

เขมรังก์สียาจารย์

เขมรังก์สีย ภาิกขุ





เขมรั่งสี่ยาจารย์

เขมรั่งสี่ ภิกขุ



Pdf file Book

อาจารย์บุษกา
ในมงคลวาระอายุวัฒนมงคล
๓๑ ปี แห่งชาติกาล

พระภานาเขมคุณ วิ.
(พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี)
๓ ธันวาคม ๒๕๖๕





“

เรื่องพิจารณาขันธ ๕ เป็นของว่าง
ไม่มีสาระ ดุจดวงฟองน้ำ ดุจดวงหยับแตก
ดุจดวงการเล่นกลของนักมายากล

”



คำนำชมรมกัลยาณธรรม



การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏที่หาเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้นั้น นับเป็นทางไกลกันดารที่สรรพสัตว์ทั้งหลายต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อหาทางหลุดพ้นไป วิชาอื่นๆ มากมายในทางโลกเราร่ำเรียนกันมาเพียงเพื่อหาเลี้ยงชีพ แต่หากไม่มีธรรมกรรมฐานหล่อเลี้ยงใจแล้ว ยากนักที่จะมีชีวิตที่ปรกติสุข ราบรื่นปลอดภัยได้ ดังนั้น “**กรรมฐาน**” จึงเป็น “**วิชาชีวิต**” ที่ในที่สุดแล้ว ทุกคนต้องถูกบังคับให้เรียน สำหรับท่านที่มีบารมีธรรมสั่งสมมาดี ย่อมจะเข้ามาเดินทางธรรมได้อย่างไม่ลังเล ไม่เหน็ดเหนื่อย

กัลยาณมิตร คือ ครูบาอาจารย์ผู้รู้ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยชี้ทางที่ถูกต้อง แนะนำพร่ำสอนด้วยความอดทนและเมตตา ท่านเจ้าคุณอาจารย์ พระภาวนาชมคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี) แห่งสำนักปฏิบัติธรรมกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์ คือแบบอย่างครูผู้ประเสริฐ ท่านมีประสบการณ์สอนกรรมฐานมายาวนาน มีลูกศิษย์ลูกหามากมายทุกเพศทุกวัย ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศและของโลก ทุกคนได้รับโอกาสเรียนรู้ธรรม แนะนำกรรมฐานอย่างเสมอภาคกัน

ท่านได้ดำริพัฒนาอาคารสถานที่ให้รองรับได้สัปปายะ ทั้งจัด
บุคลากรและเพิ่มช่องทางเผยแพร่ ที่ส่งเสริมให้การเรียนการสอน
กรรมฐานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เอื้อเพื่อต่อชีวิตผู้คนใน
ยุคที่มีโรคภัยระบาด โดยนำเทคโนโลยีที่ก้าวไกล มาพัฒนา
ระบบการสอนกรรมฐานได้กว้างขวาง สอดคล้องกับวิถีชีวิต
ได้มากขึ้น นับเป็นความเมตตาอย่างยิ่ง ควรแล้วที่พวกเราจะสำนึก
ในพระคุณ และตอบแทนพระคุณท่านด้วยการตั้งใจปฏิบัติบูชา

ในมงคลวาระ ๗๑ ปีแห่งชาตกาลของท่านเจ้าคุณอาจารย์
ที่เวียนมาครบรอบในวันที่ ๓ ธันวาคม ศกนี้ คณะศิษย์จึง
ปรารภร่วมกันจัดทำหนังสือรวมหลักธรรมคำสอนแนวธรรม
กรรมฐาน “**เขมรังสีจารย์**” เพื่อน้อมถวายเป็นอาจริยบูชา
เพื่อให้คำสอนที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตบนมรรควิถี
แห่งความพ้นทุกข์ได้เผยแพร่ออกไปกว้างขวาง เป็นคู่มือสำหรับ
ผู้สนใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้นำมาศึกษาทบทวน
พิจารณาในยามที่ห่างไกลครูบาอาจารย์ ขออนุโมทนาทุกท่าน
ที่มีส่วนร่วมในธรรมทานนี้ ร่วมใจกันกระทำปฏิการะตอบแทน
พระคุณครูบาอาจารย์ผู้ประเสริฐ สืบสานปณิธานธรรมของ
ครูบาอาจารย์ให้เป็นประทีปธรรมนำความพ้นทุกข์แก่สาธุชน
สืบไปตลอดกาลยาวนาน

ชมรมกัลยาณธรรม ในนามตัวแทนของศิษยานุศิษย์
ที่ได้รับความสะดวกจากท่านเจ้าคุณอาจารย์ ได้รับโอกาสที่ดี
ในการเรียนรู้ธรรมกรรมฐาน มีธรรมเป็นหลัก เป็นแนวทาง
ในการดำเนินชีวิตที่สงบเย็น เป็นประโยชน์ มีแบบอย่างชีวิต
ที่งดงามด้วยธรรมของท่านเจ้าคุณอาจารย์เป็นทิฏฐิฐานุคติ
ทั้งในการบำเพ็ญประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น อุทิศชีวิตเพื่อ
คุณงามความดีและประโยชน์ของโลกด้วยธรรมโดยแท้จริง
ในนามคณะศิษย์ ขอกราบขอบน้อมบูชาพระคุณด้วยเคียร
เกล้า ขอน้อมถวายอาภินิสงส์แห่งธรรมทานนี้ เป็นอาจริยบูชา
น้อมนำคำสอนปฏิบัติบูชาแด่ท่านเจ้าคุณอาจารย์ พระอาจารย์
ผู้ทรงคุณอันประเสริฐตลอดไป และหวังว่า “**เขมรังลियाจารย์**”
เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจศึกษาปฏิบัติธรรมกรรมฐาน
จะได้ใช้เป็นแนวทางแนวธรรมสัมมาปฏิบัติ เพื่อนำพาชีวิตไปสู่
ความพ้นทุกข์ได้ตามลำดับ ท่วมกันทุกท่าน เทอญ

กราบนมัสการน้อมบูชาพระคุณด้วยเคียรเกล้า

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๕

สารบัญ



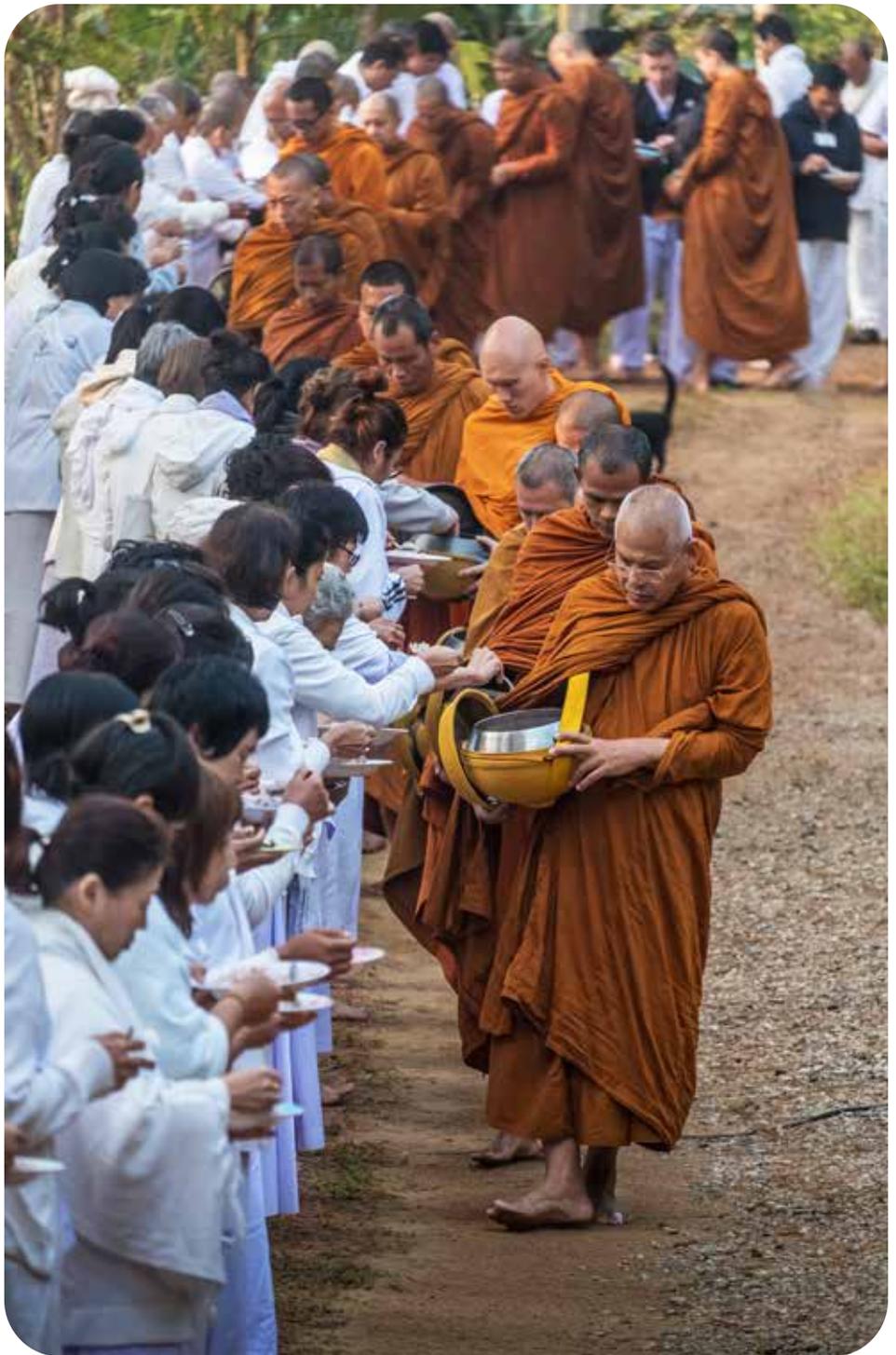
ลำดับขั้นตอนการปฏิบัติกรรมฐาน	๑๓
วิธีแก้ไขนิเวรณ.....	๓๓
ธรรมให้เข้าถึงความตรัสรู้.....	๕๓
โพธิปักขิยธรรม ๓๗.....	๗๗
ธรรมที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย.....	๙๓
จิตพัฒนาจิต.....	๑๒๑





“ลองคิดว่า เมื่อความตายมาถึงเรา เราจะทำอะไร
พอตายลงไป ทุกอย่างมันจบหมด
ไอ้ที่เราไขว่คว้า แสวงหา หวงไว้ รักษาไว้
ก็จบไปหมด ไม่สามารถเอาอะไรไปได้
แม้แต่ร่างกายของตัวเองยังเอาไปไม่ได้เลย
สิ่งที่เอาไปได้คือบุญกับบาปเท่านั้น”





ลำดับขั้นตอน การปฏิบัติกรรมฐาน



นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ ขอถวายความนอบน้อมแด่
พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติ
สัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้ก็จะได้บรรยายธรรมะตามหลักคำสั่งสอนขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นแนวทางแห่งการประพฤติ
ปฏิบัติ

ในการเจริญกรรมฐาน ถ้าเราจะปฏิบัติไปตามลำดับขั้นตอน
จากง่ายไปสู่ยากก็ได้ คือการเพ่งสมมติไปก่อน กำหนดรู้ดูสมมติ
ไป แล้วจึงพัฒนาเข้าสู่สภาวะปรমัตถ์ ตามคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้า
ได้แสดงไว้ในสติปัฏฐานมาให้เห็นเป็นขั้นเป็นตอน เรียกว่า
ขั้นตอนของการเจริญกรรมฐาน

ขั้นตอนที่ ๑ กำหนดรู้บัญญัติเป็นอารมณ์ คำว่า “กำหนด” ก็คือการระลึกขันธ์นั้นเอง ในขั้นที่ ๑ นี้ให้ระลึกบัญญัติไปก่อน บัญญัติโดยรูปร่าง บัญญัติโดยความหมาย บัญญัติโดยชื่อภาษา บัญญัติก็คือสมมติ เป็นของปลอม เป็นจริงโดยการแต่งตั้งขึ้นมา ตกลงกันขึ้นมา เรียกว่าบัญญัติ หรือสมมติ ฉะนั้นขั้นแรกก็เพ่งสมมติไปก่อน เพื่อให้จิตใจกำหนดรู้ได้ง่าย แม้จะเป็นบัญญัติ แต่ก็เป็นการมฐาน เป็นที่ตั้งของสติได้ เป็นไปเพื่อความสงบ

บัญญัติที่จะนำมาเป็นกรรมฐานตามที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ในสติปัฏฐาน ในข้อกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เช่น การระลึกรู้ดูลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ตามรู้ลมหายใจเข้า ตามรู้ลมหายใจออก ต่อเนื่องกันไป หายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หรือหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น เป็นผู้กำหนดรู้กองลมหายใจทั้งหมด ตั้งแต่เริ่มลมหายใจเข้า กำลังหายใจเข้า สุดลมหายใจเข้า เริ่มหายใจออก กำลังหายใจออก สุดลมหายใจออก ปรึบผ่อนระงับลมหายใจเข้าออก

การระลึกรู้ลมหายใจว่า นี่หายใจเข้า นี่หายใจออก นี่หายใจยาว นี่หายใจสั้น อารมณ์เป็นบัญญัติ เป็นสมมติ เป็นสิ่งที่จิตต้องนึกขึ้น ตีความหมายว่าเข้า - ออก ว่ายาว - สั้น เป็นความหมาย เป็นบัญญัติอารมณ์ ไม่ใช่ตัวสภาวะ ส่วนลมที่

หายใจเป็นปรมาตม์หรือเป็นสภาวะ แต่การระลึกว่าเข้าออก ไม่ใช่ระลึกตรงต่อลักษณะของลมที่เป็นวาโยธาตุ วาโยธาตุมีลักษณะตั้ง หย่อน หรือไหว เช่น ลมหายใจเข้าไปมากก็ดันหน้าอก หน้าท้องตั้ง พอหายใจออก ลมน้อยลง มันก็ตั้งน้อยลงๆ เรียกว่าหย่อน ลักษณะของลมก็มีตั้งบ้าง หย่อนบ้าง ไหวๆ บ้าง ถ้าระลึกตรงต่อลักษณะที่ตั้งๆ หย่อนๆ ไหวๆ อย่างนั้นจึงจะเป็นการระลึกรู้สภาวะ

การระลึกลมหายใจว่าเข้า ว่าออก ยาว สั้น ในขั้นที่ ๑ นี้ จึงเป็นการระลึกถึงความหมายว่า นี่หายใจเข้า นี่หายใจออก บางคนอาจจะมีคำบริกรรมกำกับว่า พุทโธ หายใจเข้าบริกรรมว่า พุท หายใจออกบริกรรมว่า โธ หรือ ปล่อยวาง หรือ ชัมโม สังโฆ ซึ่งคำพูดในใจ คำบริกรรมในใจนี้เป็นภาษา เป็นสมมติ นำมาใช้ เพื่อจะช่วยกำกับจิต ให้จิตเกาะอยู่กับลมหายใจ จิตก็จะสงบเป็นสมาธิได้ แต่ยังไม่เป็นวิปัสสนา เพราะสติระลึกไม่ตรงต่อสภาวะ สติไประลึกความหมายว่าเข้า ว่าออก ยาว สั้น จึงไม่สามารถ จะเห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความเกิดดับ แต่ทำให้เกิด ความสงบได้

ฉะนั้นในขั้นที่ ๑ นี้ ให้กำหนดบัญญัติไปก่อน ดูลมหายใจ เข้าออก จะบริกรรมไปด้วย หรือไม่บริกรรมก็แล้วแต่ คำบริกรรม คำพูด ภาษาถือว่าเป็นสัทบัญญัติ หรือนามบัญญัติ (บัญญัติ โดยชื่อภาษา) ถ้าไปรู้ความหมายว่าเข้า ว่าออก ยาวสั้น อย่างนี้

ไปรู้วัตถบัญญัติ หรือกำหนดเห็นเป็นสายลมเข้า สายลมออก เป็นรูปร่างของลม เป็นสายรุ้ง เป็นปุยพุ่ม อย่างนี้ก็เป็นรูปร่างขึ้นมา เป็นอรรถบัญญัติเหมือนกัน ทั้งรูปร่าง ทั้งความหมาย เป็นอรรถบัญญัติ ก็เป็นกรรมฐาน เพราะทำให้เกิดสมาธิได้

บางท่านอาจจะไม่ถนัดกำหนดลมหายใจเข้าออก ให้กำหนดอย่างอื่นก็ได้ คือกำหนดดูอิริยาบถนั่ง รู้รูปร่างสัณฐานร่างกายของตัวเองว่าทรงตัวอยู่ในท่าหนึ่ง มีขา มีแขน มีลำตัว ศีรษะ ทรงร่างกายอยู่อย่างนี้ แล้วรู้ความหมายว่า รูปร่างสัณฐานของกายนั้นขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ เป็นความหมาย การรู้ความหมายเป็นอรรถบัญญัติ แต่ถ้ามีคำบริกรรมไปด้วย เช่น บริกรรมว่านั่งหนอ มีภาษาไปด้วยในใจ เป็นสัททบัญญัติ แต่ก็จัดเป็นกรรมฐาน เพราะทำให้เกิดสมาธิได้ ระลึกรู้ไปอย่างนี้ จิตตั้งมั่นอยู่กับกาย ทำให้เกิดสมาธิ เกิดความสงบ ใครถนัดจะมาระลึกรู้กายในท่าทางที่หนึ่งอยู่ก็ได้ หรือจะระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกก็ได้ ยังอยู่ในเรื่องของสติปัญญาทั้งหมด

เวลาเดินจงกรมในขั้นที่ ๑ การกำหนดบัญญัติไปรู้ว่า นี่ก้าวเท้าขวา นี่ก้าวเท้าซ้าย ขวาช้ายเป็นความหมาย มีคำพูดในใจว่า ขวา ช้าย ก็เป็นบัญญัติ ยกขึ้นมารู้ว่ายกขึ้น ก้าวเท้าไปรู้ว่าก้าวไปเหยียบลงไปรู้ว่าเหยียบลงไป เป็นการไปรู้ความหมาย ยกเป็นความหมาย ย่างเป็นความหมาย เหยียบเป็นความหมาย คำพูดในใจว่า ยก ย่าง เหยียบ ก็เป็นภาษา เป็นสัททบัญญัติ แต่ก็

เป็นกรรมฐาน ตั้งสติไปดู ขว ซ้าย ยก ย่างเหยียบ หรือจะมีคำบริกรรม ขว ซ้าย หรือจะบริกรรม พุทโธ อะไรก็แล้วแต่ เป็นลัทธิบัญญัติ แต่ก็จัดเป็นกรรมฐาน เดินกำหนดไป บริกรรมภาวนาไป จิตสงบได้ มีสมาธิเกิดขึ้น

เวลายืน ก็รู้ว่ากำลังยืนอยู่ มีสติไปรู้ถึงร่างกาย ท่าทางของกาย มีทรวดทรงสัณฐานของกายยืนอยู่ เป็นสัณฐานบัญญัติ การไปรู้อย่างนี้คือ ยืนตรง ยืนเอียง เป็นความหมาย ถ้ามีภาษากำกับไปด้วย คือพูดในใจว่ายืน ยืนหนอ ทำแล้วทำให้มากแล้ว จิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ เป็นการเจริญสติปัญญาในข้อกายานุสสนาสติปัญญาเหมือนกัน ครั้นเมื่อเวลาไปนอน ก็กำหนดรู้ท่าทางของกายที่นอน อวัยวะแขนขา ลำตัว ศีรษะที่พึ่งพากับพื้น รู้ความหมายว่านี่นอนอยู่ รู้ในท่าทางว่ากำลังพึ่งพากับพื้น ถ้ามีคำพูดในใจว่านอน นอนหนอ อย่างนี้ก็ เป็นลัทธิบัญญัติกำกับไปด้วย จิตก็มีสมาธิได้ สงบ ตั้งมั่น

เมื่อใช้อริยาบถย่อยในขั้นของบัญญัตินี้ เวลาเอื้อมมือไป ก็รู้ว่าเอื้อมไป จับก็รู้ว่าจับ ยกก็รู้ว่ายก มากก็รู้ว่ามา วางก็รู้ว่าวาง งอแขนก็รู้ว่างอแขน เหยียดก็รู้ว่าเหยียด ก้มก็รู้ว่าก้ม เหยยก็รู้ว่าเหยย เหลียวข้างซ้าย เหลียวไปข้างขวาก็รู้ อย่างนี้ก็เป็น การเจริญสติ แต่เป็นการรู้ในความหมาย จับ-ยก มา-ไป ก้ม-เหยย ซ้าย-ขวา เหลียวไป เป็นความหมาย คำพูดที่พูดกำกับภายในใจว่า นี่จับ นี่ยก นี่มา นี่ไป ก็เป็นภาษาเป็นลัทธิบัญญัติ แต่ก็ช่วยกำกับจิตให้อยู่กับตัว

ในระยะแรกๆ ให้เจริญสติระลึกไว้ในบัญญัติไปก่อน กำหนดให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ บางท่านอาจจะถนัดพิจารณาอาการ ๓๒ พิจารณาแยกแยะ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ฟังผืด หัวใจ ตับ ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อุกจจาระ ปัสสาวะ เลือด น้ำเหลือง น้ำตา น้ำลาย เสดด เป็นต้น ให้เห็นเป็นของปฏิกุศล เป็นของไม่สะอาด พิจารณากำหนดไป ดูไป เกิดเห็นความไม่สะอาดของร่างกายนี้ ก็จะเกิดเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด เกิดสลดสังเวช จิตก็สงบได้ แม้อารมณ์ยังเป็นสมมตอยู่ ยังมีความหมายอยู่ก็ตาม

ด้วยมีการตีความหมายรูปร่างสังขารที่เห็นเป็นเส้นผม รูปร่าง เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ว่ามันไม่สะอาด เป็นของปฏิกุศล ยังเป็นบัญญัติอารมณ์อยู่ แต่ก็เป็นการมฐาน คนบางคนถนัดอย่างนี้ กำหนดไป พิจารณาไปจิตก็สงบตั้งมั่น

บางคนไปพิจารณาซากศพ ศพขึ้นพอง ขึ้นอืด น้ำเลือด น้ำหนองไหล น้่อมเห็นตัวเราเองก็เป็นศพเหมือนกัน เน่าเปื่อย ผุพัง บางคนไม่ได้ไปดูศพจริงๆ แต่ว่าเห็นร่างกายตัวเองในใจ เห็นเป็นศพ เห็นคนอื่นเป็นศพนอนอยู่ ก็เป็นอารมณ์กรรมฐาน พิจารณาแล้วจิตสังเวช สงบได้

มีวิธีปฏิบัติที่หลากหลายตามความถนัด จะกำหนดลมหายใจก็ได้ จะกำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ได้ จะกำหนด

อิริยาบถย่อยคือ คู้ เขยียด เคลื่อนไหว ก้ม เงย เหลียวซ้าย
แลขวา ก็ได้ จะกำหนดแยกอาการ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นของไม่สวดยไม่งามก็ได้ พิเคราะห์
เป็นซากศพก็ได้ หรือจะพิเคราะห์แยกกายเป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม
ไฟ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล จิตก็สงบตั้งมั่นได้

พัฒนาขั้นสู่ขั้นที่ ๒ เป็นการกำหนดปรมาัตถ์โดยเจาะจง
หรือเฉพาะที่ กำหนดรู้ปรมาัตถ์หรือสภาวะ คำว่าปรมาัตถ์ก็คือ
ธรรมชาติที่เป็นจริงแท้ๆ สภาวะ คือสิ่งหรือธรรมชาติที่มีอยู่
เป็นอยู่จริงๆ

ในระดับนี้ยังดูเฉพาะที่ใดที่หนึ่ง ส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย
ไปก่อน บางท่านดูลมหายใจอยู่ในขั้นที่ ๑ ดูลมหายใจเข้าออก
ยาวสั้น พอมาในขั้นที่ ๒ เริ่มสังเกตความรู้สึกที่หายใจอยู่นี้ รู้สึก
ถึงลมหายใจเข้าไปทางโพรงจมูก กระทบรู้สึกเย็น เวลาหายใจออก
กระทบ รู้สึกอุ่นๆ ร้อนๆ หรือแฉะทรวงอก หน้าท้อง เวลา
หายใจเข้า มันจะรู้สึกตึงๆ เวลาหายใจออกรู้สึกหย่อนๆ ตึงบ้าง
หย่อนบ้าง รู้สึกมันไหวๆ กระเพื่อมๆ อย่างนี้เป็นการระลึกรู้
สภาวะหรือ ปรมาัตถธรรม คือธรรมชาติที่เป็นจริง แต่เป็น
การระลึกเฉพาะที่ เจาะจงเฉพาะบริเวณส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย
เช่น บริเวณแค้ โพรงจมูก ปลายจมูก หรือแค้ทรวงอก
หน้าท้อง

ในระยาะนี้อาจจะยังระลึกลลับกันอยู่ระหวางบัญญัติบ้าง
ปรมัตถ์บ้าง เช่น หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า สังเกตว่ามีความรู้สึก
เย็น หายใจออกก็รู้ว่าออก แล้วสังเกตว่ามันอุ่นๆ หรือว่าหายใจเข้า
ก็รู้ว่าหายใจเข้า รู้สึกว่าหน้าอกหน้าท้องตึง หายใจออกก็รู้ว่า
หายใจออก ก็รู้สึกว่ามันหย่อนคลาย มันจะเป็นบัญญัติบ้าง
ปรมัตถ์บ้าง หรือกำหนดเวทนาความรู้สึกสบาย ความรู้สึกไม่
สบาย ขณะหายใจเข้าหายใจออก สังเกตความรู้สึกสบาย หรือ
ไม่สบาย ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย เป็นสภาวะ เป็นปรมัตถ-
ธรรม แต่ว่าเป็นการระลึกรู้ปรมัตถ์ เฉพาะแค่บริเวณลมหายใจ
แค่ทรวงอก หน้าท้อง อาจจะลลับบัญญัติกับปรมัตถ์อยู่ รู้ลมเข้า
ลมออกด้วย รู้ความรู้สึกสบาย ไม่สบายด้วย

บางท่านที่ชั้นที่ ๑ ดูท่าทางของกายนั่งอยู่ พอมาระยาะที่ ๒
เริ่มสังเกตความรู้สึก อาจจะไปรู้สึกตรงกันที่กระทบพื้น รู้สึก
มันแข็ง ขากระทบพื้นมันแข็ง มันตึง อย่างนี้รู้ปรมัตถ์แล้ว
ความรู้สึกแข็งเป็นปรมัตถ์ อาจจะยังเห็นเป็นรูปร่างกายอยู่
เห็นเป็นร่างกายนั่งอยู่ แต่ก็รู้สึกมันแข็ง ตึง ปวดเจ็บ ส่วนใด
ส่วนหนึ่ง

เวลาเดิน ดูความรู้สึกเฉพาะที่ ที่เท้า ที่ขา ก่อนหน้า
ในชั้นที่ ๑ รู้แต่ขวา ซ้าย ยก ย่าง เหยียบ แต่มาชั้นที่ ๒ นี้
รู้ความรู้สึกเป็นสภาวะ เช่น เวลายกรู้สึกว่ามันมีความตึง
ความไหวในกล้ามเนื้อ ก้าวไป เหยียบลงไป ฝ่าเท้ากระทบพื้น

ก็จะรู้สึกแข็ง หรือรู้สึกเย็น ร้อน หรือรู้สึกเจ็บ พอตกลงไป
ข้อเท้ารู้สึกตึง น่องตึง ความรู้สึกที่แข็ง อ่อน ร้อน เย็น ตึง
หย่อน ไหว เป็นปรมาัตต์ แต่เป็นการรู้ปรมาัตต์เฉพาะที่บริเวณเท้า
บริเวณขา พอมาข้างซ้าย เหยียบก็รู้อีก เหมือนมันมีน้ำหนัก
เหยียบลงไปน้ำหนักมันกดข้างซ้าย พอไปก้าวเท้าขวา เหยียบ
เท้าขวา มันก็ถ่ายไปข้างขวา แต่เป็นการรู้เฉพาะที่บริเวณแถวขา
แถวเท้าเท่านั้น รู้ความรู้สึก ความแข็ง ความนุ่ม บางครั้ง
เหยียบไป อ่อน นุ่ม บางทีร้อน บางทีเย็น บางทีตึง หย่อน ไหว
สบาย ไม่สบาย

เวลานั้น เคยกำหนดแต่รูปร่างลักษณะ ที่ความหมายว่าเป็น
เป็นท่าทางของกายอย่างเดียว ต่อมาสังเกตปรมาัตต์ ฝ่าเท้ากระทบ
ยืนอยู่นี้ก็รู้สึกแข็ง รู้สึกร้อน หรือบางส่วนของกาย มันร้อน
มันตึง มันไหว มันสบาย ไม่สบาย

เวลาที่ใช้อิริยาบถย่อย เช่น เอื้อมมือไปก็รู้ว่าเอื้อมไป
รู้ความไหวด้วย เวลาจับรู้ว่าจับด้วย รู้ความรู้สึกด้วยว่ามันเย็น
มันแข็ง ยกขึ้นมามันก็รู้สึก อย่างนี้รู้ปรมาัตต์ แต่มีบัญญัติด้วย
จับก็รู้ว่าจับ เป็นบัญญัติ แต่สังเกตความรู้สึกเย็น ความแข็ง
ความเย็น ความแข็งเป็นปรมาัตต์ ก็รู้ว่าก้ม แต่ก็รู้ว่าตามคอ
มันตึงด้วย เยกก็รู้ว่าเยก แต่ก็รู้ว่ามันตึง มันไหว เหลียวไปก็รู้
ว่าเหลียวไป แต่ก็สังเกตว่าคอมันมีตึง มีไหว เหลียวซ้าย
เหลียวขวา ไปรู้ความรู้สึกที่ตึงๆ หย่อนๆ ไหวๆ เป็นการรู้ปรมาัตต์

แต่เป็นปรมัตถ์ที่เจาะจงเฉพาะบริเวณที่คอ ที่ศีรษะ สลับกับ
บัญญัติ รู้ว่า ก้ม เงย เหลียวซ้าย แลขวา เป็นการรับรู้บัญญัติ
ไปรู้ที่ความรู้สึกตึง หย่อน ไหว สบาย ไม่สบาย เป็นการ
รู้ปรมัตถ์ แต่เป็นการรู้ปรมัตถ์เฉพาะบริเวณบางส่วนของกาย
เรียกว่าปรมัตถ์โดยเจาะจง

เวลารับประทานอาหาร กำหนดเคี้ยวไป เคี้ยวก็รู้ว่าเคี้ยว
กลืนก็รู้ว่ากลืน ขยับปาก พอมาในระยะที่ ๒ รู้ความรู้สึกได้ด้วย
เวลาเคี้ยวไม่ใช่รู้ว่าแค่เคี้ยว แต่มันรู้ความไหวได้ด้วย มันมีความ
ไหวๆ ความตึง ความเย็น ความร้อนอยู่ ก็เป็นการรู้ปรมัตถ์

เมื่อฝึกสติไปทำความรู้จักปรมัตถ์ได้แล้ว ก็จะเข้าไปรู้จัก
ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง สบาย ไม่สบาย
ที่กายได้

ต่อมาขั้นที่ ๓ ก็ฝึกรู้ปรมัตถ์นั้นให้ทั่วไป ปรมัตถ์ทั่วไป
คือกระจายไปทั่วตัว ระลึกลังเกตไปทั่วๆ ตัว มันจะมีความรู้สึก
ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นที่ใบหน้า ที่ตา ที่แก้ม ที่ปาก ที่ลำคอ ที่ใน
สมอง ที่ทรวงอก ที่ในท้อง ที่ผิวหนัง ที่ก้น ที่ขา ที่มือ ที่เท้า
ลึงเกต ระลึกลังเกตว่ามันมีความรู้สึกต่างๆ มีเย็น มีร้อน มีแข็ง
มีอ่อน มีตึง มีหย่อน มีไหว มีสบาย มีไม่สบาย รู้ความรู้สึกไป
ฝึกไปก็รู้ไปได้ทั่วๆ ตัว หรือใหม่ๆ อาจจะไล่ไป กำหนดไปที่ละส่วน
ที่กาย ที่แขน แขนข้างซ้าย แขนข้างขวา ไปที่ลำตัว ไปที่ขา

มีศีรษะ มีลำตัว สังเกตความรู้สึกไปเรื่อย เมื่อฝึกมากๆ ขึ้น ก็จับความรู้สึกที่กายไปได้ทั่วตัว แต่ก็อาจจะมึนรูปร่างสลับปนมา แต่บางคนก็หลุดไปได้ เหมือนไม่มีแขน ขา หน้าตา มีแต่ความรู้สึก ก็อย่าไปตกใจ ถือว่าดีแล้ว สมมติมันหลุดไปแล้ว

เมื่อกำหนดความรู้สึกไปได้ทั่วๆ กาย ต่อไปก็พัฒนาไปดูใจ เข้าไปอีก ไปสังเกตความนึกคิด ระลึก สังเกตความรู้สึกอาการ ในจิต ว่ามีความรู้สึกอย่างไรในขณะนี้ ขณะนี้สบายใจรู้ ไม่สบายใจก็รู้ สงบก็รู้ ไม่สงบก็รู้ ชุมนม ฝ่องใส เกิดระคะ เกิดโหระ เกิดมานะ ทิฎฐิ ความสงสัย ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด เกิดศรัทธา เมตตา เกิดความสงสาร เกิดสติ เกิดความละเอียดต่อบาปก็ระลึกรู้ไป มันมีในกระแสจิต จิตบางครั้งวิตกกังวล ปรุ่งแต่ง วิจัย วิจาร์ณ ก็ระลึกไป แม้จะวิจัยวิจาร์ณในธรรมะ ก็ต้องระลึกรู้ หรือจิตวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ก็กำหนดรู้ แล้วก็สังเกตจิตผู้รู้ จิตที่มีสติ จิตที่ระลึกรู้ ฝึกไปมากๆ เข้า สติก็จะระลึกรู้ความรู้สึกได้ ทั้งทางกาย ทางใจ ตลอดทั้งทางตา ทางหู จมูก ลิ้น กายใจ ไปต่างๆ สติก็จะระลึกรู้ได้ว่องไว เท่าทันสภาวะ เย็นตรงนั้น หนาวตรงนี้ ตึงตรงนั้น แข็งตรงนี้ รู้สึกนึกคิด รู้สึก มันจะรู้ไปทั่วกายบ้าง ใจบ้าง ระลึกไปต่างๆ สติว่องไว รวดเร็ว จับสภาวะ เห็นมันเกิดขึ้น มันเป็นไปต่างๆ มากมาย ต่อไปก็ฝึกมาสู่ขั้นที่ ๔

ขั้นที่ ๔ นี้คือการละวาง รู้ละวาง ฝึกให้ปล่อย ให้ความหลุดใจไว้นิ่งๆ ไม่วิ่งไปตามอารมณ์ ทำเหมือนว่าจะไม่ได้ปฏิบัติ ไม่จงใจจะดูอะไร ไม่เพ่ง ไม่ติดตามอารมณ์ วางใจอยู่นิ่งๆ ปล่อยวางอยู่ สติที่ฝึกมามากแล้ว แม้วางใจอยู่นิ่งๆ ไม่วิ่งไปจับไปรับรู้อะไร ทำเหมือนว่าจะไม่รู้ไม่ดูอะไร แต่มันก็มาให้อารมณ์ สภาวะ มันก็มาปรากฏ มาปรากฏทั้งทางกาย ทั้งทางใจ มาปรากฏก็รับรู้ไป รู้ก็ปล่อย รู้ก็วาง คำสอนเรื่องการปล่อยวางจะต้องเตือนใจอยู่ สติจะรู้อะไรมันก็ปล่อย จะระลึกรู้อะไรมันก็ปล่อย **ปล่อยวางก็คือ การที่ไม่เข้าไปเพ่งอารมณ์นั้น ก็รู้ดูเบาๆ ดูไปเฉยๆ ดูอย่างไม่ว่าอะไร ดูอย่างไม่จัดแจงอะไร ปล่อยอยู่ รู้อยู่ ฝึกไปอย่างนั้น**

