

ปกิณณกถวิธรรม



๑. กฎของจิตและวิถีจิต
๒. เจตนาถวณกับังถวณเจตนา
๓. วิรตีเจตสิก
๔. จิตกับอโหสิกรรม
๕. มโนทุจจิต
๖. กุกกัจจะ
๗. อธิโมกษ์กับสัทธา
๘. มานะกับโยนิโสมนสิการ
๙. การเจริญวิปัสสนารูป
๑๐. การเจริญวิปัสสนารูนาม

สุภีร์ ทุมทอง

ปกิณณกชวิธธม



สุภีร์ ทุมทอง

คำนำ

หนังสือ “**ปกิณฑกถิธรรม**” นี้ เรียบเรียงจากการตอบคำถาม ที่บ้านพุทธธรรมสวนหลวง การบรรยายในวันพฤหัสบดีนั้น ได้ตอบคำถามจากผู้เข้าฟังหลายเรื่อง ที่นำมาพิมพ์รวมกันไว้ในเล่มนี้มี ๑๐ เรื่อง เนื้อหาในแต่ละเรื่องอาจไม่สมบูรณ์นัก เพราะเป็นการตอบแบบสั้น ๆ ทางคณะผู้จัดทำมีความเห็นว่า น่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจไม่มากนักน้อย จึงได้ขออนุญาตถอดคำบรรยาย และได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

ขออนุโมทนาผู้ที่ร่วมกันทำหนังสือเล่มนี้ คือ คุณสายสัมพันธ์ สุวรรณประทีป คุณช่อพิภพ ไอสถานุเคราะห์ คุณเพ็ญพรรณ วิสุทธิ ณ อยุธยา และขอขอบคุณ

ญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา
หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความ
ด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอมาต่อพระรัตนตรัย
และครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโทษกรรมจาก
ท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๕



สารบัญ

| | |
|--------------------------------|-----|
| ๑. กฎของจิตและวิถีจิต | ๗ |
| ๒. เจตนาางดเว้นกับังดเว้นเจตนา | ๒๙ |
| ๓. วิรตีเจตสิก | ๔๑ |
| ๔. จิตกับอโหสิกรรม | ๕๓ |
| ๕. มโนทุจริต | ๖๑ |
| ๖. กุกุกุจจะ | ๗๑ |
| ๗. อธิโมกข์กับสังฆา | ๘๑ |
| ๘. ฆานะกับโยนิโสฆนสิกการ | ๘๙ |
| ๙. การเจริญวิปัสสนารูรูป | ๑๐๓ |
| ๑๐. การเจริญวิปัสสนารูนาม | ๑๒๑ |

กฎของจิตและวิถึจิต



กฎของจิตและวิถีจิต

บรรยายวันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๕

ก่อนจะพูดเรื่องวิถีจิต ก็ต้องเข้าใจเรื่อง จิตตนิยามก่อน คือ ความเป็นไป หรือกฎเกณฑ์แห่งจิต ถ้าพูดกฎใหญ่กฎเดียวเลย ก็คือ **ธรรมนิยาม** กฎแห่งธรรม แต่เพื่อจะแยกแยะให้เข้าใจชัดขึ้น ก็ต้องแยกออกมา ซึ่งแยกได้ ๕ ประเภท ได้แก่

๑. **พีชนิยาม** กฎแห่งพีชะ กฎเกณฑ์ของพีชพันธุ์ เป็นกฎแห่งการสืบเชื้อสายจากรุ่นสู่รุ่น พีชก็มีจากพ่อแม่ของมัน พอเอาไปปลูกก็ขึ้นสืบทอดไป เรียกพีชะ อย่างพวกเราก็มีพีชะ คือมียีนส์เป็นองค์

ประกอบ จากบรรพบุรุษที่มาจากประวัติศาสตร์ ความ
เป็นมนุษย์ของเรา ติดตามมาเรื่อย มนุษย์ยุคเราก็มี
พัฒนาการมาตลอด มีตัวพีชเชเป็นตัวสืบเชื้อสาย
ทางวิทยาศาสตร์เรียกว่าชีวิวิทยา หรือเรียกว่าพันธุ
วิศวกรรม อย่างพวกเราก็สามารถตรวจสอบได้ว่า
เราเป็นลูกใคร เขามีวิธีการตรวจ จะเรียกว่าดีเอ็นเอ
หรืออะไรก็ตาม ที่จริงแล้วมันก็มีส่วนอื่น ๆ อีก เพียง
แต่จะมีเครื่องมือตรวจหรือไม่เท่านั้นเอง

๒. **อุตุนิยาม** กฎเกณฑ์ของอุตุ กฎของดินฟ้า
อากาศ ความเย็นความร้อน การแปรปรวนเป็นพลังงาน
ต่าง ๆ จากพลังงานมาเป็นมวล เรียกว่าอุตุ ทาง
วิทยาศาสตร์เรียกว่า ฟิสิกส์ ส่วนมากทางวิทยาศาสตร์
ก็มีชีวิวิทยากับฟิสิกส์

๓. **จิตตนิยาม** กฎเกณฑ์ของจิต จิตนี้มีความ
เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้น ดับไป สืบต่อกันไป ไม่มี
ขาดช่วง ไม่มีการขาดตอน ว่างภพก็คั่นไม่ได้
จะมีความถี่เกิดดับเท่าเดิมเสมอ ไม่มีการเปลี่ยน
ความถี่ ดวงเก่าดับไป ดวงใหม่เกิดขึ้น ฯลฯ สืบต่อกัน
ไปไม่มีระหว่างคั่น และไม่มีการสลับ ไม่มีการสับสน

ฉะนั้น สิ่งที่ไม่ได้มีสับสนคือการเกิดดับของจิต จะสืบต่อกันไปเรื่อยจนถึงอนุปาทาปรินิพพาน นามรูปเป็นผลมาจากจิต นามรูปหรือขันธ์ ๕ จะดับได้ก็ต่อเมื่อวิญญูณดับเท่านั้น นี่เป็นกฎของมัน เวลาเราไปอ่านเรื่องนิพพาน พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า “นามรูปนี้ดับสนิทไป เพราะวิญญูณดับ” ทำไมจึงบอกว่า นามรูปดับเพราะวิญญูณดับ ก็เพราะวิญญูณมีกฎของมัน คือการสืบต่อไปเรื่อย ถ้ามีเชื่อตามวิญญูณนั้นไป ก็จะงอกออกเป็นนามรูปขึ้นมา ตัววิญญูณนั้นเป็นพืช กรรมเป็นไธนา ต้นหาเป็นยางเหนียว ดังนั้นเวลาพูดถึงนิพพานที่เป็นการดับขันธปรินิพพาน ความดับสนิทของนามของรูป ดับสนิทของกองทุกข์นี้ จะดับไปก็เพราะวิญญูณดับ จิตดวงสุดท้ายนี้ท่านเรียกว่าจริมกวิญญูณ หรือจริมวิญญูณ

วิญญูณหรือจิตมีหลายชนิด ทำหลายหน้าที่ จุติจิต ปฏิสนธิจิต จิตที่มาแทนจุติจิตของพระอรหันต์ เรียกว่าจริมจิต คือจิตสุดท้ายของสังสารวัฏ เป็นกฎของจิต วิญญูณชนิดนี้เป็นวิบาก วิบากจะดับก็ต่อเมื่อกรรมดับ คือสังขารดับ สังขารจะดับก็ต่อเมื่อกิเลสดับ ก็เลยมีกระบวนการปฏิบัติขึ้นมาทำลายกิเลส

ให้กิเลสดับ พอกิเลสดับสังขารก็ดับ สังขารดับวิบากก็ดับ คือ กิเลส - กรรม - วิบาก วิธีการปฏิบัติก็คือ ละกิเลสก่อน ต่อกันไปบุญบาปที่เป็นสังขารก็ถูกล้างทิ้ง พอบุญบาปหมด วิบากก็หมด

ปัญญาที่ดี สติที่ดี นามที่ดี รูปที่ดี ถึงความดับสนิทไปไม่มีเหลือ เพราะการดับไปของจริมวิญญาณ เมื่อพระอรหันต์ปรินิพพานด้วยอนุปาติเสสนิพพานธาตุ วิญญาณนี้เรานิยมมาเรียกที่หลังว่าจติจิตของพระอรหันต์ แต่จริง ๆ ไม่ใช่จติจิต แต่เป็นจิตดวงสุดท้ายของสังสารวัฏ เรียกว่าจริมวิญญาณ

ตามกฎของจิตนั้น จิตจะไม่มีวันตายสนิท ซ้ำไม่ตาย มีแต่เกิดและดับไปเรื่อย จะตายสนิทได้ก็ต่อเมื่อดับสนิทด้วยนิพพาน คือพระอรหันต์นิพพานด้วยอนุปาติเสสนิพพานธาตุ

๔. **กรรมนิยาม** กฎของกรรม ที่แสดงถึงเหตุและผลของการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา กรรมดีย่อมก่อให้เกิดผลที่น่าพอใจ กรรมชั่วก่อให้เกิดผลที่น่าพอใจ

๕. **ธรรมนิยาม** กฎแห่งธรรม คือ กฎอื่น ๆ ทั้งหมดนอกจากกฎทั้ง ๔ ข้างต้นนั้น

กฎทั้งหมดจึงมี ๕ กฎ ในที่นี้ จะพูดเรื่องกฎของจิตเท่านั้น ที่กล่าวแยกแยะไว้ก็เพื่อจะให้เห็นว่ามีกฎของจิต เรียกจิตตนิยาม มีการเกิดและดับเรียงกันเป็นกระบวนการ

จิตที่เกิดดับสืบเนื่องกันไปนี้ มีความเคยชินเก่า ๆ บุญ บาป และมีคุณสมบัติต่าง ๆ ในด้านดีและไม่ดี สืบทอดกันมา เรียกว่า “สันดาน” หรือ “กระแสสันดาน” ภาษาธรรมะเรียกว่า “จิตตสันดาน” หรือ “ขันธสันดาน” ก็ได้ ถ้าพูดโดยภาพรวมก็ขันธสันดาน แต่ขันธสันดานไม่นิยมใช้ เพราะรูปธรรมสืบต่อได้ก็จริง แต่ก็สืบต่อไปได้ชาติเดียว จึงนิยมเรียกว่า จิตตสันดาน

จิตตสันดานเป็นการเกิดดับสืบต่อกันของจิต เป็นไปในรูปกระแส เมื่อมีเหตุ กิเลสก็เกิดขึ้นแล้วดับไป เรียกว่ามีอยู่ในจิตตสันดาน ไม่ได้มีอยู่ในจิตนั้น ๆ

อย่างพวกเรามีกิเลส มีราคะ เป็นเพราะมันมีอยู่
 ในจิตตสันดาน ในกระแสของจิต ในการสืบต่อของจิต
 ที่ยังไม่ได้ถูกถอนออก **อริยมรรคนั้นเป็นการละ**
กิเลส ถอนกิเลสออกจากจิตตสันดาน ไม่ได้ละ
กิเลสที่กำลังเกิด กิเลสที่กำลังเกิดนั้นเป็นตัวทุกข์
 หมายถึงเป็นสิ่งที่เกิดตามเหตุตามปัจจัย เกิดแล้วดับ
 กิเลสที่จะละนั้นเป็นกิเลสที่ไม่ได้เกิด เป็นกิเลสที่อยู่ใน
 จิตตสันดาน ฉะนั้น เวลาปฏิบัติธรรมจึงไม่มีกิเลสเกิด
 เวลาถอนกิเลสก็ไม่มีกิเลสเกิด **ละกิเลสที่ยังไม่เกิด**
ด้วยมรรคที่เกิดขึ้น เป็นวิธีของคนไม่ประมาทอย่าง
 แท้จริง คือดับสนิทไม่ให้ทุกข์เกิด ทุกข์ที่ยังไม่เกิด
 นั้นแหละ ไม่ให้มันเกิด เพราะรู้ว่าถ้าปล่อยไปมันจะ
 เกิดขึ้น ก็ทำเหตุแห่งทุกข์ให้มันหมดไป ทุกข์ก็ไม่เกิด
 ทุกข์ไม่มี วิธีอริยมรรคจึงเป็นวิธีที่ใช้สติปัญญาขั้นสูงสุด
 และใช้ความไม่ประมาทอย่างสูงที่สุด

อนุสัยกิเลสก็เหมือนกัน ที่จริงมันก็เป็นกิเลส
 ชนิดหนึ่ง ไม่ใช่ว่ามันจะพิเศษกว่ากิเลสอันอื่นอะไร
 เหมือนกันเลย คือไม่มีตัวตนเหมือนกัน เกิดพร้อมจิต
 ดับพร้อมจิต รู้อารมณ์เดียวกับจิตนั้นแหละ

กิเลสโดยทั่วไปท่านแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ อนุสัย ปริยฐาน วิติกมมะ เราก็จะคิดไปในทำนองว่า อนุสัย เหมือนเป็นตะกอน ปริยฐานเหมือนฟุ้งขึ้น วิติกมมะ หมายถึง ล่วงออกมาทางกายวาจา นี่พูดเปรียบเทียบ ในรูปธรรม ถ้าเข้าใจแบบเปรียบเทียบถูกต้องคือเข้าใจ อากาธของมัน แต่ไม่ใช่ตัวมัน อนุสัยก็ดี ปริยฐานก็ดี วิติกมมะก็ดี ก็เป็นแค่สภาวะกิเลส เป็นของไม่มีตัวตน เกิดและดับเหมือนกัน ไม่ได้มีอะไรนอนอยู่ พอมีการ ไปกระทบก็ฟุ้งขึ้น ลุกขึ้นมา ไม่ใช่อย่างนั้น ถ้าอย่างนั้น ก็ต้องมีตัวตนไปนอนอยู่

เราต้องเข้าใจจิตตนิยามให้ดี ๆ ไม่งั้นจะไปเข้าใจ ว่ากิเลสมันนอนอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ซึ่งเป็น **สัสสตทิฏฐิ** เห็นว่ากิเลสนอนนิ่งอยู่ในจิต ซึ่งอย่างนี้ไม่มี มันอยู่ใน รูปของกระแสไปเรื่อย ๆ ถ้าพูดด้านกายภาพจะเข้าใจ ได้ง่ายขึ้น

เช่น ความรู้ต่าง ๆ ด้านกายภาพ ความรู้เรื่อง ขับรถ อยู่ตรงไหนกับอกไม่ได้ เพราะมันอยู่ในกระแส มันจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเราไปนั่งในรถ แล้วก็เหยียบ คันเร่งสตาร์ทรถ มันจึงจะเกิดขึ้น แต่ตอนนี้ไม่เกิด นี่เปรียบด้านกายภาพ

ด้านนามธรรมก็เหมือนกัน แต่เรามองไม่เห็น
 เข้าใจไม่ชัด ต้องใช้ความรู้สึกเอา กิเลสก็ไม่มีตัวตน
 อยู่ที่ใดที่หนึ่ง เหมือนการขับรถเป็นก็ไม่มีตัวตน จะ
 เกิดก็เมื่อมีเหตุปัจจัยให้เกิด และไม่ได้เกิดตลอดเวลา
 อย่างเราตอนนี้ขับรถเป็นก็ไม่ได้ขับเป็นตลอดเวลา
 ขับเป็นก็ตอนไปนั่งรถ

กิเลสก็เช่นกัน ไม่มีตัวตนเหมือนกัน เราจึงไม่ได้
 มีกิเลสตลอดเวลา นาน ๆ ที่จึงมีกิเลส ฉะนั้น บางคน
 บอกว่า คุณนะบาปเยอะ มีกิเลสมาก อันนี้เป็นการ
 เข้าใจผิด **บาปนี้ไม่มาก มีน้อย สิ่งที่มีมากคือวิบาก
 กับภิกขียา** คนเราทั่วไปนี้แหละ ทั้งหมดเลย อันนี้
 เอาตามวิถึจิตนะ

ฉะนั้น คนไหนที่บอกว่า หากทำอะไรเยอะ
 ชีวิตเขาก็จะเป็นไปอย่างที่ทำเยอะนั้นแหละ อย่างนี้
 เป็นพวกเห็นผิด

สิ่งที่เราทำมาก ๆ ในวันหนึ่ง ๆ คืออะไร – เดิน
 ยืน นั่ง นอน กินข้าว อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ
 นี่ทำเยอะ **ชีวิตเราไม่ได้เป็นไปตามสิ่งที่ทำเยอะ
 แต่เป็นไปตามสิ่งที่ทำน้อย ๆ นาน ๆ ทำที** สิ่งที

นาน ๆ ทำที่จึงสำคัญกว่าสิ่งที่ทำเยอะ ความหมายคือ
อย่างนั้น

จิตที่เกิดและสืบต่อในชาติหนึ่ง ๆ ส่วนมาก
เป็นวิบากจิต เป็นผลมาจากกรรมเก่า อย่างชาตินี้
พวกเราได้ทำกรรมมา มาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะมีจิตที่
สืบต่อกระแสมาจากชาติที่แล้ว เรียกว่าปฏิสนธิ
วิญญาณ ต่อมาก็ภวังควิญญาณ หรือเรียกว่าปฏิสนธิ
จิต ภวังคจิต ดังนั้น ภวังคจิตจึงมากที่สุดในคน ๆ หนึ่ง
ถ้าพูดถึงว่าจิตแบบไหนมากที่สุด **ภวังคจิตมากที่สุด**

ภวังคจิตนี้เป็นจิตประภัสสร ตามคำสอนของ
พระพุทธเจ้าที่ตรัสว่า “*ปภัสสรมิตํ ภิกขเว จิตตํ
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตนี้เป็นสิ่งประภัสสร ตตฺถ โข
อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิลเสหิ สงฺกิลฺมฺหฺสูํ* แต่ว่าจิตนั้นแล
เศร้าหมองแล้วเพราะอุปกิลเลสซึ่งเป็นที่จรมาภายหลัง”

จิตที่เป็นภวังคจิตนี้เป็นประภัสสรเพราะเป็น
ชาติวิบาก เจตสิกที่เกิดประกอบในจิตนั้น ไม่มีพวก
อกุศลรวมอยู่ อกุศลจะเกิดเฉพาะกับอกุศลจิต ตามที่
เราเรียนเรื่องเจตสิกในตำรานั้นแหละ ในเมื่อไม่มีอกุศล
มันจึงเป็นประภัสสรในแง่ของจิตที่เป็นจิตเดิม คือภวังคจิต

แต่เราต้องเข้าใจเรื่องจิตตนิยามมาก่อน เรานี้เป็นกายและจิตประกอบกัน รูปร่างกายนี้สืบทอดไปได้ชาติหนึ่งเท่านั้น แต่จิตจะไม่มีวันตายสนิท สืบทอดกันไปตลอด มีการเกิดการดับสลับกันไป จะดับสนิทไม่เกิดอีกด้วยอนุปาติเสสนิพพานธาตุ นามและรูปก็จะดับไปเมื่อจิตดวงสุดท้ายเกิดขึ้น คือจรมิวิญญาณเกิด ถ้าเข้าใจแบบนี้ไว้ก่อนก็จะไม่งง จะเรียนที่เรื่องละเอียดขนาดไหนก็ไม่งงแล้ว

เมื่อจิตโดยธรรมชาติเป็นอย่างนี้ กิเลสจึงไม่ใช่ธรรมชาติ เป็นแขกมาเยี่ยม อาคันตุกะ แปลว่า แขก เป็นเหมือนผีมาหลอก อันนี้อุปมาเพื่อให้เห็นภาพชัดว่ากิเลสมากับความมืดแต่ที่จริงเป็นอาคันตุกะ .. ตมฺว โข อาคนตุเกหิ อุปกฺกิลเสหิ สงฺกิลฺลิสฺสุ แต่่ว่าจิตนั้นแล เศร้าหมองแล้วเพราะอุปกิเลสซึ่งเป็นสิ่งที่จรมายภายหลัง อุปกิเลสเป็นแขก

กิเลสจึงเป็นขของจรเข้ามาภายหลัง ตัวดั้งเดิมแท้ ๆ เป็นประภัสสร คือเป็นภวังคจิต แล้วยังมีกิริยาจิตต่อมามาก จะเห็นภาพชัดก็ต้องดูภาพวิถีจิต

จิตส่วนใหญ่ไม่ได้ขึ้นวิถี เรียกว่าเป็นภวังคจิต หรือวิถีวิมุตติ ถึงแม้ว่าจะลืมตาอยู่ก็ตาม จิตไม่ได้ขึ้นวิถี ที่ขึ้นมามีจำนวนน้อย เพราะจิตไว ส่วนใหญ่จะเข้าสภาพเดิม แม้จะทุกข์มาก หรือเป็นอะไรมาก ถ้าไม่คิดปรุงแต่งอะไรมากนัก จิตก็จะเข้าสภาพเดิม เป็นภวังคจิต เพียงแต่อย่าไปยึดเรื่องนั้นเรื่องนี้นัก ทุกข์แล้วก็แล้วไป ปล่อยแขกให้ไว พอเชิญแขกออกไป ก็เป็นปกติ เป็นวิธีง่าย ๆ แต่ยาก

ถ้าพูดถึงจิตสมมติให้เป็นตัวเรา ที่จริงไม่มีเรา จิตสะอาด ไม่มีกิเลส ไม่มีความเศร้าหมอง ที่นี้ เราก็อย่าไปอยู่กับความเศร้าหมอง พอไม่อยู่มันก็สะอาด อันนี้เป็นพื้นฐาน

ภวังคจิต หรือจิตพื้นฐานนี้ยังไม่ขึ้นวิถี และไม่รับรู้อารมณ์ของโลกนี้ ไม่อาศัยทวาร ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เอาแค่ตอนกลางคืนก็เขอะกว่าเขาแล้ว ตอนนอนหลับ จิตก็เกิดดับ สืบต่อกันไปเรื่อย ๆ ในกลางวันก็มีเขอะ แทรกอยู่ในระหว่างวิถี เจริญวิปัสสนา ก็แทรกเข้าได้ คนที่มีสติสัมปชัญญะดี ๆ

ก็จะเห็น ตอนที่จิตที่ไม่รับรู้อารมณ์ หายไปเลยก็มี
 หมายความว่าไม่รับรู้อารมณ์ในโลกนี้ ไม่ใช่ไม่มีจิต
 เพียงแต่จิตรับรู้อารมณ์โลกอดีต **ภวังคจิตรับอารมณ์
 ที่ใกล้จะตายในภวก่อน ที่เรียกว่า กรรม กรรมนิมิต
 คตินิมิต เป็นอารมณ์** เป็นจิตที่ไม่ขึ้นวิถีสั่งมีมาก
 ที่สุด เป็นวิบากจิต และวิบากจิตนี้ถูกรักษาไว้ด้วย
 กรรมเก่า ฉะนั้น จิตพวกนี้จึงตายยาก เพราะตัวกรรม
 เก่าเป็นผู้รักษา ถ้าทำกรรมไม่แรงจริง ๆ ก็ไม่ตาย
 ต้องรอสิ้นบุญก่อน หรือทำกรรมแรงจริง ๆ จึงจะสิ้น
 พุดง่าย ๆ คือพวกเราที่นั่งอยู่ที่นี่ไม่ตายง่าย ๆ ยกเว้น
 สิ้นบุญสิ้นอายุ หรือทำกรรมแรงเกินเหตุจึงตาย

ตัวภวังคจิตนี้ไม่อาศัยทวารเกิด ไม่เป็นวิถีสั่งไม่รับ
 รู้โลกนี้ รับรู้อารมณ์เก่าจากชาติที่แล้ว เมื่อจิตนี้มาเกิด
 และดับติดต่อกันอยู่ในร่างนี้ ยังไม่ย้ายไปที่ที่อื่น ก็สร้าง
 นามรูป อายตนะ เมื่อมีอายตนะก็มีความใสของ
 อายตนะ พร้อมสำหรับการรับอารมณ์ อย่างจักษุ
 ปสาทก็พร้อมสำหรับรับรูป รูปมากระทบ พอมา
 กระทบแล้วภวังคก็จะเคลื่อนที่ ไหวตัว ก็เลยเป็น
 วิถีสั่งขึ้นมา

แต่แม้แต่วิถี ก็ยังมีภวังค์เข้ามาเกี่ยวข้องอยู่มาก เป็นวิบากที่มาเกี่ยวข้องในวิถีมากมาย เพราะก่อนจะเป็นวิถีก็มีแต่ภวังค์ จิตที่เยอะสุดจึงเป็นจิตวิบาก ดูตามภาพวิถีจิต

อดีตภวังค์
 ภวังคฺจลนะ
 ภวังคฺปุจฺเจตนะ
 ปัญฺจทวาราวชฺชนะ
 จักขุวิญญฺญาณ
 สัมปฏฺิจฺจนนะ
 สันตึรณะ
 โวฏฐึพฺพนะ
 ชวณะ ๗ ดวง
 ตทารัมมณะ ๒ ดวง

รวมเป็น ๑๗ ตอน เวลาพูดดูเหมือนว่าชวณะ เกิดเยอะ แต่ความจริงเกิดน้อย ภวังค์เกิดมากที่สุด

เมื่อมีอารมณ์กระทบ มีสิ่งที่กระทบแล้ว จิตไม่รับรู้ เป็นภวังค์อยู่อย่างเดิม อันนี้เยอะที่สุด ต่อมาเมื่อมากระทบแล้ว ภวังค์มีการไหวตัวเหมือนกันแต่ว่าไม่รู้ว่าเป็นอะไร ชนิดนี้มากเป็นลำดับต่อมา

ต่อมา เมื่อมีการไหวตัวเรียบร้อยแล้ว ก็เกิดการ
 หนองเอาอารมณ์นั้นมาเป็นอารมณ์แทนของเก่า คือ
 เปลี่ยนอารมณ์ เหมือนกับเรา แต่เดิมเคยรับอารมณ์นี้
 ก็เปลี่ยนอารมณ์ แต่เดิมเคยรู้อารมณ์ของชาติที่แล้ว
 ก็เปลี่ยนอารมณ์เป็นอารมณ์ของชาตินี้ ตรงปัญญา
 ทวาราวัชชณะ เป็นอารมณ์ของชาตินี้ ภาวังค์ ภาวังคจลนะ
 ภาวังคูปัจเฉทะ มีอารมณ์ของชาติที่แล้วอยู่

ปัญญาทวาราวัชชณะนี้เป็นกิริยาจิต

ต่อมาก็จักขุวิญญาณ สัมปฏิจจนะ สันตிரณะ
 โวภูฐัพพะ ฯลฯ โดยไม่ขึ้นวิถี เพราะอารมณ์มีความ
 รุนแรงน้อย ก็เยอะเป็นลำดับต่อมา ถ้ากระทบแล้ว
 จิตไม่เปลี่ยนอารมณ์ อารมณ์ที่มากกระทบเรียกว่า
อติปริตตารมณ อารมณ์น้อยอย่างยิ่ง ไม่มีกำลัง
 พอที่จะให้จิตเปลี่ยนอารมณ์ได้ เหมือนมีคนมาสะกิด
 แต่ไม่แรง เราก็ไม่หันไป

อีกคนสะกิดเหมือนกัน ก็หันไปมอง แล้วก็ไม่ได้
 ใส่ใจ ไม่ได้ไปตามอารมณ์นั้น อารมณ์อย่างนี้เรียกว่า
 ปริตตารมณ หรือเรียกเป็นวาระ เป็นชื่อของการรับรู้
 ของจิต ว่าเป็น**ภาวังควาระ** เป็นวิบากล้วน ๆ ชนิดนี้

