่ปรารภความเพียร เราก็เป็นรูปหนึ่ง แต่ใจของเราจึงยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะโดยไม่ยึดมั่นถือมั่นได้เล่า ทรัพย์สมบัติในตระกูลของเรามีอยู่ เราอาจใช้สอยทรัพย์สมบัติและบำเพ็ญบุญได้ อย่างกระนั้นเลย เราควรสีกไปใช้สอยทรัพย์สมบัติและบำเพ็ญบุญ มิใช่หรือ”

ท่านพระโสณะทูลรับว่า “เป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “โสณะ เธอเข้าใจข้อนั้นอย่างไร เมื่อครั้งที่เธออยู่ครองเรือนนั้น เธอเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตีคณมิใช่หรือ”

ท่านพระโสณะกราบทูลว่า “เป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “โสณะ เธอเข้าใจข้อนั้นอย่างไร เวลาสายพินของเธอดึงเกินไป พินของเธอมิเสี่ยงใช้การได้หรือ”

ท่านพระโสณะกราบทูลว่า “ใช้การไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสถามต่อว่า “โสณะ เธอเข้าใจข้อนั้นอย่างไร เวลาสายพินของเธอย่นเกินไป พินของเธอมิเสี่ยงใช้การได้หรือ”

ท่านพระโสณะกราบทูลว่า “ใช้การไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสถามว่า “โสณะ เธอเข้าใจข้อนั้นอย่างไร เวลาสายพินของเธอไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป ซึ่งอยู่ในระดับที่พอเหมาะ พินของเธอมีเสียงใช้การได้หรือ”

ท่านพระโสณะกราบทูลว่า “ใช้การได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “โสณะ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารถนาอย่างยิ่ง ย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน จงถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น” ท่านพระโสณะกราบทูลรับสนองพระพุทธดำรัสแล้ว

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคครั้งทรงสอนท่านพระโสณะด้วยพระโอวาทข้อนี้แล้ว ทรงหายไปจากป่าสัปดาห์ต่อหน้าท่านพระโสณะ มาปรากฏพระองค์ที่ภูเขาคิชฌกูฏ เหมือนคนมีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า ฉะนั้น

ครั้งต่อมา ท่านพระโสณะได้ตั้งความเพียรให้พอดี ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน และถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น ได้หลีกไปอยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจ ไม่นานนัก ก็ได้ทำให้แจ้งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันแท้ รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป” ท่านพระโสณะได้เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในจำนวนพระอรหันต์ทั้งหลาย

นี่เป็นเรื่องพระโสมณะ เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย ก่อนที่จะบรรลุธรรม ท่านปรารถนาความเพียรมากเกินไป ที่ผมพูดกระตุ้นท่านทั้งหลาย ท่านถูกกระตุ้นไปทำความเพียรก็ดีแล้ว แต่เวลาทำความเพียรนี้ ให้ทำแต่พอเหมาะ คนที่ยังไม่เริ่มทำความเพียร ต้องกระตุ้นให้เพียร อย่างพวกเรานี้ คงต้องกระตุ้นก่อน บางคนต้องฉีดยาเร่งความเพียรกันหลายเข็มเลย ฟังธรรม ฟังมาหลายรอบแล้ว ลูกไม่ขึ้น ยังตัวหนักอยู่เลย

ถ้ากระตุ้นขึ้นแล้ว เรามาทำความเพียรก็ต้องพยายามทำให้เต็มที่ ในขณะที่พยายามทำให้เต็มที่ ต้องทำให้พอเหมาะด้วย **ทำให้พอดี** ไม่อย่างนั้นก็จะเกินไปอีก เหมือนกับท่านพระโสมณะในเรื่องนี้ ท่านบวชในสำนักพระพุทธเจ้าแล้วก็ตั้งใจปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุอย่างเต็มที่เลย ท่านรู้วิธีแล้ว แม้รู้วิธีแล้วเวลามาทำความเพียรก็ใช้ว่าจะสำเร็จได้ตั้งใจเสมอไป ท่านทำความเพียรจนกระทั่งคิดว่า คงไม่ได้บรรลุ สึกดีกว่า เพราะท่านเป็นลูกคนรวย มีทรัพย์สมบัติเยอะ สึกไปแล้ว ไร้สอยทรัพย์ ทำบุญดีกว่า คิดอย่างนั้นนะ พระพุทธเจ้าเสด็จมา ทรงแสดงอุปมาว่าด้วยเรื่องพิน สายเป็นเกินไป เสียงก็ใช้ไม่ได้ สายหย่อนเกินไป เสียงก็ใช้ไม่ได้ ต้องพอดีๆ ไม่ตึงเกินไปและไม่หย่อนเกินไป **พอดีและมีคุณภาพ** ตัวคุณภาพก็สำคัญนะ พอดีก็สำคัญและมีคุณภาพด้วย

พระพุทธองค์ทรงสอนวิธีปรับอินทรีย์ คือ ความเพียรที่ปรารถนอย่ง ย่อม เป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความ เกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน จงถือเอา นิमितในความเสมอกันนั้น โทษของความเพียรที่มากเกินไปคือฟุ้งซ่าน เพียรน้อย ย่อหย่อนเกินไปก็เกียจคร้าน ต้องตั้งความเพียรแต่พอเหมาะ การตั้งความเพียร พอเหมาะ ปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และปรับปัญญาให้เสมอกับศรัทธา ปรับ วิจารณ์ให้เสมอกับสมาธิ และปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ ส่วนสตินั้นยังมีเท่าไรก็ยิ่งดี

ต้องมีปัญญามองดูอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ พอดีๆ เหมาะสม ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธาเลื่อมใสพระพุทธเจ้า ไม่ใช่มีปัญหาเยอะ แต่ไม่เชื่อใคร สักคน อย่างนี้ก็ได้เรื่อง ต้องมีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า ความเพียรก็พอดีกับ สมาธิ มีสติ ความรู้ตัว ระลึกรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรมอยู่เสมอ เมื่ออินทรีย์ทั้ง หลายเสมอกัน ก็ถือเอาสภาวะที่จิตเป็นอย่างนั้น เป็นสมณะบ้าง เป็นวิปัสสนาบ้าง ให้รู้จัก แล้วปฏิบัติเพิ่มพูนให้ยิ่งๆ ขึ้น เพื่อให้ครบบริบูรณ์ต่อไป

การที่อินทรีย์จะเสมอกัน สำหรับแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน บางคนต้องเดินมากหน่อย บางคนต้องนั่งมากหน่อย บางคนอาจต้องฟังธรรมข้อไหนข้อนี้มากหน่อย ไม่เหมือนกันเพราะว่าต้องปรับอินทรีย์ เมื่อได้รู้ว่าศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา สมดุล พอดีกัน ทำให้มันสม่ำเสมอ ทำให้จิตอ่อน นิ่มนวล ควรต่อการใช้งานต่อไป

ในการทำกรรมฐานเพื่อฝึกอธิจิต ฝึกจิตให้ปลอดโปร่ง ปราศจากนิเวรอันอ่อนโยน ตั้งมั่น เป็นสมาธิ ต้องทำหลายๆ อย่าง เพื่อให้จิตมีความอ่อนโยน นิ่มนวล ควรต่อการใช้งาน ถ้ากระตุ้นมากเกินไป เพียรเยอะไป จิตก็จะตกไปทางฟุ้งซ่าน ถ้าทำสมาธิเอาแต่หนึ่งอย่างเดียว จิตก็จะตกไป ชี้เกียด เอาแต่เฉยๆ อย่างเดียว ก็ยังไม่ถูกต้อง ต้องหลายอย่างผสมกัน ในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต นิ昧ตสูตร ข้อ ๑๐๓ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้บำเพ็ญอุจิจิต พึงมนสิการนิมิต ๓ ประการตามสมควรแก่เวลา คือ

๑. พึงมนสิการสมาธินิมิตตามสมควรแก่เวลา
๒. พึงมนสิการปัดคหนิมิตตามสมควรแก่เวลา
๓. พึงมนสิการอุเบกขานิมิตตามสมควรแก่เวลา

ถ้าภิกษุผู้บำเพ็ญอุจิจิตพึงมนสิการเฉพาะสมาธินิมิตอย่างเดียว เป็นไปได้ที่จิตนั้นจะพึงเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ถ้าภิกษุผู้บำเพ็ญอุจิจิตพึงมนสิการเฉพาะปัดคหนิมิตอย่างเดียว เป็นได้ที่จิตนั้นจะพึงเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ถ้าภิกษุผู้บำเพ็ญอุจิจิตพึงมนสิการเฉพาะอุเบกขานิมิตอย่างเดียว เป็นไปได้ที่จิตนั้นจะไม่พึงตั้งมั่นด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะ แต่เมื่อใดที่ภิกษุผู้บำเพ็ญอุจิจิตมนสิการสมาธินิมิตตามสมควรแก่เวลา มนสิการปัดคหนิมิตตามสมควรแก่เวลา และมนสิการอุเบกขานิมิตตามสมควรแก่เวลา เมื่อนั้นจิตนั้นย่อมอ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ผุดผ่อง และไม่เสียหาย ตั้งมั่นด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะ

เปรียบเทียบช่างทองหรือลูกมือของช่างทองตระเตรียมเข้า เอา คีมคีบทองใส่ลงในปากเข้า แล้วสูบลมตามสมควรแก่เวลา เอน้ำประพรม ตามสมควรแก่เวลา พังดูตามสมควรแก่เวลา ถ้าช่างทองหรือลูกมือของ ช่างทองพึงสูบลมทองนั้นอย่างเดียว เป็นไปได้ที่ทองนั้นพึงไหม้ ถ้าช่างทอง หรือลูกมือของช่างทองพึงเอน้ำประพรมทองนั้นอย่างเดียว เป็นไปได้ที่ ทองนั้นพึงเย็น ถ้าช่างทองหรือลูกมือของช่างทองพึงพังดูทองนั้นอย่างเดียว เป็นไปได้ที่ทองนั้นไม่สุกทั่วถึง แต่เมื่อใด ช่างทองหรือลูกมือของช่างทอง สูบลมทองนั้นตามสมควรแก่เวลา เอน้ำประพรมตามสมควรแก่เวลา พังดู ตามสมควรแก่เวลา ทองนั้นย่อมอ่อน ใช้การได้ ผุดผ่องและไม่แตกง่าย ใช้ งานได้ดี และช่างทองหรือลูกมือของช่างทองมุ่งหมายจะทำเครื่องประดับ ชนิดใดๆ คือ แผ่นทอง ต่างหู สร้อยคอ หรือมาลัยทอง ทองนั้นย่อมอำนวย ประโยชน์ให้เขาได้ แม้ฉันท

ภิกษุผู้บำเพ็ญอุจิจิตก็ฉันทนั้นเหมือนกัน พึงมนสิการนิมิต ๓ ประการ ตามสมควรแก่เวลา คือ

๑. พึงมนสิการสมาธินิมิตตามสมควรแก่เวลา
๒. พึงมนสิการปัดคหนิมิตตามสมควรแก่เวลา
๓. พึงมนสิการอุเบกขานิมิตตามสมควรแก่เวลา

