



อริยมรรคมีองค์ ๘



อริยมรรคมีองค์ ๘

(ชุดโพธิปักขยธรรม)

โดย สุทีร์ ทุมทอง
www.ajsuee.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑

มิถุนายน ๒๕๖๐

จำนวน

๑๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN

๙๗๘-๖๑๖-๔๐๓-๐๔๒-๘

ภาพประกอบ

มนต์ชัย ชาวสำอังก์

แบบปก/รูปเล่ม

พรชนก สุขศานต์

ดำเนินการผลิต

บริษัทพรีเมียมดีด์ 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 ๕ : อริยมรรคมีองค์ ๘” นี้ เป็นหนังสือเล่มที่ ๕ ในชุดโพธิปักขิยธรรม ซึ่งมีทั้งหมด ๕ เล่ม เรียบเรียงจากคำบรรยายในหัวข้อ “โพธิปักขิยธรรม” ที่บริษัท มหาพันธ์ไฟเบอร์ซีเมนต์ จำกัด (มหาชน) บรรยายทุกวันอังคารที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. การบรรยายหัวข้อนี้ได้บรรยายต่อเนื่องมาตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๔ ถึงเดือนมีนาคม ๒๕๕๖

เนื้อหาในเล่มนี้ นำมาจากการบรรยาย ครั้งที่ ๑๙ - ๒๓ จำนวน ๕ ตอน บรรยายระหว่างเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๕ - มีนาคม ๒๕๕๖ กลุ่ม **เสปียงธรรมมหาพันธ์** เป็นผู้ถอดคำบรรยาย ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

เนื้อหาที่บรรยายนั้น อธิบายให้ความเข้าใจเกี่ยวกับอริยมรรคมีองค์ ๘ ในประเด็นหลัก ๔ เรื่อง ได้แก่

(๑) **ความหมายของอริยมรรค** อธิบายความหมายของอริยมรรค ๒ ความหมาย คือ เป็นหนทางในเบื้องต้น กับ เพาทำลายกิเลสในตอนเต็มสมบูรณ์

(๒) **ความสำคัญของอริยมรรค** แสดงให้เห็นความสำคัญของหลักธรรมชุดนี้ ตามนัยที่ทรงแสดงไว้ในพระสูตรต่างๆ เช่น เป็นธรรมะฝ่ายสังฆารที่เลิศสุด เป็นรัตนะ เป็นธรรมะสำหรับแยกผิดถูกชั่วดี เป็นเหตุให้เกิดญาณปัญญา ทำให้มีสมณะ เป็นต้น

(๓) แจกแจงองค์มรรค แจกแจงองค์มรรคทั้ง ๘ ที่เกิดรวมกันในจิต ให้ทราบสภาวะและรายละเอียดปลีกย่อยแยกเป็นข้อๆ

(๔) วิธีการทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น แสดงวิธีฝึกอบรมเพื่อให้เกิดอริยมรรครวมกันในขณะจิตเดียว เรียงจากสูงลงมาจนถึงพื้นฐาน ได้แก่ ได้อनुโลมญาณ เจริญวิปัสสนา ใช้องค์มรรคประจำ ๓ ข้อ ฝึกสติปัญญา ๔ และธรรมที่เป็นบุพพนิมิตแห่งอริยมรรค ๗ อย่าง

ขออนุโมทนา บริษัท มหพันธ์ไฟเบอร์ชเมนต์ จำกัด (มหาชน) ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญในการทำให้เกิดหนังสือชุดนี้ ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็กราบขอมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขออโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุกัรึ ฤุททอว

ผู้บรรยาย 

๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๐

สารบัญ

๑

อริยมรรคมีองค์ ๘

ตอนที่ ๑

(๒๑) ๑. ความหมายของอริยมรรค

(๔๕) ๒. ความสำคัญของอริยมรรค

(๔๕) ๒.๑ เป็นธรรมะฝ่ายสังขารที่เลิศสุด

(๕๒) ๒.๒ เป็นรัตนะ

(๕๔) ๒.๓ เป็นธรรมะสำหรับแยกผิดถูกชั่วดี

(๙)

๒

อริยมรรคมีองค์ ๘

ตอนที่ ๒

(๘๓) ๒.๔ เป็นเหตุให้เกิดญาณปัญญา

(๙๓) ๒.๕ ทำให้มีสมณะ

(๙๙) ๒.๖ ทำให้ศาสนาดำรงอยู่ได้นาน

(๑๑๐) ๒.๗ เป็นสามัญญะ เป็นต้น

(๑๒๑) ๒.๘ เป็นเครื่องรองรับจิต

(๑๒๗) ๒.๙ เป็นปฏิปทาเพื่อละกิเลส

(๑๓๒) ๒.๑๐ เป็นปฏิปทาเพื่อถึงอนุปาทาปรีนิพพาน

(๗๓)

๓

อริยมรรคมีองค์ ๘
ตอนที่ ๓

(๑๕๑)

- (๑๕๕) ๓. แจกแจงองค์มรรค
- (๓๖๕) ๓.๑ สัมมาทิฏฐิ
- (๒๐๓) ๓.๒ สัมมาสังกัปปะ
- (๒๑๓) ๓.๓ สัมมาวาจา
- (๒๑๙) ๓.๔ สัมมากัมมันตะ
- (๒๒๑) ๓.๕ สัมมาอาชีวะ

๔

อริยมรรคมีองค์ ๘
ตอนที่ ๔

(๒๒๙)

- (๒๓๗) ๓.๖ สัมมาวายามะ
- (๒๔๐) ๓.๗ สัมมาสติ
- (๒๔๔) ๓.๘ สัมมาสมาธิ
- (๒๖๕) ๔. วิธีการทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น
- (๒๖๖) ๔.๑ ได้อนุโลมญาณหรืออนุโลมขันติ
- (๒๗๙) ๔.๒ เจริญวิปัสสนา

๕

อริยมรรคมีองค์ ๘
ตอนที่ ๕

(๒๘๕)

- (๒๙๑) ๔.๒ เจริญวิปัสสนา (ต่อ)
- (๓๑๘) ๔.๓ ใช้องค์มรรคประจำ ๓ ข้อ
- (๓๔๓) ๔.๔ ฟีกสติปัญญา ๔
- (๓๔๗) ๔.๕ บุพพนิมิตแห่งอริยมรรค



อริยมรรคมีองค์ ๘ ตอนที่ ๑

บรรยายวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายในหัวข้อชื่อว่า โภธิปักขิยธรรม ครั้งที่ ๑๙ นะครับ เปลี่ยนชื่อหัวข้อใหม่เป็นชื่อหัวข้อว่า “อริยมรรคมีองค์ ๘ ตอนที่ ๑” ในคราวที่แล้ว จบ โภธิปักขิยธรรมหมวดที่ ๖ คือเรื่องโพชฌงค์ ๗ ผู้ที่มีโพชฌงค์ ๗ ก็ถือว่ามัยคุณสมบัติพร้อมแล้วสำหรับการที่จะได้ตรัสรู้ มีคุณสมบัตินี้ได้สั่งสมมาตามลำดับ ตัวคุณสมบัตินี้ได้ชื่อว่าสมบุรณ์แบบ เมื่อประชุมรวมกันเข้าแล้ว เห็นพระนิพพาน สามารถทำลายกิเลสได้ เรียกว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

ดังนั้น ในธรรมะชุดโพธิปักขิยธรรม ถ้าถามว่า อะไรเป็นจุดสูงสุด เป็น
ตัวทาง **เป็นตัวประตู่ที่แท้จริง** **ตอบว่า คือ อริยมรรคมีองค์ ๘** หมวดอื่นๆ ที่ฝึกกัน
มาตามลำดับ สั่งสมอบรมมา ก็เพื่อให้มรรคนี้สมบูรณ์ รวมประชุมกันขึ้น เหมือน
คนจะเป็นนักมวยอาชีพ ต่อยเก่งจนเป็นแชมป์ ไม่ใช่ว่าฝึกวิ่งแล้วได้เป็นนักมวย
แต่การวิ่งเป็นการฝึกคุณสมบัติอย่างหนึ่ง เป็นการฝึกมาตั้งแต่ต้น ให้เป็นผู้กำลัง
พร้อมสำหรับการฝึกขั้นต่อไป ไม่ใช่ที่คนต่อยกระสอบทรายเก่งจะเป็นนักมวย การ
ต่อยกระสอบทรายก็เป็นการฝึกคุณสมบัติอย่างหนึ่งของการเป็นนักมวย ฝึกไปตาม
ลำดับ เหมือนกับธรรมหมวดอื่นๆ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ ที่ฝึกกันมา

สติปัญฐานเป็นการฝึกให้สติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว ตามดูกายว่าเป็นกาย ตามดูเวทนาว่าเป็นเวทนา ตามดูจิตว่าเป็นจิต ตามดูธรรมว่าเป็นธรรม ให้เห็นความจริงของกายและจิต ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร การมีสติปัญญาเฝ้าดูตัวเอง อยู่เสมอ ไม่หลงลืมตัว ก็เป็นการฝึกเจริญมรรคอยู่ในตัว ทำยที่สุดเมื่อพัฒนายิ่งๆ ขึ้นไปก็กลายเป็นมรรคที่สมบูรณ์ ตอนแรกเหมือนกับเป็นเด็ก ตอนเล็กๆ ก็คนนี่ ต่อมาโตขึ้นก็คนนี่ ต่อมาอีก เป็นคนเก่งแล้ว จนเป็นแชมป์ ก็คนนี่แหละ

สติสัมปชัญญะตอนแรกมันเล็กอยู่ กำลังน้อย ต่อมาโตขึ้นๆ กลายเป็น สติสัมโพชฌงค์ ต่อมาเมื่อกำลังไปรวมประชุมกับธรรมะอื่นๆ และสามารถทำลาย กิเลส ทำให้เห็นพระนิพพาน ทำให้ถึงความพ้นทุกข์ได้ เรียกว่า**สัมมาสติ** โดยสภาวะ ก็คืออันเดียวกัน สติสัมปชัญญะที่เกิดกับจิตนั้นแหละ เราฝึกมาตั้งแต่ต้น ตอนต้น เป็นเพียงสติปัญญา ได้รู้เนื้อรู้ตัว มีสติยังไม่ตั้งมั่นดี ต่อมาสติตัวนี้ก็พัฒนาขึ้น กลายเป็น สตินทรีย์ สติพละ สติสัมโพชฌงค์ จนเป็นสัมมาสติ ดังนั้น เราเรียนธรรมะ อาจจะไม่เรียนเยอะนัก เอาหมวดสุดท้ายไปเลยก็ได้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็น หมวดธรรมสำคัญในภาคปฏิบัติ เพราะว่าที่เราปฏิบัติมาทั้งหมดนี้ก็เพื่อให้เป็น อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละ บางท่านไปเรียนหมวดสุดท้ายเลย บางทีก็ท้อใจ เพราะว่า มันทำไม่ได้ มันสูงไป ตนเองไม่มีกำลังสติปัญญาเพียงพอ เลยไปเรียนอันต้นๆ มา ค่อยๆ ทำมาตามลำดับ อย่างนี้ก็จะได้เหมือนกัน

วันนี้จะมาพูดในหัวข้อ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ซึ่งเป็นโพธิปักขิยธรรม
หมวดสุดท้าย เป็นธรรมะฝ่ายของการตรัสรู้หมวดที่ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ฟังดู
เหมือนกับว่ามี ๘ ข้อ แต่จริงๆ แล้วเป็นอันเดียวกัน ต้องทั้ง ๘ อันมารวมกัน
เกิดขึ้น จึงเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้ามีแค่อันเดียว เช่น มีแต่สัมมาทิฐิ ยังไม่รวม
กับธรรมอื่นก็ยังไม่เรียกอริยมรรคมีองค์ ๘ เรียกสัมมาทิฐิ หรือเรียกว่าปัญญา
อะไรก็ว่าไป ไม่ใช่สัมมาทิฐิในอริยมรรคมีองค์ ๘ สัมมาสังกัปปะก็เหมือนกัน
เนกขัมมะสังกัปปะ คิดอยากออกจากกามคุณ คิดอยากทิ้ง มีเมตตา ไม่คิดพยาบาท
ก็คิดไป ไม่คิดเบียดเบียน ถ้าสังกัปปะนี้ยังไม่มีกำลังเพียงพอ ยังไม่รวมกับธรรมะ
อื่นเกิดขึ้น สังกัปปะนี้ยังไม่ชื่อว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ ยังไม่เป็นอริยมรรค เป็นตัว
เล็กๆ ไปก่อน พัฒนาไปเรื่อยๆจนกว่าจะสมบูรณ์ มีความพอดี เหมาะสมกับธรรม
อื่นๆ ประชุมรวมกัน การมีสัมมาวาจา จดเว้นวจีหตุจรีต พูดแต่คำดีๆ เราก็ทำกันไป
ทำมาตั้งแต่ต้นนะ ตอนต้นก็เรียกว่าเป็นศีลบ้าง เป็นสังวร สำรวมระมัดระวัง เป็น
วจีสุจรีตอะไรก็ว่าไป จนกระทั่งเป็นสัมมาวาจาแบบต่างๆ ไป จนมีกำลังสมบูรณ์
เกิดรวมกับธรรมะอื่นๆ กลายเป็นสัมมาวาจาในองค์มรรค

องค์มรรคทั้ง ๘ พุดเหมือนมี ๘ อย่าง ความจริงเป็นอันเดียวกัน มันรวมกันต้องรวมกันจึงเป็นอริยมรรค **ถ้าไม่รวมกัน ก็ไม่เป็นอริยมรรค** แต่การที่จะรวมกันนี้ ต้องฝึกปฏิบัติให้แต่ละสภาวะนั้นมีกำลังก่อน ฝึกหัดอบรมมา ฝึกสัมมาทิฐิ ฝึกสัมมาสังกัปปะ ฝึกศีล ฝึกสมาธิ ฝึกข้อนุ่นขอนี้ ในการปฏิบัติธรรมนั้น บางคราวเราฝึกข้อนี้ บางคราวเราฝึกข้อนั้น บางคราวเราฝึกข้อโน้น หรือ บางคราวก็ผสมกันไป จนสมบูรณ์พร้อม ซึ่งในการฝึกปฏิบัตินี้ ท่านว่า มีองค์มรรคที่ใช้ประจำอยู่ ๓ ข้อด้วยกัน คือ ความเพียร ปัญญา และสติ อันนี้ต้องใช้เสมอใช้ทุกตอนเลย ขาดอันใดอันหนึ่งก็ไม่ได้

ต้องมีความเพียร มุ่งมั่น กล้าหาญ บากบั่น มั่นคง ไม่ท้อถอย มีความตั้งใจ
หนักแน่น ไม่ยอมแพ้ ไม่ทอดทิ้งหน้าที่ในการเจริญกุศล ทำเพื่อประโยชน์ตน
อย่างสูงสุด คือให้ถึงพระนิพพาน ไม่โยนประโยชน์ของตนทิ้งไปจึงจะได้ผล ต้องมี
ความรู้มีปัญญา รู้เหตุผลในสิ่งที่ทำ ไม่ทำตามใจชอบ เราฝึกปฏิบัตินี้เพื่อกำหนด
รู้ทุกข์ เพื่อละสมุทัย เพื่อกระทำให้แจ้งนิพพาน เพื่อเข้าถึงความสงบอย่างแท้จริง
ต้องรู้จักว่าสงบอย่างแท้จริงมันเป็นอย่างไร คือพระนิพพาน สภาวะที่เหนือโลก
แล้วก็มาเจริญอริยมรรค มรรคนี้เป็นทางเดิน เป็นข้อปฏิบัติ ต้องมีความรู้ และต้องมีสติในการกระทำอยู่ ไม่ปล่อยจิตให้เลื่อนลอย ให้มีสติมั่นคง ถ้าขาดสติแล้ว
ธรรมข้ออื่นๆ ก็จะได้ฝึก อย่างมีเหตุการณ์หรือเรื่องอะไรเกิดขึ้นนี้ ถ้าขาดสติแล้ว
ก็เหมือนคนคอกขาด พอคอกขาด หัวก็ไม่มีแล้ว **ขาดสติ ปัญญาก็ไม่ออกมา** อย่าง
นี้นะครับ

พื้นฐานในการฝึกฝ่าฝืนปัญญา ต้องมี ๓ องค์มรรคในการฝึก มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ได้บรรยายไปแล้ว ต่อมาก็ฝึก สัมมาสังกัปปะใส่เข้ามา ฝึกสัมมาวาจา ฝึกองค์มรรคข้ออื่นๆ เพิ่มพูนขึ้นมาเรื่อยๆ จนเต็มที่สมบูรณ์ พอสมบูรณ์ก็เป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการเกิดประกอบ รวมกัน

ในการบรรยายหัวข้ออริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ จะแยกประเด็นพูด ๔ ประเด็น คงจะพูดหลายเดือนเหมือนกันนะ ขอให้ทุกท่านทบทวนฟังให้จบ เรื่องไหนที่เคยพูดมาแล้วตั้งแต่คราวก่อนๆ ถ้าซ้ำกัน บางเรื่องก็จะข้ามไปบ้าง ถือว่าเข้าใจแล้ว เช่น เรื่องสัมมาสติ คือสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง เพียงแต่สติปัฏฐาน ๔ นั้นกำลังยังน้อย พัฒนาขึ้นมาเรื่อยๆ ก็เป็นสัมมาสติ ทำกิจหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ หรือสัมมาวายามะ ก็เหมือนกับสัมมัปปธาน ๔ นั่นเอง เพียงแต่สัมมัปปธานกำลังน้อยอยู่ ตัวมันเล็ก ยังไม่โต พอมันโต มีกำลัง มารวมกับมรรคอื่น ก็เป็นสัมมาวายามะ อย่างนี้ก็จะพูดเพียงย่อๆ ส่วนเรื่องไหนที่ไม่ซ้ำ ก็จะไม่พูดละเอียดหน่อย

ประเด็นที่ ๑ พุดเรื่อง ความหมายของอริยมรรค

ประเด็นที่ ๒ พุดเรื่องความสำคัญของอริยมรรค โดยยกพระสูตรนั้น พระสูตรนี้มาอ่านให้ฟัง ซึ่งก็จะเข้าไปเข้ามา ช่วยให้เข้าใจขึ้น หรือช่วยให้หัวหมุน ก็ยังไม่แน่ เพราะว่าพุดเข้าไปเข้ามา ก็ดีแล้วจะได้เตือนความจำ ช่วยทำให้มีสติได้ เพราะบางท่านยังไม่ค่อยได้ไปฝึกหัด ต้องฟังเรื่องเดิมซ้ำๆ บ่อยๆ การฟังซ้ำๆ บ่อยๆ นี้ก็เป็นวิธีการฝึกให้มีสมาธิภาวนาอย่างหนึ่ง เรียกว่าปรโตโฆสะ การฟังจากผู้อื่น ฟังธรรมที่พระพุทธรองค์ได้ทรงแสดงไว้ ฟังบ่อยๆ ก็ได้รับความเข้าใจ ได้สติ ได้ปัญญา ได้ความนึกได้ ระลึกได้อย่างนี้ ถ้าจะให้มีความปัญญาขั้นสูง ถึงขนาดละกิเลสได้ อย่างนั้นก็ต้องเอาไปธรรมะไปปฏิบัติ ไปหัดฝึกใส่ใจให้ถูกต้องเรียกว่าโยนิโสมนสิการ เรื่องที่ ๒ พุดเรื่องของความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘ ในพระสูตร ก็มีเยอะ ผมจะยกมาบางพระสูตร

ประเด็นที่ ๓ แจกแจงองค์มรรคทั้ง ๘ องค์ ทำให้ทราบว่าสัมมาทิฐิ มีลักษณะอย่างไร แจกแจงประเภทอย่างไรบ้าง เริ่มตั้งแต่สัมมาทิฐิขั้นเบื้องต้น ความเห็นถูกต้องที่เป็นขั้นพื้นฐานเป็นขั้นโลกียะ จนถึงเป็นขั้นโลกุตตระ ความรู้แบบไหนจึงเรียกว่าสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ เป็นต้น มีการแจกแจงออกไปอย่างไรบ้าง เพื่อให้เข้าใจชัดเจน ในการปฏิบัติเราก็ฝึกมา ตามนั้นแหละ ทีละอย่างๆ ทีละเล็ก ทีละน้อย เวลาสมบูรณ์ มีกำลังแล้ว ก็รวมกัน เกิดขึ้น เวลารวมกันขั้นนี้ก็พริบเดียว แป๊บเดียวเท่านั้น แต่มีกำลังทำลายกิเลสได้ เหมือนไฟสว่างขึ้นทำลายความมืดไป **ตอนฝึกก็นานหน่อย ตอนเกิดเพียงขณะเดียวเท่านั้น** นี่ประเด็นที่ ๓ คือเรื่องการแจกแจงอริยมรรคทั้ง ๘

ประเด็นที่ ๔ คือวิธีการทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น เจริญขึ้น ทำให้งอกงาม เติบโตสมบูรณ์เต็มที่ มีธรรมะอะไรบ้างที่เป็นปัจจัย เป็นอุปการะ หรือเกื้อหนุน ทำให้อริยมรรคมือองค์ ๘ งอกงาม เราฟังไว้จะได้เอาไปฝึกหัด ทำเหตุปัจจัยทำให้อริยมรรคเติบโตงอกงาม ผมจะพูด ๔ ประเด็นนี้แหละ



๑. ความหมายของอริยมรรค

ต่อไป จะเริ่มบรรยายในหัวข้ออริยมรรคมีองค์ ๘ ประเด็นที่ ๑ คือ ความหมายของอริยมรรค อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนั้น ภาษาบาลีว่า **อยมเว อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค** เป็นคำเอกพจน์ คือกล่าวถึงสิ่งเดียว ไม่ใช่กล่าวถึงสิ่ง ๘ สิ่ง มคฺโค คือ ทางเดียว เป็นทางเดียวที่ประกอบไปด้วยองค์ ๘ ประการ มีคุณสมบัติ ๘ ประการรวมเป็นอันเดียว เป็นเอกพจน์กล่าวถึงสิ่งเดียวเท่านั้น ถ้ากล่าวถึงหลายสิ่งก็จะมีบาลีเป็น มคฺคา คือ มรรคมีหลายอย่าง มีหลายหนทาง

อยมเว อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค ภาษาไทยเรานิยมพูดว่า มรรค ๘ ฟังดูคล้ายๆ กับว่ามี ๘ อย่าง มีหลายอย่าง แต่บาลีนี้หมายถึงอันเดียว ทางเดียวแต่วัตถุประสงค์ทาง ๘ อย่างนี้ ต้องมี ๘ อย่างนี้แหละทำให้เกิดอันเดียวขึ้น ถ้าไม่มี ๘ อย่างมารวมกันก็จะไม่เกิดอันเดียวนี้ ประตุนี้ต้องมีองค์ประกอบ ๘ อย่าง ถ้าไม่มีองค์ประกอบ ๘ อย่าง ก็ไม่เกิดประตุนี้ ภาษาบาลีจึงใช้คำว่า อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค ภาษาไทยเราแปลว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ อันนี้แปลแบบทับศัพท์ แต่บางทีก็ทำให้เข้าใจเหมือนมีหลายอัน ความจริงเป็นอันเดียว พูดให้ลึกซึ้งลงไป เป็นแบบอภิธรรมกว่า **เกิดรวมกันในขณะจิตเดียว** เวลาเกิดอริยมรรค รวมขึ้นพริบเดียวเลย

คำว่า **อริยมรรค** แยกเป็น **อริยะ** กับ **มรรค** อริยะ แปลว่า ห่างไกลจากกิเลส ห่างไกลจากสิ่งที่เป็นโทษ กิเลสเป็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ พุดถึงเหตุคือห่างไกลจากกิเลส ห่างไกลจากกิเลส ทำให้กิเลสไม่เกิด ห่างไกลจากความเกิดขึ้นของกิเลส ก็ห่างไกลจากความผิดและความทุกข์ อย่างพวกเราเป็นปุถุชนก็เรียกว่าเป็นผู้มีกิเลสหนาแน่น ใกล้ต่อความเกิดขึ้นของกิเลส เป็นผู้ที่ทำให้กิเลสเกิดขึ้นได้ง่าย กิเลสเกิดขึ้นได้บ่อยๆ เยอะแยะ ถ้าเป็นอริยมรรคก็หมายถึงห่างไกลจากกิเลส โอกาสที่กิเลสจะเกิดขึ้นก็น้อยลง จนกระทั่งไม่มีโอกาส หมดโอกาส เรียกว่าอริยะ ห่างไกลจากกิเลส กิเลสนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ พุดถึงผลก็เลยว่าห่างไกลจากทุกข์ด้วยก็ได้ ห่างไกลจากกิเลส ห่างไกลจากทุกข์ ห่างไกลจากโลก ห่างไกลจากวิญญูสงสาร หรือห่างไกลจากสิ่งไม่ดีอันเกิดจากกิเลสทั้งหลาย ห่างไกลจากสิ่งเลวร้ายและน่าหวาดกลัว ห่างไกลจากสิ่งที่ไม่น่าพอใจ

อะไรบ้างที่เราไม่ชอบใจ ไม่พอใจ ความพลัดพราก ชอบกันใหม่ ก็ไม่ชอบนะ พวกเรานี้อยู่ใกล้ความพลัดพราก บางคนกำลังจะไปแล้ว กำลังจะพลัดพรากจากสิ่งโน้นสิ่งนี้ บางคนไม่ได้ทิ้งเอง คนอื่นเขาเอาไปแล้ว อย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน ไม่ต้องออกแรงทิ้ง คนอื่นเขาเอาไปแล้ว ความพลัดพรากเราก็ไม่ชอบ ร้องไห้คร่ำครวญ ความทุกข์ ความแค้น ความเจ็บ ความเป็นโรค ความตาย ทุกคนก็ไม่ชอบทั้งนั้น พวกเราอยู่ใกล้สิ่งเหล่านี้ วนเวียนไปมาอยู่กับสิ่งเหล่านี้ บางท่านใกล้แค้น บางท่านใกล้เกิดใหม่ ส่วนพระอริยเจ้าท่านห่างจากเรื่องเหล่านี้แล้ว ห่างไกลจากความเกิด ความแค้น ความเจ็บ ความตาย ห่างไกลจากความพลัดพราก ความแค้นความตายทำอะไรท่านไม่ได้ ท่านไม่ถูกครอบงำบีบคั้นจากความตาย สังขารตาย แต่ท่านไม่เป็นทุกข์ ไกลจากมัน นี้เรียกว่าอริยะ แปลว่า ไกลจากกิเลส ไกลจากทุกข์ และเรื่องไม่น่าปรารถนาทุกอย่าง **พอไกลจากทุกข์อันเป็นฝั่งทางนี้ ก็ใกล้พระนิพพานอันเป็นฝั่งทางโน้น** ซึ่งเกษมปลอดภัย

พระนิพพานนี้มีลักษณะเป็นสภาวะตั้งงามสมบูรณ์ มีสิ่งที่พวกเราทุกคนปรารถนาทั้งหมดเลย สิ่งที่เราปรารถนาทั้งหมดนี้ ล้วนแต่มีอยู่ในลักษณะของพระนิพพานทั้งนั้น เป็นลักษณะของพระนิพพาน แต่เราไม่รู้พระนิพพาน และไม่รู้วิธีดำเนินให้ถึงพระนิพพาน ยังไม่รู้มรรค เวลาจิตใจฟุ้งซ่าน เราก็อยากสงบ **ความสงบที่แท้จริงนี่ก็คือพระนิพพาน** เวลาเศร้าโศกเสียใจ เราก็อยากเสียใจ ไม่อยากโศก **ความไม่เศร้าโศกนี่ก็คือพระนิพพาน** เวลาทุกข์เราก็อยากหายทุกข์ ภาวะหายทุกข์ **ภาวะไม่มีทุกข์นี่ก็คือพระนิพพาน** เวลาจิตใจเราร้อน เราก็อยากจะเย็น เย็นสนิทนี่ก็คือพระนิพพาน เมื่อสูญเสียสิ่งนั้นสิ่งนี้ไปเราก็อยากจะสูญเสีย ภาวะที่ไม่มีการสูญเสียก็คือพระนิพพานนะ เห็นคนตายเราก็อยากตาย ภาวะที่ไม่ตายก็พระนิพพาน มันเป็นอย่างนี้

ดังนั้น โดยธรรมชาติพื้นฐาน จิตใจเราทุกคนนั้นล้วนต้องการพระนิพพาน โหยหาภาวะดีงามสมบูรณ์ แต่ไม่รู้หนทาง ไม่รู้วิธี โดยพื้นฐานเราต้องการพระนิพพาน เวลาไม่สงบเราต้องการอะไร ต้องการความสงบ เวลาใจมันเร้าร้อนนี้ ต้องการความเย็น เย็นก็นิพพาน สงบก็นิพพาน ทีนี้ เราไม่รู้จักความสงบอย่างแท้จริง ไม่รู้จักความเย็นอย่างแท้จริง ไม่รู้จักหนทาง ก็เลยหัวหมุนอยู่ พากันวิ่งไปเอาแต่ความเร้าร้อน ซึ่งดูเหมือนเย็น แต่มันไม่เย็นจริง สิ่งนั้นมันร้อนน้อยเลยดูเหมือนเย็น พอถึงเวลามันลุกโพล่งขึ้นมา ร้อนอีกแล้ว วิ่งไปหาเย็น แต่ไม่ใช่เย็นจริง อันนั้นคือมันร้อนน้อย เราก็ไปจับมันอีก อย่างนี้เพราะความไม่รู้จริง

ถ้าเข้าใจเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ เราก็จะมีข้อปฏิบัติที่ชัดเจน เพราะโดยธรรมชาติจิตใจนี้ก็ต้องการพระนิพพาน ต้องการความสงบ ต้องการความสุข ต้องการไหมครับความสุข **ความสุขที่แท้จริงก็เป็นชื่อของนิพพาน** นิพพาน นั่นแหละเป็นสุขอย่างยิ่ง สุขที่ไม่มีวันเปลี่ยนเป็นทุกข์ พวกเราต้องการสุข แต่ไม่รู้เรื่อง เราต้องการสุขก็ไปเอาอันที่มันเป็นทุกข์ เอามาก็เป็นทุกข์เหมือนกัน แต่ มันทุกข์น้อยหน่อย พอสักหน่อยมันก็ทุกข์มาก ทุกข์หนักอีกแล้ว มันเป็นอย่างนี้ อริยะ นี่จึงแปลว่า ห่างไกลจากกิเลส ห่างไกลจากทุกข์ ห่างไกลจากสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาทุกประการ ทำให้ใกล้ต่อภาวะดั้งามสมบูรณ์ คือพระนิพพาน

คำว่า **มรรค** ถ้าเป็นเบื้องต้น แปลว่า หนทาง ทางเดิน ปฏิปทา **ทางตรง** ไปสู่ความพ้นทุกข์คือพระนิพพาน ผู้ที่ต้องการไปพระนิพพานจะต้องเดินทางนี้ ทั้งนั้น ส่วนเวลาสมบูรณ์แล้ว แปลว่า เเผาทำลายฝ่ายตรงข้าม ตัดทำลายเข้าศึกศัตรู

คำว่า **มรรค** นี้แปลได้ ๒ ความหมายหลักๆ ถ้าพูดถึงตอนต้น ในตอนที่ยังไม่สมบูรณ์ ยังไม่รวมกัน หมายถึง ทางเดิน จิตนี้ต้องมีทางเดิน พวกเราทั้งหลายนี้จะเดินทางไปพระนิพพาน มีเป้าหมายคือพระนิพพาน นี้พูดตามแบบคนที่รู้เรื่องกันแล้ว หากใครยังไม่มีเป้าหมายเป็นพระนิพพานก็แล้วแต่เขา ต้องกลับไปฟังเรื่องทุกข์ให้เข้าใจก่อน เกิดมาแล้วก็ต้องแก้ แก้แล้วก็ต้องตาย ตายแล้วก็เกิดใหม่ เป็นนั้นเป็นนี้ ไม่แน่มั่นอน มันก็เท่านั้นแหละ ไม่เที่ยง ไม่แน่มั่นอนอย่างนั้นแหละ เข้าใจอย่างนี้แล้ว เป้าหมายก็มีอย่างเดียวคือพระนิพพาน ไม่ได้อยากจะไปทางโลก ไม่อยากจะมาเกิดบ่อยๆ ให้กระตุกตัวเองทับตัวเองอยู่อย่างนี้ ไม่คิดอย่างนั้นแล้ว

ที่นี้ คนส่วนใหญ่ยังไม่รู้เรื่องทุกข์ มีแต่อยากได้นู่นอยากได้นี้ ไม่ได้มาคิดถึงพระนิพพานเลย ส่วนคนที่ฟังเข้าใจแล้วว่า การเวียนว่ายตายเกิด มันวนเวียนกลับไปกลับมามานานมากแล้ว เป็นเพราะความไม่รู้ อริยสัจคืออวิชชาและความรักคือตัณหา โลกมันแตกไปตั้งหลายครั้งแล้ว ส่วนสัตว์ผู้มีอวิชชาและตัณหา ยังไม่ตายเลย ตายแล้วเกิดใหม่ ภายแตกแล้วได้กายใหม่ ไม่ตายจริงสักที เราทั้งหลายไม่ต้องพยายามเป็นอมตะหรอก เรามตะกว่าโลกอีก โลกแตกมาหลายทีแล้ว แต่พวกเรา ยังไม่แตกเลย ยังไม่ตายเลย ตายแล้วเกิดอยู่นั่นแหละ เปลี่ยนที่เกิดมาเรื่อยเลยนะ พอจักรวาลนี้แตกก็ไปเกิดตรงโน้นตรงนี้ สักหน่อยก็มาเกิดแถวนี้อีก ไม่ตายจริงสักที

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า โลกนี้ยังมีวันทำลายได้ มีวันแตกได้ มหาสมุทร ที่ดูยิ่งใหญ่ยังมีวันเหือดแห้ง แต่ชีวิตของสัตว์ที่ยังมีอวิชชาบังตาและมีตัณหาผูกไว้ ท่องเที่ยววนเวียนไป จะไม่มีการเหือดแห้งไป มหาสมุทรนี้มันเหือดแห้งได้ พวกเราทั้งหลายนี้ยังไม่แห้ง บางคนแห้งจะตายแล้ว แต่ยังไม่แห้งจริงเพราะอวิชชา ยังเหลือเพียบ ความอยาก ตัณหา ความรัก ความคาดหวัง ห่วงหวงตัวเองและ สิ่งของของตัวเองยังเหลือเพียบเลย เราเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็จะเป็นผู้ที่เห็นโทษภัย ของวิภูฏสงสาร **เกิดมาก็ถูกอวิชชาหลอก** หลอกไปหลอกมา วนเวียนอยู่อย่างนี้ นะ ทำนั่นทำนี่ เหมือนกับเราเก่ง เหมือนกับเราได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ใช้ความสามารถ ขยัน ทำเรื่อนั้นเรื่อนี้ ครอบครองสิ่งนั้นสิ่งนี้ ดูเหมือนเป็นอย่างนั้นจริงๆ เสียด้วย อันนี้มันหลอกเราหลายชั้นนะ ขยันสร้างนู่นสร้างนี่ที่เปล่าประโยชน์ สร้างแล้ว ก็เอาไปด้วยไม่ได้ มันหลอกเรา เหมือนกับเราสร้างได้เลย แต่ที่จริงมีเบื้องหลังคือ อวิชชา สังขารทำให้เกิดวิญญูณ ทำให้หลงวนเวียนต่อไปเรื่อย

สำหรับคนที่เห็นว่ากิเลสมันหลอกเรามาานานแล้วนี่ หลอกจนหัวหมุนวนเวียน แล้วก็วุ่นวายมานานแล้ว ไม่เอาแล้ว เปื่อแล้ว เจอของน่าพอใจบ้าง ไม่น่าพอใจบ้าง มันก็เท่านั้นแหละ มันไม่เที่ยง ก็ปรารถนาพระนิพพาน ซึ่งเป็นความสุขอย่างแท้จริง ไม่ต้องมาวนเวียน ทีนี้ จะไปพระนิพพานก็ต้องมีทางเดินไป ตอนต้นจึงเรียกว่าเป็นทางไปพระนิพพาน หรือผู้ต้องการพระนิพพานจะต้องมาเดินทางนี้ มรรค จึงแปลว่า หนทาง ทางเดินไป ตอนเดินแรกๆ อาจจะไม่ราบเรียบ เดินบ่อยๆ มันก็ราบเรียบขึ้น เบาสบาย ปลอดภัยยิ่งขึ้น

ฝึกสติ ฝึกสมาธิ ทำกรรมฐานตอนต้นๆ แค่เดินจงกรมก็แย่แล้ว เหมือนกับง่าย แต่ไม่ง่าย ก็เป็นเรื่องธรรมดา เหมือนบางคน เห็นคนอื่นเขาทำงานบัญชี ก็ว่างานบัญชีมันจะยากอะไร เราก็พูดไป คือเราไม่ได้ทำ พวกที่ว่าไม่ได้ยากอะไร คือพวกไม่ได้ลงมือทำ พอไปทำบัญชีเองบ้างเป็นไง เหนื่อยเกือบตาย ยากมากเหมือนกัน

แม้แต่ทางโลกก็เป็นอย่างนี้ ธรรมเนียมก็ทำนองเดียวกัน เดินจงกรม ยากไหม ดูเหมือนไม่ยาก เดินจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง กลับไปกลับมา เดินซ้าย ขวา ซ้าย ขวา หรือนับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ไปเรื่อย ยากไหม ดูก็ไม่เห็นยากอะไรนี้ พอไปเดินจริง ก็จะมีรู้ว่ามันยากหรือไม่ยาก ตอนไปเดินจริง มันก็ยาก ตอนดูคนอื่น เขาทำเหมือนไม่ยากนะ อาจารย์พูดเหมือนไม่ยากอะไรนะ ยังไม่ได้ทำเลยไม่ยาก นั่งสมาธิก็ไม่ยาก ขาขวาทับขาซ้าย ลมหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ไม่รู้ก็รู้ว่าไม่รู้ รู้ก็รู้ว่ารู้ หลงไปก็ดึงกลับมาใหม่ ไม่ต้องเครียดอะไร ทำแค่นี้ ยากไหม ฟังดูก็ไม่ยาก ได้ทำหรือยัง ไปทำดูก็จะรู้ ยากแทบล้มแทบตายเลย นี่มันเป็นอย่างนี้ ตอนต้นนี้ ยังไม่เป็นทางที่ราบเรียบ แต่ก็เป็นทางนั้นแหละ ทางนั้นแหละให้ไปเดิน แต่ผู้เดิน ยังไม่เห็น ยังไม่เป็น ยังไม่ชัดแก่เขา ทำไปบ่อยๆ ฝึกไปบ่อยๆ ก็เริ่มเป็นทาง เลยเรียกว่ามรรค ทางนี้ทำให้ห่างไกลจากกิเลส ห่างไกลจากทุกข์ ถ้าทางนี้เกิด ในจิตใจแล้ว จะเห็นชัดว่าเวลามีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวเองดี ความเร่าร้อนวุ่นวาย มันหมดไป **ใจโנםเียงไปสู่ความสงบ โนมเียงไปพระนิพพาน**

มรรค นี้แปลว่า **เผาทำลายฝ่ายตรงข้าม** **เผาทำลายกิเลส** คือละกิเลสแบบเด็ดขาด หมดเชื้อ ไม่เกิดขึ้นอีก พอละกิเลสได้แล้วนี้จะโปร่งเบาสบายแล้ว ไม่ต้องใช้ความพยายามในการละกิเลส ได้รับผลคือความสงบระงับ และโอนเอียงไปสู่พระนิพพาน เป็นอีกกระแสหนึ่ง ตกกระแสไปแล้ว พวกเรานั่งอยู่ตรงนี้ ยังไม่ได้ตกกระแส ยังไม่เอียงไปพระนิพพาน อยู่เฉยๆ ไม่ได้ ต้องพยายามฝืน อดทน หากยังไม่ได้มีอริยมรรครวมกันขึ้น ถ้าไม่เดิน ไม่ฝืน ไม่อดทน มันจะถอยหลัง ไม่มีข้อวัตรปฏิบัติเอาไว้มันจะเสื่อม

ดังนั้น จึงต้องมีทางให้เดิน แล้วก็ต้องเดินด้วย ฟังธรรมแล้วต้องเอาไปปฏิบัติ เอาไปฝึกหัด จะฝึกหัดได้ต้องมีพื้นฐาน คือ มีข้อวัตรปฏิบัติสำหรับตนเอง อย่าให้มันเสื่อม มีศีลที่ดีและความเห็นตรงถูกต้อง มีพื้นฐานแล้วก็ปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น เป็นการเดินทางไป ตามมรรคความหมายที่ ๑ ที่แปลว่า หนทาง จนกระทั่งถึงมรรคความหมายที่ ๒ ที่แปลว่า เภาทำลายฝ่ายตรงข้ามคือกิเลส ทำลายที่เหตุของมัน หมดเหตุมันก็ไม่เกิดอีก ตกกระแสใหม่ ไหลตามกระแสไปเรื่อยๆ ก็จะถึงที่สุดแห่งทุกขีในที่สุด ไม่มีงานที่ต้องทำอีกต่อไป ซึ่งคงไม่ขี้เกียจแล้ว เพราะขี้เกียจมาจากกิเลส พออริยมรรคเกิดขึ้นเภากิเลสไปแล้ว ต่อไปก็จะเหลือแต่ความขยัน

เมื่อมีอริยมรรคเกิดขึ้น สัมมาทิฏฐิเผาทำลายมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิดที่ว่า เป็นเรา เป็นของเราก็จะไม่มีอีก ในช่วงที่เดินทาง อริยมรรคยังไม่เกิด ยังมีขึ้นมาบ้าง บางคนก็เยอะ มีตัวเราของเราโผล่ขึ้นมาเรื่อย เถียงกับคนนั้นคนนี้ เอาความคิดมาชนกัน ทะเลาะกัน วิวาทกัน กระทบกระทั่งกัน สู้กัน กิเลสเกิดขึ้นมาเป็นพักๆ ยังไม่ขาด สัมมาสังกัปปะเผาทำลายมิจฉาสังกัปปะ ต่อไปจะให้เกิดเอา ความเจริญรุ่งเรืองทางโลก คิดพยาบาท คิดให้คนอื่นตาย คิดฆ่าสัตว์ คิดทำร้าย เบียดเบียน อย่างนี้คิดไม่เป็น

มรรค ในความหมายนี้ท่านให้ชื่อว่า **วิราคะ** นิยมแปลว่า คลายกำหนด คลายตัณหา คลายความรักเยื่อใย คลายความติดข้อง ในหลักธรรมที่เกี่ยวกับการ ละกิเลส ละอวิชชา ละตัณหา ก็จะมีคำว่าวิราคะนี้อยู่เสมอ หมายความว่า จะละ อวิชชาได้ ละตัณหาได้ ละกิเลสต่างๆ ได้ ก็ด้วยมรรคที่เป็นระดับอริยมรรคนี้ เช่น

ในปฏิจจสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาระ มีบาลีว่า **อวิชชาเยว อเสสวिरาค นิโรธา สงฺขารนิโรโธ, สงฺขารนิโรธา วิญญานนิโรโธ,...** แปลว่า **อนึ่ง เพราะอวิชชาดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ สังขารจึงดับ, เพราะสังขารดับ วิญญานจึงดับ...** คำว่า **ด้วยวิราคะก็คือด้วยอริยมรรค** มรรคนั้นเป็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์ในการฆ่าทำลายอวิชชา

ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ มีบาลีว่า **โย ตสฺสาเยว ตณฺหาเย อเสสวिरาคนิโรโธ จาโค ปฏินิสฺสัคโค มุตฺติ อนาลโย** แปลว่า **ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละคืน ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา** คำว่า **ด้วยวิราคะก็คือด้วยอริยมรรคเช่นเดียวกัน** หมายถึง มรรคนั้น เป็นเครื่องมือในการดับตัณหา ทำตัณหาให้ดับสนิทไป ไม่เกิดขึ้นมาอีกต่อไป

ในท้ายพระสูตรทั่วไป ก็จะมีคำที่แสดงถึงมรรคนี้อยู่เสมอ อยู่ตอนท้ายๆ พระสูตรก่อนจะถึงวิมุตติ ก็ต้องมีวิราคะคือความคลายกำหนดมาก่อน คำว่า **คลายกำหนด** นี้ก็คืออริยมรรคนั่นเอง คำบาลีลงท้ายที่มีในพระสูตรเป็นอันมาก เช่น

นิพพานที่ วิราชขติ, วิราคา วิมูจขติ, วิมุตตสมี วิมุตตมิตติ ฅาณ โหติ, ฅีณา ชาติ, วุสิตํ พุรหฺมจริยํ, กตํ กรณียํ, นาปรํ อิตถตตยาติ ปชานาติ แปลว่า เมื่อเปืออหนาย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จิตยอมหลุดพ้น เมื่อจิต หลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหฺมจรรยํแล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเปือออย่างนี้อีกต่อไป

การจะมีวิมุตติซึ่งเป็นผล ก็มาจากเหตุคือวิราคะ ได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่สมบุรณ์ รวมประชุมกันลงเปืออหนึ่งเดียว ทำหน้าที่ของมรรคคือละกิเลสได้ เต็ดขาด กิเลสที่ละได้แล้วด้วยมรรคนั้นๆ ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป มรรคที่เปืออเช่นนี้ มี ๔ ได้แก่ โสดาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค ซึ่งเป็น มรรคระดับโลกุตตระ ที่พวกเราคุ้นเคยกันในคำว่า **โลกุตตระธรรม ๘ อย่าง ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑** สำหรับชาวพุทธเราเวลาอธิษฐานอะไร หากพูดแบบ สูงสุดก็เพื่อมรรค ผล นิพพาน ด้วยกันทั้งนั้น

สำหรับคำอธิบายเรื่องวิราคะเป็นมรรคนี้ ในคัมภีร์ขุททกนิกาย
ปฏิสัมภีทามรรค ข้อ ๒๘ วิราคกถา ท่านพระสารีบุตรได้อธิบายว่า

วิราคะชื่อว่ามรรค เป็นอย่างไร

คือ ในขณะแห่งโสดาปัตติมรรค วิราคะที่ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะ
มีสถานะเห็น **ย่อมคลายจากมิจฉาทิฏฐิ คลายจากกิเลสอันเป็นไปตาม
มิจฉาทิฏฐินั้น จากขันธ และคลายจากสรรพนิमितภายนอก** วิราคะ
มีวิราคะเป็นอารมณ์ มีวิราคะเป็นโคจร รวมลงในวิราคะ ตั้งอยู่ในวิราคะ
ประดิษฐานอยู่ในวิราคะ

คำว่า วิราคะ อธิบายว่า วิราคะมี ๒ อย่าง คือ

๑. นิพพานเป็นวิราคะ

๒. ธรรมทั้งปวงที่เกิดเพราะมีนิพพานเป็นอารมณ์เป็นวิราคะ

เพราะฉะนั้น มรรคจึงเป็นวิราคะ องค์มรรค ๗ ที่เป็นสหชาติย่อม
ถึงความเป็นวิราคะ เพราะฉะนั้น วิราคะจึงเป็นมรรค พระพุทธเจ้าและ
สาวกย่อมถึงนิพพานซึ่งเป็นทิศที่ไม่เคยไปด้วยมรรคนี้ เพราะฉะนั้น จึง
ชื่อว่ามรรคมีองค์ ๘ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เท่านั้นถ้าเลิศ เป็นประธาน

สูงสุด และประเสริฐกว่ามรรคของสมณพราหมณ์เป็นจำนวนมากผู้ถือ
ลัทธิอื่น เพราะฉะนั้น มรรคมีองค์ ๘ จึงประเสริฐกว่ามรรคทั้งหลาย

วิราคะที่ชื่อว่าสัมมาสังกัปปะ เพราะมีสภาวะตริกตรอง ย่อม
คลายจากมิจฉาสังกัปปะ...

วิราคะที่ชื่อว่าสัมมาวาจา เพราะมีสภาวะกำหนด ย่อมคลายจาก
มิจฉาวาจา...

วิราคะที่ชื่อว่าสัมมากัมมันตะ เพราะมีสภาวะเป็นสมุฏฐาน ย่อม
คลายจากมิจฉากัมมันตะ ...

วิราคะที่ชื่อว่าสัมมาอาชีวะ เพราะมีสภาวะผ่องแผ้ว ย่อมคลาย
จากมิจฉาอาชีวะ...

วิราคะที่ชื่อว่าสัมมาวายามะ เพราะมีสภาวะประคองไว้ ย่อม
คลายจากมิจฉาวายามะ...

วิราคะที่ชื่อว่าสัมมาสติ เพราะมีสภาวะตั้งมั่น ย่อมคลายจาก
มิจฉาสติ...

วิราคะที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมคลาย
จากมิจฉาสมาธิ...

ในขณะที่แห่งสหราชอาณาจักร วิศวกรที่ชื่อว่าสัมมาทิฐิ เพราะมี
สถานะเห็น... วิศวกรที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะมีสถานะไม่ฟุ้งซ่าน **ยอม**
คลายจากกามราคสังโยชน์ จากปฏิฆสังโยชน์ ส่วนที่หยาบๆ จาก
กามราคานุสัย จากปฏิฆานุสัย ส่วนที่หยาบๆ คลายจากกิเลสที่เป็นไป
ตามมิจฉาสมาธินั้น จากขั้นธ และคลายจากสรรพนิมิตภายนอก วิศวกร
จึงมีวิศวกรเป็นอารมณ์ มีวิศวกรเป็นโคจร รวมลงในวิศวกร ตั้งอยู่ใน
วิศวกร ประดิษฐานอยู่ในวิศวกร...

ในขณะที่แห่งอนาคามีมรรค วิราคะที่ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะมี
สภาวะเห็น... วิราคะที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน **ยอม**
คลายจากกามราคสังโยชน์ จากปฏิฆสังโยชน์ ส่วนที่ละเอียดๆ จาก
กามราคานุสัย จากปฏิฆานุสัย ส่วนที่ละเอียดๆ คลายจากกิเลสที่เป็นไป
ตามมิจฉาสมาธินั้น จากขั้นนี้ และคลายจากสรรพนิमितภายนอก วิราคะ
จึงมีวิราคะเป็นอารมณ์...

ในขณะที่แห่งอรหัตตมรรค วิราคะที่ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะมี
สภาวะเห็น... วิราคะที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน **ยอม**
คลายจากรูปราคะ จากอรูปราคะ จากมานะ จากอูถัจจะ จากอวิชา
จากมานานุสัย จากภวราคานุสัย จากอวิชชานุสัย คลายจากกิเลส
ที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธินั้น จากขั้นนี้ และคลายจากสรรพนิमितภายนอก
วิราคะจึงมีวิราคะเป็นอารมณ์ มีวิราคะเป็นโคจร รวมลงในวิราคะ ตั้งอยู่
ในวิราคะ ประดิษฐานอยู่ในวิราคะ...