มีมากที่สุด ต่อมาก็เรียกว่า**โกฎฐัพพนวาระ** คือไม่ขึ้น
 วิถี เป็นวิบากบ้างกิริยาบ้าง อันนี้ก็มากลำดับต่อมา
 หมายความว่าจิตที่เกิดมากคือวิบาก ต่อมาก็กิริยา

มีบางอารมณ์ที่เรียกว่าเป็น**มหันตารมณ์** คือ
 อารมณ์ที่มีอิทธิพลพอสมควร จึงจะเกิดชวนะขึ้น
 และถ้าเกิดชวนะแล้วยังรับต่อด้วย มีกำลังยึดจิต
 ได้อีก เป็น**อดิมหันตารมณ์** ก็จะมีน้อยที่สุด

จิตที่รับรู้อารมณ์ ถ้าคนเจริญวิปัสสนาจะเห็นว่า
 จิตที่ยังไม่ขึ้นวิถี ยังไม่รับรู้อารมณ์ในโลกนี้ นี่เยอะกว่า
 และรับรู้แล้วไม่สนใจก็เยอะกว่าอีก เช่น**โกฎฐัพพนวาระ**
 นี้ตั้งหลายวิถีต่อกัน พอจบลงแล้ว รู้ว่าเป็นอะไร
 แต่ไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง จบลงตั้งหลายวาระประกอบกัน

จะมีบางอารมณ์เท่านั้นที่เกิดกิเลสขึ้นบ้าง เกิด
 กุศลขึ้นบ้าง ที่เป็นชวนะ แล้วก็เกิดต่อกันไปหลาย ๆ วิถี

อย่างเรากำลังนั่งฟังธรรมอยู่นี้ โดยทั่วไปก็เป็น
 วิบากโดยส่วนมาก ตัวรับรู้อารมณ์ ตัวห่วงอารมณ์
 เป็นกิริยา เป็นแค่กิริยาอาการของจิต ไปเรื่อย ๆ
 จนหมดวิถีไป ก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา แล้วก็ปล่อยไป

พวกนี้เป็นวิบากกับกิริยาทั้งสิ้น ไม่ได้เป็นกุศลหรืออกุศล แม้แต่การรู้เรื่องที่เกิดหรือความคิด **เพราะเรื่องที่เกิดเป็นแค่อารมณ์** ต้องแยกแยะจิตกับการรับรู้อารมณ์ จิตเป็นตัวหนึ่ง อารมณ์เป็นอีกตัวหนึ่ง เราชอบคิดว่า ถ้ารู้ว่าคิดไม่ดีมันจะเป็นอกุศล หมายถึงจิตขึ้นชวนะ อย่างนี้ไม่ใช่ เรื่องที่เกิดเป็นแค่อารมณ์ ส่วนจิตรับรู้อารมณ์ มีเรื่องที่เกิดขึ้นมา เป็นธรรมารมณ์ จิตก็ไปรับรู้ ถ้าจิตที่รับรู้ไม่ขึ้นวิถิ มันก็เป็นเพียงรับรู้ เป็นวิบากและกิริยา

เรื่องที่เกิด มันก็มีอยู่เป็นปกติ เป็นอารมณ์ของจิต วิถิจิตเป็นอกุศลก็ตอนที่ มี “เรา” เกิดขึ้น มีทิวฐิ เกิดเข้ามาประกอบ มี “เรา” ขึ้นมา หรือมีกิเลสอื่น ๆ เกิดขึ้นในจิต ไม่ใช่ตัวอารมณ์เป็นอกุศล ตัวที่เป็นอกุศลคือกิเลส มีความเห็นผิด หรือ มีกิเลสอื่น ๆ เกิดขึ้น จึงต้องแยกเรื่องราว ความคิดต่าง ๆ ออกไปก่อน อันนั้นเป็นอารมณ์ ไม่เกี่ยวกับชวนะที่เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นแค่อารมณ์ของจิตเฉย ๆ ส่วนจิตเป็นตัวรับรู้อารมณ์

ชวนะอกุศลนั้น นาน ๆ จึงเกิดทีหนึ่ง ความคิดที่ไม่ดีมีเยอะ แต่อกุศลมีน้อย ที่เป็นอย่างนี้เพราะอันหนึ่งอยู่ในรูปกระแส ไหลมาเรื่อย ปรุลงนั่นนี่ เป็นสัญญาเก่า สัญญาว่าสวย ว่างาม ว่าดีวิเศษ ว่าคนนี้ไม่ดี ไม่ชอบ มันก็เป็นอารมณ์ผุดขึ้นมา เป็นธรรมารมณ์ที่จริงมันก็เหมือนรูปนั่นแหละ รูปมันเป็นอารมณ์ ธรรมารมณ์มีตั้งมาก เรื่องสมมติบัญญัติก็เป็นธรรมารมณ์ เรื่องที่เรา รู้ก่อน ๆ ความชั่วของคนโน้นคนนี้ อันนี้เป็นธรรมารมณ์มากกระทบจิต และเกิดการรับรู้ขึ้น

ที่สับสนคือโดยส่วนใหญ่คิดว่าธรรมารมณ์กับจิตเป็นตัวเดียวกัน จริง ๆ ไม่ใช่ ธรรมารมณ์เป็นเพียงอารมณ์ที่จิตรับรู้ ไม่เกี่ยวกับกุศลหรืออกุศลอะไร เหมือนรูปภายนอกที่มากกระทบตา จักขุวิญญาณรับรู้เรื่องต่าง ๆ ทั้งดี ทั้งไม่ดี ความคิดถูก ความคิดผิด ฯลฯ นี่เป็นธรรมารมณ์ทั้งหมด จิตแค่ไปรับรู้ ถ้าเราไม่ยึดถือมัน มันก็เป็นเรื่องไม่ดีนั่นแหละ แต่จิตรับรู้แล้วมันไม่ขึ้นวิถี ไม่ขึ้นชวนะ นาน ๆ ที่ความรู้สึกที่ไม่ดีเกิดขึ้นในจิต อกุศลจึงเกิดขึ้น จะเกิดขึ้นได้ อารมณ์ก็ต้องมีกำลังพอสมควร เป็นมหันตารมณ์

บ้าง อติมหันตารมณ์บ้าง แต่ละคนก็น้องอารมณ์
ไม่เท่ากัน ออกุศลที่นาน ๆ เกิดทีก็ไม่มีตัวตน มันจึง
ถูกละได้

วิธีการเจริญสติสัมปชัญญะนี้ จึงใช้วิธีว่า เมื่อ
รับรู้แล้ว ก็ให้วิธีที่รับรู้นั้นจบลงเท่านั้น ให้เป็นวาระที่
ยังไม่ขึ้นวิถึ และจับอารมณ์นั้นมาเป็นอารมณ์ของ
วิปัสสนาอีกต่อหนึ่ง

ดังนั้น เราทั้งหลายจึงเป็นไปตามสิ่งที่ทำไม่บ่อย
หรือเกิดไม่บ่อย นี่พูดตามปรมาัตถนะ ถ้าธรรมดา
สามัญก็ว่าเป็นไปตามอันที่ทำบ่อย คือทำกรรม เช่น
โกรธบ่อย แต่โกรธนี้ไม่ได้เกิดบ่อยนะ นาน ๆ เกิดทีนะ
วันหนึ่ง ๆ เรามองเห็นมากกว่าโกรธ และมองเห็นกับ
มองไม่เห็นนั้น มองไม่เห็นก็มากกว่า คือภวังค์มากกว่า

สรุป ที่ผมเรียงมา คือ ภวังค์ที่รับรู้อารมณ์ของ
ชาติที่แล้ว ไม่ไหวตัวมารับอารมณ์ของชาตินี้เลย
มีมากที่สุด ต่อมา เป็นภวังค์ชนิดที่กระทบอารมณ์ของ
ชาตินี้แหละ ไหวตัว แต่ไม่ได้ขึ้นวิถึ มากเป็นลำดับสอง

ต่อมามีการเปลี่ยนอารมณ์ จากอารมณ์ของ
ชาติที่แล้วมาเป็นอารมณ์ของชาตินี้ แต่ว่าไม่ขึ้นชวนะ

นี่มากเป็นลำดับต่อมา เช่น เห็นคน เห็นหญิง ชาย แต่ว่าได้ใส่ใจในสิ่งที่เห็นนั้น เรียกว่าโงกฐัพพนวาระ ก็เป็นวาระของจิตเหมือนกัน อารมณ์ก็เป็นอดีตตารมณ์ กับปริตตารมณ์ ซึ่งมีมาก

กิเลสนาน ๆ เกิดที่ พุดง่าย ๆ ว่าไม่ได้ชั่วมากนะ นาน ๆ ชั่วที จึงอย่าไปยึดเอาธรรมารมณ์นั้นมาเป็นตัว เป็นตน ว่าเป็นเราชั่ว บางทีเอาสันดานมาเป็นความชั่ว เสียเอง ซึ่งที่จริงเป็นแค่อารมณ์ผุดขึ้นมา เป็นอารมณ์ ของจิตเฉย ๆ

ธรรมารมณ์มี ๖ อย่าง คือ ปสาทรูป ๕ – สุขุมรูป ๑๖ – จิต – เจตสิก ๕๒ – บัญญัติ – และ นิพพาน เหล่านี้เป็นสิ่งที่รับรู้ทางใจ

เรื่องราวต่าง ๆ บัญญัติต่าง ๆ เป็นธรรมารมณ์ ดังนั้น ไม่ใช่รับรู้เรื่องที่ไม่ดีแล้วเราจะเป็นคนไม่ดี เพราะจะไม่ดี ก็ต่อเมื่อสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับจิต ต้องดูว่ามี โสภ โกรธ หลง เกิดขึ้นหรือเปล่า มีมานะ มีกิเลสเกิด หรือเปล่า จิตเป็นชวณะหรือเปล่า

ยกตัวอย่างให้เห็นชัด ๆ เช่นเราเห็นต้นไม้ ต้นไม้ มันดีหรือไม่ดี ไม่เกี่ยวกับดีหรือไม่ดี มันก็อยู่ของมัน

เฉย ๆ มันเป็นอารมณ์ ก็เหมือนกับความคิด สมมติ ต้นไม้คือความคิดแล้ว ๆ ถ้าเราไปรักต้นไม้ นี่ก็เป็นกิเลสเกิด เกลียดต้นไม้ก็กิเลสเกิด ความคิดไม่ดีไม่ใช่กิเลส เป็นแค่อารมณ์ เราไปโกรธความคิดก็กิเลสเกิด

ด้วยความเข้าใจอย่างนี้แหละ วิปัสสนาจึงมีได้ การละกิเลสจึงมีได้ เป็นไปได้ แต่เดิมเราไม่เข้าใจตรงนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “จิตดั้งเดิมเป็นของประภัสสร แต่เศร้าหมองด้วยอุปกิเลสที่จรมาภายหลัง ปุถุชนที่ไม่ได้สติบ ไม่เข้าใจข้อเท็จจริง เขาจะไม่มีการฝึกจิต” เพราะว่าเขาเอาอุปกิเลสที่จรเข้ามาภายหลังนี้เป็นตัวตน

เจ้าของเราคือกรรมเก่า พื้นฐานคือภวังคจิต เป็นประภัสสร แต่พอยกให้อุปกิเลสที่นาน ๆ ครั้งมาเป็นเจ้าของ ก็ผิด ก็ไม่มีการฝึกจิต แต่ถ้าคนไหนรู้ข้อเท็จจริงอันนี้ จิตดั้งเดิมเป็นประภัสสร และจิตนั้นหลุดจากอุปกิเลสที่จรมาภายหลัง เขาก็จะเข้าใจว่า กิเลสไม่ใช่ธรรมชาติ แต่จรมาภายหลัง เขาก็จะฝึกถอนกิเลสออกไปจากจิตตสันดานได้ จะเข้าใจเรื่องไม่มีตัวไม่มีตนชัดเจขึ้น ก็คือวิปัสสนานั่นเอง เรามัวแต่ไปคิดว่าเราไม่ดี แท้จริงคือถูกครอบงำด้วยกิเลสที่

นาน ๆ เกิดที่ ไม่ใช่เจ้าของเราด้วย เจ้าของเราคือกรรมเก่าและสร้างเรามา “เรา” นี้ภาพรวมคือนามและรูป เราที่ใหญ่กว่าคืออวิบาก คือภวังคจิตซึ่งเป็นผลมาจากกรรมเก่า นาน ๆ มีแขกมา แล้วเราก็ให้แขกเป็นเจ้าของ ซึ่งผิด ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ก็เข้าใจวิปัสสนาได้ชัดว่า อ้อ.. เป็นอย่างนี้เอง แขกนาน ๆ มาที่ เราก็ต้องป้องกัน หายามมาเฝ้า แขกไปไหนก็ต้องเฝ้าติดตาม ต้องสำรวจระวัง ด้วยความเพียร ฯลฯ

นี่พูดเรื่องจิตให้ฟัง มีคนอยากรู้ว่าจิตไหนมันเยอะ บางทีก็ไปเข้าใจว่าจิตเป็นแต่กุศล อกุศลตลอด ซึ่งที่จริงไม่ใช่ เราเป็นไปตามสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นไปตามสิ่งที่เกิดมาก



เจตนางดเว้นก็บังดเว้นเจตนา



เจตนางดเว้นก็บังดเว้นเจตนา

บรรยายวันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๕

เจตนาเจตสิกนี้เป็นอัญญสมานเจตสิก คือเจตสิกที่เสมอเหมือนกับคนอื่นเขา ถ้าไปเกิดร่วมกับอกุศล มีเจตนาไม่ดี มันก็ไม่ดี ถ้าไปเกิดร่วมกับกุศล มีเจตนาดี มันก็ดี เจตนาจะทำนั่นทำนี่ การมีความตั้งใจ จงใจ มีเจตนาเป็นตัวจัดแจงในการกระทำ การกระทำนั้นก็เป็นกรรมขึ้นมา เนื่องจากมีกิเลส ก็มีความยึดอย่างใดอย่างหนึ่ง ยึดถือว่าตัวเราของเรา ยึดถืออยากให้เป็นอย่างที่ดี ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วจะดี

ขึ้นกว่าเดิม ก็จะไปเรื่อย ที่จริงโลกนี้มีแต่ทุกข์ ไม่มีอะไรดีขึ้นกว่าเดิมได้ ไม่มีสิ่งขารใด ๆ จะไม่ทุกข์ โดยธรรมชาติ แต่คนมีกิเลสก็เลยเกิดการทำความ **ตัวเจตนาที่เป็นกรรมจะมีได้ก็ต่อเมื่อมีกิเลส มีความยึดถือ จัดแจงปรุงแต่งไปตามที่ตนเองยึด**

เจตนาเป็นกรรม เช่น เจตนาฆ่า เจตนาโกหก ตั้งใจจะพูดให้คนอื่นเขาเชื่อถือ ทั้ง ๆ ที่เรื่องไม่จริง ก็จ้องที่จะพูด แปลงเรื่องให้เป็นจริงเป็นจัง เป็นกรรม เป็นคำพูดโกหก ที่ยกตัวอย่างมานี้เป็นเจตนาฝ่ายไม่ดี

ส่วนเจตนาฝ่ายดีก็มี เจตนาจะงดเว้นสิ่งที่ไม่ดี เจตนาจะทำสิ่งที่ดี เจตนาจะพูดสิ่งที่ดี ตั้งใจว่าจะงดเว้นให้ได้ นี่เป็นเจตนาฝ่ายดี

เจตนาเป็นอัญญสมานาเจตสิก เจตนาเกิดกับจิตทุกดวง โดยธรรมชาติ ถ้าพูดว่าเจตนาเป็นกรรม **ตัวเจตนาที่เกิดกับจิตทุกดวงเป็นสหชาติกรรม** เป็นกรรมในแง่ที่เป็นสหชาติเฉย ๆ เป็นตัวองค์ประกอบที่ทำให้จิตเกิดได้ เหมือนท่านทั้งหลายมานั่งในห้องนี้

บางคนก็มานั่งให้ห้องเต็มเฉย ๆ ทำให้เก้าอี้ไม่ว่าง ไม่ได้มีความพิเศษอะไรไม่ต้องพูดถึงก็ได้ อย่างนี้ เรียกว่าเป็นสหชาตกรรม

เวลาเราเรียนอภิธรรม เราเรียนแบบครบถ้วน สมบูรณ์ ครบทุกเจตสิกที่เกิดประกอบกับจิตในขณะ นั้น ๆ เอมามาพูดหมด เหมือนเซ้คคนทั้งห้องว่ามีใคร บ้าง ใครจะนั่งหลบอยู่ตรงไหน ก็มีส่ว่นทำให้ห้องเต็ม พูดถึงด้วย

เจตนาที่เป็นกรรมเกิดจากกิเลส และมีกำลัง พอที่จะส่งผลในอนาคตด้วย เรียกว่า **น่านักขณิกกรรม** กรรมที่เกิดขึ้นแล้ว มีความตั้งใจ จงใจเป็นพิเศษ เกิดจากความยึดถือที่มีกำลังพอสมควร แล้วไปทำ พอที่จะส่งผลให้เกิดวิบากได้ เป็นอภิสังขาร แบ่งเป็น อปุญญาภิสังขาร ปุญญาภิสังขาร อเนญชาภิสังขาร คำว่า **อภิสังขาร** คือ กรรมชนิดหนึ่งที่มีกำลังพอที่จะ เกิดวิบาก

บางการกระทำก็เป็นสักแต่ว่ากระทำเฉย ๆ มันไม่ส่งผลอะไร เช่น เดิน ยืน นั่ง นอน อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน อย่างนี้ไม่พอที่จะเกิดกรรม ไม่ส่งผลให้เป็นวิบาก เป็นสหชาติกรรม เกิดกับจิตทุกดวง มาเกิดให้จิตครบเฉย ๆ

เจตนาที่เป็นความตั้งใจที่จะให้เกิดผลเป็นวิบาก เป็นเจตนาที่มาจากกิเลสทั้งหมด ถ้าไม่มีกิเลสก็จะไม่เกิดกรรม เจตนาดีเท่าไร มีกำลังเท่าไรก็ไม่เกิดกรรม พระอรหันต์ทำดี ก็ไม่เกิดกรรมเพราะไม่มีกิเลส ท่านก็มีเจตนาอันนั้นแหละ **ต้องมีกิเลส มีความยึดถือจึงเกิดกรรม**

เจตนาที่จะทำกุศลก็มาจากกิเลสเช่นกัน มาจากความยึดถือ มาจากความไม่รู้แจ้งอริยสัจ ไม่ได้หมายความว่า จะเป็นสหชาติเสมอไป กิเลสก็เป็นปัจจัยให้เกิดกุศลได้ กุศลก็เป็นปัจจัยให้เกิดอกุศลได้ แล้วแต่ว่าจะพูดแบบพร้อมกันหรือแบบต่อเนื่อง การเป็นเหตุปัจจัยนี้ก็มีทั้งเกิดพร้อมกัน มีทั้งเกิดก่อน มีทั้งเกิดหลัง มีทั้งสืบเนื่องยาว ๆ

สรุปแล้ว เจตนาเป็นเจตสิกที่เป็นอัญญสมานา
 เสมอกับเจตสิกอื่น เสมอกับสภาวะอื่นที่เจตนาไปเกิด
 ประกอบด้วย ถ้าเกิดกับกุศล ก็เป็นกุศล ถ้าเกิดกับ
 อกุศล ก็เป็นอกุศล ถ้าเกิดกับอัพยากตะ ก็เป็นอัพยากตะ
 เป็นได้ทั้งสหชาติกรรม และนानักขณิกกรรม หรือ
 อภิสังขาร

ท่านที่ถามมา ถามว่า เจตนางดเว้น ก็จะไม่เจอะเจง
 ไปที่เจตนาที่ฝ่ายกุศล คือเป็นความตั้งใจ จงใจที่
 พิเศษขึ้นมาแล้ว ซึ่งฝ่ายกุศลก็มีเจตนาชนิดนี้แหละ
 เจตนาที่จะงดเว้นสิ่งที่ไม่ดี เจตนาจะทำดี เจตนาจะ
 ช่วยเหลือคนโน้นคนนี้ ฯลฯ เจตนางดเว้นเป็นหนึ่งใน
 กรรมฝ่ายดี เป็นกรรมขั้นศีล

ศีลนี้มีหลายอย่าง เจตนางดเว้นเป็นหนึ่งในศีล
 แต่ไม่ใช่ศีลทั้งหมด เจตนางดเว้นก็เป็นศีล งดเว้น
 เจตนาที่เป็นศีล สำรวมระวังก็เป็นศีล ละกิเลสก็
 เป็นศีล ศีลมีหลายอย่าง ตอนนี้นำถึงเจตนางดเว้น
 ซึ่งเป็นศีลที่เป็นกรรม ไว้สำหรับรอรับผลวิบากที่ดี
 ต่อไปในอนาคต เช่นเราไปรับศีลมาจากพระ เราเคย

พูดโกหกมาแล้วไม่สบายใจ ตั้งใจจะเลิกพูดโกหก เพื่อให้เจตนามั่นคง เราก็ไปรับศีลจากพระ เป็นการตั้งเจตนาว่าจะงดเว้นจากการพูดโกหก แค่ตั้งเจตนา ก็เป็นศีลแล้ว เป็นกรรมฝ่ายกุศล ทำให้เกิดผลวิบากที่เราจะได้รับต่อไปในอนาคต ถ้างดเว้นฆ่าสัตว์ ก็จะได้ไปสุคติโลกสวรรค์ หรือเกิดที่ใดก็เป็นคนอายุยืน งดเว้นเบียดเบียนสัตว์ก็เกิดในสุคติโลกสวรรค์ เกิดในที่ใด ๆ ที่กรรมนี้ให้ผลก็เป็นผู้มีโรคน้อย ถ้างดเว้นดื่มสุราเมรัย เกิดในที่ใด ๆ ก็เป็นคนมีสติ มีปัญญาดี พอสมควร ได้พบบัณฑิต เจตนางดเว้นเป็นกรรมที่ก่อให้เกิดผล เป็นเจตนาเจตสิก

ส่วนการงดเว้นเจตนา เป็นคนละเจตสิกกัน เป็นวิริตีเจตสิก ๓ ดวง ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมา กัมมันตะ สัมมาอาชีวะ อยู่ฝ่ายโสภณะ ไม่เหมือนกับเจตนางดเว้น อยู่ฝ่ายอัญญสมานา

เจตนางดเว้นนี้เกิดง่ายกว่า ส่วนงดเว้นเจตนา เกิดยากกว่า เพราะเจตนางดเว้นเป็นฝ่ายกรรม ส่วนการงดเว้นเจตนาเป็นโสภณะ ต้องอาศัยยกกองหนุนมาก

ต้องมีทั้งศรัทธา สติ หิริ โอตตปปะ และอื่น ๆ อีกหลายตัวที่อยู่ในฝ่ายโสภณสาธุการณะ ซึ่งมี ๑๙ ดวง และมีวิรตีเพิ่มมาอีก ฉะนั้น จึงต้องอาศัยกำลังมาก ยิ่งคนมีปัญญา ก็จะช่วยให้งดเว้นได้ดี

การงดเว้นเจตนาที่เป็นวิรตี ถ้ามีปัญญานำหน้า ก็จะทำให้เข้าองค์มรรคได้ ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าจะให้เป็นอย่างองค์มรรคจะเอาปัญญานำ ปัญญาเจตสิกอยู่ในหมวดโสภณะ เป็นดวงสุดท้าย ปัญญาที่เอามานำหน้า ก็เป็นปัญญาที่อยู่ในกรอบ อริยสัจ ๔ ทำทุกอย่างก็เพื่อกำหนดรู้ทุกข์ เพื่อละสมุทัย เพื่อกระทำให้แจ้งนิพพาน เพื่อเจริญอริยมรรค

วิรตีนี้ก็เป็นองค์มรรคฝ่ายศีล คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ อันนี้ไม่ก่อให้เกิดวิบาก แต่ทำลายกรรมฝ่ายไม่ดี กรรมที่ทำไว้แล้วเป็นอกิสังขาร ก็ติดตามเรามาเรื่อย บุญบาปนั้นติดตามมาตั้งแต่อเนกชาตินับไม่ถ้วน **ถ้ามีอริยมรรคเกิดขึ้น จะไปละบาปเก่าที่ตามหลังเรามาให้ลดลง ฉะนั้น โอกาสที่จะได้รับผลไม่ดีก็ลดลง โอกาสที่จะได้รับฝ่ายดี**

ก็มากขึ้น ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะว่ามันไปลดบาปเก่าที่ติดตามมา กลุ่มองค์มรรคไปทำลายฝ่ายไม่ดีที่ตามมาก็ให้ช่องหรือให้โอกาสฝ่ายดีให้ผลตัวมันไม่ได้ให้ผลเอง แต่ไปทำลายฝ่ายไม่ดีของเก่า

เวลานำเกิด พวกวิรตี พวกอริยมรรคไม่ได้นำเกิดเอง แต่มันไปทำลายที่เกิดที่ไม่ดี จะเหลือแต่ที่เกิดที่ดี ที่เกิดที่ดีมาจากกรรมไหนก็ได้ที่ได้ทำเอาไว้แล้ว ซึ่งมีมากมาย ที่ตามหลังเรามา ท่านจึงเรียกอริยมรรคว่า **เป็นกรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม** จะเรียกว่ามันเป็นบุญหรือเป็นบาปก็ไม่ถูก เป็นกรรมไม่ดำไม่ขาว จะพูดว่าไม่เป็นกรรมก็ไม่ได้ มีวิบากไม่ดำไม่ขาวและเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม เป็นการกระทำอันหนึ่งที่ไม่จัดเป็นบุญเป็นบาป แต่เป็นไปเพื่อการทำลายบุญและบาป

ไม่เหมือนกับเจตนางดเว้น เป็นกรรมขาว เป็นกรรมฝ่ายดี เมื่อมีผลเกิดขึ้น ก็เป็นวิบากขาว วิบากฝ่ายดี

เจตนาที่เป็นกรรมอยู่ใน ๓ กลุ่ม คือ กรรมดำ วิบากดำ คือเจตนาที่ไม่ดีมาก แล้วได้รับผลในนรก, กรรมขาววิบากขาว คือเจตนาฝ่ายดีมาก แล้วได้รับผลในพรหมโลก, กรรมดำและขาวปนกัน มีวิบากดำ และขาวปนกัน นี้ก็ปน ๆ กัน สำหรับมนุษย์ เทวดา และสัตว์ทั่ว ๆ ไป

ส่วนวิรติที่เป็นกลุ่มองค์มรรคจะอยู่ข้างกรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม

เวลาเราปฏิบัติธรรมถูกต้อง วิรติก็จะเยอะขึ้น คือ งดเว้นเจตนาไม่ดี พอมีความคิดไม่ดีเกิดขึ้นก็จะรู้ว่าไม่ดี ใจหด ไม่ต้องตั้งทำไว้ก่อน ไม่ต้องตั้งใจทำอะไร

เจตนาจดเว้นเป็นอย่างหนึ่ง งดเว้นเจตนาเป็นอย่างหนึ่ง

การงดเว้นเจตนา หมายถึง งดเว้นเจตนาที่ไม่ดีเท่านั้น ไม่ใช่งดเว้นเจตนาทั้งหมด ตัวสติปัญญาจะ