ถ้าภิกษุผู้บ่าเพ็ญอุจิจิตพึงมนสิการเฉพาะสมาธินิมิตอย่างเดียวนั้น เป็นได้ที่จิตนั้นจะพึงเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ถ้าภิกษุผู้บ่าเพ็ญอุจิจิต พึงมนสิการเฉพาะปคคหนิมิตอย่างเดียวนั้น เป็นไปที่จิตนั้นจะพึงเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ถ้าภิกษุผู้บ่าเพ็ญอุจิจิตพึงมนสิการเฉพาะอุเบกขานิมิตอย่างเดียวนั้น เป็นไปที่จิตนั้นจะไม่พึงตั้งมั่นด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะ แต่เมื่อใดที่ภิกษุผู้บ่าเพ็ญอุจิจิตมนสิการสมาธินิมิตตามสมควรแก่เวลาย มนสิการปคคหนิมิตตามสมควรแก่เวลา และมนสิการอุเบกขานิมิตตามสมควรแก่เวลา เมื่อนั้น จิตนั้นย่อมอ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ผุดผ่อง และไม่เสียหาย ตั้งมั่นด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะ และภิกษุนั้นย่อมโน้มจิตไป เพื่อให้ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญายิ่งใดๆ เมื่อมีเหตุแห่งสติ เธอย่อมบรรลु ความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้นๆ

ถ้าภิกษุนั้นหวังว่า “เราพึงแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง... กระทำให้แจ้ง เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันหาอาสวะมิได้ เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน” เมื่อมีเหตุแห่งสติ เธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้นๆ

นิมิตตสูตรที่ ๑๑ จบ



ในพระสูตรนี้กล่าวถึงควรใส่ใจเจตนินิมิต หรือทำนินิมิต ๓ อย่าง ตามกาลอันสมควร ต้องทำ ๓ อย่างประกอบกัน เพื่อให้ได้จิตที่อ่อนโยน นิ่มนวล ควรต่อการเอาไปใช้งาน

อันที่ ๑ **สมาธินิมิต** เครื่องหมายหรืออารมณ์กรรมฐานชนิดที่ทำให้จิต แนบแน่นอยู่อารมณ์เดียว เป็นสมถะ ทำให้จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ต้องทำตามเวลา อันสมควร มีเวลาทำก็ทำ แต่ไม่ใช่ทำตลอด จะบอกว่าไม่ทำสมาธิเลยก็ไม่ได้ ต้อง ทำสมาธิ ไม่อย่างนั้น จิตจะไม่อ่อนโยน นิ่มนวล ไม่สามารถเอาไปใช้งานได้

อันที่ ๒ **ปักคหนิมิต** อารมณ์กรรมฐานหรือการพิจารณาชนิดที่กระตุ้นให้มีความเพียร ก้าวไปข้างหน้าเรื่อยๆ ก้าวหน้าไม่หยุดอยู่กับที่

อันที่ ๓ **อุเบกขานิมิต** การมองดูอยู่เฉยๆ เห็นมันเป็นไปตามกรรม เป็นไปตามเหตุปัจจัย

ถ้าใส่ใจสมาธิชนิดอย่างเดียว เอาแต่หนึ่งอย่างเดียว เน้นสงบอยู่กับอารมณ์เดียว ก็มีความเป็นไปได้ที่จิตจะเกียจคร้านเซื่องซึม ถ้าใส่ใจบุคคลหนึ่งชนิดอย่างเดียว ทำความเพียรมากเกินไป เกินความพอดี มีความเป็นไปได้ที่จิตจะเป็นไปฝ่ายอุทัจจะใส่ใจแต่อุเบกขานิเทศอย่างเดียว เฉยอย่างเดียว มีความเป็นไปได้ที่จิตจะไม่พึงตั้งมั่นด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะ ต้องทำครบทั้ง ๓ อย่าง นี่สำหรับผู้ที่ประกอบความเพียรใน**อธิจิต** ผิดจิต เพื่อจะนำจิตนี้ไปใช้ให้เกิดปัญญา จะได้มีดวงตาเห็นธรรม ได้บรรลุธรรมต้องทำนิมิต ๓ อย่างประกอบกัน พอทำ ๓ อย่างประกอบกันเหมาะสมดีแล้ว อินทรีย์ก็จะเสมอกัน

อุปมาเหมือนนายช่างทองหรือลูกมือของนายช่างทอง เตรียมเข้าตีตีไฟ เกลี่ย ถ่าน เอามือจับคีบทอง วางบนถ่านแล้ว สูบไฟไปตามกาลอันควร พรมน้ำตามกาลอันควร เฟ่งพิจารณาดูตามกาลอันควร สูบไฟตามเวลาที่เหมาะสม ถึงเวลาสูบไฟก็ควรสูบ ถึงเวลาพรมน้ำก็ควรพรมน้ำ ถ้าพอดิแล้วก็ดูมันเฉยๆ ก่อน อย่าเพิ่งทำอะไรจนรอบใหม่ ถึงเวลาสูบไฟก็สูบไฟ ถึงเวลาพรมน้ำก็พรมน้ำ ถ้าพอดิแล้วก็อยู่เฉยๆ ถ้าช่างทองหรือลูกมือของนายช่างทองสูบไฟเผาทองอย่างเดียว ก็เป็นไปได้ที่ทองนั้นจะไหม้ ถ้าพรมน้ำอย่างเดียวก็เป็นได้ที่ทองนั้นจะเย็น ถ้าดูอยู่เฉยๆ อยู่อย่างเดียว ก็เป็นไปได้ที่ทองนั้นจะไม่สุกด้วยดี ปล่อยไปตามบุญตามกรรมมันก็ไม่ดีนะ อย่างนั้นสุกไม่ค่อยดี ถ้ารู้สึกวาไฟน้อยไปก็ต้องใส่ไฟ น้ำน้อยไปก็ต้องเสริมน้ำ ถ้าพอดิแล้วก็ปล่อยมันเฉยๆ ไว้

เมื่อใดช่างทองหรือลูกมือของนายช่างทองสูบไฟเผาทองไปตามกาลอันควร
พรมน้ำตามกาลอันควร หยุดเฟ่งเฉยดูตามกาลอันควร เมื่อนั้นทองนั้นจึงจะอ่อน
เหมาะสม ควรที่จะนำไปทำเครื่องประดับได้ สีสุก ไม่แตก ใช้การได้ดี ต้องการทำ
เครื่องประดับชนิดใดๆ เช่น เข็มขัด ตุ้มหู สร้อยคอ สักวาลก็ได้ตามต้องการ

หากใส่ใจสมาธินิมิตตามเวลาที่เหมาะสม ใส่ใจปักคหนิมิตตามเวลา
ที่เหมาะสม ใส่ใจอุเบกขานิมิตตามเวลาที่เหมาะสม จิตนั้นจึงเป็นจิตอ่อนควรแก่
การทำงาน เป็นจิตผุดผ่องมันคงแน่นแฉะเป็นอย่างดี เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ สามารถ
น้อมนำจิตนั้นไปใช้งานต่างๆ ได้ ทำให้เกิดปัญญาด้านโลกียอภิญญา ก็ได้ ทำให้เกิด
อาสวขยญาณ เพื่อสิ้นกิเลส สิ้นอาสวะก็ได้ ดังนั้นการทำความเพียร ปฏิบัติธรรม
ต้องทำด้วยความฉลาด ทำด้วยปัญญา จึงจะได้ผลดี และไม่เบื่องานเกินไป
พระพุทธเจ้าทรงบอกรายละเอียดอะไรต่างๆ ไว้มาก ฟังแล้วก็ต้องเอาไปทำ เอา
ไปหัด ปรับนั้น ปรับนี้ ถ้าทำแบบไม่รู้เรื่องเลย ก็ไม่ได้ผล ทำไปทำมาก็เหนื่อยและ
เสียเวลาเปล่า

วันนี้ ผมพูดเรื่องโพธิปักขิยธรรมหมวดที่ ๒ คือ สัมมปธาน ๔ พูดเกี่ยวกับความเพียรหลายๆ แง่มุมนะครับ ประเด็นที่ ๑ คุณสมบัติของผู้มีความเพียร ๕ ประการ เมื่อมีคุณสมบัติอย่างนี้แล้ว ได้พระพุทธเจ้าเป็นผู้แนะนำไปทำความเพียร จะบรรลุคุณวิเศษภายใน ๗ ปีบ้าง หรือภายในครึ่งวันบ้าง แล้วแต่บุคคล ประเด็นที่ ๒ เหตุกระตุ้นให้เกิดความเพียรเราฟังธรรมแล้วบางทีก็ขี้เกียจสันหลังยาวอยู่ควรกระตุ้นตนให้เกิดความเพียร ซึ่งได้ยกตัวอย่างมา โดยมองถึงภัย หรือสิ่งไม่น่าปรารถนาในอนาคตซึ่งจะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เกิดในอนาคตไม่ใช่เกิดตอนนี้ ซึ่งเราจะต้องประสพอย่างแน่นอน เมื่อถึงเวลานั้น ถ้าไม่มีธรรมะเราก็จะอยู่เป็นทุกข์ จึงต้องรีบฝึกหัด หรือพิจารณาในแง่แบบปัจจุบัน ในแง่การทำงาน การเดินทาง การทำมาหากิน เจ็บป่วย อะไรต่างๆ ที่มันเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม ขณะทำงานจะให้มาปฏิบัติธรรม ใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ลำบาก จริงอยู่ว่าการปฏิบัติธรรมก็ทำได้ทุกที่นั่นแหละ แต่จะทำให้ลึกซึ้งแน่น เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ ในขณะที่ทำงานก็ยาก ทำเท่าที่พอทำได้ ประเด็นที่ ๓ ตอนสุดท้ายได้พูดถึงวิธีทำความเพียรให้พอเหมาะ เรามีความเพียรแล้วก็ดีแล้ว แต่ต้องพอเหมาะด้วย ถ้าเพียรเกินไปก็ไม่ได้ผล หรือบางทีก็เกิดโทษได้เหมือนกัน

วันนี้บรรยายมาก็คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้แหละครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ





อิทธิบาท ๔

บรรยายวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายหัวข้อชื่อว่าโพธิปักขิยธรรม ตอนที่ ๙ นะครับ ท่านไหนที่ไม่ได้มาฟังในตอนแรกๆ ก็ต้องแหงนคอฟังกันแล้ว เพราะตอนนี้พูดมาถึงตอนที่ ๙ แล้ว แต่แม้ท่านที่ตามฟังมาตลอด ฟังบ้างหลับบ้างก็เหมือนกันนั่นแหละ ต้องแหงนคอเหมือนกัน เพราะว่าเรื่องที่เคยพูดเก่าๆ มาแล้วจะไม่พูดซ้ำอีก พูดเรื่องต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ถ้าพูดย้อนไปย้อนมาก็ไม่มีที่ลงสักที ต้องพูดไปเรื่อยๆ ไปตามลำดับเรื่อง ตอนที่พูดตอนที่ ๙ ขึ้นหัวข้อใหม่แล้วคือเรื่องอิทธิบาท

