



อริยมรรคมีองค์ ๘ ภาคปฏิบัติ

สุภีร์ ทุมทอง

อริยมรรคมีองค์ ๘ ภาคปฏิบัติ

สุภีร์ ทุมทอง

www.ajsupee.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๗

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-

ภาพประกอบ

มนต์ชัย ขาวสำอางค์

แบบปก / รูปเล่ม

นครินทร์ ไชยพยอม

สุพัตรา แดงอินทร์

ดำเนินการผลิต

บริษัทพรีเมียมด์ พับลิชซิง จำกัด

๒๗/๓๓ ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม ๔

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ

โทรศัพท์ ๐-๒๖๓๗-๘๖๐๐

โทรสาร ๐-๒๖๓๗-๘๖๐๑

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์

๒๙๖ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๐

ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงบางยี่ขัน

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๐๐๒๖-๗

โทรสาร ๐-๒๔๓๓-๘๕๘๗

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

คำนำ

หนังสือ “อริยมรรคมีองค์ ๘ ภาคปฏิบัติ” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในการจัดปฏิบัติธรรม โดยกลุ่มพุทธธรรมสวนหลวง ที่ วัดพระธาตุโกฏีแก้ว ต.แม่ยาว อ.เมือง จ.เชียงราย ระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๕ มกราคม ๒๕๕๗

คำบรรยายเน้นให้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติที่ครบถ้วนครอบคลุม ตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นมัชฌิมาปฏิปทา อันเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดดวงตา ทำให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้หรือริสัจ และเป็นไปเพื่อพระนิพพาน ตามคำสั่งสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีหัวข้อที่บรรยายและคณะผู้ร่วมถอดคำบรรยาย ดังนี้

๑. วิชชาหัวหน้ากุศล คุณปาริชาติ กาญจนวลีรัตน์
๒. อริยมรรค : ยอดรถพิชัยสงคราม
คุณลักษณะ รามอินทรา - คุณอริยา บุญประเสริฐ
๓. ผู้ถึงกระแสนิพพาน คุณอัญชลี จันทร์คง
๔. ขยายความองค์มรรค
มล. วราภา เกษมศรี - คุณอุดมพร ประภารัตน์
๕. วิธีเจริญสมาธิกับปะ
คุณปาริชาติ กาญจนวลีรัตน์

๖. วิธีเจริญสัมมาวาจาและสัมมากัมมันตะ
คุณชกัธ นิมมานนท์
๗. วิธีเจริญสัมมาอาชีวะ คุณสุรีย์ อัตน์ญาณศิริตัน
๘. สัมมาวายามะและปธาน ๔
พ.ญ. สิริพร เนาวรัตน์ภาส, คุณพรทิพย์ ธนะโสภณ
๙. ปฏิบัติให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน
คุณเกษมสี สกุลชัยสิริวิช
๑๐. ความเห็นผิดเกิดเมื่อยึดขั้น
คุณสมใจ - คุณสุกัญญา ทิพย์ชัยเชษฐา
๑๑. อริยสัมมาสมาธิ คุณอัจฉริยา เกตุทัต
๑๒. จากปฏิจจสมุปบาทสู่อริยสัจ
คุณจุฑามาศ กระจ่างศิลป์

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความต้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

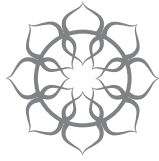
สุภีร์ ทุมทอง

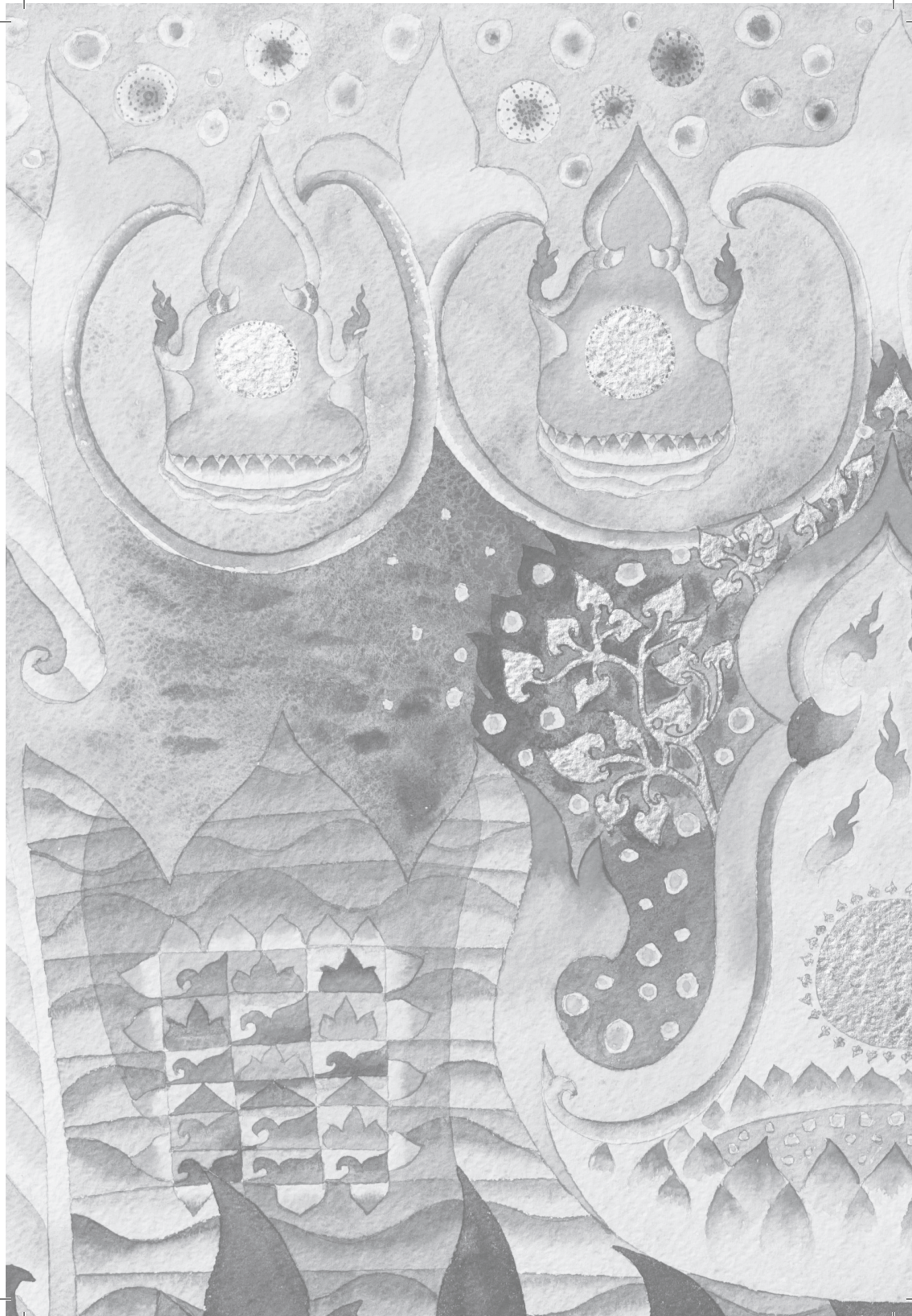
ผู้บรรยาย

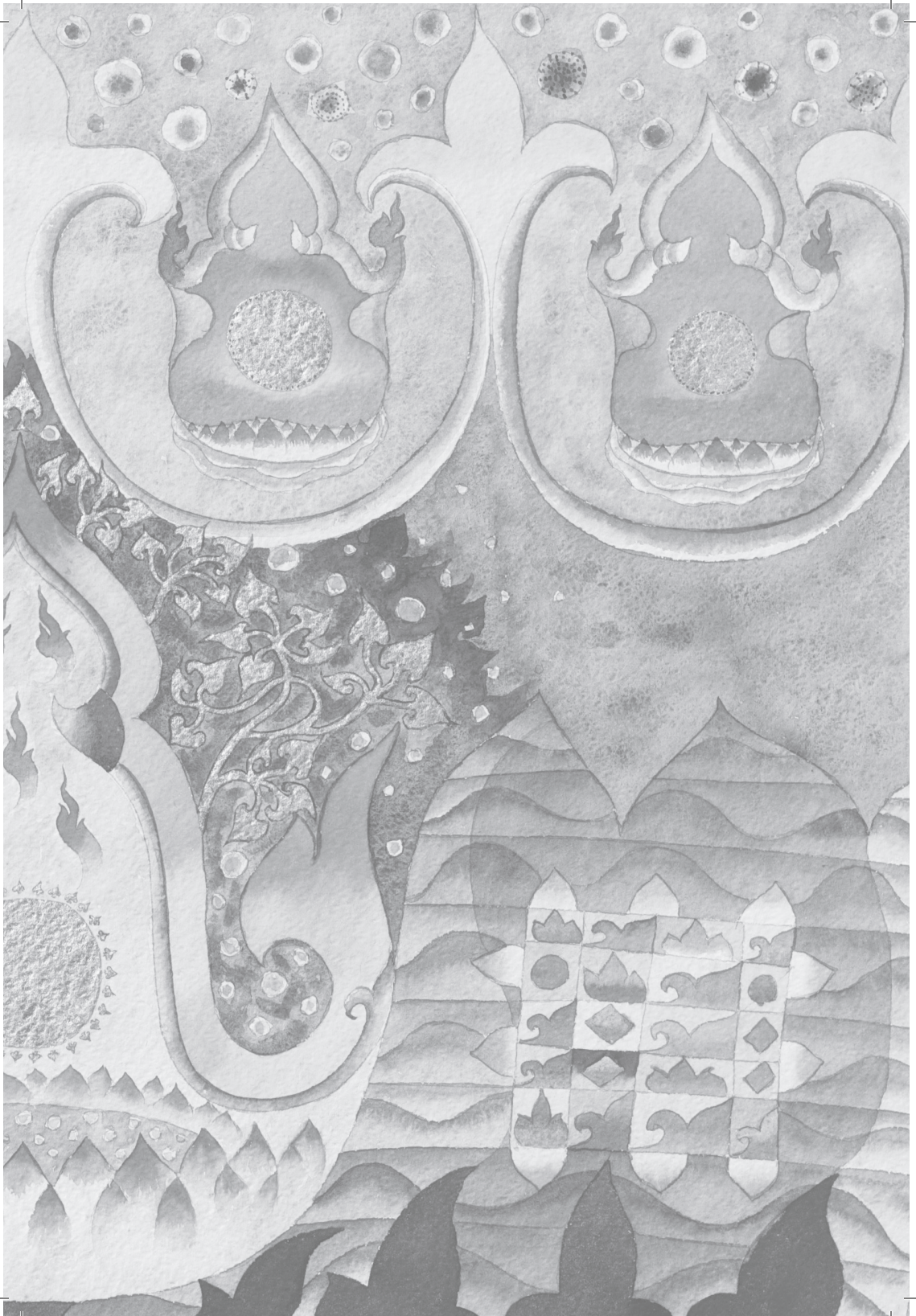
๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๗

สารบัญ

๑.	วิชาหัวหน้ากุศล	๑๐
๒.	อริยมรรค : ยอดรถพิชัยสงคราม	๔๐
๓.	ผู้ถึงกระแสนิพพาน	๖๘
๔.	ขยายความองค์มรรค	๙๒
๕.	วิธีเจริญสมาธิกับปะ	๑๒๐
๖.	วิธีเจริญสมาธิมาจาและสมาธิมันตะ	๑๔๖
๗.	วิธีเจริญสมาธิอาชีวะ	๑๗๒
๘.	สมาธิยามะและปะธาน ๔	๑๙๐
๙.	ปฏิบัติให้ถึงการเจริญสติปัญญา	๒๐๘
๑๐.	ความเห็นผิดเกิดเมื่อยึดขั้น	๒๓๒
๑๑.	อริยสมาธิ	๒๕๖
๑๒.	จากปัจจุสมุปะบาทสู่อริยสัง	๒๗๘







๑. วิชาหัวหน้ากุศล

บรรยายวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๗

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระอาจารย์นะครับ
สวัสดีครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

วันนี้เป็นวันปฏิบัติวันแรก มาเปลี่ยนสถานที่ ซึ่งหลายๆ ท่านก็คุ้นหน้าคุ้นตากันอยู่ บางท่านก็ไม่ค่อยคุ้น โดยความจริง ก็เคยเจอกันมาหลายๆ ที่ หลายๆ โอกาส แต่ก็ลืมไปแล้ว อันนี้พระพุทธรูปเจ้าทรงบอกเอาไว้ คือว่าคนที่ไม่เคยเจอกันมาเลยนี้ มันหาไม่ได้ หาได้ยาก อาจจะเคยเป็นปลวกรังเดียวกัน แล้วก็ลืมกันไปแล้ว

มาคราวนี้ก็เป็นโอกาสที่ดี โอกาสที่หาได้ยากอีกครั้งหนึ่งในชีวิตนี้ หรือว่าในสังสารวัฏฏ์นี้ ที่เราเวียนว่ายกันนานเหลือเกินแล้ว จนกระทั่งถึงทุกวันนี้ เป็นโอกาสอันดีครั้งหนึ่ง ที่ได้มาปฏิบัติธรรมในสถานที่อันเหมาะสม เป็นวัดที่ร่มรื่นดี เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เป็นโอกาสที่หาได้ยาก แค่ว่ามาถึงนี้ก็ยากเย็น คือยากด้วยเย็นด้วย เครื่องบินก็เลื่อนเวลาไปเรื่อย ก่อนมาก็เลื่อนมาแล้วก็เลื่อนไป อยู่บนฟ้าก็เลื่อนไป ไม่ลง แต่สักหน่อยมันก็ต้องลง เพราะว่าเดี๋ยวจะหมดน้ำมัน เป็นธรรมชาติมัน เป็นไปตามกฎธรรมชาติของสังขาร นี่แค่เหตุปัจจัยที่พูดถึงไม่ก็อย่าง

ก็ยากมากพอแล้ว ท่านทั้งหลายที่ยังหายใจเข้า หายใจออกอยู่ มีกรรมเก๋ารักษาดูแลไว้ นี่ก็ยาก ยากมาก

ถ้าประมวลเหตุการณ์หลายๆ อย่าง เหตุปัจจัยหลายประการเข้าด้วยกัน ก็จะเห็นชัดเจนว่า การที่ได้มีโอกาสมาปฏิบัติธรรม มีโอกาสมาฟังธรรม มีโอกาสได้ฟังเรื่องความจริง เรื่องธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ เป็นโอกาสที่หาได้ยาก ถ้าพูดตามที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ พระองค์กล่าวถึง สิ่งที่ยาก ๓ ประการเป็นพื้นฐานก่อน แล้วก็เพิ่มความยากอื่นๆ เข้าไปภายหลังอีก สิ่งที่ยากพื้นฐานสำหรับเราทั้งหลายได้มานั่งอยู่ที่นี้ ถ้าว่าตามที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ก็มีอยู่ ๓ อย่าง

ข้อที่หนึ่ง คือ **การได้อัตภาพ** การได้เกิดเป็นมนุษย์ นี่ยาก อย่างนี้พูดย่อยๆ เท่านั้น ถ้าจะพูดให้ลึกซึ้งไปอีก การเกิดเป็นมนุษย์ ที่อวัยวะครบถ้วนสมบูรณ์ เป็นคนที่ไม่บ้าไม่บ่อดหนวก เกิดในประเทศที่สมควร เป็นคนที่มีสติปัญญาพอที่จะรู้จักว่าอะไรสำคัญในชีวิต จนกระทั่งสละเวลามาปฏิบัตินี้ มันก็ยาก อันนี้พูดถึงละเอียดลงไป แต่เอาย่อๆ ก็ว่าการได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้อัตภาพเป็นมนุษย์นี้ มันยาก โผล่ขึ้นมา มันยาก ท่านอุปมาการที่จะได้มาเป็นมนุษย์อย่างพวกเรานี้ ถ้าไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน หรือว่าไปตกอบายต่างๆ ก็จะขึ้นมาค่อนข้างยาก ท่านทั้งหลายก็อย่าหลุดลงไปก็แล้วกัน มันขึ้นมายาก อย่าไปแข่ง หรือไปทำเหตุให้มันร่วงลงไป อันนี้เราพันขึ้นมาแล้วก็พยายาม อย่างน้อยก็ต้องเป็นมนุษย์อีก หรือถ้าดีกว่านั้นก็ค่อยว่ากัน อันนี้ความยากอันที่หนึ่ง

ความยากข้อที่สอง การที่จะมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นสักองค์หนึ่ง นี่ก็เป็นของที่หาได้ยาก ในจักรวาลเยอะแยะมากมายหลายจักรวาล นับไม่ถ้วน ก็จะมีแต่จักรวาลเราจักรวาลเดียวที่มีพระพุทธเจ้ามาอุบัติขึ้นได้ และในจักรวาลนี้ก็มีตั้งหลายที่หลายแห่ง ชมพูทวีปหรือที่เราเรียกประเทศอินเดีย นานๆ จะมีพระพุทธเจ้ามาสักองค์หนึ่ง ไม่ได้มาทุกที่นะ มาเฉพาะชมพูทวีป มาเฉพาะบางสถานที่ มาเฉพาะแถวๆ นั้นแหละ บางท่านมีโอกาสนไปสังเวชนียสถานมานั้นแหละ ไม่ใช่พระองค์จะเที่ยวไปรอบโลก ไม่ใช่อย่างนั้น นานๆ จะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้สักองค์หนึ่ง นี่ก็ความยากลำดับที่สอง ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่าการบำเพ็ญบารมี เพื่อจะเป็นพระพุทธเจ้านั้น มันยาก ท่านที่ได้ศึกษาธรรมะมาพอสมควร อาจจะได้ยินบ้างแล้ว อันนี้ก็เอาไว้เตือนตนเอง จะได้เข้าใจความยาก

ความยากข้อที่สาม การที่ธรรมวินัยนี้ ที่พระพุทธเจ้าแสดงเอาไว้แล้ว บัญญัติไว้แล้วจะรุ่งเรืองอยู่ จะมีคนพูดถึง ให้ความสำคัญ นี่ก็ยาก ยุคนี้ยังมีธรรมวินัยรุ่งเรือง มีคนพูดถึง พูดถึงธรรมะก็ยังไม่ถึงกับประหลาดคนมากนัก แต่ก็ชักจะเริ่มประหลาดแล้ว เวลาสนใจธรรมะสักหน่อย เขาก็นึกว่าพวกท่านคงจะดีมากแล้ว จริงๆ ก็เลวอยู่ อันนี้ก็เห็นว่าธรรมะเป็นเรื่องประหลาดไกลตัว หรือว่าเป็นเรื่องที่ห่างไกลไปเรื่อยๆ เนื่องจากระยะเวลา มันผ่านมานาน การที่ธรรมวินัยจะรุ่งเรืองอยู่ในโลก เป็นที่รู้จัก เป็นที่คุ้นเคย หรือว่าเป็นเรื่องที่พูดถึงกัน มันก็ยาก

ยุคนี้ยังมีพูดถึงกันอยู่ และผู้สนใจก็ยังมีอยู่ คนที่สนใจธรรมะ เขาก็ยังยกย่องชมเชย หรือยังเห็นว่าเป็นเรื่องถูกต้องดีอยู่ ก็เป็นโอกาสที่หาได้ยาก ต่อไปก็จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ คนสนใจธรรมะ เขาอาจจะหาว่าเป็นบ้า เพี้ยน อะไรก็ว่าไป นี่ธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าแสดงแล้ว บัญญัติแล้ว ก็ยังรุ่งเรืองอยู่ในโลก ยังมีพระไตรปิฎกเหลืออยู่ ยังมีคนที่สนใจศึกษา ยังมีสำนักปฏิบัติอย่างสำนักของพระอาจารย์นี้ มีทั้งการแสดงธรรมะ มีการปฏิบัติ มีร่องรอยอะไรต่างๆ ให้เห็นอยู่ สำนักอื่นๆ ก็มีเช่นเดียวกัน อันนี้ก็แสดงให้เห็นถึงธรรมวินัยยังรุ่งเรือง ยังมีผู้ฟัง มีศรัทธา แล้วก็นำไปประพฤติปฏิบัติ ข้อปฏิบัติที่ดิงามมีศีลเป็นต้น ของพระพุทธเจ้าที่พระองค์บัญญัติเอาไว้ ก็ยังมีผู้ปฏิบัติตาม นี่ก็เป็นความยากขั้นพื้นฐาน

สามพื้นฐานนั้น พวกเราก็ได้มาครบแล้ว ทีนี้ ก็เพิ่มความยากอื่นๆ เข้ามา ผมยกตัวอย่างเรื่องเมื่อเข้าเดินทางมาโดยเครื่องบิน และความยากอื่นๆ ท่านทั้งหลายก็ใส่เข้าไป เพิ่มเติมเข้าไป จะได้ไม่ประมาท แล้วเร่งปฏิบัติธรรม เร่งฝึกตัวเอง เนื่องจากว่า ถ้าไม่มีธรรมะไว้เตือนตนเอง เป็นคนประมาท ขาดสติไป เวลาที่ความหลงเกิดขึ้น มันก็จะคิดไปอีกอย่างหนึ่ง ตอนนี่ก่อนจะหลง ก็มาฟังธรรมเสียก่อน เวลาความหลงเกิดขึ้นนี้ มันไม่ได้คิดอย่างที่ผมพูดนี้ ไม่ได้คิดว่า การจะได้มีโอกาสฟังธรรม การจะได้มีตาดีๆ ไร้อ่านหนังสือ หูยังไม่ตึง เอาไว้ฟังธรรมได้ เป็นเรื่องยากมาก มันไม่คิดนะ จะคิดไปเรื่องอื่น ขายังเดินได้ ไม่ได้มาคิดเรื่องเดินจงกรม ยังนั่งได้ ไม่ได้มาคิดเรื่องมานั่งสมาธิ

ไปคิดเรื่องอื่น ฉะนั้น เวลาความหลงเกิดขึ้นนี้มันอันตราย มันนำ
สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์มาให้ นำสิ่งที่จะนำมาซึ่งความแก่ ความเจ็บ
ความตาย ความพลัดพราก และสิ่งต่างๆ มาให้ เรียกว่านำทุกข์
มาให้ สังขารมันเป็นอย่างนั้น

เราทั้งหลายที่มาในที่นี่ มาถึงที่นี่แล้ว ก็นับว่าผ่านความ
ยากลำบากหลายๆ ประการ ผ่านเรื่องที่เป็นไปได้ยาก ผ่านโอกาส
ที่เป็นไปได้ยาก มาจนถึงตอนนี้แล้ว ตอนนี้ก็เหลือที่ความเพียร
ในการฝึกการหัดปฏิบัติเอา เรามาที่นี่ เรียกว่ามาปฏิบัติธรรม มา
ศึกษาธรรมะ มาฝึกหัดตนเอง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ถ้าพูดถึง **ข้อปฏิบัติที่ครบถ้วนสมบูรณ์เต็มที่เลย คือ
อริยมรรคมีองค์แปด** เป็นข้อปฏิบัติ หรือเป็นตัวการปฏิบัติที่
ครบถ้วนสมบูรณ์ ถ้าใครทำได้ครบเต็มที่ ก็ได้วิชา ได้วิมุตติเต็มที่
เช่นเดียวกัน คือเป็น**พระอรหันต์** ถ้าทำได้ยังไม่เต็มที่ก็ลดระดับ
กันไป เริ่มตั้งแต่ผู้ที่เข้าถึงกระแสคือถึงอริยมรรคมีองค์แปด เข้าสู่
กระแส เห็นว่าทางมีอันเดียวนี้ ข้อปฏิบัติมีอันเดียวนี้ หรือว่า
สิ่งสำคัญในชีวิตนี้และชีวิตหน้ามีอันเดียวนี้ เรียก**พระโสดาบัน**
ผู้ถึงกระแส ไม่มีหลายอย่างในชีวิต พวกเราถ้าเป็นปุถุชนอยู่ก็
ยังแหงนหน้ามองทางโน้นทางนี้ รู้สึกชีวิตมันมีหลายอย่างต้องทำ
แต่ถ้าถึงกระแส ก็มีอย่างเดียวที่ต้องทำ คือทำอริยมรรคให้มัน
เต็มที่บริบูรณ์ ในชาตินี้ก็ทำอย่างนี้แหละ ชาติหน้าก็มีกิจหน้าที่
สิ่งที่จะต้องทำอย่างเดียวเท่านั้น จึงเรียกว่าเป็นคนที่ไม่เสื่อมแล้ว
เพราะรู้อันนี้แล้ว

ขั้นต้น เป็นพระโสดาบัน ผู้ถึงกระแส ถึงอริยมรรคมีองค์แปด จนกระทั่งปฏิบัติได้เต็มที่สูงสุด อริยมรรคมีองค์แปด สมบูรณ์ครบถ้วน ปัญญา ศีล สมาธิ เต็มที่ก็เป็นพระอรหันต์ นี่คือข้อปฏิบัติทางพุทธเรา ถ้าพูดแบบทั้งหมดเลย ครบถ้วน สมบูรณ์ ท่านทั้งหลายจะได้ไม่งง เนื่องจากว่าพวกเราได้มีโอกาส ศึกษารวมกับอาจารย์นั้นบ้าง อาจารย์นี้บ้าง ได้มีโอกาส ปฏิบัติแนวนั้นบ้างแนวนี้บ้าง ได้มีโอกาสฟังธรรมจากคนนั้นบ้าง คนนี้บ้าง คราวนี้ก็มาฟังผม ที่นี้ วิธีการปฏิบัติก็เยอะ อาจารย์ ก็หลายท่าน เราเป็นพวกปุถุชน ก็อันตรายหน่อย เพราะตามชื่อ ก็บอกแล้ว พวกที่แหงนมองหน้าหาอาจารย์โน้นว่ายังไง อาจารย์ นี้ว่ายังไง ก็อาจจจะงงได้ แม้แต่ผมพูดก็อาจจจะงงเช่นเดียวกัน ผมก็พูดไม่เหมือนอาจารย์ท่านอื่นเช่นกัน ทำให้งงได้

ให้รู้จักข้อปฏิบัติที่ครบถ้วนก็คืออริยมรรคมีองค์แปด เมื่อ ไปศึกษา เราก็มจะได้เข้าใจง่าย เทคนิควิธีต่างๆ ก็แตกต่างกัน บ้าง ไม่ใช่ประเด็นสำคัญอะไร ประเด็นสำคัญคือปฏิบัติให้ครบ อริยมรรค อริยมรรคมีอะไรบ้าง เราก็มจะได้ศึกษากันในรายละเอียด ต่อไป หลากๆ ท่านในที่นี่ก็ได้ศึกษามาเยอะแล้ว บางคนเยอะจน หัวสมองเมื่อยไปหมด นี่ข้อปฏิบัติทั้งหมดในทางพุทธเรา ถ้าพูด แบบครบถ้วนสมบูรณ์เต็มที่ คืออริยมรรคมีองค์แปด พระพุทธเจ้า จึงแสดงปฐมเทศนา เริ่มต้นด้วยอริยมรรคมีองค์แปด เป็นข้อ ปฏิบัติที่จะทำให้เกิดจักขุ เกิดดวงตาคือญาณ จักขุกรณี ญาณกรณี อันนี้แหละเป็นไปเพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน

การปฏิบัติอย่างแท้จริงของพวกเรา ปฏิบัติเพื่อให้มีวิชา มีปัญญา มีดวงตาขึ้นมา มี**ธรรมจักขุ** พอมีดวงตา ได้วิชา ก็จะมีวิมุตติ คือพ้นจากอำนาจของกิเลส เพราะกิเลสมันมาจากความไม่รู้ มีปัญญาก็พ้น พ้นจากอำนาจของกิเลสไป เรียกว่าวิมุตติ หลุดพ้น ทางธรรมะใช้สองคำรวมกัน เป็น**วิชาและวิมุตติ** จะมีวิชาและวิมุตติก็ต้องมีอริยมรรคมีองค์แปดมาฝึกมาหัดกัน ทำไมต้องพยายามฝึกให้มีความรู้มีวิชา ก็เพราะว่าพวกเรา ยังคงอยู่ภายใต้อำนาจของอวิชชาอยู่

อวิชชา หรือ โมหะ ความไม่รู้ มันทำให้จิตมืดบอด ปกปิด สภาวะ ปกปิดความเป็นจริงของสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้กระทบสัมผัส ได้คิดนึก รู้สึกต่างๆ ปกปิดโลก ภาษา ธรรมะเรียกว่าปกปิดสภาวะของอารมณ์

อารมณ์ คือ สิ่งที่จิตได้รับรู้ อารมณ์มันก็เป็นอย่างนั้น ของมัน จิตก็เป็นจิต แต่โหมะหรืออวิชชา เมื่อมันเกิดขึ้น จะปกปิด ความจริงของอารมณ์นั้น แท้ที่จริง โลกมันไม่มีอะไร มันเป็นสังขาร สังขารนี้มันเกิดดับ ยุคนี้เป็นวิทยาศาสตร์ยุคใหม่ เขาก็พิสูจน์ได้เป็นข้อเท็จจริงที่ชัดเจนแล้ว คือทุกอย่างมันก็เป็นแต่ของเกิดดับๆ เขาก็เอามาทำเป็นเครื่องมือให้เราใช้เยอะเยอะ เป็นโลกยุคใหม่ เขาเรียกว่าโลกดิจิทัล คือเกิดดับๆๆ เป็นการนำเรื่อง ความถี่ เป็นความจริงขั้นสูงสุดของรูป ความถี่หรือเวลา เป็นความจริงขั้นสูงสุดของรูป มันเป็นของเกิดดับ เพราะรูปมันก็เป็นสังขาร เขาก็เอามาใช้แล้ว ด้านสูงสุดของรูป มันได้เท่านี้แหละ มันเป็น

สังขาร มันเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น ทุกอย่างมันเป็นของเกิด เป็นของดับ ท่านเลยเรียกว่าเป็นตัวทุกข์ เป็นตัวสังขาร

ทุกข์เท่านั้นเกิด ทุกข์เท่านั้นดับ **นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ** พระโสดาบันก็เห็นอันนี้เช่นกัน สิ่งใด สิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับไปเป็นธรรมดา ทุกสิ่งที่เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย เป็นธรรมชาติธรรมดาของมัน สิ่งนั้นทั้งหมดก็ล้วนดับไป เป็นธรรมชาติธรรมดา เป็นสังขาร เป็น กองทุกข์ เป็นก้อนทุกข์ ความจริงมันเป็นอย่างนี้ แต่พอเวลา โหมะ ความหลงเกิดขึ้น มันจะปกปิดความจริงของอารมณ์เหล่านี้ ที่มาทางตา ทางหู จมูก ลิ้น กายและใจ มันปกปิดไว้

อย่างสิ่งที่เรามองเห็น ยกตัวอย่างง่ายๆ ท่านมองมาข้างหน้า นี่ เห็นเป็นอาจารย์สุภีร์ อันนี้ก็ถูกอารมณ์นั้นมันหลอกเอา อวิชชา มันปกปิดความจริงไว้ ไม่มีวิชชา ไม่มีความรู้ โหมะมันเกิดขึ้นมา ปิดความจริงไว้ ปิดสภาวะ ปิดข้อเท็จจริงของอารมณ์ แท้ที่จริง ที่มองเห็น เป็นแสงที่มากกระทบที่ตัวผมนี้ แล้วก็ไปกระทบที่ตา จิตเป็นของเกิดดับรวดเร็ว แต่ตาของคนเรา มันมีความสามารถ จำกัด ถ้ามันเกิดดับกระทบไม่เร็วนัก เราก็จะพอเห็นได้ด้วยตา ปกติแล้ว สิ่งที่พอมองเห็นได้ด้วยตาว่ามันเป็นคนละส่วนกัน คนละชิ้นกัน ก็ต้องกระทบน้อยกว่า ๑๖ เฟรมต่อวินาที ใน พระไตรปิฎก เวลาท่านอุปมาเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่มองเห็นด้วย ทางตา ท่านจึงใช้คำว่าเสี้ยวที่ ๑๖ หรือ ๑๖ ส่วน บางท่านอาจจะ อ่านเจอบ่อยๆ เสี้ยวที่ ๑๖ ทำไมไม่บอกเสี้ยวที่ ๑๗ เสี้ยวที่ ๑๘

ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่า ถ้าความถี่น้อยกว่า ๑๖ เฟรมต่อวินาที หรือ ๑๖ เฮิรท์ซ ก็จะมองเห็นเป็นคนละชิ้นกัน มองเห็นคนละส่วน นี่เป็นยุคดิจิทัลก็ต้องพูดให้มันยากๆ หน่อย แต่ถ้าความถี่เกินไปกว่านั้น จะมองเห็นเป็นชิ้นเดียวกัน

เหมือนแสงไฟฟ้า ตอนกลางคืนท่านจะได้มอง ไฟฟ้ามัน ๕๐ เฮิรท์ซ ๕๐ เฟรมต่อวินาที เวลาเรามองดูมันจึงสว่างตลอดตาของเรามันมีความสามารถจำกัด จึงถูกหลอกด้วยความจำกัดของเครื่องมือ พอความหลงมาด้วย มันก็ปิดมิดเลย ทีนี้ โดยกฎเกณฑ์ความจริง ตาของเราสามารถมองเห็นได้ แยกแยะได้ว่าเป็นคนละอย่างกัน ต้องน้อยกว่า ๑๖ เฟรมต่อวินาที พอเกินเลยไปกว่านี้ก็มองเห็นเป็นชิ้นเดียวกันแล้ว เช่น ไฟฟ้ากระพริบ ๕๐ ครั้งต่อวินาที คือเกิดดับ ๕๐ ครั้งต่อวินาที ก็เห็นเป็นชิ้นเดียวกันแล้ว ยกตัวอย่างง่ายๆ แต่มันมีสิ่งที่ยากกว่านั้นอีก คือจิตของเรานี้ มันกระพริบเหมือนกัน แต่มันกระพริบ ๑ ล้านล้านครั้งต่อวินาที ล้านสองที่ ภาษาธรรมะเรียกแสนโกฏิ บอกว่า ชั่วลัดนิ้วมือ จิตเกิดดับแสนโกฏิขณะ แสนโกฏิคือล้านล้านนั้นแหละ ทุกวันนี้เขาทำเกือบถึงแล้ว ทางวิทยาศาสตร์เขาทำเกือบถึง เขาเอาเครื่องมือต่างๆ พวกนี้มาใช้ นี่พูดให้มันยากก่อนนะ

ที่พูดให้มันยาก ก็เพื่อให้เห็นข้อเท็จจริงว่า **ในโลกสังขาร** **มันมีแต่ของเกิดดับหมด** แต่เราไม่เห็น มองเห็นเป็นของนิ่งอยู่ ค้างเติงคงที่อยู่ เพราะเครื่องมือมันจำกัด ความสามารถของอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีความจำกัด และ **ใจก็ถูกจำกัด**

ด้วยอำนาจวิชา ก็ทางตามัน ๑๖ เปรมต่อวินาที คิดดูว่าจิตมัน ๑ ล้านล้านครั้งต่อวินาที ทำไงจะเห็นว่ามันเกิดดับ มันยาก ด้านรูปก็เอา ๑๗ หารเข้าไป

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นของกระทบ เป็นของเกิดดับๆๆ อยู่อย่างนี้ ไม่มีอะไร ไร้เกิดๆ ดับๆ อย่างนี้ มันจึงเป็นของว่าง **ว่างจากตัวตน** เป็นตัวทุกซ์เท่านั้น แต่เรามาหลงอยู่กับมัน มาหลงกับคนนั้นคนนี้ ทั้งๆ ที่อันนี้คือเกิดดับๆ กระทบๆ อยู่ เหมือนไฟฟ้า เหมือนเราไปหลงไฟฟ้าว่าสว่างเหลือเกิน คงที่ นิ่งเลย วิชา ความหลง โมหะนี้ ทำให้ไม่ละเอียด ที่ไปคิดอย่างนั้น ไม่เกรงกลัวต่อผลที่จะตามมา จิตมันก็พุ่งไปตามเรื่องนั้นๆ สิ่งเหล่านี้ก็เลยมาด้วยกัน ทางอภิธรรมเขาเรียก **โมจตุกะ** มีสี่อันมาด้วยกัน อันนี้เรียนให้ยากหน่อยนะ ง่ายไปเดี๋ยวจะง่ายไป

มีอะไรบ้าง โมหะคือความหลง มันไม่รู้เรื่อง ความหลงทำให้ จิตไม่เห็นความจริง ปกปิดข้อเท็จจริงของอารมณ์ตามที่ว่าไปแล้ว ข้อเท็จจริงของอารมณ์คือสังขาร มันแค่เกิดดับ เป็นเหมือนไฟ กระทบ เกิดดับๆ ไปเรื่อย พอไม่มีวิชา ไม่มีดวงตา ไม่มีปัญญา ก็ถูกปกปิดไป ทำให้มืด เหมือนกับมองอะไรไม่เห็น ถ้ามองไม่เห็น ยอมรับว่ามองไม่เห็นก็ยิ่งโอเคหน่อย พวกมองไม่เห็นแต่สำคัญ ตนว่ามองเห็น พวกนี้โง่มาก อย่างเราทั้งหลาย มองไม่เห็นเกิดดับ ก็รู้ว่าตัวเองมองไม่เห็นก็ยิ่งดีหน่อย ไม่เห็นเกิดดับ ก็ยอมรับว่าเรายังไม่เห็น เราเชื่อพระพุทธเจ้า แล้วเราก็ม่าฝึก อันนี้ดีหน่อย แต่ว่าพวกไม่รู้เรื่องแล้วอวดฉลาด นึกว่าตัวเองเห็น นึกว่าตัวเองรู้

อันนี้หนักเลย นี่คืออวิชาเต็มที เพียบแปล้เลย ถ้าพูดเป็นเปอร์เซ็นต์ก็เรียกว่าเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์

ถ้ามีศรัทธาในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า อวิชามันก็ไม่ครบร้อยแล้ว เพราะว่าอาศัยความเชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ใส่เข้าไปแทน ถึงจะเห็นเป็นคนเป็นสัตว์ แต่ยังระลึกได้อยู่ว่า มันไม่ใช่คน มันเกิดดับอยู่นะ ไม่ใช่คน เป็นธาตุ เป็นรูปนาม ชันธ์ห้า ยังคานได้บ้าง ไม่งั้นก็จะไม่มีตัวคานอำนาจของโมหะนี้ เวลาที่มันเกิดขึ้น มันก็จะหลงมกมาย ปกปิดข้อเท็จจริงของอารมณ์ จึงเรียกว่าความหลงคือโมหะ เจ้าโมหะนี้ทำให้ได้ในสิ่งที่ไม่ควรจะได้ ประสบในสิ่งที่ไม่ควรจะประสบ ไปทำในสิ่งไม่ควรทำ พูดในสิ่งไม่ควรพูด เลยเรียกอวิชา ความไม่รู้ข้อเท็จจริง และไม่รู้กิจต่อความจริง ไม่รู้หน้าที่ ความจริงจะถูกปกปิด หายหมด ทำผิดพลาด

พอหลงแล้ว จะมีตัวที่มาด้วยกันคืออหิริกะ ไม่อายที่จะเป็นอย่างนั้น อโนตตปะปะ ไม่กลัวผลที่จะตามมา และอุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน เป็นความฟุ้งของจิตที่ไปจับอารมณ์ จิตก็เลยกระโดดขึ้น กระโดดลงไปตามสังขาร พวกเราก็เลยไปสูงๆ ต่ำๆ ไปสูงบ้าง ต่ำบ้าง ไม่เคยเข้าถึงความสงบ เพราะความฟุ้งซ่าน จิตมันก็จะไปจับอารมณ์โน้นอารมณ์นี้ กระโดดไปกระโดดมา พวกเราก็เลยเกิดดับไปด้วย เพราะเอาจิตไปจับไว้กับสังขาร มันไม่ได้ไปจับเอง มันมีเครื่องผูกไว้ คือสังโยชน์ต่างๆ ผูกไว้

เมื่อมี อวิชา โมหะ ความหลง อหิริกะ อโนตตปะปะ ก็ตามมา เป็นกลุ่มของโมหะตุกะ ท่านเลยจัดเป็นอกุศลพื้นฐาน

อันนี้พระอรหันต์จึงจะละได้ ถ้าเราเข้าใจพื้นฐาน นี้จะง่าย เมื่อหลง อหิริกะ อโนตตปปะ ความไม่ละอาย ความไม่เกรงกลัวต่อความเห็นอย่างนั้น ความคิดอย่างนั้นว่าจะนำผลร้ายๆ อะไรมาให้บ้าง ไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อผลของบาป ก็จะไปติดตามมา จิตก็จะพุ่งไปตามเรื่องนั้นๆ ไม่ได้อารมณ์เป็นหนึ่ง

ถ้าพูดให้เห็นได้ง่าย แบบที่พวกเรานำมาใช้ นำมาฝึกกันได้ ตั้งแต่เบื้องต้น ก็เริ่มตั้งแต่ความไม่รู้จักว่าอะไรมีโทษ นี่ก็อวิชา อย่างรุนแรงมากๆ เช่น ไม่รู้จักทุจริตนี้ว่ามันมีโทษ พูดเรื่องคนอื่นนี้มันไม่ดี พยาบาทคนอื่นนี้ไม่ดี คิดแข่งคนอื่นนี้มันไม่ดี ไม่รู้ข้อเท็จจริงของสิ่งเหล่านี้ก็เป็นอวิชา แต่เป็นอวิชาขั้นที่หายามากๆ แรงแมกๆ พอมีความไม่รู้อย่างนี้ โมหะมันปกปิดข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริงคือแข่งคนอื่นนี้ เป็นเหตุที่ไม่ดี เป็นเหตุให้ตกอบาย แต่เมื่อมีโหะ ความหลง ครองงำขึ้นมา จะไม่รู้ข้อเท็จจริงของอันนั้น พอไม่รู้ข้อเท็จจริง ก็จะไม้อาย ไม่กลัวต่อผลของสิ่งนั้น จิตก็พุ่งไปในเรื่องนั้นๆ ในเรื่อง que คิดจะว่าเขา จะต่ำเขา มันพุ่งไป เลยมาด้วยกัน โหะ อหิริกะ อโนตตปปะ เป็นอกุศลขั้นพื้นฐาน ภาษาอภิธรรมเรียกว่าโมจตุกะ สี่ดวงเกิดประกอบกับจิต ที่เราทำนั้งหลายพวกกันเวียนว่ายตายเกิด บ่อยครั้งไปตกอบายกันนี่นะ ก็เป็นเพราะตัวนี้แหละ เพราะตัวหลงนี้ ปกปิดข้อเท็จจริงของอารมณ์

ความจริง ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา แต่พอมันปกปิดขึ้นมา ก็ทำให้เรารักตัวเอง ห่วงของๆ ตัวเอง ยึดถือเป็นตัวตน ยึดเป็นของตน อันนี้แหละ ทำให้เราไม่อาย ทำให้เราหน้าด้าน หน้าหนา หน้าทน

หน้าจริงไม่เคยทนนะ บางคนเหี่ยวจะแยแล้ว แต่ก็หน้าทนอยู่นั้นแหละ จะทนอะไร จะตายอยู่แล้ว บางคนก็หน้าด้าน จะด้านอะไร แค่น้าวมาก็เหี้ยนจะตายแล้ว แต่มันก็เป็นอย่างนั้น เมื่ออวิชชามันเกิดขึ้น เลยพากันทำกรรมไม่ดี แล้วก็ตกอบาย หมุนวนเวียนกันไป อย่างชาตินี้นะ ถ้าไม่ได้ฟังธรรม อันตรายเยอะมาก บางท่านพอโมหะ ความหลงเกิดขึ้น มันก็ปกปิดข้อเท็จจริง แล้วก็ไม้อาย ไม้อายว่าเราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า เรียนธรรมะมาตั้งแต่สาวยันแก่แล้ว ยังจะไปทำอย่างนั้นอยู่อีก นี่ก็โง่เหลือเกินแล้ว แต่ก็ไม่อายนะ นึกว่าเป็นเรื่องดี เรื่องถูกต้อง จิตก็ยังพุ่งไปตามเรื่องนั้นๆ อยู่

ถ้าท่านทั้งหลายสังเกต และได้ปฏิบัติธรรมมาบ้าง ก็จะเข้าใจ ถ้ายังไม่เข้าใจก็ไม่เป็นไร ฟังไว้ก่อน เพื่อให้เห็นว่า **เราถูกหลอกอยู่** ด้วยความจำกัดของอายตนะที่ได้มา ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ชั้นพื้นฐานที่เราได้มาจากกรรมเก่า พวกนี้มันมีข้อจำกัดอยู่ในตัวเอง ตา หู จมูก ลิ้น กาย จะพัฒนาอย่างไร มันไม่ได้แล้ว มันได้เท่านั้นแหละ ได้หนึ่งชาติ เต็มมันก็ฟังแล้ว แต่ด้านจิตใจนี้ สามารถพัฒนาต่อไปได้

สังขารเป็นของเกิดดับ เป็นเหมือนไฟฟ้าที่กระพริบ เป็นของเกิดดับๆ จิตเกิดดับไวที่สุด ๑ ล้านล้านครั้งต่อวินาที หรือเรียกภาษาที่เรานิยมท่องกัน เรียกว่าแสนโกฏิกขณะ หนึ่งแสนคุณกับสิบล้าน โกฎิหนึ่งเท่ากับสิบล้าน คือล้านล้าน ทุกวันนี้เขาต้องใช้คำว่าล้านล้าน ล้านล้านก็ใช้กันบ่อยแล้วนะทุกวันนี้ งบประมาณ

หนึ่งล้านล้านบาท เป็นต้น ล้านสองที่ น้ำมันไว คิดดูสิ ตาเรานี้ แยกแยะได้สูงสุดแค่ ๑๖ ครั้งต่อวินาที พอเลยกว่านี้ไป เห็นเป็นท่อนเดียวกันแล้ว เป็นเหมือนเที่ยงถาวรแล้ว แท้ที่จริง มีแต่ของเกิดดับหมดเลย ทุกอย่างเลย เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ได้ดม ทุกอย่าง มีแต่ของเกิดแล้วดับๆ วิทยาศาสตร์เขาพิสูจน์ได้แล้ว

ทำไมเราจึงต้องมาปฏิบัติธรรม เพราะต้องการพัฒนาในด้านจิต ให้มีสติมีปัญญาขึ้นมา มีวิชา วิชาเป็นสิ่งที่ทำหน้าที่แทงทะลุความจริง แทงทะลุสภาวะ แทงทะลุข้อเท็จจริง รูปนามนี้มันเกิดดับ ถ้ามีญาณ มีวิชา มันก็มองทะลุไป เห็นความเกิดความดับ เหมือนกับคนที่เขามีเครื่องมือ อย่างพวกวิศวกร ตรวจสอบได้ว่า ไฟน้มนัน ๕๐ เฮิร์ตซ เขามีเครื่องมือตรวจสอบ พวกเราก็ไปฝึกจิตให้ตรวจสอบพวกนี้ได้ ซึ่งตัวที่จะช่วยฝึกในด้านจิต พัฒนาในด้านจิต พระพุทธเจ้าทรงบอกไว้หมดแล้ว ฝึกให้มีดวงตาเห็นความจริง ดวงตาเนื่อมันมีความจำกัด ส่วนตาใน ตาด้านจิต ด้านปัญญา เข้าใจความจริงได้ทุกเรื่อง ถ้ามีการปฏิบัติธรรม มีวิชา มีความรู้ ก็จะตรงข้ามกับอวิชา

อวิชา ความไม่รู้ ความหลง อหิริกะ อนอตตปปะ อุทธัจจะ ก็จะตามมา มันอยู่ด้วยกัน ถ้ามีวิชา มีความรู้ หิริ โอตตปปะ ก็จะตามมา สมาธิก็จะหนุนหลังอยู่ เราฝึกปฏิบัติธรรม ได้ความรู้บ้างไหม ตรวจสอบง่ายนิดเดียว ดูสิ่งที่ตามมา มีหิริใหม่ มีโอตตปปะใหม่ ถ้าได้ความรู้ ก็จะละอาย ละอายที่ขี้เกียจ สันหลังยาวอยู่ ก็จะรู้สึกอาย อวิชามีสิ่งที่ตามมาก็คืออหิริกะ อนอตตปปะ

ถ้ามีวิชา มีความรู้ ก็จะมีhiri มีโอดต็ปะตามมา มีสมาธิตามมา หิริ ละอายต่อความชั่ว โอดต็ปะ เกรงกลัวต่อผลของบาป มีความตั้งใจ จิตใจที่มั่นคงขึ้น ก็จะช่วยป้องกันบาปต่างๆ

ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่นว่า สมมติท่านรู้ว่า แข่งคนอื่น มันไม่ดี แข่งคนอื่นให้เขาพินาศฉิบหายไป มันเลวนัก ไอ้หมอนี้ เลวมาก โกงกินจนจะสิ้นชาติอยู่แล้ว เราพยายามอย่างนี้ ถ้ามีวิชา มีความรู้ขึ้นมาว่า นี่มันไม่ดี ก็จะอาย อายที่ไปคิดอย่างนี้ เกรงกลัวต่อผลของความผิดอันนี้ มีความมั่นคงว่า อย่าไปคิดอย่างนี้ คิดแบบนี้มันไม่ถูก ให้ถอนจิตออกมาจากเรื่องนั้น

มีสองชั่วเท่านั้นแหละ คือมีฝ่ายอวิชาอันหนึ่ง กับฝ่ายวิชาอันหนึ่ง พวกเราก็ไม่มีทางเลือก ดูเหมือนมีสองทางให้เลือก แต่จริงๆ ไม่มี เพราะถ้าไม่ได้ฝึก ก็จะอยู่ข้างฝ่ายอวิชา ถึงแม้ตอนนี้ อวิชามันยังไม่เกิด ด้วยความเคยชิน โอกาส ความเป็นไปได้ ถ้าเราไม่ได้ฝึกหัดความเคยชินอันใหม่ อะไรจะเกิด ก็ต้องเป็นฝ่ายที่เคยชินอยู่ คือฝ่ายโมหะ ความหลง ท่านทั้งหลายเคยชินที่จะเห็นว่าเป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย ซึ่งมันติดอยู่ เคยชินฝ่ายโมหะ ถึงแม้จะไม่เกิดตลอด ถ้าปล่อยจิตเลื่อนลอยไป ไม่ได้ฝึก มันก็จะเหมือนเดิม จะเห็นเป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย อย่างนี้

แต่ที่จริง คน หญิง ชายเป็นสมมติ เบื้องหลังคือสิ่งเกิดดับสังขารนั่นเอง ทุกข์นั่นเอง ของไร้แก่นสาร ไร้ตัวตน ทำไมมันจึง

ไร้แก่นสาร ไร้ตัวตน ก็มันไร้แก่นสารจริงๆ มันแค่ของเกิดดับไปเรื่อยๆ ตอนนี่ก็แค่ของเกิดดับหลายๆ อันมาสมุรวมกัน มันเกิดดับไปเรื่อยๆ สักหน่อยก็แตกออก **ส่วนด้านจิตก็กระพริบ เกิดดับๆ ไปเรื่อย ไม่มีวันตาย จนถึงนิพพาน** มีแต่ของเกิดดับ ด้านกายภาพของเกิดดับ สังขารมารวมกัน ปรากฏอาการแก่ เจ็บ ตาย ส่วนด้านจิตไม่ปรากฏอาการแก่ เจ็บ ตาย แต่ทั้งสองอย่างคือสังขารเหมือนกัน เกิดดับเหมือนกัน ด้านจิตไม่ปรากฏอาการแก่ ไม่ปรากฏอาการเจ็บ ไม่ปรากฏอาการตาย เป็นของเกิดดับไปอย่างนั้น ไม่มีวันตายจริง สืบต่อไปเรื่อยๆ ดับสนิทเมื่อถึงนิพพาน ถึง **อนุปาทาปรีนิพพาน** ทางพุทธเราเลยมีวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติอยู่ที่อนุปาทาปรีนิพพาน การจะถึงตรงนั้น ก็มีการส่งต่อกันไปตามลำดับ คือฝ่ายวิชชาสี่เหล่า

ผมจะอ่านพระสูตรให้ฟัง จากคัมภีร์ สังยุตตนิกาย มหาวรรค มัคคสังยุต อวิชชาวรรค อวิชาสูตร ข้อที่ ๑

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย มาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย

ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า ภิกษุทั้งหลาย อวิชชา เป็นประธานแห่งการเข้าถึงอกุศลธรรมทั้งหลาย อหิริกะ อนินตตปปะ ก็มีตามมาด้วย

๑. ผู้มีวิชาไม่เห็นแจ้งย่อมมีมิจฉาทิฏฐิ
๒. ผู้มีมิจฉาทิฏฐิย่อมมีมิจฉาสังกัปปะ
๓. ผู้มีมิจฉาสังกัปปะย่อมมีมิจฉาวาจา
๔. ผู้มีมิจฉาวาจาย่อมมีมิจฉากัมมันตะ
๕. ผู้มีมิจฉากัมมันตะย่อมมีมิจฉาอาชีพะ
๖. ผู้มีมิจฉาอาชีพะย่อมมีมิจฉาวายามะ
๗. ผู้มีมิจฉาวายามะย่อมมีมิจฉาสติ
๘. ผู้มีมิจฉาสติย่อมมีมิจฉาสมาธิ

ภิกษุทั้งหลาย วิชา เป็นประธานแห่งการเข้าถึงกุศลธรรม
ทั้งหลาย หิริและโอตตปปะ ก็มีตามมาด้วย

๑. ผู้มีวิชาเห็นแจ้งย่อมมีสัมมาทิฏฐิ
๒. ผู้มีสัมมาทิฏฐิย่อมมีสัมมาสังกัปปะ
๓. ผู้มีสัมมาสังกัปปะย่อมมีสัมมาวาจา
๔. ผู้มีสัมมาวาจาย่อมมีสัมมากัมมันตะ
๕. ผู้มีสัมมากัมมันตะย่อมมีสัมมาอาชีพะ
๖. ผู้มีสัมมาอาชีพะย่อมมีสัมมาวายามะ
๗. ผู้มีสัมมาวายามะย่อมมีสัมมาสติ
๘. ผู้มีสัมมาสติย่อมมีสัมมาสมาธิ

อวิชาสูตรที่ ๑ จบ

พระสูตรนี้สั้นๆ แต่กล่าวถึงหลักธรรมในภาคปฏิบัติไว้ครบถ้วน แยกเป็นสองส่วน อวิชา ความไม่รู้แจ้งอริยสัจ ไม่รู้ความจริง ไม่รู้ข้อเท็จจริงของสิ่งต่างๆ ไปหลงยึดถือสิ่งต่างๆ ในโลกว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ไม่เห็นว่ามันเป็นทุกข์ เมื่อหลงผิดเห็นว่าเป็นเราเป็นของเรา ก็รักตัวเรา อยากให้เราเป็นสุข อยากให้เราสบาย อยากให้เราปลอดภัย ทำเพื่อของเรา เรา พากันผิดเพี้ยนไปหมด มีอวิชาขึ้นมา อหิริกะ ความไม่ละอายต่อบาป โอนตตปปะ ความไม่เกรงกลัวต่อผลของบาปก็ติดตามมา จิตก็ฟุ้งซ่านไป

พอมีอวิชาอย่างนี้ ไม่เห็นความจริง ก็ยอมมีมิจฉาปฏิญญา เห็นผิดว่าเป็นเรา เป็นของเรา พอเห็นผิดว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นโน่น เป็นนี่ เป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย ก็คิดผิด มีมิจฉาสังกัปปะ พอมีมิจฉาสังกัปปะ ก็มีมิจฉาวาจา คำพูดผิด

คำว่า **มิจฉา** แปลว่า ผิด คือ ไม่นำออกจากทุกข์ วนเวียนไปเรื่อย อย่างพวกเราเป็นกันมานานมาก มีอวิชาเป็นหัวหน้า หลงว่าเป็นเรา เป็นของเรา สามีของเรา เราก็ทำหน้าที่ภรรยาให้ดี เพื่อสามีของเรา อย่างนี้ เหมือนกับทำดี แต่เป็นมิจฉา ทำไมเป็นมิจฉา เพราะสามีเป็นของเราใหม่ ไม่เป็น หลงอยู่ หลงผิด ประเทศของเรา เราพยายามทำดีเพื่อประเทศของเรา นี่ก็ผิด ทำไมมันผิด เพราะไม่ใช่ประเทศของเรา ของเราไม่มี มันหลงอยู่ในอวิชา เป็นที่มาของอกุศลทั้งหลาย อหิริกะ โอนตตปปะก็จะตามมา ไม่ละอาย ทำเพื่อของเราๆ ไม่อายเลย ดูเหมือนมีเหตุผลด้วยซ้ำไป

ได้ทำเพื่อของเรา เอามาคุยได้ด้วย ดิฉันทำเพื่อลูกของดิฉัน ส่งเรียน
จบปริญญาเอกตั้งหลายคน เมืองนอกด้วยนะ ซึ่คุยด้วย ภาษาไทย
มีคำว่าซึ่ใส่เข้ามาด้วย แสดงว่ามันไม่ดี แต่ก็ยังคุยอยู่อย่างนั้นแหละ
นึกว่าตัวเองดีเหลือเกินแล้ว

แต่ที่จริงมันผิด เพราะอะไร เพราะหลง หลงว่าเป็นลูก
ของเรา ความจริง มีลูกของเราไหม ไม่มี เห็นผิดอยู่ ความคิดมันก็
เลยผิด ทำเพื่อลูกของเรา คำพูดก็เลยผิด การกระทำก็ผิด ใช้ชีวิต
ก็ผิด อะไรก็ผิดหมด เป็นมิจฉาครบทั้งแปดเลย ไม่อาจจะออกจาก
ทุกข์ได้ ต้องเวียนว่ายตายเกิดอย่างนี้แหละ เราทั้งหลายจึงต้อง
ระมัดระวัง ความหลงเกิดขึ้น จะทำให้ไม่รู้จักกาย ไม่เกรงกลัว
และจิตพุ่งไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ จะจัดการอันโน้นอันนี้ จัดการคนนั้น
คนนี้ เหล่านี้จะมีมิจฉาครบถ้วนเลย

ส่วนฝ่ายวิชา ความรู้แจ้ง เริ่มตั้งแต่ความรู้พื้นๆ ทั่วไป มี
ความรู้เรื่องกรรมและผลของกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทุจริต
ไม่ควรทำ เป็นสิ่งผิด อย่างนี้เป็นต้น ความรู้อันนี้แหละ จะเป็น
ประธานในการเข้าถึงกุศลธรรมทั้งหลาย สิ่งพิสูจน์ว่ามีความรู้ คือ
hiri และ โอตตปปะจะตามมา บางคนไม่มีความรู้ อาจคิดว่ารู้ก็ได้
ก็ต้องดูตัวที่ตามมา คือ hiri ความละอายต่อบาป บางคนจำได้เยอะ
อะไรไม่รู้หมด แต่อดไม่ได้ อย่างนี้ยังโง่อยู่ โง่แล้วนึกว่าฉลาด
อย่างนี้ไม่ดีนะ โง่แล้วรู้ตัวว่าโง่ ยังใช้ได้อยู่ ยังพอจะฝึกได้ ไม่รู้
แล้วยอมรับว่าไม่รู้ก็ง่ายหน่อย ฝึกให้มีความรู้ hiri โอตตปปะ ก็จะ
ตามมา

คนที่มิวิชา มีความรู้ เข้าใจความจริง ก็ย่อมมีสัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิเป็นหัวหน้าขององค์มรรค ตัวความรู้นี้ เป็นตัวนำทาง เข้ามา พอมีสัมมาทิฐิ ก็มีสัมมาสังกัปปะ พอมีสัมมาสังกัปปะ ก็มีสัมมาวาจา ตามลำดับทุกข้อไป ในองค์มรรคทั้งแปด เชื่อมโยง กันอยู่อย่างนี้ สรุปว่าข้อปฏิบัติทั้งหมดในทางพุทธเรานี้ คือ อริยมรรคมีองค์แปด เราต้องการฝึกให้มิวิชา มีความรู้ให้เต็มที่ บริบูรณ์ เบื้องต้นถ้ายังไม่เต็มที่ มีน้อยๆ ก่อน อาศัยการฟัง แล้วก็เอาไปฝึกไปหัด

อ่านอริยาสูตให้ฟัง ท่านทั้งหลายจะได้พอเข้าใจ เห็นโทษ ของความหลง โมหะ อหิริกะ อโนตตปปะ อุทธัจจะ พอหลง จะพุ่งไปที่คน ผู้หญิง ผู้ชาย น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ น่ารัก น่าชัง นั่นถูก นี่ผิด จิตมันพุ่ง ในการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น จึงต้องฝึกให้จิต ตั้งมั่น อย่าให้จิตพุ่ง ยังไม่ต้องมีวิชาอะไรมากนักก็ได้ เบื้องต้น อย่าไปปล่อยให้จิตพุ่ง ให้จิตมีที่อยู่ มีที่ทำงาน มีงานทำอยู่เสมอ เลยเรียกว่ามาทำ**กรรมฐาน** กรรมฐานที่ดี เป็นหลักอันมั่นคง ของจิต พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ คือ**กายคตาสติ** ให้จิตมาดูกาย ทำให้ไม่พุ่งไปเรื่องอื่น เพราะถ้าปล่อยไป มันหลง มันก็จะพุ่งไป หลงว่าผู้หญิงผู้ชาย พุ่งไป เวลาที่หลง มองไม่เห็นความจริง ความจริงถูกปกปิด ความเห็นผิด ความคิดผิดๆ จะเกิดขึ้น

เราทั้งหลายจึงมาปฏิบัติธรรม ข้อปฏิบัติทั้งหมดคือ อริยมรรคมีองค์แปด ถ้าพูดแบบตามพระสูตรนี้คือวิชา หลัก ปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับพวกเรา คืออย่าปล่อยจิตพุ่ง เพราะว่า

ความเคยชินคือมันหลง ความจริงไม่ได้หลงตลอด เห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส ได้สัมผัส พวกนี้มันเป็นวิบาก ยังไม่หลง รับรู้ในน รับรู้นี้ ก็ยังไม่หลง เป็นกิริยาอาการของจิตที่เป็นธรรมดาๆ แต่ หลังจากนั้น มันจะไปตามความเคยชิน หลงไป เป็นหญิง เป็นชาย คนนั้นทำอย่างนี้ คนนี้ทำอย่างนั้น คตินึก ประงไปนั้น ประงไปนี้ เยอะแยะ พอปล่อยหลงนานไป ก็เลสอื่นก็จะเกิดขึ้นมา โมหะ อหิริกะ อนอตตปปะ และอุทัจจะ เป็นกิเลสพื้นฐาน พอปล่อย นานไป กิเลสอื่นๆ ก็จะมาบวกร่วมเข้ามา โลภะบ้าง ทิฏฐิบ้าง มานะบ้าง

จึงต้องพยายามฝึก อย่าปล่อยให้จิตมันเลื่อนลอย ต้องมา ฟังธรรม มาฝึกมาหัดให้จิตมีที่อยู่ที่อาศัย เบื้องต้นถ้ายังไม่ได้ฝึก อะไรนัก ให้มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เป็นที่พึ่งไว้ก่อน อย่าปล่อย เลื่อนลอยไปไกลนัก ถ้าจะไปก็ให้ไปในพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ อย่าปล่อยมันไปโน่นไปนี่ พวกเรานี้มาเน้นการปฏิบัติ เรื่องนั้น คงทำกันเป็นประจำแล้ว เป็นเรื่องดีมาก ตอนนี้พูดถึงเรื่องการ ปฏิบัติ จะฝึกให้ยิ่งๆ ขึ้น ฝึกในด้านจิตและปัญญา การจะฝึกใน ด้านจิต ก็ต้องรู้จักจิตก่อน เบื้องต้นต้องไม่ปล่อยจิตเลื่อนลอย กรรมฐานหรือตัวฐานที่มั่นคงของจิตก็คือกาย กายคตาสติ มีสติ ตั้งมั่นอยู่ที่กาย

ท่านทั้งหลายจะทำกรรมฐานอะไรก็ค่อยว่ากัน เบื้องต้น ต้องให้จิตตั้งอยู่ที่กายให้ได้ เนื่องจากว่าเวลาปรุงแต่งคตินึกไป ฟุ้งไป มันจะคิดได้ร้อยแปด อย่างนั่งสมาธิ บางท่านชอบนั่งหลับตา เดียวมันก็คิดไป ไปนั่งยานอวกาศบ้าง ได้เจอมนุษย์ต่างดาวบ้าง

มันก็ปรุงไปเรื่อย ดังนั้น ต้องรู้สึกตัวไว้ มีสติไว้ วิธีการ คือเอา
หัวแม่มือกระทบกันไว้ ให้มันรู้สึกไว้ว่า อยู่ตรงนั้นนะ คืออย่างน้อย
ให้อยู่ที่กายไว้ก่อน จิตจะเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร เดี่ยวค่อย
ว่ากัน อย่างน้อยให้จิตมันอยู่ที่กายไว้ก่อน อย่าปล่อยมันลอย
เดินจงกรม ถ้าปล่อยจิตลอยไป เดี่ยวสักหน่อยมันก็คิดนั่นคิดนี่
สะเปะสะปะไป เบื้องต้นจึงให้กลับมาที่กายไว้ก่อน มารู้สึกที่เท้า
กระทบพื้น ตีบๆๆๆๆ ไว้ก่อน อันนี้ทำเป็นพื้นฐานไว้มากๆ เลย
จะปฏิบัติสูงหรือไกลแค่ไหนก็อย่าลืมพื้นฐาน

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็เป็นส่วนหนึ่งของกาย เดิน
ยืน นั่ง นอน ก็เป็นส่วนหนึ่ง รู้กายอยู่เสมอ ฝึกอย่างนี้ เรียก
ฝึกสติ รู้กาย **ตัวผูกจิตคือสติ** พระพุทธเจ้าตรัสเสาสหลักอันมั่นคง
ของจิตคือกาย กายคตาสติเป็นเสาสหลักอันมั่นคงของจิต สำหรับ
คนที่ยังมีกิเลสมากอยู่ ยังหลงมาก ปรุงแต่งคิดฟุ้งซ่านไปมาก
ถ้ายังทำอะไรไม่เป็น อย่าเพิ่งไปทำอะไรมาก เอาจิตมาอยู่ที่กาย
ไว้ก่อน หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ นั่งสมาธิก็อย่ามัวปล่อยใจ
เลื่อนลอยเพลินไป อย่างน้อยรู้หัวแม่มือสองอันของตัวเอง
กระทบกันอยู่ ให้รู้ไว้ มือทับกันอยู่ ให้รู้ตรงนี้ไว้ มีสติไว้

พอมีสติอยู่กับตัว อยู่กับกาย ต่อไป มีความเจ็บปวด ความ
เมื่อยเกิดขึ้น ก็รับรู้ พวกนี้เป็นเวทนา ความรู้สึกทางกาย ความ
เมื่อย ความเจ็บ ความปวด ความคัน ความชา ทนไม่ค่อยไหว
นี้เป็นเวทนาทางกาย เบื้องต้นรู้กาย ต่อมาก็จะสามารถขยาย
ต่อไปถึงรู้เวทนา รู้จิตต่อไป ให้ทำแบบนี้ตามลำดับ สำหรับท่าน

ที่ฝึกใหม่ๆ ท่านที่เก่าแล้วก็ทำเหมือนกันแหละ อย่าปล่อยใจ
เลื่อนลอย

ให้รู้เท่าทัน แล้วแยกแยะ อันไหนที่เป็นจิต อันไหนที่เกิด
กับจิต และสิ่งที่เกิดกับจิต **มีทั้งสังขารละ สังขารเจริญ** รู้จัก
แยกแยะนะ นั้นเป็นขั้นต่อไป การปฏิบัติในคอร์สนี้ก็ไม่มีเทคนิค
อะไรเป็นพิเศษ เบื้องต้นให้ท่านเอาจิตไปรู้กาย จะเรียกว่าฝึกสติ
ก็ได้ ผูกจิตไว้กับกาย ฝึกให้มีสติ รู้กาย กำหนดรู้กาย ภาษาไทย
นิยมแปลว่า กำหนดรู้กาย คือรู้จักกาย

คำว่า **สติ** หมายถึง ความระลึกได้ ความนึกได้ ความทำให้
อารมณ์นั้นๆ สิ่งนั้นๆ ปรากฏขึ้น คำว่า ระลึกได้หมายถึง ทำให้
สิ่งนั้นปรากฏขึ้นมา เช่นเราระลึกนึกถึงเงินได้ ก็แสดงว่า เงินอยู่
ที่ไหนสักแห่งหนึ่ง แล้วเราก็นึกได้ เงินมันก็จะปรากฏขึ้นมาในใจ
ระลึกกาย กายคตาสติ ก็มีสติระลึกไปที่กาย ให้กายมันปรากฏ
ขึ้นมา ถ้าหลงลืมไป มันไม่ปรากฏ ก็ทำให้มันปรากฏขึ้นมา เช่น
ลมหายใจนี้เป็นส่วนหนึ่งของกาย การทำให้ลมหายใจปรากฏ
ขึ้นมา นั้นแหละเรียกว่ากายคตาสติ ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจ
ออกก็รู้ ตัวที่ทำให้ลมหายใจปรากฏ อันนั้นเรียกว่าสติ

กายมันนั่งอยู่ ตอนนี้อยู่ท่านทั้งหลายนั่งอยู่ ก็รู่ว่านั่งอยู่ ตา
หลับอยู่ ก็รู้ว่าตาสันหลับอยู่ มันลืมขึ้น ก็รับรู้ กายมันนั่ง ขามัน
ทับกันอย่างนี้ๆ ความจริง ขามันก็ทับกันอย่างนั้นแหละ แต่มัน
ไม่ปรากฏ ทำไมไม่ปรากฏ เพราะไม่ได้ระลึก ไม่มีตัวนึก ไม่มีตัว
ระลึก เลยไม่ปรากฏ สติก็เป็นตัวทำให้กายปรากฏ ไม่ใช่คน ไม่ใช่

ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย แต่เป็นกาย ถ้าคนปรากฏขึ้นมา อันนี้หลง

สักหน่อยเราจะมีอกกำลังกายใช้ใหม่ เวลาไปทำ ต้องทำให้
กายปรากฏ ไม่ใช่ทำให้คนปรากฏ เราโยกไปทางซ้าย เราโยกไป
ทางขวา อันนี้ไม่ได้ อย่างนี้เป็นตัวเรา เราปรากฏนี่คือโมหะ เดียว
ไปเจริญโมหะจนเต็มที่แล้ว ให้กายปรากฏ อะไรปรากฏ ส่วน
หนึ่งของกาย เช่นแขน แขนปรากฏ แขนนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คนหนุ่ม
คนสาวอยู่อย่างนี้ แขนอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่เราเมื่อย ความเมื่อย
ปรากฏขึ้นมา ตามมาทีหลัง ถ้าหลงไป สักหน่อยก็จะรู้สึกที่เรา
เมื่อย นั่นก็ผิด ได้แต่ร่างกายแข็งแรง แต่ว่าหลง ออกกำลังกาย
ก็เจริญสติได้ดี แต่ต้องทำให้เป็น

กวาดลานวัดก็เหมือนกัน สักหน่อยเราจะมีกิจกรรมให้ไป
กวาด เหมาะสำหรับคนที่ขี้เกียจ คิดว่ามาปฏิบัติธรรมคงรอดแล้ว
ได้นั่งสมาธิอย่างเดียว ไม่อยากจะทำอะไร สบาย ให้ไปกวาด
ก็ไม่ค่อยอยากทำหรอก เวลาให้เดิน ไม่ชอบเดินหรอก ง่วงนอน
เวลาไม่ให้เดิน ให้ช่วยทำงาน จะไปเดิน เขาให้ทำอะไรไม่ชอบทำ
อย่างนี้ขี้เกียจนั่นเอง ไม่รู้หน้าที่ นักปฏิบัติธรรมต้องรู้หน้าที่
รู้จักว่าเวลานี้ทำอะไร กวาดลานวัด ไม่ใช่เรากวาด มือมันเคลื่อน
ไปทางนั้นทางนี้ ไม่ใช่เราไป ใครเป็นผู้ไป กายหรือส่วนหนึ่งของ
กาย ลมหายใจมันเข้า ลมหายใจมันออก ไม่ใช่เราเข้า ไม่ใช่เรา
ออก ตัวนี้แหละคือสติ

กายคตาสติ สติที่กำหนดกาย สติที่ทำให้กายปรากฏขึ้น
กายมีอยู่แล้ว ไม่ใช่ตัวตนหรอก กายนั่นแหละเป็นผู้นั่ง แต่คนหลง

ก็ไปถือเอากายว่าเป็นตนเป็นของตน เห็นรูปโดยความเป็นตน
อย่างนี้มันเห็นผิดอยู่ เราก็มาฝึก เห็นกายเป็นกาย กายมันนั่ง
ไม่ใช่เรานั่ง มีอมนยกขึ้น ไม่ใช่เรายก ไม่ใช่เรา ไม่มีเราแทรกอยู่
ในมือ มือก็เป็นสมมติ เรารู้ต่อไปอีก เป็นแค่ธาตุดิน ธาตุน้ำ
ธาตุไฟ ธาตุลม เป็นกาย เดิน ยืน นั่ง นอน กายเคลื่อนไปทางโน้น
กายเคลื่อนไปทางนี้ กายประกอบไปด้วยผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก ทำให้กายมันปรากฏขึ้น

เส้นผมก็มีอยู่แล้ว มีอยู่ปกตินั้นแหละ ทำให้มันปรากฏขึ้น
การระลึกรู้ไปที่นั่น เส้นผมเป็นเส้นผม ซึ่งไม่เที่ยงแท้แน่นอน
ร่างกายนี้ เป็นกาย ไม่ใช่เรา กายนี้ประกอบไปด้วยผม เส้นผม
อยู่บนหัว เหมือนมีจอมปลวกก็มีหญ้าขึ้น มีหัว มีหนัง ถ้าหลงลืม
ปีบवादตนเอง ให้มีความรู้ตัวขึ้น แค่นี้ ก็ได้สติแล้ว อย่าลืมหา
กันฝึก ไม่ยาก ถ้าได้ฟัง และขยันฝึก ที่ยากคือกว่าจะมีโอกาสเกิด
เป็นคน กว่าจะมีพระพุทธรเจ้า กว่าจะมีธรรมะ กว่าธรรมะจะดำรง
อยู่ กว่าจะหายใจเข้าหายใจออกอยู่ได้ จนมาถึงวันนี้มันยาก ท่าน
ทั้งหลายผ่านความยากมาหลายอย่างแล้ว ถ้าพูดแบบพวกขี้คุย
หน่อยก็ว่า ถูกเลือกสรรแล้ว ฉะนั้น ทำให้เต็มทีหน่อย

เบื้องต้นที่สุด ก็อย่าปล่อยใจเลือนลอย เนื่องจากสายตา
ของพวกเรามีความจำกัด ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นอายตนะ
ฝ่ายรูป มีข้อจำกัดโดยธรรมชาติ ด้านจิตก็มีความจำกัด คือ
เคยชินมาจากกรรมเก่า เป็นวิบาก เป็นผลมาจากกรรมเก่า มัน
ก็ได้เท่านั้น ได้เท่าที่เห็นนี้แหละ เราก็ต้องระวังไว้ อย่าไปหลง

อย่าปล่อยจิตเลือนลอย ถ้าไปหลง มีโมหะขึ้นมา จะปกปิดความจริง อหิริกะ อโนตตปปะ อุทัจจะ ก็จะเกิดขึ้น แบบที่พวกเราจิตฟุ้งกัน เมื่อไรจิตฟุ้งไปโน่นไปนี่ จริงจัง มีใครเสียประโยชน์ มีใครได้ประโยชน์จริงๆ มีอะไรจริงๆ จังๆ ขึ้นมา อันนั้นเริ่มแล้ว ให้กลับมาที่กาย

นั่งสมาธิก็ต้องนั่งให้เป็นนะ บางคนนั่งดูท่าเหมือนจะเป็น แต่ปล่อยใจเลือนลอย เบลอไปเลยก็มี หลับไปก็มี อย่างนี้ไม่ดี ต้องรู้ตัว ต้องให้มีสติ นั่งสมาธิ มือทับกันไว้ ให้อู้อู หัวแม่มือชนกันไว้ก็ได้ ถ้ายังไม่รู้อะไร อย่างน้อยก็รู้สึกที่หัวแม่มือมันชนกัน น้อยที่สุด มีสติ ทำให้กายปรากฏ ไม่ใช่เราชนกัน แต่เป็นหัวแม่มือชนกัน เป็นส่วนหนึ่งของกาย ถ้าปล่อยใจเลือนลอยไป สักหน่อย จะรู้สึกว่ามีเรานั้นเรานี้ขึ้นมา โผล่มาเลย อย่างนั้นคือหลง

ให้เข้าใจความต่างระหว่างสติกับหลง สติจะทำให้กาย เวทนา จิต และธรรมะต่างๆ ปรากฏขึ้น ปรากฏกับใจ ตอนไหนหลง ตอนไหนมีสติ ต้องรู้จัก ทานอาหาร ถ้าหลง จะรู้สึกว่าเราเป็นผู้ทาน เราทานนั่นทานนี่ นี่คือหลง ถ้ามีสติ กายก็จะปรากฏขึ้น นี่ลมหายใจเข้า นี่ลมหายใจออก นี่เดินเท้าซ้าย เดินเท้าขวา นี่มือไปตัก มีสติ หัดแยกแยะไว้ จะได้รู้จักว่า อย่างนี้เรียกว่าหลง ตอนหลงจะได้ไม่จริงจังกับสิ่งที่หลงแล้ว อะไรที่ตามมากับความหลง มันน่าจริงจังไหม ไม่น่าจริงจังหรือก สิ่งที่ทำผิดๆ เยอะแยะมากมาย ควรจะจริงจังอะไรกับมันไหม ไม่ควร เพราะมันมาจากความหลง ปล่อยเรื่องเลวๆ เรื่องอะไรต่างๆ ทิ้งไป อย่าไป

จริงจัง ระวังไว้ อย่าไปทำอีก นี่ของเรา นั่นของเรา มาจากอะไร มาจากหลง แต่รู้จักตรงนี้ ก็เลสต่างๆ ความยึดความถือต่างๆ ความทุกข์ต่างๆ ก็จะลดลงไปมากแล้ว เพราะเริ่มรู้เท่าทันข้อเท็จจริงบางส่วนแล้ว

ข้อเท็จจริงที่มีอยู่ในตอนนี้ คือ ลมหายใจมันกำลังเข้า ลมหายใจมันกำลังออก ตอนนี้ขาซ้ายมันก้าว ตอนนี้ขาขวามันก้าว เอาเท่านี้ก่อน คนอื่นผิดถูกอะไร อย่างไหนั้น ทั้งไปก่อน จริงหรือไม่จริงก็ไม่รู้ แต่ที่แน่ๆ ลมหายใจเข้าออกนี้จริง เท่านี้แหละ ง่ายๆ เวลาพูดก็ดูเหมือนง่ายๆ ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำ อย่าลืมหักกันไปฝึกไปหัด ได้บอกเบื้องต้นของการปฏิบัติ แนวคิดต่างๆ ในการปฏิบัติ

ข้อปฏิบัติทั้งหมด สรุปลแล้วคืออริยมรรคมีองค์แปด ฝึกให้มีวิชชา มีความรู้ วิธีดูวิชชา ดูความรู้ ก็ดูตัวที่ตามมา คือ หิริ โอตตัมปะ ถ้ามีความรู้ หิริจะเยอะขึ้น รู้จักละอาย และมี โอตตัมปะ รู้จักเกรงกลัวต่อผลของสิ่งไม่ดีต่างๆ เกรงกลัวต่อความคิดความนึกแบบหลงๆ มันน่ากลัวมาก เป็นทุกข์เป็นร้อนต่างๆ ดูลิ.. คนเขาแย้งชิงกันนั้น เพราะอะไร ก็เพราะหลงทั้งนั้นแหละ อันนั้นเป็นของเรา อันนี้เป็นของเรา **ชีวิตที่เกิดมาชาติหนึ่ง เกิดมายากแสนยาก มาหลงอยู่อย่างนั้น ทำให้ตนตกอบาย** ลองคิดดูมันร้ายไหม พอมีสติอยู่กับตัวแล้ว ค่อยๆ สังเกตดู จะเข้าใจ ความเข้าใจนี้แหละเรียกว่าวิชชา สัมมาทิฏฐิก็มีขึ้น สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา มีไต่ไปเรื่อย

สำหรับท่านที่ไม่เคยปฏิบัติมาเลย ให้มีสติอยู่กับกาย สติคือ ความระลึกได้ นึกได้ ไม่ลืม ทำให้กายมันปรากฏขึ้น กายปรากฏ ไม่ใช่คน ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย มือนี้เป็นส่วนหนึ่งของกาย มือ กำเข้า มือแบออก มันปรากฏ ปกติเราก็กำมือเป็นประจำ แต่มัน ไม่ปรากฏ รู้สึกเป็นเราจะทำนั่นทำนี่ ตอนนี้มีมันกำ มันไปจับ ไม่กวาด มันไปทำนี่ๆ จิตมันคิดอย่างนี้ จิตปรากฏขึ้นมา ตอนแรก ยังไม่เก่ง ไม่เป็นไร เอาแค่รู้กายก่อนไปก่อน เอาด้านกายเป็น เบื้องต้น เดิน ยืน นั่ง นอน ก็รับรู้ โอกาสต่อไปก็จะได้บอกวิธีฝึก เทคนิคต่างๆ เพิ่มเติม เพื่อจะทำให้รู้กายได้ดีขึ้น

ออกกำลังกายก็อย่าลืมทำให้กายปรากฏ ถ้าเอามาใช้ใน ด้านการปฏิบัติธรรม ก็ดีด้วยเหมือนกัน กิจกรรมต่างๆ เราต้อง ทำอยู่แล้ว ออกกำลังกายก็เป็นส่วนหนึ่ง ถ้ารู้วิธีฝึกสติ ก็ดีมาก เหมือนเรากินข้าว ทำให้กายปรากฏขึ้นมา เข้าห้องน้ำ เป็นกาย เข้าห้องน้ำ ความเจ็บ ความปวด เป็นเวทนาเกิดขึ้น ออกกำลังกาย กายโคลงไปโคลงมา กายโยกไปโยกมา แขนอยู่ทางนี้ๆ แขนมัน ขึ้น แขนมันลง ไม่ใช่เราขึ้น ไม่ใช่เราลง ไม่มีคน ต้องบอกตัวเองไว้ ทำไมต้องบอกตัวเองไว้ เมื่อไรรู้สึกมีคนโผล่ขึ้นมา มันคือหลง มีคนแก่ ผู้หญิง ผู้ชาย มีคนนั้นเก่ง คนนั้นทำถูก เราทำไม่ถูก อายเขา มีเรา มีเขาขึ้นมา แสดงว่าหลง ให้รู้ว่า นี่หลง แล้วเริ่มใหม่ มีสติใหม่ ทำบ่อยๆ แค่นี้แหละ

