



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

# พระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน

โดย นิน่า วัน กอร์คอม

แปลโดย สุจินต์ บริหารวนเขตต์



## พระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๑๔ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๕๗ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ISBN: ๙๗๘-๖๑๖-๙๐๒๔๗-๘-๑

ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือของมูลนิธิฯ  
เพื่อเป็นธรรมทานโปรดติดต่อ



## มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

สำนักงานเลขที่ ๑๗๔/๑ ซอยเจริญนคร ๗๘  
ถนนเจริญนคร แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี

กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

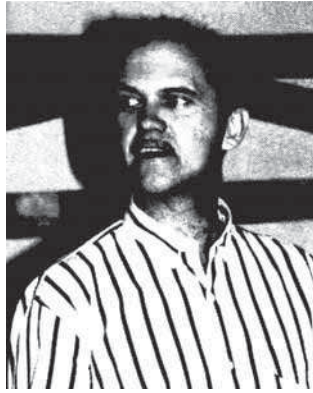
โทร. ๐ ๒๔๖๘ ๐๒๓๙

[www.dhammahome.com](http://www.dhammahome.com)

ระลึกถึงแฉแลน ไตรเวอร  
๒๔๘๘-๒๕๓๑

แปลโดย ดวงเดือน บารมีธรรม





แอลแลน ไครเวอร์ (๒๔๘๘ - ๒๕๓๑)



## พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต อรกานุสาสนีสูตร

ดูกร พราหมณ์ ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย นิดหน่อย รวดเร็ว มี  
ทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก จะพึงถูกต้องได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศล  
ควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดมาแล้ว จะไม่ตายไม่มี

ดูกร พราหมณ์ หยาดน้ำค้างบนยอดหญ้า เมื่ออาทิตย์ขึ้นมา ย่อมแห้ง  
หายไปได้เร็ว ไม่ต้องอยู่นาน แม้ฉันใด ชีวิตมนุษย์ทั้งหลาย เปรียบเหมือนหยาด  
น้ำค้าง ฉะนั้นเหมือนกัน นิดหน่อย รวดเร็ว ทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก  
จะพึงถูกต้องได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะ  
สัตว์ที่เกิดแล้ว จะไม่ตายไม่มี



## พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต สัลลสูตร (ว่าด้วยความเป็นธรรมดาของสัตว์โลก)

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีเครื่องหมาย ใครๆ รู้ไม่ได้ ทั้งลำบากทั้งน้อย และประกอบด้วยทุกข์ สัตว์ทั้งหลาย ผู้เกิดแล้ว จะไม่ตายด้วย ความพยายามอันใด ความพยายามอันนั้นไม่มีเลย แม้อยู่ได้ถึงชราก็ต้องตาย เพราะสัตว์ทั้งหลาย มีความเป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา ผลไม้สุกงอมแล้ว ชื่อว่า ย่อมมีภัย เพราะจะต้องร่วงหล่นลงไปในเวลาเช้า ฉะนั้น สัตว์ทั้งหลาย ผู้เกิดแล้ว ชื่อว่า ย่อมมีภัย เพราะจะต้องตายเป็นนิตย์ ฉะนั้น ภาษณะคินที่ นายช่างทำแล้วทุกชนิด มีความแตกเป็นที่สุด แม้ฉันทิ ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็ฉันทิ

ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนเขลา ทั้งคนฉลาด ล้วนไปสู่อำนาจของ ความตาย มีความตายเป็นที่ไปในเบื้องหน้าด้วยกันทั้งหมด เมื่อสัตว์เหล่านั้น ถูกความตายครอบงำแล้ว ต้องไปปรโลก บิดาจะป้องกันบุตรไว้ก็ไม่ได้ หรือ พวกญาติจะป้องกันพวกญาติไว้ก็ไม่ได้ ท่านจงดูเถิด เมื่อหมู่ญาติของสัตว์ทั้งหลายผู้จะต้องตายกำลังเล็ดร่าพันอยู่โดยประการต่างๆ สัตว์ผู้จะต้องตาย ผู้เดียวเท่านั้นถูกความตายนำไป เหมือนโคที่บุคคลจะพึงฆ่า ถูกนำไปตัวเดียว ฉะนั้น

แอลแล ไครเวอร์ (๒๔๘๘ - ๒๕๓๑) ความตาย และความแก่ กำจัด สัตว์โลกอยู่อย่างนี้ เพราะเหตุนี้ นักปราชญ์ทั้งหลาย ทราบชัดสภาพของ โลกแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก ท่านย่อมไม่รู้ทางของผู้นำหรือผู้ไป ไม่เห็นที่สุดทั้งสองอย่าง ถึงจะคร่ำครวญไปก็ไร้ประโยชน์ ถ้าผู้คร่ำครวญ หลงเบียดเบียน ตนอยู่ จะยังประโยชน์อะไรๆ ให้เกิดขึ้นได้ไซ้ บัณฑิตผู้เห็นแจ้ง ก็พึง กระทำความคร่ำครวญนั้น บุคคลจะถึงความสงบใจได้ เพราะการร้องไห้

เพราะความเศร้าโศกก็หาไม่ ทุกข์ย่อมเกิดแก่ผู้นั้นยิ่งขึ้น และสรีระของผู้นั้นก็จะชุบชีวิต บุคคลผู้เบียดเบียนตนเอง ย่อมเป็นผู้ชুবพอม มีผิวพรรณเศร้าหมอง สัตว์ทั้งหลายผู้ละไปแล้ว ย่อมรักษาตนไม่ได้ด้วยความรำพันนั้น การรำพันไร้ประโยชน์

คนผู้ทอดถอนใจถึงบุคคลผู้ทำกาละ(ตาย)แล้วยังละความเศร้าโศกไม่ได้ ตกอยู่ในอำนาจแห่งความเศร้าโศก ย่อมถึงทุกข์ยิ่งขึ้น ท่านจงเห็นคนแม่เหล่านี้อันผู้เตรียมจะดำเนินไปตามยถากรรม (และ) สัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ผู้มาถึงอำนาจแห่งความตายแล้ว กำลังพากันคืนรนอยู่ที่เดียว ก็สัตว์ทั้งหลาย ย่อมสำคัญด้วยอาการใด ๆ อาการนั้น ๆ ย่อมแปรเป็นอย่างอื่นไปในภายหลัง ความพลัดพรากกันเช่นนี้ ย่อมมิได้ ท่านจงดูสภาพแห่งโลกเกิด มาณพ แม้จะพึงเป็นอยู่ร้อยปี หรือยิ่งกว่านั้น ก็ต้องพลัดพรากจากหมู่ญาติ ต้องละทิ้งชีวิตไว้ในโลกนี้ เพราะเหตุนั้น บุคคลพึงพระธรรมเทศนาของพระอรหันต์แล้ว เห็นคนผู้ล่วงลับกระทำกาลแล้ว รู้อยู่ว่า บุคคลผู้ล่วงลับทำกาลแล้วนั้น เราไม่พึงได้ว่า จงเป็นอยู่อีกเกิด ดังนี้ พึงกำจัดความรำพันเสีย บุคคล พึงดับไฟที่ไหม้ลูกลามไปด้วยน้ำ จันใด นรชน ผู้เป็นนักปราชญ์ มีปัญญา เฉลียวฉลาด พึงกำจัดความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นเสียโดยฉับพลัน เหมือนลมพัดนุ่นปลิวไป ฉะนั้น บุคคลผู้แสวงหาความสุขเพื่อตน พึงกำจัดความรำพัน ความทะยานอยาก และความโหม่นัสของตน พึงถอนลูกศรคือกิเลสของตนเสีย บุคคลผู้มีลูกศรคือกิเลสอันถอนขึ้นแล้ว อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยแล้ว ถึงความสงบใจ ก้าวล่วงความเศร้าโศกได้ทั้งหมด เป็นผู้ไม่มีความเศร้าโศก เขือกเย็น ฉะนั้นแล.





## เพื่อนที่รักยิ่ง

ทุกคนรู้ว่า สิ่งเดียวที่แน่นอนในชีวิตที่เราต้องเผชิญคือความตาย และชีวิตนี้ก็ต้องจบลงไม่ช้าก็เร็ว เมื่ออายุขัยที่สั้นนี้สั้นลง เราก็ต้องสูญเสียบุคคล และสิ่งต่าง ๆ ที่เรารัก พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนว่า ชีวิตเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง เราไม่รู้เลยว่า อะไรบ้างที่ได้สะสมไว้สำหรับเราจากขณะนี้ไปสู่อีกขณะหนึ่ง หรือผลของกรรมใดจะปรากฏเมื่อใด

เรามีความรู้สึกร่วมกันคือตกใจและเศร้าใจอย่างยิ่งที่ได้สูญเสียเพื่อนที่เรารักมาก คือ แอลเลน ไครเวอร์ ผู้ซึ่งบันดาลใจของพวกเราด้วยสติปัญญาของเขาให้มีความรู้ถูกและศรัทธาในความสำคัญที่จะเข้าใจตนเองและชีวิตดีขึ้น แอลเลนได้ช่วยอธิบายคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในภาษาอังกฤษและภาษาไทยแก่พวกเราผู้โชคดีที่มีโอกาสได้พบเขาในประเทศไทย ออสเตรเลีย ศรีลังกา และประเทศอื่นๆ ในเอเชีย หลายคนจะคิดถึงการสนทนาธรรมและความเป็นมิตรของเขา

เรายินดีที่ในระยะสองสามเดือนสุดท้าย แอลเลนกระตือรือร้นที่จะศึกษาพระธรรมและสนทนาธรรมทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เขามีชีวิตที่ได้ทำประโยชน์ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดผลที่ดีแน่นอน ในส่วนของเรา เราจะต้องมุ่งมั่นลงขันแข็งที่จะสืบต่องานที่ดีของเขาต่อไป เราจะต้องศึกษาธรรม สนทนาธรรมและช่วยอธิบายธรรมให้ผู้ที่อยู่รอบข้างผู้ซึ่งสามารถรับประโยชน์ได้

ที่สำคัญเหนืออื่นใดนั้น เราควรให้ความทรงจำนี้เตือนให้ไม่ลืมว่า เราไม่รู้ว่ อะไรจะเกิดขึ้นกับเราหรือบุคคลอื่นในปีหน้า สัปดาห์หน้า วันรุ่งขึ้น หรือขณะต่อไป เราควรเจริญกุศลมากขึ้นในชีวิตของเราและใช้เวลาที่ยังเหลืออยู่ให้เป็นประโยชน์ที่สุด เราไม่ควรลืมที่จะมีเมตตา อดทน และกรุณาต่อบุคคลที่อยู่รอบข้างเรา และเห็นความไร้สาระ และภัยของการประพฤตินิดต่อบุคคลอื่น

ทุกครั้งที่พบใครอาจเป็นโอกาสสุดท้ายที่ได้พบกัน เราไม่ควรลืมว่า สิ่งใดก็ตาม  
ที่เราพยายามแสวงหามานั้นก็เป็นของเราเพียงชาตินี้เท่านั้น แต่กุศลที่เราได้  
อบรมเจริญในชาตินี้จะไม่มีวันสูญหาย

สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ควรเห็นประโยชน์ของการไม่รีรอที่จะอบรม  
ความรู้ความเข้าใจสภาพธรรมซึ่งเกิดขึ้นเป็นชีวิตของเราเพื่อจะได้พ้นจากความ  
สำคัญว่าตัวตนที่ครอบงำชีวิตของเรา ให้หลงจัดการ ให้รู้ความจริง

ซาร่าห์ และ โจโนธาน แอ็บบอท





## เพื่อนที่ดีในความทรงจำ

เมื่อวานนี้ผมได้รับบัตรอวยพรจาก แอลเลน ไครเวอร์ หลังจากที่เขาได้สิ้นชีวิตไปแล้ว ๑๑ วัน บัตรนั้นมีข้อความว่า “ขอให้เจริญในธรรมยิ่งขึ้น เป็นสิ่งเดียวที่สำคัญจริงๆ ใช่หรือไม่” รัก จาก แอลเลน ไครเวอร์

ผมเสียใจมากที่ไม่อาจตอบคำถามของแอลเลน ไครเวอร์ ด้วยตัวเองได้ แต่กระนั้นผมก็อยากแสดงความปรารถนาของผมให้เขาได้รับรู้ไม่ว่าเขาจะอยู่ที่ไหนก็ตาม “ขอให้คุณมีความเจริญในธรรมเช่นกัน ถูกแล้ว ความเจริญในธรรมเป็นความเจริญที่ประเสริฐสุดที่จะพึงมี”

ระหว่างการเดินทางไปนมัสการที่ประเทศอินเดียเมื่อปีที่แล้ว เราได้เป็นเพื่อนที่ดีต่อกันและผมดีใจมากที่ได้ร่วมเกื้อกูลธรรมแก่กันและกัน บ่อยครั้งที่เราได้สนทนาธรรมจนถึงรุ่งเช้า เขาเป็นนักฟังและนักพูดที่ดีมาก เขาสามารถพูดถึงธรรมที่ลึกซึ้งได้ด้วยสำนวนของเขาเองอย่างเป็นธรรมชาติยิ่ง บ่อยครั้งที่เขามีอารมณ์ขัน พูดชวนให้ฟัง สนทนาธรรมด้วยวิธีที่เบาสบาย ง่ายและน่าสนใจที่จะฟัง

ผมมีเทปบันทึกการสนทนาธรรมของแอลเลน ไครเวอร์ ที่แอคเคอเลด ประเทศออสเตรเลีย ผมฟังเทปชุดนี้หลายต่อหลายครั้ง และยังอยากฟังอยู่นั่นเอง เทปชุดนี้ให้ทั้งความมั่นใจและกำลังใจ

เป็นการยากที่จะหามิตรที่เข้าใจธรรมเหมือนกัน แต่ยากยิ่งกว่าที่จะหาบุคคลที่อธิบายธรรมได้ชัดเจน การสิ้นชีวิตของแอลเลน ไครเวอร์ เป็นการสูญเสียอย่างใหญ่หลวงแก่ผมและคนอื่นๆ อีก ผมขอยกคำพูดของแอลเลน ไครเวอร์ ที่บันทึกไว้ในเทปตอนหนึ่งว่า

“(อวิชชา) ความไม่รู้ที่เพิ่มขึ้น ความเข้าใจผิดก็มากขึ้น ความติดข้องที่มี

มากขึ้น ก็ย่อมยังความทุกข์ให้เพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะยากเพียงใด เราก็คงรู้ว่า ทางเลือกนั้น  
คืออะไร ไม่ว่าจะเราจะเดินไปข้างหน้าหรือถอยหลัง จมลงไปพร้อมกับคนอื่นๆ  
ในโลก ถึงแม้ว่าเราจะเดินไปข้างหน้าแม้เพียงนิด ก็ยังดีกว่าเดินถอยหลัง ก็จะเป็น  
ปัจจัยให้เราศึกษา ฟัง เจริญกุศล และเห็นความก้าวหน้าเกิดขึ้น

เริ่มต้นต้องมีความเข้าใจถูก เพียงขณะเดียวเท่านั้นที่เราสามารถก้าวหน้า  
ได้ หนึ่งขณะเดียวเท่านั้นในชีวิตของเราก็คือขณะนี้เอง

เมื่อความเข้าใจของเรามีเล็กน้อยมาก ความเข้าใจเพียงเล็กน้อยไม่เพียงพอ  
ที่จะประจักษ์ความจริง แต่ถ้าไม่สะสมความเข้าใจถูกทีละเล็กทีละน้อยเดี๋ยวนี้  
ปัญญาที่แหลมคมจนประจักษ์ความจริงก็ไม่มีวันเกิดขึ้นได้เลย”

ด้วยการระลึกถึงการจากไปของแอดแลน ไครเวอร์ ขอให้เราเดินต่อไป  
สักนิด ให้เราก้าวไปข้างหน้าสักนิด ขณะนี้

แอดแลน แวลเลอร์



## ข้อความบางตอนของแอลัน ไครเวอร์ ที่ถอดจากเทป

“จากชีวิตของเรา เราพบว่าไม่ได้ให้ความช่วยเหลือทุกครั้งที่มีผู้ต้องการความช่วยเหลือ”

“เมตตา ควรเป็นสภาพธรรมที่มีอยู่จริงในการกระทำและคำพูดของเรา ทุกๆ วัน ตราบเท่าที่มีชีวิตอยู่”

“เมตตา ไม่ใช่คำเท่านั้น เมตตาเป็นสภาพธรรมที่ต้องรู้ว่าจริงๆ ในการประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรา”

“ทุกคนพ่ายแพ้เมื่อขาดเมตตา”

“เราต้องมีเมตตาแทนที่ให้คนอื่นมีเมตตา มัวแต่คิดว่าคนอื่นควรมีเมตตาหรือสงสัยว่าทำไมเขาไม่มีเมตตา”

“หนทางเดียวที่เราสามารถพิสูจน์คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ก็คือ เริ่มประพฤติปฏิบัติตามคำสอนแล้วดูซิว่า อะไรจะเกิดขึ้น ไม่มีวิธีอื่น”

“ไม่มีสักขณะเดียวที่ผ่านไปโดยสติเกิดไม่ได้”

“เมตตาทำให้เราอธิบายธรรมะในลักษณะที่นุ่มนวล ไม่รุกร้าซึ่งเป็นสิ่งที่ยาก”

“เราไม่เมตตาเมื่อเราคาดหวังจากใครจนเกินไป เขาควรจะเข้าใจทำไมล่ะ เพราะเรากล่าวอย่างนั้น เพราะเราสอนจริงๆ เพราะเป็นความจริง ทุกคนควรมีเมตตา ทำไมล่ะ เพราะเราก็คืออย่างนั้นนะสิ เพราะมันคงจะดี มันก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย”

“ขณะเจริญสตินั้น เป็นเมตตา เรามีเมตตาต่อตัวเราและผู้อื่นด้วย เรากำลังถอนอวิชชาออกเล็กน้อยๆ จากโลกที่ทำให้เราประพบัติตามที่เรา เป็นไป”

“หนทางอบรมเจริญความเข้าใจเพิ่มขึ้นนั้นเป็นหนทางเดียวกันสำหรับ ชีวิตทุกชีวิตที่เกิดมา คือ มีสติระลึกรู้สภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนี้ ไม่ว่า สภาพธรรมนั้นจะเป็นอะไร”

“ไม่มีหนทางลัด”

“การเจริญสติปัฏฐานลึกซึ่งที่สุด”

“ทุกขณะเป็นขณะที่เจริญสติปัฏฐานได้”

“อะไรเป็นกุศลที่ปราศจากปัญญา กุศลที่ปราศจากปัญญา มีแต่ตัวตน ตัวตน ตัวตน เท่านั้น”

“ขณะที่สติปัฏฐานเกิดระลึกรู้กุศล มีค่ามากกว่ากุศลที่ปราศจากสติ”

“ใครที่หยุดยังไม่ให้สภาพธรรมเกิดขึ้นได้”

“ขณะที่มีความต้องการสติ ขณะที่พยายามมีสติตรงนี้ ตรงนี้ ตรงนี้ .... ผิดหมดเลย เพราะไม่เป็นปกติ”

“เราไม่สามารถให้สภาพธรรมใดๆ กลับมาเกิดได้เลย”

“ผลสำหรับใคร”

“เป็นการดีที่รู้ความจริงว่า สภาพธรรมทุกอย่างเกิดขึ้นในชีวิตของเรา เป็นทุกข์ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป”

“ถ้าเราคิดว่า วิธีที่จะมีความสุขคือได้ในสิ่งที่ต้องการและมีสิ่งดีๆ

ที่จะได้ดู ที่จะได้ยิน ที่จะรู้รส ที่จะได้กลิ่น เราก็จะทำให้โลภะเป็น  
พระเจ้าของเราและมอบชีวิตของเราไปใช้โลภะ และนั่นก็เป็นหนทางไปสู่  
ความทุกข์”

“ไม่มีอะไรเลยในชีวิตที่จะดีกว่าการรู้ความจริงว่าชีวิตคืออะไร”

