

# แผนที่ภาวนา

สุกัร ฤมทอง

ชื่อหนังสือ **แผนที่ภวานา**  
ผู้เรียบเรียง **สุภีร์ ทุมทอง**

**สำนักพิมพ์ ปรียา**  
พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2551

จำนวนหน้า 208 หน้า

ราคา 165 บาท

ISBN 978-974-307-984-9



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ.2551 โดย บริษัท ปรียา จำกัด  
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้  
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

<b>บรรณาธิการที่ปรึกษา</b>	กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา
<b>บรรณาธิการบริหาร</b>	सानุพันธ์ ดันดีศิริวัฒน์
<b>บรรณาธิการ</b>	อิศวเรศ ตโมนุท
<b>พิสูจน์อักษร</b>	กอบบรรณาธิการ
<b>ภาพปก / ภาพประกอบ</b>	โกสินทร์ ขาวงาม
<b>รูปเล่ม</b>	กิงกรุณา ไพบูลย์

#### สำนักพิมพ์ ปรียา

บริษัท ปรียา จำกัด 27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ  
เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 โทรศัพท์ 0-2637-8600 โทรสาร 0-2637-8601  
<http://www.freemindbook.com>

#### จัดจำหน่ายโดย

ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
CALL CENTER 0-2255-4433 <http://www.chulabook.com>  
ร้านค้า ติดต่อที่มขชายส่ง สยามสแควร์ ชั้น 14 โทร. 0-2218-9889-90 โทรสาร 0-2254-9495

#### พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด สำนักพิมพ์ฟิลิปปินส์เซ็นเตอร์  
47 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700  
โทรศัพท์ 0-2433-7704-6 0-2433-7755-7 โทรสาร 0-2433-7703

พิมพ์บน  
กระดาษกอนอบสายตา **Green Read** อ่านได้บน  
[www.greenread.com](http://www.greenread.com)

## คำนำ สำนักพิมพ์

การดำเนินชีวิตของแต่ละคนในแต่ละวัน โดยทั่วไปแล้ว มักจะมีความแตกต่างกันไป เนื่องด้วยสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว เนื่องด้วยผลกรรมที่สั่งสมมา รวมถึงปัจจัยอื่นๆ อีกมากมาย...ด้วยเหตุนี้ เป้าหมายชีวิตของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน...ซึ่งนั่นก็ทำให้ “แผนที่ชีวิต” ของแต่ละคนไม่เหมือนกันไปด้วย

หากเป้าหมายของชีวิต คือ ความมั่งคั่งร่ำรวย...“แผนที่ชีวิต” ก็จะประกอบไปด้วยเส้นทางลัดเลาะต่างๆ ที่จะนำไปสู่ความมั่งคั่งร่ำรวยนี้เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งของเป้าหมายชีวิตในโลกที่ถูกขับเคลื่อนด้วย “กิเลส” ซึ่งน้อยคนนักที่จะปฏิเสธมัน...แต่คำถามที่เกิดขึ้นตามมาก็คือ เป้าหมายเหล่านั้นทำให้ท่านหลุดพ้นจากความทุกข์ได้หรือไม่ ซึ่งจากตัวอย่างที่เห็นได้ชัดๆ ในสังคมทุกวันนี้ ก็คงจะรู้คำตอบได้ชัดเจนว่าไม่สามารถหลุดพ้นได้เลย

แล้วเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตควรเป็นเช่นใด...

ผู้คนส่วนใหญ่ในปัจจุบันได้ดำเนินชีวิตตามแผนที่ที่ผิดๆ มานานแล้วโดยที่ไม่รู้ตัว ทั้งๆ ที่เรารู้มาโดยตลอดว่าเรามี “แผนที่ฉบับสมบูรณ์” ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสร้างเอาไว้ให้แล้ว อันเป็นแผนที่ที่จะนำพาทุกชีวิต

ไปสู่จุดหมายปลายทางที่แท้จริง ซึ่งสิ่งที่ต่างกันก็มีแค่ว่า ใครจะไปถึงได้เร็ว ใครจะไปถึงได้ช้า เพียงเท่านั้น...โดยสำหรับผู้ที่ได้เกิดมาในภพชาตินี้ และได้สัมผัสกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า นั่นเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้กำหนดทิศทางการเดินทางได้อย่างถูกต้อง ซึ่งแน่นอนว่า อาจจะมีการหลงเลี้ยวไปผิดทางบ้าง แต่ท้ายที่สุดแล้ว ก็จะสามารถกลับเข้าสู่เส้นทางได้ต่อไป

พวกเรา สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ มีความปรารถนามาโดยตลอดที่จะได้มีโอกาสเผยแพร่ “แผนที่ชีวิต” ที่ถูกต้องเช่นนั้นให้กับท่านผู้อ่านในรูปแบบที่เหมาะสมกับยุคสมัยนี้...จนทำให้ได้มาพบเจอและทำความรู้จักกับ **อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง** ในฐานะของอาจารย์ผู้บรรยายธรรมแก่ผู้คนจำนวนมาก และในฐานะของอาจารย์ผู้จัดทำหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” (ร่วมกับคณะผู้ร่วมสมทบทุน) เพื่อพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน...การบรรยายของอาจารย์นั้นสะท้อนให้เห็นถึงการศึกษและการฝึกปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นเวลานาน โดยที่ประสบการณ์ชีวิตในทางโลกที่ได้รับในฐานะของคนยุคใหม่นั้นเป็นเครื่องมือที่ช่วยชี้แนะหนทางการบรรยายของอาจารย์นั้นเหมาะสำหรับผู้คนในยุคนี้ที่ไม่ต้องการความซับซ้อนเข้าใจยาก ทำให้ผู้ฟังสามารถมองเห็นถึงความเรียบง่ายและความเป็นธรรมชาติในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

และนั่นจึงเป็นที่มาของหนังสือธรรมบรรยายเล่มนี้ที่ชื่อ “**แผนที่ภavana**” เป็นหนังสือที่จะชี้แนะให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจถึงเส้นทางลัดเลาะต่างๆ ที่จะทำให้ไปถึงจุดหมายปลายทางของชีวิตได้ ซึ่งนั่นหมายความว่า ท่านผู้อ่านสามารถเลือกเส้นทางเดินได้หลายเส้นทางในแผนที่ชุดนี้ ที่ท่านคิดว่าเหมาะสมที่สุดสำหรับตัวท่านเองเพราะทุกเส้นทางในแผนที่ชุดนี้ต่างมุ่งไปสู่จุดหมายปลายทางเดียวกัน นั่นคือ การหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง...

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ขอขอบพระคุณ **อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง** เป็นอย่างยิ่งที่ได้ให้โอกาสพวกเราจัดทำหนังสือชุดนี้ขึ้น และสุดท้ายนี้ ขออนุโมทนาไปกับกัลยาณมิตรผู้ที่มีจิตเป็นกุศลทุกท่านที่ได้เกื้อหนุนให้พวกเราได้สัมผัสกับ “ธรรมบรรยาย” ที่เกิดประโยชน์ต่อคนหมู่มากมา ณ โอกาสนี้ด้วย...



สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

## คำนำ ผู้ประพันธ์

หนังสือเล่มนี้ เกิดจากการถอดเทปคำบรรยายเรื่อง “สาระธรรม จากพระสูตรตันตปิฎก” ที่ชมรมคนรู้ใจ ณ ห้องพุทธคยา ชั้น ๒๒ อาคาร อัมรินทร์พลาซ่า ถนนเพลินจิต กรุงเทพฯ เริ่มบรรยายครั้งแรกเมื่อวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๐ บรรยายติดต่อกันมาเดือนละหนึ่งครั้ง ทุกวันอังคารที่ ๒ ของเดือน แล้วได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

ในการบรรยายชุดนี้ ผู้บรรยายได้เลือกสรรสาระธรรมที่เห็นว่ามี ความจำเป็น ที่ทุกท่านควรมีโอกาสได้รับรู้และนำไปปฏิบัติ เรื่องที่จำเป็น สำหรับเราทั้งหลายคือ **ทำอะไรใจจะไม่ทุกข์** ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และทรงแสดงเอาไว้อย่างละเอียดครบถ้วนแล้ว เป็นประดุจดั่งแผนที่ สำหรับผู้ต้องการพ้นทุกข์ ผู้บรรยายทำหน้าที่เป็นเพียงผู้นำคำสอนมา บอกล่าว ในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์คนหนึ่ง เนื้อหาในเล่มนี้ประกอบด้วย การบรรยาย ๖ ครั้ง คือ

ครั้งที่ ๑ เรื่อง **ศึกษาธรรมะ ศึกษาชีวิต** อธิบายการศึกษาธรรมะ ซึ่งก็คือการย้อนกลับมาศึกษาเรียนรู้ที่กายที่ใจของเรา ให้เกิดความ เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เป็นกรอบกว้างๆ สำหรับผู้สนใจในการศึกษาและ ปฏิบัติธรรม

ครั้งที่ ๒ เรื่อง **ชีวิตคือกายกับจิต** อธิบายส่วนประกอบของชีวิต ที่นำมาใช้เป็นอุปกรณ์ในการศึกษาเรียนรู้ความจริงให้เกิดปัญญา

ครั้งที่ ๓ เรื่อง **เข้าใจชีวิต เข้าถึงธรรม** อธิบายลักษณะการเข้าใจ ชีวิตด้วยปัญญา จนกระทั่งละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นได้

ครั้งที่ ๔ เรื่อง **หลักการและเป้าหมายของการศึกษา** อธิบายหลัก อริยสัจ ๔ อันเป็นหลักธรรมสำคัญในการศึกษาและปฏิบัติ ประกอบ ด้วยความรู้ในอริยสัจ อริยสัจ ละ ๓ รวมเป็น ๑๒ อากาโร เพื่อให้ถึง เป้าหมายคือพระนิพพานอันเป็นที่สุดแห่งทุกข์

ครั้งที่ ๕ เรื่อง **ลำดับขั้นตอนการศึกษาตามแนวสามัญผลสูตร** อธิบายลำดับการประพฤติพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนาที่ครบถ้วน สมบูรณ์ เริ่มต้นด้วยการประพฤติปฏิบัติให้เกิดศีล จนกระทั่งถึง อาสวัคชญาณ บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในชาตินี้

ครั้งที่ ๖ เรื่อง **ไตรสิกขา** อธิบายลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติภาวนา ตามหลักสิกขา ๓ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา และ เชื่อมโยงสิกขาจากหลายแง่มุม

ในการบรรยายชุดนี้ ผู้บรรยายได้อ้างอิงพระพุทธรพจน์ที่เป็นภาษา บาลีแทรกเข้ามาบ้าง ในการพิมพ์ก็คงมีภาษาบาลีไว้ตามที่บรรยายนั้น ด้วย วัตถุประสงค์หลายประการ เช่น

(๑) ให้ท่านผู้อ่านได้มีโอกาสศึกษาธรรมะ จากภาษาบาลีอันเป็น พระพุทธพจน์ดั้งเดิมว่ามีข้อความว่าอย่างไร ส่วนคำแปลและคำอธิบาย ก็เพื่อช่วยให้เข้าใจพระพุทธพจน์นั้นๆ

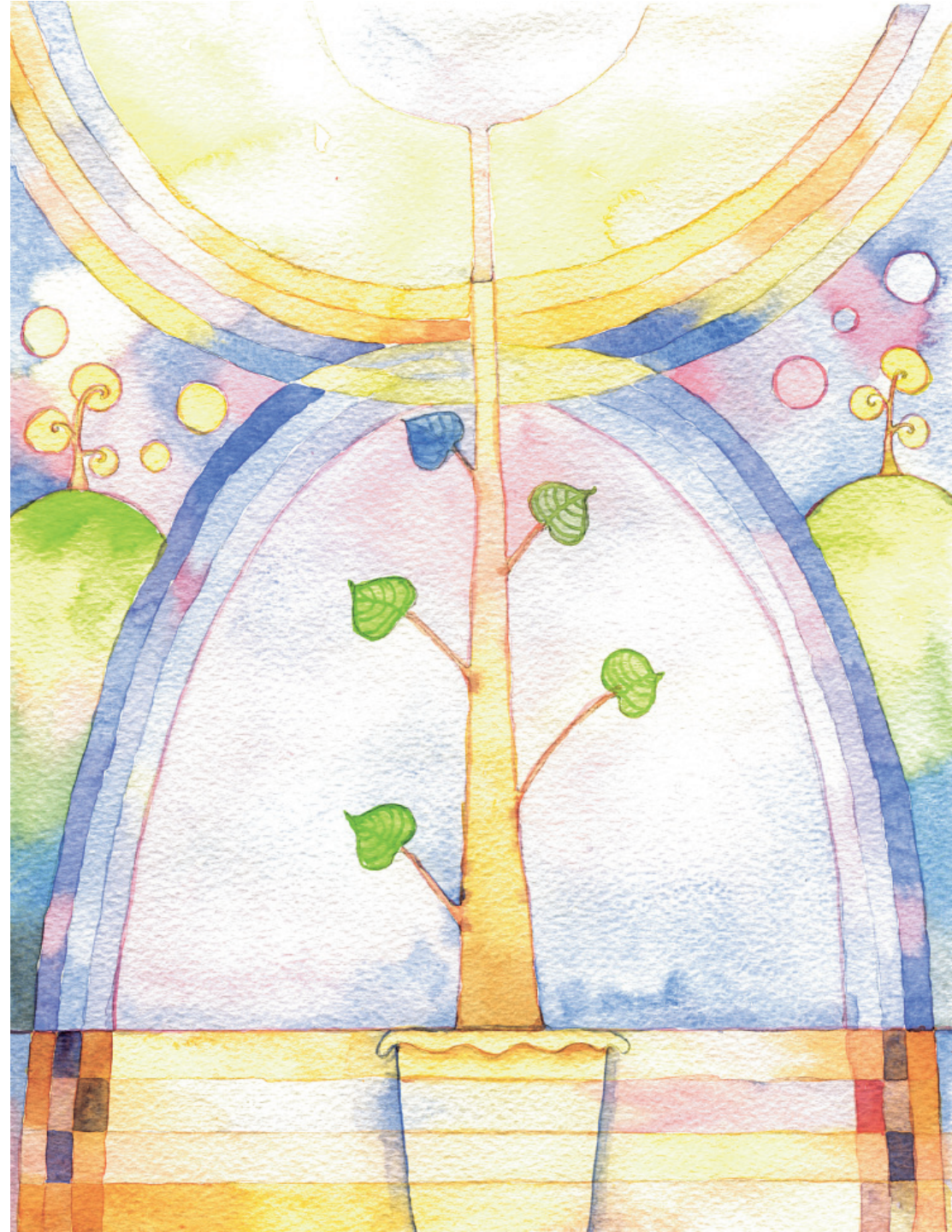
(๒) พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระธรรมวินัยที่พระองค์แสดงแล้ว บัญญัติไว้แล้ว เป็นศาสดาเมื่อพระองค์ล่วงลับไป การได้มีโอกาสศึกษา พระพุทธพจน์เป็นภาษาบาลีจึงเหมือนกับได้มีโอกาสรับคำสอนของ พระพุทธเจ้าโดยตรง แม้เวลาจะผ่านไป ๒,๕๕๑ ปีแล้ว แต่ครูบา อาจารย์ทั้งหลายก็ได้นำสืบทอดกันมาจนถึงยุคเรา

(๓) ให้ท่านที่สนใจได้นำไปศึกษาเพิ่มเติมจากพระไตรปิฎก ซึ่ง ปัจจุบันได้มีเผยแพร่อยู่ในสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ, อินเทอร์เน็ต, ซีดี และ อื่นๆ จะได้ช่วยกันดำรงรักษาคำสอนให้บริสุทธิ์บริบูรณ์สืบไป

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณ ญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความ ผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขออโหสิกรรม ต่อท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

**สุภีร์ กุมาทอง**

**ผู้บรรยาย**





# สารบัญ

๑๓ ศึกษาธรรม ศึกษาชีวิต

๔๓ ชีวิต คือ กายกับจิต

๓๑ เข้าใจชีวิต เข้าถึงธรรม

๙๕ หลักการและเป้าหมายของการศึกษา

๑๒๕ ลำดับขั้นตอนการศึกษาตามแนวสามัญญผลสูตร

๑๖๓ ไตรสิกขา



## แผนที่ภาวนา

สุภีร์ ฤมทอง



## ศึกษารธรรม ศึกษาชีวิต

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

### สาระธรรม

การศึกษารธรรมะจากพระสุตตันตปิฎกต้องจับสาระให้ได้ **สาระ** เป็นภาษาบาลี ภาษาไทยเราเอามาใช้ทับศัพท์ สาระ แปลว่า แก่น ต้นไม้จะมีแก่นอยู่ข้างใน ใครต้องการแก่นก็ต้องหาข้างใน เราศึกษารธรรมะก็ต้องหาแก่นของพระธรรมให้เจอ เราจึงจะได้สาระไป สาระของพระธรรมคืออะไร เราก็ไม่ต้องคิดมาก ให้เอาตามพระพุทธเจ้า เรื่องแก่นของ

พระพุทธศาสนา อาจารย์ ก. ว่าอย่างนี้ อาจารย์ ข. ว่าอย่างนี้ อาจารย์ ค. ว่าอย่างนี้ อาจารย์ ง. ว่าอย่างนี้ หลายอาจารย์ก็ว่าหลายอย่าง คนไปหาแก่นเลยงั้น ฉะนั้น อย่าไปคิดเกินพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านว่าอะไร เป็นแก่นก็เอาอย่างนั้น

มีพระพุทธพจน์ท่านกล่าวไว้ในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต มุลกสูตร ว่า **วิมุตติสारा สัพเพ ธมมา...สัพเพ ธมมา** ธรรมะทั้งหลายทั้งปวง **วิมุตติสारा** มีวิมุตติเป็นแก่นสาร เวลาเรามาศึกษาธรรมะ จงนึกถึงอันนี้ เอาไว้ วิมุตติสारा แก่นสารของธรรมะคือวิมุตติ ความหลุดพ้น ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น

ใครมาศึกษาธรรมะแล้วจะเอาให้จิตดีตลอด มันไม่ได้หรอก เพราะที่เราศึกษาก็เพื่อเข้าใจความจริงแล้วปล่อยวางสิ่งที่เรายึดมั่นถือมั่น ใครจะมาปฏิบัติธรรมแล้วจะเอาให้จิตดี อย่างนั้นหาไม่ได้หรอก นั้นเป็นของปลอม จะเป็นคนดี เป็นผู้ทรงศีล อย่างนั้นทำไม่ได้จริง สาระแก่นสารจริงๆ คือวิมุตติ ความหลุดพ้น ความปล่อยวางจากสิ่งที่เราเคยยึดถืออยู่ อะไรที่เราเคยยึดถืออยู่ มาศึกษาและปฏิบัติจนเข้าใจแล้วปล่อยวางลงได้ อย่างนี้จึงจะได้แก่นสารจากพระธรรม

คำสอนทั้งหมดในพระไตรปิฎก พระธรรมวินัยนี้ที่พระองค์ทรงสั่งสอน มีโอชาหรืออรหันต์เดียวเท่านั้น เรียกว่า **วิมุตติรส** อุปมาเหมือนกับน้ำทะเล น้ำทะเลมีรสเดียว คือรสเค็ม พระไตรปิฎกทั้งหมด คำสอน

ทั้งหมด พระธรรมวินัยทั้งหมด ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน มีรสเดียวเหมือนกัน คือวิมุตติรส แต่ไม่เหมือนกับรสของน้ำทะเล รสของน้ำทะเลเป็นโอชา แต่ว่ารสในพระธรรมนั้น เป็นกิจหน้าที่ของธรรมะ ใครปฏิบัติธรรมะถูกต้อง เข้าใจธรรมะถูกต้อง ตัวธรรมะจะทำหน้าที่ของเขาอย่างนั้น ถ้าเราปฏิบัติอย่างถูกต้อง เข้าใจถูกต้อง เขาจะดำเนินไปอย่างนั้น ไม่มีคนใดๆ ไม่มีสัตว์ใดๆ ไม่มีเราที่จะไปทำวิมุตติให้มันเกิด คำว่า วิมุตติรส อยู่ในเปหารทสูตร อังคุตตรนิกาย อัญจนนิบาต

วิมุตติรส คือกิจหน้าที่ของธรรมะ ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ใจเข้าถึงธรรมะแล้ว ใจจะปล่อยวาง ถ้าปฏิบัติไปแล้ว เก่งขึ้นทุกวัน บังคับจิตเก่งขึ้นทุกวัน อันนี้ไม่ถูกต้อง ปฏิบัติไปแล้วต้องรู้ว่า ไม่มีตัวเรา ปล่อยวางตัวที่เคยยึดมั่นถือมั่นลงไปได้ จึงจะถูก ถ้าปฏิบัติแล้วเก่งขึ้นทุกวัน อย่างนั้นยึดหนักกว่าเดิม

## ศึกษารสรม คือ การศึกษาชีวิต

หัวข้อที่จะพูดในวันนี้ คือ ธรรมะกับชีวิต คำว่า **ชีวิต** หมายถึง การดำเนินไป เป็นไปของกายกับใจ ที่เห็นเป็นตัวเรานั่นแหละ เปลือกคือกาย ส่วนตัวจริงที่มีการพัฒนาไปได้คือ จิต ตัวจริงในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า มันเที่ยงแท้ถาวรอะไร มันเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา รูปร่างกายมันเปลี่ยนไปเรื่อย ชาตินี้เป็นคนนั่งอยู่ที่นี่ ชาตินี้ต่อไปเป็นอะไรก็ไม่วั



ถ้าเป็นคนดีหน่อยอาจจะเป็นเทวดา เป็นนางฟ้า เหาะไป เหาะมา บางคน  
เก่ง ไปเป็นพรหม ความจริงแล้ว เป็นมนุษย์ดีกว่า จิตแบบมนุษย์ ปฏิบัติ  
แล้วบรรลุเร็ว พระพุทธเจ้าทั้งหลายมาอุบัติในมนุษย์ทั้งนั้น พระอริยะ  
สาวกทั้งหลายที่เป็นผู้ใหญ่มีชื่อเสียง ก็เป็นมนุษย์ทั้งนั้น พวกพรหม  
พวกเทวดาทั้งหลายพากันมาบูชาท่าน เพราะจิตใจแบบภพมนุษย์ เป็น  
แบบตลาดหุ้น รู้จักตลาดหุ้นใหม่ มันมีขึ้นมีลง วูบวาบเร็ว เห็นอนิจจังได้เร็ว  
ถ้าเราเห็นอนิจจังได้เร็ว กระแสสันตติมันขาด ทุกข์ก็เห็นเร็ว อนัตตาก็  
เห็นเร็ว แต่ถ้าเราไปเอาจิตแบบพรหมมาปฏิบัติ การเจริญวิปัสสนาเห็นยาก  
มัวแต่ติดสงบนิ่งอยู่

บางคนชอบสงบ ขนาดความสุขนิดเดียวยังติดเลย ความสุข  
ความสงบนานๆ ก็ต้องติดเป็นธรรมดา ยากที่จิตจะไม่ติด เราไม่อยากจะติด  
แต่จิตมันติด ถ้าเราเข้าใจว่าจิตมันติดได้เอง จะทำให้เราเข้าใจว่า ทำไม  
จิตมนุษย์จึงเหมาะสำหรับเจริญวิปัสสนา บางครั้งเราชอบจิตสงบ ก็ไป  
ทำจิตแบบพรหมขึ้นมา เพราะเราคิดว่าบังคับจิตได้ พวกจิตที่ดีๆ แบบ  
พรหมนี้ ถ้าจะให้จิตมันเลิกยึดได้ ต้องเกิดปัญญาเห็นความสุขความสงบ  
ในฌานดับไปต่อหน้าต่อตา จนจิตยอมรับว่ามันอยู่ชั่วคราว เขาเป็นที่พึ่ง  
จริงไม่ได้ จิตจึงจะเกิดความเบื่อหน่าย

ถ้าไม่มีปัญญา ไปทำสงบ ก็ติดสงบ มีอะไรก็ติดอันนั้น ดังนั้น ใช้  
จิตมนุษย์เจริญวิปัสสนาได้ดีที่สุด ขึ้นๆ ลงๆ เร็วดี แต่พวกชอบ

หาความสงบถาวรก็ไม่ชอบอีกนั่นแหละ ไปคิดว่าความสงบมันสำคัญต่อ  
การปฏิบัติธรรมเหลือเกิน เราต้องเข้าใจไตรสิกขา ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ  
ปัญญา ไม่ใช่ ศีล สมถะ ปัญญา ไม่ใช่จิตสงบ แต่จิตมีสมาธิ จิตมีสมาธิ  
ไม่ใช่แข็งข่มทื่อหรือนอนแช่หนึ่งมีความสุขอยู่กับอารมณ์แต่เป็นจิตที่ตั้งมั่น  
บางครั้งเราไปเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมคือการทำให้จิตสงบ ให้เข้าใจใหม่  
ไม่ใช่ไม่ให้ทำ ให้รู้ว่า ทำไปทำไม ทำเพื่ออะไร มีเหตุผลทำไมจึงทำ

ชีวิต คือ กายกับใจ หรือ นามกับรูป ทำไมต้องมาศึกษาชีวิต? ที่  
ต้องมาศึกษาชีวิต เพราะเรารักตัวเอง รักกายด้วย รักจิตด้วย แต่เรารัก  
ผิด รักกายผิดๆ ทำอย่างไร ก็ทำอะไรมาปรนเปรอมันเข้า อ้วนเลยทีนี้  
ต้องมาลดน้ำหนักอีก กลัวร่างกายจะเป็นโรค ต้องดูแลต้องบริหารมัน  
รักกายแบบผิดๆ หาอะไรดีๆ มาปรุงแต่งกาย ให้มันดูดี ให้มันสุข ห้อง  
ก็ต้องเย็นๆ ร้อนไม่ได้ อันนี้เขาเรียกรักกาย เราชักกายก็อยากให้กายมันดี

ต่อไป รักจิต รักจิตรักใจตัวเอง รักใจอยากให้อันไหนดีมีความสุข  
ไปหารูปสวยๆ มาให้มันดู มันจะได้มีความสุข หาเสียงเพราะๆ มาให้มัน  
ฟัง จะได้มีความสุข เวลาปฏิบัติธรรม ก็เที่ยวหาความสงบมาให้มัน มัน  
จะได้มีความสุข เพราะรักจิต การรักแบบนี้เป็นการรักผิดๆ รักด้วย  
อำนาจตัณหา ไม่รู้เท่าทันกิเลส

เราไม่รู้ว่า กายกับใจที่เรารักเหลือเกิน นอนกอดอยู่ทุกวัน มัน  
เป็นอสรพิษ ลักวันหนึ่ง มันจะฉกเรา ปางตายหรือไม่ก็ตายจริงๆ

พระพุทธเจ้าท่านอุปมาชั้นที่ ๕ ไว้หลายอย่าง เช่น อุปมาเหมือนกับ เพชรมหาตถิอดาบเงือรอรอยู่ เราก็ไม่รู้สักที่ว่าถิอดาบยังงั ไม่เห็น เพชรมหาตถิอคน พระองค์อุปมาว่าร่างกายเป็นอสรพิษสี่ตัว เรานอน กอดอยู่ อสรพิษนี้เต็ยวมันก็กัดเรา แต่เรามองไม่เห็นชะที่ว่า เป็น อสรพิษไ้ไ้ยังงั

เรามาศึกษาธรรมะเพื่อไ้ให้เข้าใจว่าชีวิตจริง ๆ เป็นอย่างไร จะไ้ เลิกรักกายรักใจแบบผิด ๆ เลิกรักมันไ้ไ้แล้วก็ปล่อยทิ้งมันไป แต่เดิมที่ เคยรักเหลือเกิน กอดมันเอาไ้ไ้ ก็ไม่เอาแล้ว ทิ้งไป ปล่อยวางไปไ้ไ้ อย่างนี้จะได้สาระจากพระธรรม เราศึกษาเพื่อเข้าใจอันนี้ เพื่อที่จะ ถอดถอนความเข้าใจผิดและความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจนี้

การที่จะถอดถอนความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นไ้ไ้ได้ นั้น เรา ต้องมีความเข้าใจ เข้าใจชีวิตตามที่มันเป็นจริง เข้าถึงธรรมะ มีธรรมะ ฟัง อย่างเต็ยวมันละไ้ไ้ไ้ไ้ เข้าถึงไ้ไ้ไ้ไ้ เพราะมัวแต่คิดเอา ต้องฟังแล้วนำ ไปปฏิบัติ

คำว่า **ศึกษา** ภาษาบาลีมาจากคำว่า **สิกขา** ภาษาไทยเรามาแปลงว่า ศึกษา ความจริงเป็นภาษาสันสกฤต คำว่า สิกขา ในภาษาบาลี หมายถึง ทุกกระบวนการที่จะไ้ให้ม่้คุณธรรมนั้น ๆ ขึ้นมาในตัวเอง เป็นเนื้อ เต็ยวมันกับชีวิต ความหมายตามทุกวันนี้ก็คือปฏิบัติตนเอง เช่น ศิลสิกขา ทุกวิถีการที่ไ้ให้ตัวเรามีศีล เป็นสิ่งเต็ยวมันกับศีล คนกับศีลเป็นอันเต็ยวมัน

ชีวิตกับศีลเป็นอันเต็ยวมัน เรียกว่ามีศีลสิกขา บางท่านรักษาศีลเป็นข้อ ๆ ก็บอกว่ามีศีล ๕ ครบแล้ว สมาทานอยู่เรื่อย เรามีศีล ๕ แล้วนะ แบบ นั้นไม่เรียกสมาทาน เรียกว่าอุปาทาน ไปคิดเอาตามการยึดมั่นถือมั่นว่า เรามีศีล ความจริงศีลเป็นกุศล เป็นคุณธรรมขั้นต้นที่เกิดขึ้นในจิต ทำให้ จิตดีงาม

สิกขา ที่นิยมเรียนกัน คือ **ไตรสิกขา** สิกขา ๓ อย่าง อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา การศึกษาตามระบบนี้จะเริ่มต้นเมื่อคน เป็นพระโสดาบัน พระโสดาบันท่านเรียกว่า**พระเสขะ** คนที่ยังไม่เป็นพระ โสดาบัน ยังไม่เรียกว่าพระเสขะ เป็นพวกที่หาโรงเรียนอยู่ หาที่เข้ายังไม่ เจอ พวกนี้ไม่แน่นอน บางทีนับถือพุทธศาสนา บางทีก็ไม่นับถือ บางที นับถือแล้วทิ้งไปก็มี พวกนี้จึงยังไม่เรียกว่านักศึกษา เป็นพวกหาโรงเรียน หาทางเข้า ชาตินี้้อาจจะนับถือพระพุทธศาสนาเหลือเกิน ชาตินี้้อไปอาจ ไม่นับถือก็ได้ ไม่แนไม่นอน จึงไม่เรียกนักศึกษา

พระโสดาบันขึ้นไปท่านเรียกว่าพระเสขะ พระนักศึกษา พระโสดาบัน เริ่มมีการศึกษาแล้ว มีศีลสมบูรณ์ อธิศีลสิกขาเต็ม พระอริยบุคคล ขั้นต่อ ๆ ไป ท่านก็ศึกษาไปเรื่อย จนเป็นพระสกทาคามี อธิจิตตสิกขา ของท่านก็มีมากขึ้น พระอนาคามีสำเร็จอธิจิตตสิกขา ปัญญาที่มีมากขึ้น ไปเรื่อย ๆ ตามลำดับนะ พระโสดาบันยังปัญญาน้อยอยู่ จนกระทั่งเป็น พระอรหันต์สำเร็จอภิญญาสิกขา จบการศึกษา จบพรหมจรรย์

จะใช้คำว่า เสกชะ หรือ เสชะ ก็ได้ เป็นชื่อของพระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี ที่ได้เป็นพระนักศึกษเพราะเข้าใจตัวเอง เข้าใจว่าไม่มีตัวเอง นี่เริ่มเป็นนักศึกษา พวกไม่ได้เป็นนักศึกษาก็เพราะไม่เข้าใจตัวเองซะที ยังมีตัวอยู่นั้นแหละ จนกว่าจะรู้จักตัวเอง การรู้จักตัวเรารู้ว่าไม่มีตัวเรา ไม่มีตัวเอง มีแต่นามกับรูป **หมดสักกายทิฐิ** ได้เป็นนักศึกษ เกิดมาชาตินี้ก็รีบๆ เป็นเข้านะ

## เข้าใจชีวิต เข้าถึงธรรม

เราศึกษาธรรม ก็คือการมาศึกษาชีวิต ศึกษากายกับใจ ศึกษา นามกับรูป ศึกษาเพื่อให้เข้าใจตามที่มันเป็นจริง เข้าใจว่าไม่มีตัวเรา หมดความสงสัย คำว่าศึกษาตามความหมายของผมก็เอามาจากคำว่าเสชะ ยืมท่านมา เรายังไม่ใช่นักศึกษานะ ยืมท่านมาก่อน เพราะจะทำให้เข้าใจได้ง่าย ถ้าใช้คำว่าศึกษา มันสะดวกใจดี มันง่าย ศึกษาคือมีอะไรก็เรียนรู้ไป ดูไปตามที่มันเป็น มันเข้าใจง่าย

เหมือนกับพวกฝรั่ง เวลาเขาทำสารคดีเรื่องต่างๆ สมมติเขาจะศึกษาชีวิตปลวก เขาก็ศึกษาตั้งแต่ว่า ปลวกเจอกันยังไง สบตากันยังไง รักกันยังไง สืบพันธุ์ยังไง เลี้ยงลูกยังไง ที่อยู่มันมีลักษณะอย่างนี้ หลบฝนอย่างนี้ กินอาหารอย่างนี้ ตายอย่างนี้ เขาเข้าใจหมด เป็นนักสังเกตการณ์ นักศึกษา ได้ภูมิความรู้มา นักศึกษาฝ่ายเราก็ทำนองเดียวกัน ศึกษาชีวิต

คือ นาม รูป ศึกษาไป ศึกษาไป นามเป็นอย่างไร รูปเป็นอย่างไร ศึกษาไปจนเข้าใจ เห็นความจริงว่าไม่ใช่เราเนะ หลงเข้าใจผิดคิดว่าเป็นเรามานานแล้ว อย่างนี้ก็ได้เป็นนักศึกษเต็มตัวแล้ว ได้เข้าโรงเรียน ยืมคำว่าศึกษามาใช้ก็ดีแล้ว เราจะได้ไม่ไปหลงกับคำอื่นๆ มากนัก

บางท่านชอบหลงว่า ผมเป็นนักปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติธรรมนี้ก็ดูดีเหมือนกัน ยึดได้เซียวละ นักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จะเอาแต่ดี อยู่บ้านก็ไม่ค่อยได้หอรอก กลายเป็นผู้ทรงศีลไปแล้ว คนอยู่บ้านไม่ทรงศีล เราเป็นผู้ทรงศีล เสี่ยงเด็กร้องก็โกรธแล้วเพราะมาทำลายความสงบของเรา บางทีภรรยาไปปฏิบัติธรรม กลับมาพูดกับสามีไม่รู้เรื่องแล้ว พูดกันคนละภาษาแล้ว นักปฏิบัติธรรมมักจะเป็นอย่างนี้ จะมีคำถามมาถามอาจารย์อยู่เรื่อยๆ *ดิฉันไปปฏิบัติธรรมมาแล้ว จะทำยังไงให้สามีปฏิบัติธรรมบ้าง บางทีดิฉันก็ทุกข์นะ เพราะว่าแม่สามีว่าอย่างโน้น สามีว่าอย่างนี้ ทุกข์เยอะเยาะมากมาย* สาธยายไม่หมด ความจริงแล้ว ที่ใจเราทุกข์ ไม่มีอะไรมากหรอก เพราะว่าหวังแล้วไม่ได้ตั้งใจก็เลยทุกข์ ปรรณาสีงไหนแล้วไม่ได้สิ่งนั้นมันเป็นทุกข์ บาลีว่า **ยมฺปิ จันฺ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ** แปลว่า ปรรณาสีงใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ เราไม่รู้ไม่ทันค้นหาคือความอยากของตัวเอง เมื่อได้ไม่สมอยากก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมา

วิธีการดับตัณหาที่ดับที่สาเหตุของตัณหา ตัณหา มีเหตุมาเหมือนกัน **เหตุที่ทำให้เกิดตัณหา คือ รู้ทุกข์ไม่แจ่มแจ้ง** อวิชชาเป็นปัจจัยทำให้เกิด

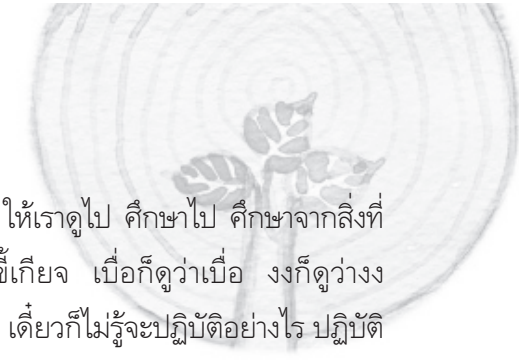
ตัณหา อวิชชา คือ การรู้ทุกอย่างไม่แจ่มแจ้ง หน้าที่ของเรา คือ รู้ทุกซีให้แจ่มแจ้ง ตัณหาก็จะไม่เกิดขึ้น

ถ้าปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องนะ จะรู้ทันตัณหาของตัวเองมากขึ้น เห็นกิเลสเยอะขึ้น ถ้าใครปฏิบัติธรรมไปแล้วไม่เห็นกิเลสของตัวเองเลย อย่างนี้ไม่ถูกต้อง ต้องรู้จักกิเลส มีกิเลสเยอะ มีกิเลสทั้งวัน ออกุศลทั้งวัน อย่างนี้ใช้ได้แล้ว รู้จักตัวเอง จิตหลงคิดเรื่องนั้นเรื่องนี่ เป็นจิตโหมทะ ถ้าเราสามารถเข้าใจชีวิตได้ เข้าใจนามกับรูป เราจะเข้าถึงธรรมะ นามกับรูปมันอยู่กับเราอยู่แล้ว นามเป็นอย่างไร คึกขามันไป ดูมันไป รูปเป็นอย่างไร คึกขามันไป ดูมันไป

รูปมันเดินไปเดินมา เข้าใจไหม ไม่ใช่คิดเอา การเห็นก็เหมือนเราเห็นด้วยตานั่นแหละ เป็นตาภายใน เป็นความรู้สึก รู้สึกเอา รู้จักรู้สึกไหม ตื่นขึ้นมาตอนเช้า พลิกตัวไปมา รู้สึกไหมว่ารูปมันพลิก ใจก็ทำนองเดียวกัน ใจไม่ใช่เรา มันอยากคิดมันก็คิดไปได้ทั้งวันแหละ ปฏิบัติไปแล้วยังเห็นว่าจิตมันคิดได้เองนั่นแหละ ปฏิบัติถูก เพราะจิตมันมีธรรมชาติคิด มันก็คิดของมันไปเรื่อย เต๋ยวคิดนั่น เต๋ยวคิดนี่ คนที่เริ่มฝึกปฏิบัติ ถ้ารู้สึก ว่าจิตมันคิดอยู่เรื่อย อย่างนี้ใช้ได้ บางท่านไปห้ามความคิดก็มี **เราปฏิบัติไม่ใช่ต้องการเป็นคนเก่ง ปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่าไม่มีเรา** การปฏิบัติธรรมนี้เป็นเรื่องง่าย เพราะพระพุทธเจ้าท่านเก่ง ท่านจะสอนให้ง่ายๆ เสมอ บางคนสายหัวว่ายากเหลือเกิน ถ้าปฏิบัติไปแล้วก็จะรู้เองแหละว่า พระองค์สอนไว้ง่ายเหลือเกิน

จิตมันคิดได้เอง ตามความเคยชิน มันเกิดเอง เต๋ยวโกรธ เต๋ยวโกลา เต๋ยวหลง จะห้ามก็ไม่ได้ เพราะจิตมันคิดไปเรื่อย เกิดตามความเคยชินของมัน มันเคยชินยังงี้ มันก็เกิดของมันอย่างนั้น หน้าที่ของเราก็ดูมันไปอย่างนั้น ให้เห็นว่าทุกอย่างเป็นไปอย่างนั้นของมันเอง ถ้าเราเข้าใจว่าทุกอย่างเป็นอย่างนี้ ไม่มีเราเข้าไปเกี่ยวข้องเลย เราก็เข้าถึงธรรม การเข้าถึงธรรมนี้ไม่ใช่เข้าถึงอะไรที่แปลกประหลาด อะไรที่ถาวร เป็นการเข้าใจชีวิตเราที่มีแต่นามกับรูปเท่านั้น ทุกอย่างอยู่ชั่วคราวหมด เต๋ยวก็แวนไปแวนมา รูปต่างๆ ก็ชั่วคราว มีเหตุปัจจัยมันก็มา หมดเหตุมันก็ไป บังคับบัญชาไม่ได้ อยากให้ได้ดังใจก็ไม่ได้ดังใจ มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอย่างนี้ เรียกว่าเข้าถึงธรรม ถ้าอยากจะหาความจริงนะ หาไม่ยาก เพราะอยู่กับเราอยู่แล้ว ถ้าอยากจะทำอันอื่นนะ ไม่รับรอง ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เช่น จะเอาสงบทั้งวัน อย่างนี้ไม่รับรอง บางทีก็ได้ บางทีก็ไม่ได้ แต่ถ้าจะเอาความจริงว่า มันเปลี่ยนตลอดเวลา อย่างนี้ได้แน่นอน ขอให้ดูเท่านั้นเอง

การดู การรู้ มีลักษณะเป็นอย่างไร การรู้เป็นลักษณะรู้สึกขึ้นมาในใจ รู้สึกเอา รู้สึกเอา รู้สึกว่าจิตมันคิดได้เอง รู้สึกว่ามีสิ่งแปลกปลอมในจิต มีเหตุก็เกิด แล้วอยู่ชั่วคราวก็หายไปหมด มันเป็นความรู้สึก รู้สึกได้ เหมือนตาเห็น คงรู้จักความรู้สึกนะ บางท่านที่ปฏิบัติมาพอสมควรแล้ว ตื่นขึ้นมาตอนเช้าจะรู้สึกว่ากายมันพลิก กายไม่ใช่เรา กายลุกไปอาบน้ำ



ลูกไปทำโน่นทำนี่ ใจก็เดี๋ยวคิดไปโน่น เดี๋ยวคิดไปนี่ รู้สึกว่าไม่ใช่เรา บางวันรู้สึกได้บ่อย บางวันรู้ได้ไม่บ่อยก็ไม่เป็นไร จะเป็นไปตามทำนองนี้ ไม่ใช่ว่าศึกษาไปปฏิบัติไปแล้ว เก่งขึ้นทุกวัน อย่างนั้นมันไม่ถูก ต้องรู้สึกว่ามีเราขึ้นทุกวัน อย่างนั้นมันถึงจะถูก

ถ้าเราเข้าใจนามกับรูปของเรา ก็จะเข้าถึงธรรม ตามลำดับขั้นของการปฏิบัติ เป็นพระโสดาบันก็มีความรู้เพียงอย่างเดียว คือ **ยัม กิณฺจิ สมฺพุทธมฺ, สพุทฺธํ ตํ นิโรธมฺ...ยัม กิณฺจิ** สิ่งใดๆ **สมฺพุทธมฺ** ที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา **สพุทฺธํ ตํ** สิ่งนั้นทั้งหมด **นิโรธมฺ** มีการดับไปเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติของมัน ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ชั่วคราวหมด มีเหตุก็เกิดขึ้น หมดเหตุก็ดับไป ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคลใดๆ พระโสดาบันรู้แค่นี้แหละ ที่เราไม่เป็นพระโสดาบันเพราะชอบรู้เกิน รู้มาก ให้รู้แค่นี้ก็เป็นพระโสดาบันแล้ว

ส่วนใหญ่เราไปรู้เกิน พอมีอะไรนิดอะไรหน่อยก็ช่วยคิดแล้ว กลัวไม่รู้ กลัวจะโง่ ต้องรู้ว่าความกลัวโง่เกิดเพราะเหตุแล้วมันก็ดับของมัน มีอะไรนิดอะไรหน่อยก็สงสัยแล้ว ถ้าอาจารย์ อาจารย์ช่วยขยายความหน่อย ความสงสัยมันก็เกิดเพราะเหตุแล้วมันก็ดับไป อยู่ชั่วคราว ความสงสัยมันเกิดไม่นานก็ดับไปเอง คำตอบคือไม่ต้องตอบ เพราะมันเลิกสงสัยแล้ว พระโสดาบันท่านละวิจิกิจฉาคือความสงสัยได้ เพราะท่านรู้ว่าความสงสัยมันไม่เที่ยง มันอยู่ชั่วคราว ไม่ใช่เพราะตอบปัญหาเก่ง

ฉะนั้น ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นเวลาปฏิบัติ ให้เราดูไป ศึกษาไป ศึกษาจากสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นแหละ ชี้เกียจก็ดูว่าชี้เกียจ เปื่อก็ดูว่าเปื่อ งงก็ดูว่าง มันอยู่ชั่วคราว เดี๋ยวสงสัย เดี๋ยวมีน เดี๋ยวก็ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติถูกหรือเปล่า อย่างนี้ก็ให้ดูไป รู้ไป ศึกษาไป

บางท่านก็คิดว่า เราศึกษาปริยัติเยอะๆ ก็แล้วกัน เวลาปฏิบัติไปจะได้ไม่ต้องสงสัย ศึกษาแผนที่มาดี บางท่านก็มาอีกแนวหนึ่ง เราไปศึกษาครูบาอาจารย์หลายๆ สำนักก็แล้วกัน รู้ทุกแนวเลย มีอะไรมาจะได้รู้ไปหมด อย่างนี้ ความจริงแล้ว ถึงเราจะศึกษามาขนาดไหน ศึกษาพระไตรปิฎกมาอย่างละเอียดถี่ถ้วน อ่านแผนที่มาอย่างดีเลย มันก็สงสัย เพราะความสงสัยเป็นนิรर्थ นิรर्थในตัวที่ ๕ คือ วิจิกิจฉานิรर्थ คนไม่มีความสงสัยจะไม่บรรลุเพราะยังไม่ผ่านนิรर्थ คนจะทำความดีต้องมีนิรर्थ มีมารมาขวางหน่อย จะได้พิสูจน์ตัวเอง ถ้าเริ่มปฏิบัติจะเริ่มสงสัยแล้ว เอ๊ะ...อาจารย์พูดจริงหรือเปล่า อาจารย์บรรลุหรือเปล่านั้น บางคนก็เก่งนักเก่งหนาอีก อาจารย์จะรู้เหมือนเราหรือเปล่านั้น ปัญญาทำให้เกิดความกระด้างขึ้นมา ให้ดูมันนะ มันก็สงสัยของมันนั้นแหละ ใครจะศึกษามาเยอะขนาดไหนก็สงสัย ศึกษามาน้อยก็สงสัย เพราะมันเป็นนิรर्थ เราปฏิบัติวิปัสสนา นิรर्थต้องมา เพราะชื่อก็บอกแล้วว่า เป็นนิรर्थ เป็นเครื่องขัดขวางคุณความดี ถ้าไม่อยากให้นิรर्थเข้าก็อย่ามาปฏิบัติธรรม เพราะพวกนั้นไม่รู้จะขวางทำไม มันไม่ได้อยู่แล้ว ไม่ได้ทำอะไรให้ดีขึ้นเลย

ไม่รู้จะวางท่าไม่ว่า ไม่สมชื่อนิเวรณ์ ถ้าพวกไหนมาปฏิบัติสมณะวิปัสสนา  
ขอวางหน้าอกก็แล้วกัน

คนปฏิบัติอย่างถูกต้อง ก็จะมีกิเลสอย่างกลางคือนิเวรณ์เข้ามา  
**กามฉันทะ** ความรู้สึกพอใจ ติดข้อง อยากได้ โหยหาในกาม **พยาปาทะ**  
ความโกรธ ความไม่พอใจ เดี่ยวโกรธคนนั้น เดี่ยวโกรธคนนี้ เดี่ยวไม่  
พอใจอย่างโน้นอย่างนี้ มันเป็นเรื่องธรรมดา เพราะเป็นนิเวรณ์ การจะละ  
นิเวรณ์ได้ต้องเกิดปัญญาว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา กิเลสละ  
ได้ด้วยปัญญาไม่ใช่ละด้วยการไปหนีมัน หรือไปทำโน่นทำนี่เพื่อจะไม่ให้  
มันเกิดขึ้น **การละกิเลส ละได้ด้วยปัญญา** ปัญญาที่ว่าทุกอย่างอยู่ชั่วคราว  
มีเหตุก็มา หหมดเหตุก็ไป บังคับบัญชาไม่ได้ ที่เราละนิเวรณ์ได้เพราะรู้ว่า  
นิเวรณ์ไม่เที่ยง อยู่ชั่วคราว ไม่ใช่เรา

ถ้าปฏิบัติไปแล้วมีความสงสัยเกิดขึ้น ให้เก็บความสงสัยเอาไว้ดู  
บางท่านก็ทนไม่ค่อยได้ เป็นนักถามธรรมะ ถามอยู่เรื่อย โดยปกติ  
นักถามธรรมะจะปฏิบัติไม่ค่อยเป็น นี่สำหรับท่านที่พึ่งแนวการปฏิบัติมา  
เยอะแล้ว ให้ดูไป ให้รู้ไป แต่สำหรับบางท่านสงสัยในการปฏิบัติตอนต้นๆ  
ไม่รู้วิธีการปฏิบัติ อย่างนี้ต้องถาม เพื่อจะได้รู้และนำไปปฏิบัติได้ พุทธ  
คนละตอนกันนะ

รู้วิธีปฏิบัติแล้วให้ปฏิบัติไป ถ้าได้ความรู้อันนี้ คือ **ยัม ภิกษุจิ**  
**สมุทฺยธมฺมํ, สพฺพํ ตํ นิโรธธมฺมํ** ละสักกายทิฏฐิ วิจิจจมา สีสัพพตปรามาส

เป็นพระโสดาบันแล้ว เป็นนักศึกษาแล้ว เข้าโรงเรียน โรงเรียนนี้เข้าแล้ว  
จบการศึกษาแน่นอน ถ้าพวกไม่ได้เข้าก็ตะลอนๆ ไปเรื่อยๆ ตามความ  
ลำบากของโลกวัฏฏะ วนเวียนไป

ที่นี้ท่านก็ศึกษาไปเรื่อย ศึกษาตามรูปไปเหมือนเดิม เมื่อมีความ  
เข้าใจมากขึ้น กิเลสหายๆ ก็จะหมดไป ได้เป็นพระสกทาคามี ศึกษา  
ต่อไปอีก รู้ว่ากายนั้นมันทุกข์ล้วนๆ ไม่มีอะไรดีเลย ละความยึดมั่นในกาย  
หมดกามราคะและภริษะ อันเป็นกิเลสที่เนื่องมาจากการรักกาย ได้เป็น  
พระอนาคามี ศึกษาออกไปกว่านี้อีก เข้าใจอริยสัจทั้งหมด รู้ทุกข์อย่าง  
แจ่มแจ้ง แม้จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดู ช่วยให้เรารู้ความจริงก็เป็นทุกข์ล้วนๆ  
เหมือนกัน ละความยึดมั่นถือมั่นทั้งหมด หหมดรูปราคะ อรูปราคะ มานะ  
อุทธัจจะ อวิชชา ได้เป็นพระอรหันต์ไป อย่างนี้ก็เป็นการศึกษาถึงธรรม  
เป็นลำดับขึ้นไป

เราได้ศึกษาจากปริยัติธรรมมาว่า ร่างกายของเรามันทุกข์ล้วนๆ  
กายก็ทุกข์ล้วนๆ จิตก็ทุกข์ล้วนๆ เรายังไม่เห็นจริง เลยยังละอะไรไม่ได้  
ความยึดมั่นถือมั่นยังเต็มแน่นอยู่ตามเดิม ตอนปฏิบัติต้นๆ ก็ให้รู้แล้วว่า  
เดี๋ยวสุขบ้าง เดี่ยวทุกข์บ้าง สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ชอบก็ชั่วคราว  
ไม่ชอบก็ชั่วคราว อยากได้ก็ชั่วคราว โกรธก็ชั่วคราว โลภก็ชั่วคราว หลง  
ก็ชั่วคราว ยึดก็ชั่วคราว แม้ธรรมะฝ่ายดีก็เช่นเดียวกัน สติก็ชั่วคราว จิต  
ตั้งมั่นก็ชั่วคราว ความสงบก็ชั่วคราว ความรู้ก็ชั่วคราว ปฏิบัติต้นๆ จะรู้

เท่านั้น พระโสดาบันก็จะรู้เท่านี้จริงๆ ด้วย ขอให้รู้นั้นเกิดจากความรู้สึกในใจ เข้าถึงจริงๆ ก็เป็นพระโสดาบันแล้ว เมื่อเข้าใจชีวิตก็จะเข้าถึงธรรมะไปตามลำดับ

### หลักการของการศึกษา

เราต้องดูว่าศาสนามีไว้เพื่ออะไร ศาสนากับปรัชญามันไม่เหมือนกัน มายุคหลังๆ นี้ ศีลภาครธรรมะเป็นปรัชญาไปเยอะ ปรัชญานี้เขามีความรู้ เอาไว้รอดกัน มีสัจจะเพื่อสัจจะ ความจริงเยอะไปหมด อันนี้ก็จริง อันนั้นก็จริง อันนี้ก็เหตุ อันนั้นก็ผล เหตุผลเยอะไปหมด แต่ไม่พันทุกข์ แสดงภูมิความรู้กัน อวดกันก็ทุกข์เหมือนเดิม พวกนี้เรียนปรัชญา แม้แต่พวกที่ศึกษาธรรมะนี้ก็เหมือนกันชอบเรียนแบบปรัชญาเพราะว่ามันสนุกดี ถูกใจกิเลส รู้สึกว่าตัวเองมีอะไรจะพูดกับเขาได้บ้าง ถ้าไม่มีอะไรพูดเลย ดูเหมือนว่าไม่ใช่หนักธรรมะเสียเลย อะไอย่างนี้ พอพูดได้บ้างก็ดูดี นี่เขาเรียกศึกษาธรรมะแบบปรัชญา ได้ความรู้เรื่องธรรมะมาก แต่ส่วนใหญ่ เป็นความรู้สร้างปัญหา ไม่ใช่ความรู้แก้ปัญหา รู้มากก็ทุกข์มาก ตอนไม่รู้ วินัยบัญญัติ พระภิกษุก็ดูดีอยู่หรอก พอรู้วินัยบัญญัติเข้า พระองค์นั้นก็ผิด พระองค์นี้ก็ผิด อย่างนี้ รู้ไปแล้วทุกข์หนักกว่าเดิม

ศาสนาเป็นวิธีการที่จะทำให้เรารอดพ้นจากความทุกข์อันเกิดจากกิเลสต่างๆ เหมือนกับบอกว่ากิเลสมีหน้าตาเป็นอย่างไร ดึงออกมาแล้ว เอาชวานจามหัวกิเลสเลย อย่างนี้เป็นวิธีการของศาสนา ทุกข์เพราะกิเลส