เอาละ บรรยายมาก็คงพอสมควรแก่เวลานะครับ อนุโมทนา ทุกท่านครับ



๒. อริยมรรค : ขอดรรณพิจัยสงคราม

บรรยายวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๗

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้าทุกรูปนะครี
สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ตอนนี้ก็เป็นช่วงเย็นของวันที่หนึ่ง ด้วยการเดินทางที่มาไกลๆ และก็เปลี่ยนบรรยากาศ อากาศเปลี่ยน บางท่านก็อาจจะเหนื่อยๆ ไปบ้าง ช่วงเย็นวันนี้ก็จะพุทธธรรมะให้ท่านฟังสักหน่อยหนึ่ง แล้วก็ให้ไปนอน ส่วนจะนอนหรือไม่นอนก็เรื่องของท่านนะ วันนี้ ตอนที่เริ่มคอร์สปฏิบัติ ก็ยังไม่มีอะไรมาก ได้บรรยายธรรมะในช่วงบ่าย เป็นช่วงเปิดให้พอเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรม การที่เรามาฝึกหัดปฏิบัติธรรม ถ้าว่าโดยครอบคลุมครบถ้วนแล้ว คือปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ อันนี้พูดแบบครบถ้วนเต็มที่สมบูรณ์ ได้พูดเกี่ยวกับว่า ถ้าเราไม่ได้ฝึกไม่ได้หัด จิตมันก็จะหลง มีโมหะ และเป็นฝ่ายของอวิชชา

อวิชชาเป็นตัวประธาน เป็นตัวหลักในการที่จะทำให้เกิดอกุศลขึ้นมา ทำให้เกิดอหิริกะและอโนตตปปะ ความไม่ละอายต่อบาป ความไม่เกรงกลัวต่อผลของบาป ติดตามขึ้นมา ทีนี้ พวกเราโดยธรรมดา ก็พร้อมที่จะหลง หมายถึงเหตุปัจจัยมันพร้อมอยู่ เนื่องจากความสามารถของเรามีจำกัด ความสามารถของอายตนะ

ต่างๆ มันมีความจำกัด มันก็หลอก หัวหมุนวนเวียนไป หลอกว่าอันนั้นของเรา อันนี้ของเรา หลอกว่าเที่ยงแท้ถาวร แต่ความจริงนี้ถ้าเราได้ศึกษา ได้ฟัง ได้สังเกตมาก็จะเห็นอยู่ สังขารทั้งหลายนี้ไม่เที่ยงสักอัน มันเกิดดับๆ ไปเรื่อยๆ อย่างร่างกายนี้ เปลี่ยนแปลงมาเรื่อยๆ กระทั่งแก่จนจะตายอยู่แล้ว แต่ในความรู้สึก ในความเห็น ก็ยังเห็นว่า เป็นคนนั้น เป็นตัวตน เป็นตัวเราค้างอยู่อย่างนั้น

โดยข้อเท็จจริงก็เห็นอยู่ แต่เดิมเส้นผมมันก็ดำทั้งเส้น ตอนนี้ก็ขาวครึ่งหนึ่ง ดำครึ่งหนึ่ง วันต่อๆ ไปนานเข้า ก็ขาวหมดหัวแล้ว ก็แสดงให้เห็นว่า สังขารเป็นของแปรปรวน เป็นของไม่เที่ยง เกิดดับ ด้านรูปก็ปรากฏอาการว่าแก่ ไม่แข็งแรง ค่อยๆ พังไป จนกระทั่งตาย นี่ก็เป็นอาการของด้านรูป ส่วนด้านนามก็เกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ความคิด ความรู้สึก ความนึก ความกำหนดเครื่องหมายก็เปลี่ยนไป เปลี่ยนอยู่เสมอ เรามองไปทางหนึ่งก็คิดเรื่องหนึ่ง มองไปอีกทางหนึ่งก็เห็นเป็นอีกอย่างหนึ่ง คิดอีกอย่างหนึ่ง ก็ไม่เห็นเที่ยงอะไร คนละจิตกัน คนละความรู้สึกกัน คนละสัญญากัน คนละสังขารกัน เปลี่ยนไปเรื่อยๆ แต่ความเห็นก็ยังผิดอยู่ว่า มันเป็นตัวตน เป็นของเที่ยง อย่างนี้มันก็เลยพร้อมที่จะหลง หลงว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของเรา เป็นของน่ารัก น่าพอใจอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นฝ่ายอวิชชา ความไม่รู้หรือริยสัจ

พอมืออวิชชาความไม่รู้ ความไม่ละอายต่อบาป ความไม่เกรงกลัวต่อผลของบาป ไม่หวาดหวั่นต่อการเวียนว่ายตายเกิด

ความไม่เกรงกลัวต่อภัยที่จะเกิดในอนาคต ก็มีขึ้น ภัยต่างๆ เยอะแยะติดมากับความเกิด ก็พากันไม่กลัว พอไม่กลัว ก็เลยทำ โนนทำนี่วนเวียนไป พอมันเป็นอย่างนี้ ท่านก็เลยว่ **ผู้มีวิชา ไม่เห็นแจ้งนี้ ก็ยอมมีมิจฉาทิฎฐิคือความเห็นผิด เห็นผิดจากความเป็นจริง** ความจริงมันไม่เที่ยงไม่แน่นอน เป็นสังขาร ก็ไป เห็นเสียว่าเป็นของเที่ยงแท้ เป็นตัวเรา เป็นของเรา เราเป็นนั่น เป็นนี่ อันนี้เป็นมิจฉาทิฎฐิ พอมีมิจฉาทิฎฐิก็ยอมมีมิจฉาสังกับปะ คิดเอามาเป็นของตน เอามาให้ตนได้ดูได้ฟัง เอามาให้ตนและ พวกของตนอย่างนั้นอย่างนี้ หวงแหน สิ่งของต่างๆ เพื่อเรา เพื่อของเรา จนมองคนที่จะมาเอาของเรานั้นเป็นศัตรู เป็นคู่อาฆาต พยาบาทไป ความคิดก็เป็นมิจฉาสังกับปะ คำพูด การกระทำ การใช้ชีวิต และความเพียรพยายามก็เลยเป็นมิจฉาไปหมด นั่นก็ ฝ่ายมิจฉา **ฝ่ายผิด** เริ่มต้นจากความหลง อวิชชา ความไม่รู้อรียสัจ

ที่นี้ อีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายวิชา ฝ่ายความรู้ **รู้แจ้ง รู้จัก ความจริง** อันนี้ก็ป็นประธานของการเข้าถึงกุศลทั้งหลาย มาทางนี้แหละ มาทางความรู้ หิริ ความละอายต่อบาป โอตตปปะ ความเกรงกลัวต่อผลของบาปก็จะตามมา พอคนมีวิชา เห็นความจริง รู้จักความจริง เบื้องต้นก็รู้จักเรื่องสัตว์ทั้งหลาย เวียนว่ตายเกิดไปตามกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อันนี้เป็น วิชาขั้นพื้นฐาน เรียกตามภาษาธรรมะว่ **กัมมัตสกกตาญาณ** มี ญาณที่รู้เรื่องกรรมและผลของกรรม และพวกเราที่อยู่ในโลก ถ้ามีความรู้เรื่องนี้เอาไว้ สิ่งที่จะตามมาคือหิริโอตตปปะ ถ้ามีความรู้ความเข้าใจชัดขึ้น ก็จะได้มีสัมมาทิฎฐิ เห็นถูกต้องว่ที่

เวียนว่ายกันอยู่เนี่ย ไม่มีคน มีแต่รูปและนามไปเรื่อยๆ เป็น กองทุกข์ เป็นก้อนทุกข์ พอมีสัมมาทิฐิ ก็จะมีสัมมาสังกัปปะ ไปตามลำดับ เป็นฝ่ายถูก ฝ่ายสัมมาก็เป็นอย่างนี้ อันนี้เมื่อ กลางวันได้พูดให้ฟัง

สรุปแล้วข้อปฏิบัติทั้งหมดก็รวมอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิเป็นต้น นี่พูดแบบสรุป ยังไม่ได้ขยายความว่าแต่ละข้อ เป็นอย่างไรบ้าง บางท่านเคยเรียนมาแล้วก็คงจะรู้ การปฏิบัติ ในคอร์สนี้สำหรับท่านที่รู้แล้วก็เป็นการทบทวน เป็นการมาฝึก ส่วนท่านไหนที่ยังไม่เคยฟัง ก็จะได้ฟังได้ ได้เข้าใจในสิ่งที่ยังไม่เคยเข้าใจขึ้นมา

ในช่วงเย็นวันนี้ จะอ่านพระสูตรให้ฟังสักหน่อย ท่านทั้งหลายก็ดูเหนื่อยๆ ดูจะง่วงดี อ่านสูตรยาวๆ สักหน่อย เมื่อ กลางวันได้พูดและสรุปไปแล้วว่าข้อปฏิบัติทั้งหมด การฝึกทั้งหมด คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่นี้ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือว่าทางอันนี้ ยานที่จะนำเราไปให้ถึงความพ้นทุกข์ อันนี้มีองค์ประกอบอะไร บ้าง จะอ่านพระสูตรให้ฟัง จะช่วยให้เข้าใจข้อปฏิบัติชัดเจน

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ชาณุสโสณิพราหมณสูตร เล่ม ๑๙ ข้อที่ ๔

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี ครั้นในเวลาเช้า ท่านพระอานนทที่ ครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวร เข้าไปบิณฑบาตยังกรุง สาวัตถี ได้เห็นพราหมณ์ชื่อชาณุสโสณิ ออกจากกรุงสาวัตถี

ด้วยรถเทียมด้วยม้าขาวล้วน นัยว่า ม้าที่เทียมเป็นม้าขาว เครื่องประดับขาว ตัวรถขาว ประทุนขาว เชือกขาว ด้ามประดับขาว ร่มขาว ผ้าโพกขาว ฟ้านุ่งขาว รองเท้าขาว และพัศควาลวีชนีก็ขาว ชนทั้งหลายเห็นท่านแล้ว พากันพูดอย่างนี้ว่า ท่านผู้เจริญ ยานประเสริฐหนอ รูปของยานก็ประเสริฐหนอ

ต่อมา ท่านพระอานนท์เที่ยวบิณฑบาตในกรุงสาวัตถี กลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว จึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส ในเวลาเช้า ข้าพระองค์ครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวร เข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี ได้เห็นชาณฺฐโสณิพราหมณ์ออกจากกรุงสาวัตถีด้วยรถเทียมด้วยม้าขาวล้วน นัยว่า ม้าที่เทียมเป็นม้าขาว เครื่องประดับขาว ตัวรถขาว ประทุนขาว เชือกขาว ด้ามประดับขาว ร่มขาว ผ้าโพกขาว ฟ้านุ่งขาว รองเท้าขาว และพัศควาลวีชนีก็ขาว ชนทั้งหลายเห็นท่านแล้วพากันพูดว่า ท่านผู้เจริญ ยานประเสริฐหนอ รูปของยานก็ประเสริฐหนอ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์อาจทรงบัญญัติยานอันประเสริฐ ในพระธรรมวินัยนี้ได้หรือหนอ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อานนท์ อาจบัญญัติได้ คำว่า ยานอันประเสริฐนั้นเป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เอง เรียกว่า พรหมยานบ้าง ธรรมยานบ้าง รถพิชัยสงครามอันยอดเยี่ยมบ้าง

สัมมาทิฏฐิ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว เป็นธรรมมีการ
กำจัดราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุด

สัมมาสังกับปะ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว เป็นธรรม
มีการกำจัดราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุด

สัมมาวาจา ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว เป็นธรรมมีการ
กำจัดราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุด

สัมมากัมมันตะ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว เป็นธรรม
มีการกำจัดราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุด

สัมมาอาชีวะ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว เป็นธรรม
มีการกำจัดราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุด

สัมมาวายามะ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว เป็นธรรม
มีการกำจัดราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุด

สัมมาสติ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว เป็นธรรมมีการ
กำจัดราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุด

สัมมาสมาธิ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว เป็นธรรม
มีการกำจัดราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุด

คำว่า ยานอันประเสริฐ นั้นเป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘
นี้เอง เรียกว่า พรหมยานบ้าง ธรรมยานบ้าง รถพิชัยสงคราม
อันยอดเยี่ยมบ้างนั้น พึงทราบโดยปริยายนี้แล

พระผู้มีพระภาคผู้สูงสุดศาสดาได้ตรัสเวทยากรณภาพิต
นี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

รถใดมีธรรมคือศรัทธาและปัญญาเป็นแอกทุกเมื่อ

มีหิริเป็นงอน มีใจเป็นเชือก
มีสติเป็นนายสารถีผู้คอยควบคุม
รณนี้มีศีลเป็นเครื่องประดับ
มีอหังการเป็นเพลลา มีความเพียรเป็นล้อ
มีอุเบกขาเป็นทูล มีความไม่เอียงได้เป็นประทุน
กัลบุตรใดมีความไม่พยาบาท
มีความไม่เบียดเบียนและมีวิเวกเป็นอาวุธ
มีความอดทนเป็นเกราะหนัง
กัลบุตรนั้นย่อมประพฤติเพื่อความเกษมจากโยคะ
พรหมยานอันยอดเยี่ยมนี้
เกิดแล้วในตนของบุคคลเหล่าใด
บุคคลเหล่านั้นเป็นนักปราชญ์ มีชัยชนะ
ย่อมออกไปจากโลกโดยแท้

ชาตสุสโธนิพรหมณสูตรที่ ๔ จบ

พระสูตรนี้กล่าวถึง อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นยานอันประเสริฐ
ได้เรียกชื่อว่าพรหมยานบ้าง ยานแบบพรหม คำว่า พรหม แปลว่า
ประเสริฐที่สุด ดีที่สุด เลิศที่สุด ไม่มียานชนิดอื่นที่ดีกว่านี้ หรือ
ยอดเยี่ยมกว่านี้อีกต่อไปแล้ว เพราะอันนี้คือดีที่สุดแล้ว เป็น
ธรรมยานบ้าง เป็นยานโดยธรรม ไม่ใช่ยานโดยการยอมรับ
ของใคร ไม่ใช่คนนั้นยอมรับ คนนี้ยอมรับ คนนั้นตั้งให้ คนนี้ตั้งให้
แต่เป็นยานโดยธรรม เป็นเครื่องนำออกที่เป็นไปตามธรรมจริงๆ

เป็นไปตามเหตุ เป็นไปอย่างนั้นจริงๆ ตามธรรมชาติ เป็นเหตุให้ถึงนิพพาน และ เป็นรทพิชัยสงครามอันยอดเยี่ยม ทำสงครามกับกิเลส ทำลายล้างภพชาติ และทุกข์ต่างๆ ที่จะติดมากับความคิดติดติดอาวุธที่สามารถทำลายสงครามอันนี้ได้ ทำลายข้าศึกได้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ พระองค์ได้กล่าวถึงชื่อว่าเป็นพรหมยานบางธรรมยานบาง รทพิชัยสงครามอันยอดเยี่ยมบ้าง

ทีนี้ เรื่องราวความเป็นมาของพระสูตรนี้ ก็มีว่า ท่านพระอานนท์ไปเจอชาณฺธุสโสนิพราหมณ์ เขานั่งรถมา ซึ่งรถของเขาก็ขาว ตัวรถขาว ส่วนประกอบอื่นๆ ก็ขาวทั้งหมด คือรถนี้ไม่ใช่มีแต่ตัวรถ แต่มีเครื่องประกอบอื่นๆ อีกหลายส่วน รูปของรถ หมายถึงส่วนประกอบอื่นๆ อริยมรรคนี้ จึงไม่ใช่มีแค่อริยมรรคอย่างเดียว ยังมีองค์ประกอบส่วนอื่นๆ ด้วย ฉะนั้น พระสูตรนี้ก็ให้ความเข้าใจ สำหรับเราผู้ที่ปฏิบัติธรรม ข้อปฏิบัติที่ประเสริฐที่สุดดีที่สุด คืออริยมรรคมีองค์ ๘ แต่ก็ต้องมีองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย ส่วนโน้น ส่วนนี้ มีหลายๆ ส่วนเข้ามา

ตัวอริยมรรคนี้ เป็นตัวยาน เป็นตัวพาไป คนที่ไปคือจิต พาจิตไปสู่ความหลุดพ้น ไปให้ถึงนิพพานนั่นเอง ตัวรถคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ทีนี้ ตัวรูปของรถ ตัวองค์ประกอบ เครื่องประดับ ก็มีหลายส่วนเหมือนกัน อย่างในพระสูตรนี้ รถก็ขาว ส่วนอื่นๆ ก็ขาวทั้งนั้น เครื่องประดับก็ขาว อะไรก็ขาว นี่ก็เป็นความเชื่อของพราหมณ์เขา ท่านพระอานนท์เห็นแล้ว ก็มาทูลถามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็เลยกล่าวถึงยานหรือตัวรถก่อน ตัวรถคืออริยมรรค

เมืองค์ ๘ ได้ชื่อว่าเป็นยานอันประเสริฐ เรียกว่าพรหมยานบ้าง
ธรรมยานบ้าง รถพิชัยสงครามอันยอดเยี่ยมบ้าง พระพุทธองค์
ทรงแสดงเหตุผล ที่ให้ชื่ออย่างนั้น ยกทั้ง ๘ องค์มรรคมาตรัส
ทีละองค์ๆ ว่า สัมมาทิฏฐิที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว เป็นธรรม
มีการกำจัดราคะ โทสะและโมหะ เป็นที่สุด จนถึงสัมมาสมาธิ
ที่บุคคล เจริญทำให้มากแล้ว เป็นธรรมมีการกำจัดราคะ โทสะ
และโมหะเป็นที่สุด

องค์มรรคทั้ง ๘ นี้ ถ้าเจริญและกระทำให้มากแล้ว ทำให้
มีขึ้นในจิตในใจ รวมประชุมกันเข้า มีการกำจัดราคะ โทสะ โมหะ
เป็นที่สุด ถ้าทำเต็มที่ ก็เป็นพระอรหันต์นั่นเอง ละราคะ โทสะ
โมหะได้หมด ส่วนถ้าทำยังไม่เต็มที่ ได้มาบ้างบางส่วน ก็จะเป็น
พระอริยะระดับอื่นๆ จึงเคยมีพระภิกษุที่ท่านได้ถามกัน แล้ว
ก็ตอบกันเอาไว้ในพระไตรปิฎกว่า พระอเสกขะเป็นอย่างไร
พระเสกขะเป็นอย่างไร พระอเสกขะ พระอรหันต์ คือผู้ที่ทำ
อริยมรรคเมืองค์ ๘ ได้เต็มที่ครบสมบูรณ์แล้ว ส่วนท่านที่เป็น
พระเสกขะ เป็นพระอริยะเจ้าชั้นอื่นก็ทำอริยมรรคเมืองค์ ๘ ได้
บางส่วน ทำนองนี้

อริยมรรคเมืองค์ ๘ ได้ชื่อว่าเป็นยานอันประเสริฐ ก็เพราะถ้า
เจริญและทำให้มากๆ จะเป็นธรรมะที่จะกำจัดราคะ โทสะ โมหะ
ยิ่งทำได้เยอะ ก็เลสก็ยิ่งลดลง ไม่เหมือนธรรมะอื่นๆ เราทำให้ครบ
๘ อันนี้ สำหรับท่านไหนที่พยายามจะฝึกฝนเพื่อละกิเลส เนื่องจาก
เห็นว่า การทำตามกิเลสนี้มันเหนื่อย หัวหมุน ไม่เป็นอิสระ ไม่พ้น

จากอำนาจของตัวตน มีแต่ของตน รักษาหน้าตน จนลึ้นห้อยแล้ว
เบื่อแล้ว ไม่ทราบที่ท่านทั้งหลายเบื่อกันหรือยัง หลายๆ ท่านได้
ฟังธรรมะ ได้ศึกษามากก็เข้าใจอยู่ว่ามีแต่รูปแต่นาม พอกิเลสเกิดขึ้น
ก็อุปโลกน์ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นพวกของเรา เป็นบ้านของเรา
เป็นที่ดินของเรา เป็นประเทศของเรา จนกระทั่งเป็นโลกของเรา ก็
ทำไปตามอุปาทาน พวกกันยึดมั่นถือมั่นจริงจัง

อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิด
กรรมภพก่อน และก่อให้เกิดอุปัตติภพ พวกเราจึงพากันเวียน
ว่ายตายเกิด ที่พากันเวียนว่ายตายเกิดนี้ ไม่ใช่เพราะอะไรหรอก
เพราะมีอุปาทาน ไม่ใช่เพราะมีคนทำร้าย ไม่ใช่เพราะมีที่ดิน ไม่ใช่
เพราะมีบ้าน ไม่ใช่เพราะมีสามี ไม่ใช่เพราะมีลูก แต่เป็นเพราะ
อุปาทานว่าเป็นสามีของเรา ก็เลยทำกรรมเพื่อสามีของเรา หวง
สามีของเรา เลยไปตกอบาย แต่ไม่ได้สามีไปด้วยนะ ตัวเองตก
อบายแล้ว ทำเพื่อบ้านของเรา งมโข่งไปเรื่อยนะ ยึดถือแล้วก็ทำ
พอทำแล้วก็ตายตกอบายกันไป แต่ไม่ได้บ้านไปด้วยนะ บ้านเนี่ย
ไม่ใช่เหตุให้เกิดกรรม แต่อุปาทานความยึดถือว่าบ้านของเรา เป็น
ปัจจัยให้เกิดกรรม พวกนี้เป็นกิเลสทั้งนั้น พวกสิ่งต่างๆ เหล่านี้
ก็มีแต่อริยมรรคที่จะกำจัดมันได้

ท่านไหนที่ได้ฟังธรรมแล้ว เห็นว่า ตัณหา ความอยากได้
ต้องการด้วยความไม่รู้ ความรักตน เป็นเหตุเกิดทุกข์ ตัณหา
อุปาทานเป็นเหตุเกิดทุกข์ ถ้าจะให้เต็มที อวิชชา ตัณหา อุปาทาน
กรรม เป็นเหตุให้เวียนว่ายตายเกิด ได้ฟังเข้าใจแล้ว ก็ต้องมาฝึก

อริยมรรคนี้ เพราะถ้าไม่ฝึกอันนี้ก็กิเลสก็ยังคงอยู่ มีเหตุมันก็เกิดขึ้น
มา เราไม่พ้นจากอำนาจของมัน เรามาปฏิบัติธรรม มาปฏิบัติเพื่อ
ให้พ้นจากอำนาจของกิเลส เตียวพຽ່ນนี้เข้าก็รู้ว่าพ้นหรือไม่พ้น
เป็นตัวทดลองก่อน ตื่นเช้าๆ มั่นงว่งนอนนะ งว่งนอนก็เป็น
กิเลสอย่างหนึ่ง ทีนี้ พอมีความรักตน ตื่นเช้าๆ อากาศหนาวๆ มี
ความรักตน ก็จะเอาแล้วอย่างนั้นอย่างนี้ หลบๆ ไปบ้างก็ได้
มันว่าอย่างนั้นนะ ที่จริงเป็นปอดแหกนั่นเอง

เรามีเครื่องฝึกเยอะ มาปฏิบัติตามกฎระเบียบ ก็จะเป็น
ตัวช่วยให้พ้นจากอำนาจของกิเลส พຽ່ນนี้เข้าก็จะได้ฝึกกัน พ้น
จากอำนาจของความรักตน ความขี้เกียจต่างๆ อย่างนั้นก็พ้นเป็น
ครั้งๆ เป็นพักๆ ไป ถ้าเรามีความเพียร ตั้งใจก็จะพ้นเป็นพักๆ
มีสติปัญญาดี ก็พ้นได้เป็นครั้งคราว อันนี้เรียก**ตทัังควิมุตติ**
บ้าง เรียก**วิกขัมภนวิมุตติ**บ้าง พ้นจากอำนาจของกิเลส เรามา
ปฏิบัติธรรมนี้ ไม่ใช่ทำให้ตนหลุดพ้น แต่ให้พ้นจากอำนาจของ
ตน เพราะความเห็นว่าเป็นตนนั้นมันเป็นกิเลส เป็นทิฏฐิ เป็น
ความเข้าใจผิด ตัวที่จะช่วยได้เด็ดขาดจริงๆ ละได้ขาด เป็น
สมุจเฉทเลย ไม่กลับมาอีก คืออริยมรรคมืองค์ ๘ พระพุทธองค์
ตรัสว่า เป็นรณพิชัยสงครามอันยอดเยี่ยม ถ้าใช้รณีย่ห้ออื่น มันก็
เป็นพักๆ บางท่านก็ว่าฝึกสติเยอะๆ ฝึกสติก็ดี ยิ่งฝึกเยอะก็ได้เยอะ
ตอนมีสติดีกิเลสมันก็ไม่มานะ แต่มันได้เป็นพักๆ ฝึกสมาธิเนีย
ข่มกิเลสไว้ ทำไมมันเป็นอย่างนั้น ก็เพราะมันเป็นอย่างนั้นแหละ
ตอนที่ไม่มีสติ สมาธิดี กิเลสมันก็ไม่เข้ามา ก็ไม่มีเหมือนกัน แต่พอ
สติหาย สมาธิหมดไป กิเลสมันก็ขึ้นมาเป็นขบวนเลย ยึกๆ ยักๆ

อยู่อย่างนี้ ก็เลยเรียกว่าละได้ชั่วคราว แต่ถ้าจะให้เด็ดขาดต้อง
ครบ ๘ ต้อง ๘ องค์ประกอบมาประชุมรวมกัน ทำกิจหน้าที่รวมกัน

ถ้าฝึกสมาธิปฏิบัติเป็นต้น เจริญทำให้มาก ธรรมะเหล่านี้
เป็นธรรมมีการกำจัดราคะ โทสะโมหะเป็นที่สุด ท่านทั้งหลาย
ก็อย่าลืมจำไว้ ถ้าต้องการลดกิเลส ละกิเลส จะได้เลิกหัวหมุน
ก็ต้องทำ ๘ องค์ประกอบ ไม่ใช่ทำอันใดอันหนึ่ง ทำให้ครบถ้วน
บริบูรณ์ ส่วนจะมีเทคนิควิธีใด เดี่ยวค่อยว่ากัน อันนี้พูดแบบ
ครอบคลุมก่อน ท่านไหนรู้แล้ว เคยทำมาเยอะแล้ว ก็จะได้ไปเช็ค
ดูว่า ยังขาดอะไรอยู่บ้าง เพื่อให้ทำให้เต็มบริบูรณ์ต่อไป แบบนี้จึง
เป็นรทพิชัยสงครามที่ยอดเยี่ยม ส่วนอันอื่นนี้ไม่ยอด ตัดกิเลส
ไม่เด็ดขาด ยานอันประเสริฐในธรรมวินัยนี้ ก็สามารถบัญญัติได้
เช่นกัน คือบัญญัติอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นพรหมยานบ้าน
ธรรมยานบ้าง รทพิชัยสงครามอันยอดเยี่ยมบ้าง

หลังจากที่พระองค์ได้ตรัส เหตุที่อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็น
ยานอันประเสริฐแล้ว พระองค์ได้ตรัสถึงตัวยานและเครื่องประกอบ
ของยาน ตามเรื่องพระอานนททัฬหคาม มียานขาว และเครื่อง
ประดับขาวหมด อริยมรรคเป็นตัวยาน และมีเครื่องประดับอื่นๆ
อีกเยอะแยะ ในพระสูตรนี้กล่าวไว้หลายประการด้วยกัน อยู่ใน
รูปของคาถา ท่านทั้งหลายจะได้ทราบ และทำเครื่องประดับรท
ฝึกหัดธรรมะอื่นๆ ขึ้นมา เพื่อช่วยเสริมให้มีอริยมรรคที่เต็ม
บริบูรณ์ต่อไป

พระองค์ตรัสว่า รถใดมีธรรมคือศรัทธาและปัญญาเป็นแอก ทุกเมื่อ คำว่า รถ รถในที่นี้คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้มีศรัทธากับปัญญาเป็นแอก ตัวแอกจะช่วยลากรถไป ตัวรถอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสิ่งลากรถคันนี้ไป คือ ศรัทธากับปัญญา สำหรับท่านไหนที่ได้ศึกษามาพอสมควรจะพอเข้าใจ คือ การที่จะได้เข้าถึงโสดาบัน เป็นผู้ประกอบด้วยอริยมรรค มีตัวที่ดึงลากรถไป ถ้าต้องการจะบรรลุในชาตินี้ มีอยู่ ๒ วิธี บรรลุโสดาบันในชาตินี้ นะ ไม่พูดถึงผู้บรรลุแล้ว คนที่ยังไม่บรรลุ นั่งหน้าสลอนอยู่ มองดูหน้าอาจารย์ไปเรื่อย อาจารย์นั้นว่าอย่างนี้ คนนี้จะว่าอย่างไร

ถ้าต้องการบรรลุเป็นโสดาบันในชาตินี้ก่อนตาย เป็นโสดาบันก่อนค่อยหมดลมหายใจ มีอยู่ ๒ วิธีด้วยกัน วิธีที่หนึ่ง คือ ใช้ศรัทธานำ ตามภาษาธรรมะท่านเรียก**สัทธานุสारी** ผู้ไปตามศรัทธา ผู้เข้าถึงองค์มรรคนั้นแหละ แต่ใช้ศรัทธานำหน้า ศรัทธาเป็นประธาน คนนี้ก็มีปัญญาเหมือนกัน ศรัทธากับปัญญาต้องเป็นแอกคู่กันอยู่ สำหรับการเดินไปให้ถึงอริยมรรค เข้าใจถึงกระแส เป็นโสดาบันเป็นต้น แล้วก็ทำอริยมรรคให้บริบูรณ์ต่อไป คนนี้ก็มีปัญญาด้วย แต่ปัญญาน้อยหน่อย ศรัทธาแรงกล้า ศรัทธาคือเชื่อ ปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ตถาคตโพธิศรัทธา ฟังธรรมะที่พระพุทธเจ้าประกาศเอาไว้แล้ว มีแต่รูปนาม ชันฉห้า มีแต่ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ฟังแล้วก็มิศรัทธา จิตใจยังลงในปัญญาของพระพุทธเจ้า ไม่ได้มีปัญญาเป็นของตนเองเป็นตัวนำ แต่ใช้ศรัทธา เชื่อปัญญาของพระพุทธเจ้าเป็นตัวนำ

พอได้ฟังแล้วก็น้อมนำจิตว่า มันต้องเป็นอย่างนี้แน่นอน ใช้ศรัทธานำ นี่เป็นวิธีที่หนึ่ง ท่านเรียกว่าสัทธานุสारी ใช้ศรัทธา นำไป น้อมนำจิตไปว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าอย่างนี้ พระองค์ ตรัสว่าไม่เพียง จะให้มันเที่ยงได้อย่างไร มีเรื่องอะไรก็สามารถ ที่จะบอกเตือนตัวเองได้ บอกเตือนจิตได้ว่ามันไม่เที่ยง มันไม่แน่นอน มันไม่ใช่ของเรา มันจะเป็นของเราไปได้อย่างไร มันไม่มีตัวตน มันจะมีตัวตนไปได้ยังไง พระพุทธองค์นี้มีปัญญาตรัสรู้ แน่ชัดแล้ว ใช้ศรัทธาเชื่อปัญญานั้นนำจิตแล้วก็ปฏิบัติไป สักวันหนึ่ง ก็จะถึงกระแส คือถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ คือเป็นพระโสดาบัน นั้นเอง คำว่า โสดา แปลว่า กระแส คืออริยมรรคมีองค์ ๘ อาปันนะ แปลว่า ถึง โสดาปันนะ แปลว่า ถึงกระแส

วิธีที่สอง ใช้ปัญญานำหน้าพาไป คนนี้มีปัญญา มีศรัทธา เหมือนกัน แต่ปัญญานั้นแรงกล้ากว่า ธรรมะทนต่อการเพ่งพิสูจน ด้วยปัญญา เขาสามารถที่จะมองดู เพ่งดู คำว่า “เพ่งดู” คือ ดู ทะลุ เห็นความจริง เข้าใจว่า มีแต่รูปนาม มีแต่ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มีแต่ของไม่น่ายึดถือ ด้วยปัญญาของเขานั้นแหละ เขาก็ใช้ปัญญานี้เป็นตัวนำ เพื่อจะเดินไปสู่อริยมรรคนี้เรียกว่าธัมมานุสारी

สำหรับท่านใดที่ต้องการเป็นโสดาบันในชาตินี้ ควรจะ ต้องการ เพราะว่า ถ้าไม่ได้เป็นพระโสดาบัน อันตรายเยอะมาก แค่ชาตินี้เกิดเป็นคน ก็อันตรายจะแยะอยู่แล้ว ไปตำคนนั้นที่คนนี่ที่ตัวเองเป็นคนอยู่ดีๆ ปลอมเป็นหมา ไปตำมันสักวันเถอะ วนเวียน

อยู่ นี้ขนาดเป็นชาติที่เกิดเป็นคน ยังยากลำบาก ยังหลงไปทำ
ทุจริตอยู่ ทำเหตุที่จะทำให้เกิดกอบาย ยังเห็นว่าทุจริตนั้นควรทำ
ไอ้หมอนั้น..มันสมควรโดนแล้วอย่างนั้นอย่างนี้ ความเห็นผิดเพี้ยน
มากเกินไป พอความเห็นผิด ก็ก่อให้เกิดกรรมที่ไม่ดี กรรมก็เป็น
ปัจจัยให้เกิดภพต่อไป

จึงควรริบเป็นโสดาบันในชาตินี้ อย่างน้อยนะ ถ้าตอนนี้
ไม่ได้เป็น ก็เป็นก่อนตายก็แล้วกัน ท่านจึงบอกว่ารถคันนี้มีธรรม
คือศรัทธาและปัญญาเป็นแอกทุกเมื่อ แอกนี้จะลากรถไป แอกคือ
ศรัทธากับปัญญา ตอนนี้อย่างเข้าไม่ถึง ยังไม่ชัดเจนว่าข้อปฏิบัติ
ทั้งหมด คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ก็อย่าลืมใช้ศรัทธากับปัญญาเป็น
แอกพาไป น้อมนำไป ถ้าใช้ศรัทธาเป็นตัวนำ ก็มีปัญญาด้วยนะ
แต่ใช้ศรัทธาเป็นหลัก เป็นใหญ่ มีกำลัง เรียกว่าสัทธานุสारी
ถ้าปัญญามีกำลังก็เรียกว่าธัมมานุสारी อย่างนี้นะครับ

รถใดมีธรรมคือศรัทธาและปัญญาเป็นแอกทุกเมื่อ มีหิริ
เป็นงอน มีใจเป็นเชือก มีสติเป็นนายสารถิผู้ควบคุม มีหิริเป็น
งอน งอนของรถคงรู้จักนะ หิริโอดัปะปะนี้จะตามมา ความสำรวม
ระมัดระวังเป็นตัวโซ่ มีความสำรวมระมัดระวังเป็นตัวโซ่ เป็น
ตัวแสดงออก เป็นตัวที่คนอื่นเขามองเห็น มีใจเป็นเชือก ต้อง
นึกถึงรถสมัยโบราณสักหน่อย รถเป็นเหมือนเกวียน เชือกก็มัด
ทั้งม้าทั้งแอกทั้งรถไว้ด้วยกัน รวมกันอยู่ มีใจเป็นเชือกที่มัด
ทุกส่วนรวมกันไว้ให้เป็นกลุ่มเดียวกัน เป็นขบวนรถ ไม่นั้นจะแยก
กันไป ไม่เป็นขบวนรถ มีทั้งตัวรถทั้งม้าที่เทียมรถ ตัวที่เชื่อมโยง

กันอยู่คือเชือก ตัวช่วยผูกเอาไว้ ทั้งรถกับเครื่องประดับให้รวมกัน เป็นกลุ่มเดียวกันคือเชือก จิตเป็นเชือก มีสติเป็นนายสารถึ ควบคุม คุณรถให้วิ่งไปตรงทาง เป็นคนคอยเช็ค เช็คดูว่าใครทำ อะไร แต่ละคนต้องทำหน้าที่ของตนเองอย่างนี้

รถนี้ มีศีลเป็นเครื่องประดับ มีฌานเป็นเพลลา มีความเพียร เป็นล้อ มีอุเบกขาเป็นทูป อย่างนี้ บางอย่างเข้าใจได้ง่าย บางอย่าง อาจจะฟังยากหน่อย รถนี้มีศีลเป็นเครื่องประดับ นี่ก็คงจะชัดอยู่ในตัว รถอริยมรรคมีองค์ ๘ มีศีลเป็นเครื่องประดับ ศีล คือ ความสำรวมระวังกายวาจา ความงดเว้นทุจริตเป็นเครื่องประดับ ของรถคันนี้ มีฌานเป็นเพลลา ตัวเพลลาคือสมาธิ ความมั่นคง มีความเพียรเป็นล้อ เป็นตัวเดิน เป็นตัวพาไป เป็นตัวพารถคันนี้ ไป อุเบกขาเป็นทูป ทูปอันนี้ คือตัวที่ยึดแอกกับตัวรถไว้ด้วยกัน ตัวที่เชื่อมแอกกับรถ แอกคือศรัทธากับปัญญาจะเชื่อมกับตัวรถ ด้วยอุเบกขา เป็นตัวบังคับ เป็นตัวกำลัง เป็นตัวบอกว่าต่อไปจะมี อริยมรรค ตัวเชื่อมระหว่างข้อปฏิบัติที่นำมาด้วยศรัทธากิติ หรือ ปัญญากิติ เชื่อมกับอริยมรรคมีองค์ ๘ คืออุเบกขา ผู้ที่ได้เรียน ธรรมะมาเยอะหน่อย ถ้าแจกองค์ของโพธิปักขิยธรรม ก่อนที่จะ เป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เป็นอุเบกขาสัมโพชชงค์ อันนี้เป็นตัว ที่ท่านเรียกว่าทูป ตัวที่ยึดแอกกับตัวรถไว้ด้วยกัน

พระองค์ตรัสต่อไปว่า กุลบุตรใดมีอุเบกขาเป็นทูปแล้ว มีความไม่ย่อภาคเป็นประทุน ประทุนเป็นตัวป้องกัน ป้องกันหิน หล่นใส่ ป้องกันกิ่งไม้หล่นใส่ เตี่ยวรถบวบหรือพังได้ ความไม่ย่อภาค

คือ เนกขัมมะ อโลกะ เป็นประทุน ป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย ถ้าไม่ยอมยกโลกทำร้าย ก็อย่าไปอยากได้ อย่าไปติดไปข้อง รศคนี้จะไปได้สะดวก ถ้าอยากได้นั้นอยากได้นี้ ติดข้องกับสิ่งนั้น สิ่งนี้ก็จะเจอก้อนหิน เจอนั้นเจอนี้ทำร้ายเอา จึงอุปมาว่า มีความไม่ยอมยกได้เป็นประทุน กุลบุตรใดมีความไม่พยาบาท มีความไม่เบียดเบียนและมีวิเวกเป็นอาวุธ มีความอดทนเป็นเกราะหนังกุลบุตรนั้นย่อมประพุดิเพื่อความเกษมจากโยคะ

กุลบุตร คือ บุตรของผู้มีตระกูล บุตรของผู้มีชาติกำเนิดดี เกิดมาแล้ว มีปัญญา รู้จักอะไรเป็นอะไร รู้จักมารยาท รู้จักข้อปฏิบัติต่างๆ เรียกกุลบุตร บุตรของผู้มีตระกูล ปกติเอาไว้ใช้เรียกพระ เพราะพระภิกษุท่านรู้อะไรเป็นอะไร รู้ว่าโลกเป็นทุกข์ จนกระทั่ง ออกบวช ออกเนกขัมมะ เรียกว่ารู้จักอะไรเป็นอะไรอย่างดี กุลบุตร ออกบวชจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต เราทั้งหลายก็เป็นกุลบุตร ได้เหมือนกัน คือเป็นคนที่มีสติ ได้ฟังธรรม เข้าใจ รู้โลกว่าเป็นทุกข์ รู้จักเหตุเกิดทุกข์ รู้จักนิพพานว่าเป็นความดับทุกข์ และรู้จักทาง คืออริยมรรคมีองค์ ๘

กุลบุตรมีความไม่พยาบาท มีความเมตตา นี่เป็นสังกัปปะ ที่ถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้อง มีเมตตา มีความไม่เบียดเบียน คือมีความกรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และ **มีวิเวกเป็นอาวุธ** อาวุธ คือวิเวก มีกายวิเวกเป็นต้น อาวุธที่จะสู้กับข้าศึกต่างๆ ตัวรศคก็จะวิ่งไปได้เรื่อยๆ ท่านทั้งหลายก็อย่าลืมนิวเวกบ่อยๆ อยู่คนเดียว นั่นแหละ อยู่คนเดียว เดินจงกรมกลับไปกลับมา นั่งสมาธิอยู่

คนเดียว อย่าไปสนใจอันโน้นอันนี้ กายวิเวก จิตตวิเวก อรูปวิเวก เริ่มต้นก็กายวิเวกก่อน รู้จักมีสติสัมปชัญญะ อยู่คนเดียวเงียบๆ มีปีติและสุขที่เกิดจากวิเวก พิจารณาสิ่งที่เรียกว่าตัวเรานี่ อันหนึ่ง เป็นกาย อันหนึ่งเป็นจิต ด้านจิตก็มีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้าได้อยู่วิเวกนี้จะเห็นชัด ฝึกองค์มรรคได้ง่าย และนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันต่อไปได้

มีความอดทนเป็นเกราะหนึ่ง สำหรับเวลาโดนข้าศึกแทงเอา เกราะหนึ่งนี้ช่วยป้องกันไว้ แทะไม่เข้า ท่านทั้งหลายอย่าลืมอดทน คนอื่นว่าอะไร โลกจะเป็นอย่างไร ทนได้ก่อน อย่างนี้ก็จะไม่ถูก แทะเอา มีเกราะดี ทนๆ ไว้ พระพุทธเจ้าทรงบอกให้ท่าน เราก็ทน อย่างนี้แหละ ทนๆ ไป ข้าๆ ช่างมันเถอะ ก็ว่าไป **อิริยาสนขันธ์** เป็นเกราะหนึ่ง เป็นตัวที่จะป้องกันอาวุธของข้าศึก ข้าศึกก็มา หลากหลายทาง คำดำ คำทิ่มแทง คำว่าร้าย ทุกขเวทนาต่างๆ และอื่นๆ เยอะแยะ ถ้ามีความอดทนเป็นเกราะหนึ่ง ก็จะปฏิบัติ ต่อไปได้ พายานลำนี้ไปถึงจุดหมายปลายทางได้

ตามที่อธิบายมานี้ พระพุทธองค์ตรัสในรูปคาถา มีธรรมะ หลายๆ อย่างมาประกอบกัน อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นตัวยาน เป็นรถพิชิตสงครามอันยอดเยี่ยม เป็นพรหมยาน เป็นธรรมยาน มีองค์ประกอบอื่นๆ อีกหลายอย่าง ในสูตรนี้ตรัสเท่านั้น แต่ในที่อื่นๆ ก็จะมีธรรมะที่เป็นตัวช่วย เป็นบุพพนิมิต เป็นอุปการะ เป็นอะไร อื่นๆ อีกหลากหลาย เป็นตัวช่วย ตัวเกื้อหนุนกันไป พระสูตรนี้ ตรัสให้สอดคล้องกับอุปมาที่ท่านพระอานนท์ถามมา ท่านเห็น

พราหมณ์เทียมยานสีขาว มีเครื่องประดับต่างๆ ล้วนแต่สีขาว
ทั้งนั้น พระพุทธองค์ตรัสตอบให้สอดคล้องกัน ตัวรถคืออริยมรรค
มีองค์ ๘ มีศรัทธาและปัญญาเป็นแอก เป็นตัวที่ดึงรถนั้นไป

บางท่านมีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ เรียกว่าสัทธานุสारी
บางท่านมีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ เรียกว่าธัมมานุสारी ถ้า
ต้องการเป็นพระโสดาบันในชาตินี้ ก็ต้องฝึกต้องหัด น้อมนำจิต
ให้เป็นอย่างนั้น มีhiriเป็นงอน มีใจเป็นเชือก มีสติเป็นนายสารถิ
ผู้ควบคุม รถนี้มีศีลเป็นเครื่องประดับ มีฉันทเป็นเพลลา มีความ
เพียรเป็นล้อ มีอุเบกขาเป็นหุบ เป็นที่ยึดระหว่างแอกกับตัวรถ
มีความไม่เอียงได้เป็นประทุน เป็นเครื่องป้องกันอันตรายต่างๆ
ในโลกนี้ อย่าไปอยากได้ อย่าไปติด อย่าไปข้องมัน อย่าไปยึดมา
เป็นของตน อย่าหวง ถ้าได้มาก็เอามาปันของใช้ชั่วคราวแล้ว
ก็ทิ้งไป เอามาเป็นของใช้ แต่อย่าเอามาเป็นของเรา เป็นเครื่อง
อำนวยความสะดวก เราไม่ค่อยสะดวก มีเครื่องอำนวยความสะดวก
สะดวกบ้างก็ตีเหมือนกัน แต่อย่าเอามาเป็นของตน อย่าเอามา
ให้ตน อย่าเอามาหวงแหนไว้

บางคนทั้งหวงทั้งแหน อย่างนี้อันตรายเกิดไป เวลาเกิด
ความหวงแหนก็เป็นมัจฉริยะ จะทนไม่ได้ เมื่อจะกลายเป็นของ
ผู้อื่น พอหวง ก็ทนไม่ไหวที่คนอื่นจะมาได้ไป ทนไม่ได้ที่คนอื่น
เขาจะได้มากกว่า เรียกมัจฉริยะ ทนไม่ได้เมื่อคนอื่นเขาชมคนอื่น
ทนไม่ได้เมื่อคนอื่นเขาตีกว่า ทนไม่ได้เมื่อคนอื่นได้อะไรๆ ดีกว่า
เลยมีข้อฝึกหัดหลายอย่าง เพื่อช่วยลดละมัจฉริยะ เรื่องทาน

เป็นต้น จนกระทั่งเรื่องอื่นๆ ให้รู้จักมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เพื่อช่วยลดกิเลสหยาบๆ พวกนี้

ความตระหนี่หวงแหนจะก่อให้เกิดการรักษา ไม่ต้องการให้เป็นของผู้อื่น ต้องการให้เป็นของตนเท่านั้น ทนไม่ได้ที่ของตนจะไปเป็นของผู้อื่น ต้องรักษาของตน ตอนรักษาของตนนี่เองเป็นอันตรายมากที่สุด เพราะการรักษา บาบอกุศลธรรมทั้งหลาย มีการตบตีกัน การฆ่ากัน แกร่งแย่ง คดโกง ด่าทอกันด้วยวาจา หยาบคาย และการพูดโกหกหลอกลวงก็มีขึ้น ต้องระวัง หวงแหนอย่างรุนแรงจะเกิดทุจริต พระโสดาบันละมัจฉริยะนี้ได้ก็จะไม่เกิดทุจริตแล้ว

ท่านทั้งหลายที่ยังหวงของๆ ตนอยู่ หวงสามี หวงลูก หวงบ้าน หวงสมบัติ หวงกระเป๋ หวงหมา หวงนั้น หวงนี้ อย่างนี้ต้องระวัง หมามาชาวบ้านมากัดหมาเรา ก็แข่งหมาชาวบ้าน และด่าเจ้าของหมาไปด้วย เดียวก็อันตราย ถ้าใหญ่ๆ หน้อยก็จะหวงประเทศของเรา รักษาประเทศของเรา ใครมาทำร้ายประเทศของเรา ก็แข่งมัน ด่ามัน ท้ายที่สุดก็ไม่ได้อะไรไป กรรมให้ผลตกอบายไป

สิ่งต่างๆ ไม่ใช่ของเรา ที่เกิดกรรม เกิดทุจริตขึ้นมา ก็เพราะความยึดถือ เป็นอุปาทาน อิจฉา มัจฉริยะ อคติต่างๆ ก่อให้เกิดทุจริต จึงต้องระวังเวลาที่กิเลสหยาบๆ เกิดขึ้น คนโดยมากจึงตกอบาย เพราะทำกรรมด้วยอคติต่างๆ ถ้าไม่ย่อภาคได้ ไม่ติดข้อง ไม่ยึดถือสิ่งนั้นสิ่งนี้ว่าเป็นของตน กิเลสหยาบๆ ก็ลดไปมาก อย่าไป

อยากได้อย่างคนอื่นเขา เขาได้ก็ของเขาก็ยินดีกับเขา ส่วนเราก็หาเอามาเป็นเครื่องใช้ เดียวก็ตายแล้ว อยู่แบบพอเป็นไปได้ มีสามีก็มีไป ไม่มีก็ไม่ไป มาตามกรรมแล้วก็ไปตามกรรม ขนาดลูกของเรา ยังไม่ใช่ของเราเลย

พระโสดาบันไม่ติดยึดจริงจังกับสมมติ จึงไม่ทำทุจริต คนทำทุจริตเพราะติดสมมติอย่างเหนียวแน่น ยึดมันถือมันตัวตนของตนมาก ทำนไหนดที่ยังติดสมมติเหนียวแน่นมาก ต้องระวังติดหน้าตัวเอง ติดเก้าอี้ ตำแหน่งโน้นตำแหน่งนี้ จริงจัง รากงอกไว้เลย ติดคนนั่นคนนี้ ติดพ่อติดแม่ พ่อแม่ก็เป็นสมมตินะ ต้องระมัดระวัง

รถอริยมรรคคันนี้มีความไม่อยากได้เป็นประทุน กุหลาบไตร่มีความไม่พยายาบาท มีความไม่เบียดเบียน และมีความวิเวกเป็นอาวูธ อาวูธของพวกเรา คือ ไม่พยายาบาท ให้มีเมตตา ไม่ใช่อาวูธคือปากไปทิ่มชาวบ้าน อาวูธคือเมตตา เดินไปไหนก็อย่าลืมสัตเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เอาไว้เสมอ อาวูธของเราคืออันนี้ คือความไม่พยายาบาท ความมีเมตตา เป็นเพื่อนเป็นมิตร ยอมรับเขาได้อย่างที่เขาเป็น นักปฏิบัติธรรม ก่อนนอนก็อย่าลืมเสกอาวูธสักหน่อยหนึ่ง แผ่เมตตาไปในทิศต่างๆ ไปที่ไหนก็เหมือนกัน ให้มีเมตตาอยู่เสมอ อันนี้เป็นอาวูธของเราผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ใช่เก่งไปตำคนนั่นคนนี้ วิจารณฺ์ใครเขา ไม่ใช่อย่างนั้น มีแต่เห็นใจเขา ปั้นเพื่อนเขาได้ อันนี้แหละเป็นอาวูธของเรา

อย่างน้อยที่สุด เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความจริงมันเป็นแบบนี้ คนอื่นเขานิสัยไม่ดีบ้าง เขาทำกรรมไม่ดีก็ตกอบายไป เขาไปตกอบายก็ไปแน่นอนอยู่ในอบาย ไม่มีใครแย่งเราเป็นคน โควต้าเป็นคนนี้น้อย ไม่มีใครแย่ง เราจะได้เป็นคนกับเขาบ้าง คนส่วนมากแย่งโควต้าเป็นสัตว์อบายอยู่เรื่อย ส่วนโควต้าเป็นคนไม่ค่อยแย่งกันเท่าไร โดยเฉพาะโควต้าเป็นพระอรหันต์นี่ รู้สึกว่าจะไม่ค่อยมีเอากันเลยนะ ดึงแล้วดึงอีกยังไม่ยอมมาเลย ส่วนอันไหนที่ไม่อยากให้เป็นนี่ ไปกันจ้งเลย โดยทั่วไปเป็นอย่างนั้น

ดังนั้น เราทั้งหลายต้องระมัดระวัง มีความไม่พยายามเป็นอาวุธ มีความไม่คิดเบียดเบียน มีความกรุณา คิดช่วยเหลือ มีความวิเวกเป็นอาวุธ มีความอดทนเป็นเกราะหนัง อย่างนี้ก็จะปฏิบัติธรรมได้ ศัตรูเขาซัดอาวุธเข้ามา เรามีหน้าที่อดทน ความอดทนนี้เป็นเกราะหนัง เป็นเกราะกำบัง ไม่ให้อาวุธของศัตรูนี้ถึงตัวเราได้

พระพุทธองค์ทรงสรุปว่า พรหมยานอันยอดเยี่ยมนี้ เกิดแล้วในตนของบุคคลเหล่าใด บุคคลเหล่านั้นเป็นนักปราชญ์ มีชัยชนะ ย่อมออกไปจากโลกโดยแท้ ยานอันนี้ยอดเยี่ยม เกิดแล้วในตน คือในจิตของบุคคลใด บุคคลเหล่านั้นเป็นนักปราชญ์ มีชัยชนะออกไปจากโลกได้ บุญบาปต่างๆ ตามไม่ทันนะ **ยานชนิดนี้พาออกไปจากโลกได้** เป็นเหมือนกระสวยอวกาศออกไปจากโลกได้เลย ไม่เหมือนเรือบิน อย่างพวกเรามาที่นี่ มาเครื่องบินกรรมเก่าเป็นเหมือนหมาที่มันล่าเนื้อ มันจะกัดเรานะ เราขึ้น

เรือบิน หมากก็กัดไม่ถึงเหมือนกันนะ หมากก็ได้แต่เห่าเรือบินไปเรื่อย แต่พอสักวันหนึ่ง เรือบินหมดน้ำมัน ก็หล่นเหมือนกันนะ เหมือน พวกทำสมาธิเก่งๆ ก็เลสไม่มากัด ก็ดูดีเหมือนกันนะ ขึ้นเรือบิน หนีไปพอสมควรเหมือนกัน แต่พอหมดน้ำมันก็หล่น

ทีนี้ พวกเราไม่ได้ขึ้นเรือบินด้วยซ้ำไป วิ่งหนีเอา หมากก็วิ่งไล่ อยู่ข้างหลัง เหนื่อยเมื่อโรมันก็ขย้ำเอาเมื่อนั้นแหละ สำหรับพวกที่ไม่ได้มีสติสมาธิอะไร ก็จะเป็นแบบนั้น พวกบาปต่างๆ ก็จะตามมาเรื่อยๆ ไม่มีทางเบาใจ หรือนอนพักผ่อนอย่างสบายได้เลย มีแต่พรหมยาน คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นี่แหละที่จะช่วยให้มี ชัยชนะ แล้วก็ออกจากโลกได้ ออกจากวงจร ตัดกิเลสได้ ตัดสังโยชน์ ตัดเครื่องผูกต่างๆ ได้

ช่วงเย็นวันนี้ พูดเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้ฟัง อริยมรรค มีองค์ ๘ นั้น เป็นยานอันประเสริฐในธรรมวินัยนี้ เป็นพรหมยาน บ้าง ธรรมยานบ้าง รถพิชัยสงครามอันยอดเยี่ยมบ้าง ดังเหตุผล ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้อย่างชัดเจนแล้ว เราทั้งหลายที่ได้ ฟังแล้ว ต้องการที่จะพ้นทุกข์ ต้องการจะหมดจากกิเลส พ้นจาก อำนาจของกิเลส ก็มีอยู่วิธีเดียว มีอยู่ทางอันเดียว ให้จำไว้แม่นๆ

บางท่านมีจิตใจที่ดีแล้ว เข้าใจโลกพอสมควร อยากปฏิบัติ แต่ว่าทำแล้วไม่ครบถ้วน กิเลสก็ยังอยู่ ยังเข้ามาเหมือนเดิม เนื่องจากไม่รู้หนทางที่แท้จริง ฝึกแต่อันใดอันหนึ่ง ไม่ได้ฝึกให้ ครบถ้วน ท่านทั้งหลายเข้าใจอย่างนี้แล้ว ตอนนี้อยู่ที่วัด มี โอกาสจะฝึกอะไรก็พยายามฝึกไว้ อยู่ที่บ้านมีโอกาสฝึกข้อไหน

ก็ฝึกไว้ เจริญและทำให้มาก ให้องค์มรรคทั้ง ๘ มารวมกัน ประชุม เกิดขึ้นในตน คือในจิต เป็นธรรมะที่กำจัดราคะ โทสะ โมหะ เป็นที่สุด อยู่ที่ทำงาน เราทำข้อไหนได้บ้าง ข้อสัมมาทิฐิ เห็นถูกต้องว่ามันเป็นอย่างนี้ละ มันไม่เป็นอย่างอื่น มันเป็นอย่างนี้ ถ้ามันเป็นอย่างอื่นก็คงจะเป็นไปแล้ว เจ้านายก็เป็นอย่างนี้แหละ มีสัมมาทิฐิ มีสัมมาสังกัปปะ เห็นเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย มีวาจา และการกระทำที่ถูกต้อง ฝึกหลายๆ อย่าง ประกอบกันเข้า อยู่ที่ไหนก็ฝึกได้ แต่ถ้าเราไม่มีอาวุธที่ดี ไม่มีวิเวก บางทีก็ทำไม่เป็น มีโอกาสมาอย่าลืมห้อมไว้ จะได้เอาไปใช้

วันนี้ก็โหมงแล้ว เกือบสามทุ่มแล้ว ยังไม่ถึงสามทุ่ม มันก็เป็นอย่างนั้นนะ ถ้าถึงมันก็จะถึงทันทีเลย มันเป็นของมัน สิ่งต่างๆ เป็นอย่างที่มีมันเป็น ไม่ได้เป็นตามเราคิด หรือเป็นตามที่เราอยาก เราจะอยากให้มันถึงสามทุ่ม หรือไม่อยากให้มันถึงสามทุ่ม มันก็ยังไม่ถึงเพราะมันยังไม่ถึง ไม่ใช่เพราะเราอยากหรือเพราะเราไม่อยาก เวลามันไม่ได้แก่ลี้ใคร มันเป็นอย่างนั้นของมัน เดียวสักหน่อย มันก็จะถึงสามทุ่มแล้ว ที่มันถึงสามทุ่มนี้ ก็ไม่ใช่เพราะเราอยากให้มันถึง หรือเพราะไม่อยากให้มันถึง แต่มันถึงเพราะมันถึง เราคิดว่ามันน่าจะถึงหรือมันไม่น่าจะถึง มันก็ถึงเพราะว่ามันถึงนะ ไม่ได้เป็นไปตามความคิด

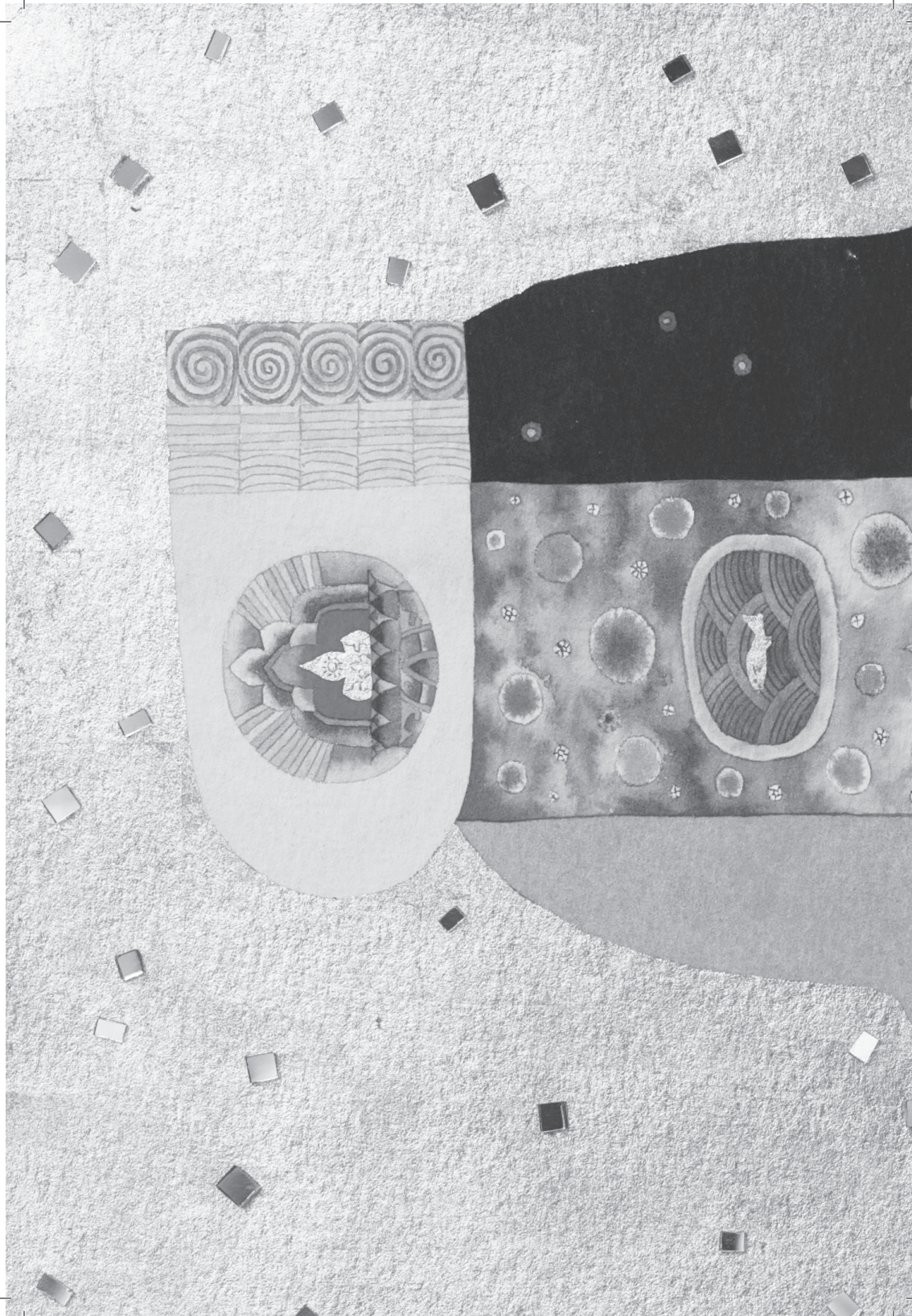
ความจริงเป็นอันหนึ่ง ความอยากเป็นอันหนึ่ง ความคิดเป็นอันหนึ่ง ความคิดแบบทิฐิ คิดเอาเอง เป็นตัวตน อันหนึ่งเป็นตัณหา อันหนึ่งเป็นทิฐิ ส่วนเรานี้มาปฏิบัติเพื่อให้มีปัญญา

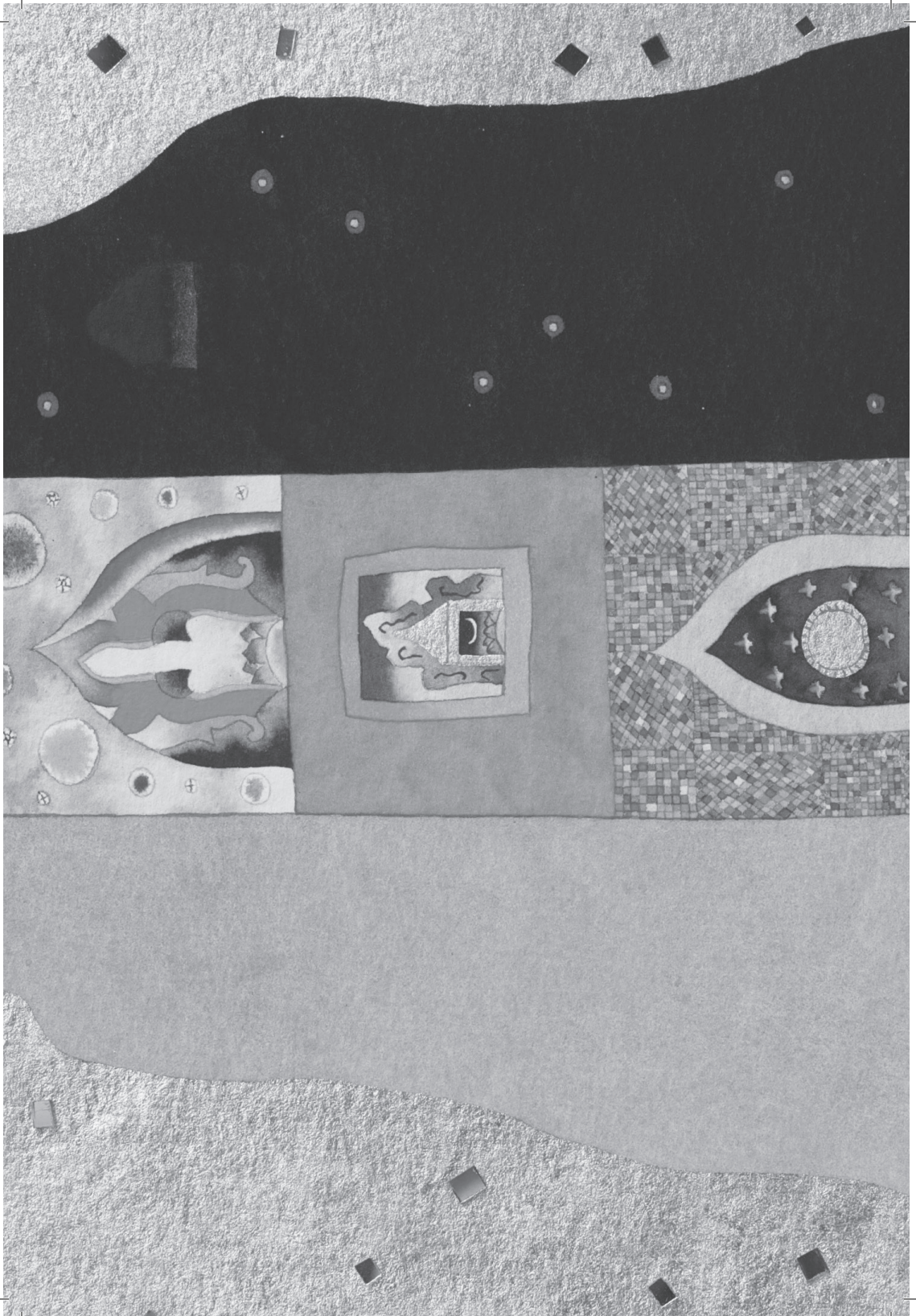
รู้ความจริง ตัณหาก็รู้มันแล้วก็วางไว้ ทิณฐิมันคิดว่าจะเป็นอย่างนั้นละมั้ง เขาจะเป็นอย่างนี้ละมั้ง ก็วางไว้ ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ หัดความจริง ให้มีความเห็นถูกต้อง

อากาศหนาว ก็เพราะมันหนาว บางคนคิดว่าจะหนาวน้อยกว่านี้ บางคนคิดว่าน่าจะหนาวมากกว่านี้ละ ขนเสื้อกันหนาวมาเต็มทีเลย มันไม่ได้เป็นไปตามคิดนะ มันเป็นไปตามที่มันเป็น เป็นของมัน ความเห็นที่ตรงที่ถูกต้องกับที่มันเป็นและทำให้พ้นทุกข์ได้นี้ เรียกว่าสัมมาทิณฐิ พอมีสัมมาทิณฐิ ก็จะมีสัมมาสังกัปปะ มีข้ออื่นๆ ติดตามมา ถ้ามีความเห็นผิดพลาด เป็นมิถฉชาติทิณฐิ อันอื่นๆ จะผิดพลาด นี่ต้องแม่นๆ ต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้อง มีความเห็นตรงถูกต้องกับความเป็นจริง คำว่า “ถูก” ก็คือถูกต้องกับความจริง นั่นแหละ คำว่า “ผิด” ก็ผิดจากความจริงนั่นแหละ

พระโสดาบันเป็นผู้ที่มีทิณฐิสมบูรณ์ เป็นผู้ที่เข้าใจชัดเจนนี้ สิ่งใดเกิดสิ่งนั้นก็ดับ มันก็เป็นของมันอย่างนั้นแหละ เป็นของมัน ส่วนจะสมมติกันว่าอย่างไร ก็แล้วแต่ ความจริงมันไม่เปลี่ยน ทุกข์มันก็เป็นทุกข์อย่างนั้นแหละ เหมือนโลกเรานี้มันกลม แต่ก่อนคนทั้งโลกเห็นว่ามันแบน มันก็ไม่ได้แบน มันกลมเพราะว่ามันกลม ต่อมาพวกเราทุกคนก็เห็นว่ามันกลม มันกลม เพราะเราเห็นว่ามันกลมมัย ไม่.. มันกลมเพราะมันกลม กลมมาตั้งนานแล้ว มันเป็นอย่างนี้แหละ เป็นธรรมดา ธรรมะมันเป็นอย่างนี้แหละ สังขารเป็นของเกิดเป็นของดับ ไม่มีตัวตน ก็เป็นอย่างนี้

วันนี้สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ





๓. ผู้ถึงกระแสนิพพาน

บรรยายวันที่ ๑๒ มกราคม ๑๕๕๗

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้านะครับ
สวัสดีครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

วันนี้เป็นเช้าวันที่สองของการปฏิบัติธรรม ที่มันเป็นวันที่สองก็เพราะมันเป็นวันที่สอง ท่านจะบอกว่าวันนี้เป็นวันที่สามก็ได้ แต่ว่ามันไม่ได้เป็นตามที่บอก มันเป็นตามที่มันเป็น ทุกท่านอาจจะรวมหัวกันว่า ทุกคนในนี้ที่เข้าปฏิบัตินี้ บอกว่ามันเป็นวันที่สามนะ จนกระทั่งผมเหลือเสียงเดียว ผมบอกเป็นวันที่สอง ท่านทั้งหลายรวมหัวกัน บอกว่าพวกเราเรารวมหัวกันเรียบร้อยแล้วคะ.. อาจารย์ มันเป็นวันที่สามคะ แล้วมันจะเป็นวันที่สามมั๊ย มันก็เป็นวันที่สองเพราะมันเป็นวันที่สอง เป็นอย่างนั้นแหละ อย่างตอนเช้าด้วยนะ ถึงจะรวมหัวกันว่ามันเป็นอย่างอื่นไป มันก็ไม่ได้เป็นอย่างอื่น อย่างนี้เรียกว่าความจริง คนที่เห็นตรงตามความเป็นจริงอย่างนี้ เรียกว่ามี**สัมมาทิฐิ** มีความเห็นที่ถูกต้อง ถูกต้องกับความจริง มีความเห็นที่ตรงกับความจริง จะได้ปฏิบัติ คิด พุท ทำ อย่างถูกต้องต่อไป

ผู้ที่มาถึงตรงนี้ มาถึงกระแส มี**ทิฐิ**ที่สมบูรณ์ ความเห็นถูกต้องบริบูรณ์ เรียกว่าเป็น**พระโสดาบัน** พระโสดาบันจึงมีหลายชื่อ

เชื่อว่าผู้ที่มีทิวฐิสมบุรณ์ก็ได้ ทิวฐิสัมปันโน มีทิวฐิสมบุรณ์ ผู้มี
ทศนะสมบุรณ์ก็ได้ ทศสนสัมปันโน ผู้มาสู่ธรรมวินัยนี้ ผู้อยู่ชิต
ประตุอมตะ ชิตประตุนิพพาน ชิตแต่ประตุนะ ยังไม่ได้เปิดประตู
ตัวประตูคืออริยมรรคมืองค์ ๘ ท่านผู้นี้มาชิต ชิตประตุนิพพาน
ชิตประตุอมตะ

เบื้องต้นการปฏิบัติธรรมสำหรับพวกเราทั้งหลาย ถ้าเป็น
พวกที่เชื่องข้าหน้อยก็จะเน้นมองไปที่พระโสดาบันก่อน บางท่าน
ที่ไม่เอาแล้วโลกนี้ คล้ายๆ กับว่า อยู่ในโลกไม่ได้แล้ว ต้องการ
จะประพฤติพรหมจรรยาให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์อย่างเต็มที่ พุดภาษา
เราก็คือต้องการจะเป็นพระอรหันต์นั่นแหละ ก็จะทำให้เห็นว่าฆราวาส
นั่นมันคับแคบ ออกมาบวชเป็นพระภิกษุอย่างนี้ เราทั้งหลาย
ถ้าเป็นพวกเชื่องข้า ยังติดนั่นติดนี่อยู่ เบื้องต้นที่ควรจะมีมองไว้
ก็คือความเป็นพระโสดาบัน โสดาบันนี่คือใคร ก็เป็นคำสมมติ
เฉยๆ สมมติเรียกชื่อขึ้นมา เรียกใครละ ก็เรียกผู้ที่มีธรรมบางอย่าง

วันนี้ก็จะอ่านพระสูตรให้ฟังเกี่ยวกับพระโสดาบัน พระ
โสดาบันที่ได้ชื่ออย่างนี้เพราะอะไร ซึ่งได้พุดมาแล้วเมื่อวานนี้
ข้อปฏิบัติทั้งหมด คืออริยมรรคมืองค์ ๘ ผู้มาถึงอริยมรรคมืองค์ ๘
ก็ได้ชื่อว่าโสดาบัน อย่างนี้นะครับ ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค
ข้อ ๑๐๐๑ ทุกติยสาริปุตตสูตร

ครั้งนั้น ท่านพระสารีบุตรเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่
ประทับ ถวายอภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคได้
ตรัสถามท่านพระสารีบุตรดังนี้ว่า สารีบุตร ที่เรียกว่า องค์เครื่อง

บรรลุนิโสดา องค์เครื่องบรรลุนิโสดา องค์เครื่องบรรลุนิโสดา เป็นอย่างไร

ท่านพระสารีบุตรทูลตอบว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ สัปปริสสังเสวะ คือการคบหาสัตบุรุษ เป็นองค์เครื่องบรรลุนิโสดา สัทธัมมัสสวนะ คือการฟังพระสัทธรรม เป็นองค์เครื่องบรรลุนิโสดา โยนิโสมนสิการ คือการมนสิการโดยแยบคาย เป็นองค์เครื่องบรรลุนิโสดา ธรรมานุธรรมปฏิบัติ คือการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เป็นองค์เครื่องบรรลุนิโสดา

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดีละ ดีละ สารีบุตร สัปปริสสังเสวะ เป็นองค์เครื่องบรรลุนิโสดา สัทธัมมัสสวนะ เป็นองค์เครื่องบรรลุนิโสดา โยนิโสมนสิการเป็นองค์เครื่องบรรลุนิโสดา ธรรมานุธรรมปฏิบัติเป็นองค์เครื่องบรรลุนิโสดา

สารีบุตร ที่เรียกว่า โสดา โสดา โสดา เป็นอย่างไร

ท่านพระสารีบุตรทูลตอบว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ

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

นี้แลเป็นโสดา

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดีละ ดีละ สารีบุตร อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ

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

สารีบุตรที่เรียกว่า ผู้บรรลุโสดาคือใคร

ท่านพระสารีบุตรทูลตอบว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ผู้ใดประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ผู้นี้เรียกว่า ผู้บรรลุโสดา ท่านผู้นี้ มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดีละ ดีละ สารีบุตร ผู้ใดประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ผู้นี้เรียกว่า ผู้บรรลุโสดา ท่านผู้นี้ มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้

ทุติยสารีปุตตสูตรที่ ๕ จบ

พระสูตรนี้ก็กล่าวถึงเกี่ยวกับพระโสดาบัน ครบถ้วนเลย เริ่มตั้งแต่คุณสมบัติที่เป็นเหตุ เป็นปัจจัยที่จะทำให้ถึง พุดถึงตัวเหตุตัวปัจจัยเบื้องต้นพื้นฐาน ที่จะทำให้เกิดความเป็นพระโสดาบัน องค์เครื่องบรรลุโสดา หรือเหตุปัจจัยที่ทำให้บรรลุ มีอยู่ ๔ ประการ ท่านทั้งหลายอย่าลืมพากันไปทำเหตุ ๔ ประการอันนี้ให้ดีๆ อันนี้ พุดแบบเป็นตัวเหตุ เป็นตัวพื้นฐาน ตั้งแต่เบื้องต้น

ข้อที่ ๑ สัมปยุตตสังสวะ การคบหาสัตบุรุษ สัตบุรุษคือ พระพุทธเจ้า อย่าลืมคบหาพระพุทธเจ้า คำว่า คบหา หรือเสพคุ่น

ในทางภาษาบาลี หมายถึง ทำความคุ้นเคย เชื่อใจ ทำตาม การที่เชื่อมั่น เอาคำของผู้นั้นมาคิด พิจารณา และถือเป็นแนวทาง ข้อปฏิบัติ ท่านผู้นั้นเป็นหลักเป็นแบบเป็นอย่าง นี้เรียกว่าคบหา ให้คบหาสัตบุรุษ คือพระพุทธเจ้าของเรา นี่ก็เป็นเหตุเบื้องต้น อันที่หนึ่ง เป็นเหตุองค์เครื่องบรรลुโสดา ท่านทั้งหลายจะต้องมีศรัทธา เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า คบหาพระพุทธเจ้า เอาคำของท่านมาพิจารณา พยายามบอกเตือนตัวเอง

การที่จะมีโอกาสได้ยินได้ฟังธรรมะคำใดคำหนึ่งนี้ ต้องมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น จึงจะได้ยินคำๆ นั้น การจะได้เป็นพระพุทธเจ้า แต่ละพระองค์ นี่ก็ยาก อย่างพระพุทธเจ้าของเราเนี่ย บำเพ็ญบารมี ๔ อสงไขยกับอีก ๑ แสนกัป อย่างนี้ ดังนั้น คำๆ หนึ่งที่ เป็นบาลี แต่ละคำที่สวดกันนี้ การที่จะมีคำๆ นั้นขึ้นมา ต้องใช้เวลา ๔ อสงไขยแสนกัป จึงเป็นคำที่ควรฟัง ผู้ตรัสคำนั้นขึ้นมา เป็นผู้ ที่ควรคบหาอย่างยิ่ง นานๆ จะได้เจอ ส่วนพวกเรากันเองนี้ ก็อาจจะเคยคบกันมาบ้าง จนลืมไปแล้ว ชาตินี้ก็อย่าไปจริงจังกันมาก ถ้าจะคบหาแบบจริงจัง ก็ควรเป็นสัตบุรุษคือพระพุทธเจ้า ให้มันคงมั่นใจอย่างนี้ อาศัยการฟังธรรม น้อมนำจิตเข้าไป นี่เป็นคุณสมบัติข้อที่หนึ่งของผู้ที่ จะบรรลุโสดา อย่าลืมพากันฝึก ตักเตือนจิตใจตนเองให้ไปคบไปหา คบหาพระพุทธเจ้า คบหา สัตบุรุษ ได้ยินบาลีแต่ละคำ จะได้ยิน สัพเพ สังขารา อนิจจา อย่างนี้ เป็นต้น คำเหล่านี้ผู้ที่ จะตรัสได้ ต้องใช้เวลา ๔ อสงไขย แสนกัป เป็นอย่างน้อย จึงตรัสขึ้นมาได้ นานๆ จะมีสักครั้งหนึ่ง

ข้อที่ ๒ สัทธัมมัสสวนะ การฟังพระสัทธรรม เป็นองค์ประกอบอันที่ ๒ สัทธรรม เป็นธรรมะของสัตบุรุษ ธรรมะของพระพุทธเจ้าผู้ที่เห็นแจ้งความจริง อย่างพวกเราสาวก คงเคยได้ยินกันบ่อยๆ ว่าปฏิบัติให้รู้แจ้งอริยสัจ ก็ให้ฟังธรรมะเหล่านี้บ่อยๆ โดยเฉพาะเรื่องอริยสัจ ๔ เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ เรื่องกฎเกณฑ์ความจริงของธรรมะ นี่เป็นสัทธรรม ธรรมะของสัตบุรุษ เป็นธรรมะของผู้หมดจดจากกิเลส สัทธัมมัสสวนะ เป็นเหตุอันที่ ๒ ทำให้เป็นผู้ถึงโสดาได้

ข้อที่ ๓ โยนิโสมนสิการ การกระทำเอาไว้ในใจโดยถูกต้อง แยกกาย ทำไว้ในใจโดยถูกเหตุถูกผล ถูกแง่มุม ได้ฟังสัทธรรม แล้วก็เอามากระทำเอาไว้ในใจ ต้องมีการกระทำ กระทำขึ้นมาในใจ การกระทำอันนี้คือการบอกตนเอง เตือนตนเอง สอนตนเอง จิตใจของเรา ก็เหมือนกับเด็กตัวเล็กๆ คนหนึ่งที่มันยังไม่มีความรู้ ต้องบอก ต้องสอน ท่านทั้งหลายที่ผ่านการเลี้ยงลูก เลี้ยงคนโน้นคนนี้มา คงจะรู้ว่าเลี้ยงยาก บอกยาก สอนยาก ต้องมีแง่มุมที่ถูกต้องในการบอกสอนมัน ทีนี้ ยิ่งตัวเองละ จะสอนง่าย หรือยาก สอนยากกว่าคนอื่นอีก ก็ยิ่งต้องแยกกาย ทำให้ถูกต้อง โดยเฉพาะเวลาที่เจอเหตุการณ์ ก็ใช้ธรรมะบอกสอน สอนว่านี่..เห็นมั๊ย มันไม่แน่นอน ไม่เหมือนที่คิด อย่างนี้เป็นต้น นี่..เห็นมั๊ย ไม่เที่ยง เห็นมั๊ย ทุกคนอยู่ไม่นาน มาแล้วก็ไป ใส่ลงไป ในใจให้ถูกต้อง เรียกว่าโยนิโสมนสิการ การกระทำเอาไว้ในใจ โดยแยกกาย โดยถูกต้อง

ที่ถูกต้องแน่นอน คือ สังขารทุกอย่างมีแต่รูปแต่นาม ล้วนเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ใส่ใจไว้แบบนี้ บอกสอนบ่อยๆ อย่างนี้ หลังจากที่ได้ฟังสัทธรรมมาแล้ว สัทธรรม ก็แสดงเรื่องนี้แหละ การที่จะเข้าใจดี และนำไปประพฤติ ปฏิบัติได้ ต้องเอาสมาธิทำไว้ในใจ ใส่ใจอย่างนี้ ถ้าคนที่ได้ฝึกจิต มาเยอะ จิตใจมีความพร้อมเหมือนดังภาชนะที่พร้อม เหมาะ สำหรับรองรับธรรมะ ก็สามารถมาฟัง หรืออ่านหนังสือ รับธรรมะ เอาไว้ได้ ถ้าผู้ที่จิตยังไม่พร้อม ก็ต้องฝึกจิตบ้างตามสมควร แล้วก็ใส่ธรรมะเข้าไป ฝึกเพิ่มเติม การฟังสัทธรรมและการ โยนิโสมนสิการจึงต้องทำไปเรื่อยๆ เบื้องต้นก็ฟังเท่านี้ ใส่เข้าไป เท่านี้ ต่อมาก็ฟังลึกซึ้งขึ้น ใส่เข้าไปให้ลึกซึ้งขึ้น การปฏิบัติก็จะ ลึกซึ้งขึ้นเรื่อยๆ เรามีกิจที่ต้องทำอยู่ตลอด กุศลนี้เราต้องทำอยู่ เรื่อยๆ มันมีหลายชั้นหลายตอน มีหลายระดับให้ฝึกให้หัดกัน