สติระลึกรู้ไปใน กาย เวทนา จิต ธรรม ทำให้สติปัญญาสมบูรณ์ขึ้น บางครั้งจิตมีกิเลส ราคะ ฟุ้งซ่าน โกรธ หงุดหงิด ท้อแท้ ท้อถอย สงสัย เป็นอกุศลธรรม แต่บางครั้งจิตเกิดศรัทธา เมตตา สงสาร พลอยยินดี เกิดสติ เกิดความละเอียดต่อบาป อย่างนี้เป็นกุศลธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจ ก็กำหนดรู้ ทั้งธรรมที่เป็นอกุศล กุศล และอัพยาगतะ การเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก เป็นอกุศลวิบากบ้าง เป็นกุศลวิบากบ้าง คือเป็นผลของบุญของบาป เห็นดี เห็นไม่ดี ได้ยินเสียงดีไม่ดีย ระลึกรู้หมด รู้อย่างปล่อยวาง รู้ละวางไปเรื่อยๆ จะทำให้เกิดญาณ เกิดปัญญา เห็นสภาวะธรรม มีความเกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป อย่างรวดเร็ว

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นดับไปมากมาย เห็นว่ามันไม่เที่ยง
เข้าไปรู้ซึ่งว่า สภาพธรรมต่างๆ เหล่านี้ไม่เที่ยงเลย เป็นทุกข์ ตั้งอยู่
ในสภาพเดิมไม่ได้ หมดไป ลื่นไป บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นอนัตตา
แท้ๆ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ใจของเรา เราก็ไม่มี ของๆ เราก็ไม่มี สิ่ง
ที่มันมี มีเพียงแค่อุบัติขึ้นแล้วก็หมดไป เป็นปัจจัยแก่กัน สิ่งนี้เกิด
สิ่งนี้ๆ จึงเกิด สิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ๆ ก็ดับ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้น
เป็นธรรมดา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงก็ดับไป ดับไปโดยธรรมดา จิตก็
ปล่อยวางตามลำดับ เกิดปัญญาญาณ เป็นวิปัสสนาญาณขึ้นมา

ถ้าทำจิตใจเป็นกลาง วางเป็นปกติ ไม่เพ่ง ไม่เพลา ไม่
เหม่อลอย ไม่ท้อ ไม่ถอย รู้ตัวทั่วพร้อม ปล่อยวางอยู่เสมอ
รู้้อย่างตรงต่อสภาวะ มีรู้ มีละ ผสมกลมกลืนกันไป จะเกิด
วิปัสสนาญาณขึ้น รู้เห็นสภาวะธรรมขึ้น เมื่อวิปัสสนาญาณไต่ลำดับ
สูงขึ้นไป จะก้าวไปสู่มรรคญาณ ผลญาณ เข้าไปรับนิพพานเป็น
อารมณ์ ทำให้ตัดกิเลสเป็นสมุทเทญเรียกว่าเข้าถึงวิมุตติ เข้าถึง
ความหลุดพ้นในระดับต่างๆ หลุดพ้นในระดับโสดาบัน หลุดพ้น
ในระดับสกทาคามี หลุดพ้นในระดับอนาคามี หลุดพ้นในระดับ
พระอรหันต์ ก็สุดท้ายจบหมดอย่างนั้น เป็นไปตามครรลองของ
เขาเอง

**หน้าที่เบื้องต้นคือ การฝึกหัดปฏิบัติเจริญสติไปให้มัน
ถูกต้อง เริ่มจากง่ายๆ**

ขั้นที่ ๑ กำหนดบัญญัติไปก่อน

ขั้นที่ ๒ กำหนดปรমัตถ์โดยเจาะจง ดูความรู้สึกเฉพาะที่ได้
ที่หนึ่ง

ขั้นที่ ๓ ระลึกรปรมัตถ์โดยทั่วไป ดูความรู้สึกทั่วไปทางกาย
ทางใจ

ขั้นที่ ๔ ฝึกปล่อยวางขึ้น รู้ละวาง

นี่เรียกว่าปฏิบัติมาเป็นขั้นเป็นตอน จากง่ายไปสู่ยาก
เมื่อฝึกมากๆ มันก็ทำง่ายขึ้น แต่ถ้าหากว่าแม้จะเป็นผู้เริ่มใหม่
ใครที่จะเข้าไป ไม่เอาแล้วบัญญัติ ไปปรมัตถ์เลย เริ่มต้นก็ดู
ปรมัตถ์ ดูสภาวะไปเลย จะมาจับขั้นที่ ๓ ที่ ๔ เลยก็ได้ ระลึกรู้
ปรมัตถ์ทุกๆ ไป ทางกาย ทางใจ ด้วยการปล่อยวาง ไม่ใช้
บัญญัติเลย ไม่มีคำบริกรรมเรียกชื่อ ไม่ตีความหมาย ไม่ขยาย
เป็นรูปร่าง ระลึกเพียงแค่ว่ารู้ รู้สึก ดูแค่สภาวะทางกาย ทางใจ
ถ้าเข้าใจก็ทำได้เลย แต่สมาธิมันจะอ่อน สมาธิน้อย นិเวรณก็
เข้ามาคลุ้มคลั่งใจ ก็มีฟุ้งบ้าง มีราคะ มีความโกรธ หงุดหงิด
สงสัย เบื่อหน่าย

เมื่อนิเวรณเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ดูนิเวรณ ดูนิเวรณเป็นอารมณ์
ฟุ้งก็ดูฟุ้ง ราคะก็ดูราคะ โกรธก็ดูโกรธ สงสัยก็ดูสงสัย ปล่อย
วางไป รู้ก็ปล่อย หนักเข้าๆ สติมันมีกำลังขึ้น มันก็สามารถผ่าน
นิเวรณ สงบ ระงับ ตั้งมั่นได้ หรือจะเริ่มถอยเอาแค่ว่าดูปรมัตถ์
โดยเจาะจง หรือดูสลบๆ ดูบัญญัติบ้าง ดูปรมัตถ์บ้างก็ได้ หรือ

จะเอาบัญญัติอย่างเดียวไปก่อนก็ได้ ตูลมเข้าลมออกไปอย่างเดียว
จนกว่าจะมีสมาธิ แล้วจึงค่อยมาสังเกต เวทนา จิต ธรรม ก็ได้

ฉะนั้นในคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้นี้ การเจริญ
สติปัฏฐานมีทั้งเจริญแบบเจาะจงกับเจริญแบบกระจายทั่วไป

แบบเจาะจงที่พระองค์แสดงไว้ในอานาปานสติสูตร คือ
สติปัฏฐานข้อกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะกำหนดรู้เพียงลม
หายใจเข้าออกเท่านั้น ไม่กำหนดอย่างอื่น นั่งไปตูลมอย่างเดียว
ลมเข้า ลมออก ยาว สั้น ตามตูลมอย่างเดียว เรียกว่าปฏิบัติโดย
เจาะจงเฉพาะลมหายใจเข้าออก ทำไปจนกว่าจะเกิดสมาธิ จนกว่า
จะได้สมาธิมากระดับฌาน แล้วจึงมากำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้น
เมื่อจิตมีสมาธิ จะมีแต่เวทนาที่ดียาม มีแต่ความสุข มีแต่ปีติ
มีแต่จิตใจไม่ฟุ้ง มีแต่ความอึดอึด ก็มาดูเวทนาที่ใจที่มีปีติ
มีความสุข แล้วก็รู้เท่าทันต่อจิต รู้เท่าทันต่อสภาพธรรมที่ประกอบ
อยู่กับจิต เห็นความเกิดขึ้น เห็นความเสื่อมไป เห็นความดับไป
ก็สามารถเข้าถึงวิมุตติหลุดพ้น ทำสติปัฏฐาน ๔ ครบ ครอบคลุม
ทั้งกาย แต่ในส่วนของกายนั้น ก็ดูเฉพาะลมหายใจเข้าออก
เวทณาก็มาดูเวทนาที่ดียามที่เกิดขึ้น สบาย เป็นสุข ปีติ จิตที่
เกิดขึ้น จิตขณะนั้นมีความสงบอยู่ ตั้งมั่นอยู่ เห็นสภาพธรรม
เห็นความเกิด เห็นความเสื่อม เห็นความดับไป

การฝึกแบบกระจายทั่วไปในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นจะมีข้อให้เลือกทำต่างๆ มากขึ้น ข้อกายานุสสนาสติปัฏฐาน มีทั้งลมหายใจ จะดูลมหายใจก็ได้ จะดูอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย คู้ เขยียด เคลื่อนไหวก็ได้ แยกกายออกเป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟก็ได้ พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นของปฏิกูลก็ได้ พิจารณาซากศพก็ได้ เวทนาก็มีทั้งเวทนาที่ถึงงามไม่ถึงงาม สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง มีอามิส ไม่มีอามิส ก็แล้วแต่ จิตก็มีทั้งจิตที่มีราคะบ้าง จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตหายจากโทสะ จิตบางครั้งมีความหลง บางครั้งมีสติดี บางครั้งจิตมีความฟุ้งซ่าน จิตหดหู่ ท้อทอย จิตมีสมาธิ จิตไม่มีสมาธิ เป็นต้น เพราะว่าการฝึกกระจายแบบนี้ สมาธิมันน้อย มันจะมีนิรวรณก็ได้ ก็เอานิรวรณนั้นมาเป็นกรรมฐาน พิจารณาจิต พิจารณาสภาพธรรม ก็ครอบคลุมไปในสติปัฏฐาน ๔ ในที่สุดก็จะตั้งมั่น สงบระงับ

การปฏิบัติสามารถเยื้องยกอะไรต่างๆ ได้ ไม่ใช่ว่าต้องทำเหมือนกันหมด ในขั้นต้น กายานุสสนาสติปัฏฐาน ถนัดดูลมหายใจก็ดูลมหายใจ ถนัดดูอิริยาบถก็ดูอิริยาบถ บางคนนั่งไม่ค่อยไหว ก็เดิน เดินแล้วรู้สึกว่าจะเจริญสติได้ดี ก็เดิน บางคนเดินไม่ค่อยถนัดก็นั่ง แต่ก็ให้สลับๆ กันไป ถ้าเราเข้าใจแล้วเราก็จะมองออกว่าการปฏิบัติมันเป็นอย่างไร จะจับอย่างไร จะเจริญอย่างไรให้พัฒนาเข้าไปสู่วิปัสสนาได้ ถ้าไม่เข้าใจมันก็

ไม่เป็นวิปัสสนา ก็จะอยู่แค่สมณะ แค่สงบ แค่สมาธิ อยู่กับนิมิต
อยู่กับบัญญัติ ก็เป็นสมถกรรมฐานไป

ฉะนั้นต้องให้เข้าใจว่าอารมณ์อันใดเป็นบัญญัติ อารมณ์
อันใดเป็นปรมาตถ์ คำว่า “อารมณ์” คือสิ่งที่จิตเข้าไปรู้ เสียงก็
ถูกจิตรู้ได้ กลิ่นก็ถูกรู้ได้ รสก็ถูกจิตรู้ได้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง
หยาบ ติง ก็ถูกจิตรู้ได้ แม้แต่ตัวจิตเองก็ถูกจิตรู้ได้ จิตมีระคะ
จิตมีความโกรธ จิตก็เข้าไปรู้จิตได้ จิตคิดก็มีจิตไปรู้ความคิดได้
รวมทั้งเรื่องราวต่างๆ ก็เป็นอารมณ์ เรื่องคน เรื่องสัตว์ เรื่อง
การงาน เรื่องอดีต อนาคต เป็นมโนภาพ เป็นความหมาย เป็นชื่อ
ภาษา จิตมันก็ไปรู้ได้ ไปรับรู้อารมณ์เหล่านั้นได้ เรื่องราวเหล่านั้น
กลายเป็นธรรมารมณ์ เป็นบัญญัติ เป็นสมมติ แต่มันก็เป็น
อารมณ์ของจิตได้ ฉะนั้นเราต้องเข้าใจว่าอารมณ์แบบไหนเป็น
บัญญัติ อารมณ์แบบไหนเป็นปรมาตถ์ ถ้าเราเข้าใจแล้ว เราจะใช้
บัญญัติไปก่อนก็ได้ รู้ว่าดูเข้า ดูออก ดูเป็นรูปร่างท่าทางของกาย
จิตเกาะดูลมเข้า ดูลมออก ดูอริยาบถของกายไป เป็นบัญญัติแล้ว
ค่อยพัฒนาระลึกเข้าไปสู่ปรมาตถธรรม

เมื่อเข้าสู่ปรมาตถ์ได้ดีก็ปล่อยบัญญัติ ทั้งบัญญัติ คำบริกรรม
ทั้งหมดต้องทิ้งไป รูปร่าง ลักษณะ ความหมายทิ้งออกไป คัดออก
ไปจากใจ ก็เหลือแต่สภาวะปรมาตถ์ล้วนๆ นั่งอยู่ก็ไม่มีแขนขา
หน้าตาในความรู้สึก มีแต่ความรู้สึกอยู่ มีแต่ตึง หย่อน ไหว
มีแต่สบาย ไม่สบาย มีแต่จิตที่คิด ที่รู้ ที่รู้สึก ก็รู้อยู่กับสภาพ

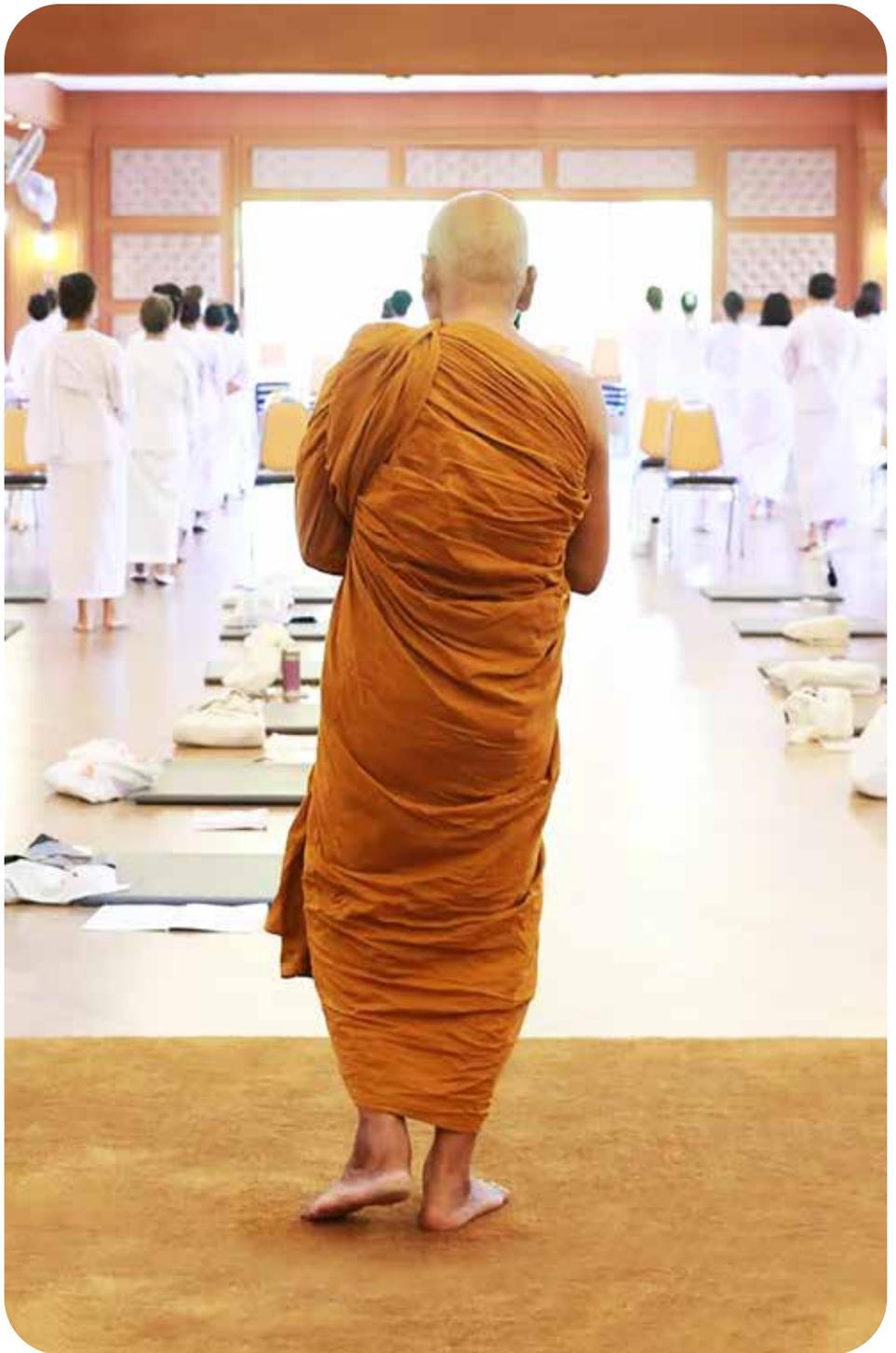
ธรรมเหล่านี้ แล้วก็ปล่อยวาง แล้วก็สังเกตความเปลี่ยนแปลง ความหมดไป ลึกลงไป ไม่ว่าจะเดิน ยืน นั่ง นอน คู้ เขยียด เคลื่อนไหว มีสภาวะต่างๆ ให้รู้ ให้ดู ถ้าเข้าใจแล้วเราก็ปฏิบัติ ไปได้ ผิดฝนอบรมไป

สิ่งที่กล่าวมานี้มันเป็นสังขารธรรม เป็นความจริงที่พิสูจน์ได้ สภาวะธรรมต่างๆ ที่กล่าวไปนี้เป็นสิ่งที่มีจริง สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ความรู้สึกสบาย ไม่สบายใจ จิตใจตรึกนึกคิดต่างๆ มันมีสิ่งที่มีอยู่จริง ปรากฏอยู่ ทุกขณะ ก็ใส่ใจจะรู้สึกในตัวของตนเอง ของใครของมัน ดูไป ให้ได้ปัจจุบัน อย่าตกไปสู่อดีต อนาคต พยายามปรับสติมารู้ ปัจจุบัน รู้สภาวะที่กำลังปรากฏ ในช่วงแรก เราปรับตัวให้ดี พยายามยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เขยียด เคลื่อนไหวอย่างสบายๆ อย่าทำด้วยความทะยานอยาก ให้ทำอย่างรู้ อย่างปล่อย อย่างวาง อย่างไม่ใจร้อน อย่างไม่รีบร้อน อย่างไม่หวังอะไร ไม่เอาอะไร รู้อย่างใจปกติ ไปเป็นขณะๆ อย่างการที่ร่างกายเราไม่เคยเดิน นานๆ นั่งนานๆ มันจะปวด มันจะเมื่อย มันจะเจ็บ ฉะนั้นก็ ค่อยๆ ปรับไป วอร์มตัวเองไป อย่าไปหักโหม มันจะเจ็บ มันจะปวด วันแรกๆ ถ้าคนไหนปรับได้ดีมันก็จะสบายตั้งแต่ต้น ปรับ ไม่ดีก็ปวดเจ็บไปพักหนึ่ง พอรู้จักปรับได้ก็จะคลี่คลายไป

วันนี้ก็ได้แนะนำมาในขั้นตอนของการเจริญกรรมฐาน หวังว่าพอเป็นที่เข้าใจ 



การปฏิบัติก็เหมือนกับการมาฝึกจิต
มาพัฒนาจิตให้ดีขึ้น
แสดงถึงว่าจิตเรามีความไม่ได้อยู่ ก็ต้องมาฝึก
จิตของปุถุชนก็จะมีกิเลสครอบงำ
เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่ฝึกจิต ไม่พัฒนาจิต
จิตก็จะตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส
กิเลสก็จะนำความทุกข์มาให้
จิตใจก็就会有ความเศร้าหมอง



วิธีแก้ไขนิเวศ



นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ ขอถวายความนอบน้อมแด่
พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติ
สัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้ก็จะได้บรรยายธรรมะตามหลักคำสั่งสอนขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นแนวทางแห่งการประพฤติ
ปฏิบัติ

ในเมื่อเราได้มาบำเพ็ญกุศลเกิดขึ้น ตั้งใจฟังดังที่ได้กล่าวไว้
ว่า สุตฺตฺสํ ลภเต ปญฺญํ “การฟังด้วยดีย่อมได้ปัญญา” เพียงเรา
ตั้งใจฟัง ไม่ต้องพนมมือก็ได้ ตั้งใจฟังสงบสำรวม เราพนมมือ
ตลอดมันก็เมื่อย เกิดทุกขเวทนา ทำให้จิตกระสับกระส่าย
เพราะฉะนั้นเพียงเราสำรวมกิริยาตั้งใจฟัง ฟังธรรมตามกาลเวลา
เป็นมงคลอันสูงสุดประการหนึ่ง เป็นธัมมัสสวนมัย บุญที่เกิด



จากการฟังธรรม เป็นกุศลทำให้จิตใจเราฉลาด สิ่งใดที่เราไม่เคยฟังก็ได้ฟัง สิ่งใดที่เคยฟังแล้วก็ได้เพิ่มพูนแจ่มชัดขึ้น จิตใจเราจะผ่องใสเมื่อได้ฟังธรรมะ เบิกบานแจ่มใส กำจัดความสงสัยออกไปเสียได้

วันนี้มีหลายคณะมาอยู่ในที่นี้ ส่วนหนึ่งมาเก็บตัวปฏิบัติ เก็บอารมณ์ เก็บวาจา ผ่านไปได้คืนเดียว ผ่านไปได้ ๒ คืน สำหรับคณะที่มาเก็บตัว ๔ วันก็คงจะเกิดนิวรรณ์ได้หลายๆ ข้อวันนี้ก็จะได้มาแสดงวิธีแก้ไขนิวรรณ์

นิวรรณ์แปลว่าเครื่องกันความดี ซึ่งมีอยู่ ๕ ประการด้วยกัน

๑. **กามฉันทนิวรรณ์** ความกำหนัดยินดีในกาม
๒. **พยาบาทนิวรรณ์** ความโกรธ ความแค้น ความขุ่นเคืองใจ
๓. **อุทธัจจกุกกุกจนิวรรณ์** ความฟุ้งซ่าน เกิดความรำคาญใจ
๔. **ถีนมิทธะ** ความหดหู่ท้อถอย ง่วงเหงาหาวนอน
๕. **วิจิกิจฉา** ความสงสัย ลังเลใจ

ใครที่ไม่เกิดนิวรรณ์ถือว่าผิดปกติของปุถุชนเรา คือไปในทางดีได้ไวมาก ปกติแล้วนิวรรณ์จะต้องเกิดกับคนใหม่ๆ เป็นเรื่องธรรมดา อย่าไปเกิดความชิงชังตัวเอง เกิดน้อยเนื้อต่ำใจ คิดว่าเราคงไม่มีบุญ ไม่มีวาสนา ทำไม่เขาหนึ่งกันหนึ่ง ทำไม่เราจิตฟุ้งไปหมด เราไม่ได้รู้จิตของคนอื่น ดูเขาหนึ่งๆ แต่ที่จริงก็ไม่หนึ่งเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราอย่าท้อถอย

เมื่อเกิดนิเวรณเหล่านี้เราจะแก้ไขอย่างไร เราต้องดูว่ามันมีที่มาที่ไปอย่างไร มันมีเหตุให้เกิดขึ้นอย่างไร เราต้องแก้ไขจากเหตุเหล่านั้น

๑. กามฉันทนิเวรณ คือ จิตเลื่อนไหลไปในกาม เกิดกามราคะ ความกำหนัดยินดีในกามคุณอารมณ์ มันเกิดขึ้นมาจากอโยนิโสมนสิการในศุภนิมิต คำว่า “อโยนิโสมนสิการ” ก็คือ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย หรือว่าการทำไว้ในใจโดยไม่มีอุบาย โดยไม่มีทางออก **นิเวรณทุกข้อ มาจากอโยนิโสมนสิการ** การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย คือการใส่ใจในสิ่งที่ไม่มีอุบาย การใส่ใจในการไม่มีทางออก หรือใส่ใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข สิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน สิ่งไม่งามว่างาม มันก็เกิดกามฉันทนิเวรณขึ้น

เราไปใส่ใจในสิ่งที่ไม่งามว่างาม พยายามดูว่ามันงาม แต่ ถ้าเราพยายามพิจารณาในแง่ “ความไม่งาม” มองให้ลึกซึ้งลงไป ไม่มองแค่ผิวเผิน รูปร่าง ลักษณะ ผิวพรรณภายนอก ดูแค่นี้ มันก็หลงไหล ถ้าเรามองลึกซึ้งลงไป ภายในนั้นมีอะไร ตับ ไต ไล่ ฟุง อุจจาระ ปัสสาวะ เลือด ฟอนเฟะไปหมด เหมือนกับ ถูพลาสติกที่บรรจุเอาสิ่งปฏิกูลอะไรต่างๆ อยู่ในนั้น เรามองเผินๆ เราไม่รู้ อะไรก็สะอาด เหมือนเขาเอาพลาสติกใส่ห่อศพ เข้าไว้ ถ้าเราไม่รู้ก็จะหลงไหล แต่ถ้าเรารู้เราก็ไม่เอา

เรารู้ว่าข้างในโลงศพเป็นศพ เป็นนอสุภะ เป็นของไม่งาม เป็นของเหม็น เป็นของน่าเกลียด แม้จะแต่งโลงศพไว้สวยงามประดับดอกไม้ ก็ไม่มีใครอยากไปใกล้ เพราะรู้ว่าข้างในเป็นของไม่งาม เหมือนกัน เรามีชีวิตอยู่ก็เหมือนศพ ไม่ต้องคอยตอนตายทุกคนมีของปฏิกูล แค่เราว่าหนึ่งเรางาม ลองชูตหนึ่งออกมาเป็นอย่างไร สมมติว่าหนึ่งกำพร้ามันเกิดพองขึ้นแล้วหลุด ลองเอาหนึ่งกำพร้าไปใส่ในซามข้าวดู กินไม่ลงใช่ไหม ฟันที่ว่างาม ผมที่ว่างาม ลองไปอยู่ในซาม เป็นอย่างไร ฉะนั้นถ้าเราใส่ใจในความไม่งาม จะแก้กรรมราคะได้ เป็นเหตุที่จะละราคะได้

การกำหนดอสุภานิมิตเป็นอารมณ์ พยายามพิจารณาถึงความไม่งามของมัน อย่าไปมองความงาม มองให้ทะลุหนึ่งเนื้อถึงความไม่งาม ดูจากตัวเราไม่ต้องมองคนอื่น อสุภภาวนานี้เป็นการเจริญสมถกรรมฐาน เฟ่งซาคศพลงไป ทั้งลี กลิ่น รูปร่างนอนกางขา กางแขนได้อยู่ ขึ้นอืด ปาก น้ำเลือด น้ำหนองไหล ถ้าเราพิจารณามากๆ เป็นกรรมฐานอสุภภาวนา ติดตามาก็เฟ่งนิมิตที่ติด อันนี้จะกำราบราคะได้ดี

การรักษาหิวในอินทรีย์ทั้งหลาย คือการรู้จักสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา ถ้าปล่อยเนื้อ ปล่อยหู ปล่อยตา ไปมอง ไปฟัง มันก็เกิดเรื่องขึ้น เราต้องรู้จักสำรวมอินทรีย์ของเรา ถ้าจำเป็นต้องมองก็ต้องมองอย่างมีสติ ถ้าจำเป็นต้องฟังก็ให้ฟังอย่างมีสติ

พระพุทธเจ้าสอนไว้ก่อนจะปรินิพพาน
พระอานนท์ถามพระพุทธเจ้าว่า จะปฏิบัติตัวอย่างไรกับสตรี
พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า ไม่เห็นได้เลยเป็นการดี อานนท์
ถ้าจำเป็นต้องเห็นเล่าพระเจ้าค่ะ
ถ้าเห็นก็ไม่พูดด้วยเป็นการดี
ถ้าจำเป็นต้องพูดด้วย
ก็พึงสำรวมอินทรีย์ พึงรักษาสติเราให้ดี
พระพุทธเจ้าสอนพระไว้ ให้ป้องกัน

การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร อาหารก็เป็นส่วน
สำคัญ ถ้าเรากินมาก มันจะไปบ่าเรอ ทำให้จิตเลื่อนไหลไป
กามได้ง่าย

การมีกัลยาณมิตร คือ การมีมิตรที่ดี มีผู้แนะนำ มีผู้บอก
กล่าว คนที่แนะนำบอกกล่าวเรา ในทางที่ให้เราเป็นไปเพื่อลดละ
สละ ถือว่าเป็นกัลยาณมิตรของเรา

การเจรจาแต่เรื่องที่สัพปายะ ถ้าเราคุยแต่เรื่องทางกาม
มันก็ไปเรื่องกาม แต่ถ้าเราคุยไปในเรื่องไม่งามบ้าง ซากศพบ้าง
คุยในเรื่องที่เป็นไปแห่งการละ มันก็ช่วยกันละกามฉันทะ อีก
ประการหนึ่งก็คือกามฉันทะเกิดมาจากความดำริ หรือความนึกคิด
นั่นเอง ถ้าจิตไม่ไปนึกคิด ก็ไม่เกิดอะไร ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัส
กับพระองค์เองว่า “ดูก่อนเจ้ากาม เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว ว่าเจ้านี้

เกิดมาจากความตำริ จะไม่คิดถึงเจ้าอีกต่อไป ดูก่อนเจ้ากาม ด้วยเหตุเช่นนี้ เจ้าจะไม่มีต่อเราอีกต่อไป” จิตถ้าไม่ตำริถึง ก็ไม่เกิดกามราคะ

นักปฏิบัติต่างมุ่งละสละกิเลส สวณทางคนทั้งโลกที่พยายามหาเพิ่มกิเลส กลัวจะหมดราคะ แต่เขาไม่รู้ว่า นั่นคือความทุกข์ คือต้องทุกข์แล้วทุกข์อีกไม่จบสิ้น เขามองไม่เห็นว่ามันเป็นเหตุ นำมาซึ่งความทุกข์ เหมือนคนติดยาเสพติดที่มองไม่เห็นว่าการที่ต้องเสพตามความอยาก คือการนำมาซึ่งความทุกข์ เพราะเห็นว่ามันสุข ตอนทุกข์มากเขาไม่คิด พออยาก ติดมาก ก็เพิ่มจำนวนเสพมาก หนักเข้าจนตาย แต่คนที่ไม่ติดเลย หรือคนที่ติดแล้วหลุดออกมาได้ สบาย ไม่เห็นต้องเดือดเนื้อร้อนใจอะไร เหมือนกัน ถ้าเราติดกาม ก็ต้องดิ้นรนกระวนกระวาย ทุกข์ จิตหาความสุขสงบไม่ได้ ถ้าจิตเราหลุดพ้นออกมาได้มันก็จะโปร่งเบาสบายขึ้น

ในการเจริญสติปัฏฐาน การระลึกถึงนิรวรณเป็นอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักของการเจริญในข้ออัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าสอนไว้ เมื่อกามราคะเกิดขึ้นในจิตใจ ย่อมรู้ชัดว่า กามราคะเกิดขึ้นในจิตใจ คือการกำหนดรู้ สำหรับการเจริญวิปัสสนา การเจริญสติปัฏฐาน ไม่ต้องไปเพ่งอสุภะ ไม่ต้องไปเสียเวลาคิดนึกเพ่งอะไร ให้กำหนดรู้เวลาที่กามราคะผุดขึ้นในใจ รู้ชัดว่ากามราคะเกิดขึ้น เมื่อกำหนดรู้มันไป มันจะหลุดไปได้ จิตที่มีสติไปดูที่จิตที่เกิดราคะขึ้นมา พอกำหนดรู้ มันจะระงับหาย

เมื่อกามราคะไม่มีในจิตใจ ให้รู้ชัดว่ากามราคะไม่มีในจิตใจ หมดยุข
ขณะหนึ่ง มิให้รู้ พอรู้ขึ้น มันหายไปก็ให้รู้ กามฉันทะที่เกิดขึ้น
แล้ว ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็ให้รู้ชัดประการนั้นด้วย

กามฉันทะเกิดขึ้นมาจากตำริ เราปล่อยไปนั่งคิดนึก ฟังมอง
ความสวยความงาม พอไปมองมัน เกิดรู้ และก็รู้เหตุที่เกิด การ
ละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ก็รู้ชัดประการ
นั้นด้วย ละมันได้อย่างไร บางทีละด้วยการพิจารณาอสุภะ
ละด้วยการพิจารณาความไม่งาม หรือละด้วยการกำหนดรู้เท่าทัน
ถ้ามีสติกำหนดรู้เท่าทันมันก็หายไป ก็รู้ด้วย รู้ว่ากามฉันทะอันตน
ละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ก็รู้ชัดในประการ
นั้นด้วย

การตัดขาดกามฉันทะ ต้องถึงระดับอริยมุคคณชั้นอนาคามี
ถึงจะตัดขาด อย่างปุถุชนยังตัดไม่ขาด ได้แค่ระงับชั่วคราว
โสดาบันก็ยังไม่ขาด สกทาคามีก็ยังไม่ขาด นางวิสาขาเป็นโสดาบัน
ตั้งแต่อายุเจ็ดขวบ พอเป็นสาวแต่งงานมีลูกยี่สิบคน ลูกชายสิบ
ลูกสาวสิบ ก็ยังตัดไม่ขาด

๒. พยาบาทนิเวรณ ความพยาบาท จิตนึกคิดไปถึงเรื่อง
คนที่ไม่ถูกกัน โกรธพยาบาทขึ้นมา โกรธแค้นขึ้นมา เพราะปล่อย
จิตไป ไม่กำหนดรู้ เท่ากับว่าเรามีโยนิโสมนสิการ คือการทำให้
ในใจโดยไม่แยบคาย เราคิดไปถึงว่าคนนั้นทำไม่ดีกับเรา มันก็

โกรธ พยาบาท เราพิจารณาไปในทางที่จะทำให้มันโกรธ แต่ถ้าเรามีโยนิโสมนสิการ การพิจารณาโดยแยบคายในทางที่จะทำให้เกิดเมตตา มันก็จะละความโกรธได้ คำว่า “เมตตาเจโตวิมุตติ” หลุดพ้นได้ด้วยการเจริญเมตตา แผ่เมตตา กำหนดนิมิตในเมตตา เป็นอารมณ์ หรือการประกอบเนื่องๆ ในเมตตาภาวนา

ถ้าเราหมั่นเจริญแผ่เมตตาอยู่เนืองนิตย์ อยู่บ่อยๆ เนืองๆ แผ่ไปให้สัตว์ทั้งหลายจึงมีความสุขเถิด จึงมีความสุขเถิด จิตเราก็จะเอาชนะความโกรธ ความพยาบาท หรือการพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของๆ ตน เราพิจารณาว่า เราถูกเขากระทำ ถูกเขาแกล้ง ถูกเขาโกง ถูกเขาเบียดเบียน ถูกเขาใส่ร้าย เราโกรธเขา มันเป็นเรื่องกฎแห่งกรรม แสดงว่าเราก็ทำกรรมไว้แบบนี้ คิดเอาไว้แบบนี้ จะไปโกรธทำไม พิจารณาเรื่องกฎแห่งกรรม เรามีกรรม สัตว์ทั้งหลาย หรือแม้เขาทำไม่ดีกับเรา เราไม่ต้องไปโต้ตอบอะไร กรรมชั่วของเขาก็ให้ผลของเขาอยู่แล้ว ในที่สุดเขาก็ต้องทุกข์เดือดร้อนกับการทำไม่ดีกับเรา คนที่ไม่รู้ทำบาปทำกรรมเบียดเบียนผู้อื่น แล้วก็ไม่รู้ตัวนี้ น่าสงสาร

