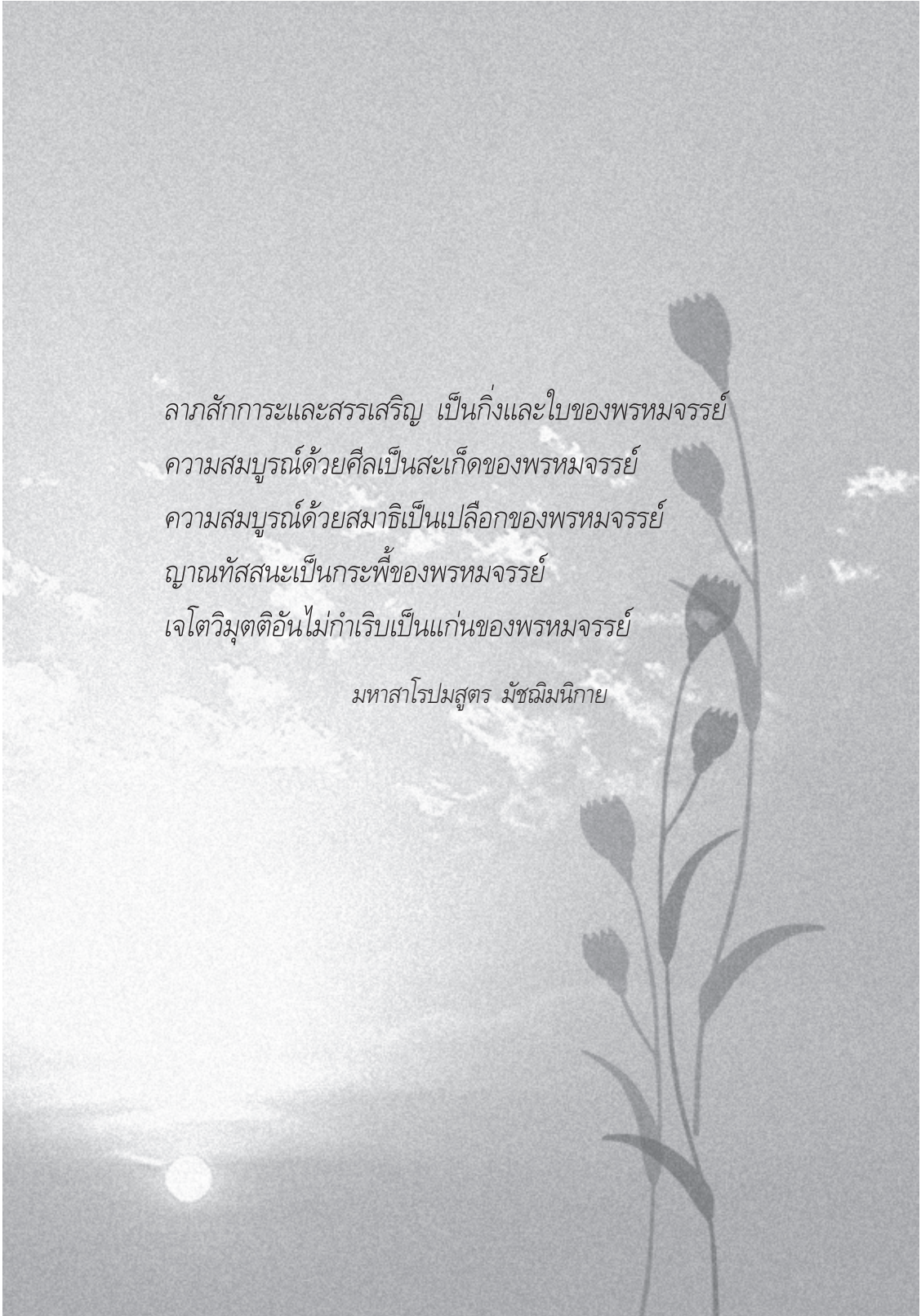




แนวทางปฏิบัติธรรมนี้ ผมจะนำข้อความจากพระสูตรต่างๆ มาอธิบายให้ฟัง โดยหยิบมาจากที่ต่างๆ เป็นภาษาบาลี ส่วนภาษาไทยก็มีการอ้างอิงไว้ให้ไปค้นต่อได้ ที่นำมานี้ มาจากพระไตรปิฎกบาลีฉบับมหาจุฬาฯ มีหมายเลขเล่มกับข้อไว้ให้ เช่น ๔/๑๖ หมายถึงเล่มที่ ๔ ข้อที่ ๑๖ ไปเปิดเทียบดูกับฉบับแปลภาษาไทยได้

ถ้าเป็นฉบับของมหามกุฏฯ ข้อจะไม่ตรงกัน ถ้าจะค้นก็ดูชื่อสูตรเอา เล่มจะใกล้ๆ กัน แต่อาจจะหายากหน่อย เพราะมีอรรถกถาด้วย ผมจะอธิบายจากภาษาบาลี

ที่ต้องเอาแนวทางปฏิบัติธรรมมาบรรยาย เพราะผมได้พูดเรื่องการปฏิบัติไปบ้าง บางท่านก็ไปปฏิบัติในสำนักต่างๆ กันมาแล้วบ้าง จะได้มีข้อเทียบเคียงจากคัมภีร์บางสูตร ถ้าจะเอาให้ละเอียดจริงๆ ก็ต้องไปอ่านอีกมาก แต่นี้จะยกมาเท่าที่จำเป็น เป็นเบื้องต้นสำหรับการปฏิบัติ ส่วนผู้ที่ต้องการศึกษาเพิ่มเติมให้ละเอียดก็อีกเรื่องหนึ่งที่นำมานี้ เอาเฉพาะที่คิดว่าจำเป็นเบื้องต้น รู้แล้วนำไปปฏิบัติได้เลย ศึกษาไปด้วยปฏิบัติไปด้วย จะได้ไม่เสียเวลา



ลาภสักการะและสรรเสริญ เป็นกิงและใบของพรหมจรรย์
ความสำเร็จด้วยศีลเป็นสะเก็ดของพรหมจรรย์
ความสำเร็จด้วยสมาธิเป็นเปลือกของพรหมจรรย์
ญาณทัสสนะเป็นกระพี้ของพรหมจรรย์
เจโตวิมุตติอันไม่กำเริบเป็นแก่นของพรหมจรรย์

มหาสารโปมสูตร มัชฌิมนิกาย



แก่นแท้ของการปฏิบัติธรรม

พระบาลีที่ผมนำมานี้มีทั้งหมด ๘ ข้อด้วยกัน ซึ่งผมใส่ข้อเอง เพื่อให้ดูง่าย ข้อ ๑ กล่าวถึงแก่นแท้ของการปฏิบัติธรรม

นิพพานปรียาสานา สพเพ ธมฺมา - ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงมีพระนิพพานเป็นที่สุด คือถ้าอยากจะทำทุกซึกก็ต้องถึงพระนิพพาน เป็นจุดหมายปลายทาง

วิมุตติสํวรา สพเพ ธมฺมา - ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงมีวิมุตติเป็นแก่นสาร การศึกษาและปฏิบัติก็เพื่อแก่นของธรรมะ คือการหลุดพ้น ปล่อยวาง เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลาย ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาดี เพื่อให้ตัวเองเป็นคนดี เพื่อให้จิตสงบ หรือเพื่อเหตุผลอย่างอื่นเลย **ปฏิบัติเพื่อวางสิ่งที่เราเคยแบกเอาไว้ นั่นแหละ**

การปฏิบัตินั้นเราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะเอาอะไร ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะให้ศีลดี สมาธิดี ปัญญาดี หรือมีองค์ความรู้มากมาย ไม่ใช่อย่างนั้น **เราปฏิบัติเพียงทำอย่างไรให้ใจไม่ทุกข์** ให้พ้นจากทุกข์ เป็นอิสระ เป็นวิมุตติเท่านั้นเอง ซึ่งวิมุตติคือการหลุดพ้นจากทุกข์ ที่เราปฏิบัติก็เพียงเท่านั้น ไม่ใช่ศึกษาเอาองค์ความรู้ไปอธิบายหรือถกเถียงกัน วิมุตตินี้เป็นแก่นสาร ถ้าท่านไหนเคยอ่านในมหาสาโรปมสูตร มัชฌิมนิกาย พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ละเอียดมาก เปรียบเทียบการประพาศิพพหุจรรรยกับต้นไม้ **ลาภ ลักการะและสรรเสริญเป็นกิ่งและใบของพหุจรรรย** **ความสมบูรณ์ด้วยศีลเป็นสะเก็ดของพหุจรรรย** **ความสมบูรณ์ด้วยสมาธิเป็นเปลือกของพหุจรรรย** **ญาณทัสสนะเป็นกระพี้ของพหุจรรรย** **เจโตวิมุตติอันไม่กำเริบ เป็นแก่นของพหุจรรรย** เป็นเป้าหมายของพหุจรรรย แก่นสารคือความหลุดพ้น **การหมดทุกข์ทางใจ** ไม่ต้องมาทุกข์วนเวียนอีกต่อไป





สมาธิ แปลว่า จิตตั้งมั่น

สมณะ แปลว่า สงบ



หลักของการปฏิบัติธรรม

หลักของการปฏิบัติธรรม คือหลัก**อริยสัจ ๔** นั่นเอง

เราเริ่มต้นปฏิบัติ ต้องรู้หลักการของอริยสัจ ๔ เมื่อปฏิบัติไปแล้ว ต้องย้อนกลับมาดูว่าเข้าหลักอริยสัจ ๔ หรือไม่ ทุกข์ได้รู้แจ่มแจ้งขึ้นหรือยัง สมุทัยลดลงหรือยัง นิโรธะคือจิตใจปลอดโปร่ง เบาสบายขึ้นหรือยัง มรรคเจริญหรือยัง เป็นต้น

การปฏิบัติมีกรอบของอริยสัจ ๔ ให้ดำเนินตามไป และทำย่ำที่สุดเวลาตรัสรู้หรือบรรลุมรรคก็คือรู้แจ้งอริยสัจ ๔ นั่นเอง

หลักการของอริยสัจ ๔ นั้นสำคัญมาก พระพุทธเจ้า
 เองนั้นถ้าไม่แทงตลอดอริยสัจ ๔ อย่างแจ่มแจ้ง พระองค์
 จะไม่ปฏิบัติญาณว่าเป็นพระพุทธเจ้า อย่างที่ปรากฏในธัมม
 จักกัปวัตนสูตร ที่พวกเราเคยท่องกันว่า “**ยาวกั๊วญจ เม
 ภิกขเว ...**” นี้คือบอกว่า ถ้าไม่รู้อริยสัจ ๔ อย่างแจ่มแจ้ง
 ครบทั้ง ๓ รอบ ๑๒ อากาโร จะไม่ปฏิบัติญาณตนเอง แต่
 เมื่อทรงรู้ครบแล้วจึงปฏิบัติญาณ หลักการนี้จึงเป็นหลักการที่
 สำคัญมาก

บาลีบอกว่า ยาวกั๊วญจ เม ภิกขเว อิเมสุ จตุสุ
 อริยสจเจสุ เอวหติปริวภูมึ ทวาทสาการึ ยถาภูตึ
 ญาณทสสนัน น สุวิสุทฺธึ อโหสิ

ภิกขเว - ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ยาวกั๊วญจ - ตลอดกาลเพียงไร

ญาณทสสนัน - การรู้เห็นด้วยญาณ

ญาณ คำหนึ่ง, ทสสนะ อีกคำหนึ่ง

ทสสนะ แปลว่า การเห็น การมองดู เหมือนตาเรา
 มองดู ดังทำนอุปมาวิปัสสนาในสามัญญผลสูตร ที่สมณิกาย
 สีสันธรรค บุรุษตาดีเอาแก้วไพฑูรย์ ซึ่งมีด้ายร้อยอยู่
 ภายในมาวางไว้บนฝ่ามือ สามารถมองเห็นทั้งแก้วใส และ
 ด้ายที่อยู่ภายในมีสีต่างๆ แบบนี้เรียกว่าทสสนะ

หรืออีกอุปมาหนึ่ง บุรุษตาดียืนอยู่ริมฝั่งน้ำ มองดู น้ำที่ไหลไปอยู่ เห็นปลาและเต่า เศษกระเบื้องและก้อนหิน ปลาว่ายอยู่ หรืออยู่นิ่งๆ ก็สามารถมองเห็น

นี่เป็นหลักการของวิปัสสนา คือการเห็นเหมือนตา มองเห็น เรียกว่า ทัสสนะ ญาณทัสสนะมีลักษณะนั้น เหมือนกัน เป็นการมองเห็นด้วยญาณไม่ใช่มองเห็นด้วยตา

ยถาภูตํ - ตามความเป็นจริง อันนี้บ่งให้เราทราบว่า ญาณประเภทนี้จะมาจากจิตที่ตั้งมั่นเท่านั้น มีพระบาลี กำกับไว้ว่า สมาหิโต ภิกขเว ภิกขุ ยถาภูตํ ปชานาติ

ภิกขเว - ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ภิกขุ - ภิกษุ

สมาหิโต - ผู้ที่มีจิตตั้งมั่นแล้ว

ปชานาติ - ย่อมรู้

ยถาภูตํ - ตามความเป็นจริง คือเห็นรูปนาม ชั้น ๕ ที่เกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตามความเป็นจริง รูปนาม เกิดเพราะเหตุปัจจัย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แสดงอาการอะไรออกมา มองดูก็รู้ ก็เห็น

โดยหลักการแท้ๆ นั้น การที่เราจะเห็นรูปนามตาม ความเป็นจริงต้องใช้จิตที่ตั้งมั่น เป็นสมาธิ ตอนหลังๆ เรา

มักแปลสมาธิว่า จิตสงบ **สมาธิ** แปลว่า **จิตตั้งมั่น** **สมถะ** จึงแปลว่า **สงบ**

เราไม่ได้เอาจิตที่เป็นสมถะมาดูนามรูป แต่ใช้จิตที่มีสัมมาสมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่น ดังนั้น เมื่อจิตสงบก็รู้ว่าจิตสงบ จิตที่รู้ว่าจิตสงบก็คือจิตตั้งมั่น เวลาจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน นี่คือลักษณะของจิตตั้งมั่น คือจะรู้ทั้งฝ่ายสงบและไม่สงบ กุศลและอกุศล มีราคะหรือไม่มีราคะ สามารถรู้ทุกอย่างได้ตามที่เป็นจริง ไม่เหมือนกับจิตสงบ จิตสงบถ้ามีความคิดเข้ามาก็จะฟุ้งซ่าน

จึงต้องแยกให้ออกระหว่างจิตตั้งมั่นและจิตสงบ ใครจะทำให้จิตสงบก็ได้ แต่ต้องรู้จักจิตตั้งมั่นด้วย เวลาที่จิตไม่สงบก็จะได้ว่าไม่สงบ พอสงบก็รู้ว่าสงบด้วย จึงจะเจริญวิปัสสนาได้จริง ไม่อย่างนั้นจะหลง จิตที่ตั้งมั่นคือมีสัมมาสมาธิ

ถาม - อาจารย์กรุณาอธิบายลักษณะของสงบแต่ไม่รู้ว่าจะสงบด้วย

ตอบ - สงบแต่ไม่รู้ว่าจะสงบ คือ รู้สึกว่าความสงบกับเราเป็นสิ่งเดียวกัน เวลาที่ไม่สงบก็เป็นเราที่ไม่สงบ เราอยากสงบก็ไปเข้าห้องพระบ้าง ไปสำนักบ้าง ไปวัดบ้าง ฯลฯ

แล้วก็นั่งทำความสงบ พอสงบก็เป็นเราที่สงบ ไม่มีผู้รู้อีก
คนมาคิดว่า นี่ความสงบ ไม่ใช่เรา ต่างกันอย่างนี้ เช่น พอ
สงบแล้วความรู้สึกตัวหายเป็นต้น ถ้าทำที่ฝึกสติดี
ความรู้สึกตัวจะไม่หาย ถ้าความรู้สึกตัวหายแสดงว่าหลง
ไปแล้ว ก็ให้รู้จะได้ตื่นตัวขึ้นมา

ยถาภูตํ โดยปกติภาษาไทยจะแปลว่า ตามความเป็นจริง ให้รู้ว่า ยถาภูตํ นี้เวลาจะรู้ได้ต้องมาจากจิตที่ตั้งมั่น คือจิตที่มีสัมมาสมาธิ อย่างที่เราเรียนมาแล้วใน
สามัญญผลสูตรนั้นแหละ

เอวนติปริวณฺณํ - การวน ๓ รอบ อย่างนี้

ปริวณฺณ แปลว่า วนจรหรือความรู้ที่มี ๓ รอบ หรือ ๓ เที้ยว

เอวนติ - ตี แปลว่า ๓, เอวํ แปลว่า อย่างนี้

ทฺวาทสการํ - ทฺวาทส แปลว่า ๑๒ อาการ แปลว่า
ลักษณะ รวมกันจึงแปลว่าอาการหรือลักษณะ ๑๒ อย่าง

อิเมสุ จตุสุ อริยสจฺเจสุ - ในอริยสัจทั้งหลาย ๔
เหล่านี้

เม - ของเรา

น สุวิสุทฺธํ อโหสิ - ยังไม่บริสุทธิ์อย่างดี

แปลรวมความว่า ตราบใดที่ญาณทัสสนะในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ ซึ่งมี ๓ เที้ยว ๑๒ อากาการ ยังไม่บริสุทธี

เนว ตาวาหํ ภิกฺขเว สเทวเก โลเก สมารเก สพุรหมเก สสุสมณพฺราหฺมณินยา ปชาย สเทวมนุสฺสาย อนุตฺตรํ สมนาสมฺโพธิ อภิสมฺพุทฺโ ปจฺจณฺณาลี.

ดาว - ตลอดกาลเพียงนั้น

อหํ - เราตถาคต

เนว สมนาสมฺโพธิ อภิสมฺพุทฺโ ปจฺจณฺณาลี - ไม่ปฏิบัติญาณว่าเป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ

อภิสมฺพุทฺโ แปลว่า การตรัสรู้

อภิ แปลว่า สิ่งที่อยู่ต่อหน้าต่อตา เหมือนคำว่า อภิญญา ลักษณะของ สยํ อภิญญา นี้เป็นความรู้ที่สำคัญ

ความรู้มีหลายแบบ รู้จากการฟังเป็นสุตะ ส่วนความรู้แบบ **สยํ อภิญญา** นั้น หมายความว่า สิ่งนั้นเป็น สิ่งที่อยู่ต่อหน้าต่อตา ไม่ใช่การฟังมาจากคนอื่น อย่าง ความโกรธ มีอยู่ต่อหน้าต่อตา แล้วก็เห็นเกิดดับตรงๆ ด้วยตนเอง ไม่ใช่ฟังมาจากคนอื่น

การที่เราจะรู้หรือริยาลัจ ก็ต้องใช้วิธีนั้นด้วย ถึงผมจะบอกท่านว่ากุศลเป็นอย่างนี้ๆ วิปัสสนาเป็นอย่างนี้ๆ ท่านไม่เกิดความรู้ด้วยญาณของท่าน ก็ไม่ได้เหมือนกัน ไปได้เป็นเพียงคำพูด ไม่ได้เป็น สย อภิญญา **ธรรมะแท้ๆ** **ชั้นโลกุตตระนี้ต้องดูเอาเอง คนอื่นเป็นเพียงผู้บอกทางให้** หากไม่ฝึกหัดเรียนรู้เอาเอง จะบอกอย่างไรก็ไม่มีทางเห็น

ทางก็เป็นส่วนหนึ่ง ผู้ปฏิบัติต้องเห็นด้วยญาณของตนก็เป็นอันหนึ่ง ไม่คาบเกี่ยวกันแต่ต้องอาศัยกัน ชั้นแรกก็ต้องฟังให้เข้าใจก่อนแล้วจึงไปปฏิบัติ และคอยตรวจสอบดู การรู้ธรรมะจริงๆ ต้องเห็นด้วยตาปัญญาของตนเอง เป็นญาณทัสสนะ

สมมาสมุโพธิ - ซึ่งสัมมาสัมโพธิญาณ

อนุตฺตริ - อันยอดเยี่ยม

โลเก - ในโลก

สเทวเก - พร้อมทั้งเทวโลก

สมาเรเก - พร้อมทั้งมารโลก

สปฺรหฺมเก - พร้อมทั้งพรหมโลก

ปชาย - พร้อมทั้งหมู่มนุสฺส

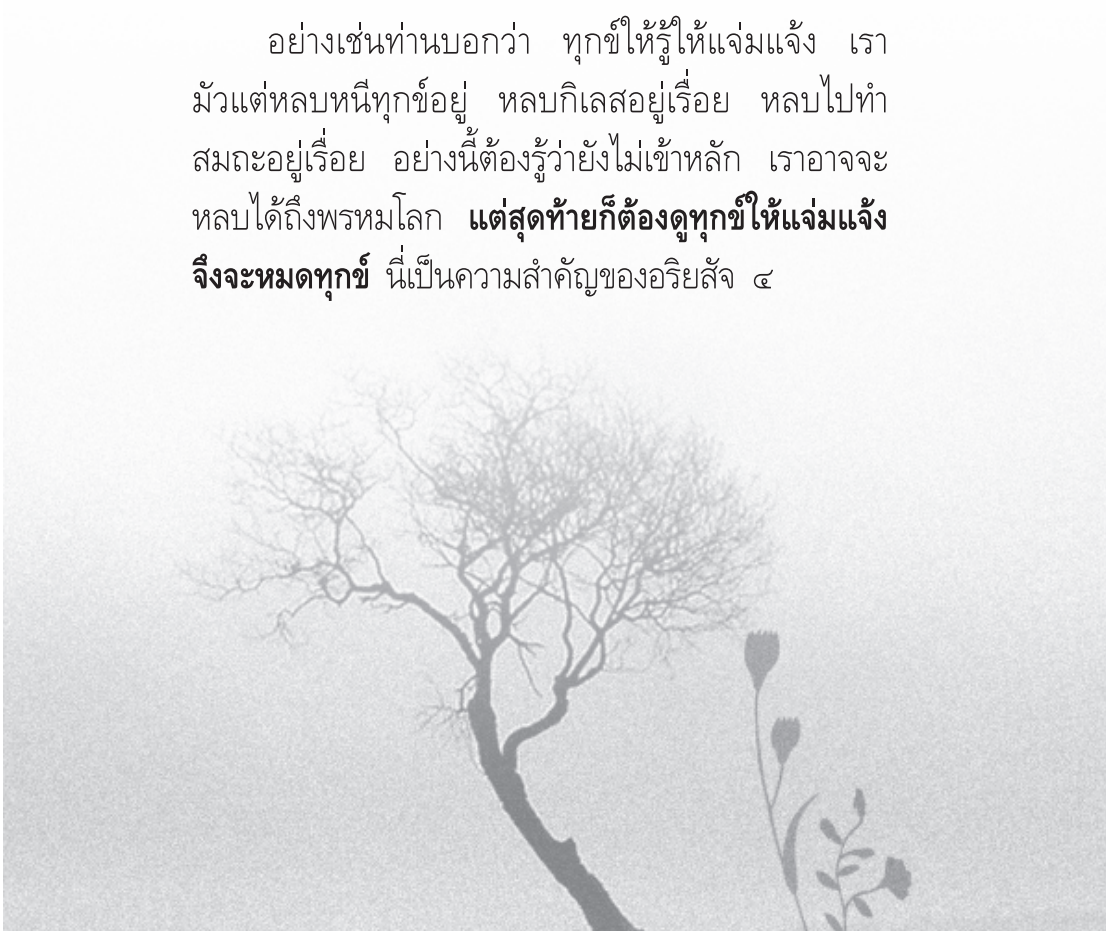
สสฺสมณพฺรหฺมณียา - พร้อมทั้งสมณะและพรหมณ์

สเทวมนุสฺสาย - พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

ยโต จ โข เม ภิกฺขเว ... ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในกาลใด ที่เราตถาคตเกิดญาณทัสสนะแจ่มแจ้งดีแล้ว ซึ่งการวน ๓ รอบในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ จึงได้ปฎิญา ...