ข้อที่ ๔ **ธัมมานุธัมมปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมสมควร แก่ธรรม** ปฏิบัติธรรมย่อๆ ให้สอดคล้องกับธรรมหลัก ข้อปฏิบัติ ทั้งหลายที่เราทำ กิจหน้าที่ต่างๆ เริ่มตั้งแต่การทำศีลเป็นต้น เป็น พื้นฐาน มีอินทริยสังวร รู้จักสำรวมระวัง เวลารับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีปัญญา รู้จักประมาณในอาหาร และเรื่อง อื่นๆ นี่เป็นธรรมะย่อๆ เราทำให้มันสอดคล้องกับธรรมะใหญ่ **ธรรมะใหญ่ที่จะพูดถึงก็คือตัวโสดานั่นแหละ** เราต้องการเข้าถึง ตรงนั้น ต้องทำอันย่อๆ นี้ ให้สอดคล้องกับอันใหญ่ๆ นั้น ถ้าอยากจะได้อันใหญ่ แต่ที่ทำอยู่มันไม่สอดคล้องนี้ มันก็ไม่ได้

ต้องทำให้มันสอดคล้องกัน เรียกว่าปฏิบัติธรรมย่อให้ถูกต้อง สอดคล้องกับธรรมใหญ่ ธรรมใหญ่คือโสดานั้นแหละ เราจะไปให้ถึงโสดา ข้อปฏิบัติปลีกย่อย คือที่เราทั้งหลายทำกันอยู่ นั่งสมาธินี้ก็ธรรมย่อ เดินจงกรมแต่ละครั้งก็ธรรมย่อ ฟังธรรมแต่ละครั้งก็ธรรมย่อ จนกระทั่งใช้ชีวิตประจำวันต่างๆ นี่ก็เป็นธรรมย่อ ไปทำงาน มีครอบครัว จะปฏิบัติหน้าที่อย่างไร จึงจะถูกต้องเหมาะสม นี่ก็เป็นข้อปลีกย่อย

ถ้าปฏิบัติข้อปลีกย่อยเหล่านี้ไม่สอดคล้องกับธรรมะใหญ่ อยากรจะถึงธรรมะใหญ่ อยากรจะบรรลุมันก็เป็นไปไม่ได้ ต้องทำอันเล็กๆ นี่ให้มันสอดคล้องกัน นี่เรียกว่า **อนุธรรม หรือ ธรรมะย่อ** ธรรมะย่อก็มีตั้งแต่ปาติโมกข์สังวร อินทริยสังวร โภชนเมตตัญญูตา ซาคริยานุโยคะ การฝึกสติสัมปชัญญะโดยแง่มุมต่างๆ การทำกรรมฐาน เหล่านี้เป็นธรรมย่อ เหมือนที่ท่านทั้งหลายมาปฏิบัตินี้ ก็เรียกธรรมะย่อ ข้อประเด็นปลีกย่อย ข้อประเด็นปลีกย่อยของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แล้วแต่สถานะ แล้วแต่บทบาท แล้วแต่หน้าที่ในสังคม ไม่เหมือนกัน แต่ธรรมะใหญ่นี้จะเหมือนกัน คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ให้ทำธรรมะย่อให้สอดคล้อง หรือเป็นไปเพื่อธรรมะใหญ่

นี่เป็นปัจจัยเบื้องต้นพื้นฐานที่จะทำให้เป็นผู้ถึงโสดา เป็นสิ่งเกื้อกูลแก่การที่จะถึงโสดา มีอยู่ ๔ ประการ ข้อที่ ๑ สัมปฐิสสังเสวคคสัทบุรุษคือพระพุทธรเจ้า ทุกท่านในที่นี้คงคบบพระพุทธรเจ้า คงไม่ได้มาหาพวก ไม่ใช่มาเป็นพวกอาจารย์ ไม่ใช่อย่างนั้น คบ

สัตว์บุรุษคือพระพุทธเจ้าก็ง่าย จะไปวัดไหน สำนักไหน อาจารย์ไหน ก็สบาย เพราะเราคบพระพุทธเจ้า มาอาจารย์นี้ ก็สอนให้เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าได้เท่านี้ ไปที่อื่น ก็สอนให้เข้าใจคำสอนพระพุทธเจ้า เพิ่มเติมมากขึ้น

ข้อที่ ๒ สัทธัมมัสสวนะ การฟังพระสัทธรรม ฟังสัทธรรมธรรมะของสัตว์บุรุษ ธรรมของผู้สงบ สงบจากกิเลส กิเลสสงบระงับไป ธรรมะของคนที่ยังไม่สงบก็อย่าไปฟังมาก พวกนี้ขึ้นๆ ลงๆ เข้าๆ ออกๆ ยึกๆ ยักๆ ให้ฟังธรรมะของผู้ที่ท่านมีกิเลสสงบระงับไปเรียบร้อยแล้ว คือพระพุทธเจ้าของเราแน่แหละ ได้แสดงสัทธรรม ตอนนี้สัทธรรมยังดำรงอยู่ มีผู้ศึกษาและถ่ายทอดต่อๆ กันมา อย่าลืมหากันฟัง เรื่องอริยสัจ ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ อิทัปปจยตาปฏิบัติจสมุปบาท นี่เป็นธรรมะชั้นสูง แสดงให้รู้จักกรรมะ เป็นกรรมะ ไม่ใช่ใคร ของใคร ไม่มีเจ้าของ เป็นของกลางๆ

ข้อที่ ๓ โยนิโสมนสิการ การกระทำเอาไว้ในใจโดยแยบคาย ทำไว้ในใจโดยถูกต้อง ถูกต้องก็ได้หลายแง่มุม รู้จักมองแยกแยะรูปนาม ชั้นธ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เป็นไปตามกระแส

ข้อที่ ๔ ธัมมานุธัมมปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมย่อให้สอดคล้องเหมาะสมกับธรรมะใหญ่ ให้มันเหมาะสม ถูกกัน ที่มาปฏิบัติ มาฟังธรรม ก็เพื่อธรรมะใหญ่ เพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา เป็นต้น ให้มันได้อันนั้น เป็นไปเพื่ออันนั้น เพื่อธรรมะ

ใหญ่ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ก็เหมือนกัน

พระพุทธองค์ตรัสถามต่อไปอีกว่า โสดา โสดา นี่คืออะไร โสดา โสดา โสตา โสตะ นี่คืออะไร ท่านพระสารีบุตรทูลตอบว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี้แลเป็นโสดา คำว่า โสตา ที่เราจะพูดต่อไปในคำว่า โสตาบัน คำว่า โสตา หรือโสตา นี้ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ตัวโสตา แปลว่า กระแส เรามาปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้ตรงกระแส เหมือนกับกระแสน้ำ ที่ไหลไปสู่ทะเล คนที่มีสัมมาทิฏฐินี้จึงเหมือนขอนไม้ที่ลอยไปตามน้ำ เพราะขอนไม้นั้นได้มาถึงกระแสแล้ว ลอยไปเรื่อยๆ ก็จะไปถึงทะเล มหาสมุทรคือนิพพานอย่างแน่นอน

ถ้าเป็นพระโสตาบันแล้ว จะประมาทไปบ้าง ต้องถึงอย่างแน่นอน เพราะถึงกระแสแล้ว ถ้ายังไม่ถึงกระแสนี้ ประมาทไม่ได้ เพราะมันไปอีกข้างหนึ่ง พวกปุถุชนนั้นไปตามกระแสเหมือนกัน แต่เป็นกระแสนัดมหา กระแสเหล่าใดมีอยู่ในโลก อันนี้เป็นกระแสโลก ไม่ใช่กระแสทางธรรม ไม่ใช่กระแสไปนิพพาน กระแสโลก กระแสโลกคือตัณหา ตัณหานี้เป็นเหตุเกิดโลก โลกมันมีอะไร เยอะแยะมากมายแบบที่เราเห็นอยู่ ก็มาจากสิ่งเดียวกันคือตัณหา คนหน้าตาต่างกัน พ่อ แม่ พี่น้อง สบาย ยากลำบาก ร่ำรวย ยากจน แตกต่างกันอย่างมากมาย คนก็ต่างกันมาก สัตว์เดรัจฉานต่างๆ ก็ต่างกันมาก มีตั้งแต่ตัวเล็กมองไม่เห็น จนกระทั่งตัวโตจนมองไม่เห็นเหมือนกัน ตัวโตอยู่ในทะเลนั่นนะ นี้ก็มองไม่เห็นเหมือนกัน

ไม่มีขา จนถึงมีมากขา สัตว์เดรัจฉานต่างๆ ก็แตกต่างกันมาก ที่แตกต่างกันมากก็เพราะค้นหา ไปตามกระแสเหมือนกัน

โลกมันเกิดขึ้น เป็นไปอย่างนี้ ก็เพราะมีความรักตน แต่ละคนก็รักตน คตินั้นคตินี้เพื่อตัวตน ทุกคนก็เลยมาสู่โลกของความคิด เป็นสังขารวนเวียนกันอยู่ แต่ละคนก็อยู่ในโลกของความคิดตัวเอง คล้ายๆ อยู่ในรูของตนเองไปเรื่อยๆ วนเวียนไป ไม่ได้ขึ้นข้างบนสักที วนเวียนมาอยู่จนถึงทุกวันนี้แหละ ที่โลกดูเหมือนมีอะไรเยอะ มันก็เป็นเพราะอย่างนี้ เพราะทุกคนมาตามค้นหา คือความคิดนึกเพื่อตัวตน เพื่อของตน ก็คิดกันอย่างนี้ทุกคน มีเรา มีของเรา ทำเพื่อเรา เพื่อของเรา แล้วก็สร้างโลกขึ้นมาแบบที่เราเห็น **โลกนี้สร้างขึ้นมาจากค้นหา ค้นหาเป็นผู้สร้างโลก** ตอนนี้พวกเรา ก็สร้างโลกในแบบมนุษย์ ต่อไปก็สร้างอันอื่น และโลกที่มีความหลากหลายอย่างนี้ๆ ก็เพราะค้นหาของแต่ละคนสร้าง ถ้าใครไปติดอยู่กับอันนี้ ก็ติดอยู่กับของว่างเปล่า คือคิดเอาเองนั่นเอง คิดเอาเองว่ามี คิดว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ สรุปลแล้วคือมีไหม เหมือนฝันนะ พอตื่นขึ้นมาก็หายไป แต่ตอนนี้เราฝันยาวไปหน่อย ฝันตั้งแต่ไหนแต่ไรมา จนถึงทุกวันนี้ก็ยังไม่ตื่นเลย ยังไม่เป็นพุทธโธ กับเขาสักทีหนึ่ง เลยอยู่ในฝันอยู่ ตอนนี้ก็ฝันว่าได้ฟังอาจารย์

โลกที่มีความแตกต่างกันมากมายอย่างนี้ ก็เพราะเป็นโลกของความคิด ความคิดหลายคนมาชุมนุมรวมกันเข้า ทุกคนก็มาจากปล่อง รวมๆ กัน ก็มีวเลย แต่ละคนไปตามความคิดไปเรื่อยอย่างนี้ ถูกความคิดและความอยากจูงจุมกไปเรื่อย ค้นหาเป็น

ผู้สร้างโลก เป็นกระแส กระแสมืออยู่ในโลก ถ้าปล่อยจิตปล่อยใจไป ไม่เชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่เชื่อท่านผู้ที่จะอุทิศเราขึ้นไปข้างบน ก็จะไปตามกระแสตัณหา ตอนนีเราจึงปล่อยใจตัวเองไม่ได้ ต้องมีหลักยึดเอาไว้ เบื้องต้นท่านให้ยึดพระรัตนตรัยเป็นสรณะก่อน แล้วก็มาฝึกยิ่งๆ ขึ้น พอไปตกกระแสที่เป็นโสดาแล้ว ตกกระแสคืออริยมรรคมีองค์ ๘ อันนั้นแล้วก็ปล่อยได้ ถึงนิพพานแน่นอน ถ้ารีบพ่ายก็ถึงไว ถ้าไม่รีบก็ช้าหน่อย คำว่า โสดาๆ ที่ใช้ คำว่าโสดาบัน ก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นกระแสที่พาไหลไปสู่ นิพพาน ถ้าจะพูดแบบกระแสน้ำ ก็เหมือนแม่น้ำไหลไปสู่ มหาสมุทรคือนิพพาน

ที่นี้ โสดาบันคือใคร โสดา กับ อาปันนะ โสตะคืออริยมรรคมีองค์ ๘ อาปันนะ แปลว่า ถึง, ประกอบพร้อม ผู้บรรลุโสดาคือใคร ท่านพระสารีบุตรกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ผู้ใดประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ผู้นี้เรียกว่า ผู้บรรลุโสดา ท่านผู้นี้มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ ผู้ที่ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่าโสดาบัน ท่านผู้นี้มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ พระโสดาบันเป็นแค่ชื่อ ผู้ที่เป็นพระโสดาบันจะรู้สึกว่าเป็นโสดาบัน เพราะว่าไม่มีตน เป็นแต่ชื่อเฉยๆ ผู้ใดที่ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็ผู้นั้นแหละ มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ เป็นแค่สมมติ มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้เท่านั้นเอง เป็นชื่อเสียงเรียงนาม เอาไว้สื่อสารกันไปอย่างนี้

ในพระสูตรนี้กล่าวถึงเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับพระโสดาบันอยู่ ๓ ประเด็นด้วยกัน ใต้องค์ความรู้ที่ครบถ้วน ท่านทั้งหลายจะได้เอาไปขยายความและปฏิบัติต่อไปได้

ประเด็นที่หนึ่ง คือ **เหตุที่ทำให้บรรลุโสดา** มีอยู่ ๔ อย่าง มีอยู่ทั้งเหตุภายในและเหตุภายนอก เหตุภายนอก คือ สัมปยุตตสังเสวะ กับ สัทธัมมัสสวนะ การคบหาสัตบุรุษ กับ การฟังพระสัทธรรม นี่เป็นเหตุภายนอก เหตุภายใน คือ โยนิโสมนสิการ กับ ธรรมานุธรรมปฏิบัติ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย กับ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม สองอย่างนี้เป็นเหตุภายใน รวมแล้วเป็น ๔ อย่างเป็นองค์เครื่องบรรลุโสดา

ประเด็นที่สอง คำว่า โสดา โสดา นี้คืออะไร **โสดา คือ อริยมรรคมีองค์ ๘** การจะมีอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ต้องมีเหตุปัจจัย ๔ อย่าง ต้องมาคบบพระพุทธรเจ้า พระพุทธรเจ้าเป็นผู้ที่บอกสอน เป็นกัลยาณมิตร ถ้าไม่มีพระพุทธรเจ้าก็จบ ไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่มีใครเปิดเผยออกมา ต้องมีพระพุทธรเจ้า เราต้องมาคบบผู้บอก และมาฟังสัทธรรม ใส่ใจให้ดี แล้วนำไปปฏิบัติ ให้สอดคล้องกับอริยมรรค ปฏิบัติให้เหมาะสม ให้ถูกต้องกับอริยมรรค ถ้าปฏิบัติแล้วไม่สอดคล้อง ไม่เหมาะสมกัน ก็ไม่ได้ เช่นเดียวกัน ไม่ใช่สักแต่ว่าปฏิบัติ ต้องปฏิบัติให้มันสอดคล้องถูกต้อง เหมาะสม สมเหตุสมผลที่จะให้ถึงนั้นแหละ

ประเด็นที่สาม กล่าวถึงพระโสดาบัน **โสดาบัน คือ ผู้ที่ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘** เป็นชื่อเรียกเฉยๆ ผู้นั้นมีชื่อ

เรียกอย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ เหมือนพวกเรานี้ที่มีชื่ออย่างนี้ เพราะไปจดทะเบียนที่อำเภอ แต่หากประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่ต้องจด ได้ชื่ออย่างนี้โดยธรรม ธรรมะเป็นคนตั้ง สร้างขึ้นจากธรรม เกิดจากธรรม ธรรมะเนรมิตขึ้น อย่างพวกเราดอนนี้เป็นคนนั้นคนนี้ เพราะนายทะเบียนเขาเนรมิตให้ จะเป็นคนโน้นคนนี้ โรงเรียนเขาเสกให้ ไปเรียนหนังสือจบมา เขาให้กระดาษมาใบหนึ่ง เขาเสกให้เราเป็นอาจารย์ เป็นคนโน้นคนนี้ไป อันนี้มันสมมติกัน ตั้งขึ้น ถ้าเป็นโสดาบันนี้ ธรรมเป็นคนตั้งขึ้น คุณธรรมที่มีตั้งเขาขึ้นมา ถ้าจะอุปมาคล้ายๆ กับบอกว่า เป็นคนดีเป็นคนมีเมตตา อย่างนั้นอย่างนี้ ที่ว่าเป็นคนดีนี้ ก็ธรรมเป็นคนตั้งเขา เขามีธรรมะข้อนี้ ก็สมมติว่า คนนั้นเป็นคนดีนะ หมายถึงมีดีเยอะหน่อย ทีนี้ ใครที่ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ คนนั้นก็เรียกโสดาบัน

ท่านทั้งหลาย ถ้ายังเชื่องมงาย อึดอาด ชั้นแรกก็เป็นพระโสดาบันอย่างนี้แหละ เอาประมาณนี้ก่อน ทั้งหมดของชีวิตนี้เหลือข้อปฏิบัติคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ในชีวิตนี้ มีอะไรต้องทำอีกไหม บางท่านมีโปรเจคเพียบ จะไปแก้ไขคนโน้น แก้ไขคนนี้ ห่วงคนโน้น ห่วงคนนี้ อยากเปลี่ยนแปลงโลกให้มันสงบร่มเย็นอย่างนี้ยังอีกนาน ดังนั้น ให้รีบปฏิบัติ โลกมนุษย์เรานี้ สิ่งไม่แน่นอนอน สิ่งที่ไม่เหมือนที่คิด มันเห็นบ่อย จึงมีโอกาสฝึกสัมมาทิฐิได้ไว สติสัมปชัญญะเกิดไว

พระพุทธเจ้าท่านทรงยกย่อง ความเป็นมนุษย์นี้ว่า ประเสริฐกว่าพวกเทพชั้นดาวดึงส์อยู่ ๓ แ่ง มุม ๓ ประเด็น

ประเด็นที่ ๑ มีความกล้าหาญมากกว่า อดทนเข้มแข็งมากกว่า สามารถทำอะไรได้มาก ทำได้นานกว่า ทนแดด ทนฝน ทนหิว ทนกระหาย ได้มากกว่า

ประเด็นที่ ๒ มีสติมากกว่า เพราะมีเครื่องระลึกรู้ เครื่องนึก เครื่องทำให้นึกได้เยอะ สติอุปมาเหมือนกับคนรักษาคลังของ พระราชา บอกทรัพย์ของพระราชาว่า ทรัพย์ของท่านมีอะไรบ้าง เปิดเผยให้ดู บอกว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ทรัพย์ของพระองค์มีอย่างนี้ๆ เพชรมีเท่านี้ ทองมีเท่านี้ เงินมีเท่านี้ ข้าวเปลือกมีเท่านี้ สติเป็นตัวเปิดเผยทรัพย์ต่างๆ ขึ้นมา ความระลึกรู้ได้ นึกได้ เป็นตัวเตือนใจ เห็นอ้าว.. ผมขาวแล้วนี่ แก่แล้วนี่ นี่ก็เป็นเครื่องเตือน ถ้าเป็นเทวดานี้ไม่เห็น ไม่มีเครื่องเตือน พวกเรามีเครื่องเตือน อ้าว..คนนั้นเห็นกันอยู่ดีๆ ก็ตายเสียแล้ว บางคนเกลียดกันอยู่ดีๆ ตายซะแล้ว บางคนรักกันอยู่ดีๆ ก็ตายอีกแล้ว นี่มันก็เห็นอยู่ สติก็จะมีโอกาสเกิดบ่อย

มนุษย์เรานี้มีข้อได้เปรียบพวกเทวดาชั้นดาวดึงส์เยอะ ด้วยความมีสติมากกว่า มีสติเป็นที่ระลึกรู้ นึกได้มากกว่า ท่านทั้งหลายอย่าลืมหาข้อได้เปรียบอันนี้ มีที่ให้นึกได้อยู่เรื่อยๆ เห็นไหม คนอื่นทำนิสัยไม่ดีเยอะแยะ ที่เทวดาไม่มีอย่างนี้นะ มีแต่เสวยของดีๆ กันหมด ไม่มีเครื่องเตือนให้ระมัดระวัง ในมนุษย์เรานี้มีเครื่องเตือนมาก บางคนไปทำเลว เรามองดู โอ..เป็นมนุษย์ ถ้ายังไม่หมด

กิเลสก็เป็นอย่างนี้ อันตรายมาก เขาเป็นตัวทำให้เราเกิดสติว่า ถ้าเป็นคนอยู่อย่างนี้อันตรายนะ เขาจึงลงอบายแล้ว เราไม่ต้องชิงกับเขาหรอก ไม่ต้องไปแย่งชิงกันลงอบาย ที่นั่นมันแอดแล้ว มนุษย์เรานี้มีที่ฝึกสติเยอะ มีคนตักเตือนเราให้ไม่ประมาทมากมาย มีคนทำชั่วให้เห็นอยู่ จะได้เตือนตนให้ทันตักเตือนตัวเอง พวกเทพไม่มีที่อย่างนี้นะ อยู่สบายความสุขแล้วก็ตายไป มนุษย์เรากว่าที่จะตายนี้ มีคนทำชั่วให้เราเห็นมากมาย กว่าที่จะตายตายยากตายเย็นนะ เราอย่าไปช่วยอย่างนั้น

ประเด็นที่ ๓ **ประพฤติพรหมจรรย์ยอดเยี่ยมกว่า** คือ ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้เร็วกว่า ถ้ารู้อริยมรรคมีองค์ ๘ ฝึกหัดปฏิบัติ สัมมาทิฏฐิเกิดไว อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสังขาร ต้องมีเหตุมีปัจจัย ต้องใส่เหตุปัจจัยเข้ามา จึงจะเจริญเติบโต งอกงาม ถ้าไม่ใส่เหตุไม่ใส่ปัจจัย ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย มันก็ไม่โต มนุษย์เรานี้เป็นโอกาสที่ดีมาก ในการทำเหตุปัจจัยอันนี้ สัมมาทิฏฐิ เห็นทุกข์ เห็นรูป เห็นนาม เห็นไม่แน่ไม่นอน มีให้เห็นเยอะ นั่นก็ไม่แน่ นี่ก็ไม่แน่ เมื่อกี้ ๘ โมงอยู่ดีๆ ตอนนี้เปลี่ยนเป็น ๙ โมงครึ่งแล้ว ทำไมมันไวอย่างนี้ โลกมนุษย์เรานี้ดีกว่าเทพดาวดิงส์ เทพดาวดิงส์นี้อยู่ยาวนาน ไม่ค่อยรู้สึก ไม่เห็นคุณค่า ถ้าเป็นพวกสัตว์ เวลามันก็ไวกว่าเราอีก อย่างพวกหมา สมมติว่าเราหายไปสัก ๑ วัน พอเรากลับมา มันดีใจมาก ดีใจมากกว่าเรา เราไม่ค่อยดีใจเท่าไรหรอก แต่มันเห็นเรา ทำไมมันดีใจกว่าเรา เพราะมันเป็นหมา แท้ที่จริง เวลามันต่างกัน วงจรชีวิตมันต่างกัน อายุมันต่างกัน คนเรานี้

รู้สึกเหมือน ๑ วัน แต่หมานี่ อาจจะมีรู้สึกเหมือน ๗ วัน ระยะเวลา
มันไม่เท่ากัน มันก็ตื่นเต้นต่างกัน พวกเรานี้อายุ ๑๐๐ ปี แต่
เทพดาวดั่งสนั่นอายุเยอะกว่าพวกเรามาก

ความรู้สึกของแต่ละคนแตกต่างกัน สัตว์ต่างๆ ก็มีความคิด
ความรู้สึกแตกต่างกันไป จึงบอกว่าโลกนี้สร้างขึ้นมาจากความคิด
เท่านั้น คิดเพื่อตนและของตน คือตัณหานั่นแหละ พระพุทธเจ้า
ตรัสว่า **ตัณหาเป็นตัวสร้างทุกข์ สร้างโลก** ที่แตกต่างกันเยอะแยะ
มากมาย ก็ไม่มีอะไรหรอก มีตัณหานั่นแหละ รักตน หวงของตน
ความจริง ตนก็ไม่มี ของตนก็ไม่มี ฝันนั่นแหละ ตอนนีพวกเรา
ฝันอยู่ ฝันว่ามีเรา มีของเรา ทำเพื่อเรา ทำเพื่อของเรา อย่างนั้น
อย่างนี้ พอตื่นขึ้นก็ไม่มีอะไร

ตอนนี้มีธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ทำให้เป็นผู้ตื่น
ทำให้สร้างความเมา พวกเราเมาเหล้าอยู่ เมา จั้วเจีย ลุ่มหลง
พุดจาไม่รู้เรื่อง ขาดสติปัญญา ไม่ต้องไปกินเหล้าก็ได้ เพราะ
เมาอยู่แล้ว ธรรมะเป็นตัวช่วยทำให้สร้างความเมา ทำให้หมด
ความหิวความกระหาย ธรรมะทำให้ดับกระหาย ตอนนีเรา
กระหายอยู่ วนเวียนอยู่ ยังไม่ดับ มนุษย์เราเป็นที่ประพฤติ
พรหมจรรย์ได้ดีกว่าที่อื่นๆ คิดเนกขัมมะ คิดออกจากกามก็ทำ
ได้ง่าย รูปพรรณสัณฐานของมนุษย์ก็ไม่สวยไม่งาม ก็เห็นจะๆ อยู่
เดี่ยวก็พึงและตุ้มเป๊ะกันหมดแล้ว ถ้าเป็นเทวดาเป็นรูปละเอียด
เป็นพลังงาน เขาเคลื่อนที่เร็ว พวกเรานี่วงเล็ก พวกเขาวงใหญ่
วงใหญ่นี้ความเร็วมันก็เยอะกว่า พอความเร็วเยอะกว่า มวล

ก็กลายเป็นพลังงาน พวกนั้นเลยไม่มีมวล พวกเรามีมวล พวกนั้นเป็นพลังงาน มีรูปเหมือนกันแต่เป็นรูปละเอียด เพราะว่าเคลื่อนที่ด้วยความเร็วมากกว่า เวลาที่ต่างกับเรา เป็นคนละวงกัน อย่างนี้แต่อยู่ในจักรวาลเดียวกันอย่างนี้ พิศดารไหม ทำไมอายุถึงต่างกัน เพราะมันต่างกันนั่นแหละ เป็นไปตามกรรม

มนุษย์เรานี่ มีเหตุให้คิดถูกต้องได้ง่าย ทำเนกขัมมะได้ง่าย ดุสิ..ร่างกายมนุษย์นี่มันสวยงามตรงไหนบ้าง ผม ขน เล็บ ฟันหนัง มีแต่ของเน่าเหม็น เกิดจากของไม่สะอาดทั้งนั้น ส่วนรูปของพวกเทพนั้นเป็นพลังงาน จึงดูยาก พวกเรานี่ดูง่ายกว่า คิดออกง่ายกว่า เนกขัมมะสังกัปปะ ได้ง่ายกว่า ศัตรูเราก็มีเยอะ แล้วมันก็ตายยากตายเย็น เราก็มีโอกาสดูจะฝึกเมตตาได้ง่าย กรุณา ก็มีโอกาสดูได้ง่าย คนทำผิดก็มีมาก ฝึกกรุณาได้ง่าย เห็นไหม.. คนทำผิดนี่ ทำกรรมไม่ดี เขาจะไปรับกรรมอะไร เขาจะไปตกอบาย น่าสงสารไหม เขาไม่รู้อิโหน่อิเหน่เลย ไม่รู้ธรรมะ ไม่รู้อะไร เป็นอะไร ทำกรรมไม่ดี อยากมีความสุข แต่ทำให้ตนตกอบาย

คนหลงนี่ น่าสงสารไหม คนน่าสงสารในโลกมีเยอะไหม มีเยอะ จึงเจริญเมตตาได้ง่าย เจริญกรุณาได้ง่าย สัมมาสังกัปปะ เกิดง่าย ส่วนพวกเทพนี่เกิดยาก ประพฤติพรหมจรรย์ในมนุษย์นี่เร็วกว่า เนกขัมมะสังกัปปะก็เกิดง่ายกว่า เพราะรูปมนุษย์นี่มันไม่สวย เป็นอสุภะ อายุไม่ยืน เตี้ยแค้ เตี้ยตาย เจริญอสุภะ ได้ง่ายกว่า เมตตาก็ง่ายกว่า เป็นเพื่อน เป็นมิตร เกิด แก่ เจ็บตาย ด้วยกัน มาพบกัน ก็ไม่นาน เตี้ยก็ไปแล้ว มาเห็นกันไม่กี่วัน

เดี๋ยวก็ตายจากกันแล้ว เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูกกัน เป็นอาจารย์กัน เป็นลูกศิษย์กัน แป๊บเดี๋ยวก็ตายแล้ว ซาติถัดไป ไม่รู้จักกันแล้ว จึงเห็นเป็นเพื่อนกันได้ง่าย เป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย นี่เป็นเมตตา กรุณาที่ง่าย เพราะคนทำผิดเยอะ ทำผิดตกอบาย เป็นทุกข์ ก็น่าสงสาร คิดเมตตา คิดกรุณา นี่คือสัมมาสังกัปปะ

สัมมาวาจาที่เมืองมนุษย์นี้ก็ฝึกง่าย เพราะมีลมปากที่ไม่ดีเยอะ มีโอกาสได้งดเว้นมาก การงดเว้นนี้ ถ้าฝึกบ่อยๆ กิ่งดกเง่งขึ้น ชำนาญขึ้น มนุษย์นี้เป็นโอกาสที่ดีมากในการประพฤติพรหมจรรย์ ฝึกงด ฝึกเว้น ทำความเพียร ฝึกสติ ฝึกสมาธิ เรื่องที่จะดึงจิตให้สั้นไหว ให้พุ่งชาน กระเด็นไปทางโน้นทางนี้ก็เยอะ โอกาสที่จะฝึกสมาธิ ตรวจสอบสมาธิก็ง่ายเข้า ฝึกทำจิตให้มั่นคง ทำให้การฝึกอริยมรรคนี้สะดวก จึงว่ามนุษย์เรานี้ได้เปรียบในแง่ประพฤติพรหมจรรย์ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ทำได้เร็ว ทำได้บริบูรณ์ ถ้ากล่าวแบบเต็มที่แล้ว **เพศพระภิกษุก็มีเฉพาะในมนุษย์เรา** อันนี้เอาแบบอริยมรรคเต็มที่แล้ว เพศพระนี้จะรองรับความเป็นพระอรหันต์ ผู้มีอริยมรรคเต็มที

นี่ก็ได้กล่าวถึงคำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ พระอริยเจ้าขั้นต้นคือพระโสดาบัน เป็นผู้ถึงกระแส คำว่า กระแส โสตะ นั่นคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ผู้ถึงกระแส เรียกว่าพระโสดาบัน ท่านทั้งหลายอย่าลืมหากันปฏิบัติให้ถึง คำว่า ถึง คือประกอบพร้อมมีแล้ว พร้อมแล้ว ไม่มีอย่างอื่นที่ต้องทำอีกต่อไปแล้ว เหลือแต่ อันนี้แล้ว ไม่ว่าจะกินข้าว อาบน้ำ หรืออะไรต่างๆ ก็บริหาร

ร่างกายไป เพื่อจะปฏิบัติอันนี้เท่านั้น หาเงินทองเลี้ยงชีวิตก็เป็น การบริหารชั้นธไป ทำมาหากินเพื่อจะปฏิบัติอริยมรรคเท่านั้น การทำมาหาเลี้ยงชีพก็เป็นสัมมาอาชีพะ เป็นหนึ่งในอริยมรรค เท่านั้น ดูแลบำรุงเลี้ยงร่างกายก็เป็นส่วนหนึ่งของมรรคเท่านั้น ถ้ามีสัมมาทิฐฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีพะก็จะมีขึ้น ถ้าไม่มีองค์ข้างบนมา สัมมาอาชีพะก็ ไม่มี อาจจะทำมาหากิน ทำงานไม่ผิดกฎหมาย ไม่ได้ทำมาหากิน แต่ทำมาหาเกิน ทำมาหาให้ตัวตน ให้ตัวเอง ความจริง ตัวเอง มันไม่มี มันผิด ความเพียรทำเพื่อบำเรอตัวเอง มันก็ผิดอีก

ในโอกาสต่อไปเป็นการฝึกปฏิบัติสำหรับท่านทั้งหลาย หลหลายๆ ท่านก็คงทำเป็นแล้ว แต่ว่าอาจจะยังไม่ค่อยได้ทำ เลยมี คอร์ส จะได้ทำกันให้เต็มที่ ในการปฏิบัติเบื้องต้น ถ้าทำอะไรยังไม่ เป็น ก็ฝึกให้จิตอยู่กับตัวก่อน ให้จิตอยู่กับตัว ทำไม่จึงให้ทำอย่างนี้ ถ้าจิตมันไม่อยู่กับตัว ปล่อยจิตเลื่อนลอยมันจะไปตามกระแสตัณหา

กรรมฐานที่พระพุทธเจ้ายกย่องว่าเป็นหลักอันมั่นคงของจิต เสาหรือหลักอันมั่นคงของจิต คือ กายคตาสติ สติที่เป็นไปใน กาย สติที่ระลึกรู้กาย ให้จิตมองเห็นกาย ตัวช่วยคือตัวสติ เป็นตัว ทำให้ระลึก ให้นึกขึ้นมาได้ เดินก็ให้ระลึกรู้สึกขึ้นมา รู้สึกตัวขึ้นมา ว่ากายเดิน จิตเป็นคนรับรู้ ให้ฝึกสติให้มั่นคงขึ้นก่อน เพื่อให้มี สมาธิบ้าง พอมีสมาธิจะทำให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

จะมีสมาธิต้องมีสติต่อเนื่องกัน ต้องสังัดจากกาม สังัดจาก การดู การฟัง การไปสนใจเรื่องนั้นเรื่องนี้ และสังัดจากอกุศลธรรม

ทั้งหลาย จึงจะเกิดสมาธิ ให้มีสติต่อเนื่อง เบื้องต้นให้มีสติตั้งมั่น
ในกาย ต่อไปก็ฟังธรรม ใส่ใจธรรมะให้ถูกต้อง แล้วฝึกอริยมรรค
ต่อไป สัมมาทิฐิเป็นอย่างไร สัมมาสังกัปปะเป็นอย่างไร ข้ออื่นๆ
เป็นอย่างไร ก็ฝึกเอา การเวียนว่ายตายเกิดนี้มันอันตราย พวกเรา
ได้มีโอกาสมาเป็นมนุษย์ ได้พบคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เป็น
โอกาสที่หาได้ง่ายๆ เป็นโอกาสที่หาได้ยากอย่างยิ่ง ต้องมีสติไว้
เตือนตนเอง บอกตนเองไว้เสมอ อย่างนี้นะครับ

บรรยายช่วงเช้าวันนี้ คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้ครับ
อนุโมทนาทุกท่านครับ





๔. ขยายความองค์มรรค

บรรยายวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๗

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระอาจารย์นะครับ
สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ช่วงนี้เป็นช่วงบ่าย ทานอาหารเสร็จใหม่ๆ อากาศกำลังดี ช่วงนี้เป็นเวลาที่เหมาะสำหรับการทำความเพียร ในสมัยพุทธกาล ท่านก็ทำกันอย่างนี้ พุทธแบบพระเสียก่อน คือในช่วงเช้าจะเป็นเวลาเที่ยวภิกขาจาร เวลาที่เข้าสู่เมื่อนั้นเมื่อนี้เพื่อก่อนข้าว เพื่ออาหาร เพื่อบิณฑบาต ทำภัตตกิจให้เรียบร้อย หลังจากที่ได้ ทำวัตรปฏิบัติต่างๆ ดูแลอุปชฌาย์อาจารย์เรียบร้อยแล้ว ท่าน เรียกทำวัตร ยุคใหม่ก็เรียกสวดมนต์ ยุคเก่ามีการทำวัตร ทำหน้าที่ ลูกศิษย์ต่ออาจารย์ กวาดลานวัด ทำหน้าที่ไป แล้วก็ทำกิจของตนเอง เข้าสู่บ้านเพื่อบิณฑบาต พอได้อาหารแล้วก็ฉัน อันนี้เป็น ช่วงเช้าๆ ช่วงบ่ายท่านก็บำเพ็ญสมณธรรมกัน อย่างที่เราเห็น ที่พระอาจารย์ท่านเขียนไว้ว่างดรับแขก งดรับกวนพระภิกษุสงฆ์ เวลาบ่าย โบราณทำอย่างนี้กันมานานแล้ว ยุคใหม่โยมแบบพวก เราอาจจะไม่ค่อยรู้เรื่อง นึกว่าพระเป็นบุคคลสาธารณะ จะมาหา เมื่อไหร่ก็ได้ ถ้ามาแล้วไม่เจอก็บ่นหลวงพ่อก่อน ที่จริงพระท่านบวช มา มีศรัทธาบวชอุทิศพระพุทธรูปเจ้า ท่านต้องการประพฤติ

พรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ดั่งสังข์ชัด ตามหลักการเป็นอย่างนั้น เราต้องให้ออกาสกัน ให้เกียรติกัน เมื่อมีศรัทธาभवมาแล้วก็ต้องปฏิบัติ ไม่ใช่พอभवมาก็เป็นอรหันต์เลย เวลาที่ดีสำหรับพระท่านปฏิบัติกันก็คือช่วงกลางวัน ท่านเรียกว่าพักกลางวัน

คำว่า พักกลางวัน นี้แปลเป็นไทยในหนังสือทั่วไปก็จะมีเขียนไว้เหมือนกัน ช่วงเวลาพักกลางวัน พระพุทธเจ้าจะไปพักกลางวันที่นั่นที่นี้ พระเถระรูปนั้นก็ไปพักกลางวันที่นั่นที่นี้ คือช่วงเวลาปฏิบัติธรรมสำหรับท่านที่ยังไม่สำเร็จกิจ ยังไม่เป็นพระอรหันต์ เป็นเวลาบำเพ็ญสมณธรรม ฝึกสติสัมปชัญญะ เจริญสมณะวิปัสสนา ถ้าท่านที่หมดกิจแล้ว เสร็จกิจแล้วก็เข้าสมาบัติ อย่างพระพุทธเจ้าของเราก็เข้าสมาบัติ พระสารีบุตรเป็นต้นก็เข้าสมาบัติ อย่างนี้เรียกว่าพักกลางวัน พอช่วงเย็นก็ออกจากที่หลีกเร้น ถ้าเป็นพระที่ท่านยังไม่หมดกิจ ปฏิบัติธรรมบำเพ็ญสมณะวิปัสสนา พอช่วงเย็นก็ออกมาทำกิจ ทำความสะอาดวัดลานเจดีย์ อะไรต่างๆ เสร็จแล้วก็ทำกิจส่วนตัว ถ้าพูดตามในพระไตรปิฎก ช่วงเวลานี้ เป็นช่วงเวลาที่เหมาะที่สุดสำหรับการทำความเพียร เพียรอย่างเต็มที่ ความจริง เราก็ทำในทุกกิจกรรม ทำธรรมะย่อยให้สอดคล้องกับธรรมะใหญ่

แต่ช่วงบายนี หลังจากที่ได้เสร็จกิจต่างๆ แล้ว เป็นช่วงที่ทำได้อย่างเต็มที่ เพราะเวลาทำกิจ ความสนใจบางส่วนก็ต้องไปอยู่กับกิจการงาน การเพ่งมองตัวเองว่าประกอบด้วยโทษอะไรบ้าง มีสิ่งไม่ดีอยู่จุดไหนบ้าง สิ่งใดควรจะเอาออก ก็มองไม่เห็นชัด แต่

ในช่วงกลางวันนี่ จะเป็นช่วงที่เต็มที เพราะไม่ได้สนใจตัวการงาน สนใจจิตตนเองเป็นสำคัญ มีสิ่งไม่ตีอะไรอยู่ในนี้บ้าง จะได้ ขัดเกลา เอาออกได้ สิ่งตีอะไรที่ยังไม่ได้ทำ ก็จะได้ทำเพิ่มขึ้นมา เรียกว่าเป็นช่วงเวลาที่ใช้ในการบำเพ็ญสมณธรรม ช่วงนี้เป็น ช่วงที่เหมาะสม เราทั้งหลายที่มา ถึงแม้จะเป็นฆราวาส ออกแนว เชื่องช้าอืดอาดบ้างก็ตาม ถือว่าได้มาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม ช่วง เวลานี้ก็เป็นเวลาที่ดี เหมาะสมกับการทำความเพียรอย่างมาก ทีเดียวนะ อาหารก็ทานเสร็จใหม่ๆ อากาศก็ดี เป็นเวลาที่ดีมาก สำหรับการทำความเพียร

กิเลสก็ทำหน้าที่ของมัน เรามีหน้าที่ทำความเพียร อย่า สับสนหน้าที่กัน ไม่ใช่เราไปทำหน้าที่ของมัน มันทำหน้าที่ของเรา ไม่ใช่อย่างนั้น บางคนมาถามว่า อาจารย์.. ง่วงนอนแล้วจะให้ ทำอย่างไร เปื่อแล้วจะให้ทำอย่างไร ชี้เกียจแล้วจะให้ทำอย่างไร ทำไม่ได้แล้วให้ทำอย่างไร ต่อไป..ตายแล้วจะทำอย่างไรอีก ที่จริง อันนั้น เป็นเรื่องของขันธ เป็นเรื่องของกิเลส เรื่องของพญามาร เรื่องของนิรวณห์ หน้าที่ของเรา ฝ่ายเรา มีศรัทธาเชื่อปัญญาตรัสรู้ ของพระพุทธเจ้า พวกมันมาปฏิบัติธรรม พุดแบบครบถ้วน คงได้ ข้อสรุปแล้ว **หน้าที่ของเราคือมาเจริญอริยมรรค**

หน้าที่ของเราอยู่ทางนี้ อย่าไปยุ่งกับอันอื่น เหมือนเราใช้ ชีวิตไปในโลก แน่นนอนต้องมีคนว่าบ้าง มีคนนิทาบ้าง บางที มีคนมาเตะเราบ้าง มีบ้างไหม หรือมีแต่เตะเขา อาจจะมีบ้าง ก็แล้วแต่ จะไปจริงจังกับเรื่องแบบนั้นมากไม่ได้ เพราะไม่ใช่หน้าที่

ของเรา เราทำอะไรได้บ้าง ก็ทำหน้าที่ให้เหมาะสม ถ้าพูดถึงการปฏิบัติธรรม เรามีศรัทธาเชื่อปัญหาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า แล้วก็มาฝึกกัน ทำอริยมรรคมีองค์แปด ส่วนอันอื่นก็เป็นประเด็นปลีกย่อย เป็นเหตุการณ์อันหนึ่ง เอามาเป็นเครื่องฝึกได้ ง่วงนอนก็เป็นเรื่องของมัน เรื่องของเราก็เดิน เดินจงกรม เราไม่ต้องทำหน้าที่ของมัน มันก็ทำหน้าที่ของมัน มันมีหน้าที่บังตาเราไม่ให้เห็นความจริง นั่นเป็นลักษณะธรรมชาติของนิรวณ

นิรวณเป็นตัวบังดวงตา เวลามันเกิดขึ้น เราก็อย่าไปคิดตัดสินอะไร เรามีหน้าที่ทำความเพียร เดินกลับไปกลับมา เดินจงกรมก็เดินไป อันนี้คือหน้าที่ของเรา แล้วง่วงจะให้ทำอย่างไร ต้องหาวิธีทำหน้าที่ของเราให้ประสบความสำเร็จ จะอ้านโนนอ้านนี้ เลิกทำหน้าที่อย่างนี้ได้ ง่วงนอนทำอย่างไร เราก็หาวิธีให้เดินต่อไปให้ได้ ทำหน้าที่ของเราให้สำเร็จ อาจจะต้องหาต้นไม้สักต้นหนึ่งโหนไว้ก่อน เพราะอาจไม่ไหวแล้ว

เราก็ทำหน้าที่ของเรานั้นแหละ เดินจงกรมมีความรู้ตัว มีสติรู้ว่ากายกำลังเดิน จิตรับรู้ แล้วก็ฝึกไป ทำไป อันนี้คือฝ่ายหน้าที่ของเรา ส่วนความง่วงนอนก็เป็นนิรวณ มันเกิดขึ้น นิรวณมาทำหน้าที่ของมัน เป็นอย่างนั้น ถ้าไม่เป็นอย่างนั้น มันก็ไม่ใช่เป็นอย่างนั้น มันก็ไม่เป็นนิรวณ มันเป็นนิรวณจึงเป็นอย่างนั้น เราจะงงก็ไม่ได้ เป็นอย่างนั้นตามธรรมชาติ ปกติของเขา

นิรวณนี้ก็ควรรู้จักว่าเป็นนิรวณ แล้วก็ละไป อย่าไปเชื่อมั่น แล้วเราก็ฝึกไป ทำหน้าที่ของเรา หน้าที่ของพวกเราทั้งหลายที่นั่นๆ

อยู่ที่นี่ มีหน้าที่เจริญอริยมรรค เหมือนท่านทั้งหลายมานั่งฟังธรรม พยายามฟังให้เข้าใจ มีหน้าที่ฟัง หากไม่เข้าใจ อย่างน้อยต้องฟัง ให้จบ มีหน้าที่ฟัง ไม่ใช่พอมานั่งฟังอาจารย์ ก็พูดๆ ไป คุยอยู่นั่นแหละ ฟังบ้างหลับบ้าง อันนี้ไม่ได้ มันผิดหน้าที่ ง่วงนอน เป็นเรื่องธรรมดา นั่นเป็นนิเวศน์ เราก็พยายามฟัง หาวิธีฟังให้ได้ เป็นหน้าที่ของพวกเรา เราจะฝึกสมาธิภาวนา

สมาธิภาวนามาจาก **ปรโตโฆสะ** เสียงจากผู้อื่น เสียงจาก พระพุทธเจ้า นี่มีธรรมวินัยเป็นตัวแทน เราก็มาฟัง กับ **โยนิโส- มนสิการ** การกระทำเอาไว้ในใจโดยแยกกาย ทำไว้ในใจให้ถูกต้อง ทำให้เกิดสมาธิภาวนาขึ้นตั้งแต่เบื้องต้น แล้วเราก็เอาอันนี้ไปฝึกต่อ หน้าที่ของเราคืออันนี้ ส่วนจะง่วงนอนแล้วบ่น อาจารย์..ขอให้หยุดก่อนได้ไหม ให้ดิฉันเลิกง่วงก่อนแล้วค่อยพูดต่อ อย่างนี้ เดี่ยวก็ตายเสียก่อน ไม่รู้เมื่อไรจะได้ทำ โอ๊ย..ดิฉันยังทุกข์อยู่ ยังทำไม่ได้ เดี่ยวขอสุขก่อน อย่างนี้ มันก็ไม่ได้ ดิฉันยังสุขไม่เต็มที่ ขอให้สุขต่ออีกสักนิดก่อน อย่างนั้นก็ไม่ได้ สุขหรือทุกข์ ง่วงเหงา หาวนอน เบื่อ เหงา เศร้า เศ็ง จึงไม่ใช่ข้อแก้ตัวของการปฏิบัติ

การปฏิบัติของพวกเรา **เพียงมีกายและใจนี้ ก็ทำได้แล้ว** เราก็ทำไป เจริญอริยมรรคไป เท่านั้นะ นี่เรียกว่าทำตามหน้าที่ ของตนเอง เมื่อมีศรัทธาแล้ว ได้ทราบว่ ข้อปฏิบัติครบถ้วน ทั้งหมด คืออริยมรรคมีองค์แปด ก็มาฝึก ท่านทั้งหลายจะได้ ไม่วุ่นวาย ยุ่งเหยิง สับสน กับสิ่งที่เกิดขึ้นมากนัก บางท่านวุ่นวาย เบื่อ..ทำยังไง อย่ไปยุ่งกับมัน ใส่ใจกับหน้าที่ของเรา มาฟังให้เกิด

ความเข้าใจ มีหน้าที่เดินจงกรมก็เดินไป พยายามทำไป ง่วงก็เรื่อง
ของมัน รับรู้ไว้ เรามีหน้าที่เพิ่มสัมมาทิฐิ ให้รู้จักความง่วง
ว่าเป็นความง่วง ไม่ใช่ตัวตน เป็นของไม่เที่ยง มีความอดทน
ฝึกสติ เดินไป หน้าที่ของเราอยู่ทางนี้ เบื่อก็เป็นเรื่องของมัน เรา
ฝึกให้มีสัมมาทิฐิ รู้จักว่าความเบื่อเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวตน เป็น
สังขาร เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุมีปัจจัย

ธรรมะเป็นธรรมะ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา เป็นของไม่เที่ยง
ไม่เที่ยงมันจึงเกิดขึ้น แต่เดิมยังไม่เบื่อ พอนั่งไปนั่งมากก็เบื่อ นี่มัน
ไม่เที่ยงเห็นไหม แต่เดิมไม่มี ก็มีขึ้น เดียวมันก็หายไป ตอนนี้อต้อง
ฝึกความอดทน คอยดู คอยสังเกต

ถ้ารู้จักหน้าที่ของตนเอง เราก็จะได้มีความเข้าใจยิ่งขึ้น ไม่มี
ปัญหาเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ไม่มีปัญหากับสุขกับทุกข์ กับ
ง่วงเหงาหาวนอน เบื่อ เหงา ดิฉันฟังไม่รู้เรื่อง..จะให้ทำอย่างไร
ดิฉันงง..ให้ทำอย่างไร อันนี้ไม่ใช่หน้าที่ของดิฉัน หน้าที่ของดิฉัน
คือพยายามฟังให้เข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจก็ฟังใหม่ ฟังให้เข้าใจ ถ้าฟัง
ไม่เข้าใจ ดิฉันจะทำอย่างไร ก็ฟังให้เข้าใจ ความไม่เข้าใจไม่ใช่
หน้าที่ของดิฉันนะ เป็นหน้าที่ของความหลง หน้าที่ของดิฉันคือ
หาวิธีฟังให้เข้าใจ ถ้าดิฉันยังไม่เข้าใจ ดิฉันก็มีหน้าที่ทำความเพียร
ไปหาอาจารย์ใหม่ ฟังให้เข้าใจให้ได้ นั่นคือหน้าที่ของดิฉัน เรา
ต้องแยกแยะ ท่านทั้งหลายจะได้ไม่มีปัญหากับโลกกับอะไร
ต่อมื่ออะไรที่เกิดขึ้น งานยุ่ง คนยุ่ง โลกยุ่ง อะไรอย่างนี้ อย่าหา
ข้อแก้ตัว ดูว่าหน้าที่ของเราต้องทำอะไร

หน้าที่ของพวกเรา คือ เจริญอริยมรรค ทำอะไรได้บ้าง อย่างน้อยก็เข้าใจว่า โอ..งานยุ่ง มันเป็นอย่างนี้แหละ ถ้ามันไม่เป็นอย่างนี้มันคงไม่ยุ่ง ยุ่งเป็นอย่างนี้ๆ ถ้าไม่เป็นอย่างนี้ มันก็จะไม่เป็นอย่างนี้ เหมือนท่านทั้งหลาย ทำไมมันวุ่นวายอย่างนี้ มากก็ไม่ค่อยตรงเวลา ทำไมเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่เป็นอย่างนี้ คงไม่ใช่พวกท่าน เป็นพวกอื่นเขา นี่ต้องเข้าใจอย่างนี้ **หน้าที่ของเราคือ สร้างสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา** เป็นต้น ให้รู้จัก แยกแยะ

ผมได้พูดสรุปมาถึงข้อปฏิบัติของพวกเราทั้งหลายแล้ว ถ้าพูดแบบครบถ้วนคืออริยมรรคมีองค์แปด ยังไม่ได้แยกแยะ รายละเอียดเท่าไรนัก วันนี้จะอ่านพระสูตรที่เกี่ยวกับการจำแนกอริยมรรคให้ฟังว่า อริยมรรคแต่ละข้อมีอะไรบ้าง ท่านทั้งหลาย ที่ทราบแล้วก็ทราบอีก เคยฟังแล้วก็จะได้ฟังอีก ที่ยังไม่เคยฟัง ก็จะได้ฟัง โอกาสต่อไปอาจจะได้เน้นบางเรื่องบางจุด จะได้เข้าใจว่าอันนี้เป็นส่วนหนึ่งในอริยมรรค ถ้าท่านไปปฏิบัติที่ใดที่หนึ่ง ศึกษากับอาจารย์ใดอาจารย์หนึ่ง ให้อยู่ในกรอบนี้จะได้ไม่งง พวกเราก็มีโอกาสดูศึกษารธรรมะที่นั่นบ้างที่นี้บ้างอยู่แล้ว

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค วิภังคสูตร ข้อที่ ๘

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดง จักจำแนกอริยมรรคมีองค์แปดแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว ภิกษุเหล่านั้นได้สนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัส

เรื่องที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อริยมรรคมีองค์แปด อะไรบ้าง คือ

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

สัมมาทิฏฐิ เป็นอย่างไร

คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

สัมมาสังกัปปะ เป็นอย่างไร

คือ ความดำริในเนกขัมมะ ความดำรินอภยาปาท ความดำรินอวิหิงสา นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

สัมมาวาจา เป็นอย่างไร

คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากมุสาวาท เจตนาเป็นเหตุเว้นจากปิสุณาวาจา เจตนาเป็นเหตุเว้นจากผรุสวาจา เจตนาเป็นเหตุเว้นจากสัมผัปปลาปะ นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

สัมมากัมมันตะ เป็นอย่างไร

คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากปาณาติบาต เจตนาเป็นเหตุเว้นจากอกุศลนาทาน เจตนาเป็นเหตุเว้นจากอพรหมจรรย์ นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะ เป็นอย่างไร

คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละมิจฉาอาชีวะ สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

(๒) สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

(๓) สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

(๔) สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เสื่อมหาย ภิกษุโณภพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

สัมมาสติ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

นี้เรียกว่าสัมมาสติ

สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร คือ ภาวในธรรมวินัยนี้

(๑) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตก วิचार ปีติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่

(๒) เพราะวิตก วิचार สงบระงับไป บรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิचार มีแต่ปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิอยู่

(๓) เพราะปีติจางคลายไป ภาวผู้มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข

(๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่

นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

วิมังคสูตรที่ ๘ จบ

พระสูตรนี้แจ่มแจ้งข้อปฏิบัติทั้งหมดที่พวกเราจะปฏิบัติ บางท่านฟังดูแล้วก็รู้สึกว่ายังทำไม่ได้อีกเยอะ ก็สมควรแล้วที่เป็นพวกเรา ถ้าทำได้ทั้งหมดอย่างที่อ่านมาก็เป็นพระอรหันต์ ถ้าเรามีหลักการง่ายที่จะปฏิบัติ อนุธรรมะหรือธรรมะย่อยให้สอดคล้องกับหลักธรรมใหญ่ จะได้เป็นไปโดยถูกต้อง บางคนสะเปะสะปะ อันโน้นอันนี้ กระเด็นไปกระเด็นมา ไม่รู้จักภาพรวมของการปฏิบัติ ก็เลยไปเน้นอันใดอันหนึ่ง จุดใดจุดหนึ่งมากเกินไป ที่เน้นจุดนั้นก็ถูกแล้ว แต่ต้องรู้ว่าจุดนั้นๆ เป็นส่วนหนึ่งขององค์รวม เป็นจุดย่อยของภาพรวม ถ้าทำได้ครบถ้วนทำได้เต็มที่ก็เป็นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าทรงรับรองไว้แล้ว ถ้าหากว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้ยังอยู่โดยชอบ โดยสัมมาทั้งแปด โลกก็จักไม่ว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย แต่ถ้าไม่อยู่ด้วยสัมมาทั้งแปดนี้ ไปอยู่ด้วยอย่างอื่น ธรรมดาอย่างอื่น ไม่มีอริยมรรคเป็นเครื่องอยู่แล้ว ก็จะได้เป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์ท่านอยู่ด้วยสัมมาทั้งแปด นี้เป็นพื้นฐาน พระพุทธองค์ก็ทรงรับรองไว้อย่างนั้น

พวกเราถ้าปฏิบัติอยู่ในกรอบนี้ก็เป็นที่น่าพอใจ ส่วนจะทำได้เมื่อไหร่ก็อีกเรื่องหนึ่ง บางคนก็สงสัยว่าจะแน่นอนหรือจะนอนแน่ ยังงงอยู่ ถ้ามีศรัทธาที่ง่ายหน่อย ก็คนไม่เคยเป็นพระอริยะก็ต้องสงสัยกันบ้าง ทำอย่างนี้จะได้ผลจริงหรือ ต้องมีศรัทธาแล้วตอนนี้ การที่จะถึงอริยมรรค ถึงโสดาบันนี้ ท่านจึงบอกว่าถ้าต้องการเป็นโสดาบันในชาตินี้ ตอนนี้ยังไม่เป็น มีอยู่ ๒ ทางให้เลือก หนึ่งไปตามศรัทธา ศรัทธามีกำลังกว่า ไปตามศรัทธา

เรียกว่าสัทธานุสารี นี้ก็จะหยั่งลงสู่อริยมรรคได้ เพียงแต่ยังไม่เต็มที่ตอนนี้ ข้อปฏิบัติทั้งหมด รู้ว่ามีแต่อริยมรรคนี้แหละทั้งชีวิตนี้ อาศัยศรัทธาเป็นตัวนำ ในเมื่อพระพุทธเจ้าตรัสไว้ เราก็จะเอาแต่ตรงนี้ ส่วนจะให้ไปต่อสู้อะไรหน้าตาของตน เพื่อลูกของตน สามีของตน สามีของตนไปอยู่กับคนอื่นแล้วไปแย่งเขาคืนมา อย่างนี้ไม่เอา เอาแต่อริยมรรคเท่านั้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งต่างๆ ไม่ใช่ของเรา เราก็ว่าไม่ใช่ด้วย อันนี้ไม่เห็นชัดด้วยปัญญาแต่ใช้ศรัทธา แน่แน่นอนว่าคนนี่ย่อมมีปัญหาด้วย เพียงแต่ปัญญายังไม่แก่กล้า นี้เรียกสัทธานุสารี เหมาะสำหรับคนที่มีปัญญาน้อย ศรัทธาแก่กล้า ศรัทธามีกำลังมากกว่า

ส่วนอีกทางหนึ่งก็ใช้ปัญญา คนที่ฝึกแล้ว สติดี สมาธิดี มองเห็นธรรม ธรรมทนต่อการพิสูจน์ ทนต่อการเพ่งด้วยปัญญา ด้วยญาณของเขา ธรรมนี้เราต้องฟังก่อน ตามหลักที่ว่า มีศรัทธาแล้วก็เข้าไปนั่งใกล้ เจริญโสตลงสดับ เจริญหูลงฟัง ฟังแล้วก็จำไว้ จำไว้แล้วก็เอามาพิจารณา เอามาปฏิบัติ มาฝึกหัด ตอนนี้ท่านทั้งหลายก็อยู่ในขั้นตอนที่ฟังแล้วก็เอามาฝึก บางคนเห็นธรรมชัดด้วยปัญญา มองดูเห็นชัดด้วยปัญญาของเขาเอง ฝึกถูกต้องแล้วก็มีปัญญา ใช้ปัญญานี้ก็นำก็ได้ เรียกว่า ัมมมานุสารี

สองท่านนี้ได้เรียกชื่ออย่างนี้ว่าสัทธานุสารี กับ ัมมมานุสารี ท่านเหล่านี้ถ้ายังไม่บรรลุเป็นโสดาบัน ก็จะไม่ตาย จะต้องบรรลุเป็นโสดาบันในชาตินี้ก่อน มีแต่ข้อปฏิบัติคือ อริยมรรคมีองค์แปด เป็นคนที่ไม่ทำกรรมชนิดที่จะให้ตกอบาย ไม่ทำทุจริตโดยประการ

ทั้งปวง คนหนึ่งเชื่อพระพุทธเจ้า อีกคนหนึ่งเห็นชัดด้วยปัญญา เห็นโทษของทุจริต เห็นชัดๆ หิริโอตตปะปะก็เกิดขึ้น ไม่ทำทุจริต คนนี้มีสัมมาทิฏฐิ มีปัญญาเป็นหัวหน้า เห็นชัดว่าเป็นโทษ ทุจริต มีโทษจริงๆ มันไม่ดี มันไม่เหมาะสม บางคนมีปัญญาน้อย ก็ใช้ศรัทธา ในเมื่อพระพุทธเจ้าบอกว่า ไม่ควร ไม่ถูก ก็ต้องไม่ถูก อย่างนี้ใช้ศรัทธา

ท่านทั้งหลายสามารถเลือกได้ สองทางนี้ บางท่านก็ขอให้ ได้สักอันเถิด ต้องมาดูตัวเอง จะปฏิบัติไปตามบุญตามกรรมไม่ได้ ต้องปฏิบัติด้วยความรู้ ต้องมาฟัง แยกแยะให้ดี รู้จักตัวเอง ท่าน จึงให้มาทำกรรมฐาน ผีกสติสัมปชัญญะ เพื่อแยกรูปแยกนาม แยกกายแยกจิต แยกแยะลงไป ในจิตให้ชัดเจนไป รู้อะไรควรละ อะไรควรเจริญ สิ่งที่ควรเจริญนี้ คือ อริยมรรคมีองค์แปด อันนี้ เกิดกับจิต พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่า อริยมรรคมีองค์แปดเกิดใน จิตของบุคคลใด บุคคลนั้นก็พ้นจากโลกได้ ทรงรับรองขนาดนั้น ได้ อ่านให้ฟังทั้งแปดข้อ ท่านทั้งหลายอย่าลืมกลับไปทบทวน เพราะ ในหนังสือทั่วไปก็มีอยู่แล้ว

ตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ในทั้งแปดนี้ อะไรเป็น หัวหน้า พระองค์ตรัสว่า สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า ในพระสูตรเป็น จำนวนมากพระองค์ทรงแสดงการเชื่อมโยงองค์มรรคทั้งแปด บุคคลที่มีสัมมาทิฏฐิก็จะมีสัมมาสังกัปปะ มีสัมมาสังกัปปะ ก็จะมีสัมมาวาจา คนที่มีสัมมาวาจาก็มีสัมมากัมมันตะ คนที่มี สัมมากัมมันตะก็มีสัมมาอาชีวะ ไหลไปตามลำดับอย่างนี้ ถ้าเรา

อ่านองค์มรรคใดๆ และสังเกตคำขึ้นต้น ก็จะได้เข้าใจตรงนี้ชัดเจน
องค์มรรค ๔ ข้อแรกจะไม่มีคำข้างหน้า เช่น สัมมาทิฐิ คือ ความรู้
ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ใน
ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา จะไม่มีคำอยู่ข้างหน้า จะต่างกับ
องค์มรรคข้อหลังๆ จะเปลี่ยนคำไป

ถ้าท่านได้ศึกษาก็จะเข้าใจการเชื่อมโยงขององค์มรรคได้
เป็นองค์ประกอบที่เชื่อมโยงแก่กัน ข้อที่ ๒ ก็ไม่มีคำขึ้นหน้า
สัมมาสังกัปปะ คือ เนกขัมมสังกัปปะ อพยาบาทสังกัปปะ
อวิหิงสาสังกัปปะ ข้อที่ ๓ สัมมาวาจา คือ งดเว้นจากมุสาวาท
งดเว้นจากปิสุณาวาจา งดเว้นจากผรุสวาจา งดเว้นจากสัมผัปปลาปะ
ข้อที่ ๔ สัมมากัมมันตะ คือ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการ
ลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤตินิดปรหมจรรย์ พระสูตรนี้กล่าว
เต็มทีเดียว ทรงแสดงแก่พระภิกษุ จะให้เป็นอรหันต์ ต้องสังเกต
ตรงนี้ ถ้าพูดกับฆราวาสทั่วไปธรรมดา ปฏิบัติตั้งแต่ขั้นต้น
สัมมากัมมันตะข้อนี้ เป็นงดเว้นจากการประพฤตินิดในกาม ถ้า
มีวิตุฏฐประสงค์จะแสดงให้เป็นอรหันต์เลย ใช้คำว่างดเว้นจาก
อปรหมจรรย์ ใน ๔ ข้อต้นนี้ไม่มีคำขึ้นต้น แจกแจงรายละเอียด
ไปเลย

ข้อที่ ๕ มีคำขึ้นต้น มีว่าอย่างไร ตามคำอธิบายมีว่า
สัมมาอาชีวะ เป็นอย่างไร คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้... นี้คือ
คำขึ้นต้น ในข้อที่ ๑ ไม่มี “อริยสาวกในธรรมวินัยนี้” ไม่มีจนถึง
ข้อ ๔ นี้เป็นข้อสังเกต

“อริยสาวกในธรรมวินัยนี้” หมายถึง สาวกของพระพุทธเจ้า ผู้เป็นพระอริยะ ได้ฟังธรรมแล้ว ได้เข้าใจแล้ว มีสัมมาทิฏฐิแล้ว สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ จึงจะมีสัมมาอาชีวะ นั่นเอง ไม่ใช่ใครก็มีสัมมาอาชีวะได้ ไม่ใช่ว่าคนสุจริตก็มีสัมมาอาชีวะ แต่ต้องเป็นผู้ที่มี ๔ ข้อข้างต้นก่อน

ข้อ ๖ ข้อ ๗ และข้อ ๘ เป็นองค์ฝ่ายสมาธิ หมายความว่า ผู้ที่จะมาฝึกจิตได้ถูกต้อง ฝึกอธิจิตเพื่อให้ได้สมาธินี้ เปลี่ยนคำข้างหน้า ไม่ใช่คำว่า “อริยสาวก” ตั้งแต่ข้อ สัมมาวายามะ เป็นต้น ไปนี้ เปลี่ยนคำข้างหน้าเหมือนกันหมด คืออะไร “สัมมาวายามะ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้...” แล้วก็ขยายเป็น ๔ ข้อ “สัมมาสติ เป็นอย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้...” แล้วก็ขยาย ๔ ข้อ “สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้...” แล้วก็ขยาย ๔ ข้อ

คำว่า **ภิกษุ** ในทางปฏิบัติ คือ ผู้เห็นโทษภัยของวิภูฏสงสาร เห็นโทษของการเวียนว่ายตายเกิด คนแบบนี้จึงจะฝึกสมาธิถูกต้อง ถ้าไม่เห็นโทษภัยของวิภูฏะ ไม่ต้องการออกจากวิภูฏะ ยังไม่คิดจะออก ไม่มีทางที่จะฝึกสมาธิถูก ต้องเข้าใจตรงนี้ดีๆ พระพุทธองค์ ขยายความไว้ชัดเจนอยู่แล้ว

องค์มรรคนั้นเชื่อมโยงต่อเนื่องกัน มีสัมมาทิฏฐิ จึงมี สัมมาสังกัปปะเป็นต้น สัมมาอาชีวะจะมีได้ก็ต่อเมื่อมีองค์ทั้ง ๔ อยู่ก่อน ถ้าอยากรู้ว่า ดิฉันทาอย่างนี้ๆ เป็นสัมมาอาชีวะไหมคะ ต้องมาดูว่ามีสัมมาทิฏฐิไหม มีสัมมาสังกัปปะไหม มีสัมมาวาจา

ใหม่ มีสัมมากัมมันตะใหม่ เพราะสัมมาอาชีวะมีเฉพาะอริยสาวก
ในธรรมวินัยนี้ ถ้าอยากรู้ว่า ดิฉันทำความเพียรถูกต้องไหมคะ
เดินจงกรมถูกต้องไหมคะ ต้องถามก่อน..คุณเป็นภิกษุใหม่ เห็น
โทษภัยของวิภวัญเใหม่ ต้องถามก่อน อยากลึกเวียนว่ายตายเกิด
ใหม่ รู้ใหม่ว่าตัณหา เป็นเหตุเกิดทุกข์ มาทำความเพียรเพื่อถึง
นิพพาน ดิฉันฝึกสติอย่างนี้ถูกต้องไหมคะ ต้องถามก่อนว่า คุณ
เป็นภิกษุในธรรมวินัยนี้ไหม ถามอย่างนี้ก่อน สมาธิก็เหมือนกัน
อย่างนี้เป็นการที่เชื่อมโยงกันขององค์มรรค

เมื่อกล่าวถึงอริยมรรคมีองค์แปดนี้ พูดในแง่องค์ประกอบ
มรรคเป็นหนทาง เป็นถนน ก็เหมือนพูดถึงองค์ประกอบที่จะ
ทำให้สร้างถนนได้ พูดถึงวัสดุที่ใช้ทำถนนมีอะไรบ้าง พูดถึง
องค์ประกอบ ยังไม่ได้พูดว่า ตอนไปสร้างจริงๆ ทำอย่างไร อะไร
อยู่ข้างล่าง อะไรอยู่ตรงกลาง อะไรอยู่ข้างบน อะไรอยู่ตรงไหน
พูดแต่องค์ประกอบว่ามีอะไรบ้าง องค์ประกอบอะไรสำคัญและ
องค์ประกอบแต่ละข้อเชื่อมโยงกันอย่างไร อะไรเป็นหัวหน้า
อย่างนี้ พูดถึงแบบองค์ประกอบ เหมือนเราพูดว่า จะทำ
ถนนต้องมีส่วนประกอบอะไรบ้าง เราก็ต้องบอกทิศทางก่อน
จากเมืองนี้ไปเมืองโน้น ไปทางไหน คล้ายๆ มีลูกศรชี้ไปก่อน
อาจจะยังไม่มีลูกศรชัดเจน แต่มีกรอบทางไว้แล้ว มีความคิดว่า
จะไปเมืองโน้น ถนนจากเมืองนี้ไปสู่เมืองโน้น อยู่ตรงนี้ๆ แล้วเอา
วัสดุ มีดิน หิน ปูน ทราย ยางมะตอย คอนกรีต เป็นต้น เอามา
สร้าง แบบนี้เรียกว่าพูดถึงองค์ประกอบของการสร้างถนน

ทีนี้ เวลาสร้างถนนจริง ก็เอาวัสดุนี้แหละมาผสมกัน ชั้นแรก เอาดินมาถม เอาทรายมาถม เอากรวดก้อนเล็กมาถม บดให้แน่น ปรับระดับ คอนกรีตมาเท เอายางมะตอยมาใส่ เอาป้ายมาปัก บอกคนว่า ทางไปเมืองนั้นเมืองนี้ เป็นถนนสมบูรณ์แล้ว พุดถึง องค์ประกอบเป็นตอนหนึ่ง พุดถึงลำดับการสร้างถนน เอา องค์ประกอบมาผสมกันเป็นอีกตอนหนึ่ง พุดคนละแบบกัน

องค์มรรคทั้ง ๘ เหล่านี้ถ้าเจริญและกระทำให้มาก ทำให้ ทำลายราคะ ทำลายโทสะ ทำลายโมหะได้ องค์ประกอบทั้งแปด นี้ มีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินี-ปฏิบัติ นี่ต้องมาศึกษากันก่อน อย่างพวกเรามาเรียนชั้น ๕ เรียนอายุตนะ เรียนเรื่องรูป เรื่องนาม ที่ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของสัมมาทิฐิ เป็นความรู้ ในเรื่องทุกข์ เข้าใจทุกข์ให้ชัด คำว่า รู้ หมายถึง รู้ด้วยญาณ รู้ทะลุ ปรุโปร่งในเรื่องนั้น

ทุกข์คือสิ่งไม่มีตัวตน ปราศจากแก่นสาร เป็นตัวรูปตัวตน ที่เกิดที่ดับ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ โดยสรุปถ้าพุดแจกแจง องค์ประกอบของทุกข์ เราก็ท่องกันบ่อยๆ อุปาทานชั้น ๕ เป็นตัวทุกข์

ตัวทุกข์เกิดจากเหตุจากปัจจัย ทำให้ถึงเรียกอุปาทาน ชั้น ๕ ก็เพราะมันมาจากกรรมเก่า กรรมเก่าก็มาจากอุปาทาน ตัณหา อวิชชา แจกแจงออกไป นี่เป็นส่วนหนึ่งของสัมมาทิฐิ

คือ ความรู้ในทุกซึ่กนั้เอง เราปฏิบัติ เริ่มจากรู้จักรูปนาม รู้จัก
กายและจิต รู้จักว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน อันนี้
ก็เพื่อเพิ่มสัมมาทิฐิ ให้มีความรู้ความเข้าใจ สัมมาทิฐิเป็น
ด่านแรกที่ต้องทำให้สมบูรณ์ เป็นโสดาบันก่อน คือมีทิฐิสมบูรณ์
มีทัศนะสมบูรณ์ มีธรรมจักขุอันปราศจากธุลีปราศจากมลทิน
เกิดขึ้นว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วน
ดับไปเป็นธรรมดา นี้เป็นตาพระโสดาบัน

พระโสดาบันเห็นชัดว่า สังขารทุกอย่างไม่เที่ยงหมด เกิด
และดับ ไม่ใช่ตัวตน ทำนองนี้ แต่ยังมีส่วนที่เพี้ยนอยู่ ยังเพี้ยน
อยู่ว่ามีบางสิ่งสวยงาม ของสวยงามนั้นไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่
ของเรา แต่เป็นของสวย พระโสดาบันยังมีส่วนเพี้ยนอยู่ ยังมี
วิปลาสแบบสุภวิปลาส ยังเห็นเพี้ยนในเรื่องสวยงาม พระอนาคามี
จึงจะละสิ่งเหล่านี้ได้หมด อันต่อมาที่ยังเหลืออยู่ ยังเห็นเพี้ยน
ว่ามีสุขอยู่ ยังมีสุขในบางสิ่ง เข้าสมาธิได้อะไรที่สบายก็มีความสุข
เรียกสุขวิปลาส อันนี้พระอรหันต์จึงจะละได้

ข้อปฏิบัติจึงมีรายละเอียดปลีกย่อยออกไป บางคนต้องการ
ไปตามลำดับ คุณธรรมต่างๆ ก็ไม่เยอะนัก พื้นฐานไม่ต้องแน่นมาก
ใสของไม่หนักมันก็ไม่พัง ถ้าต้องการใสของหนัก เป็นคุณธรรม
ชั้นสูงมากๆ พื้นฐานก็ต้องดี จึงจะใสได้ จึงจะไม่พัง ถ้าพูดแบบ
ครบถ้วนสมบูรณ์ คืออริยมรรคมีองค์แปด นี้แหละเป็นข้อปฏิบัติ

องค์มรรคมีหัวหน้าคือสัมมาทิฐิ ต้องมีสัมมาทิฐิจึงจะมี
ข้ออื่นๆ ถ้าไม่มีสัมมาทิฐิจึงไม่มีข้ออื่นๆ เลย นี้เป็นธรรมชาติ

ขององค์มรรค บางคนเขาศีลดี แต่ไม่เป็นไปตามองค์มรรค บางครั้งก็กลายเป็นสีลัพตปรามาส บางคนมีความเพียรดี แต่ไม่เป็นองค์มรรคเลย ขยันเดินจงกรมจนขาหลก ไม่เป็นองค์มรรคเลย เพราะไม่เป็นสัมมาทิฏฐิ ไม่ได้เป็นภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำไม่ถูก ทำไม่ถูกจะให้ได้ผลถูกไม่ได้ บางคนก็สติดี อยู่กับปัจจุบันได้ดี แต่ไม่เป็นภิกษุในธรรมวินัยนี้ ถ้ามว่าดีไหม ก็ดีเหมือนกัน แต่พุทธศาสนาไม่ได้เอาแค่นี้ ดีนี้ก็ดี เป็นพื้นฐาน เอาดีนั้นมาทำอย่างเต็มที่ที่บริบูรณ์ ไปรวมกับธรรมะอื่นแล้วละก็เลยได้ ซึ่งตัวที่จะช่วยให้ดีทั้งหมดมารวมกันได้ คือสัมมาทิฏฐิ ตัวนี้เป็นหัวหน้าเขา

ความรู้ในเรื่องทุกข์ ต้องรู้ในเรื่องทุกข์ เป็นรูป เป็นนาม ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา มีแต่ทุกข์กับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทุกข์เท่านั้นเอง ไม่เกี่ยวข้องกับเราเลยสักอย่างหนึ่ง ต้องฝึกให้ได้ ทุกข์ๆ นี้เราได้ยินบ่อยๆ ต้องเข้าใจว่าเป็นสังขาร

คำว่า **ทุกข์** นี้ ความหมายคือสิ่งว่างเปล่า สิ่งว่าง ว่างจากอะไรที่เราคิดไว้ เป็นอื่นไปจากที่เราคิดไว้ ถ้าพูดแบบแยกศัพท์ สักหน่อย ทุกข์มาจากคำว่า ทุ คำหน้า แปลว่า น่าเกลียด ไม่น่ารัก น่าที่จะปล่อยทิ้งไปได้แล้ว ไม่น่าจะมายึดถือติดกับมันได้ กับอีกคำหนึ่ง ขิ แปลว่า สิ่งว่างเปล่า สิ่งว่าง เหมือนอากาศที่ว่าง อะไรที่เหมือนมีแต่ไม่มี รวมกันก็เป็น **ทุกข์** หมายถึง **สิ่งว่างเปล่าที่น่ารังเกียจ** สิ่งว่างเปล่าที่ควรจะปล่อยวาง สิ่งว่างเปล่าที่ควรจะทิ้งได้แล้ว สิ่งใดไม่ใช่ของเธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายก็ควรจะทิ้ง

มันได้แล้ว ก็สิ่งใดไม่เที่ยง ก็ไม่ควรจะไปยึดถือในสิ่งไม่เที่ยงนั้น พระพุทธเจ้าตรัสตรงที่สุด คนที่เห็นทุกข์เต็มทีก็พูดอย่างนี้ได้เลย พระอรหันต์ที่เห็นทุกข์เต็มที ทุกอย่างเป็นทุกข์ พวกเรายังมีเพี้ยนตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้าง พระโสดาบันเห็นว่า ไม่เที่ยง กับ ไม่ใช่ตัวตน ยังไม่ครบสมบูรณ์

สัมมาทิฏฐิน่าก่อน พอมีสัมมาทิฏฐิแล้วก็จะได้รู้จักอะไร เป็นอะไร รู้ในทุกข์ รู้ในเหตุเกิดทุกข์ เหตุเกิดของทุกข์ ตัวทุกข์ ก็ไม่มีตัวตน เหตุเกิดของมันก็ไม่มีตัวตน เป็นตัณหา ตัณหากี่ไม่มีตัวตน ขนาครักตัว ยังไม่มีตัวเลย แล้วตัวจะมีตัวใหม่ ความรักตัว ก็ยังไม่มีตัว เป็นกิเลสอันหนึ่ง เป็นตัณหา ความเห็นผิดว่าเที่ยง ก็ยังไม่เที่ยงเลย เราไม่ได้เห็นว่าเที่ยงตลอด มันเกิดขึ้นเป็นครั้งๆ ความเห็นผิดว่าเที่ยง เที่ยงใหม่ ขนาดตัวความเห็นว่าเที่ยงนั้น ยังไม่เที่ยงเลย สิ่งที่ถูกเห็นว่าเที่ยงมันจะเที่ยงใหม่ ก็ไม่เที่ยง แต่เวลาความเห็นผิดเกิดขึ้น อันตรายกว่าเขา เป็นกิเลสขั้นต้นที่ต้องละก่อน

เวลาเกิดความเห็นผิดขึ้น มันจะรวบรัดสิ่งทั้งหมดที่เกิด และดับเป็นไปในลักษณะเป็นกระแส เหมารวมกัน เป็นเที่ยง แน่นอน เป็นตัวตน ตอนนี้มีสิ่งที่เกิดเยอะแยะมากมายในชีวิต เรา มาปฏิบัติธรรม เดินไปนั่นไปนี่ มีสุข มีทุกข์ มีความคิดนั้น มีความคิดนี้ ตอนที่ภูฏิสไมเกิดก็เห็นเป็นอย่างนั้น เห็นเป็นของ ไม่เที่ยง พอทิฏฐิเกิด กลับไปบ้านไปเล่าให้คนอื่นฟัง นี่ฉันไปเดินที่วัดพระธาตุโกฏิกแก้วมา ได้เดินขึ้นที่นั่นที่นี้ ฉันเหนื่อยแทบล้ม

แทบตาย รวบรวมทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นตน เป็นของตน ร้ายกาจมาก มันเอาทั้งหมดเลย รวบรวมเลย บางคนเอาตั้งแต่เด็ก ตั้งแต่นอน ในท้องแม่ด้วยซ้ำไป เอามาหมดเลย มันเพิ่งมีขึ้นมา เพิ่งเกิดเมื่อก็พอเกิด รวบรวมหมดเลย ตอนไม่เกิดนี้ ไม่มีอะไรสักอย่างที่เป็นตัวตน เป็นของตน พอเกิด มันเอาหมด คิดดู มันร้ายขนาดนี้ มันร้ายมาก กิเลสตัวนี้ ทำให้สัตว์ไม่พ้นอบาย ถ้าละกิเลสตัวนี้ได้ก็จะพ้นอบาย

เราทั้งหลายปฏิบัติแล้ว ดีไม่ดี สงบไม่สงบ ต้องพยายาม ละตัวนี้ให้ได้ ถ้าละตัวนี้ไม่ได้ ยังไงก็ไม่พ้นอบาย เป็นพระพรหม ก็ไม่พ้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **ความเป็นพระโสดาบันว่าเลิศกว่า ความเป็นพระพรหมมาก เลิศกว่าเป็นพระเจ้าจักรพรรดิมาก** เพราะพระเจ้าจักรพรรดิถึงจะเป็นผู้ทรงธรรม เมื่อตายแล้วเกิด บนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ แต่อายุมีจำกัด เดียวก็หล่นลงมา ไม่พ้นอบาย แต่ความเป็นพระโสดาบันนี้ แม้จะไม่มีอะไรมาก ถือบาตรหาเลี้ยงชีวิตเท่านั้น ไม่มีอะไรกับเขา แต่ก็พ้นอบาย ต่างกัน อย่างนี้

สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน ไม่เป็นของใครเลย พอทิวฏฐิเกิดขึ้น มันจะเอาทั้งหมดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นของตน ทุกอย่างที่คุณนั้นทำคุณนี้ทำ เกี่ยวกับเราหรือเปล่า ก็ไม่รู้ ก็ไปยึดมา ดิฉันสอนลูกดีค่ะ ลูกเลยดี ความดีของลูก ก็ยังเอามาเป็นของตนจนได้ ดิฉันอยู่ในประเทศนี้ คอยดูแล ประเทศเลยสงบ ยึดรวบไปทุกๆ ที่ไม่มีเขา โลกเจริญกว่านี้ตั้งเยอะ แต่ทิวฏฐินี้มันร้าย ต้องระวัง ตอนนี้นักท่านทั้งหลายไม่ได้มีทิวฏฐิอย่างนี้

เกิดขึ้น ก็ไม่มีอะไร แต่ตอนมันเกิดขึ้นมา ยึดทุกอันเลย ความรู้ทั้งหมด ปัญญาทั้งหมด สติทั้งหมดเป็นของฉัน เป็นเราที่มีปัญญาดิฉันเคยเห็นคะ ตอนดิฉันปฏิบัติเมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว ดิฉันเห็นโน่นนี่นั่น มันเอาหมดเป็นของตน ขนาดนั้นยังกล้าโชว์ ยังเอามาเล่าอยู่ มันเป็นอย่างนี้

