

ทางพันธุกรรม
อาจารย์สุกัญญา ทุมทอง
www.qjsupree.com

พิมพ์ครั้งแรก ๕,๐๐๐ เล่ม ตุลาคม ๒๕๕๐
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

จัดรูปเล่มและพิมพ์โดย
บริษัท ลาสโก้ จำกัด
๓๒๑/๕๗ ถนนนางลิ้นจี่ เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐
โทร. ๐๒-๒๕๕-๔๘๐๕,๐๗,๐๙ โทรสาร. ๐๒-๒๕๕-๔๘๗๒
www: lasco-design.com
E-mail: info_lasco@yahoo.com



ทางพันธุกรรม

โดย

อาจารย์สุกัร ทุมทอง

คำนำ

ตั้งแต่เกิดมา พวกเราเคยร้องไห้กันมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน และคงไม่มีใครไม่เคยร้องไห้เลยในชีวิตนี้

ทุกท่านเคยร้องไห้ เคยผ่านความทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์มากหรือทุกข์น้อยมาแล้วทั้งสิ้น ตราบใดที่ยังต้องมีชีวิตอยู่ และยังคงเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนี้ต่อไปอีกไม่ว่ากี่ภพชาติ ความทุกข์ก็จะต้องติดตามอยู่เรื่อยไป

ท่านต้องการให้ความทุกข์จางคลาย หรือหมดสิ้นไปหรือไม่?

วิธีที่จะให้ความทุกข์ทั้งปวงจางคลาย และหมดสิ้นทุกข์ตลอดไปได้ ...

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสบอกวิธีปฏิบัติเพื่อความสิ้นทุกข์ให้เราไว้แล้ว

บางท่านอาจเคยได้ยินคำสอนของพระองค์ที่ว่า “*ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอรหัมมรรค เพื่อกะทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔*” “*ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี ... ๗ เดือน ... ๗ วัน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี*”

แต่จะมีสักกี่คนที่จะสามารถฝึกสติตามคำสั่งสอนนี้ได้ อาจเพราะยากเกินไป หรือด้วยเหตุใดก็ตาม

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง ได้นำคำสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระพุทธเจ้ามาอธิบายให้เข้าใจได้โดยง่าย โดยแนะวิธีปฏิบัติแบบธรรมดาธรรมชาติ ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน

แม้คำบรรยายชุดนี้ท่านได้แสดงให้เห็นพระภิกษุสงฆ์และฆราวาสกลุ่มหนึ่งฟัง ในโอกาสที่ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดพระธาตุโกฏิแก้ว

จังหวัดเชียงราย ระหว่างวันที่ ๒๐-๒๕ ตุลาคม ๒๕๔๙ แต่ก็ใช่วิธีแก้ทุกข์
ที่ทุกท่าน ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่เคยปฏิบัติ หรือไม่เคยปฏิบัติมาก่อนก็ตาม สามารถ
ทำตามคำแนะนำนี้ได้ด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติที่บ้าน ในที่ทำงาน
หรือที่ใดก็ตาม ในทุกสถานที่ ทุกเวลา

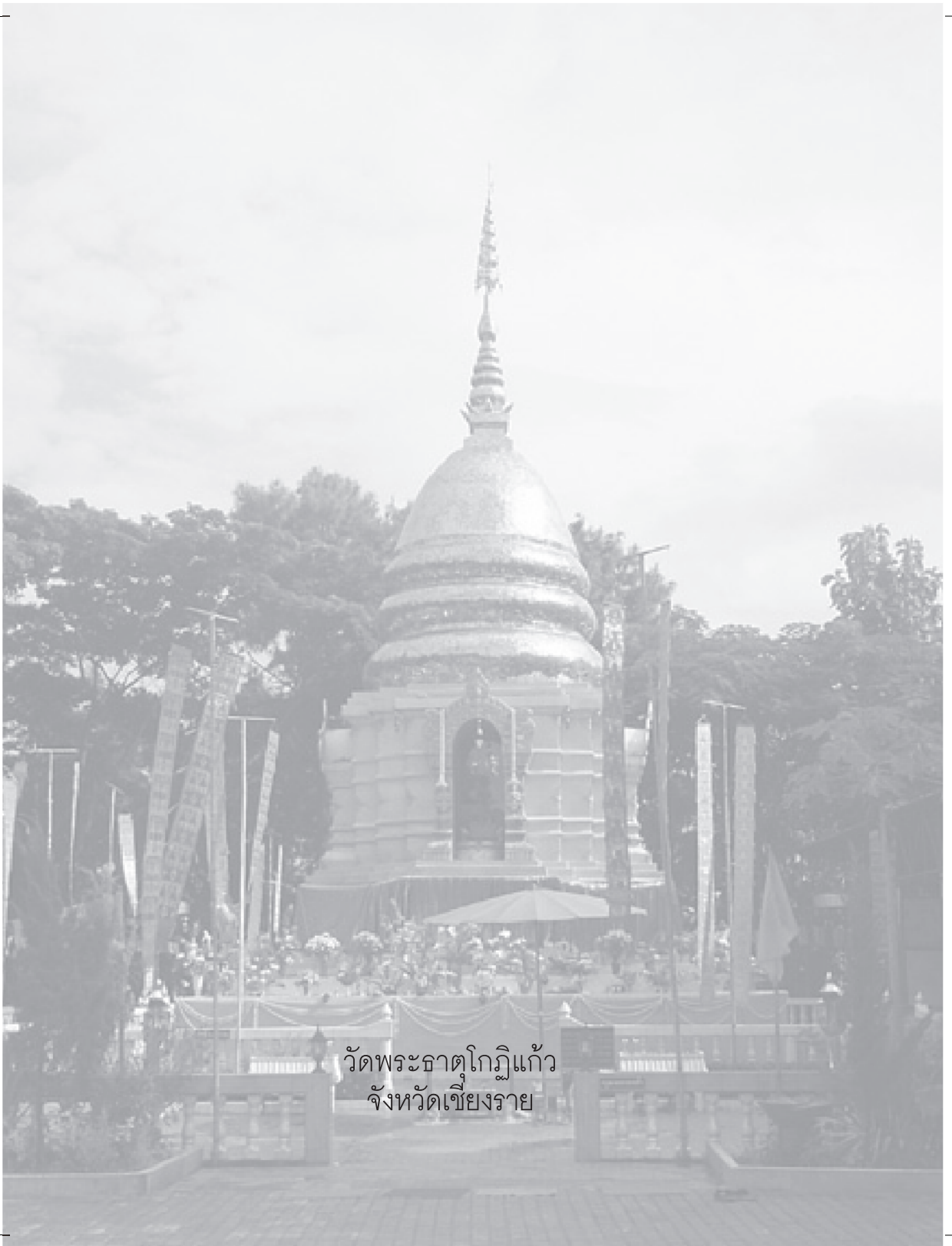
คณะผู้จัดทำเห็นประโยชน์ในการเผยแพร่คำบรรยาย เพื่อเป็นการ
เกื้อกูลสาธุชนที่สนใจใฝ่ในธรรม และเป็นผู้มีเป้าหมายในชีวิตที่จะถึงซึ่ง
ความพ้นทุกข์ทั้งปวง หรือแม้กระทั่งคนรุ่นใหม่ที่ดีว่าธรรมะเป็นเรื่องยาก
จึงได้รวมคำบรรยายชุดนี้ของอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง มาพิมพ์เป็นเล่ม ชื่อว่า
“ทางพ้นทุกข์” โดยทำการถอดเทปจากการบรรยาย ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ ตอน
ทุกตอนเป็นการเน้นการเจริญสติในชีวิตประจำวันทั้งสิ้น ท่านสามารถอ่าน
ไปตามลำดับ หรือตอนใดตอนหนึ่ง ก็ได้ใจความเช่นกัน แล้วสามารถ
นำไปปฏิบัติได้ทันที

ส่วนในบทสุดท้ายเป็นการนำ มหาสติปัฏฐานสูตร มาแสดง

สุดท้ายนี้ขอให้ทุกท่านได้ประโยชน์อย่างเต็มเปี่ยมจาก ทางพ้นทุกข์
ขอให้เราทั้งหลายได้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ มีสติ มีความเพียร ได้สะสมบุญบารมี
เพื่อถึงซึ่งความพ้นทุกข์ในอนาคตกาลอันใกล้

หากมีความผิดพลาดประการใดก็กราบขออภัยและขอโหสิกรรม
ต่อทุกท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

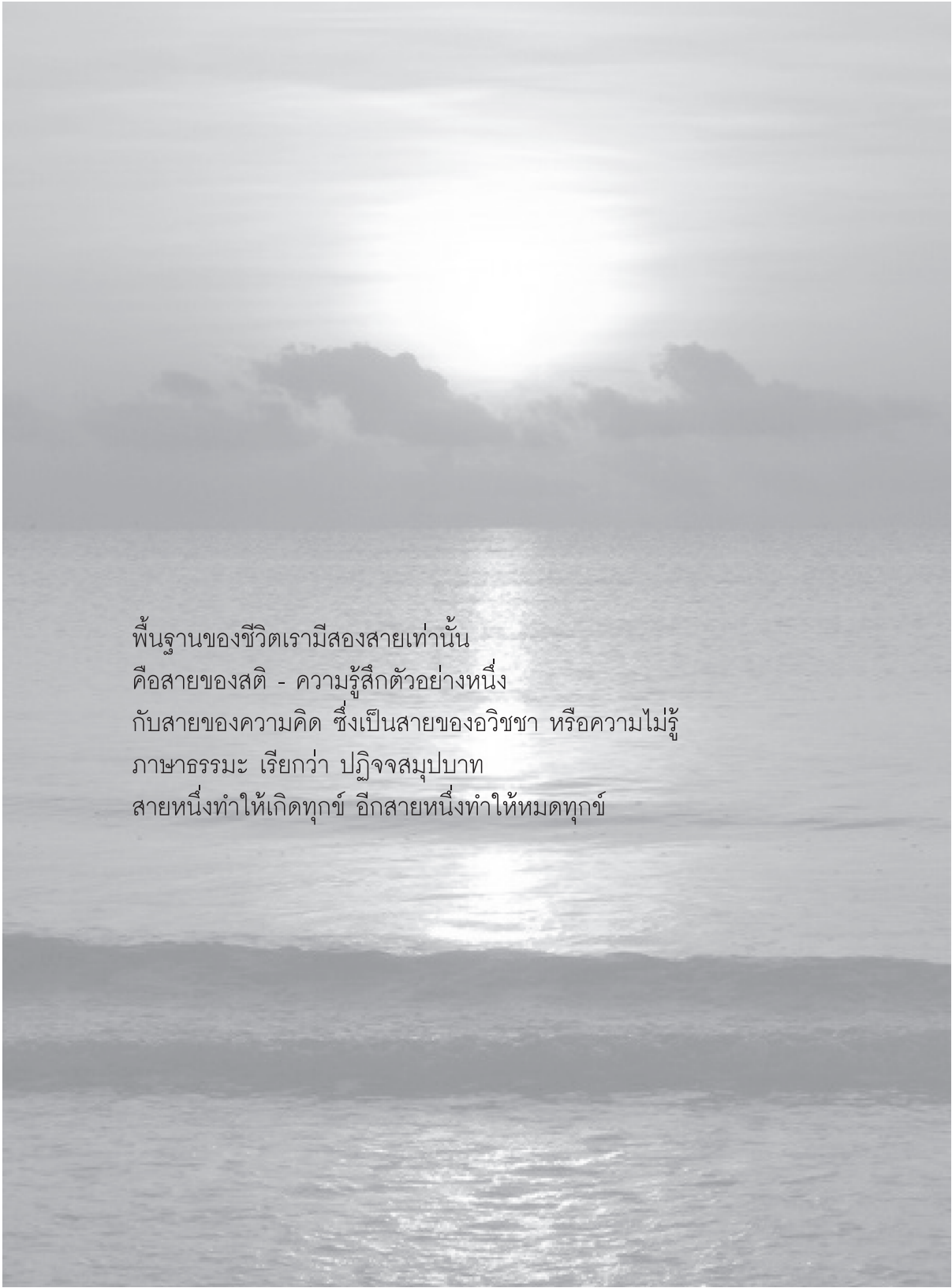
คณะผู้จัดทำ



วัดพระธาตุโกฏีแก้ว
จังหวัดเชียงราย

สารบัญ

สติ ผู้รู้ ผู้ถูกรู้.....	หน้า ๗
เพียร.....	หน้า ๒๖
เป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือพระนิพพาน.....	หน้า ๕๒
จิตอยู่บ้าน ปลอดภัย.....	หน้า ๖๘
เห็นความคิด ดับความทุกข์.....	หน้า ๘๖
ลำดับญาณ.....	หน้า ๑๐๖
ขยันรู้สีกตัว.....	หน้า ๑๒๐
สติปัญญานจากพระไตรปิฎก.....	หน้า ๑๓๒
สามัญญผลสูตร.....	หน้า ๑๕๘
สามัญญผลสูตร (ต่อ).....	หน้า ๑๘๐
ภาคผนวก: มหาสติปัญญานสูตร.....	หน้า ๑๙๖



พื้นฐานของชีวิตเรามีสองสายเท่านั้น
คือสายของสติ - ความรู้สึกตัวอย่างหนึ่ง
กับสายของความคิด ซึ่งเป็นสายของอวิชชา หรือความไม่รู้
ภาษาธรรมะ เรียกว่า ปฏิจสมุปบาท
สายหนึ่งทำให้เกิดทุกข์ อีกสายหนึ่งทำให้หมดทุกข์

ครั้งที่ ๑

“สติ ผู้รู้ ผู้ถูกรู้”

บรรยายวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๔๙ เย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติ ก็มาทำความเข้าใจกันก่อนนะครับ ตอนเช้าทุกวันจะพูดถึงวิธีปฏิบัติ หรือว่าแนวคิดในการปฏิบัติ ระหว่างวันก็แยกย้ายกันไปปฏิบัติ ตอนเย็นก็พูดอีกครั้ง เพราะว่าเมื่อปฏิบัติแล้ว ท่านก็จะเข้าใจสิ่งที่ผมพูดไปด้วย แต่ปฏิบัติในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าให้มาทำเฉพาะในวัด เพราะการปฏิบัติทำได้ทุกที่ แม้ตอนที่ท่านนั่งฟังผมอยู่นี้ก็ปฏิบัติได้

ตอนเช้าประมาณ ๙ โมง ผมจะแสดงธรรมประมาณชั่วโมงครึ่ง แล้วก็ให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติ ตอนเย็นหลังจากทำวัตรเย็นก็จะแสดงธรรมอีกครั้งหนึ่ง ประมาณหนึ่งชั่วโมง หรือชั่วโมงครึ่งส่วนในเวลากลางวันถ้าท่านใดมีปัญหาทำให้มาถาม เวลาปฏิบัติไปแล้ว งง ไม่เข้าใจก็ให้มาถามได้เป็นการส่วนตัว หรือว่าถ้าไม่มีใครมาถาม ผมก็จะเรียกชื่อมาสอบถามที่ละคน โดยเริ่มจากพระอาจารย์ การทำวัตรสวดมนต์ก็ทำไปตามปกติของพระอาจารย์ ท่านผู้ปฏิบัติใครจะมาก็ได้ ไม่มาก็ได้ ในแนวที่ผมสอนนั้นให้มีความรู้สึกตัว มีสติเท่านั้นพอ ไม่ต้องเน้นวิธี ใครจะเอาวิธีไหนก็ได้

ในหลักของการปฏิบัตินั้น ทำไม่ต้องให้มีสติ ผมจะบอกเหตุผลก่อน ก็เพราะว่าถ้าเราไม่มีสติแล้วเราจะทุกข์ ความทุกข์ทุกอย่างที่ท่านเป็นอยู่ในทุกวันนี้ก็เพราะว่าไม่มีสติ เวลาไม่มีสติ ท่านก็จะอยู่ในโลกของความคิด สติกับความคิดเป็นคนละสายกัน

พื้นฐานของชีวิตเรามี ๒ สายเท่านั้น คือสายของสติคือความรู้สึกร่างกายหนึ่ง กับสายของความคิด เป็นสายของอวิชา สายของความรู้ ถ้าพูดตามภาษาธรรมะ เรียกว่า ปฏิจสมุปบาท มี ๒ สาย สายหนึ่งเป็นสายเกิดทุกซ์ อีกสายหนึ่งเป็นสายหมดทุกซ์

สายเกิดทุกซ์ก็คือความคิดของเรา ความคิดมาจากต้นตอคืออวิชา ความไม่รู้ เกิดการปรุงแต่งของสังขารก็เกิดทุกซ์

ส่วนสายความรู้สึกร่างกาย เป็นสายสติ เป็นสายวิชา เมื่อมีวิชา อวิชา ก็ไม่มี เหมือนห้องที่มีด ถ้าเราจุดเทียนห้องก็สว่าง แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว เราใช้ชีวิตตามความเคยชิน เป็นสายอวิชา ฉะนั้นเราจึงทุกซ์ไม่หยุด สังเกตไหม บางท่านก็ว่าไม่เห็นมีทุกซ์อะไร เป็นสุขดี จริงๆ แล้วมีแต่ทุกซ์มากกับทุกซ์น้อย แต่ว่าบางทีทุกซ์น้อย เราก็เลยไม่ค่อยรู้สึก พอทุกซ์มากๆ เราจึงจะตื่นตูมขึ้นมา

ผมจะยกตัวอย่างถึงทุกซ์ทั้งหลายที่ท่านพบอยู่ในชีวิตประจำวันแล้ว ก็ต้องบำบัดกันเยอะไปหมด ยกตัวอย่างทุกซ์ทางกาย เช่น ปวดหลังเป็นทุกซ์ทางกาย เป็นทุกซ์เวทนา แต่ว่าสภาวะทุกซ์แท้ๆ นั้นมันติดอยู่กับตัวท่าน ลองดูมือผมนี้สิ ท่านคิดว่าผมจะยกไว้นานๆ ได้ไหม สักพักผมก็ต้องเออลงแล้ว เพราะว่ามันต้องแก้ไข ยกเอาไว้เรื่อยๆ ไม่ได้ มันจะตาย

ตาของท่านก็เช่นกัน ลืมนานๆ ได้ไหม ลืมนานๆ ก็ไม่ได้ ต้องกระพริบตา ท่านลองสังเกตตัวเองดูว่า ที่นั่งฟังผมพูดนี้ท่านเปลี่ยนท่านั่งไปกี่ท่าแล้ว เพราะนั่งท่าเดียวนานๆ ก็ไม่ได้ ต้องเปลี่ยน แต่เนื่องจากท่านไม่รู้สึกร่างกาย เวลากายเคลื่อนไหวก็รู้สึก “อริยาบถจึงปิดบังทุกซ์” วั้หมด ท่านเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาเป็นร้อยท่าแล้วก็ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นทุกซ์ เพราะว่าตัวทุกซ์โดยสภาวะนั้นมันติดอยู่กับรูป ติดอยู่กับนาม และรูปนามนั้นแหละเป็นทุกซ์ ไม่

ใช่เราเป็นทุกข์ นั่งนานๆ ก็เมื่อย ต้องขยับ เมื่อยแล้วต้องลุกขึ้นเปลี่ยน อิริยาบถไปเดินบ้าง เดินนานๆ ไม่ได้ก็นั่งแหละ ต้องมานั่ง เดี่ยวทิว ต้องไปกิน หาก่อนธาดумаใส่ท้อง พอลงไปเสร็จก็เปลี่ยนอิริยาบถไปมาๆ เหมือนเดิม ทีนี้ต้องเอาออกอีก ทำอย่างนี้ไปซ้ำๆ ซากๆ นี่คือทุกข์ที่ปะอยู่กับร่างกายเรา แต่ทำไมเราไม่เห็น ก็เพราะว่าเราไม่รู้สึกร่างกายเลย ตัวเราไปอยู่ที่ไหนก็ไม่ได้ เราอยู่ในโลกของความฝัน โลกของจินตนาการที่สร้างขึ้นมานี้ ไม่ได้ดูตัวเอง เลยไม่รู้ ถ้าเรามาเป็นคนดูจริงๆ เราก็จะเห็นทั้งหมดที่ผมกล่าวมา

ท่านไหนที่ปฏิบัติด้วยการยกมือ ก็ดูไป ท่านไม่ต้องไปหาทุกข์ไกลที่ไหน นี่เรื่องของรูป

ต่อไปเรื่องของนาม อาการทุกข์ของนามคือลักษณะของทุกข์ที่กระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลง ภาษาธรรมะเรียกว่า อภิขณาโหมนัสมันเข้า คือจิตกระเพื่อมขึ้นลง เป็นอาการทุกข์ของจิต เดี่ยวก็สุข เดี่ยวก็ทุกข์ วันหนึ่งๆ เดี่ยวก็คิดนั่นเดี๋ยวก็คิดนี่ บางท่านก็บอกว่ากำลังดีใจ ไม่มีทุกข์ ก็ความดีใจนั่นแหละคือสภาวะของจิตที่กระเพื่อม เพราะมีสิ่งแปลกปลอมที่มากับความคิดของเรา ท่านลองสังเกตดู เวลาที่ท่านชอบสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความคิดมันทำให้จิตกระเพื่อม แล้วกิเลสก็เข้ามา พอเห็นหน้าคนที่เคยว่าเราตั้งแต่สิบปีที่แล้ว จิตใจก็หวนไหวโกรธ ทั้งๆ ที่เขาว่ามาตั้งนานแล้ว ยังจะโกรธอีก นี่คือความคิดพาไป ถ้าท่านอยู่ในโลกของความคิด ท่านจะตายสนิทอย่างนี้ตลอด เห็นหน้าคนที่เราชอบ เขายังอยู่สบายดี เรามีความสุข พอจะต้องพลัดพราก ทีนี้ก็จะทุกข์หนักกว่าเดิม ชีวิตเราก็มีอยู่แค่นี้

ฉะนั้น คำว่าทุกข์จริงๆ แล้วโดยสภาวะมันติดอยู่กับรูปกับนามของท่านนั่นเอง ขอให้ท่าน “ดู” ท่านก็จะเห็น นามและรูปที่มันเป็นทุกข์เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตัวทุกข์ก็คือสภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อย่างเมื่อ

ผม ก็ยกอยู่ตลอดไม่ได้ ต้องเปลี่ยนไป ทำให้เราต้องบำบัดอยู่ตลอด พอ ดีมันเป็นความทุกข์น้อยๆ ก็เลยไม่ค่อยรู้สึก

ในการปฏิบัตินั้น ถ้าจะถามว่าคนอายุมากกับอายุน้อยใครจะเห็น ทุกข์มากกว่ากัน ตอบว่าคนอายุมาก แต่ถ้าถามว่าใครปฏิบัติได้ดีกว่ากัน ตอบว่าคนอายุน้อย คนแก่มัวแต่คิดถึงอดีต หมดเวลาไปเยอะ ผีกลสถิล่า บาก ถ้าอายุน้อยๆ ผีกลสถิเป็นก็จะดีมากทีเดียว คนแกมีความเคยชินของ จิตๆ มันกระเพื่อมบ่อย การมาผีกลสถิจึงจะยากสักหน่อย เพราะว่าเคยอยู่ ในโลกของความคิดมานาน แต่คนแกจะเห็นทุกข์ได้ดี ในขณะที่คนหนุ่ม อายุน้อยๆ จะผีกลสถิได้ดี แต่เรามักเข้าใจผิด คิดว่าธรรมะเป็นของคนแก่ คนแก่จริงๆ ทำอะไรไม่ได้มากนัก ฉะนั้น ท่านอย่าใส่ทัศนคติแบบนี้ให้ลูก หลานนะครับ ชักชวนให้เขาผีกลสถิ ปฏิบัติได้เลย อย่ารอให้อายุมากจะ ปฏิบัติยาก

พื้นฐานของชีวิตมีสองอย่าง ถ้าทำไม่ถูกจะเป็นทุกข์ เป็นปฏิจสมุพ บาทสายเกิดทุกข์ คือการเข้าไปในโลกของความคิด น้อย่างที่หนึ่ง อย่าง ที่สองคือการมี “สติ” มี “ความรู้สึกตัว” เป็นปฏิจสมุพบาท ฝ่ายนิโรธวาระ เป็นฝ่ายดับทุกข์ มีสองสายเท่านั้นเอง

การตกไปในโลกของความคิดจึงเป็นความมืดสนิท ทำไมจึงพูดเช่น นั้น ก็เพราะท่านรู้สึกว่ามีทุกอย่างครบหมด มีบ้าน มีลูก มีภรรยา มีรถ มี ที่นา มีเงิน มีหมดทุกอย่าง พออยู่ในโลกของความคิดจะมีทุกอย่าง แต่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า แม้แต่ตัวเองก็ยังไม่ได้เลย แล้วบุตรภรรยา ทรัพย์ ฯลฯ จะมีได้อย่างไร แต่พวกเราครบหมด

ถ้าเราเป็นผู้ผีกลสถิแล้วก็จะเห็นความทุกข์อย่างนี้บ่อยขึ้นๆ โดย ไม่ต้องรอให้ความทุกข์แรงๆ มากระแทกเอา เพราะว่าความทุกข์แรงๆ ที่

กระแทกเอานั่นก็คือสภาวะที่เรียกว่าเป็นทุกข์ทุกข์แล้ว เราจึงเกิดรู้สึกตัว เป็นสภาวะที่แรงมาก

คนที่ฝึกสติจะเห็นทุกข์ เป็นสิ่งที่เราต้องแก้ไขตลอดเวลา เปลี่ยนแปลงอยู่ทั้งนามทั้งรูป ดังนั้นที่พูดถึงเรื่องของทุกข์นั้นไม่ใช่ให้ท่านไปกลัวทุกข์ แต่พูดให้รู้ความจริง เพราะคนที่จะพ้นจากทุกข์ได้ ก็คือคนที่รู้ทุกข์ “หมดทุกข์เพราะรู้ทุกข์” ถ้าไม่รู้ว่าทุกข์ท่านจะไม่หมดทุกข์ ทำไมผมจึงบอกว่ายกมือนี่เป็นทุกข์ เพราะมันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จึงพูดให้ท่านรู้ตามความเป็นจริงแล้วก็ปฏิบัติให้รู้อย่างแจ่มแจ้ง เมื่อท่านรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้งแล้ว เหตุที่จะทำให้ทุกข์เกิดก็จะไม่มี แล้วท่านจะพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่ถ้าท่านไม่รู้ทุกข์ ท่านก็จะทุกข์วนเวียนต่อไปเรื่อย ๆ

ชีวิตของเรามีแต่รูปกับนาม รูปก็มีทุกข์แปะอยู่กับตัว นามก็มีทุกข์แปะอยู่กับตัว ขอเพียงเรา “ดู” “สังเกต” เป็น “คนเฝ้าดู” อยู่ ก็จะได้เห็น ฝ้าดูอาการเปลี่ยนแปลงของนาม ใจเดียวก็คิดนั้นนี่ เดียวก็รู้สึกดี เดียวก็รู้สึกไม่ดี เดียวก็ชอบ เดียวก็ไม่ชอบ เดียวก็โกรธ เดียวก็อิจฉา เดียวกลัว เดียวตกใจ เดียวก็เป็นนั้น เป็นนี้ ดูให้เข้าใจ.... เราก็จะรู้ว่า ทุกข์นั้นมีอยู่ เรารู้แจ่มแจ้งก็จะคลายทุกข์ได้ ที่เรารู้ทุกข์นี้ก็ไม่ใช่ว่าจะไปทำอะไรเขานะ แค่ว่าเพื่อที่จะได้วางทุกข์ลง เพราะว่าขันธ ๕ นี่เป็นของหนัก แต่คนทั้งหลายที่ยังไม่ได้ฝึกู้ทุกข์ก็แบกขันธ ๕ ไว้ทั้งนั้น

ที่เราศึกษานี้ไม่ใช่ศึกษาเพื่อเอาอะไร หรือปฏิบัติเพื่อเอาอะไร อย่างเช่นท่านมาปฏิบัติแล้วผมสอบถามคุณ ก็ไม่ใช่ว่าปฏิบัติเพื่อจะได้สอบถามคุณกับผม หรือว่าพอปฏิบัติไป... คิดว่าต้องมีอะไรไปสอบถามคุณกับอาจารย์บ้าง ถ้าไม่มีอะไรเลยกลัวอาจารย์จะว่า... ไม่ใช่อย่างนั้นนะครับ ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อเอาอะไรทั้งนั้น มันไม่มีอะไรน่าเอา เราปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่ามีแต่ทุกข์แล้วก็วางมันลงเท่านั้นแหละ เพื่อจะได้จบเรื่องเสียที

มันไม่จบเรื่องก็เพราะว่าท่านไม่วาง ท่านยึดอยู่เรื่อย แม้แต่เวลา มาปฏิบัติ ท่านก็จะยึดการปฏิบัติอีก ตอนแรกอยู่บ้านก็ทุกข์แบบอยู่บ้าน มาอยู่วัดก็ทุกข์แบบอยู่วัด ทุกข์แบบนี้ปฏิบัติ เป็นคนไม่ดีก็ทุกข์แบบคน ไม่ดี พอเป็นคนดีก็ทุกข์แบบคนดีอีก เพราะที่ไม่รู้ตามจริง เป็นคนดีก็เป็น ไป แต่อย่ายึด เพราะว่าเป็นทุกข์ทั้งนั้น ต้องวาง

ฉะนั้น พื้นฐานชีวิตที่ผมบอกมีสองอย่างเท่านั้นคือ ความคิดกับ ความรู้สึกตัว อย่างแรกเป็นสาย “อวิชชา” อย่างที่สองเป็นสาย “วิชชา”

พอรู้อย่างนี้แล้ว บางท่านก็อยากจะรู้ต่อไปอีกว่าสายวิชชา ที่เป็น ความรู้สึกตัวนี้เป็นอย่างไรท่านอย่าไปหาไกลนะครับ มันไม่ยากอย่างนั้น

ทุกท่านลองหลับตาลง ... ท่านรู้ไหมว่าตัวเองกำลังมีชีวิตอยู่ กำลัง นิ่งอยู่ ไม่ต้องคิดอะไรทั้งนั้นนะครับ ... นั่นแหละคือความรู้สึกตัว

แต่พอท่านลืมตาขึ้น แล้วออกมาใช้ชีวิตประจำวัน ท่านรู้ไหมว่า ท่านกำลังนิ่งอยู่ กำลังมีชีวิตอยู่ ส่วนใหญ่แล้วท่านจะหลงไปตามความคิด หลงเข้าไปในโลกของความคิด พอเห็นหน้า นาย “ก” ก็จำได้ว่าคนนี้ ญาติเรา ลืมตัวเองแล้ว ความรู้สึกที่ว่าตัวเองมีอยู่ ไม่มี มีแต่นาย “ก” มี แต่ญาติของเรา พอเห็นอีกคน เป็น นาย “ข” จำได้ว่า นาย “ข” นี่เป็น ศัตรูเรา ตัวเราไม่มีแล้ว มีแต่นาย “ข” ที่เป็นศัตรู แล้วก็เรื่องต่างๆ ของ นาย “ข” เช่น นาย “ข” เคยมาว่าเรา มาว่าลูกของเรา ฯลฯ คือจะรู้ทุก เรื่อง รู้แบบอวิชชา แต่ไม่รู้สึกตัว ไม่รู้ว่าตัวเองกำลังยืนอยู่ กำลังมีชีวิตอยู่ มีตากำลังกะพริบอยู่ ไม่รู้ว่ามียุติกำลังเดินอยู่ หรือว่าท้องกำลังพอง กำลังยุบอยู่ ก็ไม่รู้ ไปรู้แต่เรื่องคนอื่น เรื่องข้างนอก นั่นเรียกว่าสายอวิชชา

เวลาที่ท่านปฏิบัติ และรู้สึกว่ารู้เรื่องเยอะไปหมด นิ่งแปลว่าไม่รู้

อะไรเลย เวลาฟังผมพูดก็เหมือนกัน ถ้าท่านฟังแล้วรู้เรื่องหมด แต่ไม่รู้ว่าเป็นตัวเราเองนั่งอยู่ ก็เป็นอวิชาเช่นกัน

ดังนั้น ถ้าท่านอยากพ้นทุกข์ต้องเริ่มจากตรงนี้ คือรู้ว่าท่าน “มีอยู่” แบบที่หลับตาเมื่อครู่นี้ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ให้มีความรู้สึกตัวอยู่ แต่ว่าในชีวิตเรา ท่านลองสังเกตดูนะครับว่า เคยมีอย่างนี้ไหม ตอนเข้ามา อ่านหนังสือพิมพ์ จิตเราก็ก่อกออกไปข้างนอกหมด ไปตามเรื่องในหนังสือพิมพ์ แต่ตัวเองหายหมด เข้าไปในเรื่องของชาวบ้านหมด โดยปกติแล้วเราไม่อนุญาตให้เราเข้าไปยุ่งกับเขา แต่เราก็เข้าไปยุ่งตลอด นี่คือสายอวิชา เราเข้าไปยุ่งกับเรื่องของชาวบ้านอยู่เรื่อย ซึ่งเป็นความเคยชินของท่าน ท่านจึงต้องฝึก ถ้าไม่ฝึกท่านก็จะหลงเข้าไปในโลกของความคิดตลอด พอเห็นรูปด้วยตาแล้ว ก็เป็นคนนั้น คนนี้ มีชื่อเสียงเรียงนามอย่างนั้นอย่างนี้ เคยทำอย่างนั้นอย่างนี้ รู้หมด ถ้าท่านรู้เรื่องเยอะๆ อย่างนั้น แสดงว่าท่านไม่รู้

พื้นฐานของการปฏิบัติให้หมดทุกข์คือการมีสติ การมีความรู้สึกตัวว่าเรากำลังยืนอยู่ กำลังนั่งอยู่ กำลังยืนมีอยู่ ปากกำลังขมขมมีอยู่ ตากระทบอยู่ ฯลฯ นี่คือการรู้^๑อาการของรูป/ เพราะว่ามันติดอยู่กับกาย มันเปลี่ยนแปลงไปมา ทยอยอยู่ในสภาวะเดิมของมันไม่ได้ เปลี่ยนจากอาการหนึ่งไปสู่อาการหนึ่ง แต่เดิมอยู่อย่างนี้ แล้วก็เปลี่ยนแปลงไป นี่คือการไม่เที่ยง ทยอยไม่ได้ แล้วต่อไปก็จะรู้ว่า นี่ไม่ใช่ตัวเรา “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นมันเป็นทุกข์” “สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา”

ฉะนั้น การฝึกตามที่ได้แนะนำมา ก็คือการมี “สติ” เท่านั้น ไม่ได้ให้ทำอย่างอื่นเลย ท่านจะทำอย่างไรก็ได้ ขอให้ท่านรู้ว่ามีตัวท่านอยู่ ตอนฟังผมพูดอยู่นี้ ทำอย่างไรก็ได้ ให้รู้ว่ามีตัวท่านนั่งอยู่ ดูรูปตัวเองอยู่ ไม่หลงเข้าไปในคำพูดของผมมากนัก ลองหยิกตัวเองดู ว่ายังอยู่หรือเปล่า... บางคนลูบมือเบาๆ ก็ไม่ค่อยมา ต้องทูปตัวเองบ้าง...

การปฏิบัติธรรมแท้ๆ ต้องเริ่มต้นจากการมีสติ ไม่ต้องไปเคร่งเครียด หรือว่าทำตัวเป็นนักปฏิบัติ นั่งเคร่งครัดเป็นก้อนหินหรืออะไรทำนองนั้น ไม่ต้อง แค่ฝึกสติอย่างเดียวเท่านั้นเอง ถ้าง่วงก็ลุกไปเดิน อย่างนั้นต่อ ถ้าปวดขา ก็เปลี่ยนอิริยาบถได้ แต่ให้มีความรู้สึกตัวเข้าไว้ รู้ว่ามีการเคลื่อนไหวอยู่ อย่างวางพอร์มเป็นนักปฏิบัติธรรม ไม่ต้องมีรูปแบบนะครับ ทำตัวตามสบายๆ ขอให้มีความรู้สึกตัวไว้ว่ามีตัวเองอยู่

การที่เราไม่รู้สึกว่ามีความตัวเองอยู่นั้น คือเราเข้าไปในโลกของความคิด ซึ่งโลกของความคิดนั้น ไม่มีจริง แต่เหมือนมีจริงมาก เช่น รถ บ้าน เงินในธนาคาร ฯลฯ เหมือนมีจริงมาก แต่พระพุทธเจ้าบอกว่าไม่มี ขนาดตัวเองยังไม่มีเลย อย่างอื่นจะมีได้อย่างไร ถ้าท่านไม่ได้ฝึกท่านก็จะคิดว่ามันมีจริง อุปมาเหมือนรู้กินน้ำ เราเห็นรู้กินน้ำกับตาเลยตอนเวลาฝนตกใหม่ๆ สวยงามมาก ถ่ายรูปเก็บไว้ก็ได้ด้วย รู้กินน้ำมีจริง... แต่พอหมดเหตุปัจจัย รู้กินน้ำก็ไม่อยู่ เหลือแต่ท้องฟ้าที่ว่างเปล่า สิ่งที่เราคิดว่ามีจริง มันไม่มีจริง เป็นเพียงมายาของทุกซ์ ที่มาหลอกให้เราหลงใหล เมื่อเราไม่รู้ทันมายานี้ มันก็หลอกเราไปเรื่อย ไปสร้างทุกซ์ต่อไปเรื่อยๆ มากมายเหลือเกิน

มายาของทุกซ์ คือพอมิเหตุปัจจัยต่างๆ มันก็มา เรานั่งอยู่นี้ยังไม่โกรธใคร พอมิเหตุมาให้โกรธ ก็โกรธ โกรธนี้มีจริงด้วยใช่ไหม เราารู้สึกโกรธนี่นะ ถ้าโกรธแรงมากๆ ก็ดำขาบ้านก็มี แต่พอหมดเหตุ โกรธก็หายไป ก็เหมือนกับรู้กินน้ำนั่นแหละ ถ้าเราไม่รู้ทันก็กลายเป็นเรานั้นแหละที่โกรธเหมือนมีจริงจัง แต่ความจริงเป็นมายาของทุกซ์ที่มาหลอก ถ้าเรารู้ทันว่าความโกรธนี้ เกิดมาแล้วก็ต้องดับไป ทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ เพราะไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ทีนี้เราก็ตบายมาก วางลงได้

พระอาจารย์ถามว่า - จะคิดเอวามันไม่เที่ยงได้หรือไม่

ตอบ - จริงๆ แล้วที่จะคิดว่าไม่เที่ยงอย่างที่ถามนี้ ต้องเรียนมา เยอะๆ อย่างพระอาจารย์เป็นต้น ท่านมีข้อมูลในสมองมากท่านก็คิดได้ มาก คิดไปมากๆ ก็เป็นคนดี แต่ทุกข์แบบคนดี คืออวิชชานี้เขาพาท่านไป ทำดีก็ได้ เรียกว่า พาไปทำบุญกุศลสังขาร บางคนก็ไปทำมานะ ไปพรหม โลกก็มี เป็นพรหมก็ทุกข์แบบพรหม เป็นเทวดาก็ทุกข์แบบเทวดา ถึงท่าน จะคิดดีขนาดไหนก็คือตัวทุกข์ ทุกข์มันดี ทุกข์มันงาม เพราะเป็นสังขาร ชันธ์ ซึ่งมีทั้งฝ่ายดี ฝ่ายไม่ดี เป็นทุกข์ พอเราคิดดีก็เป็นสังขารชันธ์ฝ่ายดี เหมือนทุกข์โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่มันก็คือทุกข์นั่นแหละ

ฉะนั้น การที่เรามาปฏิบัตินี้ เราไม่ได้มาปฏิบัติเพื่อเอาอะไร ปฏิบัติ เพื่อที่จะ “วาง” ลงเท่านั้นเอง ไม่อย่างนั้นแล้ว ก็จะกลายเป็นว่า อยู่บ้าน ท่านก็จะทุกข์แบบชาวบ้าน เมื่อมาปฏิบัติธรรม ท่านก็ทุกข์แบบนักปฏิบัติ ธรรม เป็นคนไม่ดีก็ทุกข์แบบคนไม่ดี เป็นคนดีก็ทุกข์แบบคนดี เป็นโยม ก็ทุกข์แบบโยม เป็นพระก็ทุกข์แบบพระนั่นแหละ เป็นลูกศิษย์ก็ทุกข์แบบ ลูกศิษย์ เป็นอาจารย์ก็ทุกข์แบบอาจารย์ ฯลฯ ดังนั้น อย่าเป็นอะไรเลย เพราะพวกนั้นเป็นความคิดของเราที่พาทุกข์มา เมื่อไม่ได้อย่างใจก็จะ ทุกข์หนัก

การรู้จริง กับการรู้จากการคิด ไม่เหมือนกัน นี่เป็นการปฏิบัติ ที่ ให้เราทุกข์ตามความเป็นจริง แต่ว่าขั้นการปฏิบัติที่เป็นทาน ศีล การสวด มนต์ ฯลฯ พระอาจารย์ก็ทำอยู่แล้ว ส่วนที่ผมสอนนี้เป็นไปเพื่อการไม่ ยึดสิ่งเหล่านั้นโดยประการทั้งปวง ที่นี้เวลาท่านฟังผม ท่านก็คิดว่าเข้าใจแล้ว อาจารย์สุภีร์สอนให้วางทั้งหมด ศีลก็ไม่ต้องรักษา เมตตาก็ไม่ต้อง เจริญ วางให้หมด อย่างนี้เป็นความคิด ท่านรู้ไม่ทันความคิดของตัวเอง ถ้า ยังวางความคิดไม่ได้ ไม่รู้ทันตัวเอง ก็จะวางอย่างอื่นไม่ได้ ความคิดที่คิด

ว่าเข้าใจที่ผมพูดนี้แหละต้องวางก่อนเลย เพราะว่านี่ไม่ใช่ความเข้าใจ แต่เป็นความคิดของท่าน ความคิดก็จะพาท่านคิดแปลกๆ ไปเรื่อยแหละ ความคิดจะเปลี่ยนไปตลอดเวลา ให้เราเฝ้าดูอยู่อย่างนี้ เพื่อให้รู้ว่ามันเป็นทุกข์ เปลี่ยนแปลงตลอด ดังนั้น การทำบุญ ให้อะไร สวดมนต์ ท่านก็ทำไปตามปกติ

บางท่านไม่เข้าใจที่ผมพูด ผมพูดเหมือนกับสบายๆ ง่าย ๆ ทำไมการปฏิบัติธรรมมันง่ายอย่างนี้ แต่มันไม่ง่ายอย่างที่ท่านคิดนะ ต้องอาศัยความเพียรพยายาม ความต่อเนื่อง และความบากบั่นอย่างมากทีเดียว จึงจะทำได้อย่างที่ผมพูด ไม่อย่างนั้นท่านจะหลงไปในโลกของความคิดตลอด พูดเหมือนทำง่าย แต่เอาเข้าจริงไม่ง่ายนะครับ

จึงอยากให้ท่านทั้งหลายลองปฏิบัติดู ถ้าท่านใดมาที่วัดสะตอกก็มา ถ้าไม่สะดวกก็ปฏิบัติที่บ้านได้ แต่ที่บ้านความเคยชินมันมาก ก็จะไม่หลงอยู่เรื่อย ถ้าท่านไหนมีโอกาสก็มาปฏิบัติที่วัดได้ใน ๓ วันนี้ การปฏิบัตินี้ไม่มีอะไรมาก คือให้รู้สึกตัว เท่านั้นพอ... รู้สึกว่ากำลังนั่งอยู่ ถ้าลืมตาแล้วจิตมันไหลออกไปหมด เห็นเป็นพระอาจารย์ หรือเห็นเป็นผมนั่งอยู่ก็ลองหลับตา ดู แล้วเรารู้สึกตัวอยู่ ถ้านั่งแล้วไม่ค่อยรู้ตัว หลงมาก ก็ลุกเดิน เดินไปเดินมา พอมีความคิดขึ้นมาก็รู้ว่าคิด เพราะความคิดจะเข้ามาเต็มไปหมด ท่านก็ต้องฝึกู้ให้ทันความคิด ปฏิบัติได้ตลอดเวลานะครับ ตั้งแต่นั่งฟังผมอยู่นี้ก็ปฏิบัติได้เลย อยู่ที่ไหน ไปที่ไหน ก็ปฏิบัติได้ตลอดเวลา ฝึกให้รู้สึกตัวว่ามีเราอยู่

อุปมาอีกอย่างก็ได้ เหมือนท่านนั่งดูทีวี ตามปกติท่านดูทีวีท่านต้องดูให้รู้เรื่องใช่ไหมครับ ว่าพระเอกนางเอกทำอะไร เรื่องราวเป็นไปอย่างไร ฯลฯ แต่ท่านไม่รู้ตัวตัวเองนั่งอยู่ ที่นั่นเฝ้าใหม่ นะ ดูทีวี ก็รู้ว่ามีอีกคนหนึ่ง

กำลังนั่งดู ดูอะไรไม่รู้ที่กำลังเล่นๆ กันอยู่..... ถ้ามันหลงไป มันคิดไป ก็เปลี่ยนท่าได้ บางคนชอบดูลมหายใจ ก็มาดูที่ลมหายใจ บางคนชอบเดิน ก็เดินไปเดินมา เหนื่อยแล้วก็นั่ง หรือออกกำลังกายก็ได้ การฝึกแนวที่ผมแนะนำนี้ จะได้ร่างกายแข็งแรง ไม่ต้องกลัวปวดหลัง บางท่านปฏิบัติธรรมใช้ทำนองอย่างเดียว ก็ปวดหลัง ท่านจะเล่นโยคะก็ได้ แต่ให้รู้สึกตัวว่ากำลังเคลื่อนไหวอยู่ หายใจเข้าออกสั้นยาวก็รู้ ฝึกรู้สึกตัวให้มากๆ ในสองสามวันที่ผมอยู่นี้ก็ให้ท่านฝึกอย่างนี้แหละ

นี่เป็นการฝึกทางกาย ให้ทำสบายๆ อย่าให้เครียด พอสติหลุดไปก็ให้หายใจเข้าออก ให้ท้องพอง ก็มาดูท้องที่พองก็ได้ ดูสบายๆ ถ้าเครียดแล้วไม่ถูก ถ้ามีนสิริระ เพ่ง จ้อง ไม่ถูก ทำให้ต่อเนื่อง เดินนานๆ ลองดูสัก ๓ ชั่วโมง จนกว่าใจจะอยู่ข้างใน ตอนแรกๆ นี่จะสังเกตได้ว่า ถึงจะเดิน หรือทำอย่างอื่นก็ดี ใจเราจะออกข้างนอกตลอดเวลา เห็นใบไม้ ก็ไปกับใบไม้ ฯลฯ ก็ไม่เป็นไร อาจจงใจมารู้สึกที่เท้าเวลาที่กระทบลงพื้น พอคล่องแล้วก็ปล่อยสบายๆ ขอให้รู้สึกตัวว่ามีตัวเองอยู่ จะรู้สึกอยู่ตรงไหนก็ใช้ได้ทั้งนั้น

ต่อไปในด้านของความรู้สึก เวทนา มีความรู้สึกอะไรมาก็ดู เวลาเดินรู้สึกเจ็บเท้าก็รู้ สบายก็รู้ บางคนชอบดูลมหายใจเข้าออก จะสบายเพราะว่าลมหายใจเป็น grunnan ที่ทำให้สบาย พอดูไปสักหน่อยแล้วใจจะสบาย โลง ก็ให้รู้ไปด้วย ว่าสบาย ถ้าสบายๆ อยู่แล้วตัวหาย ก็ให้ลุกเดินอย่าทำต่อ เดี่ยวจะหลับ หรือไม่ก็ไปหลงนิมิตอะไรไป บางคนชอบ ขนาดตัวเองหายก็ยังชอบอีก คือชอบทุกข์แบบเป็นคนดี ถ้าความรู้สึกตัวหาย อย่าทำต่อ เมื่อความรู้สึกตัวมีมากขึ้นค่อยทำต่อ เพราะถ้ามีความรู้สึกตัวอยู่ จะสงบแค่ไหน เราก็รู้สึกตัวอยู่ได้ บางกรณฐานถ้าท่านทำไปแล้ว ความรู้สึกตัวหายไป ก็อย่าทำ ต้องไปฝึกอย่างอื่นมาก่อน ไม่ต้องเคร่งเครียด

ต่อไปท่านฝึกไปเรื่อย ๆ ในระหว่างนี้ความคิดก็จะเข้ามา คิดนั้น คิดนี้ คิดว่า เอ๊ะ การปฏิบัติธรรมนี้ง่ายอย่างนี้เลยหรอ..... เดินไปแล้วจะได้อะไรหนอ.... ความคิดต่าง ๆ ก็จะเข้ามา ก็ให้ท่านรู้ทันมันนะครับ ตอนนี้นิดอย่างนี้ อีกสักหน่อยก็คิดอื่น ก็ให้รู้ อาการที่จิตคิดเปลี่ยนไปเปลี่ยนมานั้นแหละคืออาการของทุกข์ทางจิต เราต้องการรู้อย่างนั้น อาการของทุกข์ทางจิต ไม่ได้หมายความว่าทุกข์มากจนจิตเหวี่ยงเหวี่ยง ถ้าถึงแบบนั้นก็ทุกข์มากเสียแล้ว แต่ทุกข์มากนั้นก็มาจากทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ นี่แหละ ท่านอย่ายึดทุกข์เล็ก ๆ เพราะทุกข์เล็ก ๆ นี่แหละเป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์ใหญ่ภายหลัง เราไม่ต้องรอให้ทุกข์ใหญ่ ๆ มาถึงเสียก่อนนะครับ สามารถฝึกรู้ และวางตั้งแต่ตอนนี้ได้เลย ทุกข์ใหญ่ ๆ ก็จะไม่มา ต้องไม่ประมาท รอให้ทุกข์ใหญ่ ๆ มาแล้วค่อยปฏิบัติ อย่างนี้ไม่ทัน ต้องปฏิบัติไว้รอเลย ต่อไปอะไรมากก็สบายแล้ว กระทบไม่ได้แล้ว

ความคิดนี้ท่านก็ไม่ต้องไปห้ามมัน บางท่านคิดมากจนปวดหัว ที่ปวดหัวไม่ใช่คิดมาก เพราะท่านไปห้ามความคิดต่างหาก ท่านไม่ยอมคิดมันไม่ได้อย่างใจเลยปวดหัว ปรรณาสังขโตไม่ได้สิ่งนั้นเลยปวดหัว ไม่อยากจะคิดเลย แต่มันคิดขึ้นมาแค้นตัวเองว่าไม่น่าคิดเลย เลยปวดหัว บางคนก็เจริญเมตตาเพื่อจะไม่ให้โกรธ พอได้ยินเสียงเด็กร้องนิดเดียว โกรธขึ้นมาเลย คือท่านจ้องที่จะไม่โกรธ มันก็เลยโกรธ สภาวธรรมอย่างนี้เป็นมายาของทุกข์เท่านั้น ไม่มีอะไร ให้เราคอยศึกษาเขา ให้เข้าใจ แล้วปล่อยวางลง

เวลาความคิดเข้ามาก็ไม่ต้องห้าม ให้ดูไป เดียวก็คิดอย่างนี้ อย่างนั้น ดูไปเรื่อย ๆ หากดูอย่างถูกต้องยิ่งคิดมากยิ่งรู้มาก หมายถึงว่าให้ท่านเป็นคนดูความคิดนะครับ ไม่ใช่ปล่อยให้ความคิดลากท่านไป แต่โดยปกติท่านไม่ได้เป็นคนดูความคิด ท่านถูกความคิดลากไป ฉะนั้นเมื่อใดที่ท่านถูกความคิดลากไป ท่านก็ควรหาราวเกาะ เช่น เดิน ลุกขึ้นบิดตัว คิดมาก

มีนหัว ก็ไปโอดน้ำก็ได้ ทำเช่นนี้ก็เพื่อให้เราออกจากความคิด การดูความคิดจึงไม่ใช่การเข้าไปในความคิด เป็นคนดูทุกข์ ไม่ใช่คนเป็นทุกข์ ต้องจับประเด็นให้ถูก

โดยปกติทั่วไป ความคิดจะมีอยู่สองอย่าง คือความคิดที่เราตั้งใจคิด กับความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด ความคิดที่ตั้งใจคิดมักไม่มีปัญหาอะไร ท่านก็ใช้เท่าที่จำเป็น เพราะว่างานแต่ละอย่างก็ไม่เหมือนกัน แล้วแต่หน้าที่การงานของท่าน เป็นครู ก็ต้องเตรียมเรื่องที่จะสอนเป็นต้น ฯลฯ ตามสมควรแก่หน้าที่ของตนๆ

ส่วนความคิดที่จะนำทุกข์มาให้ท่านคือความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด ความคิดเหล่านี้ วันดีคืนดีเขาก็มา เราไม่อยากจะคิด เขาก็คิด ท่านไหนที่ไม่อยากจะคิดเรื่องไหน มันก็คิดเรื่องนั้นขึ้นมา เพราะว่าท่านไปขัดแย้งตัวเอง ถ้าท่านไม่อยากจะทุกข์ มันจะยิ่งทุกข์มาก เวลาที่ไม่อยากจะโกรธมันก็จะโกรธมาก แต่ถ้าท่านดูเฉยๆ อาการเหล่านั้นก็จะหายไปเอง เป็นธรรมดา เวลาที่ท่านปฏิบัติไปๆ มีความคิดเข้ามา ท่านก็ไม่ต้องห้ามความคิด คอยดูไป ไม่ต้องเข้าไปในเรื่องที่คิด ให้ดูเฉยๆ ในตอนแรกๆ เวลาความคิดผุดขึ้นมาท่านก็จะโดนลากเข้าไปในความคิด ท่านจึงต้องฝึกทางกาย เช่น เดินไปเดินมา เวลาความคิดเข้ามา ก็อย่าหยุดเดินนะครับ คิดก็คิดไป เราก็เดินไป ดูคิดไปด้วย ดูการเคลื่อนไหวด้วย ดูความรู้สึกทางกาย ดูไปเรื่อยๆ ดูว่ามันคิดแล้วก็ปล่อยไป เดินไปเรื่อยๆ ไม่ต้องหยุดนะครับ แรกๆ ท่านก็ฝึกด้านกายเยอะๆ

การละกิเลสนั้นจะได้ด้วยปัญญา บุคคลจะละกิเลสอะไรทั้งหมดได้ด้วยปัญญาๆ คือการรู้ว่าสภาวะทุกอย่างนั้นมีเหตุปัจจัยเกิดขึ้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่เป็นการไปข่มอะไรเอาไว้ ไม่ต้องห้ามความคิด

นะครับ เพราะความคิดเป็นอาการทุกข์ของใจ เกิดขึ้นมาเราก็ดู ให้เข้าใจ
ว่ามันเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เวลาเราเข้าใจแล้วก็จะปล่อยวางได้ บุคคล
จะสิ้นทุกข์ได้เพราะปัญญา ไม่ได้สิ้นทุกข์เพราะไปหยุดความคิดไว้ ไม่ใช่
หยุดความคิดเก่งแล้วจะหมดทุกข์ได้ ปัญญาคือการรู้สภาวะทุกอย่างไม่
เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ความคิดของเราก็หนีไม่พ้นกฎนี้เช่นกัน มัน
เป็นสังขารขันธ์

ถ้าเราดูทุกข์ไม่เป็นเสียที แสดงว่าฝึกไม่ถูก คืออย่างไร.... เช่น
บางคนตั้งใจมากเกินไปตั้งใจมากเกินไป ก็ไม่ได้ผล ผมจึงแนะนำเสียแต่แรก
ว่าเวลาเดินก็ไม่ต้องไปจ้อง ไม่ต้องไปทำอะไรมากให้เดินเหมือนเดินเล่น
ใครถนัดยกมือก็ยกเล่นๆ ... ใครจะออกกำลังกายก็ออกเล่นๆ แต่ให้ใจอยู่
ข้างในเท่านั้นพอ ถ้าทำนั่นจ้องหรือไปทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อที่จะให้เกิด
ความรู้ขึ้นมา มันจะไปกดจิตใจเอาไว้ เหมือนกับที่ท่านไปทำสมณะบาง
ประการแล้วก็กดไม่ให้ความคิดขึ้นมา อย่างไปเพ่งสีแดง ก็เพ่งสีแดงๆๆๆ
ใช้ความคิดนี้เพ่งเอาไว้ ความคิดไม่ขึ้น ใจก็จ่ออยู่กับสี แบบนี้เป็นต้น นี่
เป็นวิธีการของสมณะ

ดังนั้น ในการเริ่มต้นฝึกกรรมฐานต่างๆ พระผู้มีพระภาคจึงให้ฝึก
สติมาก่อน เวลาอ่านพระไตรปิฎกนี้ะ ท่านจะกล่าวว่า “ภิกษุ เข้าไปสู่ป่า
โคนไม้ เรือนว่าง นั่งตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า” นี่มาก่อนเลย เรายัง
ไม่ได้ฝึกสติอะไรเลย ไปนั่งจ้องตุลุมหาใจ อย่างนี้ยังทำไม่ถูก จะคอยจ้อง
ดูนั่นดูนี่อยู่เรื่อย หรือจะเจริญเมตตาที่ท่องเลย ยังไม่ได้ฝึกสติมาก่อน อย่าง
นี้อาจช่วยจิตได้เป็นบางครั้งบางคราว แต่ว่าลึกๆ ไปแล้วจิตจะหลง เวลา
จิตสงบแล้วจิตจะไปแช่อยู่ ไม่มีความรู้สึกตัว เพราะท่านไม่ได้ฝึกสติ

การฝึกสติที่ถูกต้อง จึงไม่ใช่เป็นการไปจ้อง หรือกดข่มสิ่งใดสิ่ง
หนึ่งไว้ หรือว่าไม่ได้เป็นการตั้งใจอย่างมากมายเพื่อจะเอาสติ เป็นการทำ

แบบสบายๆ เป็นความรู้สึกตัวที่สบายๆ แล้วการมีสติ การเป็นผู้ดู ก็จะเป็นไปเอง ขอให้เราเดินสบายๆ มีความรู้สึกตัวในการเดิน นั่งสบายๆ ดูลมหายใจสบายๆ แล้วสติ สมาธิ ก็จะเกิดมาเอง ทำให้จิตมีความสุข สมาธิก็จะมา

บางท่านไปคิดว่าทำสมาธิแล้วจะมีความสุข แต่จริงๆ ไม่ใช่ ต้องมีความสุขก่อนจึงจะมีสมาธิ

ปราโมทย์เป็นปัจจัยให้เกิดปีติ

ปีติเป็นปัจจัยให้เกิดปัสสัทธิ

ปัสสัทธิเป็นปัจจัยให้เกิดสุข

สุขเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ

ไม่ใช่ไปทำสมาธิเพื่อเอาสุขนะครับ ไม่ใช่อย่างนั้น โดยปกติท่านจะหลงแบบนี้ เวลาไม่สงบ ไม่สุขขึ้นมาท่านก็จะไม่พอใจ ก็เลยเป็นผู้ดูไม่ได้ สติ สมาธิไม่เกิด

การฝึกไม่ใช่ให้เราเป็นคนดี คิดดีอะไรนะครับ คิดดีก็รู้ คิดไม่ดีก็รู้ โทสะ โลภะมาก็รู้ กุศลมาก็รู้ สงบ ไม่สงบมาก็รู้ ไม่ได้ฝึกให้จิตสงบ ฝึกที่จะรู้ทุกข์ ถ้ามันสงบๆ ก็เป็นทุกข์ด้วย ก็ต้องถูกรู้เช่นกัน หากท่านคิดว่าฝึกแล้วจะได้แต่สุข ได้แต่สงบ ไม่คิดมาก เวลาท่านฝึกไปเรื่อยๆ มีความคิด คิดเรื่องบ้าน เรื่องงาน ฯลฯ ก็จะมีปัญหาที่หลัง ความจริงมันไม่ใช่อย่างนั้น เราฝึกเพื่อให้รู้ความจริง จึงจะได้สติ ถ้ามีพื้นฐานความคิดว่า จะได้สงบ ได้สุข จะไม่ได้ผลจริง จะได้ผลเป็นบางครั้งบางคราวเท่านั้น คือ บางวันก็สงบ บางวันก็ไม่สงบ จะซ้ำๆ กันไปอย่างนี้ ทำไม..... ก็เพราะมันเป็นทุกข์ ทุกข์มีขึ้นๆ ลงๆ มีสงบบ้าง ไม่สงบบ้าง นี่คือทุกข์ ซ้ำไปซ้ำมา อยู่อย่างนี้ เป็นอาการของทุกข์ที่ปรากฏ ท่านไม่ต้องทำอะไร แค่ว่าตอน

นี้สงบ ตอนนี้อ่ไม่สงบ แ่ันนั้นแหละ ี่คือสติ สงบหรือไม่สงบก็พันธุ เป็น อนัตตาเหมือนกัน

การปฏิบัติธรรมจนถึงการพันธุไม่ใช่เป็นการทำให้จิตเที่ยง ให้ มีความสุขตลอด ให้มีความรู้สึกตัวตลอด ไม่ใช่อย่างนั้น บางทีก็รู้สึกตัว บางทีก็เผลอ เป็นธรรมชาติของจิต บางวันก็ปฏิบัติได้ดี บางวันก็ปฏิบัติ ไม่ได้ดี ก็ไม่ต้องเสียใจ ควรจะดีใจ เพราะจิตแสดงอนิจจังให้เห็น นั้นแหละ ดีแล้ว บางคนปฏิบัติได้ดีตลอดก็ไปหลงอีก ให้รู้ ให้ดู เวลาารู้สึกตัวมากขึ้น ก็จะมีสติที่มีกำลังเป็นผู้ดู

อย่างที่มีท่านถามว่า ทำไมฝึกมาตั้งนานแล้ว จิตก็ไปแช่อยู่ทุก ที่..... ก็เพราะว่าท่านไปจ้าง เวลาทุกข์ทางกายมาก็ดูเหมือนกัน แต่ดู แล้วอยากให้หาย โทษะมาก็ดูเหมือนกัน แต่ดูแล้วลุ่นอยากใหหาย ความ สงบมาก็ดูเหมือนกัน แต่ดูแล้วอยากให้อยู่นานๆ เรียกว่าดูแล้วใส่ความ คิดตัวเองเข้าไปด้วย อย่างนี้เป็น การดูด้วยต้นหาและทิจู..... ดังนั้น เวลา ดูก็ให้รู้ว่ามี ความคิดใส่เข้าไปด้วย ซ้อนเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง เวลาความโกรธ เกิดขึ้น ท่านก็คิดว่าความโกรธนี้ไม่ดีนะ ทำให้ไปอบายได้ ฯลฯ ก็ให้ดูความ โกรธ แล้วก็ดูความคิดตัวเองที่มันคอยพากย์ตามมาด้วย

โดยสรุปข้อปฏิบัติแล้ว อย่างสั้นๆ เลย คือ “ดูทุกอย่างที่ขวางหน้า” เพราะว่าทุกอย่างที่ขวางหน้าท่านคือทุกข์ มันไม่มีอย่างอื่นเลย มีแต่ทุกข์ ที่เกิด แล้วมีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป ไม่มีอย่างอื่น เมื่อท่านรู้ครบทุกประการ ท่านก็จะเห็นทุกข์ วางทุกข์ได้ แ่นี้เองการปฏิบัติ

พรุ่งนี้ตอนเช้า ๙ โมง ผมก็จะบอกวิธีปฏิบัติเพิ่มเติม ท่านใดที่มี ปัญหาสงสัย หรือว่าเคยปฏิบัติแล้ว ติดตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง ก็มาซักถาม ถ้าไม่กล้าซักถามในที่ประชุมก็ถามเป็นส่วนตัวก็ได้ แต่ว่าท่านจะเชื่อ

หรือไม่เชื่อผมก็อีกเรื่องนะครับ ผมก็จะบอกให้ ให้ทุกคนไปปฏิบัติเป็นของ
เฉพาะตนๆ ไป อย่าพยายามเลียนแบบกัน แล้วก็อย่าพยายามเลียนแบบ
ผมเช่นกัน เห็นผมทำอะไร แล้วไปทำตาม ไม่ใช่อย่างนั้นนะครับ ให้ทุก
ท่านเป็นตัวของตัวเอง ให้มีความรู้สึกตัวเท่านั้นพอ รู้การเคลื่อนไหวเปลี่ยน
แปลงทางกาย รู้อาการเปลี่ยนแปลงทางใจ ดีใจ เสียใจ สุข ทุกข์ โลก
โกรธ หลง ก็ให้รู้

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน





เวลาที่เรายังปฏิบัติไม่ได้ จะรู้สึกว่าการไหว้ธรรมะนี้มากเกินไป
ต้องเรียนเยอะ ต้องเอามาใส่ตัว

แต่พอปฏิบัติแล้วกลายเป็นว่าสภาวะธรรมต่างๆ นั้นแหละที่คอยรักษาเราไว้
หิริบ้าง โอตตัปปะบ้าง ความรู้สึกที่ดั่งาม เมตตา กรุณา
ที่มากับสตินี้ จะคอยรักษาเราไม่ให้ทำผิดพลาด

ครั้งที่ ๒

“เพียร”

บรรยายวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๔๙ เข้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ก็พูดเรื่องการปฏิบัติต่อไป

เมื่อคืนนี้ผมได้กล่าวถึงทุกข์ ที่เป็นสภาวะทุกข์ ที่เกิดอยู่กับรูปนามของเราตลอดเวลา และตลอดไปจนกว่าจะปรินิพพาน เราจะพ้นได้ก็ต่อเมื่อเราปรินิพพาน ทุกข์ทางกายก็เปลี่ยนแปลงหมุนเวียนอยู่อย่างนี้ หนอยู่ในสภาวะเดิมของมันไม่ได้ ตาก็ต้องกระพริบแล้วกระพริบอีก ข้างก็ต้องกินแล้วกินอีก ห่องน้ำก็ต้องเข้าแล้วเข้าอีก อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ เพราะว่าอาการของทุกข์ทางกายมันติดอยู่กับตัวรูป

อาการทางจิตก็ทำนองเดียวกัน มีการกระเพื่อมขึ้น กระเพื่อมลง เดี่ยวดีใจ เดี่ยวเสียใจ เดี่ยวเป็นกุศล เดี่ยวเป็นอกุศล กลับไปกลับมา เป็นทุกข์ที่เกิดในฝ่ายนาม

แต่วันนี้ผมจะพูดเรื่องของทุกข์อีกแบบหนึ่ง ที่ท่านทั้งหลายอยากจะพ้นกัน ก็คือทุกข์ที่เรียกว่า **ทุกข์ทุกข์**

ทุกข์ทุกข์นี้ ถ้าเป็นทุกข์ทางกายเราต้องบำบัดไปตามสมควร แต่ว่าทุกข์ทุกข์ที่จะทำให้พ้นไปในการปฏิบัติคือทุกข์ทางใจ สำหรับทุกข์ทางกายการปฏิบัติก็ช่วยได้บ้าง เฉพาะส่วนที่เป็นจิตตชรูป ส่วนทุกข์ที่เกิดเพราะอาหารเช่นอาการทิวนี้ ก็อย่าไปอด ถ้าป่วยก็ต้องไปหาหมอ แต่ส่วนใหญ่โรคทางกายทุกวันนี้ ก็ไม่ค่อยเป็นจากอย่างอื่น ส่วนใหญ่ก็เกิดจากจิต ถ้า

จิตดี ภายก็จะดีไปด้วย ส่วนใหญ่กายของเราที่ไม่ค่อยดีทุกวันนี้ก็เพราะความเครียด ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ ฯลฯ เป็นโรคที่เกิดจากจิต เป็นจิตตชรูป ถ้าจิตดีขึ้น ภายก็จะดีขึ้นไปด้วย โรคทางกายต่างๆ ที่เคยเป็นก็จะหายไป

ผมจะพูดเรื่องทุกข์ทางจิต ที่เราปฏิบัติธรรมนี้ก็เพื่อให้พ้นทุกข์ทางจิต ทุกข์ทางจิตเป็นสิ่งที่มียะเยอะมาก และเราไม่อยากให้มี เช่น ความกลัว ความโกรธ ความไม่พอใจ ความห่วงใย ความวิตกกังวล ความเครียด ความเศร้า ความรุ่มร้อนในใจ เหล่านี้เป็นสิ่งที่เราไม่อยากให้มี เพราะทำให้เราทุกข์ ทุกข์ทางใจเหล่านี้เกิดจากยึดมั่นถือมั่นในขันธ ขันธ์นั้นเป็นทุกข์อยู่แล้ว คือนามรูป เป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ของมัน

ส่วนตัวทุกข์ทางใจของเรา เกิดขึ้นเพราะไปยึดสภาวะทุกข์อันนั้นเลยเกิดทุกข์ซ้อนขึ้นมาอีก เพราะการยึดทุกข์นี้แหละเราจึงต้องมาปฏิบัติธรรม เพื่อให้หมดความยึดมั่นถือมั่น การที่จะหมดความยึดมั่นถือมั่น ก็ต้องรู้จักทุกข์ตามความเป็นจริง เมื่อหมดความยึดมั่นถือมั่น ความทุกข์ทางใจที่เคยเกิดก็ไม่มี นี่มันเกี่ยวข้องกันอยู่อย่างนี้

ท่านต้องเข้าใจสภาวะว่ามันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของมันอยู่ ถ้าท่านไม่ยึดก็ไม่ต้องทุกข์ทางใจ แต่พอตีว่าท่านไปยึดเพราะอยากให้ได้ดังใจ ทั้งที่ความจริงแล้วไม่มีสิ่งไหนได้ดังใจท่านหรอก เพราะมันไม่เที่ยง ฯลฯ พอไม่ได้ดังใจท่านจึงทุกข์ ซึ่งเป็นทุกข์ที่เราพบกันอยู่ทุกวันนี้

ถ้าทุกข์ทางใจไม่แรง ท่านก็ไม่ค่อยรู้สึก เป็นปกติธรรมดาไป ในช่วงที่ธรรมดายังไม่มีทุกข์ทางใจมาบีบคั้น ท่านจึงควรปฏิบัติเพื่อให้ละความยึดมั่นถือมั่นในสภาวะทุกข์ เพราะทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้น มาจากความยึดมั่นถือมั่นในสภาวะ

ขณะนี้ท่านไม่มีทุกซ์ แต่ก็ยังมาปฏิบัติ เพื่อให้รู้สภาวะทุกซ์ และ
ละความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเมื่อละได้ พอสภาวะทุกซ์เปลี่ยนแปลงไปตามกฎ
เกณฑ์ของมัน ท่านก็ไม่ทุกซ์ทางใจ

พูดอีกนัยหนึ่งคือ อารมณ์ หรือความเปลี่ยนแปลงภายนอกต่างๆ
ไม่มีผลกระทบต่อจิตใจของท่าน ที่ไม่มีผลกระทบไม่ได้หมายความว่าสิ่งภายใน
นอกไม่เปลี่ยนแปลง มันก็เปลี่ยนแปลงเหมือนเดิม แต่ว่าใจท่านไม่ยึด ก็
เลยไม่ทุกซ์ ฉะนั้น สิ่งใดที่ทำให้ท่านทุกซ์ ก็ให้รู้ที่ท่านไปยึดมั่นเข้าแล้ว แม้
แต่การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ถ้าเราเกิดการยึดอย่างใดอย่างหนึ่ง มันก็จะ
ทุกซ์เหมือนกัน แต่เป็นทุกซ์แบบนักปฏิบัติธรรม เป็นทุกซ์ทางใจเหมือนกัน

ทุกซ์ทางใจมาจากความคิด ที่อยากให้ได้ดังใจ ไปยึดไว้ พอไม่ได้
ก็เกิดทุกซ์ ที่ปฏิบัติก็เพื่อให้ออกจากความคิดของตัวเองได้ มาเป็นคนดู
ความคิด รู้ว่าเดี๋ยวคิดอย่างนั้นอย่างนี้ การที่จะออกจากความคิดตัวเองได้
ไม่ใช่พูดว่าจะออกแล้วออกได้เลยนะ เพราะความคิดเป็นนามธรรม การ
ปฏิบัติก็คือการปฏิบัติด้านนามธรรม จึงเป็นสิ่งที่ดูยาก ต้องปฏิบัติไปเรื่อยๆ
ให้ต่อเนื่องเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ซึ่งแต่ละท่านก็จะยาวนานไม่เท่ากัน
สภาวะต่างๆ นั้นก็จะเกิดกับตัวท่าน

เมื่อท่านปฏิบัติไปนานๆ แล้ว อยากจะรู้ว่าได้ผลหรือเปล่า ก็คือจะมี
สภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เป็นสภาวะ “ผู้รู้” กับ “สิ่งที่ถูกรู้” แยกออกจากกัน
เวลาเราฝึกแล้วมีความรู้สึกตัว ดูความคิด รู้สึกรู้ตัวอยู่ ดีใจก็ดู ทุกซ์ก็ดู สุข
ก็ดู โกรธก็ดู โลกก็ดู อย่างนี้ไปเรื่อยๆ พอถึงช่วงหนึ่งมีสติมากขึ้น ก็จะมี
การแยกได้ระหว่าง ผู้รู้ กับ ผู้ที่ถูกรู้ ถึงตอนนั้นสภาพจิตของเราก็จะค่อยๆ
สละจากอารมณ์ต่างๆ จะสังเกตได้ว่าเมื่อไม่ได้ฝึกนั้น สภาพจิตเหมือนกับ
เชื่อมแปะอยู่กับอารมณ์ เวลาใครมาด่า ก็จะโกรธทันที ไม่พอใจทันที เวลา
เห็นสิ่งที่สวยงาม ก็ชอบทันที เพราะว่าใจกับอารมณ์ เหมือนกับเชื่อมกันอยู่
เรียกว่าจิตโดนอารมณ์ครอบงำ ไม่เป็นอิสระจากอารมณ์

เวลารู้สึกตัวไปเรื่อย ๆ ก็รู้ว่ามันห่างออกไปเรื่อย ๆ แต่เดิมเหตุการณ์เดียวกันเคยโกรธแรง แต่ตอนนี้โกรธน้อยลง เดิมเคยโกรธยาว ก็โกรธสั้นลง เดิมเคยชอบมาก ต่อมาอารมณ์อย่างเดียวกันนั้นแหละ ชอบน้อยลง ชอบเหมือนเดิม แต่ว่าชอบน้อยลง นี่คือจิตเริ่มแยกออกได้จากสิ่งที่ปรากฏ นอก กับผู้รู้ภายใน เมื่อฝึกปฏิบัติไปให้มากกว่านั้นนานกว่านั้น ก็จะแยกห่างจากกัน เป็นอิสระจากอารมณ์ เป็นคนดูอารมณ์เฉย ๆ ถึงสภาวะนั้นจิตจะมีสภาวะเป็นอุเบกขา ซึ่งจะทำให้สติสัมปชัญญะบริสุทธิ์

การมองดูจะบริสุทธิ์ก็ต่อเมื่อจิตเป็นอุเบกขา เมื่อนั้นจะเห็นนามรูปตามความเป็นจริง แต่ตอนแรก ๆ นี้ สังเกตว่าอันไหนที่ดี ๆ เราก็ชอบ มันยังไม่เป็นอุเบกขา เวลาปฏิบัติดี ๆ ก็อยากให้อยู่นาน ๆ รู้เหมือนกันว่าตอนนี้ปฏิบัติได้ดี แต่มีเยื่อใย อยากให้อยู่นาน ๆ นี่เรียกว่าสติสัมปชัญญะไม่บริสุทธิ์ เพราะยังเจือด้วยความรู้สึกที่อยากให้อยู่นาน ๆ ความจริงมาคนละตอน แต่ด้วยความรวดเร็วของสภาวะจิต ก็เลยเหมือนกับเป็นเรื่องเดียวกัน

ส่วนฝ่ายไม่ดี เช่นโทสะ เวลาปฏิบัติธรรม โทสะเกิดท่านก็ไม่ชอบ ความง่วงนอนมาท่านก็หาวิธีที่จะหายจากความง่วง ทำเหมือนกับเป็นศัตรูทั้ง ๆ ที่เขาเป็นสภาวะธรรมชาติ ธรรมดา ถ้าจะหนีจากความง่วง ก็คือหนีจากตัวเองนั่นแหละ เพราะความง่วงกับตัวเองก็คือคนเดียวกัน เป็นความปั่นป่วนภายในจิตเท่านั้นเอง ความโกรธก็เช่นกัน ตอนแรก ๆ ก็จะเป็นเช่นนี้เพราะจิตยังไม่เป็นอุเบกขา สติสัมปชัญญะไม่บริสุทธิ์

ถ้าท่านไปอ่านพระไตรปิฎก จะเห็นบ่อย ๆ ว่า เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา สติสัมปชัญญะจะบริสุทธิ์เพราะจิตเป็นอุเบกขา คือมีลักษณะที่เป็นกลาง ๆ อุเบกขานี้ไม่ใช่เฉยเมยนะ เป็นการเฝ้าดูอยู่ด้วยจิตที่เป็นกลาง ไม่ว่าอารมณ์อะไรมาก็รู้ทุกอย่าง ในตอนเริ่มฝึกใหม่ ๆ ถ้าไม่รู้จะดูตรงไหน ท่านก็จงใจสร้างขึ้นมาก็ได้ เช่น เเดิน บิดกาย ออกกำลังกาย ยก

มือ คลึงนิ้วมือ ลูบแขน ดูลมหายใจ ดูท้องพองยุบ อะไรก็ได้ แต่ทำแล้วไม่ต้องเครียดนะครับ ทำสบายๆ ทำเล่นๆ แต่เล่นๆ นี่ทำแบบขยันขันแข็งนะ ทำเป็นเดือนเป็นปี เล่นๆ ในที่นี้หมายความว่าไม่เครียด ไม่จ้อง ไม่เพ่ง ไม่หวังผล

มีคำถามว่า - ถ้าทำขึ้นมาก็คือตัวตนนะสิ...