คอยเป็นตัวกรองให้ ถ้าเจตนาไม่ดีก็จะงดเว้นไป เป็นหน้าที่ของวิริตี ถ้าเจตนาดีก็ทำเหมือนเดิม

เจตนางดเว้นเป็นศีล งดเว้นเจตนาก็เป็นศีล สำรวมระวังซึ่งอาศัยสตินำหน้าก็เป็นศีล คืออินทริยสังวร สติสังวร ตัวนี้ไม่ใช่ทั้งเจตนาและไม่ใช่ทั้งวิริตี แต่เป็นสติ ก็เป็นศีล การมีสติป้องกันกิเลสที่เข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีสังวรต่าง ๆ เช่น ปาติโมกขสังวร อินทริยสังวร พวกนี้เป็นสติ ไม่ใช่เจตนา

ปหาน คือ การละกิเลสที่ยังไม่เกิดด้วยปัญญา ก็เป็นศีล แต่สภาวะเป็นปัญญา

สรุปว่า การตั้งเจตนา เป็นศีล แต่เป็นกรรมให้ผลฝ่ายดี

ถ้าเป็นวิริตีเป็นฝ่ายโสภณะก็เป็นศีล

ส่วนสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว มีความสำรวมระวัง ก็เป็นศีล

ปหาน คือการละกิเลสด้วยปัญญา ก็เป็นศีล

ศีลจึงมีหลายอย่าง ไม่ใช่เฉพาะที่เราขอสมาทาน เท่านั้น สมาทานก็ดีเหมือนกัน แต่ที่ดีกว่าเป็นอริยมรรค ทำให้ละกิเลส กระทำให้แจ้งนิพพาน เจริญอริยมรรค ให้เต็มที่ นี่คือทำอย่างมีปัญญานำ มีสัมมาทิฏฐิ นำหน้า เชื่อมโยงมาจากการเป็นผู้มีศรัทธา เชื่อมัน ปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ได้ฟัง ทรงจำ แล้ว ปฏิบัติตาม



วิรตีเจตสิก



วิรติเจตสิก

บรรยายวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๕

คำว่า “วิรติ” แปลว่า งด, เว้น, งดเว้นจากสิ่ง
ควรจะงดเว้น

เราเกิดมาเพราะอวิชชา ยังเป็นผู้ไม่รู้หรือริยสัง
จึงทำผิดพลาด และมีผลสืบทอดกันมาตามหลัก
ปฏิบัติสมุปบาท คือ อวิชชาปัจจัย สังขารา... เพราะ
อวิชชาเป็นปัจจัย สังขารทั้งหลายจึงมี จึงก่อให้เกิด
วิญญาน และนามรูป **ในโลกนี้มีสิ่งที่ควรงด ควร
เว้นโดยส่วนเดียว คือทุจริต ๑๐** มีกายทุจริต ๓
วจีทุจริต ๔ มโนทุจริต ๓ การงดเว้นสิ่งที่ควรงดเว้น
เหล่านั้น เรียกว่า วิรติ

สิ่งที่ควรงดเว้น ก็ไม่ใช่ตัวตน คนที่มีอำนาจในการงดเว้น คือ วิตี

วิตีเป็นธรรมะในฝ่ายเจตสิก ที่เกิดกับจิต จิตนี้เป็นของกลาง ๆ อุปมากายของเราเหมือนบ้าน จิตเหมือนกับเจ้าของบ้าน สภาวะธรรมที่เป็นเจตสิก เหมือนกับแขกที่เข้ามาในบ้าน สุข ทุกข์ เป็นแขกทั้งสิ้น แขกนั้นเดี๋ยวมาเดี๋ยวไป ไม่ได้อยู่ประจำ ความจำ ความกำหนดเครื่องหมาย สังขารปรุงแต่ง บุญ บาป ก็เป็นส่วนหนึ่งของเจตสิก เป็นแขก ไม่ได้อยู่ประจำจิต บางครั้งมี บางครั้งไม่มี แล้วแต่อารมณ์ เมื่อเกิดขึ้นแล้วงดเว้นได้หรือไม่ แล้วแต่ว่าได้ฝึกได้อดทน ได้ทำเหตุ ทำปัจจัย ให้สิ่งนี้เกิดขึ้นหรือไม่

วิตีเจตสิก จึงเป็นเหมือนแขกที่เข้ามาในบ้าน มี ๓ ประเภท

ในเจตสิกทั้งหมด ๕๒ นี้ แยกออกมาได้ ๓ กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ **อัญญาสมานาเจตสิก** สภาวะที่เกิดกับใครก็เป็นไปตามผู้อื่นนั้น มี ๑๓ ดวง

กลุ่มที่ ๒ **อกุศลเจตสิก** เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว เป็นอกุศลแน่นอน มี ๑๔ ดวง

กลุ่มที่ ๓ **โสภณเจตสิก** เป็นเจตสิกฝ่ายสวยงาม ที่ว่าสวยงามเพราะไม่มีชั่วปน

คือเอาของไม่ดีออกไปที่เหลือก็คืองาม เรียกว่า โสภณะ เจตสิกที่ไม่มีอกุศลรวมเข้ามาเรียกว่าโสภณเจตสิก จะเป็นกุศล วิบาก หรือกิริยาก็ได้

เหมือนเมื่อเราอยากจะสวยงามก็ไม่ต้องไปแต่งเติมอะไร แค่เอาของไม่งามออก ที่เหลือก็จะงาม ดังที่กล่าวไว้จิตเดิมเป็นของประภัสสร แต่เศร้าหมอง เพราะมีกิเลสจรเข้ามา

กลุ่มโสภณเจตสิกมี ๒๕ ดวง รวมเป็นเจตสิก ๕๒ ดวง (อัญญาสมานา ๑๓, อกุศล ๑๔, โสภณ ๒๕)

วิรตีเป็นเจตสิกฝ่ายโสภณะที่เป็นกุศลเท่านั้น คำว่า กุศล นี้ มีความสำคัญ โดยทั่วไปเราเข้าใจว่า บุญและกุศลเหมือนกัน คำว่า **บุญ** หมายถึง เครื่องชำระจิต แต่ **กุศล** หมายถึง เครื่องทำลายฝ่ายตรงข้าม ขุดฝ่ายตรงข้ามได้ หรือถอนฝ่ายตรงข้าม

พระพุทธเจ้าของเรา เมื่อเป็นพระโพธิสัตว์ ออกบวชนั้น ท่านตรัสว่า “เราแสวงหากุศล” ไม่ได้ บอกว่า “แสวงหาบุญ” เพราะกุศลหมายถึงจะทำลาย ฝ้ายตรงข้าม ทำลายสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาได้ พระองค์ ก็ทรงพบสิ่งที่เป็นกุศลขั้นสูงสุดคืออรรหัตตมรรค ทำลาย ทุกข์ทุกอย่างได้

ขยายความต่อไปอีกว่า บุญกับกุศลต่างกัน คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่เรียกว่าบุญ แต่เรียกว่ากุศล ถ้าใช้คำว่าบุญ หรือ กรรมกับอริยมรรคมีองค์ ๘ ต้อง ใช้ว่า กรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว เป็นไป เพื่อความสิ้นกรรม เป็นกุศล

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นกุศลที่ทำลายฝ้ายตรง ข้าม และวิรตีก็เป็นส่วนหนึ่งในนั้น วิรตีมี ๓ คือ สัมมา วาจาเจตสิก สัมมากรรมันตเจตสิก สัมมาอาชีวเจตสิก เป็นการงด การเว้น

สัมมาวาจาเป็นการงดเว้นคำพูดที่ไม่ดี คือ งดเว้น จากการพูดโกหก งดเว้นคำพูดหยาบคาย งดเว้นจาก การพูดคำส่อเสียด งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ การงดเว้น เรียกว่า สัมมาวาจา อยู่ในวิรตี

สัมமாகัมมันตะ เป็นการงดเว้นการกระทำทาง
กายที่ไม่ดี คือ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการ
ลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤตินิโคตนา

คำว่า งดเว้น มีความหมายลึกกว่าปกติ คำว่า
เวรมณี แปลว่า ทำลายสิ่งที่เป็นเวรออกไป ย่ำยีสิ่งที่เป็น
เวร ทำให้มันลดลง และหายไปในที่สุด อย่าให้เรา
เป็นเวรกับโลกนี้ และอย่าให้เราเป็นเวรกับตนเอง
ทำลายเวรทิ้งเสีย

เวร หมายถึง สิ่งที่ไม่ดี ชั้นต้นก็ให้งดเว้น
อย่าไปทำ การทำไม่ดีนั้นไม่ดี ไม่ทำไม่ดีจึงดี ต้องงดเว้น
ต่อไปก็ให้ถอนออกให้หมด ให้หมดแม้กระทั่งในความคิด
หมดเจตนาทำนองนั้น ไม่ให้มีความคิดหรือเจตนา
ทำนองนั้นเกิดขึ้นอีกเลย การงด เว้น ละ บรรเทา
ทำให้ไม่เกิดอีก ทำให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป ทั้งหมด
นี้คือเวรมณี

การงดเว้นได้ตั้งแต่ระดับพื้นฐาน เช่น มีความคิด
จะโกหกขึ้นมา มีสติ มีความละเอียดใจและเกรงกลัว
ต่อผลกระทบ งดเว้นได้ก็เรียกว่าเวรมณี เป็นพื้นฐาน
ชั้นต้น ต่อไปฝึกต่อ ให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ

มีปัญญา จะเกิดความไม่รู้สักยินดีการโกหก รู้สัก
 อึดอัด เห็นโทษ ไม่เห็นประโยชน์ ไม่เห็นความจำเป็น
 ที่จะต้องโกหก จะห่างไปไกลจากการพูดโกหกไปเรื่อย ๆ
 โอกาสผิดพลาดก็จะลดลง จนมีปัญหาเห็นอริยสัจ
 ก็จะไม่มีความคิดที่จะโกหกอีกเลย เวรมณีก็สมบูรณ์
เป็นพระโสดาบัน คือ เป็นผู้ไม่มีเวรทั้ง ๕ ระวัง
เวรทั้ง ๕ ได้แล้ว ไม่มีแม้กระทั่งความคิด ความคิด
 เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น คิดเอาของคนอื่น คิดประพฤติ
 ผิดในกาม คิดไปแย่งคู่ของผู้อื่น จะไม่เกิดขึ้นอีก
 ถ้าเป็นปุถุชนยังมีความคิดเกิดขึ้น งตเว้นไว้ได้ ไม่ล่วง
 ออกไปทางวาจา หรือทางกาย ก็เป็นวิรตีขั้นต้น

วิรตีจึงมีกำลังคนละระดับ

สัมมาอาชีวะ เป็นการงดเว้นจากการเลี้ยงชีพที่
 ไม่ถูกต้อง ไม่หลอกลวง ขี้ฉ้อล เอากำไรเกินควร คือ
 มีเจตนาที่ไม่ดีเข้ามาเกี่ยวข้อง หาเลี้ยงชีวิตแบบผิด ๆ
 ไม่สะอาด เอาอาหารที่ได้มาโดยไม่บริสุทธิ์มาเลี้ยง
 ตนเอง เอาเสื้อผ้าที่ได้มาโดยไม่บริสุทธิ์มานุ่งห่ม
 เป็นต้น อย่างนี้เป็นมิจฉาอาชีวะ ถ้ากล่าวถึงการค้าขาย
 ก็มีการค้าขายที่ผิด ๕ ชนิด คือ ค้าขายสัตว์ ค้าขาย

มนุษย์ ค้าขายอาวุธ ค้าขายยาพิษ ค้าขายสุราเมรัย
ตลอดจนเป็นคนไม่ตรงไปตรงมา คดเคี้ยว หลอกลวง
ตลบตะแลงในการหาเลี้ยงชีพ

โดยธรรมชาติ โลกไม่ได้ผูกอยู่กับเรา ที่จะผูกก็
เพราะเราไปมีเจตนามาเกี่ยวข้อง ถ้าเจตนาผิดก็เป็น
เวร จึงต้องทำลายเจตนาที่ผิดพลาด เวลาที่จะเข้าไป
เกี่ยวข้อง เป็นเวรมณี

วิรตีจึงเป็นตัวดวงดเว้นและทำลายเจตนาที่ไม่ดีใน
ใจตัวเอง

วิรตีเป็นองค์มรรค เป็นทาง ถ้าสมบูรณ์แล้วจะ
ทำให้หมดทุกข์ได้ วิรตีไม่เป็นกรรม แต่เจตนาเป็น
กรรม (เจตนาอยู่ในอัญญาสมาณา ซึ่งประกอบด้วย
สัมพันธิตตสาธารณเจตสิก ๗ และปกิณณกเจตสิก ๖)
เจตนาอยู่ในกลุ่มสัมพันธิตตสาธารณเจตสิก

เจตนาเป็นกรรม วิรตีเป็นองค์มรรค

เวลาจะสังเกตว่าเรากำลังจะทำการหรือเจริณ
มรรค ต้องดูที่เจตนา เจตนาจะทำดี ทำโน้นทำนี่
เป็นกรรม เจตนาดีก็ดี ให้ผลเป็นความสุข เจตนาไม่ดี

ก็ไม่ดี ได้รับผลเป็นความทุกข์ ส่วนวิรตีเป็นการงดเว้น
 เจตนา เริ่มจากงดเว้นเจตนาที่ไม่ดีก่อน ต่อมากังดเว้น
 แม้เจตนาดีที่ทำด้วยความยึดถือตัวตน วิรตีเป็นกรรม
 ไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว และเป็นไปเพื่อ
 ความสิ้นกรรม เจตนา ซึ่งเป็นความตั้งใจจะได้ผล
 เพิ่มกรรม ทั้งกรรมดีและไม่ดี วิรตีลดกรรม งดเว้น
 กรรม ละกรรม

เจตนาอยู่ในกลุ่มอัญญสมานา ส่วนวิรตีอยู่ใน
 กลุ่มโสภณะ

**เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์นี้เป็นกรรม
 เป็นเจตนางดเว้น**

**ถ่างงดเว้นจากเจตนาไม่ดี เป็นวิรตี เป็นงดเว้น
 เจตนา เป็นองค์มรรค**

อธิบายเรื่องเจตสิก ในเรื่องข้อสงสัยที่เจตนา
 เกิดกับจิตทุกดวง แบบแรกคือการที่จิตจะเกิดขึ้นได้
 ต้องมีเจตสิกที่เป็นองค์ประกอบในจิตครบ คือ อย่างน้อย
 ต้องมีศัพท์จิตตสาธารณาเจตสิกทั้ง ๗ ดวง แต่เจตสิก
 เหล่านี้ไม่ได้มีกำลังออกหน้า เจตนาอันประกอบด้วย

จิตก็จริง แต่เกิดในลักษณะที่ทำให้จิตเกิดขึ้นรับ
 อารมณ์ได้ ไม่ได้มีบทบาทพิเศษ ไม่ก่อให้เกิดผล,
 แบบที่สอง คือมีหน้าที่ออกหน้าออกตา ถ้าเจตนามี
 บทบาท เจตนา ก็จะไปชวนเจตสิกอื่น ๆ ที่เกิดพร้อม
 กับตนให้ทำหน้าที่คล้ายไปกับตน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดี
 หรือไม่ดีก็ตาม เรียกว่าเจตนามีกำลัง จัดแจงให้
 เจตสิกอื่นที่เกิดขึ้นกับตน คล้อยตามตนไปได้ เจตนา
 นี้จึงเป็นกรรม ลักษณะเดียวกันกับเจตสิกอื่น ๆ แล้ว
 แต่ว่าเวลาไหนใครจะมีกำลังเป็นผู้นำ เวลาเรียนเรา
 ก็นึกว่าทุกเจตสิกทำหน้าที่หมด แต่ที่จริงไม่ใช่ เกิด
 เพื่อให้จิตเกิดได้ เปรียบเหมือนมาให้ครบองค์ประชุม
 แต่ไม่ได้มีหน้าที่อะไร มาช่วยให้เต็มเฉย ๆ

ส่วนเรื่องความฝันนั้น ส่วนมากเกี่ยวกับ เวทนา
 สัญญา เจตนาจะไม่แรง ไม่เป็นกรรม เป็นแค่ภาพ
 ที่มาปรากฏขึ้น เป็นสัญญา คนที่ฝันเห็นภาพไม่ดีบ่อย ๆ
 ก็อาจเป็นได้ที่ภาพจะมาปรากฏเมื่อเวลาใกล้ตายเป็น
 นิमित อาจนำไปทุกข์ได้ ต้องระวังไว้เหมือนกัน ความฝัน
 จึงเป็นตัววัดได้อันหนึ่งเหมือนกัน แต่ก็ไม่แน่ ต้อง
 ระวังไม่เสพคุ่นกับภาพที่ไม่ดี

นี่ก็อธิบายเรื่องจิตต่อเนื่องจากเรื่องวิรตีเจตสิก ซึ่งเป็นแขกเข้ามาในจิต และทำหน้าที่งดเว้นเจตนา คำว่า งดเว้น มาจากคำว่า เวรมณี คือ ทำเวรให้สิ้นไป, เวร แปลว่า ของไม่ดี สิ่งที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ที่ต้องงดเว้นคือเวรทั้ง ๕, มณี แปลว่า ทำลาย ชุดขึ้น เหยียบย่ำ ทำให้หมดไป ทำให้ไม่เกิดอีก

หน้าที่ของเราก็ต้องงดเว้นให้ได้ เพื่อไม่ให้มีการ สืบต่อ ทำให้ลดลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งหมดไป นี่คือ วิรตีเจตสิก วิรตีเป็นศีลในอริยมรรค

วิรตีเป็นศีลในองค์มรรค - ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นองค์มรรคก็มี ไม่ใช่องค์มรรคก็มี อริยมรรคมี องค์ ๘ มีเฉพาะในศาสนาพุทธ อริยมรรคมีองค์ ๘ สงเคราะห์ลงในศีล สมาธิ ปัญญา แต่ ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ได้สงเคราะห์ในอริยมรรคมีองค์ ๘

ศีล สมาธิ ปัญญา ในองค์มรรค จะชำระของผิด ออกไปหมด เหลือแต่ที่ถูกต้องจริง ๆ คือทำให้หมดทุกข์ หมดสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา คือกองทุกข์ ได้แก่ นามรูป

วิรตีมี ๓ อย่าง คือ

(๑) **สมาทานวิรตี** ตั้งใจ สมาทานว่าจะไม่ทำผิด

(๒) **สัมปัตตวิรตี** เมื่อกระทบกึ่งดเว้นได้

(๓) **สมุจเฉทวิรตี** มีปัญญาละได้เด็ดขาด
หมดเจตนาที่จะคิดทำผิดอีก ไม่มีแม้กระทั่งในความคิด



จิตกับอหิวาสิกกรรม



จิตกับอโหสิกรรม

บรรยายวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๕

จิตมี ๒ ชนิด มีภวังคจิต กับวิถิจิต ภวังคจิต
ไม่ตื่นมารับรู้อารมณ์ในชาตินี้ แต่จิตต้องมีอารมณ์
โดยธรรมชาติ จิตไม่ใช่ตัวเราของเรา ที่รู้สึกเป็นตัวเรา
ของเรา เพราะมีอารมณ์ของโลกปรากฏกับวิถิจิต
ส่วนอารมณ์ที่ไม่ใช่ของโลกนี้ปรากฏกับจิตที่ไม่ใช่
วิถิจิต เราจึงไม่รู้ แต่จิตรู้ เพราะจิตมีธรรมชาติรับและ
รู้อารมณ์

ที่รู้ว่ามีเราอยู่ในโลกนี้ก็มีส่วนช่วย เช่น เวทนา
สัญญา สังขาร มาปรุงแต่ง ช่วยให้เรารับรู้โลกนี้

ภวังคจิตรู้อารมณ์ของชาติที่แล้ว เช่น นิमितก่อนตายมาปรากฏแล้ว จุติจิตเกิดก็มีนิมิตนั้นเป็นอารมณ์ มีภพคั่นเอาไว้ เราจึงมองไม่เห็น ถ้าอยากมองเห็น ต้องได้อภิญญา จะรู้ว่าเรามีนิมิตอะไรก่อนตาย มนุษย์มีข้อจำกัดด้วยภพที่คั่นไว้ ภวังคจิตก็เกิดดับเหมือนจิตปกติ ที่ต่างกันคืออารมณ์ที่รับรู้ รู้อารมณ์ก่อนตายชาติที่แล้ว พอจิตไปรับอารมณ์ของชาติที่แล้ว เราไม่รู้ ความสำเร็จว่าเป็นเราจึงหายไป นั่นคือตอนหลับ จิตเกิดดับสลับกัน รับอารมณ์ในโลกนี้ ขึ้นวิถิ แล้วเกิดภวังค์ หลับและตื่นจึงเป็นคำสมมติ จิตรับอารมณ์ และเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ไม่มีการหยุด จนกว่าจะดับชั้นธปรินิพพาน

ตัวภวังคจิต เป็นวิบาก เป็นผลของกรรมเก่า มีกรรมหล่อเลี้ยงเอาไว้ เป็นสิ่งเกิดดับ ไม่มีตัวตน รับรู้อารมณ์ของชาติที่แล้วเท่านั้นเอง ลักษณะของจิตคือ วิชานนลักขณา มีสภาพรับรู้อารมณ์ ไม่ใช่แบบจิตใต้สำนึกนอนค้างอยู่

เมื่อจิตรับอารมณ์ของโลกนี้ จึงมีเราอยู่ด้วย เรียกว่า ตื่น พอจิตไปรับอารมณ์ของชาติที่แล้ว

เราอยู่ในโลกนี้ จึงไม่ปรากฏว่ามีเรา แต่จิตรู้ เรียกว่า **หลัก** ที่เรารู้ตัวเพราะสัญญาเป็นความรู้แบบกำหนด เครื่องหมาย

จิตเป็นส่วนหนึ่งของขันธ์ ๕ มีลักษณะรับรู้ อารมณ์ ทำให้อารมณ์ปรากฏ ปรากฏแก่จิต ไม่ใช่ ปรากฏแก่เรา ถ้าเป็นอารมณ์ของโลกนี้ก็ทำให้รู้สึก ว่า ตัวเรารู้เรื่องนั้นนี้ ตัวกำหนดรู้ี้เรียกว่าสัญญา ไม่ใช่จิต

ตัวรู้มี ๔ ตัว คือ เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ ความรู้สึกว่ามีเราเข้ามาเกี่ยวข้องนี้ คือ เมื่อมีสัญญาเกิดขึ้น และสัญญาก็ไม่ได้ตั้งอยู่ตลอด ความกำหนดว่ามีเราในโลกนี้ก็ขึ้นมาเป็นครั้ง ๆ ไป ปกตินี้ไม่มีเราตั้งมากมายเช่นตอนหลับ ตอนหลงลืม เพราะสัญญาไม่ทำงานในแง่ทำเครื่องหมาย แต่ทำงาน ในแง่เกิดขึ้นให้ครบองค์ประชุม เพราะสัญญาก็เป็น สัมผัสจิตตสภารณาเจตสิก เกิดพร้อมกับจิตทุกดวง เวลาเราเรียนอภิธรรมจึงต้องแยกดี ๆ เพราะเวลา เรียนเราก็เรียนว่าสัญญาเกิดกับจิตทุกดวง ก็แปลว่า จำได้ทั้งหมด กำหนดได้หมดละมัง แต่จริง ๆ ไม่ใช่ แค่มาก็ครบองค์ประชุมเพื่อให้จิตเกิดขึ้นรับรู้อารมณ์

ได้ก็มี เช่นเดียวกับเจตนาเจตสิก เวลาเราเรียนก็จะแจ่มแจ้งว่ามีใครเกิดขึ้นบ้าง แต่ไม่ได้แยกแยะว่าใครทำหน้าที่อะไร เวลาไหนสำคัญเป็นพิเศษ บางทีก็จะสับสน

จิตที่มีลักษณะรับรู้อารมณ์ บาลีว่า วิชาชนลกฺขณํ, ปุพฺพคฺมรลํ คือมาก่อนคนอื่น และมาทุกงานเป็นกิจส่วนเจตสิกที่เป็นองค์ประกอบของจิต บางครั้งอาจมาและบางครั้งอาจไม่มาก็ได้ จิตต้องมาแน่นอนทุกครั้ง ที่รับรู้อารมณ์, สนฺธานปจฺจุปฏฺฐานํ มีการสืบทอดกันไปเรื่อย ๆ ไม่ขาดช่วง ไม่สลับกัน ภพชาติก็คั่นไม่ได้ ต่างกับรูป ที่ภพชาติคั่นได้ เมื่อตายจากโลกนี้ รูปก็ดับไป ทิ้งไว้ในโลกนี้ ไปเกิดภพใหม่ก็ได้รูปใหม่ ไม่สืบทอด แต่จิตสืบทอดตลอด สิ่งที่คั่นจิตได้ ทำให้ดับไม่เกิดอีก คือ การดับขันธปรินิพพานเท่านั้น

อุปมาเหมือนไฟตะเกียงที่ลูกไฟลงขึ้น ติดต่อกันเรื่อย ๆ เมื่อมีไส้ตะเกียงและน้ำมันอยู่ ไฟนั้นก็เกิดขึ้นตลอด ไส้ตะเกียงมีอยู่ ยังถูกเติมน้ำมันด้วย ไฟก็ยอมไม่ดับไป เหมือนกับการยังมีอวิชชาและตัณหา ก็มีกิเลส กรรม วิบาก เกิดดับหมุนวนสืบทอดเป็นวัฏฏะ

ที่แสดงไว้ในปฏิจสุมุปาบท จิตจึงปรากฏตัวไปเรื่อย ๆ ไม่มีขาดช่วง แต่เราจะรู้หรือไม่ว่าแล้วแต่ ตัวที่จะรู้ชัดมากที่สุดคือปัญญา เป็นตัวช่วยให้รู้ว่าจิตเป็นจิต และรู้ความเป็นจริงของจิต เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน จึงต้องมาฝึกปัญญากัน

เหตุใกล้ให้เกิดจิต คือ นามรูป.. นามรูปปทภูฐานัน นามรูปมันแตกจิตก็อยู่ไม่ได้ และถ้าจิตแตก นามรูปก็แตก

อธิบายเรื่อง อโหสิกรรม – อโหสิกรรมมี ๖ อย่าง ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรครวบรวมเอาไว้ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๑ (ฉบับมหาจุฬาฯ) หรือเล่ม ๖๙ (ฉบับมหามกุฏฯ) คือ

(๑) อโหสิ กมมํ อโหสิ กมฺมวิปาโก – **กรรมได้ มีแล้ว** ผลของกรรมได้มีแล้ว คำว่า อโหสิกรรม แปลว่า กรรมได้ทำไว้แล้ว ตั้งแต่ชาติที่แล้ว เมื่อปีที่แล้ว เดือนที่แล้ว เมื่อวานนี้ จนกระทั่งถึงเมื่อครู่นี้ และวิปากของกรรมได้ให้ผลแล้ว

(๒) อโหสิ กมมํ นาโหสิ กมฺมวิปาโก – **กรรมได้
ทำแล้ว วิกาขของกรรมไม่ได้มีแล้ว** คือกรรมได้
ทำเอาไว้แล้ว วิกาขหมดไปแล้ว จบเรื่องไป ไม่
สามารถให้ผลได้ด้วยเหตุปัจจัยบางอย่าง กรรมบาง
อย่างต้องให้ผลใน ๒ วัน เมื่อครบ ๒ วันไม่มีโอกาส
ในการให้ผล ก็จบไป เป็นต้น