ตัวไหน ลากคอบมา พันหัวโป้งเลย มีทุกข์ที่ไหนจัดการที่นั่น มีกิเลสตรงไหนจัดการตรงนั้น ในรูปแบบวิธีการของศาสนา **ศึกษาเพื่อพ้นทุกข์เท่านั้น มีทุกข์ที่ไหนก็แก้ที่นั่น** กิเลสมีที่ไหนก็แก้ที่ตรงนั้นไปเลย เพื่อความพ้นทุกข์

สัจจะตามแนวพระพุทธศาสนา นี้ เป็นสัจจะเพื่อพ้นทุกข์ ไม่ใช่สัจจะเพื่อสัจจะ ไม่ใช่ความจริงเพื่อความจริง ความจริงมันมีเยอะเต็มไปหมด อย่างความจริงฝ่ายรูปนี้ ทางวิทยาศาสตร์เขาไปถึงไหนต่อไหน กันแล้ว จริงทั้งนั้นแหละ แต่นี้เป็นความจริงเพื่อความจริง แต่หลักศาสนา เราเอาความจริงเพื่อพ้นทุกข์ เรียกว่าอริยสัจ

อริยสัจนี้ไม่เกี่ยวกับเรื่องอื่น เกี่ยวกับเรื่อง**ทุกข์และการพ้นทุกข์** เท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนก็ตาม อริยสัจจริงเสมอ เพราะอริยสัจบอกว่า ยึดเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้น จบฝ่ายเกิดทุกข์ จะไม่ให้ทุกข์ ก็อย่าไปยึดมัน ปล่อยวาง จบฝ่ายพ้นทุกข์

อริยสัจนี้จึงเป็นความจริงอันประเสริฐ เป็นความจริงที่ทำให้พ้นทุกข์ เป็นความจริงที่ทำให้ท่านผู้ที่ไปรู้เข้าแล้วเป็นพระอริยะเจ้าผู้ประเสริฐ พระอริยะเจ้าท่านไม่ต้องรู้อะไรมากมายก็ได้ ท่านรู้อริยสัจอย่างแจ่มแจ้ง ท่านก็เป็นผู้ประเสริฐ มีชีวิตอยู่โดยไม่ทุกข์ นำกราบไหว้บูชา

หลักการใหญ่ในการปฏิบัติของศาสนานี้ก็คือ อริยสัจ ความรู้ อะไรที่เกินเลยไปกว่านี้ ก็เกินจริงๆ ด้วย อยากจะเรียนรู้อะไรก็สามารรถ เรียนรู้ได้ แต่ให้รู้ว่าอริยสัจคืออะไร ยึดเมื่อไหร่ ทุกข์เมื่อนั้น ศึกษา

ศึกษาลงไปตรงนี้ ทำยังไงไม่ให้ยึด ให้รู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง ก็ให้รู้มันไป  
อย่างนี้ อย่างนี้เรียกหลักการใหญ่ หลักการอริยสัจนี้เป็นหลักการที่ใหญ่  
ที่สุด แม้กระทั่งพระผู้มีพระภาคตรัสว่า หากพระองค์ไม่รู้แจ้งอริยสัจ  
ไม่รู้ว่าอะไรคือทุกข์ ไม่รู้ว่าทุกข์เป็นสิ่งที่ควรรู้ให้แจ่มแจ้ง ไม่รู้ว่าได้รู้ทุกข์  
อย่างแจ่มแจ้งแล้ว เป็นต้น พระองค์จะไม่บัญญัติว่า ได้ตรัสรู้เป็น  
พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

หลักการ คือ หลักอริยสัจนี้ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ ก็  
เพราะเป็นเบื้องต้นแห่งการประพาศพรหมจรรย์ เป็นเบื้องต้นแห่งการ  
ปฏิบัติในไตรสิกขา แสดงไว้เพื่อให้ปฏิบัติ ธรรมะของพระผู้มีพระภาคนี้  
เป็นในแนวทางของศาสนา แต่ยุคหลังๆ เราก็นำศาสนาไปเรียนกันใน  
แนวของปรัชญาบ้าง เราจะเรียนตามบ้างก็ไม่มีไร แต่ให้รู้ว่ามันทุกข์  
หรือเปล่า แต่ถ้าเรียนตามแนวของพระพุทธเจ้านี้ เป็นแนวของศาสนา คือ  
ศึกษาลงไปว่าทุกข์มาได้ยังไง และทำยังไงไม่ให้จิตเป็นทุกข์ แค่นั้นเอง  
พระองค์จึงบอกว่า **ปัพพะ เจาห์ ภิกขเว เอตโรหิ จ ทุกขญเจเว ปญญาเปมิ  
ทุกขสสุ จ นิโรธ** ไม่ว่าจะในอดีตหรือในปัจจุบันนี้ก็ตาม พระองค์ก็ตรัสแต่  
เรื่องทุกข์กับการพ้นทุกข์เท่านั้น พูดเรื่องสภาวะที่เป็นทุกข์ ทุกข์มาได้  
อย่างไร สภาวะที่หมดทุกข์ หมดทุกข์ได้อย่างไร พูดแค่นี้ ทุกข์อยู่ที่ไหน  
มาได้ได้อย่างไร มาจากกิเลสตัวไหน จะละกิเลสได้อย่างไร อย่างนี้เป็น  
แนวศาสนา ไม่ใช่ความรู้เพื่อเอาไปเถียงกัน

เวลาที่ท่านศึกษาธรรมะ ก็ให้ศึกษาในแนวของศาสนา จะได้ไม่  
เสียเวลามาก ถ้าศึกษาในแนวอื่นจะเสียเวลาไปมาก หลักการจริงๆ เป็น  
หลักการของอริยสัจ ๔ ในพระสูตรต่างๆ จะมีเรื่องอริยสัจอยู่หลายแง่มุม  
ให้รู้ว่าเป็นหลักการใหญ่ การจะศึกษาและปฏิบัติก็ให้ตามแนวนี้

อย่างเวลาเราปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ทุกข์ อริยสัจ**  
**ปริณุณเวยย** ทุกขอริยสัจควรรู้ให้แจ่มแจ้ง ให้รู้จักมัน เราปฏิบัติก็ต้อง  
รู้ทุกข์ ถ้าปฏิบัติไปหนีทุกข์เก่ง อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ปฏิบัติเพื่อคอยหาวิธีห้าม  
ไม่ให้ทุกข์เกิด อย่างนี้ใช้ไม่ได้ เพราะพระองค์บอกว่าให้รู้ทุกข์ให้แจ่มแจ้ง  
ไม่ใช่ให้หนีทุกข์หรือไปทำไม่ให้ทุกข์มันเกิด หรือไปหนีทุกข์บางอย่าง จะ  
เอาทุกข์บางอย่างแต่ให้รู้ทุกข์ให้แจ่มแจ้ง **ทุกขสมุทยอริยสัจ ปหัตตพพ**  
**ทุกขสมุทัยอริยสัจควรละ** สมุทัยคือต้นเหตุเป็นปหัตตพพธรรม ความ  
ต้องการอยากได้ของดี ไม่อยากได้ของไม่ดี รักสุขเกลียดทุกข์ ความ  
ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ต่างๆ อันนี้ต้องละ

ถ้าเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง ความพอใจไม่พอใจจะมีผล  
ต่อเราลดลง ถ้าปฏิบัติธรรมไปแล้ว ซอคิดว่าคนนั้นทำไม่ถูก คนนี้ทำ  
ไม่ถูก อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ไม่ได้ละต้นเหตุอะไรเลย ตัวเองเป็นคนดี คนอื่น  
เป็นคนไม่ดีเพราะไม่ได้ปฏิบัติเหมือนเรา อย่างนี้ใช้ไม่ได้ เพราะจริงๆ แล้ว  
ไม่มีตัวจึงจะถูก ท่านจะปฏิบัติแนวไหนก็ตาม รูปแบบไหนก็ตาม ก็ให้  
มาเทียบกับหลักการใหญ่คือหลักของอริยสัจ ๔ ทุกข์ได้รู้เพิ่มขึ้นใหม่  
สมุทัยละใหม่ จิตใจปล่อยวางขึ้นใหม่ มรรคเจริญหรือเปล่า



## เป้าหมายของการศึกษา

เป้าหมายของการศึกษาก็มีอย่างเดียวกันนั่นแหละ คือ ถึงพระนิพพาน ตามพระพุทธเจ้าท่านบอกว่า **นิพพานปริโยสานา สัพเพ ธมมา สัพเพ ธมมา** ธรรมะทั้งหลายทั้งปวง **นิพพานปริโยสานา** มีพระนิพพานเป็นที่สุด เป็นจุดหมายปลายทาง พระนิพพานนี้ ทุกคนต้องตั้งเป้าหมายที่จะไปให้ถึง เป็นข้อบังคับ ไม่ใช่ไปก็ได้ ไม่ใช่ไปไม่ได้ ไม่ใช่บอกว่าเธอเป็นคนวัดก็ไปซะก่อน ฉันเป็นคนฝ่ายโลก ไม่ต้องแยกฝ่ายไหนทั้งนั้น ฝ่ายไหนไม่ถึงพระนิพพานก็ยังต้องทุกข์ทั้งนั้น

**ถ้าอยากจะพ้นทุกข์จริงต้องถึงพระนิพพาน** มีจุดหมายอยู่ที่นั่น มันไม่ใช่ทางเลือก ถ้าไม่อยากพ้นทุกข์ก็อยู่ในวัฏฏะต่อไป ถ้าอยากจะพ้นทุกข์ก็ต้องถึงพระนิพพาน ถ้ายังไม่ถึงก็ไม่พ้นทุกข์ ยังวนต่อไป เดี่ยวไปป้ายดาวดิงส์ เดี่ยวไปป้ายดูลิต เดี่ยวไปป้ายนิมมานรดีอะไรก็ไปอย่าไปป้ายล่างๆ นะ ไปป้ายบนๆ ก็พอคุยกันได้ ไปป้ายล่างๆ เดี่ยวนานเลย

**ปริโยสาน** แปลว่า จุดหมาย เป้าหมาย ปลายทาง **นิพพาน** แปลว่า การหมดค้นหาเครื่องร้อยรัดทั้งหมด หมดนามหมดรูป หมดทุกข์ ถ้าเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาแล้ว ควรจะตั้งเป้าอันนี้ไว้ เป้าหมายหลักก็คืออันนี้ เป้าหมายรองก็คืออันนี้แหละ เราจะเรียนหนังสือ ทำงาน มีครอบครัว เลี้ยงลูก เลี้ยงหลาน อะไรก็ตามเถอะ ขอให้มุ่งเป้าหมายที่จะถึงพระนิพพาน หน้าที่การงานเราก็ทำไป แต่ใช้หน้าที่การงานนั้น

เป็นเครื่องฝึกไปให้ถึงเป้าหมาย หรือใกล้เข้าไปเรื่อยๆ หน้าที่เป็นสิ่งที่เราต้องทำ เลี้ยงชีวิต ดูแลลูกหลาน ดูแลพ่อแม่ ถ้าใครยังไม่มีเป้าหมาย ก็ท่องพระพุทธพจน์นี้เอาไว้ **นิพพานปริโยสานา สัพเพ ธมมา** อย่างคนโบราณทำบุญอะไรก็นิยมท่องกันว่า นิพพานปัจจุโย โหตุ

## ลำดับขั้นตอนของการศึกษา

ตอนนี้เป็นการลงมือทำบ้าง คำว่า การศึกษา คือ การปฏิบัติทำให้มีคุณธรรมประภะนั้นเกิดขึ้นในจิตใจ รู้สึกถึงได้ด้วยใจ อธิศีลสิกขา ไม่ใช่ศีลธรรมดา ผู้ที่มีอธิศีลสิกขาสมบูรณ์ คือ พระโสดาบัน นอกนั้นเป็นผู้ฝึกให้จิตมีศีล ศีลเป็นข้อๆ ที่เรานิยมพูดกันนั้นเป็นข้อฝึกหัดขั้นต้น เรียกว่าสิกขาบท ข้อฝึกหัดให้จิตมีศีล เบื้องต้นเรานำสิกขาบทไปฝึก เราสมาทานสิกขาบท เช่นว่า ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาบท สมาธิยามิ เตือนตนเองไม่ให้ล่วงละเมิดข้อบัญญัติเหล่านั้น เมื่อฝึกสติสัมปชัญญะต่อไป จิตใจก็จะมีศีลขึ้นมาภายหลัง

สิกขาบทเป็นอุบายวิธีการที่จะทำให้เกิดสิกขา เป็นข้อปฏิบัติอันหนึ่งที่จะทำให้เรามีสิกขาขึ้นมา วินัยบัญญัติของพระภิกษุทั้งหลายก็เหมือนกัน เรียกสิกขาบท ๒๒๗ วิธีการฝึกในเพศบรรพชิตทำให้ท่านเป็นผู้มีศีลขึ้นมา ศีลเป็นสิ่งที่อยู่ข้างในจิตใจตนเอง

ศีลกับสิกขาบทจึงไม่เหมือนกันบ้านเราชอบพูดถึงการมีศีลด้วยการสมาทานเอา มาสมาทานว่า ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาบททำ สมาธิยามิสมาทานไปแล้วก็คิดว่า ฉันมีศีลแล้ว มีศีลทั้งวันไม่ขาดเลย เพราะไม่ได้ฆ่าสัตว์ ไม่ได้ทำร้ายเบียดเบียนใคร แต่โดยความจริงแล้ว ศีลเป็นกุศลที่เกิดขึ้นในจิต จิตเราถูกอกุศลครอบงำทั้งวัน อย่างนั้นไม่มีศีลเลย ถ้าจะกล่าวว่าจะไม่ล่วงสิกขาบทอย่างนี้ก็พอใช้ได้ แต่ไม่ใช่มีศีล ศีลนั้นไม่ใช่ขอสมาทานแล้วจะได้ ต้องมาฝึกเอา

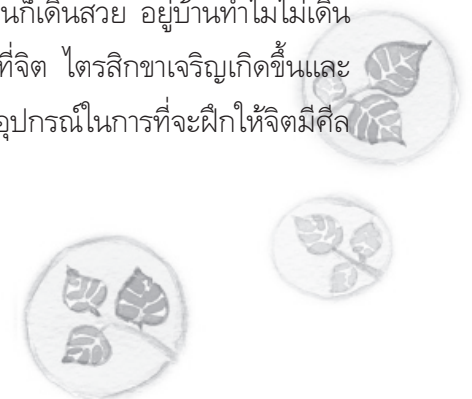
ศีลเป็นสภาวะจิตที่เป็นกุศล ไม่ใช่ขอเสร็จเรียบร้อยแล้วจะได้ ขอเสร็จเรียบร้อย จิตเป็นอกุศลก็ไม่ได้เหมือนเดิม ต้องฝึกให้จิตเป็นกุศล ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะมาคอยรักษาจิตให้เป็นกุศล จิตจึงจะมีศีล การฝึกสติสัมปชัญญะขั้นต้น ยังไม่ได้เรียกว่าสมาธิวิปัสสนาอะไรหรอก เรียกว่าศีลนั้นแหละ ที่จะเป็นสัมมาสติ สติปัญญา เป็นวิปัสสนา นั้นสำหรับคนฝึกมาจนชำนาญแล้ว สติเกิดเองและมีกำลังละกิเลสได้ การฝึกตอนแรกจะเป็นการฝึกให้จิตมีศีล ไม่ถูกกิเลสหยาบๆ ครอบงำ ทำให้ความประพฤติทางกายวาจาถูกต้องดีงามมากขึ้น โอกาสในการทำผิดตามสิกขาบทก็น้อยลงเรื่อยๆ จนหมดไปในที่สุด

ฝึกตอนแรกๆ เพื่อให้จิตเป็นปกติ เป็นศีล ลักษณะของจิตที่มีศีลคือ จิตที่ไม่ถูกดึงไปฝ่ายชอบบ้างฝ่ายชังบ้าง ชีวิตของเราทั้งชีวิตเราถูกดึงไปสองฝ่ายนี้แหละ เห็นรูปที่ดีก็ชอบ เห็นรูปที่ไม่ดีก็ชัง เสียงชมนักชอบ

เสียงด่าก็ชัง เรียกว่าถูกอกุศลโหม่นัสครอบงำเอา หากอกุศลโหม่นัสครอบงำมากๆ ก็อาจไปทำอะไรที่ผิดพลาดทางกายวาจา ทำให้ล่วงสิกขาบทได้ จิตที่มีศีลนั้น ถ้าฝึกต่อไปอีกจะเกิดสัมมาสมาธิและปัญญาได้

ในพระสูตร ท่านจะเรียงลำดับการปฏิบัติเอาไว้ จะบอกว่า เริ่มต้นจับคนมาฝึกนี้ **ให้ทำปาติโมกขสังวรก่อน ต่อมาให้มาฝึกอินทริยสังวร ให้มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น จนละนิวรณ์ได้ จิตมีความสุข เป็นสัมมาสมาธิ แล้วเอาจิตที่มีสัมมาสมาธินั้นมาถูกรูปดูนาม จึงเป็นวิปัสสนา** การฝึกในตอนต้นๆ จะฝึกแบบไหนก็ฝึกเรื่องศีล เมื่อจิตมีศีล ฝึกต่อไปจิตก็จะตั้งมั่นไม่หลงไปตามอารมณ์ เป็นจิตมีสมาธิ จิตตั้งมั่นไม่เหมือนกับจิตสงบนะ จิตตั้งมั่นนี้ สงบก็รู้ว่าสงบ ไม่สงบก็รู้ว่าไม่สงบ ฟุ้งซ่านก็รู้ว่าฟุ้งซ่าน แต่จิตสงบมันกลัวความฟุ้งซ่าน จึงหนีไปสงบ ต่างกันอย่างนี้

ถ้าฝึกจนจิตมีศีลแล้วพัฒนาขึ้นมาจนจิตมีสัมมาสมาธิ จะเป็นจิตที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ สามารถที่จะเป็นคนดู ไม่ใช่คนแสดง โดยส่วนใหญ่เราชอบเป็นนักแสดง มีอะไรก็แสดงอยู่เรื่อย บางทีไปปฏิบัติธรรมก็ยังแสดง แสดงให้ดูดี เดินก็เดินสวย อยู่บ้านทำไม่เดินสวยอย่างนี้ ให้อะไรเราฝึกอะไร เราฝึกที่จิต ไตรสิกขาเจริญเกิดขึ้นและงอกงามในจิต กายของเราที่มีก็ใช้เป็นอุปกรณ์ในการที่จะฝึกให้จิตมีศีล จนจิตมีความตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ



จิตที่มีสัมมาสมาธิจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอารมณ์ ความโกรธมาก็เห็นความโกรธ เห็นความโกรธเหมือนเห็นคนอื่น เดี่ยวก็มาเดี่ยวก็ไป เป็นคนดู ไม่ใช่คนแสดง ดูไปเฉยๆ จิตที่มีสัมมาสมาธิอย่างนี้แหละจะสามารถมาดูกายดูใจให้มันเห็นความจริงได้ จะเกิดปัญญา ปัญญาที่มีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ เราฝึกไปก็อย่าเพิ่งมาคุยว่า ผมไปฝึกดูนามดูรูปจนเห็นนั่นเห็นนี่ ได้ความรู้อะไรมามากมาย ถ้าจิตไม่ตั้งมั่น มันจะไม่เกิดปัญญาจริง

จิตที่เป็นสัมมาสมาธิ จะเกิดขึ้นเมื่อเราไม่มีความจงใจต้องการผลใครที่ตั้งใจจะให้เกิดขึ้นจะไม่เกิด พวกตั้งใจมากๆ จะเครียดมาก เวลาปฏิบัติธรรม ให้ดูเท่าที่จะดูได้ นี่เป็นการที่ขยันที่สุดแล้ว ถ้าทำอะไรที่เกินไปกว่านี้จะเป็นการสนองตัณหา ในการปฏิบัติธรรมก็อย่าไปคิดมากให้รู้ไป ดูไป คนที่ไม่คิดมาก ปฏิบัติได้เร็ว คนที่คิดมาก ปฏิบัติได้ช้า นักถามส่วนใหญ่ปฏิบัติไม่เป็นบางท่านเข้าสำนักหลายสำนักเลยงไปหมดรู้หมดว่าเขาปฏิบัติอย่างไร เดินยังไง แต่ไม่ได้สักอัน มันจับจดเกินไป ดังนั้น ในการปฏิบัติตอนเริ่มต้น เราจะใช้อันไหนก็ได้ ให้หาเทคนิคที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวเราเอง คนที่รู้ว่าเหมาะสมสำหรับตัวเราเองก็คือตัวเรานี่แหละ ครูบาอาจารย์ท่านสอนก็เอามาปฏิบัติ ให้เกิดสติสัมปชัญญะ เกิดศีล สมาธิ ปัญญา

## พัฒนาการด้านปัญญา

การเกิดพัฒนาการด้านปัญญาที่ถูกต้องไม่ใช่ว่าปฏิบัติไปแล้ว รู้สึกว่าเราเก่งขึ้นทุกวัน ไม่ใช่อย่างนั้น ถ้าปฏิบัติไปแล้วรู้สึกว่ามีอะไรมากขึ้น รู้สึกว่าทุกสิ่งมันชั่วคราวมากขึ้น มันปล่อยาวมากขึ้นทุกวันๆ อย่างนี้เป็นพัฒนาการด้านปัญญา

ปัญญาช่วงแรกๆ จะเป็นปัญญาที่เรียกว่า แยกรูปแยกนามได้ เราไม่ต้องสนใจคำเรียกชื่อก็ได้ คำว่าแยกรูปแยกนามนี้หมายความว่า เห็นว่า รูปอยู่ส่วนหนึ่ง นามอยู่ส่วนหนึ่ง ผู้ดูก็อยู่อีกส่วนหนึ่ง เวลาเราดูรูป ก็มีผู้ดูอยู่ จิตตั้งมั่น เห็นชัดๆ ว่ารูปไม่ใช่เรา ไม่ใช่ว่าเวลาดูลมหายใจไปแล้ว เห็นแต่ลมหายใจ ไม่ใช่อย่างนั้น เห็นเป็นลมหายใจเข้าหายใจออก ไม่ใช่เรา เป็นรูป มีผู้ดูลมหายใจด้วย ในด้านนามธรรมก็ทำนองเดียวกัน ความโกรธวาทขึ้นมาก็รู้ว่า ความโกรธไม่ใช่เรา เป็นสิ่งแปลกปลอมเข้ามาชั่วคราว มีผู้ดูอยู่ด้วย อย่างนี้เรียกว่าแยกรูปแยกนาม

เห็นร่างกายที่ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ ต่อมาแตกออกไปเป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย หทัยวัตถุ หทัยวัตถุก็อยู่กลางๆ ตัวนี้แหละ ไม่ต้องไปหาที่ไหนหรอก รูปแตกเป็นเสียงๆ ไม่ใช่เราแล้ว เห็นเวทนา คือ ความรู้สึกทางร่างกายทางใจ สัญญา คือ ความหมายรู้ สังขาร คือ กุศลบ้าง อกุศลบ้างที่เกิดกับจิต มีลักษณะอาการแตกต่างกันไป ผ่องใสบ้าง มัวๆ บ้าง ฯลฯ และเห็นจิต เดี่ยวก็ไปเห็นทางตา เดี่ยวก็ไปได้ยินทางหู

เดี๋ยวก็ไปคิดนึกรู้สึกทางใจเยอะไปหมดเลย ตอนแรกๆ เหมือนมันจะวิ่งไปตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้าง เหมือนจิตมีดวงเดียว มันวิ่งไปวิ่งมา แต่โดยความจริงแล้ว จิตมันเกิดที่ไหน ก็ดับที่นั่น จิตมีหลายดวง

เราก็ไม่ต้องทำอย่างอื่น เพียงแต่เฝ้าดูไปอย่างนี้แหละ มีอะไรก็ดูไป เมื่อเกิดพัฒนาการในด้านปัญญาอย่างนี้ ความรู้สึกต่างๆ ในจิตใจก็จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ซึ่งความรู้สึกเหล่านั้นก็เป็นสังขารที่ปรุงแต่งเกิดขึ้นหน้าที่ของเราที่ดูไป ให้เห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของที่ชั่วคราว มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อรู้ว่า กุศลก็อยู่ชั่วคราว อกุศลก็อยู่ชั่วคราว เท่าเทียมกันหมด อาจเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายหมดที่พึ่ง ความรู้สึกเหล่านั้นก็เป็นอาการทางจิตที่เกิดขึ้น หน้าที่ของเราก็ดูไปเรื่อยๆ จนกระทั่งจิตวางเฉยในสังขารทั้งหลาย

หลักการปฏิบัติไม่มีอะไรมาก ให้ดูกายกับใจ มีอะไรเกิดขึ้นก็ดูไป สงสัยก็ดูว่าสงสัย ไม่ต้องกังวล ไม่รู้ว่าจะดูอะไรก็ดูว่าไม่รู้ว่าจะดูอะไรนี่ๆ ก็รูว่านี่ๆ ดูให้เป็นปัจจุบันไปเรื่อยๆ พัฒนาการด้านปัญญา พอปฏิบัติสูงขึ้นไป ก็จะมองเห็นว่าทุกอย่างเท่าเทียมกันหมด อยู่ชั่วคราวหมด **จิตวางเฉยในสังขารทั้งหลาย บาลีเรียกว่าสังขารูปেকขา** สังขารทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีเท่าเทียมกันหมด

ท่านปฏิบัติธรรมไป ความรู้ต่างๆ ก็จะเกิดผุดขึ้นมาในใจมากขึ้น ท่านก็นิยมจดเอาไว้ จดก็ดีเหมือนกัน กันลืม แต่ให้ดูความรู้สึกอยาก

จดไปด้วย เพราะแท้ที่จริงแล้ว ปัญญาที่เหนือกว่านั้นอีกคือรู้ว่า ความรู้เหล่านั้นก็อยู่ชั่วคราว แล้วจิตจะเกิดความเป็นกลางขึ้นมา อย่าไปยินดีชมชอบความรู้เหล่านั้น เพราะจะเป็นการปฏิบัติด้วยตัณหา จะทำให้การปฏิบัติเนิ่นช้า **ซึ่งสิ่งที่ทำให้การปฏิบัติเนิ่นช้าเรียกว่าปัญญาธรรมมี ๓ อย่าง คือ ตัณหา มานะ ทิฐิ**

**ตัณหา** คือ อากาารรักสุข เกลียดทุกข์ อยากได้ของดี ของไม่ดี ไม่อยากให้มา **มานะ** เป็นอาการชอบเปรียบเทียบกับ นักปฏิบัติธรรมบางทีก็ขี้คุย ปฏิบัติได้อะไรนิดอะไรหน่อย ก็คุย ฉันทปฏิบัติไปนะ เจอนั้นเจอนี้ มันดีจริงๆ เลย เกิดการเปรียบเทียบกับคนนั้นคนนี้ บางทีนึกว่าตัวเองเก่งกว่าคนอื่น คนที่ปฏิบัติแล้วไม่เห็นอะไรเลย ก็นึกว่าตัวเองต้องดีกว่าคนอื่น อันนี้ก็เป็นมานะเหมือนกัน บางท่านมีทัศนคติที่ไม่ดีก็มี เช่น ผมบารมีไม่ถึง มีบุญน้อย ผมไม่มีความสามารถ อะไรอย่างนี้ บางพวกมานะว่าตัวเองเก่ง บางพวกมานะว่าตัวเองไม่เก่ง พวกนี้จะทำให้ช้า

อีกพวกยึด**ทิฐิ** ชอบคิด ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ชอบตัดสินความรู้ให้จิต ความจริงจิตตัดสินความรู้ของเขาเอง ถ้าจิตยังไม่ตัดสินความรู้เราก็ดูไปเรื่อย พอถึงเวลาบารมีสุกงอม จิตจะตัดสินของเขาเอง แต่โดยส่วนใหญ่่นักคิดเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะพวกเรียนมากๆ จะช่วยคิดพอช่วยแล้วก็จะรู้สึกว่า เก่งเหมือนกัน โยงอะไรได้หมดเลย จิตเลิกดูสภาวะธรรมจริงๆ เพราะมันแต่ไปคิด ไปตัดสินเอาเอง จิตเลยไม่เกิด

ปัญญาความรู้จริง โดนแต่ความคิดครอบอยู่ นี้เรียกว่าปฏิบัติด้วยอำนาจทิว คือความคิดความเห็นของตนเอง จริงหรือไม่จริงก็ไม่รู้

พวกชอบคิดมากๆ ให้ดูจิต ไม่ใช่ดูเรื่องที่เกิดคิด ดูจิตว่ามันคิดไปแล้ว หัดดูไปบ่อยๆ เดี่ยวสักหน่อยพอจะคิด เราจะเห็นก่อน มันจะแสดงไตรลักษณ์ เกิดแล้วดับไป พวกเราปัจจุบันนี้เป็นพวกที่ทำงานใช้ความคิด เรียนวิชาการต่างๆ มาก พวกคิดมากนี้ บรรลุยาก สมัยก่อนเขาทำงานเกษตรกรรม งานใช้แรงงาน ไม่คิดมาก ทำนั่นทำนี่ บรรลุเร็ว บางทีผมพูด พูดแบบไม่ต้องตีความอะไร บอกให้ดูเฉยๆ ถ้าเกิดความเข้าใจก็รู้ว่าเข้าใจแล้วดับไป แล้วดูอย่างอื่นต่อไป บางท่านเอาไปตีความ ตีความไปเรื่อย อาจารย์สงสัยจะหมายถึงอันนี้ ไม่ต้องสงสัยเลย ให้ดูความสงสัยที่กำลังเกิดขึ้นนั่นแหละ ไม่ต้องตีความ พวกนักคิดนี้จะยอมไม่ได้ ชอบเอาไปตีความ ไปโยงข้อนี้บ้าง ข้อนี้บ้าง นี้เรียกว่าปฏิบัติด้วยอำนาจของทิว

เราปฏิบัติธรรมไปก็ให้รู้เท่าทันต้นเหตุ มานะ ทิวด้วย สิ่งเหล่านี้มาจากความคิดของเรานั้นเอง ก็เลสมันปรุงแต่งมาหลอกเรา ให้เราคิดอย่างโน้นอย่างนี้อยู่เรื่อย ให้ดูจิตใจตัวเองให้ดีๆ ให้เราหัดดู ดูความคิดของเราที่หลงไปนั่น หลงไปนี่ ชอบนั่น ชอบนี่ รู้สึกยังงี้ก็ให้ดูไป ต่อไปจะเป็นคนที่ฉลาดในวาระจิตของตนเอง ยังไม่ต้องฉลาดในวาระจิตของคนอื่น คนอื่นคิดยังงี้ปล่อยเขาไปก่อน ให้ดูตัวเองเป็นหลัก

เมื่อเกิดปัญญาถึงสังขารูปกขา การเฉยในสังขารทั้งหลายทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีแล้ว เราก็อย่าประมาท ยังไม่ได้เป็นพระอรียะเจ้า ก็ปฏิบัติไปเรื่อย เรื่องนี้แล้วแต่บารมี ถ้าบารมีถึงพร้อมก็จะเป็นพระอรียะเจ้า ญาณนี้เป็นญาณโลกียะมันก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน บางคราวเจอเหตุการณ์แรงๆ ก็ถูกกิเลสครอบงำได้ อย่าประมาทให้ดูไปเรื่อยๆ หน้าที่หลักๆ ของเราไม่มีอะไรมาก ปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท เหมือนที่พระผู้มีพระภาคท่านฝากเอาไว้เป็นหลักใหญ่ คือให้ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ปฏิบัติธรรมไปเรื่อยจนกว่าจะพ้นทุกข์ หากไม่ได้เป็นพระอรียะเจ้าก็ปฏิบัติไปจนกว่าจะหมดลมหายใจ สะสมอุปนิสัยรักในการปฏิบัติธรรมไปในชาติหน้า



## ชีวิต คือ กายกับจิต

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจธรรมะทุกท่าน

ครั้งที่ ๒ นี้ จะพูดเรื่องธรรมะกับชีวิตเหมือนเดิม แต่จะพูดขยายความออกไปให้ชัดเจนขึ้นจริงๆ แล้วพูดแค่นั้นก็พอแล้ว ถ้าฟังเข้าใจ ก็สามารถนำไปปฏิบัติได้ การพูดธรรมตามแนวปริยัติ มันพูดได้มาก แต่ธรรมะในการปฏิบัติมันไม่มีอะไรมาก พูดนิดเดียวก็จบแล้ว คือ **ฝึกให้จิตมีสติสัมปชัญญะแล้วมาดูกายดูใจ** แค่นี้แหละ ผมจะพูดติดต่อกันไปเดือนละครั้ง ท่านก็ไม่ต้องห่วงเรื่องการต้องจำให้ได้ หรือไปหมกมุ่นกับ

คำบาลีที่อาจจะมีนห้วงบ้าง แต่ถ้าใครเรียนแล้วจำบาลีได้ก็ดีเหมือนกัน เพราะในการปฏิบัตินั้นก็เลสมันเยอะ พอปฏิบัติไป ก็เลศครอบงำจิตใจก็เอาคำบาลีมาบริกรรม ช่วยได้เหมือนกัน

กิเลสครอบงำมากๆ ทำอะไรไม่ถูก จะดูกายดูจิตก็ทำไม่ได้ อันนี้ต้องอาศัยพระพุทธรูปบ้าง คำบาลีต่างๆ ซึ่งคำบาลีนี้เป็นคำที่ค่อนข้างศักดิ์สิทธิ์ ถ้าเราใช้คำอื่น เช่น หนูๆ ใช้ชื่อสาวๆ มาบริกรรม อย่างนี้อาจจะทำให้กิเลสเยอะขึ้น แต่ใช้คำบาลีนี้ กิเลสมันจะลด ถ้าใครนึกอะไรไม่ออก กิเลสมันมากก็ พุทโธ พุทโธ ไปเรื่อยๆ เป็นชั่วโมง สองชั่วโมง เตียวกิเลสมันก็ลดลงเอง คำบาลีมีความศักดิ์สิทธิ์อยู่ในตัวเอง คำว่าศักดิ์สิทธิ์ก็ไม่ได้หมายความว่า จะให้เราไปลอยได้ หรือเหาะได้อะไรหรอก คำว่า ศักดิ์สิทธิ์ หรือปาฏิหาริย์ หมายถึง สิ่งที่สามารถปรับปรุงจิตของเราให้ดีขึ้นได้

พระพุทธรูปเจ้านั้นอนุศาสน์ปาฏิหาริย์ คือคำสอนที่จะช่วยให้เราดีขึ้นได้ จากเดิมที่ใจทุกข์มาก ต่อมาทุกข์น้อยลง **ประโยชน์ของการเป็นพุทธบริษัทนี้คือเป็นคนไม่ทุกข์** ถ้าเป็นพุทธบริษัทแล้วทุกข์เหมือนเดิมหรือทุกข์มากกว่าเดิมก็ไม่ถูก

ชีวิตของเรามีทุกข์อยู่แล้ว เมื่อเจอพุทธศาสนา เจอพระธรรมคำสอนมุ่งไปที่การพ้นทุกข์ คนที่น่าสงสารที่สุดก็คือคนที่ไม่ว่าตัวเองเกิดมาเพื่อจะพ้นทุกข์ เกิดมาแล้วแบกทุกข์ไปอย่างนั้นแหละ พวกนี้น่าสงสาร

ตัวเราเองก็เหมือนกัน ยังแบกทุกข์อยู่ แต่ไม่รู้ว่าจะแบก เหมือนคนเมา เวลาเราบอกว่า คุณกำลังเมาอยู่นะ เขาไม่ยอมรับหรอก เขาบอกว่า ไม่ได้เมา ทั้งที่เดินเซอยู่นั้นแหละ เหมือนกันเลยคนที่แบกทุกข์อยู่ก็ไม่ค่อยยอมรับหรอก

### ชีวิต คือ กายกับจิต

จะบรรยายในหัวข้อ ชีวิตคือกายกับจิตหรือรูปกับนาม คราวที่แล้วก็พูดไปบ้างแต่จะอธิบายให้ละเอียดมากขึ้น ทำไมต้องอธิบาย เพื่อว่าเราจะได้เข้าใจอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาอย่างถูกต้อง ถ้าเราไปเจริญวิปัสสนาออกนอกกายนอกใจ มันไม่ถูก นั้นไปแสวงหาที่สิ่งอื่น **การดับทุกข์หาได้ที่กายกับจิต** ต้องรู้วิธีการดูกายกับจิตที่ถูกต้อง เพราะถ้าดูไม่ถูกต้องแล้ว เราจะหลงไปกับบัญญัติต่างๆ

**บัญญัติ** เป็นชื่อเรียกหรือเป็นสัญลักษณ์ที่กำหนดขึ้น เช่น หมู หมา แมว เขาก็เรียกตามสมมติกัน เรียกว่าสัตหบัญญัติ บัญญัติเป็นเสียงเป็นคำขึ้นมาเพื่อสื่อสารกัน หรือใช้เป็นสัญลักษณ์ก็ได้ เช่น ไฟแดง เป็นสัญลักษณ์ให้รถหยุด ไฟเขียว เป็นสัญลักษณ์ให้รถไป อย่างนี้ เป็นบัญญัติอย่างหนึ่งเหมือนกัน เรียกว่าอัตถบัญญัติ

เราต้องเข้าใจให้ถูกต้องในเรื่องของอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาจะได้ไม่หลงไปตามบัญญัติ สิ่งที่ยึดบังคับความจริงได้แนบเนียนที่สุด ทำให้

เราหลงไหลไปกับโลก ก็คือบัญญัติ แต่ว่าไม่ใช่ให้รังเกียจบัญญัตินะ ให้รู้ความจริงว่า สิ่งนี้ทำให้เราหลงไป อยู่ในโลกของความเพ้อฝันลมๆ แล้งๆ จากสิ่งที่ไม่มีอะไรเลย หลงคิดจนมันมี อย่างหนุ่มๆ เจอสาวสวยอย่างนี้ คิดแล้ว วาดภาพว่าได้แต่งงานกับสาวสวย มีความสุข อยู่บ้านหลังโต มีลูก วิ่งเล่นหัวเราะคิกคัก อะไรก็ว่าไป อាកารอย่างนี้เรียกว่าเพ้อฝัน ทั้งที่ไม่มีอะไรเลย ก็ไปคิดให้มันมีจนได้ บัญญัติมันปิดบังความจริง ทำให้เราวนเวียนอยู่ในวัฏฏะ วนเวียนไปตามความคิดปรุงแต่ง ออกไม่ได้ซะที

ที่เรามาดูกายดูจิต ก็เพราะกายและจิตเป็นของจริง แสดงความจริงให้เห็นได้ ภาษาธรรมะนิยมเรียกว่า**ปรมัตถ์** ของจริงนั้นจะแสดงไตรลักษณ์ให้ดู กายใจเป็นของจริงแสดงไตรลักษณ์ให้ดู เราดูเข้าใจความจริง ก็จะปล่อยวางความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นได้

ถ้ายังหลงในบัญญัติ เราจะวนเวียนต่อไปเรื่อยๆ แต่ถ้ามาดูกายดูใจ เขาจะแสดงไตรลักษณ์ให้เราดู อารมณ์ปรมัตถ์คือกายและใจนี้ แสดงไตรลักษณ์อยู่แล้ว แต่ว่า สิ่งที่ปิดบังไว้คือบัญญัติ จิตเราไปหลงในเรื่องต่างๆ ที่เป็นสมมติบัญญัติมากมายเหลือเกิน จึงไม่ได้ตื่นขึ้นมามองดูความจริง

ที่พูดเรื่องกายกับใจนี้เพื่อให้เรานำไปเจริญวิปัสสนาได้อย่างถูกต้อง ทำไมผมมาพูดครั้งที่ ๒ ก็พูดเรื่องวิปัสสนาเลย ตามปกติควรอธิบายธรรมะเรื่องง่ายๆ ก่อน ไม่ใช่หรือ? จริงๆ แล้ว วิปัสสนาเป็นเรื่องที่พื้นฐาน

ที่สุด เป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะรู้ ไม่ใช่เรื่องอื่น เรื่องอื่นไว้รู้ทีหลังก็ได้ เราจะอยู่ที่บ้าน ที่ทำงาน เป็นพระภิกษุ เป็นฆราวาส เป็นโสด มีครอบครัว มีลูกมีหลาน ทุกคนต้องเจริญวิปัสสนา **ถ้าไม่เจริญวิปัสสนาแล้วมันจะทุกข์**

ตัวเรานี้ คือกายกับจิต ที่เราศึกษาเรื่องนี้ ก็เพื่อให้เห็นว่า ที่เรียกว่าคนนี่นะ เป็นสมมติกันขึ้น แต่จริงๆ แล้ว คือกายกับจิตหรือรูปกับนาม ส่วนพื้นฐานคือรูปกับนาม เมื่อรูปกับนามมาทำหน้าที่สัมผัสกับโลก ภายนอก เรียกว่า**อายตนะ** เป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูปนามลุกมาทำหน้าที่ของมัน ลุกมาแป๊ะเดียวก็หายไป ถ้าไม่เห็นตามความเป็นจริง เราก็จะรู้สึกงง เราได้ตาสำเร็จรูปมาแล้ว ได้หูสำเร็จรูปมาแล้ว ได้ใจสำเร็จรูปมาแล้ว ความจริงแล้วมันไม่ได้สำเร็จรูป มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา พอมีเหตุปัจจัยก็ลุกมาทำหน้าที่ของมัน เป็นจักขายตนะ คือตา เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการมองเห็นบ้าง โสตายตนะ หู เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการได้ยินบ้าง

สิ่งที่มองเห็นได้ทางตา ไม่ใช่คนนะ เป็นสิ่งที่ตาสามารถมองเห็นได้นั้นแหละ เป็นแกน x แกน y ธรรมดา เรียบๆ แต่เรามีแกน z เป็นแบบสามมิติมาด้วย เพราะความคิด คนโน้นโผล่มาแล้ว คนนี้โผล่มาแล้ว เคยเห็นรูปถ่ายม๊วย ขณะแรกที่เรามองรูปถ่าย ที่ไม่เป็นคนอะไรเลย นั่นคือลักษณะที่เรามองเห็นได้ ตอนนั้นก็เหมือนกัน มองไปมองมา มีส่วนลึกลงมาด้วย มีส่วนแว่ ส่วนโค้งมาด้วย เต็มไปหมดเลย นี่เป็นเรื่องของความคิด ใจหลงคิดต่อจากการมองเห็นแล้ว



เรามาเรียนรู้เรื่องอารมณ์ของวิปัสสนา เพื่อให้เข้าใจว่า ตอนไหนที่ไม่หลง เป็นการเห็นกายเห็นใจ ตอนไหนหลงเป็นบัญญัติไป และเพื่อให้เข้าใจความจริงว่า ตัวตนที่เราเคยรู้สึกว่ามี ความจริงแล้วมันไม่มี บาลีทำหน้าว่า **อตตตา ทิ อตตโน นตฺถิ** ตนแลย่อมไม่มีแก่ตน คือตัวตนไม่มี มีแต่รูปกับนาม มีแต่ขันธ์ ๕ ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

รูปกับนามมีเหตุปัจจัย มาทำหน้าที่เป็นอายตนะชั่วคราว แล้วก็ดับสลายไป สิ่งที่ทำหน้าที่แล้วเป็นกลุ่มๆ เหล่านั้น เป็นขันธ์แต่ละขันธ์เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ตามเหตุปัจจัยของมัน แต่ด้วยอวิชชาเราไม่รู้เราไปยึดมันเข้าก็เลยทุกข์ การไม่มีตัวตนนี้ บาลีเรียกว่า **อนัตตา** การอธิบายคำว่าอนัตตา บางครั้งเราก็อธิบายเป็นสิ่งที่ไม่ได้เป็นอตตตา ออกไปในทำนองมี ก.ไก่ ข.ไข่ คือ ไม่ยึดอันหนึ่งแต่ไปยึดอันหนึ่ง ฉันไม่เอาหรือก้อตตตา ฉันจะเอาอนัตตา อย่างนี้เรียนอนัตตตมาก็ยึดอนัตตตา เวลาเรียนว่าอย่าไปยึดมันถือมัน ก็ไปยึดในความไม่ยึดถือมัน โดยปกติคนเราจะเป็นอย่างนี้ตลอด เพราะจิตมันชอบไปยึดตามอำนาจของกิเลสอุปาทาน ทั้งสิ่งหนึ่งไปยึดอีกสิ่งหนึ่ง

ความจริงแล้วไม่มีอตตตาดำรงตัวตนมาตั้งแต่เริ่มต้นแล้ว มีแต่รูปกับนามกายกับใจ ที่มาทำหน้าที่เป็นอายตนะ รวมตัวกันเป็นหมู่เป็นก้อนชั่วคราวเป็นขันธ์ต่างๆ เกิดขึ้นแล้วสลายไปตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่มีอตตตามาแต่ไหนแต่ไรแล้ว แต่เราเข้าใจผิด เมื่อเราไม่เข้าใจผิด มันก็ไม่มีอะไร

เป็นตัวตนขึ้นมา มีแต่รูปกับนาม มีแต่อายตนะที่ทำหน้าที่ของมันไป มีแต่ขันธ์ต่างๆ ที่ทำหน้าที่ของมันไป ถ้าจะตอบว่ามีก็ได้เหมือนกัน แต่มีความไม่มี

เวลาเรียนไปปฏิบัติไปก็ดูด้วยว่าไปยึดอนัตตาหรือเปล่า เพราะโดยปกติจิตมันชอบยึด ที่เรามาเรียนรู้กายและใจ ก็เพื่อให้เข้าใจว่า ไม่มีอตตาดำรงตัวตนนะ ความยึดมั่นถือมั่นที่ทำให้รู้สึกว่ามีเราของเรา ก็ไม่ได้เที่ยงแท้ถาวรอะไร บางคราวยึดก็รู้สึกว่าเป็นตัวเรา บางคราวไม่ยึดก็ไม่มีเป็นตัวเรา เราศึกษาเรียนรู้ไปบ่อยๆ ดูไปบ่อยๆ ก็จะหมดความเห็นผิดในเรื่องการมีตัวมีตนถาวร ความจริงตัวตนจริงไม่มี มีเมื่อยึด ไม่ยึดก็ไม่มี ตัวความยึดเองก็ไม่เที่ยงมีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้น หมดเหตุก็ดับไปเหมือนกัน

เมื่อไม่ยึดก็ไม่มีอะไร วางเปล่า คำว่า วางเปล่า ก็ไม่ใช่ว่างโล่งๆ ไม่มีอะไรเลย มีเหมือนกัน แต่มีความไม่มีอะไร ไม่มีตัวมีตน นี้แหละอนัตตาอันเป็นสภาวะธรรมดาธรรมชาติ แต่เราไม่รู้จึงไปยึดสภาวะธรรมชาติเหล่านั้น มาเป็นเราของเรา เกิดความเห็นผิดยึดมั่นถือมั่น เกิดทุกข์วนเวียนขึ้นมามีการทำวิปัสสนาก็คือการมาดูกายดูใจให้เห็นธรรมะเห็นความจริง เลิกเห็นผิด เลิกยึดมั่นถือมั่น

จะพูดเรื่องกายกับใจก่อน เพื่อให้เข้าใจได้ถูกต้อง เวลาปฏิบัติจะได้ไม่ดูออกไปเกินกายเกินใจ หรือไม่ไปเพิ่มอะไรที่เป็นบัญญัติมาปิดบังความจริง บางคนปฏิบัติไปแล้วชอบเพิ่ม บอกว่า ดูจิตนะ ดูไปก็เห็นแต่

เรื่องที่เกิด เดียวคิดเรื่องโน้น เดียวคิดเรื่องนี้ ให้ดูอาการที่จิตหลงไปคิด ไม่ใช่ให้ดูเรื่อง ให้สังเกตดูที่ตัวอาการ อาการที่จิตหลงไปคิด อาการที่จิตวิ่งไปดู อาการที่จิตวิ่งไปฟัง ไม่ได้ให้ไปดูเรื่อง ดูที่อาการที่มันหลงไป พอมันวูบออกไปคิด ความรู้สึกตัวหายไป รู้สึกตัวแล้วหายไปอีก อย่างนี้บางคนดูก็เห็นเรื่องทุกที เห็นเรื่องยาวบ้าง สั้นบ้าง บางคนดูก็ไปดูเหตุผลของความคิดอีก ก็เลสเขาก็มีเหตุผลดีๆ เวลาที่เราอยากทานของอร่อย ก็จะบอกว่าไม่ผิติดศีลหรอก ไม่ผิติดศีลข้อนั้น ไม่ผิติดศีลข้อนี้หรืออย่างนี้จะถูกความคิดลากไปเรื่อย การดูไม่ได้ให้ดูเหตุผล ให้ดูอาการที่จิตมันหลงไปทางใจ ปกติเราก็หลงไปทางใจอยู่แล้ว อาการที่หลง คือถ้าเรารู้สึกตัวอยู่ พอคิดวูบไป ความรู้สึกตัวหายไป

### ความหมายของทุกข์

กายและใจนี้ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าสภาวะทุกข์ เป็นตัวทุกข์ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่และดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป บาลีว่า **ทุกข์เมว ทิ สมโภติ, ทุกข์ ติญฺจติ เวติ จ, นานถตุร ทุกฺขา สมโภติ, นานถตุร ทุกฺขา นิสฺสจติ.**

ทุกข์ที่กล่าวถึงในคำนี้หมายถึงกายและใจทั้งหมดเลย คำว่า **ทุกข์** หู คำหน้า แปลว่า นำระอา นำเกลียด นำเหน้อยหน่ายต่อมัน ซึ แปลว่า สิ่งที่น่าเบื่อหน่าย ปราศจากสาระแก่นสาร ทุกข์ หมายถึง สิ่งที่น่าเบื่อหน่าย ปราศจาก

สาระแก่นสาร นำเบื่อหน่าย นำระอา ที่ไร้แก่นสาร เพราะว่ามันอยู่เพียงชั่วคราว มีเหตุปัจจัยมันก็มีมา หมดยุติปัจจัยมันก็มีไป และไม่สามารถที่จะบังคับเอาตามใจชอบได้ กายใจมีลักษณะเป็นอย่างนี้

เวลาพูดถึงกายใจเป็นตัวทุกข์ จะหมายถึงทุกข์ในความหมายนี้ บางทีเราจะเข้าใจเป็น ทุกขเวทนา ทุกข์นั้นเป็นอีกแบบหนึ่ง ความหมายต่างกัน มาจากคำว่า ทุกข หู แปลว่า ลำบาก ขม แปลว่า ทน ทุกข ในเรื่องเวทนาจึงแปลว่า ทนได้ยาก ไม่อยากจะทนทนแล้วไม่ไหว มันเครียดใครที่เคยเจอทุกข์เวทนาแรงๆ ทุกขเวทนาทางกายบ้าง ทุกขเวทนาทางใจบ้าง คงจะมองออก ความรู้สึกไม่อยากจะทน ทนได้ยาก ทนแล้วมันเครียด

เมื่อพูดถึงทุกข์เวทณาก็ควรพูดถึงความรู้สึกที่ตรงกันข้ามคือ สุขเวทนา สุข แปลว่า ง่าย สะดวก ขม แปลว่า ทน สุข แปลว่า ทนได้ง่าย ยินดีที่จะทน ทนได้สบาย คนที่ยังทนอยู่ได้ เพราะว่า แสวงหาสุขเวทนา นี่แหละ ถ้าทุกข์เวทนาเยอะๆ ทุกขเวทนายาวนานตลอดก็เป็นบ้าได้เหมือนกัน

ทุกข์ที่เป็นกายและจิต เป็นสิ่งที่ว่างเปล่า นำระอา เพราะเป็นสิ่งไม่แน่นอน เอาเป็นที่พึ่งจริงๆ ไม่ได้ แม้แต่จิตที่ดีๆ ความสงบที่เราเคยคิดว่าน่าจะเป็นที่พึ่งได้ มันก็เป็นที่พึ่งให้เราไม่ได้จริง เพราะอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับไป กุศลที่เราเคยคิดว่ามันดี มันก็ไม่มีสาระเหมือนกัน เป็นของชั่วคราวแล้วดับไปเหมือนกัน



ทุกข์อีกอย่าง เป็นทุกข์ที่เกิดเพราะความยึด ยึดกายกับใจ ยึดทุกข์อีกที นี่เป็นทุกข์เพราะอุปาทาน บาลีว่า **สังขิตเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา** ชั้นที่ ๕ คือตัวทุกข์ เราไม่รู้ก็ไปยึดทุกข์ตัวนี้ ทำให้เกิดทุกข์บีบคั้นจิตใจตัวเอง ทำให้จิตใจหนัก เนื่องมาจากการยึด **ที่เราศึกษาปฏิบัติ ก็เพื่อพ้นทุกข์ทางใจที่เกิดจากอุปาทาน** การจะละความยึดมั่นถือมั่นได้ ก็เพราะรู้กายและใจตามความเป็นจริง เราจึงจะไม่ยึด ไม่ยึดเพราะการรู้ทุกข์คือกายกับใจอย่างแจ่มแจ้ง รู้กายรู้ใจที่มั่นเป็นทุกข์ขังตามความเป็นจริง คือรู้ว่าเป็นของอยู่ชั่วคราว มีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้น ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ อยากให้ดีก็ไม่ได้ แต่คนส่วนใหญ่ยึดทุกข์คือกายกับใจก็เลยเกิดทุกข์ซ้อนขึ้นมาเป็นทุกข์จากอุปาทาน เมื่อไม่ได้ตั้งใจก็เกิดทุกข์หนักทับถมจิตใจอย่างหนัก เป็นทุกข์ โทมนัส โสกะ ปริเทวะ อะไรต่างๆ ไป ที่เรารู้สึกอยากจะหนีมัน อย่างเช่นตอนเราเป็นหนุ่มสาว มีอมันยกไปไหนมาไหนได้สบาย ขาก็ใช้เดินไปเดินมาได้ตามใจอยาก ใช้งานมันได้บ่อยๆ ก็นึกว่าเรามีความสามารถ เลยยึดว่าเป็นเรา พอแก่ตัวลง ธรรมชาติเริ่มเอาคืน เราก็อยากจะยกแขนแต่ยกไม่ค่อยไหว อยากเดินเหมือนกันแต่เดินไม่ค่อยไป ถ้าเรายึดมาก เมื่อเกิดอาการเช่นนี้ เราจะทุกข์หนัก เมื่ออายุมากขึ้น

เราศึกษาเรียนรู้ทุกข์ขัง กายกับใจอันเป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ว่างเปล่า ไม่มีสาระ นาระอา เพราะมันเป็นเพียงนามกับรูป เป็นสิ่งที่อยู่เพียงชั่วคราว

เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เรื่องทุกข์นี้สำคัญนะ เราปฏิบัติธรรมไม่ได้ปฏิบัติเพื่อความสุหรือปฏิบัติเพื่อให้ได้ดีอะไรนะ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้จิตมันดีหรือรักษาดีเอาไว้ยาวนานๆ **ที่เราปฏิบัตินี้เพื่อถึงที่สุดแห่งทุกข์** ในพระไตรปิฎกจะมีบอกตลอด การปฏิบัติธรรมนี้เพื่อถึงที่สุดแห่งทุกข์ **การประพุดิพรหมจรรย์ก็เพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบ** บาลีว่า **สุวากฺขาโต ธมฺโม, จรฺถ พฺรหฺมจฺริยํ สฺมมา ทุกฺขสฺส อนฺตกิริยา**