ตอบว่า - ถ้าคิดอย่างนั้น การไม่ทำขึ้นมา ก็เป็นตัวตนนั้นแหละที่จะไม่ทำ จะทำขึ้นมาก็คือตัวตนนั้นแหละที่ทำ แต่ความเป็นจริงแล้ว ไม่มีอะไรที่เป็นตัวตน มีแต่ความเห็นผิดที่เข้าไปยึดมั่น ๕ ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาว่าเป็นตัวเป็นตน เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อละตัวตนอะไร เพราะไม่มีตัวตนที่จะให้ละ ปฏิบัติเพื่อละความเห็นผิด

ที่ฝึกนี้ไม่ต้องกลัวว่าจะเป็นตัวตน ทำอย่างไรก็ได้ ขอให้มึสติ ถ้าใครจะมาว่ามึสติแบบสร้างขึ้นมานี้เป็นตัวตน ถ้ามีตัวตนแล้วมึสติ ก็ใช้ได้แล้ว มันเป็นเพียงคำพูด การที่เราจะหมดการยึดมั่นถือมั่น ไม่ใช่หมดเพราะว่าเราไปเรียนมาตามหนังสือว่าไม่มีตัวตน สัตว์บุคคล เป็นแต่นามรูป หรือว่าฟังผมพูดมาเล็กๆ น้อยๆ แล้วจะละได้ ต้องละได้จากการปฏิบัติด้วยตัวของท่านเอง เป็นญาณปัญญาของท่านเองที่เกิดขึ้นภายใน ท่านใดที่ได้เคยปฏิบัติมาบ้างแล้ว ก็จะได้รู้ว่า กระบวนการพัฒนาของจิตเพิ่มขึ้นมา ตอนแรกเราเป็นทาสอารมณ์ อารมณ์ที่ดีมาก็ชอบ ทำให้เราดีใจ อารมณ์ที่ไม่ดีมาก็ตกทุกข์ เป็นทุกข์มาก แต่พอฝึกไปได้สักหน่อย ก็จะเริ่มห่างออกไป จะมีความรู้สึกว่าได้ถอนกระหนาบบ้าง แต่น้อยลง ต่อไปมึสติสัมปชัญญะมากกว่านั้นจิตก็จะเป็นอุเบกขา

การปฏิบัติไม่มีอะไร ทำไปเรื่อยๆ เหมือนเดิม นี่เป็นวิธีการที่จะทำให้จิตหมดความเห็นผิด หมดการยึดมั่นถือมั่น เมื่อหมดความยึดมั่นถือมั่น ทุกข์ต่างๆ ที่เคยเกิดก็จะหมดไป พัฒนาการทางจิตของผู้ปฏิบัติจะเป็นไปตั้งแต่เริ่มต้น จนกระทั่งถึงมึผู้รู้ กับสิ่งที่ถูกรู้แยกออกจากกัน

ผู้รู้เป็นลักษณะของจิตที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นสมาธิ เป็นคนเฝ้าดูนามรูปตามความเป็นจริง อารมณ์อะไรมาปรากฏก็เฝ้าดู เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถามว่าต้องเห็นกี่ครั้ง ... ตอบไม่ได้ ต้องเห็นซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่อย่างนั้นแหละ จนกระทั่งจิตยอมรับว่าเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้แล้ว นอกจากเกิดขึ้นแล้วก็หายไป ๆ จนจิตยอมรับ เรียกว่าบือนข้อเท็จจริงให้กับจิต จนจิตหลอกตัวเองไม่ได้ พอหลอกไม่ได้ก็ยอมรับความจริง นั่นคือญาณปัญญา

หากท่านไม่ได้ฝึกหรือฝึกมาเล็กน้อย ใจของท่านก็มีลูกเล่น คือหลอกไปหลอกมา รู้อยู่ว่ามันไม่เที่ยง ก็จะทำให้มันเที่ยงอยู่เรื่อย พอปฏิบัติธรรมก็อยากให้มันดีตลอด ทั้ง ๆ ที่รู้มาแล้วว่ามันไม่เที่ยง วันนี้ปฏิบัติได้ดี วันต่อไปปฏิบัติไม่ได้ดี ก็ไม่พอใจ ทั้ง ๆ ที่เขาแสดงความไม่เที่ยงให้เห็น ใจยังไม่ยอมรับ ทั้งที่ได้เรียนได้ฟังมาหมดแล้ว

บางท่านความโกรธเกิดขึ้น จ้องความโกรธ ความโกรธก็หายจริง ๆ ด้วย พอหายก็ดีใจ รู้สึกว่าตัวเองทำความโกรธให้หายได้ เวลาที่บอกว่าความคิดนำทุกข์มาให้ ท่านก็จ้องความคิด ความคิดก็ไม่ยอมเข้า ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่แล้วว่าเป็นอนัตตา ท่านก็ยังพยายามบังคับบัญชาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง กลายเป็นตัวเองเก่งที่สามารถแปลงจิตได้ เดี่ยวพอราคะมาก็จะเอาอสุภะมาสู้ นี่เรียกว่านักแปลงจิต ไม่ใช่การตามดู ถ้าแปลงจิตได้เก่ง ตายไปก็ไปอยู่พรหมโลก ถ้ายังเก่งไม่ถึงที่สุดก็ไปอยู่ต่ำ เพราะอยู่กับชาวบ้านไม่ได้ เปื่อกามคุณ ต้องไปปฏิบัติสมาธิเหมือนฤๅษีสมัยก่อน พวกนี้เก่งเรื่องแปลงจิต

การที่เรารู้จากการเรียนปริยัติกับการปฏิบัตินี้ไม่เหมือนกัน ท่านรู้จากการเรียนปริยัติมาตั้งนานแล้วว่า รูปนามเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สภาวธรรมเป็นอย่างไร แต่พอมาปฏิบัติเข้าจริง ท่านก็ยังอยากให้มันเที่ยงอยู่ดี อยากให้เป็นสุขอยู่ดี ทั้ง ๆ ที่เรียนมาแล้วว่ามันทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ ท่านอยากให้มันเป็นอัตตา ทั้ง ๆ ที่เรียนมาแล้วว่าเป็นอนัตตา

เวลาเดินไป แล้วหลงคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ท่านก็รู้สึกว่ ไม่น่าหลงเลย เรา ท่านอยากให้มันรู้สึกตัวอยู่ตลอด จริงๆ แล้วมันแสดงความไม่เที่ยงให้เห็น เวลามันหลงไปก็ให้รู้ว่าหลงไป เราก็กลับมารู้ลมหายใจเข้าออก รู้การเคลื่อนไหวของกายตามปกติ ธรรมดาๆ เวลาคิด ก็ปล่อยให้คิดไป รู้สึกตัวก็กลับมา ทำซ้ำๆ ซากๆ อยู่อย่างนี้ ไปเรื่อยๆ เราไม่ได้ทำเพื่อให้หยุดคิด ทำเพื่อให้รู้ว่าความคิดมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตมันคิดได้เองของมัน บังคับมันไม่ได้ เท่านั้นเอง มันเป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เพียงแต่เราไม่รู้

ธรรมะทั้งหลายนี้ไม่ใช่พระผู้มีพระภาคไปสร้างขึ้นมาใหม่ เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว พระองค์ไม่ตรัสรู้ก็เป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว เมื่อพระองค์ตรัสรู้แล้วก็นำมาบอก บอกสิ่งที่มีอยู่แล้วนั้นแหละ ให้เรารู้ ให้ปฏิบัติจนเข้าใจ แค่นั้นเอง พอรู้แล้วก็ปล่อยวาง ความทุกข์ที่เคยมีเพราะว่าความยึด ไม่ได้สิ่งที่ชอบก็ทุกข์ เสียไปก็ทุกข์ พอใจไม่ยึด แค่นั้นก็หมดทุกข์ นี่เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อให้หมดทุกข์ทางใจ ซึ่งมาจากความคิดที่ไปติดอยู่กับอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ด้วยอำนาจอุปาทาน

การที่ท่านจะไม่ติดด้วยอำนาจอุปาทาน ก็คือต้องมาอยู่กับสิ่งที่กำลังมีอยู่ กำลังเป็นอยู่ให้มากขึ้น กำลังหายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า กำลังหายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก นั่งก็รู่ว่านั่ง ง่วงนอนก็รู่ว่าง่วงนอน ฯลฯ แต่อย่ารู้ง่วงนอนนั้นนะ เดียวหลับ ถ้าง่วงนอนแล้วคิดว่าจะเอาไม่อยู่ก็เปลี่ยนอิริยาบถใหม่ ให้มันหาย รู้ถึงความอยากเปลี่ยน พอหายก็รู้ว่าหาย นี่คือยู่กัสดิบัญญัติ อยู่กับสิ่งที่มิจริง อาการทางกายเป็นอย่างไรก็รู้ อาการทางจิตเป็นอย่างไรก็รู้

มีคำถามว่า - รู้แค่นี้ รู้แล้วจะได้อะไร....

ตอบว่า - คือย่างนั้นะครับ รู้แบบนี้เหมือนไม่เยอะ เหมือนรู้ไม่มาก โดยทั่วไปแล้ว ท่านอยากจะทำให้มากๆ การรู้มากๆ คืการสร้างทุกข์ให้กับ

ตัวเอง... รู้ให้น้อยดีที่สุด ท่านลองสังเกตดู ว่ารู้เรื่องไหนมาก ๆ ก็มักจะทุกข์มาก สมมติมีเด็กคนหนึ่งเดินขึ้นมา ถ้าเป็นเด็กอื่นที่ท่านไม่รู้จัก ท่านก็เฉยๆ แต่ถ้าเป็นหลานเรา เป็นคนอย่างนั้นอย่างนี้ ยิ่งรู้สึกเท่าไรยิ่งทุกข์มากเท่านั้น

มีคำถามว่า - รู้น้อยแล้วจะบรรลุได้อย่างไร

ตอบว่า - ความรู้มีหลายอย่าง ความรู้จากข้อมูลเป็นอย่างหนึ่ง ความรู้จริงเป็นอย่างหนึ่ง ความรู้จริงเป็นความเบาสบาย เพราะว่าเขาวางทุกอย่าง ความรู้จากข้อมูลมันหนัก เพราะต้องคอยแบกความรู้เอาไว้ ส่วนความรู้ที่เป็นปัญญานั้น รู้แล้ววางลงได้ ไม่ใช่รู้แล้วแบกเอาไว้

ความรู้โดยอาศัยข้อมูล เช่น ท่านรู้ว่าโทะสะไม่ดี โลกะไม่ดี โมหะไม่ดี กุศลทั้งหลายดี ตามที่ท่านเรียนมา การรู้แบบนี้เป็นรู้แบบข้อมูล เวลาเป็นข้อมูลจะมีประโยชน์ต่อเมื่อท่านใช้ถูก แต่ถ้าใช้ไม่ถูกก็จะเสียเวลา เช่น เวลาที่ท่านปฏิบัติ ท่านรู้ว่า ถีนะมิทชะไม่ดี เป็นนิวรรณ์ เครื่องกันการเจริญสมณะและวิปัสสนา พอถีนะมิทชะเข้ามาท่านก็รู้สึกว่าศัตรูมาแล้ว จิตมือคด มันจะหายช้า ที่ช้าเพราะท่านหลงลืมไปคิดว่าเขาไม่ดี หลงไปในความคิด เป็นการตัดสินสภาวะธรรม เป็นการใช้ด้วยอำนาจัดณหาและทิฏฐิ ไม่ได้รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง แต่ถ้าท่านรู้ธรรมดา สติก็เกิดไปเรื่อยๆ เกิดได้เร็ว

เหมือนกับราคะที่เกิดขึ้น ท่านก็รู้ว่าราคะไม่ดี ท่านที่เรียนมาก็คิดว่าราคะเกิดขึ้นกับโลกมุลจิต ซึ่งมีอยู่จำนวนเท่านั้นเท่านั้น มีเจตสิกเกิดประกอบเท่านั้นเท่านั้น แยกแยะได้หมด นั่นคือความหลง ไม่ได้ฝึกสติ ก็ทำให้ช้า แต่ถ้าท่านรู้เฉยๆ ท่านก็ฝึกสติไปเรื่อยๆ จะได้เร็ว ดังนั้น ความรู้เยอะทำให้ช้า

บางท่านฝึกไปได้สักหน่อยจิตจะดีขึ้น เพราะว่าไม่ค่อยยึด ที่นี้ท่านก็เอาจิตที่ดีไปช่วยคิด เพราะว่าท่านคิดได้ลึกซึ้งเป็นพระไตรปิฎกเคลื่อนที่เป็นคนเก่ง แต่นี่ก็เป็นอุปกิเลส วิปัสสนูปกิเลสเป็นสิ่งที่ดี ๆ แทบทั้งนั้น พวก

ญาณ ปิติ บัณฑิต วิปัสสนูปกิเลสทั้งนั้น.... ที่เป็นวิปัสสนูปกิเลสเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา เพราะไม่รู้ว่ามีมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา วิปัสสนาจริงต้องการรู้แค่นี้แหละ จะลึกแค่ไหน ก็แค่รู้ว่ามีไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาก็พอแล้ว เก่งไม่เก่งไม่เกี่ยว

ฉะนั้น ความรู้มาก รู้น้อยนี้ไม่เกี่ยว รู้มากก็ดี รู้น้อยก็ไม่เป็นไร ขอให้รู้ว่าทุกอย่างอยู่ในกฎไตรลักษณ์พอ นี่เป็นวิปัสสนา ท่านไหนที่ขอบรู้เยอะๆ ก็เรียนได้ ศึกษาได้ แต่ให้รู้ว่าลักษณะของวิปัสสนาแท้ๆ เป็นอย่างไร มิฉะนั้นจะหลงไปนาน

แต่ไม่ได้หมายความว่าท่านฝึกสติไปนานๆ นี้ ผมจะห้ามท่านอ่านหนังสือ หรือห้ามไปสำนักนั้นสำนักนี้ หรือห้ามไปเรียน ไม่ใช่อย่างนั้น บางท่านเข้าใจว่าฟังผมแล้วทุกคนเลิกเรียนไปเลย คนที่เคยสอนอธิธรรมก็เลิกสอนไปเลย จะเลิกเรียนหรือเลิกสอนก็เรื่องของท่าน ผมไม่ได้บอกอย่างนั้นนะครับ แล้วแต่การตัดสินใจของแต่ละท่าน

มีผู้ถามเรื่องการเห็นความไม่เที่ยงของนามธรรม ซึ่งเป็นเรื่องลำบาก การที่จะเห็นความไม่เที่ยงของตัวรูป ท่านว่ามันง่าย จริงๆ แล้วไม่ใช่ง่าย เพียงแต่ดูเหมือนง่าย เพราะว่าเรามองเห็นด้วยตา แต่ตามสภาวะแล้วยาก

การที่ท่านจะเห็นนามไม่เที่ยง เกิดดับ ท่านต้องฝึกไปเรื่อยๆ ฝึกจากการมีสติธรรมดานี้แหละ เดินไปเดินมา ยกมือ ดูลมหายใจ หรือทำอะไรก็ได้ ฝึกสติให้มากๆ พอฝึกสติมากเข้าท่านจะเห็นความคิดเข้ามา แล้วก็ออกไป

ความคิดคือเสียงในหัวของเรา ท่านสังเกตไหมครับว่ามีเสียงในหัวของเราเยอะไปหมดเลย

เวลาท่านนั่งอยู่คนเดียว จะมีเสียงพูดในหัว นั่นแหละเป็นความคิด
ก่อนที่จะเป็นเสียงในหัว จะเป็นความคิดมาก่อน
ก่อนที่จะเป็นความคิดมันถูกปรุงแต่งมาก่อน

แต่เราไม่เห็น จะเห็นตอนมันปรุงแต่งเสร็จจนเป็นเสียงในหัวแล้ว
เห็นอันไหนก็ดูอันนั้นแหละ พอดูก็จะลึกลงไป ๆ เรื่อย ๆ จนกระทั่งถึง
ต้นตอของมัน

การปฏิบัตินี้ก็เพื่อจะให้เห็นจิตตัวเอง เห็นความคิดของตัวเอง วิธีการ
ที่จะทำให้ได้ผลเร็วคืออย่าพูดมาก เวลาอยากจะพูดให้ดูจิต เพราะว่าคำพูด
นั้นออกมาจากความคิด มันจะปรุงแต่งก่อน แล้วกลายเป็นความคิด ความคิด
นี้ทำให้ออกมาเป็นคำพูด ในการปฏิบัติท่านจึงต้องอย่าพูดเยอะ พูดเท่าที่จำเป็น
เวลาอยากจะพูดให้ดูความอยากจะพูด ต้องเตือนตนเองอยู่เสมอ ผมเห็นท่าน
พูดกันว่าสำนักนั้นสำนักนี้ดี แต่ก็ไม่ได้เกี่ยวกับเรานะครับ อาจารย์ท่านพันทุกข์
ไม่ใช่เราจะพันทุกข์ไปกับอาจารย์ด้วย ฉะนั้น เราต้องดูตัวเองเป็นหลัก

เราฝึกปฏิบัติไม่ได้ต้องการเอาอะไรทั้งนั้น เราฝึกเพื่อละความเห็นผิด
ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง หมดทุกข์ไปตามลำดับ ถ้าอาจารย์ท่านไหน
สอนให้เราละคลายความทุกข์ต่างๆ ได้ดี ก็ใช้ได้ เป็นประโยชน์ของท่าน ถ้า
ผมพูดไปแล้ว ท่านทำไม่ได้ผล ก็อย่าฟัง ไปฟังอาจารย์ท่านอื่น เพราะความ
ทุกข์เป็นของท่าน ไม่ใช่ของผม ท่านต้องเข้าใจประเด็นนี้ด้วย ไม่อย่างนั้น
ท่านก็จะไปยึดมั่นถือมั่นอยู่เรื่อย จะมีปัญหาที่หลัง เพราะเวลายึดจะไม่รู้ตัว
พอนาน ๆ ไปแล้วจึงรู้สึกที่ตัวเองแยกจากคนอื่น นั่นมันแรงมากแล้ว จิตที่
แยกกลุ่มเรากลุ่มเขา แยกเรากับคนอื่นเป็นคนละพวก คือจิตที่หยาบมาก
เป็นจิตที่ไร้ศีลโดยสิ้นเชิง เป็นไปเพื่อความอาฆาตพยาบาท

จิตที่ยึดแรงก็เกิดจากความยึดเล็กๆ น้อยๆ นั่นแหละ ยึดอาจารย์
บ้าง ยึดข้อปฏิบัติบ้าง ยึดวิธีการบ้าง เล็กๆ น้อยๆ ที่ตอนแรกท่านจะยัง

ไม่รู้ แต่พอยืดนานๆ ก็จะแสดงอาการในแง่ของความรู้สึกแตกแยก รู้สึกแตกต่าง ต่อไปก็จะยอมรับกันไม่ได้ บางทีก็เลิกคบกันไปเลยก็มี

ให้ท่านจิตตัวเอง เวลาอยากจะพูดก็ให้ดู พูดเท่าที่จำเป็น อย่างเวลาเราไปสำนักปฏิบัติโดยทั่วไปแล้วเขาจะห้ามพูด คือพูดได้กับพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น พูดได้ตอนสอบอารมณ์ พูดออกมาก็อนุญาตให้พูดตั้งแต่การปฏิบัติไม่ใช่พูดบริยัติ นี่เป็นการฝึก การที่สำนักเขาให้ปฏิบัติอย่างนั้นก็เพื่อให้เราคุ่นเคยกับการมีสติ ไม่ได้ฝึกเพื่อให้ไปติด แต่การไปติดเป็นเรื่องของเราเอง เพราะเราชอบติด จิตมันชอบ ก็เลยไปติดเขาเอง ไม่มีสำนักไหนหรอกที่บอกว่า ให้เรามาติดฉันนะ ไม่มีหรอก แต่เรานี่แหละไปติดเขาเอง เราฟังแล้วชอบก็เลยไปติดซะเลย สัมผัสจิตตัวเอง ฟังผมพูดก็เช่นเดียวกัน อย่าทำอย่างนั้นนะ อย่ามาติดผม ผมพูดให้ฟัง ท่านเข้าใจแล้ว ก็เอาไปปฏิบัติเอาคนใหม่ๆ มาจะได้รับประโยชน์ ไม่ใช่คนเดิมอยู่เรื่อย ๆ นะ

แรกๆ จิตก็จะหลอกท่าน ฟังผมพูดก็ดูเหมือนง่าย ๆ นะ ไม่ต้องเรียนมั่ง ไม่ต้องถือศีลมั่ง อะไรพวกนี้ นี่เป็นความเจ้าเล่ห์ของจิต อะไรที่ได้ช่องจิตก็จะเอาละ คิดไปต่างๆ ท่านต้องตามดู ความคิดก็จะเปลี่ยนไปเรื่อย ท่านก็จะรู้ว่าความคิดนี้ไม่เที่ยง แต่ถ้าท่านหลงความคิดว่า เอ๊ะ ไม่ต้องรักษาศีลก็ได้ อาจารย์สุภีร์ว่าทั้งดีและไม่ดีก็เสมอกัน อย่างนี้ไม่ใช่จะรับระวังจิตเจ้าเล่ห์ เป็นมายาของทุกข์ที่มาหลอกท่าน

ฝึกแรกๆ ได้สภาวะอะไรดี ๆ ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ต้องไปคุยกัน ให้ดูจิตตัวเองไป อยากจะคุยก็ดูให้เห็นชัด ๆ ไปเลย ท่านก็จะเข้าใจ เมื่อไหร่ที่จิตของท่านมีลักษณะเป็นอุเบกขา เป็นกลางต่ออารมณ์ทุกอย่าง เมื่อนั้นสติสัมปชัญญะของท่านก็จะบริสุทธิ์ สูงสุดก็คือเป็นญาณ เรียกว่า “สังขารุเปกขาญาณ” ซึ่งแล้วแต่อำนาจบารมี ก็ปฏิบัติแบบเดิมไปเรื่อย ๆ ใครที่บารมีเต็มเปี่ยม หรือขยันปฏิบัติกับบรรลุลหรรณได้ คนไหนที่ไม่บรรลุลหรรณก็มีที่ไปเบื้องหน้าที่ดีงาม นี่คือลักษณะของจิตที่เป็นอิสระ เป็นกลางต่ออารมณ์

ส่วนจิตประภัสสร ไม่เหมือนกับจิตอุเบกขาเสียทีเดียว จิตประภัสสร เป็นลักษณะเฉพาะตัวของจิตเอง คือจิตมีลักษณะเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว จิตมีลักษณะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นประภัสสร มีลักษณะที่เป็นธาตุรู้เท่านั้น แต่ที่จิตมีลักษณะแตกต่างกันออกไป เพราะว่ามีสิ่งแปลกปลอมเข้ามาปรุงแต่งจิต คือสัญญาบ้าง เวทนาบ้าง สังขารบ้าง แล้วก็ได้อำนาจของจิตไปต่างๆ นานา ตามที่บางท่านเคยเรียนมานั้นแหละ

ตัวจิตมีลักษณะเดียวเท่านั้น คือ วิชาณลักษณะ เป็นธาตุรู้ เป็นสภาวะที่รู้แจ้งอารมณ์ ฉะนั้น ถ้าเป็นจิตที่ฝึกมาดีแล้ว มีสติสัมปชัญญะดีพอ ก็เรียกว่าจิตผู้รู้ ผู้ดู เพราะจิตมีลักษณะรู้ของเขายู่แล้ว ที่ไม่รู้ก็เพราะว่ามีอวิชชาหุ้มห่ออยู่เต็มไปหมด เหมือนในพระไตรปิฎกท่านว่า มีต้นหาจาทา มีอวิชชาหุ้มห่อ จิตเป็นอย่างนั้นจริงๆ ท่านก็ต้องปฏิบัติไปๆ จนความรู้มากขึ้น เมื่อรู้มากขึ้น ตัวรู้ก็ดี จิตประภัสสรก็ดี ก็ไม่ได้อยู่ที่ไหน คงอยู่ที่เดิมของมันนั้นแหละ มันไม่ใช่การแสวงหาจากภายนอก มันอยู่ข้างในนั้นแหละ แล้วอยู่ตรงไหน ก็ไม่ต้องไปหา เพราะว่าเขาเป็นผู้รู้ ถ้าไปหาผู้รู้ ก็เหมือนขี่เรือบินไปหาเรือบิน เรือบินท่านกำลังใช้อยู่ จะขี่ไปหาที่ไหน ผู้รู้กำลังใช้อยู่ ที่จิตไม่รู้ ไม่ตื่น ไม่เบิกบาน เพราะว่ามีสิ่งแปลกปลอมมาทำให้เศร้าหมอง เพียงแต่เอาสิ่งแปลกปลอมนี้ออกไป คือเอาความคิดต่างๆ ที่นำกิเลสเข้ามาออกไป จิตก็จะรู้ เป็นจิตผู้รู้ หรือจิตประภัสสร

ต่อไปฝึกไปเรื่อยๆ ก็จะเจอสภาวะอย่างหนึ่ง เหมือนไม่ได้คิดอะไร เป็นจิตว่าง ซึ่งเป็นลักษณะอย่างหนึ่ง เป็นทางผ่าน ดีแล้วที่เจอจิตว่าง เวลาเจอแล้วก็อย่ามัวไปเพ่งจิตว่าง ทำเหมือนเดิม คืออย่าเพ่งอะไร ให้ดูสบายๆ ดูว่ามีความสงบ ความว่าง แล้วสักหน่อยความคิดก็จะเข้า ถ้าความคิดไม่เข้าท่านก็ดูสบายๆ ไป ว่ามันว่างมันไม่มีอะไร อย่าเพ่ง ถ้าเพ่งก็จะเป็นการทำอุปทาน ไปพรหมโลกอีก ให้ดูสบายๆ เอาความรู้สึกว่างๆ นี่แหละมาดู ให้เห็นว่าเดี่ยวว่าง เดี่ยวไม่ว่าง ว่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ในการปฏิบัติให้ท่านเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส สัมผัส คิดนึก ธรรมดา ๆ แล้วดูปฏิบัติทางจิต จะมีปฏิบัติเกิดขึ้น ท่านอาจจะทดสอบตนเองบ้างก็ได้ อย่างบางท่านกลัวผี ก็ไปหาหนังสือเกี่ยวกับผีมาอ่านดู แล้วดูปฏิบัติทางจิต

มีเรื่องเล่าไว้ในคัมภีร์ มีพระเถระรูปหนึ่ง ท่านปฏิบัติธรรมไป แล้วกิเลสไม่เข้าเลยเป็นเวลาถึง ๖๐ ปี ท่านนี้กว่าท่านเป็นพระอรหันต์ไปแล้ว ลูกศิษย์ท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว มาพบพระอาจารย์ ทราบวาระจิตว่า พระอาจารย์ยังเป็นปุถุชนอยู่ พระอาจารย์กิเลสไม่เข้าตั้ง ๖๐ ปี ดังนั้นเทียบกับเรา ถ้ากิเลสไม่เข้าชั่ววัน สองสามวัน ก็ไม่ต้องห่วงนะครับ ไม่ได้เป็นอะไรหรอก อย่าไปคิดมาก

ลูกศิษย์ก็เลยคิดช่วยพระอาจารย์ มาพบพระอาจารย์ถามว่า “ท่านอาจารย์ ท่านยังเล่นฌานอิทธิฤทธิ์อะไรได้อยู่หรือเปล่า” พระอาจารย์ก็บอกว่ายังเล่นได้ ยังคล่องอยู่ ลูกศิษย์ให้อาจารย์เนรมิตช้าง พระอาจารย์ก็เนรมิตช้าง แล้วให้เนรมิตช้างร้องเสียงดัง วิ่งเข้ามาหา พระอาจารย์ก็ทำตาม พอช้างวิ่งเข้ามาหาตัวเองก็ตกใจ ลูกศิษย์เลยกระตุกจิรวพระอาจารย์ “อาจารย์ เป็นพระอรหันต์แล้วจะตกใจได้อย่างไร...” อาจารย์ก็เลยรู้ตัวว่าไม่ได้เป็นพระอรหันต์ กิเลสมันหลง

ดังนั้น เวลาปฏิบัติไปแล้วมีความสุขก็ดี กิเลสไม่เข้าก็ดี ก็อย่าเพิ่งดีใจ ให้หาข้อพิสูจน์ แล้วดูปฏิบัติทางจิต เวลาที่เราเห็น เราได้ยิน ก็ได้ยิน ก็ได้ปฏิบัติเกิดขึ้น ถ้ายังไม่เห็นก็ฝึกทางกาย ทางเวทนาไปเรื่อย ๆ ก็จะเห็นเอง อย่าหยุด อย่าไปประมาท พอได้ดีนิด ๆ หน่อย ๆ แล้วก็ครึ่ง ๆ กลาง ๆ เรียกว่าประมาท ในทางพระพุทธศาสนานี้จะหยุดได้ก็ต่อเมื่อเป็นพระอรหันต์ ตัดกิเลสได้โดยสิ้นเชิงเท่านั้น

ถ้าเป็นพระอรหันต์จริง บรรลุ “อัสภักขยญาณ” แล้วก็มีญาณบอกเรียกว่า “ปัจจุเวกชนญาณ” ของพระอรหันต์ ที่บอกว่า “ฉิณา ขาติ ขาติสิ้นแล้ว ...” นั่นจึงเป็นของแท้ แต่ถ้าไม่มีญาณขึ้นมาบอกละก็ไม่ใช่ เป็นการเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือว่าเป็นจิตว่างจริง แต่ท่านไปเพ่งเอา เวลาเพ่งแล้ว ความคิดก็จะไม่เข้าเป็นธรรมดาเพราะถูกเพ่ง อย่างเวลาบอกให้ท่านดูความคิด ท่านก็มัวแต่เพ่งจะดูความคิด ความคิดก็ไม่มีแล้ว เพราะท่านไปจ้องมัน กิเลสก็เหมือนกัน ถ้าไปจ้องใส่มันๆ ก็หาย ดังนั้น ท่านต้องตามรู้ ปฏิบัติไปตามความเป็นจริง แล้วก็ปล่อยวาง ไม่ใช่ไปเพ่ง เอาความสงบ ยิ่งไม่เอาอะไรเลยนั่นแหละ มันจะสงบขึ้นทุกวันๆ ขอให้ท่านรู้ทันเท่านั้นแหละ ความสงบยังมีอีกเยอะ

ในสายของการปฏิบัติธรรม จะมีความสุขยิ่งขึ้นทุกวัน ท่านอย่าไปติดก็แล้วกัน ผมจึงบอกให้ท่านฝึกสติให้มาก ๆ เพราะสติสัมปชัญญะเท่านั้นจึงจะรู้ทัน รู้ว่ามันสุข รู้ว่าคิดอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าท่านไม่ได้ฝึกสติท่านก็จะหลง ให้สังเกตดู ผู้ที่ไม่ได้ฝึกสติ แต่ไปฝึกสมาธิ จะติดความสุข ติดนิมิต ติดอะไรบางอย่าง ถ้าท่านอยากทำสมาธิให้จิตสงบบ้าง ให้ท่านฝึกสติก่อน ฝึกให้มาก ๆ จนรู้สึกว่ามีสติแล้ว รู้กาย รู้ใจดีแล้ว ค่อยไปทำสมาธิ อยากจะให้จิตสงบขนาดไหนก็ได้ตามสบาย ไม่ห้ามกัน เพราะลักษณะของการมีสติเขาจะไม่หลง เมื่อไม่หลงแล้วเวลาฝึกสมาธิ เกิดความสงบ จิตก็จะรู้ทัน หรือไม่สงบก็รู้ทัน เป็นการแสดงความไม่เที่ยงของจิตให้เห็นได้ แต่ถ้าไม่มีสติ ไปฝึกสมาธิ พอสงบความรู้สึกตัวก็จะหายไปเลย ตัวหาย

ที่พูดมาทั้งหมดนี้ ก็พูดเรื่องแนวการปฏิบัติที่ถูกต้องต่ออริยสัจจ์ แต่ผมพูดด้วยคำธรรมดาเท่านั้นเอง เพราะว่าทุกขสัจจน์ั้นเป็นปริณญะธรรม คือธรรมที่ต้องรู้ตามความเป็นจริงให้มันแจ่มแจ้ง ทุกขสัจจน์ั้นก็คือทุกอย่างนั่นแหละ ทั้งดีไม่ดี สมภา ความสงบของจิต ฯลฯ เป็นทุกขสัจจ์ทั้งสิ้น ท่านก็ต้องรู้และเข้าใจ มิฉะนั้น ท่านละสิ่งไม่ดี ก็จะไปติดสิ่งดีอีก ละสิ่งหนึ่งเพื่อไปติดอีกสิ่งหนึ่ง หรือปฏิบัติไปก็สร้างสภาวะอย่างใดอย่างหนึ่งเอาไว้ให้จิตไปยึดเกาะ

ถ้าท่านไม่รู้ทุกข์ตามความเป็นจริง มันก็จะเกิดสมุทัย สมุทัย คือ ความอยากที่จะให้ได้ดังใจ เวลาความสงบมาท่านก็อยากให้อยู่นานๆ ก็เป็นสมุทัย พอไม่อยู่นานๆ ท่านก็จะทุกข์หนักกว่าเดิม ประการนาสิ่งใดไม่ได้ อย่างนั้นก็เป็นทุกข์ สมุทัยไม่ต้องการให้จิตไม่ดีเข้ามา พอจิตไม่ดีเข้ามา ก็เป็นทุกข์ ปฏิบัติอยู่มีความว่างเข้ามาท่านก็ไม่อยากได้ ความจริงแล้ว ว่างเข้ามา สักหน่อยก็หายไป เป็นอนิจจัง มันอยู่ได้ไม่นานหรอก บางทีหลับไปสัก ๑๐ นาที ว่างก็หายแล้ว เป็นการแสดงอนิจจังของจิตทั้งหมดนั่นแหละ เวลาที่ไม่รู้ทุกข์ตามความเป็นจริง สมุทัยก็เข้า

ฉะนั้น ถ้าท่านปฏิบัติไปแล้ว เกิดความขัดแย้งขึ้นมาในจิต เกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็ให้ท่านรู้นั่นเป็นลักษณะของสมุทัย ที่มันไม่ได้ดังใจ ที่เกิดมาเช่นนั้นเพราะท่านรู้ไม่ทันความอยากของตัวเอง เวลานั้นก็อยากสงบ ถ้าไม่สงบ ท่านรู้ไม่ทันมันก็เป็นทุกข์ นั่งแบบรู้ทันกับรู้ไม่ทันจึงต่างกัน ทำกิจการงานหรือใช้ชีวิตก็เช่นกัน ท่านต้องทำให้ถูกต้องตามกิจในอริยสัจจ์ ต้องจำให้แม่น อาการเปลี่ยนแปลงต่อหน้าต่อตาท่าน ทางตาหู ฯลฯ นั่นแหละ เป็นทุกข์สัง มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าท่านรู้ทันอย่างนี้สมุทัยก็จะไม่มี ลักษณะของสมุทัยก็คืออาการที่จิตทะยานออกไปนอกจากนามรูปภายใน เวลาเราส่งจิตออกไปพูดเรื่องคนอื่น ไม่ว่าจะพูดเรื่องดีหรือไม่ดีก็ตาม เป็นลักษณะของสมุทัย

อย่างที่ผมบอกไปก็คือ ตอนแรกๆ ให้ท่านอย่าพูดเยอะ ให้ฝึกดูความคิดดูความรู้สึกที่อยากจะพูด โดยเฉพาะที่ทุกวันนี้ฝึกกันยากสักหน่อย ก็คือ พวกที่ทำงาน มีโทรศัพท์ มีเครื่องมือสื่อสารเต็มไปหมด ต้องเตือนตัวเองบ่อยๆ แล้วก็ฝึกเอา ถ้าท่านพูดบ่อย จะทำให้เห็นความทุกข์ซ้ำ เห็นได้เหมือนกันแต่จะช้า ดังนั้น จึงต้องพูดน้อยๆ แล้วก็พอฝึกไปๆ เห็นความคิดดูความรู้สึกได้ตลอดแล้ว ก็สามารถจะใช้ชีวิตได้ตามปกติ พูดได้ตามปกติ คือตามปกติของผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งจะเป็นผู้พูดน้อยอยู่แล้ว คงไม่มีนะ ที่

ปฏิบัติธรรมแล้วพูดมาก ไม่น่ามี เพราะพระพุทธพจน์ก็บอกว่าการปฏิบัติธรรมเป็นไปเพื่อความมักน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลี ฯลฯ ไปหาอ่านได้ ถ้าปฏิบัติไปแล้วรู้สึกว่าเป็นแบบนี้ก็แสดงว่าไม่ถูก ถ้าต้องมาถกกันอยู่เรื่อย มารวมกลุ่มอยู่เรื่อยก็ไม่ถูก ต้องดูจิตตัวเองดีๆ จิตมักติดในหมู่คณะ เวลาเราไปทำบุญทำอะไรต่างๆ มักมีข้ออ้างว่าต้องเข้าหมู่ หรือไปสำนักปฏิบัติก็ต้องชวนกันไปเป็นกลุ่ม อย่างนี้ต้องดูจิตตัวเองดีๆ อาจชวนกันไปด้วยจิตที่เป็นกุศลจริงก็ได้ หรือว่าโดนหลอกก็ได้ ไม่แน่ ลองสังเกตดูนะ

กิเลสก็จะตามเราไปตลอด ตอนแรกๆ ก็ไม่เป็นไร ขอให้รู้ทันก็แล้วกัน เวลาพูดเรื่องตัวเองก็ดี เรื่องคนอื่นก็ดี ให้ดูว่าคำพูดเหล่านั้นเกิดจากจิตอะไร ดูให้ดี บางทีก็อยากให้ตัวเองสำคัญ บางคนไปทำดีแล้ว ก็ต้องมาบอกคนอื่นให้รู้ เพราะว่าถ้าไม่บอกตัวเองจะไม่ค่อยสำคัญ แล้วก็มีข้ออ้างว่าเขาจะได้บุญโมทนา มีข้ออ้างเยอะไปหมด ทำให้ดูดี เป็นข้ออ้างแบบกุศล ใครๆ ก็ชอบ แต่พวกนี้อันตราย อย่าไปเออออด้วยกันมาก อันไหนไม่ถูกก็ไม่ถูก เพราะว่าเออออมากก็เป็นการเอาใจกัน กิเลสเขาก็ชอบอยู่แล้ว ดังนั้น มีอะไรก็บอกกันตรงๆ ถ้าปฏิบัติธรรมด้วยกันแล้ว บอกกันตรงๆ โกรธ ก็ให้ไปดูความโกรธ ไม่พอใจขึ้นมากก็ดูความไม่พอใจ ไม่ใช่ไปตามใจกันอยู่เรื่อย จะไม่ได้ดูอะไร กิเลสก็ชอบอยู่แล้ว ความยากจึงอยู่ที่ตรงนี้ในตอนแรกๆ

การฝึกอยู่คนเดียวจะดี ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่ท่านแนะนำได้ ฝึกไปพอสมควรแล้วก็ไปขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้ บางทีเราอาจจะเข้าใจผิดบางอย่าง บางทีก็ 모르 ควรไปขอคำแนะนำจากอาจารย์ โดยปกติครูบาอาจารย์ก็คล้ายๆ กัน ปฏิบัติกันมาก็เคยหลงไปหลงมากันมาก่อนแล้ว จึงมาบอกได้ จะไม่หลงนั้นไม่มีหรอก ต้องเคยหลงกันมาแล้ว ตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้าง ก็เอามาบอก เราก็จะได้เร็ว บางคนมาบอกแล้วก็ไม่เชื่อ เถียงอีก..... ก็ไม่เป็นไร ขอให้ดูจิตตัวเอง

ดังนั้น ที่ผมพูดนี้ไม่ใช่จะให้เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ไม่เกี่ยวนะ ครับ ให้ท่านดูตัวเองเป็นก็แล้วกัน ดูนาม ดูรูปของท่านไป ไม่ต้องมาเห็น ด้วยกับผมก็ได้

นี่คือทุกข์ กับสมุทัย ทุกข์มีไว้รู้ให้แจ่มแจ้งตามที่มันเป็นจริง มี อะไรมากก็ให้รู้ทัน เมื่อรู้ทุกข์ สมุทัยก็จะมี ถ้าสิ่งไหนท่านไม่รู้ทัน สมุทัย ก็จะเข้า ท่านก็จะทำตามสมุทัย

เมื่อท่านรู้ทุกข์ไปเรื่อย ๆ ลักษณะของความแจ่มแจ้งในนิโรธก็จะ ปรากฏ มีความสงบไปเรื่อย ๆ การติดในวัตถุสิ่งของ ในอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่ง แต่เดิมเคยติดมากก็จะน้อยลง แต่เดิมเคยโดนครอบงำมากก็จะน้อยลง ๆ การปรุงแต่งต่าง ๆ ลดลง นี่คือการของจิตที่โน้มไปเพื่อการทำให้แจ้ง นิโรธ แต่ว่าก็ยังไม่ใช่ของจริง นิโรธที่แท้จริงนั้นคือพระนิพพาน เป็น สภาวะที่ปราศจากการปรุงแต่ง เป็นสิ่งที่มรรคจิตผลจิตไปรู้เข้า สามารถ ทำลายกิเลสได้โดยสิ้นเชิง ซึ่งจะรู้จักด้วยตัวของเราเอง เมื่อเราถึง ถ้ายัง ไม่ถึงก็จะมีสภาวะจิตใจที่เป็นกลาง ไม่หลงปรุงแต่ง ให้เรารู้ว่า จิตได้โน้ม เอียงไปสู่การทำนิพพานให้แจ้งแล้ว

นิโรธนี้เป็นสัจฉิกาดัตถพพธรรม คือธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ทำให้แจ้ง ทำให้รู้จัก เพราะพระนิพพานเป็นสภาวะที่มีอยู่แล้ว เพียงแต่จิตเรายังไม่ พร้อมเพราะมัวแต่หลงปรุงแต่ง เมื่อฝึกรู้ทุกข์ไปเรื่อย ๆ จนเข้าใจแจ่มแจ้ง สมุทัยก็ถูกละ นิโรธก็แจ่มแจ้งขึ้นมา

ส่วนตัวมรรคก็คือการฝึกสติสัมปชัญญะที่ต้องทำแล้ว ๆ เล่า ๆ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ไปเรื่อย ๆ การฝึกปฏิบัติ หรือการฝึกสติที่พัฒนาขึ้นไปเรื่อย ๆ แบบนี้เรียกว่าการฝึกไตรสิกขา เป็นการฝึกอริยศีลสิกขา อริยจิตสิกขา และ อริยปัญญาสิกขา เวลาเราฝึกสติเพิ่มขึ้นไปแล้ว จนถึงระดับหนึ่งที่เราสามารถ มองเห็นความคิดของตัวเอง ความรู้สึกของตัวเองได้ ต่อไปเราจะไม่ใช่คน

รักษาศีล แต่ว่าศีลจะรักษาเรา ตอนที่เรายังไม่ได้ฝึก เราต้องรักษาศีล มันก็เครียด มันไม่อิสระ มันต้องรักษา การที่ต้องรักษานี้แสดงว่าเราไม่อิสระ ต้องเป็นข้อๆ เยอะไปหมด ยิ่งถ้าเป็นของพระภิกษุยิ่งเยอะใหญ่ แต่เมื่อเราฝึกสติไปนานๆ จะเป็นการรักษาที่ตัวจิต ซึ่งการรักษาที่ตัวจิตนี้ ต่อไปไม่ใช่เป็นการที่เรารักษาศีลแล้ว แต่เป็นศีลที่รักษาเรา ไม่ใช่ให้เราทำอะไรผิดพลาดออกมาทางกายทางวาจา

แต่เดิมที่เคยคิดอะไรไม่ดี แล้วตัวคนนั้นคนนี้ ต่อไปสติเกิดขึ้นตัดได้ ก็รักษาศีลเราไม่ให้ไปทำความผิดพลาด แต่เดิมคิดไม่ดีแล้วไปทำนั้นทำนี้ ต่อไปสติเห็นความคิดนี้ ความคิดนั้นก็หยุดลง ไม่นำเราไปทำสิ่งที่ผิดพลาด นี่เรียกว่าอริศีล เป็นศีลที่รักษาคนปฏิบัติ

เวลาที่เราปฏิบัติเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่ใช่เราเป็นคนรักษาศีลอะไรไว้ แต่ธรรมะที่เราปฏิบัตินั้นแหละเป็นสิ่งที่รักษาเราไว้ เวลาที่เรายังปฏิบัติไม่ได้ จะรู้สึกว่าการหวั่นไหวธรรมะนี้มากเกินไป ต้องเรียนเยอะ ต้องเอามาใส่ตัว แต่พอปฏิบัติแล้วกลายเป็นว่าสภาวะธรรมต่างๆ นั้นแหละที่คอยรักษาเราไว้ หิริบ้าง โอตตัปปะบ้าง ความรู้สึกที่ติงาม เมตตา กรุณา ที่มากับสตินี้จะคอยรักษาเราไม่ให้ทำผิดพลาด นี่สำหรับคนที่ฝึกไปจนเห็นความคิดตัวเองแล้วเท่านั้น คนที่ฝึกแรกๆ ก็ต้องรักษาศีลนะครับ ไม่งั้นจิตก็จะเจ้าเล่ห์อีก ว่าอาจารย์สุริย์บอกศีลจะรักษาเรา เราไม่ต้องรักษาศีล ไม่ใช่อย่างนั้น ให้ท่านรักษาศีล ทำวัตร สวดมนต์ตามปกติ แต่ว่าฝึกสติไปเรื่อยๆ จนถึงระดับหนึ่งจะมีความเปลี่ยนแปลงของจิต จะมีความรู้สึกที่อิสระกว่าเดิมมากจริงๆ ขอให้ฝึกไปเรื่อยๆ อย่าย่อท้อ ไม่นานท่านก็จะเห็นผล

การเห็นผลจะใช้เวลานานไม่นานก็ขึ้นอยู่กับความขยันของท่านอย่างหนึ่ง อยู่ที่ว่าท่านมีทัศนคติต่อการฝึกอย่างไรอย่างหนึ่ง ถ้าท่านฝึกแบบเห็นด้วยบ้างไม่เห็นด้วยบ้างนี่ก็จะช้า คือฝึกไปสงสัยไป อย่างนี้ก็จะช้า ได้ผล

บ้างเหมือนกันแต่จะช้ากว่า ที่ได้ผลไม่ใช่ได้ผลเพราะความคิด แต่เพราะการฝึก เช่น ยกมือก็มีสติรู้ ฉะนั้น ถ้ามันคิดก็ปล่อยไป ขอให้มีความรู้สึกตัวแล้วกัน เดินไปก็อาจจะคิดไปด้วยว่า เดินมาตั้งหลายวันแล้วจะได้อะไร บ้างหรือเปล่าเป็นต้น.... ถ้ามันจะได้ผลก็ได้รับการเดินอย่างมีสติ รู้สึกตัว ไม่ใช่จากการคิดเอา ในพระพุทธรูปท่านก็รับรองไว้ว่า ตามรู้ตามดูไป ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน ดุลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กำลังเดินก็รู้ว่าเดิน คู้เข้าเหยียดออกก็รู้ มีความรู้สึกอย่างไรก็รู้ จิตใจมีอาการเป็นอย่างไรก็ให้รู้ จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ ไม่มีก็รู้ว่าไม่มี แบบนี้ไปเรื่อยๆ ทำตามท่านตรงๆ ไปเลย อย่าไปคิดมาก การจะได้เร็วไม่เร็วก้อยู่ตรงนี้ นี่เราไม่กล่าวถึงว่าชาติที่แล้วทำอะไรมานะ เพราะไม่รู้ ขอให้ขยันฝึก ไม่ใช่ขยันเพ่ง ทำสบายๆ เหมือนทำเล่นๆ แต่ขยันทำ ฟังให้เข้าใจเอานะ ลักษณะของความรู้สึกที่แท้จะเป็นความรู้สึกว่ามันต่างจากเมื่อก็เท่านั้นแหละ ตอนแรกๆ ก็จะรู้สึกว่ามีอะไรแทรกเยอะ เช่น มีเท้าซ้ายบ้าง เท้าขวามันบ้าง มีมือบ้าง มีแขนบ้าง อะไรพวกนี้ ไม่เป็นไร พวกนี้เป็นอารมณ์บัญญัติ เมื่อฝึกไปนานๆ จะค่อยๆ หายไปเอง

ถ้าเป็นความรู้สึกแท้ๆ ยกมือขึ้น ไม่มีมือ มีแต่ความรู้สึก เมื่อก็อยู่อีกอย่าง ตอนนั้นเคลื่อนไปไม่เหมือนเมื่อก็ เปลี่ยนไป ทำไมจึงเปลี่ยน เพราะว่ามันอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ มันจึงเปลี่ยน เป็นคนละตอนกัน มันไม่เที่ยงและไม่อยู่ที่เดิม เพราะทนสภาวะเดิมไม่ได้

ทำไมไม่ทำให้มันทนได้ล่ะ ไม่ได้ เพราะมันเป็นอนัตตา ก็ให้เห็นเป็นธรรมดาๆ เห็นด้วยความรู้สึกในใจของเรา ไม่ใช่เห็นแขน เห็นมือ เห็นเท้า แต่ตอนแรกๆ เสียใจในหัวเรามาก ก็จรรู้ว่านี่เท้าซ้าย นี่เท้าขวา เป็นต้น ก็ไม่เป็นไร ให้รู้สึกตัวเข้าไว้ นานไปมันก็จะเข้าใจไปเอง และจะค่อยๆ เป็นจริงมากขึ้นๆ สภาวะธรรมนั้นอยู่ต้น แต่ความคิดของเราจะไหลไปในบัญญัติ

ตลอด พอเห็นแล้วก็ป็นมือเลย คิดเข้าไปแล้ว ติดในนิมิตและอนุพยัญชนะ ถ้าเป็นปรมาตมธรรมแท้ๆ อย่างที่เราเรียนมา มันไม่ใช่คน เป็นสิ่งที่มองเห็นเท่านั้น เป็นรูป เป็นอาการเคลื่อนไหวของกาย เป็นวาโยธาตุ ไม่ใช่แขน ไม่ใช่ขา ถ้ารู้ว่าเท้าซ้าย เท้าขวา ก็เพราะความคิดเข้าไป

การฝึกสติสัมปชัญญะที่ละเอียดละออ เป็นอุเบกขาจริงๆ นั้น รู้ตื่นๆ แคร่รู้สึกว่าการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเท่านั้นเอง พอเราไม่ได้ฝึก มีผัสสะกระทบ อย่างที่ท่านแสดงไว้ในปัจจุสมุปบาท มีเสียงกระทบกับหู เกิดโสทวิญญูณ แล้วก็เกิดผัสสะขึ้น รับรู้เรื่องนั้น ใจเราก็เข้าไปสวเขตนา ในเรื่องนั้น แล้วก็ปรุงแต่งต่อยาวไปเรื่อย ๆ กลายเป็นเสียงคนนั้นคนนี้ไปเรื่อย เพราะไม่ได้ฝึก เรียกว่ารู้เฉย

อย่างการเดิน ลักษณะของวาโยธาตุ ก็คือการไหวๆ คือไม่มีขา ไม่มีคน เป็นการไหว การรู้วาโยธาตุๆ ปรากฏได้ทางกายกับทางใจ หรือเมื่อมีลมมา ก็รู้เย็น หรือรู้ร้อน เป็นต้น ไม่ต้องรู้ว่าเป็นลมหรืออะไร ให้รู้ว่าเย็น ไม่ต้องใส่คำพูดว่าเย็น แคร่รู้ว่าต่างกับเมื่อก็ แสดงให้เห็นว่าไม่เที่ยง ลักษณะของวิปัสสนาปัญญาจะรู้ลงไปแค่ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเท่านั้น

ธาตุดิน มีลักษณะ แข็ง อ่อน

ถ้ารู้สึกเจ็บ รู้สึกปวด เป็นเวทนาทางกาย เรียกว่าทุกขเวทนา

รู้สึกนุ่มๆ สบายๆ ก็เป็นสุขเวทนาทางกาย เป็นความรู้สึกเท่านั้นเองว่ามีสิ่งนั้น จากเดิมที่ไม่มีแล้วมามีสิ่งนั้นขึ้น นี่เป็นความรู้สึก เป็นลักษณะของปรมาตมแท้ๆ

แต่บอกว่าเหยียบก้อนหินเจ็บ แบบนี้รู้เกิน เพราะเสียงในหัวบอกมาว่าเป็นก้อนหิน ก็ไม่เป็นไร ก็ให้เดินต่อไป อย่าไปสนใจ ให้รู้ถึงความเคลื่อนไหวหรือรู้ถึงความเจ็บไป

ลักษณะการรู้แบบสติสัมปชัญญะแท้ ๆ วิปัสสนาแท้ ๆ นั้นไม่รู้ลงลึกอะไร ที่ลงลึกนั้นเป็นความคิดของเราด้านบัญญัติ

ท่านที่ไม่รู้ว่าจะเริ่มอย่างไรหรือใจก็ออกข้างนอกอยู่เรื่อย ก็ให้ท่านหาวิหารธรรมให้จิตอยู่ วิหารธรรมคือเครื่องอยู่ของจิต ท่านชอบกรรมฐานไหนก็ทำกรรมฐานนั้น ทำแล้วจิตเป็นสุขก็ใช้ได้ ไม่ได้หมายความว่าต้องกรรมฐานเดียวนะ เปลี่ยนแปลงได้ ท่านที่ดูลมหายใจแล้วมีความสุขก็ดูไป มีความคิดเข้ามาก็สลับไปดูความคิด เวลาลืมหายใจ ก็รู้ว่า อ้าวเมื่อก็ลืมดู แล้วก็กลับมาดูลมหายใจ สักหน่อยหลงไปก็รู้แล้วกลับมาดูแบบเดิม เดินไปก็ดูลมหายใจไป พอคิด ก็รู้ อ้าว ลืมหายใจ ก็กลับมาดูใหม่ เดือนตนเองบ่อยๆ ให้จิตมาอยู่ที่วิหารธรรม ทำแบบนี้ซ้ำๆ ซากๆ บอกไม่ได้ว่ากี่ครั้ง แต่ทำไปเถอะ ทำจนกว่าจิตเคยชินที่จะอยู่ข้างใน ทำจนกระทั่งว่าพอจิตแวบไปคิด ยังไม่รู้ว่าจะคิดเรื่องอะไร ท่านรู้ก่อนแล้ว เป็นอาการกระเพื่อมของจิต ก็รู้ทัน แต่ตอนแรกๆ จะเห็นด้วยว่าคิดเรื่องอะไร นั่นเป็นการเข้าไปในเรื่อง ยังไม่เห็นอาการของจิตแท้ ถ้าเห็นอาการของจิต จะไม่เห็นเรื่อง เช่นเดียวกันกับอาการทางกายนั่นเอง ถ้าทางกายเห็นเป็นแขน แต่สภาวะจริงๆ เป็นอาการเคลื่อนไหว จิตก็เหมือนกัน จิตที่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่ใช่เรื่อง แต่เป็นอาการของจิตที่กระเพื่อมไป ดูจิตแรกๆ ก็จะเป็นเป็นเรื่องด้วย ดูไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องสนใจเรื่องที่จิตมันคิด สนใจอาการที่จิตมันหลงออกไป

ท่านไม่ต้องรังเกียจบัญญัติ เป็นปกติที่เราต้องรู้ทั้งปรมัตถ์และบัญญัติต่อไปจะดีขึ้นเอง บางคนก็จะเอาปรมัตถ์อย่างเดียว ไม่เอาบัญญัติอย่างนี้เดียวก็เพี้ยน บัญญัติจะค่อยๆ หายไปเองตามกำลังของสติสัมปชัญญะ ดังนั้นไม่ต้องเครียดให้มาดูอยู่ที่วิหารธรรมบ่อยๆ

พอมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นๆ ดูจิตทัน แต่เดิมที่จิตอยู่นิ่งๆ ต่อมา
รู้ว่าจิตกระเพื่อม นี่คือลักษณะของญาณชั้นกลาง ถ้าเรียกตามชื่อก็เรียกว่า
อุทยัพพญาณ เห็นอาการเกิด และอาการดับของนามรูป เป็นวิปัสสนาตัวจริง

ตอนแรกๆ เรียกว่า ตรุณวิปัสสนา หรือเรียกว่าวิปัสสนาตั้งไข่ เริ่ม
ต้น จะมีความคิดแทรกบ้าง วิปัสสนาแท้ๆ จะเป็นตอนอุทยัพพญาณ จะ
เห็นอาการทางกายและจิตที่ไม่เป็นเรื่องราวอะไร พอดคิดเข้าไปในเรื่อง ก็รู้
แล้วหยุด ไม่ใช่ไม่คิดนะครับ คิดเหมือนกัน แต่รู้ทัน

ตอนเราปฏิบัตินี้ไม่ต้องใส่ชื่อ นี่ผมพูดให้ฟังตามแนวบริยัติ ไม่
ต้องกังวล เอาตามความเป็นจริง ให้ดูความคิด ดูความรู้สึก สงสัยก็ให้ความ
สงสัย มิฉะนั้น เราจะไปติดความคิด ความคิดจะทำให้เรางอแงอยู่เรื่อย เวลา
ปฏิบัติไป นักปฏิบัติส่วนใหญ่จะไปติดอยู่กับความคิดสุดท้ายนี้แหละ คือ
ความคิดที่จะมาถามอาจารย์ ลืมดูไป โดนมันลากมาถาม

อินทรีย์สังวรก็จะเป็นไปเอง ขอให้เราฝึกสติเท่านั้นแหละ อินทรีย์
สังวรคือลักษณะของการที่เราเห็นรูปด้วยตาแล้ว ไม่เข้าไปในอารมณ์ ไม่เข้า
ไปติดในนิมิตอนุพยัญชนะ เพราะถ้าติดจะทำให้ภิกขณาत्मน์สเข้า ได้ยิน
เสียงด้วยหูแล้วก็ทำนองเดียวกัน ไม่เข้าไปติดในนิมิตอนุพยัญชนะว่าคนนั้น
ว่าอย่างนั้น คนนี้ว่าอย่างนี้ ไม่ทำให้ภิกขณาत्मน์สเข้า ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูก
ต้องสัมผัสทางกาย รู้อารมณ์ทางใจ ก็เช่นกัน เกิดโทสะ ก็ไม่เข้าไปว่าโทสะ
ไม่ดี ไม่ติดในนิมิตอนุพยัญชนะ เกิดกุศลก็ไม่ติด ลักษณะของอินทรีย์สังวร
จะมาจากการฝึกสติ ชื่อของอินทรีย์สังวรเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสติสังวร การ
ฝึกสติแบบวิปัสสนาในทวารทั้งหกเริ่มที่อินทรีย์สังวรนี้แหละ