ความเห็นผิดมันรวบรวมด มันเอาหมด ของไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนอะไรซักอย่างเดียว มันก็เอามาเป็นตัวตน เป็นของตนหมด เกี่ยวข้องกับตัวหมด ดูเหมือนว่า ตัวเราคนเดียวนี้ ทำให้โลกเจริญขึ้น คิดไปเรื่อย ตอนนี่ตัวเองเป็นขี้ฝุ่นเท่านั้นเอง ไม่มีอะไร แต่พอทฤษฎีเกิดขึ้นมาเท่านั้นแหละ ใหญ่มาก ของไม่เที่ยงเพิ่งมาเมื่อกี้ เกิดขึ้นมาแล้วรวบรวม แล้วสิ่งที่ถูกยึดจะใหญ่โตอะไรไหม ไม่หรอก ต้องแยกแยะดีๆ สิ่งที่ถูกยึดเป็นอันหนึ่ง ตัวความยึดเป็นอันหนึ่ง สิ่งที่ถูกเห็นเป็นอันหนึ่ง ตัวเห็นเป็นอันหนึ่ง มีปัญญาไปบอกว่า ไอ้เจ้านี้เห็นผิดนะ ตัวความรู้ก็คือ สัมมาทฤษฎี ความเห็นถูกต้อง ให้เราปฏิบัติ ให้มีความรู้ไว้ มีอะไรเกิดขึ้นให้คอยสังเกตไว้

คอยสังเกตว่ากายมันทำอย่างนี้ จิตมันคิดอย่างนี้ มีนั่นมีนี่เกิดขึ้น สังเกตไว้ สัมมาทฤษฎีเป็นหัวหน้าขององค์มรรค เป็นหัวหน้าเขา เดี่ยวจะขยายความให้ฟังในโอกาสต่อไป วันนี้พูดย่อๆ ก่อน พูดว่าทั้งแปด มีอะไรบ้าง หัวหน้าเขาคือสัมมาทฤษฎี

ในองค์ทั้งแปด ถ้ายังมีไม่ครบ ต้องเอาองค์มรรคไปฝึก ฝึกองค์มรรคที่เป็นพื้นฐาน ที่ต้องมียู่เสมอ ๓ องค์ องค์ที่ ๑ คือ สัมมาทฤษฎี องค์ที่ ๒ คือสัมมาวายามะ องค์ที่ ๓ คือสัมมาสติ

ท่านทั้งหลายจะต้องมี ๓ อย่างนี้เป็นพื้นไว้เสมอ **มีสัมมาทิฐิ** คือ ความรู้เรื่องทุกข์กับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทุกข์ เรื่องรูป เรื่องนาม ไม่ใช่ตัวตนนี้แหละ อันนี้ต้องแม่นๆ เลย อย่าให้มันมีตัวตนสักที ขนาดความคิดว่ามีตัวตนยังไม่มีตัวเลย มันเป็นแค่ความคิดผิด เป็นเพียงความเห็นผิดเท่านั้นเอง คิดว่าเป็นของเรายังไม่เป็นของเรา เป็นความยึดผิดเท่านั้น อยู่ในทุกข์นี้แหละ อะไรทั้งหมดที่วนๆ อยู่ในทุกข์ จับมันลงเป็นทุกข์ในชั้น ๕ ให้หมด สงเคราะห์ลงไปอย่างนี้

ต่อมาก็มาแยกแยะว่า บางอันควรละ บางอันควรเจริญ บางอันเป็นนิรณโธอย่าไปเชื่อมั่น ถ้ามันเกิดขึ้นมาก็บอกให้ถูก ให้รู้จักมัน อย่าไปนึกไปคิดตามมัน มันเป็นนิรณโธ อย่างเช่น ความง่วง ตอนนีผมพูดมานานแล้ว เป็นอย่างไร หายง่วงไปหรือยัง ตื่นแล้วนะ ตื่นตอนจะเลิกนี้แหละ เตียวตอนไปเข้าลู้งกรมเอาอีกแล้ว ง่วงอีกแล้ว ตื่นอีกทีก็ตอนน้ำปานะ เวลาฟังธรรม ตอนเย็น ก็ง่วงอีกแล้ว ตื่นอีกทีตอนจะนอน บางคนต้องมีเสียงอาจารย์ไปใส่หูไว้จะได้หลับ เป็นอย่างนี้ เป็นวงจรอุบาทว์วนไปก็เท่านี้ ไม่ใช่ประเด็นสำคัญอะไร ประเด็นสำคัญข้อปฏิบัติของเราคืออริยมรรคมีองค์แปด กิเลสก็เป็นของมันอย่างนั้น เราก็ทำหน้าที่ของเราไปโดยมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า

องค์มรรคที่ต้องใช้ประจำมี ๓ คือ องค์ที่ ๑ สัมมาทิฐิ มีความรู้นี้ต้องมีเสมอ ต้องชี้ได้ว่านี่รูปนาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ต้องชี้ได้ต้องบอกได้ เป็นสัมมาทิฐิ องค์ที่ ๒ คือ

มีสัมมาวายามะ ความเพียรมี ๔ อย่าง ต้องเป็นภิกษุในธรรมวินัยนี้ด้วย จึงจะเพียรถูกต้อง เพียรนี้ไม่ใช่เดินจงกรม ไม่ใช่นั่งสมาธิ แต่การเดินจงกรม การนั่งสมาธิเป็นกระบวนการฝึก เป็นเทคนิค เป็นวิธี เป็นตัวช่วย เป็นอนุธรรมะ ที่จะช่วยให้ได้ความเพียร สัมมาวายามะ มี ๔ อย่าง อ่านให้ฟังไปแล้วย่อๆ โดยหลักการ ต้องเป็นภิกษุ คือเห็นโทษภัยของวิภูฏะ ถ้ายังไม่เห็นโทษภัย ต้องมาฟังให้เข้าใจก่อน มีสัมมาทิฐีก่อน แล้วก็มาทำความเพียร อย่าไปทำเพื่อตัวเพื่อตน ทำเพื่อเรา ทำเพื่อของเราจะเสียเวลาเปล่า ต้องทำให้ถูกต้อง เห็นโทษภัยของวิภูฏะ **มาสร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น** เพื่อป้องกัน บาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดเป็นต้น นี่คือ ความเพียร

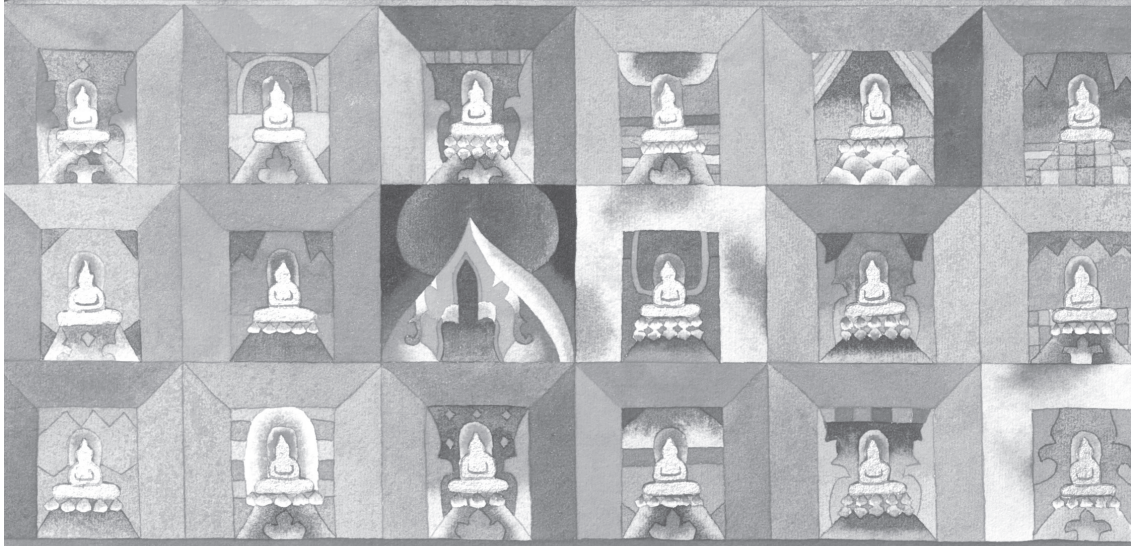
ความเพียรเบื้องต้นท่านให้เพียรเกี่ยวกับกิเลสก่อน คือ ป้องกันกิเลส กับ ละกิเลส เบื้องต้นท่านก็ให้ป้องกันก่อน สำหรับ ตัวป้องกัน คือ สติ มีความอดทน เข้มแข็ง พวกนี้จะช่วยป้องกัน นี้ก็เป็นส่วนของความเพียร

อีกองค์มรรคหนึ่งก็คือ**สัมมาสติ** เพราะถ้าขาดสติคงทำอะไรไม่ได้ สติที่เป็นสัมมาสติก็ต้อง เห็นกายในกาย มีความเพียร สัมปชัญญะ สติ ครอบงำที่จะเป็นพื้นฐานในการใช้งาน อาตมาปี คือความเพียร สัมปชาโน คือสัมมาทิฐิ สติมา คือสติ สัมมาสติ เห็นกายว่าเป็นกาย กายต้องปรากฏออกมา ให้กายปรากฏ

ลมหายใจปรากฏ กายเดิน ยืน นั่ง นอน กายประกอบไปด้วยผม
ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นส่วนย่อยๆ ของกาย ไม่มีตัวตน เป็นแต่
กาย ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่
ของเขา ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร เป็นแขน เป็นส่วนประกอบของ
ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เติบโตมาจากซากเป็ด ซากไก่ ซากน้ัน ซากนี้
เห็นเวทนาในเวทนา เวทนาปรากฏออกมา เป็นเวทนา สักแต่ว่า
เวทนา ไม่ใช่ตัวตน เป็นจิต สักแต่ว่าจิต ให้จิตมันปรากฏ เป็นแต่
จิต และเป็นสักแต่ว่าธรรม

หลักของสติปัฏฐานต้องการจะถอนอภิชฌาและโทมนัส
ในสิ่งต่างๆ ถอนความรักความชังในสิ่งต่างๆ ท่านทั้งหลายพากัน
ปฏิบัติ ในช่วงบ่ายมีเวลาอยู่กับตนเองค่อนข้างมาก เป็นโอกาส
ที่ดี **วิเวกนี้เป็นอาวุธสำหรับนักปฏิบัติ** เป็นอาวุธที่จะใช้ฆ่าผู้ร้าย
ต้องฆ่าอย่างถูกวิธีไม่อย่างนั้นเราจะถูกฆ่า มีสัมมาทิฐีก่อน ง่วงนอน
เกิดขึ้นก็ต้องดูว่าเป็นตัวตนไหม เทียงไหม เป็นของเราไหม เสร็จแล้ว
หน้าที่ของเราคืออะไร ไม่ใช่นอนพักผ่อน หน้าที่ของเราคือเดิน
จงกรมให้ได้ ฝึกสติ มีสติ ตั้งใจทำความเพียร ทำฉันทะให้เกิด
พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต ตั้งจิต อยู่ทางนี้ ทำ
หน้าที่ของตน ค่อยๆ ทำไป องค์กรรคต่างๆ ก็จะทำค่อยๆ พัฒนาขึ้น
เยอะขึ้น

บรรยายมาก็พอสมควรแก่เวลาเท่านี้ละครับ อนุโมทนา
ทุกท่านครับ





๕. วิธีเจริญสมาธิสังกัปปะ

บรรยายวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๗

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้านะครีบ
สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เมื่อเข้าได้พาไปเดิน เดินกันพอสมควร บางท่านไม่ได้ไป
ที่ให้ได้ไปเดินนานๆ อันนี้ก็เพื่อให้มีสติตั้งมั่นอยู่กับกาย อยู่กับ
ตัวเอง พอมันเหนื่อย ลำบากบ้างสักนิดหน่อย จิตจะกลับมาที่
ตัวเอง พอกายเหนื่อย ลำบากบ้าง จิตมันก็จะไม่ไปไหน เพราะ
เรารักตัวเอง ตัวเองที่ยึดมากคือกายกับใจเรานี้แหละ เวลาที่จะ
ล้มบ้าง เป็นหลุมบ้าง เป็นบ่อบ้าง มีดๆ บ้าง สลัวๆ บ้าง จิตมัน
ก็จะไม่ไปไหน จ้องมองที่เท้าตัวเองว่า จะถูกงูจับไหม จะตกหลุม
ตกบ่อไหม นี่ก็เป็นวิธีทำให้มีสติตั้งมั่นอยู่กับกาย มีความรู้ตัว
ระมัดระวังตัวอย่างเต็มที่

ที่ฝึกสติก็เพื่อตัวนี้แหละ สติที่ต้องการนี้ เอาไว้ระมัดระวัง
เวลาที่คิดไม่ดี จะไปทำทุจริต อย่าให้ล่วงออกมาทางกายวาจา
ให้มีตัวสแกนให้ ถ้าใช้ชีวิตด้วยความมีสติ มีสติเดิน มีสติยืน
มีสตินั่ง มีสติทำนั่นทำนี่ มีสติพูด ทุจริตก็จะถูกสแกนไว้ ไม่ให้
มันออกมา การฝึกด้วยการเดินนานๆ กลับไปกลับมา เดินจงกรม
กลับไปกลับมา ทำไปสักพักหนึ่ง พอกายมันเหนื่อย จิตก็จะอยู่

กับกายอย่างเต็มที่ เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับกายอย่างดี จะแยกออก
ระหว่างจิตกับความคิด ความคิดก็เป็นพวกสัญญา สังขาร
ส่วนใหญ่จะเป็นสังขาร แท้ที่จริง มันเกิดด้วยกัน ท่านไหนเรียน
หลักธรรมมา ก็จะเข้าใจว่า นามธรรม เวทนา สัญญา สังขาร
เกิดด้วยกัน ที่มันเกิดด้วยกันนี้แหละ จึงแยกยาก เลยต้องให้จิต
อยู่กับกายก่อน ให้จิตมาสนใจกายก่อน พอสนใจกายอย่างมั่นคง
สถานะอื่นๆ ก็จะแยกออกมาเองโดยธรรมชาติ ถ้าไม่สนใจกาย
ให้มั่นคงไว้ จะไปดูเวทนา ดูจิตเลย บางทีแยกไม่ออก เพราะว่า
มันรวมกันอยู่แล้ว โดยธรรมชาติมันแยกยาก

พระพุทธเจ้าของเราทำสิ่งที่เป็นามธรรม ซึ่งรวมกันสนิท
เหมือนเนื้อเดียวกัน ให้แยกออกมาโดยละเอียด ทรงแสดงให้
พวกเราฟังนี้ นับว่าเป็นเรื่องยาก มหัศจรรย์มาก จะเห็นมันแยกกัน
ต้องมีเทคนิควิธีที่ถูกต้อง ต้องแยกจิตออกมาจากภาวะอื่นก่อน
วิธีแยกคือเอาจิตไปไว้ที่กาย ให้รับรู้กายไว้ ผูกไว้เลย ผูกไว้กับกาย
เมื่อผูกไว้มั่นคงพอสมควรแล้ว สถานะอื่นๆ ก็จะแยกออกมาเอง
เวลาท่านเดินนานๆ มีสติตั้งมั่นอยู่กับกายดี จะเห็นความคิดมัน
แยกออกมาจากจิต ไม่ใช่จิต คนละอันกัน แต่ก่อนนี้มันแยกไม่ออก
มันก็รวมกันเลย รวมกันกับจิต กลายเป็นเราคิดเรานึก เราคิดว่า
จะเดิน เราก็เลยเดินได้ เหมือนอย่างนั้น แท้ที่จริง ความคิดเป็น
สังขาร ที่เห็นว่าเป็นเรานี้ก็เป็นทัญญูเกิดขึ้น เมื่อแยกไม่ออก เลย
รวบๆ ดูเหมือนว่า เราดูว่าเราเดิน เราดูว่ากายเดิน เราเป็นคนรู้
อย่างนั้นอย่างนี้ ยังแยกชั้นห้าไม่ได้ พอสติตั้งมั่นอยู่กับกาย

จะแยกออกมา กระจายออกมาเลย จะไม่เห็นว่ามีตัวตนสักทีเลย ด้วยเทคนิควิธีคือให้เดินนานๆ ลำบากๆ สักนิดหนึ่ง รมั้ดระวังตัว ทำให้จิตตั้งมั่นอยู่กับกาย

ท่านทั้งหลายก็อย่าลืมเอาเทคนิควิธีพวกนี้ไปฝึกทำ เดินนานๆ เดินจนกรมกลับไปกลับมาก็ใช้ได้ ให้นานๆ รู้วิธีแล้ว ก็ไปทำสนใจกายไว้ เดินไปสักพักหนึ่ง พอเริ่มเหนื่อย พอเริ่มปวดแข้งปวดขาบ้างอะไรบ้าง จิตจะไม่ค่อยไปไหนแล้ว เทคนิควิธีเดินให้เราก้มหน้าลงไป เพื่อให้สนใจตัวเองได้ชัดขึ้น ถ้าจิตไปมองโนนมองนี่ มันก็ไปตามความเคยชินของมัน เพราะโดยธรรมชาติจิตของเรามันฟุ้งซ่าน **อุทัจจะมันมาพร้อมกับโมหะ อหิริกะ อโนตตปะ** มันมาด้วยกัน พอมันฟุ้ง มันก็จะหลง หลงว่ามีใบไม้ใบหญ้า อันนั้นสวย อันนี้งาม มีเราอยู่ที่นี้ มีเราอยู่ที่วัดพระธาตุโกฏิกแก้ว เราต้องถ่ายรูปของเราส่งไปให้คนอื่นเขาดู ให้เขารู้ว่าเราอยู่ที่นี้ คิดปรุงแต่งไปเรื่อย มันฟุ้ง เห็นความฟุ้งไหม ทำไมมันฟุ้งออกไปอย่างนั้น จิตไม่ตั้งมั่นอยู่กับตัว มันก็ฟุ้ง ฟุ้งก็หลงว่ามีเรา ต้องให้คนอื่นเขารู้ว่าเราอยู่ตรงไหน เดียวเขาจะไม่สบายใจ ต้องรายงานให้คนอื่นรู้ คิดไป ความจริง เขาสบายใจมากที่ไม่รู้ว่าเราอยู่ที่ไหน แต่เรานี้มัวแล้ว คิดไปเรื่อย หัวหมุนไป หลงไป เวลาหลงนี้ ไร้เหตุผลสันติ แต่ดูมีเหตุผลมาก มันก็คิดไปเรื่อย เป็นบ้าไป แต่ไม่เป็นไรหรอก บ้าพอกัน ก็พอได้อยู่ คุยกันได้เพราะบ้าพอกันนี่ละ

ให้มีสติตั้งมั่นอยู่กับกายไว้ก่อน อย่าลืมพากันลองหัดดู รู้ว่า
กายเดิน เดินไปเดินมา ตอนนี้น้กายมันเดิน รู้ทั้งกายไปเลยก็ได้ รู้ที่
เท้ากระทบพื้น ตึ๊บๆๆ ไปก็ได้ รู้ลมหายใจเข้า รู้หายใจออกก็ได้
มาอยู่ที่มือก็ได้ นั่งสมาธิก็เอาหัวแม่มือชนกัน ให้รู้ไว้ หายใจเข้า
ก็รู้ หายใจออกก็รู้ ให้อยู่ที่มือไว้ก่อน รู้ตัวไว้ ถ้าไม่ค่อยรู้ก็ทำให้
มันลำบากบ้าง ที่ให้ทำให้ลำบาก ให้ตั้งอกตั้งใจ เพื่อให้รู้ตัวเต็มที่
ตื่นตัวนั่นเอง ระมัดระวังตัวเต็มที่ นี่คือลักษณะของการมีสตินั่นเอง
ตื่นตัวเต็มที่ มีสติเต็มที่ คนที่ตื่นตัวเต็มที่ ไม่หลงลืม ไม่ปล่อยใจ
ล่อยไป เรียกว่า**คนไม่ประมาท**

ไม่ลืมนว่าจะต้องตาย ไม่ลืมนว่าชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ไม่รู้ว่า
จะตายเมื่อไร ไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ไม่รู้ว่ากิเลสจะแทรกมา
ตอนไหน เพราะมันไม่เที่ยง ตอนนี้อยู่ แต่อาจจะแทรกมาก็ได้
ต้องใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท นี่คือนมีสติใช้ชีวิต มีสติหายใจเข้า มีสติ
หายใจออก มีสติเดิน มีสติยืน มีสตินั่ง มีสตินอน เราต้องการฝึก
ให้ได้ตัวนี้ ตัวนี้คือ**สติสัมโพชฌงค์** จะเป็นไปเพื่อตรัสรู้ พอมีอันนี้
แล้ว ต่อไปก็ธรรมวิจย ไปเรื่อยๆ จนถึงอุเบกขาก็จะเกิดอริยมรรค
ได้ กระบวนการเป็นอย่างนี้

วันนี้จะพูดองค์มรรคที่สองต่อไป คือสัมมาสังกัปปะ ต้อง
อาศัยสัมมาทิฏฐินำหน้า สัมมาทิฏฐินี้จะเป็นตัวรู้ รู้จักมิจฉาทิฏฐิ
ว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ รู้จักสัมมาทิฏฐิว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ ความรู้อันนี้
เป็นสัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิก็ไม่มีตัวตนเหมือนกัน เป็นของไม่เที่ยง
ไม่เนิ่นไม่อนเหมือนกัน **รู้จักมิจฉาสังกัปปะว่าเป็นมิจฉาสังกัปปะ**

รู้จักสัมมาสังกัปปะว่าเป็นสัมมาสังกัปปะ ความรู้นี้เป็นสัมมา
ทวิญญู วันนี้จะอ่านจากพระสูตรให้ฟัง ท่านก็ลองฟังดูแล้วเอาไป
ปฏิบัติตาม

สัมมาสังกัปปะได้พูดหัวข้อไปแล้วว่ามีอะไรบ้าง เนกขัมม
สังกัปปะ อพยาบาทสังกัปปะ อวิหิงสาสังกัปปะ แต่จะบอกวิธี
พิจารณาเพื่อให้เป็นองค์มรรค ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก
ทเวธาวิตักกสูตร

ข้อ ๒๐๖ ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน
อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้นแล
พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุ
ทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มี
พระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อก่อน เราเป็นโพธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้
ได้มีความคิดอย่างนี้ว่า “ถ้ากระไร เราควรจัดวิตกออกเป็น ๒
ประเภท

ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นจึงได้จัดกามวิตก พยาบาทวิตก
และวิหิงสาวิตกเป็นประเภทที่ ๑ และจัดเนกขัมมวิตก อพยาบาท
วิตก และอวิหิงสาวิตก เป็นประเภทที่ ๒

ข้อ ๒๐๗ ภิกษุทั้งหลาย กามวิตกย่อมเกิดขึ้นแก่เราผู้ไม่
ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ เรานั้นย่อม
ทราบชัดอย่างนี้ว่า “กามวิตกนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว” แต่กามวิตก

นั้น ย่อมเป็นไปได้เพื่อเบียดเบียนตนบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่นบ้าง เป็นเหตุดับปัญญา เป็นส่วนแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปได้เพื่อนิพพาน เมื่อเราพิจารณาเห็นว่า “เป็นไปได้เพื่อเบียดเบียนตนบ้าง” กามวิตกกัณฑ์ดับสูญไป เมื่อเราพิจารณาเห็นว่า “เป็นไปได้เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง” กามวิตกกัณฑ์ดับสูญไป เมื่อเราพิจารณาเห็นว่า “เป็นไปได้เพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่นบ้าง” กามวิตกกัณฑ์ดับสูญไป เมื่อเราพิจารณาเห็นว่า “เป็นเหตุดับปัญญา เป็นส่วนแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปได้เพื่อนิพพาน” กามวิตกกัณฑ์ดับสูญไป

ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นย่อมละ บรรเทา ทำกามวิตกที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ให้หมดสิ้นไป

ข้อ ๒๐๘ ภิกษุทั้งหลาย พยาบาทวิตกย่อมเกิดขึ้นแก่เราผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ เรานั้นย่อมทราบชัดอย่างนี้ว่า “พยาบาทวิตกนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว” แต่พยาบาทวิตกนั้น ย่อมเป็นไปได้เพื่อเบียดเบียนตนบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่นบ้าง เป็นเหตุดับปัญญา เป็นส่วนแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปได้เพื่อนิพพาน เมื่อเราพิจารณาเห็นว่า “เป็นไปได้เพื่อเบียดเบียนตนบ้าง” พยาบาทวิตกกัณฑ์ดับสูญไป เมื่อเราพิจารณาเห็นว่า “เป็นไปได้เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง” พยาบาทวิตกกัณฑ์ดับสูญไป เมื่อเราพิจารณาเห็นว่า “เป็นไปได้เพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่นบ้าง” พยาบาทวิตกกัณฑ์ดับสูญไป เมื่อเราพิจารณาเห็นว่า “เป็นเหตุดับปัญญา เป็นส่วนแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปได้เพื่อนิพพาน” พยาบาทวิตกกัณฑ์ดับสูญไป

ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นย่อมละ บรรเทา ทำพยาบาลวิตก
ที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ให้หมดสิ้นไป

ภิกษุทั้งหลาย วิหิงสาวิตกย่อมเกิดขึ้นแก่เราผู้ไม่ประมาท
มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ เรานั้นย่อมทราบชัด
อย่างนี้ว่า “วิหิงสาวิตกนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว” แต่วิหิงสาวิตก
นั้นเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อ
เบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่นบ้าง เป็นเหตุดับปัญญา เป็นส่วน
แห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน เมื่อเราพิจารณา
เห็นว่า “เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง” วิหิงสาวิตกก็ดับสูญไป
เมื่อเราพิจารณาเห็นว่า “เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง” วิหิงสา
วิตกก็ดับสูญไป เมื่อเราพิจารณาเห็นว่า “เป็นไปเพื่อเบียดเบียน
ทั้งตนและผู้อื่นบ้าง” วิหิงสาวิตกก็ดับสูญไป เมื่อเราพิจารณา
เห็นว่า “เป็นเหตุดับปัญญา เป็นส่วนแห่งความคับแค้น ไม่เป็น
ไปเพื่อนิพพาน” วิหิงสาวิตกก็ดับสูญไป เรานั้นย่อมละ บรรเทา
ทำวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ให้หมดสิ้นไป

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยิ่งตริกตรองถึงวิตกใดๆ มาก เธอ
ก็มีใจน้อมไปในวิตกนั้นๆ ถ้าเธอยิ่งตริกตรองถึงกามวิตกมาก เธอ
ก็ละทิ้งเนกขัมมวิตก กระทำแต่กามวิตกให้มาก จิตของเธอนั้นก็
น้อมไปเพื่อกามวิตก ถ้าภิกษุยิ่งตริกตรองถึงพยาบาลวิตกมาก
เธอก็ละทิ้งอพยาบาลวิตก กระทำแต่พยาบาลวิตกให้มาก จิตของ
เธอนั้นก็น้อมไปเพื่อพยาบาลวิตก ถ้าภิกษุยิ่งตริกตรองถึงวิหิงสา
วิตกมาก เธอก็ละทิ้งอวิหิงสาวิตก กระทำแต่วิหิงสาวิตกให้มาก
จิตของเธอนั้นก็น้อมไปเพื่อวิหิงสาวิตก

ในสารทสมัยเดือนท้ายแห่งฤดูฝน คนเลี้ยงโคต้องคอยระวังโคทั้งหลายในที่มีข้าวกล้าหนาแน่น เขาต้องตัดอนโคทั้งหลายไปจากที่นั้นๆ กันไว้ ห้ามไว้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะคนเลี้ยงโคมองเห็นการฆ่า การถูกจองจำ การเสียทรัพย์ การถูกตีเตียน เพราะโคทั้งหลายเป็นต้นเหตุ แม้นินใด เราก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน ได้เห็นโทษ ความเลวทราม ความเศร้าหมองแห่งอกุศลกรรมทั้งหลาย และเห็นอนิสงส์ในเนกขัมมะอันเป็นฝ่ายผ่องแผ้วแห่งกุศลกรรมทั้งหลาย

ข้อ ๒๐๙ ภิกษุทั้งหลาย เนกขัมมวิตกย่อมเกิดขึ้นแก่เราผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ เรานั้นย่อมทราบชัดอย่างนี้ว่า “เนกขัมมวิตกนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว” แต่เนกขัมมวิตกนั้นไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เป็นเหตุทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็นส่วนแห่งความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน ถ้าเราจะพึงตรึกตรองถึงเนกขัมมวิตกนั้นอยู่ตลอดคืน เราก็จักมองไม่เห็นภัยอันจะเกิดจากเนกขัมมวิตกนั้นได้เลย หากเราจะพึงตรึกตรองถึงเนกขัมมวิตกนั้นอยู่ตลอดวัน เราก็จักมองไม่เห็นภัยอันจะเกิดจากเนกขัมมวิตกนั้นได้เลย หากเราจะตรึกตรองถึงเนกขัมมวิตกนั้นตลอดทั้งคืนทั้งวัน เราก็จักมองไม่เห็นภัยอันจะเกิดจากเนกขัมมวิตกนั้นได้เลย แต่เมื่อเราตรึกตรองนานเกินไป ร่างกายก็เหน็ดเหนื่อย เมื่อร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ

ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นตั้งจิตไว้ในภายใน ทำให้สงบ ทำให้เกิดสมาธิ ประคองไว้ด้วยดี ช้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเราปรารถนาไว้ว่า “จิตของเราอย่าฟุ้งซ่านอีกเลย”

ข้อ ๒๑๐ ภิกษุทั้งหลาย อพยาบาทวิตกย่อมเกิดขึ้นแก่เราผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ เรานั้นย่อมทราบชัดอย่างนี้ว่า “อพยาบาทวิตกนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว” แต่อพยาบาทวิตกนั้นไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เป็นเหตุทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็นส่วนแห่งความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน ถ้าเราจะพึงตรึกตรองถึงอพยาบาทวิตกนั้นอยู่ตลอดคืน เราก็จักมองไม่เห็นภัยอันจะเกิดจากอพยาบาทวิตกนั้นได้เลย หากเราจะพึงตรึกตรองถึงอพยาบาทวิตกนั้นอยู่ตลอดวัน เราก็จักมองไม่เห็นภัยอันจะเกิดจากอพยาบาทวิตกนั้นได้เลย หากเราจะพึงตรึกตรองถึงอพยาบาทวิตกนั้นตลอดทั้งคืนทั้งวัน เราก็จักมองไม่เห็นภัยอันจะเกิดจากอพยาบาทวิตกนั้นได้เลย แต่เมื่อเราตรึกตรองอยู่นานเกินไป ร่างกายก็เหน็ดเหนื่อย เมื่อร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ เรานั้นตั้งจิตไว้ในภายใน ทำให้สงบ ทำให้เกิดสมาธิ ประคองไว้ด้วยดี ช้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเราปรารถนาไว้ว่า “จิตของเราอย่าฟุ้งซ่านอีกเลย”

ภิกษุทั้งหลาย อวิหิงสาวิตกย่อมเกิดขึ้นแก่เราผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ เรานั้นย่อมทราบชัดอย่างนี้ว่า “อวิหิงสาวิตกนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว” แต่อวิหิงสาวิตก

นั้นไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เป็นเหตุทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็นส่วนแห่งความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน ถ้าเราจะพึงตรีกตรองถึงอวิชingsาวิตกนั้นอยู่ตลอดคืน เราก็จักมองไม่เห็นภยันันจะเกิดจากอวิชingsาวิตกนั้นได้เลย หากเราจะพึงตรีกตรองถึงอวิชingsาวิตกนั้นอยู่ตลอดวัน เราก็จักมองไม่เห็นภยันันจะเกิดจากอวิชingsาวิตกนั้นได้เลย หากเราจะพึงตรีกตรองถึงอวิชingsาวิตกนั้นตลอดทั้งคืนทั้งวัน เราก็จักมองไม่เห็นภยันันจะเกิดจากอวิชingsาวิตกนั้นได้เลย แต่เมื่อเราตรีกตรองอยู่นานเกินไป ร่างกายก็เหน็ดเหนื่อย เมื่อร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ เรานั้นตั้งจิตไว้ในภายใน ทำให้สงบ ทำให้เกิดสมาธิ ประคองไว้ด้วยดี ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเราปรารถนาไว้ว่า “จิตของเราอย่าฟุ้งซ่านอีกเลย”

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยังตรีกตรองถึงวิตกใดๆ มาก เชอกก็มิใจน้อมไปในวิตกนั้นๆ มาก ถ้าภิกษุยังตรีกตรองถึงเนกขัมมวิตกมาก เชอกก็จะละกามวิตกได้ทำเนกขัมมวิตกอย่างเดียวให้มาก จิตของเชอนั้นก็จะน้อมไปเพื่อเนกขัมมวิตก ถ้าภิกษุยังตรีกตรองถึงอพยบาทวิตกมาก เชอกก็จะละพยบาทวิตกได้ ทำอพยบาทวิตกอย่างเดียวให้มาก จิตของเชอนั้นก็จะน้อมไปเพื่ออพยบาทวิตก ถ้าภิกษุยังตรีกตรองถึงอวิชingsาวิตกมาก เชอกก็จะละวิชingsาวิตกได้ ทำอวิชingsาวิตกอย่างเดียวให้มาก จิตของเชอนั้นก็จะน้อมไปเพื่ออวิชingsาวิตก

ในเดือนท้ายแห่งฤดูร้อน คนเลี้ยงโคต้องคอยระวัง โคทั้งหลายในที่ใกล้บ้าน ทุกๆ ด้าน เมื่อเขาไปสู่วโคนต้นไม้หรือที่แจ้ง จะต้องทำสติดอยู่เสมอว่า “นั่นฝูงโค” แม้ฉันใด เราก็ฉันนั้นเหมือนกัน ต้องทำสติดอยู่เสมอว่า “เหล่านี้เป็นธรรม”

สำหรับบาลีข้อถัดไป ก็เป็นเรื่องของสมาธิและปัญญา วันนี้จะเน้นพูดเรื่องสัมมาสังกัปปะ ซึ่งเป็นวิตกนั่นเอง พระพุทธองค์ตอนเป็นพระโพธิสัตว์มีสัมมาทิฐิในการปฏิบัติ เพื่อเจริญองค์มรรคให้บริบูรณ์ มีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า พระองค์ก็มีสติตั้งมั่นอยู่กับกาย มีความไม่ประมาท มีความเพียรอยู่ พระองค์ทรงแยกวิตกออกมาเป็นสองกลุ่ม พระองค์คั่นเอง ส่วนพวกเราไม่ต้องคั่นเอง ท่องเอาเลย พวกเราฟังเอา เป็นแบบสาวก พระพุทธเจ้าคั่นเองนะ กว่าที่จะจัดหมวดหมู่ได้ พวกเราไม่ต้องจัดเอง ท่องเอาเลย ตอนนี้จะมาพูดถึงเทคนิควิธี ยกเรื่องที พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่าอย่างไร

พระองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย กามวิตกย่อมเกิดขึ้นแก่เราผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ต้องเป็นคนที่ไม่ประมาท มีสติอยู่กับตัว ตั้งมั่นอยู่กับตัว อุทิศกายและใจทำอยู่ กำลังเดินจงกรมอยู่ ฝึกสติดอยู่อย่างดี ให้จิตตั้งมั่นอยู่กับตัวเอง พออย่างนี้แล้ว กามวิตกเกิดขึ้น หรือพยาบาทวิตก หรือวิหิงสาวิตกเกิดขึ้น พระองค์มีวิธีจัดการมัน มีวิธีที่จะเห็นชัด คือมีสัมมาทิฐินำหน้า เห็นกามวิตกกว่าเป็นกามวิตก เป็นของไม่ดี ความเห็นนี้ถูกหรือผิด เป็นความเห็นถูก ความเห็นถูกก็เพิ่มขึ้น สัมมาทิฐิก็ชัดขึ้น

ตอนนี้ท่านทั้งหลายอุทิศกายและใจเดินจงกรมอยู่ ดู
ลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก ดูกายเดินอยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่กับกาย
ดีๆ นั้นแหละ เดี่ยวสักหน่อยความคิดที่เป็นกามวิตกเกิดขึ้นมา
ทำอย่างไร ให้รู้ชัดว่า กามวิตกเกิดขึ้นแก่เราแล้ว ไม่ใช่คนแล้ว
เป็นความคิด ความคิดเรื่องกามเกิดขึ้นแล้ว มันเป็นแค่ธรรมชาติ
อันหนึ่ง ความเห็นนี้เป็นสัมมาทิฐิ ได้สัมมาทิฐิเพิ่มมาแล้ว
และรู้เพิ่มเติมต่อไปอีกว่า กามวิตกนั้นยอมเป็นไปเพื่อเบียดเบียน
ตนเองบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้งตนและ
ผู้อื่นบ้าง เป็นเหตุดับปัญญา เป็นส่วนแห่งความคับแค้น ไม่เป็น
ไปเพื่อนิพพาน นี่ก็รู้เพิ่มขึ้นไปอีก อันนี้เป็นสัมมาทิฐิเพิ่มขึ้นอีก

รู้ว่ากามวิตกนี้ มันเป็นไปเพื่ออะไร มันไม่มีตัวตน เราไม่
อยากคับแค้น ถ้ามีกามวิตกอย่างนี้เป็นเหตุ เป็นใจ ก็เป็นไปเพื่อ
เบียดเบียนตน ใครอยากเบียดเบียนตัวเองบ้าง ไม่มี แต่ความคิดนี้
เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน เบียดเบียนคนอื่น เบียดเบียนคนที่เรา
รัก พอกามวิตกเกิดขึ้นก็ต้องโทรศัพท์หาเขา เขาต้องรับโทรศัพท์
เรา สักหน่อยโทรศัพท์หาสามี สามีไม่รับโทรศัพท์ ก็ว่าเธอผิด
ไม่ยอมรับโทรศัพท์ฉัน ตกลงเขาผิดที่ไม่รับโทรศัพท์ หรือเราผิด
ที่โทรหาเขาก็ยังตกลงกันไม่ได้ เบียดเบียนทั้งตนทั้งคนอื่น มัวไป
หมด สะเปะสะปะไปเรื่อย

ถ้าเราเข้าใจชัด ความคิดนี้เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ทำให้
ตนอยู่ไม่สุข ทำให้ต้องหาอันนั้นอันนี้มาทำเพื่อสนองมัน
เบียดเบียนตนก่อน จะเอามันไว้ไหม และเบียดเบียนคนอื่นด้วย

ฉันหวังดีกับเธอนะ เธอช่วยรับความหวังดีฉันไปหน่อยสิ แม่หวังดีต่อลูก ผู้ชายคนนั้นไม่ดี ผู้ชายคนนี้ดี ต้องแต่งกับคนนี้นะ แม่หวังดีต่อลูก ถ้าหวังดีก็แม่ไปเอาเองเลย เลี่ยงกันไปเรื่อย กามวิตกมันเป็นไปได้เพื่อเบียดเบียนอย่างนี้ ต้องเห็นชัด คนที่จะเห็นชัดคือใคร คนที่ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ส่วนพวกไม่ได้ทำความเพียร ไม่เห็นนะ จึงให้ท่านไปเดินนานๆ เดินจงกรมนี้ จะได้เห็นตัวนี้แหละ พอเห็นแล้วก็ใส่ปัญญาเข้าไป เป็นโอกาสของเราแล้วตอนนี้ วิเวกจึงเป็นอาวุธสำหรับพวกเรา จะได้พินมันเสียให้เรียบริ้อย ถ้ารวมๆ กันอยู่ มันครอบงำจิต จะไม่ได้พิน มันพินเราทุกทีไป

กามวิตกย่อมเป็นไปได้เพื่อเบียดเบียนตนบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่นบ้าง เป็นเหตุดับปัญญา เป็นเหตุแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปได้เพื่อนิพพาน หลักเป็นอย่างนี้ พระพุทธองค์ทรงพิจารณาเมื่อมันเกิดขึ้น ก็เพื่อให้มันดับไป มัน**เป็นของควรละ เห็นว่านี่ควรละ** นี่เป็นสัมมาทิฐิ พยายามเพื่อละ ก็**เป็นความเพียรที่ถูกต้อง ทำอย่างมีสติ** องค์กรมรรคต่างๆ ก็เจริญขึ้นโดยอาศัยการพิจารณากามวิตก สัมมาทิฐิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สติปัญญาก็เพิ่มขึ้นๆ เมื่อพระองค์พิจารณาถูกต้อง มันก็สูญไปดับไป

ท่านทั้งหลายเวลากามวิตกนี้เกิดขึ้นก็อย่าลืม รู้ให้ชัดเจน และทำความเพียร เมื่อกิเลสมันเกิดขึ้นก็พยายามละ ถ้ามว่า เมื่อละแล้ว มันเกิดขึ้นมาอีก จะให้ทำยังไง อันนั้นเรื่องของมัน เพราะ

จะละได้ขาดเมื่อมีอริยมรรค ตอนนี้อยู่กำลังเจริญอริยมรรคอยู่ นี่เป็นหน้าที่ของเรา ส่วนกิเลสมันเกิด มันเป็นเรื่องของมัน เราก็ทำหน้าที่ของเรา คือเจริญมรรคอยู่ เราทำหน้าที่อยู่ พระพุทธองค์ทำหน้าที่อย่างเต็มที่เลยตอนนั้น เป็นตัวอย่างให้ภิกษุทั้งหลาย และพวกเรานำไปปฏิบัติกัน อย่าลืมพากันพิจารณาเพื่อให้กามวิตกนั้นดับไป พิจารณาอย่างไรได้บ้าง ในที่นี้พระองค์ทรงแนะนำไว้หลายประเด็นว่า กามวิตกนี้เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเอง จะเอาไว้ไหม ถ้ามัวตัวเองสิ เบียดเบียนผู้อื่น เบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น ไม่เป็นเพื่อนนิพพาน เป็นไปเพื่อความคับแค้น ก็พิจารณาไป จนกว่าจิตจะยอมรับ แต่ละคนคงสอนยากไม่เหมือนกันนะ

พยาบาทวิตกและวิหิงสาวิตกก็คล้ายกัน พยาบาทวิตกย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ เติบจนกรรมอยู่ สักหน่อยหน้าไอ้หมอนั้นก็ไพล่มาแล้ว คนที่เคยทำร้ายเรา คิดแข่งให้มันตายๆ ไปซะ อันนี้เป็นพยาบาทวิตก แค้นมัน ไอ้หมอนี้ มันน่าจะตายไปตั้งนานแล้ว ตายไปจากโลกนี้ จากจิตใจเรา แต่มันก็ยังไพล่มา ตายไปเราคงจะดีใจ ต้องเห็นว่า พยาบาทวิตกเกิดขึ้นแก่เราแล้ว มันเป็นสิ่งขาร แต่เดิมมีไหม ไม่มี มีตอนมันเกิด มันเกิดขึ้นแก่เราแล้ว ให้มีสติ มีปัญญา คอยจ้องไว้ดีๆ ใจตัวตนใหม่ ใจใคร่ใหม่ ใจของใคร่ใหม่ ไม่ใช่ มันเป็นสิ่งขาร พยาบาทวิตกเกิดขึ้นแก่เราแล้ว พยาบาทวิตกนี้เป็นอย่างไร มันเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง ทำให้ตนอยู่เป็นสุขไหม ไม่.. ทิมแทงจิตใจเหลือเกิน เหมือนลูกศรทิมลงไปเลย เจ็บปวด

มาก เบียดเบียนตน เบียดเบียนคนอื่น ทั้งเบียดเบียนตนและเบียดเบียนผู้อื่น เป็นไปเพื่อความคับแค้น ดับปัญญา ปัญญาหายหมด กิเลสและวิตก ไม่ดีอย่างนี้ จะดับปัญญา ปัญญาจะหาย

ท่านที่เรียนธรรมะมา รู้อะไรเป็นอะไร เหมือนคนมีปัญญาเยอะ แต่พอกิเลสเกิดขึ้นเท่านั้น แยกไม่ออก ปัญญาหายไปหมดไม่รู้ไปไหน นึกอะไรไม่ออกเลย ไม่รู้ไปไหนจริงๆ มันเป็นทุกข์นั่นเอง เป็นสังขาร มันเกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุมันก็ดับ **จึงต้องเป็นคนไม่ประมาท มีสติอยู่เสมอ** พอรู้อย่างนี้แล้ว พิจารณาเพื่อให้มันหมดไป ให้มันดับไป มันเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง เบียดเบียนผู้อื่น เบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เป็นเหตุดับปัญญาเป็นส่วนแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

เราทำความเพียร ทำอย่างนี้แล้ว ความคิดอย่างนั้นจะหายไป หายหรือไม่หายนั้น เป็นเรื่องของมัน ส่วนเรื่องของเรา ต้องการให้มีความเพียรเพิ่มขึ้น มีสติเพิ่มขึ้น มีปัญญาเพิ่มขึ้น **การเห็นสิ่งที่ไม่ดีว่าไม่ดี นี่ก็เป็นปัญญา เป็นสัมมาทิฐิ ทำความเพียรเพื่อละมัน ก็เป็นความเพียรที่ถูก** เราเจริญมรรคนั่นเอง เอาสภาวะพวกนี้แหละมาเป็นเหตุในการเจริญมรรค

ที่กล่าวมานี้เป็นอกุศลวิตกสาม ควรรู้ชัดตามความเป็นจริง มันเป็นสังขาร แต่เดิมไม่มี มีตอนเกิดขึ้น กามวิตกเกิดขึ้นแก่เราแล้ว พยาบาทวิตกเกิดขึ้นแก่เราแล้ว วิหิงสาวิตกเกิดขึ้นแก่เราแล้ว ความคิดอย่างนี้ๆ เกิดขึ้นแก่เราแล้ว ความคิดติดข้อง เห็นว่าสวยงาม มันมาแล้ว เกิดขึ้นแล้ว แต่ความคิดนี้ดีใหม่ เป็นไปเพื่อ

อะไร ความคิดอย่างนี้ๆ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน มันดับปัญญา พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงอกุศลวิตก ทรงบอกโทษของมันเอาไว้ให้เราเห็นชัดด้วยปัญญา ถ้าเราไม่พยายามรู้จักมัน ไม่ถอนมันออก จะเป็นยังไง ก็จะตรึกเรื่องนั้นๆ มาก พอตรึกถึงกามมากๆ กามวิตกมันเกิด เนกขัมมะมันก็ไม่เกิด กามวิตกเกิดอยู่เรื่อย ก็ไม่มีให้ช่อง ให้เนกขัมมะ ถ้ากามวิตกมันไม่มี ก็มีช่องให้เนกขัมมะเกิดขึ้น อย่างนี้ ถ้าตรึกถึงอะไรหลายๆ คือความคิดไหนเกิดบ่อยๆ อีกฝ่ายหนึ่งที่ตรงข้ามก็ไม่เกิด ไม่ได้ช่อง ไม่ได้โอกาส นี่กลุ่มที่หนึ่ง อกุศลวิตก กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก

กามวิตก ตรึกถึง คิดถึงเรื่องกาม เงินทอง ชื่อเสียง เรามีบ้าน ที่ดิน ลูกหลาน หมา แมว สมบัติพัสดุสถาน อะไรต่อมิอะไรต่างๆ ของๆ เราเพียบเลย ติดช่อง อยากรู้ ได้มาแล้วทำให้เราดูดี พออยู่ได้ อย่างนั้นแหละ กามวิตกทั้งนั้นเลย

พยาบาทวิตก ตรึกถึงคนที่ทำให้เราไม่พอใจ ไม่พอใจทำร้ายเรา ทำร้ายคนที่เรารัก หรือทำดีกับคนที่เราไม่รัก วิหิงสาวิตก คิดเบียดเบียน โดยเฉพาะสัตว์เล็กๆ คิดเบียดเบียน คิดไล่มันเรื่อย ทำอย่างไรมันจะไปจากบ้านเรา เบียดเบียนที่อยู่ของมัน นี่กว่านี่เป็นที่อยู่ของเรา เรามาในวัด เราเป็นโยมนะ มาในวัดนี้ ยังถือว่ากุฏิวัดนี้ เป็นของเราอยู่เลย มดมันไม่มีสิทธิ์อยู่ คิดแต่เบียดเบียนมัน คิดอย่างนี้เป็นวิหิงสาวิตก บางคนก็บอก ดีฉันเป็นคนใจดี พยายามเอามันออกไปด้วยเมตตา ความจริง คือจะให้มันออกไปนั้นแหละ จงออกไปซะ แต่ยังดีหน่อย ที่ไม่คิดฆ่ามัน ถือว่าเก่งแล้ว แต่

ความคิดนี้ก็เป็นวิหิงสาวิตก ต้องการให้มันไปพ้นๆ หน้า ถ้าไม่มีสติ ตั้งมั่นอยู่กับตัวจริงๆ มองไม่เห็นนะ ต้องมีสติมันคงอยู่กับตัว แล้ว ต้องแยกให้ออก ต้องมีความคิดเห็นนอกเห็นใจ ผู้ที่ลำบากกว่าเรา ผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก คิดช่วยเหลือ อย่างนี้ ต้องคิดในแง่ความเป็นกลาง คือว่าทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่ของใคร เขาก็มีสิทธิ์ เราก็มีสิทธิ์ หากมองแบบลึกซึ้ง เราไม่มีสิทธิ์ด้วยซ้ำไป นี่ไม่ใช่บ้านของเรา เป็นของสาธารณะ เรามาอาศัยชั่วคราว สักหนอยก้ไปแล้ว ถ้าใจไม่เป็นกลาง ก็คิดไม่ดีอยู่เรื่อย จึงต้องมีสติดีๆ

ฝ่ายกุศลวิตก เป็นสัมมาสังกัปปะ ให้รู้จักสัมมาสังกัปปะ ว่าเป็นสัมมาสังกัปปะ ความรู้นี้เป็นสัมมาทิฏฐิ แล้วพยายาม เจริญสัมมาสังกัปปะ พยายามเพื่อเข้าถึงความเป็นผู้ประกอบ ด้วยสัมมาสังกัปปะ อย่างนี้เป็นสัมมาวายามะ มีสติกำกับทำไป ไม่ประมาท องค์มรรคก็จะเจริญขึ้น พระพุทธองค์ตรัสว่า เนกขัมมวิตกย่อมเกิดขึ้นแก่เราผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศ กายและใจอยู่อย่างนี้ เติบจนกรม นั่งสมาธิ ทำความเพียร อุทิศ กายและใจอยู่ เนกขัมมวิตก ความคิดออกจากกาม เปื่อโลก มันเหนื่อย ลำบากนะชีวิตคนเรา มีแต่ของไม่สวยไม่งาม ไม่น่าเอา มีแต่สิ่งที่ไม่อาจเป็นของเราได้จริง คิดจะออก

ความคิดนี้เกิดขึ้น ก็รู้ชัด เนกขัมมวิตกนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว ความคิดเนกขัมมะ ความคิดจะออกจากกาม คิดออกจากโลก เป็นตัวตนใหม่ ไม่เป็นตัวเป็นตน เป็นสังขาร จากไม่มี ก็มามีขึ้น มีเหตุก็เกิดขึ้น เกิดขึ้นแก่เราแล้ว เป็นความคิด ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่

เราคิด ไม่ใช่ความคิดของเรา แต่เนกขัมมวิตกนี้ไม่เป็นไปเพื่อ
เบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อ
เบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เป็นเหตุทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็น
ส่วนแห่งความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน ความรู้จักสัมมา-
สังกัปปะว่าเป็นสัมมาสังกัปปะ รู้จักของดีเป็นของดี ความรู้
นี้เป็นสัมมาทิฐิ อันนี้เป็นเหตุ เป็นไปเพื่ออันนี้ๆ รู้เรื่องเหตุปัจจัย
ก็เป็นสัมมาทิฐิ เป็นความรู้ เข้าใจชัด

ถ้าจะปฏิบัติ ตรีกตรอง นึกถึงเนกขัมมวิตกอยู่ตลอดคืน
ก็ไม่มีภัยเกิดขึ้น เพราะมันเป็นกุศล ปราศจากภัย มีแต่ของดี
เจริญอสุภะทั้งคืน พิจารณาเห็นว่าโลกน่าเบื่อหน่าย ทำทั้งคืน
ก็ไม่มีโทษอะไร ทำทั้งวัน ก็ไม่มีโทษอะไร ไม่มีภัยอะไรเกิดขึ้น
จากความคิดนี้เลย เพราะเป็นกุศล เป็นของดี ปราศจากทุกข์
ปราศจากภัย ตรีกตรองถึงเนกขัมมวิตกนี้ตลอดทั้งวันทั้งคืน ก็
มองไม่เห็นภัยอะไรที่จะมาจากความคิดนี้ แต่ถ้าตรีกนานเกินไป
คตินานเกินไป กายก็จะเหน็ดเหนื่อย การเจริญอริยมรรคต้องสมดุล
ทุกองค์ต้องสมดุล องค์ที่เป็นหัวหน้าคือสัมมาทิฐิต้องมีเสมอ
องค์อื่นๆ ก็ปฏิบัติตามเหมาะสมสมควร ถึงเวลาทำสมาธิก็ทำ
สมาธิ ถึงเวลาเจริญวิปัสสนาก็เจริญวิปัสสนา ท่านจึงว่าองค์ที่
ใช้ประจำ มีอยู่สาม คือสัมมาทิฐิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ส่วน
องค์อื่นๆ ก็ทำตามเวลาที่เหมาะสม ถึงแม้มันจะดี ก็ไม่ใช่ว่าทำได้
ตลอดเวลา เนกขัมมวิตกเป็นของดี ไม่มีโทษอะไร แต่เมื่อตรีกตรอง
นานเกินไป ร่างกายก็จะเหนื่อย เมื่อร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็
ฟุ้งซ่าน พอจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ

ดังนั้น เมื่อเนกขัมมวิตกเกิดขึ้น ก็ให้รู้ชัด รู้จักตัวมัน เป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่ไร้ตัวตน รู้ประโยชน์ของมัน พยายามตรึกคิดพิจารณาเพิ่มเติม ถึงเวลาพักก็ควรพัก ทำสมาธิต่อไป เมื่อมีความคิดที่ดีเกิดขึ้นอีก ก็ช่วยมันคิด แล้วก็เข้าสมาธิต่อไป วิธีการทำสมาธิที่ช่วยให้จิตมันคง คือให้เอาจิตกลับมาอยู่ที่กาย อย่าลืมกรรมฐาน มีความคิดดี ๆ ความนึกดี ๆ ก็ดีแล้ว ให้รู้จัก แล้วก็ทำสมาธิ พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นตั้งจิตไว้ในภายใน ทำให้สงบ ทำให้เกิดสมาธิ ประคองไว้ด้วยดี ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเราปรารถนาไว้ว่า จิตของเราอย่าฟุ้งซ่านอีกเลย

จึงควรคิดให้พอดีๆ ทำให้พอดีๆ อย่าให้ถึงกับฟุ้งเลยเถิดไป
ไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เป็นไปเพื่อปัญญา เป็นไปเพื่อนิพพาน แล้วก็ทำจิตให้ตั้งมั่นกับกรรมฐานต่อไป เพราะถ้าคิดนานเกินไป กายจะเหน็ดเหนื่อย พอเหน็ดเหนื่อย จิตก็ฟุ้ง พอฟุ้งก็ห่างจากสมาธิ แม้ของดีก็ฟุ้งไปตามไม่ได้ **จิตต้องเป็นสมาธิ ตั้งมั่นอยู่เสมอ จะได้พิจารณาสังขารทั้งหลาย ให้เกิดปัญญาได้**

บางท่านมาที่นี้ก็ชักจะฟุ้งไป เกิดความดีๆ ขึ้น เดี่ยวจะไปสร้างสำนักแล้ว เดี่ยวจะไปช่วยคนนั้นคนนี้ให้เข้ามาฟังธรรม อันนี้ก็ดีเหมือนกันนะ มองไม่เห็นโทษอะไร แต่มันฟุ้ง จิตไม่ได้สมาธิ คิดดีก็ดีแล้ว คิดจะช่วยคนอื่น คิดเมตตา คิดเห็นใจคนอื่น เขาไม่รู้ธรรมะ อยากช่วยเขา นี่ถูกต้องดีมากแล้ว ต้องรู้จักตามความเป็นจริง ความคิดถูกต้องนี้ เป็นองค์มรรคนั่นเอง ต้องมีสัมมาทิฐินำหน้า

ต้องรู้จักมัน อย่าให้ฟุ้ง ถ้าฟุ้งตามความคิด มันจะลากจิตออกไป เพื่อทำนั่นทำนี่ให้ได้ อย่างนั้นเรียกว่าอุทัจจะ พออุทัจจะเกิดขึ้น ก็หลงไปอีกแล้ว หลงดี หลงดีก็พอๆ กับหลงไม่ดีนั่นแหละ เป็นความหลง

บางท่านพอมีความดีอะไรนิดหน่อยขึ้นมา ก็ฟุ้งไปเรื่อยเลย เลยมีปัญหาอยู่เรื่อย จึงต้องมีสัมมาทิฐินำหน้าไว้ มีความเพียรที่ถูกต้อง มีสติเสมอ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องมีเสมอ กามวิตกเป็นของควรละ เนกขัมมวิตกเป็นของควรเจริญ เจริญอยู่ในช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่าให้มันฟุ้ง พอมันจะไปทางฟุ้งทางแล้ว ก็ทำสมาธิให้มาอยู่กับกรรมฐาน กรรมฐานของพวกเรา ผมแนะนำเบื้องต้นให้มาอยู่ที่กาย ความคิดก็ให้รู้จัก **ความคิดไม่ดี ต้องพิจารณาให้มันหมดไป** แล้วก็มาอยู่กับกาย **ความคิดดี ให้เจริญเพิ่มพูน** แล้วมาอยู่กับกาย ละมิจฉาสังกับปะ เจริญสัมมาสังกับปะ เป็นองค์มรรคข้อที่สอง

วิตกข้ออื่นๆ ก็คล้ายกัน **อพยาบาทวิตก อวิหิงสาวิตก**เกิดขึ้นแก่เรา ผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ เมื่อเกิดขึ้นก็ทราบชัดว่า อวิหิงสาวิตกนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว อวิหิงสาวิตกนี้ ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ ไม่เป็นไปเพื่อความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

อวิหิงสาวิตกคือความกรุณา คิดช่วยเหลือผู้อื่น คิดช่วยเหลือคนที่ยังไม่มีความรู้ คนที่น่าสงสาร คนที่เขาไม่รู้แล้วไปทำผิดนี้

มีเยอะ คนเหล่านี้ น่าสงสาร เพราะเขาก็จะต้องไปตามกรรม
ของตน พอได้รับอะไรตามกรรมของตนแล้วก็มาบ่นอย่างนั้น
อย่างนี้ ไม่มีความรู้อะไรเลย ไม่ได้แก้ไขที่ต้นเหตุ เขาไม่รู้เรื่อง
น่าสงสาร น่าเห็นใจ เราคิดจะช่วยเหลือ ความคิดช่วยเหลือนี้ดีมาก
เป็นของดี เป็นไปเพื่อนิพพานด้วย แต่ต้องให้พอเหมาะ ต้องให้
พอดี มีสัมมาทิฐิเข้ามากำกับ ไม่ใช่ว่าพอคิดช่วยเหลือแล้ว จะ
ต้องช่วยให้ได้ ถ้าช่วยไม่ได้แล้วจะทำยังไงละ เดียวก็เลยเถิดไปอีก
เดียวก็ฟุ้ง หาวิธีคิดจะช่วยเขาให้ได้ เหมือนบางคนมีครอบครัว
พอตัวเองได้ธรรมะก็อยากช่วยเหลือสามี เพราะเขาอุตสาหะให้เงิน
ส่งเสียเรามาเข้าวัด คิดจะช่วยเหลือเขาเหมือนกัน เดียวฟุ้งไป
ฟุ้งมา คิดหาวิธีช่วยเขา เลยเถิดไปอีกแล้ว ฟุ้งอีกแล้ว เห็นไหม
อุทธัจจะมันทำให้ฟุ้งไป พระพุทธองค์จึงจำกัดไว้ไม่ให้มันฟุ้ง **ต้อง
คิดให้เป็น จำกัดคืออย่าให้มันฟุ้ง** พอจิตฟุ้งชาน มันก็มากับโมหะ
อหิริกะ โอนตตปะปะ หลงไปอีกแล้ว มันมีที่ให้หลงเยอะแยะเลย
เมื่อยังไม่มีอริยมรรคนะ ยังไม่ทำลายกิเลส ก็เป็นอย่างนี้แหละ
ท่านทั้งหลายจึงต้องระมัดระวัง ต้องรู้เทคนิควิธีให้ดีๆ

พระพุทธองค์ตรัสต่อไป ถึงความติงามของกุศลวิตกว่า
ถ้าเราจะพึงตรีกตรองถึงอวิหิงสาวิตกอยู่ตลอดคืน ก็มองไม่เห็น
ภยันันจะเกิดจากอวิหิงสาวิตกนั้นได้เลย หากเราจะพึงตรีกตรอง
ถึงอวิหิงสาวิตกนั้นอยู่ตลอดวัน เราก็จกมองไม่เห็นภยันันจะเกิด
จากอวิหิงสาวิตกนั้นได้เลย หากเราจะพึงตรีกตรองถึงอวิหิงสา
วิตกนั้นตลอดทั้งคืนทั้งวัน เราก็จกมองไม่เห็นภยันันจะเกิดจาก
อวิหิงสาวิตกนั้นได้เลย นี่ก็เป็นข้อดีของมัน แต่ข้อดีมันก็มี

ความจำกัด มีเงื่อนไขต่อมามาก แต่เมื่อเราตรีกตรองอยู่นานเกินไป ร่างกายก็เหน็ดเหนื่อย เมื่อร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ เรานั้นตั้งจิตไว้ในภายใน ทำให้สงบ ทำให้เกิดสมาธิ ประคองไว้ด้วยดี ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเราปรารถนาไว้ว่า จิตของเราอย่าฟุ้งซ่านอีกเลย พระพุทธองค์นี้จำกัดไว้แค่คิด บางคนฟุ้งไปจนกระทั่งไปทำจริง นี่ก็หนักเลย พอคิดครุ่นมา คิดช่วยเหลือเขา พอฟุ้งก็เอาตัวเองไม่อยู่แล้ว ไปช่วยเขาจริงๆ เสียด้วย นี่เลยเถิดไปมาก หลงลืมไปว่าทุกคนเป็นไปตามกรรม อาจจะช่วยได้หรือช่วยไม่ได้

สั่งกัปปะจึงให้แค่คิด ไม่ให้ไปทำจริง ให้มีสัมมาทิฐินำหน้าไว้ด้วย บางคนนึกว่าดีก็ไปทำจริงเลย พรวดพราดเกินไป อันนี้คือไม่มีสัมมาทิฐิกำกับ ความคิดดีก็ดีแล้ว แต่ทำให้กายเหนื่อย คิดไปช่วยเขานี้เหนื่อยไหม บางคนลั่นห้อยเลย คิดไปช่วยเขา ไปบอกธรรมะเขา หวังดีกับเขา เขาไม่รับความหวังดีของเรา เครียดอีก หนักเลยทีนี้ ได้ธรรมะดีๆ ก็รีบไปบอกเขาเลย เขาไม่เอา เขายังไม่ยอมฟังหนักเข้าไปอีก นี่ก็หนักไปกว่าเดิม จึงต้องรู้จักข้อจำกัดของธรรมะต่างๆ ตามที่มันเป็น ตัวความรู้ี้คือสัมมาทิฐิ ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา เป็นสัมมาทิฐิอย่างที่ว่าไปแล้ว สัมมาสั่งกัปปะก็เป็นองค์หนึ่ง สัมมาทิฐิเป็นความรู้ดีในเรื่องนี้ว่า มันจะใช้ได้ขนาดไหน ใช้อย่างไร ใช้ตอนไหน มีประโยชน์ถึงขนาดไหน ความรู้ี้คือสัมมาทิฐิ ท่านทั้งหลายก็อย่าลืมพากันไปทำ นี้ได้ยกตัวอย่างวิธีที่พระพุทธเจ้าได้แนะนำ ก็ชัดเจนอยู่ในตัวแล้ว

ท่านทั้งหลายอย่าลืมการปฏิบัติตามทาง เดินจงกรม นั่งสมาธิ ผีกสติ ไม่ประมาท ให้มีความตั้งมั่น พอมีความตั้งมั่น ความคิดต่างๆ เกิด ความจริง ความคิดก็เกิดเป็นประจำ แต่เดิมเราเห็นผิด ยึดถือว่าความคิดอย่างนี้เป็นเรา เช่น เป็นเรารัก เป็นเราชอบ มันรวมกัน แท้ที่จริง เป็นกามวิตกนั่นแหละ เป็นเราโกรธ นี่มันก็รวมกัน แท้ที่จริง เป็นพยาบาทวิตกนั่นแหละ เราเป็นคนดี เราสงสาร เห็นใจคนโน้นคนนี้ แท้ที่จริง มันก็เป็นอวิชingsาวิตกที่เกิดขึ้น แต่ตอนนั้นมันรวมกัน ตอนนี่เราฝึก แยกออกมา อาศัยสัมมาทิฐิ ก็ทำให้แยกแยะรูปนาม แยกแยะวิตกออกมาได้ เห็นชัดแล้วก็สามารถเจริญมรรคได้

วันนี้พูดถึงองค์มรรคข้อที่สองคือสัมมาสังกัปปะ ต้องรู้จักแยกแยะออกมาเป็นสองส่วน เบื้องต้นต้องแยกให้ได้ **ต้องแยกว่าความคิดไม่ใช่จิตก่อน** ในบรรดาความคิดวิตกนี้มีสองพวก มีฝ่ายอกุศลกับฝ่ายกุศล ต้องรู้อกุศลนี้ไม่มีตัวตน เป็นของเกิดดับ เป็นสังขาร มันมีโทษ มันเบียดเบียนตนและเบียดผู้อื่น เบียดเบียนทั้งสองฝ่าย บังปัญญา ควรละ กุศลวิตก ก็ไม่มีตัวตน เป็นของเกิดดับ เป็นสังขาร แต่เป็นไปเพื่อไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนทั้งสองฝ่าย ไม่มีภัย เป็นฝ่ายปัญญา เป็นไปเพื่อนิพพาน ควรเจริญ ต้องเจริญให้พอดีๆ สมดุลเหมาะสมกับความจริง พอดีกับมรรคองค์อื่นๆ ไม่ให้จิตฟุ้ง

ท่านทั้งหลาย ได้ดีก็อย่าดีมาก **ดีให้พอดี มันจึงดี ถ้าดีเลยดี มันก็เลยดีไป** ให้ดีให้อยู่มีชฌิมา อยู่ในองค์แปดไว้ อย่างไม่นั้นจะ

เป็นว่า ตอนไม่ได้ปฏิบัติ ก็วุ่นอยู่กามสุขัลลิกานุโยค พอมาปฏิบัติ ก็เลยเถิดอยู่เรื่อย ทำให้ตนลำบากอยู่เรื่อย พระพุทธองค์ทรงบอกวิธีให้อยู่กลางจริงๆ กลางนี้ยากนะ ยากมาก เพราะพวกเราถ้าไม่ทำก็นอนน้ำลายยืดอยู่ พอจะทำก็เลยทุกที่ไป มันฟุ้ง อุทธัจจะนี้ จะละได้ตอนเป็นพระอรหันต์ การที่จะได้อริยมรรคมีองค์แปดเต็มๆ ไม่มีความฟุ้งอีกเลย ต้องเป็นพระอรหันต์ พวกเราก็ให้เข้าใจ และพยายามฝึกอริยมรรคกันไป

บรรยายในเช้าวันนี้คงพอสมควรแก่เวลานะครับ อนุโมทนา
ทุกท่านครับ



๖. วิธีเจริญสมาธิ และสมาธิขั้นต้น

บรรยายวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๗

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระอาจารย์นะครีบ
สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

พวกเราเป็นผู้เข้าปฏิบัติธรรม ก็มาฝึกตัวเอง พัฒนาตนเองให้มีความเห็นตรง ถูกต้องตามธรรมะ จะได้เป็นผู้ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกต้อง ปฏิบัติสมควร แต่เดิมเรายังเห็นไม่ถูกต้อง เห็นเพี้ยนผิดไปจากความเป็นจริง ความคิด คำพูด การกระทำ การหาเลี้ยงชีวิต และอื่นๆ ก็เลยผิดพลาดไป เราก็มาฟังธรรม แล้วก็เอามาฝึกมาหัด กระบวนการฝึกหัด อันนี้ท่านเรียกว่า ‘สิกขา’ เป็น **อริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา** ส่วนองค์ประกอบ ตัวเครื่องประกอบ คือ อริยมรรค พุทธแบบองค์ประกอบว่ามีอะไรบ้าง ที่ทำให้เป็นทางเป็นถนน

ตอนมาฝึก เราก็พัฒนาขึ้นมาตามลำดับ เอาจงค์มรรคนั้นแหละ มาทำกัน ฝึกกัน การที่จะทำขึ้นมาได้ ก็ต้องมีตัวช่วยอื่นๆ อีกหลากหลาย กุศลต่างๆ ความอดทน ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความละเอียดต่อความชั่ว ความกลัวผลของบาป อะไรต่างๆ ที่เราทำขึ้นมา เป็นตัวช่วยให้มีการปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคได้ จะได้พัฒนาตนเองไปตามลำดับ

ตอนนี้พูดได้อंकมรรค ๒ อंकแล้ว ได้แจกแจงพอสมควร ไม่ละเอียดมาก เอาแค่พอที่จะให้นำไปปฏิบัติได้ แต่หลายๆ นี่ก็ให้พอกับตัวเองนะ จึงต้องเป็นคนมีความรู้ตัว มีสติ มีสัมปชัญญะ อันนี้เป็นหลักของสติปัฏฐาน ซึ่งจะได้พูดต่อไป แต่ก็ได้พูดปนๆ มาบ้างแล้ว อंकมรรคก็รวมๆ กันอยู่นี้แหละ แต่เวลาอธิบาย ก็จะเน้นไปอันใดอันหนึ่งก่อน ดังนั้น ในการฟังก็ต้องให้รู้จักว่า กรอบหลักทั้งหมดเป็นยังไงก่อน เวลาที่พูดแจกแจงแยกแยะอันใดอันหนึ่งไป จะได้ว่า เป็นส่วนหนึ่งของทั้งหมด ไม่ใช่พูดถึงอันใดอันหนึ่งแล้วจะหมายถึงทั้งหมด พูดถึงเป็นองค์ประกอบแต่ละอย่างๆ เท่านั้น อริยมรรคเป็นภาพรวม เป็นองค์รวม เป็นองค์ประกอบทั้งหมด ถ้าย่อตามแบบสิกขา ก็ ปัญญา ศีล สมาธิ

ในช่วงบ่ายนี้ จะพูดอंकมรรคองค์ต่อไป คือ สัมมาวาจาและ สัมมากัมมันตะ ซึ่งข้อเหล่านี้ เราคงคุ้นเคยดีอยู่แล้ว ตั้งแต่ศีล ๕ ก็มีอยู่แล้ว เขยิบขึ้นมา เว้นจากทุจริต ๑๐ ก็มีอยู่แล้ว ให้งดเว้นจากสิ่งเหล่านั้น ในข้อศีล ๕ ก็มี งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤตินิดในกาม งดเว้นจากการโกหก งดเว้นจากการดื่มสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งของความประมาท ทำให้ขาดสติ มัวเมา ลุ่มหลง

เมื่อพูดถึงการปฏิบัติธรรม คนที่เห็นโทษภัยของการขาดสติสัมปชัญญะ ทำให้หลง ทำให้ทำผิดต่างๆ จนทำให้ต้องเวียนว่ายตถอบายไปเป็นทุกข์ ศีลข้อที่ ๕ ก็ตัดออกไป ไม่ต้องพูดถึงอีกเพิ่มข้ออื่นๆ ขึ้นมา เพื่อเป็นเครื่องฝึกให้ละเอียดยิ่งขึ้น เพื่อให้จิต

เหมาะสำหรับที่จะเป็นไปเพื่อสมาธิ เลยเลื่อนขึ้นมาปฏิบัติกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ คือ งดเว้นทุจริต ๑๐ เหล่านี้เป็น**มนุษยธรรม**

ด้านกาย ให้งดเว้นจากกายทุจริต ๓ คือ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤตินิดในกาม นี้เหมือนศีล ๕ เลย ส่วนข้อวาจาเพิ่มอีก ๓ เป็น ๘ งดเว้นจากวจีทุจริตทั้ง ๔ งดเว้นจากการพูดโกหก งดเว้นจากการพูดคำส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ส่วนทางใจ ให้ละมโนทุจริต ๓ คือ อภิชฌา ความต้องการอยากได้ของผู้อื่น พยาบาท ความปองร้าย ความต้องการให้ผู้อื่นพินาศฉิบหาย แข่งเขา มิจฉาทิฎฐิ ความเห็นผิด เห็นไม่ตรง เพี้ยนจากความเป็นจริง ให้ทำมโนสุจริตขึ้นมาแทน คือ อนภิชฌา แล้วจะกลายเป็นเนกขัมมสังกัปปะ อพยาบาท ไม่พยาบาท นี้ก็จะกลายเป็นอพยาบาทสังกัปปะ และอวิหิงสาสังกัปปะต่อไป และทำสัมมาทิฎฐิเพิ่มขึ้น ยกกระดับมากขึ้น

การงดเว้นทุจริต ๑๐ มาบำเพ็ญกุศลสุจริต ๑๐ จึงเป็นพื้นฐานที่ดีมาก สำหรับการทำสมาธิและวิปัสสนาต่อไป ธรรมะเหล่านี้ก็เลยเป็นมนุษยธรรม ธรรมสำหรับมนุษย์ มนุษย์เป็นพวกที่ดีที่สุดสำหรับการประพฤติพรหมจรรย์ หมายถึงมนุษย์ที่มีธรรมของมนุษย์นะ ไม่ใช่มนุश्यไหนก็ได้ มนุษย์ที่มีธรรมของมนุษย์นี้ พวกนี้จะเหมาะที่สุดสำหรับการประพฤติพรหมจรรย์ คือ มาปฏิบัติได้ง่ายเพราะมีหลักธรรมครอบคลุมอยู่แล้ว เพียงทำให้เพิ่มขึ้น เติบโตมากขึ้น ละเอียดลึกซึ่งมากขึ้นกว่าเดิม มีสัมมาทิฎฐิเพิ่มเติม ที่เป็นชั้นโลกุตตระรู้หรือวิจัยจัสสี ขึ้นมาเป็นหลัก นี้ก็ไล่ลำดับสูงขึ้นมา ศีล ๕

กรรมบท ๑๐ แล้วก็อริยมรรค อริยมรรคเป็นขั้นที่สูงที่สุดแล้ว เป็นทางอันเลิศ ประเสริฐที่สุด

ตอนนี้ พุดมาถึงองค์มรรคที่สาม คือ สัมมาวาจา การฝึกสัมมาวาจาก็เหมือนกับข้ออื่นๆ คือต้องมีสัมมาทิฐินำหน้าก่อน มีความเพียร มีสติ ในการที่จะงดเว้นมิจฉาวจา เจริญสัมมาวาจา มิฉฉาวจามี ๔ ข้อ ได้แก่ วจีทุจริต ๔ ทุกท่านคงจะทราบดี มิฉฉาวจามี พุดโกหก พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ พุดเพื่อเจ้า

พุดโกหกนี่คงจะรู้จักดีนะ พุดโกหก คือพุดเรื่องไม่จริงต่างๆ ที่รู้เรารู้ว่าเรื่องเป็นอย่างอื่น ไม่เป็นอย่างนั้น ก็พุดให้คลาดเคลื่อนผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริง

ส่วนพุดส่อเสียด คือ พุดให้คนแตกกัน ให้คนมองหน้ากันในแง่ไม่ดี ยุยงให้เขาแตกคอกัน ข้อผิดพลาดของคนอื่น พอไปรู้มาแล้ว ก็เอามาพุด เธอคุณนะ ไอ้หมอนั่นมันเป็นอย่างนี้ๆ นิสัยไม่ดีข้อนี้ๆ พุดให้คนแตกกัน ไปฟังความข้างหนึ่ง แล้วก็มาบอกอีกข้างหนึ่ง เพื่อทำลายข้างหนึ่ง มีสองข้าง ฟังความข้างนี้ก็มาบอกข้างโน้น เพื่อทำลายข้างนี้ ฟังความข้างโน้น เอามาบอกข้างนี้ เพื่อทำลายข้างโน้น นี่เป็นลักษณะของปิสฺฉาวจา พุดให้คนเขาแตกกัน

ความจริง ไม่ต้องพุดยุยงคนก็แตกกันอยู่แล้ว คำพุดที่เป็นทุจริต คือ ไปรับรู้หรือไปฟังความจากคนนี้แล้ว เอาไปบอกอีกฝ่ายหนึ่งให้คนเขาเข้าใจผิดกัน แตกคอกัน ดังนั้น จึงเป็นอันตรายมาก เวลาพุดเรื่องคนอื่นเขา โดยเฉพาะพุดให้เขาเกลียดคนอื่น ให้เขารักตัวเอง

อย่างนี้เป็นหนึ่งทุจริตได้เลย ถ้าพูดธรรมดาพื้นๆ ก็อาจจะยังไม่ถึงกับทุจริต แต่ต่อมรรคนี่ ท่านต้องการให้ละหมด ต้องการให้เด็ดขาด สะอาด บริสุทธิ์ ไม่ความคิดที่จะพูดอีกเลย เบื้องต้นละแค่ทุจริตก่อน แต่ท่านต้องการให้บริสุทธิ์จริงๆ

ปิสุณาวาจา ท่านเคยพูดไหม เวลาที่มีตัวตนขึ้นมาเนี่ย อยากให้เขารักตน อยากให้ตนเป็นคนสำคัญ เพื่อจะรู้สึกว่าตัวเองดี ก็ต้องบอกข้อเสียของคนอื่น ท่านทั้งหลายจะต้องระมัดระวัง เวลาพูดที่มีการเปรียบเทียบ เรื่องคนอื่น เรื่องเรา เรื่องเขา พูดเรื่องชาวบ้าน โดยทั่วไปไม่มีแต่เสียกับเสีย ถ้าพูดถูกหมดก็เท่าตัว แต่น้อยมากที่จะพูดถูกหมด เพราะว่าเราไม่อาจจะรู้ข้อเท็จจริงได้ทั้งหมด จึงต้องระมัดระวังเวลาพูดถึงแง่ไม่ดีของคนอื่น เรื่องของการพูดพระพุทธรูปเจ้าตรัสว่า ถ้าจะพูดถึงคนอื่น ให้พูดแต่แง่ดีของเขา ชมเชยเขา พูดแต่ถ้อยคำที่ทำให้คนสามัคคีกัน เข้าใจกัน เป็นพวกเดียวกัน ส่วนแง่เสียต้องทำเป็นไม่รู้ชะบ่าง เพราะจริงๆ เราไม่รู้จริงๆ นั่นเอง ไม่รู้ว่าเรื่องจริงมันเป็นอย่างไร เพื่อป้องกันวจีทุจริต ให้งดเว้น ทำให้หมดไป ไม่เกิดอีกเลยต้องพยายามฝึกหัด

ต่อมาก็**ผรุสวาจา** วาจาที่เหมือนขวานฟัน วาจาหยาบคาย กระด้าง ไม่เป็นที่รัก ทำให้กระทบกระทั่งผู้อื่น กระทบกระทั่งเขา พูดกระทบนี้คงจะพูดเป็นกันนะ พูดกระทบ กระทบ เทียบ กระทบ แดกดัน ให้เขาสำนึกชะบ่าง ให้เขาเจ็บอกเจ็บใจ ส่วนเขาจะเจ็บไม่เจ็บอีกเรื่องหนึ่ง ส่วนเราเนี่ยเจ็บแน่เพราะเป็นผรุสวาจา เป็นวจีทุจริต

อีกข้อหนึ่งคือ**สัมผัปลาปะ** การพูดเพื่อเจ้า พูดเรื่องไม่มีประโยชน์ ไม่อิงอรรถะ ไม่อิงธรรมะ พูดไม่ถูกเวลา ไม่มีหลักฐาน วาจาชนิดนี้เยอะมาก แต่เบื้องต้นก็เอาเฉพาะว่า ใ้ห้จดเว้นทุจริตให้ได้เสียก่อน สัมผัปลาปะที่เป็นทุจริต คือ พูดเสริมแต่ง บั่นน้ำเป็นตัวทำให้เกิดความรัก เกิดความเกลียด เกิดความหลงไปตามสิ่งนั้นๆ ที่เห็นได้ชัด ยกตัวอย่าง คือ เรื่องหนัง เรื่องละครต่างๆ เรื่องไม่มีอะไรแต่งขึ้น พูดไปพูดมา จนเราไปเกลียดนางลำยอง อย่างนี้เป็นต้น อันนี้มันเต็มที่แล้ว เรื่องไม่มีอะไร พอพูดชื่อลำยองขึ้นมา ก็เกลียดเขาเลย ทำให้คนลุ่มหลงเรื่องไม่มีอะไรก็บั่นขึ้นมา คนโดยปกติก็มีความเกลียดอยู่แล้ว บั่นเรื่องขึ้นมาเพื่อให้เขาเกลียดคนนั้นคนนี้อีก มันไร้แก่นสาร ไร้สาระ ไม่มีประโยชน์ แต่งโน่นแต่งนี่ จนไปรักคุณพระเอก อย่างนี้เป็นต้น หลงมัวเมาไปเรื่อย

ท่านทั้งหลายก็อย่าไปพูดให้ถึงทุจริตก็แล้วกัน ถ้าจะให้ดีก็ต้องงดเว้นหมดนั่นแหละ แต่การจะงดเว้นหมดนี้มันยาก บางคนคิดว่าคงจะลงแดงตายเสียก่อน ก็ต้องงดเว้นส่วนที่เป็นทุจริตให้ได้ พระโสดาบันท่านก็งดเว้นส่วนที่เป็นทุจริต ในวจีทุจริตทั้ง ๔ ข้อนี้ ส่วนที่เป็นทุจริต พระโสดาบันจะได้หมดนะ แต่ส่วนที่ไม่เป็นทุจริตนี้ ท่านจะได้ข้อหนึ่ง คือไม่พูดโกหก ส่วนคำส่อเสียด คำหยาบ และคำเพื่อเจ้อย่างเหลืออยู่ แต่ไม่ถึงกับขึ้นทุจริต พระโสดาบันจะจะได้ข้อเดียว คือข้อมุสาวาท ส่วนที่เป็นถึงกับทุจริต ท่านจะได้หมดเลยทั้ง ๔ ข้อ ถ้าเป็นอนงค์มรรคนี้ ไม่ทุจริตก็ให้ละด้วย ต้องละได้หมด ไม่ให้เกิดอีกเลย ผู้ที่ละสัมผัปลาปะได้จริงๆ ท่านจึงว่าต้องเป็น