**สุวากฺขาโต ธมฺโม** ธรรมะที่ตถาคตตรัสไว้ดีแล้ว **จรฺถ พฺรหฺมจฺริยํ** ท่านทั้งหลาย จงประพุดิพรหมจรรย์ จงปฏิบัติธรรม ผีกลตีสัมผัสชัญญะดูกายดูใจ มีศีล สมาธิ ปัญญา ไปตามลำดับ **อนฺตกิริยา** เพื่อกระทำให้ถึงที่สุด **ทุกฺขสฺส** แห่งทุกข์ **สมฺมา** โดยชอบ

การประพุดิพรหมจรรย์ คือการปฏิบัติให้จิตดำเนินไปตามไตรสิกขา ปฏิบัติเพื่อให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบ เราอย่าไปปฏิบัติหาสุขปฏิบัติให้ไม่ทุกข์ ที่ทุกข์เพราะจิตโดนบีบคั้นด้วยอำนาจแห่งตัณหาตาเราเจอของดีก็เกิดทุกข์อย่างหนึ่ง คือทุกข์ขำขึ้น เจอของไม่ดีก็เกิดทุกข์อย่างหนึ่ง คือทุกข์ขาลง ทั้งขำขึ้นและขาลงก็ทุกข์พอกัน แต่บางคนบอกว่า ขำขึ้นนี้มันทนได้ง่าย หรือยินดีที่จะทน ทนได้นานๆ อยู่แบบสบายมีความสุข ก็ไปอยู่สวรรค์หรือพรหมโลก เตียวลักหน้อยก็วนเวียนกลับมาอีก ยังต้องมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต่อไปอีก ไม่พ้นจากทุกข์จริง การ

ประพจน์พรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนา นี้ เพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์ เพื่อไม่ทุกข์ ไม่ใช่เพื่อหาสุข เมื่อเข้าใจความจริง จิตไม่ดิ้นรนไปตามตัณหาของดีก็รู้ว่าชั่วคราว ไม่ชวนชวายเป็นรักขามันเอาไว้ ใจไม่ดิ้นรนไป ของไม่ดีก็รู้ว่าชั่วคราวเหมือนกัน จิตไม่ดิ้นรนไปคอยละสิ่งเหล่านั้น หรือคอยไปบีบคั้นไม่ให้มันมา

**สัมมา** แปลว่า ถูกต้อง หมายถึง ไม่ทำให้จิตมันทุกข์ ถ้าไม่ถูก เป็นมิจจ ทำให้จิตเป็นทุกข์ เวลาทำนดูกายดูใจถูกต้องเป็นสัมมา เช่น สัมมาสติ ท่านจะไม่ทุกข์อะไรเลย โลง เบา เย็นสบาย มีความสุข จิตปลอดโปร่ง นิ่มนวล ควรแก่การงาน บางคนดูไม่ถูก เครียด บางคนดูไปดูมาก็อยากจะเห็นชัดๆ อยากเป็นนักถ้ำรูป เตียวสักหน่อยก็ เครียดอีกแล้ว อย่างนี้ ดูไม่ถูก ถ้าดูแบบสัมมา ชัดหรือไม่ชัด ก็รู้ว่าอยู่ ชั่วคราวเท่านั้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นธรรมดา ไม่ได้ดูให้ชัด อย่าเป็น นักถ้ำรูป ให้เป็นนักดู เป็นนักศึกษานั่นเอง บางคนดูอะไรก็ชอบให้ ชัดอยู่เรื่อย บางคนอยากให้ชัดมากก็ช่วยพากย์ต่อไปด้วย เตียวเจอบาง สภาวะจะพากย์ไม่ออก งงๆ ไม่รู้จะพากย์ว่าอะไร เช่น เวลาอทุกข์ขมสุข เวทนาเกิดขึ้น ซึ่งปกติจะเกิดกับจิตโหมะมาก จะสุขหรือจะทุกข์ก็ไม่รู้ เบลอๆ วนเวียนอยู่ เราไม่ต้องดูให้ชัด ดูแค่ว่า เบลอๆ ก็ดี ไม่ชัดก็ดี มัน อยู่ชั่วคราว มีเหตุก็มา หหมดเหตุก็ไป ไม่ใช่ตัวเราทั้งนั้น อยากให้ชัดก็ ไม่ชัด ไม่อยากให้มันวักมัว อย่างนี้ ดูไปจะเห็นการเปลี่ยนแปลง เราไม่ สามารถจะไปบังคับเอาตามใจชอบได้

การปฏิบัติธรรมหรือประพจน์พรหมจรรย์นี้ เพื่อกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ เพื่อให้จิตไม่ทุกข์นั่นเอง เวลาปฏิบัติไปจะรู้สึกสุขมากขึ้น ที่สุขมากขึ้นเพราะว่าไม่ทุกข์นั่นเอง ไม่ได้มีอะไรมากไปกว่านั้น ที่เราไม่มี ความสุข เพราะดิ้นรน ชวนชวาย ดิ้นไปเรื่อย จะหารถยนต์สักคัน ตอน ทาก็คิดว่าจะสุข ทุกข์เพราะต้องไปหาเงินมาซื้อมัน พอได้มาก็สุขไม่จริง เพราะวากลัวมันพัง สุขกระท่อนกระแท่นไปเรื่อย ทุกข์ไปเรื่อย มันเต็ม ไปด้วยทุกข์ขึ้นๆ ลงๆ มีแต่ยินดีที่จะทนกับทนไม่ค่อยได้

### ลักษณะปรมัตถ์

ศึกษาเรื่องกายและจิต เพื่อให้เข้าใจว่าอันไหนเป็นปรมัตถ์ อันไหน เป็นบัญญัติ ถ้าบัญญัตินี้จะปิดบังความจริงได้แนบเนียนที่สุด เรา ไม่เห็นความจริงเพราะว่า หลงไปในโลกของบัญญัติ ตามความคิดของเรา ส่วนปรมัตถ์นี้จะแสดงไตรลักษณ์ ถ้าเราดูถูกตัว ถูกตัวกายและตัวจิตจริง ใช้จิตที่พร้อมเหมาะสมควรมาดูก็จะเห็นไตรลักษณ์ เกิดปัญญา หหมดความ เห็นผิด หหมดความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ

ปรมัตถ์เป็นคำพูดที่ดูเหมือนลอยอยู่บนฟ้า คนไหนไปเรียนธรรมะ ระดับสูงๆ ต้องพูดปรมัตถ์ได้ พวกที่เรียนอภิธรรมมาจะพูดได้เป็นฉากๆ เลย แต่ส่วนใหญ่พูดแล้วอยู่บนฟ้า เอามาทำอะไรไม่ค่อยได้ ได้แต่มานะ ถือว่าตัวเองเก่งบ้าง อย่างนี้ไม่รู้จริง รู้แต่เรื่อง ปรมัตถ์ที่แท้จริงนี้ เรา สัมผัสได้ด้วยความรู้สึกของเราเอง รู้จักความรู้สึกใหม่ อย่างเราจับโต๊ะ

มีความรู้สึก เวลาโกรธรู้สึกร้อนๆ ขึ้นมา รู้สึกวาบขึ้นมา เวลาหลงไป รู้สึกเหมือนตัววูบหายไป เวลาเห็นขึ้นมาวูบออกไปทางตา ไปตะครุบรูปบางอย่างเอาไว้ ความรู้สึกของเราที่รู้สึกอยู่ นี้เรียกว่าจิตรับรู้ปรมาตม์ ไม่ต้องใช้คำพูดอะไร จับปากกาก็รู้สึก เราต็มน้ำก็รู้สึก น้ำก็ไหลลงไป ไม่ต้องคิดเรื่องดับไตไล่ฟุงใดๆ ทั้งนั้น มันแค่รู้สึก ไม่มีคน ที่เรารับรู้ด้วยความรู้สึกนี้เรียกปรมาตม์ ความรู้สึกแรกที่เราสัมผัสได้ นั่งรู้สึกว่ามันงะพริบตา รู้สึก มือเท้าเคลื่อนไหวรู้สึก ไม่ใช่ว่ารู้สึกว่ามีเคลื่อนไหวนะ รู้สึกเฉยๆ ไม่ต้องรู้ว่าอะไรเคลื่อนไหว เพียงแค่รู้สึก

ทางใจก็ทำนองเดียวกัน ชอบรู้สึก ไม่ชอบรู้สึก โกรธรู้สึก โลภรู้สึก พอใจรู้สึก ไม่พอใจรู้สึก หลงไปรู้สึกว่ามันหาย โดยปกติจะหายวูบไปอย่างรวดเร็วไป นี้ก็หมดความรู้สึกไปชั่วคราว ทุกคนรู้สึกได้อยู่แล้ว แต่ความคิดของเราที่ตามมาเป็นสมมติบัญญัติปิดบังความจริงไว้ สิ่งที่รู้สึกได้ธรรมดาๆ อย่างนี้เรียกว่าปรมาตม์ ไม่ใช่เป็นคำที่พูดเพื่ออวดอ้าง คำเรียกต่างๆ เช่น รูปปรมาตม์ จักขุวิญญาณ จิต เจตสิก อะไรเหล่านี้ก็เป็นบัญญัติเหมือนกัน ถ้าเป็นปรมาตม์จริงๆ เราสัมผัสได้ด้วยความรู้สึก ไม่มีอะไรเกินกว่านั้น

ปรมาตม์ที่เรารู้สึกได้ สัมผัสได้แบบนี้ เป็นลักษณะของธรรมะขั้นสูง ตามบทสรรเสริญพระธรรมคุณ **สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม** พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว **สนฺทิฏฺฐิโก** รู้สึกได้ด้วยใจเราเอง รู้สึกร้อนๆ

รู้สึกแข็งๆ นุ่มๆ เย็นๆ รู้สึกหวั่นไหวในจิต รู้สึกวูบไป รู้สึกเครียด รู้สึกมีน รู้สึกมีวาๆ รู้สึกสว่างๆ รู้สึกโล่งๆ รู้สึกเบาๆ รู้สึกหนักๆ ความรู้สึกเหล่านี้ เราเอาจิตมาดูไว้ เหมือนนักวิทยาศาสตร์ทางจิตดูความรู้สึกเหล่านี้ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า **โอบนโยโก** น้อมเข้ามาใส่ที่จิต ให้จิตได้เข้าใจ อย่าไปช่วยจิตสรุปตัดสินความรู้สึกอะไร ให้ห้อมมาให้จิตได้เรียนรู้ จิตมีลักษณะที่รู้อารมณ์อยู่แล้ว เพียงแต่ว่า เอากายและจิตมาให้รู้เท่านั้นเอง อย่าไปหลงกับบัญญัติ รู้ไปไม่ต้องช่วยจิตคิด ไม่ต้องช่วยตัดสินอะไรทั้งนั้น ปล่อยให้ จิตจะตัดสินความรู้สึกของเขาเอง ธรรมะที่เราปฏิบัตินี้เป็นสิ่งที่เรียกให้มาดู ไม่ใช่ให้มาเชื่อ เป็น **เอทธิปัสสิโก...เอทธิ** จงมา **ปสฺส** จงดู จงมาดู ไม่ใช่จงมาเชื่อ ฟังผมพูดไปแล้ว ไม่เชื่อก็ดูว่าไม่เชื่อสงสัยก็ดูว่าสงสัย ไม่ได้เชิญให้มาเชื่อ เชิญให้มาดู ลักษณะปรมาตม์เป็นแบบนี้ให้มาดู ไม่ใช่จงมาช่วยกันวิพากษ์วิจารณ์ ไม่ใช่อย่างนั้น จงมาดูแลนั้นพอแล้ว ส่วนการรู้ การเข้าใจก็จะเป็นส่วนตัวเฉพาะของบุคคลนั้นไป

อย่าพยายามให้สภาวะธรรมเหมือนคนอื่น มีสภาวะใดที่เกิดขึ้นกับเรา ก็ดูมันตามความเป็นจริง เวลาที่ปฏิบัติไป คนนั้นคนนั้นมาเล่าสภาวะให้ฟังว่า เห็นอย่างนั้นอย่างนี้ ฟังแล้วพยักหน้าไปกับเขาก็ได้ ให้เราเห็นว่า เราพยักหน้า รู้สึกก็พอแล้ว ฟังแล้วรู้สึกหวั่นไหวก็ดูความรู้สึกหวั่นไหว ถ้าอยากได้อย่างเขาก็รู้ว่าอยากได้ เราปฏิบัติไม่ได้จะเอาสภาวะ

อะไรหรอก ปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่ากายและใจมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งนั้น ปรมัตถ์เป็นลักษณะที่เราารู้สึกได้ สิ่งที่เราารู้สึกได้นั้นจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ให้เราขยันรู้สึกให้มากๆ เข้าไว้แล้วจะเห็น

ปรมัตถ์จะมีลักษณะอยู่ ๒ อย่าง คือ

**๑. สามัญญลักษณะ** ลักษณะร่วมเหมือนกันทุกปรมัตถ์ ทุกสิ่งที่เป็นปรมัตถ์จะเป็นของที่มีชั่วคราว ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดขึ้นเพราะเหตุ หมดเหตุแล้วก็ดับไป อ้างใครเป็นเจ้าของไม่ได้ ถ้าเราจะอ้างว่าโกรธนี่เป็นเรา โกรธดับเราต้องดับไปด้วย แต่โกรธไม่ใช่เรา โกรธมันดับเรายังอยู่เหมือนเดิม โลกก็เหมือนกัน ถ้าอ้างว่าเป็นเราโลก โลกดับเราต้องดับไปด้วยอีก แต่โลกไม่ใช่เรา พอเกิดแล้วดับ เรายังอยู่เหมือนเดิม

**๒. วิเสสลักษณะ** ลักษณะเฉพาะตัวของสภาวะธรรมแต่ละอย่าง รูปธรรมที่รู้สึกได้ทางกายมีลักษณะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว นามธรรมเป็นความรู้สึกสุข สบาย ทุกข์ ไม่สบาย มึน ใจเต้น ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น เป็นลักษณะของนามรูปแต่ละอย่าง ซึ่งไม่เหมือนกัน

เราปฏิบัติตอนแรกๆ เราจะรู้จักวิเสสลักษณะก่อน การรู้จักสิ่งที่มีอยู่จริง เรียกว่า**ญาณปริยญา** เป็นการรู้ของจริง เห็นว่า มีแต่นามกับรูปเท่านั้น เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยไม่ได้มาลอยๆ หากรู้เพิ่มขึ้นว่า สภาวะธรรมทั้งหลายเหล่านั้น อยู่ชั่วคราว ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรียกว่า**ตีสถปริยญา** เมื่อเห็นชัดว่าทุกอย่างอยู่ชั่วคราวหมด เอาเป็นที่พึงจริงๆ

ไม่ได้ ก็จะเกิดการละความเห็นผิดความติดข้องในสังขารทั้งหลายตามกำลังปัญญา เรียกว่า**ปหานปริยญา** ในพระไตรปิฎกท่านว่า **เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง ก็เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด หลุดพ้น** อย่างนี้ก็จะเป็นไปตามกำลังของปัญญา

สภาวะธรรมนั้นมีทั้งจิต เจตสิก รูป และนิพพาน เวลาปฏิบัติ เรามาดูกายและจิต ไม่ใช่ดูนิพพาน เราดูกายและจิตที่เป็น**สังขตธรรม** เมื่อเกิดปัญญารู้ว่าสังขตธรรมทั้งหลายเป็นที่พึงจริงๆ ไม่ได้ จิตจะทิ้งสังขตธรรมนี้ไปเอง จะไปรู้**อสังขตธรรม**คือพระนิพพานอันเป็นวิสังขาร เราไม่ต้องไปทำอย่างอื่น ไม่ต้องไปแสวงหานิพพานที่อื่น แสวงหาที่การดูกายดูใจนี้ การปฏิบัติอย่าให้เกินนี้ออกไป ถ้าเกินนี้ออกไปจะช้า

## อัธ ๕

การปฏิบัติตามแนวพระสูตร ท่านแสดงอาการของจิตที่มีลักษณะแตกต่างกันไป ในมหาสติปัฏฐานสูตรแสดงลักษณะของจิตเอาไว้เหมาะสำหรับการนำไปปฏิบัติ เช่น จิตมีราคะก็ให้รู้ว่าจิตมีราคะ เท่านั้นนะอย่าไปทำอย่างอื่น จิตไม่มีราคะก็ให้รู้ว่าจิตไม่มีราคะ บางท่านชอบเกินไปพากย์อยู่เรื่อย นี่ราคะนะ เวลาพากย์ก็ให้รู้ต่อไปด้วยว่า จิตหลงไปพากย์ไม่ต้องไปสนใจว่าพากย์ว่าอะไร จิตมีโทสะก็ให้รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะก็ให้รู้ว่าจิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะก็ให้รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะก็

ให้รู้ว่าจิตไม่มีโมหะ ให้รู้ตามธรรมดาแค่นั้น หากมันพากย์ก็รู้ว่าหลงไป พากย์

จิตมีลักษณะที่เป็นใหญ่เป็นประธานของสิ่งทั้งหมด เรียกว่า เป็นผู้รู้ ผู้คิด ในคาถาท่านบอกว่า **มโน ปุพฺพคมา ธมฺมา มโนสฺสฺสุธา มโนมยา** ใจเป็นสภาวะธรรมที่เป็นหัวหน้า ใหญ่ที่สุด ธรรมะทุกอย่างเกิดจากใจ ใจเป็นผู้รู้ ผู้รู้สึก ผู้คิด ผู้นึก

**มโน ปุพฺพคมา ธมฺมา** ธรรมะทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้าใหญ่ **มโนสฺสฺสุธา** มีใจประเสริฐที่สุด **มโนมยา** สำเร็จแล้วด้วยใจ ใจเหมือนกับหัวหน้าใหญ่ สมมติเป็นองค์กรก็เป็นตัวองค์กรเลย เป็นกรรมการ ผู้จัดการ เป็นผู้ให้ทุน ธรรมะทั้งหลายอื่น ๆ เป็นลูกน้อง เป็นพนักงานผลิต เป็นพนักงานตรวจสอบ เป็นพนักงานบัญชี เป็นเลขานุการ เป็นคนเดินเอกสาร นี่คือธรรมะทั้งหลาย สิ่งที่เกิดในจิตนี้เป็นพวกไม่ดีก็มี เป็นพวกดีก็มี เป็นพวกกลางๆ ก็มี การที่องค์กรจะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ประสบความสำเร็จ ไม่เจ๊งเสียก่อน ต้องมีลูกน้องที่เก่งช่วยกันทำงาน ส่งเสริมคนดี กำราบปราบปรามคนไม่ดี องค์กรนั้นก็ก้าวหน้าไปได้

จิตของเราเหมือนกัน คนที่ดี เช่น สติ ความระลึกได้ ต้องส่งเสริม ให้มีความสามารถมากขึ้น สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ส่งเสริมให้มีมากขึ้น ศรัทธา วิริยะ ปัญญา ฯลฯ ส่งเสริมให้มากขึ้น ส่วนพวกที่ไม่ดีทั้งหลาย ก็อย่าให้มีกำลัง และค่อยๆ ละออกไป ถ้าเราพัฒนาคุณธรรมภายในจิต

มากขึ้นไป เอาสิ่งที่ถูกต้องมาพัฒนามากขึ้นไป สิ่งที่ไม่ถูกต้องก็ให้มัน หายไปเรื่อยๆ จิตก็จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริงคือพระนิพพาน

จิตเป็นผู้ที่เป็นใหญ่ที่สุด เป็นผู้รู้ ผู้รู้สึก ผู้ดู และมีสิ่งที่เกิดอยู่ใน จิตด้วย ในพระสูตรท่านนิยามแยกนามเป็นชั้นๆ ๔ รูปยกเอาไว้ก่อน ตอนนี้อย่างไม่ได้พูดถึง จะพูดฝ่ายจิตก่อน ฝ่ายที่เป็นนามธรรม จะแยก เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ การรับรู้ที่เกิดมาจากอายตนะ ภายในกับภายนอกกระทบกันเรียกว่า **วิญญาณ** การเห็นทางตา เรียก จักขุวิญญาณ ตากระทบกับรูปเกิดการเห็นแล้วก็ดับลงไป ได้ยินเสียง ทางหู เรียกโสตวิญญาณ การรับรู้ทางใจเรียกมโนวิญญาณ ชื่อของ วิญญาณก็เปลี่ยนไปตามการไปรับรู้ทางทวารต่างๆ

สิ่งที่เกิดอยู่ในจิตก็มี **เวทนา** ความรู้สึก รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึก ไม่สุขไม่ทุกข์ มัวๆ ไม่รู้คืออะไร เวลาท่านไม่รู้คืออะไร วนเวียนๆ อยู่ ไม่ชัดเจนว่าสุขหรือทุกข์กันแน่ เรียกว่า อุกขมสุข

**สัญญา** ความจำได้หมายความว่า เป็นสีแดง สีเขียว สีเหลือง เป็นผู้หญิง ผู้ชาย เป็นพ่อแม่ พี่ น้อง รู้ความหมายของสิ่งต่างๆ ว่าคืออะไร โดย ส่วนใหญ่พวกเราจะมีสัญญาเก่าๆ ที่เป็นกลุ่มก้อนเยอะ เพราะจิตของเราหลงไปตามสมมติบัญญัติ สัญญาพวกนี้ก็มีชื่อเรียกต่างกันไป เช่น อิตถีสัญญา ความจำได้หมายความว่า เป็นผู้หญิง พอมองเห็นบ๊อง ก็จำ ได้ว่าสิ่งที่มองเห็นนี้เป็นผู้หญิง บางคนก็รู้เพิ่มขึ้นอีกว่า ชื่อมันชื่อนี้

ยังไม่มีแฟน เบอร์โทรคือ... ความจำเกี่ยวกับสิ่งที่มองเห็นผุดขึ้นมา บุริส  
สัญญา ความจำได้หมายรู้ว่าเป็นผู้ชาย สุขสัญญา จำได้ว่ามันทำให้เกิด  
ความสุข นิจจสัญญา จำได้ว่ามันเป็นของเที่ยง คงทนถาวร เรามองเห็น  
ก็เป็นคนสำเร็จรูป แต่ความจริง ไม่มีคนสำเร็จรูป เป็นแต่นามรูปที่  
แปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เหมือนสายกระแสที่ไหลไปไม่มีหยุด เรา  
ไปจำไว้ผิด เรียกว่านิจจสัญญา

อัตตสัญญา จำหมายว่าเป็นตัวเป็นตน พวกที่จำหมายว่าเป็นตัว  
เป็นตนเยอะๆ ก็จะรักษาความรู้สึกว่าเป็นตัวตนเอาไว้ ถนอมมันเหลือเกิน  
พวกนี้ก็จะกลายเป็นกระสอบทราย ใครมาว่าอะไรหน่อยก็ไม่ได้นะ เจ็บเลย  
โดนชกตลอด แต่คนชายตามองมาหน่อยเดียว เจ็บแล้ว ใครพูดไม่ดี ตำหนิ  
มาหน่อย เจ็บแล้ว นี่เป็นพวกจำความหมายฝ่ายไม่ดี

โดยส่วนใหญ่เราจะจำได้หมายรู้แบบที่ไม่ดีมานาน ถูกสมมติ  
บัญญัติหลอกให้หลงใหลอยู่เรื่อย เลยทุกข์ไม่หยุดหย่อนสักที เราจึง  
ต้องสร้าง ความจำได้หมายรู้ฝ่ายดีขึ้นมา เมื่อเรามีสติ รู้สึกตัวอยู่ จะเห็น  
สภาวะธรรมต่างๆ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มันจะสร้างสัญญาใหม่  
สัญญานี้เป็นสัญญาฝ่ายดี เช่น ความจำว่าไม่เที่ยง เรียกอนิจจสัญญา ไม่ใช่  
ตัวตน เรียกอนัตตสัญญา เมื่อเราปฏิบัติ มีปัญญามากขึ้น ความจำได้  
หมายรู้ก็จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ความจำเหล่านั้นอยู่ในจิตใจของเรา  
เวลาเรามองเห็น ก็จะรู้สึกว่าไม่เป็นคนเลย ไม่ต้องไปคอยคิดแยก  
รายละเอียดว่า นั่นไม่เป็นคนนะ เป็นธาตุ ๔ อย่างโน้น อย่างนี้ สัญญา

นั้นเกิดกับจิตทุกดวง หน้าที่ของเราเพียรฝึกสติสัมปชัญญะมาดู  
สภาวะธรรมต่างๆ จิตก็จะจดจำสภาวะได้มากขึ้นเอง

สัญญานี้เป็นกลาง เป็นได้ทั้งดีและไม่ดีนะ ถ้าใช้ถูกต้องก็จะเป็น  
สิ่งที่ดีมาก ถ้าใช้ไม่ถูกต้องก็จะเป็นสิ่งที่ไม่ดีมากเหมือนกัน ที่ใช้ถูกต้อง  
ก็มาจำสภาวะธรรม รู้สึกบ่อยๆ เพราะสัญญาเกิดกับจิตอยู่แล้ว รู้สึกบ่อยๆ  
สัญญาก็จะจำปรมาตม์ ต่อไปจะชำนาญขึ้น การปฏิบัติก็ไม่ต้องพยายาม  
มากนัก ต่อไปก็ไม่ต้องพยายามเลย สติเกิดเองอัตโนมัติเลย ระลึกได้  
เองเลย นี่เป็นผลมาจากการจำสภาวะได้ ทุกวันนี้พอเรามองเห็น ก็รู้สึก  
ว่าเป็นคนอัตโนมัติไปแล้ว เพราะเราจำมาจากอวิชชา หลงไปแต่สมมติ  
บัญญัติ

**สังขาร** คือความคิดนึกปรุงแต่งที่มาปรุงจิตให้เป็นกุศลบ้าง อกุศล  
บ้าง ความโลภ ความอยากได้ พอใจ ไม่พอใจ โกรธ อิจฉาชาวบ้าน  
เดือดร้อนใจ ตกใจ ตื่นเต้น มัวๆ มึนๆ นี่ฝ่ายไม่ดีนะ สังขารมีเยอะที่เรา  
รู้สึกได้ทางใจของเรา ไม่ต้องไปออกชื่อว่าคืออะไร ฝ่ายดีก็มีเยอะ  
เหมือนกัน สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้สึกตัว ศรัทธา ความ  
เข้าใจเหตุผล ปัญญา ความรู้แจ่มแจ้ง หิริ ความละอายแก่ใจ โอตตปปะ  
ความเกรงกลัว เป็นต้น

จิตเป็นใหญ่ เป็นประธานตามบาลีดังที่กล่าวแล้ว มีสิ่งที่เกิดขึ้นมา  
ในจิต เรียกว่า เจตสิก มีทั้งฝ่ายดี ฝ่ายไม่ดี และฝ่ายกลางๆ ดีก็ได้ ไม่ดี



ก็ได้ในการปฏิบัติที่ไม่ต้องไปเรียนรู้ซึ่งอะไรมา ทำให้รู้ในสิ่งที่เรารู้สึกได้ ความรู้สึกเหล่านั้นเป็นปรมาตมที่ไม่ต้องไปเรียกชื่อ เช่น ตัณหา จะมีแรงผลักดันมากกลางอกเรา เวลาเราอยากดูของดี จะมีแรงตันทนผลักให้เราหันคอไปดู โทสะ ความโกรธจะมีอาการร้อนวูบวาบขึ้นมากกลางอก เป็นต้น เมื่อเรารู้และเห็นสิ่งที่เกิดอยู่ในจิต ทำให้จิตมีอาการแตกต่างกันไป เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง อย่างนี้เป็นการดูจิต อย่างที่ท่านบอกไว้ใน จิตตานุสสสนาสติปัญญาว่า จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะก็รู้ว่าจิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่ามีโทสะ จิตไม่มีโทสะก็รู้ว่าไม่มีโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่ามีโมหะ จิตไม่มีโมหะก็รู้ว่าไม่มีโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ว่าหดหู่ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าฟุ้งซ่าน การดูตอนแรกๆ จะเห็นอาการทางจิตเท่านั้น ยังไม่เห็นจิต ต่อไปจะแยกได้ อาการเหล่านั้นเป็นผู้ที่ถูกดู ส่วนจิตจะเป็นคนดู แยกอยู่ต่างหาก

**รูป** หรือกาย กายนี้ไม่ใช่ตัวตน เป็นรูป ต้องดูให้ถูกต้องนะ มองเห็นเป็นแขนเป็นขาอย่างนี้ดูไม่ถูกแล้ว แขนขาเป็นบัญญัติ รูปสามารถรู้ได้ทางทวาร ๖ คือ ทวารตา ทวารหู ทวารจมูก ทวารลิ้น ทวารกาย ทวารใจ มีลักษณะแตกต่างกันออกไป

ทางตามองเห็นสี เป็นสิ่งที่สามารถมองเห็นได้ บางคนบอกว่า สีเหลืองๆ นี้ไปคิดต่อทางใจแล้ว สีเฉยๆ แบบราบ ไม่ใช่เหลือง ไม่ใช่แดง ทางหูได้ยินเสียง เป็นเสียงเฉยๆ ไม่มีเสียงหญิงเสียงชาย ทางจมูกดมกลิ่น

ทางลิ้นลิ้มรส ทางกายสัมผัสผัสสิ่งถูกต้องกาย อย่างเราลูบแขน ของแข็ง ๒ อันนี้มันกระทบกัน พอกระทบกันแล้ว มันรู้สึกร้อนๆ อุ่นๆ ขึ้นมา เป็นลักษณะของธาตุไฟ ถ้ารู้สึกแข็งๆ กระทบกันก็เป็นธาตุดิน อากาศที่มันไหวไปไหวมา เคลื่อนไหวได้นี้เป็นลักษณะของธาตุลม รูปที่สามารถรู้ได้ทางกายมี ๓ คือ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม

สิ่งที่รู้ได้ทางใจ ได้แก่ (๑) ปสาทรูป (๒) รูปละเอียด (๓) เจตสิกที่เกิดกับจิตคือ โลภะ โทสะ โมหะ อโลภะ อโทสะ ปัญญา ฯลฯ เป็นเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ (๔) ตัวจิตเอง จิตนั้นเองรู้จิต จิตดวงใหม่รู้จิตดวงเก่าที่ดับไปแล้ว (๕) บัญญัติ เรื่องราวสมมติต่างๆ และ (๖) พระนิพพาน ก็ปรากฏทางใจเหมือนกัน

ตอนที่เราปฏิบัติแรกๆ เราไม่ต้องคิดอะไรมาก เราปฏิบัติเฉพาะทางใจก็ได้ หรือใครจะใช้ทางกายช่วยก็ได้ให้มันรู้สึกตัวเข้าไว้ การเจริญสติมีสองขั้นใหญ่ๆ

## การฝึกสติ ๒ ขั้น

(๑) ฝึกให้รู้สึกตัวขึ้นมา ให้จิตมันตื่นขึ้นมาจากที่เราเคยชอบคิดชอบฝันลมๆ แล้งๆ ไปเรื่อย ถ้าจะหลงฝันไปบ้างก็อย่าให้หลงนานเกินไป อย่าให้ยาวจนทั้งวันรู้สึกตัวไม่ก็ครั้ง ต้องให้รู้สึกตัวบ่อยๆ สติลักษณะนี้จะเกิดขึ้นโดยการที่จิตจำสภาวะได้ เรียกว่า **ภิสสณูปาทกฺขณานา** สติมี

ความจำที่มั่นคงเป็นเหตุใกล้ อย่างที่บอกให้ “รู้สึก” ให้จิตจำสภาวะที่เป็นปรมาตม์ กระทบลงไปแล้วรู้สึกไม่เป็นแขน ไม่เป็นอะไรทั้งนั้น ไม่ต้องใช้คำพูดอะไร ถ้าจิตจำสภาวะได้จะระลึกได้เอง จะทำให้จิตตื่นขึ้นมา โดยเฉพาะคนไหนดูจิตที่หลงไปได้เก่ง พอหลงไปบ๊ีบ จิตจะรู้สึกตัวขึ้นมา เรียกตื่นขึ้นมาจากโลกของความคิดได้

(๒) **กายาสติปัญญาปฏิจจนา** สติที่มีสติปัญญา ๔ มีกายานุัสสนาเป็นต้นเป็นเหตุใกล้ สตินี้ระลึกได้เองมาดูกายดูใจ คือ เจริญสติปัญญา ๔ ทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริงได้ การฝึกตอนแรก ฝึกให้จิตตื่นก่อน ถ้าจิตยังไม่ตื่นมาดูกายดูใจจะไม่เกิดปัญญา ได้แก่ ฟังเอาไว้ จิตตื่นเป็นอย่างไร ก็เวลาเราหลงไปความรู้สึกหายไป พอระลึกได้จิตก็ตื่นขึ้นมา เป็นจิตที่โล่งเบาสบาย เป็นจิตกุศล อ่อน ควระแก่ การที่จะมาดูกายดูใจ เราฝึกให้จิตตื่นบ่อยๆ จนชำนาญและเป็นอัตโนมัติ แล้วก็เอาจิตนี้แหละมาดูกายดูใจ อันนี้เป็นการเจริญสติปัญญา ๔ ที่จะทำให้เกิดปัญญา การดูกายดูใจนี้ ต้องดูด้วยจิตที่พร้อม ด้วยจิตที่ตื่น ต้องทำข้อแรกให้ได้ก่อน จึงจะได้ข้อที่สอง



**ถาม :** เวลาที่เราดูรูปกับดูนาม กาย เวทนา จิต ธรรม ไม่ทึบใจว่า เป็นการดูรูปหรือดูนามอย่างไร อนุภาคนั้นอาจารย์อธิบายด้วยค่ะ

**ตอบ :** ดูกายเป็นการดูรูป เป็นกายานุัสสนาสติปัญญา ดูเวทนา เป็นการดูนาม เป็นเวทนานุัสสนาสติปัญญา จิตตานุัสสนาสติปัญญา คือการดูนามเหมือนกัน แต่ยังไม่เห็นจิต เป็นการดูอาการของจิตที่เป็น กุศลบ้าง อกุศลบ้าง เป็นจิตที่ปรุงแต่งแล้ว ธรรมานุัสสนาสติปัญญา เป็นการดูทั้งนามทั้งรูป ถ้าฝึกในตอนต้นก็เลือกอันใดอันหนึ่ง ดูกายก็ได้ เวทนาก็ได้ จิตก็ได้ แล้วก็จะสามารถเจริญธรรมานุัสสนาได้ในภายหลังเหมือนกัน หรือบางคนเก่งมีบุญบารมีเยอะ จะปฏิบัติธรรมานุัสสนาเลยก็ได้ เพราะพวกปัญญามากๆ จะให้มาดูอะไรแคบๆ ก็อึดอัด ดูไปให้หมดทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

**ถาม :** อาจารย์ครับ ในเรื่องของภาวนาจิตวิเสสทางกาย ผมเคยได้ยินว่าชาตุน้ำ จะมีชาตุน้ำที่เรียกว่ามีบุญที่อยู่ใก้ไกลหรือรูป รส กลิ่น สี ได้ยินว่าชาตุน้ำ จะมีชาตุน้ำที่เรียกว่ามีบุญที่อยู่ใก้ไกลหรือรูป รส กลิ่น สี รมกอนอาจารย์ช่วยอธิบายด้วย

**ตอบ :** ชาตุน้ำเป็นธาตุที่รู้ได้ทั้งใจ มีลักษณะที่เกาะกุมเอิบอาบกันอยู่ อันนี้ใจเขาจะรับรู้ขึ้นมา เวลาที่เราปฏิบัติไปได้พอสมควร จิตละเอียดพอสมควรนี้จะรู้จักธาตุ ๔ ที่รวมกันขึ้นเป็นร่างกายเรา เมื่อเรามีจิตที่ตั้งมั่นมาดู เห็นกายมันเดินไปเดินมา นั่ง ยืน นอน ทำหน้าที่ของกายไป เป็นเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง จิตก็จะเรียนรู้และรับรู้ว่ามีธาตุทั้ง ๔ เป็นพื้นฐานของกายอยู่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ในการฝึกแรกๆ นั้น เป็นการฝึกรู้สึกตัวเฉยๆ ยังไม่ได้ฝึกว่าจะเกิดปัญญาเห็นเป็นธาตุไหน ธาตุนี้ ยังไม่ได้เห็นว่ากายมันเป็นเพียงแต่รูป เป็นการฝึกให้รู้สึกตัวเฉยๆ ฝึกให้จิตมันตื่น มีความตั้งมั่นขึ้นมา เช่น เราลูบตัวเองก็รู้สึก กะพริบตาก็รู้สึก กลืนน้ำลายก็รู้สึก ดื่มน้ำก็รู้สึก เคลื่อนไหวไปมากก็รู้สึก ให้จิตมันจาสภาวะพวกนี้เอาไว้ ต่อไปเมื่อมีการเคลื่อนไหวทางกายหรือมีอาการเหล่านี้ สติจะระลึกได้ จะเกิดความรู้สึกตัวได้เอง โดยอัตโนมัติ

**ถาม :** ที่อาจารย์บอกว่า เวลาที่เราจะทำอะไรในแต่รู้สึกเฉยๆ เช่น จับโต๊ะรู้สึก เวลาเราจับ เราจะรู้สึกว่าแข็งตัวจนรีอเปล่า เงินรีอเปล่า อะไรอย่างนี้ ต้องรู้สึกขนาดนั้นรีอเปล่า

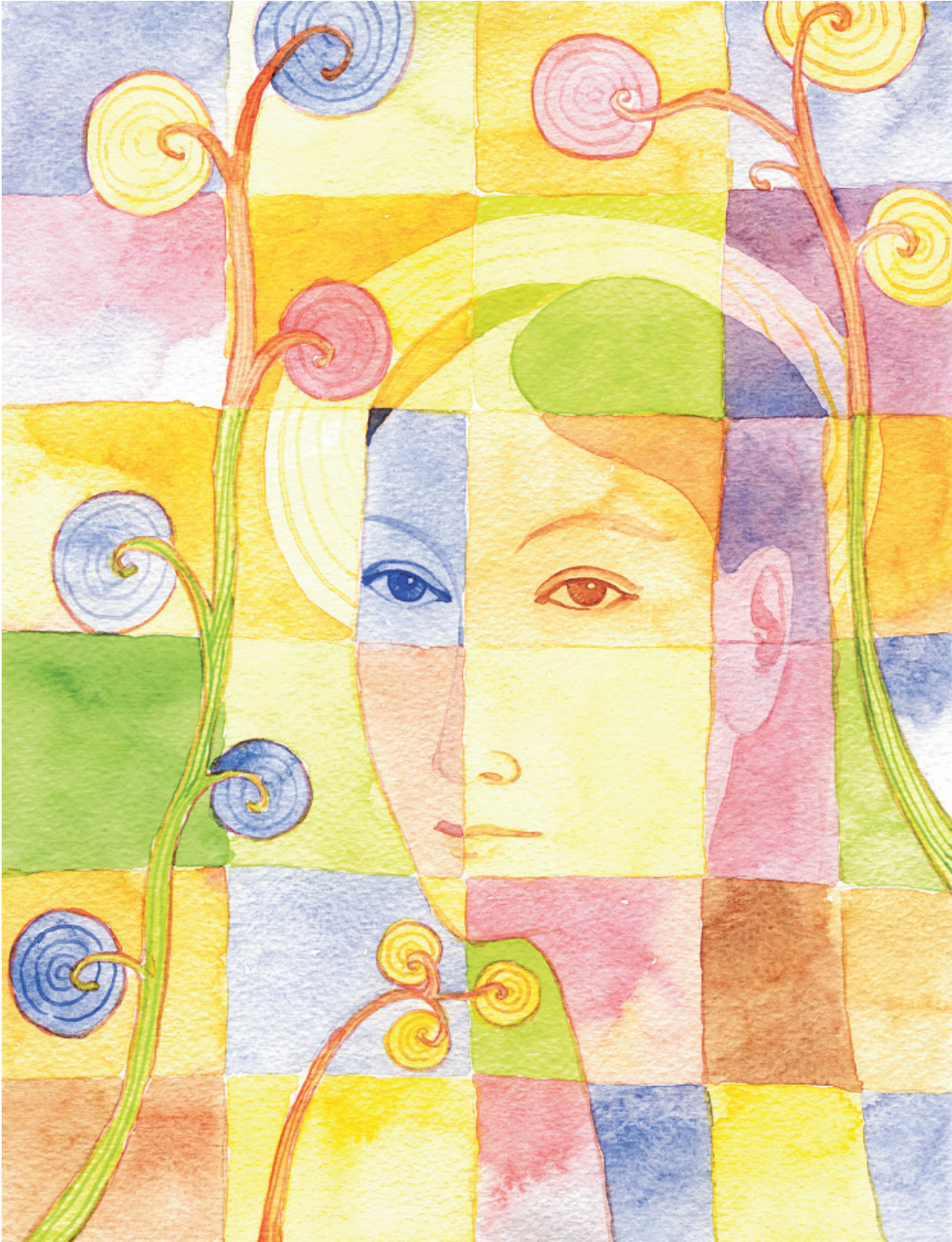
**ตอบ :** ตามปกติของเราเนี่ย มันจะเกินมาตลอด จะรู้สึกของสิ่งนั้นด้วย นี่เป็นลักษณะของจิตหลงเข้าไปในเรื่อง ในชื่อ ในสมมติบัญญัติ ถ้าหลงเข้าไปให้เราตามรู้ไปด้วยว่า หลงไปแล้ว บางทีก็มีเสียงพากย์มาด้วย ก็ให้รู้ว่ามันหลงไปพากย์ ไม่ต้องสนใจคำที่มันพากย์ ทำไปบ่อยๆ ส่วนที่เกินนี้จะค่อยๆ หายไปเอง ความรู้สึกแรกธรรมดาๆ ไม่มีอะไรเลย ไม่มีโต๊ะ ไม่มีแขน ไม่มีร้อน ไม่มีเย็น แลรู้สึก รู้สึกว่าตัวเราไม่หายไป รู้ว่ามีเราอยู่คนหนึ่งในโลกนี้ ต้องฝึกรู้สึกเอา ตื่นน้ำเย็นๆ ก็รู้สึก กระพริบตาก็รู้สึก ปากขมขมขมก็รู้สึก ถ้าเราไม่ฝึกอย่างนี้ เราจะหลงเข้าไปในความคิด ความรู้สึกตัวจะหายไป สำหรับคนฝึกในตอนต้นๆ จะใช้

เทคนิคอะไรช่วยบ้างก็ได้ หรือแม้แต่คนฝึกไปนานๆ เทคนิคต่างๆ ก็ใช้ได้เหมือนกัน มีรูปแบบแต่อย่าตีตรูปแบบ

**ถาม :** อย่างที่ฟังอาจารย์บรรยายนี้ รู้สึกที่หน้าอกแน่นไปอย่างนี้ มันเพราะอะไรคะ

**ตอบ :** ความจริงแล้ว เป็นเพราะอะไรเราไม่ต้องสนใจหรอก ถ้ารู้สึกแน่นก็รู้ว่า เออ..นี่มันแน่น เมื่อกี้ไม่แน่น ตอนนี้นั้นแน่น เดียวมันจะหายไป ให้ดูมันไปตามความเป็นจริง ไม่ต้องไปอยากให้หาย บริเวณหน้าอกของเราเป็นส่วนของสิ่งที่เป็นที่ตั้งของนามธรรม เรียกว่าทพวัตถุ จุดที่มันแน่นๆ เป็นที่เกิดของนามธรรม นามธรรมประเภทที่ทำให้มันแน่น

อย่างเวลาเราโกรธไม่พอใจขึ้นมา ก็ความรู้สึกวาบขึ้นมาแถวกลางอก บางคนก็แน่นนานเลย ดูเท่าไรก็ไม่ยอมหายซะที เราไม่ได้ดูให้มันหาย เราดูเพื่อจะรู้สภาวะของมัน คึกขามัน หายไม่หายเป็นเรื่องของมันตามเหตุปัจจัย ถ้าอยากให้หายก็รู้ว่าอยากให้หาย ให้ทำตามพระพุทธเจ้าท่านบอกไว้ คือ เวลาจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ อย่าเกินกว่านั้น



# เข้าใจชีวิต เข้าถึงธรรม

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

## เห็นปฏิจสุมปบาทชื่อว่าเกินธรรม

ครั้งนี้จะพูดในหัวข้อว่า เข้าใจชีวิต เข้าถึงธรรม คำว่า “เข้าใจชีวิต” คือการเห็นชีวิตตามความเป็นจริงภาษาบาลีจะใช้คำว่า **ยถาภูตญาณทัสสนะ** ยถาภูต แปลว่า ตามความเป็นจริง ญาณทัสสนะ แปลว่า การเห็นด้วย ญาณปัญญา ไม่ได้คิดเอาตามความเห็นของตนเอง ลักษณะการเห็นด้วยญาณ เป็นการเห็นเหมือนกับตาเรามองเห็น แต่ถ้าเป็นความนึกคิด

ของเรา คิดว่าน่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ นี่เป็นทิลุ เป็นบัญญัติธรรม  
ธรรมะที่ทำให้การปฏิบัติล้ำช้า จิตเข้าใจความจริงได้ช้า เพราะมัวแต่  
ตัดสินนั่นตัดสินนี่อยู่เรื่อย ไม่ได้ศึกษาภาวธรรมทั้งหลายตามความ  
เป็นจริง

ญาณทัสสนะจะปรากฏขึ้นมากับความรู้ลึกของเราเอง จิตใจ  
ยอมรับธรรมะตามความเป็นจริง ไม่ฝืนความจริง การเข้าใจชีวิตตาม  
ความเป็นจริงด้วยญาณทัสสนะนี้แหละ เรียกว่าเกิดปัญญา ถ้าเข้าใจ  
ชีวิตก็จะเข้าถึงธรรม การเข้าถึงธรรมหรือการเห็นธรรมนั้นมีพระพุทธรูป  
บอกเอาไว้ว่า **โย ปฏิจจสมุปปาโท ปสฺสตี, โส ธมฺมํ ปสฺสตี** ผู้ใดเห็น  
ปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม

**โย** บุคคลใด **ปสฺสตี** ย่อมเห็น **ปฏิจจสมุปปาโท** ซึ่งปฏิจจสมุปบาท,  
**โส** บุคคลนั้น **ปสฺสตี** ชื่อว่าย่อมเห็น **ธมฺมํ** ซึ่งธรรม

**ปฏิจจสมุปบาท** หมายถึง การที่ธรรมะทั้งหลายอิงอาศัยกันและกัน  
เกิดขึ้น สิ่งต่างๆ อาศัยกันและกันเกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เป็น  
คราวๆ ไป ไม่มีสิ่งใดที่เป็นตัวตนถาวร ไม่มีสิ่งใดที่อยู่ได้อย่างโดดเดี่ยว  
เพียงลำพัง อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น หมดเหตุก็ดับไป เกิดจากเหตุและ  
เป็นเหตุให้แก่สิ่งอื่นด้วย

การเห็นด้วยความรู้ลึกของเราว่า ไม่มีตัวตนถาวรใดๆ เลย มีแต่  
สภาวธรรมทั้งหลาย เกิดเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป เป็นของชั่วคราว

แปรเปลี่ยนเป็นไปตามกระแสไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชีวิต  
นี้เป็นนามรูป แยกเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เปลี่ยนแปลง  
ไปตามกระแสไปเรื่อยๆ ความเห็นว่า ชีวิตเป็นนามกับรูปนี้ ก็ยังไม่  
ชัดเจนเท่าไร ต้องเห็นในแง่ของว่า ชีวิตคือนามกับรูปนี้เป็นไปตาม  
กระแสไตรลักษณ์ เหมือนกระแสที่ไหลไปไม่เคยหยุดนิ่ง ไม่มีนามถาวร  
ไม่มีรูปถาวร เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เห็นทุกอย่างที่มันเกิดขึ้นเป็น  
ของชั่วคราว ไม่เที่ยง คงอยู่สภาพเดิมไม่ได้ เกิดเพราะเหตุ หมดเหตุก็ดับไป  
เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่สามารถบังคับบัญชาเอาตามใจของเราได้ บางสิ่งไม่  
อยากให้เกิดก็เกิดขึ้น บางสิ่งอยากให้เกิดก็ไม่ยอมเกิด เป็นอนัตตา การ  
เห็นอย่างนี้ชื่อว่าเห็นธรรม

ถึงจะฟังอย่างนี้ตั้งนานแล้ว แต่ใจเราก็กังขังไม่ยอมรับธรรมะ เวลา  
ของดีเกิดขึ้นก็อยากให้อยู่นานๆ ทุกที เวลาคนด่า เราก็กอธอยู่ดี เราไม่  
ยอมรับธรรมะนั้นเอง เราจึงทุกข์ซ้ำซ้อนอยู่

จิตใจเราทุกข์ขึ้นมา เพราะฝืนกฎธรรมชาติ เมื่อใดที่เราไม่ฝืนกฎ  
ธรรมชาติ รู้ตามความเป็นจริงว่า ทุกอย่างเป็นนามกับรูป ไม่ใช่เรา เกิดขึ้น  
อยู่ชั่วคราว เกิดขึ้นเพราะเหตุ หมดเหตุก็ดับไป บังคับบัญชาไม่ได้ ถ้า  
เรายอมรับอย่างนี้ได้ เราจะพ้นทุกข์ไปเพราะหนึ่ง คือเป็นพระโสดาบันแล้ว  
ทุกข์เพราะนี้ก็เพราะใหญ่เหมือนกัน ไม่ใช่เพราะเล็กๆ นะ จากเดิมที่  
ภพชาติกำหนดไม่ได้เหลือเพียงเจ็ดชาติเอง

พระโสดาบันเห็นอันนั้นแหละ เห็นว่าไม่ใช่เรา เป็นนามกับรูปที่  
เกิดขึ้น เป็นตามเหตุตามปัจจัย เป็นของชั่วคราว บังคับบัญชาไม่ได้  
ต่อไปปฏิบัติภาวนาสั่งขึ้นไป จึงจะละกิเลสอื่นๆ ได้ไปตามลำดับ พระ  
โสดาบันก็เห็นปัจจุสมุปบาทแค่นี้ คือเห็นว่ามันสุขบ้าง มันทุกข์บ้าง  
แต่ทั้งสุขและทุกข์นั้นไม่ใช่เรา เป็นของชั่วคราว

เวลาที่ท่านเกิดความรู้สึกสุขบ้างทุกข์บ้าง หรือยึดนั่นบ้าง ยึดนี้บ้าง  
ท่านก็อย่าตกใจ ปฏิบัติต่อนั่น ไม่ใช่ปฏิบัติให้มันไม่ทุกข์เลยนะ ปฏิบัติ  
ให้รู้ว่าทุกข์ไม่ใช่เราเท่านั้นเอง บางทีก็ยึด บางทีก็ไม่ยึด ให้รู้ว่า ยึดก็ไม่  
เที่ยง ไม่ยึดก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน หลงก็ไม่เที่ยง มีสติก็ไม่เที่ยง ปัญญา  
ก็ไม่เที่ยงอีกเหมือนกัน ปัญญาของพระโสดาบันก็จะเห็นปัจจุสมุปบาท  
อย่างนี้ อย่างนี้ เรียกว่าเห็นธรรมะ

## อุปมาที่ ๔

ถ้าเราไม่เข้าใจชีวิตอย่างนี้ เราก็มัวแต่ยึด ยึดว่ามีตัวตน ทั้งๆ ที่  
ไม่มีตัวตนจริง ตัวเรานั้น มันเป็นของปลอม ความจริงนั้น เป็นแต่ชั้น ๕  
ที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย สืบต่อกันไปเป็นกระแส เป็นรูป เป็นเวทนา ฯลฯ  
ไม่ได้คงทนถาวร เป็นไปในรูปกระแส เหมือนน้ำมันไหลไป เรามีหน้า  
ที่เพียงนั่งดู บางคนไม่นั่งจะยืนก็ได้ ยืนดูน้ำมันไหลไป อย่าฝืนกระแส  
ส่วนใหญ่ว่าแล้วจะชอบฝืน ถ้าฝืนเมื่อไหร่จะรู้สึกทุกข์ขึ้นมาในใจเมื่อนั้น

เวลาฝืนก็ให้รู้ว่านี่มันฝืน การฝืนเป็นของชั่วคราวเหมือนกัน ไม่เที่ยง  
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเหมือนกัน

ถ้าเราไม่รู้ไม่เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เราจะยึดธรรมะที่เป็น  
ของชั่วคราว ที่เป็นไปตามกระแสแหละ ว่ามันเป็นตัวตนเที่ยงแท้ถาวร  
ทั้งๆ ที่เป็นตัวตนปลอม การยึดสิ่งที่เป็นตัวตนปลอมเรียกว่า **อัตตวาหุ  
ปาทาน**

อัตตะ แปลว่า ตัวตน ความจริง ตัวตนไม่มี มีแต่กายกับใจ เป็น  
ชั้น ๕ ที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยแล้วดับไป ผู้ที่ไม่มีปัญญาไปยึด  
กระแสชั้น ๕ นั้นแหละว่าเป็นตัวตน อัตตาคือเป็นของปลอมที่เป็น  
ลักษณะของความคิด ความเห็นของเราเท่านั้นเอง เรียกว่าวาทะ อัตตาวาทะ  
คือตัวตนปลอม ตัวตนที่คิดเอาเอง พุดเอาเอง ทั้งๆ ที่ไม่มีจริง เวลา  
เรายึด เราก็รักมันเหลือเกินนะตัวตนปลอมนี้ คอยแบกมัน คอยทะนุถนอม  
คอยเอาไปสู้กับคนนั้นคนนี้ขยำมันให้ใหญ่ขึ้น ทำความดีก็เพื่อให้เราดี  
ปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้เรามีความสุข เพื่อให้เราพ้นทุกข์

เวลาตัวเราขยายใหญ่ขึ้น มีหน้ามีตาขึ้น ก็ดูดีเหมือนกัน แต่มันไม่  
พ้นทุกข์ พอขยายไปขยายมา ทุกข์กว่าเดิม เพราะทำตัวเป็นเป้าใหญ่ขึ้น  
การทำตัวเป็นเป้าของทุกข์เรียกว่า **อัตตา** บางคนไม่เฉพาะเป้าของตัวเอง  
ไม่เฉพาะชั้นตัวเองเท่านั้นนะ ยังไปยึดคนอื่นด้วย ลูกหลาน รถยนต์ บ้าน  
เงินในธนาคาร ฯลฯ ไปยึดพวกนั้นมาเป็นของตัวเองด้วย เรียก **อัตตนิยา**

ของจริง คือ ชั้นที่ ๕ ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เป็นกระแส ไตรลักษณ์ไป เราหลงผิดไปยึดชั้นที่ ๕ เวลาใดเวลาหนึ่ง เป็นอึดตาขึ้นมา เกิดอุปาทานขึ้นมา ใครมีอึดตาขึ้นมาก็เตรียมตัวทุกข์ได้แล้ว เพราะ ทำตัวเป็นเป่า โดยส่วนใหญ่จะชอบมีหลายเป่า คนเดียวไม่พอ ไปเอา สามีมาเป็นเป่าเพิ่มอีกเป่าหนึ่ง ไปเอาลูกมาอีก เอาหลานมาอีก รถยนต์ มาอีก เอาบ้านมาอีก ขับรถไปเฉี่ยวก็ทุกข์แล้ว ทุกข์เพราะรถ อย่างนี้เป็นทุกข์เพราะของที่เนื่องด้วยตัวเอง