การฝึกสติหรือสมาธิโดยทั่วไป บางท่านอาจเข้าใจคลาดเคลื่อนว่า
ต้องนั่งนิ่งเหมือนก้อนหิน หรือไม่รู้อารมณ์อะไรเลย ต้องหลีกหนีจากบ้าน

ไปอยู่ถ้า เพื่อจะได้ไม่ต้องกระทบอะไรเลย เพื่อให้จิตมีสมาธิ อันนี้ไม่ใช่แบบวิปัสสนา ท่านคิดไปเองว่าอยู่ถ้าแล้วจะสงบ ลองไปอยู่ดูสิ เดี่ยวก็มดมา เดี่ยวก็งูมา เดี่ยวก็มีเสียง เดี่ยวก็กลัวผี ผนตก น้ำท่วม จิปาถะจริงๆ อยู่บ้านกับอยู่ถ้าก็คล้ายๆ กันแหละ อยู่บ้านยังจะสงบกว่าอีก ลองคิดว่าไปอยู่ป่าแล้วกลัวผีขึ้นมาจะอย่างไร เห็นกิ่งไม้หล่นก็สติแตกแล้วไม่ได้เป็นอย่างที่คุณคิดหรอก ส่วนใหญ่จะคิดไปเองว่าไปอยู่ป่าแล้วจะดี ถ้าคนสติไม่แข็งอยู่ป่าไม่ได้ การอยู่ป่าไม่ใช่สำหรับทุกคน

ถาม - จิตส่งออกนอกเป็นอย่างไร

ตอบ - เรื่องจิตส่งออกนอกนี้เป็นคำพูดของหลวงปู่ดูลย์ ท่านกล่าวถึงลักษณะของสมุทัย ถ้าพระพุทธพจน์ใช้คำว่าตัณหา โดยแยกเป็นกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เน้นที่ตัวสาเหตุที่ทำให้จิตทะยานออกไปรับรู้อารมณ์ภายนอก แต่หลวงปู่ท่านพูดเน้นที่ตัวจิต เน้นไม่เหมือนกัน ตัณหาคือลักษณะที่ส่ายออกไปหาอารมณ์ ทะยานไปแตะอยู่กับอารมณ์ ถ้าทั่วๆ ไป ก็เป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เวลาท่านเห็นคน จิตก็จะไปแตะแล้ว ว่าคนนี้ชื่อนั้นชื่อนี้ คือจิตส่งออกนอก เพราะว่าเมื่อท่านรู้ว่าคนนี้ชื่อนั้นชื่อนี้ ท่านลืมนึกว่าตัวท่านกำลังยืนอยู่ กำลังหายใจอยู่ นี่เรียกว่าจิตส่งออกนอก เสียงก็เช่นกัน พอได้ยินเสียงก็รู้หมดว่าพูดอะไร แต่ลืมนึกตัวเอง จิตที่ส่งออกไปรับรู้สิ่งที่ดีก็เป็นสมุทัยด้วย ตัวอารมณ์นี้จะเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ ส่วนตัวที่ทะยานอยากเป็นสมุทัย เราจะยึดได้ทุกอย่าง ยึดไม่ได้แต่โลกุตตรธรรมเท่านั้น นี่เรียกว่าจิตส่งออกนอกสำหรับคนทั่วไป คนปฏิบัติก็มีจิตส่งออกนอกเพิ่มอีกหลายแบบ การฟังอารมณ์ อยากเห็นให้ชัดก็เป็นจิตส่งออกนอกเช่นกัน เพราะหลงออกไปจากการรู้ตามความเป็นจริง

เวลาที่ท่านนั่งสงบ จิตก็ปะทะกับอยู่กับความสงบ นี่ก็จิตส่งออกนอก นอกจากการรู้รูปนามตามความเป็นจริง การที่จิตไปปะทะกับสิ่งใดสิ่ง

หนึ่งคือจิตที่ขาดสติ ขาดสมาธิ ถ้ามีสมาธิจะเป็นเหมือนคนดู และมีสิ่งที่ถูกดู สติจะเป็นเหมือนนายประตู่หรือยาม ที่นี้ยามก็อย่าหลับ ต้องฝึกให้เยอะๆ

เวลาที่เราไม่ได้ปฏิบัติ เราก็จะคิดถึงว่าจิตวิ่งออกไปข้างนอก ความเข้าใจของเรากับคำพูดของผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน เวลาเราคิดว่าเข้าใจอะไร ก็ให้รู้ว่าเราเข้าใจอย่างนี้ แล้วปล่อยไป พอปฏิบัติไป ความเข้าใจก็จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ

สติมีลักษณะตรงข้ามกับความคิด เมื่อเริ่มมีสติ ความคิดก็จะสั้นลงๆ เป็นปกติ เมื่อฝึกต่อไปอีกมากเข้าๆ หลังจากที่เห็นความคิดแล้ว ก็จะเป็นสติที่อัตโนมัติคือเกิดเอง สติที่เกิดขึ้น ไม่ใช่จะเกิดได้เองเฉยๆ แต่เกิดเพราะการฝึก อย่างที่เราทำซ้ำๆ ซากๆ ต่อเนื่องกันนี้แหละ แล้วท่านก็จะรู้ว่าไม่ได้พยายามอะไรเลย สติก็มาเอง พอจิตกระเพื่อมเคลื่อนไหวสติก็มา กายเคลื่อนไหวสติก็มา แม้แต่ตอนนอนอยู่ก็ตาม แค่พลิกตัวสติก็มา นี่เป็นสติอัตโนมัติ ถ้าได้แบบนี้ก็เรียกว่าสัมปชัญญะดีมาก ต่อไปคนนี้ก็จะมีที่หวัง เพราะว่าสติจะช่วยตลอด แต่ว่าไม่ใช่เลิกฝึกนะ ยังต้องฝึกเหมือนเดิม แต่สติอัตโนมัติจะค่อยๆ มามากขึ้น ต่อไปฝึกก็ไม่ได้ใช้ความพยายามอะไรมาก เหมือนใช้ชีวิตปกติมันแหละ แต่ตอนแรกๆ เหมือนต้องฝืนความเคยชินอยู่บ้าง

เหมือนมีคนมาบอกว่า “ผมให้คุณทำงานเดือนหนึ่งนะ คุณจะมีเงินใช้ มีความสุขไปตลอดชีวิตเลย” เราก็ต้องทำเต็มที่เลยใช่ไหม.... นี่เป็นคำเปรียบเทียบกับนะ

ที่นี้มีพระพุทธเจ้ามาบอก “ถ้าเธอฝึกสตินะ ทุกข์ทั้งหลายเท่าภูเขาที่เคยมีมาจะเหลือเท่ากับก้อนหิน ๗ ก้อนเท่านั้น” จะเอาไหมล่ะ ถ้ายังเฉยก็แปลกละนะ

ถึงจะฝันบ้าง ลำบากบ้าง ก็อย่าท้อ ท่านบอกไว้แล้ว ถ้าฝึกสติ
อย่างนี้ ทุกข์เท่าภูเขา จะเหลือเท่าก้อนหิน ๗ ก้อนเอง มันน้อยมาก ถ้าเป็น
พระโสดาบันก็จะเหลือการเกิดอีกอย่างมากที่สุดก็ ๗ ชาติ ฉะนั้น จึงคุ้มมาก
กับความพยายาม ไม่มีอะไรคุ้มกว่านี้อีกแล้ว

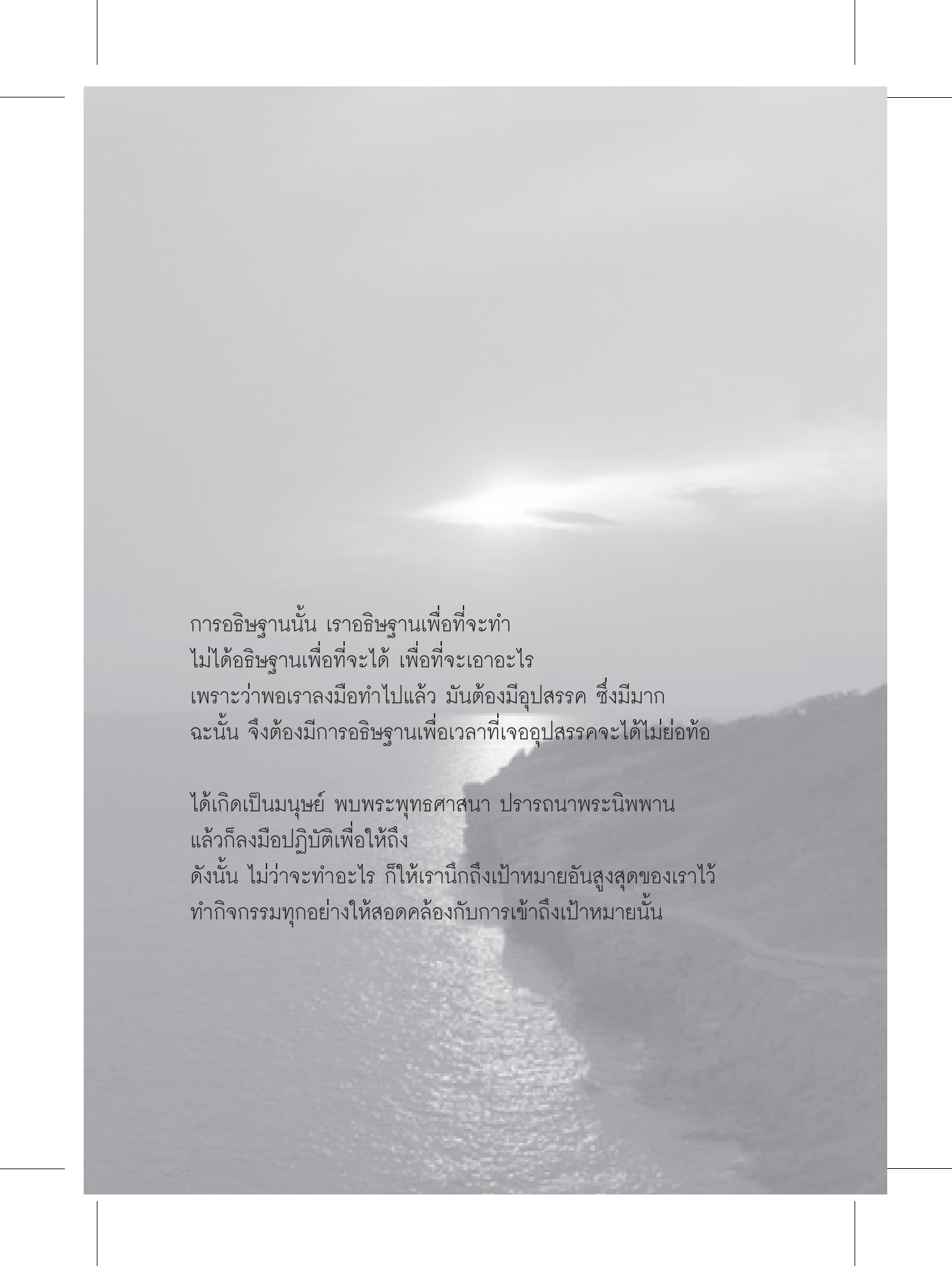
ที่ผมเปรียบเทียบกับการทำงาน นี่แบบเปรียบเทียบทางโลกนะ ถ้า
เปรียบเทียบภูเขาแบบพระพุทธเจ้านี้ยิ่งใหญ่กว่ามาก

ก็ขอให้ท่านไปปฏิบัตินะครับ อย่าขี้เกียจ ปฏิบัติอย่างไรก็ได้ เน้น
การเคลื่อนไหวเข้าไว้ ถ้าใครนั่งแล้วง่วงก็เคลื่อนไหว บิดตัวก็ได้ อย่าให้ง่วง
ไม่รังเกียจความง่วง แต่ให้ดู อย่าให้มันครอบงำ ลุกขึ้นเดินไปเดินมาได้
ไม่จำกัด เดินให้มีสติ รู้สีกตัว

เดี๋ยวพระคุณเจ้าก็จะไปฉัน ตอนเย็นผมจะแสดงอีกครั้ง ตอนนั้นถ้า
ท่านใดมีปัญหาก็มาถามได้ แต่ให้มาทีละคน ได้รับคำตอบแล้วก็อย่าไปพูด
ให้กันฟัง ไม่ต้องอยากรู้ อยากเห็นของคนอื่น อย่าพูดกันมาก ให้ปฏิบัติไป

ตอนนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนา





การอธิษฐานนั้น เราอธิษฐานเพื่อที่จะทำ
ไม่ได้อธิษฐานเพื่อที่จะได้ เพื่อที่จะเอาอะไร
เพราะว่าพอเราลงมือทำไปแล้ว มันต้องมีอุปสรรค ซึ่งมีมาก
ฉะนั้น จึงต้องมีการอธิษฐานเพื่อเวลาที่เจออุปสรรคจะได้ไม่ย่อท้อ

ได้เกิดเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา ปราบณาพระนิพพาน
แล้วก็ลงมือปฏิบัติเพื่อให้ถึง
ดังนั้น ไม่ว่าจะทำอะไร ก็ให้เรานึกถึงเป้าหมายอันสูงสุดของเราไว้
ทำกิจกรรมทุกอย่างให้สอดคล้องกับการเข้าถึงเป้าหมายนั้น

ครั้งที่ ๓

“เป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือพระนิพพาน”

บรรยายวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๔๙ เย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

เมื่อสักครู่นี้ท่านทั้งหลายก็ได้อธิษฐานไปแล้ว จำได้ไหมว่าอธิษฐานว่าอะไร โดยภาพรวมแล้วก็คือ อธิษฐานเพื่อให้ถึงพระนิพพาน

การอธิษฐานนั้น เราอธิษฐานเพื่อที่จะทำ ไม่ได้อธิษฐานเพื่อที่จะได้ เพื่อที่จะเอาอะไร เพราะว่าพอเราลงมือทำไปแล้ว มันต้องมีอุปสรรค ซึ่งมีมาก ฉะนั้น จึงต้องมีการอธิษฐานเพื่อที่เวลาเจออุปสรรคจะได้ไม่ย่อท้อ บางท่านพอฝึกไปหน่อยก็ขี้เกียจแล้ว ต้องใช้แรงอธิษฐานช่วย คือการตั้งใจที่จะไม่ย่อท้อ เวลาเกิดความขี้เกียจหรือทำไปแล้วไม่ค่อยเห็นผล ไม่ใช่ขออธิษฐานเสร็จแล้วก็แล้วไปเลยนะ อย่างนั้นก็ไม่ได้อะไร อธิษฐานแล้วต้องมาทำเอา

ในทางพระพุทธศาสนานั้น ท่านอธิษฐานเพื่อที่จะทำ เหมือนพระโพธิสัตว์ของเรา เวลาที่อธิษฐานจะเป็นพระพุทธเจ้า อธิษฐานเสร็จแล้วก็ลงมือทำ บำเพ็ญบารมี

ส่วนเราอธิษฐานเพื่อจะให้พ้นทุกข์ คือถึงมรรคผลนิพพาน อธิษฐานเสร็จแล้วก็ไปทำเอา จริงๆ การอธิษฐานให้ถึงพระนิพพานนั้นเป็นการถูกต้องแล้ว เพราะว่าถ้าไม่ถึงพระนิพพาน ก็ไม่พ้นทุกข์ ทุกคนจึงต้องถึงพระนิพพานเป็นข้อบังคับ เป็นกฎตายตัวว่าถ้าอยากพ้นทุกข์ก็ต้องถึงพระนิพพาน ท่านอย่าคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว หรือเป็นเรื่องของผู้ที่บวชเป็นพระ หรือว่ายกให้

อาจารย์อยู่คนเดียวนะ ถ้าท่านต้องการให้ถึงการพ้นทุกข์ ทุกท่านต้องปรารถนา ต้องอธิษฐาน แล้วก็ปฏิบัติเพื่อให้ถึงจุดนั้นเหมือนกัน จะอายุมาก อายุน้อย ก็ให้ตั้งใจปรารถนาให้ถึงพระนิพพาน และลงมือศึกษาวิธีการ แล้วก็ทำ

ในชีวิตแต่ละคนก็มีเป้าหมายต่าง ๆ กัน ถ้าเป็นคนแก่คงไม่ค่อยมีเป้าหมายอะไรเท่าไรแล้ว แต่ถ้าเป็นหนุ่มสาว ก็คงจะมีเป้าหมายไปให้ถึงอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ในความเป็นมนุษย์แล้ว เป้าหมายที่เราควรมีไว้ให้ตัวเองเสมอคือการไปให้ถึงพระนิพพานให้ได้ในชาตินี้ ไม่ใช่ชาติอื่น โดยปกติเวลาท่านอธิษฐานกัน ผมสังเกตว่าไปไกลเหลือเกิน ขอให้ชาติหน้า ๆ ไปปฏิบัติที่นั่นที่นี่ มากมายไปหมด แต่ในกาลสมัยที่พระธรรมของพระผู้มีพระภาคยังดำรงอยู่ ไม่ควรอธิษฐานไปไกลอย่างนั้น อธิษฐานให้ได้ในชาตินี้ เพราะว่าพระธรรมยังอยู่ ถ้าอธิษฐานไปไกลเกินไป แล้วก็มัวแต่รอ นั่นถือว่าเป็นความประมาท ในการที่ท่านทั้งหลายปรารถนาถึงพระนิพพานนั้น เป็นการถูกต้องแล้ว แล้วต้องทำให้ได้ด้วย ถ้าไม่ได้ในชาตินี้ก็ไม่ใช่ไร แต่ต้องทำให้เต็มที่เพื่อจะได้สั่งสมอุปนิสัยเช่นนี้ไปในชาติต่อ ๆ ไป ถ้าท่านไม่ตั้งใจจริง ปรารถนาแล้วก็รอไปทำในชาติต่อไป เวลาท่านไปเกิดเป็นเทวดา เพราะว่าท่านทำบุญมาเยอะ ก็จะมีแต่เรื่องสนุกสนาน การที่จะมาปฏิบัติธรรมก็ลำบาก เป็นมนุษย์นี่แหละดี มีทั้งสุขทั้งทุกข์ หลายๆ อย่างให้เห็น จึงเป็นที่ๆ เราจะเห็นความแตกต่าง แล้วก็อยากจะปฏิบัติธรรมมากที่สุด แล้วก็มีความสุขที่สุดอยู่ด้วย คือเพศพระภิกษุ ที่อื่นไม่มี

ฉะนั้น อัตรภาพที่เหมาะสมที่สุดที่จะปฏิบัติธรรม ก็คือความเป็นมนุษย์

ได้เกิดเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา ปรารถนาพระนิพพาน แล้วก็ลงมือปฏิบัติเพื่อให้ถึง ดังนั้น ไม่ว่าจะทำอะไร ก็ให้เรานึกถึงเป้าหมายอันสูงสุดของเราไว้ ทำกิจกรรมทุกอย่างให้สอดคล้องกับการเข้าถึงเป้าหมายนั้น

การกระทำอะไรที่สำคัญที่สุดในชีวิตเรา..... มีมากมาย บ้างก็ว่าต้องมีรถ มีบ้าน มีครอบครัว มีลูกหลาน ฯลฯ บางท่านก็ว่าการได้บวชเป็นเรื่องสำคัญ แต่จริงๆ แล้วการกระทำที่สำคัญที่สุดคือการกระทำที่เป็นไปเพื่อให้ถึงเป้าหมายสูงสุดของเรา คือพระนิพพาน

การกระทำที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ถึงเป้าหมายคือ การกระทำที่ประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะ เวลาเราจะทำอะไร ก็ให้นึกถึงการมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำงานบ้าน เดิน เข้าห้องน้ำ ฯลฯ ให้มีสติสัมปชัญญะส่วนมากเวลาเราทำงานบ้าน เราก็ไปจดจ่อให้บ้านสะอาด แต่หลงลืมสติไม่รู้สติอยู่ไหน เข้าห้องน้ำก็เพื่อปลดทุกข์ แต่สติไม่รู้อยู่ไหน

ตามความเป็นจริงแล้ว การใช้ชีวิตของเราควรจะเป็นการใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วยการฝึกสติ ตลอดเวลา อย่างอื่นเป็นเพียงผลพลอยได้ ให้ทุกกิจการเป็นการฝึกสติ เช่น รับประทานอาหาร ก็รับประทานอย่างมีสติ การอิมเป็นผลพลอยได้ นี่จึงจะถูกต้อง ถ้าชีวิตยังหลงๆ ลืมๆ อยู่ ไม่ได้ปฏิบัติ ก็จะไม่ถึงเป้าหมายที่ต้องการ ถ้าไม่ปฏิบัติให้ถึงพระนิพพาน เนี่ยต้องบอกว่าชีวิตนี้เสียชาติเกิด ท่านที่มาฟังผมในวันนี้ จะมาฟังในวันต่อไป หรืออาจจะไม่ได้มาฟังอีก ก็ไม่เป็นไร ขอให้ตั้งใจที่จะฝึกปฏิบัติ ฝึกสติให้มาก ๆ

การฝึกสตินี้ ต้องการเพียงการรู้สึกตัวเท่านั้น ไม่ได้ต้องการอย่างอื่น ไม่ต้องการความรู้ระดับดอกเตอร์ ไม่ต้องการความจำอะไรได้มากมาย ไม่ต้องการการพูดเก่ง ต้องการเพียงความรู้สึกตัวในการทำกิจต่างๆ จะเดิน ยืน นั่ง นอน อาบน้ำ ฯลฯ ทำอะไรก็ให้รู้สึก เมื่อเราปฏิบัติไปเรื่อยๆ แม้แต่ห้องน้ำที่เราเข้าอยู่ทุกวัน ก็จะกลายเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เพราะฝึกให้เราเป็นผู้มีสติ เป็นพุทธะ ตามปกติเราจะคิดว่าที่ศักดิ์สิทธิ์คือห้องพระ แต่ความจริงแล้วสถานที่ใดที่ทำให้จิตใจของเราตื่นขึ้นเป็นพุทธะได้ ที่นั่นคือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์

การฝึกแรกๆ ที่ได้ผลมากก็คือการฝึกในห้องน้ำ ห้องน้ำจึงเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ในสถานที่อื่นๆ นั้นท่านต้องวุ่นวายกับคนอื่น แต่ในห้องน้ำท่านอยู่คนเดียว ก็ให้ทำห้องน้ำนั้นให้เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ที่จะทำให้น้ำท่านตื่น มีสติขึ้น อุปกรณ์ที่อำนวยความสะดวกให้เกิดในห้องน้ำก็มีมากมาย แต่เดิมท่านอาจอาบน้ำใช้เวลาแค่ ๑๐ นาที ต่อไปให้อาบซัก ๓๐ นาที ไม่ต้องเร่งรีบ เริ่มตั้งแต่เปิดประตูรู้สึก หยิบแปรงสีฟันก็รู้สึก แปรงฟันก็รู้สึก ล้างหน้าก็รู้สึก จะทำธุระส่วนตัวก็รู้สึก อาบน้ำ มีน้ำถูกตัวก็รู้สึก ญสบู ทำอะไรต่างๆ ฯลฯ ก็รู้สึก จึงเป็นที่ฝึกสติได้ดีมาก ก็ลองดูนะครับ วันละครึ่งชั่วโมง แล้วท่านจะเห็นผลภายในประมาณ ๑ เดือน

ดังนั้น การฝึกสติเพื่อให้ถึงพระนิพพานนั้น ไม่ได้ต้องการอย่างอื่นอะไรเลย ขอให้ตั้งใจ แล้วมีความรู้สึกตัว ทำบ่อยๆ เท่านั้น

อย่างไรเรียกว่ารู้สึกตัว..... เวลาที่เรารู้สึกตัวจริงๆ นั้น ความคิดจะไม่มี เพราะความรู้สึกตัวกับความคิด อยู่ตรงกันข้าม เวลาเรารู้สึกตัว ความคิดก็ไม่เข้า เวลาที่ท่านนั่งฟังผมนี้ก็ทำความรู้สึกตัวไปด้วยนะครับ รู้ตัวว่ากำลังนั่งอยู่ ดูลิ ไม่ต้องใช้ความคิดอะไรเลย แค่นั่งอยู่นั่นก็คือการฝึกสติแล้ว เวลาลุกขึ้น เดินไป ก็รู้ ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ

การไปสู่พระนิพพานเป็นการไปสู่ความธรรมดาสามัญของชีวิต จึงใช้ความรู้แบบธรรมดาสามัญ ไม่ต้องคิดอะไรให้ยุ่งยาก ความสุข ความสงบ เป็นเรื่องธรรมดาสามัญ ไม่ต้องใช้เงิน ไม่ต้องรู้มาก ไม่ต้องเรียนมาก แค่ว่ารู้สึกพอ ทุกคนทำได้ทั้งนั้น อยู่ที่ว่าจะทำหรือไม่ทำ

ที่มนุษย์ทั้งหลายต่างจากสัตว์ ก็เพราะมนุษย์สามารถสร้างความรู้สึกรู้ตัวจนกระทั่งถึงความพ้นทุกข์ได้ แต่สัตว์ดิรัจฉานทั้งหลายเหล่านั้นและสัตว์ในอบายอย่างอื่นไม่สามารถที่จะทำได้ ความต่างกันอยู่ตรงนี้

การไปถึงพระนิพพานจึงเป็นของฟรี ได้เปล่า ไม่ต้องหาวัตถุดิบอะไรทั้งสิ้น แค่รู้ตัว กำลังเดิน กำลังคิด รู้ตัว ถ้าตัวเองหายก็ทำให้กลับมา โดยการหายใจเข้าออกลึกๆ สองสามครั้ง ความรู้สึกตัวก็กลับมาแล้ว ไม่ยากเลย ถ้าใจท่านคิดถึงลูกหลานที่บ้าน ก็หายใจเข้าออกลึกๆ สองสามครั้ง อย่างนี้ สติก็กลับมา หรือเวลาตื่นตื่น ใจไปอยู่กับเรื่อง ก็หายใจลึกๆ สองสามครั้ง ที่นี้ก็คือสิ่งอื่นๆ ต่อไป ด้วยความรู้สึกตัว ขอให้ทำมากๆ เข้านะครับ แบบนี้

อย่างที่ผมได้ตั้งคำถามไปแล้วว่า กิจกรรมอะไรที่สำคัญที่สุดในชีวิตเรา ผมก็เลยตอบให้ไปเลยว่า กิจกรรมที่สำคัญในชีวิต คือการมีสติสัมปชัญญะ เพราะเป้าหมายของเราคือพระนิพพาน ความพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ดังนั้น ก็ต้องทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตให้เป็นไป หรือสอดคล้องกับเป้าหมายนี้ด้วย ส่วนเรื่องอื่นๆ ที่ได้มาก็ให้เป็นผลพลอยได้ ผลที่ต้องการคือการฝึกสติ ให้ท่านตั้งใจมั่นอย่างนี้ มีฉะนั้นแล้ว เราจะหลงทางไปยาวนานเหลือเกิน เหมือนที่เคยหลงๆ กันมาแล้ว เรามักมีเรื่องอื่น เรื่องนั้นเรื่องนี้ที่สำคัญกว่า รอการฝึกไว้ก่อน ก็ทำให้ยาวนานไป ก็ขอให้ฝึกไป อย่าหมดความหวัง ไม่มีใครจะรู้ว่าเราจะบรรลุตอนไหน บรรลุเมื่อไร ไม่มีใครรู้ ก็ต้องทำไปเรื่อยๆ

ความผิดพลาดที่ร้ายแรงของท่านทั้งหลายที่เกิดเป็นมนุษย์ ก็คือการที่ท่านจัดตัวเองเป็นพวก “ปทปรมะ” ถ้าท่านยังไม่ตายก็อย่าไปจัดให้เป็นอย่างนั้นนะครับ มีแต่ท่านทำตัวเอง ให้ตั้งใจที่จะบรรลุให้ได้ในชาตินี้ ถึงไม่บรรลุก็ไม่ใช่ไร ต้องทำให้เต็มที่จนกว่าจะหมดลมหายใจ แล้วเราก็จะได้พิสูจน์กันว่าจะบรรลุได้ในชาตินี้หรือเปล่า

ลองนึกถึงพระเถระรูปหนึ่งที่ท่านถูกเสือกัดลิ้นครับ ท่านถูกเสือคาบไปกัดจนตาย เรื่องมีอยู่ว่า มีพระเถระกลุ่มหนึ่ง ไปอยู่ป่า ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ตกลงกันว่าจะไม่พูดกัน กลัวจะรบกวนการปฏิบัติธรรม เสือกก็มาคาบไปทีละรูป ท่านที่โดนเสือคาบไปก็ไม่ยอมร้อง กลัวจะรบกวนเพื่อน ท่านปฏิบัติ

กันแบบอุกฤษฯ พอถึงวันพระใหญ่ขึ้น ๑๕ ค่ำ พระมาประชุมกัน ๓๐ รูป หายไป ๑๕ รูป เลื่อนมาเอาไปวันละรูป ท่านไม่ยอมร้อง เพื่อนก็ไม่รู้ พอมาประชุมกันเลยรู้ว่าพระหายไป ท่านก็เลยตกลงกันใหม่ว่า ต่อไปถ้าเลื่อนมา คาบให้ร้องได้ จะได้ช่วยเหลือ แล้วก็แยกย้ายกันไปปฏิบัติ

ต่อมาเสื่อก็ก็นำคาบพระเถระรูปหนึ่งไป ท่านก็ร้องเลย เพราะเขา อนุญาตแล้ว พระเถระรูปอื่นๆ ก็ไปช่วยไล่เสื่อให้ปล่อย ปรากฏว่าเสื่อกาบ พระไปบนภูเขาขาด ซึ่งคนขึ้นตามไปไม่ได้ เพื่อนพระภิกษุไม่รู้จะช่วยอย่างไร ก็เลยบอกว่าพวกผมช่วยท่านไม่ได้แล้ว ให้ท่านช่วยตัวเองก็แล้วกัน พระเถระ ก็เลยต้องช่วยตัวเอง ด้วยการข่มเวทนา เจริญวิปัสสนา บรรลุธรรมตาม ลำดับๆ จนกระทั่งได้บรรลุเป็นพระอรหันต์นิพพานในปากเสื่อนั้นแหละ

พระอาจารย์ถามว่า - ข่มเวทนานี้ทำอย่างไร

ตอบ - คือคำว่า “ข่ม” กับคำว่า “ขันติ” เป็นอันเดียวกัน มาจาก รากศัพท์เดียวกัน ถ้าท่านเข้าใจคำว่าขันติอย่างถูกต้อง ท่านก็จะเข้าใจคำว่า ข่ม ถูกต้อง ในพระไตรปิฎกจะมีหลายอย่าง เช่นข่มเวทนา ข่มความ เจ็บปวด ข่มอาพาธ ข่มปิติ มีข่มหลายๆ อย่าง ลักษณะของการข่มก็คือ การ ที่ยังสามารถคงสภาพจิตไว้ ไม่ให้กระเพื่อมได้ ในเวลาที่กระทบกับอารมณ์ ใดๆ ถ้าข่มเวทนา ก็คือ เจ็บก็เจ็บไป แต่เป็นคนดูความเจ็บ ไม่ได้ทุกข์ไป กับความเจ็บนั้น อย่างนี้เรียกว่าข่มเวทนา หรือว่าอดทน อดกลั้นได้ต่อเวทนา นั้น เหมือนกันกับขันตินั้นแหละ เป็นการแยกออกได้ระหว่างผู้รู้ กับผู้ถูกรู้ เวทนานั้นเป็นผู้ถูกรู้ ส่วนผู้รู้ก็คือคนดูความเจ็บ ความเจ็บก็เกิดแล้วดับๆ ไม่ได้เกิดต่อเนื่องยาวตลอดไป เพราะว่าเวทนานั้นเกิดกับจิต จิตเกิดดับ ทีละดวงๆ ไป แต่ด้วยความที่เราไม่ได้ดู เลยกลายเป็นว่าเราเจ็บ เหมือน ความเจ็บนั้นเที่ยง ยาวไปตลอด ที่รู้สึกว่าความเจ็บเที่ยง เพราะว่าเรา เป็นเรา ที่เจ็บ เลยเที่ยง แต่ถ้าเป็นผู้ดูความเจ็บแล้ว ความเจ็บจะไม่เที่ยง เขาแสดง อนิจจังให้เห็น มันเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์อยู่แล้ว

ท่านทั้งหลายก็ต้องฝึกข่มเวทนาด้วยเหมือนกันนะครับ ฝึกสติไป
มาก ๆ นี่ก็เพื่อฝึกข่ม คำว่าข่มนี้ไม่ได้หมายความว่าไปกดทับเอาไว้ แต่
หมายความว่าสามารถคงสภาพจิตไว้ได้ ไม่ให้กระเพื่อมเมื่อเจอกับอารมณ์
ต่าง ๆ โดยเฉพาะอารมณ์แรง ๆ ถ้าเป็นอารมณ์ธรรมดา ท่านก็ต้องรู้จัก
รักษาจิตให้นิ่งได้เช่นเดียวกัน

ยกตัวอย่าง เช่น ท่านรอใครสักคน แล้วเขามาสาย ถ้าใจท่านกระ
เพื่อมเพราะรอนี้ แสดงว่าท่านไม่อดทน การฝึกสติ เราไม่ได้รออะไร แต่
โดยส่วนใหญ่เรามักรอไม่ได้ การฝึกสติทำให้จิตเป็นปกติอยู่ได้ คนไม่มัก
ไม่มาไป เราก็ไม่รออะไร ดูรูปดูนามไป ดูความรู้สึกขณะที่กำลังยืนอยู่ กำลัง
คิดอยู่ ถ้ารู้สึกโกรธไม่พอใจ ก็ดูความรู้สึกโกรธ อยู่กับตัวเอง

เวลาที่เรามีสติ จะรู้สึกว่าง จิตว่าง คือเต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ
ความคิดก็ไม่เข้า จิตไม่วิ่งวุ่น มีความสบาย ๆ เบา ๆ อยู่กับตัวเอง

การฝึกนี้จะมีคุณมากมาย ท่านที่ลองฝึกแล้วก็จะเห็นประโยชน์เพียง
ฝึกไม่นาน ความทุกข์ ความวิตกกังวลต่าง ๆ จะสั้นลง และจะค่อย ๆ สั้น
ลงทุกวัน ๆ เพราะความทุกข์มาจากความคิดของท่าน ท่านคิดอยู่เรื่อย ความ
ทุกข์ก็ไม่หาย ตกเป็นทาสของความคิด พระพุทธองค์จึงบอกว่าการฝึกสติ
เป็นเอกายนมรรค เป็นทางเอก ทางเดียวที่จะให้ถึงเป้าหมายสูงสุดคือพระ
นิพพาน นี่ผมก็เหมาเอาเลยนะว่าท่านทั้งหลายปรารถนาพระนิพพาน เพราะ
ว่าเห็นท่านอธิฐานกันไว้ ว่าจะเอามรรคผลนิพพานโดยส่วนเดียว การฝึก
นี้จึงเป็นวิธีเดียวที่จะให้ถึงเป้าหมาย ทางนี้ก็เป็นทางที่ไปคนเดียวด้วยนะครับ
บางท่านอยู่คนเดียวมักจะวุ่น ผมบอกว่าอย่าคุยกันมาก ท่านก็จะจับกลุ่มคุย
กันเรื่อย แบบอยู่คนเดียวไม่ได้ ไม่ค่อยอบอุ่น มันเหงา จริง ๆ แล้วความเหงา
ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะอยู่คนเดียวหรอก เกิดเพราะอยู่หลายคนนั้นแหละ คนที่

อยู่คนเดียวได้คือคนที่มีสติสัมปชัญญะเต็มเปี่ยมเท่านั้น คนไม่มีสติสัมปชัญญะเต็มเปี่ยมไปอยู่ที่ไหนเขาก็เรียกว่าอยู่หลายคน พระไตรปิฎกจะเรียกว่าพวก “ตณฺหาทุติโย” แปลว่า มีตัณหาเป็นเพื่อน ตัณหามาเยอะก็เหมือนมีเพื่อน เยอะ ตัณหา ก็พาถูกพาภรรยา พาคนนั้นคนนั้นมาด้วย นั่นแหละเป็นบริวารของท่าน ถึงจะนั่งคนเดียว ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะก็เรียกว่าอยู่หลายคน การอยู่คนเดียวจะทำให้ถึงความพ้นทุกข์ได้ด้วย

ท่านที่มีโอกาสอ่านพระไตรปิฎก เวลาที่พระภิกษุท่านจะบรรลุปะ
ระอรหัตต์ จะมีคำบอกอยู่เสมอ..... *ท่านรูปนี้ หลังจากที่ได้บวชได้แล้วไม่
นาน หลีกออกจากหมู่ ไปอยู่เพียงผู้เดียว มีตนส่งไปแล้ว บรรลุ คำว่า
มีตนส่งไปแล้ว เป็นลักษณะของจิตที่ส่งไปในทางสายกลาง ไม่หวั่นไหวต่อ
สิ่งต่างๆ มีความตั้งมั่นเป็นอุเบกขา*

การอยู่คนเดียวจึงสำคัญมาก เป็นความโดดเดี่ยวที่อบอุ่นมาก แต่
ปกติเราชอบอยู่หลายคน ชอบมองหาพวก ต้องฝึกอยู่คนเดียว แม้พูดกับ
คนอื่น ก็ให้มีสติอยู่ อย่างนี้ชื่อว่าอยู่คนเดียว นี่เป็นวิถีทางพ้นทุกข์

ท่านปฏิบัติไปเรื่อยๆ จิตก็จะเป็นกลาง ต่อสภาวะธรรมทุกอย่างตาม
ที่มันเป็นจริง ว่าทั้งดีและไม่ดีก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
เหมือนกัน เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ถ้าท่านรู้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งท่านก็จะ
เริ่มรู้สึกเบื่อหน่ายที่จะต้องมาคอยรักษาจิตที่ดี คอยระวังจิตที่ไม่ดี จิตมัน
เหนื่อย เรียกว่าจิตเกิดนิพพิทา

พระอาจารย์ถามว่า - ให้อธิบายเรื่องสัมมัปปธาน ๔
มีความเพียร ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
เพียรไม่ให้อกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น
เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
และก็เพียรเจริญกุศลที่เกิดขึ้นแล้วยิ่งๆ ขึ้นไป

ตอบ - สัมผัสปฏิกิริยาเป็นคำอธิบายถึงกิจของกรรมที่ก่อให้เกิดจากการฝึกสติที่ก้าวหน้าขึ้นไป ท่านที่ฝึกสติไปได้พอสมควร ท่านก็ดูสัมผัสปฏิกิริยาว่าเข้าหลักไหม ถ้าอุกศลที่เคยเกิดแล้วเวลามาเกิดอีก ยังมีความรุนแรงเท่าเดิม แสดงว่าใช้ไม่ได้ ต้องละอุกศลที่เคยเกิดแล้ว ถ้าท่านฝึกไปแล้ว อุกศลที่เคยเกิด เช่น ความโกรธ เมื่อก่อนเคยเกิดอยู่ยาว ๑๐ นาที ฝึกสติไปแล้ว โกรธก็สั้นลง เจอเหตุการณ์เดียวกันโกรธเหลือ ๓ นาที อย่างนี้ดีขึ้น สามารถละอุกศลที่เกิดขึ้นแล้วได้บ้าง ถึงยังไม่ได้เด็ดขาดแต่ก็เร็วขึ้น ต่อไปก็จะเร็วขึ้นๆ จนกระทั่งเมื่อเจอเหตุการณ์แบบเดิม จะไม่โกรธเลย ชื่อว่าละอุกศลที่เคยเกิดแล้วไม่ให้เกิดอีก

ต้องคอยตรวจสอบตัวเองดู ว่าเหตุการณ์คล้ายเดิมที่เคยทำให้โกรธ เราจะโกรธเหมือนเดิมไหม ถ้าดีขึ้นก็เป็นลักษณะของจิตที่ฝึกดี สัมผัสปฏิกิริยาก็เริ่มมา ใช้ได้

ส่วนกุศล ก็คอยดูว่า กุศลที่ยังไม่เคยเกิด เกิดขึ้นหรือเปล่า คอยดูว่า กุศลที่เคยเกิดขึ้นแล้วเจริญมากขึ้นหรือเปล่า ถ้าไม่เจริญก็ฝึกอีก ถ้ากุศลเกิดบ่อย การทำกุศลก็ละเอียดอ่อนขึ้น การทำด้วยวัตถุต่างๆ น้อยลง แต่ได้กุศลมากขึ้น จิตใจก็ละเอียดขึ้น เพราะแต่เดิมการทำกุศลของท่านทั้งหลาย ถ้าท่านไม่ได้ฝึกสติ ท่านก็เหมาว่าเป็นกุศล เช่น การทอดกฐินเป็นต้น ท่านก็บอกว่ากฐินเป็นกาลทาน ได้บุญมาก นี่เป็นความคิดของท่าน เวลาที่ท่านไม่ได้ฝึกสติ ท่านก็คิดแบบนี้แหละ แต่เอาเข้าจริงตอนที่ท่านถวายกฐินดูจิตตัวเองดีๆ นะครับ ว่ากุศลมากอย่างที่คิดหรือเปล่า บางทีก็รำคาญคนข้างหน้า ว่าเมื่อไรจะเดินไปเสียที ขวาทงเรา หรือรอคนเมื่อไรจะมา รับ บางทีก็รำคาญ พระองค์นี้เทศน์นานเหลือเกิน ชั่วโมงหนึ่งแล้วยังไม่ยอมหยุดเหนื่อย อยากจะกลับแล้ว ทำไมถึงเทศน์นาน ไปเจอบางทีก็เอาแต่เชิญชวนบริจาคใจเราก็เกิดปฏิกิริยา ฯลฯ นี่ส่วนหนึ่งของการไปทำกุศล แต่จิตเป็นอกุศล

มีลักษณะจิตที่ไม่พอใจเต็มไปหมด นี่คือฝ่ายไม่พอใจที่รู้ชัด จริงๆ แล้วมีฝ่ายกุศลไม่มาก เราตีความเอาเองว่ากุศลมาก ทั้งที่ไม่ค่อยมีหรอก นี่ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้ทำนะครับ ทำได้ แต่ต้องมีสติไปด้วยจะได้รู้ว่าตอนไหนเป็นกุศล ตอนไหนเป็นอกุศล

ฉะนั้น ตอนที่เรามีสติรู้สึกตัว นั่นแหละกุศลที่สูงที่สุดแล้ว เวลาโกรธ ก็รู้ว่ากำลังโกรธ นี่เป็นกุศล ทำอะไรก็มีความรู้สึกตัว เป็นกุศลที่เราสร้างขึ้นมากได้มากตลอดเวลา ถ้าไม่ได้ฝึกนึกว่าทำกุศล แต่จริงๆ ไม่ใช่ มีแต่จิตโลภะ โทสะ และกิเลสอื่นๆ เกิดสลับไปเรื่อย

ดังนั้นเมื่อท่านฝึกไป กุศลที่ยังไม่เคยเกิดก็เกิด เพราะมีสติรู้ตัว กุศลที่เคยเกิดแล้วก็เกิดมากขึ้นเพิ่มพูนยิ่งๆ ขึ้นไป นี่คือสัมมปปธาน

ในขณะที่เราขยันในการเจริญสติ เรียกว่า “สัมมาวายามะ” ในขณะที่เพียรทำไปบ่อยๆ ลักษณะของสัมมปปธานก็จะปรากฏให้เห็น พิสูจน์ได้ด้วยความรู้สึกในใจของท่านเอง

เวลาที่เราเจริญสตินั้น จะมีสภาวะธรรมอยู่ ๓ ประการ ที่ต้องมีอยู่ด้วยกันเสมอ ตามบาลีท่านเรียกว่า “อาตาปี สมุทสาโน สติมา”

อาตาปี คือ มีความเพียรสำหรับเผากิเลสให้เร่าร้อน

สมุทสาโน คือ มีความรู้สึกตัว

สติมา คือ มีสติ ระลึกรู้ได้ ไม่หลงลืม ไม่ใจลอย

เวลาขยันฝึกไปเรื่อย ทั้งสามอย่างนี้ก็จะพัฒนาไปเรื่อย หมวดธรรมอื่นๆ เช่น โพชฌงค์ก็จะปรากฏให้เห็น นี่เป็นหลักภาษาในแนวของปริยัติ ท่านที่ไม่ได้เรียนก็ไม่เป็นไร ปฏิบัติไปได้เรื่อยๆ วิธีปฏิบัติก็ไม่มีอะไรมาก

ท่านฟังผมพูดตอนนี้ก็มีเสียงหมอลำ เพลงลูกทุ่ง มาให้ได้ยินด้วยการฝึกปฏิบัติแบบนี้เป็นการฝึกแบบลืมหัด หูฟัง ใจคิด ไม่ต้องห้ามเสียงให้สังเกตปฏิกิริยาในใจว่ารู้สึกอย่างไร พอใจ ไม่พอใจ อยากรู้ก็คอยดู ไม่ต้องข่ม ต้องการเพื่อให้รู้ ทุกอย่างมีเหตุปัจจัยก็เข้ามา พอหมดเหตุปัจจัยก็หมดไป เป็นธรรมดาๆ

เวลาตาเห็น ญาณตามปัญญา นามรูป เพราะวิญญานเป็นปัจจัยนามรูปจึงมี เพราะตาเห็นรูปจึงปรากฏแก่เรา และเราก็นำมาคิดนั้นนี้ หรือท่านอาจจะรู้อย่างอื่นก็ได้ เพราะผัสสะมี จึงทำให้เกิดเวทนา ผัสสะปัญญา เวทนามีแต่สภาวะธรรมที่เป็นไป ขอให้เราฝึกไปเรื่อยๆ จะรู้ได้ตามความเป็นจริง

ก็ขอให้ไปฝึกนะครับ สำหรับท่านที่ยังไม่เคยฟังผมก็อาจจะคิดว่ากลัวจะฟังไม่เข้าใจ หรือปฏิบัติไม่เป็น อย่าคิดมากนะ ยกมือเป็น เดินเป็น ก็ปฏิบัติเป็น ให้รู้สึกตัว ถ้าตาของท่านตั้งจิตไปอยู่ที่รูป ก็กะพริบตา รู้สึกถึงการกะพริบ ยกมือช้าๆ ดู จะมีอาการเคลื่อนไหว เวลาเดินก็ดูอาการเคลื่อนไหวของกาย ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ทุกอิริยาบถ ให้รู้สึกตัวแบบสบายๆ

การรู้สึกตัวก็คือการที่เรากลับมาใช้ชีวิตอีกครั้งหนึ่ง หลังจากที่ได้ตายไปในความคิดตั้งนานแล้ว พระผู้มีพระภาคตรัสว่า คนที่ประมาทก็เหมือนคนตายแล้ว คนที่เข้าไปในความคิดคือคนตายสนิท บางทีก็เปรียบเหมือนคนหลับ ดังนั้น การฝึกสติคือการทำให้เรามีชีวิตอีกครั้ง ให้ตื่นขึ้นมาจากความหลับไหล จากที่ได้เคยตายไปในความคิดของตัวเอง ไปอยู่ในโลกของความเพ้อฝัน ซึ่งไม่มีอะไรจริง แต่เหมือนจริง ผู้ตื่นจึงเรียกว่า “พุทธะ”

ในสมัยพระพุทธกาล พระผู้มีพระภาคเสด็จไป มีพราหมณ์คนหนึ่งมาถามว่า ท่านเป็นใคร.... พระองค์ตรัสตอบว่า เราคือพุทธะ ผู้ตื่น ตื่นจากความหลับไหลจากความคิด ที่เป็นโลกของความเพ้อฝัน เป็นการตื่นขึ้นทางใจ สภาวะที่ทำให้ตื่นคือสติ บาลีท่านว่า สติ โลกสุมิ ชาติโร สติเป็นเครื่องตื่นในโลก

ดังนั้น ให้ท่านทั้งหลายฝึกสติ ให้เป็นผู้ที่ตื่นขึ้นมาสู่โลกของความจริง มาเห็นความจริงที่อยู่ต่อหน้าต่อตาท่าน ที่แสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จริงๆ สภาวธรรมทั้งหลายนั้นเขาก็ตะโกนบอกเราอยู่ ว่า “ฉันไม่เที่ยง” “ฉันเป็นทุกข์” “ฉันเป็นอนัตตา” มันบอกทั้งหมด ไม่มีสิ่งไหนที่ไม่บอก แต่ที่เราไม่รู้เพราะเราไม่ตื่นเท่านี้เอง อย่างการกระทบทางจมูก ได้กลิ่นอยู่นี้แหละ เมื่อก็ไม่มีการกลิ่นเหม็น ตอนนี้มี ก็เป็นการกระทบกัน เกิดการรับรู้ขึ้น เกิดความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ ถ้าท่านรู้ทันก็จะไม่มีตัวตนใดๆ เลย เป็นเพียงสภาวธรรมที่เป็นไปเท่านั้น เป็นธรรมชาติ ธรรมดา สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ไม่เที่ยง เมื่อสิ่งทุกอย่างทุกอย่างไม่เที่ยงเช่นนี้ เราจึงปฏิบัติเพื่อละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านี้ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อละตัวตนอะไร เพราะว่าไม่เคยมีตัวตนให้ละ ให้ละเพียงความเห็นผิด และความยึดมั่นถือมั่นเท่านั้น เพียงเราตื่นขึ้นมาแล้วดูข้อเท็จจริง เราจะเข้าใจตามความเป็นจริง แล้วก็ละได้

นี่ผมพูดก็ฟังดูว่ามันง่ายนะ พูดทีไรก็ดูเหมือนง่ายทุกที แต่ท่านต้องใช้ความเพียรพยายามในการที่จะทำ การพ้นทุกข์นั้นไม่ได้มาจากความเพียรที่ย่อยหย่อน ได้มาจากความเพียรที่แรงกล้าและทำอย่างต่อเนื่องเท่านั้น แต่ผลประโยชน์ของมันนั้นคุ้มค่า ท่านลองคิดดูว่ายังทำความเพียรไปสักหนึ่งปี แล้วชีวิตที่เหลืออยู่ท่านไม่มีทุกข์ กับชี้แจงแล้วทุกข์จนตาย ท่านจะเอาอย่างไร ฉะนั้น ถึงจะยากลำบากบ้าง หลงๆ ลืมๆ บ้าง ก็ให้พยายามเตือนตัวเองบ่อยๆ ฝึกสติให้มากๆ นี่ผมพูดหนึ่งปีนี้ก็อาจจะนานไปนะ พระพุทธเจ้าบอกว่าเจ็ดวัน เจ็ดเดือน แต่ขอให้ทำจริงๆ จังๆ แล้วต่อเนื่อง ผลประโยชน์มหาศาล

การฝึกจริงๆ จังๆ ก็ดูเหมือนลำบากอยู่ตอนแรกๆ เท่านั้นเอง เพราะว่าท่านต้องฝืนใจตัวเอง พอทำไปๆ ก็จะไม่ลำบากมาก มีแต่ความสุข และ

หลังจากนั้นก็จะมีความสุขไปเรื่อย ๆ ถ้าบารมีสูงอมเต็มที ก็ไม่ต้องเกิดอีกด้วย นี่ผลประโยชน์มหาศาล

พระอาจารย์ถามว่า - สติปัฏฐาน อยู่ตรงไหนของปัจจุสมุปบาท ขอทราบองค์ธรรมด้วย

ตอบ - สติปัฏฐานนี้เป็นปัจจุสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาระ มีชื่อเรียกว่า “วิชา” สติปัฏฐานที่เป็นสติสัมปชัญญะเวลาปฏิบัติสูงสุดแล้วก็คือวิชา เป็นอันเดียวกัน แต่ว่าในตอนเริ่มต้นไม่ใช่ ต้องฝึกไปนานๆ ผลคือวิชาและวิมุตติ ที่เราฝึกไปนี้เพื่อแก้แค้นแก้สิ่งเดียวเท่านั้นคือการหลุดพ้น ไม่ได้ต้องการอย่างอื่น ธรรมะทั้งหลายนั้นมีวิมุตติเป็นแก่น สัพเพ ธมมา วิมุตติสารา เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาอะไร ไม่ได้ทำเพื่อเป็นคนเก่ง เพื่อเป็นคนมีศีล สมาธิ ปัญญาดี อะไร แต่เป็นการปฏิบัติเพื่อปล่อยวาง แล้วก็พ้นจากทุกข์เท่านั้น วิชาและวิมุตติจะบริบูรณ์ก็เนื่องมาจากโพชฌงค์บริบูรณ์ โพชฌงค์จะบริบูรณ์ก็มาจากสติปัฏฐานบริบูรณ์

ฉะนั้น วิชาและวิมุตติจึงเป็นลักษณะของปัจจุสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาระ ฝ่ายนิโรธวาระก็ขึ้นต้นด้วยคำว่า “เพราะอวิชชาดับไปโดยไม่เหลือ สังขารจึงดับ” อวิชชาดับไปก็คือมีวิชชา มีความรู้ เหมือนจุดประทีปขึ้นมาในที่มืด แสงสว่างก็มากขึ้น สติครั้งหนึ่งๆ ก็เหมือนแสงสว่างที่จุดขึ้นๆ ก็รู้ขึ้นๆ ไม่ต้องไปทำอย่างอื่น เพียงแต่มีสติขึ้นมาเท่านั้น ก็จะเกิดสมาธิ เกิดปัญญา

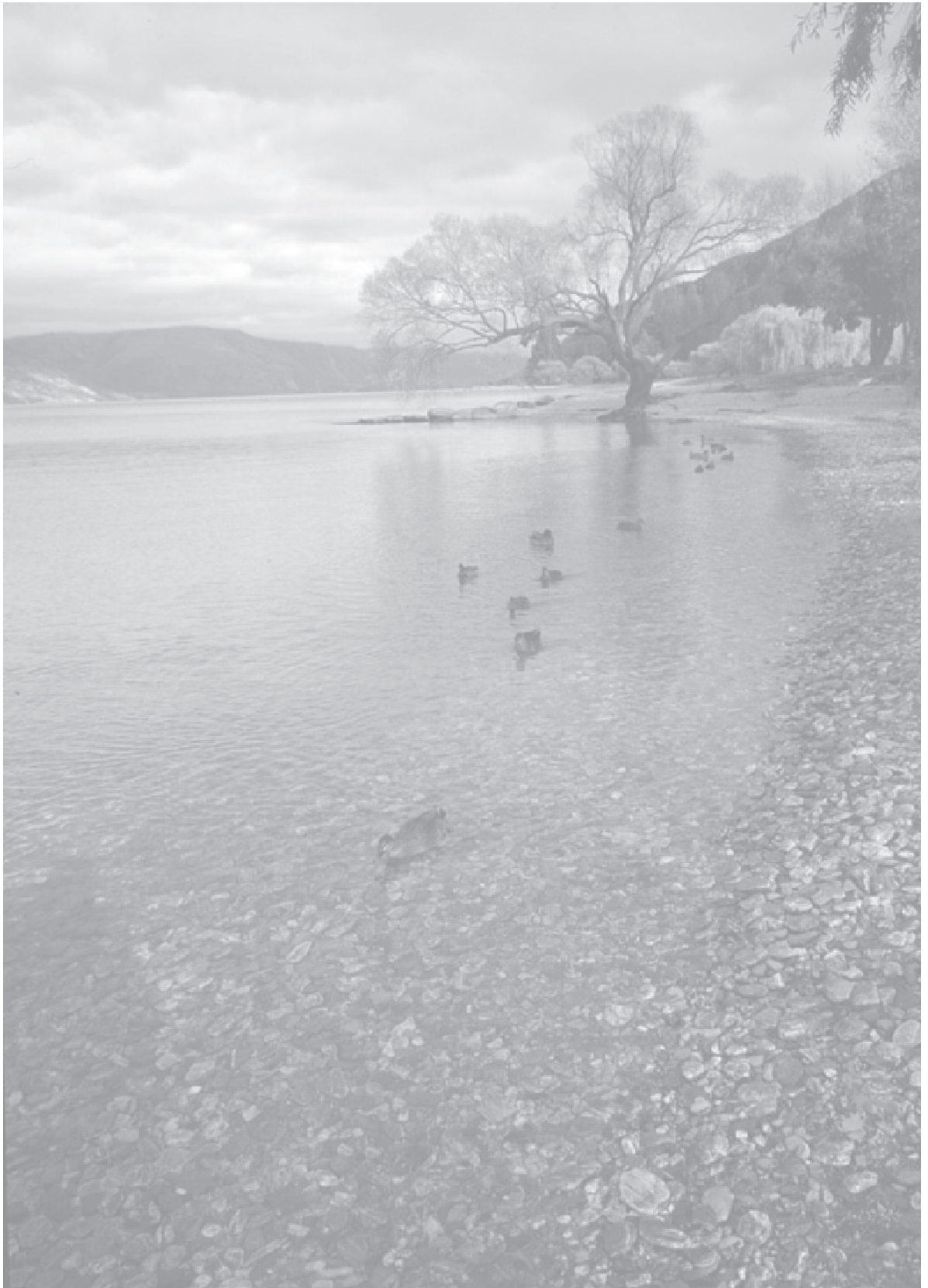
เวลาที่รับอารมณ์ด้วยสติก็จะเป็นสายวิชา อวิชชาที่ไม่มี การปรุงแต่งก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี เห็นรูปด้วยตาแล้วก็รับรู้อย่างมีสติ อวิชชาที่ไม่มี โคนทำลายไป การปรุงแต่ง การคิด ก็ไม่มี ก็ถึงความพ้นทุกข์ ทางทวารอื่นก็ทำนองเดียวกัน

การฝึกสติจึงเป็นวิถีทางธรรมชาติ คืออย่างทีกล่าวก่อนแล้วว่าพื้นฐานของชีวิตมีอยู่สองทางเท่านั้น ทางหนึ่งคือโลกของความคิด ทางหนึ่งคือโลกของความรู้สึกตัว คือมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นปัจจุสมุปบาทสองสาย สายเกิดทุกข์และสายดับทุกข์ การเป็นไปอย่างนี้ก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติ พระผู้มีพระภาคตรัสรู้แล้วก็นำมาบอก ส่วนการฝึกท่านต้องทำเอาเอง

การฝึกสติไม่ต้องมีเจตนา ความจริงเจตนาเจตสิกเกิดกับจิตทุกดวง พอบอกว่าไม่มีเจตนาท่านก็จะงง ให้ทำเฉยๆ ไม่ต้องคิดมาก ทำแบบไม่มีเจตนา แต่จริงๆ มีเจตนา แต่ไม่มีเจตนาที่จะไปทำกรรมเพื่อจะให้เกิดต่อ เป็นลักษณะของกรรมไม่ดำไม่ขาว เป็นไปเพื่อการสิ้นกรรม

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน





การที่จะหลุดพ้นจากสิ่งครอบงำ หรือหลุดพ้นจากความยึดถือทั้งหลาย
ก็คือการหลุดพ้นจากความคิดของตัวเอง
เพราะว่าความยึดมั่นถือมั่นที่ดี ก็แตกต่างกัน ก็ดี เข้ามาอยู่กับความคิด
ถ้าเราอยู่ในโลกของความคิด ไม่ว่าจะคิดเล็กซึ่งขนาดไหนก็เรียกว่าเป็น
วิญญานพเนจร เป็นคนไม่มีบ้าน

ครั้งที่ ๔

“จิตอยู่บ้าน ปลอดภัย”

บรรยายวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ เข้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้จะพูดถึงเรื่องการปฏิบัติต่อ จริ่งๆ แล้วไม่ว่าพูดต่อไปอีกกี่ครั้ง ก็เหมือนเดิม แต่อาจจะเลือกคำพูดที่แตกต่างกันมาให้ฟังบ้าง เพราะว่าบาง ท่านพอได้ยินคำพูดแปลกๆ ก็กระตุ้นให้จิตมีสติได้

คำพูดที่สำคัญก็คือคำพูดที่กระตุ้นให้เรามีสติได้ ให้เราฝึกสติเป็น ผู้ที่เลือกคำพูดที่สำคัญได้ดีที่สุดก็คือพระพุทธเจ้า เพราะพระองค์จะตรวจ ดูก่อนว่าใครมีอหยาศัยอย่างไร แล้วจึงตรัส

แต่ผมนี้พูดแบบเหวี่ยงแหเอา พูดไปเรื่อย ใครเจอคำไหนที่ถูกใจ ทำให้มีสติได้ ก็นำมาเตือนสติเอา พูดแบบกว้างๆ หลายๆ เรื่อง พระธรรม เทศนาของพระผู้มีพระภาค แม้พระองค์จะทรงเทศนามากมาย แต่ว่าจุด ประสงค์อย่างเดียวกันนั่นคือการถึงความหลุดพ้นหรือถึงวิมุตติ ท่านจึงบอก ว่าพระธรรมวินัยนี้มีรสเดียวคือวิมุตติรส เป็นลักษณะของจิตที่หลุดพ้นจาก สิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นทั้งหลาย มีคำพูดมาเตือนสติ ทำให้ละความยึดมั่นนั้น ได้ เรียกว่าธรรมเทศนาที่เป็นไปเพื่อวิมุตติรส

การที่จะหลุดพ้นจากสิ่งครอบงำ หรือหลุดจากความยึดถือทั้งหลาย ก็คือการหลุดพ้นจากความคิดของตัวเอง เพราะว่าความยึดมั่นถือมั่นมันก็ติด กิเลสต่างๆ ก็ดี เข้ามากับความคิด ถ้าเราอยู่ในโลกของความคิด ไม่ว่าจะ คิดเล็กซึ่งขนาดไหนก็เรียกว่าเป็นวิญญานพเนจร เป็นคนไม่มีบ้าน

อย่างทางกายเรามีบ้านอยู่หนึ่งหลัง ตอนเช้าทำธุระทางบ้านเสร็จ ก็ออกไปทำงาน ตอนเย็นก็กลับบ้าน แบบนี้คือทางกาย

ทางใจก็ต้องมีบ้านให้ใจอยู่เช่นกัน เพียงแต่ไม่ต้องมีสถานที่หรือ เวลา เพียงแต่มีสติก็กลับบ้านได้ พักผ่อนได้ ถ้าเราหลงไปในโลกของ ความคิด เพื่อฝันไปกับเรื่องของสิ่งที่รับรู้มาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มาก มาย หรือหลงไปในความรู้วิชาการต่างๆ ก็เป็นเพียงวิญญานพเนจรเท่านั้น ไม่มีบ้านให้ใจอยู่ บ้านในที่นี้ก็คือลักษณะของการมีฐานให้จิตอยู่ บาลีเรียกว่า “สติปัฏฐาน” ฐานคือสถานที่ๆ ให้จิตอยู่ มีอยู่ ๔ หลัง คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม เวลาใจออกไปข้างนอก ก็เหมือนคนออกไปทำงาน เวลา เรานึกได้ก็กลับบ้าน มาพักผ่อน เหมือนกับทางกายเวลาออกไปนอกบ้าน ก็ารู้สึกไม่ปลอดภัย พอกลับบ้านปิดประตูล็อกเรียบร้อย เข้าห้องเรา ก็ รู้สึกปลอดภัย

จุดที่ปลอดภัยที่สุดคือกลับมาอยู่ที่ฐาน ฐานของสติฐานใดฐานหนึ่ง ให้ท่านรู้ว่าจิตที่ไม่อยู่ที่ฐาน จิตที่ออกไปข้างนอก เป็นจิตที่ไม่ปลอดภัย มัน จะพาท่านไปไหนก็ได้ อย่างจิตอยู่กับสิ่งที่เห็นทางตาสวยๆ งามๆ ก็ชอบ เกิดความอยากได้ติดข้อง ถ้าท่านตายตอนนั้นก็ไปเกิดเป็นเปรต ถ้าไปติด อยู่กับสิ่งที่ไม่น่าชอบใจ คือโกรธขึ้นมา ตายตอนนั้นก็หนักกว่าเปรตหน่อย ท่านกล่าวว่าส่วนใหญ่ไปนรก ถ้ามีวลงเหม่อไป ตายตอนนั้นก็ไปเป็น สัตว์เดรัจฉาน

ท่านกล่าวว่าผู้ที่ตายไปพร้อมกับมีความอยาก จะไปเกิดเป็นเปรต ท่านใดที่มีจิตโกรธอยู่ ตายไปก็เกิดเป็นสัตว์นรก พวกไหนหลงมากๆ ก็ไป เป็นสัตว์ดิรัจฉาน นี่คือตามตำรา ฉะนั้น การหลงออกข้างนอกกายนอกใจ จึงเป็นจุดที่ไม่ปลอดภัย เพราะไม่ใช่บ้าน

การปล่อยใจไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คิดนึกไปเรื่องราวต่างๆ มากมาย นี่เรียกว่าจิตพลัดถิ่น วิญญาณพะเนจร ไปในดวงใจ ไม่ปลอดภัย จึงต้องกลับบ้านทางใจเสมอ บ้านจะอยู่ที่ไหนก็ได้ไม่จำกัดเวลา ไม่จำกัดสถานที่ เพียงแต่มีสติ ในพระไตรปิฎกท่านอุปมาไว้หลายเรื่องเกี่ยวกับการกลับเข้าสู่ถิ่นฐาน หรือเข้าสู่บ้านของตนเอง เช่นเรื่อง นกมูลไถ

นกมูลไถ บ้านเราเรียกนกขี้ไถ เวลาขาวนาไถนาจะมีก้อนดินม้วนกลมๆ จากรอยไถ นกมูลไถก็มักจะหากินอยู่ในขี้ไถ นกมูลไถนี้สกปรก วันหนึ่งจึงออกจากที่หากินเดิม บินไปที่ไกล เหยี่ยวมองมาเห็นนกมูลไถแต่ไกล คิดว่าได้อาหารแน่ๆ เลยโฉบจับนกมูลไถไว้ได้ นกมูลไถเลยโอดครวญว่า เราไม่น่าโง่ขนาดนี้เลย อยู่บ้านดีๆ ไม่ชอบ ถ้าเราอยู่บ้านนกเหยี่ยวคงมาจับเราไม่ได้ เหยี่ยวได้ยินก็คิดว่า นกตัวเล็กๆ จะเก่งขนาดไหนเหยี่ยว มาโอดครวญอยู่ได้ ก็เลยปล่อยไป แล้วก็บอกว่า ให้กลับไปหากินแถวบ้านนั่นแหละ ดูซิว่าข้าจะไปจับเจ้าได้หรือเปล่า

คราวนี้ นกมูลไถไม่ประมาทแล้ว ระวังตัว ไม่ออกไปไหน เหยี่ยวมาโฉบ ก็หลบเข้าไปในขี้ไถ เหยี่ยวโฉบลงมาเลยชนโดนก้อนขี้ไถแตกแตก ตาย นกมูลไถก็ปลอดภัยเพราะหลบอยู่ในบ้านของตัวเอง

อุปมาก็เหมือนผู้ที่มีจิตส่งออกไปตามอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คิดนึกถึงอารมณ์ต่างๆ ที่น่าดีใจ น่าขบใจ เลยติดอยู่ในอารมณ์นั้น นั้นเป็นสถานที่อื่น ไม่ใช่บ้าน บ้านของตนเองคือสติปัญญา ๔ พอมีสติก็กลับมาดูลมหายใจ ดูการเคลื่อนไหว ดูความรู้สึกทางกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูสภาวะธรรมต่างๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เกิดอยู่ภายในจิต ให้กลับเข้าบ้าน ให้มีสติบ่อยๆ ต่อมาก็จะมีสติอยู่ตลอดเวลา เป็นโลกที่ปลอดภัย

โดยปกติจิตใจเราชอบออกไปข้างนอก ขนาดไม่ได้เห็นยังคิด เรียก
ว่าเป็นคนพลัดถิ่น ไม่มีหลักฐาน อุปมาเหมือนนกมุลโถไปหากินนอกสถานที่
ของตนเอง เลยไม่ปลอดภัย จุดปลอดภัยจึงเป็นกาย เวทนา จิต ธรรม
ย่อๆ ก็คือ นามรูป นั่นเอง

