



โพชฌงค์ ๗

(ชุดโพธิปักขยธรรม)

โดย สุทีร์ ทุมทอง
www.ajsupee.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน

ISBN

พฤษภาคม ๒๕๖๐

๑๐,๐๐๐ เล่ม

๙๗๘-๖๑๖-๕๐๓-๐๓๘-๑

ภาพประกอบ

มนต์ชัย ขาวสำอางค์

แบบปก/รูปเล่ม

พรชนก สุขสานต์

ดำเนินการผลิต

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

พิมพ์ที่

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

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

คำนำ

หนังสือ “โพธิปักขิยธรรม ๔ : โพชฌงค์ ๗” นี้ เป็นหนังสือเล่มที่ ๔ ในชุดโพธิปักขิยธรรม ซึ่งมีทั้งหมด ๕ เล่ม เรียบเรียงจากคำบรรยายในหัวข้อ “โพธิปักขิยธรรม” ที่บริษัท มหพันธ์ไฟเบอร์ซีเมนต์ จำกัด (มหาชน) บรรยายทุกวันอังคารที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐ น. การบรรยายหัวข้อนี้ได้บรรยายต่อเนื่องมาตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๔ ถึงเดือนมีนาคม ๒๕๕๖

เนื้อหาในเล่มนี้ นำมาจากการบรรยาย ครั้งที่ ๑๓ - ๑๘ จำนวน ๖ ตอน บรรยายระหว่างเดือนพฤษภาคม - เดือนตุลาคม ๒๕๕๕ กลุ่ม **เสปียงธรรมมหพันธ์** เป็นผู้ถอดคำบรรยาย ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

เนื้อหาที่บรรยายนั้น อธิบายให้ความเข้าใจเกี่ยวกับโพชฌงค์ ๗ ในประเด็นหลัก ๔ เรื่อง ได้แก่

(๑) **ความหมายและลักษณะของโพชฌงค์** อธิบายความหมายและลักษณะของโพชฌงค์ตามรูปศัพท์ และโดยเป็นสถานะที่ตรงข้ามกับนิรณ ๕ เป็นต้น

(๒) **แจกแจงองค์ธรรมของโพชฌงค์** แจกแจงตัวสถานะของโพชฌงค์ทั้ง ๗ แยกเป็น ๓ นัย ทั้งนัยที่มี ๗ นัยที่แยกเป็น ๑๔ และนัยที่แสดงอิงอาศัยวิเวก เป็นต้น

(๓) **ความสำคัญของโพชฌงค์** แสดงให้เห็นความสำคัญของหลักธรรมชุดนี้ ตามนัยที่ทรงแสดงไว้ในพระสูตรต่างๆ เช่น ทำให้จิตโน้มเอียงไปนิพพาน ทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม ทำให้ละกิเลสได้ เป็นการทำความเพียรอย่างถูกต้อง ทำให้หายป่วย เป็นต้น

(๔) **วิธีฝึกโพชฌงค์** แสดงวิธีเจริญโพชฌงค์ ๗ โดยการมีศีลเป็นที่ตั้ง มีกัลยาณมิตรกับโยนิโสมนสิการ ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ปฏิบัติในกรรมฐาน วิธีเจริญโพชฌงค์ให้เหมาะกับสภาพจิต และกระบวนเหตุปัจจัยของโพชฌงค์

ขออนุโมทนา **บริษัท มหพันธ์ไฟเบอร์ซีเมนต์ จำกัด (มหาชน)** ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญในการทำให้เกิดหนังสือชุดนี้ ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็กราบขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโอสถิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุกัณฐิ์ ฤกษ์ทอง

ผู้บรรยาย 

๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

สารบัญ

๑

โพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๑

(๑๑)

(๑๗) ๑. ความหมายและลักษณะของโพชฌงค์

(๑๗) ๑.๑ ความหมายของโพชฌงค์

(๒๗) ๑.๒ ลักษณะของโพชฌงค์

(๕๕) ๒. แจกแจงองค์ธรรมของโพชฌงค์

(๖๑) ๒.๑ โพชฌงค์ ๗ นัยที่ ๑

(๗๗) ๒.๒ โพชฌงค์ ๗ นัยที่ ๒

๒

โพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๒

(๙๗)

(๑๑๓) ๒.๓ โพชฌงค์ ๗ นัยที่ ๓

(๑๒๓) ๓. ความสำคัญของโพชฌงค์

(๑๒๔) ๓.๑ ทำให้จิตโน้มเอียงไปนิพพาน

(๑๓๑) ๓.๒ ทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

(๑๔๓) ๓.๓ เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม

(๑๖๑) ๓.๔ ทำให้ละกิเลสได้

๓

โพชฌงก์ ๗ ตอนที่ ๓

(๑๗๓)

- (๑๗๔) ๓.๕ เป็นการทำความเพียรถูกต้อง
- (๑๘๓) ๓.๖ ทำให้หายป่วย
- (๑๘๔) ๓.๗ เป็นมรรคปฏิบัติเพื่อดับกิเลส
- (๒๐๘) ๓.๘ จำแนกบุคคลให้ต่างกัน
- (๒๑๓) ๓.๙ เป็นอธิปไตยธรรม
- (๒๑๖) ๓.๑๐ มีเฉพาะเมื่อมีพระพุทธเจ้า
- (๒๒๓) ๓.๑๑ ได้ผลานิสงส์ ๗ ประการ

๔

โพชฌงก์ ๗ ตอนที่ ๔

(๒๓๓)

- (๒๓๕) ๔. วิธีฝึกโพชฌงค์
- (๒๓๖) ๔.๑ มีศีลเป็นที่ตั้ง
- (๒๕๓) ๔.๒ กัลยาณมิตร กับ โยนิโสมนสิการ

๕

โพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๕

(๓๐๕)

- (๓๑๙) ๔.๒ กัลยาณมิตร กับ โยนิโสมนสิการ (ต่อ)
- (๓๕๙) ๔.๓ สติปัฏฐาน ๔
- (๓๘๑) ๔.๔ ทำกรรมฐาน

๖

โพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๖

(๓๙๕)

- (๔๐๓) ๔.๕ เจริญโพชฌงค์ให้เหมาะกับสภาพจิต
- (๔๓๓) ๔.๖ เหตุปัจจัยของโพชฌงค์





โพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๑

บรรยายวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๕

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายหัวข้อโพธิปักขิยธรรมต่อจากคราวที่แล้วนะครับ หัวข้อนี้
บรรยายมาหลายครั้งแล้ว จะบรรยายไปเรื่อยๆ จนกระทั่งครบทั้ง ๗ หมวด
๓๗ ประการ วันนี้ขึ้นหัวข้อใหม่ เป็นหมวดธรรม หมวดที่ ๖ ในโพธิปักขิยธรรม คือ
เรื่องโพชฌงค์ ๗

โพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมะที่เป็นฝ่ายการตรัสรู้ ถ้าใครอยากจะตรัสรู้หรือริษั
อยากเป็นอริยสาวก ก็ต้องทำธรรมะเหล่านี้ให้มีขึ้น ที่พูดไปแล้ว คือ สติปัฏฐาน
๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ วันนี้จะพูดหมวดที่ ๖ คือ
โพชฌงค์ ๗ ต่อจากโพชฌงค์ ๗ ก็จะเป็นประตุนิพพาน คือ อริยมรรคมีองค์ ๘
ดังนั้น โพชฌงค์ ๗ เป็นธรรมะที่สำคัญ เป็นตัววัดก่อนที่จะบรรลุธรรม ก่อนที่
จะมีอริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น มีปัญหาทำลายกิเลส ต้องมีธรรมะเหล่านี้ก่อน
ในเรื่องโพชฌงค์ ๗ นี้ ผมจะพูด ๔ ประเด็นด้วยกัน คือ

ประเด็นที่ ๑ ความหมายและลักษณะของโพชนงค์

ประเด็นที่ ๒ แจกแจงองค์ธรรมของโพชนงค์ พูดแจกแจงโพชนงค์ทั้ง ๗ แต่ละข้อว่ามีอะไรบ้าง ท่านทั้งหลายที่ได้มีโอกาสศึกษาธรรมะ ได้ฟังธรรมะบ่อยๆ คงจะจำได้ว่ามีอะไรบ้าง บางที่จำได้ไม่หมด อย่างน้อยคงจะจำได้ว่า ข้อแรกคืออะไร สติสัมโพชนงค์ มีลักษณะ มีองค์ธรรม มีสภาวะเป็นอย่างไร สติสัมโพชนงค์นี้ไม่ใช่ สติธรรมดา สติธรรมดาก็เป็นสติในกุศลทั่วไป เป็นพุทธานุสสติบ้าง ธัมมานุสสติบ้าง มรณสติบ้าง อะไรก็ว่ากันไป

ถ้าเป็นสติที่ประกอบไปด้วยสัมปชัญญะ มีความเพียร ตามดูกาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรม เรียกว่า**สติปัฏฐาน** ก็มีหลายชั้นหลายตอน ซึ่งสติเหล่านั้น ถ้าพัฒนาอย่างถูกต้องและมีกำลัง สามารถที่จะนำมาใช้งานทางด้านปัญญา เป็นไปเพื่อการละกิเลส สติเหล่านั้นก็สามารถพัฒนาเป็น**สติสัมโพชฌงค์**ได้ สติสัมโพชฌงค์จึงมาจากสติปัฏฐานก็ได้ มาจากสติอื่นๆ ก็ได้ พัฒนามาได้เหมือนกัน ผมจะแจกแจงให้ดูเป็นข้อๆ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ คืออะไร มีลักษณะอย่างไร จะได้เข้าใจ

ประเด็นที่ ๓ ความสำคัญของโพชฌงค์ จะพูดเรื่องความสำคัญของโพชฌงค์ในแง่มุมต่างๆ โดยยกมาจากพระสูตร ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ เพื่อจะได้เข้าใจโพชฌงค์ได้ดียิ่งขึ้น และเห็นความสำคัญ จะได้อยากประพฤติปฏิบัติ โพชฌงค์เป็นธรรมะที่ควรทำให้เกิดขึ้น ทำให้มีขึ้น เหมือนกับโพธิปักขิยธรรมหมวดอื่นๆ นั้นแหละ จัดอยู่ในกลุ่ม**ภาเวตัพพธรรม** คือ ธรรมะที่ต้องทำให้มีขึ้น ทำให้เจริญขึ้น ไม่ใช่อยู่ดีๆ ก็จะมีเจริญได้ ต้องทำ ต้องฝึกกัน ถ้าเรารู้เทคนิค รู้วิธีตามที่พระพุทธเจ้าแสดงเอาไว้ในสูตรต่างๆ การปฏิบัติก็จะง่ายเข้า สะดวกเข้า เพราะว่าทำแบบถูกต้องถูกเหตุ ถูกปัจจัย

ประเด็นที่ ๔ วิธีฝึกโพชฌงค์ วิธีการปฏิบัติ การพัฒนาโพชฌงค์แต่ละข้อ
พัฒนามาจากอะไรได้บ้าง โพชฌงค์เกิดมาจากเหตุปัจจัยอะไร จะได้ทำเหตุปัจจัย
อย่างถูกต้อง

เกี่ยวกับเรื่องโพชฌงค์ ก็จะพูด ๔ ประเด็นหลักนี้ โดยจะยกมาจากคำสอน
ของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่แสดงเอาไว้ในพระสูตรและพระอภิธรรม ตาม
ที่เหมาะสม



๑. ความหมายและลักษณะของโพชฌงค์

๑.๑ ความหมายของโพชฌงค์

ประเด็นที่ ๑ จะพูดความหมายและลักษณะของโพชฌงค์ คำว่า **โพชฌงค์** เป็นภาษาไทยที่ทับศัพท์มาอีกต่อหนึ่ง ภาษาบาลีว่า โพชฌังคะ เป็นคำรวมกันของ ศัพท์ว่า โพธิ + อังคะ สำเร็จรูปเป็น โพชฌังคะ ภาษาไทยเราทับศัพท์ว่าโพชฌงค์ **โพธิ** แปลว่า ปัญญาตรัสรู้ คำว่า โพธิปัญญา ปัญญาตรัสรู้ โพธิ ไม่ใช่ปัญญาทั่วไป ปัญญาทั่วไปมีเยอะแยะ ปัญญารู้รูป ปัญญารู้นาม ปัญญาเห็นไตรลักษณ์ ปัญญานั้น ปัญญานี้ แต่ปัญญาเหล่านี้ยังไม่ใช่ปัญญาโพธิ

โพธิเป็นชื่อของปัญญา ลักษณะอย่างหนึ่งที่หนึ่งของปัญญาโพธิ คือทำให้ละกิเลส ได้ บางคนมีปัญญาเยอะ แต่ละกิเลสไม่ได้ ปัญญาดี แต่ละกิเลสไม่ได้ เห็นนั่น เห็นนี้ รู้นั่น รู้นี้ อะไรดีรู้หมด แต่อดไม่ได้ ความหมายประมาณนั้น รู้รูป รู้นาม รู้ไม่เที่ยง แต่กิเลสเพียบเลย จะบอกว่าเขาไม่มีปัญญาก็ไม่ใช่ ก็มีเหมือนกัน แต่ไม่ถึงกับโพธิ เพราะว่าไม่มีกองหนุน ไม่มีตัวช่วย ถ้าเป็นปัญญาโพธินี้ เรามีทุกอย่างพร้อมแล้ว มีกองหนุน มีองค์ประกอบต่างๆ อย่างครบถ้วน

โพธิ์ อีกความหมายหนึ่ง คือ รู้สิ่งที่ควรรู้ รู้อย่างแจ่มแจ้งทะลุปรุโปร่ง คือเรื่อง อริยสัจ ๔ เรียกว่าตรัสรู้หรือรู้สัจอย่างนี้ได้ รู้ทุกข์โดยความเป็นทุกข์ รู้สมุทัยโดย ความเป็นสมุทัย รู้จักทุกขนิโรธโดยความเป็นทุกขนิโรธ รู้จักอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยเป็นหนทางให้ถึงทุกขนิโรธ อย่างนี้เรียกว่าตรัสรู้ หรือพูดง่ายๆ ว่า ตรัสรู้หรือรู้สัจ

คำว่า ตรัสรู้หรือรู้สัจ หมายความว่า รู้สัจจะทั้ง ๔ ตามที่มันเป็น เข้าใจชัด อย่างที่มันเป็น นั่น มันเป็นอย่างนั้นไม่เปลี่ยนแปลง ทุกข์ควรกำหนดรู้ สมุทัยคือเหตุ เกิดปัญหาควรละ นิโรธคืออนิพพานควรทำให้แจ้ง อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหนทาง เป็นประตูมตะ เป็นสิ่งควรเจริญ ปัญญาที่รู้เรื่องนี้เรียกว่าโพธิ์ อีกอย่างหนึ่ง พูดแบบรวบๆ โพธิ์คือปัญญาที่นำไปสู่निพพาน ต้องมีคุณสมบัติอื่นๆ ให้ครบถ้วน จึงจะมีปัญญาแบบละกิเลส แบบบรรลุลือริยสัจ และแบบไปนิพพาน

อังคะ แปลว่า คุณสมบัติ หรือส่วนประกอบ โภธิเป็นชื่อของปัญญา ปัญญา
ละกิเลส ปัญญาเห็นอริยสัจ ปัญญาพาไปนิพพาน อังคะ แปลว่า ส่วนประกอบ

ดังนั้น คำว่า โภชฌังคะ นี้ หากพูดถึงตัวสภาวะธรรม ก็หมายถึง สภาวะธรรม
ที่เป็นส่วนประกอบที่ทำให้เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เป็นส่วนประกอบของการตรัสรู้
ทำให้เกิดปัญญาตรัสรู้ จะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้ ต้องมีคุณสมบัตินี้ องค์ประกอบ
นี้ พุทธแบบตัวสภาวะธรรมคือสภาวะธรรมที่รวมกัน ประชุมกันขึ้น รวมสามัคคีชุมนุม
กันขึ้น เพื่อจะได้ตรัสรู้ เรียกว่า โภชฌังคะ

ความหมายในแบบที่ ๒ มีความหมายในแง่เป็นเครื่องมือของคน อริยสาวก
นี่จะเป็นอริยสาวกได้ จะต้องมึธรรมะเหล่านี้ ตรัสรู้ได้ด้วยธรรมะนี้ ธรรมะนี้ก็
เหมือนเครื่องมือ ฉะนั้น ถ้าพูดในแง่นี้ก็หมายถึง คุณสมบัติของผู้ที่เป็นอริยสาวก
ผู้ที่จะได้ตรัสรู้

โพชฌงค์มีความหมายตามคำแปล แบบที่ ๑ คือ พุดถึงสภาวะธรรม
หมายถึงองค์ประกอบที่ทำให้มีปัญญาตรัสรู้ แบบที่ ๒ พุดถึงบุคคล คุณสมบัติของ
บุคคลผู้ที่จะได้ตรัสรู้ ตอนนี้อย่างไม่ได้ตรัสรู้ มีโอกาสจะตรัสรู้ คำว่า **ตรัสรู้** คือเกิด
ปัญญา มีอริยมรรคประชุมรวมกัน โพชฌงค์นี้ก่อนอริยมรรค เราพูดแบบธรรมะ
ก็ได้ พูดแบบคนก็ได้ พวกเรานิยมพูดแบบคน คนไหนพร้อมจะตรัสรู้ เราก็เช็กเลย
มีสติสัมโพชฌงค์ไหม มีธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไหม บางคนฟังแค่ชื่อขี้งอแงอยู่เลย อย่างนี้
ยังห่างไกลอยู่ ก็ต้องเรียนไปก่อน เข้าใจแล้ว ไปฝึกธรรมะหมวดต่างๆ ตามสมควร

ผมจะอ่านพระสูตรหนึ่งให้ฟัง มีภิกษุรูปหนึ่งมาถามพระพุทธเจ้าว่า เพราะเหตุอะไร ธรรมะเหล่านี้จึงได้ชื่อว่า โพชฌงค์ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสตอบ ความหมายก็จะเหมือนที่ผมได้พูดไป

ในสัมมุตตนิกาย มหาวารวรรคภิกขุสูตร ข้อ ๑๘๖

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

ครั้งนั้น ภิกษุรูปหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้น
แล้วนั่งในที่สมควร ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ
พระองค์ตรัสว่า โภชณังค์ โภชณังค์ ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ พระองค์จึง
ตรัสว่า โภชณังค์ พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ภิกษุ ที่เรียกว่า โพนธมฺมํ เพราะ
เป็นไปเพื่อตรัสรู้

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌมฺมํ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ

๒. เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌมฺมํ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

๓. เจริญวิริยสัมโพชฌมฺมํ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ

๔. เจริญปิติสัมโพชฌมฺมํ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ

๕. เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

๖. เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ

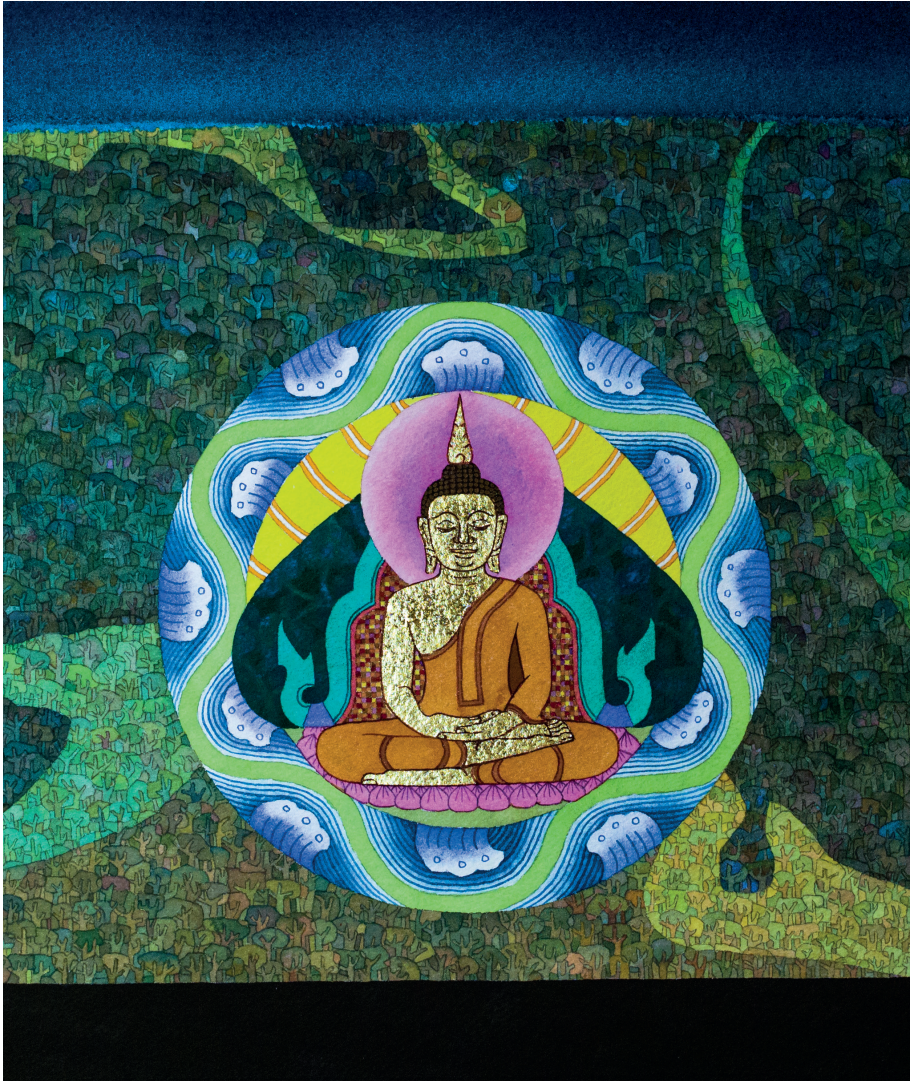
๗. เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

เมื่อเธอเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนี้อยู่ จิตย่อมหลุดพ้นจาก
กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว
รู้ชัดว่า ชาตีสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว
ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป

ภิกษุ ที่เรียกว่า โพชฌงค์ เพราะเป็นไปเพื่อตรัสรู้ อย่างนี้แล

ภิกขุสูตรที่ ๕ จบ

นี่เป็นคำตอบที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสตอบแก่ภิกษุรูปหนึ่ง เพื่อแสดงความหมายของโพชฌงค์ว่า ชื่อว่า โพชฌงค์ **เพราะเป็นไปเพื่อตรัสรู้** เป็นไปเพื่อหลุดพ้นจากกิเลส เป็นไปเพื่อเห็นความจริง เพื่อนิพพาน ฉะนั้น ที่ชื่อว่าโพชฌงค์ เพราะเป็นคุณสมบัติ เป็นองค์ประกอบของโพธิ์ เป็นไปเพื่อตรัสรู้ ทำให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย สิ้นกิเลส บรรลุเป็นอรหันต์ไป ละกิเลส เห็นอริยสัจ เป็นไปเพื่อพระนิพพาน



๑.๒ ลักษณะของโพชฌงค์

ที่นี่ จะเข้าใจลักษณะของโพชฌงค์ได้ดี หากเข้าใจธรรมะที่ตรงข้ามเอาไว้เปรียบเทียบ ก็จะทำให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น **โพชฌงค์นี้ตรงข้ามกับนิรวณ** เราทั้งหลายเข้าใจนิรวณดีใช่ไหม คู่กันเคยกับนิรวณดี มีอยู่เป็นประจำ ส่วนโพชฌงค์ยังไม่เคยมี จะเข้าใจโพชฌงค์ดี ก็พิจารณาในแบบตรงข้าม เอามาคู่กับนิรวณ เวลาพูดถึงการปฏิบัติธรรม ตัวแทนของฝ่ายอกุศลคือนิรวณ ตัวแทนของฝ่ายกุศลคือโพชฌงค์ ท่านใดที่ได้ศึกษาสติปัฏฐาน ๔ ผมเคยบรรยายให้ฟังแล้ว ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมในธรรม ธรรมะที่ดีและไม่ดี จะมีอยู่ ๒ หมวดหลักๆ มีหมวดนิรวณ กับ หมวดโพชฌงค์

ให้พิจารณาธรรมคือนิรวณ กามฉันทะมีอยู่ภายในจิตก็ให้รู้ว่ามี ไม่มีอยู่ก็รู้ว่าไม่มี ความเกิดขึ้นของกามฉันทะมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น การละกามฉันทะนิรวณที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้อย่างไร ก็รู้เหตุนั้น การจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของกามฉันทะที่ละได้แล้ว มีได้อย่างไร ก็รู้เหตุนั้น นี่เกี่ยวกับนิรวณ

ส่วนการพิจารณาโพชฌงค์ สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายใน ก็ให้รู้ว่ามีอยู่ ไม่มี ก็รู้ว่าไม่มี ความเกิดขึ้นของสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น การเจริญจนกระทั่งเต็มบริบูรณ์ของสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดแล้ว มีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

เพื่อให้เข้าใจเรื่องโพชฌงค์ดีขึ้น จะพูดเกี่ยวข้องกับนิรณซึ่งเป็นธรรมะที่ตรงข้าม ในการปฏิบัติธรรมนั้นต้องการให้จิตมีความรู้ตื่น และเบิกบาน ธรรมะที่เป็นคุณสมบัติทำให้จิตรู้ตื่น เบิกบาน คือ โพชฌงค์นี้แหละ ใครมีมาก จิตพ้นจากนิรณได้มาก การฝึกสติสัมปชัญญะ ตามหลักสติปัฏฐานตั้งแต่ต้น ก็ฝึกให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ ถ้าฝึกจนกระทั่งมีสติตั้งมั่นอย่างต่อเนื่องอยู่กับตัว ติดอยู่กับตัวเสมอ ก็จะไม่มีการนิรณ ถ้าสติไม่อยู่กับตัว เดียวก็คิดโน่นคิดนี่ เดียวก็ฟุ้งไปโน่นไปนี่ นิรณก็เข้ามาครอบงำ

หรือแม้ผู้ที่ฝึกด้วยกรรมฐานอื่นๆ เช่น พุทธานุสสติ มรณานุสสติ ก็ใช้ในการฝึกสติได้ ทำต่อเนื่องก็จะละนิวรณ์ได้ สติตัวนั้นหากมีปัญญาประกอบเข้าและมีกำลัง จะกลายเป็นสติสัมโพชฌงค์ต่อไปได้ ถ้าทำได้ไม่ต่อเนื่อง ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง หลงคิดไป นิวรณ์ก็เข้ามาครอบงำ โพชฌงค์ก็ไม่เกิด โพชฌงค์จึงเป็นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์หรือตรงข้ามกับนิวรณ์ ผมจะอ่านพระสูตรให้ฟัง เพื่อให้เข้าใจลักษณะของโพชฌงค์เพิ่มเติมขึ้น โดยแสดงลักษณะที่คู่กับนิวรณ์

ในอวารณนิวารณสูตร ข้อที่ ๒๑๙ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย นิ वर्ณเครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ เป็นความเศร้า
หมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญา

นิ वर्ณเครื่องกางกั้น ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. กามฉันทะเป็นนิ वर्ณเครื่องกางกั้น เป็นความเศร้าหมองแห่ง
จิต ทอนกำลังปัญญา

๒. พยาบาทเป็นนิ वर्ณเครื่องกางกั้น เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต
ทอนกำลังปัญญา

๓. ถีนมิทธะเป็นนิ वर्ณเครื่องกางกั้น เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต
ทอนกำลังปัญญา

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ เป็นนิ वर्ณเครื่องกางกั้น เป็นความเศร้าหมอง
แห่งจิต ทอนกำลังปัญญา

๕. วิจิกิจฉาเป็นนิ वर्ณเครื่องกางกั้น เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต
ทอนกำลังปัญญา

นิ वर्ณเครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต
ทอนกำลังปัญญา

ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ไม่เป็นนิर्वรณเครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป เพื่อให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

โพชฌงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ไม่เป็นนิर्वรณเครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

๒. ธัมมวิยัสัมโพชฌงค์ไม่เป็นนิर्वรณเครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ไม่เป็นนิर्वรณเครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

๔. ปิตติสัมโพชฌงค์ไม่เป็นนิर्वรณเครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ไม่เป็นนิर्वรณเครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ไม่เป็นนิर्वรณเครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่เป็นนิर्वรณเครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ไม่เป็นนิर्वรณเครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด อริยสาวกตั้งใจ ใฝ่ใจ สำรวมใจ เจียะโสตตัสถ
ธรรม สมัยนั้น นีรณ ๕ ประการย่อมไม่มีแก่เธอ โพชฌงค์ ๗ ประการ
ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

นีรณ ๕ ประการย่อมไม่มีแก่เธอในสมัยนั้น อะไรบ้าง คือ

๑. กามฉันทนีรณย่อมไม่มีในสมัยนั้น
๒. พยาบาทนีรณย่อมไม่มีในสมัยนั้น
๓. ถีนมิทธนีรณย่อมไม่มีในสมัยนั้น
๔. อุทธัจจกุกกุจจะนีรณย่อมไม่มีในสมัยนั้น
๕. วิจิกิฉานีรณย่อมไม่มีในสมัยนั้น

นีรณ ๕ ประการย่อมไม่มีแก่เธอในสมัยนั้น

โพชฌงค์ ๗ ประการย่อมถึงความเจริญเต็มที่ในสมัยนั้น อะไร
บ้าง คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่ในสมัยนั้น
๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่ในสมัยนั้น
๓. วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่ในสมัยนั้น
๔. ปีติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่ในสมัยนั้น
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่ในสมัยนั้น
๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่ในสมัยนั้น
๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่ในสมัยนั้น

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ย่อมถึงความเจริญเต็มที่ในสมัยนั้น
ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด อริยสาวกตั้งใจ ใฝ่ใจ สำรวมใจ เจียระไนสดับ
ธรรม สมัยนั้น นิรวณ ๕ ประการย่อมไม่มีแก่เธอ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้
ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

อวารณนิรวณสูตรที่ ๘ จบ

พระสูตรนี้กล่าวถึงโพชฌงค์ที่มีลักษณะตรงข้ามกับนิรณ เป็นปฏิปักษ์กัน ท่านทั้งหลายที่เป็นนักปฏิบัติธรรม อยากจะละนิรณก็ต้องฝึกโพชฌงค์ขึ้นมา โดยตัวแรก คือสติสัมโพชฌงค์ คือ ให้มีสติที่เป็นไปเพื่อตรัสรู้ เพื่อจะเป็นผู้รู้ มีสติที่ต่อเนื่องอยู่กับตัว รู้ตัวอยู่เสมอ รู้ตัวในทุกอิริยาบถ ก็จะกั้นนิรณได้ ถ้าฝึกยังไม่ได้ อยากจะหมดนิรณ นิรณก็ไม่หมด ต้องยอมรับ มันตรงข้ามกัน **นิรณเครื่องกanggัน เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญา เป็นเครื่องกanggันจิต กันไม่ให้เห็นความจริง** บางคนกั้นจนกระทั่งไม่เห็นลู่จกรมเลย ขนาดทางเดินยังมองแทบไม่เห็นเลย มันกั้น เป็นเครื่องกanggัน เป็นความเศร้าหมองของจิต ทำให้จิตเศร้าหมอง ทอนกำลังปัญญา ปัญญาไม่มี ปัญญาเกิดไม่ได้

ส่วนโพชฌงค์ ๗ **ไม่เป็นนิรณ ไม่เป็นเครื่องกanggัน** ทำให้จิตสะอาด ปลอดโปร่ง ไม่เศร้าหมอง เจริญและทำให้มาก เป็นไปเพื่อกระทำให้แจ้งผลแห่งวิชา และวิมุตติ ถ้าเจริญธรรมนี้ให้มากแล้ว จะได้วิชา หลุดพ้น หมดกิเลส

พระพุทธองค์ตรัสว่า ในขณะที่ภิกษุตั้งใจฟังธรรม มีจิตจดจ่ออย่างเต็มที่ ก็สามารถทำให้นิรณห์หมดได้ ทำโพชฌงค์บริบูรณ์ได้ ในสมัยพุทธกาลก็มีเยอะ ตอนฟังธรรมก็ตั้งใจ ใส่ใจกันอย่างเต็มที่ มีจิตจดจ่อ **ตั้งใจใฝ่รู้** นิรณห์ก็ไม่มี โพชฌงค์ก็เต็มที่บริบูรณ์ในขณะนั้น อย่างนี้ก็เป็นเพราะสติต่อเนื่อง รวมจิตเข้ามาได้ ถ้าคนเคยทำ เคยฝึก เคยหัดมา ก็ทำได้

คือ สมัยใด อริยสาวกตั้งใจ ใส่ใจ สำรวมใจ เจียโสตสดับธรรม ผู้ที่จะทำเหล่านี้ได้ ต้องมีการฝึกมาดี ถ้าเราฝึกมาไม่ดี จิตไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ค่อยมีสติ พอถึงเวลาฟังธรรม จะรวมมาก็ยาก บางคนรวมแล้วรวมอีกยังไม่มาเลย บางครั้งก็เลยต้องมีเทคนิค มีอุบายวิธีต่างๆ เพื่อรวมจิต ฉะนั้น การรวมจิตก็สำคัญ การรวมจิตก็คือสมาธินั่นเอง ซึ่งสมาธิจะเกิดได้ ก็เพราะมีสติมีกำลังและต่อเนื่อง **สติจะมีกำลังต้องอาศัยปัญญา** เดี่ยวจะขยายความให้ฟังว่าสติแบบไหนที่ใช้งานได้เป็น สติสัมโพชฌงค์ สติแบบไหนใช้การไม่ได้ สติมีเยอะ แต่ใช้การไม่ได้ก็มีมันไม่มีกำลังพอ

สติสัมโพชฌงค์เป็นสติที่เฉพาะเจาะจง เป็นสติที่ประกอบด้วยปัญญาอันยิ่ง จึงมีกำลัง เป็นไปเพื่อละกิเลส ถ้าไม่มีกำลัง ก็ละกิเลสไม่ได้ คำว่า **กำลัง** หมายถึง เป็นไปเพื่อการละกิเลส ไม่ใช่เก่ง แข็งทื่อ แต่ละกิเลสไม่ได้ ละกิเลสไม่ได้ก็ไม่ถือว่า เก่ง ละกิเลสได้จึงถือว่าเก่ง บางคนทำอะไรก็เก่ง แต่กิเลสเพียบ อย่างนั้นถือว่า ไม่เก่งเลย ต้องเข้าใจคำว่า เก่ง ในทางพุทธ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าคือละกิเลส ได้ มีปัญญามาก ปัญญาน้อยไม่เกี่ยง ขอให้ละกิเลสได้ ก็ถือว่าใช้ได้ ปัญญาความสามารถในการจำแนกแจกแจงอะไรต่างๆ ในรายละเอียดอาจจะไม่เก่ง ไม่ต้องเก่ง ขนาดท่านพระสารีบุตร หรือขนาดคนโน้นคนนี้ เอาแค่บรรลुरुธรรม ละกิเลสได้ก็พอ ขอให้ใช้ปัญญาในการละกิเลส ตอนฟังธรรมก็ทำได้

ท่านทั้งหลายก็อย่าประมาท เวลาฟังธรรม ฟังสติสัมปชัญญะให้ดีๆ ถึงเวลาฟังธรรมก็รวมจิต ตั้งใจฟัง พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด อริยสาวก ตั้งใจ ใฝ่ใจ สำรวมใจ เจียใส่ตส่ตบัธรรม สมัยนั้นนิรณ ๕ ประการย่อมไม่มีแก่เธอ โทษณงค์ ๗ ประการย่อมถึงความเจริญเต็มที่ ตั๋วรวบรวมจิตมา ผูกจิตไว้ คือ สติ สัมโพชนงค์ สติจึงขึ้นก่อน เป็นองค์แรกในโทษณงค์ ไม่เหมือนในสติปฏฐาน สติปฏฐานเอาความเพียรขึ้นก่อน มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เป็นการฝึก ตอนต้น ต่อมาก็เอาสติที่มีกำลังมาก่อน เป็นตัวนำมา

พอมีสติมารวมแล้ว ปัญญาที่วิจัยธรรม โภชณฺคํก็ถึงความบริบูรณ์เต็มที่ได้ คนไหนที่รู้แจ้งแทงตลอดในธรรมะนั้น ฟังธรรมก็บรรลุไปเลยได้ ในยุคพุทธกาลมีแบบนี้เยอะ ในยุคนี้อาจจะไม่ได้ แต่คนจะเป็นอย่างนั้นก็ต้องผ่านการฝึกมา อาจจะชาตินี้ หรือชาติก่อนๆ ท่านคงผ่านการฟังมาหลายครั้งแล้ว อย่าลืมเอาเทคนิคนี้ไปใช้ **ต้องตั้งใจ ใฝ่ใจ สำรวมใจ เจียโสตตັบ** ถ้าทำแบบนี้ นิรวณ ๕ ก็จะไม่มี โภชณฺค ๗ ก็จะถึงความบริบูรณ์เต็มที เมื่อถึงความบริบูรณ์เต็มที เป็นคนมีคุณสมบัติพร้อม จะตรัสรู้ ส่วนจะตรัสรู้หรือไม่ก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่เกิดความพร้อมตอนนั้น

นี่เป็นเนื้อหาในอวธณนิรวณสูตร เพื่อเข้าใจโภชณฺคในลักษณะที่เป็น ปฏิปักษ์หรือตรงข้ามกับนิรวณ การจะละอะไรได้ ต้องมีฝ่ายตรงข้ามมา ละนิรวณ ก็ต้องมีโภชณฺค มีสติสัมโพชณฺค ธรรมวิจัย มีความเพียรมา จะละนิรวณได้ อยากจะละกิเลสได้เด็ดขาด กิเลสไม่เกิดอีกเลย ต้องมีอริยมรรคมีองค์ ๘ ต้องมีเครื่องมือ ละนิรวณได้ด้วยโภชณฺค ละกิเลสได้ด้วยมรรค

ในรูกขสูตร ข้อ ๒๒๐ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ต้นไม้ใหญ่ที่มีกาฝากกอใหญ่ขึ้นเกาะปกคลุม เป็นเหตุให้ล้มระเนระนาด ได้แก่ต้นอะไรบ้าง คือ ต้นโพธิ์ ต้นไทร ต้นเลียบ ต้นมะเดื่อ ต้นกัจฉกะ ต้นมะขวิด ต้นไม้ใหญ่เหล่านี้ ที่มีกาฝากกอใหญ่ขึ้นเกาะปกคลุม เป็นเหตุให้ล้มหักลง ฉันทิ กุลบุตรบางคนในโลกนี้ ก็ฉันทิ เหมือนกัน ละกามเช่นใด ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต เขาย่อมถูกกามเช่นนั้น หรือสิ่งที่เลวกว่านั้น ทำให้หักล้มลง

ภิกษุทั้งหลาย นิ वर्ณเครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ครอบงำจิตแล้ว ทอนกำลังปัญญา

นิวรรณ์เครื่องกางกั้น ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. กามฉันทะเป็นนิวรรณ์เครื่องกางกั้น ครอบงำจิตแล้ว ทอนกำลัง
ปัญญา

๒. พยาบาทเป็นนิวรรณ์เครื่องกางกั้น ครอบงำจิตแล้ว ทอนกำลัง
ปัญญา

๓. ถีนมิทธะเป็นนิวรรณ์เครื่องกางกั้น ครอบงำจิตแล้ว ทอนกำลัง
ปัญญา

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ เป็นนิวรรณ์เครื่องกางกั้น ครอบงำจิตแล้ว ทอน
กำลังปัญญา

๕. วิจิกิจฉาเป็นนิวรรณ์เครื่องกางกั้น ครอบงำจิตแล้ว ทอนกำลัง
ปัญญา

นิวรรณ์เครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ครอบงำจิตแล้ว ทอนกำลังปัญญา

ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ไม่เป็นนิวรรณ์เครื่องกางกั้น
ไม่ครอบงำจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งผล
แห่งวิชาและวิมุตติ

โพชนงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชนงค์ไม่เป็นนิर्वรณเครื่องกางกั้น ไม่ครอบงำจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

๒. ัมมวิจยสัมโพชนงค์ไม่เป็นนิर्वรณเครื่องกางกั้น ไม่ครอบงำจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

๓. วิริยสัมโพชนงค์ไม่เป็นนิर्वรณเครื่องกางกั้น ไม่ครอบงำจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

๔. ปีติสัมโพชนงค์ไม่เป็นนิर्वรณเครื่องกางกั้น ไม่ครอบงำจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ไม่เป็นนิรณเครื่องกางกั้น ไม่ครอบงำจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ไม่เป็นนิรณเครื่องกางกั้น ไม่ครอบงำจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่เป็นนิรณเครื่องกางกั้น ไม่ครอบงำจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ไม่เป็นนิรณเครื่องกางกั้น ไม่ครอบงำจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ

รูกขสูตรที่ ๙ จบ

พระสูตรนี้อุปมาเหมือนกับต้นไม้ ต้นไม้ที่มีกาฝากกอใหญ่ขึ้นเกาะปกคลุม และล้มไป อุปมาเปรียบเทียบเหมือนภิกษุในธรรมวินัยนี้ ภิกษุบวชเข้าไป ถูกกามฉันทะครอบงำ พวก**นิรวัณ**นี้มี**ลักษณะที่ปิดบังครอบงำจิต** ตรงข้ามกับโพชฌงค์ โพชฌงค์มีลักษณะไม่ครอบงำจิต สังเกตดู เวลา กามฉันทะ พยาบาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉณา เกิดขึ้น มีลักษณะที่ครอบงำจิต จิตโดนครอบ มีดมัวไม่เป็นอิสระ โพชฌงค์มี**ลักษณะตรงกันข้าม ไม่ครอบงำจิต จิตจะสะอาด โล่งสบาย เปิดเผย ไม่ถูกขัง ไม่ถูกครอบงำ** บางคนถูกเจ้านายครอบงำ บางคนถูกลูกน้องครอบงำ บางคนถูกภรรยาและลูกครอบงำ ต้องวิ่งหานั้นหานี้ แทบล้มแทบตาย จิตมีนิรวัณก็จะโดนครอบงำ นิรวัณนั้นมีลักษณะครอบงำ พอครอบงำจิตแล้ว ทอนกำลังปัญญา ทำให้หมดปัญญา ปัญญาหายไป นิรวัณเป็นอย่างนั้น ส่วนโพชฌงค์ตรงข้าม โพชฌงค์ไม่ครอบงำจิต

เราทั้งหลายนั้น ในเวลาปกติ อะไรดี ๆ ก็รู้หมด แต่เวลานิรณเกิดขึ้นมา เราขาดธรรมะฝ่ายโพชฌงค์ คือสติสัมโพชฌงค์เป็นต้น ไม่มีสติอยู่กับตัว พอถูกครอบงำใจก็จะเป็นทุกข์เหมือนถูกบีบ เหมือนตัวเองไม่มีทางเลือก เหมือนตัวเองถูกกระทบกระทั่ง แต่ที่จริงแล้ว คือจิตถูกครอบงำ เลยรู้สึกไม่ค่อยสบาย ไม่ปลอดโปร่ง พอรู้สึกไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง แถมปัญญาก็หายด้วย เลยมีตน คิดหาทางออกไม่ได้ โพชฌงค์จึงสำคัญในแง่ที่ช่วยทำให้ไม่ถูกครอบงำ และเป็นไปเพื่อการตรัสรู้

อีกพระสูตรหนึ่ง นิรณสูตร ข้อ ๒๒๑ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย นิรณ ๕ ประการนี้ ทำให้เป็นเหมือนคนตาบอด เป็นเหมือนคนไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้อะไร มีปัญญามืดบอด เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

นิวรรณ์ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. กามฉันทนิวรรณ์ทำให้เป็นเหมือนคนตาบอด เป็นเหมือนคนไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้อะไร มีปัญญามืดบอด เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

๒. พยาบาทนิวรรณ์ทำให้เป็นเหมือนคนตาบอด เป็นเหมือนคนไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้อะไร มีปัญญามืดบอด เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

๓. ถีนมิทธนิวรรณ์ทำให้เป็นเหมือนคนตาบอด เป็นเหมือนคนไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้อะไร มีปัญญามืดบอด เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

๔. อุทธรณ์ถูกกฤษฎีกาทำให้เป็นเหมือนคนตาบอด เป็นเหมือนคนไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้อะไร มีปัญหามีติดบอด เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

๕. วิถีกิจจานุวัรณทำให้เป็นเหมือนคนตาบอด เป็นเหมือนคนไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้จะไร มีปัญญามีคบอด เป็นไปโนฝ่ายความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

นิรโทษ ๕ ประการนี้ ทำให้เป็นเหมือนคนตาบอด เป็นเหมือนคน
ไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้อะไร มีปัญญามืดบอด เป็นไปในฝ่ายความคับแคบ
ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ทำให้เป็นคนมีดวงตา ทำให้รู้ เจริญปัญญา ไม่เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

โพชฌงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ทำให้เป็นคนมีดวงตา ทำให้รู้ เจริญปัญญา ไม่เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ทำให้เป็นคนมีดวงตา ทำให้รู้ เจริญปัญญา ไม่เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ทำให้เป็นคนมีดวงตา ทำให้รู้ เจริญปัญญา ไม่เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ทำให้เป็นคนมีดวงตา ทำให้รู้ เจริญปัญญา ไม่เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ทำให้เป็นเหมือนคนมีดวงตา ทำให้รู้
เจริญปัญญา ไม่เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ทำให้เป็นเหมือนคนมีดวงตา ทำให้รู้
เจริญปัญญา ไม่เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ทำให้เป็นเหมือนคนมีดวงตา ทำให้รู้
เจริญปัญญา ไม่เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ทำให้เป็นเหมือนคนมี
ดวงตา ทำให้รู้ เจริญปัญญา ไม่เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น เป็นไปเพื่อ
นิพพาน

นัวรณสูตรที่ ๑๐ จบ

พระสูตรนี้จะช่วยให้เข้าใจลักษณะของโพชฌงค์ได้ชัดเจน โดยเปรียบเทียบ
กับนิรณฺฑ เราทั้งหลายอาจจะไม่ค่อยรู้จักโพชฌงค์กันนัก แต่นิรณฺฑคงจะรู้จัก
กันดี โดนถล่มอยู่เป็นประจำ พูดในแง่ของการเปรียบเทียบ พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบ
ชัดเจนแล้ว นิรณฺฑ ๕ ทำให้เหมือนคนตาบอด เหมือนคนไม่มีดวงตา ไม่รู้อะไร
มีปัญหาติดบอด เป็นไปในฝ่ายคับแคบ ทำให้หนัก ทำให้มีเรื่องโน้นเรื่องนี้ ทำให้
เหมือนมีโลกให้แบก มีเรื่องที่เราต้องรับผิดชอบ มีอะไรๆ เยอะแยะมากมาย
ไม่เป็นไปเพื่อความสะอาดปลอดโปร่ง ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

ส่วนโพชฌงค์ไม่เหมือนอย่างนั้น โพชฌงค์นี้ ทำให้เหมือนคนมีดวงตา ถึงไม่มีดวงตาจริงๆ ยังไม่ถึงอริยมรรค ยังไม่เป็นพระอริยเจ้า ถ้ามีสติสัมโพชฌงค์ ขึ้นมา ดูท่าทางเหมือนคนมีปัญญา มีดวงตา ทำให้รู้ และเจริญปัญญาได้ แค่มีสติสัมโพชฌงค์ มีสติอยู่กับตัวตั้งแต่ต้น ก็เป็นการเจริญปัญญา ทำให้เรารู้อะไรๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น รู้ในสิ่งที่คาดไม่ถึง รู้อย่างคาดไม่ถึง เหมือนคนมีดวงตา มองอะไร ชัดเจน ไม่เป็นไปในฝ่ายคับแคบ ไม่หนังกอกหนักใจ เป็นไปเพื่อนิพพาน นี่ก็กล่าวถึงความหมายและลักษณะของโพชฌงค์ ในประเด็นที่ ๑ คงพอเข้าใจโพชฌงค์บ้าง

โพชฌงค์มี ๗ ประการ ผมได้อ่านชื่อโพชฌงค์ให้ฟังแล้วหลายครั้ง คงพอจะจำได้ ที่อ่านหลายครั้ง เพื่อให้ท่านที่ยังจำไม่ได้จำได้ จำให้มั่นคงไว้ ตั้งใจนำไปพิจารณา ปฏิบัติตามต่อไป นิรวรณจะได้หมด หลายท่านอดุสสำหรับตั้งใจแล้ว พยายามจะไม่ฟังชาน แปปเดียวกลับไป ผู้ที่นิรวรณเยอะอยู่ สติไม่ค่อยมี นิรวรณก็ยังมีโอกาสเกิดเสมอ ถ้าไม่รักก็ชัง ถ้าไม่ฟังชานก็ง่วงนอน ส่วนใหญ่เป็นอย่างนั้น พยายามดึงตัวเองมาแล้ว ไม่ให้ฟัง ให้อยู่กับตรงนี้ พอไม่ฟังก็หลับ อย่างนี้คือคนไม่มีโพชฌงค์ ดังนั้น ต้องยอมรับความจริง บางคนถามว่า ทำไมไม่ฟังชานก็หลับ ไม่หลับก็ฟังชาน คนไม่มีสติ ขาดสติสัมปชัญญะ ก็เป็นอย่างนี้ จะไม่ให้เป็นอย่างนั้นก็ไม่ได้ เพราะมันเป็นอย่างนั้น

ท่านทั้งหลายเวลาปฏิบัติต้องรู้จักตัวเองให้ดี ถ้าจะละนิวรณ์ก็ต้องมีธรรมะที่เป็นปฏิปักษ์ของมัน คือ โทษฌงค์เป็นปฏิปักษ์ต่อนิวรณ์ เริ่มตั้งแต่ สติสัมโพชฌงค์ มีสติอยู่กับตัวเสมอ เป็นอุปการะมากในการเจริญโพชฌงค์ข้ออื่นๆ ป้องกันนิวรณ์ได้ ท่านทั้งหลายก็ลองทำดู ถ้ามีสติต่อเนื่องก็จะละนิวรณ์ได้โดยธรรมชาติ ถ้าทำแล้ว ชำนาญ มีสติอยู่กับอริยาบถต่างๆ นิวรณ์ก็ไม่เกิด เริ่มมีดวงตา วิจัยในธรรมต่างๆ ทำความเพียรต่อไป ได้โพชฌงค์อื่นๆ



๒. แจกแจงองค์ธรรมของโพชฌงค์

ต่อไปพูดประเด็นที่ ๒ ที่ได้แยกเอาไว้ คือ การแจกแจงองค์ธรรม หรือตัว
สภาวะของโพชฌงค์ ๗ เมื่อสักครูได้กล่าวถึงโพชฌงค์แบบรวมๆ ทั้งความหมาย
และลักษณะ ได้อ่านชื่อโพชฌงค์ทั้ง ๗ ข้อให้ฟังแล้ว ในประเด็นที่ ๒ นี้ จะได้แจกแจง
โพชฌงค์ทั้ง ๗ ว่า ทั้ง ๗ ข้อนี้มีองค์ธรรม มีสภาวะ มีลักษณะอย่างไร

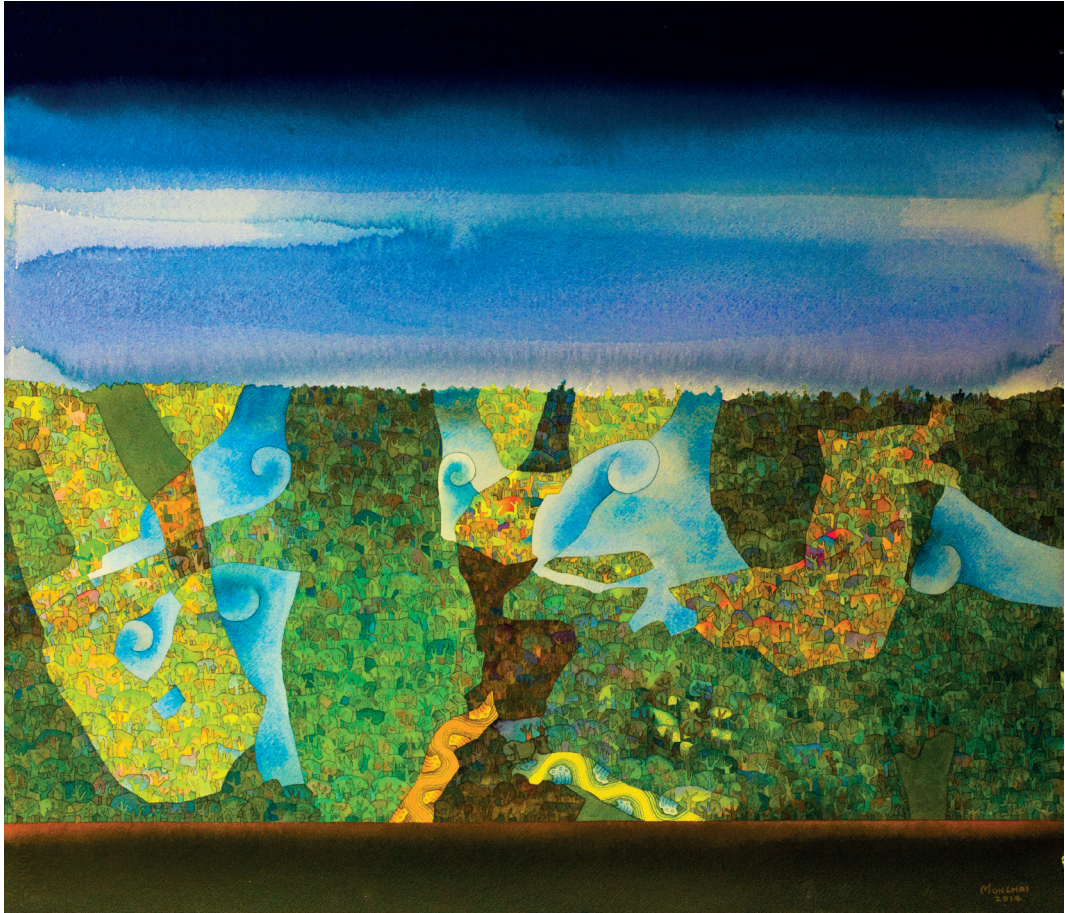
สติสัมโพชฌงค์เป็นต้นนี้ ท่านทั้งหลายต้องมาดูก่อนว่า ทำไมจึงทรงแสดง สติสัมโพชฌงค์ไว้เป็นข้อแรก ผมได้พูดเกริ่นไว้ตั้งแต่ต้นแล้วว่า สตินี้เป็นธรรม ที่มีอุปการะมาก **ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย เป็นธรรมะที่มีอุปการะ แก่ทุกเรื่อง** โดยเฉพาะในเรื่องการมีปัญญาตรัสรู้ ยิ่งต้องอาศัยสตินี้เป็นอย่างมาก ที่เดียว ต้องเป็นสติที่พิเศษ ไม่ใช่สติธรรมดา เดียวจะขยายความต่อไป และแน่นอนว่า สตินี้ต้องเริ่มก่อน มีก่อน เพราะมีอุปการะมากแก่อันอื่นๆ ถ้าขาดสติแล้ว ธรรมะ อื่นๆ ก็ไม่ต้องพูด สติต้องมีก่อน จึงเอาสติสัมโพชฌงค์นี้ขึ้นมาก่อน เป็นตัวโพชฌงค์ ที่มีอุปการะแก่โพชฌงค์อื่นๆ อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **สติต้องใช้ในที่ทั้งปวง จำ ปรรณนาในทุกๆ เรื่อง** เหมือนเกลือ เวลาทำกับข้าว เกลือใช้ในทุุกกับข้าว สาเหตุ ที่เอาสติสัมโพชฌงค์ขึ้นก่อน เพราะสตินั้นมีอุปการะมาก เป็นกองหนุนและเป็นตัว ช่วยทุกเรื่อง

ทำไมโพชฌงค์จึงมี ๗ ที่มี ๗ เพราะมี ๗ นั้นแหละ ไม่ขาดไม่เกินไปกว่านั้น
ธรรมะหมวดนี้มีจำนวนเท่านั้นแหละ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ เป็น
สัพพัญญู ในเมื่อมีแค่ ๗ ก็เพราะมีแค่ ๗ ท่านทั้งหลายก็ไม่ต้องไปคิดมาก ถ้ากล่าว
ถึงเหตุผลก็เป็นเรื่องของการปรับจิตที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ อย่างที่ผมพูดไปเมื่อ
สักครู่นี้ เราทั้งหลายก็มีทั้งหุดหู่ ทั้งฟุ้งซ่าน เป็นเรื่องปกติอยู่แล้ว โดยธรรมชาติ มี
หุดหู่และมีฟุ้งซ่าน ทีนี้ โพชฌงค์เป็นตัวปฏิบัติกับสิ่งเหล่านี้ ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว

ถ้า**จิตหุดหู่**เมื่อใด พระพุทธองค์ทรงให้เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริย
สัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ถ้าเจริญธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ จะช่วยยกจิตขึ้นจาก
ความหุดหู่ ความท้อแท้ได้ เวลาใด**จิตฟุ้งซ่าน** เวลานั้นควรเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ทำอย่างนี้จะช่วยให้จิตรวมเป็นหนึ่งได้ เพราะ
ลักษณะจิตของเราทั้งหลายมีอยู่ ๒ อย่าง คือ หุดหู่กับฟุ้งซ่าน

จิตของคนที่ยังไม่ได้ฝึก ยังมีหตฺหุ ท้อแท้ ง่วงซึม ง่วงเหงา เศร้าซึม และฟุ้งซ่าน
รำคาญใจ มี ๒ อย่างนี้ โภชณฺคฺเป็นตัวยุติปิกขํ สติสํโภชณฺคฺเป็นตัวยุติการะ
ในทุกเรื่อง ทั้งตอนที่หตฺหุก็ต้องมีสติคอยจับไว้ และจัดการมันด้วยโภชณฺคฺ ๓
ตอนฟุ้งซ่าน ก็ต้องมีสติคอยจับ สังเกตดู จัดการเรื่องนี้ด้วยโภชณฺคฺ ๓ ครบถ้วน
แล้ว ก็จะเป็นไปเพื่อตรัสรู้ได้ นี่เป็นคำอธิบาย ในแง่ความเป็นเหตุผลต่อคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ความจริงแล้ว ถ้ามัวทำไม่มี ๗ ธรรมชาตินั้นมีแค่นั้นก็แค่นั้น และเรา
เข้าใจว่า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานี้ทรงแสดงธรรมะตามที่มันเป็น ไม่ใช่
พระองค์สร้างธรรมะขึ้นมา แล้วยกให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ธรรมะเป็นความจริง
ที่เป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว พระองค์ไปตรัสรู้ รู้แจ้งแทงตลอดแล้ว ก็นำมาบอก ในเมื่อ
ความจริงมันเป็นอย่างนี้ พระองค์ก็เอามาบอกอย่างนั้น ตามที่มันเป็นนั้นแหละ

ทีนี้ เรามาเรียนธรรมะ จะบอกว่าเป็นธรรมะของพระพุทธเจ้าก็ได้ เพราะพระองค์เป็นผู้ค้นพบแล้วเอามาบอก ความจริงเป็นของธรรมดา เป็นอย่างนี้ ตอนไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ก็ไม่มีใครมาบอก มันก็มีอยู่ของมัน แต่ถูกปกปิดไว้ พระพุทธเจ้าเอามาบอก ถ้าพูดแบบกำปั้นทุบดิน ทำไมโพชฌงค์ ๗ จึงมี ๗ เพราะมันมี ๗ จึงมี ๗ พระพุทธเจ้าทรงบอกว่ามี ๗ ไม่ขาดและไม่เกินไปกว่านั้น ไม่ใช่มันมี ๖ หรือมี ๘ ถ้ามีมากกว่านั้นหรือน้อยกว่านั้น พระองค์ก็จะบอกว่ามีมากกว่านั้นหรือน้อยกว่านั้น แต่เพราะมีเท่านั้น พระองค์เลยบอกว่ามีเท่านั้น เหมือนกับประตูอมตะ ทำไมต้องเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เพราะมันเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นแหละ **ความจริงเป็นอย่างนั้น** พระองค์ตรัสตามความเป็นจริง



๒.๑ โพชฌงค์ ๗ นัยที่ ๑

หลังจากทราบว่า ทำไมสติจึงเริ่มก่อน ทำไมจึงมี ๗ ต่อไปจะขยายความ แจกแจงแต่ละข้อ ลักษณะการแจกแจงตามพระสูตรต้นตปิฎกหรือในแนวพระสูตร พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงตามความเหมาะสม ตามบุคคล สถานที่ เวลา แสดงให้เหมาะกับจริตอัธยาศัยของผู้ฟัง ถ้าเราไม่เข้าใจ อ่านไปก็อาจจะงง หรือเข้าใจบ้าง แต่เป็นการเข้าใจไปเอง ดีความไปเองก็ได้

ในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก แสดงลักษณะการตรัสโพชฌงค์ของพระพุทธเจ้า ที่แสดงไว้ในพระสูตรต่างๆ แจกแจงแยกแยะได้ ๓ ลักษณะด้วยกัน แจกแจง อย่างละ ๗ แต่ว่ามี ๓ แบบ

ในอภิธรรมปิฎก วิภังค์ โพชฌังควิภังค์ สุตตันตภาชนีย์ ข้อ ๔๖๖ และ ๔๖๗ มีข้อความว่า

[๔๖๖] โฟงฌงค์ ๗ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือสติ)

๒. ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือฌัมม

วิจยะ)

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือวิริยะ)

๔. ปิติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือปิติ)

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ

ปัสสัทธิ)

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือสมาธิ)

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ

อุเบกขา)

[๔๖๗] บรรดาโพชฌงค์ ๗ เหล่านั้น

สติสัมโพชฌงค์ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีสติ ประกอบด้วยสติและปัญญาอันยิ่ง เป็นผู้ระลึกได้ ระลึกถึงกิจที่ทำไว้นานๆ หรือวาจาที่กล่าวไว้นานๆ ได้ นี้ เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์ (๑)

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นไฉน

ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอยู่อย่างนั้น วิจัย เลือกสรร ทบทวน สอบสวน ธรรมนั้นด้วยปัญญา นี้เรียกว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (๒)