“เราจะรู้ได้ด้วยการอบรมเจริญปัญญาว่าทุกอย่าง (ที่พระผู้มีพระภาค  
ทรงแสดง) ตรงกับปริยัติทั้งหมด”

“ใครจะบอกได้ว่า อะไรจะเกิดขึ้นในขณะต่อไป”

“ทุกอย่างเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย หลีกเลี่ยงไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้”

“โทสะ ก็คือ โทสะ ไม่ใช่โทสะเกิดกับรูป ไม่ใช่โทสะที่ทำอะไรได้  
จะโทษโทสะได้อย่างไร”

“เราไม่มีอกุศลไม่ได้”

“เราหลงคิดว่า เราบังคับบัญชาชีวิตของเราได้ นอกจากขณะที่สติเกิด  
สติทำให้ความหลงผิดหมดไปได้”

“ปัจจัยของการเจริญสติ คือ ความเข้าใจการเจริญสติ”

“เราไม่สามารถอบรมความเข้าใจถูกต้องได้ ถ้าเราไม่ละอายที่จะไม่รู้  
สภาพธรรมและถ้าเราไม่เห็นโทษที่จะไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง”

“การเคารพพระธรรมอย่างแท้จริงก็คือไม่เพียงแต่ฟังเท่านั้น แต่เข้าใจ  
ธรรมที่ได้ฟังด้วย”

“คนเขลาเท่านั้นที่ทำอกุศล เพราะกลัวความไม่สะดวก กลัวความยุ่งยาก  
กลัวความจน จึงทำอกุศลได้อย่างไม่ละอาย”

“ใครที่หยุดยังไม่ให้สภาพธรรมเกิดขึ้นได้”

“ขณะที่มีความต้องการสติ ขณะที่พยายามมีสติตรงนี้ ตรงนี้ ตรงนี้  
.... ผิดหมดเลย เพราะไม่เป็นปกติ”



## ระลึกถึงแอลัน ไครเวอร์

“อะไรที่ผ่านไปแล้ว ก็ผ่านไปหมดสิ้น การพลัดพรากจะต้องเกิดขึ้นในวันหนึ่ง เราต้องเตรียมตัวไว้ตลอดเวลา เหมือนกับการทดสอบ” คุณสุจินต์กล่าวระหว่างเดินทางไปนมัสการพุทธสถานในประเทศอินเดียกับแอลันเป็นครั้งสุดท้าย เราเศร้าใจและตกใจที่แอลันจากไปอย่างกะทันหันพร้อมกับคุณแม่ของเขาในอุบัติเหตุทางรถยนต์ ทั้งนี้ดูเหมือนจะไม่มีเหตุผลเลย เราอาจจะคิดว่า ทำไมต้องเป็นแอลัน เมื่อเรากำลังกฎแห่งกรรมและวิบาก

บัดนี้ถึงเวลาแล้วที่จะประพฤติปฏิบัติตามธรรม ที่จริงแล้วไม่มีแอลันมีแต่ขั้น ๕ ซึ่งเกิดดับ อะไรที่ผ่านไปแล้วก็หมดสิ้นไปแล้ว นี่เป็นความจริงเมื่อกล่าวถึงบุคคลที่ยังมีชีวิตอยู่ และยิ่งชัดเจนเมื่อบุคคลนั้นเสียชีวิตแล้ว

ดิฉันรู้จักแอลันเป็นครั้งแรกในขณะที่เขาบวชเป็นพระภิกษุขัมมโร ต่อมาลาสิกขาเป็นฆราวาส แอลันขยันอธิบายธรรมให้ผู้อื่นฟังอย่างตรงไปตรงมาตามแบบของเขา เขาสามารถทำอย่างนั้นได้เพราะเขาพิจารณาธรรมหลายแง่หลายมุมในชีวิตของเขา ครั้งหนึ่งเขาเขียนถึงดิฉันว่า

“การฟังประเสริฐจริงๆ เป็นอาหาร (ของปัญญา) การพิจารณา การจดจำสิ่งที่ได้ฟังบ่อยๆ เนื่องจาก ในหลายระดับทั้งความสัมพันธ์ส่วนตัว ความคิดนึกส่วนตัว สภาพธรรมตามความเป็นจริงอย่างเจียบๆ ไม่หุคหุค ตามเหตุปัจจัย ...”

การพิจารณาธรรมที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ นั้น เป็นชีวิตประจำวันของเราเมื่อเราต้องอยู่กับผู้อื่น เราประพฤติตามที่เราได้ฟังเรื่องความเมตตา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และคุณธรรมอื่นๆ อย่างไรบ้าง เราประพฤติตามนั้นในเหตุการณ์นั้นได้ไหม เราควรพิจารณาธรรมเมื่อคิดเรื่องของเราเอง พิจารณา



บ่อยๆ เนื่องจาก และขณะที่เราทำภารกิจประจำวัน ธรรมสามารถเปลี่ยนแนวความคิดของเราและปฏิบัติต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การสูญเสียเพื่อนผู้เป็นที่รัก เราควรพิจารณาธรรมในขั้นปรมัตถ์ เช่น นามธรรมและรูปธรรม เพราะนามธรรมและรูปธรรมสามารถรู้จริงได้ทางทวารทั้ง ๖ โดยไม่คิด ความเข้าใจถูกนั้นสามารถอบรมได้

ดิฉันจะไม่ลืมความเป็นเพื่อนของแอลแลนที่เห็นอกเห็นใจและคอยช่วยเหลือ การสนทนาธรรมระหว่างการเดินทางร่วมกันในประเทศอินเดีย ประเทศศรีลังกา และประเทศไทย เราควรประพุดติดตามคำแนะนำที่แอลแลนได้ทิ้งไว้ให้เป็นมรดกแก่พวกเรา

ขณะที่แอลแลนเป็นพระภิกษุที่ประเทศศรีลังกา เขากล่าวว่า “ฟังมากขึ้น พิจารณามากขึ้น อย่าเป็นผู้เพียงแต่ฟัง” เราเป็นผู้ที่เพียงแต่ฟัง แอลแลนเตือนเราให้พิจารณาจิตประเภทต่างๆ ที่เกิดขึ้นในละเอียดยิ่งขึ้น เขากล่าวว่า การได้รู้ว่ามีอกุศลจิตมากกว่ากุศลจิตมากมายนั้น เป็น “การสะดุดใจที่เป็นประโยชน์” การรู้เช่นนี้กระตุ้นให้มีสติมากขึ้นเพื่อจะได้รู้จักตัวเองมากขึ้น จริใจและตรงต่อตนเองมากขึ้น เขาเตือนเราไม่ให้ดีแต่พูดในเรื่องสติปัญญา เขาเตือนเราให้พิจารณาจิตที่เป็นเหตุให้พูดละเอียดยิ่งขึ้น เราพูดโดยไม่รู้เลยว่า พูดด้วยกุศลจิตหรืออกุศลจิต เราสนทนากันครั้งแล้วๆ ครั้งเล่าๆ เรื่องความแตกต่างระหว่างสภาพธรรมที่มีจริงซึ่งสามารถรู้ได้ทางทวาร ๖ และจิต และบัญญัติซึ่งเป็นเรื่องที่เกิด ไม่มีสภาพลักษณะที่มีจริง ครั้งหนึ่งเขากล่าวว่า “เสียง ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้น การได้ยิน ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้น การคิด ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้น แก้อ้อและคนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น” การเห็นสิ่งที่ปรากฏทางตาซึ่งเป็นสิ่งที่ปรากฏให้เห็นได้ แต่เรคิดว่าเป็นคนทันที ไม่รู้เลยว่า คนประกอบด้วยสิ่งต่างๆ (ธรรม) มากมายซึ่งไม่ดำรงอยู่ขณะเดียว เขากล่าวว่า

“สิ่งที่ปรากฏทางตาไม่ใช่คน ไม่มีแขนไม่มีขา ยกไปไหนก็ไม่ได้

เพียงเห็นได้อย่างเดียวเท่านั้น สิ่งที่ปรากฏทางตา ไม่มีพ่อ ไม่มีแม่ ไม่มีที่อยู่ เราคิดถึงคนข้างบ้านที่ร้ายกาจ แต่ถ้าสติเกิดชั่วขณะที่ระลึกได้ว่า สิ่งที่ปรากฏทางตาไม่ใช่คนข้างบ้าน เป็นแต่เพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น”

แอลแลนเข้าใจดีว่า การยึดมั่นสติให้ได้ผลตรงกันข้าม ระหว่างที่เขาบวชเป็นพระภิกษุในประเทศไทย เขาได้เขียนจดหมายถึงดิฉันตอนหนึ่งว่า

“อาตมาเชื่อว่า การถูกรอบงำด้วยความพยายามที่จะทำให้ได้มาซึ่งปัจจัยในการเจริญสติสะท้อนถึงการไม่เห็นคุณค่าของสติที่ระลึกถึงสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ตามเหตุปัจจัย แสดงให้เห็นเช่นเดียวกันกับการผูกพันอย่างมากกับ “ตัวตน” ที่ฝังแน่นในชีวิตของเราว่าเป็น “นักศึกษาธรรมและนักปฏิบัติธรรม” ความเคียดแค้นใจและความกังวลเดิมๆ อาจจะผ่อนคลายไป แต่แล้วก็เกิดความทุกข์ร้อนไม่สบายใจเมื่อรู้สึกว่า ยังไม่มีอะไรปรากฏให้เห็นความก้าวหน้าในธรรมเลย”

แอลแลนคงเตือนให้เราเห็นโทษของการยึดติดต่อไปอีกไม่ได้ แต่เราก็สามารถพิจารณาใคร่ครวญคำของเขาเมื่อมีการติดข้อง เราสามารถพิสูจน์ได้ว่าการติดข้องกันไม่ให้รู้ความจริงของอนัตตา ขณะที่แอลแลนอยู่ที่แอคเคอเลด เขาเตือนว่า ความเห็นผิดเป็นสาเหตุให้พยายามบังคับสติ ดิฉันขอยกข้อความตอนหนึ่งจากบทความธรรมที่เขากล่าวไว้

“ปัจจัยที่สติจะเกิดได้นั้นไม่ใช่ความตั้งใจที่จะระลึกรู้ แต่ปัจจัยที่จะทำให้สติเกิดได้นั้นเป็นความเข้าใจถูกและถ้าเราต้องการจะเปลี่ยนปัจจัย เราอาจทำได้เพียงในความคิด แต่ตามความเป็นจริงเราทำไม่ได้ ถ้ารู้สึกเหมือนว่า เรามีสติระลึกรู้เมื่อเราตั้งใจระลึกรู้ นั่นก็เป็นความคิดของเราเอง และนั่นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ควรที่สติจะระลึกได้ว่า ไม่ใช่ตัวตนที่กำลังคิดผิๆ ในขณะนั้น นั่นก็เป็นสภาพธรรมอีกอย่างหนึ่ง.... จำได้ว่า จุดมุ่งหมายเพื่อประจักษ์ความเป็น

อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ให้ไปเข้าใจว่าบังคับบัญชาได้ ต้องอดทนอย่างมากที่จะต้องตั้งต้นให้ถูกแล้วเดินตรงไปตามทางที่ถูกนั้น เพราะเหตุที่เราต้องเลิกคิดที่จะมีสติ เลิกคิดที่จะตั้งสติเดี๋ยวนี้ให้หมด เราจะทำอย่างนี้ เราจะมีสติเดี๋ยวนี้ เราจะมีสติที่อารมณ์นั้นอารมณ์นี้ ขณะนั้นสติไม่เกิดเลย เพียงขณะเดียวที่สติจริงๆ เกิดขึ้นในชีวิตหนึ่ง เป็นคนมั่งมีมหาศาล เพราะเป็นธรรมที่ถูกต้องและจะเป็นปัจจัยให้สติเกิดอีก ถ้ารู้ว่าสติยังเกิดน้อย นั่นเป็นสิ่งที่ดี นั่นเป็นความเห็นถูกต้องถ้าเป็นความจริงอย่างนั้น และนั่นเป็นหนทางที่จะอบรมเจริญต่อไป นั่นเป็นหนทางที่ถูกต้อง แต่เสียขายจริงๆ ที่เราติดข้องกับความอยากที่จะก้าวหน้าไปไกลๆ กว่าที่เราเป็น ดังนั้น ขณะหนึ่งติดข้อง ถ้าเราสะสมความเห็นถูกมากพอ ขณะต่อไปสติก็เกิดได้ และขณะต่อไปอาจจะเศร้าใจหรือไม่พอใจเพราะสติไม่เกิดมากตามที่เราต้องการหรือเกิดไม่นานอย่างที่เราคิดว่าควรจะเป็น หรือเราคิดสงสัยในสภาพธรรมที่กำลังระลึกอยู่ เราต้องรู้ความจริง เราต้องเป็นคนตรง เมื่อพูดถึงการเริ่มต้น ผมคิดว่า เรามีความคิดประหลาดๆ ว่า เริ่มต้นอย่างไร ขณะเริ่มต้นนั้น ยังไม่ใช่ศรัทธาที่มั่นคง ท่านไม่อาจแม้แต่จะพูดว่า “เรา” สามารถจะฟังได้ เพราะเหตุว่า จะศึกษาธรรมได้อย่างถูกต้องก็เมื่อมีเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่มีอะไรอื่นอีก ไม่ใช่ตัวตน การได้ยินไม่ใช่ตัวตน การศึกษาไม่ใช่ตัวตน การใส่ใจไม่ใช่ตัวตน

เมื่อมีปัจจัยให้ฟังอย่างแบบกายถูกต้อง ฟังมากขึ้น ก็จะเข้าใจมากขึ้น รู้ความต่างกันของความคิดและสติ ความต่างกันของการพยายามที่จะบังคับบัญชาสภาพธรรมและการที่สติเกิดตามปกติระลึกรู้สภาพธรรมที่ปรากฏชั่วขณะสั้นๆ และขณะต่อไปนั้นใครจะรู้ว่าสภาพธรรมใดจะเกิด ค่อยๆ อบรมไป พวกเราบางคนอยู่ที่นี้ปีหนึ่ง สองปีหรือสามปีแล้ว แต่ช่างเล็กน้อยเสียเหลือเกิน เมื่อเปรียบเทียบกับชีวิตที่ต้องดำเนินไปชาติแล้วชาติเล่า เพราะเราอาจสิ้นชีวิตวันนี้ก็ได้ และเราก็ไม่รู้ว่าจะไปเกิดที่ไหน

ไม่รู้ว่าจะมีเหตุปัจจัยที่จะทำให้มีกลุ่มธรรมหรือไม่ ก็ปีแล้วเล่าที่กว่าเราจะพบสิ่งที่แสวงหา ใครเล่าจะรู้ว่า เราจะมีชีวิตอยู่อีกนานเท่าใด ...”

เราไม่ได้ยินเสียงแอฉนในจิตจริงอีกต่อไป แต่เราสามารถฟังการสนทนาธรรมของเขาจากเทปได้ ความเข้าใจถูกและัตตรมัมมัตตตาเป็นสิ่งที่ต้องมีจึงจะไม่หวั่นไหวต่อความตาย ตัตรมัมมัตตตาไม่ใช่อุเบกขาเวทนา แต่เป็นโสภณเจตสิกซึ่งเกิดร่วมกับโสภณจิต ตัตรมัมมัตตตาทำให้ไม่เกิดการขาดหรือการมากเกินไป ตัตรมัมมัตตตารู้อารมณ์โดยความเป็นกลางไม่ลำเอียง เพราะฉะนั้นจึงไม่ลำพองหรือหดหู่ เมื่อเราไม่ลืมว่า เราเป็นทายาทของกรรมกรรมนั้นย่อมเป็นเหตุให้เกิดผลที่สมควรแก่เหตุนั้นๆ ตัตรมัมมัตตตูปกขาที่จะเกิด ขณะนั้นไม่เศร้าโศก ไม่ขุ่นเคืองในอุปัทวเหตุที่เกิดขึ้น อุเบกขาเป็นองค์หนึ่งขององค์แห่งการตรัสรู้ซึ่งต้องอบรมพร้อมกับปัญญา (ความเข้าใจถูก) ในปัญญาคูณนี้ อรรถกถาสติปัฏฐานสูตร มัชฌิมปิณณาสก์ กล่าวถึง ัมมา นุปัสสนาสติปัฏฐาน องค์ของการตรัสรู้ไว้ว่า

สภาพธรรม ๕ ประการนำไปสู่การเกิดของอุเบกขาซึ่งเป็นองค์ของการตรัสรู้ ๕ ประการ คือ การไม่ติดข้องในสัตว์ บุคคล ๑ การไม่ติดข้องในสิ่งทั้งหลาย ๑ การหลีกเลี่ยงบุคคลที่มีความสำคัญตน ๑ และในสิ่งต่างๆ ๑ และการมีนิสัยที่จะเจริญอุเบกขาอันเป็นองค์ของการตรัสรู้ ๑

การไม่ติดข้องในสัตว์บุคคลทั้งหลายนั้น ย่อมมีได้เมื่อพิจารณาว่าทุกคนแต่ละคนต่างก็เป็นเจ้าของการกระทำของตนเองและโดยพิจารณาในความเป็นสภาพธรรมขั้นปรมาัตถ์

การพิจารณาว่า สัตว์ บุคคลเป็นเจ้าของการกระทำของตนเองนั้นก็เมื่อคิดได้ว่า “ผู้ที่เกิดที่นี่ ก็เพราะกรรมในอดีตของตนเอง และจะจากที่นี่ไปมีชีวิตดำเนินไป ก็ตามกรรมของตนเอง ฉะนั้นควรจะติดข้องในใครเล่า”

เมื่อพิจารณาสภาพธรรมในขั้นปรมาัตถ์นั้นก็พิจารณาดังนี้

“แท้จริง ไม่มีใครเลย ฉะนั้นจะยึดติดในใครได้เล่า”

การวางเฉยต่อสิ่งทั้งปวงนั้นเกิดจากการพิจารณาความไม่มีเจ้าของและ  
ความเป็นของชั่วคราว บุคคลมีความสำคัญตนซึ่งควรหลีกเลี่ยง คือ พวกที่มี  
อคติ เขาให้แก่คนที่เขารัก หรือพวกมีความสำคัญตนในสิ่งของ เขาจะไม่ยอม  
ให้ใครแตะต้องของของเขาเลย ควรจะหลีกเลี่ยงบุคคลเหล่านี้

เราคิดถึงแอดแลนโดยความเป็นบุคคลหรือคิดถึงชาติต่อไปของแอดแลน  
นั้นไม่ใช่ความคิดที่ถูกต้อง แอดแลนอาจพูดถึงตัวเองว่า ไม่เคยมีแอดแลน ไม่มี  
แอดแลน และก็จะไม่มีแอดแลน มีแต่ขั้น ๕ ซึ่งเรียกว่าแอดแลน สภาพธรรมที่  
ว่างเปล่าเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เมื่อเราไปนมัสการสังเวชนียสถานทีอื่นเคย  
แอดแลนผู้ใจดีได้บันทึกข้อความลงไว้ในเครื่องอัดเทปสำหรับคุณ โลกเดอวิก  
สามีของดิฉันซึ่งไม่ได้ไปด้วย

“ไม่มีใครอยู่ที่นั่นและที่นี่ ไม่มีโลกเดอวิกที่อยู่ตามลำพังในกรุงเฮก  
ขณะที่พวกเรากำลังอยู่ในโกธกาดา มีแต่ขณะหนึ่งเพียงขณะเดียวซึ่งรู้อารมณ์  
หนึ่งๆ และขณะต่อไปก็รู้อารมณ์หนึ่ง ทุกคนอยู่ลำพังคนเดียวจริงๆ ไม่ว่า  
จะคิดว่าผู้คนห้อมล้อมตลอดเวลา และถ้าเราคิดว่าคนที่ห้อมล้อมเรานั้นดีบ้าง  
ไม่ดีบ้าง เราก็กำลังคิดไปอย่างนั้นจริงๆ เราจึงต้องรู้ตามความเป็นจริง (ของ  
สภาพธรรม) ว่า ไม่มีอะไรปลอมใจได้เลยแม้แต่จะคิดว่า “ฉันอยู่ตามลำพัง  
มีความสุขดี” มีแต่สภาพธรรมที่ไม่มีสาระ เกิดดับสืบต่อกันเท่านั้น เป็น  
สภาพธรรมที่รู้อารมณ์ (นาม) หรือ สภาพธรรมที่ไม่รู้อารมณ์ (รูป) สภาพธรรม  
ทั้งสองนั้นไม่มีสาระ ไม่มีอะไรที่พึ่งพาได้ ไม่มีอะไรที่มีค่าเลย มีแต่เรื่องเก่า  
ซ้ำซาก ชาติแล้วชาติเล่า ขณะแล้วขณะเล่า ทุกชาติเหมือนกับขณะนี้แหละ”