ในตอนที ๑ ถึงตอนที ๘ นั้นพูดเรื่องสติปัญญา ๔ กับเรื่องสัมมปปธาน ๔ สำหรับเรื่องสติปัญญา ๔ เป็นธรรมะหมวดแรกในชุดโพธิปักขิยธรรม กล่าวถึงการฝึกให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ ให้จิตมาเพียวอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม จะได้อยู่กับตัวเองเป็น ได้รู้จักอะไรเป็นอะไรพอสมควร **รู้กาย เป็นสักว่ากาย รู้เวทนาเป็นสักว่าเวทนา รู้จิตเป็นสักว่าจิต รู้ธรรมเป็นสักว่าธรรม ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล** เป็นเพียงสภาวะแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ทำให้ถอนอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ละความยินดียินร้ายในโลกได้ เกิดสมาธิ จิตมีความตั้งมั่นเป็นกลาง จะได้เห็นสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา

หลังจากมีสติแล้ว เป็นผู้ที่มีสติก็ทำความเพียรเพิ่มขึ้น เพราะเพียงสตินั้นยังไม่พอ สัมมาสติเป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่ใช่ทั้งหมด ต้องฝึกเพื่อให้ครบ เพื่อนำมาใช้ในด้านปัญญาต่อไป ถ้ามีสติก็จะช่วยให้สามารถระงับยับยั้งความคิด หรือเจตนาที่ไม่ดีได้ ทำให้ไม่ไปทำทุจริต รักษาจิตได้เยอะเหมือนกัน **สติมีลักษณะที่ไม่หลงลืม มีอาการที่ช่วยรักษาจิต** ทำให้จิตไม่ผิดศีล ทำให้จิตไม่คิดเป็นทุจริต ไม่มีการล่วงละเมิดออกมาทางกาย ทางวาจา งดเว้นได้ ก็ดีมากแล้ว แต่การที่จะหมดกิเลสหมดทุกข์ได้นั้น ไม่ใช่แค่ละกิเลสชั้นหยาบๆ ต้องละชั้นกลาง และชั้นละเอียดต่อไป จึงจะไม่วนกลับมาเกิด

หลังจากมีสติตามหลักสติปัญญา ต่อมาต้องมาฝึกทำความเพียรเพื่อให้จิตมีความตั้งมั่นยิ่งขึ้น มีสมาธิเพิ่มมากขึ้นตามหลักสัมมัปปธาน คือ มีความพอใจ มีความเพียรที่ถูกต้อง เพียรป้องกันกิเลส สิ่งไหนเป็นที่มาของกิเลสก็ต้องเพียรป้องกัน เพียรละกิเลส ถ้ากิเลสเกิดขึ้นมา หรือครอบงำจิต ต้องหาวิธีที่จะละมันออกไปตามความเหมาะสม อย่าให้มันอยู่นาน นี่ก็เพื่อชำระจิตให้หมดจดขึ้นแล้วก็เอาไปทำสมาธิต่อไป ทางด้านฝ่ายดีก็เจริญ เพียรเจริญฝ่ายดี เพียรทำฝ่ายดีให้มันมีขึ้น อันไหนที่เป็นของดีต้องพยายามทำ แล้วถ้าเคยดีแล้วต้องเพียรรักษาเอาไว้ นี่ก็ได้พูดไปแล้วใน ๘ ครั้งที่ผ่านมาละครับ

ต่อไปวันนี้พูดเรื่องอิทธิบาท **อิทธิบาท** แปลว่า เหตุแห่งความสำเร็จ บาท
ฐานแห่งความสำเร็จ หรือพื้นฐานแห่งความสำเร็จ คำว่าอิทธิ แปลว่าความสำเร็จ
ความสำเร็จมีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ ความสำเร็จที่เกิดมาจากสมาธิล้วน นี่คือความสุข
ที่เกิดจากสมาธิ ปัญญาอภิปัญญา แสดงฤทธิ์ประการต่างๆ ตาทิพย์ หูทิพย์ รู้จิตคนอื่น
อะไรพวกนี้ อภิปัญญาที่เป็นโลกียะ ก็เรียกว่าความสำเร็จ เป็นความสามารถพิเศษ
เหนือกว่าคนธรรมดาทั่วไป ต้องอาศัยสมาธิเหมือนกัน ความสำเร็จอีกอย่างหนึ่งคือ
การมีปัญญาถึงความสิ้นกิเลส สิ้นอาสวะ จนกระทั่งหมดทุกข์ไป ถึงเจโตวิมุติปัญญา
วิมุติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะหมดสิ้นอาสวะไป นี่ก็เป็นความสำเร็จเหมือนกัน ความ
สำเร็จฝั่งนี้เป็นฝั่งด้านวิปัสสนา มีทั้งด้านสมถะล้วนและด้านวิปัสสนา คำว่าด้าน
วิปัสสนาไม่ใช่ว่าไม่มีสมถะ ไม่มีสมาธิ ต้องมีสมาธิอยู่โดยธรรมชาติ

คำว่า**อิทธิ** จึงหมายถึงความสำเร็จอย่างนี้ คือด้านโลกียอภิญาต่างๆ ความสามารถพิเศษที่เกิดจากสมาธิ และความสิ้นกิเลส สิ้นอาสวะ ได้บรรลุธรรมไปตามลำดับ ปาฐะ หรือ**บาท** ในภาษาไทยเรานี้ แปลว่าพื้นฐาน เหตุ อุบาย เบื้องต้นที่จะทำให้เกิดขึ้นมา

ในเบื้องต้น สติก็จะเป็นตัวช่วยทำให้สามารถรู้เท่าทันจิตใจตนเอง ไม่ทำทุจริต ถ้าท่านไหนที่เคยฝึกมาจากอดีต บางคนเคยฝึกสมณะวิปัสสนาอะไรต่างๆ มาจากชาติอดีตแล้ว พอมาฝึกสติปัฏ ฝึกชาตินี้นิดหน่อย ของเก่าก็เข้ามา ก็บรรลุธรรมได้นะ บางคนฟังธรรม แคนั่งฟังนี้ เขาเคยฝึกมาจากอดีต มีธรรมะ คือ อินทรีย์ พละ เป็นต้น เอาไว้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม ทำให้เขามีจิตเป็นสมาธิตั้งมั่น นิมโนวลครต่อการใช้งาน ของเขาเก่าๆ ก็ขึ้นมา รับธรรมะแล้วพระองค์ทรงประกาศ อริยสัจ เขาก็ได้บรรลุธรรมไป

เราทั้งหลายคงจะผ่านการฟังมาหลายเที่ยวแล้วนะ ถ้าจะได้บรรลุเพราะการฟังอย่างเดียว คงบรรลุไปแล้ว บางท่านฟังเยอะแล้ว ฟังแล้วยังไม่บรรลุก็ต้องมาฝึกมาหัดกัน ทีนี้มาฝึกมาหัดก็ต้องสังเกตดู สมมติเรามาฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน ทำต่อเนื่องแล้ว สมาธิก็เกิดขึ้น กิเลสน้อยลง ปัญญามากขึ้น นี่แสดงว่าในอดีตนี้เคยทำมาเยอะเหมือนกัน ถ้าใครอยากจะรู้ว่าในอดีตทำมาเยอะหรือเปล่านี่ ต้องมาฝึกให้มีสติ ให้นิเวรณมันค่อยๆ หมดไปก่อน ถ้านิเวรณหมดไปแล้ว ของดีเก๋าๆ ก็จะขึ้นมา ถ้านิเวรณยังเยอะอยู่ ยังวุ่นวายอยู่ ก็บังคับความดี บังดวงตาปัญญา ของเก๋าถึงจะมีก็ยังไม่ขึ้น ต้องฝึกให้ลดนิเวรณไปก่อน ถาลดพวกนิเวรณไปได้แล้ว ถ้าของเก๋าที่มีก็จะขึ้น บางคนพอไปฝึกให้จิตมีสมาธิตั้งมั่น ปัญญาก็ผุดขึ้นมา นี่คือพวกมีของเก๋าเขาเคยทำมา แต่บางพวกพอฝึกให้จิตมีสมาธิตั้งมั่นแล้วเจิบ เป็นตอไม้ไปเลย ไม่มีความรู้เกิดขึ้น พวกนี้คือพวกไม่ได้ฝึกมา

สำหรับผู้ที่ไม่ได้ฝึกมาจากอดีต ก็ต้องมาฝึกวิปัสสนาต่อไป โดยอาศัยหลัก
ธรรม อารมณวิปัสสนามีเรื่องขันธ เป็นต้น หยิบมาพิจารณา คือ**เรื่องตัวเองนี่แหละ**
ต้องพิจารณา ต้องมองดู ให้เป็นวิปัสสนา ดังนั้นทุกคนต้องฝึกเหมือนกันนี่แหละ
เพียงแต่ว่าสังสารวัฏคือการเวียนเกิดเวียนตายมันยาวนาน ไม่รู้เลยว่าใครไปทำอะไร
มาบ้าง แต่ที่แน่ๆ คือเราทั้งหลายรอดมาถึงทุกวันนี้แสดงว่าไม่ปรากฏในข่าย
พระญาณของพระพุทธเจ้า อันนี้ก็ไม่ใช่ประมาทท่านทั้งหลาย แต่พูดความจริงให้ฟัง
จะได้ไม่ต้องรอว่า เราอาจจะปลุกฟังธรรมแล้วบรรลุ ก็เอาแต่ฟังอยู่อย่างนั้น หรือ
แค่ฝึกสติแล้วบรรลุ ไม่ต้องไปหวังอย่างนั้น ถ้ามีคุณธรรม อินทรีย์ ๕ คงปรากฏใน
ข่ายพระญาณไปตั้งนานแล้ว

เวลาที่พระพุทธเจ้าจะทรงแสดงธรรม ทรงตรวจดูอินทรีย์ อินทรีย์นี้เป็น โภธิปักขิยธรรมหมวดที่ ๔ ต้องผ่านการฝึกสติปัฏฐาน สัมมปธาน และอิทธิบาท มาก่อน จึงจะได้อินทรีย์ **ต้องมีอินทรีย์ ธรรมะฝ่ายดีที่เป็นใหญ่ จึงจะเปลี่ยนนิสัย มาทางตรัสรู้** คนเราทั่วไปถ้าฝึกไม่ถึงขั้นสมาธิแล้วมันไม่เปลี่ยนนิสัย นิสัยไม่เปลี่ยน เพราะธรรมะที่เป็นใหญ่ในชีวิต ไม่ใช่ฝ่ายโภธิปักขิยธรรม ซึ่งเกียจสันหลังยาวก็ยังเป็น ใหญ่เหมือนเดิม เห็นผิดก็ยังเป็นใหญ่แทนเหมือนเดิม นี่คือจิตไม่ถึงสมาธิ การปฏิบัติ ธรรมเราจึงต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่องเพื่อให้ถึงขั้นสมาธิให้ได้ สมาธิในที่นี้ยังไม่ต้องถึง ขนาดได้ฌานลึกซึ่งอะไรหรอก ขอแค่ถึงอิทธิบาทนี้ก็ใช้ได้แล้ว อิทธิบาทเป็นชื่อของ สมาธิ ๔ ลักษณะด้วยกัน