ผู้ที่จิตหลุดบ่อยเกินไป ไหลออกไปเรื่อย ก็ควรหาวิหารธรรมอันใด
อันหนึ่งที่ท่านชอบใจให้จิตอยู่ อยู่แล้วจิตมีความสุข ดูนามและรูปในร่าง
กายที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ดูไปนาน ๆ ก็จะเข้าใจ เวลาปฏิบัติไปก็จะมี
ทั้งคนดูและสิ่งที่ถูกดู ท่านก็ไม่ต้องไปหา หรืองมงายว่าจะทำอย่างไร ผู้รู้กับ
ผู้ถูกรู้มันเป็นกระบวนการของสติที่พัฒนาแล้ว จิตจะมีสภาวะนั้นได้ แต่ว่า
ตอนแรกเราก็สามารถสร้าง และมีความรู้สึกอย่างนั้นได้ เพียงแต่ยังไม่แท้
เพราะว่าสร้างขึ้นมา ต้องฝึกให้เป็นสภาวะอย่างนั้นจริงๆ เกิดขึ้นมาโดย
อัตโนมัติ คือฝึกรู้สึกตัวไปเรื่อย ๆ ก็จะมีสภาวะของผู้รู้และผู้ถูกรู้แยกกัน
ออกมา เป็นสภาวะความรู้สึกปรากฏขึ้นในใจ

ขณะนี้ท่านก็สามารถแยกผู้รู้และผู้ถูกรู้ได้ โดยการทำขึ้นมา ลองดู
นะครับ ลองหลับตา หยิกตัวเองให้แรงหน่อย แล้วเอาสองตาที่หลับนั้นแหละ
มองไป เหมือนเราใช้ตาปกติมองที่สิ่งของบางอย่าง ให้ท่านมองลงไปถึงความ
เจ็บ ความเจ็บเป็นผู้ที่ถูกรู้ ส่วนตาที่มองเป็นผู้รู้ ผู้ดู ก็ใช้ตานั่นแหละเลื่อน
มามองที่ท้องพองยุบก็ได้ แต่อย่าก้มหน้านะ มองเฉยๆ ตานี้เป็นตาที่มอง
ได้ ๓๖๐ องศา แปดทิศทาง ไม่มีข้อจำกัด สามารถรู้สึกได้หมด

ดังนั้น ผู้มองกับผู้ถูกมองท่านก็สามารถสร้างขึ้นได้ ขอให้ฝึกรู้สึก
ตัวมากเข้าๆ สภาวะนี้ก็จะอยู่กับเราบ่อยขึ้น แต่ส่วนใหญ่เราไม่เคยแยก มัน
ก็เลยรวมกันอยู่ ด้วยความยึดมั่นถือมั่น พอเห็นรูปด้วยตาแล้วก็เหมือนเป็น
สิ่งเดียวกัน อารมณ์ภายนอก สิ่งที่เห็น ที่ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส สัมผัสทาง
กาย ความเย็นความร้อน มันไม่ได้เข้ามาสู่ร่างกายเรา แต่ที่เรารู้สึกกับมัน

ชอบหรือขังมัน เพราะรูปแปลงเป็นนาม เวลาเห็นรูปแล้วแปลงเป็นความรู้สึกทางใจ แปลงเป็นเวทนา โดยเทียบกับสัญญาเดิมของเรามีอยู่ เกิดความชอบ ไม่ชอบ

ด้วยความที่เราไม่มีผู้รู้ เราก็กลายเป็นสิ่งเดียวกับสัญญา เวทนา และสังขารที่ปรุงแต่ง แบบนี้โดนกิเลสครอบงำเอา ฉะนั้น เราจึงต้องสร้างผู้ขึ้นมา ผู้รู้คือจิต ผู้รู้ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว เป็นสมบัติภายในของแต่ละคน เหมือนดวงอาทิตย์ส่องแสงอยู่แล้ว แต่เวลามีเมฆมาบดบังดวงอาทิตย์ก็ไม่ส่องแสง ผู้รู้มีอยู่กับเรา แต่ที่เราไม่รู้ ก็เพราะถูกสัญญา เวทนา สังขารที่เข้ามาในรูปของความคิดครอบงำเอา มันเลยมืด มองไม่เห็น

ถ้าเพียงแต่เรารู้เท่าทัน มีสติ ผู้รู้ก็จะปรากฏตัวออกมาเป็นผู้ดู ตัวจิตตามหน้าที่ดั้งเดิมของตัวเองมีลักษณะเป็นวิชานนลักษณะ เรียกว่าจิตผู้รู้ เมื่อมีสติสัมปชัญญะ สามารถกันสัญญา เวทนา สังขาร ทำให้จิตเป็นผู้ดู ไม่ได้เป็นผู้แสดงตามการครอบงำของความคิดปรุงแต่งต่างๆ

ท่านจึงไม่ต้องไปหาผู้รู้ที่ไหน มีอยู่แล้วในตัวท่าน เพียงแต่มีสติให้มาก ๆ อย่าให้ความคิดมาครอบงำ ผู้รู้ก็จะปรากฏออกมาเอง มีสติอยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม รู้สึกตัวไปเรื่อย ๆ ท่านก็จะรู้เองว่า ผู้รู้เขารู้มาแต่ไหนแต่ไรอยู่แล้ว

อย่างตอนที่ผมแนะนำให้ท่านสร้างผู้รู้ขึ้นมาเมื่อครูนี้น ท่านก็รู้ เพราะพอผมบอกท่านทำ ท่านก็ไม่ได้คิดเรื่องอื่น มันก็เลยเห็น แต่ปกติไม่เห็นก็เพราะมัวไปคิดเรื่องอื่น มันงายนะ เพียงแต่ออกจากโลกของความคิดมันก็เห็นแล้ว ที่ยากก็ตรงออกจากโลกของความคิดนี้แหละ

ผู้รู้ก็รู้ได้ทุกทวาร ผู้รู้ที่จะใช้ในการเจริญวิปัสสนาเป็นการรู้ทางมโนทวาร ที่รู้ได้ทุกเรื่อง สิ่งที่มองเห็นได้ทางตา ก็สามารถรู้ได้ ๒ ทวาร

คือทางตาและทางใจ แต่ว่าเวลาเจริญวิปัสสนา เอาที่รู้ทางใจ ที่จะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ ปกติเวลาเราเห็นแล้ว เราจะไปเสวยเวทนาในสิ่งนั้น เช่น เวลาเราเห็นรูปที่สวยงาม เราก็จะเสวยเวทนาในสิ่งนั้น เราารู้สึกชอบรูปนั้น เวลาเห็นรูปที่ไม่สวย เราารู้สึกไม่ชอบรูปนั้น

เวลาที่เราได้ยินเสียงด้วยหูแล้ว ใจเราก็จะไปเสวยอารมณ์ในเสียงนั้น ถ้าชอบเสียงนั้นก็เป็นที่สมนัส ถ้าไม่ชอบก็เป็นโทมนัส ถ้าเฉยๆ กับเสียงนั้นก็เป็นอย่างกลาง นี่เรียกว่าไปเสวยอารมณ์ในเสียง

แต่ถ้าเป็นลักษณะของพระอริยะเจ้าที่ผ่านเห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ก็คือได้ยินเสียงนั้น แต่ไม่เสวยเวทนาในเสียงนั้น ได้ยินเสียงรู้ว่าเขาพูดอะไรเหมือนกัน แต่ใจอยู่กับบ้าน คืออยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม แล้วก็เห็นเสียงนั้นมันเกิดขึ้นแล้วดับไป เพราะว่าเสียงนั้นมันเกิดแล้วดับไปเร็วมาก แต่พอเราไปเสวยเวทณากับมัน คิดถึงมันเข้า มันมีแต่เรื่องราวต่างๆ มันเลี้ยยาว

ถ้าท่านอยู่กับการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ พอความคิดมา มันจะหายไปทันที จะเร็วมาก นี่เรียกว่ารู้แจ้งด้วยใจ ก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง ถ้าใจไม่เข้าไปเสวยเวทนาในสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส สัมผัส ก็ไม่มีทุกข์ แต่หากเราเข้าไปเสวยเวทนาแล้ว ตัณหาที่จะตามมา สิ่งไหนที่เราชอบเราก็อยากจะมีติดเอาไว้ สิ่งที่ไม่ชอบก็อยากจะปิดออกไป นี่เป็นลักษณะของตัณหา ตัณหาที่จะก่ออุปาทานและก่อภพ เป็นเราเห็น เราได้ยิน เราารู้สึก เป็นวงจรของทุกข์ขึ้นมา

ฉะนั้น การเห็นสักแต่ว่าเห็น เป็นการฝึกสติที่สำคัญ ต่อไปเราก็จะรู้สึกอย่างนี้ด้วย ท่านที่ฝึกสติมาพอสมควรก็จะเริ่มรู้จักสิ่งเหล่านี้ เวลาคิดแล้ว พอมองเห็นความคิด ความคิดก็จะหยุดลง เป็นอานาภาของสติ เรียก

ว่าสตรักษาคนปฏิบัติ ตัวสตรินี้เป็นตัวรักษา เป็นตัวความไม่ประมาท เป็นตัวธรรมะที่จะทำให้ถึงโลกุตตระ ธรรมะเหล่านี้จะรักษาคนปฏิบัติ ไม่ใช่คนปฏิบัติไปรักษาธรรมะ บาลีท่านว่า “ธมฺโม หเว ภุชติ ธมฺมจารี - ธรรมะนั้นแหละรักษาคนปฏิบัติธรรม” ตัวธรรมะแท้ที่จะนำเราไปสู่ความเป็นพระอริยะเจ้านี้เราจะรักษาเราตลอด

ถ้าท่านฝึกสติไป การพูดต่างๆ ที่ไม่ดีก็จะลดลงไปเอง ถ้าฝึกแล้วยังรู้สึกว่ายากพูดมากเหมือนเดิม นี่ไม่ใช่ ไม่ได้ฝึกแต่เข้าใจว่าฝึก ถ้ายังพูดเพื่อใจ พูดยกตนเองเหมือนเดิม นี่ไม่ใช่ ยังชอบคลุกคลี อยากให้ตัวเองสำคัญ ทำอะไรมาก็ต้องบอกคนอื่นอยู่เรื่อย แบบนี้ก็ไม่ใช่ ถ้าฝึกสติที่ถูกต้องจะดีขึ้นทุกวัน พิสูจน์ได้และเห็นได้ด้วยตัวของเราเอง ถ้าปฏิบัติไปแล้วไม่ดีขึ้น แสดงว่า ขี้เกียจปฏิบัติ หรือปฏิบัติไม่ถูก ขยันแต่ว่าทำไม่ถูกก็ไม่ได้ผล นึกว่าตัวเองเข้าใจแต่ไม่เข้าใจ ดีความเอาเอง

วันนี้พูดตั้งแต่เริ่มต้นก็คือให้ท่านทั้งหลายนั้นมาอยู่ที่บ้านของตนเอง คืออยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม เวลาเราฝึกไปนานๆ จะไม่มีการแบ่งแยกตอนแรกเหมือนแบ่งแยก เช่น บางท่านใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นวิหารธรรม ก็เหมือนกับมีกายเป็นบ้านหลังเดียว พอทำไปนานๆ ก็เห็นความคิด ความรู้สึก เห็นกิเลสต่างๆ บ้านก็ขยายตัวออกมาเป็นบ้าน ๔ หลัง อย่างนี้ที่ตั้งของสติก็มากขึ้น หลงลืมก็กลับบ้านได้เร็ว

ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงพระนิพพาน จึงใช้อันไหนก่อนก็ได้ เน้นอันไหนก่อนก็ได้ สุดท้ายก็เหมือนกันหมด เวลาตรัสรู้ก็ได้สติปฏิฐานทั้ง ๔

ฝึกรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ ฝึกการพาใจมาสู่จุดที่ปลอดภัย จุดที่ปราศจากทุกข์ทั้งโลกนี้และโลกหน้า เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา - ทางสายกลาง” ถ้ายังหลงไปในกามสุขัลลิกานุโยคหรืออัตตกิลมณานุโยค นั่นเป็นทางสายเกิดทุกข์ ส่วนทางสายกลางนี้ไม่ทุกข์ทั้งโลกนี้และโลกหน้าด้วย ทำที่สุดก็ถึงการบริณิพพาน

เวลาที่ท่านปฏิบัติ จิตก็ชอบออกนอกทางอยู่เรื่อย จิตไหลไปในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความคิดทางใจต่างๆ โดยเฉพาะพวกที่เรียนมาหลายๆ มักเป็นนักพเนจร ดูท่านจะชอบเสียด้วยเพราะเหมือนเป็นคนมีความรู้มาก แต่วิญญาณพเนจรก็คือพเนจรนั่นแหละ เป็นผู้ไม่มีบ้าน เป็นความหลงไป เป็นกามสุขัลลิกานุโยค

ส่วนอรรถกถาญาณโยค การทำให้กายและจิตตนเองลำบาก บางคนก็เดินเพ่งกายจนแข็งทื่อ หรือว่านั่งก้นนั่งแข็งเป็นก้อนหินไปเลย นี่เรียกว่าทำกายตนเองให้ลำบาก อย่าไปทรมานตัวเองนะครับ จะเป็นอรรถกถาญาณโยคทางกาย ให้ทำสบายๆ ถ้าปวดหลัง ปวดขา ก็ดูเพื่อการศึกษา ถ้าไม่ไหวก็เปลี่ยนท่า ที่เราดูนี่ก็เพื่อให้รู้จักทุกข์ที่มันปะอยู่กับรูปร่างกายถ้าเราไม่ดูทุกข์ก็มีอยู่ มันทนสภาวะดั้งเดิมของมันไม่ได้ ก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่เรื่อย แต่เราไม่รู้ความจริง เราก็เลยต้องดูให้รู้ ทุกข์ทางกายที่เห็นได้ชัดก็ตอนจะเปลี่ยนอิริยาบถ จะมีอาการเจ็บมาก่อน และมีอาการรำคาญทางใจ ไม่พอใจ จะต้องเปลี่ยน เราก็จะเห็นได้ดี ให้ใช้เป็นเครื่องมือศึกษานะ

จิตก็ทำนองเดียวกัน อย่าไปบีบบังคับให้เกิดความลำบาก เช่น จิตมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่ต้องคิดจนเคยชิน เราจะไปห้ามไม่ให้คิด จิตมีธรรมชาติคิด เขาก็ต้องคิด เพียงแต่เรารู้ว่านี่คิด นี่รู้สึกอย่างนี้ ชอบ ไม่ชอบ ก็รู้ไป อย่าห้ามคิด ส่วนมากชอบเป็นนักแปลงจิต นี่กว่าตัวเองเป็นอรรถกถาเวลาความโกรธมาก็เพ่งโกรธ ความโกรธก็หาย กลายเป็นคนเก่ง เข้าใจว่าตนเองเป็นผู้มีความสามารถ มีกิเลสมาก็ทำลายได้ อย่างนี้เป็นอรรถกถาญาณโยคทางจิต อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ต้องเพ่งให้ดับ เขาก็ดับอยู่แล้วตอนที่เราไม่ปฏิบัติธรรมชาติความโกรธก็ดับเหมือนกัน เขาเกิดมาก็เพราะมีเหตุปัจจัย พอหมดเหตุก็ดับไป เพียงแต่ตอนนั้นเราไม่รู้ ตอนนี้เป็นคนรู้ ก็เท่านั้นเอง ที่ต่างกันอยู่ที่ “รู้” กับ “ไม่รู้”

ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมกับไม่ปฏิบัติธรรม มันก็ต่างกันตรงที่รู้ กับไม่รู้ เท่านั้น ไม่ได้ต่างกันเพราะเราไปทำให้เกิดความต่างกัน ถ้ายังทำให้เกิดความต่างขึ้นระหว่างการปฏิบัติกับไม่ปฏิบัติ นั่นเรียกว่านักแสดงภาพ ตอนไม่ปฏิบัติเป็นคนหนึ่ง พอเข้าสู่จักรมก็เป็นอีกคนหนึ่ง กลายเป็นนักแสดงไป ถ้าแสดงเก่งก็เป็นคนดี ก็ทุกข์แบบคนดี ฉะนั้น ให้เรารู้เท่าทันนักแสดงภาพ ด้วย ความคิดของเรานั้นแหละที่มันชอบแสดง ให้ดูดี ๆ แล้วจะเห็น จะเข้าใจ

การที่เราฝึกไป ดูไป และเข้าใจขึ้น ๆ ในความละเอียดของจิตที่มันไปยึดอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่า “โยนิโส มนสิการ” คือลักษณะของการมนสิการโดยแยกกายเข้าไปในตัวจิต เป็นลักษณะของจิตที่ทำหน้าที่ของตน เรามีหน้าที่ฝึกสติให้รู้เท่ารู้ทันไปเรื่อย ๆ ดังนั้น เมื่อมีความคิดอะไรมา ก็ต้องดู ดูไปเรื่อย ๆ ถ้าเมื่อไหร่เราไม่ดูเราจะถูกความคิดลากไป เวลาเราตามความคิดไป ก็จะเกิดความผิดพลาดขึ้นมา เพราะความจริงไม่มีอะไรที่เราจะต้องตามไป มันมีแต่สิ่งที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย แล้วก็ดับไป เกิดแล้วดับ ๆ ตลอด เป็นกระแสไตรลักษณ์ เหมือนแม่น้ำที่ไหลไปไม่เคยหยุดนิ่ง ชัน ๕ ก็เหมือนกับกระแสน้ำเช่นกัน ไหลไปไม่เคยหยุด ไหมอยู่ตลอดเวลา ชัน ๕ นี้มาจากความเปลี่ยนแปลง และก็เปลี่ยนแปลงไปไม่เคยหยุดนิ่ง

เหมือนเขมวินาทีของนาฬิกา เขมวินาทีที่หมุนไปไม่หยุดคือลักษณะของปัจจุบัน ที่เคลื่อนไปไม่หยุดอยู่กับที่ ชัน ๕ ของเราก็เป็นเช่นนั้น ถ้าอยากรู้ทันชัน ๕ ก็ไม่ใช่ไปจับตรงนั้นที่ ตรงนี้ที่ เพียงแต่เรารู้ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ นี่คือการเท่าทันปัจจุบัน การรู้เท่าทันปัจจุบันไม่ใช่ไปกักปัจจุบันให้มาหยุดต่อหน้าเรา หน้าที่ของเราที่ทำกับปัจจุบันได้คือรู้อย่างเดียว ถ้าทำเกินกว่านั้นแสดงว่าติดอดีตหรืออนาคต ถ้าพอรู้เสร็จแล้วอยากรู้เพิ่ม ไปเพ่งตรงไหนก็ติดอดีต รู้แล้วไม่พอใจ อยากรู้เยอะ รู้แล้วอยากให้มันหาย อย่างนี้ติดอดีต

ความเพียรที่ถูกต้องเป็นสัมมาวายามะก็คือการเพียรรู้บ่อยๆ นี่แหละ เพียรฝึกสติ เวลาหลงลืม ก็เพียรฝึกให้รู้สึกกลับมา โดยเฉพาะท่านที่ฝึกแรกๆ จะรู้สึกทรมาน โดยเฉพาะคนที่ชอบคิดมาก ใจก็จะไหลไปคิดอยู่เรื่อย ท่านก็ต้องหัดรู้แล้วกลับมารู้สึก ทำอย่างนี้ซ้ำๆ ซากๆ ซึ่งถ้าทำโดยไม่ยอมเบื่อง่ายๆ จะเห็นผลหรือไม่ก็อีกเรื่องหนึ่ง อย่างนี้เรียกได้ว่าเป็นผู้มีความเพียร ซึ่งจะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติธรรม

คนที่มีความเพียรทำไปเรื่อย ๆ เรียกว่าคนที่เชื่อมั่นในกฎของกรรม บางคนไม่เชื่อกฎของกรรม ทำไปสักหน่อยก็รอผล ซึ่งจริงๆ แล้วทำเหตุไปผลก็ต้องมา เรามีหน้าที่เพียงแค่ “ทำเหตุ” ส่วนผลจะมาตอนไหนไม่ต้องสนใจ ปล่อยเป็นกระบวนการของธรรมะไป เพราะว่ากระบวนการของธรรมะ เขามีกฎของเขาอยู่แล้ว ไม่ใช่หน้าที่ของเราที่จะต้องไปจัดสรรผลให้เขา เรามีหน้าที่ต้องทำตัวเหตุ แล้วผลก็มีมาเอง ดังนั้น ไม่ต้องหวังผล จะทำให้เสียเวลาในการฝึกสติ การเชื่อกรรมและผลของกรรม ก็เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรมด้วย ส่วนมากพอพูดถึงกรรมแล้ว เรามักจะพูดถึงเรื่องการเกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่โดยหลักแห่งกรรมที่แท้จริง พูดให้เกิดการประพาสพิจารณาจนจรรย พูดถึงการไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ส่วนใหญ่เราจึงเข้าใจผิด

เมื่อเราได้พระผู้มีพระภาคเป็นกัลยาณมิตร เชื่อมมั่นในพระองค์ และประพฤติปฏิบัติตาม เราจะไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เราก็ปฏิบัติธรรมเพื่อสิ่งนี้ เป็นวัตถุประสงค์หลักในพระพุทธศาสนา ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เพราะสิ่งนี้ไม่ได้ทำให้พ้นทุกข์

ถาม - การที่ในคัมภีร์กล่าวว่าการพิจารณาเห็น ก็ดูจะเป็นการคิด แต่ในขณะนี้ อาจารย์บอกว่าเพียงแค่ว่า ให้ตามดู ถ้าอย่างนั้นเราก็ไม่ต้องคอยพิจารณาหรือที่เราเห็นอะไร มองไปเห็นอะไรก็ไม่ต้องคิดเลยหรืออย่างไร

ตอบ - คำว่า การพิจารณา การพิจารณาเห็น ในบาลีจะมีบ่อยๆ เช่น พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นตน พิจารณาเห็นตนมีรูป เห็นรูปในตน เห็นตนในรูป พิจารณาเห็นเวทนาโดยความเป็นตน เหล่านี้เป็นต้น..... เวลาท่านมองเห็นผม เห็นเป็นผมหรือเปล่า ไม่ต้องพิจารณารู้สึกว่าเป็นผมใช่ไหมครับ เหมือนกันกับธรรมชาติขั้นสูงที่ท่านบอกพิจารณาเห็น การมองเห็นนั่นแหละคือการพิจารณาเห็น หน้าที่ของท่านคือปฏิบัติไปจนกว่าจะมองเห็นอย่างนั้นด้วยความรู้ลึกในจิตใจท่าน อย่างท่านเห็นรูปจะเข้าใจ ได้ว่าจะเข้าใจจริงๆ เป็นอย่างนี้ แบบนี้เรียกว่า พิจารณาเห็นสัญญาว่ามีรูป แต่นี่เป็นฝ่ายเห็นผิด ถ้าฝ่ายเห็นถูกต้องตรงกันข้าม ท่านเห็นแล้วรู้สึกด้วยใจของท่านเลยว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน อย่างนี้เรียกว่าการพิจารณาเห็น หรือบาลีว่า อนุปัสสนา

เวลาเราคิดถึงบางอย่าง แล้วรู้สึกว่ามันมีสิ่งนั้นอยู่จริง นี่เป็นลักษณะของสักกายทิฐิ สิ่งที่ท่านเห็นอยู่นี้ท่านรู้สึกว่ามันเที่ยง เรียกว่าพิจารณาเห็นว่ามันเที่ยง เห็นแล้วรู้สึกว่าเป็นคน เรียกว่าพิจารณาเห็นว่าเป็นอัตตา แต่โดยความจริงไม่ใช่เป็นคน มีอุปกระทบกับประสาทตา มีจักขุวิญญาณเกิดขึ้น ท่านจึงมองเห็น แล้วก็มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตัวผม ที่เป็นสัญญาเดิม และสังขารใหม่ปรุงแต่งขึ้นมา เพราะมีจักขุวิญญาณ จึงเกิดมีนามรูปนี้ปรากฏกับท่าน แล้วก็มีนามต่างๆ ที่ปรุงแต่งขึ้นมาจากการเห็นรูป ตามบาลีว่า วิญญาณปจฺจยา นามรูป เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป

ตอนนี้ท่านมองเห็นเป็นแท่งเป็นก้อนเพราะชนสัญญา จดจำเอาไว้ว่าเป็นกลุ่มก้อน ต่อไปฝึกมากขึ้น ก็มองเห็นเป็นรูปนาม เห็นว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการทำลายชนสัญญา อย่างนี้เรียกว่า พิจารณาเห็น ไม่ใช่คิดเอา แต่เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจของผู้ปฏิบัติ

ต้องเข้าใจลักษณะของสัมมาทิฐิที่เป็นองค์มรรค สัมมาทิฐิมีหลายระดับ แต่ตอนนี้จะพูดถึงที่เป็นองค์มรรค ที่เป็นทางสายกลาง ไม่ใช่ตัวความคิดความเห็น ส่วนมากพอพูดถึงสัมมาทิฐิก็จะแปลว่าความเห็นถูก สัมมาทิฐิไม่ใช่ตัวความเห็น แต่คือความรู้ว่าตัวความเห็นนั้นไม่เที่ยง เกิดขึ้นก็เพราะมีเหตุปัจจัย จะเห็นทุกอย่างอยู่ในกฎไตรลักษณ์ รู้ว่านี่คือทุกข์ นี่คือทุกข์สมุทัย นี่คือทุกข์นิโรธะ นี่คือทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ถ้าท่านเกิดความคิดขึ้นมาว่า นั่นะคือความเห็นถูก สัมมาทิฐิก็เกิดขึ้นเห็นความคิดนี้ว่า มาเพราะเหตุปัจจัย เป็นของไม่เที่ยง อยู่เพียงชั่วคราว นี่คือสัมมาทิฐิ เป็นความรู้ที่เห็นความคิดและทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เห็นถูกต้องว่ามีแต่ทุกข์เท่านั้นที่มันเกิดและทุกข์เท่านั้นที่มันดับ เพราะเห็นอริยสัจ

ทุกข์เข ญาณ - ญาณในทุกข์

ทุกข์สมุทเท ญาณ - ญาณในทุกข์สมุทัย

ทุกข์นิโรธ ญาณ - ญาณในทุกข์นิโรธะ

ทุกข์นิโรธคามินียา ปฏิปทา ญาณ - ญาณในทุกข์นิโรธคามินี
ปฏิปทา นี่จึงเป็นสัมมาทิฐิ

การเป็นพระโสดาบันไม่ต้องการความรู้เยอะ ต้องการความรู้แค่ว่า “ยํ ภิกขุจิ สมุทฺธมฺมํ, สพฺพนฺตํ นิโรธมฺมํ - สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับไปเป็นธรรมดา” รู้แค่นี้พอ เป็นพระโสดาบัน ถ้ารู้เกินนั้นไม่พ้นทุกข์

ในพระไตรปิฎกมีบอกว่า หมดทุกข์เพราะสิ้นต้นเหตุ ดับทุกข์ได้เพราะปัญญา ปัญญาคือความเห็นว่สภาวะทุกอย่างมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ลักษณะของปัญญาคือเห็นไตรลักษณ์ ถ้าท่านปฏิบัติไปแล้วได้ความรู้อะไรมากมาย แต่ไม่เห็นเกิดดับเสียที นั่นไม่ถูก เพราะมันหลงอยู่ เรียกว่าตกไปในแหล่งข้อมูลความรู้ การได้เป็นพระโสดาบันไม่ต้องการความรู้

ความจำ ไม่ต้องการความสามารถพิเศษอะไร ต้องการเพียงความรู้สึกตัวเท่านั้น ขยันหมั่นเพียรทำไปเรื่อย ๆ ให้เป็นคนธรรมดาๆ ถ้าปฏิบัติโดยถูกต้องแล้ว จะเป็นคนธรรมดาจนไม่มีใครสังเกตเห็นนั่นแหละคือเป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้องที่สุด

มีผู้ถามว่า - ถ้าอาจารย์ไม่อยู่แล้ว จะรู้ได้อย่างไรว่าปฏิบัติถูกหรือไม่ถูก ตอบว่า - จริงๆ แล้วตัวเราเองจะรู้เอง จิตใจจะเบาสบายขึ้น การยึดมั่นถือมั่นจะน้อยลงมาก มีชีวิตที่เป็นธรรมดามากขึ้น มองเห็นความสวยงามมากขึ้น เหมือนเป็นเด็ก ที่เราเป็นทุกข์เพราะเราทำตัวเหมือนผู้ใหญ่ ขอบคิดอะไรซับซ้อน จึงเป็นทุกข์ ต่อไปปฏิบัติไปเห็นอะไรเล็กๆ น้อยๆ ก็ดูสวยงามและมีความสุข ไม่มีการแยกระหว่างความธรรมดาสามัญกับความอัศจรรย์ เพราะมันเป็นสิ่งเดียวกัน นั่นคือข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง ท่านก็สามารถพิสูจน์จิตใจของท่านเองได้เช่นกัน พอปฏิบัติไปได้จนสติเกิดเองได้ ก็เป็นธรรมดา ธรรมดาดีมาก รอเวลาที่บารมีเต็มเปี่ยมเท่านั้น การใช้ชีวิตก็เป็นปกติต่อไป คนที่ฝึกสติสัมปชัญญะเป็นคนที่มีศิลปะในการดำรงชีวิตที่ถูกต้องดีงาม เป็นการสร้างนวัตกรรมที่ยิ่งใหญ่ไว้ให้แก่มวลมนุษยชาติ เป็นของขวัญที่มอบไว้ให้แก่มวลมนุษยชาติ คนที่จะได้รับการบูชาคือคนที่เรียบง่ายเท่านั้น ไม่มีใครที่ได้รับการบูชาเพราะทำตัวเป็นคนที่ยิ่งใหญ่

ใครจะเต็มเปี่ยมตอนไหนบอกไม่ได้ แล้วแต่บุญบารมี แล้วแต่ความเพียรพยายาม แล้วแต่เหตุปัจจัยหลายๆ ประการ จะบรรลุตอนไหนก็ไม่วางใจตอนพึงธรรม ตอนสาธยายธรรม ตอนไหว้พระสวดมนต์ ฯลฯ

ถ้าท่านไม่ค่อยรู้สึกกับอารมณ์ภายนอกมากนัก ก็ลองพิสูจน์ดูก็ได้ ลองหาอารมณ์แรงๆ มากระทบดู เพื่อที่จะพิสูจน์อะไรบางอย่างในตัวเอง และก็ให้สังเกตปฏิกิริยาในจิต ถ้าจิตไม่เป็นอุเบกขาจริงจะมีปฏิกิริยา อาจจะมีน้อยแต่ก็มี ถ้าคนปฏิบัติไม่ได้มาก ปกติก็อยู่ได้ แต่พอเดินมีดๆ อาจกลัวมี

จิตที่จะวางเฉยได้จนถึงสังขารุเปกขานั้น เป็นจิตที่สามารถมองเห็นนามรูป เห็นปัจจัยของนามรูป เห็นทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างแจ่มชัด เกิดนิพพิทาแล้ว ไม่หลงไหลไปตามความคิดว่าดี ภาพไม่ว่าจะดีอย่างไรก็ไม่น่าเอาทั้งนั้น ความคิดไม่ว่าจะดีขนาดไหนก็ไม่น่าเอาทั้งนั้น เพราะเป็นสิ่งที่พาเราไปเกิด เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วก็จะเบื่อหน่ายคลายกำหนด จิตก็จะเบญจกาม ซึ่งเบญจกามนี้เป็นของแท้ เกิดจากกระบวนการปฏิบัติมาที่ถูกต้อง ถ้าท่านรู้สึกเฉยๆ แต่ว่ากิเลสหลบอยู่ ก็ยังไม่ใช่ ต้องหัดโยนิโสมนสิการ สังเกตปฏิภพในจิตให้เกิดเป็นญาณ เป็นปัญญา

ถาม - เรื่องเหตุไถ่ของสัมมาทิฐิ ไขปริตโฆสะกับโยนิโส มนสิการ หรือไม่ว่า

ตอบ - ถูกแล้วครับ การสังเกตการกระเพื่อมของจิต จนเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของทุกอย่าง อันนี้เรียกโยนิโสมนสิการ เป็นเหตุให้เกิดสัมมาทิฐิ

คำว่า โยนิโสมนสิการ ถ้าท่านอ่านความหมายก็จะบอกว่า การพิจารณาโดยแยกคายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการมองถูกแง่มุมที่จะทำให้เกิดปัญญา มองถูกตัวของสภาวะธรรม ยกตัวอย่างเช่น เวลาท่านคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ถ้าท่านสนใจเรื่องที่คิด อย่างนี้ไม่เห็นการเกิดดับแน่ เพราะเป็นเรื่องราว เป็นโยนิโสมนสิการ แต่ถ้าท่านสนใจว่าจิตมันคิดไป ไม่ได้สนใจว่ามันคิดเรื่องอะไร เมื่อก็ไม่ได้คิด ตอนนี่คิด แล้วความคิดก็ดับไป อย่างนี้เป็น การมองถูกตัวสภาวะธรรม จะเกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้

เวลามองเห็น สนใจว่าเป็นหญิงเป็นชาย เป็นต้นไม้ ดอกไม้ อย่างนี้ไม่เห็นเกิดดับ เป็นโยนิโสมนสิการ แต่ถ้าสนใจตัวรูปที่กระทบตา หรือสนใจตัวการเห็น หรือสนใจความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขอบบ้าง ไม่ขอบบ้าง เฉยๆ บ้าง อย่างนี้เป็นโยนิโสมนสิการ จะทำให้เกิดการเกิดดับ เกิดปัญญาสัมมาทิฐิได้

ส่วนประโยชน์คือการได้ฟังมาจากคนอื่น โดยเฉพาะฟังมาจาก พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า จนถึงฟังจากครูบาอาจารย์ต่างๆ ซึ่งเป็น เหตุภายนอก ฟังแล้ว ทบทวน ใคร่ครวญให้เข้าใจ นำมาประพฤติปฏิบัติ โยนิโสมนสิการ เป็นเหตุภายใน

สิ่งที่ควรสังเกตให้ดีๆ คือความคิดเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งถ้าไม่สังเกตจะ ปรุงแต่งไปได้เยอะ เพราะมันเป็นลักษณะของต้นเหตุที่มาหลอกจิต ว่าเป็น คนดีบ้าง บอกว่าได้บรรลุธรรมบ้าง หลอกว่าไม่มีกิเลสบ้าง ที่ไม่หลุดพ้น จริงๆ ก็เพราะมีความรู้สึกว่าหลุดพ้นอยู่ เพราะถ้าหลุดพ้นจริงจะไม่มี ความรู้สึกว่าหลุดพ้น ถ้าพูดให้ซับซ้อนหน่อยก็ต้องว่า หลุดพ้นเสียจากความหลุด พ้น คือออกมาเสียจากความรู้สึกหลุดพ้นนั้นแหละ ความจริงก็คือต้องออก มาเสียจากความคิดความรู้สึกของตัวเองให้ได้นั่นเอง ความรู้สึกเล็กๆ น้อยๆ เป็นปรากฏการณ์ของความคิดที่เข้ามา ซึ่งยิ่งสูงขึ้นไปก็จะยิ่งดูดี แต่วิปัสสนา นั้นเป็นการเฝ้าดูให้เห็นว่า ทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดัง บาลีว่า “สพเพ สุขารว อนิจจา - สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง” “สพเพ สุขารว ทุกขา - สังขารทั้งหลายนั้นทนอยู่ในสภาวะเดิมของมันไม่ได้” “สพเพ ธมฺมา อนตฺตา - ธรรมะทั้งหลายไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน บังคับบัญชาไม่ได้” ความสงบที่ ดูเหมือนสงบนั้นแหละ ที่จริงมีขึ้นๆ ลงๆ มีปฏิกิริยาอยู่ ให้สังเกตไปเรื่อยๆ

ให้ดูตัวเองนะครับ ผมก็ช่วยอะไรท่านไม่ได้มากหรอก พูดไปพูดมา ก็เพื่อให้ท่านดูจิตตัวเองเป็น ถ้าผมแนะนำแล้วท่านเอาไปปฏิบัติได้ดีขึ้น ก็ ดีไป แต่ถ้ายังสงสัย ยังปฏิบัติไม่ได้ ผมช่วยไม่ได้ ท่านก็ไปหาอาจารย์อื่น ได้ ไม่มีปัญหาครับ เพราะว่าแต่ละคนไม่เหมือนกัน ผมไม่มีความสามารถ มากพอที่จะรู้จักแต่ละคน ผมก็ใช้วิธีสุ่มเอา

พระอาจารย์ถามว่า - เฟ่ง กับ ดู ต่างกันอย่างไร

ตอบว่า - นี่เป็นคำภาษาไทยนะครับ คำว่า เฟ่ง ถ้าในความหมาย ถูก มันก็ถูกเหมือนกัน ความหมายก็เท่ากับดูนั่นแหละ ถ้าใช้ไม่ถูกก็จะกลายเป็นจตจ้องตามการบงการของตัณหา ท่านต้องเข้าใจลักษณะของการปฏิบัติ สองสาย คือ สายสมณะ กับสายวิปัสสนา

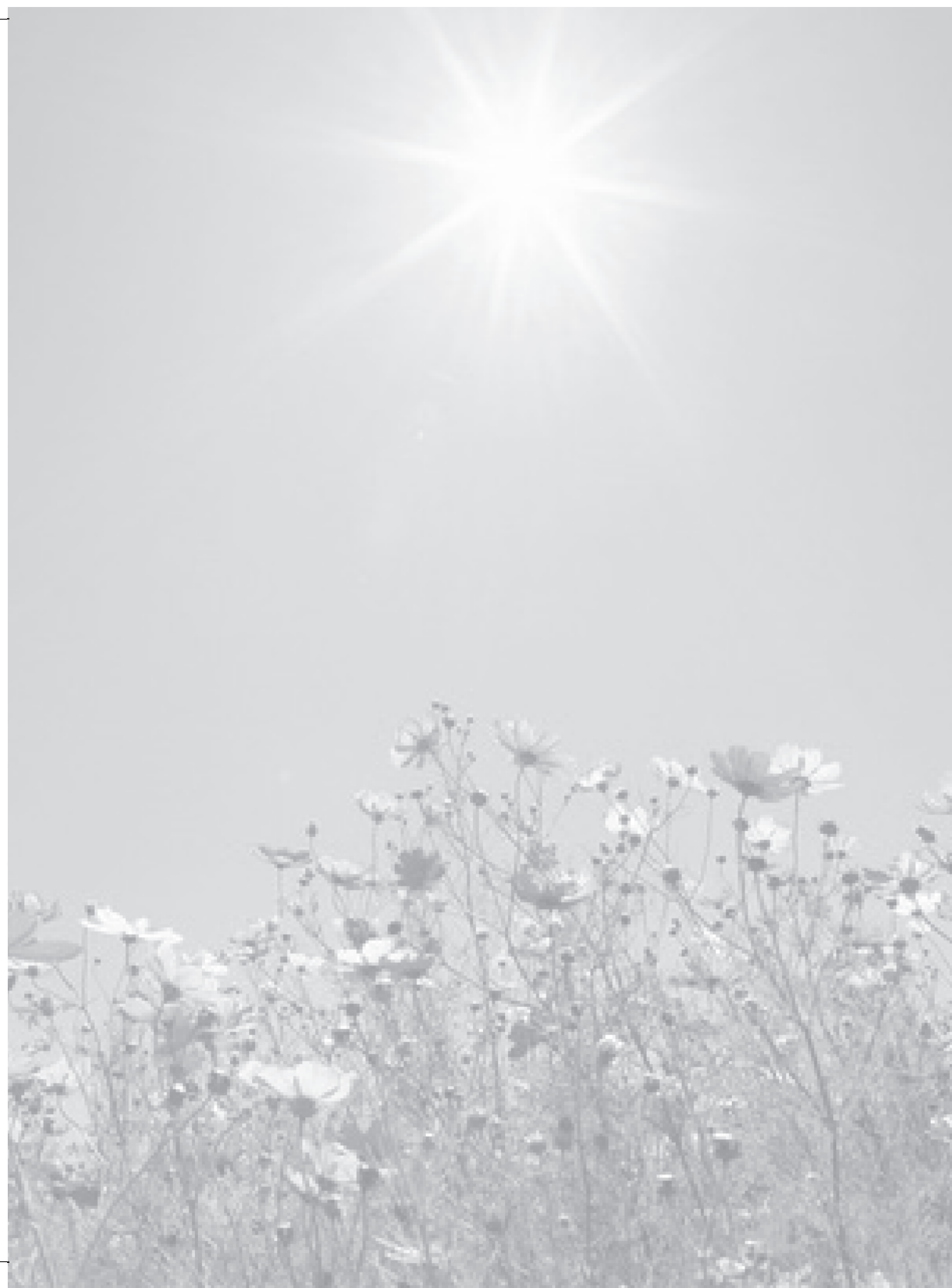
สายสมณะนั้นเป็นการเฟ่งอารมณ์ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน วิปัสสนานั้นเป็นการเฟ่งลักษณะ เรียกว่า ลักษณะูปนิชฌาน

การเฟ่งอารมณ์ คือการสนใจดูอยู่ที่อารมณ์เดียว ให้รู้อารมณ์นั้นสบายๆ โดยไม่ต้องรู้อารมณ์อื่น เช่น ดูลมหายใจ ก็ดูอย่างเดียวให้ชัดไปเลย ถ้าไม่ชัดก็ใช้การนับ เพื่อให้เห็นลมหายใจชัด นี่เรียกว่าเฟ่งอารมณ์ เป็นวิธีการของสมณะ แบบนี้เป็นการข่มความคิดอื่นไว้ โดยใช้ความคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลบไปสนใจอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เพื่อให้จิตสงบมีกำลัง

ถ้าเป็นวิปัสสนานั้นดูที่ลักษณะ หรือเฟ่งที่ลักษณะ มันจะจับอันใดอันหนึ่งไม่ได้ เพราะลักษณะเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ หน้าที่ที่ทำได้ต่อลักษณะคือดูเฉยๆ เหมือนดูน้ำไหล ท่านจับอันเดิมไม่ได้ เพราะมันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา

ตอนนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน





ถ้าใครมีความสามารถดูจิตได้เลย ดูแล้วไม่เข้าไปในความคิด
ไม่ถูกความคิดลากไป แสดงว่าคนนั้นได้เคยฝึกสติมาก่อน
ชาติไหนก็ไม่รู้ อาจจะชาติก่อนหรือชาตินี้ด้วยก็ได้
การฝึกมามากๆ ก็เพื่อให้เท่าทันความคิด จิตใจของตัวเองได้
ถ้ารู้ทันและเข้าใจจิตใจของตนเองอย่างแจ่มแจ้ง ก็ชื่อว่ารู้จักตนเอง.....

ถ้าสามารถมองเห็นความคิดเข้า ความคิดออก แล้วก็เห็นต้นตอของความคิด
เรียกว่ารู้จักต้นทางของการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์แล้ว
เพราะรู้ว่าทุกข์มาได้อย่างไร รู้ว่าทุกข์มาเพราะความคิด
ถ้าเราทันความคิด ความทุกข์จะไม่มา
ถ้าความคิดไหนเราดูไม่ทัน โดนปรุงแต่งเสร็จเป็นความคิดแล้ว
ก็จะเกิดน้ำหนักรึ้นในจิต จิตก็จะเป็นทุกข์

ครั้งที่ ๕

“เห็นความคิด ดับความทุกข์”

บรรยายวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ เย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้จะได้พุทธธรรมต่อ - พระอาจารย์บอกให้พุทธรูปคลาไคลเครียด หน้อย โรคเครียดเป็นโรคที่เรากลัว แต่โรคนี้ไม่มีอะไรมา มาจากการที่จิตไปติดกับอดีตกับอนาคต แล้วเกิดการขัดแย้งกันเองก็เลยเกิดความเครียด วิธีการแก้ความเครียด ไม่ต้องแก้ที่เรื่อง วิธีแก้ที่ง่ายคือการเดินไปเดินมา ให้มาก ไม่ต้องสนใจว่าเครียดเรื่องอะไร ไม่ว่าจะใหญ่โตแค่ไหนก็ไม่ต้องสนใจ เพราะว่าความเครียดมาพร้อมกับความคิด เราไปติดอดีตกับอนาคต ความเครียดก็เลยเกิดขึ้น ให้ลงมือปฏิบัติ การแก้ปัญหาที่ได้ผลที่สุดและครอบคลุมที่สุดคือการแก้ที่ต้นเหตุ ไม่ใช่แก้ที่รายละเอียดของเรื่อง

โดยปกติเวลาที่เราต้องการแก้ปัญหา เรามักจะมาดูรายละเอียดของปัญหาว่ามีที่มาที่ไปอย่างไร หาสาเหตุ แล้วก็แก้ไขกันไป ซึ่งเป็นความเคยชิน แม้แต่การอธิบายอริยสัจ ๔ บางทีก็อธิบายไปแบบโลกๆ เช่น พอมีปัญหา ก็บอกว่าปัญหานี้คือทุกข์ ต้องหาสาเหตุของปัญหา คือ สมุทัย หาเป้าหมายคือตัวนิโรธ แล้วก็แก้ด้วยมรรค จริงๆ แล้วไม่ใช่แบบนี้

อริยสัจเป็นกระบวนการแก้ปัญหาแบบครอบคลุม คือแก้ทีเดียว ได้หมดทุกปัญหา ไม่ใช่แก้ทีละปัญหาๆ การแก้แบบอริยสัจไม่สนใจว่ามีปัญหาที่เรื่อง ที่รายละเอียด แก้ทีเดียวหายหมด เวลาเราเครียดเพราะมีปัญหาต่างๆ ร้อยแปดประการ อย่างพระอาจารย์ก็มีปัญหาแบบพระอาจารย์ ผมก็มีปัญหา

แบบผม แต่ละคนก็มีปัญหาของตัวเอง แต่ถ้าปฏิบัติตามแนวอริยสัจ ตามคำสอนของพระผู้มีพระภาค แก้ได้ทุกคน ไม่ว่าปัญหาอะไรก็แก้ได้หมด ไม่มีการสนใจรายละเอียดของปัญหา เพราะเป็นการแก้ที่ต้นตอ นี่คือความอัจฉริยะของอริยสัจ

การแก้ที่ต้นตอ ก็อย่างเช่น ไฟดวงนี้สว่าง เราจะไม่ให้ไฟสว่าง เราไม่ต้องดีหลดไฟให้แตก แค่กดปิดสวิตช์ แสงสว่างก็หาย นี่คือการสาวหาเหตุในแนวอริยสัจ ต้นตอของทุกข์คือความคิด ความคิดมาจากอวิชชา เวลาดับก็ดับที่ความคิด ให้รู้ทันความคิด ปัญหาทั้งหมด

เราได้ยินคำพูดว่าให้ปล่อยวาง การปล่อยวางคือวางความคิด การปฏิบัติที่ทำให้เข้าถึงการปล่อยวาง ก็คือเห็นต้นตอของความคิด เมื่อความคิดไม่เกิด ความทุกข์ก็ไม่มี

การที่เราจะเห็นต้นตอของความคิดนั้นอยู่ลึกมาก ต้องฝึก ผมจะกล่าวลำดับของการปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงการเห็นต้นตอของความคิด ด้วยวิธีนี้จะทำให้ท่านแก้ปัญหาได้ทุกเรื่อง ไม่เฉพาะเรื่องความเครียดที่พระอาจารย์ถาม แม้แต่เรื่องอื่นก็แก้ได้ด้วย สุดท้ายคือการเกิดอีกอันเป็นที่ตั้งของปัญหาที่ไม่มี

การปฏิบัติในแนวอริยสัจนั้น ไม่มีการถามว่า คุณเป็นอะไรถึงปวดหัว แต่จะบอกว่า คุณปวดหัวเพราะคุณมีหัว ถ้าไม่มีหัวก็ไม่ปวดหัว เรามีความเกิดเป็นธรรมดา มีความแก่เป็นธรรมดา เราทำให้ไม่มีความเกิด ไม่มีความแก่ มันก็ไม่มีอะไร นี่คือการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ

ในกระบวนการของการปฏิบัติเพื่อที่จะให้ถึงการพ้นทุกข์ หรือเห็นต้นตอของทุกข์นั้น ต้องเริ่มจากการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ไป ในขั้นต้นต้องมีการรักษาศีล ทำบุญ ให้อภัย สวดมนต์ มาก่อน แต่ถึงบางคนไม่เคยทำมาก่อน

เลยก็สามารถมาฝึกได้เหมือนกัน เพราะพวกนอกศาสนา ถ้าเขาต้องการฝึกสติปัฏฐาน ก็มาฝึกได้ ไม่ได้หมายความว่าต้องนับถือพุทธศาสนา ก่อนจึงฝึกได้ เราอย่าไปพูดว่าต้องนับถือพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะจะไม่เหมือนในพระไตรปิฎก อย่างมีพราหมณ์มาถามพระพุทเจ้าๆ เทศน์จนพราหมณ์บรรลุปะเลียมก็มี เรื่องการฝึกตามแนวสติปัฏฐานจึงไม่จำกัดเชื้อชาติ ไม่จำกัดศาสนา เป็นเรื่องกลางๆ ใครมีทุกข์ก็เอาสติปัฏฐานไปปฏิบัติได้

วิธีการปฏิบัติเริ่มต้นจากการฝึกสติขึ้นมา อย่างที่ได้กล่าวไปแล้วว่า พื้นฐานชีวิตมี ๒ อย่าง คือ ความคิดกับความรู้สึกตัว ความรู้สึกนี้จะเป็นกระบวนการปฏิจางสมุปปาตฝ่ายหมดทุกซ์ เราจึงต้องสร้างความรู้สึกตัวให้มากๆ เหตุผลที่แนะนำให้ท่านดู เดินก็ให้รู้สึกตัว ทำอะไรก็ให้รู้สึกตัว มีความคิดมากก็ให้รู้ มีความรู้สึกมากก็ให้รู้ นี่เพราะว่าเป็นการฝึกสติ

ลักษณะของสติจะเป็นอัตโนมัติ และจะมีความชำนาญขึ้นเรื่อยๆ เราสามารถจดจำสภาวะได้ เหตุไฉนให้เกิดสติเรียกว่า “อิริสัจญา” แปลว่าการจดจำสภาวะได้มั่นคง สภาวะที่เป็นจริง เช่น อาการทางกาย ความรู้สึกทางกาย ความรู้สึกทางใจ สุข ทุกข์ เสียใจ ดีใจ โลก โกรธ กลัว เครียด อิจฉา ฯลฯ นี่คือตัวสภาวะ ถ้าเราดูบ่อยๆ รู้สึกับมันบ่อยๆ ต่อไปเมื่อชำนาญขึ้น สติจะเกิดเอง แค่เราขยับตัว สติก็จะมา จิตใจเปลี่ยนแปลง สติก็จะมา ท่านที่ฝึกไปพอสมควรจะเริ่มเห็นว่า อยู่ดีๆ สติก็มาเอง เช่น เวลาคิดปั๊บ สติก็มา สติที่มาจาก เป็นไปเอง มีกำลังมากขึ้นๆ เรียกว่าสติสัมโพชฌงค์ ซึ่งจะสามารถระลึกสิ่งที่ทำ คำที่พูดมานานๆ ได้ ธรรมะต่างๆ ที่เคยเรียนมานานๆ ก็จะสามารถระลึกได้ รู้สึกได้ เราเรียนธรรมะคือเรียนสภาวะของนามรูป แต่ว่าถ้าไม่ได้ฝึกเลย อยู่บนกระดานหมด ต่อเมื่อเราฝึกสติ จึงรู้จักธรรมะที่เราเรียนมาเหล่านั้นได้ และเป็นการระลึกได้เองโดยอัตโนมัติ

พอเราฝึกดูไปๆ ดูอยู่เรื่อยคือการสังขการจดจำสภาวะให้ได้ ถ้าท่านไหนจำสภาวะได้ดี ฝึกบ่อยๆ ท่านจะรู้ว่าสติมาเร็วขึ้น การมาเร็วขึ้นนี้ยังไม่อัตโนมัติ อัตโนมัติคือไม่ได้ตั้งใจเลยสติมาเอง และจิตก็จะทำงานไปเอง วิปัสสนาก็จะเดินไปเองโดยไม่ต้องทำอะไร นี่เป็นวิปัสสนาแท้ๆ ขึ้นสูง ซึ่งก็มาได้จากการฝึกนี้แหละ เมื่อเกิดความคิดขึ้นสติระลึกได้ ความคิดก็หลุดไป เมื่อเราเห็นความคิด เห็นความรู้สึกทางใจมากขึ้นไปตามลำดับ วิปัสสนาก็เดินไปเอง

เมื่อสูงขึ้นไป ก็เห็นต้นตอของความทุกข์คือการปรุงแต่งขึ้นมา ในจิต ความรู้สึกทางใจที่ดี ความคิดที่ดี อุปมาเหมือนแกงที่ปรุงเสร็จแล้ว สำเร็จรูปมาแล้ว จึงเป็นความคิด แต่ต้นตอก่อนที่จะเป็นความคิดมีอยู่ คือการปรุงแต่งสังขาร หน้าที่ของท่านคือดูไปเรื่อยๆ ท่านก็จะเห็นลึกลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงต้นตอของความคิด พอท่านเห็น การปรุงแต่งก็หายไป ยังไม่รู้ว่าคิดเรื่องอะไรด้วยซ้ำไป มันก็สลายไป นั่นคือเห็นที่สุดทุกข์

แต่ในการปฏิบัติไม่ใช่เห็นง่าย ๆ เหมือนกัน ต้องเห็นความคิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซ้ำๆ ซากๆ ท่านจึงต้องฝึกการเคลื่อนไหว ก็เพื่อให้มีสติ มีผู้รู้อยู่กับตัว จะสามารถเห็นความคิดเข้าออกได้ และจะเห็นความคิดที่รวดเร็วมาก สติก็จะเร็วตามความคิดไปด้วย ความคิดลึกลงไป สติก็ลึกลงไปด้วย ทันกัน ทำยที่สุดแล้ว พอเกิดการปรุงแต่ง ยังไม่ทันเป็นความคิด ก็ดูทันได้ ถ้าปฏิบัติถึงอย่างนี้แล้วเรื่องความเครียดที่ท่านกล่าวถึง เรื่องทุกข์ต่างๆ ที่แตกออกมาเป็นลูกเป็นหลานของความคิดจะไม่มีแล้ว เพราะทุกข์ทั้งหลายมาจากความคิดทั้งหมด เมื่อความคิดหยุดลงก็ไม่มีทุกข์

นี่คือกระบวนการทั้งหมด พระโสดาบันก็เห็นอย่างนี้ด้วย แม้ว่าจะยังมีการปรุงแต่งอยู่บางเรื่อง แต่ว่าถ้าเราเข้าใจวิธีปฏิบัติ ก็จะเข้าใจว่าเวลาหมดทุกข์หมดอย่างไรด้วย สติมากขึ้นก็เท่าทันความคิด ความคิดที่จะทำ

ให้เกิดทุกข์กันน้อยลงๆ ความคิดที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ เช่น ความคิดที่จะนำมาแสดงธรรมนี้ก็ยิ่งใช้อยู่ เพราะความคิดเหล่านี้ไม่เป็นปัญหา ส่วนความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิดนั้น เป็นตัวปัญหา ก่อให้เกิดความทุกข์

มีคำถามว่า - ถ้าตั้งใจคิดหัวข้อธรรมะ จะเป็นตัวปัญหาหรือไม่

ตอบว่า - การคิดแบบตั้งใจคิดนี้ เราใช้เฉพาะเท่าที่จำเป็น คือใช้บริหารทุกข์ให้เป็นไปเท่านั้น และใช้เพื่อประโยชน์แก่หมู่สัตว์ แต่ถ้าตั้งใจคิดแจกแจงหมวดธรรมต่างๆ โดยคิดว่า วิธีนี้เป็นทางพ้นทุกข์ จะทำให้เกิดญาณปัญญา นั้นเป็นสร้างน้ำหนักให้กับจิต แต่ถ้าเป็นการแปลงจิตบ้างเป็นบางครั้งก็ไม่ใช่ไร เช่น เวลาท่านฝึกไปๆ เกิดความขี้เกียจขึ้น ท่านก็ต้องหยิบเรื่องมรณานุสสติมาคิดให้จิตมันขยันเป็นต้น พอจิตมันขยันก็เลิกคิด หรือเวลาที่ฟุ้งซ่าน ก็ไม่ต้องไปดูหลายอารมณ์ ให้จับอารมณ์เดียว เช่น ดูลมหายใจเข้าออก หรือไปฟังอันใดอันหนึ่งให้จิตมันรวม พอรวมแล้วก็ปล่อย นี่เรียกว่าการแปลงจิตในกระบวนการปฏิบัติ แปลงเพื่อใช้งาน ไม่ได้แปลงเพื่ออย่างอื่น

เวลาที่ท่านปฏิบัติก็จะมีปัญหา เช่น จิตซึ่มๆ ทื่อๆ มึนๆ อย่างนี้ท่านก็ต้องต้องเดินมากๆ ทำนั่นทำนี่หลายๆ อย่าง หรือบางท่านติดความสุขในสมาธิ จิตไม่ยอมมาทำงานดูกายดูใจให้เห็นไตรลักษณ์ ท่านก็ใช้วิธีคิดหัวข้อธรรมะต่างๆ เพื่อให้จิตมันทำงาน ให้จิตตื่น พอจิตตื่นก็พอหยุดคิด ไม่ต้องทำเกินกว่านั้น นี่คือการแปลงจิตเพื่อให้จิตเดินและปฏิบัติต่อไปได้เท่านั้นเอง ขอให้เข้าใจอย่างนั้นนะ ถ้าเราไปคิดมาก หรือทำอะไรแปลกๆ ก็จะเสียเวลาไปมาก

ต้นตอของทุกข์ทั้งหลายจึงอยู่ที่จิตที่มีกิเลสเข้าไปยึด เพราะกิเลสเกิดที่จิต จึงทุกข์ เวลาที่จะถึงความดับทุกข์ต้องแก้ที่ตัวจิต คือรู้จิตอย่างแจ่มแจ้ง เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ก็จะหมดทุกข์ ที่เราปฏิบัติมาก็เพื่อให้สามารถ

เข้าถึงจิตใจของตนเองให้ได้ เพราะถ้าท่านไม่ฝึก จะถูกความคิดลากออกไปข้างนอก คือพอดูความคิดๆ ก็จะถูกลากออกไป เวลาจิตที่ไม่ดีมาก็จะเศร้าไปกับมัน เวลาจิตดีมาก็พลอยดีใจไปกับมัน นี่แสดงว่าถูกความคิดลากไป ท่านจึงต้องฝึกฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม เพื่อให้สติแข็งแรงต่อไปถ้าเกิดความคิดไม่ดีขึ้น ท่านจะไม่ถูกลากไป

ถ้าใครมีความสามารถจิตได้เลย ดูแล้วไม่เข้าไปในความคิด ไม่ถูกความคิดลากไป แสดงว่าคนนั้นได้เคยฝึกสติมาก่อน ชาติไหนก็ไม่รู้ อาจชาติก่อนหรือชาตินี้ด้วยก็ได้ การฝึกมามากๆ ก็เพื่อให้เท่าทันความคิดจิตใจของตัวเองได้ ถ้ารู้ทันและเข้าใจจิตใจของตนเองอย่างแจ่มแจ้งก็ชื่อว่ารู้จักตนเอง

ลักษณะของสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าจะพูดแบบเรียงก็ได้ดังนี้

เราฝึกฐานกาย เช่น อานาปานะปัพพะ ดูลมหายใจเข้าออก อิริยาบถปัพพะ ดูการยืน เดิน นั่ง นอน หรือการเคลื่อนไหวของร่างกายในอิริยาบถต่างๆ

สัมปชัญญะปัพพะ ดูการคู้เข้า การเหยียดออก การแล การเหลียว การนุ่งห่ม การรับประทานอาหาร การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำไปให้มีความรู้สึกตัว

พอทำอย่างนี้ไปนานๆ ก็จะเกิดสัมปชัญญะขึ้น ลักษณะของสัมปชัญญะเหมือนกับอาบน้ำเสร็จใหม่ๆ มีความรู้สึกเย็นอยู่รอบตัว เป็นลักษณะของความรู้สึกทั่วทั้งตัว ตอนฝึกแรกๆ พอกำมือก็รู้สึกแต่มือที่กำอย่างเดียว ดูลมหายใจก็รู้สึกอยู่แต่ที่ลมอย่างเดียว ดูความรู้สึกเย็นร้อนทางกายก็รู้สึกเป็นจุดๆ พอฝึกมากขึ้นๆ ดูความคิด ความรู้สึกได้มากเข้าๆ พอระลึกได้

ความรู้สึกจะมาทั่วตัว ขยับก็รู้สึกทั่วตัว นี่เรียกว่าสัมผัสัญณะ หรือที่รู้จักกันว่า รู้สึกตัวทั่วพร้อม หมายถึงทั่วทั้งตัว เหมือนมีไอน์เย็นๆ รอบตัว จะสัมผัสได้ถึงความสุขภายใน เป็นปิติที่แผ่ซ่านภายใน รู้สึกตัวครั้งหนึ่งก็เหมือนมีไอน์ของความสุขรอบตัว แบบเย็นๆ ไม่ใช่ปิติที่กระเพื่อมแรงๆ ถ้าท่านฝึกไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นสภาวะนี้ เป็นการมีสัมผัสัญณะ

การฝึกด้วยการดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ด้วยการดูอิริยาบถ น้อย อิริยาบถใหญ่ต่างๆ จนกระทั่งมีสัมผัสัญณะอย่างนี้ ระหว่างนี้ก็จะเห็นความคิดไปด้วย เห็นความรู้สึกไปด้วย ปกติท่านดูความคิดก็มักจะถูกความคิดลากไป ท่านจึงต้องคอยรู้สึก เวลาคิดก็รู้ว่าคิด แล้วก็กลับมา ต้องอาศัยความพยายาม ความตั้งใจอยู่บ้าง แต่ต่อไปถ้าท่านมีสัมผัสัญณะแล้ว ก็ไม่ต้องทำด้วยความตั้งใจ เพราะสติจะอยู่กับตัวอยู่แล้ว พอคิดแล้วก็ดูความคิดได้เลย จะเห็นความคิดดับไปต่อหน้าต่อตาทีเดียว

ต่อไปถ้าสามารถมองเห็นความคิดเข้า ความคิดออก แล้วก็เห็นต้นตอของความคิด เรียกว่ารู้จักต้นทางของการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์แล้ว เพราะรู้ว่าทุกข์มาได้อย่างไร รู้ว่าทุกข์มาเพราะความคิด ถ้าเราทันความคิด ความทุกข์จะไม่มา ถ้าความคิดไหนเราดูไม่ทัน โดนปรุงแต่งเสร็จเป็นความคิดแล้ว ก็จะเกิดน้ำหนกขึ้นในจิต จิตก็จะเป็นทุกข์ ตอนที่คิดไม่รู้ว่าจิตเป็นทุกข์ เพราะจิตหยาบ จริงๆ แล้ว พอความคิดเกิดจิตก็จะเป็นทุกข์ทันทีเพราะว่ามันมีอาการกระเพื่อม อย่างที่บอกว่าจิตมีลักษณะเป็นวิฆานนลักษณะ เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมขึ้นมา จิตจึงมีน้ำหนก ที่เกิดจากการปรุงแต่ง เปรียบเหมือนแกงที่ปรุงเสร็จเรียบร้อยแล้ว

บางความรู้สึกจะเห็นไม่ชัด รู้สึกงงๆ ความคิดบางอย่างท่านรู้ว่าคิดเรื่องอะไร แต่บางครั้งไม่รู้ว่าคิดอะไร เพราะคิดเยอะไปหมด ก็ไม่ต้องตกใจ การที่เราเห็นอาการกระเพื่อมในจิต แต่ไม่รู้ว่าคิดเรื่องอะไรนั้นคือถูกแล้ว การที่รู้ว่าคิดเรื่องอะไรนั้นจิตยังหยาบอยู่ เพราะเห็นเป็นเรื่องแล้ว

เวลาดูลึกลงไปๆ จึงเห็นจิตที่กระเพื่อมจากความคิด แต่ไม่รู้ว่าคิดเรื่องอะไร

คนที่ปฏิบัติได้ถึงขั้นนี้ จะรู้เรื่องน้อยลงและก็พูดน้อยลงด้วย เพราะเห็นความคิดที่ยังไม่เป็นเรื่อง ที่ท่านพูดได้นั้น เพราะความคิดออกมาเป็นเรื่องแล้ว จึงพูดได้ พอฝึกไปได้เรื่อยๆ ความคิดกำลังจะออกมาเป็นเรื่อง มันโดนเห็นก่อน ท่านก็เลยไม่ค่อยมีเรื่องจะพูด ท่านไหนที่ยังพูดเยอะๆ อยู่ แสดงว่าความคิดมันเป็นสายออกมาแล้ว เราดูมันไม่ทัน

ผู้ปฏิบัติตามพระพุทธศาสนา ท่านจึงบอกว่า เป็นผู้มักน้อย สันโดษ ขัดเกลา พูดน้อย ฯลฯ เพราะเห็นจิตที่กำลังคิด กำลังปรุงแต่ง ก่อนจะออกมาเป็นเรื่อง แต่อย่างไรก็ตาม ท่านก็ไม่ต้องไปห้ามความคิด ไม่ต้องไปทำให้มันคิดน้อยๆ คิดสั้นๆ มันอาจจะคิดยาวบ้าง สั้นบ้าง ก็ให้รู้ตามที่มันเป็นจริง ให้เห็นว่า จิตมันเป็นอนัตตา มันคิดได้เองของมัน

เมื่อฝึกต่อไป ก็ลึกขึ้นไปอีก คือแม้แต่ตอนกำลังจะปรุงแต่งเพื่อให้เป็นก้อนความคิด มันโดนเห็นก่อน เห็นความจริงว่าต้นตอของทุกข์กับที่ สุดทุกข์อยู่ด้วยกัน พอเราเห็นมันก็คือที่สุดทุกข์ ถ้าไม่เห็นมันก็เป็นทุกข์ เรียกว่า วัฏฏะกับวิวัฏฏะ อยู่ด้วยกัน เหมือนเหรียญคนละด้าน

ต่อไปการฝึกก็ดูแบบเดิมไปเรื่อยๆ ดูทางกาย เวทนา จิต ธรรมนี้แหละ ก็ให้เห็นลึกๆ ลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งจิตสามารถดำเนินไปโดยอัตโนมัติ พอมีการปรุงแต่งคิดขึ้นมา สติเห็น ก็ดับไป ทั้งกุศล ทั้งอกุศล ก็เหมือนกัน เป็นสิ่งปรุงแต่งทั้งสิ้น อุปมาเหมือนห้องที่เรานอน ถ้าเราอยู่คนเดียวก็ว่างๆ ที่นี้เราเชิญแขกมาบ้าน มีทั้งแขกดำ และแขกขาว แขกดำคืออกุศล เช่น ความเครียด โกรธ โกรธ ที่ชอบเข้ามากับความคิด ซึ่งไม่มีใครชอบอยากให้ออกไป ท่านฝึกแรกๆ พอมีสติ แขกดำก็เริ่มหายไป ส่วนแขก

ชาวก็มีเข้ามาบ้าง มีการฝึกชั้นศีล เจริญเมตตา คิดสิ่งที่ดีงาม ผู้ที่เชิญแขก
ชาวเข้าบ้านได้ดี เรียกว่าเป็นผู้มีจิตใจดีงาม พอฝึกต่อไปอีก แยกก็ยังเป็น
แขกวันยังค่ำ เพราะแขกทำให้ห้องเราแคบ คับ หนักห้อง ต้องให้แขกออกไป