เราเห็นว่าบุคคลที่สิ้นชีวิตไปแล้วไม่มีอะไรเหลือ แต่ก็ยากที่จะยอมรับว่า  
แม้ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ประกอบด้วยสภาพธรรมที่ว่างเปล่า เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ขณะที่

เราอยู่ในรถไฟไปคยา แอแลนขณะนั้นเป็นพระภิกษุธรรมโร พุดถึงความตายว่าเหมือนเพื่อนที่ดี ท่านเตือนให้เราระลึกถึงความจริงว่า

“ความตายเป็นสิ่งหนึ่งในชีวิตของเราซึ่งทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ทุกคนต้องยอมรับ มีใครบ้างไหมที่บอกว่าเขาจะไม่ตาย ความตายทำให้เราเป็นคนตรงที่จะรู้ความจริง และควรรู้ว่าจะคิดถึงความตายอย่างไรจึงจะเป็นประโยชน์ถูกต้อง ความตายเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดก็ได้ ความตายทำให้หมดสนุก เราสนุกสนานกันมาก เรากำลังประมาท ความตายทำให้เราระลึกได้บ่อยๆ ว่าชีวิตคืออะไร เกิดเมื่อไหร่ ก็มีอนาคตอย่างเดียวกับท่านั้น คือจะต้องตาย ความตายเตือนให้ไม่เมา ไม่ให้ลัทธิทรัพย์ ให้พูดเท็จน้อยลง การคิดถึงความตายทำให้คิดทบทวนเรื่องการดื่มของมึนเมา เพราะการดื่มของมึนเมาทำให้กลับไปสู่สังสารวัฏฏ์ ไม่ใช่ออกจากสังสารวัฏฏ์ การคิดถึงความตายทำให้เจริญกุศลได้มาก และทำให้ละเว้นจากการทำอกุศล ความตายเตือนให้ระลึกได้ว่าอะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์”

ความตายซึ่งเป็นการสิ้นสุดของชาติหนึ่งๆ เป็นความตายโดยสมมติ ความตายทำให้เรานึกถึงความตายชั่วขณะซึ่งเป็นการเกิดแล้วดับไปของรูปธรรมและนามธรรม ขณะที่เห็นมีสิ่งที่ปรากฏให้เห็นได้ทางตา เมื่อการเห็นดับไปแล้ว ยึดถือสิ่งที่ปรากฏให้เห็นทางตาเป็น “ตัวตน” เป็น “บุคคล” เราคิดของเราไปเอง เรามีชีวิตอยู่ด้วยความคิดของเรา เราควรพิจารณาเข้าใจขั้น ๕ ให้มากขึ้น ซึ่งจะทำให้เราคลายการยึดติดในตัวตนลง สิ่งที่เราเรียกว่าร่างกายนั้นเป็นรูปขั้น เป็นรูปธาตุต่างๆ เช่น สีที่ปรากฏให้เห็นได้ ความแข็งและความร้อนที่สามารถรู้ได้จากการสัมผัส ธาตุต่างๆ ซึ่งเกิดรวมกันเป็นร่างกายนั้นเกิดขึ้นจากปัจจัยต่างๆ คือ เกิดจากกรรม เกิดจากจิต เกิดจากอาหาร และเกิดจากอตุ (ธาตุไฟ) แต่ละธาตุซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยที่สมควรนั้นๆ ดับไปอย่างรวดเร็ว เมื่อรูปใดดับไป แล้วก็มีรูปอื่นเกิดขึ้นแทนตราบเท่าที่ยังมีเหตุปัจจัยให้เกิดได้ กรรมเป็นปัจจัยให้เกิดปสาทรูป แต่เราก็มืดว่า รูป

ยังยืนและเป็นตัวตน เรายึดจักขุปสาท และโสตปสาท ว่าเป็นของเรา รูปซึ่งเป็นเสียงพูด เสียงและสีหน้าท่าทางที่แสดงให้เห็นให้เข้าใจกันนั้นเกิดจากกุศลจิตหรืออกุศลจิต เรารู้ความจริงนี้ใหม่ การรู้เช่นนี้จะทำให้เห็นรูปร่างกายว่าเป็นขั้นซึ่งไม่เที่ยง เรารู้ใหม่ว่าอาหารและอุตุเป็นเหตุให้เกิดรูปอยู่เรื่อยๆ ยังมีเวทนาขั้น (เวทนา - ความรู้สึก) อารมณ์ที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจที่รู้ได้ทางทวารทั้ง ๖ นั้นเป็นเหตุให้ความรู้สึกเกิดขึ้น: สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ผัสสเจตสิก สภาพที่อารมณ์กระทบเกิดกับจิตทุกดวง ผัสสะกระทบอารมณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่น่าพอใจ (อิฏฐารมณ์) หรืออารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ (อนิฏฐารมณ์) เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาที่รู้อารมณ์นั้นด้วย เมื่อผัสสะกระทบกับอิฏฐารมณ์ สุขเวทนาหรืออทุกขมสุขเวทนาจึงเกิดขึ้น และเมื่อผัสสะกระทบกับอนิฏฐารมณ์ ทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้น เราสามารถพิสูจน์ได้ว่า เวทนาเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เวทนาเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีสัญญาขั้น สัญญา (ความจำ) เกิดกับจิตทุกดวง สัญญา จำ หรือ “หมายรู้” อารมณ์ จึงทำให้จำอารมณ์นั้นได้ เช่น สัญญาที่เกิดกับสภาพเห็นและสัญญาที่เกิดเมื่อคิดถึงความหมายของสิ่งที่เห็น ซึ่งเกิดหลังจากเห็นแล้วเป็นบัญญัติ เพราะสัญญานั้นเองเราจึงคิดเรื่อง “สิ่งหนึ่ง” และจำได้ว่า เป็นคนนี้หรือสิ่งนี้ และเป็นคนนั้นหรือสิ่งนั้น เพราะสัญญา เราจึงพูดเป็นคำ เป็นประโยค เป็นเรื่อง (เป็นราว) ต่างๆ ส่วนสังขารขั้น เป็นการปรุงแต่งซึ่งได้แก่เจตสิกอื่นๆ ทั้งหมดเว้นเวทนาเจตสิกและสัญญาเจตสิก อกุศลเจตสิกและโสภณเจตสิกก็เป็นสังขารชั้นรวมอยู่ในขั้นนี้ด้วย ธรรมเหล่านี้เกิดแล้วก็ดับ ไม่ได้เป็นของใคร เราควรอบรมเจริญธรรมที่ดีเหล่านั้น เช่น ความอดทน ความเอื้อเฟื้อ เมตตา และความเข้าใจธรรมขั้นปริยัติซึ่งเจริญขึ้นเพราะได้ฟังพระธรรม กุศลธรรมเกิดแล้วก็สะสมเป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาสติ และสัมมาทิฏฐิซึ่งเป็นอริยมัคค์มีองค์ ๘ เราไม่รู้ได้ว่ากุศลธรรมใดในขณะใดเป็นปัจจัยให้สติเกิด เราไม่รู้ว่าเป็นปัญญาที่ประจักษ์แจ้งสภาพธรรมจะเกิดเมื่อใด จึงควรให้สังขารขั้นทำหน้าที่ของสังขารชั้น ตามที่แอดแลนกล่าวว่า หยุดอยู่



กับสังขารชั้นด้วยความคิดข่องและความเห็นผิดของเราเสียที วิญญาณชั้นนี้ได้แก่จิต เช่น จิตเห็น จิตได้ยิน หรือจิตคิดนึก เป็นต้น จิตเกิดขึ้นเพราะปัจจัยแล้วก็ดับไป แล้วจิตอีกขณะหนึ่งก็เกิดขึ้นเป็นจิตแต่ละขณะ

เช่นเดียวกับขณะที่แอสเลนยังมีชีวิตอยู่ จริงๆ แล้วไม่มีแอสเลน มีแต่ชั้น ๕ ซึ่งเกิดดับ เวลาคิดถึงแอสเลนและเศร้าที่เขาจากเราไป ความเศร้าเกิดขึ้นเพราะคิดถึง แท้จริงเราคิดถึงในสุขเวทนาที่เรามีแอสเลนเป็นเพื่อน เราอยากได้ยินเสียงเขาก็ก เราคิดว่าชาติหน้าเขาจะเป็นอะไร ที่อินเดีย แอสเลนบอกดิฉันว่า เขาอยากเกิดเป็นอย่างท่านพระอุบาลีผู้เป็นเอตทัคคะทางพระวินัย เขาอยากมีโอกาสอีกทีที่จะอนุเคราะห์คณะสงฆ์ในเรื่องพระวินัย ระหว่างที่เขาบวชเป็นพระภิกษุ นั้น เขาต้องการรักษาพระวินัยให้ถูกต้องทุกประการ แต่ก็อยากที่จะหาที่พำนัก (วัด) ที่รักษาพระวินัยอย่างเคร่งครัดซึ่งเกื้อกูลต่อการเจริญสติปัฏฐาน เขาเข้าใจดีว่าพระวินัยและสติปัฏฐานนั้นแยกกันไม่ได้ การคาดคะเนชาติใหม่ของแอสเลนไม่เป็นประโยชน์ มีปัจจัยที่ทำให้จุติจิตเกิดแล้วก็ดับไป แล้วปฏิสนธิจิตก็เกิดสืบต่อเป็นชาติหน้าทันที กรรมเป็นปัจจัยให้ปฏิสนธิจิตเกิด ชาติหน้าย่อมต่างจากชาตินี้ ชาติหน้าไม่ใช่ชาติที่เป็นแอสเลนอีกต่อไป ที่สนามบินกรุงเดลี ในการไปนมัสการสังเวชนียสถานด้วยกันครั้งสุดท้ายในอินเดีย ดิฉันกับคุณสุจินต์เดินกลับไปกลับมา สนทนากันเรื่องชาติก่อน ชาตินี้ และชาติหน้าต่อไป แอสเลนเข้ามาร่วมสนทนาด้วย

นิน่า ตามปรกติ เราคิดว่า คนกำลังทำกุศล

สุจินต์ แต่เมื่อรู้ว่า เป็นเพียงสิ่งที่เห็นแล้วก็คิดต่อ ก็จะไม่มีความเห็นว่าเป็นคน

นิน่า เราคิดถึงกุศลจิตของเขาได้

สุจินต์ นั่นก็เป็นการคิดเรื่องจิตของคน ควรเข้าใจให้ถูกว่า ขณะที่คิดนั้น

เป็นเพียงการรู้ เราอยู่คนเดียวกับความคิดเท่านั้น สภาพที่เห็นก็คือสภาพที่เห็น ไม่ว่าชาตินี้ ชาติก่อน หรือชาติหน้า จิตคิดเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง ดังนั้นโลกนี้จึงเป็นโลกของนิน่า ชาตินี้เป็นชาติของนิน่า แต่ชาติต่อไปเป็นชาติของใครเล่า จิตเห็นก็เป็นจิตเห็นนั้นแหละ แต่จิตคิดก็คิดไปต่างๆ คิดถึงผู้คนต่างๆ บุคคลต่างๆ หนทางเดียว ก็คือ อบรมเจริญความเข้าใจถูกต้องตามความจริงของสภาพธรรมว่าไม่ใช่ตัวตน

**นิน่า** ดิฉันคิดจริงๆ ว่า นั่นเป็นความเมตตาของดิฉัน เป็นกุศลของดิฉัน คงจะต้องนานทีเดียวกว่าจะมีความเห็นถูกต้องได้

**สุจินต์** ความเข้าใจถูกต้องขึ้นเพียงเล็กน้อย ระลึกรู้ขึ้นอีกแล้วก็พิจารณา ทำให้ความเห็นถูกต้องขึ้นอีกและความติดข้องก็จะลดน้อยลง สภาพธรรมเกิดปรากฏทางทวารต่างๆ แล้วก็คิด ก็เท่านั้นเองในชาติหนึ่งจากชาติหนึ่งไปสู่อีกชาติหนึ่ง ก็มีแต่สภาพธรรมและอวิชชาเท่านั้นเกิดขึ้นเป็นไปไม่รู้จักจบสิ้น แล้วชาติต่อไปละ ก็เป็นคนอื่นไป

**นิน่า** ยากที่จะยอมรับว่าความจริงเป็นอย่างนั้น

**สุจินต์** ความจริงเป็นอย่างนั้น เพราะนี่เป็นชีวิตของนิน่าและชีวิตของสุจินต์ เพียงช่วงเวลาหนึ่งและแล้วก็เป็นคนอื่น ไม่เหลือความเป็นบุคคลเก่าอีกเลย ชีวิตจึงเหมือนกำมือเปล่าอีก

**นิน่า** เราไม่อยากจะยอมรับว่าเป็นอย่างนี้เลย

**สุจินต์** ความจริงเป็นอย่างนี้ ดิฉันคิดว่าควรเข้าใจความจริงเราจะได้ไม่เศร้าเสียใจจนเกินไป เราเกิดมาแล้วนับกับปีไม่ได้ มีแต่ติดข้องมากขึ้น อวิชชามากขึ้น

**นิน่า** เราหลงเพลินไปในขณะที่กำลังทำอะไรอยู่แล้วก็ลืมสติ

สุจินต์ เพราะจำเรื่องลักษณะของสภาพธรรมน้อยมากเดี๋ยวนี้มีอ่อนหรือแข็ง กำลังปรากฏซึ่งต่างจากเห็นและได้ยิน

นีน้า แอแลนกำลังหัวเราะ

สุจินต์ ขณะนี้มีคุณแอแลน คุณสุจินต์ และคุณนีน้า แต่ชาติหน้าไม่รู้ว่ามีอะไร คุณนีน้าบอกว่าเหมือนฝัน ทุกสิ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มา แล้วก็ไปตลอดเวลา

แอแลน ที่คุณพูดเมื่อคืนนี้ทำให้ผมเริ่มรู้สึกว้า เมื่อคุณพ่อผมสิ้นชีวิตแล้ว คนที่เป็นพ่อของผมไม่มีอีกแล้ว

สุจินต์ ดิฉันรู้สึกอย่างนั้นเหมือนกันเมื่อคุณพ่อของดิฉันเสียชีวิต ดิฉันอุทิศส่วนกุศลให้ท่าน แต่คิดว่าท่านไม่เหมือนกับคุณพ่อของดิฉันในชาติก่อน

นีน้า เวลาดิฉันอุทิศส่วนกุศลให้คุณแม่ ดิฉันคิดถึงคุณแม่เสมือนว่าท่านยังคงเป็นคุณแม่ของดิฉัน

แอแลน ไม่สำคัญอะไร

สุจินต์ ท่านเหล่านั้นเปลี่ยนเป็นบุคคลอื่นแล้ว

นีน้า แต่ดิฉันก็ยังคิดถึงท่านเหมือนเมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ แต่ก็ผิดที่คิดอย่างนั้น

สุจินต์ เรามีกิเลสมากมาย เราต้องรู้จักกิเลสและละกิเลสด้วยความเข้าใจถูกต้อง ถ้าไม่มีสติปัญญาน ก็ไม่มีหนทางอื่นใด ถ้ามีแต่ความเข้าใจขั้นปรีชาธิกิเลสก็หมดไม่ได้

ขณะที่ดิฉันเดินทางอยู่ในประเทศไทย ดิฉันได้พบแอแลนเป็นครั้งแรก

สุดท้ายที่ราชบุรี คุณสุจินต์บรรยายธรรมและแอแลนช่วยตอบคำถาม ระหว่างรับประทานอาหารกลางวัน แอแลนและดิฉันได้สนทนาเรื่องความแตกต่าง การเห็นและการคิดนึกถึงสิ่งที่เห็น เขาอธิบายให้ดิฉันเข้าใจขึ้นว่า ขณะที่เห็น ขณะนั้นไม่ได้คิดถึงรูปร่างสัณฐานหรือส่วนรายละเอียด เมื่อโศคเคอวิกและดิฉันรำลือแอแลน เขาโบกมือและยิ้มอยู่นานจนกระทั่งเราขึ้นรถแล้ว แอแลนก็ยังคงโบกมือและยิ้ม แต่นั่นก็เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น ที่รู้ว่าใครกำลังโบกมือและยิ้มนั้นก็มีการเห็นเป็นปัจจัย ถ้าตาบอดก็ไม่เห็นอย่างนี้ แต่เพราะสัญญาเจตสิกที่ทำหน้าที่ “หมายรู้” หรือจำอารมณ์ เราจึงคิดได้ว่าเห็นอะไร เรามักคิดว่าสิ่งที่ปรากฏให้เห็้นนั้นเป็นสิ่งที่หนึ่งไม่ใช่เพียงสิ่งที่ปรากฏทางตา

ถ้าเปรียบตัวเรากับคนตาบอด ก็อาจจะเข้าใจดีขึ้นว่า เห็น คืออะไร การเห็นและรูปรามณ์เป็นสภาพธรรมธรรมดา แต่เราก็ไม่เข้าใจความจริงของสภาพธรรมนั้น ๆ

เราอาจคิดว่าแอแลนตายเร็วไป ยังไม่ควรจะตาย เราคิดอย่างนั้นได้อย่างไร กรรมซึ่งทำให้ปฏิสนธิจิตของชาติต่อไปเกิดเพราะปัจจัย แอแลนทำให้หลายคนเข้าใจถูกขึ้น เราเห็นคุณค่าของธรรมที่ได้ฟังจากเขา กุศลมีคุณค่าทั้งผู้กระทำและผู้รับ ชาติต่อไปก็ไม่ใช่วิถีของแอแลน แต่การสะสมความเข้าใจถูกก็ไม่สูญหายไปไหน แต่จะให้ผลในชาติต่อไป แอแลนรู้ว่าชาติหนึ่งไม่เพียงพอที่จะอบรมเจริญความเข้าใจถูก เขาเขียนไว้ว่า

“หลายกัปป์นับไม่ถ้วนที่นำเรามาถึงจุดนี้ แน่อนเราไม่อาจหวังได้เลยว่า จะจบสิ้นภายในไม่กี่ปีเท่านั้น”

เมื่อเราเริ่มอบรมความเข้าใจถูกนั้น ก็ยากที่จะรู้ความแตกต่างของขณะที่คิดเรื่องของบุคคลเป็นต้น กับขณะที่สติเกิดระลึกรู้ปรมัตถธรรม เช่น

สิ่งที่ปรากฏทางตา ดูเหมือนว่าเรื่องที่คิดนั้นปิดบังปรมัตถธรรม ระหว่างการเดินทางครั้งสุดท้ายในอินเดีย คุณสุจินต์อธิบายว่า ขณะที่เราไม่ใส่ใจในส่วนละเอียดของสิ่งต่างๆ หรือ “เรื่อง” สติสามารถเกิดขึ้นระลึกสภาพธรรมที่ปรากฏทางทวารหนึ่งทวารใดใน ๖ ทวารได้ ขณะนั้นสามารถ “ศึกษา” ลักษณะของสภาพธรรม นั่นก็คือ อบรมเจริญความเข้าใจถูกในสภาพของธรรมนั้น โดยไม่คิดนึกเรื่องราวของสิ่งที่ปรากฏ เราอาจจะคิดเรื่องนามและรูป แต่นั่นก็เป็นการคิดนึกเรื่องราว แม้ว่าเป็นการคิดถึงเรื่องราวของสภาพธรรม ดิฉันบอกว่า ดิฉันรู้สึกมีปัญหาที่จะอบรมเจริญความเข้าใจถูกในสภาพธรรมโดยไม่คิด แอแลนถามดิฉันว่า “ทำไมมีปัญหา” ดิฉันไม่ชอบคำพูดของเขาเลย แต่บัดนี้เมื่อดิฉันพิจารณาคำพูดของเขาอีกที ดิฉันก็รู้ว่าการที่เขาพูดตรงๆ อย่างนี้เพราะเขาต้องการให้ “มีการสะสอใจที่เป็นประโยชน์” เรายึดถือสิ่งต่างๆ อย่างมาก เวลาหนักใจและมีปัญหานั้นเป็นอกุศลจิตที่มีโทสะเกิดร่วมด้วย ดิฉันโกรธเพราะอยากมีสติ แอแลนรู้ว่าความอยากมีสติเป็นอุปสรรคใหญ่ที่ขัดขวางไม่ให้สติเกิด ครั้งหนึ่งเขาพูดว่า “คุณอยากมีสติเพื่ออะไร” “คุณอยากให้คนอื่นรู้ว่าคุณมีสติอย่างนั้นใช่ไหม” นั่นคือเขาเตือนให้เราเห็นความโง่งมที่อยากมีสติ