วิริยสัมโพชฌงค์ เป็นไฉน

ความเพียร ความไม่ย่อท้อ อันภิกษุนั้นผู้วิจัย เลือกสรร ทบทวน สอบสวนธรรมนั้นด้วยปัญญา ประจักษ์แล้ว นี้เรียกว่า วิริยสัมโพชฌงค์ (๓)

ปีติสัมโพชนงค์ เป็นไฉน

ปีติที่ปราศจากอามิสย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารถนาความเพียร นี้เรียกว่า ปีติสัมโพชนงค์ (๔)

ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ เป็นไฉน

กายก็ดี จิตก็ดี ของภิกษุผู้มีใจเฝ้าบิณฑบาต ย่อมสงบระงับ นี้เรียกว่า ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ (๕)

สมาธิสัมโพชนงค์ เป็นไฉน

จิตของภิกษุผู้มีกายสงบ ผู้มีความสุข ย่อมตั้งมั่น นี้เรียกว่า สมาธิสัมโพชนงค์ (๖)

อุเพกขาสัมโพชนงค์ เป็นไฉน

ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉยด้วยดีซึ่งจิตที่ตั้งมั่นอย่างนั้น นี้เรียกว่า อุเพกขาสัมโพชนงค์ (๗)

แบบนี้เป็นนัยที่ ๑ เวลาแสดงในพระสูตรต่างๆ เป็นนัยในแบบกว้างๆ ท่านทั้งหลายฟังดูแล้ว พิจารณาดูว่ากว้างดีหรือไม่ นัยที่ ๒ นัยที่ ๓ ยังมีต่อไปอีก ให้พอเข้าใจว่า สติสัมโพชฌงค์ตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงมีนัยอย่างไรบ้าง เราก็จะได้นำพิจารณา และปฏิบัติได้ถูกต้อง

สำหรับนัยที่ ๑ **สติสัมโพชฌงค์** มีคำขยายความว่า

สติสัมโพชฌงค์เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีสติ ประกอบด้วยสติและปัญญาอันยิ่ง เป็นผู้ที่ระลึกได้ ระลึกถึงกิจที่ทำไว้นานๆ หรือวาทะที่กล่าวไว้นานๆ ได้ นี้เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์

นี่เป็นลักษณะของ**สติสัมโพชฌงค์** คำว่า ผู้มีสติ นี้ เหมือนเราพูดภาษาไทย ผู้มีเงินหมายถึงอย่างไร ผู้มีเงิน หมายถึง ผู้ที่ได้เก็บเงินไว้ เก็บหอมรอมริบไว้ เมื่อกิจธุระจำเป็นเกิดขึ้นก็สามารถนำมาใช้ได้เลย เรียกว่าผู้มีเงิน ผู้มีสติก็หมายความว่าอย่างนั้น ได้ฝึก ได้ทำสติ เก็บความชำนาญทางสติไว้เยอะ ไม่ใช่รู้ไป บางคนทำไว้เหมือนกัน ไปทำสี่ห้าวัน ต่อมาก็หายหมด อย่างนี้ก็เหมือนกับหาเงินมา แล้วไม่รักษาหาเงินได้แล้วก็ใช้หมดไป ทำหายไป ไม่เช็กตัวเองว่าเงินเหลือเท่าไร อย่างนี้ไม่เรียกว่ามีเงิน เคยหาเงินได้ คนเคยมีเงิน แต่หมดเงินไปแล้ว สติก็เหมือนกัน **ผู้มีสติ** หมายถึง ได้ฝึกสั่งสมสติมาพอสมควร มีสติไว้พร้อมใช้ และรู้ชัดว่าตัวเองมีสติอยู่ เหมือนเรามีเงิน หาเงินมาได้ ฝากไว้ในธนาคาร เราก็รู้ว่าเรามีเงิน

สติในที่นี้ไม่ใช่สติธรรมดา แต่เป็นสติที่ประกอบไปด้วยปัญญา นิยมเรียกปัญหานี้ว่า **เนปิกกะ** หรือ **สัมปชัญญะ** สติและสัมปชัญญะ เรียกสั้นๆ ว่า ความรู้ตัว ความรู้ตัวจริงๆ แล้วไม่ใช่สติ เป็นตัวสัมปชัญญะ โดยธรรมชาติแล้ว ถ้ามีปัญญาก็ต้องมีสติอยู่ด้วย ถ้ามีสติ อาจจะไม่มียปัญญาก็ได้ เลยเรียกความรู้ตัวอย่างเดียวเลยก็ได้ ถ้ารู้ตัวก็ต้องมีสติ รู้อะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ รู้อะไรเหมาะ อะไรไม่เหมาะ รู้จักกาย รู้จักใจ นี่จะต้องมีสติแน่ๆ เน้นไปที่ตัวปัญญาไปเลย จึงขยายความว่า ประกอบด้วยสติและปัญญาอันยิ่ง เพราะว่าสติที่เอาไปฝึกเพื่อทำลายกิเลสนี้ จะต้องเป็นสติที่มีกำลัง สติที่มีกำลังนี้ต้องมีปัญญาประกอบ สติที่ไม่มีปัญญาประกอบ จะเป็นสติที่ไม่มีกำลัง ไม่พอที่จะทำลายกิเลส เช่น บางคนไปนั่งกำหนดนั่น กำหนดนี่ มีสติที่ไม่ประกอบไปด้วยปัญญา มันไม่พอที่จะละกิเลส เดี่ยวกิเลสก็น่าจะเข้ามาอยู่เรื่อยๆ ต้องเป็นสติที่ประกอบด้วยปัญญาอันยิ่ง มุ่งไปสู่พระนิพพาน จึงจะละกิเลสได้ ต้องเป็นปัญญาที่เหมาะสม ที่ถูกต้อง รู้อะไรควร อะไรไม่ควร ต้องมาฟังคำสอนให้ดีๆ เอาไปฝึก แล้วก็เช็คว่าได้ปัญญา รู้อะไรมีคุณ อะไรมีโทษ ได้รู้ตามพระพุทเจ้าทรงสอนไว้หรือไม่

สติจะมีกำลังก็ต่อเมื่อมีปัญหาเข้ามาประกอบ ท่านอุปมาอย่างนี้ คือ มีอำมาตย์อยู่ ๒ คน อำมาตย์คนหนึ่งอุ้มราชกุมารเอาไว้ อุ้มโอรสพระราชาเอาไว้ อีกคนหนึ่งยืนเฉยๆ ราชกุมารเหมือนปัญญา อำมาตย์เหมือนสติ ถามว่า ๒ คนนี้ใครจะมีกำลัง มีอำนาจมากกว่ากัน ตอบว่า คนที่ยืนอุ้มราชกุมารมีกำลังมากกว่า เพราะมีกำลังของตัวเองด้วย กำลังของราชกุมารด้วย ส่วนอีกคนหนึ่งไม่ค่อยมีกำลังมากนัก ไม่มีคนเกรงกลัวมากนัก ทำนองนี้

การละกิเลสก็เหมือนกัน ต้องใช้สติที่มีกำลัง ตอนแรก คนที่ออกหน้าออกตา ทำนั่นทำนี่คือสตินั่นเอง แต่ต้องประกอบด้วยปัญญานั่นยิ่ง ต้องรู้จักอะไรเป็นอะไร เพราะฉะนั้น ส่วนใหญ่ที่ครูบาอาจารย์ท่านเน้นกัน ฝึกตอนต้น ก็ฝึกความรู้ตัว ฝึกสัมปชัญญะนี่แหละ ตัวปัญญานั่นยิ่ง ถ้าเรียกตามภาษาหนังสือ คือสติกับสัมปชัญญะ ความรู้ตัว หมายถึงสัมปชัญญะ ไม่ใช่สติ สติเป็นความนึกได้ ความระลึกได้ ความไม่หลงลืม เป็นการจับได้ ไม่ลืม ไม่ปล่อยใจเลื่อนลอยไป ไม่ปล่อยอารมณ์ไปเฉยๆ นี่เรียกว่าสติ ส่วนสัมปชัญญะเป็นความรู้ สอนเรื่องให้รู้ตัว ถ้ารู้แล้ว ต้องมีสติอยู่ด้วยเสมอ

ในทางพุทธ เราสอนให้ฝึกสติที่ประกอบไปด้วยปัญญา ให้เป็นผู้ประกอบ ด้วยสติสัมปชัญญะ ใช้คำในการปฏิบัติ คือ **สัมปชานการี** เป็นผู้กระทำสัมปชัญญะ ทำความรู้ตัวในกรณีต่างๆ ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรู้ รู้สึกตัวเสมอว่าทำเพื่อ วัตถุประสงค์อะไร ทำตามกิเลสหรือไม่ ทำนั้นทำนี่ต้องรู้ อันนี้เป็นเทคนิควิธีการฝึก ที่ได้สอนไปแล้ว ในหัวข้อสติปัฏฐาน ๔ หมวดสัมปชัญญะ

ในสติสัมโพชฌงค์นี้ เน้นสติที่ประกอบไปด้วยปัญญา ภิกษุในธรรมวินัย นี้ เป็นผู้ที่มีสติ ประกอบด้วยสติและปัญญาอันยิ่ง เป็นผู้ระลึกได้ ระลึกถึงกิจที่ทำไว้ นานๆ หรือวาทีกกล่าวไว้นานๆ ได้ นี้เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์ เป็นผู้ระลึกได้ นึก ได้ รู้จักกิจที่ทำไว้นานๆ หรือคำพูดที่กล่าวไว้นานๆ **สิ่งที่ได้ทำอันนี้ๆ ทำด้วยจิต อะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร หมดยไปได้อย่างไร คำพูดนี้เกิดด้วยจิตอะไร เกิดขึ้นได้ อย่างไร แล้วหมดยไปได้อย่างไร** ถ้าระลึกได้อย่างนี้แสดงว่าเป็นคนที่มีสติดีมาก ต่อเนื่องมาก สามารถรู้ว่าสิ่งที่พูดถึงนี้ วาจาที่พูดออกมานี้ มันออกมาได้อย่างไร เกิดขึ้นจากจิตอะไร บางคนบอกว่า พูดยังไม่ได้คิดเลย ความจริงแล้ว ไม่ใช่ไม่ได้ คิด แต่ขาดสติ ไม่มีสติ เขาบอกว่า ขอโทษที่พูดไม่ได้คิด ไม่ได้คิดจะพูดได้อย่างไร คิดแต่ขาดสติ ระลึกไม่ได้ นึกไม่ได้

ผู้มีสติสัมโพชฌงค์สามารถนึกได้ ระลึกได้ สิ่งที่ทำ เกิดได้อย่างไร และหมดไปได้อย่างไร คำที่พูดไปแล้ว สามารถระลึกได้ว่า เกิดขึ้นเพราะอย่างนี้ หมดไปเพราะอย่างนี้ มีจิตอย่างนี้ จึงได้พูดอย่างนี้ ต้องมีสติในการทำ มีสติในการพูด จึงสามารถนึกได้ ถ้าสติไม่ค่อยดี จะนึกไม่ค่อยได้ ท่านทั้งหลายลองสังเกตดู แค่ว่าเราลองเท้าไปวาง บางครั้งยังงงว่าเอาไปวางตรงไหน ไม่ต้องนึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูด ทำด้วยจิตอย่างไร เกิดเพราะเหตุไร ลืมไปหมด ถ้ามีสติ รู้สึกตัวอย่างดี จึงทำ จึงพูด ก็มีความสามารถนึกได้ ระลึกได้ อันนี้เป็นลักษณะของสติสัมโพชฌงค์ แบบที่ ๑ อันนี้แบบกว้างๆ เป็นผู้มีสติ ประกอบด้วยสติและปัญญาอันยิ่ง ซึ่งความเป็นผู้มีสติและปัญญาอย่างนี้ จะทำให้นึกหรือระลึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูดว่าเกิดอย่างไร และหมดไปได้อย่างไร พอนึกได้ มีสติดี ข้อต่อไปก็จะทำได้

ต่อไป ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มีคำขยายความว่า

ธัมมวิจัยสัมโพชฌงค์ เป็นไฉน
ภิกษุหนึ่งเป็นผู้มีสติอยู่อย่างนั้น วิจัย เลือกสรร ทบทวน สอบสวน
ธรรมะนั้นด้วยปัญญา นี่เรียกว่า ธัมมวิจัยสัมโพชฌงค์

ภิกษุหนึ่งเป็นผู้มีสติอยู่อย่างนั้น มีสติ ไม่หลงลืม ไม่ปล่อยจิตเลือนลอย มี
สติกำกับอยู่ เป็นผู้ที่มีสติและปัญญาอันยิ่งอยู่อย่างนั้น ทีนี้ ก็วิจัย เลือกสรร ทบทวน
สอบสวนธรรมะนั้นด้วยปัญญา มีเครื่องมืออีกอันมาช่วยคือปัญญา ปัญญาจะเห็น
ความไม่แน่มั่นอน เห็นความเป็นสิ่งที่เกิดตามเหตุปัจจัย เห็นความไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ เป็นอนัตตา ของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง ดังนั้น ถ้ามีสติดีแล้ว คอยจับ
ไว้ ทำให้สภาวะนั้นๆ ปรากฏ ปัญญาทบทวน สอบสวนก็จะเห็นชัดว่า นี่เกิดเพราะ
เหตุนี้ ดีหรือไม่ดี เป็นกุศลหรืออกุศล ทำแล้วนำทุกข์มาให้ หรือทำแล้วนำสุขมาให้
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้เรียกว่า **วิจัย ทบทวน สอบสวนธรรมะนั้น
ด้วยปัญญา** เรียกว่า ธัมมวิจัยสัมโพชฌงค์ พุดง่ายๆ คือการเจริญวิปัสสนาตัวเอง

สติสัมโพชฌงค์เป็นการฝึกมาอยู่กับตัว ให้มีความตั้งมั่นและประกอบด้วย ปัญญา เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ เป็นการฝึกสติและสมาธิ แต่เป็นสมาธิที่ยังไม่แก่กล้า เลยเรียกว่าสติ ต่อมาก็ค้นคว้า วิจัย สอบสวนธรรมะด้วยปัญญา เป็นธัมมวิจยะ ความเพียร ความไม่ย่อท้อ อันภิกษุณั้้นผู้วิจัย เลือกรส รททวน สอบสวนธรรมะนั้นด้วย ปัญญา ปรารภแล้ว นี้เรียกว่า**วิริยสัมโพชฌงค์** ความไม่ท้อแท้ ไม่ย่อท้อ เป็นความ ฮึกเหิม เป็นความใส่ใจที่จะทำเรื่องนี้ ทำเสมอ ทำไม่หยุด ไม่ทิ้งงาน ไม่ทิ้งธุระหน้าที่ อันจำเป็นต้องทำ เรียกว่าวิริยสัมโพชฌงค์

ปิตีที่ปราศจากอามิสย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้มีความเพียร นี้เรียกว่า**ปิตี สัมโพชฌงค์** โพชฌงค์ข้อหลังๆ เป็นโพชฌงค์ที่เป็นผลมาจากโพชฌงค์ข้อแรกๆ โพชฌงค์ที่สำคัญอย่างแรกเลย คือ สตินั่นเอง ถ้ามีสติอยู่อย่างนั้น แล้ววิจยธรรม ก็ เป็นธัมมวิจยะ ทำความเพียร ก็เป็นวิริยะ เมื่อมีสติ วิจยธรรม ทำความเพียรต่อเนื่อง อยู่อย่างนั้น ผลที่ตามมาคือปิตีที่ปราศจากอามิส เมื่อเกิดจะเรียกว่าปิตีสัมโพชฌงค์

กายก็ดี จิตก็ดีของภิกษุผู้มีใจเอิบอím ย่อมสงบระงับ นี้เรียกว่า**ปัสสัทธิ**
สัมโพชฌงค์ จิตของภิกษุผู้มีกายสงบ ผู้มีความสุข ย่อมตั้งมั่น นี้เรียกว่า**สมาธิ**
สัมโพชฌงค์ ตามลำดับมาเรื่อยๆ โพชฌงค์ข้อหลังๆ นี้จะเป็นผล ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ
เป็นผลจากการทำมาตั้งแต่ต้นที่ถูกต้อง จนถึงอันสุดท้าย ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉยด้วย
ดี ซึ่งจิตที่ตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น นี้เรียกว่า**อุเบกขาสัมโพชฌงค์** เป็นผู้วางเฉยด้วยดี

เมื่อจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ ไม่รัก ไม่ชัง ไม่แทรกแซง ไม่จัดการ ไม่จัดแจง มี
สติตั้งมั่น ปัญญาสอดส่องดู ไม่เข้าไปแทรกแซง มันเดินราบเรียบดีแล้ว อุเบกขา
ก็วางเฉยด้วยดี ซึ่งจิตที่ตั้งมั่นอย่างนั้น เป็นการเฝ้าดูจนเห็นธรรมะทั้งหลาย มัน
เป็นไปตามทางที่ถูกต้องแล้ววางเฉย ไม่ใช่วางเฉยแบบไม่สนใจ วางเฉยแบบค่อยๆ
เฉยๆ ค่อยๆ ไกลๆ เพราะทำดีแล้ว สติก็ดีแล้ว ธรรมวิจยาก็ดีแล้ว พร้อมจะจัดการ ถ้า
ดีแล้ว ถึงขั้นสมาธิแล้ว ตั้งแต่โพชฌงค์ข้อที่ ๑ ถึงข้อที่ ๖ ได้มาพร้อมแล้ว มีจิตที่
เป็นสมาธิ ก็เป็นผู้วางเฉยด้วยดี วางเฉยคอยดูอยู่ ถ้าไม่ถึงสมาธิต้องปรับอีกหน่อย
พอจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่นดี ธรรมะทั้งหลายเข้าที่เข้าทาง ทำงานได้ดี ก็ไม่แทรกแซง
ไม่จัดแจง ค่อยๆ เฉยๆ

เหมือนเราขับรถ ถ้าทางมันตรง ขับพอดีๆ แล้วก็ขับไป ไม่ใช่ไม่ขับ ไม่ใช่เลิกขับ ก็ขับกันไป หากมีหลุม มีบ่อ หรืออะไรขวางทาง ก็ต้องเบรคนิดหน่อย ต้องหลบนิดหน่อย คอยดูและจัดการ อันนี้เรียกว่า อุเบกขา วางเฉยด้วยดี ซึ่งจิตที่มีความตั้งมั่น เห็นทั้ง ๖ องค์ประกอบ สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ ทั้ง ๖ นี้สมบูรณ์ดี เหมาะสมแล้ว ก็ไม่ต้องไปจัดการอะไร เฉยแบบดูอยู่ใกล้ๆ นี่คือนุเบกขาสัมโพชฌงค์

คุณสมบัติของผู้ที่จะเป็นผู้ตรัสรู้ ต้องดูตามคุณสมบัติ ๗ ประการนี้ เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะดี มองอะไรก็เป็นธรรมะ คั่นคว้า สอบสวน พิจารณาสังต่างๆ ด้วยปัญญาอยู่เสมอ มีความเพียร รู้สึกเอิบอิ่ม สุข สงบ ระวังอยู่ภายใน ตั้งมั่นวางเฉย อย่างนี้เหมาะกับการตรัสรู้ ต้องทั้ง ๗ อย่าง ไม่ได้เอาไปดูคนอื่น เอาไว้ดูตัวเอง เราเป็นผู้เหมาะสำหรับการตรัสรู้หรือไม่ เป็นคนที่มีคุณสมบัติพร้อมหรือไม่ การตรัสรู้นั้นต้องอริยมรรคมีองค์ ๘ รวมกันขึ้น เหมาะสม สมดุล สมบูรณ์แล้ว ส่วนโพชฌงค์นั้นอยู่ก่อนอริยมรรค เป็นตัวบอกว่าพร้อมจะมีอริยมรรคหรือไม่ พร้อมจะมีปัญญาตรัสรู้หรือไม่ ต้องเจริญและทำให้มากๆ ให้โพชฌงค์ ๗ อย่างนี้มีเสมอๆ ทำได้แม้แต่ตอนที่ฟังธรรม ถ้าตั้งใจ ใฝ่ใจทำ เอาสตินี้รวมเข้ามา พิจารณาธรรมด้วยปัญญา โพชฌงค์อย่างอื่นก็จะมารวมกัน



๒.๒ โพชฌงค์ ๗ นัยที่ ๒

ต่อไป โพชฌงค์ ๗ นัยที่ ๒ ข้อ ๔๖๘ และ ๔๖๙

[๔๖๘] โพชฌงค์ ๗ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์
๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์
๓. วิริยสัมโพชฌงค์
๔. ปีติสัมโพชฌงค์
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
๖. สมาธิสัมโพชฌงค์
๗. อุpekขาสัมโพชฌงค์

[๔๖๙] บรรดาโพชฌงค์ ๗ เหล่านั้น

สติสัมโพชฌงค์ เป็นไฉน

สติในธรรมภายในตนก็มี ในธรรมภายนอกตนก็มี สติในธรรมภายในตน ก็คือสติสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ถึงสติในธรรมภายนอกตน ก็คือสติสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (๑)

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นไฉน

ความเลือกสรรรฐธรรมในธรรมภายในตนก็มี ในธรรมภายนอกตนก็มี ความเลือกสรรรฐธรรมในธรรมภายในตน ก็คือธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ถึงความเลือกสรรรฐธรรมในธรรมภายนอกตน ก็คือธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (๒)

วิริยสัมโพชฌงค์ เป็นไฉน

ความเพียรทางกายก็มี ทางใจก็มี ความเพียรทางกาย ก็คือวิริยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ถึงความเพียรทางใจ ก็คือวิริยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (๓)

ปิติสัมโพชฌงค์ เป็นไฉน

ปิติที่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ ก็มี ที่ไม่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ ปิติที่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ ก็คือปิติสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ถึงปิติที่ไม่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ ก็คือปิติสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (๔)

ปัสสัทธิสัมโพฌงค์ เป็นไฉน

กายปัสสัทธิก็มี จิตตปัสสัทธิก็มี กายปัสสัทธิ ก็คือปัสสัทธิสัมโพฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ถึงจิตตปัสสัทธิ ก็คือปัสสัทธิสัมโพฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (๕)

สมาธิสัมโพฌงค์ เป็นไฉน

สมาธิที่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ ก็มี ที่ไม่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ ก็มี สมาธิที่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ ก็คือสมาธิสัมโพฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ถึงสมาธิที่ไม่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ ก็คือสมาธิสัมโพฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (๖)

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เป็นไฉน

อุเบกขาในธรรมภายในตนก็มี ในธรรมภายนอกตนก็มี อุเบกขาในธรรมภายในตน ก็คืออุเบกขาสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ถึงอุเบกขาในธรรมภายนอกตน ก็คืออุเบกขาสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (๗)

อันนี้ก็อีกนัยหนึ่ง เป็นนัยที่ ๒ โพชฌงค์ ๗ แบ่งเป็นข้อละ ๒ ส่วน รวมเป็นโพชฌงค์ ๑๔ สติสัมโพชฌงค์แยกเป็น ๒ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุpekขาสัมโพชฌงค์ อย่างละ ๒ รวมเป็น ๑๔

สติสัมโพชฌงค์เป็นไฉน สติในธรรมภายในตนก็มี ในธรรมภายนอกตนก็มี สติในธรรมภายในตน คือ การมีสติระลึกรู้อยู่ในธรรมภายในตน ตามรู้กาย ตามรู้เวทนา ตามรู้จิต ตามรู้ธรรมในตนเองก็ดี ในธรรมภายนอกตน คือของคนอื่นก็ดี ทั้ง ๒ อย่างนี้ คือสติสัมโพชฌงค์เหมือนกัน สติสัมโพชฌงค์นี้ขยายในแง่มุมของสติปัญฐานเป็นหลักเลย

สติในธรรมภายในตน ธรรมภายในตน คือ **ขันธ ๕** ของตนเองนี้แหละ กาย เวทนา จิต ธรรมของตน ถ้าใครมีสติและตามดูอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรมของตน ทำอยู่อย่างต่อเนื่อง อย่างนี้ก็เรียกว่าสติสัมโพชฌงค์ แม้ภายนอกก็เหมือนกัน สติในธรรมภายนอกตน ในขันธ ๕ ของคนอื่น ในสติปัฏฐาน สำหรับคนฝึกเก่งแล้ว สามารถระลึกถึงสภาวะต่างๆ ของคนอื่นได้ ในเรื่องสติปัฏฐานที่ได้เคยบรรยายไปแล้ว มีสติตั้งมั่น และสังเกต กาย เวทนา จิต ธรรม พอมีสติสัมปชัญญะดี ท่านก็ให้ทำทั้งภายในและภายนอก ให้เห็นโดยความเป็นของที่เสมอกัน ตัวเองเดินก็เป็นกาย คนอื่นเดินก็เป็นกาย มีสติทั้งภายใน มีสติทั้งภายนอก เสมอกันโดยความเป็นธรรมชาติ สติในธรรมภายในตนก็ดี สติในธรรมภายนอกตนก็ดี ก็ล้วนเป็นสติสัมโพชฌงค์ ไม่ใช่สติปัฏฐานธรรมดา แต่เป็นสติระดับเห็นธรรมะแล้ว **สติปัฏฐานธรรมดายังไม่ถึงสติสัมโพชฌงค์ สติปัฏฐานที่จะทำให้ถึงสติสัมโพชฌงค์ คือสติที่เป็นไปในธรรม เห็นธรรม** สติในธรรมภายในตน สติในธรรมภายนอกตน

ตอนต้นมีสติ หายใจเข้า หายใจออก เดิน ยืน นั่ง นอน เมื่อสติมีกำลังขึ้น เห็นว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ในตัวเราก็เป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ในคนอื่นก็เป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง อย่างนี้เป็นสติสัมโพชฌงค์ได้ สติในธรรม จึงเป็นสติสัมโพชฌงค์ ดังนั้น ในการฝึกตอนต้นๆ ก็ฝึกเพื่อให้มีสติและสัมปชัญญะ ไม่หลงลืมตัวเอง พอมีสติมั่นคงดีแล้ว ก็สังเกตดูกายและใจให้เป็นธรรมชาติ สติตัวนี้ ที่สังเกตดูกายและใจให้เป็นธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นอย่างตนก็ดี ของคนอื่นก็ดี นี่เป็นสติสัมโพชฌงค์ได้ มีพัฒนาการมาตามลำดับ มีกำลังมากขึ้น

ท่านทั้งหลายก็ฝึกตั้งแต่สติปัฏฐาน ๔ ทำกรรมฐานนั้นบ้าง กรรมฐานนี้บ้าง จนกระทั่งมองตัวเองเป็นธรรมะ เป็นรูป เป็นนาม มองคนอื่นก็เป็นธรรมะ เป็นรูป เป็นนาม ในตนเอง ในคนอื่น ก็เหมือนกัน สติในธรรมภายในตนก็มี สติในธรรมภายนอกตนก็มี สติในธรรมภายในตน ก็คือสติสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความ รู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ถึงสติในธรรมภายนอกตน ก็คือ สติสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความ รู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน สติในธรรม เห็นธรรม เห็น ว่าเป็นธรรม เห็นเป็นธาตุ แม้ลมหายใจก็เป็นธรรมะอย่างหนึ่งที่เข้าและออกในกาย นี้ กายตนเป็นธรรมะ กายคนอื่นก็เป็นธรรมะ อย่างนี้เรียกว่า**สติในธรรม** สติอันนี้ เป็นสติสัมโพชฌงค์ นำไปทำเป็นธรรมวิจยได้ พิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นว่า ล้วน เป็นธรรมะที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยเป็นอย่างนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มี ตัวตน อย่างนี้ก็เป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

สำหรับระดับโพชนงค์แล้ว ภายในหรือภายนอกก็ทำได้ ส่วนการฝึกตอน
ต้นๆ นิยมให้ฝึกพิจารณาตนเองก่อน เพราะใจเรามันชอบออกไปข้างนอก ไปโน่น
ไปนี่ ไปมองคนอื่น แทนที่จะมองเป็นอสุภะ ส่วนใหญ่จะมองสวยงาม เลยหลงรัก
เขา เห็นไม่สวยงาม ก็หลงเกลียดเขา จะถีบเขา ถ้ามองถูกก็ใช้ได้เหมือนกัน มอง
เป็นธรรมะ เราก็ไม่สวยไม่งาม คนอื่นก็ไม่สวยไม่งาม อย่างนี้ก็ได้ คนที่ไม่ได้ฝึก
สติสัมปชัญญะ เวลามองคนอื่น แบบหนึ่งก็รักเขา แบบหนึ่งก็ชังเขา เลยไม่ค่อยได้
อะไร จึงควรฝึกมาที่ตัวเองเป็นหลัก พอมีสติแล้วค่อยว่ากัน เมื่อมีสติตั้งมั่นดีแล้ว ไม่
ว่าจะเป็นสติในธรรมภายในตน หรือสติในธรรมภายนอกตน ก็เป็นสติสัมโพชนงค์
ทั้งนั้น

ต่อไป ความเลือกสรรธรรมในภายในตนก็มี ความเลือกสรรธรรมในภายนอก
ตนก็มี ความเลือกสรรธรรมในภายในตน ก็คือ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ **ย่อมนำไปเพื่อ**
ความรู้ยิ่ง **นำไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน** ถึงความเลือกสรรในธรรมภายนอก
ตน ก็คือ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ย่อมนำไปเพื่อความรู้ยิ่ง **นำไปเพื่อความตรัสรู้** เพื่อ
นิพพาน นี่ก็เหมือนเรื่องที่เราพูดมาแล้ว เมื่อมีสติ รู้ธรรมภายในตน รู้ธรรมภายนอกตน
ไม่หลงลืม ก็วิจย คั่นคว่ำ สอบสวน พังพิจารณาด้วยปัญญา ไม่ว่าจะป็นธรรมะ
ภายในตน ตนเองก็เป็นชั้น ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน คนอื่นก็เป็นชั้น ๕
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน คนที่พูดไม่ได้นั้น ก็ไม่ใช่คน เป็นคำพูดไม่ดี เกิดเพราะ
เหตุปัจจัย เที่ยงไหม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน วิจย คั่นคว่ำ สอบสวนดู ไม่ว่าจะ
จะเป็นภายในหรือภายนอก ก็เป็นธัมมวิจยะทั้งนั้น วิจยของตัวเองก็ได้ วิจยของ
คนอื่นก็ได้ แต่ต้องเป็นคนมีสติให้ดี ต้องรู้จักสติให้ดีๆ ไม่ใช่ไปวิจยเขา แต่เกลียดเขา
ไปรักเขา หลงรักเขา หลงชังเขา อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ต้องไปฝึกสติให้ดีๆ ก่อน

วิธีะก็มี ๒ อย่าง **ความเพียรทางกายก็มี ทางใจก็มี** ความเพียรทางกาย ก็คือวิริยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ถึงความเพียรทางใจ ก็คือวิริยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ความเพียรที่ส่งผลออกมาทางกายก็มี เพียรแล้วตั้งทำเดินจงกรม ตั้งทำนั่งสมาธิ เพียรแล้วทำอะไรออกมาทางกาย อย่างนี้ก็เป็นวิริยสัมโพชฌงค์ หรือไม่ออกมาทางกาย แค่ทางใจ นี่ก็เอา ตั้งจิตอธิษฐานเอา ถ้าไม่บรรลุนะไม่ลุกขึ้น ถ้ากิเลสไม่หลุดไปจะไม่ยอมลุก อย่างนี้เรียกว่าทางใจ ประรภความเพียรทางใจ

ความเพียรทางกาย คือถ้ายังไม่ได้ทำ ก็ตั้งท่าทำ เดินจงกรม แล้วก็ทำความเพียรต่อด้วยการนั่งสมาธิ ส่วนทางใจก็ไม่ได้เปลี่ยนท่าทางหรืออะไรก็ตามแต่ ใช้กำลังทางใจ กระตุ้นให้จิตเกิดความฮึกเหิม ทำความเพียร ฝึกมีสติ ทำธรรมวิจย เจริญและกระทำให้มากๆ ความเพียรทางกายก็มี ความเพียรทางใจก็มี จะเริ่มทางกายก็ได้ จะเริ่มทางใจก็ได้ เป็นวิริยสัมโพชฌงค์เหมือนกัน

ปิติสัมโพชฌงค์ก็มี ๒ อย่าง **ปิติที่มีทั้งวิตกวิจารณ์ ที่มีทั้งวิตกทั้งวิจารณ์** ปิติที่มีทั้งวิตกวิจารณ์ ก็เป็นปิติธรรมดาพื้นฐานสำหรับคนที่ไม่ได้ฌานชั้นสูง ประเด็นนี้ต้องเข้าใจเรื่องฌานก่อน

ฦานที่ ๑ มืองค้ฦาน ๕ ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกคคตา
ฦานที่ ๒ มืองค้ฦาน ๓ ได้แก่ ปีติ สุข เอกคคตา
ฦานที่ ๓ มืองค้ฦาน ๒ ได้แก่ สุข เอกคคตา
ฦานที่ ๔ มืองค้ฦาน ๒ ได้แก่ อุเบกขา เอกคคตา

ปีติที่มีทั้งวิตก วิจารณ์ก็มี อันนี้หมายความว่า ปีติที่ได้สูงสุดถึงระดับฦานที่ ๑ ตั้งแต่ระดับฦานที่ ๑ ลงมา เรียกว่า ปีติที่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ อาจจะไม่ถึงฦานก็ได้ มีวิตกและวิจารณ์ บางคนไม่ได้ฦาน บางคนอาจจะได้ฦานที่ ๑ ปีติที่เกิดขึ้นนี้ ก็เป็น ปีติสัมโพชฦงค้เหมือนกัน ส่วนปีติที่ไม่มีวิตกวิจารณ์ คือปีติในฦานที่ ๒ ไม่มีวิตก วิจารณ์

พูดง่ายๆ ว่า สำหรับปิติสัมโพชฌงค์แล้ว ขอให้ เป็นปิตีที่ปราศจากอามิส ไม่ได้อาศัยอารมณ์ในโลกมากระตุ้นให้เกิด เป็นปิตีที่เกิดจากเนกขัมมะ มีสติ ทำธรรมวิจย มีความเพียรต่อเนื่อง ได้ฌานก็ใช้ได้ หรือไม่ได้ฌานก็ใช้ได้ มีวิตก วิจารณ์ก็ได้ ไม่มีวิตก วิจารณ์ก็ได้ เป็นปิติสัมโพชฌงค์เหมือนกัน มีทั้ง ๒ อย่าง ปิตีที่มีทั้งวิตก และวิจารณ์ ก็คือปิติสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อ นิพพาน ถึงปิตีที่ไม่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ ก็คือปิติสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เป็นได้ทั้ง ๒ อย่าง คือปิตีระดับธรรมดาถึงระดับ ปฐมฌาน กับ ปิตีสูงกว่านั้น เป็นปิตีในฌานที่ ๒ ทั้ง ๒ อย่างก็เป็นปิติสัมโพชฌงค์ เหมือนกัน และเป็นไปเพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพานได้เหมือนกัน

ปัสสัทธิก็มี ๒ อย่าง **กายปัสสัทธิก็มี จิตตปัสสัทธิก็มี** กายปัสสัทธิ คือ สภาวะที่ทำให้เจตสิกต่างๆ ที่เกิดประกอบกับจิตในขณะนั้น มีความสงบระงับ เลยกพลอยทำให้ร่างกายระงับไปด้วย จิตตปัสสัทธิ คือ สภาวะที่ทำให้จิตสงบระงับ กายปัสสัทธิก็เรียกว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ จิตตปัสสัทธิ ก็เรียกว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ที่กายและจิตสงบระงับก็เพราะว่า กิเลสมันระงับ กิเลสมันดับลงไป ความร่ำร้อนเพราะกิเลสหมดไป สิ่งที่เกิดประกอบกับจิตเรียกว่ากาย เป็นนามกาย

สมาธิสัมโพชฌงค์ ก็มี ๒ อย่าง **สมาธิที่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ก็มี สมาธิที่ไม่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ก็มี** สมาธิที่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ ก็คือสมาธิที่มีตั้งแต่ระดับปฐมฌานลงมา ปฐมฌานมีองค์ประกอบ ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา สมาธิตั้งแต่ระดับฌานที่ ๒ ขึ้นไป ไม่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ สมาธิทั้ง ๒ แบบก็เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ เป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพานได้เหมือนกัน คือสมาธิระดับไหนก็ได้

สมาธิสัมโพชฌงค์ไม่ระบุว่าสมาธิระดับไหน แต่ในอริยมรรคจะระบุไว้ ถ้า
อริยมรรครวมกันแล้ว จะได้สมาธิแนบแน่นระดับฌานใดฌานหนึ่ง ในบรรดา
ฌาน ๑, ๒, ๓, ๔ แต่สมาธิในระดับพื้นฐานจนถึงโพชฌงค์ ไม่ได้ระบุไว้ ขึ้นไหน
ก็ได้ ท่านทั้งหลายจะต้องเข้าใจ ตอนฝึกจะเอาสมาธิระดับฌานไปด้วยก็ได้ แต่ถ้า
ไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร นี่พูดถึงตอนต้น ก่อนอริยมรรค แต่พออริยมรรคมารวมกันขึ้น
สามัคคี ประชุมรวมกันเป็นหนึ่ง สัมมาสมาธิต้องเป็นระดับฌาน ๑, ๒, ๓, ๔
ไม่เหมือนกัน ฝึกตอนต้นๆ นี้ ได้สมาธิถึงฌานหรือไม่ถึงฌาน ก็เรียกว่า สมาธิ
สัมโพชฌงค์ เรียกว่าสมาธิในทรีย์ เรียกว่าสมาธิพละ ได้เหมือนกัน แต่พอระดับ
อริยมรรคจะต้องฌาน

สุดท้ายคืออุpekขาสัมโพชนงค์ อุเบกขาในธรรมภายในตนก็มี ในธรรมภายนอกตนก็มี อุpekขาในธรรมภายในตน ก็คือ อุpekขาสัมโพชนงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ถึงอุเบกขาในธรรมภายนอกตน ก็คือ อุpekขาสัมโพชนงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เนื้อความก็แบบที่ได้แจกแจงมาแล้วในเรื่องสติกับธัมมวิจยะนั้นเอง อุเบกขาทั้งในชั้นธัวเอง และชั้นธัวอื่น

วันนี้ได้แสดงความหมายและลักษณะของโพชฌงค์ คือธรรมะที่เป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เป็นองค์ประกอบที่จะทำให้เกิดปัญญาตรัสรู้ หรือเป็นคุณสมบัติของผู้ที่จะได้ตรัสรู้ ผู้จะเป็นอริยสาวก เป็นผู้รู้ ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติเหล่านี้ และได้แจกแจงองค์ธรรมตัวสภาวะของโพชฌงค์ ๗ ไป ๒ แบบ แบบที่ ๑ เป็นแบบกว้างๆ แบบที่ ๒ แยกแยะโพชฌงค์ ๗ นั้น ข้อละ ๒ รวมเป็น ๑๔ แบบที่ ๓ จะบรรยายในครั้งต่อไป

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน





โพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๒

บรรยายวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๕

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายโพธิปักขิยธรรม ครั้งที่ ๑๔ บรรยายในหัวข้อ โพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๒ ในคราวที่แล้วพูดเรื่องโพชฌงค์ พูดไป ๒ ประเด็นหลักๆ ซึ่งเรื่องโพชฌงค์นี้ แบ่งไว้ว่าที่จะพูด ๔ ประเด็น ก็คือ

๑. ความหมายและลักษณะของโพชฌงค์

๒. แจกแจงองค์ธรรมของโพชฌงค์ พูดตัวสภาวะของโพชฌงค์แต่ละข้อ

๓. ความสำคัญของโพชฌงค์ เพื่อว่าเราทั้งหลายทราบความสำคัญแล้วอยากจะปฏิบัติบ้าง หรือจะได้เอาไปบอกคนอื่นๆ ได้ เพราะบางทีตนเองยังชี้แจงอยู่ แต่บอกให้คนอื่นชย่นอย่างนี้ก็มี บางคนนี่ตัวเองยังกิเลสเพียบ แต่บอกให้คนอื่นหมดกิเลสอย่างนี้ก็มีเหมือนกัน

๔. วิธีฝึกโพชฌงค์ วิธีปฏิบัติ หรือวิธีทำให้โพชฌงค์มีขึ้น เจริญออกงามขึ้น จนกระทั่งเต็มสมบูรณ์

นี่คือประเด็นที่จะพูดถึงเกี่ยวกับโพชฌงค์ ๗ ซึ่งในคราวที่แล้ว พูดไป ๒ ประเด็น คือ ความหมายและลักษณะ และแจกแจงองค์ธรรมโพชฌงค์ ๗

คำว่า “โพชฌงค์” มาจากศัพท์ว่า โพธิ + อังคะ แปลว่า **องค์ประกอบที่ทำให้เกิดปัญญาตรัสรู้ความจริง หรือองค์ประกอบของผู้ที่จะได้ตรัสรู้** เป็นผู้ที่รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นผู้ที่ไม่หลับไม่หลง ต้องมีคุณสมบัติเหล่านี้ จึงจะได้วิชา วิมุติ ขึ้นมา ส่วนพวกที่ยังไม่รู้จริง ยังหลงๆ อยู่ ยังไม่รู้เรื่อง

“โพชนงค์” จึงเป็นธรรมชาติที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้ หรือเป็นคุณสมบัติของคนผู้ที่จะได้ตรัสรู้ โดยลักษณะทั่วไปของโพชนงค์ ก็เป็นองค์ธรรมในฝ่ายที่ทำให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ เกิดดวงตาขึ้น ตรงข้ามกับความมืดบอด ตรงข้ามนิรวณ พวกเราทั่วไป ส่วนมากอยู่ข้างนิรวณ มีรัก มีชัง มีเหตุหู่ ท้อแท้ มีฟุ้งซ่าน มีงลังเลสงสัย โพชนงค์จะมีลักษณะที่ตรงกันข้ามจากนี้ เป็นการใช้ชีวิตด้วยความรู้ ไม่ใช่ชีวิตด้วยความรักความชัง พุดก็พุดด้วยความรู้ คิดก็คิดด้วยความรู้ ไม่ได้เอาอคติต่างๆ เข้ามาใส่

ในคราวที่แล้วได้พูดประเด็นที่ ๒ ไปบ้างแล้ว เรื่องการแจกแจงองค์ธรรมของโพชฌงค์ทั้ง ๗ ว่ามีอะไรบ้าง ท่านทั้งหลายก็คงจะจำได้ คนฟังธรรมะบ่อยๆ ก็คงจำได้ว่า โพชฌงค์ ๗ มีอะไรบ้าง ได้แก่

๑. สติสัมโพชฌงค์
๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์
๓. วิริยสัมโพชฌงค์
๔. ปีติสัมโพชฌงค์
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
๖. สมาธิสัมโพชฌงค์
๗. อุpekขาสัมโพชฌงค์

ข้อที่ ๑ **สติสัมโพชฌงค์** ถ้าว่าโดยทั่วไป หมายถึง สติที่ประกอบไปด้วย ปัญญาอันยอดเยี่ยม มีความรู้ มีปัญญารักษาตัวเองให้รอดได้ รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร รู้เป้าหมายของชีวิต และรู้ทางในการเดินไปสู่เป้าหมายนั้น ประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ นี่คือนสติสัมโพชฌงค์ โดยสภาวะคือตัวสติที่ประกอบไปด้วยปัญญา เพราะสติสัมโพชฌงค์ เป็นสติที่เป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เป็นสติที่มีกำลัง สติที่จะมีกำลังได้ก็อาศัยปัญญา อย่างที่ผมยกอุปมาเรื่องอำมาตย์ อำมาตย์จะมีกำลังได้ ก็ต้องอาศัยกำลังของตัวเองส่วนหนึ่ง และตัวเองอุ้มราชโอรสมาด้วย มีกำลังมาจาก ราชโอรสด้วย มีกำลังเยอะกว่าอำมาตย์ที่ไม่ได้อุ้มราชโอรส อันนี้คือสติสัมโพชฌงค์

ข้อที่ ๒ **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** อันนี้คือปัญญา ความรู้ รู้อันไหนเป็นกุศล อันไหนเป็นอกุศล อันไหนเป็นธรรมดำ อันไหนเป็นธรรมขาว อันไหนนำทุกข์มาให้ อันไหนนำสุขมาให้ อันไหนเป็นเหตุปัจจัยของอันไหน แล้วก็ทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน นี่คือปัญญา การวิจยธรรมะ สอบสวน พิจารณา ใคร่ครวญ ด้วยปัญญา คือธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ข้อที่ ๓ **วิริยสัมโพชฌงค์** คือความเพียร ความกล้าหาญ บากบั่นไปข้างหน้าไม่หยุด ไม่ท้อถอย เอาการเอางาน ทำอย่างต่อเนื่อง โดยองค์ธรรมหรือสภาวะ คือความเพียร วิริยะ ความกล้าหาญ กล้าที่จะลุกขึ้น ถ้าไม่กล้าลุกขึ้นมันก็จะหลับอย่างเดิม ต้องกล้าลุกขึ้น ลุกขึ้นแล้วก็ต้องเดินไปข้างหน้า ส่วนใหญ่พวกเราไม่ค่อยกล้า หวงแหนนิสัยเก่าๆ อยู่ กลัวว่านิสัยใหม่จะลำบาก แต่จริงๆ แล้วนิสัยเก่ามันลำบาก แต่ที่นี้ ต้องอาศัยความกล้าหาญ ความกล้าหาญตัวนี้เลยเรียกว่า วิริยสัมโพชฌงค์ ต้องกล้า กล้าหาญที่จะทำอะไรใหม่ๆ ที่มันดีด้วยนะ ไม่ใช่ใหม่แบบไม่รู้เรื่อง นี่คือนิสัยวิริยสัมโพชฌงค์

ข้อที่ ๔ **ปิติสัมโพชนงค์** เมื่อมีสติสัมปชัญญะ มีธรรมวิจย และมีความเพียร ก้าวเดินไปอย่างนั้น ปิตีที่ปราศจากอามิสย่อมเกิดขึ้น นั่นคือปิติสัมโพชนงค์ ไม่ใช่ ปิติธรรมดา แต่เป็นปิตีที่ปราศจากอามิส หมายถึงปิตีที่ไม่ต้องอาศัยแรงกระตุ้นจาก อารมณ์ภายนอก พวกเราจะมีปิตีดีใจทีหนึ่ง ต้องให้ลูกเรียนจบปริญญา หรือว่าเงินใน ธนาคารขึ้นพรวดๆ อะไรพวกนี้ก็จะเบื่อบาน มีปิตี เอ็บอึม อย่างนั้นเป็นปิตีอิงอามิส แต่ปิตินี้ปราศจากอามิส ไม่ต้องอาศัยกามคุณ เกิดขึ้นมาเนื่องจากมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ และได้ทำความเพียร ทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม แค่ว่าถูกเท่านั้น ง่วงนอน แต่ไม่ยอมนอนตามมัน จะรู้สึกว่ปลาบปล้มใจที่ได้ทำอย่างนี้ได้ เคยเป็น กันบ้างไหม เคยโกรธแล้วแต่เดิมระงับไม่ได้ ก็พยายาม มีสติสัมปชัญญะ เข้มแข็ง อดทนให้มากขึ้น และใช้ปัญญาวิจยลงไปว่ามันไม่มีประโยชน์อะไรเลย ทำความ เพียรอย่างนี้สม่าเสมอ พอมองย้อนกลับไป ปิตีอันปราศจากอามิสเกิด มันรู้สึกว่ ได้ทำอะไรที่เหมาะสม สมกับเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า อะไรประมาณนั้น รู้สึกว่ ได้กินข้าวกินน้ำ ได้กินกระดูกชาวบ้านมาหลายครั้งแล้ว คຸ້ມคຸ້ມกับสัตว์ทั้งหลายเขา เสียสละกระดูกให้เรา อย่างเมื่อกี้กินไก่เข้าไปแล้วใช้ไหม กินกระดูกชาวบ้านคຸ້ມคຸ້ມ เขาอุทิศสຳหຶสละกระดูกให้กิน

ความรู้สึกว่ามั่นคง กับการที่แม่หลุดส่วคลอตรามา เราได้ทำอะไรที่
ขัดเกลากิเลส ทำให้ท่านได้บุญเยอะ อะไรทำนองนี้ มีความเอิบอ้อมใจเกิดขึ้นจากสติ
ธรรมวิจย และการทำความเพียรต่อเนื่อง อันนี้เรียกว่าปิติที่ปราศจากอาภิส ไม่ต้อง
อาศัยเครื่องกระตุ้น ปิตินิดนี้เกิดขึ้น เมื่อมีสติสัมปชัญญะที่ดี มีปัญญา รู้อะไร
เหมาะ อะไรไม่เหมาะ รู้จักวิจยธรรมว่า อันไหนนำทุกข์มาให้ อันไหนนำสุขมาให้
อันไหนควร อันไหนไม่ควร อันไหนควรละ อันไหนควรเจริญ กล้าหาญที่จะทำ
ซึ่งความกล้าหาญจริงๆ คือ ขัดกิเลสได้ ลองหัดดู ทำดู จะรู้จักปิติที่ปราศจากอาภิส
รู้สึกภูมิใจว่าเราเกิดมาชาติหนึ่ง ได้ทำอะไรที่สูงไปกว่าเดิม รู้มากขึ้นกว่าเดิม พัฒนา
ขึ้นกว่าเดิม เลยไปกว่าเดิม ไม่ใช่ระดับเดิมแล้ว เอิบอ้อมในใจขึ้นมา

ถ้าทำอย่างเดิม เดียวก็สุข เดียวก็ทุกข์ เดียวก็ดี เดียวก็ร้าย คຸ້มดี คຸ້มร้าย
ตลอด อย่างนั้นก็ระดับเดิม ท่านทั้งหลายอยู่ระดับเดิมหรือเปล่า บางคนแย่กว่าเดิม
ไปแล้ว คนส่วนใหญ่แย่กว่าเดิม ที่เป็นอย่างนั้นก็เพราะว่า พวกเราเกิดมาเพราะ
ของเก่า ของเก่าพามาเกิด ของเก่าคือกรรมเก่าพามาเกิด ทีนี้ มาเกิดก็เหมือนกิน
บุญเก่า ถ้ากินบุญเก่าเข้าไป ไม่ระวัง ไม่ใส่ใจของใหม่เข้าไป เกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมา
ไม่รักษาศีล ไม่สมาทานศีล ไม่สำรวมระวัง ก็เหมือนกับกินของเก่า พอกินของเก่า
มันก็หมดไปเรื่อย ทำยที่สุดก็หล่น หิริโอตปปะลดลง จิตโน้มเอียงไปทางต่ำ

เราทั้งหลายเกิดมาเพราะยัง 모르ือริยสัจ ถ้าเป็นคนที่ระวัง ใช้ชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ มีศีล ก็กินของเก่าไปด้วย ของใหม่ก็เสริมเข้ามา มันก็เท่าเดิม ทีนี้ถ้าเป็นคนมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ตื่นขึ้น มีดวงตา ก็ดีกว่าเดิม เหนือกว่าเดิม เพราะเราทั้งหลายเกิดมาจากความหลับ เกิดมาจากความไม่รู้ริยสัจ เมื่อได้ฟังพระพุทธเจ้า มีสติสัมปชัญญะ ตื่นขึ้น ได้วิจยธรรม และได้ทำความเพียร ระดับมันสูงขึ้น ในใจเราจะรู้สึกได้ว่ามันน่าภูมิใจ เอิบอิม พอใจ ได้อาศัยธาตุพ่อแม่มา คุ้มค่าที่ท่านเลี้ยงเรามา คุ้มแล้วที่คนอื่นดูแลมา เราอยู่เพื่อขัดเกลากิเลส มันก็คุ้มกันทำนองนี้ ลักษณะอย่างนี้เรียกว่าปิตีที่ปราศจากอามิส เป็นปิตีสัมโพชนงค์

ต่อไปข้อที่ ๕ พอมิปีติสัมโพชฌงค์ ใจมีความเอิบอím ไม่หิวกระหาย ไม่เอนเอียงไปหากามคุณมาให้ตัวตนเสพ ไม่มุ่งแสวงหาความสุขเพื่อตัวตน มุ่งมาทางด้านการขัดเกลากิเลสเพิ่มยิ่งขึ้น ก็มีความสงบระงับทั้งด้านกายและด้านจิต ใช้ชีวิตให้ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น ธรรมะดีๆ ก็เกิดขึ้นมาก เรียกว่า**ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์**

ข้อที่ ๖ มีสมาธิ จิตตั้งมั่น ใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข ปลอดโปร่ง โล่งและสบาย เป็น**สมาธิสัมโพชฌงค์**

เมื่อได้ทำมาทั้ง ๖ ข้อ ตามลำดับ ปรับปรุงพัฒนามาเรื่อยๆ เห็นว่าได้ทำอย่างเหมาะสมและถูกต้องแล้ว จนกระทั่งเกิดเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่นดี พร้อมสำหรับการใช้งาน ใจก็ว่างอุเบกขาได้ เป็น**อุเบกขาสัมโพชฌงค์**

ในโพชฌงค์ทั้ง ๗ เมื่อแสดงตัวสภาวะให้เห็นชัดตามที่ท่านแจกแจงเอาไว้
แบบย่อๆ ก็สรุปได้ว่า

สติสัมโพชฌงค์ คือ สติสัมปชัญญะ

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ ปัญญา

วิริยสัมโพชฌงค์ คือ ความเพียร หรือวิริยะ

ปิติสัมโพชฌงค์ คือ ปิติที่ปราศจากอามิส

ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือ ความสงบระงับกายและจิต

สมาธิสัมโพชฌงค์ คือ สมาธิ หรือเอกัคคตาจิต

อุpekขาสัมโพชฌงค์ คือ ใจที่วางเป็นกลางได้ วางลงได้ เพราะได้กระทำใน
สิ่งต่างๆ มาได้ถูกต้องเหมาะสมแล้ว ปล่อยมันไปตามเรื่องของมัน คอยดูอยู่ พร้อม
จะจัดการเสมอ ขาดตกบกพร่องตรงไหนก็พร้อมจัดการ เรียกว่าตัดรมัชฌัตตตา

สำหรับในแบบที่ ๒ ก็จำแนกโพชฌงค์ แต่ละข้อๆ นั้นเป็น ๒ อย่าง คือ

สติสัมโพชฌงค์ สติในธรรมภายในตนก็มี สติในธรรมภายนอกตนก็มี
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ปัญญาภายในตนก็มี ปัญญาภายนอกตนก็มี
วิริยสัมโพชฌงค์ วิริยะทางกายก็มี ทางใจก็มี
ปิติสัมโพชฌงค์ ปิติที่มีทั้งวิตก วิจาร์ก็มี ที่ไม่มีทั้งวิตก วิจาร์ก็มี
ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ กายปัสสัทธิก็มี จิตตปัสสัทธิก็มี
สมาธิสัมโพชฌงค์ สมาธิที่มีทั้งวิตกและวิจาร์ก็มี ที่ไม่มีทั้งวิตกและวิจาร์ก็มี
อุpekขาสัมโพชฌงค์ อุเบกขาในธรรมภายในตนก็มี อุเบกขาในธรรม
ภายนอกตนก็มี

โพชฌงค์แต่ละข้อๆ แบ่งออกเป็นข้อละ ๒ ดังนั้น ก็เป็นโพชฌงค์ ๑๔
อันนี้นัยที่ ๒ นะครับ

เรื่องนี้ได้บรรยายไปคร่าวที่แล้ว ไม่ทราบว่าจะจำได้หรือเปล่า ผ่านไปหนึ่งเดือนแล้ว มีแต่เรื่องยากๆ ทั้งนั้นเลย เริ่มต้นข้อแรกสำคัญมาก การใช้ชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ มีสติและปัญญากำกับ รู้เท่าทันความคิดและความรู้สึก คิดอย่างนี้จึงไปทำอย่างนี้ คิดอย่างนี้จึงไม่พูดอย่างนี้ ต้องมีสติที่ดี พอมีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถอย่างนี้ ก็เริ่มที่จะเป็นผู้รู้ มีองค์ธรรมฝ่ายโพชฌงค์บ้างแล้ว เป็นสติสัมโพชฌงค์ ให้ฝึกตามหลักสติปัฏฐาน ทำความเพียรตามสัมมัปปธาน มาตามลำดับ เมื่อมีสติปัฏฐานที่ดี มีสติมั่นคง นั่นแหละจึงจะเป็นสติสัมโพชฌงค์ การมีสติตามรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรมอยู่เสมอ นี่จึงเป็นการฝึกสติสัมโพชฌงค์ได้



๒.๓ โพชฌงค์ ๗ นัยที่ ๓

วันนี้ก็จะแจกแจงโพชฌงค์อีกเหมือนกัน แต่เป็นนัยที่ ๓ แสดงโพชฌงค์ที่เป็นไปเพื่อละกิเลส ทำให้ถึงนิพพาน ซึ่งเป็นโพชฌงค์แบบที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเน้นมากเป็นพิเศษ เวลาอ่านในพระสูตรต่างๆ โดยทั่วไป จะกล่าวถึงโพชฌงค์นัยที่ ๓ นี้ มีคำแบ่งบอกพิเศษ ๔ คำต่อท้ายโพชฌงค์แต่ละข้อ

ในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก วิกังค์ ข้อ ๔๗๐ และ ๔๗๑ มีข้อความว่า

[๔๗๐] โพชฌงค์ ๗ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์
๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์
๓. วิริยสัมโพชฌงค์
๔. ปีติสัมโพชฌงค์
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
๖. สมาธิสัมโพชฌงค์
๗. อุpekขาสัมโพชฌงค์

[๔๗๑] บรรดาโพชฌงค์ ๗ เหล่านั้น สติสัมโพชฌงค์ เป็นฉนวน
ภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) เจริญสติสัมโพชฌงค์ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

(๒) เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

(๓) เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

(๔) เจริญปีติสัมโพชฌงค์ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

(๕) เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

(๖) เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

(๗) เจริญอุpekขาสัมโพชฌงค์ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

สูตรต้นตภาชนีย จบ

นี่เป็นโพชฌงค์ในแบบที่ ๓ จะมีคำอยู่ ๔ คำ ต่อท้ายโพชฌงค์แต่ละข้อ โพชฌงค์ที่ทรงขยายความแบบนี้มีเยอะมากในพระสูตร โดยทั่วไป เวลากล่าวถึงโพชฌงค์ที่เป็นเหตุให้ถึงวิชาและวิมุตติ เป็นเหตุให้ถึงนิพพาน เมื่อขยายความ ก็จะเป็นโพชฌงค์ชุดนี้ หมายความว่า **ในการปฏิบัติธรรมนั้น นอกจากจะมีคุณธรรมต่างๆ แล้ว ต้องมีเป้าหมายที่ถูกต้อง มีที่อาศัยคือนิพพาน ให้โน้มเอียงไปทางนิพพาน** จึงมีคำ ๔ คำอยู่ต่อท้าย ไม่ทราบจำได้หรือยัง เมื่อผมอ่านหลายเที่ยว ที่มีคำว่า อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธะ น้อมไปเพื่อความปล่อยวาง นอกจากจะมีสติสัมปชัญญะแล้ว ยังต้องมีลักษณะ ๔ อย่างนี้ จึงจะเป็นไปเพื่อวิชาและวิมุตติ ไม่ใช่มีสติแล้วก็ใช้ชีวิตไปวันๆ ไม่ใช่อย่างนั้น

ต้องอิงอาศัยวิเวก คือ การอยู่คนเดียวเป็นอย่างยิ่ง ต้องนึกถึงคนเดียวไว้เสมอ ทำไมต้องนึกถึงคนเดียวไว้เสมอ บางคนอาจจะสงสัย นิพพานนั้นต้องไปคนเดียว จะไปห้วงคนนั้นคนนี้ ห่วงชาวโลกไม่ได้ ไม่ใช่คิดว่า มีสติปัญญาแล้วจะต้องไปช่วยชาวโลก คิดอย่างนั้นก็โง่ไป แท้ที่จริงแล้ว เรานี้เกิดมาคนเดียวแล้วก็ตายคนเดียว เราไม่ได้เป็นของใคร และใครก็ไม่ได้เป็นของเราด้วย หากกล่าวถึงในโลก มีสิ่งหนึ่งที่เป็นของเราคือ**กรรม** อย่างที่พระพุทธเจ้าให้พิจารณา เรามีกรรมเป็นของตนเอง เป็นทายาทของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราก็จะเป็นทายาทของกรรมนั้น ความบริสุทธิ์ก็ดี ความไม่บริสุทธิ์ก็ดี เป็นของเฉพาะตน คนอื่นจะทำให้คนอื่นบริสุทธิ์ก็ไม่ได้ อะไรทำนองนี้

การที่เราเป็นผู้ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ มีการวิจัยธรรมแล้ว ต้องมาอิงข้างวิเวก อิงอาศัยข้างวิเวก ต้องอยู่คนเดียว คิดถึงคนเดียว มุ่งบ่ายหน้าไปทางพระนิพพาน ทำไปเพื่อความปล่อยวางโลก แล้วเล่นไปนิพพาน ไม่ใช่คิดถึงหลายคน พวกเราหลายคนชอบคิดว่าถ้ามีธรรมะแล้ว ก็จะช่วยคนโน้นคนนี้ ถ้าต้องการจะไปนิพพาน ต้องคิดถึงตัวเองไว้ ดูเหมือนเห็นแก่ตัวอย่างไรก็ไม่รู้ แต่จริงๆ เป็นการช่วยตนเอง และช่วยคนอื่น หลักการมันเป็นอย่างนี้

พอคิดถึงตัวเอง มาพิจารณาดูที่ตัวเอง ก็ารู้จักว่า เออ...ตัวเองมีกิเลสเยอะ อยู่ จะขัดเกล่าอย่างไรได้บ้าง การขัดเกลากิเลสก็ด้วยการช่วยเหลือคนอื่นตามเหมาะสม ฝึกหัดขัดเกลากิเลส ความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็จะดีขึ้น เพราะทำเพื่อขัดเกลตาตนเอง ขัดกิเลสของตนเอง ให้กิเลสลดลงๆ คนรอบข้างทั้งหมดจะเป็นเครื่องฝึก ทำให้ฝึกตัวเอง เพื่อขัดกิเลส พยายามอยู่คนเดียว **อยู่วิเวก อยู่ข้างพระนิพพาน จะไปนิพพาน ไม่เอาโลก ไม่เอาคนหมู่มาก** นี้เรียกว่า อิงอาศัยข้างวิเวก ข้างอยู่คนเดียว ฝึกตนเองอยู่คนเดียว ถึงเวลา ก็ไปอยู่เงียบๆ แล้วก็ฝึก มาดูกิเลสของตัวเองแล้ว ก็ขัด ไปอยู่เงียบๆ ออกมาอยู่กับสังคมก็เพื่อขัดกิเลส