(๓) อโหสิ กมมํ อตฺถิ กมฺมวิปาโก – **กรรมได้
ทำแล้ว วิกาขของกรรมมีอยู่** กรรมได้ทำเอาไว้แล้ว
และกำลังให้ผลอยู่ในขณะนี้ เช่น เคยให้ทานมา
ตอนนี้ก็กำลังมีกินอยู่

(๔) อโหสิ กมมํ นตฺถิ กมฺมวิปาโก – **กรรมได้
ทำแล้ว วิกาขแห่งกรรมไม่มีอยู่** คือกรรมได้ทำแล้ว
วิกาขของกรรมไม่ได้มีอยู่ตอนนี้ หมายความว่ายังไม่
ให้ผล

(๕) อโหสิ กมมํ ภวิสฺสตี กมฺมวิปาโก – **กรรมได้
มีแล้ว วิกาขของกรรมจักมี** วิกาขจักมีในอนาคต
ไม่รู้ว่าจะตอนไหน

(๖) อหิส กมฺมํ น ภวิสฺสตี กมฺมวิปาโก – **กรรม
ได้มีแล้ว วิบากของกรรมจักไม่มี** ถึงกรรมได้ทำเอา
ไว้แล้ว แต่ด้วยเหตุปัจจัยบางอย่าง วิบากของกรรมจะ
ไม่มีอีกต่อไป เช่น เป็นพระโสดาบันแล้ว กรรม
บางอย่างที่ให้ผลในอบายก็ไม่ให้ผล หมดโอกาสไป
เป็นพระอรหันต์ ไม่มีรูปนาม กรรมก็ให้ผลไม่ได้อีก
ต่อไป



มโนทุจريت



มโนทุจริต

บรรยายวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๕

เรื่องมโนทุจริต ผลของมโนทุจริต และวิธีทำให้
มโนทุจริตค่อย ๆ หดไป

มโนทุจริต หรือทุจริตทางใจ เป็นความประพฤติ
ที่ไม่ดี มีเจตนาเข้ามาเกี่ยวข้อง ก่อให้เกิดผลที่เป็น
ทุกข์มีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. **อภิชณา** – ความอยากได้ของคนอื่นมาเป็น
ของเรา โดยที่คิดว่า ทำอย่างไรเราจะได้ของ ๆ คนนี้
หรือจะเอาส่วนของคนนั้นมาเป็นของเรา เป็นอภิชณา

ยังไม่ได้ทำจริง ๆ นะ เป็นแค่ความคิด ถ้าคิดอยากได้
 เฉย ๆ ไม่ใช่มนุญจริต เพราะไม่ได้มีเจตนาจะเอา
 เช่น เห็นสามีของคนอื่นเขาดี คิดอยากได้คนแบบนี้
 บ้าง ไม่เป็นอภิขมา เพราะไม่ได้มีเจตนาจะแย่งมา
 เป็นของตน ภาษีที่เป็นของรัฐบาล เราจำเป็นต้องจ่าย
 คิดหาวิธีว่า ทำอย่างไร เราจะไม่ต้องเสียส่วนนี้ไป
 อย่างนี้เป็นมนุญจริต เพราะมีเจตนามาเกี่ยวข้อง
 เป็นความคิดที่จะเอาของ ๆ คนอื่น

๒. พยาบาท – เป็นความคิดที่อยากให้เขาคนนั้น
 คนที่เราไม่พอใจนั้น ตายไป หมดไป วอดวาย ฉิบหาย
 ล่มจม เผาพริกเผาเกลือ แข่งเขา อยากให้พินาศ
 ตกต่ำ หรือกระทั่งให้เขาตายไป ความโกรธ ไม่พอใจ
 อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าปล่อยจิตเลยเถิดไป ไม่รู้จัก
 ยับยั้ง อยากให้เขาตายไป อยากให้เขาพินาศฉิบหาย
 คิดอย่างนี้เป็นพยาบาท เป็นมนุญจริต ทุกคนต้องเป็น
 ไปตามกรรมอยู่แล้ว ตอนที่เราแข่งเขา กรรมเป็น
 ของเรา กรรมนี้พาไปอบายภูมิได้ ตัวทุจริตจึงเป็น
 อันตรายอย่างมาก พระพุทธองค์จึงสอนให้งดเว้น
 ทุจริตเสียก่อน

๓. **มิจฉาทิฐิ** – ความเห็นผิดที่เป็นมโนทวจริต มี ๑๐ อย่าง ได้แก่

(๑) การให้ไม่มีผล

(๒) การบูชา การบวงสรวง เช่น ไหว้ คนที่ตายไปแล้ว การนึกถึงคนที่เคยมีบุญคุณต่อบ้านเมือง ไม่มีผล

(๓) การทำสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ เช่น การเสียภาษี สร้างโรงพยาบาล สร้างโรงเรียน ช่วยเหลือคนยากจน ไม่มีผล

(๔) ผลและวิบากของกรรมที่ทำได้ทำชั่วไม่มี

(๕) โลกนี้ไม่มีสำหรับสัตว์อื่น คือ สัตว์อื่นไม่มีทางได้มาเกิดเป็นมนุษย์

(๖) โลกอื่นไม่มีสำหรับมนุษย์ คือ เป็นมนุษย์แล้วก็จะไปเป็นมนุษย์ตลอดไป ไม่ต้องไปเกิดเป็นสัตว์อื่น

(๗) มารดาไม่มีคุณพิเศษ – มารดาไม่ได้มีคุณมากกว่าคนอื่น เหมือนคนปกติ ที่จริงทำดีกับแม่ได้

บุญมากกว่าทำกับคนอื่น ทำไม่ดีก็ได้รับผลมากกว่า
ฆ่าแม่เป็นอนันตริยกรรม ไม่สามารถบรรลุได้เลย

(๘) บิดาไม่มีคุณพิเศษ - เช่นเดียวกับกับ
มารดา บิดาเป็นคนพิเศษสำหรับลูก ทำดีกับบิดาก็ได้
ผลมากกว่าทำกับคนอื่น ทำผิดกับพ่อก็ได้รับผลมากกว่า

(๙) โอบปาดิกสัตว์ สัตว์ที่ตายแล้วเกิดทันทีไม่มี
- ที่จริงการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์นั้นมี ตายแล้ว
ก็ไม่ตายจริง ตายแล้วก็เกิดใหม่ วนเวียนไปมา
โอบปาดิกะประเภทที่เกิดโตทันที เช่น พรหม เทวดา
สัตว์นรก รวมทั้งจำพวกที่ไปเป็นเปรตที่เร่ร่อน คือ
ตายแบบกะทันหัน ไม่มีความดีหรือความชั่วมากนัก
พวกนี้ก็จะมียมทูตมาพาตัวไปหายมบาล สอบสวนถึง
การทำความดี ช่วยให้คิดได้ นำไปเกิดในเทวภูมิได้
ยมบาลก็จะถามถึงเทวทูต เห็นเทวทูตแล้วคิดทำความดี
บ้างหรือไม่ ในเทวทูตสูตร แสดงไว้ว่ามี ๕ คำถาม คือ
(๑) เคยเห็นคนเกิดใหม่ เห็นแล้วคิดอย่างไร (๒) เคย
เห็นคนเจ็บใหม่ เห็นแล้วคิดอย่างไร (๓) เคยเห็นคน
ถูกลงโทษใหม่ เห็นแล้วคิดอย่างไร (๔) เคยเห็นคน

แก้ใหม่ เห็นแล้วคิดอย่างไร (๕) เคยเห็นคนตายใหม่
เห็นแล้วคิดอย่างไร

เราคงเคยได้ยินคนที่ตายแล้วฟื้น ส่วนมากกลับ
มาเป็นคนดี ฟื้นมาแล้วทำแต่ความดีเพราะได้เคยพบ
ยมบาลมาแล้ว จึงเชื่อเรื่องผลของกรรม บาป บุญ
คุณ โทษ เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด สัตว์ทั้งหลาย
ไปตามกรรม

ยมทูตและยมบาลมีหน้าที่ช่วยกลุ่มที่เป็นโอบ
ปาตีกะที่ยังเร่ร่อนอยู่ ให้ไปเกิดตามผลกรรมที่ได้ทำไว้
คนที่ทำไม่ดีไว้ ก็จะได้ไปชดใช้ผลกรรมตามฐานะ
เพื่อจะได้ให้จบ ๆ ไป ไม่อย่างนั้น ก็จะวนเวียนอยู่
ไม่รู้จบ ส่วนคนที่ทำดีแล้ว ก็จะได้ไปเกิดในสุคติภพ
เพื่อเสวยผลของบุญ โดยปกติแล้วท่านจะทำหน้าที่
ช่วยเหลือให้ไปเกิดในที่ดี ๆ ช่วยให้ระลึกถึงคุณงาม
ความดี แต่หากนึกไม่ออก ก็ต้องปล่อยไปตามกรรม

(๑๐) มีความเห็นว่า สมณะพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดี
ปฏิบัติชอบ รู้แจ้งแทงตลอดโลกนี้โลกอื่นด้วยปัญญา
อันยิ่งเอง แล้วสอนให้คนอื่นรู้ตาม ไม่มี คือเห็นว่าไม่มี

พระพุทธเจ้าจริง ไม่มีคนรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ
พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนธรรมจากการตรัสรู้ เป็นเพียง
นักคิด นักปรัชญาคนหนึ่งเท่านั้น

อย่างพวกเรานี้เชื่อเต็มที ท่านแสดงธรรมอย่างไร
เราก็เชื่อหมด เพราะเชื่อว่าพระอรหันตสัมมาสัมพุทธ
เจ้าทรงรู้แจ้งแทงตลอด เราก็ฟัง ไม่สงสัย ทำได้หรือ
ไม่ได้ก็ไม่ว่า

ผลของมโนทุจริตสามารถให้ผลไปตกในอบายได้
โดยเฉพะข้อ ๑๐ คือมิจฉาทิฏฐินี้ มีโทษร้ายแรง
ที่สุด หากมีความเห็นผิด ความคิดที่เกิดขึ้นนั้นก็จะเป็น
เป็นทุจริตทั้งหมด อย่างเห็นว่าการบุญชานี้ไม่มีผล
มีความเห็นผิด ก็จะคิดผิด พุดผิด ทำผิด ผิดไปหมด
ก็อันตรายมาก ท่านจึงว่า “ในบรรดาธรรมะทั้งหลายที่
เป็นบาปอกุศลนั้น มิจฉาทิฏฐินี้ มีโทษมากที่สุด” ดังนั้น
ท่านทั้งหลายก็ให้ฟังธรรมเข้าใจ จะได้ชำระความเห็น
ผิดให้ค่อย ๆ หมดไป

ผลอื่น ๆ ของมโนทวจริตก็มีมากมาย การไปเกิด
 ในอบายนี้ก็ร้ายที่สุดแล้ว ไม่ต้องพูดถึงเรื่องที่จะได้รับ
 ในปวัตติกาล ที่จะได้เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส
 ที่ไม่ดี ถูกทุบตี ป่วยเป็นโรค อายุสั้น ทรัพย์เสียหาย
 หรือประสบความยุ่งยากต่าง ๆ นานา อีกมากมาย

โดยธรรมชาติแล้วการกระทำต่าง ๆ จะไม่ให้ผล
 แรงมากนัก แต่ถ้าทำด้วยความเห็นผิด ที่เป็นมิจฉา
 ทิฏฐิแล้ว จะให้ผลแรงมาก

ในพระไตรปิฎก ก็เคยมีผู้มาทูลถามพระพุทธเจ้า
 ว่า “ข้าพระองค์ใช้ชีวิต และกินหญ้าแบบโค ทำแบบนี้
 จะได้บุญมากไหม” พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีผลสอง
 อย่าง คือ ถ้ากินแบบโคเฉย ๆ คือเห็นว่าโคกินหญ้า
 แปลกดี ก็เลยกินตาม แบบนี้ตายแล้วก็ไปเกิดเป็นโค
 ถ้าทำแบบโคด้วยคิดว่า ทำแบบนี้จะละกิเลสได้ จะไป
 สู่อุคติโลกสวรรค์ แบบนี้นำพาไปตกนรก นี่ทำเหมือน
 กันทั้งสองแบบ คนหลังมีความเห็นผิดประกอบเข้ามา
 ทำให้ตกนรก

เรื่องแบบนี้ทรงแสดงไว้หลายเรื่อง อย่างการ
แสดงละคร ถ้าแสดงเฉย ๆ ให้คนดู หากินไปวัน ๆ
ก็ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ถ้ามีความเห็นประกอบเข้า
มาว่า เราทำให้คนอื่นหัวเราะ จะได้มีความสุข เราได้
บุญมาก เราจะได้ไปสวรรค์ จะได้ดีจากการทำอย่างนี้
อย่างนี้มีความเห็นผิดเข้ามาประกอบ ตายแล้วจะไป
นรก ทั้ง ๆ ที่การกระทำเหมือนกันเลย คนหนึ่งไม่มี
ความเห็นอะไร สักแต่จะทำเพื่อหากิน อีกคนหนึ่งมี
ความเห็นผิดเข้ามาประกอบ จึงอันตรายมาก

อย่างการแสดงตลกไปกษา ที่เอาเรื่องของคนอื่น
มาพูดล้อเลียน เอาเรื่องความผิดพลาดของเขา
มาหัวเราะเล่นนี่ เป็นคำพูดเพื่อเจ้าและส่อเสียด เอา
ความผิดของคนอื่นมาหากิน มาโกหก เสริมแต่งเรื่อง
เพื่อเจ้า หยาบคาย ก็ล้วนเป็นวจีทุจริตทั้งสิ้น ถ้ามี
ความเห็นผิดเข้ามาเกี่ยวข้อง หากกรรมนี้ให้ผล ก็
จะไปตกนรกได้

คนที่มีญาณรู้จตุติและอุปัติของสัตว์ทั้งหลาย
ก็จะเห็นว่า คนที่ไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต
นรก ก็เพราะกายทุจจริต วจิตุจจริต มโนทุจจริต ว่า
ร้ายพระอริยเจ้า มีมิจฉาทิฏฐิ และสมาทานกรรม
ตามมิจฉาทิฏฐิ อันนี้มีแสดงไว้ในพระไตรปิฎก
มากมาย



ពុករាង



กุกกุกจะ

บรรยายวันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๕๕

คำว่า กุกกุกจะ แปลว่า ความเดือดร้อนใจ แต่เป็นความเดือดร้อนใจในแง่ที่นี้ก็ถึงในภายหลัง **เดือดร้อนใจในสิ่งที่ไม่ดีที่ตนเองเคยกระทำ หรือสิ่งที่ดีที่ตนเองยังไม่ได้กระทำ** เพื่อป้องกันกุกกุกจะนี้ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเน้นให้ภิกษุรักษาศีลให้ดี ๆ เพราะถ้าไม่รักษาให้ดีก็จะเกิดกุกกุกจะได้ เป็นอันตรายโดยเฉพาะในเวลาใกล้ตายแล้วนี้ก็ถึง

เช่น พระที่ฝึกศิลปะ ไม่บริสุทธิ์ แล้วไม่ได้แสดง อาบัติ พอนึกถึงก็ทำให้มีเรื่องเดือดร้อนใจ ความเดือดร้อนใจเพราะนึกถึงสิ่งที่ตนเองได้ทำแล้วหรือยังไม่ได้ทำ เรียกว่า กุกกัจจะ เป็นอารมณ์ภายในตน

ทุจริตที่ได้ทำไปแล้ว เช่น เรื่องไปด่าว่า นินทา แข่งผู้อื่นไว้ รวมทั้งกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ต่าง ๆ เคยไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ฝึกศิลปะข้อใดข้อหนึ่ง หรือ มีมิจฉาทิฎฐิแล้วไปบนบานไว้ พอนึกถึงก็หวาดหวั่น ในใจว่ายังไม่ได้แก้บน นี่ก็เป็นอาการของกุกกัจจะ หรือพวกพุดธรรมะผิดไปก็มีมาก พวกคฤธรรมะทั้งหลาย ถ้าพุดผิดไปก็จะมีเรื่องเดือดร้อน ตอนพุดคิดว่าถูกต้องแล้ว พอเรียน ๆ ไป ก็รู้ว่าไม่ถูก เกิดความรู้สึกเดือดร้อนใจว่าพุดไม่ถูก ทำผิด ทำไม่ดี

ส่วนคนที่มียัญญาก็จะไม่เกิดกุกกัจจะ เพราะรู้ว่าทุกคนก็ทำความผิดได้ และต่อไปก็จะสำรวจมระวัง ไม่ทำผิดอีก จะไม่เดือดร้อนใจ เพราะมีความรู้ มียัญญา เข้ามาเกี่ยวข้อง

กุกกัจจะนี้เป็นฝ่ายอกุศล เมื่อเวลาเกิดขึ้นมีโม
 จตุกคะที่เป็นเจตสิกประเภทอกุศลสาธารณะยื่นพื้นอยู่
 เจตสิกที่เกิดกับอกุศลทั้งปวง มี ๔ ดวง คือ โมหะ
 อหิริกะ อโนตตปปะ อุทธัจจะ ปิดบังไว้ตลอดเวลา
 ทำให้พวกเราไม่อาจที่จะใช้ปัญญาได้ ตัวโมหะบังไป
 ก่อน แล้วจิตก็พุ่งออกไปข้างนอก ถูกปิดบัง เจตสิก
 อื่น ๆ ก็ได้ช่องเกิดขึ้น **ตัวกุกกัจจะเป็นเจตสิกที่อยู่
 ในฝ่ายของโทสะ** เป็นโทเจตูกคะ หมายความว่า
 ถ้ามันเกิด ก็เกิดกับโทสมูลจิต เกิดกับเวทนาชนิด
 โทมนัส เกิดกับความรู้สึกไม่สบายใจ หงุดหงิดใจ
 เป็นเวทนาที่ทำร้ายจิต

โทเจตูกคะเจตสิก มี ๔ ดวง คือ โทสะ อิสสา
 มัจฉริยะ กุกกัจจะ หมายความว่า เจตสิกพวกนี้
 เวลาเกิด จะเกิดกับความรู้สึกที่ไม่ดี มีความขัดเคือง
 ไม่สบายใจ

เวลาที่เรานึกถึงสิ่งที่เคยพูดผิด เคยสอนผิด
 เราก็จะไม่ค่อยสบายใจ ความไม่สบายใจนั้นคือ
 โทมนัสเวทนา ส่วนตัวความเดือดร้อนใจที่เกิดกับ

เวทนาชนิดนั้น คือ กุกกุจะ เราต้องแยกกันให้ออก เวลาเจริญสติปัฏฐาน จะดูเป็นเวทนาก็ได้ ดูเป็นจิตก็ได้ หรือดูเป็นธรรมะก็ได้

ถ้าดูเป็นเวทนา ก็ดูความรู้สึกที่ไม่สบายใจในเวลานั้น เรียกว่าตามดูเวทนา หรือดูจิตที่เป็นอย่างนั้น เพราะมีกุกกุจะเข้ามาประกอบ ทำให้จิตเดือดร้อน จิตมีความเดือดร้อน นี้เรียกว่าตามดูจิต

ถ้าดูเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นตัวบังจิต เป็นนิรวณ เกิดขึ้นเพราะเหตุเพราะปัจจัย เป็นการดูธรรมะ หมวดนิรวณปัพพะ เป็นการตามดูธรรม

ดังนั้น กุกกุจะที่เกิดขึ้นก็เป็นอารมณ์ของการมีสติได้ แล้วแต่เราจะมองในแง่มุมไหน ดูได้ทั้ง เวทนา ดูจิต หรือดูธรรมก็ได้

กุกกุจะ มีลักษณะที่จตุกกะ คือ

ปัจจุบันตาปนลกฺขณํ – มีลักษณะตามเดือดร้อน ในภายหลัง ปัจจุบัน คือ ภายหลัง เมื่อเรื่องนั้นผ่านไป

แล้ว อนุตปน หมายถึง เตือดร้อนใจ ตามเตือดร้อน
ถึงสิ่งที่ผ่านไปแล้ว

กตาทานุไสจนรส – มีกิจหน้าที่ คือ เสียใจ
(ไสจน) ไม่สบายใจ กับสิ่งที่ทำแล้ว และยังไม่ได้ทำ
คือผ่านไปแล้วทั้งสองสิ่ง ถ้าเป็นเรื่องอนาคตแล้วเรา
ยังไม่ได้ทำ ไม่เกี่ยวกับกุกกุงจะ เรื่องดีที่ยังไม่ได้ทำ
ก็ผ่านไปแล้ว เรื่องไม่ดีที่ทำไปแล้วก็ผ่านไปแล้วนั้นแหละ

วิปฏิบัติสารปจจุปฐฐานัน – มีความเตือดร้อนใจ
เป็นอาการปรากฏ

กตาทตปฐฐานัน – มีสิ่งที่ทำไปแล้ว ทุจริตต่าง ๆ
ที่ได้ทำไปแล้ว และความดีหรือสุจริตที่ยังไม่ได้ทำแล้ว
เป็นเหตุไกล้

อย่างเช่น อยากทำความดีกับพ่อแม่ แต่พ่อ
แม่ตายไปแล้ว ทำให้นึกถึงแล้วเตือดร้อนใจ เป็น
กุกกุงจะ อยากจะไปกราบไหว้ครูบาอาจารย์บางองค์
แต่ไม่ได้ทำ และท่านมรณภาพไปแล้ว ก็เกิดความ
เตือดร้อนใจ

ตัวอย่างก็มีหลากหลาย โดยเฉพาะความผิดต่าง ๆ เช่น ความเข้าใจผิดแล้วไปพูดบอกต่อ แนะนำผิด ก็เดือดร้อนใจ ที่พวกเราเคยได้ยินบ่อย ๆ ก็คือพระที่ใกล้มรณภาพ และเคยต้องอาบัติไว้ไม่ได้แสดงคืน ท่านก็นึกถึงอาบัติที่เคยทำและยังไม่ได้แสดงคืน ก็เดือดร้อนใจ ตายไปก็ไปอบายได้

พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงอานิสงส์ของศีล ศีลอันเป็นกุศล มีความไม่เดือดร้อนใจเป็นอานิสงส์ เพราะเป็นการขัดเกลากิเลสของตนเอง จนกระทั่งดวงจิตต่าง ๆ ทำอย่างเต็มความสามารถ ก็จะไม่เกิดความเดือดร้อนใจภายหลัง ทำให้เกิดปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมภาณี ได้

ส่วนคนที่เคยทำความผิดพลาดไว้ในอดีตมาก ก็มีโอกาสที่จะเดือดร้อนใจมาก ยกเว้นผู้มีปัญญา คือ มีสติปัญญาพิจารณาได้ว่า เป็นของไม่เที่ยง มันดับไปแล้ว เกิดขึ้นเพราะความไม่รู้ ควรได้รับการให้อภัย ใส่ความรู้เข้าไปบ่อย ๆ แล้วก็สำรวจมระวังเข้าไว้

คนที่พยายามเจริญสมาธิ เจริญวิปัสสนา แล้ว
 ทำไม่ขึ้นเพราะมีกุกกุกจะมาก เป็นนิเวศน์ขวางความเจริญ
 ก้าวหน้า เป็นเพราะไม่รู้จักใช้ปัญญา ถ้าศีลไม่ดีก็ต้อง
 มีกุกกุกจะเกิดตามมาเป็นธรรมดา ต้องฝึกให้มีความ
 สำรวมระวังไว้ อย่าไปว่าใคร คนแบบนี้หาได้ยาก
 แต่ถ้าทำได้ก็จะไม่มีความเดือดร้อนใจในภายหลัง

พวกที่มาฝึกปฏิบัติโดยส่วนมาก เป็นพวกที่ยัง
 ไม่ได้สำรวม มักไปพูดผิด ว่าร้าย ฟังโทษคนอื่นไว้
 บ่อย พอมาอยู่คนเดียว เรื่องเหล่านี้ก็ผุดขึ้นมาในใจ
 ถ้าไม่มีปัญญา ก็หาวิธีออกไม่ได้ ฉะนั้น **อย่าลืม
 ปัญญา** ก็เลสนั้นถอนได้ด้วยปัญญาอย่างเดียว อย่างอื่น
 ถอนไม่ได้ ให้กิเลสมาตอนที่เรายังมีสติสัมปชัญญะดี
 ที่สุด ดีกว่าที่มาเอาใกล้จะตาย เราจะสู้ไม่ได้ ไม่รู้จะ
 หลบไปทางไหน ถ้าไม่รู้วิธีถอนก็เป็นประตุไปสู่อบาย
 มีโอกาสก็ควรปฏิบัติเข้าไว้ ใช้ปัญญาช่วย จากชั้น
 คิดนึก จนถึงขั้นวิปัสสนา ก็ใช้ได้หมด ให้จำไว้ว่า
 ไม่เพียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็พอจะถอดถอนได้

กุกกุงจะมีตัวป้องกันคือศีลที่เป็นกุศล ศีลทำให้เกิดอวิปฏิสาร ไม่เดือดร้อนใจ อย่างเป็นทางการ พยายามรักษาศีลมาตลอดตั้งแต่บวช ท่านก็จะไม่มีกุกกุงจะ จะทำสมาธิก็ทำได้ง่าย พระนักปฏิบัติท่านจึงพยายามรักษาศีลอย่างมาก พยายามที่จะป้องกัน แสดงอาบัติ ทำคินให้เรียบร้อยเสมอ ก็เพื่อป้องกันกุกกุงจะนี่แหละ โดยเฉพาะป้องกันเวลาใกล้จะตาย จะได้ไม่เดือดร้อนใจ

ต้องฝึกเอาไว้ มีเรื่องอะไรก็ให้รู้จักปล่อยวาง อย่าหลบไปทางนั้นทางนี้มาก เพราะตอนใกล้ตาย หลบไม่ได้ ไม่มีใครช่วยได้ เวลาที่เรายังดี ๆ อยู่ เวลาที่มีเรื่องเดือดร้อนใจอาจไปหาคนอื่นช่วยได้ เพราะยังมีแรง ตอนใกล้ตายนอนอยู่บนเตียง ไม่รู้จะวิ่งไปไหน ให้ใครช่วยได้ วิ่งไม่ออก เห็นหน้าคนที่ไม่ชอบมาเยี่ยม ก็เครียด นึกถึงว่าเขาเคยด่าเรา เราเคยด่าเขาไว้ เดือดร้อนใจ เป็นกุกกุงจะ ถ้าเราดี ๆ ก็วิ่งหนีได้ แต่พอนอนเจ็บอยู่ไม่รู้จะหนีไปไหน ถ้าเขามาจับตัวเราอีก เราก็หนีไม่ออก เกิดความเดือดร้อนใจขึ้นมา ถ้าเราไม่รู้จักปล่อยวาง ก็อันตราย

ดังนั้น ถ้าเรามีเรื่องไม่พอใจจะไรกับคนใกล้ตาย
เราก็กไม่ควรไปเยี่ยม อย่างคนที่ไม่ชอบพระ เพราะเคย
ไปทำไม่ดีไว้กับพระ เราปรารถนาดีนิมนต์พระไป
โปรดให้ นี่ก็ไม่ดี ทำให้เขาเกิดกุกกุงจะ จะช่วยใคร
ต้องมีความฉลาดด้วย ต้องให้แน่ใจว่าช่วยแล้วทำให้
กุศลเกิดแก่เขาได้