ถ้าเราไม่เข้าใจชีวิตอย่างถูกต้อง เราจะทุกข์มาก ตัวเราจะเป็นเป่า ที่ใหญ่มากขึ้นเรื่อยๆ ความเป็นเป่านี้ก็มีแล้วแต่ว่าอึดตาจะใหญ่หรือเล็กนะ ถ้าใหญ่ขึ้น เป่าก็จะใหญ่ขึ้น ทุกข์ได้เยอะขึ้น บางคนมีความสำคัญมากขึ้น ทุกข์มากขึ้นด้วยเหมือนกัน ฉะนั้น อย่าเป็นคนสำคัญให้มากนัก

ในการปฏิบัติตอนต้น ปฏิบัติเพื่อละการเห็นผิดว่าเป็นเราก่อน ส่วน ของที่เนื่องด้วยเราของเรา อันนี้ก็ค่อยๆ ละไปตามลำดับ ถ้าเราปฏิบัติไป อย่างถูกต้อง ของที่เนื่องด้วยเราก็จะน้อยลงตามลำดับ เราจะทุกข์น้อยลง จะรู้สึกได้ด้วยตัวเราเอง ความทุกข์ที่น้อยลงมาจากการรู้ เข้าใจชีวิต มากขึ้น เข้าใจกาย เข้าใจจิต ว่ามันไม่ใช่เรา ถ้าใครเข้าใจสิ่งนี้ได้เร็ว ความทุกข์ก็จะน้อยลงไปตามลำดับ ความทุกข์น้อยลงเพราะไม่ยึด นี่ เรียกว่าเราเห็นธรรม เข้าใจชีวิต ก็จะเข้าใจธรรมะ **ถ้าเราไม่เข้าใจชีวิตเราก็จะไม่เข้าใจธรรมะ การศึกษาธรรมะแท้จึงจำกัดวงอยู่ในกายยาววา หนาคืบนี้**

เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อละอึดตาอะไรหรอก เพราะอึดตามันไม่มีอยู่ แต่เดิมแล้วไม่เคยมีอึดตา เราไม่ต้องละอึดตา ไม่ต้องละตัวตนอะไร ปฏิบัติให้รู้ ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ว่าอึดตาตัวเรานั้นไม่มีจริง ละความเห็นผิด และละความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ ไม่ต้องละตัวเอง ไม่ต้องละสามี ไม่ต้องละบ้าน บางคนไปปฏิบัติธรรม จะทิ้งงานทางบ้านหมด ไม่เอา แล้วน่าเบื่อ อย่างนี้ เดี่ยวจะลำบากหนักกว่าเดิม

ไม่ใช่ว่าท่านจะละเรื่องงานหมดไม่เอาแล้ว แบบนี้ก็โดนไล่ออกพอดี งานก็ยังทำเหมือนเดิมนั้นแหละ ทำได้ดีกว่าเดิมด้วยซ้ำไป เพราะความรู้สึกที่จะต้องรักษาตัวเรา ที่จะทะนุถนอมตัวเรานั้นน้อยลง การที่จะไปเถียงคนนั้นคนนี้ให้หน้าเราดูดี มันน้อยลง เจ้านายถามว่า *วันนี้ทำไม่มาสาย ตื่นสายครับ* โอ้...สบาย ไม่ต้องปั่นน้ำเป็นตัวมาก แต่โดยปกติ เราชอบพูดเพื่อให้หน้าของเราดูดี ถนอมหน้าตา ถนอมอึดตาเรา ถ้าเรา เข้าใจความจริง เรื่องมันจะสั้นลง ความทุกข์ต่างๆ จะน้อยลง การทำงานก็ดีขึ้น ไม่ต้องไปคอยทะนุถนอมความเห็นของตัวเอง

อึดตวาอุปาทาน นี่เป็นการยึดตัวตนปลอม ทำให้เกิดความทุกข์ แล้วแต่เราจะยึดมากหรือยึดน้อย ถ้ายึดตัวเอง เรียกว่าอึดตา ถ้ายึด สิ่งอื่นที่เนื่องด้วยตัวเองเรียกว่าอึดตनियाเมื่อมีความยึดอย่างนี้เป็นพื้นฐาน อุปาทานข้ออื่นก็จะตามมาด้วย เวลาเรารู้สึกว่ามีตัวบีบ เราก็อยากให้มีมัน มีความสุข หากสิ่งนั้นสิ่งนี้มาบำรุงมัน หารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสดีๆ หาราก ยศ สรรเสริญ มาให้มัน เพื่อให้มันมีความสุข เรียกว่า **กามุปาทาน**

เมื่อมีความรู้สึกว่าเป็นเรา ก็เกิดความยึดมั่นในความคิด ความเห็น ยึดมั่นในเหตุผลของตัวเอง ยึดมั่นในทัศนคติ อุดมคติ อะไรต่างๆ ที่เรามีอยู่ คิดว่าแนวทางของเราถูกต้องที่สุด ดีที่สุด เหตุผลของเราดีกว่า ของคนอื่นใช้ไม่ค่อยได้ คนเหล่านี้จะคอยไปเถียงชาวบ้านเขา คอยให้เหตุผลเพื่อให้ฝ่ายตัวเองมันดูดี นี้เรียกว่า**ทิฏฐุปาทาน** การยึดมั่นถือมั่น ความเห็นของตัวเอง

เมื่อท่านรู้สึกว่ามีตัวท่านจริง ท่านก็อยากจะให้มันมีความสุขพ้นทุกข์ รักษาศีลหรือวัตรปฏิบัติบางอย่าง เพื่อให้ได้ไปสวรรค์ ทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบตลอด ให้จิตมันดีตลอด ทาวิधिปฏิบัติ รูปแบบนั้นรูปแบบนี้มา ยึดเอาไว้ ติดยึดในในรูปแบบวิธีการใดวิธีการหนึ่ง คิดว่าวิธีการนี้ รูปแบบนี้ แนวนี่ ดีที่สุด นี้เรียกว่า**สิลัพพตูปาทาน** การยึดมั่นในศีลและข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ โดยความจริงแล้ว วัตถุประสงค์ของศีลและข้อวัตรปฏิบัติ ก็เพื่อจะขัดเกลากิเลสของตนเอง ไม่ใช่เอาไว้อึดมั่นถือมั่น ถ้าท่านยึดแบบนั้นแบบนี้ ก็เตรียมตัวเถียงกับชาวบ้านเขาอีกหลายๆ สำนัก

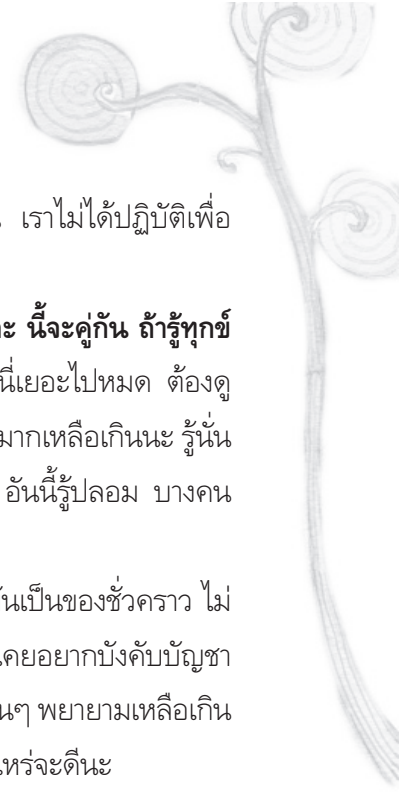
ในการปฏิบัตินี้ะครับ ไม่มีรูปแบบไหนดีที่สุดหรอก ออย่าไปยึดมั่น เพราะถ้ายึดแล้วไม่ได้เป็นพระโสดาบัน ให้เราใช้มัน วิถีไหนที่ฝึกแล้วมีสติสัมปชัญญะดี ก็ใช้ได้ แต่ถ้าฝึกแล้วรู้สึกว่ายึด ก็ให้ทิ้งไป

## อภิญญา ละสมุทัย

กายกับใจเป็นสิ่งที่ว่างเปล่าจากตัวตน เอาเป็นที่พึ่งจริงๆ ไม่ได้ แต่เราก็อึดกายกับใจที่เอาเป็นที่พึ่งจริงๆ ไม่ได้นี่แหละ คิดว่า มันน่าจะเป็นที่พึ่งได้ ก็เลยทุกข์ซ้อนขึ้นมา ทุกข์ซ้อนนั้นมาจากอำนาจอุปาทาน การที่จะละอุปาทานได้ เพราะรู้ทุกข์ รู้กายรู้ใจ ถ้ารู้กายรู้ใจอย่างแจ่มแจ้ง มันก็ไม่เกิดการยึด ไม่เกิดตัณหาอุปาทาน ก็จะไม่เกิดทุกข์ จะละทุกข์ ก็ละที่สาเหตุของมัน ละความไม่รู้ เมื่อรู้ทุกข์ รู้กายรู้ใจ ก็ไม่เกิดการยึดมั่นถือมั่นในกายในใจ ไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น ก็ไม่ทุกข์เท่านี้เอง นี่แหละเรียกว่า การเข้าใจชีวิต เป็นการเข้าใจด้วยปัญญา ในสิกขา ๓ ปัญญาเป็นสิ่งที่สูงสุด

สิกขามี ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ในบรรดาสิกขาทั้ง ๓ นี้ะะ ปัญญาสูงสุด บาลีว่า **ปญฺญุตฺตฺรา สพฺเพ ธมฺมา** ธรรมทั้งหลาย ปัญญาเป็นสิ่งที่สูงสุด ทำให้เกิดความเข้าใจถูกต้อง เราปฏิบัติธรรมนี้ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจุดมุ่งหมายอะไรอื่น ปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นตามความเป็นจริง จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด และหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น อย่างอนัตตลักขณสูตร จะบอกว่า **เอวํ ปสฺสํ ภิกฺขเว สุตฺวา อริยสวโก** ดูก่อนนิกขุทั้งหลาย พระอริยะสาวกผู้ได้สดับรับฟังแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ถ้าเห็นอยู่อย่างนี้ด้วยญาณปัญญา จึงจะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด และหลุดพ้นจากทุกข์ต่างๆ ในที่สุด





การที่เราจะเบื่อกว่าหลายกำหนด ก็เพราะมีปัญญา ฉะนั้น เราปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อละทุกข์นะ ปฏิบัติเพื่อรู้ทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อละกิเลส ปฏิบัติเพื่อรู้กิเลสตามความเป็นจริง และปัญญาที่เห็นตามความเป็นจริงนี้จะละกิเลสของมันเอง โดยส่วนใหญ่ เราทั้งหลายชอบปฏิบัติเพื่อละกิเลส เพราะดูเป็นคนดี ความจริงเราปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาให้เห็นความจริงว่า กิเลส นั้นไม่ใช่เรา เป็นของชั่วคราว ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดปัญญา ถ้ามีปัญญาอย่างนี้ วิมุตติจึงจะมาได้ ถึงความหลุดพ้นได้ด้วยปัญญา

เวลาปฏิบัติธรรมก็อย่าพยายามไปทำอย่างอื่น ให้เราดูกายใจตามความเป็นจริง ให้เกิดความเข้าใจ ให้เกิดปัญญา ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อละกิเลสนะ เป็นการปฏิบัติเพื่อให้รู้กิเลส เวลารู้กิเลส จะละกิเลสได้ด้วยปัญญา ไม่ได้ละเพราะว่าเราอยากละละ ส่วนใหญ่เราอยากจะละกิเลส จ้องจะละมันอยู่เรื่อย ไปขมไว้บ้าง ไปเฟ่งไว้บ้าง บางพวกหลงบ่อยๆ ไม่อยากจะหลง ก็หาวิธีการต่างๆ เฟ่งตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง เฟ่งลมหายใจบ้าง เฟ่งท้องบ้าง มันก็ดีเหมือนกัน แต่ไม่เกิดปัญญา

เราปฏิบัติให้เกิดปัญญา เห็นว่า หลงก็เป็นของชั่วคราว บางครั้งก็หลงนาน บางครั้งก็หลงไม่นาน เพราะมันเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ถ้าเกิดปัญญาอย่างนี้จึงจะละได้ ถ้าไม่เกิดปัญญาอย่างนี้ ก็จะเป็นตัวเราที่เก่งอยู่เรื่อย ชอบเก่งนะ เช่น เวลาจิตหลงไปคิดบ้าง ก็กำหนดตรงนั้นตรงนี้

ต่อไปก็จะกำหนดเก่งขึ้นทุกวัน กำหนดได้เร็วขึ้น เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเป็นคนเก่งนะ ปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่าไม่มีเราจริง

**“รู้” กับ “ละ” จะคู่กัน ทุกข์ให้รู้ สมุทัยให้ละ นี้จะคู่กัน ถ้ารู้ทุกข์ จะละสมุทัย** บางคนปฏิบัติไป ความรู้นั้น ความรู้ที่เยอะไปหมด ต้องดูตัวเองต่อว่า มันละอะไรได้บ้าง ถ้าเกิดความรู้จะโรมากรเหลือเกินนะ รู้นั้นรู้นี้ แยกความรู้หนักอึ้งเลย อันนี้ไม่ใช่รู้แท้หรอก อันนี้รู้ปลอม บางคนไม่พอ ยังไปช่วยคิดให้มันรู้ต่อไปอีก หนักกว่าเดิม

ถ้าเกิดความรู้จริง มันจะละได้ รู้ว่ากายใจ มันเป็นของชั่วคราว ไม่เที่ยง บังคับบัญชาไม่ได้ ถ้ารู้อย่างนี้ ความรู้สึกที่เคยอยากบังคับบัญชาจะดับของมันเอง แต่เดิมกุศลของดี อยากให้อยู่นานๆ พยายามเหลือเกิน บางวันจิตเศร้าหมอง ก็คอยจะละ คอยลุ้นว่า เมื่อไหร่จะดีนะ

ทุกข์ให้รู้ สมุทัยให้ละ ที่นี้พูดกลับกันก็ได้ ที่ละได้ก็เพราะรู้ ไม่ใช่ละได้เพราะไปสร้างภาพขึ้นมา โดยส่วนใหญ่ นักปฏิบัติทั้งหลายชอบสร้างภาพของการเป็นคนดี จะโกรธก็ไม่ได้ ผีนๆ อันนี้เป็นการละแบบนักแสดง ถ้าเป็นการละสมุทัยจริงๆ ละเพราะว่า รู้

ให้ท่านยอมรับความจริง อย่าฝืนความจริง ปฏิบัติไปเห็นกิเลส มากเหลือเกิน เรามารร้ายซัดๆ เลย ให้ยอมรับมัน วันไหนที่ปฏิบัติได้ไม่ดี มีน้ทั้งวัน ก็ให้ยอมรับมันว่ามีน้ ถ้าเกิดปัญญาแล้วจึงจะละความเห็นผิด ความยึดมั่นถือมั่นได้ ถ้ามันแต่ไปทำอย่างอื่นพลิกแพลง ก็จะชอบสร้างภาพ ไม่เกิดปัญญาจริง

ตัณหาเป็นตัวแสดงหน้าฉาก เหมือนเรามีโรงละคร ตัณหาเป็นตัวนำแสดง ตัณหาจึงเป็นตัวสมุทัย เป็นคนสร้างเรือน ตัณหาจะออกมาในลักษณะอยากรักษาดี หนีร้าย ตัณหา แสดงอยู่หน้าฉาก หลังจากคือการไม่รู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง ไม่รู้อริยสัจ คืออวิชชานั่นเอง

### อารมณ์ของวิปัสสนา

การเข้าใจชีวิต คือ เกิดปัญญาเห็นชีวิตมันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เรา เวลาเราปฏิบัติ จะต้องรู้กายรู้ใจอย่างถูกต้อง รู้อารมณ์ของวิปัสสนา

อารมณ์ของวิปัสสนาที่เราควรจะรู้จักก็คือ อายตนะภายในกับอายตนะภายนอก อายตนะภายในมี ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอกคือคู่ของมันนั่นแหละ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับกลิ่น ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับสัมผัสทางกาย ใจคู่กับความรู้สึทางใจ ความคิดนึกต่างๆ ทางใจ สิ่งที่รู้ได้ทางใจนี้มีมาก คือ (๑) ปสาทรูป ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย (๒) สุขุมรูป รูปละเอียด (๓) ความรู้สึกในใจ เป็นสิ่งที่เข้ามาปรุงแต่งจิต เรียกว่าเจตสิก เตี้ยเข้ามา เตี้ยออกไป เหมือนแขกที่เข้ามา ออกไป นอกจากมีแขกแล้ว ยังมีนักแสดงละครด้วย ความคิดนึกปรุงแต่งนั่นเองเป็นนักแสดงละคร มันมีเหตุผลเยอะไปหมด (๔) ตัวจิตที่ไปทำงานรับรู้ อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖

ตัวจิตนี้ รู้ได้ทางใจเหมือนกัน จิตเก่าดับไป จิตใหม่เกิดขึ้น เตี้ยไปเห็น เตี้ยไปคิด เตี้ยไปได้ยิน เตี้ยไปคิด โดยเฉพาะการไปคิดนึกเรื่องต่างๆ ทางใจมีมากที่สุด จิตที่ไปทำงานรู้อารมณ์เหล่านี้เรียกว่า วิญญาณ

การเห็น	เรียกว่า	จักขุวิญญาณ
การได้ยิน	เรียกว่า	โสตวิญญาณ
การได้กลิ่น	เรียกว่า	ฆานวิญญาณ
การลิ้มรส	เรียกว่า	ชิวหาวิญญาณ
การสัมผัสทางกาย	เรียกว่า	กายวิญญาณ
การรู้ทางใจ	เรียกว่า	มโนวิญญาณ

ในการปฏิบัติก็ให้รู้อารมณ์ของวิปัสสนาให้ถูกต้อง ถ้าเราไม่รู้ไว้บ้างการปฏิบัติอาจจะผิดพลาดได้ อารมณ์ของวิปัสสนาที่รู้ได้ทางใจมีมาก ปสาทรูป สุขุมรูป ความรู้สึกในใจ โลก โกรธ หลง พอใจ ไม่พอใจ อิจฉา ริษยา มัวๆ สว่างๆ ฯลฯ และตัวจิตเอง **ส่วนพระนิพพานและบัญญัติ นั้นไม่ใช่อารมณ์วิปัสสนา** บัญญัตินั้นเป็นสิ่งที่แสดงโลกให้จิตหลงเป็นคน เป็นหมา เป็นแมว เป็นต้นไม้ เป็นรถยนต์ เป็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ ฯลฯ

อารมณ์ที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนา ภาษายุคใหม่ๆ ใช้คำว่าปรมัตถ์ ปรมัตถ์ คือกายกับใจของเรา จะแยกเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ได้ แยกเป็นจิต เจตสิก รูป ก็ได้ แท้ที่จริงแล้ว คือกายกับใจของเรานั่นเอง

อารมณ์ปรมาตม์ปรากฏกับผัสสะของเรา ความรู้สึกแรกที่สัมผัสได้ เวลาเรสัมผัสผัสสะถูกต้องลงไปทีละ เย็นๆ อย่างนั้นนะ ไม่ต้องบอกว่า เย็นๆ ปรมาตม์เป็นสิ่งที่รู้สึกได้เท่านั้นเอง เหมือนได้ยินเสียงทางหู มีกลิ่นอะไร บางอย่างมากระทบหู รู้สึกว่าได้ยิน รู้สึกว่ามีการทำงานของใจ เกิดความรู้สึกชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง เป็นต้น

อารมณ์ปรมาตม์ปรากฏกับผัสสะของเรา แต่เราไม่รู้เพราะไม่มีสติสัมปชัญญะ เรามัวแต่หลง หลงไปรู้อารมณ์บัญญัติแทน อารมณ์ปรมาตม์นี้ไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแต่เราไม่มีเครื่องมือรับรู้ เราจึงต้องฝึกให้มีเครื่องมือมาดูธรรมะนี้ คือฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ เราไปศึกษากับครูบาอาจารย์ต่างๆ ก็เพื่อฝึกให้มีสติสัมปชัญญะนี้แหละ มีสติสัมปชัญญะมาดูกายดูใจ มาดูธรรมะตัวจริง ธรรมะตัวจริงคือ กายกับใจนี้ แสดงไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ธรรมะแสดงไตรลักษณ์ให้เราดู เรามีหน้าที่ดู ดูบ่อยๆ เข้าใจก็ละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ

ในการปฏิบัตินั้น ใครจะใช้เทคนิครูปแบบอะไรมาก่อนก็ได้ แต่ให้รู้เท่าทันจิตใจของตนเองเข้าใจ ให้รู้ว่าเดี๋ยวจิตมันไปรู้ที่นั่น รู้ที่นั่น ไปเพ่งที่นั่นที่นี้ มีความรู้สึกเบาๆ สบายๆ หนักๆ แหน่นๆ ก็ให้รู้ จะดูห้อง พองยุบก็ได้ แต่ให้รู้ว่าจิตมันไปดูห้อง ลักหน้อยมันก็จะไปที่อื่น เดี่ยวหลงไปคิด เดี่ยวมันกลับมาดูห้องใหม่ ไม่ใช่ดูห้องแล้วเห็นแต่ห้องนะ ให้ตาม

รู้จิตไปด้วย ใครจะใช้รูปแบบอื่นๆ ก็ให้ตามรู้ไปในทำนองเดียวกันนี้แหละ เราฝึกสติสัมปชัญญะอย่างนี้ เมื่อมีสติสัมปชัญญะ มีความตั้งมั่น มีสัมมาสมาธิ ก็จะสามารถมาเรียนรู้อย่างรู้ใจให้เห็นความจริงได้

อารมณ์ปรมาตม์นั้นจะปรากฏกับผัสสะทางทวารทั้ง ๖ เลยได้ชื่อเรียกตามทวาร ดังนี้

ทางตา	เรียกจักขุสัมผัส
ทางหู	เรียกโสตสัมผัส
ทางจมูก	เรียกฆานสัมผัส
ทางลิ้น	เรียกชิวหาสัมผัส
ทางกาย	เรียกกายสัมผัส
ทางใจ	เรียกมโนสัมผัส

การที่เราจะปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้องนั้น ควรเรียนปริยัติก่อน เรียนสิ่งที่พระพุทธรเจ้าท่านสอนไว้ เรียนให้เข้าใจว่าท่านสอนให้ดูอะไร ดูกายดูใจ ดูอารมณ์ปรมาตม์ ซึ่งแสดงไตรลักษณ์ทุกเมื่อเชื่อกันนี้แหละ ดูให้เข้าใจ ให้เกิดปัญญาเห็นความจริง เมื่อเราศึกษาเข้าใจแล้วก็เอาไปปฏิบัติ และอย่าลืมศึกษาเพิ่มเติมต่อไปด้วย ปรึกษาครูบาอาจารย์ที่ท่านมีความรู้ความชำนาญ เมื่อเราปฏิบัติภาวนาไป เจอสภาวะอะไรต่างๆ จะได้ไม่หลงไปนาน เพราะแท้จริงแล้ว วิปัสสนาไม่เห็นอะไรที่แปลกประหลาดมากหรือเห็นกายกับใจมันทำงาน

กายมันทำงานได้เอง ใจมันทำงานได้เอง จิตใจทำงานทั้งวันไม่เคยหยุดเลย  
สิ่งต่างๆ เกิดขึ้น ปรากฏกับจิตเพียงชั่วคราวแล้วก็สลายไป บังคับบัญชา  
อะไรไม่ได้

ที่เราต้องฟัง ต้องมาเรียนปริยัติเอาไว้บ้าง เพื่อจะได้ปฏิบัติ  
ถูกต้องเท่านั้นเอง เมื่อเราปฏิบัติไป ก็ต้องมาเทียบผลที่ได้ด้วยว่า ได้ผล  
เป็นธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้หรือเปล่า หรือว่าเป็นของฤษีไปแล้ว  
บางคนปฏิบัติไปก็ชักจะได้อะไรของฤษีก็มี ปฏิบัติไปแล้วอยู่กับชาวบ้าน  
ไม่ได้เลยนะ บ้านก็อยู่ไม่ได้ เข้าถ้าลูกเดียว งานการก็ไม่อยากทำ อยาก  
จะนั่งสมาธิอย่างเดียว อยากทำจิตให้มันสงบนิ่งอย่างเดียว ทำงานก็  
ไม่ค่อยได้เรื่อง อันนี้เดี๋ยวจะกลายเป็นผลของฤษีไป การศึกษาปริยัติ  
เป็นสิ่งสำคัญนะ เวลาปฏิบัติก็อย่าขาดการศึกษา ศึกษาจากพระไตรปิฎก  
ศึกษาจากครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่ท่านชำนาญ เพื่อที่เราจะบรรลุสิ่งที่  
พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้จริงๆ ไม่ใช่ได้ของฤษีหรือได้ของปลอมมา

ปรมาตถ์นั้นเป็นสภาวะที่เป็นจริง แสดงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
เป็นอนัตตา ดังที่ได้อธิบายไปแล้ว ต่อไปจะอธิบายบัญญัตินะครับ

บัญญัติเป็นสิ่งที่เราคิดขึ้นมา ซึ่งมันทำให้จิตใจของเราหลงอยู่ใน  
โลกของความฝันต่างๆ ที่มันหลงอยู่อย่างนี้ เพราะว่าเราไม่มีสติ  
สัมปชัญญะ จิตเราหลงไป มีแต่ความมืด เหมือนกับเงาเงา ที่มีเงาได้ก็  
เพราะแสงสว่างส่องไม่ถึง เงาเหมือนความคิดของเราเลย เหมือน  
อารมณ์บัญญัติต่างๆ ที่เราเข้าไปอยู่ในนั้น มีเรื่องอะไรมากมายอยู่ในนั้น

ท่านอย่าไปสู้กับความมืดนะ อวิชชาเป็นความมืด อย่าไปสู้  
เราเอาแสงสว่างใส่เข้าไป ฝึกให้มัสติสัมปชัญญะเข้าไว้ เหมือนเราเข้าไป  
ในห้องมืด ส่องแสงสว่างเข้าไปมันหายมืดเอง อย่าไปทำอย่างอื่น  
บางท่านเกิดกิเลสขึ้น จะไปสู้ จะไปทำลายกิเลส อย่าไปทำอย่างนั้นนะครับ  
กิเลสกับความมืด เราต้องสว่าง รู้สึกตัวเข้าไว้ เอากิเลสนั้นแหละเป็น  
ฐานของการรู้สึกตัว

หน้าที่ของเราคือใส่แสงสว่าง ที่กิเลสต่างๆ เกิดขึ้นก็เพราะว่า  
อวิชชา ซึ่งอุปมาเหมือนความมืด อย่าไปสู้กับความมืด ให้ใส่แสงสว่างเข้าไป  
แสงสว่าง คือการมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัว ยกตัวอย่าง ความโกรธ  
เกิดขึ้นมาเรียบร้อยแล้ว เราอย่าไปสู้ ให้ใส่แสงสว่างเข้าไป ดูเฉยๆ ไม่  
ต้องอยากให้หายนะ ถ้าอยากให้หายมันก็จะมืดซ้ำสองไปอีก เกิดตัณหา  
ซ่อนเข้าไปอีก บางท่านโกรธความโกรธต่ออีก หนักกว่าเดิม ไม่น่าโกรธเลย  
โกรธไม่ดี ไปมีกิเลสกับกิเลสอีก มืดหลายชั้น

หน้าที่เราคือตามดูมัน ให้ฝึกสติ ใช้กิเลสเหล่านั้นเป็นฐานของ  
การฝึกสติ ของดีกับของไม่ดีเป็นฐานของการฝึกสติได้เหมือนกัน โดย  
ส่วนใหญ่เราทั่วไปนั้นจะ ชอบพุ่งชนไปทั่ว วันไหนปฏิบัติได้ดี ชักจะแพ้  
ฝัน ไกล่พระนิพพานเข้าไปทุกทีแล้ว พอวันต่อมาปฏิบัติไม่ได้เรื่อง รู้สึก  
ไกล่พระนิพพานอีกแล้ว พระนิพพานไม่มีไกล่ ไม่มีไกล่หรรอครับ ไม่มี  
การไป ไม่มีการมา ไม่มีการเข้า ไม่มีการออก ถ้ายังรู้สึกว่าไกล่ว่าไกลอยู่  
ยังต้องเข้าต้องออกอยู่ ก็ยังห่างไกลทั้งสองอันนั้นแหละ

พระนิพพานนั้นเป็นสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง หน้าที่ของเราไม่ใช่ไปรู้พระนิพพาน หรือไปเอาพระนิพพานมาเป็นอารมณ์ หน้าที่ของเราคือรู้ทุกข์ ดูขั้น ๕ ดูกายดูใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ปรุงแต่ง ขั้น ๕ เป็นสังขารธรรม แปลว่า ธรรมะที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยปรุงแต่ง มันปรุงแต่งกันขึ้นมาเป็นคราวๆ ไป เกิดขึ้นแล้วดับไป ขั้น ๕ คือกายกับใจนี้อารมณ์ของวิปัสสนาเป็น**วิปัสสนาภูมิ** เอาไว้รู้ให้แจ่มแจ้ง ไม่ใช่ให้เราไปช่วยปรุงแต่งต่อขั้น ๕ มันปรุงแต่งขึ้นมา เราก็ตามดู ให้รู้ให้เข้าใจว่า มันไม่ใช่เรา แต่เราไม่คอยยอมมะ ไปช่วยมันปรุงแต่งอยู่เรื่อย

วิปัสสนาภูมิ คือฐานที่ตั้งที่จะทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง **ขั้น ๕ ที่เป็นสังขารธรรมนี้ เอาไว้ดู ไม่ใช่เอาไว้ปรุง** มันปรุงของมันอยู่แล้ว ปล่อยมันทำ ดูมันเฉยๆ ถ้าเราไปช่วยปรุงแต่งต่อ จิตของเราก็จะหลงไปในโลกของความคิดความเห็นของตัวเอง เป็นทิวลิปอย่างหนึ่ง ท่านจึงต้องฝึกหัดตื่นบ่อยๆ จิตมันชอบหลงไปคิดเรื่องนั้นที่ เรื่องนี้ที่ จิตมันหลง มีแต่ความหลับ พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนไม่มีสติก็เหมือนคนตายแล้ว

ที่พูดเรื่องปรมาตม์กับบัญญัตินี้ ไม่ได้พูดให้ท่านรักปรมาตม์หรือรังเกียจบัญญัตินะ พูดให้เข้าใจว่าสิ่งที่แท้จริงเป็นอย่างไร ความจริงที่เราสมมติบัญญัติกันขึ้นเป็นอย่างไร จะได้สามารถฝึกสติเพื่อรู้ความจริงได้หมดความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่น เป็นธรรมดาที่เราต้องรับรู้ปรมาตม์บ้าง บัญญัติบ้าง ท่านอย่าไปรังเกียจบัญญัตินะ บัญญัติก็มีจริง

เหมือนกัน จริงแบบชาวโลกเขาสมมติกัน พ่อแม่เราก็มี ลูกหลานเราก็มี สามภรรยาก็มี มีจริงแบบสมมติ เราก็ต้องทำให้ถูกต้องตามสมควร

เราฝึกให้จิตตื่นขึ้นมาดูกายดูใจ อย่าไปหลงในโลกของความคิดมาก ให้เราทำหน้าที่ของพุทธบริษัทให้ถูกต้อง หน้าที่ของพุทธบริษัทคืออะไรครับ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า **พุทธบริษัทมีหน้าที่รู้ทุกข์** หลักอริยสัจ ๔ นี้แหละ พระพุทธเจ้าท่านยกขึ้นแสดงด้วยตัวของท่านเอง ท่านตรัสรู้มา แล้วก็รู้ว่า เป็นความจริงที่ทำให้พ้นทุกข์ **อริยสัจท่านจึงเรียกว่า สามุกังสิกกรรมเทศนา พระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายยกขึ้นแสดงด้วยพระองค์เอง** ที่มีพระพุทธเจ้าขึ้นมา ก็เพื่อมาแสดงอริยสัจ เราฟังให้เข้าใจ นำไปปฏิบัติจนเห็นแจ้งอริยสัจ ถ้ายังไม่เห็นแจ้งอริยสัจก็ต้องวนเวียนในวัฏฏสงสารต่อไป

สามุกังสิกะ แปลว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายยกขึ้นแสดงด้วยพระองค์เอง ไม่ใช่เฉพาะพระพุทธเจ้าโคดมของเรานะ ทุกๆ พระองค์เลย แสดงอริยสัจเหมือนกัน แสดงเรื่องทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความพ้นทุกข์ทางให้ถึงการพ้นทุกข์

**หน้าที่ต่อทุกขอริยสัจคือให้รู้ ทุกขอริยสัจเป็นปริญาญะยธรรม** หน้าที่ของท่านคือ ให้รู้ทุกข์ อยู่บกพร่องในหน้าที่ก็แล้วกัน โดยส่วนใหญ่พุทธบริษัททั้งหลายอยากจะหนีทุกข์ ทุกข์อยู่บ้านไม่พอนะ ไปเข้าวัด เอาทุกข์ไปให้พระอีก หลวงพ่อ .. ดิฉันทุกข์เหลือเกิน สามืออย่างนั้น ลูกอย่างนี้

...พระก็ต้องปลอมโยนนะ ทั้งๆ ที่พระท่านก็ไม่มีลูก ไม่ได้เกี่ยวอะไรกับโยมนะ โยมสบายใจแล้วกลับบ้าน แต่บางที่พระท่านมีนเลย ดังนั้นทุกซีให้รู้นะ ไม่ใช่ทุกซีให้หนี

### สมณะกับวิปัสสนา

ที่เราเรียนรู้เรื่องปรมาตม์ เรื่องบัญญัติอย่างนี้ ก็จะช่วยให้การปฏิบัติภาวนาของเราทำได้ถูกต้อง ภาวนามี ๒ อย่างคือ สมถภาวนากับวิปัสสนาภาวนา **สมณะเป็นการภาวนาเพื่อมุ่งให้จิตสงบมีกำลัง ส่วนวิปัสสนาเป็นการภาวนาเพื่อเข้าใจความจริงของกายของใจ**

สมถภาวนาใช้อารมณ์ปรมาตม์ก็ได้ บัญญัติก็ได้ อย่างท่านนั่งฟังผมพูด ตั้งใจฟังจดจ่อ จิตสงบ เมาสบาย โลง อย่างนี้เป็นสมณะแล้ว ไม่ต้องคิดมาก บางท่านสวดมนต์ ตั้งใจสวด จิตสงบ สบาย อันนี้ก็เป็นที่สมณะแล้ว สมณะนี้ทำงาน ดูลมหายใจสบายๆ มีความสุข ก็เป็นที่สมณะแล้ว คิดพิจารณาอะไรให้เข้าใจหลักความจริง ทำแล้วจิตใจสบายมีความสุข คิดว่า ทุกคนก็มีกรรมเป็นของตน คนนี้สวยๆ ต่อไปก็แก่หง่อมตายไปนี่ก็เป็นสมณะ

อารมณ์ของสมณะมีเยอะเยอะ อันไหนก็ได้ พระพุทธพจน์บทไหนเราชอบก็ท่องเอา ท่องแล้วทำให้จิตสงบมีความสุขก็เป็นสมณะ ลักษณะของสมณะนี้ คือการที่เราจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง สบายๆ

นานๆ จนจิตสงบ คำว่า จดจ่อ ไม่ใช่ฟังอย่างเอาเป็นเอาตายนะ ดูอย่างเบาๆ นะ สบายๆ อันนี้หลักของสมณะ ทำแล้วจิตสงบ เมาสบาย เวลาจิตสงบ เมาสบาย ก็ช่วยให้ปฏิบัติธรรมได้ดีขึ้น ได้พักผ่อนจิตใจมีกำลังนี้เป็นประโยชน์ของสมณะนะครับ

ส่วนวิปัสสนาเป็นการภาวนาเพื่อการเห็นแจ้งตามความเป็นจริง อารมณ์วิปัสสนาต้องเป็นอารมณ์ปรมาตม์ คือนามกับรูปที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาเป็นคราวๆ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราดูไป ศึกษาไป ก็จะเกิดปัญญาเห็นว่า สิ่งที่ดีก็เป็นของชั่วคราว ไม่ต้องหลงยินดี ไม่ต้องคอยตะครุบมัน สิ่งที่ไม่ดีก็เป็นของชั่วคราว ไม่ต้องหลงยินร้าย ไม่ต้องคอยหนีมัน จิตเกิดความเบื่อหน่ายที่ต้องมาคอยรักษาดี คอยหนีร้าย จิตใจก็จะไม่ตื่นรนปรุงแต่ง

สมณะและวิปัสสนานี้เป็นธรรมะที่ควรเจริญ เวลาแสดงพระธรรมเทศนาจบแล้ว พระพุทธเจ้าก็จะแนะนำให้ไปปฏิบัติ เป็นคำพร่ำสอนอยู่เสมอว่า **ฌายถ ภิกขเว, มา ปมาตตถ, มา ปจจมา วิปปฏิสสารีโน อหุตตถ, อโย โว อมุหากัง อนุสาสนี.**

*ฌายถ ภิกขเว* ดูก่อนนิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเพ่งเถิด

*มา ปมาตตถ* เธอทั้งหลาย จงอย่าประมาท

*มา ปจจมา วิปปฏิสสารีโน อหุตตถ* อย่าเป็นผู้ที่เดือดร้อนใจในภายหลังเลย

**อภัย โข อมฺหากํ อนุสาสนี** นี้เป็นคำพร่ำสอนของเรา สำหรับ  
เธอทั้งหลาย

**ฉายถ** ภาษาไทยเรานิยมแปลว่า จงฟัง คำว่า ฟัง ยุคหลังๆ กลายเป็นการกระทำอะไรที่รุนแรง ต้องมีการลงมือทำ แต่คำว่า ฟัง ในที่นี้หมายถึง มารู้้อย่างสบายๆ รู้้อย่างเป็นวิหิตธรรม ธรรมะที่ทำให้จิตอยู่สบาย มีความสุข ไม่ต้องไปวิ่งวุ่นกับเรื่องนั้นบ้างเรื่องนั้นบ้าง

ถ้ารู้้อยู่กับอารมณ์เดียวอย่างสบายๆ อารมณ์ปรมัตถ์ก็ได้ บัญญัติก็ได้ อย่างนี้เป็นการทำสมาธิภาวนา เรียกว่า**อารมณ์อุปนิชฌาน** เป็นการใส่ใจ สนใจดูที่ตัวอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างสบายๆ ถ้าเป็นการตามดูรูปนามตามความเป็นจริง เห็นลักษณะการเกิดขึ้นดับไปเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา เป็นการทวิปัสสนาภาวนา เรียกว่า**ลักษณะอุปนิชฌาน** เป็นการใส่ใจ สนใจที่ตัวสภาวะลักษณะของธรรมะ ที่เกิดขึ้นเป็นคราวๆ ไป เดียวกายก็เปลี่ยนแปลงไปอย่างนั้นอย่างนี้ เดียวใจก็เปลี่ยนแปลงไปอย่างนั้นอย่างนี้ เปลี่ยนไปเรื่อย ไม่เหมือนเดิม

**ปา ปรมาทตถ** เธอทั้งหลายจงอย่าประมาท คือให้มีสติ รู้ตัวอยู่เสมอ รู้ตัวอยู่บ่อยๆ ไม่หลงไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเรื่องราวต่างๆ มากนัก ถ้าหลงแล้วก็ให้หัดรู้สึกตัวบ่อยๆ อย่าหลงนาน

ดังนั้น สิ่งที่เราต้องทำเพื่อให้เกิดความเข้าใจชีวิต ได้เข้าถึงธรรมะตามความเป็นจริง ก็คือการไม่ประมาท ผีกลสติสัมปชัญญะด้วยการตาม

ดูกายดูใจ กายเป็นอย่างไรก็รู้ จิตเป็นอย่างไรก็รู้ จนจิตมีสัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่น ดูกายดูใจ ก็จะเกิดปัญญาเห็นความจริงได้ ได้เข้าใจชีวิตที่ประกอบไปด้วยขั้น ๕ เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งกันขึ้นชั่วคราว เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ว่าสิ่งดี ไม่ดี สุข ทุกข์ กุศล อกุศล ความหลง ความรู้สึกตัว อากาณห์ กาย อากาณห์ ฯลฯ ล้วนแต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว แล้วก็ดับไปทั้งหมด ไม่มีตัวตนถาวรใดๆ เลย มีแต่ธรรมะที่อิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นเท่านั้น เมื่อเกิดปัญญารู้ความจริงของขั้น ๕ ไม่หลงปรุงแต่งขั้น ๕ **จิตใจที่ไม่ดิ้นรนให้ตัวเราเป็นสุข ไม่ดิ้นรนให้ตัวเราพ้นทุกข์ จะเห็นสภาวะธรรมที่ไม่ปรุงแต่งได้**





## หลักการและ เป้าหมายของการศึกษา

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ครั้งนี้เป็นการบรรยายครั้งที่ ๔ ว่าด้วยเรื่องหลักการและเป้าหมายของการศึกษา ซึ่งหลักการและเป้าหมาย ก็ได้อธิบายย่อๆ ไปบ้างแล้ว ในคราวที่บรรยายครั้งแรก คราวนี้จะได้ขยายเนื้อความเพิ่มเติม เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้เข้าใจ แต่จะนำมาเฉพาะบางประเด็นที่เห็นว่า จำเป็นที่จะรู้เบื้องต้นในการปฏิบัติภาวนา ส่วนท่านไหนที่อยากจะศึกษาเพิ่มเติม ก็ศึกษาจากครูบาอาจารย์หรือหนังสือต่างๆ ต่อไปได้ในภายหลัง



ที่จะพูดครั้งนี้มีคำสำคัญอยู่ ๒ คำ คือ คำว่า “หลักการ” กับ “เป้าหมาย” คำว่า หลักการ คนอื่นเขาแปลยังไงก็ไม่รู้นะ แต่ตามความหมายที่ผมจะให้วันนี้ หมายถึงลักษณะแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องและสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ที่จะทำให้ถึงการพ้นทุกข์ได้

### ปฏิจลสมุปบาท ๒ สาย

ก่อนที่จะพูดถึงหลักการก็ย้อนไปถึงสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาก่อน ถ้าท่านไหนได้ศึกษาพระพุทธประวัติมาจะทราบว่า หลังจากพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระองค์ประทับนั่งเสวยวิมุตติสุขอยู่ที่ใต้ต้นโพธิ์ที่ตรัสรู้นั่นแหละ พระองค์ทรงพิจารณาสภาวธรรม คือกระบวนการปฏิจลสมุปบาท

กระบวนการปฏิจลสมุปบาทที่พระองค์พิจารณานั้นมี ๒ สาย

สายที่หนึ่ง เรียกว่า **สมุทยวาร** สายเกิดทุกข์ ขึ้นต้นด้วยคำว่า อวิชชาขบจจยา สงฺขารา เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร เป็นต้น ไปจนกระทั่งถึงคำว่า เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส สมฺมทโย โหติ ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้

สายที่สอง เรียกว่า **นิโรธวาร** สายหมดทุกข์ เริ่มต้นด้วยคำว่า อวิชชาเย เตว อเสสวิราคานิโรธา สงฺขารนิโรโห เพราะการดับไปไม่เหลือแห่งอวิชชา สังขารจึงหมดไป เป็นต้น ไปจนกระทั่งถึงคำว่า เอวเมตสฺส

เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส นิโรโห โหติ ความหมดไปแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้

สมุทย แปลว่า เกิด ในที่นี้หมายถึงการเกิดทุกข์ขึ้นมาในจิตใจเรา นิโรธ โดยส่วนใหญ่เรานิยมแปลว่า ดับ แต่โดยความหมายแปลว่า เป็นอิสระจากความทุกข์ ความหมดไปแห่งทุกข์ ความพ้นไปจากทุกข์ นิโรธ มาจากคำว่า นิ + โธ นิ แปลว่า ไม่มี โธ หมายถึง สภาวะบางอย่างที่คุมขังจิตไว้ เหมือนกับคุกที่ขังบุคคล บุคคลติดในคุกคือสังสารวัฏ มีเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี่บ้างครอบงำจิตใจตนเอง ด้วยอำนาจของอวิชชาและตัณหาต่างๆ ฉาบทาจิตใจของตนเองไว้ นี้เรียกว่า โธ ส่วนนิโรธ ก็คือ ไม่มีสิ่งเหล่านั้น ปราศจากสิ่งเหล่านั้น พ้นไปจากสิ่งเหล่านั้น อิสระจากสิ่งเหล่านั้น

นิโรธ โดยความจึงแปลว่า เป็นอิสระจากทุกข์นั่นเอง โดยส่วนใหญ่เรานิยมว่า ดับทุกข์ ก็ใช้ได้เหมือนกัน โดยความหมายจริงๆ ก็คือ สภาวะจิตใจที่อิสระจากทุกข์ ผู้ที่ถึงนิโรธหรือเป็นพระอรหันต์แล้ว ทุกข์ของชั้นนั้นก็ดำเนินต่อไป จิตใจของท่านนั้นเป็นอิสระจากการทุกข์ อยู่เหนือชั้นนี้ พ้นไปจากชั้นนี้ ไม่มีสิ่งใดเป็นภาระของจิตอีกต่อไป

พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาปฏิจลสมุปบาท ๒ สายนี้ อันเป็นกฎเกณฑ์ทางธรรมชาติที่อิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นเป็นคราวๆ ไม่มีอัตราตัวตนถาวรใดๆ ส่วนที่ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาในจิตใจเรียกว่า

สมุทวาร ส่วนที่ทำให้หมดทุกข์ไปจากจิตใจ เป็นอิสระจากทุกข์โดยสมบูรณ์เรียกว่า นิโรธวาร กฎเกณฑ์ทางธรรมชาติ ๒ สายนี้ ทำให้ทราบว่า การเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์นั้น เป็นไปตามกฎธรรมชาติล้วนๆ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่มีใครมีอำนาจบงการอยู่เบื้องหลัง อยู่ที่ว่าเรามีความรู้ความเข้าใจ แล้วทำตนให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติหรือไม่ ชีวิตของเราทั้งหลายมี ๒ กระแสหลักนี้แหละ พระองค์พิจารณาเห็นในคืนที่พระองค์ตรัสรู้ และหลังจากตรัสรู้แล้วพระองค์ก็พิจารณา

สายที่หนึ่งเป็นกระแสของอวิชชา เป็นไปตามอำนาจกิเลสตัณหาต่างๆ พาเราไปทำกรรม ก่อ**อกิสังขาร**มากมาย ทำบาป เรียกว่าอุปญญาภิสังขาร ทำบุญ เรียกว่า ปุญญาภิสังขาร ถ้าเก่งมากหน่อยก็ไปทำให้จิตมันนิ่ง จนไม่มีอารมณ์ใดๆ กระทบจิตได้เลย เรียกว่าอเนญชาภิสังขาร หมู่สัตว์ทั้งหลายต่างอยากมีความสุข อยากจะพ้นจากทุกข์ แต่ด้วยความไม่รู้อริยสัจ จึงพากันไปก่ออกิสังขารมากมาย แล้ววนเวียนไปมา เป็นวัฏฏะวงจรของชีวิตเกิดแก่เจ็บตายไม่มีสิ้นสุด ยุคสมัยไหนที่ไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้า ยุคสมัยนั้นจึงเต็มไปด้วยความมืด กระแสที่ดำเนินไปคือสมุทวาระ เป็นสายเกิดทุกข์

พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้อริยสัจแล้ว พระองค์ได้ทรงแสดงความจริงอันประเสริฐ และวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เราผู้ปฏิบัติตามเกิดวิชชา ได้เห็นความจริงอันประเสริฐนั้นด้วย การเกิดวิชชาเห็นอริยสัจ ทำลายอวิชชา

ได้นี้เป็นกระบวนการปัจจุสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาระ ทำให้อิสระจากกองทุกข์ได้จริง เป็นกฎธรรมชาติฝ่ายพ้นทุกข์

ชีวิตของเรามีอยู่ ๒ กระแสเท่านั้นแหละ กระแสเกิดทุกข์กับกระแสดับทุกข์ ถ้าเราไม่เรียนรู้ ไม่ประพฤติปฏิบัติตามที่พระองค์ทรงแสดงเอาไว้ ชีวิตของเราก็จะเป็นไปตามสมุทวาระ ตามความเคยชินของกิเลส ซึ่งพาเราวนเวียนมาแล้วนับจำนวนภพชาติไม่ถ้วน และจะวนเวียนต่อไปหาที่สุดไม่ได้ เพราะมันเป็นกฎธรรมชาติ ที่เริ่มต้นด้วยอวิชชา ความไม่รู้อริยสัจ ฝ่ายนิโรธวาระเป็นกฎธรรมชาติเหมือนกัน แต่เป็นกฎในทางที่จะทำให้อิสระจากทุกข์ทั้งปวง เริ่มต้นด้วยการทำลายอวิชชา ทำวิชชาให้เกิดขึ้น

ปัจจุสมุปบาทนี้แหละ เป็นกฎธรรมชาติของชีวิตสัตว์ทั้งหลาย อยู่ที่ว่าเราจะดำเนินชีวิตแบบที่ทำให้เกิดชาติ ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นทุกข์ หรือจะเลือกดำเนินชีวิตในแบบที่จะเป็นไปเพื่ออิสระจากชาติ ชรามรณะ อิสระจากทุกข์ มีสองทางให้เลือกอย่างนี้ กฎธรรมชาติที่บอกให้ทราบว่า ทุกข์เกิดขึ้นมาในจิตใจได้อย่างไร และทุกข์นี้จะหมดไปจากจิตใจได้อย่างไร

ปัจจุสมุปบาททั้ง ๒ สายนี้ตรงข้ามกัน สายหนึ่งเป็นสมุทวาระ สายเกิดทุกข์ อีกสายหนึ่งเป็น นิโรธวาระ สายพ้นทุกข์ สายหนึ่งเป็นแบบปรุงแต่ง อีกสายหนึ่งเป็นแบบไม่ปรุงแต่ง สายหนึ่งเป็นทุกข์ อีก

สายหนึ่งเป็นอิสระจากทุกข์ สายหนึ่งหลงอยู่ในความคิดของตนเอง อีกสายหนึ่งอยู่เหนือความคิด สายหนึ่งติดอยู่กับโลก อีกสายหนึ่งเหนือโลก แต่ทั้งสองสายก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติเหมือนกัน ฉะนั้น คำว่า หลักการ ในที่นี้ คือแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ทางธรรมชาติ ที่จะทำให้เกิดการพ้นทุกข์หรืออิสระจากทุกข์ได้จริง คือสอดคล้องกับฝ่ายนิโรธวาระนั่นเอง

## สิ่งที่เก็บได้ยาก ๒ อย่าง

ก่อนที่จะเริ่มแสดงพระธรรม พระพุทธเจ้าพิจารณาอีกทีว่า **ธรรมะ** ที่พระองค์ได้บรรลุแล้วนี้ ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต **ไม่เป็นวิสัยแห่งตรรกะ ละเอียด บัณฑิตจึงจะรู้ได้** ส่วนสัตว์ทั้งหลายนั้น เป็นผู้ที่ยินดีในอาลัย เพลิดเพลินอยู่ในอาลัย หมกมุ่นอยู่ในอาลัย คือหลงอยู่แต่ในความคิดของตนเอง หมกมุ่นอยู่แต่ในสิ่งต่างๆ ที่ตัวเองคิด ขึ้นว่า มันจะดีจะงาม อย่างโน้นอย่างนี้ ไม่สามารถออกจากความคิด ความเห็นของตัวเองได้ สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเช่นนั้น เป็นการยากที่จะเห็น ธรรมะ ๒ ส่วนคือ (๑) อิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาท (๒) พระนิพพาน

อิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาท เป็นกระบวนการทางธรรมชาติของทุกสิ่งที่ยิ่งอาศัยกันและกันเกิดขึ้น เป็นไป และดำรงอยู่ ไม่มีสิ่งไหนที่อยู่ได้อย่างโดดเดี่ยว ทุกสิ่งอิงอาศัยกัน เชื่อมโยงสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอยู่

ในที่นี้ ท่านเน้นเรื่องการเกิดทุกข์ในจิตใจและการพ้นทุกข์อย่างที่ได้กล่าวไปแล้ว

ส่วนอีกอันหนึ่งคือพระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายของสัตว์ทั้งหลายที่ต้องไปให้ถึง เพราะถ้าไม่ถึงพระนิพพานก็ไม่หมดทุกข์ ไม่อิสระจากทุกข์ พระนิพพานเป็นสภาวะที่เป็นความสงบแห่งสังขารทั้งปวง ความสลัดอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา วิราคะ นิโรธะ สละคืนสังขารทั้งหลายคืนสู่ธรรมชาติ

เมื่อพระองค์พิจารณาธรรมะ ๒ อย่างนี้แล้ว พระองค์ก็น้อมพระทัยไปในทางที่จะไม่แสดงธรรม พรหมก็เลยมาอาราธนา เรื่องเหล่านี้ ท่านทั้งหลายสามารถอ่านในพุทธประวัติ

ทั้งหลักการและเป้าหมายของการศึกษานี้ พระองค์พิจารณาตั้งแต่ต้นแล้ว ตั้งแต่ตรัสรู้ใหม่ๆ และก่อนจะแสดงธรรมด้วย หลังจากพรหมมาอาราธนา พระองค์ก็ทรงเริ่มแสดงพระธรรมและจัดหมวดหมู่ธรรมะ ให้เหมาะกับจริตอัธยาศัยของผู้ฟัง ให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจและนำไปประพฤติปฏิบัติจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งอริยสัจได้

## เป้าหมายของการศึกษา

ผมจะพูดเรื่องเป้าหมายก่อน

**เป้าหมายมีอย่างเดียวเท่านั้นแหละ คือพระนิพพาน** อันเป็น

โลกุตตรธรรม เป็นธรรมะที่เหนือโลก เหนือความคิดความเห็นทั้งหมด เหนือสุขเหนือทุกข์ เหนือดีเหนือชั่ว ออกจากสังสารวัฏทั้งปวง ใครต้องการ จะพ้นทุกข์ก็ต้องถึงพระนิพพาน ถ้าไม่ถึงพระนิพพานก็จะวนเวียนอยู่ในกองทุกข์ต่อไป พระนิพพานจึงเป็นเป้าหมายเดียวของสัตว์ทั้งหลาย ไม่ใช่ว่าใครจะเลือกหรือไม่เลือกก็ได้ แต่เป็นข้อบังคับตายตัว ถ้าอยาก จะพ้นทุกข์ก็ต้องถึงพระนิพพาน

ธรรมะประเภทโลกุตระนี้สำคัญมาก เป็นสมบัติติดตัวของบุคคลไป ไม่มีการเสื่อมเสียหาย ในพระสูตรเล่าว่า มีพราหมณ์อยู่คนหนึ่งมากล่าวกับพระพุทธเจ้าว่า พราหมณ์นั้น บัญญัติทรัพย์สำหรับวรรณะต่างๆ เอาไว้ เช่น พราหมณ์มีการเที่ยวหาอาหารเป็นทรัพย์ กษัตริย์มีอาวุธสำหรับใช้ในการรบเป็นทรัพย์ เป็นต้น คนทั้งหลายในโลกนี้เขามีทรัพย์กัน มากบ้างน้อยบ้างก็ว่ากันไป