อิงอาศัยวิราคะ อิงความคลายออก คลายความกำหนัด แต่เดิมยึดติดเยอะ ต้องเป็นไปเพื่อคลายออก ไม่ใช่ติดอยู่ ไม่ให้โลกมายึดติดได้ การมีสติสัมปชัญญะ การมีปัญญา นี่ต้องเป็นไปเพื่อคลาย เพื่อปล่อยวาง จะได้ถึงนิพพาน ถ้าแต่เดิมยึดมาก ก็ต้องปล่อยออก วางลง

อาศัยนิโรธะ อิงความดับ ความไม่เกิด ความไม่มีสิ่งนั้นอีก ไม่มีทุกข์อีก เพราะไม่มีเหตุให้ทุกข์เกิด ความดับให้สนิท ไม่หวั่นไหว ไม่อาวรณ ไม่กังวลกับสิ่งต่างๆ ถ้ายังอาลัยอาวรณกับสิ่งต่างๆ ก็แสดงว่าอิงข้างผิด ต้องแบบไม่อาลัย ไม่อาวรณ เพื่อดับสนิท ไม่มีอีก

น้อมไปเพื่อการสละ น้อมไปทางโอสถศคคะ ปลอ่ยทิ้งโลกสังขาร มุ่งหน้า
ตรงดิ่งไปทางนิพพาน ทิ้งโลกไว้เบื้องหลัง ไม่หันกลับมามอง ต้องการสละ เล่นไป
สู่นิพพาน

ฉะนั้น นอกจากจะมีคุณธรรมต่างๆ ปฏิบัติตามหลักการแล้ว ต้องเอียงข้าง
ไปข้างหนึ่ง มีเป้าหมาย มีที่อาศัยที่ถูกต้อง เอียงข้าง แต่เอียงไปข้างที่ถูกต้อง **เอียง**
ไปข้างนิพพาน เหมือนต้นไม้เอียงข้างไปข้างหนึ่ง ต้นไม้อยูริมฝั่งน้ำ เอียงข้างไป
ทางน้ำ น้ำเขาอยู่เรื่อยๆ เมื่อมันล้ม มันก็จะล้มไปทางแม่น้ำ ล้มไปทางนั้น เพราะ
มันเอียงไปทางนั้น ในการปฏิบัตินี้ ก็ต้องเอียงไปข้างนิพพาน เอียงไปข้างโน้น จะ
มาเอียงข้างโลกนี้ไม่ได้ มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญาดี แต่มาเอียงข้างโลกก็ไม่ได้ ต้อง
เอียงข้างไปทางนิพพาน เมื่อถึงเวลา คุณธรรมต่างๆ เหมาะสม องค์มรรคสามัคคี
กัน สมบูรณ์พร้อมก็ถึงนิพพาน

ตอนนี้พูดประเด็นที่ ๒ คือ แจกแจงองค์ธรรมของโพชฌงค์ทั้ง ๗ ท่านคงพอเข้าใจบ้างนะ แจกแจงไปทั้ง ๓ แบบด้วยกัน มีแบบทั่วไป แบบแจกแจงแต่ละข้อนั้นเป็นแบบที่ ๒ และแบบที่ ๓ ที่มีคำพิเศษ ๔ คำ กำกับไว้ แบบที่พระพุทธเจ้าเน้นมากคือแบบที่ ๓ ให้เอียงไปข้างนิพพาน เอียงไปข้างวิเวก วิราคะ นิโรธะ น้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

ในทางธรรมะนี้ ไม่ได้ให้อยู่ระหว่างกลางๆ ให้เอียงข้างเสมอ ทำอะไรก็มุ่งไปข้างหนึ่ง คือข้างนิพพาน ธรรมะมีอยู่ ๒ ข้าง สังฆตธรรม กับ อสังฆตธรรม สังฆารกับ นิพพาน ให้เอียงข้าง ให้เลือกข้างหนึ่ง เอียงไปข้างนิพพาน แม้ตอนนี้จะอยู่ฝ่ายสังฆารก็ตาม ปฏิบัติฝึกหัดอะไร ก็ให้มุ่งหวังไปที่นิพพาน เอียงไปข้างโน้น ให้น้ำหนักข้างหนึ่งมากกว่าเอาไว้ พวกเราให้น้ำหนักข้างไหนมากกว่ากัน อยู่บ้านน้ำหนักก็ต้องให้ข้างที่มั่นมากกว่า เพราะอย่างไรก็ต้องทิ้งอยู่แล้ว ก็ให้น้ำหนักข้างนี้ไว้ก่อน

ถ้ามาให้หน้านักข้างโลกมากกว่า จะอยู่บ้านนี้ตลอดไป อย่างนี้ไปนิพพาน
ไม่ได้ เพราะนิพพานเป็นความดับสนิทของสังขารทั้งปวง ต้องใจเด็ด ต้องเห็นโทษ
ของโลก ซึ่งจะเห็นโทษของโลก เห็นประโยชน์ของนิพพาน ต้องเป็นคนที่ไม่ขลุกอยู่
กับโลก การเป็นคนไม่ขลุกอยู่กับโลก เอียงไปข้างนิพพาน จะทำให้เห็นโลกชัด พอ
เอียงไปข้างนิพพาน ใจก็จะปลอดโปร่งยิ่งขึ้น เบาสบายขึ้น ปล่อยวางได้ พอปล่อย
วาง มองดูคนที่เขายึดอยู่ ทะเลาะเบาะแว้งกัน แย่งชิงกัน ในสิ่งที่ไม่ใช่ของตน เพื่อ
ของไม่เป็นประโยชน์ เถียงกันให้ตัวเองเป็นฝ่ายถูกอย่างโน้นอย่างนี้ ต่อสู้กัน ทำย
ที่สุดก็ไม่ได้อะไรไป



๓. ความสำคัญของโพชฌงค์

วันนี้จะพูดประเด็นที่ ๓ ต่อไป คือ ความสำคัญของโพชฌงค์ ผมจะยกตัวอย่างพระสูตรต่างๆ ที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ นำมาอ่านให้ฟัง ท่านทั้งหลายลองฟังดู เห็นความสำคัญแล้ว เพื่ออยากจะปฏิบัติ หรือฟังตอนนี้แล้วยังไม่ค่อยเข้าใจ จำไว้ สนใจพิจารณาบ่อยๆ ชาติหน้าอาจจะค้นก็ได้ เราเพื่อไว้หลายชั้นเหมือนกันนะ วันนี้ยังไม่เห็นความสำคัญ ก็ฟังเอาไว้ วันหลังอาจจะเห็นความสำคัญขึ้น ชาตินี้ไม่เห็นก็เพื่อชาติหน้าไว้ด้วย พวกเราเพื่อกันนานแล้วนี่ เกือบจะ ๒,๖๐๐ ปีแล้ว ก็ยังวนๆ กันอยู่ จะบีบคอให้เร่งรีบไปก็คงไม่ได้ มีแต่แนะนำกัน กระตุ้นเตือนกันไป

สำหรับความสำคัญของโพชฌงค์ มีพระสูตรที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเอาไว้เป็นอันมาก ผมก็จะยกมาบางพระสูตร เพราะเนื้อหาก็คคล้ายๆ กันบ้าง ยกมาบางส่วน ผมก็จะแยกเป็นข้อๆ เอาเรื่องความสำคัญเอาสูงสุดมาก่อน

โพชฌงค์มีความสำคัญ ข้อที่ ๑ คือ ทำให้จิตโน้มเอียงไปทางนิพพาน ถ้าเจริญโพชฌงค์ จะเอียงไปนิพพาน ทำให้ถึงนิพพาน ความสำคัญข้อที่ ๒ ก็รองลงมาหน่อย ทำให้ได้วิชาและวิมุตติ วิชาและวิมุตตินี้ยังไม่ถึงนิพพาน พอได้วิชาและวิมุตติ อย่างนี้ เป็นต้น เพื่อให้เข้าใจมากขึ้นจะอ่านพระสูตรให้ฟัง

๓.๑ ทำให้จิตโน้มเอียงไปนิพพาน

ความสำคัญข้อที่ ๑ คือ โภชณฺคํทำให้จิตโน้มเอียงไปนิพพาน เอนเอียงไปทางนิพพาน เป็นไปเพื่อนิพพาน

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ฎฎาการสูตร ข้อ ๑๘๘ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย กลอนของเรือนยอดทั้งหมดล้วนโน้มไปสู่ยอด โน้มไปสู่ยอด โอนไปสู่ยอด แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อเจริญโภชณฺคํ ๗ ประการ ทำโภชณฺคํ ๗ ประการให้มาก ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน

ภิกษุเมื่อเจริญโภชณฺคํ ๗ ประการ ทำโภชณฺคํ ๗ ประการให้มาก ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชณฺคํอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ โน้มไปในโอสถัคคะ

๒. เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

๓. เจริญวิริยสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

๔. เจริญปิติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

๕. เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

๖. เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

๗. เจริญอุpekขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก ย่อมน้อมไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน อย่างนี้แล

กฎการสูตรที่ ๗ จบ

อันนี้ โพชนงค์ทำให้โอนานิพพานนะ เอียงไป น้อมไป โน้มไป พวกเรา
ยังไม่รู้จักนิพพาน ยังไม่ต้องไปนึกว่านิพพานเป็นอย่างไรก็ได้ เรายังไม่รู้จริงๆ
ก็ไม่ใช่ไร ให้ทำกรรมที่ทำให้โน้มเอียงไปสู่นิพพาน จะช่วยให้เข้าใจนิพพานได้
มากขึ้น ทำสติสัมปชัญญะที่เป็นสติสัมโพชนงค์ให้มีขึ้น ทำธัมมวิจยสัมโพชนงค์
ทำวิริยสัมโพชนงค์ ทำให้มากๆ และอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธะ น้อมไป
ในโวลสัคคะ น้อมไปทางการปล่อยการวาง ก็จะรู้จักนิพพานได้มากขึ้น เพราะจิต
เอียงไปทางนั้น พอมีสติสัมปชัญญะเป็นอย่างไร ใจก็สบาย ปลอดโปร่ง รู้สึกปลอดภัย
รู้สึกอบอุ่น จะโอนเอียงไปทางนั้น จะรู้จักนิพพานยิ่งขึ้นๆ ไป

บางพระสูตร พระพุทธองค์ตรัสลักษณะอย่างอื่นก็มี เช่น ทำให้ออกจาก
ฝั่งนี้ไปถึงฝั่งโน้น ฝั่งโน้นก็คือนิพพานนั่นแหละ คนส่วนใหญ่ติดอยู่ฝั่งนี้ มีแต่เรื่อง
ตัวตน มีแต่เรื่องของตน หลงผิด ไปทำกรรม ได้เกิด ได้ตาย เป็นก้อนทุกข์ ซึ่งไม่มี
สิ่งใดแน่นอนเลย

ในปาริฉกมสูตร ข้อ ๑๙๘

ภิกษุทั้งหลาย โขชฌงค์ ๗ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว
ย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้

โขชฌงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ๑. สติสัมโพชฌงค์ | ๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ |
| ๓. วิริยสัมโพชฌงค์ | ๔. ปีติสัมโพชฌงค์ |
| ๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ | ๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ |
| ๗. อุpekขาสัมโพชฌงค์ | |

ภิกษุทั้งหลาย โขชฌงค์ ๗ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว
ย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้

ในหมู่มนุษย์ เหล่าชนผู้ไปถึงฝั่งโน้นมีจำนวนน้อย
ส่วนหมู่อสัตว์นอกนี้เลาะไปตามฝั่งนี้ทั้งนั้น
ส่วนชนเหล่าใดประพฤติดตามธรรม
ในธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้โดยชอบ
ชนเหล่านั้นจักข้ามพ้นวัฏฏะ
อันเป็นบ่วงมารที่ข้ามได้แสนยาก จักถึงฝั่งโน้น

บัณฑิตละกรรมดำแล้วพึงเจริญธรรมขาว
ออกจากที่มีน้ำ มาสู่ที่ไม่มีน้ำ
ละกามทั้งหลายแล้ว เป็นผู้หมดความกังวล
พึงปรารถนาความยินดียิ่งในวิเวกที่ยินดีได้ยากยิ่ง
บัณฑิตพึงชำระตนให้ผ่องแผ้ว
จากเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตทั้งหลาย
บัณฑิตเหล่าใดอบรมจิตโดยชอบ
ในองค์ธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ทั้งหลาย
ไม่ถือมั่น ยินดีในนิพพานเป็นที่สละความถือมั่น
บัณฑิตเหล่านั้นสิ้นอาสวะแล้ว
มีความรุ่งเรือง ดับสนิทแล้วในโลก

ปาริฉกมสูตรที่ ๗ จบ

นี่เป็นความสำคัญของโพชฌงค์ ข้อที่ ๑ คือ ทำให้โน้มเอียงไปสู่นิพพาน ทำให้รู้จักนิพพานยิ่งขึ้น ท่านทั้งหลายอยากรู้จักนิพพานกันบ้างไหม ถ้าอยากรู้จัก ก็ไปทำโพชฌงค์ให้มีขึ้น พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อเจริญและกระทำให้มาก จะโน้มเอียงไปนิพพาน ทำให้ถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้ เรายังอยู่ฝั่งข้างนี้ จะไปฝั่งโน้น ก็ฝึกโพชฌงค์



๓.๒ ทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

ความสำคัญข้อที่ ๒ รองจากนิพพานลงมาหน่อย โภชนงค์ทำให้ได้วิชาและวิมุตติ ได้ความรู้แจ้ง คือได้วิชา ได้ดวงตา มองสิ่งต่างๆ ทะลุปรุโปร่ง อยากมีดวงตากับเขาบ้างไหม ได้วิชาแล้ว ทำให้เข้าใจชัดเจน พอเข้าใจชัดก็ทำให้วางสิ่งที่เคยแบกลงได้ ปล่อยวางของหนักลงได้ พอวางได้ก็เบาสบาย และของใหม่ก็ไม่แบกขึ้นมาอีก ก็ยิ่งสบายขึ้นไปใหญ่

พวกเรามีของที่แบกเยอะก็ต้องมาดูความจริง การจะมองดูความจริงได้ก็ต้องมีดวงตา ถ้าไม่มีดวงตาก็ดูไม่ได้ ตัวองค์กรที่ทำให้เกิดดวงตา ทำให้เกิดวิชาคือโภชนงค์นี้แหละ อาหารของวิชาและวิมุตติ เหตุปัจจัยที่ทำให้ได้วิชาและวิมุตติทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์คือโภชนงค์

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรคในกุนทลียสูตร ข้อ ๑๘๗ กล่าวถึงวิชาและวิมุตติ ซึ่งเป็นอานิสงส์การประพฤติพรหมจรรย์ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ผมจะอ่านให้ฟังบางส่วน

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าอัญชนวัน สถานที่พระราชทานอภัยแก่หมู่เนื้อ เขตเมืองสาเกต ครั้นนั้น กุณฑลียปริพาชก เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ได้สนทนาปราศรัยพอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า ท่านพระโคตม ข้าพเจ้าเที่ยวไปในอาราม เข้าไปหาบริษัท เมื่อข้าพเจ้าบริโภคอาหารเข้าเสร็จแล้ว ในเวลาหลังอาหาร เดินเที่ยวไปทางอารามสู่อาราม ทางอุทยานสู่อุทยาน ณ ที่นั้น ข้าพเจ้าเห็นสมณพราหมณ์ พวกหนึ่งกำลังกล่าวกถา ซึ่งมีวิธีเปลื้องวาทะเป็นอนิสงส์ และมีวิธีได้วาทะเป็นอนิสงส์ ส่วนท่านพระโคตมมีอะไรเป็นอนิสงส์อยู่

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า กุณฑลียะ ตถาคตมีวิชาและวิมุตติ เป็นผลานิสงส์

ท่านพระโคตม ธรรมเหล่าไหนที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

กฤษณทูลีเย โพนฌงค์ ๗ ประการที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำ
วิชาและวิมุติให้บริบูรณ์

ท่านพระโคตม อนึ่ง ธรรมเหล่าไหนที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว
ทำโพนฌงค์ ๗ ประการให้บริบูรณ์

กฤษณทูลีเย สติปัฏฐาน ๔ ประการที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำ
โพนฌงค์ ๗ ประการให้บริบูรณ์

ท่านพระโคตม อนึ่ง ธรรมเหล่าไหนที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว
ทำสติปัฏฐาน ๔ ประการให้บริบูรณ์

กฤษณทูลีเย สุจริต ๓ ประการที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำ
สติปัฏฐาน ๔ ประการให้บริบูรณ์

ท่านพระโคตม อนึ่ง ธรรมเหล่าไหนที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว
ทำสุจริต ๓ ประการให้บริบูรณ์

กฤษณทูลีเย อินทริยสังวรที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำสุจริต ๓
ประการ ให้บริบูรณ์

พระสูตรนี้ มีปริพาชกนักบวชนอกพุทธศาสนาคนหนึ่งชื่อว่ากุนทลียะ มาถามพระพุทธเจ้า เขาบอกว่าได้เดินไปสถานที่นั้นบ้างสถานที่นี้บ้าง เห็นสมณพราหมณ์ในสำนักต่างๆ ในสำนักโน้น สำนักนี้ ส่วนใหญ่นั่งเถียงกันเรื่องนั้นเรื่องนี้ วุ่นวายกันนั้น มีแต่พูดคุ้ยโต้แย้งกันเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรารู้เรื่องนี้ ท่านไม่รู้เรื่องนี้ เราเก่งกว่าอย่างนั้นอย่างนี้ มีแต่แสดงลัทธิความเห็นกัน แล้วท่านพระโคตมเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระองค์มีวิชาและวิมุติเป็นอันสูงส่ง มีความรู้แจ้งทะลุปรุโปร่ง หลุดพ้นแล้ว ไม่ยึดถือความเห็น ไม่ต้องแสดงแข่งลัทธิอย่างคนอื่นเขา

ปริพาชกเลยถามต่อว่า แล้วธรรมะเหล่าไหนที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำวิชาและวิมุติให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ทำวิชาและวิมุติให้บริบูรณ์ อย่างมีดวงตา อย่างมีอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นธรรมะที่ทำให้เกิดดวงตา ก่อนจะมีดวงตาต้องมีธรรมะชุดหนึ่งขึ้นมา ต้องเจริญ และทำให้มาก จึงจะได้ดวงตานี้มา ธรรมะหมวดนั้นคือโพชฌงค์ ๗ เริ่มต้นที่สติสัมโพชฌงค์ เป็นผู้มีสติ ประกอบด้วยสติและปัญญา มีสติสัมปชัญญะ ต้องใช้ชีวิตอย่างมีสติ พอใช้ชีวิตอย่างมีสติ ต้องมีการวิจัยธรรมด้วยปัญญา พิจารณาสอบสวน ดู มีแต่ธรรมะ มีแต่รูป มีแต่นาม มีแต่ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และต้องมีวิริยะ ตามลำดับไปอย่างนี้ ธรรมะหมวดนี้ ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ทำวิชาและวิมุติให้บริบูรณ์

ในพระสูตรนี้ กล่าวถึงธรรมะหมวดที่ ๑ คือ วิชชาและวิมุตติ รองลงมาที่เป็นเหตุก็คือโพชฌงค์ ๗ เป็นหมวดที่ ๒ ถ้ามต่อไปว่า ธรรมะหมวดไหนที่เจริญแล้ว และทำให้มากๆ จะได้โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ เพราะสตินั้นเป็นเบื้องต้น เป็นสติสัมโพชฌงค์อย่างที่ได้บรรยายมาแล้ว ถ้าฝึกจนได้สติปัฏฐาน ๔ มีสติท่องเที่ยวอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะตามรู้ที่อยู่ในกาย ตามรู้เวทนา ตามรู้จิต และตามรู้ธรรมอยู่เสมอ ก็เข้าหลักโพชฌงค์แล้ว เป็นสติสัมโพชฌงค์ สติสัมโพชฌงค์มาจากสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง หมวดต่อไปถามถึงธรรมะเหล่าไหนที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ ได้แก่ สุจริต ๓ ต้องมีสุจริต ๓ เป็นพื้นฐาน สุจริต ๓ มีธรรมะเหล่าไหนเป็นเหตุ ได้แก่ อินทริยสังวร ปริพาชกถามเท่านั้น พระพุทธองค์ก็ตรัสตอบเท่านั้น

ก่อนอินทริยสังวรก็มีอีก เพราะธรรมะก็ย่อมมีเหตุต่อเนื่องกันไป แต่สำหรับในพระสูตรนี้กล่าวถึงธรรม ๕ หมวด เป็นเหตุปัจจัยต่อเนื่องกัน ได้แก่ วิชาและวิมุตติ โพชฌงค์ ๗ สติปัฏฐาน ๔ สุจริต ๓ และอินทริยสังวร อินทริยสังวรก็เป็นการฝึกสตินั่นแหละ เป็นการฝึกสติเตรียมพร้อมเสมอ ระมัดระวังทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย ถ้าเรียงจากข้างล่างขึ้นไป ก็เป็น อินทริยสังวร สุจริต ๓ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชาและวิมุตติ ที่จะเน้นตรงนี้ คือความสำคัญของโพชฌงค์ บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

อีกพระสูตรหนึ่ง กล่าวถึงเหตุปัจจัยพื้นฐาน รองลงมาจากอินทริยสังวรอีก ในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต อวิชาสูตร เล่ม ๒๔ ข้อ ๖๑ อ่านเฉพาะตอนว่าด้วยเหตุของวิชาและวิมุตติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย แม้วิชาและวิมุตติ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้
กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของวิชาและวิมุตติ ควรตอบว่า
“โพชฌงค์ ๗”

แม้โพชฌงค์ ๗ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร
อะไรเล่าเป็นอาหารของโพชฌงค์ ๗ ควรตอบว่า “สติปัฏฐาน ๔”

แม้สติปัฏฐาน ๔ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร
อะไรเล่าเป็นอาหารของสติปัฏฐาน ๔ ควรตอบว่า “สุจริต ๓”

แม้สุจริต ๓ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไร
เล่าเป็นอาหารของสุจริต ๓ ควรตอบว่า “ความสำรวมอินทรีย์”

แม้ความสำรวมอินทรีย์ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่า
ไม่มีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของความสำรวมอินทรีย์ ควรตอบว่า
“สติสัมปชัญญะ”

แม้สติสัมปชัญญะ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร
อะไรเล่าเป็นอาหารของสติสัมปชัญญะ ควรตอบว่า “การมนสิการโดย
แยบคาย”

แม้การมนสิการโดยแบบคาย เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่า
ไม่มีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของการมนสิการโดยแบบคาย ควรตอบ
ว่า “ศรัทธา”

แม้ศรัทธา เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเล่า
เป็นอาหารของศรัทธา ควรตอบว่า “การฟังสังฆธรรม”

แม้การฟังสังฆธรรม เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร
อะไรเล่าเป็นอาหารของการฟังสังฆธรรม ควรตอบว่า “การคบสัตบุรุษ”

การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสังฆธรรมบริบูรณ์
การฟังสังฆธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์
ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การมนสิการโดยแบบคายบริบูรณ์
การมนสิการโดยแบบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะ
บริบูรณ์

สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์
ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์
สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์

สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์
โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์
วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้
ภิกษุทั้งหลาย การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสังฆธรรม
บริบูรณ์ ฯลฯ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์
วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ เปรียบเหมือน
เมื่อฝนเม็ดใหญ่ตกลงบนยอดเขา เมื่อฝนตกลงหนักๆ น้ำนั้นไหลไปตาม
ที่ลุ่มทำให้ชอกเขา ลำธาร และห้วยเต็มเปี่ยม ชอกเขา ลำธาร และห้วย
เต็มเปี่ยมแล้วทำให้หนองเต็ม หนองเต็มแล้วทำให้บึงเต็ม บึงเต็มแล้ว
ทำให้แม่น้ำน้อยเต็ม แม่น้ำน้อยเต็มแล้วทำให้แม่น้ำใหญ่เต็ม แม่น้ำใหญ่
เต็มแล้วทำให้มหาสมุทรสาครเต็ม มหาสมุทรสาครนี้มีอาหารอย่างนี้ และ
เต็มเปี่ยมอย่างนี้

พระสูตรนี้มีข้อธรรมเพิ่มเติม พระสูตรก่อนหน้านี้มีแค่ ๕ อย่าง ถึงอินทริยสังวร แต่พระสูตรนี้เพิ่มมาอีก รวมเป็นธรรมะ ๑๐ ประการ เป็นเหตุปัจจัยส่งผลต่อเนื่องกันไป ท่านทั้งหลายจะได้เอาไปฝึก บางคนอาจจะเอาแต่วิชาและวิมุตติ อย่างนั้นเป็นขั้นสูง ถ้าไม่มีขั้นพื้นฐานรองลงมารองรับ ขั้นสูงก็เป็นไปไม่ได้เหมือนกัน วิชาและวิมุตติมีอาหาร มีเหตุปัจจัย มีที่อิงอาศัย **อาหารของวิชาและวิมุตติคือโพชฌงค์ ๗** โพชฌงค์ก็มีอาหารคือสติปัฏฐาน ๔ การจะมีสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ ต้องมีสุจริต ๓ สุจริต ๓ จะบริบูรณ์ต้องมีความสำรวมอินทริย์ รู้จักระมัดระวังการใช้อินทริย์ให้ดี จะประมาทไม่ได้ การจะมีอินทริยสังวรสำรวมระวังได้ดี ต้องมีสติสัมปชัญญะ จะมีสติสัมปชัญญะต้องรู้จักการมนสิการโดยแบบกาย การรู้จักใส่ใจ สนใจโดยแบบกาย จะใส่ใจโดยแบบกาย มองในมุมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ รู้จักพิจารณาตามความเป็นจริง ต้องมีศรัทธา เหมือนพวกเรานี้มีศรัทธาเชื่อมั่นปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า แล้วก็มาฟังธรรม จดจำธรรมะไว้ แล้วพิจารณาให้สอดคล้องกับธรรมะนั้น นี่เรียกว่าพิจารณาแบบแบบกาย มองแบบแบบกาย มองตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ ก็จะได้สติสัมปชัญญะ แม้แต่การกินอาหารหรือใช้สอยปัจจัยอะไรต่างๆ ก็ให้รู้จักใส่ใจให้ถูกต้อง กินเพื่ออะไร ทำให้ได้สติสัมปชัญญะ นี้ก็อาศัยศรัทธา จะมีศรัทธาก็ต้องอาศัยการฟังสัทธรรม ฟังสัทธรรมก็ต้องคบสัตบุรุษ เป็นปัจจัยเรียงตามลำดับอย่างนี้

เรียงจากล่างขึ้นไปด้านบน คบสัทบุรุษ ฟังสัทธรรม มีศรัทธา มนสิการ
โดยแยบคาย สติสัมปชัญญะ อินทรีย์สังวร สัจจิต ๓ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗
วิชาและวิมุตติ อย่างนั้นะ เป็นลำดับไป เป็นขั้นตอนต่อเนื่องกัน

๓.๓ เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม

ความสำคัญของโพชฌงค์ข้อที่ ๓ คือ เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม ทำให้สิ้นกรรม ไม่ต้องทำกรรม พวกเรามีกรรมเป็นของของตน เหนื่อยกันหรือยัง ถ้าเหนื่อยแล้ว ต้องมาปฏิบัติฝึกหัดตามที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศไว้ กรรมจะได้หมดกันเสียที่มีกรรมเป็นของตนมันเหนื่อยเหลือเกิน ทำเลมาตั้งเยอะนี่ บางคนจะทำดีแก้ไขไปแก้ไขแต่ชาติเดียวมันก็ไม่ไหว เพราะชั่วมาหลายชาติแล้ว มันลำบาก **ต้องให้หมดสิ้นกรรมนั้นแหละ จึงจะจบ** ถ้าไม่สิ้นกรรม วิญญาณสงสารก็ไม่จบ

พวกเราที่อยู่ในโลก ใช้ชีวิตแบบโลกียะ แบบโลกนี้มีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย นี่แบบโลกๆ วนเวียนไปตามกรรมอย่างนี้ ถ้าเลยจากนี้ ก็ต้องเหนือโลกแล้ว ไม่อย่างนั้น ก็วนเวียนอยู่เท่านี้ ไม่รู้จะตระกำลำบากจุดไหน เป็นไปตามกรรม ไม่แน่นอน เพราะชาติเก่าๆ ไม่รู้ทำกรรมไม่ดีมาเยอะหรือเปล่า ซึ่งปกติก็ปนๆ กันอยู่แล้ว ดีบ้าง เลวบ้าง และโดยทั่วไปก็เลวเยอะ ขนาดเป็นมนุษย์ยังเจ็บหลังปวดเอวอยู่ นี่ก็เป็นเศษของกรรมที่ได้ทำมา ไปหักขาเปิดขาไถอะไรบ้าง เตะหมาบ้าง เจ็บๆ ปวดๆ อันนี้ก็เป็น**เศษกรรม** เศษกรรมที่เคยไปเบียดเบียนสัตว์เอาไว้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สำหรับบุคคลบางคนในโลกนี้ที่ทำปาณาติบาต ฆ่าสัตว์ พวกมือเปื้อนเลือด หลังจากแตกกายตายไป จะไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เสวยผลของกรรม ทุกข์ทรมาน เมื่อเขาเสวยผลกรรมนั้นเสร็จเรียบร้อยแล้ว ในชาติใด ที่มีโอกาสมาเป็นมนุษย์ คนคนนั้นก็จะเป็นพวกอายุสั้น มีความเจ็บปวดมาก เป็นเศษกรรมของการฆ่าสัตว์ บุคคลบางคนในโลกนี้ที่ชอบเบียดเบียนสัตว์ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยเท้าบ้าง ด้วยตะคนนั้นคนนี้บ้าง ทำให้เขาได้รับความเจ็บปวดต่างๆ เมื่อแตกกายตายไป ก็จะไปอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เหมือนกัน ก็พอรับกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ชาติไหนที่เขาเกิดมาเป็นมนุษย์อีก เศษของกรรมก็จะมาให้ผลกลายเป็นคนมีโรคมาก เจ็บออกๆ แอดๆ เจ็บตรงนั้นตรงนี้

ท่านทั้งหลายเป็นกันบ้างไหม เจ็บหลัง ปวดเอว อะไรต่างๆ เหล่านี้ พวกนี้เป็น
เป็นเศษกรรมเท่านั้น เศษของกรรมที่ไปเตะหมาบ้าง ขว้างก้อนหินใส่หมาบ้าง เจตนา
เบียดเบียน อันนี้เป็นแค่เศษกรรม คนที่วนเวียนอยู่ในวัฏฏสงสารก็แบบนี้แหละ มี
กรรมเป็นของของตน ถ้าไม่สิ้นกรรม กรรมไม่หมด ไม่ล้างออกไป มันก็ตามไปเรื่อยนะ
ของไม่ดีที่เคยทำเอาไว้ตั้งแต่ก่อนโน้น เป็นร้อยๆ พันๆ แสนๆ ชาติ ยังตามมาอยู่ ตั้ง
ท่าเอาคืนอยู่ อุตส่าห์ทำดีแทบล้มแทบตาย หาวิธีขอขมาลาโทษ หลบไปทางนั้นทางนี้
มันก็แก้ไม่ได้ กรรมหาช่องในการให้ผล เราใช้ชีวิตแบบอิสระไม่ได้ เหมือนคนติดคุก

กรรมนี้จึงเหมือนกับพระราชที่จ้องจะลงโทษเราให้ตาย เราทำความผิด มีโทษร้ายแรง ต้องประหารให้ตายสถานเดียว แต่เพื่อให้ตายสาสมกับความผิด ให้ทุกข์นานๆ กรรมก็หล่อเลี้ยงไว้ให้ประสบกับทุกข์ ยิ่งหล่อเลี้ยงได้นานก็ทุกข์นาน เหมือนพวกเรานี้ อยู่มานาน จากหนุ่มสาวจนเป็นคนแก่ เดี่ยวเจ็บ เดี่ยวปวด เดี่ยวเป็นนั่น เดี่ยวเป็นนี่ ลำบาก เดี่ยวเจอเรื่องไม่ถูกใจ เดี่ยวคนนั้นก็ทิ้ง เคยจับแมวไปปล่อยวัด ตอนนี้แหละลูกจะจับไปปล่อยบ้านพักคนชราบ้าง จะบอกว่าช่วยก็ไม่ใช่ เป็นไปตามเหตุปัจจัย อันนี้เป็นแค่เศษกรรม ถ้าจะให้กรรมสิ้นไป ไม่ต้องมาวนเวียน รับผลแบบนี้อีก ก็มีวิธีเดียวเท่านั้นแหละ คือ **อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นตัวล้างกรรม** แต่ก่อนจะมีอริยมรรคมีองค์ ๘ ต้องมีโพชฌงค์ ๗ ก่อน

ถ้าอยากเป็นอิสระแล้วก็หมดกันไป ล้างกันไป เช่น เป็นพระโสดาบัน กรรมไม่ดี ชนิดที่จะไปทำให้ตกอบาย ไปเสวยกรรมในอบาย มันก็ไม่มี ให้ผลไม่ได้แล้ว จะทำให้อบาย ตกระกำลำบากเป็นคนยากคนจนก็ไม่มี เป็นพระโสดาบันนี้ ถ้าเกิดอีก เกิดในสุคติ โลกสวรรค์ ถ้าเป็นมนุษย์ก็เกิดตระกูลสูง มีทรัพย์สินเงินทอง อยู่ไม่ลำบาก คือล้างกรรมชนิดที่ไม่ดีออกไป ทำให้ส่งผลไม่ได้ ส่งได้แต่เศษกรรม บางประการเท่านั้น ธรรมที่ล้างกรรมได้ ทำให้ถึงความสิ้นกรรม คือโพชฌงค์หรือ อริยมรรคเท่านั้น วิธีอื่นๆ นี่ล้างไม่ได้

ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต โพชฌังคสูตร เล่ม ๒๑ ข้อ ๒๓๘ พระผู้มี
พระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย กรรม ๔ ประการนี้ เราทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง
เอง แล้วจึงประกาศให้ผู้อื่นรู้ตาม

กรรม ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. กรรมดำมีวิบากดำ

๒. กรรมขาวมีวิบากขาว

๓. กรรมทั้งดำและขาว มีวิบากทั้งดำและขาว

๔. กรรมทั้งไม่ดำและไม่ขาว มีวิบากทั้งไม่ดำและไม่ขาว เป็นไป
เพื่อความสิ้นกรรม

กรรมดามีวิบากดำ เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ปรุ่แต่งกายสังขารที่มีความเป็ดเป็ดน
ปรุ่แต่งวีสังขารที่มีความเป็ดเป็ดน และปรุ่แต่งมโนสังขารที่มีความ
เป็ดเป็ดน เขาคั้ันปรุ่แต่งแล้วยอมเข้าถึงโลกที่มีความเป็ดเป็ดน ผัสสะ
ที่มีความเป็ดเป็ดนยอมถูกด้องบุคคลผู้เข้าถึงโลกที่มีความเป็ดเป็ดนนั้
เขาถูกดัสสะที่มีความเป็ดเป็ดนกระทบเข้า ย่อมเสวยเวทนาที่มีความ
เป็ดเป็ดน เป็นทุกขโดยส่วนเดียว เหมือนพวกสัตว์นรก นี้เรียกว่า กรรมดามี
วิบากดำ

กรรมขามมีวิบากขาว เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ปรุ่แต่งกายสังฆารที่ม่มีความเป็ดเป่น ปรุ่แต่งวีสังฆารที่ม่มีความเป็ดเป่น และปรุ่แต่งมนสังฆารที่ม่มีความเป็ดเป่น เขาคร์นปรุ่แต่งแล้วยอมเข้าถึงโลกที่ม่มีความเป็ดเป่น ผัสสะที่ม่มีความเป็ดเป่นยอมถูต้องบุคคลผู้เข้าถึงโลกที่ม่มีความเป็ดเป่นนั้น เขาถูผัสสะที่ม่มีความเป็ดเป่นกระทบเข้า ย่อมเสวยเวทนาที่ม่มีความเป็ดเป่น เป็นสุขโดยส่วนเดียวเหมือนพวกเทวดาชั้นสุภกนิหะ นี้เรียกว่า กรรมขามมีวิบากขาว

กรรมทั้งดำและขาวมีวิบากทั้งดำและขาว เป็นอย่างไร

คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ปรุ้งแต่งกายสังฆารที่มีความเป็ดเบียนบ้าง ไม่มีความเป็ดเบียนบ้าง ปรุ้งแต่งจีสังฆารที่มีความเป็ดเบียนบ้าง ไม่มีความเป็ดเบียนบ้าง และปรุ้งแต่งมโนสังฆารที่มีความเป็ดเบียนบ้าง ไม่มีความเป็ดเบียนบ้าง เขาครั้นปรุ้งแต่งแล้วย่อมเข้าถึงโลกที่มีความเป็ดเบียนบ้าง ไม่มีความเป็ดเบียนบ้าง ผัสสะที่มีความเป็ดเบียนบ้าง ไม่มีความเป็ดเบียนบ้าง ย่อมถูกต้องบุคคลผู้เข้าถึงโลกที่มีความเป็ดเบียนบ้าง ไม่มีความเป็ดเบียนบ้าง เขาถูกผัสสะที่มีความเป็ดเบียนบ้าง ไม่มีความเป็ดเบียนบ้างกระทบเข้า ย่อมเสวยเวทนาที่มีความเป็ดเบียนบ้าง ไม่มีความเป็ดเบียนบ้าง มีสุขและทุกข์ระคนกัน เหมือนมนุษย์ เทวดาบางพวก และวินิปาติกะบางพวก นี้เรียกว่า กรรมทั้งดำและขาว มีวิบากทั้งดำและขาว

กรรมทั้งไม่ดำและไม่ขาว มีวิบากทั้งไม่ดำและไม่ขาว เป็นไป
เพื่อความสิ้นกรรม เป็นอย่างไร

คือ สติสัมโพชฌงค์ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์
ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเพกขาสัมโพชฌงค์
นี้เรียกว่า กรรมทั้งไม่ดำและไม่ขาว มีวิบากทั้งไม่ดำและไม่ขาว เป็นไปเพื่อ
ความสิ้นกรรม

ภิกษุทั้งหลาย กรรม ๔ ประการนี้แล เราทำให้แจ้งด้วยปัญญาอัน
ยิ่งเอง แล้วจึงประกาศให้ผู้อื่นรู้ตาม

โพชฌังคสูตรที่ ๗ จบ

พระสูตรนี้ แจกแจงกรรมเป็น ๔ ชนิด กรรมดำมีวิบากดำ บุคคลบางคนในโลกนี้ปรุ่่งแต่งกายสังฆาร ทำกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต แล้วเขาก็ไปเสวยผลในนรก ผลตรงตัวเลย เป็น**กรรมดำวิบากดำ**

กรรมขาวมีวิบากขาว บุคคลบางคนในโลกนี้ก็ปรุ่่งแต่งกาย วาจา ใจ ของเขาให้เป็นสุจริตตลอด ทำจิตให้เป็นกุศลตลอด เป็นกุศลต่อเนื่อง เข้าฌานตลอด แล้วก็ไปเกิดเป็นพระพรหม อันนี้**กรรมขาววิบากขาว**

กรรมทั้งดำและขาว มีวิบากทั้งดำและขาวปนกันไป บุคคลบางคนในโลกนี้ปรุ่่งแต่งกาย วาจา ใจ ที่เป่ียดเป่ียนบ้าง ไม่เป่ียดเป่ียนบ้าง สุจริตบ้าง ทุจริตบ้าง ปนๆ กัน ผลก็เลยได้รับสุขทุกข์ปนๆ กัน อย่างพวกเราเป็นมนุษย์บ้าง เทวดาบ้าง สัตว์เดรัจฉานบ้าง สุขๆ ทุกข์ๆ ปนกัน แล้วแต่ว่าดำมากขาวมาก ดำน้อยขาวน้อย โลกนี้จึงเป็นผลที่ดูบุญบาปและผลแห่งบุญและบาป บางคนเจ็บมาก บางคนเจ็บน้อย บางคนเจ็บบ่อย บางคนเจ็บไม่บ่อย ปนๆ กันไป

กรรมทั้งไม่ดำและไม่ขาว มีวิบากทั้งไม่ดำและไม่ขาว เป็นไปเพื่อความ
สิ้นกรรม ก็คือ โพชฌงค์ ๗ ดังนั้น ถ้าเจริญโพชฌงค์ ๗ เป็นการทำความชนิดที่
ไม่ดำไม่ขาว และ วิบากก็ไม่ดำและไม่ขาว เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม ทำแล้วจะ
สิ้นกรรม โดยสิ้นกรรมชนิดที่ทุจริตก่อน อย่างพวกเรานี้มีทั้งทุจริตและสุจริต ทั้งดำ
และขาวปนกันอยู่ เมื่อมาเจริญโพชฌงค์ เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม สิ้นกรรมอันที่
ไม่ดีก่อน มีโพชฌงค์เกิดขึ้น จะล้างกรรมที่ไม่ดีออกไปก่อน ล้างอบายออกไปก่อน
ห่างจากอบายไปเรื่อยๆ โพชฌงค์จะไปล้างของที่ไม่ดีออก ถ้าทำสมบูรณ์เต็มที่ก็จะ
ล้างได้หมด ทั้งดีและไม่ดีล้างหมด ถ้ายังไม่สมบูรณ์ จะล้างเฉพาะอันไม่ดีออกไป
ก่อน อย่างนี้แหละ กรรมที่เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม เจริญโพชฌงค์นี้ไม่ได้เพื่อไป
สวรรค์ เป็นเพื่อชำระล้าง เพื่อความสิ้นกรรม เพื่อให้ถึงนิพพาน

โพฆมค์ ๗ มีความสำคัญ คือ ทำให้สิ้นกรรมไป หมดกรรมไป หมดตัวที่ตามเรามาดีไหม ดีมาก จะได้เป็นอิสระขึ้น ตอนนี้เราไม่เป็นอิสระเลย ไม่สบาย ถึงจะอยู่อย่างสบายก็ยังไม่สบาย เพราะยังไม่รู้ว่ากรรมจะเล่นงานเราเมื่อไร วันดีคืนดีก็ป่วยกะทันหันขึ้นมา ประสบอุบัติเหตุขึ้นมา ไม่รู้มันจะเมื่อไร ตามมาเรื่อย อย่างนี้นะครับ ดังนั้น ในโลกนี้ จะอยู่ที่ไหนก็ไม่ปลอดภัยเลย **อยู่ที่ไหนก็หนีกรรมไม่พ้น ต้องเจริญมรรคให้ถึงนิพพานจึงพ้นได้**

การเจริญโพฆมค์ ๗ ทำให้สิ้นกรรม สิ้นไปเรื่อยๆ ถ้าทำได้เต็มที่บริบูรณ์ก็สิ้นกรรมทั้งดีและไม่ดี พระอรหันต์ท่านจึงสิ้นกรรมทั้งหมด หมดทั้งกรรมเก่าและกรรมใหม่ จึงกล่าวยกย่องไว้ในบทสวดรัตนสูตรว่า ชีณํ ปุราณํ นวํ นตฺถิ สมฺภวํ

ซีณัง ปุราณัง ของเก่าก็สิ้นไป กรรมเก่าสิ้นหมด ซีณัง แปลว่า สิ้นไปแล้ว
ปุราณัง คือ กรรมเก่า กรรมเก่าก็สิ้นไป ส่วนกรรมของพวกเรายังไม่สิ้น กรรมเก่า
ส่งทอดมาเรื่อยตามกระแสแห่งเหตุปัจจัย เมื่อสิ่งนั้นมี สิ่งนี้ก็มีได้ เมื่อวิชาคือ
ความไม่รู้หรือริษัทยังมี ยังไม่ได้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน สังขารก็ยังมีได้ มาตาม
เหตุ ไหลเป็นกระแสไหลมาเรื่อย ส่วนพระอรหันต์นั้นของเก่าสิ้นไปแล้ว นวัง นัตถิ
สัมภวัง กรรมใหม่ก็ไม่มี **กรรมเก่าก็สิ้น กรรมใหม่ไม่มี** เป็นอย่างนี้ ก็ดับสนิท
เหมือนกับประทีปนั้นแหละ ดับแล้วก็หายสนิท ไฟมอดแล้ว

แต่ละคนต้องรับผิดชอบของของตน ไม่มีใครรับผิดชอบแทนได้ และก็ไม่ได้เกี่ยวกับใครหรอก ที่มันเกี่ยวเพราะตัณหาและสังโยชน์ผูกไว้ โดยธรรมชาติไม่มีใครเกี่ยวกับใคร ไม่มีอะไรที่เป็นของของเราเลยนอกจากกรรม พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่ามีกรรมเป็นของของตน ไม่ใช่มีทรัพย์สินเป็นของของตน ไม่ใช่มีรถเป็นของของตน ไม่ใช่มีบ้านเป็นของของตน ไม่ใช่มีสามีเป็นของของตน แต่มีกรรมเป็นของของตน ท่านทั้งหลายเตรียมรับไว้ดีๆ ต้องระวังมากๆ ของของเราจริงๆ นี่คือกรรม ไม่ใช่บริษัทไหนบริษัทนี้จะอะไรต่างๆ ทำเพื่อบริษัท ให้บริษัทอยู่ได้ แต่โกงเขา ทำทุจริตอย่างนี้ไม่คุ้ม เพราะบริษัทไม่ใช่ของของเรา กรรมที่ทำไว้แล้ว ทุจริตนี้เป็นของของเรา บริษัทไม่ได้ติดตามไป แต่กรรมติดตามไป อยากรับผู้ชนะก็ด่ามันเลย ความเป็นผู้ชนะไม่ใช่ของของเรา แต่วิถีทุจริตที่ด่าผู้อื่นนี้เป็นของของเรา มันคุ้มกันไหมอย่างนี้แพ้ดีกว่านะ

ถ้าเราเข้าใจ มีความเห็นที่ถูกต้อง จะทำอะไรถูกต้องขึ้น ทางโลกมีกรรมเป็น
ของของตน ที่นี่ เราทำกรรมมาเยอะแล้ว **อยากจะสิ้นกรรม อยากจะหมดกรรม จะ
ได้ไม่ต้องวนเวียนอีกต่อไป มีวิธีคือเจริญโพชฌงค์** ใช้ชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ ใช้
ปัญญาวิจัยว่ามีแต่ธรรมะ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความเพียร ด้วย
การทำอย่างนี้ เป็นกรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว เป็นไปเพื่อการสิ้นกรรม
กรรมจะหมดไปก็ด้วยการทำกรรมชนิดนี้เท่านั้น เราทำเหตุให้ถูก อันนี้ก็เป็นความ
สำคัญของโพชฌงค์ข้อที่ ๓ คือ เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม



๓.๔ ทำให้ละกิเลสได้

ต่อไปความสำคัญ ข้อที่ ๔ คือ ทำให้ละกิเลสได้ เราปฏิบัติธรรมก็เพื่อละกิเลส ธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้ละกิเลสได้อย่างแท้จริง เพื่อให้เนื้อหาครบถ้วน ได้แง่คิดต่างๆ จะยกพระสูตรมาอ่านให้ฟังนะครับ

ใน มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ สัพพาสวสูตร พระสูตรที่ว่าด้วยเรื่องวิธีการกำจัดกิเลสอาสวะโดยประการทั้งปวง เล่ม ๑๒ ตอนเริ่มต้นมีข้อความว่า

[๑๔] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของ
อนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคได้รับสั่ง
เรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนอง
พระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงเหตุแห่งการปิดกั้นอาสวะทั้งปวงแก่
เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว” ภิกษุเหล่านั้น
ทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้น่า

[๑๕] “ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นอาสวะของภิกษุผู้รู้ ผู้
เห็น เราไม่กล่าวความสิ้นอาสวะของภิกษุผู้ไม่รู้ ผู้ไม่เห็น เรากล่าวความ
สิ้นอาสวะของภิกษุผู้รู้ ผู้เห็นอะไร ผู้รู้ ผู้เห็นโยนิโสมนสิการและอโยนิโส
มนสิการ เมื่อภิกษุมนสิการโดยไม่แยกคาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดย่อม
เกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเจริญ เมื่อภิกษุมนสิการโดย
แยกคาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลาย
ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป

[๑๖] ภิกษุทั้งหลาย อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยทัสสนะก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการสังวรก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการใช้สอยก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการอดกลั้นก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการเว้นก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการบรรเทา ก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการเจริญก็มี

ตอนต้นของพระสูตรนี้ แสดงวิธีการกำจัดอาสวะกิเลส หรือทุกข์ โทษ ภัย ต่างๆ ที่จะเกิดมาจากกิเลส วิธีการปิดกั้นอาสวะ ปิดกั้นกิเลส ปิดกั้นความทุกข์ มี อยู่ ๗ วิธีด้วยกัน

วิธีที่ ๑ คือ **อาสวะที่ต้องละด้วยทัสสนะก็มี** กิเลสบางอย่างต้องละด้วย ทัสสนะ คือการเห็นมันตามที่เป็นจริง ละได้ด้วยมรรค ด้วยดวงตาที่เกิดจากมรรค

วิธีที่ ๒ **อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการสังวรก็มี** กิเลสบางอย่างต้องใช้การสำรวมเอา ต้องระมัดระวังการใช้ สำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่าไปติดในนิमितและอนุพยัญชนะ อย่าไปจริงจังอารมณ์ต่างๆ ที่รับรู้ มีวิธีละกิเลสหลายแบบนะ ไม่ใช่ใช้ปัญญาอย่างเดียว มีทศสนะเห็นมันตามที่เป็นจริง อย่างนั้นก็ละกิเลสส่วนหนึ่ง กิเลสที่ต้องละด้วยการสังวรก็มี บางที่ต้องไม่เห็น บางที่ก็ต้องไม่ได้ยิน บางที่ได้ยินแล้วต้องทำทำเป็นไม่ได้ยิน ทำเป็นบ้างไหม ส่วนใหญ่พวกเราไม่ได้ยินแต่ทำทำเป็นได้ยิน รู้เรื่องเก่งหมดแต่ทำทำเป็นไม่รู้เรื่อง อย่างนี้ต้องทำเป็น จะละกิเลสได้ บางอย่าง ส่วนใหญ่พวกเราไม่รู้เรื่องแต่ทำทำเป็นรู้ดีทุกเรื่อง อย่างนี้ก็มัวไป กิเลสก็ยิ่งท่วมเอา

วิธีที่ ๓ **อาสวะที่ต้องละด้วยการใช้สอยก็มี** บางอย่างก็ต้องละด้วยการใช้สอย ใช้ให้ถูกต้อง ใช้สอยให้เป็น ปัจจย ๔ ต้องใช้ให้เป็น จึงจะละอาสวะและความเดือดร้อนต่างๆ ได้ ถ้าใช้ไม่เป็น ละไม่ได้ พิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงใช้สอย ปัจจย พิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงกินอาหาร เป็นต้น

วิธีที่ ๔ **อัสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการอดกลั้นก็มี** อดกลั้นไว้ แดดร้อน ก็อดไว้ หิวกระหายก็อดไว้ เหลือบ ยุง ลม แดด ต้องอดทน หรือคนด่า คนนินทา คนพูดใส่ร้ายต่างๆ ต้องอดไว้ อดกลั้น แบบนี้ทำให้อัสวะกิเลสลดลงได้ กั้นกิเลสได้ กั้นความทุกข์หรือความเสียหายต่างๆ ได้

วิธีที่ ๕ **อัสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการเว้นก็มี** คือ ไม่เข้าไปยุ่งเลย ไม่ใช่ต้องรู้ทุกเรื่อง บางเรื่องต้องเว้นไปเลย อย่างนี้จะละกิเลสได้ ไม่ใช่มีปัญญาแล้วก็ยุ่งทุกเรื่องเลย อย่างนี้ก็ไถ่เกินไป หลบหลักไปบ้าง จะละความเสียหายได้ ความเสียหายไม่เกิด

วิธีที่ ๖ **อัสวะที่ต้องละด้วยการบรรเทาก็มี** ทำได้โดยการไม่รับเข้ามา ค่อยๆ บรรเทา ทำให้มันอ่อนกำลัง ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ไม่เกิดอีก เช่น ความคิด วิตกต่างๆ กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก ความคิดเหล่านี้ต้องใช้ความบรรเทา ไม่ไปจริงจัง ไม่รับเข้ามา ปล่อยเลยได้ไหม ถ้ายังคิดอยู่ ต้องหาวิธีบรรเทา ทำให้มันหมด โดยการใช้กรรมฐานที่เป็นปฏิปักษ์กัน ยกจิตไปสนใจเรื่องที่ดิ่งามแทน อย่างนี้เป็นต้น

วิธีที่ ๗ **อาสวะที่ต้องละด้วยการเจริญก็มี** ด้วยการทำให้เกิดขึ้น ทำให้บางสิ่งเกิดขึ้นแทนแล้ว กิเลสจะถูกละไปโดยอัตโนมัติ ปลุกอีกอันหนึ่งที่เป็นคู่ตรงข้ามกันขึ้นมา สิ่งตรงข้ามก็หายไปเอง เหมือนกับเอาแสงสว่างมา ความมืดก็หายไป ซึ่งโพชฌงค์ ๗ อยู่ในวิธีการละกิเลสข้อที่ ๗ ละด้วยการเจริญ ปลุกโพชฌงค์มาแทนที่ ทำให้เกิดขึ้น เมื่อโพชฌงค์เกิดขึ้น ความรัก ความชัง ความหดหู่ ท้อแท้ ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความลึกลับสงสัยเคลือบแคลงก็จะหมดไป พระพุทธเจ้าทรงขยายความเรื่องอาสวะที่ละด้วยการเจริญ ในข้อ ๒๗ ว่า

อาสวะที่ต้องละด้วยการเจริญ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกกายแล้ว เจริญสติสัมโพชฌงค์ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ พิจารณาโดยแยกกายแล้ว เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เจริญปิติสัมโพชฌงค์ เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เจริญอุปกาสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ ซึ่งเมื่อไม่เจริญอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอเจริญอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้

ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า อาสวะที่ต้องละด้วยการเจริญ

เมื่อไม่เจริญ ไม่ทำโพชฌงค์ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นก็จะเกิดขึ้น เมื่อเจริญโพชฌงค์ เจริญสติสัมโพชฌงค์ เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ทำโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น อาสวะและความเร่าร้อน ความทุกข์ต่างๆ ก็ไม่มี ถ้าไม่เจริญอันนี้ จะมีกิเลสเกิดขึ้น และมีความทุกข์เยอะแยะ แต่ถ้าเจริญโพชฌงค์ พวกกิเลสนั้นหาย เหมือนมีสองทางให้เลือก แต่ความจริง ไม่มีให้เลือกด้วยเข้าไป ถ้าไม่ใส่แสงสว่างมันก็มีมืด และในความมืดก็เต็มไปด้วยอันตรายต่างๆ ถ้าใส่แสงสว่างเข้ามา ก็หายมืด ความมืดหายไป อันตรายต่างๆ ก็ไม่มี อย่างนี้ก็ต้องใส่แสงสว่างอย่างเดียว ไม่อย่างนั้น มันก็จะมีมืดและอันตรายอยู่อย่างนั้น

ต้องเจริญโพชนงค์ เพราะเมื่อไม่เจริญอยู่ พวกอาสวะกิเลส ความเร่าร้อน ความทุกข์ต่างๆ ก็จะเกิดขึ้น อย่างนี้เรียกว่าอาสวะที่ละได้ด้วยการเจริญ ทำอีกฝ่ายหนึ่งให้มีขึ้น อีกฝ่ายหนึ่งก็หมดไป ถ้าไม่มีสติ เดียวก็ง่วงนอน ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่อง ตื่นตัว รู้ตัวอยู่เสมอ ความง่วงนอนก็ไม่เกิด ถ้ามีความรู้สึกตัวดี มีสมาธิดี ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ถ้าไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ มันก็ฟุ้งซ่าน **ตอนเจริญโพชนงค์จะไม่มีกิเลส และละกิเลสได้ด้วย** ต่างจากการทำบุญทุกๆ ไป ตอนทำบุญก็ไม่มีกิเลสเหมือนกัน แต่หลังจากบุญดับไปแล้ว กิเลสยังเท่าเดิม โดยทั่วไปมันเป็นอย่างนั้น ให้ทานก็ดี รักษาศีลก็ดี ทำสมาธินั่งสงบนิ่งก็ดี ไม่มีกิเลสเหมือนกัน แต่พอเลิก กิเลสมันเท่าเดิม มันขึ้นมาใหม่ ไม่เหมือนกับวิธีของโพชนงค์

วิธีของโพชนงค์ ตอนเจริญ ทำโพชนงค์อยู่ ก็ไม่มีกิเลส และการเจริญโพชนงค์ ทำให้ละกิเลสด้วยตัวมันเอง โดยเราไม่ต้องทำอะไรเพิ่ม กิเลสลดโดยตามธรรมชาติ อย่างนี้ดีกว่าเดิม คุ่มค่ามาก ปฏิบัติแล้วไม่มีกิเลสด้วยและละกิเลสได้ด้วย โพธิปักขิยธรรมนี้แหละ ตอนปฏิบัติก็ไม่มีกิเลส ปฏิบัติแล้วก็ละกิเลสได้ **ตอนปฏิบัติก็ไม่ทำกรรมชั่ว ปฏิบัติแล้ว ทำให้เกิดขึ้นแล้ว ยังละความชั่วเก่าๆ ได้ด้วย** ไม่เหมือนทำบุญอื่นนะ ไม่ใช่ดูหมิ่นบุญ พุทธเปรียบเทียบข้อเท็จจริงให้ฟัง เราทำบุญอย่างอื่นก็เป็นบุญ ได้บุญมา แต่บาปอันเก่าไม่ได้ทำลาย แต่เจริญโพชนงค์ ไม่มีกิเลสเหมือนกัน และยังทำลายบาปได้ด้วย อันนี้ก็เป็นความต่างกัน

นี้ได้พูดถึง ความสำคัญของโพชนงค์ ข้อที่ ๔ คือทำให้ละกิเลสได้ ขอให้เจริญขึ้นมา ตอนเจริญขึ้นมาก็ไม่มีกิเลส แล้วยังละกิเลสได้ด้วย ขณะที่เจริญอยู่นั้นแหละเป็นการละกิเลสไปในตัวด้วย กิเลสลดกำลังลงไปในตัว ตามสติสัมปชัญญะที่มีขึ้น ตามปัญญาที่มีขึ้น ท่านทั้งหลายลองปฏิบัติดู ให้มีสติสัมปชัญญะกำกับจิต มีสติในการใช้ชีวิต และมองวิจัยสิ่งๆ ต่าง มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มองให้เป็น มองให้ทะลุ ทำความเพียรให้ต่อเนื่องอย่างนี้ กิเลสจะลดลง ขอให้ฝึกให้มีปัญญาเพิ่มขึ้น กิเลสจะละโดยอัตโนมัติ

สรุปว่า วันนี้ได้บรรยาย การแจกแจงขยายความโพชฌงค์ ๗ นัยที่ ๓ ซึ่งแสดงลักษณะพิเศษ โดยมีคำขยายเพิ่มขึ้นมา คือ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความปล่อยวาง ซึ่งเป็นแบบที่พระพุทธองค์ทรงเน้นมาก และได้บรรยายความสำคัญของโพชฌงค์ไป ๔ ข้อ คือ ทำให้จิตโน้มเอียงไปนิพพาน ทำวิชาและวิมุตติบริบูรณ์ เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม และทำให้ละกิเลสได้ เป็นวิธีละกิเลสด้วยการทำให้เกิดขึ้น

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ อนุโมทนาทุกท่าน





โพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๓

บรรยายวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายโพธิปักขิยธรรม ครั้งที่ ๑๕ นะครับ พูดเรื่องโพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๓ เรื่อง โพธิปักขิยธรรมก็บรรยายมานานแล้ว ไม่รู้ว่าจะจบลงเมื่อไร ท่านทั้งหลาย อาจจะจบชีวิตก่อน หรือผมผู้บรรยายอาจจะจบชีวิตไปก่อนก็ได้ แต่ไม่เป็นไร ยังมีชีวิตอยู่กับบรรยายไปพลางๆ ก่อน วันนี้พูดมาถึงครั้งที่ ๑๕ แล้ว พูดเรื่องโพชฌงค์ ตอนที่ ๓ หัวข้อโพชฌงค์ ๗ นี้ ผมได้พูดก็แบ่งประเด็นในการพูดเป็น ๔ ประเด็น คือ

ประเด็นที่ ๑ ความหมายและลักษณะของโพชฌงค์ อันนี้พูดจบไปแล้ว

ประเด็นที่ ๒ แจกแจงองค์ธรรมของโพชฌงค์แต่ละข้อ แสดงโพชฌงค์แต่ละข้อว่ามีลักษณะอย่างไร องค์ธรรมคืออะไร อันนี้ก็พูดจบไปแล้ว

ประเด็นที่ ๓ ความสำคัญของโพชฌงค์ ประเด็นนี้พูดในคราวที่แล้วยังไม่จบ วันนี้ก็จะพูดต่อ โดยยกพระสูตรนั้นพระสูตรนี้มา เรื่องก็ซ้ำๆ กัน ยกพระพุทธพจน์ มากี้อาจจะคล้ายๆ กันบ้าง ค่อยๆ ฟังไป เรียนแบบอืดอาดๆ ไม่ได้รีบไปไหน

ประเด็นที่ ๔ วิธีฝึกโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น ประเด็นนี้ยังไม่ได้พูด

ในเรื่องโพชฌงค์ ๗ พูดไปแล้ว ๒ ตอน วันนี้พูดตอนที่ ๓ พูดประเด็นที่ ๓ คือ เรื่อง ความสำคัญของโพชฌงค์ สำหรับความสำคัญของโพชฌงค์ก็มีมากมาย ซึ่งเราทั้งหลายก็คงรู้ว่า ถ้าอยากจะตรัสรู้ถึงนิพพาน เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็ต้องมีคุณสมบัติคือโพชฌงค์ ต้องมีคุณสมบัติเหล่านี้เกิดขึ้นมาในจิต จึงจะมีอริยมรรคมีองค์ ๘ สามัคคีประชุมรวมกันเกิดขึ้นได้ ในคราวที่แล้ว ผมก็ยกพระสูตรมากล่าวถึงความสำคัญ ๔ ข้อด้วยกัน ได้แก่