คำว่าอิทธิ แปลว่า ความสำเร็จ หมายถึง ความสำเร็จในด้านโลกียอภิญา หรือด้านปัญญาถึงความสิ้นอาสวะ ปาหะ แปลว่า เหตุพื้นฐานเบื้องต้น **อิทธิบาท** แปลว่า **เหตุที่ทำให้ประสบความสำเร็จ พื้นฐานที่ทำให้การปฏิบัติประสบความสำเร็จ ทั้งในด้านความสามารถพิเศษและในด้านปัญญา** ถ้าต้องการมีความสามารถพิเศษเหนือบุคคลธรรมดาก็ต้องผ่านสมาธิ ใครอยากมีปัญญาถึงความหลุดพ้น ก็ต้องผ่านสมาธิเหมือนกัน สมาธิตามหลักโพธิปักขิยธรรมนี้เรียกว่าอิทธิบาท เป็นทางผ่าน พอมีอิทธิบาทแล้ว จิตก็จะอ่อนโยน นิ่มนวล ควรต่อการทำงาน คุณธรรมฝ่ายดีก็จะมาแทนที่ เป็นใหญ่ มีกำลังธรรมะ ฝ่ายดีเหล่านั้นมีทั้งอินทรีย์และพละ เมื่อมีคุณธรรมความดีนั้นเป็นพื้นฐาน ต่อไปก็สามารถเจริญสมณะวิปัสสนาต่อไปตามหลักโพชฌงค์ เป็นการเจริญสมาธิภาวนา หรือเจริญวิปัสสนาอย่างเต็มที่ เต็มรูปแบบแล้ว ถ้ามีคุณสมบัติเต็มที่ อริยมรรคก็รวมลงได้ เป็นไปตามลำดับ

สำหรับพวกที่ปัญญาน้อย เป็นพวกเนยยบุคคลก็ต้องฝึกไปตามลำดับ
อย่างนี้ นอกจากฝึกสติแล้วยังไม่พอต้องทำความเพียร ตามหลักสัมมัปปธาน
ฝึกสมาธิ ตามหลักอิทธิบาท ไม่ใช่ใช้ชีวิตไปธรรมดาอย่างมีสติ มันจะมีสมาธิ ต้อง
มีเวลามาทำสมาธิเหมือนกัน แต่สมาธินั้น บางทีก็เกิดจากเรื่องธรรมดาพื้นๆ ทิ้งไป
ที่เราทำประจำ เช่น มีความพอใจในการทำสิ่งนั้น ทำด้วยความมีสติรู้ตัว กันกิเลสได้
กุศลเจริญได้ในเรื่องนั้นๆ พอทำไปบ่อยๆ สมาธิก็เกิดขึ้น เป็นสมาธิที่เกิดจากฉันทะ
ฉันทสมาธิ อย่างนี้เป็นต้น

ในเมืองไทยเรา พอพูดถึงอิทธิบาท ก็มักอธิบายในแง่การทำงานให้ประสบ
ความสำเร็จ ต้องใช้หลักอิทธิบาท สมมติบริษัทนี้นะ อยากให้บริษัทประสบความสำเร็จ
ก็ต้องเรียกพนักงานมา สอนให้มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา จึงจะทำงาน
ประสบความสำเร็จ เราเอามาใช้ทางโลกอย่างนี้ก็พอได้เหมือนกัน แต่ว่าความจริง
แล้ว อิทธิบาทนี้ เป็นธรรมะชุดโพธิปักขิยธรรม เหมาะสำหรับผู้ไม่เอาโลกแล้ว ถึง
จะไม่เอาแล้วก็ยังมีความยึดอยู่ ยังมีกิเลสมากอยู่ จะละกิเลสได้ก็ด้วยอริยมรรค
เลยต้องฝึกไปตามลำดับ

วันนี้จะพูดอิทธิบาท ๔ ในแง่มุมต่างๆ ผมจะพูดสัก ๓ ประเด็น ประเด็น
ที่ ๑ พูดถึงความสำคัญของอิทธิบาท ซึ่งคล้ายกับโพธิปักขิยธรรมหมวดอื่นๆ จะยก
พระสูตรมาตามสมควร อาจจะมีฟังยากสักหน่อยแต่ให้ทนๆ ฟังไป ประเด็นที่ ๒ พูด
เรื่องความหมายของอิทธิบาทในเรื่องอิทธิบาท ๔ จะมีคำศัพท์ที่เราอาจจะงง เช่น
ฉันทะอิทธิบาท หรือฉันทสมาธิ อย่างนี้ แต่ละคำหมายถึงอะไร ฉันทะหมายถึงอะไร
สมาธิหมายถึงอะไร มีรายละเอียดอย่างไรบ้าง จะได้เข้าใจเพิ่มขึ้น และประเด็นที่ ๓
จะพูดถึงวิธีปฏิบัติให้มีอิทธิบาท ๔ เกิดขึ้น จะปฏิบัติอย่างไรบ้าง มีเทคนิควิธีอย่างไร
ซึ่งจะยกมาจากพระสูตรต่างๆ



๑. ความสำคัญของอิทธิบาท ๔

ประเด็นที่ ๑ ความสำคัญของอิทธิบาทในสังยุตตนิกาย มหาวรรค ข้อ ๘๑๓
อปารสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อิทธิบาท ๔ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว
ย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้

อิทธิบาท ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร

๒. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร

๓. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร

๔. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปานสังขาร

ภิกษุทั้งหลาย อิทธิบาท ๔ ประการนี้แล ที่บุคคลเจริญ ทำให้มาก
แล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้

อปารสูตรที่ ๑ จบ

อิทธิบาท ๔ ก็เหมือนกับธรรมะหมวดอื่นๆ ที่เป็นโพธิปักขิยธรรม คือเป็นธรรมะที่ควรเจริญ เป็นภาเวตัพพธรรม เป็นฝ่ายมัชฌิมาปฏิปทา พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำเรื่องให้เจริญ และกระทำให้มาก **เจริญ**หมายความว่า เดิมไม่มี ก็ทำให้มีขึ้น ให้เกิดขึ้น เดิมมีกำลังน้อย ต้องทำให้มีกำลังเพิ่มขึ้น ทำให้มีคุณภาพมากขึ้น **กระทำให้มาก** หมายความว่า ต้องทำบ่อยๆ ต้องมีความเพียรใส่ใจ สนใจทำบ่อยๆ เนื่องจากอิทธิบาทเป็นสังขาร เป็นไปตามเหตุปัจจัย จึงต้องทำบ่อยๆ ไม่ใช่ทำแล้วก็หายไป อย่างนั้นจะไม่ได้ผล อิทธิบาท ๔ นั้น ต้องเจริญ และกระทำให้มาก ทำแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้ ฝั่งโน้นคือนิพพาน ฝั่งนี้เป็นสังขาร วนเวียนเต็มไปด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยความแก่ ความเจ็บและความตาย บางท่านก็ใกล้ตายแล้ว ไม่ต้องห่วง อยู่ฝั่งนี้ได้ตายแน่ๆ เราจะข้ามจากฝั่งนี้ไปสู่ฝั่งโน้นซึ่งไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ต้องฝึกให้มีเรือ คือธรรมะพาข้ามไป ซึ่งอิทธิบาท ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งโน้น จากฝั่งนี้ มันเป็นไปอย่างนี้โดยธรรมชาติ หน้าที่ของเราเพียงแค่เจริญ และกระทำให้มาก

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค วิรัฐสูตร ข้อ ๘๑๔

ภิกษุทั้งหลาย อิทธิบาท ๔ ประการอันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่ง
พลาดแล้ว อริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบก็ชื่อว่าเป็นอันบุคคล
เหล่านั้นพลาดแล้ว ส่วนอิทธิบาท ๔ ประการอันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่ง
ปรารภแล้ว อริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบก็ชื่อว่าเป็นอันบุคคล
เหล่านั้นปรารภแล้ว

อิทธิบาท ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร
๒. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร
๓. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร
๔. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปานสังขาร

ภิกษุทั้งหลาย อิทธิบาท ๔ ประการนี้อันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่ง
พลาดแล้ว อริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบก็ชื่อว่าเป็นอันบุคคล
เหล่านั้นพลาดแล้ว ส่วนอิทธิบาท ๔ ประการนี้อันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่ง
ปรารภแล้ว อริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบก็ชื่อว่าเป็นอันบุคคล
เหล่านั้นปรารภแล้ว

วิริยสูตรที่ ๒ จบ

คนไหนพลาดอิทธิบาท อริยมรรคที่เป็นประตุนิพพาน ซึ่งเป็นธรรมะชุดสุดท้ายในโพธิปักขิยธรรม ก็เป็นอันพลาดด้วย ใครเพื่อสติปัญญา ๔ เพื่อสัมมัตตญาณ เพื่ออิทธิบาท ก็ชื่อว่าเพื่ออริยมรรคด้วย ส่วนอิทธิบาท ๔ อันชนเหล่าใดเหล่าหนึ่งปรารถแล้ว คือมีความตั้งใจทำเพียรให้เจริญขึ้น ชนเหล่านั้นชื่อว่าปรารถอริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ท่านทั้งหลายไม่รู้พลาดกันหรือยัง บางคนยังไม่รู้จักอิทธิบาทเลย มาฟังให้รู้จัก แล้วทำให้เกิดขึ้น ก็ชื่อว่าปรารถอริยมรรคที่เป็นเหตุทำให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค นิพพิทาสูตร ข้อ ๘๑๖ พระผู้มีพระภาค
ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อธิติบาท ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว
ย่อมเป็นไปเพื่อความเปื้อน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อ
สงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน

อธิติบาท ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญอธิติบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร

๒. เจริญอธิติบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร

๓. เจริญอธิติบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร

๔. เจริญอธิติบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปานสังขาร

ภิกษุทั้งหลาย อธิติบาท ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว
ย่อมเป็นไปเพื่อความเปื้อน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อ
สงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน

นิพพิทาสูตรที่ ๔ จบ

อิทธิบาท ๔ นั้น ถ้าเจริญและกระทำให้มาก จะเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย คลายกำหนด จนกระทั่งเป็นไปเพื่อนิพพาน การจะมีนิพพิทา คือ ความเบื่อหน่าย อย่างถูกต้อง ต้องทำบ่อยๆ ทำไมต้องทำบ่อยๆ จะได้เบื่อด้วยปัญญา อะไรที่เราทำ บ่อยๆ มันจะเบื่อ ท่านเคยเบื่อไหม เวลาทำอะไรซ้ำๆ บ่อยๆ กินข้าวบ่อยไหม เบื่อ หรือยัง ยังไม่เบื่อหรือ อย่างนั้นแสดงยังไม่บ่อย เข้าห้องน้ำถ่ายอุจจาระปัสสาวะ บ่อยหรือเปล่า เบื่อหรือยัง ถ้ายังไม่เบื่อ แสดงว่าทำด้วยความไม่รู้ตัว ไม่ได้ศึกษา เรียนรู้ ถ้าทำด้วยความรู้ตัวก็เกิดความรู้ว่า โอ้ย...ถ่ายอีกแล้ว กินข้าวอีกแล้ว **ถ้ามีความรู้สึกตัว มีสติสัมปชัญญะ ก็ได้ศึกษา ได้เรียนรู้ อะไรที่บ่อยๆ มันก็ซ้ำ พอ ซ้ำมันก็เบื่อ** ต้องมาทำอย่างนี้อีกแล้วหรือ ตื่นเข้าต้องมาแปร่งฟันอีกแล้ว ทำด้วยความรู้ตัวจะเกิดความรู้