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงโลกุตตรธรรมว่า เป็นสมบัติของคนทุกคนชั้นวรรณะ โดยไม่มีการแบ่งแยก ใครที่รู้หนทางปฏิบัติที่พระองค์แสดงเอาไว้แล้ว ลงมือปฏิบัติ ก็สามารถมีทรัพย์ประเภทโลกุตระได้เหมือนกัน โลกุตตรธรรม คือพระนิพพานนั้นแหละ เป็นสมบัติที่แท้จริง เป็นที่พึ่งแก่เราได้จริง ส่วนสมบัติอย่างอื่นที่เราชวนชวายหามา ก็ใช้ในการดำเนินชีวิตได้เพียงชาตินี้ชาติเดียว แล้วต้องจากกันไป ถ้ามันไม่จากเรา เราก็จากมัน เนื่องจากมันเป็นไปตามโลก เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลง ไม่คงทนถาวร

พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า **อริย์ โข ปน อหํ พราหมณ โลกุตตรํ ธรรมํ ปุริสสุต สนฺธํ ปญฺญเปมิ** ดูก่อนพราหมณ์ เราตถาคตบัญญัติโลกุตตรธรรมอันเป็นอริยะนั้นแหละ ว่าเป็นสมบัติเฉพาะตัวของคน

**สนฺธํ** แปลว่า ทรัพย์ที่เป็นของมีอยู่ของตน ไม่มีการสูญหาย ไม่มีใครทำลายได้ บุคคลใดได้เห็นพระนิพพานแล้ว บรรลุคุณธรรมเป็นพระโสดาบันแล้ว เป็นที่แน่นอนว่า ชีวิตของบุคคลนั้นจะไม่ตกต่ำอีกต่อไป ได้ที่พึ่งที่ได้มาแสนยากแล้ว จะถึงการบรรลุเป็นพระอรหันต์สิ้นทุกข์ได้ในที่สุด

หากเราไม่ถึงพระนิพพาน คุณธรรมต่างๆ ที่เรามีมันก็ไม่แน่นอนอย่างชาตินี้เราอาจจะบอกว่า ผมเป็นคนมีศรัทธามาก มีศรัทธาเป็นทรัพย์ แต่ยังเป็นศรัทธาที่อ่อนแออยู่พอเจอเหตุการณ์บางอย่างก็ทิ้งศรัทธาแล้ว บางท่านบอกว่า ผมมีศีลดีแล้ว มีศีลเป็นทรัพย์ พอมีคนจะปาดคอ ก็อาจจะต้องเสียศีล เพื่อรักษาชีวิตตนเอง ชาตินี้เราได้เจอพระธรรมคำสอน มีความเลื่อมใสเชื่อมั่น แต่ชาติต่อไปก็ไม่แน่เหมือนกันว่าจะเจออีกหรือไม่ เพราะกิเลสยังมีกำลังมาก เราอาจทำสิ่งผิดพลาดร้ายแรงจนไปตกในอบายได้

เราทั้งหลายเมื่อได้เจอพระธรรมคำสอนแล้ว จึงต้องพยายามศึกษาและปฏิบัติให้ถึงโลกุตระ จึงจะมีทรัพย์ที่ติดตัวไป อยู่กับตัวเราตลอดไป ทำที่พึ่งให้แก่ตัวเอง ไม่มีเสื่อมหายไปไหน การปฏิบัติภาวนา

ให้ถึงโลกุตระธรรมหรือพระนิพพานนี้ ไม่ได้ยากเกินความสามารถของคน ถ้าทำถูกต้องง่าย ถ้าทำไม่ถูกต้องก็ยาก บางท่านบอกว่า การจะไปถึงพระนิพพานนี้ยากมากนะ ต้องบำเพ็ญบารมีอย่างไรอย่างนั้นมากมาย รอคาดิโน้นชาตินี้ ให้คนอื่นไปก่อน ผมขออยู่อย่างนี้แล้วกัน ให้ท่านพระสารีบุตรไปก่อน ให้ท่านพระมหาโมคคัลลานะไปก่อน ให้ท่านอนาถบิณฑิกะไปก่อน ให้นางวิสาขาไปก่อน อ่านหนังสือพระไตรปิฎกก็กลายเป็นหนังสือประวัติศาสตร์ไปแล้ว อ่านแต่ประวัติการบรรลุนิพพานของเหล่าอริยสาวกทั้งหลาย ตัวเองรู้แล้วได้แต่อยู่เฉยๆ ไม่ได้ฝึกฝนอะไร มัวแต่บอกว่ายาก แล้วก็ผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย ท่านอย่าไปทำอย่างนั้นนะครับ

เมื่อเรามีโอกาสได้เจอพระธรรมคำสอนแล้ว ก็พยายามทำให้ดีที่สุด ไม่ถึงก็ไม่เป็นไร ชาติต่อไปค่อยไปทำต่อเอา ขยันทำความเข้าใจ และประพฤติปฏิบัติตั้งแต่ชาตินี้ สะสมนิสสัยไม่ประมาทเห็นคุณค่าของเวลาติดตัวไป ถ้าชาตินี้มาแล้วก็ทอดทิ้งธุระอย่างนี้ ชาติต่อไปก็ออกทำนองเดียวกันแหละ อาจจะหนักกว่าเดิมด้วยซ้ำไป ชาตินี้ทอดทิ้งนิดหน่อย เรียบแบบซี้เกียจ ชาติหน้าอาจจะทอดทิ้งหนักกว่าเดิม ไม่ยอมเรียนเลยอย่างนี้ก็อาจเป็นไปได้ ให้เราสะสมนิสสัยที่ดีๆ เอาไว้ สะสมทรัพย์เอาไว้ และหากเป็นไปได้ก็ให้ได้สมบัติอันเป็นโลกุตระ

เป้าหมายของการศึกษาและประพฤติปฏิบัติ มีอย่างเดียวเท่านั้น คือการถึงพระนิพพาน ถึงการอิสระจากทุกข์ทั้งปวง หนทางข้อประพฤติปฏิบัติที่จะทำให้ถึงพระนิพพาน เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคทรงเน้นถึง ทรงให้เราทั้งหลายดำเนินตามทางนั้น ทรัพย์สมบัติทั้งหลายอย่างอื่น ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ ที่เราได้มา เป็นสิ่งดีก็จริง แต่มันได้นำชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส มาให้ด้วย ท่านทำดี ให้ท่าน รักษาศีล ท่านก็ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ได้มีความสุขมันก็ดีเหมือนกัน แต่มันไม่เที่ยง เป็นที่พึ่งจริงๆ ไม่ได้

ผู้ที่ยังมีอินทรีย์อ่อนอยู่ ยังต้องวนเวียนอยู่กับโลก พระพุทธเจ้าก็ทรงสั่งสอนวิธีการที่จะอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุข बादเจ็บจากโลกน้อยที่สุด แล้วจึงทรงสอนสมบัติอันเป็นโลกุตระในภายหลัง เช่น คำสอนเรื่องอนุบุพพิภพที่นิยมสอนกับคฤหัสถ์

**(๑) ทานกถา** ทรงสอนเรื่องการให้ การบริจาค การรู้จักเอื้อเฟื้อ เพื่อแผ้ว ให้จิตใจดีงาม เห็นอกเห็นใจคนอื่น

**(๒) สีลกถา** ทรงสอนเรื่องความเป็นผู้มีศีล ไม่เห็นแก่ตัว ไม่ทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่น

**(๓) สัตคกถา** ทรงสอนเรื่องสวรรค์ เมื่อทำสองข้อข้างต้นนี้ได้แล้ว ชีวิตก็มีความสุข ได้รับสมบัติทางโลกตามสมควร หากยังต้องเกิดอีก ก็เกิดในสุคติโลกสวรรค์ ได้เสวยผลบุญ

(๔) **กามาที่นวกถา** ทรงสอนเรื่องโทษของกาม เพราะสมบัติที่ได้มานั้นเป็นของไม่เที่ยง ไม่สามารถพึ่งพาได้จริง

(๕) **เนกขัมมานิสังสกา** ทรงสอนเรื่องคุณประโยชน์ของการอยู่เหนือกามคุณ ไม่ต้องฝากสุขฝากทุกข์ไว้กับกามคุณ

เมื่อปรับอินทรีย์ด้วยพระธรรมเทศนาเช่นนี้แล้ว พระองค์ก็ทรงประกาศอริยสัจ ๔ อันเป็นความจริงที่ประเสริฐ ทำให้ผู้ที่ได้รู้ได้เห็นเป็นพระอริยะเจ้า พันทุกข์ได้จริง สำหรับผู้ที่มีอินทรีย์แก่กล้า มีจิตใจพร้อมแล้วสำหรับการรู้แจ้ง พระองค์ก็ทรงแสดงความจริงโดยตรง

การแสดงพระธรรมหมวดต่างๆ ของพระผู้มีพระภาค จุดประสงค์ก็เพื่อถึงการสิ้นทุกข์ทั้งปวง เพื่อแก้กฏการประทุติปฏิบัติ เพื่อให้รู้แจ้งอริยสัจ เห็นพระนิพพาน ได้สมบัติอันสูงสุดคือพระนิพพานสมบัติ ฉะนั้นเป้าหมายของการศึกษามีอย่างเดียวคือ การไปถึงพระนิพพาน

### มัชฌิมาปฏิปทา

ต่อไปจะพูดถึงหลักการ เมื่อก็ได้พูดถึงกฎธรรมชาติ เป็นกระบวนการพิสูจน์สมุปบาทพระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักการของการศึกษาให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติอันทำให้ถึงการพ้นทุกข์ได้จริง ทรงแสดงปฐมธรรมเทศนา คือธัมมจักกัปปวัตตนสูตร แสดงลักษณะของมัชฌิมาปฏิปทา อันเป็นแนวปฏิบัติที่สอดคล้องกับปัจจุสมุปบาทฝ่าย

นิโรธวาระ เป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง ไม่เข้าไปยึดเกาะข้างใดข้างหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นข้อปฏิบัติที่จะทำให้จิตอิสระจากทุกข์

มัชฌิมาปฏิปทา กล่าวถึงทางสายกลางอันเป็นการดำเนินของจิต โดยถูกต้อง ไม่ให้จิตไปติดจมอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะคิดว่าจะเป็นที่พึ่งได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องกามอันเป็นขั้นหยาบที่สุด จนกระทั่งถึงการบังคับจิตใจให้สงบนิ่ง แต่ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งนั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง แล้วก็ปล่อยวางความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในขั้นที่ ๕ ลงได้

ท่านแสดงส่วนสุดสองอย่างอันบรรพชิตไม่ควรจะข้องแวะ คือ

(๑) **กามสุขัลลิกานุโยค** การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย หมายความว่า อย่าอยู่ความติดข้องหรือหมกมุ่นในกาม ไม่ใช่ให้หนีกามหรือหนีอารมณ์ ให้รับรู้อารมณ์ รส กลิ่น เสียง สัมผัสนั้นแหละ แต่อย่าไปติดข้องกับมัน ไม่ใช่ไปปฏิเสธมัน ให้รู้จักมันตามความเป็นจริง การหลงเพลิดเพลิด ปล่อยใจให้หลงในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส นี่เป็นสิ่งที่ปุถุชนทั้งหลายเป็นกัน เราส่วนใหญ่พากันแสวงหากามคุณเหล่านี้ หารูปสวยๆ มาดู หาเสียงเพราะๆ มาฟัง เป็นต้น มีชีวิตหลงไหลไปกับโลก เมื่อมัวแต่หลงก็ไม่สามารถรู้กายรู้ใจตามความจริงได้

(๒) **อัตตทิลกมณานุโยค** การกระทำตนให้เกิดความลำบาก ตนคือกายและจิต การบังคับดัดแปลงกายและจิตให้เกิดความลำบากหรือ

ผิดธรรมชาติ ทำให้ไม่เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง เราต้องการเห็นกายกับใจตามความเป็นจริงไม่ได้ต้องการให้จิตนิ่งสงบ หรือสร้างท่าทางให้ดูดี แต่ให้เห็นว่าธรรมชาติทั้งหลายนั้นมีแต่รูปกับนาม เกิดเพราะเหตุปัจจัย ประชุมกันขึ้นมาเป็นคราวๆ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเท่านั้น

อรรถกถาโยคที่ปฏิบัติส่วนใหญ่เป็นกัน ตอนแรกก็บังคับท่าทางด้านกาย ให้เดินอย่างนั้นอย่างนี้ ต่อไปบังคับจิตให้เป็นสุข ให้มันนิ่มนวล เบาหวิวผิดธรรมดา กายก็ผิดปกติ เดิน ยืน นั่ง นอน ผิดปกติ ด้วยหวังว่าจะได้ผลดังต้องการคือการบรรลุธรรม จิตใจก็ผิดปกติ บางครั้งบังคับให้แข็งผิดธรรมชาติ บางครั้งบังคับให้นิ่มนวลเกินความเป็นจริง ด้วยหวังจะให้จิตสงบมีความสุขอยู่ตลอดเวลา

บางท่านปฏิบัติภาวนาไป วันไหนที่สติเกิดดี ดูรูปนามได้ชัดเจน อารมณ์มากกระทบก็รู้เท่าทัน กิเลสไม่สามารถครอบงำจิตใจได้ ถือว่าปฏิบัติได้ดี ส่วนวันไหนมีนึ้ม คิดมาก ถือว่าปฏิบัติไม่ค่อยดี อย่างนี้ก็ทำตามความจริงแล้ว เราเพียงแต่ตามรู้ตามดูกายใจไปตามความเป็นจริง ส่วนผลจะดีหรือไม่ดีก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ดังที่ท่านว่า **เมื่อสติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในเรา ก็รู้ว่ามีอยู่ เมื่อไม่มีก็รู้ว่าไม่มี**

ทั้งการที่มีสติดีและไม่ดีเป็นสภาวะที่เท่ากัน เป็นอารมณ์ของการฝึกฝนภาวนา ความรู้สึกตัวที่เราฝึกปฏิบัติเป็นเหมือนแพข้าม เป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติให้เกิดปัญญา เพื่อให้รู้ความจริงว่า บางครั้งมีสติ

บางครั้งก็ไม่มี เพราะสติไม่เที่ยง เกิดด้วยเหตุปัจจัย เป็นครั้งคราว เกิดมาแล้วจะรักษาเอาไว้ยาวนานๆ ก็ไม่ได้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเหมือนกัน เวลาที่หลง หลงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาด้วย ไม่มีสิ่งใดที่เที่ยง นิ่งอยู่ได้ตลอด แม้ปัญญา也由ทำนองเดียวกันนี้ ดังที่ท่านกล่าวว่า **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ก็รู้ ไม่มีก็รู้**

ความเห็นผิดที่อยากจะให้สิ่งที่ดีอยู่นานๆ เป็นลักษณะของความคิดที่เจือด้วย สัสสตทิล्ली เพราะเรายังละสลักกายทิล्लीไม่ได้ จึงเกิดความอยากรักษาดีขึ้นเรียกว่า **ภวตัณหา** ภวตัณหาขึ้นเกิดผสมกับสัสสตทิล्ली คือความเห็นที่เที่ยง ความอยากที่จะให้บางอย่างเที่ยงตามใจเรา ถ้าเที่ยงขึ้นมาก็ดีใจ เช่น อยากให้สงบ อยากให้จิตนิ่งนานๆ ไม่อยากให้อารมณ์ครอบงำ ถ้าได้ตั้งใจก็ยินดี ถ้าไม่ได้ตั้งใจก็ยินร้าย กิเลสด่านแรกที่เราต้องละก่อนคือสลักกายทิล्ली เป็นกิเลสด้านความเห็น

การที่จิตได้เรียนรู้สภาวะธรรมทั้งหลาย ความสุข ความทุกข์ ความดี ความไม่ดี ความสงบ ความไม่สงบ ความนิ่ง ความฟุ้งซ่าน ฯลฯ จนหมดแล้ว จึงเกิดการยอมรับด้วยตัวเองว่าทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ รู้ว่า **สิ่งใดที่เกิดขึ้น สิ่งนั้นดับหมด**

การฝึกสติ ความระลึกได้ มีสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัว เป็นทางผ่านเพื่อให้รู้ว่า สิ่งเหล่านี้ก็ไม่เที่ยงด้วย มาเพราะเหตุปัจจัยเหมือนกัน พอไม่มีสติ ความหลงก็เกิดขึ้น ความหลงก็ไม่เที่ยงด้วย บังคับไม่ได้

จิตเป็นอย่างนั้นเอง ถ้าท่านยอมรับความจริงได้อย่างนี้ การเห็นว่าจิตเที่ยงก็จะหมดไป เป็นพระโสดาบัน

พระโสดาบันจึงไม่สามารถจะทำให้จิตนิ่งได้ ท่านรู้ว่า ทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แล้วก็ดับไป ไม่สามารถบังคับบัญชาได้เท่านั้นเอง ท่านจึงบอกว่า พระโสดาบันเป็นผู้มีศีลสมบุรณ์ มีสมาธิน้อย ปัญญาน้อย จิตของพระโสดาบันจึงยังมีความหลงอยู่ เกิดกิเลสครอบงำได้บ้าง แต่รู้ว่ากิเลสไม่ใช่เรา ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ หมดความเห็นผิดไป

**กิเลสตัวแรกที่เราต้องละก่อน** เป็นกิเลสที่เกี่ยวกับความเห็นผิด ส่วนการละความยึดมั่นถือมั่นเป็นเรื่องภายหลัง พระอนาคามีและพระอรหันต์จึงจะละความยึดมั่นถือมั่นได้ ความเห็นกับความยึดมั่นถือมั่นนั้นเป็นคนละอย่างกัน ความเห็นว่า รูปไม่ใช่เรา เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงนั้น จะดูง่าย พอดูได้ แต่จิตไม่ใช่เรา ไม่เที่ยงนั้นดูยาก ท่านจึงต้องฝึกไปเรื่อยๆ

มัชฌิมาปฏิปทาที่เป็นทางสายกลางนั้น ไม่เข้าไปเกาะเกี่ยวกับส่วนสุดสองอย่างนั้น ทางสายนี้ทำให้เกิดดวงตาปัญญา ตามบาลีท่านว่า

**จกขุภรณิ** ทำให้เกิดดวงตา เหมือนตาตุ คือมองดูเห็นนามรูปเป็นตาปัญญา

**ญาณภรณิ** ทำให้เกิดญาณ เห็นว่าสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีสิ่งคงทนถาวร มีเหตุก็มา หมดเหตุก็ไป เป็นของเกิดขึ้นเพียงชั่วครั้งชั่วคราว เมื่อเกิดญาณปัญญา ก็จะเป็นไป

เพื่อความสงบระงับ จิตหมดการดิ้นรนปรุงแต่ง จิตใจตั้งมั่นเป็นกลาง รู้อริยสัจ และเห็นสภาวะธรรมที่ไม่ปรุงแต่งคือพระนิพพาน

ในการปฏิบัติภาวนาให้เราดำเนินตามทางสายกลาง ไม่ปล่อยใจให้หลงลอยไปกับอารมณ์ต่างๆ อันเป็นกามสุขัลลิกานุโยค และเวลานึกถึงการปฏิบัติธรรมก็ไม่เข้าไปเพ่งนั่นเพ่งนี่ หรือตัดแปลงกายดัดแปลงใจให้ผิดธรรมดา อันเป็นอัตตกิลมณานุโยค **ให้ตามรู้กายตามรู้ใจไปอย่างที่มีมันเป็น จะเกิดดวงตาปัญญา เมื่อเกิดปัญญา จิตใจจะไม่หลงปรุงแต่ง จิตใจที่ไม่หลงปรุงแต่งนั่นแหละ เป็นไปเพื่อความเข้าไปสงบเพื่อรู้อริยสัจ เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน**

#### หลักอริยสัจ ๔

ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงมัชฌิมาปฏิปทาจบลงแล้ว พระองค์ทรงแสดงหลักการของอริยสัจ หลักแห่งความจริงอันประเสริฐ หลักของอริยสัจเป็นหลักการใหญ่ที่นำทั้งกฎธรรมชาติและหลักมัชฌิมาปฏิปทาประกอบไว้ด้วยกัน จากหลักของอริยสัจ ๔ เราสามารถทราบได้ว่า ทุกข์ในจิตใจเกิดขึ้นมาได้อย่างไร และจะทำให้หมดถึงการพ้นทุกข์ได้อย่างไรได้อย่างครบถ้วน

หลักการของอริยสัจ ๔ นั้นสำคัญมาก พระพุทธเจ้านั้นถ้าไม่แทงตลอดอริยสัจ ๔ อย่างแจ่มแจ้ง อริยสัจละ ๓ รอบ รวมเป็น ๑๒ อากา



พระองค์จะไม่บัญญัติว่าเป็นพระพุทธรเจ้า ต่อเมื่อรู้อย่างครบถ้วนแล้ว จึงได้บัญญัติ

ความรู้มีหลายแบบ รู้จากการฟังเป็นสุตะ ส่วนความรู้ที่อริยสังขนั้น ต้องใช้การรู้แบบเห็นต่อหน้าต่อตาด้วยความรู้สึกในจิตใจ เป็นความรู้แบบ **สย อภิญญา** คือสิ่งนั้นปรากฏต่อหน้าต่อตา ไม่ใช่รู้โดยการฟังมาจากคนอื่น เช่น ความโกรธมีอยู่ต่อหน้าต่อตา ก็เห็นเกิดดับตรงๆ ด้วยตนเอง ไม่ใช่ฟังมาจากคนอื่น ถึงผมจะบอกท่านว่า กุศลเป็นอย่างนี้ๆ วิปัสสนาเป็นอย่างนี้ๆ เกิดดับเป็นอย่างนี้ๆ ท่านไม่เกิดความรู้ด้วยญาณของท่าน อย่างนี้ก็ได้แต่ฟังและคิดตามไป อาจจะคิดถูกหรือคิดผิดก็ได้ ธรรมะแท้ๆ นี้ต้องดูเอาเอง คนอื่นเป็นเพียงผู้บอกทางให้ หากไม่ฝึกหัดเรียนรู้เอาเอง จะบอกอย่างไรก็ไม่เห็นทางเห็น ชั้นแรกต้องฟังก่อนให้เข้าใจ แล้วจึงไปปฏิบัติ

การรู้ที่อริยสังขนั้น จะรู้แค่ว่ามีอะไรบ้าง ยังไม่พอ **ที่สำคัญต้องรู้ อริยสังข ต้องรู้จักหน้าที่ที่ถูกต้องของเราต่ออริยสังข และลงมือปฏิบัติ ภาวนาเพื่อรู้ให้ครบ ๓ รอบในแต่ละอริยสังขด้วย** พระพุทธเจ้าตรัสว่า

**๑. อิหิ ทุกฺขํ อริยสัจจํ** นี้ทุกขอริยสังข

รู้ว่านี่คือทุกขอริยสังข รู้แบบไม่ได้ฟังใครมาก่อนด้วย เป็นญาณปัญญาเกิดขึ้น เราผู้ปฏิบัติก็ต้องรู้อย่างนี้ รู้ว่านี่คือทุกขอริยสังข **กายกับใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง** ซึ่งหากยังเห็นว่า สุขบ้างทุกข์

บ้าง แสดงว่ายังเห็นอริยสังขไม่แจ่มแจ้ง แบบนี้จะความยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ ทั้งสุขและทุกข์ และจิตผู้รู้ก็เป็นทุกข์ด้วย ปฏิบัติภาวนาแรกๆ จะเห็น สุขบ้างทุกข์บ้าง ชอบสุขเกลียดทุกข์ ก็ต้องดูไปเรื่อยๆ ปฏิบัติเจริญ ภาวนาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเข้าหลักอริยสังขจริงๆ คือทั้งดีและไม่ดีเป็นทุกข์ทั้งสิ้น ใจก็จะปล่อยวางทุกข์ คือกายกับใจทั้งหมดได้ ผู้รู้ช่วยให้ ปล่อยวาง ผู้รู้ก็เป็นทุกข์ด้วยเหมือนกัน ปฏิบัติภาวนาไปจนวางผู้รู้ คือน กายใจสู่ธรรมชาติไป ไม่มีตัวเราของเราให้คอยดูแลรักษาอีกต่อไป

**๒. อิหิ ทุกฺขํ อริยสัจจํ ปริญฺเญยฺยํ** ทุกขอริยสังขนี้ ควรรู้ให้แจ่มแจ้ง

ทุกขอริยสังขนี้เป็น **ปริญฺเญยฺยธรรม** ธรรมะที่เราต้องรู้ให้แจ่มแจ้ง รูปร่างนามทั้งฝ่ายดีและไม่ดี ต้องรู้ให้แจ่มแจ้งว่ามันเป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่เป็นที่พึ่งพาไม่ได้จริง เป็นสิ่งว่างเปล่าจากตัวตน อาศัยกันและกันเกิดขึ้นมาเป็นครั้งคราว เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ส่วนใหญ่เราจะเห็นสิ่งที่ไม่ดี ไปเอาดี สิ่งดีก็อยากให้อยู่นานๆ นี่ยังไม่เข้าหลัก เราชอบเห็นทุกข์ชนิดหนึ่ง ไปเอาทุกข์อีกชนิดหนึ่ง พระพุทธเจ้าท่านสอนให้รู้ทุกข์ ไม่ใช่ให้หนีทุกข์ ไม่ใช่ให้ตัดแปลงทุกข์ ไม่ใช่ให้รังเกียจทุกข์ ไม่ใช่ให้รักทุกข์ ให้รู้ให้เข้าใจทุกข์ให้แจ่มแจ้ง จนเกิดปัญญา

ตอนภาวนาไม่ต้องจัดการกิเลส ให้รู้ เพราะว่ามีกิเลสก็เป็น ทุกขอริยสังข ทุกขอริยสังขให้รู้ เมื่อรู้ก็จะละได้ด้วยปัญญา ละอะไร ละสมุทัย ละตัณหา ความทะยานอยากของจิตที่มุ่งจะเอาดี มุ่งจะหนีร้าย ที่ทำให้ จิตเกิดการดิ้นรนจนเป็นทุกข์ เรารู้ทุกข์ ละสมุทัย

**๓. อิทํ ทุกฺขํ อริยสัจจํ ปริยจฺญาตํ** ทุกขอริยสัจนี้ได้รู้้อย่างแจ่มแจ้งเรียบร้อยแล้ว เราปฏิบัติภาวนารู้ทุกข เห็นว่าเป็นแต่กายใจที่ทำงานไป ไม่ใช่ตัวเราของเราเลย รูปนามแต่ละอย่างเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ เป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ จะเกิดปัญญา ละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นได้ เมื่อรู้้อย่างแจ่มแจ้งเรียบร้อยแล้ว ก็เป็นความรู้ที่ครบสมบูรณ์เกี่ยวกับทุกขอริยสัจ ไม่ต้องมีกิจต้องทำเกี่ยวกับทุกขอริยสัจอีก

นี่เป็นความรู้เกี่ยวกับทุกขอริยสัจ เป็นญาณ ๓ ประการ คือ

**๑. สัจจญาณ** ปัญญาความรู้ว่า ทุกขคืออะไร มีลักษณะอย่างไร

**๒. กิจจญาณ** ปัญญาความรู้ว่า กิจที่ต้องทำต่อทุกข คือการรู้ให้แจ่มแจ้ง ให้เข้าใจจนจิตใจยอมรับว่า เป็นทุกขล้วนๆ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของเรา

**๓. กตญาณ** ปัญญาความรู้ว่า ได้ทำกิจที่ต้องทำเสร็จสมบูรณ์แล้ว ไม่มีกิจที่ต้องทำเกี่ยวกับทุกขนี้อีกต่อไป หมายความว่า ได้รู้ทุกขจนแจ่มแจ้งแล้ว ปล่อยวางทุกขได้ ไม่หลงยึดถือใดๆ อีกต่อไป ในอริยสัจข้ออื่นๆ ก็ต้องรู้ครบด้วยญาณ ๓ ประการนี้เช่นเดียวกัน

ต่อไป ความรู้ ๓ รอบในทุกข์สมุทฺทยอริยสัจ

**๑. อิทํ ทุกฺขสมุทฺทโย อริยสัจจํ** นี้ทุกข์สมุทฺทยอริยสัจ

ต้นหาคือความทะยานอยากของจิตเป็นสมุทฺทย เป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาในจิต จิตเกิดการดิ้นรนขวนขวายไปทำกรรมดีบ้างไม่ดีบ้าง ก่อสภาพก่อชาติ ก่อทุกข์วนเวียนเป็นวัฏฏะหมุนวนหาทางออกไม่ได้

ทุกข์สมุทฺทย มีคำว่า ทุกฺข อยู่ข้างหน้าเพื่อให้เห็นภาพว่า ถ้ายึดเมื่อใดทุกข์ก็ทุกข์เมื่อนั้น ถ้าท่านมองเห็นจิตตัวเอง ท่านจะรู้ว่า เมื่อจิตรู้อยู่เฉยๆ จะไม่ทุกข์ พอไปยึดเรื่องใดเรื่องหนึ่งเข้าจะทุกข์ ถ้าเรายังมีสติสัมปชัญญะไม่พอก็จะยังไม่เห็น ต้องปฏิบัติไปเรื่อยๆ จะเห็นจิตใจตัวเอง จะรู้ว่าเมื่อใดจิตส่งออกไปยึดเรื่องใด ก็จะเป็นทุกข์ทันที **ตอนแรกจะรู้สึกได้ว่า ไม่ได้ตั้งใจจึงเกิดทุกข์ เมื่อปฏิบัติภาวนามากขึ้น รู้ว่ายึดเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้น ถ้าไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ เมื่อรู้ถึงที่สุด ก็รู้ว่า จิตนั้นแหละเป็นตัวทุกข์เสียเอง อย่างนี้เรียกว่ารู้ทุกขแจ่มแจ้งเรียบร้อยแล้ว** **หมดที่ตั้งแห่งทุกข์ สมุทฺทยก็ไม่มี** เป็นพระอรหันต์ไป

คำว่าจิตส่งออกไปยึดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น สิ่งที่เราเห็น สิ่งที่ได้ยิน ฯลฯ เหล่านี้เป็นเพียงคำพูดเฉยๆ จิตไม่มีการไป ไม่มีการมา จิตเกิดที่ไหนดับที่นั่น เกิดที่ตาดับที่ตา ไม่ได้ไหลออกไปที่รูป แต่พูดทำนองนั้นเพื่อให้เห็นอาการของสมุทฺทย คืออาการของจิตที่ทะยานออกไปยึด เป็นตัวเจตสิกที่ไปปรุงแต่งจิต จิตเป็นผู้รู้อารมณ์ ส่วนการรู้สึกรู้ว่ามีเรามีเขา มีนั่นมีนี่ เป็นสังขารที่ปรุงแต่งขึ้นมา ซึ่งมาจากตัวสมุทฺทยนั่นเอง

ท่านที่ได้ยินพูดกันว่า สงจริตไปยึดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ให้รู้ด้วยว่า จิตไม่ได้ออกไปไหน เกิดที่ไหนก็ดับที่นั่น ได้ยินเสียงที่หูแล้วก็ดับไป รู้อารมณ์ทางใจแล้วก็ดับไปเช่นกัน เกิดแล้วดับๆ ไม่มีจิตที่เที่ยงอยู่ อากาโรที่ไปยึดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่ใช่จิต จิตเป็นอย่างหนึ่ง ส่วนอาการของ จิตที่ไปยึดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง

ทุกขสมุทัยนี้ ท่านแสดงแยกเป็น ๓ อย่าง คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

**กามตัณหา**คือความติดใจอยากได้ในกาม ติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นรูปตัณหาบ้าง ลัทธตัณหาบ้าง คันธตัณหา รสตัณหา โภกฐิพพ ตัณหา ฆัมมตัณหา โดยชื่อต่างๆ เหล่านี้ เนื่องจากเรารักตัวเอง อยากให้ ตัวเรามีความสุข จึงไปหากามมาเป็นเหยื่อล่อ เพื่อให้มีความสุข

ถ้าเป็นตัณหาแฝงกับความรู้สึกที่อยากให้อะไรบางอย่าง **ตัณหาที่ประกอบด้วยสัสสตทิวฺฐิ** ความเห็นว่าเที่ยง ความอยากที่อยากให้อะไร สิ่งหนึ่งเที่ยงตามใจเรา ของดีๆ อยากให้อยู่นานๆ เป็นต้น เป็นภวตัณหา

ส่วน**วิภวตัณหา** คือตัณหาที่แฝงกับอุทฺเททิวฺฐิ ความเห็นว่า **ขาดสูญ** หรือไม่อยากให้มันมี เป็นความอยากที่จะให้บางอย่างมันหายไปนั่นแหละ อย่างเราปฏิบัติอยู่ ก็ไม่อยากให้สภาวะบางอย่างมา อยากให้หายไป นี่เป็นวิภวตัณหาของผู้ปฏิบัติ

**๒. อิหํ ทุกขสมุทโย อริยสจฺจํ ปหาตพฺพํ** ทุกขสมุทยอริยสังขันธ์นี้ ควารละ

ทุกขสมุทยอริยสังขันธ์นี้เป็น**ปหาตพฺพธรรม** คือธรรมที่ควรละ จะ ละสมุทัยได้ ก็ต้องละที่เหตุของสมุทัย สมุทัยเกิดขึ้นเพราะรู้ทุกข์ไม่ แจ่มแจ้ง การไม่รู้ทุกข์คืออวิชชา **จะละสมุทัย ได้ด้วยการฝึกสติ สัมปชัญญะมาดูกายดูใจ เกิดปัญญา เกิดวิชชา เมื่อมีวิชชารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยก็ไม่เกิด**

ทุกขสมุทัยนั้นถ้าแสดงให้ครบกระบวนการ ก็คือปฏิบัติจนสมุบาท ฝายสมุทวาระนั้นเอง

**อวิชชาปัจจุจยา สงฺขารา...** เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงเกิดสังขาร... นี่คือต้นตอของมัน เวลาที่จะละสมุทัยก็ต้องละที่ต้นตอของมัน ไม่ต้อง ไปทำอย่างอื่น ไม่ใช่โลภะเกิดขึ้นแล้ว จะละโลภะนะ ต้องละความไม่รู้ ปฏิบัติให้เกิดปัญญา เห็นว่าโลภะไม่ใช่เรา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะเหตุ ปัจจัย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญาจะละโลภะได้ เมื่อปัญญา มากขึ้น โลภะมีโอกาสเกิดได้ยากขึ้น ถ้าไม่เข้าใจอย่างนี้ ท่านก็จ้องจะไป ละอกุศลอยู่เรื่อย พออกุศลมากก็ไม่อยากให้เกิด จ้องจะละ จ้องจะทำลายมัน การจ้องจะทำลายกิเลสก็เป็นกิเลสตัวใหม่ เนื่องจากเกิดความเข้าใจผิด คิดว่ากิเลสเที่ยง ความจริงกิเลสตัวเก่าดับไปแล้ว

ต้องปฏิบัติภาวนาให้เกิดปัญญา ละอวิชชา เกิดวิชชา อันเป็น ปฏิจจนสมุบาทฝายนิโรธวาระที่ว่า **อวิชฺชาขย เตวฺว อเสสวโรคฺฉนิโรธา สงฺขาร นิโรโธ...** เพราะการดับสิ้นไปไม่เหลือแห่งอวิชชา สังขารจึงดับ...

ปฏิจจนุสุมุบปาทมีสองสาย ถ้ามีอวิชา ไม่มีสติสัมปชัญญะ เป็นสายเกิดทุกข์ จิตเกิดทุกข์ สายสมุทวาระ ถ้ามีอวิชา มีสติสัมปชัญญะ เป็นสายดับทุกข์ สายนิโรธวาระ ชีวิตเราจึงมีสองสายอย่างนี้ ถ้าไม่หลับ ก็ตื่น หลับคืออวิชา หลงคิดโน่นนี่ หลงไปตามโลก ตามสิ่งที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นทุกข์วนเวียนเป็นวัฏฏะ พอมีสติสัมปชัญญะก็ ตื่นขึ้นมา มองเห็นความจริง เป็นสายดับทุกข์

ทุกข์สมุทัยเป็นปหัตถ์พหุธรรม ควรละ เวลาปฏิบัติธรรม เราต้อง ละสมุทัย คือความอยาก ความต้องการผลของการปฏิบัติ อยากให้จิต สงบ อยากให้มีสติทั้งวัน ไม่อยากให้เจอสิ่งที่ไม่ดี ถ้าเราอยากได้ ก็ให้รู้ว่าอยากได้ อย่าไปตามมัน ที่เกิดความอยากได้ขึ้นมาเพราะไม่รู้ ที่เรา ต้องละคืออวิชาซึ่งเป็นต้นตอ ต่อไปเมื่อรู้ ความอยาก ความต้องการก็ จะค่อยๆ หายไป ลดลงไป ละด้วยการรู้

**๓. อิทํ ทุกขสมุทโย อริยสัจจํ ปหีนํ** ทุกขสมุทโยริยสัจจันนี้ได้ละแล้ว  
ข้อนี้ก็แสดงให้เห็นว่า ให้เราปฏิบัติภาวนาไปจนกระทั่งเกิดความรู้อันนี้ว่า ละสมุทัยได้หมดแล้ว **ที่จริงแล้วในหลักของอริยสัจ เราปฏิบัติอย่าง เดียวเท่านั้นแหละ คือ “รู้ทุกข์” พอรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้งแล้ว สมุทัยก็ จะไม่มี** เพราะสมุทัยเกิดจากความไม่รู้ คืออวิชา พอสมุทัยไม่มี ก็คือ **สภาวะของนิโรธนั่นเอง อริยมรรคก็คือตอนนั้นแหละ**

ต่อไปความรู้ ๓ รอบในทุกขนิโรธอริยสัจ

**๑. อิทํ ทุกขนิโรโธ อริยสัจจํ** นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ

ทุกขนิโรธตัวจริงคือพระนิพพาน แต่ตอนแรกเราต้องรู้ลักษณะ ของจิตที่เป็นไปเพื่อทุกขนิโรธ จิตที่ไม่ทุกข์ ไม่ตื่นรน ไม่หลงปรุงแต่ง ไม่ใช่ว่านิโรธหรือพระนิพพาน ห้ามพูดถึง ไม่ใช่อย่างนั้นนะ พระ นิพพานเป็นสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง การจะรู้พระนิพพานก็ต้องใช้จิตที่ไม่ ปรุงแต่ง **ตอนแรกเราจึงต้องรู้จักจิตที่ปราศจากการปรุงแต่งด้วยอำนาจ กิเลส เป็นตทังคนิโรธะ วิกขัมภานนิโรธะ เมื่อปฏิบัติภาวนาสมบูรณ์ก็ เกิดมรรคผล เป็นสมุจเจทนิโรธะ ปฏิปัสสัทธินิโรธะ ส่วนพระนิพพาน นั้นเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า เรียกว่านิสสรณนิโรธะ**

**๒. อิทํ ทุกขนิโรโธ อริยสัจจํ สัจจิกาทัพพํ** ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ควร ทำให้แจ้ง

ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ควรทำให้แจ้ง ไม่ต้องทำอย่างอื่น ที่ว่าทำให้แจ้ง หมายความว่า ทำให้เป็นอารมณ์ของจิต พระนิพพานดำรงอยู่อย่างนั้น อยู่แล้ว เราไม่เคยเห็นเลย เพราะมัวแต่หลงปรุงแต่งอยู่ เราปฏิบัติ ภาวนาไป ก็เพื่อให้จิตไม่หลงปรุงแต่งไปตามโลก **จิตที่ไม่หลงปรุงแต่ง จะรู้พระนิพพาน** ที่เรามาภาวนาก็เพื่อรู้ทุกข์ เมื่อรู้ทุกข์ก็ไม่หลงปรุงแต่ง สมุทัยก็ถูกละไป นิโรธคือพระนิพพานก็แจ้ง พระนิพพานจึงเป็น สัจจิกาทัพพธรรม

**๓. อิหํ ทุกฺขนิโรโธ อริยสจฺจํ สจฺจนิคตํ** ทุกฺขนิโรธอริยสจฺจนี้ ได้ทำให้  
แจ่มแล้ว

ต่อไปความรู้ ๓ รอบในอริยสจฺจข้อที่ ๔ คือ ทุกฺขนิโรธคามินี  
ปฏิบัติทาอริยสจฺจ

**๑. อิหํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ** นี้ทุกฺขนิโรธคามินี  
ปฏิบัติทาอริยสจฺจ

ทุกฺขนิโรธคามินีปฏิบัติทา คือ อริยมรรค ๘ ประการ สัมมาทิฏฺฐิ  
สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ  
สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ซึ่งจะสมบรูณ์รวมตัวกันลงเป็นอริยมรรค ๘ ได้  
ต้องมีการปฏิบัติภาวนามาตามลำดับของไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา  
อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา การที่จะมีไตรสิกขาได้ ก็ต้องฝึกสติ  
สัมปชัญญะมาตุกายดูใจ ซึ่งย้อนกลับมาที่อริยสจฺจข้อที่ ๑ คือเรื่องการรู้  
ทุกฺขนั่นเอง

**๒. อิหํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ ภาเวตพฺพํ** ทุกฺขนิโรธ  
คามินีปฏิบัติทาอริยสจฺจนี้ ควรเจริญ

ทุกฺขนิโรธคามินีปฏิบัติทาอริยสจฺจนั้น เป็น**ภาเวตพฺพธรรม** คือควร  
ทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้น ถ้ามีอยู่แล้วก็เจริญให้มากขึ้นๆ พอเจริญมาก  
ขึ้นแล้ว ทุกฺขก็รู้ชัดขึ้น สมุทฺยก็ถูกละมากขึ้น นิโรธก็แจ่มแจ้งขึ้น ถึงกัน

หมด ดังนั้น การเจริญอริยมรรคให้สมบรูณ์ ก็คือการมีสติสัมปชัญญะ  
มาตุกายดูใจบ่อยๆ เสมอๆ

**๓. อิหํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ ภาเวต** ทุกฺขนิโรธคามินี  
ปฏิบัติทาอริยสจฺจนี้ ได้เจริญแล้ว

อาการ ๓ รอบในอริยสจฺจ ๔ รวมเป็นอาการ ๑๒ นี้ เราต้องเรียนรู้  
และทำตามนี้ เป็นกรอบสำหรับการประพฤติปฏิบัติ ไม่ต้องหนีทุกฺข เพราะ  
ท่านบอกเอาไว้ว่าให้รู้ทุกฺข แรกๆ ก็ต้องมีหลงบ้าง มึนงงบ้าง ก็ให้เพียร  
ภาวนาไปเรื่อยๆ **ปฏิบัติอยู่ในกรอบของอริยสจฺจ ท้ายสุดก็ตรัสรู้อริยสจฺจ**

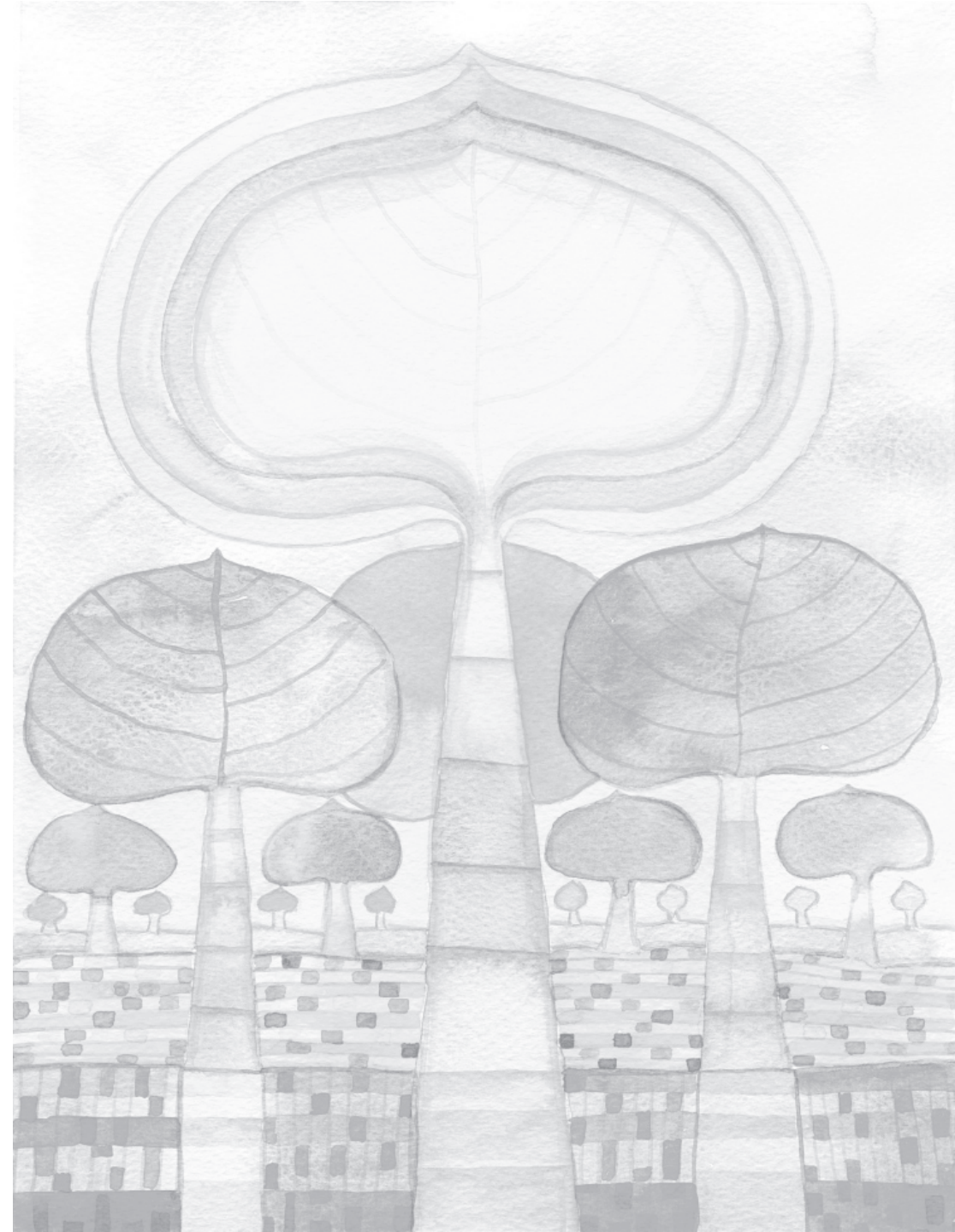
หลักอริยสจฺจนี้ ไม่ใช่ความรู้สำหรับเอามาพูดวิจารณ์ หรือเอามาพูด  
ถกเถียงกัน พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เพราะเป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรม  
เช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระมาลุงกยบุตร ในจูฬมาลุงกยปุตตสูตร  
มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสกํ ท่านอุปมาเหมือนคนโดนลูกศรยิง เกิด  
ความทุกข์ขึ้นมา ถ้ามันแต่ไปคิดว่าลูกศรนี้มาจากไหน ทำด้วยอะไร ใคร  
เป็นคนยิง ยิงมาจากทิศไหน ฯลฯ ต้องรู้อย่างนี้เสียก่อน ถ้าไม่รู้ จะ  
ไม่ยอมถอนลูกศร จะไม่ยอมรักษาแผล อย่างนี้ก็จะทุกข์ตายเสียก่อน  
มันไปหาหมอละลายเอื่อยดอยุ่นั้นแหละ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า มีทุกฺข  
ก็ให้รีบดับทุกฺข มีลูกศรยิงมาโดน ก็ให้รีบถอนลูกศร แล้วรักษาตัว ไม่ต้อง  
คิดมาก ความรู้เรื่องอื่นๆ เอาไว้ทีหลัง

เราทั้งหลายก็ทำนองเดียวกัน ใจเป็นทุกข์อยู่เรื่อย เข้ามาโดยอาศัยทางตา หู ฯลฯ ลูกศรแทงแล้ว มัวไปเรียนเรื่องโน้นเรื่องนี้อีกไม่ทัน สิ่งที่ต้องทำก่อน คือเอาทุกข์ออก ต้องรู้เรื่องอริยสัจ แล้วก็ปฏิบัติตาม ส่วนจะเรียนอะไรเพิ่มเติมให้มากขึ้น ก็ทำทีหลังได้

เนื่องจากความรู้นั้นมีมาก ความรู้เกี่ยวกับอริยสัจเพียงพอแล้ว สำหรับการประพาศปฏิบัติให้ถึงการสิ้นทุกข์ได้ ความรู้ด้านอื่นๆ ก็จำเป็นในแง่ของการหาทำมาหากินบ้าง การดำรงชีวิตอยู่ในโลกอย่างมีความสุขบ้าง ส่วนเรื่องพันทุกข์ เรื่องการปฏิบัติธรรม ความรู้เรื่องอริยสัจเป็นความรู้กำมือเดียวที่เพียงพอ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสี่สพานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค

พระพุทธเจ้าทรงหยิบใบประดู่ลายขึ้นมา แล้วถามภิกษุทั้งหลายว่า ใบไม้ในกำมือกับใบไม้บนต้นไม้ อันไหนมีมากกว่ากัน ภิกษุทั้งหลายตอบว่า ในมือมีน้อย บนต้นไม้มีมาก พระองค์จึงทรงตรัสว่า ความรู้ที่ทรงรู้แล้วนั้นเหมือนใบไม้บนต้นไม้ แต่ที่นำมาสอนนั้นแค่ใบไม้ในกำมือ เพราะพอแล้วที่จะพันทุกข์ คือความรู้เรื่องอริยสัจ

ความรู้มีมาก เราไม่ปฏิเสธ แต่เราเอาเฉพาะความรู้ที่จำเป็น เพียงพอสำหรับการพันทุกข์ของคนๆ หนึ่ง และทันเวลาในชีวิตหนึ่งเท่านั้น ถ้าเรามัวแต่ไปหาความรู้ให้ละเอียด หรือให้ครบทุกเรื่อง ชีวิตหนึ่งไม่พอจะศึกษาได้หมด มัวแต่ศึกษานอกตัว ไม่ย้อนกลับมาศึกษาเรียนรู้ที่กายที่ใจสักที แท้ที่จริงแล้ว **ที่สุดทุกข์อยู่ในกายยาวาหนาคับที่มีจิตใจนี้เอง**





## ลำดับขั้นตอนการศึกษา ตามแนวสามัญผลสูตร

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ครั้งนี้จะพูดเรื่องลำดับขั้นตอนของการศึกษาชีวิต ตามหลัก  
สามัญผลที่เห็นทันตา หลักนี้พระผู้มีพระภาคตรัสเอาไว้มาก โดยเฉพาะ  
พระสูตรในคัมภีร์ที่มกนิทาย สีลขันธวรรค ที่นำมาบรรยายนี้ นำมาจาก  
สามัญผลสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสกับพระเจ้าอชาตศัตรู พระสูตร  
นี้แสดงลำดับขั้นตอนของการศึกษาในพระพุทธศาสนา แสดงลำดับการ  
ประพฤติพรหมจรรย์ตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นจนกระทั่งถึงที่สุด คือการบรรลุ  
เป็นพระอรหันต์ ได้รับประโยชน์สูงสุดจากพระพุทธศาสนา

## ความหมายของสามัญผล

**สามัญผล** แปลว่า คุณเครื่องความเป็นสมณะ หรือคุณธรรมที่ทำให้เป็นผู้สงบจากกิเลส **ผล** แปลว่า สิ่งที่จะได้รับ ผู้ที่บวชเข้ามาแล้วหรือผู้ที่ศึกษาพระพุทธศาสนา ควรจะได้รับผลอะไรบ้าง ถ้าปฏิบัติโดยถูกต้อง จะได้รับผลเป็นขั้นๆ ไป เป็นผลที่เห็นได้ทันตาเห็น ผลที่เห็นได้ในชาตินี้ ไม่ต้องรอชาติหน้า เป็นสิ่งที่รู้สึกได้ด้วยใจของเราเอง

เหมือนบทสรรเสริญพระธรรมคุณที่ท่านสวดไปเมื่อครูนีว่า **สุภาวชาโต ภควตา ธมฺโม** พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว **สนฺทิฏฺฐิโก** เป็นสิ่งที่เห็นได้ด้วยตนเอง คำว่า เห็นได้ด้วยตนเองนี้ เป็นการเห็นจากข้างใน เป็นตาภายในที่เห็น มันจะออกมาในรูปของความรู้สึก รู้สึกได้ด้วยใจของท่านเอง ฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรม เวลาปฏิบัติละเอียดยิ่งขึ้นไปแล้ว ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ด้วยใจของตน เป็นความรู้สึก ไม่ใช่การคิดคะเนเอาว่าอย่างนี้ใช่ อย่างนี้ไม่ใช่ โดยส่วนใหญ่แล้วเรานิยมเรียนกันมาแบบคิดเอาโดยใช้สมองคิด แต่ธรรมะนั้นใช้ใจเรียน ท่านจึงต้องฝึกฝนความรู้สึกตัว ให้ใจรับรู้ธรรมะ การฝึกสติสัมปชัญญะตั้งแต่ขั้นต้นนั้นเป็นการฝึกให้ใจเรียนรู้ธรรมะนั้นเอง

คำว่า สามัญผลที่เห็นทันตานี้ เป็นลักษณะของจิตใจเราที่สัมผัสกับธรรมะนะ เริ่มตั้งแต่ขั้นต้น คือขั้นมีศีลสมบุรณ์ จะได้รับผลคือความสุขใจไร้โทษ ไร้กังวล อย่างนี้เป็นต้น

หลักสามัญผลในพระพุทธศาสนา เป็นการตอบคำถามของพระเจ้าอชาตศัตรู ที่มากราบทูลถามพระพุทธเจ้า ให้พระองค์ทรงบัญญัติสามัญผลที่เห็นได้ทันตาในชาติปัจจุบัน ที่ประณีตกว่าการทำความดีธรรมดาทั่วไป

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสามัญผล เริ่มจากการมีพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก พระองค์ทรงตรัสรู้ความจริงด้วยพระองค์เองแล้ว ประกาศให้ผู้อื่นรู้แนวทางอันประเสริฐนั้น

## ประพจน์พรหมจรรย์

การมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ขึ้น ก็เพื่อประกาศทางอันประเสริฐ ทางที่นำไปสู่การสิ้นทุกข์ทั้งปวง หมดสิ้นการเวียนว่ายตายเกิด ดังบาลีว่า **พรหมจริยํ ปกาเสติ** ประกาศพรหมจรรย์ไม่ใช่แค่การสอนให้คนทำความดี ไม่ใช่แค่สอนให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข แต่สอนให้ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น เหนือดี เหนือชั่ว เหนือสุข พ้นทุกข์

คำว่า **พรหมจรรย์** หมายถึง การดำเนินชีวิตอันประเสริฐ ประเสริฐคือไม่ทุกข์ พระองค์ประกาศพรหมจรรย์ คือทางที่ทำให้พ้นทุกข์ได้จริง ผู้ดำเนินไปตามทางที่พระองค์ประกาศเอาไว้เรียกว่าผู้ประพจน์พรหมจรรย์

พระสูตรนี้แสดงการประพจน์พรหมจรรย์ที่สมบุรณ์แบบ หมดจด ประจตุสังข์ชัด ตั้งแต่ต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ เริ่มต้นกล่าวถึงผู้ที่



มีโอกาสได้ฟังพระธรรม มีศรัทธาออกบวชเป็นบรรพชิต ประพฤติปฏิบัติธรรมไปตามลำดับ เริ่มแรกก็ปฏิบัติในชั้นศีลและพัฒนาคุณธรรมอื่นๆ ให้ยิ่งขึ้นไป