พระอรหันต์ จึงจะพูดเป็นประโยชน์เท่านั้น พูดเป็นอรรถ เป็นธรรม พวกเราก็อายลืมหากันฝึกพากันหัดไปเรื่อยๆ มีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า แล้วก็ฝึกกันไป

เบื้องต้นก็ต้องรู้จักก่อน มีสัมมาทิฐิ รู้จักมิจฉาวาจาว่าเป็นมิจฉาวาจา ความรู้อันนี้ก็เป็นสัมมาทิฐิ พอมีความคิดที่จะพูด คำเหล่านี้ขึ้นมา มีวจีสังขาร คิดนึก ปปรุงแต่ง วิตก วิจารขึ้นมามีจะพูดคำพวกนี้ ต้องบอกได้ว่าคำนี้ผิด คำพูดอย่างนี้ผิด ต้องบอกได้ ชี้ได้ การบอกได้ก็เป็นสัมมาทิฐิ รู้จักมิจฉาวาจาว่าเป็นมิจฉาวาจา มิจฉาวาจาก็ไม่มีตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่มีคน เป็นมิจฉาวาจา เป็นวาจาที่ผิด ซึ่งพวกนี้จะออกมาด้วยความคิด เรียกว่า วจีสังขาร วจีสังขาร คือ วิตกกับวิจาร มันมีประโยคพูดอยู่ในหัว มันจ้องจะพูดคำนี้กับคนนี้ ฝึกดีๆ แล้วก็เห็น มีสติดีๆ มันคงอยู่กับกาย จะเห็นประโยคคำพูดอย่างนี้ เวลาที่มันจ้องจะจับคำพูดนี้มาพูด เรียบอกได้ไหม ถ้าบอกได้ว่า คำพูดนี้ไม่ดี คำพูดนี้ผิด ความเห็นนี้ก็จะถูก รู้จักมิจฉาวาจาว่าเป็นมิจฉาวาจา ความรู้อันนี้เป็นสัมมาทิฐิ

ต่อมา รู้จักสัมมาวาจาว่าเป็นสัมมาวาจา สัมมาวาจาก็ตรงกันข้าม งดเว้นจากการพูดโกหก งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากคำพูดเพ้อเจ้อ พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดแต่คำที่ส่งเสริมความสามัคคีกัน ส่วนเขาจะสามัคคีหรือไม่สามัคคีก็ไม่รู้ เราพูดแต่คำที่เป็นอย่างนี้ อย่างน้อยก็ต้องให้เห็นชัดว่าทุกคนเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่าไปโกรธไปเกลียดกัน มีข้อผิดพลาดกันได้ อะไรก็พูดไปเถอะ ขอให้เป็นไปเพื่อสามัคคีกัน ให้เป็นกลุ่มก้อน

เดียวกัน เป็นไปเพื่อสามัคคี พุดแต่คำแบบนี้ พุดแต่คำที่ไพเราะ
อ่อนหวาน คำที่คนทั่วไปเขารักใคร่ชอบใจ ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น
ไม่พุดคำหยาบคาย

งดเว้นจากการพุดเพื่อเจ้อ พุดแต่คำที่อิงธรรม อิงวินัย คำว่า
ธรรมก็คือความจริง อิงธรรมชั้นสูง อิงอนิจจัง พุดอะไรก็อย่าลืมใส่
เข้ามา พุดเสร็จแล้วก็ว่าไม่แน่นอน ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา แม้จะหลงลืม
พุดไปบ้าง นี้ของเรานะ นั่นของเรานะ มีสตินี้ก็ได้ก็พุดให้ถูกต้อง
เป็นของชั่วคราวๆ ใส่ความจริงเข้ามา จะได้เป็นสัมมาวาจา ก่อนพุด
นี้ควรมีสติก่อน พุดให้มั่น**อิงธรรม** อิงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
อิงมรรคผลนิพพาน **อิงวินัย** คือ อิงข้อปฏิบัติที่จะทำให้ละกิเลส
พุดอะไรก็ให้มั่นเป็นไปเพื่อขัดกิเลส พุดขัดกิเลสตัวเองนั่นแหละ
ไม่ใช่ขัดชาชาชาวบ้าน อิงข้อปฏิบัติที่ขัดเกลากิเลส คนที่ศึกษาธรรม
ท่องจำธรรมไว้ได้เยอะก็ได้เปรียบหน่อย มีอะไรก็สวดมนต์ไว้ก่อน
ท่องคาถาไว้ก่อน สัมมาวาจาก็จะดีขึ้นเยอะ พุดรู้จักกาล รู้จักเวลา
รู้จักบุคคล มีหลักฐานอ้างอิงต่างๆ พุดมีที่จบ นี่เป็นวิจสุจริต เป็น
สัมมาวาจา

รู้จักสัมมาวาจาว่าเป็นสัมมาวาจา ความรู้นี้ก็เป็นสัมมาทิฐิ
ท่านได้ยินเสียงคนนั้นพุด คนนี้พุด ก็รู้ว่าคำนี้ไม่ดี เป็นมิจฉาวาจา
ไม่มีคน แค่นี้ก็เป็นสัมมาทิฐิแล้ว เห็นว่าไม่มีคน สัมมาทิฐินี้มันดี
อย่างนี้ ใช้ได้ตลอด เห็นคนพุดก็ไม่มีคน แต่มีคำพุด ใครพุดดีมันก็ดี
ทั้งนั้นแหละ ใครพุดไม่ดี ก็ไม่ดีทั้งนั้น ไม่เกี่ยวกับใคร เกี่ยวกับคำพุด

ในช่วงบ่ายจะอ่านพระสูตรเกี่ยวกับเรื่องคำพูดให้ฟัง คำพูดของ
ชาวโลกและการทำใจของเรา ก็จะเชื่อมโยงไปสู่ข้อสัมมาสังกัปปะด้วย
พอจบเรื่องนี้ก็จะพูดสัมมากัมมันตะต่อไป ในมัชฌิมนิกาย มูลปนิณาสกั
กกจูฬสูตร จะอ่านเฉพาะบางส่วน

ข้อ ๒๒๔ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เปรียบ
เหมือนบุรุษถือเอาจอบและตะกร้ามาแล้ว พูดอย่างนี้ว่า “เราจักทำ
แผ่นดินใหญ่นี้ไม่ให้เป็นแผ่นดิน” เขาขุดลงตรงที่นั่นๆ โขยเศษดิน
ทิ้งลงไปในที่นั่นๆ บ้วนน้ำลายลงในที่นั่นๆ ถ่ายปัสสาวะรดลง
ในที่นั่นๆ แล้วพูดล่ำทับว่า “เอ็งอย่าเป็นแผ่นดิน เอ็งอย่าเป็น
แผ่นดิน” เธอทั้งหลายเข้าใจความช้อนั้นว่าอย่างไร บุรุษนั้น
พึงทำแผ่นดินใหญ่นี้ไม่ให้เป็นแผ่นดินได้หรือไม่”

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ช้อนั้นเพราะเหตุไร”

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เพราะ
แผ่นดินใหญ่นี้สึกหาประมาณมิได้ เขาจะทำแผ่นดินใหญ่นั้น
ไม่ให้เป็นแผ่นดินไม่ได้ง่าย บุรุษนั้นจะต้องได้รับความเหน็ดเหนื่อย
และความลำบากใจเป็นแน่แท้”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย วิธีพูดที่บุคคลอื่น
จะใช้พูดกับเธอทั้งหลายก็ฉันทันเหมือน กัน มีอยู่ ๕ ประการนี้
คือ

๑. พูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควร

๒. พูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริง
๓. พูดคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคาย
๔. พูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์
๕. มีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูด

บุคคลอื่นเมื่อพูด จะฟังพูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควรก็ตาม จะฟังพูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริงก็ตาม จะฟังพูดคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคายก็ตาม จะฟังพูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์ก็ตาม จะฟังมีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูดก็ตาม ในข้อนั้น เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้นอยู่ และเราจักแผ่เมตตาจิต อันไพบุลย์ เสมอด้วยแผ่นดิน เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีควมเบียดเบียน ไปยังสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าอันเป็นอารมณ์ของเมตตาจิตนั้นอยู่”

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรสำเหนียกด้วยอาการดังกล่าวมานี้

ข้อ ๒๒๙ ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษถือเอาครึ่งสีเหลือง สีเขียว หรือสีแดงเสียดนงมาแล้ว พูดอย่างนี้ว่า “เราจักเขียนรูปในอากาศนี้ ทำให้เป็นรูปปรากฏ” เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร บุรุษนั้นจะเขียนรูปในอากาศนี้ ทำให้เป็นรูปปรากฏได้หรือไม่”

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ข้อนั้นเพราะเหตุไร”

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เพราะอากาศนี้ไม่มีรูปร่าง ซึ่งให้เห็นไม่ได้ เขาจะเขียนรูปในอากาศนั้น ทำให้เป็นรูปปรากฏไม่ได้ง่ายเลย บุรุษนั้นจะต้องเหน็ดเหนื่อย ลำบากใจเสียเปล่าเป็นแน่”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย วิธีพูดที่บุคคลอื่น จะใช้พูดกับเธอทั้งหลายก็ฉนั้นเหมือนกัน มีอยู่ ๕ ประการนี้ คือ

๑. พูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควร
๒. พูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริง
๓. พูดคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคาย
๔. พูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์
๕. มีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูด

บุคคลอื่นเมื่อพูด จะฟังพูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควรก็ตาม จะฟังพูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริงก็ตาม จะฟังพูดคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคายก็ตาม จะฟังพูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์ก็ตาม จะฟังมีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูดก็ตาม ในข้อนั้น เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้นอยู่ และเราจักแผ่เมตตาจิต อันไพบุลย์ เสมอด้วยอากาศ เป็น

มหัศจรรย์ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไปยัง
สัตว์โลกทุกหมู่เหล่าอันเป็นอารมณ์ของเมตตาจิตนั้นอยู่”

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรรำเหนียกด้วยอาการ
ดังกล่าวมานี้

ข้อ ๒๓๐ ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษถือคบหญ้าที่
ลูกโปลงมาแล้วพูด อย่างนี้ว่า “เราจักเผาแม่น้ำคงคาให้ร้อนจัด
เดือดเป็นควันพุ่งด้วยคบหญ้าที่ลูกโปลงแล้วนี้” เธอทั้งหลาย
เข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร บุรุษนั้นจักเผาแม่น้ำคงคาให้ร้อนจัด
เดือดเป็นควันพุ่งด้วยคบหญ้าที่ลูกโปลงแล้วได้หรือไม่”

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ข้อนั้นเพราะเหตุไร”

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เพราะ
แม่น้ำคงคาเป็นแม่น้ำที่ลึกสุดประมาณ เขาจะทำแม่น้ำคงคานั้น
ให้ร้อนจัด เดือดเป็นควันพุ่งด้วยคบหญ้าที่ลูกโปลงแล้วไม่ได้ง่าย
เลย บุรุษนั้นจะต้องเหน็ดเหนื่อยลำบากใจเสียเปล่าเป็นแน่”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย วิธีพูดที่บุคคลอื่น
จะใช้พูดกับเธอทั้งหลายก็ฉนั้นเหมือนกัน มีอยู่ ๕ ประการนี้ คือ

๑. พูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควร
๒. พูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริง
๓. พูดคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคาย
๔. พูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์
๕. มีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูด

บุคคลอื่นเมื่อพูด จะฟังพูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควรก็ตาม จะฟังพูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริงก็ตาม จะฟังพูดคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคายก็ตาม จะฟังพูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์ก็ตาม จะฟังมีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูดก็ตาม ในขั้นนั้น เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้นอยู่ และเราจักแผ่เมตตาจิต อันไพบูลย์ เสมอด้วยแม่น้ำ เป็นมหัคคตะ ไม่มี ขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนไปยังสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าอันเป็นอารมณ์ของ เมตตาจิตนั้นอยู่”

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรสำเหนียกด้วยอาการดังกล่าวมานี้

อันนี้เป็นตัวอย่างนะ ได้อุปมาไปหลายข้อ ท่านก็สามารถที่จะเอาไปพิจารณา เตือนใจตนเอง ต้องไปฝึกเอา **ควรสำเหนียก คือ ควรฝึก ควรหัด** ต้องมีสติสัมปชัญญะให้ดี แล้วก็บอก เตือน สอนตัวเอง เตรียมพร้อมไว้ก่อนนี้ก็จะดี มีประโยชน์มาก โดยเฉพาะเราทั้งหลายที่เป็นฆราวาส ไม่พินลมปากชาวบ้าน และชาวบ้านก็ไม่พินลมปากเราเช่นเดียวกัน โลกมันก็ได้เท่านี้ อย่าย่ำแต่พวกเราเลย พระอาจารย์มาบวชนี้ ขนาดหนีโลกขนาดนี้ ยังไม่พินลมปากชาวบ้านเลย วนเวียนกันอยู่อย่างนี้ กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ อยู่ในโลกก็เลยเป็นประมาณนี้ ต้องมีวิธีปฏิบัติให้มันถูกต้อง

ในพระสูตรที่ผมได้อ่านมา กล่าวถึงคำพูดของคนต่างๆ ในโลก ที่ใช้พูดกับเรา พระพุทธองค์ตรัสไว้เป็นเรื่องธรรมดา มีอยู่ ๕ อย่างด้วยกัน คือ พูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควร พูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริง พูดคำอ่อนหวานหรือหยาบคาย พูดคำที่มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ พูดมีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูด เป็นอย่างนี้เป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีเหตุผลอะไรที่เราจะไปมีจิตกระสับกระส่าย หรือไปว่าเขาอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะมันเป็นอย่างนั้นอยู่แล้วโดยธรรมชาติเป็นธรรมดา ในอุปมาที่ผมอ่านมาเมื่อก็มีสามอย่าง คือ แผ่นดิน อากาศ และน้ำ

อุปมาเหมือนกับว่า คนจะเอาสีต่างๆ ไปวาดบนอากาศนี้เป็นไง จะวาดได้ไหม ไม่ได้ เขาจะต้องเหนี่ยวพริอย่างแน่นอน เขาพูดมาอย่างไร ที่จะทำให้เราจิตหวั่นไหว ทำให้เราโกรธ ทำให้เราตอบโต้ไปไม่ดีนี้ เขาจะต้องเหนี่ยวพริแน่นอน น่าสงสารเขามากเลย พอทำไหวไหมอย่างนี้ เขาจะต้องเหนี่ยวพริแน่นอนเลย เขาวาดไม่ติด ท่านทั้งหลายก็อย่าลืมนะ พวกกันไปฝึกไปหัด

พระพุทธองค์เตือนว่า เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ คือ พวกเราทั้งหลายนี้แหละ ควรสำเหนียก ควรฝึกตัวเอง บอกเตือนตัวเองว่า จิตของเราจะไม่แปรผัน เราจะไม่เปล่งวาจาที่ไม่ดี ไม่พูดอะไรที่ชั่วที่หยาบ และจะอนุเคราะห์คนนี้ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ และแผ่เมตตาจิต ไม่มีโทสะ ไม่มีเวรกับคนนี้ พอมีเมตตาจิต ไม่มีเวรกับคนนี้ เมตตาจิตมีคนนี้เป็นอารมณ์ แล้วเราก็เปลี่ยนเมตตาจิตนั้นให้ขยายออกไปสู่สัตว์ทั้งปวงได้ กุศลต่อเป็นกุศลได้ง่าย กระจาย

ขยายออกไปได้ พอเรามีเมตตาจิตกับคนที่ต่ำได้แล้ว ก็อย่าลืมนเมตตาจิตแผ่ไปให้สัตว์ทั้งหลายในโลก ทำอย่างนี้ก็เป็นการเจริญสัมมาสังกัปปะต่อไป อย่าลืมนอากาศ เขาต่อมายาจะได้หายไปเลย อันนี้เป็นวิชาตัวหาย **วิชาหายตัว เป็นเหมือนอากาศ** เขาเขียนไม่ติด

อีกอุปมาหนึ่ง คือ อุปมาเรื่องให้ทำเป็นใจเย็นเหมือนแม่น้ำ คนอื่นเขาเอาไฟมา บอกว่าเดี๋ยวจะไปทำให้ น้ำมันเดือด ท่านทั้งหลายอย่าลืมนเป็นแม่น้ำคงคา เขาก็เอาไฟมา ไฟคือคำพูดของเขานั้นแหละ ลมปากของเขานั้นแหละ มาทำให้เราซึ่งใจเย็นเหมือนน้ำนี้เดือดพล่านขึ้นมา เขาจะต้องเหนื่อยหรืออย่างแน่นอน น่าสงสารเขาอย่างมากเลย เราก็แผ่เมตตาจิตไปให้เขาได้ บางท่านว่า จะทำไหวหรือไม่ ไหวก็ยังไม่ไหวนะ ต้องฝึกเอา พระพุทธองค์ให้สำเหนียกให้ฝึกหัด ให้ทำได้อย่างนี้ **ถ้าทำไม่ได้ พระพุทธองค์ไม่สอนหรอก ต้องทำได้แน่นอน เพียงแต่จะได้เมื่อไหร่เท่านั้น**

อย่าลืมนพากันฝึกให้เป็นคนใจเย็นเหมือนน้ำ เอาไฟมาใส่น้ำนี้ไม่มีปัญหา จะพยายามจี้ให้เราโกรธคนนั้นคนนี้ ให้เราไปเข้ากับฝ่ายนั้นฝ่ายนี้ เป็นไง เราไม่มีเปล่งวาจาช่วยหายาบ ไปโกรธคนโน้นคนนี้ ไม่มีเลย ฝึกข้อสัมมาวาจาตนเอง และยังมีเมตตาจิตไปให้คนนั้นด้วย เพราะเขาน่าสงสารจริงๆ เขาเอาไฟมา ทำให้น้ำเดือดไม่ได้ก็น่าสงสาร แล้วเขาทำกรรมไม่ดีด้วย เมื่อได้รับผลของกรรมที่ไม่ดีนั้นก็หนักกันใหญ่ น่ากรุณาอยู่ สามารถที่จะแผ่เมตตาจิตเป็นสัมมาสังกัปปะได้ การทำสิ่งเหล่านี้ต้องใช้สัมมาทิฏฐิเป็นตัวหัวหน้า เป็นตัวนำ มีความเพียรที่จะละมิจฉาวาจา เจริญสัมมาวาจา ต้องฝึกต้อง

หัดไว้ อันนี้พระองค์ก็ให้สำเหนียก หมายถึงให้ฝึก ให้หัด

อุปมาสุดท้ายในพระสูตรนี้ ก็อุปมาเรื่องเลื่อย ข้อความใน กกจูปมสูตรมีว่า

ข้อ ๒๓๒ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย หากพวก โจรผู้ประพฤติต่ำทราม จะพึงใช้เลื่อยที่มีที่จับ ๒ ข้างเลื่อยอวัยวะ น้อยใหญ่ ผู้มีใจคิดร้ายแม้ในพวกโจรนั้น ก็ไม่เชื่อว่าทำตามคำสั่ง สอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้นั้น แม้ในข้อนั้น เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจัก ไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เราจักแผ่เมตตาจิต ไปให้บุคคล นั้นอยู่ และเราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มี ขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนไปยังสัตว์โลกทุกหมู่เหล่า อันเป็นอารมณ์ของเมตตาจิตนั้นอยู่”

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรสำเหนียกด้วยอาการดัง กล่าวมานี้

ข้อ ๒๓๓ ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรมนสิการถึงโอวาท ซึ่งมีอุปมาด้วยเลื่อย นี้เนื่องๆ เกิด เธอทั้งหลายเห็นวิธีพูดที่มีโทษ น้อยหรือมีโทษมาก ที่เธอทั้งหลายอดกลั้นไม่ได้หรือไม่”

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ไม่เห็น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นเธอ ทั้งหลายจงมนสิการถึงโอวาทซึ่งมีอุปมาด้วยเลื่อยนี้เนื่องๆ เกิด

ข้อนั้นจักมีเพื่อประโยชน์ เพื่อสุขแก่เธอทั้งหลายสิ้นกาลนาน”

อุปมาสุดท้ายก็หนักเลย อุปมาด้วยเลื่อย ที่เขาตำเรานี้ เท่ากับ เลื่อยใหม่ ยังไงก็ไม่เท่าหอกนะ อุปมาด้วยเลื่อย คือถ้าพวกโจรที่นิสัยไม่ดี ประพฤติต่ำทราม ใช้เลื่อยที่มีที่จับสองข้างเลื่อยอวัยวะของเรา จับเรามาดี แล้วก็เลื่อย ถ้ามีจิตคิดร้ายกับโจรนั้น มีจิตคิดร้ายเท่านั้น ไม่ต้องพูดถึงตำโจร **แค่มิจิตคิดร้าย ก็ชื่อว่า ไม่ทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้**นั้น พวกเราก็อย่าลืมใช้เกราะหนึ่งก็คือความอดทน ความอดทนเป็นเกราะหนึ่ง เป็นเกราะกำบังทำให้ไม่โดนลูกศรของข้าศึกเข้า เขาตำเราก็อทนไป ทำใจเป็นแผ่นดิน เป็นแม่น้ำ เป็นอากาศ

ความรู้เรื่องเหล่านี้ก็เป็นสัมมาทิฐีก่อน พอมีสัมมาทิฐิ ก็ใช้ความเพียร เรียกว่าสัมมาวายามะ มีสติ มีการฝึก การหัด ก็เป็นสัมมาสติ พอฝึกไปบ่อยๆ สัมมาวาจาก็จะเติบโตขึ้น มีจรรยาจาก็จะลดได้ พออ่านมา บางท่านก็อดใจเลย ทำไม่ค่อยได้ พระพุทธองค์ตรัสว่า ให้สำเหนียก หมายถึงให้ฝึก ต้องฝึกให้ได้ ถ้าฝึกไม่ได้ มันก็ไม่ได้ ต้องฝึกให้ได้ มันจึงจะได้ เมื่อไหร่มันถึงจะได้ละ ก็เมื่อมันได้ ถ้าทำไม่ได้ มันไม่ได้ละ ท่านจะต้องฝึกให้ได้ ได้เมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น ฝึกไปเรื่อยๆ นับว่าเป็นลาภอันประเสริฐแล้วที่มีโอกาสได้ฝึกอย่างนี้

ถ้าฝึกไม่ได้ก็เป็นปุถุชนกิเลสหนาแน่นอนอย่างนี้ตลอดไป ไม่อาจจะเป็นอย่างอื่นหรอก กิเลสเยอะอย่างนี้ จะให้มีความสุขกว่านี้มันไม่ได้ จะให้อิสระจากกิเลสกว่านี้มันไม่ได้ ต้องฝึกให้มากกว่านี้ ถ้าฝึกได้มากกว่านี้ มันจึงจะได้มากกว่านี้ มันเป็นอย่างนั้นแหละ

เป็นไปตามธรรมนั่นเอง เราจึงต้องปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม ไม่ใช่ปฏิบัติเอาตามใจ ฉันททำไม่ได้ ฉันทก็จะไม่ทำแล้ว อย่างนี้มัน ก็ตามใจ ทำได้ค่อยทำ ทำไม่ได้ก็ไม่ทำ อย่างนี้มันก็ทำตามใจชอบ ไม่ได้ทำให้ถูกต้องให้ตามธรรม ตอนนี่เรามาฟังไว้ก่อน ถ้ามีศรัทธา ก็เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ทำกันไป พระสูตรนี้เป็นเรื่อง เกี่ยวกับความเข้าใจทางมาของคำพูด ความอดทน อดกลั้น ความมี ขันติ เป็นส่วนหนึ่งที่เราต้องฝึกไว้ เมื่อฝึกแล้ว มีสติ มีสัมปชัญญะดี ก็ควรจะใช้ปัญญานั้นถอนออกไปเสีย

ต่อไป การฝึกสัมมากัมมันตะ ต้องใช้สัมมาทิฏฐินำเช่นกัน **รู้จักมิจฉากัมมันตะว่าเป็นมิจฉากัมมันตะ รู้จักสัมมากัมมันตะ ว่าเป็นสัมมากัมมันตะ ความรู้นี้เป็นสัมมาทิฏฐิ**

มิจฉากัมมันตะ ได้แก่ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติ ผิดในกาม เป็นการกระทำทางกายที่ผิด ส่วน**สัมมากัมมันตะ** คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การงดเว้นจากการลักทรัพย์ การงด เว้นจากการประพฤติผิดในกาม คำว่า งดเว้น แปลมาจาก เวรมณี ในภาษาบาลี หมายถึง ทำให้หมด ทำให้สิ้นไป ทำให้ไม่เกิดอีก ไม่เกิดความคิดเจตนาอย่างนั้นๆ อีกต่อไป เช่น งดเว้นจากการ ฆ่าสัตว์ ปาณาติปาตา เวรมณี หมายถึง ทำให้หมดเจตนาฆ่าสัตว์ ทำให้เจตนาชนิดนี้ไม่มีอีกต่อไป ให้หมดเวรชนิดนี้ไป ทำให้ไม่ เกิดอีก จึงต้องมีการฝึกหัดพัฒนาไปตามลำดับ เริ่มจากมีความอดทน อดกลั้น งดเว้นได้ ไม่ล่วงละเมิด ไม่ทำผิด นี้ก็ทีระดับหนึ่ง ต่อมา ก็ถอน ทำให้หมด ทำให้ไม่เกิด ใช้ปัญญาพิจารณาถอนมันออก

แต่ละคนมีทุจริตบางข้อที่ละยากไม่เหมือนกัน ผิกสติ สัมปชัญญะ มีสติอยู่กับตัวเอง มีสมาธิดี ก็อย่าลืมิใช้ปัญญาพิจารณา ถอนมันออก ทำให้ลดกำลังลงได้ พวกทุจริตต่างๆ นี้ ถ้าพิจารณาเป็น ก็จะถอนได้ พระพุทธเจ้าตรัสถึงเรื่องนี้เอาไว้ วิธีการที่จะพิจารณา เพื่อที่จะถอดถอนมันออกไป บางท่านอาจจะใช้อยู่บ้างแล้ว เช่น พิจารณาว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรม โดยเฉพาะความหงุดหงิด รำคาญสัตว์เดรัจฉานต่างๆ นี้ควรจะถอนให้หมด เพราะว่าพวกสัตว์ เดรัจฉานนี้น่าสงสาร แต่เราก็ยังไปรำคาญ ไปทำร้ายอยู่ อย่างนี้ก็ เกินไป เหมือนกับเรานี้เป็นเศรษฐีผู้ยิ่งใหญ่ แต่ไปคิดเล็กคิดน้อย กับขอทาน เขาสู้อะไรเราไม่ได้สักอย่าง มนุษย์เราเกิดมาด้วยผล ของบุญ ผลของศีล เราทำอะอะไร ก็ได้ผลของความเพียร แต่สัตว์นี้เขา ไม่ได้ทำอะไรเลย ถึงจะมาอยู่บ้านเรา ก็ไม่ได้บ้านไป

ความจริง บ้านไม่ใช่ของใครนะ แต่ทำไมเราใช้ความเพียรจริงได้มา เพราะกรรมรักษาให้ ส่วนสัตว์เกิดด้วยอำนาจอกุศล ก็ไม่สะดวก ไม่มีที่อยู่อาศัย ต้องการที่อยู่ไปเรื่อยๆ ต้องการมาหากินไปเรื่อยๆ หากินไปวันๆ ไม่มีตู้เย็นเก็บของเหมือนเรา ไม่มีบ้านนอนสบาย เหมือนเรา ถึงแม้จะสร้างรังมาใหญ่โต เดี่ยวสักหน่อยคนก็ไปทุบทิ้ง อยู่เรื่อย ลำบากต้องย้ายที่อยู่เสมอ ดิ้นรนกระวนกระวาย พวกสัตว์ เห็นหน้าคนนี่ขนหัวลุกเลย คนจะมาทำลายรังหรือเปล่า ท่านลอง คิดดู มันน่าสงสารขนาดไหน ทำไมมันเป็นอย่างนั้น เพราะมันเป็น อย่างนั้นแหละ กรรมมันเป็นอย่างนั้น สัตว์เดรัจฉานนี้เขาทำกรรม ชนิดที่หลบเลี่ยง หลบทำ หลบนั้น หลบนี้ ผลก็เลยต้องคอยหลบ ตลอด ต้องคอยกลัว เวลาจะทำทุจริตนี้ เห็นไหม เปิดเผยทำหรือ

หลบทำ หลบทำ กระวนกระวายทำ ทำเสร็จแล้วก็กระวนกระวาย
พอกรรมนี้ให้ผล สัตว์ก็เลยหลบเรา ที่หลบเราไม่ใช่เราใหญ่โต
แต่เป็นนิสัยมัน เพราะกรรมให้มันมา สัตว์มันเห็นเรานี่ มันวิ่งหนีเลย
ขนาดเรายืมให้มัน มันก็ยังหลบ

สัตว์ทั้งหลายน่าสงสาร พวกมดแมลง ทำมาหากินยากลำบาก
เห็นเม็ดข้าวเปลือกเม็ดหนึ่งหรือเม็ดข้าวสารเม็ดหนึ่ง แยกแทบ
ล้มแทบตายแล้ว เป็นเรื่องทั้งชีวิตของมันเลยนะ แต่เราเห็นมันแยก
เม็ดข้าวสารเม็ดเดียว ไม่เห็นมีอะไร เราก็กวาดทิ้ง มันหัวทิ่มเลย
เรามีอายุเกือบหนึ่งร้อยปี มันมีอายุไม่กี่วัน การแยกข้าวสารของมัน
เรามองเห็นมันวิ่งออกมาแป๊บเดียว แต่ในความรู้สึกของมดนี้ มันวิ่ง
มานี้ใช้เวลานาน ข้าวเม็ดนี้สำคัญกับมันมาก พวกมดเวลามันกัดเรา
มันจะไม่ปล่อย ขาหักมันก็กัดยุ่กันแหละ ทำไมมันเป็นอย่างนั้น
เพราะเป็นที่สุดของชีวิตของมันแล้ว มันหามาทั้งชีวิต เราไปเอาของ
มันไป ก็ต้องสู้จนตัวตายทีเดียว มันน่าสงสารขนาดนี้ เราก็กินไปโกรธ
มัน เกลียดมัน รังแกมัน ใส่ร้ายมัน กล่าวหามันว่า มันมาทำร้ายเรา
มากัดเรา มาแย่งที่เรา ทั้งๆ ที่มันก็แค่ทำมาหากินเท่านั้น

ลองฟังพระสูตรนี้ดู พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมบรรยาย
ที่ควรน้อมเข้ามาในตน เพื่อจะถอนทุจริตต่างๆ ถอนมิจฉาวจา
มิจฉากัมมันตะเหล่านั้นออกไป โดยใช้ปัญญาพิจารณาให้ถูกต้อง
ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เวฬุทวารายสูตร ข้อ ๑๐๐๓ จะอ่าน
เฉพาะตอนที่เกี่ยวข้อง

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พราหมณ์และคหบดีทั้งหลาย เรา
จักแสดงธรรมบรรยายที่ควรน้อมเข้ามาในตนแก่ท่านทั้งหลาย
ท่านทั้งหลายจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว พราหมณ์และคหบดี
ชาวเวฬุทวารคามเหล่านั้นบรรลุรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระ
ภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า พราหมณ์และคหบดีทั้งหลาย

ธรรมบรรยายที่ควรน้อมเข้ามาในตน เป็นอย่างไร
คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราอยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุข
เกลียดทุกข์ ข้อที่บุคคลพึงปลงชีวิตเราผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย
รักสุขเกลียดทุกข์นั้น ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา อนึ่ง ข้อที่เรา
พึงปลงชีวิตผู้อื่น ผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์นั้น
ก็ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจแม้ของผู้อื่น สิ่งใดไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่
พอใจของเรา สิ่งนั้นก็ไม่ใช่ที่รัก ไม่ใช่ที่พอใจแม้ของผู้อื่น
สิ่งใดไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา เราจะนำสิ่งนั้นไปผูกมัด
กับผู้อื่นได้อย่างไร อริยสาวกนั้นพิจารณาอย่างนี้แล้ว เป็นผู้เว้น
ขาดจากการฆ่าสัตว์เองด้วย ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการฆ่า
สัตว์ด้วย กล่าวสรรเสริญการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วย กาย
สมาจารนี้ของอริยสาวกนั้นย่อมนับบริสุทธ์ทั้ง ๓ ส่วนดังที่กล่าวมานี้

นี้เป็นข้อที่ ๑ ข้ออื่นๆ ก็คล้ายกัน ในข้องดเว้นจากการฆ่าสัตว์
ก็พิจารณาน้อมเข้ามาที่ตนเองว่า เราอยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย
รักสุข เกลียดทุกข์ หากบุคคลอื่นฆ่าเรา เราก็ไม่ชอบ ถ้าเราไปทำ
คนอื่น คนอื่นไม่พอใจเช่นกัน มันก็อย่างนี้แหละ เอาสิ่งเราไม่ชอบไป
ผูกกับคนอื่นเขา มันจะสมควรไหม ข้อ ๑,๒,๓ เป็นต้นกาย ต่อไป

ด้านวาทะศิลป์คล้ายกัน จะอ่าน ให้ฟังสักข้อหนึ่ง ข้อที่ ๔ งดเว้นจากการพูดเท็จ

๔. พิจารณาเห็นดังนี้ว่า ข้อที่บุคคลพึงทำลายประโยชน์ของเราด้วยการพูดเท็จนั้น ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา อนึ่ง ข้อที่เราพึงทำลายประโยชน์ของผู้อื่นด้วยการพูดเท็จ ข้อนั้นก็ไม่ใช่ที่รัก ไม่เป็นที่พอใจแม้ของผู้อื่น สิ่งใดไม่ใช่ที่รัก ไม่ใช่ที่พอใจของเรา สิ่งนั้นก็ไม่ใช่ที่รัก ไม่ใช่ที่พอใจแม้ของผู้อื่น สิ่งใดไม่ใช่ที่รัก ไม่ใช่ที่พอใจของเรา เราจะนำสิ่งนั้นไปผูกมัดกับผู้อื่นได้อย่างไร อริยสาวกนั้นพิจารณาอย่างนี้แล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จเองด้วย ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการพูดเท็จด้วย กล่าวสรรเสริญการงดเว้นจากการพูดเท็จด้วย วชิรสมาจารนี้ของอริยสาวกนั้นย่อมนับบริสุทธิทั้ง ๓ ส่วนดังที่กล่าวมานี้

การทำให้ความประพฤติด้านกายบริสุทธิ์ เป็นสัมมากัมมันตะ การทำความประพฤติด้านวาจาให้บริสุทธิ์ เป็นสัมมาวาจา ให้พิจารณาที่ตนเอง ตนเองไม่ชอบ คนอื่นก็ไม่ชอบ เราเอาของที่เราไม่ชอบไปให้คนอื่น สมควรไหม ถ้าจะเอาแบบสูงสุด ก็ต้องเห็นอริยสัง แต่อันนี้เป็นการศึกษาตั้งแต่เบื้องต้น

ให้มีสัมมาทิวฐิเป็นเบื้องต้นว่า ทุจริตนั้นไม่ควรทำด้วยประการทั้งปวง แล้วทำความเพียร เพื่อละมิฉฉาวาจา เพื่อละมิฉฉากัมมันตะ ทำความเพียรเพื่อเจริญสัมมาวาจา เพื่อเจริญสัมมากัมมันตะ มีสติกำกับในการทำ ความเพียรพยายาม เป็นสัมมาวายามะ สติที่ใช้ในการงดเว้นและการเจริญ เป็นสัมมาสติ ใช้เสมอมี ๓ องค์มรรค คือ

สัมมาทิฐิ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ ตอนนี้ฝึกข้อสัมมาวาจา ก็
เพิ่มเข้ามา ฝึกข้อสัมமாகัมมันตะ ก็เพิ่มเข้ามา ค่อยๆ ฝึกไปอย่างนี้
องค์มรรคก็จะงอกงามเติบโตขึ้นไปเรื่อยๆ ค่อยๆ ละกิเลสไป เหมือน
ชูดอกไปตามลำดับ เมื่อกิเลสบางเบาลง ความติดข้องต่างๆ ลดลง
องค์มรรคก็มารวมกัน ตัดสิ่งที่เบาบางนั้นให้ขาดได้

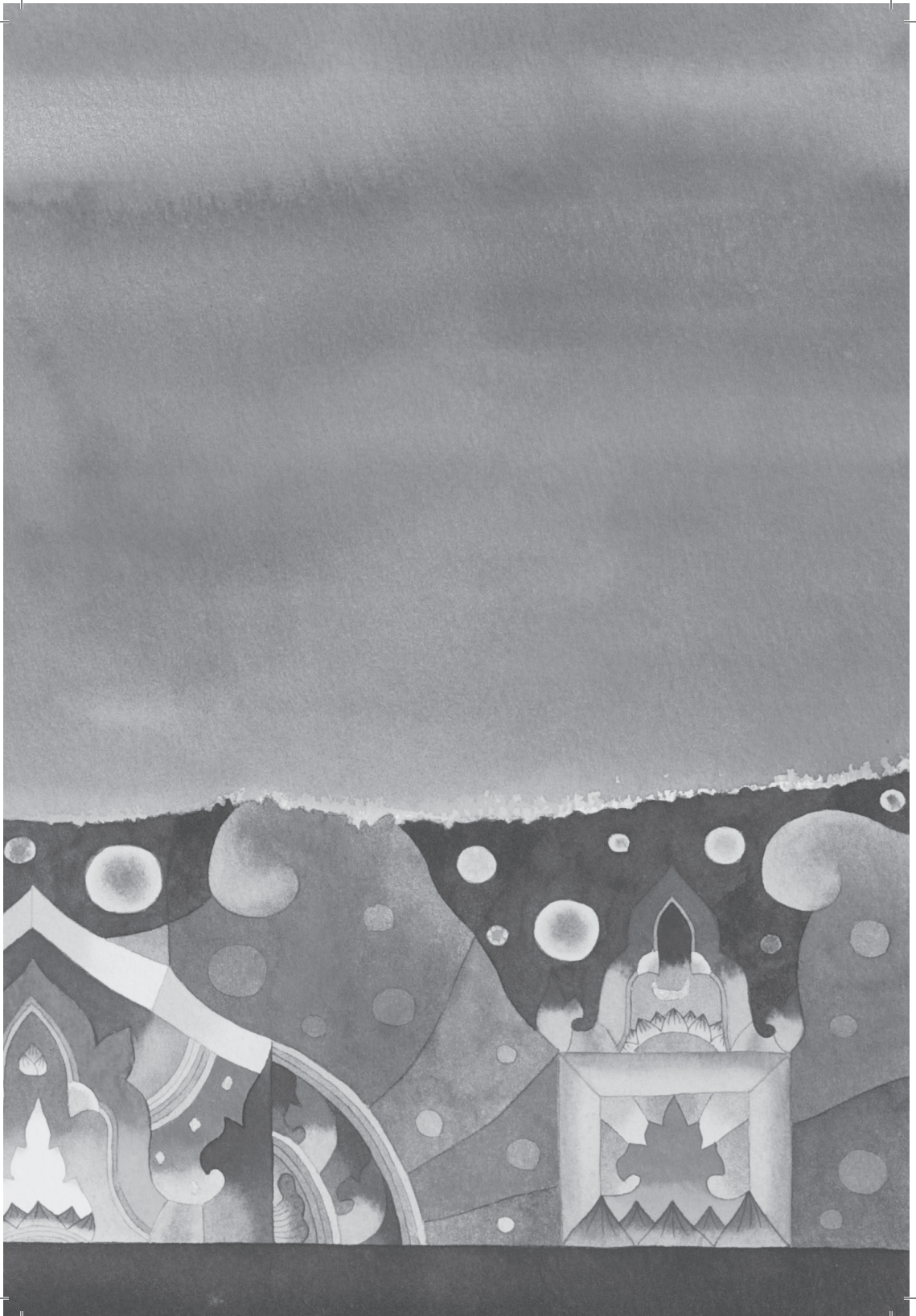
ท่านทั้งหลายตอนนี้ก็มีหน้าที่ชูด **ขัดเกลากิเลส** ธรรมะมันต้อง
ลึกซึ้งลงไปให้ถึงจิตถึงใจ น้อมเข้ามาในตน ตนก็คือจิต ทำอริยมรรค
ให้รวมเข้ามาในจิต อริยมรรคนี้เป็นสังขาร เป็นเจตสิก ๘ ประเภท
ที่ต้องทำให้เกิดขึ้นรวมในจิต ต้องฝึกกันอย่างนี้

ตอนบายนี้ออกถึงสัมมาวาจากับสัมமாகัมมันตะในแบบย่อๆ ยก
พระพุทธรูปมาอ่านให้ฟัง เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้ตัวอย่างในการนำ
ไปฝึกหัด โดยพระสูตรตอนแรกได้พูดถึงในแง่ให้อดทน อดกลั่น
เป็นคนมีเมตตา เป็นการงด การเว้น อดทนอดกลั่นไว้ก่อน อีกพระ
สูตรหนึ่ง ก็กล่าวถึงการใช้ปัญญาพิจารณาถอนออก น้อมธรรมะเข้า
มาในตน เอาตนเป็นตัวพิจารณาเปรียบเทียบ

ท่านทั้งหลายก็อย่าลืมฝึกสติ อยู่กับตัวเป็นพื้นฐาน มีสติตั้งมั่น
ในกาย มีความรู้ตัว ตัวก็มีกายกับจิต ภาวูที่กายก่อน แล้วก็ค่อย
สังเกตความรู้สึกต่างๆ ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย เกิดขึ้นก็รับรู้
เป็นเวทนา มีความคิด ความนึก ความเบื่อ เหนงา เศร้า รำคาญ ก็รับรู้
มันมาแล้วมันก็ไป ทำหน้าที่ของเราไป คือฝึกองค์มรรคนั้นแหละ

บรรยายมา คงพอสมควรแก่เวลาแล้วนะครับ อนุโมทนา
ทุกท่านครับ





๗. วิธีเจริญสมาธิภาวนา

บรรยายที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๗

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้านะครีบ
สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

วันนี้เป็นช่วงเย็นของวันที่ ๓ แล้ว เราเข้ามาปฏิบัติ ได้ฟังธรรมะในช่วงเช้า กลางวัน เย็น ได้สวดมนต์ เข้า เย็น ได้เดินจงกรม เข้า บ่าย ใจก็จะโน้มเอียงมาทางด้านธรรมะ อันนี้เป็นลักษณะธรรมชาติของจิต คือทำอะไรบ่อย มันเคยชิน เสพคุ้น มันก็จะไปทางนั้น

เรามาปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้มีดวงตา มีปัญญา เห็นความจริงว่ามีแต่ธรรมะ มีแต่รูปแต่นาม ซึ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ถ้ามันเป็นตัวเป็นตนแล้ว มันก็คงไม่เป็นอย่างนี้หรือคงไม่เป็นไปตามที่มันเป็น คงจะเป็นไปตามที่เราอยากให้เป็น แต่ที่มันเป็นอย่างที่มีมันเป็นอยู่เสมอ ลมพัดมาก็เย็นทุกที่ตั้งแต่เด็กจนแก่แล้ว บางคนนี่แก่แล้วก็ยังหนาวอยู่เลยนะ หนึ่งก็น่าจะหนาวขึ้นบ้างนะ แต่ก็ยังเหมือนเดิมอย่างนั้นแหละ เป็นอย่างที่มีมันเป็น มันไม่เป็นตัวตนสักที่เป็นอย่างนี้แหละ เป็นไปเพื่ออาพาธ มีความขัดข้อง เตะตัดขาเราอยู่เรื่อย หัวที่มอยู่เรื่อยแหละ เป็นอย่างนั้น นี่ก็เป็นของมัน ไม่ใช่ของเรา เรามาศึกษา เพื่อรู้ รู้ตามที่มันเป็น

พระพุทธองค์ทรงแจ่มแจ้งไว้ชัดเจนแล้วทุกประเด็น เพียงแต่เราไม่มีตา ดู เราท่องเที่ยวเรื่อย ก็ดีกว่าไม่ท่องเที่ยว แต่ยังไม่มิตาเห็น การปฏิบัติธรรมก็เป็นการมาฝึก ฝึกเพื่อให้มีดวงตา เห็นอันนั้นแหละ เห็นอย่างที่มีมันเป็นนี่แหละ จะมีดวงตา มีธรรมจักขุ มีญาณปัญญา ต้องมีเหตุที่จะทำให้เกิดญาณ เกิดปัญญา เพราะธรรมชาติของจริงนั้น หยั่งไม่ได้ด้วยตรรกะ หยั่งไม่ได้ด้วยความคิดนึก คิดนึกเอาจะเห็น ธรรมชาติไม่ได้ ต้องมีดวงตาจึงจะเห็น การจะมีดวงตาต้องมีเหตุให้เกิด **ตัวเหตุให้เกิด ตัวจักขุกรณี เหตุให้เกิดดวงตา ทำให้เกิดดวงตา ญาณกรณี เหตุให้เกิดญาณ คืออริยมรรคมีองค์ ๘** ที่เรามาฝึกกันนี้ ฝึกอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นเหตุให้เกิดตา

มิตาก็จะมองเห็น เห็นชัดๆ เลย เพราะธรรมชาติมีอยู่แล้ว เป็นอย่างนั้นแหละ เป็นธรรมดา สังขารก็มีเมื่อมันเกิดขึ้น ถ้าไม่เกิดมันไม่มี มีเมื่อเกิดแล้ว สักหน่อยหมดเหตุมันก็ไป ส่วนนิพพานก็เป็นสิ่งที่มียอยู่แล้ว ดำรงคงที่อยู่อย่างนั้น ถ้าพูดถึงสิ่งที่มีจริงๆ เป็นสัจจะ ชั้นยอดสุด คือนิพพาน ส่วนสิ่งที่มี มีแบบไม่จริงจัง แต่ก็มีนะ มีเมื่อมีเหตุคือสังขาร รูปนาม ชั้น ๕ นี้ มีจริงแต่ไม่จริง ตกลงจะมีจริงมั๊ย จะบอกว่าไม่จริงก็ไม่เชิง ก็มันมียอยู่ มันก็ทุกข์จริงๆ ทุกข์จริงมั๊ยเนี่ย ทุกข์ตอนมันเกิด **เกิดเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้นแหละ** มันเป็นอย่างนั้น

ถ้ามีดวงตาก็จะเห็น เห็นความจริงที่ไร้ตัวตนอย่างนี้ มีธรรมะ ๒ ข้าง ข้างสังขารกับข้างนิพพาน ข้างทุกข์กับดับทุกข์ อย่างนี้ เราจึงต้องมาฝึกหัด ให้มีสัมมาทิฐิ จะได้ว่ารู้จักทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ได้รู้จักความดับทุกข์คือนิพพาน ได้รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ได้รู้จัก ได้เห็นแต่ยังไม่ถึง ในเมื่อยังไม่ถึงต้องทำอะไร ก็ต้องเดินไป ตามทางคืออริยมรรคเพื่อเข้าถึงธรรมะนั้น ธรรมะก็มีอยู่ ๒ ข้างเท่า นี้แหละ สังขารกับนิพพาน สังขารมันเป็นทุกข์ เราก็ละเหตุแห่งทุกข์ เสีย ทุกข์ก็จะมีทุกข์ไม่เกิดเพราะไม่มีเหตุ นิพพานเป็นความดับ ทุกข์ เราก็เดินไปให้ถึง ทางเดินคืออริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างนี้นะครับ

ในคอร์สนี้ เน้นมาที่ข้อปฏิบัติคืออริยมรรคมีองค์ ๘ นานๆ เรา จะได้มีโอกาสฟังซักทีหนึ่ง ต้องมีพระพุทธรูปเจ้าไตรสรุ์จึงจะมีโอกาส ได้ยินได้ฟัง ถ้าใครมีฉันทะ มีความชอบใจ พอใจในข้อปฏิบัติอันดี งามยอดเยี่ยมนี้ จะได้ทำความเพียรให้ยิ่งขึ้น พวกเราคงมีศรัทธา มีความชอบใจพอใจในข้อปฏิบัติอันดีงามนี้ เพราะนานๆ จะได้เจอ ซักทีหนึ่ง เหมือนกับที่เราหาหนังสือสารวิญณะ หาไม่นานเลย แล้ว วันหนึ่งก็มาเจอ เป็นไง..มีค่ามากมาย แต่ถ้านิวรรณ์มันเกิดขึ้นนี้ เจียบ เหมือนกันนะ มันบังดวงตา ต้องระวังไว้ ที่หามาแทบล้มแทบตาย อุตส่าห์ทำบุญทำทานอันโน้นอันนี้ อธิษฐานโน่นอธิษฐานนี้ก็เพื่อมา เจอสักจรรยาณ์นี้แหละ พอมาเจอเสร็จแล้วนิวรรณ์เกิดขึ้น นั่งนิ่งเลย ไม่ไปไหน มันบังดวงตา ดับปัญญา ต้องระวัง อย่าไปเชื่อมั่น อะไร ที่ควรทำนี้ต้องรีบทำ

อย่างเราทั้งหลายนี้กว่าจะจัดงานเรียบร้อย ที่บ้านในกรุงเทพฯ แต่ละคนก็มีงานทำ มีงานนั่นงานนี้ บางคนต้องเลี้ยงหมา ต้องดูแลหมา บางคนต้องดูแลสามี ต้องคอยบ่นสามี ไม่อย่างนั้นไม่มีคู่บั้น เดี่ยว เหงาเกินไป มีงานหลายแบบ บางคนก็ทำงานนั่นงานนี้ กว่าจะจัด งานเรียบร้อยลงตัว มีเหตุปัจจัยพร้อมมาที่นี้ได้ โอกาสนี้หายากมาก

ถ้าคนมีปัญหาที่ต้องเร่งปฏิบัติกันอย่างเต็มที่ ต้องรีบฝึก มีความเพียรเต็มที่ทีเดียว แต่พอมาแล้วเป็นไงครับ อากาศก็เย็นดีนะ พออากาศก็ดี ก็แอบเข้าห้อง..นอนซะ เป็นอย่างนี้เห็นมัย พอนิเวรณ เกิด หาเรื่องชี้เกียจอย่างนั้นอย่างนี้อยู่เรื่อย

ท่านทั้งหลายอย่าลืมหื้อปฏิบัติอันดิงยามยอดเยี่ยมนี้ อริยมรรค มืองค์ ๘ ปัญญา ศีล สมาธิ นานๆ จะได้มีโอกาสฟังซักครั้งหนึ่ง อย่า ลืมฟัง แล้วจำไว้ให้มั่นคง ข้อปฏิบัติอันนี้เราจะปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้น จากมีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าจนกว่าจะถึงนิพพาน ตอน เริ่มต้นก็ปฏิบัติได้น้อยหน่อย ตอนถึงนิพพานก็ปฏิบัติได้เต็มที่ ทางมันมีอันเดียวเท่านั้น อยเมว อริโย อภฺรฺงฺคิโก มคฺโค แปลว่า อริยมรรคมืองค์ ๘ นี้เท่านั้น ทางนี้เท่านั้น เป็นการปฏิเสธทาง อื่น ทางอื่นไม่มี มีทางนี้เท่านั้นทางเดียว นานๆ จึงจะได้เจอทางนี้ ทางที่ถูกนี้มันหายาก ส่วนทางที่ผิดนี้ไม่ต้องหาหอรอก เพียบเลย เดิน ไปเดินมาก็ผิดเพียบ จึงไม่ต้องกลัวเรื่องผิดอะไรนัก เพราะมันเป็น ธรรมดาอย่างนั้น ให้ระวังไว้ มีปัญญาไว้ ให้พยายามทำหน้าที่ของ ตนเอง คือเจริญมรรค จำเอาไว้นะ

บางท่านว่า เอ..เจอสภานี้จะเป็นยังไง จะทำอย่างไร สภานี้ นี้แก๊งง อันโน้นแก๊งง อันไหนถูก อันไหนผิด อย่ายุ่งกับมันนัก ให้เรายุ่งกับหน้าที่ของเรา หน้าที่ของเราคือเจริญอริยมรรค สัมมา ทิฎฐิคืออะไร ก็เจริญเข้าไป สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ เจริญเข้าไป ผมได้พูดขยายความไป ๔ องค์แล้ว ท่านทั้งหลายคง พอจะเข้าใจองค์ประกอบที่เป็นมรรค ส่วนจะทำให้เต็มที่บริบูรณ์

เมื่อไหร่ก็ค่อยว่ากัน แต่ให้ฟังและจำไว้ก่อน มีโอกาสที่ฝึกอยู่เสมอ

การฝึกอริยมรรคในแง่ขั้นที่เป็นโลกียะนี้ เป็นการถากกิเลส ออก ขุดกิเลส ทำบ่อย ๆ กิเลสก็จะลดกำลังลง ขุดให้มันหมดกำลัง เช่น ฝึกสมณะ ฝึกวิปัสสนา บางครั้งท่านก็อุปมาเหมือนงูมันรัดเรา แน่น ถ้าจะขว้างมันทิ้งเลย ตัดแขนโยนทิ้งมันก็ยังไม่ไป รัดแน่นอยู่ อย่างนั้น ท่านก็ให้ใช้วิธีจับมันมาหมุนรอบๆ ทำให้งูมันตาลาย ตอน มันตาลาย รัดไม่แน่น มันคลายออกแล้ว เราก็โยนมันทิ้งได้ ทำนองนี้ ก็มี คือให้ขุดกิเลสให้มันเบาบางลงก่อน ขุดให้มันมีกำลังน้อยลง แล้ว อริยมรรคจึงจะผสมรวมกัน ค่อยตัดอีกต่อหนึ่ง อย่างนี้นะครับ

มาในคราวนี้ก็เลยเน้นพูดอริยมรรคมีองค์ ๘ ส่วนธรรมะ ประเด็นอื่นๆ หลากๆ ท่านก็คั่นหน้าคั่นตา เรียนธรรมะจนสมอง จะรับไม่ไหวอยู่แล้ว บางท่านอาจจะยังไม่ค่อยได้เรียน ก็ไม่เป็นไร ได้ฟังไว้เป็นเบื้องต้น แล้วก็ศึกษาเพิ่มเติมต่อไป ที่บรรยายมาหลาย วันแล้ว ก็บรรยายมาถึงอริยมรรคองค์ที่ ๔ คือ สัมมาทิฐิ สัมมา สังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ อริยมรรคทั้ง ๔ ข้อนี้ไม่มีคำ ขึ้นต้น ส่วนอริยมรรค ๔ ข้อหลังมีคำขึ้นต้น ท่านทั้งหลายไปอ่าน สังเกตดีๆ บางท่านอาจจะสวดท่องดูก็ได้ ในหนังสือสวดมนต์บาง เล่มมีรวบรวมไว้

ตั้งแต่องค์มรรคข้อที่ ๕ เป็นต้นไป มีคำขึ้นต้น หมายความว่า การจะทำตามมรรคข้อที่ ๕ เป็นต้นไปนี้ จะต้องทำ ๔ ข้อต้นเป็นหลัก ไว้ก่อน โดยเฉพาะมีสัมมาทิฐิ ในข้อสัมมาอาชีวะจึงเริ่มต้นว่า อริย สาวกในธรรมวินัยนี้ ละมิจฉาอาชีวะแล้วสำเร็จการเลี้ยงชีพด้วย

สัมมาอาชีวะ สัมมาอาชีวะมันสำคัญยังไง ทำไมต้องเริ่มต้นด้วยคำว่า อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ อิท ภิกขเว อริยสาวโก จะได้อธิบายต่อไป

คำว่า **อริยสาวก** มี ๒ ความหมายหลัก ๆ ความหมายที่ ๑ คำว่า อริยะ เป็นชื่อของพระพุทธเจ้า สาวกเป็นพวกเราที่มีศรัทธา คำนี้ แปลว่า **สาวกของพระพุทธเจ้าผู้เป็นอริยะ** คือ เราไม่ได้เป็นอริยะเองนะ แต่ผู้ที่เรานับถือ คือพระพุทธเจ้าเป็นอริยะ แปลว่า สาวกของพระพุทธเจ้าผู้เป็นอริยะ ถ้าอย่างนั้น พระภิกษุรูปอื่นก็เป็นอริยะเหมือนกัน แต่เนื่องจากพระพุทธเจ้าเป็นอริยะผู้สูงสุด เป็นศาสดาผู้สอน คำนี้หมายถึงพระองค์ผู้เดียวเลย อริยสาวก จึงหมายถึงสาวกของพระพุทธเจ้าโคดมพระองค์นี้ ในธรรมวินัยนี้ ในศาสดาของพระพุทธโคดมองค์นี้ ถ้าท่านไหนมีสัมมาทิฐิ มีความเข้าใจเห็นทุกขในโลกแล้ว ต้องการจะออกจากโลก เดินทางไปนิพพาน การเลี้ยงชีพของท่านนั้น ถ้าทำถูกต้อง ก็จะเป็นสัมมาอาชีวะ

ความหมายที่ ๒ คำว่า อริยสาวก อริยะ หมายถึง ตัวท่านผู้ั่นเอง อย่างนี้แปลว่า **สาวกผู้เป็นอริยะ** หมายถึงตั้งแต่พระโสดาบันเป็นต้นไป พระอริยะอย่างนี้ไม่ต้องหวังท่าน ข้อปฏิบัติ อริยมรรคตั้งแต่เบื้องต้นนี้ จะหมายถึงแบบพวกเราทั่วไป เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าผู้เป็นอริยะ ผู้ที่มีสัมมาอาชีวะอย่างเต็มที่ก็เป็นพระภิกษุ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะท่านมีศรัทธา เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าผู้เป็นอริยะ

เวลาขยายความตามแบบในพระไตรปิฎก จะมีข้อความแสดงว่า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลก ประกาศ

ธรรมะที่งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และงามในที่สุด ประกาศ
พรหมจรรย์ อันบริสุทธิ์ บริบูรณ์โดยครบถ้วน คหบดีหรือบุตร
คหบดีได้ฟังธรรมนั้นแล้ว มีศรัทธาในพระตถาคต เกิดความคิดว่า
พรหมจรรย์อันนี้จะทำให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดุจสังข์ขัดทำได้ยาก
พรหมจรรย์ตามแบบที่พระพุทธเจ้าทำ คือเป็นพระอรหันต์ทำได้ยาก
ฆราวาสคับแคบ เป็นทางมาของธูลีกิเลส ส่วนบรรพชานั้นโล่ง
จึงได้ออกบวช พวกเรานี้ทำยากมัย บางคนยังไม่ได้ทำ เลยไม่
ค่อยรู้ว่ายาก ถ้าต้องการถึงที่สุดแห่งพรหมจรรย์ เป็นพระอรหันต์
ทำในฆราวาสนี้มันยากจริงๆ ถ้าทำไม่เต็มบริบูรณ์ ทำบางส่วนก็คง
พอทำได้อยู่

จากเนื้อหาในพระไตรปิฎก ฆราวาสที่เป็นพระอรหันต์จึงมี
น้อยมาก มีเหมือนกันนะ แต่น้อยมาก ผู้บรรลุอรหันต์ส่วนใหญ่จะเป็น
เพศพระภิกษุ ภิกษุณี อย่างนี้นะ ถ้ามว่าฆราวาสมีมัย มี แต่น้อยมาก
น้อยจริงๆ เป็นคนพิเศษจริงๆ ท่านบอกว่ามันยาก บรรพชานี้เป็น
เหมือนที่โล่งท่านจึงออกบวช พอมีศรัทธาอย่างนี้แล้ว ออกบวช
การเลี้ยงชีพของท่านก็จะเป็นประเภทสัมมาอาชีวะ คือเลี้ยงชีพด้วย
การบิณฑบาต งดเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิด ที่จะไปหลอกลวง ทำเลศ
ทำนินิต ดูถูกข่มขามยามตี ตรวจดวงชะตา ดูดาว ทำนายลักษณะ
ทำนายโหงวเฮ้ง ทำนายวันเดือนปีเกิด หรือทำเดรัจฉานวิชาอื่นๆ
ก็ไม่มี ท่านงดเว้นหมด ทำแต่สัมมาอาชีวะของพระภิกษุ ผู้ที่มีสัมมา
อาชีวะอย่างเต็มที่ เป็นรูปแบบจริงๆ คือพระภิกษุ เพราะท่านเป็น
อริยสาวก เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าผู้เป็นอริยะ

ส่วนพวกเราถ้าต้องการเป็นอย่างนั้น ก็ทำได้เช่นกัน พวกเรา
ฆราวาสนี่ ก็ต้องเริ่มตั้งแต่เห็นโทษภัยของวิภวสงสาร คิดจะออก
คิดเมตตากรุณา มีวาจาและการกระทำที่ถูกต้องเรียบร้อย ใช้ชีวิต
เพื่อเดินทางไปนิพพาน ทำมาหากินอย่างถูกต้อง อย่างนี้ก็จะ
สัมมาอาชีวะ พระท่านบวชเพราะท่านคิดจะออกอยู่แล้ว ข้ออื่นมัน
มาอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ท่านหาแต่พอดีๆ หาเลี้ยงชีพไปวันๆ เท่านั้น
ฆราวาสเราโดยส่วนใหญ่หาเกิน ไม่ใช่ทำมาหากิน ทำมาหาเกิน
แล้วใส่ตู้เย็นอัดไว้ เก็บนั่นเก็บนี่ไว้เพียบ

พระพุทธองค์ทรงแนะนำวิธีสำหรับฆราวาส เป็นรายละเอียด
ปลีกย่อยไว้มากเหมือนกัน เริ่มต้น เห็นโทษภัยของวิภวสงสาร
มีสัมมาทิฐิ ต้องการจะถึงนิพพาน ท่านทั้งหลายต้องการจะถึงกันมั๊ย
ถ้าต้องการอย่างนั้นก็ถูกต้องแล้ว ความคิดถูกต้องมั๊ย คิดจะออก
คิดเนกขัมมะ ไม่ได้คิดจะเอานั่นเอานี่ มีความคิดหวังดี เห็นใจเพื่อน
ร่วมทุกข์มั๊ย กายวาจาถูกต้อง ตามหลักการคือองค์มรรค ๔ ข้อแรก
ต้องมีก่อน มีบ้างพอสมควร แต่จะสมบูรณ์ตอนไหน นั่นอีกเรื่องหนึ่ง
แต่ให้มี เว้นการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย งดมิจฉาอาชีวะ งดการหาเลี้ยงชีพ
ที่มีผิดธรรม การเลี้ยงชีวิตที่ผิดธรรม คือ มีการผิดศีล ผิดกรรมบถ
ผิดกฎหมาย เบียดเบียนทำร้าย ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน อันนี้เรียก
ว่าอาชีพที่เป็นมิจฉาอาชีวะ มันผิดธรรม ไม่ได้มาโดยธรรมอย่างนี้
แล้วก็สำเร็จการเลี้ยงชีวิตแต่พอดีๆ ด้วยสัมมาอาชีวะ

บางคนไปตีความว่า ถ้าเป็นอาชีพที่ไม่ผิดกฎหมาย เราขยันทำ
เราหาเท่าไรก็เป็นสัมมาอาชีวะ อย่างนี้ผิด ทำไม่ผิด เพราะไม่มี

สัมมาทิฐิ เขาคิดจะเอา ไม่ได้คิดจะออก ผู้ที่มีสัมมาอาชีวะจริงๆ นี้
ไม่คิดจะเอา แต่คิดแค่เลี้ยงชีวิต พวกนี้จะไม่ค่อยรวยเท่าไรหรอก ยกเว้น
แต่มีสามีรวย หรือเคยรวยมาก่อน อะไรก็ว่ากันไป เขาต้องการแค่
สำเร็จการเลี้ยงชีวิตไป เพราะจะเอาเวลาส่วนใหญ่ ไปทำความเพียร
เจริญมรรคนั่นเอง หากมีแต่ไปหาเกินมามาก หานั่นหานี้มากมาย
แล้วสะสม เขาไม่ทำ เพราะมีสัมมาทิฐิและคิดจะออกแล้ว ต้องมี
สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ มาก่อน
นี่ลักษณะของสาวกของพระพุทธเจ้าผู้เป็นอริยะ

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำสำหรับพวกฆราวาสนี้ ก็มีคำสอนเรื่อง
การหาทรัพย์ วิธีการเก็บรักษาทรัพย์ วิธีการใช้จ่ายทรัพย์ หามาแล้ว
ต้องใช้ไม่ให้เกิด เก็บไว้เพื่อจะใช้เท่านั้นเอง ไม่ได้มาหาเพื่อสั่งสม
อะไร หามาเป็นของใช้ อริยสาวกที่ทำสัมมาอาชีวะนี้ พระองค์ก็
ให้หาทรัพย์มาโดยธรรม คำว่า **โดยธรรม** คือมีอาชีพที่ไม่ผิดกรรมบถ
ทั้ง ๑๐ ไม่ทุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง ได้มา
โดยธรรมแล้วก็ใช้สอย

ท่านทั้งหลายคงต้องไปศึกษาเพิ่มเติมเองในส่วนนี้ เนื่องจาก
ว่ารายละเอียดปลีกย่อยมีมาก วิถีชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน
สัมมาอาชีวะนี้เป็นศีลข้อใหญ่ที่สุด บางคนนึกไม่ถึง ศีลน่าจะมีแต่
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ แต่อาชีวะนี้เป็นศีลข้อใหญ่มาก เพราะ
เกี่ยวกับการเลี้ยงชีวิตเพื่อจะไปนิพพาน เกี่ยวกับการแสวงหาปัจจัย
มาเลี้ยงชีพ การทำตนให้เหมาะสมกับการที่จะได้ปัจจัยมาเลี้ยงชีพ
การทำหน้าที่อย่างถูกต้อง การทำหน้าที่ของตนเองในครอบครัว

ทำหน้าที่ในที่ทำงาน หน้าที่ในสังคม เพื่อป้องกันภัยที่จะมาจาก
ทิศต่างๆ ถ้าเลี้ยงชีวิตไปไม่ถูกต้อง อยู่ในครอบครัว ครอบครัวก็จะ
กลายเป็นที่สร้างอภัย หลุมอภัยดีๆ นี่เอง เวลาบ่นนี่ปกติเราก็มบ่น
คนในครอบครัว ไม่บ่นคนอื่นหรอก ไม่กล้าบ่นคนอื่นเพราะกลัวเขา
จะเตะเอา แต่บ่นคนในครอบครัวนี่เขาไม่กล้าเตะ อย่างนี้ก็เลี้ยงชีวิต
ไปด้วยความยากลำบาก บ่นกัน เงินไม่พอใช้อย่างโน้นอย่างนี้ บ้านก็
กลายเป็นที่สร้างอภัยขึ้นมา ข้อนี้เป็นข้อใหญ่มากทีเดียว แต่พวก
เราโดยทั่วไปรู้สึกว่าจะสนใจน้อยไปหน่อย

ถ้าเป็นอริยสาวกจะสนใจข้อนี้มาก พยายามจัดการหรือ
จัดแจง พยายามทำให้มันดีทำหน้าที่ของตนเองต่อลูก ต่อสามี
ก็ทำให้ถูกต้อง ดูแลมารดาบิดา ดูแลบุตรภรรยา ทำการงานในที่
ทำงาน จัดการดีมาก ท่านทั้งหลายอย่าลืมไปอ่านวิธีการหาเงิน
วิธีการใช้สอยเงิน พระพุทธเจ้าทรงบอกไว้ แสดงไว้ในสูตรต่างๆ
มีเยอะ สำหรับพวกที่เป็นฆราวาสอย่างเราทั้งหลายเรียกว่าเป็น
พวกกามโลกิ เป็นพวกบริโศคกาม ถ้าเป็นสาวกเป็นสาวกของ
พระพุทธเจ้าผู้เป็นอริยะ ได้ฟังธรรมแล้ว มีสัมมาทิฐิรู้ว่าชีวิตมัน
เป็นทุกข์ คิดจะออกแล้ว แต่เป็นแนวเซื่องช้าหน่อย ยึกๆ ยักๆ อยาก
จะออกเต็มที่ไม่ใช่เต็มที่ เต็มที่ คือ ใจหนึ่งก็รัก เนื่องจากกิเลสเรื่อง
ความรักนี่มันลึกซึ้ง ยากที่จะตัด อีกใจหนึ่ง ก็มีศรัทธาเชื่อปัญญา
ตรัสรู้ของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ความจริงมันเป็นอย่างนั้น
ไม่อาจจะเป็นอย่างอื่น ไม่อาจหลบไปทางไหนได้ อันนี้เป็นเรื่อง
ธรรมดา เนื่องจากกำลังใจหรือบารมีน้อยอยู่ มีสัมมาทิฐิ สัมมา
สังกัปปะคิดจะออกแล้วก็เลี้ยงชีวิตให้ถูกต้อง พวกนี้ท่านเรียกว่ากาม

โภคี ซึ่งกามโภคีชั้นยอด ที่เป็นอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ มีคุณสมบัติ
อยู่ ๔ ประการ

ข้อที่ ๑ **หาทรัพย์มาได้โดยชอบธรรม ไม่ทำตนให้ลำบาก
เกินไป** ไม่ทำารุณเกินเหตุ บางคนหาทรัพย์โดยธรรมก็จริง ไม่ผิด
กฎหมายก็จริง ไม่ผิดกรรมบถก็จริง แต่ทำารุณตนเองเกินไป คือทำให้
ตัวเองให้เหน็ดเหนื่อยมาก ไม่เหลือเวลาที่จะคิดพิจารณาธรรมะอะไร
เลย อันนี้ทำารุณมาก โดยเฉพาะพวกที่หามาเป็นมรดกให้ลูกหลาน
พวกนี้ทำารุณตนเองเกินเหตุ เพราะความจริง ลูกหลานมาตาม
กรรมและไปตามกรรม ต้องเข้าใจแม่นๆ เข้าใจดีๆ ท่านไหนที่ทำผิด
มาแล้วก็ไม่เป็นไรหรอก ผิดมาหลายเรื่องแล้ว สำรวมระวังในกาล
ต่อไปก็แล้วกัน อริยสาวกเข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรม เข้าใจ
เรื่องอะไรต่างๆ หาเหมือนกัน แต่หามาเลี้ยงชีวิต สำเร็จการเลี้ยง
ชีวิตไป เพื่อที่จะใช้ชีวิตนี้ฝึกอริยมรรคไปนิพพาน คุณสมบัติของ
กามโภคีชั้นเลิศข้อที่ ๑ หาทรัพย์มาได้โดยชอบธรรมและไม่ทำารุณ
เกินไป ไม่เสียเวลาหรือทุ่มเทกับมันจนหมดเวลาเกินไป ไม่เหนื่อยกับ
มันเกินไป อย่างพวกเรารุ่นหลังๆ นี้ บางคนทำแต่งงาน หาแต่เงินจน
หัวหงอกไปหมดเลย หัวหงอกก่อนวัยก็มี อย่างนี้หนักไปหน่อย

ข้อที่ ๒ **เลี้ยงตน เลี้ยงครอบครัว คนรอบข้างให้มีความ
สุขสบาย** ให้พอเป็นไปได้ เอามาใช้สอย เลี้ยงตนให้มีความสุข คือ
หามาใช้นั่นเอง ไม่ใช่หามาแล้วไม่ใช่ หามาแล้วกล้าใช้ เป็นลักษณะ
ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า เพราะยังงั้นมันก็ต้องหมดอยู่แล้ว แต่ให้มัน
หมดโดยถูกต้อง หมดแบบที่เรามีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่ **ในหลัก**

การของอริยสาวก จึงพยายามใช้น้อยๆ จะได้หาน้อยๆ ไม่ใช่ใช้วิธีหาเยอะๆ แล้วใช้เยอะๆ ไม่สรรเสริญแบบนั้น วิธีของอริยสาวกอย่างเต็มก็คือพระภิกษุ ดูเหมือนว่าท่านขี้เกียจมากไม่ยอมทำมาหากินอะไร แต่กลับตรงข้ามกันเลย แท้ที่จริงนี้ ท่านเป็นผู้มักน้อย สันโดชนใช้น้อย เมื่อใช้น้อย ฉันทน้อย ก็ไม่จำเป็นต้องหาเยอะ นี่เป็นเรื่องที่ถูกต้องมากที่สุด นี่คือลักษณะสาวกของพระพุทธเจ้าอย่างเต็มที่เลยหาปัจจัยมาพอให้ร่างกายเป็นไปได้เท่านั้น

วิธีการจะหาน้อยๆ คือใช้น้อยๆ ไว้ พอใช้น้อย ก็จะไม่ต้องหาเยอะ ไม่เสียเวลา ชีวิตก็จะเป็นไปได้ เป็นวิธีที่ง่ายมาก ส่วนใหญ่ยุคใหม่มีมิชฉาทิฎฐิ เห็นผิดเพี้ยนไป เขาจะไม่สรรเสริญวิธีนี้ เขาสรรเสริญว่า หาเยอะๆ มีเยอะๆ มีเยอะแล้วก็ใช้เยอะๆ นี่มันตีความจริง มันสู้ใช้น้อยๆ แล้วหาน้อยๆ ไม่ได้ เพราะว่ามันไม่เสียเวลา ท่านก็เลยให้อาเพศของพระนี้ไว้ดูเป็นตัวอย่าง พระนี้แทบไม่ต้องหาอะไร เดินบิณฑบาตใช้เวลาแค่ ๑ ชั่วโมง นี่เห็นมั๊ย หนึ่งชั่วโมงต่อวัน พวกเราทั้งหมดเวลาทำมาหากินไปเท่าไร? บางคนทั้งวันทั้งคืนเลยการเลี้ยงชีวิตมันก็ผิดพลาดค่อนข้างมาก

ท่านก็เลยให้อาชีวิตพระภิกษุ โดยเฉพาะพระอรหันต์นี้เป็น **อุดมคติ** พระอรหันต์นี้เป็นอุดมคติของพวกฆราวาสเรา เวลาให้พิจารณา เวลาจะรักษาศีล ๘ ก็ให้พิจารณาว่า พระอรหันต์ท่านไม่ฆ่าสัตว์เลยตลอดชีวิต วางท่อนไม้ วางศรัตรา มีความละเอียดมีใจเอ็นดู ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กุลต่อสัตว์ทั้งหลายอยู่เสมอ ท่านเป็นอย่างนั้นตลอดชีวิต เราก็จะทำอย่างนั้นแหละตลอดวัน

หนึ่งกับคืนหนึ่ง พระอรหันต์ไม่ฉันอาหารเวลาวิกาลเลยตลอดชีวิต เราก็จะทำงานวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ให้พิจารณาแบบนี้ คือเป็นอุดมคติไว้นั้นแหละ

ศีลข้อนี้เป็นข้อใหญ่มาก ควรศึกษาให้ดีๆ ไม่อย่างนั้น ชีวิตของเราจะยุ่งยากมาก วุ่นวายกับคนโน้นคนนี่สะเปะสะปะ ไม่ได้จัดการอะไรให้ลงตัว ให้ความเข้าใจ ปฏิบัติต่อกันให้ถูกต้อง ปฏิบัติหน้าที่ต่อสามี ปฏิบัติหน้าที่ต่อลูก ให้ถูกต้อง เราก็จะไม่ยุ่งนัก เพราะได้ปกปิดโทษอันจะเกิดจากประเด็นนั้นๆ ไว้หมดแล้ว ถ้าทำไม่ถูกเป็นไง ต้องมาคอยจัดการคนโน้นจัดการคนนี่ ไม่ใช่จัดการเขาอย่างเดียว เขาจัดการเราด้วย วนเวียนไปเรื่อย เลี้ยงชีวิตก็ยากลำบาก พอเลี้ยงชีวิตยากลำบาก ปฏิบัติอริยมรรคก็ยากไปด้วย

ข้อที่ ๓ **จับจ่าย ทำบุญ** ลักษณะของอริยสาวก คือมีฝ่ามือที่ล้างเอาไว้ ทรัพย์สมบัตินี้เหมือนเป็นของสาธารณะ พร้อมเสมอสำหรับคนที่เหมาะสม พร้อมจะให้กับท่านผู้มีศีล พวกเราชื่นชอบ ทำบุญ ทำบุญบ่อยๆ ก็ดีแล้ว อริยสาวกท่านพร้อมเสมอ ถ้าเป็นเศรษฐี ท่านจะเปิดบ้านเลย นิมนต์พระไว้ยาวเลยว่าฉันเถอะ ให้รับภัตตาหารทุกวัน อย่างท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี และนางวิสาขา อย่างนี้ คนมีน้อยก็ทำน้อย เหมือนยุคโบราณเรานี่ คนเฒ่าคนแก่ไม่มีเงิน เขาก็มาวัดประจำ แจกจ่ายทำบุญได้ตลอด แม้จะมีเงินน้อยก็ทำได้

ข้อที่ ๔ **เป็นผู้ไม่ติดข้อง ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง** เห็นโทษว่า ทรัพย์สมบัตินี้ เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา อยู่กับเราชั่วคราว

มีปัญญาเครื่องสลัดออก แล้วใช้สอยบริโภคไป ให้ใช้ทรัพย์ รู้จักนิสสรณะหรืออุบายเป็นเครื่องสลัด รู้จักอริยมรรค รู้จักข้อปฏิบัติของตนคืออริยมรรค มุ่งหน้าเดินไปตามมรรค ไม่ใช่มุ่งหน้าหาเงิน บริโภคใช้สอยมันอยู่ ให้พอเลี้ยงร่างกายไปได้ แต่รู้จักข้อปฏิบัติของตนคืออริยมรรค ไม่ใช่มาหาเงิน แต่มาเดินไปตามมรรค

สัมมาอาชีวะจึงสำคัญมาก เป็นการหาเลี้ยงชีวิตเพื่อจะเดินไปตามอริยมรรค เราจึงไม่ได้เกิดมาหาเงิน หาสิ่งของ หรือครอบครองอะไรต่างๆ แต่มาเดินทางไปนิพพาน เป็นอริยสาวก เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ได้สดับแล้ว ต้องการไปนิพพาน แต่จะไปได้อย่างไร อริยมรรค อริยมรรคเกิดกับจิต จิตเกิดที่กาย กายต้องอาศัยปัจจัยเลี้ยงชีวิต และเกี่ยวข้องกับโลก จึงต้องหาปัจจัยมาเลี้ยงมันไปอย่างถูกต้อง และทำหน้าที่ต่อผู้ที่เราเกี่ยวข้องอย่างเหมาะสม ท่านที่ได้ปฏิบัติมาพอสมควร มีสติสัมปชัญญะ ได้มีสัมมาทิฐิ มีสัมมาสังกัปปะ คิดจะออก ทำวาจาและการกระทำให้ดี แล้วก็มาเลี้ยงชีวิตให้ถูกต้องต่อไป อันนี้ก็เป็นองค์มรรคข้อที่ ๕

สัมมาอาชีวะจัดอยู่ในศีล เป็นศีลข้อที่ใหญ่ ครอบคลุมการหาเลี้ยงชีวิต การทำตัวให้เหมาะสมกับการที่จะได้ปัจจัยมา และการทำหน้าที่เหมาะสม ถ้าเป็นสัมมาวาจาก็เห็นชัดอยู่ว่ามีข้อไหนบ้าง สัมมาสัมมันตะก็เห็นชัดอยู่มีข้อไหนบ้าง ส่วนสัมมาอาชีวะคือการเลี้ยงชีวิตทั้งหมด บางท่านอาจจะเคยได้ยิน “**อาชีวะฐานมกศีล**” ศีลมีอาชีวะเป็นที่แปด วาจา ๔ ข้อ กาย ๓ ข้อ และอาชีวะอีก ๑ ก็เป็นแปด

สมมติมีภรรยา เป็นสามีก็ต้องทำหน้าที่ต่อภรรยาให้ถูกต้อง ไม่อย่างนั้นโทษก็จะมาจากการมีภรรยา อย่างนี้สู้ไม่มียังดีกว่า พอมีแล้ว ถ้าทำหน้าที่ไม่ถูก มีโทษติดตามมาเลย ดีไม่ดีตกอบายเลย ลูกทำหน้าที่ต่อพ่อแม่ พ่อแม่ทำหน้าที่ต่อลูก เหล่านี้ก็เป็นข้อสัมมาอาชีวะทั้งนั้น เพื่อให้เรารู้จักหน้าที่ รู้จักข้อปฏิบัติที่เหมาะสมถูกต้อง จะมาทึ่งๆ ขว้างๆ ไม่ดูและอะไรอย่างนี้ไม่ได้ ไม่สมกับเป็นอริยสาวก บางคนบอกว่า เป็นรูป เป็นนาม ก็ปล่อยทิ้งไป อย่างนี้เลวมากแล้ว ไม่รู้เรื่องอะไรเลย มันเป็นทุกขนั้นแหละต้องดูแลให้ดี ไม่ใช่ของเรา นั้นแหละต้องดูแลให้มากๆ เลย ถ้าเป็นของเรา เราจะเสกปั้นแต่ง ยังไงก็ได้ แต่นี่ไม่ใช่ของเรา มาอยู่ด้วยกัน ก็ต้องดูแลกัน ต้องมีองค์ความรู้ มีความชำนาญพอที่จะทำให้ถูกต้อง พระพุทธเจ้าทรงสอน มงคลข้อต่างๆ ก็เน้นฆราวาสมากเป็นพิเศษ เกี่ยวกับข้อนี้ทั้งนั้น เกี่ยวกับการใช้ชีวิต เลี้ยงชีวิตให้เป็นไปเพื่อจะได้ฝึกข้อปฏิบัติธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้น

ถ้าไม่มีสัมมาทิฐิ ก็จะคิดว่า ลูกของเรา เราต้องทำเพื่อลูกของเราอยู่อย่างนั้น ถ้ามีสัมมาทิฐิ เรามีเมตตา ลูกของเรามีเมตตา ไม่มีต่างคนมาตามกรรมไปตามกรรม อีกไม่นานก็ตายทิ้ง จากกันแล้ว และถ้ายังมีกิเลสก็ต้องเกิดใหม่อีก วนเวียน เป็นทุกข์อย่างนี้ถึงนิพพานนั้นแหละ จึงหมดทุกข์ ทางคืออริยมรรค การทำหน้าที่ต่อกันให้ดี นี่ก็เป็นองค์ประกอบข้อหนึ่งของมรรค เราต้องทำมรรค เจริญมรรค ดังนั้น ต้องทำหน้าที่ต่อกันให้ดี เพราะถ้าไม่ทำหน้าที่ให้ดี มันไม่ได้ทำ ต้องทำ ทำไม่ต้องทำ เพราะถ้าไม่ทำมันไม่ได้ทำ ก็ไม่ได้ข้อสัมมาอาชีวะ