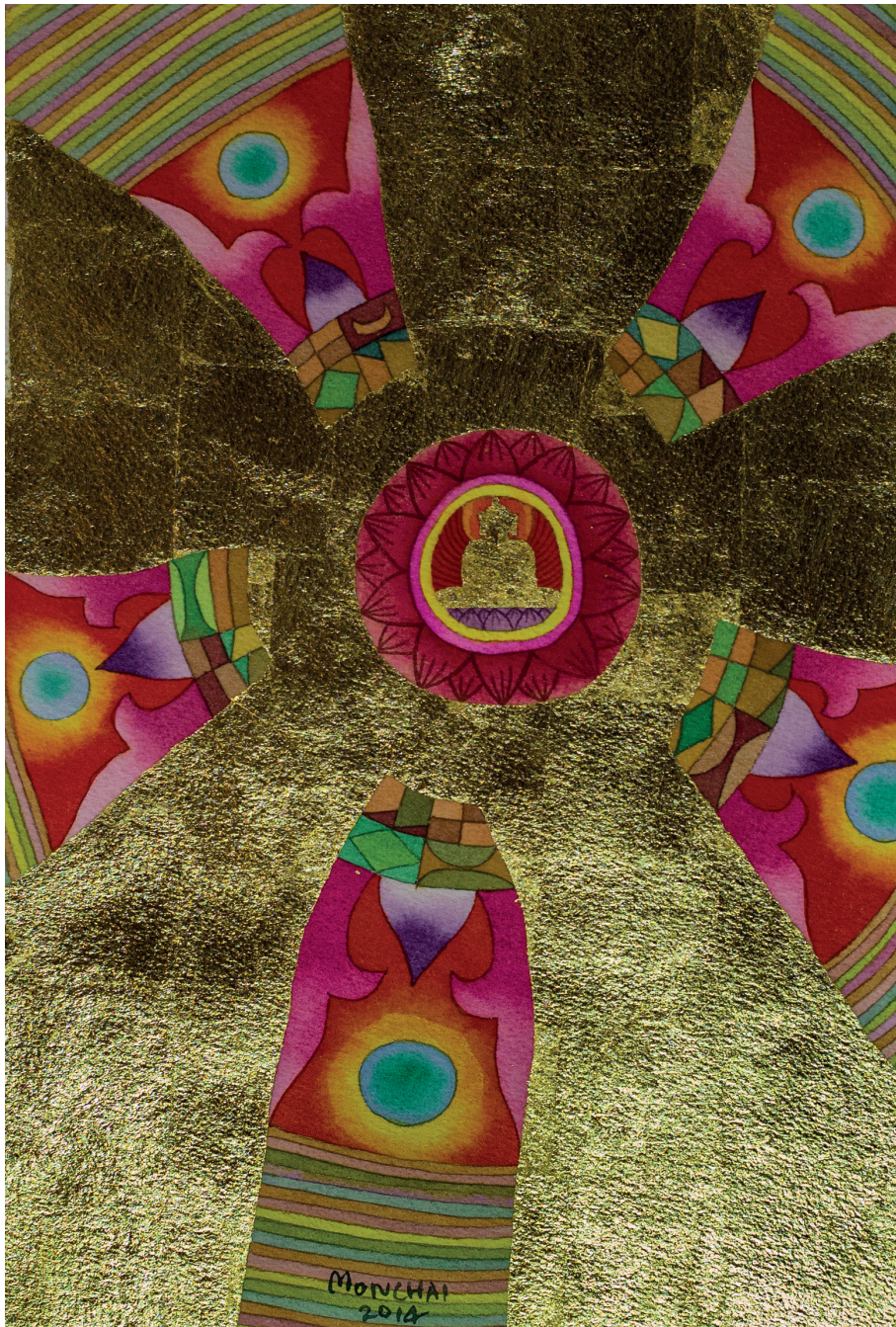
๓.๑ ทำให้จิตโน้มเอียงไปนิพพาน โพชฌงค์นั้นทำให้ถึงนิพพาน อันนี้ก็แน่นอนอยู่แล้ว

๓.๒ ทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ เป็นเหตุเป็นปัจจัย เป็นอาหารให้วิชา และวิมุตติบริบูรณ์ ซึ่งก็มีปรากฏในพระสูตรมากมาย

๓.๓ เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม เราเกิดตายมานานแล้ว มีกรรมเก่าทำเอาไว้แล้ว ทั้งดีและไม่ดี ติดตามมาเรื่อยๆ ตามหลังมา ของดีๆ ก็คอยให้ผล โดยเฉพาะภพที่เป็นสุคติ ของดีก็ให้ผลเยอะหน่อย ของไม่ดีก็คอยอยู่เหมือนกันนะ ในสุคติให้ผลได้น้อยหน่อย ให้ได้เฉพาะเศษกรรม ถ้าไปตกอบายก็หนักหน่อย ของไม่ดีให้ผลได้เยอะ พวกเรามีกรรมตามมาสนองทุกคน ท่านได้มานั่งฟังผมพูดนี้ ก็กรรมสนองแต่กรรมดีหน่อย ส่วนภาษาไทยเรา ถ้าพูดว่า กรรมสนองมักจะหมายถึงกรรมไม่ดี แต่ความจริง กรรมดีก็ตามสนองเหมือนกัน ได้มานั่งฟังผมพูดนี้ได้ฟังธรรมเป็นกรรมดีมาตามสนอง เป็นอย่างไรอยากให้กรรมสนองบ้างไหม ถ้าเป็นของไม่ดีมาสนองก็หนักหน่อย โพชฌงค์ ๗ นี้ เมื่อฝึกให้มีขึ้นก็จะทำลายกรรม เป็นไปเพื่อการสิ้นกรรม โดยสิ้นกรรมที่ไม่ดีก่อน ทำให้ของไม่ดีนั้นหมดไปหมดโอกาสที่จะส่งผล เพราะกรรมไม่มีตัวตน จะส่งผลได้ ต้องมีเงื่อนไขครบถ้วน ตัดเงื่อนไขออกไปบางส่วน มันก็ส่งผลไม่ได้ โอกาสที่ของดีจะให้ผลก็มากขึ้น จนกระทั่งแม้แต่ของดีก็ไม่เหลือ

๓.๔ ทำให้ละกิเลสได้ การเจริญโพชฌงค์นั้นเป็นการละกิเลสไปด้วยในตัว เพราะกิเลสนั้นมีการละได้หลายอย่าง การละกิเลส ละอาสวะ ละเรื่องไม่ดีทั้งหลาย มีวิธีอยู่ ๗ อย่าง อาสวะหรือกิเลสบางอย่างละได้ด้วยการเห็น ด้วยปัญญาเห็นชัด บางอย่างละได้ด้วยความอดทนอดกลั้น บางอย่างละได้ด้วยการบริโภคใช้สอยอย่าง มีปัญญารู้จักพิจารณา อย่างเรากินอาหารมื้อกลางวันได้พิจารณากันบ้างหรือเปล่า ถ้าไม่พิจารณากิเลสก็ท่วมเอานะ ถ้าพิจารณาถูกต้อง กินอาหารไม่ใช่เพื่ออย่างนี้ แต่กินเพื่ออย่างนี้ๆ มีสติสัมปชัญญะ กิเลสมันก็จะไม่ครอบงำ นิสสัยแล้ว เช่น ความหลงลืมก็ลดลง ถ้าไม่มีสติ ขาดการพิจารณา กิเลสก็จะหนักขึ้นกว่าเดิม ละได้ยาก ขึ้น โพชฌงค์เป็นการละกิเลส ชนิดที่ละได้ด้วยการเจริญ หมายความว่า ถ้าเจริญโพชฌงค์อยู่ กิเลสก็เชื่อว่าถูกละไปในตัวเอง ถ้าเป็นคนมีสติ อย่างน้อยถ้ายังไม่ละอะไรเลย กิเลสก็ไม่เข้ามา กิเลสไม่เยอะขึ้น เท่าเดิมก็ยังดี มีการเจริญโพชฌงค์มากขึ้น กิเลสก็ลดลงอีก การเจริญโพชฌงค์ก็เป็นการละกิเลสไปด้วยในตัว

วันนี้จะพูดต่อในเรื่องความสำคัญ ยกมาจากพระสูตรต่างๆ ท่านทั้งหลาย ฟังแล้วก็จะได้มีความเพียร ฟังมาหลายพระสูตรแล้ว ซึ่งข้อความอาจจะคล้ายๆ กัน ซ้ำกันบ้างก็ไม่ใช่ไร เราฟังหลายๆ เทียนะครับ ข้อที่ ๑ ถึงนิพพาน ข้อที่ ๒ ทำให้ วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ ข้อที่ ๓ เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม ข้อที่ ๔ ทำให้ละกิเลส ได้ด้วยการเจริญโพชฌงค์



๓.๕ เป็นการทำความเพียรถูกต้อง

การเจริญโพชฌงค์นั้น เป็นการทำความเพียรที่ถูกต้อง ถ้าเรามาทำโพชฌงค์ เจริญโพชฌงค์อยู่ เชื่อว่ามีความเพียรที่ถูกต้องตามหลักสัมมัปปธาน สัมมัปปธานนั้นมี ๔ ท่านทั้งหลายเรียนกันมาแล้ว ตั้งแต่เรื่องสัมมัปปธาน ๔ การเจริญโพชฌงค์เกี่ยวกับสัมมัปปธานเหมือนกัน เกี่ยวกับความเพียรที่ถูกต้อง ในข้อภาวนาปทาน สัมมัปปธาน หรือความเพียรที่ถูกต้องนั้นมีอยู่ ๔ อย่าง

อันที่ ๑ **สังวรปธาน** เพียรระวังไม่ให้กิเลสเกิดขึ้น ได้แก่ การฝึกอินทริยสังวร
อันที่ ๒ **ปหานปธาน** เพียรละกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว ทำให้เบาบาง ทำให้ไม่เกิดอีก
อันที่ ๓ คือ **ภาวนापธาน** เพียรเจริญ เพียรเจริญอะไรจึงจะเป็นความเพียรที่ถูก
ต้อง เจริญโพชฌงค์นั้นแหละ อันที่ ๔ **อนุรักษนาปธาน** เพียรรักษา ของดีมีอยู่แล้ว
ก็รักษาไว้ ต้องรักษาไว้ อย่างน้อยที่สุด รักษาให้เท่าเดิม อย่าให้มันเสื่อม ถ้าให้ดียิ่ง
ขึ้นไปกว่านั้นก็ให้มันเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ถ้ายอดเยี่ยมไปกว่านั้นให้บริบูรณ์ทำ
ลายกิเลสได้ เพราะว่าสังขารมันไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยง มันเร็วกว่าเดิมก็ได้ เท่าเดิมก็ได้
ดีกว่าเดิมก็ได้ หรือล่วงพ้นภาวะเก่าไม่กลับมาอย่างเดิมก็ได้ อาศัยความไม่เที่ยง
นี้ก็ทำให้คนเป็นอริยเจ้า อนุรักษนาปธานก็เน้นตรงนี้ เมื่อของดีมีแล้วก็รักษาให้
เท่าเดิม ทำให้ดีขึ้นไปกว่านั้นมากกว่าเดิม ถ้าดียิ่งขึ้นไปกว่านั้น คือไม่กลับมาอย่าง
เดิมอีก

ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต สังวรสูตร ข้อ ๑๔ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ปธาน (ความเพียร) ๔ ประการนี้

ปธาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สังวรปธาน (เพียรระวัง)

๒. ปหานปธาน (เพียรละ)

๓. ภาวนापธาน (เพียรเจริญ)

๔. อนุรักขนาปธาน (เพียรรักษา)

ต่อไป จะอ่านขยายความเฉพาะที่เกี่ยวกับโพชฌงค์ว่า เป็นความเพียรที่ถูก
อย่างไร ขยายความภาวนापธานว่า

ภาวนาปธาน เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญสติสัมโพชฌงค์ ที่อาคัยวิเวก อาคัย
วิราคะ อาคัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์... เจริญ
วิริยสัมโพชฌงค์... เจริญปิตติสัมโพชฌงค์... เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์...
เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์... เจริญอุpekขาสัมโพชฌงค์ ที่อาคัยวิเวก อาคัย
วิราคะ อาคัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ นี้เรียกว่า ภาวนาปธาน

การเจริญโพชฌงค์จึงเป็นการทำความเพียรถูกในหัวข้อที่ว่า ภาวนาปธาน
เพียรเจริญ บางท่านอาจจะอยากรู้ว่าเพียร เพียรเจริญนี้คืออะไร ก็ทำโพชฌงค์
นี้แหละ เพียรเจริญ เพียรทำให้เกิด ถูกต้องตามสัมมปปธาน ๔

๓.๖ ทำให้หายป่วย

ต่อไปข้อที่ ๖ สำหรับหัวข้อความสำคัญของโพชฌงค์ เรื่องที่จะฟังต่อไปนี้ ท่านทั้งหลายคงชอบ โพชฌงค์นี้มีอานิสงค์ทำให้หายป่วยได้ มีท่านไหนป่วยไหม ถ้าป่วยก็ลองเอาไปใช้ดูได้ แต่ไม่แนะ เพราะกฎทุกกฎอยู่ภายใต้ความไม่เที่ยง ถ้าเป็นสังขารแล้ว ล้วนไม่แน่นอนทั้งนั้น โพชฌงค์ก็เป็นสังขารเหมือนกัน ตามเรื่องนี้จะยกมานี้ เวลาแสดงโพชฌงค์ท่านหายป่วยกันนะ ส่วนพวกเรานี้ อาจจะหายไปจากโลกก็ได้ เพราะมันไม่เที่ยง ไม่ใช่ท่านหายแล้วเราจะหายนะ ก็ต้องเข้าใจว่า **ทุกกฎมันอยู่ภายใต้ความไม่แน่นอน** ความไม่เที่ยงนี้ทำให้หายป่วย ท่านทั้งหลายคงเคยได้ยินเรื่องอย่างนี้บ่อยๆ ลองฟังในพระสูตรที่กล่าวถึงเรื่องนี้ จะได้ทราบข้อความตามจริงว่า ท่านหายได้อย่างไร

ยกมาจากสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ปฐมคิลานสูตร ข้อ ๑๙๕

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ วัดพระเวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระแต เขตกรุงราชคฤห์ สมัยนั้น ท่านพระมหากัสสปะอาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก อยู่ที่ปิณฑิลูกูหา ครั้นในเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้น เข้าไปหาท่านพระมหากัสสปะถึงที่อยู่ ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว ได้ตรัสถามท่านพระมหากัสสปะ ดังนี้ว่า

กัสสปะเธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นหรือ อาการทุเลาปรากฏ อาการกำเริบไม่ปรากฏหรือ

ท่านพระมหากัสสปะทูลตอบว่า ข้าพระองค์ไม่สบาย จะเป็นอยู่ไม่ได้ ทุกขเวทนามีแต่กำเริบหนักขึ้น ไม่ทุเลาลงเลย อาการกำเริบปรากฏ อาการทุเลาไม่ปรากฏ พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า กัสสปะ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อ

ตรัสรู้ เพื่อนิพพาน โพชนงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชนงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๒. ฌัมมวิจยสัมโพชนงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๓. วิริยสัมโพชนงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๔. ปีติสัมโพชนงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๕. ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๖. สมาธิสัมโพชนงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้

มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๗. อุปเพกขาสัมโพชฌงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้
มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

กัสสปะ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้แล เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคล
เจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ท่านพระมหากัสสปะทูลตอบว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาค โพชฌงค์
ตินัก ข้าแต่พระสุคต โพชฌงค์ตินัก

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ท่านพระมหากัสสปะก็มีใจ
ยินดี ชื่นชม พระภาษิตของพระผู้มีพระภาค หายขาดจากอาพาธนั้น และ
อาพาธนั้นอันท่านพระมหากัสสปะละได้อย่างนั้น

ปฐมคิลานสูตรที่ ๔ จบ

เรื่องนี้มีอยู่ว่า ท่าน**พระมหากัสสปะ** ซึ่งเป็นประธานสังคายนาครั้งที่ ๑ ท่านอยู่ที่ถ้ำปิปpli ใกล้กรุงราชคฤห์ พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่วัดเวฬุวัน ในคราวนั้น ท่านพระมหากัสสปะอาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ในเวลาเย็นพระพุทธองค์เสด็จไป ตรัสถามแล้วทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการว่า โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ท่านพระมหากัสสปะฟังแล้ว ก็ชมเชยโพชฌงค์ว่า ดีนัก ดีนัก โพชฌงค์ดีเหลือเกิน ท่านมีใจชื่นชมยินดีก็หายอาพาธนั้น ไม่ได้อาศัยยาอะไร อาศัยความชื่นชมในโพชฌงค์ เพราะท่านได้ตรัสรู้ เป็นพระอรหันต์ ต้องรู้จักคุณของธรรมะแต่ละอย่างโดยชัดเจน และพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ถูกต้องทุกประการ เมื่อมีใจชื่นชมยินดีอย่างนั้น ใจก็ทำให้เปลี่ยนรูปได้ เปลี่ยนน้ำในร่างกาย น้ำก็ไปช่วยรักษาส่วนอื่นๆ ให้ดีขึ้น อย่างนี้

ส่วนในทตติยคิลานสูตร กล่าวถึง เรื่องของท่านพระโมคคัลลานะอาพาธ
อยู่ที่เขาคิชฌกูฏ พระพุทธเจ้าเสด็จมาเหมือนกัน ตรัสถามทำนองเดียวกัน เรื่อง
เดียวกัน ท่านพระมหาโมคคัลลานะขึ้นชมยินดีภาชิตของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว
หายขาดจากอาพาธนั้น และอาพาธนั้นท่านพระโมคคัลลานะละได้โดยการที่ท่านมี
จิตขึ้นชมยินดีในโพชฌงค์ว่า โพชฌงค์นั้นดีนัก ดีจริงๆ ทำให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
เป็นคุณสมบัติที่ดีจริงๆ ท่านพระมหากัสสปะ ท่านพระมหาโมคคัลลานะ หายป่วย
เพราะพระพุทธเจ้าแสดงโพชฌงค์ ๗

ในคราวหนึ่ง พระพุทธเจ้าประชวร แล้วทรงหายจากการประชวร เพราะ
ได้สดับโพชฌงค์

ปรากฏในตติยคิลานสูตร ข้อ ๑๔๗ มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ วัดพระเวฬุวัน สถานที่ให้
เหยื่อกระแต เขตกรุงราชคฤห์ สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคทรงพระประชวร
ได้รับทุกข์ พระอาการหนัก

ครั้งนั้น ท่านพระมหาจุนทะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ
ถวายอภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับท่านพระมหา
จุนทะดังนี้ว่า จุนทะ เฉพาะเธอที่จะอธิบายโพชฌงค์ให้แจ่มแจ้ง

ท่านพระมหาจุนทะทูลตอบว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โพชฌงค์ ๗
ประการนี้ พระองค์ตรัสไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็น
ไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

โพชฌงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ
ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน... จน
กระทั่งถึง

๗. อุปเพกขาสัมโพชฌงค์ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ชอบแล้ว ที่บุคคล
เจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ พระผู้มีพระภาคตรัส
ไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อ
ตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า จุนทะ โพชฌงค์ตินัก จุนทะ โพชฌงค์ตินัก
ท่านพระมหาจุนทะได้กล่าวคำนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคทรงชื่นชม
พอพระทัย ทรงหายขาดจากพระประชวรนั้น และพระประชวรนั้นอันพระ
ผู้มีพระภาคทรงละได้ อย่างนั้น

ตติยคิลานสูตรที่ ๖ จบ

นี่เป็นเรื่องของพระพุทธเจ้าพระองค์ท่านเองเลย ท่าน**พระมหาจุนทะ**เข้ามาเฝ้า พระพุทธรองค์ทรงให้ท่านพระมหาจุนทะแสดงโพชฌงค์ให้ฟัง ท่านพระมหาจุนทะ ก็แสดง ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ชอบ แล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน แจกแจงตั้งแต่ข้อที่ ๑ ถึงข้อที่ ๗ เมื่อท่านแสดงจบ พระพุทธรองค์ทรงชื่นชมยินดีว่า โพชฌงค์ดีนัก โพชฌงค์ดีนัก โพชฌงค์เป็นสิ่งดี เป็นสิ่งยอดเยี่ยม เป็นธรรมะที่ทำให้ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน พระองค์ก็ทรง หายขาดจากประชวรนั้นอย่างนี้

เรื่องนี้เราทั้งหลายคงได้ยินกันบ่อยๆ จนกระทั่งมีประเพณีเอาบทโพชฌงค์ มาสวดให้คนเจ็บป่วยฟัง สวดให้หายป่วย ลองดูนะว่าจะหายหรือไม่ ถ้าหายก็หาย ถ้าไม่หายก็ไม่หาย อานุภาพของธรรม อานุภาพของปริตรต่างๆ มีอยู่จริง ส่วนจะ ช่วยได้แค่ไหนนั้นก็ค่อยว่ากัน อยู่ที่คนสวดด้วย คนฟังด้วย ตามเรื่องที่ปรากฏนี้ ผู้ฟังเป็นพระอรหันต์ คนสวดก็เป็นพระอรหันต์ ส่วนพวกเรา ทั้งคนสวดและคนฟัง ก็หันซ้ายหันขวาอยู่ อานุภาพก็ต้องลดลงบ้างตามเหตุปัจจัย แต่ก็ต้องมีอานิสงส์



๓.๗ เป็นมรรคปฏิบัติเพื่อบรรลุ

ต่อไปจะกล่าวถึงความสำคัญของโพชฌงค์ ข้อที่ ๗ โพชฌงค์นั้นเป็นข้อปฏิบัติ เป็นมรรค เป็นปฏิบัติ ที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ เป็นไปเพื่อการละกิเลสต่างๆ คำว่า เป็นปฏิบัติ ก็เป็นสิ่งสำคัญ เป็นมรรค เป็นปฏิบัติ เป็นเทคนิค เป็นอุบาย เป็นเครื่องมือ เหมือนเราจะตัดต้นไม้ ตัดต้นไม้ด้วยขวาน ใช้ขวานฟัน มีเครื่องมือด้วย ใช้เครื่องมืออย่างไรก็รู้ด้วย ตัวมรรค ตัวปฏิบัตินี้ คือ โพธิปักขิยธรรม โพชฌงค์ก็เป็นหมวดหนึ่ง

ผมจะอ่านพระสูตรที่กล่าวถึงโพชฌงค์นั้นเป็นมรรค เป็นปฏิบัติ เพื่อบรรลุ ดับกิเลส

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ตัณฑานิโรธสูตร ข้อ ๒๐๘ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญมรรค และปฏิบัติที่เป็นไป
เพื่อความดับตัณหา

มรรค เป็นอย่างไร **ปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความดับตัณหา** เป็น
อย่างไร

คือ โพชฌงค์ ๗ ประการ

โพชฌงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ จนถึง ๗. อุpekขาสัมโพชฌงค์

โพชฌงค์ ๗ ประการ ที่บุคคลเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้ว
อย่างไร จึงเป็นไปเพื่อความดับตัณหา

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ จนถึง

๗. เจริญอุpekขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการ ที่บุคคลเจริญอย่างนี้แล ทำให้
มากแล้วอย่างนี้ จึงเป็นไปเพื่อความดับตัณหา

ตัณหานิโรธสูตรที่ ๗ จบ

อันนี้เป็นมรรค เป็นปฏิบัติ หรือข้อปฏิบัติ ที่เป็นไปเพื่อการดับตัณหา ตัณกิเลส การจะทำให้กิเลสหมด ตัณนิเวรณต่างๆ ต้องอาศัยเครื่องมือ อาศัยมรรค อาศัยปฏิบัติ โดยส่วนใหญ่พวกเราต้องการละกิเลส ละความยินดียินร้าย แต่ไม่มีเครื่องมือเลย ไม่มีขวานจะไปฟัน หรือไม่มีปฏิบัติ ไม่มีมรรค ก็ไม่อาจจะละได้ ดังนั้นต้องเจริญมรรค เจริญปฏิบัติ ทำมรรคให้เกิดขึ้น **มรรคที่เป็นไปเพื่อการดับตัณหา ตัณกิเลส คือโพชฌงค์** อยากละกิเลส ต้องฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัว อยู่เสมอ คิด พูด ทำ อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีปัญญาารู้สิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ รู้จักเลือกเอาเฉพาะสิ่งที่มีประโยชน์ มีปัญญารู้ความเหมาะสม เป็นต้น ฝึกสติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ไปตามลำดับ อย่างนี้กิเลสจึงจะหมดไป เพราะสิ่งนี้เป็นมรรค เป็นปฏิบัติ เพื่อดับกิเลส ธรรมชาติมันอย่างนี้

อีกพระสูตรหนึ่ง แสดงธรรมที่สามารถชำระ แกะแหว่ง ทำลายกิเลสได้ เนื้อหาคคล้ายกัน

ในนิพเพธกคิยสูตร ข้อที่ ๒๐๙ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงทางอันเป็นส่วนแห่งการชำระกิเลส
แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง

ทางอันเป็นส่วนแห่งการชำระกิเลส เป็นอย่างไร

คือ โภชณงค์ ๗ ประการ

โภชณงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโภชณงค์ จนกระทั่งถึง ๗. อุเปกขาสัมโภชณงค์

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว ท่านพระอุททปิได้ทูลถามพระ
ผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โโภชณงค์ ๗ ประการ ที่บุคคล
เจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นไปเพื่อความตรัสรู้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อุทายี ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสสัคคะ อันไพบูลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีความ
เบียดเบียน เธอมีจิตอันสติสัมโพชฌงค์ให้เจริญแล้ว ชำแรกทำลายกองโลภะ
ที่ไม่เคยชำแรกทำลายได้ ชำแรกทำลายกองโทสะที่ไม่เคยชำแรกทำลายได้
ชำแรกทำลายกองโมหะที่ไม่เคยชำแรกทำลายได้ และโพชฌงค์ข้ออื่นๆ คือ
ฉัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
สมาธิสัมโพชฌงค์ จนกระทั่งถึง

๗. เจริญอุpekขาสัมโพชนงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปในไวสัคคะ อันไพบูลย์ เป็นมหัคคะ ไม่มีขอบเขต ไม่มี
ความเบียดเบียน เธอมีจิตอันอุpekขาสัมโพชนงค์ให้เจริญแล้ว ข้าแรก
ทำลายกองโลภะที่ไม่เคยข้าแรกทำลายได้ ข้าแรกทำลายกองโทสะที่ไม่
เคยข้าแรกทำลายได้ ข้าแรกทำลายกองโมหะที่ไม่เคยข้าแรกทำลายได้

อุทายี โพชนงค์ ๗ ประการ ที่บุคคลเจริญอย่างนี้แล ทำให้มาก
แล้วอย่างนี้ จึงเป็นไปเพื่อความข้าแรกกิเลส

นิพเพธภาคยสูตรที่ ๘ จบ

นี่เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อการชำระกิเลส แทะทะลุกิเลส ทำลายข้าศึก คือกิเลสได้ พวกเราที่ยังละกิเลสไม่ได้ พุดเหมารวมกันว่า มีกิเลสท่วมอยู่ มีกิเลส ครอบคลุม ท่วมทับอยู่ โง่หัวไม่ขึ้นแล้ว ธรรมะไหนที่มาช่วยชำระ **เจาะทะลุกิเลส** ทำให้โผล่หัวขึ้นมา ทุกวันโง่หัวยังไม่ขึ้น ก๊วนเวียนวน คิด พุด ทำ ตามกำลังของ กิเลสอยู่อย่างนั้น มีกิเลส ไปทำกรรม ก๊วนเวียนอยู่ ปกติเราก็อธิบายว่า สิ่งนั้นไม่น่า เอา สิ่งนี้ไม่น่าเอา แต่ยังไม่ขึ้น มันยังติดอยู่ ติดในรสบ้าง ยังน้ำลายยืด ติดข้อง ไหลเยิ้มไปกับสิ่งต่างๆ ในโลก ถูกกิเลสจูงไปทำนั่นทำนี่ ไม่เป็นอิสระเลย

ถ้าอยากจะชำแรกกิเลส แหกกิเลสให้ทะลุ เหมือนพีชชำแรกแทงดินขึ้นมา
รับแสงอาทิตย์ อย่างนี้ต้องมีข้อปฏิบัติคือโพชฌงค์ ๗ ถ้าไม่มีตัวนี้ก็ชำแรกไม่ได้ ท่าน
ทั้งหลายได้ฟังธรรมกันมาเยอะแล้ว ถ้าไม่มีคุณสมบัติ ไม่มีโพชฌงค์ มัวซีเกียจอยู่
ไม่ยอมทำโพชฌงค์ก็ชำแรกกิเลสไม่ได้ ไม่อาจที่จะโผล่ไปเจอแสงสว่าง ไม่อาจมอง
เห็นความจริงได้ มีแต่มองด้วยอำนาจของกิเลสอยู่อย่างนั้น สิ่งต่างๆ มันก็เป็นอย่างนั้น
ของมัน เรามองเห็นมัน แต่ไม่ได้เห็นตามเป็นจริง เห็นตามตัณหาบ้าง เห็นตาม
ทิฏฐิบ้าง จึงต้องฝึกโพชฌงค์ จึงจะมีโอกาสเห็นตามเป็นจริง

อีกพระสูตรหนึ่ง แสดงธรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเครื่องละเหตุให้เกิดสังโยชน์
เอกฉัมมสูตร ข้อ ๒๑๐ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่บุคคล
เจริญ ทำให้มากแล้ว จึงเป็นไปเพื่อละธรรมที่เกื้อกูลแก่สังโยชน์ เหมือน
โพชฌงค์ ๗ ประการนี้เลย

โพชฌงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ จนกระทั่งถึง ๗. อุpekขาสัมโพชฌงค์

**โพชฌงค์ ๗ ประการที่บุคคลเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้ว
อย่างไร จึงเป็นไปเพื่อละธรรมที่เกื้อกูลแก่สังโยชน์**

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ จนกระทั่งถึง

๗. เจริญอุpekขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

โพชฌงค์ ๗ ประการ ที่บุคคลเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้
จึงเป็นไปเพื่อละธรรมที่เกื้อกูลแก่สังโยชน์

ธรรมที่เกื้อกูลแก่สังโยชน์ เป็นอย่างไร

คือ จักขุ เป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่สังโยชน์ เครื่องผูกคือสังโยชน์ ความ
ถ้อยมั่น ย่อมเกิดขึ้นที่จักขุนี้

โสตตะ เป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่สังโยชน์ เครื่องผูกคือสังโยชน์ ความ
ถ้อยมั่น ย่อมเกิดขึ้นที่โสตตะนี้

ฆานะ เป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่สังโยชน์ เครื่องผูกคือสังโยชน์ ความ
ถ้อยมั่น ย่อมเกิดขึ้นที่ฆานะนี้

ชีวหา เป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่สังโยชน์ เครื่องผูกคือสังโยชน์ ความ
ถ้อยมั่น ย่อมเกิดขึ้นที่ชีวหานี้

กาย เป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่สังโยชน์ เครื่องผูกคือสังโยชน์ ความ
ถ้อยมั่น ย่อมเกิดขึ้นที่กายนี้

มโน เป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่สังโยชน์ เครื่องผูกคือสังโยชน์ ความ
ถ้อยมั่น ย่อมเกิดขึ้นที่มโนนี้

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ธรรมที่เกื้อกูลแก่สังโยชน์

เอกอัมมสูตรที่ ๙ จบ

สังโยชน์ คือ กิเลสอันเป็นเครื่องผูกสัตว์ให้เวียนวนอยู่ในภพต่างๆ มันเกิดในใจเรานี่เอง ตาก็อยู่ของมันดีๆ สิ่งภายนอกที่ตารับรู้เข้า มันก็อยู่ของมันดีๆ มันก็เป็นของมันอย่างนั้น เป็นอย่างที่มีมันเป็นนั่นแหละ ตามองเห็นก็ผูกไว้กับสิ่งนั้น ติดข้อง พัวพัน ไปไหนไม่ได้ ต้องเวียนวนเวียนอยู่แถวๆ นั้น ตานี้เป็นที่ตั้งของเครื่องผูกทางหู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ทำนองเดียวกันอายตนะภายใน กับอารมณ์ภายนอกไม่รู้จักกัน มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มันเป็นของมันอย่างนั้น แต่สังโยชน์เป็นสิ่งที่ผูกไว้

ธรรมชาติที่จะช่วยไม่ให้ตาเป็นที่ตั้งของเครื่องผูก เห็นแล้วจะได้ปล่อยได้ เห็น
สักแต่ว่าเห็น รับรู้สักแต่ว่ารับรู้ แล้วก็จบไป ไม่ผูกกัน คือโพชนงค์นั้นแหละ หน้าที่
เป็นที่ตั้งของสังโยชน์ เสียงต่างๆ ในโลก มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เสียงชมบ้าง
เสียงด่าบ้าง เสียงเพราะบ้าง เสียงไม่เพราะบ้าง เสียงสรรเสริญเยินยอให้เกียรติบ้าง
เสียงนินทาว่าร้ายบ้าง ทางเราอยากได้ยินเสียงสรรเสริญ หนีเสียงนินทา วิ่งหาเสียง
สรรเสริญ หลบหนีเสียงนินทา หัวหมุนวนเวียนอยู่ในนี้ ใจรับรู้เรื่องราวต่างๆ ใน
โลก รับรู้ข่าวการเมือง รับรู้ข่าวเรื่องนั้นเรื่องนี้ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ถูกใจบ้าง ไม่ถูกใจ
บ้าง รับรู้เรื่องดีก็อยากอยู่ต่อเพื่อรับรู้ต่อไป รับรู้เรื่องไม่ดีก็อยากอยู่ต่อเหมือนกัน
อยากอยู่ต่อเพื่อแก้ไข วันข้างหน้า โอกาสหน้าฟ้าใหม่ จะได้รับรู้แต่เรื่องที่ดี มันคิด
ไปเรื่อย ๆ ผูกให้หมุนวนเวียนอยู่กับโลกสังขาร ความจริงแล้วไม่มีตัวเรา แก้ง่ายกว่า
หมดปัญหาไปตัวหนึ่ง แต่เรานี้ เราต้องอยู่แก้ ถ้าไม่มีเรา คนอื่นเขาจะแก้ไม่ได้ คิด
ไปเรื่อย อย่างนี้ ปัญหาที่เคยมีเยอะ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่สังโยชน์ เป็นเหตุปัจจัยของสังโยชน์ เป็นเหตุให้เกิดกิเลส เป็นช่องทางเข้าของกิเลส **พญามารคอยจ้องอยู่ ได้ช่องเมื่อไร ก็เข้ามาเมื่อนั้น** เพื่อไม่ให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้เกื้อกูลแก่สังโยชน์ ไม่ให้เป็นเครื่องมือของกิเลส เห็นแล้วจะได้ไม่ผูก ได้ยินแล้วจะได้ไม่ผูก มีธรรมที่เป็นตัวช่วย คือโพชฌงค์ ๗ เจริญและกระทำให้มากๆ ตาจะได้ใช้ดูสิ่งที่เป็นประโยชน์ เห็นแล้วไม่ผูก ถ้าไม่มีโพชฌงค์เหล่านี้ ไม่ได้เจริญ ไม่ได้ทำขึ้นมา เมื่อตาดู ก็ผูกสิ่งที่มองเห็น หูได้ยิน ก็ผูกกับเสียง ทั้งๆ ที่เสียงกับหูไม่เกี่ยวกัน ไม่รู้จักกัน เป็นรูปวิญญานที่เกิดขึ้นก็ไม่เกี่ยวข้องกัน เป็นตัวรับรู้อารมณ์ เป็นธรรมแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นแล้วดับ ตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย สิ่งที่เรามองเห็นในโลก ก็ไม่เกี่ยวข้องกับเรา แต่เกี่ยวข้องตามอำนาจของกิเลส

พวกเราเนี่ยรู้สึกว่าคุณเราเกี่ยวมาก มีอิทธิพลต่อมาก ผมสอนลูกอย่างดีเลย ลูก
จึงดี เขาว่าอย่างนี้ อันที่จริง ลูกมันรักดี จึงดี ถ้าลูกไม่รักดี สอนจนตายก็ไม่ดีหรอก
เหมือนกับผมบรรยายธรรมให้ท่านทั้งหลายฟัง ท่านรักดี ก็เลยดี ยกความดีให้ท่าน
ถ้าท่านไม่รักดี ผมสอนจนตายท่านก็ไม่ดีหรอก **ทุกอย่างมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย**
ถ้าไม่รู้ก็ผูกกันอย่างนั้น เป็นสังโยชน์ ผูกกันไปมา กลับหัวกลับหางกันอยู่เรื่อย ความ
จริงที่วนเวียนก็เป็นไปตามกิเลส เป็นไปตามกรรมของตน **ถ้าไม่มีกิเลส ไม่มีกรรม**
แล้ว ไม่ต้องมาเกิด ไม่ต้องมาผูกกันอย่างนี้

พระพุทธองค์ตรัสว่าเราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว
เป็นไปเพื่อละธรรมที่เกื้อกูลแก่สังโยชน์ เหมือนโพชฌงค์ ๗ ประการนี้เลย ธรรมะ
ที่เกื้อกูลแก่สังโยชน์นั้น คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งต่างๆ ในโลกที่อยู่ของมัน
ตาเราก็ออยู่ของมัน สิ่งภายในก็ไม่มีตัวตน สิ่งภายนอกก็ไม่มีตัวตน มากระทบ
กันแล้ว เป็นเหตุให้เกิดกิเลส ผูกพันสิ่งนั้นสิ่งนี้เพียบเลย ตอนคลอตออกมาจาก
ท้องแม่ก็ไม่มีอะไรมานะ ได้อายตนะมา ได้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วก็ผูกกับ
สิ่งนั้น สิ่งนี้เต็มไปหมด อย่างนั้นเป็นเพราะสังโยชน์ ถ้าไม่ต้องการให้อายตนะเป็น
ที่ตั้งแห่งสังโยชน์ ต้องมีโพชฌงค์ ๗ จะได้ไม่ผูกกับโลก

ข้อนี้อีกกล่าวถึงความสำคัญของโพชฌงค์ ๗ ในแง่เป็นมรรค เป็นปฏิบัติ ที่เป็นไปเพื่อการดับตัณหา เพื่อขำแรกกิเลส เพื่อละกิเลสต่างๆ เป็นเครื่องมือ เป็น
อุปกรณ์สำหรับละกิเลส ท่านทั้งหลายอย่าลืมนำไปฝึกให้มีเครื่องมือ

๓.๘ จำแนกบุคคลให้ต่างกัน

ต่อไปข้อที่ ๘ โพชฌงค์ ๗ นี้ ทำให้บุคคลนั้นแตกต่างกัน เป็นคุณสมบัติไว้จำแนกบุคคล เป็นคนมีปัญหา เป็นคนไม่มีปัญหา เป็นคนจน เป็นคนรวย คนมีปัญหาก็ต้องดูที่โพชฌงค์ อยากจะรู้ว่าใครมีปัญหา ตัววัดคือโพชฌงค์ ไม่มีโพชฌงค์ก็ไม่มีปัญหา เป็นคนทึ่ม ไม่รู้เรื่องอะไร เป็นคนเบลอๆ ไป ภาษาหนังสือท่านแปลว่าเป็นคนเซอะ คนเซอะ ภาษาทุกวันนี้ว่าเป็นเจ้าทึ่ม ไม่รู้เรื่องอะไร เป็นหัวต่อ ไร้การศึกษา คนไหนที่มีโพชฌงค์ ๗ เรียกว่าคนรวย ถ้าไม่มีเรียกว่าคนจน อันนี้ในด้านจิตด้านคุณธรรม กล่าวถึงโพชฌงค์ทำให้คนมีลักษณะแตกต่างกันไป

ในปัญญวันตสูตร ข้อ ๒๒๖ แสดงคนมีปัญญา มีข้อความว่า

ภิกษุทูลถามว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่า มีปัญญาไม่เป็นคนเซอะ มีปัญญาไม่เป็นคนเซอะ ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ พระองค์จึงตรัสว่า มีปัญญาไม่เป็นคนเซอะ พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ภิกษุ เรากล่าวว่า มีปัญญาไม่เป็นคนเซอะ ก็เพราะโพชฌงค์ ๗ ประการ ที่บุคคลนั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว

โพชฌงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ จนกระทั่งถึง ๗. อุpekขาสัมโพชฌงค์

ภิกษุ เรากล่าวว่า มีปัญญาไม่เป็นคนเซอะ ก็เพราะโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ที่บุคคลนั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว

ปัญญวันตสูตรที่ ๕ จบ

คนมีปัญหา **ไม่เชื่อ** ไม่ท้อนี้ เป็นเพราะมีโพชฌงค์ ๗ ประการ ที่เขาเจริญ ได้ทำให้มากแล้ว ถ้าผู้ที่ไม่ได้เจริญ ไม่ได้ทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ก็เรียกว่า คนไม่มีปัญญา เป็นคนโง่ เป็นคนเซ่อ เป็นคนทึบ ตอนนี้ พวกเราคงนิยามตัวเอง ได้แล้ว มีปัญญาหรือเปล่า หรือว่าเป็นคนทึบๆ อยู่ อย่างนี้พูดในด้านธรรมะ ด้าน จะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น

อีกพระสูตรหนึ่ง กล่าวเรื่องเหตุที่ทำให้เป็นคนจน ในทลิตทสูตร ข้อ ๒๒๗ มีข้อความว่า

ภิกษุทูลถามว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่า คนจน คนจน ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ พระองค์จึงตรัสว่า คนจน พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุ เรากล่าวว่า คนจน ก็เพราะโพชฌงค์ ๗ ประการ ที่บุคคลนั้นไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว

โพชฌงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ จนกระทั่งถึง ๗. อุเพกขาสัมโพชฌงค์

ภิกษุ เรากล่าวว่า คนจน ก็เพราะโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ที่บุคคล นั้นไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว

ทลิตทสูตรที่ ๖ จบ

คนจนนี้ก็ เป็นเพราะว่า โพชนงค์ ๗ ประการ อันบุคคลนั้นไม่เจริญ ไม่ทำให้ มาก **คนไม่จน** คนรวยก็ตรงกันข้าม คือเป็นคนที่มีโพชนงค์ ๗ ประการ อันได้เจริญ และได้กระทำให้มากแล้ว โพชนงค์ทำให้คนแตกต่างกันอย่างนี้ กล่าวถึงทางปัญญา ถ้าไม่มีโพชนงค์ก็เป็นข้างหนึ่ง เป็นผู้ไม่มีปัญญา ทึ่ม เชื้อ ไปเลย ถ้ามีโพชนงค์ก็เป็น ฝ่ายผู้มีปัญญา เป็นฝ่ายตรัสรู้ เป็นฝ่ายที่ไม่โง่ ไม่เช่อ ถ้าพูดถึงความจน ความรวย ก็ เอาโพชนงค์นี้มาเป็นตัววัดเหมือนกัน โพชนงค์ ๗ ประการนี้ ถ้าไม่เจริญ ไม่กระทำ ให้มาก ก็เป็นคนจน

ในธรรมวินัยนี้ ใครไม่เจริญโพชนงค์ ขาดสติสัมปชัญญะ ใช้ชีวิตไปอย่างไม่มี สติ ไม่รู้ตัวเอง ทำ พูด คิด แบบหลงลืม ไม่รู้จักอะไรดี อะไรชั่ว ไม่รู้สิ่งใดเป็นกุศล สิ่ง ใดเป็นอกุศล ไม่รู้จักเรื่องความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ความไม่ใชตัวของสิ่งต่างๆ ถือว่า เป็นคนจน เป็นคนยากไร้อนาถา ส่วนคนไหนมีสติ มีปัญญา มีความรู้ รู้อะไรควร อะไรไม่ควร รู้จักอะไรเหมาะ อะไรไม่เหมาะ วิจัยธรรมได้ อันไหนควรละ อันไหน ควรเจริญ เรียกว่าคนไม่จน เราทั้งหลายรู้อย่างนี้แล้ว จะได้เป็นคนรวยกับเขาบ้าง อันนี้คนร่ำรวยทางธรรม

๓.๙ เป็นอธิปไตยธรรม

ต่อไป ความสำคัญของโพชฌงค์ ข้อที่ ๙ โพชฌงค์เป็นอธิปไตยธรรม คือ ธรรมะอันเป็นที่ตั้งแห่งความไม่เสื่อม ถ้ามีโพชฌงค์แล้วจะไม่เสื่อม เราทั้งหลายนี้ที่เสื่อมกันอยู่นี้ ก็เป็นเพราะไม่มีโพชฌงค์ ขาดสติ ไม่มีธรรมวิจย ไม่ได้ค้นคว้า แยกแยะ ให้เห็นชัด ไม่รู้จักอันไหนควรละ อันไหนควรเจริญ ไม่มีความเพียร ไม่ได้ปฏิบัติตามหลักโพชฌงค์ มันก็เสื่อม ที่หนักกว่านั้น พูดแบบชาติๆ ไป ชาตินี้เป็นมนุษย์ เนื่องจากไม่มีโพชฌงค์ ชาติต่อไปก็หล่นไปอบาย คำว่า **อบาย** หมายถึง สถานที่เสื่อม ไม่เจริญ ต้องทุกข์ทรมานมาก เราเป็นมนุษย์อยู่สุดติ เสื่อมก็ตกอบาย

คนส่วนใหญ่ ใช้ชีวิตแบบไม่มีสติสัมปชัญญะคอยควบคุมจิต ไม่รู้ตัว ไม่รู้จักอะไรควร อะไรไม่ควร ไม่รู้จักสำรวมระวัง ไม่รู้จักความจริงของสิ่งทั้งหลาย ที่มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ใช้ชีวิตอย่างประมาท มัวเมา ลุ่มหลง โดยส่วนใหญ่ จึงตกอบาย อบายภูมิ เป็นเหมือนบ้านของสัตว์ทั้งหลายที่ประมาทแล้ว พวกเรามาเป็นมนุษย์ก็คล้ายๆ มาเที่ยว เป็นมนุษย์นี้ไม่นานนะ ๘๐ ปี ๙๐ ปี ๑๐๐ ปี ก็แป๊บเดียวเหมือนมาเที่ยว เวลาไปอบายภูมิ อยู่ในนรกนี้อายุมันยาวมาก

แม้กระทั่งเป็นเทวดาแล้ว ยังเสื่อม ไปตกอบายเป็นอันมาก ก็เพราะว่าไม่มีโพชฌงค์ ดังนั้น เราทั้งหลายให้ระมัดระวังไว้ ฝึกให้มีโพชฌงค์ เพราะโพชฌงค์นั้นเป็นอปริหานิยธรรม ธรรมะอันเป็นที่ตั้งแห่งความไม่เสื่อม ถ้ามีแล้วจะไม่เสื่อม ไม่ตกต่ำลงไป อย่างน้อยมีสติปัญญา คอยคุ้มครองจิต ควบคุมการกระทำ คำพูด ความคิด ตายอย่างมีสตินี้เกิดในสุคติโลกสวรรค์ แบบเป็นชาติๆ เลยกี่ได้ หรือพูดอย่างย่อลงมา ถ้ามีสติอยู่เสมอ กุศลเคยมีก็ไม่เสื่อม จะเจริญยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ในอปริหานิยสูตร ข้อ ๒๐๖ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอปริหานิยธรรม ๗ ประการ แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง

อปริหานิยธรรม ๗ ประการ เป็นอย่างไร

คือ โพชฌงค์ ๗ ประการ

โพชฌงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ จนกระทั่งถึง ๗. อุเพกขาสัมโพชฌงค์

ภิกษุทั้งหลาย อปริหานิยธรรม ๗ ประการนี้แล

อปริหานิยสูตรที่ ๕ จบ

โพชฌงค์ ๗ ประการ เป็นอธิพานิยธรรมสำหรับบุคคลนั้นๆ ถ้ามีธรรม ๗ ประการจะไม่เสื่อม โพชฌงค์นี้เป็นคุณสมบัติภายในคน ถ้าจิตมีคุณสมบัติอย่างนี้ ทำให้ไม่เสื่อม ได้เกิดเป็นมนุษย์อีก กุศลเคยมีก็จะไม่เสื่อม มีแต่เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าไม่มีธรรมเหล่านี้ ก็เสื่อม นี่ก็เป็นข้อที่พวกเราควรระวัง **พระพุทธเจ้าอุปัชฌา** **บำเพ็ญบารมีมา ก็เพื่อช่วยเหลือสัตว์ทั้งหลายให้บรรลุโดยเฉพาะ ช่วยชนสัตว์** **ออกไปจากโลก** ช่วยให้เราเป็นพระอริยเจ้า ช่วยให้เราเป็นพุทธะ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ขนาดพระองค์บำเพ็ญบารมีมาเพื่ออย่างนี้โดยเฉพาะ ยังช่วยเราไม่ได้ พวกเรารอดมาจนถึงทุกวันนี้ เวียนว่ายมานาน ก็แสดงว่ายังซุกไม่ขึ้น ยังไม่มีความพร้อมนั่นเอง

พระพุทธเจ้าของเรานั้น หากต้องการบรรลุเฉพาะพระองค์ เป็นลูกศิษย์ ของพระพุทธเจ้าที่ปึงกรก็สามารถทำได้ ไม่ต้องบำเพ็ญบารมี ที่นี่ พระองค์บำเพ็ญ บารมีมา เพื่อช่วยคนที่พอจะช่วยให้ได้โดยเฉพาะ ถ้าพวกเรามีคุณสมบัติพอจะช่วยให้ พระองค์ต้องช่วยแน่ๆ เราหลุดมาถึงทุกวันนี้ ก็ต้องพิจารณาตัวเองเอาละ

๓.๑๐ มีเฉพาะเมื่อมีพระพุทธเจ้า

ต่อไป ความสำคัญข้อที่ ๑๐ คือโพชฌงค์นั้นมีเฉพาะเมื่อพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น มีเฉพาะในวินัยของพระตถาคตเท่านั้น มีเฉพาะในข้อฝึกหัดของพระพุทธเจ้า ข้อนี้ก็สำคัญมาก การมีสติ เขาก็สอนกัน ให้มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน อันนี้ก็พอมี ถ้าจะให้ครบโพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ มีครบถ้วนสมบูรณ์ ต้องมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น และมีในวินัยคือในคำสอนพระพุทธเจ้าเท่านั้น

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ปฐมอุปปันนสูตร ข้อ ๑๙๐ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว
ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น เว้นความอุบัติขึ้นของพระตถาคตอรหันตสัมมา
สัมพุทธเจ้า ย่อมไม่เกิดขึ้น

โพชฌงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ จนกระทั่งถึง ๗. อุpekขาสัมโพชฌงค์

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น เว้นความอุปบัติขึ้นของพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อมไม่เกิดขึ้น

ปฐมอุปปันนสูตรที่ ๙ จบ

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ เว้นความอุปบัติขึ้นของตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อมไม่เกิดขึ้น ถ้าไม่มีพระพุทธรเจ้า ก็ไม่มีโพชฌงค์ ๗ มีเรื่องสติบ้าง เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญาบ้าง มีบางส่วน บางแง่มุม ถ้าเป็นคุณสมบัติที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ โดยครบถ้วน ต้องมีพระพุทธรเจ้าอุปบัติขึ้น โพชฌงค์จึงจะมีขึ้นตามมา

อีกพระสูตรหนึ่ง ทุติยอุปปันนสูตร ข้อ ๑๙๑ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น เว้นวินัยของพระสุคต ย่อมไม่เกิดขึ้น

โพชฌงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ จนกระทั่งถึง ๗. อุเพกขาสัมโพชฌงค์

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น เว้นวินัยของพระสุคต ย่อมไม่เกิดขึ้น

ทุติยอุปันนสูตรที่ ๑๐ จบ

พระสูตรนี้กล่าวถึง โพชฌงค์ ๗ นั้น ไม่เกิดขึ้นนอกพุทธศาสนา เว้นจากวินัยของพระพุทธเจ้านี้จะไม่เกิดขึ้น วินัยคือข้อฝึกหัด ขัดเกลากิเลสตามหลักโพธิปักขิยธรรม เริ่มตั้งแต่สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้นมา จนถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ โพชฌงค์ ๗ ก็เป็นหมวดหนึ่ง ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า ไม่มีวินัยของพระสุคต ไม่ได้มาฝึกปฏิบัติตามรูปแบบที่พระพุทธองค์บัญญัติไว้ โพชฌงค์ไม่เกิดขึ้นเลย **ปฏิบัติแนวอื่นนอกพุทธศาสนา โพชฌงค์ ๗ ไม่เกิดขึ้น** ต้องเฉพาะในวินัยของพระสุคต ต้องปฏิบัติตามวิธีที่พระองค์แนะนำไว้ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ตามรู้กายในกาย ตามรู้เวทนาในเวทนา ตามรู้ในจิตในจิต ตามรู้ธรรมในธรรม แล้วฝึกตามหลักสัมมัปปธาน ๔ มาตามลำดับ อย่างนี้โพชฌงค์จึงจะมีได้

อีกพระสูตรหนึ่ง จักกวัตติสูตร ข้อ ๒๒๓ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เพราะพระเจ้าจักรพรรดิปรากฏ แก้ว ๗ ประการ
จึงปรากฏ

แก้ว ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

- | | |
|----------------|--------------|
| ๑. จักรแก้ว | ๒. ช้างแก้ว |
| ๓. ม้าแก้ว | ๔. มณีแก้ว |
| ๕. นางแก้ว | ๖. คหบดีแก้ว |
| ๗. ปริณายกแก้ว | |

เพราะพระเจ้าจักรพรรดิปรากฏ แก้ว ๗ ประการนี้จึงปรากฏ

เพราะตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าปรากฏ แก้วคือโพชฌงค์

๗ ประการจึงปรากฏ

แก้วคือโพชฌงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. แก้วคือสติสัมโพชฌงค์ จนกระทั่งถึง ๗. แก้วคืออุpekขาสัมโพชฌงค์

ภิกษุทั้งหลาย เพราะตลาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าปรากฏ แก้ว
คือโพชฌงค์ ๗ ประการนี้จึงปรากฏ

จกกวัตติสูตรที่ ๒ จบ

พระสูตรนี้กล่าวเปรียบเทียบกับพระเจ้าจักรพรรดิ **พระเจ้าจักรพรรดิ**
ปรากฏ แก้ว ๗ ประการจึงปรากฏ มีจักรแก้วเป็นอาวุธประจำตัวของพระเจ้า
จักรพรรดิ เอาไว้สำหรับเหาะไปตามสถานที่ต่างๆ เมื่อไปสถานที่นั้น ผู้ปกครอง
อื่นๆ ก็ยอมหมด ไม่ต้องมีการรบ ยอมโดยธรรม ในยุคนี้ไม่มี ยุคพระพุทธเจ้าองค์
ต่อไปคือพระเมตเตยยะ มีทั้งเจริญสูงสุดด้านวัตถุ คือมีพระเจ้าจักรพรรดิ อาศัย
บารมีของพระเจ้าจักรพรรดิ โลภรุ่มเย็นเป็นสุข ไม่มีสงคราม ทางธรรมก็สูงสุด คือ
มีพระพุทธเจ้า อายุก็ยาว ๘๐,๐๐๐ ปี อยากจะไปไหนไหน พระเจ้าจักรพรรดินี้ ถ้ามี
แล้ว จะเป็นผู้ปกครองคนเดียวทั้งโลกในขณะนั้น ทุกคนยอมหมด เพราะมีจักรแก้ว
เป็นอาวุธประจำตัว ไปที่ไหนคนอื่นก็จะแพ้มืด ในคราวที่พระพุทธเจ้าประสูติขึ้น
ตามตำรามหาปฐกสัณฺหา พวกราหมณ์ทำนายกันว่า พระองค์เป็นได้สองอย่าง
เป็นพระพุทธเจ้า หรือเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ พระพุทธเจ้าของเราออกบวช ได้ตรัสรู้
เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

รัตนะ หรือ แก้ว คือ สิ่งมีค่ามาก สิ่งที่น่าความพอใจมาให้ คู่ควรแก่คนพิเศษ
สิ่งพิเศษ ๗ ประการปรากฏ เพราะพระเจ้าจักรพรรดิปรากฏขึ้น โพชฌงค์ ๗ ประการ
เป็นของมีค่า เป็นสิ่งที่หายาก **เป็นของที่คู่ควรแก่คนพิเศษ** ไม่ใช่ของสำหรับคน
ธรรมดา ต้องเป็นคนพิเศษ เพราะโพชฌงค์เป็นแก้ว ไม่เหมาะสำหรับคนทั่วไป เป็น
ของมีค่า ก็เหมาะกับคนที่คู่ควร

ไม่ใช่ใครก็ครองจักรรัตนะได้ เป็นของเฉพาะเจาะจง ต้องพระเจ้าจักรพรรดิ
จึงจะครอบครองได้ พระเจ้าจักรพรรดิก็ต้องทรงธรรม เหมือนกับโพชฌงค์ ๗
ประการ ต้องเป็นคนพิเศษ จึงจะได้ครอบครอง จึงจะเหมาะสมคู่ควร และแก้วคือ
โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ จะปรากฏเพราะพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าปรากฏ



๓.๑๑ ได้ผลานิสงส์ ๗ ประการ

ต่อไปข้อที่ ๑๑ ผมจะอ่านพระสูตรหนึ่งให้ฟัง เป็นพระสูตรที่ยาวหน่อย แสดงานิสงส์ของโพชฌงค์โดยครบถ้วนทีเดียว คือทำให้ได้เป็นพระอริยเจ้าตามความสมบูรณ์ของโพชฌงค์

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค สีลสูตร ข้อ ๑๘๔ พระผู้พระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่าใดสมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ การเห็นภิกษุเหล่านั้นก็ดี การได้ยินภิกษุเหล่านั้นก็ดี การเข้าไปหาภิกษุเหล่านั้นก็ดี การเข้าไปนั่งใกล้ภิกษุเหล่านั้นก็ดี การระลึกถึงภิกษุเหล่านั้นก็ดี การบวชตามภิกษุเหล่านั้นก็ดี เรากล่าวว่า มีอุปการะมาก ข้อนั้นเพราะเหตุใด เพราะบุคคลได้ฟังธรรมของภิกษุเห็นปานนั้นแล้ว ย่อมหลีกออกด้วยการหลีกออก ๒ อย่าง คือ (๑) หลีกออกทางกาย (๒) หลีกออกทางจิต เขาหลีกออกไปอยู่อย่างนั้นย่อมระลึกตริกถึงธรรมนั้น

สมัยใด ภิกษุหลีกออกไปอยู่อย่างนั้น ย่อมระลึก ตรึกถึงธรรม
นั้น สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุชื่อว่าเจริญสติ
สัมโพชฌงค์ สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่แก่ภิกษุ ภิกษุมีสติ
อยู่อย่างนั้น ย่อมเลือกเฟ้น ตรวจตรา พินิจพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา

สมัยใด ภิกษุมีสติอยู่อย่างนั้น ย่อมเลือกเฟ้น ตรวจตรา พินิจ
พิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยนั้น ัมมวិทยสัมโพชฌงค์เป็นอันภิกษุ
ปรารภแล้ว ภิกษุชื่อว่าเจริญัมมวิทยสัมโพชฌงค์ ัมมวิทยสัมโพชฌงค์
ย่อมถึงความเจริญเต็มที่แก่ภิกษุ ความเพียรไม่ย่อหย่อนเป็นอันเธอผู้เลือก
เฟ้น ตรวจตรา พินิจ พิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญาปรารภแล้ว

สมัยใด ความเพียรไม่ย่อหย่อนเป็นอันเธอผู้เลือกเฟ้น ตรวจตรา
พินิจ พิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญาปรารภแล้ว สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์
เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์
ย่อมถึงความเจริญเต็มที่แก่ภิกษุ ปีติไม่มีอาโมสย่อมเกิดแก่เธอผู้ได้ปรารภ
ความเพียร

สมัยใด ปีติไม่มีอามิสย่อมเกิดแก่ภิกษุผู้ได้ปรารภความเพียร สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุชื่อว่าเจริญปีติสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่แก่ภิกษุ ทั้งกายทั้งจิตของเธอผู้มีใจมีปีติย่อมสงบ

สมัยใด ทั้งกายทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจมีปีติย่อมสงบ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่แก่ภิกษุ จิตของเธอผู้มีกายสงบ มีสุขย่อมตั้งมั่น

สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายสงบ มีสุขย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุชื่อว่าเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่แก่ภิกษุ เธอย่อมเพ่งดูจิตที่ตั้งมั่นอย่างนั้นด้วยดี

สมัยใด ภิกษุยอมเพ่งดูจิตที่ตั้งมั่นอย่างนั้นด้วยดี สมัยนั้น อุเปกขา
สัมโพชฌงค์เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุชื่อว่าเจริญอุเปกขาสัมโพชฌงค์
อุเปกขาสัมโพชฌงค์ยอมถึงความเจริญเต็มที่แก่ภิกษุ

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อโพชฌงค์ ๗ ประการที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว
อย่างนี้ พึงหวังผลานิสงส์ ๗ ประการ

ผลานิสงส์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. จะได้บรรลุอรหัตตผลทันทีในปัจจุบัน
๒. หากในปัจจุบันยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย
๓. หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็น
พระอนาคามีผู้อันตราปรีนิพพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการ
สิ้นไป
๔. หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ และไม่ได้
เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรีนิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจ
ปรีนิพพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

๕. หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลु ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรีนิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

๖. หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรีนิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

๗. หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรีนิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้ทฐังโสโตกนิมฺมุตคามิ เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อโพชนงค์ ๗ ประการที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ พึงหวังผลานิสงส์ ๗ ประการนี้