**โส เอว ปพฺพชิตฺโต สมานิ** เมื่อเขาออกบวชเป็นบรรพชิตแล้วอย่างนี้

**ปาติโมกฺขสํวรํสูโต วิหฺรติ** เป็นผู้ที่สำรวมระวังในพระปาติโมกข์ ปาติโมกข์ คือข้อปฏิบัติที่เป็นพื้นฐาน เป็นที่ตั้ง เป็นการระวางการกระทำทางกายวาจาไม่ให้ผิดพลาด อันจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนและผู้อื่น ซึ่งการกระทำทางกายวาก็ออกมาจากจิต ในชั้นนี้จึงเป็นการมีสติคอยกำกับจิตเอาไว้ไม่ให้กระทำอะไรที่ผิดพลาดออกไปทางกายวาจา คำว่า สํวรํ นี้แปลว่า ปิดกั้น หมายถึงปิดกั้นการกระทำที่ไม่ดี เป็นชื่อของสติ

**อาจารย์โคจรสมฺปนฺโน** ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร อาจารย์แปลว่า ความประพฤติ เป็นการแสดงออกทางกายวาจา ต้องให้ถูกต้อง ดีงาม หมายความว่า ให้เกิดจากจิตที่ดี เพราะบางครั้งกายวาจาของเราดูดี แต่ออกมาจากจิตที่ไม่ดี อย่างนี้ก็ยังไม่ดี ต้องค่อยๆ สังเกตจิตใจตัวเอง เวลากระทำทางกาย หรือจะพูด ให้ละการกระทำและการพูดที่ออกมาจากจิตที่ไม่ดี ส่วน โคจร หมายถึง อารมณ์ของจิต สิ่งที่เราเห็นสิ่งที่รับรู้ ให้รู้จักหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ทำให้กุศลมากขึ้น เลือกอารมณ์ประเภทที่ทำให้กุศลเจริญ ถ้าเป็นพระภิกษุ ท่านจะมีห้ามไปในหลาย

สถานที่ เช่น แหล่งหญิงโสเภณี หญิงหม้าย ร้านสุรา ฯลฯ เพราะถ้าไปในสถานที่นั้นแล้ว จะก่อให้เกิดความเสียหายได้

**อณฺมตฺเตสุ วาฯเชสุ ภัยทสฺสาวี** มีปกติเห็นภัยในโทษ แม้เพียงเล็กน้อย โทษต่างๆ อยู่ในจิตใจเรา เช่น ความเห็นแก่ตัว ความมีมานะ ความแข็งกระด้างของจิต เจ้าทิฐิ ฯลฯ ต้องหัดสังเกตให้เห็นโทษของมัน เพราะมันพาเราไปทำในสิ่งที่ผิดพลาด ก่อให้เกิดความยุ่งยากเดือดร้อน ในภายหลัง ก็เลสเหล่านี้ ตอนแรกๆ อาจจะดูเล็กน้อย แต่พอมีกำลังมากขึ้น ก็สามารถพาเราไปทำผิดพลาดได้มาก

**สมาทาย ลิกฺขติ ลิกฺขาปเทสุ** สมาทานปฏิบัติในสิกขาบททั้งหลาย ให้ปฏิบัติตามสิกขาบทที่เหมาะสมกับเพศของตน เช่น เป็นฆราวาสก็อย่างน้อยสิกขาบท ๕ สามเณรสิกขาบท ๑๐ พระภิกษุสิกขาบท ๒๒๗ ในขณะที่เราปฏิบัติธรรมไป ก็เลสของเรายังมีมากอยู่ ถึงจะมีกิเลสอย่างไรก็อย่าให้ถึงกับไปทำลายละเมิดสิกขาบท ให้สมาทานเอาไว้แล้วปฏิบัติตาม หากมีการล่วงละเมิดสิกขาบทไปบ้าง ก็ให้ตั้งใจใหม่ ระวังให้ดี ผีกลสติสัมปชัญญะให้ยิ่งขึ้นไป เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะมากขึ้น โอกาสที่จะทำอะไรผิดพลาดก็จะน้อยลงไปตามลำดับ

**กายกมฺวมวฺจิกมฺเมน สมฺนฺนาคโต กุสเลน** ประกอบด้วยกายกรรม และวจีกรรมอันเป็นกุศล การกระทำทางกายวาจาดีงามถูกต้อง ออกมาจากจิตที่เป็นกุศล

**ปริสุทฺธราชีโว** มีการหาเลี้ยงชีวิตที่บริสุทธิ์ ไม่ไปหลอกลวง หรือคดโกงใครๆ พระภิกษุก็จะเว้นการแสวงหาที่ไม่สมควร ฆราวาสก็เว้นอาชีพที่ไม่เหมาะสม

เมื่อทำได้เช่นนี้ก็จะเป็นผู้ที่จิตใจมีศีลดี เรียกว่า สีสสมปนฺโน สมบูรณ์ด้วยศีล อันเป็นสามัญญผลประการที่ ๑ แล้วก็ฝึกสติสัมปชัญญะไปอีกจนมีประการที่ ๒ อินฺทริเยสุ คุตตทวารโ การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ประการที่ ๓ สติสัมปชัญญเณ สมนุหาคโต การสมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ประการที่ ๔ สนฺตุญฺโโจ เป็นผู้สันโดษ

### ข้อที่ ๑ ความสมบูรณ์ด้วยศีล

การสมบูรณ์ด้วยศีลนี้ เป็นลักษณะจิตที่มีความเป็นปกติ ไม่ถูกกิเลสหยาบๆ ครอบงำ ทำให้บุคคลที่มีศีลเป็นผู้ที่มีจิตใจตั้งงาม เห็นอกเห็นใจคนอื่น ไม่เห็นแก่ตัว มีความเมตตา ทำแต่สิ่งที่มีประโยชน์แก่ผู้อื่น การพูดก็พูดแต่คำที่ดี ผมจะยกตัวอย่างการมีศีลมาจากสามัญญผลสูตร จะยกมาเพียงบางข้อ เช่น

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

**อิธ มหาราช ภิกขุ ปาณาติปาตํ ปหาย ปาณาติปาตา ปฏิวีโรโต**  
**โหติ** ตูก่อนมทาบทพิตร ภิกขุในพระธรรมวินัยนี้ ละการฆ่าสัตว์ เว้นขาด

จากการฆ่าสัตว์ ลักษณะของจิตใจท่านที่เว้นขาดจากปาณาติบาตจะมีลักษณะอย่างนี้ คือ

**นิหิตทณฺโฑ** วางทณฺหาวุฑฺ คือวางเครื่องมือที่จะทำร้ายคนอื่นลงแล้ว ไม่มีจิตคิดที่จะทำร้ายคนอื่น ไม่คิดอยากจะทำเขาชนะ ไม่คิดข่มคนอื่น

**นิหิตสตฺโธ** วางศัสตราวุฑฺ คือวางมีดดาบ หรือของมีคมลงแล้ว

**ลชฺชชฺ** มีความละเอียดต่อความรู้สึกที่จะเบียดเบียน เวลาเกิดความไม่พอใจ คิดจะเบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น ก็จะรู้สึกละเอียดขึ้นมาในใจ

**ทยาปนฺโน** จิตใจจะเมตตากรุณาต่อคนอื่น มีความเป็นเพื่อนเป็นมิตร เห็นเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย มองหน้ากันด้วยความอบอุ่น เหมือนเป็นญาติมิตรกัน

**สพฺพปาณญฺตฺหิตานุกมฺปิ วิหฺรติ** เป็นผู้มีจิตใจที่คอยแต่จะอนุเคราะห์เกื้อกูล ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งปวง

นี่เป็นลักษณะของผู้มีจิตสมบูรณ์ด้วยศีลข้อที่ ๑ มีศีลข้อละเว้นจากการฆ่าสัตว์ที่เรานิยมสมทานนั้นแหละ แต่ทุกวันนี้รู้สึกไม่ค่อยจะสมทาน กลายเป็นอุปาทานไปแล้ว สมทานกับอุปาทานมันไม่เหมือนกัน ถ้าเป็นสมทานเขาจะสมทานเพื่อที่จะเอาไปประพาสปฏิบัติให้จิตมันดำเนินไปตามนั้น แล้วให้มีศีลขึ้นมาในจิต รักษาศีลที่ตัวเจตนาในใจของเรา สมทานเอาสิกขาบทมาปฏิบัติ จนจิตใจเราไม่มีเจตนาที่จะไปทำร้ายใคร อย่างนี้เรียกว่ามีศีลข้อที่ ๑ แต่อุปาทานจะเป็นไปในทำนองว่ารับศีล

เสร็จเรียบร้อย ผมมีศีลข้อที่ ๑ แล้ว ไปรับมาเมื่อคืนเอง อันนี้เป็น  
อุปาทานไปแล้ว กลายเป็นเรามีศีลไปแล้ว ทั้งๆ ที่ไม่ได้มี จิตใจเป็น  
อกุศลอยู่เหมือนเดิม ศีลนั้นเป็นกุศล เป็นจิตที่ดีงาม

**มุสาวาท** ปหาย มุสาวาทา ปฏิวิโรโต โหติ ภิกษุเป็นผู้ละการพูดเท็จ  
เว้นขาดจากการพูดเท็จ โดยมีลักษณะอย่างนี้คือ

**สัจจวาที** เป็นผู้ที่กำลังแต่คำสัตย์เท่านั้น

**สัจจสนุโร** เป็นผู้ที่กำลังคำจริงต่อเนื่องกัน คือไม่มีคำโกหกมาคั่น  
กลาง โดยส่วนใหญ่เราทั้งหลายพูดจริงบ้างโกหกบ้าง บางทีโกหกเพื่อ  
หัวเราะกันเล่นก็มี สนุกดีเหมือนกัน แต่ระวังไปอบายก็แล้วกัน โกหก  
เพื่อหัวเราะกันเล่นก็ไปอบายได้เหมือนกัน ต้องพูดคำจริงต่อด้วยคำจริง  
ประโยคที่แล้วจริง ประโยคต่อมาก็จริง ประโยคต่อไปก็จริง

**เถโต** เป็นผู้ที่มีคำพูดมั่นคง

**ปจฺจยโก** เป็นผู้ที่มีคำพูดที่เป็นหลักเป็นฐานนำไปอ้างอิงได้

**อวิสวาทโก โลกสุต** ไม่หลอกลวงคนชาวโลก

นี่เป็นลักษณะของจิตใจที่ละมุสาวาทได้ มีศีลข้อที่ ๔ ขึ้นมาในจิตนะ  
ต่อไป จะแสดงลักษณะของผู้ที่สามารถละคำพูดเพื่อเจ้อไว้ประโยชน์ได้

**สมฺมุขฺปฺปลาป** ปหาย สมฺมุขฺปฺปลาปา ปฏิวิโรโต โหติ ภิกษุเป็นผู้ละคำ  
เพื่อเจ้อ เว้นขาดจากคำเพื่อเจ้อ สัมผัสปลลาปะ คือคำพูดที่เพื่อเจ้อเปล่า  
ประโยชน์ พูดออกมาอย่างนั้นแหละ พูดแล้วทำให้เสียเวลาเปล่า ไม่มี

ประโยชน์ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องพูด พูดเอาสนุกสนานเฉยๆ สนุกก็  
ดีเหมือนกันแหละ แต่มันเสียเวลาเปล่าๆ ผู้ที่เว้นขาดจากสัมผัสปลลาปะ  
จะมีลักษณะอย่างนี้ คือ

**กาลวาที** พูดตามเวลาที่สมควร พูดถูกกาล ถูกเวลา เวลานั้นสมควร  
พูดเรื่องนี้ ยังไม่ถึงเวลาพูด ก็ไม่พูด อยู่เฉยๆ

**ภูตวาที** พูดคำจริง พูดแต่คำที่ถูกต้อง

**อตุถวาที** พูดแต่คำที่มีประโยชน์

**ธมฺมวาที** พูดแต่คำที่น้อมนำไปหาธรรมะ โดยเฉพาะธรรมะ  
ประเภทเหนือโลก เหนือดี เหนือชั่ว ที่เรียกว่าโลกุตระธรรม เรายังไม่ถึง  
ปฏิบัติยังไม่ได้ ก็กล่าวถ้อยที่น้อมนำจิตให้มีความสนใจในเรื่องเหล่านั้น

**วินยวาที** พูดแต่คำที่น้อมนำไปฝึกฝนขัดเกลากิเลส พูดข้อความ  
และประโยคที่มันฆ่าแรกกิเลสหรือทำลายกิเลสลงไปได้ ไม่ใช่พูดเสริม  
กิเลสกันไป ชมกันไปให้พอกพูนกิเลส ไม่ใช่อย่างนั้น พูดชักชวนแนะนำ  
กันให้เกิดการประพฤติปฏิบัติในการทำลายกิเลส

**นินฺทานวดี วาจ ภาสิตา โหติ** เป็นผู้พูดแต่คำที่ตรึงใจคน

**สาปเทส** พูดคำที่มีหลักฐานอ้างอิง ไม่ใช่คำพูดที่เลื่อนลอย

**ปริยฺนตฺวดี** มีกำหนด พูดแล้วรู้จักจบ พูดแล้วมีที่สุด ถึงจะพูด  
เรื่องที่มีประโยชน์ ก็ต้องมีกำหนดมากน้อยตามสมควร ไม่พูดให้ยาว  
เกินความจำเป็น

**อดทนอดหยิ่ง** ประกอบด้วยเนื้อหาสาระ เป็นเรื่องเป็นราว ฟังเข้าใจ ได้ใจความ ไม่กระโดดไปเรื่องหนึ่งที เรื่องนี้ที

**กาเลน** ตามกาลอันสมควร

การมีศีลนี่จะเป็นความรู้ลึกในจิต ไม่ได้เป็นการบังคับจิตใจเลย ถ้า ท่านไม่ได้หัดฝึกสติสัมปชัญญะ ท่านจะรู้สึกว่าการรักษาศิลกขาบเหล่านี้ ต้องบีบบังคับจิตใจมาก ต้องมาคอยระวังว่าอันนั้นถูกอันนั้นผิด แล้วก็ อาจจะเกิดความกลัวบาปเป็นอย่างมาก หากมีการทำผิดพลาดไป การรักษาศีลเป็นข้อๆ แบบนี้จะค่อนข้างทรมานและทำได้ยาก แต่หากท่าน ฝึกสติสัมปชัญญะ สามารถรู้ทันจิตใจตนเอง เวลาจะทำ จะพูด ความ ผิดพลาดทางกายวาจา ก็จะค่อยๆ ลดลง การรักษาที่จิตใจด้วยการฝึก สติสัมปชัญญะ นี้ จะมีแต่ความเบาสบาย จิตใจมีความสุขเพราะไม่ถูก กิเลสหยาบๆ ครอบงำ ไม่ไปทำอะไรที่ผิดพลาด กายวาจาของท่านจะดี งามมาก จิตใจอาจจะยังขุ่นมัวอยู่ อาจจะยังคิดไม่ดีกับคนนั้นคนนี้อยู่ แต่ เมื่อท่านเริ่มรู้ทันกิเลสอย่างนั้น จะทำให้กิเลสไม่สามารถปรุงจิตจนมี กำลังแรงไปเบียดคนอื่น

เมื่อจิตใจสามารถมีศีลตั้งตัวอย่างที่ยกมา ท่านก็จะเป็นผู้ที่มี จิตใจดีงามมากขึ้น กายวาจาที่แสดงออกก็พลอยดีไปด้วย เป็นคนที่มี เมตตา นำเคารพ รักใคร่ เป็นที่ไว้ใจของคนทั่วไป เป็นคนดูมีภูมิปัญญา ไม่ใช่พวกฟุ้งซ่าน คิดสะเปะสะปะ เมื่อจิตใจมีศีลก็จะไม่เกิดความ เตื่อตร้อนใจในภายหลัง จิตใจก็จะมีความสุข

อด โข โส มหาราช ภิกษุ เอว์ สีสสมปนุโน น กุโตะจิ ภยั สมบุสสุตติ, ยทิท สีสลวโรโต... โส อิมินา อริเยน สีสกฺขนุเชน สมฺนฺนาโคโต อชฺชุตตํ อนวชฺชสุขํ ปฏิสัเวเทติ.

ดูก่อนมหาบพิตร ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ ย่อมไม่เห็นภัย อันตรายจากที่ไหนๆ เพราะการสำรวมในศีล... ภิกษุนั้นผู้สมบูรณ์ด้วย อริยศีลชั้นนี้ ย่อมรู้สึกเป็นสุขอันไม่มีโทษในภายใน

**อนวชฺชสุข** คือสุขที่ไม่มีโทษ แต่เดิมนั้นท่านรู้ไม่เท่าทัน ท่านมี ความสุขก็จริง แต่เป็นสุขประเภทมีโทษ เกิดจิตใจที่มีกิเลส ได้ว่าชาวบ้าน เขาอื่น ก็มีความสุข อย่างนั้นมันมีโทษ มันไม่ดี เพราะทำให้เกิดความ เตื่อตร้อนกลับมามากมาย คนอื่นอาจจะด่ากลับ หรือโหดหย่อยก็มาyingเรา ยิ่งหนักกว่านั้นคือเราทำกรรมไม่ดี ทำให้ได้รับผลต่อไปในอนาคตที่ไม่ดี ด้วยเหมือนกัน

ฉะนั้น ในขั้นตอนนี้ให้ท่านฝึกสติสัมปชัญญะ ให้รู้เท่าทันจิตใจของ ท่าน รู้เท่าทันความคิดความรู้สึก เมื่อจะกระทำทางกายทางวาจา ในการ ฝึกขั้นตอนนี้ ท่านจะเริ่มเห็นกิเลสเยอะไปหมด ท่านไหนฝึกไปแล้วรู้สึก ว่าตัวเองเห็นกิเลสเยอะขั้นนี้ก็ได้แล้ว ขั้นนี้จะเริ่มมีความสุขขึ้น มีความ สุขเพราะเห็นว่าตัวเองมีกิเลสเยอะนะ เวลาเห็นกิเลส เราก็ไม่ทำตามกิเลส กิเลสเหล่านั้นเป็นอกุศลทางใจแล้ว แต่ไม่ออกมาทางกายทางวาจา ไม่ ก่อกรรมภาพที่ไม่ดีแรงๆ ภาชาติที่จะดับได้ก่อนคือภาชาติที่ไม่ดี เวลา

เรารู้เท่าทันมนโกรรมฝ่ายที่ไม่ดี เราก็ไม่ทำออกมาทางกายกรรมวจีกรรม ภาวชาติที่เป็นอบายภูมิก็ค่อยๆ หดไป ถ้าเราปฏิบัติไปอย่างนี้ ไม่ได้ เป็นพระอริยะเจ้า เราก็จะไปสู่สุคติโลกสวรรค์ แต่โดยความจริง เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อไปสุคติโลกสวรรค์นะ เราปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ ความสุข และสุคติโลกสวรรค์เป็นผลพลอยได้ ในระหว่างทางที่เรายังไม่พ้นทุกข์

### ข้อที่ ๒ การคุ้มครองกวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

**คฤต** แปลว่า คุ้มครอง, รักษา

**ทวาร** แปลว่า ช่องทางรับรู้อารมณ์ คือทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

**อินทรีย์เสสุ** แปลว่า ในขณะที่เป็นอินทรีย์ อินทรีย์คือลักษณะความเป็นใหญ่ในหน้าที่พิเศษเฉพาะตัวของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตาทำหน้าที่ในการเห็นรูป หูทำหน้าที่ได้ยินเสียง จมูกทำหน้าที่ในการดมกลิ่น ลิ้นทำหน้าที่ในการลิ้มรส กายทำหน้าที่ในการรับรู้สัมผัสทางกาย ใจทำหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ที่รับรู้ได้ด้วยใจ

เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ หน้าที่ของเรา คือคุ้มครองทวาร ในตอนที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้องทางกาย คิดนึก รู้สึกทางใจ หลังจากที่เรามีศีลแล้ว กายวาจาของเราตั้งามถูกต้อง เราก็จะเห็นกิเลสมากขึ้นๆ การที่เราเห็นกิเลสมากขึ้น ไม่ต้องห้ามหรือไป

รังเกียจกิเลส หากมีความยินดียินดีขึ้นในอารมณ์ต่างๆ ให้ตามดูไปเรื่อยๆ เมื่อตามดูไปบ่อยๆ จะเริ่มรู้ทัน และละความยินดียินดีในอารมณ์ได้ ที่เราละได้ก็เพราะรู้ทันมัน ไม่ใช่เพราะว่าไปห้ามหรือรังเกียจ ในการฝึกก็ให้ตาเห็นรูป หูฟังเสียง ใจคิดนึกรู้สึกไปตามปกตินั่นแหละ แต่ให้หัดรู้ทันความยินดียินดีที่เกิดขึ้น เมื่อเรารู้ทันก็จะไม่ทำตามอำนาจของความยินดียินดีนั้น อันนี้เป็นหลักของอินทรีย์สังวรตามบาลีว่า

อิธ มหาราช ภิกขุ จกขุนา รูปี ทิสฺวา น นิमितตคฺคาที โทติ นานุพฺพยชนคฺคาที, ยตฺวาอิทฺถนเมณฺเ จกขุณฺหุริยํ อลฺลวฺตํ วิหรนฺตํ อภิขฺฌา โทมนสฺสา ปาปกกา อกุสลา ฌมฺมา อนฺวาสุสเวยฺยํ, ตสฺส ลํวราย ปฏฺิปปชฺชติ, รกฺขติ จกขุณฺหุริยํ, จกขุณฺหุริเย ลํวํ อปฺปชฺชติ.

ดูก่อนมหาบพิตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เห็นรูปด้วยตาแล้ว ไม่ยึดถือโดยนิमित ไม่ยึดถือโดยอนุพยุชนะ เมื่อไม่สำรวจจักขุณทรีย์ ก็จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรม คืออภิขฌาและโทมนัสเกิดขึ้นบ่อยๆ ปฏิบัติเพื่อสำรวจจักขุณทรีย์นั้น รักษาจักขุณทรีย์ ถึงความสำรวจในจักขุณทรีย์

**จกขุนา รูปี ทิสฺวา** เห็นรูปด้วยตาแล้ว คือตาเห็นรูปเหมือนเดิม ให้ตาทำงานไปตามปกตินะ ในกรณีที่เราฝึกจนจิตใจมีศีลแล้ว กายกรรมดี วจีกรรมดี แต่ถ้าท่านไหนที่กายวาจายังไม่ค่อยเรียบร้อย รับรู้อารมณ์ได้แล้ว เกิดความยินดียินดี จนห้ามตัวเองไม่อยู่ ระเบิดอยู่เรื่อย อันนี้ควรหลีกเลี่ยงอารมณ์นั้นๆ ไปก่อน ให้ไปฝึกสติสัมปชัญญะมาก่อน ควร

จะหลบรูปไปก่อน หลบไปฝึกก่อนนะ ไปฝึกให้พอสมควรก่อน ไม่ใช่ว่า ต้องสู้เสมอไป ถ้ามันสู้ไม่ไหว เราก็ต้องหลบไปก่อนเหมือนกัน เสี่ยงทาง หูเป็นตันก็ทำนองเดียวกัน

เมื่อเห็นรูปด้วยตาแล้ว หลักในการปฏิบัติก็คือ **น นิมิตตคคาหี โหติ** ไม่ยึดถือโดยนิमित **นิमित** แปลว่า ภาพลวงตา ในห้องนี้ เวลาท่าน มองไป เห็นเป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นโตะ แก้อ้อ ฯลฯ อันนี้เรียกว่าภาพลวงตาทั้งนั้น ถ้าเราเกิดความคิดว่า เป็นคนจริงๆ เป็นหญิงเป็นชายจริงๆ อย่างนี้เรียกว่า การยึดถือในภาพลวงตา เพราะ สิ่งที่เราเห็นได้ทางตา เป็นเพียงลึนต่างๆ เท่านั้น เมื่อเห็นแล้ว เราก็เกิด สัญญาความจำได้หมายรู้ จึงคิดว่าเป็นคน ตามความจำเดิมๆ ของเรา

**นานุพยัญชนคคาหี** ไม่ยึดถือโดยอนุพยัญชณะ อนุพยัญชณะ แปลว่า รายละเอียดปลีกย่อย อันเป็นเหตุให้เกิดกิเลส กิเลสเกิดขึ้น เพราะเราสนใจรายละเอียดของภาพลวงตา ผู้หญิงคนนี้นั้นหน้าสวย ตาสวย จมูกสวย ปากสวย อย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดกิเลส เลื้อยลายสวยดีน่ารัก รถ ยี่ห้อเบนซ์ ฯลฯ อย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดกิเลส

โดยปกติแล้ว เราหลงในภาพลวงตา เวลาเห็นรูปทางตาแล้ว มัน ไม่เป็นรูป เห็นเป็นคนไป คนมันกระทบตาไม่ได้ รูปกระทบตาได้ รถเบนซ์ กระทบตาไม่ได้ แต่รูปกระทบตา รูปเป็นแสงที่ตกกระทบกับวัตถุมา กระทบที่ประสาทตาเรา ไม่ใช่ตัววัตถุ แต่เป็นแสงสีต่างๆ ถ้าเราเห็นรูป

รูปจะแสดงไตรลักษณ์ เกิดขึ้นและดับไป เห็นตามความเป็นจริง ไม่หลง ในภาพลวงตา ถ้าเห็นเป็นคนไปแล้ว คนมันไม่ยอมดับแน่ เพราะเป็น บัญญัติ เป็นเรื่องราว เห็นเป็นรถเบนซ์อย่างนี้ก็ไม่ยอมดับแล้ว เราดูไม่ ถูกตัวรูปแล้ว กลายเป็นหลงเข้าไปในโลกของสมมติบัญญัติไปแล้ว

เราต้องหัดใส่ใจ สนใจให้ถูกตัวสภาวะธรรม จึงจะเกิดสติสัมปชัญญะ เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา การใส่ใจถูกต้องเรียกว่า โยนิโสมนสิการ อย่าไปหลงในภาพลวงตาและรายละเอียดปลีกย่อย เช่น เมื่อเราเห็นเพื่อน เกิดความชอบใจ ให้ดูว่าชอบใจ เราสนใจที่ความชอบใจ ความชอบใจ นั้นเป็นสภาวะที่เปลี่ยนแปลง ก่อนเห็นเพื่อนยังเฉยๆ อยู่ พอเห็นแล้ว ชอบใจ ค่อยกันไปกันมา เพื่อนขัดคอ โกรธก็มี ความรู้สึกของเราจะ เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ อย่างนี้

ถ้าเราไปติดในนิमितและอนุพยัญชณะแล้ว ก็จะเกิดอภิขณาโทมนัส คือความยินดียินร้ายในสิ่งที่เรารับรู้นั้น สิ่งไหนที่สวยงามน่าพอใจก็ยินดี สิ่งไหนไม่สวยไม่น่าพอใจก็ยินร้าย เป็นบาปอกุศลกรรมทั้งหลายเกิดขึ้น ในจิตใจเราบ่อยๆ ซ้ำๆ ซากๆ เปลี่ยนแต่อารมณ์ที่เราไปรับรู้เท่านั้นเอง แต่เราเกิดความยินดียินร้าย เป็นอกุศลครอบงำจิตใจ ให้ไปทำนั่นทำนี่ อยู่อย่างเดิมนั่นเอง

การปฏิบัติในขั้นแรก กิเลสอาจจะครอบงำ แต่อย่าให้ออกมาทาง กายวาจา ส่วนอินทรีย์สังวรนี้ฝึกละเอียดมากขึ้นไปกว่านั้น ไม่ติดใน

ภาพลวงตา เพราะถ้าติดแล้วก็เกิดกิเลสขึ้นมาในใจได้ เกิดความยินดี ยินร้ายในสิ่งนั้น แต่ถ้าไม่ติดนิมิตอนุพยัญชนะ เป็นการรับรู้อารมณ์ อย่างปราศจากอคติ สิ่งนั้นก็แสดงไตรลักษณ์ให้เห็น จะเกิด สติสัมปชัญญะ มีปัญญามากขึ้นไปตามลำดับ

ที่เราปฏิบัติก็เพื่อสำรวจมรรค์ เพื่อปิดกั้น ปิดโอกาสที่จะทำให้ กิเลสเกิดขึ้นภายในจิต คำว่า สวรร ที่แปลว่า สำรวม นี้ หมายถึง ตัวสติ สวรร ภาษาบาลี หมายถึง การปิดกั้น การระงับ เหมือนกับการมียามเฝ้า ประตู คอยรักษาความปลอดภัย ไม่ให้สิ่งที่เป็นอันตรายเข้ามาได้ จิตก็ ทำนองเดียวกัน ถ้ามีสติมาคอยรักษา เวลาที่รับรู้อารมณ์ต่างๆ สติจะ รักษาจิตให้เป็นกุศล ไม่ให้กุศลทั้งหลายเข้ามา นี่เป็นการสำรวมทางตา ทางทวารอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน

**โสเตน สหุทฺ สุตฺวา** ได้ยินเสียงด้วยหูแล้ว...

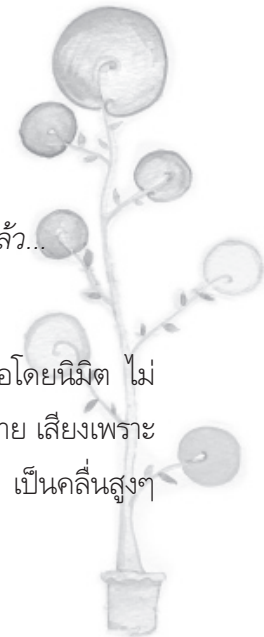
**ฆาเนน คนฺธํ ฆายิตฺวา** ดมกลิ่นด้วยจมูกแล้ว...

**ชีวฺหาย รสํ สายิตฺวา** ลิ้มรสด้วยลิ้นแล้ว...

**กาเยน โผฏฺฐพฺพํ ผุสฺสิตฺวา** ถูกต้องสัมผัสทางกายแล้ว...

**มนสา ธมฺมํ วิญฺญาเย** รู้แจ้งธรรมะด้วยใจแล้ว...

การสังวรทางหูนั้น ได้ยินเสียงด้วยหูแล้ว ไม่ยึดถือโดยนิมิต ไม่ ยึดถือโดยอนุพยัญชนะ ไม่ยึดถือว่าเป็นเสียงหญิง เสียงชาย เสียงเพราะ เสียงดำเรา เสียงชมเรา เสียงที่ได้ยินก็เป็นเสียงนั้นแหละ เป็นคลื่นสูงๆ



ต่ำๆ ที่เคลื่อนไหวมากกระทบหู ไม่ใช่ได้ยินว่าคนนั้นมันดำเรา อย่างนั้นติด ภาพลวงตาว่าเสียงคน ไปรู้รายละเอียดเข้าไปอีกว่า เขาดำเราอย่างนั้น อย่างนี้ ติดอนุพยัญชนะเพิ่มเข้าไปอีก อย่างนี้กิเลสเกิดขึ้นในใจ

ถ้าเราไปสนใจใส่ใจตัวคนดำ มันไม่ยอมดับหรอก เพราะว่าเป็น คนไปแล้ว เราสนใจผิดตัว เป็นอโยนิโสมนสิการ แต่ถ้าสนใจเสียงที่ กระทบหู เสียงเกิดแป๊บเดียวก็หายแล้วนะ ถ้าเรายังไม่ทันต่อนั้น ก็ดู ที่ความรู้สึกทางใจ สนใจที่ตัวความรู้สึก ไม่ชอบรู้ว่าไม่ชอบ โกรธรู้ว่าโกรธ เกิดความอยากจะฆ่ามันนักคนนี้ รู้ว่าอยากจะฆ่ามันนัก เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยเป็นครั้งคราว อันนี้เป็นโยนิโสมนสิการ จะทำให้เห็น ความจริงได้ ถ้ามันจะออกมาทางกายวาจา ทนไม่ไหวก็ให้หนีจาก สถานการณ์นั้นไปก่อน หนีออกไปฝึกให้ดีๆ ก่อนแล้วค่อยมาว่ากันใหม่ ทางกายวาจาหนีฝึกมาตั้งแต่ข้อสี่สัมปັນโน

ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ก็โดยทำนองเดียวกัน เมื่อเรารับรู้ อารมณ์ทางทวารเหล่านั้นแล้ว ให้รู้เท่าทันความยินดียินร้าย รู้บ่อยๆ เข้า จะละได้ด้วยปัญญา จะพูดเลยมาที่การสังวรระงับทางใจ

บาลีท่านว่า **มนสา ธมฺมํ วิญฺญาเย** รู้แจ้งธรรมะด้วยใจแล้ว...ปฏิบัติ เพื่อสำรวมมโนหิริยนั้น รักษา มโนหิริย ถึงความสำรวมในมโนหิริย

ทางใจก็ปล่อยให้รับรู้อารมณ์เป็นไปตามปกติ ให้คิดนึก ให้รู้สึก ไปตามธรรมดาๆ ไม่ใช่ห้ามมีกิเลส กิเลสก็เป็นธรรมะที่รับรู้ได้ด้วยใจ เมื่อ

มีกิเลสเกิดขึ้น ให้ความรู้ความยินดีร้ายต่อกิเลสนั้น เช่น ความโกรธเกิดขึ้น รู้ว่าโกรธ ไม่ชอบความโกรธ รู้ว่าไม่ชอบ อยากให้หายเร็วๆ รู้ว่าอยากให้หาย ธรรมะฝ่ายดีเกิดขึ้นก็ทำนองเดียว ให้ความรู้ความยินดีที่เกิดขึ้นนั้น เช่น สบายใจ รู้ว่าสบายใจ ชอบความสบายใจ รู้ว่าชอบ อยากให้อยู่นานๆ รู้ว่าอยากให้อยู่นานๆ เราฝึกไปบ่อยๆ อย่างนี้ จนรู้เท่าทัน เมื่อรู้แจ้ง ธรรมะด้วยใจแล้ว ก็จะไม่เกิดความยินดียินดีร้ายในตัวอารมณ์ที่รับรู้ได้ เป็นการสำรวมมโนหิริย์

กิเลสทั้งหลายที่เกิดขึ้น ที่เรารู้สึกได้ด้วยใจ โลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ไม่ชอบบ้าง ขุ่นเคืองใจบ้าง เครียดบ้าง เป็นธรรมะหรือ ธรรมารมณ์ที่รับรู้ได้ทางใจ ไม่ต้องรังเกียจกิเลส หรือกดข่มมันเอาไว้ ไม่ยอมให้มันขึ้นมา เราปฏิบัติไม่ใช่ละกิเลส ไม่ใช่ละอารมณ์ แต่ละความยินดียินดีร้ายในตัวอารมณ์ สุขเกิดขึ้น เรายินดี ให้ความรู้ทันความยินดี ละความยินดี ไม่ใช่ละสุข ทุกข์เกิดขึ้น เรายินร้าย ให้ความรู้ทันความยินดีร้าย ละความยินดีร้าย ไม่ใช่ละทุกข์ เมื่อจิตใจเป็นกลางไม่หลงไปตามความยินดียินดีร้าย ก็จะมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ที่เราทำจริงๆ คือฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ความระลึกได้ ความรู้สึกตัว เท่านั้น

การสังวรมี ๖ ทวาร ตามช่องทางของการรับรู้ เป็นการฝึกสติ ให้ความสติมาคอยรักษาคุ้มครองจิต เป็นการรักษาที่ใจอย่างเดียว รักษาด้วยสติ ดังบาลีว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สตาราฯ เจตสา สมณาคโโต โหติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีใจอันรักษา

แล้วด้วยสติ

หน้าที่ของท่านคือ ฝึกสติ เมื่อมีสติ การสำรวมระวังก็จะเป็นไปเอง สติมีหน้าที่คอยระวังรักษาจิต อินทรีย์สังวร ท่านจึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สติสังวร ถ้าปฏิบัติได้ก็จะมีอานิสงส์ คือการได้รับความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมาก เป็นความสุขในจิต ไม่ต้องมาดิ้นรนทำนั่นทำนี่ตามอำนาจของ อภิชฌาและโทมนัส ไม่ต้องเสียเวลา เสียพลังงานไปกับการคอย ขวนขวายรักษาดี หิริร้าย ไม่ทำอะไรตามใจกิเลส บาลีท่านว่า

โส อมิณา อริเยน อินฺหุริยสฺวเรน สมณาคโโต อชฺชตตํ อพฺยาเสกสฺสุ ปรฺฏิสฺวเทติ. ภิกษุผู้ประกอบด้วยอินทรีย์สังวรอันเป็นอริยะนี้ ย่อมรู้สึกเป็นสุขอันไม่ระคนกับกิเลสภายใน

อพฺยาเสกสฺสุ เป็นสุขที่ไม่เข้าไปเกาะติดอยู่กับฝ่ายดีหรือฝ่ายชั่ว เป็นสุขภายในจิตของตนเอง สุขที่เกิดจากศีลสัมปັນโนนั้น เป็นสุขที่เกิดจากการไม่มีโทษทางใจ จิตใจดีงาม แต่สุขที่เกิดจากอินทรีย์สังวรนี้ เป็นสุขที่ไม่มีบวก ไม่มีลบนะ เพราะเราไม่เข้าไปในบวกในลบนะ ไม่เข้าไปในภาพลวงตา เป็นสุขที่ละเอียด เกิดจากจิตไม่ดิ้นรนตามการยินดียินดีร้าย



### ข้อที่ ๓ ถึงพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ

ฝึกต่อไปอีกก็ให้มีสติสัมปชัญญะในทุกๆ อริยาบถ ทุกๆ การเคลื่อนไหว ทุกๆ การกระทำ มีความรู้สึกตัวได้บ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน กายเปลี่ยนแปลงก็รู้สึกตัวได้เร็ว จิตใจเปลี่ยนแปลงก็รู้สึกตัวได้เร็ว หลงไปบ้าง แต่ไม่หลงนาน รู้สึกได้เร็ว กายใจเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกตัว ผู้ที่ฝึกสติสัมปชัญญะมาเรื่อยๆ จนจิตมีศีล มีอินทริยสังวร จะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกอยู่เป็นปกติในการกระทำสิ่งต่างๆ ไม่หลงไหลเข้าไปในโลกของความคิดมากนัก หลงไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เมื่อกายขยับ ใจขยับก็มีความรู้สึกตัว ออกมาจากความคิดได้ อย่างนี้เรียกว่ามีสติสัมปชัญญะดี ตามบาลีท่านจะแสดงการเป็นผู้มีปกติ ทำความรู้สึกตัวในอริยาบถน้อยใหญ่ทั้งหมด

**อิธ มหาราช ภิกขุ อภิกุณฺเฑ ปฏิกุณฺเฑ สมฺปชานการี โหติ** ดูก่อนนมหาบพิตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้กระทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ เดินไปข้างหน้า ถอยหลัง โน้มกายไปข้างหน้า โน้มกายไปข้างหลัง ก็รู้สึกตัว

**อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ** เป็นผู้กระทำความรู้สึกตัวในการแลดู ในการเหลียวดู

**สมฺมิชฺชิตเต ปสาริตเต สมฺปชานการี โหติ** เป็นผู้กระทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า ในการเหยียดออก

**สํมาปฏิปัตตจิวรรธารณ สมฺปชานการี โหติ** เป็นผู้กระทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ อุ้มบาตรและห่มจีวร อันนี้ของพระนาครับ ถ้าเป็นฆราวาสเราทั่วไป ก็หมายถึงการทำความรู้สึกในการนุ่งห่มเสื้อผ้า การถือกระเป่า ถือสิ่งของ เป็นต้น

**อลิตเต ปีเตเต ขายิตเต สายิตเต สมฺปชานการี โหติ** เป็นผู้กระทำความรู้สึกตัวในการฉัน ในการดื่ม ในการเคี้ยว ในการลิ้ม

**อุจฺจารปสฺสาวกมุเม สมฺปชานการี โหติ** เป็นผู้กระทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

**คเต จิตเต นิสินฺเน สุตเต ชาคริตเต ภาสิตเต ตฺถุนฺทึภาเว สมฺปชานการี โหติ** เป็นผู้กระทำความรู้สึกตัวในการเดิน ในการยืน ในการนั่ง ในการนอน ในการตื่น ในการพูด ในการนิ่ง

ลักษณะของสามัญญผลข้อที่ ๓ คือการมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวได้ในทุกๆ อริยาบถ ทุกกิริยาอาการที่เราทำ ก่อนจะนอนก็มีความรู้สึกตัว ตื่นก็รู้สึกตัว พุดก็รู้สึกตัว นิ่งก็รู้สึกตัว มีความรู้สึกที่ต่อเนื่องหมายถึงรู้สึกตัวได้บ่อยๆ โดยส่วนใหญ่ เราทั้งหลายนั้นหลงเป็นส่วนมาก ไม่มีความรู้สึกตัว ยิ่งตอนคิด ตอนพูด ก็หลงอยู่ในโลกของความคิดเป็นส่วนมาก เราจึงต้องฝึกให้มีความรู้สึกตัวให้มาก เมื่อรู้สึกตัวเราจะตื่นขึ้นจากโลกของความฝัน โลกของจินตนาการ จะทำให้ความทุกข์ลดลง มีความสุข มีความพอใจ อยู่กับตัวเอง ไม่หลงไหลไปกับโลกที่ดูงดงามตระการตา แต่หาความสุขที่แท้จริงไม่ได้

## ข้อที่ ๔ มีความสันโดษในปัจจัย

ความสันโดษ เป็นลักษณะที่จิตที่มีความสุข ความพอใจในตัวของมันเองไม่ต้องเอาวัตถุภายนอกมาเป็นเหยื่อล่อสำหรับคนที่ยังไม่ได้พัฒนา จะมีความสุขที่หนึ่ง ก็ต้องแสวงหาผัสสะดีๆ มากกระทบ จึงจะมีความสุขได้ เช่น เอารูปที่สวยงามๆ แปลกๆ มากกระทบตา จึงจะทำให้เกิดความสุขได้ เอาเสียงเพลงเพราะๆ มากกระทบหู จึงจะทำให้เกิดความสุขได้ เอาอาหารที่อร่อยมากๆ มากกระทบลิ้น จึงจะทำให้เกิดความสุขได้ เป็นสุขแบบต้องให้เหยื่อล่อ ต้องแสวงหาเหยื่อมาล่อด้วยความยากลำบาก แล้วก็สุขรุนแรงเพียงวูบวาบ

ส่วนผู้ที่ปฏิบัติภาวนา ผีกลตีสัมผัสปัญญะ มีความรู้สึกตัว จะมีความสุขอีกประเภทหนึ่ง เป็นแบบนี้มันวอล เบาสบาย ไม่ต้องลำบากหาวัตถุมาเป็นเหยื่อ เป็นความสุขที่มีอยู่ภายใน เรื่องการแสวงหาปัจจัย เครื่องใช้สอยที่จะนำมาเป็นเหยื่อล่อให้มีความสุข จะค่อยๆ หดไป จิตมีความสุขอยู่ด้วยตัวเอง ปัจจัยเครื่องใช้สอยต่างๆ เป็นเพียงเครื่องยังชีพให้พอเป็นไปไม่ได้ไม่ลำบาก สามารถดำรงชีวิตได้ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติภาวนาต่อไปได้เท่านั้น ไม่ได้แสวงหามาเพื่อบำรุงบำเรออัตตาตัวตน ในบาลีท่านแสดงว่า

อิธ มหาราช ภิกขุ สนตุฏโจะ โหติ กายปริหาริเกณ จีวเรน กุจจิ-  
ปริหาริเกณ ปิณฺหาเตน, โส เยน เยนว ปกฺกมติ สมหาเยวปกฺกมติ.  
เสยฺยถาปี มหาราช ปกฺขี สกุโณ เยน เยนว เทติ, สปัตตภาโร ว เทติ...

ดูก่อนมหาบพิตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้สันโดษด้วยจีวร  
ห่มคลุมร่างกาย และบิณฑบาตพออิม้ท้อง จะไปในที่ใดๆ ก็ไปได้ทันที  
เหมือนนกบินไปในที่ใดๆ ก็มีแต่ปีกเป็นภาระ

พระบาลีนี้ แสดงตัวอย่างลักษณะความเป็นผู้สันโดษของพระภิกษุ  
ท่านมีความสันโดษด้วยปัจจัยเท่าที่พอแก่ความต้องการของร่างกาย พอ  
เยียวรักษารักษาอัตภาพให้เป็นไปได้นั้น จะไปไหนมาไหน ก็ไปได้  
ตามสบาย ด้วยจิตใจที่มีความสุขเป็นอิสระ ไม่ต้องคอยห่วงหาก ไม่ต้อง  
ห่วงกังวลวัตถุสิ่งของที่อุตสาหะหามาเก็บเอาไว้ สำหรับฆราวาสเราก็ปรับ  
ไปตามสมควร

ผู้ปฏิบัติสามารถมีความสุขได้ทุกที่ ความสุขจะอยู่ข้างในนะ เวลา  
ท่านยื่นรอใคร ท่านก็มีความสุขนะ เราไม่ได้รออะไร เราอยู่กับตัวเอง มี  
ความสุขอยู่กับการดูกายดูใจ เพื่อนอาจจะถามว่า เป็นโรงรอนานไหม เรา  
ไม่ได้รออะไรเลย กำลังมีความสุขอยู่ คนมีความสุขกับชีวิตธรรมดาๆ แบบ  
นี้ จะเป็นคนที่สันโดษในปัจจัยเครื่องใช้สอย คุณธรรมต่างๆ ในจิตใจก็  
จะมากขึ้นไปตามลำดับ

ความสันโดษนี้ เป็นการสันโดษในปัจจัยเครื่องใช้สอยเท่านั้น  
**พระพุทธเจ้าสอนให้สันโดษในปัจจัย แต่ไม่ให้สันโดษในกุศลกรรม  
ทั้งหลาย** คุณธรรมทั้งหลายก็ให้พัฒนาให้มากขึ้น ให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญา  
รู้ความจริง ไม่ได้หยุดอยู่เพียงความสุขที่ได้รับนี้

โดยความจริง จิตมันมีความสุขสงบของมันเองอยู่แล้ว แต่ตัณหา ความทะยานอยากของจิตทำให้เราไม่รู้จักรงพอ เกิดการดิ้นรนหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาบำรุงอึดตายตัวตน ด้วยคิดว่ามันจะทำให้เรามีความสุข ไม่ต้องทุกข์ทรมาน ความคิดลักษณะนี้นั่นแหละ เป็นตัวบดบังความสุขอันแท้จริง เกิดการดิ้นรนจนเป็นทุกข์อยู่เรื่อย เราอาจจะรู้สึกว่ารสุขบ้างทุกข์บ้าง แต่จิตมันทุกข์ เพราะถูกบีบคั้นดิ้นรนด้วยตัณหาไม่หยุดหย่อน ไม่เคยรู้จักอิสรภาพที่แท้จริงเลย **เราเป็นทาสตัณหาโดยที่ไม่รู้** นึกว่าตัวเองเก่ง มีความสามารถ ความจริงถูกตัณหาใช้งานอยู่แทบตลอดเวลา

ผู้ที่ปฏิบัติภาวนามากขึ้นไป จะมีความสุขกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แบบเด็กๆ นะ แบบไร้เดียงสา ไม่มีมายา เรียบง่าย ตรงไปตรงมา ไม่มีอะไรแอบแฝง มีอะไรนิดหน่อยก็มีความสุขแล้ว ไม่คิดอะไรซับซ้อนวุ่นวายจนตัวเองเป็นทุกข์ สุขสงบเป็นเรื่องเรียบง่าย ไม่ต้องการเหตุผล ลึกซึ้งอะไรหรอก ต้องการเพียงความรู้สึกตัว มีสติสัมปชัญญะเท่านั้น

เมื่อเราฝึกสติสัมปชัญญะ จนกระทั่งจิตใจประกอบด้วยคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้คือ (๑) สติสัมปบันโน ความสมบูรณ์ด้วยศีล (๒) อินทริยสังวร (๓) สติสัมปชัญญะ (๔) สันโดษ จิตใจจะมีความสุขพอสมควร เกิดปัญญาในระดับหนึ่ง จะสามารถละนิรวรณต่างๆ ได้

## ข้อที่ ๕ ละนิรวรณ ๕

ก่อนจะเกิดสภาวะที่จิตสามารถละนิรวรณได้นั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ว่า ผู้นั้นต้องเป็นผู้ประกอบด้วยคุณธรรม ๔ ประการที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้นเสียก่อน ดังบาลีว่า

โส อิมินา จ อริเยน สีสกฺขนฺธเณ สมฺนฺนาคโต, อิมินา จ อริเยน อินฺทริยสํวเรน สมฺนฺนาคโต, อิมินา จ อริเยน สติสมฺปชฺจญเณน สมฺนฺนาคโต, อิมาย จ อริยาย สนฺตฺตฺกฺกุญฺญิยา สมฺนฺนาคโต, โส วิวิตฺตํ เสนาสนํ ภาชติ...

ภิกษุหนึ่ง (๑) เป็นผู้ประกอบด้วยศีลชั้นอันเป็นอริยะะนี้ (๒) เป็นผู้ประกอบด้วยอินทริยสังวรอันเป็นอริยะะนี้ (๓) เป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะอันเป็นอริยะะนี้ (๔) เป็นผู้ประกอบด้วยสันโดษอันเป็นอริยะะนี้ ภิกษุนี้ย่อมใช้สอยเสนาสนะอันเจียมสังัด...

คำว่า **อริยะะ** หมายถึง ห่างไกลจากกิเลส ไม่ถูกกิเลสเข้าไปยึดถือ ไม่ทำสิ่งเหล่านั้นด้วยอำนาจของตัณหาและทิวฐิ เพราะคุณความดีต่างๆ ก็เป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่นได้ เมื่อเราก้าวไป จึงต้องหัดสังเกตนองบ่อยๆ ว่า ได้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในข้อปฏิบัติหรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่ เราปฏิบัติภาวนาเพื่อรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เพื่อละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่น ไม่ใช่ละบางอย่างแล้วไปยึดบางอย่าง ต้องไม่ปฏิบัติตามตัณหาคือความอยากได้ และไม่ปฏิบัติตามทิวฐิ คือความคิดความเห็นของตัวเอง ฝึกให้มีความรู้สึกตัวให้จิตตื่นขึ้นมาเรียนรู้ความจริงเป็นหลัก

เมื่อประกอบด้วยคุณธรรมขั้นต้น ๔ ประการนี้แล้ว ผู้นั้นก็เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะดี มีความรู้สึกตัวเป็นประจำ สามารถรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกของตนเอง ไม่หลงไหลไปตามกิเลส ไม่หลงไปในโลกของจินตนาการ เมื่อรู้เท่าทันความคิดของตนเอง ไม่หลงเข้าไปในโลกของความคิด จะสามารถละนิรวณอันเป็นกิเลสระดับกลางได้ นิรวณนั้นเป็นกิเลสที่เข้ามากับความหลงคิด เราไม่รู้ไม่ทันจึงครอบงำจิตใจได้ เช่น เราหลงคิดไปถึงเรื่องคนที่เรารัก ก็เกิดกิเลสติดตามมา เป็นความต้องการอยากได้ อยากพบ โหยหา เยื่อใย เป็นกามฉันทนิรวณ เราหลงคิดไปถึงเรื่องคนที่มาทำร้ายเราหรือมาด่าเรา ก็เกิดกิเลสติดตามมา เป็นความโกรธเคือง ไม่พอใจ หากเรารู้ทันได้เร็ว กิเลสก็ไม่รุนแรง สามารถละได้ ไม่หลงคิดสะเปะสะปะ จนกลายเป็นอกุศลชนิดต่างๆ ไป หากเราไม่รู้ไม่ทัน กิเลสก็เกิดขึ้นตามมามากมาย

เมื่อมีสติรู้เท่าทันจิตที่หลงไปคิด ไปรู้สึก ก็จะสามารถละนิรวณได้ **นิรวณนี้สามารถละได้ด้วยปัญญาคือการรู้ทัน** ในการฝึกตอนต้นๆ ไม่สามารถรู้ทันได้ ก็หัดโดยการตามรู้จิตที่หลงไปคิด จิตที่รู้สึกอย่างนั้น อย่างนี้บ่อยๆ เมื่อชำนาญมากขึ้นก็สามารถระลึกได้ไวขึ้น รู้ทันมากขึ้น จะสามารถละนิรวณได้ จิตใจจะปลอดโปร่ง เบาสบาย ไม่มีกิเลสเข้ามาข่มจิต ทำให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญาเห็นความจริง บาลีท่านแสดงการละนิรวณ ๕ ประการเอาไว้ว่า

โส อภิชฌ์ โลเก ปหาย วิคตอภิชฌเมณ เจตสา วิหระติ, อภิชฌมาย จิตตํ ปริโสเชติ.

ภิกษุผู้นั้นละอภิชฌาในโลก มีใจปราศจากอภิชฌาอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา

**อภิชฌา** คือความอยากได้ ความต้องการ ความมีเยื่อใยกับสิ่งที่น่ารักน่าพอใจ คำว่า ละอภิชฌาในโลก คือละความมีเยื่อใยในตัวารมณฺ์ ไม่ได้ละโลก ละอารมณ์ แต่ละความยินดีติดข้อง จะละได้โดยการรู้ทัน

พฺยาปาทปโทสํ ปหาย อพฺยาปนฺนจิตฺโต วิหระติ สพฺพปาณญฺติทานุกมฺปี, พฺยาปาทปโทสา จิตตํ ปริโสเชติ.

ละความมุ่งร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มีปกติทำประโยชน์ แก่กุศลแก่สรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้ายคือพยาบาท

**พยาบาทปโทส** คือ อាកารของความไม่พอใจ ชัดเคืองในอารมณ์ ซึ่งจะทำร้ายจิตใจให้รู้สึกเป็นทุกข์เจ็บปวด ไม่สบาย

ถีนมิหุชํ ปหาย วิคตถีนมิหุชํ วิหระติ อาโลกสญฺญี สโต สมฺปชานโน, ถีนมิหุชา จิตตํ ปริโสเชติ.