ทางที่ดีที่สุดคือฝึกไว้ก่อน เป็นภายในของเราเอง
ไม่ต้องรอให้ใครมาช่วย มีศีลที่เป็นกุศลกันเอาไว้
ทำให้เกิดอวิปฏิสาร คือไม่เดือดร้อนใจ เป็นไป
เพื่อสมาธิ ทำให้เกิดปัญญา ตรงข้ามกับกุกกุงจะ
ที่มีสภาพเป็นความเดือดร้อนใจ เป็นนิเวรณ
ทำให้มีมม



อธิโมกษ์กับสัตถา



อธิโมกข์กับสังฆา

บรรยายวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๕

อธิโมกข์ กับ สังฆา นี้เป็นคุณสมบัติภายในจิต หรือสิ่งที่เกิดประกอบกับจิต เกิดพร้อมจิต ดับพร้อมจิต รู้อารมณ์เดียวกับจิต และเกิดที่เดียวกันกับจิต ความแตกต่างกันที่เป็นจุดสังเกตได้ คือ

อธิโมกข์เป็นเจตสิก หรือ สภาวะที่เกิดกับจิตอยู่ในกลุ่มอัญญาสมานา แปลว่า สภาวะที่เหมือนกันกับคนอื่นหรือเสมอกับคนอื่น เกิดกับคนอื่นก็จะเหมือนเขา ไม่เป็นตัวของตัวเอง เกิดกับอกุศลก็เป็นอกุศลด้วย เกิดกับกุศลก็เป็นกุศลด้วย เกิดกับวิบากก็เป็นวิบาก เกิดกับกิริยาก็เป็นกิริยา

อธิโมกข์เป็นอัญญสมานาเจตสิกก็จริง แต่ อธิโมกข์นี้ไม่ได้เกิดกับจิตทุกดวง เกิดกับบางจิต ไม่เหมือนกับเจตสิกที่เป็นสัมพัจฉจรตสธารณาเจตสิก ๗ ดวง (คือ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ มนสิการ) ที่เกิดพร้อมกันกับจิตทุกดวง ซึ่งจัดเป็นเจตสิกที่อยู่ในกลุ่มอัญญสมานาเช่นกัน อธิโมกข์เป็น**ปกิณณกเจตสิก** จัดเป็นอัญญสมานาเหมือนกัน แต่ไม่เกิดกับจิตทุกดวง เกิดกับเฉพาะบางจิต มีกลุ่มของปกิณณกเจตสิก คือ วิตก วิจาร อธิโมกข์ วิริยะ ปิติ ฉันทะ รวมเป็น ๖ ดวง

ส่วนสัทธาเป็นเจตสิกที่อยู่ฝ่ายโสภณะ แปลว่า สวयงาม น่ารัก ในหลักภาษาธรรมะหมายถึง ไม่ขี้เหร่ ก็สวยแล้ว ไม่ต้องถึงกับเป็นกุศล ไม่ต้องถึงกับดีก็ได้ แค่ไม่เลวก็ถือว่าดีแล้ว ฉะนั้น ถ้าเราอยากจะได้ ก็ไม่ต้องพิสูจน์ตัวเองว่าดี แค่เลิกชั่วคือไม่ทำบาปทั้งปวง ก็ถือว่าดีแล้ว หลักก็มีอยู่แค่นี้ สัทธาจึงจัดเป็นเจตสิกฝ่ายงาม ฝ่ายดี **อธิโมกข์เข้ากับฝ่ายกุศลหรืออกุศลก็ได้** สัทธาเข้ากับฝ่ายดีงามอย่างเดียว เข้ากับฝ่ายอกุศลไม่ได้ อย่างนี้ก็จะทำให้เรามองเห็นภาพชัดขึ้น

อริโมกข์มีลักษณะที่ทำให้ใจดิ่งลงไปเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ดีหรือไม่ดีก็ได้ ถ้าไม่ดีก็เช่นความเห็นผิดดิ่งลงไปมาก เป็นลักษณะเชื่ออย่างเต็มที่ ที่ภาษาไทยเราแปลว่าความเชื่อ แล้วพูดว่า เป็นความเชื่อส่วนบุคคล อย่างนั้นอย่างนี้ ส่วนใหญ่จะหมายถึงอริโมกข์ไม่ใช่สังฆา เช่นเชื่ออาจารย์ท่านนี้ เชื่อเจ้าพ่อ เจ้าแม่จอมปลวก ต้นไม้ เชื่อว่าขลังเป็นต้น ซึ่งอาจจะถูกหรือผิดก็ได้ อย่างนี้เป็นอริโมกข์

ส่วนสังฆา มีลักษณะผ่องใส พร้อมจะรับฝ่ายถูกต้อง คล้าย ๆ เปิดใจ จึงพูดให้ยาวหน้อยว่าสังฆา ปสาทะ ปสาทะ แปลว่า ผ่องใส ลักษณะของผ่องใสนี้เปรียบเทียบได้คล้าย ๆ กับปสาทะทางรูป เช่น จักขุ ปสาทะ ความใสที่ซึมซาบอยู่ที่ตา ตาพร้อมที่จะรับรูปภายนอก โสตปสาทะ ความใสที่ซึมอยู่ที่หู พร้อมรับเสียง กายปสาทะ ปสาทะซึมอยู่ที่ทั่วกาย พร้อมจะรับสัมผัสทางกาย ก่อให้เกิดสุข ทุกข์ สบาย ไม่สบาย เป็นต้น ลักษณะเดียวกันกับสังฆา มีความใสที่พร้อมจะรับ ... รับอะไร... สังฆापสาทะ พร้อมทั้งจะรับ สัทธยายวัตถุ วัตถุหรือเรื่องอันเป็นที่ตั้งแห่งสังฆา สัทธยายวัตถุ มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

เป็นต้น หากจิตมีสังขารเกิด ก็มีความพร้อม เปิดออก สำหรับรับธรรมะ

ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงแสดงธรรม ได้ตรัสว่า “ประตูมตะนี้ เราเปิดแล้ว พวกท่านทั้งหลายจงปล่อยสังขารมา” หมายถึง บอกว่าให้ปล่อยสังขารวางจิตตั้งลงไว้ พร้อมจะรับสังขารเหตุ หรือที่ตั้งที่ทำให้เกิดสังขาร

สังขารจึงมีลักษณะพิเศษที่พร้อมจะรับคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คือพระรัตนตรัย เข้ามาเท่านั้น อย่างเช่น ได้ยินเสียง อรหัง สัมมาสัมพุทธโธ.. จิตก็ผ่องใส มีความพร้อมรับฟัง ต้องการฟัง เรียกสังขาร ถ้ารับสิ่งอื่น ไม่เรียกสังขาร

เช่นเดียวกับตา มีจักขุปสาทะ พร้อมจะรับรูปตาไม่ได้พร้อมจะรับเสียง หรือรับรส พร้อมจะรับเฉพาะรูปเท่านั้น

ส่วนใหญ่ที่เราเชื่อกันนั้น เป็นการตัดสินใจในลักษณะตั้งลงไปเชื่อ ซึ่งจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ จึงเป็นอติโมกข์ ไม่ใช่สังขาร

ท่านขยายความในพระไตรปิฎกว่า “บุคคลผู้มี สัทธา คือเป็นผู้เชื่อมั่นปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคต ดังนี้ว่า แม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ...” เชื่อว่าพระพุทธเจ้าต้องถูกต้อง แน่นอน ไม่มีสงสัย ไม่ต้องหาเหตุผลว่าจะเชื่อดีไหม ตัวเองรู้หรือไม่รู้ไม่เกี่ยว พร้อมรับเอาไว้ ก็เชื่อไว้ก่อน ว่าจริง ก็จะสะดวก ต่อไปก็จะมีปัญญาของตัวเอง เกิดขึ้นได้ ดังนั้น ไม่ควรมีเงื่อนไขให้มาก ให้มีแต่การ ฟังพระสัทธรรมก็พอ “ให้มีสัทธา แล้วก็ให้เข้าไปหา ไปนั่งใกล้ ๆ แล้วเจียไสตกลงสดับ” ไม่ต้องคิดมาก มิ แต่หุคือความใสที่พร้อมจะรับเสียง และใจมีสัทธา พร้อมจะรับพระธรรมก็เพียงพอแล้ว

อริโมกข์เวลาเกิดขึ้นถ้าประกอบกับสัทธาก็จะ เป็นการเสริมกัน ให้มีความมั่นคง ดิ่งลงในคุณพระรัตนตรัย มากขึ้น

สัทธามีอาการปรากฏชัดเมื่อเกิดกับจิตที่เป็น กุศล มีลักษณะส่องใสในคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เหตุใกล้ของสัทธาคือสัทธะยวัตตุ

บางที่เราอาจคิดว่าสังขานี้ไม่ประกอบด้วยปัญญา เพราะเวลาที่พูดถึงจิตที่ละดวงนั้น มีทั้งประกอบและไม่ประกอบด้วยปัญญา (คือจิตที่มีญาณวิปยุต และ ญาณสัมปยุต) **แต่ถ้าพูดถึงองค์รวม สังขานี้ต้องคู่กับปัญญาเสมอ**

แต่คนเราไม่ได้มีจิตดวงเดียว มีหลายจิตเกิดดับ สืบเนื่องกันไปเป็นกระแส เวลาพูดถึงตัวเรา ๆ ก็คือจิตที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง อพยากตะบ้าง ปน ๆ กัน ทั้งสังขา ทั้งปัญญา เราต้องพูดแบบภาพรวม เช่น คนดีหรือไม่ดี ก็ดูภาพรวม ถ้าดีมากกว่าไม่ดี ก็ถือว่าดี อย่างการปฏิบัติธรรม ปฏิบัติแล้วดีขึ้นหรือเลวลง ก็ต้องดูภาพรวม มีความรู้มากขึ้นไหม ถ้ารู้มากกว่าไม่รู้ ก็ถือว่าใช้ได้เป็นต้น ถ้าพูดถึงจิตแต่ละดวง ๆ ก็มีทั้งจิตที่มีปัญญาและไม่มีปัญญาตามหลักอภิธรรม

หลักธรรมที่มีสังขาอยู่ตอนต้น จะมีปัญญาอยู่ท้ายเสมอ เพราะพูดภาพรวมว่าจะอยู่ด้วยกัน อย่างเช่น ในหมวดอินทรีย์ มีสังขินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมานินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์ มีสังขาอยู่หน้า ปัญญาอยู่หลัง นี่ก็พูดภาพรวม ลักษณะจิตที่ผ่องใสพร้อม

รับคำสอนของผู้อื่น ไม่ใช่ปัญญาของตัวเอง แต่เมื่อตัวเองมีปัญญาของตัวเองแล้ว ก็เหมือนปัญญาที่เชื่อคนอื่นมาก่อนนั่นแหละ เหมือนกัน แต่ไม่ใช่อันเดียวกัน

เราเชื่อว่านิพพานหมดจดจากกิเลส ทำให้พ้นทุกข์ได้ เราเชื่อ แต่เรายังไม่เคยได้เห็นนิพพาน พอไปเห็นเข้า ก็จะมีรู้ได้ว่าจริงแบบที่เชื่อมานั่นแหละ เหมือนกันเลย แต่ก็ไม่ใช่เหมือนกัน เป็นคนละตอนกัน

หรือจะพูดอริยทรัพย์ก็ได้ มี สังฆา ศีล หิริ โอตตปปะ สุตะ จาคะ ปัญญา พูดแบบองค์รวมก็จะเห็นว่ามัสังฆาคู่กับปัญญาเช่นกัน

นี่คือความต่างกันบางประการของเจตสิก ๒ ดวง คืออริโมกข์ และสังฆา



มานะกับโยนิโสมนสิการ



มานะกับโยนิโสมนสิการ

บรรยายวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

มานะเป็นเจตสิก มีลักษณะที่จุดประกายคือ

(๑) อุณหติลกฺขโณ มีการคะนองตน เหมือน ลูกสูบที่เต็มด้วยลม เป็นลักษณะ มีความรู้สึกสำคัญ ว่ามีเราอยู่ เรียกว่า**อัสมิมานะ** ความสำคัญว่าเรามี พอรู้สึกว่ามีเราขึ้นก็จะพองขึ้น ความรู้สึกนี้จะมีอยู่เรื่อย ๆ จนกว่าจะเป็นพระอรหันต์ พระโสดาบันก็ยัง สำคัญผิดอยู่ สำคัญผิดกับเห็นผิดไม่เหมือนกัน ถ้า เห็นผิดก็เช่นเห็นรูปเป็นเรา เห็นเรามีรูป เห็นรูปในเรา

เห็นเราอยู่ในรูป พระโสดาบันเห็นรูปเป็นรูป เห็นจิตเป็นจิต คือเห็นถูกแล้วว่าในจิตไม่มีเรา และไม่มีเราในขันธ์ ๕ ทั้งหมด แต่ยังมีความสำคัญผิดอยู่ เป็นอัสมิมานะ จนกว่าจะเห็นถูกว่ามีแต่ทุกข์กับความดับทุกข์ เข้าถึงนิพพาน จึงจะถอนอัสมิมานะได้ มานะจึงพองขึ้นเป็นครั้ง ๆ ทำให้เกิดมีการยกตน ช่มผู้อื่นติดตามมา

(๒) *สมุปคฺคหฺนรโส* มีการยกสัมปยุตธรรมขึ้นเป็นกิจ คำว่า กิจ แปลมาจากคำว่า รโส คือหน้าที่หรือการกระทำของมานะ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วทำหน้าที่ทำการงาน ถ้าไม่มีงานทำก็ไม่เกิด คำว่า สมุปคฺคห แปลว่า ยกขึ้น ให้เป็นที่รู้จักดี ให้เป็นที่สนใจ เหมือนอยากให้เห็นก็ยกทรงขึ้นให้สูง เด่นกว่าคนอื่น เป็นต้น เป็นกิจของมานะ ที่ทำหน้าที่ยกขึ้นเพื่อให้เป็นที่สนใจ การรู้จักนี้ ต้องนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เพื่อให้การรู้จักนี้ชัดเจนขึ้น เป็นเราดีกว่า เราแยกกว่าคนอื่นก็ได้ หรือเท่ากันก็ได้ มีการเปรียบเทียบเสมอ (ลั แปลว่า เป็นพิเศษ เป็นจุดสนใจอย่างพิเศษ -

บุคคล แปลว่า ยกขึ้น รวมแปลว่า การยกขึ้นเป็นพิเศษ (เพื่อให้รู้) แม้กระทั่งการยกในแง่คุณธรรมก็ถือว่าเป็นมานะ เช่น ตอนนี้มีคุณธรรมมากกว่าวันก่อน ๆ มีปัญญามากกว่า พระอรหันต์จะไม่มีมานะ เพราะละได้เด็ดขาดแล้ว ก็ไม่รู้สึกรว่ามีอะไรต้องเปรียบเทียบกับอะไร

เราสามารถอาศัยมานะละมานะได้ ในแง่การเปรียบเทียบกับผู้อื่น เพื่อให้ทำความเพียรให้ได้เป็น เช่นพระอริยเจ้า เช่น ท่านเป็นได้ เราก็จะพยายามเป็นอย่างท่านบ้าง

(๓) *เกตุกมยตาปจฺจุปทภูสฺสาโน* มีความปรารถนาสูงเกินดูจยอดธง เป็นอาการปรากฏ ทำตนให้เป็นที่ปรากฏ มองเห็นง่าย ๆ พิเศษกว่าคนอื่น หรือ โลก ทัศนคติวิปยุตตปจฺจุปทภูสฺสาโน – มีโลกะที่เป็นทัศนคติวิปยุตตจิต ๔ เป็นอาการปรากฏ ฟังทราบว่ามีคนอื่นบ้าง

(๔) **อโยนิโส มนสิการปทภูฐานิ** – มีการใส่ใจโดยไม่แยบคายเป็นเหตุใกล้

เหตุให้เกิดปัญญาสัมมาทิฐิ มี ๒ อย่าง คือ

(๑) **ปรโตโฆสะ** – ฟังจากผู้อื่นมา โฆสะ คือ คำประกาศ คำบอก คำสอน ปรโต จากผู้อื่น คือ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

(๒) **โยนิโสมนสิการ** – การใส่ใจโดยแยบคาย โดยถูกต้องตามหลักการ วิธีการ ถูกอุบายวิธี โยนิโสมนสิการนี้ ยังไม่ใช่ปัญญาสัมมาทิฐิ แต่เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา

อย่างพวกเราที่มีสัมมาทิฐิ เริ่มจากมีศรัทธาเชื่อมั่นปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ก็จัดอยู่ในข้อ ๑ ฟังพระพุทธเจ้ามา คำของพระพุทธเจ้าจึงเป็นปรโตโฆสะ การฟังแล้วเอาไปพิจารณาแล้วปฏิบัติตาม ไม่ได้เรียกโยนิโสมนสิการ แต่เรียกอ้อม ๆ ก็ได้ พวกสาวกมีปัญญามาจากการฟังเป็นหลัก มีกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรมจรรย์ คือไม่ได้คิดเอง

ส่วนที่โยนิโสมนสิการจริง ๆ มี ๒ บุคคล ถ้าพูดแบบเต็มที คือ พระพุทธเจ้าในชาติสุดท้าย กับ พระปัจเจกพุทธเจ้า ใส่ใจเอง คิด พิจารณาเองแล้ว เกิดปัญญา

ปัญญาที่แยกเป็น ๓ คือ สุตมยปัญญา, จินตามยปัญญา, ภาวนามยปัญญา ที่จริงต้องเรียงจินตามยปัญญาขึ้นก่อน เรียงตามพระไตรปิฎก คัมภีร์ญาณวิงค์ เล่ม ๗๘ ข้อ ๗๙๗ หน้า ๕๖๓ ฉบับมหามกุฏ ในปัญญาหมวดละ ๓ ก็เอาจินตามยปัญญาขึ้นก่อน ขยายความหน้า ๕๘๒ ข้อ ๘๐๔ จินตามยปัญญานั้น พวกเราไม่มี มีแต่พระพุทธเจ้า กับพระปัจเจกพุทธเจ้า

ในอรรถกถา หน้า ๖๕๑ บรรยายไว้ว่า “ก็ จินตามยปัญญานั้น ย่อมไม่เกิดแก่บุคคลพวกใดพวกหนึ่ง ย่อมเกิดแก่พระมหาสัตว์ทั้งหลายผู้รู้ยิ่งเท่านั้น” จินตามยปัญญานั้นมีสำหรับผู้ที่ตรัสรู้เองเท่านั้น นี่เป็นการกล่าวถึงเรื่องสัมมาทิฐิเอาแบบเต็มที่ แสดงให้เห็นว่า ได้ปัญญาสัมมาทิฐิมาอย่างไร เหล่าสาวกได้มาจากสุตะ เรียกสุตมยปัญญา พระพุทธเจ้า

และพระเจ้าเจกพุทธเจ้า คิดพิจารณาเอง เรียกจินตามย-
ปัญญา

โยนิโสมนสิการของพวกเหล่าสาวก ก็พูดแบบ
การพิจารณาคล้อยตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ
คิดเองไม่ได้

มานเจตสิก ที่กล่าวว่า โยนิโสมนสิการปทัฏฐานา
คือ มีโยนิโสมนสิการเป็นเหตุใกล้ให้เกิด มนสิการ
เป็นการกระทำเอาไว้ในใจ โยนิโสก็ทำไว้ในใจแบบ
ไม่ถูก ไม่เหมาะสม ไม่ถูกวิธี เป็นเหตุให้เกิดกิเลส
ถ้ากระทำเอาไว้ในใจให้ถูกต้อง ถูกวิธี เช่นทำไว้ในใจ
ว่า มันไม่เที่ยง อีกหน่อยก็ดับไปแล้ว ทุกคนมีกรรม
เป็นของ ๆ ตน ควรเห็นอกเห็นใจกัน นี้ก็ยังไม่ใช่
ปัญญานะ เป็นการกระทำเอาไว้ในใจเฉย ๆ แต่เมื่อมี
การกระทำไว้ในใจให้ถูกต้อง จะเป็นเหตุให้ปัญญา
เกิด ส่วนจะเกิดเมื่อไหร่ไม่รู้ จะต้องมีฐานอื่น ๆ อีก
ตามลักษณะการเกิดของปัญญา คือ มีศีล มีสมาธิ
มีความพร้อมของจิตเป็นพื้นฐาน และใส่ใจให้ถูกต้อง
ปัญญาจึงจะเกิด

ถ้าเราอ่านในพระสูตรต่าง ๆ ท่านแสดงเอาไว้ เช่น “เมื่อภิกษุกระทำเอาไว้ในใจโดยแยบคาย ปราโมทย์ ย่อมเกิดขึ้น เมื่อปราโมทย์เกิดขึ้น ปิติกก็เกิด เมื่อมีปิติกก็เกิดปัสสัทธิ เมื่อเกิดปัสสัทธิก็มีสุข จิตของผู้มีความสุข ย่อมตั้งมั่น เกิดสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ย่อม เห็นตามความเป็นจริง”

โยนิโสมนสิการ ห่างกับ ยถาภูตญาณทัสสนะ ตั้งหลายชั้น ต้องพูดว่าโยนิโสมนสิการเป็นเหตุให้เกิด สัมมาทิฐิ เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ไม่ใช่ตัวปัญญา ถ้าอโยนิโสมนสิการเป็นเหตุให้เกิดกิเลส

ถ้าพูดตามหลักของวิถิจิต ตัวโยนิโสหรืออโยนิโส ถ้าในปัญจทวารวิถีก้อยู่ลำดับที่ ๘ - **โวฏฐัพพะ** เป็นโยนิโสหรืออโยนิโส

ถ้าคนเก่ง มีความชำนาญ สามารถเลือกได้ ไม่ใช่มีตัวตนบังคับอะไรนะ แต่รู้จักเหตุ รู้จักปัจจัย คือตัวโวฏฐัพพะ ตัวตัดสินอารมณ์ อยู่ที่ที่จะตัดสิน อย่างไร คนมีปัญญาก็จะตัดสินไปที่จะทำให้กุศลเกิด

อย่างมีคนด่ามา ก็จะไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิดอะไร
ตัดสินแต่ว่าทำอย่างไรกิเลสจะไม่เกิด ทำอย่างไรให้
กุศลเกิด ถ้าคนรู้เรื่องนะ เขาก็เลือกได้ตรงนี้ ใส่ข้อมูล
ให้จิต คือโยนิโสมนสิการ ถ้าตัดสินผิดก็เรียกว่า
อโยนิโสมนสิการ

โยนิโสเป็นเหตุปัจจัยให้กุศลเกิดและเกิดปัญญา
ได้ ถ้าอโยนิโสก็เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกิเลส จึงอยู่ที่เรา
ยับยั้งและเลือก **ตัวสภาวะที่ช่วยยับยั้งไม่ให้จิต
เป็นไปตามวิถีที่เคยชิน คือสติ** พระพุทธเจ้าตรัสว่า
กระแสเหล่าใดมีอยู่ในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแส
เหล่านั้นได้ กระแสจิตไหลไปตามโลก ตามความ
เคยชิน ตามอวิชาและตัณหา อันนี้ธรรมชาติดั้งเดิม
ของมัน สติจะทำหน้าที่ยั้งกระแสแบบเดิม ๆ ไว้ก่อน
หมายความว่ากระแสธรรมชาตินี้จะหยุดไว้ก่อน
ถูกหยุดไว้ด้วยธรรมชาติอีกชนิดหนึ่งที่หยุดกระแสได้
คือสติ พระพุทธองค์ตรัสว่า **“สติ เตสํ นิवारณํ – สติ
เป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก”**

คำว่า **สติ** แปลตามตัวว่า วิ่งมาทัน วิ่งมาอย่างรวดเร็ว มาทันการณ์ ทันทิ ทันทใช้ ภาษาไทยแปลว่า ระลึกได้ อย่างจิตกำลังจะไปเกาะอารมณ์ สติวิ่งมาทัน ดักทันพอดี จึงว่าเป็นการกั้นกระแส ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคน **สตินั้นเป็นนามธรรม** กิเลสก็เป็นนามธรรมด้วย **ก็ไวทันกัน ถ้าฝึกไว้ดี ก็มาทันกันได้** แต่ถ้าไม่ได้ฝึกไว้ กิเลสซึ่งเป็นนามธรรมเกิด สติไม่ได้ฝึกไว้ ก็จะตามมาไม่ทันกัน เพราะไม่ไวโดยธรรมชาติ

การฝึกสติใช้วิธีอนุปัสสนา คือมาดูบ่อย ๆ ไว้ ถ้าไม่ชินก็ต้องทำให้มาก ๆ ไว้ เมื่อสติมาก เคยชินกับความระลึก รู้สึกตัว ไม่ลืมตัว มีอะไรเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงในกายและใจ ก็รู้อยู่เสมอ เวลากิเลสเกิดก็มีสติมาทันกัน จะทำให้ยับยั้งไว้ได้ มีเวลาจัดการ แล้วแต่ว่าจะทำอะไร คือสำรวจระวังไว้ได้ทัน กิเลสเกิดขึ้นเป็นความเร่าร้อน เผาจิต ถ้าสติมาทัน ก็ทำให้การเผาไหม้ไม่ลุกลามออกไปภายนอก ดับได้ง่าย หรือล้อมเอาไว้ไม่ให้ลวงออกไปทางกายและวาจา

หลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ จึงสอนให้มาดูอยู่ที่กายบ่อย ๆ เสมอ ๆ ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม อยู่บ่อย ๆ เสมอ ๆ จะได้มีสติเกิดขึ้นกับกิเลส สติเกิดขึ้นยับยั้งกระแสตัณหาได้ แต่ยังไม่ละกิเลสไม่ได้

หากมีปกติดูกายและจิตอยู่เสมอ ถ้ากิเลสขึ้นมา ก็จะเห็น มีเจตนาไม่ดีขึ้นมาก็เห็น ก็จะมีศีล จะไปว่าใคร ตัดสินใคร มีถูก มีผิด มีอคติ ก็เห็น เห็นแล้วก็จะ ละได้ ระหว่างที่ฝึกอยู่นี้ ก็ต้องมีความอดทน จะมีสติที่ ต่อเนื่องขึ้น จิตมีกำลังขึ้น อุปมาเหมือนแม่น้ำไหลมา เราทำเขื่อนกั้นเอาไว้ เมื่อน้ำมีเยอะก็จะนำไปใช้ ประโยชน์ได้ แต่ไม่ใช่กั้นตลอดไป กั้นเอาไว้ใช้งาน ถ้ามีสติต่อเนื่องอยู่กับตัวเอง ทำความเพียร ละสิ่งไม่ดี เจริญสิ่งดีขึ้นมา ตามหลักสัมมัปปธาน จิตก็จะเป็น สมาริตามอิทธิบาท เอาจิตไปใช้ประโยชน์ ประสบ ความสำเร็จได้

อุปมาเรื่องหนึ่ง คือ มิวงานการแสดง มีคนมาดู มหรสพเต็มไปหมด มีบุรุษผู้หนึ่งทำหน้าที่แบกหม้อที่ เต็มไปด้วยน้ำมันเดินฝ่าฝูงชน มีเพศธมาตเดิน

ตามหลัง ถือดาบเงี้ยวไว้รอดด้วย ถ้าน้ำมันหกจะตัดคอหม้อที่เต็มด้วยน้ำมันนั้น พระพุทธรองค์อุปมาเหมือนกายคตาสติ เป็นสิ่งที่ต้องประดับประคองรักษาไว้ให้ดี **สติเป็นตัวผูกจิตไว้ให้จิตเที่ยวโคจรอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม** เหมือนแบกหม้อน้ำมันไว้ น้ำมันหกคือขาดสติ คอขาด ปัญญาก็ไม่ต้องพูดถึง ไม่มีวันเกิดได้ ดังนั้น จึงต้องประดับประคองสติ มีสติมาก ๆ ไว้