นี่คือความสำคัญของการรู้อริยสัจ ๓ รอบ ๑๒ อากาโร ในเรื่องการศึกษาและการปฏิบัตินี้ ต้องเข้าหลักของอริยสัจ ๔ จึงจะถูกต้อง ถ้าไม่เป็นไปตามนี้แปลว่าเรายังมัวไปหลงอยู่

อย่างเช่นท่านบอกว่า ทุกข์ให้รู้ให้แจ่มแจ้ง เรามัวแต่หลบหนีทุกข์อยู่ หลบกิเลสอยู่เรื่อย หลบไปทำสมณะอยู่เรื่อย อย่างนี้ต้องรู้ว่ายังไม่เข้าหลัก เราอาจจะหลบได้ถึงพรหมโลก **แต่สุดท้ายก็ต้องดูทุกข์ให้แจ่มแจ้ง** **จึงจะหมดทุกข์** นี่เป็นความสำคัญของอริยสัจ ๔



ความรู้ ๓ อย่างในทุกขอริยสัจ

ที่สำคัญคือต้องรู้^๑อริยสัจ และต้องรู้^๒กิจที่ต้องทำกับอริยสัจด้วย รู้ให้ครบ ๓ เทียบ บางครั้งเราอาจจะรู้แค่ทุกขอริยสัจคืออะไร ซึ่งยังไม่พอ ต้องรู้^๓กิจหน้าที่ของเราว่าจะทำอย่างไรกับทุกขอริยสัจด้วย มาจากธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนั่นเอง อริยสัจละ ๓ ก็เป็นอาการ ๑๒ ต้องรู้ตามนี้

๑. “อิทํ ทุกขํ อริยสัจจน” ตี เม ภิกขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสฺเตสฺส ธมฺเมสฺส จกขุ อุกฺพาติ ฌาณํ อุกฺพาติ ปณฺณา อุกฺพาติ วิชฺชา อุกฺพาติ อาโลโก อุกฺพาติ - ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุ ฌาณ ปณฺญา วิชชา แสงสว่างได้เกิดขึ้นแก่เราในธรรมที่ไม่เคยฟังมาก่อนว่า นี่ทุกขอริยสัจ

รู้^๑ว่านี่คือทุกขอริยสัจ รู้แบบไม่ได้ฟังใครมาก่อนด้วย ฌาณ ปณฺญาเกิดขึ้น เราผู้ปฏิบัติก็ต้องรู้^๒อย่างนี้ รู้^๓ว่านี่คือทุกขอริยสัจ เป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่รู้^๑ว่านี่คือทุกข์บ้างสุขบ้าง ซึ่งยังไม่ใช่เห็นจริง ทั้งสุขและทุกข์และจิตผู้รู้ก็เป็นทุกข์ด้วย ปฏิบัติตอนแรกจะเห็นสุขบ้างทุกข์บ้าง ชอบบสุขเกลียดทุกข์ ก็ต้องดูไปเรื่อยๆ ปฏิบัติเจริญภาวนาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเข้าหลักอริยสัจจริงๆ คือทั้งดีและไม่ดีเป็นทุกข์

ทั้งสิ้น **ใจก็จะปล่อยวางทุกข์คือกายกับใจทั้งหมดได้** ผู้รู้ช่วยให้ปล่อยวาง ผู้รู้ก็เป็นทุกข์ด้วยเหมือนกัน ปฏิบัติไปจนวางผู้รู้ ผู้ที่ช่วยเหลือต่างๆ ไปได้ จะถึงแก่นสารของการปฏิบัติจริงๆ ต้องรู้แบบเป็น อิทัมมํ ทุกขํ อริยสัจจํ - **นี่คือทุกข์อริยสัจ**

๒. กิจที่ต้องทำต่อทุกข์อริยสัจ ท่านแสดงว่า “ตํ โข ปนินทํ ทุกขํ อริยสัจจํ ปริณฺเฑยฺยนหุ” ตี เม ภิกฺขเว ... ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ญาณปัญญาได้เกิดขึ้นแก่เราว่า ทุกข์อริยสัจนี้ ควรรอบรู้ให้แจ่มแจ้ง

ทุกข์อริยสัจนี้เป็น**ปริณฺเฑยฺยธรรม** ธรรมะที่เราต้องรู้ให้แจ่มแจ้ง รูปนามทั้งฝ่ายดีและไม่ดี ต้องรู้ให้แจ่มแจ้งว่า มันเป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่เป็นที่พึ่งพาไม่ได้จริง **เป็นสิ่งที่วางเปล่าจากตัวตน** เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ส่วนใหญ่เราจะหนีสิ่งที่ไม่ดี สิ่งดีก็อยากให้อยู่นานๆ นี้อย่างไม่เข้าหลัก ทุกข์เอาไว้รู้ให้เข้าใจแจ่มแจ้ง จนเกิดปัญญา

๓. เมื่อรู้อย่างแจ่มแจ้งเรียบร้อยแล้ว ก็เป็นความรู้ขั้นสูงสุดเกี่ยวกับทุกข์อริยสัจ ไม่มีกิจที่ต้องทำเกี่ยวกับทุกข์อริยสัจอีก บาลีท่านว่า “ตํ โข ปนินทํ ทุกขํ อริยสัจจํ

ปริณิษิตา” ตี เม ภิกษุเว ... ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ญาณ
ปัญญาได้เกิดขึ้นแก่เราว่า ทุกขอริยสัจนี้ ได้รู้อย่างแจ่มแจ้ง
เรียบร้อยแล้ว

นี่เป็นความรู้เกี่ยวกับทุกขอริยสัจ เป็นญาณ ๓
ประการ คือ

๑. **สังจญาณ** - ปัญญาความรู้ว่า ทุกข์คืออะไร มี
ลักษณะอย่างไร

๒. **กิจจญาณ** - ปัญญาความรู้ว่ากิจที่ต้องทำต่อทุกข์
คือการรู้ให้แจ่มแจ้ง ให้เข้าใจจนจิตใจยอมรับว่า เป็นทุกข์
ล้วนๆ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน

๓. **กตญาณ** - ปัญญาความรู้ว่า ได้ทำกิจที่ต้องทำ
เสร็จสมบูรณ์แล้ว ไม่มีกิจที่ต้องทำเกี่ยวกับทุกข์นี้อีก
ต่อไป หมายความว่า **ได้รู้ทุกข์จนแจ่มแจ้งแล้ว ปล่องวาง
ทุกข์ได้ ไม่หลงยึดถือสิ่งใดๆ อีกต่อไป** ในอริยสัจข้ออื่นๆ
ก็ต้องรู้ครบด้วยญาณ ๓ ประการนี้เช่นเดียวกัน

ความรู้ ๓ อย่างในทุกข์สมุททยอริยสัจ

ต่อไปอาการ ๓ รอบในทุกข์สมุททยอริยสัจ

๑. “อิทํ ทุกฺขสมุทฺทยอริยสัจจหนุ” ตี เม ภิกฺขเว
ปุพฺเพ อนนุสฺสฺเตสุ ฐมฺเมสุ จกฺขุ อฺหปาที ฌาณํ อฺหปาที
ปญฺญา อฺหปาที วิชฺชา อฺหปาที อาโลโก อฺหปาที - ดูก่อน
ภิกษุทั้งหลาย จักขุ ฌาณ ปญญา วิชชา แสงสว่างได้
เกิดขึ้นแก่เราในธรรมที่ไม่เคยฟังมาก่อนว่า นี่ทุกข์สมุททย
อริยสัจ

เกิดญาณปัญญาโดยไม่ได้ฟังใครมาก่อนว่า นี่ทุกข์
สมุททยอริยสัจ ตัณหาคือความทะยานอยากของจิต เป็น
สมุทัย เป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ทำให้เกิดทุกข์

ทุกข์สมุททย มีคำว่าทุกข์อยู่ข้างหน้าเพื่อให้เห็นภาพ
ว่า **ถ้ายึดเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้น** ถ้าท่านมองเห็นจิตตัวเอง
ท่านจะรู้ว่า เมื่อจิตรู้อยู่เฉยๆ จะไม่ทุกข์ พอไปยึดเรื่องใด
เรื่องหนึ่งเข้าจะทุกข์ ถ้าเรายังมีสติสัมปชัญญะไม่พอก็จะ
ยังไม่เห็น ต้องปฏิบัติไปเรื่อยๆ เห็นจิตใจตัวเองจะรู้ว่า
เมื่อใดจิตส่งออกไปยึดเรื่องใด ก็จะเป็นทุกข์ทันที **ตอนแรก
จะรู้สึกว่าจะไม่ได้ตั้งใจจึงเกิดทุกข์ เมื่อปฏิบัติมากขึ้น**

รู้ว่ายึดเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้น ถ้าไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ เมื่อรู้ถึงที่สุด ก็รู้ว่า จิตนั้นแหละเป็นตัวทุกข์เสียเอง อย่างนี้เรียกว่า รู้ทุกข์แจ่มแจ้งเรียบร้อยแล้ว หมดที่ตั้งแห่งทุกข์ สมุทัยก็ไม่มี เป็นพระอรหันต์ไป

คำว่าจิตส่งออกไปยึดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น สิ่งได้เห็น สิ่งที่ได้ยิน ฯลฯ เหล่านี้เป็นเพียงคำพูดเฉยๆ จิตไม่มีการไปไม่มีการมา จิตเกิดที่ไหนก็ดับที่นั่น เกิดที่ตาก็ดับที่ตา ไม่ได้ไหลออกไปที่รูป แต่พูดทำนองนั้นเพื่อให้เห็นอาการของสมุทัย คืออาการของจิตที่ไปยึด เป็นตัวเจตสิกที่ไปปรุงแต่งจิต **จิตเป็นเพียงผู้รู้อารมณ์** ส่วนการรู้สึกว่ามีเรามีเขา มีนั่นมีนี่ เป็นสังขารที่ปรุงแต่งขึ้นมาซึ่งมาจากตัวสมุทัยนั่นเอง

ท่านที่ได้ยินพูดกันว่า ส่งจิตไปยึดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ให้รู้ด้วยว่าจิตไม่ได้ออกไปไหน เกิดที่ไหนก็ดับที่นั่น ได้ยินเสียงที่หูแล้วก็ดับไป รู้อารมณ์ทางใจแล้วก็ดับไป เช่นกัน เกิดแล้วดับๆ ไม่มีจิตที่เที่ยงอยู่ แต่เป็นอาการของจิตที่ไปยึดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าท่านปฏิบัติไปจนเห็นจิตตัวเอง จะเห็นว่าเป็นอาการของจิตที่ไปยึด จิตเป็นอย่างหนึ่ง ส่วนอาการของจิตที่ไปยึดนั้นก็ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง

๒. ทุกขสมุทัยนี้ต้องทำอะไร มีบาลีว่า “ตํ โข
 ปนํหํ ทุกขสมุทโย อริยสจฺจํ ปหาตพฺพหนุ” ตี เม ภิกฺขเว ...
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ญาณปัญญาได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า
 ทุกขสมุทยอริยสังขันธ์นี้ควรละ

ทุกขสมุทยอริยสังขันธ์นั้นเป็น**ปหาตพพธรรม** คือธรรมที่
 ควรละ จะละสมุทัยได้ก็ต้องละที่เหตุของสมุทัย สมุทัย
 เกิดขึ้นเพราะรู้ทุกข์ไม่แจ่มแจ้ง การไม่รู้ทุกข์คืออวิชชา **จะ**
ละสมุทัยได้ด้วยการฝึกสติสัมปชัญญะมาดูกายดูใจ เกิด
ปัญญา เกิดวิชชา เมื่อมีวิชชารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยก็
ไม่เกิด

ท่านจะเข้าใจเรื่องนี้ได้ดี ก็ดูตอนที่พระพุทธเจ้า
 แสดงทุกขสมุทัยด้วยปฏิจจสมุปปาทฝ่ายเกิดทุกข์ ให้ท่าน
 เปิดดูในเอกสาร อริยสังขันธ์สมบูรณแบบนี้เป็นแบบที่แสดง
 ลงในปฏิจจสมุปปาทสองสาย ชีวิตเรามีสองสายเท่านั้น คือ
 สายเกิดทุกข์วนเวียนกับสายหมดทุกข์ สายอวิชชา กับ
 สายสติสัมปชัญญะ **สายสมุทยวาระกับสายนิโรธวาระ**
 บาลีตีตถายตนสูตร อังคุดตรนิกาย ติกนิบาต ท่านว่า

กตมถฺจ ภิกฺขเว ทุกฺขสมุทโย อริยสจฺจํ - ดูก่อน
 ภิกษุทั้งหลาย ทุกขสมุทัยอริยสังขันธ์คืออะไร

อวิชชาปลุกยา สงขารา ... เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย
จึงเกิดสังขาร ... นี่คือต้นตอของมัน เวลาที่จะละสมุทัย
ก็ต้องละที่ต้นตอของมัน ไม่ต้องไปทำอย่างอื่น ไม่ใช่โลภะ
เกิดขึ้นแล้วจะละโลภะนะ **ต้องละความไม่รู้ว่โลภะไม่ใช่
เรา** เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา เกิดปัญญา ปัญญาจะละโลภะได้ เมื่อปัญญา
มากขึ้น โลภะมีโอกาสดังเกิดขึ้น ถ้าไม่เข้าใจอย่างนี้
ท่านก็จ้องจะไปละอกุศลอยู่เรื่อย พออกุศลเกิดขึ้นก็ไม่
อยากให้เกิด จ้องจะละ จ้องจะทำลายมัน ก็เลสเกิดแล้ว
เราดับมันไม่ได้ มันเกิดเองดั่งเอง ต้องปฏิบัติให้เกิด
ปัญญา เกิดวิชชา **กิเลสนั้นละได้ด้วยปัญญา**

กตมณฺจ ภิกฺขเว ทฺกฺขณิโรธํ อริยสจฺจํ - ดูก่อน
ภิกษุทั้งหลาย ทักขณิโรธอริยสังคคืออะไร

อวิชฺชาเย เตวฺว อเสสฺวิราคฺคิโรธา สงฺขารนิโรธํ ...
เพราะการหมดสิ้นไปไม่เหลือแห่งอวิชชา สังขารจึงดับ ...

ปฏิบัติสมุปปาทมีสองสาย ถ้ามีอวิชชา ไม่มีสติสัมป
ชัญญะก็เป็นสายเกิด จิตเกิดทุกข์ สายสมุทฺยวาระ ถ้ามี
วิชชา มีสติสัมปชัญญะ ก็เป็นสายหมดทุกข์ สายนิโรธวาระ
ชีวิตเราจึงมีสองสายอย่างนี้ ถ้าไม่หลับก็ตื่น หลับคืออวิชชา
หลงคิดโน่นนี่ หลงไปตามโลก ตามสิ่งที่ปรากฏทางตา หู

จุมก ลึน กาย ใจ เป็นทุกข์วนเวียน เป็น**วิภูฏะ** พอมี
สติสัมปชัญญะก็ตื่นขึ้นมา มองเห็นความจริง เป็นสาย
ดับทุกข์ เป็น**วิภูฏะ**

ทุกขสมุทัยเป็นปหัตตัพพธรรม ควรละ เวลาปฏิบัติ
ธรรม เราต้องละสมุทัย คือความอยาก ความต้องการผล
ของการปฏิบัติ อยากให้จิตสงบ อยากให้มีสติทั้งวัน
ไม่อยากจะเจอสิ่งที่ไม่ดี ถ้าเราอยากได้ก็ให้รู้ว่าอยากได้
อย่าไปตามมัน **ที่เกิดความอยากได้ขึ้นมาเพราะไม่รู้** ที่เรา
ต้องละคืออวิชชาซึ่งเป็นต้นตอ ต่อไปเมื่อรู้ ความอยาก
ความต้องการก็จะค่อยๆ หายไป ลดลงไป ละด้วยการรู้

ทุกขสมุทัยนี้ท่านแสดงแยกเป็น ๓ อย่าง คือ
กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

กามตัณหาคือความติดใจอยากได้ในกาม ติดในรูป
เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นรูปตัณหาบ้าง สัทตตัณหาบ้าง
คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา รัสมตัณหา โดย
ชื่อต่างๆ เหล่านี้

ถ้าเป็น**ตัณหาแฝงกับความรู้สึกที่อยาก**ให้สิ่งนั้นเที่ยง
ตัณหาที่ประกอบด้วยสัสสตทิล्ली ความเห็นว่าเที่ยง
ความอยากที่อยากให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเที่ยงตามใจเรา ของดีๆ

อยากให้อยู่นานๆ เป็นต้น เป็นภวัตถุ โดยส่วนใหญ่
 พวกที่ทำสมาธิจะเป็นกันมาก ตอนนี่เราพูดถึงการปฏิบัติ
 นะครับ ไม่ต้องพูดถึงพวกที่มีความเห็นผิดแรงๆ อันนั้น
 ไม่เกี่ยวแล้ว นี่พูดถึงในการปฏิบัติเลย เพราะผู้ปฏิบัติก็มี
 ภวัตถุเช่นกัน มีสัสสตวิฐิแทรกมากับัตถุได้

ส่วน**วิภวัตถุ** คือัตถุที่แทรกอยู่กับอุทเททวิฐิ
ความเห็นว่าขาดสูญ หรือไม่อยากให้มีมันมี เป็นความ
อยากที่จะให้บางอย่างมันหายไปนั่นแหละ อย่างเราปฏิบัติ
 อยู่ ก็ไม่อยากให้อะไรบางอย่างเกิด อยากให้หายไป
 นี่เป็นวิภวัตถุของผู้ปฏิบัติ พวกอุทเททวิฐิเขาก็
 อยากให้มีมันหายไป ผู้ปฏิบัติก็อยากให้หายไปเหมือนกัน
 สภาวะบางอย่างที่ไม่อยากให้เกิด เกิดแล้วอยากให้หายไป
 เร็วๆ ทั้งหมดนี้ไม่มีอะไร อยู่ในความคิดทั้งสิ้น ถ้าออก
 จากความคิดได้ก็หมดทุกเรื่อง

ถาม - อาจารย์บอกว่าวิฐิมาจากความคิด แต่ใน
 แห่งของการปฏิบัติเป็นความอยาก

ตอบ - เราอยากได้อย่างนั้นอย่างนี้ อยากให้เป็น
 อย่างนั้นอย่างนี้ ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ทำให้
 เกิดความคิดแบบใดแบบหนึ่งขึ้นมา ถ้าอยากให้สิ่งนี้อยู่

นานๆ ก็เกิดความคิดบางอย่างตามมา อยากให้บางสิ่ง
หมดไป ก็เกิดความคิดบางอย่างตามมา ตัวความคิด
นี้แหละคือทิวี่ นีมันแฝงกันอยู่ แล้วแต่ว่าจะคิดไป
แนวไหน ซึ่งถ้าเราปฏิบัติไป ความคิดเหล่านี้จะมาอยู่เรื่อย
จนกว่าเราจะหมดสักกายทิวี่ ความคิดพวกนี้จึงจะหายไป
ในการปฏิบัติเราก็ต้องคอยรู้ไปจนกว่าจะหมดสักกายทิวี่
รู้ว่าแม้ความคิดก็ไม่เที่ยง ตัวผู้ดูความคิดก็ไม่เที่ยงไป
ด้วย ละความเห็นผิดได้ตอนเป็นพระโสดาบันนั่นเอง

ทำไมบอกว่า เป็นสมุทัยแล้วต้องรู้ด้วยละ เราจะละ
สมุทัยได้ ต้องละที่ต้นตอของมัน **ต้นตอของมันคือความ
ไม่รู้** พอเรารู้แล้วละต้นตอได้ ตัวสมุทัยจะโดนละไปด้วย
โดยอัตโนมัติ อย่างนี้แหละจึงต้อง “รู้” อย่างเดียว

ถาม - เพราะฉะนั้น ข้อทุกขอริยสัจก็สำคัญที่สุดใน
แง่ของการปฏิบัติใช่ไหม และข้อทุกขสมุทยอริยสัจจะ
เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ

ตอบ - ถูกแล้วครับ **ที่จริงแล้วในหลักของอริยสัจ
เราปฏิบัติอย่างเดียวกันเท่านั้นแหละ คือ “รู้ทุกข” พอรู้ทุกข
อย่างแจ่มแจ้งแล้ว สมุทัยก็จะมีที่ตั้ง** เพราะสมุทัยเกิด
จากความไม่รู้คืออวิชชา อวิชชาปัจจุยา สงขารา เป็นสาย


เกิด **พอสมุทัยไม่มีที่ตั้ง ก็คือสภาวะของนิโรธะนั่นเอง**
อริยมรรคก็คือตอนนั้นแหละ มันอยู่ด้วยกัน

พระพุทธเจ้าทรงหยิบอริยสัง ๔ ไปแสดงตามความ
 เหมาะสมของแต่ละคน บางสูตรก็แสดงทุกขสัง แต่ผู้
 ปฏิบัติก็รู้สมุทัย นิโรธ มรรค ไปด้วย บางสูตรก็บอกให้ละ
 ความโลภคือพูดถึงสมุทัย แล้วบางสูตรก็ทรงแสดงนิโรธะ
 บางสูตรก็แสดงอริยมรรค ความจริงก็อันเดียวกันหมด

ดังนั้น เวลาท่านไปอ่านพระสูตร จะเห็นว่าทรง
 แสดงต่างๆ กันไป ตามอัธยาศัยของคนฟัง อย่างที่ท่าน
 เข้าใจว่า ถ้ารู้ทุกข์ ก็รู้ทุกอย่าง นั้นแหละถูกแล้วนะครับ

๓. ความรู้อย่างที่ ๓ ในทุกขสมุทยอริยสัง มีบาลี
 ว่า “ตํ โข ปนินํ ทุกขสมุทยอริยสังจํ ปหีนนํ” ตี เม
 ภิกขเว ... ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ญาณปัญญาได้เกิดขึ้น
 แล้วแก่เราว่า ทุกขสมุทยอริยสังนี้ได้ละแล้ว






เรื่องอริยสัจ ๔

เรื่องทุกข์กับการพ้นทุกข์นี้เป็นเรื่องใหญ่

เราต้องเรียนรู้ก่อน และลงมือปฏิบัติเลย

จะได้ไม่เสียเวลา...



ความรู้ ๓ อย่างในทุกขนิโรธอริยสัจ

ต่อไปอาการ ๓ อย่างในทุกขนิโรธอริยสัจ

๑. “อิทํ ทุกขนิโรธ อริยสัจจหนุ” ตี เม ภิกขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสฺสฺเตสฺส ธมฺเมสฺส จกฺขุ อฺอุปาที ฌาณํ อฺอุปาที ปญฺญา อฺอุปาที วิชฺชา อฺอุปาที อาโลโก อฺอุปาที - ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุ ฌาณ ปญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแก่เราในธรรมที่ไม่เคยฟังมาก่อนว่า นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ

ต้องรู้ว่านี้ทุกขนิโรธอริยสัจ **ทุกขนิโรธตัวจริงคือ พระนิพพาน** แต่ตอนแรกเราต้องรู้ลักษณะของจิตที่เป็นไปเพื่อทุกขนิโรธ คือทุกข์ไม่เกิด จิตที่ไม่ทุกข์ ไม่หลงปรุงแต่ง ไม่ใช่ว่านิโรธหรือพระนิพพานห้ามพูดถึง ไม่ใช่อย่างนั้นนะ พระนิพพานเป็นสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง การจะรู้พระนิพพานก็ต้องใช้จิตที่ไม่ปรุงแต่ง **ตอนแรกเราจึงต้องรู้จักจิตที่ปราศจากการปรุงแต่งด้วยอำนาจกิเลส เป็นตทังคนิโรธะ วิกขัมภานนิโรธะ เมื่อปฏิบัติสมบุรณ์ก็เกิดมรรคผล เป็นสมุจเฉทนิโรธะ ปฏิปัสสัทธินิโรธะ ส่วนพระนิพพานนั้นเป็นสิ่งที่จิตไปรู้ เรียกว่านิสสรณนิโรธะ**

๒. ควรอย่างไรกับทุกขนิโรธ บาลีท่านว่า “ตัม โข ปนินฺทํ ทุกขนิโรธํ อริยสัจจํ สจฺจฉิกขาตพฺพนุ” ตี เม ภิกฺขเว ... ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ญาณปัญญาได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ควรทำให้แจ้ง

ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ควรทำให้แจ้ง ไม่ต้องทำอย่างอื่นที่ว่าจะทำให้แจ้ง หมายความว่า **ทำให้เป็นอารมณ์ของจิต ให้จิตได้ไปรู้ไปเห็นด้วยตนเอง** พระนิพพานดำรงอยู่อย่างนั้นอยู่แล้ว เราไม่เคยเห็นเลย เพราะมัวแต่หลงปรุงแต่งอยู่ เราปฏิบัติภาวนาไปก็เพื่อให้จิตไม่หลงปรุงแต่งไปตามโลก **จิตที่ไม่หลงปรุงแต่งจะรู้พระนิพพาน** ที่เรามาภาวนาก็เพื่อรู้ทุกข์ เมื่อรู้ทุกข์ก็ไม่หลงปรุงแต่ง สมุทัยก็ถูกละไป นิโรธคือพระนิพพานก็แจ้ง พระนิพพานจึงเป็น **สัจฉิกขาตพพธรรม**

๓. “ตัม โข ปนินฺทํ ทุกขนิโรธํ อริยสัจจํ สจฺจฉิกขาตพฺพนุ” ตี เม ภิกฺขเว ... ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ญาณปัญญาได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ ได้ทำให้แจ้งแล้ว

ความรู้ ๓ อย่าง ในทุขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ต่อไปอาการ ๓ รอบในอริยสัจข้อที่ ๔ คือ ทุขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

๑. “อิหํ ทุขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสัจจหนุ” ตี เม ภิกขเว ... ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ญาณปัญญาได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า นี่ทุขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ทุขนิโรธคามินีปฏิปทานี้คืออริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิเป็นต้น จนถึงสัมมาสมาธิ ซึ่งธรรมะจะสมบูรณ์รวมตัวกันลงเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้ ก็ต้องมีการปฏิบัติมาตามไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา การที่จะมีไตรสิกขาได้ ก็ต้องฝึกสติสัมปชัญญะมาดูกายดูใจ ซึ่งย้อนกลับมาที่อริยสัจข้อที่ ๑ คือ เรื่องการรู้ทุกข์นั่นเอง **เมื่อรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยไม่เกิด นิโรธก็แจ่ม อริยมรรคก็อยู่ตรงนั้นแหละ** ตรงที่รู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ่มนิโรธะ

๒. “ตํ โข ปนินํ ทุขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสัจจํ ภาเวตพพนุ” ตี เม ภิกขเว ... ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ญาณปัญญาได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า ทุกขนิโรธคามินี
ปฏิบัติทอริยสังขี ควรเจริญ

ทุกขนิโรธคามินีปฏิบัติทอริยสังขีนั้นเป็น**ภาเวตัพพ
ธรรม** คือควรทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้น ถ้ามีอยู่แล้วก็เจริญ
ให้มากขึ้นๆ พอเจริญมากขึ้นแล้ว ทุกข์ก็รู้ชัดขึ้น สมุทัย
ก็ถูกละมากขึ้น นิโรธก็แจ่มแจ้งขึ้น ถึงกันหมด

๓. “ตํ โข ปนินํ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจจํ
ภาวิตน” ตี เม ภิกขเว...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ญาณปัญญา
ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิบัติทอริยสังขี
ได้เจริญแล้ว