เหมือนเรามีพ่อแม่ ถ้าไม่เลี้ยงดูพ่อแม่ ก็จะได้เลี้ยง ท่านเลี้ยงเรามา เราต้องเลี้ยงท่านตอบ ถ้าเราไม่เลี้ยงท่านตอบ ก็ไม่ได้เลี้ยงตอบ ไม่ได้ทำคุณความดี ไม่ได้เจริญมรรค มีโอกาสให้ทำ แต่ไม่ได้ทำ ต้องเลี้ยงจึงจะได้เลี้ยงนะ ถ้าวไป ท่านตายแล้ว เดียวก็ไม่ได้เลี้ยง ท่านอยู่ไม่นาน ต้องรีบเลี้ยงดูไว้ หรือท่านตายแล้วก็ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ ถ้าไม่ได้ทำมันก็ไม่ได้ทำ จึงต้องมีสัมมาทิฐิ มีความเพียร มีสติ องค์กรมรรคอื่นๆ จึงจะเจริญขึ้นงอกงามขึ้น จึงต้องมาทำ ถ้าไม่ได้ทำ ก็จะได้ไม่ได้ทำ กลายเป็นแบบคนทั่วไปที่เขาไม่รู้หนทาง ไม่ได้เจริญองค์กรมรรค พวกเรารู้ทาง แต่ไม่ลุกขึ้นเดินไปทางมีแต่ไม่ยอมเดิน ทำงานเป็นลูกน้องเขาก็ไม่ได้ทำหน้าที่ต่อเจ้านาย พอไม่ได้ทำหน้าที่ต่อเจ้านาย ทำงานก็ไม่ได้เป็นการเจริญมรรค เพราะอะไร เพราะไม่มีสัมมาทิฐิ ถ้ามีสัมมาทิฐิ คิดจะออก มีกาย วาจาถูกต้อง ก็เอาการเป็นลูกน้องเขานี้แหละ ฝึกสัมมาอาชีวะ ฝึกมันก็โตขึ้นได้

มีสัมมาทิฐิ รู้อะไรเป็นอะไรแล้ว ก็ทำความเพียร เป็นสัมมาวายามะ สติที่กำกับก็เป็นสัมมาสติ มันก็เติบโตขึ้น ท่านทั้งหลายอย่าลืมาใช้ทุกโอกาสให้เป็นประโยชน์ในการฝึก โดยเฉพาะข้อศีลนี้เป็นเรื่องวิถีชีวิตเลยธรรมดาเลย ไม่ต้องปลีกวิเวกอะไรก็ได้ ส่วนข้อสมาธิต้องปลีกวิเวกหน่อย สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย มาทำให้มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก อันนั้นข้อสมาธิ

ถ้าท่านไม่ยอมเจอใครอย่าไปเกลียดเขา ให้ทำหน้าที่ต่อคนนั้นให้ถูกต้อง และเจริญเมตตา อย่างนี้พอเข้าใจมั๊ย ไม่อยากเจอ

ใครบ้าง จงเจริญเมตตาเสียคืนนี้ ไปจับหน้าไอ้หมอนั้นมาแล้ว ก็ส่ง
ความปรารถนาดีไปให้ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด ทำอย่างนี้แหละ
จะได้ไม่ต้องเจอกัน มาเจริญมรรคนั่นเอง จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด..
เป็นสัมมาสังกัปปะ

ช่วงเย็นวันนี้ ได้พูดสัมมาอาชีวะซึ่งเป็นศีลข้อที่ใหญ่ที่สุด
แม้แต่ศีลของพระ ข้อนี้ก็มากที่สุด สิกขาบทต่างๆ ก็บัญญัติเกี่ยว
กับเรื่องการใช้ชีวิต และการแสวงหาปัจจัยนี้เยอะที่สุด เยอะยังไง
ก็ไปอาราธนาพระอาจารย์พูดให้ฟังก็แล้วกัน แบบนั้นชีวิตอุดมคติ
ของชาวพุทธ สัมมาอาชีวะในแบบอุดมคติ

บรรยายวันนี้ ก็พอสมควรแก่เวลาเท่านี้ละครับ อนุโมทนา
ทุกท่านครับ

๘. สัมมาวายามะและปธาน ๔

บรรยายวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๗

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้านะครับ
สวัสดีครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

วันนี้เป็นช่วงเช้าของวันที่ ๔ ในการปฏิบัติแล้วนะ เรามาที่นี้ปฏิบัติติดต่อกันหลายวัน ถึงแม้จะมีขี้เกียจบ้าง ง่วงเหงาหาวนอนบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง แต่จิตก็ยังคิดนึกถึงการปฏิบัติ การคิดนึกหรือจิตมีความเสพคุ้น คุ้นเคยกับการปฏิบัติอย่างนี้เรียกโยนิโสมนสิการ พอมีโยนิโสมนสิการ จิตก็จะโน้มเอียงไปในทางธรรมโดยธรรมชาติ ท่านทั้งหลายอย่าลืมเอาวิธีเหล่านี้ไปใช้ในชีวิต ถึงแม้จะมีเรื่องวุ่นวายบ้าง มีกิเลสบ้าง หลงลืมไปบ้าง อย่าลืมน้อมนํากลับมาทางธรรมบ่อยๆ อย่างนี้ ต่อไปจะเป็นความเคยชินอีกแบบหนึ่ง หลังจากได้คบสัตบุรุษ ได้ฟังพระสัทธรรม ก็รู้จักโยนิโสมนสิการ มนสิการนี้เป็นตัวที่สำคัญให้เราสู้อารมณ์นั้นอารมณ์นี้ อารมณ์ในโลกเรื่องในโลกมีเยอะแยะ ตัวสำคัญที่จะช่วยดึงจิตให้มาสนใจเรื่องนั้นๆ ก็คือมนสิการ

โยนิโสมนสิการเป็นการมนสิการในแง่มุมที่ถูกต้อง **ทำให้** จิตเกิดกุศล **ทำให้** กุศลเจริญก้าวหน้า มีปัญญาเห็นความจริง อารมณ์และมุมมองมีเยอะ แล้วแต่เราจะเลือกมอง ถ้าไปใส่ใจ

อารมณ์หรือแง่มุมที่มันผิด ทำให้เกิดอกุศล ทำให้บังปัญญา ไม่ให้เห็นความจริงก็เรียกโยนิโสมนสิการ เป็นมนสิการเหมือนกันแต่ทำให้เกิดอกุศลขึ้น ในชีวิตประจำวันของเราโดยทั่วไป ส่วนใหญ่ก็ไปไปใส่ใจแต่ในแง่ที่จะทำให้เกิดอกุศล เกิดตัวตนหรือเข้าใจผิดหลงผิดอย่างนั้นอย่างนี้เยอะแยะ พอมาที่นี้ก็เปลี่ยนการใส่ใจ ใส่ใจเป็นธรรมะ ใส่ใจว่าไม่เที่ยง เปลี่ยนมุมมอง รู้จักพิจารณา อันนี้เป็นโยนิโสมนสิการ พอมีโยนิโสมนสิการแล้วต่อไปก็จะได้ปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม **ปฏิบัติธรรมย่อให้สอดคล้องกับธรรมใหญ่** ธรรมย่อ คือ หน้าที่การงานหรือการใช้ชีวิตต่างๆ นี่แหละ แต่ให้สอดคล้องกับอริยมรรคมีองค์แปด

อยู่บ้านก็อย่าลืมตั้งข้อวัตรต่างๆ มีการฟังธรรมตอนเช้า ตอนเย็น ไหว้พระสวดมนต์เข้าเย็นอย่างนี้เป็นต้น ก็อย่าลืมทำไว้ ถ้ามีเรื่องอะไรก็นึกถึงธรรมะ นึกถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไว้ นึกถึงทุกข์ไว้ นึกถึงเหตุเกิดทุกข์ คิดจะออกจากทุกข์ไว้ แล้วก็ปฏิบัติให้ถูกต้อง เรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติที่ครอบคลุมสมบูรณ์คืออริยมรรคมีองค์แปด ผมก็ได้พูดไป ๕ ข้อแล้ว

วันนี้จะพูดองค์มรรคต่อไป องค์ที่ ๖ สัมมาวายามะ องค์มรรคห้าข้อข้างบนนั้น สัมมาทิฏฐิกับสัมมาสังกัปปะ จัดเป็นชุดปัญญา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดเป็นชุดศีล สัมมาวายามะมีความสำคัญมากในทางพุทธศาสนา ในการฝึกจิตเพื่อเหนือโลกจะต้องใช้ความเพียรมาก สัมมาวายามะเป็นกลุ่มสมาธิ ด้านจิต พวกเราพอพูดถึงมาทำความเพียร ก็

หมายถึงเพียรฝึกจิต จะฝึกจิตได้ต้องมีองค์มรรคองค์อื่นคือ
สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ แล้วก็ศีลจึงจะฝึกจิตได้ ไม่อย่างนั้น
แล้วการฝึกจิตก็อาจจะผิด หัวข้อของการฝึกจิต จึงเริ่มเหมือน
กันทุกข้อ คือ อธิ ภิกขเว ภิกขุ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใน
พระธรรมวินัยนี้ ใช้คำว่าภิกษุแทนคำว่าอริยสาวก

คำว่า ภิกษุ ในทางปฏิบัติ แปลว่า ผู้ที่เห็นภัยของวัฏฏสงสาร
เห็นภัย เห็นความน่ากลัวของการเกิด พวกเรามาปฏิบัติธรรมนี้
ไม่ได้กลัวตายแต่กลัวเกิด เพราะความเกิดมันมีภัยมาก เริ่มต้น
ตั้งแต่กลัวการเกิดในอบาย ก็จะปฏิบัติได้ระดับหนึ่ง ถ้ากลัวการ
เกิดในภพทั้งหมดก็จะปฏิบัติได้อีกระดับหนึ่ง ทางพุทธเราจึง
ไม่ได้กลัวแก่ ไม่ได้กลัวตาย แต่กลัวเกิด เรียกว่าภิกษุนั่นเอง พวก
ท่านเป็นภิกษุหรือยัง บางคนยังเป็นคนธรรมดาอยู่ กลัวตาย กลัว
ตายมันก็ตายอยู่ดีแหละ แต่กลัวเกิดนี่ยังพอหาทางแก้ไขได้ ถ้า
กลัวเกิดในอบายก็อย่าไปทำเหตุไม่ดี มันก็ไม่เกิด ยังมีโอกาส
ที่จะรอดได้ **อนิจจังทำให้รอดได้** ถ้ากลัวเกิดในภพทั้งปวง ก็มา
ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์แปดให้ครบถ้วนสมบูรณ์ ก็ไม่ต้องเกิด
อีก อนิจจังช่วยได้อย่างนี้ ถ้ากลัวตายนี้ เหมือนคนไม่รู้เรื่อง กลัว
ตายมันก็ตายอยู่ดี ท่านทั้งหลายก็อย่าลืมหากันรีบเป็นภิกษุ

บางคนมาปฏิบัตินี้ก็กลัวผีห้กคอยู่ กลัวตายอยู่อย่างนี้
ไม่ได้เรื่องหรอก ครูอาจารย์บางท่านจะมีวิธีอย่างเช่นให้ไปนั่งที่
โลงศพบ้าง ให้ไปนั่งพิจารณาคนตายอะไรบ้าง ให้มันเลิกกลัว
หลายท่านปฏิบัติธรรมมานานแล้ว ทำมาตั้งแต่สาวจนแก่เลย

แล้วก็สำอองสำออยอยู่นั้นแหละ แล้วมันจะได้ผลอะไร มัวแต่
กลัวตาย กลัวลำบากอยู่อย่างนั้นแหละ มันก็ลำบากค้างเต็งอยู่
อย่างนั้น

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้กลัวภัยในวิภูฏสงสาร เห็น
ภัยคือมีสัมมาทิฏฐิ กลัวต่อความเกิด มีภัยเยอะแยะที่ติดมากับ
ความเกิด ในพระธรรมวินัยนี้คือในศาสนาของพระโคตม ในธรรม
วินัยนี้เท่านั้นจึงจะบรรลु บางคนตั้งใจว่าอยากรอพระศรีอารยก็จะ
ไม่บรรลุ

ต่อไปเป็นขยายความสัมมาวายามะ สัมมาวายามะมีลักษณะ
ว่า ทำฉันทะให้เกิด พยายาม прารภความเพียร ประคองจิต และ
ก็ตั้งจิตไว้ในสี่เรื่อง สี่ประเด็นเท่านั้น เป็นความเพียรที่ถูกต้อง
ทำฉันทะให้เกิดก็คือมีความชอบ ชอบทางนี้ ใจเอนเอียงมาทาง
นี้ ชอบข้อปฏิบัติอันดีงาม ชอบอริยมรรค ชอบหนทางนี้ เพราะ
ว่านานๆ จะได้มีสักทีหนึ่ง พูดภาษาแบบเราๆ ก็คืออยากจะไป
นิพพาน อยากจะออกจากคุก อยากจะพ้นสังสารวัฏ อยากจะ
ถึงนิพพาน มีผู้บอกทางแล้ว ต้องการเดินไป ทำฉันทะให้เกิด
มีฉันทะแล้ว ก็ต้องมีความพยายาม พอใจอย่างเดียวไม่พอ ต้อง
มีความพยายาม ต้องเริ่มทำความเพียร прารภความเพียร ตั้ง
ความเพียรขึ้นมา แบบเราก็ตั้งขึ้นมา บางที่ตั้งทางจิตยังไม่ได้ ก็ตั้ง
นาฬิกาปลุกไว้ก่อน พอนาฬิกาปลุกก็ลุกขึ้น ตั้งทำว่าจะเดินจงกรม
จากตรงนี้ไปถึงตรงนั้น บางคนตั้งไม่ค่อยขึ้น ก็อ้างคุณพระพุท
พระธรรม พระสงฆ์เป็นพยาน น้อมนำจิต นี้เรียกปรารภความเพียร

ปรารถนาความเพียร ปรารถนาจิต ตั้งจิตไว้ในสิ่งเรื่อง ไม่เอาจิตไปตั้งไว้ในเรื่องอื่น ตั้งไว้ในเรื่องนี้เท่านั้น จะไปทำงานก็ตั้งไว้ในประเด็นนี้ จึงว่าทำความเพียร เติบจนกรรมเราก็ตั้งจิตไว้ในประเด็นนี้ ไม่เอาไว้ในประเด็นอื่น

ข้อที่หนึ่ง ทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารถนาความเพียร ปรารถนาจิตตั้งจิตไว้ เพื่อความไม่เกิดขึ้นของบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด เพื่อป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ระวังปิดกั้นอกุศลอย่าให้มันเกิด

ข้อที่สอง ทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารถนาความเพียร ปรารถนาจิตตั้งจิตไว้ เพื่อละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ถ้ากรรมมีบาปอกุศลธรรมเกิดขึ้น มีกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก หรืออกุศลอื่นๆ เกิดขึ้น ก็พยายามทำความเพียรตั้งจิตเพื่อที่จะละให้ได้ ส่วนจะละได้อย่างไร ในคราวที่บรรยายเรื่องสัมมาสังกัปปะ ก็ได้พูดไปบ้างแล้ว การทำความเพียรเพื่อละมิจฉานสังกัปปะ ทำความเพียรเพื่อเจริญสัมมาสังกัปปะนี่ก็เป็นสัมมาวายามะ ข้อที่สอง เพียรละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว อกุศลต้องเพียรเพื่อละนะ ส่วนจะละได้ขนาดไหน ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง จะต้องมาฝึกกันต่อไป

ข้อที่สาม ทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารถนาความเพียร ปรารถนาจิตตั้งจิตไว้ เพื่อความเกิดขึ้นของกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด กุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดมีอะไรบ้าง โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นธรรมะฝ่ายปัญญา เกิดกันหรือยัง ถ้ายังไม่เกิดก็ทำให้เกิด การพยายามทำให้กุศลเกิด พยายามทำเหตุให้เกิด เรียก

ว่าสัมมาวายามะข้อที่สาม

ข้อที่สี่ ทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งจิตไว้ เพื่อความดำรงอยู่ของกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น กุศลเป็นสังขาร เป็นสิ่งไม่เที่ยง พยายามทำเหตุปัจจัยเพื่อให้มันดำรงอยู่ ให้มันไม่เสื่อม ให้มันเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ก้าวหน้า จนเต็มบริบูรณ์ สามารถไปรวมกับกุศลอื่นๆ เป็นอริยมรรค

ความเพียรที่ถูกต้องมีสี่ประเด็นอย่างนี้ เป็นความเพียรที่ครบวงจร ตัวลักษณะมีอันเดียว คือทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต ตั้งจิตไว้ ถ้าทำถูกต้องครบถ้วนทั้งสี่ประเด็น ก็เรียกว่าทำความเพียรครบวงจร องค์มรรคต่างๆ ก็จะเจริญงอกงามขึ้น ความเพียรจึงมีความสำคัญมาก ต้องใช้ในการฝึกองค์มรรคทั้งหมด เป็นองค์มรรคประจำ องค์มรรคประจำมี ๓ ต้องใช้เสมอหนึ่ง คือ สัมมาทิฏฐิ ต้องมีความรู้เสมอว่า มีแต่รูป มีแต่นาม มีแต่ทุกข์ ไม่มีตัวตน ทำความเพียรก็ไม่ใช่เราเพียร แต่เป็นความเพียรเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นองค์ประกอบหนึ่งของมรรค สอง คือ สัมมาวายามะ สาม คือ สัมมาสติ ถ้าขาดสติแล้วก็ทำอะไรไม่ได้ ต้องมีสติกำกับในการละอกุศล มีสติในการเจริญกุศล

สัมมาวายามะมีสี่ ถ้าเรียกเป็นชื่อ จะได้จำง่าย ข้อที่หนึ่งเรียกว่าสังวรปธาน ความเพียรในการป้องกัน ยับยั้ง สังวร ปิดกั้นโอกาสไม่ให้บาปอกุศลเกิด ข้อที่สองเรียกว่าปหานปธาน ความเพียรที่ตั้งขึ้นเพื่อละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ข้อที่สามเรียกว่าภาวนापธาน ความเพียรที่ตั้งขึ้นเพื่อภาวนา ทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น

ข้อที่สี่เรียกว่าอนุรักษณาปธาน ความเพียรที่ตั้งขึ้นเพื่อรักษากุศลที่
เคยมีแล้ว ให้มั่นคงดำรงอยู่ไม่เสื่อม จนกระทั่งทำให้มันบริบูรณ์เต็มที
ต่อไป อันนี้ก็คืออธิบายแบบกว้างๆ เข้าใจแบบครอบคลุม แต่บางทีพอ
ไม่มีรายละเอียดประเด็นปลีกย่อยลงมา อาจจะไม่ออกว่าคืออะไร
แน่ ทำอย่างไรแน่ ผมจะอ่านพระสูตรหนึ่งให้ฟัง ท่านทั้งหลายจะได้
เอาไปปฏิบัติต่อไปได้

ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต สังวรสูตร ข้อที่ ๑๔
พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ปธาน ๔ ประการนี้

ปธาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สังวรปธาน
๒. ปหานปธาน
๓. ภาวนापธาน
๔. อนุรักษณาปธาน

สังวรปธาน เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว ไม่รวบถือ
ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติ เพื่อความสำรวมจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อ
ไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌา
และโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมใน
จักขุนทรีย์

ฟังเสียงทางหูแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติ เพื่อ
ความสำรวมโสตินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูก

บาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษา
โลตินทรีย์ ถึงความสำรวมในโลตินทรีย์

ตมกลิ่นทางจมูกแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติ เพื่อ
ความสำรวมฆานินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูก
บาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษา
ฆานินทรีย์ ถึงความสำรวมในฆานินทรีย์

ลิ้มรสทางลิ้นแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติ เพื่อ
ความสำรวมชิวหินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูก
บาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษา
ชิวหินทรีย์ ถึงความสำรวมในชิวหินทรีย์

ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกายแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อม
ปฏิบัติ เพื่อความสำรวมกายินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็น
เหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึง
รักษากายินทรีย์ ถึงความสำรวมในกายินทรีย์

รู้ธรรมารมณ์ทางใจแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติ
เพื่อความสำรวมมโนินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้
ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษา
มโนินทรีย์ ถึงความสำรวมในมโนินทรีย์ นี้เรียกว่า สังวรปธาน

ปธานปธาน เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่ยินดีกามวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา
ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ถึงความไม่มี ไม่ยินดีพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น
ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ถึงความไม่มี ไม่ยินดีวิหิงสา

วิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ถึงความไม่มี ไม่นิยดีบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ถึงความไม่มี นี้เรียกว่า ปหานปธาน

ภาวนาปธาน เป็นอย่างไร

คือ ฝึกอยู่ในธรรมวินัยนี้เจริณฺสดีสัมโพชฌณฺคฺ ที่อาคัยวิเวก อาคัยวิราคะ อาคัยนิโรธ น้อมไปในโอสลัคคะ เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌณฺคฺ ที่อาคัยวิเวก อาคัยวิราคะ อาคัยนิโรธ น้อมไปในโอสลัคคะ เจริญวิริยสัมโพชฌณฺคฺ ที่อาคัยวิเวก อาคัยวิราคะ อาคัยนิโรธ น้อมไปในโอสลัคคะ เจริญปีติสัมโพชฌณฺคฺ ที่อาคัยวิเวก อาคัยวิราคะ อาคัยนิโรธ น้อมไปในโอสลัคคะ เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌณฺคฺ ที่อาคัยวิเวก อาคัยวิราคะ อาคัยนิโรธ น้อมไปในโอสลัคคะ เจริญสมาธิสัมโพชฌณฺคฺ ที่อาคัยวิเวก อาคัยวิราคะ อาคัยนิโรธ น้อมไปในโอสลัคคะ เจริญอุเบกขาสัมโพชฌณฺคฺ ที่อาคัยวิเวก อาคัยวิราคะ อาคัยนิโรธ น้อมไปในโอสลัคคะ นี้เรียกว่า ภาวนาปธาน

อนุรักษนาปธาน เป็นอย่างไร

คือ ฝึกอยู่ในธรรมวินัยนี้ตามรักษาสมาธินิมิตที่ชัดดีซึ่งเกิดขึ้นแล้ว คือ อัญญิกกัลญาณฺยา กำหนดหมายซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกท่อน ปุพุกกัลญาณฺยา กำหนดหมายซากศพที่มีหนอนคลาลด้าเต็มไปหมด วินีลกัลญาณฺยา กำหนดหมายซากศพที่มีสีเขียวคล้าละด้วยสีต่างๆ วิปุกพกัลญาณฺยา กำหนดหมายซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเอี่ยมอยู่ตามที่ที่แตกปรือออก วิจฉิททกัลญาณฺยา กำหนดหมายซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน อุทฐุมาทกัลญาณฺยา กำหนดหมายซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด นี้

เรียกว่า อนุรักษนาปธาน

ภิกษุทั้งหลาย ปธาน ๔ ประการนี้แล

ปธาน ๔ ประการนี้ คือ

สังวรปธาน ปทานปธาน

ภาวนापธาน และอนุรักษนาปธาน

พระพุทธเจ้าผู้เป็นเฝ้าพันธุ์พระอาทิตย์ทรงแสงไว้แล้ว

ที่เป็นเหตุให้ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ผู้มีความเพียร ถึงความสิ้นทุกข์

สังวรสูตรที่ ๔ จบ

พระสูตรนี้ท่านทั้งหลายฟังแล้ว คงจะได้วิธีปฏิบัติในการทำ
สัมมาวายามะ ซึ่งในองค์มรรคนั้น ขยายเป็นแบบกว้างๆ แต่ใน
พระสูตรนี้เป็นแง่มุมหนึ่งของสัมมาวายามะซึ่งชัดเจน ท่านสามารถ
นำเอาไปปฏิบัติได้

สังวรปธาน ทำความเพียรในการป้องกัน วิธีป้องกันคือ
สำรวจอินทรีย์ เวลาเห็นรูปทางตาแล้ว ก็พยายามสำรวจ รู้จักนึก
ไว้ก่อน คิดไว้ก่อน อย่าให้อกุศลเกิดขึ้น เพราะตอนยังไม่เห็น อกุศล
ยังไม่มี เห็นแล้วก็ต้องไม่ติดในนิमित ไม่ติดในอนุพยัญชนะ รู้ว่า
แค่เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ทางตาเท่านั้น เป็นแค่สีมากระทบตา
จะไปหลงรักหลงชังแสงนี้ จะสมควรไหม ปิดกั้นอย่าให้กิเลส
มีขึ้นมาอย่างนี้ ตอนไม่เห็นกิเลสก็ยังไม่มีนะ ต้องระวังไว้ ทางหู
ก็คล้ายกัน สำรวมระวังอินทรีย์ทางหู ถ้าไม่สำรวมระวังไว้ พอได้
ยินเสียงทางหูแล้ว ก็จะเกิดอภิชฌาโทมนัสขึ้นมา ท่านทั้งหลาย

ก็อย่าลืมหากันไปทำความเพียร ตั้งใจทำความเพียรอย่างนี้ มีสัมมาทิฐิรู้ว่า กิเลสนี้มันเป็นสังขาร ถ้ามันเกิดขึ้น ทำให้จิตใจมืดบอด ดวงตาไม่มี บังตาให้มืดมิด มองอะไรไม่เห็น ดีไม่ดีก็ไปทำทุจริตได้ การทำความเพียรเพื่อป้องกัน ความพยายามป้องกัน นี้ก็เป็นสัมมาวายามะ เป็นองค์ประกอบหนึ่งของมรรค

วิธีการทำสังวรปธาน คือการสำรวมอินทรีย์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำรวมระวังป้องกันไว้ มีสติในการดู มีสติฟัง มีสติดมกลิ่น มีสติลิ้มรส มีสติถูกต้องสัมผัส มีสติรับรู้เรื่องต่างๆ อันนี้ก็จะป้องกัน ไม่ยึดถือในนิमित ไม่ยึดถือในอนุพยัญชนะต่างๆ **ไม่ติดสมมตบัญญัติ** ไม่ติดใจในรายละเอียดปลีกย่อยต่างๆ ทำให้อภิชฌาและโทมนัสไม่ครอบงำจิต ถ้าไม่ระวังก็จะมีอภิชฌาโทมนัส คือความยินดียินร้ายเข้ามาครอบงำ อย่างนั้นกิเลสก็จะเกิดขึ้น

ข้อที่สอง**ปหานปธาน** ความเพียรในการละ คือไม่ยินดีในความคิดไม่ดีที่เกิดขึ้น เวลาแกมวิตกเกิดขึ้นก็ไม่ยินดี เวลาคิดถึงว่าเรามีนั่น มีนี่ มีโน่น มีของสวยงาม มีอะไรที่เยอะแยะมากมาย คิดว่าสิ่งนั้นเป็นของเรา ก็ไม่ยินดี บางคนรู้สึกว่าการล้างไปนะ พอเกิดความคิดว่านั่นมีนี่ แล้วยังอยู่ในความฝัน เคลิ้มที่เดียว อย่างนั้นเป็นคนไม่มีความเพียร ท่านบอกว่าไม่ให้ยินดีแกมวิตกที่เกิดขึ้นแล้ว ก็พยายามละออก ให้มีสัมมาทิฐิเห็นว่านั่นเป็นความคิด ความคิดไม่ดี พยายามละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ถึงความไม่มี

ไม่ยินดีพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น เวลาพยาบาทวิตกเกิดขึ้น มีความคิดขึ้นมา มีหน้าคนที่เราไม่ชอบโผล่มา มากี่ดีแล้ว จะได้แข่งมันให้ตายๆ ไปซะ ไม่ใช่อย่างนั้น ต้องไม่ยินดี ไม่ชอบใจ ความคิดเช่นนั้น แล้วก็พยายามละ บรรเทา ทำให้หมดไป ลึ้นไป ทำให้ไม่เกิดอีก อวิงสาวิตกและอกุศลธรรมทั้งหลายก็เช่นกัน ความติดข้องเรื่องโน้นเรื่องนี้ ต้องไม่ยินดีบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น รู้จักแยกแยะได้ **ของที่ไม่ดีก็ว่ามันไม่ดี ไม่ยินดีในของที่ไม่ดี ไม่ยินดีในสิ่งที่เป็นบาปอกุศล** พยายามละ บรรเทา ทำให้มันหมดสิ้นไป นี่เป็นความเพียรสัมมาวายามะข้อที่สองเรียกว่า ปหานปธาน

ข้อที่สาม**ภาวนापธาน** ภาวนापธาน คือการเจริญโพชฌงค์ ๗ เบื้องต้นคือฝึกสติ ให้สติตั้งมั่น มีสติปัญญามั่นคง มีสติสัมโพชฌงค์ สติสัมโพชฌงค์มีลักษณะอย่างไร โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ มาจากสติปัญฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ถ้าทำสติปัญฐานอยู่เสมอ ก็จะได้ สติสัมโพชฌงค์ ลักษณะของสติสัมโพชฌงค์ คือการมีสติและเนปั๊กกปัญญา มีสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่ สามารถระลึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดต่างๆ ได้ รู้จักว่าตัวเรานี้มีแต่นามกับรูป มีแต่กายกับจิต จิตคิดอย่างนี้ อย่างนี้ ก็สั่งกายทำอย่างนี้ๆ สั่งกายให้พูดอย่างนี้ๆ ก็รู้หมด นี้เรียกว่ามีสติสัมโพชฌงค์

พอมีสติสัมโพชฌงค์แล้วก็ทำธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิจยธรรม วิจยว่ามีแต่ธรรมะ มีแต่ธรรมะ ถ้ามีสติสัมโพชฌงค์ก็เห็นธรรมะแล้ว แต่ยังไม่ได้วิจยค้นคว้าสอบสวนให้ละเอียด สติเป็นตัวช่วยให้

ธรรมะปรากฏ สภาวะธรรมต่างๆ เกิดขึ้น มีสติทำให้ปรากฏ ไม่ลืม ไม่หลงรัก ไม่หลงชัง ไม่หลงยึดจับเป็นตัวตน นี่เป็นสติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิัจฉนี้ต้องไปค้น สอบสวน พิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจน เอาอารมณ์ที่ปรากฏมาค้นดู มีตัวตนอยู่ในนั้นไหม

กาย เวทนา จิต ธรรม ปรากฏขึ้น นี่เป็นเพราะสติ เป็นสติสัมโพชฌงค์ ต่อมาก็ทำธรรมวิัจฉะ **วิัจฉธรรม** โดยเฉพาะวิัจฉเรื่องตัวเอง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เส้นผมไม่เป็นของเรา พอขาดสติ ก็หลงผิดว่า เส้นผมเป็นของเรา หัวเราขาเราอีกแล้วอย่างนี้ วิัจฉดูตอนที่มิสติๆ นั้นแหละ ให้เห็นชัด จะได้เลิกหลง มีตัวเราในเส้นผมมัย มีตัวเราในเส้นขนไหม มีตัวเราในกระดูกแต่ละท่อนมัย วิัจฉค้นดูให้หมด เวทนาทางกาย มีตัวเราอยู่ในนี้มัย มีตัวเราสิงแทรกอยู่ในนี้มัย มีตัวตนในความคิดมัย ในสัญญาที่ผิดขึ้น มีตัวตนมัย

ตอนเดินจงกรมอยู่ เห็นอะไร ก็วิัจฉค้นดู หูได้ยินเสียง มีตัวตนแทรกอยู่ในโสตประสาท หรือในเสียงที่ได้ยิน หรือในโสตวิญญาณมัย วิัจฉ ค้นคว้าดู **อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรละ อะไรควรเจริญ** วิัจฉดูทำความเข้าใจคือวิริยสัมโพชฌงค์ และโพชฌงค์ข้ออื่นๆ จนครบทั้งเจ็ด ถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เป็นผู้ที่เข้าใจชัดถึงสิ่งต่างๆ ล้วนไม่มีตัวไม่มีตน มีใจเป็นกลาง ทำสิ่งต่างๆ ไปตามเหตุผล ตามกรรมตามหน้าที่ เรียกว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ตัวเราไม่มี ลูกของเราไม่มี แต่หน้าที่ของรูปนามที่เรียกว่าเป็นแม่ กับรูปนามที่เรียกว่าลูก ก็มีหน้าที่ต่อกัน เชื่อมโยงกันอยู่อันนี้

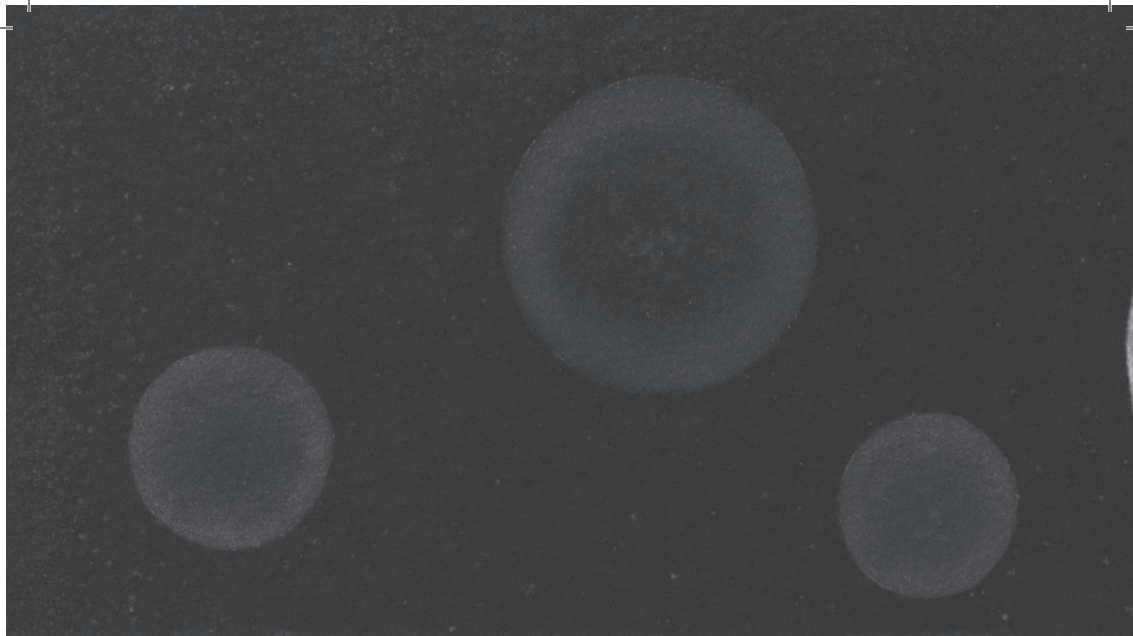
มีใจเป็นกลาง พร้อมจัดการสิ่งต่างๆ ตามความเหมาะสม ด้วยความรู้เข้าใจ เป็น**อนุเบกขา** สามารถทำหน้าที่ได้ถูกต้องเหมาะสม แบบนี้อริยมรรคก็จะสมบูรณ์ได้ ทำอย่างนี้เต็มที่อยู่แล้วก็จะเกิดขึ้น นี่ก็มาจากการทำความเพียร ตามหลักโพชฌงค์

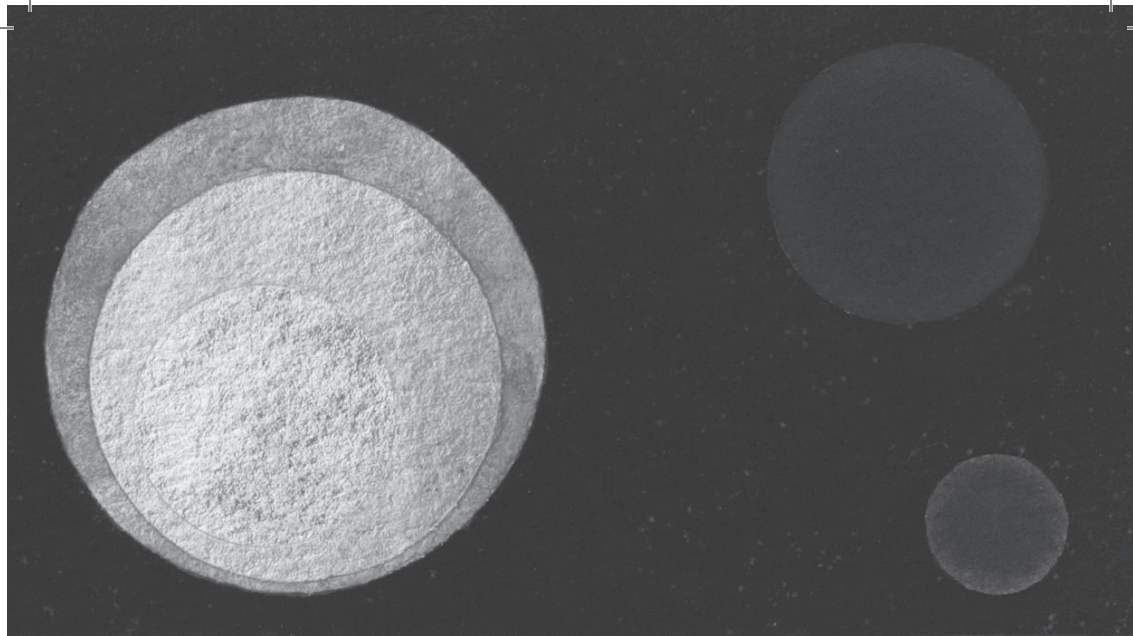
สัมมัปปธานหรือสัมมาวายามะข้อที่สี่ คือ**อนุรักษณาปธาน** ตามรักษาสมาธินิमित्तที่ชัดดีซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ถ้าทำความเพียรแล้วสมาธินิmittชัดดี จิตใจสว่าง สะอาดดี เห็นอะไรชัดเจนดี ก็พยายามรักษาเอาไว้ รักษาของดี กุศลต่างๆ ท่านยกตัวอย่างมาที่สมาธินิmittซึ่งเห็นชัดเจน เป็นที่ตั้งให้เกิดปัญญา เช่น เห็นอฏฐกัณฐก กำหนดมองดูร่างกายก็มีแต่โครงกระดูก เห็นชัดเจนดี ก็รักษานิmittอันนี้ไว้ การพยายามรักษานี้ก็เป็นสัมมาวายามะ คือรักษาของดีนั้นแหละ พอรักษาของดีไว้ เอาไปพัฒนาให้เห็นชัดยิ่งขึ้น เป็นที่ตั้งของปัญญาที่ละเอียดขึ้นไป

การทำความเพียรนั้น ถ้าพูดถึงในแบบกายภาพ ท่านก็บอกว่า อิริยาบถเดินได้ความเพียรเยอะ อิริยาบถนั่งได้สมาธิเยอะ เนื่องจากว่าเราทั้งหลายนี้ จิตติดข้องอยู่ในกับรูปเยอะ พอร่างกายมันได้ขยับ จิตก็ได้ขยับทำนั่นทำนี่ไปด้วย เพียรไปด้วย สำหรับผู้จิตมีกำลังแล้ว จะนั่ง นอน ยืน เดิน ก็ทำความเพียรได้ทั้งนั้น ผู้ที่ยังติดข้องอยู่มาก ทำเดินนี้ได้ความเพียร เพราะเป็นท่าที่ต้านทานกับแรงดึงดูดของโลก ในโลกนี้มีแรงดึงดูดโดยธรรมชาติ ส่วนแรงดึงดูดทางจิตคือ**สัญญาโยชน์** แรงดึงดูดของโลกนี้มันดูดเราไว้ ท่าที่ถูกโลกดึงดูดมากที่สุด ทำแล้วง่วงนอนมากที่สุดและ

ทำให้ขี้เกียจมากที่สุด ก็คือท่านอน พื้นที่ของแรงดึงดูดมันเยอะ
ท่านอนจึงไม่นิยมเอามาทำความเพียร ส่วนใหญ่ฝึกด้วยการเดิน
จงกรม และการนั่ง

บรรยายมา ก็คงพอสมควรแก่เวลาแล้วนะครับ อนุโมทนา
ทุกท่านครับ





๙. ปฏิบัติให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน

บรรยายวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๗

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระอาจารย์นะครับ
สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ตอนนี้เป็นเวลาช่วงบ่ายของวันที่ ๔ วันที่ ๔ แล้วยังมีบางท่าน
เมาอาหารอยู่เลย ก็อย่าเมามากก็แล้วกัน การเมานี้ก็เป็นลักษณะ
ของคนที่ยังหลงอยู่ หลงนั้นหลงนี้ไปเรื่อย ซึ่งการเมาอาหารก็
เป็นอาการอย่างหนึ่งของถิ่นะมิทระ ความหดหู่ท้อแท้กังวล
หาวนอน เราทั้งหลายต้องทำหน้าที่ของตัวเอง คือ ฝึกสติ
สัมปชัญญะ จะได้พ้นจากนิรวณได้

เบื้องต้นต้องรู้จักนิรวณว่าเป็นนิรวณก่อน มันไม่มีตัว ไม่มี
ตน ความเมาอาหาร ความกังวลหาวนอน ก็ไม่ใช่เรา ไม่ใช่
ของเรา ไม่ใช่ตัวตน เป็นนามธรรม เป็นนิรวณ เป็นธรรมะ
เหมือนกัน แต่ธรรมะอันนี้เป็นสิ่งที่บังดวงตา บังปัญญา ไม่ให้
เห็นความจริง ถ้าไปหลงเชื่อมั่น ไม่ทำหน้าที่ของตนอย่างเข้มแข็ง
แล้ว บางทีอาจจะไปหลงเชื่อมั่น ไปนอนตามมันก็ได้ อย่างนั้น
ไม่ดี ต้องรู้จักว่าเป็นธรรมะอย่างหนึ่ง เป็นของเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ
หมดเหตุก็ดับไป เป็นนิรวณ เป็นตัวบังปัญญา ตอนนี้เรามาฝึก
ปัญญา เจริญอริยมรรคไป ฝึกสติสัมปชัญญะไป เห็นว่านิรวณ

เป็นนิเวศน์ เป็นนามธรรม ไม่ใช่ตัวตน อันนี้ก็เสริมสัมมาทิฐิให้ดีขึ้น อย่างนี้เป็นต้น

เราทำมรรคข้อไหนได้ก็ทำให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เจริญและทำให้มากๆ มรรคที่ต้องใช้เป็นประจำ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ มรรคประจำหรือมรรคที่ต้องใช้เสมอเวลาที่เจริญอริยมรรค ในเมื่อยังไม่เต็มที่ไม่สมบูรณ์ ก็ต้องมี ๓ นี้เป็นพื้นฐาน แล้วองค์อื่นๆ ก็ค่อยๆ ทำกันขึ้นมาจนเต็มทีบริบูรณ์ต่อไป

ผมได้บรรยายแจกแจงองค์มรรคต่างๆ จนกระทั่งตอนนี้ถึงองค์ที่ ๖ แล้ว องค์ที่ ๖ จบไปเมื่อเช้า คือสัมมาวายามะ คงจะพอเข้าใจ สัมมาวายามะสำคัญมาก เพราะเป็นมรรคประจำ ในช่วงบ่ายจะพูดองค์ที่ ๗ คือสัมมาสติ สัมมาสติก็สำคัญเช่นเดียวกัน เพราะเป็นมรรคที่ใช้ประจำเสมอ และในเมืองไทยเรา ครูบาอาจารย์ท่านก็เน้นกันอยู่เป็นประจำ เน้นการฝึกสัมมาสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

เนื่องจากการฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีข้อที่ได้เปรียบ ในแง่ที่ว่า ท่านใช้องค์มรรคทั้ง ๓ ที่จำเป็นนี้มาใช้ในการฝึกโดยเฉพาะ ถ้าฝึกตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ฝึกอย่างถูกต้อง ก็จะได้ทั้ง ๓ องค์นี้อยู่แล้วโดยธรรมชาติ คือท่านให้ใช้ อาตาปี คือ สัมมาวายามะ สัมปชาโน คือสัมมาทิฐิ สติมา คือตัวสติ เป็นเครื่องมือหลัก คือมรรคประจำนี้เอง มีความเพียร สัมปชัญญะ สติ ทำให้กายปรากฏขึ้น เวทนา จิต และ ธรรม ปรากฏขึ้น คอยดู คอยสังเกตให้เห็นว่ากายเป็นกาย กายเป็นสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่

สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เมื่อใดที่ไม่เห็นก็เรียกว่าขาดสติ เราก็พยายามฝึก ตั้งใจ มีความเพียร ทำฉันท์ทำให้เกิด พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต ตั้งจิตไว้ มีความรู้ตัว รู้กาย รู้จิต ความรู้ มีปัญญา ทำให้กายปรากฏขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง

เมื่อใดที่กาย เวทนา จิต และ ธรรมไม่ปรากฏ แสดงว่าขาดสติ หลักง่ายๆ มีแค่นี้ ขาดสติแบบสติปัญญา เช่น เห็นเป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย เป็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ น่ารัก น่าชัง คนนี้ว่าคนนั้นอย่างนั้นอย่างนี้ อย่างนี้แสดงว่าขาดสติแล้ว ไม่มีสติ ไม่มีสติในแบบ อริยมรรค แบบสติปัญญา หลักของสติปัญญาก็คือการทำให้กายปรากฏขึ้น สติที่ตั้งมั่นขึ้นมาว่า กายมีอยู่ ไม่ใช่คน ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา กายนี้ก็มีส่วนประกอบหลายๆ ประการ รายละเอียดท่านก็ไปศึกษาเพิ่มเติม ผมจะพูดแบบคร่าวๆ ย่อๆ เอาเป็นหลักการไว้

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อากาศของกาย เดิน ยืน นั่ง นอน หรือกายตั้งอยู่โดยอาการใดอาการหนึ่ง หรือกายไปทำนั้น ทำนี้ตามจิต ก็ให้มีสัมปชัญญะ หรือกระทำความรู้ว่าที่ไปทำอย่างนี้ๆ ด้วยจิตอะไร กระทำสัมปชัญญะ เวลาที่ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง แลดู เหลียวดู คู้เข้า เหยียดออก กิน ดื่ม เคี้ยว ลืม ทรง สังขาร อุ้มบาตร ห่มจีวร ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ เป็นต้น หรือพิจารณาดูส่วนประกอบของร่างกายนี้ ที่เป็นกายขึ้นมา ก็เพราะมีส่วนประกอบหลายๆ ส่วน ที่ไม่สวຍไม่งามประชุมรวมกัน มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น หรือดูเป็นธาตุที่มาประกอบกันขึ้น

เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มองดูข้อเท็จจริงของร่างกาย
ที่สักวันหนึ่งมันก็จะเหมือนศพที่เขาทิ้งเอาไว้ในป่าช้า

มองความเป็นจริงของร่างกายที่มีโทษติดมา โทษติดมา
กับร่างกาย มีแ่งไม่ตีแ่งเสียดติดมากับร่างกายอยู่มาก ตอนที่วิญญูณ
นี้ทิ้งร่างไปนั้น โทษของมันจะปรากฏชัด ตอนนี้ก็ปรากฏชัด
หลายคนแล้ว แค่ลูกก็ยังไม่ค่อยขึ้น นี่ก็เป็นโทษของร่างกายปรากฏ
ออกมาชัด เริ่มชัดขึ้นๆ แล้ว แต่ที่ชัดแบบจะๆ เลย คือตอนที่ตาย
เป็นศพ อันนั้นแหละ จะๆ เลย โทษของร่างกาย ข้อไม่ดี ข้อเสีย
อาทินวะ โทษของมัน เห็นจะๆ อย่างนั้น ตอนนี้นั้นก็มีโทษ
เยอะแยะ แต่ความปรากฏของมันยังไม่ชัดเจน เมื่อเห็นศพที่เขา
ทิ้งไว้ในป่าช้า ก็ย้อนกลับมาดูตัวเองเปรียบเทียบว่า แม้กายอันนี้
ไม่ใช่คนนั้นะ ไม่ใช่เรานี่ กายนี้ ก็จะมีควมอย่างนั้นเป็นธรรมดา
เป็นเหมือนอย่างนั้น ไม่พ้นจากความเป็นอย่างนั้นไปได้ นี่แหละ
เรียกว่าการพิจารณาดูกาย พิจารณาเห็นกายว่าเป็นสักแต่ว่ากาย
ดูส่วนย่อยๆ ของกายในกายใหญ่นี้ เห็นส่วนประกอบต่างๆ ที่มา
ประชุมรวมกันว่าเป็นกาย หรืออาการของกาย หรือข้อเท็จจริงของ
กายที่มันต้องเป็นอย่างนั้นเป็นธรรมดา อย่างนี้ก็ได้

ลักษณะของสติปัญญา ก็ใช้หลักธรรม ๓ มรรค ๓ เป็น
เบื้องต้น ในการที่จะเป็นตัวดูหรือเป็นตัวสังเกต คือความเพียร
สัมปชัญญะ สติ นี่คือตัวดู ที่เรียกว่าจิตเป็นผู้ดู ผู้รู้ ผู้สังเกต ผู้มอง
คือจิตที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะนี้ เราตั้งใจมาทำความเพียร
ไว้นี้ จิตอันนี้ก็คือจิตที่ประกอบไปด้วยความเพียร สัมปชัญญะ สติ

การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน โดยทั่วไปจึงนิยมกันมาก เพราะใช้องค์มรรคที่จำเป็น ๓ องค์มาใช้ประกอบกัน และก็ฝึกขึ้นมา พอฝึกขึ้นมามีสติแล้ว ต่อไปก็ไปเพิ่มองค์อื่นๆ ได้โดยง่าย พระพุทธเจ้าก็ยกย่องไว้ว่าเป็นเอกายนมรรค ในเมืองไทยเราก็นั่นกัน ซึ่งเป็นเรื่องถูกต้องดีแล้ว ท่านชอบวิธีไหน หรือว่าเทคนิคอันไหนเป็นพิเศษก็ไปศึกษาเพิ่มเติมเอาได้ แต่ผมจะพูดแบบคร่าวๆ พูดแบบย่อๆ เป็นหลักการเอาไว้ จะได้พอรู้จักสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐาน และการทำให้สติปัฏฐานบริบูรณ์

ต้องเข้าใจประเด็นว่า เราเจริญกันนี้ เป็นทางไปสู่นิพพาน ทางนี้ไม่ใช่สติปัฏฐาน แต่คืออริยมรรคมีองค์ ๘ สติปัฏฐานนี้เป็นส่วนหนึ่งของอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำสติปัฏฐานอย่างเดียวมันก็ไม่พอ แต่บางคนทำแล้วมันพอ ก็มันพอเหมือนกันนะ เพราะทำแล้วได้อริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วย บางคนก็ได้จริงๆ อย่างสมัยพุทธกาล เขามาฟังธรรมก็ได้ครบ ๘ แล้ว จะไปว่าเขาไม่ได้ เพราะเขาทำมา มันครบแล้ว บางคนฟังแล้วไม่ครบ ก็ต้องมาปฏิบัติ คนที่มาฝึกสติก็ยังแตกต่างกัน บางคนฝึกแป๊บเดียว เขาได้ครบ ก็ต้องยกให้เขาไป เพราะเขาทำมาเยอะ ถ้าเราฝึกแล้วไม่ครบ ก็ต้องดูเอาว่า ยังขาดข้อไหนบ้าง อย่างนี้เป็นต้น

ความเข้าใจครอบคลุมหลักการปฏิบัติไว้ว่า คืออริยมรรคมีองค์ ๘ จึงเป็นเรื่องจำเป็นก่อน แล้วเราก็ค่อยศึกษารายละเอียด ตอนนี้ผมก็ได้พูดถึงรายละเอียดมาจนกระทั่งถึงข้อที่ ๗ แล้ว องค์มรรคข้อที่ ๗ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔

ผู้ที่ฝึกสติปัฏฐาน ๔ สำเร็จก็เหมือนธรรมอื่นๆ ในหมวดจิต คือมีคำพิเศษว่า อธิระ ภิกขเว ภิกขุ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ต้องเป็นผู้ที่เห็นโทษภัยของการเวียนว่ายตายเกิด การฝึกสติจึงจะไปเพื่อนิพพาน ถ้าโดยทั่วๆ ไป เขาฝึกสติกันเพื่อเอาไปใช้งานนั้น งานนี้ ก็มีประโยชน์ในแง่โลกๆ สติจึงใช้ได้กว้างขวางหลากหลาย รวมทั้งสมาธิด้วย ก็ใช้เยอะแยะ เป็นของดี เป็นของสากลทั่วไป แต่เราจะเอาเฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับอริยมรรคมีองค์ ๘

ให้เข้าใจความต่าง ระหว่างสติแบบอริยมรรค สมาธิแบบอริยมรรค กับสติและสมาธิในแบบทั่วๆ ไป ของชาวโลกเขา สติและสมาธิแบบชาวโลกก็เป็นสิ่งที่ดี เป็นพื้นฐาน นำมาฝึกในแบบอริยมรรคก็จะได้ง่ายเข้า

ในหลักสติปัฏฐาน ๔ ตัวธรรมะที่เป็นตัวผู้ทำ ตัวผู้ทำงาน ผู้ทำสติปัฏฐาน มีองค์มรรคอยู่ ๓ คือ อาตาปี สัมปชาโน สติมา สัมมาวายามะ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสติ สัมมาทิฏฐิก็ได้พูดไปแล้ว เบื้องต้นในตอนที่เป็นสัมปชาโน ความรู้ก็น้อยหน่อย รู้ไม่หลงเอากายว่าเป็นตัวเป็นตน ไม่หลงเอาเวทนาว่าเป็นตัวเป็นตน นี้เรียก **อสังโฆสัมปชัญญะ** สติปัฏฐานนี้จะเน้นอสังโฆสัมปชัญญะ ในคำว่าสัมปชาโน ความจริงสัมปชัญญะมีอยู่ตั้ง ๔ ถ้าแบบสติปัฏฐาน จะเน้นอันสุดท้าย เพราะจะเอาไปทำวิปัสสนาต่อ เวลาที่สมาธิมัน มันคงขึ้น คือมีสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวแบบไม่หลง ไม่หลงเอากายเป็นตัวเป็นตน เป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย กายเป็นกาย ลมหายใจเป็นลมหายใจ เป็นกายมาเดิน ไม่ใช่เราเดิน ถ้าเห็นเป็นเราเดิน

แสดงว่าหลง ขาดสัมปชัญญะ เวทนาก็คล้ายกัน เห็นเวทนาเป็น เวทนา ไม่หลงเอาเวทนาเป็นตนเป็นของตน เมื่อได้รู้สีกว่าเวทนาเป็น ตน เวทนาเป็นของตน เช่น แหม..เราเจ็บเหลือเกิน นี่เรียกว่าหลง เมื่อหลง ก็ให้รู้ตัว แล้วตั้งใหม่

พอตั้งบ่อยๆ สติก็มั่นคงขึ้น ไม่หลงเอา กาย เวทนา จิต และ ธรรมเป็นตัวตน ให้เห็น ทำให้กายมันปรากฏออกมาว่าเป็นกาย เท่านั้น **ตัวผู้กระทำ** ตัวผู้ดู ตัวผู้สังเกต ผู้เป็นประธาน คืออาตาปี สัมปชาโน สติมา **ผู้ถูกกระทำ** ตัวอาหาร ตัวอารมณ์ เป้าของการ รู้ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอารมณ์ของมัน ในการฝึกปฏิบัติ นี้เราต้องการพัฒนาตัวอาตาปี สัมปชาโน สติมา ให้โตขึ้น เพิ่มองค์ อริยมรรคให้มันแข็งแรงขึ้น อารมณ์จึงไม่ใช่ประเด็นสำคัญ จะใช้อารมณ์อะไรก็ได้ ขอให้มีความเพียร ทำแล้วได้ความเพียร ทำแล้ว ได้สัมปชัญญะ ทำแล้วได้สติ

ในภาษาไทยเรานั้น ก็ใช้หลายคำ เพื่อเรียกจิตที่ประกอบ ด้วย อาตาปี สัมปชาโน สติมา บางทีก็เรียกความรู้สึกตัว ความรู้ตัว บางทีก็เรียกสติอย่างเดียวไปเลย อันนี้ก็ให้เป็นที่เข้าใจกัน ถ้า ตามหลักการ คือ ๓ อันประกอบกัน เป็นตัวดู หรือตัวสังเกต เป็น ตัวผู้ทำ เป็นประธาน ส่วนตัวผู้ถูกกระทำ ตัวอาหาร ตัวอาหาร ของมัน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ท่านจึงว่า**สติปัฏฐานนั้นมีอย่าง เดียว แต่แยกเป็น ๔ ตามอารมณ์** สติปัฏฐานจริงๆ มีอย่างเดียว พวกเรานิยมพูดว่าสติปัฏฐาน ๔ แท้ที่จริงสติปัฏฐานมีอันเดียว เป็น สัมมาสติอันเดียว เป็นองค์ประกอบอันหนึ่งของมรรค แยกเป็น

๔ ตามอารมณ์ ตามอาหาร ตามโคจร

กินอาหารต่างกันไม่เป็นไร ขอให้อ้วนก็พอแล้ว ท่านทั้งหลาย อาจจะกินพิซซ่า ผมอาจจะกินข้าวเหนียวส้มตำอะไรก็ว่ากันไป อาหารต่างกันไม่เป็นไร แต่ขอให้ทั้ง ๒ ฝ่ายนี้อยู่รอด โตขึ้น แก่ขึ้น ก็โอเคแล้ว กรรณฐานต่างกัน จึงไม่ใช่ประเด็นสำคัญอะไร ประเด็นสำคัญ คือ ทำถูกไหม ได้ความเพียร ได้สัมปชัญญะ ได้สติ หรือจะพูดสั้นๆ ว่า ได้สติไหม ได้ความรู้ตัวไหม

ความเพียร คือสัมมาวายามะได้พูดไปแล้ว ได้อันนั้นไหม ต่อมาได้สัมปชานो ได้ความรู้ตัวไหม ความรู้เบื้องต้น คือ ความรู้ไม่หลงเอากายว่าเป็นตัวตน เป็นของตน อสัสมิหะ ไม่หลงเห็นกายเป็นกาย กายนั่งอยู่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ไม่ใช่เรานั่ง ถ้าไม่มาตั้งใจทำ ไม่ตั้งใจฝึก จะหลงเอากายเป็นเราเรื่อย เวทนาก็เหมือนกัน จิตก็เหมือนกัน จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ พวกนี้ เห็นไหม หลงไหม ถ้าไม่หลง จิตก็เป็นจิต ไม่ใช่ เรานะ จิตเป็นจิต จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตมีสมาธิ จิตไม่มีสมาธิ จิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ พวกนี้ ก็เป็นจิต ถ้าหลงเอาจิตเป็นเรา เราหดหู่ อันนี้ไม่ได้ อย่างนี้หลงแล้ว จะต้องตั้งใจ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ ทำความรู้ตัว มีสติขึ้นมา ให้เห็นจิตเป็นจิต ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย อย่างนี้จึงเรียกว่าฝึกสติปัญญา ธรรมะเป็นธรรมะ ทั้งนิรวรณ สิ่งดีหรือสิ่งไม่ดี ก็เป็นธรรมะ

นี่หลักการของสติปัญญา ตัวสติปัญญามืออย่างเดียว คือ อาตาปี สัมปะชาโน สติมา สติปัญญานี้จะไม่เหมือนกับสติอันอื่น สติอันอื่นอาจจะประกอบด้วยสติอย่างเดียว ก็เรียกว่ามีสติแล้ว ถ้าเป็นสติปัญญา จะต้องประกอบด้วย อาตาปี สัมปะชาโน และ สติมา จึงจะเรียกว่ามีสติ ถ้าไม่ประกอบด้วย ๓ อย่าง จะไม่เรียกว่ามีสติ

การฝึกสติปัญญา พอมีสติ มีความรู้ตัวอย่างนี้แล้ว ประกอบ ด้วยองค์มรรคเหล่านี้แล้ว ก็ทำบ่อยๆ เพื่อให้โตขึ้น ดูกายว่าเป็นกาย บ่อยๆ เนืองๆ เสมอๆ เห็นกายเป็นกายอยู่เสมอๆ เห็นเวทนาว่าเป็น เวทนาอยู่เสมอๆ เนืองๆ บ่อยๆ เห็นจิตเป็นจิตอยู่เสมอๆ เนืองๆ บ่อยๆ เห็นธรรมเป็นธรรมอยู่เสมอๆ เนืองๆ บ่อยๆ ถ้าเห็นเป็นตน เป็นของตน ก็ผิด เอาใหม่ ได้อาหารมันก็อ้วนขึ้นๆ ความเพียรก็ อ้วนขึ้น สัมผัสญะก็อ้วนขึ้น สติก็อ้วนขึ้น มากขึ้น ว่องไวขึ้น เก่งขึ้น ปัญญา也多มากขึ้น สติก็มากขึ้น เอาไปใช้งานอื่นๆ ฝึก องค์มรรคอื่นๆ ต่อไปได้อีก ทำสมาธิ ทำอะไรต่อไปได้

คำว่า **เห็นอยู่เนืองๆ บ่อยๆ เสมอๆ** แปลมาจากคำว่า **อนุปัสสนา** ภาษาไทยท่านก็แปลไว้หลายอย่าง บางครั้งแปลว่า พิจารณาเห็น บางครั้งแปลว่าพิจารณาดู ตามดู ตามเห็น เห็นบ่อยๆ อนุ แปลว่า ตาม, บ่อยๆ, เนืองๆ, เสมอๆ, เป็นประจำ ปัสสนา แปลว่า การเห็น, การดู การเห็นบ่อยๆ เห็นกายเป็นกายบ่อยๆ เนืองๆ เสมอๆ ยิ่งเห็นบ่อย ก็ได้อาหารบ่อย ไม่ค่อยเห็น อาหาร ก็น้อย ท่านทั้งหลายได้อาหารบ้างหรือยัง เดินจงกรมก็ให้ได้

อาหารบ้างนะ ความเพียร สัมปชัญญะ สติ จะได้อัศจรรย์ แก่กล้ามากขึ้น ถ้าเดินแล้ว เห็นแต่เราเดิน ทั้งลู่อังกรม ทั้งชั่วโม่งมันก็ไม่ได้ อาหารเลย ถ้าเห็นกายเดิน เห็นลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ขาก้าวไป รู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้ อันนี้ได้อาหาร เห็นเวทนาเป็นเวทนา ได้อาหาร ถ้าเห็นเป็นตัวเรา เดินทั้งวันก็ไม่ได้อาหาร

จึงได้แนะนำเกี่ยวกับออกกำลังกาย ต้องออกกำลังกาย บ่อยๆ ออกกำลังกายฝึกสติไปด้วย อาจจะมีก็ได้ เช่น เห็นเราโยกไปทางซ้าย เราโยกไปทางขวา นี่ไม่ใช่กาย อย่างนี้จะได้แต่ร่างกาย แข็งแรง ไม่ได้สติปัญญา ต้องทำให้กายมันปรากฏ ไม่ใช่เรา กายเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่เราเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่เขาเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่คนข้างหน้าเป็นอย่างนั้น กายเป็นอย่างนั้น อันนี้คือตัวหลักของ สติปัญญา มีความเพียร สัมปชัญญะ สติ ดูกายว่าเป็นกายบ่อยๆ ดูเวทนาว่าเป็นเวทนาบ่อยๆ ดูจิตว่าเป็นจิตบ่อยๆ ดูธรรมว่าเป็นธรรมบ่อยๆ

ที่นี้ ที่ให้มีความเพียร สัมปชัญญะ สติ ทำความเพียร รู้ตัว มีสติอยู่กับตัวเสมอ และ ดูกายเป็นกาย ดูเวทนาเป็นเวทนา ดูจิตเป็นจิต ดูธรรมเป็นธรรม บ่อยๆ เองๆ นี้ วัตถุประสงค์เพื่อให้สามารถละอภิชณาและโทมนัสในโลก **ละความยินดีและความยินร้ายในโลก** เราปฏิบัติโดยถูกต้องจะเกิดผลดังนี้ คือ จะถอนความยินดียินร้ายในโลกได้ ถ้าปฏิบัติแล้วถอนไม่ได้ก็ผิด ปฏิบัติแล้วต้องสามารถถอนความยินดียินร้ายในตัวอารมณ์ได้ ผลนี้เป็นตัวสังเกต จะปฏิบัติให้ได้สมาธินั่นเอง ทำให้หมดนิรวณ ต้องสังเกต

ดู บางคนไม่สังเกต ปฏิบัติตั้งหลายวัน กลับไปก็มีความรัก ความซึ้ง
ยินดี ยินร้าย ในอารมณ์ต่างๆ ในโลก เหมือนเดิมอยู่ อย่างนี้แสดง
ว่าที่ปฏิบัติมามันผิด หรือปฏิบัติไม่ได้ผล

ต้องทำให้ถูก มันจึงจะถูก ถ้าทำถูก ความยินดียินร้าย
ในโลกในอารมณ์ต่างๆ จะลดลง จิตจะถอนออกมา สามารถ
ท่องหลักการตามหนังสือได้ กายะ กายานุปัสนี วิหริติ อาตาปี
สัมปะชาโน สติมา วิเนยยะ โลเก อภิขฌาโทมนัสสัง เป็นผู้พิจารณา
เห็นกายในกายเนืองๆ บ่อยๆ ไม่ใช่สัตว์ ไม่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา ไม่ใช่ของใคร มีความ
เพียร มีสัมปชัญญะ มีสติอยู่ แล้วละหรือถอนอภิขฌาและโทมนัส
ในโลก ด้านเวทนา จิต และธรรมก็เหมือนกัน ใครชอบเทคนิค
อะไรเป็นพิเศษ หรือต้องการรายละเอียดว่าพิจารณาดูอะไรได้
บ้าง มีอารมณ์กรรมฐานอะไรบ้างที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ ก็ไปเปิดอ่าน
ในหนังสือ ทุกวันนี้ รู้สึกจะมีเยอะแล้ว

ที่ผมแนะนำ ก็แนะนำแบบย่อๆ ให้ท่านดูลมหายใจเข้าออก
อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของกาย ดูกายเดิน ยืน นั่ง นอน ทำนั้น ทำนี้
นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งของกาย เป็นเบื้องต้นก่อน ต่อไปก็เวทนาบ้าง จิต
บ้าง ธรรมบ้าง

พอเข้าใจตัวสติปัฏฐานแล้ว ต้องเข้าใจวิธีเจริญสติปัฏฐาน
วิธีที่จะทำสติปัฏฐานในแห่งอกงามไพบูลย์ สติปัฏฐาน กับ การเจริญ
สติปัฏฐานไม่เหมือนกัน และข้อปฏิบัติที่จะทำให้สติปัฏฐานเจริญ
บริบูรณ์เต็มทีก็มีอีก เป็นคนละอย่างกัน ผมจะอ่านพระสูตรหนึ่ง

ให้ฟัง ท่านจะได้เข้าใจ ตัวสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐาน หรือที่เรียกว่าสติปัฏฐานภาวนา แล้วก็ปฏิบัติทำให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน มี ๓ ประเด็น ประเด็นที่ ๑ คือ สติปัฏฐาน ประเด็นที่ ๒ การเจริญสติปัฏฐาน ประเด็นที่ ๓ ปฏิบัติทำให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน องค์ความรู้ต่างๆ จะต้องมียุทธศาสตร์ จึงจะทำให้การปฏิบัติประสบความสำเร็จได้

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค วิภังคสูตร ข้อ ๔๐๖ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐาน และปฏิบัติทำให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง

สติปัฏฐาน เป็นอย่างไร

คือ ภาวนาในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้
นี้เรียกว่า สติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐาน เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

นี้เรียกว่า การเจริญสติปัฏฐาน

ปฏิบัติให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน เป็นอย่างไร

คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่

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

นี้เรียกว่า ปฏิปทาที่ให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน

วิมังคสูตรที่ ๑๐ จบ

ฟังแล้วพอเข้าใจไหมครับ หลายท่านก็คงพอจะเข้าใจ บางท่านฟังเรื่องสติปัฏฐาน ท่านก็ไปเจริญสติปัฏฐานเลย นึกว่าเจริญถูก ที่ไหนได้ ยังไม่เจริญเลย คือสติปัฏฐานเป็นอย่างหนึ่ง การเจริญสติปัฏฐานเป็นอีกอย่างหนึ่ง ต้องรู้จักสติปัฏฐานก่อน คือ อาตาปี สัมปชาโน สติมา ต้องฝึกให้รู้จักตัวนี้ก่อน ความรู้ตัวเป็นอย่างไร ความรู้ตัว คือ อาตาปี สัมปชาโน สติมา ดูกายเป็นกายบ่อยๆ ดูเวทนาเป็นเวทนาบ่อยๆ จนรู้จักตัวสติปัฏฐานนี้ พอรู้จักสติปัฏฐานแล้วต่อมาก็เจริญสติปัฏฐาน อาตาปี สัมปชาโน สติมา นี่เป็นตัวสติปัฏฐาน ส่วนกาย เวทนา จิต ธรรม นั้นเป็นอาหารของมัน พอได้อาหารบ่อยๆ มันก็อ้วนขึ้น โตขึ้น เราก็รู้จักมัน อ้อ.. ตัวนี้ ตอนมันเล็กๆ อาจจะไม่รู้จัก สติปัฏฐานยังไม่ชัดเจน ต้องให้มันกินอาหารบ่อยๆ มันก็อ้วนขึ้น พออ้วนขึ้น เราก็รู้จักมันแล้ว ตัวนี้แหละ สติปัฏฐาน ตัวความรู้ตัว ตัวอาตาปี สัมปชาโน สติมา ตัวนี้เป็นองค์มรรค ส่วน กาย เวทนา จิต ธรรม อันนี้เป็นอาหารของมัน เป็นอารมณ์ เป็นโคจรของมัน ถ้ามันอยู่ในโคจรนี้มันจะอ้วนขึ้น คล้ายๆ กินอาหารถูก มันก็อ้วนขึ้น

ไม่ใช่ไปทำให้รู้จักกาย แต่ไปทำให้รู้จักสติปัญญา ให้รู้จัก อาตาปี สัมปะชาโน สติมา ทำให้รู้จักความรู้ตัว ไม่หลงเป็นอย่างไร รู้จักตัวมัน ต้องไม่หลงบ่อยๆ ไม่หลงเอาตัวกายเป็นตัวเราบ่อยๆ เห็นกายเป็นกายบ่อยๆ ก็จะรู้จักความรู้ตัว ความไม่หลง อาตาปี สัมปะชาโน สติมา และเอาตัวนี้ไปใช้ต่อไป ทำกรรมฐานไหน ถ้า ทำถูกก็ได้ผลอันเดียวกัน เพราะที่เราต้องการจริงๆ คือ สติปัญญา ตัวอาตาปี สัมปะชาโน สติมา ตัวความรู้นี้แหละ พอได้อันนี้แล้ว ก็เอาไปเจริญสติปัญญาต่อไป

การเจริญสติปัญญา ก็เอาตัวความรู้อันนี้ คือ อาตาปี สัมปะชาโน สติมา ความเพียร สัมปชัญญะ สติ ตัวสังเกต ตัวดู ตัวนี้ ไปเห็นธรรมะ คือ ความเกิด ความดับ พัฒนียงขึ้น เห็น อารมณ์เหมือนเดิม แต่พัฒนาความรู้เพิ่มขึ้น ตัวที่พัฒนาไม่ใช่กาย พัฒนาความรู้นั่นเอง ความเพียร อาศัยสัมปชัญญะ สติ แต่เดิม มันตัวเล็ก ต่อมามันก็อ้วนขึ้นๆ โตขึ้นๆ ตอนแรกก็รู้จักกายเป็นกาย พอโตขึ้น ก็เห็นเหตุเกิดเหตุดับในกาย เห็นความเกิดความดับ เห็นกายที่มาจากเหตุจากปัจจัย ที่มันเกิดได้ก็เพราะเหตุเพราะ ปัจจัย ถ้าเหตุพื้นฐาน ไล่ไปก็ตั้งแต่อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม จะเข้าใจว่าที่เดินๆ อยู่เนี่ย เป็นกายเดิน มาจากเหตุปัจจัย คือ กรรมเก่า ที่มีกรรมเก่าก็เพราะมีอุปาทาน มีตัณหา มีความไม่รู้ หลงนี้เอง ได้เข้าใจ ความรู้ก็จะเพิ่มขึ้น อย่างนี้เรียกว่าการเจริญสติ ปัญญา ตัวความรู้ก็จะมากขึ้น กลายเป็นปัญญาลึกซึ้งยิ่งขึ้นต่อไป

ในพระสูตรขยายความว่า “พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมทั้งเหตุเกิดและทั้งเหตุดับในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้” อันนี้คือเห็นความเกิดความดับตามเหตุตามปัจจัย

เห็นกายแล้วยังไม่พอ ต้องพัฒนาความรู้ให้ยิ่งขึ้นอีก ให้เห็นว่า กายนี้มีเหตุมีปัจจัยอย่างไรจึงเกิดขึ้น ถ้าปัจจัยพื้นฐานเบื้องต้น อวิชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และเหตุทั่วไป ที่เห็นได้ในชีวิตประจำวัน คืออาหาร เราโตมาได้ก็เพราะอาหาร และแก่ได้ก็เพราะอาหาร กินอาหารให้มันแก่ ท่านทั้งหลายกินมานานแล้ว หลายท่านนะ กินมานานจนกระทั่งแก่แล้ว ต้องขอแสดงความยินดีด้วย ผมอาจจะไม่ได้แก่อย่างท่านก็ได้นะ ต้องขอแสดงความยินดี ที่แก่ได้ก็เพราะอาหาร ถ้าไม่ได้กิน ไม่ได้แก่นะ มันตายเลย นี่กายมันเป็นอย่างนี้ เกิดเพราะเหตุปัจจัย ถ้าหมดกรรมสิ้นกรรมในมนุษย์แล้ว กายอย่างมนุษย์จะมีไหม ไม่มีแล้ว พังแล้ว ยังไม่สิ้นกรรมแบบมนุษย์ ก็เป็นเลยอย่างนี้ มันมีอาหารจึงเติบโต

เริ่มต้นจากเป็นหยดน้ำเล็กๆ ซึ่งเป็นธาตุของพ่อกับแม่ แตกกระจายเป็นปุ่มต่างๆ จนเป็นตัวอย่างทุกวันนี้ ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล เป็นสังขาร แต่เดิมไม่มี ก็มีขึ้นมา แต่เดิมไม่แก่เท่านี้ สักหน่อยก็แก่กว่านี้หน่อยหนึ่ง ทำไมจึงได้แก่กว่านี้ เพราะมีอาหาร กรรมเก่าหล่อเลี้ยงไว้ ถ้าหมดอาหารซะแล้ว ก็พัง ได้กายใหม่ ได้ร่างใหม่มา ต้องเข้าใจชัดว่ามันเป็นสังขาร แต่เดิมไม่มี ก็มา มีขึ้น

แต่เดิมไม่แก่ ก็มาแก่ขึ้น ทำไม่ได้แก่ขึ้น เพราะมีกรรมหล่อเลี้ยงไว้ ถ้ากรรมไม่หล่อเลี้ยง ก็แก่เท่านั้นแหละ ไม่แก่ต่อไปแล้ว ตายเลย ไม่ได้แก่ต่อไป กลายเป็นศพไปแล้ว

อย่างนี้คือ การเจริญสติปัฏฐาน เห็นความเกิด ความดับ ในกาย เห็นข้อเท็จจริงของกายอย่างชัดเจน ปัญญาก็เพิ่มขึ้นนั่นเอง ตัวสติปัฏฐานเป็นตัวหนึ่ง ฟังเอาไว้ เราจะได้เข้าใจว่า ยังขาดตกบกพร่องตรงไหนบ้าง จะได้ไปทำเพิ่ม

ทางด้านเวทนาก็คล้ายกัน พอมีความรู้ตัว มีสติดีแล้วก็เอามาเจริญ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ ในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอวิชชาและโทมนัสในโลกได้ เวทนามันเกิดขึ้น ก็พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดในเวทนาทั้งหลาย เวทนาแต่เดิมมีไหม ไม่มี มีตอนไหน มีตอนมันเกิด ปัญญาที่เพิ่มขึ้นก็เห็นสังขาร สังขารมีเมื่อเกิด เป็นธรรมะ แต่เดิมไม่มีนะ แต่เดิมไม่เจ็บ ไม่ใช่เจ็บมาตั้งแต่คลอดแล้ว ไม่ใช่อย่างนั้น มีเมื่อเกิด เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัยอะไร ถ้าแบบพื้นฐานที่สุดก็เหมือนเดิม คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม เพราะได้เกิดจึงได้เจ็บอยู่อย่างนี้ ถ้าไม่มาเกิด จะได้เจ็บไหม ก็เพราะมีกรรมอยู่นั้นแหละ จึงมาเจ็บอยู่อย่างนี้

ต้องขอบคุณกรรมเก่า ทำให้เราได้นั่งเจ็บอยู่อย่างนี้นะ ถ้าไม่มีกรรมเก่า มันตายเลย แต่เดิมเจ็บยังไม่มี พอมีเหตุมีปัจจัย

คือ มีกรรมเกำรักษาไว้ มีเหตุอื่นๆ มากระทบเข้า มันจึงมีขึ้น ถ้ากรรมเกำไม่รักษา ได้นั่งเจ็บอย่างนี้ใหม่ ไม่หอรอก ตายเลยนะ เบื้องหลังเป็นกรรมเกำ เหตุใหม่ในชีวิตประจำวัน เวทนาเกิดจากผัสสะ เจอผัสสะชนิดที่จะทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์ก็เกิด เจอผัสสะชนิดที่จะทำให้เกิดสุข สุขก็เกิด เจอผัสสะชนิดที่ธรรมดากๆ เฉยๆ ก็เกิด เป็นอนุทุกขมสุข อย่างนี้เป็นต้น ก็พิจารณาไปอย่างนี้ สติปัญญา ก็จะเจริญขึ้น อย่างนี้เรียกว่าการเจริญสติปัญญา หรือพูดว่า การเจริญสติปัญญา อะไรก็ว่ากัน ถ้าพูดในหัวข้อนี้ อันหนึ่งเป็นสติปัญญา อันหนึ่งเป็นสติปัญญาภาวนา ทำให้ปัญญามากขึ้น เจริญขึ้น พอเจริญขึ้น สัมปชัญญะนี้ก็จะกลายเป็นสัมมาทิฐิ เอามาช่วย สัมมาสังกัปปะ ช่วยข้ออื่นต่อไป องค์กรรคต่างๆ ก็จะได้บริบูรณ์ต่อไป ในด้านจิตและธรรมก็เหมือนกัน

ต้องเห็นสังขารทั้งหลาย แต่เดิมไม่มี ก็มา มีขึ้น มีแล้ว ก็หายไป เพราะเหตุปัจจัย เหตุพื้นฐานจริงๆ คือ เพราะความเกิดนั้นแหละ จึงมีทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ทุกวันนี้ เพราะกรรมเกำรักษาไว้ จึงมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ขึ้นมา มากมาย ถ้าไม่มีกรรมเกำรักษาไว้ จะมีอย่างนี้ใหม่ ไม่มี พอกรรมนี้หมด ตายไป ก็ได้อันใหม่ขึ้นมาตามกรรม ถ้าเป็นพระอรหันต์ หมดกรรมโดยสิ้นเชิง ก็ไม่ต้องเกิดอีก อย่างนี้เป็นต้น อย่างนี้เรียกว่าการเจริญสติปัญญา

ต่อมา ปฏิปทาที่จะให้ถึงการเจริญสติปัญญา ปฏิปทา หรือข้อปฏิบัติที่จะช่วยให้การเจริญสติปัญญา บริบูรณ์ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ใช้สติปัญญา เตียวๆ ไม่ได้ รู้จักสติปัญญา

แล้วก็ต้องเจริญอริยมรรค เพื่อให้สติปัญญาเต็มที่บริบูรณ์ สรุป
แล้วก็คือเอามารวมกัน บางท่านก็เจริญแต่สติปัญญาอย่างเดียว
ทำแต่สติปัญญา นี้กว่ามันจะเจริญเอง พอทำไป มีสติ ก็ไม่มีกิเลส
สักหน่อยพอขาดสติ กิเลสก็เข้ามา เลยไม่ได้ไปไหน วนเวียนอยู่
อย่างนั้น ทำสติเยอะๆ อันนั้นก็ดีแล้ว แต่ให้เข้าใจว่าเป็นส่วนหนึ่ง
ของอริยมรรคมีองค์ ๘ สตินี้ดีมาก แต่เป็นแค่ส่วนหนึ่ง อย่าลืมไป
เจริญสติปัญญา และต้องทำปฏิบัติที่จะทำให้เจริญสติปัญญาได้
คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ต้องขยายออกไปให้ครบ ๘

ถึงจะมีสติมากเท่าไร ถ้าไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ สติก็ไม่มีวัน
สมบูรณ์ สติมันคู่ตรงข้ามกับความหลง ตรงข้ามกับความประมาท
ประมาทคือมีกิเลส มันหลง ถ้ากิเลสไม่ถูกถอนรากถอนโคน
ออกไป ตอนมีสติดีอยู่ กิเลสก็ไม่ได้ช่อง พอขาดสติมันก็ได้ช่อง
สติก็ไม่มีวันสมบูรณ์ ต้องคานอำนาจกันอยู่อย่างนั้น ถ้าทำแบบที่
พระพุทธเจ้าท่านตรัสเอาไว้ ทำปฏิบัติให้ถึงการเจริญสติปัญญา คือ
รู้จักสติแล้ว รู้จักการเจริญสติแล้ว แล้วรู้จักปฏิบัติ คือ อริยมรรค
มีองค์ ๘ ก็มาทำให้มันเต็มสมบูรณ์

พอทำอริยมรรคสมบูรณ์ ก็ตัดกิเลสโดยสิ้นเชิง ตัดรากถอน
โคนกิเลสแล้ว ความหลงก็หายไป สติเลยสมบูรณ์ ทำไมสติสมบูรณ์
เพราะไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้หลง สติจะสมบูรณ์ด้วยวิธีนี้นะ **ไม่ใช่**
สมบูรณ์ด้วยวิธีทำสติให้เยอะๆ แต่สมบูรณ์ด้วยวิธีเจริญมรรค
ละกิเลสให้หมด แล้วสติจะสมบูรณ์ แม้มรรคข้ออื่น เช่น สมาธิ
จะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อกิเลสหมด บางท่านว่า สมาธิจะสมบูรณ์ด้วย

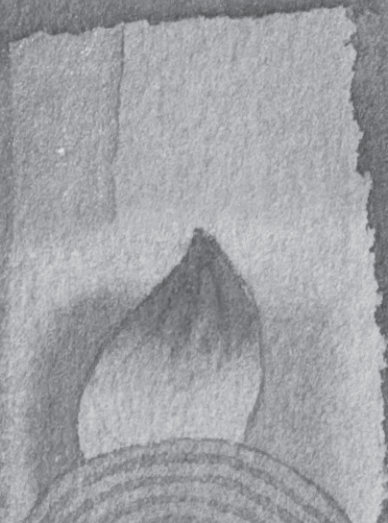
การทำสมาธิให้แนบแน่น ทำจิตให้คงที่ เป็นอัปนาไว้ อย่างนั้น
มันเป็นหนึ่งใน ๘ ไม่ใช่ทั้งหมด