ดังนั้น ที่ท่านถามว่าช่วยคิดแล้วจะเป็นอย่างไรบ้างนั้น ตอบว่าถ้า
คิดดีเป็นกุศลก็เป็นแขกขาวนั้นแหละ สร้างน้ำหนักให้กับจิต ท่านลองฝึกดู
ลองคิดพิจารณาหัวข้อธรรมะ แล้วลองสังเกตตัวจิตดีๆ จะสังเกตว่าน้ำหนัก
ของจิตเพิ่ม แต่อย่าหลงลืมแล้วก็คิดเอออๆ นะครับ ลองดูด้วยการสวดมนต์
ก็ได้ สวดแล้วคิดถึงความหมายก็ได้ จะรู้สึกว่จิตหนัก แต่ถ้าสวดไปธรรมดา
ไม่นึกถึงความหมาย จิตจะไม่หนัก นี่พูดไว้สำหรับท่านที่ทำเป็นแล้ว หรือ
อาจจะไปเจอ แล้วอาจจะงง เมื่อท่านเจอลักษณะของการปรุงแต่งในจิต
ท่านก็จะเห็นว่าทุกข์มาได้อย่างไร ที่สุดทุกข์จะมีได้อย่างไร คือรู้เท่าทันการ
ปรุงแต่งในจิต พอรู้เท่าทันจิตก็ไม่ปรุงแต่ง ก็หมดทุกข์ เวลาไม่ปรุงแต่งแล้ว
ผัสสะทุกอย่างก็จะเป็น “สักแต่ว่า” ที่เห็นแล้วปรุงแต่งก็เพราะสัญญาเดิม
ผุดขึ้นมา เลยกลายเป็นเห็นคนทันที ท่านรู้ไม่ทันความคิดที่ปรุงแต่งที่มา
หลังจากการเห็น ต่อมารู้ทันการปรุงแต่ง ก็เห็นและจำได้เหมือนกันว่า คน
นี้ชื่อนี้ชื่อนั้น ถ้าท่านไม่มนสิการก็ไม่รู้จักก็ได้ แล้วแต่จะมนสิการไปแบบ
ไหน บางทีเห็นหญิงสาวแล้วท่านมนสิการไปที่กระดูก ก็จะเป็นกระดูกไป
หมด ปกติพอเราเห็นแล้วจะเป็นคน เพราะเราไม่รู้ไม่ทัน ไม่ได้ฝึกเอาไว้

นี่พูดให้ฟังก่อน เพราะท่านถามว่าที่ สุดแห่งทุกข์ หรือดับความเครียด
ทำอะไร ก็เลยบอกก่อน การแก้ปัญหาแบบอริยสัจนี้จึงแก้ที่จุดเดียวแล้ว
หมดทุกปัญหา คือแก้ที่จุดเริ่มต้นของความคิดปรุงแต่งนั้นแหละ คำว่า
“ปล่อยวาง” ก็คือปล่อยวางความคิด คำว่า “หลุดพ้น” ก็คือหลุดพ้นจาก
ความคิดของตัวเอง คำว่า “ที่ สุดทุกข์” ก็คือตรงนั้นแหละ ที่หมดการปรุง
แต่งคือหมดความทุกข์ พระอรหันต์หมดการปรุงแต่งที่เป็นอกิสังขาร หมด

การทำความ ท่านจึงถึงที่สุดทุกข์ ไม่ต้องมรณภาพ ท่านก็ยังมีชีวิตอยู่นั้นแหละ แต่ท่านถึงที่สุดทุกข์แล้ว เพราะว่าท่านรู้เท่าทันกระบวนการปรุงแต่งทั้งหมด

ถ้าท่านไปฟังครูบาอาจารย์ที่ถึงธรรมแล้ว ท่านจะบอกไม่เยอะ ท่านบอกให้ “ดูจิต” หรือท่านอาจบอกว่า “ธรรมะทุกอย่างศึกษาได้ที่จิต” ท่านพูดความจริงนั่นเอง ให้ดูให้ลงไป แต่ท่านที่ไม่เคยปฏิบัติไปฟังหรืออ่านของท่านแล้วจะงง เพราะท่านพูดความจริง ส่วนเรามัวแต่หลงอยู่

ในการปฏิบัตินั้นเป็นสิ่งเดียวกันกับอริยสัจทั้ง ๔ คือเวลาที่เรารู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง สมุทัยก็ไม่มีที่ตั้ง นิโรธก็แจ้ง มรรคก็อยู่ตรงนั้น มรรคก็คือสติสัมปชัญญะที่เราดูนั่นเอง เกิดพร้อมกันหมด ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสมบูรณ์ คนที่จะเห็นอริยสัจสมบูรณ์ที่สุดคือพระอรหันต์เท่านั้น เราก็ปฏิบัติค่อยเป็นค่อยไป

ที่ให้ฝึกอย่างนั้นอย่างนี้มามากมาย ก็อย่าไปสงสัย จุดประสงค์ต้องการสิ่งเดียวเท่านั้นคือให้ท่านสามารถดูจิตใจของตัวเองได้ ไม่ถูกความคิดลากไปเท่านั้นเอง ถ้าท่านสามารถทำอย่างนี้ได้ ก็ใช้ได้ ต้องเฝ้าดูไปเรื่อยๆ ซ้ำๆ ซากๆ ดูความคิดความรู้สึกตัวเอง ก็ให้เห็นลึกลงไป แล้วก็คอยสอดส่อง คอยพิจารณาให้ละเอียดลึกๆ ลงไป เรียกว่าการมีโยนิโสมนสิการ ท่านเพียงแค่เฝ้าดู ก็จะเกิดปัญญาเห็นความจริง

การดูความคิดนั้น จริงๆ แล้วเป็นเพียงตอนต้นเท่านั้น เพราะความคิดเป็นสิ่งสำเร็จรูปแล้ว ลึกลงไปแล้วไม่ใช่ความคิดเป็นเรื่อง เป็นแค่สิ่งที่ปรุงแต่งอยู่ในจิต ท่านต้องดูถึงสิ่งนั้น แล้วพอรู้ทันก่อนที่มันจะปรุงแต่งท่านก็ตัดไป ซึ่งพอถึงตอนนั้นมันจะเป็นสภาวะที่ค่อนข้างอัตโนมัติแล้ว

มีคำถามว่า - อยากทราบแนวปฏิบัติเพื่อละทุกข์แบบเรียงตามลำดับ
ตอบ - การปฏิบัติก็คือการฝึกสตินั่นเอง

พอพูดถึงการฝึกสติ ท่านจะฝึกเรียงแบบกาย เวทนา จิต ธรรม ก็ได้ ซึ่งเป็นวิธีที่ดี และได้ผลดีมาก เพราะว่าถ้าท่านฝึกดูอันใดอันหนึ่งไป ท้ายที่สุดท่านต้องฝึกอันอื่นด้วย เพราะอันเดียวเอาไม่อยู่ อย่างบางท่านดูจิตอย่างเดียว พอไปสักหน่อยอาจมีปัญหาเหมือนกัน คือความคิดลากไปเยอะเกินไป เอากิเลสไม่อยู่ ความคิดแรงๆ ความเครียดแรงๆ ก็เอาไม่อยู่ ท่านก็ต้องฝึกอย่างอื่นด้วย เช่น ดูลมหายใจ การเดินจงกรม แล้วแต่ใครชอบแบบไหน เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะมากๆ แล้วต่อไปมีความรู้สึกอะไรขึ้นมา ก็ดู ความรู้สึกที่ดูง่ายคือความรู้สึกทางกาย เย็น ร้อน เป็นต้น ที่ดูนี้ก็เพื่อฝึกสติเท่านั้น หลังจากนั้นมีความรู้สึกทางใจขึ้นมาก็ดู

ในขณะที่เรากำลังฝึกดูกายดูเวทนาอยู่นั้น ความคิดก็จะเข้ามาด้วย แต่ความคิดที่เข้ามาเราอย่าเพิ่งไปสนใจมาก เห็นแล้วก็ปล่อย เห็นแล้วก็กลับมาอยู่ที่ลมหายใจ กลับมาอยู่ที่ความเคลื่อนไหว ที่ยกมือ ฯลฯ ที่ให้ทำแบบนี้เพื่อให้สติแข็งแรงเสียก่อน เพราะว่าถ้าดูความคิดเลย ท่านอาจโดนความคิดจะลากเอาไป เมื่อชำนาญแล้วมีสัมปชัญญะทั่วตัวแล้ว การปฏิบัติของท่านก็จะมีสุขมากแล้ว เพราะว่าความคิดไม่ค่อยลากไป ท่านสามารถอยู่กับลมหายใจ การเคลื่อนไหว การเดิน การทำนั่นทำนี่เล็กๆ น้อยๆ ได้แล้ว ดังนั้น เมื่อเราฝึกฐานอื่นๆ ก่อนก็จะทำให้เรามีความสุขแล้วต่อไปการดูจิตก็จะง่ายขึ้น

ท่านจึงต้องเข้าใจวิธีการ เมื่อต่อไปดูจิตเพิ่มขึ้นๆ เข้าใจมากๆ เข้าตัวท่านก็จะถึงธรรม เห็นธรรมะ ขณะที่ท่านปฏิบัติดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ก็เป็นฐานธัมมานุสสนาอยู่เหมือนกัน แต่มันยังไม่ครบถ้วน เวลาฝึกไปๆ จะเป็นฐานธรรมะด้วยตัวของมันเอง เช่น เราดูลมหายใจเข้าออก เมื่อดูนาน

เข้าใจจักจิต จะเห็นความรู้สึกที่ทำให้ลมหายใจเข้าออกด้วย ลมหายใจเข้ารู้สึกอย่างไร ลมหายใจออกรู้สึกอย่างไร ก็ให้เห็นด้วย หรือเวลาที่เดิน ตอนแรกก็จะเห็นการเดินอย่างเดียว ต่อไปก็จะเห็นจิตที่ทำให้เกิดการเดินด้วย เวลาที่ท่านเห็นอย่างนี้ ต่อไปตัวลมหายใจก็จะกลายเป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่ไม่ใช่ตัวตนอะไร เรียกว่าเห็นเป็นรูปขันธ์ กลายเป็นหมวดธัมมานุปัสสนาเอง แล้วเห็นว่าลมหายใจนี้เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ลมหายใจเข้าก็อันหนึ่ง ลมหายใจออกก็อันหนึ่ง เห็นความไม่เที่ยง ก็เป็นหมวดธัมมานุปัสสนา

ฝึกตอนแรกเป็นกายานุปัสสนา ฝึกไปๆ ความรู้เพิ่มขึ้น สิ่งต่างๆ ที่ฝึกที่รู้ จะรวมกลายเป็นตัวธรรมะทั้งหมด รวมลงในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นหมวดธัมมานุปัสสนา เหมือนที่ท่านสรุปในตอนท้ายของมหาสติปัฏฐานทุกๆ บทพระว่า “เห็นธรรมะที่ทำให้ลมหายใจเกิด” “เห็นธรรมะที่ทำให้ลมหายใจดับ” “เห็นธรรมะทั้งที่ทำให้ลมหายใจเกิดทั้งที่ทำให้ลมหายใจดับ” ความเข้าใจแบบนี้ก็เป็นหมวดธัมมานุปัสสนา

การเดินที่ท่านเองเดียวกัน ท่านมีบอกตอนท้ายว่า “เห็นธรรมะที่ทำให้กายนี้ คืออริยาบถเกิดขึ้น” “เห็นธรรมะที่ทำให้กายนี้ คืออริยาบถดับ” “เห็นธรรมะที่ทำให้กายนี้ คืออริยาบถเกิดดับ” บาลีที่ว่า สมุททยธมมานุปัสสี วยธมมานุปัสสี สมุททยวยธมมานุปัสสี เวลาที่ท่านฝึกไปนานๆ ความรู้ก็จะเป็นอย่างนี้

ความรู้ที่เป็นอย่างนี้จะทำให้เห็นทุกสิ่งเสมอกัน ไม่ว่าจะลมหายใจก็ดี การเคลื่อนไหวก็ดี เวทนาก็ดี กุศลก็ดี อกุศลก็ดี จะเสมอกันโดยความเป็นธรรมะ นี้เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านจะจัดลงหมวดไหนก็ได้ หมวดขันธ์ก็ได้ หมวดอายตนะก็ได้ หมวดอริยสัจก็ได้ เวลาปฏิบัติเราไม่ได้จัด แต่ในหนังสือท่านมีแสดงไว้

ผมพูดว่าความคิดนำความทุกซ์มานั้น ผมก็ไม่ได้ให้ท่านมีอคติกับความคิดนะ เวลาท่านฝึกไปแล้วท่านจะรู้ว่า ทุกซ์นี้มาจากความคิด ถ้าท่านรู้ทันและความคิดดับไป ก็จะไม่ทุกซ์

ต่อไปผมจะตอบปัญหาของท่านพระอาจารย์บ้าง - ตอนแรกผมตอบปัญหาแบบครบจักรวาลไปก่อน ถ้าทำแบบที่ผมกล่าวได้ คือดูจิตแล้วเห็นต้นตอของความทุกซ์ ทำให้หมดปัญหา ไม่ว่าจะปัญหาอะไรก็ตามแต่ ปัญหาของพระอาจารย์คือเรื่องความเครียด ก็แก้เฉพาะหน้าไปก่อน ฝึกสติเหมือนกัน แต่ต้องใช้เทคนิคคิดหน่อย

ถ้าท่านเกิดความเครียดขึ้น วิธีการฝึกสติที่ดีของคนเครียดก็คือ อย่าอยู่นิ่งๆ ท่านต้องลุกขึ้น เดินกลับไปกลับมา บิดกาย เพราะถ้าทำแบบนี้จิตจะมีที่ดูเยอะ จิตมีจุดที่สนใจหลายจุด จิตจะค่อยๆ ดีขึ้นมาเอง เพราะจิตรู้อารมณ์ทีละอย่างๆ พอไปรู้เรื่องอื่นๆ แทนที่ เรื่องเก่าก็จะเพลาลง คนเครียดปฏิบัติธรรมยาก เวลาท่านเครียดจึงอย่าเพิ่งทำอะไร ให้เดิน ออกกำลังกาย โอดน้ำ หรือทำอะไรก็ได้ ที่ให้ร่างกายเคลื่อนไหว ทำอะไรก็ได้ที่ท่านชอบ แต่ให้เลือกรื่องที่ไม่สนับสนุนกิเลส พระผู้มีพระภาคทรงแนะนำพระนันทะแบบนี้ คือ พระนันทะท่านแต่งงาน พอแต่งงานแล้วพระพุทธเจ้าพาไปบวช ภรรยาของท่านก็ร้องเรียกว่าอย่าลืมกลับมานะ ท่านไปบวชก็คิดถึงแต่ภรรยาของท่าน ท่านก็เศร้า พระพุทธเจ้าเลยพาไปสวรรค์ให้ดูนางฟ้า พระนันทะมีข้อเปรียบเทียบก็เลยสบายใจขึ้น เพราะเปรียบกับนางฟ้า ภรรยาเราก็เหมือนนางลิงทางกุดนั้นเอง เลยสบายใจ พอลงมาจากสวรรค์ พระพุทธเจ้าก็รับรองเลยว่า ถ้าเธอปฏิบัติธรรม จะให้นางฟ้า ท่านเลยเริ่มปฏิบัติได้ บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

ใช้วิธีเดียวกันนี้ก็ได้นะครับ ถ้าท่านเครียด ท่านใดชอบดอกไม้ ต้นไม้ ก็ไปทำสวน ทำช้าๆ เวลาที่เห็นดอกไม้จิตจะเย็นลง เพราะว่าพวกดอกไม้

ต้นไม่เป็นธรรมชาติ จะช่วยทำให้จิตเย็นลงเร็ว หรือไปทะเล ภูเขา ก็ได้ ท่านต้องทำอย่างนี้ก่อน พอจิตสบายแล้วก็ปฏิบัติต่อไป

ถ้าเครียดแล้วท่านนั่งนิ่งๆ มันก็คิดถึงเรื่องเดิมอยู่เรื่อย ส่วนใหญ่ท่านมีทุกข์ ไม่พอใจอะไรมา ท่านก็เข้าห้องพระ แล้วนั่งสมาธิบ้าง สวดมนต์บ้าง เพื่อไปกดทับความคิดพวกนี้ไว้ เวลากดทับไว้มันก็ไม่ขึ้นมาเหมือนกัน แต่มันไม่เด็ดขาด แล้วท่านจะทุกข์มากเวลาที่ท่านเอาไม่อยู่ จะมีบางช่วงที่เอาอยู่ บางช่วงก็จะเอาไม่อยู่ อย่าไปกดไว้นะครับ ท่านที่เคยกดไว้น้อยๆ เวลาท่านมาทำวิปัสสนาความคิดที่เคยกดไว้มันจะขึ้นมาเยอะมาก

ฝึกแรกๆ มีความคิดเข้ามามาก บางท่านจะตกใจว่า ทำไมคิดได้เลวร้ายถึงอย่างนั้น ท่านไม่ต้องตกใจ ให้ดูมัน ฝึกสติรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ บางที่ท่านเคยไปกดความคิดเอาไว้ พอปล่อยมันเลยออกมารุนแรง

การฝึกสติที่ผมแนะนำนี้ ไม่มีการกดข่มอะไรไว้ ถ้าเครียดก็อย่ากดข่มความเครียด ให้เอาจิตไปสนใจเรื่องอื่นก่อน เช่น ดอกไม้ สัตว์เลี้ยง ธรรมชาติ เด็กเล็กๆ จะทำให้จิตดีขึ้น หลังจากนั้นจิตก็จะมาอยู่กับตัวได้ ที่แนะนำคือให้อยู่กับธรรมชาติมาก ๆ จิตที่จะฝึกได้ดีต้องเป็นจิตที่มีความสุข

อย่างท่านไม่รู้เรื่องการปฏิบัติธรรมอะไรเลย ท่านยืนรับอากาศเย็นๆ บนภูเขา จิตของท่านจะดีมาก ใจจะเป็นสมาธิขึ้นมาในตัวมันเอง ท่านจะเห็นอะไรชัดขึ้น และความคิดก็โปร่ง เป็นกระบวนการทางธรรมชาติ นี่เป็น การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อเครียด บางท่านอาจจะมีเทคนิคอื่นก็ใช้ได้

สมาธิแท้ๆ ถึงจะเป็นแบบสมถะนั้นก็ไม่เครียด จิตจะสบาย เป็นกุศล มีความสงบอยู่ในอารมณ์เดียว จิตที่หนัก ที่เครียด เป็นจิตโทสะ เพราะท่านเพ่งแรงไป จิตตกไปในภูมิอกุศล อยากจะได้ จึงเครียด เป็นมิจาสมาธิ ไม่ใช่สมาธิแท้ เป็นจิตอกุศล ท่านที่เรียนอภิธรรมมาแล้วจะทราบว่าเป็น

กุศลต้องมีมูลกรรม ๖ คู่ ประกอบอยู่ด้วย คือ สงบ เบา อ่อน ควรแก่การงาน คล่องแคล่ว และตรง ไม่ว่าจะเป็นกุศลแบบไหนก็ต้องเป็นแบบนี้

ความเครียดไม่ได้เป็นผลจากการทำสมณะนะครับ แต่เป็นผลจากการทำผิดนั่นเอง ท่านจะจ้องให้เป็นสมณะนั่นแหละ แต่ไม่เป็น กลายเป็นอกุศล การดูอารมณ์เดียวแบบสมณะนี้ก็ต้องทำแบบสบายๆ เหมือนกัน แต่ต้องให้ชัดในอารมณ์เดียวเท่านั้น ใจก็จะเบาสบายในขณะที่รู้อารมณ์เดียว

เมื่อฝึกไปเรื่อยๆ ก็จะแก้ได้เด็ดขาด คือเห็นกระบวนการเริ่มตั้งต้นของทุกข์ พอเห็นก็สลายตัวไป ทุกข์ก็ไม่เกิด ถ้าตอนไหนดูไม่ทันความคิดนั้นก็จะเข้ามาเป็นการสร้างน้ำหนักให้กับจิต ซึ่งเป็นตัวทุกข์ เราก็สามารถดูตัวทุกข์นี้ได้ คือความคิดต่างๆ ที่เราเห็นนั่นเอง มันปรุงแต่งมาเสร็จเรียบร้อยแล้ว กลายเป็นความคิด

ความคิดเรื่องราวต่างๆ นี่ยังหยาบ ลึกๆ ลงไปธรรมะจะส่องไม่ได้ด้วยคำพูด เพราะคำพูดมาจากความคิด ตัวธรรมะแท้ๆ ไม่ใช่สิ่งที่รับรู้ได้ด้วยคำพูด ตัวธรรมะแท้ๆ มันพูดไม่ได้ ตัวพูดได้ไม่ใช่ธรรมะ เป็นความคิด เป็นบัญญัติ ใช้เพื่อสื่อสารแนะนำกัน

ประเพณีในสมัยพุทธกาลนั้น กล่าวว่าเวลาที่ท่านไปปฏิบัติธรรมกันเป็นกลุ่มนั้น ท่านจะแยกกันปฏิบัติ จะมารวมกันวันเดียวคือวันพระ นอกนั้นจะไม่รวมกัน จะไปอยู่คนละที่ ไม่มีการคุยกัน จะมีกติกากัน บางทีก็เกิดกติกากันกระทั่งว่าไม่พูดกันเลย จนพระพุทเจ้าต้องห้าม ท่านจะแยกกันไปปฏิบัติคนละที่ๆ วันสำคัญก็จะตีระฆัง มารวมกันแล้ว นั่งสนทนาธรรมกันถามเรื่องข้อปฏิบัติอะไรต่างๆ แต่พวกเราส่วนใหญ่พูดเรื่องธรรมะกัน ก็ไม่ค่อยได้ปฏิบัติมาก่อน มาสนทนากันเลย ต่างคนต่างก็ไม่ค่อยรู้เรื่อง ก็สนทนากันไป เอาสิ่งที่อ่านมาบ้าง ความคิดตัวเองบ้างมาถกกัน ไม่ใช่อย่างนั้นนะ

ครับ ท่านจะอ้างว่าสนทนธรรมตามกาลเป็นมงคล นี่ท่านเข้าข้างตัวเอง
ทั้งนั้น ถ้าดูประเพณีของพุทธกาลท่านก็จะเข้าใจ อ่านในพระไตรปิฎกก็จะ
มีแบบนี้เสมอ อย่างในพระสูตร พระพุทธเจ้าเทศน์จบก็จะชี้ให้ไปปฏิบัติที่
โคนไม้บ้าง ถ้ำบ้าง ให้ไปอยู่เงียบๆ ไม่ให้เข้ากลุ่ม พวกเราก็อยากลุกคลี
กันมากไป ให้เอาแบบสมัยก่อน อยู่คนเดียวดีหลายอย่าง จิตไม่ออกนอก
ท่านจะได้ศึกษาตนเองอย่างถ่องแท้และแจ่มแจ้ง ท่านไหนที่เคยมีโอกาส
อยู่คนเดียวท่านจะรู้ว่าสามารถจิตได้ชัดขึ้น ได้อยู่กับตัวเอง ทำให้เป็น
คนที่แข็งแกร่งมากขึ้น ไม่ต้องฟังคำพูดของคนอื่นให้สบายใจ ไม่ต้องฟัง
อาจารย์ให้อบอุ่น

การฝึกสติหรือการไปพระนิพพานท่านต้องไปคนเดียว เอาเพื่อนไป
ด้วยไม่ได้ จริงๆ แล้ว ความโดดเดี่ยวก็มีความลุ่มลึกอยู่ในตัวมันเอง ขอให้
ท่านพยายามอยู่คนเดียว มีสติให้มากๆ เวลาเราไปยุ่งกับคนมากๆ จะทำ
ให้การหยั่งลึกลงไปในการศึกษาตนเองทำได้ลำบาก ไม่ใช่เราอยู่ในสังคม
แล้วเราปฏิบัติธรรมไม่ได้ ก็ปฏิบัติได้ แต่ถ้ามีโอกาสก็ควรอยู่คนเดียว เพื่อ
จะได้ศึกษาอะไรให้ลึกซึ้งขึ้น เพศพระภิกษุจึงเป็นเพศที่เหมาะสมกับการปฏิบัติ
พวกโยมก็อย่าไปสร้างภาระให้พระมากนักนะครับ ทุกวันนี้ก็เห็นทำบุญกัน
มาก บางเรื่องสร้างภาระให้พระท่านต้องดูแล แค่นั่งเจริญพรกับโยมก็เสีย
เวลาไปเยอะแล้ว แต่ท่านอยู่วัดก็ต้องทำไป ดังนั้น เราก็ต้องอำนวยความสะดวก
สะดวกให้แก่พระทั้งหลายด้วย ไม่ใช่โนมนต์ให้ไปเจริญพรหรือรดน้ำมนต์ให้
อยู่เรื่อย ท่านจะไม่มีเวลาปฏิบัติ

ต่อไปนี้ให้ท่านถามได้นะครับ เพราะถ้าพูดถึงเรื่องการปฏิบัติแล้ว
ก็ไม่มีอะไรมาก พูดไปแล้วทั้งนั้น

พระอาจารย์ถามว่า - เวลาเจริญสติแล้วอดเฟื่องไม่ได้ ทำอย่างไรดี

ตอบว่า - เฟ่งก็ให้รู้ว่าเฟ่งเท่านั้นแหละครับ การเจริญสติคือแค่รู้เวลาเฟ่งก็รู้ว่าเฟ่ง เวลาจิตคิดออกไปข้างนอกก็ให้รู้ จบแล้ว ท่านอย่าไปทำอะไร ท่านพยายามที่จะไม่เฟ่ง ก็เลยเฟ่ง ให้รู้ว่ามันกำลังที่พยายามความรู้ที่ใหม่นี้คือสติ ท่านอย่าไปพยายามแก้ไขทุกข์ แต่ให้รู้ทุกข์ โดยส่วนใหญ่จะมีปัญหานี้กัน เรื่องไม่เฟ่งจะทำอย่างไรท่านสงสัยว่าปฏิบัติถูกหรือไม่ ท่านก็ลืมนึกว่ามันสงสัย แต่คิดว่าจะทำอย่างไร ต้องดูความสงสัยมีอะไรมากระตุ้นให้หมด นั่นคือทำถูก เวลาจิตที่ส่งออกนอกเพราะสงสัย ท่านลืมนึกดูความสงสัย ท่านก็จะเก็บความสงสัยไว้ แล้วท่านก็จะแสวงหาคำตอบ มันสร้างน้ำหนักให้กับจิตมาก แล้วพาท่านไปทำนั่นทำนี่เต็มไปหมด ไปเปิดตำรา ไปถามอาจารย์ ฯลฯ เพื่อให้ได้คำตอบ จริงๆ แล้วง่ายมาก แค่ท่านเห็นว่ามันไม่เที่ยงก็จบแล้วจริงๆ เวลาไปถามอาจารย์ ถ้าตอบมาท่านถูกใจ ก็ดีใจ ถ้าไม่ถูกใจก็สงสัยต่ออีก ทำไมอาจารย์ตอบอย่างนี้ ต้องดูความรู้สึก ถึงตอบไม่ตรงใจก็ให้ดูว่า ไม่ชอบใจ วิธีแก้ก็คือไม่ต้องแก้ ให้ดู

ความคิดสุดท้ายนี้คือความคิดที่ท่านติดอยู่ว่าจะทำอย่างไรต่อ หน้าที่ยของท่านต้องมาอยู่กับตัวเอง พอไม่มีความคิด จิตก็จะตื่นขึ้นมา เข้าใจข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง สัมมาทิฐิก็จะเกิด เห็นความไม่เที่ยงของความสงสัย หมดความสงสัยเพราะรู้ว่าความสงสัยมันไม่เที่ยง มันไม่ใช่เรา มันมาก็ทำให้เราสงสัย พอมันดับไป ก็เลิกสงสัย ท่านที่ปฏิบัติเป็นแล้ว เวลาทำไปๆ ก็เจอปัญหาเหล่านี้ ส่วนท่านที่ยังไม่ได้เริ่มหรือยังปฏิบัติไม่เป็นก็ต้องไปฟังวิธีก่อนนะครับ การเรียนรู้นั้นดัดตาโดยทฤษฎีแล้วยอมรับนะ มันง่าย แต่การให้ยอมรับโดยการปฏิบัติซ้ำๆ ซากๆ นั้นยากแสนยาก เพราะท่านชอบแปลงจิต

การเฟ่งก็เป็นอนัตตา อยากจะไม่เฟ่งก็ให้ดูความอยากที่จะไม่เฟ่ง เกิดเพราะเหตุปัจจัยเป็นอนัตตา มันงง มันสงสัย ก็เป็นอนัตตา เกิดเพราะเหตุปัจจัย นี่คือการยอมรับอนัตตาจริงๆ จากการปฏิบัติ แต่ยาก ถึงผมจะพูดเรื่องนี้บ่อยๆ ก็ยังมีปัญหาอยู่ดี ก็ปฏิบัติไป ดูไป จนกว่าใจจะยอมรับนะครับ

พระอาจารย์ถามว่า - ไข่ความคิดนำไปก่อนเลยได้ไหม ท่องไป
เลยว่อนัตตาๆ

ตอบว่า - ความคิดที่จะท่องก็เป็นอนัตตาด้วย ถ้าเห็นแล้วก็จะไม่
ท่องเลย ถ้าท่านท่องก็แปลว่าหลงไปในความคิด แล้วความคิดมันลากไปท่อง

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน





จากการที่เราเฝ้าดูไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเกิด “ผู้รู้” ขึ้นมา
ชื่อว่าจิตมีสมาธิ เป็นสัมมาสมาธิ

จริงๆ แล้ว สมาธิก็มาพร้อมกับการฝึกสติทุกครั้งอยู่แล้ว
แต่อาการยังไม่ปรากฏ อาการที่เกิดการแยกออกระหว่าง “ผู้รู้” และ “ผู้ถูกรู้” นี้
เป็นความตั้งมั่น มีสมาธิ เพราะปกติจิตของเราไม่ตั้งมั่น
เพราะพอเห็นอะไรแล้วก็กระโจนเข้าไปจับอารมณ์
พอคิดก็กระโจนเข้าไปในเรื่องที่คิด เป็นต้น

ครั้งที่ ๖

“ลำดับญาณ”

บรรยายวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๙ เข้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้จะพูดธรรมะต่อจากวันก่อนๆ แต่ก็พูดเรื่องเดิมนั้นแหละ อย่าคิดว่าจะมีอะไรใหม่ๆ เป็นเรื่องเดิม เพราะว่าที่พูดนี้ก็เพื่อให้เรามองเห็นถึงธรรมะที่อยู่ในตัวเราเอง คำพูดของผมเป็นเหมือนดังที่ท่านอุปมาว่า มือที่ชี้ไปที่พระจันทร์ ท่านมีหน้าที่มองไปที่พระจันทร์ ก็ให้เห็น ไม่ใช่มองมาที่มือของผม ถ้าผมมองที่มือผมก็จะไม่เห็นพระจันทร์ ฉะนั้น คำพูดถึงตัวธรรมะ ยังไม่ใช่ตัวธรรมะ สติสัมปชัญญะจะเป็นผู้ดูและรู้จักธรรมะ นี่เป็นลักษณะของสติสัมโพชฌงค์ ที่ผมได้อธิบายไปเมื่อคืนนี้ คือสามารถระลึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูด หรือธรรมะต่างๆ ที่เคยได้เล่าเรียนมา ถ้าเราไม่ได้ฝึกสติ ก็ไม่มีสติที่จะเฝ้าดู ธรรมะที่เราเรียนมาอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ แท้ที่จริงแล้ว ธรรมะนั้นอยู่ภายในเราเอง ที่สุดทุกข์ก็อยู่ในกายยาวาวหนาคิบบนี้ คำพูดของผมเป็นเพียงสื่อที่จะส่องให้ท่านมองไปที่ความจริงภายใน

เวลาที่ท่านฟังผมพูด การที่จะได้ผลดีที่สุด ไม่ใช่หมายความว่าท่านฟังผมแล้วต้องเข้าใจ แต่ฟังแล้วท่านสามารถดูบางสิ่งบางอย่างที่เป็นจริงภายในตัวท่านได้จึงจะดี ถ้าฟังแล้วเกิดปิติ ก็ให้รู้ว่าปิติกำลังเกิด ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้ขนลุกชูชันบ้าง จิตใจปลาบปลื้มบ้าง เรียกว่ารู้ลักษณะของตัวปิติ รับรู้บทบาทหน้าที่ของปิติที่ปรากฏอาการขึ้นมาสู่ร่างกาย เวลาผมพูดแล้วท่านไม่เห็นด้วย ก็ให้สังเกตว่ามีความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้นแล้วส่งผลกระทบไปสู่ที่อื่นๆ เช่น ทำให้ปวดหัวเป็นต้น นี่เรียกว่ารู้จักตัว

ลักษณะและบทบาทของมันที่ทำให้เกิดอาการต่างๆ นานาไม่มีตัวตน ไม่มีกลุ่มก้อนอะไร เป็นแต่เพียงสภาวะธรรมแต่ละอย่างๆ เกิดขึ้น มีลักษณะและกิจหน้าที่ของมัน

เวลานามเกิดแล้ว ก็จะมีลักษณะบางอย่างปรากฏให้รับรู้ได้ที่ใจ และส่งผลกระทบมาสู่รูปด้วย ท่านจะสังเกตได้ว่า ถ้าวันไหนที่จิตใจท่านดี รูปกายก็จะดูดีไปด้วย กายเบาไปหมด วันไหนจิตใจไม่ดี ร่างกายก็หนักๆ นี่เป็นลักษณะของกฎทางฟิสิกส์ บางท่านที่เครียดหรือหนักใจ น้ำหนักจะอยู่ข้างบน คือส่วนศีรษะกับบริเวณหน้าอก แต่ร่างกายเรารับน้ำหนักได้เท่าที่สมควรและจำเป็นเท่านั้น เวลาน้ำหนักที่เกิดจากปวดศีรษะหรือหนักใจก็ตีน้ำหนักจะมาก ท่านจะยืนไม่ค่อยอยู่ ขาสั่น ก้าวเท้าไม่ค่อยขึ้น นี่เป็นอาการปรากฏของความเครียดหรือโทสะ ที่สร้างน้ำหนักขึ้นมาในจิต การรู้อย่างนี้ เรียกว่ารู้อาการปรากฏของสภาวะธรรม

แต่เวลารู้ เราก็ไม่ได้รู้หลายอย่างๆ ที่ผมพูดนะ บางทีอาจจะรู้ลักษณะของมัน บางทีรับบทบาทของมัน บางทีรู้ถึงการส่งผลกระทบของมัน ไปสู่สิ่งอื่นๆ ก็ให้ดูไปเรื่อยๆ ความรู้จะเพิ่มขึ้นเอง รู้แบบนี้ตามปริยัติเรียกว่า รู้ลักษณะ รู้กิจ และรู้อาการปรากฏ ซึ่งเป็นช่วงแรก หรือญาณ ๑ ชื่อ นามรูปปริจเจตญาณ

เมื่อดูมากขึ้นๆ ศึกษาเพิ่มขึ้น จะรู้ถึงสิ่งที่ทำให้มันเกิดขึ้นด้วย เรียกว่ารู้ปัจจัย ซึ่งเป็นญาณ ๒ เช่น รูปที่มองเห็นทางตาจะมีได้ก็ต่อเมื่อเราใช้ตาดู เป็นการรู้ปัจจัยแบบปฏิจสนูปบาทที่ว่า เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี “วิญญานปัจจุยา นามรูป” เพราะจักขุวิญญานไปเห็น รูปนี้จึงมี และความคิดปรุงแต่งต่างๆ ก็จะมาตามการเห็นนี้ วิญญานทำให้เกิดรูปและทำให้เกิดนามปรุงแต่งขึ้นมามากมาย ไม่มีเรา ไม่มีความเป็นก่อน เป็นหลัง นี่เป็นญาณ ๒ ชื่อว่าปัจจัยปริคคหญาณ

เหตุเกิดของรูป เราจะรู้ขึ้นมาเอง ท่านเดินไป บางทีก็รู้ว่าจิตคิด ว่าอยากจะเดิน จึงไปเดิน ลองสังเกตเวลาท่านมีความรู้สึกตัวอยู่ แล้วท่าน อยากจะพลิกตัวหรืออยากจะลุกขึ้น รูปที่เปลี่ยนจากนั้น แล้วเคลื่อนไหวเป็น ยืนนี้ เพราะธาตุลมเปลี่ยน เกิดจากจิต ซึ่งเรียกว่า จิตตชวาโยธาคู คำเรียก นี้ส่องถึงสภาวะภายในที่ท่านต้องดูให้เข้าใจ

วันนี้ผมจึงจะกล่าวลำดับญาณให้ฟัง ท่านไหนที่ยังไม่รู้เรื่องก็ฟังไว้ก่อน แต่อย่าไปปรุงแต่ง ไม่ต้องคิดมาก ให้ฟังไปเฉยๆ ท่านที่เรียนปริยัติมาก็ลอง ฟังดู ถ้าท่านปฏิบัติไปแล้ว ลำดับญาณก็จะเป็นอย่างที่ผมกล่าว ลำดับญาณ นี้ คัมภีร์ชั้นหลังท่านกล่าวเอาไว้ แต่ในพระไตรปิฎกท่านไม่เน้น จึงไม่ต้อง ไปคิดมาก ถ้าปฏิบัติไปอย่างถูกต้อง ก็จะเกิดขึ้นเอง ไม่ต้องรู้ชื่อเรียกเลยก็ได้

เมื่อเราปฏิบัติ ผิวกสติมากขึ้นไป จะมีสภาวะหนึ่งเกิดขึ้นมา คือ ลักษณะของจิตที่มีสมาธิ ซึ่งจะเป็นสมาธิที่ไม่ได้สร้างขึ้น มีมาเอง เป็นสมาธิ ที่หมดความตั้งใจที่จะทำ เพราะเวลาเราเริ่มฝึกใหม่ๆ จะมีความตั้งใจอยาก ให้มีสมาธิ ตั้งใจเดิน กำหนดทีใดทีหนึ่ง นี่ยังไม่เรียกสมาธิ เป็นการฝึก

พอเดินไปๆ หมดความตั้งใจ จะมีสภาวะของจิตที่มีสมาธิ สมาธิ แท้ๆ จะเกิดเมื่อหมดความตั้งใจที่จะทำอะไรสิ่งหนึ่ง เพราะความตั้งใจนี้ เป็นอำนาจของตัณหา แต่แรกๆ ก็ต้องเป็นอย่างนี้ทุกคน เมื่อฟังผมพูดแล้ว ท่านก็ตั้งใจที่จะทำอย่างนั้นให้ได้ เช่น บอกว่าให้เดินสบายๆ ท่านก็ตั้งใจ ที่จะทำให้สบายๆ ลืมดูความตั้งใจไป พอบอกว่าอย่าเพ่ง ท่านก็ตั้งใจที่จะ ไม่เพ่ง ลืมดูความตั้งใจที่จะไม่เพ่ง ฯลฯ เป็นการตั้งใจที่จะทำตาม

ต่อไปก็จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ นี่เรียกว่า สมาธิ ท่านยืน เดิน นั่ง นอน เหมือนเดิม แต่ว่าทำด้วยการมีสมาธิ เพราะ หมดความตั้งใจที่จะทำ ท่านจะจับสภาวะได้เอง ว่าสมาธิคือการไม่ต้อง ทำอะไร และสัมมาสมาธิเป็นอย่างไร

จากจุดนี้เอง จะเกิด “ผู้รู้” ขึ้นมา แบบที่ผมเคยให้ท่านทดลองทำในวันก่อน เวลาที่ท่านทำโดยปราศจากความคิด ท่านจะเห็นผู้รู้กับผู้ที่ถูกผู้ที่ท่านไม่เห็นเพราะมันแต่คิดหรือตั้งใจ พอจับจุดได้ก็จะเป็นผู้รู้ และใช้ผู้รู้นี้แหละดูรูปดูนามไปเรื่อย มีความคิดมากก็ดู มีความรู้สึกอะไรมากก็ดู เคลื่อนไหวก็ดู เท้าที่กระทบเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็ดู ดูทุกอย่างไปเรื่อย ๆ

พอถึงจุดหนึ่งก็จะเกิดความเข้าใจขึ้น เรียกว่าปัญญาเริ่มมีสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด วิปัสสนาปัญญาจะมีสมาธิเป็นเหตุใกล้ สมาธิเกิดเมื่อหมดความตั้งใจที่จะทำสิ่งนั้น เป็นสมาธิที่เป็นคนดูอยู่ห่าง ๆ เหมือนกับเป็นคนภายนอก มีโลก โกรธ เกิดขึ้น ก็เห็นลักษณะอาการ เช่นโทสะ ก็จะมีอาการร้อน ๆ มีบทบาทที่แสดงออกมาสู่ร่างกาย ทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้น ถ้าแรงมากก็ทำให้หาลิ้น ปากสั่น เสียงสั่น หรือทำให้น้ำเสียงขาด ๆ หาย ๆ เพราะความคิดนั้นโดนกระแทกจากโทสะ ทำให้ความคิดไม่ต่อเนื่อง เสียงที่ออกมาก็ไม่ต่อเนื่องด้วย ตอนแรก ๆ ก็เห็นเล็ก ๆ น้อย ๆ เห็นเท่าไรก็เอาเท่านั้น ไม่ใช่ว่าผมพูดเสียตั้งเยอะ ท่านก็ตั้งใจที่จะเห็นเยอะแบบที่พูดไม่ใช่ครับ จำไว้ว่าถ้าตั้งใจ ยังไม่ใช่สมาธิ ให้รู้ตามปกติ ไม่ได้ตั้งใจหรือตั้งใจ รู้เฉย ๆ

แรก ๆ ก็จะมีลักษณะของจิตที่เกิดความขัดแย้งในตัวเอง เช่น อยากได้แล้วไม่ได้ ก็มีขัดแย้ง ไปพูดคุยกับคนอื่น แล้วเขาไม่พูดเหมือนกับที่เราคิดไว้ ก็รู้สึกว่าการขัดแย้งบางอย่างภายใน เรียกว่าจิตติดอนาคต เพราะไปคิดไว้ก่อนว่าเราจะได้แต่สิ่งที่ดี ๆ พอไม่ได้ จิตเลยเกิดขัดแย้ง ไม่อยู่กับการกระทำจริง ๆ ไปอยู่กับอนาคต

อนาคตนั่นไม่เคยมาถึง มีแต่ปัจจุบัน แต่จิตเราไปติดอนาคตเสียแล้ว เป็นลักษณะของตัณหาและทิฏฐิ

ความรู้ขั้นที่สูงขึ้นไปอีก.... จากการที่เราเฝ้าดูไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเกิด ผู้รู้ ขึ้นมา ชื่อว่าจิตมีสมาธิ เป็นสัมมาสมาธิ จริง ๆ แล้ว สมาธิก็มาพร้อมกับการฝึกสติทุกครั้งอยู่แล้ว แต่อาการยังไม่ปรากฏ อาการที่เกิดการแยกออกระหว่าง ผู้รู้ และ ผู้ถูกรู้ นี่เป็นความตั้งมั่น มีสมาธิ เพราะปกติจิตของเราไม่ตั้งมั่น เพราะพอเห็นอะไรแล้วก็กระโจนเข้าไปจับอารมณ์ พอคิดก็กระโจนเข้าไปในเรื่องที่คิด เป็นต้น

เฝ้าดูอย่างนี้ต่อไปอีก ก็จะได้เห็นนามและรูปตามความเป็นจริง เช่น เห็นอาการเคลื่อนไหว จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เป็นลักษณะของธาตุลมที่เคลื่อนไหว เรียกว่าวาโยธาตุ ไม่ใช่มือไม่ใช่แขน มือ แขน นั้นมันเป็นแห่งๆ เป็นฉนสัญญา พอเห็นการเคลื่อนก็จะเห็นว่าไม่มีความเป็นแห่ง ท่านที่ออกกำลังกายก็เห็นธาตุลมมาก พอเปลี่ยนท่า ธาตุลมเก่าก็หายไป ธาตุลมใหม่ก็มาปรากฏ พอเห็นมากขึ้น ท่านก็จะเห็นธาตุลมที่ยึดร่างกายให้เป็นรูปร่างได้ ที่นั่งได้ก็เพราะธาตุลม ถ้าธาตุลมขาดก็นั่งไม่ได้ ธาตุลมมีอยู่ทั่วร่างกาย

ธาตุลมมี ๖ ส่วน คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องล่าง ลมในท้อง ลมในไส้ ลมทั่วร่างกาย และลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตัวลมแท้ๆ เป็นอาการเคลื่อนไหว อาการไหว แม้แต่ลมหายใจ พอเราดูไป ตอนแรกก็รู้ว่าหายใจเข้าออก พอดูนานไปจะเห็นลักษณะของธาตุลม คืออาการที่เคลื่อนเข้าเคลื่อนออก ไม่หยุดนิ่ง ไม่ใช่ลมหายใจ แต่เป็นอาการเคลื่อนไหวของตัวลมหายใจ

เวลาที่ท่านเห็นธาตุลมในลมหายใจ คือเห็นลักษณะการเคลื่อนที่ อยู่ในตัวลมหายใจ เคลื่อนจากที่หนึ่ง ไปยังที่หนึ่ง ไม่ใช่ลมหายใจที่เป็นก้อนๆ อย่างที่เห็นตอนแรกๆ เพราะลมหายใจเป็นบัญญัติ

เวลาที่มีการกระทบ เป็นลักษณะของธาตุดิน เวลาคลุมหายใจ จะรู้สึกว่ามีธาตุดินกระทบกับบางส่วนของร่างกายในขณะที่หายใจเข้า การกระทบนี้เป็นลักษณะของธาตุดิน ไม่ใช่ตัวลมหายใจ เพราะว่าลมหายใจประกอบด้วยหลายธาตุ คลุมหายใจแล้วรู้สึกเย็นๆ อุ่นๆ เป็นลักษณะของธาตุไฟ ที่อยู่ในลมหายใจ นี่เป็นการศึกษาจากลมหายใจ จากการเดินก็เช่นกัน จะรู้สึกเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งมันเดินปรากฏทางมโนทวาร จะทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น ว่าเป็นนามเป็นรูป ดูรูปก็มีความรู้สึกทางกายด้วย พอมีเหตุก็มา พอหมดเหตุก็หมดไป

นามก็คือความคิดนั้นคิดนี้ มีโลก โกรธ หลง จะเห็นลักษณะ หน้า ที่ บบบาท ซึ่งจะเห็นละเอียดหรือไม่ก็แล้วแต่คน เห็นก็อย่างก็ได้ เห็นธาตุ ๔ เพียงบางส่วน เห็นเท่าไรก็เอาเท่านั้น ถ้าใจท่านยอมรับว่าแท้จริงมีแต่นามกับรูป ไม่มีตัวเรา เรียกว่า ได้ญาณ ๑ นามรูปปริเฉทญาณ

ต่อมา ก็มีความรู้เกิดมากขึ้นไปอีกว่ารูปและนามเป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกัน รูปเป็นปัจจัยแก่นาม นามเป็นปัจจัยแก่รูป อย่างมีผมเคลื่อนไหวได้นี้ก็เพราะใจอยาก ก็เลยเคลื่อน หรือเรียกว่าจิตสั่ง ถ้าเห็นจิตสั่ง ก็ได้ ญาณ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ เห็นรูป ความรู้สึกจึงมา แต่เดิม ความรู้สึกโกรธไม่มี พอได้ยินเสียง ความรู้สึกโกรธมา รูปจึงเป็นปัจจัยแก่นาม ไม่มีตัวตนที่ไหน

ญาณ ๑ และญาณ ๒ จะควบคู่กันอยู่ พอท่านเห็นรูปเห็นนามตอนแรกๆ ก็จะมีความรู้เกิดขึ้นมาเล็กน้อยเหมือนกันว่า เราเกิดจิตแบบนี้ เลยทำให้เราเดิน เป็นต้น แต่ไม่ค่อยชัด ต้องค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป การรู้ปัจจัยของนามรูปนี้ รู้แบบกระบวนการปฏิบัติสมุปบาทก็ได้ เพราะเรามองเห็นเรา จึงรู้รูปนี้ จึงรู้สึกอย่างนี้และกิดิตอย่างนี้ เพราะเราได้ยิน เราจึงมีนามประเภทนี้เกิดขึ้น อย่างนี้เป็นต้น

ผัสสะต่างกันก็เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาต่างกันด้วย เป็นเวทนาทางกาย พอเวทนาทางกายเกิดก็ทำให้มีเวทนาทางใจ เกิดสืบทอดกันมาเป็นสาย ไม่มีตัวตนอะไร มีแต่เหตุปัจจัยของนามรูปเท่านั้น

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ความสงสัยที่ท่านเคยมีว่า เมื่อชาติที่แล้วเป็นอย่างไร ชาติต่อไปจะเป็นอย่างไร อดีต อนาคต เป็นอย่างไรจะไม่มีเรื่องชาตินี้ชาติหน้า เรื่องบุญเรื่องบาป เรื่องกรรมจะให้ผลอย่างไร จะหมดไปเพราะรู้จักเหตุปัจจัยของทุกอย่างแล้ว เมื่อมีเหตุ ผลต้องมี จะไม่สงสัย รู้ว่าไม่มีอะไรที่มัลลอยๆ จะเป็นคนที่มิเหตุมีผล พิธีกรรมต่างๆ ที่ไม่สมเหตุสมผลก็จะโดนละไปด้วย

หลังจากท่านรู้จากทั้งสองญาณนี้ว่า มีแต่นามกับรูปเท่านั้น และนามกับรูปเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกัน อันเก่าหายไปอันใหม่ก็เกิดมา ตอนเดินก้าวที่หนึ่ง พอถึงก้าวที่สอง ก้าวที่หนึ่งก็หายไป รู้แบบนี้เรียกว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ ๓ มีอันใหม่เกิดขึ้น ท่านจึงรู้ว่าอันเก่าหายไป

ช่วงญาณที่ ๑ - ๒ - ๓ นี้ จะมีช่วงที่จิตยังหลงอยู่เยอะ มีความคิดเข้าแทรก ซึ่งเป็นอุปกิเลส อุปกิเลสมี ๑๐ อย่าง เป็นต้นว่า

แสงสว่าง

ศรัทธาที่รุนแรง

ญาณที่เข้าใจสภาวะธรรมต่างๆ สามารถเทียบเคียงสิ่งที่เรียนมาได้ กลายเป็นพระไตรปิฎกเคลื่อนที่

ปีติรุนแรง เบาสบาย เหมือนคนหมดกิเลส ไม่มีกิเลสเข้า ไม่มี ความโกรธ ไม่มีราคะ

มีสติที่ตั้งมั่นแจ่มใส กำหนดได้ชัดทุกสภาวะ

ปัสสัทธิ ความราบเรียบของจิต เหมือนทะเลที่ไม่มีลม

ส่วนอกุศลมีอันเดียวคืออนิกันติ เป็นลักษณะของตัณหา เป็นการติดในอุปกิเลสอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้นแหละ

การละอุปกิเลสนั้นยากตรงที่ไม่เห็นมัน เพราะประมาท ไม่โยนิโสมนสิการให้ดี มัวแต่ไปหลงมัน ให้รู้ว่ามีเพียง พอคิดหรือรู้ขึ้นมาก็เห็นว่าความคิดนี้ไม่เที่ยง อย่าไปสนใจก็จบ แล้วก็ปฏิบัติต่อไป ผู้ที่ฝึกสมณะมาก่อนก็จะพบปัญหานี้มาก อุปกิเลสเกิดขึ้นก็เพราะจิตตกเข้าไปในภูมิของสมณะ ภูมิของความสงบ ความดี แต่วิปัสสนาต้องเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี อุปกิเลสเป็นของดีก็จริง แต่เป็นเครื่องขวางกั้นไม่ให้วิปัสสนาก้าวหน้า

ถ้าท่านสามารถผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้ ตามที่บอกไว้คือให้รู้ว่ทุกสิ่งอยู่ในกฎไตรลักษณ์ จิตก็จะดำเนินเข้าสู่มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ การรู้ว่สิ่งใดเป็นมรรคสิ่งใดไม่ใช่มรรค อยู่ในช่วงญาณที่ ๔ รู้ทางแล้วว่จริง ๆ เป็นอย่างไร รู้ว่ทุกสิ่งทุกอย่างยึดถือไม่ได้โดยประการทั้งปวง เพราะเป็นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เท่ากันหมด จะเห็น สฬุเพ สงฺขารว อนิจจว - สฬุเพ สงฺขารว ทุกขว - สฬุเพ สงฺขารว อนตตว จิตดำเนินขึ้นสู่อุทยัพพญาณ ที่แข็งแกร่งขึ้น จิตที่เป็นสัมมสนญาณกับอุทยัพพญาณอย่างอ่อน เห็นความเกิดดับแต่มีความคิดแทรกเข้ามา สามารถมีอุปกิเลสเข้ามาได้เพราะมีความคิดแทรก

อุทยัพพญาณที่มีกำลังนี้เรียกว่าพลวิปัสสนา จะเริ่มมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ รู้ว่สิ่งใดเป็นมรรคสิ่งใดไม่ใช่มรรค เป็นการเห็นการเกิดและการดับอย่างชัดเจน แยกเป็นส่วน ๆ เห็นรูปและนาม เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป การรู้ในการปฏิบัตินี้ไม่ได้รู้ทุกอย่าง เช่น เวลาเห็นอาการเคลื่อนไหวของธาตุลมที่เปลี่ยนแปลงไป เราก็จะรู้ว่ธาตุลมทั้งกลุ่มนี้ก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย รู้ว่ส่วนทั้งหมดที่อยู่ในลมหายใจก็ไม่ใช่ไปด้วย ไม่ได้เห็นทั้งหมด แต่ความ

รู้ของเราจะอนุมานเอาได้ว่า ทุกอย่างที่เกิดพร้อมกันนี้ก็สลายไปพร้อมกัน
นั่นเอง เรียกว่า กลาปสัมมสนะ คือรู้บางสิ่ง แล้วมีญาณอนุมานว่าสิ่งอื่น
ก็เหมือนกัน คือเกิดดับ

อุทฺทพฺพญาณอย่างแก่นั้น เป็นลักษณะเห็นตอนเกิดและเห็นตอน
ดับด้วย แม้แต่ธาตุลมก็เห็นจิตอยากจะเคลื่อน แล้วก็เกิดธาตุลมตอนเคลื่อน
กับตอนที่หายไปด้วย ธาตุอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน

เมื่อเห็นความแยกขาดจากกันของแต่ละนามรูปที่ชัดเจน คือเห็น
การเกิดและการดับ เรียกว่าอุทฺทพฺพญาณ ต่อมาสูงขึ้นไปจะมีความรู้ที่เร็ว
กว่านั้น จะจับเฉพาะที่จุดดับเท่านั้น เวลาเห็นความคิดขึ้นมา สติสัมปชัญญะ
จะเกิดขึ้น ดัดทันที หายไปเลย แต่เดิมเกิดขึ้น แล้วมีช่วงเวลานิดหนึ่งแล้ว
ดับ แต่ในญาณสูงๆ ขึ้นไประดับภวังคญาณเป็นต้นไปนี้ ลักษณะของผู้มีสติ
สัมปชัญญะจะมาเฝ้าดูที่ความรู้สึกทางใจกับตัวจิต ขึ้นมาแล้วเห็นหายไปเลย
เหมือนเวลาท่านคิด ยังไม่เห็นเป็นเรื่องเลย ท่านเห็นก่อน ความคิดก็หายไป
จิตสนใจตอนดับ จึงเร็วกว่า เรียกว่าภังคญาณ

ลำดับญาณที่ผมกล่าวมานี้ ตามพระไตรปิฎกเรียกว่าญาณุตตญาณ
ทัสสนะ ท่านกล่าวลำดับไว้ว่า เมื่อจิตมีความสุขก็จะเกิดสมาธิ สมาธิทำ
ให้เกิดญาณุตตญาณทัสสนะ เห็นแต่เกิดดับ เกิดดับ ทั้งจิตที่ดีและไม่ดี ก็จะไม่
อยากเอาอะไรทั้งสิ้น เพราะเอาไม่ได้ มีแต่ดับไปๆ เรียกว่าจิตเกิดนิพพิทา
เป็นญาณที่เกิดต่อการเห็นการดับอย่างรวดเร็ว

แต่เดิมเวลาท่านไม่เกิดความเบื่อหน่าย ไม่เกิดนิพพิทา อันไหนดี
ท่านก็อยากจะเอาไว้ เช่นสติดี ท่านก็อยากจะให้สติดีทั้งวัน โทสะไม่ดี ท่าน
ก็ไม่อยากให้โทสะเข้ามา โลภะท่านก็ไม่อยากให้เข้ามา เรียกว่ายังต้องการ
บางสิ่งบางอย่างและผลักใสบางสิ่งบางอย่าง ถ้าจิตเกิดนิพพิทาแล้วจะไม่เอา

ทั้งสองอย่าง คือดีก็ไม่ใช่ ไม่ใช่ก็ไม่ใช่ ภาพทั้งสาม คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ไม่เอาหมด ภาพทั้งหมดอยู่ในความคิดของเรา จิตส่งก็ไปรูปภพ อรูปภพ ต่อไปนี้ก็เป็นภัยทั้งหมด ไม่ต้องการเอา ที่เป็นภัยเพราะมี เกิดดับ เป็นที่พึ่งจริงๆ ไม่ได้ เห็นกับตาอยู่แล้วคิดว่าคิดยังไม่เป็นเรื่องเลย ดับไปแล้ว มีแต่สภาวะทุกข์ที่เกิดแล้วดับๆ สืบเนื่องต่อกันไปยาวเป็นแพ เหมือนฝูงมดที่เดินเรียงกันเหมือนเชือก แต่ถ้าเราดูให้เข้าใจมันไม่ได้เป็น เชือกยาวอย่างนั้น แต่เป็นมดแต่ละตัวๆ ด้วยความที่มันสืบเนื่องต่อกัน เลย ปิดบังอนิจจังเอาไว้ เมื่อเห็นว่ามีเกิดดับ เป็นมดแต่ละตัว แยกออกๆ ก็จะไม่เป็นเส้นเชือก จิตจะไม่อยากได้ ไม่ใช่เราไม่อยากได้ จิตจะมีอิสระ จากแต่เดิมต้องเอา ต้องคอยป้องกันตัวเองจากสิ่งนั้นสิ่งนี้ ต่อไปนี้จะเริ่ม มีอิสระนี้เป็นนิพพิทาญาณและญาณขั้นสูงในลำดับต่อไป จะไม่กล่าว ชื่อญาณในระหว่างนี้

เมื่อเกิดนิพพิทาแล้ว ก็จะเกิดวิราคะ ซึ่งมีลักษณะตรงข้ามกับตัณหา โดยปกติเมื่อยังไม่เกิดญาณ ยังไม่มีความรู้ทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ ท่าน ก็จะขวนขวาย แสวงหาแต่สิ่งดีๆ ทั้งทางโลก ทางธรรม ทำให้ท่านเหน็ด เหนื่อย ส่วนที่ไม่ดี ก็ขวนขวายไม่ให้เข้ามา เป็นลักษณะของราคะ พอท่าน รู้แล้วว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทุกสิ่งถูกอนิจจังกัด กร่อนอยู่ตลอดเวลา ทำอย่างไรก็ช่วยไม่ได้ ท่านก็จะเลิกขวนขวาย วิราคะ ก็คือทำตรงกันข้ามกับตัณหา ใจมีแต่อยากจะหลุดพ้น จะน้อมให้ถึงสภาวะ ที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ตรงกันข้ามกับสังขาร เมื่อเห็นยิ่งขึ้นไปอีก ว่า แม้แต่ความเบื่อหน่าย ความอยากจะหลุดพ้นนั้นก็เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้น มา เป็นสังขารอย่างหนึ่ง ที่มีเหตุก็เกิดขึ้นหมดเหตุก็ดับไป จิตจึงวางเฉยใน สังขารทั้งหลาย ทั้งดีและไม่ดี จิตเพียงแต่รอเวลาเท่านั้น นี้เรียกว่าสังขารุ เพกขาญาณ เป็นจุดสูงสุด ก่อนจะเข้าสู่วิถิจิตที่เป็นไปเพื่อโลกุตระ ก่อน

ที่จะเปลี่ยนเป็นอีกคน ซึ่งก็แล้วแต่วาสนาบารมี แล้วแต่ความขยันหมั่นเพียรของท่าน ที่จะไม่ละทิ้งกรรมฐาน ไม่ขี้เกียจ และบารมีเก่า ซึ่งไม่รู้ว่าใครทำอะไรมาบ้าง บางคนเร็ว บางคนช้า ไม่เท่ากัน

ท่านที่ปฏิบัติถึงขั้นนี้แล้ว ก็ใช้ชีวิตตามปกติ ท่านจะบรรลุตอนไหน ไม่มีใครรู้ อาจบรรลุตอนเดิน ตอนอ่านหนังสือ ตอนสาธยายธรรม ตอนแสดงธรรม ตอนทานข้าว ตอนเข้าห้องน้ำ เพียงแต่รอเวลาเท่านั้น ในตำราก็มียุติเรื่อง บางท่านรู้ว่าจะบรรลุแน่ๆ เพราะถึงสังขารูปกษญาณ กับบอกว่า บัลลังก์นี้จะไม่ลุก ไม่ออกบิณฑบาต เป็นสภาวะที่จิตรู้ขึ้นมาเอง ไม่มีความคิด จิตจะมองอย่างบริสุทธิ์ไม่มีการปรุงแต่ง ชีวิตจะมีอิสระมากแม้จะยังเป็นปุถุชนอยู่ ถึงจะไม่เป็นพระอรหันต์เจ้า ขาดต่อไปก็ไปภพภูมิที่ดี แต่ถ้าเป็นพระอรหันต์เจ้า ก็เหลืออีก ๗ ชาติเป็นอย่างมาก

นี่คือลำดับญาณ ท่านไม่ต้องจำชื่อก็ได้ พอฟังผมไปแล้วเกิดอุปาทานว่า เมื่อไรจะเห็นอย่างนี้ ก็ดูจิตไปด้วยนะครับ จิตที่คิดอยากจะเป็นสังขารปรุงแต่งขึ้นมา ซึ่งสังขารอันนี้ก็ไม่เที่ยงด้วย ส่วนเรื่องที่เราคิดเป็นบัญญัติ

ตอนที่เราปฏิบัติ อย่างเดินไปเดินมา เป็นขั้น ๕ ที่กำลังเปลี่ยนแปลง ไหลเรื่อยไปดังกระแสน้ำ ตัวกายคือรูปขันธ์ มีความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ความรู้สึกจัดเป็นเวทนาขันธ์ ความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ เป็นสังขารขันธ์ ความจำได้หมายรู้ที่ผุดขึ้นเป็นสัญญาขันธ์ และการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นวิญญาณขันธ์ และตัวผู้รู้ ตอนที่เราเห็นว่าไม่เที่ยง อาจเห็นสภาวะธรรมไม่ถ่องแท้ แล้วอนุมานเอาว่าทุกอย่างก็ไม่เที่ยงไปด้วย เป็นความรู้ชนิดหนึ่ง ในคัมภีร์รุ่นหลังๆ ท่านเรียกว่านยวิปัสสนา หรือกลาปสัมมสนะ

ท่านทั้งหลายก็ปฏิบัติไปนะครับ ไม่ต้องเทียบอะไร อย่าหมดหวัง ความผิดพลาดที่ร้ายแรงสำหรับเราทั้งหลายก็คือ ขอบไปจัดตัวเองว่าเป็น

พวกบพปรมะ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อย่าไปสันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย กุศลอันยิ่งใหญ่คือวิปัสสนาต้องทำและต้องพยายามให้มาก ๆ เกิดเป็นมนุษย์ แล้วต้องมีความหวัง สามารถเป็นไปได้นั้น

ที่ผมเคยกล่าวไว้แล้วว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตเราคือการกระทำ ด้วยสติสัมปชัญญะ ส่วนอย่างอื่น ๆ นั้นเป็นเพียงผลพลอยได้ ฉันทอาหาร รับประทานอาหาร ก็ทำด้วยสติสัมปชัญญะ การฝึกสติสัมปชัญญะ เป็น วัตถุประสงค์หลัก ให้รู้รูปนามตามความเป็นจริง รู้เหตุรู้ปัจจัย เข้าใจความจริง ส่วนการอิมทอณัน เป็นผลพลอยได้ ฯลฯ ถ้าเราเอาสิ่งอื่นมาสำคัญ กว่า การฝึกสติสัมปชัญญะ ก็เหมือนกับว่า เราเกิดมาแล้วไม่ได้ปรารถนา พระนิพพาน จุดประสงค์อันสูงสุดของการเกิดเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนา ก็คือถึงพระนิพพานให้ได้ ถ้าไม่ถึงก็ไม่พ้นทุกข์ ไม่ได้แปลว่า เราปรารถนาเกินไป เพราะความจริงต้องเป็นอย่างนี้ เราต้องทำทุกกิจกรรม ให้เข้าข่ายหรือเป็นทางที่จะเข้าถึงพระนิพพาน

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในปัจฉิมโอวาทเรื่องความไม่ประมาท คือ การมีสติ สตินี้อุปมาเหมือนกับรอยเท้าช้าง หิริ โอตตปปะ ศีล สมาธิ ปัญญา อินทรีย์ พลละ โพชฌงค์ ก็จะมารวมลง在这

ที่ผมเน้นเรื่องสติมาก ๆ ก็ไม่ได้หมายความว่าท่านไม่ต้องทำอย่างอื่นนะครับ เวลาท่านฝึกสติท่านก็ต้องทำอย่างอื่นไปด้วย แต่ทำอย่างมีสติ ท่านก็จะได้รับรู้ถึงอันสงฆ์ของสติที่ทำให้ท่านมีความสุข เริ่มตั้งแต่ปฏิบัติ

อันสงฆ์ก็คือ วินยเย โลเก อภิขณาโทมนสส์ - สามารถกำจัดอกิขณา และโทมนัสในโลกเสียได้ ละอกิขณาและโทมนัสในสิ่งที่กำลังรู้ กำลังดูอยู่ แต่เดิมเคยติดกาย ถ้าดูกายก็จะละอกิขณาโทมนัสในกายได้

ทางพันธุกรรม

แต่เดิมพอมีกิเลสมาก็เกิดโหม้น้ำเข้าเข้ามาอีก ถ้าดูกิเลสได้ โหม้น้ำ
เข้าก็ไม่เข้ามา กิเลสเกิดแล้วก็ดับ ความเครียด ความวิตกกังวลต่างๆ ที่
เรามีก็จะจางไป นี่เป็นอานิสงส์ขั้นต้น

แล้วอานิสงส์ข้อสุดท้ายก็คือ นิพพานสส สจฺฉิกริยา - ทำให้แจ้ง
พระนิพพานได้ด้วย

ทั้งหมดนี้ท่านสามารถหาอ่านได้ในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือสูตร
อื่นๆ ที่ท่านจะนำมาประพฤติปฏิบัติตามได้ ท่านไหนที่อ่านไม่ไหวก็ปฏิบัติ
ด้วยการฝึกสติไปได้เลย ศึกษาเพิ่มเติมด้วยเครื่องมือคือสติสัมปชัญญะ ฝ้า
ดูกาย ฝ้าดูความคิด ความรู้สึกของตัวเอง

ตอนนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน





ในการปฏิบัติต้องอย่าคิดลึกมาก... จนกระทั่งไม่คิดเลย คือตื่นที่สุด นั่นคือถูก
ยิ่งคิดมากลึกซึ้งมาก ก็จัดเป็นพวกวิญญานพเนจร....
ฉะนั้น ลึกที่สุดกับตื่นที่สุดจึงเป็นสิ่งเดียวกัน

ครั้งที่ ๗
“ขยันรู้สึกตัว”

บรรยายวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๙ เย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้า
สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

เมื่อเข้านี้ผมพูดเรื่องยากๆ ไปแล้ว คือเรื่องวิปัสสนาญาณ ความรู้ที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ญาณปัญญาจัดเป็นสังขารธรรม คือเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ท่านที่ฟังแล้วเข้าใจ ความเข้าใจนี้ก็ดับไปเช่นกัน ต้องไม่ยึดความเข้าใจ ถ้ายึดไว้ ก็เรียกว่า “การยึดสิ่งที่ถูกคือผิด” เข้าใจแล้วก็แล้วไป กลับมาอยู่กับลมหายใจ ความเคลื่อนไหว การดูความคิด ความรู้สึก เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะเอาอะไร รู้แล้วก็ดับไป ยิ่งเราปฏิบัติธรรมนานเท่าไร เราก็จะยิ่งเป็นคนธรรมตามากขึ้นเท่านั้น คนที่ปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องก็คือคนธรรมดา ต้องบอกว่า“ยินดีต้อนรับสู่ความเป็นคนธรรมดา” แล้วจะเห็นทุกอย่างทุกอย่างเป็นธรรมดาๆ ชีวิตของเราก็จะธรรมดาเพิ่มขึ้นด้วย แต่เดิมเราเคยเป็นคนมีความสำคัญ ต่อไปความสำคัญจะน้อยลงๆ ถ้าปฏิบัติธรรมไปแล้วคิดว่าตัวเองสำคัญเพิ่มขึ้นนั้นไม่ถูก ที่จริงเป็นความสำคัญผิด