สืลสูตรที่ ๓ จบ

พระสูตรนี้แสดงอานิสงส์ของโพชฌงค์ ความสำคัญ คือ ได้อานิสงส์เยอะ โดยปกติแล้ว อานิสงส์ของการปฏิบัติโพธิปักขิยธรรม พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักๆ อยู่ ๒ อย่าง คือ ข้อที่ ๑ เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบัน ข้อที่ ๒ หากไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ยังมีกิเลสเหลืออยู่ ก็จะได้เป็นพระอนาคามี แม้แต่สติปัญฐาน ๔ ที่เรียนไปตั้งนานแล้ว ไม่ทราบจำได้หรือเปล่า ปฏิบัติต่อเนื่องกัน ๗ วัน ก็รับรองผลไว้มีผล ๒ ประการ ข้อที่ ๑ เป็นอรหันต์ในปัจจุบัน ข้อที่ ๒ ถ้าอุปาที่ยังเหลืออยู่ กิเลสเหลืออยู่ ได้เป็นพระอนาคามี โพธิปักขิยธรรมข้ออื่นๆ ก็เหมือนกัน

ที่เป็นเช่นนั้น เพราะว่าโสดาบัน กับ สกทาคามี เป็นได้ง่ายกว่านั้น เวลาแสดงอานิสงส์นี้ แสดงอันสูงไว้ ขนาดอันสูงยังได้ แล้วอันต่ำจะมีปัญหาไหม ก็ย่อมไม่มีปัญหา

ตามสี่สูตรนี้ กล่าวถึงท่านผู้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ถ้าเรามีศรัทธา
เชื่อมั่น ฟังธรรมที่ท่านแสดงแล้ว ประพฤติปฏิบัติตาม เมื่ออยู่วิเวก ยกข้อธรรมที่ได้
ฟังมา ตามระลึก ตรึกถึงธรรมะนั้น จะได้โพชฌงค์ ๗ ประการ และเมื่อเจริญและ
ทำโพชฌงค์ ๗ ให้มาก พึงหวังผลานิสงส์ ๗ ประการ

ข้อที่ ๑ จะได้บรรลุอรหัตผลทันทีในปัจจุบัน ข้อที่ ๒ ถ้าไม่ได้บรรลุทันที
คือหมายถึงว่าบางคนทำครบแล้ว อริยมรรคยังไม่เกิด หากมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันยัง
ไม่ได้บรรลุ ก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในเวลาใกล้ตาย ที่เป็นเช่นนั้น บางท่านบารมี
ยังไม่ถึงในตอนนั้น ยังมีกรรมเก่าหรือกิเลสบังตาอยู่ เมื่อถึงเวลาใกล้ตายก็บรรลุ
ข้อ ๑ กับ ข้อ ๒ นี่เป็นพระอรหันต์ในชาตินี้ ต่อไปข้อ ๓ ถึง ข้อ ๗ หากในปัจจุบัน
และในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุอรหัต ก็จะได้เป็นพระอานาคามี ซึ่งพระอานาคามี
มี ๕ จำพวก ตามชื่อที่ท่านแสดงไว้ในพระสูตรนั่นเอง

วันนี้ ผมพูดเรื่องความสำคัญของโพชฌงค์ ยกมาจากพระสูตรต่างๆ รวบรวม
มาแสดง ตั้งเป็นชื่อย่อยๆ ๑๑ ข้อ

ข้อที่ ๑ ทำให้จิตโน้มเอียงไปนิพพาน

ข้อที่ ๒ ทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

ข้อที่ ๓ เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม

ข้อที่ ๔ ทำให้ละกิเลสได้

ข้อที่ ๕ เป็นการทำความเพียรถูกต้อง

ข้อที่ ๖ ทำให้หายป่วย

ข้อที่ ๗ เป็นมรรคปฏิบัติเพื่อดับกิเลส

ข้อที่ ๘ จำแนกบุคคลให้ต่างกัน

ข้อที่ ๙ เป็นอธิกปริหานิยธรรม เป็นธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความไม่เสื่อม ถ้ามี
โพชฌงค์ ๗ ไม่มีเสื่อม

ข้อที่ ๑๐ มีเฉพาะเมื่อมีพระพุทธเจ้า เป็นสิ่งที่มีเฉพาะในธรรมวินัยนี้ มีเมื่อ
พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้เท่านั้น

ข้อที่ ๑๑ ได้फलนิสงส์ ๗ ประการ ทำให้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ หรือ
ถ้ายังกิเลสเหลืออยู่ ทำให้เป็นพระอนาคามี

บรรยายมาก็พอสมควรแก่เวลาแล้วนะครับ อนุโมทนาทุกท่าน





โพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๔

บรรยายวันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๕

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายโพธิปักขิยธรรม ครั้งที่ ๑๖ นะครับ พูดเรื่องโพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๔ โพธิปักขิยธรรมก็บรรยายต่อเนื่องกันมาปีกว่าแล้ว มีคนล้มหายตายจากไปหลายคนแล้ว ผู้ที่ยังอยู่ก็แก่ๆ กันแล้ว เป็นครั้งที่ ๑๖ แล้ว จะพูดไปเรื่อยๆ ยากบ้าง ง่ายบ้าง รู้เรื่องบ้าง ไม่รู้เรื่องบ้าง ก็เรียนกันไป ตอนนี้พูดมาถึงโพธิปักขิยธรรมหมวดที่ ๖ แล้ว คือหมวดโพชฌงค์ ๗ พูดตอนที่ ๔ ซึ่งโพชฌงค์นั้นผมได้แบ่งประเด็นในการพูดเอาไว้ ๔ เรื่องหลักๆ คือ

ประเด็นที่ ๑ ความหมายและลักษณะของโพชฌงค์ นี้ได้พูดไปแล้ว ประเด็นที่ ๒ แจกแจงองค์ธรรมของโพชฌงค์ ขยายความสภาวะมีสติสัมโพชฌงค์ เป็นต้นนี้ก็พูดจบไปแล้ว ประเด็นที่ ๓ ความสำคัญของโพชฌงค์ โพชฌงค์ทั้ง ๗ มีความสำคัญอย่างไรบ้าง ก็พูดจบไปแล้วเช่นเดียวกัน



๔. วิธีฝึกโพชฌงค์

วันนี้จะมาพูดประเด็นที่ ๔ ที่ได้แบ่งหัวข้อเอาไว้ คือ วิธีฝึกโพชฌงค์ ๗ วิธีที่ทำให้โพชฌงค์ ๗ งอกงามเจริญขึ้น จากไม่มีก็ให้มี มีแล้วก็ทำให้งอกงามจนกระทั่งเต็มสมบูรณ์นี้ จะทำอะไร โพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้ ถ้าท่านทั้งหลายได้ฟังมาเรื่อยๆ พิจารณาตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ผมนำมาอ่านให้ฟัง ก็คงพอจะรู้วิธีปฏิบัติอยู่ เพราะมีอยู่ในพระสูตรที่ยกมาบ้างแล้ว เพียงแต่ตอนนี้พูดให้เป็นเรื่องๆ ยกเป็นประเด็นออกมาต่างหาก จะได้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

ประเด็นที่ ๔ ที่จะพูดในเรื่องของโพชฌงค์ คือ วิธีฝึกโพชฌงค์ ๗ วิธีปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ ทำโพชฌงค์ ๗ ให้มีขึ้น มีแล้วก็ทำให้งอกงาม จะทำอะไรบ้าง ผมก็จะแยกเป็นข้อย่อยๆ พูดไปพอสมควร ก็จะจบเรื่องโพชฌงค์ สุดท้ายก็จะเป็นธรรมะหัวข้อใหญ่อีกหมวดหนึ่ง คือ เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะฉะนั้น โพธิปักขิยธรรมก็พูดยาวเหมือนกันนะ

๔.๑ มีศีลเป็นที่ตั้ง

ต่อไปพูดประเด็นที่ ๔ เกี่ยวกับเรื่องโพชฌงค์ ๗ คือ วิธีฝึกโพชฌงค์ วิธีปฏิบัติโพชฌงค์

ข้อที่ ๑ มีศีลเป็นที่ตั้ง เป็นคนมีศีล จะฝึกโพชฌงค์ ทำให้โพชฌงค์เจริญงอกงามนี้ ต้องอาศัยศีล ตั้งมั่นอยู่บนพื้นฐานคือศีล สติสัมปชัญญะก็จะเพิ่มขึ้นจากการมีศีล จากการสำรวมระวังนั่นเอง เราลองนึกดูว่า วันหนึ่งๆ เรานึกถึงศีลบ้างหรือเปล่า ถ้าไม่ค่อยได้นึกถึง นี่ก็ไม่ค่อยมีสติ จะให้มีสติสัมโพชฌงค์เจริญงอกงามก็เป็นไปไม่ได้ ปีหนึ่งไปเข้าคอร์สกรรมฐานอยู่ ๓ วัน นอกนั้นเฉยเลย ไม่เคยนึกถึงเลย อย่างนี้ก็ได้

ถ้าจะให้โพชนวงศ์ออกมา ท่านบอกว่าให้มีศีลเป็นพื้นฐาน เป็นพื้นฐานที่ดี ตื่นเช้าขึ้นมาก็ทำความรู้สึกขึ้นมาว่า วันนี้เราจะมีศีลคุ้มครองจิต ให้อยู่ในศีล ๕ อย่างนี้ก็เรียกว่ามีสติ คนมีสติที่มีกำลัง ก็เป็นสติสัมโพชนงค์ ต่อไปก็จะสามารถทำ ธรรมวิจยะ ทำวิริยะ ต่อไปได้โพชนวงศ์ออกมาขึ้น แต่พวกเราโดยส่วนใหญ่ ตื่นขึ้นมา ตอนเช้าก็งัวเงีย ลืมหลง สติหายหมด ดังนั้น ต้องอาศัยศีล ข้อวัตรปฏิบัติ มาทำเอา ตื่นเช้า ไหว้พระสวดมนต์ สมาทานศีล ต้องทำเอา เรียกว่าทำ**วัตรปฏิบัติ** เหมือน ที่พระท่านทำ ข้อวัตรต่างๆ ที่ทำขึ้นก็เรียกว่าศีลทั้งนั้น เป็นข้อปฏิบัติ ฝึกให้มีศีล

เข้าขึ้นมา ล้างหน้า แปรงฟัน ทำกิจธุระส่วนตัวเรียบร้อย ก็ไหว้พระก่อน อย่างนี้เป็นต้น บางคนอยากจะไหว้พระเหมือนกัน แต่ขี้เกียจ นอนไปด้วย ไหว้ไปด้วย อันนี้ก็ยิ่งดีกว่าไม่ไหว้ ถ้าจะให้ดีก็ต้องอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน แต่งตัวให้เรียบร้อย แล้วก็มากราบพระ กราบพระแล้วก็สมาทานศีล ความตั้งใจ ทำให้มีสติดี มีสตินี้เป็นข้อแรกของโพชนงค์ เมื่อมีสติสัมโพชนงค์ มีความรู้อยู่กับตัว มีสติปัญญา กำกับจิตอยู่เสมอ

พวกเราโดยทั่วไปไม่ได้ทำอย่างนี้ ชีวิตประจำวันหลงลืมไปบ้าง ในปีหนึ่งมีช่วงไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมหรือไปไหว้พระ อะไรต่างๆ อยู่บ้าง แต่มันน้อยเกินไป ไม่พอที่จะสู้กับกิเลสที่มาทุกทิศทุกทาง อย่างน้อยก็ดีกว่าไม่ทำ แต่จะให้โพชนงค์เจริญก้าวหน้านี้ ยังไม่ได้ เพราะน้อยไป ต้องใช้ข้อวัตรต่างๆ ทำเอา สรรวมระวัง ให้ดีกว่านั้นต้องเป็นศีลที่พระอริยเจ้ารักใคร่ เรียกว่า**อริยกันตศีล** เป็นศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะเลาะ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิยึดถือ เป็นไปเพื่อสมาธิ

ศีล สำรวม ระมัดระวัง การบอกเตือนตนเองว่า คำพูดนี้ไม่เหมาะสม การกระทำเช่นนี้ไม่เหมาะสม อันนี้ไม่ควรนะ อย่างนี้ล้วนเป็นสติ จากเล็กๆ น้อยๆ จะโตขึ้นจนเป็นโพชฌงค์ เป็นสติสัมโพชฌงค์ เป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ต่อไปได้ นี่ก็ขั้นพื้นฐานธรรมดา อาศัยความมีระเบียบวินัยในการทำ ก็เหมือนการงานทั่วไป เรียนหนังสือก็เหมือนกัน จะเรียนหนังสือจบแบบสบายๆ ไม่เครียด ต้องมีวินัยในการอ่านหนังสือ ปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน จะให้เป็นผู้รู้ โพชฌงค์นี้เป็นธรรมะฝ่ายผู้รู้ เป็นตัวแทนฝ่ายผู้รู้ นิเวรณเป็นตัวแทนฝ่ายลุ่มหลง ตัวแทนฝ่ายกิเลสคือนิเวรณ ตัวแทนฝ่ายปัญญาคือโพชฌงค์ อยากมีตัวแทนฝ่ายปัญญา เป็นพุทธะกับเขาบ้าง ตอนนี้อย่าไม่ได้เป็นอริยะ ต้องมีวินัยในการฝึกหัด วินัยนี้ก็คือศีลนั่นเอง

พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสความสำคัญของศีลที่เป็นพื้นฐานนี้ไว้เป็นที่ตั้ง เป็นที่ยืน เป็นที่เกิด

ในสังยุตนิกาย มหาวารวรรค หิมวันตสูตร ข้อ ๑๘๒

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวตถิ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย พวกนาโคอาศัยขุนเขา
หิมพานต์ ย่อมเติบโตมีกำลัง เติบโตมีกำลังแล้วลงสู่หนอง ลงสู่หนองแล้ว
ลงสู่บึง ลงสู่บึงแล้วลงสู่แม่น้ำน้อย ลงสู่แม่น้ำน้อยแล้วลงสู่แม่น้ำใหญ่ ลงสู่
แม่น้ำใหญ่แล้วลงสู่มหาสมุทรสาคร นาคเหล่านั้นย่อมถึงความเจริญเติบโต
ทางกายในมหาสมุทรสาครนั้น แม้นใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่ออาศัย
ศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้
มาก ย่อมถึงความเป็นใหญ่ไพศาลในธรรมทั้งหลาย

ภิกษุเมื่ออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำ
โพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก ย่อมถึงความเป็นใหญ่ไพศาลในธรรมทั้งหลาย
อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ

๒. เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

๓. เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ

๔. เจริญปิติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ

๕. เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

๖. เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ

๗. เจริญอุpekขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่ออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญโพชฌงค์ ๗
ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก ย่อมถึงความเป็นใหญ่ไพศาลใน
ธรรมทั้งหลาย อย่างนี้แล

หิมวันตสูตรที่ ๑ จบ

พระสูตรนี้แสดงความสำคัญของที่อาศัย ท่านอุปมาเหมือนสัตว์ชนิดหนึ่งคือ **นาค** ท่านทั้งหลายรู้จักนาคไหม พญานาค พญานาคนี้เริ่มต้นเกิดที่ภูเขา แม่นาคต้องหลบไปที่ภูเขาหิมพานต์เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกๆ เป็นอันตราย เดี่ยวครู่จะมาจับไป แถวเขาหิมพานต์มีถ้ำเยอะ หลบได้ดี พญานาคมีความสามารถพิเศษหลายอย่าง มีภพที่อยู่ของเขา เป็นภพนาค เป็นนาควิมาน เป็นสัตว์เดรัจฉานแต่มีวิมานอยู่ มีทรัพย์สมบัติอะไรเยอะแยะมากมาย มีเพชรนิลจินดาเยอะ นาคนี้เป็นสัตว์มีบุญเยอะ แต่ตอนก่อนตายพลาด ตอนก่อนตายนี้ก็สำคัญเหมือนกันนะ เป็นประตูช่องทางสำหรับบุญหรือบาปจะมาให้ผล บุญและบาปติดตามมาเรื่อยๆ ยังละได้ไม่หมด เพราะไม่มีอริยมรรคเกิดขึ้น ไม่ได้ล้างบุญและบาป ที่นี้บุญและบาปก็ติดตามมา เวลาจะให้ผลก็มีช่องประตูเป็นตัวเปิดทาง

ที่นี้ บางคนทำบุญมาเยอะ เช่น เป็นพระบวชมานานเลย มีศีล มีธรรมะ ดีตลอด ไหว้พระสวดมนต์ตลอด ทำบุญใหญ่ตลอด ไหว้พระพุทธรเจ้าผู้เป็นเลิศของโลก นี้ได้บุญใหญ่ตลอด สวดมนต์นี้ก็ของดี พุทธพุทธานุชาิตต่างๆ บ่อยๆ นี่เป็นของดี แต่เวลาก่อนตาย จิตอาจจะเศร้าหมองด้วยคิดถึงบาปอกุศลบางอย่าง ทำให้จิตก็เศร้าหมอง พอจิตเศร้าหมอง ประตูก็น่าประตูดของอกุศล พวกบาปที่เคยทำเอาไว้ก็มาประมลให้ผลก่อน ด้วยความที่ตัวเองนั้นทำบุญมามาก ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานก็จริง แต่เป็นสัตว์เดรัจฉานที่มีวิมานอยู่ เป็นสัตว์เดรัจฉานที่มีอำนาจค่อนข้างเยอะ มีพิษในตัวมาก สามารถหายตัว แล่งตัวได้ แล่งตัวเป็นคนที่ได้ อยู่บนบกก็ได้ อยู่ในน้ำก็ได้ อย่างนี้ อันนี้ก็เป็นความสามารถที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าเขามีบุญเยอะ เพียงแต่ว่าตอนก่อนตายนั่นพลาดไปหน่อยหนึ่ง

ดังนั้น ตอนก่อนตายก็สำคัญเหมือนกัน ท่านทั้งหลายก็ให้เตรียมเอาไว้บ้าง **ความจริงแล้วเตรียมก็ตาย ไม่เตรียมก็ตาย แต่เตรียมไว้หน่อยก็ดีกว่า** เราทำดี ทำไม่ดีปนกันมา ตอนก่อนตายก็ให้นึกถึงดีไว้ก่อน นึกทางดีไว้ก่อน ปล่อยวางไว้ก่อน อย่าไปติดข้องนั้นนี่ นึกถึงสิ่งดีๆ ไว้ก่อน เป็นประตุ ฝ่ายดีก็จะมาประมวลให้ผล อย่างนั้นะ บางคนที่ไม่ดีมาเยอะ แต่ก่อนตายเขาคิดถึงสิ่งดีงาม ชาตินี้ไม่ค่อยดีก็จริงอยู่ แต่ดีของชาติเก่าๆ ก็ยังพอมี ทำให้เกิดในสุคติโลกสวรรค์ได้ จะเอาแค่ชาติเดียวมาเป็นตัววัดยังไม่ได้ให้คนนั้นคนนี้ช่วยก็ไม่ได้ ตอนประตุนี้นี้สำคัญ เหมือนตอนที่เราคลอดเลย ตอนคลอดเราก็ออกมาคนเดียว เปลือยมาเลยนะ ไม่มีใครใส่กางเกง ในมาสักคน โชกเลือดมาเลย ไปมาทีเดียว ออกมาทางช่องช่องเดียว **มาคนเดียว ตามกรรมของตน** อย่างเป็นมนุษย์ก็ออกมาจากท้องแม่ ถ้าเป็นหมาเป็นแมวก็ออกมาจากท้องหมาท้องแมว อะไรก็ว่าไป ตอนนี้เราคลอดออกมาจากท้องแม่

ทีนี้ เวลาตายประตูล้ายๆ อย่างนี้แหละ ไปคนเดียวเหมือนกัน จะบอกว่า
เดี๋ยวก่อนตายจะให้พระมาสวดให้ฟัง อย่างนี้ก็แสดงว่าไม่เข้าใจ ทำเหมือนอย่าง
กับไม่เคยตาย ตายแล้วมันลืม ตอนเวลาตาย อินทรีย์ ๕ มันจะปิด ตา หู จมูก ลิ้น
กาย มันจะปิด เหลือทวารเดียวคือทวารใจ บางคนประมาทไป นึกว่า เอาละ เดี๋ยว
ก่อนตายให้พระมาสวดให้ฟัง จจริงๆ ตอนก่อนหน้านั้นก็พอทำได้ แต่พอเวลาจะ
ตายจริงๆ หูจะไม่ได้ยิน หูมันจะดับ พระสวดไปก็ไม่ได้ยิน หูดับ อยู่ที่รักษาจิตได้
ไหม รักษาจิตได้ อันนี้ก็เป็นช่อง ลูกหลานคอยบีบๆ นวดๆ ให้ ก็ไม่รู้เรื่องแล้วนะ
ตอนนั้น เพราะประสาทกายปิด ประสาทกายจะดับ เหลือทางใจ เขาจะพูดอย่างไร
ไม่รู้ไม่เห็นแล้ว ไม่มีใครช่วยได้ นอกจากบุญและบาปที่ตนทำ และบุญและบาปจะ
มาช่วยได้ก็ต้องมีช่องให้มาช่วย

ถ้าใจไม่ดี พวกบาปก็เข้ามา **ใจดี บุญก็เข้ามาช่วย** บุญและบาปนั้นแหละ เป็นของของเรา ส่วนญาติพี่น้องนี้ก็พึ่งได้เฉพาะชาตินี้ ส่วนจะไปปรโลกนี้ ต้องไปคนเดียว เกิดคนเดียวแล้วก็ไปคนเดียวโดยธรรมชาติ พวกเราเกิดมาคนเดียว ก็มาอยู่นั้นอยู่นี่เยอะ ต้องไปคนเดียวก็ไม่กล้าไปอีก มันก็ยุ่งยากหลายอย่าง รักษาจิตตนเองดีๆ ไว้ มีเรื่องอะไรผ่านเข้ามาทางตา ทางหู ก็ให้รักษาจิตไว้ **รักษาจิตให้เป็นกุศลไว้** ถูกด่า ถูกนินทา ก็ให้หัดฝึกว่า ทำอย่างไรจะปล่อยวางได้ไว ใจจะวางได้ ใจเป็นปกติ เป็นกุศล ฝึกไว้ช่วยตัวเองตอนใกล้ตายนี้แหละ หากไม่ยอมปล่อยวาง ตอนก่อนตายไปติดข้องเรื่อง แหม...อุตส่าห์สร้างบริษัทมาใหญ่โต จะจากไปแล้วหรือนี่ ถ้าวางไม่ได้ จิตเศร้าหมอง เดี่ยวเกิดเป็นตุ๊กแก มันก็ไม่คุ้มกัน เป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้าแต่เกิดเป็นตุ๊กแกนี้ มันก็น่าเสียดายนะ เราต้องหัดเอาไว้

นี้พูดถึงเรื่องพวกนาคว่า เป็นสัตว์เดรัจฉาน แต่ทำไมมีฤทธิ์มีอานุภาพ มีสมบัติอะไรเยอะแยะ ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะมีบุญเยอะ เพียงแต่ก่อนตายพลาดหน่อยหนึ่ง ในยุคพุทธกาลก็มี พระที่มีมรณภาพแล้วไปเกิดเป็นนาคและโยมที่เกิดเป็นนาค และนาคมีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาหลายเรื่อง เวลาสร้างโบสถ์ก็ดี สร้างเจดีย์อะไรต่างๆ มักจะมีรูปนาคอยู่ ถ้าเรียนเรื่องพุทธประวัติ จะมีเรื่องพญานาคเข้ามาอยู่เรื่อย พระพุทธเจ้าของเราสมัยเป็นพระโพธิสัตว์นี่ ไปเกิดเป็นพญานาคหลายชาติเหมือนกัน เวลาเป็นพญานาค ในภพนาค ก็มีนาควิมาน มีภรรยา ภรรยา ก็เป็นนาคเหมือนกัน เวลาพระโพธิสัตว์จะรักษาอุโบสถศีล ก็ต้องขึ้นมาเมืองมนุษย์ จึงจะรักษาได้ ไปรักษาอยู่เมืองนาคไม่ได้ มีดนตรีบรรเลงให้ฟังตลอด มีนางนาคมาพ้อน ประนินับติดูแล รักษาอุโบสถศีลไม่ได้ ต้องโผล่ขึ้นมาเมืองมนุษย์ ทำตัวเหมือนเป็นนงุธรรมดา รักษาศีล ๘ ในวันอุโบสถ พอจบวันนั้นแล้วค่อยกลับไป นี่เป็นลักษณะของนาค พูดแบบย่อๆ นะ

พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงพวกนาคที่เกิดที่ภูเขาคิณนิพพานต์ พอเกิดแล้วก็ค่อยๆ เติบโตมีกำลัง พอเติบโตมีกำลังแล้วก็ย้ายถิ่นที่อยู่ไปเล่นน้ำตามที่ต่างๆ เกิดที่ภูเขาคิณนิพพานต์ เกิดแล้วก็ลงสู่หนองน้ำ ไปบึง ไปแม่น้ำเล็ก แม่น้ำใหญ่ จนกระทั่งเติบโตใหญ่มีกำลังเต็มทีในทะเล ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป เริ่มจากถิ่นที่เกิด จนกระทั่งมีกำลังสมบูรณ์แข็งแรง เติบโตเต็มที่ ผู้จะเป็นพุทธะนี้ มีถิ่นที่เกิดเหมือนกัน ถ้าไม่มีถิ่นที่เกิดมันก็เป็นไปไม่ได้ พระองค์ก็ตรัสอุปมาเรื่องนาคแล้ว ก็ตรัสอุปมา

ภิกษุก็ฉันทันเหมือนกัน เมื่ออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก ย่อมถึงความเป็นใหญ่ไพศาลในธรรมทั้งหลาย

ภิกษุก็เหมือนกันนั่นแหละ ต้องอาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีล เริ่มต้นจากเป็นคนมีวัตรปฏิบัติที่ดี งดเว้นทุจริตต่างๆ สำรวมระวัง **อาศัยศีลเจริญโพชฌงค์ ๗** ต่อไปจะถึงความเป็นใหญ่ในธรรมอันอื่นๆ ในสติปัฏฐาน เป็นต้น จนกระทั่งวิชาและวิมุตติได้

อันนี้ วิธีปฏิบัติหรือวิธีฝึกโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น ข้อที่ ๑ คือ อาศัยศีล ต้องรู้จักมีสติอยู่กับตัวเอง อันไหนไม่ควร ทุจริตต่างๆ ไม่ควร ต้องงดต้องเว้น ต้องบอกตัวเองได้ บอกตนเองเป็น ถ้าใครยังไม่ใช่นี้ ต้องมีวัตรปฏิบัติ มีสิกขาบทไว้ ฝึกหัด สมาทาน รักษา ตั้งใจ ตอนเข้าสมาทานตั้งใจไว้ ตอนเย็นก็กลับมาตรวจสอบคนที่สวดมนต์เป็นประจำ ความจำก็จะดีมากไม่หลงลืมหรือหอก ตอนเย็นก่อนนอนก็สวดมนต์ทุกวันอย่างนั้นะ การทำเป็นประจำแบบนี้ ถ้ายังไม่ได้บรรลุธรรม ก็จะเป็น **อานิสงส์** นำไปสู่สุคติโลกสวรรค์ เป็นบุญกุศลที่นึกถึงแล้ว จิตไม่เศร้าหมอง ลองคิดดู สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนทุกวัน เป็นเวลาหลายปี พอเวลาแก่ตัวลง นึกถึงโอ...เราไหว้พระสวดมนต์มาตลอด ไม่ขาดเลย เป็นผู้มีศีลมายาวนาน ไม่ขาด อย่างนี้

อีกพระสูตรหนึ่ง ปาณสูตร ข้อ ๑๙๒

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดเหล่าหนึ่งสำเร็จอิริยาบถ ๔ คือ บางคราวก็เดิน บางคราวก็ยืน บางคราวก็นั่ง บางคราวก็นอน สัตว์เหล่านั้นทั้งหมด ล้วนอาศัยแผ่นดิน ดำรงอยู่บนแผ่นดิน จึงสำเร็จอิริยาบถ ๔ นี้ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน อาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก

ภิกษุอาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก อย่างไร

คือ ฤิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ จนกระทั่งถึง

๗. เจริญอุปกขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

ฤิกษุทั้งหลาย ฤิกษุอาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญโพชฌงค์ ๗
ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก อย่างนี้แล

ปาณสูตรที่ ๑ จบ

พระสูตรก่อนหน้านั้นอุปมาเรื่องพญานาค พระสูตรนี้อุปมาสัตว์ทุกชนิดเลย สัตว์ทั้งหลายสำเร็จอิริยาบถ ๔ บางคราวเดิน บางคราวยืน บางคราวนั่ง บางคราวนอน สัตว์เหล่านั้นก็ล้วนอาศัยแผ่นดิน ดำรงอยู่บนแผ่นดิน จึงเดินได้ ยืนได้ นั่งได้นอนได้ ทำนั่น ทำนี่ ก็เหมือนกัน อาศัยบนแผ่นดินจึงทำได้ การที่จะเจริญโพชฌงค์ ๗ มีสติสัมโพชฌงค์ เป็นต้นนี้ ก็ต้องมีแผ่นดินให้อยู่ เป็นที่อาศัย เป็นที่ตั้ง แผ่นดินนั้นคือศีล อาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว จึงเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการได้

ศีลนี้สำคัญมากนะ ความเป็นผู้สำรวมระวังด้านกาย วาจา เป็นคนมีระเบียบวินัย อะไรไม่ควรต้องเว้นไป สิ่งใดควรทำก็ให้ทำ มีระเบียบ มีวินัย มีความรับผิดชอบ อย่างนี้พูดในแง่ผู้ที่ต้องฝึกมาตามลำดับ ซึ่งผู้ที่บรรลุไว้ในสมัยพุทธกาลที่เราอ่านในหนังสือกัน ท่านเหล่านั้นก็ผ่านการฝึกมา อาศัยพื้นฐานแล้วก็ค่อยหัดค่อยฝึกกันไป ท่านไหนที่ได้ฝึกมาตั้งแต่เด็ก เป็นคนมีศีลดี สำรวมระวัง เป็นคนมีระเบียบวินัย มาตั้งแต่เด็ก มันก็ง่าย บางคนไม่ได้ฝึกนี้ พอโตขึ้นก็ซัดจะไปกันใหญ่ จะมาฝึกตอนแก่ก็ดัดยากอีก ถ้าไม่หัดเลย ก็ยิ่งลำบากหนักกว่าเดิม ดังนั้น ถ้ารู้แล้วก็รีบฝึกไว้ รู้ตอนไหนก็รีบฝึกไว้มันดีที่สุด ดีที่สุดพระพุทธองค์ก็ให้ฝึกตั้งแต่ช่วงปฐมวัย นั่นแหละ เป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว นี่แข็งแรง มาฝึกนี่ดีที่สุด เป็นช่วงที่ยังมีกำลัง ตื่นแต่เช้าได้ ทำอะไรได้เยอะ

นี่อุปมาเหมือนกับสัตว์ที่สำเร็จอิริยาบถ ๔ เดิน ยืน นั่ง นอน สัตว์เหล่านั้นทั้งหมด ก็ล้วนอาศัยแผ่นดิน ยืนอยู่บนแผ่นดิน เหมือนกับภิกษุหรือผู้ปฏิบัติธรรมในศาสนานี้แหละ อาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว จึงเจริญโพชฌงค์ ๗ ได้ ศีลนี้ก็เป็นการมีสติระดับหนึ่งแล้ว มีระเบียบวินัย ตื่นเช้า เดินจงกรม นั่งสมาธิอยู่เสมอ เป็นฐานสำหรับการฝึกสติ เหมือนเราฟังธรรมทุกเช้าทุกเย็น ไหว้พระสวดมนต์ทุกเช้าทุกเย็น เป็นวัตรปฏิบัติที่ดี เป็นศีล อาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีล ทำโพชฌงค์ให้เจริญก้าวหน้าไปได้



๔.๒ กัลยาณมิตร กับ โยนิโสมนสิการ

ต่อไป วิธีฝึกโพชฌงค์ ข้อที่ ๒ อาศัยธรรมะ ๒ อย่าง ที่เป็นภายนอกกับภายใน อาศัยภายนอกแล้วอาศัยภายใน ภายนอกคือกัลยาณมิตร ภายในคือโยนิโสมนสิการ สองอย่างนี้ก็เป็นตัวช่วยในการฝึกปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ ประการได้มาก **กัลยาณมิตร** เป็นผู้ชี้หนทาง ผู้คอยบอกเตือน สั่งสอน บอกให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร การปฏิบัติที่ถูกต้องทำอย่างไร กัลยาณมิตร แปลว่า มิตรที่ดี มิตรที่ดีของพวกเราทั้งหลายก็มี ท่านเดียวคือพระพุทธเจ้า

คำว่า **ดี** หมายถึง ทำให้หมดทุกข์ หมดการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าทำดีอะไร เยอะแยะแล้วต้องมาเกิดอีก มาแก่อีก มาตายอีก อย่างนั้นไม่ดีเท่าไร ดี นี่หมายถึง ทำให้หมดทุกข์ **มิตรที่ดี** หมายถึง ผู้ที่บอก สอน แนะนำให้รู้จักวิธีที่จะพ้นจากทุกข์ จะได้ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป มีแต่พระพุทธเจ้าของเราเท่านั้นแหละ ที่ตรัสสอนเรื่องนี้ ส่วนคนอื่นๆ เป็นคนนำพระพุทธรูปมาบอกต่อเท่านั้น

สัตว์ทั้งหลายมีความเกิดเป็นธรรมดา อาศัยผู้เป็นพระพุทธเจ้าผู้เป็น กัลยาณมิตรก็จะพ้นจากความเกิด สัตว์ทั้งหลายที่มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะ เป็นธรรมดา อาศัยพระพุทธเจ้าเป็น กัลยาณมิตร ก็จะพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย พ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะ กัลยาณมิตรจึงเป็นทั้งหมดของการประพาสพรหมจรรย์

มีกัลยาณมิตรซึ่งเป็นเหตุภายนอก กับ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นเหตุภายใน เหมือนกับว่าคนละครึ่ง อย่างละห้าสิบเปอร์เซ็นต์ แต่แท้ที่จริงเป็นทั้งหมด พระอานนท์เคยกราบทูลพระพุทธเจ้า ข้าพระองค์พิจารณาแล้ว กัลยาณมิตรเป็นครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์ กัลยาณมิตรเป็นครึ่งหนึ่งของการปฏิบัติธรรม อีกครึ่งหนึ่งก็คือทำเอาเอง พระพุทธเจ้าตรัสว่า อย่ากล่าวอย่างนั้น อานนท์ ที่ถูกคือกัลยาณมิตรนั้นเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ เพราะถ้าไม่มีกัลยาณมิตรนั้นก็จะไม่มีสิ่งอื่นด้วย หากไม่มีพระพุทธเจ้าบอกทาง ก็จะเดินทางไม่ได้ ที่ได้ออกเดินทางก็เพราะมีพระพุทธเจ้า

แม้ธรรมชาติอื่นๆ ก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน ต้องมีเต็มบริบูรณ์ทั้งหมดมารวมกันสมมติพูดเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ สัมมาทิฐิเป็น ๑ ใน ๘ เพราะฉะนั้นเวลาคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ องค์ประกอบ ๘ เป็น ๑๐๐% องค์ ๑ ใน ๘ ก็เป็น ๑๒.๕ % อย่างนี้ สัมมาทิฐิ ๑๒.๕ % สัมมาสังกัปปะ ๑๒.๕ % และองค์อื่นๆ อย่างละ ๑๒.๕ % ก็ครบ ๑๐๐% แล้ว คิดอย่างนี้ใช้ไม่ได้ ต้องครบ ๑๐๐% ทุกองค์ประกอบ สัมมาทิฐิก็ ๑๐๐% สัมมาสังกัปปะ ๑๐๐% และองค์อื่นก็ต้องครบถ้วน ทางมีอันเดียว แต่ต้องประกอบด้วยองค์ ๘ จึงจะเป็นทาง ถ้าไม่ครบ ๘ ก็ไม่เป็นทาง มีแต่สัมมาทิฐิ ก็ไม่เป็นทาง มีแต่สัมมาสังกัปปะ ก็ไม่เป็นทาง ต้องมารวมประชุมพร้อมกันหมด จึงเป็นทาง สัมมาทิฐิก็เต็มร้อย องค์อื่นๆ ก็เต็มร้อยหมด อย่างนี้นะ เหมือนกัน เรื่องกัลยาณมิตรกับโยนิโสมนสิการ ต้องครบถ้วนเต็มที่ทั้งสองเรื่อง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **กัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์** เพราะว่าพรหมจรรย์คือข้อปฏิบัติเพื่อให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวง ถ้าไม่มีพระองค์ตรัสรู้แล้วเอามาบอก ก็จะไม่มีการปฏิบัติ ที่นี้ โยนิโสมนสิการก็เป็นทั้งหมดเหมือนกัน เพราะถ้าเราไม่ปฏิบัติ ก็จะไม่มีการเกิดขึ้น ทั้งสองอันก็เป็นทั้งหมดมารวมกัน เวลาไปอ่านในพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ บางพระสูตรพูดถึงกัลยาณมิตรว่าเป็น**บุพพนิมิต** บางพระสูตรพูดถึงโยนิโสมนสิการเป็น**บุพพนิมิต** บางพระสูตรพูดถึงความไม่ประมาทเป็น**บุพพนิมิต** บางพระสูตรก็พูดถึงธรรมะอย่างอื่น จะคิดว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ประชุมกันเป็น ๑๐๐% เป็นศีลก็เปอร์เซ็นต์ สมาธิก็เปอร์เซ็นต์ ปัญญาก็เปอร์เซ็นต์ ไม่ได้แยกอย่างนั้น ในศีลก็มีสมาธิและปัญญา ในสมาธิก็มีศีลและปัญญา ในปัญญาก็ย่อมมีศีลและสมาธิ คือทั้งหมดเต็มร้อย ต้องครบถ้วนเต็มสมบูรณ์ อย่างนี้นะครับ

วิธีการฝึกโพชฌงค์ อาศัยภายนอกและภายใน **ภายนอกคือกัลยาณมิตร** เข้าไปคบหาสัตบุรุษ ฟังธรรม ทรงจำธรรมไว้ จะได้เตือนสติ บางทีต้องมีคำสอน ติดตัวเสมอ อย่างน้อยมันก็ยังติดนะ นึกออกก็พอใช้ได้ ถ้าจะให้ดีต้องอยู่ในใจเลย เอามาใช้ได้เลย ถ้ายังไม่มี อย่างน้อยติดหัวเอาไว้บ้าง ติดหัวนี้ก็ยังใกล้เคียงอยู่ แต่ อย่างน้อยก็ยังพอนึกได้ บางคนในหัวก็ยังนึกไม่ออก ธรรมะอยู่ในสมุด เมื่อกลางวัน ไปเรียนอะไรมาหนอ มีสมุดใกล้ตัวก็ยังพอใช้ได้ บางคนไม่มีสมุด ฝากไว้กับอาจารย์ ฟังจบแล้ว จำไม่ได้ ส่งคืนอาจารย์ไปเลย

เสียงจากกัลยาณมิตร คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ก็หลายแบบ อาจจะมีหนังสือไว้อ่าน มีเทปไว้ฟัง มีบทสวดมนต์ไว้ท่อง มีหลักคำสอนไว้ท่องเป็นคาถาไว้นึกได้เมื่อไรก็ท่องสาธยายเลย นี่ก็เป็นคำบอกเตือน คำบอกเตือนเหล่านี้ทำให้ได้สติ สติก็จะเป็นพื้นฐานทำให้ฝึกสติสัมโพชฌงค์ หรือวิจยธรรมต่อไปได้ เวลาเราฟังธรรม ก็จะได้วิจยธรรมโดยธรรมชาติ อันนี้ก็อาศัยเสียงจากคนอื่น แล้วได้สติ ได้ธรรมวิจย ถ้าเจริญและทำให้มากๆ ก็จะเจริญเพิ่มขึ้นไปตามลำดับ ทุกวันนี้ก็เป็นตัวช่วยเยอะ เหมือนกัน สื่อต่างๆ ถ้าเอามาใช้ประโยชน์ เอามาฟัง เอามาเตือนตนเอง บางคนแปะเอา แปะไว้ตามฝาผนัง เราก็จะนึกได้บ้าง อะไรอย่างนี้นะ ถ้าจะให้ดีต้องติดอยู่ในใจ มีอะไรเกิดขึ้นก็นึกขึ้นมาได้ นำมาใช้ได้ อยู่ในใจเรา

แต่โดยทั่วไปใจเรามันยังโน้มไปทางอื่น โน้มไปทางโลก โน้มไปทางกามคุณ ไม่ค่อยโน้มเอียงมาทางนิพพาน โอกาสที่ธรรมะฝ่ายตรัสรู้จะเกิดขึ้นก็ค่อนข้างยาก อย่างนี้ต้องอาศัยตัวช่วย กัลยาณมิตรก็เป็นอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งคือโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการเป็นเหตุภายใน ทำให้มีขึ้นในใจ กระทำไว้ในใจ รู้สึกรู้คิดนึก พิจารณาสິงต่างๆ ด้วยตนเอง การฝึกหัดมองด้วยตัวเอง ฝึกทำเอาเอง มีคำสอนมาแล้ว เราจำได้แล้ว แต่ไม่หัดเอามามอง ไม่หัดเอามาดูว่าอะไรเป็นอะไร ไม่มาเพ่งพิจารณา ดูไม่รู้จักพิจารณา มันก็ไม่เกิดประโยชน์มากนัก อย่างเราฟังธรรม สังฆารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ฟังมาแล้ว เอามาใช้ เอามามอง พิจารณา ดูให้ลึกซึ้ง สิ่งไหนมันเที่ยงบ้าง เริ่มแรกอาจจะแค่คิดนึกเอา ต่อมาก็ใส่ใจดู พิจารณาเทียบเคียงกับความจริงที่ปรากฏ หัดบ่อยๆ ก็จะได้ความเข้าใจเยอะขึ้น การใส่ใจให้ถูกต้อง การใส่ใจให้ถูกวิธี อันนี้เป็นเหตุภายใน

เรื่องนี้ มีพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกเอาไว้ ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พาหิรังคสูตร ข้อ ๒๓๑ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นเหตุอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุ
ภายนอกให้โพชฌงค์ ๗ ประการเกิดขึ้น เหมือนกัลยาณมิตตตา

ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญโพชฌงค์ ๗
ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก

ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗
ประการ ให้มาก อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ จนถึง

๗. เจริญอุpekขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำ
โพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก อย่างนี้แล

พาหิรังคสูตรที่ ๑๐ จบ

นี่ต้องอาศัยกัลยาณมิตร ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรก็หวังได้ว่า ต่อไปเราจะเจริญสติ เจริญธัมมวิจยะได้ กัลยาณมิตรนี้ดี ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าไว้เสมอ พระองค์ทรงแสดงธรรม สอนให้ละชั่ว ทำดีให้ถึงพร้อม ขำระจิตของตนให้ผ่องแผ้วสะอาดหมดจด อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล เมื่อฟังบ่อยๆ ก็หวังได้ว่าต่อไปสติจะดีขึ้น ปัญญาจะพอมีขึ้น ที่นี่ **ปัญญาเกิดจากการประกอบ** จึงอยู่ที่ว่าเหตุภายในได้ทำไหม มาประกอบไหม เราขยันไหม ถ้าขยันก็เร็วหน่อย ถ้าฟังแล้วมัวแต่คิดว่า แหม...ยากจริง ถอดใจทุกที ขอฟังไปก่อน ได้ความรู้บางนิดหน่อยแค่นี้ก็พอแล้ว ไม่ทำความเพียรต่อ อย่างนี้ก็ไม่ครบเงื่อนไข อันนี้เป็นเหตุภายนอกคือกัลยาณมิตร

เรื่องกัลยาณมิตรเป็นบุพพนิมิต เพื่อความเกิดขึ้นของโพชฌงค์ ๗ ในปฐมสุริยุปมสูตร ข้อ ๑๙๓ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้น
มาก่อน เป็นบุพนิमित ฉันทใด กัลยาณมิตตตาก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิमितเพื่อ
ความเกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์ ๗ ประการ ฉันทนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรพึงหวัง
ข้อนี้ได้ว่า จักเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก

ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗
ประการ ให้มาก อย่างไร

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสสัคคะ จนกระทั่งถึง

๗. เจริญอุpekขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำ
โพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก อย่างนี้แล

ปฐมสุริยปมสูตรที่ ๒ จบ

พระสูตรนี้ กล่าวถึงบุพพนิมิต เครื่องหมายที่มาก่อน เป็นสิ่งที่แสดงว่าจะมี
โพชฌงค์ ๗ เกิดขึ้นในโอกาสต่อไป คือกัลยาณมิตร หากมีกัลยาณมิตรก็หวังได้ว่าจะ
เจริญโพชฌงค์ได้ เหมือนกับก่อนที่ดวงอาทิตย์กำลังจะขึ้นในเวลาเช้า ก็มีแสงอรุณ
มาก่อน เป็นเครื่องหมาย เป็นตัวนำ

ในการทำงานเกี่ยวกับกัลยาณมิตร สำหรับโยนิโสมนสิการ ในทุติยสุริยุปมสูตร
ข้อ ๑๙๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้น
มาก่อน เป็นบุพพนิมิต ฉันทใด โยนิโสมนสิการก็เป็นตัวนำ เป็นบุพพนิมิตเพื่อ
ความเกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์ ๗ ประการ ฉันทนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโส
มนสิการ พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗
ประการให้มาก

ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำ
โพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ จนกระทั่งถึง

๗. เจริญอุpekhasัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเจริญโพชฌงค์
๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มากอย่างนี้แล

หุติยสุริยูปมสูตรที่ ๓ จบ

นี่ก็โยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยถูกต้อง การสนใจถูกแง่มุม ถูกวิธี รู้จักคิด
พิจารณา เป็นบุพพนิมิต เป็นตัวนำก่อนที่จะมีโพชฌงค์เกิดขึ้น ถ้าเป็นผู้ถึงพร้อม
ด้วยโยนิโสมนสิการ รู้จักพิจารณาแยกแยะองค์ประกอบ พิจารณาสິงต่างๆ ไม่
เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน พิจารณากระบวนการแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาธรรม
ต่างๆ ให้หยั่งลงสู่อริยสัจ ๔ อยู่เสมอ อย่างนี้เป็นต้น ก็หวังได้ว่าจะเจริญและทำ
โพชฌงค์ให้มากได้

ที่นี่ จะใส่ใจได้อย่างถูกต้อง ก็ต้องฟังก่อน มีกัลยาณมิตร พระพุทธร่องค์ทรง
สอนว่า อุปาทานขันธ ๕ มันเป็นทุกข์ เราก็มาสนใจดูว่า มันทุกข์ตรงไหน ทุกข์จริง
ไหม ทุกข์อย่างไร เพ่งมองดู สนใจพิจารณาตามคำสอน สติก็เพิ่มขึ้น อัมมวิจยะ
ก็เพิ่มขึ้น ก็เป็นไปได้ว่า โพชฌงค์ ๗ จะมากขึ้น

อีกพระสูตรหนึ่ง ในอัมมัตตักังคสูตร ข้อ ๒๓๐ พระพุทธร่องค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นเหตุอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุ
ภายในให้โพชฌงค์ ๗ ประการเกิดขึ้น เหมือนโยนิโสมนสิการ
ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญ
โพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก

ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำ
โพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในโอสถัคคะ จนกระทั่งถึง

๗. เจริญอุpekขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย
นิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ เจริญโพชฌงค์
๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก อย่างนี้แล

อัมมัตติกังกสูตรที่ ๙ จบ

นี้เป็นเหตุภายใน คือโยนิโสมนสิการ ถ้ามีแล้วก็หวังได้ มีความเป็นไปได้ ฟังจากกัลยาณมิตร คือพระพุทธเจ้าแล้ว ก็เอาไปใส่ใจ ยังไม่ต้องมีปัญญาเยอะอะไรมาก **ให้รู้จักมอง รู้จักใส่ใจ** รู้จักพิจารณาว่า ทุกคนเป็นไปตามกรรม แต่ละคนล้วนไม่เหมือนกัน ถูกด่าเป็นเรื่องธรรมดาเนะ เป็นโลกธรรม ใส่ใจเป็นบ้างเปล่า ทุกคนล้วนไม่เหมือนกัน ล้วนไม่แน่มั่นนอน อาจจะเห็นด้วยกับเราหรือไม่เห็นด้วยกับเรา ท่องไปก่อน จำไว้แล้วนำไปพิจารณา ถ้าถูกด่าแล้วเห็นว่าไม่ธรรมดา โวยอยู่เรื่อยอย่างนี้ไม่ได้

ในโลกสังขาร สิ่งต่างๆ ไม่แน่มั่นนอน สิ่งต่างๆ เป็นทุกข์ สิ่งต่างๆ ไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้ตามปรารถนาได้ อย่างนี้ตั้งท่าไว้เลย ดูข่าวหรือรับรู้อะไรต่างๆ ก็ใส่ใจให้เป็น ถ้าใส่ใจไม่เป็นจะเกิดกิเลสนะ ชอบ ชัง รัก เกลียด ไม่เกิดความเป็นพุทธะขึ้นมา ไม่เกิดสติ อย่างเราดูข่าวในหนังสือพิมพ์ก็ดี ดูหนัง ดูละคร ถ้าใส่ใจเป็น ก็ได้ความรู้ว่า เรื่องก็ไม่มีอะไรนี้ ข้าเดิมตลอด แย่งสามีกันอีกแล้วหรือ รอพินัยกรรมอีกแล้ว นางร้ายก็ร้ายสมชื่อเหลือเกิน เราก็เข้าใจมันว่า มันประมาณนี้แหละ ได้ความรู้

ถ้าใส่ใจไม่เป็น จะเกิดความยินดีความยินร้าย นิเวศน์ก็จะเกิดขึ้น มีรัก มีชิง อันนั้นคือฝ่ายมืด ตัวแทนฝ่ายมืด เราต้องเข้าใจตัวแทนฝ่ายพุทธะกับตัวแทนฝ่ายมืด ตัวแทนฝ่ายพุทธะคือได้สตินั่นเอง ฟังแล้ว ใส่ใจถูกต้อง ได้สติ สติสัมโพชฌงค์ ได้ธัมมวิจยะ ตอนนี้เรากำลังฝึกฝ่ายสว่าง ฝ่ายพุทธะ กำลังฝึกอยู่ ยังไม่ได้เป็นผู้รู้จริง จะเป็นจริงต้องมีอริยมรรคมีองค์ ๘ ประชุมกัน ตอนนี้ยังไม่ได้เป็น เป็นโพชฌงค์อยู่ ฝึกคุณสมบัติที่จะทำให้เป็นพุทธะ เรามาฝึกมีสติ รู้จักระมัดระวัง รู้จักอะไรถูก อะไรผิด รู้จักใส่ใจเรื่องความไม่แน่วมนอน แต่ละคนมีกรรมเป็นของของตน **พิจารณาธรรมดาของโลก**

ข้อเท็จจริง สิ่งที่ถูกต้องตามที่มันเป็น เป็นธรรมะ เราฟังมาจากพระพุทธเจ้า ดังนั้น การมีโอกาสฟังธรรมบ่อยๆ ตั้งใจฟัง มีความเข้าใจ ก็มีโอกาที่จะใส่ใจได้มากกว่า เรายังไม่มีความรู้เป็นของตัวเอง ถ้าไม่เคยฟังมา ก็ไม่อาจมีความรู้ได้

ต่อไป จะยกตัวอย่างวิธีการโยนิโสมนสิการ ท่านทั้งหลายฟังตัวอย่างแล้ว
ก็จะได้อะไรไปหัด มนสิการอย่างไร นิเวศเกิด มนสิการอย่างไร โพชฌงค์เกิด
ต้องรู้จักเหตุปัจจัย

ใน สังยุตตนิกาย มหาวรรค อาหารสูตร ข้อ ๒๓๒

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอาหารและ
สิ่งไม่ใช่อาหารของนิเวศ ๕ ประการ และโพชฌงค์ ๗ ประการ แก่เธอ
ทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำ
กามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ สุกนิมิตมียอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยบคายในสุกนิมิตนั้นให้
มาก นี่เป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะ
ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำ
พยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ ปฏินิมีตมียอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยบคายในปฏินิมีตนั้น
ให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาท
ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำ
ถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อยขบของร่างกาย
ความเมาอาหาร และความที่จิตหดหู่มีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยบคาย
ในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำอุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือ
ทำอุทธัจจกุกกุกจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ ความไม่สงบจิตมีอยู่ การทำมณสิการโดยไม่แยกกายในความ
ไม่สงบจิตนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำอุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิดให้
เกิดขึ้น หรือทำอุทธัจจกุกกุกจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำ
วิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉามีอยู่ การทำมณสิการ
โดยไม่แยกกายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำวิจิกิจฉาที่ยังไม่
เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือ
ทำสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ การ
ทำมโนสิกการโดยแยกกายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำสติ
สัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้
เจริญเต็มที่

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและอกุศล มีโทษและไม่มีโทษ เพล
และประณีต เป็นฝ่ายดำและฝ่ายขาวมีอยู่ การทำมโนสิกการโดยแยกกายใน
ธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้
เกิดขึ้น หรือทำอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือ
ทำวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ความริเริ่ม ความพากเพียร ความบากบั่นมีอยู่ การทำนสิการ
โดยแยบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำวิริยสัมโพชฌงค์
ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำปิตีสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือ
ทำปิตีสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งปิตีสัมโพชฌงค์มีอยู่ การ
ทำนสิการโดยแยบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำปิตี
สัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำปิตีสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้
เจริญเต็มที่

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำปัสสาวะสัมผัสโพชนงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำปัสสาวะสัมผัสโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ความสงบกาย ความสงบจิตมีอยู่ การทำมนสิการโดยแยบคาย
ในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำปัสสาวะสัมผัสโพชนงค์ที่ยังไม่เกิดให้
เกิดขึ้น หรือทำปัสสาวะสัมผัสโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำสมาธิสัมผัสโพชนงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำสมาธิสัมผัสโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ สมาธินิมิต อภัยัคคณิมิตมีอยู่ การทำมนสิการโดยแยบคาย
ในนิมิตเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำสมาธิสัมผัสโพชนงค์ที่ยังไม่เกิด
ให้เกิดขึ้น หรือทำสมาธิสัมผัสโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำอุpekhasāmpoṣaṇa ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำอุpekhasāmpoṣaṇa ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งอุpekhasāmpoṣaṇa มีอยู่ การ
ทำนสการโดยแยบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำอุpekhasāmpoṣaṇa
ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุpekhasāmpoṣaṇa ที่เกิดขึ้นแล้ว
ให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือ
ทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ อสุกนิมิตมีอยู่ การทำนสการโดยแยบคายในอสุกนิมิตนั้น
ให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกาม
ฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำ
พยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ เมตตาเจโตวิมุตติมีอยู่ การทำมณสิการโดยแบบคายในเมตตา
เจโตวิมุตตินั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำกัณมิทระที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำ
กัณมิทระที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ ความริเริ่ม ความพากเพียร ความบากบั่นมีอยู่ การทำมณสิการ
โดยแบบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำกัณมิทระที่ยังไม่
เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกัณมิทระที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำอุทัจจกุกุจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำอุทัจจกุกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ ความสงบจิตมีอยู่ การทำมนสิการโดยแยบคายในความสงบจิต
นั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำอุทัจจกุกุจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือ
ทำอุทัจจกุกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำ
วิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและอกุศล มีโทษและไม่มีโทษ เลว
และประณีต เป็นฝ่ายดำและฝ่ายขาวมีอยู่ การทำมนสิการโดยแยบคาย
ในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ การไม่ทำ
มนสิการในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำสติสัมโพชฌงค์ที่ยัง
ไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้
เกิดขึ้น หรือทำธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและอกุศล มีโทษและไม่มีโทษ เสว
และประณีต เป็นฝ่ายดำและฝ่ายขาวมีอยู่ การไม่ทำมนสิการในธรรม
เหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด
ให้เกิดขึ้น หรือทำธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ความริเริ่ม ความพากเพียร ความบากบั่นมีอยู่ การไม่ทำ
มนสิการในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำวิริยสัมโพชฌงค์ที่
ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำปิติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำปิติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งปิติสัมโพชฌงค์มีอยู่ การไม่ทำ
มนสิการในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำปิติสัมโพชฌงค์ที่ยัง
ไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำปิติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้
เกิดขึ้น หรือทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ความสงบกาย ความสงบจิตมีอยู่ การไม่ทำมนสิการในธรรม
เหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้
เกิดขึ้น หรือทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำให้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำให้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ สมาธিনিमित्त อภัยคณินิมิตมีอยู่ การไม่ทำมนสิการในนิมิต
เหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำให้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้
เกิดขึ้น หรือทำให้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำให้อุปกาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิด
ขึ้น หรือทำอุปกาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปกาสัมโพชฌงค์มีอยู่
การไม่ทำมนสิการในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำให้อุปกาสัม
โพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุปกาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว
ให้เจริญเต็มที่

อาหารสูตรที่ ๑ จบ

ฟังแล้วเป็นอย่างไรบ้าง รู้เรื่องไหม บางท่านก็พอรู้เรื่องบ้าง บางท่านก็
งงไปเลย เวลาฟังก็ตั้งใจฟัง การตั้งใจฟัง จิตจดจ่อ ตั้งจิตรับรู้ แม้ไม่รู้เรื่องทั้งหมด
นิรณก็ไม่ได้เกิด ใจก็เป็นสมาธิ อย่างสวดมนต์ บางคนบอกว่าสวดไปไม่เห็นรู้เรื่องเลย
มีแต่คำบาลี ไม่รู้เรื่อง ถ้าตั้งใจสวด จิตสะอาดปลอดโปร่ง ไม่มีนิรณเข้ามา ฟังธรรม
ก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าฟังแล้วต้องรู้เรื่องทั้งหมด รู้เรื่องบางอย่าง สิ่งที่ไม่รู้เรื่องก็จดจ่อ
ไปก่อน ฟังธรรมก็เป็นสมาธิ เมื่อค่อยๆ ฟังและพิจารณามากขึ้น ก็จะเข้าใจขึ้นภายหลัง

ในพระสูตรที่อ่านให้ฟังนี้ กล่าวถึงเรื่อง **อาหารหรือเหตุปัจจัยของนิรณ ๕**
กับอาหารหรือเหตุปัจจัยของโพชฌงค์ ๗ ก็คือการใส่ใจ เหตุภายในนั่นเอง พูด
ง่ายๆ คือ กิเลสหรือพุทธะนี้เป็นของภายใน กิเลสไม่ใช่ของภายนอก ไม่ใช่ว่าเครียด
เพราะคนอื่น อย่างนี้เข้าใจผิดอยู่ ยินดียินร้ายเป็นของภายใน เกิดมาจากการใส่ใจ
ไม่ถูกต้อง ความใส่ใจเป็นของภายใน ถ้าใส่ใจถูกก็ไม่เกิดกิเลส ใส่ใจผิดกิเลสก็ขึ้นมา
ท่านทั้งหลายมีทางเลือกแล้ว ถ้ารู้จักวิธี ก็แค่ใส่ใจให้เป็น ใส่ใจให้ถูก รู้จักพิจารณา
ให้ดี คิดให้เป็น ก็ไม่เกิดกิเลสเท่านั้นแหละ เพราะมันเป็นของภายใน

มิต สว่าง นี่เป็นของภายใน ตัวแทนของมิตคือนิรณ ๕ ตัวแทนของสว่างคือ โทษณงค์ ๗ นี่เราทราบแล้ว เหมือนเล่นเก้าอี้ดนตรีกัน ต่อไปเกิดเหตุการณ์อย่างนี้มีเรื่องอย่างนี้ อารมณ์อย่างนี้ จะพิจารณาอย่างไร จะมองอย่างไร **เพราะกิเลสมันเป็นของภายใน พุทธะก็เป็นของภายใน** ไม่เกี่ยวกับภายนอก ภายนอกจะเป็นอย่างไรก็เป็นไป ถ้าใส่ใจเป็น ใส่ใจถูกต้อง ก็ได้ปัญญาทั้งหมดนะ แม้แต่คนที่สูญเสียต้องหมดทรัพย์สมบัติ หรือญาติพี่น้องเสียชีวิต เป็นทุกข์มากมายในสมัยพุทธกาล ท่านใส่ใจเป็น ก็บรรลุธรรมมากมายแล้ว ท่านทั้งหลายคงเคยทราบเรื่องมาบ้าง

ต่อไปจะขยายความบ้างเล็กน้อย ในนิรณทั้ง ๕ ที่เป็นตัวแทนของฝ่ายมิต ฝ่ายกิเลส ถ้าเราเห็นก่อน รู้เท่าทันก็จะไม่ทุจริต รัก ชัง นิมนกิเลส เป็นนิรณ บังคับดวงตาไม่ให้เห็นความจริง ถ้ารู้อย่างนี้ไม่ทุจริต ไม่ด่าใคร ไม่ไปโกหกใคร นิรณมี ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉา

กามฉันทะ คือ ความยินดีพอใจในกามคุณ ติดข้องในกามคุณ ติดใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แสงหามัน โหยหามัน เพติดเพลिनอยู่กับสิ่งเหล่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสถึงอาหารที่ทำให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ**สุกนิมิต**มีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยกคายในสุกนิมิตนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

ของสวยๆ งามๆ นี่มีอยู่ ของน่าพอใจมี มันก็เป็นอย่างนั้นของมัน มีอยู่ประจำโลก ถ้าทำอโยนิโสมนสิการ มนสิการโดยไม่แยกคายในสิ่งนั้น แหม...อันนี้มันดีนะ สวยงามมาก น่าจะมีไว้ครอบครอง ได้มาแล้วดี ทำให้เราคูตึขึ้นเป็นกอง ใส่ใจไปอย่างนี้ การคิดแบบนี้เป็นอโยนิโสมนสิการ พอมีอโยนิโสมนสิการแล้ว ก็เลสก็เกิดขึ้น กามฉันทะเกิดขึ้น แต่ถ้ารู้จักพิจารณาให้ถูกต้อง สิ่งสวยงามมันก็อยู่ของมัน จะไปว่ามันก็ได้ ของสวยๆ สักหน่อยมันก็เก่า สวยเฉพาะตอนใหม่ๆ แหละ หรือมองให้ลึกลงไปในข้อเท็จจริงที่อยู่เบื้องหลัง เพราะของที่ว่าสวยงามนั้น แท้ที่จริงประกอบด้วยของไม่สวยงามนานาประการ อย่างนี้ ถ้ามองเป็น ก็เลสก็ไม่เกิด ไม่มีกามฉันทะนิรันดร