ตรงนี้ ต้องเข้าใจให้แม่นยำ ผมเลยเน้นเรื่องข้อปฏิบัติคือ
อริยมรรคมีองค์ ๘ ไว้ตั้งแต่ต้น ท่านจะได้เข้าใจ เวลาที่พูดประเด็น
ปลีกย่อย ล้วนแต่เป็นหนึ่งใน ๘ นี้แหละ พระสูตรนี้ก็ชัดเจนอยู่
ในตัวแล้ว ให้เข้าใจ ๓ ประเด็นเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ส่วนรายละเอียด
ก็ไปอ่านเพิ่มเติมได้ อันที่ ๑ คือ **ตัวสติปัฏฐาน** อันนี้คงจะง่าย
คงได้ฟังกันบ่อย อันที่ ๒ คือ **การเจริญสติปัฏฐาน** ต้องรู้จัก
ตัวสติปัฏฐานก่อน คือ ตัวอาตาปี สัมปชาโน สติมา หรือเรียกกัน
ย่อๆ ว่า ตัวความรู้ตัว ตัวสติ แล้วแต่ใครจะพูดสั้นหรือไม่สั้น ตาม
หนังสือ คือ ตัวอาตาปี สัมปชาโน สติมา คือตัวองค์มรรค ๓ องค์
ที่ต้องใช้เสมอเป็นประจำ พอมี ๓ อันนี้แล้ว ก็นำมาเจริญ คือ การ
เจริญสติปัฏฐาน โดยการเห็นธรรม เห็นความเกิดความดับ เห็น
ธรรมเป็นเหตุเกิด เห็นธรรมเป็นเหตุดับ ของกาย เวทนา จิต
ธรรม นั้นแหละ สติปัญญาก็จะเพิ่มขึ้น มากขึ้น อันนี้เป็นการเจริญ
สติปัฏฐาน ซึ่งการจะทำให้การเจริญสติปัฏฐานบริบูรณ์ ก็ต้องมีอัน
ที่ ๓ **ปฏิบัติทำให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน** คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

บรรยายมาครบครอบคลุมในเรื่องของสติปัฏฐาน จะได้เข้าใจ
เพราะบางท่านบอกว่า สติปัฏฐานเป็นทางเดียวเท่านั้น ทำอันเดียว
ถึงเลย ทางเดียวก็จริงอยู่ แต่เป็นหนึ่งใน ๘ ต้องเข้าใจดีๆ ทางเดียว
อย่างนั้นก็ถูกแล้ว ถ้าทำได้เต็มที่แบบที่ท่านว่าให้มันครบสมบูรณ์
เอาองค์มรรค ๓ องค์ที่ต้องใช้เป็นประจำมาทำ พอทำแล้ว ก็

จบสุดท้าย ที่หมวดอริยสัจ ทำองค์มรรค ๘ ประการให้รวมกัน
เกิดเป็นดวงตา รู้อริยสัจ ได้ครบถ้วนสมบูรณ์

การบรรยายก็พอเท่านี้แหละครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ





๑๐. ความเห็นผิดเกิดเมื่อยึดมั่น

บรรยายวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๗

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระอาจารย์นะครับ
สวัสดีครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

วันนี้เป็นช่วงเย็นของวันที่สี่ ได้ให้ออกมานั่งสวดมนต์และฟังธรรมด้านนอก เพราะว่าถ้าไม่ให้ออกมาด้านนอกมันก็ไม่ได้ ออกมา จะอยู่ข้างในแทน เลยต้องออกมาข้างนอก จะได้ออกมาข้างนอก วันนี้ก็เป็นวันที่สี่แล้วนะ ท่านจะตั้งใจปฏิบัติหรือไม่ตั้งใจปฏิบัติ จะขยันตั้งใจเดินหรือเดินทิ้งเดินขว้าง ก็ถึงวันที่สี่เหมือนกันทุกคนไป จะนั่งหายใจทิ้งเฉยๆ หรือนั่งหลับไปบ้าง ก็แกลงเหมือนกันทุกคนไป นี่เป็นกฎเกณฑ์ธรรมดาของสังฆาร ส่วนผู้ที่ตั้งใจฟังธรรม ตั้งใจปฏิบัติก็จะรู้ข้อเท็จจริง รู้ความเป็นจริงของสังฆาร ของทุกข์ ของรูปนาม ชั้น ๕ ที่มันเป็นอย่างนี้ มันไม่เป็นอย่างอื่น มันเป็นธรรมดาธรรมชาติ มันเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ที่พระพุทธเจ้าของเราทรงสอนเอาไว้

ท่านทั้งหลายก็อย่าลืมหักันฝึกหัด ดูให้เห็นความจริง จะได้ละความเห็นผิด เพราะว่าถ้าละความเห็นผิดไม่ได้ ก็ปิดอบายไม่ได้ มันอันตรายนะ เกิดมาชาตินี้ควรจะมีความเห็นที่ถูกต้องเป็น

เบื้องหน้า แล้วก็ฝึกหัดให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เริ่มต้นจากการฟังธรรมให้เข้าใจก่อน พวกเราทั้งหลายนี้ก็ไม่มีตัวไม่มีตน เป็นเพียงรูปรนามชั้น ๕ เป็นกองทุกข์ เวียนว่ายตายเกิดมานานนักหนาแล้ว เพราะความไม่รู้อันนี้แหละ ไม่รู้ข้อเท็จจริงอันนี้ เราจึงพากันเวียนว่ายตายเกิด เพราะไม่รู้ มันจึงรักตัว สองอันนี้แหละเป็นเงื่อนไขสำคัญในการเวียนว่ายตายเกิด

พระพุทธเจ้าทรงอุปมาเหมือนตะเกียง คล้ายๆ ตะเกียงที่เราจุดกันนี้แหละ ตะเกียงนี้มันมีไส้ ไส้มันยังไม่หมด น้ำมันก็ยังไม่หมด จุดไฟติดมันก็ลุกไปเรื่อยๆ ลุกพริบๆ อย่างนี้แหละความเป็นจริง ดวงไฟก็ไม่ใช่น้ำมัน ไม่ใช่อันเดิม ตามสายตาก็ดูเหมือนเป็นอันเดิมนะ เวลาที่ท่านมองไปที่เปลวไฟ เปลวไฟมันก็ลุกพริบๆ เป็นของเกิดดับๆ อยู่อย่างนั้นแหละ แต่เรามองดูมันเหมือนเปลวไฟอันเดิม แท้ที่จริงไม่เป็นอันเดิม บางเปลวมันก็ตรง บางเปลวมันก็โยกไปทางนั้นทางนี้ ตามแรงลม มันก็เป็นของไม่เที่ยง แปรปรวนไปอย่างนั้นแหละ เหมือนพวกเราทั้งหลายที่เวียนว่าย ตายเกิดมา เพราะมีอวิชชากับตัณหา อวิชชาความไม่รู้ ไม่รู้รูป ไม่รู้นาม ไม่รู้อริยสัจ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ ไม่รู้หนทางให้ถึงความดับทุกข์ ตัณหาความรักตัว ก็เลยพากันเวียนว่ายตายเกิดมานานแล้วอย่างนี้ อวิชชานี้เป็นเหมือนไส้ ตัณหาเป็นเหมือนน้ำมัน

พวกเราก็ไส้ยาวเหลือเกิน และยังเติมน้ำมันอยู่เป็นประจำเลย ต้องเวียนว่ายกันอีกนานแสนนานเหลือเกิน จึงต้องรีบฟังธรรมให้

เข้าใจ ให้มีความเห็นที่ถูกต้อง ให้เห็นว่าไม่มีตัว ไม่มีตน แท้ที่จริง มีแต่กองทุกข์ มีแต่ขันธ ๕ เมื่อรูป เมื่อเวทนา เมื่อสัญญา เมื่อสังขาร เมื่อวิญญาน มันมีขึ้น ไม่รู้จักมัน ไปยึดไปถือมัน ความเห็นผิดต่างๆ เลยมีขึ้น เพราะไปยึดในขันธทั้ง ๕ ว่าเป็นตัวตน เห็นรูปโดยความเป็นตน เห็นตนมีรูป เห็นรูปในตน เห็นตนในรูป แท้ที่จริงมีแต่รูป แต่ว่าพากันไปเห็นผิด เห็นว่ารูปเป็นตน ส่องกระจกก็ว่า โอ..นี่ตนนะ เราหน้าตาเป็นอย่างนี้นะ อย่างนี้ก็เห็นรูปโดยความเป็นตน รูปมันก็เป็นรูป เป็นของไม่เที่ยง เราไปยึด ไปยึดรูปที่ไม่เที่ยง ความเห็นผิดก็เกิดขึ้น

ทฤษฎีนี้มันร้าย เห็นผิดจากความเป็นจริง ไปยึดของไม่เที่ยง แต่เห็นว่าเที่ยง ไปยึดของที่เป็นอย่างทุกขแต่เห็นว่าสุข ไปยึดของที่ไมใช่ตนแต่ไปเห็นว่าเป็นตน นี่เป็นอันตรายร้ายแรงที่สุดแล้ว เพราะมันผิดมันเพี้ยนจากความเป็นจริง ทำให้ผิดอย่างกลับหน้ากลับหลังเลย คนละทิศคนละทางกันเลย เห็นรูป ซึ่งรูปนั้นไม่เที่ยงเลย ไปเห็นว่าเที่ยง รูปนั้นไม่เป็นตนเลย ไปเห็นว่าเป็นตน ท่านลองมองดูตัวเองนะ เป็นต้นใหม่ มีตัว มีตน อยู่สักที่ใหม่ ไม่มีหอรอก แต่พอทฤษฎีเกิดขึ้น มันก็เอาส่วนต่างๆ นั้นเป็นตน รวบเป็นตนอย่างนี้

เวทนามีขึ้นเมื่อเวทนามีขึ้น ทฤษฎีไปยึด มีการยึด เวทนาขึ้นมา ทฤษฎีก็เกิด เป็นตัวเป็นตน เห็นเวทนาโดยความเป็นตน เห็นตนมีเวทนา เรามีความสุข เรามีความทุกข์ เราสุข เราทุกข์ เห็นเวทนาในตน เห็นตนในเวทนา เราเจ็บ เราปวด เราจะตาย

อยู่แล้วก็ว่าไป ทั้งๆ ที่ผู้ที่จะตายนี้ไม่มีหรอก **ไม่มีคน ก็มีแต่
เวทนา** แต่ดูเหมือนมันบีบเราจนหน้าเขียวแล้ว จะตายแล้ว นี่มัน
ก็เกิดความยึดถือในเวทนา ความเห็นผิดก็เกิดขึ้น มีอยู่เท่านั้น

สัญญาเป็นความกำหนดเครื่องหมาย เหมือนเครื่องฉายภาพ
นะ มีภาพขึ้นมา ตัวตนมันไม่มี มันมีแต่ภาพตัวตน **ตัวเราไม่มี
มีแต่ภาพมาจากสัญญา** สัญญามันเป็นเครื่องเก็บภาพ มันก็
ฉายขึ้นมา เป็นความกำหนดเครื่องหมายว่า เราเป็นนั่น เราเป็น
นี่ เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย เราเป็นเจ้านาย เราเป็นลูกน้อง เราเป็น
คนมีอำนาจ ไม่มีอำนาจ มันก็ฉายขึ้นมาละ เราไม่รู้จักสัญญาตาม
ความเป็นจริงว่า มันไม่เที่ยง เราก็ก็นับภาพอดีต **ภาพตัวตน** ที่
มันสร้างขึ้นนั้นว่า เป็นจริง เป็นจัง ทิฏฐิก็เลยเกิดขึ้น ท่านก็เรียกว่า
“อตฺวาทุปาทาน” ความยึดถือภาพตัวตน หมายความว่าตัวตนนั้น
ไม่ได้มี มันเป็นภาพเฉยๆ ภาพในความคิด ความกำหนดเครื่องหมาย
ความทรงจำว่าต่างๆ เป็นภาพ เราไม่รู้จักคนฉายภาพ ก็ไปจับภาพ
เลยเกิดทิฏฐิขึ้นมา

แท้ที่จริง คนฉายภาพนั้น สัญญานั้นก็เป็นของไม่เที่ยง เป็น
ของเกิดดับ ไปยึดของเกิดดับ แต่เกิดทิฏฐิว่าเที่ยง แท้ มันคง ไป
ยึดของที่ไม่มีตัวตน แต่เห็นว่าเป็นตน เลยเรียกว่า**มิจฉาทิฏฐิ** คือ
ความเห็นผิด เห็นผิดจากความเป็นจริง เห็นเพี้ยนจากความเป็น
จริง เห็นตะเกียงอันนี้ ก็ว่าเป็นอย่างอื่นไป เห็นตะเกียงเป็นรถยนต์
อย่างนี้ มันก็ผิดไป ต้องเห็นตะเกียงเป็นตะเกียง มันจึงจะถูก แต่
เจ้าทิฏฐิมันเพี้ยนไป กลับข้างจากความเป็นจริง ตรงข้าม ผิดกับ

ความเป็นจริง เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข
เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน

สังขารก็มีหลากหลาย ทั้งดีและไม่ดี ทั้งบุญทั้งบาป ทั้งกุศล
ทั้งอกุศล ง่วงหาวหนาวนอน หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง พวกนี้ล้วนเป็น
สังขาร ความขยันหมั่นเพียร สติ ปัญญา เมตตา กรุณา นี่ก็เป็น
สังขารนะ เหล่านี้ล้วนเป็นของไม่เที่ยง แต่เมื่อเข้าไปยึดถือสังขารนี้
ทิฐฐิก็เกิดขึ้นว่า เราเป็นผู้ว่าง ความว่างของเรา เรามีความว่าง
เราเป็นผู้เหงา เราเป็นผู้เบื่อ เรามีความเบื่อ บุญของเรา เราเป็น
ผู้มีบุญ เราเป็นคนดี ความดีของเรา ก็จับยึดถือกันไป ทิฐฐิความ
เห็นผิดเกิดขึ้นอย่างนี้

วิญญาณก็เหมือนกัน วิญญาณเป็นการรับรู้ทาง ตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ อาศัยเหตุเกิดขึ้น เรียกชื่อต่างๆ ไปตามที่มันเกิด ตาม
เหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิด จักขุวิญญาณ ก็เป็นความรู้ที่อาศัยจักขุ
เกิด ไม่ใช่โสตวิญญาณ โสตวิญญาณก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เพราะ
อาศัยหูเกิด เลยเรียกว่าโสตวิญญาณ ล้วนไม่เที่ยงทั้งนั้นนะ
ขามวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ พวกนี้
ล้วนไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนอยู่เสมอ แต่เพราะไปยึด ไม่เห็นมันตาม
ที่เป็นจริง ทิฐฐิคือความเห็นผิดจึงเกิดขึ้นว่า เราเป็นผู้เห็น การ
มองเห็นของเรา เรามีการเห็น เรามีการรับรู้สิ่งนั้นสิ่งนี้

เราทั้งหลายจึงมาฟังธรรม ให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องเป็น
เบื้องต้น จะได้ฝึกเพื่อถอนความเห็นผิดนี้ออกไป ท่านทั้งหลายที่มา
ในที่นี่ก็คงได้ฟังธรรม ได้เข้าใจว่า ไม่มีตัว ไม่มีตน มีแต่รูปและ

นาม มีแต่ชั้นที่ ๕ ที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เป็นไปมานานแล้ว เวียนว่ายตายเกิด เป็นความเกิดขึ้นของกองทุกข์ล้วนๆ มาอย่างนี้ จนกระทั่งถึงทุกวันนี้แหละ คงจะพอเข้าใจจากการฟัง ส่วนในการปฏิบัติ เราก็ต้องฝึกให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อดวงตาเห็นความเป็นจริงทั้งหลายเหล่านี้

วันนี้จะอ่านพระสูตรให้ฟัง เกี่ยวกับเรื่องทิวฏฐิที่ว่านี้ มันตรงข้ามกับความเป็นจริงอย่างมากทีเดียว พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้โดยอุปมา แล้วทรงบอกวิธีพิจารณาเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง ท่านทั้งหลายจะได้เอาไปเป็นแบบอย่าง เอาเป็นวิธีการที่จะปฏิบัติต่อไป จะอ่านพระสูตรจากคัมภีร์ สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค ข้อ ๒๐๖ วาตสูตรที่ ๑

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน เขตกรุงสาวัตถี ได้ตรัสถามว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีอะไร เพราะถือมั่นอะไร เพราะยึดมั่นอะไร ทิวฏฐิอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า ลมไม่พัด แม่น้ำไม่ไหล สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ไม่ขึ้นหรือไม่ตก มั่นคงดุจเสาระเนียด

ภิกษุเหล่านั้นทูลตอบว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ธรรมของข้าพระองค์ทั้งหลาย มีพระผู้มีพระภาคเป็นหลัก มีพระผู้มีพระภาคเป็นผู้นำ มีพระผู้มีพระภาคเป็นที่พึ่ง ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส เฉพาะพระผู้มีพระภาคเท่านั้นที่จะทรงอธิบายเนื้อความแห่งพระภาชิตนั้นให้แจ่มแจ้งได้ ภิกษุทั้งหลายพึ่งต่อจากพระผู้มีพระภาคแล้ว จักทรงจำไว้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเช่นนั้น เธอทั้งหลายจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว

ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีรูป เพราะถือมั่นรูป เพราะยึดมั่นรูป ทิฏฐิอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า ลมไม่พัด แม่น้ำไม่ไหล สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ไม่ขึ้นหรือไม่ตก มั่นคงดุจเสาระเนียด

เมื่อมีเวทนา เพราะถือมั่นเวทนา เพราะยึดมั่นเวทนา ทิฏฐิอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า ลมไม่พัด แม่น้ำไม่ไหล สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ไม่ขึ้นหรือไม่ตก มั่นคงดุจเสาระเนียด

เมื่อมีสัญญา เพราะถือมั่นสัญญา เพราะยึดมั่นสัญญา ทิฏฐิอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า ลมไม่พัด แม่น้ำไม่ไหล สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ไม่ขึ้นหรือไม่ตก มั่นคงดุจเสาระเนียด

เมื่อมีสังขาร เพราะถือมั่นสังขาร เพราะยึดมั่นสังขาร ทิฏฐิอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า ลมไม่พัด แม่น้ำไม่ไหล สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ไม่ขึ้นหรือไม่ตก มั่นคงดุจเสาระเนียด

เมื่อมีวิญญาณ เพราะถือมั่นวิญญาณ เพราะยึดมั่นวิญญาณ ทิฏฐิอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า ลมไม่พัด แม่น้ำไม่ไหล สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ไม่ขึ้นหรือไม่ตก มั่นคง

ดูจเสาระเนียด

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร
รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง

ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า

ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข

เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า

ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา เพราะไม่ถ้อย
มันสิ่งนั้น ญาณอุอย่างนี้จะพึงเกิดขึ้นบ้างหรือว่า ลมไม่พัด แม่น้ำไม่
ไหล สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ไม่ขึ้นหรือไม่
ตก มันคงดูจเสาระเนียด

ไม่ใช่ออย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า

เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง

ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า

ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข

เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า

ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา เพราะ
ไม่ถ้อยมันสิ่งนั้น ญาณอุอย่างนี้จะพึงเกิดขึ้นบ้างหรือว่า ลมไม่พัด
แม่น้ำไม่ไหล สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ไม่
ขึ้นหรือไม่ตก มันคงดูจเสาระเนียด

ไม่ใช่ออย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า

สัญญาเที่ยงหรือไม่เที่ยง

ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า

ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข

เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า

ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา เพราะ
ไม่ถือนั่นสิ่งนั้น ทิฏฐิอุอย่างนี้จะพึงเกิดขึ้นบ้างหรือว่า ลมไม่พัด
แม่น้ำไม่ไหล สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ไม่
ขึ้นหรือไม่ตก มั่นคงดุจเสาระเนียด

ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า

สังขารเที่ยงหรือไม่เที่ยง

ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า

ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข

เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า

ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา เพราะ
ไม่ถือนั่นสิ่งนั้น ทิฏฐิอุอย่างนี้จะพึงเกิดขึ้นบ้างหรือว่า ลมไม่พัด
แม่น้ำไม่ไหล สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ไม่
ขึ้นหรือไม่ตก มั่นคงดุจเสาระเนียด

ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า

วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง

ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า

ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข

เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า

ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา เพราะ
ไม่ถื่อมันสิ่งนั้น ติฏฐิอุอย่างนี้จะพึงเกิดขึ้นบ้างหรือว่า ลมไม่พัด
แม่น้ำไม่ไหล สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ไม่
ขึ้นหรือไม่ตก มันคงคงเสาระเนียด

ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า

แม้สิ่งที่บุคคลได้เห็น พัง ทราบ รู้ ถึง แสวงหา ใคร่ครวญ
ด้วยใจ เที่ยงหรือไม่เที่ยง

ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า

ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข

เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า

ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา เพราะ
ไม่ถื่อมันสิ่งนั้น ติฏฐิอุอย่างนี้จะพึงเกิดขึ้นบ้างหรือว่า ลมไม่พัด
แม่น้ำไม่ไหล สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ไม่
ขึ้นหรือไม่ตก มันคงคงเสาระเนียด

ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่อริยสาวกละความสงสัยในฐานะ
๖ ประการนี้ได้ ฉะนั้น จึงละความสงสัยแม้ในทุกข์ ละความสงสัย
แม้ในเหตุเกิดแห่งทุกข์ ละความสงสัยแม้ในความดับแห่งทุกข์
ละความสงสัยแม้ในปฏิปทาที่ให้ถึงความดับแห่งทุกข์ได้

ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า อริยสาวกผู้เป็นโสดาบัน ไม่มี
ทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า

วาตสูตรที่ ๑ จบ

พระพุทธองค์ทรงรับรองว่า ถ้าทำได้อย่างพระสูตรนี้ จะเป็นอริยสาวกชั้นโสดาบัน หมดความสงสัยในอริยสัจ ๔ บางท่าน
แค่ฟังยังไม่ทันเลย พระองค์ตรัสโดยอุปมาว่า เพราะพากันไป
ยึดชั้น ๕ เลยเกิดทิฏฐิแบบเที่ยงแท้ถาวร มีตัว มีตน ขึ้นมา
ผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง ไม่น่าจะเห็นอย่างนั้นได้ แต่เวลาคน
มีความเห็นผิดนี้ มันเห็นผิดเพี้ยนตรงข้ามกับความเป็นจริง
พระองค์ยกอุปมาเรื่องลมไม่พัด ความจริง ลมมันก็ต้องพัด ทุก
ท่านก็รู้อยู่ แต่เวลาที่ทิฏฐิเกิดขึ้น บอกว่าลมไม่พัด ความจริง
ก็คือลมพัด ลมพัดแหละเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีลมมันจึงไม่พัด
เมื่อมีลมมันก็ย่อมพัด อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาเหลือเกิน มันเป็น
อย่างนั้นเพราะมันเป็นอย่างนั้น พอทิฏฐิเกิดขึ้น มันเห็นตรงกัน
ข้าม บอกว่าลมไม่พัด เหมือนกับของไม่แน่นอน ก็ยอมไม่แน่นอน
อย่างนั้นแหละ พอทิฏฐิเกิดขึ้นก็จะบอกว่าแน่นอน มันต้องแน่นอน
นี่มันตรงข้ามกัน เวลาทิฏฐิเกิดขึ้นมันไม่ยอมรับ มันหัวแข็งไปเรื่อย
อย่างนี้ ท่านทั้งหลายก็อย่าลืมหาอุปมาเหล่านี้ไปใช้บ้าง เวลาทิฏฐิ
มันเกิดขึ้นนี้ มันจะตรงข้ามกับความเป็นจริง

แม่น้ำไม่ไหล แม่น้ำนี้มันก็ต้องไหลไปเรื่อยของมันแหละ เป็น
ธรรมดาธรรมชาติ เป็นปกติ คนที่เห็นตรงตามความเห็นจริงก็ว่า
อย่างนั้นแหละ เป็นปกติอย่างนั้น น้ำมันไหลก็ว่าน้ำมันไหล แต่
เวลาความเห็นผิดเกิดขึ้น เห็นว่าแม่น้ำไม่ไหล มันตรงกันข้ามไป

อุปมาต่อมา สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ผู้หญิงมีครรภ์นี้จะคลอด
ใหม่ คนปกติคงต้องถามว่าเมื่อไรจะคลอดเท่านี้แหละ ท่านทั้ง

หลายคงจะทราบดี นี่ก็คือความเป็นจริง ผู้หญิงมีครรภ์ก็ต้องคลอด ในวันใดวันหนึ่ง คลอดเมื่อถึงเวลาคลอดนั้นแหละ ยังไม่ถึงเวลา ก็ยังไม่คลอด แต่จะต้องคลอดอย่างแน่นอน อันนี้เป็นความจริง ถ้า ความเห็นผิดเกิดขึ้น ทฤษฎีมันเกิดขึ้นว่าหญิงมีครรภ์ไม่คลอด ท่าน กล่าวพูดใหม่ เวลาทฤษฎีไม่เกิดขึ้น ไม่กล่าวพูดนะ แต่เมื่อทฤษฎีเกิดขึ้น นี้ กล่าวพูด เธอทำไม่ไม่เหมือนเดิม ทั้งๆ ที่ทุกคนก็ยอมไม่เหมือน เดิมอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ธรรมดามันเป็นอย่างนั้น ท่านทั้งหลาย ก็อย่าลืมหาไปเตือนตนเอง บอกสอนตนเอง

คนที่ต้องการแต่ของแน่นอน ต้องการของเที่ยง ต้องการ บังคับได้ตั้งใจตนเองอย่างนั้นอย่างนี้ ที่ไปพูดๆ อยู่ ก็เหมือนพูด อย่างนี้แหละว่า ผู้หญิงมีครรภ์จะไม่คลอด ท่านทั้งหลายกล่าวพูดใหม่ นี้ รู้สึกจะพูดอยู่เรื่อยนะ ให้มันแน่นอนนะ ต้องอย่างนี้นะ กล่าวพูด ได้ยังไงก็ไม่รู้นะ ฟังแล้วก็ซ้ำๆ พูดเหมือนไม่รู้จักตายอย่างนั้นแหละ ทำเหมือนจะอยู่อีกนาน ทำเหมือนใหญ่โตอยู่อย่างนี้แหละ ทั้งที่ ไม่ได้ใหญ่โตอะไร เหมือนกับพูดว่าผู้หญิงมีครรภ์ไม่คลอด เหมือน กับว่าแม่น้ำไม่ไหล มันตรงกันข้ามกับความเป็นจริงไป

อุปมาต่อมาพระพุทธรองค์ตรัสว่า **ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ ไม่ขึ้นหรือไม่ตก** ดวงจันทร์ขึ้นแล้วก็ต้องตก ดวงจันทร์นั้นมาแล้ว มันจะตกใหม่นี้ มันจะตกเมื่อไร ตกเมื่อมันตก เป็นอย่างนั้นแหละ ท่านทั้งหลายก็เห็นถูกอยู่ แต่เวลาทฤษฎีเกิดขึ้น มันตรงกันข้าม กับอันนี้นะ ทำให้ไม่เป็นผู้เป็นคน เพี้ยนไปเลย วิปลาสคลาดเคลื่อน ไป เพี้ยนไปเลย

เวลาที่ย้อนกลับไปนึกถึงสิ่งที่ตัวเองเคยทำ เคยพูด เคยคิด ไปตามทฤษฎีนี้ ท่านก็จะขำตัวเองว่าทำอย่างนั้นได้อย่างไร แล้วคนอื่นไปเชื่อเราได้อย่างไร เราเพี้ยนขนาดนั้น เป็นบ้าขนาดนี้ เพราะว่าแต่ละคนก็บ้าพอๆ กัน เลยคุยกันได้ ทำนองนี้นะ ทฤษฎีเกิดขึ้น มันก็จะบอกว่า ดวงจันทร์ไม่ขึ้นหรือไม่ตก ดวงอาทิตย์ไม่ขึ้นไม่ตก แท้ที่จริงก็เป็นไปไม่ได้ เพราะตามกฎความจริง ดวงอาทิตย์มันขึ้นตอนเช้าแล้วมันก็ตกตอนเย็น เป็นอย่างนั้น เป็นธรรมชาติของมัน สัมมาทฤษฎีก็เห็นตามที่มันเป็นอย่างนั้นแหละ ดวงอาทิตย์มันขึ้นก็ว่ามันขึ้น มันอยู่บนหัวก็ว่ามันอยู่บนหัว มันตกก็ว่ามันตก มันขึ้นแล้ว เราก็บอกว่าเดี๋ยวมันก็จะตก มันเป็นอย่างนั้นแหละ เป็นเรื่องธรรมดา

สภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกายในใจของเราก็เหมือนกัน อย่างนั้นแหละ มันเป็นอย่างนั้น มันมาแล้วเดี๋ยวมันก็ไป เหมือนดวงอาทิตย์ขึ้นแล้วมันก็จะตก มันไม่ได้ตกตามใจเรา มันตกเมื่อถึงเวลามันตก ถ้ายังไม่ถึงเวลามันตก มันก็ยังไม่ตก มันเป็นอย่างนั้นแหละ ความสุข ความทุกข์ ที่เกิดขึ้นก็เหมือนกัน ความง่วงหนาวหาวนอน ความเบื่อนี้ก็เหมือนกัน มันก็เป็นอย่างนั้นเป็นธรรมดา เวลาที่ความเห็นผิดเกิดขึ้น จะเห็นตรงข้ามกับความเป็นจริง ท่านทั้งหลายจึงจะต้องระมัดระวัง ต้องเห็นมัน ต้องรู้จัก และฝึกทำให้หมดไป

พระพุทธองค์ตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า เมื่อมีอะไร เพราะถือมันอะไร เพราะยึดมันอะไร ทฤษฎีอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า ลมไม่พัด

แม่น้ำไม่ไหล สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ไม่ขึ้น หรือไม่ตก มันคงดูเสาระเนียด มีใครกล้าพูดบ้างว่า ดวงอาทิตย์ จะค้างเติ่งอยู่อย่างนั้น ไม่ไปไหน คงไม่มีนะ เดี่ยวเขาจะหาว่าเรา บ้า แต่เวลาบ้าขึ้นมา มันก็พูดเลยนะ เทียงแท้ มันคง เป็นตัว เป็น ตน เราเป็นผู้มีอำนาจบังคับ เขาก็ว่าไป แท้ที่จริง สิ่งต่างๆ มันเป็น อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ถ้าเป็นตัวตน เราก็คงจะบังคับได้

รูปนี้เป็นอนัตตา ถ้ารูปนี้เป็นอัตตาแล้วไซ้เรื่ เราก็พึงบังคับ บัญชามันได้ มันคงไม่เป็นไปเพื่อขัดข้อง ไม่เป็นไปเพื่ออาหาร แต่ เพราะรูปนั้นเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ดังนั้น รูปนี้มันจึง เป็นไปเพื่อความอาหาร เพื่อความคับข้อง แก่ เจ็บ แล้วก็พึงไป ไม่เหมือนที่เราคิด ถ้าว่าตามใจเรา ก็อยากให้มันอยู่กับเราตลอด กาลนานนี้แหละ แต่มันไม่เป็นอย่างนั้น มันเป็นอย่างที่มันเป็น เป็นอย่างนั้นแหละ

ความเห็นผิด มันเพี้ยนอย่างนี้ ตรงข้ามกับความเป็นจริงไป ของไม่ใช่ของเราก็คือเป็นของเรา ไปตุ้เอา ไปพูดผิดเพี้ยน ท่าน ทั้งหลายเคยพูดว่าสิ่งใดเป็นของเราบ้างไหม บางคนพูดทุกวันเลย มันปานนั้นนะคนเรา มันเป็นอย่างนี้ ทำไมพูดได้มันคงขนาดนั้น มีตัวตนขนาดนั้น มันเป็นที่ปฏิฐิ ท่านทั้งหลายต้องระมัดระวัง ปฏิฐิเวลามันขึ้นมา มันจะแข็งทื่อ ถูกอยู่คนเดียว เก่งอยู่คนเดียว ค้างอยู่อย่างนั้นแหละ ตรงข้ามกับความเป็นจริง เพี้ยนไปเลย

พระพุทธองค์ตรัสโดยอุปมา อุปมาก็เห็นชัดแล้ว ลมมัน ต้องพัด ปฏิฐิไปเห็นวาลมไม่พัด แม่น้ำไหลก็ว่าไม่ไหล สตรีมีครรภ์

ก็ต้องคลอดเป็นเรื่องธรรมดาอย่างนั้นแหละ ก็เห็นว่าไม่คลอด ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ขึ้นแล้วก็ต้องตก เป็นของไม่แน่มือนอน เป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่เป็นอย่างนั้นของมันนั้นแหละ ทัศนคติเข้าไป เห็นว่ามันไม่เป็นอย่างนั้นหรอก มันต้องเที่ยง มันจะต้องเหมือนที่เราคิด ต้องเหมือนที่เราอยาก เหมือนที่คาดหวังเอาไว้ ถ้ามันไม่เหมือนที่เราอยากหรือคาดหวังเอาไว้ เราก็โวยวาย ท่านทั้งหลายอาจจะเป็นบ้า โวยวายดวงอาทิตย์ได้เหมือนกันนะ ดวงอาทิตย์มันตก ก็โวยวายขึ้นมา ตีโพยตีพาย ร้องป่าว ทำไม.. ทำไม.. นั่นก็เป็นลักษณะของทัศนคติ

เพราะเหตุใดทัศนคติทำนองนี้จึงเกิดขึ้น พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีรูป เพราะถือมั่นรูป เพราะยึดมั่นรูป ทัศนคติอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า ลมไม่พัด น้ำไม่ไหล สตรีมีครรภ์ไม่คลอด ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ไม่ขึ้นหรือไม่ตก มันคงดูจเสาระเนียด ทัศนคติเกิดขึ้นเพราะมีรูปแล้วไปยึดมั่นรูป มีเวทนาแล้วก็ไปยึดมั่นเวทนา มีสัญญาแล้วก็ไปยึดมั่นสัญญา มีสังขารแล้วก็ไปยึดมั่นสังขาร มีวิญญาณแล้วก็ไปยึดมั่นวิญญาณ ทัศนคติเกิดเพราะยึดมั่นอย่างนี้

ท่านทั้งหลายให้จำข้อนี้ไว้ดีๆ ถ้ารู้สึกว่ามีตัวมีตนนี้ แสดงว่ายึดอะไร ยึดมั่นขั้น ๕ เท่านั้นแหละ บอกตัวเองไว้ อย่าไปเชื่อมัน มันยึดของไม่เที่ยง แต่เพี้ยนตรงข้ามกับความจริง ยึดของไม่เที่ยง แต่ไปเห็นว่าเที่ยง ยึดของเป็นทุกข์แต่ไปเห็นว่าสุข ยึดของที่ไม่ใช่ตัวใช้ตนแต่ไปเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนอย่างนี้ มันผิดเพี้ยนไป เลยเรียก

ว่ามิฉฉาทิฏฐิ ในบรรดากิเลสที่ผูกสัตว์ไว้ให้วนเวียนในวัฏสงสาร
ตัวนี้ร้ายกว่าเขา ทำให้ไม่พ้นจากอบาย

โดยแท้จริง เราทั้งหลายคงไม่ยากตกอบาย รักตัวอยาก
ให้ตัวเป็นสุข ไม่ชอบทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น แต่เวลาไปทำนี่มัน
เพี้ยนไป เพราะมีความเห็นมันผิด อยากให้ตนเป็นสุขแต่ไปด่าชาว
บ้านเขา อย่างนี้มันก็เพี้ยนจากความเป็นจริงไป **ทำเหตุให้ตนเป็น
ทุกข์ ทำเหตุให้ตนได้รับทุกข์ทรมาน ตกอบาย ทั้งๆ ที่เรารักตัว
เอง** แต่ทำเหมือนตัวเองเป็นศัตรู ทำเหมือนกับตัวเองเกลียดตนเอง
อย่างนั้นแหละ มันเพี้ยนไปเพราะความเห็นนี่เอง จึงต้องพยายาม
ฝึกหัดตนเองให้มีความเห็นที่ถูกต้อง

พอไม่ยึดรูป ไม่ยึดเวทนา ไม่ยึดสัญญา ไม่ยึดสังขาร ไม่ยึด
วิญญาณ ทิฏฐิก็ไม่เกิด ทิฏฐิเป็นสังขาร เป็นสิ่งที่เกิดเป็นครั้งๆ ทำน
ทั้งหลายที่นั่นอยู่ในที่นี้ ก็ไม่ได้เห็นผิดตลอด ตอนนี่ฟังผมพูดก็ได้ยิน
ไม่ได้รู้สึกว่ามีตัวมีตน มีเราอะไรที่ไหน นี่เป็นโสตวิญญาณที่ได้ยิน
บางคราวไปยึด ยึดโสตวิญญาณที่ไม่เที่ยง จะรู้สึกว่าเป็นผู้ได้ยิน
ขึ้นมา คุณมันคง เที่ยงแท้ขึ้นมา แท้ที่จริง การได้ยินนั้นก็เป็นอย่างไม่
เที่ยง พอไปยึดก็ดูเหมือนเที่ยงมันคง

ข้อปฏิบัติสำหรับนำไปพิจารณา พระพุทธองค์ตรัสถามภิกษุ
ทั้งหลาย รูปนี้เที่ยงหรือไม่เที่ยง คงตอบได้อยู่แล้วว่า ไม่เที่ยง ก็สิ่ง
ใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็เป็ทุกข์หรือเป็นสุข สิ่งนั้นเป็นทุกข์ เป็นของ
ที่ไม่มันคง ไม่คงที่ ไม่คงทนถาวร อยู่ไม่นาน **ถ้าไม่ไปยึดถือสิ่ง
เหล่านั้นแล้ว ทิฏฐิก็ไม่เกิด** ถ้าไปยึดถือมันนั่นแหละ ทิฏฐิจึงเกิด

ท่านทั้งหลายจะได้เข้าใจข้อปฏิบัติว่า ท้ายที่สุดก็คือเรา ต้องการเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง มันไม่แน่มั่นนอน ถ้าหมด ความสงสัยในเรื่องทฤษฎีนี้ว่า มันมาอย่างไร เกิดได้อย่างไร ตัวตนมา ได้ยังไง มันมีจริงไหม ถ้าเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็จะหมดความสงสัย ในทุกข์ หมดความสงสัยในเหตุเกิดทุกข์ หมดความสงสัยในความ ดับทุกข์ และหมดความสงสัยในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หมด ความสงสัยในอริยสัจ ได้เป็นโสดาบัน อย่างนี้ละ

ตกลงมีตัวมีตนใหม่ ไม่มี มีตอนที่ไปยึดของที่ไม่วิ่งขึ้นมา มีของเที่ยงบ้างไหม ไม่มี ที่ว่าเที่ยง มีตอนที่มันไปยึดของที่ ไม่เที่ยง แต่มันเห็นผิดจากความจริง **ของเที่ยงมีขึ้นมาตอนเห็น ผิด** และความเห็นผิดว่าเที่ยงมันเที่ยงไหม ก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน นานๆ เกิดขึ้นครั้งหนึ่ง เกิดแล้วดับ มันเป็นอย่างนี้แหละ มีตัวตนมันคงขึ้นมาตอนไหน ก็มีตอนยึดของไม่มันคงนั้นแหละ มันเป็นอย่างนี้เท่านั้น ก็จะเลิกสงสัยเรื่องตน เรื่องเรา เรื่องของ เรา เพราะตัวตนจริงๆ มันไม่มี มีขึ้นตอนไปยึดของที่ไม่วิ่งตน นั้นแหละ พอยึดขึ้นมา มันก็เพี้ยน ยึดของที่ไม่วิ่งตนแล้วมันจะ เป็นตนได้ไหม มันก็ไม่เป็นตนหรอก แต่มันเห็นผิด ความเห็นผิดมัน เกิดขึ้น อย่าลืมหันเห็นข้อเท็จจริงบ่อยๆ เห็นของไม่เที่ยง ไม่แน่มั่นนอน แปรปรวนบ่อยๆ ดวงอาทิตย์ขึ้นแล้วก็ตกเป็นธรรมดา

เวลามองอะไรก็มองให้ตรงตามความเป็นจริง อย่าเห็นผิด อย่างสงสัย อย่างง ทำไมมันเป็นอย่างนี้ ก็มันเป็นเป็นอย่างนี้แหละ มัน ไม่ทำไมหรอก มันเป็นอย่างนี้แหละ เป็นอย่างนั้น อย่าเพี้ยนไป

คนอื่นเขาเป็นอย่างงั้น ก็เป็นอย่างงั้นแหละ จนกระทั่งถึงประเทศ
เรา ทำไมเป็นอย่างนี้ ทำไม..ไอ้หมอนี่เป็นอย่างนี้ ถ้าไม่เป็นอย่างนี้
ก็ไม่ใช่อ้หมอนี่ จะเป็นไอ้หมอนี่ไป ต้องเห็นให้ชัด มองให้ตรง
เออ..อันนี้มันเป็นอย่างนี้ ให้บอกตัวเองบ่อยๆ เห็นใบไม้ใบหญ้า
ก็บอกได้นะ ใบไม้ก็เป็นอย่างนี้แหละ เป็นของมัน เดี่ยวมันก็
แห้งตาย จากอยู่บนต้น มีการร่วงตกลงมาเป็นที่สุ่ม มันเป็นอย่างนี้
มันไม่เป็นอย่างอื่น เห็นคนแก่ คนแก่เป็นอย่างนี้ ถ้าไม่เป็นอย่างนี้
ก็ไม่ใช่คนแก่หรอก

ท่านทั้งหลายก็อย่าสงสัย ดวงอาทิตย์ขึ้นแล้วมันจะตก ทำไม
มันต้องตกด้วยนี้ มันน่าจะอยู่ค้ำนานๆ สงสัยไหม มันเป็นของ
ไม่เที่ยง มันเป็นอย่างนั้นแหละ มันไม่เป็นอย่างอื่น ถ้ามันเป็นอย่าง
อื่น มันคงเป็นอย่างอื่นไปแล้ว ทำไมวันนี้เป็นอย่างนี้ ทำไมอากาศ
เย็นๆ ให้เห็นให้ชัด อย่าเพี้ยนไป ถ้าเพี้ยนขึ้นมาเมื่อไร แสดงว่า
เป็นทฤษฎีที่เป็นจับยึด ยึดของไม่เที่ยง

เวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิ บางท่านก็มีปัญหาถามมา ปัญหา
ที่ถามก็ไม่มีอะไรหรอก มาบ่นให้ฟัง อาจารย์..ทำไมมันฟุ้งเหลือเกิน
ทำไมมันเป็นอย่างนี้ มันน่าจะอย่างนั้น อย่างนั้นแหละที่เรียกว่าฟุ้ง
ถ้ามันไม่เป็นอย่างนั้น เขาไม่เรียกว่าฟุ้ง เราก็อู้ ไม่สงสัย มันเป็น
อย่างนี้ เพราะมันเป็นอย่างนี้ อย่างนี้แหละเรียกว่าฟุ้ง เอามาเรียน
เอามาศึกษา มันเที่ยงไหม จับเอามาดู

พวกเราทั้งหลายนี้ไม่ค่อยอยากเรียน ไม่ชอบเรียนรู้ ไม่ชอบ
เห็นมันทุกข์ ไม่ชอบเห็นมันเบื่อ ไม่ชอบเห็นมันรำคาญ ชอบเห็น

มันสงบ ชอบเห็นมันมีความสุข ชอบเห็นมันแข็งแรง มีแต่เรื่อง
ไม่ชอบ มีแต่เรื่องชอบ วนเวียนค้างอย่างนั้น ไม่พยายามเห็น
ตามที่มันเป็น ต่อไปให้เรียนรู้ อย่าเอาเรื่องชอบหรือไม่ชอบ อย่า
เอาเรื่องอยากหรือไม่อยาก ให้เห็นตามที่มันเป็น ทำไม่ไม่รู้เรื่องเลย
ก็มันไม่รู้เรื่องก็เลยไม่รู้เรื่อง ถ้ารู้เรื่องมันคงจะรู้เรื่อง แล้วเมื่อไรจะรู้
เรื่องล่ะ ก็เมื่อมันรู้เรื่อง ถ้ามันไม่รู้ มันก็ไม่รู้แน่ เป็นอย่างนี้แหละ
ทำไม่งงเหลือเกิน ก็เพราะมันงงนั่นแหละมันจึงงง ถ้าไม่งง มันไม่งง
นะ ท่านก็อย่าง บางคนงงจนงงไปหมดแล้ว ไม่รู้ยังง

อย่าลึงเลสงสัยในธรรมะ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนแต่ดับไปเป็นธรรมดา ให้มีความรู้ตัว คอยรู้ คอย
สังเกตไว้ บอกตัวเองไว้อย่างนี้ ทุกอย่างมันเป็นอย่างนั้น มันมีเมื่อ
มันเกิด ถึงเมื่อมันถึง เตียวสักหน่อย จะให้ลอยโคมกัน เมื่อไรจะ
ได้ลอย เมื่อได้ลอย ไม่ใช่ที่เราต้องการ เราชอบ เราอยาก เรา
คิดว่า ไม่ใช่อย่างนั้น เมื่อถึงเวลา มันก็เป็นอย่างนั้นของมัน เมื่อได้
ลอยนั่นแหละมันจึงได้ลอย อาจจะทำก่อนเวลาบ้าง หลังเวลาบ้าง มัน
เป็นอย่างงั้น เป็นธรรมดา ให้มีความรู้ตัว แล้วหัดสังเกตความจริง
จากของภายนอกก็ได้ มองง่ายๆ ก่อนแล้วค่อยยากขึ้น ที่ยากคือ
เรื่องตัวเองนี่แหละ เรื่องรูปนาม ชั้นธ ๕ ที่เรายึดถือกันมานาน
เบื่องตันยังไม่ต้องละกิเลสที่ยากๆ ละความเห็นผิดเสียก่อน

สำหรับพระโสดาบัน กิเลสที่ท่านละได้ในแบบสังโยชน์
ละ ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ สีลัพพตปรามาส
ละสักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดที่จะไปยึดถือว่ากายใจนี้เป็นตัวตน

เป็นของมันคง เทียงแท้ เป็นอตตา เป็นตัวเรา แท้ที่จริง ตัวเรา
เกิดขึ้นเพราะไปยึดของไม่เที่ยง ยึดของไม่ใช่ตน แต่เห็นว่าตน มัน
เพี้ยนไป ถ้ามันเกิดความยึดว่าเที่ยงขึ้นมา ความจริงคืออะไร ความ
จริงกลับข้างอยู่ คือไม่เที่ยง ยึดว่าเราเป็นผู้ยิ่งใหญ่ขึ้นมา แสดงว่า
ความจริงคืออะไร แสดงว่าความจริงคือเราไม่ยิ่งใหญ่ ไม่มีเรา ความ
จริงมันอยู่ตรงข้าม ถ้ามีคำถามว่าทำไมมันเป็นอย่างนั้น ก็ย้อนกลับ
ไปตรงข้าม เพราะมันเป็นอย่างนั้นแหละ

วิธีฝึกหัดพิจารณา พระพุทธองค์ทรงบอกวิธีเอาไว้ สังเกต
ว่า สิ่งนั้นเที่ยงหรือไม่เที่ยง ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์
หรือเป็นสุข เป็นทุกข์ มันไม่มั่นคง ไม่อยู่นาน ไม่ถาวร ต้องพังล้มลง
เป็นธรรมดา สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา
เห็นอย่างนี้บ่อยๆ ไม่ยึดของไม่เที่ยง ไม่ไปจับยึดถือ เห็นรู้มัน
อยู่ ทิฏฐิก็ไม่เกิดขึ้น รู้เห็นบ่อยๆ ก็หมดความสงสัยในสิ่งเหล่านี้
หมดความสงสัยในอริยสัจ สิ้นสงสัย ไม่ยึดถือรูปนาม ชันธ ๕
เป็นตัวตน ไม่มีสักายทิฏฐิ ละความสงสัยคือวิจิกิจฉา
ละสัลลพตปรามาส ละการกระทำเพื่อตัวตนที่ผิดเพี้ยน

ตัวเราอายุไม่ยืน เป็นของไม่เที่ยง ไปไหว้พระ สวดมนต์ ขอ
ให้ตนอายุยืน เทียงแท้อย่างนั้นอย่างนี้ มันจะได้ไหม อย่างนั้นเป็น
สัลลพตปรามาส ตนเองต้องทุกข์เป็นธรรมดา ก็ไปให้พระสวด
มนต์ สวดให้ตนเป็นสุข นี่ก็เพี้ยนไป วนเวียนไปเรื่อย ทำพิธีกรรม
ต่างๆ เพื่อตัวตน ให้ตนปลอดภัย ให้ตนสะอาดบริสุทธิ์ในแนวทางที่
ไม่ถูกต้อง สิ่งเหล่านั้นเรียกว่าสัลลพตปรามาส พยายามทำให้ตน

เที่ยง ให้ตนได้นั้นให้ตนได้นี้ แท้ที่จริงมีตนไหม ไม่มี ก็เลยไม่มี
ของตนไปด้วย ตัวเรานั้นเป็นสมมติเฉยๆ

การกระทำอะไรเพื่อตน ศิลและวัตรปฏิบัติ ทำเพื่อตน ให้ตน
ได้รับความสุข ให้ตนไปเกิดบนสุคติโลกสวรรค์ เหล่านี้ท่านเรียกว่า
สัลลพตปรามาส เป็นความเห็นผิด ยึดศิลและวัตรนั้นมาเป็น
ของตน ทำเพื่อตัวตน ความจริงไม่มีตัวตน ข้อปฏิบัติอันถูกต้อง
แน่นอน จึงมีแต่อริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้น

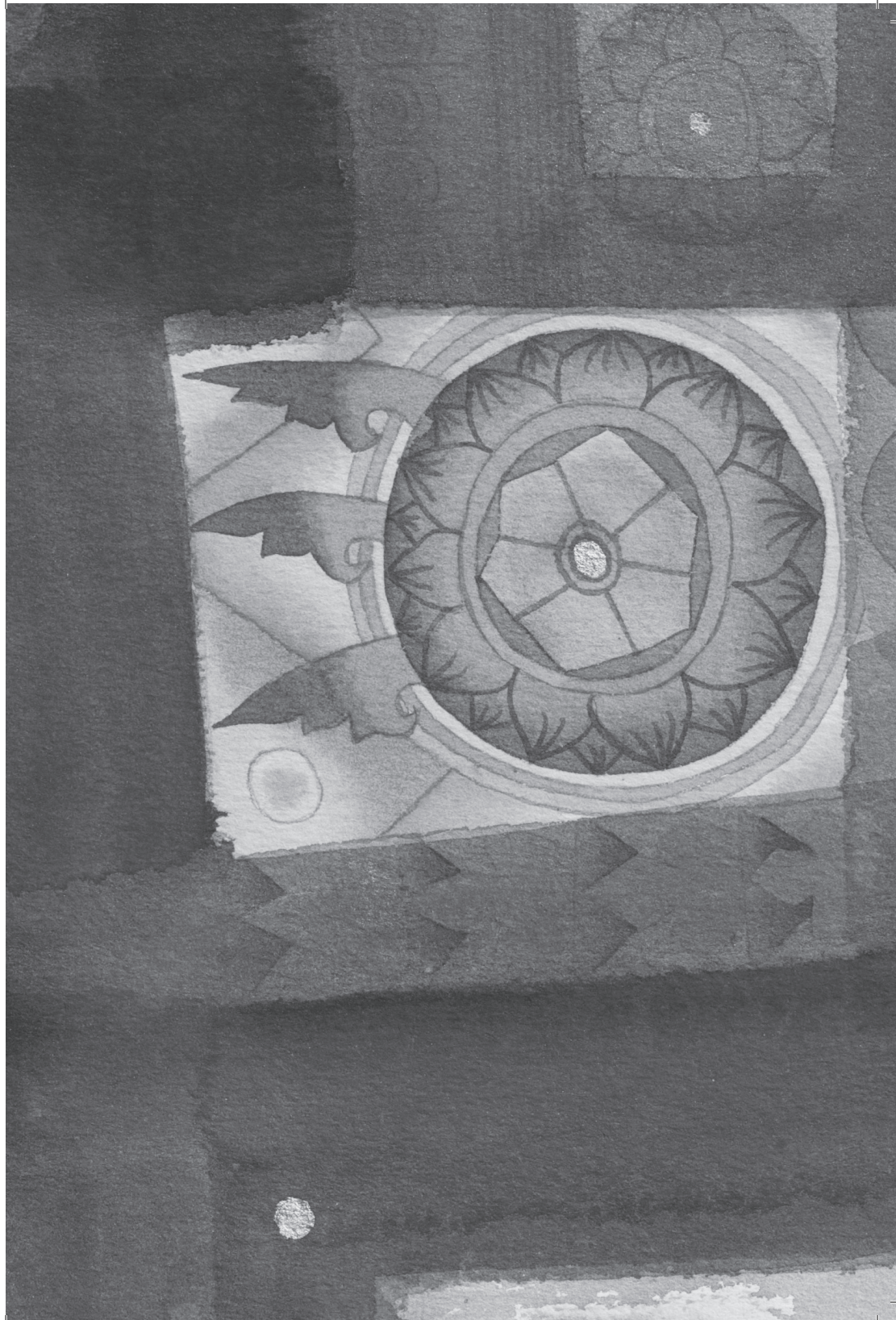
แท้จริง ศิลและวัตรปฏิบัติต่างๆ นั้น เอาไว้ปฏิบัติเพื่อให้
มีสติสัมปชัญญะ เพื่อฝึกให้มีปัญญาว่าไม่มีตัวตน แต่ตอนนี้เรา
เพี้ยนแล้ว กลับข้างเอามาเป็นของตน ท่านให้ปฏิบัติเพื่อให้เห็นชัด
ว่าไม่มีตน เราเอามาทำเพื่อตัวตน มันกลับข้างกัน เหมือนเราเรียน
ธรรมะ เรียนเพื่ออะไรครับ เรียนให้เห็นชัดว่าไม่มีตน กลับข้างไป
เลย มันเพี้ยนไป มาปฏิบัติธรรมเพื่ออะไรครับ มาปฏิบัติธรรม
เพื่อให้เห็นชัดว่าไม่มีตัวไม่มีตน มีแต่รูปแต่นาม บางคนก็มาปฏิบัติ
ให้มันเป็นตน ให้มันถูกใจตน ให้ตนบังคับได้ ถ้าตนบังคับเก่งก็
รู้สึกว่ามีขึ้นนะ ปฏิบัติแล้วรู้สึกเก่งขึ้น เราดีขึ้นอย่างนี้ อย่างนี้ นี่ก็
กลับข้างกันไป

เรามาปฏิบัติเพื่อให้เห็นชัดว่าไม่มีตัวตน ถ้าเป็นตัวตนแล้ว
เราคงจะบังคับได้ สามารถบอกได้ว่าขอรูปร่างนี้เป็นอย่างไร อย่าให้
เป็นอย่างนั้นเลย แต่ไม่มีมันไม่ใช่ตน มันจึงเป็นไปเพื่อขัดข้อง เพื่อ
อาหาร และเราก็ไม่อาจจะบังคับว่า ขอรูปร่างนี้เป็นอย่างไรเกิด
อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย มันเป็นอย่างที่มันเป็นเสมอ

เวลาก็ผ่านไป ตอนนี้ถึงประมาณก็โมงแล้ว ๓ ทุ่มแล้ว ๓ ทุ่มมันถึงเพราะมัน ๓ ทุ่ม จะบังคับว่า ขอเวลานี้อย่าได้เป็น ๓ ทุ่มเลย ขอให้เป็น ๒ ทุ่ม ๔๕ จะได้ไหม ขอเวลาอย่ามาถึงเลย ขอเราอย่าตายเลย ขอสามีเราอย่าจากไปเลย อย่างนี้จะได้ไหม ไม่ได้ นะ ขออาจารย์เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ให้ดิฉันหน่อยนะคะ อย่าจากไป ไทไหนเลยจะได้ไหม มันไม่ได้ทั้งนั้นแหละ คนขอจะตายก่อนอยู่แล้ว ยังไม่เข้าใจกัน

ดังนั้น ให้มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา พยายามมองให้เห็นตรงตาม ที่มันเป็น มันเป็นอย่างนั้น พยายามฝึกไว้ ตื่นเช้าขึ้นมามันหนาว นี้เรียกว่าหนาว เป็นอย่างนี้แหละ มีอะไรก็อย่าไปเห็นผิด คน นี้เขาเป็นอย่างนี้นะ คนนี้ดี คนนั้นไม่ดี เขาก็เป็นเขานั้นแหละ ไม่เป็นอย่างอื่น เป็นสิ่งไม่แน่นอน

บรรยายมาก็คงสมควรแก่เวลาแล้วนะครับ อนุโมทนาทุกท่าน ครับ



๑๑. อริยสัมมาสมาธิ

บรรยายวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๗

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้านะครี
สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

วันนี้เป็นเช้าของวันที่ ๕ ที่ต้องพูดวันนั้นวันนี้ เวลานั้นเวลานี้ บ่อยๆ เพื่อให้รู้ว่าเป็นเวลานั้นเวลานี้ จะได้ไม่เห็นว่าเป็นอย่างอื่น ให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น วันนี้ถึงวันที่ ๕ แล้ว เป็นวันสุดท้าย เรา จะอยากให้ออกหรือไม่อยากให้ออก มันก็ถึงเพราะมันถึง ไม่ได้ถึงตามอยากหรือตามไม่อยาก แต่ถึงเมื่อมาถึง อีกสักหน่อยท่านทั้งหลาย ก็จะได้กลับบ้าน จะอยากกลับหรือไม่อยากกลับก็ต้องกลับ ที่ต้องกลับไม่ใช่เพราะอยากกลับหรือไม่ใช่เพราะไม่อยากกลับ แต่เพราะ ต้องกลับ อีกหน่อยก็ต้องตาย จะอยากตายหรือไม่อยากตายก็ต้องตาย เมื่อถึงวันตาย มันเป็นอย่างนั้นของมัน เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา ฉะนั้น อย่าลืมเตือนตนเองบ่อยๆ อย่างนี้ ให้จิตมีความ ตั้งมั่นอยู่ในเรื่องเหล่านี้ **ตั้งมั่นอยู่ในเรื่องปล่อยเรื่องวาง** เรื่อง การกระทำที่ถูกต้อง อย่างนี้ท่านเรียกว่าสัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ จิต มีความตั้งมั่น ตั้งมั่นที่จะเรียนรู้เข้าใจความจริง

สมาธิในทางพุทธเราไม่เหมือนสมาธิแบบอื่นๆ แบบอื่นๆ เอา จิตไปจับไว้ที่อารมณ์แล้วก็เพ่งอารมณ์ไว้ ทำให้จิตสงบ ส่วนสมาธิ

ทางพุทธเรานี้เป็นที่รวมคุณธรรมต่างๆ เป็นที่รวมของการยอมรับความจริง เป็นที่รวมของความคิดที่ถูกต้อง เป็นที่รวมของวาจาถูกต้อง การกระทำทางกายถูกต้อง การเลี้ยงชีวิตถูกต้อง ความพยายามถูกต้อง สติที่ถูกต้อง เป็นศูนย์รวม คล้ายๆ กับว่ามีคนเก่งหลายคน แต่คนเก่งหลายๆ คนนั้นถ้าไม่มารวมกัน ไม่มาชุมนุมกัน เพื่อทำกิจกรรมบางอย่าง กิจนั้นก็ไม่สามารถประสบความสำเร็จ สมมติจึงเป็นที่รวมของคนเก่ง ที่รวมของสัมมาทิฐิเพื่อจะได้ทำงานร่วมกับคนอื่นเขา จะได้เป็นไปเพื่อทำลายกิเลส ถ้าพูดภาษาอย่างนี้เรียกว่าสมาธิเอาไว้สำหรับรวมองค์มรรคต่างๆ เป็นที่รวม มีนิพพานเป็นอารมณ์ มีความปล่อยความวางเป็นอารมณ์

ฉะนั้น เวลาเราฝึกก็คล้ายกัน ไม่ได้ให้จิตไปเพ่งอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งเป็นพิเศษ การเพ่งอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเป็นพิเศษ ก็เป็นส่วนหนึ่งเท่านั้นเอง สัมมาสมาธิที่แท้จริงอันเป็นอริยะนี้เป็นที่รวมของสัมมาทิฐิ เป็นที่รวมของสัมมาสังกัปปะ เป็นต้น มาประชุมรวมกัน อย่างนี้เรียกว่าสมาธิแบบรวมองค์มรรค ถ้าไม่มีสมาธิก็รวมไม่ได้ คล้ายๆ คนเก่งหลายคนถ้าไม่มีประชุมในการรวมคนเก่ง รู้สึกว่าเก่งใครเก่งมัน ก็สู้ศัตรูไม่ได้เช่นกัน คล้ายๆ ตอนที่เราปฏิบัติมีสัมมาทิฐิบ้าง แง้นั้นบ้าง แง่นี้บ้าง สัมมาสังกัปปะก็ทำได้ทีละอันบ้าง อย่างนั้นบ้าง อย่างนี้บ้าง มากบ้างน้อยบ้าง บางครั้งคิดเนกขัมมะ บางครั้งคิดเมตตา บางครั้งคิดกรุณา สัมมาวาจาก็ทำไป ทีละอย่างๆ ทีละข้อๆ บางครั้งงดเว้นพูดโกหก บางครั้งงดเว้นพูดคำส่อเสียด บางครั้งงดเว้นพูดคำหยาบ บางครั้งงดเว้นคำ

เพื่อแจ้อ อันนี้เรียกว่าแบบโลเกียะ สมาธิก็ทำไป เมื่อทำไปเรื่อยๆ องค์กรก็ค่อยๆ สมบูรณ์ขึ้น จะมีตัวที่รวมองค์กร จิตก็จะรวมลงสู่สมาธิ รวมคุณธรรมต่างๆ ทั้งหมดเข้าด้วยกัน ท่านจึงเรียกว่าเกิดขณะจิตเดียว สำหรับคนที่เรียนหนังสือแบบอภิธรรม หรือว่าเรียนแบบปรมาัตถธรรมมา รวมขณะจิตเดียว เป็น**มรรคจิต**

แต่กว่าจะรวมในขณะจิตเดียวก็มีปฏิบัติกันมาเยอะเยอะ ฝึกคนเก่งมาแต่ละคนๆ นั้นแหละ แล้วก็มารวมกัน ตัวที่ทำหน้าที่ในการรวมคนอื่นเขาก็คือสัมมาสมาธิ ระดับความแนบแน่นก็แตกต่างกัน ถ้าคนไม่เคยได้สมาธิขั้นอัปนามาก่อน หรือคนที่เคยได้ถึงฌานที่ ๑ ก็จะมีรวมลงถึงระดับฌานที่ ๑ ถ้าคนเคยได้ฌาน ๒, ๓, ๔ ก็จะมีรวมลง ความสงบเทียบเท่ากับฌานที่ตนเองชำนาญตามพื้นฐานของระดับกำลังจิตที่เคยฝึกเอาไว้

ท่านทั้งหลายก็อย่าลืมฝึกกันไป ในหลายๆ วันที่ผ่านมา ก็ได้พูดถึงองค์ที่ ๗ แล้ว คือสัมมาสติ วันนี้พูดถึงองค์ที่ ๘ คือสัมมาสมาธิ ลักษณะของสัมมาสมาธิก็ไม่ยาก ถ้าได้เข้าใจเรื่องอื่นๆ มาเยอะแล้วก็คงจะง่าย ลักษณะของสัมมาสมาธิ คือ เป็นภิกษุในธรรมวินัยนี้เหมือนกัน เป็นผู้ที่เห็นโทษภัยของวิภูฏสงสาร แล้วก็สังตจากกามสังตจากการดู การฟัง การดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส สังตจากการไปรู้เรื่องโน้นเรื่องนี้ รู้เรื่องชาวบ้าน รู้ข่าวการบ้านการเมือง ให้มันสังต ถ้าต้องการจะทำสมาธิจะต้องให้จิตสังต คือ ไม่เที่ยวดู ฟัง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ไม่เที่ยวไปรู้เรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่ปล่อยจิต ในแบบที่พวกเราทำนี้ ถ้ามีสัมมาทิฐฐิและ

องค์มรรคอื่นๆ พร้อมแล้วมาทำก็จะได้สมาธิโดยง่าย เพราะพวกเรานี้สังัด สังัดกันบ้างไหม บางคนยังคุยอยู่เลย แต่ถ้าองค์อื่นๆ ยังไม่สมบูรณ์ก็ทำองค์อื่นๆ ไปก่อน ค่อยๆ ฝึกไป สัมมาสติบ้าง สัมมาทิฐิบ้าง อะไรบ้างก็ทำไป เพราะว่าจริงๆ เราต้องทำทุกอย่างไป

บางท่านมานี้ก็จะเน้นแต่สมาธิ อย่างนี้ไปเน้นอันเดียวเกินไป เราต้องฝึกองค์มรรคทั้ง ๘ สมาธิก็เป็นส่วนหนึ่ง แต่สมาธิทางพุทธเราไม่เน้นการไปจับจ้องอารมณ์อันใดอันหนึ่ง แต่เน้นความปล่อยวาง **พอล่อยวางแล้วใจจะสงบ** เราต้องการอย่างนี้ ที่ปล่อยวางได้เพราะรวมองค์มรรคเข้ามา พอมีสัมมาทิฐิ เมื่อเห็นถูก จะรู้สึกปล่อยวาง จิตจะเป็นสมาธิ นี้เรียกว่าสมาธิรวมองค์มรรคเข้ามา **แล้วมีนิพพานเป็นอารมณ์** มีความปล่อยวางเป็นอารมณ์ สมาธิที่เราต้องการเป็นอย่างนี้ สมาธิที่มีโอสสัคคะ โอสสัคคาร์म्मณัง คือมีการปล่อยวางเป็นอารมณ์ ท่านลองสังเกตดูเวลาที่ติดขัดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จิตไม่เป็นสมาธิ ไม่ตั้งมั่น แต่พอมีสัมมาทิฐิ หรือสัมมาสังกัปปะขึ้นมาเป็นฝ่ายปัญญา โดยเฉพาะฝ่ายปัญญานี้จะทำให้ปล่อยได้เยอะกว่าเขา พอมีปัญญาขึ้นมาก็จะปล่อยเรื่องนั้นไป จิตก็จะเข้าสู่ความสงบเพิ่มอีกระดับหนึ่ง พอล่อยได้อีกก็เพิ่มอีกระดับหนึ่งไปเรื่อย พอเป็นสัมมาทิฐิที่สมบูรณ์ก็รวมลงกับองค์อื่นอย่างนี้

ท่านไหนเคยฝึกโดยถูกต้องมา ก็จะมีสมาธิที่เกิดจากการปล่อยวาง จะรู้สึกจิตสงบขึ้นเรื่อยๆ จะรู้สึกว่าเรื่องต่างๆ มา

กระทบกระทั่งแล้วความหวั่นไหวลดลงๆ ความหวั่นไหวลดลง คือสมาธิมากขึ้นนั่นเอง เป็นความตั้งมั่น ไม่ยินดียินร้าย ถ้าตามหลักสติปัฏฐาน ก็คือ เราฝึกให้ถอนอภิชณาและโทมนัสในโลก เพื่อได้สมาธินั้นแหละ เป็นสมาธิรวมองค์มรรค

พวกเราโดยทั่วไปเคยชินแต่สมาธิเพ่งอารมณ์ไว้ ซึ่งสมาธิเพ่งอารมณ์ไว้ก็เป็นส่วนหนึ่งใน ๘ ไม่ใช่ทั้งหมด แต่ถ้าจะเอาทั้งหมด ต้องเป็นสมาธิที่รวมทั้ง ๘ เข้าไปด้วยกัน เรียกว่า อริยสมาธิ มีบริวารหรือมีบริวาร ๗ ประการข้างบน คือต้องทำข้างบนทั้ง ๗ ให้ดีเสียก่อน แล้วสมาธิก็จะรวมพวกนั้นลงเข้ามา อย่างที่ยกตัวอย่าง ก็คือพอมีสัมมาทิฐิ มีปัญญาขึ้นมา จิตจะเข้าสู่ความสงบเป็นสมาธิเป็นลำดับๆ ไป ส่วนท่านไหนที่ชำนาญในการเพ่งอารมณ์ได้มานานขึ้นโน้นขึ้นนี้ก็ไม่เสียหายอะไร ไม่ผิดอะไร เพียงแต่ว่าสมาธิอันนั้นเป็นแค่ส่วนหนึ่งขององค์มรรค **จะต้องฝึกองค์อื่นๆ ให้มารวมในสมาธินั้น** คนไหนที่ไม่เคยได้อัปนามาก่อน ก็ค่อยๆ รวมกันไป เมื่อรวมกันเต็มทีองค์มรรคทั้ง ๘ ก็ได้มานที่ ๑ แต่ถ้าคนเคยได้อัปนามา เคยได้มาน ๒, ๓, ๔ ก็จะมารวมเข้าไปในมานั้นๆ ของคนนั้นๆ ไป ดังนั้น คนเคยได้อัปนามาทำสมาธิแนบแน่นลึกดังมาแล้วก็ไม่เสียหายอะไร ใช้ได้ทั้งนั้น เพียงแต่ต้องมาฝึกองค์ทั้ง ๗ นี้ให้มีขึ้น แล้วมารวมลงกับสมาธิ สมาธิอย่างนี้ เรียกสมาธิรวมองค์มรรค

จะอ่านพระสูตรหนึ่งให้ฟังเกี่ยวกับสมาธินี้ ก่อนจะอ่านก็จะขยายความสัมมาสมาธิให้จบก่อน ลักษณะคือสงบจากกามที่พูดไป

แล้ว คือ อย่าไปเที่ยวดู เทียวฟัง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส คิดนึก รู้สึก หรือรับรู้เรื่องเกี่ยวกับโลกๆ ปล่อยโลกไป แล้วมาอยู่กับตัวเอง สงัดจากกาม แล้วต่อมาก็สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ให้จิตอยู่กับอารมณ์ที่เป็นฝ่ายกุศล อยู่กับอะไรก็ได้ ก็กรรมฐานอะไรที่ทำให้จิตเป็นกุศลบ้าง จะทำให้สงัดจากอกุศล คือ ให้ไม่มีอกุศลเข้ามา ให้มันสงัด แม้อกุศลมันจะเกิดขึ้นบ้าง ความคิดไม่ตี จะเกิดขึ้นบ้าง แต่อย่าให้มันลากจิตไป ให้จิตสงัดให้ได้

คำว่า **จิตสงัด** ไม่ได้หมายความว่าไม่มีอกุศลเกิดขึ้น มีอกุศลเกิดขึ้น แต่จิตมันไม่ไปยุ่ง เรียกว่าสงัด เหมือนท่านสงัดจากอาจารย์ หมายความว่าผมนั่งอยู่ที่นี่ ท่านก็เห็นแต่ไม่สนใจ อย่างนี้เรียกว่าสงัด ทำอย่างนี้ให้สงัดจากอกุศลทั้งหลายนานๆ ก็จะได้รู้จักกับสมาธิ กรรมนี้เราฝึก ๑ ใน ๘ ก่อน ถ้ารวมกันจะเป็นอริยสัมมาสมาธิ ท่านทั้งหลายอย่าลืมพากันทำ มีโอกาสก็สงัดจากกาม สงัดจากเรื่องการทำงานวุ่นวายต่างๆ โดยเฉพาะทำช่วงเช้าๆ จะดีมากเพราะว่าเรานอนหลับมา มนุษย์เรามีความสามารถพิเศษอย่างหนึ่งคือลืมเก่ง ทุกข์ในอบายต่างๆ นี่พอคลอดก็หายหมด ลืมเก่งมาก นิสสัยนี้มีข้อดี คือ ถ้าเป็นทุกข์อะไรมากมายก็นอนให้หลับก็แล้วกัน พอตื่นมาหายเกือบหมด พอหายแล้วก็อย่าเอาเรื่องใหม่มาอีก

วิธีทำสมาธิให้ได้ผลไว ก็คือทำตอนลืมของเก่าหมด อย่าเพิ่งเอาของใหม่มา คือตอนเช้า นอนให้หลับดีๆ พอตื่นขึ้นมาก็เดินจงกรมบ้าง ทำสมาธิบ้าง บางคนมาทำตอนเย็น ทำจนเหนื่อยก็ไม่ได้อะไร เพราะอะไรรู้ใหม่ เพราะมีเรื่องฟุ้งในหัวมาก คงรู้แล้ว

นะว่าทำไมทำไม่ได้ เพราะฉะนั้น จะทำอะไรต้องฉลาดๆ หน่อย
แน่นอนว่าปฏิบัติธรรมตอนไหนก็ได้ทั้งนั้น แต่ว่าจะเจริญองค์ไหน
ต้องรู้เทคนิควิธี ตอนฟังๆ จะเจริญสมาธิไม่ได้ ต้องหาวิธีอื่นตาม
สมควร ถ้าคนชำนาญก็คงไม่มีปัญหา ถ้าไม่ชำนาญต้องฉลาดสัก
นิดหนึ่ง ต้องเข้าใจ

การมีความรู้เข้าใจรู้จักบริหารอะไรต่างๆ นี่ก็เป็นสัมปชัญญะ
เรียกว่า **โคจรสัมปชัญญะ** เป็นเนปั๊กปัญญา ปัญญาบริหาร
กรรมฐาน นักปฏิบัติจะต้องมี จะทำสู่มสู่มทำไม่ได้ จะไม่ได้ผล
ถ้าทำสู่มสู่มทำแล้วไม่ได้ผล เราก็หมดกำลังใจใช่ไหม เช่น ฟุ้งซ่าน
อยู่ มานั่งสมาธิไม่เคยสงบสักที มานั่งตอนเย็นทุกครั้งไปก็ไม่เคย
สงบเลย นั่งไปทั้งปีก็ไม่เคยสงบ อย่างนี้เราจะหมดกำลังใจไหม
อีกหน่อยก็จะคิดว่าดิฉันหมดวาสนาแล้วค่ะอาจารย์ นั่งสมาธิแต่ไม่
เคยสงบสักทีเลย ดิฉันคงเป็นคนบาปมากค่ะ จริงๆ ดิฉันไม่บาป
มากเท่าไรหรอก โง่มากกว่า ไม่รู้เรื่อง ไม่ฉลาดเอาเสียเลย น่า
จะรู้เวลา รู้จักกรรมฐานสักหน่อย รู้จักเลือกสักหน่อย ดิฉันไม่ได้
บาปหนา ไม่ได้บุญน้อยหรอก โง่ไปหน่อย ฉลาดน้อยไปหน่อย

ผมจึงบอกเทคนิคให้ท่านเพิ่มเติมไปบ้าง รายละเอียดต่างๆ
ท่านต้องไปค้นด้วยตัวเอง ความรู้ตัวจะช่วยให้ สังเกตดูว่าแบบไหน
ดี หน้าที่ของเราคือปฏิบัติอริยมรรค จำไว้นะ ส่วนรายละเอียด
ปลีกย่อย เกิดสภาวะโน้นสภาวะนี้ ให้เอาไว้ศึกษาเรียนรู้ว่า ทำ
อย่างไรเราจะปฏิบัติ ๘ องค์นี้ได้ จะเจริญ ๘ องค์นี้ได้ ทำให้ถูก

สังตจากกาม สังตจากอกุศลธรรมทั้งหลาย นี้ก็ได้รับรู้จักสมาธิ ถ้าเป็นสมาธิในแบบ**ปฐมฌาน**ก็จะเป็นประเภทที่ยังมีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ อันนี้ระดับของปฐมฌาน บางคนแนบแน่นก็เข้าถึงปฐมฌานอยู่ บางคนไม่แนบแน่นก็อยู่ระหว่างแถวๆ นี้ อย่าลืมหากันไว้ บางคนแนบแน่นกว่านั้น ก็ละวิตกวิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ มีจิตตั้งมั่น สะอาด ปลอดภัย มีความเป็นหนึ่งผุดขึ้น เนื่องจากไม่มีความคิด ความนึก อย่างพวกเราถ้าทำสมาธิก็จะมีความคิด ความนึก มีวิตกวิจารณ์ เรื่องโน้นเรื่องนี่มา อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาสามัญ เป็นเพราะว่ายังไม่ได้ผ่านฌานที่ ๑ ไป ยังมองไม่เห็นโทษของวิตกวิจารณ์ ตอนที่เดินจงกรมจึงมีความคิดเข้ามา เราก็มึนหน้าที่อยู่กับกรรมฐาน สังตจากกาม สังตจากอกุศลธรรมทั้งหลาย แล้วจะเกิดปีติและสุขจากวิเวกขึ้นมา

กายวิเวกจึงสำคัญสำหรับสมาธิ ก็เพื่อจะสังตจากกามให้นาน สังตจากอกุศล ถ้าเราไปยุ่งเรื่องโน้นเรื่องนี่ ปกติก็อาจจะรักษาจิตได้ครู่เดียว นอกนั้นก็เลสจะเข้ามาอีก ไม่สังต ท่านทั้งหลายก็อย่าลืมหากันทำสมาธิให้มีความสุข อันนี้จะหล่อเลี้ยงจิตใจต่อไปได้ เราคงชอบความสุขอยู่แล้ว แต่ความสุขจากกามคุณไม่อาจจะพาไปนิพพานได้ ไม่อาจจะอาศัยความสุขจากกามคุณนี้ไปนิพพานได้ บางท่านบอกว่ามีครอบครัวก็แล้วกัน อาศัยครอบครัวไปนิพพาน อันนี้ไม่ได้ กินอาหารอร่อยๆ ก็แล้วกัน มีความสุขจะได้ไปนิพพาน อย่างนี้ไม่ได้ **ความสุขจากกามคุณนี้นำไปนิพพานไม่ได้ ส่วนความสุขที่พึ่งพาอาศัยพาไปนิพพานได้ถ้าใช้เป็น คือความสุขจากสมาธิ สุขจากเนกขัมมะพาไปนิพพานได้**

เวลาพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมตามลำดับ สำหรับพวก
คฤหัสถ์จึงตรัสสอน**นุพพิกขา** สูงสุดอยู่ที่เนกขัมมะ ให้ได้รับความ
สุขจากเนกขัมมะเป็นที่อาศัย ความสุขจากเนกขัมมะเป็นที่อาศัย
ไปนิพพานได้ อย่างรังเกียจสมาธิ อย่างรังเกียจความสุขจากการ
ทำกรรมฐาน การไหว้พระสวดมนต์นี่ดี เป็นของดีทั้งนั้น อาศัยไป
นิพพานได้ แต่ถ้าเป็นความสุขจากการมีคนเอาอกเอาใจ อาจารย์
ตามใจดิฉันเหลือเกิน มีความสุขมากค่ะ อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง ไป
นิพพานไม่ได้ ให้ท่านเข้าใจแม่นๆ

พระพุทธเจ้าทรงแยกความสุขออกเป็น ๒ อย่าง ในแง่ที่
ควรกลัวกับไม่ควรกลัว **สุขที่ควรกลัวคือสุขจากกามคุณ** เพราะ
กามคุณให้สุขได้ก็จริงแต่มีโทษมากกว่า สุขมันนิดเดียว ถ้าเราไป
ติดข้องเดียวก็มีภาระขึ้นมามากมายเหลือเกิน มีความสุขได้แต่ห้าม
ติดข้องเพราะว่าเดียวทุกซ์จะตามมา ให้รู้จัก **สุขที่ควรกลัวคือสุข**
จากกามคุณ **สุขที่ไม่ควรกลัวคือสุขจากสมาธิ** สามารถอาศัยทำให้
จิตเบิกบาน พอจิตเบิกบานแล้ว เนื่องจากเป็นฝ่ายดีเป็นฝ่ายกุศล
ก็เอามาเจริญสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ข้ออื่นๆ อีก ดีมากเลย
อาศัยได้พาไปนิพพานได้ แต่ไม่ใช่สมาธิเป็นตัวพาไป ตัวพาไปคือ
อริยมรรคมีองค์ ๘ สมาธิเป็นสุขที่ไม่ควรกลัว ฟังได้ อาศัยได้

ร่างกายอยู่ได้โดยอาศัยอาหาร จิตใจอยู่ได้ พอพาไปได้ก็
อาศัยสุขจากสมาธิเช่นกัน ก็ารู้สึกมีน้ำมีนวล อบอุ่น ไม่เหนื่อย
เกินไป ไร้พัก อย่างนี้เป็นต้น นี่ก็สมาธิ มีปฐมฌาน เป็นต้น
ละวิตกวิจารณ์ก็เป็น **หุตติยฌาน** ต่อมาก็ละสุขออกไป ละปีติออกไป

คล้ายปีติ เหลือแต่สุขกับเอกัคคตาในฌานที่ ๓ **ตติยฌาน** ต่อมาก็
ละสุขออกไปก็เป็นอนุทุกขมสุข มีจิตบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เป็น
ฌานที่ ๔ **จตุตถฌาน** ถ้าแนบแน่นอย่างดีที่สุด ก็จะเป็นฌานที่ ๔
ดีที่สุด พวกเราไม่รู้จะเอาดีที่สุดหรือเปล่า

ทางพุทธศาสนามีทุกระดับ เราไปเรียนก็เอาระดับของมหา
บุรุษ เอาของพระโพธิสัตว์ เอาของพระพุทธเจ้ามาเรียน เอาของ
พระสารีบุตรมาเรียน เรานึกว่าจะเอาอย่างนั้น บางทีก็ทำยาก
ท่านแสดงไว้หมดครบถ้วน แต่จะเอาระดับไหน อย่างอริยมรรค
มีองค์ ๘ บางท่านคิดว่าทำยาก เป็นเพราะว่าคิดว่าจะทำทั้งหมด
เสียก่อนก็เลยยาก ที่ทำได้ทั้งหมดนี้เป็นพระอรหันต์ ถ้าทำได้
บางส่วนก็จะเป็นพระอริยะเจ้าชั้นต่างๆ ให้เข้าใจอย่างนี้

สรุปว่าสัมมาสมาธิมีลักษณะสงัดจากกาม สงัดจากอกุศล
ธรรมทั้งหลาย แล้วก็ปีติ สุข อันเกิดจากวิเวกเป็นพื้นฐาน ต่อมา
ก็แล้วแต่ระดับความแนบแน่นของจิต มีตั้งแต่ฌาน ๑, ๒, ๓, ๔
อันไหนก็ได้ เป็นสัมมาสมาธิ เป็นส่วนประกอบของอริยมรรค เป็น
๑ ใน ๘ ฉะนั้นให้เราเข้าใจ บางท่านก็เน้นแต่จะฝึกสมาธิ มาเดิน
จงกรมก็จ้องแต่จะเอาปีติและสุข แสดงว่าเน้นอันเดียว อย่าไปเน้น
อันเดียว ถ้าได้ก็ดี ถ้าไม่ได้อันนี้ก็ทำอันอื่นไปก่อน ไปทำงานก็จะ
เน้นแต่ความสุข เน้นแต่สมาธิ ทำงานอย่างไรให้มีปีติสุขอยู่อย่าง
นั้น ทำไม่ไม่บอกว่าทำงานอย่างไรจะได้มีศีล ทำงานอย่างไรจะได้
มีสัมมาวาจา ทำงานอย่างไรจะได้มีสัมมาทิฐิ ทำไม่ไม่เอา

พวกเราโดยทั่วไปในทางโลกก็คิดว่า ทำงานอย่างไรจะมีความสุข รู้สึกจะเน้นสมาธิเหลือเกิน ทำงานด้วยสัมมาทิฐิมีใหม่ไม่ค่อยมี มีครอบครัวอย่างมีความสุข มีบ้างไหมที่ถามว่ามีครอบครัวอย่างมีสัมมาทิฐิ ไม่ค่อยมี มีแต่สร้างความสุขในครอบครัว สร้างสัมมาทิฐิในครอบครัวมีใหม่ สร้างสัมมาวาจาในครอบครัวมีใหม่ เราต้องทำ ๘ พอจะเข้าใจไหม ถ้าเข้าใจแล้วอยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติธรรมได้ สามารถที่จะทำองค์นั้นบ้างองค์นี้บ้างค่อยๆ เพิ่มขึ้นมา โดยมีองค์มรรคประจำ ๓ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาวาจา และสัมมาสติ นี่เป็นองค์มรรคประจำ ส่วนสมาธิไม่ใช่องค์มรรคประจำ นานๆ ครั้งหนึ่ง ค่อยๆ ทำขึ้นมา สัมมาสังกัปปะ เป็นต้น ก็คล้ายกัน