พระพุทธองค์ทรงให้เจริญ ให้ทำมากๆ เพื่อให้เปื้อน่ายคลายกำหนด ถ้าทำแบบหลงๆ ก็ลืมนไป ไม่ได้ศึกษา ไม่มีปัญญา ก็จะไม่เปื้อนอย่างที่เราทั้งหลาย ทำมานานแล้ว เกิดตายมาต้งหลายครั้งแล้ว ก็ไม่เปื้อน เพราะไม่มีความรู้ ไม่รู้ตัว เดินต้งหลายก้าวแล้วก็ไม่เปื้อน นั่งหลายครั้ง นอนหลับต้งหลายคืนหลายวันแล้ว ก็ไม่เปื้อน วันต่อมานอนไม่หลับ ก็ยังอยากนอนหลับอยู่ดี มันเป็นอย่างนี้ ไปหาหมอ หมอทำอะไรผมจึงจะนอนหลับ นอนหลับมาต้งหลายวันหลายเดือนหลายปี หลายชาติแล้วยังไม่ยอมเปื้อนเลยคิดดูแล้วกัน ยังอยากจะนอนหลับต่อไปอีก มันเป็นอย่างนี้

ถ้าต้องการให้เกิดความเบื่อหน่าย ก็ต้องเจริญอิทธิบาท ๔ เจริญแล้วก็จะเห็นว่า อ้าว... สิ่งที่ทำอยู่ มันทำซ้ำๆ นี่ ทำเพื่อตัวตน ทำเพื่อของตน วนไปวนมา พอทำซ้ำๆ เราก็เบื่อ เกิดบ่อยๆ ก็ทุกข์ เดียวก็เป็นนั่นเดี๋ยวก็เป็นนี่ซ้ำไปซ้ำมา ไม่หายทุกข์สักที เป็นรูปเป็นนาม **เป็นก้อนทุกข์ตลอด** ถ้าทำด้วยความรู้ จะทำให้มีปัญญาเห็นความจริงว่ามันไม่ได้มีแก่นสารอะไร ถ้าขาดสติ หลงลืม กินอาหารเมื่อไร ก็น้ำลายยืดเมื่อนั้น หลงอย่างนั้นไปเรื่อย แทนที่จะเบื่อ กลับเพลิดเพลินสนุกสนาน เพราะขาดสติ ขาดความเพียร ขาดอิทธิบาท ไม่เกิดความเบื่อหน่ายคลายความกำหนด ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

อีกพระสูตรหนึ่ง ภิกขุสูตรข้อ ๘๓๐ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มี
อาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน เพราะ
อิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว

อิทธิบาท ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิประธานสังขาร
๒. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิประธานสังขาร
๓. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิประธานสังขาร
๔. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิประธานสังขาร

ภิกษุทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะ
อาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน เพราะอิทธิบาท ๔
ประการนี้ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว

ภิกขุสูตรที่ ๘ จบ

ปฐมผลสูตร ข้อ ๘๓๗ ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อธิติบาท ๔ ประการนี้

อธิติบาท ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญอธิติบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร

๒. เจริญอธิติบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร

๓. เจริญอธิติบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร

๔. เจริญอธิติบาทที่ประกอบด้วยวิมิงสาสมาธิปานสังขาร

อธิติบาท ๔ ประการนี้

ภิกษุทั้งหลาย เพราะอธิติบาท ๔ ประการนี้ที่ภิกษุนั้นเจริญ ทำให้
มากแล้ว ภิกษุพึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน
หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นพระอนาคามี

ปฐมผลสูตรที่ ๕ จบ

อานิสงส์ของอิทธิบาทมีเยอะมาก ตั้งแต่ทำให้ข้ามจากฝั่งนี้ไปสู่อีกฝั่งโน้นคือ พระนิพพาน ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ทำให้ถึงอริยมรรคที่เป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์ทั้งปวง ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ สามารถหวังผลได้ ๒ ประการ คือเป็นพระอรหันต์ในปัจจุบัน หรือถ้ายังมีกิเลสเหลืออยู่ มีอุปาทานเหลือก็เป็น อนาคามี ถ้าเจริญ ถ้ากระทำให้มากๆ นี่เป็นความสำคัญของอิทธิบาทในแง่เกี่ยวกับการบรรลุธรรม

ส่วนในแง่อื่นๆ อิทธิบาทนั้นมีความพิเศษกว่าธรรมะหมวดสติปัญญา หมวดสัมมัตตปัญญา คืออิทธิบาทนี้เป็นธรรมะหมวดสมาธิ จึงเกี่ยวเนื่องกับการ **ได้ฤทธิ์ ได้อภิญญาต่างๆ** ด้วย ก่อนหน้านั้นยกพระสูตรแสดงอานิสงส์ในแง่การบรรลุธรรม ต่อไปจะอ่านพระสูตรที่เกี่ยวกับการได้ฤทธิ์ ได้อภิญญาต่างๆ ข้อ ๘๒๘ ปฐมพราหมณสูตร

ภิกษุทั้งหลาย สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอดีตกาล ได้มีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการ ที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญ ทำให้มากแล้ว

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอนาคตกาลจักมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการ ที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญ ทำให้มากแล้ว

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในปัจจุบันย่อมมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการ ที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญ ทำให้มากแล้ว

อิทธิบาท ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร
๒. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร
๓. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร
๔. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปานสังขาร

ภิกษุทั้งหลาย สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอดีตกาล ได้มีฤทธิ์มาก มีอำนาจมาก ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการนี้ ที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญ ทำให้มากแล้ว

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอนาคตกาลจักมีฤทธิ์มาก มีอำนาจมาก ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการนี้ ที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญ ทำให้มากแล้ว

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในปัจจุบันกาลย่อมมีฤทธิ์มาก มีอำนาจมาก ก็เพราะอิทธิบาท ๔ ประการนี้ ที่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดเจริญ ทำให้มากแล้ว

ปฐมพราหมณสูตรที่ ๖ จบ

พระสูตรนี้เกี่ยวกับเรื่องการทำฤทธิ์หรือว่ายั่งอภิญาให้สำเร็จให้บริบูรณ์ ทั้งในอดีต อนาคต และปัจจุบัน ผู้ที่มีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก ก็เพราะกรรม หมวดนี้ทั้งนั้น

อีกเรื่องหนึ่งซึ่งเป็นที่รู้จักมากคืออิทธิบาท ๔ ที่ผู้ใดก็ตามเจริญแล้ว กระทำ ให้มากแล้วนี้จะสามารถทำให้อายุยืน ซ่อมแซมร่างกาย **ดำรงชีวิตอยู่ตลอดอายุขัย ได้** เหมือนกับพระพุทธเจ้าของเรา ในตอนที่เป็นพระโพธิสัตว์นั้นใช้ร่างกายมาก คือทรมานร่างกายตอนบำเพ็ญทุกรกิริยา ร่างกายไม่ค่อยดี มันพัง ใช้งานมากตั้งแต่ เป็นหนุ่ม ตอนบำเพ็ญทุกรกิริยานั้นใช้ร่างกายเยอะ พอพระองค์อายุมากขึ้นก็มี ปัญหาด้านสุขภาพ ทรงใช้อิทธิบาทเป็นเครื่องรักษาร่างกาย อุปมาเหมือนว่า เกวียน ที่คร่ำคร่า เอาไม้ไผ่ไปตามไว้ก็สามารถใช้เกวียนนั้นต่อไปได้ตามสมควร มีคราวหนึ่ง พระองค์ตรัสกับท่านพระอานนทในเจตติยสูตร ข้อ ๘๒๒ มีข้อความว่า

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูเขาคระศาลา ป่ามหาวัน เขตกรุงเวสาลี ครั้นในเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงเวสาลี เสด็จกลับจากบิณฑบาต ภายหลังเสวยพระกระยาหารเสร็จแล้ว ได้รับสั่งเรียกท่านพระอานนท์มาตรัสว่า อานนท์ เธอจงถือผ้านีสีทนะ เราจักเข้าไปยังป่าवालเจดีย์เพื่อพักผ่อนกลางวัน ท่านพระอานนท์ทูลรับสนองพระดำรัสแล้วได้ถือผ้านีสีทนะตามเสด็จพระผู้มีพระภาคไปทางเบื้องพระปฤษฎางค์

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จเข้าไปยังป่าवालเจดีย์ ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว ฝ่ายท่านพระอานนท์ถวายอภิวัตพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับท่านพระอานนท์ ดังนี้ว่า อานนท์ กรุงเวสาลีนารีนรมย์ อุเทนเจดีย์นารีนรมย์ โคตมกเจดีย์นารีนรมย์ สัตตัมพเจดีย์นารีนรมย์ พหุปุตตกเจดีย์นารีนรมย์ สารันททเจดีย์นารีนรมย์ ป่าवालเจดีย์ก็นารีนรมย์

อานนท์ อธิธิบาท ๔ ประการอันบุคคลใดบุคคลหนึ่งเจริญ ทำให้
มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สัมสม ปราภวดีแล้ว
บุคคลนั้นเมื่อปรารภนา ก็จะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ตลอดกัปหรือมากกว่ากัป

อานนท์ อธิธิบาท ๔ ประการอันตถาคตเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้
เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สัมสม ปราภวดีแล้ว ตถาคตเมื่อ
ปรารภนาก็จะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ตลอดกัปหรือมากกว่ากัป

แม้เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงทำนิมิตที่ชัดเจน โอภาสที่ชัดเจนอย่างนี้ ท่าน
พระอานนท์ก็ไม่อาจรู้ทัน จึงไม่กราบทูลวิงวอนพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์
ผู้เจริญ ขอพระผู้มีพระภาคโปรดดำรงพระชนม์อยู่ต่อไปตลอดกัป ขอพระสุคติโปรด
ดำรงพระชนม์อยู่ต่อไปตลอดกัป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อความสุข
แก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดา
และมนุษย์ทั้งหลาย ทั้งนี้เป็นเพราะท่านถูกมารดลใจ

อิทธิบาท ๔ หรือสมาธินี้ ถ้าจะเอามาซ่อมร่างกาย เพื่อดำรงอยู่ตลอดช่วงอายุหรือเกินกว่านี้มีค่าเพิ่มขึ้นมาด้วย คือเจริญ กระทบให้มากแล้ว ทำให้เป็นดูจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สัมสม ปรารภติแล้ว ต้องมีวสี ต้องชำนาญ ต้องเก่งในด้านสมาธิมากๆ จึงจะทำได้ สมาธิเล็กน้อย หรือเอาแค่พอเจริญวิปัสสนา อย่างนี้ไม่อาจซ่อมร่างกาย ไม่พอที่จะเป็นไปเพื่อมีชีวิตยืนยาวได้ด้วยกำลังสมาธิ ผู้ที่ต้องการมีชีวิตยืนยาวด้วยกำลังสมาธิต้องเป็นผู้มีกำลังสมาธิมาก คล่องแคล่วชำนาญ สัมสม ปรารภติแล้ว ถ้าต้องการอยู่ตลอดกับ ก็ปหนึ่งคือช่วงอายุคนในยุคนั้นๆ อย่างสมัยพุทธกาล ช่วงอายุ ๑๐๐ ปี เกินกว่านั้นบ้างก็ได้ ๑๒๐ ปีก็อยู่ได้ พระพุทธเจ้าก่อนปรินิพพานก็ใช้วิธีนี้ในการเดินทาง เข้าสมาธิเสร็จแล้วก็เดินทาง เดินทางไปได้หน่อยไม่ไหวแล้ว ต้องพัก เข้าสมาธิก่อน แล้วก็เดินทางต่อจนถึงที่ปรินิพพาน ถ้าเป็นคนธรรมดาที่ไม่ไหวแล้ว