กระแสที่เป็นไปตามธรรมชาติถูกหยุดได้ ถ้าว่าตามจิตตนิยาม คือ กระแสจิตนั้นเกิดดับสืบเนื่องไปมันไม่น่าจะหยุดได้ คำว่า หยุด ในที่นี้หมายถึงหยุดกระแสความเคยชิน ถ้าไม่มีสติเกิดขึ้น จิตก็จะไปตามความเคยชิน หยุดไม่ได้ เมื่อมีสติ กระแสจิตก็จะถูกหยุดความเคยชินไว้ได้ พอมีการรับรู้ จักขุวิญญาณเกิด รับรู้อารมณ์ จะตัดสินอารมณ์ มันก็จะถูกหยุดไว้ก่อน ชวณะแบบเดิมไม่เกิด จะถูกหยุดไว้ที่สันตிரณะและไวภูฐัพพะนะ อารมณ์นั้นก็จะไม่มีอิทธิพลต่อจิต กระแสนี้ก็จะเกิดไวภูฐัพพะนะหลายครั้ง แล้วก็ดับไปไม่เกิดชวณะ เป็นไวภูฐัพพะนะวาระไป

ลองสังเกตดู เมื่อเราเห็นรูปทางตาแล้ว จิตมันไม่ขึ้นชวณะก็ได้ พอเห็นรูปแล้วก็แล้วไป ไม่ได้นึกว่ารูปนั้นเป็นอะไร และไม่สนใจในรายละเอียด ไม่ยึดติด **นิमितอนุพยัญชนะ** จิตก็ไม่ขึ้นชวณะ ถ้าเป็นชวณะตามความเคยชิน ก็จะเป็นชอบหรือไม่ชอบ ถ้าไปอโยนิโสว่า รูปนี้สวยงามก็เกิดความชอบขึ้น อันนี้คือยึดติดในนิमितอนุพยัญชนะ ตัดสินใจที่จะทำให้ขึ้นชวณะหรือไม่ขึ้นชวณะ หากเป็นชวณะจะเป็นกุศลหรืออกุศล ตัวนี้คือ**โวกุฎฐัพพะ** ถ้าจะกันก็ต้องฝึกให้มีสติสติมากันกระแส เราอาจเข้าใจว่ากระแสจิตยาว สติไม่น่าจะมากันได้ แต่กระแสนี้ก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน มีเกิดมีดับ ฉะนั้น จึงมีช่องว่าง สติมีโอกาสเกิดแทรกตอนไหนก็ได้เพราะความไม่เที่ยง **ความไม่เที่ยงนี้จึงทำให้บรรลุได้** ถ้าเที่ยงกับบรรลุไม่ได้

การที่เราใส่ข้อมูลที่ถูกต้องให้จิต คืออโยนิโสมนสิการนี้ หากต้องการให้เกิดปัญญา จำเป็นที่จะต้องมีพื้นฐาน คือ ศีลและจิตต้องตั้งมั่นเป็นสมาธิ ข้อมูลที่ใส่ไว้บ่อย ๆ ก็จะได้ใช้ประโยชน์ เป็นเหตุปัจจัยให้ปัญญาเกิด

การฟังธรรมใส่ใจธรรมก็เป็นโยนิโสมนสิการชนิดหนึ่ง ใส่ข้อมูลให้จิต ถ้ากระทำไว้ในใจให้ถูกก็ดีมาก การที่เราเรียนธรรมะ มีผลทำให้ลดนิวรณ์ ลดความลังเลสงสัยได้ เพราะการเรียนปริยัติเป็นพาหุสัจจะมีข้อดีคือทำให้ไม่สงสัย แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเรียนแล้วจะบรรลุธรรมเลย เป็นเพียงแค่การใส่ข้อมูลเฉย ๆ การที่จะบรรลุธรรมต้องมีศีล สมาธิ และคุณธรรมอื่น ๆ มาช่วยกัน

การเรียนธรรมะนี้ ต้องเรียนให้ครบ ๔ เรื่อง คือ เรียนเรื่องทุกข์ควรกำหนดรู้ เรื่องสมุทัยควรละ เรียนเรื่องนิโรธควรกระทำให้แจ้ง และการเจริญมรรค

การใส่ใจให้ถูกต้อง หรือ โยนิโสมนสิการนี้หลัก ๆ ก็มี ๔ ลักษณะ คือ (๑) ใส่ใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่ามันไม่เที่ยง (๒) ใส่ใจในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์ (๓) ใส่ใจในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าไม่ใช่ตัวตน (๔) ใส่ใจในสิ่งที่ไม่งามว่าไม่งาม ส่วนอโยนิโสมนสิการก็ตรงกันข้าม

การเจริญวิปัสสนารูป



การเจริญวิปัสสนาฐูลรูป

บรรยายวันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๕

ในการปฏิบัติวิปัสสนาเกี่ยวกับเรื่องรูปนี้ ต้องแยกอายตนะในการรับรูปต่าง ๆ เสียก่อน เพื่อจะได้ชัดขึ้นและนำมาฝึกได้ คล้าย ๆ กับทำแบบจำลองขึ้นมาได้ เพียงแต่การจำลองขึ้นหรือสร้างขึ้นมาก็ยังไม่ใช่ของจริง ถ้าจะเป็นของจริงก็ต้องมีสมมติ มีปัญญาประกอบ จะดูไปที่อายตนะ

๑. รูป คือ วรรณะ หรือรูปารมณฺ์ สีต่าง ๆ

เป็นรูปชนิดหนึ่งที่มากกระทบกับจักขุประสาท ซึ่งจักขุประสาทมีชบาอยู่ที่ตา มีความใส หรือความพร้อม

สำหรับการกระทบกับรูปภายนอก วัณณรูป ไม่ใช่คน
หญิง ชาย

ในการปฏิบัติ เราจะเห็นวรรณะได้ด้วยกาล
จำลองขึ้นมา เช่น เวลาตามองเห็น ถ้าเคยฝึก
สติสัมปชัญญะมาแล้ว ให้รู้ตัว มีสติกลับมาที่ตัวเอง
หายใจเข้า หายใจออก ถ้ามีความยินดียินร้ายไปก่อน
แล้ว ก็ไม่เป็นไร อย่าไปสนใจ กลับมาที่ตัวเอง ให้มี
หลักตั้งมั่น เป็นสมาธิก่อน พอดความยินดียินร้ายลด
มีสติต่อเนื่องอยู่ที่ตัว จิตเป็นสมาธิ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึก
ว่าเห็นสักแต่ว่าเห็น สิ่งที่ถูกเห็น เป็นแต่รูป ไม่เป็นผู้
หญิง ผู้ชาย

ถ้าเป็นของจริง เมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ
ก็จะเห็นเป็นรูป ไม่มีชื่อ ไม่มีเสียง ไม่มีความหมาย
เป็นสักแต่ว่าสิ่งที่ตามองเห็น ผู้ที่ฝึกมีสติพอสมควร
อาการแบบนี้ก็จะเกิดขึ้นให้สัมผัสได้ เวลาเห็นสักแต่
ว่าเห็นนี้ เกิดตอนจิตเป็นสมาธิ **ไม่มีความหมาย
อะไรในรูปที่เห็นนั้น ทำให้รู้ว่า ที่มีความหมายในรูป
เพราะมีสัญญาใส่เข้าไป** ก็จะเห็นว่ารูปเป็นส่วนหนึ่ง
สัญญาในรูป หรือรูปสัญญาเป็นอีกส่วนหนึ่ง เป็น

คนละส่วนกัน จะได้ไม่หลงสัญญา หากหลงสัญญาแล้ว ก็จะมีวิตก และมีปัญจสัญญา พอมีสัญญาก็ไปตรีกตามสัญญาโดยความเป็นหญิงเป็นชาย สูง ต่ำ ดำ ขาว เป็นคนดี คนไม่ดี เกิดการปรุงแต่งสลับซับซ้อน **รูปที่เห็นเป็นรูปธรรม ส่วนรูปสัญญาเป็นนามธรรม** ผู้ที่ฝึกมาพอสมควรก็จะสามารถเกิดสภาวะนี้ได้ ไม่ปรุงไปตามสัญญา หรือไปในบางสถานที่ พอจิตมีสมาธิ เกิดสภาวะที่เห็นสักแต่ว่าเห็น จะไม่รู้ว่าสถานที่นั้นเรียกว่าอะไร สัญญาจะหายไปในช่วงนั้น และจะเห็นว่า ที่รู้ว่าเป็นสถานที่ไหน มีความสำคัญอย่างไร เพราะสัญญา ส่วนคนไม่มีสมาธิก็เหมือนคนไม่มีหลัก ไม่มีที่ตั้งหรือฐานของตัวเอง จิตจะไปตามอารมณ์ที่มากกระทบ พอเห็นรูปแล้วสัญญาก็เกิด เกิดการตรีกไปตามสัญญา ต่อด้วยความปรุงแต่งต่าง ๆ นานา ทำให้เกิดตัณหา มานะ ทิฏฐิ เรียกว่า**ปัญจสัญญาสังขาร** การปรุงแต่งที่สลับตามปัญจธรรม

กิเลสก็ไม่มีตัวตน เกิดเพราะขาดสติเท่านั้น พุดง่าย ๆ กิเลสเกิดจากความคิด

พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
 เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด เพราะว่า เมื่อจิตเป็น
 สมาธิ ตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ย่อมเห็นตามความเป็นจริง”
 คือเห็นรูปโดยความเป็นรูป ไม่ได้เห็นโดยความเป็น
 หญิง เป็นชาย อย่างเห็นตัวหนังสือก็เห็นเหมือนกัน
 แต่ไม่รู้ความหมาย อ่านไม่ออก เพราะเครื่องหมายนี้
 มาทีหลัง ก็ใช้หลักการนี้ โดยเมื่อเห็นเป็นคน เป็น
 หญิง เป็นชาย สีเขียว สีแดง คือติดนิมิตอนุพยัญชนะ
 ก็ให้มีสติกลับมารู้สีที่กาย การกลับมารู้ตัว คือการมี
 สติ การมีสติต่อเนื่องก็จะทำให้ได้สมาธิ เท่านั้นเอง

การทำกรรมฐานก็เป็นการฝึกสติ เช่น พุทธาณูสติ
 อานาปานสติ กายคตาสติ พอสติต่อเนื่องก็ได้สมาธิ
 เมื่อได้สมาธิ ถ้ารู้จักวิปัสสนา เคยฟังธรรมะมา ก็จะมี
 เห็นตามความเป็นจริงได้ นี่คือเรื่องรูป วัฒนธรรมรูป
 เป็นการเจริญวิปัสสนาหมวดธัมมานุปัสสนา आयตฉบับพะ

การเจริญวิปัสสนานั้นไม่ว่าจะเริ่มด้วยหมวดไหน
 ก็จะไปลงที่หมวดธรรมทั้งสิ้น โดยธัมมานุปัสสนา
 หมวดแรก คือ **นิวรรณ** เรียกว่านิวรรณฉบับพะ ผู้ปฏิบัติ

จะต้องไม่มีปัญหากับนิรwrณเสียก่อน ถ้ามีปัญหากับนิรwrณก็จะไม่สามารถเห็นธรรมะหมวดอื่นได้ พอปฏิบัติสูงขึ้นก็ต้องมีจิตเป็นสมาธิ จะได้เห็นโดยความเป็นขั้นธเป็นอายตนะ เห็นอริยสัจ ละกิเลสได้

การเจริญวิปัสสนานี้ก็จะแยกนามและรูป เห็นความจริงของนามรูปได้ แต่ยังไม่หมดกิเลส ต้องปฏิบัติต่อไปในแนวทางอัสวักขยญาณ คือ **เห็นอริยสัจ** ต้องกำหนดรู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ เห็นคุณค่าของนิพพาน เจริญมรรค จึงจะละกิเลสได้

จิตที่ตั้งมั่น เป็นสมาธินี้ ทำขึ้นไม่ได้ ต้องอาศัยการฝึกเอา ตอนจิตรวมลงเป็นสมาธิ ก็เป็นไปเอง จะเห็นรูปเป็นรูป โดยไม่มีความหมายใด ๆ เวลาอริยมรรคเกิดก็จะเป็นไปในทำนองนี้ คือ จะเกิดตอนไม่ได้ตั้งใจ ถ้าใครตั้งใจให้อริยมรรคเกิด ตั้งใจจะบรรลุ ย่อมไม่สำเร็จ การฝึกจึงให้ตั้งใจ แต่อย่าตั้งใจมากเกินไป ทำความเพียรให้พอดี ที่สำคัญต้องมีความรู้ มีสัมมาทิฏฐิเป็นตัวนำ

๒. เสียง หรือ สัทรูป

เสียงเป็นรูปชนิดหนึ่ง เป็นคลื่นที่มากระทบโสตประสาท ถ้าใครต้องการที่จะได้ยินเสียงสักแต่ว่าเสียงก็ทำเหมือนตontonเห็นรูป คือทำให้จิตเป็นสมาธิรวมลง จะได้ยินเสียงจ๊อกแจ๊กจอบแจ แต่ไม่รู้ความหมาย เป็นแต่เพียงคลื่นกระทบหูเท่านั้นเอง เหมือนหูโดนคลื่นเสียงกระทบ คล้ายกับเราไปยืนข้างลำโพงดัง ๆ แล้วเสียงมันกระทบหู จะไม่รู้เรื่องราวว่าเสียงมีความหมายว่าอย่างไร **จะรู้ว่าความหมายในเสียง เป็นสัญญาที่เพิ่มเข้ามา** ได้ยินเสียงแล้ว ก็ให้มีสติกลับมารู้สึกที่ตัว หายใจเข้า หายใจออกไว้ ทำความรู้สึกอยู่ที่ตัวนานพอสมควร เสียงก็จะกลายเป็นสักแต่ว่าเสียง ไม่ว่าจะ มีคนพูด คนนิมนทา ดำว่าเราก็ตามแต่ อย่าไปสนใจ ให้สนใจแต่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ทำให้ต่อเนื่องเข้าไว้

ที่จริงเสียงก็เป็นสักแต่ว่าเสียงอยู่แล้ว ที่มันไม่เป็นก็เพราะจิตไม่มีสมาธิ ก็เลยไปจับที่เสียง ทีนี้เรากลับมามีสติที่ตัว การมีสติต่อเนื่องก็จะทำให้เกิดสมาธิ เสียงจึงเป็นสักแต่ว่าเสียง เราฝึกปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันนี่แหละ

๓. กลิ่น หรือ คันธะ ที่มากกระทบจมูก

กลิ่นต่าง ๆ ก็เช่นเดียวกัน เมื่อจิตมีสมาธิก็จะรู้สึกแต่เป็นกลิ่นได้ ถ้าไม่มีสมาธิ จิตก็จะไปจมอยู่กับคันธสัญญา ไม่ใช่จมอยู่กับกลิ่น แต่จมอยู่กับสัญญา กลิ่นเป็นอย่างหนึ่ง สัญญาในกลิ่นเป็นอย่างหนึ่ง เป็นคนละตัวกัน ให้กลับมาทำความรู้สึกตัว เสริมสติ ทำให้สติต่อเนื่อง ถึงระดับหนึ่งแล้ว จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีฐานที่ดี พอมีฐานที่ดีแล้ว กลิ่นก็จะปรากฏเป็นสักแต่ว่ากลิ่น การดูแบบสักแต่ว่าเป็นรูป เป็นต้นนี้ เป็นตัววัดว่าสติต่อเนื่องพอที่จะระมัดระวังตัวเองได้หรือยัง หากเข้าไปในสนใจในเรื่องราว ความหมายต่าง ๆ ที่สัญญามันใส่ให้ มองเป็นน่ารัก ไม่น่ารัก เกิดความยินดี ยินร้าย ติดอกติดใจ อย่างนี้คือหลง ขาดสติไป แต่ถ้าเห็นรูป เสียง กลิ่น เป็นสักแต่ว่ามันเป็นอย่างนั้น ไม่ได้ใส่เครื่องหมายอะไรให้ ก็แสดงว่าจิตมีสมาธิดี

ถ้าต้องการจะรู้เรื่อง ก็อาศัยจิตที่เป็นสมาธิเป็นฐานนี้แหละ มนสิการ ใส่ใจในเรื่องนั้น ๆ ก็จะเกิดการรับรู้อย่างมีสติ ถ้ามว่า มีสติ มีสมาธิแล้ว จะรับรู้

เรื่องได้ใหม่ ตอบว่า รับรู้เรื่องได้เหมือนเดิม แต่ใช้วิธี
อยู่กับตัวก่อน แล้วค่อยมนสิการเอา เมื่ออยากรู้เรื่อง
อะไร รับรู้แบบใส่ใจด้วยสติ วิธีนี้การรับรู้เรื่องราว
ต่าง ๆ มั่นคง ชัดเจน แจ่มแจ้งขึ้น

มนสิการนี้เป็นตัวทำให้เกิดการรับรู้เรื่องไหน
ก็ได้ ในเจตสิกทั้ง ๗ ดวง ที่เกิดกับจิตทุกดวง (ผัสสะ
เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ซีวิตินทรีย์ มนสิการ)
จะมีมนสิการเป็นตัวสำคัญในการทำให้เกิดการรับรู้
ในเรื่องนั้น ๆ ถ้าเป็นคนมีสติดี รู้จักกระบวนการ
ทำงานของมัน เราก็ควบคุมมันได้ โดยอาศัยเหตุเป็น
ตัวควบคุมผล เพราะรู้จักเหตุ รู้จักปัจจัย เราก็เลย
ทำเอา ประมาณนั้น ทำยที่สุดก็ไม่มีอะไรที่เราควบคุมได้

รูป เสียง กลิ่น ทั้ง ๓ นี้ เป็นอารมณ์ที่มาไม่ถึงตัว
จุดกำเนิดอยู่สถานที่หนึ่ง กระทบกับประสาท เกิดการ
รับรู้ อารมณ์ไม่มาถึงตัวจิต ต้องใช้สมาธิมาก จึงจะ
มองเห็นรูปเหล่านี้ได้ ส่วนอารมณ์ที่มาถึงตัว ไม่ต้อง
ใช้สมาธิมากนักก็เห็นได้ ขอให้มึสตินิดหน่อยก็เห็นได้แล้ว

๔. รส รสที่กระทบลิ้น

รสที่ลิ้มทางลิ้นเป็นอารมณ์มาถึงตัว เวลากินอาหาร รสกระทบอยู่ที่ชีวหาปสาท ที่ปลายลิ้น เวลาลิ้มรสแล้ว เราก็มีสติ กลับมาที่ตัว ใช้วิธีการเดิม ฝึกความรู้ตัว มีสติให้ต่อเนื่อง พอจิตตั้งมั่น รสก็จะเป็นสักแต่ว่ารส ก็จะได้รับรู้ได้ ความรู้ว่ารสแกลง รสไก่อก็เป็นแค่สัญญา เรียกว่ารสสัญญาที่ใส่เข้ามา ส่วนตัวรสจริง ๆ เป็นสิ่งที่มากระทบกับลิ้น ท่านลองไปอมลูกอม แล้วก็มีสติหายใจเข้า หายใจออก เป็นแบบฝึกหัดก่อน ก็จะสามารถสัมผัสได้ว่าสักแต่ว่ารส รสนี้เป็นอารมณ์ที่มาชนกับตัวชีวหาปสาทที่อยู่ปลายลิ้น

๕. โผฏฐัพพะ เป็นรูปที่มากกระทบกาย มีรูปที่มากกระทบได้ ๓ รูป

กายปสาทสัมผัสกับที่อยู่ทั่วร่างกาย ทั้งภายในและภายนอก ยกเว้นเส้นผมกับปลายเล็บ อารมณ์ที่มากระทบนี้เป็นมหาภูตรูป กายปสาทเป็นรูปที่อาศัยมหาภูตรูป เรียกว่าอุปาทายรูป แต่ตัวอารมณ์ที่มากระทบมันเป็นมหาภูตรูป ฉะนั้น จึงมีความรู้สึกได้

ค่อนข้างเยอะ รู้สึกได้ง่าย เพียงแค่มีสติหน่อยเดียว ก็รู้ได้ ไม่ต้องถึงขนาดมีสมาธิก็สัมผัสได้

รูปที่มากกระทบกายเรียกว่าโณภูมัพพรูป มีธาตุ ดิน ธาตุไฟ ธาตุลม

ธาตุดิน มีลักษณะแข็งกระด้าง แข็ง อ่อน มีน้ำหนัก ต้องการที่อยู่ มาแทนที่อากาศ อย่างพวก เรานั่งอยู่ที่นี่ก็แทนที่อากาศ และเป็นฐานที่ตั้งให้กับ ธาตุอื่น ตัวธาตุดินนี้เป็นตัวช่วยธาตุอื่นให้ตั้งอยู่ได้ ธาตุอื่นบางทีก็ยังมาทำลายธาตุดินด้วย เช่น ความร้อน มาเผาดิน ทั้ง ๆ ที่ธาตุไฟนั้นก็อาศัยธาตุดินอยู่

ธาตุดินมีน้ำหนัก ให้สังเกตว่าเวลาเราเดิน ก็มี น้ำหนักทับลงมา เวลาเรายกมือขึ้นนาน ๆ ก็จะมี ความรู้สึกว่ามีมือถูกดึงลงล่าง จนเหนื่อยล้า อันนี้เป็น ลักษณะของธาตุดิน

หรือสัมผัสเหมือนกับว่ามีแห่งอันหนึ่ง จับดู บีบดู สัมผัสได้ถึงความแข็ง ความอ่อน ความนุ่ม ความกระด้าง ล้วนเป็นธาตุดินทั้งสิ้น ไม่ต้องอาศัยสมาธิหรือปัญญา มากก็รู้ได้ คือแค่ใส่ใจให้ถูกที่ **อย่าไปใส่ใจว่าเป็น**

แขน ขา อะไรต่าง ๆ เท่านั้นเอง ให้มีสติ สัมผัสเอา และเอามาเป็นเครื่องฝึกสติก็ได้ ส่วนรูปทางตาจะเอามาเป็นเครื่องฝึกสติก็ค่อนข้างยากกว่า ต้องอาศัยสมาธิมาก

ถ้ามีสมาธิและสัมผัสธาตุตินได้ ก็จะรู้สึกว่ากายโล่งเหมือนแก้วใส เพราะจิตไม่ยึดกายเป็นรูปร่าง สันฐาน พอไม่ยึดกายก็จะเห็นตัวรู้ มารู้กาย ตัวรู้นี้ก็ จะรู้สึกถึงความอ่อน ความแข็งกระด้าง

การฝึกสติโดยใช้ฐานกายนี้จะง่ายกว่า เพราะเป็นอารมณ์ที่เข้าถึงตัวเลย และเป็นอารมณ์ที่เป็นมหาภูตรูป การกำมือเข้า แขนมือออก มีสติมารู้การกระทบ ก็จะรู้ธาตุตินได้

รูปหยาบเรียกว่าอิฬาริกรูปมี ๑๒ รูป ที่เป็นมหาภูตมี ๔ ไผภูฐัพพะที่มากระทบกายเป็นมหาภูตรูป ๓ รูป

ธาตุไฟ มีลักษณะร้อน เย็น อบอวน มีอุณหภูมิ ทำให้ร่างกายอบอุ่นพออยู่ได้ เผาส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้เหี่ยวเฉา ย่น ทำลายลง ทำให้เจ็บป่วย

ความร้อนยังช่วยย่อยอาหารด้วย ถ้าจะเห็นชัด ๆ เวลาที่เราป่วย ตัวร้อน เป็นไข้

ธาตุลม มีลักษณะตึง ไหว หย่อน เคลื่อนที่ได้ ตัวอย่างเช่น เรากระดิกนิ้วมาชนกันเป็นธาตุดิน มีของแข็งสองอย่างมากระทบกัน ความเคลื่อนที่ไหวไปมาเป็นธาตุลม ธาตุลมมีลมพัดขึ้นด้านบน ลมพัดลงด้านล่าง ลมในท้อง ลมในไส้ ลมเคลื่อนไปตามอวัยวะ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ธาตุดิน ไฟ ลม นี้เอามาฝึกสติได้ดี เพราะเป็นธาตุที่เข้าถึงตัว และเป็นฐานใหญ่ทั่วทั้งตัวทั้งภายในภายนอก เดินไปมาเท้ากระทบพื้นก็ได้สติ การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ก็รับรู้ได้

ที่พูดมาทั้งหมดนี้ เป็น**วิสยรูป ๗ รูป** (รูปารมณฺ์ สัททารมณฺ์ คันถารมณฺ์ รัสซารมณฺ์ และ ปฐฺวี เตโช วาโยโณฏฐฺัพพารมณฺ์) คือเป็นรูปอยู่ในวิสัย หรือ อารมณฺ์ที่อายตนะรับรู้

ถ้าเพิ่มเติมขึ้นมากก็เป็น**ปสาทรูป** อยู่ในกลุ่ม โอปาทริกูป ๑๒ (ปสาทรูป ๕ และวิสยรูป ๗) เป็นรูป

หยาบ ปสาทรูปนี้รับรู้ได้ทางใจ ถ้ามีสติสัมปชัญญะ พอสมควรก็ลองหัดสังเกตว่า ในกระบวนการรับรู้ เช่น การเห็นรูปทางตา มีสิ่งที่สังเกตได้หลายอย่าง สี่มากระทบกับจักขุปสาท จักขุวิญญาณเกิดขึ้น เป็น ตัวรู้อารมณ์ทางตา ผัสสะที่สามอันมาประชุมกัน

เวลาเจริญวิปัสสนาทางทวารต่าง ๆ นี้ พระพุทธองค์ ทรงแจกแจงให้รู้ ๕ อย่าง ถ้าเป็นทางตา ได้แก่ (๑) รู้จักขุ (๒) รู้อรูป (๓) รู้จักขุวิญญาณ (๔) รู้จักขุสัมผัส (๕) รู้เวทนา ๓ คือ สุข ทุกข์ อทุกขมสุข ที่เกิด เพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย นี่คือการเจริญวิปัสสนา ทางตา ทางอายตนะอื่นก็ทำนองเดียวกัน

ทางใจรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ถ้ามีสติจะรู้สิ่งที่ตรง ข้ามกับสติได้ง่าย โดยเฉพาะอกุศลต่าง ๆ เพราะสติ เป็นกุศล อยู่กันคนละฝ่าย ถ้าเป็นฝ่ายเดียวกันอาจ ดูยาก ต้องมีสมาธิดี ๆ จึงจะแยกได้ว่าเป็นสติ นี่เป็น สัมปชัญญะ นี่เป็นศรัทธา ฯลฯ สิ่งที่ตรงกันข้ามเห็น ได้ชัดกว่า ดังนั้นเมื่อมีความหงุดหงิด รำคาญ มีความเครียด กังวล หรืออนิวัตรเกิดขึ้นจึงเห็นได้ชัด

วิณณรูปรับรู้ได้ทางตา กับทางใจ เสียงรับรู้ได้ทางหู และทางใจ กลิ่นรับรู้ได้ทางจมูก และทางใจ รสรับรู้ได้ทางลิ้น และทางใจ โผฏฐัพพะรับรู้ได้ทางกาย และทางใจ ส่วนปสาทรูปทั้ง ๕ รับรู้ได้ทางใจ และสุขุมรูปก็รับรู้ได้ทางใจ วิสยรูป ๗ รับรู้ได้ทางทวาร ๕ และต่อทางใจได้ ส่วนปสาทรูป ๕ และสุขุมรูปรับรู้ได้ทางใจ