อาการ ๓ รอบในอริยสัง ๔ รวมเป็นอาการ ๑๒ นี้
เราต้องรู้และทำตามนี้ เป็นกรอบสำหรับการประพฤติ
ปฏิบัติ ไม่ต้องหนีทุกข์ เพราะท่านบอกเอาไว้ว่าให้รู้ทุกข์
แรกๆ ก็ต้องมีหลง มึ่งม้าง ให้รู้ว่ายังไม่เข้าหลักอริยสัง
หลักการปฏิบัติธรรมจึงเป็นหลักอริยสัง ให้อยู่ในกรอบ
เวลาตรัสรู้ ก็ตรัสรู้ อริยสังนั้นแหละ **เริ่มต้นก็ปฏิบัติ
อยู่ในกรอบของอริยสัง ท้ายสุดก็ตรัสรู้ อริยสัง**

ถาม - กิจรอบที่ ๑ ในอริยสัง เรื่องทุกข์ ในที่นี้มี
ขั้นที่ ๕ แล้วอย่างอื่นมีอีกไหมที่เป็นปริณญายธรรมที่ต้องรู้

เท่าที่แสดงไว้มีชั้น ๕ ไซ้ใหม่ ถ้ามีตัวอื่นเป็นประเภทไหน หรือเป็นทุกข์ทั้งหมด

ตอบ - ถูกทั้งหมดครับ หมวดไหนก็ได้ เป็นสื่อให้ เข้าใจกันเท่านั้นเอง จะบอกว่าดูรูปกับนาม หรือดูกายกับ จิต หรือดูกาย เวทนา จิต ธรรม หรือดูรูป เวทนา ลัญญา สังขาร วิญญาณ หรือดูจักขายตนะ รูปายตนะ ฯลฯ ใช้คำไหนก็ได้ เป็นอันเดียวกันนั่นเอง เวลาที่เราจะ พูดให้สั้นเข้าคือดูรูปดูนาม

ถาม - การรู้ ให้รู้ลักษณะ รู้กิจ รู้เหตุใกล้ รู้ผล ของเขาไซ้ใหม่

ตอบ - ไซ้ครับ เป็นความรู้ เป็นพัฒนาการด้าน ปัญญาที่เราจะเห็นอย่างนั้น ตอนนี้นำพูดถึงหลักการปฏิบัติ ที่ต้องอยู่ในกรอบ

วิธีปฏิบัติก็มีหลักมัชฌิมาปฏิบัติ หลักสติปัฏฐาน หรือหลักอื่นๆ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีปฏิบัติไว้ ถ้า เราเอาวิธีสติปัฏฐานไปปฏิบัติ ดูกาย เวทนา จิต ธรรม โดยเริ่มต้นดูกาย ดูจิต เราก็มาเทียบกับหลักอริยสัจ รู้ ทุกข์เพิ่มขึ้นใหม่ สมุทัยละได้ใหม่ ฯลฯ ถ้าเข้าหลักก็ ใช้ได้ อย่างนี้เป็นไปเพื่อรู้แจ้งอริยสัจ ลำดับการปฏิบัติ

ก็จะมีบอกว่าเวลาปฏิบัติถูกต้องจิตจะดำเนินไปอย่างไร ซึ่งสามัญญผลสูตรที่เราเรียนมาแล้วนั้นเป็นลำดับการปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้นไปตามลำดับ

หรือจะใช้หลัก คีล สมาธิ ปัญญา ก็ได้ แต่ต้องเป็น คีล สมาธิ ปัญญา ที่มาจากการฝึกสติสัมปชัญญะเท่านั้น เพราะ คีล สมาธิ ปัญญา ที่ไม่เข้าองค์มรรคก็มี แต่เราจะเอาเฉพาะที่เป็นองค์มรรค หรือจะใช้หลักวิสุทธิ ๗ ก็ได้

ส่วนเราจะรู้อะไรหลังจากการปฏิบัติ ก็เป็นพัฒนาการด้านปัญญา ซึ่งแต่ละคนไม่เท่ากัน เวลาเราเรียน เราเรียนความรู้ของผู้มีปัญญามาก แต่เราไม่เห็นตามท่านทั้งหมด อย่างนั้นหรือ ยก เช่น เราไปเรียนความรู้ของท่านพระสารีบุตร ซึ่งท่านนับเม็ดฝนได้ ต่างจากเรามาก เรียบกับรู้จริงไม่เหมือนกัน เรารู้เฉพาะแค่พื้นทุกซ์ก็พอ



อริยสัจ ๔ เป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์

เพื่อให้เห็นความสำคัญของหลักการปฏิบัติในอริยสัจ ๔ ผมได้ยกข้อความมาอ้างอิงว่า หลักอริยสัจตรัสไว้เพราะเป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรม เช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระมาลุงกยบุตร ในจุฬามาลุงกยปุตตสูตร มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ซึ่งอุปมาเหมือนคนโดนลูกศรยิง เกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้ามันวิ่งไปคิดว่าลูกศรนี้มาจากไหน ทำด้วยอะไร ใครเป็นคนยิง ยิงมาจากทิศไหน ฯลฯ ต้องรู้อย่างนี้เสียก่อน ถ้าไม่รู้จะไม่ยอมถอนลูกศร จะไม่ยอมรักษาแผล อย่างนี้ก็จะทุกข์ตายเสียก่อน ไปหาข้อมูลอยู่นั่นแหละ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่ามีทุกข์ก็ให้รีบดับทุกข์ มีลูกศรยิงมาโดนก็ให้รีบถอนลูกศร แล้วรักษาตัว ไม่ต้องคิดมาก เรื่องอื่นเอาไว้ทีหลัง

เราทั้งหลายก็ทำนองเดียวกัน มีทุกข์เข้ามาอยู่ตลอดเวลา ทางตา หู ฯลฯ ลูกศรแทงแล้ว มันไปเรียนเรื่องโน้น เรื่องนี้อยู่ที่ไม่ทัน **สิ่งที่ต้องทำก่อนคือเอาทุกข์ออก** แล้วจะเรียนอะไรให้มากก็ทำทีหลังได้ พระองค์ตรัสสูตรนี้ไว้เป็นอุปมา

พระองค์แสดงว่า **กิณจ มาลุงฺกยปฺตุต มยา พฺยากตํ**

- ดูก่อนมาลุงกยบุตร เรื่องอะไรเล่าที่เราตถาคตพยากรณ์

‘อิหํ ทุกฺขนฺ’ติ มาลุงฺกยปฺตุต มยา พฺยากตํ - ดูก่อนมาลุงกยบุตร นี่ทุกข์ เป็นเรื่องที่เราตถาคตพยากรณ์

‘อัยํ ทุกฺขสมฺมุทโย’ติ มยา พฺยากตํ - นี่ทุกข์สมุทัย เป็นเรื่องที่เราตถาคตพยากรณ์

‘อัยํ ทุกฺขนิโรธो’ติ มยา พฺยากตํ - นี่ทุกข์นิโรธะ เป็นเรื่องที่เราตถาคตพยากรณ์

‘อัยํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา’ติ มยา พฺยากตํ - นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิบัติ เป็นเรื่องที่เราตถาคตพยากรณ์

กสฺมา เจตํ มาลุงฺกยปฺตุต มยา พฺยากตํ - ดูก่อนมาลุงกยบุตร เพราะเหตุไร เราจึงพยากรณ์เรื่องอริยสัจนี้

เอตํ หิ มาลุงฺกยปฺตุต อตฺถสฺสฺสํ - ดูก่อนมาลุงกยบุตร เพราะว่าอริยสัจนี้ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์

เอตํ อาทิจฺจํ - อริยสัจนี้ เป็นเบื้องต้นของประพตติพรหมจรรย์ ทำให้ถึงที่สุดทุกข์ เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม

**เอตํ นิพพิทาย วิราคาย นิโรธาย อุปสมาย
อภิณฺณาย สมฺโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตติ** - เรื่อง
อริยสัจนี้ เป็นไปเพื่อนิพพิทา เพื่อวิราคะ เพื่อนิโรธะ
เพื่อความเข้าไปสงบ เพื่อการรู้ยิ่ง เพื่อการตรัสรู้อริยสัจ
เพื่อพระนิพพาน

ตสฺมา ตํ มยา พฺยาคตํ - เพราะเหตุอันแหละ
เราตถาคตจึงพยากรณ์เรื่องอริยสัจนั้น บางสูตรพระองค์
แสดงว่า เรื่องที่ทรงกล่าวมีเฉพาะเรื่องทุกข์กับการพ้นทุกข์
เท่านั้น

**ตสฺมาติห มาลุงฺกยปฺตฺต อพฺยาคตญฺจ เม อพฺยาคตโต
ธาทเรถ** - ดูก่อนมาลุงกยบุตร เพราะเหตุอันแหละ เธอจึง
ทรงจำเรื่องที่เราไม่พยากรณ์ ว่าเป็นเรื่องที่เราไม่พยากรณ์

พฺยาคตญฺจ เม พฺยาคตโต ธาทเรถ - จงทรงจำเรื่อง
ที่เราพยากรณ์ ว่าเป็นเรื่องที่เราพยากรณ์ เรื่องที่ไม่พยากรณ์
คือเรื่องทีฐิตความเห็นต่างๆ ที่ต้องนำมาโต้เถียงกัน คนทั่วไป
รู้ไม่ได้หรือถึงรู้ก็ไม่หมดทุกข์ ส่วนที่ทรงพยากรณ์คือเรื่อง
อริยสัจ ๔ เป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์

อริยสัจเป็นความรู้กำมือเดียวที่เพียงพอแล้ว

เนื่องจากความรู้ที่มีมาก พระองค์จึงล่ำทับไว้ดีกว่า ความรู้ที่จะทำให้พันทุกข์คือเรื่องอริยสัจเท่านั้น เพราะความรู้ที่มีมาก พระองค์จึงทรงแสดงเรื่องความรู้ที่จะทำให้ถึงความพ้นทุกข์ได้ พระสูตรนี้ก็นิยมอ้างอิงเหมือนกัน

พระพุทธเจ้าทรงหยิบใบประดู่ลายขึ้นมาแล้วถาม ภิกษุทั้งหลายว่า ใบไม้ในกำมือกับใบไม้บนต้นไม้ อันไหนมีมากกว่ากัน ภิกษุทั้งหลายตอบว่า ใบไม้มีน้อย บนต้นไม้มีมาก พระองค์จึงทรงตรัสว่า ความรู้ที่ทรงรู้อแล้วนั้น เหมือนใบไม้บนต้นไม้ แต่ที่นำมาสอนนั้นแค่ใบไม้ในกำมือ เพราะพอแล้วที่จะพ้นทุกข์ ดังนั้น ความรู้ที่มีมาก เราไม่ปฏิเสธ แต่เราเอาเฉพาะความรู้ที่จำเป็นเพียงพอ สำหรับการพ้นทุกข์ของคนๆ หนึ่ง และทันเวลาในชีวิตหนึ่งเท่านั้น ถ้าเรามัวแต่ไปหาความรู้จากทุกคัมภีร์ ชีวิตหนึ่งไม่พอจะศึกษาได้หมด

อย่างคัมภีร์พระอภิธรรมนี้ เป็นการรวมความรู้ของพระพุทธเจ้าเอาไว้ทั้งหมด บางพระสูตร พระองค์หยิบมานิดหน่อยเท่านั้น เช่น เรื่องขันธ ๕ อริยสัจ ๔ ไตรสิกขา ฯลฯ

ผู้ปฏิบัติก็ทำตามพันทุกข์ได้เลย นี่แสดงเฉพาะเรื่อง ไม่ต้องไปเรียนให้ครบทุกเรื่อง

ที่พระองค์แสดงธรรมตลอด ๔๕ พรรษา ก็เพื่อให้เราทั้งหลายนำมาปฏิบัติเพื่อพันทุกข์ แต่เวลาเราเรียนเรามักหลงประเด็น รุ่นหลังๆ นี้ มีการรวบรวมคำสอนไว้ทุกสูตร เราก็เลยเรียนหมด เราเลยไม่รู้จะแบกไว้ได้อย่างไร พระองค์ตรัสในเรื่องนี้เอาไว้ว่า

เอวมเว โข ภิกขเว เอตเวท พหุตรํ ยํ โว มยา อภิญญา อนกฺขาทํ - ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จันนั้นเหมือนกันแล สิ่งที่เราตถาคตรู้แล้วแต่มิได้บอกเธอทั้งหลายมีเป็นจำนวนมาก

กสฺมา เจตํ ภิกขเว มยา อนกฺขาทํ - ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุใด ความรู้ที่มากมายเหล่านั้น อันเราตถาคตไม่บอก

น เหนฺตํ ภิกขเว อตฺถสณฺหิตํ นาทีพฺรหฺมจฺริยกํ
 น นิพฺพิทาย น วิรคทาย น นิโรธาย น อุปสมาย น
 อภิญญาย น สมฺโพธาย น นิพฺพานาย สํวตฺตติ

ภิกขเว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
เหนฺตํ เพราะความรู้ที่มากมายนั้น

น อตถสณฺหิตํ - ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์

นาทิพฺรหฺมจฺริยํ - ไม่เป็นไปเพื่อการเริ่มต้น
ประพฤติพฺรหฺมจฺรฺรยํ

น นิพฺพิทาย - ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย

น วิรคคย - ไม่เป็นไปเพื่อสิ้นกำหนด

น นิโรธาย - ไม่เป็นไปเพื่อความอิสระจากทุกข์

น อฺปสฺมย - ไม่เป็นไปเพื่อความสงบระงับ

น อภิณฺณาย - ไม่เป็นไปเพื่อการรู้ยิ่ง

น สมฺโพธาย - ไม่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ริยสัจ

น นิพฺพานาย สํวตฺตติ - ไม่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน
ตสฺมาตํ มยา อนกฺขาตํ - เพราะเหตุนี้ เรา
ตถาคตจึจไม่บอก

กิญฺจิ ภิกฺขเว มยา อกฺขาตํ - ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
อะไรที่เราตถาคตบอก

อิทํ ทฺกฺขณฺตติ ภิกฺขเว มยา อกฺขาตํ - ดูก่อนภิกษุ
ทั้งหลาย นี้ทุกข์ เป็นสิ่งที่เราตถาคตบอก

อโย ทฺกฺขสมฺมุทฺยติ มยา อกฺขาตํ - นี้ทุกข์สมุทัย
เป็นสิ่งที่เราตถาคตบอก

อโย ทฺกฺขนิโรธติ มยา อกฺขาตํ - นี้ทุกข์นิโรธะ
เป็นสิ่งที่เราตถาคตบอก

อัย ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาติ มยา อกฺขาทํ - นี้
ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เป็นสิ่งที่เราตถาคตบอก

กสฺมา เจตํ ภิกฺขเว มยา อกฺขาทํ - ดูก่อนภิกษุ
ทั้งหลาย เพราะเหตุไร เราตถาคตจึงบอกเรื่องอริยสัจนี้

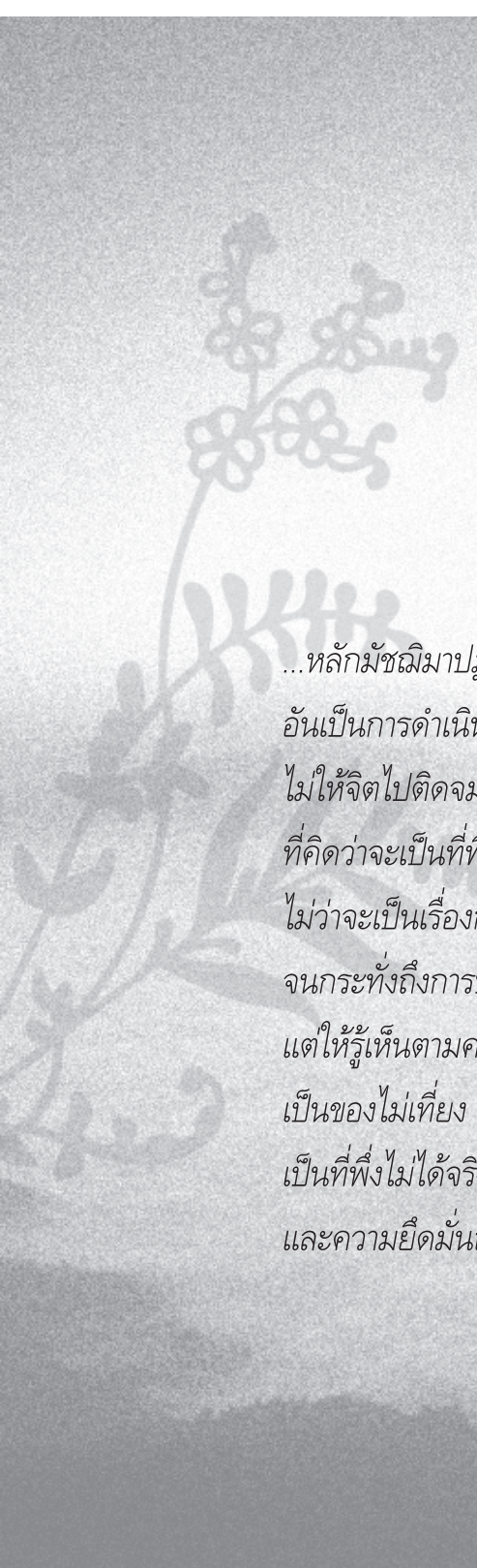
เอตถฺวหิ ภิกฺขเว อตฺถสฺสยฺหิตํ - ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
เพราะว่า อริยสัจนี้ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์

เอตํ อาทิตฺตพฺพหฺมจรรยํ - อริยสัจนี้ เป็นเบื้องต้นของ
ประเพณีพรหมจรรย์ ทำให้ถึงที่สุดทุกข์

**เอตํ นิพฺพิทาย วิรคฺกาย นิโรธาย อุปสมาย
อภินฺญาณาย สมนฺโพนาย นิพฺพานาย สํวตฺตติ** - เรื่อง
อริยสัจนี้ เป็นไปเพื่อนิพพิทา เพื่อวิราคะ เพื่อนิโรธ เพื่อ
ความเข้าไปสงบ เพื่อการรู้ยิ่ง เพื่อการตรัสรู้อริยสัจ เพื่อ
พระนิพพาน

ดังนั้น เรื่องอริยสัจ ๔ เรื่องทุกข์กับการพ้นทุกข์นี้
จึงเป็นเรื่องใหญ่ เราต้องเรียนรู้ก่อน และลงมือปฏิบัติ
ได้เลยจะได้ไม่เสียเวลา





...หลักมัชฌิมาปฏิปทา กล่าวถึงทางสายกลาง
อันเป็นการดำเนินของจิตโดยถูกต้อง
ไม่ให้จิตไปติดจมอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ที่คิดว่าจะเป็นที่พึ่งได้
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องกามอันเป็นขั้นหยาบที่สุด
จนกระทั่งถึงการบังคับจิตใจให้หนึ่งสงบนิ่ง
แต่ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าทุกสิ่งนั้น
เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง แล้วก็ปล่อยวางความเห็นผิด
และความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ ลงได้...



ต่อไปจะอธิบายเรื่องวิธีการปฏิบัติ

พระสูตรที่แสดงถึงวิธีการในการปฏิบัตินั้นมีจำนวนมาก ในที่นี้จะยกมาแสดง ๒ ตัวอย่าง คือเรื่องมัชฌิมาปฏิบัติ ทางสายกลาง กับเรื่องสติปัฏฐาน ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ ที่จริงเป็นอันเดียวกัน และเป็นสิ่งเดียวกับทุกขนิโรธคามินีปฏิบัติด้วย แต่ท่านใช้คำต่างกัน

สติปัฏฐาน ๔ เน้นวิธีการหรือกระบวนการในการปฏิบัติ เพื่อฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะ จนจิตใจเป็นกลาง **ไม่หลงอารมณ์จนเกิดความยินดียินร้าย** เมื่อจิตใจมีความตั้งมั่นเป็นกลาง ก็จะสามารถเรียนรู้กายใจให้เกิดปัญญาได้ ให้จิตใจไปตามรู้ที่อยู่ที่กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าเราปฏิบัติถูกต้องก็จะรู้ทุกข์ตามความเป็นจริง ละสมุทัยได้ ทำให้แจ้งนิโรธ มรรคเจริญ

ส่วนหลักมัชฌิมาปฏิปทา กล่าวถึงทางสายกลางอันเป็นการดำเนินของจิตโดยถูกต้อง ไม่ให้จิตไปติดจมอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่คิดว่าจะเป็นสิ่งที่พึงได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องกามอันเป็นขั้นหยาบที่สุด จนกระทั่งถึงการบังคับจิตใจให้นิ่งสงบดีงาม แต่ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า **ทุกสิ่งนั้น เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง** แล้วก็ปล่อยวางความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในขั้นที่ ๕ ลงได้

ทางสุดโต่ง ๒ สาย

บาลีในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรท่านว่า เทวเม ภิกฺขเว อนฺตา ปพฺพชิตฺเตน น เสวิตพฺพา - ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ที่สุดสองอย่างเหล่านี้อันบรรพชิตไม่ควรจะข้องแวะ

โย จายํ กามesu กามสุขลฺลิกานฺโยโค - คือการหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุข ในกามทั้งหลาย เหตุผลที่มีคำวกามสองครั้ง หมายความว่า อย่าอยู่ด้วยอำนาจความติดข้องหรือหมกมุ่นในกาม แต่ไม่ใช่ให้หนีกาม หรือหนีอารมณ์ ให้รับรู้รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสนั้นแหละ

แต่อย่าไปติดข้องกับมัน ไม่ใช่ไปปฏิเสธมัน ให้รู้จักมันตามความเป็นจริง จึงมีคำว่ากามสองครั้ง กามสุขัลลิกานุโยคนั้นมีความไม่ดีอยู่ ๕ อย่าง คือ

ทีโน - เป็นของต่ำ เป็นสัญชาตญาณของคนและสัตว์ทั้งหลายที่ต่างก็แสวงหากาม

คมโม - เป็นของพวกชาวบ้านโดยทั่วไป

ไปถุชฺชนิกอ - เป็นของพวกปุถุชนที่ยังมีกิเลสหนาแน่น

อนริโย - ไม่ใช่ของพระอริยเจ้า

อนตถสยหิโต - ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ คือไม่เข้าไปเพื่อการสิ้นทุกข์ อันเป็นประโยชน์ขั้นสูงสุด

ส่วนทางที่สองคือ **โย จายํ อตตกิลมณานุโยโค** - การกระทำตนคือกายและจิตให้เกิดความลำบากหรือผิดธรรมชาติ เพราะจะทำให้ไม่เห็นธรรมะตามความเป็นจริง **เราต้องการเห็นธรรมะคือกายกับใจตามความเป็นจริง** ไม่ได้ต้องการให้จิตนิ่งสงบ หรือสร้างท่าทางให้ดูดี แต่ให้เห็นว่าธรรมะทั้งหลายนั้นมีแต่รูปกับนาม เกิดเพราะเหตุปัจจัย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเท่านั้น

อตตกิลมณานุโยค คือ การบังคับกายบังคับใจตัวเอง ซึ่งผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่เป็นกัน ตอนแรกก็บังคับ

ทั้งการที่มีสติดีและไม่ดีเป็นสภาวะที่เท่ากัน เป็น
 อารมณ์ของการฝึกฝน ความรู้สึกตัวที่เราฝึกปฏิบัติเป็น
 เหมือนแพข้าม เป็นอุปกรณในการปฏิบัติให้เกิดปัญญา
 เพื่อให้รู้ความจริงว่า บางครั้งก็มีสติ บางครั้งก็ไม่มี เพราะ
 สติก็ไม่เที่ยง เกิดเพราะเหตุปัจจัย เกิดขึ้นแล้วจะรักษา
 เอาไว้นานๆ ก็ไม่ได้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
 เหมือนกัน เวลาที่หลง ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
 ด้วย **ไม่มีสิ่งใดที่เที่ยง นิ่งอยู่ได้ตลอด** แม้ปัญญาที่โดย
 ทำนองเดียวกันนี้ ดังที่ท่านกล่าวว่า **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์**
มีอยู่ก็รู้ ไม่มีก็รู้

ในการบรรลุธรรมนั้นหมายความว่า ผู้ปฏิบัติรู้ซาบซึ่ง
 อย่างแจ่มแจ้งว่า บางวันสุข บางวันทุกข์ บางทีมีสติ
 บางทีหลงลืมสติ บางทีดี บางทีก็ร้าย ฯลฯ จนเขาตกลง
 ปลงใจ**ไม่ผิดเพี้ยนต่อความจริง**ของธรรมชาติแล้วว่า
 ไม่มีทางจะบังคับให้ดีอย่างไรเราจะได้ มันก็เป็นของมันอย่าง
 นั้นแหละ เกิดขึ้นเป็นธรรมดาและดับไปเป็นธรรมดา

ความเห็นผิดที่อยากจะให้สิ่งที่ดีอยู่นานๆ เป็น
 ลักษณะของความคิดที่เจือด้วยสัสสตทิฐิ เพราะเรายัง
 ละสักกายทิฐิไม่ได้ นี่เรียกว่าภวตัณหา ภวตัณหานั้นเกิด
 ผสมกับสัสสตทิฐิ คือความเห็นว่ายั่งยืน ความอยากที่จะให้

บางอย่างเที่ยงตามใจเรา ถ้าเที่ยงขึ้นมาก็ดีใจ เช่น
อยากให้สงบ อยากให้จิตนิ่งนานๆ ไม่อยากให้อารมณ์
ครอบงำได้ ถ้าได้ตั้งใจก็ยินดี ถ้าไม่ได้ตั้งใจก็ยินร้าย
กิเลสด่านแรกที่เราต้องละก่อนคือ **สักกายทิฐิ** เป็นกิเลส
ด้านความเห็น

การที่จิตได้ผ่านความสุข ความทุกข์ ความดี ความ
ไม่ดี ความสงบ ความไม่สงบ ความนิ่ง ความฟุ้งซ่าน
 ฯลฯ จนหมดแล้ว จึงเกิดการยอมรับด้วยตัวเองว่า
สภาวะทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ไม่
สามารถบังคับบัญชาได้ จึงเป็นของจริง **การบรรลุธรรม**
จึงไม่ใช่การไปทำให้จิตหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเที่ยง ซึ่งจะไป
เข้าหลักอัสตติกลมถานุโยค