เวลาเราผูกพยาบาทอาฆาตใคร นอกจากเราจะพิจารณาเรื่องกรรมแล้ว อาจพิจารณาถึงความเป็นญาติกันก็ได้ คนที่เกิดมาแล้วไม่เป็นญาติกันเลย มันไม่ใช่มีได้ง่าย เราล้วนแล้วแต่เป็นญาติกันทั้งนั้น เราอาจจะไปโกรธคนที่เคยเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นญาติพี่น้องของเรา หรือการพิจารณาลึกแต่ว่าเป็นธาตุ

การแยกธาตุ ที่จริงแล้วไม่มีคน ลัทธิ ลิงของ มันเป็นเพียงธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตัวเราก็ดิน น้ำ ลม ไฟ ตัวเขาก็ดิน น้ำ ลม ไฟ เสียงที่ดังมาก็สักแต่ว่าธาตุชนิดหนึ่ง เอาไปสำคัญมันหมาย เอาเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นอีก พิจารณาแยกไปก็แก้ได้ ฉะนั้นมีวิธี ต่างๆ ที่จะเอาชนะความพยาบาทอยู่มาก สุดท้ายอาจจะแนะว่า ยามโกรธใครเอาของไปให้เขา แล้วเวลาเขาให้ตอบมาก็รับ ให้กันไป รับกันมา ก็หายโกรธ สำคัญว่าถ้าเราถือ เราไม่ยอมรับ มันก็โกรธ อยู่อย่างนั้น

หลักของการเจริญสติปัฏฐาน ในข้อธัมมานุปัสสนาสติ-ปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ พยาบาทก็เป็นธรรมชาติหนึ่ง เป็นสภาพธรรมนิเวศน์ข้อหนึ่ง ในหลักของการกำหนดที่จะเจริญ สติปัฏฐานก็คือ เมื่อเกิดความโกรธขึ้นมา เกิดความพยาบาท ขึ้นมา ก็ให้กำหนดรู้ กำหนดรู้ลงที่จิต เพราะว่าความโกรธมันก็ เกิดที่จิต ผุดขึ้นมาในใจ ก็ให้รู้ว่านี่ความโกรธ ความพยาบาทได้ เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง ดูลักษณะของมันไป หรือว่าละมันได้ มันหายไปจากจิตเรา ก็รู้ว่าสภาพของพยาบาท ความโกรธหายไป แล้ว สภาพของจิตอีกอย่างหนึ่งเกิดขึ้น จิตที่หายจากความโกรธ เป็นสภาพหนึ่ง

ความโกรธ ความพยาบาท เกิดขึ้นด้วยเหตุอันใด ก็รู้ เหตุอันนั้นด้วย เพราะว่าเราไปคิดถึงแต่เรื่องที่เขาทำไม่ดีต่อเรา อย่างนั้น โกรธ ก็รู้ ละได้ด้วยเหตุอันใด ก็รู้เหตุอันนั้นด้วย ในการ

ปฏิบัติเวลาสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมา ให้กำหนดรู้ด้วยความปล່อยวาง
ดูลักษณะของความโกรธด้วยความปล່อยวาง อย่าไปเติมเชื้อด้วยความ
ความว่าไม่ชอบ ไม่เอา อยากจะสุข อยากจะหายโกรธ อย่างนี้มัน
จะไม่หาย เราต้องดูเฉยๆ หัดดูเฉยๆ ดูความโกรธ ดูไปเฉยๆ
ดูด้วยความปล່อยวาง ฝึกปล່อยวาง ดูเขาด้วยความปล່อยวาง

เราดูใจที่มันโกรธ รู้สึกมันไม่สบายใจ รู้สึกมันคับข้องใจ
มันร้อนใจ เหมือนเราดูกองไฟ ไฟที่มันลุกไหม้ เราก็ออกมาจาก
กองไฟเสีย เหมือนไฟไหม้บ้าน เราก็หนีออกจากบ้าน อย่านไปอยู่
ในบ้าน ออกมาอยู่ข้างนอกแล้วก็มองดูไฟมันไหม้ ดูมันไปเฉยๆ
อย่าวิ่งเข้าไปอยู่ในกองไฟ บางที่เราโกรธ จิตมันไปรวมกันหมด
รวมเป็นตัวเราไปหมด เป็นเราโกรธ แต่ถ้าแยกผู้รู้ออกมาดู
ดูความโกรธ รักษาผู้รู้ไว้ ผู้รู้ไม่โกรธด้วย ไม่ทุกข์ด้วย โกรธก็
โกรธไป ดูมันไป ดูใจ ดูความโกรธ ดูใจผู้รู้ แล้วก็สังเกตว่ามัน
เปลี่ยนแปลงไหม ความโกรธ ความร้อนใจ เต็มมันแรง หรือ
มันเบา มันหาย หรือมันจาง ดูไป มันจะแสดงความเปลี่ยนแปลง
ให้ดู แล้วมันก็หมดไป มอดไปเอง

๓. อุทัจจกุกกุจจนีวรณ์ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความ
ฟุ้งซ่านรำคาญใจจะเข้ามาทับนักปฏิบัติใหม่ๆ คือจิตใจซัดส่ายไป
ในอารมณ์ต่างๆ ไม่สงบ สามารถละได้ด้วยสติ สดับมาก
สติบคำสอน ฟังธรรมะ สอบถามปัญหาธรรม ความเป็นผู้ชำนาญ
ในวินัย บางทีพระฟุ้งซ่านในเรื่องวินัย ความผิดของตัวเองบ้าง

มันเกิดฟุ้งซ่าน ถ้าเรามีความชำนาญชำนาญในเรื่องวินัย เราก็จะได้ไม่ฟุ้งกับมัน การคบผู้เจริญ คบคนที่ดี คนที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จะช่วยให้เราจิตใจหายจากฟุ้ง การมีกัลยาณมิตรที่ดี เจรจาแต่เรื่องที่เป็นสัพบายะ คู่กันในเรื่องที่ไม่ทำให้เราวุ่นวายใจ เรื่องฟุ้งซ่าน ค่อยแต่เรื่องที่เบาใจ สบายใจ

สำหรับคนที่เจริญวิปัสสนา เจริญสติปัญญา ไม่ต้องคิดอะไรมาก แต่มันมีวิธีแก้ที่ไม่ใช้วิปัสสนาด้วย เช่น แก่ด้วยการใช้หลักธรรม แก่ด้วยการใช้สมถะ คือการเพ่งพิจารณาในอารมณ์สมมติบัญญัติ เกิดสมาธิมากๆ เพ่งไป เช่นเราฟุ้ง อาจจะไปเพ่งลมหายใจมากๆ เพ่งใช้คำบริกรรม ใช้กรรมฐานให้มันหายขึ้น จิตมันจะได้อยู่ มันก็สงบ สงบมันก็จะดับฟุ้งซ่าน หรือใช้หลักธรรมในการคิดพิจารณาต่างๆ ในแง่ที่จะดับมันไป อันนี้มันยังไม่ใช้วิปัสสนา แต่เราก็เอามาใช้ได้ใบบางคราว

ถ้าจะเจริญวิปัสสนาไปเลย เวลาเกิดความฟุ้งก็ให้กำหนดดูความฟุ้ง ดูลักษณะที่มันฟุ้งซ่าน มันหยุดหงิดใจ ให้ดูเฉยๆ ดูอย่างปล่อยวาง อย่าไปบังคับให้มันหาย หรืออย่าไปอยากสงบ อย่าไปเกลียดความฟุ้ง ทำใจดีๆ กับมัน ทำเหมือนว่าฟุ้งก็ดีแล้ว ฟุ้งจะได้ดูฟุ้ง ดูว่าฟุ้งมันเป็นอย่างไร เพราะฟุ้งมันเป็นธรรมะข้อหนึ่ง เมื่อเรากำหนดดูความฟุ้ง เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัญญา ถ้าทำใจดีๆ ดูเขา เขากลับไม่มีให้ดู เขาก็จางหายไป ถ้าเราไปเกลียด หรือเมื่อไรจะสงบ มันเป็นการไปเติมเชื้อฟุ้ง

มันก็พุ่งอยู่เรื่อย ฉะนั้นให้ทำใจดีๆ ดูความพุ่งด้วยความปล่อยวาง มันยังไม่หายก็ดูมันไป มันก็มีสติขึ้นมา สติไปประลึกรู้ความพุ่ง สะสมเก็บคะแนนไปเรื่อยๆ ลังเกตมันไป มันแรง มันน้อยลง หรือมันจางลง หรือมันหายไป ถ้าทำจิตใจให้เป็นกลางได้ ดูอย่าง ปล่อยวาง เขาก็คลี่คลายของเขาเอง แล้วก็จะได้สติปัญญา เห็น ความเปลี่ยนแปลงด้วย

๔. ถีนมิทธนิวรณ ถีนมิทธะคือ ความหดหู่ ท้อถอย โดยเฉพาความง่วงเหงาหาวนอน นิ่งกรรมฐานถึงง่วงหลับ พัง ธรรมถึงง่วงหลับ ความง่วงเข้ามาแทรกแซง เราจะละมันได้อย่างไร ให้ดูเหตุว่ามันเกิดมาจากอะไร เกิดมาจากอาหารส่วนเกินหรือเปล่า กินมากก็แก้ไข ทานอาหารให้พอประมาณ อย่าให้มาก กำหนด นิमितในโภชนะส่วนเกินไว้ ตักเท่านี้มันเคยกินจนแน่น ง่วง ก็ลด ลงมาบ้าง

การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้าเราง่วงก็เปลี่ยนอิริยาบถ ลุกขึ้น เดินจงกรม ลุกขึ้นกำหนดอิริยาบถเคลื่อนไหว อิริยาบถย่อย อิริยาบถใหญ่ อย่าปล่อยให้ตัวเองนั่งหลับสัปหงกอยู่อย่างนั้น มันจะติด ตอนหลังนั่งที่ไรก็สัปหงกเรื่อย ถ้ารู้สึกตัวว่ามันสู้ไม่ไหว มันแพ้ ก็ต้องเปลี่ยนไปเดิน ไปยืน

การใส่ใจใน “อาโลกสัญญา” ก็เป็นวิธีแก้ความง่วง ทำความสว่างไว้ในใจ เหมือนเราอยู่ที่สว่าง เหมือนเราอยู่กลางวัน อยู่กลางแจ้ง กลางวัน กลางคืน ก็เหมือนอยู่ในที่สว่าง หรือเรา เอาตัวไปอยู่ในกลางแจ้งจริงๆ นั่ง พยายามนั่งกลางแจ้ง

ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร มิตรที่ดีต้องหลีกเลี่ยงมิตรที่ ชี้เกียด เกียดคร้าน ง่วงเหงาหาวนอน เราก็จะพลอยติดไปด้วย ตามไปด้วย ก็ต้องดู คบคนที่เพียรขยันประพฤติกฎปฏิบัติ

การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย เรื่องอะไรที่ชวนให้ท้อถอย ก็หลีกเลี่ยงเสีย

พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ว่า การจะออกจากความเกียดคร้าน ความง่วงเหงาหาวนอน ความท้อถอย โดยสรุปแล้ว ต้องใช้ความ เพียร โยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลาย มีอรัณยธาตุ (ความ เพียรริเริ่ม) เป็นต้น แม้ว่าเรายังท้อถอย ยังง่วง จิตใจยังท้อถอย ท้อแท้ ก็ลุกขึ้นทำความเพียร เพียรต่างๆ ที่ยังชี้เกียด ลุกขึ้นเดิน จงกรม ลุกขึ้นนั่งกรรมฐาน ทำความเพียร ธาตุเหล่านี้ก็จะมี ความ เข้มข้นขึ้น ความเพียรก็จะออกจากความเกียดคร้านได้ ตอนแรก เราชี้เกียดแต่ก็ทำไปอย่างนั้น ในที่สุดมันจะออกได้ จิตเราจะรู้สึก หลุดออกจากความชี้เกียด เกียดคร้าน ง่วงเหงาหาวนอน จะปากบ่น จะมूंหน้า ก้าวไปข้างหน้า ความเพียรจะมีกำลังขึ้นไป

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้กับภิกษุว่า *ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย*

ชาตุ คือ ความเริ่ม เริ่มความเพียร มีอยู่

ชาตุ คือ ความออกพ้นจากความเกียจคร้าน

ชาตุ คือ ก้าวไปข้างหน้า มีอยู่

การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในชาตุเหล่านั้น เป็นอาหาร เพื่อความไม่เกิดแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละถีนมิทธะ ที่เกิดขึ้นแล้ว ถ้าเราปรารภความเพียร บากบั่น ถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วก็จะละได้ หรือป้องกันไว้ได้ ต้องปรารภความเพียรไว้

พระโมคคัลลานะเป็นอัครสาวกเบื้องซ้าย ผู้เลิศในทางฤทธิ์ ก่อนที่ท่านจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ท่านทำความเพียรปฏิบัติ กว่งมาก ขนาดผู้ที่มีบารมีจะเป็นพระอรหันต์ ระดับอัครสาวกยัง ปฏิบัติธรรมกว่ง แล้วเราจะไม่กว่งได้อย่างไร จนพระพุทธเจ้าต้อง ไปแสดงธรรมโปรด พระองค์ฉายนิมิตไปปรากฏ พระพุทธเจ้านั้น แม้ประทับอยู่ที่พระคันธกุฎี พระพุทธองค์ก็สามารถจะทำนิมิต ไปปรากฏสอนได้ แนววิธีแก้ความกว่งหลายๆ อย่างแก่พระ โมคคัลลานะ เช่น ถ้าง่วงก็ให้พิจารณาในธรรม ให้จิตมันทำงาน เอาข้อธรรมมาพิจารณา เช่นพิจารณาว่า สติแปลว่าอะไร สติคือความระลึกได้ระลึกได้เป็นอย่างไร สาธยายในธรรม สวดมนต์ หรือทำความสว่างไว้ในใจ เหมือนเราอยู่ในที่แจ้ง

ถ้าเราไปอยู่ในที่ที่ไปไหนไม่ได้ ต้องนั่งอยู่กับที่ นั่งง่วง อาจ
จะเอาอะไรยอนหู ยอนหูทั้งสองข้าง เอามือลูบตัว หรือลุกขึ้น
เอาน้ำล้างหน้า เหลียวดูทิศทั้งหลาย ถ้าเป็นกลางคืนก็แหงนดู
ดวงดาว บางที่เราเดินก็ยั่งง่วงเลย ปรับสายตา ลุกขึ้นเดินจงกรม
ลำรวมให้ดี ตั้งใจ ถ้าเดินง่วงก็ปรับสายตาใหม่ มองรอบๆ ตัว
ทำสายตามองรอบๆ มันจะหายง่วง

พระพุทธเจ้าสอนแนะไว้หลายๆ อย่าง ที่สุดแล้ว ถ้าหลายๆ
อย่างนี้ยังแก้ไม่ได้ ก็ไปสำเร็จสิทธิ์ไสยาสน์ นอน นอนตะแคง
ข้างขวาเหลื่อมเท้า คือมันไม่ไหวแล้ว แสดงว่าสมองมันเปลี่ยมาก
แสดงว่าความง่วงมันเกิดจากความเปลี่ยของสมอง มันอ่อนเปลี่ย
เปลี่ยแรง อย่างไม่ไหว ก็ต้องพัก ให้ไปนอน ตั้งใจว่าหลับไป
พอรู้สึกตัวตื่นขึ้นมา ก็ลุกขึ้นทำความเพียรเลย แต่ว่าไม่ใช่ลุกขึ้น
มาแล้วง่วง ไปสำเร็จสิทธิ์ไสยาสน์อีก วันหนึ่งไม่รู้กี่รอบ อย่างนี้ไม่ได้
รอบเดียวพอ มากกว่านั้นมันเป็นเรื่องกิเลสแล้ว ไม่ใช่ความ
อ่อนเปลี่ยของสมอง บางที่เราไม่เคยตื่นตีสี่ มันก็จะเปลี่ย บางที่
เราเหน็ดเหนื่อยจากการงานมาก หรือสมองเคยได้พักกลางวัน
ถ้าเราไม่ได้พัก มันก็จะเบลอลูอย่างนั้น พอไปนอนให้มันแจ่มใส
แล้วก็ลุกขึ้นมาทำความเพียร ก็เป็นวิธีแก้หลายๆ อย่าง

ถ้าเจริญวิปัสสนาไปเลยทำอย่างไร คือกำหนดรู้ ถ้าเจริญ
วิปัสสนาเจริญข้อธรรมานุปัสสนา ความง่วงเหงาหาวนอน ถินมิทระ
เป็นธรรมะข้อหนึ่ง ถ้ากำหนดรู้ก็เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัญญาฐาน

ก็ดูลักษณะความง่วงที่เกิดขึ้น เวลามันง่วงมันมีอาการอย่างไร
ใจมันรู้สึกเป็นอย่างไร ใจมันจะเคลิ้มแล้วก็หมดความรู้สึก
เราจะพบ ถ้าเรากำหนดดู เราจะพบจิตที่มันหมดความรู้สึกไป
พอรู้สึกตัวขึ้นมา จะเห็นความหลับ ความตื่น จิตที่หมดความรู้สึก
พยายามดูไว้ กำหนดดู ดูมันตื่นขึ้นมา รู้เห็นความหลับๆ ตื่นๆ
ของจิต ดูๆ กำหนดไป พอสติที่ระลึกไปเรื่อยๆ มันมีกำลัง
มันจะไปทำให้ความง่วงนี้กระจายตัว มันจะหายง่วง จิตเราจะตื่น
ตื่นกว่าปกติด้วยจิตใจตื่นตัว ตื่นใจ สว่าง เรียกว่าสว่างใจ

ถ้ากำหนดไปบางที่อาจจะเหมือนมีกระแสกระชากภายใน
มันสปาร์ค ในกายเรามีธาตุไฟเหมือนกัน กำหนดไปดีๆ เหมือน
มีสปาร์ค มีการกระตุกกระชากภายใน มันจะตื่นแล้ว เหมือนเรา
เอานิ้วไปโดนไฟดูด กระตุกทีเดียวนี้หายง่วง อันนี้เราไม่ต้อง
ไปเหย่ แต่ว่าเรากำหนดไป มันสามารถจะสปาร์คได้ เกิดความ
ตื่นใจ หรืออาจจะดูสมองด้วยก็ได้ เวลาง่วงสมองมันล้า พยายาม
เอาจิตอยู่สูงๆ ไว้ จิตรู้บนๆ ไว้ใจกับสมอง หรือให้หนังระวังตัว
กำหนดรู้ระวัง ตั้งใจว่าเราจะขยับตัว ต้องรู้ทุกครั้ง อย่าขยับตัว
โดยไม่รู้ ไม่ได้ ต้องรู้ เหมือนเรานั่งอยู่หน้าผา นั่งอยู่หมิ่นๆ
บนตึกห้าชั้น เราจะขยับตัวไม่รู้ไม่ได้ ร่วงเลย ตาย แก่งทำ
ลักษณะอย่างนั้น นั่งระวัง อันนี้ก็แก่งวงได้

ความง่วงเป็นสภาวะ ให้กำหนดรู้สภาวะความง่วง กำหนด
ไปบ่อยๆ แต่ถ้ารู้สึกว่กำหนดแล้ว สติเราก็ยังอ่อนกว่า ความง่วง

มันแรงกว่า ยังลึบหนากอยู่หลายๆ เที่ยว ก็ต้องลุกขึ้น หรือลืมนตา
ก่อน บางทีจิตเราดิ่งลงไปมาก มันเคลิ้มตัว ให้ถอนความรู้สึก
มาเผินๆ ก่อน รู้เผินๆ เพื่อให้มันเกิดสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัว
ทั่วพร้อม ถ้าทำใจเผินๆ แล้วยังสู้ไม่ไหว ก็ลืมนตาคุกก่อน ลอง
ลืมนตาปฏิบัติ นั่งลืมนตาเจริญสติดู มันจะแก้ได้ ถ้าลืมนตาก็ยัง
แก้ไม่ได้ ก็ลุกขึ้นเดิน เดินจงกรม เดินซ้าก็ยั้งวง ก็เดินเร็ว
ปรับส่ายตา อาย่าอมให้หนึ่งลึบหนก ต้องแก้ไข

๕. วิจิกจฉานิวรณ ความสงสัยลังเลใจ ละได้โดยการเป็น
ผู้สตั้มมาก สตั้มธรรมะ ฟังธรรมะ สอบถามธรรมะ แก้ความ
สงสัย ชำนาญในวินัย มีกัลยาณมิตร มีมิตรที่ดี เจรจาแต่เรื่องที่ดี
ลึบปายะ แล้วยังมากไปด้วยความน้อมใจเชื่อ มันก็แก้ความสงสัย

ในทางการปฏิบัติวิปัสสนา ให้กำหนดรู้เวลาจิตมันรู้สึก
สงสัย อาย่าปล่อยให้มันสงสัยเรื่อยไป คิดไปมาก แล้วยังคิดไม่จบ
ให้กำหนดรู้ความรู้สึกสงสัย ดูความสงสัย มันก็จะละกันไป
ตัดกันไป ไม่ต้องคอยให้มันจบเรื่อง ไม่ต้องคอยให้คิดจนหมดเรื่อง
พอรู้สึกสงสัยอะไรขึ้นมากกำหนดรู้ ความสงสัยเป็นสภาพธรรม

อันนี้ก็เรียกว่าเราแก้ไขนิวรณที่เกิดขึ้น จะเป็นกามฉันท-
นิวรณ พยาบาทนิวรณ อุทัจจกุกกัจจนิวรณ ถีนมิทธนิวรณ
วิจิกจฉานิวรณ ก็มีอุบายวิธีแก้ไขโดยสมณะบ้าง หรือการใช้
แนวความคิด การคิดพิจารณาบ้าง หรือใช้การเจริญวิปัสสนาไป

โดยตรง ก็คือการกำหนดรู้ รู้สิ่งที่ปรากฏ หลักการเจริญวิปัสสนา มั่นมืออยู่ว่า สภาวะธรรมอันใดปรากฏ ก็ให้กำหนดรู้สภาวะธรรม อันนั้น

กามฉันทะเป็นสภาวะธรรมเกิดขึ้นในจิตใจ เป็นสิ่งที่มีจริง กำหนดรู้ ความโกรธ ความพยาบาท เป็นสภาวะธรรม เป็นสภาพ ธรรมที่มีจริง เป็นนามธรรมเกิดขึ้นในจิตใจ กำหนดรู้ อุทฺธัจจ- กุกกัจจะ เป็นสภาวะธรรมมีจริง เกิดขึ้นในใจ กำหนดรู้ ความท้อถอย ท้อแท้เป็นสิ่งที่มีความจริง ความสงสัยก็เป็นสิ่งที่มีความจริง เป็นปรมาต- ธรรม เป็นสภาวะธรรม เป็นนามธรรม เป็นสภาพที่ถูกปรุงแต่ง ขึ้นมา เพราะฉะนั้นมันจะมีความเปลี่ยนแปลง เกิดดับ เมื่อเรา กำหนดรู้ไป มีสติสัมปชัญญะดี ก็จะได้เห็นความจริงของสิ่งเหล่านี้ ว่ามันเป็นเพียงสภาพธรรมที่เปลี่ยนแปลง เกิดดับ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ความสงสัยก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา ราคะก็ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา โกรธก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงสักแต่ว่าธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนิรวรณเป็นเพียงสักแต่ว่าธรรมชาติ เป็นนามธรรม จะทำให้ มีปัญญาเกิดขึ้นโดยอาศัยนิรวรณ

นิรวรณ ที่จริงเป็นธรรมที่ไม่ดี เป็นกิเลส เป็นธรรมที่เป็น อกุศล เป็นธรรมที่มีโทษ แต่เมื่อกำหนดรู้สิ่งเหล่านี้ สิ่งเหล่านี้ ก็เป็นกรรมฐาน เป็นที่ตั้งของสติ ป้อนให้เกิดปัญญา เป็นที่อาศัย เป็นที่ตั้งของสติ กลายเป็นประโยชน์ ราคะเกิดขึ้นมา สติไปรู้ ราคะ ราคะก็เป็นที่ตั้งของสติ หรือราคะแสดงความเปลี่ยนแปลง

ให้ดู ก็เห็นความจริงว่า สิ่งเหล่านี้เปลี่ยนแปลง บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน โทสะก็ดี ฟุ้งซ่านก็ดี เหล่านี้มันมีความเปลี่ยนแปลงของมันอยู่ เพราะฉะนั้นกำหนดรู้สิ่งเหล่านี้ที่เกิดขึ้น

โดยสรุปแล้วก็คือ พยายามรู้อย่างปล่อยวาง รู้อย่างวางเฉย รู้อย่างไม่เข้าไปเกลียด โกรธ ยินดี ยินร้ายกับสิ่งเหล่านี้ ก็จะทำให้สามารถพัฒนาสติจนเป็นวิปัสสนาเกิดปัญญา เห็นความจริงของสิ่งเหล่านี้ได้ 



ธรรมให้เข้าถึงความตรัสรู้



นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย
ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรม
ทั้งหลาย

ต่อไปนี่ก็จะได้ปรารถนาระยะตามหลักคำสั่งสอนขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ
ในแนวทางของการปฏิบัติ โดยเฉพาะการปฏิบัติกรรมฐาน ก็มี
เป้าหมายของการทำที่สุดแห่งทุกข์ การที่เราจะเข้าถึงที่สุดแห่งทุกข์
ได้เราก็ต้องมีธรรมเกิดขึ้น มีข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง มีธรรมแห่งการ
ที่จะเข้าถึงความตรัสรู้

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึงธรรมที่เป็นองค์แห่งความตรัสรู้ หรือการได้เข้าถึงซึ่งความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส เข้าถึงซึ่ง มรรคผลนิพพาน ก็มีองค์ประกอบอยู่ ๗ ประการด้วยกัน เรียกว่า โปชฌงค์ ๗ องค์แห่งความตรัสรู้ ฉะนั้นต้องเจริญโปชฌงค์ทั้ง ๗ นี้ให้เกิดขึ้น ก็จะได้ถึงความตรัสรู้ คือเข้าไปรู้แจ้งในอริยสัจ กระทำ ที่สุดแห่งทุกข์ได้ โปชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนั้นประกอบด้วย

องค์ที่ ๑ สติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความตรัสรู้ก็คือ สติ ความระลึกถึงได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญให้เกิดขึ้น สติเป็นธรรมที่ จำปรารภนาในทุกที่สถาน ในกาลทุกเมื่อ แต่สติที่จะเป็นไปเพื่อ ความตรัสรู้นั้นจะต้องเป็นสติปัญญา ต้องเป็นสติสัมโพชฌงค์ คือ

สติจะต้องระลึกอยู่ที่กายในกายอยู่เนืองๆ
สติจะต้องระลึกอยู่กับเวทนาในเวทนาอยู่เนืองๆ
สติจะต้องรู้ลึกรู้ชัดอยู่กับจิตในจิตอยู่เนืองๆ
สติจะต้องระลึกอยู่กับธรรมในธรรมอยู่เนืองๆ
สติคือความระลึกได้ ต้องมีสติรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม

กายอันมีลมหายใจเข้าออก มีอริยาบถใหญ่คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อริยาบถย่อย คู้ เขยียด เคลื่อนไหว ก้มงาย เหลี้ยว ซ้ายแลขวา

ต้องมีสติตามระลึกรู้เวทนา ความสบาย ความไม่สบาย ความเฉยๆ ก็ได้

ตามคตฺฐจิต จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ จิตมีสมมติ จิตไม่มีสมมติ เป็นต้น

ถ้ามีสติตามระลึกถึงสภาพธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น ธรรมที่เป็นกุศลก็ดี ธรรมที่เป็นอกุศลก็ดี ถ้าสติมีกำลังขึ้นก็เป็นสติสัมโพชฌงค์ หรือเป็นองค์แห่งความตรัสรู้ได้

องค์ที่ ๒ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือการสอดส่อง การพิจารณาในธรรม ก็ต้องมีการวิจยธรรม การพิจารณาในธรรม ต้องดำเนินไปพร้อมกับการเจริญสติ ก็คือการพิจารณาอยู่กับรูปนามที่กำลังปรากฏ เพื่อให้เห็นความจริง เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของรูปของนาม เพื่อจะเห็นแจ้งความจริงว่า รูปนามนี้ ลักแต่ว่าธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวเราของเรา

องค์ที่ ๓ วิริยสัมโพชฌงค์ ได้แก่ความเพียร ก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ต้องมีความเพียร เพียรละบาป เพียรระงับไม่ให้บาปเกิด เพียรให้กุศลเกิด เพียรรักษากุศลให้เจริญขึ้น หรือเพียรตั้งสติอยู่เสมอ ต้องปรารภความเพียร ถ้าขาดความเพียรแล้วก็ประสบความสำเร็จไม่ได้

องค์ที่ ๔ ปิตติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความตรัสรู้คือ ความอิมเอบ นี้ก็ต้องเกิดขึ้น เราปฏิบัติธรรมเพื่อจะมีปิติเข้ามาหล่อเลี้ยงจิตใจ ทำให้เกิดความอิมเอบซาบซ่านไปทั้งกายทั้งจิต

องค์ที่ ๕ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือความสงบกายสงบใจ

องค์ที่ ๖ สมာธิสัมโพชฌงค์ สมาริก็คือความตั้งมั่น

องค์ที่ ๗ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความวางเฉย การที่มีสภาพสม่ำเสมอ

องค์ทั้ง ๗ นี้จะประกอบกันเพื่อให้เกิดความตรัสรู้ เพื่อความรู้แจ้งในอริยสัจ สติเป็นสิ่งที่ต้องให้เกิดขึ้นบ่อยๆ หนึ่งๆ ทำอย่างไรถึงจะให้มึสติเกิดขึ้น

สตินี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมีโยนิโสมนสิการ การพิจารณาโดยแยบคาย น้อมไปในสติสัมโพชฌงค์ ก็คือสติที่เกิดขึ้น ก็จะเป็นปัจจัยต่อสติในภายหลัง ให้เกิดขึ้นมากขึ้น อีกอย่างหนึ่งท่านแสดงว่ากรรมที่เป็นเหตุให้เกิดสติ หรือ **อาหารของสติมีอยู่ ๔ ประการ** ด้วยกัน

๑. สติสัมปชัญญะ คือความระลึก ความรู้สึกตัว ก็เป็นอาหารของสติที่จะเกิดต่อไป

๒. การเว้นบุคคลผู้มึสติหลงลืม เราต้องเว้น ต้องห่างกับบุคคลที่หลงลืมสติ

๓. คบหาสมาคมผู้มึสติตั้งมั่น ผู้มึสติมั่นคง ต้องคบค้าสมาคมใกล้ชิดกับคนที่มีสติดี

๔. การน้อมสติไปในสติสัมโพชฌงค์ ตั้งใจน้อมไป ตั้งใจว่าจะเป็นผู้เจริญสติอยู่เสมอ ก็จะทำให้สติเกิดขึ้น

ส่วนเหตุที่ทำให้เกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ให้เกิดการพิจารณาสอดส่องในธรรม ก็คือการทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการ ในธรรมที่เป็นกุศล อกุศลที่เกิดขึ้น ธรรมฝ่ายดำ ธรรมฝ่ายขาว เกิดขึ้นมาก็ต้องพิจารณาในจิตใจที่มันเกิดขึ้น บางครั้งก็เกิดอกุศล ธรรม ต้องพิจารณาว่าขณะนี้อกุศลธรรมได้เกิดขึ้นในจิตใจ จะเป็นราคะ เป็นพยาบาท เป็นพุ้งซ่านรำคาญใจ หรือเกิดธรรม ฝ่ายขาว เกิดเมตตา ความปรารถนาดี เกิดศรัทธาความเชื่อ ความเลื่อมใส เกิดความกรุณา ความสงสาร เป็นต้น ก็พิจารณา ให้เห็นว่า ขณะนี้ธรรมฝ่ายกุศลเกิดขึ้น อีกอย่างหนึ่งท่านแสดง ธรรมที่เป็นเหตุ หรือเป็น**อาหารให้เกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์**ไว้ ๗ ประการ ด้วยกัน

ประการที่ ๑ ก็คือการสอบถาม การเป็นผู้สนใจซักถาม สอบถามเพื่อให้ได้ความรู้ความเข้าใจ ก็เป็นอาหารของปัญญา

ประการที่ ๒ การทำวัตถุให้สละสลวย ก็คือวัตถุนี้ก็มีทั้ง วัตถุภายในภายนอก วัตถุภายในก็คือที่ร่างกายของเรา เราก็ต้อง ดูแลให้ดี ผม ขน เล็บ ร่างกาย ถ้าเราปล่อยผมรุงรัง เล็บ ขน ไม่สะอาด อะไรอย่างนี้ จิตใจมันก็ไม่เบิกบาน ไม่เป็นไปเพื่อ ความปลอดโปร่ง วัตถุภายนอกก็เช่นเครื่องนุ่งห่ม จีวร เสนาสนะ ที่อยู่อาศัย ถ้าปล่อยเสนาสนะรุงรัง จีวรก็เหม็นสาบ จีวรก็ ไม่สะอาดอย่างนี้ ท่านถือว่าวัตถุไม่สละสลวย ก็ต้องชำระให้สะอาด ซักจีวร ทำความสะอาดเสนาสนะปิดกวาด ร่างกายก็ชำระร่างกาย

ให้สะอาด อย่างนี้เรียกว่าทำวัตรอุทิศให้สละสลวย ให้เป็นเหตุของปัญญา

ประการที่ ๓ ก็คือการปรับปรุงอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ อินทรีย์ ๕ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธากับปัญญา ให้เสมอกัน วิริยะกับสมาธิให้เสมอกัน สตินั้นมีมากไว้ยิ่งดี ศรัทธาถ้ามีมากเกินไป พวกอินทรีย์ข้ออื่นๆ ก็เกิดไม่ได้ ศรัทธามากบางทีก็เซื่องมลายอีก ปัญญาไม่เกิด อินทรีย์ข้ออื่นไม่เกิด ปัญญามากเกิน อินทรีย์ข้ออื่นก็ไม่เกิดเหมือนกัน พาลจับจด พาลเกรงไม่ลงมือกระทำ ใช้ปัญญามากเกินไปเลยพาล คิดว่าไม่เป็นไร ประมาทอีก ศรัทธา ปัญญาเสมอกัน ความเพียรกับสมาธิเสมอกัน ความเพียรมากไปสมาธิตามไม่ทัน นี่ก็ฟุ้งซ่านได้ สมาธิเกิน ความเพียรหย่อน ก็เกิดโกลัซชะ ความเกียจคร้านได้ ฉะนั้นก็ทำให้มันเสมอๆ กัน

ประการที่ ๔ คือ การเว้นบุคคลปัญญาทราม

ประการที่ ๕ คือ คบบุคคลที่มีปัญญาดี เรื่องการคบนี้ จะมีทุกข้อ เป็นเรื่องสำคัญในอาหารของสติ ของปัญญา ของความเพียร ของปีติ ของความสงบ ของสมาธิ ของอุเบกขา จะต้องมีการคบค้าสมาคม เรื่องการเว้นบุคคล เรื่องการคบบุคคล ทุกข้อเลย แล้วการสมาคมเป็นเรื่องสำคัญ สิ่งแวดล้อม ถ้าเว้นบุคคลปัญญาทราม คบหาบุคคลผู้มีปัญญาดี นี่เป็นอาหารของปัญญา