เมื่อเราคิดถึงความตายของแอแลน เราก็รู้สึกเศร้า แต่ก็ควรรู้ว่า การคิดนึกเป็นนามธรรมที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย คุณสุจินต์กล่าวว่า การมีเพื่อนทำให้เราอบอุ่นใจ สบายใจ แต่ความจริงนั้น ไม่มีใครเลย คุณสุจินต์กล่าวว่า “เรากำลังเล่นอยู่กับขันธุ์ ๕” ความหมายก็คือว่า ความจริงขันธุ์ ๕ เกิดแล้วก็ดับไป เรายึดถือขันธุ์ ๕ ว่ายั่งยืน เราคิดเป็นเรื่องราวขึ้นมาเองแล้วเชื่อว่าเป็นความจริงเหมือนกับนักเขียนที่แต่งเรื่องขึ้นมา แล้วก็เชื่อว่าเรื่องนั้นมีจริง มีแต่ขันธุ์ ๕ ที่ไม่ยั่งยืนเลย แต่ก็หัวเราะหรือร้องไห้ในเรื่องที่คิดแต่งขึ้นมา ยึดถือขันธุ์ ๕ ว่าเป็นบุคคล ตัวตน เรากำลังเล่นอยู่กับขันธุ์ ๕

ในสังยุตตนิกาย ขันขวารวรรค ลัตตสูตร มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี กรุงสาวัตถี ครั้งนั้นแลท่านพระราชนิครได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ที่เรียกว่า สัตว์ สัตว์ ดังนี้ ด้วยเหตุมีประมาณเท่าไรหนอแล จึงเรียกว่าสัตว์?”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบว่า “ดูกร ราชะ เพราะเหตุที่มีความพอใจ ความกำหนด ความเพติดเพลิน ความทะยานอยากในรูปแล เป็นผู้ข้องในรูป เป็นผู้เกี่ยวข้องในรูปนั้น ในเวทนา... ในสัญญา... ในสังขาร... ในวิญญาณ เป็นผู้ข้องในวิญญาณ เป็นผู้เกี่ยวข้องในวิญญาณนั้น ฉะนั้น จึงเรียกว่าสัตว์

ดูกร ราชะ เด็กชายหรือเด็กหญิง เล่นอยู่ตามเรือนฝุ่นทั้งหลาย เป็นผู้ยังไม่ปราศจากความกำหนด ไม่ปราศจากความพอใจ ไม่ปราศจากความรัก ไม่ปราศจากความกระหาย ไม่ปราศจากความกระวนกระวาย ไม่ปราศจากความทะยานอยากในการเล่นขายของเหล่านั้น อยู่เพียงใด ย่อมอาลัย ย่อมอยากเล่น ย่อมหวงแหน ย่อมยึดถือเรือนฝุ่นทั้งหลายอยู่ เพียงนั้น

ดูกร ราชะ แต่ว่าในกาลใด เด็กชายหรือเด็กหญิง เป็นผู้ปราศจากความกำหนด ปราศจากความพอใจ ปราศจากความรัก ปราศจากความกระหาย ปราศจากความกระวนกระวาย ปราศจากความทะยานอยากในการเล่นขายของเหล่านั้นแล้ว ในกาลนั้นแล เด็กชายหรือเด็กหญิงเหล่านั้น ย่อมรู้ ย่อมทำลาย ย่อมกำจัด ย่อมทำเรือนฝุ่นเหล่านั้นให้เล่นไม่ได้ ด้วยมือและเท้าฉันใด

ดูกร ราชะ แม้เธอทั้งหลายก็จงรู้ จงทำลาย จงกำจัด จงทำรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เป็นของเล่นไม่ได้ จงปฏิบัติเพื่อความ

สิ้นไปแห่งค้นหา ฉันทัน นั้นเทียวแล ดูกร ราชะ เพราะว่า ความสิ้นไปแห่ง  
ค้นหา เป็นนิพพาน”

เมื่อไรเราจะเป็นผู้ใหญ่หยุดเล่นกับชั้น ๕ เสียที ด้วยการอบรม  
เจริญปัญญาเท่านั้นที่จะละความติดข้องชั้น ๕ ได้ การยึดติดบุคคลหรือตัวตน  
ทำให้เราเป็นทุกข์เดือดร้อนและก่อให้เกิดสิ่งอื่น ๆ เกิดอีกมากมาย ฉะนั้น จึง  
ควรพากเพียรที่จะอบรมเจริญปัญญาเสียเดี๋ยวนี้ พระสูตรที่เกี่ยวกับชั้น ๕ นั้น  
ไม่ใช่เพียงสำหรับอ่าน แต่ควรพิจารณาพระสูตรในทุกๆ ด้านของชีวิตตามที่  
แฉกแฉกกล่าว เมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม พระสูตรก็เตือนใจให้สติเกิด แฉก  
เขียนถึงดิฉันว่า การละความติดข้องเป็นหนทางและเป็นจุดมุ่งหมาย

“ผมรู้สึกว่าการละความติดข้องเป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นจุดมุ่งหมาย  
เหนือสิ่งใดๆ ผมรู้ว่า การละความติดข้องเป็นสิ่งเดียวที่มีประโยชน์ที่สุด  
ในชีวิตของผม เมื่อการละความติดข้องเกิดขึ้นบ้างทีละเล็กทีละน้อยบ่อยขึ้น  
ผมได้ขึ้นทำอาจารย์เตือนผู้ปฏิบัติที่เจริญที่กรุงเทพฯ นี่แหละว่า จุดมุ่งหมาย  
คือการละความติดข้อง ไม่ใช่สิ่งอื่นเลย ผมคิดว่าพวกเราต้องไม่ลืมคำเตือนว่า  
จุดมุ่งหมายของเรานั้น คือไม่ละความเพียรและเห็นการละความติดข้องบ้าง  
เล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตของเรา การรู้อย่างนั้นจริงๆ แสดงว่า เราเดินทางถูกแล้ว  
เราต้องมีศรัทธา ในหนทางที่ถูก ในเหตุและผลที่ถูกต้อง”

กุศลทุกประเภท เช่น ความเกรงใจผู้อื่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความ  
อดทน จะเกื้อกูลให้เราไปสู่หนทางที่ละคลายความเห็นแก่ตัวและการติดข้อง  
ครั้งหนึ่งแฉกพูดในรถไฟที่ไปยกว่า เราต้องมองการณ์ไกลเพื่อจะได้ถึง  
จุดหมายในวันหนึ่ง เราสนทนากันเรื่องสุปปการกะชาด ซึ่งเป็นพระชาติที่  
พระโพธิสัตว์เกิดเป็นชาวเรือตาบอด ด้วยสติปัญญาและการเห็นการณ์ไกล  
ท่านช่วยคนในเรือฝ่าฟันอันตรายไปได้ ท่านคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าอะไร  
จะเป็นประโยชน์และอะไรเป็นภัยแก่คนในเรือ และรู้ว่าทุกคนจะได้กลับไปยัง



ปลอดภัยทั้งทรัพย์สินและเงินทอง

แอลเลนแสดงความมีน้ำใจหลายประการ ระหว่างที่เราเดินทางด้วยกัน ครั้งสุดท้ายในประเทศไทย เรานั่งรถหลายชั่วโมง พอถึงที่จอด เขาลงรถไป ชื่อนมเปรี้ยวให้ทุกคนที่ไปด้วยกัน การทำทานก็ต้องเป็นคนช่างคิด ต้องขยันไปหา ต้องรู้ว่าจะได้ที่ไหนและให้ในเวลาที่เหมาะสม

แอลเลนอธิบายธรรมให้เราฟังไม่ได้อีกแล้ว แต่ขณะนี้เราก็สามารถไตร่ตรองคำพูดของเขามากขึ้น ด้วยเหตุนี้เราก็จะได้รับประโยชน์จากการสูญเสีย ไม่มีแอลเลนต่อไปอีกแล้ว แต่เรารำลึกถึงเขาด้วยการรู้คุณ

นิน่า วัน กอร์คอม  
เวียนนา ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๑





มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

# พระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน

โดย นิน่า วัน กอร์กอม

แปลโดย สุจินต์ บริหารวนเขตต์



## คำนำ

ดิฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ระหว่างที่ดิฉันพำนักอยู่ในประเทศไทย เมื่อดิฉันรู้จักคนไทยดีขึ้น ดิฉันเกิดความประทับใจในความโอบอ้อมอารีของคนไทยมาก คนไทยส่วนมากมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่ว่าจะเป็นคนมั่งมีหรือยากจน คุณสมบัติข้อนี้ทำให้บุคคลที่ได้พบเห็นปรารถนาที่จะเป็นเช่นนั้นบ้าง คนไทยมีขันติและมีความเฉลียวฉลาดต่อปัญหาชีวิต ดิฉันมีความประทับใจที่เห็นพระภิกษุมีความตั้งใจจริงที่จะบำเพ็ญชีวิตอย่างง่าย ๆ กล่าวคือ “มีความสันโดษในสิ่งเล็กน้อยที่ได้รับ” พระภิกษุสงฆ์มีวิริยะอุตสาหะที่จะนำคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันของท่าน เมื่อดิฉันได้ไปเยือนวัดต่างๆ ในประเทศไทยก็เห็นว่าพระพุทธศาสนาได้รับการประพฤติปฏิบัติตามเป็นปกติในชีวิตประจำวัน

เพราะเหตุนี้เอง ดิฉันจึงต้องการจะศึกษาพระพุทธศาสนา ชาวต่างประเทศมักคิดว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาเฉพาะผู้ที่กำเนิดและมีชีวิตท่ามกลางวัฒนธรรมตะวันตกเท่านั้น แต่เมื่อได้เรียนรู้พระพุทธศาสนามากขึ้น ก็จะเห็นว่าพระพุทธศาสนานั้นแตกต่างไปจากที่คิดไว้แต่แรกทีเดียว พระพุทธศาสนาเป็นข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับชีวิตซึ่งจะนำความสุขทางใจมาสู่ผู้ประพฤติปฏิบัติไม่ว่าผู้ประพฤติปฏิบัตินั้นจะเป็นชนชาติใดก็ตาม

การศึกษาคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือที่เรียกว่า “พระธรรม” ทำให้รู้วิธีที่จะอบรมเจริญปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่การละคลายจาก “ตัวตน” และการละโลกะ โทสะ โมหะ ในที่สุดได้ เมื่อการยึดติดในชีวิตน้อยลง จิตใจก็ย่อมเกิดความเมตตากรุณาต่อสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายมากขึ้น

ข้อประพฤติปฏิบัติที่จะอบรมเจริญปัญญานั้น ก็คือ มรรค ๘ ในการเจริญมรรค เราก็จะรู้ จะเข้าใจสภาพธรรมในตัวเองและรอบๆ ตัวเรา

ดียิ่งขึ้น เราสามารถรู้สภาพธรรมเหล่านี้ได้ ๖ ทาง คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ สภาพธรรมเหล่านี้เกิดดับเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ความจริงแล้วไม่มีสิ่งที่พึงยึดถือว่า “เรา” หรือ “ตัวตน” อยู่ตลอดเวลาเลย มีก็แต่เพียงสภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้น

เมื่อมาอยู่ในประเทศไทย ดิฉันจึงเข้าใจข้อความที่ว่า “การอยู่ในประเทศอันสมควรนี้เป็นอุดมมงคล” (มหามงคลสูตร) ดิฉันได้พบบุคคลที่มีปัญญาซึ่งช่วยให้ดิฉันเข้าใจคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และช่วยชี้แนะวิธีเจริญมรรค นับว่าเป็นมงคลอย่างยิ่งที่อยู่ในประเทศที่มีการทั้งการสอน และการปฏิบัติธรรม ทำให้มีโอกาสดูได้เรียนรู้คำสอนและข้อประพฤติปฏิบัติที่จะนำไปสู่การประจักษ์แจ้งซึ่งพระธรรมในชีวิตประจำวัน

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้อริยสัจธรรม ทรงตรัสรู้สภาพที่แท้จริงของธรรมทั้งหลาย พระองค์ประทานพระธรรมคำสอนของพระองค์แก่เรา ซึ่งรวบรวมเป็นพระไตรปิฎกในปัจจุบันสืบต่อมาถึงเรา พระธรรมควรเป็นหลักของการประพฤติปฏิบัติ บางคนต้องการจะปฏิบัติภาวนาทันทีโดยไม่ศึกษาพระธรรมก่อน เพราะฉะนั้น บุคคลเหล่านี้จึงไม่รู้ว่าการปฏิบัติของตนนั้นจะให้ผลอย่างไร พระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก ซึ่งจำเป็นที่จะต้องศึกษาอย่างละเอียด และพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบจึงจะเข้าใจเรื่องการอบรมเจริญภาวนาอย่างถูกต้อง การเจริญภาวนามี ๒ อย่าง คือ การอบรมจิตให้สงบ (สมถภาวนา) อย่างหนึ่ง และการอบรมจิตให้เกิดปัญญา (วิปัสสนาภาวนา) อีกอย่างหนึ่ง การเจริญภาวนาทั้ง ๒ อย่างนั้น ต่างกันทั้งข้อปฏิบัติและผลของการปฏิบัติ ถ้าการปฏิบัตินั้นไม่ตรงตามที่พระผู้มีพระภาคทรงสอน แต่เป็นการปฏิบัติตามความคิดของตนเองหรือของผู้อื่นแล้ว ก็ไม่สามารถบรรลุผลได้

ดิฉันมิได้มุ่งหมายที่จะรวบรวมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา

ไว้ในหนังสือเล่มนี้ แต่มุ่งที่จะชักจูงผู้อ่านให้สนใจศึกษาพระไตรปิฎก และประพฤติปฏิบัติตรงตามพระธรรม ดิฉันใคร่ขอร้องผู้อ่านให้อ่านหนังสือเล่มนี้ ด้วยวิจารณญาณ และตรวจสอบพิจารณาไตร่ตรองคำสอนในพระไตรปิฎก ด้วยตนเอง จากการปฏิบัติ เราก็คงจะเห็นว่า ข้อปฏิบัตินั้นให้ผลตรงกับ จุดมุ่งหมายที่เราปรารถนาหรือไม่ ถ้าเราใคร่จะเจริญวิปัสสนา ผลก็คือ จะมีความเข้าใจสภาพธรรมที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ในขณะนี้มากขึ้น และ จะละคลายการยึดมั่นในตัวตน ประการสุดท้ายก็คือ ผู้อ่านจะต้องพิจารณา และตัดสินใจด้วยตนเองว่า ท่านต้องการจะปฏิบัติตามข้อปฏิบัติใดในชีวิต ของท่าน

ดิฉันซาบซึ้งในพระคุณของคุณสุจินต์ บริหารวนเขตต์ผู้อุปการะ ให้ดิฉันเข้าใจพระธรรมและเป็นผู้ชี้แนวทางอบรมเจริญวิปัสสนาในชีวิต ประจำวันแก่ดิฉัน การเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ ย่อมสำเร็จลงไม่ได้หากไม่ได้รับการช่วยเหลือและคำแนะนำอันเป็นประโยชน์ของคุณสุจินต์ บริหารวนเขตต์

มิสเตอร์โจโนธาน แอ็บบอทท์ และมิสซิสซูซี่ วิทมอร์ เป็นผู้ช่วย อย่างมากในการจัดทำฉบับแก้ไขใหม่นี้

ข้อความที่คัดมาจากพระไตรปิฎกนั้น ส่วนมากนำมาจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาอังกฤษซึ่งแปลโดยสมาคมบาลีปกรณ์ ส่วนข้อความที่คัดมาจาก วิทยุธรรมรคนั้น ดิฉันใช้ฉบับภาษาอังกฤษ ซึ่งแปลโดย ท่านพระภิกษุญาณโมลี (พิมพ์ที่กรุงโคลัมโบ ประเทศศรีลังกา พ.ศ. ๒๕๐๗)

บทที่เป็นคำถาม - คำตอบนั้น เขียนขึ้นจากคำถามของบุคคลที่ประสบกับปัญหาต่างๆในการเจริญวิปัสสนา รวมทั้งคำถามของดิฉันเองด้วย จากการปฏิบัติด้วยตนเอง ดิฉันจึงรู้ว่าการเจริญวิปัสสนาเป็นเรื่องลึกซึ้งมาก การยึดติดอย่างเหนียวแน่นใน “ตัวตน” และความต้องการ อาจทำให้ผู้ปฏิบัติหลงทางได้ง่าย และทำให้ปฏิบัติมีจามรรคแทนสัมมามรรค

ขณะที่ดิฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ ดิฉันคิดถึงบุคคลหลายคนที่ต้องการ  
รู้ความจริงเกี่ยวกับตนเอง ดิฉันมั่นใจว่า พระธรรมเป็นสิ่งประเสริฐสุดใน  
ชีวิต ดิฉันปรารถนาให้ผู้อื่นได้ร่วมรู้ถึงประโยชน์ที่ดิฉันได้รับจากพระธรรม  
และจากการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันด้วย ดิฉันหวังว่า หนังสือเล่มนี้  
จะช่วยให้ผู้อ่านได้พบข้อประพฤติปฏิบัติที่จะนำไปสู่สันติสุขอย่างแท้จริง

ขอให้พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐสุดในชีวิตของเรา

กรงhek เนเธอร์แลนด์ ๒๕๒๓

นินา วัน กอร์คอม



## คำชี้แจง

๑. คำบางคำที่ภาษาอังกฤษไม่มี หรือบางคำไม่จำเป็นในรูปประโยคภาษาอังกฤษ แต่ในภาษาไทยคำนั้นทำให้เข้าใจชัดเจนขึ้น ก็แทรกคำนั้นไว้ในภาษาไทยด้วย

๒. คำภาษาบาลีบางคำที่ใช้ในภาษาไทยจนเป็นที่เข้าใจแล้วนั้น ถึงแม้ในภาษาอังกฤษจะมีคำแปลของคำบาลีนั้น แต่ในภาษาไทยก็ตัดออก เพราะในภาษาไทยไม่จำเป็นต้องมีคำแปลของคำบาลีนั้น

๓. บางประโยคที่รูปประโยคภาษาไทยและภาษาอังกฤษตรงกันไม่ได้ ถ้าพยายามให้ตรงกัน จะทำให้ภาษาหนึ่งยุ่งยากซับซ้อนและขาดความชัดเจน ก็จำเป็นต้องคล้อยตามภาษาอังกฤษ ในเมื่อความหมายของประโยคนั้นไม่ผิด แม้ว่าภาษาไทยจะขาดความชัดเจนไปบ้างเล็กน้อย ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามความประสงค์ ที่มุ่งหมายให้ชาวต่างประเทศเข้าใจพระพุทธรศาสนาถูกต้องชัดเจนขึ้น

๔. การลำดับคำและประโยคของภาษาไทย และภาษาอังกฤษ บางตอนก็ต่างกันบ้าง ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามความนิยม เพื่อสะดวกแก่การที่จะเข้าใจความหมายได้ชัดเจนทั้งสองภาษา