จากข้อความที่ยกมา สรุปความได้ว่า เมื่ออริยมรรคเกิดขึ้น ๔ ครั้งนั้น จะสามารถละกิเลสต่างๆ ได้ตามลำดับ หากนำกิเลสหมวดสังโยชน์ ๑๐ มาแสดง ก็จะได้ว่า

โสดาปัตติมรรค ละ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส และกิเลสอื่นๆ ที่เป็นฐานเดียวกัน คือ กิเลสที่สามารถนำไปอบายได้ ราคะที่นำไปอบาย โทสะที่นำไปอบาย โมหะที่นำไปอบาย กิเลสเหล่านี้ละได้ทั้งหมด ที่ยกมานั้น ท่านกล่าวถึงละกิเลสฝ่ายที่ตรงกันข้ามกับองค์มรรคทั้งหลาย

สกทาคามิมรรค ละ กามราคะ และ ปฏิฆะ ส่วนที่ยาบ

อนาคามิมรรค ละ กามราคะ และ ปฏิฆะ ที่ละเอียดยุติทั้งหมด

อรหัตตมรรค ละ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา ละกิเลสได้
ทั้งหมด

ต่อไป จะยกพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงความสำคัญของอริยมรรค
มีองค์ ๘ ประการ มาอ่านให้ฟัง จะนำมาบางพระสูตรนะครับ



๒. ความสำคัญของอริยมรรค

๒.๑ เป็นธรรมะฝ่ายสังขารที่เลิศสุด

ความสำคัญข้อที่ ๑ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นธรรมะฝ่ายสังขารที่เลิศสุด ธรรมะมีทั้งฝ่ายสังขารทั้งฝ่ายไม่ใช่สังขาร ฝ่ายสังขารคือต้องมีการปรุงแต่ง ต้องทำเหตุปัจจัย ต้องมีการปรุงแต่งมันจึงเกิดขึ้น ในบรรดาธรรมะฝ่ายสังขาร มีการสร้างขึ้นได้ สร้างอะไรจึงดีที่สุด ต้องบอกว่า **สร้างอริยมรรคมีองค์ ๘ ดีที่สุด** ไม่ใช่สร้างบ้าน สร้างบ้านมันก็โอเคอยู่นะ เป็นที่อยู่อาศัย บางคนก็สร้างลูก ได้ลูกคนหนึ่งแล้ว สร้างลูก สร้างนวัตกรรมขึ้นมาอันหนึ่งในโลกใบนี้ อันนั้นก็ดีเหมือนกัน แต่ยังไม่ดีที่สุด ยังไม่ประเสริฐ เราอาจจะบอกว่าดีที่สุดในชีวิตของเราแล้ว อย่างนี้เราก็จะไป พระพุทธเจ้าตรัสบอก ในบรรดาสังขาร สังฆตธรรม ธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่ง สิ่งปรุงแต่งที่ดีที่สุดนี้ ก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ เราทั้งหลายจะได้มันคง ไปฝึกหัด สร้างให้มีของประเสริฐขึ้นมา

ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ข้อ ๓๔ อัคคัปปสาทสุตร พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ความเลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ ๔ ประการนี้

ความเลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สัตว์ทั้งหลายที่ไม่มีเท้า มีสองเท้า มีสี่เท้า หรือมีเท้ามากก็ตาม มีรูปหรือไม่มีรูปก็ตาม มีสัญญา ไม่มีสัญญา หรือมีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ก็ตาม มีประมาณเท่าใด **ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเรา** กล่าวว่ **เลิศกว่าสัตว์มีประมาณเท่านั้น** บุคคลผู้เลื่อมใสในพระพุทธเจ้า ชื่อว่าเลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ และวิบากที่เลิศย่อมมีแก่บุคคลผู้เลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ

๒. ธรรมที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งมีประมาณเท่าใด **อริยมรรคมีองค์ ๘** เรากล่าวว่ **เลิศกว่าธรรมเหล่านั้น** บุคคลผู้เลื่อมใสในอริยมรรคมีองค์ ๘ ชื่อว่าเลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ และวิบากที่เลิศย่อมมีแก่บุคคลผู้เลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ

๓. ธรรมที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งหรือธรรมที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง มีประมาณเท่าใด วิราคะ คือความคลายกำหนัด คือ ความสร้าง ความเมา ความดับความกระหาย ความถอนอาลัย ความตัดวิภวภูชะ ความสิ้นตัณหา ความคลายกำหนัด **ความดับทุกข์ นิพพาน เรากล่าวว่าเลิศกว่าธรรมเหล่านั้น** บุคคลผู้เลื่อมใสในวิราคธรรม ชื่อว่าเลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ และวิบากที่เลิศย่อมมีแก่บุคคลผู้เลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ

๔. หมูก่ดี คณะก่ดี มีประมาณเท่าใด **พระสงฆ์สาวกของตถาคต** ได้แก่ พระอริยบุคคล ๔ คู่ คือ ๘ บุคคล พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก **เรากล่าวว่าเลิศกว่าหมู่หรือคณะเหล่านั้น** บุคคลผู้เลื่อมใสในสงฆ์ ชื่อว่าเลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ และวิบากที่เลิศย่อมมีแก่บุคคลผู้เลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ

ภิกษุทั้งหลาย ความเลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ ๔ ประการนี้แล
บุญที่เลิศ คือ อายุ วรรณะ ยศ เกียรติ สุข และพละ
ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้เลื่อมใส ผู้รู้ธรรมที่เลิศโดยความเป็นธรรม
ที่เลิศ

ผู้เลื่อมใสในพระพุทธเจ้าผู้เลิศ ซึ่งเป็นทักษิณยบุคคลชั้นเยี่ยม
ผู้เลื่อมใสในพระธรรมที่เลิศ อันเป็นที่คลายความกำหนัด
เป็นที่สงบระงับ นำสุขมาให้ ผู้เลื่อมใสในพระสงฆ์ผู้เลิศ
ซึ่งเป็นนาบุญอันยอดเยี่ยม ให้ท่านในท่านผู้เลิศ
นักปราชญ์ผู้ตั้งมั่นในธรรมที่เลิศ ให้ท่านแก่ท่านผู้เลิศ
เกิดเป็นเทวดาหรือมนุษย์ก็ตาม ย่อมถึงความเป็นผู้เลิศ
บันเทิงอยู่

อัคคัปปสาทสูตรที่ ๔ จบ

พระสูตรนี้กล่าวถึงสิ่งที่เลิศ ๔ ประการด้วยกัน สิ่งหนึ่งในนั้น คือ อริยมรรค
มีองค์ ๘ ประการ หากมีความเลื่อมใส มีจิตผ่องใสหรือโน้มเอียงไปทางอริยมรรค
เมื่อได้ฟังเรื่องนี้แล้ว จิตมีความเบิกบานผ่องใส เลื่อมใสศรัทธาในสิ่งที่เลิศ

ข้อที่ ๑ คือ พระพุทธเจ้านี้เป็นเลิศกว่าสัตว์ทั้งหลาย บรรดาสัตว์ทั้งหลาย จะกึ่งเท่าก็ตาม พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้เลิศ ถ้าเลื่อมใสใน พระพุทธเจ้าผู้เลิศ วิกขาอันเลิศก็จะเกิดขึ้น เราทั้งหลายอย่าลืมหาใจให้เลื่อมใส ในพระพุทธเจ้า

ข้อที่ ๒ ธรรมะที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นสิ่งที่ต้องทำขึ้น ต้องฝึกหัด ต้องมา เติบจนงม ต้องมานั่งสมาธิ ต้องมาทำกรรมฐาน มาประกอบอย่างถูกหลักการ จึงทำให้เกิดขึ้น ในบรรดาธรรมะที่มีปัจจัยปรุงแต่ง อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เลิศที่สุด ถ้ายังทำให้เกิดไม่ได้ในตอนี้ ก็ให้เลื่อมใส พอใจในธรรมนี้ จะได้วิกขาที่เลิศ ศรัทธา เป็นทรัพย์อันประเสริฐ เราเลื่อมใสในบุคคลผู้เลิศ และในธรรมอันเลิศ วิกขา ที่เลิศก็ย่อมมีขึ้น

ข้อที่ ๓ ธรรมะทั้งหมด ทั้งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งและไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง สังฆตธรรมและอสังฆตธรรมรวมกัน วิกขาคือพระนิพพานนี้เลิศที่สุด คนที่เลื่อมใส ศรัทธามีจิตผ่องใสในวิกขาคือพระนิพพาน ชื่อว่าเลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ วิกขาอันเลิศ ก็จะมีแก่ผู้นั้น

ข้อที่ ๔ พระสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคล พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ถ้าเราเลื่อมใสในท่านเหล่านั้น เลื่อมใสในคนที่ไม่มีกิเลส เรายังมีกิเลสไม่เป็นไร แต่เลื่อมใสในท่านผู้ที่มีกิเลส เลื่อมใสไปในท่านที่หมดกิเลส พวกมีกิเลสด้วยกันก็อย่างนั้นแหละ อย่าไปเลื่อมใส อย่าไปตื่นตาตื่นใจกับเขา เราเลื่อมใสไปในท่านผู้หมดกิเลส ชื่อว่าเลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ

นี่ความสำคัญข้อที่ ๑ ของอริยมรรคคือเป็นธรรมะฝ่ายสังขารที่เลิศสุด เพียงแค่เลื่อมใสก็ได้วิบากอันเลิศแล้ว ได้รู้จักทางออกจากความทุกข์ทั้งหลาย ถ้าได้ปฏิบัติ ก็ต้องได้สิ่งที่เลิศคือความพ้นทุกข์ในที่สุด ท่านทั้งหลายรู้จักสิ่งที่เลิศแล้ว อย่าลืมนึกเตือนใจตัวเองให้แนมเอียงไปทางนี้

ในบรรดาสิ่งที่เป็นสังขาร สร้างขึ้นมาได้ ทำเหตุปัจจัยประกอบขึ้นมาได้ สิ่งที่เราสร้างได้และมีค่าที่สุดคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่ใช่สร้างหน้าตาตัวเอง หน้าตาเราไม่ค่อยสวยขาดินี้ เราก็ไปทำบุญให้ประณีต เกิดใหม่จะได้หน้าสวยงาม อย่างนี้สร้างหน้าตัวเอง บางคนก็ไปทำที่คลินิกศัลยกรรม สร้างได้ทั้งนั้นแหละ แต่ก็ไม่ประเสริฐ บางคนสร้างเงินทอง สร้างบ้าน สร้างโน่นสร้างนี่ สร้างลูกขึ้นมา เป็นนวัตกรรม ให้สืบเชื้อสายกันต่อไป อย่างนี้ก็ไม่เลิศ ในบรรดาสิ่งที่เราลงมือทำได้ ดีที่สุดคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ท่านทั้งหลายอย่าลืมไปสร้างขึ้นมานะ มีตาก็เอามาอ่านหนังสือธรรมะ มีหูก็เอามาฟังธรรมะ ให้ได้สัมมาทิฐิ บอกสอนตัวเอง เตือนตัวเอง อย่าไปคิดเรื่องที่ไม่ดี มีปากก็ให้งดเว้นพูดทุจริต พูดแต่คำดีๆ นี่ต้องฝึกหัดเอา

๒.๒ เป็นรัตนะ

ความสำคัญข้อที่ ๒ อริยมรรคมีองค์ ๘ และโพธิปักขิยธรรมอื่นๆ นั้นเป็น รัตนะ คำว่า รัตนะ แปลว่า ของที่มีคุณค่า ของที่ดี ของที่เลิศ ของที่ประเสริฐ ของหายาก ถ้าเป็นรัตนะในแบบด้านกายภาพ แก้วแหวนเงินทอง เพชร นิล ทับทิม เป็นของใช้สอยสำหรับคนที่พิเศษ ไม่ใช่ทุกคนจะมีเพชร ไม่ใช่ทุกคนจะมีทับทิม ต้องเป็นคนที่พิเศษ อาจจจะรวยเป็นพิเศษ หรือมีตำแหน่งสูงเป็นพิเศษ คนปกตินี้ ไม่มีเพชร ไม่มีทับทิม ไม่มีของมีค่ามากๆ อย่างนั้น **รัตนะแบบพิเศษสำหรับคนพิเศษคือโพธิปักขิยธรรม เป็นรัตนะ เป็นของหายาก** และไม่ใช่ทุกคนจะหาได้ ไม่ใช่ทุกคนจะมีโอกาสได้ยินได้ฟังข้อปฏิบัตินี้ นานๆ จะมีโอกาสได้ยินเรื่องเหล่านี้สักครั้งหนึ่ง ได้ยินแล้วก็เชื่อว่าทุกคนจะรับเอามาปฏิบัติ ต้องเป็นคนพิเศษจึงจะรับเอา จึงมีอุปมาเอาไว้ เหมือนกับในทะเลที่มีรัตนะมากมายหลายประการ ในธรรมวินัยนี้ก็มีรัตนะมากเหมือนกัน เป็นของมีค่า ควรค่าแก่คนที่พิเศษจะได้ไปครอบครอง

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย อัญจนนิบาต ปหาราทสูตร ข้อ ๑๙
ข้อความตอนหนึ่งว่า

ธรรมวินัยนี้มีรัตนะมาก มีรัตนะหลายชนิด คือ สติปัญญา ๔
สัมมัตถะ ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โภชณงค์ ๗ อริยมรรค
มืองค์ ๘ เหมือนมหาสมุทรที่มีรัตนะมาก มีรัตนะหลายชนิด คือ แก้ว
มุกดา แก้วมณี แก้วไพฑูรย์ สังข์ ศิลา แก้วประพาฬ เงิน ทอง ทับทิม
แก้วตาแมว การที่ธรรมวินัยนี้มีรัตนะมาก มีรัตนะหลายชนิด คือ
สติปัญญา ๔ สัมมัตถะ ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โภชณงค์
๗ อริยมรรคมืองค์ ๘ นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์ ไม่เคยปรากฏประการ
ที่ ๗ ในธรรมวินัยนี้ ที่ภิกษุทั้งหลายพบเห็นแล้วต่างพากันยินดีในธรรม
วินัยนี้

ในธรรมวินัย คือ คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ มีรัตนะมากมาย รวมแล้ว
๗ หมวด ๓๗ ประการ เป็นของมีค่ามาก เป็นของที่หายาก และน้อยคนจะได้
รับไป นี่เป็นความสำคัญข้อที่ ๒ คือเป็นรัตนะ เป็นของที่มีค่ามาก

๒.๓ เป็นธรรมชาติสำหรับแยกผิดถูกชั่วดี

ความสำคัญข้อที่ ๓ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเป็นธรรมชาติสำคัญในการแยกแยะผิดถูกหรือชั่วดี ถ้าแบบทางโลกๆ บางที่เราแยกยากว่า อันไหนดี อันไหนชั่ว อันไหนถูก อันไหนผิด อย่างไหนเป็นข้อปฏิบัติถูก อย่างไหนเป็นข้อปฏิบัติผิด ต้องมีการเปรียบเทียบอย่างนั้นอย่างนี้ในข้อปฏิบัติคือวิธีการอันเดียวกัน ทำอย่างนี้เมื่อนำไปเทียบกับอันหนึ่งก็ถูก พอไปเทียบกับอีกอันหนึ่งมันก็ผิด มีปัญหามาก ถ้าเข้าใจเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้ว จะเปรียบเทียบหรือแยกแยะได้ง่าย แยกตามสถานะแน่นอน อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสิ่งที่ถูกต้อง เพราะทำให้หมดกิเลส หมดทุกข์ได้อย่างแท้จริง สถานะที่ตรงกันข้ามกับอริยมรรค เป็นสิ่งผิด ไม่สามารถทำให้หมดกิเลสได้

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค มัจฉัตตสูตร ข้อ ๒๑ มีข้อความว่า

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัดถิ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงมิจฉัตตธรรม
คือธรรมที่ผิด และสัมมัตตธรรมคือธรรมที่ชอบ แก่เธอทั้งหลาย เธอ
ทั้งหลายจงฟัง

มิจฉัตตธรรม อะไรบ้าง คือ

๑. มิจฉาทิฏฐิ ๒. มิจฉาสังกัปปะ ๓. มิจฉาวาจา ๔. มิจฉา
กัมมันตะ ๕. มิจฉาอาชีวะ ๖. มิจฉาวายามะ ๗. มิจฉาสติ ๘. มิจฉาสมาธิ
นี้เรียกว่า มิจฉัตตธรรม

สัมมัตตธรรม อะไรบ้าง คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ ๒. สัมมาสังกัปปะ ๓. สัมมาวาจา ๔. สัมมา
กัมมันตะ ๕. สัมมาอาชีวะ ๖. สัมมาวายามะ ๗. สัมมาสติ ๘. สัมมาสมาธิ
นี้เรียกว่า สัมมัตตธรรม

มิจฉัตตสูตรที่ ๑ จบ

ธรรมที่ผิดอย่างแน่นอน เป็นมิจฉัตตธรรม **ผิดโดยสภาวะ** ไม่ต้องให้ใครว่าถูกหรือผิด มิจฉาทีฏฐฐิ มิจฉาสังกัปปะ เป็นต้น ผิดแน่นอน ให้ผลเป็นความทุกข์ ผิดโดยสภาวะ ไม่เกี่ยวกับได้เงินเสียเงิน ไม่เกี่ยวกับชื่อเสียง ไม่เกี่ยวกับอะไร เอาแบบสภาวะมาพูดเลย ไม่เปรียบเทียบใครทั้งนั้น เป็นสภาวะธรรมที่ผิดแน่ๆ มีอะไรบ้าง ตรงข้ามกับอริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง คือมิจฉัตตธรรม ความเห็นผิดนี้ ผิดแน่ๆ เห็นว่าทานที่ให้แล้วไม่มีผล เห็นว่ามีตัวตนเที่ยงแท้ถาวร อย่างนี้ผิดแน่ๆ ไม่ว่าใครเห็นก็ผิดทั้งนั้น ความเห็นอย่างนี้มันผิด ทำให้เกิดกิเลสและเกิดทุกข์ มิจฉาสังกัปปะ ความคิดผิด คิดจะเอา कामคุณ มีความสุขติดข้องอยู่กับ कामคุณ จะเอานั่นเอานี่เยอะๆ คิดพยายาม คิดเบียดเบียน อย่างนี้ผิดแน่ ข้ออื่นก็ทำนองเดียวกัน

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เอาไว้สำหรับแยกแยะผิดหรือถูก ชั่ว ดี เหมาะสม ไม่เหมาะสม ถ้าสัมมัตตธรรม สภาวะธรรมที่ถูกอย่างแน่นอน ถูกโดยสภาวะคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเอง สัมมาทิฏฐิเห็นถูก เห็นตรงถูกต้องเรื่องกรรมและ ผลของกรรม เชื่อมันเรื่องกรรมและผลของกรรม รู้ว่ารูปนาม ชันธ ๕ นี้เป็นสิ่ง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน รู้ว่าตัณหาเป็นเหตุเกิดทุกข์ รู้ว่านิพพานเป็นความดับ ทุกข์ รู้ว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหนทาง เป็นปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อย่างนี้ ถูกแน่นอน สัมมาสังกัปปะ คิดถูกต้อง ถูกที่ความเห็น ความคิด คำพูด การกระทำ นั้นเอง

พูดในแง่อื่น เช่น เป็นกุศล อกุศล ก็ใช้อริยมรรคแยกแยะได้เหมือนกัน ในอภิสลธัมมสูตรข้อ ๒๒ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอกุศลธรรมและกุศลธรรมแก่เธอ
ทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง

อกุศลธรรม อะไรบ้าง คือ

๑. มิจฉาทิฏฐิ ๒. มิจฉาสังกัปปะ ๓. มิจฉาวาจา ๔. มิจฉา
กัมมันตะ ๕. มิจฉาอาชีวะ ๖. มิจฉาวายามะ ๗. มิจฉาสติ ๘. มิจฉาสมาธิ
นี้เรียกว่า อกุศลธรรม

กุศลธรรม อะไรบ้าง คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ ๒. สัมมาสังกัปปะ ๓. สัมมาวาจา ๔. สัมมา
กัมมันตะ ๕. สัมมาอาชีวะ ๖. สัมมาวายามะ ๗. สัมมาสติ ๘. สัมมา
สมาธิ

นี้เรียกว่า กุศลธรรม

อกุศลธัมมสูตรที่ ๒ จบ

เดี๋ยวพอเรียนต่อไปก็จะได้ว่า สัมมาทิฏฐิคืออะไร มีลักษณะอย่างไรบ้าง สัมมาทิฏฐินี้แหละเป็นกุศล เป็นสภาวะที่เกิดจากความฉลาด สามารถตัดทำลายสิ่งมีโทษคือกิเลสได้ เป็นสิ่งไม่มีโทษ และให้ผลเป็นความสุข ส่วนตรงข้ามคือ มิจฉาทิฏฐิ เป็นต้น เป็นอกุศล เป็นสิ่งที่เกิดจากความไม่ฉลาด มีโทษ และให้ผลเป็นความทุกข์

ต่อไปปฐมปฏิบัติหาสูตร ข้อ ๒๓ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงมิจฉาปฏิบัติคือข้อปฏิบัติผิด และ
สัมมาปฏิบัติคือข้อปฏิบัติชอบ แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง

มิจฉาปฏิบัติ อะไรบ้าง คือ

๑. มิจฉาทิฏฐิ ๒. มิจฉาสังกัปปะ ๓. มิจฉาวาจา ๔. มิจฉา
กัมมันตะ ๕. มิจฉาอาชีวะ ๖. มิจฉาวายามะ ๗. มิจฉาสติ ๘. มิจฉาสมาธิ
นี้เรียกว่า มิจฉาปฏิบัติ

สัมมาปฏิบัติ อะไรบ้าง คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ ๒. สัมมาสังกัปปะ ๓. สัมมาวาจา ๔. สัมมา
กัมมันตะ ๕. สัมมาอาชีวะ ๖. สัมมาวายามะ ๗. สัมมาสติ ๘. สัมมาสมาธิ
นี้เรียกว่า สัมมาปฏิบัติ

ปฐมปฏิบัติปาฐะสูตรที่ ๓ จบ

ปฏิบัติคือข้อปฏิบัติ ดูว่าอย่างไรว่าข้อปฏิบัติอย่างไรหนึ่ผิด ข้อปฏิบัติ
อย่างไรหนึ่ถูก แบบไหนดำเนินได้ถูกต้อง ก็ใช้จริยบรรคในการพิจารณา ดูที่
ความเห็น ดูความคิด ดูคำพูด ผิดหรือถูก เห็นชัดได้ งดเว้นวจีทุจริต **งดเว้น
พูดโกหก งดเว้นพูดส่อเสียด งดเว้นพูดคำหยาบ งดเว้นพูดเพื่อเจ้อ** อย่างนี้เป็
สัมมาปฏิบัติ เป็นข้อปฏิบัติถูกต้อง ทำให้ออกจากวิภวสงสารได้ ถ้าตรงข้าม
ไม่สำรวม ไม่ระวัง พูดโกหก พูดคำส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้อ เป็มิจฉา
ปฏิบัติ เป็นข้อปฏิบัติที่ผิด ไม่สามารถนำออกจากวิภวสงสารได้ เราทั้งหลาย
จะได้รู้ว่าใครปฏิบัติถูกปฏิบัติผิด ดูปฏิบัติในจิตตัวเองนี้ว่าความเห็นเป็นอย่างไร
บ้าง เห็นว่าเที่ยงแท้แน่นอน เป็ตัวตน อย่างนี้ผิด คิดอย่างไรบ้าง ฆ่ามันเสีย ใ้อ
หมอนี่นึ่สั้ไม่ตี อย่างนี้ผิด เป็มาตรฐานในการแยกแยะถูกผิดโดยสภาวะ แยกแยะ
เหมาะสมไม่เหมาะสม ไม่ต้องเข้าข้างตัวเองหรือเข้าข้างใคร มิจฉาปฏิบัติก็คือ
มิจฉามรรค สัมมาปฏิบัติก็คือจริยบรรคมีองค์ ๘ นั้นเอง

ในทศตปิฎกปาฐาสูตร ข้อ ๒๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่สรรเสริญมิจฉาปฏิบัติของคฤหัสถ์หรือ
บรรพชิต คฤหัสถ์หรือบรรพชิตผู้ปฏิบัติผิด ย่อมทำอายุธรรมที่เป็นกุศล
ให้สำเร็จไม่ได้ เพราะเหตุแห่งการปฏิบัติผิด

มิจฉาปฏิบัติ อะไรบ้าง คือ

๑. มิจฉาทิฎฐิ ๒. มิจฉาสังกัปปะ ๓. มิจฉาวาจา ๔. มิจฉา
กัมมันตะ ๕. มิจฉาอาชีวะ ๖. มิจฉาวายามะ ๗. มิจฉาสติ ๘. มิจฉาสมาธิ
นี้เรียกว่า มิจฉาปฏิบัติ

เราไม่สรรเสริญมิจฉาปฏิบัติของคฤหัสถ์หรือบรรพชิต คฤหัสถ์
หรือบรรพชิตผู้ปฏิบัติผิดย่อมทำอายุธรรมที่เป็นกุศลให้สำเร็จไม่ได้
เพราะเหตุแห่งการปฏิบัติผิด

ภิกษุทั้งหลาย แต่เราสรรเสริญสัมมาปฏิบัติของคฤหัสถ์หรือ
บรรพชิต คฤหัสถ์หรือบรรพชิตผู้ปฏิบัติชอบ ย่อมทำอายุธรรมที่เป็นกุศล
ให้สำเร็จได้ เพราะเหตุแห่งการปฏิบัติชอบ

สัมมาปฏิบัติ อะไรบ้าง คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ ๒. สัมมาสังกัปปะ ๓. สัมมาวาจา ๔. สัมมา
กัมมันตะ ๕. สัมมาอาชีวะ ๖. สัมมาวายามะ ๗. สัมมาสติ ๘. สัมมาสมาธิ
นี้เรียกว่า สัมมาปฏิบัติ

เราสรรเสริญสัมมาปฏิบัติของคฤหัสถ์หรือบรรพชิต คฤหัสถ์
หรือบรรพชิตผู้ปฏิบัติชอบ ย่อมทำอายุธรรมที่เป็นกุศลให้สำเร็จได้
เพราะเหตุแห่งการปฏิบัติชอบ

ทศยปฏิบัติสูตรที่ ๔ จบ

พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสรรเสริญว่าบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ดีกว่ากัน ในแง่สถานะแล้ว พระองค์ไม่สรรเสริญมิฉญาปฏิบัติปฏิบัติผิดนี้ไม่สรรเสริญเลย ไม่ว่าจะ เป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิต ถ้าเป็นนักบวช แต่เห็นผิด คิดผิด ทำผิด พูดผิด พระองค์ก็ไม่ทรงสรรเสริญเหมือนกัน ไม่สรรเสริญที่ตัวปฏิบัติ ดูข้อปฏิบัติเป็นหลัก ปฏิบัติผิดก็ไม่อาจทำอริยมรรคให้สมบูรณ์ได้ ไม่อาจจะละกิเลสได้ ไม่อาจพ้นทุกข์ได้ พระองค์ทรงสรรเสริญที่ปฏิบัติ ทรงสรรเสริญคฤหัสถ์หรือบรรพชิตที่มีสัมมาปฏิบัติ มีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา เป็นต้น จนถึงสัมมาสมาธิ พวกเรานั่งอยู่นี้ เป็นคฤหัสถ์ก็ทำให้พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญได้ โดยทำให้มีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะนะ เพราะพระองค์สรรเสริญปฏิบัติ เพราะตัวปฏิบัติเองเป็นตัวทำให้ญาณธรรมคืออริยมรรคมีองค์ ๘ รวมตัวกันเกิดขึ้นได้ สัมมาปฏิบัติเป็นตัวทำให้ญาณธรรมสมบูรณ์ ทำให้กุศลสำเร็จ เกิดวิชชา แสงสว่าง ทำให้รู้ร้อยสัจ และตัดทำลายกิเลสได้

คฤหัสถ์หรือบรรพชิตผู้ที่ปฏิบัติผิดยอมทำนุยาชธรรมที่เป็นกุศลให้สำเร็จไม่ได้ อริยมรรคมืองค์ ๘ ที่จะรวมกันขึ้นนี้ ถ้าปฏิบัติผิด ไม่อาจสำเร็จ ทำลายกิเลสไม่ได้ ยังเป็นผู้ไม่แน่นอนอยู่อย่างนั้น พระองค์จึงไม่สรรเสริญ ถ้าปฏิบัติสัมมาปฏิบัติ ปฏิบัติอยู่ในกรอบอริยมรรคมืองค์ ๘ เขาย่อมทำนุยาชธรรมให้สำเร็จได้ **บรรพชิตก็หมดกิเลสได้ คฤหัสถ์ก็หมดกิเลสได้** ที่สำคัญคือต้องมีปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นสัมมาปฏิบัติ ท่านทั้งหลายจะยกย่องสรรเสริญใคร ก็ต้องดูปฏิบัติเขาด้วย ไม่ใช่สรรเสริญที่ร่ำรวย ใส่เสื้อผ้าดูดีรับกับใบหน้า อันนั้นยังใช้ไม่ได้ ถ้าจะสรรเสริญก็สรรเสริญกันที่มีความเห็นถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ มีความคิดถูกต้อง เป็นสัมมาสังกัปปะ วาจาถูกต้อง เป็นสัมมาวาจาอย่างนี้ เป็นต้น สรรเสริญที่ปฏิบัติ

คนดีกับคนไม่ดี คือเป็นสัตบุรุษกับอสัตบุรุษ ก็สามารถใช้หลักอริยมรรคมืองค์ ๘ ในการแยก ปฐมอสัปปริสสูตร ข้อ ๒๕ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอัสตบุรุษและสัสตบุรุษแก่เธอทั้งหลาย
เธอทั้งหลายจงฟัง

อัสตบุรุษ เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้มีมิจฉาทิฏฐิ มิจฉาสังกัปปะ มี
มิจฉาวาจา มิจฉากัมมันตะ มิจฉาอาชีวะ มิจฉาวายามะ มิจฉาสติ
มิจฉาสมาธิ

บุคคลนี้เรียกว่า อัสตบุรุษ

สัสตบุรุษ เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ มีสัมมาสังกัปปะ มี
สัมมาวาจา มีสัมมากัมมันตะ มีสัมมาอาชีวะ มีสัมมาวายามะ มีสัมมาสติ
มีสัมมาสมาธิ

บุคคลนี้เรียกว่า สัสตบุรุษ

ปฐมอัสปุริสสูตรที่ ๕ จบ

คนที่ เป็น สัตบุรุษ เป็นคนดี เป็นคนสงบระงับ เวลาทำ พูด คิด ก็ทำ พูด คิด แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ กับ อสัตบุรุษ คนไม่ดี คนไม่สงบ ยังไม่หมดพิษสง ทำ พูด คิด สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ มีการทำร้ายเบียดเบียน หรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เรามีหลักไว้สำหรับแบ่งแยก ดี ชั่ว ถูก ผิด คนดี คนไม่ดี ปฏิบัติถูก ปฏิบัติผิด การเข้าใจ เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ ช่วยได้เยอะ ทำให้เข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ง่าย

อสัตบุรุษ คนไม่ดี คนไม่มีคุณธรรม คนที่ยังไม่สงบระงับ คือคนที่ยังมีมิจฉาทิฎฐิ มิจฉาสังกัปปะ เป็นต้น จนถึงมิจฉาสมาธิ ส่วนสัตบุรุษ เป็นคนดี คนที่มีคุณธรรม มีความสงบระงับ ก็มีสัมมาทิฎฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ต่อไป ทูตियोสัปปุริสสูตร กล่าวถึงอสัตบุรุษที่ยิ่งกว่าอสัตบุรุษ คนเลว ยิ่งกว่าเลว และ สัตบุรุษยิ่งกว่าสัตบุรุษ คนดียิ่งกว่าดี ดังข้อความในพระสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอัสตบรูชและอัสตบรูชที่ยิ่งกว่า
อัสตบรูช และจักแสดงสัสตบรูชและสัสตบรูชที่ยิ่งกว่าสัสตบรูชแก่เธอ
ทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง

อัสตบรูช เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้มีมิจฉาทิฏฐิ มีมิจฉาสังกัปปะ มี
มิจฉาวาจา มีมิจฉากัมมันตะ มีมิจฉาอาชีพะ มีมิจฉาวายามะ มีมิจฉาสติ
มีมิจฉาสมาธิ

บุคคลนี้เรียกว่า อัสตบรูช

อัสตบรูชที่ยิ่งกว่าอัสตบรูช เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้มีมิจฉาทิฏฐิ มีมิจฉาสังกัปปะ มี
มิจฉาวาจา มีมิจฉากัมมันตะ มีมิจฉาอาชีพะ มีมิจฉาวายามะ มีมิจฉาสติ
มีมิจฉาสมาธิ มีมิจฉาญาณะคือรู้ผิด มีมิจฉาวิมุตติคือหลุดพ้นผิด

บุคคลนี้เรียกว่า อัสตบรูชที่ยิ่งกว่าอัสตบรูช

สัตบุรุษ เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ มีสัมมาสังกัปปะ มีสัมมาวาจา มีสัมมากัมมันตะ มีสัมมาอาชีวะ มีสัมมาวายามะ มีสัมมาสติ มีสัมมาสมาธิ

บุคคลนี้เรียกว่า สัตบุรุษ

สัตบุรุษที่ยิ่งกว่าสัตบุรุษ เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ มีสัมมาสังกัปปะ มีสัมมาวาจา มีสัมมากัมมันตะ มีสัมมาอาชีวะ มีสัมมาวายามะ มีสัมมาสติ มีสัมมาสมาธิ มีสัมมาญาณะคือรู้ชอบ มีสัมมาวิมุตติคือหลุดพ้นชอบ

บุคคลนี้เรียกว่า สัตบุรุษที่ยิ่งกว่าสัตบุรุษ

ทุติยอัสปปริสสุตฺรที่ ๖ จบ

คนเลวยิ่งกว่าเลว คือ นอกจากมีมิจฉาทิฐิ เป็นต้น แล้ว ก็ยังมีความ
รู้ผิด ความจริงไม่มีความรู้ ไม่มีปัญญา แต่สำคัญผิดว่าเป็นปัญญา มีความหลุดพ้น
ผิด ความจริงไม่ได้หลุดพ้น แต่สำคัญผิดว่าได้หลุดพ้นแล้ว ถ้าเป็นคนดียิ่งกว่าดี
เป็นสัตบุรุษยิ่งกว่าสัตบุรุษ นอกจะมีสัมมาทิฐิ เป็นต้นแล้ว ยังมีสัมมาญาณะ
คือความรู้ถูกต้อง และสัมมาวิมุตติ คือหลุดพ้นถูกต้อง เป็นพระอรหันต์ ไม่กลับ
มาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

วันนี้พูดไป ๒ ประเด็นด้วยกัน ประเด็นที่ ๑ ความหมายของอริยมรรค มีความหมายอยู่ ๒ อย่างหลักๆ แปลว่า ทางดำเนิน หรือปฏิบัติก็ได้ แปลว่า เภาทำลายกิเลสฝ่ายตรงข้ามก็ได้ และประเด็นที่ ๒ ความสำคัญของอริยมรรค มืองค์ ๘ ยกพระสูตรมาแสดงให้ฟัง พูดไป ๓ ข้อ คือ ข้อที่ ๑ เป็นธรรมะฝ่ายสังขาร ที่เลิศสุด เป็นสิ่งสูงสุดในบรรดาสังขตธรรม ถ้าเลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ วิชาอันเลิศ ก็ย่อมเกิดขึ้น เลื่อมใสแล้วไปปฏิบัติด้วยย่อมได้วิชาที่เลิศยิ่งขึ้นไปอีก ข้อที่ ๒ เป็น รัตนะ เป็นสิ่งมีคุณค่ามากที่มีอยู่ในธรรมวินัยนี้ และความสำคัญข้อที่ ๓ เป็นธรรมะสำหรับแยกแยะผิดถูกชั่วดี อริยมรรคใช้เป็นมาตรฐานในการแยกแยะ ดี ชั่ว ถูก ผิด แยกบุคคลเป็นสัตบุรุษหรืออสัตบุรุษได้อย่างถูกต้องและตรงตาม สภาวะ

บรรยายมาก็คงสมควรแก่เวลานะครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ





อริยมรรคมีองค์ ๘ ตอนที่ ๒

บรรยายวันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๕

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายธรรมะในหัวข้อ โปธิปักขิยธรรม ตอนที่ ๒๐ สำหรับตอนที่ ๒๐ นี้ ชื่อหัวข้อว่า “อริยมรรคมีองค์ ๘ ตอนที่ ๒” บรรยายเป็นหมวดสุดท้ายของชุดโปธิปักขิยธรรมแล้ว ถ้าปฏิบัติมาถึงจุดนี้ก็บรรลุธรรมแล้วนั่นเอง สำหรับประเด็นในการบรรยายนั้น ผมได้แยกแยะออกมาเป็น ๔ ประเด็นด้วยกัน คือ (๑) ความหมายของอริยมรรค (๒) ความสำคัญของอริยมรรค (๓) แจกแจงองค์มรรค และ (๔) วิธีปฏิบัติเพื่อให้มีอริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น และที่มีแล้วทำให้เจริญงอกงาม จะพูด ๔ ประเด็นนี้

ในคราวที่แล้ว พูดเรื่องความหมายครบแล้ว และเรื่องความสำคัญพูดไปบ้างนิดหน่อย โดยยกพระพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระสูตรต่างๆ มาอ่านให้ฟัง ขยายความเพิ่มเติมบ้างบางส่วน

สำหรับความหมายของอริยมรรคมีองค์ ๘ คำว่า “มรรค” มีความหมายหลักๆ อยู่ ๒ ประการด้วยกัน คือ เป็นปฏิบัติ เป็นทางเดิน เป็นทางพาดพิงไป พาดพิงให้ถึงความหลุดพ้น ผู้ต้องการหลุดพ้น ต้องการถึงนิพพานจำเป็นต้องเดินทางนี้ **ไม่เดินทางนี้ไม่ได้** นี่อันหนึ่ง ส่วนอีกความหมายหนึ่ง หมายถึง เผลอทำลายฝ่ายตรงข้าม เผลอทำลายกิเลส เมื่อมีองค์มรรคสมบูรณ์ รวมประชุมกันขึ้น สัมมาทิฐิ เผลอทำลายมิจฉาทิฐิ ถ้าไม่มีสัมมาทิฐิที่สมบูรณ์ก็เผลอฝ่ายตรงข้ามไม่ได้ เราต้องปฏิบัติในแง่เป็นทางเดิน เป็นปฏิบัติ ไปเรื่อยๆ พอสมบูรณ์พร้อม มันก็เผลอฝ่ายตรงข้าม ฝ่ายตรงข้ามก็ไม่ได้ช่อง ไม่ได้เหตุ ไม่ได้ปัจจัย หหมดปัจจัยไปโดยสิ้นเชิง ไม่มีโอกาสเกิดได้อีกต่อไป

และประเด็นที่ ๒ คือ เรื่องความสำคัญของอริยมรรค ความสำคัญของอริยมรรคมีมากมาย ผมยกพระพุทธพจน์มาอ่านให้ฟัง จำแนกความสำคัญเป็นข้อๆ คราวที่แล้วพูดไปข้อที่ ๑ เป็นธรรมะฝ่ายสังขารที่เลิศสุด ในบรรดาสังขตธรรมธรรมะที่เป็นฝ่ายสังขาร อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสิ่งที่เลิศที่สุด สังขารนี้เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งให้เกิดขึ้นได้ คือพูดภาษาเราก็คือ สามารถทำให้เกิดให้มีขึ้นได้ ในบรรดาสิ่งที่สามารถทำให้มีให้เกิดขึ้นได้ด้วยความเพียรของเรานี้ สิ่งที่เลิศที่สุดคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าเป็นเงินทอง ชื่อเสียง รถยนต์ บ้าน ที่ดิน จนกระทั่งสร้างครอบครัวอะไรต่างๆ นั่นถือว่าเป็นของชั่วคราว ไม่อาจจะติดตามไปได้ในชาติหน้า ถ้าเป็นบุญเป็นกุศล อันนี้ก็ดีเหมือนกัน ทำให้มีขึ้นได้ เกิดขึ้นได้ เวลาเราตายไป บุญกุศลก็จะได้ติดตามไปคอยช่วยเหลือ ติดตามตนไปได้ชาติหน้า ในบรรดาสิ่งทำให้เกิดขึ้นได้ ดีที่สุดคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้ากล่าวถึงบรรดาธรรมะทั้งหมด ทั้งฝ่ายที่เป็นสังขารและไม่ใช่สังขาร พระนิพพานนี่ดีที่สุด เลิศที่สุด นิพพานท่านกล่าวกันว่าเป็นบรมธรรม แต่พระนิพพานนั้น ไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นได้ มันมีอยู่แล้ว ดำรงอยู่แล้ว ไม่เกิด ไม่ดับ เป็นสิ่งที่ต้องไปให้ถึง เป็นสิ่งที่ควรกระทำให้แจ้ง ส่วนอริยมรรคนี้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้น คือใช้ความเพียรของเรานี้ ทำให้เกิดขึ้น เราจึงสามารถทำความเพียรเพื่อให้อริยมรรคเกิดขึ้นได้ ถ้าไปทำอันอื่น อันอื่นก็เกิดขึ้นเหมือนกัน แต่มันไม่ดีที่สุด ไม่เลิศที่สุด ทำแล้วยังทุกข์เกิดตายวนเวียนไปมา ไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์สักที

ข้อที่ ๒ เป็นรัตนะ อริยมรรคเป็นของมีคุณค่า หาได้ยาก รัตนะ แปลว่า สิ่งที่มีคุณค่า หาได้ยาก เป็นของที่มีเฉพาะคนพิเศษ คนพิเศษจึงจะได้ใช้ ถ้าคนไม่พิเศษก็ไม่ได้ใช้ อย่างพวกเพชรนิลจินดาที่เป็นของมีค่ามากทางโลก มีใช้เฉพาะคนพิเศษคือบ้ำเป็นพิเศษ ส่วนอริยมรรคนี้ก็เฉพาะคนพิเศษ คือดีเป็นพิเศษ เหนือกว่าดีขึ้นไปอีก จึงจะมีใช้ ใช้สอยสิ่งเหล่านี้ ไม่ใช่คนธรรมดา คนธรรมดามีบุญกุศลธรรมดาทั่วไป แต่อริยมรรคนี้เป็นรัตนะ คือ เป็นของคนพิเศษ ไม่ใช่ใครก็ได้ ต้องเป็นคนพิเศษ ต้องทำความเพียรหรือมีความรู้เป็นพิเศษ

ข้อที่ ๓ เป็นธรรมะสำหรับแยกแยะผิดถูกชั่วดี อริยมรรคมีความสำคัญ
ในแง่เป็นสิ่งที่เอาไว้สำหรับแยกแยะถูกและผิด เพราะในโลกของเรานี้ ถูกและผิด
มันมีสมมติบัญญัติเข้ามาเกี่ยวข้องเยอะ มีการเปรียบเทียบกัน หากไม่เหมือนกัน
ก็ว่าผิดจากอันโน้น ผิดจากอันนี้ เห็นไม่เหมือนกัน ก็ว่าเห็นผิดจากคนอื่นเขา อย่างนี้
มันก็เรื่องมาก ทำไม่เหมือนคนอื่นเขา เขาก็ว่าผิดจากชาวบ้าน ทำผิดจากชาวโลกเขา
ดีไม่ดีก็หาว่าเป็นคนบ้า เพี้ยนไป ไม่เหมือนคนส่วนใหญ่

ถ้าระดับสูงสุดแล้ว ก็เอาเรื่องอริยมรรคนี้เองเป็นมาตรฐานวัดความถูก และผิด ถ้าปฏิบัตินอกอริยมรรคเรียกว่าปฏิบัติผิด ถ้าปฏิบัติตามอริยมรรคเรียกว่า ปฏิบัติถูก ใครถูกใครผิดนี่ว่ากันตามสภาวะอย่างนี้เลย แบบนี้ไม่มีการเปลี่ยนแล้ว ถ้าพูดแง่อื่น ทำบุญเป็นสิ่งถูกต้อง อย่างนี้ ถ้ามาเทียบกับอริยมรรค ทำบุญแล้ว เวียนว่ายตายเกิดอีก มันก็ผิด ทำให้เกิดทุกข์ เวียนว่ายตายเกิด เกิดแล้วก็ตาย เหมือนเดิม ถ้าพูดในแบบสูงสุดที่ไม่ต้องเปลี่ยนอีก ถูกก็ต้องเป็นอริยมรรค สัมมาทิฐินี้ถูก สัมมาสังกัปปะนี้ถูก สัมมาวาจา นี้ถูก สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมา วายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี่เป็นสิ่งถูกต้อง ถ้ามีจณาทิฐินั้นผิด มีจณาสังกัปปะ ผิด มีจณาวาจาผิด ใครปฏิบัติถูก ใครปฏิบัติผิด ตอนนี้ก็เขื่อง่ายแล้ว ปฏิบัติอยู่ใน อริยมรรคมืองค์ ๘ ก็เรียกว่าปฏิบัติถูก ปฏิบัตินอกอริยมรรคมืองค์ ๘ ไม่เจริญ อริยมรรคมืองค์ ๘ เรียกว่าปฏิบัติผิด ถึงแม้จะทำบุญอะไรเยอะแยะ ก็ถือว่า ผิด เพราะทำบุญแล้วก็ได้มันได้มันมาก แล้วก็ตายเหมือนเดิม วนเวียนอยู่ ได้ ทุกข์เหมือนเดิม เลยเรียกว่าผิด อันนี้เป็นเรื่องถูกเรื่องผิดระดับสูงสุดที่ไม่ต้อง เปรียบเทียบอะไรอีก เอาจงค์ธรรมมาจับเลย ไม่ต้องเปรียบเทียบ ถ้าเป็นทางโลกนี้ ต้องเปรียบเทียบ เรื่องบุญนี้ต้องเปรียบเทียบ บุญมันดีในแง่ที่ว่าให้ผลเป็นความสุข แต่โดยความจริง มันทำให้เกิดอีก แล้วก็ตายอีก วนเวียนอยู่ ต้องเรียกว่าเป็นปฏิบัติที่ ยังผิดอยู่ เพราะทำให้เกิดทุกข์

อริยมรรคจึงเป็นธรรมะสำหรับเอาไว้อย่างแยกแยะเรื่องผิดเรื่องถูกในระดับสูงสุดที่ไม่ต้องเปลี่ยนอีก ถ้าเข้าใจอย่างนี้ก็ง่ายแล้ว เราปฏิบัติถูกหรือผิดนั้นก็ดูได้เลย ปฏิบัติอยู่ในสัมมาทิฐิใหม่ ปฏิบัติเพื่อกำหนดรู้ทุกข์ เพื่อละเหตุแห่งทุกข์หรือเปล่า เพื่อให้แจ้งพระนิพพานใหม่ เพื่อเจริญอริยมรรคหรือเปล่า สัมมาสังกัปปะนี้ ความคิดของเราโน้มเอียงไปทางไหน โนมเอียงไปทางเนกขัมมะ สละทิ้ง ปล่อยวาง หรือว่าคิดจะเอา ถ้าคิดปล่อยวางก็ถูก ถ้าคิดจะเอาก็ผิด นี่มันเห็นชัด ไม่ต้องเปรียบเทียบอะไร เป็นเรื่องถูกผิดระดับสูงสุดแล้ว ถ้าไปทางอริยมรรคก็ถูก ถ้าไปตรงข้ามก็ผิด

แยกแยะคนดีคนไม่ดี คนดีหมายถึงผู้ปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ คนไม่ดีก็ปฏิบัติตรงข้ามกับอริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าเป็นทางโลก ดีหรือไม่ดี ใช้การเปรียบเทียบ คนมีศีลเทียบกับคนไม่มีศีล คนมีศีลครบถ้วนก็ต้องดีกว่า คนขาดศีลสักข้อสองข้อ ถ้าเปรียบเทียบกับคนไม่มีศีลเลยสักข้อ ขาดศีลนิดหน่อยถือว่าดีเหมือนกัน เปรียบเทียบไปเรื่อย ส่วนในแง่อริยมรรคแล้ว ไม่เปรียบเทียบแล้ว เป็นระดับสูงเลย ใครที่ปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นคนดี เป็นสัตบุรุษ เป็นบุรุษที่สงบระงับจากกิเลส คำว่า คนดี ในคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ ไม่ใช่ว่าดีในความหมายของเราทั่วไป คำว่า ดี ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือดีจริงๆ เช่น ศीलก็ศีลจริงๆ ดีจริงๆ ดีจากภายใน สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส

นี่เป็นความสำคัญของอริยมรรคที่ได้พูดไปในคราวที่แล้ว วันนี้จะพูดต่อไป ยกพระสูตรมาอ่านให้ฟัง ในคราวที่แล้วพูดไป ๓ ข้อ คือ (๑) เป็นธรรมชาติที่เลิศสุด (๒) เป็นรัตนะ เป็นสิ่งมีคุณค่า และ (๓) เป็นธรรมชาติสำหรับแยกแยะ ผิดถูกชั่วดี อริยมรรคเป็นสิ่งที่เอาไว้สำหรับแยกแยะถูกและผิดระดับสูงสุด ไม่มีการเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น ทำให้ง่ายในการที่จะแยกแยะสิ่งต่างๆ สิ่งที่ทำ คำพูด หรือ ความคิดต่างๆ แยกแยะได้ง่ายว่ามันถูกหรือมันผิด



๒.๔ เป็นเหตุให้เกิดญาณปัญญา

ต่อไป ความสำคัญของอริยมรรคข้อที่ ๔ อริยมรรคนี้เป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิดญาณปัญญา เกิดดวงตาเห็นธรรม เกิดความรู้ เกิดวิชา เกิดแสงสว่าง ข้อนี้ท่านทั้งหลายคงจะเคยได้ยินบ่อยๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่าเป็น **จักขุภรณ์ ญาณภรณ์** ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตรนั่นเอง ข้อปฏิบัติที่เป็นทางสายกลาง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ทำให้เกิดญาณปัญญา ผู้ที่จะมีวิชา มีปัญญาความรู้ จะต้องทำให้ถูกทั้งหมด เมื่อมีความรู้ก็ปล่อยวางได้ หมายความว่า ผู้ที่ต้องการปล่อยวางจะต้องมีความรู้ ต้องการวิมุตติ ต้องการปล่อยวาง ต้องมีวิชา มีความรู้ทะลุปรุโปร่ง จะมีความรู้ทะลุปรุโปร่ง ต้องทำให้ถูกต้องทั้งหมด ทั้งความเห็นก็ต้องถูกต้อง ความคิดก็ต้องถูกต้อง วาจาก็ถูกต้อง การกระทำทางกายก็ถูกต้อง อาชีวะก็ถูกต้อง ความเพียรถูกต้อง สติถูกต้อง สมาธิถูกต้อง ทำถูกทั้งหมดจึงจะมีความรู้ไม่ใช่ความรู้

ได้จากการฟัง หรือทำโน่นทำนี่เล็กๆ น้อยๆ วิชาเกิดจากการทำถูกทั้งหมด
รวมกัน พอมีวิชาก็มีวิมุติ **วิชาและวิมุติเป็นผลมาจากการทำถูก ถูก ๘**
อย่างนั้นแหละ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ บางทีเห็นเขาพูดเรื่องการปล่อยวาง เรา
ก็อยากจะปล่อยเหมือนกัน ก็ปล่อยเฉยอยู่อย่างนั้น ค้างคาอยู่ อย่างนี้ปล่อยไม่ได้
จริง เพราะไม่มีความรู้ บางทีรู้สึกว่าคุณเองมีความรู้เหมือนกัน แต่ไม่รู้รู้อะไร ถ้าจะรู้
จริงๆ ต้องทำถูกทั้งหมดก่อน ไปเช็กดูในอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้ครบถ้วน อริยมรรค
มีองค์ ๘ เป็นตัวทำให้เกิดดวงตา เกิดวิชาขึ้น

ผมจะอ่านข้อความตอนต้นในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรให้ฟัง จนถึงตอนที่ว่า
เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นตัวทำให้เกิดจักขุ ทำให้เกิดญาณ

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ข้อ ๑๐๘๑ มีข้อความว่า

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตกรุงพาราณสี ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์ มาตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ที่สุด ๒ ประการ บรรพชิตไม่พึงเสพ ที่สุด ๒ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. กามสุขัลลิกานุโยค คือ การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

๒. อัตตกิลมถานุโยค คือ การประกอบความเดือดร้อนแก่ตน เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

มัชฌิมาปฏิบัติไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด ๒ ประการนี้ที่ตถาคตได้ตรัสรู้ อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

มัชฌิมาปฏิปทาที่ตถาคตได้ตรัสรู้ อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิด
จักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อ
นิพพานนั้น เป็นอย่างไร

คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล ได้แก่

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

นี่คือมัชฌิมาปฏิปทานั้นที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว อันเป็นปฏิปทา
ที่ก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้
เพื่อนิพพาน

นี่เป็นความสำคัญข้อที่ ๔ ของอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ปฏิปทาที่ก่อให้เกิด
จักขุ ก่อให้เกิดญาณ ถ้าอยากจะมีดวงตา มีญาณ มองเห็นความจริง ก็ต้องปฏิบัติ
ให้ถูก ให้ ๘ องค์ประกอบนี้ครบถ้วนสมบูรณ์ เป็นคุณสมบัติขึ้นมาในจิตของตน จะ
ทำเกิดวิชชา เกิดญาณได้ ถ้าไม่ได้ปฏิบัติ ก็จะล้าหลังอยู่ มัวแต่ติดอยู่กับความสุขใน
กาม เป็นพวกกามสุขัลลิกานุโยค ติดข้องอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และการ
ทำมาหากินต่างๆ ติดข้องอยู่กับโลก หาความสุขอย่างพวกโลกๆ นี่ก็เป็นของพินๆ
เป็นสิ่งสามัญธรรมดาทั่วไปของคนที่ยังไม่มีปัญญา ยังไม่คิดออกจากโลก หาความ
สุขหมกมุ่นอยู่กับกามคุณ เป็นพวกล้าหลัง ถ้าคิดถึงการปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์
ก็ต้องทำให้ถูกต้อง ทำให้อยู่ในมัชฌิมาปฏิปทา

คำว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** ภาษาไทยเราแปลว่า ทางสายกลาง แต่ไม่ใช่อยู่ตรงกลาง หมายถึง **เป็นทางที่ถูกต้อง เหมาะสม พอดีกับการที่จะพ้นทุกข์ พอดีกับพระนิพพาน** ถ้าไม่พอดีมันก็เลยเถิดไป เลยพอดีมันก็ไม่ดี ต้องพอดีๆ มันถึงดี ตัวมัชฌิมาปฏิปทาเป็นข้อปฏิบัติที่พอดี พอดีกับพระนิพพาน พอดีกับความพ้นทุกข์ เราต้องการถึงความพ้นทุกข์ ถึงพระนิพพาน ก็ต้องปฏิบัติให้พอดี ถ้าไม่ได้ปฏิบัติก็ลำบาก ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ถ้าปฏิบัติแล้วมันเลยความจริงไป เลยเถิดไป ล้าหน้าเกินไป ไม่ถูกต้อง มันก็เหนื่อยเปล่า อย่างนี้