ที่นี้เหตุให้เกิดวิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร ถ้าความเพียรเราอ่อน ก็ต้องมีอาร์พภธาตุ ธาตุคือความเริ่มต้นความเพียร สมมติว่าเราชี้เกี้ยว เกี้ยวคร้าน ก็เริ่มทำความเพียรทั้งๆ ที่มันชี้เกี้ยวนั่นแหละ เราไม่อยากจะนั่งกรรม ไม่อยากนั่งสมาธิ เราก็ลุกขึ้นมาเดิน ลุกขึ้นมาหนึ่งทำความเพียร ทำไปทำมา มันก็จะเกิดนิกกมธาตุ ธาตุที่ออกจากความเกี้ยวคร้านได้ มันจะชนะความเกี้ยวคร้านด้วยความเพียร แล้วเมื่อเราเพียรมากขึ้นๆ มันก็จะเกิดปรักกมธาตุ ธาตุ คือความเพียรที่ก้าวไปข้างหน้า มันจะเกิดความบากบั่น ตอนนี้นั้นจะไปเองแล้ว แล่นไปเองแล้ว ความเพียรไม่ต้องไปกระตุ้นแล้ว มันจะเกิดความพากเพียร เกิดขยันปฏิบัติเอง ถ้าใหม่ๆ ต้องปลุกขึ้นมาก่อน

อีกอย่างหนึ่งท่านแสดงอาหารของความเพียร ของวิริยสัมโพชฌงค์ หรือความเพียรไว้ ๑๑ ประการด้วยกัน

ประการที่ ๑ ก็คือการพิจารณาเห็นภัยในอบายภูมิ พิจารณาถึงภัยว่า ชีวิตเรานี้ยังล่อแหลมอยู่ ถ้าเรายังปล่อยตัวเกี้ยวคร้านไปอย่างนี้ ชีวิตเราจะไม่เป็นที่พึ่ง ประกันชีวิตให้เราได้ว่า เราจะรอดพ้นจากอบายภูมิ หากเราไปตกอบายภูมิ เป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน เราก็จะต้องเสวยความทุกข์ทรมานมาก สัตว์นรกนี้ถูกเขาจับทรมาน บางทีก็ถูกเขาตัดหัวนอนอยู่อย่างนั้น ตายแล้วฟื้น ฟื้นแล้วตายอยู่อย่างนั้น บางทีก็ถูกตรึงอยู่ เผออยู่ ทรมานมาก เป็นสัตว์เดรัจฉานก็ทรมาน ชีวิต

ของสัตว์เดรัจฉานนั้นอยู่ด้วยอันตรายตลอด ถูกสัตว์ใหญ่จับกัดกิน อยู่ด้วยความกลัวตลอด เป็นเปรต เป็นอสุรกายก็หิวโหยทุกข์ทรมาน ให้เห็นโทษเห็นภัยของอบายภูมิ เราจะได้เกิดความเพียร

ประการที่ ๒ การเห็นอนิสงส์ เห็นอนิสงส์ของความเพียร ว่าคนเกียจคร้านนี้ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ ผู้ที่จะบรรลุธรรมได้นั้นจะต้องปรารถนาความเพียรเท่านั้น คนที่ขาดความเพียร ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ ฉะนั้นความเพียรจะนำมาซึ่งความสำเร็จ เห็นอนิสงส์ของความเพียรแล้วก็ปลุกใจตัวเองให้เกิดความพากเพียรขึ้นมา

ประการที่ ๓ การพิจารณาวิถีทางดำเนิน ว่านับตั้งแต่ระดับ พระพุทธเจ้าก็ดี พระปัจเจกพุทธเจ้าก็ดี พระอัครสาวก พระอสีติมหาสาวก ล้วนแล้วแต่ประกอบความเพียรทั้งนั้น ไม่มีการเกียจคร้าน คนเกียจคร้านไม่สามารถจะดำเนินทางนี้ได้ ทางที่จะเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นนี้ คนเกียจคร้านเดินไปไม่ได้ ท่านที่ประสบความสำเร็จนั้นล้วนแต่ทำความเพียรทั้งนั้น

ประการที่ ๔ การเคารพยำเกรงในบิณฑบาต ก็หมายถึงว่า ให้เห็นคุณค่าของอาหารที่ได้มา ว่าญาติโยมใส่บาตรอาหารบำรุง มาให้ เขาหวังอะไร เขาก็หวังบุญกุศลจากพระ เรามีอะไรเป็นคุณธรรมที่จะให้เขาได้บุญ ได้กุศลมากน้อยขนาดไหน จะทำให้เราเกิดความเพียรขึ้น ถ้าเรามัวเกียจคร้านอยู่ ก็จะเป็นที่เรานี้ ไม่ได้เป็นเนื้อนาบุญ

เคารพในบิณฑบาต ปรารถนาความเพียร ดังเรื่องของพระ
มหามิตตเถระ ซึ่งท่านปฏิบัติธรรมประจำอยู่ที่ถ้ำกัสสะกะ ท่านก็ออก
ไปบิณฑบาตเป็นประจำในหมู่บ้าน มีบ้านแม่ลูกคู่หนึ่งใส่บาตร
ท่านเป็นประจำ วันหนึ่งท่านออกบิณฑบาตแต่เช้าตรู่ พอจะ
เข้าบ้านก็ได้ยินเสียงโยมผู้เป็นแม่สั่งลูกสาวว่า วันนี้แม่ไม่อยู่
แม่จะไปธุระ เจ้าจงจัดแจงหุงหาอาหารให้ดี ให้ประณีต นั้น
ข้าวสารเก่า นั้นเนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อยนี้ ผสมทำ
อาหารให้ประณีต ข้าวสารเก่าก็คือข้าวสารอย่างดี ถวายพระคุณเจ้า
ของเราที่มารับอาหาร

ลูกสาวก็ถามว่า แล้วแม่ไม่ทานอาหารก่อนหรือ แม่ก็บอกว่า
แม่ได้ทานอาหารของเมื่อวานนี้แล้ว แล้วกลางวันแม่ไม่กลับมา
ทานอาหารหรือ กลางวันแม่ไม่กลับมาทาน ถ้าอย่างนั้นเจ้า
ก็เตรียมปลายข้าว เอาปลายข้าวต้มผสมน้ำผักดองไว้ให้แม่ก็
แล้วกัน

พระมหามิตตเถระท่านได้ฟังเช่นนั้น ท่านก็นึกว่าโยมนี้บอก
ลูกสาวให้จัดเตรียมอาหารใส่บาตรให้ตัวเราเองอย่างดี แต่ตัวโยม
นั้นทานอาหารค้างคืน ทานปลายข้าวต้มผสมน้ำผักดอง โยมนี้
เขาหวังอะไรจากเราหรือ

เขาหวังที่จะมีชีวิต อาศัยชีวิตเราอยู่หรือเปล่า ก็เปล่า
เขาเป็นข้าทาสเราหรือเปล่า ก็เปล่า

แล้วเขาหวังอะไร เขาก็คงหวังบุญกุศล เขาคิดว่าถวาย
พระนี่ เขาจะได้บุญได้กุศล

แล้วนึกถึงว่าตัวท่านเองยังไม่มีคุณธรรมความดีอะไร ก็เลย
ไม่รับบาตรวันนั้น หวนกลับเข้าสู่ถ้ำของตัวเอง แล้วก็เก็บบาตร
ตั้งความเพียร ปรารถนาความเพียร ตั้งจิตว่าถ้าหากไม่บรรลุนิพพาน
อะไรเลย ไม่มีคุณธรรมความดีอะไร ก็จะไม่ออกจากถ้ำนี้

ท่านทำความเพียร ที่สุดท่านก็บรรลุนิพพานขึ้นพระอรหันต์
เทวดาที่อยู่ปากถ้ำก็ออกมาประกาศกล่าวสรรเสริญนอบน้อม
นี่เรียกว่าอาศัยเคารพในบิณฑบาต ทำให้เกิดความเพียรขึ้นมาได้

เหมือนอย่างเรานี้ก็อาศัยเก็บตัวเข้ากรรมฐาน ยิ่งไม่ได้ออกไป
ไปบิณฑบาต โยมจัดอาหารมาให้เรียบร้อย เขาต้องหุงหาอาหาร
ต้องเสียเงิน เหน็ดเหนื่อยในการทำข้าวกับข้าวมา ขวนขวายมานี้
ให้ได้ฉัน ได้อยู่ หรือญาติโยม แม่ชี อุบาสก อุบาสิกาเหมือนกัน
ก็ได้อาหารรับประทานทุกวันๆ ผู้ที่เข้ามาถวายนั้น เขาก็หวังบุญ
กุศลจากพวกเรานี้แหละ ฉะนั้นเมื่อเราพิจารณาอย่างนี้ เราก็
จะเกิดความเพียร ว่าเราจะตอบแทนน้ำใจคุณงามความดีของ
ญาติโยมเหล่านั้นอย่างไร ก็นอกจากทำตัวเราเองให้ดีนั้นแหละ
ให้เขาได้บุญมากๆ ถ้าเรามีคุณธรรมความดีสูงส่ง เขาก็จะได้บุญ
มาก อันนี้เป็นการตอบแทน เรียกว่าเคารพในบิณฑบาต ก็ทำให้
เกิดความพากเพียรขึ้น

ประการที่ ๕ ก็คือการพิจารณาความเป็นใหญ่ในการรับ
ทรัพย์มรดก การที่ภิกษุ อุบาสก อุบาสิกา จะได้รับทรัพย์มรดก
ของพุทธบิดาคือพระพุทธเจ้าที่จะประทานให้ มรดกที่พระพุทธเจ้า
ประทานให้ซึ่งเป็นอริยทรัพย์ เป็นทรัพย์อันประเสริฐนี้ คน
เกียจคร้านนั้นไม่สามารถจะรับได้ บุคคลที่จะรับมรดกของ
พระพุทธเจ้าได้ก็คือผู้ที่มีความเพียรเท่านั้น ฉะนั้นเมื่อเราพิจารณา
อย่างนี้แล้วก็ทำให้เกิดปรารถนาความเพียรขึ้น

ประการที่ ๖ ก็คือการพิจารณาความที่มีพระศาสดาเป็น
ใหญ่ การพิจารณาถึงศาสดาของเรานี้คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เป็นผู้ประเสริฐ เป็นผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก คราวที่พระองค์ลงมา
สู่ครรภ์มารดาที่ดี คราวที่พระองค์ได้ออกบวช คราวที่พระองค์
ตรัสรู้ แสดงธรรมจักร ปลงอายุสังขาร บริณีพพาน หมิ่นโลกธาตุ
หวั่นไหว หมิ่นโลกธาตุนี้ไม่ใช่เฉพาะจักรวาลที่เราอยู่เท่านั้น
หมิ่นจักรวาลห่างออกไปไกลมากมาย หวั่นไหว แสดงถึง
พระพุทธเจ้าของเราไม่ใช่ธรรมดา ประเสริฐยิ่งใหญ่สูงสุด แล้วเรา
มาอยู่ในศาสนาของผู้ยิ่งใหญ่ เห็นปานนี้ เราจะมัวเกียจคร้านอยู่
จะสมควรหรือ ให้ปรารถนาความเพียรขึ้น

ประการที่ ๗ การพิจารณาถึงความมีชาติเป็นใหญ่ เราบวช
เข้ามา เราถือว่าเป็นพุทธบุตร พุทธชินโนรส เป็นบุตร เป็นโอรส
เป็นลูกของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นเชื้อสายคากยวงศ์ เราไม่ใช่ธรรมดา
แล้ว

ประการที่ ๘ การพิจารณาความมีเพื่อนสพรหมจารีเป็นใหญ่ นับตั้งแต่อัครสาวกพระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ สาวกผู้ใหญ่ ทั้ง ๘๐ รูป ท่านแทบจะหมดในอริยสังขาร บรรลุธรรมก็โดยอาศัย ความเพียร ล้วนแล้วแต่ท่านได้อาศัยความพากเพียรด้วยกัน ทั้งนั้น เราจะมัวเกียจคร้านอยู่ไยเล่า

ประการที่ ๙ การงดเว้นบุคคลเกียจคร้าน อย่าไปเข้าใกล้ คนที่เกียจคร้าน เราก็พลอยติดไปด้วย

ประการที่ ๑๐ ให้คบค้าสมาคมกับคนที่ปรารถนาความเพียร อย่างที่เรามาปฏิบัติรวมๆ กันนี้ เราได้เห็นคนเขาทำความเพียร มั่นกัซน ให้เราทำความเพียรด้วย บางที่เราไปอยู่คนเดียว เราก็ ขี้เกียจแล้ว ทำตามใจชอบของเรา พอมาเห็นเขาทำความเพียร เราก็ต้องเอาบ้าง เป็นแรงเป็นกำลังใจแก่กัน

ประการที่ ๑๑ การน้อมจิตไปในวิริยสัมโพชฌงค์ ตั้งใจ ปรารถนาความเพียร แล้วความเพียรก็จะเกิดขึ้น

ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิมเอิบใจ ธรรมที่เป็นเหตุแห่งปีติ ท่านแสดงไว้มี ๑๑ ประการด้วยกัน การที่เราจะทำให้จิตเราเกิด ปีติความอิมเอิบใจขึ้นมา ก็คือการเจริญอนุสสติ ๗ ประการ

๑. พุทธานุสสติ การระลึกถึงพระพุทธรเจ้า เรานั่งอยู่ เดินอยู่ ระลึกถึงคุณของพระพุทธรเจ้าก็เกิดปีติ เช่นระลึกถึงว่า

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา และ จรรยา ทรงเสด็จไปดีแล้ว เป็นผู้รู้แจ้งโลก เป็นผู้ฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูผู้สอนของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

๒. ธรรมานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระธรรม นึกถึงพระธรรมคำสอน พิจารณาให้ดี ปิติก็เกิดขึ้น เช่น การระลึกถึงว่า พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตรัสไว้ดีแล้ว ถ้าผู้ศึกษาและปฏิบัติ จึงเห็นได้ด้วยตนเอง ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาใส่ตน อันวิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตน

๓. สังฆานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ สงฆ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ก็ทำให้เราเกิดปิติได้ เช่นระลึกถึงว่า สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ ปฏิบัติสมควรแล้ว เป็นผู้ควรแก่การนำมาบูชา ควรแก่การจัดไว้ต้อนรับ ควรแก่ทักษิณาทาน ควรแก่บุคคลทั่วไปกระทำอัญชลี เป็นนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นใดยิ่งกว่า ซึ่งได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์

๔. สีลานุสสติ การระลึกถึงศีลที่ตนเองรักษา เรารักษาศีลได้บริสุทธิ์บริบูรณ์ เป็นระยะเวลานานๆ เราก็เกิดปิติขึ้นมาได้

๕. จาคานุสสติ การระลึกถึงทานที่ตนเองบริจาค ทานอันใดที่เราเคยบริจาคกับผู้มีศีลมีธรรม นึกถึงทานที่เราเคยทำไว้นี้เราก็เกิดปีติ บางทีเราได้สร้างสถานที่อันเป็นที่อยู่อาศัยให้พระสงฆ์ เราได้ถวายอาหารบิณฑบาต เราได้ช่วยเหลือ เราได้ทำความดีในทาน ในจาคะที่เราทำ ที่ทำแล้วให้เกิดปีติ

๖. เทวตานุสสติ การระลึกถึงคุณของเทวดา คุณของเทวดานี้ เราเองก็มีคุณแบบนั้น เช่น มีหิริโอตตตัปปะ เราเองก็มีหิริโอตตตัปปะ ก็จะทำให้เรามีปีติเกิดขึ้น

๗. อุปสมมานุสสติ การระลึกถึงความสงบ ระลึกถึงนิพพาน ระลึกถึงความดับทุกข์ เป็นไปเพื่อความสงบ

๘. การเว้นจากผู้เคร่ำหมอง เราอย่าไปใกล้คนที่มีความเคร่ำหมอง เราก็จะพลอยหม่นหมองเคร่ำหมอง

๙. ให้คบค้าสมาคมบุคคลที่หมดจด คนที่มีความหมดจดทางกาย ใจ

๑๐. การพิจารณาความในพระสูตร ในพระสูตรมีเรื่องราวที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ต่างๆ ก็นำมาซึ่งปีติ ฉะนั้นถ้าเราพิจารณาแล้ว พระสูตรอันใดที่เป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส ใจเราก็เกิดปีติ เราก็ฟังบ้าง อ่านบ้าง ในพระสูตรต่างๆ

๑๑. การน้อมจิตไปในปีติสัมโพชฌงค์ นี่เป็นเหตุเป็นอาหารของปีติให้เกิดขึ้น

เหตุให้เกิดปัสัทธิสัทธิโพชฌงคั ความสงบกาย ใจ ท่าน แสดงไว้มี ๗ ประการด้วยกัน ที่ทำให้เราเกิดความสงบขึ้นมา

๑. การเสพโภชนะอันประณีต อาหารก็สำคัญเหมือนกัน ได้อาหารที่มันถูกกับจริตนิสัย กับธาตุของตัวเอง มันก็สงบ ถ้าไปเจออาหารที่มันไม่ถูกกับธาตุของตัวเอง ร่างกายก็ไม่ดี จิตใจ ก็พลอยไม่สงบ

๒. เสพฤดูเป็นที่สบาย ฤดูก็คืออากาศ เราได้อากาศที่สบาย เย็นสบาย ไม่ร้อน ไม่หนาว มันก็เป็นเหตุให้เกิดความสงบ

๓. เสพอิริยาบถเป็นที่สบาย อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ก็ทำให้เหมาะสม ถ้าเราจะไปนั่งกดข่ม บังคับเคี้ยวเข็ญ บางที ก็ไม่ได้ความสงบ ต้องปรับท่านั่ง ยืน เดิน ให้ดี ทำให้สบาย เดินอย่างสบายๆ นั่งอย่างสบายๆ แต่ไม่ใช่สบาย จนกระทั่งหลับ สบายแล้วมันต้องสบายแบบให้ใจสงบได้

๔. ประกอบความเป็นกลาง ก็หมายถึงการพิจารณาตนและ คนอื่น ก็มีกรรมเป็นของๆ ตน พิจารณาถึงกรรมของสัตว์ทั้งหลาย ตัวเราเอง คนอื่นๆ ก็มีกรรมเป็นของๆ ตน

๕. เว้นบุคคลผู้ไม่สงบกาย

๖. เสพบุคคลผู้มีความสงบกาย

นี่เรียกว่าทุกข้อจะต้องเว้นบุคคล คบบุคคลที่สมควร บุคคลที่ไม่สมควรก็เว้น

๗. น้อมจิตไปในปัสัทธิสัมโพชฌงค์

ข้อต่อไปก็คือสมาธิสัมโพชฌงค์ ความตั้งมั่นของจิตเป็นองค์แห่งความตรัสรู้ ท่านก็ได้แสดงอาหารของสมาธิ หรือเหตุทำให้เกิดสมาธิไว้ ๑๑ ประการด้วยกัน

ประการที่ ๑ ก็คือการทำวัตถุให้สะอาด สนั่นก็หมายถึงที่กล่าวไปแล้ว วัตถุภายใน วัตถุภายนอก วัตถุภายในก็คือที่ร่างกายเรา ผม ขน เล็บ สรีระร่างกาย ทำให้มันเรียบร้อย ให้มันสะอาด ชำระร่างกาย แล้วถ้าตัวเราสกปรกอย่างนี้ ทำสมาธิไม่ได้ ได้ยาก ทำกายให้สะอาด วัตถุภายนอกก็คือเครื่องนุ่งห่มก็ให้สะอาด ที่อยู่อาศัย เสนาสนะ ทำความสะอาดให้ดี

ประการที่ ๒ ก็คือปรับปรุงอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ อันที่กล่าวไปแล้วนั้น

ประการที่ ๓ ฉลาดในนิมิต อันนี้พูดถึงคนที่ทำสมาธิ โดยเฉพาะเจริญสมณะ อย่างเพ่งกสิณ เขาก็ต้องมีความฉลาดในการเพ่งกสิณนั้น แต่เราไม่ได้ไปเพ่งกสิณ เราก็ยกเว้นไป การทำสมาธิในรูปแบบของสติปัฏฐาน เราดูลมหายใจ ก็ดูลมให้ดี ตามดูรู้ลมเข้าลมออก ตามที่พระองค์ได้แนะไว้ ลมเข้ายาว ออกยาว ลมเข้าสั้น ออกสั้น เป็นต้น

ประการที่ ๔ ประคองจิตในสมัยที่ควรประคอง คือตั้ง
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ไว้
คือเจริญธรรมะ วิริยะ หรือปีติให้เพิ่มขึ้น ในสมัยที่จิตหดหู่
เพราะว่ามีสมาธิเพียรย่อหย่อนเกินไป จิตใจหดหู่ เราก็เพิ่มการ
พิจารณาในธรรม เพิ่มความเพียร เพิ่มปีติ ประคองจิตไว้

ประการที่ ๕ ช่มจิตในสมัยที่ควรช่ม ที่ว่าช่มจิตนั้นก็คือ
การตั้ง ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขาในสมัยที่จิตฟุ้งซ่าน เพราะปรารภ
ความเพียรมากเกินไป จิตใจฟุ้งซ่าน ก็มาตั้งการเจริญปัสสัทธิ
ความสงบ สมาธิตั้งมั่น อุเบกขาวางเฉยให้มากขึ้น

ประการที่ ๖ ทำจิตให้รำเริงในสมัยที่ควรให้รำเริง ทำจิต
ให้รำเริงสมัยจิตที่ไม่แจ่มชื่น เพราะว่ามีปัญญาและความเพียร
ย่อมนไป หรือว่าเพราะไม่บรรลุความสุขที่เกิดจากความสงบ ก็เกิด
จิตใจไม่แจ่มชื่น สมัยนั้นท่านก็แนะนำให้ทำจิตให้สลด ทำจิตให้สลด
ด้วยการพิจารณาสังเวควัตถุ คือเรื่องอันเป็นที่ตั้งแห่งความสลด
เรื่องเป็นที่ตั้งแห่งความสลด ๘ ประการ ก็คือ ชาติ ชรา พยาธิ
มรณะ ทุกข์ในอบายภูมิ เป็นต้น

ชาติ คือความเกิด เกิดมาเป็นทุกข์หนานัปการ เราพิจารณา
แล้วจะได้ความสลด

ชรา คือความแก่ ความแก่นี้เป็นอย่างไร เป็นทุกข์ต่างๆ
มันจะได้เกิดความสลด

พยาธิ คือความเจ็บป่วย คนเกิดมาก็หนีไม่พ้นความป่วย ความเจ็บ เดียวก็เป็นโรคนั้น เป็นโรคนี้นี้ ตัวเราเองก็เหมือนกัน

มรณะ คือความตาย พิจารณาถึงความตาย ต้องทอดทิ้ง ทุกสิ่งทุกอย่างไป

แล้วก็ทุกข์ในอบายภูมิ ถ้าเราพลาดไปตกอบายภูมิ คือ นรก เปรต อสุรกาย ลัทธิเดรัจฉาน ก็เป็นทุกข์

ทุกข์ในอดีตที่มีวิภวภูจะเป็นมूल การที่เราต้องเวียนว่ายตายเกิด ในอดีตเราก็ทุกข์มามากต่อมากแล้ว น้ำตาที่ร้องไห้ในความทุกข์ มากกว่าน้ำในมหาสมุทร แล้วก็ทุกข์ในปัจจุบัน ทุกข์ในอนาคต ในวิภวภูสงสารที่จะต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ในปัจจุบันนี้ ก็ทุกข์จากการที่ต้องแสวงหา เป็นฉราวาสก็ต้องแสวงหาปัจจัย ก็เป็นทุกข์ พิจารณาความทุกข์ต่างๆ ก็จะทำให้จิตใจเราเกิดความ สลดสังเวช

อีกอย่างก็คือการทำความเลื่อมใสให้เกิดขึ้น ด้วยการระลึก ถึงคุณของพระรัตนตรัย คือพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ จิตใจ ของเราก็จะเกิดความร่าเริงขึ้น

ประการที่ ๗ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ พง์เฉยอยู่ในสมัยที่ ควรพง์เฉยอยู่ คือจิตขณะที่ยังไม่หลุด หู จิตไม่ฟุ้งซ่าน มีความ เข้มขันสมมาเสมอในอารมณ์อยู่ เรียกว่าจิตอยู่ในระดับที่ดี ก็พง์ เฉยอยู่ ดูไว้เฉยๆ อย่างนั้น

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ท่านได้แสดงอาหารไว้ ๕ ประการด้วยกัน

๑. การวางตนเป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย ก็พิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน เราเองก็มีกรรมเป็นของๆ ตน สัตว์ทั้งหลายก็มีกรรมเป็นของๆ ตน ชีวิตของแต่ละคนเกิดมาก็มาตามบุญตามกรรมที่ทำไว้ ก็ต้องเป็นไปตามกรรมอย่างนี้ เพื่อจิตเราจะได้วางใจเป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย

๒. วางตนเองเป็นกลางในสังขาร ก็คือพวกบริหารเครื่องใช้ไม้สอย วางใจให้เป็นกลาง อย่าไปยึดถือ ยึดมั่นหนักว่าเป็นของเรา ให้รู้ว่าสิ่งของทุกสิ่งทุกอย่าง เครื่องใช้ไม้สอยอะไรต่างๆ ก็ตาม ก็เป็นของชั่วคราว เป็นของที่เรายืมใช้ทั้งนั้น ไม่มีอะไรเป็นของเรานั่นแน่แท้จริง ที่สุดเราก็ต้องทอดทิ้งสิ่งเหล่านี้ไป อย่าไปหลงยึดเอาเป็นของเรา ของเราอยู่อย่างนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเอามาใช้อยู่ทุกวันนี้ มันก็เป็นของไม่ใช่ของเรา เหมือนเราไปพักบ้านพักของเขา เช่นพักในโรงแรม ที่หลับที่นอน เครื่องใช้ไม้สอยในห้อง ในห้องน้ำก็ดี ก็รู้ว่าเป็นของขอยืมทั้งนั้น พอเราพ้นออกจากโรงแรมนั้นไป เราก็หอบเอาไปไม่ได้ ที่หลับที่นอนที่ห้องอะไรทุกอย่าง ชีวิตที่เราเกิดมาในโลกนี้ก็เช่นเดียวกัน ให้เรารู้ว่าเป็นของชั่วคราว มีบ้านมีที่อยู่อาศัย ไร่นา สมบัติ เงินทอง ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่ของเราทั้งนั้น เป็นของขอยืมใช้ชั่วคราว อย่าไปยึดมั่นถือมั่นมาเป็นของตนเอง เรียกว่าการพิจารณาทำตนให้เป็นกลางในสังขาร จิตเราจะได้อุเบกขา

๓. เว้นบุคคลผู้ยึดถือสัตว์และสังขาร คนที่เราไม่ควรเข้าใจ ก็คือคนที่ยึดถือมาก ยึดมั่นถือมั่นในสัตว์ ในสังขาร ในสัตว์ ก็คือความเป็นตัวเราตัวเขานั้น ในสังขารก็คือสิ่งของเครื่องใช้ อะไรต่างๆ นี่ สังเกตว่าถ้าใครรู้สึกยึดถือเกินไป ยึดมากเหลือเกิน ใครแต่ไม่ได้ของใช้ของตนเอง ใครจะพูดอะไรล่วงเกินก็ไม่ได้ รู้สึกยึดถือยึดมั่นในความเป็นตัวตนมาก อย่างนี้เราก็ต้องห่างๆ ไว้หน่อย

๔. คบหาสมาคมบุคคลผู้วางตนเป็นกลาง คบค้าสมาคม บุคคลที่วางใจเป็นกลางได้ดีขึ้น คนไหนที่ค่อนข้างไปทางไม่ ยึดมั่นถือมั่นในตัว ในตน ในของใช้ ในสิ่งของต่างๆ ก็จะเป็น เหตุให้เราได้มีอาหารของอุเบกขาสัมโพชฌงค์

๕. น้อมจิตไปในอุเบกขาสัมโพชฌงค์

นี่ท่านก็แสดงไว้ถึงอาหารของโพชฌงค์ โพชฌงค์ซึ่งเป็น องค์แห่งความตรัสรู้ ทั้ง ๗ ประการนี้ เป็นสิ่งที่เราจะต้องเจริญ ให้เกิดขึ้น

นับตั้งแต่สติ ความระลึกรู้ได้ที่มีกำลัง และเป็นองค์แห่ง ความตรัสรู้ ให้สติเป็นไปในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม

มีธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือการพิจารณาในธรรม เวลาที่สติ ระลึกรู้ดูสภาวะธรรมอันใด ก็พิจารณาสภาวะธรรมอันนั้นด้วย

ก็อย่าให้มันยืดยาว ระวังสังเกตลักษณะของสภาวะธรรมที่ปรากฏ เรียกว่า พิจารณาวิเสสลักษณะ พิจารณาสัมมัญญลักษณะ

วิเสสลักษณะของรูปธรรม นามธรรมต่างๆ ที่ปรากฏ ซึ่งมีสภาพไม่เหมือนกัน ลีก็อย่างหนึ่ง เสียงก็อย่างหนึ่ง กลิ่นก็อย่างหนึ่ง รสก็อย่างหนึ่ง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง แต่ละอย่างก็มีสภาพไม่เหมือนกัน

นามธรรมก็มีสภาพที่ต่างๆ กัน นามเห็นก็อย่างหนึ่ง นามได้ยิน นามรู้กลิ่น นามรู้รส นามรู้สัมผัสผัส นามคิดนึก นามชอบ ไม่ชอบเหล่านี้ เราก็พิจารณา เวลาที่สติเข้าไปจับสภาวะธรรม อันใดที่ปรากฏ

ชั้นมวิจยะนี้ ก็จะพิจารณาสภาวะธรรมอันนั้น สามารถแยก สภาพธรรมต่างๆ อย่างน้อยก็รูปกับนาม แยกเห็นสภาพที่ต่างกัน เช่นกายที่เคลื่อนไหว ความไหวๆ ก็อย่างหนึ่ง สภาพรู้ก็อย่างหนึ่ง ถ้าเราไม่พิจารณาเลยก็แยกอะไรไม่ถูก ดูอะไรไม่ออก กายไหวๆ ใจที่รับรู้ ดูเหยียดเคลื่อนไหว กับใจที่รับรู้ กับใจที่รู้สึก ก็มีสภาพต่างๆ กัน

นามแต่ละนาม ราคะก็อย่างหนึ่ง โทสะก็อย่างหนึ่ง โมหะก็อย่างหนึ่ง ศรัทธาความเชื่อก็อย่างหนึ่ง ปิฎิก็อย่างหนึ่ง ความเพียรก็อย่างหนึ่ง เราจะพิจารณาได้ว่าสภาพธรรมเหล่านี้ มันมีปรากฏเกิดขึ้นมาในจิตใจที่เป็นไปต่างๆ ไม่เหมือนกัน

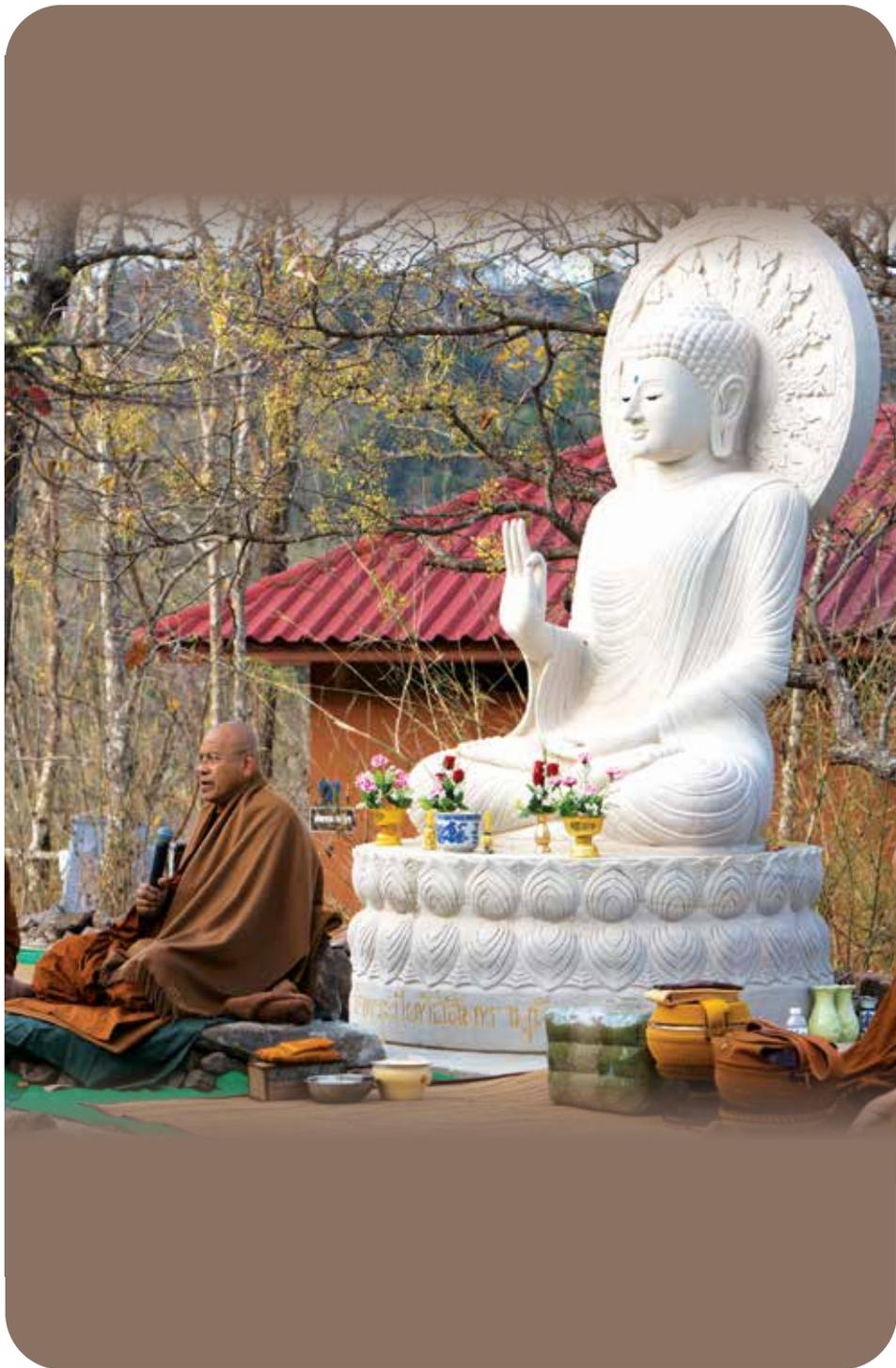
แต่ละอย่าง แต่ละอย่าง

แล้วก็จะลึกถึงสามัญพิจารณาวิเสสลักษณะ อย่างนี้ได้ต่อไปก็จะพิจารณาเห็นสามัญญลักษณะ ลักษณะที่เสมอเหมือนกันไม่ว่าจะรูปใด นามใดก็มีสภาพ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะเห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความเกิดขึ้น ความดับไป เห็นสภาพที่บังคับบัญชาไม่ได้ นี้เรียกว่า มีปัญญา

มีธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ การสอดส่องพิจารณาในธรรมธรรมะที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในขณะนั้นก็ต้องมีความเพียรประกอบอยู่ด้วย เพียรระลึก เพียรตั้งสติอยู่ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว ก็จะทำให้เกิดปีติ ความอิมเอบใจเข้าประกอบ เกิดปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจเข้าประกอบ เกิดสมาธิสัมโพชฌงค์ ความที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ แม้สติที่ระลึกรู้ ที่เป็นไปในสภาวะธรรมต่างๆ ทางกายทางใจ ตา หู จมูก ลิ้น ก็ตาม ที่สุดแล้วสมาธิก็เกิดขึ้น บวกขึ้นมาได้ มีสมาธิ จิตใจก็จะรวมตัวตั้งมั่นลงไปอีก พร้อมกับมีสติ พร้อมกับมีธัมมวิจยะ พร้อมกับมีความอิมเอบใจ พร้อมด้วยความสงบกายสงบใจ รักษาใจ ประคองใจอยู่ในสภาวะนั้นจนเป็นกลาง มีความสม่ำเสมอเป็นกลาง เรียกว่าเกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความสม่ำเสมอ อุเบกขานี้เป็นสภาพที่ทำให้เกิดความสม่ำเสมอกับสภาวะธรรมที่เกิดร่วมกันมีความสม่ำเสมอเป็นกลางพอดี ไม่ตั้งไม่หย่อน พอเหมาะพอดี