การฝึกสติ ความระลึกได้ มีสัมปชัญญะ ความ
รู้สึกตัว เป็นทางผ่านเพื่อให้รู้ว่า สิ่งเหล่านี้ก็ไม่เที่ยงด้วย
เกิดเพราะเหตุปัจจัยเหมือนกัน พอไม่มีสติ ความหลง
ก็เกิดขึ้น ความหลงก็ไม่เที่ยงด้วย บังคับไม่ได้ จิตเป็น
อย่างนั้นเอง ถ้าท่านยอมรับความจริงได้อย่างนี้ การเห็น
ว่าจิตเที่ยงก็จะหมดไป เป็นพระโสดาบัน

พระโสดาบันจึงไม่สามารถจะทำให้จิตนิ่งได้ ท่านรู้
 แค่ว่า **ทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แล้วก็ดับไป** ไม่
 สามารถบังคับบัญชาได้เท่านี้เอง ท่านจึงบอกว่า พระ
 โสดาบันเป็นผู้มีศีลสมบูรณ์ มีสมาธิน้อย ปัญญาน้อย
 จิตของพระโสดาบันจึงยังมีความหลงอยู่ เกิดกิเลสครอบงำ
 ได้บ้าง แต่รู้ว่ากิเลสไม่ใช่เรา ไม่สามารถบังคับบัญชาได้
 หมดความเห็นผิดไป

**กิเลสตัวแรกที่เราต้องละจึงเป็นกิเลสที่เกี่ยวกับ
 ความเห็น** ส่วนเรื่องการละความยึดมั่นถือมั่นเป็นเรื่อง
 ภายหลัง พระอนาคามีและพระอรหันต์จึงจะละความ
 ยึดมั่นถือมั่นได้ ความเห็นกับความยึดมั่นถือมั่นนั้นเป็น
 คนละอย่างกัน ความเห็นว่า รูปไม่ใช่เรา เป็นสิ่งที่ไม่
 เที่ยงนั้นจะดูง่าย พอดูได้ แต่จิตไม่ใช่เรา ไม่เที่ยงนั้น
 ดูยาก ท่านจึงต้องฝึกไปเรื่อยๆ

ถาม - ถ้าพูดถึงเรื่องความเห็นกับการละสักกายทิฐิ
 ของพระโสดาบันนั้น อย่างเราๆ มองเห็นความไม่แน่นอน
 มาก สามารถที่จะทำใจได้ในหลายๆ เรื่อง ที่มีเหตุ
 เกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนไป แล้วเราไม่ไปทุกข์ร้อนกับมัน
 แต่ลักษณะการเห็นแบบนี้เป็นการเห็นจากประสบการณ์

อยากเรียนถามว่าต่างกันอย่างไรกับทิวลิปของพระโสดาบัน
ที่หมดไปแล้ว

ตอบ - ปกติเราผ่านประสบการณ์มามาก พอมี
เหตุการณ์มากกระทบ เราก็มองในแง่ดี หรือมองแง่มุมที่จะ
ทำให้จิตเป็นสุขได้ แต่ถ้ามองเห็นตามความเป็นจริงว่า
ดีก็มีไม่ดีก็มี แล้วเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า ทั้งดีและไม่ดี
เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็พ้นทุกข์ได้
อันหนึ่งทำให้จิตเป็นสุข อันหนึ่งทำให้จิตพ้นทุกข์ มัน
ต่างกัน **มองในแง่ดีทำให้จิตเป็นสุข มองเห็นตามความ
เป็นจริงทำให้จิตพ้นทุกข์** เป็นการมองเห็นเอ่อกว่านั้น
เห็นว่าจิตที่เป็นสุขก็ไม่เที่ยงด้วย ถ้ามองเห็นอย่างนี้จะพ้น
ทุกข์ นี่คือนิสสัยที่ไม่เหมือนกัน



ทางสายกลาง

ต่อไปเป็นทางสายกลาง บาลีว่า เอเต เต ภิกขเว อุโภ อนุเต อนุปคम्म มชฺฉิมา ปฏิปทา ตถาคเตน อภิสมฺพุทฺธา - ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มชฺฉิมาปฏิบัติที่ไม่เข้าไปเกาะเกี่ยวข้องแวะกับส่วนสุดสองอย่างนั้นที่ ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว

อภิสมฺพุทฺธ - คำว่า อภิ หมายความว่า ต่อหน้า ต่อตา คือได้ตรัสรู้แล้วด้วยการเห็นอยู่ตรงหน้า ประจักษ์ ต่อหน้าเหมือนตาเห็น ไม่ใช่คิดเอาเอง

มชฺฉิมาปฏิบัติ เป็นทางที่ไม่ข้องเกี่ยวกับทางสุดโต่ง สองสายนั้น ตอนแรกอาจมีการข้องเกี่ยวอยู่กับทางสองสาย ก็ต้องรู้ว่านี่คือหลงไปแล้ว นี่ไปบังคับกายบังคับใจแล้ว เมื่อรู้ก็จะละได้

จกฺขุกรณิ - ทำให้เกิดดวงตา เหมือนตาดู คือมองดู นามรูป เป็นตาปัญญา

ณฺยานกรณิ - ทำให้เกิดญาณ เห็นว่าสังขารทั้งหลาย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีสิ่งคงทน ถาวร มีเหตุก็มา หหมดเหตุก็ไป เป็นของเกิดขึ้นเพียง

ชั่วครั้งชั่วคราว เมื่อเกิดดวงตา เกิดญาณก็จะนำเราไป
เพื่อ ...

อุปสมาย - ความเข้าไปสงบระงับของการปรุ้งแต่ง
ทั้งหลาย จิตหมดการดิ้นรนปรุ้งแต่ง

อภิถุณาย - การรู้ยิ่ง คือการรู้นามรูปที่อยู่เฉพาะ
หน้าตามที่เป็นจริง

สมุโพธาย - ตรัสรู้อรุยสัจ

นิพพานาย สัวัตตติ - ย่อมเป็นไปเพื่อพระนิพพาน

จะเห็นว่าการศึกษาจากพุทธพจน์ กับการศึกษาจาก
ครูบาอาจารย์รุ่นหลังไม่ค่อยเหมือนกัน คัมภีร์ที่ครูบา
อาจารย์รุ่นหลังเขียนจะมีวิธีการมาก อย่างจะให้ดูลมหายใจ
ก็ให้จับตรงนั้นตรงนี้ ให้นับด้วยวิธีการต่างๆ นานา ส่วน
ของพระพุทธเจ้าแค่บอกว่า หายใจเข้าก็รู้ หายใจออก
ก็รู้เท่านั้น สั้นก็รู้ ยาวก็รู้ ง่ายกว่า

เทคนิควิธีต่างๆ ไม่ใช่ไม่ถูก แต่ต้องรู้ว่าหลักการ
ของพระพุทธเจ้าสอนไว้อย่างไรด้วย หลักการนี้เร็วที่สุด
แล้ว ไม่ต้องไปติดแล้วต้องมาทึ่งภายหลัง การปฏิบัติที่
ถูกต้องนั้น เราจะเกิดความรู้ว่า **กายและจิตทำงานทั้งวัน**
ถ้าปฏิบัติไปแล้วจิตที่อๆ ซึมๆ แน่นๆ เครียด เป็นการ
ข่มจิตด้วยอำนาจตัณหาจนเป็นอกุศล หรือไปบังคับจิต

ให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแบบสบายๆ ทำถูกจิต
สงบก็กลายเป็นทำสมณะไป ไม่เกิดปัญญาจริง

ในการปฏิบัติให้ดำเนินตามทางสายกลาง ไม่ปล่อยใจ
ให้หลงล่องลอยไปกับอารมณ์ต่างๆ อันเป็นกามสุขัลลิกา
นุโยค และเวลานึกถึงการปฏิบัติธรรมก็ไม่ใช่ไปเพ่งนั้น
เพ่งนี้เอาไว้ อันเป็นอัตตกิลมณานุโยค **ให้ตามรู้กายใจไป
อย่างที่มีนเป็น** ก็จะเกิดดวงตาปัญญา **เมื่อเกิดปัญญา
จิตใจจะไม่หลงปรุ่งแต่ง จิตใจที่ไม่หลงปรุ่งแต่งนั้นแหละ
เป็นไปเพื่อความเข้าไปสงบ เพื่อรู้อรียสัจ เพื่อพระนิพพาน**

สติปัฏฐาน ๔

ต่อไปเป็นเรื่องสติปัฏฐาน ๔

เอกายโน อย์ ภิกขเว มคโค - ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
ทางนี้เป็นทางเดียว คำนี้พระผู้มีพระภาคเรียกสติปัฏฐาน
ว่าเอกายนมรรค ก่อนจะแสดงประเภท พระองค์จะบอก
อานิสงส์ก่อน

เอกายน - เอก + อายน

อายน แปลว่า ทาง, เอก แปลว่า หนึ่ง มีหลาย ความหมาย เช่น

หมายถึง **จุดหมาย** คือทางนี้ทำให้เราถึงจุดหมาย คือพระนิพพานอย่างเดียว

หมายถึง **คนปฏิบัติ** คือเป็นทางที่ต้องไปคนเดียว สิ่งต่างๆ ที่เราติดข้องต้องทิ้งไว้ข้างหลัง เป็นทางที่ผู้ดำเนิน ต้องไปคนเดียว เอาญาติพี่น้องเพื่อนฝูงไปด้วยไม่ได้ ต้องเป็นการปฏิบัติของคนๆ หนึ่งไป

หมายถึง **ผู้ประเสริฐสุด** คือพระพุทธเจ้านั่นเอง เป็นหนึ่ง เอกายนมรรค จึงหมายถึงทางที่พระพุทธเจ้า ผู้ประเสริฐสุดประกาศเอาไว้แล้ว ไม่ว่าจะเป็นในอดีตอนาคตหรือปัจจุบันก็ตาม ผู้ประเสริฐทุกท่านก็ดำเนินไปในทางนี้

เอกายนมรรคมีคุณประโยชน์ คือ ...

สดตานิ วิสุทธยา - เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ ความบริสุทธิ์อยู่ที่จิต ผู้ปฏิบัติต้องหมั่นสังเกตดูว่า ปฏิบัติไปแล้วจิตบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นหรือไม่ ตัณหาน้อยลงหรือไม่

โสภปริเทวาน์ สมติกุภมาย - เพื่อก้าวล่วงโสกะและ
 ปรีเทวะ ความเศร้าโศกเสียใจกับเรื่องต่างๆ จะลดน้อยลง
 และที่สุดก็คือไม่ต้องเกิดอีก ไม่ต้องมาเวียนเกิดเวียนตาย
 เพราะหากยังมีการเวียนเกิดเวียนตายอยู่ ก็ต้องประสบสิ่ง
 ที่ทำให้เกิดโสกะปรีเทวะอยู่เรื่อยๆ

ทุกุขโทมนสฺสานัน อตถกฺคมาย - เพื่อการดับสูญไป
 ของทุกุขและโทมนัส

ญายสฺส อธิคฺคมาย - เพื่อบรรลุถึงญายธรรม อธิคฺคมาย
 หมายถึง การบรรลุหรือการรวมลงพร้อมกันของธรรมะ
 หมวดต่างๆ อันสมบูรณ์ ธรรมะทั้งหลายที่สมบูรณ์รวมตัว
 กันลงเพื่อทำกิจทำลายกิเลส **ทำลายภพชาติ** ก็มาจากการ
 เจริญสติปัญญา ญายสฺส หมายถึง ธรรมะที่เป็นไปเพื่อการ
 ตัรฺสรู้ คือโพธิปักขยธรรม ๓๗ หรืออริยมรรคมีองค์ ๘

นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย - เพื่อกระทำให้แจ้งพระ
 นิพพาน



กายนุปัสสนา

ยทิต - ได้แก่

จตุตตารโ สติปฏิฐานา - สติปฏิฐาน ๔ ประการ

กตเม จตุตตารโ - ๔ ประการอะไรบ้าง

อิธ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายนุปัสสี วิหริตี - ดูก่อน
ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีปกติตามดู
กายในกาย ดำเนินชีวิตอยู่

กายะ - หมายถึง ร่างกายเรา

กาย คำหลัง หมายถึง ส่วนย่อยๆ ของกาย ในที่นี้
ท่านแยกเป็น (๑) ลมหายใจเข้าออก (๒) อิริยาบถใหญ่
ของกาย คือ อากาโรที่ยืน เดิน นั่ง นอน และอาการ
ตั้งอยู่ของกายทั้งกาย (๓) อิริยาบถย่อยของกาย คือ
อาการที่กายเปลี่ยนแปลงบางส่วน ก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง
แล เหลียว เหยียด คู้ สวมใส่เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ถือ
สิ่งของ ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ (๔) ความไม่งามของ
ร่างกายมีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น (๕) ร่างกาย
ประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม และ (๖) ความที่
ร่างกายต้องแตกสลายไปไม่น่ายึดถือ ตามลักษณะของ
คนตายซึ่งเขาทิ้งไว้ที่ป่าช้า

อนุปสุถิ แปลว่า ตามดู ตามรู้ สังเกตการณ์ รู้มันไปตามความเป็นจริง ดูอย่างผู้สังเกตการณ์ ไม่มีส่วนได้ส่วนเสีย ไม่บังคับเอาดี ไม่หนีร้าย

วิหริติ แปลว่า การดำเนินชีวิต คือการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไปตามสมควร รักษาอรรถภาพให้เป็นไป

หลักธรรมสำคัญที่ใช้ในการตามดูมี ๓ อย่างคือ

อาตปปี - มีความพากเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน

สมปชาโน - มีสัมปชัญญะ

สติมา - มีสติ

บางท่านปฏิบัติไปได้แต่สติอย่างเดียวก็มี ต้องคอยดูว่ามีสัมปชัญญะด้วยหรือไม่ เพราะสัมปชัญญะจะทำให้การรู้ว่องไว เห็นการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ จะทำให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ได้

สัมปชัญญะที่เราต้องการจริงๆ คือ**อสัมโมหสัมปชัญญะ** แต่ปฏิบัติตอนแรกๆ ก็จะมีสาตถกสัมปชัญญะ สัมปายสัมปชัญญะ และโคจรสัมปชัญญะก่อน เพราะเมื่อเริ่มมีสติแล้วก็จะรู้ว่าสิ่งใดควรทำ ไม่ควรทำ ควรทำเวลาไหน สิ่งใดที่ไม่มีประโยชน์ก็จะลดลง **เป็นการรู้ว่า จะทำอะไร จะทำเพื่ออะไร เวลาไหน ทำอย่างไร แม้แต่**

ในการภาวนาก็ต้องมีสัมปชัญญะนี้เช่นเดียวกัน ส่วน
โคจรคือการสามารถเจริญสติได้ทุกที่ ถ้ายังแยกการ
เจริญสติและการดำเนินชีวิตออกจากกันยังใช้ไม่ได้

วิเนยย โลก อภิชฌาโทมนสฺส - กำจัดอภิชฌา
และโทมนัสในกายได้

ถ้ามีสติสัมปชัญญะโดยถูกต้อง อภิชฌาและโทมนัส
ก็จะหายไปเองอยู่แล้ว เพราะสติสัมปชัญญะนั้นเกิดกับ
กุศล ส่วนอภิชฌาโทมนัสนั้นเกิดกับอกุศล จึงอยู่ด้วยกัน
ไม่ได้ แต่ในตอนแรกๆ เราก็ต้องค่อยๆ สังเกตไป ให้
รู้เท่าทันความยินดียินร้าย เพราะเป็นธรรมชาติของจิต
เมื่อมีการรับรู้อารมณ์แล้วจะยินดีบ้างยินร้ายบ้าง **ไม่ต้องห้าม**
ความยินดียินร้าย ให้รู้เท่าทัน จะละได้ เพราะเกิดปัญญา
เห็นว่าอารมณ์ที่จิตไปรับรู้รวมทั้งจิตด้วย เป็นของชั่วคราว
อย่างนี้จะละความยินดียินร้ายในตัวอารมณ์ได้



เวทนานุปัสสนา

เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ - เป็นผู้มีปกติตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ดำเนินชีวิตอยู่ เวทนานั้นมีทั้งสุข ทุกข์ อทุกข์ขมสุข เกิดจากอามิส และไม่ได้เกิดจากอามิส เวทนาบางอย่างมาจากการฝึกกรรมฐาน เช่น สุขเวทนาที่เกิดจากการฝึกกรรมฐานบางอย่าง ฝึกแล้วจิตสงบเบาสบาย เป็นต้น เป็นเวทนาไม่มีอามิส เวทนาบางอย่างเกิดจากกามคุณเรียกว่าเวทนามีอามิส

หลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติที่ใช้ก็เหมือนกัน คือ อาตาปี สมปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส - มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในเวทนาได้

กายานุปัสสนากับเวทนานุปัสสนาเหมาะสำหรับ **สมถยานิก** คือผู้ที่มีความสงบของจิตได้ เมื่อจิตมีความตั้งมั่นก็จะเห็นกายนั้นไม่ใช่เรา ผู้ที่มีจิตตั้งมั่นและมีปัญญา มากจะสามารถดูเวทนาโดยไม่หลงคล้อยตามเวทนาได้ เพราะเวทนานั้นเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา หากจิตไม่ตั้งมั่นเพียงพอ เมื่อดูเวทนา แทนที่จะดูเวทนาเฉยๆ จะเกิดตัณหาได้ง่าย ฉะนั้น หากเราจิตไม่ตั้งมั่น หรือตั้งมั่น

เล็กๆ น้อยๆ มาดูกายมักจะเป็นการเพ่งกาย มาดูเวทนา มักจะเกิดตัณหา จึงให้ดูกายแบบเป็น**วิหารธรรม** เป็นเครื่องอยู่ของจิต แล้วคอยตามรู้จิตของตัวเองไปเรื่อยๆ ซึ่งเป็นวิธีของกลุ่มวิปัสสนายานิก เช่น ดูลมหายใจสบายๆ แล้วสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงในจิตใจ เป็นการดูจิต ไม่ต้องทำให้จิตสงบมากนัก ขณิกสมาธิก็สามารถเห็นความจริงได้ พอดูจิตตนเองได้ก็จะย้อนกลับมาดูกายได้ เรียกว่า**วิปัสสนาบุพพังคม** วิปัสสนานำหน้ามาก่อน

จิตตานุปัสสนากับธัมมานุปัสสนานั้นเหมาะสำหรับ **วิปัสสนายานิก** พวกที่ชอบคิดมาก หากมีปัญญาน้อย ให้ดูจิต คือจิตตสังขาร การปรุงแต่งให้เกิดจิตประเภทต่างๆ ถ้ามีปัญญามากให้ดูธรรมะ คือดูทั้งกายและใจที่รับรู้ทางทวารทั้ง ๖ โดยไม่เลือก ไม่จำกัด

จิตตานุปัสสนา

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตมาปี สมปะชาโน สติมา
 วิเนยฺย โลเก อภิชฌาโทมนสฺสํ - เป็นผู้ที่มีปกติตามดูจิตใน
 จิต ดำเนินชีวิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
 กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในจิตได้

จิตมีลักษณะเดียวคือรู้แจ้งอารมณ์ ส่วนที่มีจิต
 ประเภทต่างๆ มากมายนั้น เพราะสภาวะที่ปรุงแต่งภายใน
 จิต เช่น จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง จิตอิจฉาริษยา จิต
 ปลอดภัย จิตสงบ จิตตั้งมั่น ฯลฯ โดยย่อเป็นจิตกุศล
 อกุศล และจิตกลางๆ สภาวะธรรมที่ปรุงแต่งจิตเรียกว่า
เจตสิก การดูจิตนี้ เราดูการปรุงแต่งของจิต เป็นการดูจิต
 ที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เบาๆ บ้าง
 หนักๆ แ่่นๆ บ้าง **การดูเป็นการสร้างอิสรสัญญาคือ**
ความจำที่มั่นคงให้กับจิต สติตัวจริงที่เป็นสติปัญญาหรือ
 สัมมาสติจะเกิดตอนที่เหตุพร้อม เหตุคือการจดจำ
 สภาวะของนามรูปได้แม่นยำ เมื่อจิตจำสภาวะได้แม่น
 นามรูปประเภทนั้นเกิด สติก็จะเกิดระลึกได้ทันที เราจึง
 ต้องสร้างเหตุ คือตามดูนามและรูปตามความเป็นจริง

ธัมมานุปัสสทา

ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา
วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌมาโทมนสฺสํ - เป็นผู้ที่มีปกติตามดูธรรม
ในธรรมทั้งหลาย ดำเนินชีวิตอยู่ มีความเพียร มีสัมป
ชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในธรรมทั้งหลาย
ได้ ธรรมะทั้งหลายคืออนามและรูปทั้งหลาย เป็นสภาวะ
ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ธรรมะทั้งหลายนั้นท่านแยกเอาไว้ ๕ หมวด
(๑) หมวดนิรวรณ ๕ (๒) หมวดอุปาทานชั้น ๕
(๓) หมวดอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖
(๔) หมวดโพชฌงค์ ๗ (๕) หมวดอริยสัจ ๔ ธรรมะทั้ง
๕ หมวดนี้ก็คือนามรูปทั้งหมด ทั้งฝ่ายดี ฝ่ายไม่ดี เท่ากัน
หมดโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ว่าท่าน
จะเริ่มต้นฝึกโดยใช้กรรมฐานไหนก่อน ทำยที่สุดก็รวมลง
เหมือนกันหมดตรงที่มีปัญญาเห็นว่า **มีแต่รูปกับนาม
ไม่ใช่เรา เป็นไตรลักษณ์ เห็นอย่างนี้ชื่อว่าเห็นธรรมะ**

การเห็นธรรมจะว่ายากก็ยากอยู่ เพราะจิตใจเรา
ชอบหลง จะว่าง่ายก็ได้ เพราะเป็นสิ่งที่อยู่ในตัวเราเอง

ไม่มีอะไรเกินรูปนาม ถ้าเราตามดูจนเข้าใจและยอมรับ ชื่อ
ว่าเห็นธรรม และการเห็นธรรมะคือการเห็นพระพุทธเจ้า

สาเหตุที่สติปัญญามี ๔

สาเหตุที่สติปัญญานแยกเป็น ๔ นี้ พระอรรถกถาจารย์
อธิบายไว้ว่า แสดงตามอารมณ์ที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ
ที่มีจริตต่างกัน จริตที่นำมาพิจารณาเลือกอารมณ์สำหรับ
การฝึกสติสัมปชัญญะ ให้เกิดสมาธิ ปัญญา มี ๒ จริต
คือ ตัณหาจริตกับทวิฏฐิจริต

ตัณหาจริต คือพวกรักสวयรักงาม พวกติดสุข
ทำความสงบของจิตได้ง่าย ปัญญาน้อยเหมาะสำหรับ
เจริญกายนุปลัสสนา ปัญญามากเหมาะสำหรับเจริญ
เวทนานุปลัสสนา ซึ่งทั้งสองนี้เหมาะสำหรับ**สมถยานิก**
ผู้ที่ทำความสงบของจิตนำหน้ามา ผู้ที่จะดูกายดูเวทนาให้
เห็นความจริง ก็ให้ฝึกสมถะมาก่อน แล้วเอาจิตที่สงบ
ตั้งมั่นมาดูกายดูเวทนาจึงจะเห็นความจริงได้

ทิวฏฐิจริต เป็นพวกคิดมาก ชอบหาความรู้ ชอบตัดลีน ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ทำจิตให้สงบได้ลำบาก เพราะชอบคิด บางทีดูลมหายใจก็ยิ่งฟุ้งซ่าน ไม่สามารถจะสงบได้ เหมาะสำหรับเจริญจิตตานุปัสสนากับธัมมานุปัสสนา ปัญญาช่วยให้ดูจิต ปัญญามากให้ดูธรรมชาติ พวกทิวฏฐิจริตมีปัญญามากๆ จะทนดูอารมณ์แคบๆ เฉพาะบางอย่างไม่ได้ จะอึดอัด ก็ดูให้หมด ทั้งหมดทั้งรูป

ท่านที่เจริญวิปัสสนา จิตจะเหน็ดเหนื่อย ไม่มีกำลัง จึงต้องทำสมณะในการพักผ่อนและปรับจิตให้มีกำลังขึ้น ดังนั้น การเจริญจิตตานุปัสสนาหรือธัมมานุปัสสนา ที่เป็น **แนววิปัสสนายานิก** ก็ถึงความสงบไม่ได้ ต้องทำสมณะควบคู่กันไปกับการตามรู้ตามดูในชีวิตประจำวันด้วย

นี่คือวิธีปฏิบัติที่ท่านแสดงไว้กว้างๆ เราก็ปรับเอาตามสมควรในชีวิตประจำวันของแต่ละคน เทคนิควิธีการนี้เราปรับเอาเองได้ ยึดหยุ่นตามสมควร ให้สามารถฝึกสติสัมปชัญญะมาดูกายดูใจในชีวิตประจำวันของเราได้ ไม่ต้องไปยึดแนวใดแนวหนึ่งว่าต้องอย่างนั้นอย่างนี้จึงจะถูก ให้เราดูหลักการเป็นหลัก ย้อนตรวจดูกับหลักอริยสัจ ๔ ว่ารู้ทุกข์เพิ่มขึ้นหรือเปล่า สมุทัยคือต้นหาความยึดมั่น

ถือนั่นลดลงหรือเปล่า เป็นต้น ส่วนเทคนิคนั้นปรับเปลี่ยน
ได้ เลือกให้เหมาะกับตนเอง

ปฏิบัติ ๔

นอกนั้นแล้ว ในการปฏิบัติยังมีเรื่องปฏิบัติ ๔ ด้วย

- (๑) ทุกขาปฏิบัติ ทันทธาภิณฺญา ปฏิบัติลำบาก
รู้ได้ช้า
- (๒) ทุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิณฺญา ปฏิบัติลำบาก
รู้ได้เร็ว
- (๓) สุขขาปฏิบัติ ทันทธาภิณฺญา ปฏิบัติสะดวก
รู้ได้ช้า
- (๔) สุขขาปฏิบัติ ขิปปาภิณฺญา ปฏิบัติสะดวก
รู้ได้เร็ว