ในการปฏิบัติต้องอย่าคิดลึกมาก... จนกระทั่งไม่คิดเลย คือตื่นที่สุด นั่นคือถูก ยิ่งคิดมากลึกซึ้งก็จัดเป็นพวกวิญญานพเนจร..... ฉะนั้น ลึกที่สุดกับตื้นที่สุดจึงเป็นสิ่งเดียวกัน

เมื่อผมพูดธรรมะหมวดไหนไปก็ตาม ถ้าท่านมีสติมากๆ จะฟังผมไม่รู้เรื่อง ถ้าฟังรู้เรื่องแปลว่าท่านเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด โดยลืมนึกจิตตัวเองที่หลงเข้าไปในความคิด ขอให้ท่านอยู่กับความรู้สึกตัว ให้มีสติสัมปชัญญะเต็มเปี่ยม ไม่จำเป็นต้องฟังผมรู้เรื่อง

มีผู้ถามว่า - ปกติเวลาฟังธรรมะแล้วต้องทรงจำไว้ด้วย ถ้าอาจารย์บอกว่าฟังแล้วไม่ต้องรู้เรื่อง แล้วจะจำได้อย่างไร

ตอบว่า - ถ้าบอกว่าฟังแล้วต้องจำ ท่านก็จะจ้องที่จะจำ การฟังแล้วจำได้หรือรู้เรื่องนั้นเป็นเรื่องปกติ ต้องจำได้อยู่แล้ว บางคนก็ยังจดไปอีกด้วย ไม่ต้องกลัวว่าจะจำไม่ได้ เพราะสัญญาต่างๆ เขาทำงานของเขาเป็นปกติอยู่แล้ว

ต่อไปนี้จะพูดถึงธรรมะบางหัวข้อที่จะเป็นเครื่องเตือนสติให้ท่านทั้งหลายนำไปใช้ในการฝึกฝนต่อไป

หัวข้อธรรมะใหญ่ๆ ที่จะนำไปใช้ในการฝึกสติคือ “อาตปปี สัมปชาโน สติมา” ภาษาไทยแปลว่า “ขยันรู้สึกตัว”

อาตปปี คือ ความขยัน การทำให้ต่อเนื่อง เป็นความเพียร ทำให้กิเลสเร่าร้อน

สัมปชาโน คือ ความรู้สึกตัว

สติมา คือ ความระลึกได้ ไม่หลงลืม ไม่ใจลอย

ท่านต้องหาอุปกรณ์ที่จะทำตัวเองให้มีสติบ่อยๆ การมีสติที่ถูกต้องจะมีลักษณะที่เป็นความรู้สึกตัวเฉยๆ โดยไม่เข้าไปรู้สึกเกินไป เช่น ยกมือก็รู้สึกว่ายาก เปลี่ยนจากเดิมไปอีกทีหนึ่ง ไม่ต้องรู้ว่าเป็นแขนขวา แขนซ้าย เพราะถ้ารู้เช่นนั้นจะเป็นการรู้เกินจำเป็น เป็นการเข้าไปในโลกของความคิดแล้ว เวลาเดินก็เช่นกัน ให้รู้สึกถึงการเคลื่อนจากที่หนึ่งไปอีกทีหนึ่ง มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม นี่คือลักษณะของการมีความรู้สึกตัว

จะให้มีความรู้สึกตัวนั้นไม่ยาก ท่านกระพริบตาเป็นกฏปฏิบัติเป็นกระพริบตารู้สึก หรือจะรู้สึกตัวไปที่จุดไหนก็ได้ในรูปและนาม พวกที่ทำงานธรรมดาๆ เช่น ล้างจาน ทำงานบ้าน กวาดบ้าน ทำสวน ฯลฯ ปฏิบัติได้ง่าย เพราะใจจะไม่ค่อยออกไปข้างนอก ในขณะที่พวกที่เรียนมากๆ มัก

จะคิดมาก ฟุ้งซ่านง่าย จิตจะไม่ค่อยอยู่กับตัว การที่เราหลงลืมไม่รู้สีกตัว ก็เพราะอยู่ในโลกของความคิด เมื่อรู้สีกตัว ก็หมายความว่าตื่นจากความ คิดมาสู่โลกที่มีความรู้สึกตัว ต้องขยับตื่นบ่อยๆ ตื่นจากโลกของความฝัน โลกของความคิด เรียกว่า อาตาปี สัมปชาโน สติมา

พวกที่หลงลืมมากๆ นั้นควรหา “วิหารธรรม” ให้จิตอยู่ ซึ่งแล้วแต่ ความสบายของแต่ละคน เช่น อยู่กับลมหายใจ อยู่กับอิริยาบถต่างๆ ยกมือ ลูบแขน คลึงนิ้วมือ เป็นต้น ถ้าท่านนั่งเรียบร้อยแล้วหลับอย่างนี้ไม่ดี ให้ท่าน ทำเป็นคนธรรมดาๆ แต่รู้สีกตัว รู้สีกอยู่ในกาย เวทนา จิต และ ธรรม

ใน “กาย” ก็มี ลมหายใจเข้า-ออก อิริยาบถน้อย-ใหญ่ต่างๆ

ใครจะลองยกมือ พลิกมือ อะไรก็ได้ ให้ทำสบายๆ อย่าเคร่งเครียด หรือตั้งใจมากเกินไป อย่างที่ผมบอกไว้ตอนต้น คือ สมาธิจะเกิดก็ต่อเมื่อ หมดความตั้งใจที่จะทำ แต่ตอนแรกจะมีลักษณะที่มีความตั้งใจที่จะทำบาง สิ่งบางอย่างอยู่ เมื่อท่านฝึกไปเรื่อยๆ จนถึงช่วงหนึ่งก็จะหมดความตั้งใจ เมื่อหมดความตั้งใจ การปฏิบัติก็จะเป็นปกติในชีวิตประจำวันของท่าน และ นั่นคือสมาธิที่มีอยู่ทุกหนทุกแห่งไม่จำกัดเวลา สถานที่ ไม่จำกัดอะไรทั้งสิ้น เป็นจุดเริ่มต้นของการเฝ้าดูนามรูปตามที่มันเป็นจริง เป็นคนเฝ้าดูและศึกษา ป้อนข้อเท็จจริงให้กับจิต ว่ารูปไม่เที่ยง นามไม่เที่ยง จนจิตยอมรับความจริง ก็จะเกิดญาณปัญญาคขึ้น อย่าไปตั้งใจที่จะไม่ตั้งใจ ถ้าตั้งใจก็ให้รู้ว่ากำลัง ตั้งใจก็พอแล้ว ถ้าเพ่ง ก็ให้รู้ว่กำลังเพ่ง เวลาหลงคิดไป ก็ไม่ต้องทำอย่างอื่น ให้รู้ว่หลงไป แล้วก็กลับมาอยู่ที่วิหารธรรมตามเดิม

โดยปกติเวลาปฏิบัติตอนแรกๆ จิตมักติดกับอดีตและอนาคต ไม่อยู่กับปัจจุบันจริงๆ เช่น ไปรู้ว่ มีขวาคเลือน ซึ่งจริงๆ ไม่มีมือ มีแต่การเคลื่อนไหว เวลาท่านตั้งใจมาก ๆ ก็เป็นลักษณะจิตติดอดีตกับอนาคต ท่านก็ไม่ต้องทำ อะไรเลย เพียงแต่ “รู้” ว่จิตเป็นอย่างไร การรู้แบบนี้เรียกว่าอยู่กับปัจจุบัน

การปฏิบัตินี้พูดลำบาก จะว่ายากก็ยาก หรือไม่ยากก็ไม่ใช่ พูดลำบาก ง่ายสำหรับผู้ปฏิบัติเป็น ผู้เริ่มใหม่ๆ ก็ยากลำบาก กว่าจะหาจุดสมดุลสำหรับตัวเองได้

ถาม - ให้อาจารย์แสดงหมวดธรรมที่เป็นประโยชน์ช่วยในการปฏิบัติด้วย

ตอบ - หมวดธรรมหมวดหนึ่งที่พระภิกษุสมัยพุทธกาลท่านนิยมใช้เรียกอบัณณกปฏิปทา พระภิกษุจะรู้จักกันดี เวลาที่ท่านไปปฏิบัติตามที่ต่างๆ เรียบร้อยแล้ว ก็จะมาพบกันวันพระ สนทนากันเรื่องอบัณณกปฏิปทา กับ อริยวงศ์ นี่เป็นหมวดธรรมที่สำคัญ

อบัณณกปฏิปทามี ๓ อย่าง คือ

- (๑) อินทริยสังวร
- (๒) โภขเน มัตตตัญญตา
- (๓) ชาคริยานุโยคะ

สามเรื่องนี้ท่านต้องจำดีๆ และนำไปปฏิบัติเพื่อเสริมกับการมีความรู้สีกตัวในชีวิตประจำวันของท่าน

ข้อที่ ๑ อินทริยสังวร

เวลาที่ท่านฝึกรู้สีกตัว เช่น เดิน ดูลมหายใจ ดูเวทนา ดูความคิดต่างๆ ที่ได้ยามาเดียวไป และกิเลสต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิต ความรู้สีกชอบ ไม่ชอบ ฯลฯ ท่านก็ฝึกไป ในขณะเดียวกันท่านต้องฝึกอินทริยสังวรด้วย

การฝึกอินทริยสังวรเป็นเบื้องต้นของการเจริญวิปัสสนาที่ครบทั้ง ๖ ทวาร เพราะเป็นการไม่จำกัดอารมณ์ ขณะที่ฝึกแรกๆ ท่านจะจำกัดอารมณ์ เช่น บางสำนักอาจให้เก็บอารมณ์ ให้อยู่ในห้องคนเดียว เหมือนในสมัยพุทธกาล ท่านจะบอกให้ไปอยู่เรือนว่าง กระท่อมปลายนา โคนไม้ ภูเขา กองฟาง เป็นต้น ก็จะได้ผลดีเหมือนกันในตอนแรกๆ จะช่วยทำให้รู้จัก

สภาวะของการมีสติได้ดี เพราะถ้าเราใช้ชีวิตอยู่ตามปกติ จิตจะไหลไปตาม อารมณ์ต่างๆ มาก การฝึกก็จะทำได้ลำบาก แต่ถ้าเราขยัน ไม่ย่อท้อ ก็ สามารถฝึกได้ในชีวิตประจำวันเหมือนกัน ไม่ต้องไปสำนักเลยก็ได้ เพราะ ทำยที่สุดไม่ว่าจะไปฝึกที่ไหนมา หรือจะปิดกั้นอารมณ์อย่างไร ก็ต้องมาสู่ ชีวิตจริงให้ได้ ถ้าออกมาสู่ชีวิตจริงไม่ได้ ก็เรียกว่านักแสดงละคร นักสร้าง ภาพ หรือบางทีก็ติดความสงบ เพราะพออยู่ในสำนักปฏิบัติเป็นอย่างหนึ่ง พอออกมาอยู่บ้านเป็นอีกอย่างหนึ่ง บางคนอยู่สำนักแล้วสงบดี พอออกมา กระทบอารมณ์ภายนอกแล้วเครียด อย่างนี้เป็นอาการของคนติดความสงบ

ในลักษณะของอินทรีย์สังวรนั้นเป็นต้นทางของการเจริญวิปัสสนา อย่างถูกต้อง คือ ตาหู จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัสสิ่งที่ถูกต้อง กาย ใจคิดนึก รู้สึก รับรู้อารมณ์ต่างๆ ไปตามปกติ การรู้เท่าทันกระบวนการทำงานของกายของใจ เมื่อมีการกระทบอารมณ์ เป็นวิปัสสนาแท้ ไม่มีการจำกัดอารมณ์ ไม่ได้หนีอารมณ์ ไม่ข่มกิเลส ไม่ข่มความคิด ปล่อยให้ กิเลส ความคิดขึ้นมา เพื่อที่จะได้เข้าใจมันตามความเป็นจริง เพื่อที่จะได้เห็น ว่ามันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งหมด แล้วก็ปล่อยวาง จะเห็น ความคิดความรู้สึกต่างๆ ออกมาเป็นสาย จนบางท่านอาจตกใจว่าทำไมตนเองคิดได้เลวร้ายขนาดนี้ ซึ่งถ้าไม่ออกมาเป็นการกระทำทางกายทางวาจา ก็ไม่เป็นไร ในการเจริญวิปัสสนานั้นเราจะดูที่ต้นตอของมัน ปล่อยให้ความคิด ความรู้สึก รวมทั้งกิเลสต่างๆ ขึ้นมาแล้วดูให้เข้าใจ ไม่ต้องไปห้ามมัน

คำว่า ให้เข้าใจในที่นี้ ไม่ใช่ไปเข้าใจเป็นเรื่องราวความรู้ทางวิชาการ แต่ให้เข้าใจว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็พอ การฝึกสติแบบอินทรีย์สังวรจึงเป็นต้นทางของการเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้อง เป็นลักษณะ อปฺปนณกปฏิบัติ เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด ถ้าท่านไม่เข้าใจแบบนี้ ก็จะ ไปทำวิปัสสนาแบบกดข่มกิเลสเอาไว้อย่างเดียว หรือไปห้ามความคิดหนึ่งด้วย

ความคิดอีกอย่างหนึ่ง ไม่ถูกนะครับ การละกิเลสไม่ได้จะได้ด้วยการข่มไว้ แต่จะได้ด้วยปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ ถ้าข่มไว้ ความไม่เที่ยงก็จะไม่ปรากฏ เราไม่ได้ฝึกเพื่อให้จิตดี แต่ฝึกเพื่อให้รู้ เพราะดีหรือไม่ดีก็ไม่เที่ยงทั้งสิ้น ให้ฝึกดูเพื่อให้เห็นกระแสของไตรลักษณ์ นี่คือนิพริยสังวร

ท่านใดที่มีโอกาสไปอ่านพระไตรปิฎก ก็จะพบข้อความว่า....
“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปด้วยตาแล้ว... ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ ตมกลิ่นด้วยจมูก ฯลฯ ลิ้มรสด้วยลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโผฏฐัพพะ ด้วยกาย ฯลฯ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ...”

ท่านบอกว่า เห็นรูปด้วยตาแล้ว ฟังเสียงด้วยหูแล้ว เป็นต้น ไม่ได้ห้ามไม่ให้เห็น ไม่ให้ได้ยิน ดังนั้น หน้าของเราที่ฝึกสติไปตามปกติ แล้วสังเกตปฏิกิริยาทางจิตว่าเป็นอย่างไร....

ได้ยินเสียงที่มากกระทบหูแล้ว ดูปฏิกิริยาทางใจว่าเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร ก็ดูไป แล้วจะเข้าใจ

ตมกลิ่นแล้ว ก็ดูปฏิกิริยาทางใจ

รับประทานอาหาร ก็ดูปฏิกิริยาทางใจ ปกติจะไม่ค่อยได้ดู มักจะคุยกัน

การถูกต้องทางกาย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นอย่างไร มีปฏิกิริยาอย่างไร ก็คอยเฝ้าดูไป จะเข้าใจตัวเองมากขึ้น

มีโทสะเกิดขึ้น แล้วมีปฏิกิริยาต่อไปอย่างไรบ้าง

นี่เป็นการฝึกนิพริยสังวร ซึ่งก็คือการฝึกสตินั่นเอง แต่เป็นการฝึกแบบวิปัสสนา ไม่จำกัดอารมณ์

หลังจากที่ท่านฝึกสติในรูปแบบของท่าน ไม่ว่าจะแบบเก็บตัวในห้อง หลบไปอยู่ที่วัด หรืออย่างไรก็ตาม ก็ต้องเข้าใจการปฏิบัติแบบนิพริยสังวรนี้ด้วย ให้เอามาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้เป็นปกติ ฝึกไปเรื่อยๆ ไม่

นานก็จะเป็นปกติธรรมดา หัดสังเกตจิตใจตัวเอง สังเกตความคิด ความรู้สึกที่อยู่ในใจเอาไว้ ก็จะเข้าใจตัวเองได้ อย่าไปสนใจคนอื่น เพราะว่าเราจะไม่รู้จักคนอื่นเลยถ้าเราไม่รู้จักตัวเราเอง ส่วนใหญ่แล้วเราคิดว่ารู้จักคนอื่นเยอะ ชอบพูดเรื่องคนอื่น ทั้งๆ ที่ไม่รู้จักตัวเอง หลงเข้าไปในความคิดปรุงแต่งต่างๆ มากไปแล้ว

พระอาจารย์ถามว่า - รู้จักตัวเองแล้วเป็นอย่างไร

ตอบว่า - ถ้าเราเข้าใจตัวเองอย่างถ่องแท้ คือ รู้ว่าไม่มีตัวเรา มีแต่นามกับรูปที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามเหตุปัจจัย เราจะรู้จักลักษณะนิสัยพื้นเพ จริต อหิสัยของตัวเองว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร แล้วก็จะรู้ถึงความ เป็นธรรมดาของชีวิตเรา จะเข้าสู่ความเรียบง่ายธรรมดาสามัญที่สุด ซึ่งสิ่งนี้ไม่สามารถพูดออกมาได้เป็นคำพูด เพราะเวลาใช้คำพูดก็เป็นสิ่งที่เกินธรรมดา คำพูดต้องผ่านความคิดออกมา

คำว่า “รู้เฉยๆ” ผมอุปมาเหมือนเอาตาตุ เวลาใช้ตาตุ้นั้น ตามันพูดไม่ได้ แต่เวลาท่านดูแล้วท่านชอบพากย์ว่า นี่คือนั่นนั่นสิ่งนี้ชื่อนั้นชื่อนี้ เท่ากับไม่ได้ใช้ตาตุเฉยๆ ท่านต้องดูเฉยๆ เงียบๆ ตื่นๆ ไม่ต้องคิด ถ้าคิดก็ดูว่าคิด ไม่ต้องมีเสียงในหัวอะไรทั้งสิ้น สิ่งที่คุณได้คือความคิด ก็ต้องดูความคิดไปด้วย อย่าไปปรุงแต่งตามความคิดที่คุณอยู่ข้างใน

ข้อที่ ๒ โภชนะ มัตตัญญูตา

การฝึกสติที่เพิ่มขึ้น จะทำให้เราสามารถรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้มากขึ้น ต่อไปการใช้สอยสิ่งต่างๆ ท่านก็ต้องหมั่นสังเกตจิตใจของตนเอง ทั้งเรื่องการรับประทานอาหาร เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ สังเกตปฏิกิริยาทางจิต จะเห็นส่วนที่เกินจำเป็นเยอะมาก ส่วนที่เกินนั้นแหละทำให้เราต้องคอยแสวงหาจนเป็นทุกข์ นี่คือการ

ใช้สอยปัจจัยสี่แล้วฝึกวิปัสสนาไปด้วย สังเกตจิตใจตนเอง ลักษณะ โภชนะ มัตตัญญูตา คือ การมีญาณปัญญาในการใช้สอยโภชนะอย่างเหมาะสม ถูกต้อง เท่าที่จำเป็น เพราะบางอย่างไม่จำเป็น ฆราวาสมีสิ่งไม่จำเป็นเยอะมาก

ในเรื่องปัจจัยสี่นี้ก็รวมถึงเครื่องใช้สอยอื่นๆ ด้วย อย่างของพระภิกษุ ก็มีจีวร สังเกตดูว่าเวลารับจีวรเพิ่ม ปฏิบัติทางจิตเป็นอย่างไร คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไรจึงไปรับเพิ่ม อาหารบิณฑบาต เสนาสนะ ยารักษาโรค และสิ่งอื่นๆ ที่ท่านใช้อยู่ เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ ก็คอยสังเกตดู จะเห็นว่าใช้เพราะอะไร จิตคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร ต่อไปมันก็จะปรับเอง ปัญญาจะรู้ว่าจุดสมควรอยู่ตรงไหน นี่จะเป็นการจำกัดให้พอดี

ข้อที่ ๓ ชาคริยานุโยคะ

การประกอบความเพียรของผู้ตื่น เป็นลักษณะของการขยันเฝ้าดู เป็นผู้มีจิตยินดีในการภาวนาตลอด คำว่าชาคริยานุโยคะ แปลว่า ประกอบความเพียรตื่นอยู่เสมอๆ ตื่นจากโลกของความหลับใหล เป็นการเอาชีวิตคืนมา

อย่างขาวกรู เขาจะไม่ถามกันว่าไปไหนมา เพราะเป็นคำถามที่ติดอดีต หรือไม่ถามว่าจะไปไหน เพราะเป็นคำถามที่ติดอนาคต แต่เขาจะเตือนกันให้มีสติอยู่เสมอ จะถามกันว่า กำลังเจริญสติปัฏฐานข้อไหนอยู่ กำลังดูธรรมะอะไรอยู่ บางทีก็แนะนำกันให้ปฏิบัติ ถ้าใครไม่ปฏิบัติ ก็จะถูกตำหนิว่าเหมือนคนตายแล้ว

ท่านที่ฝึกไปนานๆ ก็เห็นความต่างและใช้ชีวิตได้ตามปกติ โดยมีสติบ่อยๆ เดิมเดินไปเดินมาอยู่ในโลกของความมืด ตอนนั้นเดินอยู่ในโลกของความสว่าง ยังเดินเหมือนเดิม คนอื่นอาจไม่รู้ แต่ตัวท่านจะรู้

สำหรับพระภิกษุที่ท่านปฏิบัติชาคริยานุโยคะ คือ กลางวันท่านก็เดินจงกรมและนั่งฝึกสติ อยู่อย่างมีกรรมฐาน ส่วนกลางคืนแบ่งเป็นสามยาม

มีปฐมยาม มัชฌิมยาม ปัจฉิมยาม ในตำราไม่ได้บอกว่ายามละกี่ชั่วโมง เราแบ่งเองก็ได้ ถ้าสามยามแบ่งเท่าๆ กันก็ยามละสี่ชั่วโมง ในยามต้นตั้งแต่หกโมงเย็นถึงสี่ทุ่ม เป็นเวลาฟังธรรมและสอบถามปัญหากับพระผู้มีพระภาค รับกรรมฐานแล้วก็ไปปฏิบัติ ตอนมัชฌิมยามก็นอนอย่างมีสติ แล้วตั้งใจไว้ว่าจะตื่นตอนปัจฉิมยาม ตื่นมาแล้วก็อยู่กับกรรมฐาน พอรุ่งสางก็ไปทำกิจธุระส่วนตัว แล้วออกบิณฑบาต

ส่วนฆราวาสฟังแล้วก็ปฏิบัติตาม คือให้เป็นผู้ยินดีในการภาวนา ในช่วงที่ตื่นอยู่ ให้ชีวิตกับการภาวนาเป็นสิ่งเดียวกันขยันรู้สึกตัว ต่อมา ก็มาฝึกตามหมวดธรรมที่เป็นอปฺปนฺนกปฏิบัติ ตามดู หูฟัง จมูกดมกลิ่น ลิ้น ลิ้มรส กายสัมผัส ใจคิด ก็รู้เท่าทัน โดยสังเกตปฏิกิริยาทางจิต อย่างเป็นผู้สังเกตการณ์ สังเกตความคิดความรู้สึกใช้เวลาใช้วัตถุสิ่งของต่างๆ หัดเป็นผู้ขยันตื่นอยู่เสมอ

ต่อไปจิตใจจะเป็นสมาธิ ตั้งมั่น สามารถเป็นผู้รู้ ผู้ดู ผู้เฝ้าสังเกตการณ์ รูปนามที่กำลังปรากฏได้ ให้ดูแบบไม่มีเสียงพูดในหัว จะเป็นการดูที่ถูกต้อง ฝึกตอนแรกมีเสียงพากย์ ให้ท่านดูเสียงพากย์ไปด้วย ไม่ต้องทำอย่างอื่น ไม่ต้องเครียดหรือพยายามที่จะไม่พากย์ อย่างเวลาเดินก็จะมีเสียงว่า เท้าขวาเคลื่อน นุ่มๆ แข็งๆ ท่านก็ดูไปด้วย ต่อไปก็จะหายไปเอง ปรมาตถ์แท้ๆ นี้รู้สึกนิดเดียวก็ดับไปแล้ว

เราต้องปฏิบัติให้เป็นปัญญาของตนเอง เพื่อให้พันทุกซ์ได้ พระผู้มีพระภาคไม่ได้สอนให้ไปรู้อะไรมากมาย พระองค์มีคำตอบไว้ให้พระภิกษุ โดยบอกแก่พระภิกษุว่า ถ้าปริพาชกนอกศาสนาถามปัญหา ถามว่า ท่านบวชเพื่ออะไร ให้ตอบว่า บวชเพื่อรู้ทุกซ์ เพราะเราจะดับทุกซ์ได้เมื่อรู้ทุกซ์อย่างแจ่มแจ้ง นี่เป็นการสอนตามแนวอริยสัจ เป็นกระบวนการปฏิบัติที่

ครอบครัวที่สุด ท่านจึงกล่าวว่าธรรมะทั้งหลายสงเคราะห์รวมลงในอริยสัจ
แต่ขณะปฏิบัติท่านก็ไม่ต้องคิดไปสงเคราะห์อะไร

ทุกวันนี้เป็นปริณญะธรรมเอาไว้อธิบายให้แจ่มแจ้ง ไม่ใช่ไปแปลงทุกข์ให้
เป็นอย่างอื่น ปกติตัดค้นหาพาให้เราไปแปลงทุกข์ สิ่งดีๆ เช่น จิตสงบ มีสติ
ดี ก็อยากให้อยู่นานๆ สิ่งที่ไม่ดีก็ไม่อยากให้มีมา เป็นต้น ที่จริงแล้วทุกข์มีไว้
ให้ดู ไม่ใช่ให้แปลง เมื่อเรารู้ทุกข์เข้าไปตรงๆ ตัดหาที่ไม่มีที่ตั้ง เขาก็ไม่เกิด
เรียกว่าตัดค้นหาได้ เพราะหมดเชื้อ เป็นการ “หมดทุกข์เพราะสิ้นค้นหา”
“ดับทุกข์ได้เพราะปัญญา” ปัญญาที่เป็นของแท้คือสภาวะที่เห็นว่าทุกสิ่งไม่
เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าปฏิบัติไปแล้วรู้เห็นอะไรมากมาย ตกไป
ในแหล่งความรู้ แต่ไม่รู้เกิดดับ เป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูก

ผมจึงเคยบอกท่านว่าการปฏิบัติให้เป็นพระโสดาบัน ไม่ต้องการ
ความรู้ ความจำ ความสามารถพิเศษอะไรเลย ต้องการเพียงความรู้ลึกตัว
เท่านั้น และให้มีความขยันหมั่นเพียร

เวลาที่พระผู้มีพระภาคเทศน์โปรดพระภิกษุ ก็ไม่ได้เทศน์มาก แต่
เทศน์ให้คนละสูตร คนละคาถา ยาวบ้างสั้นบ้างตามสมควร แล้วท่านเหล่านั้น
ก็ไปปฏิบัติ พอมาถึงรุ่นพวกเราโชคดี มีการรวบรวมคำสอนไว้ครบหมด
เราก็เลยเรียนหมด แล้วก็จะเอาหมดเลยด้วย เลยทำให้บางท่านมีปัญหา
เพราะงง ไม่รู้จะเอาตรงไหน ถ้ายังจับตรงไหนไม่ถูก ก็ศึกษาเรื่องการฝึก
สติให้เข้าใจไว้มาก่อน ท่านค่อยๆ ฝึกปฏิบัติไป ก็จะเข้าใจขึ้น

ใครที่ยังไม่ได้สอบอารมณ์ก็มาสอบได้นะครับ เมื่อสอบไปแล้ว ผม
บอกว่าปฏิบัติให้ได้ ท่านก็อย่าไปมีมานะ ยกย่องตนเองอะไร ให้ท่านดูจิต
ตัวเองไปด้วย แค่ว่าบอกผลของการปฏิบัติ เพื่อให้ท่านขยันในการทำ
ความเพียรต่อไปเท่านั้น เราปฏิบัติไม่ได้จะเป็นคนเด่นดัง เป็นคนคู่มือในสายตา

ของอาจารย์ ท่านอย่าทำอย่างนั้นนะครับ ถ้าท่านคิดอะไรก็ให้ดูความคิด
ไปด้วย อย่าลืมนะถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วจะเป็นคนธรรมดาจนไม่มีใคร
สังเกตเห็น

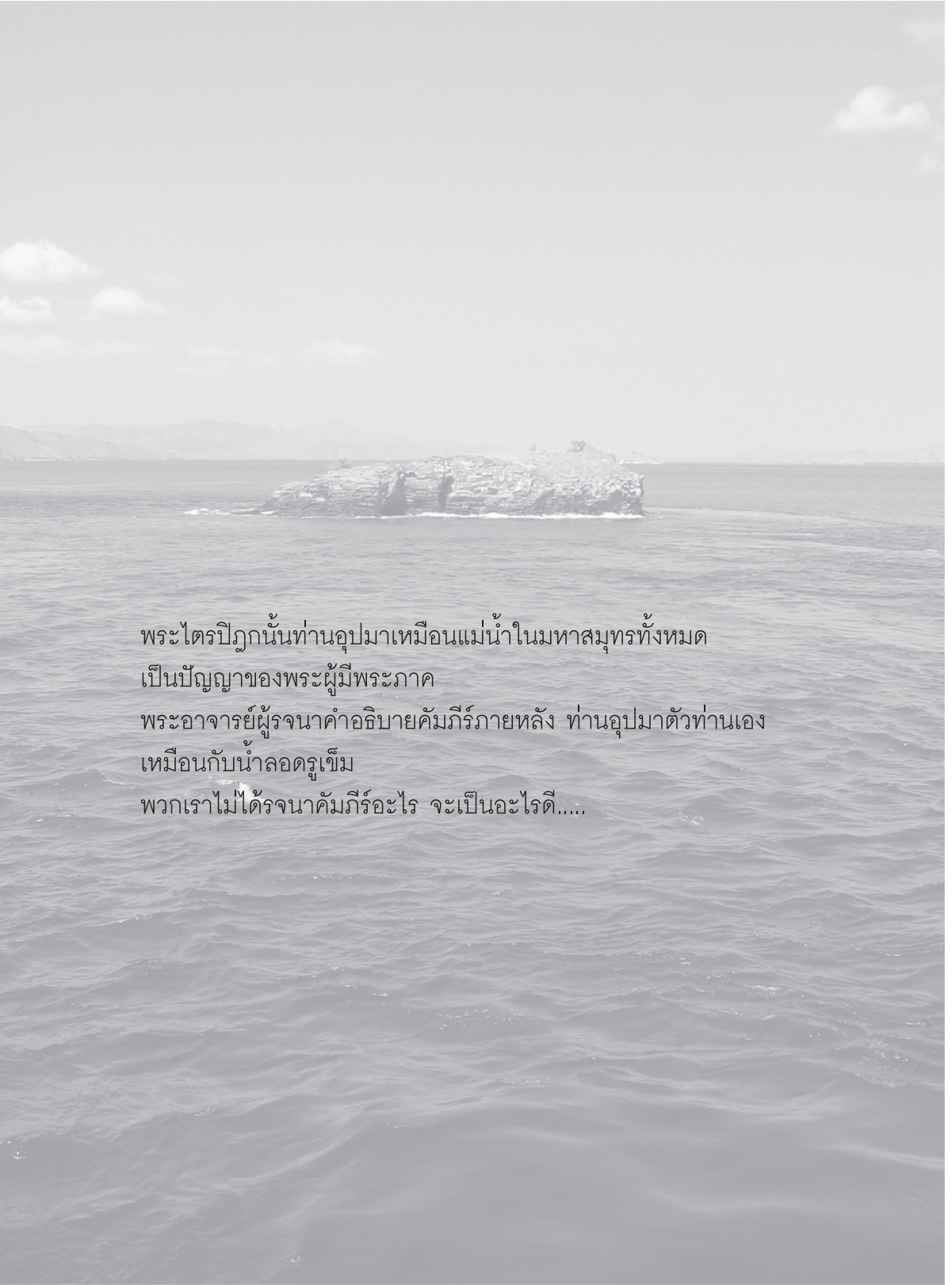
ถามว่า - ที่อาจารย์บอกว่าความธรรมดากับความมหัศจรรย์เป็น
สิ่งเดียวกัน หมายความว่าเราไม่เติมคุณค่าให้มันใช่ไหม

ตอบ - ครับ มันเป็นลักษณะของจิตที่รับรู้อารมณ์อย่างบริสุทธิ์
เวลาที่ท่านปฏิบัติไปแล้วจิตใจที่ดิ่งามขึ้นๆ นั้น ถ้าท่านสังเกตจิตใจจะ
เหมือนเด็กที่มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ไม่คิดมาก เพราะความมีสติ
เป็นการกระทำที่สมบูรณ์ในตัวเอง ความรู้ก็สมบูรณ์เบ็ดเสร็จในตัวเอง
ไม่ต้องการความรู้อย่างอื่น ไม่ต้องรู้ว่าการเดินนี้เป็นจิตตวาโยธาตุ ถ้ารู้
อย่างนี้เป็นการรู้เกินความพันทุกซ์ เวลาเดินแล้วรู้ว่าเดิน เป็นความรู้ที่
สมบูรณ์ในตัวเอง เช่นเดียวกับสภาวะอื่นๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่คงอยู่กับ
ที่ ท่านจะเป็นผู้ที่มีศิลปะในการดำรงชีวิตที่ถูกต้องดิ่งาม คนที่จะได้รับการ
บูชาคือคนที่เรียบง่ายเท่านั้น ไม่มีใครควรได้รับการบูชาเพราะทำตัวเหมือน
คนยิ่งใหญ่ พระผู้มีพระภาคได้ทรงทำเป็นตัวอย่างไว้ให้แล้ว

เวลาเราอ่านในพระไตรปิฎก พระผู้มีพระภาคเสด็จไปที่ต่างๆ มี
พระภิกษุแวดล้อม ประทับได้ร่มไม้ พระราชามาเฝ้าก็ได้รับร่มไม้ เป็นความ
เรียบง่าย คนที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดคือคนที่ธรรมดาที่สุด ไม่รู้สึกว่าตัวเองเป็นอะไร
ไม่รู้สึกว่าตัวเองยิ่งใหญ่ นั่นคือคนที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน





พระไตรปิฎกนั้นท่านอุปมาเหมือนแม่น้ำในมหาสมุทรทั้งหมด
เป็นปัญญาของพระผู้มีพระภาค
พระอาจารย์ผู้รจนาคำอธิบายคัมภีร์ภายหลัง ท่านอุปมาตัวท่านเอง
เหมือนกับน้ำลดครูเขม
พวกเราไม่ได้รจนาคัมภีร์อะไร จะเป็นอะไรดี.....

ครั้งที่ ๘

“สติปัญญาจากพระไตรปิฎก”

บรรยายวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๔๙ เข้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ใกล้วันสุดท้าย พรุ่งนี้ก็จะกลับแล้ว ผมก็จะถือโอกาสนำพระไตรปิฎกมาอ่านให้ฟังบ้าง ผมพูดมาสองสามวันแล้ว บางท่านอาจคิดในใจว่าไม่เห็นอ้างจากพระไตรปิฎกบ้างเลย ผมก็เลยจะอ่านให้ท่านฟังและอธิบายบ้างเล็กน้อย ถ้าท่านปฏิบัติไปแล้วกลับมาอ่านพระไตรปิฎก ท่านก็ไม่ต้องอธิบายพระไตรปิฎกนะครับ ให้อ่านและเข้าใจไปตามนั้น เพราะพระไตรปิฎกเป็นสิ่งที่ส่องถึงสภาวะของผู้ที่ปฏิบัติได้ โดยยกประสบการณ์ของคนในอดีตที่ปฏิบัติได้มาแสดง และพระผู้มีพระภาคแนะนำการปฏิบัติแก่ท่านเหล่านั้นว่าอย่างไร ถ้าเรายังไม่ได้ปฏิบัติแล้วมาอ่าน เราก็จะใช้ความคิดตาม ซึ่งเป็นความคิดของเรา ถูกบ้างไม่ถูกบ้าง ส่วนใหญ่ไม่ถูก เพราะถูกความคิดลากไป ไม่รู้ตัว จะมีปัญหาตามมามาก เพราะศึกษาด้วยอำนาจของตัณหาและทิฐิของตัวเอง ดังนั้น ให้ศึกษาไปด้วย ปฏิบัติไปด้วย

พระไตรปิฎกนั้นท่านอุปมาเหมือนแม่น้ำในมหาสมุทรทั้งหมด เป็นปัญญาของพระผู้มีพระภาค พระอาจารย์ผู้รจนาคำอธิบายคัมภีร์ภายหลังท่านอุปมาตัวท่านเองเหมือนกับน้ำลดดูเข็ม พวกเราไม่ได้รจนาคัมภีร์อะไรจะเป็นอะไรดี เอาเฉพาะที่ได้ ให้พ้นทุกข์ก็พอ ไม่จำเป็นต้องรู้เยอะ ไม่ต้องรู้ทั้งหมด เพราะเป็นไปไม่ได้ เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องของบุญบารมี เป็นเรื่องของการอบรมสั่งสมที่ยาวนานด้วย อย่างพระอัครสาวกแต่ละท่าน ทั้งๆ ที่ในชาตินั้นๆ ท่านฟังธรรมแล้วสามารถบรรลุได้ แต่ท่านไม่เอา ท่านไม่ยาก

บรรลุลคนเดียวช่วยเหลือคนได้น้อย ต้องให้ช่วยคนได้เยอะกว่านั้น ท่านก็ต้องรออีกตั้งหนึ่งอสงไขยแสนกัปบ้าง แสนกัปบ้าง นี่สำหรับบางคนที่ท่านมีอหังการที่เป็นไปอย่างนั้น ถ้าท่านทั้งหลายต้องการฟังเพื่อจะได้ปฏิบัติแล้วให้พ้นทุกข์ด้วยตัวของท่านเอง แล้วช่วยคนอื่นบ้างเล็กๆ น้อยๆ เท่าที่ทำได้ ก็สามารถปฏิบัติไปได้เลย

ผมจะอ่านพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๙ ของฉบับมหาจุฬาฯ ในวัดก็มี ผมก็หยิบมาจากตู้ เป็นสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เล่มนี้พูดเรื่องโพธิปักขิยธรรม ๓๗ มีเรื่อง มรรค โพชฌงค์ สติปัญญา อิทธิบาท สัมมปธาน อินทรีย์ พละ ฯลฯ ผมจะอ่านเรื่องเกี่ยวกับ “สติปัญญา” ให้ท่านฟัง เรื่องอื่นๆ ท่านก็ไปอ่านดูได้ ถ้าท่านฟังแล้วสนใจ ผมจะอ่านเฉพาะบางเรื่องเท่านั้น เพราะเนื้อหาเยอะ การอ่านก็เพื่อให้เราเกิดความรู้ความเข้าใจ เกิดสติ มีพลังร่างกายแรงใจที่จะปฏิบัติธรรม

หน้า ๒๖๙ ข้อ ๔๑๒ ปาติโมกขสังวรสูตร

ครั้งนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ฯลฯ นั้น ณ ที่สมควรแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคโปรดแสดงธรรมแก่ข้าพระองค์โดยย่อ ซึ่งข้าพระองค์ได้ฟังแล้ว จะฟังหลักออกไปอยู่คนเดียวไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่เกิด

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุ เพราะเหตุนี้ เธอจงทำเบื้องต้นในกุศลธรรมทั้งหลายให้หมดจดก่อน

อะไรเป็นเบื้องต้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย

คือ ในธรรมวินัยนี้ เธอจงสำรวมด้วยสังวรในพระปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์ (มารยาท) และโคจร (การเที่ยวไป) มีปกติเห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายเกิด เมื่อใด เธอจัก

สำรวจด้วยสังวรในพระปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร มี
ปกติเห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เมื่อ
นั้น เธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ในธรรมวินัยนี้ เธอ

๑. จงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. จงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ

๓. จงพิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ

๔. จงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุ เมื่อใด เธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้วจักเจริญสติปัฏฐาน
๔ ประการอย่างนี้ เมื่อนั้น เธอพึงหวังความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลาย
ตลอดคืนและวันที่จักมาถึง ไม่มีความเสื่อมเลย

ลำดับนั้น ภิกษุรูปนั้นชื่นชมยินดีพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค
แล้ว ลุกจากอาสนะ ถวายอภิวาท ทำประทักษิณแล้วจากไป ต่อมา เธอ
ก็หลีกออกไปอยู่คนเดียว ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ไม่
นานนักได้ทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์
ที่เหล่ากุลบุตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญา
อันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว
ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป

อนึ่ง ภิกษุรูปนั้นได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระ
อรหันต์ทั้งหลาย

ปาติโมกข์สังวรสูตรที่ ๖ จบ

ภิกษุรูปนี้มาหาพระผู้มีพระภาค ขอให้พระองค์แสดงธรรมะโดยย่อ แล้วท่านจะออกไปปฏิบัติ ธรรมะโดยย่อที่พระองค์ทรงแสดง คือ ตอนแรก ให้รักษาศีล แล้วก็เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพราะถ้ารักษาศีลแล้ว ไม่เจริญสติปัฏฐานต่อไป ศีลนั้นก็จะกลายเป็นศีลที่เรายึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นผู้รักษาศีล มีศีล

การรักษาศีลเป็นเบื้องต้นไว้เพื่อฝึกสติต่อไป ไม่ได้รักษาไว้ลอยๆ มิฉะนั้นจะกลายเป็นสlotha ปรามาส คือการรักษาด้วยอำนาจัดินหาและทิฏฐิ ภิกษุท่านนี้ทำตามทีพระผู้มีพระภาคสอน หลีกออกจากหมู่ไปอยู่ผู้เดียว ก็บรรลุปะระอรหัตตผลในที่สุด แต่พระสูตรนี้ไม่ได้บอกว่าใช้เวลากี่ปี

ในสูตรนี้พระผู้มีพระภาคตรัสรับรองไว้ด้วยว่า “ภิกษุ เมื่อใด เธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้วจักเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการน้อยอย่างนี้ เมื่อ นั้น เธอพึงหวังความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลายตลอดคืนและวันที่จักมาถึง ไม่มีความเสื่อมเลย”

ฉะนั้น ถ้าเรามีความดีแล้วไม่เจริญสติปัฏฐานต่อ ไม่เฝ้ารู้เฝ้าดูต่อไป บางครั้งกุศลนั้นเองก็เป็นที่ตั้งของการยึดได้ ต้องเจริญสติปัฏฐาน กุศลธรรมทั้งหลายจะได้ไม่เสื่อม

ข้อ ๔๑๑ หน้า ๒๖๘ กุสลาธิสูตร

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อจะกล่าวถึงกองกุศล จะกล่าวให้ถูกต้อง พึงกล่าวถึงสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพราะกองกุศลทั้งสี่นี้ก็คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร
มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อจะกล่าวถึงกองกุศล จะกล่าวให้ถูกต้อง
พึงกล่าวถึงสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ เพราะกองกุศลทั้งสิ้นนี้ก็คือสติปัฏฐาน
๔ ประการ

กุสลราสีสูตรที่ ๕ จบ

เวลาที่จะกล่าวถึงกองกุศลทั้งหมด ควรจะกล่าวว่าเป็นสติปัฏฐาน
ทั้งสี่ประการ แต่ไม่ใช่หมายความว่า ไม่ให้ทำกุศลอื่นๆ ทำได้ แต่ทำเพื่อ
ให้สนับสนุนการเจริญสติปัฏฐาน ถ้าเราไม่เฝ้ารู้เฝ้าดูเพื่อให้เห็นความจริง
เราก็จะยี้ด เป็นคนไม่ดีก็ทุกข์แบบคนไม่ดี พอเป็นคนดีก็ทุกข์แบบคนดี คน
บริจาคมาก็ทุกข์แบบคนบริจาคมมาก ไหว้พระสวดมนต์มากก็ทุกข์แบบคน
ไหว้พระสวดมนต์มาก แต่ที่พูดนี้ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้ท่านทำอะไรเลย
นั้นะครับ ให้ทำ แล้วให้ฝึกสติปัฏฐานไปด้วย เพื่อกุศลทุกประการจะได้
บริบูรณ์ เป็นกองที่รวมลงของกุศลทั้งหลาย จนถึงความพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

หน้า ๒๔๖ ข้อ ๓๔๘ จิรัฏฐิติสูตร

ว่าด้วยความดำรงอยู่ได้นานแห่งพระสังฆธรรม

ท่านพระภัททะนั้น ณ ที่สมควรแล้ว ได้ถามท่านพระอานนทังนี้
ว่า ท่านอานนท อะไรหนอเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พระสังฆธรรมดำรงอยู่ได้
ไม่นานในเมื่อพระตถาคตเสด็จปรินิพพานแล้ว และอะไรเป็นเหตุ เป็น
ปัจจัยให้พระสังฆธรรมดำรงอยู่ได้นานในเมื่อพระตถาคตเสด็จปรินิพพานแล้ว

ท่านพระอานนทก็กล่าวตอบถามว่า ดีละ ดีละ ท่านภัททะ ปัญญา
ใฝ่รู้ของท่านดีนัก ปฏิภาณดีนัก สอบถามเข้าที ก็ท่านถามว่า ท่านอานนท

อะไรหนอเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พระสังฆธรรมดำรงอยู่ได้ไม่นานในเมื่อพระตถาคตเสด็จปรินิพพานแล้ว และอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พระสังฆธรรมดำรงอยู่ได้นานในเมื่อพระตถาคตเสด็จปรินิพพานแล้ว อย่างนั้นหรือ
อย่างนั้น ผู้มีอายุ

ผู้มีอายุ เพราะสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ที่บุคคลไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว พระสังฆธรรมจึงดำรงอยู่ได้ไม่นานในเมื่อพระตถาคตเสด็จปรินิพพานแล้ว และเพราะสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว พระสังฆธรรมจึงดำรงอยู่ได้นานในเมื่อพระตถาคตเสด็จปรินิพพานแล้ว

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ผู้มีอายุ เพราะสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ที่บุคคลไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว พระสังฆธรรมจึงดำรงอยู่ได้ไม่นานในเมื่อพระตถาคตเสด็จปรินิพพานแล้ว และเพราะสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว พระสังฆธรรมจึงดำรงอยู่ได้นานในเมื่อพระตถาคตเสด็จปรินิพพานแล้ว

จิริฐฐิติสูตรที่ ๒ จบ

ในพระสูตรนี้มี ๒ คำถาม

คำถามที่ ๑ ถามว่า อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พระสังฆธรรมดำรงอยู่ไม่นาน เมื่อพระตถาคตปรินิพพานไปแล้ว

คำถามที่ ๒ ถามว่า อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พระสังฆธรรมดำรงอยู่ได้นาน เมื่อพระตถาคตปรินิพพานไปแล้ว

พระสังฆธรรมคือธรรมะที่เป็นฝ่ายโลกุตตระ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มรรคผลนิพพาน

ท่านพระอานนท์ก็ตอบว่า พระสังฆธรรมจะอยู่ได้นานก็เพราะสติปัญญาทั้งสี่ประการที่บุคคลเจริญและกระทำให้มาก ถ้าไม่ทำให้มากพระสังฆธรรมก็จะอยู่ได้ไม่นาน การบรรลุมรรคผลก็ไม่มี การที่จะเข้าถึงพระธรรมคำสอนก็ไม่มี

เวลาที่บอกว่าเราพิจารณาธรรมะหรือไตรตรองธรรมะนั้นเป็นการไตรตรองบัญญัติ เป็นความคิดตัวเอง เพราะธรรมะแท้ๆ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นของเขาย่อม ท่านจะไตรตรองได้ก็ต่อเมื่อท่านฝึกสติปัญญาของท่านนั้น จึงจะสามารถไตรตรองแล้วก็เข้าใจธรรมะที่แท้จริงได้ ท่านฝึกไปเรื่อย ก็จะสามารถถึงการสละ การละ เข้าถึงพระธรรมได้

ถาม - อาจารย์เคยอธิบายว่าให้เจริญกาย เวทนา และจิต ส่วนธรรมะนั้นจะเกิดทีหลังหรือเปล่า

ตอบ - นี้อธิบายแง่หนึ่ง ตัวธรรมเป็นสิ่งที่ละเอียดที่สุด สภาวะธรรมที่เราจะเห็นเสมอกันโดยความเป็นไตรลักษณ์นั้นละเอียด เราต้องเจริญจากจุดเริ่มต้นมาก่อน จากการรู้รูปบ้าง รู้เวทนาบ้าง รู้ความคิดความรู้สึกต่างๆ บ้าง จนกว่าจะเห็นตัวธรรม แต่จริงๆ แล้ว รูปและนามที่เราเห็นก็เป็นตัวธรรมนั้นแหละ แต่ยังไม่เต็ม เพราะถ้าเห็นตัวธรรมจริงๆ จะมีความเสมอกันทั้งหมดไม่ว่าจะรูปจะนาม ฝ่ายดีหรือไม่ดี เข้ากฎไตรลักษณ์ทั้งหมด ธรรมะทั้งหมดเป็นไปเพื่อการสละเพราะยึดเอาไว้ไม่ได้ หรืออธิบายอีกแง่หนึ่ง ก็เอาตามการจัดหมวดหมู่เป็นปัฏะต่างๆ ในมหาสติปัฏฐานสูตร

เลย คือ ถ้าคุณิรวรณฺ คุขันธฺ คุอายตนะ คุโพชนงคฺ คุอริยสัจ หรือกล่าวย่อๆ ว่า คุทั้งนามและรูปที่ปรากฏทาง ๖ ทวารโดยไม่เลือก คุหมด นี้เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัญญา

หน้า ๒๔๗ ปี ๓๘๕ เสทกสูตร

ว่าด้วยธรรมชาติที่เสทกนิคม

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวสุมาณะชื่อ เสทกะ แคว้นสุมาณะ ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย มาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว คนจันทาลผู้เป็นนักไถ่ราว ยกไม้ไผ่ขึ้นตั้งไว้ แล้วเรียกศิษย์ชื่อเมทกเถลิกะมาบอกว่า เมทกเถลิกะผู้สหาย เธอจงขึ้นราวไม้ไผ่แล้วยืนบนคอกของเราเถิด

ภิกษุทั้งหลาย เมทกเถลิกะผู้เป็นศิษย์รับคำของคนจันทาลผู้เป็นนักไถ่ราวแล้ว ได้ขึ้นราวไม้ไผ่ ยืนอยู่บนคอกของอาจารย์ คนจันทาลผู้เป็นนักไถ่ราวได้กล่าวว่า เมทกเถลิกะผู้สหาย เธอจงรักษาเรา เราก็จักรักษาเธอ เราทั้งสองต่างคุ้มครองรักษากันและกันอย่างนี้ จักแสดงศิลปะ จักได้ลาภ และจักลงจากราวไม้ไผ่โดยความสวัสดิ์

ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออาจารย์กล่าวอย่างนี้แล้ว เมทกเถลิกะผู้เป็นศิษย์ได้กล่าวว่า ท่านอาจารย์ ก็เรื่องนี้ จักเป็นอย่างนั้นหามิได้ ท่านจงรักษาตน ผมจักรักษาทน เราทั้งสองต่างคุ้มครองรักษาทนอย่างนี้ จักแสดงศิลปะ จักได้ลาภ และจักลงจากราวไม้ไผ่โดยความสวัสดิ์

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสนับสนุนว่า อุบายในเรื่องนั้นมีอยู่ เหมือนศิษย์ชื่อเมทกเถลิกะได้พูดกับอาจารย์ คือ พระองค์ได้ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงปฏิบัติสติปัญญาด้วยคิดว่า จักรักษาทน พึงปฏิบัติสติปัญญาด้วยคิดว่า จักรักษาผู้อื่น บุคคลเมื่อรักษาทน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาทน

บุคคลเมื่อรักษาดน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เป็นอย่างไร
คือ บุคคลเมื่อรักษาดนด้วยการปฏิบัติ ด้วยการเจริญ ด้วยการทำ
ให้มาก ชื่อว่ารักษาผู้อื่น บุคคลเมื่อรักษาดน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เป็นอย่างนี้แล
บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่น ชื่อว่ารักษาดน เป็นอย่างไร
คือ บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่นด้วยความอดทน ด้วยความไม่เบียดเบียน
ด้วยจิตเมตตา ด้วยความเอ็นดู ชื่อว่ารักษาดน บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่น ชื่อ
ว่ารักษาดน เป็นอย่างนี้แล

เธอทั้งหลายพึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า จักรักษาดน พึงปฏิบัติ
สติปัฏฐานด้วยคิดว่า จักรักษาผู้อื่น ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อรักษาดน ชื่อ
ว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาดน

เสทกสูตรที่ ๙ จบ

พระสูตรนี้บอกว่าให้รักษาดนและรักษาผู้อื่น คือ บุคคลเมื่อรักษา
ตนเองก็ชื่อว่ารักษาคณอื่นไปด้วย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “พึงปฏิบัติสติ
ปัฏฐานด้วยคิดว่าจักรักษาดน” เวลาจะรักษาดนเองก็ฝึกสติปัฏฐาน “พึง
ปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่าจะรักษาผู้อื่น” จะรักษาผู้อื่นก็ปฏิบัติสติปัฏฐาน
“บุคคลเมื่อรักษาดนก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่นชื่อว่ารักษาดน” แค
ฝึกสติปัฏฐานเจียบๆ ไม่พูดกับใครก็ชื่อว่ารักษากันและกันแล้ว นั่งดูจิตตัว
เองไม่ยุ่งกับคนอื่นๆ ก็ไม่เครียด ไม่มีการสร้างเรื่องกันและกัน ส่วนใหญ่
เราชอบแก้ปัญหมาให้ชาวบ้าน ตัวเรามีปัญหาก็เอาปัญหาไปถามเขาอีกด้วย
โดยคิดว่าเราจะแก้เขา เราจะไม่สามารถแก้ปัญหาใครได้ถ้าเรายังแก้ของ
เราไม่ได้ ดังนั้น เวลาอยากจะพูดก็ฝึกสติ มองดูจิตที่อยากจะพูด มันก็
ไม่พูด คนอื่นก็สบาย เราก็สบาย เขาก็สบายไม่ต้องคิดมาก ปฏิบัตินั้น
โคนไม้ ไม่มีการเบียดเบียนทั้งสัตว์ทั้งต้นไม้ ทรัพยากรก็ยังมีอยู่หมด ขอให้
ฝึกสติปัฏฐานเท่านั้น

หน้า ๒๑๗ ข้อ ๓๗๒ สกุนคัมภีร์ ว่าด้วยเหยี่ยว

ภิกษุทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว เหยี่ยวโฉบลงจับนกมูลไถอย่างรวดเร็ว ขณะนั้น นกมูลไถกำลังถูกเหยี่ยวพาไป ได้ร้องคร่ำครวญอย่างนี้ว่า เราอับโชคมีบุญน้อย เทียวไปในแดนอื่นซึ่งไม่ใช่ที่หากิน ถ้าในวันนี้เราเทียวหากินในแดนหากินที่เป็นของบิดาของตนไซ้เราก็คอาจสู้เหยี่ยวตัวนี้ได้ เหยี่ยวจึงถามว่า เจ้านกมูลไถ แดนหากินที่เป็นของบิดาของเจ้าคืออะไร

นกมูลไถตอบว่า คือถิ่นที่เป็นดินก้อนมูลไถที่เขาไถไว้ ขณะนั้นเหยี่ยวหึ่งในกำลังของตน เมื่อจะอดอ้ากำลังของตน จึงปล่อยนกมูลไถไปด้วยพูดว่า ไปเถิด เจ้านกมูลไถ ถึงเจ้าจะไปในที่นั้นก็ไม่พ้นเรา

ที่นั้น นกมูลไถจึงไปยังถิ่นที่เป็นดินก้อนมูลไถที่เขาไถไว้ จับที่ก้อนใหญ่ ยืนร้องทำเหยี่ยวว่า เจ้าเหยี่ยว เจ้าจงมาจับเราเดี๋ยวนี้ เจ้าเหยี่ยวเจ้าจงมาจับเราเดี๋ยวนี้ ขณะนั้น เหยี่ยวหึ่งในกำลังของตน เมื่อจะอดอ้ากำลังของตน จึงหุบปีกทั้ง ๒ ลงโฉบนกมูลไถอย่างรวดเร็ว เมื่อนกมูลไถรู้ว่า เหยี่ยวตัวนี้โฉบมาอย่างรวดเร็วหมายจะจับเรา จึงหลบเข้าซอกก้อนดินนั้นเอง เหยี่ยวทำให้ออกกระแทกมูลไถ (ตาย) ในที่นั้นเอง เรื่องนกมูลไถเทียวไปในแดนอื่นซึ่งไม่ใช่ที่หากินก็เป็นเช่นนั้นแล

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลายอย่าเทียวไปในแดนอื่นที่เป็นอโคจร เมื่อเธอทั้งหลายเทียวไปในแดนอื่นที่เป็นอโคจร มารก็จักได้ช้อน ได้อารมณ์

แดนอื่นที่เป็นอโคจรของภิกษุ เป็นอย่างไร

คือ กามคุณ ๕ ประการ

กามคุณ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด

๒. เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ...

๓. กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ...

๔. รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ...

๕. โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด

ภิกษุทั้งหลาย นี่คือนิโคจรอันที่เป็นนิโคจรของภิกษุ

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตน อันเป็นนิโคจรเกิด เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นนิโคจร มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์

แดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นนิโคจรของภิกษุ เป็นอย่างไร

คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ...

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต ...

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุทั้งหลาย นี่คือนิโคจรอันที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นนิโคจรของภิกษุ

สกุณคัมภีร์ที่ ๖ จบ

พระสูตรนี้ผมเคยเล่ามาแล้วครั้งหนึ่ง แต่อาจจะไม่ครบถ้วน เลยนำมาแสดงอีกครั้ง หลักๆ ก็คือให้มีสติอยู่ในดินแดนของตน คือ อยู่ใน

กาย เวทนา จิต และธรรม อันเป็นโคจรของบิดาเราคือพระพุทธเจ้า และเป็นโคจรของพระอริยเจ้าทั้งหลาย อย่าส่งจิตออกนอกให้ไปจมอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

ข้อ ๓๓๐ หน้า ๒๑๔ สาส์น

ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่หมู่บ้านพราหมณ์ชื่อสาลา

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ หมู่บ้านพราหมณ์ชื่อสาลา แคว้นโกศล ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย มาตรัสว่า ฯลฯ จึงได้ตรัสเรื่องนี้เป็นว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่าใดยังเป็นผู้ใหม่ บวชได้ไม่นาน เพิ่งมาสู่ธรรมวินัยนี้ เธอทั้งหลายพึงชักชวนภิกษุเหล่านั้นให้ตั้งมั่น ให้ดำรงอยู่ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ มาเกิด ผู้มีอายุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย

๑. จงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียวเพื่อบำเพ็ญตามความเป็นจริง

๒. จงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียวเพื่อบำเพ็ญตามความเป็นจริง

๓. จงพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียวเพื่อบำเพ็ญตามความเป็นจริง

๔. จงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียวเพื่อบำเพ็ญตามความเป็นจริง

การรู้ยิ่งนี้เป็นการรู้ต่อหน้าต่อตา ธรรมะมีเหตุก็เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ผู้ดูก็เห็นต่อหน้าต่อตา

แม้ภิกษุเหล่าใดที่ยังเป็นเสขะ ยังไม่บรรลุนิพพาน ปราศจาก ธรรมที่เป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม แม้ภิกษุเหล่านั้นก็พิจารณา เห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มี จิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว เพื่อกำหนดรู้กาย พิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียวเพื่อกำหนดรู้เวทนา พิจารณาเห็นจิต ในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียวเพื่อกำหนดรู้จิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียวเพื่อกำหนดรู้ธรรมทั้งหลาย

พระเสขะก็ทำเหมือนเดิม ความรู้ก็เพิ่มขึ้นๆ

แม้ภิกษุเหล่าใดที่เป็นพระอรหันตชินาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับ แล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบ แม้ภิกษุเหล่านั้นก็ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่ง ผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว พราจากกายแล้ว พิจารณา เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็น หนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว พราจากเวทนาทั้งหลาย แล้ว พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็น หนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว พราจากจิตแล้ว พิจารณา เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่ง ผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว พราจากธรรมทั้งหลายแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่าใดยังเป็นผู้ใหม่ บวชได้ไม่นาน เพิ่งมาสู่ธรรมวินัยนี้ เธอทั้งหลายพึงชักชวนภิกษุเหล่านั้นให้ตั้งมั่น ให้ดำรงอยู่ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้

สาธสูตรที่ ๔ จบ

พระอรหันตปิณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์เรียบร้อยแล้ว ปลงภาระได้แล้ว ก็เจริญสติปัฏฐานเหมือนกัน แต่ทำโดยไม่มีความยึดมั่นถือมั่น เจริญเพื่อการอยู่เป็นสุขในชีวิตประจำวัน เหมือนน้ำที่ไม่ติดบนใบบัว ฉะนั้น

ท่านทั้งหลายคงเคยได้ยินคำว่า ธรรมะเอกผุดขึ้น ซึ่งหมายถึงสัมมาสมาธิ ที่เป็นผู้เฝ้าดูอยู่ สัมมาสมาธิมาจากการฝึกสติ มีสติตอนแรกๆ ก็มีสมาธิอยู่ด้วย แต่อาการของสมาธิยังไม่ปรากฏ ลักษณะของจิตที่ตั้งมั่นยังไม่ปรากฏ คือบางครั้งจิตจะไหลไปในอารมณ์บ้าง อย่างเวลาท่านเดิน รู้การกระทบ จิตจะไหลลงไปที่เท้า ไม่ได้เป็นผู้ดูอยู่เฉยๆ เมื่อฝึกไปนานๆ ลักษณะของผู้ดูจะแยกออกจากผู้ที่ถูกดู แล้วผู้ดูก็เป็นคนดูแบบคนนอก ไม่มีชอบหรือชังในอารมณ์ นี่เรียกว่าจิตมีสมาธิเป็นธรรมเอก แล้วก็จะเกิดปัญญา เพราะปัญญามีสมาธิเป็นเหตุใกล้

เพิ่มเติมเรื่องสัมมาสมาธินี้ครับ ในพระสูตรท่านก็มีบอกอยู่ในวิงคสูตร จำแนกแบบมาน

มานที่ ๑ - สลัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมมานที่มีวิตก วิचार ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

มานที่ ๒ - เพราะวิตก วิचार สงบไปแล้ว บรรลุทุติยมานมีจิตผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิचार มีแต่ ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ ภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น บาลีเรียกเอโกทิกภาวะ เป็นลักษณะของผู้ที่ได้มานที่ ๒ ธรรมเอกแบบมาน กับธรรมเอกแบบสติปัฏฐาน ก็ไม่เหมือนกัน ถ้าทำมานแล้วจะเจริญสติ ต้องออกจากมานก่อน แล้วใช้มานเป็นฐาน แต่ถ้าเจริญสตินี้ เป็นคนดูไปเลย

หน้า ๒๑๘ ข้อ ๓๗๓ มักรกฏสูตร ว่าด้วยลิงติดตั้ง

ภิกษุทั้งหลาย ถิ่นที่เป็นขุนเขาหิมพานต์ ซึ่งไปได้ยาก ขรุขระ ไม่เป็นที่เที่ยวไปทั้งของฝูงลิงทั้งของหมู่มนุษย์ มีอยู่ ถิ่นที่เป็นขุนเขาหิมพานต์ ซึ่งไปได้ยาก ขรุขระ เป็นที่เที่ยวไปของฝูงลิง ไม่ใช่ที่เที่ยวไปของหมู่มนุษย์ มีอยู่

ภาคพื้นขุนเขาหิมพานต์ซึ่งราบเรียบ นารีนรมย์ เป็นที่เที่ยวไปทั้งของฝูงลิงทั้งของหมู่มนุษย์ ก็มีอยู่ ณ ที่นั้น พวกนายพรานวางดักไว้ที่ทางเดินของฝูงลิงเพื่อดักลิง

ภิกษุทั้งหลาย บรรดาลิงเหล่านั้น ลิงเหล่าใดไม่โง่ ไม่ลอกแลก ลิงเหล่านั้นเห็นตั้งนั้นก็หลีกเลี่ยงไกล ส่วนลิงตัวใดโง่ ลอกแลก ลิงตัวนั้นเข้าไปใกล้ตั้งนั้นแล้ว เอามือจับดู มือจึงติดที่ตั้งนั้น มันคิดจะดึงมือออก จึงเอามือข้างที่ ๒ จับ มือข้างที่ ๒ ก็ติดที่ตั้งนั้น มันคิดจะดึงมือทั้ง ๒ ข้าง ออกจึงเอาเท้ายัน เท้าก็ติดที่ตั้งนั้น มันคิดจะดึงมือทั้ง ๒ และเท้าออก จึงเอาเท้าข้างที่ ๒ ยัน เท้าข้างที่ ๒ ก็ติดที่ตั้งนั้น มันคิดจะดึงมือทั้ง ๒ และเท้าทั้ง ๒ ออกจึงเอาปากกัด ปากก็ติดที่ตั้งนั้นอีก ลิงตัวนั้นติดตั้ง ๕ แห่ง อย่างนี้ นอนถอนใจ ถึงความพินาศ ย่อยยับแล้ว ถูกนายพรานทำได้ตามใจปรารถนา นายพรานแยกลิงตัวนั้นออกแล้ว ยกแขวนไว้ในที่นั้นเอง ไม่ให้หลุดไปแล้วหลีกไปตามต้องการ เรื่องลิงเที่ยวไปในแดนอื่นซึ่งไม่ใช่ที่หากิน ก็เป็นเช่นนั้นแล

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลายอย่าเที่ยวไปในแดนอื่นที่เป็นนโคจร เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในแดนอื่นที่เป็นนโคจร มารก็จักได้ช่อง ได้อารมณ์

แดนอื่นที่เป็นนโคจรของภิกษุ เป็นอย่างไร

คือ กามคุณ ๕ ประการ

กามคุณ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด

๒. เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ...

๓. กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ...

๔. รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ...

๕. ใญ่ภูริพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด

ภิกษุทั้งหลาย นี่คือนิโคจรอันที่เป็นนิโคจร

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นนิโคจรเถิด เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นนิโคจร มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์

แดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นนิโคจร อะไรบ้าง

คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ...

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุทั้งหลาย นี่คือนิโคจรอันที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นนิโคจรของภิกษุ

จบ มัคกกสูตร

นี่ก็เป็นเรื่องของลึงฉลวดกับลึงไ้ ท่านทั้งหลายก็อย่าเป็นเหมือนลึงไ้ ท่านต้องอยู่ในที่นิโคจรของตน อย่าส่งใจให้ไหลไปทีอื่น ให้อยู่กับลมหายใจ การเคลื่อนไหว ดูความรู้สึก ดูจิต ถ้าจิตไหลไป มารก็จะเข้าแทรก

ก็จะเป็นแบบลิงโง่ นอนถอนใจว่าถึงคราวพินาศย่อยยับแล้ว เวลาท่านติดในอารมณ์ก็ขอให้รู้ ให้ดู อย่าไปอยากหาย ถ้าอยากก็ยังแก้ จะยิ่งวุ่นเหมือนลิงโง่ ติดที่เดียวไม่พอ อยากจะหาย ไปพยายามเลยติดเพิ่มเป็นห้าที่ ให้ฝึกสติอยู่ในที่โคจรของบิดาตน ก็จะปลอดภัย

อย่างเทคนิคการสร้างสติตอนต้น ในสำนักปฏิบัติต่างๆ เขาก็มีวิธีเปรียบเทียบสร้างราวจับ ให้รู้ว่าเป็นอย่างไร ใครทำตามแบบเขาก็จะรู้จักว่าการมีสติเป็นอย่างไร คนไหนไปทำมา ๔-๕ วันก็จะรู้สึกสบาย เพราะไม่ได้คิดมากนั่นเอง ถ้าเราไม่คิดมากก็จะสบายเหมือนอยู่สำนักนั้นแหละ พอเขาสั่งให้ทำอะไร จิตก็จะอยู่กับสิ่งนั้นได้ เช่น การเคลื่อนไหว การเดินที่ต้องกำหนด เราก็จะไม่ตกไปอยู่ในโลกของความคิด แค่นั้นเอง ถ้าเรารู้วิธีการ อยู่บ้านก็ทำได้เหมือนไปสำนัก หรือใครมีเวลาจะไปสำนักก็ดี จะได้มีเวลาฝึก แต่ต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่าการปฏิบัติเป็นอย่างไร ...