ฉะนั้น โลกนี้มีทั้งพวกค้ำอยู่ ล้าหลังอยู่ ไม่ได้ปฏิบัติ มัวแต่หลงติด
กามคุณ น้ำลายยี้ดไปกับรสชาติของโลก กับพวกหนึ่งคิดปฏิบัติแล้วเลยเถิดไป
ต้องการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ เพื่อหมดจดจากกิเลส บางคนก็คิดว่ากิเลสอยู่ที่รูป
ไปทรมานร่างกาย ทำร่างกายให้แห้ง กิเลสจะได้แห้งไปด้วย ทำตนให้ลำบากโดย
เปล่าประโยชน์ คิดว่ากินอาหารอร่อยนี่มันมีกิเลส เป็นกิเลส ก็กินไม่อร่อย อย่างนี้
ก็ลำบากเปล่าๆ โดยไม่เกิดประโยชน์ นี่กว่ากิเลสอยู่ที่อาหารอร่อย กินอร่อยหรือ
ไม่อร่อย กิเลสมันไม่ได้อยู่ที่อาหาร มันอยู่ที่จิต ไปจัดการที่อาหาร บางคนก็ว่า
กินเนื้อ กินปลา กินซากเป็ดซากไก่ กินน่องไก่ อะไรพวกนี้ มันเป็นกิเลส เลิกเสีย
เลย กินแต่ผัก กินแต่หญ้าไป กินหญ้าเหมือนควายไปเลย นี่กว่ากิเลสนี้อยู่ที่น่องไก่
น่องเป็ด เลยหนีไปกินหญ้า อย่างนี้ เรียกว่าทำตนให้ลำบากโดยเปล่าประโยชน์
เพราะนี่กว่ากิเลสมันอยู่ที่รูป นอนสบายนี่มันเป็นกิเลส ไปนอนลำบากก็แล้วกัน
จะได้หมดกิเลส นอนบนตะปู ให้มันเจ็บปวด กิเลสจะได้วิ่งหนีไป นี่กว่ากิเลส
อยู่บนที่นอน อย่างนี้ก็มี มีความเข้าใจผิด ปฏิบัติเลยเถิดไป นี่กว่ากิเลสอยู่ที่รูป
บางพวกก็รู้ว่ากิเลสมันอยู่ที่จิต แต่ทำผิดไปอีก พยายามไปฝึกให้จิตมันเที่ยง

ให้มันมีความสุข ทำให้จิตมันแน่นอน พยายามบังคับควบคุมมันให้ได้ อันนี้ก็เลยความจริงไป เพราะธรรมชาติของจิตมันเป็นของไม่เที่ยง เราก็ต้องมาฝึกปฏิบัติ นั่นแหละ ฝึกสติปัญญาเอาไว้ควบคุมรักษาจิต ไม่ใช่ฝึกปฏิบัติให้จิตเที่ยง ต้องฝึกปฏิบัติเพราะมันไม่เที่ยงนั่นแหละ ไม่ใช่มาคุมจิตให้มันได้ แต่เพราะจิตมันควบคุมไม่ได้นั่นแหละ เราจึงต้องมาฝึกควบคุมมัน

สังขารทั้งหลายมันเป็นทุกข์ เราจึงไม่ได้มาฝึกให้กลายเป็นสุข มาฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เห็นถูกต้องว่ามันเห็นทุกข์ ให้รู้ทุกข์ว่าเป็นทุกข์อย่างนั้นะ **ต้องปฏิบัติ** นั้นแหละ ขยันพากเพียรปฏิบัติให้เต็มที่ด้วย แต่ให้อยู่ในข้อปฏิบัติที่พอดีๆ เป็นสัมมาทิฐิ เห็นให้ถูกต้อง เป็นสัมมาสังกัปปะ คิดให้ถูกต้อง สัมมาวาจา พูดให้ถูกต้อง เหล่านี้ จึงเป็นข้อปฏิบัติที่พอดี เหมาะสมสำหรับการจะมีดวงตา ทำให้เกิดดวงตาได้ บางคนไม่ได้ปฏิบัติก็ล้าหลัง จมอยู่กับโลก จมอยู่กับกามคุณ บางคนก็คิดปฏิบัติก็ทำเลยเถิดไปก็มี สองข้างนี้พระพุทธองค์ไม่ให้เกี่ยวข้อง ไม่ให้เสพ เพราะว่ามันไม่พอดี ไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้อง ให้มาปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางที่พอดี เป็นทางสายกลาง ไม่จมอยู่และไม่เลยเถิดไป อย่างนี้เป็นความสำคัญอย่างที ๔ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นเหตุปัจจัย เป็นปฏิปทาที่ก่อให้เกิดญาณ



๒.๕ ทำให้มีสมณะ

ต่อไปความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘ ข้อที่ ๕ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นตัวทำให้มีสมณะ มีผู้สงบเกิดขึ้น คำว่า **ผู้สงบ** หมายถึง กิเลสสงบ ที่เรียกว่าเป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย ก็เพราะว่ามีกายและจิต จิตของคนไหนที่กิเลสสงบระงับไปแล้ว ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นมาในจิตนั้นอีก ก็เรียกว่าผู้สงบ ภาษาบาลีเรียกว่า สมณะ สมณะที่หนึ่งคือพระโสดาบัน กิเลสประเภทสังขกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัมพัทตปราคามาส ทุจจริตต่างๆ เจตนาไม่ดีที่คิดจะทำร้ายเบียดเบียนคนอื่น คิดฆ่าสัตว์ คิดเอาของคนโน้นคนนี้ คิดอาฆาตพยาบาท แข่งคนอื่น ไม่เกิดขึ้นแม้แต่ในความคิด

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เอง ทำให้มีสมณะเช่นนี้ ถ้าไม่มีอริยมรรค ตอนนี้อย่างไรก็ไม่แข่งใคร ไม่คิดร้ายใคร วันดีคืนดี เขามาทำร้ายเรา หรือทำร้ายลูกเรา เราก็ไปแข่งเขาได้ ไปโกรธ อาฆาตพยาบาทได้ กิเลสยังไม่ระงับ มีโอกาสเกิดขึ้นได้ ถ้าเป็นสมณะ สมณะที่ ๑ คือ พระโสดาบัน สมณะที่ ๒ คือ พระสกทาคามี สมณะที่ ๓ คือ พระอนาคามี สมณะที่ ๔ คือ พระอรหันต์ กิเลสสงบระงับ ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นมาอีก เป็นขั้นๆ ไป

ถ้าเป็นพระอนาคามี ท่านก็จะละความชอบใจพอใจในกามคุณได้เด็ดขาด ไม่มีเกิดขึ้นมาอีกเลย ถ้าเป็นพวกเรานี้ตอนนี้อาจจะไม่ชอบ เพราะมันไม่สวย มีของใหม่ๆ สวยๆ มา ก็ชอบอีก ยังเกิดขึ้นมาได้ ส่วนพระอนาคามีนั้นท่านไม่มีแล้ว ราคะเกี่ยวกับกามคุณ กามราคะไม่มีทางเกิดขึ้นแล้ว พระอรหันต์เห็นมีแต่ทุกข์ และปล่อยวางหมดแล้ว ถ้าเป็นปุถุชนอย่างเรานี่ เดี่ยวก็มองเห็นเป็นสุข โผล่มาอยู่เรื่อย อันนี้ก็สวยงาม อันนั้นก็สวยงาม อันนั้นก็น่าเอา อันนี้ก็น่าเอามันก็โผล่มา ตอนนี้อาจจะไม่คิดอย่างนั้น พอมีเหตุก็ขึ้นมา ยังไม่สงบระงับ

ความพอใจ รักใคร่ เห็นเป็นของสวยงาม เหล่านี้เป็นกิเลสนั่นเอง กิเลส
เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ ความเห็นผิดว่าเป็นตัวเราก็คือเป็นกิเลสที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ เกิดขึ้น
เพราะยังไม่เป็นโสดาบัน ตอนนี้อย่างไม่เกิด สักหน้อยมันก็เกิด ตอนนี้อยู่ ความเห็น
ผิดว่าเป็นตัวเราไม่เกิด พอของหายไป โอ...ของของเราหาย ตอนสิ่งของมีอยู่ไม่ได้
นึกถึงตัวเราด้วยซ้ำไป นึกถึงตอนสิ่งของหายไป มีตัวเราผู้เป็นเจ้าของโผล่มา ขึ้นมา
เป็นครั้งๆ ถ้าเป็นปุถุชนเต็มขั้นก็ว่าญาติของเราตาย พระอริยเจ้าท่านว่า โอ...ของ
ที่ต้องตายเป็นธรรมดาได้ตายแล้ว เป็นรูปพังไปแล้ว ของที่มีความตายเป็นธรรมดา
ตายแล้ว ส่วนพวกเรา คนยังไม่ตาย ทำไมตายแล้ว เห็นผิดเป็นคน เป็นตัวตน

คนที่ไม่มีการเกิดขึ้นมา ท่านเรียกว่า สมณะ ซึ่งสมณะนั้นมีเฉพาะในคำสอน
ของพระพุทธเจ้าเท่านั้น เพราะในคำสอนของพระพุทธเจ้านี้มีอริยมรรคมีองค์ ๘
อริยมรรคมีองค์ ๘ จึงมีความสำคัญในแง่ทำให้เกิดมีสมณะ ทำให้กิเลสสงบได้จริง

ในทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร ข้อ ๒๑๔ พระผู้มีพระภาคได้
ตรัสว่า

สุภทัช ในธรรมวินัยที่ไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมไม่มีสมณะ
ที่ ๑ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๒ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๓ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๔ ใน
ธรรมวินัยที่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมมีสมณะที่ ๑ ย่อมมีสมณะที่ ๒ ย่อม
มีสมณะที่ ๓ ย่อมมีสมณะที่ ๔

สุภัททะ ในธรรมวินัยนี้ มีอริยมรรคมีองค์ ๘ สมณะที่ ๑ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๒ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๓ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๔ ก็มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ลัทธิอื่นว่างจากสมณะทั้งหลาย ผู้รู้ทั่วถึง สุภัททะ ถ้าภิกษุเหล่านี้เป็นอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย

สุภัททะ เราบวชขณะอายุ ๒๙ ปี แสวงหาว่าอะไรคือกุศล เราบวชมาได้ ๕๐ ปีกว่า ยังไม่มีแม้สมณะที่ ๑ ภายนอกธรรมวินัยนี้ ผู้อาจแสดงธรรมเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์ได้ ไม่มีสมณะที่ ๒ ไม่มีสมณะที่ ๓ ไม่มีสมณะที่ ๔ ลัทธิอื่นว่างจากสมณะทั้งหลาย ผู้รู้ทั่วถึง สุภัททะ ถ้าภิกษุเหล่านี้เป็นอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย

ข้อความนี้กล่าวถึงธรรมวินัยนี้ คำสอนของพระพุทธเจ้านี้มีเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าใครมาปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำให้ถูก เป็นอยู่โดยชอบ ด้วยสัมมาทิฐิ ด้วยสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมமாகัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ มาฝึกตัวเองให้มืองค์มรรคเหล่านี้ **โลกก็จะไม่ว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย** ถ้าไม่มีคนปฏิบัติตามนี้ ก็จะไม่มีการอรหันต์ ไม่มีสมณะ

พระพุทธองค์ตรัสถึงลัทธิคำสอนอันอื่น ไม่มีสมณะก็เพราะว่าไม่มีข้อปฏิบัติที่เป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ นี่เป็นความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างที่ ๕ คือ ทำให้มีสมณะ ผู้สงบจากกิเลส ผู้ที่ทำให้กิเลสสงบระงับอย่างแท้จริง ส่วนพวกเราตอนนี้ก็สงบอยู่ แต่พอกิเลสขึ้นมาก็ไม่สงบอีกแล้ว ตอนนี้อยู่ด้วยกัน เป็นสามีเป็นภรรยา เป็นเพื่อนกัน ก็ดูดีเหมือนกัน ดูสงบ แต่พอกิเลสเกิดขึ้นมา ทะเลาะกัน แย่งกัน กัดกันเหมือนหมาก็มี แย่งนั่นแย่งนี้ เราเป็นคนอยู่ดีๆ พอเวลากิเลสเกิดขึ้นนี้ มันไม่ฟังใคร ต่อกันบ้าง กัดกันบ้าง ต่อยกันบ้าง กิเลสมันเป็นความเร่าร้อน มีโทษมาก ผู้ที่ทำให้กิเลสสงบระงับเรียกว่าสมณะ

๒.๖ ทำให้ศาสนาดำรงอยู่ได้นาน

ต่อไปความสำคัญของอริยมรรค ข้อที่ ๖ อริยมรรคเป็นหลักธรรมอันหนึ่งที่ทำให้ศาสนาหรือคำสอนของพระพุทธเจ้าดำรงอยู่นาน คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ถ้าดำรงอยู่ ก็จะเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นอันมาก คำสอนของพระพุทธเจ้ามีอยู่นี้ ไม่ใช่เพื่อผลประโยชน์ของพระพุทธเจ้า แต่เพื่อประโยชน์แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เหมือนเราเรียนธรรมะนี้ ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าได้ประโยชน์ เรานั้นแหละได้ประโยชน์ ถ้าคำสอนไม่อยู่ เราก็จะไม่ได้รับประโยชน์ ส่วนพระพุทธเจ้าไม่เกี่ยวอยู่แล้ว พระองค์พ้นทุกข์ไปแล้ว

ถ้าคำสอนดำรงอยู่นาน ก็จะเป็นประโยชน์แก่คนทั้งหลาย ตัวช่วยที่จะทำให้ คำสอนดำรงอยู่นาน คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็จะไม่ มีพระอรหันต์ พอไม่มีพระอรหันต์แล้ว คนที่ยังมีกิเลสเอาธรรมะมาบอกต่อ ก็อาจจะ ใส่ความเห็นเข้าไปบ้าง อธิบายอย่างโน้นบ้างอย่างนี้บ้างตามความเข้าใจของตนเอง ดึงธรรมะซึ่งเป็นของสูงลงมาใส่ตัวเอง แทนที่จะฝึกตัวเองให้เข้าถึงธรรมะ ก็กลายเป็นเอาธรรมะมาอธิบายลดระดับลง เอามาใส่ตนเองแง้โน้นบ้างแง้นี้บ้าง ให้ตัวเอง พอมีธรรมะบ้าง ทั้งๆ ที่ไม่มีเลย อย่างนี้ก็มิ นี่ก็เป็นเนื่องจากว่าเขาไม่มีอริยมรรค พอไม่มีอริยมรรคก็ยังมีกิเลส บางที่ไม่เชื่อตรงก็อธิบายธรรมะเพื่อผลประโยชน์ ของตนและพรรคพวกของตนบ้าง ไปด่าชาวบ้าน ดูหมิ่นคนอื่นบ้าง อาศัยหลักธรรม นี้แหละ เพื่อให้ตัวเองดูดี หลักธรรมก็เสื่อมลง พอหลักธรรมเสื่อม พวกเทวดาและ มนุษย์ทั้งหลายที่เป็นชนรุ่นหลังก็จะไม่ได้รับประโยชน์ อาจจะได้แค่ทำบุญไหว้พระ เล็กๆ น้อยๆ ไม่ได้ประโยชน์อย่างสูงสุด ไม่อาจมีปัญญาเป็นที่พึ่งของตนเองได้

คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ เรื่องถูกเรื่องผิดแยกแยะตรงอริยมรรคนี้ ถ้าเห็นถูกมันก็ถูก ถ้าทำถูกมันก็ถูก เรื่องพ้นทุกข์นี้ไม่ต้องรอคนโน้นคนนี้ ไม่ต้องหวังพึ่งสิ่งโน้นสิ่งนี้ **ฟังการกระทำของตนเอง** ถ้าเห็นถูก คิดถูก ทำถูก ก็พ้นแล้ว ถ้าทำไม่ถูกก็ยังไม่พ้น พ้นหรือไม่พ้นแค่นี้ก็รู้ด้วยตนเองทีเดียว เป็นชาวพุทธจึงง่าย ดูที่การปฏิบัติของตนเป็นหลัก เป็นประโยชน์สำหรับคนที่ต้องการฝึกตนเอง ถ้าธรรมวินัยไม่อยู่ คนก็ไม่ได้ฟัง ไม่ได้รับประโยชน์จากการที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ ฉะนั้น อริยมรรคมีองค์ ๘ จึงมีความสำคัญในแง่เป็นเหตุปัจจัยทำให้พรหมจรรย์หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกระดับดำรงอยู่ได้นาน และเมื่อคำสอนดำรงอยู่ก็จะเป็นประโยชน์แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย แต่ละคนมีความสามารถไม่เหมือนกัน ถ้าเราเข้าใจหลักธรรมไว้ ก็สามารถได้รับประโยชน์ตามที่ควรจะได้ ไม่จำเป็นต้องว่า จะเป็นพระอรหันต์เลยทันที เรายังเป็นปุถุชน อย่างน้อยก็รู้อะไรควรอะไรไม่ควร ได้เท่านี้ก็เอาเท่านี้ คนที่มีความเพียรมากกว่านี้ มีบารมีมากกว่านี้ ก็ทำเพิ่มเอา ได้รับประโยชน์ตามความเพียรของตน ได้ฟังไว้ก็มีประโยชน์มาก

อย่างยุคนี้ เราทั้งหลายก็มีโอกาสได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะว่า
คนรุ่นก่อนๆ นั้นท่านก็พากันปฏิบัติและก็รักษาเอาไว้ให้บริสุทธิ์มาเรื่อยๆ อริยมรรค
มีองค์ ๘ จึงเป็นตัวช่วยให้ธรรมวินัย คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ดำรงอยู่นาน
ได้รับการบอกสอนไปเรื่อยๆ ถ้าคนปฏิบัติน้อยลง คนไม่มีความรู้ มันก็จะหายไป
ในยุคนี้ก็ยังมีอยู่ ท่านที่ปฏิบัติในยุคเก่าๆ ท่านก็รวบรวมไว้ให้ อยู่ในพระไตรปิฎก
นั่นแหละ แต่จะหาคนอ่านก็ยาก เราเลยต้องอาศัยคนที่เขาศึกษาเอามาบอกต่อ
ถ้าเป็นคนประพฤติปฏิบัติอยู่ในกรอบอริยมรรคมีองค์ ๘ เขาก็บอกตรงอยู่แล้ว ส่วน
บางคนไม่ได้ทำตามนั้น เอาไปบอกต่อ ใส่ความเห็นบ้าง ก็เพี้ยนไปอีก อย่างนั้นละ

ยุคนี้ยังมีการพูดถึงเรื่องมรรค ผล นิพพาน มีการพูดถึงอริยมรรค ก็แสดงว่ายังรักษาสืบทอดกันมาได้ ถือว่าเป็นโอกาสที่ดีช่วงหนึ่ง มีโอกาสได้ฟังคำสอนถึงแม้ไม่ได้บรรลุ ถึงแม้ยังไม่ดี ยังเลวอยู่ แต่ได้ฟังธรรมะ อะไรถูกอะไรผิดก็ารู้ตัวเองผิดก็รู้ว่าตัวเองผิด มันก็ดีขึ้น มีประโยชน์ จะได้แก้ไขในโอกาสต่อไป

ในทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร ข้อ ๑๘๔ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องนี้เอาไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมะที่เราแสดงแล้ว เพื่อความรู้ยิ่ง เธอทั้งหลาย พึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดี โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน ชื่อนั้นพึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

ธรรมะที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่ง เธอทั้งหลายพึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดี โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ ได้นาน ชื่อนั้นพึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูลเพื่อสุขแก่เทวดาและ มนุษย์ทั้งหลายคืออะไร คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

ภิกษุทั้งหลายเหล่านี้แล คือธรรมะที่เราแสดงแล้ว เพื่อความรู้ยิ่ง เธอทั้งหลายพึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดี โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้ จะพึงตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน ชื่อนั้นพึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คน หมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

อริยมรรคมีองค์ ๘ และธรรมะชุดโพธิปักขิยธรรมนี้ ควรเรียนเอาไว้
ทรงจำไว้ เสพ เจริญ ทำให้มากๆ พอทำให้มากๆ เข้าใจธรรมะลึกซึ้งก็จะเอามา
บอกสอนต่อไปได้ ถ้าไม่เข้าใจธรรมะชุดนี้ ไม่ได้ปฏิบัติ ต่อไปก็สอนกันได้แต่เรื่อง
พื้นๆ เมื่อพูดเรื่องทาน พูดแต่ว่าทำทานแล้วจะได้เป็นเทวดา ได้ผลอย่างโน้นอย่างนี้
แทนที่จะพูดเรื่องความพ้นทุกข์ว่า การให้ทานนี้เป็นบารมีอันหนึ่ง เพื่อที่จะปล่อย
จะวาง เพราะท้ายที่สุดเราก็ต้องปล่อยวาง เริ่มต้นถ้ายังวางทั้งหมดไม่ได้ ก็วาง
อันนี้ก่อน การปฏิบัติขั้นสูงต้องเป็นไปเพื่อความไม่เบียดเบียน เพื่อเห็นอกเห็นใจกัน
เพื่อเข้าใจว่าทุกคนล้วนเป็นทุกข์เหมือนกัน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ใคร มันไม่มีตัว
ไม่มีตน แต่ละคนเกิดมาก็ไม่เที่ยง เกิดมาแล้วก็ตายเหมือนกัน น่าเห็นอกเห็นใจ
เหมือนกัน คนมีปัญญาก็เห็นอย่างนั้น เห็นชัด ถ้ายังไม่เห็นชัดอย่างนั้น **อย่างน้อย**
ก็เป็นคนมีศีล อย่าไปเบียดเบียนกัน

จริงๆ ข้อปฏิบัติก็คืออันเดียวกัน เพื่อจุดหมายเดียวกัน ชั้นแรกนี้คนยังไม่มีปัญหา ยังเข้าไม่ถึงธรรมะ ก็ต้องอาศัยข้อปฏิบัติที่เป็นพื้นฐาน เรียกว่าเป็น**บารมี** เป็นรากฐาน ต้องเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม ทำยที่สุดต้องพัฒนาตนเองให้มีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ต้องมาทำเอาเอง ใครมาทำแทนก็ไม่ได้ อย่างนี้ ถ้ามีวให้คนอื่นช่วยให้คนนี้ช่วยอย่างเต็ม ใจว่าอนก็ไม่บังเกิดผลอะไร สอนเรื่องบุญเรื่องบาป ไม่ใช่เพื่อจะเอาบุญ แต่สอนเพื่อให้รู้เหตุผล หวังผลมาจากการกระทำของตนเอง จะได้พัฒนาตนเอง ทำยที่สุดก็เพื่อความพ้นทุกข์นั่นเอง เพียงแต่ตอนนี้ยังเข้าไม่ถึง ก็ต้องอาศัยธรรมะขั้นพื้นฐานมาช่วย

ถ้าไม่เข้าใจ สอนเรื่องบุญก็ให้รักบุญกัน เมื่อบุญกันไป จะเอาบุญอย่างโน้น
อย่างนี้ไป เราเป็นผู้มีบุญ เป็นบุญของเรา อย่างนี้ก็วนเวียนอยู่ สอนเรื่องทานก็มี
แต่จะเอา แท้ที่จริง ท่านสอนเรื่องทานก็เพราะว่าเป็นบารมีอันหนึ่งที่ทำให้ถึงความ
ปล่อยวาง ถึงความหลุดพ้น เนื่องจากเรายังไม่พ้น ยังวางไม่ได้ทั้งหมด อย่างน้อย
ก็วางอันนี้ก่อน ถ้าวางหนึ่งพันบาทไม่ได้ ก็วางยี่สิบบาทไปก่อน ถ้าวางยี่สิบบาท
ไม่ได้ก็วางหนึ่งบาทไปก่อน อย่างนี้ เพราะท้ายที่สุดก็ต้องวางทั้งหมด ทั้งกายและ
จิต **ทั้งโลกนี้ก็ต้องวางหมด** มันเป็นข้อปฏิบัติที่สืบทอดกันอยู่ คนเข้าไม่ถึงก็อธิบาย
เป็นเรื่องอื่นไป หากเข้าใจเรื่องอริยมรรค ปฏิบัติตามอริยมรรค การดำเนินชีวิต
ที่ดั่งงามประเสริฐ คือพรหมจรรย์ที่พระพุทธองค์ทรงประกาศไว้ก็จะดำรงอยู่ได้นาน
เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายก็จะได้รับประโยชน์และความสุขไปอีกยาวนาน

ถ้ามาปฏิบัติ มาฝึกหัดอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็จะเข้าใจธรรมวินัยตั้งแต่
ขั้นพื้นฐาน ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ เพื่อเป็นกองทุนช่วยเสริมให้มีกำลัง
พาไปให้ถึงนิพพานได้ ถ้าไม่มีผู้ปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ ๘ เข้าไม่ถึง
ความหมายที่แท้จริง ก็จะเอาเรื่องทาน เรื่องศีลนั้นแหละ ไปอธิบายแบบอื่น ทำให้
ความหมายผิดพลาดไป ทาน ศีล พระพุทธเจ้าแสดงให้เป็นมรรคเพื่อไปนิพพาน
เอามาสอนเป็นทางไปสวรรค์วิมานชั้นนั้นชั้นนี้เป็นอย่างนี้ เป็นต้น คนทั้งหลายก็จะ
ไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร

จนกระทั่งพระพุทธรูปที่เป็นสิ่งเตือนให้ระลึกพระศาสดา ระลึกถึงคำสอน และข้อปฏิบัติ จะได้รับทำตนให้สามารถเป็นที่พึ่งของตนได้ ก็เอาเป็นของขลัง ไปเสีย แทนที่จะเอามาเป็นเครื่องระลึกว่าไม่มีของขลัง การกระทำของตนนี้มัน ขลังที่สุด แทนที่จะให้เชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม ก็ไปเชื่อของขลัง อย่างนี้ มันก็ผิดพลาดไป เพราะว่า คนไม่ได้ปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็อธิบายกันมั่วไป คนรุ่นหลังที่ได้ฟังก็เลยไม่ได้รับประโยชน์ เทวดาและมนุษย์ที่ไม่รู้เรื่องเลยพลอย ไม่ได้อะไรไปด้วย พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ให้ภิกษุทั้งหลายนั้นเรียน เสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดี ซึ่งโศธิปักขียธรรม ๓๗ ประการ มีอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นที่สุดนี้ จะทำให้พรหมจรรย์หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าดำรงอยู่ได้นาน จะเป็นไปเพื่อ ประโยชน์และความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย อย่างนี้นะครับ

๒.๗ เป็นสามัญญะ เป็นต้น

ความสำคัญของอริยมรรคอย่างที ๗ กล่าวถึงหลายๆ อย่างรวมกัน คือ เป็นข้อปฏิบัติที่ประเสริฐ เป็นข้อปฏิบัติที่บัญญัติเรียกว่าสามัญญะบ้าง พรหมมัญญะบ้าง เป็นพรหมจรรย์บ้าง แล้วแต่ชาวโลกเขาจะบัญญัติกัน คงจะมีหลายคำที่ได้ยินบ่อยๆ เช่น คำว่า สามัญผล ผลของการปฏิบัติแบบผู้สงบ การปฏิบัติแบบผู้สงบคือการปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง ผลของพรหมจรรย์ คือผลจากดำเนินชีวิตที่ดีที่สุด ผลจากการปฏิบัติที่ประเสริฐที่สุด

คำว่า **พรหม** แปลว่า ประเสริฐที่สุด ดีที่สุดในจักรวาลนี้ พรหมนั้นเป็นผู้สูงสุดแล้ว ที่นี้ วิถีชีวิตที่ดีที่สุดในโลกนี้ คือ **วิถีชีวิตที่เดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เอง** ปฏิบัติกันอยู่ในโลกนี้แหละ ยังไม่เหนื่อโลก เหนื่อโลกคือพระนิพพาน อาศัยสังขารที่อยู่ในโลกนี้แหละ นำมาประกอบรวมกัน ทำให้เกิดขึ้นได้ เหมือนเราจะข้ามจากฝั่งนี้ไปฝั่งโน้น วัสดุที่ใช้ทำเรื่อนั้นก็ได้มาจากฝั่งนี้ ไม่ใช่ได้มาจากฝั่งโน้น อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เหมือนกัน เป็นมรรคทำให้ถึงพระนิพพาน อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เอามาจากฝั่งนี้แหละ เอามาจากกาย วาจา ใจ ของตนเองนี้แหละ ผูกขึ้นมา เลือกเอาเฉพาะส่วนที่จำเป็น พอดี และเหมาะสมสำหรับการเดินทางไปพระนิพพาน

เหมือนเราจะทำแพข้ามฟากไปฟากโน้น ไม่ใช่เอาทุกอย่างที่มีมามัดรวมกันเลย ไม่ใช่อย่างนั้น เราต้องเลือกสรรเอา เอาไม้ที่เหมาะสม เอาเฉพาะไม้ไผ่ ลำโตๆ เอาวัสดุที่เหมาะสมจะใช้ทำแพ เราจะข้ามไปฟากโน้นคือพระนิพพาน ถึงความพ้นทุกข์ จะเอามาหมดเลยไม่ได้ จะเอาสามีมาร่วมด้วยอีกคนหนึ่ง เอาลูกมาด้วยอีกคนหนึ่งก็ไม่ได้ เอาทรัพย์สินเงินทอง บ้าน ที่ดิน สมบัติพัสถานไปด้วยก็ไม่ได้ สิ่งเหล่านั้นต้องทิ้งไว้ข้างหลัง สิ่งที่จะเอามาก็คือสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็นต้น เลือกสรรมา เหมือนเลือกไม้มาทำแพ ไม้ที่เอามาทำแพก็อยู่ฟากนี้แหละ ไม่ได้อยู่ฟากโน้น

องค์อริยมรรคก็เกิดในใจเรานี่แหละ อาศัยกายและใจของตนนี้แหละ สร้างเอา เลือกสรรทำให้มันได้สัมมาทิฏฐิ ได้สัมมาสังกัปปะ ได้สัมมาวาจา ได้ครบ ๘ มัตรวมกัน พอรู้จักทั้ง ๘ แล้วก็ลงมือพ่ายไป ทำให้อริยมรรคมีองค์ ๘ เพิ่มพูนมากขึ้นจนกระทั่งสมบูรณ์ รู้จักสัมมาทิฏฐิแล้วก็ฟังเพิ่มเติมทำให้ชัดเจน ปฏิบัติเพิ่มเติมให้ชัดเจน สัมมาสังกัปปะก็ทำให้เยอะขึ้น เบื้องต้นต้องเลือกก่อน เอาหมดเลยไม่ได้ บางคนมั่วเลย หอบเอามาทั้งหมดเลย เรียกว่าพวกบ้า บ้าหอบฟาง หอบไปโน่นไปนี่ ทำบุญโน่นทำบุญนี่ ปฏิบัติโน่นปฏิบัตินี้ได้มาเพียบเลย ได้ทั้งบุญ และของขลังศักดิ์สิทธิ์อะไรมาเพียบเลย หอบเพียบเลย ต้องเลือกสรรให้ดีนะ ส่วนใดที่เกินไปก็วางไว้ ตัวที่พาข้ามไปคืออริยมรรคมีองค์ ๘

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงข้อปฏิบัติอันประเสริฐ ข้อปฏิบัติอันดีงามสูงสุดนี้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ได้ชื่อต่างๆ หลายอย่าง ชื่อว่า สามัญญะ ก็มี พรหมัญญะ ก็มี พรหมจรรย์ ก็มี ผมจะอ่านพระสูตรให้ฟัง ๓ พระสูตร

ว่า ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ปฐมสามัญสูตร ข้อ ๓๕ พระพุทธองค์ตรัส

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงสามัญณะคือความเป็นสมณะ และ
สามัญญผลคือผลแห่งความเป็นสมณะ แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง

สามัญณะ เป็นอย่างไร

คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล ได้แก่

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

นี้เรียกว่า สามัญณะ

สามัญญผล เป็นอย่างไร

คือ โสตาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล
เหล่านี้เรียกว่า สามัญญผล

ปฐมสามัญญสูตรที่ ๕ จบ

พระสูตรนี้เรียกชื่อว่า สามัญญะ ต่อกไปอีกพระสูตรหนึ่ง เรียกว่า พรหมัญญะ
ใน ปฐมพรหมัญญสูตร ข้อ ๓๗ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงพรหมัญญะคือความเป็นพรหม และ
พรหมัญญผลคือผลแห่งความเป็นพรหม แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลาย
จงฟัง

พรหมัญญะ เป็นอย่างไร

คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล ได้แก่

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

นี้เรียกว่า พรหมัญญะ

พรหมัญญผล เป็นอย่างไร

คือ โสตาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล อรหัตตผล

เหล่านี้เรียกว่า พรหมัญญผล

ปฐมพรหมัญญสูตรที่ ๗ จบ

อีกพระสูตรหนึ่ง เรียกชื่อว่า พรหมจริยะ หรือพรหมจรรย์ ใน ปฐมพรหม
จริยสูตร ข้อ ๓๙ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงพรหมจรรย์และผลแห่งพรหมจรรย์
แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง

พรหมจรรย์ เป็นอย่างไร

คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล ได้แก่

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

นี้เรียกว่า พรหมจรรย์

ผลแห่งพรหมจรรย์ เป็นอย่างไร

คือ โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล

เหล่านี้เรียกว่า ผลแห่งพรหมจรรย์

ปฐมพรหมจริยสูตรที่ ๙ จบ

นี่เป็นตัวอย่าง แสดงให้เห็นว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นข้อปฏิบัติที่ท่าน
บัญญัติว่าดีที่สุด เลิศที่สุด จะใช้ชื่ออะไรก็ได้ ถ้าพูดในแบบสมณะ เป็นผู้สงบไม่มี
การทำร้ายเบียดเบียนหรือแย้งชิงกับใครๆ ออกไปบวชเป็นแบบสมณะ ก็เรียก
สามัญญะ ข้อปฏิบัติของสมณะ สมัยก่อนมีสมณะหลายแบบ มีข้อปฏิบัติแปลกๆ
อะไรเยอะแยะมากมาย นุ่งผ้า ไม่นุ่งผ้า มีทั้งโกนหัว มีทั้งไม่โกนหัว ปฏิบัติขัดเกลา
ไปคนละแนวทาง ข้อปฏิบัติของสมณะที่ดีที่สุด คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ทำให้ได้
รับผลการปฏิบัติ คือ เป็นพระอริยเจ้า พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี
พระอรหันต์ ถ้าพูดถึงแบบอื่น เป็นพรหม ข้อปฏิบัติแบบพรหม เป็น**พรหมัญญะ**
เป็น**พรหมจริยะ** ข้อปฏิบัติที่ดีที่สุด เลิศที่สุด คืออริยมรรคมีองค์ ๘

ถ้าพูดแบบเป็นยาน เป็นรถสำหรับพาไปที่นั่นที่นี้ อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เป็นยานที่ดีที่สุด เช่น มีเรื่องในพระสูตรหนึ่งว่า ท่านพระอานนท์เข้าไปบิณฑบาตชาณฺโสสนิพราหมณ์ เป็นพราหมณ์ผู้ใหญ่ในเมือง นั่งรถม้าสีขาว ใส่ชุดก็ขาว ม้าก็ขาว รถก็ขาว เครื่องประดับต่างๆ ล้วนเป็นสีขาว รถสวยมาก เป็นรถที่ดี เป็นยานที่ดี นี่ก็เป็นยานภายนอก ถ้าพูดถึงในแง่ยานที่ดีที่สุด ชาวที่สุด เลิศที่สุด **อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นยานที่ดีที่สุด**

พูดในแบบทำความสะอาดร่างกาย มีคนไปอาบน้ำ ทำเนื้อตัวให้สะอาดหมดจด น้ำเป็นสิ่งที่ชำระร่างกายให้สะอาด อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นเครื่องช่วยชำระจิตให้สะอาดหมดจดปราศจากมลทิน

ผู้ป่วยรับประทานยาเข้าไป ทำให้ขับถ่ายหรือสํารอกของเสียออกไป ช่วยให้โรคหายไป อริยมรรคมืองค์ ๘ เป็นยาอันเลิศที่สุด ช่วยสํารอกกิเลสต่างๆ ออกไปจากจิตได้ ทำให้โรคในจิตใจนี้หมดไปได้ พระพุทธเจ้าทรงป็นหมอผ่าตัดชั้นเลิศ เป็นผู้ให้ยาชั้นเลิศ ส่วนพวกเรานี้เป็นโรคก็ต้องกินยา เป็นโรคแก้ ยังไม่หายแก้เลย เป็นโรคเจ็บ โรคปวด และโรคทางใจที่เกิดจากกิเลสมากมาย เดียวเป็นโรคนั้นโรคนี้ โรคหิวข้าวนี้ก็รักษาไม่หาย เป็นทุกข์บีบคั้นแก้ไขด้วยการเดิน ยืน นั่ง นอน ก็รักษาไม่หายขาด นั่งแล้วเป็นทุกข์ก็เปลี่ยนไปทำอื่น หายไหมครับ ไม่หายเหมือนกัน จากทำอื่นแล้วเมื่อยก็ไปทำเดิน หายหรือยัง ยังไม่หาย เดินแล้วเมื่อยก็ไปทำนอน นอนแล้วหายทุกข์ใหม่ ก็ไม่หาย เป็นอย่างนี้แหละ เป็นโรคที่รักษาไม่หาย

สิ่งที่เป็นยาสำรอก ยารักษาหายขาด คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ทำให้หายจาก
กิเลสต่างๆ ไม่ต้องถูกกิเลสทำร้ายเอา ทำให้หายจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย
หายจากโรคต่างๆ ความสำคัญข้อที่ ๗ นี้จึงกล่าวถึง อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็น
สามัญญะเป็นต้น นี่เป็นสิ่งที่เลิศที่สุดในโลก เป็นยาที่ดีที่สุด เอาเชื้อโรคคือกิเลส
ออกไป เป็นน้ำช่วยชำระความไม่สะอาดออกจากกาย อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้
ล้างชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ผุดผ่องได้ ถ้าไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ จิตก็ไม่สะอาด
เศร้าหมองด้วยกิเลสนานาประการ

๒.๘ เป็นเครื่องรองรับจิต

ความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘ ข้อที่ ๘ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นเครื่องรองรับจิต ทำให้จิตนั้นมั่นคงหนักแน่น สามารถที่จะรองรับธรรมะต่างๆ ได้ ไม่กลับกลอกคลั่งไปทางนั้นทางนี้ จิตของเราตอนนี้ก็มีดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เปลี่ยนไป เปลี่ยนมา ตอนนี้ฟังธรรมะแล้ว ก็อยากจะพันทุกข์ พอไปเจอสิ่งของบางอย่างที่น่าพอใจ ก็อยากจะเอาก่อน อยากอยู่ต่อเพื่อใช้สอยมัน กลับกลอก ดิ้นรน หมุนไป หมุนมา เวลาหนึ่งเอาจริงกับการปฏิบัติ พออีกเวลาหนึ่ง ไม่เอาจริง ขอพักก่อน เล่นก่อน นอนให้สบายก่อน มันกลับไปกลับมาอย่างนี้ ตกลงอยากจะพันทุกข์หรืออยากจะเอาแต่สิ่งดีๆ ห้วนไหวไปทางนั้นทางนี้ มันมั่วอยู่ เรียกว่าจิตมันกลับกลอกไปมา อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ช่วยทำให้จิตนั้นมีเครื่องรองรับที่ดี จิตไม่กลับกลอกอีกต่อไป ไม่ล้มไปทางโน้นทางนี้

จิตของพวกเรานี้ยังเชื่อไม่ได้นะ ต้องเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามากำกับไว้ ตั้งใจว่าจะปฏิบัติให้เต็มที่ละ จัดเวลาไปปฏิบัติธรรม ๕ วัน วันแรก เข้าสู่จกรม ชั่วโมงแรกเท่านั้นแหละ มันเปลี่ยนแล้ว มันเลิกแล้ว ความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม หายหมดแล้ว นึกถึงแต่กลับบ้าน นึกถึงแต่เสื้อและหมอนและความสะดวกสบาย คิดจะนอนให้มีความสุข แป๊บเดียวเท่านั้น ก็ง่วงเจียและหลับเสียแล้ว อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นเครื่องรองรับจิต ทำให้จิตมั่นคง ตรงไปสู่ความพ้นทุกข์แน่นอน ไม่ว่านไปวนมา

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค กุมภสูตร ข้อ ๒๗ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย หม้อที่ไม่มีเครื่องรองรับ กลิ้งไปได้ง่าย ที่มีเครื่อง
รองรับกลิ้งไปได้ยาก แม้ฉันใด จิตก็ฉันนั้นเหมือนกัน **ที่ไม่มีธรรมเครื่อง
รองรับ กลับกลอกได้ง่าย ที่มีธรรมเครื่องรองรับ กลับกลอกได้ยาก**

อะไรเล่าเป็นธรรมเครื่องรองรับจิต

คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล ได้แก่

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

นี้เป็นธรรมเครื่องรองรับจิต

หม้อที่ไม่มีเครื่องรองรับ กลิ้งไปได้ง่าย ที่มีเครื่องรองรับ กลิ้งไปได้
ยาก แม้ฉันใด จิตก็ฉันนั้นเหมือนกัน **ที่ไม่มีธรรมเครื่องรองรับ กลับกลอก
ได้ง่าย ที่มีธรรมเครื่องรองรับ กลับกลอกได้ยาก**

กุมภสูตรที่ ๗ จบ

จิตกลับกลองง่าย เดี่ยวไปทางโน้นเดี๋ยวไปทางนี้ เดี่ยวจะเอาทางนี้ เดี่ยวจะไม่เอาทางนั้น วนเวียนไปเรื่อย ที่เป็นเช่นนั้น เพราะมันไม่มีธรรมชาติที่เป็นเครื่องรองรับ เหมือนกับหม้อที่ไม่มีเครื่องรองรับที่ก้น ก็กลิ้งไปได้ง่าย ถ้ามีเครื่องรองรับดีๆ มันก็กลิ้งไปยาก อาจะกลิ้งไปหน่อยเดี๋ยวก็ค้างอยู่แล้ว เพราะมีอะไรรองรับอยู่ เราทั้งหลายจึงต้องมีธรรมชาติเอาไว้สำหรับรองรับจิต คือ สัมมาทิฏฐิ เป็นต้น จนถึงสัมมาสมาธิ จิตจึงจะไม่กลับกลอก ถึงแม้มันจะกลิ้งไปบ้าง ต้องวางหลักให้ว่าห้ามเกินอันนี้นะ ห้ามเกินสัมมาวาจา บางครั้งพูดจนเลยไปแล้ว ไหลข้ามไปจนจะลงอบายอยู่แล้ว ยังไม่รู้เรื่องเลย อย่างนี้ไม่ได้ควบคุม ต้องมีสัมมาวาจาเป็นหลักไว้ อย่าให้มันเลยเถิด

มีสัมมาทิฐิไว้ อย่าให้เลยเถิดไปว่าเป็นเรา เป็นของเรา เราจะเอาโน่น
เอานี้ ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้เยอะๆ จะเป็นสุข ต้องเห็นว่าไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นสิ่ง
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ต้องมีหลักให้มัน ถ้าไม่มีหลัก ก็กลิ้งไปกลิ้งมา ไปทางนู้นทางนี้
วนเวียนไปเรื่อย ข้ออื่นๆ มีสัมมาสังกัปปะ เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน ต้องมีเป็นหลัก
ให้จิตไว้ อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เลยมีความสำคัญในแง่เป็นธรรมะสำหรับเป็นเครื่อง
รองรับจิต ทำให้จิตไม่หมุนไปมากนัก ไม่กลับกลอก



๒.๙ เป็นปฏิปทาเพื่อละกิเลส

ความสำคัญข้อที่ ๙ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นปฏิปทาเพื่อละกิเลส เป็นปฏิปทาเพื่อการสำรอกกิเลส สำรอกสิ่งที่ไม่ดีออกไป เราทั้งหลายคงรู้แล้ว เราปฏิบัติธรรมนี้เพื่อสำรอกกิเลส เพื่อเอากิเลสออกไป **ตัวที่จะช่วยสำรอกกิเลส ละกิเลสได้เด็ดขาด ก็มีอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างเดียวเท่านั้น** คงได้ยินบ่อยๆ ผมจะยกพระสูตรมาอ่านให้ฟังบางพระสูตร

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ราควิราคสูตร ข้อ ๔๑ มีข้อความว่า

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสรวัดถิ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกอัญเดียรถีย์
ปริพาชก พึงถามเธอทั้งหลายอย่างนี้ว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย ท่านทั้งหลาย
อยู่ประพฤติพรหมจรรย์ในพระสมณโคดมเพื่อต้องการอะไร เธอทั้งหลาย
ถูกถามอย่างนี้ พึงตอบอัญเดียรถีย์ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า ท่าน
ทั้งหลาย **เราทั้งหลายอยู่ประพฤติพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเพื่อ
สํารอกราคะ**

อนึ่ง ถ้าพวกอัญเดียรถีย์ปริพาชก พึงถามเธอทั้งหลายอย่างนี้ว่า
ผู้มีอายุทั้งหลาย มีมรรค มีปฏิปทาเพื่อสํารอกราคะอยู่หรือ เธอทั้งหลาย
ถูกถามอย่างนี้ พึงตอบอัญเดียรถีย์ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า ท่าน
ทั้งหลาย มีมรรค มีปฏิปทาเพื่อสํารอกราคะอยู่

มรรค เป็นอย่างไร **ปฏิบัติเพื่อสํารอการาคะ** เป็นอย่างไร
คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล ได้แก่

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

นี่คือมรรค นี่คือปฏิบัติเพื่อสํารอการาคะ

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้ พึงตอบอัญเเตียรลีย์
ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้

ราควิราคสูตรที่ ๑ จบ

พระสูตรนี้กล่าวถึง หากมีคนภายนอกศาสนาถามว่า ท่านทั้งหลาย ประพฤติพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาค โทณम्म ออกบวชตาม พวกัันรักษาศีล ปฏิบัติข้อวัตรปฏิบัติเยอะแยะ ผีกสติ ทำสมณะ เจริญวิปัสสนา อย่างนี้เพื่ออะไร ให้ตอบว่า เพื่อสำรอกกิเลส เพื่อเอากิเลสออก เพื่อเอาความทุกข์ออก ทุกข์มัน เกิดจากกิเลส ถ้าเอาเหตุแห่งทุกข์ออก ทุกข์ก็ไม่มี เหมือนกับเราเป็นโรค ทำให้ไม่สบายทางกาย จะเอาโรคอันนี้ออก ให้มันหายโรค มียารักษาโรค ยาที่กินเข้าไปแล้ว มันรักษาโรคได้ คายสิ่งมีพิษออกมาได้ หรืออ้วกออกมาได้ ยาแบบนี้ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ คล้ายกับเป็นคนป่วยกินยาลงไปนั่นเอง ทำให้สำรอกสิ่งไม่ดีออกมาได้ ด้านจิตก็เหมือนกัน จะสำรอกกิเลสออกมาได้ เอากิเลสออกมาหมด ด้วยมรรคด้วยปฏิบัติ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ พระสูตรนี้พูดถึงตัวกิเลสราคะ กิเลสอื่นๆ ก็เหมือนกัน ยาสำรอกหรือตัวเอากิเลสออก คืออริยมรรคมีองค์ ๘ เหมือนกัน

กิเลสอะไรต่างๆ ราคะ โทสะ โมหะ จะเอาออกให้หมดนี้ มีแต่อริยมรรค
มีองค์ ๘ เท่านั้น บางคนต้องไปทำอันโน้น ต้องไปทำอันนี้ มีหลากหลายวิธีการ
อย่างนั้นก็อาจจะเป็นการรักษาได้บ้างชั่วคราวบ้างคราว แต่ไม่หายขาด หรือเป็นยา
ผิด ความจริงไม่ได้รักษาอะไร แต่เข้าใจผิดกันอยู่ รักษาไม่หายขาด เดียวก็มาใหม่
อริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นต้นนี้ เป็นมรรคเป็นปฏิบัติ
เพื่อสํารอราคะและกิเลสอื่นๆ นี่เป็นความสำคัญลำดับที่ ๙

๒.๑๐ เป็นปฏิปทาเพื่อถึงอนุปาทาปรินิพพาน

ต่อไป ความสำคัญของอริยมรรคข้อที่ ๑๐ อริยมรรคนั้นเป็นมรรคเป็นปฏิปทา เพื่อให้ถึงอนุปาทาปรินิพพาน ทำให้จิตโน้มเอียงเอนไปทางนิพพาน โดยไม่ต้องมีขั้นที่เหลืออีกต่อไป ขั้นดับสนิทไปโดยสิ้นเชิง เหมือนไฟดับเพราะหมดเชื้อ

ในอนุปาทาปรินิพพานสูตร ข้อ ๔๘ มีข้อความว่า

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกอัญญเดียรฉัตรปริพาชก พึงถามเธอทั้งหลายอย่างนี้ว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายอยู่ประพฤติพรหมจรรย์ในพระสมณโคดมเพื่อต้องการอะไร เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้ พึงตอบอัญญเดียรฉัตรปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า ท่านทั้งหลาย เราทั้งหลายอยู่ประพฤติพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเพื่ออนุปาทาปรินิพพาน คือความดับไม่มีเชื้อ

อนึ่ง ถ้าพวกอัญเดียรถีย์ปริพาชก พึงถามเธอทั้งหลายอย่างนี้ว่า
ผู้มีอายุทั้งหลาย มีมรรค มีปฏิบัติเพื่ออนุปาทาปรินิพพานอยู่หรือ
เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้ พึงตอบว่า ท่านทั้งหลาย มีมรรค มี
ปฏิบัติเพื่ออนุปาทาปรินิพพานอยู่

มรรค เป็นอย่างไร **ปฏิบัติเพื่ออนุปาทาปรินิพพาน** เป็นอย่างไร
คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล ได้แก่

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

นี่คือมรรค นี่คือปฏิบัติเพื่ออนุปาทาปรินิพพาน
ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้ พึงตอบอัญเดียรถีย์
ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้

อนุปาทาปรินิพพานสูตรที่ ๘ จบ

ในความสำคัญข้อที่ ๙ เอาเรื่องการละกิเลสมาเป็นคำตอบ ข้อสุดท้ายเอาเรื่องการถึงอนุปาทาปรินิพพานมาเป็นคำตอบ เมื่อคนภายนอกศาสนาถามว่า ปฏิบัติธรรมประพฤติพรหมจรรย์ตามคำสอนของพระสมณโคดมนี้เพื่อต้องการอะไร ตอบว่า เพื่อต้องการอนุปาทาปรินิพพาน เพื่อให้ขั้นทั้ง ๕ ทั้งรูปทั้งนามนี้ มันดับสนิทไป ไม่เหลือเชื้อให้เกิดขึ้นมาใหม่ได้อีก จะได้ไม่ต้องทุกข์อีก เหมือนต้นไม้ถูกตัดรากถอนโคนทิ้งแล้ว ไม่อาจงอกขึ้นมาได้อีก **เพราะถ้ามีเชื้อ มันก็เกิดขึ้นได้ และเกิดเมื่อไรก็ทุกข์ทุกทีแหละ** เกิดเมื่อไรมันก็ทุกข์เมื่อนั้นเลย เกิดเมื่อไรก็แก่เมื่อนั้น ได้อะไรมาก็ต้องเสียไปทั้งนั้น ปฏิบัติเพื่อให้หมดทุกอย่างไป ถ้าเขาถามว่า แล้วมีมรรค มีปฏิบัติหรือไม่ ก็ตอบว่า มี มรรคหรือว่าปฏิบัติ นั่นคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

ถ้าจะพูดในแง่มุมมองอื่น อริยมรรคเป็นปฏิปทาเพื่ออย่างอื่นได้เยอะแยะ ที่ผมยกมาบางอย่าง เรื่องละกิเลส ก็เป็นการพูดแง่หนึ่ง พูดในแง่อริยสัจก็ได้ ทุกขอริยสัจให้กำหนดรู้ ถ้ามีผู้ถามว่า มาประพาศิพรมจรรย์ มาปฏิบัติธรรมนี้เพื่ออะไร ก็ตอบว่า **ปฏิบัติเพื่อกำหนดรู้ทุกข์** เพื่อรู้ทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์ ถ้ามองต่อว่า มีมรรค มีปฏิปทาเพื่อกำหนดรู้ทุกข์หรือเปล่า ก็ตอบว่า มี มีอะไร คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการอย่างนี้ได้ กิเลส ตัณหา ราคะ เป็นต้น เป็นทุกข์สมุทัย เป็นสิ่งที่ต้องละ **ปฏิบัติเพื่อละกิเลส** มีมรรค มีปฏิปทา เพื่อละกิเลสไหม มี คืออะไร คืออริยมรรคมีองค์ ๘