ละถีนมิหุชะ เป็นผู้ปราศจากถีนมิหุชะ มีความสำคัญในความสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิหุชะ

**ถีนมิหุชะ** คืออาการที่จิตงว่งเหวา เชื่องซึม ทื่อๆ ขี้เกียจ ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากได้อะไร เมื่อละถีนมิหุชะได้ จิตจะมีความโล่งสว่าง ผ่องใส โปร่งเบา สติสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวก็ชัดเจนแจ่มใส



**ตลฺลิมะ ปณฺจ นีวรณ ปหีนะ อตฺตนิ สมณฺปสฺสโต** เมื่อภิกษุนั้น  
พิจารณาเห็นนิวรณ ๕ ประการเหล่านี้ในตนที่ละได้แล้ว

**ปาโมชฺชํ ชายติ** ย่อมเกิดปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบาน

**ปมฺพทิตฺตสฺส ปีติ ชายติ** ปีติย่อมเกิดแก่ผู้ที่ปราโมทย์ ปีติคือความ  
อิ่มใจ

**ปีติมนสฺส กายิ ปสฺสมุภตติ** กายของผู้มีใจปีติย่อมสงบระงับ  
มีความสงบเย็น ผ่อนคลายไม่เครียด

**ปสฺสทฺรกาโย สุขํ ปภฺวิสฺสเวเทติ** ผู้ที่กายสงบระงับ ย่อมรู้สึกเป็นสุข  
มีความปลอดโปร่งโล่งเบา ไม่มีสิ่งใดบีบคั้นจิตใจ

**สุชินโน จิตฺตํ สมာธิยติ** จิตของผู้ที่มีความสุข ย่อมตั้งมั่น

**สัมมาสมาธินั้นเกิดจากจิตที่มีความสุข** เมื่อท่านปฏิบัติภาวนา  
ก็ให้ทำอย่างมีความสุข การเลือกกรรมฐานในการทำสมณะก็เช่นเดียวกัน  
ให้เลือกกรรมฐานที่ทำแล้ว จิตมีความสุขสบาย กรรมฐานไหนที่ทำแล้ว  
เครียด ทำแล้วมีหนั กๆ แน่นๆ ก็ให้เลิกทำ เพราะไม่ใช่เป็นหนทางที่  
จะทำให้เกิดสัมมาสมาธิเราปฏิบัติภาวนาไปอย่างมีความสุข มีความรู้สึกตัว  
จึงจะเกิดสัมมาสมาธิ

สมาธินั้นมีหลายระดับชั้น ในพระสูตรนี้ ท่านแสดงระดับความ  
สงบตั้งมั่นของจิตแยกออกเป็นฌาน ๔ ระดับ คือ สมาธิชั้นฌานที่ ๑  
ยังมีวิตกวิจารณ์อยู่ ยังมีความตริกนึกคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ผุดขึ้นมา

**ฌานที่ ๒** เมื่อมีความตริกนึกคิดหมดไป จิตก็จะมีอารมณ์ใส  
มีความตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ดูที่เด่นชัดขึ้น เป็นจิตที่มีสมาธิแน่นแนวกว่าเดิม  
บาลีท่านเรียกว่า เป็นเอกทิวาสะ สภาวะของสมาธิคือความตั้งมั่นของ  
จิตจะปรากฏเด่นชัด

**ฌานที่ ๓** ปีติหมดไปเหลือแต่ความสุขที่ประณีตละเอียดอ่อน  
สติสัมปชัญญะเด่นชัดมากขึ้น จิตใจตั้งมั่นเป็นกลาง

**ฌานที่ ๔** สติสัมปชัญญะจะบริสุทธิ์เพราะจิตเป็นอุเบกขา ไม่หวั่น  
ไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ เป็นจิตที่พร้อมเหมาะสำหรับนำไปใช้งานด้าน  
ต่างๆ ได้ดีมาก จะน้อมนำจิตไปให้เกิดโลกียะภิกษุญญาาก็ได้ หรือจะมาดู  
กายดูใจให้เห็นความจริงเป็นวิปัสสนาก็ได้

ลักษณะของจิตที่ตั้งมั่นดี เหมาะแก่การนำไปใช้งานต่างๆ ท่าน  
แสดงลักษณะเอาไว้ ๘ ประการ ดังบาลีว่า

**เอวํ สมาหิตะ จิตฺเต** เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว อย่างนี้ คือ จิตมีความตั้ง  
มั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่มากกระทบ ไม่หลงยินดียินร้าย เป็นผู้ดู  
ผู้รู้ เป็นผู้สังเกตการณ์ ไม่มีส่วนได้ส่วนเสีย

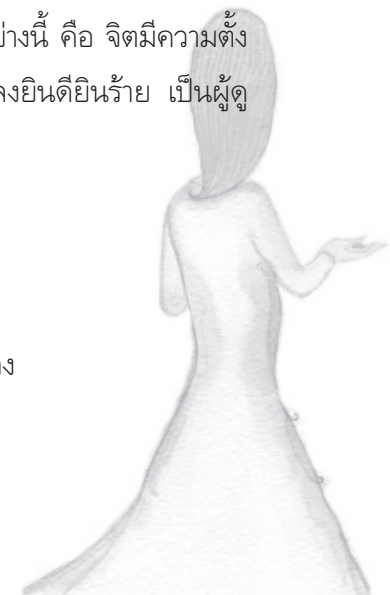
**บริสุทธิ์** บริสุทธิ์ สะอาดหมดจด

**ปรีโยทาเต** ผุดผ่อง สว่างไสว

**อนนฺจฺเณ** ไร้มลทิน เกลี้ยงเกลา

**วิคฺคฺตฺวปกฺกิลเส** ปราศจากสิ่งที่ทำให้มัวหมอง

**มฺพทฺตฺเต** นุ่มนวลละมุนละไม



**กมฺมนิเย** ควรแก่การใช้งานประเภทต่างๆ ควรแก่การนำมาดูกาย ดูใจให้เห็นความจริง เกิดปัญญาเห็นอริยสัจ ละความเห็นผิด ความยึดมั่นถือมั่นลงได้ รวมทั้งควรแก่การนำมาใช้ในให้เกิดโลกียอภิญา อันเป็นความรู้พิเศษเหนือคนธรรมดาได้อีกหลายอย่าง

**จิต** ตั้งมั่นอยู่ตัว

**อาเนญชุปฺตเต** ไม่หวั่นไหว ไม่วอกแวก

ในที่นี้ ท่านแสดงความตั้งมั่นของจิต ๔ ระดับ ซึ่งทำให้คุณภาพของจิตแตกต่างกันไป ในการเจริญวิปัสสนาให้เห็นความจริงของกายของใจนั้น ไม่ต้องใช้จิตสงบตั้งมั่นระดับฌานก็ได้ จิตที่ตั้งมั่นเพียงชั่วคราในระดับขณิกสมาธิหรืออุปจารสมาธิ ก็สามารถดูกายดูใจให้เกิดปัญญาได้ หรือจะใช้จิตที่สงบตั้งมั่นระดับฌานใดฌานหนึ่งก็ได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม **เมื่อจิตรวมตัวลงเป็นอริยมรรคเห็นแจ้งพระนิพพานและทำลายกิเลส จะเป็นจิตสงบตั้งมั่นระดับฌาน** ซึ่งเป็นสัมมาสมาธิที่เป็นองค์มรรค

### ข้อที่ ๗ วิปัสสนาญาณ

เมื่อจิตมีความตั้งมั่น อ่อนโยน นิ่มนวล ควรแก่การงาน สามารถเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาได้ ดูกายดูใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นเช่นนี้ จะเกิดปัญญาเห็นความจริงของกายของใจได้ **วิปัสสนาปัญญานั้นมีสมาธิเป็น**

**เหตุใกล้** วิปัสสนาปัญญาจะเห็นความจริงว่า กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเราหรืออก เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นจากเหตุปัจจัย ปรุงแต่งกันขึ้นเป็นคราวๆ แล้วก็เปลี่ยนแปลงไป จิตใจอาศัยเกิดดับเป็นไปอยู่ในกาย กายเป็นเหมือนถ้ำเป็นที่อาศัยของจิต **วิปัสสนาปัญญานี้สำคัญมาก ทำให้เราพ้นทุกข์ได้จริง** ฉะนั้น ท่านทั้งหลายปฏิบัติภาวนาไป ก็อย่ามัวแต่ไปหลงนั้นหลงนี้ หรือมัวแต่เพิลิตเพิลินเล่นกีฬาทางจิตอยู่ ให้มาดูกายดูใจตัวเองเป็นหลัก ลักษณะของวิปัสสนาปัญญาในบาลีท่านแสดงไว้ว่า

โส เอวฺ ปชานาติ ‘อโย โข เม กาโย รูปี จาตุมฺมหาภูติโก มาตาเปตติก-  
สมฺภาโว โอบนํกฺมฺมาสุปฺจโย อนิจฺจุจฺจาทนฺปริมฺหุทฺถนฺนวิทฺธสฺสนมฺโม,  
อิทฺถจ ปน เม วิญญานํ เอตถ สิตํ เอตถ ปฏิพฺพทฺธ’ติ.

ภิกษุนี้รู้อย่างนี้ว่า กายของเรานี้เป็นรูป ประกอบขึ้นจากมหาภูต  
รูป ๔ เกิดจากบิดามารดา เติบโตขึ้นเพราะข้าวและขนม เป็นสิ่งไม่เที่ยง  
ต้องอบ ต้องนวดเฟ้น มีการแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณ  
ของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้

### ข้อที่ ๘ โลกียอภิญา ๖

เมื่อจิตมีความตั้งมั่น อ่อนโยน นิ่มนวล ควรแก่การงาน สามารถ  
น้อมนำมาทำให้เกิดโลกียอภิญาประเภทต่างๆ ได้ ซึ่งก็แล้วแต่ความ  
สามารถและสติปัญญาของแต่ละคน ท่านแสดงไว้ ๖ ประการ คือ

**มโนเมยิทธิญาณ** เนรมิตร่างกายได้

**อิทธิวิธญาณ** แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ หายตัว เหาะไปในอากาศ  
เดินบนน้ำ เป็นต้น

**ทิพโสดธาตญาณ** หูทิพย์ สามารถได้ยินเสียงมนุษย์และเทวดา  
เหนือความสามารถของคนทั่วไป

**เจโตปริยญาณ** รู้จิตใจของผู้อื่น

**บุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติอดีตได้

**ทิพพจักขุญาณ** ตาทิพย์ เห็นสัตว์ตายและเกิดไปตามกรรม

### ข้อที่ ๙ อาสวัคชญาณ

จิตที่มีความตั้งมั่น อ่อนโยน นิ่มนวล ควรแก่การงานเช่นนั้น  
ดูกายดูใจตามความเป็นจริง จะเกิดปัญญา เห็นอริยสัจ ละกิเลสได้  
ตามกำลังของปัญญา ได้เป็นพระอริยบุคคลตามบุญบารมีและ  
ความ پاکเพียรของแต่ละคน เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี  
พระอนาคามี และสูงสุดเป็นพระอรหันต์ ปฏิบัติจบพรหมจรรย์  
รู้อริยสัจครบสมบูรณ์ หมุดอาสวัคเลสแล้ว

โส **‘อิหํ ทุกขนุ’ติ ยถาภูตํ ปชานาติ** ภิกษุนี้รู้ตามความเป็นจริง  
ว่า นี้ทุกข์

**‘อัยํ ทุกขสมุทโย’ติ ยถาภูตํ ปชานาติ** รู้ตามความเป็นจริงว่า  
นี้ทุกข์สมุทัย

**‘อัยํ ทุกขนิโรโธ’ติ ยถาภูตํ ปชานาติ** รู้ตามความเป็นจริงว่า  
นี้ทุกข์นิโรธ

**‘อัยํ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา’ติ ยถาภูตํ ปชานาติ** รู้ตามความเป็นจริงว่า  
นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิบัติ

**‘อิเม อาสวา’ติ ยถาภูตํ ปชานาติ** รู้ตามความเป็นจริงว่า เหล่านี้  
อาสวะทั้งหลาย

**‘อัยํ อาสวสมุทโย’ติ ยถาภูตํ ปชานาติ** รู้ตามความเป็นจริงว่า  
นี้อาสวสมุทัย

**‘อัยํ อาสวนิโรโธ’ติ ยถาภูตํ ปชานาติ** รู้ตามความเป็นจริงว่า  
นี้อาสวนิโรธ

**‘อัยํ อาสวนิโรธคามินี ปฏิปทา’ติ ยถาภูตํ ปชานาติ** รู้ตามความเป็นจริงว่า  
นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติรู้และเห็นอยู่อย่างนี้จนแจ่มแจ้งแล้ว จะหลุดพ้นจาก  
อาสวะทั้งหลาย ได้เป็นพระอรหันต์ผู้สิ้นกิเลสแล้ว เมื่อหลุดพ้นแล้วจะมี  
ญาณเกิดขึ้นมาพิจารณาว่า

**ชีณา ชาติ** ชาติคือการเกิดอีกสิ้นไปแล้ว ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด  
ในสังสารวัฏอีกต่อไปแล้ว

**วุสิตํ พรหมจรรย์** พรหมจรรย์ปฏิบัติจบแล้ว พรหมจรรย์คือการ  
บำเพ็ญไตรสิกขา เพื่อให้สมบุรณ์รวมตัวลงเป็นอริยมรรค ๔ รอบ ได้จบ  
สมบุรณ์แล้ว



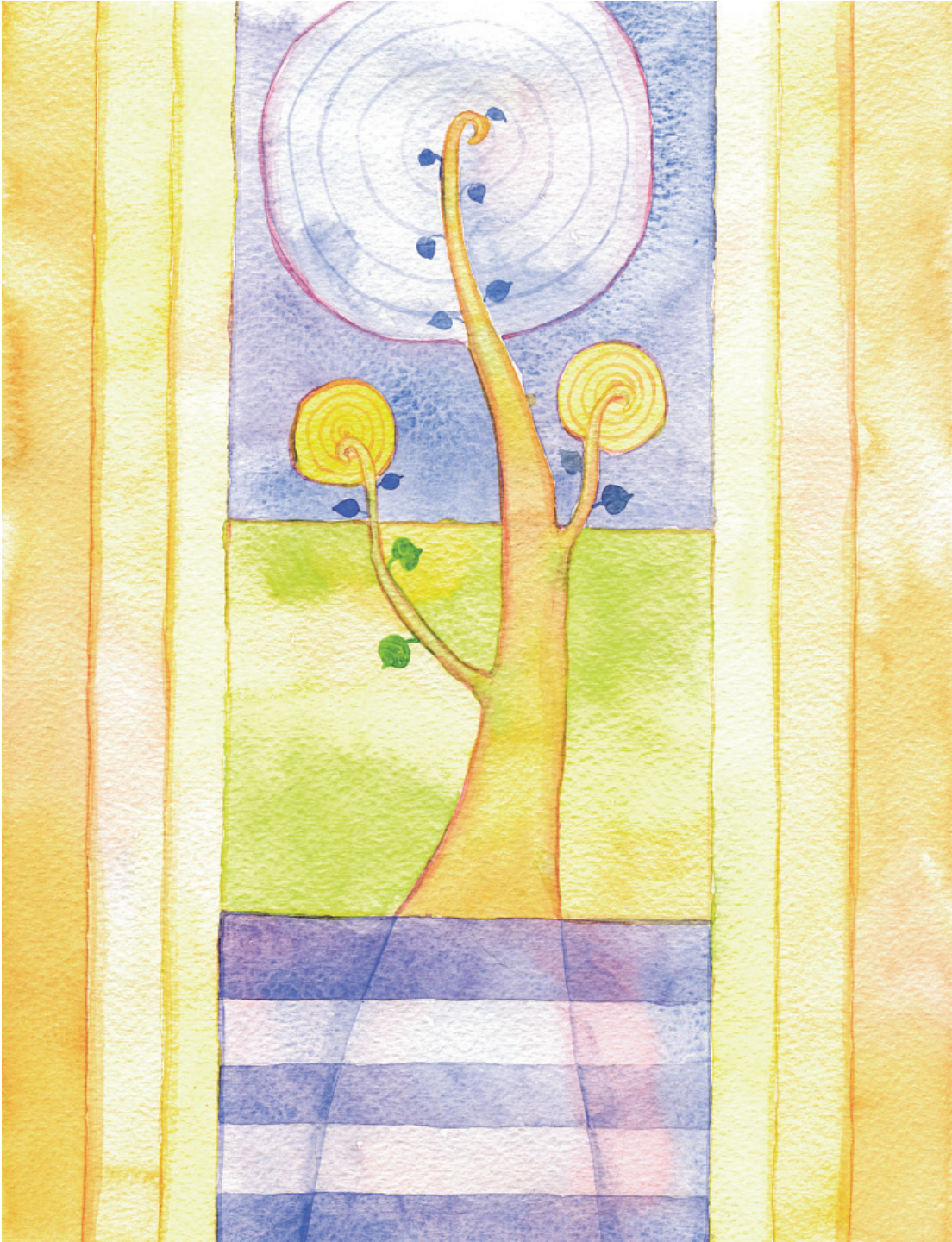
**กตฺ กรณีย์** กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจต่ออริยสังทั้ง ๔ ได้ทำครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ทุกข์ได้รู้แจ่มแจ้งแล้ว สมุทัยได้ละแล้ว นิโรธได้ทำให้แจ้งแล้ว อริยมรรคได้เจริญแล้ว

**นาปริ อิตถุตตาย** ไม่มีกิจที่ต้องทำเพื่อการพ้นทุกข์อีกต่อไปแล้ว ได้ปล่อยวางภาระทั้งหมดแล้ว ไม่มีสิ่งใดที่แบกเอาไว้ให้หนักอีกต่อไป

สามัญผลในพระพุทธศาสนาก็จบลงที่ประโยชน์อันสูงสุด ที่บุคคลควรจะได้รับในชาตินี้ นั่นคือได้อาสวักขยญาณ เป็นพระอรหันต์หมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ไม่ต้องมาเกิดอีกเลย

จากสามัญญผลสูตรนี้จะเห็นได้ว่า **การประพัตติพรหมจรรย์ตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น จะให้ผลคือความสุขมากขึ้นตลอดสายของการปฏิบัติ** เป็นผลพลอยได้จากการปฏิบัติ เริ่มจากความสุขอันปราศจากโทษเนื่องจากจิตมีศีล ความสุขอันเกิดจากการไม่ดิ้นรนหลง นิมิตตอนุพยัญชนะ ความสุขจากการสันโดษ ความสุขจากการมีสติสัมปชัญญะ ความสุขแบบอิสระจากการสามารถละนิวรณ์ได้ ความสุขอันแผ่ซ่านทั่วร่างกายในฌานระดับต่างๆ ความสุขอันเกิดจากการปล่อยวางความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นอันเกิดจากรู้ความจริงด้วยปัญญา และทำยที่สุดพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง จึงขอเชิญชวนให้ท่านทั้งหลายปฏิบัติภาวนา ประพัตติพรหมจรรย์ มีความสุขมากมายที่ท่านไม่เคยรู้จักรอท่านอยู่





## ไตรสิกขา

**ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย**

**สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน**

เรื่องนี่ก็เป็นการสรุปลำดับของการปฏิบัติหรือลำดับของการศึกษาในพระพุทธศาสนา ลงเป็นแบบย่อๆ ให้เข้าใจง่ายนะครับ ลำดับของการศึกษานั้นท่านแสดงไว้หลายอย่าง เช่น แสดงตามแนวของสามัญผลสูตร หรือคณโกโมคคัลลานสูตร หรือตามแนวของปัจฉิมสัมปทา ที่ผมได้บรรยายไปในคราวที่แล้ว

## ความหมายของสิกขา

ดูความหมายของไตรสิกขาก่อน คำว่า ไตร มาจากบาลีว่า **ติ** แปลว่า สาม **สิกขา** หมายถึง การปฏิบัติให้มีขึ้นในจิต การฝึกฝนให้จิตหมดพยศ จิตที่หมดพยศนั้น เป็นจิตที่สามารถใช้การได้ดี เหมือนกับเรามีช้างหรือม้าอยู่ตัวหนึ่ง เวลาจะนำมันมาใช้งานก็ต้องนำมาฝึกก่อน การฝึกเช่นนี้เรียกว่านำช้างหรือนำม้ามาให้มันสิกขา ทำให้มันหายพยศ จนสามารถใช้งานได้ตามชอบใจ ถ้าเป็นช้างนะ แรกๆ ต้องใช้ตะขอสับอยู่เรื่อยเพื่อให้มันเชื่อฟัง ตอนแรกมันคือ มันไม่ยอมเชื่อฟัง ทำอะไรตามความเคยชินอยู่เรื่อย จิตใจของเราก็ทำนองเดียวกัน หากไม่เคยได้ฝึก มันก็ชอบไหลไปฝ่ายต่ำอยู่เรื่อย ตอนนี้อาจจะดูดี เราได้มาเกิดอยู่ในภูมิมนุษย์ แต่ถ้าเพลินิดเดียว ระวังตัวไม่ทัน มันก็พาเราไปทำกรรมไม่ดี เป็นเหตุให้ไปเกิดในอบายเลย อย่างนี้

สิกขานี้ฝึกที่จิต จิตมันหมดพยศ ก็คือไม่พาเราไปทำกรรมจนต้องวนเวียนอยู่ในวัฏฏะทุกข์ จิตใจของเรา ถ้าไม่ได้ฝึกมันจะไม่แน่นอนจริงอยู่ว่า ตอนนี้อาจจะเป็นคนดี ไม่ทำอะไรที่ผิดพลาดรุนแรง ไม่ทำใคร ไม่ทำอะไรที่ล่วงละเมิดสิกขาบท แต่ไม่แน่นอนหรอก ก็ लेकरบงำหนักๆ ก็ไปทำผิดพลาดได้ ถ้าท่านสังเกตจิตใจของท่านดู จะเห็นว่า จิตใจมันชอบไหลลงต่ำอยู่เรื่อย ถ้าท่านไม่ยอมฝึกมัน หรือไม่คอยดึงมันเอาไว้บ้าง ท่านก็มีโอกาสลงต่ำอยู่เรื่อยเหมือนกัน

แม้แต่การไปเกิดในภพภูมิสูงๆ เป็นเทวดา เป็นพรหม ก็ยังไม่แน่นอน เพราะว่าลักษณะของจิตนั้นมันชอบไหลลงมาฝ่ายต่ำ เคยอยู่พรหมโลก ลักหน้อยหมดอายุขัยก็มาเกิดเป็นมนุษย์ พอลักหน้อยทำไม่ดี ก็ไปอบายได้เหมือนเดิมอีกอย่างนี้

สิกขาคือฝึกฝนให้จิตมันหมดพยศ ไม่พาเราไปตามภพภูมิต่างๆ ถ้าเรายังท่องเที่ยวไปภพภูมิต่างๆ อยู่ ก็เป็นที่แน่นอนว่า เรานั้นไม่พ้นจากภพนรกไปได้ ตอนนี้อย่าไป ลักหน้อยมันก็พาไป ตอนนี้อย่าใคร ลักหน้อยมันก็ไปใคร ตอนนี้อย่าใคร ลักหน้อยมันก็ไปใคร จิตที่ไม่ได้ฝึกนี่ค่อนข้างอันตรายนะครับ

เราจึงต้องมาฝึกสิกขา ให้จิตมันหมดพยศ นำมาใช้การได้ดี นำประโยชน์สุขมาให้ **ถ้าฝึกได้ธศีลสิกขาสมบูรณ์ก็เป็นพระโสดาบัน ได้ธจิตตสิกขาสมบูรณ์ก็เป็นพระอนาคามี ธวิปัญญาสิกขาสมบูรณ์ก็เป็นพระอรหันต์** ฟันทุกซี่แล้ว ได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดที่ควรจะได้ จบไตรสิกขา ไม่มีกิจที่ต้องมาฝึกฝนตามไตรสิกขาอีกต่อไป

ด้วยความแล้ว สิกขา หมายถึง การปฏิบัติหรือการฝึกฝนให้มีศีลสมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นในจิต ฝึกฝนให้จิตมันหมดพยศที่จะดึงหรือพาเราไปฝ่ายต่ำ คำแปลในพระไตรปิฎกภาษาไทย บางครั้งแปลว่า ศึกษา บางครั้งแปลว่า สำเหนียก สำเหนียกนี้เป็นคำค่อนข้างโบราณลักหน้อย บางท่านอ่านแล้วอาจงงง แต่ให้เข้าใจว่า ความหมายของสิกขาก็คือการ

ฝึกฝนจิตใจของเราให้มันหมดพยศ ให้มันหมดโอกาสที่จะดึงเราไป  
ฝ่ายต่ำ จนท้ายที่สุดไม่ถึงเราไปที่ไหนอีกเลย หมดภพหมดชาติไม่ต้อง  
มาเกิดอีก อย่างนี้เรียกว่าจบสิกขาแล้ว สิกขาสัมบูรณ์เป็นพระอรหันต์ไป  
เพื่อให้เข้าใจคำว่าสิกขาเพิ่มขึ้น ดูตัวอย่างการใช้คำว่าสิกขาใน  
พระไตรปิฎกบ้าง ในขุททกนิกาย อุทาน พาหิยสูตรว่า

**ตสมาทิห เต พาหิย เอวํ สิกขิตัพพํ** ดูก่อนพาหิยะ เพราะเหตุนั้น  
แหละ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า

**ทัญเญ ทัญญมตฺตํ ภวิสฺสตี** เมื่อเห็นแล้ว ก็จักเป็นสักแต่ว่าเห็น  
**สุเต สุตมตฺตํ ภวิสฺสตี** เมื่อได้ยินแล้ว ก็จักเป็นสักแต่ว่าได้ยิน  
**มุเต มุตมตฺตํ ภวิสฺสตี** เมื่อได้ทราบแล้ว ก็จักเป็นสักแต่ว่าได้ทราบ  
**วิญญาเต วิญญาตมตฺตํ ภวิสฺสตี** เมื่อรู้แจ้งแล้ว ก็จักเป็นสักแต่ว่า  
รู้แจ้ง

คำว่า **สิกขิตัพพํ** ที่แปลเป็นภาษาไทยว่า พึงศึกษา นี้ หมายถึงการ  
ประพฤติปฏิบัติ หรือการฝึกฝนจิตใจของเราให้เห็นเป็นอย่างนั้นจริงๆ  
ในตัวอย่างนี้หมายความว่า ให้ประพฤติปฏิบัติจนจิตเกิดศีล สมาธิ ปัญญา  
ตามที่แนะนำไว้ว่า เมื่อเห็นแล้ว ก็จักเป็นสักแต่ว่าเห็น มองเห็นรูปทางตา  
แล้ว รู้เห็นตามความเป็นจริง เป็นเพียงการเห็นที่เกิดขึ้นเพราะมีเหตุ  
คือตากระทบกับรูป เกิดการรับรู้ขึ้น ไม่หลงปรุงแต่งไปตามสัญญาเก่าๆ  
และความคิดนึก เมื่อได้ยินเสียง ก็จักเป็นสักแต่ว่าได้ยิน ได้ยินเสียง

ทางหูแล้ว รู้เห็นตามความเป็นจริง เป็นเพียงการได้ยินที่เกิดขึ้นเพราะ  
มีเหตุ คือหูกระทบกับเสียง เกิดการรับรู้ขึ้น ไม่หลงปรุงแต่ง เมื่อได้ทราบ  
รับรู้อารมณ์ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายแล้ว รู้เห็นตามความเป็นจริง ไม่  
หลงปรุงแต่ง เมื่อรู้แจ้งอารมณ์ทางใจแล้ว ก็ไม่หลงปรุงแต่ง อย่างนี้  
หน้าที่คือเราต้องฝึกฝนให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา จนกระทั่งจิตเห็นจริง  
ตามที่ทรงแสดงไว้ แบบนี้เรียกว่าสิกขา

ดูอีกตัวอย่างหนึ่ง ในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต สจิจตวารรค  
**โน เจ ภิกขเว ภิกขุ ปริจิตตปริยายกุสโล โหติ** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย  
หากว่า ภิกษุไม่เป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของผู้อื่น

**อถ สจิจตปริยายกุสลา ภวิสฺสามาติ เอวญฺหิ โว ภิกขเว สิกขิตัพพํ**  
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า  
เราทั้งหลายจักเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน

พระพุทธเจ้าแนะนำว่า เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราทั้ง  
หลายจักเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตนเอง พึงศึกษา พึงประพฤติปฏิบัติ  
ฝึกฝนไปในไตรสิกขา ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา มองเห็นจิตใจ  
ของตนเองอย่างถ่องแท้ว่า ตอนนี้เรารู้สึกอย่างไร ตอนนี้เราคิดอย่างไร  
โดยปกติ เราทั้งหลายชอบเที่ยวไปสนใจแต่จิตของคนอื่น ชอบรู้เรื่องของ  
ชาวบ้านว่า คนนี้คิดอย่างไร คนนั้นรู้สึกอย่างไร เราเอาตามความคิด  
ของตนเอง จิตตนเองยังไม่รู้ จิตของคนอื่นก็เอาไปอย่างนั้นแหละ

เมื่อเรายังไม่รู้วาระจิตของคนอื่น ก็ให้ประพฤติปฏิบัติ ฝึกสติสัมปชัญญะ ให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ให้เห็นจิตใจของตนเองอย่างแจ่มแจ้ง เมื่อเราเห็นจิตใจของตนเอง ก็จะมีจิตที่ใจของคนอื่นด้วย เราโกรธแล้วพูดคำนั้นคำนี้ออกไปเป็นฉันทิ คนอื่นก็เป็นอย่างนั้นแหละ เราหน้าแดงด้วยจิตอะไร คนอื่นก็หน้าแดงด้วยจิตอย่างนั้นแหละ เราตัวสั่นด้วยจิตอะไร คนอื่นก็ตัวสั่นด้วยจิตอย่างนั้นนั่นแหละ ฟังศึกษาในเรื่องการเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตนเองก่อน

สรุปความหมายของคำว่า สิกขา คือการประพฤติปฏิบัติหรือการฝึกฝนให้จิตใจของเรามีศีล สมาธิ ปัญญา ให้จิตใจของเราหมดพยศไม่ให้มันหลงไหลไปสู่การกระทำอะไรที่ผิดพลาด จนเป็นเหตุฆ่าเราไป สู่ภพภูมิเบื้องต่ำ โดยเฉพาะท่านที่เป็นพระโสดาบัน สำเร็จอริศีลสิกขาแล้ว ก็เป็นอันอุ่นใจได้ว่า ท่านไม่ไปสู่อบายภูมิแน่นอน

ต่อไปผมจะพูดถึงสิกขาในแง่มุมต่างกันไปหลายๆ อย่าง เพื่อเป็นข้อพิจารณาให้เข้าใจคำว่าสิกขามากยิ่งขึ้นนะครับ ผมรวบรวมมาพอเป็นแนวทางสำหรับให้ท่านนำไปศึกษาต่อ จะพูดเป็นข้อๆ ไป

## ๑. สิกขาเป็นอนิสงส์ของการปฏิบัติ

คำว่า สิกขา นี้ไม่ใช่เป็นตัวปฏิบัติโดยตรง แต่เป็นอนิสงส์หรือผลจากการปฏิบัติ หน้าที่ของท่านคือประพฤติปฏิบัติ ฝึกสติสัมปชัญญะ

ตามรูปแบบที่ท่านชอบ เช่น ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดูการเคลื่อนไหวของกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เหยียด คู้ ดูความรู้สึกทางกายทางใจ ดูจิตใจของตนเอง ฝึกไปอย่างนี้จนเกิดลึกลับขึ้นมา

เมื่อเราฝึกจนเกิดศีลขึ้นมาในจิต จิตเป็นปกติไม่ถูกอกิฆณาและโทมนัสครอบงำ พระโสดาบันท่านเป็นผู้มีศีลสมบูรณ์ ท่านหมดอคติในจิตใจแล้ว โดยปกติแล้ว เราทั้งหลายมีอคติในจิตใจมาก ของที่ไม่น่าพอใจเราก็อยากให้อยู่นานๆ พากันชวนชววยแสวงหา ของที่ไม่ดีไม่น่าพอใจเราก็อยากผลักไล่ไล่ส่งมันออกไป นี่เป็นลักษณะของอคติในใจเรา เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว จะมีอกิฆณาและโทมนัสคือความยินดียินร้ายเกิดขึ้น เนื่องจากเราให้คุณค่ากับบางสิ่งบางอย่าง บางอย่างให้คุณค่าเป็นบวก บางอย่างให้คุณค่าเป็นลบ นี่คืออคติในจิตนะครับ คนที่ฝึกให้ตนเองมีศีลก็คือฝึกสติสัมปชัญญะ ละคลายอคติเหล่านี้ออกไป เห็นว่าทั้งสิ่งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ เป็นของที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเหมือนกันหมด ก็จะเป็นผู้ที่มีศีลสมบูรณ์

การจะศึกษาธรรมะขั้นสูงขึ้นไป เพื่อละความยึดมั่นถือมั่นนี้ ต้องศึกษาด้วยจิตปราศจากอคติ เมื่อปราศจากอคติแล้ว ก็จะสามารถศึกษาได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น พระโสดาบันละอคติทั้งสิ้นได้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตามเกี่ยวกับความชอบใจ ความโกรธ ความหลง หรือความกลัว พระโสดาบันละอคติเหล่านี้ได้ทั้งหมด จิตใจมีศีลสมบูรณ์ ท่านก็สามารถศึกษาขั้นสูงๆ ต่อไปได้

สิกขานี้เป็นอานิสงส์ของการปฏิบัติ ดังบาลีในขุททกนิกาย  
อิติวุตตกะ สิกขานิสสังสูตร ว่า **สิกขานิสสา ภิกขเว วิหระถ ปญญุตตรา  
วิมุตตिसารา สตาริปเตยยา**

**ภิกขเว** ดูก่อนนิกขุทั้งหลาย

**วิหระถ** เธอทั้งหลาย จงดำเนินชีวิตอยู่

**สิกขานิสสา** มีสิกขาเป็นอานิสงส์

**ปญญุตตรา** มีปัญญาเป็นสิ่งสูงสุด

**วิมุตตिसารา** มีวิมุตติเป็นแก่นสาร

**สตาริปเตยยา** มีสติเป็นใหญ่

คำว่า วิหระถ เป็นการแสดงถึงการดำเนินชีวิต บริหารร่างกายให้  
เป็นไปได้ตามสมควร ด้วยการเดิน ยืน นั่ง นอน และทำกิจกรรมต่างๆ  
ดำเนินชีวิตไป ฝึกฝนสติสัมปชัญญะไป จะได้อานิสงส์ คือสิกขา มีศีล  
สมาธิ ปัญญา เป็นผลมาจากการปฏิบัติ มีปัญญาเป็นสิ่งสูงสุด เพราะการ  
จะละกิเลสทั้งหลายนั้น ละได้ด้วยปัญญา เห็นความจริงว่า สังขาร  
ทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีวิมุตติคือการหลุดพ้น  
การปล่อยวางเป็นแก่นสาร มีสติเป็นอธิปัตติ เป็นธรรมะหลักใหญ่ในการ  
ปฏิบัติ

ในการปฏิบัติ ท่านก็ทำตามนี้ มีสติเป็นธรรมะหลักใหญ่ในการ  
ปฏิบัติ ฝึกฝนสติสัมปชัญญะ ธรรมะฝ่ายดีต่างๆ ก็จะค่อยๆ รวมตัวลงใน  
จิตใจ เป็นศีล สมาธิ ปัญญา นี่เป็นอานิสงส์ของการปฏิบัติ

## ๒. ไตรสิกขาเป็นพหุลัมมิกกา

คำว่า **พหุลัมมิกกา** หมายถึง พระธรรมเทศนาที่ผู้มีพระภาคตรัส  
เอาไว้มาก เพราะพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องการปฏิบัติ ไม่ใช่คำสอนที่พูด  
ลอยๆ เป็นคำสอนที่มุ่งผลไปสู่การปฏิบัติ คำพูดไหนที่พูดไปลอยลม  
หรือเอาไว้เถียงกันเล่น จึงไม่ใช่วัตรอุประสงค์ดีแท้ในพระพุทธศาสนา  
พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเพื่อเป็นข้อประพฤติปฏิบัติ ให้เกิดศีล สมาธิ  
ปัญญา ละกิเลส หมดทุกข์ สำหรับคนนั้นๆ ฟังแล้วก็เอาไปฝึกฝนตาม  
ให้เกิดปัญญาเป็นของตนเอง

ไตรสิกขานี้เป็นหัวข้อที่เป็นพหุลัมมิกกา ในทีฆนิกาย มหาวรรค  
มหาปริณิพพานสูตร กล่าวไว้ว่า พระผู้มีพระภาคเสด็จไปตามที่ต่างๆ  
พระองค์ตรัสพระธรรมเทศานี้แหละเป็นอันมาก มีบาลีว่า

**อิติ สीलํ** ศีลเป็นอย่างนี้

**อิติ สมาธิ** สมาธิเป็นอย่างนี้

**อิติ ปญญา** ปัญญาเป็นอย่างนี้

**สีลปริภาวิตโต สมาธิ มหปผลโล โหติ มหานิสโส** สมาธิที่ศีลอบรม  
แล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก

**สมาธิปริภาวิตตา ปญญา มหปผลลา โหติ มหานิสสา** ปัญญาที่  
สมาธิอบรมแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก

**ปญญาปริภาวิตํ จิตตํ สมฺมเทเว อาสเวหิ วิมฺจุจติ** จิตที่ปัญญา  
อบรมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายโดยชอบ

**เสยยถิห์, กามาสวา ภวาสวา อวิชชาสวา** คือจากกามสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ

อิติ ลีลํ คีลเป็นอย่างนี้ คำว่า เป็นอย่างนี้ เป็นลักษณะการสัมผัส ได้ด้วยใจของบุคคลนั่นเอง ถ้าท่านไม่เกิดศีลขึ้นมาในจิต ท่านจะไม่รู้เลยว่าศีลมันเป็นอย่างไร หน้าตาของศีลเป็นอย่างไร ความสุขสงบสบายที่เกิดจากการที่จิตมีศีล เป็นอย่างไรก็ไม่รู้ ได้ยินแต่เขาพูดกัน ศีลนั้นรู้สึกได้ด้วยจิต จิตที่มีความเป็นความปกติ ไม่อคติไม่เข้าไปฝ่ายดี ฝ่ายไม่ดี ไม่ถูกอภิขณาและโทมนัสครอบงำ จิตที่มีศีลสามารถรับรู้อารมณ์ต่างๆ ได้อย่างเป็นปกติ มีความรุ่มเย็น เมตตาเอ็นดูต่อสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีมายา การฝึกฝนสติสัมปชัญญะไปนั้นแหละ จะทำให้เกิดศีลและคุณธรรมอื่นๆ

การศึกษาในพระพุทธานุชาสนานั้น ศึกษาด้วยจิตด้วยใจของตนเอง สัมผัสได้ด้วยจิตใจของเราเอง เมื่อจิตมีความตั้งมั่นมากขึ้น รับรู้อารมณ์อะไรแล้ว ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์สามารถที่จะดูด้วยจิตที่เป็นกลาง มีความตั้งมั่น นี้เรียกว่าสมาธิ สมาธิเป็นอย่างนี้ เมื่อเรียนรู้กายใจ ด้วยจิตที่มีความตั้งมั่นเป็นกลาง ก็เกิดปัญญา ละกิเลสได้

ถ้าเกิดปัญญาจริงนี้ จะละกิเลสได้ ถ้าเกิดความรู้ปลอม จะละไม่ได้ เพราะมันแต่แยกความรู้อยู่ ปัญญาจริงนั้นจะละความรู้นั้นด้วย เห็นว่าความรู้เหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญาที่แท้จริง

นั้นจะเบาสบาย ปล่อยวางในสิ่งที่เคยแบกหนักอยู่ ความรู้ปลอมนั้นจะหนัก เพราะมันแต่แยกจะได้ปัญญา ผู้ปฏิบัติท่านนั้นจะรู้ด้วยตัวเอง

สมาธิที่ศีลอบรมแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก เราต้องฝึกให้จิตมีศีลก่อนในตอนเริ่มต้น ถ้าจิตไม่มีศีลแล้ว จะมีสมาธิไม่ได้ ถ้าจิตมีศีลแล้วอบรมไปเรื่อยๆ สมาธิที่ศีลอบรมแล้วนั้นแหละจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คำว่า มีผลมากมีอานิสงส์มาก หมายถึง การสามารถตัดภพชาติได้ ทำให้ภพชาตินั้นสั้นลง ถ้าท่านไหนที่มีศีลแล้ว ศีลเปรียบเหมือนพื้นแผ่นดิน เป็นที่รองรับ ทำให้คุณธรรมต่างๆ งอกงามขึ้นมาได้ เมื่อจิตมีศีล ธรรมะฝ่ายดีจะงอกงามขึ้นมาเอง ถ้าเป็นศีลปลอม ก็จะได้แต่ความยึดว่า เราถูกอยู่คนเดียว พวกที่เกิดความยึดจะรู้สึกว่า เราดีที่สุด เราเก่งที่สุด แบบนี้ดีที่สุด อากาการเช่นนี้ไม่มีอะไรมากหรือนอกจากอุปาทาน อุปาทานท่านนั้นที่คิดได้อย่างนี้ ศีลจะเป็นจิตใจที่ปกติ ไม่ยึดด้วยอำนาจตัณหาอุปาทานเลย

เราปฏิบัติภาวนาไป ก็ให้หัดสังเกตจิตใจของตนเองให้ดี รูปแบบวิธีการต่างๆ มีเอาไว้ก็เพื่อฝึกให้เราสติสัมปชัญญะ เกิดปัญญา ละคลายกิเลสได้ หากเราไปยึดรูปแบบวิธีการ เรียกว่าลึลพพตปรมาส วัตถุประสงค์เดิมของรูปแบบวิธีการหรือลิกขาบทต่างๆ นั้น สำหรับเป็นแนวทางฝึกหัดขัดเกลากิเลส เพื่อช่วยให้เกิดสติสัมปชัญญะ เราไปยึดนี้ผิดวัตถุประสงค์เดิม อะไรก็ตามที่ผิดวัตถุประสงค์เดิม ก็จะได้เพียง

รูปแบบพิธีกรรม และเกิดการยึดมั่นในภายหลัง แม้แต่การกราบพระพุทธรูปก็ทำนองเดียวกันนะ มีไว้เพื่อระลึกถึงคุณของพระพุทธรูป ซึ่งเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เรายังไม่รู้ ยังไม่ตื่น ยังไม่เบิกบาน เป็นผู้มืดบอดอยู่ เราก็ระลึกถึงคุณของพระพุทธรูปท่าน ให้จิตสงบมีกำลัง และเพื่อเตือนตนเองให้พากเพียรศึกษาประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านแนะนำเอาไว้ จะได้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน อย่างท่านบ้าง เรากราบไหว้ก็เพื่อวัตถุประสงค์อย่างนั้นนะ ถ้าผิดพลาดไปจากวัตถุประสงค์นี้ ไปไหว้กราบขอพรให้โชคดีบ้าง ขอให้ท่านช่วยเหลือให้ร่ำรวยบ้าง ให้ท่านช่วยลูกหลานให้สอบได้บ้างอะไรอย่างนั้น หรือรู้สึกว่าจะต้องมีที่พึ่งที่ยึดเกาะเอาไว้ ถ้าไม่มีที่พึ่งรู้สึกจะโหวงเหวงไร้หลักแหล่ง ก็ยกให้ท่านเป็นผู้มีอำนาจคอยบันดาลอะไรให้ อย่างนี้ ก็เป็นสัจพัตตปราชญ์ไป

ฉะนั้น สิ่งไหนที่แต่เดิมเขาบัญญัติแต่งตั้งไว้สำหรับเป็นเครื่องขัดเกลาจิตใจ หรือเป็นแนวทางสำหรับฝึกฝนสติสัมปชัญญะ เรายึดสิ่งเหล่านั้นขึ้นมาว่า ต้องทำแบบนี้เท่านั้นจึงจะถูก แบบอื่นผิด แบบนี้จึงจะดีที่สุด แบบอื่นไม่ดี อย่างนี้เรียกว่าเป็นสัจพัตตปราชญ์ พระโสดาบันจะละกิเลสอันนั้น เราจึงต้องสังเกตจิตใจตนเองให้ดีว่า หลงไปยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเข้าหรือเปล่า

รูปแบบต่างๆ ที่ครูบาอาจารย์ท่านคิดค้นขึ้นมา แนะนำให้เราปฏิบัติ ก็เพื่อให้เราฝึกสติสัมปชัญญะนั้นเอง เพื่อขัดเกลาจิตใจ หากเรานำไป

ปฏิบัติตามแล้วได้ผลดี ก็เป็นประโยชน์สำหรับเรา แต่อย่ายึดมั่นถือมั่นรูปแบบการปฏิบัติเช่นนี้เหมาะสำหรับเรา สำหรับคนอื่นไม่แน่เหมือนกัน ถ้าเราเอารูปแบบเหล่านั้นมายึดว่า ของฉันดีนะ ของเธอก็ดีเหมือนกัน แต่ไม่เท่าของฉัน ดีน้อยกว่าของฉัน อย่างนี้เป็นต้น นี่เป็นสัจพัตตปราชญ์

มีรูปแบบพิธีกรรมมากมายที่ครูบาอาจารย์ได้คิดค้นขึ้นมา เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติให้มีสติสัมปชัญญะ ขัดเกลาจิตใจ ที่เราเห็นเป็นประจำ เช่น พระเครื่องสำหรับห้อยคอ ลูกประคำสำหรับนับ อย่างนี้เป็นต้น

เราฝึกเพื่อให้จิตเกิดศีล สมาธิที่ศีลอบรมแล้ว จะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิอบรมแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก เมื่อจิตใจของเรามีศีล ไม่ถูกอกุศลและโทมนัสที่มาจาก การรับรู้อารมณ์ต่างๆ ครอบงำเอา จิตใจมีความตั้งมั่นเป็นกลาง เป็นสมาธิเฝ้ารู้เฝ้าดู คุกายดูใจไปตามความเป็นจริง ก็จะเกิดปัญญา ปัญญาที่สมาธิอบรมอย่างนี้แหละ มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ท่านอย่าไปเอาปัญญาอย่างอื่นนะ ปัญญาอย่างอื่นก็มีผลอานิสงส์เหมือนกันแต่มีผลน้อยและมีอานิสงส์น้อย ไม่เหมือนปัญญาที่มาจาก การอบรมของสมาธิ

ปัญญาชนิดอื่นๆ เช่น การคิดพิจารณาธรรมะ ก็สามารถช่วยจิตใจของเราให้สงบผ่อนคลายได้บ้างเป็นครั้งเป็นคราว เป็นการทำสมาธิให้จิตสงบมีกำลัง ถ้าจิตของเราวุ่นวายมากเกินไป เราก็ทำเช่นนั้นได้ แต่อย่าไปยึดว่าต้องทำให้จิตสงบอย่างเดียว วิธีการปฏิบัติที่



ถูกต้องก็คือปฏิบัติภาวนาให้เกิดปัญญา ปัญญาเกิดจากการที่จิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ มาดูกายดูใจ ดูให้เห็นความจริง ปัญญาอันนี้ะ มีผลมาก มีอานิสงส์มาก

จิตที่ปัญญาอบรมแล้ว ก็พ้นจากอาสวะทั้งหลายโดยชอบ ผู้หลุดพ้นเป็นจิต แต่จิตจะหลุดพ้นได้ หลุดพ้นด้วยปัญญาที่อบรมแล้วนั้นแหละ เราก็ตามรู้ตามดูอย่างนี้เรื่อยๆ เกิดปัญญาไปเรื่อยๆ ละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ เป็นการหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายโดยชอบ หลุดพ้นไปตามลำดับ

นักปฏิบัติบางท่าน บางครั้งภาวนาก็มีความพากเพียรเหลือเกิน ท่านอยากพ้นทุกข์ ท่านก็เพียรพยายามฝึกไปเรื่อยๆ ทำแบบนั้นบ้าง แบบนี้บ้างด้วยความพากเพียรพยายาม รู้สึกเบื่อหน่ายร่างกายนี้เหลือเกิน รู้สึกเบื่อหน่ายโลกเหลือเกิน เบื่อบ้าน เบื่องาน เบื่อสารพัดเบือเลย มีอย่างเดียวที่ไม่ยอมเบือ คือความเบือ ไม่เห็นว่า ความเบือนี้มันเป็นของไม่เที่ยง มันมีเหตุเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว หมดเหตุก็ดับไป ความขยันก็เป็นของชั่วคราว มันมีเหตุเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว หมดเหตุก็ดับไป ฉะนั้นต้องพ้นโดยชอบ เป็นไปตามลำดับนะครับ ปฏิบัติภาวนาเพื่อเป็นพระโสดาบันก่อน ให้หมดความเห็นผิดก่อน ให้เกิดความรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมา สิ่งเหล่านั้นทั้งปวงล้วนแต่ดับหมด ทุกอย่างมันอยู่ชั่วคราว เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อหมดความเห็นผิด ก็ภาวนาไปเพื่อละความยึดมั่นถือมั่น เพื่อการหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายต่อไป

ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขานี้แหละ ที่พระผู้มีพระภาคแสดงเอาไว้มาก เรียกว่าพหุธัมมิกถา เพราะไตรสิกขานี้แหละ จะทำให้มรรคอรियมรรคทั้ง ๘ สมบูรณ์ เมื่อมีศีล สมาธิ ปัญญา อริยมรรคมีองค์ ๘ สมบูรณ์รวมตัวกันลง ก็จะมีจิตอีกสภาวะหนึ่ง ที่เที่ยง เป็นสุขสันติ ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย คือพระนิพพาน ซึ่งทำให้ถึงการพ้นทุกข์ได้จริง

### ๓. ไตรสิกขาเป็นตัวกาลา

บางท่านอาจจะกำลังหาว่า ตัวพระพุทธศาสนาคืออะไร พระพุทธรูปที่นั่งอยู่ซ้ายมือของผมนี้หรือเปล่า พระไตรปิฎกที่อยู่ในตู้หรือเปล่า วัด โบสถ์ หรืออะไรกันแน่ ฯลฯ อย่างนี้ไปงมมาอยู่ ตัวศาสนาแท้ๆ นั้นคือไตรสิกขาที่เจริญเติบโตในคนเรานั้นแหละ ไตรสิกขานี้เจริญเติบโตที่อื่นไม่ได้ เจริญเติบโตที่มนุษย์และเทวดาทั้งหลายที่นำวิธีการต่างๆ ไปฝึกปฏิบัติ ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญาขึ้นมา นี่เป็นตัวศาสนาแท้ๆ ในศาสนาแสดงโอวาทปาติโมกข์ ที่มณีกาย มหาวรรค มหาปทานสูตร ท่านแสดงไว้ว่า

**สหพปาปสฺส อกรรมํ** การไม่ทำบาปทั้งปวง

**กุสลสุสฺสสมปทา** การทำกุศลให้ถึงพร้อม

**สจิตฺตปริโยทปนํ** การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว

**เอตํ พุทฺธาน สาสนํ** ๓ อย่างนี้ เป็นคำสอนของพระพุทธะทั้งหลาย

คำว่า เอตํ พุทธาน สาสนํ แสดงว่า คำสอน ๓ ประการที่กล่าวมาข้างต้นนี้แหละเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธะทั้งหลาย เป็นตัวพระพุทธานุสาสนา แรกสุด การไม่ทำบาปทั้งปวง บาปที่เยอะที่สุดคือความหลง ความเหม่อลอย ขาดสติ มัวแต่อยู่ในโลกของความฝัน มัวแต่หลงลืม มัวแต่ใจลอย หลงไหลไปตามโลกที่มันตระการตาวิจิตรพิสดาร บาปอย่าไปทำ อย่าให้มันเกิดขึ้นบ่อย เราจึงต้องมาฝึกให้มีสติ อย่าให้หลงมาก ฝึกไปเรื่อย ใครจะใช้เทคนิคไหนก็ได้ ขอให้สติมีสัมปชัญญะ อย่าให้มันหลงนาน ถ้าเราหลงคิดไปตามโลก ก็เลสจะเกิดขึ้นในจิตมากมายนั่นเอง

กิเลสทั้งหลายที่เกิดขึ้นในจิตของเราได้ ก็เพราะว่าเราหลงก่อน พอหลงก็ปรุงแต่งต่อไป คิดถึงหน้าสาวสวยที่เรารักเราพอใจ ราคะก็เกิดขึ้น คิดถึงบางคนที่ไม่ชอบใจ โทสะก็เกิดขึ้น นี่บาปทั้งปวงมาจากความหลง บาปที่ใหญ่ที่สุด คือโมหะหรือความหลง เราจึงต้องฝึกสติฝึกสัมปชัญญะ พอฝึกสติสัมปชัญญะไปได้พอสมควร จะทราบว่าความหลงเป็นอย่างไร ความไม่หลง คือจิตที่ตื่นขึ้นมาเป็นอย่างไร จิตที่มีศีลเป็นอย่างไร จิตที่มีสัมมาสมาธิเป็นอย่างไร สมณะเป็นอย่างไร วิปัสสนาเป็นอย่างไร เราก็จะสามารถทำกุศลให้ถึงพร้อมได้ จะได้อันที่ ๒ คือการทำกุศลให้ถึงพร้อม ต่อมาเกิดปัญญามากขึ้นชำระจิตของตนเองให้ผ่องแผ้วจากกิเลสทั้งหลาย ละคลายความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลายได้ เป็นอันที่ ๓ คือการทำจิตของตนให้สะอาดผ่องแผ้ว นี่แหละเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธะทั้งหลาย

คาถานี้เมื่อแยกตามไตรสิกขาจะได้ว่า การไม่ทำบาปทั้งปวงเป็นศีล การทำกุศลให้ถึงพร้อมเป็นสมาธิ การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้วเป็นปัญญา นี่แหละเป็นตัวศาสนา

ท่านแสดงแยกการปฏิบัติให้ละเอียดยิ่งขึ้น ในคาถาต่อไปว่า  
**อนุปวาโท อนุปมาโต** การไม่เข้าไปว่าร้าย การไม่เข้าไปทำร้าย  
**ปาติโมกฺเข จ สํวโร** การสำรวมระวังในปาติโมกข์  
**มตฺตณฺณตฺตา จ ภตฺตสฺมี** ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร  
**ปนฺตณฺจ สยนาสนํ** การนอนและนั่งในสถานที่เรียบร้อย  
**อธิจิตฺเต จ อาโยโค** การประกอบความเพียรในอธิจิต  
**เอตํ พุทธาน สาสนํ ๖** อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธะทั้งหลาย

การไม่เข้าไปว่าร้าย คือการไม่ทำผิดพลาดทางวาจา ละเว้นจากการพูดเท็จ ละเว้นจากการพูดคำหยาบ ละเว้นจากการพูดล่อลวง ละเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ พูดแต่คำจริง พูดคำที่อ่อนหวานน่าฟัง พูดคำที่ส่งเสริมสามัคคี พูดแต่เรื่องที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ และเวลา เป็นต้น

การไม่เข้าไปทำร้าย คือการไม่กระทำผิดพลาดทางกาย ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ละเว้นจากการลักทรัพย์ ละเว้นจากการประพฤติในกาม เป็นผู้ที่มีจิตอ่อนโยน มีเมตตาต่อเหล่าสัตว์ทั้งหลาย ถือเอาแต่สิ่งของที่เขาให้ ไม่หลอกลวงชาวโลก ไม่ล่วงละเมิดลูกเมียผู้อื่น เป็นต้น

การสำรวมระวังในปาติโมกข์ คือการฝึกสติสัมปชัญญะให้รู้เท่าทัน เมื่อจะกระทำทางกายวาจา ไม่ให้เกิดความผิดพลาด ไม่ให้ล่วงละเมิด ลิกขาบท คำว่า **สังวร** แปลว่า ปิดกั้น เป็นชื่อของการมีสติ คอยปิดกั้น บำปอกุศล ไม่ให้เข้าครอบงำจิตใจ **ปาติโมกข์** เป็นข้อปฏิบัติด้านกาย วาจาขั้นต้น อันเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการฝึกด้านจิตที่ละเอียดยิ่งขึ้น ซึ่งแล้วแต่เพศ ถ้าเป็นฆราวาสเราทั่วไปลิกขาบท ๕ สามเณรลิกขาบท ๑๐ พระภิกษุลิกขาบท ๒๒๗ อย่างนี้ ให้เราฝึกฝนตนเองด้วยระเบียบ ปฏิบัติและการฝึกสติ ไม่ให้ล่วงละเมิดในลิกขาบท แม้ยังมีกิเลสอยู่ แต่ให้มีสติคอยกันคอยระวัง เมื่อเรามีสติระดับหนึ่งและมีความระวัง จะทำให้ที่กายวาจาเรียบร้อยขึ้น

ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร มีปัญญาในการบริโภคอาหาร หรือใช้สอยปัจจัยอย่างอื่น มีปัญญารู้จักเหตุผลในการใช้สอยตามความ จำเป็น ไม่ได้ใช้ตามอำนาจความอยาก ความมัวเมา เมื่อทำอย่างนี้ได้ การปฏิบัติก็จะดำเนินไปได้ ไม่มีเครื่องห่วงใยกังวลมากนัก ถ้าเราไม่ฝึก สติสัมปชัญญะ ไม่หัดรู้ให้เท่าทันกิเลสของตนเอง เราจะมัวเรื่องห่วงใย กังวลมากเหลือเกิน หนังสือพิมพ์ออกมาทุกเช้า เราก็ต้องดู คอยดูว่า วันนี้หัวข้อข่าวเป็นอย่างไรนะ มันมีห่วงใยกังวล บางคนติดละครยิ่ง หนักใหญ่ เราต้องฝึกสติสัมปชัญญะ ให้จิตใจมันเลิกห่วง ดูก็ได้ ไม่ดูก็ได้ แทนที่จะดูละคร เราก็ดูจิตใจของเราเอง เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะ

การนอนและนั่งในสถานที่เงียบสงบ การไม่คลุกคลี การไม่ดู ไม่ ฟังสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ มีโอกาสได้อยู่คนเดียว เงียบสงบ ไม่มัวหลง คิดตามโลกไป รู้เท่าทันความคิดของตนเอง ด้วยการมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัว ทำสมาธิภาวนา เป็นการก้าวไปสู่การเรียนรู้จิตใจของ ตนเองอย่างละเอียดยิ่งขึ้น

การประกอบความเพียรในอธิจิต นี่เป็นการศึกษาเรียนรู้จิตใจ ของตนเองให้ถ่องแท้ ให้รู้ว่าจิตแต่ละประเภทเป็นเช่นไร เมื่อศึกษาเรียนรู้ กายใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง เป็นสมาธิ ก็จะทำให้เกิดปัญญาไป ตามลำดับขั้น คุณธรรมต่างๆ ที่ตั้งมาก็จะเกิดขึ้นในจิต ไม่ว่าจะเพียร หิริ โอตตปปะ เมตตา กรุณา ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ฯลฯ การศึกษาจิตอย่างนี้ เรียกว่าอธิจิต จะเกิดปัญญาเห็นความจริง ละกิเลส ได้ไปตามลำดับ นี่แหละเป็นคำสอนของพระพุทธะทั้งหลาย

ฉะนั้น ศาสนาแท้ๆ นี่เป็นตัวการปฏิบัติที่อยู่ในตัวคนเรานั้นเอง ศาสนาจะดำรงอยู่ได้ ก็อยู่ในคนนั้นแหละ อยู่ในคนที่ปฏิบัติให้เกิดขึ้น ในจิตใจ **ตัวการปฏิบัตินั้นเป็นศาสนา ส่วนคำสอนที่รวบรวมไว้ใน พระไตรปิฎกเป็นศาสนา** เป็นผู้บอกกล่าวแนะนำแนวทาง เราฟังแล้ว อ่านแล้ว ต้องนำมาประพฤติปฏิบัติ

เมื่อพูดถึงศาสนา คือไตรสิกขา ถ้าเป็นพระธรรมวินัยที่รวบรวม ไว้ในพระไตรปิฎกนั้น เป็นตัวศาสนา ไม่เหมือนกันนะ อันหนึ่งเป็น

ศาสนา อันหนึ่งเป็นศาสนา พระพุทธเจ้าผู้ค้นพบพระธรรม เป็นศาสนา  
ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย หลังจากพระองค์ปรินิพพานไปแล้ว  
พระธรรมวินัยที่พระองค์แสดงเอาไว้บัญญัติเอาไว้ ที่รวบรวมทรงจำ  
สืบทอดกันมาเป็นพระไตรปิฎก เป็นศาสนา แต่ศาสนาเป็นตัวไตรสิกขา  
เรารับฟังพระธรรมจากศาสนา แล้วเอามาปฏิบัติให้เกิดเกิดศีล สมาธิ  
ปัญญาขึ้นมาในเรา พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ใน ที่ฌนิกาย มหาวรรค  
มหาปรินิพพานสูตร ว่า

โย โว อานนท มยา ธมฺโม จ วินโย จ เทสิโต ปญฺจตฺโต, โส โว  
มมจฺเจยน สตฺถา ดูก่อนอานนท์ ธรรมะและวินัยอันใด ที่เราแสดงแล้ว  
บัญญัติแล้ว แก่เธอทั้งหลาย ธรรมะและวินัยนั้นแหละ จะเป็นศาสนา  
ของเธอทั้งหลาย เมื่อเราล่วงลับไปแล้ว

ตัวศาสนากับตัวศาสนานั้นไม่เหมือนกัน บางท่านยังอยู่ นี้กว่า  
ศาสนาคือพระไตรปิฎกอย่างนี้ก็มี มัวไปรักษาพระไตรปิฎก แต่โกรธ  
ชาวบ้านเขาอยู่เรื่อย มัวแต่ปกป้องพระพุทธเจ้า มัวแต่ห่วงใยกังวล  
กลัวศาสนาจะเสื่อม มีใครมาว่าพระพุทธเจ้าก็ไม่พอใจ โกรธ ไปเถียง  
กับเขาทุกที

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้รักษาศาสนา ไม่ต้องรักษาศาสนา เพราะ  
องค์ศาสนาท่านเป็นผู้บริสุทธิ์แล้ว หมดจดจากกิเลสแล้ว ไม่ต้องไปคอย  
รักษาท่าน ท่านดีเลิศประเสริฐอยู่แล้ว ควรรักษาจิตใจเรานี้แหละ ให้มีศีล

สมาธิ ปัญญา เมื่อเราปฏิบัติได้ก็ทำให้ศาสนาดำรงอยู่ได้ หากเราปฏิบัติ  
ไม่ได้ก็จะเป็นอันตราย ดังที่ท่านแสดงไว้ในที่ฌนิกาย สีสันธวรรค  
พรหมชาลสูตร ว่า

**มมฺ วา ภิกฺขเว ปเร อวณฺณํ ภาเสยฺยํ** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คน  
ทั้งหลายเหล่าอื่นจะกล่าวติเตียนเราก็คงตาม

**ธมฺมสฺส วา อวณฺณํ ภาเสยฺยํ** กล่าวติเตียนพระธรรมก็ตาม

**สํมสฺส วา อวณฺณํ ภาเสยฺยํ** กล่าวติเตียนพระสงฆ์ก็ตาม

**ตตฺร ตุมฺहेหิ น อาฆาโต** ความอาฆาต ในเรื่องนั้น อันเธอ  
ทั้งหลายไม่ควรทำ

**น อปฺปจฺจโย** ความไม่พอใจ อันเธอทั้งหลายไม่ควรทำ

**น เจตโส อนภิริทฺธิ กรณฺเีย** ความเดือดร้อนใจ อันเธอทั้งหลาย  
ไม่ควรทำ

พระพุทธพจน์นี้ ท่านแสดงคำแนะนำสำหรับเราทั้งหลายว่า หากมี  
คนว่ากล่าวติเตียนพระรัตนตรัย ก็ให้รักษาจิตของตนเอง ไม่ให้เกิด  
ความอาฆาตพยาบาทเดือดร้อนใจ เพราะสิ่งเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นก็ทำ  
อันตรายต่อจิตใจของเรานั้นเองก่อน เมื่อเกิดขึ้นแล้ว คีลในจิตใจก็เป็น  
อันถูกทำลายไป สมาธิ ปัญญา ก็เกิดขึ้นไม่ได้เนื่องจากศีลไม่มี และใน  
ทางตรงกันข้าม หากมีคนมากกล่าวสรรเสริญพระรัตนตรัย ก็ไม่ต้องไป  
ชื่นชมยินดี เกิดความพอใจขึ้น เพราะสิ่งเหล่านี้ก็เป็นอันตรายต่อจิตใจ

เช่นเดียวกัน คือถูกทำลายไป เนื่องจากจิตหลงยินดี ไม่ตั้งมั่นเป็นกลาง  
ในอารมณ์ สมาธิ ปัญญา ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ดังบาลีที่ท่านแสดงไว้ว่า

**มมฺ วา ภิกฺขเว ปเร วณฺณํ ภาเสยฺยํ** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนทั้ง  
หลายเหล่าอื่นจะกล่าวสรรเสริญเราก็ตาม

**ธมฺมสฺส วา วณฺณํ ภาเสยฺยํ** กล่าวสรรเสริญพระธรรมก็ตาม

**สํมสฺส วา วณฺณํ ภาเสยฺยํ** กล่าวสรรเสริญพระสงฆ์ก็ตาม

**ตตฺร ตุมฺहेหิ น อานนฺโท** ความยินดี ในเรื่องนั้น อันเธอทั้งหลาย  
ไม่ควรทำ

**น โสมนสฺสํ** ความโสมนัส อันเธอทั้งหลายไม่ควรทำ

**น เจตโส อุกุพฺพิลาวิตตตํ กรณียํ** ความพอใจอันเธอทั้งหลายไม่ควรทำ

สิ่งที่เราต้องละ ไม่ใช่คำติเตียนหรือคำสรรเสริญ เพราะสิ่งเหล่านี้  
เป็นโลกธรรม เป็นสิ่งที่เป็นไปตามโลก หากยังอยู่ในโลกต้องเจอเรื่อง  
เหล่านี้เป็นธรรมดา สิ่งที่เราต้องละ คือความไม่พอใจหรือความพอใจต่อ  
สิ่งเหล่านั้น **ละความยินดียินร้ายต่อสิ่งต่างๆ ที่เรารับรู้เข้า** ตามภาษา  
ธรรมะ ท่านเรียกว่าละอภิชฌาและโทมนัส การจะละได้ก็ด้วยปัญญา การ  
รู้เท่าทันสิ่งเหล่านั้น เราจึงต้องฝึกให้รู้เท่าทันความยินดียินร้าย เห็นรูป  
ด้วยตาแล้ว เกิดความยินดี ให้รู้ทัน แล้วละความยินดี ไม่ใช่ละรูป เห็น  
รูปด้วยตาแล้ว เกิดความยินดี ให้รู้ทัน แล้วละความยินดี ไม่ใช่ละ  
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย สิ่งที่เกิดขึ้นรู้สึกทางใจก็ทำนองเดียวกัน

เราส่วนใหญ่จะเป็นว่า เวลามีคนกล่าวชมพระพุทธเจ้า ชมพระธรรม  
ชมพระสงฆ์ ก็เกิดความยินดี อภิชฌาครอบงำจิตใจ เธอเป็นฝ่ายฉันแล้ว  
ถ้าเธอไม่นับถือพระรัตนตรัยอย่างฉัน เธอเป็นศัตรูฉันนะ ถ้ามานับถือ  
อย่างฉันก็เป็นเพื่อนกัน แม้แต่ชาวพุทธด้วยกันเอง ไปสำนักเดียวกัน  
ก็เป็นเพื่อนกัน ถ้าไปต่างสำนักก็เป็นศัตรูกัน อย่างมากุยกัณเอยอย่างนี้  
ก็มี อย่างนั้นชื่อว่า จะรักษาแนวทางของตัวเองบ้าง รักษาอาจารย์บ้าง  
ไม่ได้รักษาศาสนา ยังไม่ต้องถึงขนาดไครมาติเตียนพระพุทธเจ้าหรือ  
แค่ไครมาวิจารณ์ครูบาอาจารย์ เราก็โกรธเขาจะแยกอยู่แล้ว ทะเลาะกัน  
เลิกคบหากันก็มี ทำตัวเป็นลูกสมุนอาจารย์ ยอมไม่ได้ คอยปกป้องอาจารย์  
อย่างนี้ไม่ถูก เราต้องรักษาศาสนา รักษาจิตใจของเราไม่ให้ถูกอภิชฌา  
โทมนัสครอบงำ ส่วนเราจะให้เหตุผลอย่างไรตามความเป็นจริงก็อีกเรื่อง  
หนึ่ง เป็นเรื่องภายหลัง สิ่งที่ต้องทำก่อน ก็คือรักษาจิตใจตนเองให้ได้  
โดยการฝึกสติสัมปชัญญะให้รู้เท่าทัน

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ประเสริฐ พระธรรมเป็นสิ่งประเสริฐ พระสงฆ์  
เป็นผู้ประเสริฐ ไม่ว่าจะติเตียนหรือสรรเสริญ ก็ประเสริฐอยู่อย่างนั้น  
ท่านไม่ต้องไปพูดอวดอ้างหรือคอยรักษาก็ได้ ให้เราประพฤติปฏิบัติตาม  
ที่ท่านแนะนำเอาไว้ ฝึกให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา รักษาศาสนาให้  
ยาวนานต่อไป

## ๘. ไตรสิกขาเป็นพรหมจรรย์

คำว่า พรหมจรรย์ มาจากภาษาบาลีว่า พรหมจริยะ จริยะ แปลว่า ความประพฤติหรือการดำรงชีวิต พรหม แปลว่า ประเสริฐ ประเสริฐ หมายความว่า ไม่ทุกข์ ไม่ทุกข์หมายความว่า ไม่ดิ้นรนปรุงแต่งตามตัณหา เป็นลักษณะของจิตใจที่ไม่ดิ้นรนไปตามอำนาจสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ดีก็ไม่ดิ้นรนรักษาอยากเอาไว้นานๆ สิ่งที่ไม่ดีก็ไม่ดิ้นรนที่จะผลักทิ้งหรืออยากให้มันหายไปเร็วๆ อาการที่จิตอยู่เหนือดีเหนือชั่ว ไม่ดิ้นรนไปตามดีและไม่ดี นี้เรียกว่าไม่ทุกข์ ท่านสมมติเรียกอาการไม่ดิ้นรนนี้ว่า เป็นสุข แต่ไม่ใช่สุขแบบหาอารมณ์ใดๆ มากกระทบแล้วพุ่งขึ้นมา ไม่ใช่สุขแบบเอาตาไปกระทบรูปสวยๆ อย่างนั้นมันสุขชั่วคราว มันสุขจริงอยู่ แต่เป็นทุกข์เพราะแปรเปลี่ยนไปอยู่ได้ไม่นาน เหมือนความฝัน พอตื่นจากฝันมันก็สลายตัวลง

ไตรสิกขานั้นเป็นพรหมจรรย์ เป็นข้อปฏิบัติหรือเป็นวิธีการฝึกฝนจิต ให้การดำเนินชีวิตของเรานั้นเป็นสิ่งที่ประเสริฐ หมดทุกข์ได้จริง ดังบาลีที่ท่านแสดงเอาไว้ว่า

**สุวากขาโต ธมโม** พระธรรมอันเราตถาคตแสดงไว้ดีแล้ว  
นี้เป็นคาสดา

**จรถ พุทฺทมจฺริยํ** เธอทั้งหลายจงประพฤติพรหมจรรย์ นี่เป็นหน้าที่ของเรา คือปฏิบัติไตรสิกขา ดำเนินไปตามพรหมจรรย์ที่พระองค์ตรัสเอาไว้

**สมมา ทุกขสฺส อนฺตกิริยาย** เพื่อกระทำที่สุขแห่งทุกข์โดยชอบ  
นี่เป็นจุดมุ่งหมาย ที่เราปฏิบัติตามไตรสิกขาเพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบ ทุกข์เกิดจากการดิ้นรนของจิต เมื่อไม่ดิ้นรน จิตใจก็จะเป็นสุขไปตามลำดับ เมื่อปฏิบัติให้จิตมีศีล จิตไม่หลงไปตามอำนาจของอารมณ์ที่ดีและไม่ดี นี่ก็มีความสุขระดับหนึ่ง ความสุขจากสมาธิ ความสุขจากการรู้แจ้งความจริง ปล่อยวางด้วยปัญญา ไปตามลำดับ

พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วก็ทรงประกาศพรหมจรรย์ ดังบาลีสัมัญญผลสูตรว่า

**อิธ มหาราช ตถาคต โลกเก อุปฺปชฺชติ อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ...** ดูก่อนมหาบพิตร พระตถาคตอุบัติขึ้นแล้วในโลกนี้ เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้โดยชอบด้วยพระองค์เอง...

**โส รมฺมํ เทเสติ อาทิกฺลยาณํ มชฺเชกฺกฺลยาณํ ปรีโยสานกฺลยาณํ**  
**สาตถํ สพฺยญฺชนํ** พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น แสดงพระธรรม อันงามในเบื้องต้น อันงามในท่ามกลาง อันงามในที่สุด อันถึงพร้อมด้วยอรรถะอันถึงพร้อมด้วยพยัญชนะ

**เกวลปรีปฺนุณฺณํ ปรีสุทฺถํ พุทฺทมจฺริยํ ปกาเสติ** คือประกาศพรหมจรรย์อันบริสุทธิ์ อันบริสุทธิ์โดยครบถ้วนไม่มีขาดตกบกพร่อง

**พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลกเพื่อประกาศพรหมจรรย์** ข้อประพฤติปฏิบัติหรือแนวทางดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ ดับทุกข์ได้จริง บางคนบอกว่า

ศาสนาไหนๆ ก็สอนให้คนเป็นคนดีทั้งนั้นแหละ นี่ยังไม่ถูกทั้งหมด โดยความจริงแล้ว พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสรู้เพื่อสอนให้ใครเป็นดีเพียงเท่านั้น แต่ทรงประกาศพรหมจรรย์ ข้อประพฤติปฏิบัติให้จิตใจเหนือดีเหนือชั่ว ดับทุกข์ได้จริง ทรงประกาศวิธีการที่จะทำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ออกจากการเวียนของวัฏฏทุกข์ได้ พระองค์ไม่ได้มาประกาศแค่ความดีธรรมดา พระองค์ประกาศพรหมจรรย์ ตัวไตรสิกขานี้แหละที่เป็นตัวประพฤติปฏิบัติที่ดำเนินไป ให้พรหมจรรย์สมบูรณ์รวมลงเป็น อริยมรรค ทำให้แจ้งพระนิพพาน ดับกิเลสได้โดยสิ้นเชิง

จุดประสงค์ของการประพฤติพรหมจรรย์นั้น พระองค์ตรัสไว้ใน อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต พรหมจริยสูตร ว่า

**นยิทํ ภิกขเว พรหมจรรย์ วุสฺสตี ชนฺกฺหนตฺถํ** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้เราปฏิบัติ ไม่ใช่เพื่อจะหลอกลวงคน

**น ชนลปนตฺถํ** ไม่ใช่เพื่อเรียกร้องความสนใจจากคน

**น ลภสฺสกาโรโลกานิสฺสตฺถํ** ไม่ใช่เพื่อให้ได้ลาภสักการะและ คำสรรเสริญ

**น อิตฺวาหฺปฺปโมกฺขานิสฺสตฺถํ** ไม่ใช่เพื่อให้เกิดการถกเถียงอวดอ้าง ความเห็น เป็นเจ้าลัทธิ

**น อิติ มํ ชโน ชานาตุตฺติ** ไม่ใช่ด้วยคิดว่า คนจะรู้จักเราด้วยวิธีนี้

**อถโข อิหฺ ภิกขเว พรหมจรรย์ วุสฺสตี** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โดยที่แท้ พรหมจรรย์นี้เราปฏิบัติ

**สํวรตฺถํ** เพื่อการสำรวมระวัง เพื่อปิดกั้นกิเลส แต่เดิมมีกิเลสเข้ามามากมาย ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กลายเป็นว่าทวารทั้ง ๖ นี้เป็นจุดอ่อนของเรา พอเห็นรูปทางตาแล้ว กิเลสเกิดขึ้น พอได้ยินทางหูแล้ว กิเลสก็เกิดขึ้นเหมือนกัน คตินี้ก็รู้สึกอะไรทางใจ กิเลสก็เกิดขึ้นอยู่เรื่อย เราประพฤติพรหมจรรย์ ฝึกสติสัมปชัญญะ ให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อสังวรคือปิดกั้นกิเลสเหล่านั้น เมื่อปัญญาเพิ่มขึ้นก็จะได้วัตถุประสงค์ ข้อต่อไป คือ

**ปหานตฺถํ** เพื่อการละกิเลส

**วิราตตฺถํ** เพื่อสิ้นกำหนด

**นิโรตฺถํ** เพื่อพ้นทุกข์

## ๕. ไตรสิกขาเพื่อละกิเลส

สืบเนื่องจากเรื่องการประพฤติพรหมจรรย์นี้เอง ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ เมื่อบุคคลใดปฏิบัติให้มีขึ้น จะสามารถละต้นเหตุ และกิเลสต่างๆ ที่ครอบงำจิตใจของเราอยู่ได้ ตัดทอนและกิเลสทั้งหลาย เหล่านี้ เป็นสิ่งแปลกปลอมเข้ามาทำลายความสงบสุขในจิตใจ เมื่อละกิเลสทั้งหลายได้ จิตใจก็จะมีแต่สันติสุข วิธีการที่จะละกิเลสได้ จิตใจ ต้องประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ดังคาถาที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบ คำถามของเทวดา ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค ชฎาสูตฺร มีข้อความว่า

เทวดาทามเป็นคาถาว่า

**อนโต ชญา พหิ ชญา** หมู่ลัต์ว์ รกชัญหึ่กัภายใน รกชัญหึ่กัภายนอก  
**ชญาช วิชิตา ปชา** ถูกความรักชัญหึ่กัครอบคลุมเอาไว้แล้ว

**ต ต โคตม ปุจฉามิ** ข้าแต่ท่านพระโคตม ข้าพระองค์ขอทูลถาม  
พระองค์

**โก อิม วิชญาเย ชญั** ใครจะสามารถถางรกชัญหึ่กันี้ได้

คำว่า ชญา แปลว่า รกชัญหึ่กั, รกมากจนดูสับสนวุ่นวาย หมายถึง ลักษณะของกิเลสที่ทำให้สิ่งต่างๆ ยุ่งเหยิง วกวน หาทางออกไม่ได้ คำนี้เป็นชื่อของตัณหา อันเป็นสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ กิเลสประเภทตัณหาคอยชักใยให้เราทำอย่างนั้นอย่างนี้ เราทั้งหลายตกเป็นทาสของตัณหา ไม่เคยมีอิสระเลย ตัณหาสั่งให้ทำนั่นทำนี่อยู่ตลอดเวลา ให้เราไปรับรู้อารมณ์ต่างๆ แล้วทำให้อารมณ์นี้กลายเป็นพิษขึ้นมา กลายเป็นเครื่องผูกมัดตัวเอง ทั้งๆ ที่อารมณ์ต่างๆ ไม่รู้โอ้หนือเห็นด้วย รูปสวยๆ มันก็ไม่รู้จะไรกับเราด้วย แต่เราทั้งหลายมีกิเลสมีตัณหา พอไปรับรู้รูปสวยๆ บั๊บ มันก็แปลงรูปสวยๆ ให้กลายเป็นพิษ แล้วสั่งสมอยู่ในจิต เสี่ยงเพราะๆ นี่มันก็ไม่รู้เรื่องอะไรด้วย เป็นสักแต่ว่าเสี่ยง แต่ตัณหาไปทำให้เสี่ยงนี้กลายเป็นเสี่ยงมีพิษขึ้นมา ตัณหาสั่งให้เราคอยแสวงหาเสียงที่เพราะๆ ได้มาแล้วก็ต้องคอยรักษาไม่ให้มันเสื่อมไป

การที่จิตไปรับรู้อารมณ์แล้ว ตัณหาทำให้อารมณ์เกิดกลายเป็นพิษขึ้นมา ทำให้จิตใจของเรายุ่งเหยิง ดิ้นรน วิ่งไปแสวงหาอารมณ์นั้นอารมณ์นี้ พอได้มาแล้วก็ต้องคอยรักษา ยังไม่ทันไร ดิ้นรนวิ่งไปหาอารมณ์ใหม่อีกแล้ว นี่ก็ว่ามันจะให้ความสุขกับเราได้ พอได้มาจริงๆ ก็มีความสุขเพียงเล็กน้อย เราก็ต้องวิ่งหาสิ่งใหม่อีกต่อไปไม่เคยหยุด วันทั้งวันวิ่งตลอด จนสลบไปในตอนกลางคืน ตื่นเช้ามาก็วิ่งต่อไปอีกวันเวียนอยู่อย่างนี้ ไม่เป็นอิสระเลย

เราใช้สอยปัจจัยต่างๆ แทนที่จะใช้สอยเพื่ออำนวยความสะดวก กลับกลายเป็นใช้สอยด้วยอาการติดข้อง แล้วก็ต้องเป็นทุกข์ทรมาน ตอนมันเสื่อมมันทำลายไป มีรถก็ทุกข์เพราะรถ มีเงินก็ทุกข์เพราะเงิน มีโทรศัพท์มือถือ โทรทัศน์ วิทยุ ฯลฯ ก็ทุกข์เพราะมัน เดี่ยวมีเรื่องนั้นเรื่องนี้เข้ามาเยอะเยอะไปหมด หนักไปเรื่อย มีวัตถุต่างๆ แทนที่จะใช้เป็นเครื่องอำนวยความสะดวก กลับกลายเป็นสิ่งคอยให้เราเป็นห่วง และเป็นสาเหตุนำทุกข์มาให้โดยไม่จำเป็น

มีลูกก็เป็นทุกข์เพราะลูก แทนที่จะทำหน้าที่เป็นบุพการี เลี้ยงดูให้เติบโต มีคุณธรรม ช่วยเหลือตนเองได้ เลี้ยงดูเราเวลาเราแก่หรือเจ็บป่วย กลับกลายเป็นว่าเราต้องเป็นทุกข์เพราะเป็นห่วง ลูกเป็นอะไรไปก็พลอยทุกข์ไปด้วย มีญาติพี่น้องก็ทำนองเดียวกัน ทุกข์ทั้งหลายมันมาได้ทุกทาง จนเราหาทางออกไม่ได้ มันยุ่งเหยิงไปหมด ทุกข์เหล่านี้ สาเหตุมาจากตัณหา



ความทะยานอยาก ความติดข้องต้องการในสิ่งเหล่านั้น ตัณหาจากความไม่รู้ความจริงว่า ทุกสิ่งนั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นสิ่งว่างเปล่า เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง ซึ่งการที่จะมีปัญญารู้ความจริง คือฝึกให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อรู้ความจริง ตัณหาก็ไม่เกิด

เทวดาถามปัญหาที่ด้วยสาเหตุนี้แหละ หมูสัตว์ติดข้องเยอะไปหมดทั้งตนเอง ญาติพี่น้อง รวมทั้งวัตถุสิ่งของ ตกเป็นทาสของตัณหาอย่างนี้ ใครจะสามารถถางตัณหาได้

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบเทวดาว่า

**สีเล ปติฏฺฐาย นโร สปลฺโย** คนผู้มีปัญญา ตั้งมั่นในศีลแล้ว

**จิตฺตํ ปญฺญญจ ภาวยํ** เจริญจิตและปัญญา

**อาตปปี นปโก ภิกฺขุ** มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญารักษาตน เป็นผู้เห็นภัยในวัฏฏะ

**โส อิมํ วิชฺฌเย ชฏฺฐํ** บุคคลนั้นจะสามารถถางรกชัฏได้

คนที่มึปัญญา ได้ยินได้ฟังพิจารณารู้ว่า ทางไหนเป็นไปเพื่อทำให้ตนเองมีความสุข ไม่สร้างความเดือดร้อนทั้งแก่ตนและผู้อื่น เป็นทางสู่อิสราภาพ เขาก็เลือกทางนั้น ฝึกฝนสติสัมปชัญญะให้เกิดศีลขึ้นมาในจิต คีลนี้เป็นเหมือนผืนแผ่นดินสำหรับรองรับคุณธรรมอื่นๆ เมื่อมีศีลก็สามารถเจริญจิตตภาวนาต่อไปได้

เมื่อเราศึกษาเรียนรู้จิต รู้จักจิตประเภทต่างๆ รู้จักจิตโลก จิตโกรธ จิตหลง จิตเป็นกุศล จิตเป็นอกุศล เป็นสมถะ เป็นวิปัสสนา เราก็สามารถเจริญจิต ประเภทที่ทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาได้โดยถูกต้อง คือจิตที่มีความตั้งมั่นเป็นกลาง เป็นสัมมาสมาธิ ทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้น มีคุณธรรมต่างๆ เช่น เมตตา กรุณา มากขึ้น เมื่อจิตมีความสุข เบาอ่อนละออด สว่างใส ควบแก่การงาน ก็มองเห็นทุกอย่างตามที่เป็นจริง เกิดปัญญา

ในการประพฤติปฏิบัติให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา นั้น ต้องมีความเพียรละกิเลส เพียรละตัณหา เพียรรู้ เพียรดู เพียรสังเกต เพียรศึกษา ในกายในใจให้เข้าใจ ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ล้วนต้องดับไปทั้งสิ้น ไม่ปฏิบัติตามใจตัณหา ความอยากได้ออยากดี มีปัญญารักษาตน รู้จักสิ่งใดเหมาะสม ไม่เหมาะสม รู้จักคบคน รู้จักเลือกสถานที่ รู้จักเลือกเทคนิควิธีการให้เหมาะสมกับตนเอง ทั้งนี้ก็เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัว เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา และเป็นผู้ที่เห็นภัยในวัฏฏะ

คนที่มีคุณธรรมอย่างนี้ คือมีปัญญา ตั้งมั่นอยู่ในศีล เจริญสมาธิ เจริญปัญญา มีความพากเพียร มีปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนเอง เห็นภัยในวัฏฏะ จะสามารถถางรกชัฏคือตัณหาได้

การฝึกให้มีไตรสิกขานี้ เราฝึกเพื่อให้จิตไม่ติดจมอยู่กับโลก อยู่เหนือโลก พอลอยขึ้นข้างบน เราก็จะสามารถมองเห็นทิวทัศน์ต่างๆ เห็น

ความจริงหลากหลายแง่มุมที่ยังไม่เคยมองเห็น ฝึกเพื่อละกิเลส ส่วน  
สิ่งของต่างๆ ที่ท่านมี ก็ไม่ต้องไปทิ้งมันหรอก ท่านเอาไว้ใช้เป็นเครื่อง  
อำนวยความสะดวก เดิมมันเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกมาให้ท่าน ต่อไปท่าน  
ใช้มันโดยไม่ทุกข์ ไม่เป็นทาสมัน

## ๖. ไตรสิกขากับอริยมรรค

ไตรสิกขากับอริยมรรคนั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกัน เมื่อฝึกไตรสิกขา คือ  
ศีล สมาธิ ปัญญา จนสมบูรณ์ระดับหนึ่ง จิตรวมตัวลงเป็นอริยมรรค  
เห็นนิพพานและละกิเลสได้โดยสิ้นเชิงเป็นขั้นๆ ไป จุดตรงนี้จึงเป็นอริย  
มรรค อริยมรรคมี ๔ ระดับ คือ โสตาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค  
อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค

อริยมรรคสงเคราะห์เข้าในไตรสิกขา แต่ไตรสิกขาไม่ได้สงเคราะห์  
เข้าในอริยมรรค เพราะอริยมรรคนั้นแคบกว่า เจาะจงมากกว่า หมายถึง  
เอาเฉพาะตอนที่ไตรสิกขามีความสมบูรณ์ เป็นสัมมาทิฐิ สัมมา  
สังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมา  
สติ สัมมาสมาธิ ระดับโลกุตระ เป็นระดับเหนือโลกเหนือการปรุงแต่ง  
ไม่หลงปรุงแต่งไปตามโลกตามขั้น ดังที่ท่านแสดงไว้ในมัชฌิมนิกาย  
มูลปัณณาสก์ จุฬเวทัลลสูตรว่า

**น โข อาวุโส วิสาข อริเยน อฏฺฐจฺกึเกณ มคฺเคน ตโย ขนฺธา สงฺคหิตา**  
ดูก่อนคุณวิสาขะ ขั้น ๓ ไม่ได้สงเคราะห์ด้วยอริยมรรค ๘ ประการ

**ตีหิ จ โข อาวุโส วิสาข ขนฺเธหิ อริโย อฏฺฐจฺกึโก มคฺโค สงฺคหิตโต**  
ดูก่อนคุณวิสาขะ แต่อริยมรรค ๘ ประการสงเคราะห์ด้วยขั้น ๓

**ยา จาวุโส วิสาข สมฺมาวาจา, โย จ สมฺมากมฺมฺนโต, โย จ สมฺมา**  
**อาชีโว, อิมะ ธมฺมา สึลกฺขนฺธะ สงฺคหิตา...**ดูก่อนคุณวิสาขะ ธรรมะเหล่านี้  
คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สงเคราะห์เข้าในสี่ขั้น...

กระบวนการทำให้เกิดอริยมรรคนั้นก็ค่อยๆ สมบูรณ์ขึ้น จากการ  
ฝึกสติสัมปชัญญะนั่นเอง เมื่อมีสติสัมปชัญญะระดับหนึ่ง จิตก็มีศีล  
เมื่อจิตมีความตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่หวั่นไหวเป็นผู้รู้ผู้ดูอารมณ์ก็เป็นสมาธิ  
ศึกษากายใจจนเกิดปัญญา จิตไม่หลงปรุงแต่งไปตามขั้นที่ตีบ้างไม่ตีบ้าง  
เป็นจิตที่วางเฉย ไม่ดีใจรน เมื่อถึงพร้อมก็รวมตัวลงเป็นอริยมรรค เห็น  
พระนิพพานซึ่งเป็นสภาวะเหนือโลกเหนือขั้นเหนือการปรุงแต่ง จิตที่  
ไปรับรู้ก็เลยได้ชื่อว่าโลกุตระจิต จิตประเภทเหนือโลก

อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ เป็นประตูประนิพพาน เป็นประตู  
อมตะที่พระพุทธเจ้าทรงเปิดแล้วสำหรับเราทั้งหลาย เมื่อส่วนประกอบ  
ทั้ง ๘ สมบูรณ์รวมตัวกันลงก็เหมือนเปิดประตู เห็นพระนิพพาน ตอนนี้  
เราไม่ได้เปิดประตู เราเลยไม่เห็นพระนิพพาน ก็ต้องฝึกฝน เดินทางตาม  
ไตรสิกขาจนถึงประตู ประตูก็อยู่ตรงนั้นแหละ ตรงที่เป็นอริยมรรค จะเห็น  
พระนิพพานอันเป็นสันติสุขซึ่งดำรงอยู่อย่างนั้นมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว

อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นสงเคราะห์เข้าเป็นขั้นที่ ๓ คือ **สัมมาวาจา** **สัมมากัมมันตะ** **สัมมาอาชีวะ** **เป็นศีลขั้น** ลักษณะของสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ นี้ เกิดจากการฝึกสติสัมปชัญญะ จนกระทั่งจิตใจของเรามีความรู้สึกลงตัวขึ้นมาในจิต การงดเว้นหมายความว่ามีความสามารถจะทำได้ แต่งดเว้น เป็นการที่จิตเกิดการงดเว้นจากการกระทำ หรือการพูดที่ไม่เหมาะสม เรียกว่าวิรัติ

**สัมมาวาจา** **สัมมาสติ** **สัมมาสมาธิ** **สงเคราะห์เป็นสมาธิขั้น** เป็นกลุ่มสมาธิ เวลาเราเพียรฝึกฝนสติสัมปชัญญะ โดยภาพรวม ก็ฝึกอยู่ในหมวดของการฝึกสมาธิ คืออริจิตตสิกขา การฝึกในหมวดอริจิตตสิกขานี้มีความดีหลายอย่าง สามารถรู้จิตประเภทต่างๆ ของตนเอง จนกระทั่งจิตตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิและยังช่วยให้ศีลบริสุทธิขึ้น จากการรู้เท่าทันจิตใจตนเองอีกด้วย ศีลจะสมบูรณ์เร็ว สามารถรู้เท่าทันจิตใจเวลาจะกระทำทางกายทางวาจาได้เร็ว ฉะนั้น คนไหนที่ฝึกสัมมาสติ อันเป็นหมวดของสมาธิ ศีลของท่านดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ไม่ต้องคอยระวังอย่างโน้นอย่างนี้อะไรให้ยุ่งยาก เพราะคอยระวังที่จิต จิตมีสติคอยช่วยรักษา

**สัมมาทิว** **สัมมาสังกัปปะ** **สงเคราะห์เป็นปัญญาขั้น** เป็นกลุ่มปัญญา คำว่า สัมมาทิว หมายถึง การเห็นถูกต้องตามอริยสัจ รู้ว่านี่ทุกข์ นี่ทุกขสมุทัย นี่ทุกขนิโรธ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา สัมมาสังกัปปะ หมายถึง การดำริที่ถูกต้อง มีความโน้มเอียงของจิตที่เป็นเนกขัมมะ คือ

ไม่ติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย มีความเมตตา กรุณา ไม่คิดอาฆาตพยาบาท ไม่คิดเบียดเบียนหรือต้องการเอาชนะใคร

อริยมรรคทั้ง ๘ นี้ เป็นผลจากการฝึกฝน จึงจะถึงความสมบูรณ์ในขั้นของการฝึกฝนนั้น **มีมรรค ๓ องค์ที่ต้องดำเนินควบคู่กันไปตลอด คือ สัมมาทิว สัมมาวาจา สัมมาสติ** หรือตามหลักของสติปัญญาฐาน ท่านว่า อาตมาปี สมปะชาโน สติ

**อาตมาปี** มีความเพียรเพิกเลส เพียรทำกิเลสให้เร่าร้อน เพียรรู้ให้เท่าทันตัวตน รู้เท่าทันความยินดียินร้าย ไม่หลงปรุงแต่งตามกิเลส นี้เป็นสัมมาวาจา

**สมปะชาโน** มีความรู้สึกตัว รู้ว่ามีเราอยู่ เป็นคนรู้คนดู ไม่ปล่อยใจให้หลงลอยไปตามอารมณ์ และไม่หลงจมแช่อยู่กับอารมณ์ นี้เป็นสัมมาทิว

**สติมา** มีความระลึกได้ ไม่ใจลอย ไม่เพเลอ ระลึกที่กาย เวทนา จิต ธรรม คือที่กายที่ใจ นี้เป็นสัมมาสติ

## ๗. ไตรสิกขาภิธานัญญา

สามัญญาผลที่เห็นผลทันตาในชาตินี้ ผมได้บรรยายไปแล้วในครั้งที่ ๕ วันนี้จะได้นำหมวดธรรมต่างๆ ที่ท่านแสดงไว้ในสามัญญาผลสูตร จัดลงเป็นไตรสิกขา ซึ่งท่านได้จัดไว้ในทมิฬกาย สีลขันธวรรค สุกสูตตังนี้

**อริยะลีลขันธ** ได้แก่ ศิลสังวร ศิลสังวรจำแนกออกเป็นจุลศีล มัชฌิมศีล มหาศีล คำว่า อริยะลีลขันธ จะสังเกตว่ามีคำว่า อริยะ อยู่ข้างหน้า เป็นการแสดงให้เห็นถึงการที่จะมีศีลนั้น ต้องไม่มีตัณหาและทิลุมาครอบงำจิตใจ หรือไม่ได้ทำไปตามอำนาจของตัณหาและทิลุมาไม่ได้ทำไปด้วยอำนาจของอุปาทาน การทำไปด้วยอำนาจของอุปาทาน จะออกมาในลักษณะของความยึดมั่นถือมั่นว่า เราถูกกว่าชาวบ้าน เราดีกว่าชาวบ้าน วิธีการนี้ดีที่สุด รูปแบบนี้ดีที่สุดในโลก เป็นหนึ่งเดียวอะไรอย่างนั้น มีแต่จิตใจที่มีอุปาทานเท่านั้นที่คิดได้อย่างนั้น ถ้าไม่มีอุปาทานมันไม่คิดขนาดนี้หรอก อริยะลีลขันธนี้จะเป็นลักษณะของการที่จิตเป็นปกติ มีสติสัมปชัญญะดี แต่ไม่มีการยึด

รูปแบบต่างๆ เราก็ปฏิบัติตามได้ ผีภพทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ แต่ไม่ยึดรูปแบบเหล่านั้น เป็นบันไดหรือเป็นแพพาเราข้ามฟากเท่านั้นเอง พระพุทธเจ้าก็เป็นเพียงผู้บอกทางเท่านั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราต้องมายึดหรือเกาะดึงท่านเอาไว้ เราต้องเดินทางเอาเองนะครับ พระองค์นั้นบอกทางเอาไว้แล้ว สอนให้เราเกิดความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง ให้เราศึกษาการศึกษาใจของเราให้เกิดความเข้าใจ จนกระทั่งเห็นอริยสังขเป็นพยานของการตรัสรู้ของพระองค์ ตอนแรกก็ต้องฟังในแง่ที่ต้องฟังแล้วพิจารณาให้เข้าใจ แต่ท้ายที่สุดแล้วเป็นพยานของการตรัสรู้ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายก็โดยทำนองเดียวกัน

**อริยะสมาธิขันธ** ได้แก่ อินทริเยสุ คุตตทวาร การมีทวารอันคุ้มครองแล้วในอินทริย์ทั้งหลาย, สติสัมปชัญญะ การมีความรู้สึกตัวในอิริยาบถและการทำสิ่งต่างๆ, สันตุกฺขุละ ความสันโดษในปัจจัยเครื่องใช้สอย, นีวรณุปทานะ การละกิเลสนิวรณ อันเป็นกิเลสระดับกลาง ออกไปจากจิตใจได้, และสมาธิ เป็นความตั้งมั่นของจิตระดับปฐมฌาน, ทุตติยฌาน, ตติยฌาน, จตุตถฌาน

จะเห็นว่า การฝึกฝนสติสัมปชัญญะ ให้อูฐทันจิตใจของตนเอง ตั้งแต่อินทริยสังวรเป็นต้นไปนั้น ท่านจัดเป็นอริยะสมาธิขันธ หรืออริจิตตสิกขา เป็นการศึกษารเรียนรู้ด้านจิตใจให้ละเอียด ให้อูฐจักจิตใจประเภทต่างๆ โดยอาศัยการมีความรู้สึกตัวเป็นหลัก เมื่อรู้สึกตัวบ่อยๆ ก็จะสามารถละความคิดที่เกิดจากความหลง ไม่คิดสะเปะสะปะไปจนเป็นทุกข์ มีความสุขจนเกิดความตั้งมั่นของจิตได้

อินทริยสังวรนี้เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะ ให้อูฐเท่าทันความยินดี ยินร้ายที่เกิดขึ้น เมื่อเราได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัสทางกาย คิดนึกรู้สึกทางใจ หากเราไม่รู้ไม่ทัน ก็จะทำให้เกิดอภิขมาโทมนัสหรือความยินดียินร้ายครอบงำจิตใจ กิเลสอื่นๆ ก็จะเกิดตามมา และบางครั้งอาจก่อให้เกิดการกระทำทางกายทางวาจาที่ผิดพลาด เบียดเบียนทำให้ผู้อื่นเสียหายได้ ตอนแรกๆ ของการฝึกนี้ จึงต้องหัดให้มีความรู้สึกตัวบ่อยๆ แล้วสังเกตความยินดียินร้าย แบบตามรู้ตามดูไปเรื่อย เมื่อ

นานเข้าก็จะเริ่มรู้ทัน รู้ได้ไวขึ้น ก็เลยไม่มีเวลาก่อตัวจนเกิดความรุนแรง ไม่สามารถครอบงำจิตใจได้ ต่อไปสามารถรู้เท่าทันเพิ่มขึ้น จะมีจิตใจที่ตั้งมั่นเป็นกลาง เป็นสัมมาสมาธิ จะเป็นการรู้แจ้ง และละได้ด้วย วิปัสสนาปัญญาต่อไป

การฝึกขั้นนี้ใช้องค์ธรรมของฝ่ายสมาธิ คือสติเป็นหลัก เมื่อเราฝึกไป มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น จิตใจจะตั้งมั่นขึ้น เนื่องจากไม่หลงปรุงแต่งไปตามอารมณ์ต่างๆ จิตจะเกิดความสุขอยู่ด้วยตัวของมันเอง เรียกว่า จิตใจมีความสันโดษ จะมีความสุขโดยไม่ต้องดิ้นรนไปแสวงหาอารมณ์ภายนอกมากระทบ เพราะตามความเป็นจริงแล้ว ความสุขสงบนั้นเป็นธรรมชาติของจิต ที่เป็นทุกข์เพราะมัวแต่คิดปรุงแต่งดิ้นรนไป เป็นสิ่งแปลกปลอมเข้ามาทำลายความสงบสุข เป็นแขกเข้ามาเป็นครั้งคราว

โดยส่วนใหญ่ เราทั้งหลายที่ไม่ได้ปฏิบัติภาวนา จะรู้สึกเหมือนกับว่า วันๆไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร ต้องคอยหาอารมณ์แรงๆ มากระทบ จึงเกิดอาการสุขขึ้นมาเป็นครั้งๆ เช่น ถ้ารับประทานอาหารธรรมดาทั่วไป เป็นข้าวมันไก่ ข้าวแกง ก็เฉยๆ ต้องหาโอกาสไปร้านที่ทำอร่อยมากๆ หรือแพงๆ หน่อย จะรู้สึกสุขขึ้นมาที่หนึ่ง ถ้าทางตา ก็ต้องหาโอกาสไปดูหนังที่เขาทุ่มทุนสร้างมหาศาล จึงมีความสุขขึ้นมาที่หนึ่ง อย่างนี้เป็นต้น

ความสุขที่เป็นสันโดษนั้น มันเป็นความสุขเล็กๆ อยู่ข้างใน สุขแบบอบอุ่น เบาๆ สบายๆ อยู่ในใจ ไม่ต้องรออะไรมากระทบ การ

ดำเนินชีวิต การทำงานก็จะทำไปด้วยความสุข ทำตามหน้าที่ ทำเพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น การใช้สอยปัจจัยและวัตถุสิ่งของ จึงมีมุมมองที่ต่างออกไป เป็นเพียงแค่เครื่องยังชีพ เป็นเครื่องอำนวยความสะดวก ความสะดวก ใช้สอยได้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์มากขึ้น ไม่ฝากสุขไว้กับสิ่งเหล่านั้น ไม่ตกเป็นทาสมัน

เมื่อมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวได้บ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน มีความสุขสันโดษในปัจจัยเครื่องใช้สอย สามารถรู้ทันความคิดความหลง จะสามารถละนิวรณ์ต่างๆ ได้ จิตใจจะปลอดโปร่ง เบาสบาย เป็นสัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่นและคุณภาพของจิตระดับต่างๆ กันเป็นฌาน ๔ ระดับนี้เรียกว่าอริยะสมาธิขั้นต้น

**อริยะปัญญาขั้นต้น** ได้แก่ วิปัสสนาญาณ, มโนเมยทธิญาณ, อิทธิวิธญาณ, ทิพโสตธาตญาณ, เจโตปริยญาณ, ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ, ทิพพจักขุญาณ, อาสวกขยญาณ

เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ ดูกายดูใจ จะเกิดปัญญา เห็นกายเป็นกาย ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่เป็นแห่งๆ มีส่วนประกอบหลายอย่างทำให้เกิดขึ้นแต่ละส่วนประกอบก็ทำงานของมันไปที่เดินไปเดินมาทำนั่นทำนี่ได้ เพราะมีจิตใจ เป็นเหมือนเชือกชักหุ่นอยู่ จิตใจนี้ก็แยกย่อยออกเป็น ส่วนต่างๆ เป็นเวทนาความรู้สึกสบายบ้าง ไม่สบายบ้าง เฉยๆ บ้าง เป็นสัญญา ความจำได้หมายรู้สิ่งต่างๆ เป็นสังขาร ปรุงแต่งให้จิตดีบ้าง ไม่ได้

บ้าง และวิญญานเป็นประธานในการรับรู้ ทำให้เกิดการรับรู้โลกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดก็ปรากฏเกิดขึ้นเป็นครั้งๆ ไป แล้วก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่เคยหยุดนิ่ง การรู้อย่างนี้เป็นวิปัสสนาปัญญา เมื่อเกิดจะสามารถละกิเลสได้เป็นขั้นๆ ไป จนกระทั่งถึงอัสวัภยญาณหมดสิ้นกิเลส นอกจากนั้น จิตที่มีความตั้งมั่น มีคุณภาพดี สามารถน้อมนำไปให้เกิดโลกียอภิปัญญา ความรู้ที่เหนือกว่าคนทั่วไปได้อีกมี มโนเมยทธิญาณเป็นต้น

สิ่งที่กล่าวมา ไม่ว่าจะจะเป็นความสุข ความสงบ การละกิเลสนิรวรณ จิตมีความตั้งมั่น เกิดปัญญาอันนำอัครรรยหลายๆ ประการ จนกระทั่ง การละกิเลสได้เด็ดขาด ดูเหมือนว่ามีมากมายหลายอย่างเหลือเกิน แต่จริงๆ แล้ว **สิ่งทั้งหมดนี้มาจากสิ่งเดียว คือการที่เรามีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวมาดูกาย ดูใจ การลงมือทำของเราดูเหมือนไม่มาก แต่ผลประโยชน์นั้นมากมายมหาศาล จนถึงการพ้นทุกข์ได้**

บางที่เราอาจจะคิดว่า การเรียน อ่านหนังสือ ฟังอาจารย์ ได้ความรู้ อย่างนั้นอย่างนี้มาเยอะแยะเลย แต่ความรู้เหล่านั้น เราเรียน เราอ่าน เราฟัง แล้วเราก็คิดเอาเอง อาจจริงหรือไม่จริงก็ได้ ถ้าเราฝึกดูกาย ดูใจไปเรื่อย ดูไปตามความเป็นจริง ไม่ต้องดัดแปลง ดูอย่างที่มีมันเป็นเหมือนไม่ได้ทำอะไรเยอะก็จริง แต่ความรู้เกิดขึ้นมากมาย ความรู้เรื่องกรรมและผลของกรรมก็ดี การรู้จักใจของคนอื่นก็ดี รู้เท่าทันโลกก็ดี

รู้เห็นความจริงก็ดี สามารถมีได้ ทั้งที่วิธีการนั้นง่ายมากๆ เลย ไม่มีอะไร มากนอกจากดูกายดูใจของตัวเองให้เป็นปัจจุบันเท่านั้น อันไหนที่เป็นอดีตไปแล้วก็อย่าไปสนใจมัน ดูว่าในปัจจุบันเป็นอย่างไร **ปัจจุบัน กายเป็นอย่างไรก็รู้ว่ามีมันเป็นอย่างนั้น ปัจจุบันจิตใจเป็นอย่างไรก็รู้ว่ามีมันเป็นอย่างนั้น**

โดยปกติพวกที่ชอบมาถามครูบาอาจารย์ก็ไม่มีอะไรหรอก นำ สภาวะที่เจอในอดีตมาแล้ว ภาวนาไปแล้วเห็นอย่างโน้นเห็นอย่างนี้เยอะ เยอะไปหมด ต้องการคำรับรองหรืออธิบายให้ฟังว่าคืออะไร จะได้หายสงสัยสบายใจแล้วภาวนาต่อได้ ความจริงเราไม่ต้องสนใจว่ามันคืออะไรก็ได้ สนใจปัจจุบันก็พอ สนใจว่าปัจจุบันกายและใจของเราเป็นอย่างไร ให้ สนิใจตรงนี้ ส่วนที่แล้วก็แล้วไป ปัญญาความรู้ต่างๆ เป็นของเฉพาะตัว เราต้องฝึกฝนเอาเอง จนกระทั่งถึงสูงสุดเลย เป็นพระอรหันต์ไป เกิด ญาณรู้ว่าชาติสิ้นแล้ว การประพชาติพรหมจรรย์เสร็จสมบูรณ์แล้ว

หน้าที่ของเราทั้งหลายก็ไม่มีอะไรมาก สมาทานปฏิบัติในลักษณะที่ ทั้งหมด อันเป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ทำตนให้เดือดร้อน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เราเลือกที่จะเป็นสุข เราเลือกที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์ จึงเลือกปฏิบัติตาม แนวทางนี้ เป็นขั้นอริยะสี่ลขันท์ ต่อมาฝึกสติสัมปชัญญะ ให้มีความรู้สึก ตัว ดูกายดูใจไป รู้เท่าทันจิตใจตนเอง จิตมีความสุข มีความตั้งมั่น เป็น ขั้นอริยะสมาธิขันท์ เกิดญาณประเภทต่างๆ เป็นอริยะปัญญาขันท์

ที่เราทั้งหลายทำผิดพลาดทางกายทางวาจา อยู่ด้วยความ เบียดเบียนกัน ไม่ไว้ใจกัน ทำให้ต่างคนต่างทุกข์ เพราะมีความ เห็นแก่ตัวมากเกินไป ความเห็นแก่ตัวทำให้มองว่า คนอื่นเป็นศัตรู เป็น ผู้ขัดขวางหรือทำลายเรา ทำให้เราไม่มีความสุข เมื่อมีสติระดับหนึ่ง ความรู้สึกว่าเป็นตัวเราจะน้อยลง สิ่งที่คนอื่นทำจะค่อยๆ หมดยุติพิล ต่อจิตใจ เราจะเรียนรู้ว่า ความสุขหรือความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่คนอื่น แต่ อยู่ที่เราเลือกต่างหาก **ไม่มีใครทำให้เราเป็นทุกข์ได้ นอกจากจิตใจของเราเอง**

ความรู้สึกเป็นตัวตนที่ลดลงนี้ สัมผัสได้จากการที่มีคนด่าหรือชม ก็ได้ จะไม่โดนตัวเรา แต่จะมีความรู้สึกว่าเป็นการด่าหรือชมต่อสภาวะ บางอย่างที่เกิดขึ้น เขาด่าที่เราพูดไม่เพราะ ด่าที่เรามาช้า ไม่ใช่ด่าเราหรอก เขาชมที่ความเมตตาของเรา ชมที่ความใจเย็นของเรา ไม่ใช่ชมเราหรอก อย่างนี้แสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกว่าเป็นตัวเป็นตน เริ่มแตกกระจายเป็น สภาวะชนิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป ไม่ใช่เป็นแห่งๆ เป็นก้อนๆ

เดิมเคยรู้สึกว่าเราเห็น เราได้ยิน เราคิดนึก เรารู้สึก ต่อมาจะรู้สึกว่า ตามันไปเห็น หูมันไปได้ยิน ใจมันคิดมันนึก มันรู้สึกไปต่างๆ นานา ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เดิมเราเดินไปเตะก้อนหิน เป็นเราเจ็บ เท้าเจ็บ ต่อมาจะ รู้สึกว่า เท้ามันไม่ได้เจ็บ เวทนาความรู้สึกเจ็บเกิดที่เท้า อย่างนี้เป็นต้น ความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนจะค่อยๆ สลายตัวไป ต่อมาเมื่อมีปัญญา

เห็นการเกิดดับของทุกอย่าง ก็จะเข้าใจมากขึ้นตามลำดับ จิตจะค่อยๆ ยอมรับความจริงไปเรื่อย จนเกิดปัญญา ละความผิดและความยึดมั่น ถือมันได้

## ประวัติผู้บรรยาย

### อาจารย์สุگیر ทุมทอง

เกิดเมื่อวันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองสะ ต.หนองสะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

### การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- วิศวกรรมศาสตร์บัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น

### งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๑)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท บางกอกพร็อพเพอร์ตี้ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะ และตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรีชั้นปีที่ ๓ และ ๔ วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด



[www.freemindbook.com](http://www.freemindbook.com)





## *Free* Your M·I·N·D

ร่วมเปิดใจแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือความรู้สึกดีๆ ที่ได้จากหนังสือที่คุณอ่าน  
พร้อมติดตามข่าวสารและความเคลื่อนไหวของทางสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ได้ที่เว็บไซต์  
<http://www.freemindbook.com>