สิ่งต่างๆ นั้น เราก็อยากได้เฉพาะตอนที่ยังไม่ได้ พอได้มาแล้วก็ไม่อยากได้
อยากได้สิ่งอื่นต่อไป ก็เลสมันหลอกเราไปเรื่อย ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ หากต้องวิ่งไป
แสวงหาตามความต้องการ อย่างนี้เราก็ไม่มีวันได้พักผ่อนเลย เรารู้อย่างนี้แล้ว ก็
หัดใส่ใจให้เป็น พิจารณาให้แยบคาย ให้ถูกต้องกับความเป็นจริง บางคนบอกว่า
ยากเหลือเกินอาจารย์ พุดง่ายแต่ทำยาก มันก็เป็นอย่างนี้แหละ ต้องหัดเอา **เป็น**
เหตุภายใน ต้องทำเอาเอง เหตุภายในชักจะยากแล้ว สำหรับเราทั้งหลาย ฟังความ
จริงแล้วก็ยอมรับ แต่ทำใจไม่ได้ ภายในทำยาก ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำ ไม่ใช่ทำไม่ได้ ไม่ได้
ทำเลยด้วยซ้ำ ดังนั้น จะยากหรือง่าย อย่างไรเราก็ต้องทำ เพราะถ้าไม่ทำ ไม่ฝึกหัด
กิเลสมันก็เกิดขึ้นเรื่อยๆ กิเลสไม่มีตัวตน มันเกิดเมื่อมีเหตุ

สุกนิมิต ของสวยงาม ของดี เป็นของที่ชาวโลกเขาพอใจให้คุณค่า มันมีอยู่
ประจำโลก ถ้าเราโยนโสมนสิการ ใส่ใจไม่เป็น เราก็หลงไหลไปตามโลก หมกมุ่น
มัวเมา ติดข้อง หาทางออกไม่ได้ ถ้าใส่ใจเป็น มองดูดี นี่มันเที่ยงไหม สุขจริงไหม
สวยงามแท้แน่นอนไหม เป็นของใครจริงจริงไหม มันอยากได้เฉพาะใหม่ๆ ใหม่แล้ว
มันก็เก่า เรามองให้เป็นอย่างนี้ เมื่อมองเป็น กิเลสก็ไม่มี อย่างนี้เราก็จะได้มี
ปัญญารู้ที่มาของกิเลส **กามฉันทะนิเวรณนี้** เกิดมาเมื่อมีเหตุ **หมดเหตุมันก็ดับไป**
เหมือนกัน เมื่อกิเลสเกิดขึ้นในครั้งต่อไป ก็จะได้ไม่โทษคนอื่น เป็นเพราะคิดไม่ถูก
คิดไม่เป็น ใส่ใจไม่ถูกต้อง มองเข้ามาข้างในตัวเองนี่ มองเข้ามาในจิตใจ

นิเวศน์ตัวที่หนึ่ง เกิดเนื่องจากสิ่งสวยงาม สิ่งที่ชาวโลกเขาสมมติว่าดี สมมติว่ามีคุณค่า สุนิมนิต เครื่องหมายที่บ่งบอกกันว่าสวยงาม สวยนี้เป็นของเปรียบเทียบทางโลก ของมีคุณค่าทางโลก นี่มันไม่มีจริง เปรียบเทียบเอา เพชรมีคุณค่า มีราคาเท่านั้นเท่านั้น เป็นนิมิตอันหนึ่งซึ่งชาวโลกเขาสมมติกัน ถ้าเราไปใส่ใจแบบไม่ถูก จะเกิดกิเลสขึ้นมา จะเอานั่นจะเอานี้ ติดข้องไป ถ้าใส่ใจถูก กิเลสก็ลดได้ แล้วจะไปโทษโลกก็ไม่ได้ สุนิมนิตมันเป็นของคู่โลกอยู่อย่างนั้นของมัน

ต่อมานิเวศน์ตัวที่สอง **พยาบาท** คือ ความขัดเคือง ขัดอกขัดใจ ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ นี่ก็เกิดเพราะปัจจัย อะไรเป็นอาหารทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ขึ้น คือ**ปฏินิมนิต** เครื่องหมายที่กระทบกระทั่ง สิ่งที่มากระทบตัวเรา ทำให้เราเจ็บปวด เป็นทุกข์ ไม่ชอบใจ

ปฏิเสธ คือ การกระทบกระทั่ง เนื่องจากความรู้สึกว่ามีตัวตน เมื่อมีความรู้สึกว่ามีตัวตน มีตัวเราไว้ถูกกระทบ เหมือนเราเป็นกระสอบทรายแล้วก็มีคนอื่นชกมา ความจริง ตัวเราไม่มี ถ้าเห็นชัดว่าตัวเราไม่มี ก็แล้วไป ไม่มีอะไร เหมือนคนอื่นชกลมไป ก็ไม่โดนอะไร ถูกด่ามา ก็ด่าอากาศธาตุไป ไม่เป็นปัญหา แต่พอมีตัวตนขึ้นมา ถูกด่าขึ้นมาเป็นอย่างไร มันก็ชนตัวเรา โดนตัวเราเต็มๆ กระทบกระทั่งตัวเรา สิ่งกระทบตัวเรา นี้เรียกว่า ปฏิฆะนิमित มันชนเข้ามา โดนเราเต็มๆ เขาว่าอย่างนั้นะ โดนตรงไหนไม่รู้ นี่คือนิमितอันหนึ่ง มันมีตน กระทบในแง่ที่ไม่ถูกใจตน ก็เกิดโทสะ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ เกิดกิเลสต่างๆ ขึ้นมา

สิ่งนี้ก็มีอยู่เป็นประจำ เพราะยังเห็นผิดว่ามีตัวตนอยู่ พอมีตัวตนนี้ เราก็ต้องโดนกระทบ เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางด้านความคิดความนึก โดนกระทบเข้ามาอยู่เรื่อย นี่คือปฏิฆะนิमित โดยเฉพาะเสียงด่า เสียงนินทา คำว่าร้าย คำพูดหยาบคาย เรื่องคนอื่นที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา คนอื่นที่ไม่เหมือนอย่างที่เราคิด เยอะแยะไปหมด ปฏิฆะนิमितอย่างนั้นเกิดขึ้น ซึ่งมันก็มีเกิดเป็นธรรมดาของมัน มีอยู่เต็มโลก ถ้าเราอโยนิโสมนสิการเข้าไป ไม่น่าเป็นอย่างนี้เลย ทำเราทำไมทำไมถึงมาทำกับเราได้ เราไม่ได้ทำอะไรผิด ทำไมถึงต้องเป็นเรา ความโกรธ ความพยายาบทก็เกิดขึ้นมา หงุดหงิดขึ้น

พยาบาทที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น และพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญอกงาม เพราะกระทำความนสิการโดยไม่แยกคายในปฏิฆณินิตนั้นให้มาก พุดง่าย ๆ คือ **คิดมาก คิดแต่เรื่องไม่เป็นเรื่อง เรื่องไม่น่าจะเก็บมาคิด ก็เก็บมาแล้วเอามาคิด ไม่ได้โยนทิ้งไป** ถ้าใส่ใจถูกต้อง ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร มันก็เรื่องธรรมดา คนที่ไม่รู้เรื่องขาดสติ เขาทำอย่างนั้น โลกเป็นอย่างนั้น ต้องพิจารณาให้ถูกเรื่อง

ดังนั้น ต้องคิดเป็น จึงควรคิด **ถ้ายังคิดไม่เป็นก็อย่าไปคิดมาก** ที่สำคัญคือ มันห้ามไม่ได้นี่สิ ความคิดไหลไปเรื่อย ถูกด่าถูกนินทา คนนั้นทำให้ไม่ถูกใจ เรื่องนั้นไม่เป็นอย่างที่ใจคิด เก็บเรื่องนั้นมาคิด พอคิดไม่เป็น ก็เกิดกิเลสขึ้นมา เกิดพยาบาท ไม่พอใจขึ้นมา อันนี้ธรรมชาติการเกิดขึ้นของกิเลส เพราะไปกระทำให้มาก ไปคิดมาก ในเรื่องที่เป็นเหตุ ถ้ากระทำน้อย คิดน้อยๆ ก็ไม่เป็นไร ทำอย่างไรจะไม่คิดมากได้ ต้องหัดเอา ฝึกให้สติสัมปชัญญะไว้คุ้มครองจิต กรรมฐานต่างๆ ก็เอาไว้ฝึกนี้แหละ จิตมันรู้อารมณ์ทีละอย่าง ให้มีสติปัญญาคุ้มครอง อย่าไปเก็บเรื่องไม่เป็นเรื่องมา ให้ฝึกอยู่กับกรรมฐาน

สุภณิमतมียู่ประจำโลก ปฏิฆณิमतกียู่ประจำโลก ถ้าเราไปคิดนึกผิดกับมันมากไป กิเลสก็จะเกิดขึ้น เกิดความรัก ความชัง กิเลสก็มาบังดวงตา ทำให้มองไม่เห็นความจริง เห็นแต่ตามอำนาจของกิเลส

ต่อไป อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไฟบุญยิ่งขึ้น คือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อยขบของร่างกาย ความเมาอาหาร ความที่จิตหดหู่มีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไฟบุญยิ่งขึ้น

ข้อนี้ก็เป็นธรรมดาอีกเหมือนกัน ความไม่ยินดีก็มี เราอยู่กับคนนี้แล้ว บางทีไม่ชอบ อยู่กับเจ้านายบางคน แหม...เห็นหน้าก็ไม่ชอบ ไม่ยินดี อยากจะอยู่ห่างๆ เห็นหน้าเพื่อนร่วมงานคนนี้ มองที่ไรก็ไม่ชอบ ความไม่ยินดีก็มี ความเกียจคร้านก็มี ความเมื่อยขบของร่างกาย ร่างกายมันก็ต้องเมื่อยเป็นธรรมดา ความเมาอาหาร ความที่จิตหดหู่ท้อแท้ก็มีอยู่ อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อไปโยนโสมนสิการในสิ่งเหล่านั้น ใส่ใจไม่เป็น พอมีความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อยร่างกาย ไปใส่ใจไม่ถูก โอ้...กายมันเมื่อย อืม...ถ้าได้พักผ่อนสักงีบหนึ่ง คงจะดีนะ คิดอย่างนี้ไป ถิ่นมัทระมันก็เข้ามาครอบงำจิต ถ้าพิจารณาไปอีกแง่หนึ่ง โอ้ย...ตอนนี้มันเมื่อยเท่านี้ ถ้าปล่อยไปอีกมันอาจจะเมื่อยกว่านี้ ฉะนั้น **ต้องรีบทำความดี** จิตก็เป็นไปอีกข้างหนึ่งไป

ตื่นเช้าขึ้นมา เอ...ง่วงนอน ซี้เกียจ ได้หลับอีกสักนิดหนึ่งคงจะดีนะ อย่างนั้น ก็ถูกกิเลสครอบงำ แต่ถ้าเข้าใจ ใส่ใจถูกต้อง มันง่วงนอน งัวเจียว ต้องรีบลุกขึ้นมา ถ้าไม่ลุกขึ้นมันจะง่วงกว่าเดิม ก็ลุกขึ้นเดินไปเดินมาทั้งที่ง่วงอยู่อย่างนั้นแหละ แป๊บเดียวก็หายแล้ว ลองทำดู ท่านทั้งหลายเคยทำไหม ไม่เคยต้องลองนะ

ความเกียจคร้านมีอยู่ เป็นธรรมดา เราต้องไม่เชื่อมั่น ไม่สนใจ ไม่คิดเรื่องที่เป็นเหตุให้เกิดเกียจคร้าน อย่าไปคิดมาก ไม่ทำมันให้มาก ความท้อแท้ในใจ ความหดหู่ ท้อถอย ก็มีอยู่บ้างเป็นธรรมดา ปฏิบัติแล้วมันไม่ได้ผล ฟังธรรมก็ไม่เข้าใจ สักที อะไรพวกนี้ บางทีก็เกิดความรู้สึกว่า แหม...เราคงเป็นพวก**ปทปรมะ** เป็นบัวได้น้ำไปแล้ว คงหมดโอกาส หมดวาสนาแล้ว อะไรก็ว่าไป ถ้าคิดอย่างนี้บ่อยๆ ก็เป็นการให้อาหารแก่นิรวรณ

ดังนั้น ต้องรู้จักว่าความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อย ความเมาอาหาร อะไรพวกนี้ ต้องมีเป็นธรรมดา กินข้าวเข้าไปแล้ว ก็ต้องง่วงนอนบ้าง เราต้องไม่ปล่อยให้มันง่วงอยู่อย่างนั้น กินข้าวเข้าไปใหม่ๆ ก็เดินออกกำลังกายหน่อย เดินมากๆ อะไรก็ว่าไป อย่างนี้มันก็จะหายไปได้ ถ้าไม่ทำอะไรเลย ความไม่ยินดีเกิดขึ้นก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ชี้เกียจแล้วก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ปล่อยมันไว้อย่างนั้น ไปคิดนึกตามมัน ถีนมิทธะก็จะเข้ามาครอบงำ กลายเป็นคนหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวังไป

แต่ที่จริง ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อยขบของร่างกาย ความเมาอาหาร ความที่จิตหดหู่นี้ เป็นธรรมชาติ ถีนมิทธะมันเกิดขึ้นเพราะไปอโยนิโสมนสิการในสิ่งเหล่านี้ ไปคิดผิดกับมัน ใส่ใจมันไม่ถูกต้อง ความไม่ยินดีก็เป็นธรรมดา เราก็ต้องรู้จักว่า มันเป็นธรรมดา ใส่ใจให้เป็น **อย่าไปให้อาหารมัน** ความง่วงนอนก็เป็นธรรมดา ชี้เกียจก็ธรรมดาของมัน ชี้เกียจก็เป็นของมันอย่างนั้น เราก็ลุกขึ้นมา เดินจงกรมไปเสีย สักหน่อยมันก็หายไป

ต่อไป อุทธัจจกุกกุจจะ อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำอุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น หรือทำอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ ความไม่สงบจิตมีอยู่ ความไม่สงบมันมีอยู่ เป็นธรรมดา การทำมณสิการโดยไม่แยบคายใน ความไม่สงบจิตนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำอุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

ความไม่สงบจิตนี้มันมีอยู่ มันเป็นเรื่องธรรมดา จิตไม่สงบ คิดนั้นคิดนี้ไปเรื่อย ถ้าเรารู้จักว่า มันเป็นเรื่องธรรมดา เรื่องปกติ รู้ธรรมดาของมัน เป็นสิ่งไม่เที่ยง แท้แน่นอน ก็ไม่ฟังมากนักะ ไม่ให้อาหารมัน สักหน่อยก็หายไป คลายไปได้ แต่ถ้าไม่รู้จักมัน พอไม่สงบ ก็ไปใส่ใจเรื่องความไม่สงบนั้นมาก ไม่สงบเรื่องอะไร ไม่สงบ เรื่องลูกใช้ไหม จะทำอย่างไรกับลูกดีหนอ **คิดไม่หยุด** ความคิดเรื่องลูกมันไม่สงบ ก็เป็นปกติแล้ว ที่ผิดพลาดคือไปใส่ใจทำให้มาก ตามความคิดไป ต่อไปก็แตกกระจาย ฟุ้งไปหมด จากเรื่องนิดหนึ่ง ก็แตกแขนงไปข้างโน้นข้างนี้ กระจายไปหมด นิรวรณ ก็ถล่มเอา ครอบงำจิต ดวงตาก็มีตบอด เพราะนิรวรณมันเป็นธรรมชาติที่ปิดตา ไม่ให้เห็นความจริง

ต่อไป วิจิกิจฉา ความลึกลับคล่อง ไม่รู้จะเอาอย่างไรดี เหมือนทางสองแพร่ง อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือ ทำวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ ธรรมทั้งหลายที่เป็นที่ตั้งแห่ง วิจิกิจฉามีอยู่ การทำนสการโดยไม่แยบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

ความลึกลับคล่องนี้ มันเหมือนทางสองแพร่ง ตัดสินใจไม่ได้ในโลกนี้ มีธรรมะที่เป็นที่ตั้งของความสงสัยอยู่มากมาย เราไม่ได้มีปัญญาแทงทะลุทั้งหมด ไม่ได้รู้ทั้งหมด อันไหนที่สงสัยก็ต้องวางไว้ก่อน ถ้าเราไปคิดให้มากในเรื่องที่สงสัย หรือ คิดมากในเรื่องที่ไม่อาจจะรู้ได้ เรื่องที่สุตวิสัย ไม่อยู่ในวิสัย มันก็สงสัยอยู่เรื่อย วิจิกิจฉาก็เข้าครอบงำ สิ่งที่สงสัย ยังรู้ไม่ได้ ก็อย่าไปคิด อย่าไปทำให้มาก อย่าไปใส่ใจให้มาก อันไหนรู้เรื่อง ชัดเจนแล้ว อันไหนไม่สงสัย ก็ทำไปก่อน อันไม่สงสัย ก็มีนี้ ทำไม่ไม่ทำ

พวกเรานี้ สิ่งทีพอรู้แล้ว มีเหตุผลเข้าใจได้ ทีไม่สงสัยนี้เพียบนะ เป็นสิบๆ อย่าง เป็นร้อยๆ อย่าง ยังไม่ได้ทำหรอก แต่ไปมัวคิดสงสัยว่าจิตพระอรหันต์เป็น อย่งไร นิพพานแล้วไปไหน เรื่องศีลไม่สงสัยก็ยังไม่ได้ทำ เรื่องสมาธิ ธรรมฐานนั้น ธรรมฐานนี้ รู้ เข้าใจ ยังไม่ได้ทำ ไม่ยอมทำ ไม่ยอมพิจารณาฝึกหัด มัวแต่สงสัยว่า พระอรหันต์นิพพานแล้วนี้ไปไหน ไปหาคำตอบอยู่นั้นแหละ ครุ่นคิดอยู่แต่เรื่องทีไม่ อาจจะรู้ได้ อย่างนี้ก็จะถูกวิจิกิจจนาเข้ามาครอบงำ ตาก็บอด ไม่ได้ฝึกสติ สติก็หาย ปัญญาก็หมด ธัมมวิจยก็หมด

สำหรับเรื่องการเกิดขึ้นของนิรณทั้ง ๕ สรุปว่า สุนิมิต ของสวयงาม ของที่ชาวโลกเขายกย่องว่าดีงามล้ำเลิศ มีอยู่ในโลกนี้ ของที่กระทบกระทั่ง ทำให้จิตใจหวั่นไหว ทำให้เจ็บปวดก็มีอยู่ในโลกนี้ ความไม่ยินดี เกียจคร้าน ร่างกายเจ็บป่วย ไม่แข็งแรง หรือเมาอาหาร กินเข้าไปแล้วอืด ความหดหู่ ก็มีอยู่ เรื่องที่ทำให้ไม่สงบ ก็มีอยู่ และเรื่องที่ชวนให้สงสัยก็มีอยู่ เป็นธรรมชาติ การที่ไปโยนิโสมนสิการ ใส่ใจไม่เป็น คิดพิจารณาไม่ถูกต้อง กิเลสจะเกิดขึ้น หากไม่ใส่ใจเรื่องพวกนั้นให้มาก ใส่ใจเรื่องอื่นเสีย ฟังธรรมไป ผึกสติไป ทำสมาธิ เจริญปัญญาไป รู้จักห้ามจิต บังคับจิต ตนเองว่า อย่าไปทางนั้น ให้มาทางนี้ บอกสอนมัน อย่างนี้กิเลสก็จะลดลง ดวงตาก็เริ่มมีขึ้น เป็นการทำภายใน ถ้าใส่ใจผิด กิเลสเกิด เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ถ้าใส่ใจถูกต้อง สติเกิดขึ้น กุศลเกิดขึ้น เรียกว่าโยนิโสมนสิการ เป็นพื้นฐานของการทำโพชฌงค์ให้เจริญ เรื่องอาหารของโพชฌงค์ทั้ง ๗ ยังไม่ได้ขยายความ จะขยายความในคราวต่อไป

วันนี้ได้บรรยายวิธีฝึกปฏิบัติเจริญโพฌงค์ แสดงมา ๒ ข้อ คือ (๑) มีศีลเป็นที่ตั้ง ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้น เป็นที่อาศัย บุคคลตั้งอยู่ในศีลแล้ว จึงสามารถเจริญโพฌงค์ได้ และ (๒) กัลยาณมิตร กับ โยนิโสมนสิการ อาศัยเหตุภายนอก คือ กัลยาณมิตร คบหาพระพุทธเจ้า ฟังธรรม และมีโยนิโสมนสิการ พิจารณาทำไว้ในใจ โดยถูกต้อง เป็นเหตุภายใน อย่างนี้นะครับ

บรรยายมาวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลาแล้วนะครับ อนุโมทนาทุกท่าน





โพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๕

บรรยายวันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๕

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายในหัวข้อชื่อว่า โพธิปักขิยธรรม ครั้งที่ ๑๗ นะครับ พูดเรื่องโพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๕ ในคราวที่แล้วพูดถึงวิธีฝึกโพชฌงค์ สำหรับเรื่องโพชฌงค์ผมได้ตั้งประเด็นในการบรรยายไว้ ๔ เรื่อง

ประเด็นที่ ๑ ความหมายและลักษณะของโพชฌงค์

ประเด็นที่ ๒ แจกแจงองค์ธรรมของโพชฌงค์แต่ละข้อ

ประเด็นที่ ๓ ความสำคัญของโพชฌงค์

ประเด็นที่ ๔ วิธีฝึกโพชฌงค์ ๗

ในคราวที่แล้ว พูดมาถึงวิธีทำโพชฌงค์ให้เจริญงอกงามขึ้น จากไม่มีทำให้มีแล้ว ทำให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้น จนกระทั่งเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นวิชาเป็นเหตุปัจจัยให้เป็นผู้ได้ตรัสรู้ธรรมต่อไป บรรยายไป ๒ ข้อ คือ ข้อที่ ๑ อาศัยศีลที่ดี มีศีลเป็นพื้นฐาน ตั้งอยู่ในศีลแล้วเจริญโพชฌงค์ การมีศีลเป็นพื้นฐาน ก็ถือว่าเป็นการมีสติอยู่ในนั้นอยู่แล้วโดยธรรมชาติ การนึกถึงศีลอยู่เสมอ เราเป็นคนนี้ เกิดมาได้ก็เพราะคุณของศีล ไม่หลงลืมความเป็นคน ไม่หลงลืมศีล ไม่หลงลืมคุณค่าของศีล คุณของศีลมีอะไรบ้าง ก็ดูที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ ความเป็นอยู่สะดวกสบาย และมีเครื่องอำนวยความสะดวกเยอะแยะไปหมด ขับรถไปมาสบาย มีอาหารการกินสะดวกสบาย นี่ก็ศีลชำระให้ ถ้าไม่มีศีลไปตกอบายก็อยู่ลำบาก

ทุกวันนี้ เรามีบ้านอยู่ นอนสบาย ถ้าไม่มีศีลชำระให้ ไปเกิดเป็นแมลงสาบอย่างนี้นะ มาขอนอนในบ้าน คนเขาก็ไม่ยอมให้นอน ความจริง แมลงสาบก็คิดว่า เป็นบ้านมันเหมือนกันนะ แต่เราไม่ยอมให้มันนอน

ทุกวันนี้ ศิลปินให้ได้เป็นผู้เป็นคน ทำมาหากินได้ อยู่อย่างสบายเลย ทำงานหาเงิน พอหาได้ ถ้าเป็นสัตว์อบาย เช่น มด แมลง ไปหากินแถวห้องน้ำหรือว่า ห้องครัว เราก็ไม่อยากจะหากิน อันที่จริงมดเขาคิดว่า นั่นเป็นที่หากินของเขา เหมือนกัน คิดอย่างที่เขาคิดนั่นแหละ แต่เขาก็ไม่ได้ เพราะศิลปินไม่ได้ชำระไว้ให้ ดังนั้น ศิลปินเป็นเรื่องสำคัญ การมีสติถึงคุณค่าของศิลปิน เห็นคุณค่าของศิลปิน ถึงว่าเราต้องมีศิลปะเสมอ ตื่นเช้ามาก็ให้ถึง ถ้าผิดพลาดไป ก็ให้มีวิธีโอบรับ สะมาทานตั้งใจเอาใหม่ การนึกถึงศิลปิน ถึงถึงคุณค่า และไม่หลงลืม อันนี้ก็เป็นสติระดับหนึ่ง ซึ่งสติเป็นข้อแรกในโพชฌงค์ เพียงแต่ว่า นี่ยังไม่ถึงขนาดสติสัมโพชฌงค์ เป็นพื้นฐาน พระพุทธเจ้าตรัสให้อาศัยศิลปินมาเป็นฐานรองรับ แล้วฝึกสติสัมโพชฌงค์ ฝึกธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ต่อไป

และข้อที่ ๒ คือ อาศัยเหตุ ๒ ประการ ได้แก่ กัลยาณมิตร กับ โยนิโสมนสิการ
กัลยาณมิตรคือพระพุทธเจ้าของเรา ทุกวันนี้ ธรรมวินัยยังอยู่ ให้ฟัง ได้สติ ได้ข้อคิด
ได้ความไม่หลงลืม ฟังเรื่องไม่เที่ยงก็ได้มีสติ รู้สิ่งต่างๆ ไม่แน่มั่นนอน ฟังเรื่องจะต้อง
ตายเป็นธรรมดา ก็ไม่ลืมตาย อย่างน้อยก็ไม่ลืมตอนฟังนั้นแหละ พอเลิกฟังอาจจะ
ลืม อันนั้นก็ว่ากันอีกเรื่องหนึ่ง กัลยาณมิตรเตือนให้ได้สติ การฟังธรรม การอ่าน
หนังสือธรรมะ การศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ต้องทำอยู่เสมอๆ

พระพุทธเจ้าจึงได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตร นี่เป็นเหตุภายนอก ทำให้ได้สติ ซึ่งสติตัวนี้สามารถเอามาพัฒนาให้มากขึ้น เป็นสติสัมโพชฌงค์ เอามาใช้ต่อไป เป็นธัมมวิจยะก็ได้ เวลาเราจะวิจยธรรม พิจารณาธรรมะ ก็พิจารณาตามที่ฟังมานั่นแหละ พิจารณาให้รู้ว่าเป็นธรรมะ ทั้งดีทั้งไม่ดีก็เป็นธรรมะ สิ่งที่ไม่ดีควรละ สิ่งที่ดีควรเจริญ มันเป็นธรรมะเหมือนกัน แต่มันก็ไม่เหมือนกันทีเดียวนัก **ธรรมะ** บางอย่างมันนำทุกข์มาให้ อันนี้ควรละ ธรรมะบางอย่างนำสุขมาให้ เป็นทาง ทำให้ถึงนิพพาน อันนี้ควรเจริญ ส่วนธรรมะทั่วไปที่เกิดมาตามเหตุตามปัจจัย เป็นผลต้องยอมรับ ไม่เกี่ยวกับดีหรือไม่ดี อันนี้ต้องกำหนดรู้

รูป นาม อุปาทานขันธ ๕ ที่เป็นผลมาจากเหตุปัจจัย ต้องกำหนดรู้ เช่น ได้ยินเสียงชม ต้องกำหนดรู้ ได้ยินเสียงชมนี้ไม่ใช่ดี มันเป็นวิบาก เสียงนี้มันเป็นรูป ส่วนการได้ยินเป็นวิบาก ได้ยินเสียงดี นี่ไม่ใช่ดีนะ ได้ยินเสียงดีก็เป็นกลางๆ เป็นอภัยาคะ ได้ยินเสียงไม่ดี นี่ก็ไม่ใช่ไม่ดี ได้ยินเสียงไม่ดี เสียงเป็นรูป เป็นรูปที่มากระทบหู การได้ยินก็เป็นวิบาก ต้องรู้จักด้วย ส่วนใหญ่พวกเราได้ยินเสียงดี มีคนชมก็ถือว่าดีไปเลย ได้ยินเสียงไม่ดี ก็ถือว่าไม่ดี อันนี้เอาเรื่องรูปซึ่งเป็นอภัยาคะ มาเป็นดีหรือไม่ดี

ดีหรือไม่ดี เป็นสิ่งที่เกิดกับจิต ถ้าเป็นกุศลก็ดี ถ้าเป็นอกุศลก็ไม่ดี เป็นคนละอย่างกัน ส่วนการได้เห็น ได้ยิน ตมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสทางผิวกาย ได้รับรู้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ อันนี้เป็นอภัยาคะ เป็นวิบาก เป็นผลของกรรม ได้กินอาหารอร่อย บางคนก็ว่าดีนะ ดีไหม อาหารอร่อย กินอาหารอร่อยเป็นอภัยาคะ เป็นวิบาก ถ้ากินอาหารไม่อร่อยอันนี้ดีไหม อันนี้ก็วิบากเหมือนกัน ดีไม่ดีมันเกิดอยู่ที่จิต

บางคนกินอาหารอร่อย เกิดความชอบ อันนี้ไม่ดี กินอาหารไม่อร่อย ไม่ชอบ อันนี้ก็ไม่ได้เหมือนกัน ไม่ได้ทั้งสองอัน เป็นอกุศลทั้งสองอย่าง ฉะนั้น ต้องรู้จักแยกแยะ รู้จักใส่ใจให้ถูกต้อง ถ้าใส่ใจไม่เป็นก็มั่วตลอด ขาดสติตลอด ต้องฟัง พระพุทธเจ้า อาศัยเหตุภายนอก ฟังธรรมก่อน ฟังแล้วก็อาศัยเหตุภายในต่อไป คือ โยนิโสมนสิการ ใส่ใจโดยถูกต้อง พิจารณา ดู สังเกตดู คตินึก ไตร่ตรองดูให้ เข้าใจถูกต้อง ถ้าไม่เอามาใส่ใจ ฟังธรรมมาแล้วก็ดีกว่าไม่ฟัง แต่มันเข้าไม่ถึง ไม่ได้ สติสัมโพชฌงค์ ไม่ได้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ข้อที่ ๑ กับ ข้อที่ ๒ ที่พูดมาแล้ว ศิล และ กัลยาณมิตร กับ โยนิโสมนสิการ
นี้เป็นเหตุ เป็นพื้นฐาน ยังไม่ใช่ตัวโพชฌงค์จริงๆ อาศัยศิลป ตั้งอยู่ในศิลป จึงเจริญ
โพชฌงค์ ๗ อาศัยกัลยาณมิตร กับ โยนิโสมนสิการ เพื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ กัลยาณมิตร
คือ พระพุทธเจ้า เรามีโอกาสได้ฟังธรรม นี่เป็นเหตุภายนอก เหตุภายใน คือ
โยนิโสมนสิการ การใส่ใจ การบอกเตือนตนเอง สอนตนเอง พิจารณาให้เกิดความ
รู้ ถ้าไม่เตือนก็ไม่คุ้นเคย เหมือนกับเราฟังธรรม ตอนฟังก็เข้าใจอยู่ ไม่หลงลืม
ไม่ลืมแก่ ไม่ลืมตาย แต่พอเลิกฟัง บางคนไม่เตือนตนเอง ไม่เอามาใส่ใจ ก็ลืมไปเลย

เมื่อเจอเหตุการณ์ เจอเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ต้องใส่ความรู้เข้าไป ใส่ลงไปใส่ใจ
ยิ่งใส่บ่อยก็มีโอกาสเกิดปัญญา เจอคนนินทาก็ต้องพิจารณาว่า เป็นธรรมดา
เป็นโลกธรรม ไม่ใช่เราคนเดียวที่ถูกนินทา คนทั้งโลกก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น แม้ในใจ
อาจจะยังไม่ยอมรับ ต้องใส่บ่อยๆ ใส่ความรู้ ใส่ความจริงเข้าไป

กรรมฐานต่างๆ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ หรือลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อานาปานสติ จะมีสตินี้ ต้องมาใส่ใจให้ถูกต้อง ให้ใจมันอยู่ตรงนี้ ฝึกไว้ ถ้าไม่ฝึกมันก็ได้ ลมหายใจนี้อยู่กับเราตลอด ถ้าเราไม่ใส่ใจ ไม่สนใจ ก็ไม่รู้ ลืมไป ไม่นึกถึงเลย คนอื่นถามว่า คุณหายใจเข้าหรือหายใจออก เดี่ยวขอดูก่อน อย่างนี้ คนอื่นเตือนเราค่อยมาดู เหมือนเรามาฟังธรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกคนมีความแก่เป็นธรรมดา เราก็ดูที่หนึ่ง ไข่ๆ เรามีความแก่เป็นธรรมดา มีคนเตือนแล้ว เราค่อยมาใส่ใจ อย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน แต่ยังไม่ค่อยไป เราเลยต้องฝึก หัดมาใส่ใจ บ่อยๆ ทำให้ได้สติ ได้ปัญญา สติกับปัญญาดังนี้ จะพัฒนาไปเป็นสติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ต่อไป

นี้เป็นพื้นฐาน มีทั้งเหตุภายนอก กับ เหตุภายใน ซึ่งเหตุภายในนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก การมาฝึกหัดนี้ ตอนเริ่มต้นมันก็ต้องยากลำบาก แต่ลำบากแล้วจะสบายขึ้นในภายหลัง ลำบากทุกเรื่องนะ แม้แต่เรื่องภายนอก อย่างเราทั้งหลายทำมาหากินกันทุกวันนี้ กว่าจะชำนาญอย่างทุกวันนี้ ก็ผ่านความลำบากมา ในการฝึกจิตก็ทำนองเดียวกัน จิตที่ยังไม่เคยฝึกนี้ก็ต้องเหนื่อยเหมือนกัน ต้องเหนื่อยกับมัน

อยู่คนเดียว นั่งนิ่งๆ เดินจงกรมกลับไปกลับมา นั่งดูลมหายใจ ฟังดูเหมือน
ง่าย คิดว่าจะทำได้ ไม่ใช่ทำง่าย ๆ นะ แค่นั่งเฉยๆ นั่งดูลมหายใจ สนใจ ใส่ใจ
ลมหายใจ ลำบากมาก ต้องฝึกนานเลยกว่าจะทำได้ **ต้องลำบากทั้งนั้น การฝึกจิต**
ลำบาก แม้แต่การฝึกร่างกายก็ลำบาก บางคนแค่นั่งคุ้ยบัลลังก์เท่านั้นแหละ นั่งได้ห้า
นาทีก็นั่งปวดหลังแล้ว ตอนนั่งทำอย่างอื่น มันไม่เป็นไร ไม่เจ็บปวด พอมาทำกรรมฐาน
ลำบากอย่างนี้ ถ้าเดินเล่น เดินช้อปปิ้ง หรือเดินจูงหมาไปโน่นไปนี่ มันสบาย พอมา
เดินจงกรมนี้ มันไม่ค่อยสบาย มันรำคาญ ฟุ้งซ่าน ง่วงนอน ทั้งๆ ที่มันน่าจะสบาย
เพราะไม่ได้จ้องอะไร ไม่ได้แบกอะไร น่าจะสบาย ตัวเบาๆ แต่มันไม่ได้เหมือนอย่าง
ที่คิด เลยต้องมาฝึกบ่อยๆ มาทำบ่อยๆ อันนี้เรียกว่าการใส่ใจ สนใจทำกรรมฐาน
พอใส่ใจบ่อยๆ ทำบ่อยๆ เตือนตนเองบ่อยๆ บอกตนเองบ่อยๆ ทำให้ได้สติ พอได้
สติตัวนี้ จะเป็นพื้นฐานสำหรับเป็นสติสัมโพชฌงค์ และธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ต่อไป

คราวที่แล้ว ผมยกพระพุทธพจน์ที่แสดงการใส่ใจ สนใจ การกระทำไว้ในใจ หรือมนสิการเกี่ยวกับเรื่องธรรมะสองชั่ว เวลาที่พูดถึงการปฏิบัติจะมีสองชั่วหลักๆ ในกระบวนการปฏิบัติ คือ ฝ่ายตามืด ฝ่ายตาบอด มีนิวรรณ์ ๕ เป็นตัวแทน ส่วนฝ่ายตรัสรู้ ฝ่ายพุทธะ โพชฌงค์ ๗ เป็นตัวแทน พวกเราต้องมาเลือกฝ่ายโพชฌงค์ คือต้องมีสติเสมอ ถ้าไม่มีสติ หลงลืม มัวเมา ประมาทไปเสีย ก็จะไปอยู่ฝ่ายนิวรรณ์ นิวรรณ์บังตา มีความรัก มีความซัง มีชอบใจ มีไม่ชอบใจเกิดขึ้น กิเลสต่างๆ ก็จะเกิดตามมา อย่างนี้ตามืดแล้ว

เราประสบกับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง เช่น กินอาหารอร่อยแล้ว ชอบไหม ถ้าชอบก็ตามืด ถ้ากินไม่อร่อยแล้ว ไม่ชอบไหม ไม่ชอบก็ตามืด ชอบหรือไม่ชอบทำให้ตาบอด ถูกใจหรือไม่ถูกใจ ยินดีหรือยินร้าย มองไม่เห็นความจริงแล้ว ต้องฝึกให้หมด ความยินดียินร้าย ถอนความยินดียินร้ายออกไป ความหดหู่ ท้อแท้ ความง่วงเหงา หาวนอน เชื่องซึม ต้องทำให้หมดไป ชำระออกไป ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ ไม่อาจควบคุมความคิดได้ คตินึกฟุ้งไปเรื่อย พวกนี้ต้องชำระออกไป

ผู้ที่ไม่เคยฝึก จะควบคุมความคิดไม่ได้ คิดโน่นคิดนี่ไปเรื่อย ลากจิตออกไปตามความคิด ไปหลงใหล ยินดี ยินร้าย หัวเราะ ร้องไห้ กับความคิดนั้น ใจไม่อาจจะรวมมาที่อันเดียว ขนาดตั้งใจทำงาน มันก็ยังคิดไปโน่นไปนี่ไปเรื่อย มารวมอยู่กับที่สักพักหนึ่งก็ง่วงนอน จ้วเจีย ซึมเซา ไม่อยากรับรู้อะไร กลับไปกลับมา พอตื่นขึ้นมาก็ฟุ้ง เหนื่อยเต็มทีก็ง่วงนอน กลับไปกลับมาเป็นวงกลม

และมีความลังเลสงสัย เคลือบแคลง ตกลงใจไม่ได้ ชอบจับเรื่องที่เป็นที่ตั้งแห่งความสงสัยมาคิด เรื่องที่เราไม่รู้นั้นมีมากอยู่แล้วโดยธรรมชาติ บางคนไม่ระวังก็ชอบไปจับเรื่องที่ตัวเองยังไม่รู้ เอาเรื่องที่ตัวเองไม่อาจจะรู้ได้ มาคิดบ่อยๆ ความสงสัยก็เกิดขึ้น เรื่องที่ตัวเองรู้ยังไม่ยอมทำ แต่ไปชอบนึกเรื่องที่ตัวเองยังไม่รู้ ถ้ารู้จักใส่ใจ สนใจเรื่องที่เหมาะสม ใส่ใจถูกต้อง คตินึก พิจารณาเหตุผลของธรรมะ พิจารณา กุศล อกุศล ดี ชั่ว ถูก ผิด ตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ ความลังเลสงสัยก็ลดออกไป

วิธีที่นิรโทษกรรมต่างๆ จะไม่เกิด คือ อย่าไปใส่ใจเรื่องที่เป็นต้นเหตุ เรื่องที่เป็น
ชนวนให้เกิดนิรโทษกรรม อย่าไปสนใจมันมาก แน่แน่นอนว่าเราต้องมีของที่รักอยู่แล้วโดย
ธรรมชาติ แต่อย่าไปสนใจมันมาก อย่าไปใส่ใจมาก เช่น เราชอบหมา รักหมา ชอบเลี้ยง
สุนัข ไปหาหนังสือเกี่ยวกับสุนัขมาอ่าน สนใจมันมาก มีพันธุ์ไหนอะไรบ้าง แบบไหน
สวยงาม พันธุ์ไหนมีลักษณะนิสัยอย่างไร อย่างนี้ก็จะหนักขึ้นไปกว่าเดิม ถ้ารักสุนัข
ติดช็อกมันมาก ห่วงใยมันอยู่นั่นแหละ เราก็ไม่สนใจ ไปสนใจธรรมชาติ พิธีกรรม
สัตว์เป็นไปตามกรรม อยู่ไม่นาน จะมีประโยชน์กว่า กีเลสก็ไม่มีมาก เรื่องไหนเป็น
ที่มาของกิเลส เราต้องลด งดความสนใจลง

ในคราวที่แล้ว กล่าวถึงวิธีการใส่ใจ สนใจที่จะทำให้นิรโทษกรรมลดลงและหมดไป
คือสิ่งไหนที่เป็นเหตุให้เกิดนิรโทษกรรม ก็อย่าไปใส่ใจมาก อย่าไปสนใจมาก อย่าไปคิดมาก
อย่าให้อาหารมัน นิรโทษกรรมเกิดเพราะมีอาหาร เรากำลังให้อาหาร

วันนี้จะขยายความต่อไปในเรื่องอาหารของโพชฌงค์ การใส่ใจ โยนิโส มนสิการ การทำเหตุภายในที่จะทำให้โพชฌงค์ ๗ เกิดขึ้น และทำให้เจริญอกงาม ใพบูลย์ยิ่งขึ้น ในคราวที่แล้ว อ่านพระสูตรไปแล้ว แต่ยังไม่อธิบาย

ในสังยุตตนิกาย มหาวรรค อาหารสูตร ตอนกล่าวถึงอาหารของโพชฌงค์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือ ทำสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ การทำ มนสิการโดยแยบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำ สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญเต็มที่

อันนี้เป็นอาหารหรือเหตุปัจจัย เป็นเงื่อนไข ที่ทำให้สติสัมปชัญญะยังไม่เกิดขึ้น และที่เกิดแล้วจะได้เจริญงอกงามเพิ่มขึ้น คือธรรมะอันเป็นที่ตั้งของสตินั้น มีอยู่ ธรรมะอันเป็นที่ตั้งของสติ มีคำว่าสติต่อท้าย เช่น **มรณสติ** อย่าลืมใส่ใจว่าเราจะต้องตายเป็นธรรมดา ไม่ใช่เราคนเดียวที่ต้องตาย คนอื่นก็ต้องตายเหมือนกัน คนนั้นก็ตาย คนนี้ก็ตาย ทำบ่อยๆ อย่างนี้ สติที่ไม่เคยมีก็จะเกิดขึ้น **พุทธานุสติ** ใส่ใจนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า นึกถึงไว้บ่อยๆ มีเรื่องอะไรก็นึกถึง พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ แม้ตัวเราเองจะมีกิเลส แหม...ตัวเรามีกิเลส พระพุทธเจ้าไม่มีกิเลส แหม...เราทุกข์จังเลย ทุกข์มาก แต่พระพุทธเจ้าหมดทุกข์

ให้ใส่ใจให้เป็น ถ้าใส่ใจเป็น ธรรมชาติเป็นที่ตั้งของสติ ใส่ใจไปเรื่องนั้น สติก็จะมากขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่อยู่กับตัวเองอยู่แล้ว เช่น ลมหายใจเข้าออก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ซึ่งเป็นไม่สวยไม่งาม การใส่ใจแบบนี้ เป็นเบื้องต้นของการทำสติให้เพิ่มขึ้น พอมีสติแล้ว ก็เอาสตินี้ไปพัฒนา เริ่มจากไม่มี ก็จะได้มี จากมีจะได้เยอะขึ้น ตัวการใส่นี้ ยังไม่ใช่สติสัมโพชฌงค์จริงๆ เป็นเหตุ เป็นปัจจัย เป็นเงื่อนไข เป็นตัวทำให้สิ่งที่ยังไม่มีนั้นเกิดขึ้น ถ้าเคยมีแล้ว ก็ทำให้มันเยอะขึ้น เป็นเหตุปัจจัยภายใน อันนี้ต้องมาหัดฝึกเอา

ธรรมะอันเป็นที่ตั้งแห่งสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ โดยเฉพาะที่ตั้งของสติ ตามหลักสติปัฏฐาน ที่เราทั้งหลายได้ฟังกันมาแล้ว คือ กาย เวทนา จิต ธรรม โพธิปักขิยธรรม หรือธรรมะระดับสูง ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ การทำมณสิการโดยแยบคาย ในธรรมะเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำให้สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่ โพชฌงค์ข้ออื่นๆ ก็คล้ายกัน คือต้องโยนิโสมนสิการ ใส่ใจให้เป็น ใส่ใจให้ถูก พิจารณาให้แยบคาย

และในคัมภีร์อรรถกถา ท่านได้รวบรวมธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดโพชฌงค์ แยกไว้เป็นข้อๆ เมื่อเราได้ทราบแล้ว ก็จะนำไปใส่ใจให้ถูกต้อง พิจารณาให้แยบคาย และนำไปปฏิบัติต่อไป เหตุให้เกิดสติสัมโพชฌงค์ ๔ อย่าง ได้แก่

(๑) ความมีสติสัมปชัญญะ

(๒) หลีกเว้นคนที่มีสติเลอะเลือน ไม่คบหาผู้ที่หลงลืม ขาดสติ

(๓) คบหาบุคคลที่มีสติดี คู่้นเคยกับผู้มีสติตั้งมั่น และ

(๔) การทำจิตให้น้อมไปในสติสัมโพชฌงค์นั้น

โพชนงค์ข้อที่ ๒ รัชมวิจยสัมโพชนงค์ พระพุทธองค์ตรัสว่า

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำรัสมวิจยสัมโพชนงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำรัสมวิจยสัมโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและอกุศล มีโทษและไม่มีโทษ เลว
และประณีต เป็นฝ่ายดำและฝ่ายขาวมีอยู่ การทำนสการโดยแยบคายใน
ธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำรัสมวิจยสัมโพชนงค์ที่ยังไม่เกิดให้
เกิดขึ้น หรือทำรัสมวิจยสัมโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

การทำธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ให้มีขึ้น รู้จักใส่ใจ สนใจให้ถูกต้องตามที่มันเป็น ธรรมชาติทั้งหลายในโลกนี้ ธรรมชาติที่เป็นกุศลก็มี อกุศลก็มี ต้องหัดใส่ใจว่า อันไหนเป็น กุศล อันไหนเป็นอกุศล อันไหนมีโทษ อันไหนไม่มีโทษ อันไหนเลว อันไหนประณีต อันไหนฝ่ายดำ อันไหนฝ่ายขาว ต้องหัดใส่ใจในแง่มันเป็นธรรมชาติ ดีหรือไม่ดี ถูก หรือผิด ก็เป็นไปตามธรรมชาติ มันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เป็นไปตามความคิดหรือความเห็นของใคร วิจัยดูว่าเป็นธรรมชาติ มันเป็นอย่างนั้นของมัน มันไม่อาจจะเป็นอย่างอื่น อกุศลไม่อาจจะเป็นกุศล กุศลไม่อาจจะเป็นอกุศล ฝ่ายดำไม่อาจจะเป็นฝ่ายขาว ฝ่ายขาวไม่อาจจะเป็นฝ่ายดำ มันเป็นอย่างนั้น

อะไรที่เกิดขึ้นในตัวเองและในคนอื่น ให้มองเป็นธรรมดา แล้วแยกแยะออกมา สิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี มองแยกแยะให้เห็นชัด รู้จักมอง รู้จักพิจารณา อันนั้นดี อันนั้นไม่ดี คำพูดนั้นดี คำพูดนี้ไม่ดี ไม่ใช่เราไม่ดีหรือเขาไม่ดี แต่เป็นคำพูดมันไม่ดี ความคิดนั้นดี ความคิดนี้ไม่ดี การรู้จักมอง แยกแยะเป็นธรรมดาฝ่ายดีบ้าง ฝ่ายไม่ดีบ้าง อันนี้มีโทษ อันนี้ไม่มีโทษ อันนี้เลว อันนี้ประณีต อันนี้ควรละ อันนี้ควรเจริญ อย่างนี้จะทำให้มีปัญญาเพิ่มขึ้น ตอนต้นยังไม่ใช้ปัญญามากมายอะไร แต่ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ ปัญญาก็ไม่เกิด

บางคนบอกว่า นั่งสมาธิไปเดี๋ยวปัญญาจะเกิดเองแหละ ถ้าเกิดได้เอง
อย่างนั้น คงบรรลุไปตั้งนานแล้ว ในเมื่อมันไม่เกิดจะอย่างไร ต้องใส่ใจให้ถูกต้อง
ต้องบอกเตือนตัวเอง จะได้สติ ธรรมะอันเป็นที่ตั้งแห่งสติมีเยอะแยะ ต้องใส่ใจไป
ที่ตรงนั้น อย่าปล่อยใจไปทำเรื่องอื่น ให้เอาใจมาทำตรงนี้ จะได้สติ ธรรมะอันเป็น
ที่ตั้งแห่งปัญญาก็มี เราก็ต้องใส่ใจตรงนี้ ใส่ใจพิจารณาเรื่องนี้ ยิ่งท่านไหนที่ได้ฟัง
ธรรมะบ่อยๆ รู้ว่าอันไหนดี อันไหนไม่ดี อันไหนควรทำ อันไหนไม่ควรทำ ถ้าใส่ใจ
เป็นก็จะได้ปัญญา ไม่ใช่ฟังแล้ว จะได้ปัญญาเลย การฟังนั้นเป็นเพียงข้อมูล ยังไม่
เกิดปัญญา ต้องเอามาใส่ใจให้เป็น จะได้ปัญญา บางคนฟังเอาสบายๆ หรือบางคน
ฟังเอานอนหลับ เพราะนอนไม่ค่อยหลับ ต้องฟังธรรมก่อนนอน ได้ยินเสียงธรรมะ
มากก็หลับทุกที ฟังเอานอนหลับ อย่างนี้ก็ยังไม่ได้อะไร แต่ถ้าฟังเอาข้อมูลที่ถูกต้อง
เพื่อนำไปโยนิโสมนสิการ จะได้รู้ว่า อันไหนควร อันไหนไม่ควร อันไหนดี อันไหน
'ไม่ดี' ใส่ใจให้เป็น สิ่งนี้ไม่ดี พระพุทธเจ้าตรัสว่าอย่างนี้ๆ เพราะอย่างนี้ๆ ทำให้เห็นชัด
การมองอย่างนี้ ใส่ใจอย่างนี้ ปัญญาก็จะเพิ่มขึ้น ธัมมวิจยะจะมีขึ้น

ให้มองเยอะแยะ ดีหรือไม่ดี คนอื่นทำดีบ้าง ทำไม่ดีบ้าง เราทำดีบ้าง ทำไม่ดีบ้าง การมองแบบใช้ปัญญา ไม่ได้มองเป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย เป็นฝ่ายรัก หรือเป็นฝ่ายชัง แต่มองเป็นธรรมชาติ แยกแยะอันนี้ดี อันนี้ไม่ดี อันนี้ดำ อันนี้ขาว แม้แต่เห็นสัตว์ต่างๆ ในอบาย เห็นมด เห็นแมลง เขาเกิดความลำบากมากมาย มองให้เป็นธรรมชาติ เป็นผลเนื่องจากธรรมชาติฝ่ายดำ ให้ผลวิบาก เป็นวิบากไม่ดี ตอนที่ทำชั่วส่วนใหญ่กรรมยังไม่ให้ผล ก็ดูเหมือนไม่มีอะไร แต่พอให้ผล ก็เป็นทุกข์ทรมาน ต้องมองให้ทะลุ ให้เป็นเป็นธรรมชาติ จะได้ปัญญา แต่ถ้ามองไม่ทะลุ บางทีไปรักหมาก็มี ไปเกลียดก็มี ต้องโยนิโสมนสิการ รู้จักมอง

ถ้ามองไม่เป็น บางคนก็ว่า หมามันน่ารักจริงๆ นะ ความเป็นจริง ขนาดเกิดเป็นคนยังเป็นทุกข์ ไม่สวยงาม หมายถึงทุกข์กว่า ไม่ใช่เป็นของน่ารักนะ เป็นทุกข์ เป็นผลของอกุศลที่ทำไว้แล้ว ไปตกอบาย เกิดความลำบากอย่างโน้นอย่างนี้เยอะแยะ มองให้เห็น พิจารณาให้ออก หมาบางตัวทำบุญมาเยอะ ก่อนตายจิตเป็นอกุศลก็ไปตกอบาย พอมาเกิดเป็นหมาเศรษฐกิจสบายหน่อย มีเสื้อผ้าสวยๆ ใส่ เจ้าของสวมเสื้อผ้าสวยๆ ให้ ผูกโบสวยๆ ให้ อย่างนี้จะรู้เรื่องกันไหม อุทิศสำหรับทำบุญมาดี ได้เสื้อผ้าสวยๆ ได้อะไรหลายอย่าง แต่ไม่รู้สึกรู้สิดัว ได้แบบหลงๆ อย่างนี้ก็ไม่น่าเอา ไม่คุ้มกัน อุทิศสำหรับทำดี แต่พอก่อนตาย จิตเป็นอกุศลแล้วตกอบาย พิจารณาละเอียดๆ จะได้เห็นโทษของความหลงลืม ความหลงลืมมีโทษเยอะ

ความมีสติมีประโยชน์มาก ตอนนี้เราไม่หลงลืม เรามีสติ ได้ฟังธรรม พอมีสติ อยู่กับตัวบ้าง ก็ไม่คิดทำร้ายคนอื่น ไม่คิดเอานั่นเอานี้ของใคร ไม่คิดโกหกใคร หรือ ไม่คิดทุจริตต่างๆ มันคิดไม่เป็น พอหลงลืม ขาดสติ ออกจากห้องนี้ไป คนมีสติดี ก็ พอช่วยตัวเองได้ แต่คนสติไม่ดี หลงลืม ปล่อยจิตไป ก็เลสเข้ามา ทำให้เกิดความคิด ทำร้ายผู้อื่น คิดทุจริต ทำสิ่งที่ เป็นโทษแก่ตนเองได้

ความหลงลืมมีโทษเยอะ ต้องมองให้เห็น การรู้จักมองให้เห็น เห็นคนอื่น
ต่อยกัน ต่อกัน แย่งชิงกัน ที่เป็นอย่างนั้นก็เพราะความหลง เป็นเพราะกิเลส กิเลส
มีโทษอย่างนั้น ไม่ใช่คนอื่นเลว ต้องมองให้เห็นโทษ ตัวที่เป็นโทษ ตัวที่ไม่ดีจริงๆ
ไม่ใช่คน แต่เป็นความหลง เป็นกิเลส ถ้าเรามีกิเลส เราก็ทำอย่างนั้นเหมือนกัน
ถ้ากิเลสยังไม่ขึ้นมา เรายังไม่หลงลืม ก็ไม่ทำอย่างนั้น ความไม่หลงลืมมีประโยชน์
อย่างนี้ ทำให้เราไม่เป็นอย่างเขานั้น ถ้าหลงลืมมีกิเลสแล้วเป็นอย่างไร ก็ทำอย่างเขา
อย่างนี้เรียกว่า มองเห็นว่าอันไหนมีโทษ อันไหนไม่มีโทษ อันไหนมีคุณ อันไหนไม่มี
คุณ มองไม่เป็น มันก็ไม่เห็นนะ ต้องพยายามหัดมอง หัดพิจารณาแยกแยะ ถ้ามอง
เป็นแล้วก็จะได้ปัญญา ถ้ามองไม่เป็น ก็ได้แต่ความเห็นผิดว่าเราของเรา วนเวียนอยู่
อย่างนั้น อยู่กับความหลง ได้แต่หลงไปเรื่อย

ต้องหัดมองให้เป็น มองแยกแยะส่วนประกอบต่างๆ ให้เป็น มองให้เห็นเป็น
ธรรมชาติ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ธรรมชาติทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน การมองแบบนี้
ทำให้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดนั้นเกิดขึ้นได้ ปัญญาที่เคยมีก็จะเพิ่มขึ้น มอง
แบบนี้เป็นเหตุ เป็นโยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัย ส่วนผลที่ต้องการคือธัมมวิจยคือ
ปัญญา เราต้องการตัวปัญญา ตอนนี้ยังไม่มี ก็เลยต้องแบบนี้

และท่านว่า ธรรมะที่เป็นเหตุให้เกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอีก ๗ อย่าง คือ

(๑) ความเป็นนักไต่ถาม สอบค้น พิจารณาแสวงหาข้อเท็จจริงอยู่เสมอ

(๒) การทำสิ่งต่างๆ ให้สะอาดสดใส เช่น ชำระร่างกายสะอาด เสื้อผ้าสะอาด
เล็บสะอาด ตัดสั้นเรียบร้อย ที่อยู่อาศัยสะอาด ไม่สกปรกกรุงรัง เป็นต้น

(๓) การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ท่านว่าศรัทธาให้เสมอกับปัญญา วิริยะให้
เสมอกับสมาธิ ส่วนสติต้องใช้เสมอ

(๔) การหลีกเว้นคนปัญญาทราม ไม่คบหา ไม่ทำความคุ้นเคยกับคนไม่มี
ปัญญา

(๕) การคบหาคนมีปัญญา

(๖) การพิจารณาธรรมะที่ต้องใช้ปัญญาลึกซึ้ง เช่น เรื่องปัจจุสมุปบาท
และอริยสัจ

(๗) ความน้อมจิตไปในการวิจยธรรม

โพชนงค์ข้อที่ ๓ **วิริยสัมโพชนงค์** พระพุทธองค์ตรัสว่า

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำวิริยสัมโพชนงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือ
ทำวิริยสัมโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ความริเริ่ม ความพากเพียร ความบากบั่นมีอยู่ การทำนสิการ
โดยแยบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำวิริยสัมโพชนงค์
ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำวิริยสัมโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

นี่เป็นเรื่องของความเพียร จะเกิดความเพียร ก็ต้องรู้จักโยนิโสมนสิการที่จะทำให้เกิด ความเพียร พวกเรามีทั้งความเพียรและความขี้เกียจโดยธรรมชาติ อยู่ที่เรามนสิการไปข้างไหน สนใจข้างไหนมาก ความขี้เกียจก็มี ความท้อถอยก็มี ความขยันก็มีเหมือนกัน ความพากเพียรเต็มที่ เอาจริงเอาจังก็มีเหมือนกัน ถ้าหัดใส่ใจให้เป็น ก็จะได้ความเพียร พวกใส่ใจไม่เป็น ได้ความขี้เกียจเพิ่มก็มี เช่น พอขี้เกียจขึ้นมา ก็บอกว่า แหม...ต้องพักสักหน่อย ร่างกายมันไม่ค่อยแข็งแรง ตอนนี้ขอนอนต่อให้มันสบายกว่านี้หน่อย พักสักครู่ก่อน พอพักสักครู่ เราคิดไปตาม เออ...ใช่ๆ พักสักครู่ก็ดีเหมือนกัน วันก่อนเราเหนื่อยมาแล้ว เราขยันมาหลายวันแล้ว มีสาระมาหลายวันแล้ว วันนี้ก็พักเอาแรงสักหน่อย ไร้สาระสักวันคงไม่เป็นไร วันก่อนนอนแค่สี่ชั่วโมง วันนี้นอนเพิ่มสักหน่อย ปกตินอนสักแปดชั่วโมง บวกของเก่ามาอีกสี่ กลายเป็นสิบสองชั่วโมง พอดีกัน วันละแปดๆ มันคิดหลงไป ถ้าโยนิโสมนสิการ อย่างนี้เป็นอย่างไร ขี้เกียจหนักขึ้น

ความซี้เกียจมันก็มีตามธรรมชาติ เราก็อย่าไปให้อาหารมัน ถ้าให้อาหารมัน
นิวรรณ์จะเพิ่ม ความขยันเราก็มีเหมือนกัน ความขยันนั้นก็เคยมีบ้าง ฟังธรรมก็เกิดฮึด
พอฮึดขึ้นมา เราก็ต้องใส่ใจให้เป็น เราใส่ใจมาทางนี้ พอใส่ใจทางนี้ วิริยะที่ไม่เคยมี
มันก็จะมี มีแล้วก็จะเจริญก้าวหน้า

ตามปกติเราก็ต้องมีอยู่แล้ว ทั้งความรู้สึกซี้เกียจ ทั้งความรู้สึกขยัน ทั้งอยาก
จมอยู่กับโลก ไม่อยากรับรู้ความจริงอะไร เป็นไส้เดือนกึ่งกือไปดีกว่า เป็นหนอน
อืดอาดอยู่บนที่นอน ไม่อยากรับรู้่ว่าตัวเองแก่ลงแล้ว ใกล้ตายแล้ว ยังไม่ได้ที่พึ่งเลย
ความรู้สึกอย่างนี้ก็มี ความรู้สึกที่ไม่อยากอยู่กับโลกแล้ว โลกมันทุกข์ มันลำบาก
ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย อยากไปนิพพาน อย่างนี้ก็มีเหมือนกัน แต่นานๆ ทีใช้ไหม
เราก็ต้องมาใส่ใจประเด็นนี้บ่อยๆ พอความรู้สึกขยันขันแข็งเกิดขึ้น ต้องใส่ใจให้เป็น

พอเราหัดใส่ใจโยนิโสมนสิการฝ่ายนี้ สนใจ ใส่ใจอยู่ฝ่ายนี้ ใจมันก็จะมาทางนี้ ความเพียรก็เพิ่มขึ้นอย่างนี้ อยู่ที่เราจะใส่ใจไปข้างไหน มีขี้เกียจ มีขยันอยู่แล้ว นั่นเป็นธรรมดา อยากจะนอนต่อ หรือปากเพียร ลูกขึ้นทำให้เต็มที่ อยากจะเอาสมบัติในโลก ครอบครองสิ่งของเยอะ ๆ บางคนพิจารณาดูแล้ว เขามีความสามารถ ได้มาด้วยกำลังแขน ก็ไม่ผิดอะไร อันนี้เป็นฝ่ายทางโลก กับความรู้สึกว่า ไม่เอาอะไรกับโลกแล้ว อันนี้เป็นฝ่ายทางไปนิพพาน