ปฏิบัติที่จิต คำว่า ปฏิบัติลำบาก หมายความว่า
เวลาปฏิบัติภาวนานั้น บางคนมีกิเลสมาก มีกามราคะมาก
มีโทสะมาก มีเรื่องราวทุกข์ใจมาก กิเลสเข้าครอบงำจิตใจ
จนเกิดความทุกข์มาก เรียกว่าทุกขาปฏิบัติ การปฏิบัติ

ที่ลำบากนี้จะบรรลुช้าหรือบรรลุเร็วก็อีกเรื่องหนึ่ง อยู่ที่จิต ยอมรับความจริงของธรรมชาติ เกิดปัญญา เราจะไปประมาท ใครไม่ได้เลย คนที่ยังกิเลสมากอยู่ ทุกข์มากอยู่ เขาอาจ บรรลุเร็วกว่าคนที่ดูเหมือนไม่ค่อยมีกิเลสก็ได้


ส่วนสุขภาพจิตที่นั่น ปฏิบัติสะดวก จิตใจเบาสบาย ไม่ค่อยมีกิเลสเข้ามาครอบงำ โดยเฉพาะกลุ่มที่ทำสมณะ กิเลสไม่ค่อยเกิด เวลาที่ปฏิบัติไปแล้วกิเลสไม่ค่อยเกิด ก็อย่าคิดว่าจะบรรลุเร็ว ไม่แน่เหมือนกัน ไม่ได้วัดกัน ที่สุขมากสุขน้อย แต่วัดกันที่**ปัญญารู้ความจริง แล้วปล่อยวาง** บางคนทุกข์มากแต่ปล่อยวางได้เร็วก็บรรลุเร็ว ได้เหมือนกัน ถ้ามัวยึดอยู่ปล่อยวางได้ช้าก็บรรลุช้า พวกที่สุขมากๆ นั้นมักชอบยึด ให้เรา**ปฏิบัติภาวนาโดยมีสัมมาทิฐินำหน้า**นะ ให้รู้ว่าทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเข้าใจ

ถาม - เรามีหลายจริต บางวันเรารู้ว่าติดสุข บางวัน ก็มีทุกข์โทมนัสมาก อาจารย์บอกว่าดูให้ดี ปฏิบัติให้เข้ากับจริตตัวเอง อย่างนี้เราจะเลือกดูกาย เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง เราจะเลือกได้หรือ

ตอบ - คำว่าเลือกนี้ เป็นแค่คำพูด จริงๆ แล้วจิตจะเลือกเอง เพราะเมื่อปฏิบัติภาวนาไป การตั้งท่าหรือการเลือกจะดูนั้นดูนี้จะหมดไป จะเป็นชีวิตปกติ เรื่องการเลือกกรรมฐานนั้นเป็นขั้นการฝึกในตอนต้นๆ เป็นการตามดูเพื่อให้จิตจำสภาวะได้ ถ้าเป็นสัมมาสตินั้นท่านเลือกไม่ได้ว่าจะรู้อะไร สติจะระลึกได้ของเขาเอง **ระลึกได้ที่ไหนก็รู้นั้น** เราแค่ดูไป ที่ต่างกันนั้นเฉพาะตอนเริ่มต้นเท่านั้นเองครับ ตอนฝึกให้จิตรู้สภาวะ เกิดสติก็ไม่ต้องดีใจ แค่ว่ามีสติเกิด ไม่เกิดก็รู้ว่าไม่เกิด

ธรรมะในการปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นหลักของมัชฌิมาปฏิบัติที่ทำให้เกิด จกฺขุกรณี ภาณกรณี ดูเหมือนตา ดูแล้วก็เกิดปัญญา หรือหลักสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม คือการตามดูนามรูป **เป็นการตามดูกายดูจิตตามที่เป็นจริง ไม่ต้องดัดแปลง วิธีการปฏิบัติจึงง่ายจริงๆ แค่ว่าดูไป รู้ไป กายเป็นอย่างไรก็รู้ จิตใจเป็นอย่างไรก็รู้**





...สาระของการปฏิบัติอยู่ที่วิมุตติ
คือการที่จิตปล่อยวางขั้นนี้ได้
หลุดพ้น ไม่ยึดมั่นถือมั่น ...



ลำดับการปฏิบัติ

ต่อไปจะพูดถึงลำดับการปฏิบัติ เพื่อจะได้ทราบว่า
เมื่อเราฝึกสติสัมปชัญญะไปอย่างนี้แล้วจิตจะดำเนินไป
อย่างไรบ้าง

ถ้าปฏิบัติฝึกฝนโดยถูกต้อง จิตจะดำเนินไปตาม
ลำดับของศีล สมาธิ ปัญญา เป็นไปตาม**ไตรสิกขา** ซึ่ง
เป็นสิ่งที่มาจากการปฏิบัติ ดูพระบาลีในอังคุตตรนิกาย
อัญญาภิชาต สติสัมปชัญญะสูตร

สติสมฺปชฌณเณ ภิกฺขเว สติ สติสมฺปชฌณสมฺปนฺนสฺส
อุปนฺนิสสมฺปนฺนํ โหติ หิโรตฺตปฺปํ

ภิกขเว - ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

สติสมฺปชฌณเณ สติ - เมื่อสติสัมปชัญญะมีอยู่

หิโรตฺตปฺปํ - หิริและโอตตปปะ

อุปนิสสมปนุโน โหติ - ย่อมเป็นธรรมะที่มีเหตุถึงพร้อม

สติสมปชฌณสมปนุณสสุ - แก่ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ

ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ จะทำให้มีหิริโอตตัตตปะคือความละอายและความเกรงกลัวต่อบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย เราจึงต้องทำเหตุคือฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ พอเหตุถึงพร้อมหิริโอตตัตตปะก็เกิดเอง

หิโรตตปะเป สติ - เมื่อหิริและโอตตัตตปะมีอยู่

หิโรตตปะปสมปนุณสสุ อุปนิสสมปนุโน โหติ

อินทริยสังวร - อินทริยสังวร ย่อมเป็นธรรมะที่มีเหตุถึงพร้อมแก่ผู้ที่มีหิริและโอตตัตตปะ

พอเกิดหิริโอตตัตตปะแล้ว ผู้นั้นก็จะมีอินทริยสังวรเห็นรูปด้วยตาแล้วรู้เท่าทัน ไม่ถูกกิเลสคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำจิตใจ เรียกว่ามีอินทริยสังวร เมื่อเป็นเช่นนี้ ศิลป์จะกลายเป็นศิลป์สุทธิ ศิลป์ที่อยู่ในไตรสิกขานี้ ไม่ใช่การรักษาศิลป์เป็นข้อๆ เพื่อให้เป็นคนดี แต่เป็น**ศิลป์ที่เกิดจากการฝึกสติสัมปชัญญะ**

อินทริยสังวร สติ - เมื่ออินทริยสังวรมีอยู่

อินทริยสวารสมฺปนฺนสฺส อุปนิสสมฺปนฺนํ โหติ สิลํ -
 คีล ย่อมเป็นธรรมะที่มีเหตุถึงพร้อมแก่ผู้มีอินทริยสังวร

คิลนี้ทำนอุปมาเหมือนผืนแผ่นดินที่จะปลูกคุณธรรม
 อื่นๆ ให้ง่ายๆ ขึ้นไป ถ้าจิตไม่มีคิล คุณธรรมข้ออื่นๆ ก็
 จะเจริญไม่ได้ **จิตที่มีคิลมีความเป็นปกติ** ไม่ถูกอภิขณา
 และโหม่นสครอบงำ ถ้าความโกรธเกิดขึ้นแล้ว ความโกรธ
 ครอบงำนั้นเรียกว่าคิลขาด ถ้าโกรธแล้ว จิตไม่ถูกครอบงำ
 เรียกว่ายังรักษาคิลได้อยู่เพราะกิเลสไม่ครอบงำจิต จิตใจ
 ที่มีคิลอย่างนี้ก็จะขึ้นไปเพื่อสมาธิและปัญญาต่อไป

สีเล สติ - เมื่อคิลมีอยู่

สิลสมฺปนฺนสฺส อุปนิสสมฺปนฺนํ โหติ สัมมาสมาธิ -
 สัมมาสมาธิ ย่อมเป็นธรรมะที่มีเหตุถึงพร้อมแก่ผู้มีคิล

เมื่อครุ่นนึกตัวอย่างเฉพาะฝ่ายไม่ดี ฝ่ายดีมาก็
 ทำนองเดียวกัน เช่น ปิติเกิดขึ้นแล้วตะครุบเอาปิตินี้
 ก็ขาดคิลเหมือนกัน ต้องไม่หลงไปทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี
 ไม่หลงไปยินดียินร้ายในตัวเองารมณ์ที่กำลังรับรู้อยู่ ปฏิบัติ
 ภาวนาไปเรื่อยก็จะเกิดสัมมาสมาธิ จิตมีความตั้งมั่น
สัมมาสมาธินี้แหละที่เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา การที่จิต

ตั้งมั่นไม่เข้าไปเกาะเกี่ยวฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ดูไปเรื่อยๆ
ด้วยใจที่เป็นกลาง จะเกิดยถาภูตญาณทัสสนะ

สมุทสาสมาธิมุหิ สติ - เมื่อสัมมาสมาธิมีอยู่

สมุทสาสมาธิสมุปนฺนสฺส อุปนิสสมุปนฺน โหติ

ยถาภูตญาณทัสสนํ - ยถาภูตญาณทัสสนะ คือการเห็นด้วย
ญาณตามที่เป็นจริง ย่อมเป็นธรรมะมีเหตุถึงพร้อมแก่ผู้
ที่มีสัมมาสมาธิ ญาณทัสสนะอย่างนี้ได้มาเพราะมีสัมมา
สมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่นไม่หลงอารมณ์ ฝ้าดูจนเข้าใจความจริง

ยถาภูตญาณทัสสนเน สติ - เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะมี
อยู่

ยถาภูตญาณทัสสนสมุปนฺนสฺส อุปนิสสมุปนฺน โหติ

นิพพิทาวีราโค - นิพพิทาวีราคะ คือการเกิดความเบื่อหน่าย
คลายกำหนด ย่อมเป็นธรรมะมีเหตุถึงพร้อมแก่ผู้ที่มี
ยถาภูตญาณทัสสนะ

จิตจะเกิดความเบื่อหน่ายกับสิ่งที่เคยกระทำอยู่
เบื่อหน่ายต่อการที่ต้องมาดีนั้นรณรชชาติ ดีนรณหนิร้าย
เพราะได้เห็นแล้วว่า ทั้งดีและไม่ดีนั้นเป็นสิ่งชั่วคราว
เหมือนกัน ทั้งสภาวะที่ดีและไม่ดีเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป
ทั้งสิ้น เมื่อการทำตามเดิม พอเบื่อก็จะไม่ทำตามเดิม ไม่

ดีนรรักษาดี ไม่ดีนรหนีร้าย จิตไม่ปรุงแต่งไป
เกาะเกี่ยวทั้งดีและไม่ดี **ถอนตัวเองออกมาจากสิ่งที่เคย
ยึดติด เรียกว่าวิราคะ**

นิพพิทาวีราคะ สติ - เมื่อนิพพิทาวีราคะมีอยู่

นิพพิทาวีราคะสมปnunสุส อุปนิสสมปnun โทติ

วิมุตติญาณทสสนัน - วิมุตติญาณทสสนะ ย่อมเป็นธรรมะ
ที่มีเหตุถึงพร้อมแก่ผู้ที่มีนิพพิทาวีราคะ สาระของการปฏิบัติ
อยู่ที่วิมุตติ คือ การที่จิตปล่อยวางขั้นได้ หลุดพ้น ไม่
ยึดมั่นถือมั่น

ทั้งหมดนี้คือลำดับของการปฏิบัติ ลำดับของจิตใจ
ที่จะดำเนินไป เริ่มจากการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ต่อมา
ก็มีคุณธรรมต่างๆ เพิ่มขึ้น **สตินี้อุปมาดุจรอยเท้าช้าง**
เป็นรอยเท้าที่ใหญ่กว่าบรรดาสัตว์บกทั้งหมด รอยเท้าของ
สัตว์บกทั้งหมดก็รวมลงในรอยเท้าช้าง เมื่อมีสติ คุณธรรม
อื่นๆ ก็จะรวมลง ในพระสูตรนี้กล่าวถึงคุณธรรมตาม
ลำดับดังนี้ คือ

- (๑) สติสัมปชัญญะ
- (๒) หิริโอตตปปะ
- (๓) อินทริยสังวร

- (๔) คีล
- (๕) สัมมาสมาธิ
- (๖) ยถาภูตญาณทัสสนะ
- (๗) นิพพิทาวีระคะ
- (๘) วิมุตติญาณทัสสนะ

ในพระสูตรนี้ โดยสรุปก็กล่าวเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา
นั่นเอง เมื่อฝึกสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะก็รักษา
จิตให้เป็นผู้มีศีล เป็นผู้ที่ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดี
ยินร้าย ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ จิตใจปกติไม่ดิ้นรน
ขวนขวายมากนัก มีความอ่อนโยน ศีลพัฒนาไปเป็น
สัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่นรับรู้อารมณ์ด้วยความเป็นกลาง
เมื่อมีจิตตั้งมั่นมาศึกษากายใจ เห็นกายใจตามความเป็นจริง
โดย**ไม่ใส่อคติ** ไม่ใส่ความเห็นส่วนตัว ก็จะเกิดปัญญา
เห็นความจริงของกายของใจว่าไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งชั่วคราว
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นยถาภูตญาณทัสสนะ
เมื่อเกิดปัญญาก็จะสามารถละความดิ้นรนของจิตได้ เกิด
นิพพิทาวีระคะ แล้วเกิดการปล่อยวางขั้นนี้ เป็นวิมุตติ
ในที่สุด การปฏิบัติไม่ได้ต้องการจะเอาอะไร **เป็นไปเพื่อ
ความปล่อยวางอย่างเดียว**

วิสุทธิ ๗

ต่อไปจะพูดถึงวิสุทธิ ๗ ประการ ซึ่งก็เป็นเรื่องเดียวกันกับลำดับการปฏิบัติที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง แต่มีมาในต่างพระสูตรกัน ผมยกมาบางส่วนให้ท่านได้ศึกษา นำไปเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์สำหรับตนเองหรือแนะนำคนอื่นบ้าง การแนะนำคนอื่นก็พูดอย่างที่อยู่ในหนังสือนี้แหละ สามารถกล่าวได้ว่าลำดับการปฏิบัติเป็นอย่างไร เพราะว่าเอามาจากพระพุทธพจน์โดยตรง ท่านไหนปฏิบัติภาวนาได้ผลอย่างไร คำพูดตามความรู้สึกของตนเองนั้นให้วางไว้ก่อน พูดตามที่พระพุทธเจ้าท่านแสดงเอาไว้ จะได้เข้าใจตรงกัน

วิสุทธิ ๗ นี้อยู่ในรทวินิตสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ พระสูตรนี้นิยมอ้างถึงกัน พระสูตรนี้กล่าวอุปมาเปรียบเทียบลำดับการปฏิบัติ เหมือนนรท ๗ ผลัดที่นำพระเจ้าโกศลออกจากเมืองสาวัตถีไปถึงเมืองสาเกตกว่าจะเดินทางถึง ต้องใช้รท ๗ ผลัดต่อเนื่องกันไป

รถคันที่ ๑ นำไปสู่รถคันที่ ๒

รถคันที่ ๒ นำไปสู่รถคันที่ ๓

รถคันที่ ๓ นำไปสู่รถคันที่ ๔

ฯลฯ

รถคันที่ ๖ นำไปสู่รถคันที่ ๗

รถคันที่ ๗ นำไปสู่จุดหมายปลายทาง

หน้าที่ของรถคันที่ ๑ คือทำให้เดินทางถึงรถคันที่ ๒ ถ้ารถคันที่ ๑ ยังบกพร่อง หรือเสียระหว่างทาง ก็จะไม่ถึงคันที่ ๒ เราต้องแก้ไขข้อบกพร่องของรถคันที่ ๑ ก่อน หากเราอยากรู้ว่ารถคันที่ ๑ ได้ทำหน้าที่ดีหรือยัง ก็ให้ดูว่าส่งเราถึงรถคันที่ ๒ หรือยัง ถ้าส่งไม่ถึงคันที่ ๒ แสดงว่ารถคันที่ ๑ ยังบกพร่องอยู่ จากรถคันที่ ๑ มาขึ้นคันที่ ๒ ... จนกระทั่งคันที่ ๗ นำไปสู่จุดหมาย

อุปมานี้เป็นคำของท่านพระปุณณมันตานีบุตร ผู้เป็นเอตทัคคะด้านธรรมกถึก แสดงกับท่านพระสารีบุตร ผู้เป็นเอตทัคคะด้านมีปัญญามาก เมื่อได้กล่าวอุปมาเรื่องการเดินทางด้วยรถ ๗ ผลัดของพระเจ้าโกศลแล้ว ท่านพระปุณณมันตานีบุตรกล่าวต่อไปว่า

เอวมเว โข อารุโส - ดูก่อนท่านผู้มีอายุ อย่างนั้น เหมือนกันแล คืออย่างที่อุปมามาแล้วเรื่องรถ ๗ ผลัดนั้น

ศีลวิสุทธิ ยาวเทว จิตตวิสุทธิตถตา - ศีลวิสุทธิมีประโยชน์ทำให้ถึงจิตตวิสุทธิ หมายความว่า จิตตวิสุทธิจะมีได้ก็เพราะมีศีลวิสุทธิมาก่อน เราปฏิบัติให้มีศีลวิสุทธิก็เพื่อจิตตวิสุทธิไม่ใช่เพื่อสิ่งอื่น จิตตวิสุทธิก็เพื่อทิวฐวิสุทธิเป็นต้น อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่ได้ปฏิบัติเอาอันใดอันหนึ่งแต่มันเป็นนรกนำไปส่งขึ้นนรกอีกคันหนึ่ง

ถาม - ถ้าเกิดเราไม่มีการฝึกสติ ศีลวิสุทธิจะเกิดไม่ได้เลยใช่ไหม แล้วศีลที่เรารักษากันทั่วไปนี่ก็ไม่ใช่ศีลวิสุทธิ แต่เป็นศีลที่เป็นไปด้วยตัณหาและทิวฐวิสุทธิไหม

ตอบ - ครับ **เพราะตัณหาและทิวฐิเกิดจากอวิชชา ซึ่งพาไปทำบุญทำบาปก็ได้** ทำทาน รักษาศีล ทำรูปฌาน ทำอรูปฌานก็ได้ แต่สิ่งเหล่านั้นเป็นการทำกรรมแล้วก่อให้เกิดวิบาก จะต้องได้รับผลอีก **วนเวียนไปเป็นสังสารวัฏ** การรักษาศีลเป็นข้อๆ นี้ไม่ใช่ไม่ดีนะ เป็นของดี เราต้องรักษาอย่างนี้แหละก่อน รักษาศีลทำให้ตัวเองเป็นคนดีทำให้เกิดอีกเป็นเทวดา หรือทำสมณะจนได้ฌาน ไม่เลื่อมก็เกิดเป็นพรหม เป็นต้น เป็นกุศลกรรมที่ทำให้เกิดวิบากเป็นสายเกิดทุกข์ ซึ่งปกติเราทั้งหลายก็ทำกันอยู่ ถ้าไม่ได้ฝึกสติ ศีลที่เรารักษาก็จะเป็นประเภทนี้ ถ้าฝึกสติ ศีลจะ

ไม่ใช่ศีลแบบนี้ อาการภายนอกอาจจะเหมือนกัน แต่สิ่งที่ต่างคือตัณหาและทิล्ली คืออย่างหนึ่งรักษาเพื่อให้เราเป็นคนดี ให้เราได้ดี ไปเราเกิดในสถานที่ที่ดี ส่วนศีลวิสุทธิตเป็นลักษณะของจิตที่ไม่ถูกอกภิชฌาโทมนัสครอบงำ เป็นการฝึกเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นว่า ไม่มีเรา

จิตตวิสุทธิต ยาวเทว **ทิล्लीวิสุทธิตตฤตา** - จิตตวิสุทธิตมีประโยชน์ทำให้ถึงทิล्लीวิสุทธิต เมื่อเราฝึกไปเรื่อยจากศีลวิสุทธิตก็จะมาถึงจิตตวิสุทธิต การฝึกฝนด้านจิตให้มีความเหมาะสมแก่การใช้งานเจริญวิปัสสนา เมื่อจิตมีความตั้งมั่น เหมาะสมแก่การนำมาดูกายดูใจแล้ว มาดูกายดูใจ ทำให้รู้ว่า **ทั้งหมดนี้มีแต่นามกับรูปเท่านั้นเอง ไม่มีอย่างอื่น เรียกว่าทิล्लीวิสุทธิต** มีความเห็นบริสุทธิ์ตรงตามความเป็นจริง

ทิล्लीวิสุทธิต ยาวเทว **กงขาวิตรณวิสุทธิตตฤตา** - ทิล्लीวิสุทธิตมีประโยชน์ทำให้ถึงกงขาวิตรณวิสุทธิต คือความบริสุทธิ์ข้ามพ้นความสงสัยว่า นามรูปนี้มาได้อย่างไร ทั้งหมดสงสัยเพราะเห็นเหตุเห็นปัจจัยของนามรูป เห็นนามรูปทั้งหลายนั้นไม่ได้มาลอยๆ มีเหตุก็เกิดขึ้นเป็นคราวๆ ไป ไม่ว่าจะในอดีต อนาคต ปัจจุบัน ก็เป็นอย่างนี้

กัณฑ์วิตรณวิสุทธิ ยาวเทว มคฺคามคฺคญาณทสฺสน-
วิสุทฺตตฺตา - กัณฑ์วิตรณวิสุทธิมีประโยชน์ทำให้ถึงมคฺคา
 มคฺคญาณทสฺสนวิสุทฺติ คือมีปัญญาารู้ว่าสิ่งใดเป็นทางสิ่งใด
 ไม่ใช่ทาง คำว่า **มคฺค** คือทางที่ถูกต้อง **ได้แก่การมีสติ**
สัมปชัญญะมาเรียนรู้กายเรียนรู้ใจตามความเป็นจริง ส่วน
 อื่นนั้นไม่ใช่ทาง เมื่อถึงจุดนี้ จิตจะเรียนรู้ว่า ไม่มี
 หนทางอื่น มีแค่หนทางนี้เท่านั้น

มคฺคามคฺคญาณทสฺสนวิสุทฺติ ยาวเทว ปฏิปทา-
ญาณทสฺสนวิสุทฺตตฺตา - มคฺคามคฺคญาณทสฺสนวิสุทฺติ
 มีประโยชน์ทำให้ถึงปฏิบัติญาณทสฺสนวิสุทฺติ เมื่อจิตรู้
 หนทางที่ถูกต้อง คือการมีจิตตั้งมั่นมาดูกายดูใจให้เห็น
 ความจริง ก็จะดำเนินทางนี้ไปเรื่อยๆ จิตเดินวิปัสสนา
 ของเขาเอง เราไม่สามารถจะบังคับบัญชาจิตให้รู้เช่นนั้น
 อย่างนี้ มีหน้าที่เพียงทำเหตุคือตามรู้ตามดูเรื่อยไป ส่วน
 การจะเกิดปัญญาความรู้ ละคลายความเห็นผิด ละความ
 ยึดมั่นถือมั่น จนกระทั่งแจ้งพระนิพพานนั้นเป็นเรื่องของจิต

ปฏิบัติญาณทสฺสนวิสุทฺติ ยาวเทว ญาณทสฺสน
วิสุทฺตตฺตา - ปฏิบัติญาณทสฺสนวิสุทฺติมีประโยชน์ทำให้
 ถึงญาณทสฺสนวิสุทฺติ เมื่อปฏิบัติภาวนาโดยการรู้กายตาม
 ความเป็นจริง รู้ใจตามความเป็นจริงไปเรื่อยๆ เป็นการ

ป้อนข้อเท็จจริงของกายของใจให้จิตได้เกิดความรู้ เกิดปัญญายอมรับความจริง จิตก็จะละกิเลสไปตามลำดับ

กิเลสแบ่งเป็นสองกลุ่มใหญ่ๆ **กลุ่มแรก ประเภทความเห็น** ต้องละให้ได้ก่อน พระโสดาบันท่านละกิเลสด้านความเห็นผุดออกไป **ละสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส** **กลุ่มที่สอง ประเภทความยึด** พระสกทาคามี **ละราคะ โทสะ โมหะ**หายบๆ ได้ กิเลสเบาบางลง พระอนาคามีละความยึดในร่างกาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ละความติดข้องในกามคุณ ๕ และความไม่พอใจ คือ **ละกามราคะและปฏิฆะ** ส่วนพระอรหันต์ละสังโยชน์ เบื้องสูงได้ทั้งหมด

ญาณทศสนวิสุทธิติ ยาวเทว **อนุปาทาปรินิพพานตถา**
 - ญาณทศสนวิสุทธิมีประโยชน์ทำให้ถึงอนุปาทาปรินิพพาน การปฏิบัติภาวนานั้นเราไม่ได้ต้องการอะไร เป็นการเรียนรู้กายเรียนรู้ใจตามความเป็นจริง แล้วปล่อยวางความเห็นผิดวางความยึดมั่นในกายในใจ เป็นพระอรหันต์ ปรินิพพานไม่ต้องมาเกิดเวียนว่ายในวัฏฏสงสารอีกต่อไป ไม่ได้ต้องการศีล ไม่ได้ต้องการสมาธิ ไม่ได้ต้องการปัญญา ระดับต่างๆ แต่สิ่งเหล่านั้นเป็นเสมือนแพข้าม เป็น