สุจินต์ บริหารวนเขตต์  
ผู้แปล



## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	๓๔
คำชี้แจง	๓๘
ทัศนะทั่วไปในพระพุทธศาสนา	๔๓
ความเห็นถูกในชีวิตประจำวัน	๕๓
การแสดงธรรม	๖๕
กุศลกรรม	๘๐
การเจริญภาวนา	๘๕
พระพุทธรัตนะ	๑๐๑
พระธรรมรัตนะ	๑๐๕
พระสังฆรัตนะ	๑๑๘
ความตาย	๑๒๘
ชีวิต	๑๓๘
สมถภาวนา	๑๕๓
วิปัสสนา	๑๖๔
มรรคมงคล ๘	๑๗๓
องค์มรรค ๘	๑๘๒
สัมมาวายามะ	๑๙๓
สัมมาสติ	๒๐๒
สัมมาสมาธิ	๒๑๒
อุดมมงคล	๒๒๒





## ทักษะทั่วไปในพระพุทธศาสนา

ก. อะไรจงใจให้คุณศึกษาพระพุทธศาสนา

ข. ตอนที่ดิฉันเพิ่งมาเมืองไทย ดิฉันสนใจอยากเข้าใจคนไทยมากขึ้น อยากรู้เรื่องขนบธรรมเนียมและความรู้สึกนึกคิดของคนไทย ดิฉันเห็นว่า การศึกษาพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เข้าใจวัฒนธรรมของคนไทย เพราะเหตุว่าความรู้สึกนึกคิดจิตใจของคนไทย ได้รับการอบรมมาในทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐาน

ด้วยเหตุนี้ ดิฉันจึงได้เริ่มศึกษาพระพุทธศาสนา และเมื่อได้ศึกษาพระพุทธศาสนามากขึ้น ก็ยิ่งสนใจในพระพุทธศาสนามากขึ้น คนที่มีอายุในเมืองไทย ควรจะใช้โอกาสที่อยู่เมืองไทยศึกษาพระพุทธศาสนาและเข้าใจการประพฤติปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาด้วย ความเข้าใจในศาสนาอย่างลึกซึ้งนั้น ไม่ได้เกิดจากการศึกษาปริยัติเท่านั้น แต่เกิดจากประพฤติปฏิบัติธรรมและการเข้าใจพระพุทธศาสนาที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน

ก. การประพฤติปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันที่คุณกล่าวถึงนั้น หมายถึงอะไร

ข. ตอนแรกก็เห็นการประพฤติปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเมื่อเห็นขนบธรรมเนียมไทยต่างๆ เช่น การถวายอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ การนมัสการพระพุทธรูป และการสมาทานศีลในวันอุโบสถ เป็นต้น

ทีแรกดิฉันคิดว่า ธรรมเนียมเหล่านั้นปนกับความเชื่อถืออื่นๆ ที่ไม่จำเป็นในการประพฤติปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น การถวายไข่แก่พระแก้วมรกตนั้น ดิฉันก็ไม่เข้าใจว่าจะเกี่ยวกับการประพฤติธรรมแต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่ชาวพุทธโดยทั่วไปประพฤติปฏิบัติกันนั้น ก็ทำให้

เข้าใจเรื่องของการประพฤติปฏิบัติธรรมได้เหมือนกัน

ความเข้าใจพระพุทธศาสนามีหลายชั้น คนที่ถวายเป็นแก่พระแก้วมรกต ก็แสดงศรัทธาความเชื่อมั่นในพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นกุศลกรรม ที่จะอำนวยผลให้ตามควรแก่เหตุ แต่คนที่ถวายเป็นไม่รู้สาเหตุที่ทำให้เขาได้รับผลที่ดีเป็นสุขนั้นคือ การนอบน้อมสักการะพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ใช่การถวายเป็น เขาไม่รู้แน่ชัดว่าเหตุอะไรทำให้เกิดผลอะไร เขาจะได้รับผลของการนอบน้อมสักการะพระผู้มีพระภาคมากยิ่งกว่านั้น ถ้าเขานอบน้อมสักการะพระองค์ด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยการเว้นจากการทำชั่วสงเคราะห์ช่วยเหลือคนอื่น ศึกษาพระธรรมให้เข้าใจมากขึ้น และช่วยคนอื่นให้เข้าใจพระธรรมด้วย

ก. คุณจะถูกถึงความเข้าใจพระพุทธศาสนาชั้นต่างๆ เพิ่มเติมอีกสักหน่อยได้ไหม

ข. ในเรื่องการนมัสการพระพุทธรูปนั้น คนที่มีความเข้าใจดีในพระพุทธศาสนาย่อมรู้ว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงดับขันธปรินิพพานไปแล้ว แต่เมื่อได้ศึกษาพระธรรมมากขึ้นและพิจารณาธรรมในชีวิตประจำวัน แล้วก็รู้ว่าควรนอบน้อมสักการะพระองค์ กุศลจิตของผู้ที่นมัสการพระองค์ หรือถวายเป็นสักการบูชาพระองค์นั้น จะทำให้ได้รับผลที่ดีตามควรแก่เหตุ ธรรมดาจะทำให้ผู้ที่ทำกรรมดีได้รับผลที่ดี ทำกรรมอย่างใดก็ได้รับผลอย่างนั้น

ผู้ที่นมัสการพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง จะไม่คิดว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับอยู่ในสวรรค์ และทรงประจักษ์การถวายเป็นสักการบูชา พระพุทธรูปเตือนให้ระลึกถึงพระปัญญาคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงตรัสรู้ทางปฏิบัติที่ดับทุกข์ทั้งปวงด้วยพระองค์เอง และ

ทรงอนุเคราะห์ผู้อื่นให้รู้ทางปฏิบัตินั้นด้วย ผู้ที่น้อมสการพระสัมมาสัมพุทธเจ้าระลึกถึงพระบริสุทธิคุณทั้งกาย วาจา ใจของพระองค์ และระลึกถึงพระมหากรุณาคุณของพระองค์ที่ทรงแสดงธรรมด้วยพระมหากรุณาต่อสัตว์โลก

ก. การถวายอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ มีความมุ่งหมายอย่างไร

ข. ในเรื่องการถวายอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์นั้น บางคนสงสัยว่าจะมีประโยชน์อะไรบ้างหรือไม่ และอาจจะคิดว่าพระภิกษุต้องการอยู่อย่างสบายๆ ไม่ต้องทำงานอะไร แต่คนที่คิดอย่างนั้นลืมไปว่า ชีวิตของการเป็นพระภิกษุนั้นเพื่อการรู้แจ้งธรรม

ชีวิตของพระภิกษุเป็นชีวิตที่ยากลำบาก พระภิกษุไม่มีบุตรภรรยา พระภิกษุเลือกอาหารเองตามใจชอบไม่ได้ และไม่มีกรรณเร็นเร็นบังเหินใดๆ ทั้งสิ้น ไม่ได้ดูหนัง ดูฟุตบอล พระภิกษุสละความสำราญในการครองเรือน การแต่งตัวและการบริโภคอาหารตามใจชอบและความสนุกเร็นเร็น เพื่อการรู้แจ้งธรรมและช่วยคนอื่นให้รู้แจ้งธรรมด้วย

เมื่อถวายอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ ผลดีย่อมมีแก่ทั้งผู้ให้และผู้รับ ฝ่ายทายกซึ่งเป็นผู้ให้ก็ได้รับผลดีเพราะมีจิตใจงามในขณะที่ให้ ขณะใดที่มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขณะนั้นก็ไม่มีความหวงแหนติดข้องในวัตถุที่บริจาค ฝ่ายปฏิบัติหากผู้ได้รับผลดี เพราะมีปัจจัยส่งเสริมให้ศึกษาและปฏิบัติธรรม และเผยแพรธรรมได้มากขึ้นด้วย ภิกษุผู้รับรู้ว่าอาหารที่ทายกถวายนั้นเป็นภาระหน้าที่ที่จะต้องประพฤติปฏิบัติธรรมให้ควรค่าแก่ปัจจัยที่ได้รับ และปฏิบัติหน้าที่ในทางธรรมแก่ชาวโลกทั้งหลาย พระสงฆ์สวดปาติโมกข์ซึ่งเป็นประมวลพระวินัยบัญญัติเดือนละสองครั้ง การสวดปาติโมกข์เดือนให้พระภิกษุสงฆ์ตระหนักในภาวะและหน้าที่ของเพศบรรพชิตอยู่ตลอดเวลา

นอกจากนั้น เมื่อปฐกาทหผู้รับรู้สภาพจิตใจที่ติงามของทาทกซึ่งเป็นผู้ให้ ผู้รับก็จะมีกุศลจิตอนุโมทนาในกุศลกรรมของผู้ให้ กุศลจิตที่อนุโมทนานั้น เป็นกุศลที่เนื่องมาจากการบริจาคของผู้ให้

ก. คุณเห็นว่าการคิดถึงสภาพของจิตนั้นไม่ยากหรือ และการคิด เรื่องสภาพจิตใจของตัวเองอาจจะคล้ายกับว่าเป็นลักษณะของการคิดถึง แต่ตัวเองอย่างหนึ่ง

ข. การคิดถึงสภาพของจิตใจ เป็นการคิดถึงสภาพที่เป็นจริง เพราะสภาพของจิตใจที่แตกต่างกันนั้น ทำให้เกิดการกระทำที่ต่างๆ กันไป การศึกษาเรื่องสภาพลักษณะของจิตใจและสภาพธรรมต่างๆ ที่เกิดกับจิตที่ ทำให้จิตมีลักษณะต่างกัันนั้น เป็นทางเดียวที่จะทำให้เข้าใจสาเหตุที่แท้จริง ของการกระทำของเรา เราจะต้องตั้งต้นด้วยการมีสติรู้สภาพจิตใจของเรา การทำอย่างนั้นไม่ใช่การคิดถึงแต่ตัวเอง เพราะว่าเราจะต้องเข้าใจตัวเอง ก่อนแล้วจึงจะเข้าใจคนอื่นได้

และด้วยการศึกษาพระอภิธรรมนั้นแหละ เราจึงเริ่มเข้าใจสภาพจิตใจ ของเราเองได้มากขึ้น พระอภิธรรมเป็นปฎักที่จำแนกสภาพลักษณะของ จิตใจและธรรมทั้งหลายไว้อย่างละเอียด การศึกษาพระอภิธรรมทำให้เข้าใจ เหตุปัจจัยของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราและคนอื่น

ก. คุณสามารถจะรู้สภาพลักษณะของพระอภิธรรม ในชีวิต ประจำวันได้ไหม

ข. สำหรับดิฉันเองเป็นการได้รู้ความจริงที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่ได้ รู้ว่าสภาพธรรมที่กล่าวไว้ในพระอภิธรรมนั้น สามารถรู้ได้ในชีวิตประจำวัน ถึงแม้ว่าในตอนแรกจะรู้ได้เพียงบางสิ่งบางประการเท่านั้น

ที่แรกบางท่านอาจจะคิดว่าพระอภิธรรมละเอียดลึกซึ้งเกินไปและ

อาจจะสงสัยว่าการศึกษาเรื่องวิชาและปัญญาชั้นต่างๆ นั้น มีประโยชน์อะไร แต่ภายหลังก็ย่อมจะเข้าใจได้ว่า ระดับของธรรมชั้นต่างๆ นั้น ย่อมให้ผลต่างกันตามขั้นของธรรมนั้นๆ

เมื่อศึกษาพระอภิธรรมก็จะเข้าใจคนอันมากขึ้นด้วย และรู้ว่าที่คนเราต่างกันนั้นก็เพราะสะสมอบรมมาต่างกัน การที่เราสะสมอบรมมาต่างกันนั้นทำให้เรามีความประพฤติดังกัน จิตสะสมเหตุปัจจัยใหม่สืบต่อกันไปทุกขณะ ซึ่งก็จะทำให้เป็นบุคคลอย่างไรและจะประสบพบเห็นสิ่งใดต่อไปในภายหน้า

เมื่อเข้าใจมากขึ้นเรื่องบุคคลสะสมอบรมต่างๆ กัน ก็จะทำให้ติเตียนคนอื่นน้อยลง เมื่อเห็นใครกราบไหว้วันมัสการพระพุทธเจ้าด้วยการของความเข้าใจอย่างผิวเผิน ก็ทราบว่ามันสะสมมาอย่างนั้น และกระทำสิ่งที่ดีงามตามความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่

ก. คุณคิดใหม่ว่า คนที่มีความเข้าใจเพียงเล็กน้อยก็สามารถที่จะมีความเข้าใจขั้นสูงได้ ถ้าจะคิดว่าเมื่อสะสมอบรมมาอย่างไรก็เป็นปัจจัยให้มีอุปนิสัยอย่างนั้น เช่นนี้แล้ว จะทำอย่างไรได้ จะมีทางที่จะเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจขั้นได้ไหม

ข. ทุกสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ ปัญญาที่เจริญขึ้นทีละเล็กทีละน้อยจะทำให้การสะสมที่มีอยู่ในจิตเปลี่ยนไป คนที่มีปัญญาขั้นสูงก็สามารถจะช่วยและควรจะช่วยคนอื่นให้เจริญปัญญาขั้นสูงด้วย

ตัวอย่างเช่น เด็กๆ ก็บวชเป็นสามเณรได้ เด็กๆ บวชเณรเพื่อเรียนรู้ธรรม และเพื่อให้มารดาบิดาเกิดกุศลอนุโมทนา มีคนไม่น้อยที่คิดว่าเมื่อทำกุศลแล้วก็ส่งกุศลไปให้คนอื่นได้ ทั้งคนที่ล่วงลับไปแล้วและคนที่ยังมีชีวิตอยู่ การเข้าใจอย่างนี้ไม่ถูก ส่งกุศลไปให้คนอื่นไม่ได้ เพราะทุกคนจะ

ได้รับผลของการกระทำของตนเอง พระเถระผู้รู้ธรรมย่อมจะช่วยอบรมสั่งสอนสามเณรให้เข้าใจเรื่องกุศลกรรมมากขึ้น สามเณรได้กระทำสิ่งที่ เป็นกุศลอย่างยิ่งในการสละการอยู่กับญาติพี่น้องเพื่อศึกษาธรรม เป็นการปลุกฝังพื้นฐานที่ดีงามแก่จิตใจไปตลอดชีวิต สามเณรจะได้รับผลของกรรมดีนั้นเอง บุญกุศลที่สามเณรกระทำนั้นจะส่งไปให้คนอื่นไม่ได้ แต่คนอื่นซึ่งไม่ว่าจะล่วงลับไปแล้วหรือยังมีชีวิตอยู่ก็อาจจะเกิดกุศลจิตได้ เมื่อได้รู้หรือได้เห็นผู้หนึ่งผู้ใดทำกุศล เมื่อกุศลจิตเกิดแล้ว ก็จะได้รับผลของกุศลจิต ฉะนั้นมารดาบิดาแม้ที่ล่วงลับไปแล้วเกิดในภูมิที่สามารถรู้และอนุโมทนาในกุศลกรรมของบุตร เมื่อมารดาบิดาเกิดกุศลจิตอนุโมทนาแล้ว ก็ย่อมจะได้รับผลของการอนุโมทนา คำพูดว่า ส่งกุศลไปให้ ทำให้เข้าใจผิดเพราะไม่ทำให้เข้าใจเหตุและผลที่ถูกต้อง

ก. คุณใช้คำว่า สภาพจิตใจ ขอให้คุณอธิบายความหมายของคำนี้ด้วย และไม่ทราบว่ ภาษาอังกฤษมีคำที่มีความหมาย ตรงกับสภาพธรรมที่กล่าวไว้ในพระอภิธรรมบ้างไหม

ข. ภาษาอังกฤษไม่มีคำที่มีความหมายตรงกับสภาพธรรมที่กล่าวไว้ในอภิธรรมเลย พระธรรมวินัยทั้ง ๓ ปิฎก ใช้ภาษาบาลี เพราะฉะนั้น ก็ควรที่จะรู้คำบาลีและรู้ความหมายของคำบาลีด้วย เช่น คำว่า จิตต์ ในภาษาบาลีซึ่งภาษาอังกฤษใช้คำว่า เมนเทิล สเตท (mental state) นั้น ทำให้เข้าใจผิด เพราะคำว่า สเตท (state) หมายถึงสภาพที่คงที่อยู่ระยะเวลาหนึ่งนานบ้างไม่นานบ้าง จิตแต่ละขณะหรือแต่ละดวงนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไป สืบเนื่องติดต่อกันอย่างรวดเร็วยิ่งกว่าฟ้าแลบ จิตประเภทต่างๆ เกิดดับสืบทอดกันเร็วจนเหมือนกับว่ามีจิตเพียงดวงเดียวเท่านั้น

คำว่า ไมนด์ (mind) ในภาษาอังกฤษก็ทำให้เข้าใจสภาพธรรมผิด

เช่นเดียวกัน เรามักจะได้ยินได้ฟังกันบ่อยๆ ว่าให้ระงับจิตหรือให้บังคับจิต มีคนมากทีเดียวที่คิดว่าจิตเป็นสภาพที่คงที่ ซึ่งสามารถจะจับยึดบังคับได้นามธรรมมีมากมาย หลายอย่างและไม่มีสภาพธรรมใดเลยสักอย่างเดียวที่จะพึงยึดถือว่าเป็นตัวตนหรือเป็นของตนได้

ในมัชฌิมนิกาย มหามกวรรค จูฬสังกาสสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสถามสังกาสิกนิครนถ์ว่า สามารถบังคับร่างกายและจิตใจเหมือนพระราชามหา กษัตริย์ พึงมีอำนาจเหนือผู้ที่อยู่ในพระราชอาณาเขตของพระองค์หรือไม่ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ข้อที่ท่านกล่าวว่า รูปเป็นตนของเรา อำนาจของท่านเป็นไปในรูปร่างนั้นว่า รูปของเราจะเป็นอย่างนั้นเกิด อย่างได้เป็นอย่างนี้เลย ดังนี้หรือ” และพระองค์ก็ได้ตรัสถามเรื่องนามธรรมโดยนัยเดียวกัน ซึ่งสังกาสิกนิครนถ์ก็ทูลตอบว่าเป็นไปไม่ได้เลย

เราจะเห็นความจริงของสภาพธรรมทั้งหลายได้ในชีวิตประจำวัน ถ้าเราบังคับร่างกายของเราได้ เราก็จะไม่แก่ ไม่เจ็บป่วย และจะไม่ตาย แต่ว่าความชรา ความป่วยไข้ และความตายนั้นก็ไม่มีใครพันไปได้เลย

เราบังคับจิตใจของเราไม่ได้ นามธรรมที่เกิดขึ้นนั้นบังคับบัญชาไม่ได้ ความยินดีในร้ายก็บังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อมีเหตุปัจจัยของสภาพธรรมใด สภาพธรรมนั้นก็เกิดขึ้น เวลาเรารับประทานอาหารที่มีรสถูกปากก็อดยินดีพอใจไม่ได้ และถ้ามีใครดูถูกดูหมิ่นเรา ก็อดรู้สึกขุ่นเคืองไม่ได้ เราอาจจะใคร่ครวญหาเหตุผลและพยายามที่จะเข้าใจคนนั้นในภายหลัง แต่ตอนแรกก็อดรู้สึกขุ่นใจไม่ได้ ความพอใจ และความไม่พอใจ และแม้การพิจารณาเหตุผลของความพอใจและความไม่พอใจนั้น ก็ไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาพธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย

เรามักจะยึดถือนามธรรมว่าเป็นตัวตน เช่นเวลาพอใจอะไรก็ยึด

ความพองใจนั้นเป็นตัวตน แต่แล้วขณะต่อไปก็ไม่พองใจ ซึ่งก็อาจจะสงสัยว่า ความพองใจที่ยึดถือว่าเป็นตัวตน (เมื่อคืนนี้) หายไปไหนเสียแล้ว