ถ้าไม่สามารถรู้ว่าเป็นสักแต่ว่ารูป ตั้งแต่ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ก็สามารถจะไปรู้ทางใจได้ เมื่อจิตมีสมาธิขึ้นมา ก็สามารถรู้ได้ว่าที่เห็นเมื่อนี้เป็นแค่รูป อย่างนี้เป็นรูปที่รับรู้ได้ทางใจ ไม่ใช่รับรู้ได้ทางตา รูปนั้นเป็นอดีตไปแล้ว ส่วนทางตานั้นจะรับรู้ได้เฉพาะรูปที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น เสียงก็เช่นกัน สมมติได้ยินเสียงแล้วเกิดโกรธขึ้นมา พอตั้งสติได้ ก็ใส่ใจว่า มันเป็นสักแต่ว่าเสียง ก็เกิดทางใจ ทางใจนี้รับรู้ได้ทั้งรูปที่เกิดในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ส่วนทวารทั้ง ๕ รับรู้ได้เฉพาะรูปที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น

ในการรับรู้ทางใจนี้ จะมีรูปอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ซึ่งเป็นอาการหรือลักษณะของรูป เช่น รูปที่เป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม บ่อย ๆ ก็จะไปรู้อาการรูป ความนิ่มนวล อ่อน ควรแก่การงาน เรียกลหุตา มุทุตา กัมมัณฺญุตตา และรู้ลักษณะเป็นความเกิด ความแปรปรวน และความดับไป เรียกอุปจยะ สันตติ ชรตา อนิจฺจตา สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่รูปจริง ๆ รูปจึงมีทั้งที่เป็นนิปผันนรูป หรือสภาวะรูป ๑๘ อนิปผันนรูปหรือสภาวะรูป ๑๐

ปัญญามีหลายชั้น ปัญญาขั้นต้นสามารถเห็นนามและรูปแยกออกจากกัน เรียกว่า **นามรูปปริจเจตญาณ** เมื่อแยกรูปนามได้ก็จะเห็นว่า มันเป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน มีอยู่ ๒ อย่างนี้เอง เกิดขึ้นทำหน้าที่เป็นปัจจัยแก่กันและกัน นามเป็นปัจจัยทำให้เกิดรูป รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม พอดคิดอย่างนี้ก็ไปทำอย่างนั้น อย่างนี้ เรียกว่า**ปัจจยปริคฺขญาณ** ต่อมาก็ให้รวบว่า ทั้งรูปทั้งนามนั้น ไม่ว่าจะป็นนามและรูปเมื่อก่อน ๆ ไฉนก็ดี เมื่อเข้าก็ดี เมื่อกัณฺฐีก็ดี ทั้งหมดล้วนมาแล้วไป เกิดแล้วดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ให้รวบเข้ามาจุดนี้ทั้งหมด เรียกว่า**สัมมสนญาณ**

ช่วงที่จะทำให้ปัญญาแก่กล้าเพิ่มขึ้นก็คือช่วงหลังจากสัมมสนะนี้เอง ต้องรวบให้รวมเป็น**ไตรลักษณ์**ให้ได้ ถ้ายังติดข้องอยู่ก็จะเนิ่นช้า ให้น้อมเข้ามาว่าอะไรผ่านมา มันก็จะผ่านไปหมด มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราของเรา รวบมาให้หมด ปัญญาก็จะเพิ่มขึ้น

การทำกรรมฐานนั้น เสาหลักที่มั่นคงดีคือ**กาย-คตาสติ** อันนี้พระพุทธองค์รับรองไว้ ไม่ว่าจะจิตจะออกไปปรับอารมณ์ที่ไหน ก็ให้กลับมาอยู่ที่กายอยู่เสมอ เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อิริยาบถของกาย การทำความรู้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีอริยมรรคเกิดขึ้น จึงละกิเลสได้ ต้องมีกองทุนช่วยด้วย พื้นฐานต้องเป็นผู้สำรวมระวัง มีกรรมฐาน แล้วก็ปฏิบัติ ฝึกเจริญจิตและปัญญา กลับมาที่กรรมฐานอยู่เสมอ ทำเป็นกองทุนไปเรื่อย การที่เราเจริญสติ สมาธิ ภาวนาก็จะกันกิเลสไว้ได้ชั่วคราวบ้าง นานบ้าง แต่ก็ยังไม่หายไปไหน เมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อมกิเลสก็เกิดขึ้นมาอีก **ต้องถึงอริยมรรคจึงจะปหานได้เด็ดขาด**

นี่เป็นการพูดถึงเรื่องรูป ท่านทั้งหลายจะได้นำไปเป็นแนวทางฝึกปฏิบัติ ทั้งวิธีแบบรู้จริง ๆ ด้วยสมาธิ ด้วยวิปัสสนา มีทั้งสร้างเอา แบบจำลองก็ได้ ไม่ใช่ว่าต้องเจริญวิปัสสนาตลอดเวลา นาน ๆ เจริญทีก็ได้ ต้องรักษาศีล เจริญสมณะ ทำบุญ ทำทาน มีเวลา ก็ทำสมณะ พอเจริญวิปัสสนาเห็นสภาวะตามที่เป็นจริง จิตยอมรับได้ ก็เข้าใจได้ อันหนึ่งเรียกว่าเห็นแบบประจักษ์ หรือ**ปัจจักขวิปัสสนา** และอีกอันหนึ่งเรียกว่า**อนุमानวิปัสสนา** แบบไม่ต้องเห็นจริง ใช้การเห็นจริงเพียงบางครั้ง เห็นบางอย่างว่าไม่เที่ยง ก็สรุปได้หมดว่าไม่เที่ยงทั้งหมด เห็นต้นหา เห็นทุกข์บีบคั้น ก็รู้ว่า ไม่ว่าจะมนุษย์ เทวดา พรหม ก็เป็นอย่างนี้

ส่วนใหญ่เวลาพูดถึงการปฏิบัติวิปัสสนาก็จะเป็นปัจจักขะ ที่จริงไม่ต้องเห็นอย่างนั้นตลอด นาน ๆ ทีก็พอ **ที่ต้องทำให้ครบถ้วนคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ต้องทำสมบูรณ์ จึงละกิเลสได้เด็ดขาด**

การเจริญวิปัสสนาฐานาม



การเจริญวิปัสสนาฐานาม

บรรยายวันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๕

เมื่อครั้งที่แล้ว ได้พูดเรื่องการเจริญวิปัสสนาฐานาม
ไปแล้ว คราวนี้ก็จะพูดเรื่องนาม ตัวเรา ๆ นี่ก็คือ
รูปธรรมกับนามธรรมประชุมรวมกัน นามก็แยกเป็น
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

คำว่า **นาม** นี้หมายถึงสภาวะที่รับรู้อารมณ์ได้
ตามตำราเรียกว่า สภาวะที่โน้มไปรู้อารมณ์ คือต้องมี
อารมณ์จึงจะเกิดขึ้นได้ คำว่า **อารมณ์** จึงแปลว่า
ที่ยินดี ที่ยึดหน่วงของจิตและเจตสิก

จิตและเจตสิกจึงเป็นนามธรรมที่เปรียบเสมือนคนง่อย คนเปลี้ย ลูกขึ้นเองไม่ได้ ต้องอาศัยสิ่งที่ช่วยดึงให้ลุกขึ้น ตัวดึงนี้เรียกว่า อารัมมณะ หรือ อาลัมพะณะ คืออารมณ์ หรืออุปมาเหมือนเด็กที่ต้องยึดห่วงของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จึงจะยืนขึ้นได้

นามทั้ง ๔ อย่าง คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณนี้ เรียกว่าเป็น “ตัวรู้” หรือ อารัมมณิกะ เป็นสภาวะที่รับรู้อารมณ์ได้ ส่วนรูปนั้นเป็นอนารัมมณะ ไม่รู้อารมณ์ นิพพานก็เช่นกัน ไม่รู้อารมณ์ สรุปร่าง ๆ คือ นามเป็นตัวรู้ รูปและนิพพานเป็นตัวไม่รู้ คำว่า ตัวคือสภาวะ หรือเป็นธาตุนั่นเอง

นามธรรมที่เป็นตัวรู้นี้ เวทนาจีรูู้แบบหนึ่ง สัญญา จีรูู้แบบหนึ่ง สังขารจีรูู้แบบหนึ่ง วิญญูณจีรูู้แบบหนึ่ง

คำว่า “รู้” ๆ นี้ก็ต้องมาแยกแยะ ว่าอะไรรู้ เพราะเวลาพูดก็พูดแบบเหมารวม เช่นพูดว่าจิตเป็น “ตัวรู้” นี้พูดแบบกำปั้นทุบดิน เพราะอะไรก็เกิดที่จิตก็เลยเอาประธานคือจิตมาพูดเสียเลย อย่างการพูดว่า ฝึกจิต ที่จริงฝึกให้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา หรืออะไรก็ตามแต่ แต่เราก็พูดรวมว่าฝึกจิต ซึ่งก็ถูก ทุกอย่าง

ก็เกิดที่จิตอยู่แล้ว ตามหลักอภิธรรม คือเกิดพร้อมกัน
ดับพร้อมกัน รู้อารมณ์เดียวกัน และถ้าในภุมิขันธ์ ๕
ก็เกิดที่เดียวกัน คืออาศัยวัตถุอันเดียวกันเกิด

การรู้ของฝ่ายนามธรรมนั้นก็รู้คนละแบบ ผู้ที่จะ
เห็นแจ้งชัดเจนต้องได้ญาณ ว่าตัวไหนรู้แบบไหน
ก็จะแจกแจงแยกแยะออกมาได้ เพื่อให้รู้ว่าไม่มีตัวตน
ฉะนั้น ใครยังมีตัวตนไปอยู่ในตัวรู้ตัวไหน ไม่ว่าจะ
เป็น เวทนา สัญญา สังขาร หรือวิญญาณ ก็ต้องปฏิบัติให้
มากขึ้น แต่บางคนแค่เขาดูรูป เห็นว่ารูปไม่มีตัวตน
เขาก็มีปัญญา เห็นว่านามนี้ก็ไม่มีตัวตนด้วย ก็บรรลุแล้ว

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนารูปก็บรรลุธรรมได้
ไม่ใช่ว่าต้องเจริญวิปัสสนาทั้งรู้รูปรู้นามหมด
ไม่ใช่อย่างนั้นนะ แต่ภาพรวมก็ต้องรู้ทั้งหมดนั้นแหละ
อยู่ที่ปัญญา บางคนพิจารณาธาตุบางอย่าง เห็นว่า
ไม่มีตัวตนอยู่ในรูป เขาก็รู้เลยว่าไม่มีตัวตนอยู่ทุกที่
ปัญญาก็เกิด ก็บรรลุธรรมได้ บางคนก็ดูเวทนา ดูจิต
ดูธรรม ก็บรรลุได้ แต่คนโดยทั่วไปนี่ยึดหมัด มีตัวเรา
ไปแทรกอยู่ตรงไหน ก็ต้องตามไปรู้ตรงนั้นให้เข้าใจชัด
ตัวอยู่ตรงไหน ความรู้สึกก็จะบอก อย่างร่างกายเดิน
“เรา” เป็นคนรู้ มีตัวผิติดอยู่ตัวหนึ่ง คือมี “เรา”

**ความเจ็บมีอยู่ “เรา” เป็นคนรู้ความเจ็บ
ผิดก็อยู่ตรงมี “เรา” ความเจ็บไม่ผิด รู้ก็ไม่ผิด ผิด
ตรงมี “เรา”**

ฉะนั้น บางที “เรา” ก็ไปอยู่ในกาย บางทีก็ไปอยู่ใน
ในเวทนา บางทีก็ไปอยู่ในสัญญา บางทีก็ไปอยู่ใน
สังขารในความคิดความนึก แต่โดยส่วนใหญ่ไปอยู่
ในจิต จึงรู้สึกว่ “เรา” รู้อยู่เรื่อย อย่างเวลาวงนอน
ก็รู้สึกว่เรางนอน “เรา” เป็นคนรู้ ที่จริงงนอน
ก็งนอน ตัวที่รู้ก็เป็นตัวที่รู้ แยกกันอยู่ ความคิดว่
เราก็คืออีกตัวหนึ่ง ก็ไม่ผิดเหมือนกัน เป็นตัวสังขาร
แต่ที่นี้ตัวสังขารมันมีทั้งตัวที่ต้องละ และตัวที่ต้องเจริญ
ตัวที่ต้องละยังไม่ได้ละ ก็เลยเรียกว่ายังทำไม่ถูก จะบอก
ว่ผิดก็ได้ ผิดเพราะว่ามีตัวที่ยังไม่ละ ตัวที่ต้องเจริญ
ก็ยังไม่ได้เจริญ ส่วนมากก็มาผิดที่ “เรา” “ของเรา”
อยู่เรื่อย เพราะตัวนี้เป็นตัวที่ต้องละ แต่มันยังมี

ที่จริงมันก็มีแต่รูปนามที่เกิดดับอยู่ ที่ผิดก็ผิด
ตามหน้าที่ คือความเข้าใจผิด ความยึดมั่นถือมั่น
กิเลสนี้ต้องละ แต่เรายังไม่ได้ละ สติ สัมปชัญญะ
สมาธิ ปัญญา ต้องเจริญ เรายังไม่ได้เจริญ **ตัวที่ต้องละ
ต้องเจริญ เป็นสังขารทั้งหมด**

สังขารตามอภิธรรม ก็คือ เจตสิก ๕๐ (เว้นเวทนา
สัญญา) แต่มีตัวรู้บางส่วนต้องละ ตัวรู้บางส่วนต้องเจริญ

ที่เราพูดรวม ๆ ไปว่า ต้องเจริญตัวรู้ นี้ก็คลุมมาก
ความจริง เจริญตัวรู้ที่เป็นสติสัมปชัญญะ ถ้าพูดถึง
การฝึกสติสัมปชัญญะ การปฏิบัติวิปัสสนา พูดว่าฝึก
ให้มีความรู้ หรือตัวรู้ ก็หมายถึง ให้มีจิตที่ประกอบไป
ด้วยสติสัมปชัญญะ เวทนา สัญญา สังขาร ต่างก็เป็น
ตัวรู้ทั้งนั้นแหละ เวลาฟังก็ให้เข้าใจกัน และต้องให้
อภัยกันในความไม่สมบูรณ์แบบ นามธรรมเป็นตัวรู้
ทั้งหมด ตัวไหนรู้อย่างไร นั้นก็มีความแตกต่างกันไปอีก

วันนี้ผมจะพูดให้ฟังแบบเรียนปริยัติ ก็จะชัดเจนขึ้น
ถ้าพูดในภาพรวมแล้ว ตัวรู้ก็คือทั้ง เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ ทำไมจึงเรียกว่าตัวรู้ ก็เพราะมัน
เป็นนาม ซึ่งแปลว่ารับรู้อารมณ์ ทั้งรับและรู้อารมณ์
ภาษาบาลีเรียกว่า อารมมณิก – ตัวรู้อารมณ์ ถ้าเป็น
รูปก็เป็น อนารมมณ – ตัวไม่รู้ นิพพาน ก็ไม่รู้อารมณ์

คราวที่แล้วพูดถึงตัวไม่รู้คือรูปไปแล้ว ตอนนี้จะพูด “ตัวรู้” นามธรรมในแง่วิปัสสนา

เวทนา – ก็รู้เหมือนกัน แต่รู้ในด้านความรู้สึก คำว่า “รู้สึก” ก็คล้าย ๆ กับว่า สิ่งอื่นมันอยู่ข้างนอก ไม่เกี่ยวกับเรา และเราไม่เกี่ยวกับภายนอก แต่มีตัวหนึ่งทำให้ภายนอกเกี่ยวกับเรา เหมือนกับเรา ลิ้มรสของภายนอกเข้ามา อุปมาเหมือนเรากินอาหาร เข้ามาข้างใน อาหารมันก็อยู่ของมันดี ๆ เรากินเข้ามา ทำให้มีความสัมพันธ์กันในแง่ความรู้ การรับเข้ามา จึงนิยมแปลว่า เสวยอารมณ์ หรือกินอารมณ์ **ไม่เกี่ยวกับว่า อารมณ์นั้นน่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ สบาย ไม่สบาย ดี ไม่ดี สบาย ไม่สบาย มีตัวทำให้สิ่งนั้น มีรสชาติ คือ เวทนา** เป็นนามธรรม เป็นความ “รู้” ชนิดหนึ่ง อารมณ์จึงถูกกินเข้ามาผ่านเวทนา อารมณ์ ก็ยังอยู่เหมือนเดิมคือไม่รู้ตัวเอง เช่น ดอกกุหลาบสวย จริง ๆ ทำให้เราพอใจ ดอกกุหลาบก็เป็นดอกกุหลาบ มันก็ไม่รับรู้ความรู้สึกของเรา ไม่รู้ว่าตัวเองสวย ตัวกินเข้ามาคือเวทนา การไปกินเข้ามา ทำให้เกิดรสชาติใน ความรู้สึก มีทั้ง สุข ทุกข์ อทุกข์ขมสุข สบาย ไม่สบาย พอทน ทนไม่ไหว จริง ๆ สิ่งภายนอกมันก็ไม่เกี่ยวกับ พอทน ไม่พอทนของเรา ทนได้ยาก ทนได้ง่ายก็ไม่เกี่ยวข้อง ที่นี้ สิ่งนั้นคือเวทนาเกิดขึ้นรับรู้

ลูกก็ดี สามีก็ดี เขาก็เป็นไปตามกรรมของเขา อยู่ของเขาดี ๆ ไม่เกี่ยวกับเรา อาจจะถูกว่าเกี่ยวกับ เรานิดหน่อย แต่นี่เราพูดเอง ไม่เกี่ยวเลย เราไปกิน เขาเข้ามา เสวยสามีมา ไม่รู้ด้วยว่าสามีคือส่วนไหน ด้วยเข้าไป ไม่รู้ว่าเส้นผมหรือเป็นสามี ตาหรือเป็นสามี หูหรือ.... กระจกหรือ... ฯลฯ เป็นสามี ก็ไม่รู้ เลย เรียกว่ากินอารมณ์ **เวทนาก็ไม่รู้ว่าเป็นเวทนา รู้แต่กิน** นี่คือเวทนา เกิดขึ้นแล้ว ทำให้มีผลต่อ ความสบาย ไม่สบาย ทนยาก ทนง่าย อยากทน ไม่อยากทน หรือพอเป็นไปก็ได้ เฉย ๆ ก็ได้

สัญญา – นิยมแปลว่า ความจำได้ หมายถึงรู้ โดยสภาพจะเป็นการกำหนดเครื่องหมาย ว่า มีหลาย ๆ อย่าง มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ที่แตกต่างกันใน แง่รูปพรรณ สันฐาน สี สัน เป็นต้น อย่างเรามองไป เห็นมีรูปพรรณสันฐาน และมีส่วนที่ต่าง ๆ นี่เป็นการ กำหนดเครื่องหมาย เป็นสัญญาเกิดขึ้น ทำให้รู้是这样

ความจำได้ นี่อาจหมายถึงสติ หรือปัญญาก็ได้ หมายถึงหลาย ๆ อย่างรวมกันก็ได้ ไม่ใช่สัญญา อย่างเดียว สัญญาหมายถึงจำและกำหนดเครื่องหมาย

เป็นรูปพรรณ สันฐาน สูง ต่ำ ดำ ขาว เขียว เหลือง
แดง เป็นตัวทำให้มีสิ่งต่าง ๆ หลาก ๆ อย่าง แตกต่าง
กันออกมา เป็นตัวหลอก ที่จริงไม่มีอะไร สัญญา
นี้ ทำให้มีความรู้สึกว่ามีเราอยู่ในโลกนี้ เวลาที่สัญญา
ไม่ค่อยทำงาน เหมือนตอนนอนหลับ เราจะไม่รู้ตัวเอง
เลยว่ามีเราอยู่ แต่พอตื่นขึ้นก็คล้าย ๆ สัญญามาสู
ร่างกาย เกิดขึ้นรับรู้ ก็เริ่มมีรูปพรรณสันฐาน มีบ้าน
มีนั้น มีนี่ มีโน้น ทำให้รู้สึกว่าเป็นผู้เป็นคนขึ้นมา
แต่เป็นในแง่จำเอา เป็นเครื่องหมายเฉย ๆ ไม่ใช่
รู้สึกจริง ๆ จัง ๆ ว่าเราเป็นคนไทย เป็นคนโน้น
คนนี่ ถ้ารู้สึกจริงจังจะเป็นสังขาร สัญญาแค่รู้สึก
ธรรมดา ๆ เป็นแค่การกำหนดเครื่องหมาย ซึ่งเป็น
ตัวหลอกที่เยี่ยมมาก ทำให้น่าไปปรุ่งต่อได้อีกมาก
จะว่าไปแล้ว เขาก็เป็นกลาง ๆ ถ้าใช้ดีก็ดี ถ้าใช้ไม่ดี
ก็ไม่ดี โดยทั่วไปที่พวกเรากำหนดเอาไว้เป็นการ
กำหนดที่ผิด ซึ่งกำหนดผิดก็ได้ กำหนดถูกก็ได้ เช่น
กำหนดว่าเป็นแก้ว นี่ก็เป็นแบบสมมติ ไม่เป็นจริง
ถ้ากำหนดเครื่องหมายไว้ว่านี่ไม่เที่ยง ก็ดีกว่า เป็น
ความจริงกว่า สัญญานี้ก็เกิดกับจิตทุกดวง เกิดประจำ
ทุกคน

สังขาร – สังขารมีเยอะมาก สังขารเป็นตัวปรุงจิต มีทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี มีทั้งฝ่ายที่เข้ากับใครก็ไปตามคนนั้นก็มี ในหลักอภิธรรมที่เราเรียนกันมากก็มี ๕๐ ตัว และก็เป็นตัวรู้เหมือนกัน แต่มีทั้งรู้ผิดและรู้ถูก

รู้ว่าสวย น่ารัก น่าเอา นี่เป็นโลภะ

รู้ว่ามีราคาด้วย เรียกว่าเป็นราคะ อย่างนี้รู้ผิด รู้แบบนำทุกข์มาให้ ถ้าว่าโดยอริยสังแล้วเป็นตัวที่ควรละ แต่บางคนเอามาเจริญ เลยผิดไป

หรือรู้ว่าน่าเกลียด ไม่ชอบ ไม่น่าพอใจ นี่เรานี่ของเรา นี่ก็เป็นตัวรู้ที่นำทุกข์มาให้ โดยเฉพาะตัวหลัก ๆ ที่พระพุทธรูปทรงแสดงไว้มากในพระสูตร เช่น นั่นของเรา ก็เป็นตัณหาบอก เราเป็นนั่น นี่มานะบอก นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา นี่ทิฏฐิบอก จึงมีตัวใหญ่ของฝ่ายไม่ดี คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ

ส่วนตัวอื่น ๆ มีอีกมาก ฝ่ายดีก็มี เช่น รู้สึกว่ามีรูป มีนาม มีความทุกข์เกิดขึ้น มีความคิดเกิดขึ้น ไม่ลืม ทำให้รูปนามปรากฏตัวขึ้น นี่คือสติเป็นผู้บอก นี่เป็นอกุศล นี่เป็นกุศล นี่ควรละ ตัวนี้ควรเจริญ นี่เป็น

สิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนนะ เกิดเพราะเหตุปัจจัย ตัวบอกคือปัญญา

พวกที่ทั้งดีและไม่ดีนี้เป็นสังขาร เป็นตัวรู้เหมือนกัน ตัวรู้บางตัวควรละ บางตัวควรเจริญ ไม่ใช่ตัวรู้ทุกตัว ควรเจริญหมด ต้องดูว่ารู้ผิดหรือรู้ถูก ตัวที่บอกว่านี่ตัวเรา นี่ของเรา แบบนี้ก็ควรละ มันก็ไม่มีตัวตนเหมือนกัน เป็นเพียงตัวรู้ เป็นอวิชชาบ้าง เป็นตัณหาบ้าง เป็นมานะบ้าง ทิฏฐิบ้าง เป็นธรรมะอันหนึ่ง ไม่มีตัวตน มีแต่ขันธ์ ๕ เท่านั้น เพียงแต่ว่าจะเป็นตัวไหนเท่านั้นเอง ถ้าตัวถูกก็อยู่ในขันธ์ ๕ เหมือนกัน เช่นศีล สมาธิ ปัญญา พวกนี้ก็เป็นตัวรู้ แต่รู้คนละแบบ เป็นสังขาร

วิญญาณ – วิญญาณเป็นตัวรู้ชนิดที่เป็นประธาน หรือเป็นกลาง ๆ ที่จริงทั้ง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้นเกิดพร้อมกัน ดับพร้อมกัน รู้อารมณ์เดียวกัน เกิดที่เดียวกัน

แต่รู้ในแบบวิญญาณ คือแค่รู้แจ้งเฉย ๆ รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น เช่นการรู้แจ้งทางตา แต่เดิมไม่มีสิ่งปรากฏทางตา หลับตาอยู่ พอลืมตาขึ้น ความต่างตรง

นี่คือรู้แจ้ง รู้แจ้งทางตา รู้แจ้งทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็คล้าย ๆ กัน นี่คือการวิญญาณ มีตา กระทบรูป เกิดจักขุวิญญาณ หูกระทบเสียง เกิด โสตวิญญาณ จมูกกระทบกลิ่น เกิดฆานวิญญาณ ลิ้นกระทบรส เกิดชีวหาวิญญาณ กายกระทบสิ่ง สัมผัสทางกาย เกิดกายวิญญาณ เรื่องมากระทบใจ เกิดความรู้ทางใจเรียกมโนวิญญาณ เมื่อมีอารมณ์ มากะทบ ก็รับรู้ว่ามโนธรรมกระทบเกิดขึ้น มีความ รู้สึกเปลี่ยนแปลงอย่างไรอย่างหนึ่ง แต่เดิมมอง ไม่เห็น แล้วก็มามองเห็น เปลี่ยนไปจากเดิม แต่เดิม ไม่มีเรื่องนี้ เปลี่ยนมารับรู้เรื่องนี้ขึ้นกระทบจิต การรับรู้ ความแตกต่างว่ามีอะไรปรากฏขึ้นให้รู้ เปลี่ยนไป อย่างนั้นอย่างนี้ คือวิญญาณ เป็นคนรู้

นี่ก็พูดครบตัวรู้แล้ว คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ **ทุกตัวมันไม่รู้จักตัวเอง แต่มีคนอื่นไป รู้จักมัน** ตัวคนอื่นที่ไปรู้จักมันนี้มีทั้งตัวที่รู้ถูกและรู้ผิด

เวทนายก็ไม่รู้จักตัวเอง ไม่รู้ว่าตัวเองต่างจาก คนอื่นอย่างไร แต่ตัวกำหนดว่าเวทนาต่างจากคนอื่น คือ สัญญา เป็นผู้กำหนดว่า เอ๊ะ..นี่มีอาการต่างกันนะ

สุขเป็นอย่างนั้นะ ทุกข์เป็นอย่างนั้นะ เฉย ๆ เป็นอย่างนี้
ตัวกำหนดความแตกต่างคือสัญญา