อุปกรณ์สำหรับนำเราไปให้ถึงอนุปาทาปรินิพพาน ดังที่
ท่านพระปุลณณมันตานีบุตรกล่าวว่

อนุปาทาปรินิพพานตถ์ โข อาวุโส ภควติ พุทธมจรรย์

วุธฺสตี - ดูก่อนท่านผู้มีอายุ การประพฤติพหุมจรรย์ใน
พระผู้มีพระภาคก็เพื่อประโยชน์คืออนุปาทาปรินิพพาน

จากเรื่องวิสุทฺธิ ๗ ประการ ทำให้ทราบว่ การฝึก
สติ ฝึกความรู้สึกตัว ให้เกิดศีลวิสุทฺธิ จิตตวิสุทฺธิ เป็นต้น
นั้นเป็นเพียงทางผ่าน เหมือนที่พระพุทธเจ้าท่านอุปมาว่
อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นแพสำหรับข้ามไป เราไม่ได้ฝึก
เพื่อเอาสติมาก ๆ หรือฝึกเพื่อให้มีสติตลอดเวลา แต่ฝึก
เพื่อรู้ตามความเป็นจริงว่ สติก็ไม่เที่ยง หลงก็ไม่เที่ยง
บังคับให้มีสติก็ไม่ได้ เมื่อมีสติแล้วบังคับให้อยู่นาน ๆ
ก็ไม่ได้ ความรู้สึกตัวก็ไม่เที่ยง สั่งให้รู้สึกตัวก็ไม่ได้ ฝึก
สติสัมปชัญญะเพื่อให้เกิดปัญญาว่ สตินี้ก็ไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญาก็เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจุัจย ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไปด้วย **เมื่อรู้ความจริง จิตใจก็จะ**
ปล่อยวาง วางขั้นห้ทั้งหลาย ทั้งดีและไม่ดี วางทั้งหลง
ทั้งความรู้สึกตัว ไม่ใช่วางอันหนึ่งแล้วจะไปเอาอีกอันหนึ่ง
วิมุติเป็นการหลุดพ้น ปล่อยวางขั้นห้ทั้งดีและไม่ดี
เพราะเห็นว่ ขั้นนั้นไม่ใช่ตัวเรา ขั้นเป็นตัวทุกข์

หากเราปฏิบัติถูกต้องก็จะเหมือนที่ท่านกล่าวไว้ ที่
ไม่เหมือนเพราะปฏิบัติไปเจอสภาวะบางอย่างแล้วไปยึดเข้า
ยึดแล้วไม่รู้ว่ายึดเพราะตัณหาที่ลึบงไว้ จึงต้องคอยหมั่น
สังเกตจิตใจของตนเองเข้าไว้ **ใช้กฎแห่งกระจก** ที่พระ
พุทธเจ้าแสดงแก่พระราหุลในจุฬารามูโลวาทสูตร มีกระจก
เอาไว้ส่องดูจิตใจตนเอง ให้เป็นผู้ที่ฉลาดในวาระจิตของ
ตนเอง ให้ดูจิตใจเราว่าหนักขึ้นหรือเบาลง รู้ทุกข์ ละ
สมุทัยได้หรือไม่ เจ็งนิโรธ มรรคเจริณหรือไม่

ลักษณะการละกิเลส

ในลำดับของการปฏิบัติที่ท่านจะสังเกตว่า ไม่ได้พูดถึง
การละกิเลส พูดถึงแต่การเจริญปัญญา เพราะกิเลสนั้น
ละได้ด้วยปัญญา ตอนเราปฏิบัติภาวนาให้เรียนรู้กิเลส
ตามความเป็นจริง ให้เกิดปัญญาเห็นว่า กิเลสไม่ใช่เรา
เป็นนามธรรม ที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยเป็นครั้งๆ คราวๆ
ไป เสมอกับสภาวะธรรมอื่นๆ นั่นเอง เมื่อเกิดปัญญารู้ตาม
ความเป็นจริง จึงจะละได้ **ตอนภาวนาจึงให้ “รู้” ไม่ใช่ให้
“ละ” เมื่อเกิดปัญญา ปัญญาทำหน้าที่ละ** ละความเห็นผิด

ละความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ เมื่อละความเห็นผิด และความยึดมั่นถือมั่นได้ กิเลสที่เคยเกิดก็ไม่เกิด เพราะไม่มีเหตุ

เรื่องการละกิเลสเป็นหมวดๆ ที่เราเรียนมา เวลาที่มีสติสัมปชัญญะดูกายดูใจนี้เป็นจิตกุศล กิเลสไม่มี จึงไม่มีกิเลสให้ละ ที่บอกว่าละกิเลส ความจริงแล้วเป็นการละอนุสัยตอนที่เราระทบอารมณ์ คือละความเคยชินที่จะทำให้กิเลสประเภทนั้นๆ เกิดขึ้น เมื่อมีการกระทบกับอารมณ์ จิตของเราจะเกิดการปรุงแต่งเป็นปฏิภาณกรรม ตอบสนองอารมณ์ไปตามความเคยชิน เช่น เราเคยชินที่จะชอบของสวยงาม เมื่อเห็นของสวยงาม จิตก็ปรุง ความชอบขึ้นมา เคยชินที่จะไม่ชอบเสียงดัง พอเสียงดัง จิตก็ปรุงความตกใจขึ้นมา เราเคยชินที่จะหลงไปตามอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พอรับรู้อารมณ์เหล่านี้ จิตก็ปรุงความหลงขึ้นมาเลย ถ้าเราเคยชินที่จะมีสติเฝ้าดูอยู่ จนจิตจำได้ ก็จะมีสติมาเอง สติที่เกิดระลึกมาเองนี้เรียกว่า**สัมมาสติ** เกิดมาจากจิตจำสภาวะธรรมได้ ทำให้ไม่หลงไปตามโลก ไม่หลงไปตามชั้นที่ตีบ้าง ไม่ตีบ้าง เมื่อสัมมาสติเกิดบ่อยๆ ความเคยชินของอกุศลที่เรียกว่า**อนุสัย**นี้ก็ค่อยๆ หดไป โอกาสในการเกิดของ

อกุศลประเภทนั้นๆ ก็น้อยลง ในที่สุดเมื่อบรรลุนิพพานขั้น
ต่างๆ เหตุที่จะทำให้กิเลสประเภทนั้นๆ เกิด ก็หมดไป
โดยสิ้นเชิง

การเกิดขึ้นของทุกข์หรือหมดทุกข์ เราก็ดูตอนกระทบ
อารมณ์นั่นเอง ในบาลีฉกัฏฐสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริ
ปัญณาสกั ทานแสดงว่า

จกขุญจ ภิกขเว ปฏิจฺจ รุเป จ อุปฺปชฺชติ จกขุ-
วิญญาณํ - ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยตากับรูปจึง
เกิดจักขุวิญญาณ

ติถณฺณํ สงฺคตติ ผลุโส - การประชุมกันของธรรมะ
๓ อย่างเป็นผัสสะ

ผลุสฺสปลฺจฺจยา อุปฺปชฺชติ เวหิตํ สุขํ วา ทุกฺขํ วา
อทุกฺขมสุขํ วา - เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงเกิดเวทนา
ความรู้สึกสุขบ้าง ทุกข์บ้าง อทุกขมสุขบ้าง

โส สุขาย เวทนาย ผุฏฺโฐ สฺมานโ - บุคคลนั้นที่ถูก
สุขเวทนาถูกต้องอยู่

นาภินนฺทติ - ย่อมไม่ยินดี คืออกุศลเกิด มีสติ
สัมปชัญญะ ตากระทบกับรูปแล้วเกิดสุขเวทนา ก็ไม่ยินดี

นาภิวทติ - ย่อมไม่เพลิดเพล็น

นาชฺโฆสาย ตัญฺจติ - ย่อมไม่ดำรงอยู่ด้วยความ
หมกมุ่น คือไม่ถูกอารมณ์นั้นครอบงำ

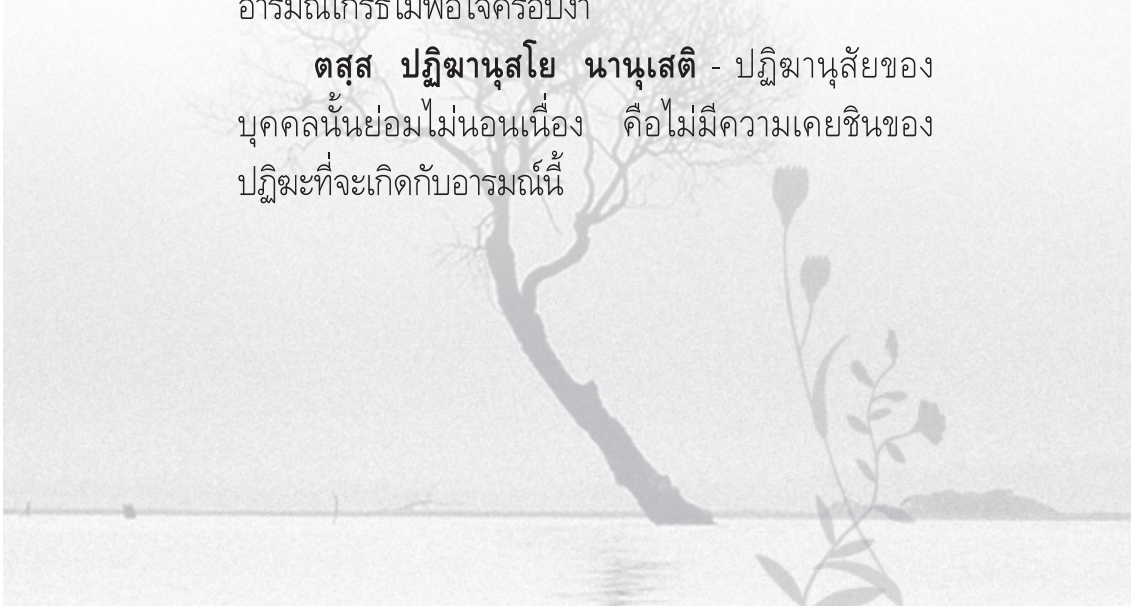
ตสฺส รากานุสโย นานุเสติ - รากานุสัยของบุคคล
นั้นย่อมไม่นอนเนื่อง คือไม่มีความเคยชินของราคะที่จะ
เกิดกับอารมณ์นี้ ต่อไปเมื่อเจออารมณ์ประเภทนี้อีก
โอกาสที่จะเกิดราคะก็น้อยลง

ต่อไปอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นทุกขเวทนา

ทุกฺขาย เวทนาย ผุฏฺโง สมานิ - บุคคลนั้นถูก
ทุกขเวทนาถูกต้องอยู่

น โสจติ น กิลมติ ปริเทวติ น อุตฺตทาฬิ กนฺหติ
น สมฺโมหํ อापชฺชติ - ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบาก ไม่
คร่ำครวญ ไม่ต้อกชกตัว ไม่ถึงความหลงใหล คือไม่ถูก
อารมณ์โกรธไม่พอใจครอบงำ

ตสฺส ปฏิฆานุสโย นานุเสติ - ปฏิฆานุสัยของ
บุคคลนั้นย่อมไม่นอนเนื่อง คือไม่มีความเคยชินของ
ปฏิฆะที่จะเกิดกับอารมณ์นี้



ถาม - อาจารย์บอกว่า ความหมายของอนุสัยเป็นความเคยชินจะเข้าใจดี แต่ในหนังสือบอกว่า กิเลสที่นอนเนื่อง ทำให้ไม่รู้ว่ามีอยู่ตรงไหน

ตอบ - อนุสัย นิยมแปลว่า นอนเนื่อง แต่หมายความว่า **ยังละไม่ได้** เป็นกิเลสที่เรายังละไม่ได้ ยังทำลายไม่ได้ ถ้าเราเพลิน มีเหตุปัจจัยพร้อมก็มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นมาได้ เรียกว่าอนุสัย ภาษาปัจจุบันเรียกว่า ความเคยชินที่จะเกิดกิเลสชนิดนั้น คนไหนที่มีความเคยชินมากก็เกิดกิเลสประเภทนั้นบ่อย เมื่อฝึกสติสัมปชัญญะมากขึ้น โอกาสที่จะเกิดกิเลสก็น้อยลงไปตามลำดับ จนกระทั่งบรรลุนิพพานจึงจะทำลายเหตุได้ กิเลสประเภทนั้นๆ และกิเลสที่เกี่ยวข้องก็จะไม่เกิดอีกเลย เรียกว่า **ปหานอนุสัย ละอนุสัยได้ด้วยปัญญา**

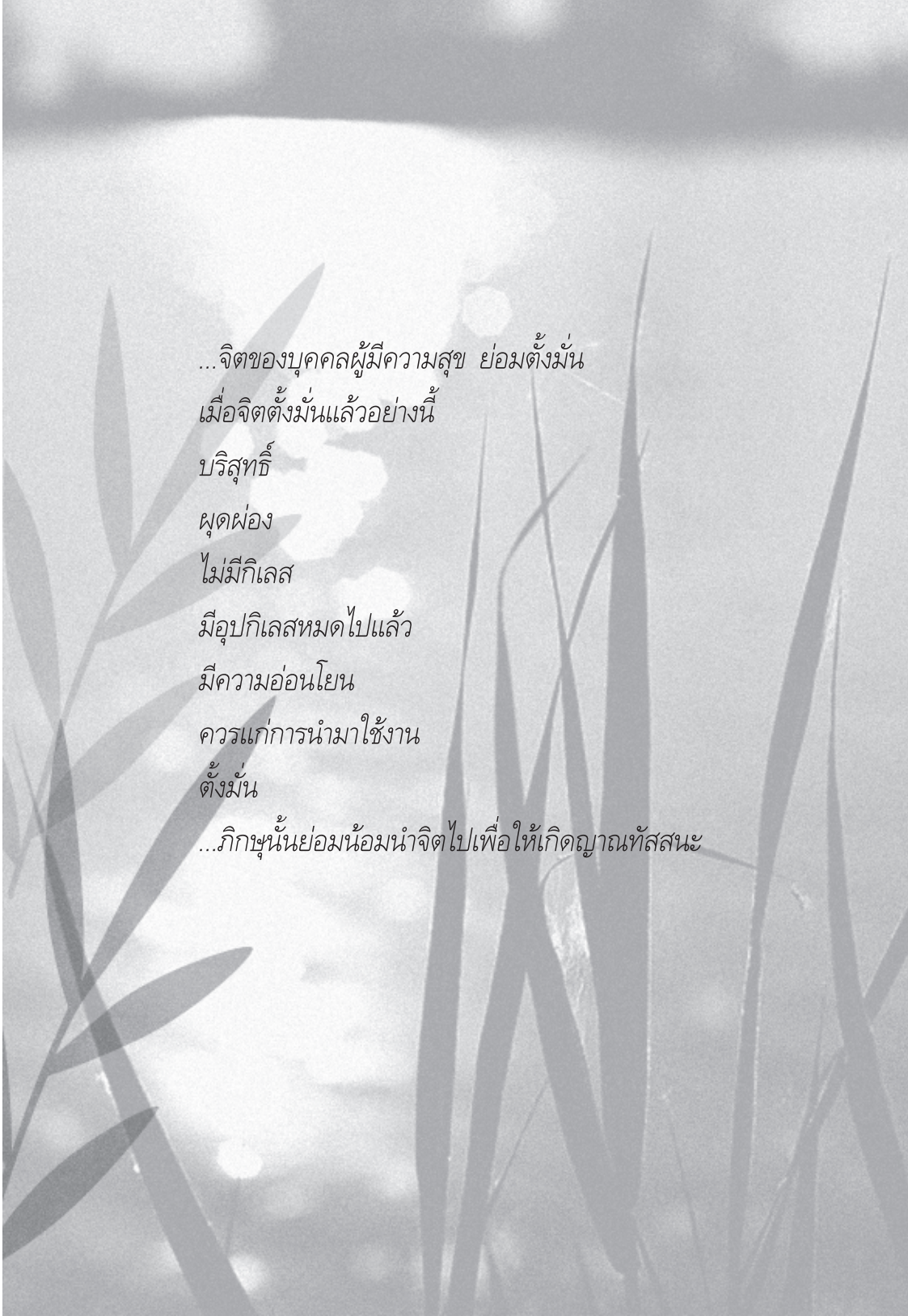
อย่างราคานุสัยนี้เกิดกับสุขเวทนา ฝ่ายที่น่าชอบใจ ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะ จิตไปรับรู้อารมณ์ที่น่าชอบใจ สุขเวทนามากก็ชอบ อย่างนี้ความเคยชินของกิเลสก็เพิ่มขึ้น ถ้าไม่รีบฝึกสติสัมปชัญญะ กิเลสจะเกิดเร็วและแรงมากขึ้น **การฝึกสติสัมปชัญญะเป็นการทำลายโอกาสของกิเลส ไม่ให้อาหารแก่กิเลส**

อทุกขมสุขชาย เวทนาย พุฏฺโฐ สมานโ - บุคคลนั้น
ถูกอทุกขมสุขชายเวทนาถูกต้องอยู่

ตสฺสา เวทนาย สมุทยณฺจ อตฺถงฺกมณฺจ อสฺสาทณฺจ
อาทีนฺวณฺจ นิสฺสรณณฺจ ยถาภูตํ ปชานาติ - เขารู้การเกิด
การดับ อัสสาหะ อาทีนวะ และนิสสรณะของอทุกขม
สุขชายเวทนาตามความเป็นจริง

ตสฺส อวิชชานุสโย นานุเสติ - อวิชชานุสสัยของ
บุคคลนั้นย่อมไม่นอนเนื่อง

ความหลงจะเกิดกับอทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึก
ที่ไม่รู้ว่าจะสุขหรือทุกข์ดี มั่วๆ วนเวียนๆ อยู่ รวมทั้ง
รู้สึกเฉยๆ เวลาภาวนาไป ราคะ โทสะ สุขเวทนา ทุกขเวทนา
นี้ตามรู้อาการได้ง่าย แต่พอเวลาเฉยๆ มั่วๆ ไม่มีอะไร
จะดู กิ่งง ความทนนั่นหายไปทั่ว ไม่รู้จะดูตรงไหนดี ไม่รู้
ว่าถูกหรือผิด สงสัยอยู่ อย่างนี้โมหะครอบงำจิต หน้าที่
ของเราก็คือดูอาการเหล่านั้น มั่วๆ ก็รู้ วนเวียนก็รู้ สงสัย
ก็รู้ว่าสงสัย งงก็รู้ว่างง ความก็รู้ว่าความ พอเห็นการเกิด
ดับของอาการเหล่านี้ ก็จะเกิดความรู้ ความหลงก็น้อยลง
ตามลำดับ



...จิตของบุคคลผู้มีความสุข ย่อมตั้งมั่น
เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วอย่างนี้
บริสุทธิ์
ผุดผ่อง
ไม่มีกิเลส
มีอุปกิเลสหมดไปแล้ว
มีความอ่อนโยน
ควรแก่การนำมาใช้งาน
ตั้งมั่น
...ภิกษุนั้นย่อมน้อมนำจิตไปเพื่อให้เกิดญาณทัสสนะ



ต่อไปจะพูดเรื่องจิตที่ตั้งมั่นเป็นจิตที่เหมาะสมสำหรับการเจริญวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนานั้นใช้จิตที่มีสัมมาสมาธิ จึงทำให้เกิดการรู้เห็นตามเป็นจริงได้

ที่นำเรื่องนี้มาพูดไว้บ้างก็เพื่อที่จะย้ำเตือนท่านทั้งหลายไม่ให้หลงความสงบ เพราะโดยส่วนใหญ่ปฏิบัติไปแล้วชอบความสงบกัน ชอบมีความสุขแบบเฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่ร้อน โดยความจริงเราต้องการให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัว เพื่อเห็นว่าทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง ไม่ได้ต้องการให้สุขแล้วเฉยๆ ไม่รู้อิโหนอิเห่น

ส่วนใหญ่แล้วเราชอบไปสับสนกับสมถะ สมถะแปลว่า จิตสงบ ซึ่งเราควรเจริญควบคู่กับวิปัสสนา แต่ไม่ใช่ตัววิปัสสนานะครับ **เราทำกรรมฐานสองอย่างคือ สมถะกับวิปัสสนา สมถะนั้นสำหรับเอาไว้พักผ่อน ทำจิต**

**ให้สงบ จิตจะได้มีกำลัง มีความสุข ส่วนวิปัสสนาเป็นการ
มาดูกายดูใจให้เห็นความจริง เราเจริญควบคู่กันไป** เจริญ
วิปัสสนาดูกายดูใจแล้วจิตฟุ้งซ่านเหน็ดเหนื่อย ก็ควรทำ
สมถะ หายเหน็ดเหนื่อยแล้วก็มาเจริญวิปัสสนา ดูกายดูใจ
ต่อ ที่จะทำให้เกิดปัญญาคือการเจริญวิปัสสนา ส่วน
สมถะมีประโยชน์ในแง่พักผ่อน ให้จิตมีกำลังมาทำงาน
ต่อได้

การทำสมถะนั้น เราก็เลือกอารมณ์เอาตามที่เราชอบ
ทำแล้วสบายมีความสุข อยู่กับอารมณ์เดียวสบายๆ เช่น
ดูลมหายใจ บริกรรมพุทโธ สวดมนต์ อ่านหนังสือธรรมะ
 ฯลฯ **ส่วนวิปัสสนานั้น เป็นการดูกายดูใจให้เห็นความจริง
จิตต้องมีความตั้งมั่นจึงจะดูได้** ไม่อย่างนั้นก็จะไปมัวแต่ฟุ้ง
กายฟุ้งใจ หรือมัวแต่หลงจัดการดัดแปลงกายดัดแปลงใจ
อยู่ ดังนั้น เราจึงต้องฝึกสติสัมปชัญญะให้รู้จักสมถะ
และรู้จักจิตที่มีความตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ ก็จะสามารถ
เจริญสมถะวิปัสสนาได้ ไม่หลงคิดว่าสมถะเป็นวิปัสสนา
ตัวที่ทำให้เกิดปัญญาเป็นสมาธิไม่ใช่สมถะ ตามหลักที่ว่า
ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ใช่ ศีล สมถะ ปัญญา

ลักษณะการเกิดของจิตที่ตั้งมั่น ท่านเรียงลำดับ
เอาไว้ว่า

ตสุลิเม ปญจ นีวรณ ปหิเน อตตนิ สมนุปสุโต

- เมื่อบุคคลนั้นพิจารณาเห็นนิวรณ ๕ ประการเหล่านี้ ใน
ตนที่ละได้แล้ว

ปราโมชฺชํ ชายติ - ปราโมทย์ย่อมเกิด

ปมฺพิตตฺตส ปีติ ชายติ - ปิติย่อมเกิดแก่ผู้มีจิต
ปราโมทย์

ปีติมนสฺส กาโย ปสฺสมุภติ - กายของบุคคลผู้มีใจ
ปีติย่อมสงบระงับ

ปสฺสทฺทกาโย สุขํ ปฏฺฐิสฺสเวเตติ - บุคคลมีกายที่สงบ
ระงับแล้วย่อมเสวยสุข

สุขิโน จิตฺตํ สมาริยติ - จิตของบุคคลผู้มีความสุข
ย่อมตั้งมั่น

นี่คือลักษณะของจิตที่เหมาะสม สำหรับการนำมา
เจริญวิปัสสนาให้เห็นความจริงของกายของใจ เริ่มต้น
มาจากการฝึกสติสัมปชัญญะให้มีอินทรีย์สังวร ล้นโดย
ถึงพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ ละนิวรณ ๕ ประการได้
จนเกิดปราโมทย์ ปิติ มีความสุข **จิตที่มีความสุขก็จะตั้งมั่น**
ลักษณะการพัฒนาของจิตตั้งที่แสดงมานี้ เป็นข้อคิดเวลา
เราทำกรรมฐานต่างๆ ต้องเลือกกรรมฐานที่ทำแล้วจิตมี

ความสุข มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกรู้ตัว จึงจะทำให้
เกิดสัมมาสมาธิ

ลักษณะของจิตที่มีสติสัมปชัญญะเป็นสัมมาสมาธินั้น
เป็นจิตที่เหมาะสมสำหรับการเจริญวิปัสสนา และสามารถ
นำมาทำให้เกิดความสามารถพิเศษทางจิตที่เป็นโลกีย
อภิญญาได้อีกด้วย แต่เราเน้นที่นำมาดูกายดูใจ เพราะ



จะทำให้เกิดปัญญา หากมัวแต่ไปทำอย่างอื่นจะเสียเวลา
ลักษณะของจิตที่มีสัมมาสมาธิ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน
ที่ฌนิกาย สี่ชั้นวรรค สัมมัฏฐผลสูตรว่า

โส เอว สมาหิตเต จิตฺเต ปริสุทฺเธ ปรีโยทาเต อนงฺคเณ
วิคตฺวปฺกฺกิลเส มุทฺฎฺเต กมฺมนิเย จิตฺเต อานนฺชปฺตฺเต
ฌานทสฺสนาย จิตฺตํ อภินิหฺรติ อภินินฺนาเมติ.