ท่านพระมหาโมคคัลลานะก็ทำนองเดียวกัน ท่านมีกำลังสมาธิยอดเยี่ยมมาก เป็นพระเถระเอกทัคคะในด้านฤทธิ์ มีสมาธิคล่องแคล่วอยู่แล้ว ในตอนที่ท่านจะ ปรีนิพพาน กรรมตามทันท่านก็ปล่อยให้พวกคนร้ายมาทุบๆ จนกระดูกพังหมด กระดูกพังแล้วยังไม่ตายนะ เราทั้งหลายกระดูกหักท่อนสองท่อนก็เกือบตาย หรือตายแล้ว ของท่านหักตั้งหลายท่อนไม่ตายนะ ที่เป็นเช่นนั้น เพราะว่าจิตไม่ได้ ยึดถือรูป คนละส่วนกัน ถึงกระดูกจะพัง จิตมันก็ไม่ตายท่านก็มาพิจารณาว่า เอ... เราเป็นอัครสาวกยังไม่ได้ลาพระพุทธเจ้า จะปรีนิพพานนั้นไม่ควร เราจะลา พระพุทธเจ้าก่อน ก็ใช้กำลังของสมาธิซ่อมประสานกระดูก ไปทูลลาพระพุทธเจ้า ปรีนิพพาน พระพุทธเจ้าทราบที่ท่านจะปรีนิพพานแล้วก็ให้ท่านแสดงธรรม และ แสดงฤทธิ์ต่างๆ หลายอย่าง ถูกทุบจนกระดูกละเอียดแล้วยังไปลาปรีนิพพานได้ ไปทำอะไรตั้งหลายอย่างก่อนปรีนิพพานอย่างนี้ อย่างนี้คนชำนาญ



๒. ความหมายของอิทธิบาท ๔

ต่อไปจะกล่าวถึงความหมายของอิทธิบาททั้ง ๔ เมื่อกี้ได้อ่านลักษณะหรือตัวบทของอิทธิบาท ๔ ให้ฟังไปแล้ว ไม่รู้ท่านทั้งหลายฟังทันหรือเปล่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร
๒. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปธานสังขาร
๓. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร
๔. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปธานสังขาร

นี่คือตัวบทของอิทธิบาท ๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ เวลาเอามาใช้ เรามักจะพูดย่อๆ ว่า ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เอามาแต่คำที่ต่างกัน แต่ความจริงเป็นคำยาวๆ ว่า ฉันทสมาธิปธานสังขาร วิริยสมาธิปธานสังขาร จิตตสมาธิปธานสังขาร และวิมังสาสมาธิปธานสังขาร พระพุทธองค์ทรงขยายความไว้ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ฉันทสมาธิสูตรข้อ ๘๒๕ ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุอาศัยฉันทะแล้วได้สมาธิ ได้จิตเตกัคคตา นี้
เรียกว่า **ฉันทสมาธิ**

๑. เธอสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวภาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น
เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒. เธอสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวภาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น
เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. เธอสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวภาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น
เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๔. เธอสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวภาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น
เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศล
ธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

เหล่านี้เรียกว่า **ปธานสังขาร**

ฉันทะนี้ ฉันทสมาธินี้ และปธานสังขารเหล่านี้ ดังพรรณนามาฉะนี้
นี้เรียกว่า **อิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร**

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุอาศัยวิริยะแล้วได้สมาธิ ได้จิตเตกัคคตา นี้
เรียกว่า วิริยสมาธิ

๑. เธอสร้างฉันทะ พยายาม прารรภาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น
เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น...

๔. เธอสร้างฉันทะ พยายาม прารรภาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น
เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศล
ธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

เหล่านี้เรียกว่า ปธานสังขาร

วิริยะนี้ วิริยสมาธินี้ และปธานสังขารเหล่านี้ตั้งพรรณนามาจะนี้

นี้เรียกว่า อิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุอาศัยจิตแล้วได้สมาธิ ได้จิตเตกัคคตา นี้เรียกว่า จิตตสมาธิ

๑. เธอสร้างฉันทะ พยายาม прารรภาความเพียร ปรคองจิต มุงม่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น...

๔. เธอสร้างฉันทะ พยายาม прารรภาความเพียร ปรคองจิต มุงม่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิกษุโณภพ ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่ง กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

เหล่านี้เรียกว่า ปธานสังขาร

จิตนี้ จิตตสมาธินี้ และปธานสังขารเหล่านี้ตั้งพรรณนามาฉะนี้

นี้เรียกว่า อธิริบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุอาศัยวิมังสาแล้วได้สมาธิ ได้จิตเตกัคคตา
นี้เรียกว่า วิมังสาสมาธิ

๑. เธอสร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น
เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น...

๔. เธอสร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ประคองจิต
มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่ง
กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

เหล่านี้เรียกว่า ปธานสังขาร

วิมังसानี้ วิมังสาสมาธินี้ และปธานสังขารเหล่านี้ตั้งพรณนา
มาฉะนั้น

นี้เรียกว่า อิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปธานสังขาร

ฉันทสมาธิสูตรที่ ๓ จบ

ฉันทะ คือ **ความพอใจ** ความชอบใจ ความต้องการทำเหตุ ถ้าอาศัยความพอใจแล้วได้สมานิ ได้เอกัคคตาจิต จิตตั้งมั่นมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เราชอบทำ รักการทำเหตุอย่างนั้นๆ แล้วก็ทำ แต่การทำสิ่งที่ชอบนี้ต้องผ่านมาจากการฝึก ๒ ชั้นแรกก่อน คือฝึกสติปัฏฐานและสัมมัปปธาน เป็นผู้ใช้ชีวิตอย่างมีสติ ทำความเพียรเสมอ เพียรป้องกันกิเลส เพียรละกิเลส เพียรเจริญกุศล เพียรรักษากุศลอยู่เสมอ ทีนี้ได้ทำสิ่งที่ชอบ ฉันทะคือความชอบใจ **อาศัยฉันทะแล้วได้สมานิ ได้เอกัคคตาจิต จิตมีความตั้งมั่น จิตมีความเป็นหนึ่ง สมานินี้เรียกว่าฉันทสมานิ** ตัวความเพียรที่ทำนั้นเรียกว่า**ปธานสังขาร** ฉันทสมานิและปธานสังขาร จึงมีขยายความว่า เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมานิปธานสังขาร

บางท่านเคยได้สมาธิกับเขาเหมือนกัน บางทีได้ทำในสิ่งที่ตนชอบ แล้วมีจิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง แต่รักษาไม่ได้ ไม่ได้ทำความเพียรที่ต่อเนื่อง ก็ไม่ได้อิทธิบาท เช่นอะไรบ้าง บางท่านชอบฟังธรรม พอฟังไป เจอจุดที่ตัวเองเข้าใจ เข้าใจ อรรถ เข้าใจธรรม รู้สึกเบิกบานอารมณ์เป็นหนึ่ง ตั้งมั่นเป็นสมาธิ **แต่ไม่อาจรักษาได้เพราะไม่มีปธานสังขาร ไม่มีความเพียรทำต่อ** ไม่ได้เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร ทั้งๆ ที่โดยธรรมชาติถ้าใช้ชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ ก็พอสัมผัสกับสมาธิได้บ้างเหมือนกัน เคยได้สมาธิกันบ้างไหม คงเคยได้บ้างนะ บางทีไปทำบุญนี้ก็ ได้สมาธิแล้ว บางคนสวดมนต์ ตั้งใจสวด จิตเบิกบาน จิตก็มีสุข มีสมาธิได้ พอจิตเบิกบานหากรักษาไม่เป็น ไม่ทำความเพียรตามแบบสัมมัปปธาน เจออารมณ์นั้นอารมณ์นี้กระทบ สมาธิก็หายหมด

ถ้าได้ศึกษาระรณะหมวดนี้แล้วเรารู้ว่า หากต้องการให้สมาธิเกิดบ่อยๆ ต้องเป็นผู้ใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีความเพียร ป้องกันกิเลส ละกิเลส เจริญกุศลเสมอ ที่นี้สมาธิมาจาก ๔ ลักษณะ คือมาจากฉันทะ ได้ทำในสิ่งที่พอใจ อุปมาเหมือนว่าการที่เราจะได้ยศ ได้ตำแหน่งจากพระราชาราช เราไปสมัครงานที่เราชอบ เราชอบทำอันนี้ พอชอบก็ขยันทำงาน ทำงานทุกวันๆ ขยันทำทุกวัน พระราชาทรงเห็นความตั้งใจ เห็นว่าเราขยันทำทุกวันด้วยความชอบใจ เขาก็ให้รางวัล สมาธิในการทำงานนี้เรียกว่า อิทธิบาทประกอบด้วย ฉันทสมาธิและปธานสังขาร

หากอาศัยวิริยะ คือ ความกล้าหาญบากบั่น อดทน เข้มแข็ง ไม่ยอมแพ้ กล้าสู้ ไม่ท้อถอย มีสติและทำความเพียรตามสมควรแล้ว ที่นี้พอจะทำสมาธิ ก็ตั้งใจมาก อดทน บากบั่น แล้วจิตตั้งมั่น เป็นหนึ่ง เรียกว่าวิริยสมาธิ เหมือนกับคนที่ช่วยภารกิจสำคัญของพระราชาราชจนได้ยศได้ตำแหน่ง คนทำแบบฉันทะก็ไปสมัครงานที่ตนชอบ ทำทุกวันๆ พระราชาเห็นคุณความดีก็ให้ตำแหน่งให้ยศมา คนที่มีวิริยะนี้ อุปมาเหมือนว่า ไม่ได้ไปทำทุกวันหรือ ปล่อยให้คนอื่นเขาทำไปก่อน ที่นี้ถ้าเกิดพระราชาราชมีภารกิจสำคัญขึ้นมา เช่นว่า บ้านเมืองถูกโจรมาปล้น ก็สมัครไปเป็นทหาร สู้กับโจร สู้ด้วยความกล้าหาญ เข้มแข็ง อดทน ไม่กลัวตาย อาศัยความกล้าหาญของตนนี้พระราชาราชก็ให้ตำแหน่งอย่างนี้