ฉะนั้น เรามาปฏิบัติธรรม เขาบอกว่า อย่าไปโลก อย่าไปโกรธ อย่าไปหลง ให้ละกิเลส พูดอย่างนี้ก็พอใช้ได้ แต่ต้องถามถึง ตัวมรรค ตัวปฏิบัติ ตัวข้อปฏิบัติ ที่เป็นไปเพื่อละกิเลสเหล่านั้นว่าได้แก่อะไร คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเอง เขาบอกว่า ให้กำหนดรู้นามรูปนะ รู้จักแยกรูปและนาม กำหนดรู้ทุกข์ ต้องถามข้อปฏิบัติ ว่า ให้ปฏิบัติอย่างไร ตัวมรรค ตัวปฏิบัติ เพื่อกำหนดรู้ทุกข์ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ต้องไปฝึกให้มีสมาธิภาวนา สัมมาสังกัปปะ เป็นต้น จะได้สามารถกำหนดรู้รูปนามได้ กำหนดรู้ทุกข์ว่าเป็นทุกข์ได้ มองเห็นสิ่งต่างๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยงได้ ถ้าพูดลอยๆ บอกว่า มาปฏิบัติเพื่อเห็นว่า สังขารไม่เที่ยงนะ โลกนี้มันไม่เที่ยง อย่าไปยึดถือมันเลย อย่างนี้ก็ไม่ใช่ทำอะไร ได้แต่พูดกัน แล้วก็ลอยลมอยู่อย่างนั้น เพราะไม่มีมรรค ไม่มีปฏิบัติ ไม่มีข้อปฏิบัติ มรรคปฏิบัติหรือข้อปฏิบัติ เพื่อให้เห็นว่าโลกไม่เที่ยงนี่คืออะไร คืออริยมรรคมีองค์ ๘

สิ่งต่างๆ มันจากเราไปแล้วอย่าเสียดายนะ มันไปแล้วก็เรื่องของมัน แต่การจะไม่เสียดาย จะละความเสียดายออกไป มีมรรคมีปฏิปทาใหม่ มี คืออะไร คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าไม่มีตัวมรรค ตัวปฏิปทา เราก็ต้องเสียดายอยู่แล้ว เพราะยังมีความยึดถืออยู่ เราทั้งหลายต้องเข้าใจ ต้องพูดให้ถึงมรรค พูดให้ถึงปฏิปทา แล้วก็ลงมือปฏิบัติตามอริยมรรค จึงจะไม่ลอย มีการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามแบบแผน ก็ย่อมได้ผลที่ถูกต้อง บางทีพวกเราศึกษาธรรมะ ศึกษาแบบลอยๆ ก็มีนะ ศึกษาจนตาลอยเลย พูดเรื่องปล่อยวาง ก็วางอยู่อย่างนั้น แต่มรรคปฏิปทาไม่รู้เลย ไม่ได้ปฏิบัติแล้วจะวางได้อย่างไร มรรคหรือปฏิปทาที่ทำให้ถึงความปล่อยวาง คืออะไร คืออริยมรรคมีองค์ ๘

ถ้าเข้าใจอริยมรรคมีองค์ ๘ เรื่องเดี๋ยวนี้ เราก็จะเข้าใจกรอบการปฏิบัติ ทั้งหมดว่า ไม่ว่าจะพูดเรื่องอะไร ต้องมีการปฏิบัติ ต้องมีมรรค ต้องมีปฏิบัติ การปฏิบัติต้องปฏิบัติอยู่ในกรอบนี้เท่านั้นแหละ เรื่องกำหนดรู้ทุกข์ก็เข้าใจ เรื่องละกิเลสก็เข้าใจ เรื่องเอนเอียงไปถึงนิพพานก็เข้าใจ เรื่องพันทุกข์ พันโศก พันโรค พันภัย ก็เข้าใจ ต้องมีมรรค มีข้อปฏิบัติ ในความสำคัญข้อสุดท้าย ผมจึงนำพระสูตรเรื่องปฏิบัติเพื่อถึงอนุปาทาปรินิพพานนี้มา ความสำคัญของอริยมรรคจะพูดก็ข้อก็ได้ เพราะความสำคัญมีมาก ตอนนี้นำพูดถึงพระนิพพานแล้วก็คงต้องจบแล้ว เพราะว่าไม่มีอะไรเกินนี้แล้ว ถ้าบอกว่าเป็นมรรคเป็นปฏิบัติเพื่อถึงพระนิพพาน ก็จบแล้ว ไม่ต้องพูดถึงอันอื่นแล้ว

ผู้ที่ดำเนินชีวิตไปตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็จะโน้มเอียงเอนไปทางพระนิพพาน ก่อนจะถึงพระนิพพานจริงๆ ก็จะพบกับความสงบ ความร่มเย็น ถึงความปลอดโปร่ง สบาย ความสุขและอื่นๆ ตามสมควร ความไม่เร่าร้อน ไม่เสียดแทงที่เป็นอย่างนั้นเพราะอริยมรรคนี้เป็นปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน เอียงไปพระนิพพาน เพียงแต่ตอนนี้ยังไม่ถึง จะบอกว่าได้สัมผัสกระแสของพระนิพพาน บ้างนิดหน่อย บางแง่บางมุม แต่ยังไม่ถึงจริงๆ อย่างนี้ได้ พระนิพพานนี้มีลักษณะสงบ ร่มเย็น ปลอดภัย ไม่เร่าร้อน ปราศจากสิ่งทึบแทง ปราศจากทุกข์ ผู้ปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ เข้าใจถูกต้อง เป็นต้น ก็ได้รับความสงบ ถ้าเห็นชัดมากขึ้น ก็ยิ่งสงบมากขึ้น คิดถูกต้องขึ้น ก็สงบขึ้น วาจาถูกต้องขึ้น ก็สงบขึ้น ตามลำดับไปอย่างนี้แหละ สติมากขึ้น สมาธิมากขึ้น ก็สงบมากขึ้น ทำไมเป็นอย่างนั้น เพราะข้อปฏิบัติอันนี้มันเป็นปฏิบัติเพื่ออนุपाทาปรินิพพาน เพื่อสงบระงับ เพื่อถึงพระนิพพาน

ในเมื่อยังไม่ถึงนิพพาน มันก็เอนโอนไปทางพระนิพพาน พระนิพพานไม่มีของเสียดแทง ไม่มีของทิ่มแทง ไม่มีความเร่าร้อน มีแต่ความเยือกเย็น เราปฏิบัติไปตามอริยมรรค ความทิ่มแทงต่างๆ ก็จะลดลง ทิ่มแทงจากคำพูดของชาวบ้าน แต่เดิมนั้นมีตัวตนเต็มๆ เลย เขาด่ามาก็โดนตัวเราเต็มๆ โดนเสียบเข้าไป แทะเข้าไป ในใจเลย เขาพูดแทงใจดำเลย เจ็บจี๊ดเข้าไปข้างใน พอฝึกปฏิบัติ เริ่มมีสัมมาทิฐิ เห็นว่าไม่มีตัวตน หรือเห็นความจริงว่า คนอื่นเขาด่า พูดไม่ดี ก็เป็นความไม่ดีของเขา เป็นเพราะเขาขาดสติ คำพูดจะมาทิ่มแทงเราลดลง จนกระทั่งไม่ทิ่มแทง เพราะไม่มีตัวเราเป็นผู้รับ เรากำลังปฏิบัติอยู่ทางนี้ เป็นทางไปพระนิพพาน ก็ได้สัมผัสลักษณะพระนิพพานเพิ่มขึ้น สงบ ร่มเย็น อบอุ่น มีที่พึ่งเพิ่มขึ้น คนที่ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็จะเริ่มรู้สึกว่าคุณมีที่พึ่งมากขึ้น **ไม่ต้องไปพึ่งเงินทอง** ไม่ต้องไปหาความสุขจากเงินทอง พึ่งคนอื่นว่าดี พอเขาว่าไม่ดีก็หงอย อย่างนี้หมดที่พึ่งเลย ที่พึ่งอันแท้จริงคือนิพพาน เรากำลังเดินไปทางนิพพาน ก็ทำให้รู้สึกได้ชัดขึ้นไปเรื่อยๆ

ฉะนั้น ตัวมรรค ตัวปฏิบัติ ข้อปฏิบัติ ข้อฝึกหัดเพื่อให้ถึงธรรมอะไรต่างๆ ก็มีอย่างเดียวกัน นั่นคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ มรรคปฏิบัติเพื่อให้ถึงความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นมรรคเป็นปฏิบัติเพื่อให้ถึงความไม่เกิด เป็นมรรคเป็นปฏิบัติเพื่อให้ถึงความไม่แก่ เป็นมรรคเป็นปฏิบัติเพื่อให้ถึงความไม่ตาย เป็นมรรคเป็นปฏิบัติให้ถึงความไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ ไม่ต้องปริเทวะ ไม่ต้องทุกข์ ไม่ต้องโทมนัส ไม่ต้องมีอุปายาสะ จนกระทั่งเป็นมรรคเป็นปฏิบัติเพื่อถึงอนุปาทาปรินิพพาน คือดับสนิทของทุกข์ ความยุ่งยากทุกอย่างหมดไป ดับสิ่งที่ไม่ต้องการ

เราไม่ต้องการอะไรบ้าง ไม่ต้องการพลัดพราก อนุปาทาปรินิพพานนี้ไม่มีการพลัดพราก เราไม่ต้องการแก้ไขใหม่ ก็ถึงแล้วที่พระนิพพาน ไม่ต้องการตาย ถ้าอยู่ในโลกนี้ มีแต่สิ่งที่ไม่ต้องการเพียบเลย เราพากันหาโน่นหานี้ ก็ได้แต่สิ่งที่ตัวเองไม่ต้องการ หาสามีหาภรรยา มา ก็ต้องทิ้งกันไปอีก เราต้องการใหม่ การต้องทิ้งกันนี้ ก็ไม่ต้องการ ไม่ต้องการพลัดพราก แต่หาสิ่งที่มีความพลัดพราก มันเป็นอย่างนี้ โลกมันก็ประมาณนี้แหละ ถ้าปฏิบัติเพื่อเข้าใกล้พระนิพพาน ก็จะเป็นอีกแบบหนึ่ง ไกลจากความทุกข์ ไกลจากการพลัดพราก ไกลจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไกลไปเรื่อยๆ จนไม่มีทุกข์ **ไม่มี**ความเกิด **ไม่มี**ความแก่ **ไม่มี**ความเจ็บ **ไม่มี**ความตาย นี่เป็นความสำคัญข้อที่ ๑๐ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นมรรคเป็นปฏิบัติเพื่ออนุปาทาปรินิพพาน

โดยความจริงแล้ว มีความสำคัญข้ออื่นๆ อีกเยอะ ผมก็พูดแทรกเข้ามาบ้าง แต่ในเมื่อพูดถึงนิพพานไปแล้ว ก็ต้องจบ จบความสำคัญแล้ว เพราะนิพพานสูงสุดแล้ว เป็นจุดสุดท้ายของธรรมทั้งหลายทั้งปวง เมื่อมาปฏิบัติตามอริยมรรคสิ่งอื่นๆ ที่รองจากนิพพาน ก็ต้องได้อยู่แล้ว ความสุข ความสงบ ความสบาย ปลอดภัย เล็กๆ น้อยๆ นี้ไม่ต้องพูดถึงแล้ว เพราะสงบอย่างสูงสุด สุขอย่างสูงสุด สุขอย่างยิ่ง เป็น ปรมิ สุขิ ยังเข้าถึงได้เลย สุขเล็กๆ น้อยๆ คงไม่ต้องพูดถึงแล้ว สบายอกสบายใจ เบาอก เบาใจ ปลอดภัยโล่งใจ ไม่มีเรื่องวิตกกังวลใครบกวน เล็กๆ น้อยๆ คงไม่ต้องพูดถึงแล้ว หายใจคล่องขึ้น ไม่ต้องถอนหายใจ

อยู่ทางโลกนี้ หายใจไม่ค่อยคล่องนะ มันอึดอัด อึดอัดเพราะกิเลส อึดอัดเพราะสิ่งต่างๆ มันไม่แน่นไม่นอน ไม่เที่ยง อึดอัดเป็นทุกข์เพราะหิวข้าว ก็ไปกินข้าว กินเยอะไปหน่อยก็อึดอัดอีกแล้ว อึดอัดเพราะอ้วนไป อ้วนเกินไปสวมใส่เสื้อผ้า ลงไปก็อึดอัด อึดอัดเพราะกิเลสอีก คับข้องใจกับคนนั้นคนนี้ รู้สึกอึดอัดรำคาญที่ต้องมาเจอ เหมือนกับโลกมันแคบหนีไปไม่พ้น ลำบากลำบาก ทางโลกมันก็เป็นอย่างนี้ ส่วนนิพพานนี้หายใจคล่องสบาย **ไม่มีอึดอัด** ถ้ามาปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น มีปัญญา มีศีล มีสมาธิ จะหายใจคล่องขึ้น ปลอดโปร่งขึ้น สบายขึ้น อยู่ที่ไหนก็สบาย

สรุปว่า วันนี้ผมได้พูดเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นที่ ๒ คือ ความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘ พูดไปเพิ่มเติมจากคราวที่แล้ว รวมเป็น ๑๐ ข้อด้วยกัน มีอะไรบ้าง

ข้อที่ ๑ เป็นธรรมชาติฝ่ายสังขารที่เลิศสุด

ข้อที่ ๒ เป็นรัตนะ เป็นสิ่งหายาก ของหายาก

ข้อที่ ๓ เป็นธรรมชาติสำหรับแยกผิดถูกชั่วดี อริยมรรคเป็นสิ่งที่เอาไว้สำหรับแยกแยะ ถูก ผิด ดี ชั่ว คนเลว คนดี ได้อย่างสูงสุดเลย ระดับปรมาตม์ ไม่ต้องแยกอีกต่อไปแล้ว เพราะอันนี้สูงสุดแล้ว ไม่ต้องเปรียบเทียบกับใครแล้ว

ข้อที่ ๔ เป็นเหตุให้เกิดญาณปัญญา อริยมรรคทำให้เกิดดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่างเห็นความจริง จะมีดวงตาเห็นความจริง ก็ต้องปฏิบัติให้ถูกให้เหมาะสม ข้อปฏิบัติที่ถูกที่เหมาะสมพอดี คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่ล้ำหลังและไม่เลยเถิดไป

ข้อที่ ๕ ทำให้มีสมณะ อริยมรรคมีองค์ ๘ ทำให้มีสมณะ มีผู้ที่สงบจากกิเลสอย่างแท้จริง จิตที่จะสงบจากกิเลสอย่างแท้จริง กิเลสไม่เกิดอีกนี้ต้องมีอริยมรรค ถ้าไม่ใช่อริยมรรค เต็มวันมาใหม่

ข้อที่ ๖ ทำให้ศาสนาดำรงอยู่ได้นาน อริยมรรคนั้นเป็นข้อปฏิบัติที่จะทำให้พรหมจรรย์ คือคำสอนของพระพุทธเจ้าที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ที่พระองค์ทรงแสดงไว้ นั้นดำรงอยู่ได้นาน เมื่อพรหมจรรย์ดำรงอยู่ได้นาน ก็จะเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นประโยชน์ตามสมควร ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด

ข้อที่ ๗ เป็นสามัญญะ เป็นต้น อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นข้อปฏิบัติที่ดีที่สุด เป็นสิ่งที่เลิศที่สุดในโลก จะพูดแง่ไหนก็ได้ จะพูดในแง่สามัญญะ คือข้อปฏิบัติของ สมณะก็ได้ จะพูดในแง่พรหมัญญะ ข้อปฏิบัติของพรหมก็ได้ พูดในแง่พรหมจรรย์ พูดในแง่เป็นยารักษาโรค พูดในแง่เป็นน้ำชำระล้าง พูดในแง่เป็นยาน ก็เป็นสิ่งที่เลิศ ที่สุด อย่างนี้

ข้อที่ ๘ เป็นเครื่องรองรับจิต อริยมรรคเป็นเครื่องรองรับจิตไม่ให้จิต มันกลับลอกไปมา ไม่ให้มันหมุนไปทางนู้นไปทางนี้ มีหลักให้จิตมันคงแนวแน่

ข้อที่ ๙ เป็นปฏิปทาเพื่อละกิเลส อริยมรรคเป็นมรรคเป็นปฏิปทาเพื่อ
สํารอกกิเลสมีรากะ เป็นต้น

ข้อที่ ๑๐ เป็นปฏิปทาเพื่อถึงอนุปาทาปรินิพพาน ถึงการดับสนิท หมดเชื้อ
ไม่มีกองทุกข์เกิดขึ้นอีก ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม

นี้พูดถึงความสำคัญ ๑๐ ข้อ ความสำคัญก็เยอะกว่านี้มาก แต่ก็รวมลงใน
ข้อเหล่านี้ได้ ก็อย่างที่ได้อีกแล้วว่า ถึงนิพพานก็ต้องจบแล้ว

คราวต่อไป จะพูดการแจกแจงองค์ธรรมของอริยมรรคแต่ละข้อว่า สัมมา
ทิฏฐินี้ องค์ธรรมหรือตัวจริงของสัมมาทิฏฐินี้คืออะไร สัมมาทิฏฐิเป็นความรู้
แง่ไหนบ้าง สัมมาสังกัปปะเป็นอย่างไร เป็นความคิดแง่ไหนบ้าง จะแยกแยะให้
ดูตั้งแต่องค์แรกจนถึงองค์สุดท้าย ท่านทั้งหลายก็จะได้นำไปฝึก อยู่ในจิตตัวเองนี้
แหละ คล้ายๆ กับเราจะทำเรื่องก็ต้องรู้ก่อนว่า เรื่องของเรานี้ประกอบด้วยวัสดุอะไร
บ้าง พอรู้แล้ว ก็เอาวัสดุมาประกอบเป็นเรือต่อไป อริยมรรคมีองค์ ๘ มีอะไรบ้าง
โดยชื่อคงรู้แล้ว แต่องค์ธรรม ตัวสภาวะเป็นอย่างไร ก็ต้องศึกษา ถ้ายังไม่มีการฝึกหัด
ทำให้มีขึ้นในจิต ถ้ามีแล้วก็ทำให้เยอะขึ้น ทำให้เจริญก้าวหน้าขึ้น อย่างนี้นะครับ

คราวต่อไป ปีหน้านะ ใครจะอยู่ถึงบ้าง อยู่ไม่ถึงก็ตายก่อน มีเท่านั้นแหละ
นะ เอาละ บรรยายมาก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ





อริยมรรคมีองค์ ๘ ตอนที่ ๓

บรรยายวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๖

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายโพธิปักขิยธรรม ตอนที่ ๒๑ นะครับ หัวข้อ “อริยมรรคมีองค์ ๘ ตอนที่ ๓” การบรรยายโพธิปักขิยธรรมก็บรรยายมาถึงหมวดสุดท้ายแล้ว สำหรับการบรรยายในหัวข้ออริยมรรคมีองค์ ๘ ที่บรรยายไปใน ๒ ครั้งที่ผ่านมา ก็ได้กล่าวถึงความหมายของอริยมรรค และความสำคัญของอริยมรรค โดยได้ยกพระพุทธรูปจากพระสูตรต่างๆ มาอ่านให้ฟังแล้วก็ขยายความตามสมควร วันนี้จะพูดประเด็นที่ ๓ คือ การแจกแจงองค์มรรคทั้ง ๘ ตัว คุณสมบัติในจิตนั้น ถ้าแจกแจงจะมีตัวสภาวะเป็นอย่างไร หรือแยกย่อยแบ่งประเภทเป็นอย่างไรบ้าง เราทั้งหลายจะได้สังเกตได้ และนำไปฝึกหัดให้มีความสมบูรณ์ในโอกาสต่อไป

องค์มรรคทั้ง ๘ โดยชื่อนั้น ทุกท่านคงทราบกันดีอยู่แล้ว แต่การแจกแจง ขยายความออกมาว่ามีลักษณะเป็นอย่างไรบ้าง เช่น สัมมาทิฐิ ที่แปลว่า ความ เห็นถูกต้อง ความรู้ถูกต้อง รู้เรื่องอะไรบ้าง สัมมาสังกัปปะ ที่แปลว่า ความดำริ ถูกต้อง ความคิดถูกต้องนี้ ดำริอะไรบ้าง ไม่ใช่ว่าคิดอะไรก็ถูกหมด ไม่ใช่อย่างนั้น ต้องอยู่ในลักษณะตามที่แจกแจงเอาไว้ ถ้าเลยเถิดไปกว่านี้ มันก็ไม่ใช่ เป็นการเล่น เลยไป เกินพอดีไป **ต้องปฏิบัติให้พอดี พอเหมาะสม** ความรู้ที่ถูกต้องนี้รู้เรื่อง อะไรบ้าง ถ้ารู้เกินนี้มันก็เกินไป มันไม่พอดี ไม่เหมาะสมกับการที่จะพ้นทุกข์ ไม่ พอดีที่จะถึงนิพพาน จนถึงสัมมาสมาธิ แต่ละองค์มรรคแจกแจงอย่างไรบ้าง ส่วน ประเด็นที่ ๔ ที่จะพูดในโอกาสต่อไป คือวิธีทำอริยมรรคให้เกิดขึ้น วิธีการฝึกอบรม อริยมรรคมืองค์ ๘ จากมีน้อยๆ ให้มีมากขึ้น หรือบางคนยังไม่มีเลยจะเริ่มฝึกกัน อย่างไรก็ตาม จึงจะทำให้มีขึ้นนะครับ

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นหมวดสุดท้ายแล้ว ท่านใดที่ได้ฟังบรรยายมาตั้งแต่หมวดแรกก็คงจะพอเข้าใจ เพราะแท้ที่จริงก็เป็นธรรมะชุดเดียวกันนี่เอง เพียงแต่ว่าตอนแรกนี้ตัวเล็กอยู่ พอใส่อาหาร ใส่เหตุปัจจัยมากเข้า ตัวอ้วนขึ้นกระทั่งสามารถที่จะไปรวมกับองค์มรรคอื่นๆ ทำให้เกิดญาณปัญญาทำลายกิเลสได้ พุตมา ๒๑ ครั้งแล้ว มาถึงหมวดสุดท้ายแล้ว



๓. แจกแจงองค์มรรค

วันนี้พูดอริยมรรคมีองค์ ๘ ตอนที่ ๓ พูดในประเด็นที่ว่า การแจกแจงอริยมรรคมีองค์ ๘ ผมจะอ่านข้อความในพระไตรปิฎกให้ฟังก่อน แล้วค่อยขยายความต่อไปในภายหลัง

ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎกวิภังค์มัคควิภังค์สูตรต้นตภาชนีย์ ข้อ ๔๘๖ มีข้อความว่า

อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ

๑. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ)
๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)
๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)
๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)
๖. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ)
๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ)
๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

ข้อ ๔๘๗

บรรดาอริยมรรคมีองค์ ๘ เหล่านั้น **สัมมาทิฐิ** เป็นไฉน
ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้
ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ (๑)

สัมมาสังกัปปะ เป็นไฉน

ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความ
ดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ (๒)

สัมมาวาจา เป็นไฉน

เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจาก
การพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็น
เหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ นี้เรียกว่า สัมมาวาจา (๓)

สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน

เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจาก
การลักทรัพย์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤตินอกใจในกาม นี้เรียก
ว่า สัมมากัมมันตะ (๔)

สัมมาอาชีวะ เป็นไฉน

พระอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว เลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ (๕)

สัมมาวายามะ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้สร้างฉันทะ พยายาม ปรรากความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

สร้างฉันทะ พยายาม ปรรากความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

สร้างฉันทะ พยายาม ปรรากความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

สร้างฉันทะ พยายาม ปรรากความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิชโยภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ (๖)

สัมมาสติ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

นี้เรียกว่า สัมมาสติ (๗)

สัมมาสมาธิ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร์ มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไปแล้ว บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข

เพราะละสุขและทุกขี้ได้ เพราะโสมนัส และโทมนัสดับไปก่อน บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกขี้ไม่มีสุข มีสติบริสุทธ์เพราะอุเบกขาอยู่
นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ (๘)

ข้อความที่อ่านให้ฟังนี้ ได้แจจแจงองค์มรรคไว้ครบเลยนะครั้บ ในหนังสือ สวตมมต์หรือหนังสือท้วๆ ไปก็มิเขียนไว้บ้างเหมือนกัน ท่านใดจำไม่ได้ก็ไปหาอ่าน ทบทวนได้ อันนี้คือการแจจแจงอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ให้เห็นถึงลักษณะและ ประเภทในแต่ละองค์มรรคว่าเป็นอย่างไรบ้าง ความจริงแล้วอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในจิต ไม่ใช่ตัวจิต เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต ภาษาธรรมะ ท่านเรียกว่าเป็น**เจตสิก** เป็นสิ่งที่เกิดประกอบกับจิต เกิดพร้อมจิต ดับพร้อมจิต รู้ อารมณต์เดียวกับจิต และเกิดที่เดียวกันกับจิต สิ่งที่เกิดประกอบกับจิตแล้ว ทำให้ เกิดญาณปัญญา เกิดวิชาแสงสว่าง สามารถช่วยให้จิตหลุดพ้นจากความยึดมั่น ถือมั่นได้ ทำให้มีพ้นทุกข์ได้ มีคุณสมบัติอยู่ ๘ อย่างด้วยกัน เกิดมีขึ้นในจิตแล้ว ทำให้จิตนั้นหลุดพ้น ทำให้แจ้งนิพพานได้

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นสังฆตธรรม เป็นธรรมฝ่ายโลกนี้แหละ ทำให้มีขึ้น สมบูรณ์แล้วก็จะไปรวมกัน พอรวมกันแล้วก็จะทำให้จิตเห็นนิพพาน ซึ่งเป็นธรรมเหนือโลก ไม่มีความเกิด ไม่มีความดับ จิตที่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น เลยเรียกว่า **โลกุตตรจิต** ไปด้วย เพราะไปรู้พระนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะเหนือโลก

ตามธรรมชาติแล้ว จิตนี้เป็นของเกิดดับเหมือนกันหมด สิ่งเหนือโลกก็มี อย่างเดียวคือนิพพาน แต่ที่นี้จิตที่มีมรรคเกิดขึ้น มีนิพพานเป็นอารมณ์ ทำให้แจ้ง นิพพาน เลยเรียกว่าโลกุตตรจิต จิตที่ไปเห็นสิ่งเหนือโลกคือนิพพาน จิตที่ทำให้ เป็นคนเหนือโลก โดยธรรมชาติของจิต เป็นสิ่งที่รู้อารมณ์ มันก็รู้อารมณ์ไปเรื่อย นี้แหละ เหมือนจิตพวกเรานี้ จิตมองเห็น จิตได้ยิน ก็รับรู้อารมณ์ไปเรื่อย สิ่งที่ทำให้ จิตมันแตกต่างกัน ก็อยู่ที่คุณสมบัติภายในจิต สำหรับคนที่เห็นนิพพานก็ต้องมี คุณสมบัติ ๘ ตัวนี้รวมกันมาในจิต รวมพร้อมกันเลย พระพุทธองค์ทรงแจกแจง ให้ดูว่า ๘ อย่างที่รวมกันขึ้นนี้ แต่ละอย่างๆ มีลักษณะแบบนี้ๆ เราทั้งหลายจะ ได้ไปฝึกหัด ที่ละองค์สององค์ หรือว่าหลายๆ องค์รวมกัน ฝึกจนได้มาเป็นคุณสมบัติ ภายในจิต

ท่านทั้งหลายฟังข้อความที่ผมอ่านให้ฟัง พิจารณาดูก็จะรู้ว่าบางส่วนนี้ก็ได้เรียนมาแล้วจากคราวก่อนๆ เช่น สัมมาสติ ก็เป็นสติปัญญาที่ตนเอง อันเดียวกัน แต่ก็คนละช่วงเวลากัน เหมือนกับสติปัญญานี้เป็นเด็ก เด็กคนนี้ก็กินอาหารมาเรื่อยๆ จนกระทั่งโต โตแล้วไปทำงานร่วมกับคนอื่น จนสามารถทำลายข้าศึกได้ พอทำลายข้าศึกได้ก็ได้ชื่อเป็นสัมมาสติ เป็นองค์ของมรรค ตอนที่ยังตัวเล็กอยู่ก็เป็นสติปัญญา สัมมาวายามะ จะเหมือนกับสัมมปปธานที่เรียนมาแล้ว สัมมปปธานยังตัวเล็กอยู่ ก็สร้างเหตุสะสมขึ้นมาเรื่อยๆ จนกระทั่งโตแล้วสมบูรณ์ ไปรวมกับคนอื่นเขาแล้วก็สามารถทำลายกิเลสได้ อันนี้เรียกชื่อว่าสัมมาวายามะ มรรคองค์อื่นๆ ก็คล้ายๆ อย่างนี้แหละ

อริยมรรคมืองค์ ๘ นี้เกิดในขณะจิตเดียวเท่านั้นเอง **เกิดขึ้นพร้อมกัน ๔ ครั้ง เป็นโสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค** ไม่ได้เยอะ แต่พอแจจแจงออกมาดูเหมือนเยอะ ความจริงแล้ว เกิดในขณะจิตเดียว เท่านั้นเอง ในสังสารวัฏที่เวียนว่ายตายมานานนี้ อริยมรรคจะเกิด ๔ ครั้งด้วยกัน เกิดครั้งที่ ๑ เป็นโสดาปัตติมรรค เกิดกับมรรคจิต โสดาปัตติมรรคจะทำให้ได้รับผลคือโสดาปัตติผล แล้วเป็นพระโสดาบัน เกิดครั้งที่ ๒ คือเกิดกับจิตที่ชื่อว่า สกทาคามิมรรค เกิดผลเป็นสกทาคามิผล ทำให้เป็นพระสกทาคามี ครั้งที่ ๓ เกิดกับอนาคามิมรรค ได้รับผลเป็นอนาคามิผล ทำให้บุคคลนั้นเป็นพระอนาคามี ครั้งที่ ๔ เกิดกับอรหัตตมรรค ได้รับผลเป็นอรหัตตผล ทำให้บุคคลนั้นเป็นพระอรหันต์ อริยมรรคเกิด ๔ ครั้งเท่านั้นเอง ใน ๔ ครั้งนี้ บางท่านที่ฝึกมาสมบูรณ์ดีแล้วก็จะเกิดต่อเนื่องกัน เพียงบัลลังก์เดียวเท่านั้น เกิด ๔ มรรคต่อเนื่องกันเลย เกิดโสดาปัตติมรรคได้เป็นพระโสดาบันแล้ว ก็เกิดมรรคผลอื่นๆ ต่อไปเลย เนื่องจากธรรมะที่ฝึกมาสมบูรณ์พร้อมแล้ว รวมกันขึ้นไปบรรลุทีเดียวเลยก็มี

แต่บางท่านเมื่อบรรลุมรรคใดมรรคหนึ่งแล้วก็ค้างอยู่ก่อนเพราะกำลังหมดกำลังขององค์มรรคหมด สัมมาทิฐิที่สร้างมาได้เท่านี้ จนถึงสัมมาสมาธิสร้างมาเท่านี้ พอโสดาปัตติมรรคเกิดขึ้นเรียบร้อยแล้ว ทำลายกิเลสได้ขั้นหนึ่ง เป็นพระโสดาบันแล้ว ไม่มีกำลังต่อก็ก้างอยู่ก่อน ต้องไปฝึกองค์มรรคเพิ่มขึ้นมาให้มีกำลัง บางท่านบารมีเยอะ ไปฝึกมาจนสมบูรณ์แล้ว เวลาเกิดก็เกิดรวดเดียวไปเลยก็ได้ เพราะว่าเกิดในขณะจิตเท่านั้นเอง ในมรรคจิต อริยมรรคนี้ นานๆ จะมีจะเกิดสักครั้งหนึ่ง

๓.๑ สัมมาทิฐิ

การฝึกหัดให้เกิดอริยมรรคนี้ ถ้าเรารู้จักว่าองค์มรรคมีอะไรบ้าง แจกแจง ขยายความแยกประเภทอย่างไรบ้าง จะได้ไปฝึกให้ถูกต้อง เพื่อให้มารวมกันทีหลัง คือเรียนไว้ก่อน คล้ายกับเรียนคุณสมบัติของการนักกีฬาชนิดใดชนิดหนึ่งไว้ เรียน เอาไว้ว่าการเป็นนักกีฬาชนิดนี้ต้องมีคุณสมบัติอะไรบ้าง แล้วก็ค่อยๆ ฝึกจนกระทั่ง ได้เป็นนักกีฬาจริงๆ ภายหลัง ในขยายความอริยมรรคมีองค์ ๘ มีข้อความว่า

บรรดาอริยมรรคมีองค์ ๘ เหล่านั้น **สัมมาทิฐิ** เป็นไฉน
ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้
ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกว่าสัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิตามอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น มีความรู้อยู่ ๔ เรื่องเท่านั้นเอง เป็น
ญาณปัญญา รู้ตามที่มันเป็นอย่างไม่ผิดเพี้ยนใน ๔ เรื่อง คือ **ความรู้ในทุกข์** รู้ใน
เรื่องของทุกข์ รู้ดีในเรื่องทุกข์ รู้ว่าอะไรเป็นทุกข์ รู้ทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์ ทุกข์เป็น
ทุกข์ตามที่มันเป็นจริง ทุกข์เป็นทุกข์ ไม่ได้เป็นทุกข์สมมุทัย ไม่ได้เป็นทุกข์นิโรธ
ไม่ได้เป็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา มันเป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่าไม่เป็นทุกข์ ไม่เป็นอื่นจาก
ความเป็นทุกข์ เป็นสัจจะจริงแท้ อย่างนี้ นะครับ ความรู้ในเรื่องทุกข์นี้แหละเป็น
สัมมาทิฐิในองค์มรรค ถ้ารู้ในเรื่องอื่น ไม่ได้เป็นสัมมาทิฐิในองค์มรรค เช่น เรื่อง
บุญ เรื่องบาป เรื่องสวรรค์ เรื่องนรก เป็นความรู้เหมือนกันแต่ไม่ใช่สัมมาทิฐิ
ในอริยมรรค เป็นสัมมาทิฐิระดับโลกียะ บุญเป็นเหตุทำให้เกิดผลอะไรก็ว่าไป แต่
นำออกจากวิภวทุกข์ให้ถึงนิพพานไม่ได้ ไม่ใช่แบบมรรค ในแบบองค์มรรคนี้เป็นไป
เพื่อให้ตัดภพ ตัดชาติ นำออกจากวิภวทุกข์ ทำให้ถึงพระนิพพาน สัมมาทิฐิ
เป็นความรู้ในเรื่องอริยสัจทั้ง ๔ ความรู้ในทุกข์เป็นข้อที่หนึ่ง

ความรู้ข้อที่ ๒ คือ **ความรู้ในทุกขสมุทัย** คือ รู้ในเหตุเกิดทุกข์ ข้อที่ ๓ **ความรู้ในทุกขนิโรธ** รู้ในความดับไปแห่งทุกข์ ความไม่มีทุกข์ ความดับสนิทของทุกข์ รู้ภาวะไร้ทุกข์ และข้อที่ ๔ คือ **ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา** ความรู้ในปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงความดับทุกข์ เหล่านี้คือสัมมาทิฏฐิในองค์มรรค เราจะฝึกสัมมาทิฏฐิให้มากขึ้นก็ต้องดูตรงนี้ ถ้าไปรู้เรื่องอื่นไม่ใช่องค์มรรค ความรู้ในองค์มรรคก็จะเป็นความรู้รวมลงมาในเรื่องอริยสัจ ๔ รู้ในทุกข์ รู้ทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์ รู้ทั้งสิ่งดีและไม่ดี ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งเฉยๆ อุปาทานชั้นที่ ๕ ทั้งหมดนั้นแหละ มันเป็นทุกข์

ความรู้ในสัมมาทิฏฐินี้ มีแต่ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับทุกข์ทั้งนั้นเลย ความสำคัญก็ต้องรู้จักความหมายของคำว่าทุกข์ให้ดี ถ้ารู้จักทุกข์ดีแล้ว ก็จะเข้าใจอริยสัจ ๔ ได้ง่ายขึ้น

คำว่า “ทุกข์” ในอริยสัจนี้ หมายถึง สิ่งที่ไม่มีตัวตน สิ่งที่มีมันเป็นอย่างนั้น ของมัน เป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัยของมัน เป็นสิ่งที่ว่างเปล่าจากตัวตนที่น่ารังเกียจ น่าเหน็ดเหนื่อย นำมาแต่ความลำบาก ทุกข์และโทษภัยนานาประการ น่าสลด น่าสังเวช ท่านเรียกว่ามันเป็นตัวทุกข์ สิ่งที่เกิดจากเหตุจากปัจจัยนี้ ไม่มีตัวตน อะไรอยู่ในนั้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิด มันเกิดมาตามเหตุตามปัจจัย พวกทุกข์นี้มัน เกิดได้ เกิดแบบไม่มีตัวตนเกิด เกิดเพราะมันมีเหตุมีปัจจัย พอหมดเหตุหมดปัจจัย มันก็ดับไป ที่ดับก็ทุกข์ดับ อันนี้ความหมายของทุกข์ในอริยสัจ

ตัวสภาวะคือตัวไหน พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า โดยรวบย่ออุปาทานชั้น ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์ ชั้นทั้ง ๕ ที่เกิดจากอุปาทานหรือความยึดถือเล็กๆ ความอยาก ความยึดถือไปทำกรรม ทำบุญบ้าง ทำบาปบ้าง เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผลคือ ชั้น ๕ ที่เป็นทุกข์ขึ้นมา เป็นรูป เป็นนาม และรูป นาม ชั้น ๕ เหล่านี้ ก็เป็นที่ตั้งของความอยาก ความยึดถือใหม่ๆ ไปทำกรรม ทำบุญบ้าง ทำบาปบ้าง ทำให้เกิดผลเป็นชั้น ๕ หมุนวนกันอยู่อย่างนี้ มันเกิดตามเหตุ มีเหตุมีปัจจัยก็เกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้ว ก็มีปรากฏการณ์ของทุกข์แตกตัวออกมาเยอะแยะ ไม่มีอะไรมีแต่ทุกข์เท่านั้น

ตัวทุกข์ที่เกิดเมื่อมีเหตุ หหมดเหตุแล้วมันดับก็ไป มันว่างจากตัวตนคือ อูปาทานชั้นที่ ๕ เป็นตัวทุกข์ แจกแจงออกมาให้เห็นปรากฏการณ์ของทุกข์ พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า **ชาติปิ ทุกฺขา** เป็นต้น ความเกิดเป็นทุกข์ เกิดรูปนาม เกิดชั้นที่ ๕ มาประชุมรวมกัน ได้อายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวมกันเป็นรูปเป็นร่าง สมมติเรียกเป็นสัตว์เป็นบุคคล มันเกิดตามเหตุตามปัจจัย มีเหตุให้เกิดเป็นคนก็เกิดเป็นคน ไม่ใช่คนเกิด เป็นชั้นที่ ๕ ที่มีเหตุมีปัจจัย ให้เกิด มันก็เกิดมีรูปร่างอย่างนั้น พอหมดเหตุหมดปัจจัยมันก็ดับ ชั้นที่ ๕ มัน หหมดไป ถ้ามีเหตุมีปัจจัยให้เกิดเป็นสัตว์อบาย มันก็เกิดเหมือนกัน เป็นชั้นที่ ๕ เป็นรูป นาม มันเกิด ความเกิดจึงเป็นทุกข์ เป็นรูปนาม ชั้นที่ ๕ มันเกิด ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน

ชราปี ทุกขลา แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ **มรณมปี ทุกข์** แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความได้ประสพกับสิ่งไม่น่ารักไม่พอใจเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสะเป็นทุกข์ ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ แจกแจงออกมาโดยอาการต่างๆ เป็นธรรมชาติของทุกข์นั่นเอง ไม่มีตัวไม่มีตน เป็นทุกข์เท่านั้นที่หมุนวน เกิด แก่ ตาย ไปมาอยู่อย่างนั้นผู้มีญาณรู้ตรงตามเป็นจริงไม่ผิดเพี้ยน เรียกว่ารู้ในทุกข์

ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ เป็นตัวทุกข์ ธรรมชาติของตัวทุกข์อย่างนี้
ปรารถนาแล้วได้นั้นมันไม่มีจริง ไม่ใช่สักจะ สิ่งที่เราปรารถนากันนี้ ทั้งหมดอยู่ที่
นิพพาน ไม่ได้อยู่ในโลก อยู่ที่นิพพาน เราต่างพากันปรารถนาความสุข ความ
สุขสูงสุดนี้ก็คือนิพพาน ปรารถนาความสงบ ความสงบระงับสังขารทั้งปวงก็คือ
นิพพาน ปรารถนาความสบาย ปลอดภัย ไม่มีทุกข์ ไม่มีความร้อนรน ความสบาย
ปลอดภัย ไม่มีทุกข์ ไม่มีร้อนรนก็คือนิพพาน

ปรารถนาสิ่งใดแล้วก็ได้ไม่ได้อยู่ออย่างนั้นนั่นแหละ เพราะความปรารถนา
มันรักนิพพานไม่เป็น ตัณหารักได้เฉพาะรูปนาม รักยึดติดขั้น ๕ ซึ่งเป็นตัวทุกข์
เหมือนเราอยากจะได้ความเย็น แต่วันๆ ก่อไฟเผาตัวเองอยู่ตลอด มันคนละเรื่อง
กันอยู่ โง่งนั่นเอง ไม่รู้เรื่อง ไม่รู้เรื่องของทุกข์ ไม่เข้าใจ ไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ ปรารถนา
ไม่ให้ทุกข์เป็นทุกข์ เป็นความอยาก ตัณหา มันรักนิพพานไม่ได้ รักนิพพานไม่เป็น
มันจึงรักก่อนทุกข์นี่แหละ รักรูปนาม รักขั้น ๕ นี้เอง นิพพานมันไม่รัก ตัณหา
นี้มันชอบรูป นาม ชอบขั้น ๕ รูปนาม ขั้น ๕ นี้มันให้ความสุขอย่างแท้จริง
ไม่ได้หรอก ชอบสุขแต่สุขนี้อยู่ที่นิพพาน ตัณหาไม่รักนิพพาน มันรักขั้น ๕ ส่วน
ขั้น ๕ เป็นทุกข์ ให้ได้แต่ทุกข์ คนไม่รู้ความจริงก็เลยวนเวียนอยู่กับทุกข์ วนเวียน
อยู่กับความไม่สมปรารถนา

ในโลกนี้ก็มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น มีแต่รูป นาม ชั้นธ ๕ ที่มาตามเหตุตามปัจจัย
ของมัน ทั้งตัวเรา ทั้งคนอื่น ทั้งสัตว์อบาย ทั้งเทวดา ทั้งพรหม สัตว์ทั้งหลายที่เวียน
ว่ายตายเกิดอยู่นี้ ก็ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นแต่รูป
เป็นแต่นาม เป็นแต่ชั้นธทั้ง ๕ ที่มาตามเหตุ ตามปัจจัย มาแล้วก็ไป เห็นอย่างนี้
ก็เรียกว่ามีสัมมาทิฐิ

เห็นทุกข์เป็นทุกข์ คือ เห็นรูปเป็นรูป เห็นนามเป็นนาม เห็นชั้น ๕ เป็นชั้น ๕ อย่างที่มันเป็น เห็นสิ่งไม่เที่ยงว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยงอย่างที่เป็น เห็นสิ่งเป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์อย่างที่เป็น **เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าไม่ใช่ตัวตนตามที่มันเป็น** รูปเป็นแบบนี้เพราะมีเหตุมีปัจจัยอย่างนี้ มาจากเหตุ

นามธรรม ความรู้สึก ความจำได้ ความคิด ความนึก ความรับรู้ นี่ก็ไม่มีตัวตน เป็นสิ่งเกิดตามเหตุ ที่คิดนึกอย่างนี้ก็เพราะมีเหตุมีปัจจัย ไม่ใช่จะบังคับควบคุมอะไรกันได้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของและไม่ใช่อะไรของใคร เห็นรูปเป็นรูป เห็นนามเป็นนาม เห็นรูปนาม ชั้นที่ ๕ ที่เป็นตามเหตุตามปัจจัย เป็นก้อนทุกข์ที่หมุนวนเวียนไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัย เป็นเหตุผลสืบทอดกันไปตามลำดับ ไม่มีใครทำอะไรใคร

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บป่วย ความตายพวกนี้ เป็นอาการของทุกข์ เป็นอาการของรูปนาม ชั้น ๕ มาประชุมรวมกัน เรียกว่าเกิด แยกแตกออกจากกัน เรียกว่าตาย ที่เกิดก็ทุกข์เกิด ที่แก่ก็ทุกข์แก่ ที่ตายก็ทุกข์ตาย ที่โสกะ ปริเทวะ อะไรต่างๆ ก็เป็นธรรมชาติของทุกข์ไม่มีอะไรผิดปกติ ที่ประสบกับเรื่องไม่น่าพอใจ ก็เป็นเรื่องปกติของทุกข์ ที่ต้องพลัดพรากจากอันนั้นอันนี้ก็เป็นเรื่องปกติของทุกข์ ที่ปรารถนาแล้วไม่ได้ก็ไม่ได้มีอะไรผิดปกติ **เป็นเรื่องปกติของทุกข์** เห็นอย่างนี้ เรียกว่ามีสัมมาทิฏฐิ รู้ทุกข์ ญาณในทุกข์ ความรู้ในเรื่องทุกข์ รู้ดีเรื่องทุกข์ ถ้ารู้ไม่ดี ไม่ถูกต้องก็จะเพี้ยนไป เช่นเห็นเป็นคนเกิด สัตว์เกิด เป็นหญิง เป็นชาย เป็นคนมีอายุยืนยาวไป เป็นอมตะ แต่ละคนมีความสุข ปรารถนาแล้วได้ตั้งใจ อย่างนี้เพี้ยนหมด ไม่ใช่ความจริง

อาการแสดงออกของทุกข์ ยังมีอีกมาก ตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ได้แก่ ความเศร้าโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ที่เกิดจากการพบเจอเหตุการณ์ร้ายๆ ที่มีอยู่เป็นปกติในโลก เช่น ญาติพี่น้องเจ็บป่วย เสียชีวิต ต้องเสียทรัพย์สิ้นเงินทอง เป็นคนไม่มีศีลหรือมีความเห็นผิด เหล่านี้ก็เป็นทุกข์ ความประสพกับอารมณ์หรือบุคคลที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจ ก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์หรือบุคคลที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ความปรารถนาสิ่งใด แล้วไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ สัตว์ผู้มีความเกิด เป็นธรรมดาปรารถนาความไม่เกิด สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดาปรารถนาความ ไม่แก่ สัตว์ผู้มีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดาปรารถนาความไม่เจ็บป่วย สัตว์ที่มีความ พลาดพรากเป็นธรรมดาปรารถนาการไม่พลาดพรากเป็นต้น ล้วนแต่ไม่อาจจะได้ดัง ปรารถนา เพราะเป็นธรรมดาของทุกข์ ทุกชีวิตก็ล้วนวนเวียนอยู่กับเหตุการณ์ เหล่านี้ ซ้ำไปซ้ำมา ครั้งแล้วครั้งเล่าชาติแล้วชาติเล่า ไม่มีวันจบสิ้น หมุนเป็น วงกลม หาทางออกจากทุกข์ไม่ได้ มีแต่ความรู้สึกสุข เอาไว้หลอกตัวเองให้พอ อยู่ได้ไปวันๆ แล้วก็หลอกตัวเองต่อไปอีกว่า จะมีความสุขตลอดกาลในอนาคต

ความสุขในรูปนาม ชั้น ๕ นี้เป็นของหลอกเฉยๆ ความจริงแท้ของมันคือ ทุกข์ มันจะติดตามไปเรื่อย หนีไม่พ้น ถ้าใครเห็นรูปนาม ชั้น ๕ เป็นสุข อย่างนี้ ถูกหลอกอยู่ ถ้าใครเห็นว่าโลกนี้ รูปนาม ชั้น ๕ นี้เป็นอย่างไรก็คิด หรือปรารถนา แล้วก็ได้สิ่งนั้นสิ่งตามใจชอบ ก็ยังผิดอยู่ เพี้ยนอยู่ ถ้าเห็นถูก เห็นชัด ตรง จริง แท้ ไม่เปลี่ยนแปลงคือเห็นว่ามันเป็นทุกข์ พวกเราทั่วไปเห็นผิดพลาด เพี้ยนกับความจริง ตรงข้ามกับความจริงอยู่ ไม่ยอมรับความจริง ไม่อยากได้รับความจริง อยากได้แต่ความไม่จริง เลยต้องมาฝึกปฏิบัติธรรม ฝึกให้มีปัญญาเห็นพวกนี้แหละ ให้เห็นรูป เห็นนาม เห็นทุกข์นี้แหละ เห็นความเกิด เห็นความดับ เห็นการเปลี่ยนแปลง เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าไม่ได้ฝึก ไม่มีปัญญา ก็มองไม่เห็น รูปนามมารวมกัน ก็หลงผิดว่า เป็นเรา เป็นของเรา เป็นของสวยงาม เป็นของดี ของวิเศษ อยู่อย่างนั้น เราต้อง มาฝึกปฏิบัติธรรม ฝึกสติให้ต่อเนื่อง มีความรู้ตัว ทำสมาธิ แล้วก็หัดแยกแยะว่ามี แต่รูปกับนาม มองดูความจริง การฝึกตรงนี้คือฝึกสัมมาทิฐิ ความรู้ในทุกข์

ต่อไป ญาณความรู้ข้อที่ ๒ ของสัมมาทิฐิ คือ รู้ทุกขสมุทัย ความรู้ใน
ทุกขสมุทัย รู้ในเหตุเกิดแห่งทุกข์ ทุกข์นั้นเกิดเมื่อมันมีเหตุ ทุกข์ไม่มีตัวไม่มีตน
ไม่ได้เกิดมาลอยๆ เกิดเพราะมีเหตุ ความรู้เหตุที่ทำให้มันเกิด เรียกว่าสัมมาทิฐิ
เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์คือตัณหา ความอยาก ความปรารถนาที่เกิดจากความไม่รู้
ตัณหาเกิดจากอวิชชา ไม่รู้อรุณสัง ๔ ไม่รู้ความจริง พอไม่รู้ก็เกิดความอยาก
ปรารถนา ต้องการเอาเรื่องของมันมาเป็นเรื่องของเรา เอามาเป็นตัวเป็นตน สั่งขาร
มันเป็นอย่างนั้นของมัน ก็อยากให้มันเป็นอย่างที่เราต้องการ เป็นความอยาก
ที่เกิดจากความไม่รู้

ถ้าเป็นผู้มีความรู้ มีสติสัมปชัญญะ อยากได้นั้นได้นี้ที่เหมาะสมถูกต้อง ก็ไม่เป็นทุกข์สมุทัย มีสติสัมปชัญญะเข้าไปกำกับ ดำเนินไปตามมรรคได้ จะเป็นทุกข์สมุทัยก็ต่อเมื่อเป็นความอยากที่เกิดจากอวิชชา ไม่รู้เรื่องของมันแล้วก็อยาก มีความคาดหวังจะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามใจปรารถนา สิ่งนั้นมันเป็นไปตาม เหตุตามปัจจัย **อยากให้เป็นตามใจเรา** อย่างนี้เป็นเหตุเกิดทุกข์ รูป นาม ชันธ ๕ ที่สมมติเรียกว่าตัวเรานี้ ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นอย่างนี้ของมัน เป็นไปตามเหตุ แต่เพราะอวิชชา ไม่รู้ความจริงของขันธ ก็รักและยึดถือ อยากให้มันเป็นนั้นเป็นนี้ ที่มันไม่ได้เป็น

ความรักนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ รักตัวเราแบบไม่รู้เรื่องนี่ผิด หากรักอย่างถูกต้อง รักตัวเอง ไม่อยากให้เป็นทุกข์ เราก็ไม่ไปทำทุจริต ไม่ไปทำความชั่ว อย่างนี้ก็ดีแล้ว รักตัวเราแต่จ้องเล่นงานคนอื่น เบียดเบียนคนอื่น อย่างนี้ไม่ดี รักถูกต้อง งดเว้นทุจริต คนรักตัวเองอย่างถูกต้อง ต้องมีปัญญา รู้จักก่อนว่าไม่มีตัวเองจริง มีแต่รูป นาม ชั้น ๕ เวียนว่ายตายเกิดตามเหตุตามปัจจัย ไม่อยากให้เกิดกอบาย กังวลเว้นทุจริตไป อย่างนี้เรียกว่ารักตัวเองอย่างถูกต้อง

โดยส่วนใหญ่ พวกเราไม่รู้เรื่องของทุกข์ ไม่รู้เรื่องตัวเอง หลงว่ามีตัวตนจริงๆ ก็รักตัวเองจนเลยเถิดไป อันนี้เป็นเหตุเกิดทุกข์ ความรู้ว่าตัณหา ความอยาก ความคาดหวัง ความปรารถนา ความรักตัวเอง กลัวตัวเองจะลำบาก กลัวตัวเองจะไม่ได้ นั่น กลัวตัวเองจะไม่ได้นี่ ทำเพื่อตัวเองอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นเหตุเกิดทุกข์ กลัวตัวเองจะลำบาก อากาศมันหนาว เราหนาวก็ต้องหาเสื้อผ้าห่มให้เรา ให้เราอุ่นขึ้น อันนี้ไม่รู้เรื่องของมัน ไม่รู้ว่ามันมีแต่รูปกับนาม อากาศเย็นกระทบเข้ากับกาย ทำให้เกิดเวทนาที่ทนได้ยากคือทุกข์เวทนา พอทนได้ยากก็หาเสื้อผ้าห่มเพื่อบรรเทาทุกข์ ให้เวทนาเกิดใหม่ขึ้นมาคือสุขเวทนา กายก็เป็นกาย ไม่ใช่ตัวตน วิญญาณก็เป็นจิต ไม่ใช่ตัวตน เวทนามีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง มีทุกข์ขมสุขบ้าง ทนยากบ้าง ทนง่ายบ้างอย่างนี้ ไม่ใช่ตัวตน บริหารไปก็ไม่เป็นไร