ต่อไปจะอ่านสัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ เป็นกรณีที่ฝึกมาแล้ว พอจะครบถ้วนสมบูรณ์ จะมีอริยมรรคทั้ง ๘ มารวมกัน ถ้ารวมกัน ๘ แล้ว ได้แก่ ๘ หยุดอยู่เท่านี้ จะเป็นพระเสกขะ เป็นพระอริยเจ้าเบื้องต้น แต่ถ้าทั้ง ๘ สมบูรณ์พร้อมมารวมกัน มีเพิ่มขึ้นไปอีก ๒ องค์ รวมเป็น ๑๐ จะเป็นพระอรหันต์ จะอ่านให้ฟังเฉพาะเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ มหาจิตตาริสกสูตร ข้อ ๑๓๖ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงสัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ ที่มีอุปนิสะบ้าง มีปริชาธบ้าง แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังสัมมาสมาธิอันเป็นอริยะนั้น จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว”

ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาค
จึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

“สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ ที่มีอุปนิสะ มีปริขาร เป็นอย่างไร

คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมัน
ตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สภาวะที่จิตมีอารมณ์
เดียว แวดล้อมด้วยองค์ ๗ นี้ เราเรียกว่า “สัมมาสมาธิอันเป็น
อริยะ ที่มีอุปนิสะ” บ้าง เรียกว่า “สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีปริ
ขาร” บ้าง

อันนี้เป็นแบบที่เมื่อสมบูรณ์จะรวมกันลง สมาธิที่ต้องการ ที่
เป็นสัมมาสมาธิจริงๆ คือสัมมาสมาธิอันนี้ เรียกว่าอริยสัมมาสมาธิ
รวมองค์มรรค มีนิพพานเป็นอารมณ์ ต้องเข้าใจสมาธิแบบนี้ให้ดี
บางท่านจะเน้นแต่สมาธิแบบเพ่งอารมณ์ นั่นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง
เท่านั้น ถ้าได้สมาธิอย่างนั้นแล้ว ก็อย่านึกว่าได้แล้ว ให้มาฝึกอีก
๗ ข้อ จะได้ไปรวมกัน ถ้ายังไม่มีสมาธิระดับสูงก็ฝึกองค์ ๗ ข้างบน
ไปเรื่อยๆ เมื่อรวมกันจะได้ปฐมฌาน บางท่านเคยฝึกสมาธิลึกแล้ว
ก็ไม่เป็นไร อย่าลืมออกมาฝึก ๗ อันนี้เข้าไปรวมกัน อย่างนี้เรียก
ว่าอริยสัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิที่มีปริขาร ๗ อย่าง มีองค์มรรค ๗ ข้างบนนั้น
รวมลง เป็นที่ประชุมขององค์มรรคอื่นๆ เป็นสมาธิรวมองค์มรรค
ชุมนุมองค์มรรค ตัวอย่างว่าจะชุมนุมอย่างไร จะสงบอย่างไร หาก
มีสัมมาทิฏฐิ เข้าใจถูกต้องว่า เขาก็เป็นอย่างนั้นเป็นธรรมดา จิต
ก็จะปล่อยวาง การปล่อยวางเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของนิพพาน

คือมีนิพพานเป็นอารมณ์ พอมีนิพพานเป็นอารมณ์นี้ก็คือ
สมาธิ สมาธิแบบมีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ตอนนี้ยังไม่ใช่นิพพาน
จริง เพราะยังไม่มีองค์มรรคทั้ง ๗ มารวมเข้ากับสมาธิให้ครบ ๘
ไม่เห็นนิพพานจริงๆ แต่เห็นแค่นิพพานแบบปริยายแง่มุมใดแง่มุมหนึ่ง

ในบรรดาองค์ ๗ นั้นมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า อันนี้ได้พูดไปแล้วจะไม่พูดอีก จะพูดตอนสัมมาสมาธิที่ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ถ้ามีองค์ทั้ง ๘ มารวมกันลงแล้ว ได้แก่ ๘ เท่านั้น ยังไม่เต็มบริบูรณ์ก็จะได้เป็นพระเสกขะ แต่ถ้าองค์ ๘ สมบูรณ์พร้อม จะเพิ่มอีก ๒ องค์เข้ามากลายเป็นพระอรหันต์

ในข้อ ๑๔๑ และข้อ ๑๔๒ พระพุทธเจ้าตรัสว่า
ภิกษุทั้งหลาย บรรดาองค์ ๗ นั้น สัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า
สัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า เป็นอย่างไร
คือ ผู้มีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะก็มีพอเหมาะ
ผู้มีสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจาก็มีพอเหมาะ
ผู้มีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะก็มีพอเหมาะ
ผู้มีสัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะก็มีพอเหมาะ
ผู้มีสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะก็มีพอเหมาะ
ผู้มีสัมมาวายามะ สัมมาสติก็มีพอเหมาะ
ผู้มีสัมมาสติ สัมมาสมาธิก็มีพอเหมาะ
ผู้มีสัมมาสมาธิ สัมมาญาณะก็มีพอเหมาะ

ผู้มีสัมมาญาณะ สัมมาวิมุตติก็มีพอเหมาะ

ภิกษุทั้งหลาย พระเสขะผู้ประกอบด้วยองค์ ๘ จึงเป็น
พระอรหันต์ผู้ประกอบด้วยองค์ ๑๐ ด้วยประการฉะนี้

ภิกษุทั้งหลาย บรรดาองค์ ๗ นั้น สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า
สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า เป็นอย่างไร

คือ สัมมาทิฏฐิ ย่อมทำลายมิจฉาทิฏฐิได้ และบาปอกุศล
กรรมเป็นอนเนกอันมีมิจฉาทิฏฐิเป็นปัจจัย ก็เป็นอันถูกสัมมาทิฏฐิ
นั้นทำลายแล้ว กุศลกรรมเป็นอนเนกอันมีสัมมาทิฏฐิเป็นปัจจัย
ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

สัมมาสังกัปปะ ย่อมทำลายมิจฉาสังกัปปะได้ และบาป
อกุศลกรรมเป็นอนเนกอันมีมิจฉาสังกัปปะเป็นปัจจัย ก็เป็นอันถูก
สัมมาสังกัปปะนั้นทำลายแล้ว กุศลกรรมเป็นอนเนกอันมีสัมมา
สังกัปปะเป็นปัจจัย ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

สัมมาวาจา ย่อมทำลายมิจฉาวาจาได้ และบาปอกุศลกรรม
เป็นอนเนกอันมีมิจฉาวาจาเป็นปัจจัย ก็เป็นอันถูกสัมมาวาจา
นั้นทำลายแล้ว กุศลกรรมเป็นอนเนกอันมีสัมมาวาจาเป็นปัจจัย
ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

สัมมากัมมันตะ ย่อมทำลายมิจฉากัมมันตะได้ และบาป
อกุศลกรรมเป็นอนเนกอันมีมิจฉากัมมันตะเป็นปัจจัย ก็เป็นอันถูก
สัมมากัมมันตะนั้นทำลายแล้ว กุศลกรรมเป็นอนเนกอันมีสัมมา
กัมมันตะเป็นปัจจัย ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

สัมมาอาชีวะ ย่อมทำลายมิจฉาอาชีวะได้ และบาปอกุศล
กรรมเป็นอนเนกอันมีมิจฉาอาชีวะเป็นปัจจัย ก็เป็นอันถูกสัมมา

อาชีวะนั้นทำลายแล้ว กุศลธรรมเป็นอเนกอันมีสัมมาอาชีวะเป็น
ปัจจัย ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

สัมมาวายามะ ย่อมทำลายมิชฉาววายามะได้ และบาปอกุศล
ธรรมเป็นอเนกอันมีมิชฉาววายามะเป็นปัจจัย ก็เป็นอันถูกสัมมา
วายามะนั้นทำลายแล้ว กุศลธรรมเป็นอเนกอันมีสัมมาวายามะ
เป็นปัจจัย ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

สัมมาสติ ย่อมทำลายมิชฉาสติได้ และบาปอกุศลธรรมเป็น
อเนกอันมีมิชฉาสติเป็นปัจจัย ก็เป็นอันถูกสัมมาสตินั้นทำลาย
แล้ว กุศลธรรมเป็นอเนกอันมีสัมมาสติเป็นปัจจัย ย่อมถึงความ
เจริญเต็มที่

สัมมาสมาธิ ย่อมทำลายมิชฉาสมาธิได้ และบาปอกุศล
ธรรมเป็นอเนกอันมีมิชฉาสมาธิเป็นปัจจัย ก็เป็นอันถูกสัมมา
สมาธินั้นทำลายแล้ว กุศลธรรมเป็นอเนกอันมีสัมมาสมาธิเป็น
ปัจจัย ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

สัมมาญาณะ ย่อมทำลายมิชฉาญาณะได้ และบาปอกุศล
ธรรมเป็นอเนกอันมีมิชฉาญาณะเป็นปัจจัย ก็เป็นอันถูกสัมมา
ญาณะนั้นทำลายแล้ว กุศลธรรมเป็นอเนกอันมีสัมมาญาณะเป็น
ปัจจัย ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

สัมมาวิมุตติ ย่อมทำลายมิชฉาวิมุตติได้ และบาปอกุศล
ธรรมเป็นอเนก อันมีมิชฉาวิมุตติเป็นปัจจัย ก็เป็นอันถูกสัมมา
วิมุตตินั้นทำลายแล้ว กุศลธรรมเป็นอเนกอันมีสัมมาวิมุตติ
เป็นปัจจัย ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

ภิกษุทั้งหลาย เราจึงประกาศธรรมบรรยายชื่อวามหา-
จัตตารีสกະฝាយกุศล ๒๐ ประการ ฝายอกุศล ๒๐ ประการ ที่
สมณพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใครๆ ในโลก ยังประกาศ
ไม่ได้ไว้ ด้วยประการฉะนี้

เมื่อองค์มรรคมารวมกัน มีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า เป็น
อย่างไร พระพุทธองค์ได้กล่าวถึงผู้มีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ
ก็จะพอเหมาะพอดี ไม่เลยไป อย่างเราทั้งหลาย ถ้าไม่คิดเรื่อง
การปฏิบัติธรรม ก็พากันหมกมุ่นในกามสุข เป็นกามสุขขัลลิกานุ
โยค คือประกอบตนให้มีความสุขในกามคุณ ซึ่งเป็นความสุขที่น่า
กลัว เป็นความสุขที่ควรกลัว เวลาพูดถึงการปฏิบัติธรรม ถ้าไม่มี
สัมมาทิฏฐิก็จะเลยไปอยู่เสมอ จึงต้องมีสัมมาทิฏฐิไว้ ต้องรู้เรื่อง
อริยสัจไว้ให้แม่นยำ สัมมาสังกัปปะจึงจะพอเหมาะ พวกเรามี
สัมมาสังกัปปะเยอะแต่ไม่พอดี เลยเถิดตลอด เคยคิดเมตตาคน
อื่นใหม่ บางท่านเมตตาคนอื่น จนตัวเองทุกข์จะแยะอยู่แล้ว กรุณา
คิดช่วยเหลือผู้อื่น ท่านให้แค่คิด ตัวเองจะไปช่วยจริง ก็เลยไป
ไกล จนจิตฟุ้งซ่านไปหมด อย่างนี้เรียกว่าไม่พอดีไม่พอเหมาะ
มันเหลือใช้ เกินพอดี มันก็ตีเกิน มันไม่พอดี จึงต้องให้มันพอดี
เป็นมัชฌิมาปฏิบัติ ขอบปฏิบัติที่พอดีๆ เหมาะสม ถูกต้อง
เหมาะสมกับนิพพาน ถูกต้องพอดีกับนิพพาน

คำว่า มัชฌิมา แปลว่า พอดี, เหมาะสม, ถูกต้อง, สมควร
เหมาะสมกับการที่จะเกิดดวงตา เกิดญาณ เป็นไปเพื่อการสงบ
ระงับ เพื่อรู้อย่าง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เป็นทางที่มีลักษณะ

พิเศษ คนโดยทั่วไป ถ้าไม่คิดจะปฏิบัติธรรมก็จะจมอยู่ในกาม พอคิดเรื่องการปฏิบัติก็เลยเถิดตลอด ท่านทั้งหลายเลยบ้างใหม่นึกว่าตัวเอง ไม่ค่อยได้ปฏิบัติ พวกเราไม่ใช่พวกขี้เกียจ ขยันเหมือนกันแต่ขยันเลยไป ขยันแต่สิ่งไม่เป็นเรื่อง เลยไม่ค่อยได้เรื่องเท่าไร เหนื่อยฟรี ไม่ค่อยได้เรื่อง ทำไมเป็นเช่นนั้น ก็เพราะไม่มีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า จึงได้เน้นมากๆ ท่านจะได้ทำความเพียรให้พอดีๆ พอเหมาะพอใช้

มีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะก็จะมีพอเหมาะ ผู้มีสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจาก็จะพอเหมาะ **ถ้าเห็นถูกและคิดถูก คำพูดก็จะพอดีๆ พอเหมาะสม** ถ้าไม่มีสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ คำพูดดูเหมือนจะดี แต่มันเลยเถิด ไปเอาใจคนโน้นคนนี้ พยายามพูดให้ดี พูดเอาใจคนโน้นคนนี้ พยายามพูดให้กำลังใจคนโน้นคนนี้ จนบางทีเลยเถิดเกินไป **ไม่รู้ว่แต่ละคนเป็นไปตามกรรม** บางคนพอได้รู้ธรรมะหน่อย ก็จะไปสอนคนโน้นคนนี้ มันเลยดีไปไม่พอดี เป็นอย่างนี้ ข้ออื่นๆ ก็คล้ายกัน ท่านจึงเรียงมาตามลำดับ ผู้มีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะก็จะมีพอเหมาะ ผู้มีสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจาก็จะมีพอเหมาะ ไล่ไปทุกข้ออย่างนี้ เชื่อมโยงกัน ผมจึงได้ให้ข้อสังเกตแก่ท่านทั้งหลายว่า ข้อหลังๆ มีคำว่าอริยสาวก มีคำว่าภิกขุ เพราะว่าต้องการให้มีข้อแรกๆ เชื่อมโยงกันไป ไม่เช่นนั้นทำแล้วไม่ถูก จะเสียแรงเปล่า ทำแล้วมันเกินไม่พอดี

ต้องมีสัมมาอาชีวะ หาปัจจัยมาเลี้ยงชีวิตอย่างถูกต้อง เลี้ยงชีวิตถูกต้องเหมาะสม ใช้ชีวิตครอบครัวถูกต้อง จึงจะมีความเพียร

ถูก สัมมาวายามะจึงจะพอเหมาะ บางคนไม่พอเหมาะคือเพียร
จริงๆ แต่ทั้งบ้านทั้งช่องหมด ไม่เหลียวแลเลย ในบ้านไม่สะอาด
รกรุงรัง แต่มาในวัดทำสำรวมมาก ขยันมาก มาทำความเพียรก็ดี
อยู่ แต่เมื่อสัมมาอาชีวะไม่มี ข้อต้นๆ ไม่มี สัมมาวายามะจะพอดี
ใหม่ ก็ไม่พอดี เป็นคนหนีบ้านมา ไม่ดูแลคนที่ควรดูแล ไม่ทำ
หน้าที่ให้ดี แต่มาพยายามทำความเพียร นี่ไม่พอเหมาะพอดี ทำ
ไปเท่าไรก็ไม่ได้ผล ฉะนั้นต้องทำหน้าที่ของตนเองให้เหมาะสมถูกต้อง
ถึงเวลาแล้ว เราก็มาทำความเพียร ไม่ใช่จะหนีคนโน้นคนนี้
มา ไม่รับผิดชอบ จะไปนิพพานอย่างเดียว อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง จึง
ต้องปรับให้ถูกต้อง

มีองค์มรรคข้อต้นๆ มาทำความเพียรแล้ว เพียรพอเหมาะ
จึงจะมีสัมมาสติ มีสัมมาสติ สัมมาสมาธิจึงจะพอดีพอเหมาะ **ทำ
สมาธิจึงต้องมีสติมีความรู้ตัวอยู่เสมอ** มีความเพียรเผากิเลส เรา
ทำสมาธินี้เพื่ออะไร เพื่อเผากิเลส มีความรู้ตัวมีสติอยู่เสมอ สัมมา
สมาธิจึงจะพอเหมาะ มีสัมมาสมาธิ สัมมาญาณจึงจะพอเหมาะ
มีญาณแล้วก็วิมุตติ ไล่ไปตามลำดับ หลักการเป็นอย่างนี้ ได้หลัก
การแล้วจะทำขั้นไหนตอนไหน ขั้นไหนตอนไหน จะเต็มตอนไหนก็
ค่อยว่ากัน หลักการที่แท้เป็นอย่างนี้ ทำให้เหมาะสมถูกต้อง ให้
อยู่ในมัชฌิมาปฏิปทา

พวกเราที่เป็นปุถุชน ปฏิบัติเพื่อเป็นพระเสกขะมีเป็น
พระโสดาบันเป็นต้น นี้ก็ ๘ องค์ ถ้ามี ๘ องค์สมบูรณ์ครบถ้วน ก็
จะมีเพิ่มอีก ๒ คือสัมมาญาณและสัมมาวิมุตติ เป็นพระอรหันต์

หมายถึง ท่านมีองค์ ๘ ครบสมบูรณ์แล้ว จึงมีอีก ๒ ได้ ถ้าองค์
มรรคยังไม่ครบถ้วนก็ยังไม่มีความวิมุติ ยังไม่พ้นจริง ก็รู้เท่าที่
รู้ ยังไม่รู้ทั้งหมด พ้นเท่าที่พ้น ยังไม่พ้นทั้งหมด แต่ถ้าอริยมรรค
มีองค์ ๘ ครบถ้วนสมบูรณ์ วิชชาและวิมุตติก็เกิดขึ้น **รู้ทั้งหมด พ้น
ทั้งหมด** เป็นพระอรหันต์

และที่สำคัญก็คือการทำลายกิเลส **สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้าจึง
จะทำลายกิเลสได้** ข้อนี้สำคัญมาก ถ้าไม่มีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า
ถึงจะคิดได้อย่างไร ความคิดที่ดีนั้นก็ทำลายกิเลสไม่ได้ ถ้าไม่มีสัมมา
ทิฏฐิเป็นหัวหน้า จะพูดได้อย่างไร คำพูดดีนั้นก็ไม้อาจจะทำลาย
กิเลสได้ ข้อนี้สำคัญ เพราะถ้าทำลายกิเลสไม่ได้ก็เหมือนเราเสีย
แรงเปล่า วัตถุประสงค์สร้างขุมกำลังอย่างดี กำลังเราดีศัตรูก็ไม่กล้ามา
พอกำลังเราอ่อนเมื่อไรมันก็มาเมื่อนั้น สมานิติไม่มีสัมมาทิฏฐินำหน้า
ทำลายกิเลสไม่ได้ ตรงนี้ยิ่งสำคัญมาก

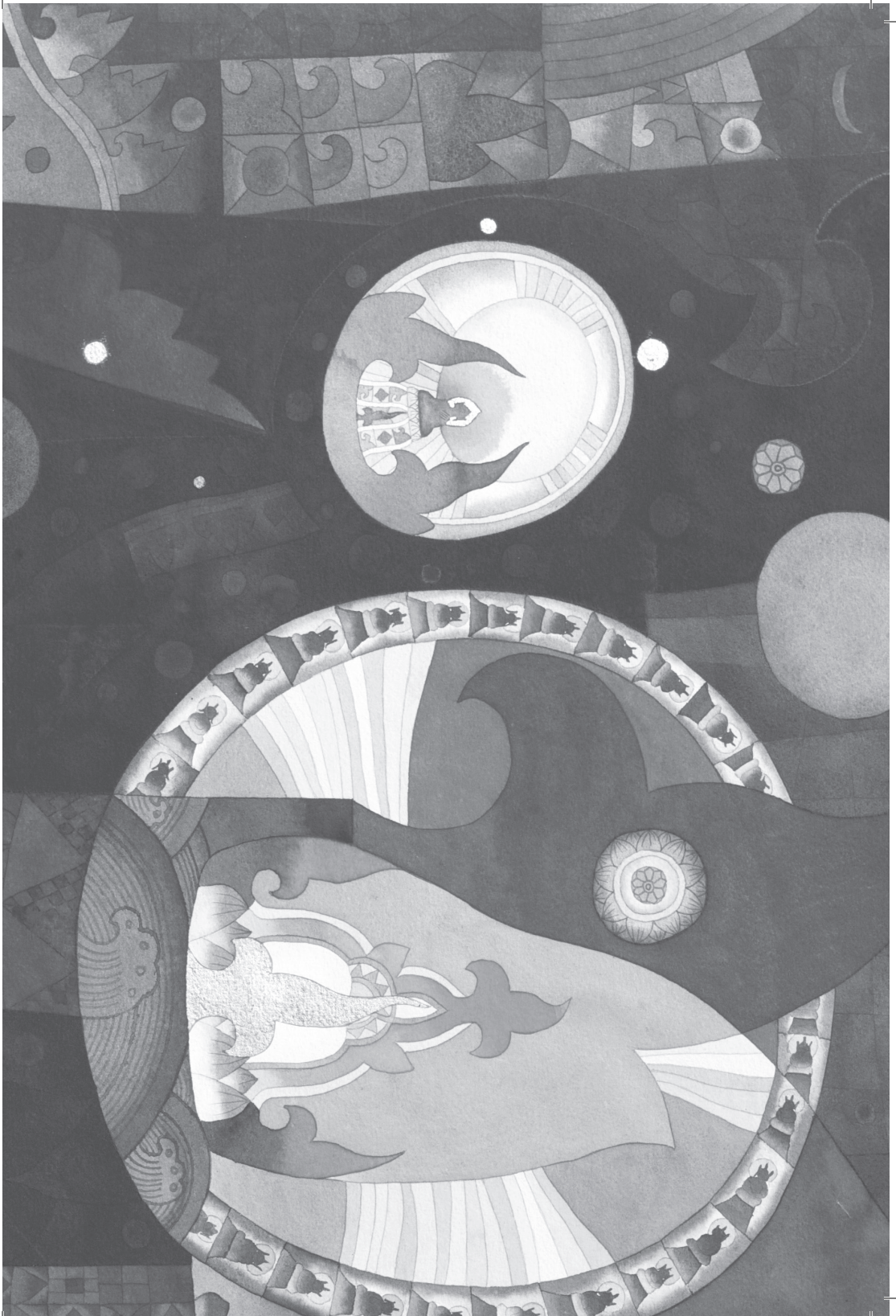
ท่านทั้งหลายต้องมีสัมมาทิฏฐินำหน้าเสมอ ถ้ายังไม่มี ต้อง
พยายามฟังให้เข้าใจก่อน ทำได้น้อยไม่เป็นไร ทำแล้วละกิเลสได้
นี่ดี บางท่านทำเยอะเลยแต่ละกิเลสไม่ได้ มันเสียหายมันเหนื่อย
ตอนมีสมาธิดีก็ไม่มีกิเลส พอหมดสมาธิก็ระเบิดเลย บางคนหนัก
กว่าเดิมด้วยซ้ำไป จึงต้องระมัดระวัง

ที่บรรยายก็พูดเรื่องมรรคอย่างครบถ้วน สติอย่างเดียวไม่
ได้ สมาธิอย่างเดียวไม่ได้ ต้องครบ ๘ และจะละกิเลสได้จะต้อง
มีสัมมาทิฏฐิอยู่ข้างหน้าเท่านั้น ภาครานี้ก็เลยเน้นเรื่องนี้มากเป็น
พิเศษ จะได้ข้อปฏิบัติที่สมบูรณ์ พอได้ข้อปฏิบัติที่สมบูรณ์อย่างนี้

ไปศึกษารายละเอียดปลีกย่อย อันนี้ตามสบาย หลักความจริงมีอยู่ ถ้าต้องการจะหมดกิเลส พันทุกข์ ถึงนิพพานกันแล้วก็ต้องอริยมรรค หลักเป็นอย่างนี้ จะให้เป็นอย่างอื่นไม่ได้

สรุปแล้ววันนี้ พูดเรื่องสัมมาสมาธิ และอริยสัมมาสมาธิที่รวมองค์มรรคว่ารวมอย่างไร ทำไมจึงรวมได้ ก็เพราะมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า ทำไมจึงทำลายกิเลสได้ ก็เพราะสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า

บรรยายมาก็คงพอสมควรแก่เวลานะครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ



๑๒. จากปฏิเสธสมุptionบาทสู่อริยสัจ

บรรยายวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๗

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้านะครับ
สวัสดีครับท่านผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ช่วงนี้เป็นช่วงสุดท้ายสำหรับคราวนี้ มีคำถามมาจากทาง
กรุงเทพฯ ผ่านอีเมลล์มา คำถามสุดท้ายนะครับ ถามว่า **ขั้นตอน**
จากไตรลักษณ์ ไปสู่ปฏิจจนมุขปาถ ไปสู่อริยสัจในญาณ ๑๖
ช่วงมีความคิดและไม่มีความคิดนั้นมียรายละเอียดอย่างไร กราบ
ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์

คำถามนี้ฟังดูซับซ้อนมาก สำหรับท่านใดที่ไม่ค่อยได้เรียน
ปริยัติมา อาจจะมีนเลยก็ได้ จากคำถามนี้ ถ้าพูดถึงรายละเอียด
ก็มีมาก ผมก็จะตอบเป็นภาพรวม ท่านทั้งหลายนำไปศึกษา
เพิ่มเติม ขยายความกันไป เราปฏิบัตินี้ก็เพื่อเห็นอริยสัจ เพื่อจะ
ได้รู้ธรรม ให้มีสัมมาทิฐิ มีความเห็นถูกต้อง เห็นทุกข์เป็นทุกข์
ทุกข์ คือ รูปนาม อุปาทานขันธ์ ๕ เห็นรูปเป็นรูป เห็นเวทนา
เป็นเวทนา เห็นสัญญาเป็นสัญญา เห็นสังขารเป็นสังขาร เห็น
วิญญานเป็นวิญญาน อย่าไปเห็นรูปโดยความเป็นตน อย่าไปเห็น
เวทนาโดยความเป็นตน อย่าไปเห็นสัญญาโดยความเป็นตน อย่า
เห็นสังขารทั้งหลายโดยความเป็นตน อย่าเห็นวิญญานโดยความ

เป็นตน เห็นมันอย่างที่มีมันเป็น อย่าเห็นเป็นอย่างอื่นไป ต้องเห็น
อย่างที่เป็น เห็นอย่างไม่เพี้ยนไป นี่คือสัมมาทิฐิ เห็นทุกขสมุทัย
คือตัณหา ความรักตนเป็นเหตุเกิดทุกข์ เห็นนิพพานเป็นความดับ
ทุกข์ เห็นอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหนทาง อันนี้คือสัมมาทิฐิ ซึ่ง
ผู้ที่เป้นพระโสดาบันจะมีญาณตรงนี้ครบ รู้จักตรงนี้ มีสัมมาทิฐิ
การปฏิบัติก็เพื่อเห็นอริยสัจ เห็นธรรมะในแง่มุมนอริยสัจ

จะเห็นธรรมะในแง่มุมนอริยสัจ ได้ก็ต้องเห็นธรรมะก่อน **เห็น
ธรรมะคือเห็นปฏิจสุมุขบาท** ปฏิจสุมุขบาทแสดงการเชื่อมโยง
กันของเหตุและผลที่สืบเนื่องกันไป เพื่อให้เห็นชัดว่า มีแต่ธรรมะ
มีแต่ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นกระแสไหลเรื่อยไป
ไม่มีการหยุดนิ่งสักทีเดียว การจะเห็นธรรมะที่เชื่อมโยงกันในแง่
มุมนปฏิจสุมุขบาท ต้องเห็นไตรลักษณ์ก่อน เห็นความจริงของตัว
ธรรมะก่อน การจะเห็นความจริงของตัวธรรมะนั้นๆ เห็นสามัญ
ลักษณะของธรรมะ ก็ต้องรู้จักตัวมันก่อน กระบวนการก็เป็น
ประมาณนี้

สุดท้ายคือต้องการเป็นพระโสดาบัน **มีสัมมาทิฐิ เห็น
อริยสัจ** มีญาณเห็นอริยสัจ ก่อนเห็นอริยสัจต้องเห็นธรรมคือ
ปฏิจสุมุขบาท ความมีแต่ธรรมะเท่านั้น ไม่มีตัวไม่มีตน มีแต่
ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน การจะเห็นความเชื่อมโยงใน
แง่ปฏิจสุมุขบาท ต้องเห็นสามัญญลักษณะของธรรมะก่อน **เห็น
ลักษณะธรรมดาสามัญญ**ของตัวธรรมะก่อน เห็นตัวมันและลักษณะ
ของมัน จึงเห็นการเชื่อมโยง เพราะเหตุไร เราจึงจำเป็นต้องเห็น

ธรรมะในแง่มุขของปฏิจจสมุขปาท เห็นในแง่มุขอริยสัง เพื่อรวบ
ข้อปฏิบัติทั้งหมดลงมาที่อริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้น

ถ้าได้ความเห็นถูกต้องว่า ข้อปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา
นี่คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ก็จบแล้ว เป็นโสดาบันเรียกว่าผู้ถึงกระแส
ถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้ว ต่อไปก็เหลือแต่ทำให้เต็มบริบูรณ์ เดิน
ไปตามทางนั้นอย่างเดียว ไม่ผิดพลาดต่อไป สำหรับผู้ที่จิตยังไม่
หยั่งลงสู่อริยมรรค จิตยังฟุ้งซ่านไปทำนั่นทำนี่ คิดจะสร้างอัน
นั่นอันนี้ สร้างสังขารที่เป็นเหตุให้เกิดอีก วนเวียนวนวนวายไป
ต้องมาปฏิบัติให้รู้จักรูปนาม ต้องมารู้จักไตรลักษณ์ มารู้จัก
ปฏิจจสมุขปาท เพื่อหยั่งลงสู่อริยสัง จะได้ข้อปฏิบัติคืออริยมรรค

ถ้าพูดภาษาแบบธรรมะ ท่านก็ว่า ถ้ายังไม่ได้อนุโลมญาณ
หรือยังไม่ได้ความรู้ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ยังเห็นว่าสังขาร
บางชนิดเที่ยง มันมีที่สุขอยู่บ้าง มีตัวมีตนอยู่สักที่ อย่างนี้ก็จะ
ไม่ได้อนุโลมมิกขันติ คือจิตมันยังไม่หยั่งลงสู่ความเป็นจริง พอ
จิตยังไม่หยั่งลงสู่ความเป็นจริง การจะได้สัมมัตินิยาม คือจิตจะ
ก้าวลงสู่อริยมรรคก็เป็นไปไม่ได้ พอก้าวลงไม่ได้ จะทำให้แจ้ง
โสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล อรหัตตผล ก็เป็นไป
ไม่ได้ เลยต้องมีกระบวนการตรงนี้

ญาณ ๑๖ ก็เป็นการขยายกระบวนการตรงนี้ให้ละเอียดขึ้น
เพื่อชี้ให้เห็นว่าอะไรอยู่ตรงไหนเท่านั้นเอง ความจริงไม่ต้องสนใจก็ได้
ถ้าสนใจมันก็น่าสนใจเหมือนกัน ผู้ถามท่านเป็นประเภทชอบสนใจ
ท่านทั้งหลายที่อาจจะไม่ต้องสนใจว่าเป็นญาณชื่ออะไรเลยก็ได้

ที่แจกออกมาให้เห็นเยอะแยะ เพื่อจะเรียกชื่อถูกเท่านั้นเอง ให้ทำอย่างนั้น เพื่อให้จิตหยั่งลงสู่อริยมรรค ถ้าไม่เห็นความจริงจิตก็ไม่หยั่งลง จิตมันไม่ยอม ทำให้ได้อนุโลมมิกขันติ หรือเรียกตามญาณว่าได้อนุโลมญาณ ญาณหรือความรู้ที่เห็นสอดคล้องกับอนุโลมกับความเป็นจริง ความจริงเป็นอย่างนั้น ความเห็นก็ลงกันพอดีกับความจริง ในกระบวนการฝึกเพื่อจะเห็นอนุโลมสอดคล้องกับความจริง มีญาณเกิดขึ้นระหว่างนั้นหลายญาณ มีทั้งตอนเบื้องต้น **ญาณยังอ่อนอยู่** มีความคิด มีมนสิการ การใส่ใจ สนใจ น้อมนำจิตเข้ามาประกอบพร้อมด้วย กับตอนที่เป็นญาณแก่กล้า เห็นชัดทะลุปรุโปร่งด้วยญาณ ไม่ต้องน้อมนำความคิด เบื้องต้นมีญาณอ่อนและต่อมามีญาณแก่กล้า

การปฏิบัติเพื่อจะให้จิตหยั่งลงสู่อริยสัจ ก็ต้องแยก रूपนาม ให้ได้เสียก่อน โดยความจริงก็มีแต่รูปแต่นาม วิธีการก็อย่างที่บอกไปแล้ว ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ให้มีสติมั่นคงอยู่กับกาย ให้มีสมาธิแล้วก็แยกนามแยก रूप มีแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีตัวตน ถ้าสามารถแยกได้ตรงนี้ก็เป็ญญาณชนิดหนึ่ง รู้จัก रूप รู้จักนาม ต่อมาก็รู้เห็นเหตุปัจจัยของ रूपนามนั้น นามก็เป็นปัจจัยแก่ रूप รูปก็เป็นปัจจัยแก่นาม คิดอย่างนี้ อันนี้เป็นนาม จึงไปทำอย่างนี้ นี่เป็นรูป เป็นคนไปทำ ไปเดินไปอย่างนั้น เป็นปัจจัยอิงอาศัยกัน แม้แต่ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็เป็นเพราะเหตุ เพราะมีผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยเวทนามก็มีขึ้น ทุกอย่างล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย เหมือนท่านทั้งหลายที่ได้มานั่งอยู่ก็เพราะมีปัจจัย คือมีผม

มานั่งพูด ท่านก็เลยมานั่งฟัง ถ้าไม่มีผมมานั่งพูด ท่านก็ไม่ได้นั่งฟัง นั่งเฉยๆ การมานั่งฟังนี้ต้องมีคนพูด ถ้าไม่มีคนพูดก็นั่งเฉยๆ มันเป็นอย่างนี้ มันเป็นเหตุเป็นปัจจัยอิงอาศัยกัน นี้เรียกเห็นเหตุเห็นปัจจัย เป็นญาณอีกชนิดหนึ่ง

รูปนามที่ต่างอิงอาศัยกันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยนี้ เพียงใหม่ ไม่เพียงสักอย่าง ไม่คงทน ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน รวบรวมเป็นไตรลักษณ์ตามลักษณะสามัญของธรรมะ ช่วงระหว่างตรงนี้มีทั้งความรู้จริงๆ มีทั้งความคิดความนึก มีทั้งมนสิการการใส่ใจ โดยส่วนใหญ่จะเป็นมนสิการการใส่ใจ **น้อมนำจิตเข้าไปดู เบื้องต้น ญาณปัญญาอันแท้จริงค่อนข้างน้อย ในช่วงต้น ต้องใส่ใจเอาแต่ใส่ใจแบบมีหลักการ จิตมีความตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่านนึกเอาเอง ต้องมีสถานะจริงๆ ขึ้นมา เช่น ปวดหลัง ก็ต้องรู้ความปวดนี้ไม่ใช่ตัวตน เป็นนามธรรมอย่างหนึ่งที่เกิด ใส่ใจย้อนกลับว่ามันเกิดจากอะไร เกิดจากปัจจัยอะไร ถ้ามตนเองหรือใส่ใจลงไป ก็ให้เห็นเหตุเห็นปัจจัย เหตุลึกลับที่สุดคือถึงอวิชชา เป็นเหตุทำให้เกิดมาจนมีหลังได้ปวดหลัง ถ้าไม่มีหลังก็จะไม่ได้ปวดหลัง ถ้าตื่นๆ เช่น มีผัสสะชนิดนี้ จึงปวดอย่างนี้ๆ ทุกอย่างล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย**

ทำไมจึงสวมเสื้อตัวเดียว มันมีเหตุมีปัจจัย ไม่ใช่คนนะ มีแต่รูป มีแต่นาม เหมือนกับสวมใส่ต่อนั้นแหละ ไม่ใช่สวมใส่คน เอาเสื้อมาสวมกายเหมือนสวมตอ พออากาศร้อนขึ้นมากก็เกิดความคิดอย่างนี้ มีคนใหม่ ไม่มี การรู้จักใส่ใจอย่างนี้ เรียกโยนิโสมนสิการ จะเกิดญาณความรู้ขึ้นมา ถ้าเรียกชื่อก็ยากสักหน่อย รู้จักแยกนาม

แยก रूप เรียกว่า นามรูปปริเฉทญาณ รู้จักเหตุรู้จักปัจจัย เรียกว่า ปัจจัยปริคคหญาณ รู้จักว่า สังขารทั้งหลายที่เกิดเพราะปัจจัย ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า สัมมสนญาณ มีแต่ของไม่เที่ยง เมื่อเข้าก็หมดไปแล้ว ตอนนี่ก็เป็นสิ่งใหม่ เที่ยงใหม่ ไม่เที่ยง อย่างนี้ก็สามารถพิจารณาได้ทั้งนั้น เมื่อกกลางวันทานอาหารก็เป็นรูปหนึ่ง ตอนนี่มานั่งก็เป็นอีกรูปหนึ่ง ตอนนั่งทานอาหารก็ดูคุยกันคึกคักเฮฮาไม่เห็นง่วงนอนกันสักคน นั่นก็เป็นนามอันหนึ่ง ต่อมานั่งฟังธรรมก็ซึมลงทันที นี่ก็อีกนามหนึ่ง เที่ยงใหม่ ไม่เห็นจะเที่ยงอะไร พิจารณาได้หมด เรียกโยนิโสมนสิการ การใส่ใจ เห็นเหตุเชื่อมโยงกัน ง่วงเพราะอะไร เสียงผมนี้มีข้อดีเยอะ ทำให้ง่วงนอนได้ ท่านก็เห็นเหตุปัจจัย เห็นมานั่งที่ไรก็ง่วงทุกที อันนี้ก็แสดงว่าเสียงผมเป็นเหตุหนึ่ง ทำให้มีความง่วงเกิดขึ้นได้ อย่างนี้เป็นต้น

การรู้จักพิจารณาอย่างนี้ รู้จักใส่ใจ คือเราไม่ได้ใส่ใจแบบเลื่อนลอย หรือว่าอุทัจจะ ใส่ใจแบบมีหลักการ มีสมาธิตั้งมั่น เห็นรูปนามและที่ใส่ใจลงไป在那นั้น จะบอกว่าคิดก็ได้เหมือนกัน แต่เป็นการคิดแบบโยนิโสมนสิการ การใส่ใจรูปนาม เป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อย่างบางท่านดูเส้นผมของตนเอง มันขาวแล้ว ไม่ใช่อันเดิมแล้ว อันเก่ามันยังดำอยู่ นี่เรียกว่าใส่ใจเห็นไตรลักษณ์แล้ว เห็นไตรลักษณ์เห็นในแบบความคิด ความใส่ใจเป็นญาณที่มีความคิดแทรกเข้ามา เรียกญาณพื้นฐานขั้นต้น

พอพิจารณาโยนิโสบ่อยๆ ต่อไปญาณแก่กล้าขึ้นก็ไม่ต้อง
ใส่ใจแบบนี้แล้ว เห็นเองเลย เห็นเหมือนตาเห็น เวลาท่านอธิบาย
ยุคหลังท่านต้องการให้เราเห็นภาพชัดว่า ตรงไหนเป็นตรงไหน
ท่านก็เลยมาแจกละเอียด พอแจกละเอียดบางคนก็งง อย่างนี้ก็ม
แท้ที่จริง ไม่ต้องละเอียดอย่างนั้นก็ได้อ ถ้าทำถูกต้องก็จะเป็นไปตาม
อย่างนั้นโดยธรรมชาติ เพียงแต่เราเรียกชื่อเท่านั้นเอง และญาณ
เหล่านี้ก็กลับกันไปกลับกันมา บางครั้งปัญญาที่ดีเห็นชัดเหมือน
กับตาเห็น ต่อมาก็เสื่อม เราก็มานั่งพิจารณาเอา กลับไปกลับ
มาอยู่อย่างนี้ จะพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการก็ได้ จะเห็นเอง
ก็ได้ ขอให้ยูอยู่ในเรื่องนี้ ใช้ได้ทั้งนั้น อย่างนี้ก็เพื่อให้ได้อนุโลม
ญาณ ให้เห็นสอดคล้องตรงตามความเป็นจริง หยั่งสู่สัมมัตตนิ
ยามคืออริยมรรคได้

ท่านผู้ถามไม่ได้ถามแค่นี้ ให้เชื่อมโยงด้วย จากไตรลักษณ์ไปสู่
ปฏิจจนสมุปบาท เมื่อกี้พูดมาถึงไตรลักษณ์ รู้จักวิธีใหม่จะทำอย่างไร
ยากไหม ไตรลักษณ์นี้ แค่อ่านหน้าก็หลายไตรลักษณ์แล้ว สาย
ไปทางนี้ก็หน้าหนึ่ง สายไปทางหนึ่งก็หน้าหนึ่ง ถ้ารู้จักใส่ใจก็เห็น
ทั้งนั้นมันเป็นอย่างนั้น ตอนผมพูดตอนแรกๆ ก็หน้าซิมเป็นแถวๆ
พูดซ้ำๆ ก็หัวเราะ อะไรอย่างนี้ มันเที่ยงไหม ไม่เที่ยง คนละรูป
กัน ถ้าท่านหัดใส่ใจ สังเกตตัวเอง ใส่ใจ ก็ให้เห็นไตรลักษณ์ แต่ที่
ไม่ค่อยเห็น เพราะไม่มีสติตั้งมั่นอยู่กับตัว และไม่ได้ใส่ใจด้วย บาง
คนตั้งมั่นอยู่กับตัวก็จริง แต่ไม่เคยใส่ใจ โยนิโสมนสิการก็ไม่ได้
ผล บางคนสมาธิดี แต่ไม่รู้จักรู้วิธีฝึกปัญญา ฉะนั้น ต้องรู้วิธีให้ดีๆ
จะได้ธรรมะไป

คำถามของท่านที่ถามมา คือ จากไตรลักษณ์ไปสู่ปฏิจ-
สมุขบาทนี้อย่างไร จากปฏิจสมุขบาทไปสู่อริยสัจอย่างไร ที่
เชื่อมโยงกันไปอย่างนี้ ก็เป็นกระบวนการของการปฏิบัติ เมื่อรู้จัก
ตัวสภาวะนั้นว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวไม่มีตน การ
จะเห็นเป็นธรรมะอย่างแท้จริงนี้ ไม่ใช่เท่านั้น เห็นแค่ตัวสภาวะ
และเกิด-ดับนี้ ยังไม่เห็นเป็นธรรมะ ต้องเห็นมันเชื่อมโยงกันเป็น
กระแส ธรรมะเป็นทั้งเหตุและผลอิงอาศัยกันและกัน

ไตรลักษณ์จะเห็นเป็นธรรมะได้อย่างไร ก็ให้เห็นเป็นกระ
บวนการปฏิจสมุขบาท เช่น พิจารณาเวทนา เกิดเพราะผัสสะ
เป็นปัจจัย สมมติมีความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์เป็นตัวตนใหม่
ไม่เป็น เป็นอะไร เป็นนาม ไม่ใช่รูป ไม่ใช่จิต นี้เรียกว่าแยกรูปแยก
นามออกมาได้แล้ว เห็นมันเป็นนาม แยกนามออกมาจากสิ่งอื่นๆ
เห็นมันอย่างที่มีมันเป็น ถ้าแยกไม่ได้ก็จะนึกว่าซาเจ็บ อย่างนี้แยก
เวทนาออกมาจากชายังไม่ได้ ถ้ายึดหนักมากก็เป็นเราเจ็บ อย่างนี้
รวบทั้งรูปทั้งนามเป็นตัวตน บางคนยึดน้อยหน่อย โอ..ซาเจ็บ นี้
ก็ยังแยกไม่ได้ ถ้าแยกได้ ขานี้เป็นรูป ไม่รู้จักเจ็บ ส่วนความเจ็บ
นี้เป็นเวทนา เป็นนาม อาศัยซาเกิด เกิดที่รูป แยกได้ สมมติว่า
แยกได้แล้ว เห็นเวทนาเป็นเวทนา เห็นเวทนาเป็นนาม เวทนานี้
เป็นสังขารธรรม มีตอนเกิดขึ้น เกิดเพราะมีเหตุ เวทนานี้ก็เกิด
เพราะปัจจัยคือผัสสะ ทั้งเวทนาทั้งผัสสะนี้ล้วนไม่เที่ยง ไม่มีตัว
ตน ผัสสะก็ไม่เที่ยง เวทนาที่เกิดจากผัสสะที่ไม่เที่ยง มันจะเที่ยง
ใหม่ มันก็ไม่เที่ยง

ถ้าจะไต่ย้อนไปอีกสักหน่อยหนึ่ง ที่มีผัสสะนี้เพราะอะไร ต้องดูว่าเวทนานี้เกิดทางไหน เมื่อก็รู้สึกเจ็บขา เกิดทางกายก็เพราะมีกายปสาทติ ไม่เป็นอัมพาตไป อย่างนี้เห็นธรรมะในแบบกระบวนการปฏิบัติสมุပ္บาท เป็นกระแสที่ไหลต่อเนื่องกันไป เห็นความไม่มีตัวตน ความเจ็บเกิดขึ้นก็ไต่ย้อนกลับเป็นผัสสะ ไต่ย้อนกลับเป็นสฬายตนะ นี้พูดแบบภาษาหนังสือ แต่เราไม่ต้องใช้ภาษาก็ได้ ใช้ความรู้สึกเอาว่า อ้อ...ทุกข์เกิดขึ้นมันเป็นสังขาร ทุกข์นี้แต่เดิมมีไหม ไม่มี มีตอนไหน มีตอนมันเกิด ตรงนี้ต้องจำไว้แม่นๆ มีตอนมันเกิด มีตอนเป็นอย่างนี้แหละ อันนี้เป็นการแยก रूप แยกนามนั่นเอง มันปวดตอนไหน ปวดตอนมันปวด ตอนมันเกิด ก็จะสามารถออกมาได้ เห็นเป็นสังขารอย่างหนึ่ง สังขารหมายความว่ามันไม่ได้มีอยู่ก่อน มันมีตอนมันเกิดขึ้น

ต่อไปก็พิจารณาปฏิบัติสมุပ္บาท **เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี** คือเวทนาเมื่อก็ก็เชื่อมโยงกันไปได้ ผัสสะเป็นปัจจัยเวทนามีขึ้น ผัสสะตรงไหนล่ะ อ้อ..เพราะกันนั่งทับกับอันนี้ๆ เพราะมีการกระทบอันนี้ เพราะมีกายปสาท เพราะมีร่างกาย อย่างนี้ๆ ทุกสิ่งที่เป็นเหตุล้วนไม่มีตัวตน ทุกข์นี้จะมีตัวตนได้ไหมอย่างนี้ ไม่มี อาศัยเหตุเยอะไหม เยอะมาก รวมทั้งลมหายใจเข้าหายใจออก รวมทั้งอาหารรวมทั้งกรรมเก่าที่รักษาไว้ ถ้าขาดอะไรไปสักอย่างหนึ่ง เหตุปัจจัยบกพร่องไป จะเกิดทุกข์เวทนาอันนี้ขึ้นมาไหม ไม่เกิด ถ้าหายใจเข้าไม่หายใจออก จะมีทุกข์เกิดไหม ไม่มี เหมือนมีความหนาวเกิดขึ้นมา ถ้าตายไปแล้วจะรู้สึกหนาวไหม ไม่รู้สึก ถ้าไล่กระบวนการไป

จะรู้จักว่า เพราะกรรมเก่ารักษาไว้ **เพราะเกิดมานั้นแหละจึงเป็น
อย่างนี้ๆ** ก็เข้าใจกระบวนการชัด เห็นว่ามีแต่สิ่งไม่แน่นอนเชื่อมโยงต่อกันมา ใครที่เรียนปริยัติมาก็เอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เอามาใส่ใจคนเรียนมาก็ได้เปรียบในแง่ที่ว่า มีทางไปของการใส่ใจที่ไม่พลาดบางคนความหาเอง ไม่รู้จะถูกจะผิดอย่างไร ค่อยๆ สังเกตดู ถ้าไม่เพี้ยนไปนักก็จะถูกอยู่ เพราะสภาวะก็เกิดขึ้นๆ

เวทนาเกิดขึ้นมาเพราะผัสสะ ผัสสะก็เกิดเพราะสหายตนะ สหายตนะเกิดเพราะมีนามมีนามรูป นามรูปเกิดเพราะวิญญาณ วิญญาณเกิดเพราะกรรมเก่า ทำนองนี้ ความจริงไม่ต้องไล่เยาะขนาดนี้ก็ได้อันสองอันก็รู้แล้วว่า เวทนาไม่ใช่ตัวตน แท้ที่จริงเราต้องการเห็นธรรมะนั้นเอง

เวลาเห็นธรรมะแล้วอย่างนี้จะหยั่งลงสู่อริยสัจอย่างไร ตัวเวทนานี้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ เป็นทุกข์หรืออริยสัจ นามก็เป็นส่วนหนึ่งของทุกขอริยสัจ ทุกขอริยสัจคืออะไรบ้าง? อุปาทานชั้น ๕ เป็นตัวทุกข์ **เวทนาจึงคือทุกขอริยสัจ** เพราะผัสสะเกิดเวทนาจึงเกิด เรียกว่าเห็นสมุทัย ถ้าไม่มีผัสสะมันจะเกิดเวทนาไหม ไม่เกิด อย่างนี้ก็หยั่งลงสู่อริยสัจขั้นสูงลึกซึ้งขึ้น **พอเห็นปฏิจจนุปบาทฝ่ายเกิดอย่างนี้แล้ว ให้มองลึกเข้าไปถึงฝ่ายไม่เกิด** ถ้าไม่มีผัสสะอย่างนี้ก็ไม่มีเวทนาอย่างนี้ และข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงความไม่ต้องมีผัสสะไม่ต้องมีเวทนาคืออะไร คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้ายังต้องเกิดอีก ต้องกินอีก ต้องหายใจเข้าหายใจออกอีกอย่างนี้ ทุกขเวทนาจะเกิดขึ้นอีกไหม ยังมีโอกาสเกิดอีก เพราะ

มันไม่เที่ยง ถึงอันนี้ดับไปอันใหม่ก็เกิดอีก เราก็เข้าใจชัด เมื่อเห็นไตรลักษณ์ พิจารณาปฏิบัติจนอุปบาท หยั่งล่องสู่อริยสัจก็จะได้ข้อปฏิบัติอันเดียวคืออริยมรรคมีองค์ ๘ คนที่เข้าใจชัดแล้ว จิตหยั่งลงอย่างนี้ทั้งหมด ทุกๆ อย่างหยั่งลงทั้งหมด ก็เป็นพระโสดาบัน เวลาเจอเรื่องอะไรก็หยั่งลงตรงนี้หมด หยั่งล่องสู่ข้อปฏิบัติอันเดียวคืออริยมรรคมีองค์ ๘

เมื่อกี้ยกตัวอย่างเรื่องทุกขเวทนา จะยกอีกสักอย่าง เช่น รักตัวเองมากก็เครียด รักตัวเองแล้วไปสอนหลาน หลานไม่เชื่อก็เครียดจะตายแล้ว จะเตะมันทิ้ง แต่ก็ทิ้งไม่ได้เพราะเป็นหลานของเรา ถ้าเตะหลานก็เหมือนเตะเราไปด้วย หาทางออกไม่ได้เลย อันนี้เป็นอุปาทาน อุปาทานมีตัวตนใหม่ ให้มีสติตั้งขึ้นมา ต้องตั้งสติก่อนนะ ไม่ใช่เตะหลานก่อน ไม่พอใจขึ้นมา ก็ตั้งสติก่อน **อุปาทาน** ความยึดถือว่าเป็นหลานของเรา เรามีสิทธิ์ว่าเขา นี่เป็นอุปาทาน อุปาทานเป็นรูปหรือเป็นนาม เป็นนาม แต่ก่อนยังไม่มีแล้วมีขึ้น เป็นสังขาร รู้จักตัวมันแล้วเห็นตัวมันแล้ว อุปาทานเกิดจากอะไร เกิดจากตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน มันรักตัวนี้เอง รักตัวของตัว จึงอยากให้หลานนี้ตามใจตัว พอไม่ตามใจตัว ก็เลยถูกตัว มันมีแต่ตัวทั้งนั้น ไม่น่าทำร้ายหลานเลย ตัวเองก็เจ็บอยู่คนเดียววนั้นแหละ เราไม่น่าไปตำหลานของเรา มีแต่เราเจ็บทั้งนั้น เริ่มได้ธรรมะแล้ว

สามีคนอื่นทำไมไม่เห็นหวงเลย สมบัติคนอื่นทำไมไม่หวงให้เขาบ้าง ไม่รักษาให้เขาบ้าง ทำไมรักษาแต่เพชรของตัวเอง ทำไม

เป็นอย่างนี้ อันนี้คืออุปาทาน ไม่ใช่เป็นที่สิ่งของ แต่เป็นความยึดถือในสิ่งของ สิ่งของเป็นอย่างหนึ่ง ความยึดถือสิ่งของเป็นอย่างหนึ่ง ต้องตั้งสติให้ได้ก่อน กำหนดนามนั่นเอง คือแยกรูปนาม ต่อมาก็พิจารณามันไม่เที่ยง ไม่เที่ยงจึงมีขึ้น แต่เดิมไม่มีก็มา มีขึ้น เป็นสังขาร มีตอนไหน

สามิเรามีตอนไหน มีตอนเกิด ไม่ใช่สามิเกิด อุปาทานเกิด สามิยังงใจเขาก็ไม่เป็นของเราอยู่แล้ว แต่ทุกคนก็มาตามกรรมไปตามกรรม เป็นของเราตอนอุปาทานเกิด อุปาทานเกิดเพราะอะไร เป็นปัจจัย เพราะตัณหาเป็นปัจจัย ตัณหาเกิดเพราะอะไร เพราะเวทนา เพราะทนได้ เพราะทนไม่ได้ เพราะสบาย เพราะไม่สบายทุกอย่างเชื่อมกันเป็นกระแส ไม่มีสิ่งใดเที่ยงเลย พอเข้าใจอย่างนี้ต่อไปก็หยั่งลงสู่อริยสัจ อุปาทานเป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่มีตัวตน เดิมไม่มีก็มา มีขึ้น เป็นทุกขอริยสัจ เป็นสังขาร เพราะตัณหาเป็นปัจจัยอุปาทานจึงมี อันนี้คือทุกขสมุทัย ทำอย่างไรอุปาทานจึงจะไม่มี ต้องสิ้นตัณหา เมื่อตัดขาดอุปาทานก็จะดับ ข้อปฏิบัติอะไรที่จะทำให้ตัดขาดดับ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ คนที่หยั่งลงอย่างนี้ได้หมดทุกๆ ธรรมะ นี้เป็นพระโสดาบัน

อย่าลืมพิจารณาให้ได้ทุกๆ อันไป พอทำได้ จนจิตหยั่งลงอย่างนี้ ได้อนุโลมมิกขันติ ได้อนุโลมญาณ ก็เป็นไปได้ที่จิตจะหยั่งลงสู่อริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าไม่ได้อนุโลมนี้ จิตก็ไม่หยั่งลงสู่อริยมรรคญาณ ๑๖ ท่านก็ขยายความตรงนี้ออกมาให้กว้างขวาง บางท่านงงเรื่องญาณนี้ เพราะมีทั้งญาณอ่อนญาณแก่ มีทั้งคิดทั้งไม่คิดปนกัน

โยนิโสมนสิการบ้างกับเห็นจริงเหมือนตาเห็นบ้างปนกัน ให้เข้าใจ
ว่ามันเป็นของไม่เที่ยง สลับกันไปมาได้

ตอนนี้ ๑๓.๔๕ น. ปายโมงสี่สิบห้านาทีตอนไหน ตอนบ่าย
โมงสี่สิบห้านี้แหละ มันเพิ่งมีเมื่อกี้ ถึงเมื่อมันถึง มันเป็นสังขาร
ง่วงตอนไหน ง่วงตอนมันง่วง ถ้ามันไม่ง่วง มันไม่ง่วง บางท่าน
บอกว่าทำไมมันง่วงอย่างนี้ ถ้ามันไม่ง่วงอย่างนี้มันไม่ง่วงอย่างนี้ละ
มันง่วงอย่างอื่น ต้องเข้าใจมัน มันเป็นนามธรรม ง่วงเกิดเพราะ
ปัจจัยอะไร ก็ไล่ย้อนกลับ จะได้เหตุได้ปัจจัย พอได้เหตุได้ปัจจัย
แล้ว ต่อไปจะรู้ว่าไม่ง่วงได้อย่างไร ปฏิบัติที่จะให้ถึงความดับ
ทั้งหมดคืออะไร จะได้ข้อปฏิบัติอันเดียวกันทั้งนั้น คือ อริยมรรคมี
องค์ ๘ ผู้ที่มาถึงอริยมรรคนี้คือพระโสดาบัน วิปัสสนาจึงเป็นกระ
บวนการเพื่อเข้าถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ การจะเข้าถึงไม่ใช่วิปัสสนา
อย่างเดียว ต้องเห็นปฏิจจสมุปบาทและหยั่งลงสู่อริยสัจ เรียกว่า
ได้อนุโลมญาณ ท่านอาจจะไม่สนใจคำเหล่านั้นนักก็ได้

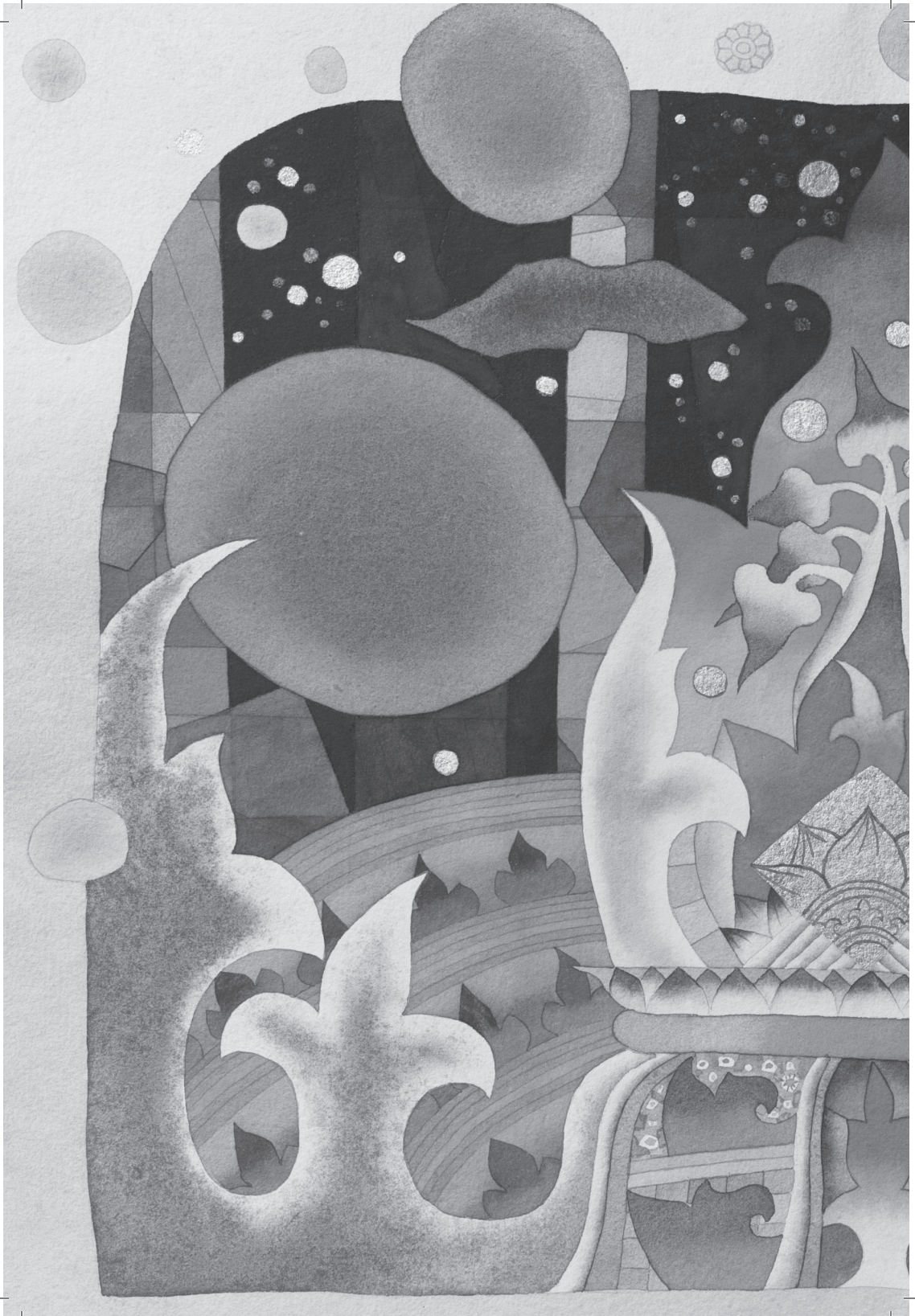
ตอนนี้มานั้นเฉพาะกระบวนการพัฒนาปัญญาตั้งแต่เบื้องต้น
ถ้าแยก रूपแยกนามแล้วต่อไปอย่างไร หยั่งลงอย่างไร การหยั่งลง
นี้ถ้าคนมีปัญญาใช้เวลานิดเดียว ถ้าไม่มีปัญญา ต้องใส่ใจบ่อยๆ
หลายๆ ครั้ง ๕ ครั้ง ๑๐ ครั้ง ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ทำบ่อยๆ
มันก็ชำนาญ ชำนาญก็คือแก่กล้า บางท่านเคยมีของเก่ามาเยอะ
ทำนิดเดียวก็ชำนาญ บางท่านของเก่าน้อย ทำเท่าไรก็ไม่ชำนาญ
สักที จะให้ทำอย่างไร ก็ทำต่อไป มันก็อย่างนั้น จะให้เหมือน
คนอื่นเขาก็ไม่ได้

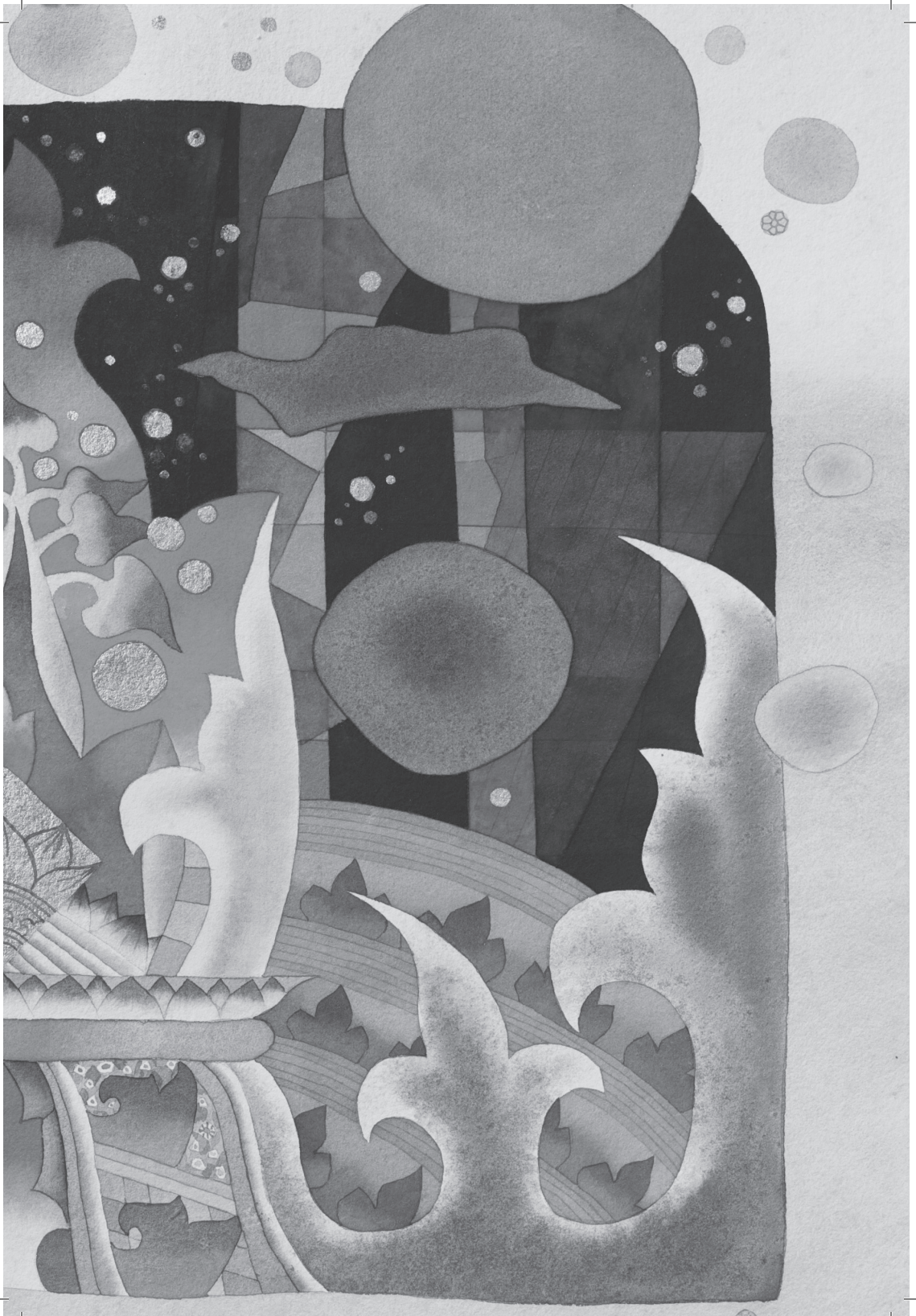
พระโศดาลัยจึงได้เต็มข้อเดียวคือสัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิ จะคลุมทุกข้ออยู่ เมื่อได้สัมมาทิฐิแล้วจะไปทำข้ออื่นๆ ให้เต็มได้ในภายหลัง เมื่อเต็มบริบูรณ์ก็จะเกิดวิชาขึ้นมา สัมมาทิฐิ ยังไม่ใช่วิชาที่สมบูรณ์ เนื่องจากว่าเป็นญาณเบื้องต้นเป็นของ พระโศดาลัย ที่จะมิวิชาที่มีวิมุตติได้ต้องมืองค์มรรคทั้ง ๘ เต็ม สมบูรณ์ก่อน **วิชาและวิมุตติเป็นของพระอรหันต์** ส่วน พระโศดาลัยยังไม่ถึงขั้นนั้น ได้แค่ถึงกระแสเรียกว่าได้เห็นนิพพาน เห็นทางไปชัดแล้ว เข้าใจว่าที่ผ่านมามีทั้งหมดคืออย่างไร ที่จะไปต่อ คืออย่างไร แต่ยังไม่ถึง เหมือนกับที่ผมอุปมาเรื่องขึ้นภูเขา ชั้น ตอนแรกๆ ไม่รู้เรื่องอะไรเลย เชื่อพระพุทธเจ้าแล้วทำตาม เดิน ไปตามทาง แต่พอขึ้นไปถึงระดับหนึ่ง อ้าว..เห็นแล้ว เห็นยอด แล้วนะ มองลงไปข้างล่าง รู้ชัดว่าทางที่มาคืออย่างนี้ ที่เคยหลง ก็รู้หมด ความจริงมันคือตรงนี้ ทางขึ้นต่อไปเห็นหมด ต่อไปก็แค่ เดินไปตามทางนี้ ก็ถึงแล้ว พระโศดาลัยจึงเป็นผู้แน่นอน ไม่มีทาง หลงอีกต่อไปแล้ว ไม่สงสัยในทาง

ส่วนผู้ที่ยังไม่ถึงอรियมรรค แม้จะเดินอยู่ในทางก็ยังสงสัย อยู่ เหมือนที่ผมบอกเดินขึ้นภูกระดึง ชำแรกๆ เขาเรียกชำแ่ก่ก หอบแ่ก่กอย่างเดียว มันอยู่ตรงไหน หาอยู่ มันไม่เห็น มีต้นไม้บัง ชำคือสถานที่หรือ level ก็มีหลายชำ มีที่พักเป็นจุดๆ ชำแ่ก่ก จะหอบที่สุด หอบแ่ก่กๆ แล้วไม่เห็นเป้าหมายอะไรเลย แต่เชื่อ ชาวบ้านเขา เขาขึ้นทางนี้ เหมือนเราเชื่อพระพุทธเจ้า ตรัสว่าอัน นี้เป็นทาง เราก็มาทำ ทำถูกนั่นแหละ แต่ยังไม่รู้

ท่านทั้งหลายอย่าลืมหาพิจารณา रूपนาม ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ให้เห็นเป็นกระแสปฏิบัติสมบูรณ์แล้ว ลงสู่อริยสัจ ได้ข้อปฏิบัติ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ หลักมีเท่านี้ พระโสดาบันจึงชื่อโสดาบัน เพราะอย่างนี้ เป็นผู้ซึ่งเข้าถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ เข้าถึงกระแส ไม่ว่าจะหยิบเรื่องอะไรขึ้นมา ก็เข้าถึงข้อปฏิบัติอันเดียวกันคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ กรรณฐานต่างกันจึงไม่ใช่ประเด็น ประเด็น คือได้ข้อปฏิบัติคืออริยมรรคใหม่ เพราะว่าจะไปนิพพานด้วยทางนี้

การบรรยายก็จบแล้ว สุดท้ายนี้ก็ขอให้ท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เจริญในธรรมที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ดีแล้ว จนเข้าถึงมรรค ผล นิพพาน ด้วยกันทุกท่านเทอญ





บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับ
มหาจุฬาเตปิฎกั ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับ
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ผู้ที่สนใจหนังสือและคำบรรยายของอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง
สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน

www.ajsupee.com และ สามารถติดต่อได้ ดังนี้

(๑) ขอรับได้ฟรีทางไปรษณีย์ ขอรับหนังสือได้ครั้งละ ๕ เล่ม
และ mp3 ครั้งละ ๘ แผ่น ส่งชื่อ-ที่อยู่ของผู้รับ ชื่อหนังสือ mp3
DVD ที่ต้องการไปที่ suriyan2t@gmail.com

ติดต่อสอบถามรายละเอียด

คุณสุริยัน โทร. ๐๘-๐๕๕๓-๕๕๕๓

หรือ Line ID : [ajsupee.com](https://www.ajsupee.com)

(๒) ติดต่อขอรับที่ชมรมจริยธรรม ตึกประสาทวิทยาชั้น ๒

โรงพยาบาลศรีธัญญา อ.เมือง จ.นนทบุรี

โทร. ๐-๒๙๖๘-๙๙๕๔ ติดต่อคุณสุคนธ์

(๓) ติดต่อขอรายละเอียดได้จากชมรมกัลยาณธรรม

<http://www.kanlayanatam.com>



ประวัติ

อาจารย์สุธีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.สำโรงทาบ จ.สุรินทร์

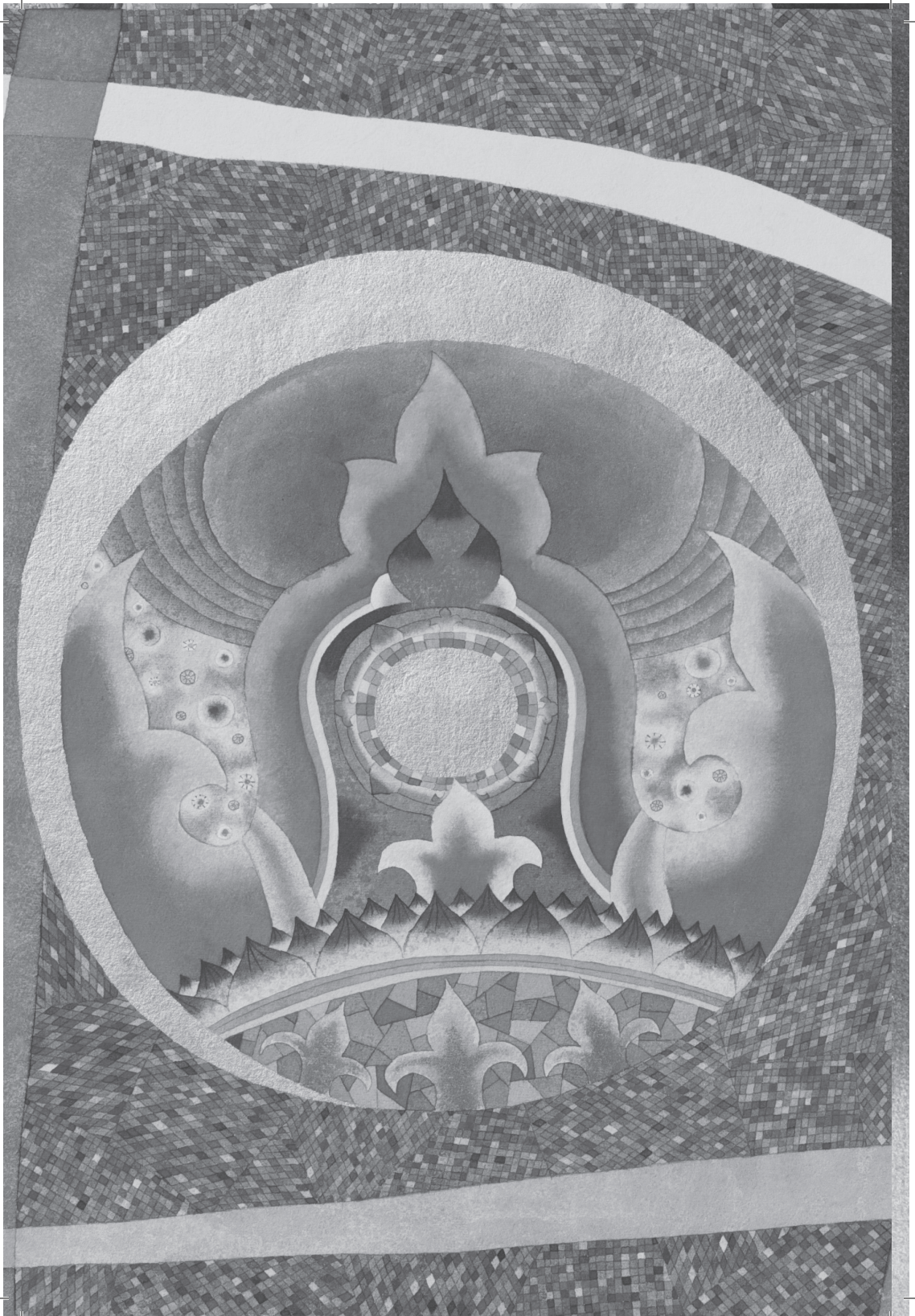
การศึกษา

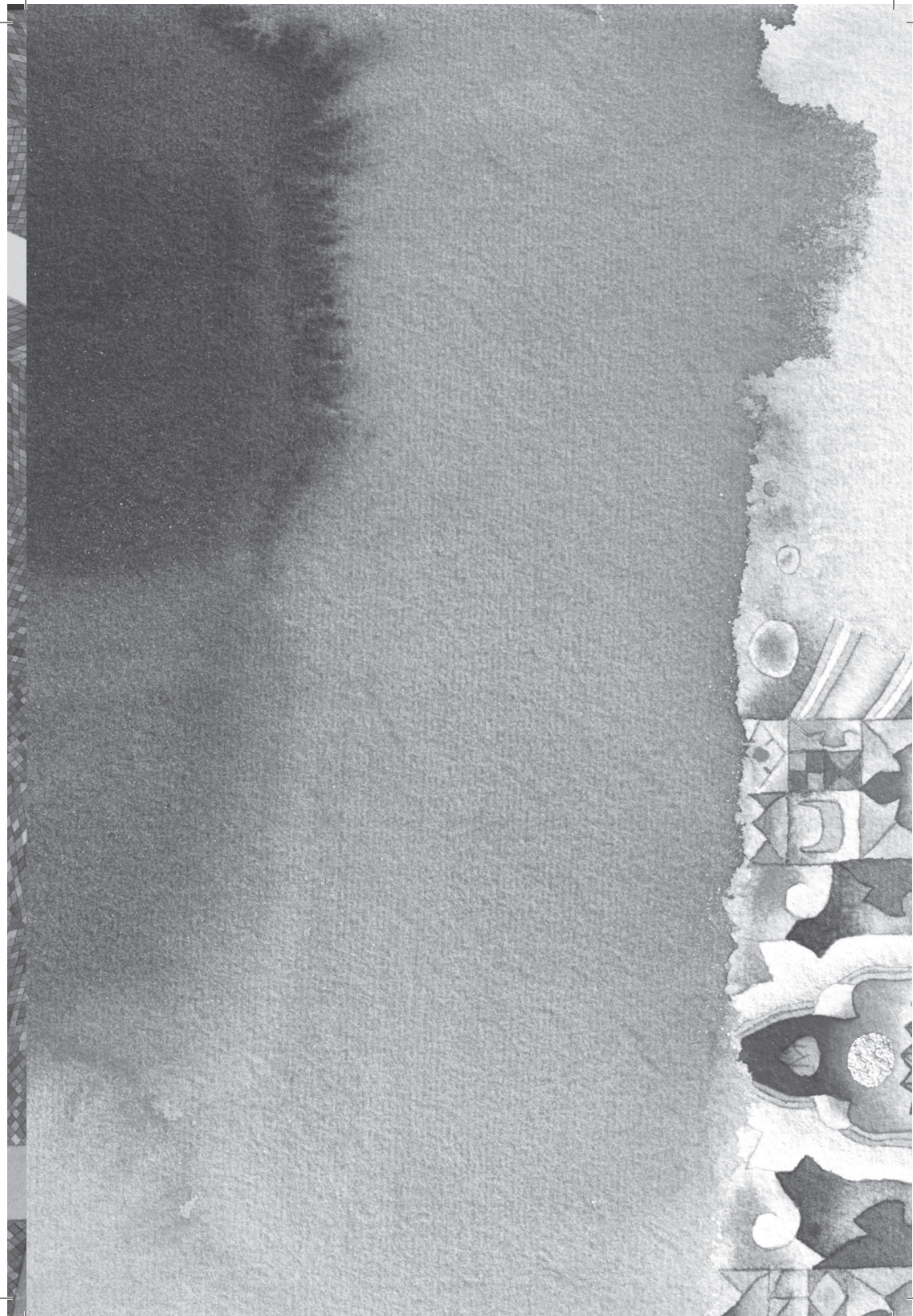
- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๗)

- วิปัสสนาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
- อาจารย์สอนวิชาพระอภิธรรมปิฎก และวิชาปรมัตถธรรม
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ
และต่างจังหวัด
- เผยแผ่ธรรมะทางเว็บไซต์

www.ajsupee.com





รายนามผู้ร่วมบริจาค

พระภูมิผา ปัญญาธโร ๒,๐๐๐ บาท
คุณเพ็ญพรรณ วิสุทธิ ณ อยุธยา ๕,๐๐๐ บาท
คุณสายสัมพันธ์ สุวรรณประทีป ๕,๐๐๐ บาท
คุณสมใจ - คุณสุกัญญา ทิพย์ชัยเชษฐา ๘,๐๐๐ บาท
คุณจุฑามาศ กระจ่างศิลป์ ๒,๐๐๐ บาท
คุณอุทิศ เกตุทัต ๕๐๐ บาท
คุณปรียา เกตุทัต ๑,๐๐๐ บาท
คุณอัจฉริยา เกตุทัต ๑๐,๐๐๐ บาท
คุณสุรีย์ อัดน์ฐานติรัตน์ ๓,๐๐๐ บาท
คุณบุษกร สิงคาลวณิช ๓,๐๐๐ บาท
คุณสุวิมล อัครวไลยชาญ ๒,๐๐๐ บาท
พล.รท.ทพ.ดร. จตุพร พุกกะเวส -
และคณะศิษย์จัดฟัน ๗๒,๐๐๐ บาท
คุณดวงใจ ตั้งสง่า ๒,๐๐๐ บาท
คุณพรทิพย์ ธนะโสภณ ๒,๐๐๐ บาท
คุณปาริชาติ กาญจนวลีรัตน์ ๒๐,๐๐๐ บาท
คุณกชภัศ นิมมานนท์ ๑,๐๐๐ บาท
ดร. วิจิต - คุณวิธัญญา ภัทรวิมลพร ๒,๐๐๐ บาท
คุณณรงค์ กริชชาญชัย ๑,๐๐๐ บาท
คุณเกษมสี สกฤษชัยสิริวิช ๕,๐๐๐ บาท
คุณอรรณวิทย์ เฉลิมทรัพย์ยากร ๒,๐๐๐ บาท

คุณช่อพิภพ โอสถานุเคราะห์ ๑๐,๐๐๐ บาท
คุณอรุณรัตน์ วงศ์ข้าหลวง ๓,๐๐๐ บาท
พญ. สิริพร เนาวรัตน์โนภาส ๑,๐๐๐ บาท
คุณวิวัฒน์ คุณสมจิตต์ เรื่องวัฒนกุล ๑,๐๐๐ บาท
คุณสุมาลี เรื่องวัฒนกุล ๒,๐๐๐ บาท
คุณสุนีย์ คุณวิโรจน์ จงไพบูลย์กิจและครอบครัว ๒,๐๐๐ บาท
คุณอัญชลี จันทร์คง ๑,๐๐๐ บาท
คุณพุ่ม-คุณฉลวย จันทร์คง ๑,๐๐๐ บาท
คุณรุ่งธรรม จันทร์คง และครอบครัว ๓๐๐ บาท
คุณภัทรา จันทร์คง ๑๐๐ บาท
ทพ.ยศยง ตั้งวิชิตฤกษ์ ๑,๐๐๐ บาท
ดร.บำรุงศักดิ์ ฉัตรอนันท์เวช ๑,๐๐๐ บาท
คุณขวัญตา ทองพันชั่ง ๒๐๐ บาท
พญ.เรวดี กนกวุฒิ ๑๐๐ บาท
คุณปรานี อยู่ยง ๑๐๐ บาท
คุณอารมณัฐ ชูประดิษฐ์ ๑๐๐ บาท
คุณวิเชียร แสงผล ๑๐๐ บาท
คุณหล้า อุ่นคำ ๑๐๐ บาท
คุณพรกนก ปรีชาศิลป์ ๑๐๐ บาท
คุณลิ้นจี่ ดิษฐสมบุญณ์ และครอบครัว ๒๐๐ บาท