ก็จะเป็นองค์ที่ประกอบกันให้เกิดความตรัสรู้ขึ้น เกิดการ
บรรลุนิพพานขึ้น เข้าไปรู้จักทุกข์ รู้แจ้งในทุกข์ ทุกข์โดยความ
เป็นทุกข์ ละเหตุให้เกิดทุกข์ แล้วก็เข้าไปแจ้งความดับทุกข์ ด้วย
การเจริญข้อปฏิบัติเต็มที่ องค์มรรคก็ประกอบขึ้นมา ทำให้สามารถ
ก้าวขึ้นสู่ขั้นของโลกุตระ โอนชาติจากปุถุชนไปสู่ความเป็น
อริยบุคคล ก็ด้วยอาศัยการที่ประกอบโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนี้

ตามที่ได้แสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียง
เท่านี้ 



โพธิปักขิยธรรม ๓๗



นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ ขอถวายความนอบน้อมแด่
พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติ
สัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้ก็จะได้ปรารภธรรมะ ตามหลักคำสั่งสอนขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเพิ่มพูนศรัทธาปสาทะ ความเชื่อ
ความเลื่อมใส เพิ่มพูนความเพียร ความพยายาม บากบั่น
ในการที่จะละความชั่ว ในการสั่งสมความดี ให้เกิดขึ้น ให้มากขึ้น
เพิ่มพูนสติ ความระลึกได้ สมาธิ ความสงบตั้งมั่นของจิต ปัญญา
ความรอบรู้ในความเป็นจริง ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา
ที่มีกำลังเกิดขึ้น และจะกลายเป็นผละ ศรัทธาผละ วิริยะผละ
สติผละ สมาธิผละ ปัญญาผละ ซึ่งเป็นธรรมฝึกฝนการตรัสรู้

การที่จะเข้าถึงความรู้แจ้งจริงในธรรม ต้องอาศัยกำลังแห่งธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ ศรัทธาความเชื่อก็คู่กับปัญญาให้เสมอกัน ความเพียรก็คู่กับสมาธิให้เสมอกัน สติมีมากไว้ดี ถ้าเราศรัทธามากแต่ขาดปัญญา ก็จะทำให้เกิดความมึนงง ใฝ่อย่าง กลายเป็นมึนงง ต้องมีปัญญาเข้าประกอบด้วย จะเชื่ออะไรต้องมีเหตุมีผล มีปัญญา มีความรู้เข้าประกอบ มิฉะนั้น ใครเขาถืออะไร ก็ไปหมด เชื่อหมด ถ้าปัญญามากศรัทธาอ่อน ก็จะจับจด ไม่ลงมือทำ พวกที่เจ้าความเห็น วิเคราะห์ วิจารณ์มาก ก็เลยไม่เชื่ออะไรเลย ใครพูดอะไรมาก็วิจารณ์วิจยสงสัยไปหมด ก็เลยจับจด ไม่ลงมือปฏิบัติธรรม อันนั้นก็คงไม่ใช่ อันนี้ก็คงไม่ใช่

คนเหล่านี้ก็มีอยู่ในโลก และก็ต้องให้พอกัน ศรัทธากับปัญญาพอกัน ความเพียรกับสมาธิให้พอกัน ถ้ามีความเพียรมากแต่ใจไม่มีสมาธิ ก็จะฟุ้งซ่าน ปฏิบัติไปแล้วฟุ้ง ถ้าไม่มีสมาธิมีแต่ความเพียร เพียรมากไม่สงบ พวกที่สมาธิมาก ความเพียรอ่อน พวกนี้ก็วังง พวกค่อนข้างไปทางชอบสงบ ไม่เพียร ในการที่จะบากบั่นตั้งใจ ปฏิบัติธรรม ก็ไปสงบ ไปนิ่งๆ หรือเกียจคร้าน และพวกความเพียรอ่อน สมาธิมากกว่า ซี้เกียจ ไม่ชอบชวนชวายทำอะไร ชอบอยู่เฉยๆ นิ่งๆ ฉะนั้นจึงต้องให้พอกัน ความเพียรกับสมาธิพอกัน เมื่อเวลาที่เรปฏิบัติ ถ้ารู้สึกว่ามันค่อนข้างจะนิ่งแต่มันไม่พิจารณาอะไร อยู่อย่างนั้น นิ่งนิ่งเฉย เรียกว่า ไม่เพียร ไม่ชวนชวาย ไม่ใส่ใจ ไม่พิจารณา เพียรมากไป ใส่ใจมาก สังเกตมาก ระวังมาก สมาธิไม่พอ เครียดบ้าง ฟุ้งบ้าง ต้องให้พอๆ กันสม่ำเสมอ

ศรัทธาความเชื่อ เรียกว่าอินทรีย์ก็ได้ อินทรีย์แปลว่าความเป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครอง สัทินทรีย์ ศรัทธาเป็นใหญ่ในความเชื่อ วิริยินทรีย์ เป็นใหญ่ในความเพียร สตินทรีย์เป็นใหญ่ในการระลึกได้ สมาธินทรีย์เป็นใหญ่ในสมาธิ ปัญญินทรีย์เป็นใหญ่ในความรู้ อินทรีย์แปลว่าความเป็นใหญ่ หรือเป็นผู้ปกครอง อินทรีย์แก่กล้าขึ้นกลายเป็นผละ ศรัทธาเมื่อแก่กล้ามากๆ ก็เป็นศรัทธาผละ ถ้ามีธรรมเหล่านี้ ทั้งสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ บวกดูว่าได้เท่าไร

ธรรม ๗ หมวดนี้บวกแล้วจะได้ ๓๗ ประการ เรียกว่า **โพธิปักขิยธรรม** มี ๓๗ ประการ ธรรมที่เป็นฝักใฝ่แห่งการตรัสรู้ ธรรมเหล่านี้ที่บำเพ็ญให้เกิดขึ้น ก็จะทำให้เข้าถึงการตรัสรู้ บรรลุธรรมเข้าถึงมรรคผลนิพพาน สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ ก็เป็น ๘ อิทธิบาท ๔ รวมเป็น ๑๒ เข้าไปแล้ว อินทรีย์ ๕ พละ ๕ รวมเป็น ๒๒ โพชฌงค์ ๗ รวมเป็น ๒๙ อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็ครบ ๓๗ ประการแล้ว ลงตัวพอดี เคยได้ยินไหม โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนี้

สติปัฏฐาน ๔ เคยได้ยินไหม สัมมัปปธาน ๔ เคยได้ยินหรือไม่ **สติปัฏฐาน ๔** ก็เรียกว่าฐานที่ตั้งของสติมี ๔ ประการ สติที่เข้าไปตั้งในฐานทั้ง ๔ ประการเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

สัมมัตถ์ ๔ ก็คือความเพียร สัมมัตถ์คือ ความเพียร ๔ ประการ เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรระงับบาปใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น เพียรยังกุศลใหม่ให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลให้เจริญขึ้นในใจ นี่คือ สัมมัตถ์ ๔ ความเพียร

อิทธิบาท ๔ เคยได้ยินไหม ธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็วจันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา จันทะความพอใจ วิริยะก็เป็นความเพียร จิตตะเป็นความตั้งใจ ใส่ใจ และกัวิมังสาเป็นปัญญาคอยสอดส่อง **อินทรีย์ ๕ พละ ๕** องค์ธรรมเหมือนกัน

โพชฌงค์ ๗ องค์แห่งการตรัสรู้ ประกอบด้วยสติสัมโพชฌงค์ ระลึกได้ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สอดส่องพิจารณาในธรรม วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร ปีติสัมโพชฌงค์ อิ่มเอิบในธรรม ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สงบกายใจ สมาธิสัมโพชฌงค์ ตั้งมั่น และกัอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สภาพที่ทำให้ธรรมนั้นเกิดสม่ำเสมอเป็นกลาง

มรรคมีองค์ ๘ มีอะไรบ้าง สัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ สัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นชอบ

รวมแล้ว ๓๗ ประการ จบลงไปแล้วแต่ฟังไม่รู้เรื่องได้แต่หัวข้อธรรม ได้ผ่านหูผ่านใจก็ยังมี ฟังไม่รู้เรื่องก็ยังมีได้ยินไว้บ้าง

พุทฺโธ ธรรมโม สังโฆ ถ้าไม่เคยได้ยินเลยมันก็จะมีตบอด มีตมบน
อนธกาลไปไม่รู้จะสว่างเมื่อไร ไม่รู้ว่าจะรู้แจ้งธรรมเมื่อไร

อย่างอุบาสก ๕ คนที่ฟังธรรม มีปัญญาไม่เหมือนกัน
พระพุทธเจ้าแสดงธรรมอยู่ อุบาสกคนหนึ่งนั่งชืดดินเลนไปเรื่อย
ไม่ได้ตั้งใจฟัง อีกคนหนึ่งก็นั่งหลับ ที่นี้ก็อาจจะมีบ้าง นั่งหลับ
อีกคนหนึ่งก็นั่งแหงนคูดูท้องฟ้าเล่นไปเรื่อย การแสดงธรรมของ
พระพุทธเจ้าส่วนมากก็ไม่ได้อยู่ในอาคารอยู่กลางแจ้ง ใต้ต้นไม้
อีกคนหนึ่งก็เขยาดันไม้เล่น อีกคนตั้งใจ ตั้งตัวตรงดำรงสติ ตั้งใจ
ฟัง พระอานนท์ถามพระพุทธเจ้าว่าทำไมอุบาสกเหล่านี้ถึงไม่ตั้งใจ
ฟังธรรมะที่พระองค์แสดง เหมือนบันลือสีหนาท บุคคลเหล่านี้
ทำไมจึงไม่ตั้งใจฟัง พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า คนเหล่านี้ ในชีวิต
แสนกัปป์ชาติ เขาไม่เคยได้ยินได้ฟังเลย คำว่าพุทฺโธ ธรรมโม
สังโฆ เขาก็ไม่ได้มีอหฺยาศัยมาก่อน ถ้าหากไม่ได้เคยฟังอะไรมาเลย
มันก็จะมีตมบน ฉะนั้นเราต้องมาเริ่มได้ยินได้ฟังผ่านหูผ่านใจ
เอาไว้ สติปัญญา ฟังให้มันผ่านหูผ่านใจเอาไว้ สติปัญญา ๔
สัมมปฺปชาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗
อริยมรรคมีองค์ ๘ เราก็ได้รู้เรื่องต่อๆ ไป อนาคตก็จะเป็นผู้ที่
ฟังรู้เรื่อง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า อุบาสกที่หนึ่งไปแล้วก็เอานิ้วชี้ดินไป
เรื่อย เพราะว่าเขาเคยเกิดเป็นไส้เดือนมาห้าร้อยชาติ เป็นไส้เดือน
เจอดินไม่ได้ก็ชี้ดิน อุบาสกคนหนึ่งนั่งหลับประจำ เป็นอะไร

สัตว์อะไรที่ชอบหลับประจำ พอกินเสร็จก็ขดนอนหลับ พวกงูนี้หลับมาก แมวนี้ก็ไม่ใช่เหมือนกัน แต่งูนี้หนักกว่า พญานาคนี้หลับเป็นพุทธันดร คือระหว่างพระพุทธรูปองค์หนึ่งไปสู่อีกองค์หนึ่ง หลับถึงขนาดนั้น พอพระพุทธรูปเจ้าลอยถาด อธิษฐานจิตลอยถาด ถาดลอยทวนกระแสมาแล้วก็จมสู่ก้นบาดาล ถาดนั้นก็ไปซ้อนถาดของพระพุทธรูปองค์ก่อนที่อธิษฐานไว้ เสียงก็ดัง พญานาคก็ตื่นมา อ้าวเมื่อวันก่อนมีพระพุทธรูปเจ้าตรัสรู้ไปองค์วันนี้ก็จะมีพระพุทธรูปเจ้าตรัสรู้อีก แล้วนอนต่ออีก นี่เรียกว่านอนกันเป็นพุทธันดร ใครที่ชอบนอนก็จะเป็นแบบนี้ ชอบหลับก็จะไปเป็นอย่างนั้น หรือเราเคยเป็นมาแล้ว ก็จะติดมา คนชอบซึ่งรวงเซื่องซึม

อุบาสกอีกคนหนึ่งนั้น แหงนดูท้องฟ้าประจำ พระพุทธรูปเจ้าตรัสว่าเคยเป็นหมอดู ดูดวงดาวมาหาร้อยชาติ เกิดมาไม่ใช่ชาติเดียว เกิดติดๆ กันเป็นนิสัย ที่เป็นงูก็เป็นมาหาร้อยชาติติดกัน และอุบาสกอีกคนหนึ่งเขย่าต้นไม้ เป็นอะไร เป็นลิงมาหาร้อยชาติ อยู่หนึ่งไม่ได้ ยุกยิก บางคนก็คงเป็นมาบ้าง หลายชาติเหมือนกัน ยุกยิกอยู่ไม่สุข อยู่หนึ่งไม่ได้ ต้องยุกยิก พวกที่ชอบคุย คุยเก่ง เป็นอะไร เป็นนก มานาน เป็นนกกมาหลายชาติ นกมันคุยกันเก่ง จี๊จกแจ๊จๆ มันคุยกัน ส่วนอุบาสกที่นิ่งตรง ตั้งใจฟังดี ไม่มอง ไม่หลับ ตั้งอกตั้งใจ เขาเคยเกิดเป็นพราหมณ์ศึกษาไตรเภทมา หาร้อยชาติ เขาเคยฝึกตนเองมา เคยเรียนศิลปะมา เขาก็เทียบเคียง เห็นไหม คนมีนิสัยจิตใจสั่งสมมาไม่เหมือนกัน ฉะนั้น

อุบาสกเหล่านี้ไม่เคยได้ยินได้ฟังเลย คำว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ
แล้วจะให้เขามาสนใจเรื่องสายธรรมะเห็นจะยาก

ฉะนั้นเราต้องพยายามได้ยินได้ฟัง เรื่องธรรมะต้องผ่านหู
ผ่านใจไว้ จะได้เป็นผู้ที่มีความสนใจในธรรม เพราะฉะนั้นคนที่
ปฏิบัติธรรมนั้นก็ไม่เหมือนกัน บางคนฟังธรรมะเข้าใจรู้เรื่องดี
บางคนฟังไม่รู้เรื่องเลย เรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องอะไรไม่รู้ แต่ถ้า
เพียรฟังศึกษาฟังบ่อยๆ หลายนาน หลายนทีวเข้า เป็นเดือนเป็นปี
ก็รู้เรื่องได้นะ แต่มันนานหน่อย คนที่สั่งสมอินทรีย์บารมีมาอ่อน
ไม่เคยได้ฟังธรรมะมามาก ก็จะฟังยาก แต่บางคนที่เขามีของเก่า
สั่งสมมามาก เขาก็จะฟังธรรมอย่างเบิกบานใจ รู้สึกเหมือนฟัง
แล้วมันปีติใจ อิมเอิบใจ ตื่นตัวตื่นใจ ฟังรู้เรื่องรู้ราวได้ดี

ฉะนั้นเราทุกคนนั้นไม่เหมือนกัน แต่ก็ยังดีที่นำตัวเองเข้ามา
ในศาสนาได้ เรียกว่าเข้ามาสู่เส้นทางที่จะพ้นทุกข์ที่จะดับทุกข์ให้
ตนเอง คนจำนวนมากยังไกลต่อความพ้นทุกข์อยู่มาก คือเขา
ไม่ได้สนใจธรรมะเลย เรื่องฟังธรรมไม่ต้องพูดถึง ใช้ชีวิตอยู่กับ
โลก อยู่กับสังคม อยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง ที่น่าใคร่ น่า
ปรารถนา หมกมุ่นอยู่ในกาม หลงอยู่ในโลก บางคนก็เมาอยู่
เสมอ บางคนก็ติดการพนัน บางคนก็ติดยาเสพติด บางคนก็
ติดมหรสพ ติดหนัง ติดเกม ติดละคร ก็ไม่สามารถจะเข้าหา
ธรรมะได้

อันนี้ว่า ท่านทั้งหลายนี้ก็ถือว่าบุญเริ่มส่ง มีบุญเก่าส่งมา ทำให้คิดถึงว่าจะมาวัดก็ได้ก็ลายณมิตร ได้มิตรที่ดีชักชวนบอกกล่าว เลยได้เข้ามาสั่งสมบุญ พอเข้ามาแล้วก็รู้สึกสบาย สบายอกสบายใจขึ้น เริ่มเห็นคุณค่าของธรรมะ มองเห็นสังขารชีวิต นี่ก็ถึงความตายของตนเองได้เสมอ ว่าชีวิตเรานี้มันมีความตายได้ตลอดเวลา ลองนึกถึงตัวเราเองว่า เรานี้มีสิทธิตายได้ทุกวินาที ความตายมันจะมาถึงเราได้ไหม วันนี้ พรุ่งนี้ มาได้ทุกวินาที ลองคิดถึงว่าเมื่อความตายมาถึงเรา เราจะทำอะไร พอตายลงไปทุกอย่างมันหมด มันจบหมด ไอ้ที่เราไขว่คว้า แสวงหา ต้องการ จะให้ได้ทุกอย่าง จบไป อันที่เราได้มาแล้ว หวงไว้ รักษาไว้ ก็จบไปหมด สมบัติ เงินทอง เงินในธนาคาร เอาไปได้ไหม รถยนต์เอาไปได้ไหม ให้ใครช่วยฝังไปให้ เผาไปให้ได้ไหม มันไปไม่ได้หรอก ไม่สามารถเอาสมบัติเงินทองข้าวของทุกอย่างไปได้ แม้แต่ร่างกายของตัวเองยังเอาไปไม่ได้เลย แขนขาอวัยวะต่างๆ เน่าเปื่อยผุพัง ถูกฝังลงในที่สุดกลายเป็นขี้เถ้า

สิ่งที่เอาไปได้คือบุญกับบาปเท่านั้น ถึงได้มีปริศนาธรรมที่ว่า “สี่คนหาม สามคนแห่ หนึ่งคนนั่งแคร่ สองคนพาไป” สี่คนหาม หมายถึงร่างกายประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มันยังประกอปกกันอยู่ได้ ก็ยังหามกันได้อยู่ ที่เรามาวัดได้ก็ยังมีธาตุสี่หาม ยังประกอปกกันอยู่ยังไม่กระจายแตกแยกกัน ก็ยังดำรงชีวิตเดินมาเดินไป แต่ถ้าเกิดมันไม่ยอมหามแล้ว มันจะสลายจากกัน ดินจะไปเป็นดิน น้ำจะไปเป็นน้ำ ไฟจะไปสู่

ไฟ ลมจะไป คนตายร่างกายจะเริ่มไหลแล้ว ขึ้นพอง แดกเป็น
น้ำหนองก็จะสลาย น้ำก็จะไปตามน้ำ ลมก็จะไปตามลม ดินก็คืน
สู่ดิน ไฟก็คืนสู่ไฟ

แต่ตอนนี้มันยังห้ามไปได้อยู่ ยังประกอปกันอยู่ สามคนแท้
ก็คือ ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เขาแสดงกันอยู่ตลอด
เวลาใหม่ ไม่เที่ยงอยู่นี่ ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ता หู จมูก ลิ้น
กาย ร่างกาย จิตใจ มันเที่ยงใหม่ มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
เรียกว่า อนิจจัง มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทุกขัง แดกดับ
เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน
แสดงอยู่ มันก็แท้อยู่ แต่เราไม่รู้เอง ไม่พิจารณาเห็น เขาแสดง
อยู่ตลอดเวลา ผมที่เคยดำก็เปลี่ยนมาขาว ผมหงอก ตาดีก็
ฝ้าฟาง หนังกี่เคยเต่งตึงก็เหี่ยวยุบ ร่างกายที่เคยแข็งแรงก็อ่อนแอ
ลงไป มีตึงอย่างเดียวคือหู ยิ่งแกยิ่งตึง นอกนั้นหย่อนยานหมด
เพราะฉะนั้น เขาแท้ความจริงให้ดู เราไม่ดูเอง แสดงอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา จะไปรั้งมันยังงี้ก็ไม่อยู่ ถ้าเราไปยึดมันไว้ เราจะ
ทุกข์เพราะความผิดพลาด

คนที่ยึดถือยึดมั่นตัวตนมาก ยึดในความเป็นตัวเอง
เป็นหนุ่มเป็นสาว ยึดในความสวยงาม พอสิ่งนี้เปลี่ยนไป จะ
ทุกข์อกทุกข์ใจไม่ยอมรับ ถ้าใจเรารู้จักเข้าใจว่าสังขารทั้งหลาย
มันไม่จีรังยั่งยืน มันต้องแก่ ต้องเสื่อม ต้องทรุดไป รู้จักยอมรับ
กับมัน ก็ไม่ทุกข์ สามคนแท้ หนึ่งคนนั่งแคร์ สองคนพาไป

หนึ่งคนนั่งแคร่คือใคร จิต จิตนี้มันล่อง นั่งแคร่ และก็ล่อง ให้พา
ไปตรงโน้น ตามธรรมดาจิตมันเดินไปไม่ได้หรอก เดินได้ไหมจิต
จะมาวัด จิตจะมาวัด ถ้าขาไม่มาด้วย ไม่ยอมเดิน ก็มาไม่ได้
ได้แต่ล่องอย่างเดียว นี่ละจิต ทำเองไม่ได้ ล่องให้มาวัด กายก็
ขวนขวายเดินมา นั่งรถมา จิตล่องให้นั่ง กายก็นั่ง จิตล่องให้ยืน
เดี่ยวกายก็ยืน จิตล่องให้เดิน กายก็เดิน จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว
เขาว่าอย่างนั้น หนึ่งคนนั่งแคร่คือจิต สองคนพาไป จะพาไปสู่คติ
ภูมิ ไปดี ไปสวรรค์ อาศัยบุญเป็นคนพา ไปลงนรก ไปเป็นเปรต
อสุรกาย เป็นเดรัจฉาน ไปเสวยกองทุกข์ทั้งหลาย ใครเป็นคน
พาไป แล้วเราให้กำลังกับคนไหนมาก ให้กำลังคนบาปหรือให้
กำลังคนบุญ ถ้าให้กำลังคนที่เป็นบาปไว้มาก มันมีกำลังมาก
มันก็ลากไป ลากไปนรก ถ้าเราให้กำลังคนที่เป็นฝ่ายบุญไว้มาก
พาขึ้นสวรรค์ พาไปสู่คติ เราต้องเติมกำลังให้ฝ่ายบุญหรือฝ่ายบาป

ทุกวันนี้แต่ละวันเติมกำลังให้ฝ่ายบาปหรือฝ่ายบุญ ถ้าเราไป
เติมฝ่ายบาป เดียวก็ไปฆ่าสัตว์อีกแล้ว เดียวก็ไปลักทรัพย์อีกแล้ว
ลักขโมยเขาอีกแล้ว เดียวก็โกหกเขาอีกแล้ว ส่อเสียด พูดนินทา
ว่าร้ายเขาอีก เดียวก็พูดยุแหย่ให้เขาเกลียดกันบ้าง อย่างนี้
เราไปเติมฝ่ายบาปไปเรื่อยๆ มันก็พาเราไปสู่ทุกข์แน่นอน กำลัง
มันมากกว่า เดียวก็เกิดเพลิงจะเอาของเขา เดียวก็พยายาม
เขาอีก อาฆาตเขาอีก โกรธแค้นเขาอีก เดียวก็มีอิจฉาริษยาเขาอีก
นี่ให้ร้ายป้ายสีเขาอีก ด่าทอเขาอีก แย่งเขา ทำอะไรไม่ได้ก็แย่งเขา
นี่คือกำลังฝ่ายบาปให้รู้ไว้ คนที่จะทุกข์ก็คือคนนั้น คนที่เติมไว้

ฉะนั้นเรารู้อย่างนี้เราก็อย่าไปเติมกำลังให้บาป เรามาเติมกำลังให้บุญ เอาอะไรเติมบุญบ้าง เติมบุญที่มาวัดนี้เติมบุญแล้วยังไม่ใช้ว่าเราจะต้องจ่ายทรัพย์เท่านั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องของการให้ทานเท่านั้น ทานนั้นก็ป็นข้อหนึ่ง การให้อภัยนั้นก็ป็นเติมบุญ ให้ธรรมะ สนทนาธรรมะ รักษาศีล นี่เติมบุญ ศีล ๕ มารักษาศีล ๘ นี่เติมบุญมาก เจริญภาวนา บุญยิ่งขึ้นไปอีก พยายามที่จะเจริญภาวนา หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ เจริญสติปัฏฐาน ระลึกรู้ กายเนืองๆ เวทนาเนืองๆ จิตเนืองๆ ธรรมในธรรมเนืองๆ เรียกว่าต้องเจริญสติปัฏฐาน เจริญสัมมัปธาน ๔ ต้องเพียรเพียรในการละบาป วันนั้นบาปเกิดขึ้นในใจแล้ว โกรธบ้าง โลภบ้าง ก็เพียรที่จะละออกไป เพียรมากก็ละออกไปได้ แล้วก็เพียรระวังไว้อย่าให้บาปมันเกิดขึ้นมาอีก เพียรให้เกิดกุศลไว้ เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา พอเกิดสติขึ้นมาก็เพียรรักษาไว้ให้มันเจริญไป ต้องมีอิทธิบาท ฉันทะพอใจในการปฏิบัติธรรม ถ้าเราไม่มีฉันทะ ปฏิบัติไปก็วังง ปฏิบัติไปก็เบื่อหน่าย ท้อแท้ ท้อถอย

ฉะนั้นเราต้องสร้างฉันทะ คือให้มันพอใจ ให้เห็นว่าการปฏิบัตินั้นเป็นเรื่องดี นั่งกัมมัฏฐานเจริญภาวนา เจริญสติ นั่งปฏิบัติ เติบงกรรมเป็นเรื่องดี นั่งกัมมัฏฐานให้มีฉันทะ ถ้าเรามีฉันทะ เราก็จะนั่งได้ดี ไม่เบื่อ พอใจต่อการปฏิบัติ เพียร วิริยะ เพียร พยายาม บากบั่น ใหม่ๆ ก็ขี้เกียจ ก็เพียรไปทั้งขี้เกียจ ก่อน ไม่อยากเดินจงกรมก็เดิน ไม่อยากนั่งกัมมัฏฐานก็นั่ง

ไม่ยากปฏิบัติก็ปฏิบัติ ทำไปมากๆ เข้า ก็ออกจากความซี้เกียจ จะเกิดความขยันขึ้นมา เพียรไป ก็จะมีจิตฝึกใฝ่อยู่ในเรื่องธรรมะ ไว้ ถ้าเราไปฝึกใฝ่เรื่องอกุศลก็ขาดทุน ไปฝึกใฝ่แต่เรื่องโลกียะ เรื่องกาม ใจเราก็ตกต่ำ ต้องรู้ทัน ว่ากิเลสมันจะพาไปให้เราฝึกใฝ่ อยู่ในเรื่องอกุศล เราต้องพิจารณาว่าสิ่งใดที่เราฝึกใฝ่แล้วทำให้ เราเศร้าหมอง ทำให้เราเร่าร้อน ทำให้เรากิเลสหนาขึ้น มันก็ไม่ถูกต้อง เราก็ไม่เอาด้วย ถ้าสิ่งใดที่เราฝึกใฝ่สนใจอยู่ รู้สึกว่า มันทำให้เราดี เรามีความสงบ เรามีจิตใจดีงาม เราก็ฝึกใฝ่อยู่ สนใจตั้งใจจดจ่ออยู่กับเรื่องนั้นๆ และก็ใช้ปัญญาในการพิจารณา เห็นทุกข์เห็นโทษของกิเลส ว่าโทษะเป็นโทษ โลกะมีโทษ โมหะ มีโทษ การมีสติเป็นคุณ มีสมาธิเป็นคุณ ปัญญาเป็นคุณ

การปฏิบัติธรรมเหล่านี้เป็นคุณเป็นประโยชน์ พิจารณา ให้เห็นประโยชน์ พิจารณาให้เห็นโทษของกิเลส และเราก็จะได้ สอดส่องพิจารณาให้ลึกซึ้งลงไปจนถึงรูปนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ต้องมีอินทรีย์ ๕ พละ ๕ ต้องมีศรัทธาความเชื่อ ก็ต้องมีศรัทธา สัทธินทรีย์ ศรัทธาพละ วิริยินทรีย์ วิริยะพละ ความเพียร สตินทรีย์ สติพละ ความระลึกได้ สมาธินทรีย์ จนถึง เป็นสมาธิพละ ตั้งมั่นยิ่งขึ้นไป จนเป็น ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ความรู้เห็นความจริงจะมีกำลังมากขึ้น มีพละ ๕ เกิดขึ้น อินทรีย์ ๕ มีกำลังก็เป็นพละ ๕ จนถึงโพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ สติสัมโพชฌงค์ระลึกอยู่ในสติปัญญา สติมั่นคงเท่าทันต่อรูปนาม ธัมมวิจยะ สอดส่องพิจารณาเห็นรูปเห็นนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง

อนัตตา ดูในตัวเรา พิจารณาให้เห็น ว่ามันเปลี่ยนแปลง
มันเกิดดับ เห็นแล้วดับไป ได้ยินแล้วดับไป รู้กลิ่น รู้รส
รู้สัมผัส คิดนึกหมดไป ดับไป

เวลาที่สติระลึก รู้ ต้องมีการพิจารณาไตรลักษณ์ ตั้งข้อ
สังเกตไว้ว่ามันเปลี่ยนแปลงไป มันเกิดดับ มันหมดไป ดับไป
สอดส่องพิจารณา เรามีความเพียรเข้าประกอบ ซี่เกี่ยวมันก็ไม่
ไม่ได้ เพียรปฏิบัติ เพียรเจริญภาวนา เพียรกำหนดรู้ ที่สุด
จิตก็จะรวมลงไปตั้งมั่น มีปีติ มีสมาธิ มีความสงบ เกิดความ
อิมเอิบใจ เกิดปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจ เกิดสมาธิตั้งมั่น
เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ วางใจสม่ำเสมอ ที่สุดแล้วก็จะวางใจ
พอดี ไม่เพ่ง ไม่เผลอ ประคับประคองพอดีๆ ไม่จงใจ ไม่จัดแจง
ปล่อยยสภาวะเขาแสดงของเขาเอง รู้ละ รู้ปล่อย รู้วาง เป็นกลาง
อยู่เสมอ มีความสม่ำเสมอ พอดี ก็ให้เห็นสภาวะธรรมชัดเจน
ในจิตใจ เรียกว่ากำลังเจริญองค์มรรค ๘ อยู่

สัมมาทิฐิรู้ความเห็นชอบก็เห็นอยู่ที่รูปนาม เป็นตัวทุกข-
สัจจะ สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ก็ดำริอยู่ที่รูปที่นาม ตามปรากฏ
หรือว่าดำริออกจากกาม ดำริออกจากการเบียดเบียน ดำริออก
จากการพยาบาท การที่ดำริอยู่กับรูปนาม จิตจะไหลไปในกามก็
กลับเข้ามา จิตจะไหลไปเรื่องโลกก็กลับเข้ามา เป็นตัวยกสัมปยุตต-
ธรรมเข้าสู่อารมณ์กัมมัฏฐาน เมื่ออยู่กับรูปนามที่ปรากฏ ก็เท่ากับ
ขณะนั้นออกจากกาม ออกจากการเบียดเบียน ออกจากพยาบาท

และก็มีศีลอยู่ในตัว คนที่ปฏิบัติธรรม ศีลกับวิสุทธิไปด้วย เพราะ
ไม่ได้กล่าวส่อเสียด หยาบคาย โทหก เพ้อเจ้อ การงานกับวิสุทธิ
การดำเนินชีวิตไปก็ปราศจากโทษ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์
ไม่ประพฤตินอกใจในกาม หากอาศัยปัจจัยสี่เป็นอาชีพกับวิสุทธิ
ไม่ได้เบียดเบียนใคร มีศีล คนปฏิบัติธรรม ศีลจะบริสุทธิ์ไปในตัว
สัมมาวาจาเมเพียรชอบ สัมมาสติระลึกชอบ สัมมาสมาธิตั้งมั่น
ชอบ

องค์มรรคทั้ง ๘ ถ้าเกิดขึ้นพร้อมเพรียงกันเมื่อใด ก็บรรลุ
เกิดในมรรคญาณ เกิดในโลกุตมรรค ก็เข้าไปสู่นิพพาน เข้าถึง
นิพพาน ฉะนั้น องค์มรรค ๘ เหล่านี้จึงเป็นมรรคสังจะ เป็น
ความจริงของพระอริยะเจ้า เป็นข้อปฏิบัติที่ได้ถึงความดับทุกข์
อันเป็นความจริงของพระอริยะเจ้า ถ้ามรรค ๘ เกิดขึ้นสมบูรณ์
ขึ้นเมื่อใด ก็เป็นอริยบุคคล เข้าไปรู้ทุกข์ เข้าไปละเหตุให้เกิดทุกข์
เข้าไปแจ้งความดับทุกข์ องค์มรรค ๘ เจริญเต็มรอบ มีกำลัง
พร้อมเพรียงกันเป็นมรรคสมังคี ก็ได้ตรัสรู้ธรรม ฉะนั้น เราก็
ต้องพยายามชวนชวายพากเพียรปฏิบัติ

สมควรแก่เวลาขอหยุดไว้เพียงแค่นี้ ขอความสุขความเจริญ
ในธรรมจงมีแก่ทุกท่าน 



ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ
ต้องอาศัยเหตุปัจจัยต่างๆ
เพราะฉะนั้นการที่เราเข้าวัดปฏิบัติธรรม
เราก็มาสร้างเหตุปัจจัย
ของการเป็นผู้ได้สดับตรับฟังธรรม
ของการเป็นผู้จะได้มีศรัทธา
จะได้มีการคิดพิจารณาโดยแยบคายโดยถูกต้อง
มีสติสัมปชัญญะ มีความสำรวมอินทรีย์เกิดขึ้น
มีสุจริต ๓ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ของเรา
จะได้เจริญก้าวหน้าสมบูรณ์
โพชฌมค์ ๗ จะได้ปรากฏสมบูรณ์ขึ้น
และจะได้เข้าถึงวิชชา ความรู้แจ้ง
วิมุตติ ความหลุดพ้น ดับทุกข์ให้ตนเองได้



ธรรมที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย



นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ ขอถวายความนอบน้อมแด่
พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติ
สัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะ ตามหลักคำสั่งสอนของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อส่งเสริมศรัทธา ปสาทะ
ความเชื่อ ความเลื่อมใส สติ สมาธิ ปัญญา เป็นต้น เรียกว่าเรา
มีธรรม

คนมีธรรมก็เป็นคนที่ได้รับความสุข ความเจริญ คนไม่มี
ธรรมก็ไม่มีความสุข ความเจริญ เรียกว่าเป็นคนจน คนที่จน
ในทรัพย์ ความจนนี้ก็เป็นเหตุให้เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะว่าต้องกู้หนี้
ยืมสิน การกู้หนี้ยืมสินก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะความเป็นหนี้ เมื่อกู้

หนี้ยืมสินมาก็ต้องเสียดอก การเสียดอกก็เป็นทุกข์อีก เมื่อเสียดอกไม่ใช้คืน เขาก็ทวง ถูกเขาทวงอยู่เรื่อยก็เป็นทุกข์อีก ถูกทวง ไม่คืนให้ก็ถูกเขาตามตัว ไปที่ไหนก็คอยตามทวงตามตัวอยู่เรื่อยก็เป็นทุกข์ และเมื่อไม่คืนให้เขา เขาตามตัวได้ก็ถูกเขาทุบตี ถูกเขาทำร้าย ถูกเขากักขัง นี่เพราะความจน บุคคลที่จนในธรรมก็เช่นเดียวกัน คือ ไม่มีศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส ไม่มีสติ ไม่มีศีล ไม่มีหิริโอตตปปะ ไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ไม่สนใจ ไม่ได้ฟังธรรม คนแบบนี้ถือว่าเป็นคนจน จนในธรรม