เป็นธรรมชาติของสัตว์โลก ที่พองใจและยึดมั่นในความเห็นว่าเป็นตัวตน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบความจริงข้อนี้ ฉะนั้น ในสมัยที่พระองค์ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์จึงมิได้ทรงน้อมพระหัตถ์เพื่อจะทรงแสดงธรรมข้อปฏิบัติที่พระองค์ตรัสรู้ แต่พระองค์ก็ได้ทรงเห็นสัตว์โลกมีอินทรีย์แก่กล้าและปัญญาต่างกัน ดังข้อความในสังยุตตนิกายพรหมสังยุตต์อายาจนสูตรที่ ๑ ว่า เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงสอดส่องดูโลกด้วยพระพุทธจักขุ ก็ได้ทรงเห็นสัตว์ทั้งหลายมีอินทรีย์ต่างกัน บางพวกก็พึงสอนให้รู้ได้

“ดูในกอบอุบลกัณฐี ในกอบปทุมกัณฐี ในกอบนุชทริกัณฐี ดอกอุบลกัณฐี ดอกปทุมกัณฐี ดอกนุชทริกัณฐี บางเหล่าเกิดแล้วในน้ำ เจริญแล้วในน้ำ อาศัยอยู่ในน้ำ จมอยู่ในน้ำ อันน้ำเลี้ยงอยู่ บางเหล่าเกิดแล้วในน้ำ เจริญแล้วในน้ำ ตั้งอยู่เสมอน้ำ บางเหล่าเกิดแล้วในน้ำ เจริญแล้วในน้ำ ตั้งขึ้นพ้นน้ำ อันน้ำไม่ติดแล้ว แม้นั้นใด เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงสอดส่องดูโลกด้วยพระพุทธจักขุ ก็ได้ทรงเห็นสัตว์ทั้งหลาย บางพวกก็มีกิเลสจุจฐลีในดวงตาน้อย บางพวกมีกิเลสจุจฐลีในดวงตามาก บางพวกมีอินทรีย์กล้า บางพวกมีอินทรีย์อ่อน บางพวกมีอาการดี บางพวกมีอาการเลว บางพวกจะพึงสอนให้รู้ได้โดยง่าย บางพวกจะพึงสอนให้รู้ได้โดยยาก บางพวกมีปกติเห็นโทษในปรโลกว่าเป็นภัยอยู่ๆ”

ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงทรงน้อมพระหัตถ์เพื่อทรงแสดงธรรมข้อปฏิบัติที่พระองค์ตรัสรู้

ก. คนเราจะสะสมเหตุปัจจัยมาต่างกัน และก็ย่อมเป็นไปตาม



เหตุปัจจัยต่างๆ ที่ได้สะสมมานั้น ขอให้คุณพุดถึงเรื่องเหตุปัจจัย เพราะเราใช้คำว่า เหตุปัจจัยหลายครั้งแล้ว

ข. ดิฉันขอยกตัวอย่างในชีวิตประจำวัน สามิของดิฉันกลับจากทำงานเหนื่อยๆ และรู้สึกว่าการณ์ไม่ค่อยจะดี ดิฉันเล่าเรื่องสนุกๆ ที่เกิดขึ้นให้ฟัง ทำให้สามิหัวเราะและรู้สึกเบิกบานใจได้อีก ซึ่งทั้งนี้ก็จะสังเกตเห็นสภาพลักษณะของจิตต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยต่างๆ กัน งานเยอะเยอะที่ทำงานก็เป็นปัจจัยทำให้สามิของดิฉันเหน็ดเหนื่อย หงุดหงิด แต่ภายหลังก็มีปัจจัยอื่นที่ทำให้รู้สึกเป็นสุขชุ่มชื่นอีก

จิตเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย จิตทุกดวงสะสมเหตุปัจจัยใหม่ที่จะทำให้เกิดจิตต่อไป ทุกคนสะสมเหตุปัจจัยต่างๆ กัน ทั้งในรสนิยม ความสามารถ ความพอใจและความไม่พอใจต่างๆ เราไม่สามารถจะเข้าใจเหตุปัจจัยที่ทำให้คนเราประพฤติในทางต่างๆ กันได้ทุกครั้ง แต่บางครั้งก็รู้ได้ เช่น คนที่เสพสิ่งที่ให้โทษมากบ้าง น้อยบ้างต่างๆ กันนั้น การอบรมและสิ่งแวดล้อมชีวิตก็เป็นปัจจัยให้ติดสิ่งนั้นๆ ได้ ในบางประเทศหรือในบางภาคคนดื่มกาแฟกันทั้งวัน วันละหลายๆ เป็นธรรมเนียม และบางคนก็ให้ลูกดื่มกาแฟตั้งแต่ยังเล็ก ก็เลยติดกาแฟมาตั้งแต่เด็ก ในเรื่องการติดสุราก็ต้องมีเหตุปัจจัยเช่นเดียวกัน เริ่มด้วยการดื่มวันละน้อยๆ วันแล้วก็ค่อยๆ ติดมากขึ้นทุกที

ทุกคนควรพิจารณาให้รู้ด้วยตัวเองว่า สะสมการติดสุราไว้มากน้อยเพียงใดแล้ว และการติดสุรานั้นทำให้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์

ก. ไม่มีอะไรอยู่ในอำนาจบังคับบัญชาเลยสักอย่าง แม้จิตแต่ละดวงที่เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้น ก็เกิดดับสืบทอดกันอย่างรวดเร็ว ดูราวกับว่าเป็นสภาพที่ไม่มีทางแก้ไขได้เลย คุณคิดว่ามีทางใด

บ้างไหมที่จะทำให้จิตใจเป็นไปในทางที่ถูกต้องดีงามได้

ข. มีทางแก้ไขได้ ปัญญารู้ความเข้าใจธรรมเป็นปัจจัยทำให้เกิดจิตที่ดีงามและการกระทำที่ดีงามมากขึ้น

ไม่มีอดีตตัวตนที่สามารถจะยับยั้งสภาพธรรมที่ไม่ดีต่างๆ ได้ และไม่ยึดตัวตนที่จะบังคับให้ทำดีได้ ทุกคนสามารถจะพิจารณาความจริงข้อนี้ได้ในชีวิตประจำวัน เช่น ถ้าเราบอกตัวเองว่า วันนี้จะดีกับทุกๆ คน แต่เราจะยับยั้งตัวเองไม่ให้พูดคำที่ไม่น่าฟังได้ทันไหม เพราะส่วนมากก็พูดคำที่ไม่น่าฟังนั้นออกไปก่อนที่จะรู้ตัว

ถ้าเราระงับความโกรธได้ชั่วคราวครั้งชั่วคราว เราก็คิดว่าเป็นตัวตนที่สามารถระงับความโกรธได้ แต่ความจริงขณะนั้นก็เป็นจิตที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยอื่น ไม่ใช่เพราะความโกรธเป็นปัจจัย ต่อมาความโกรธก็เกิดขึ้นอีก เพราะว่าการระงับความโกรธไม่ได้ทำให้ความโกรธหมดสิ้นไป ปัญญาที่รู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงเท่านั้น ที่สามารถจะละอกุศลธรรมทั้งปวงได้หมดสิ้นได้เป็นลำดับ

เราสามารถจะเจริญปัญญาละกิเลสได้เป็นลำดับ ปัญญาที่ไม่ใช่ตัวตน ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ก็เมื่อมีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้น เราจะเจริญปัญญาได้ด้วยการรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมทั้งภายในและภายนอกที่กำลังปรากฏ เมื่อรู้ชัดว่าทั้งนามธรรมและรูปธรรมไม่เที่ยง ก็รู้ว่าะยึดถือนามธรรมและรูปธรรมเป็นตัวตนไม่ได้เลย

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมแก่พระภิกษุสงฆ์ว่า การรู้สภาพลักษณะของธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงเท่านั้น ที่จะละอกุศลธรรมให้หมดสิ้นไปได้ ขณะที่กำลังอบรมเจริญปัญญานั้น เมื่อรู้ว่าอกุศลจิตเกิดขึ้นก็ยอมเผื่อครีון เกลียดชังอกุศลธรรมนั้นๆ ส่วนพระอริยะผู้เจริญ

อินทรีย์แล้ว ย่อมรู้ชัดในสภาพธรรมเหล่านั้นว่า ไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยต่าง ๆ กัน พระอริยะผู้เจริญอินทรีย์แล้ว จึงเป็นผู้วางเฉยอย่างมีสติสัมปชัญญะได้

ในพระสูตรมีคำว่า รู้ชัดบ่อยๆ ซึ่งก็จะเห็นได้ว่า ไม่ต้องทำอะไร แปลกไปจากปกติ ควรอบรมเจริญสติ เพื่อรู้สภาพลักษณะของธรรมที่ปรากฏในขณะนั้นตามความเป็นจริง ปัญญาจะเจริญถึงขั้นสมบุรณ์ในวันเดียวไม่ได้แน่ เพราะเราเคยมีความยึดมั่นในตัวตนมานานแล้ว และในการใช้คำสมมติบัญญัติ ก็จำเป็นจะต้องใช้คำว่า เราและตัวเรา ตลอดเวลาเพื่อให้เข้าใจว่าหมายถึงใคร

ก. ถ้าเช่นนั้นปัญญาก็เป็นสิ่งที่ดีงาม และการไม่รู้ความจริงของสภาพธรรมทั้งหลายก็เป็นอกุศล ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ คุณสามารถพิสูจน์ความจริงข้อนี้ในชีวิตประจำวันได้ไหม

ข. พิสูจน์ได้ เช่น เรายึดถือรูปร่างกายว่าเป็นตัวตนอยู่เสมอ ทั้งๆ ที่รู้ว่าร่างกายไม่ยั่งยืน เพราะฉะนั้น เวลาเจ็บป่วยหรือแก่ลง การยึดมั่นในรูปร่างกายอย่างมาคนั้น ก็จะทำให้เป็นทุกข์ ถ้าเกิดพิการหรือเสียอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดไป ก็จะรู้สึกเหมือนกับว่าเป็นคนที่มีความทุกข์ที่สุดในโลก การยึดมั่นในรูปร่างกายนั้นมีแต่จะนำความทุกข์มาให้เท่านั้น ซึ่งถ้ารู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงแล้วก็จะเป็นอย่างน้อยลง

รูปร่างกายประกอบด้วยธาตุต่างๆ เช่นเดียวกับรูปวัตถุภายนอก ทั้งรูปวัตถุภายนอกและรูปร่างกายประกอบด้วยธาตุที่อ่อนหรือแข็ง เป็นปฐวีธาตุ ๑ ธาตุที่ไหลหรือเกาะกุม เป็นอาโปธาตุ ๑ ธาตุที่ร้อนหรือเย็น เป็นเตโชธาตุ ๑ ธาตุที่ไหวหรือเคร่งตึง เป็นวาโยธาตุ ๑ เรามักจะคิดว่า ไม่ใช่จิตวิญญาณที่เป็นตัวตนหรือที่ทำให้ร่างกายมีชีวิตอยู่ และทำให้

ร่างกายไม่เหมือนกับรูปวัตถุภายนอก จิตวิญญาณที่เป็นตัวคนนั้นไม่มี มีแต่รูปธรรมและนามธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปตลอดเวลา เราไม่เคยพิจารณาแยกลักษณะของรูปและนามมาก่อนเลย แต่ถ้าต้องการจะรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ก็จะต้องพิจารณาให้รู้ลักษณะที่ต่างกันของรูปธรรมและนามธรรม

รูปร่างกายเป็นสภาพที่ไม่รู้อะไรเลย ด้วยเหตุนี้จึงเหมือนกับรูปวัตถุภายนอก ถ้ารูปร่างกายประกอบด้วยรูปต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ใช่ตัวคน และรู้ว่าจิตใจที่เป็นนามธรรมที่เกิดขึ้นสืบต่อกัน ไม่ใช่ตัวคน มานของอวิชชาความไม่รู้ก็จะหมดไป

ถ้าเราอบรมเจริญปัญญาที่รู้ได้ด้วยตัวเองว่า ผลของการเจริญปัญญานั้นเป็นอย่างไร และจะรู้ว่าปัญญาจะปลดปล่อยให้เป็นอิสระพ้นจากการยึดมั่นได้หรือไม่ ความยึดมั่นเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่ต้องอดอาหาร ไม่ต้องทรมานตัว เป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องเลี้ยงร่างกาย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนทางสายกลาง คือไม่ต้องฝืนทรมานตัวให้ลำบาก แต่ให้ละคลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงทั้งภายในและภายนอก ทางสายกลาง คือ การรู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง

ก. ฉะนั้น การรู้ลักษณะที่แท้จริงของธรรมทั้งหลายจึงเป็นการเจริญวิปัสสนา คนส่วนมากคิดว่าวิปัสสนาเป็นเรื่องยากลำบาก และจะปฏิบัติได้ก็แต่ที่สำนักวิปัสสนาเท่านั้น เลยทำให้คนส่วนมากไม่คิดที่จะเจริญวิปัสสนา แต่จากการสนทนาของเราก็เห็นแล้วว่า วิปัสสนาคือการรู้ชัดในสภาพลักษณะที่แท้จริงของธรรมทั้งหลายในชีวิตประจำวันนั่นเอง

คุณเห็นว่าจะต้องมีพื้นฐานความรู้มากเสียก่อนไหม จึงจะเจริญวิปัสสนาได้

ข. คำว่า “เจริญภาวนา” ทำคนให้ส่วนมากกลัวและคิดว่า จะต้องยากลำบากมาก แต่ความจริงไม่ต้องทำอะไรพิเศษเลย ก่อนเจริญวิปัสสนาจะต้องมีพื้นฐานความรู้พอสมควร ไม่จำเป็นจะต้องรู้เรื่องรูปธรรมและนามธรรมอย่างละเอียด แต่ควรรู้ว่าร่างกายประกอบด้วยรูปต่างๆ และรูปร่างรูปธรรมต่างกับนามธรรม รูปธรรมมีมากมายหลายอย่างต่างๆ กัน และเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นามธรรมก็มีมากมายหลายชนิด จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป แล้วจิตดวงต่อไปก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตเกิดดับสืบต่อกันทีละดวง จิตเห็นก็เป็นจิตดวงหนึ่ง จิตได้ยินก็เป็นจิตอีกดวงหนึ่ง จิตคิดนึกก็เป็นจิตอีกดวงหนึ่งไม่เหมือนกัน

การเจริญวิปัสสนา ไม่ใช่ว่าจะต้องมีสติรู้ลักษณะของสภาพธรรมต่างๆ ทุกขณะจิต เพราะว่าการจะมีสติทุกขณะจิตนั้นเป็นไปได้ ผู้เจริญวิปัสสนาทำทุกอย่างได้ตามปกติประจำวัน ไม่ต้องทำอะไรผิดปกติ ผู้เจริญวิปัสสนาเริ่มเข้าใจทีละเล็กทีละน้อยว่า มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น และเริ่มมีสติรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามปกติ ไม่ต้องฝืนให้ผิดปกติ เพราะว่ามีนามธรรมและรูปธรรมปรากฏอยู่ตลอดเวลา

เมื่อรู้ว่าสติ การรู้สึกตัว เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้รู้ลักษณะของสภาพธรรมทั้งหลาย สติก็จะเกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย และก็จะรู้ว่าสติ การรู้สึกตัวนั้นเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย ในตอนแรกจะมีสติไม่มากก็ไม่สำคัญ สำคัญที่รู้ว่าสติไม่ใช่ตัวตน เป็นนามธรรมชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย ไม่มีใครสามารถบังคับให้สติเกิดขึ้นได้เลย

การรู้เรื่องรูปธรรมและนามธรรมมากขึ้นและมีสติรู้ลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมในชีวิตประจำวันมากขึ้นนั้น จะทำให้ปัญญาเจริญขึ้น

ซึ่งก็ทำให้กุศลเจริญขึ้นและอกุศลลดน้อยลง

ก. คุณรู้ดีว่าการเจริญสติทำให้คุณได้รับประโยชน์สุขบ้างไหม

ข. เมื่อเข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะมีกุศลมากขึ้น และเมื่อทำกุศลกรรม ก็จะละคลายความยึดถือว่าเป็นตัวตนลดลง ซึ่งจะทำให้กุศลกรรมนั้นบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น การละเว้นอกุศลต่างๆ ก็ไม่ใช่ เพราะว่าจะต้องประพฤติตามระเบียบวินัย แต่เพราะรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงมากขึ้นว่าอะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล

ปัญญาที่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง จะละอกุศลธรรมให้ลดน้อยลง เมื่ออกุศลลดน้อยลง ชีวิตก็就会有ความสงบสุขมากขึ้น

ทุกคนควรจะพิจารณาให้รู้ความจริงด้วยตัวเอง



## ความเห็นถูกในชีวิตประจำวัน

พระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีประโยชน์แก่การประพฤติปฏิบัติของชาวโลกอย่างไรบ้าง พระธรรมคำสอนของพระองค์สามารถทำให้บุคคลกระทำความดีในทางใดบ้าง เป็นไปได้ไหมที่จะกระทำความดี เพราะผู้มีอำนาจสั่งว่า “จงละความยึดมั่นและทำความดี”

เรารู้จากประสบการณ์ว่า แบบอย่างที่ดีก็อาจมีประโยชน์บ้างเหมือนกัน แต่ว่าสิ่งที่ทำให้เกิดการกระทำที่ดีนั้นอยู่ภายใน จิตใจสร้างสรรค์การกระทำทั้งหลายขึ้น ถ้าผู้ใดปรารถนาจะช่วยเหลือสงเคราะห์คนอื่นให้มากที่สุดที่จะกระทำได้ ผู้นั้นก็ต้องรู้จักตัวเองดีเสียก่อน จะต้องรู้เหตุที่ทำให้เกิดการกระทำต่างๆ ถ้าเจริญปัญญารู้เหตุของการกระทำต่างๆ แล้วก็จะสามารถดำเนินชีวิตในทางที่ดีงามและช่วยเหลือผู้อื่นได้จริงๆ

จิตใจเป็นเหตุให้เกิดการกระทำต่างๆ เพราะฉะนั้นจึงไม่สามารถที่จะวัดระดับของความดีได้จากการกระทำที่ปรากฏภายนอกเท่านั้น ความดีมีมากมายหลายชั้นตามสภาพของจิตใจที่กระทำความดีนั้นๆ

บางคนบริจาคเงินทองให้แก่คนที่ขัดสน แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะไม่มีความทะนงตัวหรือไม่มีการกระทำเพื่อตัวเองอยู่บ้างเลย บางคนก็ให้โดยไม่ทะนงตัว แต่ก็อาจจะมีความผูกพันพึงใจในผู้รับ ซึ่งจะให้ได้ดีก็แต่เฉพาะผู้ที่ชอบพอเท่านั้น บางคนก็ให้ด้วยเมตตาจิตที่บริสุทธิ์ ไม่ใช่ด้วยความรู้สึกผูกพันชอบพอใดๆ ทั้งสิ้น การให้ในลักษณะเช่นนี้เป็นกุศลกว่าการให้ในลักษณะอื่น

เราอาจจะสงสัยว่า จำเป็นหรือไม่ที่จะต้องศึกษาธรรมอย่างละเอียดในชีวิตประจำวันเราจะเห็นว่าการรู้ลักษณะของจิตประเภทต่างๆ และ

รู้ว่าจิตประเภทไหนเป็นเหตุให้ทำกรรมอะไรนั้นมีประโยชน์มาก เมื่อสามารถที่จะรู้ลักษณะของจิตใจประเภทต่างๆ ที่สืบทอดกันอย่างรวดเร็ว ก็จจะรู้ว่าถึงแม้ในขณะที่กำลังทำการกุศลนั้น อกุศลจิตก็เกิดต่อจากกุศลจิตได้ในเวลาไม่ห่างไกลกันเลย

คำว่า “wholesome” (ดีงาม) แปลจากคำว่า “กุศล” ในภาษาบาลี กุศลกรรมในความหมายกว้างๆ นั้น คือ การกระทำที่ไม่เกิดโทษทั้งตัวเอง และผู้อื่น ทั้งในขณะที่กระทำความนั้นและในภายหลัง

ในมัชฌิมนิกาย ราชวรรค พาหิณียสูตร มีข้อความเกี่ยวกับกุศลกรรมทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่พระเจ้าปเสนทิโกศลตรัสถามท่านพระอานนท์ เรื่องกายสมาจาร หรือความประพฤติทางกายที่เป็นกุศล ดังนี้ว่า

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ก็กายสมาจารที่เป็นกุศลเป็นไฉน”

“ดูกร มหาบพิตร กายสมาจารที่ไม่มีมีโทษแล เป็นกุศล ขอถวายพระพร”

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ก็กายสมาจารที่ไม่มีมีโทษเป็นไฉน”

“ดูกร มหาบพิตร กายสมาจารที่ไม่มีความเบียดเบียนแล เป็นกายสมาจารที่ไม่มีมีโทษ ขอถวายพระพร”

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ก็กายสมาจารที่ไม่มีความเบียดเบียนเป็นไฉน”

“ดูกร มหาบพิตร กายสมาจารที่มีสุขเป็นวิบาก เป็นกายสมาจารที่ไม่มีความเบียดเบียน ขอถวายพระพร”

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ก็กายสมาจารที่มีสุขเป็นวิบากเป็นไฉน”

“ดูกร มหาบพิตร กายสมาจารใดแล ย่อมไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง ไม่เบียดเบียนผู้อื่นบ้าง ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นทั้งสองฝ่ายบ้าง อกุศลธรรมทั้งหลายของบุคคลผู้มีกายสมาจารนั้นย่อมเสื่อมไป



กุศลธรรมทั้งหลายย่อมเจริญ....”