ถ้าเอาใจใส่ไปข้างหลงลืม สนใจแต่ทางโลกๆ ประมาท มัวเมา ขี้เกียจ เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ใส่ใจแบบไม่ถูกต้อง ผิดหลัก ผิดกับความเป็นจริง คิดพิจารณาอย่างนั้นแล้วเกิดกิเลส ถ้าใส่ใจมาทางที่ถูกต้อง เรียกว่าโยนิโสมนสิการ

ความริเริ่ม ความพากเพียรความบากบั่น ก้าวหน้าไปไม่หยุด ไม่กลัวต่ออุปสรรคต่างๆ ก็มีอยู่ ส่วนใครจะมีมากหรือน้อยนั้นก็อีกเรื่องหนึ่ง วิธีการทำให้วิริยสัมโพชฌงค์จากไม่มีทำให้มี คือต้องใส่ใจเรื่องความขยันให้มาก พิจารณามาทางนี้ ถ้าไม่ค่อยสบาย เจ็บป่วย ต้องรีบทำความเพียร เพราะว่าเดี๋ยวอาจจะเป็นหนักกว่านี้ วันนี้ไม่เจ็บป่วย วันพรุ่งนี้อาจจะหนักกว่านี้ ดังนั้น ต้องรีบเลย ต้องรีบอ่านหนังสือ เติบจนกรม นั่งสมาธิ รีบใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่พวกเราโดยทั่วไป พอไม่ค่อยสบาย มักคิดว่า พักก่อนให้สบายก่อน ต้องนอนเยอะ ๆ นอนมากๆ จะได้หายไวๆ อย่าเพิ่งมาคิดทำอะไรเลย ชอบคิดไปอย่างนั้น เลยไม่ได้ทำความเพียรอะไร ปล่อยเวลาให้หมดไปกับการนอน อย่างนี้เรียกโยนิโสมนสิการ

และท่านว่า ธรรมะที่เป็นเหตุให้เกิดวิริยะมีอีก ๑๑ อย่าง คือ

(๑) การพิจารณาเห็นภัยต่างๆ เช่น ภัยในอบาย เป็นต้น หากเราขี้เกียจ ยังไม่ทำความเพียร ก็ยังไม่พ้นอบาย แต่หากทำความเพียร ก็สามารถพ้นจากอบายได้ และพ้นจากภัยคือการติเตียนตนเอง ไม่ต้องมานั่งเสียใจภายหลัง เป็นต้น

(๒) การพิจารณาอันสงสรว่ หากทำความเพียรแล้ว จะได้ประสบผลที่ยอดเยี่ยม แตกต่างไปจากเดิม ทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตตระ

(๓) การพิจารณาข้อปฏิบัติว่า ข้อปฏิบัตินี้เป็นทางดำเนินของบุคคลยิ่งใหญ่ อย่างพระพุทธเจ้า พระมหาสาวก และเหล่าพระอริยเจ้าทั้งหลาย เมื่อเราดำเนินทางนั้น มัวเกียจคร้านอยู่ ไปไม่สำเร็จแน่ ไม่อาจทำสำเร็จได้

(๔) ความเคารพในอาหารบิณฑบาตและปัจจัยต่างๆ ที่ชาวบ้านถวายว่า เราจะทำให้เกิดผลมากแก่ทายกทั้งหลาย

(๕) การพิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระศาสดาว่า พระองค์สรรเสริญความเพียร เราควรบูชาพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา

(๖) การพิจารณาภาวะที่ตนควรทำตัวให้สมกับการที่จะได้รับมรดก คือ สัทธิธรรมอันยิ่งใหญ่ คนเกียจคร้านไม่เหมาะสมจะเป็นผู้รับมรดก

(๗) การบรรเทาถิ่นมิถะด้วยวิธีการต่างๆ เช่น เปลี่ยนอิริยาบถ และทำอาโลกสัญญา เป็นต้น

(๘) หลีกเว้นคนเกียจคร้าน

(๙) คบหาคนขยัน

(๑๐) พิจารณาสัมมปปธาน และ

(๑๑) ทำจิตให้น้อมไปในวิริยะนั้น

ต่อไปเหตุให้เกิดโพชฌงค์ข้อที่ ๔ **ปิติสัมโพชฌงค์** พระพุทธองค์ตรัสว่า

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำปิติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือ
ทำปิติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งปิติสัมโพชฌงค์มีอยู่ การ
ทำนสึการโดยแยบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำปิติ
สัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำปิติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้
เจริญเต็มที่

ปิตินี้จะทำให้จิตใจมีน้ำมีนวล มีกำลัง ไม่เหี่ยวแห้ง ถ้ามาปฏิบัติธรรมแล้ว
จิตใจเหี่ยวแห้งนี้ ก็ทำไม่ไหว ไปต่อไม่ได้ ถ้ามีปิตีหล่อเลี้ยง มันก็รู้สึกดี ฉะนั้น เราก็
ต้องดูว่าอะไรเป็นที่ตั้งแห่งปิตี คือธรรมะอันเป็นที่ตั้งสำหรับปิตีมีอยู่ บางคนได้ระลึก
ถึงคุณของพระพุทธเจ้า ได้อ่านเรื่องการบำเพ็ญบารมีของพระพุทธเจ้า แล้วรู้สึก
ปลาบปลื้มใจ มีปิตีเกิด บางคนได้อ่านพระสูตรเกี่ยวกับคุณพระรัตนตรัย แล้วเกิด
ปิตี ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งปิตี แต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน บางคนได้ฟังธรรมะของครูบา
อาจารย์องค์ใดองค์หนึ่ง มีปิตีเกิดขึ้น เอิบอímใจขึ้นมา บางคนถึงกับน้ำตาไหลก็มี

ความเอิบอิ่มใจ เกิดขึ้นเพราะเหตุ ธรรมะหรือเรื่องอะไรที่ทำให้จิตใจมีปิติ
เอิบอิ่ม เราก็มาใส่ใจสิ่งนั้นบ่อยๆ ทำไว้ในใจให้มากๆ เช่น เจริญพุทธานุสสติให้มาก
เจริญอัมมานุสสติให้มาก เป็นต้น อย่างนี้แหละ ธรรมะทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งปิติ
สัมโพชฌงค์มีอยู่ การทำนสการโดยแยบคายในธรรมะเหล่านั้นให้มาก ทำให้เยอะๆ
ให้จิตมาสนใจทางนี้

และท่านว่า ธรรมะที่เป็นเหตุให้เกิดปีติมีอีก ๑๑ อย่าง คือ

(๑) ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

(๒) ระลึกถึงคุณของพระธรรม

(๓) ระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์

(๔) ระลึกถึงศีลคือความประพฤติดีงามของตน

(๕) ระลึกถึงการบริจาค การให้ การเสียสละที่ตนได้ทำ

(๖) ระลึกถึงเทวดา และธรรมะที่ทำให้เป็นเทวดาที่มีในตน

(๗) ระลึกถึงภาวะสงบคือนิพพาน

(๘) หลีกเว้นคนที่ซึ่มเศร้า มัวหมอง มัวชัว

(๙) คบหาพูดคุยกับคนแจ่มใส มีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย

(๑๐) พิจารณาพระสูตรที่ชวนเลื่อมใส และ

(๑๑) ทำจิตให้น้อมไปในปีตินั้น

ต่อไป เหตุให้เกิดโพชนงค์ข้อที่ ๕ **ปัสสัทธิสัมโพชนงค์** พระพุทธองค์ตรัสว่า

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำให้ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำให้ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ความสงบกาย ความสงบจิตมีอยู่ การทำนุสการโดยแบบคายน
ในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำให้ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ที่ยังไม่เกิดให้
เกิดขึ้น หรือทำให้ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

ความสงบกาย ความสงบจิตมีอยู่ เคยสงบไหม ไม่มีความเร่าร้อนใดๆ เกิดขึ้น
นี่ถึงเวลามันไม่มีกิเลส มันสงบระงับ มีเหตุปัจจัยอะไรทำให้เกิดความระงับเช่นนั้น
ก็ให้โยนิโสมนสิการ ใส่ใจบ่อยๆ เห็นคุณค่าของความสงบ ใส่ใจไปให้ถูกต้อง **ความ
สงบกายคือนามกาย** **สภาวะที่เกิดประกอบกับจิตมีความสงบระงับ** เช่น ความคิด
สงบ คิดแต่เรื่องดีๆ เรื่องละเอียดอ่อน เวทนาสงบ รู้สึกผ่อนคลาย เบาสบาย ความ
ตั้งใจสงบ ตั้งใจแต่เรื่องดีๆ ละเอียดประณีต

ความสงบกาย สงบจิต พวกเราก็มีกันอยู่บ้างตามสมควร เพียงแต่จะมากหรือน้อย บางคนก็น้อย เพราะส่วนใหญ่จะวุ่นวาย ถ้าไปคิดมากเรื่องวุ่นๆ เหล่านั้นก็เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ใจก็จะมีแต่แตกกระเจิงไปเรื่อยๆ วิธีการคืออย่าไปใส่ใจเรื่องนั้น อย่าไปคิดมาก วุ่นแล้ววุ่นไป ปล่อยมันไป ให้สนใจไปทางความสงบ สงบกาย สงบใจ มีความสงบเสงี่ยมนี้ดูดี พระพุทธรูปนั่งด้วยความสงบดีไหม หัดใส่ใจสงบจากกิเลส ไปอยู่ที่ไหนก็สบาย อยู่ที่ไหนก็สบาย ถ้ากิเลสเกิดขึ้นมา ก็เดือดร้อนกันไปหมด มดวิ่งมาตัวเดียว ก็จะข้ามด ทั้งๆ ที่มดยังไม่กัดเลยนะ มันแค่วิ่งมา จะข้ามแล้ว ถ้ากิเลสสงบระงับ ใจมันสงบระงับ ใครจะทำอะไรวุ่นขนาดไหน ก็ไม่เป็นไร ให้หันมาเห็นคุณค่า ใส่ใจความสงบระงับ และเหตุต่างๆ ที่ทำให้ความสงบระงับเกิดขึ้น ก็จะช่วยให้มีปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เพิ่มขึ้น

และท่านว่า มีธรรมะที่เป็นเหตุเกิดปัสสัทธิอีก ๗ อย่าง คือ

(๑) เสพโภชนะอันประณีต

(๒) เสพบรรยากาศที่สุขสบาย

(๓) เสพอิริยาบถที่สุขสบาย

(๔) ประกอบความเพียรพอปานกลาง

(๕) หลีกเว้นคนมีลักษณะเครียดกระสับกระส่าย

(๖) คบหาคนที่มีลักษณะผ่อนคลายสงบ

(๗) ทำจิตให้นุ่มนวลไปในปัสสัทธินั้น

ต่อไป โพชฌงค์ข้อที่ ๖ **สมาธิสัมโพชฌงค์** พระพุทธองค์ตรัสว่า

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำให้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ สมาธินิมิต อภัยคณินิมิตมีอยู่ การทำมโนสิการโดยแยบคาย
ในนิมิตเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำให้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้
เกิดขึ้น หรือทำสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต จะเจริญเพิ่มขึ้น ก็ใส่ใจไปที่สมาธินิมิต อารมณ์
ที่ทำให้เกิดสมาธิ ทำกรรมฐานอย่างไร เอาจิตไปอยู่กับอารมณ์ไหน แล้วจิตมีความ
ตั้งมั่นดี ก็ให้สนใจ ใส่ใจการกระทำอย่างนั้นบ่อยๆ กรรมฐานไหนที่เราเคยทำ ทำ
แล้วจิตตั้งมั่นดี ก็ให้นึกถึงกรรมฐานนั้น

และท่านว่า มีธรรมเป็นเหตุให้เกิดสมาธิอีก ๑๑ อย่าง คือ

(๑) ทำสิ่งต่างๆ ให้สะอาดสดใส

(๒) ฉลาดในนิमित คืออารมณ์สำหรับผูกจิต

(๓) ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน โดยปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา วิริยะให้
เสมอกับสมาธิ โดยมีสติกำกับควบคุมเสมอ

(๔) ข่มจิตในเวลาที่เหมาะสม เวลาที่จิตฟุ้งซ่านควรข่มไว้ด้วยปัสสัทธิ
สัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุpekขาสัมโพชฌงค์

(๕) ยกจิตในเวลาที่ควรยก เวลาที่จิตหุดหู่ ควรยกขึ้น ทำให้พุดขึ้นด้วย
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ และปิติสัมโพชฌงค์

(๖) เมื่อจิตไม่มีความสุขสดชื่นก็ทำให้ร่าเริงด้วยศรัทธาและสังเวช คือกระตุ้น
เร้าจิต

(๗) เมื่อจิตดำเนินไปถูกต้องดีแล้ว ก็วางทีดูเฉย

(๘) หลีกเว้นคนจิตไม่เป็นสมาธิ

(๙) คบหาคนมีจิตเป็นสมาธิ

(๑๐) พิจารณาฌานวิโมกข์

(๑๑) ทำจิตให้น้อมไปในสมาธินั้น

ต่อไปโพชฌงค์ข้อที่ ๗ **อุpekขาสัมโพชฌงค์** ก็เหมือนโพชฌงค์ข้ออื่นๆ ก็ต้อง
ใส่ใจให้ถูกต้องแยบคาย สนใจทำเหตุบ่อยๆ การใส่ใจเป็นเหตุภายใน พระพุทธองค์
ตรัสว่า

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำอุpekขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
หรือทำอุpekขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งอุpekขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ การ
ทำมณสิการโดยแยบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำอุpekขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุpekขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว
ให้เจริญเต็มที่

ธรรมไหนเป็นที่ตั้งของอุเบกขา พิจารณาแล้ว ทำให้จิตวางเฉยได้ มีใจเป็นกลาง ไม่รัก ไม่ชัง สิ่งใดทำแล้ววางเฉยได้ดี ก็ให้ใส่ใจ เช่นใส่ใจว่า ไปเอาอะไรกับธาตุ ๔ ชั้นธ ๕ ไปแย้งกันทำไมกับก้อนดินก้อนหิน เสียๆไปบ้างก็ดีเหมือนกัน แต่ละคนก็ล้วนไปตามกรรม อย่างนี้เป็นต้น ข้อธรรมไหนที่ทำให้วางได้ เฉยได้ มองดูอย่างเฉยๆ ไม่เข้าไปยินดียินร้าย การรู้จักใส่ใจให้ถูกต้องบ่อยๆ ก็จะวางเฉยได้มากขึ้น ไม่ใช่เฉยแบบไม่รู้เรื่อง ที่เฉยได้เพราะว่าใส่ใจเป็น ใส่ใจถูกต้อง **ไม่ใช่เฉยเพราะไม่ใส่ใจ แต่เฉยเพราะใส่ใจถูกต้อง** ไม่ใช่เฉยเพราะไม่อยากยุ่ง เฉยเพราะไม่ใส่ใจ อย่างนั้นยังไม่ใช่ว่ารู้ เฉยเพราะใส่ใจถูกต้อง เช่น ใส่ใจเสียงที่ได้ยินว่า เป็นเพียงเสียงกระทบหู ไม่มีอะไรยั่งยืน ผ่านมาเหมือนลมพัดผ่าน หัดใส่ใจอย่างนี้ได้ปัญญาและวางเฉยได้ ธรรมะอันเป็นที่ตั้งแห่งการวางเฉยมีเยอะ มนสิการถึงธรรมเหล่านั้นบ่อยๆ ให้ทำโยนิโสมนสิการบ่อยๆ

และท่านว่า ธรรมะที่เป็นเหตุให้เกิดอุเบกขาอีก ๕ อย่าง คือ

(๑) วางใจเป็นกลางในสัตว์บุคคล ไม่ว่าจะเป็นพระหรือชาวบ้าน

(๒) วางใจเป็นกลางในสังขาร ในสิ่งของต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นของน่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ

(๓) หลีกเว้นบุคคลที่ห้วงหวงสัตว์และสังขาร

(๔) คบหาคนที่มีใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร

(๕) ทำจิตให้น้อมไปในอุเบกขานั้น

นี้พูดถึงวิธีการฝึกโพชฌงค์ ๗ ข้อที่ ๒ คืออาศัยเหตุภายใน และ เหตุภายนอก เหตุภายนอกคือกัลยาณมิตร เข้าไปหาและฟังธรรม การฟังธรรมนี้เป็นเหตุภายนอก พอฟังธรรมแล้วก็โยนิโสมนสิการ คือเอามาใส่ใจ ตัวการใส่ใจให้ถูกต้องนี้ยังไม่ใช่ โพชฌงค์ แต่เป็นเหตุ เป็นอาหารที่จะทำให้โพชฌงค์มีขึ้น เป็นการทำข้างใน ถ้าไม่เอามาทำข้างใน ก็ไม่ได้เหมือนกัน **ธรรมะนั้นเราฟังมาก็ดีแล้ว เป็นเหตุภายนอก คนอื่นเป็นตัวช่วยให้ดูก็ดีแล้ว แต่เป็นภายนอก ต้องมีเหตุภายใน โยนิโสมนสิการ เป็นการเอามาใส่ใจเราเอง** ธรรมะอันไหนเป็นที่ตั้งของสติก็อย่าลืมใส่ใจ พอใส่ใจ บ่อยๆ ก็จะได้สติสัมโพชฌงค์ ธรรมะอันไหนที่เป็นที่ตั้งของธัมมวิจยะ อันไหนดี อันไหนไม่ดี อันไหนถูก อันไหนผิด อันไหนควรละ อันไหนควรเจริญ เราฟังมา พอเข้าใจ ถ้าไม่น้อมเข้ามาสู่ใจ ไม่อย่างนั้นโยนิโสมนสิการก็หายหมด บางท่านฟัง ธรรมะเยอะมาก แต่ไม่ได้เอามาใส่ใจ มันก็เหมือนอยู่ข้างนอก พอเจอเหตุการณ์อะไร ต่างๆ ก็ช่วยตัวเองไม่ได้ สติก็หาย ปัญญาก็หมดไป ไม่มี ไม่เกิดขึ้น

ถ้ามีธรรมะฝ่ายพุทธะ มีธรรมะฝ่ายความรู้ ก็จะเป็นปัจจุบันคือใช้ได้ทันที ถูก
ตำหนิโทษหรือเจอเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็รู้ทันที เข้าใจทันที พิจารณาได้ ใจสงบ ปล่อย
วางทันที วางเฉยทันที อย่างนี้นะ คุณสมบัติอะไรบ้างที่เป็นฝ่ายพุทธะ ฝ่ายตรัสรู้
คือโพชฌงค์ ๗ นี่แหละ ฝึกมาจากรู้จักโยนิโสมนสิการให้มากๆ



๔.๓ สติปัฏฐาน ๔

ต่อไป วิธีฝึกโพชฌงค์ ๗ วิธีที่ ๓ ทำอย่างไรให้โพชฌงค์ ๗ เจริญก้าวหน้า คือฝึกสติปัฏฐาน ๔ ถ้าทำสติปัฏฐาน ๔ ได้บริบูรณ์ดี โพชฌงค์ก็จะเป็นไปได้โดยง่ายทีเดียว เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ผมได้บรรยายไปแล้ว ในพระสูตรทั่วไป เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสแสดงการปฏิบัติไปตามลำดับ ตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงโพชฌงค์ พระองค์จะตรัสสติปัฏฐาน ๔ เรียงไว้ก่อน ตรัสว่า สติปัฏฐาน ๔ ที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำมากแล้ว ทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

การฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ใช้ธรรมะหลักอยู่ ๓ อย่าง คือ ความเพียร สัมปชัญญะ และสติ ต้องมีความเพียร เพียรเพิกกิเลส อย่าตามใจกิเลส ยิ่งไม่ตามใจกิเลส ยิ่งฝึกกิเลสได้มากเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น เราทั้งหลายเกิดตายอยู่มานาน ก็เพราะกิเลสนี้เอง จะไปฝืนแบบหักคอเลย บางคนลงแดงเสียก่อน ต้องพิจารณาดูเอาเอง อย่างน้อยก็อย่าไปทำทุจริต อันนี้เบื้องต้น ลำดับต่อมา ทำได้แค่นี้ก็อยู่ที่สติปัญญาของคนนั้นๆ ให้ทำด้วยความรู้และมีสติกำกับอยู่เสมอ

หลักของสติปัฏฐาน คือ ให้ความเพียรเพิกเลส มีสัมปชัญญะและมีสติ ให้ตามรู้รู้อยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม ตามหลักสติปัฏฐานที่เคยพูดไปแล้ว นั้นแหละ ด้วยการทำแบบนี้ ก็จะได้ทั้งญาณและสติ ได้สติสัมโพชฌงค์ ๘ มยวิจย สัมโพชฌงค์ และวิริยสัมโพชฌงค์โดยธรรมชาติ พอทำ ๓ ข้อนี้เสมอๆ บ่อยๆ ปิติที่ ปราศจากอามิส ความเิบอ้อมที่ไม่ต้องอาศัยเหยื่อหล่อ ไม่ต้องอาศัยกามคุณ ก็เกิด โดยธรรมชาติ เป็นปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุpekขา สัมโพชฌงค์ ก็เกิดต่อเนื่องมาตามลำดับ วิธีนี้จึงเป็นวิธีฝึกโพชฌงค์อีกแบบหนึ่ง คือฝึกตามสติปัฏฐาน ๔

ผมจะอ่านพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องนี้ให้ฟัง ฝึกสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ก็จะเป็นโพชฌงค์ ๗ จากสติปัฏฐานจะเป็นโพชฌงค์ตอนไหน จะได้ฟังจากที่ พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ตอนไหนเป็นสติปัฏฐาน ตอนไหนเป็นโพชฌงค์

ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ อานาปานัสสติสูตร ข้อ ๑๕๐ พระพุทธเจ้า
ตรัสว่า

สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึง
ทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ คือ

๑. สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติตั้งมั่น ไม่
หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อม
เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น
สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๒. ภูษณั้ันเป็นผู้มีสดีอย่างนั้น ย่อมคั้ันควั้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยใด ภูษณั้เป็นผู้มีสดีอย่างนั้น ย่อมคั้ันควั้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยนั้น จั้มมวิจย สั้มโพชนงคั้์ย่อมเป็นอันภูษณั้ปรารภแล้ว สมัยนั้น ภูษณั้เชื่อว่าเจริญ จั้มมวิจยสั้มโพชนงคั้์ สมัยนั้น จั้มมวิจยสั้มโพชนงคั้์ของภูษณั้ยอมถึงความเจริญเต็มที

๓. ภูษณั้ันคั้ันควั้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน สมัยใด ภูษณั้คั้ันควั้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียร ไม่ย่อหย่อน สมัยนั้น วิริยสั้มโพชนงคั้์ย่อมเป็นอันภูษณั้ปรารภแล้ว สมัยนั้น ภูษณั้เชื่อว่าเจริญ วิริยสั้มโพชนงคั้์ สมัยนั้น วิริยสั้มโพชนงคั้์ของภูษณั้ยอมถึง ความเจริญเต็มที

๔. สมัยใด ปิตีที่ปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารถนาความเพียรแล้ว สมัยนั้น ปิตีสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปิตีสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปิตีสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๕. เมื่อภิกษุมิจิตเกิดปิตี กายและจิตย่อมสงบ สมัยใด ภิกษุมิจิตเกิดปิตี กายและจิตย่อมสงบ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๖. เมื่อภิกษุมิกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยใด เมื่อภิกษุมิกายสงบ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๗. ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยนั้น อุเปกขาสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญ อุเปกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเปกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

ข้อ ๑๕๑ ภิกษุทั้งหลาย

๑. สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย... พิจารณาเห็นจิตในจิต... พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญ สติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๒. ภูิกษุ์นั้นเป็นผู้มีสดีอย่างนั้น ย่อมคั่นคว่ำ ไตร่ตรง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยใด ภูิกษุ์เป็นผู้มีสดีอย่างนั้นอยู่ ย่อมคั่นคว่ำ ไตร่ตรง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฃงค์ย่อมเป็นอันภูิกษุ์ปรารภแล้ว สมัยนั้น ภูิกษุ์เชื่อว่าเจริญธรรมวิจยสัมโพชฃงค์ สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฃงค์ของภูิกษุ์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๓. ภูิกษุ์นั้นคั่นคว่ำ ไตร่ตรง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา เป็นอันปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อนแล้ว สมัยใด ภูิกษุ์ย่อมคั่นคว่ำ ไตร่ตรง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน สมัยนั้น วิริยสัมโพชฃงค์ย่อมเป็นอันภูิกษุ์ปรารภแล้ว สมัยนั้น ภูิกษุ์เชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฃงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฃงค์ของภูิกษุ์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๔. ปิติอันปราศจากอามิส เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารถนาความเพียรแล้ว สมัยใด ปิติอันปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารถนาความเพียรแล้ว สมัยนั้น ปิติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญ ปิติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปิติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๕. เมื่อภิกษุมีจิตเกิดปิติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยใด เมื่อภิกษุมีจิตเกิดปิติ กายและจิตย่อมสงบ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๖. เมื่อภิกษุผู้มีกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยใด เมื่อภิกษุผู้มีกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๗. ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้อย่างดี สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้อย่างดี สมัยนั้น อุปกขาสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า เจริญอุปกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุปกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มาก แล้วอย่างนี้ จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

ข้อ ๑๕๒

โพชนงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชนงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

๒. เจริญธัมมวิจยสัมโพชนงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

๓. เจริญวิริยสัมโพชนงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

๔. เจริญปิติสัมโพชนงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

๕. เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

๖. เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

๗. เจริญอุpekขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาชิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดีต่างชื่นชมพระภาชิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล

อานาปานัสสติสูตรที่ ๘ จบ

สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ คือ สมัยใดภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอวิชชาและโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอัน ภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ ของภิกษุนั้นย่อมถึงความเจริญเต็มที่

สติสัมโพชฌงค์มาจากตอนไหน พระองค์ตรัสว่า ในสมัยใด ที่ภิกษุหรือ ผู้ปฏิบัติเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ สามารถกำจัดอวิชชา และโทมนัสได้ในโลกได้ สามารถละความยินดียินร้ายได้ ไม่หลงรักอันหนึ่ง ไม่หลงเกลียดอันหนึ่ง เห็นกายเป็นสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ผู้ชาย ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา ไม่ใช่ของใคร มองดูเป็น เห็นความจริง ไม่หลงมกมาย พอมองดูเป็นแล้ว สติก็จะตั้งมั่น ไม่หลงลืม ในตอนนั้นแหละ เป็นสติสัมโพชฌงค์ ตรงนี้คือสติสัมโพชฌงค์ ตอนฝึกสติปัฏฐานใหม่ๆ นี้ ก็ยังรักยังชังอยู่ เรียกว่าฝึกสติปัฏฐานอยู่ พอฝึกสติปัฏฐานได้เต็มที่ ในตอนเต็มที่ของสติปัฏฐานนั้นแหละเรียกว่าสติสัมโพชฌงค์ คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม ดูกายในกาย ดูเวทนาในเวทนา ดูจิตในจิต ดูธรรมในธรรมก็เหมือนกัน สามารถละอริชฌาและโทมนัสในโลกได้ ละความยินดียินร้ายได้

สติตั้งมั่น มีความรู้สึกตัวดี ไม่รักไม่ชัง ไม่หลงลืม อันนี้คือสติสัมโพชฌงค์ ในเวลานั้นภิกษุเชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์อยู่ สติสัมโพชฌงค์ก็จะเจริญก้าวหน้า บางครั้งเราฝึกสติเป็นสติปัญญา บางครั้งเป็นสติสัมโพชฌงค์ ตอนที่ เป็นสติปัญญา คือ การฝึกตั้งแต่เบื้องต้น มีสติ มีความรู้สึกตัว ดูภายในกาย บางทีก็รักชัง ง่วงนอน บ้าง หลงลืมบ้าง สติไม่เต็มที่ ดูเวทนา บางทีก็รักสุขบ้างเกลียดทุกข์บ้าง พอสามารถ ละอภิชฌาและโทมนัสในอารมณ์ต่างๆ ได้ มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม ตรงนี้เป็นการ เจริญสติสัมโพชฌงค์ สติที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เป็นสติเหมือนกัน แต่เป็นคนละ ช่วงเวลากัน อันหนึ่งเป็นการฝึกให้มีสติปัญญา อีกอันหนึ่งฝึกสติปัญญาสมบูรณ์ กลายเป็นสติสัมโพชฌงค์ แยกก็จะเป็นอย่างนี้ แต่ความจริง เราไม่ต้องแยกแบบนั้น ก็ได้ ฝึกไปเลย ทำบ่อยๆ ดูกาย เวทนา จิต ธรรม อยู่เสมอ เมื่อละความยินดียินร้าย สติตั้งมั่น ตรงนี้เรียกว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์

ต่อไป ภิกษุ นั้น เป็นผู้ที่มีสติอย่างนั้น ย่อมคั่นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยใด ภิกษุเป็นผู้ที่มีสติอย่างนั้น ย่อมคั่นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยนั้น ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุเชื่อว่าเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

พอมีสติอยู่อย่างนั้น ตั้งมั่นคง ไม่หลงรัก ไม่หลงชัง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ละอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้แล้ว พอมีสติตั้งมั่นอย่างนั้น ก็คั่นคว้า ไตร่ตรอง มองดู พิจารณาธรรมะ รูปก็เป็นธรรมะ นามก็เป็นธรรมะ มองดูธรรมะที่เกิดขึ้นและดับไป พิจารณาจุรูปธรรม นามธรรม แยกแยะสิ่งดี สิ่งไม่ดี ธรรมดำ ธรรมขาว มีโทษ ไม่มีโทษ ล้วนเป็นสิ่งที่มาแล้วก็ไป เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นมาเพราะมีเหตุ หมดไปเพราะหมดเหตุ สมัยใดที่จิตตั้งมั่นแล้วพิจารณา ดู คั่นคว้า สอบสวนในธรรมนั้น อันนี้ เรียกว่าเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ บางคนสติ ตั้งมั่นดี หากไม่ได้มาพิจารณา ก็ยังไม่ได้ธัมมวิจยะ ได้แค่สติสัมโพชฌงค์

ภิกษุ นั้น คั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรม นั้น ด้วยปัญญา
ปรารภความเพียร ไม่ย่อหย่อน สมัยใด ภิกษุ คั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงการ
พิจารณาธรรม นั้น ด้วยปัญญา ปรารภความเพียร ไม่ย่อหย่อน สมัยนั้น
วิริยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุ เชื่อว่า เจริญ
วิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ ของภิกษุ ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

ในขณะที่ภิกษุ มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม คั่นคว่ำ ไตร่ตรอง พิจารณาธรรมะ ทำ
อย่างนั้น ไม่ย่อหย่อน ทำบ่อยๆ เสมอๆ ไม่ย่อหย่อน ทำไปเรื่อยๆ ไม่ทอดทิ้ง อย่างนี้
เรียกว่า เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ยังไม่จบก็คั่นไปเรื่อย จิตตั้งมั่น ตีจึงมา คั่นคว่ำ พิจารณา
ดู การที่จิตมีสติตั้งมั่นดี เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์ คั่นคว่ำ พิจารณา ไตร่ตรอง
ธรรมะ เรียกว่า ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ การที่ทำอยู่อย่างนั้นเสมอ ไม่ย่อหย่อน
เรียกว่า วิริยสัมโพชฌงค์

โทษองค์ข้ออื่นๆ เป็นผลจากการปฏิบัติ ปิตีที่ปราศจากอามิสเกิดขึ้นเพราะ
ว่าได้ทำความเพียรมา

สมัยใด ปิตีที่ปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารถนาความเพียร
แล้ว สมัยนั้น ปิตีสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุ
ชื่อว่าเจริญปิตีสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปิตีสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความ
เจริญเต็มที่

ปิตีที่ปราศจากอามิส คือความเอิบอิ่มชุ่มชื่นที่ไม่ต้องอาศัยตัวกระตุ้น ไม่
ต้องอาศัยลูกเรียนจรับปริญญา ไม่ต้องได้โนนไถ่ ไม่ต้องได้อะไร ปิตีเกิดจากความ
รู้เห็นตามเป็นจริง เป็นปิตีปราศจากอามิส มีสติตั้งมั่น พิจารณาธรรมะอยู่เสมอ ปิตี
เกิดขึ้นในเวลาใด เวลานั้นแหละเรียกว่าได้เจริญปิตีสัมโพชฌงค์

เมื่อภิกษุมีจิตเกิดปีติ กายและจิตย่อมสงบระงับ ผ่อนคลาย เบาสบาย ได้พัก จิตไม่วิ่งวุ่นไปเที่ยวหานั่นหานี้

สมัยใด ภิกษุมีจิตเกิดปีติกายและจิตย่อมสงบ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

พอมิปีติ กายและจิตย่อมระงับ มีปีติมันเอบอิม มันเต็มและรู้สึกพอ ใจก็ไม่กระโดดออกไปข้างนอก ต่อมา กายคือกลุ่มสภาวะที่เกิดกับจิตก็ระงับ จิตก็ระงับ การที่กายระงับลง จิตระงับลง เรียกว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ พอเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ก็เป็นสุข พอสุขก็ได้สมาธิ ได้อุเบกขา เป็นโพชฌงค์ข้อต่อๆ มา

เมื่อภิกษุมีกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยใด เมื่อภิกษุ
มีกายสงบ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็น
อันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น
สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยใด
ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยนั้น
อุpekhaสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า
เจริญอุpekhaสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุpekhaสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึง
ความเจริญเต็มที่

อย่างนี้ก็ครบโพชฌงค์ ๗

อาศัยสติปัฏฐาน ฝึกสติปัฏฐานที่ถูกต้อง ประกอบความเพียร ทำตามหลัก
สติปัฏฐาน คือมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ละอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สติมี
ความตั้งมั่น ไม่หลงลืม การที่สติมีความตั้งมั่น ไม่หลงลืม อันนี้เรียกว่าสติสัมโพชฌงค์
ถ้าเจริญอย่างนี้ก็เรียกว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ พอมีสติตั้งมั่นดี ก็วิจย คั่นคว้าธรรมะ
ในกายและจิต และพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เกิดปรากฏขึ้น เรียกว่าธัมมวิจยะ มีสติตั้งมั่น
ดี ไม่หลงลืม คั่นคว้าเสมอ มองดูเสมอ พิจารณาดู มีงานให้ทำเสมอ ไม่หดหู่ ท้อแท้
ท้อถอย ทำไม่ย่อหย่อน การไม่ย่อหย่อนนั้น เรียกว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์

พอมีสติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ก็มีปีติปราศจากอามิสเกิดขึ้น เรียกว่าเจริญปีติ
สัมโพชฌงค์ พอมีปีติ กายและจิตก็สงบ เป็นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ พอกายและจิตสงบ

จะมีความสุข สุขเป็นเหตุเกิดของสมาธิ เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ และต่อด้วย
อุpekขาสัมโพชฌงค์ เพ่งมอง พิจารณาดูอย่างวางเฉย ใจเป็นกลาง ฝึามองดูอยู่
เฉยๆ ได้ เรียงลำดับกันมาอย่างนี้

ฉะนั้น ตามหลักนี้ใช้องค์ธรรม ๓ อย่างเป็นหลักในการฝึก ตามหลักสติปัฏฐาน
นั่นเอง คือความเพียร สัมปชัญญะ และสติ ถ้าทำถูกต้องก็ได้โพชฌงค์ ๓ ข้อ
ข้างต้น โพชฌงค์ ๔ ข้อหลังก็เป็นผลมาจากการปฏิบัติ นี่เป็นวิธีการเจริญโพชฌงค์
โดยอาศัยสติปัฏฐาน ๔ ดูภายในกาย ดูเวทนาในเวทนา ดูจิตในจิต ดูธรรมในธรรม
ทำให้สติมั่นตั้งมั่น แล้วเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ต่อไป

๔.๔ ทำกรรมฐาน



วิธีฝึกโพชฌงค์ ๗ ข้อที่ ๔ ทำกรรมฐาน โพชฌงค์ ๗ นั้นฝึกต่อเนื่องมาจากกรรมฐานไหนก็ได้ เพราะสติสัมโพชฌงค์ซึ่งเป็นข้อแรก เป็นสิ่งที่ต้องใช้ในทุกกรรมฐาน การมีสติไม่หลงลืม นี่เป็นตัวหลักอยู่แล้ว **เมื่อทำกรรมฐานใดกรรมฐานหนึ่งแล้ว จิตสงบ ปราศจากนิวรณ์ ก็อาศัยเป็นฐาน เจริญโพชฌงค์ประกอบเข้าไปได้เลย** เช่น เจริญอสุภะ ต้องมีสติเป็นพื้นฐาน แทนที่จะทำได้แต่ความสงบนิ่ง อาศัยสติในการทำกรรมฐานนั้น เมื่อจิตสงบดี ปราศจากนิวรณ์ ก็ทำโพชฌงค์ ๗ ขึ้นมา มีพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้หลายสูตร เกี่ยวกับการทำกรรมฐานบางอย่าง แล้วนำไปเจริญโพชฌงค์ต่อ ให้ได้ผลมาก ได้อานิสงส์มาก คือได้วิชชาและวิมุตติ

ผมจะยกกรรมฐานบางอย่าง เช่น ดูซากศพ ดูและพิจารณาอย่างไรให้ได้โพชฌงค์ ๗ และถึงวิชชาและวิมุตติ ดูเป็น**อรรถกถา** คือ กำหนดหมายว่าทั้ง

ร่างกายมีแต่กระดูก มีสติแล้วก็มองดู ร่างกายเป็นกระดูกที่ต่อกันอยู่ หัวกะโหลก กระดูกคอ กระดูกสันหลัง กระดูกสะเอว กระดูกมือ กระดูกแขน กระดูกขา ต่อกันอยู่ อันนี้เป็นวิธีการทำสมาธิวิธีหนึ่ง เป็นกรรมฐานอันหนึ่ง ทำกรรมฐานอันนี้ได้ต้องมีสติ แล้วเจริญโพชฌงค์ต่อไปได้

ในสังยุตตนิกาย มหาวรรค อัฐิภมฺหปฺพลสูตร ข้อ ๒๓๘

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อัฐิภมฺหปฺพลสูตรที่บุคคลเจริญ

ทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก

อัฐฐิภัสสญาณที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์ ที่สหระคตด้วยอัฐฐิภัสสญาณ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ... จนถึง

๗. เจริญอุpekขาสัมโพชฌงค์ที่สหระคตด้วยอัฐฐิภัสสญาณ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย อัฐฐิภัสสญาณที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก อย่างนี้แล

พระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าตรัสถึงอัฐฐิภัสสญาณ มีสัญญากำหนดร่างกายว่าเป็นโครงกระดูก ความจริง ร่างกายมันก็เป็นโครงกระดูกนั่นแหละ คนมีสติดีมอง

ดู พิจารณาด้วยปัญญา ก็เข้าใจชัด พระภิกษุยุคเก่าๆ นิยมทำกรรมฐานนี้กัน ในหนังสือท่านก็มีแสดงไว้หลายเรื่อง เช่นว่า บางท่านเจริญอัฐติกส์สัญญา ผู้หญิงเดินผ่านไป ยืมให้ ฟันขาวทีเดียว ท่านไม่เห็นเป็นผู้หญิงนะ เห็นเป็นกระดุก มองเห็นเป็นกระดุกเดินผ่านไป สามิของผู้หญิงเดินมาตามมา ถ้ามพระภิกษุ ท่านครับ เห็นผู้หญิงคนหนึ่งเดินผ่านไปไหมครับ ท่านตอบว่า ไม่รู้ผู้หญิงหรือผู้ชาย เห็นแต่กระดุกเดินผ่านไป อย่างนี้คือเจริญอัฐติกส์สัญญา ไม่เอาเครื่องหมาย บุคคล ผู้หญิง ผู้ชาย ใส่เข้าไป กำหนดว่าเป็นกระดุก

การกำหนดหมายที่ถูกต้องมีหลายแบบ ใส่เครื่องหมายว่าเป็นธาตุ ใส่เครื่องหมายว่าไม่เที่ยง เป็นอนิจจสัญญา กำหนดหมายว่าเป็นของบีบคั้น ไม่สะดวก

สบาย คอยขัด เป็นอุปสรรค นำความลำบากมาให้ เป็น**ทุกขสังขยา** กำหนดหมายว่าสิ่งนั้นๆ เป็นที่ประชุมของหลายสิ่ง ซึ่งล้วนไม่มีตัวตน เป็น**อนัตตสังขยา** กำหนดหมายว่าเป็นที่รวมของสิ่งไม่สวยงาม เป็น**อสุภสังขยา** แม้อาหารก็กำหนดหมายว่าเป็นของปฏิกูลโสโครก เป็น**อาหาเรปฏิกูลสังขยา** อย่างนี้ เป็นต้น

แต่พวกเรานี้ใส่เครื่องหมายผิดตั้งแต่ต้น กำหนดหมายว่าเป็นผู้หญิง เป็น**อิถีสสังขยา** กำหนดหมายว่าเป็นผู้ชาย เป็น**ปुरुสสังขยา** กำหนดหมายว่า

เป็นของเที่ยงแท้ เป็น**นิจสัญญา** กำหนดหมายว่าสุขสบาย เป็น**สุขสัญญา** กำหนดหมายว่าเป็นตัวตน เป็นแห่ง เป็นก้อน เป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีตัวตนจริง เป็น**อัตตสัญญา** เครื่องหมายที่ถูกต้อง เช่น ไม่เที่ยง ไม่ค่อยได้ใส่เข้าไป ตอนนี้เลย ต้องมาฟังธรรม เอาความจริงใส่เข้าไป ใส่เข้าไปในใจได้ไปบ้างไหม อนิจสัญญา มองเห็นมีแต่ของไม่เที่ยง **มรณสัญญา** มองเห็นมีแต่ผู้ที่จะต้องตายเป็นธรรมดา ไม่มองว่าเป็นใครแตกต่างกันอย่างไร ใครใหญ่โตหรือเล็กไม่สนใจ มองว่าจะต้องตายแน่นอน คนนี้ต้องตาย คนนั้นก็ต้องตาย รวมทั้งเราด้วย เรียกว่ามรณสัญญา ใส่อย่างนี้ได้เพราะมีสติ มีความระลึกได้ นึกได้ ไม่หลงลืม ไม่ปล่อยใจลอย ไม่มัวเมาลุ่มหลงไป สามารถเอาสตินี้มาเจริญโพชฌงค์ได้

เจริญสติสัมโพชฌงค์ที่สหระคตด้วยอวิชฺฐิกสัญญา การกำหนดหมายว่าเป็นกระดูก ก็ต้องอาศัยสติ ที่นี้ ให้เจริญสติอันนี้ เพิ่มพูนสตินี้ที่ประกอบด้วยสัญญา

ตัวนี้ ก็เป็นการเจริญสติสัมโพชฌงค์ เมื่อเจริญสติสัมโพชฌงค์อย่างนี้ มีสติตั้งมั่นดี ก็เจริญอัมมวิจยะที่สหระคตด้วยอภฺกฺขิณฺณญฺญา มองให้ลึกซึ้ง สอบสวน เพ่งพิจารณา ด้วยปัญญา กระดูกลงเป็นตัวตนใหม่ แม้สัญญาเป็นตัวตนใหม่ ไม่เป็น กระดูกลงเป็นธาตุ เป็นธาตุดิน เทียงใหม่ ไม่เทียง เป็นสุขหรือทุกข์ เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวตนมองดู ค้นดู ใครรู้กระดูกลง จิตรู้ ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เทียงใหม่ ไม่เทียง มีตัวตนใหม่ ไม่มี ทำอัมมวิจยะ มีความเพียร ไม่ท้อถอย พยายามมองให้ทะลุปรุโปร่งด้วยปัญญา อันไหนยังไม่เข้าใจชัด ก็ประคับประคองความเพียรเพื่อทำให้เข้าใจชัด ทำความเพียรไป นี้เรียกว่าเจริญอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่สหระคตด้วยอภฺกฺขิณฺณญฺญา และเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ที่สหระคตด้วยอภฺกฺขิณฺณญฺญา คือทำกรรมฐานอย่างหนึ่งขึ้นมาก่อน ให้ได้สติ มีสติมั่นคง พอได้สติแล้วมาเจริญสติสัมโพชฌงค์ ทำอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ทำวิริยสัมโพชฌงค์ จะได้ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา ตามลำดับ

ในพระสูตรอื่นๆ มีกล่าวถึงสัญญาชนิดอื่นๆ และกรรมฐานอื่นๆ อีกมาก เช่น **บุพเพกคฺคญาณ** ความกำหนดหมายซากศพที่มีหนอนคลาคล่ำเต็มไปหมด

วินิลกสัญญา ความกำหนดหมายซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ
วิจิททกสัญญา ความกำหนดหมายซากศพที่ขาดจากกันเป็นท่อนๆ **อุทธุมาตกสัญญา** ความกำหนดหมายซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด นี่เป็นสัญญาเกี่ยวกับร่างกายที่เป็นดุจซากศพประเภทต่างๆ

เจริญอัปมัณญา ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็ได้ การเจริญเมตตาไม่หลงลืม ไม่ปล่อยใจเลือนลอย ก็เป็นสติ เมื่อมีสติแล้ว เจริญสติสัมโพชฌงค์

ที่สหระคตด้วยเมตตา เมตตาเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เป็นสภาวะธรรม มีสติเกิดพร้อม กับเมตตา เจริญสติที่สหระคตด้วยเมตตา มีเมตตาบ่อยๆ สติก็มีความตั้งมั่นขึ้น เมื่อมี สติตั้งมั่น ต่อมา เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ พิจารณาธรรมะต่างๆ ที่เกิดในกรรมฐาน นั้นด้วยปัญญา เมตตาเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง เทียงไหม ไม่เทียง มีเราเป็นผู้เมตตา ไหม ไม่มี เป็นเพียงสภาวะหนึ่ง มีเหตุก็เกิดขึ้น หมดเหตุก็ดับไป พิจารณาดูให้เห็น ด้วยปัญญา เป็นธัมมวิจยะ ทำธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ประกอบด้วยเมตตา เมื่อเจริญ เมตตาบ่อยๆ ได้สติสัมโพชฌงค์ที่สหระคตด้วยเมตตาเพิ่มขึ้น เมื่อทำธัมมวิจยะเพิ่มขึ้น มีความเพียรทำอยู่เสมออย่างนี้ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขาก็เกิดขึ้น

กรรมฐานอื่นทำได้เหมือนกัน พระพุทธองค์ตรัสต่อไปในสูตรอื่นๆ ทำ อานาปานสติ มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก อสุภสังญญา ความ

กำหนดหมายร่างกายประกอบด้วยสิ่งไม่งาม **มรณสัญญา** ความกำหนดหมายชีวิต
มีความตายเป็นที่สุด **อาหาเรปภิกุลสัญญา** ความกำหนดหมายปฏิกุลในอาหาร
เป็นต้น

เจริญโพชฌงค์ ๗ ประกอบกับอานาปานสติก็ได้ มีสติรู้ลมหายใจเข้า
มีสติรู้ลมหายใจออก ทำให้สติตั้งมั่นดี เป็นการเจริญสติสัมโพชฌงค์ที่สหระคด้วย

อานาปานสติ เมื่อมีสติตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น ก็ค้นคว้า วิจัย สอบสวน พิจารณาดู
สภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีตัวตนไหม
มีคนหายใจเข้า มีคนหายใจออกไหม ไม่มี มีแต่ธาตุ เป็นธาตุลม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล
ตัวตน เรา เขา หายใจเข้าเกิดเพราะเหตุ หายใจออกก็มีเหตุ ทั้งลมหายใจที่เป็น
รูปและสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้น เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า
ธัมมวิจยะ ทำความเพียรให้ต่อเนื่อง ไม่เกียจคร้าน ไม่ท้อถอย ก็ได้โพชฌงค์ข้ออื่นๆ
สรุปการฝึกโพชฌงค์ ข้อที่ ๔ คือ เจริญโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประกอบเข้าไปใน
กรรมฐานต่างๆ ได้เลย ทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาก่อน แล้วเจริญโพชฌงค์

ประกอบกับกรรมฐานนั้น ทำให้บรรลุธรรมได้เหมือนกัน

ตอนนี้ พูดถึงวิธีฝึกโพชฌงค์ผ่านไปแล้ว ๔ ข้อ ข้อที่ ๑ อาศัยศีล ข้อที่ ๒ อาศัยกัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ ข้อที่ ๓ เจริญสติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๔ เจริญ

โพชฌงค์ ๗ ประกอบเข้าไปในกรรมฐาน เพราะกรรมฐานทุกประเภท เป็นเรื่องของสติ สตินี้เป็นข้อแรกของสัมโพชฌงค์ สติสัมโพชฌงค์เป็นข้อแรก เป็นข้อที่จำเป็นต้องมีและจำเป็นต้องใช้ คู่กันเคยกับการใช้สติอยู่แล้ว เมื่อทำกรรมฐาน จิตมีความพร้อม ปราศจากนิวรณ์ สงบระดับใดระดับหนึ่ง ยังมีความสะอาดปลอดโปร่ง ก็ยิ่งดี เหมือนมีสนามปฏิบัติการที่ดี ก็ให้เจริญสติสัมโพชฌงค์ ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ เป็นต้น ประกอบเข้าไป จะได้ผลมากได้อานิสงส์มาก คือได้วิชาและวิมุตติ

บรรยายวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลาเท่านี้ นะครับ อนุโมทนาทุกท่าน





โพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๖

บรรยายวันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๕๕

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายหัวข้อที่ว่า โพธิปักขิยธรรม ตอนที่ ๑๘ หัวข้อชื่อว่าโพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๖ เรื่องโพชฌงค์ พูดไปแล้ว ๕ ตอน แสดงองค์ธรรมหรือคุณสมบัติทำให้บุคคลเป็นผู้ตรัสรู้ เป็นพุทธะ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในจิตแล้ว จะทำให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มี ๗ อย่าง มีสติสัมโพชฌงค์ เป็นต้น จนถึงอุpekขาสัมโพชฌงค์ สำหรับในหัวข้อของโพชฌงค์นั้น ผมตั้งประเด็นในการบรรยายไว้ ๔ เรื่องด้วยกัน

ประเด็นที่ ๑ ความหมายและลักษณะของโพชนงค์

ประเด็นที่ ๒ แจกแจงองค์ธรรมของโพชนงค์ ๗

ประเด็นที่ ๓ ความสำคัญของโพชนงค์ในแง่มุมต่างๆ

ประเด็นที่ ๔ วิธีฝึกโพชนงค์ ๗ วิธีทำให้โพชนงค์มีขึ้น

ในคราวก่อนๆ บรรยายถึงประเด็นที่ ๔ พูดถึงวิธีฝึกโพชฌงค์ พูดไป ๔ ข้อด้วยกัน คือ

(๑) อาศัยศีล มีศีลเป็นพื้นฐาน ตั้งอยู่ในศีล แล้วฝึกโพชฌงค์

(๒) อาศัยเหตุภายนอกและภายใน เหตุภายนอก คือ กัลยาณมิตร ได้แก่ พระพุทธเจ้า และเหตุภายใน คือโยนิโสมนสิการ รู้จักใส่ใจสนใจให้ถูกต้อง ใส่ใจถูกแง่มุม ใส่ใจให้ถูกตามเหตุ ตามเงื่อนไขที่เหมาะสมถูกต้อง จะทำให้โพชฌงค์เกิดขึ้นมา

(๓) สติปัฏฐาน ๔ อาศัยการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ บุคคลที่มีจิตตั้งมั่นในสติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นสติสัมโพชฌงค์ เอามาพัฒนาต่อเป็นธัมมวิจยะ วิริยะ ต่อไปได้ และ

(๔) การฝึกโพชฌงค์ในกรรมฐานต่างๆ เมื่อทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง
ทุกๆ กรรมฐานต้องอาศัยสติเป็นตัวนำในการปฏิบัติ เช่น พุทธานุสสติ มีสติ ระลึก
นึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ทำให้จิตมีความสะอาด ปลอดโปร่ง เป็นพื้นฐานที่ดี
ก็เอาสติตัวนี้มาพัฒนาต่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ ทำธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ต่อไป
หรือกรรมฐานอื่นๆ ก็ทำได้ทุกกรรมฐาน แต่ต้องเอามาพัฒนาต่อ เมื่อมีสติตั้งมั่น
อยู่กับกรรมฐานแล้ว ก็ต้องวิจยธรรม เอาสติที่ตั้งมั่นนั้นมาวิจยธรรมให้เห็นว่าแม้
ตัวกรรมฐานก็ไม่มีตัวตน เป็นอารมณ์ เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ซึ่งเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์
ไม่ใช่ตัวตน ผู้รู้กรรมฐานมีตัวตนใหม่ ก็ไม่มีตัวตน เป็นจิตที่ประกอบไปด้วยสติและ
สัมปชัญญะ สติก็ไม่มีตัวตน สัมปชัญญะก็ไม่มีตัวตน ค่อยๆ มองดู สังเกต สืบค้น
วิจยไปเรื่อยๆ จะทำให้เข้าใจ ชัดเจน กระจ่างชัด แจ่มแจ้ง กระทั่งตัวเราที่เป็นผู้ทำ
กรรมฐานนี้มีไหม ก็ไม่มีตัวตน วิจยธรรม ทำความเพียรไปเรื่อย โพชฌงค์ข้ออื่นๆ
ก็เจริญงอกงามขึ้น นี่เป็นวิธีฝึกโพชฌงค์ในกรรมฐานต่างๆ ถ้าทำกรรมฐานมาแล้ว
จิตมีพื้นฐานที่ดี เอามาพัฒนาต่อ โดยการทำสติสัมโพชฌงค์ ตามด้วยวิจยธรรม เป็น
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ขึ้นมา

บางท่านเคยทำกรรมฐานให้จิตสงบ แต่ก็ได้เท่านั้นแหละ อย่างนั้นไม่ได้
เอามาพัฒนาต่อ ค้างอยู่เท่านั้น ถ้าทำเป็น ก็เอากรรมฐานนั้นมาพัฒนาต่อ พอจิตสงบ
ก็พัฒนาสติให้มียิ่งขึ้น ให้มีสติรู้ตัวให้มั่นคง มีสิ่งที่ปรากฏก็นำมาพิจารณาดู กรรมฐาน
มีตัวตนไหม ไม่มี ผู้รู้กรรมฐานมีตัวตนไหม วิจัยดู มองดู เฝียงไหม แน่นอนไหม
พัฒนาให้มีปัญญา เห็นรูป เห็นนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของรูปธรรมและ
นามธรรม จนกระทั่งผู้ทำกรรมฐานนี้ ก็ไม่มีตัวตนเหมือนกัน จะทำไปให้ใคร ก็ไม่
ได้ให้ใคร ทำให้มีปัญญา เริ่มจากกรรมฐานอันใดอันหนึ่ง การฝึกจิตเหล่านั้นก็มีสติ
อยู่แล้ว เอาสตินั้นมาพัฒนาต่อไปให้เป็นโพชฌงค์ ก็จะถึงการตรัสรู้ได้

ถ้าทำเป็นนี้ ก็ใช้ได้ทั้งนั้นแหละ คนทำไม่เป็นอาจจะได้แค่สงบนิ่ง สบายใจ ได้พักผ่อน หรืออาจจะได้ความสามารถพิเศษเหนือคนอื่น ๆ ไม่ได้เป็นพุทธะ พวกเราปฏิบัติไม่ได้ต้องการอย่างอื่น ไม่ได้ต้องการความสงบนิ่งเฉย ไม่ได้ต้องการไดโนเสาร์ได้นี้ ไม่ได้ต้องการเป็นคนพิเศษเหนือคนอื่น **ต้องการเป็นผู้รู้ เข้าถึงความปล่อยวางได้ คือวิชาและวิมุตติ** คนจะเป็นผู้รู้ต้องมีคุณสมบัติคือโพชฌงค์ ดังนั้น เมื่อทำกรรมฐานแล้ว ต้องพัฒนาให้ได้สติ ได้ความรู้ เป็นสติสัมโพชฌงค์ แล้วก็วิจยว่า มีแต่ธรรมะในกรรมฐานนั้น มีแต่เรื่องธรรมะ ไม่มีเราผู้ทำ ไม่มีตัวตนข้างใน ไม่มีตัวตนข้างนอก มีแต่รูป มีแต่นาม เอามาวิจย ค้นคว้าดู ปัญญาก็จะมากขึ้น คุณสมบัติของผู้รู้ก็จะมีขึ้นได้

วันนี้จะพูดต่อไป ในหัวข้อวิธีฝึกโพชฌงค์นี้แหละ วิธีฝึกโพชฌงค์พูดไปหลายวิธีแล้ว ท่านทั้งหลายคงได้แนวทางในการเอาไปฝึก บางท่านแค่จำก็ยังจำไม่ได้เลย บางท่านจดไว้ในสมุดตั้งหลายเรื่องแล้ว ลืมไปแล้วด้วยก็มี อันนี้ก็ไม่ว่ากัน ต้องเอาไปทบทวน ไม่ต้องเอาหลายหัวข้อก็ได้ เอาบางส่วนไปฝึกก็คงจะได้ผลอยู่ ที่ยกมาพูด ก็ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ที่โน่นบ้างที่นี้บ้าง หยิบเอามาพูดหลายข้อ เวลาปฏิบัติก็เลือกเอาตามความเหมาะสม



๔.๕ เจริญโพชฌงค์ให้เหมาะกับสภาพจิต

วิธีการฝึกโพชฌงค์ เพื่อให้โพชฌงค์งอกงามยิ่งขึ้น ต้องฝึกให้ถูกตามเวลา ผมจะอ่านพระสูตรให้ฟังก่อนแล้วค่อยขยายความ วันนี้จะพูดประเด็นหลักที่ ๔ คือ วิธีฝึกโพชฌงค์นั่นเอง ข้อที่ ๕ หลังจากได้พูด ข้อ ๑ อาศัยศีล ข้อที่ ๒ อาศัยเหตุภายนอกและภายใน ข้อที่ ๓ สติปัฏฐาน ๔ และ ข้อที่ ๔ เจริญโพชฌงค์ขึ้นมาจากกรรมฐานต่างๆ วันนี้จะมาพูดข้อที่ ๕ คือ เจริญโพชฌงค์ให้เหมาะกับสภาพจิต การฝึกโพชฌงค์ให้ถูกกับเวลา จะได้ผลไว ถ้าฝึกไม่เป็นก็ได้ผลไม่ค่อยดี ได้ผลไม่ค่อยไว

เวลาจิตใจฟุ้งซ่านควรฝึกโพชฌงค์ข้อไหน เพื่อให้จิตมีความสงบ เวลาที่จิตใจ
หตหู่ ท้อแท้ ควรฝึกข้อไหน เพื่อให้จิตฮึกเหิม ฟั่นตัว มีเรี่ยวแรง ถ้าเราทำถูกต้อง
ทำถูกเทคนิควิธี ก็ได้ผลง่ายกว่า คล้ายๆ กับคนมีความรู้ รู้เหตุปัจจัย ทำถูกตามเหตุ
และตามเวลา ทำเหมาะสมถูกกับสถานการณ์ ก็ได้ผลง่ายกว่า จิตจึงจะมีความพร้อม
เป็นพุทธะ เป็นผู้รู้ได้ง่าย อะไรประมาณนี้

ในสังยุตตนิกาย มหาวรรค อคคิสูตร ข้อ ๒๓๔ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตหตหู่ สมัยนั้น ไม่เป็นเวลาเพื่อ
เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ไม่เป็น
เวลาเพื่อเจริญอุปกาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้น เพราะเหตุไร เพราะจิตหตหู่
จิตที่หตหู่ นั้นยากที่จะให้ฟั่นขึ้นด้วยธรรมเหล่านั้น

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษต้องการจะให้ไฟน้อยนิดลุก
โพล่ง จึงใส่หญ้าสด ใค้มัยเปียก ไม้สด พรหมน้ำ และโปรยฝุ่นลงในไฟนั้น
เขาสามารถจะให้ไฟน้อยนิดลุกโพล่งได้หรือ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปมาไฉนก็ฉันนั้น สมัยใด จิตหดหู่ สมัยนั้น ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญอุเพกขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตหดหู่ จิตที่หดหู่ นั้นยากที่จะให้ฟื้นขึ้นด้วยธรรมเหล่านั้น

แต่สมัยใด จิตหดหู่ สมัยนั้น เป็นเวลาเพื่อเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญปีติสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตหดหู่ จิตที่หดหู่ นั้นง่ายที่จะให้ฟื้นขึ้นด้วยธรรมเหล่านั้น

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษต้องการจะให้ไฟน้อยนิตลุกโพลง จึงใส่หญ้าแห้ง ทรายแห้ง ไม้แห้ง เป่าลม และไม่โปรยฝุ่นลงในไฟนั้น เขาสามารถจะให้ไฟน้อยนิตลุกโพลงได้หรือ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปมานี้ก็ฉันนั้น สมัยใดจิตหดหู่ สมัยนั้น เป็นเวลาเพื่อเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญปิตีสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตหดหู่ จิตที่หดหู่ นั้นง่ายที่จะให้พ้นขึ้นด้วยธรรมเหล่านั้น

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญปิตีสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้นยากที่จะให้สงบด้วยธรรมเหล่านั้น

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ จึงใส่หญ้าแห้ง ใยมียแห้ง ไม้แห้ง เป่าลม และไม่โปรยฝุ่นลงในกองไฟนั้น เขาสามารถจะดับไฟกองใหญ่ได้หรือ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญปิติสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้นยากที่จะให้สงบด้วยธรรมเหล่านั้น

แต่สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น เป็นเวลาเพื่อเจริญปัสสัทธิ สัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญ อุpekขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้น เพราะเหตุไร เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่าน นั้นง่ายที่จะให้สงบด้วยธรรมเหล่านั้น

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ จึงใส่ กล้วยาสด โคมัยเปียก พรหมน้ำ และโปรยฝุ่นลงในกองไฟนั้น เขาสามารถจะ ดับไฟกองใหญ่ได้หรือ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น สมัยใดจิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้นเป็นเวลาเพื่อเจริญปัสนัทธิสัมโพชฌงค์เป็นเวลาเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญอุปกขาสัมโพชฌงค์ ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ง่ายที่จะให้สงบด้วยธรรมเหล่านั้น และเรากล่าวสติว่าจำต้องประสงคในที่ทุกสถาน