ความจนนี้ก็ต้องเป็นหนี้ นั่นก็คือ การกระทำทุจริตลงไปทางกาย ทางวาจา แม้ทางใจ มีการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม มีการโกหก มีการพูดจาใส่ร้าย หยาบคาย เพื่อใจมีการเพ่งเล็งจะเอาของของผู้อื่น มีการพยายามหาเอา มีความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม ปฏิเสธบุญบาป นี่คือความที่เป็นคนจนในธรรม ก็เลยต้องก่อหนี้ด้วยการกระทำ การกระทำกรรมลงไปเป็นการก่อหนี้ เทียบกับการได้ก่อหนี้ไว้ เมื่อมีการก่อหนี้ก็ต้องเสียดอก นั่นก็คือ การที่ปกปิดซ่อนเร้น ปกปิดความผิดนี้เสียดอกไปอีก ไม่เปิดเผย ไม่สารภาพ ไม่แก้ไข เสียดอกลงไปเรื่อยๆ แล้วก็ถูกเขาทวง คนที่ประพฤติทุจริตผิดธรรม ก็จะถูกเขากล่าวถึงในทางไม่ดี แล้วก็ถูกเขาตามตัว นั่นก็หมายถึงว่าจะไปนั่งไปนอน ไปอยู่ที่ไหน อุกุศลวิตกก็จะกลุ้มรุมจิตใจ ความ

ฟุ้งซ่านพยาบาทอาฆาต หงุดหงิด เกรี้ยวกราด วิตกกังวล และที่สุด ก็ถูกเขาจับ ถูกเขาคุมขัง ถูกเขาทำร้าย นั่นหมายถึงว่า เมื่อกายแตกทำลายชั้นนี้ ก็ไปสู่ทุกคติวิบาตนรก นี่ก็เพราะความจนในธรรม

เพราะฉะนั้นการที่พวกเราได้เข้ามาบวชปฏิบัติธรรม มาสู่วัด มาสู่ศาสนา ก็คือ เราเป็นผู้ที่ไม่จนในธรรม จะได้เป็นผู้ที่มีศรัทธา เพิ่มพูน มีศีล มีความละเอียดต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป มีสุดตะ การได้ฟังธรรม มีสติปัญญามากขึ้น เพื่อที่จะได้ออกจากทุกข์ เพื่อที่จะได้ทำลายความหลง ความไม่รู้ออกไป ถ้าเรายังมีความหลง ความไม่รู้ เราก็จะต้องทุกข์ต่อไปเรื่อยๆ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึง สังสารวัฏ ว่า ยืดยาว ยาวนาน ตรัสถึงว่า

“มหาสมุทรยังมีวันเหือดแห้งไป เขาสุเมรุก็ยังมีวันพินาศ แต่สังสารหรือสังสารวัฏ การเวียนว่ายตายเกิด ไม่ปรากฏเบื้องต้น เบื้องปลาย ของสัตว์ผู้ประกอบ ของสัตว์ผู้มีวิชาตถนหา ประกอบไว้ เรากล่าวไม่ได้ถึงการทำที่สุดแห่งทุกข์ของเขา”

ท่านตรัสให้เห็นว่า สังสารวัฏมันยืดยาว สัตว์ต้องเกิดต้องตาย ได้เสวยความทุกข์มาก น้ำตาถ้ารวมไว้จะมากกว่าน้ำในมหาสมุทร ภพชาติที่ยืนยาว ทรงอุปมาเปรียบเทียบว่า ถ้านำกิ่งไม้ไปไม้ในชมพูทวีป มามัดมาตัดเป็นชิ้นเป็นท่อนๆ ท่อนละ ๔ นิ้ว

เอามาสมมติเป็นมารดาของตนในอดีตชาติ ท่อนนี้ก็มารดาชาติหนึ่ง ท่อนนี้ก็มารดาชาติหนึ่ง ปรากฏกึ่งไม้ใบไม้ นั่นหมดไปก่อน ภพชาตินั้นยังไม่หมด การเกิดการตายของสัตว์ทั้งหลายมีมาก เพียงพอใหม่ที่เราจะเกิดความสังเวชสลดใจกับชีวิตที่เราผ่านมาด้วยความทุกข์ยากลำบาก และก็ต้องเผชิญอยู่ข้างหน้าอีกไม่รู้ที่ สุดแห่งทุกข์เมื่อไหร่ ก็ด้วยความไม่รู้ ด้วยความหลง ด้วยอวิชชา

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในอริยสัจธรรม ในอริยสัจธรรมกาย ๗ ประการ พระสุตตันตปิฎก พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๔ ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อวิชชาไม่ปรากฏเบื้องต้นเบื้องปลาย แต่ก่อนอวิชชาไม่มี ภายหลังจึงมี เพราะสิ่งนี้เป็นเหตุปัจจัย อวิชชาจึงมี อะไรเล่าเป็นเหตุ หรือปัจจัย หรืออาหารของอวิชชา ควรตอบว่า นิเวรณ ๕ เป็นอาหารของอวิชชา”

อาหารหมายถึง ปัจจัยนำไปให้เกิดขึ้น คำว่าอาหาร คือเหตุปัจจัยที่ทำให้ผลเกิดขึ้น นิเวรณ ๕ เป็นอาหารของอวิชชา คือเมื่อเกิดนิเวรณขึ้นมา ก็ป้อนอาหารให้อวิชชาต่อไป หลงต่อไป เมื่อเกิดกามฉันทนิเวรณ ความกำหนัดรักใคร่พอใจในกามคุณ อารมณ์ ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัสที่น่าใคร่ น่าปรารถนา ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด ก็เป็นอาหารของอวิชชาอีก เมื่อเกิดพยาบาท พยาบาทนิเวรณ ความพยาบาท

อาฆาต ปล่อยให้จิตมีความอาฆาตพยาบาท ก็เป็นอาหารของ อวิชชาอีก เมื่อเกิดอุทัจจกุกุกจจนีวรรณ ความฟุ้งซ่าน ความ รำคาญใจ ก็เป็นปัจจัยให้อวิชชาต่อไปอีก เมื่อเกิดถีนมิทธะ ปล่อยให้จิตใจหดหู่ท้อถอย เชื่องซึม ก็เป็นอาหารของอวิชชาอีก เกิดวิจิกิจฉานีวรรณ สงสัยลังเลใจ เป็นปัจจัย เป็นอาหารของ อวิชชา

ตรัสต่อไปว่า **“แม่ นีวรรณ ๕ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้ กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของ นีวรรณ ๕ ควรตอบว่า ทุจจริต ๓”**

การประพฤติกุจจริตนี้เอง ทำให้นีวรรณต่างๆ กลุ้มรุมจิตใจ คือ การประพฤติกายกุจจริต มีการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติ ผิดในกาม เป็นต้น มีวจีกุจจริต พูดโกหก พูดหยาบคาย พูด เพื่อเจ้อ พูดส่อเสียด มีอภิษณาเฟ่งเล็งจะเอาทรัพย์ เฟ่งเล็งจะ เอาของของผู้อื่น มีพยาบาทอาฆาต โกรธแค้น มีมิจฉาทิฎฐิ ความเห็นผิด ปฏิเสธบุญบาป ใ้ทานไม่มีผล การบูชาไม่มีผล การเช่นสรวงไม่มีผล ชาตินี้ไม่มี ชาตินี้หน้าไม่มี สัตว์ที่เป็น โอบปาดิเกก็ไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว คุณบิดามารดาไม่มี สมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งเห็นจริงไม่มี ถ้ามีกุจจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจอย่างนี้ ก็เป็นอาหารของ นีวรรณ

ตรัสว่า **“แม้ทุจจริต ๓ เราก็ก้าวว่า มีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเป็นอาหารของทุจจริต ๓ ควรตอบว่า การไม่สำรวมอินทรีย์”**

การไม่สำรวมอินทรีย์ คือ ไม่ได้ระวัง ในการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก ปล่อยให้บาปเกิดขึ้น เกิดความโลภ บ้าง เกิดความโกรธ เกิดความหลง ในขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัสถูกต้อง อกุศลได้เกิดขึ้น บาปได้เกิดขึ้น ไม่สำรวม ไม่สำรวมอินทรีย์

“แม้การไม่สำรวมอินทรีย์ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเป็นอาหารของการไม่สำรวมอินทรีย์ ควรตอบว่า การไม่มีสติสัมปชัญญะ”

ขาดสติสัมปชัญญะ ก็เลยไม่ได้ระมัดระวังในการดู การฟัง การดมกลิ่น การลิ้มรส

“แม้การขาดสติสัมปชัญญะ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเป็นอาหารของการไม่มีสติสัมปชัญญะ ควรตอบว่า มนสิการโดยไม่แยบคาย”

การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย เรียกว่า มนสิการโดยไม่แยบคาย หรือเรียกว่า อโยนิโสมนสิการ การคิดพิจารณาที่ไม่แยบคาย คือ คิดไม่เป็น คิดไม่ถูก คิดไปในทางที่ไม่ดี มันก็ขาดสติ เป็นอาหารของการขาดสติสัมปชัญญะ

“แม้มนสิการโดยไม่แยบคาย เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของมนสิการโดยไม่แยบคาย ควรตอบว่า ความไม่มีศรัทธา”

ไม่มีศรัทธา ไม่มีเชื่อ ความเลื่อมใส ไม่เชื่อบุญ ไม่เชื่อผลบุญ ไม่เชื่อบาป ไม่เชื่อผลบาป ไม่เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของๆ ตน ไม่เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ขาดศรัทธา

“แม้ความไม่มีศรัทธาเราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของความไม่มีศรัทธา ควรตอบว่า การไม่ฟังพระสัทธรรม”

ไม่ได้ยินได้ฟังพระสัทธรรมคำสั่งสอนที่พระองค์ตรัสไว้ ซึ่งถึงความเป็นจริงของชีวิต ของธรรมชาติ ขาดการฟังพระสัทธรรม

“แม้การไม่ได้ฟังพระสัทธรรม เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของการไม่ได้ฟังพระสัทธรรม ควรตอบว่าเพราะไม่ได้คบสัตบุรุษ”

ไม่ได้คบคนดี คนมีศีล มีธรรม สัตบุรุษคือคนดี ก็เลยไม่ได้ฟังธรรม

“การที่ไม่ได้คบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การไม่ได้ฟังพระสัทธรรมบริบูรณ์”

การไม่ได้ฟังพระสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความ
ไม่มีศรัทธาบริบูรณ์

ความไม่มีศรัทธาบริบูรณ์ ย่อมทำให้มนสิการโดยไม่
แยบคายบริบูรณ์

การมนสิการโดยไม่แยบคายบริบูรณ์ ย่อมทำให้ความ
ไม่มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์

ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การไม่
สำรวมอินทรีย์บริบูรณ์

การไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ทุจจริต ๓
บริบูรณ์

ทุจจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้นิวรณ์ ๕ บริบูรณ์
นิวรณ์ ๕ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้อวิชชาบริบูรณ์”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลายอวิชชามีอาหารอย่างนี้ บริบูรณ์
อย่างนี้”

ท่านแสดงถึงธรรมที่เป็นเหตุเป็นปัจจัย ธรรมก็มีเหตุมีปัจจัย
ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ ไม่ใช่เกิดขึ้นมาลอยๆ ได้

ฉะนั้นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ จะต้องนำมาพิจารณาเพื่อหาทางออก
เมื่อเรารู้ว่าถ้ายังมีความหลง ความไม่รู้อยู่ มันก็จะทำให้กิเลส
ตัณหา อุปาทาน เป็นไปต่อไปอยู่ เมื่อมีกิเลสตัณหาอุปาทาน ก็
จะทำให้ทำกรรมลงไป ไม่ว่าจะป็นกรรมดี กรรมชั่ว แม้กรรมดี
บางทีก็ทำด้วยกิเลสก็ได้ อยากรวย อยากรวย ทำบุญทำกุศลเพื่อ

อยากรวย อยากสวย อยากเกิดสวรรค์อย่างนี้ ก็เป็นโลภะ อยาก
จะได้หน้าได้ตา อยากจะได้ชื่อเสียง อยากจะได้ความยกย่อง
สรรเสริญ ก็เลยบริจาคทาน อย่างนี้ก็เป็นโลภะ ความโลภ ความหลง
ก็เลยทำให้ทำบุญเหมือนกัน ผลบุญก็ไม่เต็มที่

ฉะนั้น กรรมดี กรรมชั่ว เมื่อมีก็ทำให้มีวิบากการอุปัติ
บังเกิดขึ้น แห่งรูปนามขั้นที่ ๕ อยู่ที่นี่ เมื่อมีรูปนามขั้นที่ ๕ ขึ้นมา
กองทุกข์ทั้งหลายก็ตามมา คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ความเศร้าโศกพิไรรำพัน ความทุกข์กายทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ
เพราะประสบกับความพลัดพรากจากของรัก ของเจริญใจ ผิดหวัง
ไม่สมปรารถนา ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้อย่างนั้น เผชิญกับสิ่งไม่พึง
ปรารถนาก็เป็นทุกข์ กองทุกข์ทั้งหลายก็ตามมา และเมื่อมีขั้นที่ ๕
อุปัติขึ้นมาแล้ว ก็ยังหลงต่อไปอีก ถ้าไม่ได้ประพฤติธรรมปฏิบัติ
ธรรม ไม่มีวิชา ไม่มีสติปัญญา ก็จะหลง นี่มีขั้นที่ขึ้นมาเป็นที่ตั้ง
แห่งกองทุกข์ ฉะนั้นท่านจึงให้พิจารณาขั้นที่โดยความเป็นของว่าง
เป็นของที่ไม่มีสาระ จะได้มีวิชาความรู้เกิดขึ้น มีวิชาและวิมุติ
ความหลุดพ้นจากอภิสวกิเลสเกิดขึ้น ให้พิจารณาขั้นที่ ๕ โดย
เป็นของว่าง

ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่ริมฝั่งแม่น้ำคงคา ตรัสกับ
ภิกษุทั้งหลายว่า

**“เธอจงพิจารณาชั้นที่ ๕ เป็นของว่าง ไม่มีสาระดุจดั่ง
ฟองน้ำ ดุจดั่งพยับแดด ดุจดั่งการเล่นกลของนักมายากล
มืออาชีพ”**

ที่จะออกจากทุกข์ได้ คือต้องพิจารณาชั้นที่ ๕ สิ่งประกอบ
มาเป็นชีวิตอยู่ ประกอบด้วย **ชั้นทั้ง ๕** คือ

ชั้นที่ ๑ รูปชั้น

รูปชั้น คือ ธรรมชาติที่เสื่อมสลายอยู่เสมอ ที่ประกอบเป็น
อวัยวะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นรูปชั้น มีความแตกสลาย
เสื่อมสลายตลอดเวลา อุปมาเสมือนกับฟองน้ำ ฟองน้ำที่มันแตก
แตกทันทีเป็นฟองๆ มันแตก คนที่เจริญสติ เจริญวิปัสสนา
เมื่อมีญาณวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น หยั่งรู้ในกาย ไปสัมผัสส
รูปที่กายมันแตกสลายเหมือนฟองน้ำก็มี เหมือนคลื่นกระทบฝั่ง
แตกสลาย แตกสลายอยู่ การได้เห็นอย่างนี้ทำให้รู้สึกได้ว่า
รูปนี้ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ก็เป็นทุกข์
คือทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ เมื่อไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ควรหรือจะ
ยึดถือว่าเป็นตัวตน ก็เห็นได้ว่า ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา
พิจารณาชั้นที่ ๕ เหมือนพยับแดด เหมือนฟองน้ำ เหมือน
ต่อมน้ำ

ขั้นที่ ๒ เวทนาขั้น



เวทนาขั้น คือ ความเสวยอารมณ์ เป็นสุข เป็นทุกข์ สบายกาย ไม่สบายกาย ดีใจ เสียใจ เฉยๆ อุปมาเสมือนต่อมน้ำที่จริงมันเลื่อมสลาย มันแตกสลาย ต่อมน้ำที่มันผุดขึ้นมา พอมันผุดขึ้นมา ก็แตกสลาย ผุดขึ้นมา ก็แตก ไม่ยั้งยั้ง เวทนาขั้นก็ไม่ได้ยั้งยั้ง แต่เราไม่เห็นความจริง เพราะไม่ได้พิจารณา เมื่อไม่ได้พิจารณา ก็ยึดถือเอาเป็นตัวเรา ของเรา วนเวียนอยู่อย่างนั้น ท่านอุปมาเหมือนสุนัขที่เขาผูกมัดไว้กับหลัก มันจะดิ้น จะวิ่ง มันก็จะวนเวียนอยู่ที่หลักนั้น จันใดก็ดี ปุถุชนก็ตาม ย่อมยึดขั้น ๕ เป็นตัวเรา เราเป็นขั้น ๕ ขั้น ๕ เป็นตัวตนของเรา เราอยู่ในขั้น ๕ ขั้น ๕ อยู่ในเรา ไม่พ้นจากขั้น ๕ ไปได้ ไม่พ้นจากความโศก ความร่ำไรรำพัน ความทุกข์กายทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ไม่พ้นจากทุกข์ ถ้ายังเห็นวนเวียนอยู่ในขั้น ๕ เป็นตัวตน เอาขั้นเป็นตัวเรา เอาเราเป็นขั้น ๕ เอาขั้น ๕ เป็นตัวตนของเรา หรือไม่ก็เราอยู่ในขั้น ๕ ขั้น ๕ อยู่ในเรา อย่างกายนี้ กายนี้เป็นตัวเราไหม เวทนา สุข ทุกข์ เฉยๆ เป็นตัวเราไหม บางทีรู้สึกไม่ใช่เรา แต่มันยึดว่าเป็นของเรา บางทีว่าไม่ใช่ของเรา แต่มันรู้สึกว่าจะอยู่ในเรา หรือว่ามีเราอยู่ในรูป ในเวทนา

ชั้นที่ ๓ สัญญาชั้น



สัญญาชั้น คือ ความจำได้หมายรู้ อุปมาเสมือนพยับแดด มันก็ไม่เที่ยง ความจำได้หมายรู้นี้ แล้วก็ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ถ้าผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนา กำหนดเห็นสัญญาความจำ พอกำหนดไป ก็ย่อยสลายไป สลายไป หดไป ยุบไป หายไป ไม่มีตัวตน เหมือนพยับแดดที่มองไกลๆ เห็นเป็นตัววิบยับ พอเข้าไปใกล้ๆ ก็ไม่มีตัวตน

ชั้นที่ ๔ สังขารชั้น



สังขารชั้น คือ ความปรุงแต่งของจิต ถูกปรุงแต่ง ปรุงแต่ง ในจิต เกิดความรัก เกิดความชัง เกิดวิตก วิचार วิจัย สงสัย พอใจ ไม่พอใจ เป็นต้น นี่เป็นสังขาร ปุถุชนก็จะยึดเอาเป็นตัวเรา เป็นตัวตนของเรา อยู่ในเรา มีเรามาอยู่ในสังขาร แต่ที่จริงแล้วไม่ใช่ตัวเรา ถ้าเจริญสติกำหนดไป เวลา มีสังขาร เกิดขึ้น ปรุงแต่งในจิตใจก็กำหนดรู้ ดูซิว่ามันเที่ยงไหม มันตั้งอยู่ได้ไหม บังคับได้ไหม ใช่ว่าตัวตนใหม่ เจริญสติกำหนดไปบ่อยๆ เวลาที่มีการปรุงแต่งขึ้นมาในจิตใจ ก็จะทำให้เห็นว่า เป็นของว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน อุปมาเสมือนต้นกล้วย เมื่อปอกกาบ ลอกออกไปแล้ว หาแก่นไม่ได้

ฉะนั้นถ้าปล่อยให้สังขารปรุงแต่งจิตอยู่เรื่อยไป ก็เป็นทุกข์
วิตก วิจารณ์ กลัว เกิดความกลัว เกิดความห่วง เกิดความทุกข์
เกิดความโกรธ เกิดความพยาบาท เกิดความอิจฉาริษยา มานะ
ทิฏฐิ นี่ถูกสังขารปรุงใจไป เอาเป็นตัวเรา เป็นของเรา เป็นของ
เที่ยงอยู่อย่างนั้น ฉะนั้นจึงต้องให้เจริญสติ กำหนดระลึกพิจารณา
ชั้น ๕ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีสิ่งใด
เลยที่เป็นของเที่ยงแท้จริง ขึ้นชื่อว่าชั้น ขึ้นชื่อว่าสังขาร

ภิกษุรูปหนึ่งเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ที่เมือง
สาวัตถี กราบทูลถามว่า “สังขารและชั้นที่เที่ยงแท้ยังมี
หรือไม่”

พระองค์ก็ทรงหยิบก้อนโคลมัย (มูลโค) ขึ้นมานิดหนึ่ง ตรัสว่า
“อัฐภาพที่จะเที่ยงแท้ถาวรแม้เพียงเท่านั้นก็ไม่มี ถ้าความเที่ยงแท้
มีอยู่ในชั้น ๕ การประพุดิพรหมจรรย์ที่จะออกจากทุกข์ก็จะ
ไม่มี”

ตรัสเล่าว่า พระองค์ในอดีตชาติเคยเกิดเป็นกษัตริย์อยู่ที่
เมืองกุสาวดี มีเมืองขึ้นถึง ๘๔,๐๐๐ เมือง มีปราสาท มีบัลลังก์
มีเรือนยอด มีช้าง ม้า รถ เป็นต้น ถึง ๘๔,๐๐๐ แต่ว่าสังขาร
ทั้งปวง ในอดีตเหล่านั้นก็เสื่อมสิ้น หมดสิ้นไปไม่มีอะไรเหลือเลย
เพราะฉะนั้นสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่มีหรอกที่จะเกิดอยู่ที่ไหน
สักที่หนึ่งแล้วเที่ยงแท้อยู่ จะเกิดเป็นเทวดา เกิดเป็นพรหม
เกิดเป็นอรุปรหมไหน ก็ไม่เที่ยง

ภิกษุอีกรูปหนึ่งเหมือนกัน เข้าเฝ้าพระพุทธผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่
ประทับ ทูลถามว่า “ชั้น ๕ ที่เที่ยงมีบ้างไหม ชั้น ๕ ที่จะไม่เที่ยง
แต่ถาวร มีหรือไม่หนอ”

พระพุทธเจ้าได้ใช้เล็บข้อม้วนขึ้นมานิดหนึ่งตรัสว่า “ชั้น ๕
ที่จะเที่ยงแต่ยั่งยืน แม้เพียงเท่านี้ก็ยังมี”

ฉะนั้นถ้าหากว่ายังปล่อยไว้ชีวิต การเวียนว่ายตายเกิด
คือมีชั้น ๕ นี้เรื่อยๆ ไป ก็จะตกอยู่ในความไม่เที่ยง ความ
เปลี่ยนแปลง เมื่อความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นก็เป็นทุกข์ เมื่อเป็น
ทุกข์ แล้วก็บังคับไม่ได้ บังคับอย่าให้มันเป็นอย่างนั้นก็ไม่ได้
ในปัญญาของผู้ปฏิบัติ เมื่อกำหนดพิจารณาลงไป ในชั้น ๕ จะ
เห็นถึงความบังคับไม่ได้ของรูปนามชั้น ๕ สิ่งทั้งหลายหรือชั้น
๕ จะเกิด ก็บังคับอย่าให้เกิดก็ไม่ได้ ชั้น ๕ จะดับ ก็บังคับไม่
ให้ดับก็ไม่ได้ ฉะนั้นเมื่อเห็นแจ้งอย่างนี้มากขึ้น จิตจึงต้องยอม
ว่าไม่เที่ยงก็ต้องยอมรับว่าไม่เที่ยง มันเป็นเช่นนั้นเอง เพราะมัน
เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย สิ่งนี้เกิดสิ่งนี้จึงเกิด สิ่งนี้ดับสิ่งนี้ก็ดับ
เหตุเกิดผลก็เกิด เหตุดับผลก็ดับ มันต้องเป็นอย่างนั้น ยอมรับ
กับความเป็นจริงอย่างนั้น จิตก็ว่าง เมื่อว่างก็ว่าง ว่างก็หลุดพ้น

ชั้นที่ ๕ วิญญาณชั้น

วิญญาณชั้น คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ อุปมาเสมือนกับการเล่นกลของนักแสดงมายากลมืออาชีพ บางทีเขาบังให้เห็นเหมือนกับว่าเป็นจริงเป็นจัง บางทีเอาคนไปอยู่ในกล่อง แล้วก็แทงทะลุกล่อง ตัดคอ ตัดอะไรออก คนไม่เป็นอะไร มันก็ไม่ใช่เป็นความจริง เขาหลอก แต่เขาลวงตา คนดูจับเขาไม่ทัน ออกมาเป็นนกบ้าง เป็นอะไรต่างๆ วิญญาณก็เหมือนกัน มันหลอกให้เหมือนกับเป็นตัวเรา ถ้าไม่มีสติปัญญาแล้ว มันรู้สึกเป็นเราไปหมด จิตวิญญาณคือธาตุรู้ เวลาเห็นก็รู้สึกที่เราเห็น ได้ยินโน้ตวิญญาณเกิดขึ้น ก็รู้สึกว่าเป็นเราได้ยิน เวลาทานวิญญาณรู้กลิ่น ก็รู้สึกเป็นเรารู้กลิ่น เวลาจู้รสก็รู้สึกเป็นเรา เวลาจู้กลิ่นสัมผัส ก็เป็นเราไปหมด เวลาคิดนึกก็ว่าเป็นเราคิด เพราะมีอุปาทาน เข้าไปยึด เอาวิญญาณเป็นของเรา เราเป็นวิญญาณ วิญญาณอยู่ในเรา เราอยู่ในวิญญาณ บางทีกายไม่ยึด ไม่ยึดถือรูปที่กายว่าเออ! ร่างกายเกิดแก่เจ็บตาย เน่าเปื่อยผุพัง แต่จิตใจคือวิญญาณนี้ เป็นเราออกจากร่างไปหาที่เกิดใหม่ ความยึดวิญญาณจะยึดไว้มาก พระพุทธเจ้าให้พิจารณาเป็นของว่าง ไม่มีตัวเราของเรา เจริญกำหนดให้จรดสภาวะในวิญญาณที่ปรากฏ ก็ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า วิญญาณงอนิจจัง - วิญญาณไม่เที่ยง วิญญาณอนัตตา - วิญญาณไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ นีวิชชาเกิดขึ้น เข้าถึงวิมุตติ ความหลุดพ้น

พระพุทธเจ้าได้แสดงว่า **“แม่วิชาและวิมุติ เราก็ก้าวว่า
มีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของวิชา
และวิมุติ ควรตอบว่า โภชณงค์ ๗”**

โภชณงค์ คือองค์แห่งความตรัสรู้^๕ นี้ มี ๗ ประการ

ในสมัยพุทธกาล พระมหากัสสปะป่วยหนัก พระพุทธเจ้า
เสด็จไปเยี่ยมถามอาการ ท่านก็บอกว่า ทุกข์ทรมาณมาก ไม่
บรรเทาเลย พระองค์ก็แสดงโภชณงค์ให้ฟัง พระมหากัสสปะ
ได้ฟังเรื่องโภชณงค์ก็หายป่วย หายเจ็บ อีกคราวหนึ่งพระมหา-
โมคคัลลานะป่วยเหมือนกัน พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถามอาการ
ทุกข์ทรมาณมาก พระองค์จึงแสดงโภชณงค์ ๗ ให้ฟัง ก็หายป่วย
อีกคราวหนึ่งพระพุทธเจ้าอาพาธ ทรงพระประชวรเองเหมือนกัน
ก็ให้พระจุนทะเป็นสาวก แสดงโภชณงค์ ๗ ให้ฟัง พระองค์ฟัง
แล้วก็หายประชวร

เพราะฉะนั้นโภชณงค์ ๗ นี้ก็เป็นธรรมที่ฟังแล้วหายป่วย
และก็เป็นอาหารของวิชาและวิมุติ เพราะว่าพระโมคคัลลานะ
ท่านเป็นพระอรหันต์ พระมหากัสสปะก็เป็นพระอรหันต์ เข้าใจ
ในธรรมเป็นอย่างดี เข้าถึงธรรมมาแล้ว ถึงวิมุติหลุดพ้นมาแล้ว
พระพุทธเจ้ายังเป็นเจ้าของแห่งธรรม เพราะฉะนั้น เมื่อเวลา
ฟังธรรมก็จะมี ความซาบซึ้งมาก เพราะว่าเข้าใจอย่างถ่องแท้ และ
ก็เป็นผู้ที่ถึงด้วย ฟังในสิ่งที่ตนเองได้ถึงได้ประสบมาแล้ว ได้เห็น

ได้แจ่มมาแล้ว จึงเกิดปีติซาบซึ้ง อำนาจของปีติก็จะแผ่ซาบ
ร่างกายจึงหายป่วยหายเจ็บได้ แต่ว่าเราปัญญาน้อย ฟังแล้วก็
ไม่สว่าง ไม่แจ่มแจ้ง แต่ก็ฟังเป็นนิสัยปัจจัยไว้

โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ ๗ ประกอบด้วย

สติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความตรัสรู้

คือ ความระลึกได้ที่ตั้งมั่น คือสติที่ระลึกรู้อยู่กับสภาวะ
รูปนามอย่างดี อย่างต่อเนื่อง อย่างมีกำลัง จิตไม่ส่งออกนอก
สติมั่นคง คงอยู่ในตัว ถึงไม่ต้องออกแรง ก็รู้อยู่ในตัว
รู้อยู่ในตัว สติมีกำลังดี

ฉัมมวิจยสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความตรัสรู้

คือ การสอดส่องพิจารณาในธรรม เป็นตัวปัญญา เกิดรวม
กับสติ เวลาสติระลึกอะไร ปัญญา ก็พิจารณาธรรมเหล่านั้น

พิจารณาถึง “วิเสสลักษณะ” ของรูปของนาม มีสภาพที่
ต่างๆ กัน อย่างปฐวีก็มีลักษณะแค้นแข็ง เตโชไฟก็มีลักษณะ
ร้อนเย็น อาโปก็ไหลเอิบอาบเกาะกุม วาโยก็พัดไหวเคร่งตึง
นี่พิจารณาเห็นรูป มีลักษณะต่างๆ กัน

พิจารณาเห็นนามมีสภาพลักษณะที่ต่างกัน โลภะก็โลภ ยินดี พอใจ ตีตใจในอารมณ์ โทสะก็โกรธประทุษร้ายในอารมณ์ โมหะก็หลงไปในอารมณ์ มานะก็เย่อหยิ่งถือตัว ทิฏฐิก็เห็นผิด ยึดมั่น อีสสาก็ไม่พอใจในสมบัติ หรือคุณความดีของผู้อื่น มักฉริยะก็ตระหนี่หวงแหน กุกกุงจะก็รำคาญใจ ในอกุศลที่ตนเองได้ทำไป หรือกุศลที่ยังไม่ได้ทำ ถีนมิทชะก็หดหู่ ท้อถอย เชื่องซึมในอารมณ์ วิจิกิจฉาก็สงสัย นามธรรมเหล่านี้มีสภาพที่ต่างกัน หิริก็ไม่ละอายต่อบาป โอตตปปะก็ไม่เกรงกลัวต่อบาป อุทัจจะก็ฟุ้งซ่านซัดส่าย รับอารมณ์ไม่มั่น โมหะก็หลง ไม่รู้ตามความเป็นจริง ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้ถึงความดับทุกข์ ไม่รู้ถึงข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ ลักษณะของนามธรรมต่างๆ เมื่อกำหนดไป มีสภาพไม่เหมือนกัน

รูป ลักษณะอย่างหนึ่ง เวทนาก็อย่างหนึ่ง ลัญญาความจำได้ หมายถึงอย่างหนึ่ง สัณฑารกก็มีต่างๆ วิญญาณก็ต่างจากรูป รูปมีลักษณะไม่รู้อารมณ์ นามจะรู้อารมณ์ รับรู้อารมณ์ได้ ฉะนั้นพิจารณาเห็น “วิเสสลักษณะ”

ต่อไปก็เห็นถึง “สามัญญลักษณะ” ลักษณะที่เสมอเหมือนกัน คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รูปแต่ละรูปนี้มีความเปลี่ยนแปลงเกิดดับ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน นามธรรมแต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงเกิดดับ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน นี่ปัญญาพิจารณาเห็น ถ้าสติจับรับรู้สภาวะธรรมได้ดีได้

ต่อเนื่อง ปัญญาทำหน้าที่พิจารณาตลอดลงในธรรม

วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียรระครองตั้งจิตไว้อย่างดี มีความบากบั่น ไม่ย่อท้อถอย

ปีติสัมโพชฌงค์ มีความอิมเอิบในธรรม คนปฏิบัติธรรมแล้ว จิตใจก็จะมีอิมเอิบในธรรม รู้เห็นสภาวะธรรม อยู่อย่างจิตใจเบิกบานผ่องใส

ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกาย สงบใจ

สมาธิสัมโพชฌงค์ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ จิตที่มีความสม่ำเสมอเป็นกลาง ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ทำให้สัมปยุตตธรรมเสมอกัน

สติสัมโพชฌงค์ - ระลึกได้ในอารมณ์ ในสภาวะ ธรรมวิจย-
สัมโพชฌงค์ - ตลอดองค์พิจารณาในธรรม วิริยสัมโพชฌงค์ -
ความพากเพียรระครองตั้งจิตไว้ ปีติสัมโพชฌงค์ - อิมเอิบ
ในธรรมอยู่ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ - ก็สงบกาย สงบใจ สมาธิ-
สัมโพชฌงค์ - ตั้งมั่น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ - ความเป็นกลาง
วางพอดี

การปฏิบัติธรรมที่สุุดมันต้องมีความเป็นกลาง พอดี
สม่ำเสมอ ไม่ใช่เราปฏิบัติธรรมก็เพ่งจะเอาให้ได้ จดจ้อง เพ่งเล็ง

บังคับ มันก็ล้าหน้า มันก็เกินเลย ครั้นปล่อยวาง ก็วางจนหลุด
เปลอเรือ ล่องลอย ถ้ำธรรมเหล่านี้มีกำลัง มันจะไม่เพ่ง แต่ก็
ไม่เปลอ วางใจอย่างปกติเป็นกลาง ไม่ต้องเพ่งแต่ก็ไม่เปลอ
เพราะมีกำลังของเขาอยู่ ถ้าใหม่ๆ ก็คอยจะเพ่ง ไม่เพ่งก็จะเปลอ
เสียหาย พอไปเพ่งก็เบ่ง เมื่อเบ่งก็เคร่งตึง พอปล่อยก็หย่อน
เปลอไหลล้นไหล มันไม่มีกำลัง

เหมือนคนขับรถไม่ชำนาญ ประคองรถให้ตรงทางไม่ได้
หักไปทางนี้อ้าว! ไปอีกข้าง หักไปซ้ายไปขวา หักขวาหลงซ้าย
คนที่ชำนาญเขาก็ประคองรถได้เที่ยงตรงไป การปฏิบัติจึงต้อง
อาศัยการฝึกฝนอบรม เพื่อให้เกิดความชำนาญชำนาญ ถ้าเรา
นานๆ ฝึก นานๆ ปฏิบัติ อย่างนี้ไม่ได้ผล ไม่พอ ต้องทำอย่าง
ต่อเนื่อง การงานอะไรก็ตาม ถ้าเราทำอย่างต่อเนื่อง ฝึกหัด
อยู่เสมอ มันก็จะเกิดความชำนาญ การปฏิบัติธรรมที่จะ
ประสบความสำเร็จ ก็ต้องอาศัยความชำนาญ การจะ
มีความชำนาญก็ต้องฝึกบ่อยๆ ฝึกอยู่เสมอ ระลึกความรู้สึกตัว
ทั่วพร้อม อย่างเป็นกลาง อย่างวาง อย่างปกติ