อุปมาเหมือนเด็กเริ่มเดิน ไม่รู้ว่าสติอยู่ที่ไหน เพราะเห็น ได้ยิน ดม กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส คิดนึก จนเคยชิน บอกให้ตั้งสติก็ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร พอให้มีราวจับ เช่น การจับไปที่ลมหายใจบ้าง จับที่ท้องพองยุบบ้าง จับที่การกระทบทางกายเวลาเดินบ้าง จับการเคลื่อนไหวของเท้าเวลาเดินบ้าง เปรียบเสมือนมีราวยึดตัวให้ตั้งขึ้น พอตั้งตั้งขึ้นได้แล้ว เหมือนมีสติ เดียวก็ล้มลง ก็จับราวใหม่ ตั้งขึ้นอีก ล้มอีก จับราวตั้งขึ้นอีก ซ้ำไปซ้ำมา พอเริ่มยืนได้แล้ว คือรู้แล้วว่าการมีสติเป็นอย่างไร ก็เหมือนคนยืนได้แล้ว ยืนเป็น แต่ก็ต้องจับราวอยู่บางครั้ง ต่อไปจับราวแล้วเดินไป เปรียบเหมือนการเห็นความคิด ความรู้สึก พอเดินได้คล่องแล้วก็ทิ้งราวไป อย่าไปติดราว เทคนิคของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน แต่วัตถุประสงค์เดียวกันคือให้มีสติ การมีสติก็ต้องไปดูรายละเอียดของกิเลส ให้ต้อยที่ตาของกิเลส พอตาไม่มีอย่างอื่นก็ไม่มา แก่ที่ต้นทางเลย สติจึงแก้ปัญหาแบบครอบจักรวาล

หน้า ๒๒๒ ปี ๓๙๕ คิลานสูตร

ว่าด้วยพระผู้มีพระภาคทรงพระประจวร
ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ เวฬุคาม เขตกรุงเวสาลี
ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า มาเถิด
ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเข้าจำพรรษารอบกรุงเวสาลี ตามที่ที่มีเพื่อน
ตามที่มีคนเคยคบกัน ตามที่มีคนเคยคบกันมา เราก็จะเข้าจำพรรษาใน
เวฬุคามนี้เหมือนกัน ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว เข้าจำพรรษา
รอบกรุงเวสาลี ตามที่ที่มีเพื่อน ตามที่ที่มีคนเคยคบกัน ตามที่ที่มีคนเคยคบ
กันมา ส่วนพระผู้มีพระภาคก็ทรงเข้าจำพรรษาในเวฬุคามนั่นเอง

ครั้นเมื่อพระผู้มีพระภาคทรงเข้าจำพรรษาแล้ว ทรงพระประจวร
อย่างรุนแรง มีทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัส จวนเจียนปรินิพพาน พระองค์
ทรงมีสติสัมปชัญญะ ทรงอดกลั้น ไม่พรั่นพรึง ทรงพระดำริว่า การที่เรา
ไม่บอกผู้อุปัฏฐาก ไม่อำลาภิกษุสงฆ์ปรินิพพานนั้น ไม่เหมาะแก่เรา ทาง
ที่ดี เราควรใช้ความเพียรขับไล่อาพาธนี้ ดำรงชีวิตสังขารอยู่ต่อไป

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงใช้ความเพียรขับไล่พระอาการประ
ชวรนั้น ทรงดำรงชีวิตสังขารอยู่ อาการพระประจวรจึงสงบ เมื่อพระผู้มีพระ
ภาคทรงหายจากพระประจวร หายจากพระอาการไข้ไม่นาน ได้เสด็จออก
จากพระวิหาร ไปประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้วในร่มเงาพระวิหาร

ที่นั้น ท่านพระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวาย
อภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่
พระองค์ผู้เจริญ เมื่อข้าพระองค์ได้เห็นพระสุขภาพของพระองค์แล้ว ได้
เห็นพระองค์ทรงอดทนต่อทุกขเวทนาแล้ว ทำให้ร่างกายของข้าพระองค์
อ่อนเปลี้ยประจวบคนเมา ข้าพระองค์รู้สึกมีติดทุกด้าน แม้ธรรมก็ไม่ปรากฏ
แก่ข้าพระองค์อีกแล้ว เพราะพระอาการไข้ของพระผู้มีพระภาค แต่ข้า

พระองค์ก็ยังไม่พอใจอยู่หน่อยหนึ่งว่า พระผู้มีพระภาคจะยังไม่ปรินิพพาน
ตราบเท่าที่ยังไม่ได้ปรารภภิกษุสงฆ์แล้วตรัสพระพุทธพจน์อย่างใดอย่างหนึ่ง

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อานนท ภิกษุสงฆ์ยังจะหวังได้อะไรใน
เราอีกเล่า ธรรมที่เราแสดงแล้วไม่มีในไม่มีนอก ในเรื่องธรรมทั้งหลาย
ตถาคตไม่มีอาจริยมุญฺหิ ผู้ที่คิดว่า เราเท่านั้นจักเป็นผู้บริหารภิกษุสงฆ์ต่อไป
หรือว่า ภิกษุสงฆ์จะต้องยึดเราเท่านั้นเป็นหลัก ผู้นั้นจะต้องปรารภภิกษุ
สงฆ์แล้วกล่าวอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นแน่ แต่ตถาคตไม่คิดว่า เราเท่านั้นจัก
เป็นผู้บริหารภิกษุสงฆ์ต่อไป หรือว่า ภิกษุสงฆ์จะต้องยึดเราเท่านั้นเป็นหลัก
แล้วทำไมตถาคตจะต้องปรารภภิกษุสงฆ์กล่าวอย่างใดอย่างหนึ่งอีกเล่า

บัดนี้เราเป็นผู้ชรา แก่เฒ่า ล่วงกาลมานาน ผ่านวัยมามาก เรา
มีวัย ๘๐ ปี ร่างกายของตถาคตยังเป็นไปได้ก็เหมือนกับเกวียนเก่าที่ซ่อม
แซมด้วยไม้ไผ่ ฉะนั้น ร่างกายของตถาคตยังสลายขึ้น ก็เพราะในเวลา
ที่ตถาคตเข้าเจโตสมาธิอันไม่มีนิมิต เพราะไม่ใส่ใจในนิมิตทุกอย่าง และ
เพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น

เธอทั้งหลายจงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่
พึ่งเลย มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่เกิด

ภิกษุจะชื่อว่ามีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง มี
ธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ...

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต ...

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุจะชื่อว่ามิตนเป็นเกาะ มิตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง
มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่ อย่างนี้แล
อานนท์ ภิกษุเหล่าใดเหล่าหนึ่งในบัดนี้ก็ดี ในเวลาที่เราล่วงไป
มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่ ภิกษุเหล่านั้นจักเป็นผู้เลิศกว่า
ภิกษุผู้ใคร่ต่อการศึกษา
คิลานสูตรที่ ๙ จบ

“ตน” ในที่นี้คือสติปัฏฐาน พระองค์ไม่คิดว่าจะบริหารภิกษุสงฆ์
ได้ตลอดไป ภิกษุต้องมีเกาะ มีธรรมะเป็นที่พึ่ง คือสติปัฏฐานสี่ และในตอน
ท้ายท่านยังรับรองไว้ด้วยว่า เมื่อมิตนเป็นเกาะเป็นที่พึ่ง ฯลฯ ภิกษุเหล่านั้น
เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุผู้ใคร่ต่อการศึกษา เช่น ผู้ทรงวินัย ทรงพระสูตร ทรง
อภิธรรม ทรงพระไตรปิฎก ทรงธุดงค์ ผู้ที่ฝึกปฏิบัติด้วยการรักษาศีล ทำ
สมาธิ ฯลฯ ผู้ที่ฝึกสติปัฏฐานจะเป็นผู้เลิศกว่า เพราะไม่ว่าจะเจริญแบบใด
มา จะได้มาน ได้อภิญญา อะไรมา ทำยที่สุดก็ต้องมาเจริญสติปัฏฐาน ให้
ดูว่าอย่างสภาวะของฌานก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ต้องละคลาย
จากฌานให้ได้ หรือทรงปริยัติ มีความรู้ต่างๆ มากมาย ก็ต้องมาเจริญ
สติ จึงจะพ้นทุกข์ได้

ลำดับของการปฏิบัติตามพระพุทธพจน์ ก็เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะ
เพื่อให้จิตดำเนินไปในไตรสิกขา เป็นการประพาสพรหมจรรย์ เช่น ลำดับ
ที่แสดงในทิมนิกาย สิลขันธวรรค สามัญญผลสูตร และสูตรอื่นๆ ในทิมนิกาย
สิลขันธวรรค มีสิบกว่าสูตร โดยแสดงเรียงลำดับพอสรุปได้ว่า

เริ่มแรกผู้บวชมาแล้ว ก็ต้องสำรวมระวังในพระปาติโมกข์ มีอาจาระ
และโคจร สมาทานปฏิบัติตามสิกขาบท มีกายวาจาเรียบร้อยดีงาม อันเป็น
การฝึกขั้นต้นที่สุด ต่อมาก็เป็นการพัฒนาด้านจิตใจ

ศีล ๓ ประการ คือ จุลศีล มัชฌิมศีล มหาศีล

ต่อมาแสดงอินทรีย์สังวร โดยฝึกสติแบบวิปัสสนา ฝึกดูไม่ต้องหลับ
ตา ไม่ต้องปิดหู ไม่ต้องหยุดคิด ดูให้เท่าทันกิเลส เท่าทันความจริง
เมื่อฝึกอินทรีย์สังวรมากขึ้นๆ ก็จะมีสติสัมปชัญญะในการดูเข้า
เหยียดออก ฯลฯ

ต่อมาเป็นเรื่องเรื่องสันโดษ

ต่อมาเป็นการประหานนิวรรณ์ ซึ่งแบบวิปัสสนานั้นไม่ใช่การข่ม แต่
เป็นการเฝ้าดูนิวรรณ์จนไม่มีอิทธิพลต่อจิตใจ เป็นคนเฝ้าดูเฉยๆ เห็นเป็นไตร
ลักษณ์ ถ้าเป็นประหานนิวรรณ์แบบภายนอกนั้นเขาจะใช้วิธีข่มเอาไว้

เมื่อนิวรรณ์หมดไป ก็จะเกิดปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ เกิดจิตที่เป็น
สุขและเกิดจิตที่เป็นสมาธิ

สมาธินี้แต่ละบุคคลก็ไม่เหมือนกัน บางคนได้ถึงฌาน บางคนก็ไม่ได้ถึงฌาน ท่านจะแสดงถึงสมาธิเหล่านี้โดยลำดับ ตั้งแต่ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน
ตติยฌาน จตุตถฌาน สูงสุด

ต่อมาแสดงวิปัสสนาмаดูให้เห็นรูปและนามที่ไม่ใช่ตัวตน

ต่อมาแสดงโลกียอภิญญาทั้ง ๖

ต่อมาเป็นการแสดงอัสวักขยญาณ ก็จบพรหมจรรย์

ถ้าท่านสนใจก็ไปอ่านได้ พระสูตรเป็นอันมาก โดยเฉพาะในทีฆนิกาย
มัชฌิมนิกาย แสดงลำดับการปฏิบัติลักษณะแบบนี้ ตอนเย็นผมอาจจะอ่าน
สามัญญผลสูตรให้ฟัง

หน้า ๒๕๗ ข้อ ๓๔๔ วิรทสูตร ว่าด้วยธรรมที่บุคคลพลาด

ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ประการ อันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่ง
พลาดแล้ว อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ชื่อว่าเป็นอัน

บุคคลเหล่านั้นพลาดแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ประการ อันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่งพลาดแล้ว อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ชื่อว่าเป็นอันบุคคลเหล่านั้นพลาดแล้ว

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ อันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่งพลาดแล้ว อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ชื่อว่าเป็นอันบุคคลเหล่านั้นพลาดแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ อันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่งพลาดแล้ว อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ชื่อว่าเป็นอันบุคคลเหล่านั้นพลาดแล้ว

วิธิตุสสูตรที่ ๓ จบ

หน้า ๒๕๘ ข้อ ๔๐๐ ภาวิตุสสูตร ว่าด้วยผู้เจริญสติปัฏฐาน
เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้
ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ
 ๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ
 ๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
- ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้
- ภาวิตสูตรที่ ๔ จบ

หน้า ๒๕๙ ข้อ ๓๐๑ สติสูตร ว่าด้วยผู้มีสติสัมปชัญญะ
เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี
ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่เกิด นี้เป็นคำพร่ำสอน
ของเราสำหรับเธอทั้งหลาย

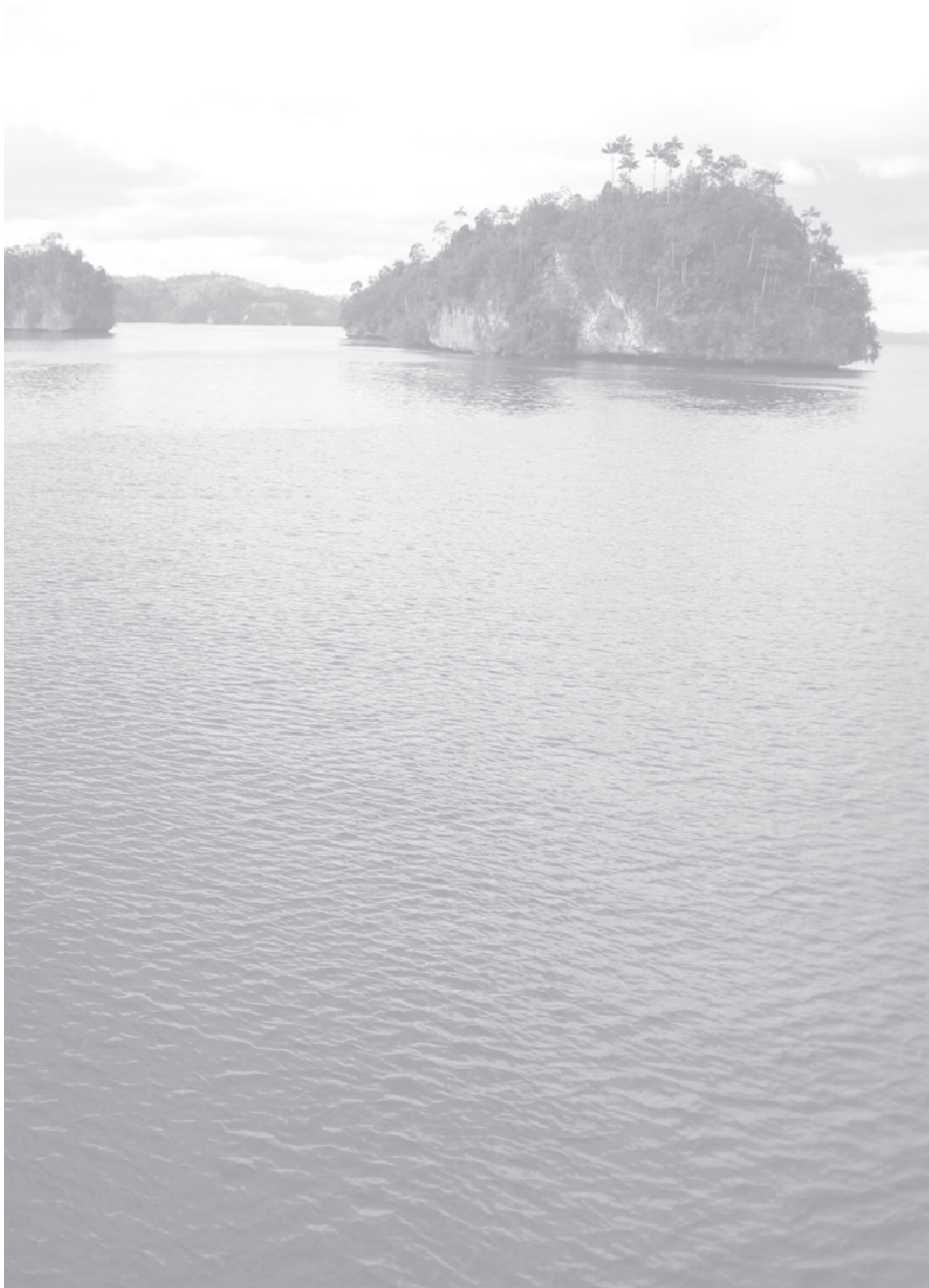
- ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร
คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้
๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
 ๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ
 ๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ
 ๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
- ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไรแล
ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร
คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีเวทนาปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไป
ตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป มีวิตกปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่
ปรากฏถึงความดับไป มีสัญญาปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่
ปรากฏถึงความดับไป

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้แล
ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอน
ของเราสำหรับเธอทั้งหลาย
สตिसุตฺตที่ ๕ จบ

พระสูตรนี้ ก็คือให้ฝึกสติ แล้วเมื่อมีเวทนา มีวิตก มีสัญญา อะไร
ปรากฏเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็ให้รู้ ที่อ่านมานี้เป็นตัวอย่างนะครับ ท่าน
ก็ศึกษาไปเรื่อยๆ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ จะบรรลุตอนไหนก็ได้ ตอนแสดงธรรม
ตอนฟังธรรม ตอนสาธยายธรรม ฯลฯ

ตอนนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน





ลักษณะของตัวศีลในพระพุทธศาสนานี้วัดกันที่จิต
คือเป็นลักษณะของจิตที่ดั่งาม อ่อนโยน ซื่อตรง ไม่โดนอารมณ์ครอบงำ
คนที่ฝึกสติไปพอสมควร ก็จะเริ่มมีความรู้สึกที่จิตมีศีล จิตจะอ่อนโยนลง
เห็นใจคนอื่นเพิ่มขึ้นเป็นอัตโนมัติ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาความเห็นตัวเองเป็นใหญ่
ต่อไปจิตก็จะอ่อนลงเรื่อยๆ เอง เป็นจิตที่อ่อนโยน นุ่มนวล มีความเอ็นดู
ต่อสัตว์ทั้งหลาย

ครั้งที่ ๙

“สามัญญผลสูตร”

บรรยายวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๔๙ เย็น

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

เมื่อข้าพเจ้าได้อ่านข้อความจากพระไตรปิฎกให้ฟัง เ็นนี้ก็จะอ่านให้ฟังอีก เป็นลำดับการปฏิบัติที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ เมื่อข้าพเจ้าได้อ่านเรื่องความสำคัญของสติปัฏฐาน และแนวคิดเกี่ยวกับการเจริญ สติปัฏฐานให้ฟัง ท่านใดที่ต้องการอ่านเพิ่มเติมก็ไปถามและขอยืมหนังสือที่พระอาจารย์ได้

พระอาจารย์ถาม - คุณกับหลายๆ คนแล้ว เห็นไม่ค่อยอยากอ่านหนังสือ

ตอบ - โรคไม่ค่อยอยากอ่านหนังสือนี้เป็นปกติ คือใจจะเปลี่ยนความสนใจ เพราะมีลักษณะของโยนิโสมนสิการในธรรม คนไหนที่เริ่มเห็นตัวธรรมะแท้ๆ แล้ว ใจก็จะเปลี่ยนไปศึกษาที่ตัวธรรม แต่เดิมไม่เห็นตัวธรรม ใจก็จะติดบัญญัติ คือคำหรือเรื่องราวในหนังสือต่างๆ ที่เราเรียน ซึ่งเป็นบัญญัติ ซึ่งก็จริงบ้างไม่จริงบ้าง คำว่าจริงบ้างไม่จริงบ้างนี้หมายความว่าเรื่องที่ท่านแสดงไว้นั้นเป็นจริง แต่ด้วยอคติและความคิดของเรานั้นแหละ ที่จริงบ้างไม่จริงบ้าง พอเราเห็นตัวหนังสือแล้ว เราก็จะใส่ความคิดเห็นของเราเข้าไป ความคิดเห็นนี้คือความหมายตามอคติ และภูมิหลังของตัวเอง ใครมีอคติอย่างไรก็ใส่เข้าไปๆ เรียกว่าเป็นการอโยนิโสมนสิการ

ถ้าอโยนิโสมนสิการในสุกนิมิตก็เกิดกามราคะ คือคิดในเรื่องที่เราชอบราคะก็จะเกิด ยกตัวอย่างคนเป็นหนุ่ม เวลาคิดถึงสาว ๆ ราคะก็มา

เวลาที่เราคิดถึงคนที่เป็นศัตรู หรือคนที่ทำสิ่งไม่ดีให้กับเรา ทำสิ่งไม่ดีให้กับคนที่เรารัก โทสะก็จะมา จิตตกไปในเรื่องราว ในความคิด

ฉะนั้น แม้แต่การศึกษาพระไตรปิฎกเองก็ตาม การเรียนปริยัติก็ตาม จิตก็สามารถตกเข้าไปในความคิดคือทิวทัศน์ของตนเองได้ พอเกิดการยืดยุ่นก็เรียกว่าอินโสมนสิการในความคิด จึงเกิดการยืดยุ่น เวลาเกิดการยืดยุ่นก็จะรู้สึกว่เราถูกอยู่คนเดียว ถ้าใครพูดเหมือนเรานั้นก็ถูกไปด้วย ถ้าพูดไม่เหมือนเรานั้นก็ผิด พวกกิเลสต่างๆ เข้ามาเพราะเราตกไปในความคิด พอตกลงไปในความคิดแล้ว ถ้าคิดถึงของสวยงามก็เกิดกามราคะ ถ้าคิดเรื่องเกี่ยวกับปฏิฆะนิมิต เช่นคนนั้นเคยทำไม่ดีกับเรา เคยทำความเสียหายให้เรา ความโกรธก็มา ต่อให้ผ่านไปแล้วสิบปีก็ยังมาเหมือนเดิม นี่เรียกว่าตกไปในความคิด

ตอนแรกๆ จิตของท่านก็จะตกไปในเรื่องของความคิดมาก แต่พอท่านมาหัดรู้สึกตัว ผีกสติ จะมีการรู้สภาวะธรรม บางคนก็เริ่มเห็นสภาวะของเท้าที่กระทบกับพื้น ตอนรู้สึกตัวแรกๆ ยังไม่ใช่ตัวสภาวะแท้ๆ เป็นการทำให้จิตตื่นขึ้นมาดู แต่เวลาฝึกไปนานๆ บางคนเดินชั่วโมงแรกไม่เห็นอะไรเลย เดินทิ้งๆ ขว้างๆ ไปอย่างนั้นแหละ สองชั่วโมงก็ยังไม่เห็นอะไร พอชั่วโมงที่สามเริ่มมีอาการ บางคนวันแรกไม่ได้อะไร สองสามวันจึงมีผลแล้วแต่คน ไม่เท่ากัน พอท่านทำไปนานๆ ก็จะได้เห็นสภาวะของการเคลื่อนไหว เห็นสภาวะการกระทบกันของธาตุดิน เป็นต้น เวลาที่เราไม่เข้าไปในโลกของความคิด เราก็จะเริ่มเห็นความคิดเข้ามาบ้าง เห็นโทสะ เห็นความเครียดเข้ามา เป็นการเห็นสภาวะ เวลาที่ใหู้สึกตัวทางกาย คือทำให้เกิดความรู้สึกตัว หลุดออกจากโลกของความคิด พอหลุดออกจากโลกของความคิดแล้ว จะเริ่มเห็นสภาวะของนามรูปบ้าง ของความโกรธ ความโลภบ้าง ฯลฯ

พอเห็นแล้ว แต่เดิมจิตเคยชอบหลงไหลไปในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรื่องความคิด เรื่องบัญญัติต่างๆ ต่อมาก็จะมาสโนใจในตัวสภาวะ การสนใจสอดส่องในตัวสภาวะเพื่อให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไปเรื่อยๆ อย่างนี้ เรียกว่า โยนิโสมนสิการในตัวธรรม จะทำให้เกิดปัญญา วิปัสสนา

บางท่านที่ฝึกใหม่ๆ อาจจำเรื่องนั้นเรื่องนี้เก่ง พอฝึกไปสักหน่อย ไม่ค่อยจะจำอะไร ก็ไม่ต้องตกใจ เป็นเรื่องปกติ เพราะแต่เดิมเคยติดในเรื่อง และจำได้แต่เรื่อง พอจิตมาสโนใจสภาวะธรรม มันจะไม่ค่อยสนใจเรื่อง ดังนั้น เรื่องต่างๆ พอจบไปแล้ว หายหมด ก็ไม่ต้องตกใจ เป็นปกติ ใครที่ฟังแล้ว จำไม่ได้ นั่นแหละดีที่สุดแล้ว

ท่านไหนที่สมัยก่อนชอบเรียนหนังสือ เรียนแล้วก็คิดนั่นคิดนี่ต่างๆ ก็อาจจะไม่ชอบเรียน แต่ชอบดูของจริงมันเข้มข้นมีรสชาติกว่า แต่เดิมคิด นั่นคิดนี่ พอเห็นตัวสภาวะจริงๆ แล้วสังเกตดูได้ จะมีรสชาติกว่าในหนังสือ ที่เราคิดไปเอง ซึ่งไม่เหมือนกัน ดังนั้น ถ้าปฏิบัติไปแล้วก็เกียจอ่านหนังสือ พูดน้อยลง ความจำก็จะจำไม่ค่อยได้ หมายถึงจำเรื่องต่างๆ นะ เพราะ จิตสนใจแต่อยู่กับรูปนาม แต่เดิมเคยโยนิโสมนสิการส่งไปในความคิด ต่อมาก็โยนิโสมนสิการในตัวธรรม เป็นลักษณะของสภาวะจิต อย่าตกใจ ใคร ที่ปฏิบัติไปแล้วยังขยันอ่านขยันพูดนี้ไม่ถูก ยังติดในความคิดอยู่มาก

เมื่อท่านฝึกไปนานๆ ท่านก็จะเข้าใจตนเอง บางคนเป็นนักวิชาการ ก็จะขยันอ่านหนังสือ บางคนเป็นนักเทศน์ก็จะนำพระไตรปิฎกมาเทศน์ให้ ฟังได้เหมือนเดิม เมื่อถึงสภาวะที่จิตเป็นกลางๆ แล้ว จะรู้จักตนเองตาม ความเป็นจริง ตอนแรกจิตยังปรับตัวอยู่ และจะค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป จน กระทั่งถึงความเป็นกลาง คนนั้นจะรู้จักตัวเองอย่างถ่องแท้ เวลารู้จักแล้ว ก็รู้ว่าควรจะทำอย่างไร ดังนั้น เวลาที่เรายังไม่รู้จักตัวเองอย่างถ่องแท้ ก็

จะมีปัญหาสงสัยอยู่เรื่อย เช่น กำลังเรียนอภิธรรมอยู่ พอมาปฏิบัติแล้ว ก็ไม่อยากเรียน จะเรียนต่อดีหรือไม่ดี ฯลฯ อย่างนี้เป็นต้น ดังนั้น เวลาสงสัย ก็ให้ความสงสัย บางคนเคยสอนอยู่ดีๆ พอไปปฏิบัติก็ไม่อยากสอนแล้ว อยากปลีกตัวไปปฏิบัติอย่างเดียว สงสัยว่าจะเอาอย่างไรดี ฯลฯ อย่างนี้ ก็ให้ดูไป

ผมจะอ่านพระไตรปิฎกให้ฟังต่อ จากพระไตรปิฎกเล่ม ๙ เรื่อง สามัญญผลสูตร

สามัญญผลสูตรเป็นสูตรที่กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อให้ถึงความเป็นพระอรหันต์ ได้รับประโยชน์จากการเป็นสมณะในชาตินี้

สามัญญ แปลว่า มรรค หรือหนทางที่ทำให้ถึงความเป็นสมณะ ผู้ที่สงบจากกิเลส

ผลคือสิ่งที่เราต้องการ ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน รวมทั้งผลพลอยได้อื่นๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ

การปฏิบัติเพื่อให้ถึงความเป็นพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนานั้น ทำอย่างไร พระเจ้าอชาตศัตรูมาถามพระผู้มีพระภาคไว้ว่า สามัญญผลในพระพุทธศาสนาที่สามารถปฏิบัติให้เห็นประจักษ์แจ้งในชาตินี้ได้เลย ทำอย่างไรขอให้พระองค์บอก เพราะไปถามศาสดาอื่นๆ มาแล้ว ศาสดาอื่นๆ ครูทั้ง ๖ นั้นพูดวกไปวนมา งง ท่านใดอยากอ่านความเห็นของครูทั้ง ๖ ก็อ่านได้ในตอนต้นๆ สูตรนะครับ แล้วถ้ายังไม่ต้องตกใจ เพราะพระเจ้าอชาตศัตรูก็งงเหมือนกัน ท่านบอกว่าถามมะม่วง แต่ไปตอบขนุน ถามเรื่องหนึ่งตอบอีกเรื่องหนึ่ง

ผมก็จะอ่านเฉพาะสามัญญผลในพระพุทธศาสนา ในการแสดงสามัญญผลนี้ จะแสดงวิธีการปฏิบัติให้เห็นผลประจักษ์ชัดได้ในชีวิตประจำวันและ

ในชาตินี้ ไม่ต้องรอชาติหน้า ได้รับผลตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ มีลำดับการปฏิบัติที่เรียงกันไป ตั้งแต่ต้นจนจบ

สามัญผลของพระพุทธศาสนา ท่านแสดงเริ่มจากมีพระพุทธเจ้า มาตรัสรู้ ทรงแสดงธรรม ประกาศพรหมจรรย์ ผู้ที่ได้รับฟังแล้ว เกิดศรัทธา ออกบวชตามพระพุทธเจ้า และประพฤติปฏิบัติตามดังข้อความว่า

เมื่อบวชแล้วอย่างนี้ สำรวมด้วยการสังวรในพระปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยมารยาทและโคจร (การเที่ยวไป) เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบท ประกอบด้วยกายกรรมและวจีกรรม อันเป็นกุศล มีอาชีวะบริสุทธิ์ สมบูรณ์ด้วยศีล คัมภีรของทวารในอินทรียทั้งหลาย สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ (และ) เป็นผู้สันโดษ

สามัญผลเริ่มต้นที่การประพฤติพรหมจรรย์อย่างนี้ ไม่ใช่เป็นการทำบุญ ทำทาน การทำวัตรสวดมนต์ ฯลฯ แต่การกระทำเหล่านั้นก็มีประโยชน์ ช่วยให้จิตใจตั้งงามขึ้น เราต้องไม่หยุดอยู่แค่นั้น ต้องมาประพฤติพรหมจรรย์ มาฝึกฝนให้จิตใจเกิดศีล มีอินทรียสังวร มีสติสัมปชัญญะ และคุณธรรมอื่นๆ เพิ่มมากขึ้นไปตามลำดับ

ตัวศีลนั้น พระผู้มีพระภาคทรงแสดงโดยแยกเป็นจุลศีล มัชฌิมศีลและมหาศีล ท่านที่สนใจก็อ่านได้ ท่านแสดงไว้โดยละเอียด ผู้ที่จะปฏิบัติตามได้หมดต้องเป็นพระภิกษุ แต่ผมจะกล่าวโดยสรุป

ลักษณะของตัวศีลในพระพุทธศาสนาที่วัดกันที่จิต คือเป็นลักษณะของจิตที่ดีงาม อ่อนโยน ซื่อตรง ไม่โดนอารมณ์ครอบงำ คนที่ฝึกสติไปพอสมควร จะเริ่มมีความรู้สึกว่ามีศีล จิตจะอ่อนโยนลง เห็นใจคนอื่นเพิ่มขึ้นอัตโนมัติ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาความเห็นตัวเองเป็นใหญ่ ต่อไปก็จะอ่อนลงเรื่อยๆ เอง จิตที่อ่อนโยน นุ่มนวล มีความเอ็นดูต่อสัตว์ทั้งหลาย

ถ้าท่านอ่านในเรื่องศีลก็จะเห็น เช่น การมีศีลข้อที่หนึ่ง ละการฆ่าสัตว์ จิตก็จะมีความเห็นต่อสัตว์ทั้งหลาย มีความเห็นอกเห็นใจ ทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกัน ถ้าฝึกสติไปแล้วจิตใจแข็งแกร่งขึ้นไม่ถูก เพราะเป็นลักษณะของจิตไม่มีศีล ท่านฝึกไปฝึกไป ท่านจะเห็นจิตเจ้าเล่ห์ จะรู้จักว่าเป็นอย่างไร เช่น บอกให้ปฏิบัติสบายๆ จิตเจ้าเล่ห์ก็จะบอกว่าสบายๆ คือขี้เกียจ เป็นต้น ท่านต้องตามดูมันไป อย่าไปตามมัน

ลักษณะตัวศีลที่มีอยู่ภายในจิตตามพระพุทธพจน์นั้น ผมขอยกตัวอย่างทางกายกับทางวาจามาอย่างละข้อ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ละ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑอาวุธ และศีลตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่

ภิกษุละ เว้นขาดจากคำพ้อเจ้อ คือ พูดถูกเวลา พูดคำจริง พูดอิงประโยชน์ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดคำที่มีหลักฐาน มีที่อ้างอิง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ เหมาะแก่เวลา

ผลของการมีศีล พระผู้มีพระภาคได้สรุปไว้ในข้อ ๒๑๒ หน้า ๗๒ ว่า

มหาบพิตร ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ ย่อมไม่ประสบภัยอันตรายจากการดำรงในศีลเลย เปรียบเหมือนกษัตริย์ผู้ได้รับมูรธาภิเษกเป็นพระราชกษัตริย์ ได้แล้วย่อมไม่ประสบภัยอันตรายจากข้าศึกเลย ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยอริยะศีลชั้นธรรมาภิเษกอย่างนี้ย่อมเสวยสุขอันไม่มีโทษในภายใน

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าสมบูรณ์ด้วยศีลเป็นอย่างนี้แล

จิตที่มีศีลอยู่ภายในนั้น เป็นลักษณะที่มีความสุขที่ไม่มีโทษในภายใน ซึ่งโทษทั้งหลายก็คือความเห็นแก่ตัว ความแข็งแกร่ง มายาสาถโยธ อิจฉาริยา เจ้าทิฏฐิ ถ้าจิตยังมีธรรมที่มีโทษอยู่มากชื่อว่าจิตไม่มีศีล ถ้ามีศีลกิเลสหายๆ จะถูกละไป

ท่านใช้คำว่า “ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยอริยะศีลชั้นธรรมาสน์” มีคำว่า อริยะอยู่ข้างหน้า ศีลมีหลายแบบ ศีลที่รักษาแล้วเอามายึดเพื่อแบ่งพรรค แบ่งพวกก็มี เพราะเป็นศีลที่รักษาด้วยอำนาจตัณหาและทิฏฐิ เช่น เรารักษา ศีล ๘ ก็ทำให้เกิดมานะ การยึดมั่น และแบ่งแยกเราเขาได้ วัตรปฏิบัติต่างๆ ถ้าปฏิบัติไม่ถูก ก็สามารถจะเป็นเครื่องแบ่งแยกพวกได้ นี่ไม่ใช่อริยะศีลชั้นธรรมาสน์ เพราะทำให้จิตใจกระด้าง กลายเป็นสัสสปัตตปรามาส

ถ้าเป็นอริยะศีลชั้นธรรมาสน์ เป็นศีลที่ไม่เจือด้วยตัณหาและทิฏฐิ รักษาศีล อยู่ด้วย รู้อยู่ด้วยว่าเป็นจิตที่อ่อนโยน เป็นอริศีล อยู่ในตัวจิต พิสูจน์ได้ใน ตัวจิต ท่านที่ยังไม่ได้เคยฝึกสติ อาจคิดว่าตัวเองก็เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน พุทธิ ฯลฯ แต่โดยความเป็นจริงถ้าท่านได้ฝึกสติไปแล้ว ท่านจะรู้ว่าแต่เดิมนั้นจิตแข็งกระด้างเยอะ แต่เรานี้กว่าเราเป็นคนดี รู้ไม่ทันกิเลสของตนเอง

ศีลภายในนี้แหละจะส่งออกมาข้างนอก ทางคำพูด ทางการกระทำ ต่างๆ ซึ่งคนภายนอกก็จะรู้เหมือนกัน ถ้าท่านบอกว่าท่านฝึกสติไปมากแล้ว แต่ยังมักโกรธอยู่ ทำอะไรตึงตังอยู่ พุดยกตนข่มคนอื่น ขอบว่าคนนั้นคน นี้ ขอบวิจารณ์คนอื่นอยู่ ให้รู้ได้เลยว่านั่นไม่ใช่จิตที่มีศีล

เมื่อจบเรื่องศีลแล้ว ทรงแสดงในข้อ ๒๑๓ เรื่องอินทรียสังวร หลังจากท่านฝึกสติไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะเป็นการฝึกแบบอินทรียสังวร ท่านแสดงว่า

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคัมภรอนทวารในอินทรียทั้งหลาย เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุทรีย ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็นเหตุให้ ถูกบาปอกุศลธรรมคืออกิธมาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุทรีย ถึงความสำรวมในจักขุทรีย ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ ดมกลิ่นด้วยจมูก ฯลฯ

ลัภด้วยสิน ๗๗ ถูกต้องโง่รู้ด้วยกาย ๗๗ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ แล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อ สรรวมในมโนทริย ซึ่งเมื่อไม่ สรรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออกิขณาและโหมนัส ครอบงำได้ จึงรักษามโนทริย ถึงความสรวมในมโนทริย

ภิกษุผู้ประกอบด้วยความสรวมอินทริยอันเป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลายเป็นอย่างนี้แล

นี่เป็นลักษณะของอริยะอินทริยสังวร การปฏิบัติในทางพุทธศาสนา ต้องเป็นการปฏิบัติที่ปราศจากตัณหาและทิฐิตลอดสาย การที่ท่านจะรู้ทันตัณหาและทิฐิ ท่านต้องมีสติ การฝึกสติจึงมีความสำคัญมากในกระบวนการฝึกธรรมะแต่ละขั้นๆ มิฉะนั้นแล้วการรักษาศีลของท่านอาจจะดูดี แต่กลายเป็นสัลลพตปรมาสไป การฝึกสมาธิก็อาจดูดี แต่กลายเป็นสมาธินอกศาสนาไป การปฏิบัติที่ถูกต้องจึงต้องไม่เจือด้วยตัณหาและทิฐิ ท่านจึงมีคำว่าอริยะกำกับเอาไว้ คำว่าอริยะนี้คือความห่างไกลจากตัณหาและทิฐิ ตัณหาคือความอยากได้ของดีๆ ไม่อยากได้ของที่ไม่ดี ทิฐิคือความคิดความเห็นของตัวเอง

ท่านใดที่ได้อ่านหรือได้สดมมหาสติปัฏฐานสูตร ตอนท้ายๆ ของทุกปัพพะ ก็จะลงท้ายด้วยการให้ปฏิบัติโดยไม่มีตัณหาและทิฐิเสมอ

ในอินทริยสังวรที่ว่า “ภิกษุชื่อว่าคุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลายเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปด้วยตาแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ” นี่คือการไม่ติดในนิमितและอนุพยัญชนะ การปฏิบัติวิปัสสนาตามที่พระผู้มีพระภาคแสดงไว้ ไม่ต้องปิดกั้นการรับรู้ แต่ให้รู้ทัน อย่ารวบถือ อย่าแยกถือ การให้มีสติ ไม่ติดในนิमितอนุพยัญชนะ อันเป็นภาพลวงตา เป็นสิ่งที่ความคิดสร้างขึ้น

เห็นรูปด้วยตาแล้วก็ให้สังเกตปฏิกิริยาต่างๆ จนเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้ง อภิขณาและโหม่นสครอบงำไม่ได้ ถ้าไม่ได้ฝึกสติ ตาเห็นรูปแล้ว อภิขณาและโหม่นสครอบงำได้ง่าย เพราะเราตกไปในอโยนิโสมนสิการในสุณิมิต อย่างนี้อภิขณาเข้าครอบงำ หรือเห็นรูปที่ไม่ดีก็โดนความเกลียดชังครอบเอา ใจเราก็อกระเพื่อม เป็นการติดในนิमितและอนุพยัญชนะ คำนี้ฟังดูยาก แต่จริงๆ คือการตกไปในความคิดของเรานั้นเอง เวลาตกไปในนิमित คือเมื่อเห็นแล้ว ไปสนใจภาพลวงตาตามสมมติบัญญัติ เห็นเป็นคน เป็นผู้หญิง ผู้ชาย หากสนใจรายละเอียดปลีกย่อยลงไปอีก เห็นผมสวย เห็นผิวสวย ตาสวย ออกสวย ของเล็กๆ น้อยๆ นี่แหละ เป็นอนุพยัญชนะ ทำให้กิเลสเข้าครอบงำจิต

พอเห็นหน้าเป็นนาย ก. นีนิमितเข้า พอจำได้ว่า นาย ก. เคยว่าพูดอย่างนั้นอย่างนี้ อนุพยัญชนะ หากเราติดในเรื่องอย่างนี้โทสะก็เข้า การตกไปในความคิดจนติดนิमितอนุพยัญชนะ ทำให้กิเลสเข้าได้ทุกทาง โดยเฉพาะทางใจ ฉะนั้น ในการปฏิบัติท่านจึงต้องฝึกให้มีสติมากๆ แล้วเฝ้าดูปฏิกิริยาในจิต ความรู้สึก ความคิดต่างๆ ในเวลาที่ท่านเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ถ้ายังดูจิตหรือความรู้สึกทางใจไม่ได้ ก็ให้ดูทางกายไปก่อน เพื่อให้มีสติ ที่ฝึกสติขึ้นมาก็เพื่อให้มาเห็นตามนี้แหละ เพื่อให้รู้เท่าทัน ไม่ถูกบาปอกุศลหรือว่าอภิขณาโหม่นสครอบงำได้

คำว่า ไม่ให้อภิขณาโหม่นสครอบงำนั่น ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้มีนะครับ เราอาจจะโกรธ แต่ความโกรธไม่ครอบงำ เพราะเราเห็น เรารู้ทัน ไม่ใช่ข่มความโกรธไว้ ข่มไว้ก็จะไม่เห็น ไม่เป็นการรับรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ความโกรธเป็นธรรมารมณ์ อย่างดินมิทธะก็เป็นธรรมารมณ์ เวลาความง่วงปรากฏ อาการที่แสดงออกก็จะมีมาก จะเห็นก็ต่อเมื่อตาปิดไปแล้ว เรียกว่าส่งผลออกมาทางรูปกาย ตัวจริงมองไม่เห็น ท่านฝึกให้มาก ๆ ก็จะได้ดูในะ

มีพระท่าน ต่อไปก็ไม่โดนดินมีพระครอบงำ ดินมีพระมีสภาพที่ทำให้จิตหดหู่ทอดถอย ต่อไปเมื่อเราเห็น เรารู้ทัน มันก็จะไม่สามารถทำให้จิตหดหู่ได้ กิเลสอื่นๆ ก็โดยทำนองเดียวกัน เมื่อเห็นบ่อยๆ ก็จะละได้ด้วยปัญญา ละเป็นตทั้งคะ วิกขัมภณะ จนกระทั่งสมบุรณ์ละได้โดยเด็ดขาดเป็นสมุจเฉตะ

ท่านก็ปฏิบัติตามหนังสือเล่มนี้ครับ ผีกลสติให้มาก ๆ ไม่ต้องไปคิดเอง ไม่ต้องมีต้นหาและทิวไร ไม่ไปติดอดีตและอนาคต พยายามรู้ให้เป็นปัจจุบันที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้าเข้าไว้ แล้วก็จะเห็น จะเข้าใจด้วยตัวของท่านเอง

ถาม - ในอนัตตลักขณสูตรให้รู้รูปอดีตด้วย มีใช่หรือ

ตอบ - ในอนัตตลักขณสูตร พูดถึงเรื่องรูปอดีต อนาคต ปัจจุบัน ภายใน ภายนอก หยาบ ละเอียด ทราม ประณีต ไกล ใกล้ มี ๑๑ อย่าง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็โดยทำนองเดียวกัน แสดงถึงความรู้ ความรู้กับตอนปฏิบัติไม่เหมือนกัน อย่างบอกว่าให้หมดความสงสัยในอดีต ก็ไม่ใช่ให้ท่านไปความหาอดีตเอามาดู ท่านก็ดูตอนปัจจุบันนี้เลยว่า สิ่งทั้งหลายมันมาเพราะมีเหตุปัจจัย ปฏิบัติจนเข้าใจเรียบร้อยแล้ว ความเข้าใจของท่านจะบอกเองว่า ปัจจุบันเป็นอย่างนี้มาเพราะเหตุปัจจัย อดีตก็เป็นอย่างนี้แหละ อนาคตก็เป็นอย่างนี้แหละ ปฏิบัติไปก็เห็นปัจจุบันเป็นแต่เพียงรูปนาม ก็รู้ว่าอดีตก็เป็นเพียงรูปนาม อนาคตก็เป็นเพียงรูปนาม ก็หมดความสงสัยเกี่ยวกับอดีตเกี่ยวกับอนาคต

สำหรับผลของอินทรีย์สังวร พระผู้มีพระภาคสรุปไว้มีดังนี้ว่า “ภิกษุผู้ประกอบด้วยความสำรวมอินทรีย์อันเป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน...” เสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน เป็นลักษณะของการฝึกอธิจิต จิตก็จะละเอียดขึ้นๆ เป็นอิสระจากกิเลส แต่ไม่ใช่ไม่มีกิเลส

เมื่อเฝ้าดูไปเรื่อย ๆ ข้อปฏิบัติลำดับต่อไปก็คือสติสัมปชัญญะ
ข้อ ๒๑๔ สติสัมปชัญญะ

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างไร คือ
ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู
การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร
การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน
การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การ พุด การนิ่ง มหาบพิตร ภิกษุ
ชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล

ถ้าทำได้อย่างนี้ก็ได้อีกว่าเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่เสมอ ๆ ใน
ทุก ๆ อิริยาบถ เห็นนามรูปทุกตอนไป ไม่ว่าจะเป็นก้าวไป เหลียวกลับ แล
ดู เหยียดคู้ ดื่ม ก็รู้หมด แสดงว่ามีความชำนาญ

บางท่านก็นิยมไปฝึกในสำนัก เพื่อให้ต่อเนื่อง จะได้เห็นสภาวะ แต่
เมื่อฝึกไปแล้วต้องเอามาใช้ในชีวิตประจำวันให้ได้ ไม่ใช่ฝึกอยู่ในสำนักทำ
ได้ ออกมาข้างนอกแล้วไม่ได้ อย่างนั้นไม่ถูก ต้องทำให้ได้ทุก ๆ ที่ เพราะ
ไม่ว่าอยู่ที่ไหนก็มีสภาวะทั้งสิ้น

สัมปชัญญะที่สำคัญในตอนนี้มีสองอย่าง คือโคจรสัมปชัญญะและ
อสังมโหะสัมปชัญญะ

โคจรสัมปชัญญะ หมายถึง การที่เราสามารถแผ่กระจายอาณาจักร
ของกรรมฐานให้ออกไปสู่ทุก ๆ กิจกรรม ทุก ๆ การเคลื่อนไหว ทุก ๆ การ
หายใจ ทุก ๆ การกิน การดื่ม ให้เป็นกรรมฐานให้หมด เรียกว่าโคจร สัม
ปชัญญะ เรียกว่าการถือกรรมฐานไปถือกรรมฐานกลับ

อสังมโหะสัมปชัญญะ คือ การเกิดปัญญาไม่หลงว่ามีตัวตน การ
ยึดถือว่าเป็นตัวตนก็จะน้อยลง เริ่มเห็นสภาวะธรรมแต่ละอย่าง ๆ มากขึ้น

เวลาที่มีสติมากขึ้น เห็นว่ารูปเก่าหมดไป รูปใหม่เกิดขึ้น เห็นลักษณะของสภาวะธรรมที่ไม่ได้เป็นกลุ่มเป็นก้อน ตอนนั้นมองเห็นความจริง การสืบเนื่องที่เหมือนแฉวมด ก็ จะขาดไป อิริยาบถที่เคยปิดบังตัวทุกข์เอาไว้ ก็ จะเห็น เพราะมีความรู้ตัวอยู่ตลอด

การรู้มีหลายทวาร ถ้าเป็นทวารกายก็รู้ เย็นร้อน อ่อนแข็ง ดิ่งไหว ถ้ารู้ทวารใจ ก็รู้ทั้งตัว ทั้งรูปทั้งนาม รูปร่างกายเราก็ปรากฏเหมือนเป็นหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง มีส่วนประกอบหลาย ๆ อย่าง เราเห็นเป็นเหมือนหุ่นยนต์เดินไปมาอยู่ เป็นการรู้ทางมโนทวาร อย่างการรู่ว่านั่งอยู่นี้เป็นการรู้ทางใจ เป็นการรู้รูปปรมาณู เปรียบเหมือนการดูรูปในกระจก มองเห็นเป็นคนนั่งอยู่ มีลักษณะของการยึดกันไว้ของรูป ท่านที่ฝึกไปบ่อย ๆ ก็ จะเห็นรู้สึกได้ด้วยใจ

คำว่า “รู้” เช่น รู้การกระทบของเท้า ไม่ใช่เอาจิตไปหลงไปแช่ไว้ที่เท้า รู้ท้องพองยุบ ไม่ใช่เอาจิตไปแช่ไว้ที่ท้อง แค่รู้แบบเป็นผู้ดู มีสติ ใจจะชอบไหล ท่านต้องหัดสังเกตให้ดี ใจไปหลงไปก็ให้รู้ด้วย

การฝึกสติสัมปชัญญะเพื่อให้มีความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ ในทุก ๆ กิริยาอาการที่เราทำนี้ ก็เพื่อให้เราเข้าใจถึงความจริง เราอาจจะยอมรับในแง่ทฤษฎีมาแล้วว่าทุกอย่างไม่ใช่ตัวตน เป็นอนัตตา ในแง่ปฏิบัตินั้นยากที่จะยอมรับ ต้องทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ มีความเพียรบั่นข้อมูลให้จิต จมจิตเสแสร้งต่อไปไม่ไหว เพราะมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

เมื่อฝึกมากขึ้นก็สามารถขยายกรรมฐานออกไป เป็นการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเราได้ จิตก็เริ่มมีสมาธิ เป็นผู้ดูได้บ้างแล้ว แต่ถลาลงไปในอารมณ์บ้าง เป็นผู้ดูบ้าง สลับกันไป มีความหลง ๆ ลืม ๆ ได้ไม่เป็นไร

แต่อย่าให้หลงไปนาน ผีกไปเรื่อย ๆ การเป็นผู้รู้ผู้ดูนี้ จะมีช่วงที่เป็นผู้ดูจริง ๆ กับตอนช่วงที่ถลำเข้าไปในอารมณ์ด้วย

ต่อไปสภาวะจิตใจของท่านจะเริ่มเปลี่ยนไปเป็นผู้ที่มีความสันโดษ ความมักน้อย ไม่คลุกคลี พุดน้อย เพราะจิตเกิดปัญญาระดับหนึ่งแล้ว

ข้อความต่อไป แสดงเรื่องสันโดษ ในพระสูตรอื่นอาจแสดงเรื่องอื่น เช่น โภชนะมัตตัญญูตา ชาคริยานุโยคะ แต่ในสามัญญผลสูตรนี้แสดงเรื่องสันโดษ แสดงถึงสภาวะจิตที่ดำเนินไปจากการฝึกฝน พุดน้อยลง ไม่คลุกคลี คิดน้อยลงด้วย คิดเท่าที่จำเป็น แต่เดิมที่ท่านเห็นอะไรก็คิด คิดเรื่องภูเขา เรื่องแม่น้ำ เรื่องหนัง เรื่องละคร อะไรนี่ ต่อไปเห็นก็ไม่คิด สติกับความคิด เป็นคู่ต่อสู้กันอยู่ คือถ้าสติมา คู่ต่อสู้คือความคิดก็โดนสติต่ออย่าเลย ประมาณ นั้น เรื่องจะไม่ยาว ข้อความเรื่องสันโดษท่านแสดงว่า

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าผู้สันโดษเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัย นี้สันโดษด้วยจีวรพอกุ้มร่างกาย และบิณฑบาตรพอกุ้มท้อง จะไป ณ ที่ใดๆ ก็ไปได้ทันทีเหมือนนกบินไป ณ ที่ใดๆ ก็มีแต่ปีกเป็นภาระ มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่า ผู้สันโดษเป็นอย่างนี้แล

นี่ท่านกล่าวถึงพระภิกษุ ต่อไปสภาวะจิตก็จะพัฒนาขึ้น จิตใจของพระภิกษุก็จะมีความเป็นผู้สันโดษ ในที่นี้ท่านยกตัวอย่างการใช้จีวรพอกุ้มร่างกาย แต่เดิมที่ยังไม่ฝึก จะมีวัตถุอุปกรณ์มากไปหมด มันเกินความจำเป็น ต่อมาเมื่อฝึกเพิ่มขึ้น วัตถุอุปกรณ์ต่างๆ ก็จะน้อยลงไปตามปกติ จิตเป็นอย่างนั้น ท่านก็จะบิณฑบาตรพอกุ้มท้อง ต้องปฏิบัติไปและสังเกตตัวเองไปเรื่อย ๆ ท่านจะเห็น แต่เดิมเคยดักอาหารเหลือ ต่อไปก็จะไม่ค่อยเหลือเป็นคนมักน้อย สันโดษ ขัดเกลา และพุดน้อยลง

ต่อมาก็จะเริ่มเห็นความสงบสุขภายใน ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าความสงบสุขภายในที่เราแสวงหาว่าอยู่ที่ไหน ความจริงก็อยู่กับท่านนั่นแหละ เพียงแต่โดนความคิดครอบงำเอาไว้ เพียงเอาความคิดออกก็จะเห็นความสงบสุขภายใน อยู่กับท่านที่กำลังนั่ง นอน เดิน ยืน อยู่ นั่นแหละ เป็นลักษณะที่มีสมาธิอยู่ภายในตัวเอง ต่อไปความสุขก็ไม่ใช่สิ่งที่ท่านต้องหาอีกต่อไป เพราะความสุขอยู่ข้างใน เพียงแต่เปิดตัวเองก็จะเห็น อย่าอยู่ในโลกของความคิด ก็ได้รับความสุข เปรียบเสมือนดวงอาทิตย์ที่ส่องแสงอยู่ตลอดเวลาที่มีมืดเพราะมีเมฆบัง จึงไม่ส่องแสง สมาธิและความสงบสุขรุ่มเย็นในชีวิตก็เหมือนกัน อยู่ตรงนั้นแหละ เพียงแต่ความคิดของเราครอบงำบังความสุขไว้ เมื่อออกจากความคิดก็จะเห็นความสุข

ต่อไปท่านจึงแสดงถึงเรื่องการละนิวรณ์ ๕ ซึ่งก็คือความคิดที่ลากกิเลสเข้ามาในจิตใจ ครอบงำความสงบสุข รุ่มเย็น ความอิสระภายในจิตใจเอาไว้ ท่านคงเรียนมาแล้วในเรื่องนิวรณ์ แต่ในการปฏิบัติท่านจะเห็นจริงๆ ว่านิวรณ์เป็นอย่างไร คิดเรื่องของที่น่ารักน่าพอใจ ก็เป็นกามฉันทนิวรณ์ คิดไปถึงคนที่เคยทำไม่ดีกับเราหรืออยากจะได้สิ่งนั้นแล้วไม่ได้ เกิดไม่พอใจขึ้นมา เรียกว่าจิตตกไปในปฏิกษะนิมิต เป็นพยาบาทนิวรณ์ นิวรณ์หรือกิเลสอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกันนั่นเอง จุดเริ่มต้นมาจากการเข้าไปในโลกของความคิด

ข้อ ๒๑๖ คุณสมบัติของผู้จะละนิวรณ์

ภิกษุผู้นั้นประกอบด้วยอริยศีลชั้นที่ ๕ อริยอินทรียสังวร อริยสติ สัมปัทญญะและอริยสันโดษอย่างนี้แล้ว พักอยู่ ณ เสนาสนะเจียบสงัด คือป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชุก ที่แจ้ง ลอมฟาง เถกกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า

ข้อ ๒๑๗ การละนิรณ ๕

เธอละอภิขมา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา) ในโลก มีใจปราศจากอภิขมาอยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิขมา ละความมุงร้ายคือ พยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุงประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุงร้ายคือพยาบาท ละถีนมิทระ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ปราศจากถีนมิทระ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทระ ละอุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ภายใน ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุกจะ ละวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ขำระวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉา ในกุศลธรรมอยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา

การที่ท่านแนะนำนี้โดยตรงเป็นข้อปฏิบัติสำหรับพระภิกษุ ถ้าท่านอยากปฏิบัติให้ได้ผลรวดเร็ว แบบอุกฤษ ก็ทำได้ แต่ต้องประกอบด้วยธรรม ๔ อย่าง คือ อริยะศีล อริยะอินทรีย์สังวร อริยะสติสัมปชัญญะ และ อริยะสันโดษอย่างนี้แล้ว ต่อไปก็พักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชด ที่แจ้ง ลอมฟาง กลับจากบิณฑบาตร ภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า

สิ่งที่สำคัญต้องทำก่อน คือ การมีอริยะศีลขันธ์ อริยะอินทรีย์สังวร อริยะสติสัมปชัญญะ และอริยะสันโดษ นี่คือน้ำใจที่พร้อมนั่นเอง เกิดจากการฝึกสติ

ข้อความในพระไตรปิฎกนี้ ถ้าท่านอ่านด้วยตันหาและทิฎฐิ คือ ความขบใจและความคิดของท่าน ท่านก็จะไม่เข้าใจ แต่อาจจะคิดว่าเข้าใจ ท่านจึงมีคำว่าอริยะอยู่ข้างหน้า พุดง่าย ๆ คืออย่าคิดเอาเอง ให้ปฏิบัติแล้วให้เป็นอย่างนั้น การเป็นอริยะคิดเอาเองไม่ได้ ต้องมีการปฏิบัติ มีการเพิ่มพูน มีการสะสม

พูดถึงความสุข พวกเรามักมองหาออกไปข้างนอกอยู่เรื่อย อย่างคำพูดที่เขาชม เราก็มีความสุข ถ้าไม่ชมก็ไม่ค่อยมีความสุข ถ้าลักษณะจิตที่ได้จากการฝึก จะตรงข้าม จะมีความสุขอยู่ภายใน ไม่ต้องรอเสียงชม ไม่ต้องรอวัตถุ

จิตที่จะทำให้เกิดสมาธิได้ก็คือ มีสติตั้งไว้เฉพาะหน้า ดังนั้น เมื่อไปสถานที่ต่างๆ แล้ว ท่านจึงมีคำว่า นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า ฝึกตอนแรกๆ สติของเราจะไม่ตั้งไว้เฉพาะหน้า เพราะว่าเวลาฝึกรู้สึกตัว ก็ชอบไหลไปตามอารมณ์ เช่น เดินอยู่ก็ไหลลงเท้า ดูลมหายใจก็ไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ อย่างนี้สติยังไม่ตั้งมั่น ต้องฝึกไปเรื่อย ๆ ในที่นี้ท่านกล่าวถึงอริยาบถนั่ง แต่จริงๆ มีสี่อริยาบถ อันไหนก็ได้ ในพระไตรปิฎกท่านยกมาบางอย่าง อย่างสันโดษก็แสดงเฉพาะจีวรกับบิณฑบาตร แต่รวมอย่างอื่นๆ ด้วยทั้งหมด

การมีสติเฉพาะหน้าคือการเป็นผู้ดูเฉยๆ แยกผู้รู้ กับผู้ถูกรู้ออกจากกันได้ ทำได้อย่างนี้ก็จะสามารถละนิวรณ์ต่างๆ ได้ การละนิวรณ์ก็อย่างที่บอกไปคือไม่ได้ละด้วยการข่มไว้ แต่ละโดยการรู้ ทำให้นิวรณ์ไม่เข้ามาครอบงำตัวจิต การละแบบวิปัสสนาก็ไม่เหมือนการละแบบสมณะ สมณะนั้นใช้วิธีข่ม วิปัสสนาใช้วิธีปล่อยให้มันขึ้นมา แล้วรู้ตามเป็นจริงว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็จะสามารถละอกิขณาคือความขบใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ เวลาจิตของท่านไม่มีสมาธิ ไม่มีสติตั้งไว้เฉพาะหน้า ท่านจะละอกิขณาไม่ได้ เวลาที่มีสภาวะธรรมดี ๆ เกิดขึ้นกับตัวท่าน ความรู้ดี ๆ ที่ผุดขึ้นมา บางวันผุดขึ้นมาก บางวันผุดขึ้นน้อย ท่านก็จะยินดี เรียกว่าอกิขณาเข้า สัมผัสความยินดี เลยหลงไปในอกิขณา สติไม่ได้ตั้งไว้เฉพาะหน้า เวลาที่มีสภาวะธรรมดี ๆ ผุดขึ้นท่านก็ต้องรู้ ถ้าท่านยินดี ก็รู้ว่ายินดี เห็นมันเกิดมันดับไป นี่ชื่อว่ามีสติตั้งมั่น

เรื่องพยาบาทะคือสิ่งที่ไม่ดีที่ท่านเองเดียวกัน เวลาที่ปฏิบัติธรรมก็จะมีจิตไม่ดี เครียด เข้ามา เราก็จะไม่ชอบ ห้วนไหว นี่ชื่อว่าสติไม่ตั้งมั่น เพราะไม่สามารถเป็นผู้ดูเฉยๆ ได้ หน้าที่ของท่านก็ฝึกไปเรื่อยๆ ให้รู้สึกตัวให้ได้บ่อยๆ ใครมีเทคนิคอย่างไรก็ได้ไม่จำกัด แต่อย่าติดเทคนิคตัวเองก็แล้วกัน

ถ้ายังละกามฉันทนิวรรณ พยาบาทนิวรรณ ไม่ได้ ยังไม่สามารถเป็นผู้ดูเฉยๆ ได้ นิวรรณเหล่านี้ก็จะครอบงำจิต นิวรรณนี้คือสภาวะที่ขวางกั้น การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา ถ้าท่านปฏิบัติเขาก็ต้องมา ถ้าท่านเห็นนิวรรณ ก็ถือว่าท่านได้เริ่มปฏิบัติแล้ว เช่น ความง่วง ถ้าง่วงมากๆ ถีนมิทธะครอบงำจิตได้ ครอบงำผู้รู้ได้ ท่านก็ไม่มีสติที่จะดูเขา ถ้าท่านดูถีนมิทธะได้ทัน ก็จะดับไปต่อหน้าต่อตา จิตก็จะสว่างโล่งขึ้นมา เรียกว่าอาโลกสัญญา

อุทธัจจะกุกกุจจะ การหลงไปในความคิดเรียกว่าอุทธัจจะ ทำให้ท่านลืมดูความรู้สึกทางกายทางใจ ซึ่งมีมากที่สุดในชีวิตเรา ฝึกตอนแรก เดินไปร้อยก้าว เดินฟรีห้าสิบก้าว มีสติห้าสิบก้าว ก็ถือว่าใช้ได้ แล้วสติก็จะมากขึ้นๆ เอง บางครั้งเกิดความเดือดร้อนรำคาญใจขึ้นมา อันนี้เป็นกุกกุจจะ

ต่อมาทวิจิกจฉา การละวิจิกจฉาในที่นี้ไม่ใช่เป็นพระโสดาบันนะครับ ตอนแรกๆ ผู้ปฏิบัติมีความสงสัยในวิธีการ ในสิกขา เพราะท่านไม่เข้าใจกุศลอกุศลแท้ๆ ว่าเป็นอย่างไร แม้ว่าจะเรียนนามากในพระอภิธรรม แล้วก็ตาม เมื่อมาปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะมากเข้า จึงจะรู้ว่าสิ่งไหนเป็นกุศลแท้ๆ สิ่งไหนที่เราเคยคิดว่ากุศลแต่ที่จริงไม่ใช่ กุศลแท้จะมีความเบาสบาย ท่านจะเห็นเวลาที่มีสติ มีความเบาโล่ง ตรงต่อสภาวะอย่างไม่มีบิดพลิ้ว เป็นการดูสบายๆ เป็นลักษณะของจิตที่เป็นกุศล คือ สงบ เบา อ่อน ควรแก่การทำงาน คล่องแคล่ว ตรงต่อสภาวะอารมณ์ที่ดูที่รู้อยู่ ทำได้แบบนี้จิตใจของท่านก็จะมีอิสระมากแล้ว จะละนิวรรณทั้ง ๕ ได้

ต่อไปท่านแสดงเรื่องสัมมาสมาธิ ซึ่งเป็นเหตุใกล้ให้เกิดญาณปัญญา แยก रूप แยกนามได้ เห็นปัจจัยของนามรูป เห็นสภาวะทุกอย่างตามจริงที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดได้ ความจริงก็ไม่ต้องทำอะไรอย่างอื่นหรอก เพียงแต่เป็นผู้เฝ้าดูเท่านั้น วิธีการนี้ใช้ตั้งแต่ต้นจนกระทั่งจบ

มีอุปมาของนิวรรณ์ด้วยนะครับ มีอยู่ ๕ อุปมาด้วยกัน

ข้อ ๒๑๘ อุปมาการละกามฉันทนิวรรณ์

เปรียบเหมือนคนกู้หนี้ยืมสินมาลงทุนจนประสบผลสำเร็จ ใช้หนี้เก่าที่เป็นต้นทุนจนหมด เก็บกำไรที่เหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา เขาคิดว่าเมื่อก่อนเรากู้หนี้ยืมสินมาลงทุน การงานสำเร็จผลดี ได้ใช้หนี้เก่าที่ยืมมาลงทุนหมดแล้ว กำไรง่ายยังมีเหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา เพราะความไม่มีหนี้สินเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

ข้อ ๒๑๙ อุปมาการละพยาบาทนิวรรณ์

เปรียบเหมือนคนไข้อาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง ต่อมา หายป่วย บริโภคอาหารได้ กลับมีกำลัง เขาคิดว่า เมื่อก่อนเราป่วยอาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง เวลานี้หายป่วย บริโภคอาหารได้ มีกำลังเป็นปกติ เพราะการหายจากโรคเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

ข้อ ๒๒๐ อุปมาการละดินมิถนิวรรณ์

เปรียบเหมือนคนต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ ต่อมา พ้นโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เขาคิดว่า เมื่อก่อนเราต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ เวลานี้พ้นโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เพราะการพ้นจากเรือนจำเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

ข้อ ๒๒๑ อุปมาการละอุทัจจกุกุจจนีวรรณ์

เปรียบเหมือนคนที่ตกเป็นทาส ฟุ้งตัวเองไม่ได้ ต้องฟังผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ ต่อมา พ้นจากความเป็นทาส ฟุ้งตัวเองได้ ไม่ต้องฟังผู้อื่น เป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ตามใจชอบ เขาคิดว่าเมื่อก่อนเราเป็นทาส ฟุ้งตัวเองไม่ได้ ต้องฟังผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ เวลานี้พ้นจากความเป็นทาส ฟุ้งตัวเองได้ ไม่ต้องฟังผู้อื่น เป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ตามใจชอบ เพราะความเป็นไทแก่ตัวเองเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

ข้อ ๒๒๒ อุปมาการละวิจิจิจนีวรรณ์

เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดาร หาอาหารได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า ต่อมา ข้ามพ้นทางกันดาร ถึงหมู่บ้านอันสงบรวมเย็นปลอดภัยโดยสวัสดิภาพ เขาคิดว่า เมื่อก่อนเรามีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดาร หาอาหารได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า เวลานี้ข้ามพ้นทางกันดารถึงหมู่บ้านอันสงบรวมเย็นปลอดภัยโดยสวัสดิภาพ เพราะการพบภูมิสถานอันร่มเย็นเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

ข้อ ๒๒๓ อุปมานิวรรณ์ ๕ ที่ยังละไม่ได้

มหาบพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิวรรณ์ ๕ ที่ตนยังละไม่ได้ เหมือนหนี่ โรค เรือนจำ ความเป็นทาส และทางไกลกันดาร

ข้อ ๒๒๔ อุปมานิวรรณ์ ๕ ที่ละได้แล้ว

มหาบพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิวรรณ์ ๕ ที่ตนละได้แล้ว เหมือนความไม่มีหนี่ ความไม่มีโรค การพ้นโทษจากเรือนจำ ความเป็นไทแก่ตัวเอง และภูมิสถานอันสงบรวมเย็น

ข้อ ๒๒๕ ความสุขทำให้จิตเป็นสมาธิ

เมื่อภิกษุหนึ่งพิจารณาเห็นนิรณัน ๕ ที่ตนจะได้แล้ว ย่อมเกิดความ
เบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอ
มีกายสงบย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น

ข้อ ๒๒๕ นี้เป็นลักษณะที่ทำให้จิตที่ตั้งมั่น เป็นผู้รู้และผู้ดู ทำให้
เกิดปัญญา ต่อไปการเจริญของปัญญาก็จะเป็นไปตามลำดับ ปัญญาที่เจริญ
จากการเป็นผู้รู้ผู้ดู ก็เรียกว่าภาวนามยปัญญา ท่านก็ดูอย่างนี้เรื่อยไปจน
กระทั่งถึงที่สุดแห่งทุกข์

การทำสมาธิก็ให้ทำตามลำดับแบบนี้ ฝึกสติให้มีความสุข บางท่าน
ไม่มีความสุข เลยไปนั่งสมาธิให้จิตมีความสุข อย่างนั้นใช้ไม่ได้ ต้องทำให้
จิตมีความสุขก่อนจึงจะเป็นปัจจัยให้มีสมาธิ เพราะท่านบอกเอาไว้ว่า
“เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น” ถึง
ตรงนี้เป็นอธิจิต ต่อไปฝึกไปเรื่อย ๆ ก็จะเป็นการฝึกอธิปัญญา

ตอนที่ฝึกอธิจิตไม่ได้หมายความว่าไม่มีอธิศีล ศีลก็จะดีมากขึ้น ๆ
ตามไปด้วย การพูด การกระทำทางกาย ก็จะได้ขึ้น จะมาช่วยศีล ตอนที่ฝึกไป
ไม่ได้หมายความว่าไม่มีปัญญา มีด้วยเหมือนกัน แต่ยังไม่ชัดเจนแจ่มแจ้ง ต้อง
ฝึกต่อไปอีก สามัญญผลสูตรนี้ยังไม่จบ แต่หมดเวลาแล้ว ไว้ฟังต่อพรุ่งนี้เข้า

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน





เวลาที่จิตเดินวิปัสสนาไป เห็นลักษณะของนามรูปที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว
เมื่อวิปัสสนาญาณสูงๆ ขึ้นไป จิตก็จะเหน็ดเหนื่อย
เมื่อจิตเหนื่อย จิตก็จะพลิกไปสู่ภูมิของสมณะ
คือไปอยู่กับอารมณ์เดียวเพื่อพักผ่อน แล้วก็ออกมาดูใหม่
สมณะกับวิปัสสนาจึงไม่ได้แยกกัน นี่เป็นสมณะวิปัสสนาแบบองค์มรรค.....