หากอาศัยจิตตะ คือ **ความเอาใจใส่ จดจ่อมั่นคงในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ใส่ใจ
สิ่งนั้นเป็นพิเศษ** มีคุณสมบัติในจิตที่เพียงพอในเรื่องนั้นๆ อุปมาเรื่องพระราชินี
นางรำคนนี้ไม่ทำอย่าง ๒ คนข้างต้น ฝึกตนเองให้มีคุณสมบัติ มีความสามารถ
ด้านใดด้านหนึ่ง เก่งด้านใดด้านหนึ่ง อันเป็นที่ต้องการของพระราชินี พระราชินี
เห็นว่าเก่งด้านนี้ก็ให้นางรำ ยอดเยี่ยมด้านนี้ ถ้าเป็นผู้ใช้ชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ
ทำความเพียรตามหลักสัมมัปปธาน ฝึกจิตให้คุณธรรมความดีต่างๆ ใส่ใจเรื่องจิต
ฝึกจิตให้มีความเหมาะสมที่จะเกิดสมาธิ เอาใจใส่เสมอ แล้วได้ความเป็นหนึ่งของ
จิต เรียกว่าจิตตสมาธิ ความเพียรที่ทำอยู่เสมอเพื่อป้องกันกิเลส ละกิเลส เจริญกุศล
รักษากุศล เรียกว่าปธานสังขาร

หากอาศัยวิมิงสาแล้วเกิดสมาธิ **วิมิงสา** คือ การรู้จักพิจารณาด้วยปัญญา มีปัญญาพิจารณาใส่ใจให้ถูกต้อง มีโยนิโสมนสิการเข้าใจเหตุปัจจัย มีสติสัมปชัญญะทำความเพียร มีปัญญามองเห็นความจริง ทำอย่างนี้แล้วนิรณัมหมด ได้ความเป็นหนึ่งแห่งจิต สมาธิเกิด ได้จิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่งจากการใช้ปัญญาพิจารณาถูกต้อง เรียกว่าวิมิงสาสมาธิ ความเพียรที่ใช้เรียกว่าปธานสังขาร มีกองหนุนดีว่าอย่างนั้นเถอะ ถ้ากองหนุนไม่ดี ทำไม่ต่อเนื่อง ก็ไม่ได้อิทธิบาท อุปมาเหมือนกับ พระราชาให้รางวัลแก่บุคคลผู้มีปัญญาดี มีความสามารถในด้านการพิจารณาแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้

ในชีวิตประจำวัน ท่านทั้งหลายคงได้สัมผัสกับสมาธิบ้าง แต่หากไม่รู้เทคนิค วิธีในการเอามาพัฒนาต่อ ไม่ฉลาดในการเจริญ ทำให้คล่องแคล่ว ก็ไม่ได้ผล วันนี้ให้ความหมายฉันทสมาธิ วิริยสมาธิ จิตตสมาธิ วิมิงสาสมาธิ และความหมาย ปธานสังขารแล้ว พอทำเป็นไหม ถ้ายังทำไม่เป็น ก็ให้ทำเริ่มจากสติปัฏฐาน ๔ มาทำความเพียรป้องกันกิเลส ละกิเลส เจริญและรักษากุศล ทำบ่อยๆ จะได้รู้จัก บ้างว่า สมาธิเป็นอย่างนี้ การทำสมาธิตามหลักอิทธิบาท ๔ อาศัยตัวนำที่ทำให้เกิดสมาธิ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมิงสา



๓. วิธีเจริญอิทธิบาท ๔

หลังจากที่ได้แสดงความหมายของอิทธิบาทแล้ว ต่อไปจะแสดงวิธีเจริญอิทธิบาททั้ง ๔ โดยละเอียดในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค วิภังคสูตร ข้อ ๘๓๒ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก

อิทธิบาท ๔ ประการที่บุคคลเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญอิทธิบาทประกอบด้วยฉันทสมาธิประธานสังขารดังนี้ว่า ฉันทะของเราจักไม่ย่อหย่อนนัก ไม่ต้องประคับประคองเกินไป ไม่หดหู่ในภายใน ไม่ซ่านไปในภายนอก และมีความหมายรู้ว่าเบื้องหน้าและเบื้องหลังอยู่ คือ มีความหมายรู้ว่าเบื้องหลังเหมือนเบื้องหน้า เบื้องหน้าเหมือนเบื้องหลัง เบื้องบนเหมือนเบื้องล่าง เบื้องล่างเหมือนเบื้องบน กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงบ ไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่

๒. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปธานสังขาร ฯลฯ
๓. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร ฯลฯ
๔. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมิงสาสมาธิปธานสังขารดังนี้ว่า
วิมิงสาของเราจักไม่ย่อหย่อนนัก ไม่ต้องประคับประคองเกินไป ไม่หดหู่
ในภายใน ไม่ชานไปในภายนอก และมีความหมายรู้ว่าเบื้องหน้าและ
เบื้องหลังอยู่ คือ มีความหมายรู้ว่าเบื้องหลังเหมือนเบื้องหน้า เบื้องหน้า
เหมือนเบื้องหลัง เบื้องบนเหมือนเบื้องล่าง เบื้องล่างเหมือนเบื้องบน
กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงบ ไม่มีเครื่อง
ร้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่

ฉันทะที่ย่อหย่อนนัก เป็นอย่างไร

คือ ฉันทะที่สหระคตด้วยความเกียจคร้าน สัมปยุตด้วยความเกียจคร้าน
นี้เรียกว่า ฉันทะที่ย่อหย่อนนัก

ฉันทะที่ต้องประคับประคองเกินไป เป็นอย่างไร

คือ ฉันทะที่สหระคตด้วยอุทัจจะ สัมปยุตด้วยอุทัจจะ
นี้เรียกว่า ฉันทะที่ต้องประคับประคองเกินไป

ฉันทะที่หุดหู่ในภายใน เป็นอย่างไร

คือ ฉันทะที่สหระคตด้วยถีนมิทธะ สัมปยุตด้วยถีนมิทธะ
นี้เรียกว่า ฉันทะที่หุดหู่ในภายใน

ฉันทะที่ซ่านไปในภายนอก เป็นอย่างไร

คือ ฉันทะที่ซ่านไป ฟุ้งไป ปรารภกามคุณ ๕ ประการในภายนอก
นี้เรียกว่า ฉันทะที่ซ่านไปในภายนอก

ภิกษุมีความหมายรู้ว่าเบื้องหน้าและเบื้องหลังอยู่ คือ มีความหมายรู้ว่า เบื้องหลังเหมือนเบื้องหน้า เบื้องหน้าเหมือนเบื้องหลัง เป็นอย่างไร

คือ ความหมายรู้ว่าเบื้องหน้าและเบื้องหลังอันภิกษุในธรรมวินัยนี้ เรียนดี ใสใจดี ทรงจำดี รู้แจ้งดีแล้วด้วยปัญญา

ภิกษุซึ่งมีความหมายรู้ว่าเบื้องหน้าและเบื้องหลังอยู่ คือ มีความหมายรู้ว่า เบื้องหลังเหมือนเบื้องหน้า เบื้องหน้าเหมือนเบื้องหลัง เป็นอย่างไรแล

ภิกษุมีความหมายรู้ว่าเบื่องบนเหมือนเบื่องล่าง เบื่องล่างเหมือนเบื่องบนอยู่ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมพิจารณาภพนี้ขึ้นเบื่องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป พิจารณาลงเบื่องล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า ในร่างกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

ภิกษุชื่อว่ามีความหมายรู้ว่าเบื่องบนเหมือนเบื่องล่าง เบื่องล่างเหมือนเบื่องบนอยู่ เป็นอย่างนี้แล

ภิกษุมีความหมายรู้ว่ากลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืนอยู่ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิ ปธานสังขาร ในกลางวันด้วยอาการเหล่านี้ ด้วยเพศเหล่านี้ ด้วยนิमितเหล่านี้ เธอก็เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขารในกลางคืนด้วยอาการเหล่านั้น ด้วยเพศเหล่านั้น ด้วยนิमितเหล่านั้น อีกประการหนึ่ง ภิกษุเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร ในกลางคืนด้วยอาการเหล่านี้ ด้วยเพศเหล่านี้ ด้วยนิमितเหล่านี้ เธอก็เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขารในกลางวันด้วยอาการเหล่านั้น ด้วยเพศเหล่านั้น ด้วยนิमितเหล่านั้น

ภิกษุซึ่งมีความหมายรู้ว่ากลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืนอยู่ เป็นอย่างนี้แล

ภิกษุมีใจสงบ ไม่มีเครื่องรื้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่ เป็นอย่างไร

คือ อาโลกสัญญา (ความหมายรู้แสงสว่าง) อันภิกษุในธรรมวินัยนี้ เรียนไว้ดี ความหมายรู้ว่ากลางวัน ตั้งมั่นดี

ภิกษุซึ่งมีใจสงบ ไม่มีเครื่องรื้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่ เป็นอย่างนี้แล

วิริยะที่ย่อหย่อนนัก เป็นอย่างไร

คือ วิริยะที่สหระคตด้วยความเกียจคร้าน สัมปยุตด้วย
ความเกียจคร้าน
นี้เรียกว่า วิริยะที่ย่อหย่อนนัก

วิริยะที่ต้องประคับประคองเกินไป เป็นอย่างไร

คือ วิริยะที่สหระคตด้วยอุทัจจะ สัมปยุตด้วยอุทัจจะ
นี้เรียกว่า วิริยะที่ต้องประคับประคองเกินไป

วิริยะที่หุดหู่ในภายใน เป็นอย่างไร

คือ วิริยะที่สหระคตด้วยถีนมิทธะ สัมปยุตด้วยถีนมิทธะ
นี้เรียกว่า วิริยะที่หุดหู่ในภายใน

วิริยะที่ซ่านไปในภายนอก เป็นอย่างไร

คือ วิริยะที่ซ่านไป ฟุ้งไป พรารภกามคุณ ๕ ประการ ในภายนอก
นี้เรียกว่า วิริยะที่ซ่านไปในภายนอก ฯลฯ
ภิกษุชื่อว่ามึใจสงบ ไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่ เป็น
อย่างนี้แล

จิตที่ย่อหย่อนนัก เป็นอย่างไร

คือ จิตที่สหระคตด้วยความเกียจคร้าน สัมปยุตด้วยความเกียจคร้าน
นี้เรียกว่า จิตที่ย่อหย่อนนัก

จิตที่ต้องประคัประคองเกินไป เป็นอย่างไร

คือ จิตที่สหระคตด้วยอุทธัจจะ สัมปยุตด้วยอุทธัจจะ
นี้เรียกว่า จิตที่ต้องประคัประคองเกินไป

จิตที่หุดหู่ในภายใน เป็นอย่างไร

คือ จิตที่สหระคตด้วยถีนมิทธะ สัมปยุตด้วยถีนมิทธะ
นี้เรียกว่า จิตที่หุดหู่ในภายใน

จิตที่ซ่านไปในภายนอก เป็นอย่างไร

คือ จิตที่ซ่านไป ฟุ้งไป ปรารภกามคุณ ๕ ประการในภายนอกนี้
เรียกว่า จิตที่ซ่านไปในภายนอก ฯลฯ

ภิกษุชื่อว่ามิโจสจัต ไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่ เป็น
อย่างนี้แล