สำหรับเรื่องวิจิตสมาจารและมโนสมาจารที่เป็นกุศลนั้น ก็โดยนัยเดียวกัน อรรถเหล่านี้เป็นความหมายอย่างกว้างๆของคำว่า “กุศล” แต่กุศลนั้นมีมากมายหลายชั้น มีกุศลชั้นสูงกว่าการละเว้นทุจริตกรรม ซึ่งเป็นโทษทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น การเจริญปัญญาความเห็นถูกต้องจะทำให้เจริญกุศลยิ่งขึ้น

คำว่า “wisdom” แปลจากคำว่า “ปัญญา” ในภาษาบาลี ปัญญาไม่ได้หมายความว่าความรู้ขั้นการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งเป็นปริยัติเท่านั้น ปัญญาเป็นการรู้แจ้งสภาพธรรมในชีวิตประจำวันด้วย ปัญญาเจริญขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ระดับของกุศลย่อมเป็นไปตามระดับของปัญญาที่เกิดร่วมกับกุศลจิตนั้นๆ ปัญญามีมากมายหลายชั้นและปัญญาแต่ละชั้นก็มีผลต่างกัน

การศึกษาพิจารณา รู้สภาพลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมต่างๆ ที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจเป็นทางปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่ทำให้เข้าใจชีวิต ถ้าผู้ใดยังไม่ชินกับการพิจารณาเช่นนี้ในตอนแรกๆ ก็จะมีสติงุนงงสงสัย แต่เมื่อได้ศึกษาเรื่องนามธรรมและรูปธรรมมากขึ้น ก็จะรู้ว่าเป็นทางเดียวที่ทำให้รู้ได้ว่า เพราะเหตุใดเราเองและคนอื่น ๆ จึงประพฤติดิปฏิบัติเช่นนั้น และรู้ว่าเหตุอะไรทำให้เกิดผลอะไรในชีวิต การพูดถึงสภาพธรรมด้วยคำกว้างๆ และไม่ชัดเจนนั้นไม่มีประโยชน์เพราะจะไม่ทำให้เกิดปัญญาที่รู้ลักษณะของสภาพธรรมทั้งหลายในชีวิตได้เลย

มีคนเล่าให้ฉันฟังเรื่องพระภิกษุรูปหนึ่ง แสดงธรรมในทางที่มีประโยชน์มากในชีวิตประจำวัน เมื่อฉันถามว่าพระภิกษุรูปนั้นท่านแสดงธรรมเรื่องอะไร ผู้นั้นก็ตอบว่าท่านแสดงธรรมเกี่ยวกับเรื่อง “จิตใจ” คำว่า

“จิตใจ” ในภาษาไทยหมายถึงสภาพที่รู้และคิดนึก ซึ่งในทางภาษาบาลีใช้คำว่า “จิตต” พระภิกษุรูปนั้นท่านมีทางที่ทำให้เข้าใจชีวิตอย่างถูกต้อง เราควรจะดำเนินตามพระผู้มีพระภาค คือ ไม่ควรเพียงแต่สอนให้คนทำดีเท่านั้น แต่ควรสอนให้เขารู้ด้วยว่าจะกระทำความดีได้อย่างไร การที่จะรู้ว่าจะทำความดีได้อย่างไรนั้น ก็จะต้องย้อนกลับไปถึงจิตใจ หรือ “จิตต” ในภาษาบาลีดีกว่าคำอื่น เพราะคำที่แปลจากภาษาบาลี มีความหมายไม่ตรงกับภาษาบาลี เช่น คำว่า “จิตต” ภาษาอังกฤษแปลว่า “state of mind” หรือ “mental state” ซึ่งหมายถึงสภาพที่ดำรงอยู่ไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งไม่ใช่ลักษณะของจิต เมื่อศึกษาเรื่องจิตมากขึ้นก็จะรู้ว่า ไม่มีจิตสักประเภทเดียวที่ดำรงอยู่นานถึงหนึ่งวินาที จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันที แล้วจิตดวงต่อไปก็เกิดดับสืบทอดกันไป จิตทำให้ชีวิตของแต่ละบุคคลดำเนินไปต่างๆ กันและกระทำการต่างๆ กัน

มีคนมากทีเดียวที่ยังไม่เข้าใจเรื่องนี้ เขาเคยรู้แต่สภาพภายนอกของสิ่งต่างๆ นักวิทยาศาสตร์ก้าวหน้าไปไกลมากในการศึกษาด้านอวกาศนอกโลก แต่เรื่องสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปภายในบุคคลนั้นรู้น้อยเหลือเกิน คนเรามักจะสนใจแต่ในสิ่งที่เห็นและได้ยิน แต่ไม่เคยใส่ใจพิจารณารู้สภาพของการเห็นและการได้ยิน เขาไม่ได้คิดถึงจิตที่ทำหน้าที่เหล่านั้น

การเห็นและการได้ยินเป็นสภาพที่มีจริง เพราะฉะนั้นก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องรู้สภาพลักษณะของธรรมเหล่านั้นมากขึ้น ในพระไตรปิฎกนั้น ปิฎกที่จำแนกและกล่าวถึงนามธรรมและรูปธรรมอย่างละเอียด คือ พระอภิธรรม พระอภิธรรมกล่าวถึงสภาพธรรมทุกอย่างที่มีจริง การศึกษาพระอภิธรรมสามารถเปลี่ยนทางดำเนินชีวิตของบุคคลได้

มีคนไทยไม่น้อยเลยที่ฟังคำบรรยายเรื่องพระอภิธรรม และไม่เฉพาะ

แต่ผู้ที่มีการศึกษาชั้นวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยเท่านั้น ถึงแม้ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาชั้นสูงก็ฟังด้วย ดิฉันได้ทราบว่าการศึกษารื่องจิตทำให้ผู้ศึกษาดำเนินชีวิตในทางที่ดีงามมากขึ้น ดิฉันทราบเรื่องคนหนึ่งที่คิดพยาบาทคนอื่น แต่เมื่อเข้าใจเรื่องสภาพลักษณะของความรู้สึกลึกซึ้งก็ค่อยๆ คลายความคิดพยาบาทนั้นลงได้ คนไทยรู้เรื่องสภาพความจริงของธรรมที่แสดงไว้ในพระอภิธรรมกันมาก และรู้วิธีที่จะนำมาใช้ในประจำวันด้วย แต่ชาวต่างประเทศนั้นตามธรรมดาไม่ได้ยินไม่ได้ฟัง เพราะไม่มีใครพูดถึงเรื่องพระอภิธรรมกับชาวต่างประเทศ

สภาพธรรมที่ไม่ดีหรืออกุศลจิต และสภาพธรรมที่ดีงามหรือกุศลจิตนั้น เป็นสิ่งที่มีจริงในชีวิตประจำวัน การที่จะรู้เรื่องอกุศลธรรมและกุศลธรรมมากขึ้นนั้นจะต้องพิจารณาให้รู้ที่ตัวเองก่อน ถ้าไม่เข้าใจตัวเองก็ช่วยคนอื่นไม่ได้ แต่ข้อนี้ก็ไม่ได้หมายความว่า จะต้องคอยไปจนตลอดชีวิตกว่าจะเริ่มช่วยคนอื่นได้ ถึงแม้ว่าจะเพิ่งเริ่มเข้าใจสภาพธรรมก็สามารถที่จะช่วยคนอื่นให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องได้เหมือนกัน

ปัญญายเป็นสภาพธรรมที่ตรงกันข้ามกับอวิชชา ซึ่งเป็นมูลเหตุของกิเลสและความทุกข์ ปัญญาเป็นสิ่งสำคัญในการเจริญกุศล การทำกุศลนั้นถึงไม่มีปัญญาก็ทำได้แต่ถ้าต้องการเจริญกุศลให้ยิ่งขึ้น ก็จะต้องเจริญปัญญา การรู้ว่าอะไรเป็นอกุศล อะไรเป็นกุศล และรู้ว่าอะไรเป็นผลของอกุศล อะไรเป็นผลของกุศลนั้น จะทำให้ดำเนินชีวิตในทางที่ดีงามยิ่งขึ้น

ปัญญามีหลายชั้น เวลาครูสอนให้นักเรียนรู้ว่า สภาพจิตใจที่ดีงาม มีความกตัญญูกตเวทีและความซื่อสัตย์จะทำให้เกิดผลที่ดีงาม และการกระทำที่ไม่ดีเกิดจากความโลภและความโกรธนั้นจะทำให้เกิดผลที่ไม่ดี คำสอนของครูย่อมจะเป็นปัจจัยให้นักเรียนเกิดปัญญาบ้างตามสมควร ปัญญาย่อม

จะทำให้นักเรียนเกิดกุศลจิตและทำกุศลกรรมมากขึ้น

มีปัญญาขั้นสูงกว่านี้ เมื่อรู้ว่าสิ่งที่เพติดเพตินยินดีทั้งหลายในชีวิตนั้นไม่เที่ยง เมื่อเห็นว่าชีวิตมนุษย์สั้นเพียงไรแล้ว ก็จะพากเพียรที่จะไม่ติดข้องในสิ่งที่พึงพอใจในชีวิตจนเกินไปนัก ความรู้เช่นนี้จะทำให้มีจิตเมตตากรุณาและพร้อมที่จะบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นมากขึ้น และจะลดความเห็นแก่ตัวลง

ผู้ที่มิปัญญารู้เช่นนี้ บางท่านก็อาจจะเปลี่ยนวิถีชีวิต มีความเป็นอยู่อย่างสงบและความหรรษาฟุ่มเฟือย บางท่านก็อาจจะ “บ้ายหน้าจากบ้านเรือนไปสู่การไม่ครองเรือน” ตัดสินใจบรรพชาอุปสมบท ชีวิตของบรรพชิตไม่ใช่ชีวิตที่สะดวกสบาย บรรพชิตมีชีวิตที่ไร้บ้านเรือน วงศาคณาญาติ เป็นผู้สันโดษ ในมัชฌิมนิคาย อุปริปีณาสกั อนุปทวรรค ฉวิโสธนสูตร มีเรื่องพระภิกษุที่กล่าวถึงการออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตว่า

“ดูกร ท่านผู้มีอายุ สมัยต่อมา ข้าพเจ้าจึงละโภคสมบัติ น้อยบ้าง มากบ้าง ละวงศ์ญาติ เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง ปลงผมและหนวด นุ่งผ้ากาสาวพัสดุ์ แล้วออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต”

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมว่า สัตว์โลกมีความพอใจติดข้องอย่างเหนียวแน่นในอารมณ์ที่ได้รับทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ในมัชฌิมนิคาย มัชฌิมปีณาสกั พราหมณวรรค สุกสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องกามคุณ ๕ กับสุกมานพโตเทยยบุตร มีข้อความว่า

“ดูกร มานพ กามคุณ ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ รูปอันจะพึงรู้แจ้งด้วยจักขุ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจ น่ารัก ชักให้ใคร่ ขวนให้กำหนด เสียงอันจะพึงรู้แจ้งด้วยหู ... กลิ่นอันจะพึงรู้แจ้งด้วยจมูก ... รสอันจะพึงรู้แจ้งด้วยลิ้น ... โผฏฐัพพะอันจะพึงรู้แจ้ง

ด้วยกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจ น่ารัก ชักให้ใคร่ ชวนให้กำหนด กามคุณ ๕ ประการนี้แล”

“ดูกร มาณพ พราหมณ์ไปกขรสาติโอบมัญญโคตร ผู้เป็นใหญ่ในสกุลวัน กำหนดแล้ว หมกมุ่นแล้วด้วยกามคุณ ๕ ประการนี้ ถูกกามคุณ ๕ ประการนี้ครอบงำแล้ว ไม่เห็นโทษ ไม่มีปัญญาเครื่องถอนออก”

ทุกคนปรารถนาที่จะได้รับกามคุณ ๕ และทุกคนก็หลงยึดมั่นติดข้องในกามคุณ ๕ เสียเหลือเกินจนทำให้ลุ่มไปว่า รูปที่เห็นและเสียงที่ได้ยินเป็นต้นนั้น ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ปริพาชกวรรค มาคัณขยสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสกับมาคัณขยปริพาชกว่า

“ดูกร มาคัณขย เมื่อก่อนเราเป็นคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนเอบอิม เพียบพร้อมด้วยกามคุณ ๕ สมัยต่อมาเรานั้นรู้ความเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุบายเครื่องออกไปห่างกามทั้งหลายตามความเป็นจริง แล้วละค้นหาในกามบรรเทาความเร่าร้อนที่เกิดเพราะปรารถนา การเป็นผู้ปราศจากความกระหาย มีจิตสงบในภายในอยู่ เรานั้นเห็นหมู่มสัตว์อื่นผู้ยังไม่ปราศจากความกำหนัดในกาม ถูกกามค้นหาเกี่ยวกินอยู่ ถูกความเร่าร้อนที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนา กามเผาอยู่ เสพกามอยู่ ย่อมไม่ทะเยอทะยานต่อสัตว์เหล่านั้น ไม่ยินดีในกามนั้น”

ผู้ที่รู้ว่า มีความสุขที่ประณีตกว่าความเพลิดเพลินพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็ย่อมจะอบรมเจริญความสงบซึ่งเป็นสมถภาวนา ความสงบที่เป็นสมถภาวนานั้นพ้นจากอกุศล โลภะ โทสะ โมหะ ชั่วคราว อารมณ์ของสมถภาวนามีหลายอย่าง เช่น พุทธานุสสติ อานาปานสติ และเมตตา เป็นต้น อารมณ์ใดจะเป็นปัจจัยให้จิตสงบได้นั้น ย่อมแล้วแต่การสะสมของแต่ละบุคคล สมถภาวนาไม่ใช่การพยายามให้จิตจดจ่อที่

อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ข้อสำคัญที่สุด คือ ความเข้าใจที่ถูกต้องในอารมณ์ และหนทางอบรมเจริญความสงบที่เป็นกุศล เมื่อระลึกถึงอารมณ์ของสมถะ ถ้าไม่รู้ลักษณะที่ต่างกันของกุศลจิตและอกุศลจิตก็ย่อมจะเข้าใจว่า การพอใจในความเจียบสงัดนั้นเป็นกุศล ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่ใช่การเจริญสมถะ จะต้องรู้ลักษณะของความสงบซึ่งเป็นกุศล เพราะปราศจากอกุศลเสียก่อน แล้วจึงจะอบรมเจริญความสงบยิ่งขึ้นได้ ความสงบที่เป็นสมถะนั้นอาจจะตั้งมั่นแนบแน่นในอารมณ์ยิ่งขึ้น จนถึงขั้นอัปปนาสมาธิเป็นฌานจิต ซึ่งมีหลายชั้น ขณะที่เป็ฌานจิตนั้นไม่รับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๕ ฉะนั้นจึงไม่หวนไหวในอารมณ์เหล่านั้น ในขณะที่เป็นฌานจิตนั้นจะมีความรู้สึกปีติโสมนัส และเมื่อเป็นฌานจิตชั้นสูงขึ้น จิตก็สงบยิ่งขึ้นจนในที่สุดก็ละความรู้สึกปีติโสมนัส และมีความรู้สึกอุเบกขาแทน แต่อย่างไรก็ตามเมื่อฌานจิตดับไปแล้ว การรับรู้อารมณ์ของทวารทั้ง ๕ ก็เกิดขึ้นอีก

การเจริญสมถภาวนาเป็นการเจริญกุศลอย่างหนึ่ง ซึ่งจะต้องไม่ทอดทิ้ง และจะต้องมีความพากเพียรมาก ผู้ที่เจริญสมถภาวนาจะมีความสุขสงบและเป็นมิตรกับผู้อื่น และสามารถจะช่วยเหลือคนที่จิตใจไม่สงบให้สบายใจขึ้นได้ แต่ว่าการเจริญสมถภาวนาก็ไม่ได้ทำลายกิเลสให้หมดสิ้นเป็นสมุจเฉท ถึงแม้ว่าในระหว่างที่จิตเป็นสมาธิชั้นฌานนั้น จะไม่มีความปรารถนากามคุณ ๕ แต่ขณะใดที่ฌานจิตไม่เกิด ก็มีความคิดของในกามคุณ ๕ อีก ฌานจิตก็ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน และข้อสำคัญก็คือ มีความยินดีพอใจในความสุขสงบของฌานจิต ซึ่งเป็นความยินดีพอใจที่ละเอียดกว่าความยินดีพอใจในกามสุข บางคนอาจจะคิดว่าเมื่อไม่ผลิตเพลินยินดีในกามอารมณ์ก็ย่อมไม่มีความยึดมั่น แต่กระนั้นก็ยังอาจมีความยึดมั่น ในฌาน (นิรามิส) สุข ซึ่งไม่ใช่อามิส (กาม) สุข หรือมีความยึดมั่นในอุเบกขาเวทนาที่เกิดกับฌานจิต

ปัญญาคือสิ่งสำคัญในการเจริญสมถภาวนา แต่ปัญญานี้ระดับก็แตกต่างกันได้ มีปัญญานี้สูงกว่านี้ที่ระดับก็แตกต่างกันได้หมดสิ้น แม้แต่กิเลสอย่างละเอียดที่สุด ปัญญานี้เกิดจากการอบรมเจริญวิปัสสนาภาวนา ปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนานั้นละคลายอวิชชา ซึ่งเป็นมูลของกิเลสทั้งหลายที่ละเอียดที่ละน้อย เพราะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มากขึ้น เรารู้เรื่องสภาพธรรมที่ธรรมดาๆ ที่สุดในชีวิตประจำวันน้อยเหลือเกิน วันหนึ่งๆ เรารู้สภาพการเคลื่อนไหวของร่างกายก็ครั้ง เวลาเหยียด หรือกู่แขน หรือเวลาพูดนั้น รู้สีกตัวในการเคลื่อนไหวร่างกายก็ครั้ง เราไม่รู้จริงๆ ว่า สภาพของเสียงเป็นอย่างไร ได้ยินเป็นอะไร ไม่รู้ว่าเวลาได้ยินนั้นยึดถืออะไรว่าเป็น “เรา” ไม่รู้แม้สภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนี้ว่าเป็นอะไร

ใครบางคนที่ยังหลงเพติดเพลินในรูปพรรณสัณฐานของสิ่งทั้งหลาย ก็จะไม่สามารถพิจารณาสภาพที่แท้จริงของสิ่งที่ปรากฏได้เลย ใครบางคนที่ยังยินดียินร้ายในสิ่งที่เห็นและได้ยิน เป็นต้น ก็ย่อมไม่สามารถจะรู้สภาพที่แท้จริงของสิ่งเหล่านั้นได้ ย่อมเปรียบเสมือนกับผู้ที่ยังหลับอยู่ ยังไม่ได้ตื่นขึ้น รู้ความจริง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงถึงพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ ทรงรู้แจ้งสภาพของนามธรรมและรูปธรรมโดยประการทั้งปวง พระองค์จึงทรงพระนามว่า “ผู้ทรงตื่นแล้ว” ทรงรู้แจ้งธรรมทั้งปวง เราก็ควรตื่นขึ้นรู้ความจริงนั้นตามพระองค์ด้วย