เอว สมาหิตเต จิตฺเต - เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วอย่างนี้

ปริสุทฺเธ - บริสุทธิ์

ปรีโยทาเต - ผุดผ่อง

อนงฺคเณ - ไม่มีกิเลส

วิคตฺวปฺกฺกิลเส - มีอุปกิเลสหมดไปแล้ว

มุทฺฎฺเต - มีความอ่อนโยน

กมฺมนิเย - ควรแก่การนำมาใช้งาน

จิตฺเต - ตั้งมั่น

อานนฺชปฺตฺเต - ไม่หวั่นไหว

โส ฌานทสฺสนาย จิตฺตํ อภินิหฺรติ อภินินฺนาเมติ

- ภิกษุที่ย่อมนำจิตไปเพื่อให้เกิดฌานทัสสนะ





ต่อไปจะพูดถึงการเริ่มต้นลงมือปฏิบัติว่าจะเริ่มต้นกันอย่างไร ให้ทำอะไรก่อน ท่านที่รู้แล้วก็ไม่เป็นไร พูดเพื่อเอาไว้ ท่านสามารถเอาไปแนะนำคนอื่นให้เริ่มปฏิบัติอย่างนี้ได้ ส่วนขั้นต่อไป ก็ให้เขาไปหาครูบาอาจารย์ที่สามารถแนะนำได้เอาเอง มีคำแนะนำที่สรุปมาจากพระพุทธรพจน์ได้ ๓ ข้อ

(๑) **รักษาศีล ตามเพศของตน** ถ้าเป็นฆราวาสอย่างเราก็สมาทานรักษาศีลขาบท ๕ เอาไว้ ใครจะสมาทานรักษาเพิ่มเป็น ๘ ในบางโอกาสก็ตามสะดวก สามเณรรักษาศีลขาบท ๑๐ พระภิกษุรักษาศีลขาบท ๒๒๗ ในขั้นตอนนี้ ควรทำความดีเพิ่มอีก ซึ่งมีหลายแนวทาง เช่น การให้ทาน ให้อภัยพระสวดมนต์ ฟังธรรมะ ทำสมณะโดยเลือกอารมณ์ที่เราชอบ

(๒) **ฝึกให้จิตมีสติสัมปชัญญะ** คือ การฝึกสติปัฏฐานตามที่ได้กล่าวไปแล้ว หัดมีความรู้สึกตัวให้บ่อยๆ แรกๆ จะฝึกตามรูปแบบก็ได้ แต่ต้องเอามาปรับปรุงให้สามารถฝึกฝนในชีวิตประจำวันได้ด้วย

(๓) **นำจิตที่มีสติสัมปชัญญะมาเจริญวิปัสสนา** เมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว จะมีความตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ มาดูกายดูใจเกิดปัญญาได้ ในระหว่างนี้เราก็ศึกษาธรรมะจากพระไตรปิฎก จากครูบาอาจารย์ต่างๆ หาความรู้ไปด้วย ปฏิบัติไปด้วย

ลำดับที่กล่าวมานี้ สรุปรมาจากลำดับการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ในคณกโมคคัลลานสูตร มัชฌิมนิกาย อุपरินิพนธสภกั ดั่งบาลีว่า

เอวเมว โข พุราหมณ ตถาคโต ปุริสทมมံ ลภิตวา
 ปจมม เอว วิเนติ “เอहि ตวํ ภิกขุ สीलวา โหหิ, ปาติ-
 โมกขสัวรสัวโต วิหราหิ อจารโคจรสมปนโน, อณุมตเตสุ
 วชเชสุ ภายทสสาวิ สมายาย ลิกขสสุ ลิกขาปเทสุ” ติ -
 ดูก่อนพราหมณ์ ฉะนั้นเหมือนกันแล ตถาคตได้บุคคล
 ที่ควรฝึกมาแล้ว ลำดับแรกก็แนะนำอย่างนี้ว่า ดูก่อนภิกษุ

เริ่มต้นปฏิบัติธรรม

เธอจงมา จงเป็นผู้มีศีลเถิด คือเธอจงเป็นผู้สำรวมระวัง
ดีแล้วในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาจระและโคจรอยู่เถิด
มีปกติมองเห็นภัยในโทษแม้มีประมาณเล็กน้อย จง
สมาทานปฏิบัติในสิกขาบททั้งหลาย



ลำดับการปฏิบัติขั้นแรกนั้น พระองค์บอกให้เราเป็นคนมีศีลเสียก่อน คือฝึกฝนตนเองให้มีความระมัดระวัง ไม่ประพฤติผิดทางกายวาจา อันเป็นศีลปาติโมกข์ขั้นพื้นฐาน มีความประพฤติเรียบร้อย มีโคจรที่ดี สิ่งไหนที่ทำให้หมกมุ่นลุ่มหลงก็ให้ละไป มองเห็นภัยในความผิดเล็กๆ น้อยๆ โดยเฉพาะอกุศลที่เกิดในจิตใจของเรา การกระทำอะไรที่เกิดจากจิตที่เป็นอกุศลก็ค่อยๆ ละไป ให้สมาทานปฏิบัติตามสิกขาบท ตอนแรกๆ นี้ กิเลสยังแรงอยู่ ถึงอย่างไรก็อย่าให้ถึงกับล่วงสิกขาบท หรือก่อให้เกิดการเบียดเบียนผู้อื่นทางกายวาจา หากทำผิดไปแล้วก็ตั้งใจใหม่ **หัดฝึกสติให้รู้เท่าทันจิตใจตนเองเวลาที่จะทำออกมาทางกายวาจา** ขั้นแรกนี้ ต้องฝึกความเคยชินของตนเองบ้าง หากความเคยชินบางอย่างทำให้เกิดอกุศลมาก การพูดคุย การดูหนังดูละคร ฯลฯ ลดให้น้อยลง

ยโต โข พุราหมณ ภิกขุ สีลวา โหติ ... สิกขาปเทสุ ตเมเน ตถาคโต อุตฺตริ วิเนติ “เอहि ตวํ ภิกขุ อินฺทริเยสุ คฺคฺคฺตทฺวาโร โหติ... - ดูก่อนพราหมณ์ เมื่อภิกษุเป็นผู้มีศีล ... สมาทานปฏิบัติในสิกขาบททั้งหลาย เราก็จะแนะนำภิกษุนั้นให้ยิ่งขึ้นไปอีกว่า ดูก่อนภิกษุ เธอจงมาจงเป็นผู้ที่มีทวารอันคุ้มครองแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย ...

ในขั้นต่อมาหลังจากมีศีลแล้ว ก็มีสติสัมปชัญญะระดับหนึ่ง สามารถควบคุมตนเองไม่ให้ทำอะไรที่ผิดพลาดทางกายวาจาได้ พระองค์ก็แนะนำให้มาฝึกสติรู้เท่าทัน **ความยินดียินร้ายที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๖** เมื่อตาเห็นรูปแล้วก็ให้มีสติรู้เท่าทัน ไม่หลงจนเกิดความยินดียินร้าย หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรู้รส กายถูกต้องสัมผัสทางกาย ใจคิดนึกรู้สึกก็มีสติรู้เท่าทัน ไม่หลงจนเกิดความยินดียินร้าย

ขั้นตอนนี้เป็นการเน้นการฝึกสติให้รู้เท่าทันจิตใจของตนเอง **รับรู้อารมณ์ไปตามปกติแต่ให้มีสติรู้เท่าทัน** เป็นการฝึกปฏิบัติสำคัญที่จะทำให้เกิดสติสัมปชัญญะจนมีสัมมาสมาธิและเกิดปัญญาในลำดับต่อไป ในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าได้แสดงลักษณะของจิตที่มีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้นอีก โดยแสดงลำดับต่อไปเป็นความเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ การประกอบความเพียรที่น้อยอยู่เสมอ การมีสติสัมปชัญญะ ละนิวรณ์ได้ **แต่สำหรับผู้เริ่มต้นก็ให้เป็นผู้มีศีลแล้วฝึกอินทริยสังวรเท่านี้ก่อน**

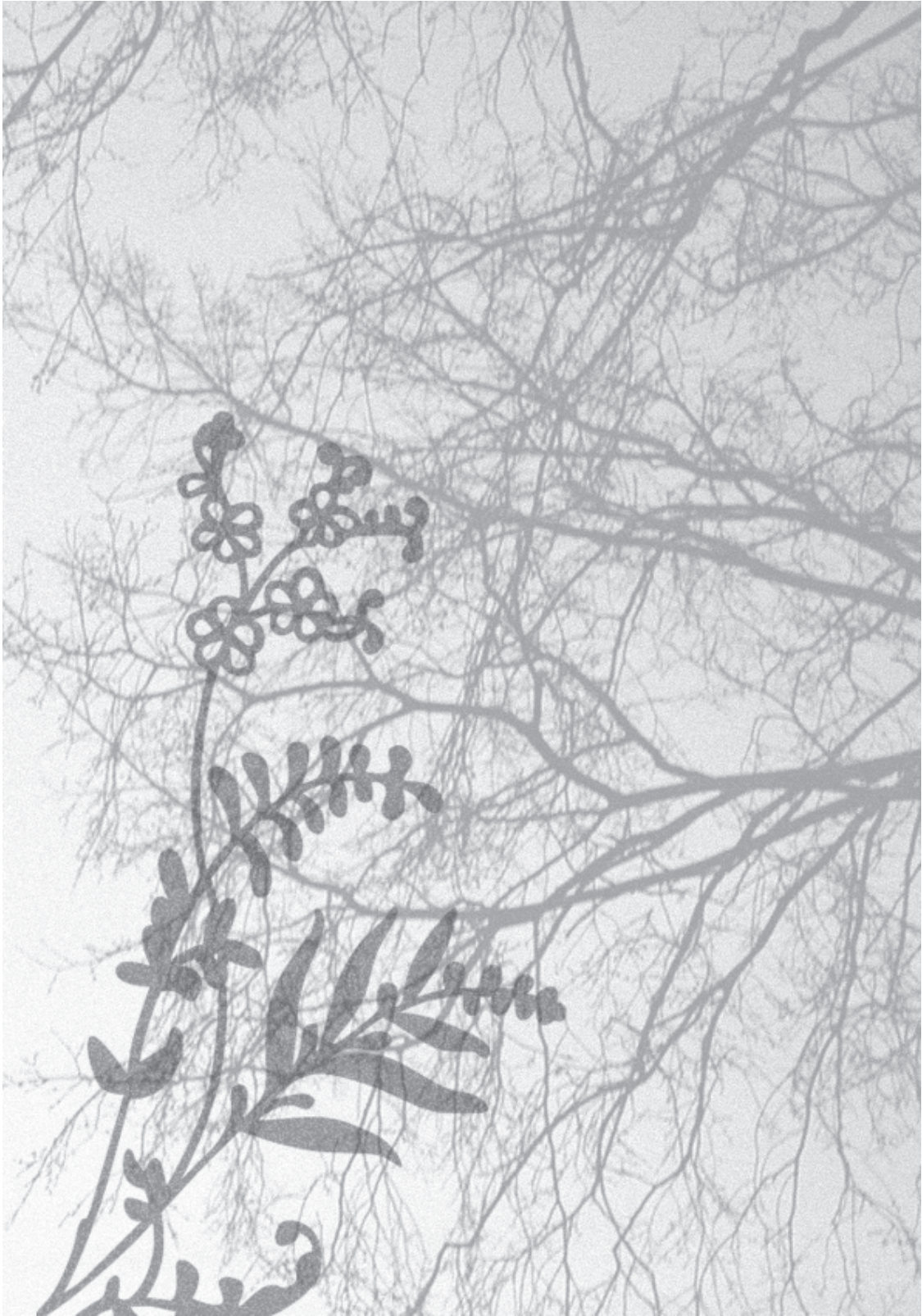




ธรรมะที่เกื้อกูลในการปฏิบัติ

ธรรมะที่เกื้อกูลในการปฏิบัติคือ **โพธิปักขิยธรรม ๓๗** ถ้าฝึกสติสัมปชัญญะไปอย่างถูกต้องแล้ว หมวดธรรมใน โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ก็จะเจริญงอกงามขึ้นไปตามลำดับ เมื่อสมบูรณ์เป็นอริยมรรครวมตัวกันลงก็ครบทั้ง ๓๗

ในบางพระสูตรท่านเรียงลำดับของโพธิปักขิยธรรม ว่า **สติปัฏฐาน ๔ ที่สมบูรณ์ทำให้โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ทำให้วิชชาและวิมุตติสมบูรณ์** ท่านข้ามเรื่องสัมมัปปธาน อิทธิบาท อินทรีย์ พละ ไปเลย อันนี้หมายความว่า ในการปฏิบัติเราก็ฝึกปฏิบัติตามรู้กาย ตามรู้ใจไปตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน อิทธิบาท เป็นต้น เป็นเครื่องช่วยให้การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ขึ้น และหากฝึกถูกต้องตามสติปัฏฐาน ธรรมะทั้งหลายก็จะดำเนินไปเอง





พัฒนาการทางปัญญา

หากปฏิบัติภาวนามาโดยถูกต้องตามลำดับ มีสติ
สัมปชัญญะ มีสัมมาสมาธิ ดูนามดูรูปตามที่เป็นจริง จะ
เกิดปัญญา เกิดปริปัญญา ๓ อย่าง คือ ญาณตปริปัญญา
ตีรณปริปัญญา ปหานปริปัญญา

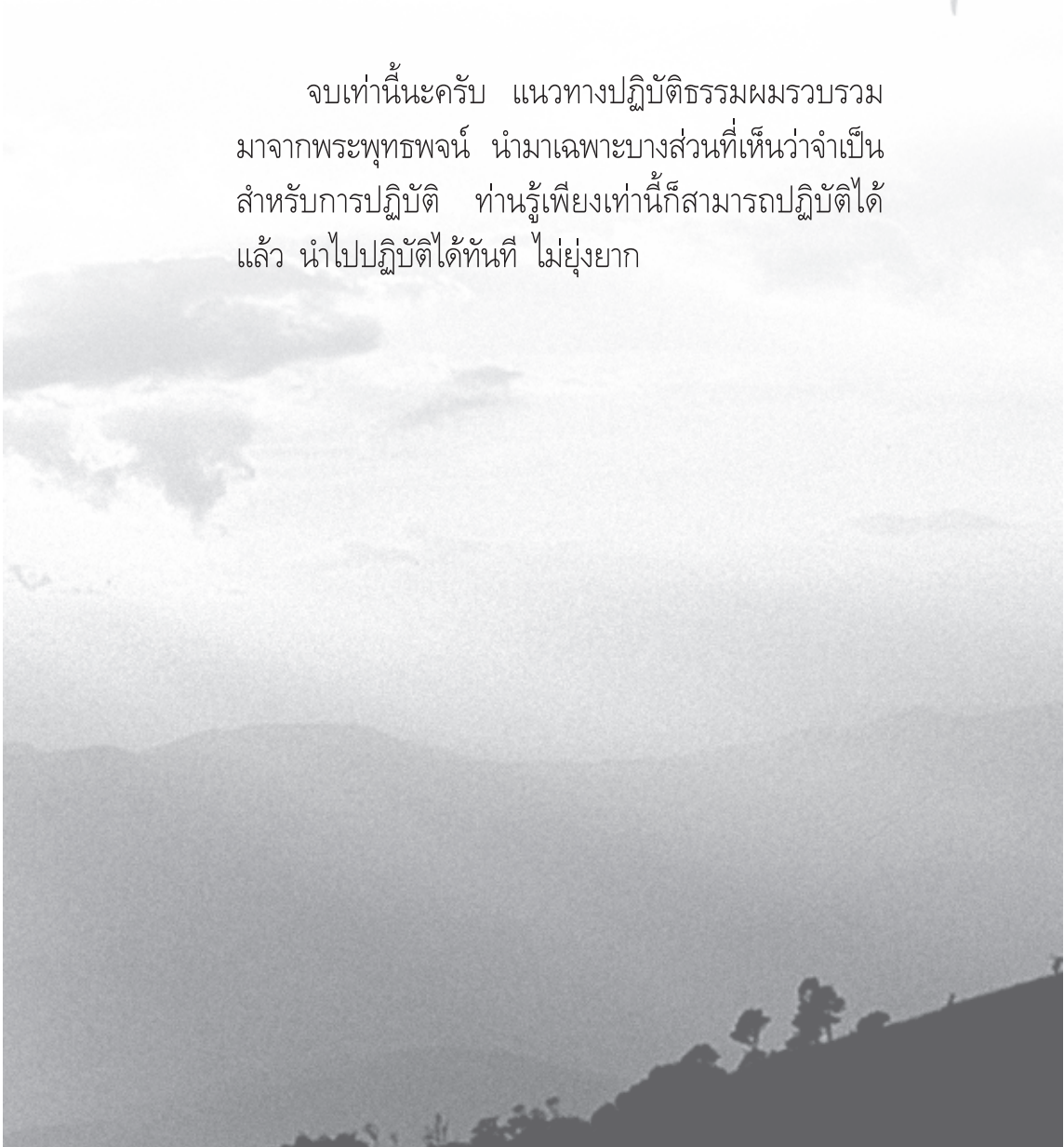
ญาณตปริปัญญา เป็นการรู้ว่ากายกับใจนี้ไม่ใช่เรา เป็น
แต่เพียงนามกับรูปที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาเพราะเหตุปัจจัย
ตีรณปริปัญญา เป็นการรู้ว่าทั้งกายทั้งใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา **ปหานปริปัญญา** เป็นความรู้ที่ทำให้จิตเกิด
ความเบื่อหน่ายคลายกำหนดในสังขารทั้งหลาย ทั้งดีและ
ไม่ดี เพราะเห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง ฯลฯ เหมือนกันหมด
ในคัมภีร์ชั้นหลังนิยมอธิบายโดย**วิปัสสนาญาณ ๑๖** แต่
ท่านไม่ต้องสนใจคำอธิบายมากนัก เพราะหากเราปฏิบัติ
โดยถูกต้อง ปัญญาก็จะดำเนินไปอย่างนั้น

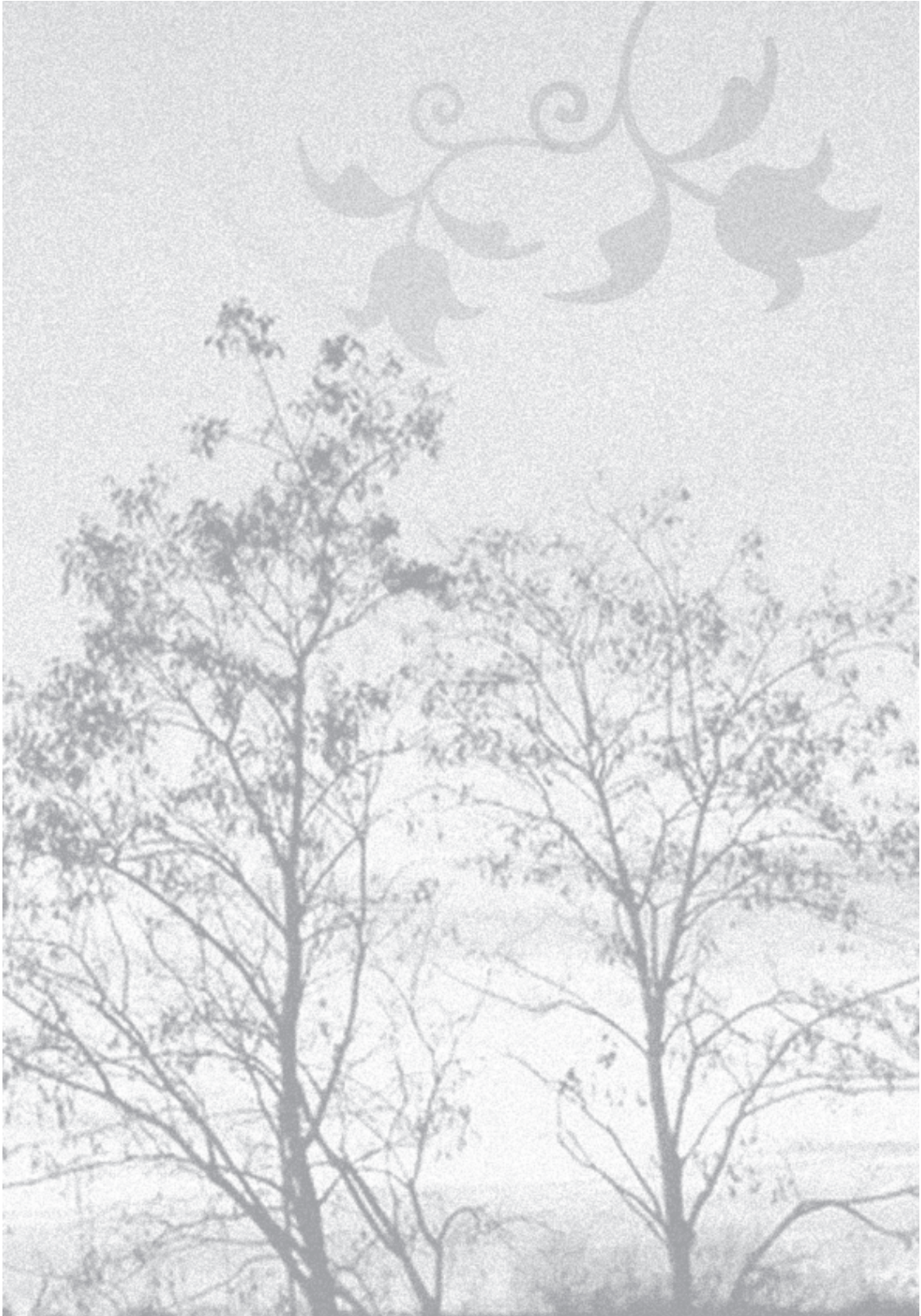
ทำยที่สุดก็จะรู้แจ้งอริยสัจ บรรลุธรรมเป็นพระ
โสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ไป
ตามลำดับ **พ้นทุกข์เพราะรู้โดยชอบ** หมดความยึดมั่น
ถือมั่น ปล่อยวางพันธทั้งหลายได้





จบเท่านี้แหละครับ แนวทางปฏิบัติธรรมผมรวบรวม
มาจากพระพุทธรพจน์ นำมาเฉพาะบางส่วนที่เห็นว่าจำเป็น
สำหรับการปฏิบัติ ท่านรู้เพียงเท่านี้ก็สามารถปฏิบัติได้
แล้ว นำไปปฏิบัติได้ทันที ไม่ยุ่งยาก







พระบาทีพุทธพจน์

๑. แก่นแท้ของการปฏิบัติธรรม

นิพพานปริโยสานา สัพเพ ธมฺมา
วิมุตตีสารา สัพเพ ธมฺมา^๑

๒. หลักของการปฏิบัติธรรม

หลักการปฏิบัติคือหลักอริยสัจ ๔

ยาวกัวณฺจ เม ภิกฺขเว อิมสุ จตุสุ อริยสัจฺเจสุ เอวณฺติ-
ปรีวณฺณํ ทฺวาทสากาโร ยถาภูตํ ฅาณทสฺสนํ น สุวิสุทฺธํ อโหสิ,
เนว ตาวาหํ ภิกฺขเว สเทวเก โลเก สมารเก สพรหมเก สสฺสมณ-
พฺรหฺมณินฺยา ปชาย สเทวมนุสฺสาย อนุตฺตรํ สมฺมาสมฺโพธิ
อภิสมฺพุทฺโธ ปจฺจณฺวาสี.

^๑ อ.ทสก. ๒๔/๕๘ มุลกสูตร

ยโต จ โข เม ภิกขเว อิมสฺ จตุสฺ อริยสจฺเจสฺ เวนฺติปริวณฺณํ
ทฺวาทสาการํ ยถาภูตํ ฌาณทสฺสนํ สุวิสุทฺธํ อโหสิ, อถาหํ ภิกขเว
สทฺเวเก โลเก สมารเก สพรหมเก สสฺสมณพฺรหฺมณินฺยา ปชาย
สทฺเวมนุสฺสาย อนุตฺตรํ สมฺมาสมฺโพธิํ อภิสมฺพุทฺโธ ปจฺจณฺวาสิ^๑

ความรู้ ๓ อย่างในทุกขอริยสัง

“อิหํ ทุกฺขํ อริยสจฺจนฺ”ติ เม ภิกขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสฺเตสฺ
ธมฺเมสฺ จกฺขุํ อฺหปาที ฌาณํ อฺหปาที ปณฺณา อฺหปาที วิชฺชา
อฺหปาที อาโลโก อฺหปาที.

“ตํ โข ปนฺิหํ ทุกฺขํ อริยสจฺจํ ปริณฺเวยฺยหนฺ”ติ เม ภิกขเว
ฯเปฯ อฺหปาที.

“ตํ โข ปนฺิหํ ทุกฺขํ อริยสจฺจํ ปริณฺเวยฺยตฺนฺ”ติ เม ภิกขเว
ฯเปฯ อฺหปาที.

ความรู้ ๓ อย่างในทุกขสมุทยอริยสัง

“อิหํ ทุกฺขสมฺภวํ อริยสจฺจนฺ”ติ เม ภิกขเว ปุพฺเพ
อนนุสฺสฺเตสฺ ธมฺเมสฺ จกฺขุํ อฺหปาที ฌาณํ อฺหปาที ปณฺณา
อฺหปาที วิชฺชา อฺหปาที อาโลโก อฺหปาที.

^๑วิ.มทา. ๔/๑๖ ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร

“ตัม โข ปนินทํ ทุกฺขสมุทโย อริยสจฺจํ ปทาตพฺพนฺ”ติ เม
ภิกฺขเว ฯเปฯ อุทฺปาที.

“ตัม โข ปนินทํ ทุกฺขสมุทโย อริยสจฺจํ ปทีนฺน”ติ เม ภิกฺขเว
ฯเปฯ อุทฺปาที.

ความรู้ ๓ อย่างในทุกฺขนิโรธอริยสัจ

“อิทํ ทุกฺขนิโรธ อริยสจฺจนฺ”ติ เม ภิกฺขเว ปุพฺเพ
อนนฺตฺสฺสฺเตสฺส ฐมฺเมสฺส จกฺขุํ อุทฺปาที ฌาณํ อุทฺปาที ปญฺญา
อุทฺปาที วิชฺชา อุทฺปาที อาโลโก อุทฺปาที.

“ตัม โข ปนินทํ ทุกฺขนิโรธ อริยสจฺจํ สจฺจิกาทพฺพนฺ”ติ เม
ภิกฺขเว ฯเปฯ อุทฺปาที.

“ตัม โข ปนินทํ ทุกฺขนิโรธ อริยสจฺจํ สจฺจิกตฺนฺ”ติ เม
ภิกฺขเว ฯเปฯ อุทฺปาที.

ความรู้ ๓ อย่างในทุกฺขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

“อิทํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจนฺ”ติ เม ภิกฺขเว
ปุพฺเพ อนนฺตฺสฺสฺเตสฺส ฐมฺเมสฺส จกฺขุํ อุทฺปาที ฌาณํ อุทฺปาที
ปญฺญา อุทฺปาที วิชฺชา อุทฺปาที อาโลโก อุทฺปาที.