แม้แต่มาปฏิบัติธรรมพยายามไปนิพพานนี้ บางคนก็ทำเพื่อตัวเอง เหมือนกัน เห็นผิดว่ามีตัวเองจริงๆ กลัวตัวเองจะเวียนว่ายตายเกิด กลัวตนจะตกนรก กลัวตนจะไม่ได้เป็นพระอริยเจ้า ปฏิบัติไปก็คาดหวังให้ตนได้นั้นได้นี้ ได้เป็นนั่นเป็นนี่ อันนี้ก็เกิดเหตุทุกข์ เพราะที่ไม่รู้จักเรื่องตัวเอง นึกว่ามีตัวเองอยู่ พยายามทำเพื่อจะให้ตัวเองสบาย ต้องได้นิพพานให้ตัวเองพ้นทุกข์ นี่มันก็ผิดไป เป็นความอยากที่ทำเพื่อตัวเอง ดังนั้น ต้องรู้เรื่องก่อน **ตัวเราจริงมันไม่มี** เป็นเพียงความเห็นผิดเท่านั้น เราปฏิบัติก็เพื่อละความเห็นผิดว่ามีตัวตน หลุดพ้นจากอำนาจของความเห็นผิดและกิเลสต่างๆ ถ้ารู้เรื่องแล้วมีความปรารถนา ชยัน ปฏิบัติตามอริยมรรค อันนี้ไม่ได้เป็นตัณหา เป็นฉันทะ วิริยะ อะไรก็ว่าไป

กองทุกข์ที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่นี้ คือ ชั้น ๕ ตัวเรานั้นไม่มีจริง เป็นคำสมมติ มีเพียงรูป นาม ชั้น ๕ แต่ความไม่รู้ข้อเท็จจริง รู้ผิดจากความจริง คืออวิชชา บังตา ทำให้หลงนึกว่ามีตัวตน มีตัวเรา จึงเกิดตัณหา ความอยากเพื่อตัวตนด้วยความไม่รู้จริงนี้ ตัวเองไม่มีจริง ความรักตัวเองนี้มีจริง เป็นสัจจะ เป็นทุกขสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทำให้เวียนว่ายตายเกิดไม่สิ้นสุด ทั้งๆ ที่ตัวเอง ตัวสัตว์ ตัวบุคคล หรือตัวใครก็ไม่มี เหมือนกับสิ่งของของเรา ไม่มีจริง สามีของเรา ลูกของเรา หลานของเรา เหล่านี้ไม่มีจริง เขามาตามกรรมแล้วไปตามกรรมนั้นแหละ แต่ความรักสามี **ความยึดถือว่าเป็นสามีของเรา นี้มีจริง เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นในจิต เป็นเหตุเกิดทุกข์ ทำให้เวียนว่ายตายเกิด** สามีเรานี้ไม่มีจริง เขามาตามกรรมและไปตามกรรม เป็นก้อนทุกข์ เป็นรูป นาม ชั้น ๕ ที่ต้องแก่ เจ็บ ตาย ไปตามสภาพ และหากไม่หมดกิเลสก็เกิดใหม่อีกตามกรรม แล้วก็แก่ เจ็บ ตาย ไปตามสภาพอย่างนั้น ของเรานี้ไม่มีจริง ส่วนความรัก ความห่วงหาอาวรณม์ นี้มีจริง

ความรักและความยึดถือ เป็นของจริง เป็นนามธรรมที่เกิดกับจิต เป็นสัจจะ
อีกข้อหนึ่ง รักของไม่จริง รักสมมติ ยึดของไม่จริง ยึดสมมติ **ของไม่จริงมันไม่จริง
อยู่แล้ว** ความรักของไม่จริงนี้เป็นจริง ไปรักเงา วนอยู่กับเงา เป็นเหตุเกิดทุกข์
ความเห็นอันนี้เรียกว่าสัมมาทิฏฐิ ถ้าเห็นว่าความจริงเป็นอย่างไร เป็นรูป นาม
ชั้น ๕ เป็นก้อนทุกข์ ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จะรักไม่ลงโดยธรรมชาติ
เป็นไปเพื่อเป้าหมาย คลายกำหนด ที่เกิดความรักลงเพราะมันหลง รักสมมติ
รักตัวเอง รักของเรา ห่วงหวงตัวเอง อยากให้ตัวเองได้กินอึมันนอนหลับ อยู่สบาย
อยากให้ตัวเองเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นอมตะนิรันดร อยากให้ไม่ต้องเป็นนั่นเป็นนี่
อยากหมดๆ ไป อยากหายไปจากภาวะอย่างนั้นๆ ก็เป็นกิเลสทั้งนั้น

ถ้าละกิเลสหมดแล้ว ก็ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นเรา ไม่มีของเราขึ้นมา ไม่มีความห่วงหวง รักตัว กลัวตาย อยากให้เป็น หรืออยากให้ตนพ้น ก็ไม่มี เป็นพระอรหันต์แล้ว จะรักเพลีนอย่างนี้ไม่ได้เลย เพราะท่านไม่มีกิเลส ส่วนพวกปุถุชนอย่างเรานี้ มีความเห็นผิดเยอะ กิเลสเยอะ ก็รักได้มาก ยึดถือได้มาก หนักหนาสาหัสทีเดียว หากไม่รู้ธรรมะ ไม่มีธรรมะคอยยับยั้งไว้บ้าง กิเลสก็แน่นเพียบ เผาทั้งตน เผาทั้งคนอื่น เผาทั้งโลกให้เราร้อนไปตามๆ กัน พระอรियบุคคลชั้นโสดาบัน ความเห็นผิดไม่มี แต่ตัณหา มานะก็ยังมี ก็ยังรักได้ ยึดได้ แต่ลดระดับลงมา ความรุนแรงลดลงมาก เพราะท่านไม่ติดสมมติเหมือนเดิมแล้ว

ส่วนพระอรหันต์นี้ไม่มีแล้ว ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นมาอีก ความรักชนิดที่เป็น
ตัณหาอุปาทานก็ไม่มีเลย หหมดความอยากแล้ว ก็ไม่ต้องมีภพใหม่ให้ไปเกิดอีก
ต่อไป ฉะนั้น ตัณหาอุปาทานนี้ เป็นความรัก ความติดข้อง ความพอใจ ความยึดถือ
ในกองทุกข์นี้แหละ กองทุกข์ที่ยังไม่ได้กำหนดรู้ ไม่รู้ว่าทุกข์เป็นทุกข์ ทำให้เกิด
ความหลงผิดและความรักขึ้น สำหรับคนไหนที่ยังไม่ได้กำหนดรู้ทุกข์ ยังไม่ได้รู้จัก
รูป นาม ชันธ์ ๕ ตามเป็นจริง ต้องให้รู้จักระวางตัวเองก่อน ให้มีความสำรวม สำรวม
ด้วยศีล สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะหากไม่สำรวมระวาง ไม่มีสติคอยยับยั้ง
เมื่อรับรู้แล้ว ความรักตัวเอง ความเฟื่องเลี้ยงจ้องจะเอาอันนั้นอันนี้มาให้ตัวเอง อยาก
ให้ตัวเองเป็นนั่นเป็นนี่ อยากได้สุข ไม่อยากได้ทุกข์ มันจะเกิด เพราะมันเข้าใจผิด

แต่ถ้าได้กำหนดรู้ทุกขั้้นหมดแล้ว มีปัญญารู้ว่า นั่น...เป็นแค่รูป นาม เป็นแค่ขันธ์ ๕ เป็นของไม่เที่ยง ทั้งโลกก็เป็นอย่างนี้ โลกเป็นทุกขั้้นหมด ถ้าใครกำหนดรู้ได้แล้ว ไม่เกิดกิเลส ก็สบาย ส่วนคนที่ยังไม่ได้กำหนดรู้ อันนี้ต้องระวัง อารมณ์ไหนที่กำหนดรู้แล้วก็สบายไป อารมณ์ไหนที่ยังไม่ได้กำหนดรู้ ยังไม่รู้จักว่ามันเป็นทุกขั้้น ก็ต้องระวังตัวเอง **ต้องปิดช่อง** ปิดโอกาสไม่ให้กิเลสเข้ามาทางทวารทั้ง ๖

การปฏิบัติธรรมจึงเริ่มต้นด้วยการมีศีล สำรวมระวัง ฝึกให้มีสติอยู่กับตัวเอง เพื่อไม่ให้มันไปยึดติด **ไม่ให้ไปเพ่งเล็งจ้องจะเอา** ไม่ให้เกิดความอยาก เต็มมันจะเกิดทุกข์ เมื่อมีศีลเป็นพื้นฐาน มีสติ มีสมาธิ แล้วค่อยทำปัญญาเพื่อกำหนดรู้มัน เจริญอุบายมรรค มีปัญญารู้ทุกข์ มันก็จะเลิกยึดไปเอง

ตอนนี้พูดสูงไว้ก่อน อธิบายสัมมาทิฏฐิว่ารู้อะไรบ้าง ส่วนวิธีฝึกก็มีแยกไว้อีกประเด็นหนึ่ง ตอนนี้พูดแจจแจงออกมาให้ดูก่อนว่าสัมมาทิฏฐินี้รู้อะไรบ้าง วิธีฝึกเดี่ยวพูดอีกหัวข้อหนึ่ง ความรู้แบบนี้จึงเป็นสัมมาทิฏฐิ ถ้ารู้แบบอื่นก็ไม่เป็นสัมมาทิฏฐิ รู้ทุกขนี้เป็นสัมมาทิฏฐิ รู้เหตุเกิดทุกข์ รู้ความอยาก ความต้องการ ตัณหา อูบาทานว่าเป็นเหตุเกิดทุกข์ นี่ก็เป็นสัมมาทิฏฐิ ทุกขสมุทัยตัวที่ออกหน้าออกตาก็คือตัณหา แต่เบื้องหลังก็คืออวิชชา ความไม่รู้ อริยสัจ พอไม่รู้เรื่องตามความเป็นจริง มันก็เกิดความรัก เกิดความอยาก เกิดความยึดถือ ความอยากความยึดถือนี้เป็นเหตุเกิดทุกข์ ยึดถือเนื่องจากความไม่รู้

ต่อมา ความรู้ในทุกขนิโรธะ ความรู้ในความดับของทุกข์ ความไม่มีทุกข์ คำว่า ทุกข์ ตัวสภาวะก็คืออุปาทานชั้น ๕ รูปและนาม ความดับสนิทไปของ รูป นาม ความดับสนิทไปของชั้น ๕ ความไม่มีรูป นาม เกิด ไม่มีชั้น ๕ เกิดขึ้น ภาวะไร้ทุกข์คือสภาวะพระนิพพาน รูป นาม ชั้น ๕ นี้เป็นตัวทุกข์โดยธรรมชาติของมัน มีเหตุให้เกิดคือตัณหา ความอยาก ความรัก ความหวัง ความยึดถือ ส่วน ทุกขนิโรธะ ความดับสนิทของทุกข์คือนิพพาน เป็นอีกสภาวะหนึ่ง ไม่ใช่รูป ไม่ใช่ นาม ไม่ใช่ชั้น ๕

เมื่อกล่าวถึงพระนิพพาน พระพุทธองค์ทรงใช้ชื่ออื่นๆ อีกหลากหลาย เช่น ความสิ้นตัณหา ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสงบระงับของสังขาร ความปล่อยวาง ความไม่อาลัย ชื่ออะไรก็ตามแต่ ก็มุ่งถึงนิพพานอันเป็นสภาวะหนึ่งเดียวนี้ ความรู้ว่านิพพานเป็นความดับทุกข์ นิพพานไม่มีรูป ไม่มีนาม ไม่มีชั้น ๕ เป็นสัมมาทิฏฐิ คนยังไม่เห็นนิพพานก็มีสัมมาทิฏฐิข้อนี้ได้ แต่ยังไม่เห็นด้วยญาณปัญญา ก็ค่อยๆ ฝึกเรียนรู้ โดยเป็นสภาวะที่ไม่ใช่รูปนาม ไม่ใช่ชั้น ๕ ชั้น ๕ เป็นสิ่งไม่แน่นอน มันเป็นทุกข์ มีอุปสรรค ไม่ปลอดภัย ส่วนนิพพานเป็นตรงข้าม คือ แน่นอนเที่ยงแท้ เป็นความสุข ไม่มีอุปสรรค ปลอดภัยอย่างแน่นอน เป็นต้น อันนี้คือความรู้ในแบบที่อนุমানเอา จนกว่าจะเห็นจริงเมื่ออริยมรรคเกิดขึ้น

ความรู้มีหลายชั้นเหมือนกัน ในการฝึกต้องค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป ความรู้ที่เป็นสัมมาทิฐิที่จัดเข้าในองค์มรรค คือความรู้ในนิพพาน รู้ว่านิพพานนี้คือความดับทุกข์ ความไม่มีทุกข์ ไม่มีอุปสรรค ไม่มีกิเลส ไม่มีตัณหาอุปาทาน ถ้ายังมีตัณหา มีความอยาก มีความติดข้องอยู่ในโลก ก็มีความเร่าร้อน มีทุกข์ มีการเวียนว่ายตายเกิด สภาวะที่หมดทุกข์ หมดเหตุให้เกิดทุกข์ คือพระนิพพาน ไม่เอามาปนหรือว่าสลับกัน คนธรรมดาทั่วไป ไม่มีความรู้ ติดข้องอยู่กับโลก อยากให้โลกมันไม่มีอุปสรรค ไม่มีความเร่าร้อน มีแต่ความเย็นสบาย อะไรอย่างนี้ ส่วนผู้มีปัญญาเห็นว่าโลกมันมีอุปสรรค มีความเร่าร้อน เหมือนไฟเผาเผา **ที่ไม่มีอุปสรรค ไม่มี ความเร่าร้อน มีแต่ความเย็นสนิท คือพระนิพพาน** แยกแยะได้ถูกต้อง รู้ตาม ที่มันเป็นจริง นิพพานเป็นความดับทุกข์ ก็รู้ว่านิพพานเป็นความดับทุกข์ ตามที่เป็นจริงนั่นเอง

ต่อไปความรู้ข้อที่ ๔ ญาณในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ความรู้ในข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงความดับแห่งทุกข์ เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงความดับแห่งทุกข์ เป็นเหตุทำให้ถึงนิพพาน เหตุให้ถึงความดับทุกข์ ไม่ใช่เหตุให้เกิดนิพพาน หมายความว่า นิพพานความดับทุกข์นั้นมียู่แล้ว ภาวะที่เบาสบายปลอดโปร่งมีอยู่แล้ว ความเป็นอิสระมีอยู่แล้ว ความสงบระงับของสังขารทั้งหลายมีอยู่แล้ว เป็นสิ่งที่ดำรงคงที่อยู่ อย่างนั้น ไม่เกิด ไม่ดับ ไม่มีการแปรปรวนเป็นอย่างอื่น เป็นอย่างนั้นตลอดมาและตลอดไป ทางให้ถึงนิพพานนั้นคืออริยมรรคมีองค์ ๘

ความรู้ที่เป็นสัมมาทิฐิจะเป็นความรู้ที่ตรงถูกต้อง ทำให้หมดปัญหา หมดความลังเลสงสัย คนที่มีสัมมาทิฐิแล้ว ก็เลยยังไม่หมด อย่างเป็นพระโสดาบันนี่เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เป็นผู้สมบูรณ์พร้อมด้วยทิฐิ ก็เลยยังเหลือเหมือนกัน แต่ท่านมีปัญญาแยกแยะได้ว่าทุกข์มันเป็นอย่างนี้ เหตุเกิดทุกข์เป็นอย่างนี้ ความดับทุกข์คืออันนี้ และหนทางข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เป็นอย่างนี้ ทุกข์นี้ควรกำหนดรอบรู้ เหตุเกิดทุกข์ควรละ ความดับทุกข์ควรทำให้แจ้ง หนทางข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ควรเจริญ เป็นความรู้ถูกต้องทั้งตัวสภาวะ และรู้จักหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อสภาวะเหล่านั้น ทำหน้าที่ถูกต้องสมบูรณ์ก็จะจบเรื่องได้ ไม่ต้องกลับมาทำซ้ำซากกลับไปกลับมาอีกต่อไป ในการปฏิบัติตอนต้น เน้นมีความรู้ถูกต้องและตรงตามเป็นจริง ยังไม่เน้นให้ทำอะไรมาก เพราะต้องการให้เป็นพระโสดาบันก่อน เน้นให้มีความรู้ถูกต้องตามที่มันเป็น รู้ว่าโลกมันเป็นเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่เป็นอย่างนี้มันก็ต้องเป็นนิพพาน ความอยากเป็นเหตุเกิดทุกข์ นิพพานเป็นความดับทุกข์ และอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นให้เหตุถึงนิพพาน รู้จักเหตุรู้จักผลอย่างถูกต้องชัดเจน

คำว่า **รู้จักเหตุ รู้จักผล** ในอริยสัจ ๔ นี้มีอยู่ ๒ คู่ ข้อทุกข์กับทุกข์สมุทัย นี้เป็นฝ่ายความเกิดทุกข์ ทุกข์เป็นผล เป็นผลที่เกิดมาจากเหตุ ทุกข์สมุทัยเป็นเหตุ ให้เกิดผล ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดอุปาทานชั้น ๕ ข้อทุกข์นิโรธกับทุกข์นิโรธคามินี ปฏิปทา เป็นฝ่ายความดับทุกข์ นิพพานเป็นผลที่มีอยู่แล้ว ทุกข์นิโรธปฏิบัติปทาเป็น เหตุให้ถึงนิพพาน ไม่ใช่เป็นเหตุให้เกิดนิพพาน สมุทัยเป็นเหตุให้เกิด มรรคเป็นเหตุ ให้ถึง เหตุให้เกิด หมายความว่าตัวทุกข์นี้ไม่มีอยู่ก่อน มันมีเมื่อมันเกิด และไม่ได้ เกิดขึ้นมาลอยๆ มันเกิดเมื่อมันมีเหตุ พอหมดเหตุมันก็ดับ ส่วนนิพพานเป็นสิ่งที่ มีอยู่ดำรงอยู่ มรรคเป็นทางทำให้ถึงนิพพาน

ถ้าใครพยายามทำให้เกิดความอึดอัดก็ผิด เพราะว่าไปทำเหตุให้เกิด ที่เกิด ก็ทุกข์เกิด ถ้าเดินไปเรื่อยๆ ตามมรรค ก็มีแค่ถึงหรือยังไม่ถึงเท่านั้นเอง ทำให้เกิดความสงบอย่างแท้จริง อย่างนี้ไม่ได้ ความสงบอย่างแท้จริงคือพระนิพพาน สิ่งที่ทำให้เกิดได้ก็เป็นแต่ทุกข์เท่านั้น ความสงบอย่างแท้จริงนี้ทำให้เกิดไม่ได้ ใช้วิธีเดินให้ถึง เดินไปตามมรรค ปฏิบัติอริยมรรคเท่านั้น ก็จะเข้าถึงความสงบที่มีอยู่แล้ว ความรู้เหล่านี้เรียกว่าสัมมาทิฐิ

ความรู้ฝ่ายความดับทุกข์นี้ยากหน่อย เพราะเราทั้งหลายเคยชินแต่่วนอยู่กับทุกข์และเหตุเกิดทุกข์ ทำตามความอยากจนเคยชิน เวลาปฏิบัติธรรม ก็ไปพยายามทำนั่นทำนี่ตามความอยาก อยากให้ได้ผลตามใจปรารถนา อยากให้มันสงบ พยายามทำให้มันดี ทำให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ **แทนที่จะมาเจริญมรรคเพื่อกำหนดรู้ทุกข์ เป็นต้น ก็มันแต่ทำตามความอยาก** ถ้าดีเกิดได้ก็แสดงว่ามันทุกข์ ถ้าไปทำอะไรที่มันเกิดขึ้นได้ มันทุกข์ทั้งนั้นแหละ ธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้น ทุกข์นี้มันไม่มีตัวตน มันไม่มีอยู่ก่อน มีเมื่อมันเกิดและเกิดเมื่อมีเหตุ ส่วนนิพพานนี้ไม่เกิดไม่ดับ เป็นทุกข์นิโรธ เป็นความดับทุกข์ การเดินตามองค์มรรคไม่ได้ทำให้นิพพานเกิด เป็นการเดินไปให้ถึงนิพพาน ถ้ายังไม่ถึงก็ต้องเดินตามมรรคต่อไปเรื่อยๆ

ผู้ที่ถึงความพ้นทุกข์ ถึงนิพพาน ต้องเป็นคนที่เป็นโสดาบันก่อน มีสัมมาทิฐีก่อน จึงจะทำอะไรถูกต้อง พวกเรานี้ทำอะไรส่วนใหญ่ก็ผิดทั้งนั้นแหละ บางทีขยันมากก็ยิ่งผิดมาก เพราะความเห็นมันเพี้ยนอยู่ ท่านจึงไม่ให้เราทำอะไรที่เพี้ยนนัก ให้มาฝึกความเห็นถูกต้องอย่างเดียว เรียนรู้สิ่งต่างๆ ให้เห็นชัด ให้เห็นอะไรเป็นอะไร อะไรเป็นทุกข์ต้องเห็น รูป นาม ชันธ ๕ เป็นทุกข์ อะไรเป็นเหตุเกิดทุกข์ ตัณหาความอยาก ความอยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ นี่เป็นเหตุเกิดทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ ความปลอดโปร่ง ความสบาย ความเป็นอิสระคือนิพพาน ต้องรู้จักก่อน ไม่ใช่จะไปเอาโลกให้มันเป็นนิพพาน ส่วนใหญ่พวกเราจะไปเอาโลกให้มันสบาย ทำโลกให้มันปลอดโปร่ง อยู่กับโลกอย่างไรให้สงบสุข เหมือนอยู่กับไฟให้ไม่ร้อน แล้วพากันทำขึ้น ทำให้มันสุขแต่มันก็ผิดไปหมด อะไรที่ทำให้เกิดได้มันเป็นทุกข์นั่นเอง จึงต้องรู้จักนิพพานว่าเป็นความดับทุกข์อย่างแท้จริง และหนทางที่ทำให้ถึงนิพพาน คืออริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างนี้

สัมมาทิฏฐิคือญาณปัญญา ความรู้ใน ๔ เรื่องเท่านั้น ไม่ต้องรู้เยอะ รู้ ๔ เรื่องเท่านั้นเอง แต่ยากมาก เพราะมีความลึกซึ้ง ส่วนใหญ่เราจะรู้จนมั่วไปหมด เป็นความรู้ผิด รู้ไม่ตรง ไม่รู้ทุกข์โดยความเป็นทุกข์ พยายามสร้างทุกข์ให้เป็นนิพพาน สร้างโลกให้มันเป็นสวรรค์ สร้างโลกให้มันสงบร่มเย็นอะไร นี่ก็ผิดไปนาน เพราะโลกมันก็เป็นโลก **โลกเป็นของร้อน สงบร่มเย็นก็คือนิพพาน** ไม่ใช่ไปสร้างโลกให้มันร่มเย็น ทำโลกให้มันสงบไม่ได้หรอก ต้องรู้จักว่าโลกมันของมันเป็นอย่างนี้ ส่วนสงบแท้จริงคือนิพพาน ต้องแยกออกจากกัน มุ่งไปนิพพาน ใจอยู่กับการเจริญมรรค อย่างนี้จึงจะถูกต้อง นี่เรื่องของสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นองค์มรรคข้อที่ ๑



๓.๒ สัมผัสกับปะ

องค์มรรคข้อที่ ๒ สัมผัสกับปะ ความคิดถูกต้อง ขยายว่า

สัมผัสกับปะ เป็นไฉน

ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่าสัมผัสกับปะ

สังกัปะ คือ ความตริก ความคิด ความดำริ ความโน้มเอียงทางใจ เอียงไปทางโลกหรือออกนอกโลก เอียงไปทางกามคุณหรือก้าวออกจากกามคุณ ถ้าเป็นความคิดที่ถูกต้อง มี ๓ ลักษณะด้วยกัน

อย่างที่ ๑ คือ **ตำริในการออกจากกาม** ตำริการออกจากการหาความสุขจากกาม ออกจากความติดข้องในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ออกจากสิ่งต่างๆ ในโลก เงินทอง ชื่อเสียง บ้าน ที่ดิน ทรัพย์สมบัติ กินอิม นอนหลับ ความสะอาดสบาย ในโลก คิดออกไป ไปอยู่ป่าวิเวก อยู่คนเดียว ไม่เกี่ยวกับใคร ความคิดออกเป็นความคิดที่ถูกต้อง ถ้าคิดเอา คิดหาความสุขจากกาม คิดถึงเงินทอง ชื่อเสียง บ้าน ที่ดิน สามี ภรรยา ลูก หลาน คิดว่าจะเอาเงินมาซื้อหาความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน อย่างนี้คิดผิด จะนำความทุกข์มาให้ คิดออก คิดสละ คิดทิ้ง ไม่คิดจะเอา คิดออกไป ผีกจิต ทำกรรมฐาน คิดออกไปบวช หรืออยู่คนเดียว อย่างนี้ถูกต้อง

สัมมาสังกัปปะเป็นในเรื่องของความคิด ความดำริในสิ่งที่ถูกต้อง ดำริในการออกจากกามคุณ เพราะกามคุณมันมีโทษมาก มีความคับแคบมาก เป็นเหมือนความฝัน เมื่อตื่นขึ้นมาก็หายไปหมด หรือเหมือนกับของยืมเขามา นำมาเป็นเครื่องประดับชั่วคราวหนึ่ง เมื่อเจ้าของมาทวงก็ต้องคืนเขาไป ไม่อาจที่จะทำให้จิตสงบเย็น ไม่อาจให้ได้สุขอย่างแท้จริง ให้สุขได้เล็กน้อย แต่นำทุกข์และมีเรื่องเดือดร้อนใจมาก เป็นความสุขที่น่ากลัว มีกิเลสคือตัณหาและทิฏฐิเคลือบแฝงอยู่เสมอ ลำบากทั้งการแสวงหา การเก็บรักษา **หากมัวเมาหมกมุ่นอยู่ในกาม ไม่อาจจะไปนิพพานได้** ส่วนเนกขัมมะ ออกจากกามนั้น ให้ความสุขที่ดีกว่าเป็นความสุขจากสมาธิ เป็นความสุขที่ไม่ควรกลัว สามารถอาศัยความสุขจากเนกขัมมะไปนิพพานได้

อย่างที่ ๒ **ความดำริในการไม่พยาบาท** ความคิดที่ตรงข้ามกับพยาบาท ความคิดที่ไม่มีพยาบาทเจือปนอยู่เลย ไร้พยาบาท มีแต่ความหวังดี ปรารถนาดี ให้มีความสุข มีความไม่มีเวร ไม่มีภัย นำความเจริญและสิ่งดีงามทั้งหลายมอบให้คนอื่น ได้แก่ ความเมตตา ความเป็นเพื่อนเป็นมิตร สัตว์ในโลกก็ล้วนลำบากอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ไม่คิดจะให้ใครเสียหาย บาดเจ็บ ล้มตาย หรือประสบความยากลำบาก

ความคิดพยาบาท อาฆาตว่าในอดีตคนนี้ทำไม่ดีกับเราแล้ว คนนี้ทำไม่ดีกับคนที่เรารัก หรือคนนี้ทำดีกับคนที่เราไม่รัก กำลังทำในปัจจุบัน หรือจะทำในอนาคต ขอให้มันพินาศ ฉิบหาย ตายไป ให้ประสบความลำบากอย่างโน้นอย่างนี้ ให้เขาประสบเคราะห์กรรมอะไรต่างๆ อย่างนี้เป็นความคิดที่ผิด ความจริงไม่ต้องคิดให้ทุกคนเป็นทุกข์หรือทุกคนก็ทุกข์อยู่แล้ว ถ้าไปคิดให้เขาเป็นทุกข์อีก เขาทุกข์อยู่แล้ว ทุกข์ล้นๆ นั้นแหละ อย่างไรก็ตามก็ต้องตายอยู่แล้ว เพราะเกิดมาแล้วก็ต้องตาย ยังไปคิดแข่งให้ตายอีก อย่างนี้มันก็ผิด นำทุกข์มาให้

ทุกคนล้วนลำบากอยู่แล้ว คิดให้เขาลำบาก มันผิดความจริง นำความทุกข์มาให้ ควรมีจิตเมตตา คิดให้เขาสบาย คิดให้เขามีความสุข อยู่รอดปลอดภัยจึงจะถูกต้อง ความคิดนี้เป็นองค์ประกอบของมรรคพาไปให้ถึงนิพพานได้

อย่างที่ ๓ **ความดำริในการไม่เบียดเบียน** คิดตรงข้ามกับความเบียดเบียน ไม่มีความเบียดเบียนเจือปนอยู่ในความคิด ไม่คิดเอาไรต์เอาเปรียบ ไม่เอาชนะกัน ไม่ถือโอกาสที่ตนเองมีอำนาจกว่า ไม่ใช่ว่าตัวเก่งกว่าแล้วเบียดเบียนคนอื่น เช่น เป็นคนก็เบียดเบียนสัตว์เล็กสัตว์น้อย ตีด้วยไม้ ขว้างด้วยก้อนดิน หรือคนที่ด้อยกว่า ก็ถือโอกาสเบียดเบียนเขา ทำให้เขาลำบาก ให้มีความคิดช่วยเหลือ เป็นความคิดกรุณา จึงจะถูกต้อง

ความคิดที่ถูกคือต้องช่วยเหลือกัน ถ้าเก่งกว่า มีโอกาสมากกว่า มีความสามารถมากกว่า หรือสุขภาพแข็งแรงกว่า ก็ช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่า ช่วยผู้ตกทุกข์ได้ยาก ช่วยเหลือสัตว์ทั้งหลาย ให้มีแต่ความคิดช่วยเหลือ ทุกคนก็ลำบากเหมือนกัน ไม่รู้จะไปข่มเหงเบียดเบียนกันทำไม มันลำบากอยู่แล้ว ถ้ามีโอกาสก็ช่วยเหลือ ลูกน้องก็ช่วยเหลือเจ้านาย เจ้านายก็ช่วยเหลือลูกน้อง ช่วยเหลือกัน เพราะทุกคนมันต่างก็ทุกข์เหมือนกัน เป็นสัตว์ผู้ประสพทุกข์เหมือนกัน ต้องเห็นอกเห็นใจกัน เมื่อใครลำบาก ก็คิดช่วยเหลือ

นี่คือสัมมาสังกัปปะมี ๓ ข้อ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน มีความคิดออกวิเวก อยู่เนกขัมมะ สูงสุดคือคิดออกบวช ไม่อยู่ทางโลก ไม่คิดคลุกคลีมีเพื่อนฝูง คิดออกไปจากโลก คิดเมตตา คิดกรุณา แต่ความคิดภายในใจ ยังไม่ต้องทำจริงก็เป็นองค์มรรคแล้ว ให้เราเป็นเพื่อนเป็นมิตร ไปช่วยเหลือทุกคน ช่วยเหลือสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยากทุกตัว นีมันทำไม่ได้ ช่วยให้ทุกคนหายทุกข์ นีมันทำไม่ได้จริง จึงให้อยู่เพียงแค่ความคิด ส่วนการกระทำ คำพูด หรือการแสดงออกก็ดูตามความเหมาะสม แค่ไม่คิดพยาบาท ไม่คิดเบียดเบียน มีจิตเมตตากรุณาก็เป็นองค์มรรคแล้ว บางคนคิดเลยเถิดไปมากกว่านั้น โอ้... ชาวโลกเป็นทุกข์เยอะ เราจะพยายามช่วยให้ชาวโลกทุกคนเป็นคนดี ช่วยให้เขามีความสุขอย่างนั้นอย่างนี้ อย่างนี้ก็เลยองค์มรรคไป เป็นการทำตนให้ลำบากเปล่าๆ ไม่อาจจะเป็นจริงได้ ขนาดช่วยให้สามีตัวเองดีขึ้นกว่าเดิมอีกหน่อยนี่ ก็ยังช่วยไม่ได้เลย ช่วยพาแม่เข้าวัดหน่อย บางทีก็หาวิธีจนปวดหัว จึงต้องมีสัมมาทิฏฐินำหน้า รู้ความจริงของสัตว์โลกที่มาตามกรรมไปตามกรรม ต่างมีกรรมเป็นของของตน และเข้าใจอริยสัจ ๔

เห็นว่าทุกคนเป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ คิดกรุณาช่วยเหลือ คิดอยากให้เขาพ้นจากความทุกข์ อยากให้เขามีความสุข ก็คิดถูกต้องแล้ว ส่วนการจะไปลงมือช่วยเขาให้พ้นอันนั้นมันเกินไป เกินความจริงของโลกไป โลกนี้มันทุกข์ จะช่วยคนในโลกนี้ให้เป็นสุข มันเป็นไปได้ โลกเป็นทุกข์มันก็เรื่องธรรมดาของโลก จะประสบความสุขก็ต้องให้เขามาปฏิบัติธรรม มุ่งหน้าเดินไปพระนิพพาน คนในโลกส่วนใหญ่ก็เป็นคนไม่ดี ยังทำชั่วอยู่ ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะไม่เห็นอริยสัจ การจะไปปรณรงคิให้ทุกคนเป็นคนดี ให้ทุกคนเลิกทำความชั่ว มันก็ทำไม่ได้จริง **เพราะถ้าไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่ได้มุ่งไปนิพพาน ไม่ได้เห็นอริยสัจ ก็ไม่อาจจะเลิกทำชั่วได้** เดี่ยวสักหน่อยกลับมาทำชั่วใหม่ วนไปวนมาอย่างนี้ ดีก็ดีเป็นพักๆ เดี่ยวสักหน่อยก็ไม่ดีแล้ว ไม่มั่นคง เพราะไม่มีอริยมรรคเป็นเครื่องรองรับ

มีแต่อริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้นที่จะแก้ไขปัญหาได้อย่างแท้จริง เพราะ ปัญหาเกิดจากความไม่รู้ เกิดจากความอยาก เกิดจากกิเลสต่างๆ มีแต่อริยมรรค ที่จะละกิเลสได้ สัมมาทิฐิเป็นองค์ประกอบหนึ่ง สัมมาสังกัปปะก็เป็นองค์ประกอบ หนึ่ง โดยวิธีอื่นมันแก้ไม่ได้ ในโลกนี้เขาก็พยายามแก้ไขให้ทุกคนเห็นใจกัน พยายาม ให้ทุกคนไม่เห็นแก่ตัว เห็นแก่ส่วนรวม ให้เป็นคนดี เขาก็รณรงค์กันอยู่บ่อยๆ ไม่ใช่ เฉพาะยุคนี้นะ เขาก็รณรงค์กันมาตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว แต่ก็ยังทำไม่ได้จริง ทำไม เป็นแบบนี้ เป็นเพราะไม่เห็นอริยสัจ คนทั่วไปเขาไม่มีความรู้ ก็วนไปวนมา อย่างนี้ มีแต่ผู้ที่ศรัทธาคำสอนของพระพุทธเจ้า มาศึกษาและปฏิบัติตามเท่านั้น จึงจะหมดปัญหาได้

สัมมาทิฎฐิ สัมมาสังกัปปะ ชุดนี้จัดเป็น**ปัญญาขั้นธ** จัดอยู่ในกลุ่มปัญญา หากอยากรู้ว่ามีปัญญาหรือไม่ ก็ดูที่ความเห็นที่ตรงกับอริยสัจ ๔ หรือไม่ ดูความคิด ออกจากกามหรือไม่ เมตตาหรือไม่ กรุณาหรือไม่ หากเห็นไม่ตรงกับอริยสัจ ๔ ก็ไม่มีปัญญา คิดเอานั่นเอานี่มากมาย มีพรรคพวกเพื่อนฝูงเยอะๆ อยู่กับโลก ให้เจริญทางโลก ก็ไม่มีปัญญา คิดเอาความเลวร้ายไปใส่ให้ผู้อื่น เอาความตายไปใส่ให้เขา ขอให้มันตายๆ ไปเสีย ขอให้มันพินาศฉิบหาย ก็ไม่มีปัญญา คิดเบียดเบียน ฉวยโอกาสที่ตนมีสมองดีกว่า เก่งกว่า ทำให้คนอื่นเขาลำบาก ก็ไม่มีปัญญา ความจริงแล้ว ตนเองหัวสมองดีกว่าเขา เก่งกว่าเขา ก็เป็นกรรมเก่าให้มา ควรจะนำมาใช้เป็นประโยชน์ในคิดช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า

๓.๓ สัมมาวาจา

องค์มรรคข้อที่ ๓ สัมมาวาจา ขยายความว่า

สัมมาวาจา เป็นไฉน

เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

สัมมาวาจา คำพูดถูกต้อง โดยสภาวะเป็น**วิริตี** คือ การงดเว้นจากคำพูดที่ไม่ดี มีความเห็นถูกต้องว่า คำพูดเหล่านั้นไม่ดี ไม่มีประโยชน์ ไม่ใช่องค์ประกอบของมรรค ไม่ใช่หนทางทำให้ถึงความสงบร่มเย็น ไม่จำเป็นต่อการไปนิพพาน มีความเห็นและความคิดถูกต้อง แล้วงดเว้นคำพูดไม่ดี ๔ ข้อ คือ งดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ การฝึกหัดตั้งใจงดเว้นจากคำพูดไม่ดี งดเว้นความชั่ว พวกเราส่วนใหญ่ตั้งใจทำดี แต่ทำนให้งตชั่ว หลีกเว้นจากความชั่ว ไม่ทำความชั่ว

พวกเราส่วนใหญ่เป็นพื้นฐานไม่ดี พยายามทำดี พื้นฐานไม่ดีจะพยายามทำดี พอพยายามดีมันก็เลวอยู่อย่างนั้น วนไปวนมา ส่วนใหญ่ชอบพากันทำดี อย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็เลวตลอด ไม่เคยหันทุกข์กับเขาสักที ชั้นพื้นฐานไม่ใช่ให้เราไปทำดี ต้องย้อนกลับมาทำพื้นฐาน คือพยายามไม่ทำเลว พยายามงดเว้นจากสิ่งที่ไม่ดี เพื่อให้พื้นฐานดี ตอนนี้เรากำลังจะเปลี่ยนพื้นฐานสัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็นศีล เป็นพื้นฐาน เป็นเหมือนแผ่นดิน ย้อนกลับมาที่พื้นฐานว่า เรายังมีขาดตกบกพร่องอะไรอยู่บ้าง ยังทำชั่วอะไรอยู่บ้าง เอามันออกเสีย พื้นฐานก็จะได้ดี เหมือนกับจะปลูกข้าว เราไปดูนาของเรา ไม่ใช่เอาข้าวมาหว่านเลย พวกที่จะไปทำดีก็คล้ายๆ ไปดูนาตัวเอง เอาข้าวมาหว่านเลย อย่างนี้ก็ได้เรื่อง ส่วนพวกที่มีปัญญารู้จักการปลูกข้าว ย้อนกลับมาสำรวจนาก่อน มีวัชพืชชอยู่บ้างไหม มีวัชพืชเยอะก็เอาออกก่อน ปรับดินให้เหมาะสมก่อน แล้วค่อยหว่านข้าวลงไป ทำถูกก็คืออย่างนี้ ฝึกงดเว้นจากคำพูดไม่ดี ไม่ใช่พยายามตั้งใจพูดดีๆ

ตอนแรก ยังไม่ต้องทำอะไรเพิ่ม **เอาสิ่งผิดออกไป** จุดไหนมันเกินอยู่ให้เอาออก ประเพณีพิธีกรรม ความเห็น ความเชื่อ ความคิด ความนึก อะไรที่ผิดอยู่เอาออก เชื่อมงคล ตีนขาว หมอดู หมอเดา ของขลังศักดิ์สิทธิ์ คำพูดอะไรที่เลยเถิด คำพูดไม่จำเป็น การกระทำอะไรที่ผิด การกระทำไม่จำเป็น การหาเลี้ยงชีพอะไรที่ยังไม่สะอาด มีการเบียดเบียนผู้อื่นให้เขาเดือดร้อน หรือมีการยกยอก ผิดศีลธรรมไปเช็กดู เอาพื้นฐานของตัวเองทั้งหมดนั้นกระจายออกดู เพื่อให้พื้นฐานนี้เหมาะกับอริยมรรค เหมาะสำหรับการฝึกตัวเอง ไปเอาอันไม่ดีนั้นออก ยังไม่ต้องทำอันใหม่มาเพิ่ม องค์กรเป็นพื้นฐาน

สัมมาวาจา มีอยู่ ๔ ข้อ งดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ องค์กรครั้งนี้เป็นความงดเว้น เป็นสถานะที่เกิดขึ้นในจิตเรียกว่าวิริตี เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้มีการงดเว้น ไม่ทำสิ่งไม่ดี ละอายต่อสิ่งที่ไม่ดี เห็นสิ่งไม่ดีเป็นของน่ากลัว ทำแล้วจะนำโทษมาให้ งดสิ่งที่ไม่ได้ ไม่คิดจะทำสิ่งเหล่านั้น ชาวโลกโดยทั่วไปเขาโกหกกัน ส่วนเรางดเว้นจากการโกหก เอ... คนนั้นพูดมาก ส่วนเราจะงดเว้นจากการพูดมาก คนนั้นพูดนินทาชาวบ้าน ส่วนเราจะงดเว้น คนนั้นพูดจาหยาบคาย ต่ำชาวบ้านเขา บ่นคนนั้นคนนี้ เราจะงดเว้นคำพูดหยาบคาย เราจะไม่ต่ำไม่บ่นใครๆ ชาวโลกเขาพูดเพ้อเจ้อไร้ประโยชน์ ส่วนเราจะงดเว้นจากคำพูดที่ไม่มีประโยชน์

มีรายละเอียดเพิ่มเติม คือ งดเว้นจากการพูดโกหก พูดแต่คำจริง พูดเป็น
สัจจะ รักษาสัจจะอยู่เสมอ มีถ้อยคำเป็นที่เชื่อถือได้ ไม่หลอกลวงชาวโลก งดเว้น
จากการพูดคำส่อเสียด ไม่เอาคำของฝ่ายหนึ่งไปพูดให้ฝ่ายหนึ่งฟังเพื่อทำลาย
อีกฝ่ายหนึ่ง ไม่พูดให้เขารักตน ให้เขาเกลียดคนอื่น ยินดีที่ทุกฝ่ายมีความสามัคคี
ปรองดองกัน พูดแต่คำที่ส่งเสริมความสามัคคี ให้คนเข้าใจกัน สมานน้ำใจกัน
งดเว้นการพูดคำหยาบคาย คือคำพูดที่คนทั่วไปเขาไม่ชอบ ไม่พูดกระทบ ทิ่มแทง
พูดแต่คำไพเราะอ่อนหวาน คำที่จับใจ คนส่วนมากพอใจ มีจิตเมตตาพูด งดเว้น
คำพูดเพื่อเจ้อ ไร้ประโยชน์ ทำให้เสียเวลาเปล่าๆ พูดแต่คำที่มีอรรถมีธรรม มี
ประโยชน์ พูดมีหลักฐานอ้างอิง พูดกำหนดระยะเวลา พูดถูกกาลเวลา ถูกบุคคล



๓.๔ สัมมากัมมันตะ

องค์มรรคข้อที่ ๔ สัมมากัมมันตะ การกระทำด้านกายที่ถูกต้อง ขยายความว่า

สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน

เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการลักทรัพย์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤตินอกใจในกาม นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

เป็นสภาวะวิริตี คือ การงดเว้นการกระทำทางกายที่ไม่ถูกต้อง งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤตินอกใจในกาม เห็นสิ่งเหล่านี้ น่าขยะแขยง เป็นสิ่งน่ารังเกียจ แล้วงดเว้น หันหลังกลับจากสิ่งเหล่านี้ ไม่คิดจะทำผิดทางกาย มีแต่การกระทำที่เหมาะสมถูกต้อง

มีรายละเอียดเพิ่มเติม คือ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางท่อนไม้ วางอาวุธ มีความละอายต่อการทำลายชีวิตผู้อื่น มีใจเอ็นดู กรุณา ช่วยเหลือ ทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่อกุลแก่สัตว์ทั้งหลาย เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ รับเอาแต่ของที่เขาให้เท่านั้น ไม่มุ่งเอาของผู้อื่น มุ่งเอาแต่ของที่เขาให้ ไม่ขโมย ยักยอก หลอกหลวง คดโกง ฉ้อฉล ทำตนให้สะอาด ได้สิ่งของต่างๆ มาอย่างถูกต้อง เว้นขาดจากการประทุพิตินอกาม ไม่ล่วงละเมิดผู้อยู่ในปกครองของมารดาบิดาเป็นต้น ไม่ล่วงละเมิดภรรยาสามีของผู้อื่น ไม่ล่วงละเมิดประเพณีของชาวโลกเกี่ยวกับการมีครอบครัว มีความสำรวมระวัง และสันโดษในคู่ของตน สูงสุดคือประพฤติพรหมจรรย์ เว้นจากการมีคู่ อันนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

๓.๕ สัมมาอาชีวะ

องค์มรรคข้อที่ ๕ สัมมาอาชีวะ ขยายความว่า

สัมมาอาชีวะ เป็นइन
พระอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว เลี้ยงชีวิตอยู่
ด้วยสัมมาอาชีวะ นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

ละมิจฉาอาชีวะ ก็เป็นวิรติ คือการงดเว้น การเว้นขาด เห็นเป็นสิ่งที่ไม่ดี น่าขยะแขยง เป็นสิ่งไม่ถูกต้อง กิ่งดเว้น ไม่คิดไปทำ คล้ายๆ กับข้อสัมมาวาจาและสัมมากัมมันตะ แต่ข้อนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับการหาเลี้ยงชีวิต เนื่องจากเราอยู่ในภุมิที่มีขันธ ๕ กายและจิตมันอยู่ด้วยกัน จิตอาศัยเกิดที่กาย และกายนี้ต้องมีอาหาร ต้องมีเสื้อผ้า มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ รวมทั้งต้องมีการเกี่ยวข้องกับชาวโลก มีหน้าที่ต่างๆ ตามสมมติทางโลก จึงจะดำรงชีวิตอยู่ได้ อาหารที่เรารับประทาน เป็นต้น **ต้องได้มาโดยสุจริต** ไม่ได้เป็นมิจฉาอาชีวะ ไม่ได้หลอกลวง หรือทำผิดๆ เบียดเบียนผู้อื่นแล้วได้มา ถ้าเอาเงินไปซื้อมา ก็ต้องเป็นเงินที่ได้มาอย่างถูกต้อง

ถ้าเป็นพระภิกษุก็ปฏิบัติตามพระวินัยบัญญัติ ไม่ใช่ไปหลอกลวงญาติโยม หรือทำตัวเป็นหมอดู ทำนายทายทัก ดูดวง ดูฤกษ์งามยามดี เป็นหมอรักษาผู้ป่วย ทำพิธีกรรมไล่ผี เป็นต้น ทำให้ชาวบ้านเลื่อมใส แล้วถวายอาหาร ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น อาหารได้มาอย่างบริสุทธิ์ถูกต้อง คือไปบิณฑบาต แล้วชาวบ้านถวายมา ไม่ได้ไป ออกปากขออะไร อย่างนี้เป็นต้น การแสวงหาปัจจัยแบบใดที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม กิ่งคვენเสีย

สำหรับอุบาสกอุบาสิกาไม่ควรทำ ๕ อาชีพ คือ ค้าขายอาวุธ ค้าขายสัตว์
ค้าขายมนุษย์ ค้าขายสุราเมรัย ค้าขายยาพิษ เพราะเป็นอาชีพที่เบียดเบียนทำร้าย
ผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ได้รับอันตราย เป็นพิษภัยต่อร่างกายและสติสัมปชัญญะ
ของผู้อื่น ได้เงินมาก็ไม่ถูก ชื้อข้าวกินมันก็ไม่บริสุทธิ์ ไปทำที่อยู่อาศัยต่างๆ ก็ไม่
บริสุทธิ์ ถ้าเป็นอาชีพอื่นๆ ก็อย่าไปทำผิดกรรม ไม่คดโกง หลอกหลวง ตลบตะแลง
ได้มา

เหล่านี้คือมรรคที่เป็นหมวดศีล **ศีลชั้น ๓** ข้อ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็นพื้นฐานเหมือนแผ่นดิน เมื่อจะทำกิจการงานใดๆ ต้องอาศัยแผ่นดิน จึงทำงานได้ ฉันทะ ศีลก็เหมือนอย่างนั้น ในเบื้องต้น ศีลไม่ต้องไปให้ทำอะไรดีมาก ให้เว้นจากการทำชั่ว ให้กลับไปตรวจสอบตัวเอง สิ่งที่เราทำอยู่นั้นแหละ สิ่งใดผิดพลาดบกพร่อง ไม่ดี ไม่เหมาะสม ไม่เป็นมรรค ก็เห็นโทษ **เห็นว่าเป็นสิ่งไม่เป็นประโยชน์** นำรังเกียจ แล้วงดเว้นไปเสีย แล้วก็สร้างคุณธรรมต่างๆ เพิ่มขึ้นมา เพื่อให้สามารถงดเว้นได้ดียิ่งขึ้น และงดเว้นได้อย่างเด็ดขาดเมื่อมี **อริยมรรคเกิดขึ้น** คุณธรรมต่างๆ เช่น มีศรัทธาในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีหิริ ความละอายต่อการกระทำชั่ว มีโอตตปปะ ความเกรงกลัว สะดุ้งกลัวต่อผลของการทำชั่ว ยิ่งต้องการไปนิพพาน การพูดผิด ทำผิด เลี้ยงชีวิต ก็เป็นตัวขัดขวาง ไม่อาจจะไปนิพพานได้ นำแต่ความเร่าร้อนและความทุกข์มาให้ อย่างนี้เป็นต้น จะช่วยให้งดเว้นได้เพิ่มขึ้น จนทำให้บริสุทธิ์ต่อไป

ส่วนองค์มรรคอีก ๓ ข้อ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นหมวดสมาธิ **สมาธิขั้นธ** เป็นชุดฝึกจิตให้มีความพร้อมสำหรับเป็นบาทของการเจริญปัญญา เมื่อคุณธรรมด้านปัญญา ด้านศีล ด้านสมาธิ มีความสมดุลนั้นแหละ จึงรวมกันขึ้น เกิด**มัคคญาณ**ทำลายกิเลสได้

วันนี้ พูดแจกแจงองค์มรรค ๕ องค์แล้ว ส่วนองค์มรรคหลังๆ คราวหน้า จะแจกแจงนิดหน่อยก็คงพอเข้าใจ เพราะได้พูดมาจากเรื่องอื่นๆ สัมมาสติ ก็พูดมาในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ สัมมาวายามะก็พูดมาในเรื่องสัมมัปปธาน ๔ สัมมาสมาธิก็พูดมาในเรื่องอิทธิบาท ๔ รวมทั้งตอนบรรยายอินทรีย์ ๕ พละ ๕ ก็พูดถึงองค์มรรคเหล่านี้อยู่แล้ว

แจกแจงองค์มรรคช่วงปีใหม่พอดี พวกเราทั้งหลายจะได้เป็นคนใหม่ เสียบ้าง จะเป็นคนใหม่ได้ก็ต้องอาศัยอริยมรรคอย่างเดียว ถ้าไม่มีอริยมรรค ก็อย่างเก่า เดียวดีเดียวชั่ว เดียวสุขเดียวทุกข์ จะปีใหม่ ปีเก่า ปีไหนก็เหมือนเดิม แหละ ไม่ใช่แค่ปีใหม่ เกิดชาติใหม่ ก็ยังเป็นปุถุชนกิเลสหนาแน่นเหมือนเดิม ต้อง เวียนว่ายตายเกิดเหมือนเดิม ถ้ามีอริยมรรคแล้วก็จะใหม่ได้ เดิมกิเลสมากก็จะ ลดลงเรื่อยๆ เดิมทุกข์มากก็จะทุกข์น้อยลงไปเรื่อยๆ แต่เดิมเวียนว่ายตายเกิด ไม่สิ้นสุด ก็จะถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้โดยถูกต้องแน่นอน

บรรยายวันนี้ก็สมควรแก่เวลาเท่านั้นละครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ





อริยมรรคมีองค์ ๘ ตอนที่ ๘

บรรยายวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายโพธิปักขิยธรรม ตอนที่ ๒๒ ชื่อหัวข้อว่า “อริยมรรคมีองค์ ๘ ตอนที่ ๘” ในคราวที่แล้ว พูดแจจแจอริยมรรคมีองค์ ๘ อ่านให้ท่านทั้งหลายฟังครบทั้ง ๘ องค์ ขยายความเพิ่มเติมเฉพาะองค์มรรคที่ยังไม่ได้บรรยาย อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นรวมกันเกิดขึ้นในขณะจิตเดียว เป็นขั้นโลกุตตระ เป็นสิ่งเหนือโลก มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ที่แจจแจขยายความ ก็เพื่อให้เห็นคุณสมบัติที่สมบูรณ์ครบถ้วน เหมือนเราจะเป็นนักกีฬาอาชีพผู้ชำนาญ นักกีฬานิดนั้นๆ ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติอะไรบ้าง ก็บอกรายละเอียดไว้ก่อน ส่วนการฝึกหัดเพื่อจะเป็นนักกีฬา ก็ต้องไปฝึกกับโค้ช ซึ่งโค้ชแต่ละคนจะมีเทคนิควิธีแตกต่างกันไปตามความถนัด

เวลาพูดถึงคุณสมบัติที่สมบูรณ์พร้อม เราก็หยิบแต่ละอย่างๆ มาพูด เช่น เล่นกีฬาอล์ฟ ทำโยนที่ถูกต้องคือแบบนี้ๆ วงสวิงที่ถูกต้องในการตีอล์ฟคือแบบนี้ๆ การตีลูกที่ถูกต้องคือแบบนี้ๆ การถือไม้ที่ถูกต้องคือแบบนี้ๆ และคุณสมบัติอื่นๆ อีก หยิบมาทีละอย่าง เอาสิ่งที่ถูกต้องสมบูรณ์แบบที่สุดมาพูด แต่ความจริงคุณสมบัติทั้งหมดมีอยู่ในนักกอล์ฟคนหนึ่ง เราก็เห็นว่าเขายืนถือไม้แล้วก็ตีลูกไปลงหลุม ทุกคุณสมบัติมีในขณะเดียวกันนั้นแหละ ทำโยนที่ผิดพลาด วงสวิงที่ไม่ถูก การตีลูกที่ผิด การถือไม้ที่ผิด ก็ถูกละหมดไปในตอนนั้นเลย

เหมือนกับอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเอง ถ้าเกิดขึ้นก็เกิดในขณะจิตเดียว **ฐ่อริยสัจ ๔** เห็นพระนิพพาน ทำลายกิเลสได้ ในขณะเดียวกันนั่นเอง เมื่อยกสัมมาทิฐิออกมามีอธิบายว่าสัมมาทิฐิ คือความรู้ถูกต้อง นี้รู้เรื่องอะไรบ้าง ก็พูดรายละเอียดให้ฟัง สำหรับผู้ฟังแล้ว ต้องการมีคุณสมบัติอย่างนั้น ก็ต้องไปฝึกมาทีละอย่างสองอย่าง เหมือนคนที่จะเป็นนักกีฬาอล์ฟ คุณสมบัติการเป็นนักกอล์ฟที่ดี เราอ่านแล้ว ไปหาโค้ช โค้ชก็สอนทีละอย่างสองอย่าง ฝึกไปที่ละอย่างสองอย่าง แล้วเอามารวมกัน สามารถเล่นกอล์ฟได้ จนกระทั่งสมบูรณ์พร้อม จะได้เป็นนักกอล์ฟอาชีพ ไปแข่งกับคนอื่นเขาได้ เล่นบ่อยๆ กลายเป็นเป็นผู้ชำนาญ

อริยมรรคก็ทำนองเดียวกันนี้ เราฝึกมาทีละอย่างสองอย่างสามอย่าง ตามแนวของอาจารย์นี้บ้างอาจารย์นั้นบ้าง ก็คล้ายๆ เรียนกับโค้ชนั่นแหละ โค้ช แต่ละท่านสอนเทคนิควิธีไม่เหมือนกันบ้างในรายละเอียด นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่เรื่องผิดปกติอะไร วิธีการปฏิบัติธรรม ในรายละเอียดจึงมีหลากหลาย แต่อยู่ในหลักการอันเดียวกันนั่นเอง คือหลักอริยมรรค หลักปัญญา คือล สมภาติ

ฉะนั้น จึงไม่ต้องงงที่สำนักแต่ละสำนักมีวิธีในรายละเอียดไม่เหมือนกัน นี่เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าสองสำนักพูดเหมือนกัน ควรจะงงว่าเรียนมาจากอาจารย์เดียวกันหรือเปล่า ทำไมพูดเหมือนกัน ถ้าเรียนมาจากคนละอาจารย์ เทคนิควิธีการย่อมจะไม่เหมือนกันบ้าง อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา ทุกวิธีก็เพื่อให้มีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นต้นเหล่านี้ มารวมกันในจิต ตอนนี่ เรามาฟังไว้ก่อน จะได้รับรู้สิ่งที่ต้องฝึก ต้องอบรม ต้องเจริญให้มีขึ้นคือสิ่งเหล่านี้ๆ ในการไปปฏิบัติถ้าได้ อาจารย์ดี สอนถูกต้องก็ดีไป แต่บางจารย์สอนไปนอกเรื่อง เราจะฝึกเพื่อให้มีอริยมรรค เขาหลอกไปอย่างอื่น อย่างนี้ก็เสียหาย เราจะได้มีหลักตรวจสอบ

เหมือนเราอยากจะเป็นนักกอล์ฟ แต่เขาสอนเราให้ไปเตะฟุตบอล อย่างนี้มันคนละเรื่องกันอยู่ อยากเป็นอย่างหนึ่ง แต่ไปทำอีกอย่างหนึ่ง มันก็ไปคนละทิศละทาง อยากไปสู่สถานที่แห่งหนึ่ง แต่เดินผิดถนน อย่างนี้เดินเท่าไรก็ไม่ถึงสักที่ยิ่งขยันเดิน ก็ยิ่งเป็นการลำบากโดยเปล่าประโยชน์ เราเรียนไว้ก่อนอย่างนี้ เพื่อว่าจะได้มีหลักการ บางท่านเรียนหลักการเยอะจนมันไปหมด แต่ไม่เคยไปปฏิบัติไม่เคยฝึกหัด ก็จะไม่เข้าใจจริง แครู้แบบงงๆ ยังไม่ชัดเจน เช่น จะเป็นนักกอล์ฟอาชีพ เขาก็เขียนหนังสือได้เป็นเล่มๆ รายละเอียดมันเยอะ คนตีกอล์ฟเป็นแล้วก็ไม่ต้องดูหนังสืออะไร หากเอาแต่อ่านหนังสือ ไม่เคยฝึก จะให้เข้าใจชัดเจน และตีกอล์ฟเป็น ก็เป็นไปได้

ในคราวที่แล้ว พูดแจกแจงอริยมรรค ตัวสัมมาทิฏฐิรู้ อะไร คือ รู้ในทุกข์ รู้ในทุกข์สมุทัย รู้ในทุกข์นิโรธ รู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ญาณในทุกข์ ญาณในทุกข์สมุทัย ญาณในทุกข์นิโรธ ญาณในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา นี้องค์มรรคที่ ๑

องค์ที่ ๒ สัมมาสังกัปปะ ความดำริ ความคิด ความโน้มเอียงทางจิตทางใจ ยังไม่ออกมาทางด้านกายวาจา เป็นเพียงแต่ด้านความคิด ได้แก่ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เกิดในใจ ไม่ได้เกิดทางกายหรือวาจา ด้านกายและวาจาเป็นเพียงการแสดงออก ในการปฏิบัติเริ่มต้นก็เป็นความคิดถูกต้องทีละอย่างๆ หัดคิดออกจากกาม หัดคิดเมตตา หัดคิดกรุณา ทำทีละอย่างๆ เมื่อทำบ่อยๆ จนสมบูรณ์ร่วมกับมรรคองค์อื่นๆ สัมมาสังกัปปะก็เป็นความสำเร็จ ความคิดทั้ง ๓ ประเภทนี้รวมลงในขณะจิตเดียว

องค์มรรคที่ ๓ สัมมาวาจา ได้แก่ เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูด
ส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ ตอนต้นถึงดเว้น
ที่ละเอียดๆ บางคราวงดเว้นโกหก บางคราวงดเว้นการพูดส่อเสียด บางคราว
งดเว้นการพูดคำหยาบคาย บางคราวงดเว้นพูดเพื่อเจ้อ ฝึกปฏิบัติไปจนสมบูรณ์
เป็นองค์มรรคก็งดเว้นได้โดยสิ้นเชิง เป็นการงดเว้นทั้ง ๔ ข้อสำเร็จสมบูรณ์
ในขณะเดียว ไม่กลับไปมีคำพูดสิ่งที่ผิดเหล่านี้อีกต่อไป

องค์มรรคที่ ๔ สัมมากัมมันตะ ได้แก่ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการ
ลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤตินอกใจในภรรยา นี่เป็นการกระทำถูกต้องในด้านกาย
องค์มรรคที่ ๕ สัมมาอาชีวะ คือละเมียดอาชีวะแล้ว เลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ
ในการฝึกตบตันก็ทำละอย่างๆ เหมือนกับมรรคข้ออื่นๆ นั่นเอง **เมื่อสมบูรณ์เป็น
อริยมรรค ก็ทำกิจหน้าที่สำเร็จในขณะจิตเดียว** มรรคจิตจึงเป็นที่รวมของธรรม
ฝ่ายเหตุที่ได้รับการฝึกมาจนสมบูรณ์ มารวมกันทำหน้าที่ คือการละกิเลส ทำให้
ออกจากวัฏฏทุกข์ ถึงพระนิพพาน

ในคราวที่แล้ว พูดแจกแจกทั้ง ๕ องค์นี้ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เริ่มด้วย
สัมมาทิฐิ มีความเห็นถูกต้องอยู่ข้างหน้า ปัญญาหน้าหน้า เมื่อปัญญาเห็นถูกต้อง
ความคิดก็ถูกต้อง วาจาก็ถูกต้อง การกระทำด้านกายและการเลี้ยงชีวิตก็จะถูกต้อง
ตามไปด้วย



๓.๖ สัมมาวายามะ

องค์มรรคที่ ๖ คือ สัมมาวายามะ ความเพียร กล้าหาญ บากบั่น มีกำลังใจมั่นคง ไม่ท้อแท้ ไม่ท้อถอย เอาการเอางานอย่างเต็มที่ ยากลำบากอย่างไร ก็ไม่ยอมแพ้ ไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย สัมมาวายามะนั้นเมื่อขยายความออกมา ได้แก่สัมมัปปธาน ๔ ที่เคยเรียนมาแล้วในโพธิปักขิยหมวดที่ ๒ นั้นเอง ตอนสัมมัปปธานนั้นยังไม่เต็มสมบูรณ์ใน ๔ ข้อนั้น ก็ฝึกทำมาทีละข้อ ฝึกทำบ่อยๆ ก็มีกำลังมากขึ้น ได้ชื่อเป็น **วิริยินทรีย์ วิริยพละ วิริยสัมโพชฌงค์** จนสมบูรณ์เป็นองค์มรรค ได้ชื่อสัมมาวายามะ ความเพียร ๔ ข้อนั้น สมบูรณ์พร้อมในขณะจิตเดียว เพราะได้ทำมาจนชำนาญแล้ว สัมมาวายามะขยายความว่า

สัมมาวายามะ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร
ระครองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

สร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ระครองจิต มุ่งมั่น เพื่อ
ละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

สร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ระครองจิต มุ่งมั่น เพื่อ
ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

สร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ระครองจิต มุ่งมั่น เพื่อ
ความดำรงอยู่ไม่เสื่อมหาย ภิชัยภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรม
ที่เกิดขึ้นแล้ว

นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

วิธีฝึกสร้างสมาธิมาวายามะ สร้างความพอใจ มุ่งมั่น บากบั่น เข้มแข็ง ในการป้องกันบาปอกุศล พยายามป้องกันไว้เสมอ ส่วนจะป้องกันได้หรือไม่ได้นั้นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง สิ่งที่เราต้องการคือฝึกให้ความเพียรโตขึ้น มีบาปอกุศลเกิดขึ้น สร้างความพอใจ มุ่งมั่น บากบั่น ไม่ยอมย่อท้อ พยายามเพื่อละละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ละได้หรือไม่ ละได้ตอนไหน อันนี้ก็อยู่ในเงื่อนไขหลายประการ

เรามีหน้าที่ทำความเพียร ให้ความเพียรเติบโตขึ้น อย่าหยุดความเพียร กุศลธรรมที่ยังไม่มีก็พยายามทำ กุศลที่มีแล้ว ก็พยายามรักษาไว้ อย่าให้เสื่อม และเร่งทำให้เจริญจนบริบูรณ์ **อย่าไปหยุด** เราฝึกทำให้ครบ ๔ ประเด็นก็เพื่อให้ความเพียรเติบโตขึ้น ให้อาหารความเพียร ความเพียรจะโต จนกระทั่งแก่กล้าก็มีเรื่องให้ทำอยู่ ๔ เรื่องด้วยกัน บาปอกุศลให้ป้องกันและละมันเสีย กุศลธรรมทั้งหลาย ให้เจริญและรักษาทำให้เพิ่มพูน ถ้าเราไม่ทำความเพียร กล้าหาญ บากบั่นในเรื่องเหล่านี้ ก็ไม่อาจที่จะยกจิตให้สูงขึ้นไปได้

๓.๗ สัมมาสติ

องค์มรรคที่ ๗ สัมมาสติ ความระลึกถูกต้อง ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ เป็นโพธิปักขิยธรรมหมวดที่ ๑ เมื่อฝึกตามหลักนั้น ฝึกสติบ่อยๆ มากๆ สติเติบโตมีกำลังขึ้น ก็กลายเป็น สตินทรีย์ สติพละ สติสัมโพชฌงค์ และเมื่อสมบูรณ์ก็เป็นสัมมาสติ ในสติปัฏฐานนั้น รู้ทีละอย่างๆ บางคราวมีสติรู้กายเป็นกาย บางคราวมีสติรู้เวทนาเป็นเวทนา บางคราวมีสติรู้จิตเป็นจิต บางคราวมีสติรู้ธรรมเป็นธรรม รู้ตามที่มันเป็นอย่างนั้นแต่ละอย่างๆ ไป พอสมบูรณ์เป็นองค์มรรค สัมมาสติก็สำเร็จความรู้ทั้ง ๔ อย่างในขณะจิตเดียวกันเลย ฝึกจิตตั้งแต่หมวดแรกคือสติปัฏฐาน ๔ เมื่อเติบโตแก่แล้วก็กลายเป็นสัมมาสติ ขยายความว่า

สัมมาสติ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

นี้เรียกว่า สัมมาสติ

พูดแบบแจ่มแจ้ง ดูเหมือนมีหลายอัน ตัวสภาวะจริงๆ คือสัมมาสติตัวเดียวเท่านั้น ที่เกิดกับมรรคจิต เริ่มฝึกมาตั้งแต่ต้น ฝึกมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ตามรู้กายว่าเป็นกาย ตามรู้เวทนาว่าเป็นเวทนา ตามรู้จิตว่าเป็นจิต ตามรู้ธรรมว่าเป็นธรรม เพื่อให้สติเติบโตขึ้น ให้มีกำลังขึ้น แก่กล้าขึ้น ถ้าไม่ปฏิบัติอย่างนั้น สติก็ไม่เยอะขึ้น เหมือนนักกีฬาไม่ได้ซ้อม จะให้กลายเป็นแชมป์โลกก็คงไม่ได้ ฝึกตัวสติ ไม่ใช่ฝึกกาย ไม่ใช่ฝึกเวทนา ไม่ใช่ฝึกตัวจิต ไม่ใช่ฝึกตัวธรรม **ฝึกตัวสติ** กาย เวทนา จิต ธรรมนี้เป็นอาหารให้สติเติบโต เหมือนพวกเรานี้ต้องมีอาหารจึงจะเติบโตขึ้นมา เมื่อกี้ก็กินศพหมูไปแล้ว ศพหมูเป็นอาหาร เราไม่ได้กินหมูเพื่อจะเอาหมูหรือกินให้ร่างกายมันอยู่ได้ ร่างกายนี้จะแก่ก็ต้องกินข้าว ถ้าไม่กินมันไม่ได้แก่ มันตายเลย เรากินเข้าไปเพื่อให้ร่างกายอยู่ไปได้ เพื่อให้มันแก่ นี่ด้านร่างกายที่นี้ ด้านองค์มรรคก็คล้ายๆ กันเราต้องให้อาหารมัน ให้มันแก่ แต่เดิมมันอ่อนอยู่ ถ้าไม่ให้อาหาร มันก็ไม่แก่

อาหารของความเพียรมี ๔ อย่าง คือ เพียรป้องกันบาปอกุศล เพียรละบาปอกุศล เจริญกุศล เพียรรักษากุศล อาหารของสติมี ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ให้อาหารมันไป มันก็จะเติบโต เมื่อโตแล้ว คุณสมบัติ การงาน หน้าที่ กิจทุกอย่างก็รวมสำเร็จในขณะจิตเดียวเลย

๓.๘ สัมมาสมาธิ

ต่อมอภังคัมภรคที่ ๘ สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งมั่นถูกต้อง ความไม่ซัดส่าย ความตั้งมั่น ความสงบแนบแน่นของจิต มีหลายระดับ ตอนต้นก็ฝึกมาทีละอย่างๆ ตั้งมั่นทีละหน่อยๆ จนสมบูรณ์ก็เป็นสัมมาสมาธิ สำเร็จงานในด้านนี้ แยกเป็นฌาน ทั้ง ๔ ระดับ ขยายความว่า

สัมมาสมาธิ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร์ มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไปแล้ว บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข

เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัส และโทมนัสดับไปก่อน บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธ์เพราะอุเบกขาอยู่
นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

อันนี้เป็นสัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นของจิต ความสงบของจิต ความไม่ซัดส่ายของจิต มีอารมณ์เป็นหนึ่งของจิต แยกแยะออกมาให้เห็นภาพชัดว่า มีอยู่ ๔ ระดับด้วยกัน ตัวสภาวะจริงๆ ก็คือตัวสัมมาสมาธิ **ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งของจิต** เริ่มต้นจากให้จิตออกจากกาม ไม่ปล่อยจิตไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ให้สังัดจากกาม มาอยู่อย่างวิเวก อยู่กับกรรมฐานต่างๆ ให้สังัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่ให้จิตมีวขลุกลุเคลินอยู่กับอกุศล ให้มาเจริญกุศลให้ต่อเนื่อง ทั้งทาน ศีล เป็นขั้นพื้นฐาน โดยเฉพาะกุศลในขั้นภavanaต้องทำเป็นหลัก มีสติควบคุมจิต ผูกจิตไว้กับกรรมฐาน ไม่ให้มันฟุ้งไปทางโลก ให้มีความสุขอยู่กับวิเวก อยู่ตัวคนเดียว ทำกรรมฐานอยู่นี้แหละ ทำจิตสะอาดปลอดโปร่ง ไม่มีนิวรณ์ ทำจิตให้ผ่องใส อยู่บ่อยๆ ให้ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เดียวบ่อยๆ เรื่องสมาธินั้นก็ได้บรรยายมาแล้วในเรื่องอิทธิบาท ๔ นั่นเอง

สมาธินี้ก็เริ่มมีเล็กน้อยมาตั้งแต่การเจริญสติปัฏฐาน จิตต้องมีสมาธิ ตั้งมั่นพอสมควรจึงจะสามารถมีสติรู้กายว่าเป็นสักแต่ว่ากาย รู้เวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา รู้จิตเป็นสักแต่ว่าจิต รู้ธรรมเป็นสักแต่ว่าธรรมได้ หากไม่มีสมาธิพอใช้ ก็จะไม่สามารถรู้ได้ ไม่สามารถแยกกายและจิตออกจากกันได้ ตอนนั้นก็มึนเล็กน้อย ทำบ่อยๆ ฝึกบ่อยๆ ให้ปรากฏอาการสมาธิ เป็นอิทธิบาท ๔ มีวิธีสร้างสมาธิขึ้นมา โดยใช้ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เต็บโตเป็น **สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ สมาธิสัมโพชฌงค์** เหล่านี้ยังไม่แก่เต็มที่ ค่อยๆ มีกำลังขึ้นมาตามลำดับ จนกระทั่งสมบูรณ์เต็มที่ก็เป็น**สัมมาสมาธิ** ทำกิจหน้าที่ของตนได้สำเร็จ ให้จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว คือมีอารมณ์เป็นพระนิพพาน รวมกับองค์มรรคอื่นๆ

อริยมรรคมีองค์ ๘ จึงมีสัมมาสมาธิอยู่สุดท้าย เพราะทำให้จิตตั้งมั่นคง ให้องค์มรรคอื่นๆ มารวมประชุมกันทำงาน พร้อมกันทำงานในขณะเดียว ถ้าพูดถึงเป็นแบบสงครามหน่อย สัมมาทิฐิเหมือนทัพหน้า รู้ว่าข้าศึกศัตรูอยู่ตรงไหน รู้ทางหลบหลีก รู้ว่าจะจัดการศัตรูได้อย่างไร กรุยทางไปก่อน นอกจากจะมีสัมมาทิฐิเป็นทัพหน้า ต้องมีผู้อยู่ใกล้ๆ คือ มีสัมมาสังกัปปะ ความคิดจะออกจาก กาม คิดเมตตา คิดกรุณา ต้องมีกองทุน มีศีลเป็นผู้ส่งเสริมบีบให้ให้กำลัง ถ้าไม่มีศีลก็หมดแรง ราบไม่ไหว มีความเพียร มีสติ เข้ามาเรื่อยๆ แต่การรบจะถึงการตัดสินใจ ต้องรอทัพหลวงมาก่อน ทัพหลวงคือสมาธิ เป็นเหมือนศูนย์รวมจิตใจ ทำให้จิตมีความเป็นหนึ่ง มีองค์มรรคอื่นๆ แวดล้อมอีก ๗ องค์ เหมือนเป็นประมุขมีนักรบอีก ๗ คนที่เก่งๆ ทั้งนั้นมาแวดล้อม ประมุขซึ่งเป็นองค์ที่ ๘ นี้คือสัมมาสมาธิ เมื่อรวมครบทั้งหมดก็ทำลายข้าศึกได้

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญสมาธิที่เป็นสัมมาสมาธินี้ว่า เป็นอริยสัมมาสมาธิ ที่มีบริวารแวดล้อม เป็นสมาธิที่ไม่มีโทษ ไม่มีกิเลส ไม่มีพิษ ไม่มีภัย ทำให้หมดโทษคือกิเลส ทำให้หมดภัยอันตราย คือเมื่อไม่มีกิเลสอันเป็นเหตุเกิดทุกข์ ทุกข์ภัยต่างๆ ก็ไม่มี ในบรรดาสังขาร สังขารที่ไม่มีโทษ ไม่มีกิเลสเลย คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ส่วนสังขารเหล่าอื่นย่อมประกอบไปด้วยโทษ เป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฏฐิได้

ศีลนั้นมีประโยชน์ก็จริงอยู่ แต่ก็มีโทษในตัวเอง คือมันไม่เที่ยง มันเป็นของบังคับควบคุมไม่ได้ หากไปรัก ไปยึดถือว่าตัวเรามีศีล เป็นศีลของเรา ก็มีโทษ คือมีตัณหาและทิฏฐิเข้าไปยึดครองไว้ เมื่อมีกิเลสก็เกิดทุกข์ตามมา ต้องเวียนว่ายตายเกิด ต้องทุกข์ไม่สิ้นสุด ความสุขที่ได้มามันก็ติดอยู่ แต่ก็ประกอบไปด้วยโทษ ต้องมีปัญญา รู้จักพิจารณาว่ามันไม่แน่ไม่นอน มันเป็นของมีโทษ ต้องกำหนดรอบรู้ด้วยปัญญา

สังขารที่เกิดขึ้นแล้วไม่ต้องกำหนดรอบรู้ คือ อริยมรรคมืองค์ ๘ เท่านั้น เป็นสิ่งควรทำให้เกิดขึ้น อริยมรรคมืองค์ ๘ นี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดขึ้น ส่วนตัวอื่นๆ ปัญญา ความคิด สติ สมาธิ เป็นต้น เมื่อเกิดขึ้น ก็ต้องกำหนดรู้ เราฝึกหัดตอนต้นๆ ไม่ว่าจะเกิดสภาวะอะไร ดีขนาดไหน ก็ต้องเอามาคำหนดรู้ให้หมดด้วยเหมือนกัน กำหนดรู้ว่า มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เป็นสิ่งเกิดดับ

เราฝึกสติ สติดีเหลือเกิน สติตัวนี้ยังไม่ใช่สัมมาสติ ยังไม่สมบูรณ์ ทำกิจของสัมมาสติยังไม่เสร็จ เพราะยังไม่รวมเป็นอริยมรรค เราก็ต้องเอาตัวนี้มากำหนดรู้ด้วย ให้เห็นว่าสติเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งไม่เที่ยง เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย มีโทษ ติดตัวมันอยู่ มันไม่แน่ไม่นอน จะดีแค่ไหนก็ไม่เที่ยงทั้งนั้นแหละ

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เป็นอริยะ เป็นระดับ
โลกุตตระ เป็นสิ่งที่ไม่มิโทษ เป็นสิ่งเหนือโลก รู้พระนิพพานอันเป็นภาวะเหนือโลก
สังขาร ส่วนสภาวะอื่นๆ นั้นเป็นโลกียะ โลกียะนี้ต้องนำมากำหนดรู้ เป็นทุกข์ที่ต้อง
กำหนดรอบรู้ สิ่งอะไรในโลกที่เกิดขึ้นก็จัดว่ามันเป็นทุกข์หมด เป็นอุปาทานชั้น
ทั้ง ๕ ต้องกำหนดรู้ ส่วนสิ่งที่เกิดแล้ว ทำลายชำแรกกิเลส มีดวงตาได้เห็นนิพพาน
ตัวนั้นเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘

สำหรับพระสูตรที่กล่าวถึงอริยสัมมาสมาธิ ในมหาจัตตารีสกสูตร มัชฌิม
นิกาย อุปริปัณณาสก์ ข้อ ๑๓๖ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงสัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ ที่มีอุปนิสະ
บ้าง มีปริหารบ้าง แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังสัมมาสมาธิอันเป็น
อริยะนั้น จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว

ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้
ตรัสเรื่องนี้ว่า

สัมมาสมาธิ อันเป็นอริยะ ที่มีอุปนิสະ มีปริหาร เป็นอย่างไร

คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมา
อาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว แวดล้อมด้วย
องค์ ๗ นี้ เราเรียกว่า “สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ ที่มีอุปนิสະ” บ้าง เรียก
ว่า “สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีปริหาร” บ้าง

นี่คือเวลาพูดถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ จริงๆ จะพูดตอนที่เกิดขณะจิตเดียว สัมมาสมาธินี้เป็นอริยะ แล้วมีองค์ทั้ง ๗ มาแวดล้อม รวมลงในนี้ คล้ายที่ผมยกอุปมาว่า ได้ฝึกอย่างโน้น ฝึกอย่างนี้ มาเยอะแล้ว ฝึกมาทีละอย่าง ฝึกมาทีละประเด็น ทำมาทีละกิจหน้าที่ ทำบ่อยๆ ทำเยอะๆ เจริญมากๆ ก็ครบทุกคุณสมบัติครบทุกหน้าที่ รวมลงพร้อมกัน **ความตั้งมั่นแห่งจิต อันเป็นที่รวมของธรรม คือ สัมมาสมาธิ** จึงเป็นอริยสัมมาสมาธิ

ที่บรรยายมาผมได้พูดแจจแจแยกแยะองค์มรรคให้พอเข้าใจ ทีนี้ การแสดงเป็นสภาวะที่เกิดในขณะจิตเดียว แสดงโลกุตตรจิตและองค์มรรคที่เกิดประกอบกับจิต เป็นสัมปยุตตธรรมกัน ต้องพูดแนวอภิธรรม ผมจะอ่านคำอธิบายแนวอภิธรรมให้ฟังบ้าง แนวอภิธรรมจะฟังยากสักหน่อยหนึ่ง แต่ไม่เป็นไร เราฟังยากมาเยอะแล้ว บางส่วนไม่รู้เรื่องก็ปล่อยไปก่อน แนวอภิธรรมเป็นแบบสภาวะ ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก วิภังค์

ข้อ ๔๙๐

มรรคมืองค์ ๘ คือ

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

ข้อ ๔๙๑

บรรดาสภาวะธรรมเหล่านั้น มรรคมืองค์ ๘ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญฌานที่เป็นโลกุตตระ ซึ่งเป็นเหตุ
นำออกจากวิภวทุกข์ ให้ถึงนิพพาน เพื่อละทิฏฐิ เพื่อบรรลุมิเบื้องต้น
สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน เป็นทุกขาปฏิบัติ
ทันธาภิญญา มีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวก อยู่ในสมัยใด
ในสมัยนั้น มรรคมืองค์ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา
สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ
ก็เกิดขึ้น

ข้อ ๔๙๒

บรรดามรรคมีองค์ ๘ เหล่านั้น **สัมมาทิฏฐิ** เป็นไฉน

ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาผละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ **อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค** นี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ (๑)

สัมมาสังกัปปะ เป็นไฉน

ความตริก ความตริกโดยอาการต่างๆ ความดำริ ความที่จิต
แนบแน่นในอารมณ์ ความที่จิตแนบสนิทในอารมณ์ ความยกจิตขึ้นสู่
อารมณ์ สัมมาสังกัปปะ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า
สัมมาสังกัปปะ (๒)

สัมมาวาจา เป็นไฉน

ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุเว้นจาก
วจีทุจริต ๔ การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การกำจัด
ต้นเหตุแห่งวจีทุจริต ๔ สัมมาวาจา อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค
นี้เรียกว่า สัมมาวาจา (๓)

สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน

ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุเว้นจาก
กายทุจริต ๓ การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การ
กำจัดต้นเหตุแห่งกายทุจริต ๓ สัมมากัมมันตะ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่อง
ในมรรค นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ (๔)

สัมมาอาชีวะ เป็นไฉน

ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุเว้นจาก
มิจฉาอาชีวะ การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การ
กำจัดต้นเหตุแห่งมิจฉาอาชีวะ สัมมาอาชีวะ **อันเป็นองค์มรรค นับเนื่อง
ในมรรค** นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ (๕)

สัมมาวายามะ เป็นไฉน

การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น
ความชวนชวาย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความ
เข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ
ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยพละ
สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ **อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค**
นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ (๖)

สัมมาสติ เป็นไฉน

สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก
ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ
สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ **อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค** นี้เรียกว่า
สัมมาสติ (๗)

สัมมาสมาธิ เป็นไฉน

ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความไม่ซัดส่าย ความ
ไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ
สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ **อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค**
นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ (๘)

สำหรับจิตที่ผมอ่านให้ฟังนี้ เป็นโสดาปัตตมคคจิต เป็นโลกุตตรจิต จิตนี้มีนิพพานเป็นอารมณ์ เพื่อละทิวฐิคือละสักกายทิวฐิ บรรลุภูมิเบื้องต้น คือเป็นพระโสดาบัน บรรลุถึงโสดาปัตติผล ระดับสมาธิของจิตก็แตกต่างกันไป แตกต่างกันไปออกเป็น ๕ ระดับ ที่อ่านให้ฟังนี้เป็นสมาธิระดับฌานที่ ๑ มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตาเป็นองค์ประกอบที่บ่งบอกระดับฌาน การดำเนินทางจิตคือปฏิบัติทางก็แตกต่างกันเป็น ๔ แบบ เมื่อโสดาปัตติมคคจิตเกิดขึ้น พร้อมกันนั่นเอง ก็มีอริยมรรคมืองค์ ๘ เกิดขึ้น เป็นสภาวะธรรม ๘ ประการที่เกิดพร้อมกับจิตที่เรียกว่า เจตสิก ได้แก่

สัมมาทิวฐิ คือ ปัญญาเจตสิก

สัมมาสังกัปปะ คือ วิตกเจตสิก

สัมมาวาจา คือ สัมมาวาจาเจตสิก

สัมมากัมมันตะ คือ สัมมากัมมันตเจตสิก

สัมมาอาชีวะ คือ สัมมาอาชีวะเจตสิก

สัมมาวายามะ คือ วิริยเจตสิก

สัมมาสติ คือ สติเจตสิก

สัมมาสมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิก

องค์มรรคทั้ง ๘ ก็คือเจตสิก ๘ อย่างที่เกิดประกอบกับมรรคจิต ซึ่งจะเกิดกับจิต ๔ ครั้งเท่านั้น ก็ละกิเลสได้หมดแล้ว คือ โสดาปัตตมัคคจิต สกทาคามีมัคคจิต อนาคามีมัคคจิต อรหัตตมัคคจิต ก็จะได้รับผลเป็นคู่ๆ กันไป คือ โสดาปัตติผลจิต สกทาคามีผลจิต อนาคามีผลจิต อรหัตตผลจิต ได้บรรลुरुธรรมเป็นพระอริยบุคคล ๔ ระดับ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์

ในองค์มรรคทั้ง ๘ นั้น สำหรับ ๗ องค์มรรคข้างต้น คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ต้องฝึกให้เต็มสมบูรณ์ครบถ้วน ตามที่ได้แจกแจงไว้ **เมื่อสมบูรณ์ก็เกิดขึ้นทำกิจสำเร็จ ในขณะที่จิตเดียว** เช่น สัมมาทิฏฐิ คือปัญญาที่ทำหน้าที่รู้หรือริยสั่งทั้ง ๔ ในขณะที่จิตเดียว เป็นต้น มีพิเศษเฉพาะสัมมาสมาธิ เมื่อมัคคจิตเกิดขึ้น จะมีเป็นความตั้งมั่นระดับใดระดับหนึ่ง แยกละเอียดตามแนวอภิธรรมออกมาเป็น ๕ ระดับ ตามองค์ฌานที่เป็นตัวบ่งบอกระดับฌาน คือ

ฌานที่ ๑ มีองค์ฌาน ๕ ได้แก่ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๒ มีองค์ฌาน ๔ ได้แก่ วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๓ มีองค์ฌาน ๓ ได้แก่ ปิติ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๔ มีองค์ฌาน ๒ ได้แก่ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๕ มีองค์ฌาน ๒ ได้แก่ อุเบกขา เอกัคคตา

มัคคจิตเมื่อแยกโดยละเอียดตามความตั้งมั่นของจิต จึงสามารถแยกได้เป็น
โสดาปัตติมัคคจิต ๕ สกทาคามีมัคคจิต ๕ อนาคามีมัคคจิต ๕ และอรหัตตมัคคจิต
๕ รวมเป็น ๒๐ ประเภท ดังท่านแสดงย่อไว้ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก ฉัมมสังคณี
ข้อ ๓๔๒ ว่า

สภาวะธรรมที่เป็นกุศล เป็นไฉน

โยคาวจรบุคคลเจริญฌานที่เป็นโลกุตตระ ซึ่งเป็นเหตุนำออก
จากวิภวตัณหา ให้ถึงนิพพาน เพื่อละทิณฐิ เพื่อบรรลุมิเบ็องตัน เพราะ
วิตกวิจารณ์สงบระงับไปแล้ว ...บรรลุตติยฌาน ...บรรลุตติยฌาน ...บรรลุ
จตุตถฌาน ...บรรลุปฐมฌาน ...บรรลุปัญจฌาน เป็นทุกขาปฏิบัติ
ทันธาภิญญา ...เป็นทุกขาปฏิบัติปาภิญญา ...เป็นสุขาปฏิบัติ
ทันธาภิญญา...เป็นสุขาปฏิบัติปาภิญญา อยู่ในสมัยใดในสมัยนั้นผัสสะ
...อวิกเขปะ ก็เกิดขึ้น ...สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่า เป็นกุศล

สำหรับในแนวพระสูตรมีเพียงฉาน ๔ คือ ฉานที่ ๑ เหมือนกัน ฉานที่ ๒ กับฉานที่ ๓ จัดเป็นฉานที่ ๒ เนื่องจากแสดงถึงการระงับวิตกกัฏฐิการได้พร้อมกัน ฉานที่ ๓ จัดเป็นฉานที่ ๒ ฉานที่ ๔ จัดเป็นฉานที่ ๓ ฉานที่ ๕ จัดเป็นฉานที่ ๔ และในฉานที่ ๔ ยังสามารถเปลี่ยนอารมณ์ โดยข้ามรูปสัญญา และเข้าถึงสมบัติที่เป็นอรุพ คือ อากาสนัญญายตนะ วิญญานัญญายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ องค์ฉานเป็นอุเบกขากับเอกัคคตาเหมือนเดิม จัดเป็น ความตั้งมั่นเป็นหนึ่งของจิต ระดับฉานที่ ๔

ประเด็นที่ ๓ นี้พูดถึงการแจจแจงองค์มรรค อริยมรรคมีองค์ ๘ จริงๆ คือสภาวะที่เกิดรวมกันขึ้นเป็นโลกุตระเลย ยกมาพูดแยกทีละองค์มรรค เพื่อให้ นำไปพิจารณาปฏิบัติฝึกฝนอบรม สังสม เพิ่มพูน ให้เต็มสมบูรณ์ จนเกิดอริยมรรค ในที่สุดนะครับ



๔. วิธีการทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น

ต่อไปบรรยายประเด็นที่ ๔ วิธีการทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น เป็นวิธีการฝึกอบรมองค์มรรค ก่อนที่องค์มรรคจะรวมกัน ต้องมีความรู้ชนิดหนึ่งเกิดขึ้นก่อน คือ อนุโลมญาณ ญาณที่สอดคล้องกับความเป็นจริงได้ เรียกเต็มว่า **สัจจานุโลมิกญาณ** ญาณที่รู้สอดคล้องกับอริยสัจ ๔ หรืออนุโลมขันติ การจะมีญาณถึงขั้นนี้ ก็ต้องมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้นมาตามลำดับ จนถึงโพชฌงค์ ๗ อย่างที่บรรยายจบไปแล้ว เรื่องญาณระดับต้นๆ ก็จะไม่พูดถึง จะพูดถึงเฉพาะอนุโลมญาณ ซึ่งเป็นญาณก่อนเกิดอริยมรรค เมื่อญาณนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นไปได้ที่ จะเกิดอริยมรรคขึ้น

๔.๑ ได้อนุโลมญาณหรืออนุโลมขันธ์

การฝึกองค์มรรคให้เกิดข้อที่ ๑ คือ ได้อนุโลมญาณหรืออนุโลมขันธ์ คำว่า **อนุโลม** แปลว่า สอดคล้องต้องกัน ลงกันพอดี เป็นไปทางเดียวกัน **ขันธ์** แปลว่า ญาณที่ยอมรับ พอใจ ถูกใจ ลงใจ ไม่มีปัญหาข้อสงสัยจะทั้งหลายที่มันเป็นอย่างนั้น ความรู้ที่ยอมรับสอดคล้องกับความจริง พอดีกับความจริงคืออริยสัจ ๔

ในคัมภีร์ชุตทกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ข้อ ๓๖ มีข้อความว่า

ภิกษุทั้งหลาย **เป็นไปไม่ได้เลย** ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขารบางอย่างโดยความเที่ยง จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตตผล (๑)

เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงโดยความไม่เที่ยง จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตตผล (๒)

เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขารบางอย่างโดยความ เป็นสุข จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตตผล (๓)

เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงโดยความเป็นทุกข์
จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบด้วยอนุโลม
ขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม
จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตตผล (๔)

เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นธรรมบางอย่างโดยความ
เป็นอัตตา จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุ
ผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปไม่ได้เลย
ที่ภิกษุผู้ไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล
อนาคามีผล หรืออรหัตตผล (๕)

เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นธรรมบางอย่างโดยความเป็น
อนัตตา จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบ
ด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่
สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรือ
อรหัตตผล (๖)

เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นนิพพานโดยความเป็นทุกข์ จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตตผล (๗)

เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นนิพพานโดยความเป็นสุข จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตตผล (๘)

นี่เป็นวิธีการทำให้อริยมรรคเกิดขึ้นข้อที่ ๑ อริยมรรค ในที่นี้ คือ **สัมมัตตนิยาม** เป็นภาวะที่ถูกต้องแน่นอน เป็นภาวะที่ไม่ผิด ไม่มีโทษ ไม่มีทุกข์ เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ เป็นการรวมลงของสิ่งถูกต้องแน่นอน เมื่อรวมลงจะเห็นนิพพาน ทำลายกิเลสได้ ทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตตผลได้ เรียกว่าสัมมัตตนิยาม เป็นความถูกต้องแน่นอน อริยมรรคนี้คือความถูกต้องแน่นอน แน่นอนในความเจริญทางกุศลธรรม จนถึงที่สุด กุศลสูงสุดคืออรหัตตมรรค

ถ้าภิกษุในธรรมวินัยนี้ยังเป็นอยู่โดยชอบ ดำรงอยู่โดยความถูกต้อง โดยสัมมา ๘ ประการนี้ โลกก็จะไม่ว่างจากอรหัตต์ทั้งหลาย พระพุทธเจ้าตรัสบอกแล้ว ธรรมวินัยอันเรากล่าวไว้ดีแล้ว เธอทั้งหลายจงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบ โดยชอบคือโดยสัมมา โดยแน่นอน ไว้วางใจได้ หมดทุกข์แล้วไม่กลับมาทุกข์อีก **เป็นวิธีที่ถูกต้องอย่างสมบูรณ์แบบ** ต้องให้มีสัมมาทั้ง ๘ มารวมกัน สัมมาทิฐฐิ ถึง สัมมาสมาธิ มารวมกัน จะถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยวิธีการนี้ โดยวิธีการอื่นไม่อาจสิ้นทุกข์ได้จริง ต้องโดยสัมมา โดยสัมมัตตะนี้เท่านั้น ต้องให้สัมมัตตะมารวมกัน สภาวะอันเป็นกฎเกณฑ์แห่งความถูกต้องแน่นอน เรียกว่าสัมมัตตนิยาม

ก่อนองค์มรรคทั้ง ๘ ซึ่งเป็นสัมมัตตนิยามจะเกิดขึ้น ต้องได้อนุโลมขันติ ก่อน ต้องได้ความรู้ที่สอดคล้องลงตัวพอดีกับความจริงก่อน จึงเป็นไปได้ที่จะเกิด สัมมัตตะ ก่อนจะได้อนุโลมขันติ ต้องเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริงตามกฎเกณฑ์ ของธรรมชาติ

ถ้ายังเห็นสังขารบางอย่าง แม้อันใดอันหนึ่งว่ามันเที่ยง ก็เป็นไปได้ไม่ได้ที่จะเกิดอนุโลมขันติ คนที่ไม่ได้อนุโลมขันติ จะให้เกิดสัมมัตตนิยามก็เป็นไปได้ คนไม่เกิดสัมมัตตนิยาม จะให้เป็นพระโสดาบันเป็นต้น ก็เป็นไปได้

ถ้ายังเห็นสังขารบางส่วนหรือบางแง่บางมุมว่ามันเป็นสุขอยู่ เห็นสิ่งของ ในโลกบางอันว่ามันน่าเอาอยู่ มันเป็นสุข ยังเห็นสังขารบางอย่าง นิดๆ หน่อยๆ ว่าเป็นสุข ถ้ายังเห็นสังขารเป็นอย่างนี้ ก็เป็นไปได้ไม่ได้เลยที่จะเกิดอนุโลมขันติ ทีนี้ คนที่ไม่เกิดอนุโลมขันติ ก็เป็นไปได้ไม่ได้ที่จะเกิดสัมมัตตนิยามคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่เกิดอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้ว จะได้เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี หรือพระอรหันต์ ก็เป็นไปได้ ไม่ได้ ทำให้แจ้งผลไม่ได้ ผลนี้เป็นสิ่งที่ควรกระทำ ให้แจ้ง ถ้าไม่เกิดสัมมัตตนิยามนี้ขึ้นก็ทำไม่ได้

ถ้ายังเห็นธรรมชาติบางอย่าง แม้อันใดอันหนึ่งเพียงนิดเดียวว่าเป็นเรา เป็นของเรา เราสามารถบังคับ ควบคุม หรือมีเราแทรกอยู่ในการบังคับควบคุมนั้น เหตุปัจจัยมันควบคุมของมันเอง ไม่ใช่เราควบคุม ไม่มีเราในการควบคุมนั้น บางคนก็ว่าไม่มีใครควบคุมได้ เราก็เลยไม่คุม เราไม่คุมก็เป็นเราเหมือนเดิมแหละ เป็นเราที่ไม่คุม เราคุมก็เป็นเราที่คุม เราไม่คุมก็เป็นเราที่ไม่คุมนั้นแหละ คุมไปเถอะแต่ในการ คุมไม่มีเรา ไม่คุมไปเถอะแต่ในการไม่คุมนี่ไม่มีเรา ต้องให้เห็นชัด บางคนเห็นไม่ชัด นี่ก็เอาเองว่าไม่มีเราเลย เขาไม่ยอมคุม ที่ไม่ยอมคุมนี่เขานั่นแหละไม่คุม ที่คุมนี่เขานั่นแหละคุม เลยงกลับไปกลับมาอยู่ ไม่คุมนี่ไม่คุมไปเถอะก็ไม่ได้ว่าอะไร ที่คุมนี่คุมนี่ไปเถอะ แต่ให้เห็นชัดว่าไม่มีตัวไม่มีตน มีเหตุปัจจัยคุมอยู่ ทำเอานั้นแหละ แต่ไม่มีคนผู้กระทำ มีแต่การกระทำที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย บางคนก็ว่าอย่าไปคิด เต็มมันเป็นตัวตน ไม่คิดมันก็เป็นตัวตนเหมือนกันนั่นแหละ คิดมันก็มีไม่มีตัวตนในความคิดนั้น จะคิดก็คิดไปเถอะ แต่ไม่มีตัวตนในความคิด มันเป็น ความคิดไม่มีผู้คิดความคิดอะไร ดูไปให้มันเห็นชัด

ถ้ายังมีความเห็นว่า ธรรมชาติบางอย่างมีตัวมีตนแทรกอยู่ในที่ใดที่หนึ่ง
อย่างนี้จะทำให้เกิด อนุโลมขันธ์ เป็นไปได้ไหม เป็นไปไม่ได้เลยที่จะเกิดอนุโลม
ขันธ์ มันก็ยังมีความหวังเพื่อตัวตนอยู่เสมอ ต้องการเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาให้ตัวเรา
แท้ที่จริง ทั้งจะเอาทั้งจะไม่เอานี้ก็ไม่มีเราผู้จะเอาและไม่มีเราผู้ไม่เอานั้นเลย ไม่ว่าจะ
จะปรุงหรือจะไม่ปรุง ก็ไม่มีเราผู้ปรุงและไม่มีเราผู้ไม่ปรุงนั้นเลย **มีแต่ความปรุง
ของสังขารและความไม่ปรุงของนิพพานเท่านั้น** อย่างนี้ให้เห็นชัด ถ้าไม่ชัดก็ยังไม่
เห็นธรรมชาติบางอย่างเป็นเราอยู่ มีเราไม่เอาทางโน้น มีเราไม่ยอมปรุง เราจะต้อง
ไม่ปรุงมันก็เป็นการปรุงอีกอย่างหนึ่ง มันก็ยังงอยู่อย่างนี้ เรื่องทำหรือไม่ทำนี้
จึงไม่ใช่ประเด็นสำคัญ เรื่องปรุงและไม่ปรุงจึงไม่ใช่ประเด็นสำคัญ เพราะเป็น
เรื่องธรรมะเท่านั้นที่ปรุง และเป็นเพียงธรรมะเท่านั้นที่ไม่ปรุง ที่ไม่ปรุงก็เป็นเพียง
ธรรมะที่มันไม่ปรุง ที่ไม่ปรุงมีอย่างเดียวคือพระนิพพาน ที่ปรุงคือสังขาร ไม่มีเรา
ในทั้งสองที่ ต้องเห็นเป็นธรรมะล้วนๆ ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีเรา ไม่มี
เขา ไม่มีใครอยู่ที่ไหนเลย

ถ้ายังเห็นว่ามีส่วนตนอยู่สักที่หนึ่ง ก็เป็นไปไม่ได้ที่จะเกิดอนุโลมขันธ์ ผู้ที่ไม่มีอนุโลมขันธ์จะทำให้เกิดสัมมัตตนิยาม ก็เป็นไปไม่ได้ ถ้าไม่มีสัมมัตตนิยามจะทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล ก็เป็นไปไม่ได้

ถ้าเห็นชัดตามความเป็นจริงว่า สังขารทั้งปวง สังขารทั้งหมดเลย ไม่มีเหลือแบ่งสังขารไว้สักอย่าง **สัพเพ สังขารา อนิจจา** สังขารทั้งหลายทั้งปวง ทั้งหมดไม่มีส่วนเหลือเลย อะไรที่เกิดขึ้นนี้ล้วนเป็นสังขาร อะไรที่เกิดได้ล้วนเป็นสังขาร ทั้งปวงล้วนไม่เที่ยงหมด มีความรู้อย่างนี้ เป็นไปไม่ได้ที่จะเกิดอนุโลมขันธ์ เกิดเวลาไหน ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่เป็นไปได้แล้วที่จะเกิดอนุโลมขันธ์ คนที่มีอนุโลมขันธ์ ก็เป็นไปไม่ได้ที่จะเกิดสัมมัตตนิยามคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ส่วนจะเกิดหรือไม่เกิด หรือเกิดเวลาไหนนั้นอีกเรื่องหนึ่ง แต่มันเป็นไปได้ที่อริยมรรคจะเกิด ถ้าไม่เห็นชัดแล้ว ก็เป็นไปไม่ได้ พูดภาษาไทยเราคือเลิกพูดเรื่องบรรลุธรรมกันไปเลย หหมดหวังแล้ว สิ้นหวังไปเลย แต่ถ้าเห็นชัดความจริงมันก็ยังมีความหวังที่จะเกิดขึ้นได้ ส่วนจะได้หรือเปล่า หรือเกิดเวลาไหนนั้นอีกเรื่องหนึ่ง นี้พูดถึงวิธีการทำให้เกิดองค์มรรคขึ้นมาคือได้อนุโลมขันธ์

ถ้าเห็นสังขารทั้งหมดทั้งปวงโดยความเป็นทุกข์ **สัพเพ สังขารา ทุกขา** เป็นไปได้ที่จะได้อโนโลมขันติ เจริญวิปัสสนาตอนต้นยังไม่เห็นอริยสังขาร แยกรูป แยกนามได้ เห็นชั้น ๕ คือ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น โดยความเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เมื่อมีปัญญามากขึ้น จึงสามารถ รู้ทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ รู้มรรคอันเป็นหนทางให้ถึงความดับทุกข์ ปฏิบัติตามมรรค นั้นเพื่อให้ถึงพระนิพพาน จึงจะมีปัญญารู้คล้อยตามอริยสัจ ๔

ถ้าเห็นสังขารทั้งหมดโดยความเป็นของไม่เที่ยง สังขารทั้งหมดโดยความเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหมดโดยความไม่มีตัวตน **สัพเพ ธัมมา อนัตตา และเห็นนิพพาน โดยความเป็นสุข** เป็นไปได้ที่จะได้อโนโลมขันติ ผู้ได้อโนโลมขันติก็เป็นไปที่จะเกิด อริยมรรคมีองค์ ๘ หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม ผู้ที่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปที่จะทำให้เกิดแจ้งผลทั้ง ๔ ได้อย่างนี้นะครับ

นิพพานคือความดับสนิทของกิเลส ความดับสนิทของรูปนามเป็นสุขอย่างยิ่ง ถ้ายังเห็นนิพพานด้วยความเป็นทุกข์ เป็นไปไม่ได้ที่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จะหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยามต้องได้อโนโลมขันติ ต้องเห็นสอดคล้องกับอริยสัจทั้ง ๔ เห็นนิพพานเป็นสุข เป็นสิ่งที่ควรกระทำให้แจ้ง

นี่คือวิธีฝึกอบรมองค์มรรค ข้อที่ ๑ คือได้อโนโลมญาณ คือญาณปัญญาที่สอดคล้องกับสัจจะ ๔ สอดคล้องกับความจริง ๔ ประการ รู้ทุกข์โดยความเป็นทุกข์ เห็นว่าอุปาทานขันธ ๕ นี้คือทุกข์ ทุกข์ควรกำหนดรู้ สิ่งใดที่เกิดขึ้นสิ่งนั้นเป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ รู้เหตุเกิดทุกข์โดยความเป็นเหตุเกิดทุกข์ ตัณหาเป็นเหตุเกิดทุกข์ รู้ความดับทุกข์โดยความเป็นความดับทุกข์ ความสิ้นตัณหาคือพระนิพพานนั้นเป็นความดับทุกข์ และปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คืออริยมรรคมีองค์ ๘

ถ้าเห็นชัดอย่างนี้ ก็เป็นไปได้ที่จะเกิดสัมมัตตนิยามคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ส่วนจะเกิดหรือไม่เกิดอีกเรื่องหนึ่ง แต่เป็นไปได้ มีโอกาสเกิดขึ้นได้ ถ้าไม่มีปัญญา เห็นคล้อยตามอริยสัจ ๔ ก็เป็นไปได้ ไม่มีโอกาสที่อริยมรรคจะเกิด