ตรัสว่า **“แม้โพชฌงค์ ๗ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้ก่ล่าว
ว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของโพชฌงค์ ๗ ควรตอบว่า
สติปัญญาฐาน ๔”**

สติปัญญา เป็นอาหารของโพชฌงค์ ๗ ก็คือ การที่ระลึก
อยู่กับ กาย เวทนา จิต ธรรม สติปัญญา ๔

ตามดูรู้เท่าทัน กายในกายอยู่เนืองๆ มีความเพียร มีสติ
มีสัมปชัญญะ ละอภิชฌา และโทมนัส

ตามดูรู้เท่าทัน เวทนาในเวทนาอยู่เนืองๆ

ตามดูรู้เท่าทัน จิตในจิตอยู่เนืองๆ

ตามดูรู้เท่าทัน ธรรมในธรรมอยู่เนืองๆ ด้วยความเพียร
ด้วยสติ ด้วยสัมปชัญญะ ละอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้
พินาศ

ต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ มีความเพียรประกอบอยู่ แล้วก็
ไม่ยินดียินร้าย การระลึกดูแต่ครั้งวางใจเป็นปกติ ไม่เข้าไป
ยินดียินร้ายด้วย ลักแต่ว่า ไม่ว่าอะไร เห็นลักแต่ว่าเห็น ได้ยิน
ลักแต่ว่าได้ยิน ทราบลักแต่ว่าทราบ รู้ลักแต่ว่ารู้ ต้องเจริญสติ
ไปให้เป็นไปในลักษณะอย่างนี้

กำหนดกายเย็น กายเดิน กายนั่ง กายนอน กายคู้เหยียด
เคลื่อนไหว ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นี่เป็นกาย

กำหนดพิจารณาเวทนา สบาย ไม่สบาย ดีใจ เสียใจ
เฉยๆ

กำหนดรู้จิต ดูสิว่าปัจจุบัน จิตมีราคะก็รู้ จิตปราศจากราคะ
ก็รู้ จิตมีความโกรธก็รู้ จิตไม่มีความโกรธก็รู้ จิตมีความหลงก็รู้

จิตไม่หลงก็รู้ จิตหลุดก็รู้ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ จิตมีสมาธิก็รู้ จิตไม่มีสมาธิก็รู้ จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น บางครั้งกำหนดไปจิตก็หลุดไปได้จากความฟุ้งก็รู้ บางทีโกรธอยู่กำหนดไป จิตหายจากโกรธ วิมุตติ หลุดพ้น เป็น ต่ทั้งควิมุตติ หลุดพ้นชั่วขณะๆ แต่บางทีกำหนดไปก็ยังไม่อย่างนั้น ฟุ้งก็ฟุ้งอย่างนั้น จิตยังไม่หลุดพ้น โกรธก็โกรธอยู่อย่างนั้น กำหนดไปก็ยังโกรธ ก็รู้ด้วยว่ามันยังไม่หลุดพ้น เพราะที่กำหนดแบบบังคับ กำหนดแบบจะเอาให้ได้ มันก็เลยเป็นอย่างนั้นแหละ คนจะดับไฟแต่ใส่ฟืน มันก็เลยไม่ดับ การกำหนดรู้ด้วยความบังคับ ด้วยการจะเอาให้ได้ มันเป็นตัวค้นหาเข้าไป เป็นเหมือนฟืน เหมือนเชื้อเพลิงใส่เข้าไปอีก พอไม่ได้ ใจ มันก็โกรธ มันก็เคียดแค้น เพราะมีความทะยานอยาก ฉะนั้นต้องกำหนดรู้อย่างปล่อยวาง สอนใจ ฝึกใจ หัดใจตัวเอง เสมอ ในการระลึกก็รู้ว่าต้องปล่อย ต้องวางนะ การปฏิบัติธรรม ไม่ใช่มาเพื่อจะเอาให้ได้ แต่มาเพื่อละ เพื่อสละ เพื่อปล่อย เพื่อวางต่างหาก คอยเตือนตัวเอง ดูจิตใจตัวเอง อย่าให้มันเล่นไปได้ด้วยความทะยานอยาก ถ้าวางใจได้ถูก มันก็จะเบาใจสงบใจเอง

กำหนดรู้สภาพธรรม พิจารณาธรรมในธรรม ธรรมอันใดเกิดขึ้นก็รู้ จะเป็นอกุศล จะเป็นกุศล เป็นวิบาก เป็นอภัยกตธรรม กำหนดรู้หมด จนเห็นความไม่เที่ยง เห็นสภาพธรรมเป็นทุกข์ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เห็นสภาพธรรมเป็นอนัตตา

บังคับบัญชาไม่ได้ นี่จะเป็นอาหารของโพชฌงค์ การเจริญสติ-
ปัญญาทั้ง ๔

ตรัสว่า **“แม้สติปัญญาทั้ง ๔ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้
กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเป็นอาหารของสติปัญญา ๔ ควรตอบ
ว่า สุจริต ๓”** คือ คีล

คี่ลนี้สำคัญ การเจริญสติปัญญาที่ไม่ได้ผล ขาดอาหารคือ
คี่ล ขาดความสุจริตไม่ได้ ความสุจริตนี้เป็นอาหาร กายต้องสุจริต
วาจาต้องสุจริต มโนต้องสุจริตไว้ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่
ประพฤตินิดในกาม วาจาก็ระมัดระวัง อย่าโกหก อย่าส่อเสียด
ไม่หยาบคาย ไม่เพ้อเจ้อ ไม่เฟื่องเล็งเอาทรัพย์ของผู้อื่น ไม่พยาบาท
อาฆาตใคร ไม่เห็นผิด มีความเห็นถูกต้อง บุญมีจริง บาปมีจริง
การบูชามีผล การเช่นสรวงมีผล ชาตินี้มีชาติหน้ามี โลกนี้มี
โลกหน้ามี คุณบิดามารดามี ลัทธิที่เป็นโอปปาติกะมี สมณ-
พราหมณ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบรู้แจ้งด้วยตนเองมี ความเป็นผู้มี
ความสุจริตทางกาย วาจา ใจ เป็นอาหารสติปัญญา ๔

ตรัสว่า **“แม้สุจริต ๓ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามี
อาหาร อะไรเป็นอาหารของสุจริต ๓ ควรตอบว่า การ
สำรวมอินทรีย์”**

การสำรวมอินทรีย์ คอยระมัดระวังการดู การฟัง การดม กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้อง ให้ดี อย่าให้บาปเกิดขึ้น

“แม้การสำรวมอินทรีย์ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่า ไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของการสำรวมอินทรีย์ ควรตอบว่า การมีสติสัมปชัญญะ”

การระลึกรู้สึกตัวไว้ ก็ทำให้เรามีความสำรวม ถ้าเราขาดสติ เต็มใจก็ลืมตัว ดูในสิ่งที่ไม่ควรดู ฟังในสิ่งที่ไม่ควรฟัง นี้ขาดสติ พอมีสติเราก็จะสำรวมตามากขึ้น สำรวมหู สำรวมใจ

“แม้สติสัมปชัญญะ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่า ไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของสติสัมปชัญญะ ควรตอบว่า มนสิการโดยแยบคาย”

การทำไว้ในใจโดยแยบคาย พิจารณาเป็น พิจารณาถูก เข้าใจคิด พิจารณาเป็น

“แม้มนสิการโดยแยบคาย เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่า ไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของมนสิการโดยแยบคาย ควรตอบว่า ศรัทธา”

ความมีศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส เชื่อกรรม เชื่อผล ของกรรม เชื่อสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน เชื่อในความ

ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสอนพระองค์ตรัสไว้ มีศรัทธา เชื่อถือ จะทำให้เราคิดเป็น คิดถูก เข้าใจคิด พิจารณาเป็น คิด น้อมไปในทางที่ถูกต้อง

“แม้ศรัทธา เราก็กล่าวว่าไม่มีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของศรัทธา ควรตอบว่า การได้ฟังพระสัทธรรม”

พระสัทธรรมคำสั่งสอนที่พระองค์ตรัสไว้ เหมือนอย่างที่เรา กำลังฟังอยู่นี้ ทำให้เกิดศรัทธาเพิ่มพูนขึ้น

“แม้การได้ฟังพระสัทธรรม เราก็กล่าวว่าไม่มีอาหาร มิได้ กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของการได้ฟังพระสัทธรรม ควรตอบว่า การคบสัตบุรุษ”

การคบคนดี คนมีศีล มีธรรม ได้กัลยาณมิตรที่ดี อย่างที่ หลายๆ ท่าน ถ้าไม่มีเพื่อนที่ดีก็คงไม่ได้มา เมื่อไม่ได้มาก็ไม่ได้ ฟังธรรม อาศัยคบกัลยาณมิตร คนดี คนมีศีล มีธรรม ก็ชวนให้ เรามาทำความดี เราก็เลยได้มา เมื่อมาก็ได้ฟังธรรม นี้เพราะ คบสัตบุรุษ บางคนถ้าตามลำพังก็ไม่มีโอกาสจะได้เข้าวัด อาศัย สัตบุรุษ บางที่พ่อแม่เป็นสัตบุรุษชักชวนลูก บางที่ลูกเป็นสัตบุรุษ ชักชวนพ่อแม่ บางที่เพื่อนเป็นสัตบุรุษชักชวนเพื่อน บางที่เจ้านาย เป็นสัตบุรุษก็ชักชวนลูกน้อง บางที่ลูกน้องเป็นสัตบุรุษก็ชักชวน เจ้านาย ได้เข้าสู่วัด สู่ศาสนา ก็ได้ฟังธรรม

เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า

“การคบสัตบุรุษที่สมบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังพระสัทธรรม
ที่สมบูรณ์

การฟังพระสัทธรรมที่สมบูรณ์ ย่อมทำให้ความมีศรัทธา
สมบูรณ์

ความมีศรัทธาที่สมบูรณ์ ย่อมทำให้มนสิการโดยแยบคาย
สมบูรณ์

มนสิการโดยแยบคายที่สมบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะ
สมบูรณ์

สติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ ย่อมทำให้การสำรวมอินทรีย์
สมบูรณ์

การสำรวมอินทรีย์ที่สมบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต ๓ สมบูรณ์
สุจริต ๓ ที่สมบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์
สติปัฏฐาน ๔ ที่สมบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์
เมื่อโพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติ
สมบูรณ์”

ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิชาและวิมุตติมีอาหาร
อย่างนี้ สมบูรณ์อย่างนี้ เปรียบเสมือนฝนที่ตกบนยอดเขา
เมื่อดอกหนักเข้า หนักเข้า น้ำย่อมไหลลงสู่ที่ลุ่ม ทำให้ชอกเขา
ห้วยลำธารเต็ม เมื่อชอกเขา ลำธาร ห้วย เต็มเปี่ยมแล้ว ย่อม
ทำให้หนองเต็ม เมื่อหนองเต็ม ย่อมทำให้บึงเต็ม เมื่อบึงเต็มแล้ว

ย่อมทำให้แม่น้ำน้อยเต็ม แม่น้ำน้อยเต็มแล้ว ย่อมทำให้แม่น้ำใหญ่เต็ม เมื่อแม่น้ำใหญ่เต็ม ก็ทำให้มหาสมุทรสาครเต็ม มหาสมุทรสาครมีอาหารอย่างนี้ เต็มเปี่ยมอย่างนี้”

ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ ต้องอาศัยเหตุปัจจัยต่างๆ เพราะฉะนั้นการที่เราเข้าวัดปฏิบัติธรรม เราก็มาสร้างเหตุปัจจัยของการเป็นผู้ได้สดับตรับฟังธรรม ของการเป็นผู้จะได้มีศรัทธา จะได้มีการคิดพิจารณาโดยแยกกายโดยถูกต้อง มีสติสัมปชัญญะ มีความสำรวมอินทรีย์เกิดขึ้น มีสุจริต ๓ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ของเราจะได้เจริญก้าวหน้าสมบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ จะได้ปรากฏสมบูรณ์ขึ้น และจะได้เข้าถึงวิชา ความรู้แจ้ง วิมุตติความหลุดพ้น ดับทุกข์ให้ตนเองได้

วันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติลงคงไว้แต่เพียงเท่านี้ 



จิตพัฒนาจิต



นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ ขอถวายความนอบน้อมแด่
พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติ
สัมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้ก็จะได้ปรารถนาระยะตามหลักคำสั่งสอนของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นแนวทางแห่งการ
ประพฤติปฏิบัติ

การปฏิบัติก็เหมือนกับการมาฝึกจิต มาพัฒนาจิตให้ดีขึ้น
แสดงถึงว่าจิตเรามีความไม่ดีอยู่ ก็ต้องมาฝึก จิตของปุถุชน
ก็จะมีกิเลสครอบงำ เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่ฝึกจิต ไม่พัฒนาจิต
จิตก็จะตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส กิเลสก็จะนำความทุกข์มาให้

เมื่อกิเลสครอบงำจิตใจ จิตใจก็จะมีอาการเหม่อลอย มีความเร่งร้อน ทุกข์ใจ แล้วก็แผ่ไปสู่อวัยวะ ถ้าใจมันทุกข์ กายก็พลอยเดือดร้อน เครียด แล้วก็ล่องละเมิด ดันไปถึงทางกาย ทางวาจา ทำให้กาย ต้องไปทำชั่ว วาจาต้องทำชั่ว ประพฤติผิดศีล ผิดธรรม ก็กลายเป็นชีวิตเกิดมาสั่งสมบาป แล้วก็ต้องไปเสวยผลกรรม รับทุกข์ โทษตามบาปกรรมที่ตนเองทำไว้โดยไม่รู้จักจบสิ้น ทำให้ชีวิตนี้ ต้องเวียนว่ายตายเกิดไปต่างๆ เพราะว่าจิตมีความสามารถหรือ มีสมรรถนะ มีคุณวิเศษในการที่จะสะสมเก็บกรรมไว้ ไปทำบาป ทำกรรมอะไร จิตมันก็เก็บไว้ แล้วก็ส่งผลต่อไป

จิตนี้ก็มีชื่อเรียกได้หลายๆ อย่าง เรียกว่า “มโน” เรียกว่า “มานัส” เรียกว่า “หทัย” เรียกว่า “ปณฺฑระ” “มนายตนะ” “มโนหริย์” “วิญญาน” ก็คือจิตนั้นแหละ มีชื่อเรียกหลายๆ อย่าง จิตนี้มีสภาพหรือธรรมชาติมีลักษณะคือรับรู้อารมณ์ มีการรับอารมณ์อยู่ตลอดเวลา จิตจะเกิดขึ้นมาโดยปราศจากอารมณ์ ไม่ได้

คำว่า “อารมณ์” หมายถึงสิ่งที่จิตเข้าไปรับรู้ ส่วนมาก ชาวบ้านเราก็มักจะเข้าใจเพียงความรู้สึกในจิต ดีความหมาย ของคำว่าอารมณ์ผิดไป เวลาจิตไม่ดีเราก็มักจะพูดว่าอารมณ์ไม่ดี กำลังหงุดหงิด เวลาจิตดีสบายเราก็จะพูดว่าวันนี้อารมณ์ดี ที่จริงเป็นเรื่องจิตใจดีไม่ดี “อารมณ์” นั้นหมายถึงสิ่งที่จิตเข้าไป รับรู้ หรือสิ่งที่ถูกรู้ของจิต คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ธรรมารมณ์ เรืองราว หรือ
สภาพที่มาปรากฏทางใจ นี้เรียกว่าอารมณ์

จิตจะรับอารมณ์อยู่เสมอตลอดเวลา เดี่ยวก็รับภาพ เดี่ยว
ก็รับเสียง เดี่ยวก็รับกลิ่น เดี่ยวก็รับรส เดี่ยวก็รับเย็น ร้อน
เดี่ยวก็ไปรับเรื่องนั้นเรื่องโน้น รับอยู่ตลอดเวลา รับมากๆ ก็
วุ่นวาย โดยเฉพาะไปรับเรื่องอดีตที่ทำให้เศร้าโศกเสียใจ ทำให้
เคียดแค้น จิตก็เร้าร้อน วุ่นวาย ไปรับเรื่องอนาคตยังมาไม่ถึง
เกิดความกลัว เกิดความวิตกกังวล ก็เป็นทุกข์อีก จิตมันหาเรื่อง
ให้ตัวมันทุกข์เอง

เพราะฉะนั้น จิตนี้มันมีสมรรถนะหลายอย่าง คือความ
สามารถเฉพาะ โดยเฉพาะตัวของจิตเอง สามารถที่จะพัฒนาให้มี
สมรรถภาพหรือสมรรถนะเพิ่มขึ้นก็ได้ ด้วยการฝึกด้วยวิธีต่างๆ
ฝึกการเจริญสมณะ ฝึกการเจริญวิปัสสนา ก็สามารถจะพัฒนาจิต
ให้มีคุณภาพสูงส่งจนกระทั่งเข้าถึงวิมุตติหลุดพ้นจากกิเลส
เข้าถึงนิพพานก็ได้ แต่ถ้าเราไม่ฝึก ไม่พัฒนา จิตก็จะเป็นไปตาม
อำนาจของกิเลส

จิตมีสมรรถนะอยู่ ๖ ประการด้วยกัน

ประการที่ ๑ มีสมรรถนะในด้านการกระทำ เพราะฉะนั้นที่มีพฤติกรรมไปต่างๆ ในการกระทำดี ทำชั่ว ทางกาย วาจา รวมทั้งการสร้างประดิษฐ์อะไรต่างๆ ขึ้นมา วิจิตรพิสดารก็ตาม ก็ด้วยอำนาจของจิตนี้เอง จิตมีสมรรถนะในการกระทำ ทำสิ่งต่างๆ ให้วิจิตรพิสดารก็ได้

ประการที่ ๒ มีสมรรถนะภายในตัวเอง คือจิตก็มีสภาพ หลากหลาย เป็นกุศลก็มี เป็นอกุศลก็มี เป็นวิบากก็มี เป็นกิริยา ก็มี จิตที่ประกอบด้วยราคะ โทสะ โมหะ หรือประกอบด้วย ทรัพย์ เมตตา กรุณา ก็มีสมรรถนะในตัวเองหลายอย่าง

ประการที่ ๓ มีสมรรถนะในการที่จะสั่งสมกรรม จิตเป็นตัวสั่งสมกรรมที่ทำไว้ ทำกรรมดี ทำกรรมชั่วไว้แค่ไหน อย่างไร เมื่อไรก็ตาม มันก็จะเก็บไว้ สะสมเอาไว้ สามารถที่จะสะสมข้ามภพข้ามชาติได้ จะไปที่ชาติๆ ก็นำไปได้ จิตนี้มีคุณสมบัติ มีความสามารถอย่างนั้น

ประการที่ ๔ มีความสามารถหรือมีสมรรถนะในการที่จะรักษาผลแห่งกรรม คือวิบากที่จะต้องเกิดขึ้นด้วยอำนาจของกรรมที่ทำไว้ ก็อาศัยจิตนี้รักษาผลแห่งกรรมไว้ แล้วก็ต้องไปเสวยผลแห่งกรรมนั้น ถ้าทำกรรมดีก็ได้ไปเสวยผลดี ถ้าทำชั่วยุก็ไปเสวยผลชั่ว จิตรักษาไว้ เหมือนอย่างต้นไม้ เมล็ดพืชต่างๆ มันก็รักษาสภาพพืชชนิดนั้นไว้ เอาไปเพาะขึ้นมา มีดิน มีน้ำ

มีปุ๋ย มันก็เจริญเติบโตเป็นพืชชนิดนั้น ออกช่อออกผล เกิดเป็นผล เป็นวิบากขึ้นมา ให้ผลตามชนิดนั้นๆ ถ้าเราเอาเมล็ดมันมาดู อย่างมะม่วงเรากินแล้วเราเอาเมล็ดมาดู ถึงเราจะแกะดูอย่างไร เราก็มองไม่เห็นช่อของมัน กิ่งของมัน ใบของมัน ผลที่จะเกิดต่อไปเราก็ไม่เห็น มันก็สะสมผลของมันไว้ เก็บ แล้วก็สืบทอดของมันไป

จิตนี้ก็เหมือนกัน ก็สะสมเก็บกรรมไว้ เก็บวิบากที่จะเสวยต่อไปไว้ ฉะนั้น เราไปทำชั่วที่ไหน ลับตา ลับหู ก็ตาม มันก็หนีไม่พ้นแห่งกรรม หรือเราทำดี ใครจะรู้ไม่รู้ จิตนี้เขาก็จะเก็บเพื่อที่จะส่งผลของเขาเอง ฉะนั้น ไม่ต้องกลัวว่าเราทำอะไรลงไปแล้ว จะสูญเปล่า ทำดีแล้วก็เป็นผลดีเกิด ทำชั่วแล้วก็หนีไม่พ้นกรรมชั่วนั้น

ประการที่ ๕ จิตนี้มีสมรรถนะในการพัฒนาตัวเอง
หรือว่าสั่งสมสันดานของตน หมายถึงว่าจิตนี้สามารถพัฒนาตัวเอง ทั้งที่เป็นการทำดี หรือว่าไปพัฒนาการทำชั่ว มันก็ชั่วได้อย่างยิ่งเหมือนกัน เมื่อไปสะสมอะไรหลายๆ ก็ชำนาญชาญคุ่นเคยในการกระทำนั้นๆ จนติดเป็นนิสัย หรือว่าสะสมไปเป็นสันดานของบุคคลนั้น เราทำอะไรไว้ สะสมประเภทไหนไว้ ก็ไปเป็นนิสัยเป็นสันดานของบุคคลนั้นไป ติดไปเป็นนิสัย ก็ด้วยจิตนี้ จิตมีการสั่งสมสันดานไว้

ประการที่ ๖ จิตนี้มีสมรรถนะในการรับอารมณ์ จิตรับอารมณ์ได้อยู่เสมอ เต็มรับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เรื่องราว แม้แต่นอนหลับก็ยังรับ เวลานอนหลับจิตจะไปรับอารมณ์ที่เรียกว่ากรรมอารมณ์ กรรมนิมิตอารมณ์ คตินิมิต-อารมณ์ ที่ได้รับมาจากภพก่อนเมื่อใกล้จะตาย เมื่อชาติที่แล้ว ใกล้จะตายมีอารมณ์เป็นอะไรเวลานั้นก็จะมาปรากฏในขณะนอนหลับ แต่ไม่ใช่ฝัน เราจะไม่รู้สึกรู้สีกตัวหรืออก อย่างมาเป็นมนุษย์ แสดงว่าใกล้จะตาย ชาติที่แล้วเราได้อารมณ์ดี ได้นิมิตดี ได้ระลึกนึกถึงบุญที่ตนเองทำได้ เช่น รักษาศีล เจริญกุศล-กรรมบถ หรือมันเกิดคตินิมิตเห็นภาพบ้านคน เห็นมารดา เห็นกรรมมารดา ก็มาเกิดเป็นมนุษย์ อารมณ์เหล่านี้ มันก็จะมาปรากฏในเวลานอนหลับ

เพราะฉะนั้น จิตนี้มันมีการรับอารมณ์อยู่เสมอ แต่ว่ามันมีสภาพเป็นไปแตกต่างกันหลายประเภท ก็ด้วยมีสิ่งเข้ามาผสม เรียกว่าเจตสิก เจตสิกเป็นธรรมชาติที่เข้ามาผสม เข้ามาประกอบกับจิต ถ้าอุปมาแล้วจิตเหมือนกับน้ำสะอาด เจตสิกก็เหมือนสีต่างๆ เอาสีเขียวไปผสมน้ำ น้ำก็เขียวไปด้วย เอาสีแดงไปผสมน้ำก็แดงไปด้วย เพราะฉะนั้น เจตสิกที่เป็นฝ่ายอกุศล เช่น มีราคะ โทสะ มานะ ทิฏฐิ อิจฉาริชยาเข้าไปผสมกับจิต จิตก็แปรสภาพไปเป็นอย่างนั้น เป็นอกุศล ถ้าเกิดเจตสิกฝ่ายดีเข้าไปผสมกับจิต มีศรัทธา มีเมตตา มีความสงสาร พลอยยินดี มีสติสมาธิเหล่านี้ จิตก็ดีงามไปด้วย จึงอยู่ที่เครื่องผสมเหมือนกัน

ฉะนั้น จิตนี้จึงจัดเป็นประเภทใหญ่ๆ คือ

จิตที่เป็นฝ่ายอกุศลอย่างหนึ่ง

จิตที่เป็นกุศลก็อย่างหนึ่ง

จิตที่เป็นวิบากอย่างหนึ่ง

จิตที่เป็นกิริยาอย่างหนึ่ง

จิตที่เป็นอกุศล ก็คือจิตที่ไม่ดี จิตที่จะให้ผลเป็นความทุกข์ เช่น จิตที่เป็นไปในความโลภ จิตที่เป็นไปในความโกรธ จิตที่เป็นไปในความหลง จิตที่เป็นไปใน มานะ ทิฏฐิ พุ่งชาน อิจฉา ริษยา เหล่านี้เป็นอกุศลที่จะนำมาซึ่งความทุกข์

ถ้าจิตที่เป็นฝ่ายกุศล ก็คือจิตที่ประกอบด้วยเจตสิกฝ่ายกุศล มีศรัทธา มีความละเอียดอ่อนเบา มีความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงในนั้น มีเจตนาในทางที่ดี ก็ประกอบกรกุศล มีการให้ทาน รักษาศีล ช่วยเหลือการงานที่ชอบที่ควรเหล่านี้ เพราะจิตที่เป็นกุศลเกิดขึ้น

ส่วนจิตที่เป็นวิบาก มันเป็นผล อย่างเห็นภาพเป็นวิบาก ได้ยินเสียงเป็นวิบาก จิตได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสทางกาย เป็นจิตวิบาก แล้วแต่ว่าบุญส่งมาดี ก็ได้รับวิบากดี ได้เห็นภาพดี ได้ฟังเสียงเพราะ ได้กลิ่นหอม ได้ลิ้มรสอร่อย ได้สัมผัสเครื่องสัมผัสที่ดี สบายกายขึ้นมา ถ้าบาปส่งผลก็เห็นภาพไม่ดี ฟังเสียงหนวกหู เสียงด่า ได้กลิ่นเหม็น ได้ลิ้มรสไม่อร่อย ได้สัมผัสที่

ไม่ดี ทำให้ร้อนเกินไป หนาวเกินไป เจ็บปวดร่างกาย ประสบ
อุบัติเหตุ ไม่สบายกาย นี่เขาเรียกว่าบาปส่งผลมาทางกาย ส่งมา
ทางใจก็ต้องรับรู้เรื่องราวต่างๆ ดี ไม่ดี แล้วแต่บุญแต่บาป

เพราะฉะนั้น จิตนี้ถ้าเราไม่ฝึก ก็จะกวัดแกว่งดีนรน ดังที่
พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับภิกษุรูปหนึ่ง ภิกษุรูปนี้เป็นผู้อุปัชฌา
พระพุทธเจ้า ในคราวหนึ่งก็ไปกับพระพุทธองค์ ชื่อว่าพระเมฆิยะ
ปกติก็จะตามพระพุทธเจ้าไป อย่างไม่วิณฑนาตก็ไปด้วย ถือบาตร
ถือจีวร ถือจีวรแสดงว่า เวลาเดินออกจากป่ายังเปียกยั่งแฉะก็
จะยังไม่ชุ่มห่ม พอจะเข้าเขตบ้านก็จะมีการชุ่มห่ม ก็ถือบาตร
ถือจีวรอย่างนี้ พอเข้าเขตบ้านก็ส่งบาตร ขากลับจากวิณฑนาต
ก็รับบาตรพระพุทธเจ้าเดินกลับมา

พระเมฆิยะได้ผ่านสวนมะม่วงที่อยู่ริมแม่น้ำ ก็รู้สึกชอบใจ
ที่นี้ร่มรื่น น่าประพาศปฏิบัติ ระหว่างที่เดินตามพระพุทธเจ้ามา
ก็เลยกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระองค์
โปรดรับบาตรของพระองค์ไปเถิด ข้าพระองค์จะขออนุญาตไป
นั่งปฏิบัติที่สวนมะม่วง”

พระพุทธเจ้าก็รับสั่งว่า “เมฆิยะ เธอจงรอก่อน คอยให้
ภิกษุอื่นมาก่อน ตถาคตอยู่องค์เดียว” ที่จริงพระพุทธเจ้าก็รู้ว่า
เมฆิยะยังอินทรีย์อ่อน ถ้าปล่อยออกไปก็ปฏิบัติไม่ได้ พระองค์
ก็บอกว่ารอให้ภิกษุมาผลัดเปลี่ยนก่อน เธอค่อยไป

เมฆิยะก็ไม่ฟัง อ้อนวอนถึง ๓ ครั้ง

พระพุทธองค์ก็บอกว่า รอก่อน รอให้ภิกษุมาเปลี่ยนก่อน
ตถาคตอยู่องค์เดียว

เมฆิยะก็บอกว่า “ข้าพระองค์ยังเป็นผู้ที่จะต้องปฏิบัติเพราะ
ว่ายังมีกิเลส ส่วนพระองค์ไม่มีภาระเรื่องการจะละกิเลสแล้ว”

แม้พระพุทธองค์จะห้ามไว้ก็ไม่ฟัง เอาบาตรคืนให้พระองค์
แล้วก็ไปนั่งปฏิบัติที่สวนมะม่วงริมแม่น้ำ ปฏิบัติไปแล้วก็ไม่ได้
ความอะไร จิตก็เกิดกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก กามวิตก
คือ จิตแล่นไปในกามคุณอารมณ์ เกิดความกำหนัดยินดีในกาม
จิตแล่นไปในความพยาบาทอาฆาต เคียดแค้น บางทีเรื่องอะไร
ผ่านมาแล้ว จิตแวบไปถึง ก็เคียดแค้นอยู่ คิดไปในการที่จะ
เบียดเบียน วุ่นวายใจมาก ทำอะไรไม่ได้ ที่สุดก็ต้องกลับมา
กลับมาแล้วก็มาราบหูรูดพระพุทธเจ้าว่า ตนเองไปปฏิบัติแล้วก็มี
แต่กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก

พระพุทธเจ้าก็จึงตรัสว่า “เมฆิยะ ตถาคตก็บอกเธอแล้ว
ว่าให้รอก่อน ให้ภิกษุอื่นมาก่อนเธอค่อยไป เธอก็ไม่ฟังถึง ๓
ครั้ง เธอได้ทำกรรมอันหนัก” แล้วบอกว่า “ธรรมดาภิกษุไม่ควร
ทำตามใจตนเอง ไม่ควรตกอยู่ในอำนาจของจิต เพราะจิตนี้เป็น
ธรรมชาติที่แล่นไปเร็ว ควรทำจิตให้อยู่ในอำนาจของตน” แล้ว
พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสเป็นคาถาขึ้นว่า

ผนุทนต์ จปฺลํ จิตฺตํ ทุรกุขํ ทุณฺนิวารยํ
 อุขุํ กโรติ เมธาวิ อสุกาโรว เตชนํ
 วาริชาว ธเล ขิตฺโต โอกโมกตอุพฺผโต
 ปริพนฺทติทํ จิตฺตํ มารเชยฺยํ ปหาตเวฯ

ซึ่งแปลว่า จิตนี้ตื่นรณกวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก
 บัณฑิตผู้ผู้มีปัญญาย่อมทำจิตให้ตรง เหมือนช่างครัดตุ๊กตากร
 จิตนี้เมื่อผู้ทำความเพียรยกขึ้นจากอะไร คือกามคุณทั้ง ๕ แล้ว
 ชาติไปด้วยวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้ละบ่วงแห่งมาร ย่อมตื่นรณ
 เหมือนปลาที่พรวนเบ็ดยกขึ้นจากน้ำ วางไว้บนบก ตื่นรณอยู่
 ฉะนั้น

จิตมันตื่นรณ ผนุทนต์ ตื่นรณ คือไม่ยอมอยู่ในอารมณ์เดียว
 ชอบตื่นไปหาอารมณ์นั้น อารมณ์นี้ โดยเฉพาะไปในอารมณ์ในรูป
 สวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสน่าใคร่ น่าปรารถนา
 เรื่องราว เรื่องนั้นเรื่องโน้น แล้วก็ไปเกลือกเกลืออยู่กับอารมณ์นั้นๆ
 จิตแล่นไปแล้วก็ไปเกลือกเกลืออยู่กับอารมณ์นั้น ทั้งเรื่องไม่ดี
 ก็แล่นไปจมอยู่กับอารมณ์เหล่านั้น

จิตนี้กวัดแกว่ง คือไม่สามารถจะดำรงอยู่ในอารมณ์เดียว
 ไม่สามารถจะอยู่นิ่งๆ ได้ เหมือนเด็กอยู่นิ่งไม่ได้ ไปมาลูกนอนอยู่
 เรื่อย หรือเหมือนลิง ลิงมันไม่ยอมอยู่นิ่ง มันก็กระโดดโลดเต้น
 ของมันอยู่อย่างนั้น ฉะนั้น จิตนี้ถ้าไปกระทบโลกธรรม มีลาภ
 เลื่อมลาภ มียศ เลื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์

ก็ตื่นกวัดแกว่ง แม่ได้อารมณ์ดีมันก็กวัดแกว่ง ชอบใจ ติดใจ
ลึงโลด พู พออารมณ์ไม่ดี เปลี่ยนไป แพบลงมาอีก จิตเป็น
อย่างนี้ ฉะนั้น จิตถ้าถูกราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ กลุ้มรุม
จิตใจก็กวัดแกว่งซัดสาย รักษายากที่จะไม่ให้ตกไปในอารมณ์
ที่ชั่ว มันจะไปทำเดี๋ยว

แล้วจะอย่างไร? ก็ต้องมีสติ สติเป็นเชือกผูกไว้ เหมือน
กับโคป่าที่ยังไม่ได้รับการฝึก มันก็จะดิ้นรน เจ้าของโคก็ต้อง
เอาเชือกผูกไว้กับหลัก ดิ้นไปดิ้นมาขาด ก็ต้องไปตามมาผูกไว้
เชือกเหมือนสติ โคเหมือนจิต หลักก็หมายถึงอารมณ์กรรมฐาน
เราต้องมีอารมณ์กรรมฐาน เอาจิตอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน เช่น
อยู่กับลมหายใจ เอาสติผูกจิตไว้อยู่กับกาย อยู่กับเวทนา อยู่กับจิต
อยู่กับธรรมไว้เนืองๆ ไปนานๆ เข้า เตี่ยวโคมันก็เชื่อง ที่สุดมัน
ก็นอนอยู่โคนหลัก พยายามฝึกไปอย่างนี้เตี่ยวจิตก็สงบตัวลง
ดูลมเข้าลมออกเตี่ยวก็สงบ

ช่างครเขาก็ตัดครได้ เขาไปเอาไม้ในปามาตัด แล้วก็มาถาก
มาปอกเปลือก ชุบน้ำมัน ลนไฟ แล้วก็ตัด หาทีตัดให้ตรงได้
จิตนี้ก็เหมือนกัน แม้ว่าจะเป็นธรรมชาติที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง
ฝึกยาก ห้ามยากก็ตาม แต่เราก็สามารถจะฝึกได้ถ้าเรามีความ
พากเพียร เราต้องมากะเทาะเปลือกออก กิเลส แล้วก็นำมาตัด
เช่น เราต้องมีจุดคงควัตรบ้าง อยู่ป่า อยู่โคนไม้ มาอยู่ที่วิเวก อยู่ที่
ลำบากบ้าง อยู่ที่น่ากลัวบ้าง มีดบ้าง มันต้องตัดกันบ้าง เหมือนกับ