“ตัม โข ปนินทํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ
ภาเวตพฺพนฺ”ติ ฯลฯ อุทฺปาที.

“ตํ โข ปนินฺทํ ทุกฺขนิโรธคามินิํ ปฏิปทา อริยสัจจํ ภาวิตนฺ”ติ
 ฯลฯ อุทฺปาที.^๑

อริยสัจ ๔ เป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์

กิญจ มาลุงฺกยปฺตฺต มยา พฺยาगतํ? ‘อิทํ ทุกฺขนฺ’ติ
 มาลุงฺกยปฺตฺต มยา พฺยาगतํ, ‘อຍံ ทุกฺขสมฺทโย’ติ มยา พฺยาगतํ,
 ‘อຍံ ทุกฺขนิโร’ติ มยา พฺยาगतํ, ‘อຍံ ทุกฺขนิโรธคามินิํ
 ปฏิปทา’ติ มยา พฺยาगतํ. กสฺมา เจตํ มาลุงฺกยปฺตฺต มยา
 พฺยาगतํ? เอตํ ทิ มาลุงฺกยปฺตฺต อตฺถสฺสทิตํ, เอตํ อาทិพฺรหฺม-
 จริยกํ, เอตํ นิพฺพิทาย วิราคาย นิโรธาย อุปสฺมาย อภิญฺฌาย
 สมฺโพะชาย นิพฺพานาย สํวตฺตติ; ตสฺมา ตํ มยา พฺยาगतํ.
 ตสฺมาตฺติ, มาลุงฺกยปฺตฺต อพฺยาगतตฺถจ เม อพฺยาगतโต ธาเรถ,
 พฺยาगतตฺถจ เม พฺยาगतโต ธาเรธาติ^๒.

อริยสัจเป็นความรู้กำมือเดียวที่เพียงพอแล้ว

เอวเมว โข ภิกฺขเว เอตทฺเว พฺหุตรํ ยํ โว มยา อภิญฺฌาย
 อนกฺขาทํ, กสฺมา เจตํ ภิกฺขเว มยา อนกฺขาทํ. น เหนตํ ภิกฺขเว
 อตฺถสฺสทิตํ นาทิพฺรหฺมจริยกํ น นิพฺพิทาย น วิราคาย น

^๑วิ.มหา. ๔/๑๕ ธรรมลักขณปวัตตนสูตร

^๒ม.ม. ๑๓/๑๒๘ จูฬามาลุงกยสูตร

นิโรธาย น อุปสมาย น อภิญญาย น สมโพธาย น นิพพานาย
 ล้วงตตติ. ตสฺมา ตํ มยา อนกฺขาตํ. กิณฺจิ ภิกฺขเว มยา อกฺขาตํ.
 อิทํ ทฺวักขณฺติ ภิกฺขเว มยา อกฺขาตํ, อยํ ทฺวักขสมฺมุทฺติโยติ มยา
 อกฺขาตํ, อยํ ทฺวักขนิโรธฺติ มยา อกฺขาตํ, อยํ ทฺวักขนิโรธคามินී
 ปฏิปทาติ มยา อกฺขาตํ. กสฺมา เจตํ ภิกฺขเว มยา อกฺขาตํ.
 เอตตฺวหิ ภิกฺขเว อตฺถสฺสวหิตํ เอตํ อาทิพฺรหฺมจฺริยํ เอตํ
 นิพฺพิทาย วิราคาย นิโรธาย อุปสมาย อภิญญาย สมฺโพธาย
 นิพฺพานาย ล้วงตตติ.*

อริยสังแสดงลงในปัจฉิมสัมปทา ๒ สาย

อิมานิ จตฺตาริ อริยสจฺจานีติ ภิกฺขเว มยา ธมฺโม เทลิตโต
 อนิคฺคหิตโต อสงฺกิลฺลิจฺจ

อนุปวฺชไซฺ อปฺปฏิกฺกฺกฺจ สมนฺเณหิ พฺรหฺมณฺเณหิ วิญฺญูหิตฺติ
 อิติ โข ปเนตํ วุตฺตํ กิณฺเจตํ ปฏิจฺจ วุตฺตํ จนนํ ภิกฺขเว ธาตุณํ
 อุปาทาย คพฺภสฺสวาทกฺกนฺติ โหติ โอกฺกนฺติยา สติ นามรूपํ
 นามรूपจฺจยา สพฺพายตฺนํ สพฺพายตฺนปฺจจยา ผลฺโส ผลสฺสปฺจจยา
 เวทนา เวทียมานสฺส โข ปนาหํ ภิกฺขเว อิทํ ทฺวักขณฺติ ปญฺญาเปมิ
 อยํ ทฺวักขสมฺมุทฺติโยติ ปญฺญาเปมิ อยํ ทฺวักขนิโรธฺติ ปญฺญาเปมิ
 อยํ ทฺวักขนิโรธคามินී ปฏิปทาติ ปญฺญาเปมิ.

* ส.มทา. ๑๙/๑๑๑๑ สีสปาวันสูตร

กตมณจ ภิกขเว ทุกข์ อริยสัจจํ,ชาติปิ ทุกฺขา ชราปิ
 ทุกฺขา มรณมฺปิ ทุกฺข์ โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสาปิ ทุกฺขา
 อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข ยมฺปิจํ
 น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺข์, สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา, อิทํ
 วุจฺจติ ภิกขเว ทุกฺข์ อริยสัจจํ.

กตมณจ ภิกขเว ทุกฺขสมุทฺโย อริยสัจจํ, อวิชฺชาปจฺจยา
 สงฺขารา สงฺขารปจฺจยา วิญฺญาณํ วิญฺญาณปจฺจยา นามรूपํ
 นามรูปปจฺจยา สฟายตฺนํ สฟายตฺนปจฺจยา ผลฺโส ผลฺสฺปจฺจยา
 เวทนา เวทนาปจฺจยา ตณฺหา ตณฺหาปจฺจยา อุปาทานํ อุปาทาน-
 ปจฺจยา ภโว ภวปจฺจยา ชาติ ชาติปจฺจยา ชรามรณํ โสภ-
 ปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา สมฺภวนฺติ, เอวเมตฺสฺส เกวลสฺส
 ทุกฺขกฺขนฺธสฺส สมุทฺโย โหติ, อิทํ วุจฺจติ ภิกขเว ทุกฺขสมุทฺโย
 อริยสัจจํ.

กตมณจ ภิกขเว ทุกฺขนิโรธอริยสัจจํ, อวิชฺชาย เตว
 อเสสวिरาคนิโรธา สงฺขารนิโรธา สงฺขารนิโรธา วิญฺญาณนิโรธา
 วิญฺญาณนิโรธา นามรูปนิโรธา นามรูปนิโรธา สฟายตฺนนิโรธา
 สฟายตฺนนิโรธา ผลฺสนิโรธา ผลฺสนิโรธา เวทนานิโรธา เวทนานิโรธา
 ตณฺหานิโรธา ตณฺหานิโรธา อุปาทานนิโรธา อุปาทานนิโรธา
 ภวนิโรธา ภวนิโรธา ชาตินิโรธา ชาตินิโรธา ชรามรณํ โสภ-
 ปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา นิรุชฺฌนฺติ, เอวเมตฺสฺส เกวลสฺส
 ทุกฺขกฺขนฺธสฺส นิโรธอริยสัจจํ, อิทํ วุจฺจติ ภิกขเว ทุกฺขนิโรธ
 อริยสัจจํ.

กตมถจ ภิกขเว ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ, อยเมว
อริโย อฏฺฐจฺจคฺคิโก มคฺคโค, เสยฺยถิํ, สมฺมาทิฏฺฐิ สมนฺนาสงฺกปโป
สมฺมาวจา สมฺมากมฺมนโต สมฺมาอาชีโว สมฺมาวยาโม สมฺมาสติ
สมฺมาสมาธิ, อิทํ วุจฺจติ ภิกขเว ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ,^๑

๓. วิธีการปฏิบัติ

ทางสุดโต่ง ๒ สาย

เทวเม ภิกขเว อนฺตา ปพฺพชิตฺเตน น เสวิตพฺพทา. โย จายํ
กาเมสุ กามสุขลฺลิกานุโยโค ทิโน คมฺโม โปถุชฺชนิโก อนริโย
อนตฺตสณฺหิโต, โย จายํ อตฺตกิลมณฺณุโยโค ทุกฺโข อนริโย
อนตฺตสณฺหิโต.

ทางสายกลาง

เอเต เต ภิกขเว อุโภ อนฺเต อนฺุปคมฺม มชฺฌิมา
ปฏิปทา ตถาคเตน อภิสมฺพุทฺธา จกฺขุกรณิ ญฺานกรณิ อุปสมาย
อภิญฺณาย สมฺโพธาย นิพฺพานาย ลํวตฺตติ.^๒

^๑ อ.ติก. ๒๐/๖๒ ติตถายนสูตร

^๒ วิ.มหา. ๔/๑๓ รั่มมจกัปปวัตตนสูตร

ธัมมานุปัสสนา

ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหฺรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา
วิเนยฺย โลกํ อภิชฺฌาโทมนสฺส^๑.

๔. ลำดับการปฏิบัติ

สติสัมปชัญญะ

สติสมฺปชจญเ ภิกฺขเว สติ สติสมฺปชจญสมฺปนฺนสฺส
อุปฺนิสสมฺปนฺนํ โหติ ทิโรตฺตปฺปํ, ทิโรตฺตปฺเป สติ ทิโรตฺตปฺป-
สมฺปนฺนสฺส อุปฺนิสสมฺปนฺโน โหติ อินฺทฺริยสํวโร, อินฺทฺริยสํวเร
สติ อินฺทฺริยสํวรสมฺปนฺนสฺส อุปฺนิสสมฺปนฺนํ โหติ สीलํ, สีเล สติ
สีลสมฺปนฺนสฺส อุปฺนิสสมฺปนฺโน โหติ สมฺมาสมาธิ, สมฺมาสมาธิมิ
สติ สมฺมาสมาธิสมฺปนฺนสฺส อุปฺนิสสมฺปนฺนํ โหติ ยถาภูตญาณ-
ทสฺสนํ, ยถาภูตญาณทสฺสเน สติ ยถาภูตญาณทสฺสนสมฺปนฺนสฺส
อุปฺนิสสมฺปนฺโน โหติ นิพฺพิทาวิราโค, นิพฺพิทาวิราเค สติ นิพฺพิทา-
วิราคสมฺปนฺนสฺส อุปฺนิสสมฺปนฺนํ โหติ วิมุตฺติญาณทสฺสนํ^๒

^๑ที่.ม. ๑๐/๓๗๓ มหาสติปัฏฐานสูตร

^๒อ.อภ.จก. ๒๓/๘๑ สติสัมปชัญญะสูตร

วิสุทธิ ๗

เอวเมว โข อากุโส สีสวิสุทธิ ยาวเทว จิตตวิสุทธิตถตา, จิตตวิสุทธิ ยาวเทว ทิฏฐิจวิสุทธิตถตา, ทิฏฐิจวิสุทธิ ยาวเทว กงขาวิตรณวิสุทธิตถตา, กงขาวิตรณวิสุทธิ ยาวเทว มคคคามคค-
 ฌาณทสสนวิสุทธิตถตา, มคคคามคคฌาณทสสนวิสุทธิ ยาวเทว
 ปฏิปทาฌาณทสสนวิสุทธิตถตา, ปฏิปทาฌาณทสสนวิสุทธิ ยาวเทว
 ฌาณทสสนวิสุทธิตถตา, ฌาณทสสนวิสุทธิ ยาวเทว อนุปาทาปริ-
 นิพพานตถตา, อนุปาทาปรินิพพานตถัง โข อากุโส ภควติ พุทธมจริย
 วุสสตีติ^๑.

ลักษณะการละกิเลส

จกขุณฺจ โข ภิกขเว ปฏิจฺจ รุเป จ อูปฺชชติ จกขุวิณฺณาณํ,
 ตินฺณํ สงฺคตํ ผลฺโส, ผลฺสปจฺจยา อูปฺชชติ เวทิตํ สุขํ วา ทุกุขํ
 วา อทุกขมสุขํ วา. โส สุกขา เวทนาย ผุฏฺโจ สมานํ นามินฺนทติ
 นามิวทติ นาสฺสโมเสย ติฏฺฐติ, ตสฺส รากานุสโย นานุเสติ.

ทุกขา เวทนาย ผุฏฺโจ สมานํ น โสจติ น กิลมติ
 ปริเทวติ น อุตตทาพี กนฺทติ น สมฺเมทํ อापชชติ, ตสฺส
 ปฏิฆานุสโย นานุเสติ.

^๑ ม.ม. ๑๒/๒๕๙ รัตนสูตร

อหุทฺถมสุชาย เวทนาย ฌุญฺโฉ สมานโน ตสฺสา เวทนาย
สมุทฺถยญจ อตฺถงฺคมญจ อสฺสาทญจ อาทึนฺวญจ นิสฺสรณญจ
ยถาภูตํ ปชานาติ, ตสฺส อวิชฺชานุสโย นานุเสติ.

โส วต ภิกฺขเว สุชาย เวทนาย รากานุสยํ ปหาย ทุกฺขาย
เวทนาย ปฏฺฐิฆานุสยํ ปฏฺฐิวิโนเทตฺวา อหุทฺถมสุชาย เวทนาย
อวิชฺชานุสยํ สมฺมุนิตฺวา อวิชฺชํ ปหาย วิชฺชํ อุปฺปาเทตฺวา ทิฏฺฐเจว
ธมฺเม ทุกฺขสฺสหนฺตโกโร ภวิสฺสตีติ จานเมตํ วิชฺชติ. โสตญจ
ภิกฺขเว ปฏฺฐิจฺจ สทฺเท จ อุปฺปชฺชติ โสตฺวิญฺญาณํ ...^๑

๕. จิตตั้งมั่น

จิตตั้งมั่นจึงเหมาะสำหรับการเจริญวิปัสสนา

ตสฺสิเม ปญจ นีวรณฺ ปหิเน อตฺตนิ สมฺนุปฺสฺสโต ปาโมชฺชํ
ชายติ, ปมุทิตสฺส ปีติ ชายติ, ปีติมนสฺส กายो ปสฺสมภาติ, ปสฺสทฺท-
กายो สุขํ ปฏฺฐิสฺเวเทติ, สุขิโน จิตฺตํ สมာธิยติ^๒.

โส เอวํ สมာหิตเต จิตฺเต ปรีสุทฺเท ปรีโยทาเต อนนฺดณฺ
วิคตฺตูปกฺกิลเส มุทฺตฺตฺเต กมฺมณิเย จิตฺเต อานนฺดชฺรปฺตฺเต ฉาณ-

^๑ ม.อุปรี. ๑๔/๔๒๖ นนฺทกฺกุสฺตร

^๒ ที.สี. ๙/๒๒๕ สามัญญผลสูตฺร

ทสฺสนาย จิตฺตํ อภินิหฺรติ อภินินฺนาเมติ; โสฺ เอวํ ปชานาติ
 ‘อโย โข เม กาโย รุปี จาตุมฺมหาภูติโก มาตาเปตฺติกสมฺภโว โอิหน
 กุมฺมาสุปฺจโย อนิจฺจุจฺฉาปนปริมฺพทฺนภทฺนวิหฺรตฺสนธมฺโม, อิทญฺจ
 ปน เม วิญฺญาณํ เอตฺถ ลิตํ เอตฺถ ปฏิพทฺทหนฺติ’^๑.

๖. เริ่มต้นปฏิบัติธรรม

วิธีปฏิบัติสำหรับผู้เริ่มต้น

เอวเมว โข พุราหฺมณ ตถาคโต ปุริสทมฺมํ ลภิตฺวา
 ปจฺมํ เอวํ วิเนติ “เอहि ตวํ ภิกฺขุ ลีลฺวา โหติ, ปาติโมกฺขสํวรํสูโต
 วิหฺรติ อจฺจารโคจรสมฺปนฺโน, อณฺุมตฺเตสฺสุ วชฺเชสฺสุ ภายทสฺสาวิ
 สมหาทาย ลิกฺขสฺสุ ลิกฺขาปเทสฺสุ”ติ

ยโต โข พุราหฺมณ ภิกฺขุ ลีลฺวา โหติ ปาติโมกฺขสํวรํสูโต
 วิหฺรติ อจฺจารโคจรสมฺปนฺโน, อณฺุมตฺเตสฺสุ วชฺเชสฺสุ ภายทสฺสาวิ
 สมหาทาย ลิกฺขติ ลิกฺขาปเทสฺสุ. ตเมนํ ตถาคโต อุตฺตริ วิเนติ
 “เอहि ตวํ ภิกฺขุ อินฺทริเยสฺสุ คฺคตฺตทฺวารो โหติ ...”^๒

^๑ที่.ลี้. ๙/๒๓๔ สามัญญผลสูตร

^๒ม.อ. ๑๔/๗๕ คณโกโมคคัลลานสูตร

กถณจ มหาราช ภิกขุ อินฺทริเยสุ คุตฺตทฺวาโร โหติ ? อิท
มหาราช ภิกขุ จกฺขุณา รูปํ ทิสฺวา น นิมิตฺตคฺคาที โหติ นานุ-
พฺยณฺชนคฺคาที; ยตฺวาธิกรณเมณํ จกฺขุณฺทริยํ อลํวตํ วิหรนฺตํ
อภิชฺฌาโทมนสฺสา ปาปกกา อกฺุสลา ฐมฺมา อนฺวาสุสสเวยฺยํ;
ตฺสส ลํวราย ปฏฺิปชฺชติ, รกฺขติ จกฺขุณฺทริยํ, จกฺขุณฺทริเย ลํวรํ
อาปชฺชติ. ...^๑

๓. ธรรมที่เกี่ยวเนื่องกันในการปฏิบัติ

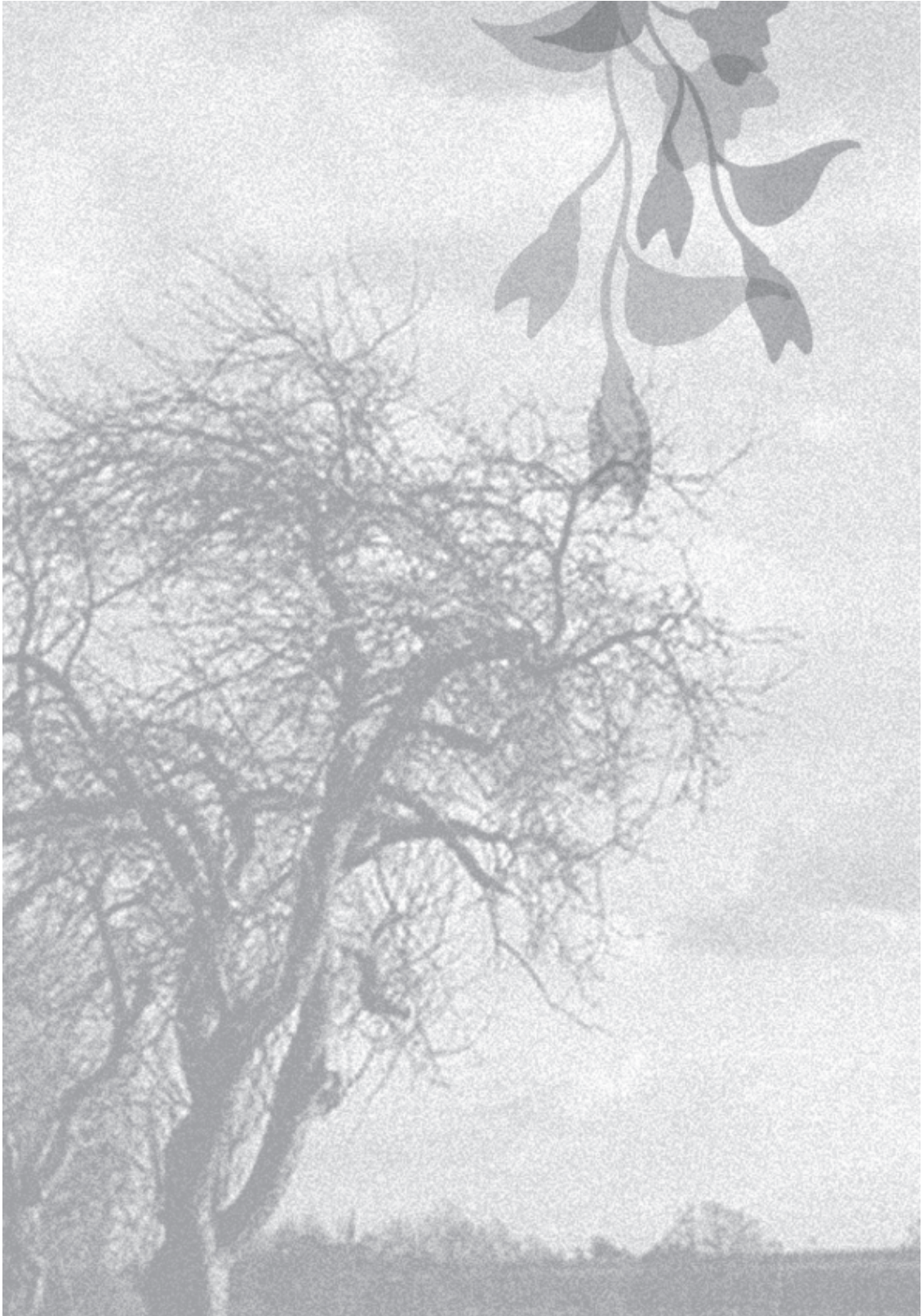
โพธิปักขิยธรรม ๓๗

๔. พัฒนาการด้านปัญญา

ปริญญา ๓

วิปัสสนาญาณ ๑๖

^๑ที่.ลี้. ๙/๒๑๓ สามัญญผลสูตร



ประวัติ

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองชะ ต. หนองชะ อ. ลำโรงทาบ จ. สุรินทร์

การศึกษา

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

งานปัจจุบัน (พ.ศ.๒๕๕๑)

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

รายชื่อผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือ
แนวทางปฏิบัติธรรม

๑. ผู้ฟังธรรมชมรมคนรู้ใจ อังคารที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๑	๕,๙๑๐
๒. คุณลักษณะ เตชวันชัย และคณะ	๒,๐๐๐
๓. ครอบครัวเกตุทัต	๑,๐๐๐
๔. คุณวันดี	๑,๐๐๐
๕. คุณสุทิน-คุณสุวรรณี ศรีถาวรสุข	๑,๐๐๐
๖. คุณสัณญา คุณานพรัตน์	๑,๕๐๐
๗. คุณวรินทร์ จีรบุญย์	๕๐๐
๘. คุณสมพร วิเชียรทอง	๒,๐๐๐
๙. คุณอุไรวรรณ พันธุ์ประสพ	๑๐๐
๑๐. คุณลัดดา ประทีปเสก	๒๐๐
๑๑. คุณพรทิพย์ บุญญานัฐ	๓๐๐
๑๒. คุณสุพร กระจ่างพีช	๒๐๐
๑๓. คุณชูศรี วรรณโกวัฒน์	๑๐๐
๑๔. คุณสุนทรี ศรีปรัชญากุล	๑๐๐
๑๕. ไม่ออกนาม	๑๐๐
๑๖. ไม่ออกนาม	๑,๐๐๐
๑๗. คุณพรนิภา เปรมฤทัยสกุล และครอบครัว	๑,๐๒๐
๑๘. ไม่ออกนาม	๗๐๐
๑๙. คุณธำรง ธรรมเกษม	๒,๐๐๐
๒๐. คุณวนา พูลผล	๕๐๐

๒๑. คุณทัศนีย์ รุจจพันธ์	๒,๐๐๐
๒๒. อาจารย์กัญญา รัชมนันตา	๒๐๐
๒๓. คุณพรพรรณ วงศ์พัฒนางกูร	๓๐๐
๒๔. คุณบุศรา ศรีสุโมโร	๓๐๐
๒๕. คุณรังสิมา ทองดี	๖๐๐
๒๖. คุณกรรณิศา นิธิอุทัย	๑,๐๐๐
๒๗. คุณวิชัย หงสกุล	๓๐๐
๒๘. คุณสุภาพ ทิพย์ทัศน์	๕,๐๐๐
๒๙. คุณจุฬาลักษณ์ โกศลานนท์	๒,๐๐๐
๓๐. คุณจุฑามาศ กระจ่างศิลป์	๒,๐๐๐
๓๑. คุณจิรภา เข้มทองและญาติธรรม	๔,๓๐๐
๓๒. คุณไพบุลย์ จุฬารธรรมกุล	๓,๐๐๐
๓๓. พลเรือตรี ดร. ทพ. จตุพร - ผศ. โบว์ พุกกะเวส	๔,๐๐๐
๓๔. ทญ. อิศราวดี วิเศษศิริ	๔,๐๐๐
๓๕. ผู้ฟังธรรมฐนิชาณีสอร์ทอัมพวา ๓ ส.ค. ๒๕๕๑	๗,๑๐๐
๓๖. ม.ร.ว. สุทธิสวัสดิ์ - คุณเพ็ญพรรณ วิสุทธิ	๕,๐๐๐
๓๗. อาจารย์สุภีร์ หุ้มทอง	๕๑,๖๗๐

รวม ๑๑๐,๐๐๐

แนวทางปฏิบัติธรรม

โดย อาจารย์สุภีร์ หุมทอง

www.ajsupee.com

www.ajsupee.net

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

พิมพ์ครั้งที่ ๑: สิงหาคม ๒๕๕๑ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบและดำเนินการจัดพิมพ์โดย : สาละ

๙/๖๐๙ ถ.พุทธมณฑลสาย ๔

ต. กระทุ่มล้ม อ. สามพราน จ. นครปฐม

โทร. ๐๒-๕๒๓๒๔๕๒, ๐๘๙-๘๒๙๘๒๒๒

E-mail: srichettha@gmail.com