วิมังสาที่ย่อหย่อนนัก เป็นอย่างไร

คือ วิมังสาที่สหระคตด้วยความเกียจคร้าน สัมปยุตด้วยความ
เกียจคร้าน

นี้เรียกว่า วิมังสาที่ย่อหย่อนนัก

วิมังสาที่ต้องประคับประคองเกินไป เป็นอย่างไร

คือ วิมังสาที่สหระคตด้วยอุทัจจะ สัมปยุตด้วยอุทัจจะ
นี้เรียกว่า วิมังสาที่ต้องประคับประคองเกินไป

วิมังสาที่หตุในภายใน เป็นอย่างไร

คือ วิมังสาที่สหระคตด้วยถีนมิทธะ สัมปยุตด้วยถีนมิทธะ
นี้เรียกว่า วิมังสาที่หตุในภายใน

วิมังสาที่ซ่านไปในภายนอก เป็นอย่างไร

คือ วิมังสาที่ซ่านไป ฟุ้งไป ปรารภกามคุณ ๕ ประการในภายนอก
นี้เรียกว่า วิมังสาที่ซ่านไปในภายนอก ฯลฯ

ภิกษุชื่อว่ามณีใจสังัด ไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่ เป็น
อย่างนี้แล

ภิกษุทั้งหลาย อธิติบาท ๔ ประการที่บุคคลเจริญอย่างนี้แล ทำให้
มากแล้ว

อย่างนี้ จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออธิติบาท ๔ ประการนี้ที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล
ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ภิกษุย่อมแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดง
เป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ ฯลฯ ใช้อำนาจทางกาย
ไปจนถึงพรหมโลกก็ได้ เมื่ออธิติบาท ๔ ประการนี้ที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล
ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ภิกษุทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มี
อาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

วิมังคสูตรที่ ๑๐ จบ

นี่เป็นวิธีการปฏิบัติอิทธิบาท ๔ ที่แจ่มแจ้งอย่างละเอียด คือ ผู้ปฏิบัติ ที่เห็นโทษภัยของสังสารวัฏ ปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ตามคำสอนของ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำความเพียร เจริญอิทธิบาท ทำให้จิตให้เป็นหนึ่ง โดยอาศัยฉันทะ อาศัยวิริยะ อาศัยจิตตะ อาศัยวิมังสา คือ ทำฉันทสมาธิปธานสังขาร วิริยสมาธิปธานสังขาร จิตตสมาธิปธานสังขาร และวิมังสาสมาธิปธานสังขาร โดยละเอียดแยกเป็น ๘ ประเด็นดังนี้

(๑) **ไม่ย่อหย่อนนัก** คือ ไม่เกียจคร้าน ไม่ลดละความเพียร อันเป็นเหตุทำให้ จิตจมลงไปในฝ่ายอกุศล ไม่ปล่อยให้อึดอาดยึดตายอยู่กับเรื่องอกุศลต่างๆ

(๒) **ไม่ต้องประคับประคองเกินไป** คือ ไม่มีอุทัจจะ ไม่ฟุ้งซ่านไปตามเรื่อง ต่างๆ ไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งไปอดีตหรืออนาคต เช่นว่า เมื่อก่อนเคยได้สมาธิระดับนั้น ระดับนี้ หรือจะพยายามทำให้ได้สมาธิระดับนั้นระดับนี้ในวันพรุ่งนี้ ในอนาคตจะ ได้นั้นได้นี้

(๓) **ไม่หดหู่ในภายใน** คือ ไม่หดหู่ ไม่ท้อแท้ ไม่ท้อถอย ไม่เซื่องซึม จ้วงเจีย ซึมกะทือ จิตหดงอตัวเข้าภายใน

(๔) **ไม่ซ่านไปในภายนอก** คือ ไม่ไปคิดถึงความสุขจากกามคุณทั้ง ๕ ไม่คิด โหยหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทำจิตให้สั่น การดู การฟัง การดมกลิ่น การลิ้มรส การกระทบสัมผัส ไม่คำนึงถึง และไม่กำหนดหมายสิ่งต่างๆ ให้เป็นกาม

(๕) **หมายรู้เบื้องหน้าและเบื้องหลัง** คือ ปฏิบัติถูกต้องตามคำสอนที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาเป็นอย่างดี ปฏิบัติตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ทุกอย่าง เรียนมาอย่างไร จำมาอย่างไร ก็ปฏิบัติตามอย่างนั้น เทียบเคียงกันได้ ลงกันได้กับคำสอน

(๖) **รู้เบื้องบนเหมือนเบื้องล่าง เบื้องล่างเหมือนเบื้องบน** คือ พิจารณาความจริงของกายนี้ จากบนคือศีรษะ ลงล่างคือฝ่าเท้า และจากฝ่าเท้าขึ้นไปถึงศีรษะว่าประกอบไปด้วยของไม่สวยงาม มีผม ขน เล็บ ฟัน หน้าง เป็นตัน

(๗) **หมายรู้กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน** คือ ทำให้จิตเป็นสมาธิแบบเดียวกันทั้งกลางคืนและกลางวัน รักษาสมาธิไว้ทั้งกลางคืนและกลางวัน มีจิตตั้งมั่นดี ทั้งกลางวันและกลางคืน

(๘) **มีใจสด ไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่** คือ มีจิตที่เป็นหนึ่งห่างไกลจากกาม ห่างไกลจากอกุศลธรรมทั้งหลาย มีอาโลกสัญญา กำหนดหมายความสว่าง จิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีควมมืดมัวคลุม

อีกพระสูตรหนึ่ง จะกล่าวแบบสรุปเพื่อให้เข้าใจความหมายและความแตกต่างของคำว่า (๑) อิทธิ (๒) อิทธิบาท (๓) อิทธิบาทภาวนา และ (๔) ปฏิปทา ที่ให้ถึงอิทธิบาทภาวนา ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ปฐมอานันทสูตร ข้อ ๘๓๘

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสรวัดถึ

ครั้งนั้น ท่านพระอานนท้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ
ถวายอภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อธิธิ เป็นอย่างไร อธิธิบาท เป็นอย่างไร
อธิธิบาทภาวณา เป็นอย่างไร ปฏิปทาที่ให้อธิธิบาทภาวณา เป็นอย่างไร

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า อานนท้ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ยอมแสดง
ฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็น
คนเดียวก็ได้ ฯลฯ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้ นี้เรียกว่า อธิธิ

อธิธิบาท เป็นอย่างไร

คือ มรรคใด ปฏิปทาใดเป็นไปเพื่อได้ฤทธิ์ เพื่อได้เฉพาะซึ่งฤทธิ์
นี้เรียกว่า อธิธิบาท

อิทธิบาทภาวนา เป็นอย่างไร

คือ ภาิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร
 ๒. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปธานสังขาร
 ๓. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร
 ๔. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมงสาสมาธิปธานสังขาร
- นี้เรียกว่า อิทธิบาทภาวนา

ปฏิบัติให้ถึงอิทธิบาทภาวนา เป็นอย่างไร

คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่

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

นี้เรียกว่า ปฏิบัติให้ถึงอิทธิบาทภาวนา

ปฐมอนันตสูตรที่ ๗ จบ

พระสูตรนี้กล่าวแบบสรุป แยกแยะเป็น ๔ เรื่อง ตามที่ได้บรรยายมาแล้ว
นั่นแหละ ส่วนปฏิบัติที่ทำให้ถึงอิทธิบาทภาวนา ทำให้อิทธิบาทเจริญงอกงาม
จนกระทั่งสมบูรณ์ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ อิทธิบาทเน้นการทำสมาธิเป็นหลัก
เป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสมาธิแล้วยังไม่ครบ ต้องฝึกต่อไปอีก ต้องฝึก
อริยมรรคมีองค์ ๘ กิเลสทั้งหมด ความหวั่นไหวอันเกิดจากกิเลสทั้งหมด ความยินดี
ยินร้ายหมด สมาธิก็สมบูรณ์ได้ ฝึกแต่สมาธิอย่างเดียว สมาธิไม่อาจจะสมบูรณ์ได้
ต้องฝึกอริยมรรค ให้กิเลสหมด สมาธิจึงจะสมบูรณ์

บางท่านบอกว่า ต้องเรียนมาก ต้องปฏิบัติมากขนาดนี้เลยเหรออาจารย์ ต้อง
ทำมากอย่างนี้แหละ จึงบรรลุยาก ถ้าไม่ทำก็ไม่บรรลุนะ บางท่านไปอ่านมาว่า
คนอื่นแค่ฟัง ปฏิบัติหน่อยเดียวก็บรรลุ เราไม่ได้ไปเซ็กปฏิบัติให้ละเอียด ไม่มีอะไร
ได้มาแบบฟลุ้กๆ หรือก มีเหตุปัจจัยทั้งหมด บางทีเหตุปัจจัยมันปกปิดอยู่เราไม่อาจ
รู้ได้ ตอนนี้เหตุปัจจัยที่ทำให้ถึงความหลุดพ้นเปิดเผยแล้ว ตามที่พระพุทธองค์
ตรัสไว้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็อย่าลืมหากันพวกเพียรอบรมเจริญมรรค

สรุปแล้ววันนี้พูดเรื่อง อิทธิบาท ๔ **อิทธิ** แปลว่าความสำเร็จทั้งด้านสมาธิ
เป็นฌาน อภิญญา และด้านวิชา บรรลุธรรม หมดจดจากกิเลส ถึงความเป็น
พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์กระทำให้แจ้งพระนิพพาน

อิทธิบาท คือ เหตุ มรรค ปฏิปทา หรือข้อปฏิบัติที่ทำให้ได้อิทธิ หนทางที่จะทำให้บรรลุความสำเร็จมีวิธีฝึกอยู่ ๔ วิธี ถ้าอาศัยฉันทะแล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต เรียกว่าฉันทสมาธิและประธานสังขาร ถ้าอาศัยวิริยะแล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต เรียกว่าวิริยสมาธิและประธานสังขาร ถ้าอาศัยจิตจดจ่อลงไปแล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต เรียกว่าจิตตสมาธิและประธานสังขาร ถ้าอาศัยวิมังสา รู้จักพิจารณาแง่มุมที่ทำให้เกิดความรู้ แล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต เรียกว่าวิมังสาสมาธิและประธานสังขาร **อิทธิบาทภาวนา** ก็ได้อ่านวิธีฝึกจิตให้ได้สมาธิโดยละเอียด ไม่หย่อนเกินไป ไม่ประคัมประคองเกินไป ไม่หดหู่ภายใน ไม่ฟุ้งไปหาภายนอก เป็นต้น จนถึง **ปฏิบัติที่ทำให้ถึงความสำเร็จด้านอิทธิบาท คือ อริยมรรคมีองค์ ๘**

บรรยายมาคงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้ นะครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ



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](http://www.ajsupee.com)
 - (2) ติดต่อขอรับที่ชมรมจริยธรรม ตึกประสาทวิทยาชั้น ๒ โรงพยาบาลศรีธัญญา
อ.เมือง จ.นนทบุรี โทร. ๐-๒๙๖๘-๙๙๕๔
 - (3) ติดต่อขอรายละเอียดได้จากชมรมกัลยาณธรรม <http://www.kanlayanatam.com>
-

ประวัติ



อาจารย์สุธีร์ 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. ๒๕๕๘)

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