ไม่เวลาเขาจะทำเขาต้องเอามาตัด ซิลมด้วยน้ำมัน ด้วยเรามี ศรัทธา มีความเชื่อความเลื่อมใสซิลมใจ แล้วก็ลนด้วยความเพียร ต้องมีความพากเพียรบากบั่นในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ เรียกว่า เอาไม้มาลนไว้ แล้วก็ตัด พอมันร้อนก็มาตัดที่ง่ามด้วยสมถะ ด้วยวิปัสสนา ก็สามารถจะตัดจิตนั้นให้ดีได้ ผีก็จิตให้ดีได้ จิตที่ ผีก็ดีแล้วก็ย่อมจะนำความสุขมาให้ ถ้าจิตเราไม่ผีก็ มันก็ไปตาม กิเลส เป็นทุกข์เกิดขึ้นมา ฉะนั้น จิตนี้ถ้าเรามีการตามดูรู้เท่าทัน ไว้เสมอๆ มันก็เหมือนเราควบคุมอะไรได้ทุกอย่าง เราจะรักษา ภาย รักษาเอาไว้ให้ดีได้ ด้วยการที่เราดูแลรักษาจิตได้

มีภิกษุรูปหนึ่งบวชมาแล้วก็สู้ไม่ไหว อยากจะสึก ภิกษุรูปนี้ ตอนเป็นฆราวาสก็อยากบวช เป็นลูกเศรษฐีที่เมืองสาวัตถี ก็มีความคุ้นเคยอยู่กับพระเถระ ปณณิบัติอุปัฏฐากพระเถระ ก็เข้าไป ถามว่าทรัพย์สมบัติควรจะทำอย่างไรให้เป็นประโยชน์ เป็นบุญ เป็นกุศล หรือเป็นความดี พระเถระก็แนะนำว่าคุณก็เอาทรัพย์แบ่ง ออกเป็น ๓ ส่วน ส่วนหนึ่งก็ไว้ลงทุน ส่วนหนึ่งก็เลี้ยงบุตรภรรยา ครอบครองของตนเอง อีกส่วนหนึ่งก็ทำบุญทำกุศล ให้ทาน ถวาย ทานสลากภัต เป็นต้น เขาก็ปฏิบัติตาม แบ่งทรัพย์อย่างนั้น ปฏิบัติทำบุญสุนทาน

แล้วก็เข้าไปถามพระเถระอีกว่า ผมก็ได้ปฏิบัติตามพระเดช พระคุณแล้ว จะมีอะไรที่ทำให้มันยิ่งกว่านี้บ้างไหม นอกจาก จะบำเพ็ญทานอย่างนี้ พระเถระก็เลยบอกว่าถ้าเช่นนั้นคุณก็จง

สมาทานไตรสรณคมน์ จงสมาทานศีล ๕ อุบาสกนี้ก็รับไตรสรณคมน์ พุทฺธ สรณํ คจฺฉามิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ ตั้งจิตระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ เป็นที่พึ่งที่ระลึก สมาทานศีล ๕ ตั้งเจตนาที่จะงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม เว้นจากการโกหก เว้นจากการดื่มสุราเมรัย เขาก็ทำได้ด้วยดี

แล้วก็เข้าไปถามพระเถระอีกว่า จะมีธรรมอะไรยิ่งกว่านี้ ถ้าอย่างนั้นคุณก็รักษาศีล ๑๐ เพิ่มเข้าไปอีก ถือศีล ๘ ศีล ๑๐ เว้นการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล เว้นแต่งเนื้อแต่งตัวด้วยเครื่องประดับ เว้นดูฟ้อนรำขับร้อง ดูการละเล่น เว้นที่นั่งที่นอนขัดด้วยขนุน ลำลี เขาก็กระทำ ก็เลยได้ชื่อว่า อนุปปพิกเสรษฐีบุตร ผู้กระทำไปตามลำดับ

ก็เข้าไปถามพระเถระอีกว่า ผมก็ปฏิบัติศีล ๘ ก็ทำได้ แล้วจะมีอะไรที่ให้มันยิ่งกว่านี้ขึ้นไปอีก พระเถระก็บอกว่าถ้าเช่นนั้นคุณก็บวช มาบวชประพฤติพรหมจรรย์เป็นภิกษุ ก็ตกลง ออกมาบวช มีอุปัชฌาย์มีอาจารย์ผู้ทรงวินัยผู้ทรงอภิธรรมมา อาจารย์ก็แนะนำให้เว้นอย่างนั้นๆ อุปัชฌาย์ก็ให้ทำอย่างนั้น เว้นอย่างนั้น

พอออกมาบวชแล้วก็รู้สึกว่าเป็นพระนี่มันอยู่ยากเหลือเกิน ดูๆ ไป อะไรก็จะผิดไปหมด นั่นก็เว้น นี่ก็เว้น นี่ก็ทำไม่ได้ ความรู้สึกของท่านก็รู้สึกว่าเป็นเหมือนกับจะเหยียดมือ

เหยียดเท้าออกไปไม่ได้แล้ว ไม่มีที่จะเหยียดมือเหยียดเท้า มันผิดไปหมดเลย ทำให้รู้สึกว่าการทำอะไรไม่ได้ เกิดความท้อใจ เบื่อหน่าย อยากจะสีกเลย ที่สุดก็พอม ร่างกายเต็มสะพรั่งไปด้วยเอ็น คนเราถ้าจิตใจไม่อ่อน ไม่ศรัทธาในธรรม อยู่ไปที่พอมสะพรั่งไปด้วยเอ็น แล้วก็เกลื่อนกล่นไปด้วยหิดเปื่อย จมอยู่ในความเกียจคร้านอยู่อย่างนั้น ถูกความเกียจคร้านครอบงำ เพื่อนภิกษุทั้งหลายก็เลยมาถาม ท่านเป็นอะไร ดูท่านพอมซุบซิด เกลื่อนกล่นไปด้วยหิดเปื่อย ท่านก็รับว่าผมอยากจะสีก เพื่อนภิกษุก็เลยพาไปหาอาจารย์ไปหาอุปัชฌาย์ อาจารย์อุปัชฌาย์ก็พาไปเฝ้าพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าก็ถามว่า เธอมีความปรารถนาจะสีกหรือ ก็กราบทูลรับตามความเป็นจริง
ทำไมเธอจึงคิดอย่างนั้น

ข้าพระพุทธองค์รู้สึกว่ามันมีสิ่งที่จะต้องรักษา ที่จะต้องเว้น ที่จะต้องสมทานมากมายเหลือเกินข้อวัตรปฏิบัตินี้ รู้สึกว่าเหมือนจะเหยียดมือเหยียดเท้าไม่ได้ หาที่เหยียดมือเหยียดเท้าไม่ลงแล้ว ดูมันจะผิดไปหมด

พระพุทธองค์ก็จึงตรัสว่า ถ้าเช่นนั้นเธอรักษาอย่างเดียวยังได้ไหม

ถ้าอย่างเดียวกันก็พอได้ อย่างเดียวได้ ทำได้แน่ ขออย่างเดียว

ถ้าเช่นนั้นเธอจงรักษาจิต ถ้าเธอรักษาจิตได้ก็เท่ากับเธอ
จะรักษาได้ทุกอย่าง

แล้วพระพุทธองค์ก็ได้ตรัสเป็นคาถาขึ้นว่า

สุทฺถุทฺถสํ สุนิปุณํ ยตฺถ กามนิปาตินํ
จิตฺตํ รกฺเขต เมธาวิ จิตฺตํ คฺคตฺตํ สุขาวทํ

แปลว่า ผู้มีปัญญาพึงรักษาจิตอันเห็นได้ยาก ละเอียด
ยิ่งนัก มักตกไปในอารมณ์ตามความใคร่ เพราะจิตที่คุ้มครอง
ดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้

ให้ไปรักษาจิตไว้ แม้ว่าจะป็นธรรมชาติที่ละเอียด มักจะ
ตกไปในอารมณ์ ตามความใคร่ก็ตาม ถ้าจิตนั้นรักษาได้ จิตได้
รับการคุ้มครองดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้

พระอนุภพพิภิกษุเมื่อได้รับคำสอนจากพระพุทธเจ้า
ว่าให้รักษาจิตอย่างเดียว ก็พอใจ คอยระมัดระวังจิตใจตัวเอง
ก็ต้องมีสติคอยดูคอยรู้ รักษาจิต มันก็รักษาได้ทุกอย่าง ถ้าจิต
เรามีการดูแลรักษาได้ เพราะอะไรต่างๆ มันก็ออกมาจากจิต
ถ้าจิตเราดี ทำก็ดี พูดก็ดีไปด้วย ถ้าจิตไม่ดี ทำก็ไม่ดี พูดก็ไม่ดี
ที่สุดท่านก็ได้บรรลุธรรม ด้วยการอาศัยคำสอนพระพุทธเจ้าให้
ตามดูรักษาจิตไว้อย่างเดียว เพราะฉะนั้น จิตนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญ

ถ้าเราไม่รักษา ไม่ปฏิบัติ ไม่เจริญภาวนา จิตนี้ก็จะพาให้เราเป็นไปต่างๆ โดยเฉพาะกลายเป็นบุคคลที่กระทำผิดศีล ผิดธรรม นำความทุกข์มาสู่ตนเอง

ในคัมภีร์อภิธรรม พระพุทธเจ้าจึงได้แสดงเรื่องบุคคลประเภทต่างๆ เรียกว่า “บุคคลบัญญัติ” บัญญัติเป็นบุคคลประเภทต่างๆ ไว้ ที่จะยกให้ท่านทั้งหลายฟังพอเป็นตัวอย่างบ้าง บุคคล ๓ จำพวก ท่านแสดงไว้เหมือนกับคนไข้ ๓ จำพวก คนไข้ ๓ จำพวกคืออย่างไร?

ประเภทที่ ๑ คนไข้บางคน ไม่ว่าจะได้หรือไม่ได้อาหารที่ดี คือเหมาะกับโรค จะได้หรือไม่ได้ยาที่ดี จะได้หรือไม่ได้ผู้ดูแลรักษาที่ดี ก็ไม่หายจากโรคนั้น นี้ ท่านเปรียบเหมือนบุคคลเหมือนกัน

ประเภทที่ ๒ คือ คนไข้บางคน ไม่ว่าจะได้หรือไม่ได้อาหารที่ดี จะได้หรือไม่ได้ยาที่ดีก็ตาม จะได้หรือไม่ได้ผู้ดูแลรักษาที่ดี ก็ยอมหายจากโรคนั้น มันหายเอง โรคบางอย่างมันหายของมันเอง

ประเภทที่ ๓ คนไข้บางคนเมื่อได้อาหารดี ยาที่ดี หรือผู้ดูแลรักษาที่ดี จึงหายจากโรคนั้นได้ แต่ถ้าไม่ได้ยาที่ดี ไม่ได้อาหารที่ดี ไม่ได้ผู้ดูแลรักษาที่ดี ก็ไม่สามารถจะหายจากโรคนั้นได้

ก็เปรียบเหมือนบุคคล ๓ จำพวก

ประเภทที่ ๑ คือ บุคคลบางคนไม่ว่าจะ看得见หรือไม่ได้เห็นพระพุทธรูปเจ้า พระองค์จะใช้คำว่า “ตถาคต” เพราะพระองค์เป็นผู้ตรัสเอง บุคคลบางคนไม่ว่าจะ看得见หรือไม่ได้เห็นตถาคต จะได้ฟังหรือไม่ได้ฟังพระธรรมวินัยซึ่งพระตถาคตทรงประกาศไว้ ก็ยังไม่สามารถที่จะหยั่งรู้กุศลธรรมได้อย่างถูกต้อง คือพวกนี้ถึงจะ看得见พระพุทธรูปเจ้าก็ไม่ได้บรรลุธรรม ไม่ได้เห็นก็ไม่ได้บรรลุอยู่แล้ว หรือไม่ได้ฟังธรรมตามพระธรรมวินัยที่พระองค์ประกาศไว้ หรือได้ฟังก็เท่านั้น ไม่สามารถจะหยั่งรู้ในธรรมได้ นี่ประเภทที่ ๑

ประเภทที่ ๒ คือ คนบางคนไม่ว่าจะ看得见หรือไม่ได้เห็นพระตถาคต จะได้ฟังหรือไม่ได้ฟังพระธรรมวินัยที่พระองค์ทรงประกาศไว้ ก็สามารถที่จะหยั่งรู้กุศลธรรมได้อย่างถูกต้อง พวกนี้สามารถรู้แจ้งด้วยตนเอง ไม่ต้องเห็นพระพุทธรูปเจ้า ไม่ต้องฟังธรรมของพระองค์ จะเห็นหรือไม่เห็นก็สามารถหยั่งรู้ธรรมด้วยตนเอง อันนี้ก็คือพระปัจเจกพุทธรูปเจ้า ผู้ที่ตรัสรู้เองโดยชอบได้

ประเภทที่ ๓ คือ บุคคลบางคนเมื่อได้เห็นพระตถาคต หรือได้ฟังพระธรรมวินัยที่พระองค์ประกาศไว้ จึงสามารถหยั่งรู้กุศลธรรมได้อย่างถูกต้อง แต่หากไม่ได้เห็นพระตถาคต หรือไม่ได้ฟังพระธรรมวินัยที่พระองค์ได้ประกาศไว้ ก็ยังไม่สามารถจะหยั่งรู้กุศลธรรมได้อย่างถูกต้อง อันนี้คือระดับที่ต้อง看得见ได้ฟัง

ไม่ได้เห็นพระพุทธรูปเจ้าโดยตรงก็ได้ฟังจากพระสงฆ์ ได้ฟัง ได้คำ
แนะนำ ก็สามารถหยั่งรู้ธรรมได้ แต่ถ้าไม่ได้ฟังก็ไม่สามารถจะ
หยั่งรู้ธรรมได้

พระองค์ได้ตรัสบุคคลเปรียบเทียบอีกอย่างหนึ่ง
บุคคลมีวาจาเหมือนนาค
บุคคลมีวาจาเหมือนดอกไม้
บุคคลมีวาจาเหมือนน้ำผึ้ง

คุณภาณีนาค บุคคลมีวาจาเหมือนนาค เป็นอย่างไร? คือ
บุคคลชอบกล่าวเท็จ เมื่ออยู่ในที่ประชุมก็ตาม ท่ามกลางหมู่ญาติ
หรือท่ามกลางแม่ในราชตระกูลก็ตาม เมื่อถูกซักถามในฐานะที่จะ
ให้เป็นพยาน ไม่รู้ก็กลับบอกว่ารู้ หรือรู้กลับบอกว่าไม่รู้ ไม่เห็น
ก็กลับบอกว่าเห็น เห็นก็บอกว่าไม่เห็น เพราะเนื่องจากเห็นแก่
อามิสสินจ้างเพียงเล็กน้อย ก็เลยกล่าวเท็จอย่างนั้นอย่างนี้ เขา
เรียกว่ามีวาจาเหมือนนาค

บุคคลมีวาจาเหมือนดอกไม้เป็นอย่างไร? บุคคลผู้ละแล้ว
ซึ่งการกล่าวเท็จเมื่ออยู่ในที่ประชุม หรืออยู่ในท่ามกลางหมู่ญาติ
หรืออยู่ในท่ามกลางราชตระกูล เมื่อถูกซักถามในฐานะเป็นพยาน
ไม่รู้ก็บอกว่าไม่รู้ รู้ก็บอกว่ารู้ ไม่เห็นก็บอกว่าไม่เห็น เห็นก็บอก
ว่าเห็น เพราะไม่เห็นแก่อามิสสินจ้าง นี้เรียกว่ามีวาจาเหมือน
ดอกไม้ บุพพานีนาค

ประเภทที่สาม บุคคลมีวาจาเหมือนน้ำผึ้งเป็นอย่างไร? คือ บุคคลผู้กล่าววาจาอันไม่มีโทษ ฟังสบายหู ไพเราะ จับใจ เป็นที่รัก และที่พอใจต่อมหาชนทั้งหลาย นี้เรียกว่ามีวาจาเหมือนน้ำผึ้ง มรฎภาณบุคคล

อีกอย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าเปรียบบุคคลเหมือนวลาหก “วลาหก” คือ ฝน ฝน ๔ จำพวก

จำพวกที่ ๑ ฟ้าร้อง แต่ฝนไม่ตก

จำพวกที่ ๒ ฝนตก ฟ้าไม่ร้อง

จำพวกที่ ๓ ฟ้าร้อง ฝนตก ร้องด้วยตกด้วย

จำพวกที่ ๔ ฟ้าไม่ร้อง ฝนก็ไม่ตก

ท่านเปรียบเหมือนบุคคล

บุคคลเปรียบเหมือน ฟ้าร้อง แต่ฝนไม่ตก คือบุคคลผู้เป็นผู้พูดแต่ไม่ทำ ได้แต่พูด แต่ไม่ทำ พูดดีเหลือเกิน พูดอย่างนั้นๆ แต่ตัวเองไม่ทำ

ฝนตก ฟ้าไม่ร้อง ก็คือบุคคลผู้ทำแต่ไม่พูด พวกนี้ทำอย่างเดียว ไม่ค่อยพูดอะไร ทำอย่างเดียว

ฟ้าร้อง ฝนตก อันนี้พูดด้วยทำด้วย

ฟ้าไม่ร้อง ฝนไม่ตก พูดก็ไม่พูด ทำก็ไม่ทำ

บุคคลเปรียบเหมือนกับ อสรพิษ ๔ อย่าง เราก็มาดูว่าเรา
อยู่ในข้อไหน

ประเภทที่ ๑ พิษแล่นเร็ว แต่ไม่ร้ายแรง

ประเภทที่ ๒ พิษร้ายแรง แต่ไม่แล่นเร็ว

ประเภทที่ ๓ พิษแล่นเร็วด้วย ร้ายแรงด้วย

ประเภทที่ ๔ พิษไม่แล่นเร็ว แล้วก็ไม่ร้ายแรง

ประเภทที่ ๑ ที่ว่าแล่นเร็ว แต่ไม่ร้ายแรง ก็คือบุคคลผู้มีความ
โกรธอยู่เนืองๆ แต่ความโกรธของเขาดำรงอยู่ได้ไม่นาน
อันนี้พิษไม่ร้ายแรง แต่แล่นเร็วเพราะโกรธอยู่เนืองๆ

ประเภทที่ ๒ พิษร้ายแรง แต่ไม่แล่นเร็ว คือบุคคลผู้ไม่มี
ความโกรธอยู่เนืองๆ แต่ถ้าโกรธแล้วความโกรธของเขาจะดำรง
อยู่ได้นาน พวกนี้ไม่ค่อยโกรธ แต่ถ้าโกรธแล้วมันดำรงอยู่นาน
อันนี้พิษร้ายแรงแต่ไม่แล่นเร็ว

ประเภทที่ ๓ พิษแล่นเร็วด้วย ร้ายแรงด้วย คือบุคคลที่
โกรธอยู่เนืองๆ และความโกรธของเขาก็ดำรงอยู่ได้นาน ไม่ยอม
เลิก ไม่ยอมหายโกรธ

ประเภทที่ ๔ พิษไม่แล่นเร็ว แล้วก็ไม่ร้ายแรง ก็คือบุคคล
ที่ไม่มีความโกรธอยู่เนืองๆ และความโกรธของเขาก็ไม่ดำรงอยู่
ได้นาน จึงไม่เป็นคนมักโกรธ ถึงจะโกรธก็หายไปเลย

บุคคลเปรียบด้วยนักรบอาชีพ ๕ จำพวก ตอนนี้ท่านก็สอน
ภิกษุ

๑. นักรบผู้เพียงแต่เห็นฝุ่นคลุ้งขึ้นมา เพราะการเดินทัพ
ของข้าศึกเท่านั้น ก็หยุดชะงัก ไม่ตั้งมั่น ไม่อาจเข้าสู้รบได้

อันนี้พวกที่ออกรบพอเห็นฝุ่นคลุ้งของข้าศึกที่กำลังเดินทัพ
มองไปไกลๆ ก็หยุดชะงักแล้วไม่อาจสู้รบได้ พระพุทธเจ้าเปรียบ
เหมือนกับภิกษุ ผู้ได้ยินข่าวว่าในหมู่บ้านหรือในนิคมมีสตรีรูปงาม
น่ารัก พอสักแต่ว่าได้ยินเท่านั้นก็จมอยู่ในมิจฉาวิตก คือครุ่นคิด
อยู่ในเรื่องที่ไม่ดีไม่งาม ก็ยอมหยุด ไม่ดำรงตั้งมั่นอยู่ได้ แล้วก็
ไม่สามารถจะสืบต่อพรหมจรรย์อยู่ได้ ก็ต้องบอกลาสิกขาออกไป
อันนี้เรียกว่าแค่เห็นฝุ่นฟุ้งของข้าศึกเดินทัพเท่านั้น ไปแล้ว

๒. นักรบผู้เห็นฝุ่นคลุ้งขึ้นมาก็ยังพอทนได้ แต่พอเห็น
ยอดธงของฝ่ายข้าศึกเท่านั้น ก็หยุดชะงักแล้ว ไม่ตั้งมั่น ไม่อาจ
จะเข้าสู้รบได้

เปรียบเหมือนกับภิกษุ ผู้ได้ยินข่าวว่ามีสตรีรูปงามน่ารักก็ยัง
พอทนได้อยู่ แต่พอไปได้เห็นสตรีนางนั้นเข้าก็จมอยู่ในมิจฉาวิตก
ครุ่นคิดอยู่ในเรื่องที่ไม่ดีไม่งาม ที่สุดก็ต้องบอกลาสิกขาออกไป
นี้เรียกว่าเห็นแค่ยอดธงของฝ่ายข้าศึก

๓. นักรบผู้เห็นฝุ่นคลุ้งขึ้นมา เห็นยอดธงของฝ่ายข้าศึก ก็ยังพอทนได้อยู่ แต่พอได้ยินเสียงอึกทึกของกองทัพฝ่ายข้าศึก เท่านั้น ก็หยุดชะงัก ไม่ตั้งมั่น ไม่อาจเข้าสู้รบได้

ท่านเปรียบเหมือนกับภิกษุผู้ได้ยินข่าวแล้ว หรือได้เห็น สตรีรูปงามนั้น ก็ยังพอทนอยู่ได้ แต่พอถูกเธอยั้มให้ ทักทายให้ ยั่วเย้า ก็จมอยู่ในเมฆฉาวิตก ครุ่นคิดอยู่ในเรื่องไม่ดีไม่งาม ที่สุด ก็ต้องบอกลาสิกขาออกไป

๔. นักรบผู้เห็นฝุ่นคลุ้งขึ้นมา เห็นยอดธงของฝ่ายข้าศึก ได้ยินเสียงอึกทึกของกองทัพฝ่ายข้าศึก ก็ยังพอทนอยู่ได้ แต่พอ ถูกอาวุธเพียงเล็กน้อย ก็แสดงความเดือดร้อนใจ กระสับกระส่าย ไม่อาจจะสู้รบต่อไปได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เปรียบเหมือนกับภิกษุผู้ได้ยินข่าวสตรี รูปงาม หรือได้เห็นสตรีรูปงามนั้น หรือได้ถูกเธอยั่วเย้าก็ยังพอ ทนได้อยู่ แต่ครั้นพอถูกเธอนั่งชิต นอนชิต กอดรัด ก็ทนไม่ได้ ต้องถึงศีลวิบัติ ขาดจากความเป็นภิกษุไป นี่ถูกอาวุธแล้ว

๕. นักรบผู้เห็นฝุ่นคลุ้งขึ้นมา เห็นยอดธงของฝ่ายข้าศึก ได้ยินเสียงอึกทึกของกองทัพฝ่ายข้าศึก ถูกอาวุธเพียงเล็กน้อย ก็ยังพอทนได้อยู่ นักรบนั้นสามารถเอาชนะสงครามได้ เป็นนักรบ ที่ยอดเยี่ยม

เปรียบเสมือนภิกษุผู้ได้ยินข่าว ได้เห็นสตรีรูปงามนั้น ถูก
เธอยั่วชวนยั่วเย้า ถูกเธอนั่งชิต นอนชิต หรือกอดรัด ก็สามารถ
เอาตัวรอด แล้วก็หลีกเลี่ยงไปตามใจปรารถนาของตน เพื่อบำเพ็ญ
สมณธรรมจนบรรลุคุณธรรมชั้นสูงได้ในที่สุด นี้เรียกว่าเป็นนักรบ
อันยอดเยี่ยม

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเปรียบบุคคล ๗ ประเภทไว้อีก

ประเภทที่ ๑ ผู้จมแล้วคราวเดียวแล้วย่อมจมอยู่นั่นเอง
คือคนที่อยู่ในน้ำ พอตกลงไปก็จม จมคราวเดียวเลย คือบุคคล
ที่ประกอบด้วยอกุศลธรรมที่เป็นธรรมด่าล้วนๆ คือบุคคลนี้
มีแต่จมท่าเดียว เพราะชีวิตทั้งชีวิตทำแต่อกุศลทั้งนั้น ทำแต่กรรม
ฝ่ายดำ ประพฤติผิดศีลผิดธรรมอยู่ตลอด ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
ประพฤติผิด โทกหกหลอกลวง ลักขโมย ชีวิตทั้งชีวิตจมฝ่ายเดียว
จมคราวเดียว

ประเภทที่ ๒ ผู้โผล่ขึ้นแล้วก็จมลงอีก พอโผล่ขึ้นมาก็กลับ
จมลงไป คือบุคคลที่มีกุศลธรรมขึ้นมาได้แล้ว เช่น มีศรัทธา -
ความเชื่อ มีhiri - ความละอายต่อบาป โอตตปปะ - เกรงกลัว
ต่อบาป มีวิริยะ - ความเพียร มีปัญญาพอเข้าใจในธรรม แต่
ว่า กุศลธรรมเหล่านี้ไม่มั่นคง ไม่เจริญ แล้วก็เสื่อมไปโดยตลอด
คนบางคนบางที่พอหนักๆ เข้าก็เสื่อม เลิก ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่ว
ดีกว่า ไปตามความชั่วอีก จมลงไปอีก

ประเภทที่ ๓ โผล่ขึ้นแล้วก็หยุดอยู่ โผล่ขึ้นมาได้หยุดอยู่ คือบุคคลผู้มีกุศลธรรม มีศรัทธา มีหิริโอตตปปะ วิริยะ ปัญญา แล้วกุศลธรรมเหล่านี้ก็ไม่เสื่อม แต่ก็ไม่เจริญ อยู่อย่างนั้น จะว่า เสื่อมก็ไม่เสื่อมไป แต่มันก็ไม่เจริญก้าวหน้าไปที่ไหน ปฏิบัติอย่างไรร้อยอย่างนั้น แต่ก็ไม่ถึงขั้นไปทางอกุศลกรรม ยังรักษาครองตัวอยู่ในศีลในธรรม แต่ว่าปฏิบัติก็ไม่เจริญอยู่อย่างนั้น นี้เรียกว่าบุคคลที่โผล่ขึ้นมาแล้วหยุดอยู่อย่างนั้น

ประเภทที่ ๔ ผู้โผล่ขึ้นมาแล้วเหลียวมองดู มองดูทิศทางทางที่จะข้ามฝั่ง คือบุคคลผู้มีกุศลธรรม มีศรัทธาความเชื่อ หิริโอตตปปะ วิริยะ ปัญญา เป็นพระโสดาบัน คือผู้ไม่ตกไปในอบายภูมิ แล้วก็จะได้ตรัสรู้อย่างแน่นอนในอนาคต เพราะละสังโยชน์เบื้องต้นได้แล้ว โสดาบันนี้ก็ยิ่งถือว่าโผล่มาแล้วดูแค่ทิศเท่านั้น โผล่จากน้ำมาแล้วก็เหลียวมองดูทิศ ทั้งที่ละสักกาย-วิภวัญญู วิจิกิจฉา สิ้นพตปรามาสได้ ไม่ไปเกิดในอบายภูมิแล้ว เกิดอย่างมากอีกเพียง ๗ ชาติ บางที่บางท่านก็แค่ ๒ - ๓ ชาติ บางท่านก็เพียงชาติเดียว เป็นเอกพีธี ชาตินั้นก็ต่อขึ้นไปเป็นพระอรหันต์ได้

ประเภทที่ ๕ ผู้โผล่ขึ้นมาแล้วว่ายข้ามไป ไม่ได้เพียงแค่ มองข้าม วายข้าม คือบุคคลผู้มีกุศลธรรม ได้แกมีศรัทธา หิริ-โอตตปปะ วิริยะ ปัญญา เป็นพระสกทาคามีบุคคล ผู้ละสังโยชน์เบื้องต้นได้แล้วตั้งแต่สมัยเป็นโสดาบัน แต่ก็ยังทำกิเลสที่เหลือ

อยู่นั้นให้เบาบางลงไป พระสกทาคามีจะกลับมาเกิดในโลกมนุษย์
อีกเพียงครั้งเดียวก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์

ประเภทที่ ๖ โผล่ขึ้นมาแล้ว วายไปถึงที่ตื่นพอหยั่งถึงได้
วายเป็นฟุ้งไปแล้ว พอไปถึงที่ตื่นอีกฝั่งหนึ่งได้ หยั่งถึงแล้ว
คือบุคคลผู้มีกุศลธรรม มีศรัทธา หิริโอตตปปะ วิริยะ ปัญญา
เป็นผู้เกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส เพราะละสังโยชน์ ๕ เบื้องต้น
สิ้นไปแล้ว จะปรินิพพานในพรหมโลกนั้น ไม่กลับมาสู่โลกมนุษย์
แล้ว พระอนาคามีท่านละกามฉันทะ กามราคะโดยเด็ดขาด
ละโทสะโดยเด็ดขาด แต่ก็ยังมีกิเลสอื่นเหลืออยู่ ตายไปก็ไปสู่
พรหมโลก อนาคามีถึงจะปฏิบัติแบบสุกขวิปัสสก เจริญแบบ
วิปัสสนาล้วนๆ แต่เวลาจะตายจริงๆ ได้ฌาน ฌานเกิดขึ้นเอง
โดยคุณชาติของท่าน จึงส่งไปสู่พรหมโลก แล้วจิตที่ไม่มีโทสะนี้
จิตพร้อมที่จะเป็นสมาธิได้อยู่แล้ว แล้วท่านก็จะปรินิพพานใน
พรหมโลก ถ้าไปอยู่ชั้นสุทธาวาสก็เป็นพระอรหันต์ที่นั่น

ประเภทที่ ๗ ผู้โผล่ขึ้นแล้วก็วายข้ามไปถึงอีกฝั่งแล้ว เป็น
พราหมณ์ยืนอยู่บนบก ข้ามไปถึงฝั่งก็ขึ้นไป เป็นพราหมณ์ยืน
อยู่บนบก คือบุคคลที่มีกุศลธรรม เช่น มีศรัทธา หิริโอตตปปะ
วิริยะ และปัญญา แล้วทำให้แจ่มรู้อย่างด้วยตนเองแล้ว เข้าถึงซึ่ง
เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ หาสวะไม่ได้เพราะสิ้นาสวะ เพราะ
าสวะสิ้นไปแล้ว อันนี้ก็หมายถึงพระอรหันต์ เจโตวิมุตติ ปัญญา
วิมุตติ หลุดพ้นด้วยกำลังของจิต หลุดพ้นด้วยกำลังของปัญญา

กำลังของจิตก็คือท่านมีฉาน มีสมาธิ แล้วก็ตัดอาสวกิเลสด้วย ปัญญา เพราะฉะนั้น ก็เป็นผู้ที่ข้ามฝั่ง ยืนอยู่บนอีกฝั่งหนึ่ง ปลอดภัยแล้ว ลื่นทุกซั้ทั้งปวงแล้ว คือพระอรหันต์ เป็นผู้ข้ามฝั่ง

ส่วนผู้ที่ยังลอยคอ ยังจมอยู่ หรือเกาะอยู่ตามฝั่ง อันนี้ยังไม่พ้นจากอันตราย โดยเฉพาะอันตรายจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้เป็นทุกข์ ยังต้องทนทุกข์อยู่กับเกิดบ่อยๆ ตายบ่อยๆ พลัดพวากบ่อยๆ ไม่สมปรารถนา จะต้องประสบ ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ทุกข์กายทุกข์ใจ คับแค้นใจ ยังไม่มีโอกาสที่จะลื่นสุดเมื่อไร เพราะฉะนั้น อบายภูมิยังรอคอย จึงเป็น สิ่งที่เราไม่ควรประมาท รีบพากเพียรข้ามฝั่งให้ได้ ก็โดยอาศัย เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ที่จะ เป็นเรือ นำพาข้ามฝั่ง เป็นที่อาศัย เราต้องมีสติกำหนดอยู่กับรูปนามปรมัตถ์ เป็นที่เกาะไป ปฏิบัติ ให้สติจับอยู่กับสภาวะทางกาย ทางใจ ตามดูรู้เท่าทัน ถ้ารู้สึกว่า อะไรร่ มั่นมากก็ดูใจไว้ อย่างที่พระพุทธรเจ้าตรัสไว้ ดูใจ ตาม รักษาใจอย่างเดียวให้ได้ ก็ยังสามารถเข้าถึงวิมุตติหลุดพ้นได้ เพราะว่าถ้าสติดูใจ รักษาใจ ไม่เพียงแต่รู้อย่างเดียวที่จะรักษา จิตหมายถึงว่ารู้จิต เท่าทันต่อจิต รักษาจิตไม่ให้ยินดียินร้าย ต่ออารมณ์ ให้รู้จักปล่อยรู้จักวางอยู่เสมอ

อันดับหนึ่งก็คือต้องรู้ ต้องตามรู้จิตใจตัวเอง รักษา ก็คือ ฝึกหัดจิตเรา ไม่ให้ตกไปด้วยอำนาจของความโกรธ ความโลภ ความหลง รักษาจิตให้ไม่ยินดียินร้าย ฝึกหัดจิตใจให้ปล่อยให้

วางต่ออารมณ์ที่จิตกำลังรับรู้อยู่ ด้วยสติ ด้วยสัมปชัญญะ ด้วย
ความเพียร ละความยินดียินร้ายออกไปอยู่เสมอๆ ก็สามารถเป็น
เรื่อนำพาที่จะข้ามฝั่ง ไปถึงฝั่งแห่งความปลอดภัย พ้นจากทุกข์
คือนิพพานได้

ตามที่ได้แสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา 

เขมรังกีฬายาจารย์

เขมรังกีฬาสี ศึกษ



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือที่ลำดับที่ ๔๒๐

วัดมเหยงคณ์	สถาบันวิปัสสนาวิชาชาลย์
Line ID : @mahaeyong	Line ID : @vi22
	

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๖๕ **จำนวนพิมพ์** ๑๐,๐๐๐ เล่ม
(คณะศิษยานุศิษย์จัดพิมพ์ถวายเป็นอาจริยบูชา ๗๑ ปี แห่งชาติกาล)
ชมรมกัลยาณธรรม : ๑,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๕๖๒๔

.....
ออกแบบปก/รูปเล่ม/พิสูจน์อักษร ชมรมกัลยาณธรรม

แปลต/พิมพ์ แคนนา กราฟฟิค โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ที่ บริษัทชุมชนทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๕๕๕-๗๗๗๐-๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



www.kanlayanatam.com



 [kanlayanatam](https://www.facebook.com/kanlayanatam)



“

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงสังสารวัฏ

ว่ายืดยาว ยาวนาน ตรัสถึงว่า

“มหาสมุทรยังมีวันเหือดแห้งไป

เขาสุเมรุก็มีวันพินาศ

แต่สงสารหรือสังสารวัฏ การเวียนว่ายตายเกิด

ไม่ปรากฏเบื้องต้น เบื้องปลาย ของสัตว์ผู้ประกอบ

ของสัตว์ผู้มีวิชาตถนหาประกอบไว้

เรากล่าวไม่ได้ถึงการทำให้สุดแห่งทุกข์ของเขา”

”



www.kanlayanatam.com

Facebook : kanlayanatam