สุขเวทนานี้ไม่น่าพอใจ ทุกขเวทนาไม่น่าพอใจ
เวทนาเขาก็ไม่รู้ เวทนาไม่ได้เป็นคนบอกว่าสุขว่าทุกข์
หรือว่าเฉย ๆ คนที่มาบอกคือสังขาร สุขเวทนานี้ดี
อยากได้ ก็ค้นหาเป็นคนว่า ทุกขเวทนานี้ไม่น่าเอา
ไม่ชอบ ไม่น่าพอใจ นี่ก็ค้นหาว่า ตามด้วยโทษะว่าอีกทอด

**เราเจ็บ นี่ตัวทัญญูเป็นคนบอก ความเจ็บก็
ไม่ได้เป็นคนบอกว่ามันเจ็บ** เมื่อมีความเจ็บเกิดขึ้น
แล้วทำไม่รู้ว่ามีความเจ็บเกิดขึ้น มีอีกตัวหนึ่งมารับรู้
ทุกเรื่องอยู่ ก็คือวิญญูณ

เมื่อมีความเจ็บเกิดขึ้นแล้ว ความไม่ชอบเกิดขึ้น
มีธรรมะมาเกี่ยวข้องของหลายตัว คือ มีเวทนาเกิดขึ้น
มีความไม่ชอบเกิดขึ้น ตัวเวทนาจึงเป็นเวทนา ตัวไม่
ชอบเป็นสังขาร คือไปว่าเวทนานี้ไม่น่าพอใจ เวทนา
มันก็ไม่รู้ตัวเองว่ามันน่าพอใจหรือไม่พอใจ ตัว
สังขารเป็นคนไปว่า และตัวรับรู้ว่ามีเวทนาด้วย มี
สังขารไปว่าเวทนาด้วย คือวิญญูณ มันรู้ว่ามิอะไร
ปรากฏขึ้นบ้าง มิอะไรมากระทบ มันก็รู้ไปหมด

ถ้ามีสติเพิ่มขึ้นไปอีก ก็รู้ว่า อ้อ.. นี่เป็นเวทนา เป็นความรู้สึกชนิดหนึ่งเกิดขึ้น ไม่ใช่เรา เป็นความรู้สึกไม่ชอบเกิดขึ้น ถ้ามีปัญญาเกิดขึ้นก็บอกได้อีกว่า เวทนานี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ความไม่พอใจที่เกิดขึ้นก็เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ตัวรู้เองก็เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน นี่ก็เป็นปัญญา ก็แล้วแต่ว่าตัวไหนมาบอก ดังนั้น การฝึกปฏิบัตินี้ต้องการให้มีตัวรู้ฝ่ายดี คือ **ตัวสติสัมปชัญญะ**

เวทนาก็ไม่รู้จักตัวเอง ตัวที่มารู้ว่าเป็นเวทนาคือ สัญญา ตัวที่บอกว่าเวทนาน่าพอใจไม่น่าพอใจ น่าเอาไม่น่าเอา เวทนาเป็นตัวเรา เวทนาเป็นของเรา นี่สังขารเป็นคนบอก สังขารนี้จะบอกผิดก็ได้บอกถูกก็ได้ ถ้าบอกผิด เช่น เวทนาเป็นตัวเรา เราเป็นผู้เจ็บ ความจริงเป็นเวทนาเจ็บ ที่บอกว่าเราเจ็บ คือทิวฐิเป็น คนบอกที่ผิด เราฝึกปฏิบัติธรรม ต้องการตัวบอกที่ถูกต้อง เวลาที่มีความเจ็บปวดเกิดขึ้นก็ให้สติมาบอก นี่ความเจ็บเกิดขึ้นแล้ว อย่าหลงลืม อย่าไปยึดถือว่าเจ็บเป็นเรา เป็นของเรา ให้มีสติ แล้วปัญญามาทบอกว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ซึ่งเป็นสังขารฝ่ายดีมาบอก

ส่วนวิญญานก็เป็นความรู้ที่เป็นหลักอยู่ รวมเป็นตัวรู้ ๔ ตัว เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน

ตัวรู้ทั้งหมดนี้เกิดกับจิต จิตนั้นเป็นกลางกว่าคนอื่น เวลาเราฝึก จึงให้พยายามมาอยู่ข้างจิตไว้ เพราะจิตเป็นตัวกลางที่จะรู้ทุกเรื่อง อย่าไปตามสังขารฝ่ายไม่ดี (ตัวปรุงแต่ง) ที่จริงการปฏิบัติธรรมก็เป็นการปรุงแต่ง ปรุงให้มีสติ มีสัมปชัญญะ ฯลฯ การที่พูดว่าอย่าไปปรุงแต่ง หมายถึงอย่าไปปรุงแต่งสิ่งที่ไม่ดี เหมือนกับว่าให้งดเว้นสิ่งที่ไม่ดี ถ้าพูดกันแล้วเข้าใจก็ถือว่าใช้ได้

สิ่งที่ต้องเจริญก็คือสังขารฝ่ายดี สิ่งที่ต้องละคือสังขารฝ่ายไม่ดี ตัวกลางในการรับรู้ทุกเรื่องคือวิญญาน เวลาปฏิบัติจึงต้องมาอยู่กับจิตที่ประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะ คืออยู่ข้างจิตเฉย ๆ ไม่ได้อยู่ข้างจิตฝ่ายดี จิตที่ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ที่เห็นชัดความจริง ไม่ใช่อยู่ข้างจิตที่มีโลภะ โทสะ โมหะ

นี่เป็นนามธรรม ตัวรู้ ทั้งเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน ที่สิ่งนั้นมันเป็นสิ่งนั้น เป็นนั้นเป็นนี้ขึ้นมา ล้วนเป็นสังขารเป็นตัวบอก **ที่วิญญานได้ชื่อว่าวิญญาน**

ก็เป็นเพราะสังขารเป็นตัวบอก บอกผิดหรือบอกถูก ก็ได้ บอกว่าจิตเป็นเรา ก็เป็นทิวฐิเป็นผู้บอก ทิวฐิก็เป็นสังขารชนิดหนึ่ง เป็นตัวไม่ดี ถ้าพูดว่าจิตเป็นเรา เป็นเรา รู้ นี้ก็ทิวฐิเป็นคนบอก ถ้าพูดว่าจิตของเรา นี่ค้นหาเป็นผู้บอก ของเรา ๆ นี้ เราเป็นนั่น เป็นนี้ เราเป็นคนดี เป็นคนไม่ดี เป็นคนมีบุญมาก มีบุญน้อย นี่มานะเป็นตัวบอก คือสังขารฝ่ายไม่ดี **รูปเองก็ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นรูป แต่คนที่บอกว่ารูปเป็นรูปคือสังขาร**

สัญญาาก็ไม่ได้บอกว่ามันเป็นสัญญาหรือเป็นนั่นเป็นนี้ สังขารเป็นผู้บอก และสังขารตัวนั้นเองก็ไม่ได้บอกว่าตัวมันเองเป็นอะไร มีสังขารอันอื่นไปบอกมันอีกที สังขารเป็นผู้บอก สังขารที่บอกผิดนำทุกข์มาให้ เป็นกระบวนการเกิดทุกข์ **อวิชาเป็นตัวนำบอกผิด** ส่วนที่บอกถูกทำให้พ้นทุกข์ **วิชาเป็นตัวนำบอกถูก** ในการปฏิบัติจึงมาเจริญฝ่ายดี อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสังขารฝ่ายดีทั้งหมดหมด เป็นเจตสิก และกิเลสที่ต้องละก็เป็นสังขารทั้งหมดเช่นกัน ดังนั้นทั้งสิ่งที่ควรละ และสิ่งที่ควรเจริญก็อยู่ในกลุ่มที่เป็นสังขารทั้งสิ้น

ด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ ตัวรู้ฝ่ายมืดก็จะลดลง ฝ่ายรู้ถูกก็จะมากขึ้น มากขึ้นจนกระทั่งสว่างแจ้งสมบูรณ์ ก็จะรู้ครบถ้วน

ทิวฏฐิที่เป็นสังขารฝ่ายอกุศลนั้นก็หาที่เกาะไปเรื่อย มีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้น คนยังละกิเลสไม่ได้ เป็นปุถุชนก็ยังมีทิวฏฐิเกิดขึ้นอยู่เรื่อย จึงต้องรู้จักให้ซัดลงไป ต้องหาตัวบอกอีกตัวมาช่วยบอกว่า ทิวฏฐินี้ก็เป็นสังขารชนิดหนึ่ง เกิดแล้วดับเหมือนกัน ตัวบอกนั้นคือปัญญา จึงให้เจริญวิปัสสนาคือให้เห็นว่า สังขารอะไร ๆ ก็ไม่เที่ยงไว้ก่อน

คนที่เป็นปุถุชน ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ เวลาปฏิบัติก็ให้สังเกตดู เช่น เห็นรูปเดิน เห็นว่ารูปเดิน เราเป็นคนดู รูปก็เป็นรูป ตัวรู้ก็เป็นจิตที่ประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะ แต่มีทิวฏฐิมาจับ เห็นว่ารูปเป็นรูป จิตที่มีสติสัมปชัญญะเป็นตัวไปรู้ และสติสัมปชัญญะนี้ก็ไม่มีตัวตน ไม่ใช่จิต ไม่เที่ยงเหมือนกัน ก็จะไม่มีความเข้าไปเกาะเกี่ยว แต่พอมองไม่เห็นตัวนี้ ก็จะมี “เรา” รู้เข้าไปเกาะ พอมิเรารู้เข้าไปเกาะก็ต้องเจริญวิปัสสนาต่อไป ตัวนี้มันเที่ยงไหม พอเห็นว่ามันไม่เที่ยง

ทิวฐิก็ไม่เกาะ พอไม่เกาะ ก็จะมีตัวใหม่มาเรื่อย ๆ เช่น โลก โกรธ หลง เกิดขึ้น ทิวฐิก็จะเข้าไปเกาะ ตัวนั้นที่ตัวนี้ที่ พอคิดว่าเราดีขึ้นแล้วนะ ดีขึ้นก็เป็น เรื่องธรรมดา นั้นดีแล้ว แต่ “เรา” ดีขึ้นนี้ผิด แต่เดิมมีกิเลสมาก พอฝึกปฏิบัติไปกิเลสซ้กลดลง ก็คิดว่าเอ๊ะ..เราดีขึ้นแล้ว เป็นทิวฐิมาบอก ทิวฐิที่เป็นตัวบอกนี้ก็จะเข้ามาอยู่เรื่อยเพราะยังละไม่ขาด ทิวฐิไม่ได้เกิดตลอด นาน ๆ เกิดที่

มีความคิดเกิดขึ้น ไม่พอใจ ก็โทษเป็นคนว่าเราไม่พอใจ ความไม่พอใจของเรา อันนี้เป็นทิวฐิ จึงต้องมีสติมีปัญญา รู้ตัวเข้าไว้ บอกไว้ก่อนว่า **ไม่เที่ยง ๆ ใส่เข้าไป ตัวรู้ก็คือปัญญา** พอใส่แสงสว่างเข้าไป ก็จะเห็นว่าเจ้านี้ไม่มีตัวตน นาน ๆ โผล่มาที่เปรียบเหมือนเห็นว่ามีผีมาหลอก ก็ส่องไฟไปดู อ้าว..ไม่เห็นมีผีเลย พอเปลอสไฟก็มาอีก เราก็ส่องไฟดูทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ มันก็จะเลิกเห็นผิดได้ ถ้าไปทำอย่างอื่นมันไม่หาย โดยเฉพาะบางคนไปนึกว่าดี เรารู้ได้ชัดเจน แจ่มแจ้ว ดีกว่าเมื่อวาน อย่างนี้ก็หนักเลย ถ้ามันบอกผิดแล้วยังไปว่าถูก ก็ซ้อนหลายตัว จึงต้องจำไว้แม่น ๆ ว่า สังขารทั้งหลายไม่มีตัวไหนมันเที่ยง

ไม่มีอันไหนเป็นตัวเราของเรา ความรู้เรื่องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาจึงสำคัญมาก นี่คือปัญญา ท่านจึงให้เอาปัญญานำไว้ก่อนเสมอ พอมีกำลังก็ทำลายฝ่ายตรงข้ามได้ โดยมีกองหนุนช่วย คือ ศีลและสมาธิ ให้ปัญญาเป็นทัพหน้า เป็นตัวเดินหน้า ให้รู้ว่าศัตรูอยู่ตรงไหน หน้าตาเป็นอย่างไรบ้าง จะได้รับถูกที่ พอรู้แล้วไม่ได้รับหรือไม่มีกองหนุนก็สู้ไม่ได้เหมือนกัน

บางคนรู้เหมือนกัน แต่โดนถล่มตลอด นี่ก็กองหนุนไม่ค่อยแน่น ฉะนั้น นอกจากรู้แล้ว ก็ต้องให้กองหนุนของคืออื่น ๆ ของอริยมรรค ต้องมีเข้ามาช่วย ถ้ามบูรณ์พร้อมและพอดีกัน ก็ทำลายกิเลสได้

อาการหรือความเป็นไปของการปฏิบัติที่ดีขึ้น ถูกต้องขึ้น คือตัวบอกลดจะลดลง ตัวบอกถูกจะมากขึ้น เท่านั้นแหละ ฝ่ายอกุศลค่อย ๆ ถูกละไป โอกาสที่มันจะเกิดก็น้อยลง ฝ่ายกุศลมีมากขึ้น ตัวที่บอกว่าเราว่าของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่จะลดลง

เวลาพูดถึงกิเลส โดยทั่วไป จะพูดถึงกิเลส ๒ ตัว คือต้นหากับทวิจฺฐิ เพราะการปฏิบัติธรรมนั้น เราฝึก

จิตกับฝึกปัญญา ฝึกจิตคือฝึกสมาธิ เอาไว้ละ
ตัณหา ฝึกวิปัสสนา เอาไว้ละทิฏฐิ บางคนอาจจะ
สงสัยว่าทำไมพูดถึงแต่กิเลส ๒ ตัวนี้ เพราะพูดในแง่
ตรงข้ามกับการปฏิบัติ

หากยังใช้ปัญญาไปสู้ไม่ได้ ยังไม่รู้เรื่องของมัน
ต้องใช้กำลังของจิตสู้ อุดทน เข้มแข็ง ใช้กำลังสมาธิ
สู้กับฝ่ายตัณหา ใช้กำลังสมณะในการละ ความจริง
ที่จะละได้หมดและเด็ดขาด ก็ต้องอาศัยทั้งสมณะและ
วิปัสสนา แต่ในตอนปฏิบัติเป็นการละชั่วคราว การจะ
ละความรัก ความติดข้อง ชื่อเสียง เกียรติยศ ต้องใช้
กำลังจิต คือสมาธิ ต้องใจแข็ง ใจเด็ด จะมาบอกว่า
เราไม่ใช่โสดาบันก็ติดข้องไปก่อนนี้ก็เสร็จมันตลอด
ส่วนด้านทิฏฐิ ก็วิปัสสนา เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์
ไม่ใช่ตัวตนไว้เสมอ

การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไปจึงจะ
ได้ผล เป็นการละชั่วคราวชั่วคราว (ตทั้งคปทาน)
ถ้ากำลังของจิตมากก็ละได้นาน (วิกขัมภนปทาน)
พอสมบุรณ์อรियมรรคนั้นแหละจึงจะทำลายได้เด็ดขาด
(สมุจเฉทปทาน)

วิญญาณหรือจิตที่เป็นตัวอารมณ์เป็นวิบากหรือ
 กิริยาก็ได้ เป็นกุศล หรืออกุศลก็ได้ เวลาที่เจริญ
 วิปัสสนา ก็เอาขั้น ๕ มาเป็นอารมณ์ เอารูป เวทนา
 สัญญา สังขาร วิญญาณ มาเป็นอารมณ์ ทำไมจึงไม่
 บอกว่าเอาจิตมาเป็นอารมณ์

ตามหลักอภิธรรม จิตกับวิญญาณก็เป็นตัว
 เดียวกัน จิตนี้เอาไว้ใช้เวลาที่ฝึกละของไม่ดีออกไป
 จากจิต เจริญของดีใส่เข้ามาในจิต เพื่อให้จิตมีความ
 พร้อมเรียกว่า “จิตตภาวนา” หรือการฝึก “อธิจิต”
 ฝึกสมาธิ พอจิตพร้อมแล้วก็ดูวิญญาณ วิญญาณอยู่
 ในกลุ่มขั้น ๕ เป็นอารมณ์ของจิตที่มีสมาธิ อารมณ์
 ของฝ่ายวิปัสสนา

ถ้าเราฝึกจิตให้ละเอียดขึ้นไปทีละขั้น ก็จะมีละ
 ตัวหยาบ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งละเอียด **ท้ายที่สุด**
ทุกตัวก็ต้องเป็นตัวถูกรู้ทั้งหมด ไม่ว่าจะตัวไหน
 ก็ตาม ทั้งตัวรู้ ตัวถูกรู้ ตัวโนน ตัวนี้ จะหลายตัว
 แคไหนก็ตาม เราพูดถึงตอนพื้นฐานเท่านั้นเอง
 ที่สุดแล้ว ทุกตัวที่พูดถึง จะต้องเป็นตัวถูกรู้ทั้งหมด
 ให้เห็นว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เท่ากัน
หมด

อย่างตอนต้นเวลาเราปฏิบัติ กายเป็นตัวถูกรู้
จิตเป็นตัวรู้ เป็นการแยกแยะให้เห็นนาม เห็นรูป
สุดท้ายทุกตัวจะต้องถูกรู้ด้วยปัญญา

“เมื่อใดเห็นด้วยปัญญาว่า รูปทุก ๆ ชนิด เวทนา
ทุก ๆ ชนิด สัญญาทุก ๆ ชนิด สังขารทุก ๆ ชนิด
วิญญาณทุก ๆ ชนิด ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เมื่อนั้น
จึงเบื่อหน่าย คลายกำหนดได้”

ดังนั้น **ทุกตัวจะต้องเป็นตัวถูกรู้ทั้งหมด**

เราก็ต้องค่อย ๆ ฝึกไป จนทำยที่สุด แม้กระทั่ง
อริยสังกัตต้องถูกรู้ รู้ทุกข์ รู้ทุกขสมุทัย รู้ทุกขนิโรธ
รู้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ใครเป็นคนรู้ตรงนี้ ... **ปัญญา
เป็นคนรู้**

วิปัสสนาภูมิ คือ ชั้นที่ ๕ ที่ตั้งของวิปัสสนา
ปัญญา ชั้นที่ ๕ นี้เองเป็นอารมณ์ แม้ปัญญาที่ไปรู้
ธรรมอื่น และรู้ตัวเองด้วย เป็นตัวบอกถูก แยกแยะได้
ว่าจะอะไรเป็นอะไร อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นไปเพื่อ
ทุกข์ อะไรเป็นไปเพื่อดับทุกข์ อริยมรรคมีองค์ ๘ จึงมี
สัมมาทิฏฐินำหน้า

เราทั้งหลายก็ให้ฝึกไว้ก่อน ให้รู้ว่า สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ให้รู้ถูกไว้ก่อน จะได้ไม่ต้องแก้เยอะ **จะมีอะไรเกิดขึ้นก็ให้รู้ว่าไม่เที่ยงไว้ก่อน** เรารู้ในหลักการว่าทำยที่สุด ต้องรู้ด้วย “ปัญญา” ในพระสูตรต่าง ๆ ก็บอกไว้หมด แม้แต่ อริยสัจก็ต้องรู้ด้วยปัญญา ปัญญาเป็นความรู้

มิจฉาปฏิบัติทา ทำให้เกิดทุกข์ ทำให้เกิดกองทุกข์ ทำให้รูปนาม ชันธ ๕ เวียนเกิดเวียนตาย มีอวิชชาเป็นตัวนำ คือ ความไม่รู้อริยสัจ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้ว่ามันไม่เที่ยง ไม่รู้ว่ามันเป็นรูป ไม่รู้ว่าเป็นนาม ไม่รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวตน เป็นมิจฉาปฏิบัติทา การปฏิบัติผิด

ส่วนปฏิบัติถูกก็ตรงกันข้าม เริ่มต้นจากความรู้ **สัมมาปฏิบัติ** คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เริ่มต้นที่ความรู้ รู้ว่าอะไร รู้ว่ามันเป็นเพียงรูปนาม เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน พอเริ่มแบบนี้แล้ว อันอื่นก็จะถูกตามมา ความคิดก็จะถูก ความคิดไม่ดีจะนำทุกข์มาให้ ก็รู้ แล้วก็ทำความเพียรเพื่อละ ความคิดที่ดี นำสุขมาให้ รู้แล้วก็เจริญ เริ่มด้วยความรู้ ไม่มีอคติ เอาความจริงมาพูด เตือนตนเองด้วยปัญญา

หากไม่มีความรู้มันก็จะผิดไปเรื่อย พอความคิด
ไม่ดีเกิดขึ้น ถ้าไม่มีความรู้ก็จะคิดว่าเป็น “เรา” คิดไม่ดี
เราแล้ว มีเราเข้ามาเกี่ยวข้อง พอคิดดี ก็ว่าเราคิดดี
คนที่ไม่เชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ไม่ได้ฟังธรรม
ไม่รู้เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ จึงผิดตลอด อยู่ที่ไหน ๆ
ก็ผิด ปฏิบัติผิด ปฏิบัติเพื่อตัวเรา เป็นมิจฉาปฏิบัติ
เราเป็นมนุษย์ เราเป็นเทวดา เราเป็นคนดี ผิด
พอกัน มีผิดเท่ากันที่คำว่า “เรา”

ทั้งดีและไม่ดีก็เป็นธรรมะเท่า ๆ กัน พอเป็น
ธรรมะแล้ว บางอย่างควรละ บางอย่างควรเจริญ
ที่ควรละเพราะนำทุกข์มาให้ ควรเจริญเพราะนำสุข
มาให้ จึงควรปฏิบัติให้เป็นพระโสดาบันเสียก่อน
พระโสดาบันละกิเลสได้ไม่ก็ตัวเองนะ กิเลสตัวร้าย
สุดที่ทำให้เราทั้งหลายพากันเวียนว่ายตายเกิด
ทนทุกข์ทรมาน คือทิวฐิ ไม่ใช่โทษะ ไม่ใช่ราคะ
ต้องเข้าใจให้แม่น จะได้ไม่ละผิดตัว ต้องละสักกาย
ทิวฐิก่อน ไม่ใช่ไปละราคะโทษะก่อน

ระหว่างปฏิบัติวิปัสสนา หากทำถูกต้อง ก็จะมี
วิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น ที่เป็นวิปัสสนูปกิเลสก็เพราะ

เราไปตัดใจมัน **วิปัสสนูปกิเลส** มี ๑๐ อย่าง ตัวสุดท้ายเท่านั้นที่เป็นกิเลส เรียกว่านิกันติ ตัวติดข้อง วิปัสสนูปกิเลสตัวแรกเป็นแสงสว่าง เป็นอัพยาगतะ นอกนั้นเป็นฝ่ายดี เป็นเรื่องดีทั้งนั้น น่าเพลิดเพลิน น่าพอใจ แปลกประหลาด เป็นของใหม่ น่าตื่นเต้น ไปหลงเพลิดเพลินยินดีกับมัน ไม่ได้มองว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้วิปัสสนาล่าช้า เศร้าหมองไป

บางทีมีสติที่มั่นคงมาก พิจารณาอะไรก็ชัดไปหมด ก็น่าตื่นเต้นเหมือนกัน นี่ก็ไปติดข้อง สตินั้นก็กลายเป็นวิปัสสนูปกิเลสไปอีก

ที่จริงสติเป็นของดี แต่อย่างทีพูดไปก่อนหน้านี้ว่า สุดท้ายแล้ว ทุกตัวก็ต้องถูกรู้ด้วยปัญญา ให้เห็นว่าไม่เที่ยงทั้งหมดจึงถูก

ความสงบระงับ ความอิมใจ การมีความเชื่อ มั่นคงเป็นอหิมอกข์ เหล่านี้ก็เป็นวิปัสสนูปกิเลสได้ ถ้ามีปัญญานำหน้าไว้เสมอ มองเห็นว่า มันไม่เที่ยง สิ่งเหล่านั้นก็ไม่ได้เป็นวิปัสสนูปกิเลสอะไร ก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่เกิด แล้วก็ดับไป **อาจจะดูแปลกใหม่ น่าตื่นเต้น แต่ก็ไม่เที่ยง อยู่ไม่นาน**

เมื่อวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นก็ให้พิจารณา จับมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ เพราะทุกตัวอยู่ภายใต้ขันธ ๕ ทั้งหมด พอเห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ก็ข้ามได้แล้ว มีเท่านี้แหละ ไม่ใช่ของน่ากลัวอะไร บางคนไม่กล้าปฏิบัติเพราะกลัววิปัสสนูปกิเลสก็มี

นี่ก็พูดเรื่อง “ตัวรู้” สรุปว่า **ตัวรู้ที่สำคัญที่สุดคือปัญญา**



หมายเหตุ – วิปัสสนูปกิเลส

อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา ธรรมารมณที่^๑เกิดแก่ผู้ได้ตรุณวิปัสสนา หรือวิปัสสนาอ่อน ๆ ทำให้เข้าใจผิดว่าตนบรรลุมรรคผลแล้ว เป็นเหตุขัดขวางให้ไม่ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ มี ๑๐ คือ

๑. โอภาส – แสงสว่าง
๒. ญาณ – ความหยั่งรู้ คือปัญญา
๓. ปิตี – ความอิม^๑ใจ
๔. ปัสสัทธิ – ความสงบเย็น
๕. สุข – ความสุข สบายใจ
๖. อธิโมกข์ – ความน้อมใจเชื่อ ศรัทธาแก่กล้า
ความปลงใจ
๗. ปัคคาหะ – ความเพียรที่พอดี
๘. อุกัมมฐานะ – สติแก่กล้า
๙. อุเบกขา – ความมีจิตเป็นกลาง
๑๐. นิกันติ – ความพอใจ ติดใจ

โสภาสเป็นอัพยากตะ ตั้งแต่ ๒ - ๙ เป็นกุศล
ทั้งสิ้น และ ๑๐ นิกันติ เป็นอกุศล นิกันติคือตัวที่ทำให้
๑ - ๙ เป็นวิปัสสนูปกิเลส เพราะความไปติดใจ ตกไป
ในความประมาท ไม่ได้พิจารณาไตรลักษณ์

วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ

๑. ชันธ ๕ คือ กองทั้ง ๕
๒. อายตนะ ๑๒ คือ เครื่องเชื่อมต่อกันให้เกิด
ความรู้ มี ๑๒
๓. ธาตุ ๑๔ คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มี ๑๔
๔. อินทรีย์ ๒๒ คือ สิ่งที่เป็นใหญ่ในหน้าที่
ของตน มี ๒๒
๕. อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔
๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ คือ สิ่งที่ยึดและกัน
เกิดขึ้น มี ๑๒

บันทึก

บันทึก

บันทึก

บันทึก

ประวัติ

อาจารย์สุภีร์ ทুমทอง

วันเดือนปีเกิด

- ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- บ้านหนองฮะ ต. หนองฮะ อ. ลำโรงทาบ จ. สุรินทร์

การศึกษา

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

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๕)

- วิชาสอนอาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
- อาจารย์สอนพิเศษวิชาพระอภิธรรมปิฎก และวิชาปรมัตถธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ. นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแผ่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com