๔.๒ เจริญวิปัสสนา

ข้อที่ ๒ เจริญวิปัสสนา ก็รองลงมาจากข้อที่ ๑ นั่นเอง เพราะการที่จะได้อานุโลมขันติ ต้องเห็นสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนมาก่อน วิปัสสนาเป็นการเห็นลักษณะสามัญ คืออนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ ของรูป นาม ชั้นธ ๕ เมื่อเจริญวิปัสสนาแล้ว จะทำองค์มรรคทั้ง ๘ หรือโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการให้รวมประชุมกันได้ได้อย่างไร ผมจะอ่านพระสูตรให้ฟังก่อน แล้วค่อยอธิบายให้ฟังคร่าวหน้า เพราะเวลาใกล้หมดแล้ว

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกั สหายตนวิภังคสูตร อ่านเฉพาะที่เกี่ยวข้อง ในข้อ ๔๓๐ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ส่วนบุคคลเมื่อรู้เมื่อเห็นจักขุตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นรูปตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นจักขุวิญญาณตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นจักขุสัมผัสตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นสุข ทุกข์ หรือออกทุกข์มีความสุขที่สัตว์เสวยซึ่งเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ตามความเป็นจริง ย่อมไม่ยินดีในจักขุ ย่อมไม่ยินดีในรูป ย่อมไม่ยินดีในจักขุวิญญาณ ย่อมไม่ยินดีในจักขุสัมผัส ย่อมไม่ยินดีในสุข ทุกข์ หรือออกทุกข์มีความสุขที่สัตว์เสวยซึ่งเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย

เมื่อบุคคลนั้นไม่ยินดี ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง พิจารณาเห็นเป็นโทษ อยู่ อุปาทานชั้น ๕ ย่อมไม่ถึงความพอกพูนขึ้นต่อไป เขาย่อมละตัณหา ที่นำไปสู่ภพใหม่อันสหระตด้วยความเพลิดเพลिनยินดี ขวนให้เพลิดเพลिन ในอารมณ์นั้นๆ ได้ เขาย่อมละความกระวนกระวายที่เป็นไปทางกาย ที่เป็นไปทางใจ ละความเดือดร้อน ที่เป็นไปทางกาย ที่เป็นไปทางใจ ละความเร่าร้อนที่เป็นไปทางกาย ที่เป็นไปทางใจได้ จึงเสวยสุขทางกาย บ้าง เสวยสุขทางใจบ้าง

ข้อ ๔๓๑

ทิวฐิของบุคคลผู้มีธรรมอย่างนั้น ย่อมเป็นสัมมาทิวฐิ ความดำริของบุคคลผู้มีธรรมอย่างนั้นย่อมเป็นสัมมาสังกัปปะ ความพยายามของบุคคลผู้มีธรรมอย่างนั้นย่อมเป็นสัมมาวายามะ สติของบุคคลผู้มีธรรมอย่างนั้นย่อมเป็นสัมมาสติ สมาธิของบุคคลผู้มีธรรมอย่างนั้นย่อมเป็นสัมมาสมาธิ ส่วนกายกรรม วจีกรรม อาชีวะของเขาจัดว่าบริสุทธิ์ดีในเบื้องต้นทีเดียว เมื่อเป็นเช่นนี้ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ของเขาย่อมถึงความเจริญเต็มที่

เมื่อบุคคลนั้นเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้อยู่อย่างนี้ สติปัญฐาน ๔ กัถิ สัมมัตถาน ๔ กัถิ อิทธิบาท ๔ กัถิ อินทริย์ ๕ กัถิ พละ ๕ กัถิ โภชณังค ๗ กัถิ ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

ข้อความที่อ่านให้ฟังนี้ กล่าวถึงการเจริญวิปัสสนา รู้จักๆ รูป เป็นต้น ตามความเป็นจริง การรู้รูปนามตามความเป็นจริงนี้คือวิปัสสนา หากทำต่อไปอย่างถูกต้อง ความเห็นของเขาตอนนั้นที่ทำอยู่อย่างนั้นเป็นสัมมาทิฐิ ความคิดของเขาตอนนั้นเป็นสัมมาสังกัปปะ ความพยายามที่เขา กำลังทำอยู่เป็นสัมมาวายามะ สติที่เขาระลึกอยู่เรื่องนั้นเป็นสัมมาสติ สมาธิที่เขาตั้งมั่นทำเรื่องนั้นเรื่องเดียวอยู่เป็นสัมมาสมาธิ อังคมรรค ๓ ที่เป็นศีลนี้ชื่อว่าได้บริสุทธิ์ดี ตั้งแต่ต้นที่เขา มาหัดมาฝึกทำวิปัสสนา อริยมรรคมีองค์ ๘ ของเขาก็กำลังเจริญอยู่ นอกจากอริยมรรคแล้ว สติปัญญา ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทริย์ ๕ พละ ๕ โภชณงค์ ๗ ก็เจริญเหมือนกัน

นี่เป็นวิธีการเจริญอริยมรรคในขณะวิปัสสนา แต่ไม่ใช่วิปัสสนาอย่างเดียว ต้องมีการทำอย่างอื่นหลายอย่างเพิ่มเติมด้วย ท่านไหนทำวิปัสสนาเป็นแล้ว จะไปทำองค์มรรคเพิ่ม องค์มรรคนี้เป็นสังขาร เราต้องสั่งสมเพิ่มพูนเอา ถ้าทำถูก ปรงถูก มันก็เพิ่ม ข้อที่ ๒ นี้ เดี่ยวค่อยมาอธิบายต่อในคราวหน้า

บรรยายวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลานะครับ ขออนุโมทนาครับ





อริยมรรคมีองค์ ๘ ตอนที่ ๕

บรรยายวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๖

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายหัวข้อโพธิปักขิยธรรมตอนที่ ๒๓ ตอนที่ชื่อ “อริยมรรคมีองค์ ๘ ตอนที่ ๕” การบรรยายหัวข้อโพธิปักขิยธรรมก็มาถึงตอนสุดท้ายแล้ว ซึ่งการบรรยายในหัวข้ออริยมรรคมีองค์ ๘ บรรยายไปแล้ว ๔ ครั้ง ได้พูดถึงความหมายของอริยมรรค ความสำคัญของอริยมรรค และการแจกแจงองค์มรรคในคราวที่แล้ว พูดถึงในประเด็นที่ ๔ ซึ่งเป็นประเด็นสุดท้ายแล้ว คือ วิธีการทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น ฝึกหัดอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร องค์มรรคจึงจะรวมกันเกิดขึ้นได้อริยมรรคนั้นเวลาเกิดขึ้น จะเกิดในขณะจิตเดียว รวมลงในขณะจิตเดียว การที่จะทำให้เกิดขึ้นนี้ต้องมีกระบวนการ

เวลาพูดถึงองค์มรรคแยกออกมาทีละอย่าง เช่น สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ แจกแจงแยกแยะออกมาว่ามีลักษณะอย่างนี้ๆ ก็ไม่ได้หมายความว่าอยู่คนละจิตกัน อยู่ในจิตเดียวกันนั้นแหละ แต่พูดแจกแจงลักษณะออกไป เหมือนกับเวลาที่เราดื่มกาแฟ กาแฟมีส่วนผสมหลายอย่าง เราก็ดื่มทีเดียวพร้อมกันนั้นแหละ ไม่ใช่ว่ากินกาแฟตไปก่อน ตามด้วยน้ำตาล ดื่มน้ำร้อนตามไปที่หลัง ไม่ใช่อย่างนั้น เราดื่มลงไปทีเดียวนั้นแหละ อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เหมือนกัน ถึงจะแจกว่าสัมมาทิฏฐิเป็นอย่างนี้ สัมมาสังกัปปะเป็นอย่างนี้ สัมมาวาจาเป็นอย่างนี้ ไม่ได้หมายความว่าอยู่คนละจิตกัน อยู่ในจิตเดียวกันนั้นแหละ รวมกันในจิตเดียว

ประเด็นที่ ๔ นี้ พูดต่อมาจากคราวที่แล้ว พูดยังไม่จบ ประเด็นที่ว่า วิธีการทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น จะทำให้ทั้ง ๘ องค์มารวมกัน มาประชุมกันเกิด ทำอย่างไร ข้อที่ ๑ ได้อโนโลมญาณหรืออโนโลมขันติ อันนี้ขั้นสูงสุด เพราะก่อนที่อริยมรรคจะเกิดนี้ ต้องได้อโนโลมขันติหรือสัจจานุโลมิกญาณก่อน คือ ญาณปัญญาเห็นถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริง สอดคล้องกับหลักอริยสัจ ๔

ถ้าความรู้ยังไม่สอดคล้องกับสัจจะ ยังไม่ลงกับความจริง ยังไม่เห็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ตามที่มันเป็น ไม่เห็นเหตุเกิดว่าเป็นเหตุเกิดทุกข์ตามที่มันเป็น ไม่เห็นความดับทุกข์ว่าเป็นความดับทุกข์ตามที่มันเป็น ไม่เห็นปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ว่าเป็นปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ตามที่มันเป็น การที่อริยมรรคจะเกิดขึ้นนั้นย่อมเป็นไปได้ ถ้ายังเห็นสังขารบางชนิด เห็นสังขารบางอย่าง เห็นสังขารแม้สักชนิดหนึ่งว่าเที่ยง อริยมรรคจะเกิดนั้น เป็นไปไม่ได้ ต้องเห็นชัดตามเป็นจริงก่อนว่าสังขารทั้งหมดทั้งปวงล้วนไม่เที่ยง ไม่มีสังขารแม้แต่นิดหนึ่งที่จะเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้มั่นคง สังขารไม่ว่าจะละเอียดขนาดไหน ดุมนั่นคง ยิ่งใหญ่ สูงส่งขนาดไหน ไม่มีสังขารสักอย่างที่มีมันจะเที่ยง สังขารเที่ยงไม่มี ให้เห็นชัดลงไป อย่างนี้เรียกว่าอโนโลมขันติ คือ ปัญญาที่สอดคล้องลงกับความเป็นจริง

ไม่มีสังขารสักชนิดหนึ่งที่จะสุข ไม่มีสังขารใดที่ไม่ถูกบีบคั้นทิ่มแทง ถ้ายังเห็นสังขารสักชนิดหนึ่งว่ายังเป็นสุข เป็นที่พึงได้ มีสังขารบางชนิดที่ไม่มีอะไรบีบคั้นได้ อริยมรรคก็จะยังไม่รวมลง เพราะยังเห็นไม่สอดคล้องกับสัจจะ อริยมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่า เป็นสัมมัตตนิยาม หลักธรรมที่ถูกต้องแน่นอน กฎเกณฑ์แห่งความแน่นอนถูกต้องในกุศลธรรมทั้งหลาย สัมมัตตนิยามจะเกิดขึ้นต้องได้อโนโลมขันติ ก่อน มีปัญญาที่สอดคล้องกับสัจธรรม เห็นว่า รูปนาม อุปาทานขันธ ๕ นี้เป็นทุกข์จริงๆ ไม่มีส่วนไหนที่จะเที่ยงและเป็นสุข ถ้ายังเห็นบางส่วนว่าสุขอยู่ แสดงว่ายังไม่ลงกับข้อเท็จจริง

ถ้ายังเห็นตัณหา ความอยาก ความต้องการ ความรักใคร่ ความพอใจ ความ
เพลิดเพลินยินดีว่าเป็นเหตุให้เกิดความสุข ก็ยังเพี้ยนอยู่ไม่ตรงกับความจริง เพราะ
ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ต้องให้เห็นชัดก่อน ถ้ายังมียินดี มีเพลิดเพลิน ไม่ว่าจะ
จะเพลิดเพลินกับอะไรก็ตามแต่ ก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งนั้น แม้ทุกข์คือชีวิตที่ได้
มาในชาติปัจจุบันนี้ ก็มาจากตัณหาในอดีตนั่นเอง ถ้ายังเพลิดเพลิน หลงติดข้อง
นึกว่าจะได้สิ่งดีงามมาจากความติดข้องนี้ ก็ยังไม่ลงกับสัจจะ ต้องเห็นว่าตัณหาเป็น
เหตุเกิดทุกข์ ไม่ว่าจะเห็นตัณหาในอะไร ไม่ว่าจะเห็นความติดข้องในอะไร ก็เป็น
เหตุให้เกิดทุกข์ทั้งนั้น อย่างนี้สอดคล้องกับความจริง

พระนิพพาน ความสงบระงับสังขารทั้งหลาย ความดับของรูป นาม จึงเป็นสุขอย่างแท้จริง ข้อปฏิบัติที่เป็นหนทางให้ถึงนิพพานคืออริยมรรคมีองค์ ๘ การมีปัญญาเห็นสอดคล้องกับสังขารธรรม เรียกว่าอนุโลมขันติ ผู้มีปัญญาแบบนี้ ยอมรับสังขารความจริงแบบนี้ ก็เป็นไปได้ที่จะมีสัมมัตตนิยาม คืออริยมรรคมีองค์ ๘ รวมลง เรื่องนี้พูดไปในตอนที่แล้ว แล้วก็พูดต่อมาถึงวิธีฝึกให้องค์มรรคนั้นรวมลง ถ้ายังไม่ได้อนุโลมขันติ ก็ต้องฝึกวิปัสสนา

วิปัสสนาเป็นกระบวนการให้เกิดการยอมรับตรงนี้แหละ แน่แน่นอนว่า **วิปัสสนาต้องมีพื้นฐานคือศีลและสมาธิ** ที่เราฝึกจิตกันมานี้ ฝึกให้จิตมีคุณภาพ มีความพร้อมสำหรับการใช้งาน เมื่อจิตมีความพร้อมแล้ว ถ้าไม่มาพิจารณาความจริงก็จะไม่ได้อนุโลมขันติ ดังนั้น ก่อนถึงอนุโลมขันติ ต้องมาเจริญวิปัสสนา

๔.๒ เจริญวิปัสสนา (ต่อ)

ในคราวที่แล้ว ได้พูดถึงวิธีการเจริญวิปัสสนาที่จะทำให้องค์มรรคนั้นรวมกันลง ได้อ่านพระสูตรให้ฟังแล้วเกี่ยวกับประเด็นนี้ การเจริญวิปัสสนาที่ทำให้องค์มรรครวมลงได้อย่างไร ได้อ่านไปแล้ว บางท่านฟังไม่ทัน วันนี้จะอ่านให้ฟังอีกครั้ง และได้ขยายความเพิ่มเติม

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ สหายตนวิภังคสูตร อ่านเฉพาะที่เกี่ยวข้อง ในข้อ ๔๓๐ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ส่วนบุคคลเมื่อรู้เมื่อเห็นจักขุตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นรูปตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นจักขุวิญญาณตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นจักขุสัมผัสตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นสุข ทุกข์ หรือออกทุกข์ขมสุขที่สัตว์เสวย ซึ่งเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ตามความเป็นจริง ย่อมไม่ยินดีในจักขุ ย่อมไม่ยินดีในรูป ย่อมไม่ยินดีในจักขุวิญญาณ ย่อมไม่ยินดีในจักขุสัมผัส ย่อมไม่ยินดีในสุข ทุกข์ หรือออกทุกข์ขมสุขที่สัตว์เสวย ซึ่งเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย

เมื่อบุคคลนั้นไม่ยินดี ไม่หมกมุ่น ไม่หลุ่มหลง พิจารณาเห็นเป็นโทษอยู่ อุปาทานชั้น ๕ ย่อมไม่ถึงความพอกพูนขึ้นต่อไป เขาย่อมละตัณหาที่นำไปสู่ภพใหม่อันสรรคตด้วยความเพลิตเพลินยินดี ชวนให้เพลิตเพลินในอารมณ์นั้นๆ ได้ เขาย่อมละความกระวนกระวายที่เป็นไปทางกาย ที่เป็นไปทางใจ ละความเดือดร้อน ที่เป็นไปทางกาย ที่เป็นไปทางใจ ละความร่ำร้อนที่เป็นไปทางกาย ที่เป็นไปทางใจได้ จึงเสวยสุขทางกายบ้าง เสวยสุขทางใจบ้าง

ข้อ ๔๓๑

ทิวฐิของบุคคลผู้มีธรรมอย่างนั้น ย่อมเป็นสัมมาทิวฐิ ความดำริของบุคคลผู้มีธรรมอย่างนั้น ย่อมเป็นสัมมาสังกัปปะ ความพยายามของบุคคลผู้มีธรรมอย่างนั้น ย่อมเป็นสัมมาวายามะ สติของบุคคลผู้มีธรรมอย่างนั้น ย่อมเป็นสัมมาสติ สมาธิของบุคคลผู้มีธรรมอย่างนั้น ย่อมเป็นสัมมาสมาธิ ส่วนกายกรรม วจีกรรม อาชีวะของเขาจัดว่าบริสุทธิ์ดี ในเบื้องต้นทีเดียว เมื่อเป็นเช่นนี้ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ของเขาย่อมถึงความเจริญเต็มที่

เมื่อบุคคลนั้นเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้อยู่อย่างนี้ สติปัญฐาน ๔ กัฏฐิ สัมมัปปธาน ๔ กัฏฐิ อิทธิบาท ๔ กัฏฐิ อินทรีย์ ๕ กัฏฐิ พละ ๕ กัฏฐิ โพชฌงค ๗ กัฏฐิ ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

นี่เป็นกระบวนการหรือวิธีการเจริญวิปัสสนา ที่ทำให้อริยมรรคทั้ง ๘ รวมประชุมกัน ไม่ใช่เฉพาะอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างเดียว หากเจริญวิปัสสนา อย่างถูกต้อง โภธิปักขิยธรรมอื่นๆ ก็มารวมกันประชุมกันด้วย ในที่นี้พระพุทธองค์ ทรงแสดงไว้ คือ ให้อูู้เห็นจักขุ เป็นต้นตามความเป็นจริง แยกตามทวารทั้ง ๖ คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ให้อูู้จักทวารละ ๕ อย่างตามความเป็นจริง เมื่อก็อ่านทางตาให้ฟัง ให้อูู้ให้เห็นจักขุตามความเป็นจริง จักขุนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่มีตัวตน

ตาก็เป็นตา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ตาของเรา ไม่ใช่ตาเขา ไม่ใช่ตาของเขา ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ตาของใคร มันเป็นเพียงตา เป็นรูปชนิดหนึ่ง จักขุเป็นรูป เป็นประสาทตาที่ซึ่มอยู่ในมหาภูตรูปนี้ เป็นความใสเป็นพิเศษที่ซึ่มอยู่ในลูกตา ให้รู้จักจักขุนั้นตามความเป็นจริง รู้จักรูปตามความเป็นจริง รูปที่มากกระทบตา เป็นแสงสีรับรู้ได้ทางตา รู้จักจักขุวิญญาณเห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นสิ่งไม่มีตัวตน เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ตาก็ไม่มีตัวตน รูปก็ไม่มีตัวตน กระทบกันเกิดการรับรู้คือจักขุวิญญาณ จักขุวิญญาณเกิดจากสิ่งไม่มีตัวตนกระทบกัน ก็ไม่มีตัวตนเหมือนกัน เป็นการรับรู้ที่เกิดเป็นครั้งๆ ไม่ได้อยู่นาน ตาก็ไม่ได้อยู่นาน รูปก็ไม่ได้อยู่นาน มากกระทบกัน การเห็นก็ไม่ได้อยู่นาน หันหน้าไปทางหนึ่งก็ไม่เห็นแล้ว หหมดไปแล้ว เป็นของไม่อยู่นาน ทางตาก็รู้จักตา รูป รู้จักจักขุวิญญาณ

ต่อมา รู้จักจักขุสัมผัส คือสัมผัสที่เกิดทางตา สิ่งทั้ง ๓ สิ่งมาประชุมกัน ทำให้มีโลก ทำให้มีเรื่องอะไรต่อมิอะไรยืดยาวขึ้นมา เรียกว่า **ผัสสะ** ตา รูป จักขุวิญญาณ มาประชุมกัน เรียกว่าจักขุสัมผัส เมื่อมีผัสสะถูกต้องแล้ว ก็เกิดความรู้สึกคือเวทนา ให้รู้สุข ทุกข์ และอทุกขมสุข ที่เกิดจากผัสสะเหล่านี้เป็นปัจจัย ความรู้สึกต่างๆ ล้วนไม่เที่ยง เพราะเกิดจากปัจจัยที่ไม่เที่ยง เป็นความรู้สึกแต่ละอย่างเกิดขึ้น ตอนเกิดสุข ก็ไม่มีทุกข์ ไม่มีอทุกขมสุข ตอนเกิดทุกข์ ก็ไม่มีสุข ไม่มีอทุกขมสุข ตอนเกิดอทุกขมสุข ก็ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ นี่เป็นกระบวนการของวิปัสสนา

ทางตา กล่าวถึง การมีปัญญาารู้เห็นสภาวะตามเป็นจริง ๕ อย่าง คือ รู้ตา รู้รูป รู้จักขุวิญญาณ รู้จักขุสัมผัส รู้เวทนา คือสุข ทุกข์ อทุกขมสุข ที่เกิดเพราะ จักขุสัมผัสเป็นปัจจัย นี่เป็นการเจริญวิปัสสนา ถ้าเจริญวิปัสสนาได้อย่างนี้แล้ว จะเป็นผู้ที่ไม่ยินดี ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง พิจารณาเห็นโทษของขันธ ๕ พิจารณาเห็นโทษของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พิจารณาเห็นโทษของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ และสภาวะต่างๆ เพราะล้วนเป็นสิ่งที่ไม่อยู่นาน เป็นสิ่งไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายต่างๆ ล้วนมีโทษติดอยู่ คือมันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป

หลังจากที่จิตเป็นสมาธิดี เห็นรูปนามตามความเป็นจริง ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ไม่หมกมุ่นแล้ว **พิจารณาโทษ** พิจารณาโทษของเส้นผม โทษของเส้นผมมีอะไรบ้าง สระผมตั้งแต่เด็กยันแก่เลย ก็พิจารณาได้ คือ สระอย่างไรก็ไม่สะอาด เป็นสิ่งสกปรก มีกลิ่นเหม็น เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง พิจารณาเห็นโทษของรูปและนาม จะช่วยให้เกิดปัญญาเห็นทุกข์ เป็นอนุโลมขันติ และเกิดอริยมรรคได้ ถ้าไม่พิจารณาก็ไม่ลงสู่สัจจะ ก็ค้างอยู่อย่างนั้น จะพิจารณาได้ก็ต้องอาศัยการฟังธรรม เป็นแนวทางในการพิจารณา หลังจากจิตเป็นสมาธิแล้ว เจริญวิปัสสนาแยกรูปแยกนาม เห็นสุข เป็นสุข เห็นทุกข์ เป็นทุกข์ เป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน ก็ไม่ยินดีในความสุข ไม่ยินร้ายในความทุกข์ที่เกิดขึ้น พอไม่ยินดี ไม่ยินร้ายแล้ว ให้พิจารณาเห็นโทษ

โทษของร่างกาย ที่มันป่วย เป็นโรค ต้องดูแลมันอย่างนั้นอย่างนี้ เสียเงินทอง เสียเวลา ไปกับมันไปเท่าไรแล้ว แล้วมันก็ไม่เชื่อฟังเรา คอยแต่จะทรยศ เป็นนั่นเป็นนี่ ให้เราต้องลำบากอยู่เสมอ โทษของรูปก็มีมาก เห็นชัดกันอยู่ โดยเฉพาะคนแก่ๆ นี่คงเห็นได้ชัดมาก ไม่ได้หมายความว่ากายของเด็กไม่มีโทษ มีโทษอยู่เหมือนกันนั่นแหละ เพียงแต่อาการปรากฏไม่ชัด พอแก่โทษของรูปก็จะปรากฏชัด ตอนมันป่วย มันเป็นโรค อยากให้หายมันก็ไม่หาย กายมันไม่เชื่อฟังเรา นี่มันปรากฏชัด พิจารณาโทษของสิ่งอื่นๆ โทษของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โทษของความคิด ความนึก มันพาเราไปทำอะไรต่างๆ โดยเฉพาะโทษของกิเลส ความรัก ความชัง ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ทำให้เราไปทำอะไรต่อมิอะไรมากมาย ทำให้เราวนเวียนเหน็ดเหนื่อยไม่ได้หยุด ต้องเวียนว่ายตายเกิดจนถึงทุกวันนี้ การมองเห็นโทษนี้ ทำให้ไม่ยินดีในชั้น ๕

ถ้าไม่เห็นโทษนี้ ก็ถือว่ายังยินดีในชั้น ๕ อยู่ ต้องเห็นโทษจึงชื่อว่าไม่ยินดี เหมือนกับว่า หากไม่เห็นให้ถูกต้อง ก็ต้องเห็นผิดอยู่นั้นแหละ จะบอกว่า ผมไม่ได้เห็นผิดอะไรนี้ ใช้อยู่ไม่เห็นผิดหรอกตอนนี้ ถ้าไม่เห็นให้ถูกต้องกับความจริง ความเห็นผิดเพี้ยนมันก็ไม่ลด พอมีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้นอีก ถ้าไม่มีปัญญาเห็นโทษ กิเลส ก็เกิดอีก ยังรักและยึดถือติดข้องได้อีก ความรักและยึดถือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ อันใหม่เพิ่มพูนขึ้นไปอีก **ถ้าไม่เห็นโทษของอุปาทานชั้น ๕ อุปาทานชั้น ๕ ก็พอกพูนต่อไปได้อีก** ถ้าเห็นโทษของอุปาทานชั้น ๕ มันก็ไม่พอกพูน หากตอนนี้ปล่อยไว้ ไม่เห็นโทษมัน มันก็พอกพูนไปเรื่อยๆ พอความสงบดับไป กิเลส ต่างๆ ก็เกิดขึ้นได้อีก

พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เมื่อบุคคลนั้นไม่ยินดี ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง พิจารณาเห็นโทษอยู่ อุปาทานชั้น ๕ ย่อมไม่ถึงความพอกพูนขึ้นไป อันนี้เป็นประเด็นสำคัญ ต้องเห็นโทษจึงจะไม่พอกพูน ถ้าไม่เห็นโทษมันก็จะพอกพูน อยู่เฉยๆ ก็ไม่มีกิเลส กิเลสไม่เกิดต่อนั้น ยังไม่ได้ถอนกิเลส สมมติหมด ปัญญาหมด กิเลสก็ขึ้นมา

วิธีการตรงนี้ คือ ให้เราใช้ประโยชน์จากสมาธิและปัญญาอย่างเต็มที่ เมื่อยังมีสมาธิที่อยู่ แยกรูปแยกนามได้ เจริญวิปัสสนาเป็น กิเลสไม่มี รีบชิงลงมือก่อนเห็นชัดแล้ว ก็ให้พิจารณาเห็นโทษของรูปของนาม พิจารณาเห็นโทษของโลก เราทั้งหลายที่จิตเป็นสมาธิ สะอาดปลอดโปร่ง ก็ลองพิจารณาดู โดยเฉพาะโทษของความคิด โทษของกิเลสต่างๆ โทษของความยึดถือ นี่มีมากเหลือเกิน เราไปทำตาม กิเลสมากมายจนเสียเวลาไปมากมาย ตอนที่จิตเป็นสมาธิดีก็พิจารณาดูความจริง อุปาทานชั้น ๕ จะไม่พอกพูน

ถ้ายังไม่มีปัญญาเห็นโทษของมัน ในทางธรรมะก็ยังถือว่าอินดีอยู่ แม้กิเลส จะไม่เกิดขึ้นในตอนนั้น แต่อุปนิสัยเก่าๆ นั้นยังไม่ถูกถอดถอน ปัญญาไม่เข้าไป พิจารณาให้ทะลุปรุโปร่ง กิเลสยังไม่ถูกถอนขึ้น ตอนนี้ยังไม่มีกิเลส เนื่องจากมีสติ มีสมาธิกันไว้ พอสติลดลง สมาธิลดลง กิเลสก็เกิดขึ้นมาใหม่

เมื่อมีสติสมาธิดี ก็ให้พิจารณาดูที่ตั้งของกิเลส เอาปัญญาเข้าไปดูที่ตั้ง ของมัน ดูให้เห็นโทษ พอเข้าใจด้วยปัญญา เห็นชัดความจริงตามที่มันเป็น เบื่อหน่ายแล้ว คลายความยึดติด ปล่อยวางมันไปได้ ไม่มีความอยากหรือความ ยึดถือในสิ่งใดๆ ก็ไม่ต้องมีทุกข์เกิดอีกต่อไป ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อพิจารณา เห็นโทษอยู่ อุปาทานชั้น ๕ ย่อมไม่ถึงความพอกพูนขึ้นต่อไป เขาย่อมละตัณหา อันนำไปสู่ภพภูมิใหม่ อันสรทศด้วยความเพลิตเพลินยินดี ชวนให้เพลิตเพลิน ในอารมณ์นั้นๆ ได้

นี่เป็นเทคนิควิธีเป็นอุบายอย่างหนึ่ง ท่านทั้งหลายจะได้ไปฝึกทำให้เป็น และทำให้แม่นยำ เพราะบางท่านฝึกสติ ฝึกสมาธิดีแล้ว เห็นรูปนามแล้ว เห็นการ เกิดการดับ แต่ไม่ทำอย่างอื่นต่อไป ก็เห็นอยู่อย่างนั้น เต็มวงกิเลสก็เกิดขึ้นมาใหม่ ต่อไป เนื่องจากยังไม่เห็นโทษ ยังมีความยินดีติดข้อง ยังถอนความติดข้องไม่ได้ กิเลสยังมี ทุกข์ก็ยังคงเกิดต่อไปอีก วิธีการคือให้พิจารณาเห็นโทษ อุปาทาน ชั้น ๕ จะไม่พอกพูน ทุกข์เกิดขึ้นเพราะมีเหตุ หมดเหตุมันก็ดับ ทุกข์ใหม่ไม่เพิ่ม เพราะเห็นโทษของมัน

อย่างการรับประทานอาหารนี้ พิจารณาเห็นโทษกันบ้างไหม หรือเห็นแต่ เอรีดอรร้อยอย่างเดียว กินอึมนอนหลับ หรือแน่นท้องขนาดไหน ขอให้อรร้อยก็สู้อยู่เลย บางคนนี่น้ำลายยืดอย่างเดียว อรร้อยน้ำลายตัวเอง วนอยู่อย่างนั้น ไม่ได้อรร้อยที่น้องไก่หรืออะไรหรอก อรร้อยที่น้ำลายตัวเอง มีน้ำลายเข้าไปผสม เกิดความรับรู้รสขึ้นมา หลงวนอยู่ในนั้น ถ้าเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะดี จะเห็นว่า ต้องกินอีกแล้ว เหรอเนี่ย กินอยู่เป็นประจำทีเดียว เป็นโรคที่รักษาไม่มีวันหายขาด จนกว่าจะตายกันไปข้างหนึ่ง ตายแล้ว หากเกิดมามีร่างกายอีก ก็ต้องเป็นอย่างนี้อีกแหละ มองเห็นโทษที่ต้องมาเหนื่อย กินลงไปก็ใช้ว่าจะง่าย ๆ ต้องเคี้ยวตั้งหลายครั้ง เหนื่อยจะตายอยู่แล้ว พิจารณาเห็นโทษ เห็นความยากลำบาก เห็นความเหน็ดเหนื่อย ก็ไม่เพลิดเพลีน อย่างนี้อุปาทานชั้น ๕ ก็จะไม่พูนพอก แน่นนอนต้องรับประทาน ก็กินด้วยปัญญา ดังที่พระพุทธองค์ทรงให้พระภิกษุพิจารณาอาหาร ทำนองนี้นะครับ

พวกเราโดยทั่วไป ชอบขี้เกียจ มีความสุขแล้วมักขี้เกียจ สบายแล้วก็เฉยๆ
ทุกข์เดือดร้อนเกิดขึ้น ค่อยหาวิธีแก้กันไปเป็นครั้งๆ ไม่ค่อยได้อะไร อุตสาห์ฝึก
ปฏิบัติ จิตมีสมาธิ ก็กลายเป็นสมาธิขี้เกียจ เพราะชอบความสุข พักอยู่เฉยๆ ไม่ได้
ทำวิจัยให้มีความรู้ ไม่มีปัญญาเพื่อปล่อยวาง ก็วนเวียนกันไปเรื่อย **ชอบความดี
แต่ไม่ชอบสังขาร** ทำจนได้ดี มันก็วนเวียน ได้ดีแต่ไม่ได้สังขาร ได้สงบแต่ไม่ได้
ธรรมะ

พระพุทธองค์ให้ปฏิบัติให้เห็นความจริง ได้ธรรมะที่แท้จริงคือถึงนิพพาน การจะเห็นนิพพาน เข้าถึงนิพพาน ต้องอาศัยประตูทางเข้า คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ต้องเดินตามปฏิบัตินี้ให้ถึงนิพพาน ได้ธรรมะ พวกเราทำได้แต่ดี ไม่เห็นความจริงของดีว่ามันไม่เที่ยง ไม่เห็นโทษของความดีว่า ดีนั้นให้เราติดข้อง ถ้าไม่เห็นโทษของมัน ไม่เห็นชัดด้วยปัญญาว่า มันไม่เที่ยง มันไม่แน่มั่นอน ดีนี้มันไม่เที่ยง มีมันก็พออยู่ได้ พอมันหายไปแล้ว เราจะอยู่อย่างไร

ตอนนี้มันสงบอยู่ มันนิ่งอยู่ มันไม่มีปัญหา ถ้ามันไม่สงบขึ้นมา มีปัญหาขึ้นมา แล้วเราจะอยู่อย่างไร ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของมัน ทำนองนี้ การพิจารณาเห็นโทษจะทำให้อุปาทานขั้นที่ ๕ ไม่พอกพูน กิเลสตัณหาต่างๆ ลดลง กิเลสถูกละไปด้วยการเจริญมรรค ปล่อยวางได้ ใจก็จะปลอดโปร่ง พระพุทธองค์ตรัสสอนสังคค์ว่า เขาย่อมละความกระวนกระวายที่เป็นทางกาย ที่เป็นไปทางใจ ละความเดือดร้อนที่เป็นไปทางกาย ที่เป็นไปทางใจ ละความเร่าร้อนที่เป็นไปทางกาย ที่เป็นไปทางใจได้ จึงเสวยสุขทางกายบ้าง เสวยสุขทางใจบ้าง

เพราะเห็นความจริง มองเห็นโทษ แล้วก็ปล่อยก็วางไป จึงรู้สึกปลอดโปร่ง ไม่ใช่ปลอดโปร่งเพราะมีอะไรถือไว้มากมาย มีสมบัติเงินทองเยอะเยอะ แล้วสบายใจว่า เราจะใช้เงินซื้อหาความสุขอะไรก็ได้ อยากไปเที่ยวที่ไหนก็ได้ไม่ต้องทำงานแล้วอยากนั่งอยากนอนไปนานเท่าไรก็ได้ ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ปลอดโปร่งเพราะปล่อยวางสิ่งต่างๆ ไปได้ ความสงบก็จะเพิ่มขึ้น ความสงบมาจากการปล่อยอารมณ์ต่างๆ ที่ได้พิจารณาเข้าใจแล้ว

เมื่อพิจารณาเห็นโทษ ปล่อยวาง อยู่อย่างเป็นสุข ทำอยู่เช่นนี้ ก็จะรวม
องค์มรรคต่างๆ ได้ พระพุทธองค์ตรัสว่า ทิฐิฐิของผู้มีธรรมอย่างนั้นย่อมเป็นสัมมา
ทิฐิฐิ ทิฐิฐิความเห็นของผู้ที่มีธรรม คือมีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ ตั้งมั่นดี เห็นรูป
เห็นนามตามความเป็นจริง มองเห็นโทษอยู่ ความเห็นของเขาย่อมเป็นสัมมาทิฐิฐิ
ความดำริของเขา ความคิดของเขา คิดแ่งมุนั้นแ่งมุนี่ในขณะที่จิตเป็นอย่างนี้
ความดำริของเขาย่อมเป็นสัมมาสังกัปปะ ดังนั้น รีบใช้โอกาสนี้ให้เป็นประโยชน์
ความเห็นก็ถูก ความคิดก็ถูก เห็นว่าเป็นสิ่งมีโทษ คิดจะเอาของมีโทษก็ไม่เกิด
มีแต่คิดอยากจะทำ เป็นเนกขัมมะสังกัปปะ คิดเมตตาสงสารคนอื่นๆ ที่จมอยู่
ในความไม่รู้

ความพยายามของบุคคลผู้ที่มีธรรมอย่างนั้นอยู่ ก็เป็นสัมมาวายามะ ที่เขาพยายามระคับครองจิต รักษาจิตให้คงอยู่อย่างเดิม ไม่ปล่อยจิตไป ไม่ปล่อยให้ ความหตุหุ่เข้ามาแทนที่ เป็นสัมมาวายามะ ได้ดีแล้วก็พยายามทำต่อ พวกเราทั่วไป เป็นคนประมาท ได้ดีแล้วมักจะหยุดอยู่ ไม่เดินต่อ ก็เป็นเหตุทำให้ล่าช้า หรือพวก กิเลสต่างๆ ตามมาทัน ปัญหาต่างๆ ก็คาราคาซังอยู่อย่างนั้น ความเพียรที่ตั้งใจ ทำอยู่ไม่ท้อแท้ ไม่ท้อถอย ไม่หยุดอยู่ มีกำลังก้าวไปข้างหน้าเรื่อยไป ความพยายาม ของบุคคลผู้มีธรรมะอย่างนั้น ย่อมเป็นสัมมาวายามะ

สติของผู้มีธรรมอย่างนั้น ย่อมเป็นสัมมาสติ ความระลึกได้ของเขาที่สามารถจับได้ว่ามีสภาวะนี้เกิดขึ้น มีสภาวะนั้นเกิดขึ้น สามารถจับได้ สามารถระลึก ทำให้อารมณ์ปรากฏตามที่มันเป็นจริง มีรูป มีนาม สติจึงเป็นเหมือนมือจับอารมณ์ต่างๆ สติของเขาย่อมเป็นสัมมาสติ สมาธิของผู้มีธรรมนั้นก็ย่อมเป็นสัมมาสมาธิ ส่วนกายกรรม วาจากรรม และอาชีวะของเขาจัดว่าบริสุทธิ์ในเบื้องต้นทีเดียว เป็นที่ตั้ง เป็นฐานแล้ว

หากฐานคือศีลนั้นไม่บริสุทธิ์ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี้ก็เกิดไม่ได้ **เมื่อศีลที่เป็นองค์ ๓ บริสุทธิ์ องค์มรรคอีก ๕ จึงเกิดรวมลงได้** นี้ก็ครบ ๘ แล้ว รวมประชุมลงในขณะเดียวกันนั้น แต่ยังไม่เต็มที่เท่านั่นเอง ทำบ่อยๆ ก็ค่อยๆ กำลังสมบูรณ์ขึ้น เป็นอริยมรรครวมกันในขณะจิตเดียว เกิดปัญญาารู้แจ้งอริยสัจได้ พระพุทธองค์ทรงสรุปว่า เมื่อเป็นเช่นนี้ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ของเขาย่อมถึงความเจริญเต็มที่ พอทำแบบนี้ สติปัญญา สัมมัปปธาน อิทธิบาท อินทรีย์ พละ โพชฌงค์ ก็รวมลงในที่ด้วยเช่นกัน

ดังนั้น ในการปฏิบัติเพื่อรวมอริยมรรคนั้น ถ้ามีสติ มีสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวดี มีสมาธิดี ไม่มีกิเลส ก็อาศัยช่วงนี้เป็นเครื่องฝึกได้ เจริญวิปัสสนา รู้จักรูป รู้จักนาม เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของรูปและนาม ให้มองเห็นโทษของสังขารทั้งหลาย โทษที่ติดอยู่กับตัวมัน คือมันไม่เที่ยง ไปหวังพึ่งไม่ได้ มันแปรปรวน อยู่เสมอ เป็นของไม่คงตัวอยู่นาน เป็นสิ่งนำมาซึ่งความยากลำบากนานาประการ เป็นสิ่งไม่ใช่ของเรา บังคับควบคุมตามใจชอบไม่ได้ พิจารณาโทษของกามคุณ ใครติดกามคุณมาก ก็มองดูโทษของมัน ที่ต้องไปแย่งอะไรกับใครเขา ถึงแม้เราจะเป็นคนดีอะไรมาก ก็ยังถูกด่า ถูกว่า ถูกกระทบกระทั่ง ไม่ใช่ความผิดของเรา ไม่ใช่ความผิดของเขา เป็นเพราะกามคุณมีโทษในตัวมัน เราไปแย่งกามคุณก็มีโทษ เหมือนแรงแม้แย่งเนื้อกัน ก็ต้องจิกกัน บาดเจ็บกัน ทะเลาะเบาะแว้งกัน เพราะเนื่อนั้น

กามคุณนี้ ถ้าเราจะเอามาใช้ ก็ต้องรู้จักใช้อย่างสำรวมระวัง พอถึงเวลาปล่อย ต้องรีบปล่อย แรงตัวอื่นมา ต้องรีบปล่อย ถ้าไม่ปล่อย มันก็จิกกัน ต่อสู้กัน ไม่ใช่ความผิดของเขานะ เขาอาจจะป็นแรงนิสัยดีก็ได้ แต่เป็นความผิดของขึ้นเนื้อนั้นแหละ ขึ้นเนื้อมันเป็นอย่างนั้น กามคุณก็เหมือนกัน ถ้าเราจับไม่ปล่อย ต่อให้เราเป็นคนดีอย่างไร มันก็ทุกข์หมดนั่นแหละ ไม่ใช่ความผิดของเรา เป็นธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น จนกระทั่งร่างกาย จิตใจของเราก็เหมือนกัน เราเป็นคนดี เราผิดอะไร ทำไมร่างกายจึงทำกับเราได้ ต้องเจ็บป่วย ทำไมใจดำหนักหนา เทวดาฟ้าดินทำไมลงโทษ อาจจะคิดอย่างนั้น แต่อย่าไปคิดอย่างนั้นเลย มันไม่พ้นทุกข์ **ต้องเห็นทุกข์ เห็นโทษของสิ่งต่างๆ มันมีโทษในตัวมัน** เราจึงไม่ควรเข้าไปยึดถือมัน พิจารณาอย่างนี้ ถือโอกาสในตอนทีสติปัญญาดี พิจารณาให้เห็นชัด ที่ยกตัวอย่างเป็นทางตา แม้ทางจมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เหมือนกัน โดยเฉพาะทางใจก็ยิ่งเยอะ

นี่เป็นวิธีฝึกอบรมองค์มรรคให้รวมลงวิธีที่ ๒ คือ วิธีเจริญวิปัสสนา อาศัย การเจริญวิปัสสนา ทำให้ตรงตามหลักที่แสดงไว้ บางคนก็ทำไปอย่างนั้น ทำไปเรื่อย มีสติ มีสมาธิแล้ว ก็ค้างอยู่ ไม่ยอมทำอะไรต่อ บางคนแยกรูป แยกนาม รู้จักอันนี้ เป็นรูป อันนี้เป็นนามแล้ว ก็ค้างอยู่ไม่ยอมทำอะไรต่อ หลังจากมีสติ มีสมาธิดี รู้จัก การเจริญวิปัสสนา รู้จักรูป รู้จักนามแล้ว ให้พิจารณาเห็นโทษของรูป นาม เห็นโทษ ของสิ่งต่างๆ อันไหนที่เรายังติด ยังข้องอยู่นั้นแหละ เอามาพิจารณาดู หยิบมาดู ชิงลงมือก่อน ตอนที่ดีๆ อยู่นี้แหละ มีกำลังดีอยู่ พิจารณามองดู

เมื่อกำลังทำอย่างนั้นอยู่ มีธรรมชาติอย่างนั้นอยู่ ทัศนคติของบุคคลผู้นั้นก็เป็น สัมมาทิฐิ ความคิดความดำริของเขาก็เป็นสัมมาสังกัปปะ ความพยายามของ เขาก็เป็นสัมมาวายามะ สติของเขาก็เป็นสัมมาสติ สมาธิของเขาก็เป็นสัมมาสมาธิ ฐานที่ตั้งคือ วาจา กาย อาชีวะของเขา เป็นฐานให้เขาอยู่ เพราะเขาสำรวมระวัง ในตอนนั้น ถ้าคนไม่มีศีล ไม่มีควมสำรวมระวังจะเกิดสมาธิไม่ได้ พระพุทธเจ้า ทรงสอนให้สำรวม ให้ระมัดระวังกาย วาจา และ ระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้มี สังวรปิดกั้นกิเลสที่จะเข้าทางทวารต่างๆ ถ้าไม่สังวรแล้วมันจะเดือดร้อนใจ ตอนนี้ ยังไม่เดือดร้อน เพราะยังไม่มีเหตุ แต่เนื่องจากว่าสิ่งต่างๆ ในโลกก็ดี กายใจตัวเอง ก็ดี กายใจของคนอื่นก็ดี เรายังไม่กำหนดรู้ ยังไม่เห็นว่ามันเป็นโทษ ยังไม่ปล่อยมัน ยังไม่เห็นว่ามันหนัก จึงยังแบกมันอยู่ เพียงแต่ว่าตอนนี้ กิเลสมันยังไม่เกิด ก็เป็น หน้าที่ของเราที่ต้องสำรวมเอาเอง **ถ้าไม่สำรวม ก็จะส่งจิตไปยุ่งกับเรื่องนั้น มัน ก็จะเดือดร้อน** ที่เดือดร้อนก็ไม่ใช่เพราะอะไร เพราะไปยุ่งเรื่องของชาวบ้าน

โดยเฉพาะยุ่งเรื่องคนใกล้ๆ ตัว ไปยุ่งเรื่องของสามี ยุ่งกับญาติสามี ยุ่งเรื่องลูก ยุ่งกับหลาน หลาน โหลน ยุ่งกับเพื่อนร่วมงาน ยุ่งกับนักการเมือง พรรคนั้นพรรคนี้ พวกนั้นพวกนี้ ยิ่งใกล้ตัวเราเท่าไร ยิ่งไม่สำรวมเท่านั้น ประมาทกัน พวกกันคิดคาดหวังว่าจะควบคุมไว้ในกำมือได้ ติดข้องเพลิดเพลิน ปล่อยจิตไปกับเขา ก็ทุกข์ขึ้นมา ลูกของเราเนี่ย คลอดออกมาจากท้องเรา เลี้ยงมากับมือ ป้อนข้าวป้อนน้ำ นึกว่าจะเหมือนที่เราคิด คิดว่าจะควบคุมได้ตลอดไป ตอนมันช่วยตัวเองไม่ได้ ก็พอจะควบคุมได้บ้าง พอโตขึ้น ปีกกล้าขาแข็ง ทำอะไรได้ด้วยตนเอง ก็ชักหนักข้อขึ้นทุกวัน ความเดือดร้อนใจมากมายก็เกิดขึ้นมา ถ้าไม่สำรวมระวังไว้ดีๆ ก็มีช่องทางให้กิเลสเกิดขึ้นมากเหลือเกิน จึงต้องสำรวมระมัดระวังเสมอ เป็นพื้นฐานให้มีสติ เกิดสมาธิ แล้วก็เจริญวิปัสสนาได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า กายกรรม วาจกรรม และอาชีวะของเขาจัดว่าบริสุทธิ์
ดีในเบื้องต้นทีเดียว เป็นฐาน เป็นที่ตั้งให้ คือ **ศีลเป็นฐาน ทำให้ไม่เดือดร้อนใจ**
พอไม่เดือดร้อนใจ มีสติต่อเนื่อง ก็ได้สมาธิ พอได้สมาธิ จิตรวมอยู่กับตัว มีความ
เป็นหนึ่งแล้ว เจริญวิปัสสนา แยกรูป แยกนามได้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง
กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ มันไม่ใช่ตัวตน แต่ละอย่างล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่
ตัวตน พอแยกอย่างนี้ได้ เรียกว่าเจริญวิปัสสนาเป็น จิตถูกชำระ นิเวศน์ก็ไม่มี ไม่มี
กิเลสเข้ามาครอบ จะพิจารณาอะไรมันก็ชัด

เจริญวิปัสสนา ให้เห็นแจ้งชัดเจน ตาดีก็ให้เอามามอง มองให้เห็นโทษ พอมองเห็นโทษแล้ว อุปาทานชั้น ๕ ก็ไม่เพิ่มพูน กิเลสตัณหาต่างๆ ที่ยังไม่เกิด มันก็จะลดลง โอกาสเกิดก็น้อยลง มันจะเกิดก็ต้องอาศัยปัจจัยเกิด ตอนนี้เราไป กำหนดรู้ปัจจัยของมันแล้ว กำหนดรู้ที่ตั้งมันแล้ว โอกาสเกิดก็ลดลง นี่เป็นวิธีการ เจริญวิปัสสนารวมองค์มรรค วิธีการอบรมองค์มรรค ข้อที่ ๑ ได้พูดไปในคราวที่แล้ว คือทำให้ได้อนุโลมขันติ ข้อที่ ๒ เจริญวิปัสสนา ถ้าทำแบบนี้ก็มีโอกาส ที่องค์มรรคจะรวมลงได้

๔.๓ ใช้องค์มรรคประจำ ๓ ข้อ

ต่อไปข้อที่ ๓ ในเมื่อองค์ทั้ง ๘ ยังไม่รวมลง ก็ใช้องค์มรรคบางส่วน ฝึกใช้องค์มรรคบางส่วนแล้วค่อยๆ ทำองค์มรรคอื่นๆ ให้เพิ่มพูนมากขึ้น จนรวมครบถ้วนในภายหลัง ปกติองค์มรรคที่ใช้ประจำกันอยู่ ๓ องค์ จะทำลายกิเลสได้ก็ต่อเมื่อองค์มรรคครบ ๘ เรียกว่าอริยมรรค ยังไม่ครบก็เรียกว่าอริยมรรคไม่ได้ เพราะยังทำลายกิเลสไม่ได้ ทีนี้ การจะทำให้ครบอย่างรวดเร็วในคราวเดียว สำหรับคนที่กำลังน้อย ก็ทำไม่ได้ ต้องฝึกรวมทีละน้อยก่อน

วิธีที่ ๓ คือ เอาองค์มรรคที่อยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นแหละมาฝึก ฝึกเฉพาะบางองค์ก่อน โดยมีหัวหน้าในการฝึก คือ สัมมาทิฏฐิ และก็มีตัวอื่นๆ มาช่วยอีก ๒ องค์ ก็สามารถนำมรรครวมกันและปฏิบัติได้แล้ว องค์มรรคที่ใช้ประจำมีอยู่ ๓ องค์ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาวาจา มะ สัมมาสติ จำเป็นต้องใช้อยู่เสมอ

ต้องใช้อยู่ ๓ องค์เสมอ ค่อยๆ ผีก องค์มรรคอื่นๆ ก็จะเพิ่มขึ้นมา ถ้าจะเอา ๘ มันเป็นไปได้ ก็เอามาแค่ ๓ ก่อน องค์มรรคเหล่านี้เป็นมรรคที่ใช้ประจำ อยู่เสมอ มรรคตัวอื่นๆ ก็จะตามมาภายหลัง

องค์ที่ ๑ คือ **สัมมาทิฐิ** ความเห็นถูก เห็นถูกต้อง เห็นเรื่องความไม่มีตัว ไม่มีตน สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รู้ชัดของไม่ดีเป็นของไม่ดี รู้ชัดของดีเป็นของดี ของไม่ดีควรละ ของดีควรเจริญ รู้จักตัวมัน รู้จักหน้าตาของมัน ตามที่มันเป็น อันนี้สัมมาทิฐิ ตัวนี้ต้องนำหน้าก่อน

องค์ที่ ๒ คือ **สัมมาวายามะ** ความเพียร กล้าหาญ บากบั่น ก้าวไปข้างหน้า ไม่ท้อถอย ความตั้งใจ รู้จักอันไหนไม่ดีแล้ว ก็ต้องมาทำความเพียรเพื่อละสิ่งที่ไม่ดี ถ้ากิเลสมันเกิดจากความไม่สำรวมก็ต้องสำรวมเอา กิเลสมันเกิดจากการพูด ก็ต้องงดเว้นการพูดอย่างนั้นๆ เพียรละกิเลส ส่วนฝ่ายดีก็ต้องให้ครบถ้วนสมบูรณ์ โดยเฉพาะครบอริยมรรคมีองค์ ๘ ต้องมาทำความเพียรเจริญและรักษาฝ่ายดี ความเพียรป้องกันและละอกุศล เจริญและรักษากุศลเรียกว่า สัมมาวายามะ

องค์ที่ ๓ **สัมมาสติ** ถ้าไม่มีสติ ปล่อยจิตใจเลือนลอยไปวันๆ ก็ทำอะไรไม่ได้
ขาดสติ หลงไปแล้ว ไม่รู้ตัว ลืมความแก่ ลืมความตายไปแล้ว ก็ไม่ต้องพูดถึงการ
ปฏิบัติธรรม สติจึงเป็นตัวสำคัญ เป็นอธิบดี ต้องทำทุกอย่าง ใช้ในทุกเรื่องตั้งแต่
ศีลเป็นต้นมา

ผมจะอ่านพระสูตรหนึ่งให้ฟัง ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องที่ผมได้พูดสรุปมา
นั้นแหละ

ในมหาจิตตารีสกสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ข้อ ๑๓๖ พระพุทธเจ้า
ตรัสว่า

สัมมาสมาธิ อันเป็นอริยะ ที่มีอุปนิสะ มีปริหาร เป็นอย่างไร

คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว แวดล้อมด้วยองค์ ๗ นี้ เราเรียกว่า “สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ ที่มีอุปนิสะ” บ้าง เรียกว่า “สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีปริหาร” บ้าง

บรรดาองค์ ๗ นั้น สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า

สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุรู้ชัดมิจฉาทิฏฐิว่า “เป็นมิจฉาทิฏฐิ” รู้ชัดสัมมาทิฏฐิว่า “เป็นสัมมาทิฏฐิ” ความรู้ของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ

ภิกษุนั้นย่อมพยายามเพื่อละมิจฉาทิฏฐิ ยังสัมมาทิฏฐิให้ถึงพร้อม ความพยายามของภิกษุนั้น เป็นสัมมาวายามะ ภิกษุนั้นมีสติ ละมิจฉาทิฏฐิ มีสติเข้าถึงสัมมาทิฏฐิอยู่ สติของภิกษุนั้นเป็นสัมมาสติ ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติ ย่อมห้อมล้อม คล้อยตามสัมมาทิฏฐิของภิกษุนั้นไป ด้วยประการฉะนี้

ภาพรวมของข้อปฏิบัติทั้งหมด คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ โดยทำให้องค์มรรค ๗ แวดล้อมรวมลงในสัมมาสมาธิ โดยในองค์ ๗ นั้นมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า **สัมมาทิฐิในแบบวิปัสสนา ทำให้รู้ชัดมิจฉาทิฐิว่าเป็นมิจฉาทิฐิ** รู้ชัดความเห็นผิดว่าเป็นความเห็นผิด เป็นนามธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดกับจิต เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งผิด เพราะเป็นเหตุนำทุกข์มาให้ ไม่ใช่เราผิด ไม่ใช่ความผิดของเรา ไม่ใช่เขาผิด ไม่ใช่ความผิดของเขา ไม่ใช่ใครผิด ไม่ใช่ความผิดของใคร เป็นความเห็นที่ผิด ไม่ว่าจะเกิดกับใครก็เป็นความเห็นผิดทั้งนั้น เป็นสภาวะที่มีโทษ มีภัยติดตามมา ความรู้อย่างนี้เป็นสัมมาทิฐิ **และรู้ชัดสัมมาทิฐิว่าเป็นสัมมาทิฐิ** ความเห็นถูกต้อง เป็นนามธรรมที่เกิดประกอปกกับจิต ไม่ใช่เราถูก ไม่ใช่ความถูกของเรา ไม่ใช่เขาถูก ไม่ใช่ความถูกของเขา ไม่ใช่ใครถูก ไม่ใช่ความถูกของใคร เป็นความเห็นที่ถูกต้อง เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของมรรค นำไปสู่ความสงบอย่างแท้จริงได้

เมื่อมีสัมมาทิฏฐิอย่างนี้แล้ว ก็มีความเพียรเพื่อละมิจฉาทิฏฐิอันเป็นสิ่งที่มิ
โทษนั้นเสีย พยายามเพื่อเข้าถึงสัมมาทิฏฐิ พยายามประกอบสัมมาทิฏฐิให้บริบูรณ์
ความพยายามนี้ก็เป็นสัมมาวายามะ สติที่ใช้ทั้งในการละมิจฉาทิฏฐิและในการ
เข้าถึงสัมมาทิฏฐิ เพราะหากขาดสติก็ทำอะไรไม่ได้สักอย่าง สตินี้ก็เป็นสัมมาสติ

ต่อไป เป็นวิธีการฝึกสัมมาสังกัปปะ ใช้ ๓ องค์เหมือนกัน ใช้สัมมาทิฏฐิ
สัมมาวายามะ สัมมาสติ มาฝึกสังกัปปะ โดยมีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า ข้อ ๑๓๗
พระพุทธองค์ตรัสว่า

สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุรู้ชัดมิจฉาสังกัปปะว่า “เป็นมิจฉาสังกัปปะ” รู้ชัด
สัมมาสังกัปปะว่า “เป็นสัมมาสังกัปปะ” ความรู้ของภิกษุนั้นเป็น
สัมมาทิฏฐิ

ต้องอาศัยสัมมาทิฐีก่อน สัมมาทิฐิในระดับวิปัสสนา จะสามารถแยก
รูปและนามได้ นามธรรมนั้นมีทั้งฝ่ายไม่ดี ควรละ และฝ่ายที่เป็นมรรค ควรเจริญ
เมื่อแยกแยะรู้ชัดได้แล้ว ก็ทำความเพียรเพื่อเจริญมรรคต่อไปได้อย่างถูกต้อง รู้
ชัดว่ามีฉาสงกัปปะเป็นมีฉาสงกัปปะ รู้ชัดสัมมาสังกัปปะว่าเป็นสัมมาสังกัปปะ
ความคิดไม่ดี เป็นความคิดไม่ดี ไม่ใช่เราไม่ดี ไม่ใช่ความไม่ดีของเรา ไม่ใช่เขาไม่ดี
ไม่ใช่ความไม่ดีของเขา แต่เป็นความคิดไม่ดี ความคิดไม่ดีมีอะไรบ้าง คิดจะเอาสิ่ง
ต่างๆ ในโลกมาปรนเปรอตนให้มีความสุข คิดจะเอาโน่นเอานี่ ความคิดพยาบาท
ความคิดเบียดเบียน ความคิดแบบนี้ไม่ดี นำทุกข์มาให้ ใครคิดมันไม่ดีทั้งนั้นแหละ
นำทุกข์มาให้ เพราะความคิดนี้มันไม่ดี ความคิดนี้เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่
ตัวตน เกิดเพราะเหตุปัจจัย เป็นสิ่งควรละ นี้สัมมาทิฐิต้องแยกแยะได้ก่อน

ถ้าคิดปุ๊บ เห็นว่าเราไม่ดี เราเลว เขาเลว ความเลวของเรา ความเลว
ของเขา อย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้ พัฒนาไม่ขึ้น ต้องมีสัมมาทิฏฐิเข้ามากำกับก่อน ความคิดนี้
'ไม่ดี' ความคิดนี้ดี' ความคิดดีก็เป็นความคิดดี ไม่ใช่เราดี ไม่ใช่เขาดี รู้ชัด
สัมมาสังกัปปะว่าเป็นสัมมาสังกัปปะ เนกขัมมสังกัปปะ อภัยปาทสังกัปปะ
อวิหิงสาสังกัปปะ ความคิดอันนี้ดี ไม่ใช่เราดีนะ เพราะตัวเราไม่มี เป็นนามธรรม
ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นฝ่ายมรรค ควรเจริญ ความรู้นี้มันเป็น
สัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิต้องเข้ามากำกับไว้ก่อน

ถ้าไม่มีสัมมาทิฏฐิไว้ก่อน เจริญองค์มรรคไม่ขึ้น พอความคิดเลวเกิดขึ้นมาก็หลงยึดว่า แหม... ทำไมเราเลวอย่างนี้ ก็พยายามไปคิดดี จนกลายเป็นเราดีไปเลย อย่างนี้ก็ผิดไปอีกไกลเลย มีแต่เรื่องตัวตน เราทุกข์มากเลยที่คิดอย่างนี้ เราต้องพยายามคิดให้ถูก เราจะได้มีความสุข คิดไปไกลเลย อย่างที่เขาพยายามให้เราคิดบวก คิดอย่างนั้นอย่างนี้ จะก็บวมมันก็ไม่พ้นทุกข์หรอก เพราะไม่มีสัมมาทิฏฐิ เข้ามามากำกับไว้ ไม่มีหัวหน้า

หลักการตรงนี้ต้องมีหัวหน้ามาก่อน **มีวิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ รู้ชัดความจริงของความคิดก่อน** รู้จักมีจกาสังกัปปะว่าเป็นมีจกาสังกัปปะ รู้จักสัมมาสังกัปปะว่าเป็นสัมมาสังกัปปะ ความคิดไม่ดีก็เป็นความคิดไม่ดี ไม่ใช่ใครไม่ดี ไม่ใช่ความไม่ดีของใคร ความคิดดี ก็เป็นความคิดดี ไม่ใช่ใครดี ไม่ใช่ความดีของใคร อย่างนี้ความรู้อันนี้เป็นสัมมาทิฏฐิ พอได้อันนี้ก็มาทำความเพียรต่อไปได้ถูกต้อง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุณั้ย่อมพยายามเพื่อละมิจฉาสังกัปปะ ยังสัมมาสังกัปปะ ให้ถึงพร้อม ความพยายามของภิกษุณั้นเป็นสัมมาวายามะ ภิกษุณั้นมี สติละมิจฉาสังกัปปะ มีสติเข้าถึงสัมมาสังกัปปะอยู่ สติของภิกษุณั้นเป็น สัมมาสติ ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติ ย่อมห้อมล้อมคล้อยตามสัมมาสังกัปปะของภิกษุณั้นไป ด้วยประการฉะนี้

เจริญสัมมาสังกัปปะทำอะไร ก็มืองค์ที่ ๑ มาก่อน สัมมาทิฏฐิ มาเช็กก่อน คิดไม่ดี ก็ความคิดไม่ดี คิดดี ก็ความคิดดี เป็นสถานะแต่ละอย่างๆ ต่อไปก็ทำความเพียร ความคิดดี ความคิดไม่ดี ก็เป็นสังขาร ไม่มีตัวไม่มีตน บังคับควบคุมไม่ได้ แต่ต้องละความคิดไม่ดี เจริญความคิดดี ควบคุมไม่ได้ จะทำอะไรจึงจะละได้ ต้องละที่เหตุที่ปัจจัย ควบคุมไม่ได้ ทำอย่างไรจึงจะเจริญของดีได้ ก็ต้องใส่เหตุปัจจัยเข้าไป มีสัมมาทิฏฐิเข้ามา พอรู้แล้วว่า ความคิดไม่ดีนี้มาจากเหตุปัจจัยอย่างนี้ๆ เพราะไม่ระวังตรงนี้ เพราะไม่ทำกรรมฐานนั้นกรรมฐานนี้ ก็ไปพยายามเพียร เพียรเพื่อละมิฉฉาสังกัปปะ ความคิดพยาบาทนี้ไม่ดี เป็นสถานะที่มีโทษทำอะไรจึงจะละได้ ละที่เหตุที่ปัจจัย พยายามตัดเหตุปัจจัยออกไป ความเพียรอันนี้เป็นสัมมาวายามะ

ความเพียรฝ่ายดีก็ตรงกันข้าม เนกขัมมะ คิดจะออกจากโลก ไม่ต้องออกจริง เพราะออกจริงไม่ได้ เราต้องอาศัยโลกอยู่ คิดจะออกจากงานได้ แต่อย่าเพิ่งออกจริงๆ เพราะกายนี้ต้องอาศัยข้าวกิน จะมีข้าวกินได้ก็ต้องมีเงินไปซื้อมา แค่นี้คิดนะ ต้องมีสัมมาทิฐิเข้ามากำกับ บางคนไม่มีสัมมาทิฐิเข้ามากำกับ คิดอยากจะทำเล็กก็เล็กเลย ทุกข์กว่าเดิมอีก อันนี้ก็ผิดไปไกล คิดจะออกจากบ้านก็ออกไปเลย ไปบวชเป็นแม่ชีเลย อันนี้ต้องมีสัมมาทิฐิเข้ามากำกับ โลกนี้เราหนีมันไม่ได้ เราก็เป็นส่วนหนึ่งของโลก เป็นรูป นาม เป็นชั้น ๕ นี่ก็เป็นของโลกเหมือนกัน คิดจะออกนั่นมันถูกแล้ว แต่ต้องออกอย่างถูกวิธี สัมมาทิฐิเลยต้องเข้ามากำกับไว้

คิดเมตตา คิดกรุณา ทำอย่างไรจึงจะคิดได้ เห็นอก เห็นใจ ยอมรับ
ความคิดความเห็นของคนอื่น เป็นมิตรกับทุกคน ทำอย่างไร อันนี้ก็ต้องมาฝึกเอา
ความพยายามในการฝึกก็เป็นสัมมาวายามะ ไม่ได้เป็นตัวตน เราไม่ได้อยากได้นั้น
ได้นี้ตามความคิด เพราะมีสัมมาทิฐิเข้ามากำกับ ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุ **ถ้าไม่**
ละมิจฉาสังกัปปะ มันก็ทุกข์ จึงต้องละมิจฉาสังกัปปะ ถ้าไม่เจริญสัมมาสังกัปปะ
ก็ไม่พ้นทุกข์ เราจึงต้องเจริญสัมมาสังกัปปะ และสติที่ใช้ในการละ สติที่ใช้ในการ
เจริญ มีความคิดไม่ตีเกิดขึ้นก็รับรู้ มีสติตั้งมั่นไว้ ไม่ปล่อยจิตหลงไปตามความคิด
พิจารณาว่าทำอย่างไรจึงจะละมันได้ สติที่ใช้ในการละ สติที่ใช้ในการเจริญ ในการ
เข้าถึงสัมมาสังกัปปะ สตินี้เป็นสัมมาสติ นี่เป็นการเจริญสัมมาสังกัปปะ

เจริญสัมมาวาจานี้ทำอย่างไร ยุคนี้เป็นยุคสื่อสารนี้ พูดมากไปก็ผิด เป็นเหตุ
เกิดทุกข์ ต้องฝึกเอาเอง เรื่องทุกข์นี้เป็นเรื่องตัวใครตัวมัน ต้องฝึกเอาเอง โดยใช้
สัมมาทิฏฐินำหน้า สัมมาวายามะเข้ามา สัมมาสติเข้ามากำกับ ข้อ ๑๓๘ พระพุทธ
องค์ตรัสว่า

สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุรู้ชัดมิจฉาวาจาว่า “เป็นมิจฉาวาจา” รู้ชัดสัมมาวาจาว่า
“เป็นสัมมาวาจา” ความรู้ของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ

ภิกษุยอมพยายามเพื่อละมิจฉาวาจา ยังสัมมาวาจาให้ถึงพร้อม
อยู่ ความพยายามของภิกษุนั้นเป็นสัมมาวายามะ ภิกษุนั้นมีสติ ละมิจฉา
วาจา มีสติเข้าถึงสัมมาวาจาอยู่ สติของภิกษุนั้นเป็นสัมมาสติ ธรรม ๓
นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติ ย่อมห้อมล้อม
คล้อยตามสัมมาวาจาของภิกษุนั้นไป ด้วยประการฉะนี้

มีปัญหา รู้ชัดมิจฉาวาจาว่าเป็นมิจฉาวาจา รู้จักคำพูดที่ผิดว่าเป็นคำพูดที่ผิด รู้จักคำพูดที่ไม่จำเป็นว่าเป็นคำพูดที่ไม่จำเป็น รู้จักคำพูดที่เกินว่ามันเกิน อาจ จะพูดเกินเวลา พูดเกินคำตอบ เขาถามอย่างหนึ่ง ตอบเสร็จแล้วก็น่าจะพอแล้ว แต่พูดเกิน พูดเกินพอดี เกินเรื่องที่เขาถาม ไม่ใช่เราไม่ดี แต่เป็นคำพูดนี้ไม่ดี เป็น ความผิดของคำพูดนั้นแหละ รู้จักมิจฉาวาจาว่าเป็นมิจฉาวาจา เป็นนามธรรม อย่างหนึ่ง เป็นความตั้งใจที่จะพูดโกหก จงใจพูดคำส่อเสียด จงใจพูดความหยาบคาย จงใจพูดเพื่อเจ้า เป็นมิจฉาวาจา เป็นเหตุนำทุกข์มาให้ เป็นสิ่งที่ควรละ ไม่ว่าใคร พูดมันก็ไม่ดีทั้งนั้นแหละ มันไม่เกี่ยวกับใคร มันเกี่ยวกับคำพูด ไม่พันทุกข์สักที ก็เพราะคำพูดนั้นแหละ มันไม่เกี่ยวกับคน มันเป็นมิจฉาวาจา

รู้จักสัมมาวาจาว่าเป็นสัมมาวาจา ความงดเว้นจากการพูดโกหก งดเว้น
ส่อเสียด งดเว้นคำหยาบ งดเว้นเพื่อเจ้อ ถ้าจำเป็นต้องพูด ก็พูดแต่คำจริง พูด
คำส่งเสริมสามัคคีให้คนเข้าใจกัน พูดคำไพเราะอ่อนหวาน พูดถูกกาล ถูกเวลา
เป็นอรรถ เป็นธรรม อะไรก็ว่าไป อันนี้เป็นสัมมาวาจา สัมมาวาจาไม่เกี่ยวกับใคร
หรือ เป็นนามธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดกับจิต เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน
เป็นองค์ประกอบของมรรค ทำให้ถึงความหลุดพ้นได้ สัมมาวาจาไม่มีตัวตน เป็น
สังขารมันไม่ได้มีอยู่ก่อน มีเมื่อมันเกิดและมันเกิดตามเหตุตามปัจจัย มีจฉาวาจา
ก็ทำนองเดียวกัน ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ที่เราจะพูดผิดทั้งวัน ความรู้นี้เป็นสัมมาทิฐิ

ตอนนี้ไม่เห็นว่ามีใครพูดผิดสักคน เพราะห้ามพูด แต่พอออกไปข้างนอก ความงใจพูดผิดก็ขึ้นมา มันมีตอนมันเกิดนั่นแหละ เกิดตามเหตุตามปัจจัย มันเกิดเพราะเหตุปัจจัยอะไร ต้องละที่เหตุที่ปัจจัย ต้องสำรวจ ต้องระวัง มีปัญญา มองเห็นโทษ สัมมาวาจาจะเจริญได้อย่างไร เจริญที่เหตุที่ปัจจัย ความรู้อย่างนี้เป็น สัมมาทิฏฐิ พอรู้อย่างนี้แล้ว ทำความเพียรเพื่อละมิจฉาวาจา ทำความเพียรเพื่อ เจริญสัมมาวาจา ความเพียรนี้เป็นสัมมาวายามะ สติที่ใช้ในการละมิจฉาวาจา ถ้าไม่มีสติจะละไม่ได้ ต้องเป็นคนมีสติ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ พูดอย่างนี้ๆ ไม่สมควร ต้องงดพูด สตินี้ก็เป็นสัมมาสติ สติที่ใช้ในการเจริญสัมมาวาจา ในการเข้าถึง สัมมาวาจาก็เป็นสัมมาสติ สัมมาวาจาก็เจริญยิ่งขึ้นไป โดยอาศัยสัมมาทิฏฐิ สัมมาสติ สัมมาวายามะ ๓ องค์นี้ใช้เสมอ

นี่เป็นการเจริญองค์มรรค ๘ อาศัย ๓ องค์มาทำก่อน มีหัวหน้า คือ สัมมาทิฏฐิ ถ้าเข้าใจอย่างนี้แล้ว การเจริญมรรคองค์อื่นๆ คือ สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ก็จะเป็นทำนองเดียวกัน สัมมาวายามะ สัมมาสติ ก็มีประกอบ อยู่เสมอ สัมมาสมาธิเป็นตัวทำให้จิตเป็นหนึ่ง โดยมีองค์มรรคอื่นๆ แวดล้อม จะทำอะไรก็ต้องมีความรู้ ถ้าไม่มีความรู้ก็ทำไม่เป็น ต่อไปเป็นสัมมากัมมันตะ ข้อ ๑๓๙ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุรู้ชัดมิจฉากัมมันตะว่า “เป็นมิจฉากัมมันตะ” รู้ชัด สัมมากัมมันตะว่า “เป็นสัมมากัมมันตะ” ความรู้ของภิกษุนั้นเป็น สัมมาทิฏฐิ

ภิกษุนั้นย่อมาพยายามเพื่อละมิจฉากัมมันตะ ยังสัมมากัมมันตะ ให้ถึงพร้อม ความพยายามของเธอนั้นเป็นสัมมาวายามะ ภิกษุนั้นมีสติ ละมิจฉากัมมันตะ มีสติเข้าถึงสัมมากัมมันตะอยู่ สติของเธอนั้นเป็น สัมมาสติ ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติ ย่อมห้อมล้อมคล้องตามสัมมากัมมันตะของภิกษุนั้นไป ด้วยประการฉะนี้

รู้ตามที่มันเป็น รู้ชัดว่ามีจกั๊กมันตะว่าเป็นมีจกั๊กมันตะ รู้ชัดว่า สัมมากั๊กมันตะว่าเป็นสัมมากั๊กมันตะ รู้ตรงตัวของมัน ความรู้นี้เป็นสัมมาทิฐฐิ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม เจตนาหรือความตั้งใจเหล่านี้เป็นมีจกั๊กมันตะ เป็นสิ่งไม่ดี ให้ผลเป็นความทุกข์ ส่วนการเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เว้นขาดจากการประพฤติในกาม มีแต่ความเมตตากรุณา ช่วยเหลือสัตว์ทั้งหลาย มีแต่ถือเอาสิ่งของที่เขาให้ มีสังวรในกาม สันโดษพอใจ ในคู่ของตน จนกระทั่งสูงสุดก็ไม่ต้องมีเรื่องเพศสัมพันธ์ อยู่แบบพรหมจรรย์ไปเลย นี้เป็นสัมมากั๊กมันตะ พอมีความรู้อย่างนั้นแล้ว ภิกษุณั้่นย่อมพยายามเพื่อละ มีจกั๊กมันตะ ยังพยายามสัมมากั๊กมันตะให้ถึงพร้อม ความเพียรของเธอนั้น เป็นสัมมาวายามะ สติที่ใช้ก็เป็นสัมมาสติ

สัมมาอาชีวะก็ทำนองเดียวกันอย่างนี้ ในข้อ ๑๔๐ มีข้อความว่า

ภิกษุทั้งหลาย บรรดาองค์ ๗ นั้น สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า

สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุรู้ชัดมิจฉาอาชีวะว่า “เป็นมิจฉาอาชีวะ” รู้ชัดสัมมาอาชีวะว่า “เป็นสัมมาอาชีวะ” ความรู้ของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ

ภิกษุนั้นย่อมนพยายามเพื่อละมิจฉาอาชีวะ ยังสัมมาอาชีวะให้ถึงพร้อม ความพยายามของภิกษุนั้นเป็นสัมมาวายามะ ภิกษุนั้นมีสติละมิจฉาอาชีวะ มีสติเข้าถึงสัมมาอาชีวะอยู่ สติของภิกษุนั้นเป็นสัมมาสติ ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติ ย่อมห้อมล้อมคล้อยตามสัมมาอาชีวะของภิกษุนั้นไป ด้วยประการฉะนี้

อาศัยองค์มรรค ๓ ข้อเป็นเบื้องต้น ในการเจริญองค์มรรคทั้ง ๘ ให้ครบถ้วน สมบูรณ์ เมื่อครบถ้วนสมบูรณ์ก็จะรวมลงในจิตจิตเดียว และในขณะที่ทำอย่างนี้ สมาธิก็จะมากขึ้น สติอะไรก็จะมากขึ้นไปเรื่อยๆ เวลาทำก็มีความตั้งใจทำ อารมณ์ ก็เป็นหนึ่ง เพิ่มขึ้น ถ้าทำเป็นเราก็จะสามารถเจริญองค์มรรคได้ในทุกกิจกรรม จะทำหรือพูดอะไรต่างๆ ก็ให้มีสัมมาทิฐิมาเป็นหัวหน้า รู้ชัดอันไหนไม่ดี นำทุกข์ มาให้ อันไหนดี เป็นมรรค เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ได้ พยายามเพื่อละสิ่งไม่ดี ก็ เป็นความเพียร ละได้จริงเมื่อไรก็อีกเรื่องหนึ่ง ส่วนความพยายามในการละนี้เป็น ความเพียร พยายามในการละสิ่งไม่ดี ตรงข้ามกับมรรค พยายามในการเข้าถึง **สิ่งที่ เป็นมรรค** จะเข้าถึงเมื่อไรก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ส่วนความพยายามนี้ก็จะ เพิ่มขึ้นๆ สติก็มากขึ้น องค์มรรคอื่นๆ ก็จะบริบูรณ์ขึ้น

เมื่อสมบูรณ์รวมประชุมก็เป็นมรรคหนึ่ง คือเป็นอริยมรรคที่สามารถ
ละกิเลสได้ อุปมาการทำถนน ต้องอาศัยองค์ประกอบหลายๆ อย่าง ในถนนนี้
ต้องประกอบด้วยวัสดุหลายอย่าง มีดิน หิน ทราย ยางมะตอย บางจุดก็มีเหล็ก
คอนกรีตผสมเสร็จ มาผสมกันให้ได้ส่วน มีป้ายบอกทางปักลงไป มีสีทาถนน
แบ่งเลนหรือทำสัญลักษณ์ เสร็จแล้วก็เป็นถนนเส้นเดียวนั่นเอง หินก็ดี ทราย
ก็ดี เหล็กก็ดี และวัสดุอื่นๆ ต้องมาทำในบริเวณถนน ต้องมีกรอบก่อน สมมติเรา
จะตัดถนนกว้าง ๘ เมตร ต้องมีกรอบเสียก่อน ดินเอาเทในกรอบนี้ หินก็เอามาเท
ในกรอบนี้ ทรายก็เอามาเทในกรอบนี้ บางคนขับรถสปีดเปลี่ยวมาเลย ขับรถชนหิน
มา เอาไปเทที่หนองน้ำ อย่างนี้ไม่ใช่ความผิดของก้อนหิน หินใช้ทำถนนได้ แต่เท
ไม่ถูกที่ ก็ไม่เป็นถนนให้ เหมือนความเพียรก็ดี ความคิดถูกก็ดี หากไม่มีสัมมาทิฐิ
นำมาข้างหน้า ก็นำมาใช้ผิดๆ คิดจะออกจากกาม มีเมตตา ได้ความดี ได้มาน
ได้ไปเกิดเป็นพระพรหม ได้ทุกข์มาอีก ที่เป็นอย่างนั้นก็เพราะไม่มีสัมมาทิฐิ
มากำกับ

เรื่องศิลป์ก็ทำนองเดียวกัน ศิลก็เป็นองค์ประกอบอันหนึ่ง ถ้ารักษาศิลป์ ด้วยคิดว่าเราได้ไปสวรรค์ อย่างนี้เหมือนขับรถสิบแปดล้อชนทรายมาไปเทที่ทะเล มันก็ไม่ใช่ถนนให้ ไม่ใช่ความผิดของทราย เป็นความผิดที่ไม่รู้จักทางว่ามันอยู่ตรงไหน ไม่รู้อะไรเป็นอะไรให้ชัดเจน สัมมาทิฏฐิจึงสำคัญมาก พระพุทธองค์ทรง ยกสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้าขององค์มรรค ต้องรู้เรื่องก่อน รู้ตัวสภาวะคือตัวไหน และ ลักษณะเป็นอย่างไร องค์มรรคนี้เป็นสังขาร เกิดเพราะเหตุปัจจัย ความรู้นี้เป็น สัมมาทิฏฐิ เป็นความรู้ที่ถูกต้องแล้วจึงทำความเพียรได้ถูกต้องต่อไป

ผู้ที่ปฏิบัติยังไม่เต็ม ก็ต้องมาทำเพิ่มเติมเข้าไป ผู้ที่ใกล้เต็มแล้ว ก็ไม่ต้องทำเยอะ อย่างในสมัยพระพุทธกาล บางท่านฟังธรรมแล้ว แคฟังหัวข้อเท่านั้น บรรลุธรรมเลย อริยมรรคเกิดเลย อย่างนั้นท่านทำมาเยอะ หากอริยมรรคเกิด อย่างนั้นก็ไม่ต้องทำ หากยังไม่เกิดก็ต้องทำ บางท่านอาจจะงงว่า เอ... ทำไมเรื่องเยอะจัง เรียนเยอะ ปฏิบัติเยอะ หลายนหมวดธรรมเหลือเกิน ในยุคพุทธกาลคนฟังแป๊บเดียวก็บรรลุแล้ว จะเอาอย่างนั้นบ้าง ความจริง ได้อย่างนั้นก็ดี ถ้าได้บรรลุธรรม ได้เห็นธรรม ได้เข้าใจธรรมจริงๆ แต่ทุกอย่างมันเป็นไปตามเหตุ ถ้าเรายังไม่ได้ออย่างนั้น แสดงว่าเหตุยังไม่พร้อม อริยมรรคเป็นสังขาร ก็เลยต้องมาทำเหตุ ทำปัจจัย ประกอบความเพียรเพิ่มเติมเข้าไป

นี่เป็นวิธีการทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น อบรมองค์มรรคให้สมบูรณ์วิธีที่ ๓ คือ ใช้องค์มรรค ๓ ประการ มาใช้ในการฝึก มีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า องค์มรรค ๓ คือสัมมาทิฏฐิ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ ความจริงวิธีที่พูดมาทั้งหมดก็เป็นเรื่องเดียวกันนั่นแหละ ลดระดับลงมาเรื่อยๆ วิธีที่จะกล่าวต่อไป ก็อาศัยองค์มรรค คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ มาเป็นกำลังในการปฏิบัติ เป็นวิธี ๔ คือ การฝึกสติปัฏฐาน

๔.๔ ฝึกสติปัฏฐาน ๔

การฝึกสติปัฏฐานก็ใช้หลักการเดียวกับที่พูดไปแล้วนั่นเอง เพียงแต่วิธีที่ ๓ นั้น ผู้ปฏิบัติมีสัมมาทิฐิ ปฏิบัติวิปัสสนาแยกรูปแยกนามได้ รู้ลักษณะของสังขารที่เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนแล้ว ก็ใช้วิปัสสนาสัมมาทิฐินั้นเป็นหัวหน้าก็พัฒนาองค์อื่นต่อไป โดยใช้สัมมาวายามะ และสัมมาสติมาเป็นตัวช่วยกัน

หากยังไม่มีสัมมาทิฐิในระดับวิปัสสนา ก็ต้องฝึกเบื้องต้นของมรรคก่อน ฝึกให้ได้ความเพียร สัมปชัญญะ และสติ โดยอาศัยหลักคือสติปัฏฐาน เป็นการฝึกเน้นให้มีสติและสัมปชัญญะที่เข้มแข็ง จนสามารถเกิดญาณปัญญาที่เป็นวิปัสสนาต่อไปได้

สติปัฏฐานมีอานิสงส์อย่างหนึ่ง คือทำให้องค์มรรคสมบูรณ์ได้ ตามบาลีว่า **ถายสฺส อธิคฺมาย** เพื่อบรรลุถึงญาณธรรมคืออริยมรรค การจะปฏิบัติสติปัฏฐานตั้งสติที่เป็นสติปัฏฐานขึ้นมาได้ ต้องอาศัยธรรมที่องค์มรรค ๓ องค์ในตอนต้น ได้แก่ อาตาปี สัมปชาโน สติมา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก

อาตาปี คือ ความเพียรสำหรับเผากิเลส เป็นชื่อของวิริยะ เป็นสัมมาวายามะ สัมปชาโน คือ ปัญญาในตอนเริ่มต้น เมื่อมีกำลังมากขึ้นก็เป็นสัมมาทิฐิ สติมา คือ สติที่รู้กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งก็คือสัมมาสติ ความเพียร สัมปชัญญะและสติมารวมกันจะเกิดเป็นสติปัฏฐาน เห็นกายเป็นสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เห็นเวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา เห็นจิตเป็นสักแต่ว่าจิต เห็นธรรมเป็นสักแต่ว่าธรรม เป็นสภาวะแต่ละอย่างๆ ก็เป็นอย่างที่มันเป็น

การตามดูกายในกาย ตามดูเวทนาในเวทนา ตามดูจิตในจิต ตามดูธรรม
ในธรรม สังเกตเห็นความเป็นจริงของสิ่งเหล่านี้อยู่เสมอ ความเพียรก็จะมากขึ้น
สัมปชัญญะก็จะมากขึ้น สติก็จะมากขึ้น ความเพียรนี้มีกำลังขึ้นก็เป็นสัมมปปธาน
วิริยินทรีย์ วิริยะพละ วิริยสัมโพชฌงค์ และสัมมาวายามะ สัมปชาโนมีกำลังขึ้น
ก็เป็นปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ และสัมมาทิฏฐิ สติมีกำลังขึ้น
ก็เป็นสตินทรีย์ สติพละ สติสัมโพชฌงค์ และสัมมาสติ

สติปัฏฐาน ๔ เน้นการฝึกฝ่ายปัญญาวิปัสสนา โดยมีความเพียร สัมปชัญญะ
และสติ เมื่อมีสมาธิพอสมควรเกิดวิปัสสนาสัมมาทิฏฐิแล้ว ก็เอาไปเป็นหัวหน้า
ฝึกอบรมองค์มรรคอื่นๆ ต่อไป ข้อที่ ๔ นี้พูดแบบย่อๆ เพราะได้พูดไปแล้วในเรื่อง
สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการบรรยายโพธิปักขิยธรรมช่วงแรกๆ ขอให้ย้อนกลับไปฟัง
หรือไปอ่านในหนังสือนะคะ



๔.๕ บุพพนิมิตแห่งอริยมรรค

ข้อที่ ๕ บุพพนิมิตแห่งอริยมรรค วิธีสำหรับการฝึกอบรมมรรคองค์ต่อไป เป็นธรรมะที่เกื้อหนุน เป็นธรรมะที่เป็นพื้นฐาน เป็นบุพพนิมิต เป็นเครื่องหมาย มาก่อน พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ๗ ประการ เป็นธรรมะที่เป็นเครื่องหมายว่า จะมีอริยมรรคเกิดขึ้นได้ในอนาคต เป็นอุปการะในการเจริญอริยมรรค เราทั้งหลาย ก็คงมีกันอยู่มากบ้างน้อยบ้าง ใครยังมีน้อยก็ไปทำเพิ่มเติม ผมบรรยายจากสูงลงมา ข้างล่าง เวลาปฏิบัติก็ทำจากข้างล่างขึ้นมาข้างบน

พูดสูงไว้ก่อนก็เพื่อว่าบางท่านได้สูงแล้วก็ต่อไปได้เลย เหมือนพระพุทธเจ้าประกาศอริยสัจ ผู้มีบารมีพร้อมก็บรรลุไปเลย ผู้ที่ยังไม่บรรลุก็ต้องมาฟังรายละเอียด และฝึกปฏิบัติคุณสมบัติที่ยังขาดอยู่ ธรรมปฏิบัติจากสูงคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ไหลลงมาเรื่อยๆ จนตอนนี้มาถึงต้นทางแล้ว คือสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งได้บรรยายไว้แล้วตั้งแต่ตอนแรกๆ ท่านทั้งหลายก็ลองไปฟังดู ต่อจากสติปัฏฐานก็เป็นธรรมะพื้นฐานเบื้องต้น เกี่ยวกับวิธีการทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น ฝึกอบรมองค์มรรค เป็นตัวช่วยให้อริยมรรคมีขึ้น มีอยู่ ๗ ประการด้วยกัน

ในสังยุตนิคาย มหาวารวรรค กัลยาณมิตรสูตร ข้อ ๔๙ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมา ก่อน เป็นบุพนิมิตฉันใด กัลยาณมิตตตา คือความเป็นผู้มีมิตรดี ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น

ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร คือมิตรดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญ อริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก

ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสัมมาทิฐิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ...

๘. เจริญสัมมาสมาธิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก อย่างนี้แล

กัลยาณมิตตสูตรที่ ๑ จบ

ถ้ามีกัลยาณมิตรก็หวังข้อนี้ได้ สามารถเป็นไปได้ว่า จะรู้จักอริยมรรคมีองค์ ๘ และเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้ **กัลยาณมิตรคือพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** ถ้ามีพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร เป็นครู เป็นผู้บอกสอน พระองค์ทรงมีเมตตากรุณาหวังดีกับเราเสมอ ห้ามไม่ให้ทำสิ่งที่มีโทษ ให้หลีกเลี่ยง งดเว้นจากสิ่งที่เป็นภัยอันตราย และแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ แนะนำทางที่ถูกต้องให้ไม่ได้มาขัดลาภเรา บางคนกำลังนอนสบายๆ พระพุทธเจ้าทรงให้ตื่นแต่เช้าๆ บางคนกำลังกินอาหารอร่อยเลย น้ำลายยืดเลย พระพุทธเจ้าทรงบอกให้พิจารณา โอ๊ย... พระองค์มาขัดลาภหรือหนอ อย่าไปคิดอย่างนั้น สิ่งไม่มีประโยชน์ พระพุทธเจ้าจึงทรงไม่ให้เรา อะไรที่มีประโยชน์นั้นแหละ จึงทรงให้ทำ

ถ้าเห็นชัดอย่างนั้น มีพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร ไว้วางใจพระองค์
จึงหวังได้ว่าจะเจริญก้าวหน้า สิ่งไหนที่พระองค์ห้าม ต้องไม่มีประโยชน์ พระองค์
จึงได้ห้าม คนปัญญาอ่อนก็พูดว่าพระพุทธเจ้าไม่น่าตรัสอย่างนี้เลย เห็นไปอย่างนั้น
เป็นความเห็นผิดเพี้ยนไป ถ้ามีพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรก็ง่าย เป็นมิตรบอก
สอนให้เราถึงความพ้นทุกข์ สอนให้เลิกแก้ เลิกเจ็บ เลิกตาย **อะไรที่พระองค์
ทรงห้าม ทรงไม่ให้ทำ แสดงว่ามันมีโทษกับเรานั้นแหละ อันไหนที่พระองค์
แนะนำให้ทำ แสดงว่ามีประโยชน์กับเราผู้ทำนั้นแหละ** ไม่ใช่มีประโยชน์กับ
พระพุทธเจ้านะ ที่กราบพระพุทธเจ้าอยู่ทุกวัน เอาดอกไม้ไปบูชา สวดมนต์นั่น
นั่นเยอะแยะ พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร มีประโยชน์เฉพาะผู้ทำนี่เอง
ถ้าเข้าใจอย่างนี้ เป็นไปได้ที่จะเจริญอริยมรรคได้ ต้องเชื่อพระพุทธเจ้าจึงจะทำได้
ทางนี้พระองค์ทรงประกาศไว้ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า ก็จะไม่ศาสนา ไม่มีมรรคนี้เลย

อย่างที่ ๑ คือ **กัลยาณมิตตตา** มิมิตรที่ดี มิตรที่คอยแนะนำ ให้หลีกเลี่ยง
สิ่งที่เป็นโทษ สถานที่มีหนามไม่ให้เข้าไป ชั่วไม่ให้ทำ บางที่เราชอบทำชั่วอยู่ เรา
ก็อาจจะไม่ชอบพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงไม่ให้พูดมาก ให้สำรวมระวัง บางที่เรา
พูดมาก เราก็อาจจะไม่ชอบพระองค์ไป บางคนก็เชื่อ แต่ไม่ยอมทำตามสักที ต้อง
เชื่อด้วยและทำตามด้วย

อย่างที่ ๒ ถึง ๗ ข้อความพระสูตรคล้ายเดิม เปลี่ยนไปเฉพาะหลักธรรม
ที่เป็นตัวนำ เป็นบุพพนิมิต ตั้งแต่ข้อ ๕๐ - ๕๕ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้น
มาก่อน เป็นบุพพนิमित ฉันทไต สีสัมปทาก็เป็นตัวนำ เป็นบุพพนิमित เพื่อ
ความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมืองค์ ๘ ฉะนั้น

ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยศีลพึงหวังข้อนี้ได้ว่า...

ฉันทสัมปทา...

อิตตสัมปทา...

ทิวฐีสัมปทา...

อัปปมาทสัมปทา...

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้น
มาก่อน เป็นบุพพนิमित ฉันทไต โยนิโสมนสิการสัมปทา คือความถึงพร้อม
ด้วยการมนสิการโดยแยบคาย ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพพนิमितเพื่อความ
เกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมืองค์ ๘ ฉะนั้น

ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญ
อริยมรรคมืองค์ ๘ ทำอริยมรรคมืองค์ ๘ ให้มาก

ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำ
อริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสัมมาทิฐิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ...

๘. เจริญสัมมาสมาธิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ เจริญอริยมรรค
มีองค์ ๘ ทำ อริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก อย่างนี้แล

โยนิโสมนสิการสัมปทาสูตรที่ ๗ จบ

อย่างที ๒ คือ **ศีลสัมปทา** ความถึงพร้อมด้วยศีล ความเป็นคนมีศีล สำรวม ระวัง สำรวมกาย สำรวมวาจา ศีลเป็นพื้นฐานที่สำคัญมาก เป็นที่รองรับการฝึก จิต กายวาจาที่เรียบร้อย เป็นที่ตั้งของจิตที่ติงาม สามารถเจริญอริยมรรคต่อไป ได้ ต้องมีปัญญามองเห็นโทษของทุจริตต่างๆ มีความละเอียดต่อความชั่ว เกรงกลัว ต่อผลของบาปทั้งหลาย เห็นคุณค่าของศีล ที่เป็นกรอบรักษาเราให้พ้นจากอบาย และสิ่งเลวร้ายทั้งหลายได้ แล้วก็ฝึกปฏิบัติจนมีความสมบูรณ์พร้อมด้วยศีล มีความ ระมัดระวังในจิต

อย่างที่ ๓ **ฉันทสัมปทา** ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ ถึงพร้อมด้วยความพอใจ ชอบใจในการกระทำอันดีงาม คือได้ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า มีความพอใจในกุศลธรรม พอใจ รักใคร่ในคุณงามความดี พอใจที่จะทำเหตุตามที่พระพุทธองค์ ทรงแสดงไว้ การเกิดเป็นมนุษย์นี้มันก็ยาก การจะมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก ก็ยาก การที่จะได้มาฟังธรรมนี้มันก็ยาก การที่จะมีสติสัมปชัญญะ มีปัญญา ไม่หลง งามกาย สามารถแยกแยะสิ่งใดผิดสิ่งใดถูก หลุดรอดจากความวุ่นวายทางโลก จน มาปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ก็ยากเหลือเกิน โอกาสอย่างนี้หายาก เต็มไปด้วยรัก ความพอใจที่จะทำเรียกว่าฉันทสัมปทา พอใจในฝึกตนเอง พยายามลดละกิเลส พอใจที่จะทำแม้จะยากอย่างไร ก็มีความรักในข้อปฏิบัติอันดีงามนี้ นานๆ จึงมา เจอทีหนึ่ง ไม่ใช่ว่าจะมีโอกาสกันได้บ่อยๆ

โพธิปักขิยธรรมมีสติปัญญา เป็นต้น ไม่ใช่ว่าจะได้ยืนกันบ่อยๆ อริยมรรคมีองค์ ๘ หนทางนี้ไม่ใช่จะมีคนซึ่งบอกบ่อยๆ พระพุทธเจ้าเท่านั้นจะทรงค้นพบและแสดงได้ ถ้าเต็มไปด้วยความพอใจ ก็เป็นไปได้ที่จะเจริญอริยมรรคให้สมบูรณ์ได้ จะยากลำบากอย่างไร เมื่อมีความพอใจ ก็สามารถฝ่าฟันไปได้

อย่างที ๔ **อตตสัมปทา** ความถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติในจิต เป็นจิตที่มีความพร้อมสำหรับการฝึก มีความรู้สึกรับผิดชอบตน ตนเป็นสิ่งที่ฝึกได้ ตนฝึกตนดีแล้วก็จะสามารถเป็นที่พึ่งของตนได้ อตต หรือ ตน นี้คือจิต บัณฑิตย่อมฝึกตน ตนนี้เป็นของฝึกได้ ตนนี้อาจจะเลวอยู่ แต่สามารถที่จะฝึกให้ดีได้ ตอนนี้อยู่การใช้การไม่ได้ เชื่อใจตัวเองยังไม่ได้ แต่เชื่อว่าถ้าฝึกแล้วต่อไปจะไวใจตัวเองได้ ตอนนี้อยู่ไม่มีที่พึ่งวิงวาทที่พึ่งวุ่นวายอยู่ พึ่งพระพุทธเจ้า พึ่งพระธรรม พึ่งพระสงฆ์ เมื่อฝึกจิตตนเองแล้วก็จะเป็นที่พึ่งให้ตนได้ ถึงแม้ว่าจะยากสักหน่อย แต่ก็ฝึกได้ นี่คืออตตสัมปทา เห็นตนเองว่าฝึกได้ ถ้าฝึกแล้ว จะเป็นที่พึ่งให้ตนได้ เชื่อใจตนได้

ตอนนี้จิตใจของพวกเขา ยังเชื่อใจไม่ได้ ปล่อยตามใจนี้ก็จมลงไปทางต่ำเลย ถ้าฝึกมัน ก็จะมีใจเชื่อใจได้ เหมือนกับคนฝึกสัตว์ก็ต้องเชื่อว่าสัตว์ตัวนี้มันฝึกได้ นะ มีคุณสมบัติที่สามารถฝึกให้สูงส่งดีงาม นำไปใช้ประโยชน์ต่างๆ ได้ ม้า อาชาไนย ช้างอาชาไนย ก็นำมาฝึกได้ ลิงตัวนี้มีแวว เราก็เอามาฝึก จนนำไปใช้ประโยชน์ได้ จิตที่มีคุณสมบัติพร้อมสำหรับการฝึก นี้เรียกว่าอึดตสัมปทา มั่นใจว่ามีแววที่จะฝึกได้ ฝึกแล้วประเสริฐได้ เกิดอริยมรรคได้ ตอนนี้ยังไม่ดี ถ้าฝึกไปจะดีกว่านี้ ตอนนี้ยังก็ทุกข์อยู่ ถ้าฝึกแล้วจะไม่ทุกข์

อย่างที ๕ **ทิวฐิสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยความเห็นตรงถูกต้องกับความ เป็นจริง มีความเชื่อกรรมและผลของกรรม หวังผลมาจากการกระทำมาเป็นหลัก ไม่หวังผลลมๆแล้งๆ

อย่างที่ ๒ **อัปมาทสัมปทา** ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ไม่อยู่
อย่างขาดสติ ไม่ปราศจากสติ อยู่ที่ไหน อิริยาบถไหน ทำอะไร ก็มีสติคอยกำกับ
จิตอยู่เสมอ ไม่ปล่อยจิตให้เลื่อนลอยไปกับสิ่งต่างๆ ถึงพร้อมด้วยความเห็นคุณค่า
ของเวลา ไม่ประมาท ไม่เลินเล่อ ไม่มัวเมา มีกรรมฐานอยู่เสมอ นึกถึงความตาย
ให้เห็นคุณค่าของเวลาที่เหลืออยู่ ไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย กุศลเล็กๆ
น้อยๆ ทุกประการ มีโอกาสควรทำไว้ อกุศลแม้เล็กๆ น้อยๆ ไม่ควรประมาท
อย่าไปทำตามมัน อย่าคิดว่ากิเลสชนิดน้อยไม่เป็นไรหรอก ที่เวียนว่ายตายเกิด
ทุกข์มาหลายชาติแล้ว ก็เพราะไม่เป็นไรหรอกนี่แหละ ความถึงพร้อมด้วยความ
ไม่ประมาท เป็นสิ่งที่เกื้อกูลได้มากต่อการเจริญอริยมรรค

อย่างที่ ๗ โยนิโสมนสิการสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยการใส่ใจถูกต้อง เป็นคนที่รู้จักคิดรู้จักพิจารณา เป็นคนคิดในแง่มุมถูกต้องตรงตามคำสอนของ พระพุทธเจ้า มุมมองที่ถูกต้องหลักๆ มี ๔ ลักษณะ คือ ใส่ใจว่าไม่เที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง ใส่ใจว่าเป็นทุกข์ในสิ่งที่เป็นอย่างทุกข์ ใส่ใจว่าไม่ใช่ตัวตนในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ใส่ใจว่าไม่งามในสิ่งที่ไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวย ไม่งาม มอง อย่างนี้ไว้เสมอ ส่วนรายละเอียดอื่นๆ ก็ค่อยๆ พิจารณาค้นคว้าต่อไป รู้จักมุมมอง รู้จักพิจารณา รู้จักมุมนี้มุมมนั้น จะทำอะไรก็ไม่ทำแบบตามๆ เขาไปเท่านั้น รู้จัก ใส่ใจให้เกิดกุศล เกิดปัญญา เกิดความฉลาดรอบรู้เหตุผลในเรื่องต่างๆ อยู่เสมอ

ถ้ามีธรรมะพื้นฐาน ๗ ประการนี้ ก็หวังได้ว่าจะเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ และ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้เพิ่มพูนมากขึ้นไปได้ หัวข้อธรรมะที่เป็นขั้นพื้นฐานอื่นๆ ยังมีอีกมากมาย เช่น หลักโศดาปัตติยังคะ ๔ อนุบุพพิกธา ๕ บารมี ๑๐ มงคล ๓๘ เป็นต้น แต่ไม่ใช่โอกาสในการบรรยายชุดนี้ เมื่อมีโอกาสเหมาะสมจึงค่อยบรรยาย ต่อไป

วันนี้ได้บรรยายมาจนจบเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้ว บรรยายประเด็นที่ ๔ คือ วิธีการทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น ทำให้องค์มรรคนั้นรวมกันเกิดขึ้น ซึ่งได้พูดถึงหลักในการฝึกหัด ๕ อย่าง ได้แก่

๑. ได้อนุโลมญาณหรืออนุโลมขันติ

๒. เจริญวิปัสสนา โดยเพิ่มเติมประเด็นที่จะทำให้เกิดรวมองค์มรรค

๓. ใช้องค์มรรคประจำ ๓ ข้อ โดยมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า

๔. ฝึกสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ความเพียร สัมปชัญญะ สติ และนำองค์มรรคที่ได้ไปทำต่อ จนถึงโพชฌงค์

คือ

๕. บุญพินิตแห่งอริยมรรค เครื่องหมายที่มาก่อนอริยมรรค มีอยู่ ๗ อย่าง

๕.๑ กัลยาณมิตตตา ความเป็นผู้มีมิตรดี มีกัลยาณมิตรคือพระพุทธเจ้า

๕.๒ สีสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศีล

๕.๓ ฉันทสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ เต็มไปความพอใจใน
การกระทำ

๕.๔ อุตตสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติในจิต จิตนี้สามารถ
ฝึกได้

๕.๕ ทิฏฐีสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความเห็นที่ถูกต้อง เชื้อกรรม
และผลของกรรม ถูกผิดอยู่ที่กรรม เจริญหรือล่มจมก็ตามกรรม

๕.๖ อับปมาทสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ไม่อยู่อย่าง
ปราศจากสติ มีสติเสมอ

๕.๗ โยนิโสมนสิการสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยการใส่ใจถูกต้อง รู้จัก
มองในแง่มุมที่ถูกตรงตามธรรมะ ตรงตามแง่มุม อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
อสุภะ ไม่สวयไม่งาม ไม่น่าเอา

ผมได้บรรยายชุดโพธิปักขิยธรรมครั้งนี้ เป็นครั้งที่ ๒๓ ใช้เวลาเกือบ ๒ ปี
ยังนึกอยู่เลยว่าเมื่อไรจะจบสักที วันนี้ก็ถือโอกาสจบเรื่องนี้เลยก็แล้วกัน

บรรยายมาพอสมควรแก่เวลาเท่านั้นะครับ อนุโมทนากับทุกท่านครับ



บรรณานุกรม

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

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

ผู้ที่สนใจหนังสือและคำบรรยายของอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง
สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน www.ajsupee.com
และสามารถติดต่อได้ ดังนี้

- (๑) ขอรับได้ฟรี ผ่านระบบขอรับหนังสือออนไลน์ จากเว็บไซต์ ajsupee.com ขอรับหนังสือได้ครั้งละ ๕ เล่ม และ mp3 ครั้งละ ๘ แผ่น โดยการเลือกหนังสือ หรือ ซีดี ที่ต้องการ ผ่านระบบขอรับหนังสือออนไลน์ ยืนยัน และกรอกชื่อที่อยู่ผู้รับในระบบ สามารถตรวจสอบสถานะการส่งได้
 - (๒) ขอรับได้ฟรีทางไปรษณีย์ ขอรับหนังสือได้ครั้งละ ๕ เล่ม และ mp3 ครั้งละ ๘ แผ่น ส่งชื่อ ที่อยู่ของผู้รับ ชื่อหนังสือ ชื่อ mp3 หรือ DVD ที่ต้องการ ไปที่ suriyan2t@gmail.com ติดต่อสอบถามรายละเอียด คุณสุรียัน โทร. ๐๘-๐๕๕๓-๕๕๕๓ หรือ Line ID : [ajsupee.com](https://www.line.me/tv/ajsuppee)
 - (๓) ติดต่อขอรับที่ชมรมจริยธรรม ตึกประสาทวิทยา ชั้น ๒ โรงพยาบาลศรีธัญญา อ.เมือง จ.นนทบุรี โทร. ๐-๒๙๖๘-๙๙๕๔ ติดต่อคุณสุคนธ์
 - (๔) 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. ๒๕๖๐)

- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิวิทยาลัยสงฆ์ มจร. วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- วิปัสสนาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
- อาจารย์สอนวิชาพระอภิธรรมปิฎก และวิชาปรมัตถธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแผ่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com