ครั้งที่ ๑๐

“สามัญญผลสูตร (ต่อ)”

บรรยายวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๔๙ เข้า

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ก็พูดสามัญญผลต่อจากครั้งก่อน ครึ่งนี้เป็นชั่วโมงสุดท้ายแล้ว เรื่องสามัญญผลนี้บอกวิธีการฝึกตั้งแต่ต้นจนเป็นพระอรหันต์เลย ท่านบอกทางไว้หมดแล้ว เหลือแต่เราผู้เดินต้องทำตาม ถ้าบอกทางแล้วผู้เดินไม่ยอมเดิน ก็ต้องปล่อยเขาไป

ลักษณะของการปฏิบัติแบบสามัญญผล คือการฝึกสติเพื่อให้เกิด อริสัจสี่ อริจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ไปตามลำดับจนกระทั่งสมบูรณ์ครบถ้วน

เมื่อค้นอ่านมาถึงการที่จิตจะตั้งมั่นในข้อ ๒๒๕

“เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาเห็นนิรอรณ ๕ ที่ตนจะได้แล้ว ย่อมเกิด ความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อมีปีติย่อมสงบ เธอ มีกายสงบย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น”

เวลาที่เรฝึกสติมากขึ้นไปเรื่อย ๆ จิตใจก็จะตั้งงามมีสติเพิ่มขึ้น จิตละเอียดขึ้น การที่จิตละเอียดเรียกว่าการฝึกอริจิต เป็นจิตที่ตั้งมั่นขึ้นมีสัมมาสมาธิ ที่จิตไม่ละเอียดเพราะจิตไปจับเกาะติดที่ตัวอารมณ์ เป็นจิตหยาบตกไปในความคิดตัวเอง เมื่อท่านฝึกไป ๆ มองย้อนกลับดูข้างหลัง ท่านก็จะรู้สึกได้ว่า เมื่อก่อนเราทำแบบนั้นได้อย่างไร พุทแบบนั้นได้อย่างไร ท่านจะตกใจตัวเอง เพราะเคยคิดว่าตัวเองเป็นคนดี ต่อไปก็จะเชื่อความคิดตัวเองไม่ลง

เมื่อจิตละเอียดมีความสุขขึ้น ก็จะเป็นจิตที่มีความสุขในตัวเอง ไม่ต้องคอยแสวงหาอารมณ์ภายนอกมาให้จิตหนักอีกต่อไป การทำกุศลของท่านก็จะละเอียดขึ้นด้วย อย่างเคยสวดมนต์ ต่อไปการสวดมนต์ก็จะเปลี่ยนไป เดิมทำแบบอภิสังขาร ทำให้จิตหนัก การทำบุญต่างๆ ที่ทำด้วยเจตนาหวังผลแบบอภิสังขาร จิตจะหนักทั้งสิ้น การฝึกสติแบบสามัญผลไม่ใช่การทำอภิสังขาร แต่เป็นการละอภิสังขาร ละกรรม ดับกรรม

อภิสังขารมีทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ฉะนั้น สิ่งดีๆ ที่เป็นบุญทั้งหลายที่เราเคยทำมาเมื่อก่อน เวลาที่เราฝึกสติไป การทำบุญเหล่านั้น การให้ทาน การรักษาศีล การสวดมนต์ให้พระต่างๆ ก็จะเปลี่ยนไป การทำพิธีกรรมต่างๆ ก็จะเปลี่ยนไป เวลาที่จิตของท่านเปลี่ยนไป แต่เดิมเคยทำแบบนี้แล้วสบายใจ ต่อมาจะรู้สึกหนักๆ ท่านไม่ต้องตกใจ เป็นปกติของจิตที่ละเอียดขึ้น เพราะสิ่งไหนที่เป็นอภิสังขาร เป็นการเพิ่มน้ำหนักของจิต เพราะอภิสังขารเป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ ไม่ว่าฝ่ายดีหรือไม่ดีก็เกิดทุกข์ทั้งสิ้น ทำให้จิตหนัก

เมื่อมีจิตตั้งมั่นแล้ว ก็สามารถที่จะเป็นผู้เฝ้าดูนามรูปให้เห็นตามความเป็นจริงได้ หน้าของท่านก็เฝ้าดูไปเรื่อย แต่ว่าบางท่านก็อาจไปฝึกสมาธิตามรูปแบบเพื่อจะให้จิตสงบตั้งมั่นมากขึ้นก็ได้ เพราะท่านมีสติสามารถดูรูปนามตามความเป็นจริงได้แล้ว ต่อไปท่านสามารถไปฝึกสมาธิลึกๆ กับครูบาอาจารย์ได้ถ้าท่านต้องการ เมื่อมีสติแล้วจิตจะไม่หลง แรกๆ ถ้ายังไม่มีสติควรฝึกสติให้รู้จักทางสายกลางก่อน จิตจะได้ไม่หลง ถ้าไม่รู้ทางสายกลางแล้วไปฝึกสมาธิ สมานินั้นก็เป็นความสงบที่เป็นไปเพื่อความยึดมั่นถือมั่น

ถาม - อภิสังขารคือเจตนาเจตสิก แล้วจะละอภิสังขารได้อย่างไร
ในเมื่อเจตนามีอยู่ในจิตทุกดวง

ตอบ - เจตนาบางส่วนเป็นอกิสังขาร เจตนาบางส่วนไม่ได้เป็น

เจตนาที่เป็นไปในวิปัสสนา ไม่ใช่ความตั้งใจที่จะทำกรรม เป็นเจตนาที่เกิดกับจิตทุกดวงเฉยๆ เรียกว่าสหชาตกรรม วิปัสสนาเป็นการทำกรรมไม่ดำไม่ขาว ที่เป็นไปเพื่อการสิ้นกรรม ส่วนใหญ่เราจะเข้าใจเฉพาะเจตนาที่เป็นไปเพื่อทำกรรม เช่น ตั้งใจไปทำทาน ตั้งใจไปรักษาศีล ฯลฯ แต่วิปัสสนาไม่ใช่อย่างนั้น จะเป็นวิปัสสนา เป็นทางสายกลางแท้ๆ จิตที่เป็นสมาธิแท้ๆ ก็ต่อเมื่อหมดความตั้งใจ แต่เดิมเราเคยตั้งเจตนาจัดเป็นอกิสังขาร เวลาท่านฝึกสติไป ท่านตั้งใจจะทำอะไรแบบเดิมๆ จิตจะรู้สึกหนักๆ

กุศลที่เป็นอกิสังขารเรียกว่าบุญญาอกิสังขาร ส่วนวิปัสสนาไม่เป็นอกิสังขาร จิตก็จะเบาขึ้นเรื่อยๆ จะละได้มากขึ้น ไม่มีคนรับผล เพราะเป็นไปเพื่อละอย่างเดียว เมื่อไม่มีคนรับผล จิตจึงไม่หนัก ยิ่งฝึกมากขึ้น จิตก็จะยิ่งเบาขึ้น ภาระก็น้อยลง แม้แต่กุศลก็就不用เอา

ถ้าคนไหนยังทำกุศลไม่เป็น ท่านก็แนะนำให้ทำทาน รักษาศีล ซึ่งก็มีอานิสงส์ตามที่ท่านแสดงไว้.... จนท้ายที่สุดให้มาเจริญอนิจสัญญา แม้เพียงชั่วลัดนิ้วมือเดียวก็มีอานิสงส์มากมายมหาศาล

การเจริญอนิจสัญญาก็คือการเฝ้าดูนามรูป ให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง มีผลมากมีอานิสงส์มากที่สุดแล้ว เพราะตัดภพตัดชาติได้ หากบุคคลนั้นได้เป็นพระโสดาบัน ภพชาติก็เหลือมากที่สุดเพียง ๗ ชาติเท่านั้นเอง ทุกข์ที่เคยมีมากมายมหาศาล ก็จะเหลือเพียงเล็กน้อย

กุศลแบบอื่นๆ ก็มีอานิสงส์มากเหมือนกัน แต่ยังมีคนได้รับผล ทำทานก็ได้รับผล มีอานิสงส์ การที่ได้รับผลจึงหนัก เพราะมีตัวตนเป็นฐานรองรับอยู่ข้างล่าง จึงรู้สึกหนัก ตามหลักของปัจจุสมุปบาทนั้นแหละ ที่สร้างภพขึ้นมาในใจว่าจะมีคนรับผลของสิ่งนี้

ต่อไป ในสามัญญผลสูตรท่านจะกล่าวถึงการได้ฉาน ตั้งแต่ปฐมฉาน จนถึงจุตตฉาน เวลาท่านฝึกสติแบบวิปัสสนา ไม่ได้หมายความว่าไม่ได้ฉาน แต่ละคนไม่เหมือนกัน พอฝึกจนกระทั่งถึงมีสติ มีสมาธิ สามารถเป็นผู้ดูได้ จิตของท่านบางครั้งก็จะไปเป็นสมณะ คือการไปดูอารมณ์เดียว เรียกว่าการทำสมณะ และก็ออกมาดูนามรูปตามเป็นจริงบ้าง เป็นลักษณะของวิปัสสนา จะสลับกันไปมาระหว่างสมณะและวิปัสสนา

เวลาที่จิตเดินวิปัสสนาไป เห็นลักษณะของนามรูปที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว เมื่อวิปัสสนาญาณสูงๆ ขึ้นไป จิตก็จะเหน็ดเหนื่อย เมื่อจิตเหน็ดเหนื่อย จิตก็จะพลิกไปสู่ภูมิของสมณะ คือไปอยู่กับอารมณ์เดียวเพื่อพักผ่อน แล้วก็ออกมาดูใหม่ สมณะกับวิปัสสนาจึงไม่ได้แยกกัน นี่เป็นสมณะวิปัสสนาแบบองค์มรรค

คนทำวิปัสสนาก็สามารถได้ฉาน บางคนก็ไม่ได้ ไม่เหมือนกัน แต่ถ้าคนฝึกวิปัสสนาอยากได้ความสงบแบบฉานเล็กๆ ก็ไปฝึกได้ อย่างเช่นวิธีการต่างๆ ที่ท่านบอกไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แม้ว่าจะอ่านหนังสือแล้ว ก็ควรจะไปฝึกกับครูบาอาจารย์ที่ได้ฉาน อย่างพระที่ปฏิบัติสายสมณะ เพราะเวลาปฏิบัติไปแล้วจิตสงบ บางครั้งอาจมีการหลงได้ ในขณะที่วิปัสสนาไม่มีอะไรให้หลง เพราะรู้อย่างเดียว แต่ถึงแม้ไม่ได้ไปฝึกสมณะตามรูปแบบ บางคนก็อาจได้ฉาน แล้วแต่อดีตที่เคยทำมา

แต่ถึงอย่างไรก็ตามเมื่อจิตรวมตัวลงเป็นมรรค ทุกคนจะได้ฉานทั้งหมด เพราะวิถีจิตขณะนั้น เป็นวิปัสสนาที่เดินอยู่ในฉาน คนที่จะมีสมาธิสมบูรณ์ก็คือพระอนาคามี เพราะสภาพจิตของท่านเสมอกับฉาน ท่านละกามราคะและปฏิฆะได้แล้ว เวลาที่จะสิ้นชีวิตท่านก็จะไปเกิดในพรหมโลก ฉานของพระอนาคามีเป็นฉานที่อยู่ตลอด ไม่ใช่ฉานแบบพวกที่ทำสมณะ

แล้วไม่ได้เจริญวิปัสสนา สมณะกับวิปัสสนาที่เป็นองค์มรรค ที่เป็นอริยมรรค มีองค์แปด ที่คู่กันไปกับก็เป็นแบบหนึ่ง ที่ออกไปฝึกเลยตามรูปแบบข้างนอก ก็เป็นอีกแบบหนึ่ง

ข้อ ๒๒๖ ปฐมณาน

ภิกษุหนึ่งสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตก วิचार ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิม ด้วยปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย ที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง

นี่เป็นลักษณะของปฐมฌาน เวลาท่านฝึกไปเรื่อย ๆ ความสงบเพิ่มขึ้น ท่านก็มีสภาวะจิตที่คล้าย ๆ กับฌานด้วย แต่ไม่ได้ฌานจริงคือไม่สงบ ถึงขั้นนั้น ท่านที่ฝึกไปนานแล้วก็จะรู้สึกว่า ความสุขอันเกิดจากวิเวกเป็นอย่างไร วิเวกนี้เป็นการมีความรู้สึกเหมือนอยู่คนเดียว มีอุปมา แต่ผมจะข้ามไป ให้ท่านไปอ่านเพิ่มเติมเอง

ข้อ ๒๒๘ ทุตติยฌาน

ยังมีอีก มหาบพิตร เพราะวิตกวิचारสงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิचार มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง

ถ้าเป็นสภาวะจิตที่สงบแล้ว ต่อไปร่างกายของท่านก็จะเหมือนชุ่มชื้นอยู่ตลอด เพราะมีปีติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงอยู่ ฌานนี้จะมีความตั้งมั่น เป็นผู้รู้ ผู้ดูให้เห็นชัด มีปีติซาบซ่าน พอฌานหาย ๆ ลักษณะของจิตจะค่อย ๆ คลายจากปีติและสงบมากขึ้น เป็นอุเบกขา

ข้อ ๒๓๐ ตติยฉาน

ยังมีอีก มหาบพิตร เพราะปิติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติ สัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฉานที่พระอริยะทั้งหลาย สรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิม ด้วยสุขอันไม่มีปิติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอัน ไม่มีปิติจะไม่ถูกต้อง

โดยปกติเราฝึกใหม่ ๆ ถ้ามีปิติก็จะรู้สึกว่ามีความสุข แต่นั่นเป็น ของหยาบ ถ้าฝึกนานขึ้นไป เห็นว่าปิตินั้นหยาบอยู่ ตอนที่ปิติยังไม่มาก ใฝ่หาปิติว่าเมื่อไหร่จะมา มีความสุขเหลือเกิน มีความเย็นสบาย โล่ง เบา แต่ก็ยังเป็นของหยาบ จะมีสภาวะจิตที่เป็นอุเบกขาที่วางเฉยต่อปิติ จะเป็น สุขมากกว่านี้อีกมาก เบามาก ปิตินี้เป็นสุขที่หนัก ท่านฝึกไปนาน ๆ ก็สามารถ เจริญฉานได้ ท่านจะรู้ว่าไม่ยากอย่างที่คิด บางท่านคิดว่าทำฉานต้องไป ป่า มีพิธีกรรมมากมาย ต้องนั่งนาน ๆ ไม่ใช่ออย่างนั้นนะครับ จิตจะพลิกไป มาอยู่ในการฝึกสติ จิตที่รู้ที่อารมณ์เดียวก็จะเป็นลักษณะของสมณะ เมื่อ ถอนออกมาดูเฉย ๆ ดูลักษณะของนามและรูป ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ก็ เป็นวิปัสสนา พอจิตเดินวิปัสสนาไป รู้สึกเหนื่อยหรือฟุ้งซ่านเกินไป ก็กลับ เข้าสมณะ อยู่ในอารมณ์เดียวเพื่อให้จิตสงบมีกำลัง ให้จิตได้พักผ่อน แล้ว ค่อยมาเจริญวิปัสสนาใหม่ กลับไปกลับมาอย่างนี้ ในชีวิตเราธรรมดาก็ สามารถทำได้

ข้อ ๒๓๑ จตุตถฉาน

ยังมีอีก มหาบพิตร เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและ โทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลุจตุตถฉานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วน ไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง

ลักษณะของจิตตถุณานก็จะมีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขา ต่อไปจิตของท่านจะไม่เข้าไปในฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี จะเริ่มเป็นกลางและเป็นอุเบกขามากขึ้นๆ การที่จิตเป็นอุเบกขานั้นจะทำให้สติสัมปชัญญะนั้นบริสุทธิผุดผ่องเหมือนที่ผมเคยพูดไว้ในครั้งก่อนๆ ว่าเป็นการดูเฉยๆ เหมือนตาดู ไม่มีคำพูด เพราะคำพูดคือความคิด ที่เกิดจากสัญญาเดิม จริงบ้างไม่จริงบ้าง

แต่ตอนแรกนี้อันไหนดีท่านก็รู้สึกว่าจะคล้อยตามอยู่เรื่อย ที่ไม่ดีก็ไม่ค่อยเอา เหมือนจะเลือกเอา แบบนี้คือสติไม่บริสุทธิ เจือด้วยอคติและความต้องการของท่าน แต่เมื่อท่านฝึกไปนานขึ้นจะมีสภาวะที่จิตเป็นอุเบกขา สติสัมปชัญญะของท่านก็จะบริสุทธิมาก สามารถมองทุกอย่างให้เห็นตามที่เป็นจริงโดยไม่ใส่อคติใดๆ เลย จะเป็นความตั้งมั่นของจิตในระดับจิตตถุณาน เมื่อมีจิตตั้งมั่นในลักษณะนี้ ท่านก็สามารถที่จะดูนามและรูปให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ร่างกายนี้ก็มีแต่นามและรูป ซึ่งเราก็ดูมาแต่ต้นแล้ว แต่จิตไม่ตั้งมั่น ก็เลยไม่เห็นความจริงว่ามีแต่นามกับรูปเท่านั้น

เมื่อจิตมีสมาธิในลักษณะเช่นนี้ สามารถเฝ้าดูนามรูปได้ตามความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ การฝึกอธิจิตก็จบสูงสุดที่ขั้นจิตตถุณานต่อไปก็จะเป็นการฝึกอธิปัญญา เป็นเรื่องวิปัสสนาญาณ

ข้อ ๒๓๔ วิปัสสนาญาณ

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุหนึ่ง น้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ รู้ชัดอย่างนี้ว่า กายของเรานี้คุ่มกันเป็นรูปร่าง ประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากบิดามารดา เจริญวัย เพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ้น มีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้

นี่เป็นลักษณะของวิปัสสนา รู้ชัดว่ากายของเรานี้รวมกันเป็นรูปร่าง ประกอบด้วยส่วนประกอบย่อยๆ มีมหาภูตรูปและรูปย่อยๆ ที่ประกอบกันขึ้น เติบโตมาด้วยอาหาร และกลุ่มนามธรรมที่มีวิญญาณเป็นประธาน จิตและเจตสิกต่างๆ ก็อาศัยเกิดและเนื่องอยู่ในกายนี้ แต่ไม่ได้อยู่แบบคงที่ตลอด มีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เวลาจะเกิดก็อาศัยเกิดในกายนี้ อย่างเช่นความเจ็บเกิดที่มือ สักหน่อยก็หายไป ความเจ็บนั้นไม่ใช่มือ มือเจ็บไม่ได้เพราะมือเป็นรูปที่ประกอบกันขึ้นจากมหาภูตรูปต่างๆ ที่เป็นตัวมือได้ก็เพราะอาหารบ้าง ปัจจัยอื่นบ้าง ส่วนตัวเจ็บเป็นนามธรรม เป็นเวทนา

จุดเริ่มต้นของวิปัสสนา คือการที่ท่านมีจิตที่เป็นสัมมาสมาธิและเป็นผู้เฝ้าดู เห็นว่าร่างกายนั้นเป็นแต่นามกับรูป วิปัสสนาก็เริ่มแล้ว เรียกว่านามรูปปริจเฉทญาณ

ต่อไปก็ต้องทำอะไรอย่างอื่น ดูไปจนกระทั่งหมดเรื่อง ไม่ต้องทำอย่างอื่น มีรูปนามอะไรก็เฝ้าดู ดูอย่างเป็นผู้สังเกตการณ์ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเข้าใจแจ่มแจ้ง ท่านก็จะวางขันธ ๕ ซึ่งเป็นของหนักลงได้

ข้อ ๒๓๕ อุปมาของวิปัสสนา

เปรียบเหมือนแก้วไพฑูรย์อันงดงามตามธรรมชาติ มีแปดเหลี่ยมที่เจียรไนดีแล้ว สุกใสเป็นประกายได้สัดส่วน มีด้ายสีเขียว เหลือง แดงขาว หรือสีนวล ร้อยอยู่ข้างใน คนตาถึงหยิบแก้วไพฑูรย์นั้นวางไว้ในมือ แล้วพิจารณาเห็นว่า แก้วไพฑูรย์อันงดงามตามธรรมชาติ มีแปดเหลี่ยม ที่เจียรไนดีแล้ว สุกใสเป็นประกายได้สัดส่วน มีด้ายสีเขียว เหลือง แดงขาว หรือสีนวลร้อยอยู่ข้างใน ฉนั้นใด เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุย่อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ รู้ชัดอย่างนี้ว่า

กายของเรานี้คุ้มกันเป็นรูปร่าง ประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจาก
บิдамารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้อง
นวดเพ้น มีอันแตกกระจายกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัย
และเนื่องอยู่ในกายนี้ ฉะนั้น ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็น
ประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์
ข้อก่อนๆ

นี่คือสามัญญผลที่ท่านจะได้รับต่อมา คือเห็นว่าร่างกายนี้เป็นเพียง
แต่นามและรูป ตัวรูปก็เป็นเพียงส่วนประกอบของธาตุย่อยๆ คือมหาภูต
รูป ๗๗ และตัวนามธรรม คือ ตัวรู้ ความคิด ความจำ ความรู้สึก มีเหตุ
ก็มาแล้วก็ไป เปลี่ยนแปลงอยู่อย่างนี้ แต่เดิมเคยได้จิตสงบเพราะศีลและ
สมาธิมาแล้ว ต่อมาก็ได้เห็นความจริงเป็นวิปัสสนา

ในอุปมาของวิปัสสนา อุปมาเหมือนแก้วไพฑูรย์ทิ้งดงาม คนที่ตา
ดีเอามาวางในมือก็มองเห็นอย่างชัดเจน ตัวแก้วไพฑูรย์อุปมาเหมือนรูป มอง
ดูก็เห็นความจริง พวกด้ายสีต่างๆ ที่อยู่ข้างใน เป็นตัวนาม เมื่อจิตมีความ
ตั้งมั่น มองดูก็จะเห็นอย่างนั้น

เราก็ต้องทำตัวเป็นบุรุษตาดีเหมือนในอุปมานี้ ค่อยๆ เช็ดแว่นไป
เรื่อยๆ จนเห็นชัดแล้วก็ถอดแว่นออก แว่นก็ไม่เอา ตอนแรกเรามองโลก
ผ่านความคิด เหมือนคนใส่แว่น ใครใส่แว่นสีแดงก็เห็นโลกเป็นสีแดง ใคร
ใส่แว่นสีเขียวก็เห็นโลกเป็นสีเขียว ใครใส่แว่นสีชมพูก็เห็นโลกเป็นสีชมพู
เป็นความคิดของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน ถามว่าสองคนนี้ถูกไหม ก็ถูกเหมือน
กัน ถูกตามความคิดของเขา ถ้าต่างคนต่างยึดสิ่งที่ตนเองเห็นก็จะเถียงกัน
เพราะไม่เห็นความจริง ซึ่งความจริงแล้วจะเหมือนกันหมดคือไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนั้น ท่านต้องเช็ดแว่นให้สะอาด แล้วดู อย่ายึดแว่น
ก็จะเป็นบุรุษตาดี

วิปัสสนานี้เป็นญาณที่ ๑ ในวิชา ๘ ประการ ต่อไปถ้าท่านมีความสามารถ ก็จะได้ญาณต่างๆ เพิ่มขึ้นมาอีกเป็นความสามารถพิเศษที่เป็นโลกียอภิญา วิชาที่ ๒ คือ มโนมยทธิญาณ เป็นความสามารถที่จะเนรมิตร่างกายได้ วิชาที่ ๓ คือ อิทธิวิธญาณ สามารถแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ ดำดิน เดินบนน้ำ เหาะไปในอากาศ เป็นต้น วิชาที่ ๔ คือ ทิพพโสตญาณ ได้ยินเสียงเทวดาและเสียงมนุษย์ต่างๆ เสียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ได้ยินได้ วิชาที่ ๕ คือ เจโตปริยญาณ สามารถรู้จิตของคนอื่นได้ ถ้าฝึกสติมากขึ้นไปก็จะรู้ได้ จะรู้มากหรือน้อยอีกเรื่องนะครับ บางคนรู้มาก บางคนรู้น้อย

วิชาที่ ๖ คือ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณที่สามารถระลึกชาติได้ หนึ่งชาติบ้าง สองชาติบ้าง เจ็ดชาติบ้าง ร้อยชาติบ้าง เป็นกัปบ้าง แล้วแต่คน ถ้าเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าระลึกชาติได้ไม่จำกัด วิชาที่ ๗ คือ ทิพพจักขุญาณ มีตาทิพย์ สามารถมองเห็นเหล่าสัตว์ต่างๆ ที่คนธรรมดาไม่สามารถมองเห็น อาจมองเห็นเทวดาหรือมนุษย์ทั้งหลายได้ อย่างเทคโนโลยีดีจิตรอสถ์นี้สามารถถ่ายรูปเทวดาได้ แต่ว่าตาคนจะมองไม่เห็น เพราะระดับความถี่ของคลื่นตา มีความถี่ช่วงหนึ่ง ส่วนกล้องถ่ายรูปจะละเอียดกว่าตาเรา จึงสามารถถ่ายรูปเทวดาหรือมนุษย์ได้ ถ้าท่านไปเจตีย์ ถ่ายรูปออกมาแปลกๆ ก็จะเป็นลักษณะของกลุ่มเทวดาที่มานุโมทนาบ้าง มาทำบุญบ้าง หรือเฝ้ารักษาสถานที่นั้นอยู่ก็มี วิชาที่ ๘ คือ อาสวักขยญาณ ญาณที่สิ้นอาสวะทั้งหลายคือถึงความเป็นพระอรหันต์

นี่คือสามัญผลตามแบบพระพุทธศาสนา เวลาเกิดญาณก็มีได้ตั้งแต่วิปัสสนาญาณ เห็นนามรูปตามความเป็นจริง และอาจจะได้ญาณพิเศษที่เป็นโลกียอภิญาด้วย จนกระทั่งถึงอาสวักขยญาณ

สำหรับวิปัสสนาก็คูณามรูปไปเรื่อยจนเห็นไตรลักษณ์ วิปัสสนาของท่านก็ดำเนินไปจนถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิตครั้งที่ ๑ ก็จะเป็นพระโสดาบัน

เปลี่ยนแปลงครั้งที่ ๒ เป็นพระสกทาคามี เปลี่ยนแปลงครั้งที่ ๓ เป็นพระอนาคามี เปลี่ยนแปลงครั้งที่ ๔ เป็นพระอรหันต์ ได้วิชาที่ ๘ คือ อาสวัชฌญาณ ความยาวนานในการปฏิบัติของแต่ละคนไม่เท่ากัน อยู่ที่ความขยันและบุญบารมีด้วย

ข้อ ๒๔๘ อาสวัชฌญาณ

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุหนึ่ง น้อมจิตไปเพื่ออาสวัชฌญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกซ์ นี่ทุกซ์สมุทัย นี่ทุกซ์นิโรธ นี่ทุกซ์นิโรธคามินีปฏิปทา นี่อัสสวะ นี่อัสสวะสมุทัย นี่อัสสวะนิโรธ นี่อัสสวะนิโรธคามินีปฏิปทา เมื่อเธอรู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสสวะ ภวาสสวะ และอวิชชาสสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป

ท่านจะสังเกตว่า จิตที่ใช้ดูจนกระทั่งถึงอาสวัชฌญาณ ก็เป็นจิตประเภทเดียวกัน ด้วยคำขึ้นต้นที่ว่า “เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้” ใจ้จิตที่มีสัมมาสมาธิเฝ้าดูจนกระทั่งเกิดอาสวัชฌญาณ ตอนเกิดวิปัสสนาญาณก็จิตแบบนี้ดูเหมือนกัน สิ่งที่เพิ่มพูนขึ้นเป็นปัญญาที่เป็นภาวนามยปัญญา ส่วนตัวรู้ตัวดูก็เป็นแบบเดิม ดูไปเรื่อย ดูมาตั้งแต่เริ่มต้นนั่นแหละ ปัญญา ก็จะมากขึ้น ละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ

ในตอนต้นๆ นี้ไม่ได้หมายความว่า ท่านไม่รู้ทุกซ์ ความรู้สึกทางกายทางใจ ความคิดต่างๆ เป็นทุกซ์ ท่านก็รู้อยู่ แต่ยังไม่แจ้งทั้งหมด เมื่อยังไม่รู้แจ้ง ท่านก็ยังยึดทุกซ์บางอย่างเอาไว้ ผลักทุกซ์บางอย่างออกไป แต่เมื่อ

ดูไปเรื่อยจนเข้าใจแจ่มแจ้ง ท่านก็จะละทุกข์ได้ทั้งหมด แม้แต่ท้ายที่สุดแล้ว ผู้ดู ผู้รู้ ก็เป็นตัวทุกข์ด้วย เพราะว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ด้วยเช่นกัน นี่เป็นพัฒนาการของปัญญา

พระอรหันตรู้ทุกข์ รู้ทุกข์สมุทัย ทุกขนิโรธะ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อย่างชัดเจน ก็ไม่มีสิ่งใดที่ท่านจะยึดได้อีกเลย เมื่อรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้งทั้งหมด สมุทัยก็หมดที่ตั้ง นิโรธก็แจ้ง มรรคก็เจริญเสร็จสมบูรณ์ จบพรหมจรรย์แล้ว

สำหรับเราผู้ปฏิบัติรู้ทุกข์ ละสมุทัยได้บ้างเหมือนกัน รู้จักสภาวะจิตที่โน้มนำไปทางนิโรธะ คือการไม่ปรุงแต่งบ้างเหมือนกัน การฝึกสติที่เพิ่มขึ้นก็เป็นมรรค แต่ว่ายังไม่ถึงที่สุด ต้องทำไปเรื่อย ๆ อย่างนี้แหละ จนกระทั่งรู้อย่างแจ่มแจ้งทั้งหมดก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น

เมื่อถึงอัสวักขยญาณก็จะเกิดญาณขึ้นมาพิจารณา ดังที่ท่านแสดงว่า “เมื่อเธอรู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และ อวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป” เวลาหลุดพ้นนี้จิตหลุดพ้น แต่ว่าปัญญาทำหน้าที่รู้ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ป้อนข้อมูลให้กับจิต จิตก็คลายความยึดมั่นถือมั่น ตัวจิตเป็นผู้หลุดพ้น

ตอนแรกๆ จิตยังไม่ฉลาด ไม่รู้ตามความเป็นจริง ถูกความคิดต่างๆ ครอบงำไว้ทั้งหมด เชื่อมแปะอยู่กับอารมณ์ ถูกกิเลสครอบงำ กลายเป็นจิตมีกิเลส พอมีสติเพิ่มขึ้นก็สามารถที่จะแยกตัวจิตผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ ออกจากกัน แยกตัวรู้กับกิเลสออกจากกัน พอเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้ง ก็เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งแปลกปลอมมาทำให้เกิดความทุกข์ต่างๆ ความทุกข์ต่างๆ มีเพราะความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ ท่านก็จะเข้าใจบทสรุปที่ว่า

สงขิตเตน ปณฺจุปาทานกฺขนฺธา ทฺกฺขา ที่สวดอยู่ทุกวันนี้เอง จะรู้ชัดที่สุด ก็ตอนนั้นแหละ ตอนปฏิบัติแรกๆ ก็สวดไปเรื่อย แต่ก็ยึดของดีไปเรื่อย ทั้งๆ ที่เป็นชั้น ๕ นั้นแหละ ก็ยังยึด เรียกว่ารู้ทุกขไม่ทั้งหมด สมุทัยจึงเกิดขึ้น ได้ พอรู้หมดแล้วสมุทัยก็ไม่มีที่ตั้งอยู่ แล้วก็ได้สิ่งที่ต้องการทั้งหมด คือนิโรธะ การปฏิบัติพรหมจรรย์ก็จบลง ฉะนั้น ละทั้งหมด ก็จะได้ทั้งหมด เป็นพระอรหันต์ ถ้าท่านไม่ละอะไรเลย ก็จะไม่ได้อะไรเลย

ข้อ ๒๔๙ อุปมาการดูให้เกิดอัสวักขยญาณ

เปรียบเหมือนสระน้ำใสสะอาดไม่ขุ่นมัวบนยอดภูเขา คนตาดียืนที่ขอบสระนั้น เห็นหอยโข่งและหอยกาบ ก้อนกรวดและก้อนหินหรือฝูงปลากำลังแหวกว่ายอยู่บ้าง หยุดอยู่บ้าง ในสระนั้น ก็คิดอย่างนี้ว่า สระน้ำนี้ใสสะอาดไม่ขุ่นมัว หอยโข่งและหอยกาบ ก้อนกรวดและก้อนหิน และฝูงปลาเหล่านี้กำลังแหวกว่ายอยู่ก็มี หยุดอยู่ก็มี ในสระนั้น ฉันทเมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุย่อมจิตไปเพื่ออัสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกขสมุทัย นี่ทุกขนิโรธ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ...

มหาบพิตร ไม่มีผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์อย่างอื่น ที่ยอดเยี่ยมกว่าหรือประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์นี้เลย

ท่านอุปมาเหมือนสระน้ำใสสะอาดไม่ขุ่นมัวบนยอดเขา คนตาดียืนอยู่ที่ขอบ อย่างชะโงกจนหัวทิ่ม ท่านฝึกใหม่ๆ ชอบชะโงกจนหัวทิ่ม คือจิตไหลไปในอารมณ์ พอจิตมีสมาธิเป็นคนตาดี ยืนอยู่ขอบ พอมองน้ำใสสะอาดก็จะเห็นทุกอย่างตามที่มันเป็นจริง ท่านอุปมาเหมือนเห็นหอยโข่ง หอยกาบ ก้อนกรวด ก้อนดิน ฝูงปลาที่กำลังแหวกว่ายอยู่ ก็จะได้เห็นหมด ท่านก็ทำนองเดียวกัน เป็นผู้ดูด้วยจิตที่เป็นสมาธิเห็นทุกอย่าง

แต่เรานี้ยังรู้ทุกข์ไม่แจ่มแจ้ง วันไหนที่ตาดีไม่มัวก็ดูได้ พออารมณ์
แรงๆ มากก็ยึด อารมณ์บางอย่างมาก็ดูเฉยๆ ได้ อารมณ์บางอย่างมาก็โดน
กลม ก็ให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ท่านทั้งหลายก็อย่าประมาท ถ้าอารมณ์กระทบ
แล้วท่านสามารถรักษาคิดตนเองได้ ดูได้ อยู่กับนามรูปได้ ก็อย่าเพิ่งประมาท
ว่าอารมณ์อื่นๆ ที่แรงๆ จะไม่สามารถทำอะไรท่านได้ หน้าที่ของท่านก็คือ
ฝึกไปอย่าประมาท จนกว่าจะมีญาณหยั่งรู้ขึ้นมาว่า “ชาติสิ้นแล้ว...” ถ้า
ไม่มีญาณนี้เกิดขึ้นมาท่านก็อย่าประมาท ก็ทำไปเรื่อยๆ นั่นแหละจน
กระทั่งสิ้นชีวิต

ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคก็ฝากไว้เป็นปัจฉิมโอวาทแล้วว่า “*อปมาเทน
สมุปาเทถ เธอทั้งหลายจงยังกิจทุกอย่างให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท*”
ถ้าเป็นพระอรหันต์แล้วก็ไม่มียกิจที่ต้องทำอีกแล้ว ถ้ายังไม่เป็น ญาณนี้ยัง
ไม่เกิดขึ้น ก็ยังมีกิจที่ต้องทำอีก ฝึกดูไปเรื่อย อย่าประมาท เพียงได้ผล
ประโยชน์เล็กๆ น้อยๆ แล้วก็หยุดอยู่ อย่างนี้เป็นความประมาท
จบสามัญญผลสูตรแต่เพียงเท่านี้

ครั้งนี้เป็นการพูดครั้งสุดท้ายสำหรับคราวนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจง
ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ มีความเพียร และขอให้ปิดอบายให้ได้ในชาตินี้ด้วย
กันทุกท่านเทอญ





ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของ
เหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุ
อริยมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ
๔ ประการอะไรบ้าง คือ.....

ภาคผนวก มหาสติปัฏฐานสูตร

ข้าพเจ้าได้สดับจดจำมาแล้วอย่างนี้

ในสมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่นิคมชื่อกัมมาสัมมะ
แคว้นกุรุ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุ
ทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคแล้ว พระผู้มี
พระภาคได้ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรดังนี้ว่า

อุทเทส

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของ
เหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโลกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุ
อริยมรรค เพื่อกะทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ
๔ ประการอะไรบ้าง คือ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้

(๑) เป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มี
สติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในกายได้

(๒) เป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในเวทนาทั้งหลายได้

(๓) เป็นผู้ตามดูจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในจิตได้

(๔) เป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในธรรมทั้งหลายได้

จบ อุทเทส

กายนุปัสสนา

(การตามดูกาย ๑๔ หมวด)

(๑) หมวดลมหายใจ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่อย่างไร
ภิกษุในพระศาสนานี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่ที่ว่างจาก
เรือนก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมุ่งตรงต่อกัมมฐาน เธอมีสติ
หายใจเข้า มีสติหายใจออก

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว

(๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าเราหายใจออกสั้น

(๓) ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า
ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้กองลมทั้งปวงหายใจออก

(๔) ย่อมศึกษาว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า
ย่อมศึกษาว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก

นายช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อชักเชือก
กลึงยาวก็รู้ว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้นก็รู้ว่าเราชักสั้น แม้ฉันใด
ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว

(๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าเราหายใจออกสั้น

(๓) ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า
ย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้กองลมทั้งปวงหายใจออก

- (๔) ย่อมศึกษาว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า
ย่อมศึกษาว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในกายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูเหตุทั้งเกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกได้ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้ เพียงเพื่อให้สติ
ระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ
ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดคณมหายใจ

(๒) หมวดอิริยาบถ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อภิวิธิการหนึ่ง ภิกษุ

- (๑) เมื่อเดิน ก็รู้ว่าเราเดิน
- (๒) เมื่อยืน ก็รู้ว่าเรายืน
- (๓) เมื่อนั่ง ก็รู้ว่าเรานั่ง
- (๔) เมื่อนอน ก็รู้ว่าเรานอน
- (๕) กายของเธอตั้งอยู่โดยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้กายนั้นตาม
อาการอย่างนั้นๆ

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง

- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในกายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกรู้ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงพอ รู้ เพียงเพื่อให้สติระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดอิริยาบถ

(๓) หมวดความรู้สึกตัว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อภิวิธิการหนึ่ง ภิกษุ

- (๑) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการก้าวไปและการถอยกลับ
- (๒) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการมองและการเหลียว
- (๓) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการคู้เข้าและการเหยียดออก
- (๔) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการครองผ้าสังฆาฏิ การอุ้มบาตร

และการห่มจีวร

- (๕) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการกิน การดื่ม การเคี้ยวและการลิ้ม
- (๖) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการถ่ายอุจจาระและการถ่ายปัสสาวะ
- (๗) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ

การตื่น การพูดและการนิ่ง

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง

(๕) ตามดูเหตุดับไฟในกายอยู่บ้าง

(๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไฟในกายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกได้ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้ เพียงเพื่อให้สติระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดความรู้สีกตัว

(๔) หมวดใส่ใจสิ่งปฏิภูล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้แหละ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง ที่มีหนังหุ้มอยู่ โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

ในกายนี้มีแต่สิ่งปฏิภูล คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไขกระดูก หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใสเล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เหมือนผู้มีปากสองข้าง บรรจุเต็มด้วยธัญญพินนานาชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนตาดีเปิดดูนั้นแล้วก็จะเห็นได้ว่า นี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว นี่ถั่วเหลือง นี่งา นี่ข้าวสาร ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณากายนี้แหละ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง ที่มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

ในกายนี้มีแต่สิ่งปฏิภูล คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไขกระดูก หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใสเล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในกายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกรู้ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่อให้สติระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวี่รู้ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดใส่ใจสิ่งปฏิกูล

(๕) หมวดใส่ใจธาตุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าแม่โคแล้วแบ่ง ออกเป็นส่วนๆ จากนั้นจึงนั่งดูอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉันทิ ธิกษุก็ ฉันทินั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณากายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่โดยความเป็นธาตุ ว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- ๑) ตามดูกายในกายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในกายอยู่บ้าง

(๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง
อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกรู้ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อบรรเทาทุกข์ เพียงเพื่อให้สติ
ระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิญญูไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่น
อะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดใส่ใจจิต

หมวด ๙ ปาฐา

(๖) ปาฐาที่ ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้ง
ไว้ในป่าช้า ตายแล้ว ๑ วันก็ดี ๒ วันก็ดี ๓ วันก็ดี ที่ขึ้นพองมีสีเขียวคล้ำ
น้ำเหลืองไหล ฉนัต เธอโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายนี้ ก็มี
สภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในกายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกรู้ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อบรรเทาทุกข์ เพียงเพื่อให้สติ
ระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิญญูไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่น
อะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่อย่างนี้แล

จบ ปาฐาที่ ๑

(๗) ปาฐาที่ ๒

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่ก็ดี ฝูงเหยี่ยวจิกกินอยู่ก็ดี ฝูงแร้งจิกกินอยู่ก็ดี หมู่สุนัขบ้านกัดกินอยู่ก็ดี หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่ก็ดี หมู่สัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ก็ดี ฉนใด เธอโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในกายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้ เพียงเพื่อให้ สติระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่อย่างนี้แล

จบ ปาฐาที่ ๒

(๘) ปาฐาที่ ๓

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นผูกมัดอยู่ ฉนใด เธอโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุยอมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในกายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกรู้ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่อให้สติระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่อย่างนี้แล

จบ ปาฐาที่ ๓

(๙) ปาฐาที่ ๔

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ยังเปื้อนเลือด ไม่มีเนื้อ ยังมีเอ็นผูกมัดอยู่ ฉันทใด เธอโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุยอมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในกายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกรู้ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่อให้สติ

ระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ
ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่อย่างนี้แล

จบ ปาฐาที่ ๔

(๑๐) ปาฐาที่ ๕

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้ง
ไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือด ยังมีเอ็นผูกมัดอยู่ ฉันทใด
เขื่อนอมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะ
อย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในกายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกรู้ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่อให้สติ
ระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ
ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่อย่างนี้แล

จบ ปาฐาที่ ๕

(๑๑) ปาฐาที่ ๖

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้ง
ไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเอ็นผูกมัดแล้ว กระจายไปในทิศน้อยทิศ
ใหญ่ คือ กระดูกมีอยู่ทางหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทาง

หนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสันหลังอยู่ทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะอยู่ทางหนึ่ง ฉันทิด เธอโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูภายในกายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูภายนอกในกายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูภายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในกายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกรู้ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้ เพียงเพื่อให้ สติระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูภายในกายอยู่อย่างนี้แล

จบ ปาฐาที่ ๖

(๑๒) ปาฐาที่ ๗

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสังข์ ฉันทิด เธอโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูภายในกายภายในอยู่บ้าง

- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในกายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกรู้ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้ เพียงเพื่อให้ สติระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่น อะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่อย่างนี้แล

จบ ปาฐาที่ ๗

(๑๓) ปาฐาที่ ๘

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกองกระดูกเก่าเกิน ๑ ปีไปแล้ว ฉนฺได เธอโน้มเข้ามาสู่ กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้น สภาพอย่างนี้ไปได้

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในกายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกรู้ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้ เพียงเพื่อให้ สติระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่น อะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่อย่างนี้แล

จบ ปาฐาที่ ๘

(๑๔) ป่าช้าที่ ๙

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อภิวัธน์การหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้บนป่าช้า เป็นกระดูกผุละเอียดเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ฉันทิด เธอโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่าถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในกายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกได้ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่อให้สติระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๙

จบ หมวด ๙ ป่าช้า

จบ กายานุปัสสนา

เวทนานุปัสสนา

(การตามดูความรู้สึก)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างไร
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา

- (๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ว่าเราเสวยสุขเวทนา
- (๒) เสวยทุกข์เวทนาอยู่ ก็รู้ว่าเราเสวยทุกข์เวทนา

- (๓) เสวยอทุกข์มสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ว่าเราเสวยอทุกข์มสุขเวทนา
- (๔) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ ก็รู้ว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส
- (๕) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ ก็รู้ว่าเราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
- (๖) เสวยทุกข์เวทนามีอามิสอยู่ ก็รู้ว่าเราเสวยทุกข์เวทนามีอามิส
- (๗) เสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิสอยู่ ก็รู้ว่าเราเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส
- (๘) เสวยอทุกข์มสุขเวทนามีอามิสอยู่ ก็รู้ว่าเราเสวยอทุกข์มสุขเวทนามีอามิส
- (๙) เสวยอทุกข์มสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ ก็รู้ว่าเราเสวยอทุกข์มสุขเวทนาไม่มีอามิส

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในเวทนาทั้งหลายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในเวทนาทั้งหลายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในเวทนาทั้งหลายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกรู้ว่า เวทนาทั้งหลายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่อให้สติระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างนี้แล

จบ เวทนานุปัสสนา

จิตตานุปัสสนา

(การตามดูจิต)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูจิตในจิตอยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา

(๑) จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ

จิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

(๒) จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ

จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

(๓) จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ

จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ

(๔) จิตหดหู่ ก็รู้ว่าจิตหดหู่

จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

(๕) จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะ

จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ

(๖) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า

จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

(๗) จิตตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น

จิตไม่ตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น

(๘) จิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น

จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

(๑) ตามดูจิตในจิตภายในอยู่บ้าง

(๒) ตามดูจิตในจิตภายนอกอยู่บ้าง

(๓) ตามดูจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่บ้าง

- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในจิตอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในจิตอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในจิตอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้ เพียงเพื่อให้สติระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิจฺจไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูจิตในจิตอยู่อย่างนี้แล

จบ จิตตานุปัสสนา

ธัมมานุปัสสนา

(การตามดูธรรม ๕ หมวด)

(๑) หมวดนิรวณ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่
อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ
นิรวณ ๕ อยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ
นิรวณ ๕ อยู่ อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้

- (๑) รู้กามฉันทะที่มีอยู่ภายในว่า กามฉันทะมีอยู่ภายในของเรา
- (๒) รู้กามฉันทะที่ไม่มีอยู่ภายในว่า กามฉันทะไม่มีอยู่ภายใน
ของเรา
- (๓) การเกิดขึ้นของกามฉันทะที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด
ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๕) การไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของกามฉันทะที่ละได้แล้ว ย่อมมี
ด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้พยาบาทที่มีอยู่ภายในว่า พยาบาทที่มีอยู่ภายในของเรา
- (๒) รู้พยาบาทที่ไม่มีอยู่ภายในว่า พยาบาทที่ไม่มีอยู่ภายในของเรา
- (๓) การเกิดขึ้นของพยาบาทที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๕) การไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของพยาบาทที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้ฉันทะที่มีอยู่ภายในว่า ฉันทะที่มีอยู่ภายในของเรา
- (๒) รู้ฉันทะที่ไม่มีอยู่ภายในว่า ฉันทะที่ไม่มีอยู่ภายในของเรา
- (๓) การเกิดขึ้นของฉันทะที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) การละฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๕) การไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของฉันทะที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้อุทัจจกุกกุจจะที่มีอยู่ภายในว่า อุทัจจกุกกุจจะมีอยู่ภายในของเรา
- (๒) รู้อุทัจจกุกกุจจะที่ไม่มีอยู่ภายในว่า อุทัจจกุกกุจจะไม่มีอยู่ภายในของเรา
- (๓) การเกิดขึ้นของอุทัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

- (๔) การละอุทัจจกุกุจะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุ นั้น
- (๕) การไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของอุทัจจกุกุจะทีละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุ นั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้วิจิกิจฉาที่มีอยู่ภายในว่า วิจิกิจฉามีอยู่ภายในของเรา
- (๒) รู้วิจิกิจฉาที่ไม่มีอยู่ภายในว่า วิจิกิจฉาไม่มีอยู่ภายในของเรา
- (๓) การเกิดขึ้นของวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุ นั้น
- (๔) การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุ นั้น
- (๕) การไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของวิจิกิจฉาทีละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุ นั้น

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกรู้ว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่อให้สตรัสรู้เท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวาจิตไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิวรรณ์ ๕ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดนิวรรณ์

(๒) หมวดฉบับ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อภิวิการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรม
ทั้งหลาย คือ อุปาทานันธ์ ๕ อยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ
อุปาทานันธ์ ๕ อยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ตามดูดังนี้ว่า

- (๑) อย่างนี้รูป
- (๒) อย่างนี้เหตุเกิดขึ้นแห่งรูป
- (๓) อย่างนี้เหตุดับไปแห่งรูป
- (๔) อย่างนี้เวทนา
- (๕) อย่างนี้เหตุเกิดขึ้นแห่งเวทนา
- (๖) อย่างนี้เหตุดับไปแห่งเวทนา
- (๗) อย่างนี้สัญญา
- (๘) อย่างนี้เหตุเกิดขึ้นแห่งสัญญา
- (๙) อย่างนี้เหตุดับไปแห่งสัญญา
- (๑๐) อย่างนี้สังขารทั้งหลาย
- (๑๑) อย่างนี้เหตุเกิดขึ้นแห่งสังขารทั้งหลาย
- (๑๒) อย่างนี้เหตุดับไปแห่งสังขารทั้งหลาย
- (๑๓) อย่างนี้วิญญาณ
- (๑๔) อย่างนี้เหตุเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ
- (๑๕) อย่างนี้เหตุดับไปแห่งวิญญาณ

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่บ้าง

- (๓) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้ เพียงเพื่อให้สตรัสรู้เท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวะไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออุปาทานขันธ ๕ อยู่อย่างนั้นแล

จบ หมวดคันธ

(๓) หมวดอายตนะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายในและภายนอก ๖ อยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายในและภายนอก ๖ อยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้

- (๑) รู้ตา
- (๒) รูรูปร่างทั้งหลาย
- (๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้น ก็รู้สัญโญชน์นั้น
- (๔) การเกิดขึ้นของสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๕) การละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๖) การไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญโญชน์ที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้เหตุ
- (๒) รู้เสียงทั้งหลาย
- (๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยเหตุและเสียงทั้งสองนั้น ก็รู้
สัญโญชน์นั้น
- (๔) การเกิดขึ้นของสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๕) การละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๖) การไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญโญชน์ที่ละได้แล้ว ย่อมมี
ด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้จมูก
- (๒) รู้กลิ่นทั้งหลาย
- (๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้น
ก็รู้สัญโญชน์นั้น
- (๔) การเกิดขึ้นของสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็
รู้เหตุนั้น
- (๕) การละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๖) การไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญโญชน์ที่ละได้แล้ว ย่อมมี
ด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้ลิ้น
- (๒) รู้รสทั้งหลาย
- (๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้น ก็รู้
สัญโญชน์นั้น
- (๔) การเกิดขึ้นของสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็
รู้เหตุนั้น

- (๕) การละสัญญาที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๖) การไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญญาที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้กาย
- (๒) รู้โณภูมิจึงพะทั้งหลาย
- (๓) สัญญาใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายและโณภูมิจึงพะทั้งสองนั้น ก็รู้สัญญานั้น
- (๔) การเกิดขึ้นของสัญญาที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๕) การละสัญญาที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๖) การไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญญาที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้ใจ
- (๒) รู้ธรรมทั้งหลาย
- (๓) สัญญาใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยใจและธรรมทั้งสองนั้น ก็รู้สัญญานั้น
- (๔) การเกิดขึ้นของสัญญาที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๕) การละสัญญาที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๖) การไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญญาที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามคุณธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามคุณธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามคุณธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามคุณเหตุเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง
- (๕) ตามคุณเหตุดับไปในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง
- (๖) ตามคุณทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกได้ว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่อให้สติระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตนหาและทวิฐานไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามคุณธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายในและภายนอก ๖ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดอายตนะ

(๕) หมวดโพชฌงค์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้ตามคุณธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ อยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามคุณธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ อยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้

- (๑) รู้สติสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา
- (๒) รู้สติสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า สติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ภายในของเรา
- (๓) การเกิดขึ้นของสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) การเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา
- (๒) รู้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา
- (๓) การเกิดขึ้นของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) การเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้วิริยสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า วิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา
- (๒) รู้วิริยสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า วิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา
- (๓) การเกิดขึ้นของวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) การเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) เมื่อปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายใน ก็รู้ว่าปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา
- (๒) เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายใน ก็รู้ว่าปีติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา
- (๓) การเกิดขึ้นของปีติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) การเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้ปัสลัทธิสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า ปัสลัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา
- (๒) รู้ปัสลัทธิสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า ปัสลัทธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา
- (๓) การเกิดขึ้นของปัสลัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) การเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของปัสลัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า สมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา
- (๒) รู้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา
- (๓) การเกิดขึ้นของสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) การเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้อุpekขาสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า อุpekขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา
- (๒) รู้อุpekขาสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า อุpekขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา
- (๓) การเกิดขึ้นของอุpekขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) การเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของอุpekขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง
- (๕) ตามดูเหตุดับไปในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง
- (๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกรู้ว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้ เพียงเพื่อให้สติระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวะไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดโพชฌงค์

(๕) หมวดสัจจะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจจะ ๔ อยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจจะ ๔ อยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ รู้ตามเป็นจริงว่า

รู้ตามเป็นจริงว่า นี่ทุกข์

รู้ตามเป็นจริงว่า นี่ทุกข์สมุทัย

รู้ตามเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธ

รู้ตามเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

ทุกขสัจจนิตเทศ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกขอริยสัจจะเป็นไฉน

ชาติก็เป็นทุกข์ ขราก็เป็นทุกข์ มรณะก็เป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสัตว์และสังขารซึ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารซึ่งเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปราณณาสังขารได้ไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

(๑) ชาติเป็นไฉน

ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด ความเกิดเฉพาะ ความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะครบ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ในหมู่สัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่าชาติ

(๒) ขราเป็นไฉน

ความแก่ ภาวะของความแก่ พันหลุด ผมหงอก หนัวย่น ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ในหมู่สัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่าขรา

(๓) มรณะเป็นไฉน

ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย การทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ในหมู่สัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่ามรณะ

(๔) โสกะเป็นไฉน

ความแค้นใจ กิริยาที่แค้นใจ ภาวะของบุคคลผู้แค้นใจ ความผากภายใน ความแค้นผากภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติน้อยอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรังแกคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว นี้เรียกว่าโสกะ

(๕) ปริเทวะเป็นไฉน

ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่รำไรรำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้รำไรรำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกกรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว นี้เรียกว่าปริเทวะ

(๖) ทุกข์เป็นไฉน

ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความรู้สึกเป็นทุกข์ไม่สำราญเกิดแต่กายสัมผัส นี้เรียกว่าทุกข์

(๗) โทมนัสเป็นไฉน

ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความรู้สึกเป็นทุกข์ไม่สำราญ เกิดแต่มนัสสัมผัส นี้เรียกว่าโทมนัส

(๘) อูปายาสเป็นไฉน

ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกกรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้วนี้เรียกว่าอูปายาส

(๙) ความประสพกับสัตว์และสังขารอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน

ความประสพ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคนด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ผู้ปรารถนาความไม่ผาสุก ผู้ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะซึ่งมีแก่นั้น นี้เรียกว่า ความประสพกับสัตว์และสังขารอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์

(๑๐) ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน

ความไม่ประสพ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคนด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ผู้ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ผู้ปรารถนา

ความผาสุก ผู้ปรารถนาความเกษมจากโยคะ ซึ่งมีแก่นี้ นั่น คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อำมาตย์หรือญาติสายโลหิต นี้เรียกว่าความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์

(๑๑) ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ เป็นโณ

ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราอย่ามีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ว่า โอหนอ ขอเราอย่ามีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา ว่า โอหนอ ขอเราอย่ามีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่สัตว์ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราอย่ามีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นธรรมดา ขอโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสอย่ามาถึงเราเลย ข้อนี้ สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

(๑๒) โดยย่ออุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์ เป็นโณ

คือ รูปุปาทานขันธ เวทณุปาทานขันธ สัญญูปาทานขันธ สังขารุปาทานขันธ วิญญาณุปาทานขันธ เหล่านี้เรียกว่า โดยย่ออุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าทุกขอริยสัจจะ

สมุทฺยสัจจนิทฺเทส

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกขสมุทฺยอริยสัจจะเป็นไฉน

ตัณหา อันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยนันทิราคะ เพลิดเพลินยิ่งนัก ในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหานั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่ไหน เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่ไหน สิ่งใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

(๑) ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๒) รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณฺเฑ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๓) จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ จิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๔) จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส จิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๕) จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา จิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๖) รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา อัมมสัญญา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๗) รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา รัम्मสัญญาเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานัน เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๘) รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา รัम्मตัณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๙) รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก รัम्मวิตก เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๑๐) รูปวิจาร์ สัททวิจาร์ คันธวิจาร์ รสวิจาร์ โผฏฐัพพวิจาร์ รัम्मวิจาร์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เรียกว่า ทุกขสมุทัยอริยสัจจะ

นิโรธสัจจนิตเทศ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกขนิโรธอริยสัจจะเป็นไฉน

ความดับด้วยการสำรอกโดยไม่เหลือซึ่งตณหานัน ความสละ ความสละคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัย ก็ตณหานัน เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่ไหน เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่ไหน สิ่งใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานัน เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้ ก็อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

(๑) ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

(๒) รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ รัम्मารมณฺ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

(๓) จักขุวิญญาณ โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน มโนวิญญาน เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

(๔) จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

(๕) จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

(๖) รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โภกฺขัพฺพสัญญา รัมมสัญญา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

(๗) รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โภกฺขัพฺพสัญญาเจตนา รัมมสัญญาเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

(๘) รูปตณหา สัททตณหา คันธตณหา รสตณหา โภกฺขัพฺพตณหา รัมมตณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

(๙) รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภกฺขัพฺพวิตก รัมมวิตก เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

(๑๐) รูปวิจાર สัททวิจાર คันธวิจાર รสวิจાર โภกฺขัพฺพวิจાર รัมมวิจાર เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัจจะ

มัลคัลจันทิเทส

ดูก่อนมิฉะนั้นทั้งหลาย ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจจะเป็นไฉน
อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ นั้นเท่านั้น คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมา
สังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ
สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

(๑) สัมมาทิฏฐิเป็นไฉน

- (๑) ความรู้ในทุกข์
- (๒) ความรู้ในทุกข์สมุทัย
- (๓) ความรู้ในทุกข์นิโรธะ
- (๔) ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา
นี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

(๒) สัมมาสังกัปปะเป็นไฉน

- (๑) ความดำริในการออกจากกาม
- (๒) ความดำริในความไม่พยาบาท
- (๓) ความดำริในอันไม่เบียดเบียน
นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

(๓) สัมมาวาจาเป็นไฉน

- (๑) เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ
- (๒) เจตนางดเว้นจากการพูดส่อเสียด
- (๓) เจตนางดเว้นจากการพูดคำหยาบ
- (๔) เจตนางดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ
นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

(๔) สัมมากัมมันตะเป็นไฉน

- (๑) เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์
- (๒) เจตนางดเว้นจากถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้
- (๓) เจตนางดเว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม

นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

(๕) สัมมาอาชีวะเป็นไฉน

อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิด สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ

นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

(๖) สัมมาวายะเป็นไฉน

(๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปราบภคความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้บาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น

(๒) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายามปราบภคความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

(๓) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายามปราบภคความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น

(๔) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายามปราบภคความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ใฝ่บุญ มีขึ้น เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

(๗) สัมมาสติเป็นไฉน

ภิกษุในพระศาสนานี้

(๑) เป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในกายได้

(๒) เป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในเวทนาทั้งหลายได้

(๓) เป็นผู้ตามดูจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในจิตได้

- (๕) เป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในธรรมทั้งหลายได้

นี้เรียกว่า สัมมาสติ

(๘) สัมมาสมาธิเป็นไฉน

ภิกษุในพระศาสนา

- (๑) สกัดจากกามและจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่เวกอยู่
- (๒) เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป เธอบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน มีสภาวะเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่
- (๓) เพราะปีติสิ้นไป เธอเป็นผู้มีอุเบกขา มีสติและสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า เป็นผู้มือุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข
- (๔) เพราะละสุขและทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสไปก่อนแล้วเธอบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่

นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจจะ

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่บ้าง
- (๒) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่บ้าง
- (๓) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง
- (๔) ตามดูเหตุเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง

(๕) ตามดูเหตุดับไปในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง

(๖) ตามดูทั้งเหตุเกิดขึ้นและดับไปในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง

อนึ่ง สติของเธอที่ระลึกรู้ว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้ เพียงเพื่อให้สตรัสรู้เท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิจฺจไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออริยสัจจะ ๔ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดสัจจะ

จบ รัชมานุภัสสนา

พระพุทฺธพจนัรฺบรอง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดก็ตาม เจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๗ ปี พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๗ ปีจึงยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๖ ปี พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๖ ปีจึงยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๕ ปี พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๕ ปีจึงยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๔ ปี พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๔ ปีจึงยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๓ ปี พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๒ ปีจนยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๑ ปี
พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล
หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๑ ปีขงกไ้ ผู้ได้กัตามเจริณฺสติปฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน
พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล
หรือเมื่อยังมี อุปาทิเหลืออยู่ก็เ็นพระอนาคามี

๗ เดือนจนยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๖ เดือนจนยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๕ เดือน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๕ เดือนจนยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๔ เดือน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมี อุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๔ เดือนจนยกไว้ ผู้ใดก็ตามจริญสดีปฏิฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๓ เดือน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมี อุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๓ เดือนจนยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๒ เดือน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมี อุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๒ เดือนจนยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๑ เดือน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมี อุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๑ เดือนจนยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอดถึง เดือน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมี อุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

ถึงเดือนจนยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๗ วัน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

สรุป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของ เหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุ อริยมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ ฉะนั้นแล คำที่เรากล่าวดังพรรณนามาฉะนี้ เราอาศัยเอกายนมรรคนี้กล่าวแล้ว

พระผู้มีพระภาคตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรนี้จบลงแล้ว ภิกษุเหล่านั้นชื่นชมยินดีพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล

จบ มหาสติปัฏฐานสูตรที่ ๙
(อาจารย์ สุภีร์ ทุมทอง แปล)



ขออนุโมทนาและขอบคุณผู้ร่วมสมทบทุนพิมพ์ "ทางพันธุกรรม"

คุณกรรณิการ์ ศีตะจิตต์
คุณชนิษฐา องค์วิเศษ
คุณอ้อพิภพ ไอสถานุเคราะห์
คุณทศพร - คุณสุภาพร ศิริกร
คุณนิภา เสดสุวรรณ
คุณนิภาพรรณ ดิสกุล ณ อยู่ธยา
คุณปณทรี สว่างวงศากุล
คุณพรทิพย์ - คุณอรรณพ - คุณสุวิจักขณ์ โกกีฬา
คุณพันธุ์ทอง เฉลิมอากาศ
คุณพิชัย - คุณนลินี คณวิชาภรณ์
คุณเพ็ญพรรณ วิสุทธิ ณ อยู่ธยา
คุณรัชนี้ - คุณจอห์น เลสเตอร์
คุณลัดดา นิธิวาสิน
คุณวรัทยา อัสสกุล
คุณศรีน้อย ลิ้มปัดมณา
คุณสมบูรณ์ - คุณสมหมาย จงจิตรนันท์
คุณสาธิต - คุณรัชนีวรรณ อุทัยศรี
คุณสายสัมพันธ์ สุวรรณประทีป
คุณสุกาญจนา ลิ้มปัสวัสดิ์
คุณสุนทรา สว่างวงศากุล
คุณสุนันท์ สงวนพันธุ์
คุณสุปราณี วัฒนะคันสนีย์
คุณอภิไทร - คุณหญิงวิจิตรรา บุนนาค
ทญ. อิศราวดี วิเศษศิริ
พลเรือตรี ดร. ทพ. จตุพร - ผศ. ทญ. โปว์ พุกกะเวส
อาจารย์สุกักร์ ทุมทอง

ประวัติ
อาจารย์สุกักร์ ทุมทอง

เกิดวันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
ที่บ้านหนองสะ ต. หนองสะ อ. ลำโรงทาบ จ. สุรินทร์

การศึกษา

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

หน้าที่การงานปัจจุบัน (๒๕๕๐)

- ผู้จัดการโรงงาน บริษัท กรีน เอสเทอร์เทค จำกัด บางซื่อ กรุงเทพฯ
- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะ
และตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรีชั้นปีที่ ๓ และ ๔
วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส จ. นครปฐม
- บรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.