อัคคิสูตรที่ ๓ จบ

ในอักคิสูตรนี้ บอกวิธีการเจริญโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้เหมาะสมกับสภาพจิต ท่านทั้งหลายต้องพิจารณาดูเอาเองนะ **พระพุทธองค์ตรัสว่า เรากล่าวสติว่าจำต้อง ประสงค์ในที่ทุกสถาน สิ่งที่เป็นในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ จำเป็นต้องใช้ใน ทุกเรื่องคือสติ** จะต้องมีสติ สติสัมโพชฌงค์จึงอยู่ตอนต้น ถ้าคนไหนมีสติตั้งมั่นใน สติปัฏฐาน ๔ ตามดูกาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรมอยู่เสมอ ฝึมอง กายและจิตใจตัวเองอยู่เสมอ ไม่มีความยินดียินร้าย ปราศจากนิวรณ์ต่างๆ ก็เป็น พื้นฐานที่ดี ฝึกโพชฌงค์ต่อได้ง่าย ส่วนคนที่จิตไม่อยู่กับตัว สติไม่ตั้งมั่น ดูจิตใจตัวเอง ไม่ค่อยออกนี่ ก็ยากหน่อย ฉะนั้น การมีสติจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญ ทำให้สามารถมอง จิตใจตนเองออก ตอนไหนห่อหุ้มออกมาไหม บางคนต้องห่อหุ้มมากๆ ห่อหุ้ม ท้อถอย จนหลับก่อนค่อยมองออก อย่างนี้มันมองไม่ทัน สู้กิเลสไม่ไหว

ต้องมองเห็น มีสติรู้ทันตั้งแต่ก่อนจะหลับ มองให้เห็นว่า ความหดหู่กำลังเกิดขึ้น ต้องมีสติรับรู้ พอรู้ว่ามีความหดหู่เกิดขึ้น ก็รู้ชัดความหดหู่ต่อไปอีกว่า มันเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับจิต เป็นสภาวะที่เรารู้ตัวตน เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จิตฟุ้งซ่านก็ต้องรู้ มันหนีไปนึกคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางคนต้องรอ ฟุ้งจนเป็นเรื่องราวใหญ่โตก่อน อย่างนั้นเรียกว่ามองไม่ทัน ต้องเป็นเรื่องราวใหญ่โตก่อน ครอบงำจิตแล้ว จนหยุดไม่ได้ นั่นแหละจึงมองเห็น อย่างนี้เรียกว่าสติยังไม่ตั้งมั่น

จิตนี้มันไม่แน่นอน บางคราวก็หดหู่ บางคราวมันก็ฟุ้งซ่าน นี่เป็นเรื่องธรรมดา สติจึงจำต้องปรารภณาในที่ทั้งปวง ในที่ทุกสถาน ต้องมีสติกำกับไว้ มาฝึกจิต เพื่อให้รู้ทัน จับสภาวะได้ รู้ว่ามีสภาวะใดเกิดขึ้นในจิตบ้าง มีความรู้ตัว ฝ่าย **รูปธรรม** นั้นไม่รู้เรื่องอะไร ส่วนฝ่ายรู้เรื่อง ฝ่ายความรู้สึกลึกคิด จนกระทั่งกิเลสต่างๆ ที่เกิดติดตามมา เป็น**นามธรรม** เบื้องต้นอย่างน้อยที่สุด ก็อย่าไปมีเจตนาทุจริต ต่อมาฝึกจิตให้ยิ่งขึ้น ในตอนฝึกเริ่มต้นนี้ จิตมันยังไม่ตื่น ยังไม่เบิกบาน ยังไม่มีปัญญา ยังไม่มีวิชาความรู้ ยังไม่หลุดพ้น ก็จะมีหดหู่บ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง ในตอนที่จิตหดหู่ ถ้ามีสติ จะได้ฝึกโพชฌงค์ให้ถูกต้อง เพื่อดึงจิตให้ฟื้นขึ้น ให้มันเลิกหดหู่ ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ก็ให้มีสติ ระลึกรู้ว่า มีความฟุ้งซ่านเกิดแล้ว ฝึกโพชฌงค์ให้ถูกต้อง จิตจึงจะสงบลงได้ง่าย ก็บริหารไป ทำไปบ่อยๆ จิตมีความพร้อม มีความเหมาะสม จะได้เป็นพุทธะ เป็นผู้รู้ในอนาคตต่อไป

ถ้าฝึกจิตถูกหลักการ มันก็ง่ายและสะดวกที่จะปรับจิตให้มีความพร้อม ถ้าฝึกไม่ถูกหลักมันก็ยากลำบาก จิตหดหู่แต่ไปทำโพชฌงค์ที่ไม่เข้าเรื่องกัน พอจิตฟุ้งซ่าน แตกกระจัดกระจาย คตินั้นคิดนี้ไม่หยุด แล้วไปพิจารณาธรรม ทำธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นอย่างไร มันก็ยาก ยากมากที่จิตจะสงบระงับ เพราะไม่เข้าเรื่องกัน เมื่อจิตหดหู่ ท้อถอย ซึมเซา เหมือนกับหลับอยู่ แต่ไปนั่งทำสมาธิ อย่างนี้ ทำไหวไหม มันก็ยากที่จิตจะฟื้นขึ้นมา ต้องทำโพชฌงค์ให้ถูกต้อง วิธีการที่จะเจริญโพชฌงค์ก็ต้องพิจารณา ดูให้เหมาะสมกับสภาพจิต

พระพุทธรองค์ได้ตรัสถึงองค์ธรรมที่จำเป็น คือ เรากล่าวว่า สติจำต้องประสงค์ในที่ทุกสถาน ในโพชฌงค์ ๗ จะต้องมีหลักไว้ก่อน มีความตั้งมั่น มีความพร้อมก่อน นั่นคือมีสติสัมโพชฌงค์ ดังนั้น แน่แน่นอนว่า เราทั้งหลายจะต้องฝึกให้มีสติ ให้ตั้งมั่น ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ตอนอยู่คนเดียวก็ต้องมีสติ อยู่หลายคนก็ต้องมีสติ มีเรื่องไม่ยุ่งก็มีสติ มีเรื่องยุ่งก็ต้องมีสติ เกิดกิเลสขึ้นก็ต้องมีสติ ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นก็ต้องมีสติ หตู่เกิดขึ้นก็ต้องมีสติ ฟุ้งซ่านเกิดขึ้นก็ต้องมีสติ ต้องมีสติให้ได้ ถ้าไม่มีสติก็รู้ตัว ยับยั้งไม่ได้ ช่วยตัวเองไม่ได้ ฝึกอะไรต่อก็ไม่ได้อีก

พวกเรานี้เวลาสงบอยู่คนเดียว ก็พอมีสติอยู่บ้าง รู้ตัวเอง พอควบคุมตัวเองได้บ้าง แต่พอไม่สงบ อยู่หลายๆ คนเข้าเป็นอย่างไร ฟุ้งซ่าน ไม่รู้ตัวเลย มีงานเยอะแยะ หัวฟูขึ้นมา คุณตัวเองไม่อยู่ มีความโกรธ ความโลภขึ้นมา คุณตัวเองไม่อยู่ อันนี้ยังใช้ไม่ได้ ต้องฝึกให้มีสติในทุกที่ อยู่คนเดียวเจิบๆ ก็มีสติ เรื่องน้อยก็มีสติ เรื่องมากก็มีสติ ไม่มีงานทำก็มีสติ มีงานทำจนหัวฟูก็มีสติ สามารถควบคุมจิตได้ จิตมันไวอยู่แล้ว ต้องมีสติที่ว่องไวและตั้งมั่นเตรียมพร้อมอยู่เสมอ

คนมีเรื่องเยอะแยะที่จะต้องทำ มือเป็นระวิง วุ่นวายทำโน่นทำนี่ จิตไวกว่ามือเยอะ และมือไปทำโน่นทำนี่ได้ ไม่ใช่มันทำเอง ก็เพราะจิต **ให้มีสติคุมจิต คอยดู คอยสังเกต คอยระงับยับยั้งความคิดต่างๆ และมีปัญญาพิจารณาเลือกสิ่งที่ควรทำ ไม่ควรทำ อย่างนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก** ฉะนั้นจึงต้องฝึกให้มากๆ สิ่งที่ต้องมีก่อนเป็นสิ่งจำเป็น เป็นสิ่งที่ต้องใช้เสมอ ต้องประสงค์ ต้องใช้ในที่ทั้งปวง ในที่ทุกสถาน คือสติ โดยต้องพัฒนาให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ เป็นสติที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ

พอมีสติ ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องใช้ในที่ทั้งปวงแล้ว แยกโพชฌงค์ออกเป็น ๒ กลุ่ม โดยแยกตามสภาพของจิต บางคราวจิตหตหู่ ไม่ควรเจริญโพชฌงค์ข้อไหน ควรเจริญข้อไหน เวลาจิตฟุ้งซ่าน ไม่ควรเจริญโพชฌงค์ข้อไหน ควรเจริญโพชฌงค์ข้อไหน จึงจะทำให้จิตมีคุณภาพ สามารถปรับจิตให้มีความพร้อม ทำให้จิตรวม ทำให้มีปัญญา เพื่อถึงความตรัสรู้ได้โดยง่าย ถ้าทำถูกเทคนิคมันก็จะสะดวก ถ้าทำไม่ถูก ก็จะยากลำบาก บางคนทำจนเหน็ดเหนื่อยก็ยังไม่ได้ผล

สำคัญคือต้องมีสติเป็นหลักไว้ก่อน ต้องมีทุกเมื่อ เมื่อรู้จักว่า สติจำต้องใช้ในที่ทุกสถาน จำเป็นในทุกเรื่อง แล้วแยกโพชฌงค์อีก ๖ ข้อนั้น เป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุpekขาสัมโพชฌงค์ โพชฌงค์ข้อ ๒, ๓, ๔ นี้ชุดหนึ่ง ข้อ ๕, ๖, ๗ อีกชุดหนึ่ง

ตอนจิตหลุดก่อน พระพุทธองค์ตรัสว่า ในสมัยใดที่จิตหลุด สมัยนั้นไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุpekขาสัมโพชฌงค์

ต้องสังเกตดู เวลาจิตหลุด ท้อแท้ ซึมเซา เหนงหงอย ง่วงนอน จ้วเจีย หมด กำลัง จะหลับ อย่าเพิ่งไปทำสมาธิ นั่งเฉยๆ อยู่ บางคนจิตหลุดแล้วนั่งสมาธิ อย่างนี้หนักกว่าเดิม หลับอย่างเดียวเลย อย่างนั้นทำไม่ถูกเทคนิค ไม่ถูกวิธีการ ต้องสังเกต ต้องมีสติให้ดี โพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้เราต้องเจริญ ต้องพัฒนาขึ้นมาจนมัน สมบูรณ์ เหมือนกับอริยมรรคมีองค์ ๘ เราต้องทำให้ได้ทั้ง ๘ นี้แหละ เมื่อรู้จักตัวมัน แล้ว ต่อไปก็ค่อยๆ พัฒนา ตัวนั้นบ้าง ตัวนี้บ้าง แต่ทำให้ถูกกับเวลา รู้จักว่า เวลา นี้ควรทำอะไรก่อน

ในเวลาที่จิตหุดหู่ จิตมันแพบเข้า หดตัวเข้ามา มันง่วงนอน มันท้อแท้ ไม่ทราบว่ามันทั้งหลายเคยท้อแท้กันบ้างหรือเปล่า คงท้อแท้กันบ่อยอยู่แล้ว โดยเฉพาะเวลาทำกรรมฐาน ทำแล้วมันไม่สงบสักที ทำแล้วไม่ได้ผลเหมือนที่ตั้งใจเอาไว้ ทำแล้วก็มีแต่ง่วง เดินแล้วก็มีแต่ขี้เกียจ จิตก็จะหุดหู่ ท้อแท้ กำลังใจถดถอย เหมือนคนหมดอาลัยตายอยาก ไม่อยากทำอะไรต่อ เวลาที่หุดหู่เช่นนี้ ไม่ใช่เวลาเพื่อจะเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ไม่ใช่เวลาเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ และไม่ใช่เวลาเพื่อเจริญอุปกาสัมโพชฌงค์

บางคนก็ว่า จิตหดหู่ ก็ให้ดูเฉยๆ ไปเลย พยายามอุเบกขาไว้ อย่างนั้นมันไม่ใช่เวลา มันคนละเวลากัน จิตหดหู่ไม่ใช่มาเฉย ไม่ใช่เวลาจะเจริญอุเบกขา สัมโพธิฌงค์ คือมันไม่เหมาะนั่นเอง จะได้ผลบ้างหรือเปล่าก็ไม่รู้ แต่เป็นการยากที่จิตจะฟื้นขึ้นมาได้ พระพุทธองค์ตรัสว่า เวลาจิตหดหู่ ไม่ใช่เวลาเพื่อเจริญปัสสัทธิ สัมโพธิฌงค์ ไม่ใช่จะมานิ่งๆ อยู่ ไม่ใช่เวลาเพื่อเจริญสมาธิสัมโพธิฌงค์ ไม่ใช่เวลามานั่งสมาธิ ทำการกำหนดนั่งอารมณ์เดียว ไม่ใช่อย่างนั้น และไม่ใช่เวลาเพื่อจะดูเฉยๆ

พระพุทธองค์ตรัสพร้อมทรงอุปมาว่า

สมัยใด จิตหดหู่ สมัยนั้น ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญอุเพกขา
สัมโพชฌงค์ คือนั้น เพราะเหตุไร เพราะจิตหดหู่ จิตที่หดหู่ นั้นยากที่จะให้
พินขึ้นด้วยธรรมเหล่านั้น

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษต้องการจะให้ไฟน้อยนิดลุก
โพลง จึงใส่หญ้าสด ทรายเปียก ไม้สด พรหมน้ำ และโปรยฝุ่นลงในไฟนั้น
เขาสามารถจะให้ไฟน้อยนิดลุกโพลงได้หรือ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

ตอนนั้นจิตมันหดหู่แล้ว เหมือนไฟมีน้อยนิดเดียว ริบหรี่แล้ว ใกล้เคียง
เต็มที่แล้ว ไฟคืออะไร ไฟคือสตินั่นเอง มีน้อยเดียวเท่านั้น กำลังจะมอดแล้ว ที่นี้
จะให้ไฟลุกขึ้นมา เราเอาหญ้าสดมาใส่ เอาขี้โคเปียกมาใส่ มันก็ไม่เพิ่มขึ้น พระองค์
ตรัสว่า อุปมานี้ฉันใด อุปมัยก็ฉันนั้น สมัยใดจิตหดหู่ สมัยนั้นไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญ
ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญ
อุเพกขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตหดหู่ จิตที่หดหู่ นั้นยากที่จะให้
เพิ่มขึ้นด้วยธรรมเหล่านั้น เหตุผลคือจิตมันพินยานั่นเอง กว่าที่จะพิน อาจจะมีมอดไป
ก่อน อาจไปนอนก่อนเลยก็ได้ ท้อแท้ไปกว่าเดิมก็ได้ หหมดกำลังใจ ดังนั้น การที่เราทำ
อะไรไปแบบไม่ค่อยรู้เรื่อง ทำแบบงูๆ ปลาๆ ไป ขยັນไปเรื่อยเนี่ย บางทีมันลดทอน
กำลังใจตัวเองเหมือนกัน เพราะทำแล้วไม่ได้ผลสักที ก็หมดกำลังใจ

ท่านทั้งหลายเคยหมัดกำลังใจกันบ้างไหม บางคนหมัดตั้งหลายรอบแล้ว
อย่างนี้ก็ไม่ว่ากัน เก็บไว้เป็นประสบการณ์ ถ้ารู้เทคนิควิธีที่เหมาะสมมันก็จะง่าย
พระพุทธเจ้าของเราทรงเป็นผู้ชำนาญ พระองค์ตรัสสิ่งที่ดีที่สุดให้ ถ้ารู้อันที่ดีที่สุด
แล้วลองทำดู จะได้ผลง่าย ถ้าจิตหัดหุ้แล้วไปทำให้สงบระงับ ไปทำสมาธิ ไปเพ่งดู
เฉยๆ ยากที่จะทำให้จิตฟื้นตัวขึ้น บางทีหมัดกำลังใจเสียก่อน

หลังจากได้ตรัสถึงเวลาจิตหัดหุ้ โพชฌงค์ไหนที่ไม่ควรเจริญแล้ว ก็ตรัส
โพชฌงค์ข้อที่ควรเจริญ พระองค์ทรงแนะนำว่า

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใดจิตหัดหุ้ สมัยนั้นเป็นเวลาเพื่อเจริญ
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาที่เจริญ
ปีติสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตหัดหุ้ จิตหัดหุ้ นั้นง่ายที่จะให้
ฟื้นขึ้นด้วยธรรมเหล่านั้น

เวลาจิตหุดหู่ ควรเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ควรวิจยธรรม คั่นคว่ำ สอบสวน พิจารณาคุณธรรมให้เห็นความจริงด้วยปัญญา มองดูความหุดหู่นี้ มีตัวมีตนมีัย มีเรา เป็นผู้หุดหู่ใหม่ เป็นความหุดหู่ของเราหรือของใครใหม่ จ้องมองมันลึกเข้าไป มอง เข้าไปภายใน มีตัวตนตรงไหนบ้าง ความง่วงนี้มีตัวตนใหม่ ใครเป็นคนง่วง คั่นคว่ำ สอบสวน พิจารณา ดู ทำอย่างนี้ ไม่ให้มันหลับ อย่าให้มันง่วงซึม ต้องคั่นคุณะ มอง ให้เข้าใจมัน ทำอย่างนี้เป็นการง่ายที่จิตมันจะฟื้นขึ้นมาได้ ถ้าง่วงแล้วไปนั่งสมาธิ นั่งดูความง่วงเฉยๆ ไปอย่างนี้ บางคนเฉยจนหลับเลย พระพุทธเจ้าตรัสว่า มันยาก ที่จิตจะฟื้น

สรุปว่า พื้นฐานต้องมีสิ่งที่ต้องใช้ในทุกที่ ใช้ทุกเมื่อ คือสติ ต้องมีสติ ต้องมีความรู้ตัวอยู่เสมอ ตอนไหนจิตหลุด หลุดตัวเข้ามา ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญปัสสัทธิ สัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญอุเพกขาสัมโพชฌงค์ แต่ควรเจริญอะไร เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ต้องวิจยธรรม วิจยให้เห็นธรรมะ คั่นคว่ำ สอบสวนไป พยายามมองดู ความหลุดที่มีตัวตนใหม่ ง่วงมีตัวตนใหม่ ท้อแท้มีตัวตนใหม่ ใครเป็นคนท้อแท้ มีเราท้อไหม พิจารณาในแง่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนไว้ พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่า เป็นไปได้โดยง่ายที่จิตจะฟื้นขึ้น

และอีกข้อหนึ่ง เวลาจิตหดหู่ ควรเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เวลาจิตหดหู่ ควรเจริญวิริยะ ควรมีความเพียร กล่าวหาญ บากบั่น ก้าวไปข้างหน้า ไม่ท้อถอย ลุกขึ้นเดินบ้าง ลุกขึ้นทำโน่นบ้างทำนี่บ้าง พิจารณาถึงความตายว่า สักหน่อยก็ตายแล้ว ตอนนี้ร่างกายยังแข็งแรงดีอยู่ ต้องรีบทำความเพียรแล้ว สู้ไม่ถอย เมื่อเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ก็เป็นไปได้โดยง่ายที่จะทำให้จิตฟื้นขึ้นมา

หรือเจริญปิติสัมโพชฌงค์ เจริญปิติ เวลาจิตหดหู่ นึกถึงอะไรที่ทำให้เกิดปิติ ทำให้จิตมีความเอิบอím เบิกบาน ท่านทั้งหลายมีอะไรที่ทำให้เกิดปิติบ้าง นึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง นึกแล้วเกิดปิติ ฟังพระพุทธพจน์ อ่านชาดก อ่านพุทธประวัติองค์ใดองค์หนึ่ง แล้วเคยเกิดปิติ ก็ให้จำไว้ พอจิตหดหู่ ก็ให้นึกถึง เออ... พระพุทธเจ้าเคยทำแบบนี้ เคยลำบาก บำเพ็ญบารมีอย่างนี้ๆ เมื่อมีปิติเกิดขึ้น จิตจะฟื้นขึ้นไว อย่างนี้นะครับ

การมีสตินี้จึงสำคัญ เพราะอะไร เพราะจะทำให้รู้ลักษณะจิตในขณะนั้นว่า เป็นอย่างไร และจะแก้ไขอย่างไร ให้นึกถึง ระลึกถึงธรรมต่างๆ นำเอามาใช้ การมีสติจึงจำเป็นทุกสถานการณ์ จะสามารถเลือกทำสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมได้ ถ้าไม่มีสติ ไม่รู้ตัว สังเกตตัวเองไม่ออก ก็ปรับตัวเองไม่ได้ บริหารตนเองไม่ถูก ไปทางไหนก็ไม่รู้ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไปตามคำพูดของคนอื่นเขา ไปตามความคาดหวัง ไปตามสายตาของคนโน้นคนนี่ไปเรื่อย ชีวิตก็ไร้แก่นสาร

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีสติในการใช้ชีวิตอยู่เสมอ มีสติแล้ว ก็ลองสังเกตดู อะไรที่ทำให้เกิดปิติได้ เวลาฟังธรรม บทธรรมอะไรทำให้ตาสว่าง บางคนถึงเวลาฟังธรรมก็เตรียมหลับอย่างเดียว อย่างนั้นไม่ดี ฟังธรรมแล้วง่วง จิตมันหดหู่ ต้องทำการวิจยธรรม ตั้งใจฟังธรรม แล้วพิจารณา ใส่ใจให้ถูกต้อง จำยังไม่ได้ ต้องจดใส่สมุดไว้ ตั้งใจจดจำ พิจารณา ดู อย่างนี้ความง่วงจะหายไป บางคนง่วงแล้วก็ไม่ยอมตั้งใจฟัง ไม่ยอมจด นั่งฟังเฉยๆ เป็นไง สักหน่อยก็เคลิบเคลิ้ม แล้วหลับไปเท่านั้นแหละ

ดังนั้น เราต้องรู้จักวิธีนะ เมื่อใดจิตหดหู่ เวลานั้นควรวิจยธรรม สอบสวน คั่นคว่ำ พิจารณาดูให้เห็นธรรมะ โดยเฉพาะพิจารณากายและจิตนี้ พิจารณาให้เห็นว่ามีแต่ธรรมะ แยกแยะดู อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล ทำความเพียร ลุกขึ้นเดินบ้าง ทำโน่นบ้าง ทำนี่บ้าง กระตุ้นจิตให้เกิดความเพียร และทำให้เกิดปิติ อะไรที่ทำให้จิตเอิบอím ให้ทำเหตุอันนั้นกระตุ้นจิตขึ้นมา

นี้เป็นโพชฌงค์กลุ่มที่หนึ่ง กลุ่มที่ควรเจริญตอนจิตหดหู่ ในการฝึกปฏิบัติจิตของพวกเราก็จะมี ๒ ลักษณะนี้แหละ คือ มีช่วงหดเข้า หดหู่ ท้อแท้ ท้อถอยหมดกำลังใจ เชื่องซึม เหนงาหงอย และมีช่วงฟุ้งซ่าน ฟุ้งไปทางโน้นทางนี้ คิดฟุ้งไปไม่หยุด รู้แล้วก็หยุดไม่เป็น ไม่ว่าเรื่องธรรมะหรือไม่ใช่ธรรมะ ก็เป็นเหตุให้ฟุ้งได้ทั้งนั้นแหละ บางคนพอรู้ธรรมะแล้วก็หยุดไม่ได้นะ เดียวก็รู้ธรรมข้อนั้น เดียวก็รู้ธรรมข้อนี้ รู้เยอะไปหมด อยากพูดให้คนอื่นฟังก็มี คิดฟุ้งไปจะสร้างสำนัก สอนคนนั้น คนนี้ ไปชวนคนนั้นคนนี้ ความคิดฟุ้งหยุดไม่ได้

เหมือนเราไปเห็นนั่นเห็นนี่ ที่แปลก น่าอัศจรรย์ คนอื่นเขาไม่เคยเห็น เรา
อยากพูดให้คนอื่นฟัง นึกๆ ไป แล้วก็พูดอยู่นั่นแหละ อย่างนี้เป็นฟังทางโลกๆ ฟัง
ทางธรรมก็คล้ายกัน ฟังไปด้านดี อยากแนะนำคนโน้น อยากแนะนำคนนี้ จิตฟังไป
ไม่สงบ เมื่อจิตเป็นอย่างนี้แล้ว เราควรทำอะไร ก็ควรมีสติรู้จัก เออ...นี่ความฟัง
เกิดขึ้นแล้วนะ เป็นสภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมาในจิต ทำให้จิตมันฟัง มันเป็นสิ่งที่ไม่
เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน แล้วต้องเจริญโพชฌงค์ให้เป็น เพราะที่เราต้องการ คือ
ฝึกจิตให้มีความพร้อม มีปัญญาตรัสรู้ เป็นพุทธะ ถ้าจิตยังห่อหุ้ม ยังฟังชานอยู่ ไม่
เป็นกลาง ไม่ตั้งมั่น ก็ไม่เกิดวิชชาสักที

ท่านที่ได้เคยปฏิบัติธรรม ทำกรรมฐานมานานแล้ว ที่ไม่ค่อยได้ผล อาจจะ
เป็นเพราะเหตุอย่างนี้ได้ คือ ทำไม่ถูกหลักการปรับจิต ทำไม่เหมาะสม ทำให้จิต
ที่ห่อหุ้มมันพองขึ้น หรือทำให้จิตที่ฟังชานมันสงบลง ทำไม่ถูก ทำไม่ได้ผลสักที มันก็
ท้อ หมดกำลังใจ ดังนั้น ต้องทำโพชฌงค์ให้สอดคล้องกับสภาวะจิตในขณะนั้นๆ
พระพุทธร่องค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้นไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญธัมม
วิจยสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อ
เจริญปิติสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่าน
นั้นยากที่จะให้สงบด้วยธรรมเหล่านั้น ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษ
ต้องการจะดับไฟกองใหญ่ จึงใส่หญ้าแห้ง ทรายแห้ง ไม้แห้ง เป่าลม และ
ไม้ปอรรณพลงไปในไฟนั้น เขาสามารถจะดับไฟกองใหญ่ได้หรือ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า

เวลาที่จิตพุ่งออกไปข้างนอก มันไม่สงบ ไม่รวมตัวอยู่ข้างใน ไม่ใช่เวลาจะไปพิจารณาธรรมะ ไม่ใช่เวลาจะไปทำธัมมวิจย จิตมันไม่รวมอยู่ข้างใน มันชอบกระโดดไปรู้เรื่องนั้น กระโดดไปรู้เรื่องนี้ อย่าเพิ่งไปพิจารณาธรรม อย่าไปทำธัมมวิจย

การวิจยธรรมนี้ ทำหลังจากมีสติตั้งมั่นดี จิตรวมตัวดี คือ มีสติสัมโพชฌงค์ หรือ เอาไว้ใช้ยกจิตเวลาจิตหลุด บางคนพอจิตพุ่งชาน ดูเหมือนจะคิดนึกทางธรรมะได้ดี ไปวิจยธรรม พิจารณา คั่นคว้า สอบสวนธรรม แบบนี้อาจจะพุ่งหนักกว่าเดิม มันยากที่จะสงบ เวลาที่จิตพุ่งชาน ไม่ใช่เวลาที่จะทำธัมมวิจย

ในสมัยใดที่จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ไม่ใช่เวลาเพื่อเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ มันฟุ้งอยู่ ไม่ต้องขยัน ไม่ต้องประคับประคองมาก ไม่ต้องไปตามมัน ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญปิติสัมโพชฌงค์ เพราะมีแต่จะทำให้ฟุ้งหนักกว่าเดิม หรือทำให้สงบได้ยาก ในสมัยที่จิตฟุ้งซ่านควรเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ทำกายให้ระงับไว้ ทำใจให้ระงับไว้ นิ่งๆ สงบๆ ไว้ อย่างนี้ๆ อย่าคิด อย่าไปตามมัน ให้ระงับไว้ เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ หาอารมณ์กรรมฐานอันใดอันหนึ่งมานึกไว้ นึกถึงลมหายใจเข้าออกก็ได้ เดินจงกรมกำหนดไปที่เท้าก็ได้ กำหนดอารมณ์อันใดอันหนึ่งไว้ ทำสมาธิไว้ หรือเจริญอุpekขาสัมโพชฌงค์ เพ่งมองดูเฉยๆ ไว้ อย่าไปทำอะไรมัน อย่าไปยุ่งเกี่ยว หรือไปว่ามัน

เวลาจิตฟุ้งซ่านนี้ควรเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุปเพกขา
สัมโพชฌงค์ พระพุทธองค์ตรัสอุปมาไว้ว่า เปรียบเหมือนบุรุษต้องการจะดับไฟกอง
ใหญ่ จึงใส่หญ้าสด ทรายเปียก พรหมน้ำ และไปรยฝุ่นลงในไฟนั้น เขาสามารถจะดับ
ไฟกองใหญ่นั้นได้



๔.๖ เหตุปัจจัยของโพชฌงค์

ต่อไป วิธีการฝึกโพชฌงค์โดยอาศัยเหตุปัจจัยอื่นๆ มีธรรมะอีกหลายประการที่เป็นเหตุปัจจัย หรือเป็นอาหารของโพชฌงค์ โพชฌงค์เป็นธรรมะในภาคปฏิบัติ เป็นชุดก่อนอริยมรรค เป็นชุดที่อยู่ระดับสูง จึงมีเหตุปัจจัยที่เป็นเครื่องเกื้อหนุนส่งทอดกันมาตามลำดับ เริ่มตั้งแต่ได้ฟังธรรม แล้วมาฝึกปฏิบัติ ธรรมะที่ส่งผลต่อเนื่องมาเป็นกระบวนการเหล่านั้น ก็เป็นเหตุให้เกิดโพชฌงค์ เมื่อได้ทำเหตุมาตามลำดับ ผลก็จะส่งต่อเนื่องกันมา ผมจะอ่านพระสูตรหนึ่งให้ฟัง ท่านทั้งหลายฟังดูว่า มีเหตุอะไรบ้าง เมื่อได้ทำเหตุเหล่านั้น ก็จะเป็นกองหนุนให้โพชฌงค์เจริญออกงามได้

ในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต อวิขาสสูตร ข้อ ๖๑ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เจื่อนต้นแห่งอวิชชาย่อมไม่ปรากฏ ในกาลก่อน แต่นี้ อวิชชาไม่มี ภายหลังจึงมี เพราะฉะนั้น เราจึงกล่าวคำนี้ อย่างนี้ ก็เมื่อเป็นเช่นนั้น อวิชชาที่มีข้อนี้เป็นปัจจัยจึงปรากฏ

แม้อวิชชา เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่า เป็นอาหารของอวิชชา ควรตอบว่า “นิรณ ๕”

แม้นิรณ ๕ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่า เป็นอาหารของนิรณ ๕ ควรตอบว่า “ทุจจิต ๓”

แม้ทุจจิต ๓ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่า เป็นอาหารของทุจจิต ๓ ควรตอบว่า “ความไม่สำรวมอินทรีย์”

แม้ความไม่สำรวมอินทรีย์ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่า เป็นอาหารของความไม่สำรวมอินทรีย์ ควรตอบว่า “ความไม่มีสติสัมปชัญญะ”

แม้ความไม่มีสติสัมปชัญญะ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่า
ไม่มีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของความไม่มีสติสัมปชัญญะ ควรตอบว่า
“การมนสิการโดยไม่แยบคาย”

แม้การมนสิการโดยไม่แยบคาย เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าว
ว่าไม่มีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของการมนสิการโดยไม่แยบคาย ควร
ตอบว่า “ความไม่มีศรัทธา”

แม้ความไม่มีศรัทธา เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร
อะไรเล่าเป็นอาหารของความไม่มีศรัทธา ควรตอบว่า “การไม่ฟังสัทธรรม”

แม้การไม่ฟังสัทธรรม เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มี
อาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของการไม่ฟังสัทธรรม ควรตอบว่า “การไม่
คบสัตบุรุษ”

การไม่คบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การไม่ฟังสัทธรรมบริบูรณ์
การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความไม่มีศรัทธาบริบูรณ์
ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การมนสิการโดยไม่แยกกาย
บริบูรณ์

การมนสิการโดยไม่แยกกายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความไม่มี
สติสัมปชัญญะบริบูรณ์

ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความไม่สำรวม
อินทรีย์บริบูรณ์

ความไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ทุกจิต ๓ บริบูรณ์
ทุกจิต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้นิวรณ์ ๕ บริบูรณ์
นิวรณ์ ๕ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชชาบริบูรณ์
วิชชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้แล

ภิกษุทั้งหลาย การไม่คบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมทำให้การไม่ฟัง
สัทธรรมบริบูรณ์... นิวรรณ์ ๕ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิขาบริบูรณ์ วิขา
นี้มีอาหารอย่างนี้และบริบูรณ์อย่างนี้ เปรียบเหมือนเมื่อฝนเม็ดใหญ่ตกลง
บนยอดเขา เมื่อฝนตกลงหนักๆ น้ำนั้นไหลไปตามที่ลุ่ม ทำให้ซอกเขา
ลำธาร และห้วยเต็มเปี่ยม ซอกเขา ลำธาร และห้วยเต็มเปี่ยมแล้วทำให้
หนองเต็ม หนองเต็มแล้วทำให้บึงเต็ม บึงเต็มแล้วทำให้แม่น้ำน้อยเต็ม
แม่น้ำน้อยเต็มแล้วทำให้แม่น้ำใหญ่เต็ม แม่น้ำใหญ่เต็มแล้วทำให้มหาสมุทร
สาครเต็ม มหาสมุทรสาครนี้มีอาหารอย่างนี้และเต็มเปี่ยมอย่างนี้

ภิกษุทั้งหลาย แม้วิชาและวิมุตติ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้
กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของวิชาและวิมุตติ ควรตอบว่า
“โพชฌงค์ ๗”

แม้โพฆงค์ ๗ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไร
เล่าเป็นอาหารของ โพฆงค์ ๗ ควรตอบว่า “สติปัญฐาน ๔”

แม้สติปัญฐาน ๔ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร
อะไรเล่าเป็นอาหารของสติปัญฐาน ๔ ควรตอบว่า “สุจิริต ๓”

แม้สุจิริต ๓ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไร
เล่าเป็นอาหารของสุจิริต ๓ ควรตอบว่า “ความสำรวมอินทริย์”

แม้ความสำรวมอินทริย์ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามี
อาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของความสำรวมอินทริย์ ควรตอบว่า
“สติสัมปชัญญะ”

แม้สติสัมปชัญญะ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร
อะไรเล่าเป็นอาหารของสติสัมปชัญญะ ควรตอบว่า “การมนสิการโดย
แยบคาย”

แม้การมนสิการโดยแยบคาย เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามี
อาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของการมนสิการโดยแยบคาย ควรตอบ
ว่า “ศรัทธา”

แม้ศรัทธา เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่า
เป็นอาหารของศรัทธา ควรตอบว่า “การฟังสัทธรรม”

แม้การฟังสัทธรรม เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร
อะไรเล่า เป็นอาหารของการฟังสัทธรรม ควรตอบว่า “การคบสัตบุรุษ”

การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์
การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์
ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์
การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะ
บริบูรณ์

สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์
ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์
สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์
สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์
โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์
วิชชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้

ภิกษุทั้งหลาย การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรม
บริบูรณ์... โปชนงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ วิชา
และวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้และบริบูรณ์อย่างนี้ เปรียบเหมือนเมื่อฝนเม็ด
ใหญ่ตกลงบนยอดเขา เมื่อฝนตกลงหนักๆ น้ำนั้นไหลไปตามที่ลุ่มทำให้ชอก
เขา ลำธาร และห้วยเต็มเปี่ยม ชอกเขา ลำธารและห้วยเต็มเปี่ยมแล้วทำ
ให้หนองเต็ม หนองเต็มแล้วทำให้บึงเต็ม บึงเต็มแล้วทำให้แม่น้ำน้อยเต็ม
แม่น้ำน้อยเต็มแล้วทำให้แม่น้ำใหญ่เต็ม แม่น้ำใหญ่เต็มแล้วทำให้มหาสมุทร
สาครเต็ม มหาสมุทรสาครนี้มีอาหารอย่างนี้และเต็มเปี่ยมอย่างนี้

อวิชาสูตรที่ ๑ จบ

พระสูตรนี้ เป็นการแสดงเหตุทั้ง ๒ ข้าง คือ **ที่มาของอวิชชา** กับ **ที่มาของวิชาและวิมุตติ** อวิชชาก็เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แต่ก่อนยังไม่มี มีเมื่อเกิดขึ้น นานๆ เกิดที เกิดเพราะเหตุปัจจัย อะไรทำให้เกิดอวิชชา อวิชชามันก็มีอาหารเหมือนกัน คือ นิรวณ ๕ ซึ่งเป็นธรรมตรงข้ามของโพชฌงค์นั่นเอง นิรวณกับโพชฌงค์อยู่ตรงข้ามกัน เพราะเจ้านิรวณนี้เป็นอาหารของอวิชชา ส่วนโพชฌงค์เป็นอาหารของวิชาและวิมุตติ

อวิชชาเป็นความไม่รู้ร้อยยี่สิบสี่ ๔ ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อวิชชาเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน เกิดเป็นครั้งๆ เมื่อมีเหตุ อาหารที่ทำให้อวิชชาเกิดคือนิเวรณ ต้องฝึกเพื่อละนิเวรณ ถ้าไม่ละนิเวรณ มีความรัก ความชัง ก็จะเกิดหลงว่ามีเรา มีของเรา เราจะเอานั่นไม่เอานี้ เห็นว่ามีคน มีหญิง มีชาย ไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นรูป ไม่เห็นนาม อวิชชาเกิดขึ้น ปิดบัง มองไม่เห็นความจริง นิเวรณจึงเป็นตัวแทนของฝ่ายไม่ดี เป็นตัวแทนของฝ่ายมีดี เพราะเป็นเหตุของอวิชชา จึงต้องพยายามละนิเวรณ นิเวรณก็มีอาหารเหมือนกัน จะละนิเวรณได้ ก็อย่าไปให้อาหารมัน เอาปัจจัยมันออก เราฟังอย่างนี้มีประโยชน์อะไร หัวข้อนี้พูดถึงวิธีเจริญโพชฌงค์ โพชฌงค์เป็นคู่ตรงข้ามกับนิเวรณ ละเหตุของนิเวรณ ก็เจริญเหตุของโพชฌงค์ให้มากได้

อวิชชาเกิดบ่อยๆ หลงว่า มีเรา มีของเรา เรามีความสุข เรามีนั่นมีนี่ เพราะ
นิรวณบั้งตา อวิชชาก็เกิดขึ้นเพราะมีอาหาร ส่วนฝ่ายวิชาและวิมุตติ มีอะไรเป็น
อาหาร มีโพชนงค้เป็นอาหาร โพชนงค้จึงเป็นคู่ปรับกับนิรวณ **นิรวณทำให้ตามิด
บอด มองไม่เห็นความจริง โพชนงค้ทำให้ตาสว่าง เห็นความจริง** ท่านทั้งหลาย
เลือกฝ่ายไหนครับ คงไม่ต้องบอกนะ ต้องเลือกฝ่ายโพชนงค้ ฝ่ายนิรวณไม่ต้องเลือก
นะ เพราะมีอยู่เพียบเลย ถ้ามีความรัก ความซ้ง หดหู่ ท้อแท้ ง่วงเหงาหาวนอน ล้งเล
สงสั้ย อันนี้เป็นนิรวณ อวิชชามันก็เกิด อวิชชาไม่มีตัวตน เกิดเป็นครั้งๆ ไม่ใช่ว่าเรา
เกิดมาแล้วหลงเลย ไม่ใช่อย่างนั้นนะ หลงเป็นพักๆ หลงเป็นคราวๆ เหมือนกันนะ
โง่เป็นพักๆ ไม่ได้โง่ตลอดชาติ ไม่ได้โง่ตั้งแต่เกิด

ที่เราได้เกิดมาก็เป็นผลของกรรมเก่า ผลกรรมเป็นวิบาก เป็นของกลางๆ ไม่ได้โง่ ไม่ได้ฉลาด ไม่ใช่ดี ไม่ใช่ไม่ดี เป็นผล ผลของดีก็ไม่ใช่ดี ผลของไม่ดีก็ไม่ใช่ไม่ดี ผลของบุญก็ไม่ใช่ดี เป็นวิบาก ผลของบาปก็ไม่ใช่ไม่ดี เป็นวิบาก การเกิดเป็นคนนี้ก็เป็นวิบาก เป็นผลของกรรม เป็นผลของศีล เป็นพื้นฐานให้เราเกิดมาเป็นคน และชำระสถานที่ให้อยู่สบาย บางที่ทำงานเพิ่มด้วย ทำบุญอื่นๆ เพิ่มด้วย ผลของทานทำให้มีสมบัติเงินทอง บุญอื่นๆ ส่งผลให้ได้รับการยอมรับมีบริวาร เป็นต้น มีพื้นฐานคือศีล ผลของศีลทำให้เกิดเป็นคน ผลของทานทำให้ได้นั้นได้นี้ ตัวผลที่เป็นวิบากนี้ไม่ใช่ดีและไม่ใช่ไม่ดี ภาษาเราก็คือเป็นกลางๆ ภาษาพระท่านว่าเป็น อภัยาคตะ กุศลเป็นอันหนึ่ง อกุศลเป็นอันหนึ่ง อภัยาคตะเป็นอันหนึ่ง กุสลา ธัมมา อกุสลา ธัมมา อภัยาคตา ธัมมา

จิตที่ผลของกรรมก็เป็นกลางๆ เป็นวิบาก ถ้าจิตจะดี ก็เพราะมีของดีเกิดขึ้นในจิต เช่น มีสติ สัมปชัญญะ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา อย่างนี้เป็นต้น เป็นของดีเกิดประกอบกับจิต ก็เรียกว่า**จิตกุศล** เป็นคนก็สมมติเรียกว่าเป็นคนดี คนดีก็เป็นครั้งๆ ไม่ใช่เกิดมาปั๊บเป็นคนดีเลย เกิดมาก็เป็นกลางๆ เป็นคนไม่ดี ก็เป็นครั้งๆ คนโง่ก็เป็นครั้งๆ โง่บ้างก็ไม่ใช่ไร เพราะว่าโง่เป็นครั้งๆ เท่านั้นเอง อย่าเป็นบ่อย บางคนนี้บ่อยเหลือเกิน เห็นอารมณ์อะไร นิเวศน์บังตา เกิดความรัก ความซังตลอดนั้นของเรา นี่ของเรา เราจะเอานั้น เราจะไมเอานี้ มีเรา มีของเราไหลขึ้นมาอยู่เรื่อย อย่างนี้ก็เพราะหลง

นิวรรณ์เป็นอาหารของอวิชชา อวิชชามันไม่มีตัวตน เราเกิดมาเป็นผลของอวิชชา ตามหลักว่า อวิชชาปัจจัยา สังขารา สังขารปัจจัยา วิญญาณัง แต่ผลของอวิชชา ไม่ใช่อวิชชา ผลของอวิชชาและสังขาร ได้เป็น วิญญาณ นาม รูป สฬายตนะ เอาไว้กระทบผัสสะ เกิดเวทนา กระทบผัสสะ เกิดเวทนาแล้ว เกิดอวิชชา ก็ได้หรือไม่เกิดอวิชชาก็ได้ ตามเหตุปัจจัย

นิวรรณ์ทำให้เกิดอวิชชาขึ้น นิวรรณ์ก็มีอาหารด้วยนะ พวกนี้อยู่ฝ่ายตรงข้าม เราต้องการเจริญโพชฌงค์ ก็ต้องลดเหตุของอวิชชา ยิ่งลดได้มากเท่าไร โพชฌงค์ก็จะมีกำลังเพิ่มขึ้น ต้องลดฝ่ายตรงข้าม วิชชา กับอวิชชาเป็นฝ่ายคนละฝ่าย อวิชชา ก็ไม่มีตัวตน มีอาหารคือนิวรรณ์ นิวรรณ์ก็ไม่มีตัวตน มีอาหารคือทุจจริต ๓ ความไม่สำรวมอินทรีย์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะ การมณสิการโดยไม่แยบคาย ไม่มีศรัทธา ไม่ได้ฟังสัทธรรม ไม่ได้คบสัตบุรุษ เรียงลำดับกันไปอย่างนี้ อันนี้เป็นฝ่ายทำให้เกิดอวิชชา เราจะสร้างโพชฌงค์ ก็ต้องลดอาหารฝั่งอวิชชา

อีกฝ่ายหนึ่ง เป็นฝ่ายวิชา ฝ่ายโพชฌงค์ วิชาตรงข้ามกับอวิชา วิชา
เป็นของเกิดดับ ไม่มีตัวตนเหมือนกัน เกิดเพราะเหตุปัจจัย ต้องมีอาหารจึงเกิดขึ้นได้
อาหารของวิชาคืออะไร คือ โพชฌงค์ ๗ โพชฌงค์นี้มันเป็นคู่ต่อสู้ของนิวรรณ์ คนละ
ชั่ว เวลาฝึกปฏิบัตินี้จะสังเกตว่า เราจะเป็นผู้รู้หรือผู้ไม่รู้ ก็สังเกตจากสิ่งเหล่านี้แหละ
ถ้ามีนิวรรณ์ก็เป็นผู้ไม่รู้ ถ้าไม่มีนิวรรณ์ มีโพชฌงค์เกิดขึ้นมา ก็เป็นผู้รู้ **นิวรรณ์เป็นฝ่าย
อวิชา ทำให้เกิดอวิชา ส่วนโพชฌงค์ทำให้เกิดวิชา** เลือกฝ่ายโพชฌงค์ไว้ ฝึก
สติ ให้มีสติสัมโพชฌงค์ไว้เสมอ

ในการฝึกให้มีโพชฌงค์นี้ อะไรที่เป็นอาหารของโพชฌงค์ เราก็ทำเยอะๆ ทำให้มากๆ ทำบ่อยๆ อะไรที่เป็นอาหารของนิรณกัลถน อย่าไปทำมัน นี่ก็ช่วยแล้ว มีอะไรบ้าง มีสติปัฏฐาน ๔ ผู้ที่มีจิตตั้งมั่นในสติปัฏฐาน ๔ เจริญโพชฌงค์ได้ง่าย สติจำเป็นต้องใช้ต้องปรารณาในสถานการณ์ทั้งปวง พอมีสติแล้ว โพชฌงค์ข้ออื่นๆ ก็เจริญง่าย เหตุลุ่มดั่งบรอนๆ ลงมา ได้แก่ **สุจริต ๓ ความสำรวมอินทรีย์ สติสัมปชัญญะ การมนสิการโดยแยบคาย ศรัทธา การฟังสัทธรรม การคบสัตบุรุษ** นี่เป็นฝ่าย **ของวิชา** เหตุปัจจัยให้เกิดวิชาคือโพชฌงค์ เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดโพชฌงค์ คือ ธรรมะอันล่างๆ เรียงลงไป ยิ่งทำได้มาก มีกองหนุนที่ดี โอกาสที่โพชฌงค์จะเจริญก้าวหน้าก็เป็นไปได้มาก

เริ่มต้นจากการคบสัตบุรุษ ต้องคบสัตบุรุษไว้ คบคนที่หมดกิเลสคือ พระพุทธเจ้า ให้เชื่อพระพุทธเจ้า คบคนที่หมดกิเลสไว้ คนที่มีกิเลสด้วยกัน อย่าไป คบมาก พวกมีกิเลสด้วยกันดิ่งกันอยู่นั่นแหละ ส่วนใหญ่ดิ่งลงเหวเสียมากกว่า ไม่ใช่ ดิ่งขึ้น เราต้องคบคนที่ไม่มีกิเลสคือพระพุทธเจ้า มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง บางทีเรา ต้องมีข้อวัตรเพื่อไม่ให้ลืมหืม ทำให้เป็นกรอบไว้ เข้าเราก็นึกถึง ไหว้ก่อนออกจากบ้าน ตอนเย็นเราก็นึกถึง ไหว้ก่อนเข้านอน วางโครงไว้ตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ในระหว่าง นั้น บางคนอาจจะหายไปเลย อย่างน้อยได้ ๒ ครั้ง วางกรอบไว้ ระหว่างกลางนี้ได้ เยอะเท่าไรก็ยิ่งดี เรียกว่าคบสัตบุรุษ ทำความคุ้นเคย นึกถึงพระพุทธเจ้าอยู่เสมอ มีใจแน่วแน่ยิ่งไปหาเสมอ

พอคบสัต์บุรุษแล้วก็ฟังสัทธรรม ให้ฟังสัทธรรม ธรรมะที่ทำให้กิเลสสงบ
ระงับ ฟังเรื่องมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ต้องฟังเรื่องนี้ให้เข้าใจ ฟังเรื่องปล่อยวาง
เรื่องไม่ยึดมั่นถือมั่น ต้องฟังให้รู้เรื่อง ฟังยากนะเรื่องนี้ ให้ทำอย่างปล่อยวางนี้
ยาก ไม่อยากได้ ไม่ปรารถนา ไม่ทำอะไรเพื่อตัวตน อย่างนี้ฟังยาก บางคนทำแบบ
ปล่อยวางนี้ ทำไม่เป็น ถ้าวางคือต้องไม่ทำ ถ้าทำก็ต้องไม่วาง ทำแบบปล่อยวาง
มันทำไม่เป็น ให้ทำแต่อย่าอยาก อย่าไปมีความหวัง **ทำให้หมดหวัง** คนส่วนใหญ่
ทำไม่เป็น ถ้าไม่มีความหวังก็ไม่มาทำ นอนตีพุง น้ำลายยืดอยู่นั่นแหละ เรื่องอย่างนี้
ฟังยาก มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ต้องฟังให้รู้เรื่อง ฟังให้เข้าใจ มีสติปัญญา รู้เรื่อง
เหตุเรื่องปัจจัย ไม่ต้องเอาต้นหาความอยากมาพูด

ฟังแล้วก็มีศรัทธา มีความมั่นใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า การคบสัตบุรุษ การฟังสัทธรรม มีศรัทธา เหล่านี้ก็เป็นพื้นฐานที่สำคัญ ก็ค่อยๆ ฟัง พื้นฐานก็จะแน่นขึ้น มีศรัทธาแล้วต่อไปก็รู้จักมนสิการใส่ใจให้ถูกต้อง เป็นโยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยแยบคาย ต้องเอามามองดู สังเกตดูในชีวิตประจำวันของเรา ไม่ต้องถึงกับมีปัญหาอะไรมากมายหรอก มองดู สังเกต ใส่ใจ บอกสอน ตักเตือนตนเอง จะได้เข้าใจ ธรรมะเพิ่มขึ้น บางคนฟังธรรมแล้ว มีศรัทธาแล้ว แต่ไม่ได้เอามาใส่ใจ ไม่ได้เอามาเตือนตนเอง ไม่ได้เอามาบอกสอนตนเอง ก็ช่วยตัวเองไม่ค่อยได้ การฟัง การมีศรัทธา ธรรมะยังเป็นของข้างนอกอยู่ ไม่ได้เป็นของข้างใน ต้องโยนิโสมนสิการ คือใส่เข้ามาในใจให้ถูกต้อง ใส่ใจให้ถูกอุบายวิธี บอกสอนเตือนตนเอง คำสอนบอกว่าต้องแก่เป็นธรรมดา เราก็เอามาใส่ใจ เตือนตนเอง บอกตนเอง เรียกว่าโยนิโสมนสิการ

ต่อมา มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำกับ คำพูด การกระทำ และความคิด ไม่ปล่อยใจเลือนลอย ไม่หลงลืม มีปัญญารู้จักพิจารณาอะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ ตื่นนอนเช้าๆ ขี้เกียจ เออ...ไม่อยากลุก พญามารมันบอก ถ้าใส่ใจให้ดีไว้บ่อยๆ ก็จะมีสติสัมปชัญญะมาบอก ลูกขึ้นเถอะ ไม่ตายหรอก อย่าไปเชื่อมั่น หากยังไม่มีตัวคอยเตือน ก็ต้องให้คนอื่นเตือน อย่างนั้นก็ยังไม่มั่นคง ต้องบอกตนเอง มีสติสัมปชัญญะ เตือนตนเอง สอนตนเอง ถ้ายังไม่ค่อยมีสติสัมปชัญญะ ก็ต้องมีกรอบเอาไว้ จะได้ไม่ทำผิด

การใส่ใจที่แยกคางถูกต้อง ใส่ใจให้ถูกตามหลักเหตุผล ถูกแง่มุม รู้จักเตือน
ตนเอง นี่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยให้เกิดสติสัมปชัญญะ
เกิดความนึกได้ ระลึกได้ ไม่หลงลืม ความนึกได้ในคำสอนของพระพุทธเจ้า มีปัญญา
รู้ว่าอะไรเหมาะ อะไรไม่เหมาะ อะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ ขี้เกียจมี
ประโยชน์ไหม ขี้บ่นมีประโยชน์ไหม พูดเรื่องคนอื่นมีประโยชน์ไหม ต้องแยกแยะ
ได้ เป็นปัญญาขั้นพื้นฐาน นี่สติสัมปชัญญะ

ต่อจากสติสัมปชัญญะ ก็เป็นอินทริยสังวร สุจริต ๓ สติปฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ นี่เป็นปัจจัยของวิชาและวิมุตติ เป็นตัวช่วยให้เกิดความรู้แจ้ง ให้เข้าถึงความหลุดพ้นปล่อยวาง ถ้ารู้พื้นฐานเหล่านี้ เริ่มตั้งแต่คบสัตบุรุษ พังสัทธรรม มีศรัทธาเป็นต้นไป เราก็ทำให้ดี เป็นพื้นฐานที่ดีให้แก่โพชฌงค์ เจริญโพชฌงค์ได้โดยง่าย ฝั่งนิรwrณ์ที่เป็นฝ่ายตรงข้ามก็ลดละเลิก อย่าเข้าไปยุ่งเกี่ยว อย่าไปคบอสัตบุรุษ อย่าเอนเอียงไปหาคนที่ไม่ใช่พระพุทธเจ้า คนที่ไม่มีจิตเอนเอียงไปทางพระพุทธเจ้า ก็อย่าไปคบเขา อย่าไปใส่ใจ คำพูดอะไรต่างๆ เยอะแยะมากมาย เขาพูดอย่างโน้นบ้าง อย่างนี้บ้าง ได้ยินแล้วก็ปล่อยไป สิ่งที่เป็นหลักนิกคือพระรัตนตรัย เอียงมาทางคำสอนของพระพุทธเจ้า คบทางนี้ไว้ ทางโน้นก็เลิกไป อย่าให้ความสำคัญกับคำพูดของคนโน้นคนนี้

ฝ่ายอาหารของนิวรรณ์ ทุจจริต ๓ ความไม่สำรวมอินทรีย์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะ การมนสิการโดยไม่แยบคาย ความไม่มีศรัทธา การไม่ฟังสัทธรรม การไม่คบสัตบุรุษ พวกนี้เราก็เลิกไป ลดเหตุปัจจัยที่ทำให้มีนิวรรณ์ขึ้นมา นิวรรณ์เกิดและดำรงอยู่ได้เพราะปัจจัย หหมดปัจจัยก็ไม่เกิด ดำรงอยู่ไม่ได้

พระสูตรนี้กล่าวถึงกระแสความเป็นไปของธรรมะสองฝ่ายด้วยกัน ฝ่ายหนึ่งคืออวิชชา มีอาหารคือนิวรรณ์ อีกฝ่ายหนึ่งคือวิชชา ฝ่ายความรู้ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประชุมรวมกัน ทำให้เกิดมีดวงตาขึ้น มีอาหารคือโพชฌงค์ ดังนั้น นิวรรณ์กับโพชฌงค์ เป็นตัววัดคุณภาพการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จิตกำลังดำเนินไปทางไหน ระหว่างทางหลงกับทางรู้ ระหว่างพญามารกับทางพุทธะ คุณภาพจิตดีหรือคุณภาพจิตเสีย ก็ดูที่หมวดธรรมเหล่านี้

มีความรัก ความซิง ยินดี ยินร้าย หรือมีสติตั้งมั่นมากกว่ากัน ถ้ามีสติตั้งมั่นมากกว่าก็แสดงว่าเกือบตาสว่างแล้ว ถ้ามีความรัก ความซิง ยินดี ยินร้าย มากกว่าก็ตามีตอยู่ ต้องวัดกัน คล้ายๆ แย่งเก้าอี้กัน ความรัก ความซิงต้องลดลง สติต้องเยอะขึ้น มีสติ ระลึกได้ ไม่หลงลืม ไม่เลือนลอย รู้ตัวทั่วพร้อม รู้กาย เวทนา จิต ธรรม มีการค้นคว้า สอบสวน วิจัยธรรม ทำความเพียร มีวิริยะตามหลักโพชฌงค์ ต้องทำเอา ฝึกเอา ได้ฟังมาหลายครั้งแล้ว คงรู้จักวิธีการ ครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๑๘ แล้ว ครั้งต่อไปจะพูดอริยมรรคมีองค์ ๘ ถือว่าเป็นผลจากการปฏิบัติหมวดอื่นๆ มา เอาทั้งหมดมารวมกันเป็นหนึ่ง อริยมรรคมีองค์ ๘ จะรวมกันในขณะจิตเดียว ถ้าปฏิบัติมาตามลำดับ ก็เกือบแล้ว โพชฌงค์นั้นใกล้ต่ออริยมรรคแล้ว มันจ่อแล้ว

หลักการของธรรมะในภาคปฏิบัติ ธรรมะที่เป็นเหตุให้มีปัญญาตรัสรู้ ก็เริ่มต้นมาจากการฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จนถึงมาถึงโพชฌงค์ ๗ นี่แหละ ถ้าใครคุณสมบัติพร้อม ก็จะรวมอริยมรรคขึ้น ถ้าฝึกมาตามลำดับ สัมมาทิฐิก็จะเพิ่มขึ้น สัมมาสังกัปปะก็เพิ่มขึ้น สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ก็เพิ่มขึ้น พอสมบูรณ์พร้อม ก็จะรวมกัน ทำหน้าที่ละกิเลส เป็นเหมือนดวงไฟสว่าง ส่องทำลายความมืด ที่เราฝึกมาทั้งหมด ฝึกตัวนั้นบ้าง ตัวนี้บ้าง มันก็จะเจริญออกมาเรื่อยๆ พอถึงโพชฌงค์ก็เกือบรวมแล้ว เน้นปฏิบัติทางปัญญา ปรับตัวนั้นบ้าง ปรับตัวนี้บ้าง จนรวมพอดี ก็จะเกิดอริยมรรคขึ้น

สรุปรวมความตั้งแต่ต้นมา คีลและความเห็นตรงเรื่องกรรมและผลของกรรม ก็ชำระมาตั้งแต่พื้นฐาน ต่อมาก็ฝึกให้มีสติมั่นคง ด้วยสติปัฏฐาน ๔ ทำความเพียรให้ครบวงจร ด้วยสัมมัปปธาน ๔ ทำจิตให้ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว ด้วยอิทธิบาท ๔ ฝึกจิตให้มีความพร้อมสำหรับใช้ปัญญา ด้วยอินทริย์ ๕ พละ ๕ เมื่อพร้อมแล้ว ก็ปฏิบัติเน้นปัญญา ด้วยโพชฌงค์ ๗

คงจบเท่านี้แหละครับสำหรับเรื่องโพชฌงค์ ๗ ประการ ทราบทั้งความหมาย
ลักษณะ แจกแจงองค์ธรรม ความสำคัญ และวิธีฝึกอย่างครบถ้วนทีเดียว วิธีฝึกให้
โพชฌงค์เกิดขึ้น ฝึกอย่างไรบ้าง มีเหตุปัจจัยอะไรบ้าง มีสิ่งที่เป็นพื้นฐาน มีธรรม
เครื่องอุปการะอะไรบ้าง คงรู้แล้ว บางท่านฟังไม่ทันก็ไม่ใช่ไร ไปหาโหลดมาฟัง
เพราะว่ามีขึ้นไว้ในอินเทอร์เน็ต

บรรยายมาคงพอสมควรแก่เวลาแล้วนะครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ



บรรณานุกรม

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

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ผู้ที่สนใจหนังสือและคำบรรยายของอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง
สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน www.ajsupee.com
และสามารถติดต่อได้ ดังนี้

- (๑) ขอรับได้ฟรี ผ่านระบบขอรับหนังสือออนไลน์ จากเว็บไซต์ ajsupee.com ขอรับหนังสือได้ครั้งละ ๕ เล่ม และ mp3 ครั้งละ ๘ แผ่น โดยการเลือกหนังสือ หรือ ซีดี ที่ต้องการ ผ่านระบบขอรับหนังสือออนไลน์ ยืนยัน และกรอกชื่อที่อยู่ผู้รับในระบบสามารถตรวจสอบสถานะการส่งได้
- (๒) ขอรับได้ฟรีทางไปรษณีย์ ขอรับหนังสือได้ครั้งละ ๕ เล่ม และ mp3 ครั้งละ ๘ แผ่น ส่งชื่อ ที่อยู่ของผู้รับ ชื่อหนังสือ ชื่อ mp3 หรือ DVD ที่ต้องการไปที่ suriyan2t@gmail.com ติดต่อสอบถามรายละเอียด คุณสุรียัน โทร. ๐๘-๐๕๕๓-๕๕๕๓ หรือ Line ID : ajsupee.com
- (๓) ติดต่อขอรับที่ชมรมจริยธรรม ตึกประสาทวิทยา ชั้น ๒ โรงพยาบาลศรีธัญญา อ.เมือง จ.นนทบุรี โทร. ๐-๒๙๖๘-๙๙๕๔ ติดต่อคุณสุคนธ์
- (๔) ติดต่อขอรายละเอียดได้จากชมรมกัลยาณธรรม <http://www.kanlayanatam.com>
-

ประวัติ



อาจารย์สุธีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.สำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

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

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๖๐)

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