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น ปัญญาจะเกิดขึ้นรู้สภาพที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายที่ละเอียดที่ละน้อย ในขณะที่มีสติรู้สภาพลักษณะของสิ่งที่ปรากฏ ก็รู้ว่ามีสภาพธรรม ๒ อย่าง คือ รูปธรรมและนามธรรม รูปเป็นสภาพที่ไม่รู้อะไรเลย นามเป็นสภาพที่รู้อารมณ์ เช่น สิ่งที่ปรากฏ

ทางตาเป็นรูป เป็นสภาพที่ไม่รู้อะไร การเห็นเป็นนาม เป็นสภาพที่มีสิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นอารมณ์ การได้ยินและการคิดนึกก็เป็นนามธรรมแต่ละชนิดที่ไม่ใช่การเห็น รูปธรรมและนามธรรมนั้นมีมากมายหลายอย่างต่าง ๆ กัน และผู้เจริญวิปัสสนาก็พิจารณารู้ลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมเหล่านั้น

เมื่อเจริญวิปัสสนาก็จะรู้ชัดขึ้นเรื่อยๆ ว่านามและรูปทั้งหลายไม่เที่ยง ก่อนนั้นอาจจะใคร่ครวญเรื่องความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหลายในชีวิต การไตร่ตรองเรื่องสังขารธรรมนั้นก็ต้องมี แต่ก็ไม่เหมือนกับการรู้ชัดในลักษณะที่ไม่เที่ยงของสภาพธรรมทั้งหลายทั้งภายใน และภายนอก ในขณะที่สภาพธรรมนั้นปรากฏ ในตอนแรกผู้เจริญวิปัสสนายังไม่สามารถประจักษ์ลักษณะเกิดดับของนามและรูป แต่เมื่อพิจารณารู้ลักษณะที่ต่างกันของนามและรูปที่ปรากฏแต่ละขณะ และรู้ว่าแต่ละนามแต่ละรูปนั้น ไม่ใช่นามเดียว รูปเดียวกับนามและรูปที่เกิดก่อน ก็จะละคลายความเห็นผิดว่านามและรูปยังยืน และจะละคลายความยึดถือนามรูปว่าเป็นตัวตนลงได้

ในมัชฌิมนิกาย เทวทหวรรค มหาปุณณมสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสถามภิกษุว่า

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือหนอที่จะเล็งเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา นั่นเรา นั่นอัตตาของเรา”

ในมัชฌิมนิกาย อนุปทวรรค กายกตาสติสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่าผู้เจริญสติ “ย่อมอดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ” เมื่อรู้ถึงความยินดีและความไม่ยินดีนั้นเป็นนามธรรมแต่ละชนิดที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ก็จะทำให้ความยินดีและความไม่ยินดีนั้นลดความสำคัญลง



เราไม่ควรรอโอกาสที่จะอบรมปัญญาด้วยการเจริญวิปัสสนาไว้จนถึงวัยชรา หรือจนกว่าจะถึงวัยพักจากการประกอบอาชีพ เมื่ออบรมเจริญวิปัสสนาก็จะรู้จักตัวเองดีขึ้น จะระลึกถึงลักษณะของอกุศลจิตเมื่อเกิดขึ้นได้บ่อยขึ้น แม้ในขณะที่กำลังทำกุศล ความทะนงในกุศลอาจเกิดขึ้น หรืออาจจะหวังผลอย่างหนึ่งอย่างใดจากกุศลกรรม เช่น คำสรรเสริญ หรือชื่อเสียง เมื่อรู้จริงขึ้นทีละเล็กทีละน้อยว่า มีแต่นามและรูปที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยต่างๆ เท่านั้น ในที่สุดก็จะทำให้ละคลายความยึดถือว่าเป็นตัวตนที่ทำกุศลหรืออกุศลลงได้ เมื่อยึดถือความเป็นตัวตนน้อยลง กุศลก็จะบริสุทธิ์ขึ้น

ปัญญาในการเจริญวิปัสสนานั้นเป็นสัมมาทิฐิในมรรคมืองค์ ๘ ซึ่งเป็นทางดำเนินไปสู่นิพพาน ทุกคนต้องเจริญมรรคมืองค์ ๘ เอง ละกิเลสเอง คนอื่นละกิเลสให้ไม่ได้ คนอื่นช่วยได้ก็แต่เพียงช่วยให้เข้าใจทางปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้น ความสงบที่ยั่งยืนในโลกจะมีไม่ได้ ตราบใดที่ยังมีความโลภ ความโกรธ และความหลงอยู่ และถึงแม้ว่าการช่วยเหลือองค์การโลกเพื่อผลความสุข และความผาสุกของประชาชนชาติทั้งหลาย และการสละทรัพย์สินของสงเคราะห์ผู้ที่ขาดแคลนนั่นเป็นสิ่งที่จะต้องกระทำ แต่กระนั้นก็ควรจะต้องรู้ความจริงว่า การช่วยเหลือเช่นนี้ช่วยได้เพียงขั้นหนึ่งเท่านั้น ยังไม่พอ มูลเหตุที่แท้จริงของสงคราม คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง การเจริญปัญญาเท่านั้นที่สามารถจะคลายความโลภ ความโกรธ และความหลงให้หมดสิ้นไปได้

มรรคมืองค์ ๘ เป็นทางดำเนินไปสู่นิพพาน นิพพานเป็นธรรมที่ดับกิเลสทั้งปวง นิพพานเป็นสภาพธรรมที่รู้แจ้งได้ในปัจจุบันในชาตินี้ เมื่อปัญญายังไม่เจริญถึงขั้นที่จะรู้แจ้งนิพพานได้ ก็ยังเป็นปัญญาขั้นโลกียปัญญา เมื่อปัญญาเจริญขึ้นถึงขั้นรู้แจ้งนิพพาน ปัญญาที่รู้แจ้งนิพพาน

ก็เป็นโลกุตตรปัญญา เมื่อผู้ใดรู้แจ้งสภาพของนิพพานแล้ว ผู้นั้นก็เข้าใจ  
ความหมายของการตื่นขึ้นรู้ความจริง



## การแสดงธรรม

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระมหากรุณาคุณของพระองค์ต่อสัตว์โลก ด้วยการทรงแสดงธรรม บางคนอาจจะสงสัยว่า ทำไมการทรงแสดงธรรม จึงทำให้ประจักษ์ในพระมหากรุณาของพระองค์ได้ ไม่มีทางอื่นอีกหรือ ที่จะช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่น เช่น การเย็บเย็บคนเจ็บป่วย และกล่าวคำพูดที่ประกอบด้วยเมตตากับผู้อื่นซึ่งจะทำให้เขาเป็นสุข เป็นความจริงที่เราสามารถจะช่วยเหลือสงเคราะห์เพื่อนมนุษย์ได้ด้วยการทำดีและพูดดีกับเขา แต่การทำอย่างนั้นก็ไม่ได้ช่วยให้เขามีความสุขอย่างแท้จริงได้ เวลาที่เราดีกับใครเราก็อาจจะช่วยเขาได้อย่างมาก ก็เพียงทำให้เขารู้สึกสบายใจ และคลายความทุกข์กังวลได้ชั่วคราว แต่ก็ยังมีคนที่ยังเป็นทุกข์กังวลอยู่ ไม่ว่าเราจะดีกับเขาสักเท่าไรก็ตาม

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้ ว่า มูลเหตุของความสุขและความทุกข์นั้น อยู่ภายในบุคคล เป็นไปไม่ได้ที่เราจะให้ความสุขที่แท้จริงแก่คนอื่น เราเป็นเพียงปัจจัยที่ทำให้เขารู้สึกเป็นสุขได้ชั่วคราวเท่านั้น พระผู้มีพระภาคทรงโปรดสัตว์โลกให้ได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด พระองค์ทรงอนุเคราะห์สัตว์โลกให้มีสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้องในเรื่องชีวิต ในเรื่องของตัวเอง และในเรื่องหนทางที่จะบรรลุความสุขที่แท้จริง

สาวกของพระผู้มีพระภาคย่อมปฏิบัติตามพระผู้มีพระภาค และสงเคราะห์ผู้อื่นด้วยการแสดงธรรม ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกั สพายตนวรรค จันโนวาทสูตร มีข้อความว่า ท่านพระสารีบุตร และท่านพระมหาจุณทะได้ไปเยี่ยมท่านพระจันนะซึ่งอาพาธ (ทนทุกข์เวทนา เป็นไข้หนักยังที่อยู่) เมื่อทักทายปราศรัยแล้วก็ได้ไต่ถามถึงความไข้ และได้

แสดงความประสงค์ที่จะแสวงหาโกชณะและเกศขเป็นทีสบายให้แก่ท่านพระฉันนะ และจักคอยบำรุงท่านพระฉันนะด้วย ถ้าท่านพระฉันนะไม่มีคนบำรุงที่สมควร แต่ท่านพระสารีบุตรและท่านพระมหาจุณฑะก็ทราบว่าการกระทำทางกายและวาจาที่ประกอบด้วยเมตตานี้ไม่พอ และเมื่อเป็นกาลที่สมควรแล้วท่านก็ได้กล่าวธรรมกับท่านพระฉันนะ เพื่อให้ท่านพระฉันนะเข้าใจสภาพธรรมในชีวิตของท่านตามความเป็นจริง

ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ วิภังควรรค อรรถวิภังคสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายมีข้อความว่า ไม่พึงดำหนิว่าชนเหล่าใดปฏิบัติผิ ดไม่พึงกล่าวว่า ชนเหล่าใดปฏิบัติผิ ด ชนเหล่าใดปฏิบัติชอบ พึงแสดงแต่ธรรมเท่านั้น ธรรมหมายถึงทุกสิ่งที่มีจริง พระผู้มีพระภาคทรงอนุเคราะห์สัตว์โลกให้เจริญปัญญา รู้สภาพธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ไม่ว่าสภาพธรรมนั้นจะเป็นกุศลหรืออกุศล

ผู้ที่จะชำระจิตให้หมดกิเลส จะต้องรู้ก่อนว่าอะไรเป็นอกุศล และอะไรเป็นกุศล และมีสติรู้ลักษณะของอกุศลที่เกิดขึ้น เราจะรู้ลักษณะของจิตได้ ก็ในขณะที่มีสติพิจารณาจิตที่เกิดขึ้นปรากฏ เราจะรู้ลักษณะของจิตด้วยการคาดคะเน หรือนึกเดาเอาไม่ได้เลย เราทราบแล้วว่า จิตไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันที แล้วจิตดวงอื่นก็เกิดต่อ จิตเกิดขึ้นทีละหนึ่งดวงเท่านั้น ภพชาติก็คือการเกิดดับสืบต่อกันของจิตเรื่อยไปไม่ขาดสาย ไม่มีลักษณะเดียวที่ไม่มีจิต จิตมีมากมายหลายประเภท และทำหน้าที่ต่างๆ กัน เช่น เห็น ได้ยิน คิดนึก เป็นต้น และยังมีอกุศลจิตด้วย อกุศลจิตและกุศลจิตจะเกิดขึ้นได้ในขณะเดียวกันไม่ได้เลย เพราะจิตเกิดทีละหนึ่งดวงเท่านั้น แต่อกุศลจิตก็อาจจะเกิดหลังจากกุศลจิตดับไปแล้วไม่นานนัก ถึงแม้ในขณะที่กำลังทำบุญกุศลนั้น เมื่อจิตที่เป็นกุศลเกิดและดับไปแล้ว ความ

โทมนัสเสียดยซึ่งเป็นอกุศลจิตก็อาจเกิดขึ้นภายหลังก็ได้

ในฉันทโนวาทสูตรที่ได้กล่าวถึงแล้วนั้น ท่านพระฉันทะทบททุกขเวทนาไม่ไหว ท่านจึงหาศาสตรามาฆ่าตัว พระผู้มีพระภาคทรงรู้อาระจิตของท่านพระฉันทะว่า หลังจากอกุศลจิตที่เป็นเหตุให้ท่านพระฉันทะหาศาสตรามาฆ่าตัว ดับไปแล้ว อกุศลจิตก็เกิด ท่านพระฉันทะได้ชำระจิตให้บริสุทธิ์หมดกิเลสก่อนสิ้นชีวิต ฉะนั้นพระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า “ฉันทะ ภิกษุหาศาสตรามาฆ่าตัว อย่างไม่ควรถูกตำหนิ” ไม่มีใครรู้สภาพจิตใจของผู้อื่นได้เพียงดูจากการกระทำภายนอกเท่านั้น เพราะไม่รู้สภาพของจิตที่ต่างกันแต่ละขณะ เราจะรู้ได้เฉพาะจิตใจของเราเองเท่านั้นว่า ขณะไหนอกุศลจิตเกิดหรือกุศลจิตเกิด

อกุศลจิตเกิดจากอกุศลเหตุ ๓ คือ

ความโลภ (โลภะ) ความโกรธ (โทสะ) ความหลง (โมหะ)

คำว่า “มูล” หรือ “เหตุ” คือ ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดจิตประเภทนั้น เช่นเดียวกับรากของต้นไม้เป็นปัจจัยที่ค้ำจุนและทำให้ต้นไม้เจริญเติบโต อกุศลเหตุทั้ง ๓ นี้ มีหลายชั้น

อกุศลจิตทุกดวงเกิดจากโมหะซึ่งเป็นความไม่รู้ โมหะ คือ การไม่รู้ว่าอะไรเป็นอกุศลและอะไรเป็นกุศล ไม่รู้ว่าเหตุอะไรทำให้เกิดผลอะไรในชีวิต เป็นต้น โมหะมีหลายชั้น สัตว์เดรัจฉานมีโมหะมาก สัตว์ไม่รู้เรื่องกุศลและอกุศล สัตว์ไม่รู้อะไรจะเจริญกุศลได้อย่างไร แต่ก็ไม่ใช่สัตว์เท่านั้นที่มีโมหะ มนุษย์ก็มีโมหะมากเหมือนกัน อกุศลจิตเกิดบ่อยกว่ากุศลจิต ฉะนั้น โมหะจึงเกิดกับขณะจิตมากมายนับไม่ถ้วน ไม่ว่าจะได้ยิน ยืน นั่ง นอน โมหะจะหมดยังเป็นสมุจเฉทไม่เกิดอีกเลย เมื่อรู้แจ้งอริยสัจธรรมถึงขั้นเป็นพระอรหันต์

เมื่อโลภะเกิดร่วมกับโมหะในจิตใด ก็เรียกจิตนั้นว่า โลกมูลจิต คือ จิตที่มีโลภเป็นมูล (คำว่า “มูล” แปลว่า เหตุ มูลหรือเหตุเป็นสภาพธรรม เดียวกัน) เพราะจิตนั้นมีโลภะเป็นมูลร่วมด้วย ไม่ได้มีแต่โมหมูลซึ่งเกิดร่วมกับอกุศลจิตทุกดวงเท่านั้น โมหะเป็นการไม่รู้สภาพธรรม โลภะเป็น ความต้องการ ความปรารถนา ความอยากได้มาเป็นของตน โลภะเป็น ความปรารถนาความต้องการอย่างละเอียดก็ได้ ถ้ายังไม่มี ความเข้าใจที่ ถูกต้องแล้ว ก็ยากเหลือเกินที่จะรู้ลักษณะของโลภะอย่างละเอียดได้

โลภะเกิดร่วมกับความรู้สึกโสมนัส คือใจก็ได้ เช่น เวลาเพลินไปกับ เสียงเพลงเพราะๆ ก็เป็นโลกมูลจิต เป็นอกุศลจิต ถึงแม้ว่าโลภะอย่างนั้น จะไม่หยาบเหมือนกับความใคร่หรือความปรารถนาอย่างรุนแรง บางคนก็ อาจจะคิดว่า ขณะที่จิตใจเป็นสุขโสมนัสนั้นเป็นกุศลจิต แต่ความจริง ขณะที่รู้สึกเป็นสุขโสมนัสนั้น จิตไม่เป็นกุศลก็ได้ ความรู้สึกโสมนัสนั้น เกิดกับอกุศลจิตก็ได้ เช่น เวลาทำกรรมดี ก็อาจจะเป็นกุศลจิตที่เกิดร่วมกับ โสมนัส เวลาสุขใจที่ได้ฟังเพลงเพราะๆ หรือเห็นทิวทัศน์ที่สวยงามก็เป็น อกุศลจิต เป็นโลกมูลจิตที่เกิดร่วมกับความรู้สึกโสมนัส เราหลงเข้าใจ สภาพธรรมผิดได้ง่ายเหลือเกิน เราถือความรู้สึกเป็นสำคัญเสียจนไม่รู้อะไร อื่น ไม่รู้ว่าจิตเป็นอกุศลหรือกุศล เพราะเราคิดถึงแต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะนั้น

โลกมูลจิตเกิดร่วมกับ (โสมนัสเวทนา) ความรู้สึกดีใจ หรือเกิด ร่วมกับ (อุเบกขาเวทนา) ความรู้สึกเฉยๆ ก็ได้ เวลาที่ต้องการจะทำอะไร เช่น ลูกขึ้นเดินไปหยิบของ เป็นต้น โลกมูลจิตที่เกิดขณะนั้นย่อมเกิด ร่วมกับความรู้สึกเฉยๆ ตามธรรมดาเวลาลูกขึ้นยืนหรือเอื้อมมือไปหยิบ แก้วน้ำ เป็นต้น เราก็ไม่รู้สึกลาบปล้มโสมนัส และก็ช่วยไม่ได้เลยที่จะ

ไม่ให้โลภะเกิดบ่อยๆ นอกจากพระอรหันต์ผู้สิ้นอาสวะกิเลสแล้ว ทุกคนยังมีโลภะด้วยกันทั้งนั้น

พระผู้มีพระภาคมิได้ทรงกล่าวโทษ และมีได้ทรงลงโทษผู้ที่มีกิเลสอยู่ พระองค์ทรงสอนเรื่องสภาพธรรมทั้งหลายที่มีจริง และทรงแสดงว่า เหตุอะไรทำให้เกิดผลอะไร เช่นเดียวกับเมล็ดพืชชนิดใดก็ทำให้เกิดพืชชนิดนั้น นี่คือกฎของกรรมและวิบาก อันเป็นเหตุและผล พระผู้มีพระภาคทรงสอนภิกษุทั้งหลายว่า ไม่พึงกล่าวว่า ชนเหล่าใดปฏิบัติผิด ชนเหล่าใดปฏิบัติชอบ พึงแสดงแต่ธรรมเท่านั้น เพื่อให้บุคคลทั้งหลายรู้สภาพธรรมที่มีจริง โลภะมีจริง ฉะนั้น เราควรรู้ลักษณะของโลภะว่า เมื่อโลภะเกิดขึ้นปรากฏนั้น มีสภาพลักษณะอย่างไร

อกุศลเหตุอีกเหตุหนึ่งคือโทสะ เมื่อจิตที่เกิดขึ้นมีโทสะและโมหะเกิดร่วมด้วย จิตนั้นก็เป็โทสมูลจิต คือ จิตที่มีโทสะเป็นมูล จิตขณะนั้นไม่ได้มีแต่โมหมูลซึ่งเกิดร่วมกับอกุศลจิตทุกดวงเท่านั้น แต่มีโทสะเป็นมูลร่วมด้วย สภาพของโทสะที่ปรากฏอย่างหยาบนั้นเป็นลักษณะความผูกโกรธ หรือความคิดร้าย ขณะที่ทำร้ายหรือฆ่า หรือขณะที่กล่าวคำหยาบคาย ผรุสวาจา นั้น ก็เป็นโทสะ โทสะเกิดร่วมกับ (โทมนัสเวทนา) ความรู้สึกไม่แช่มชื่นทุกครั้ง

มีสภาพของโทสะที่ละเอียดกว่านั้น คือ ขณะที่ไม่พอใจเพียงเล็กน้อย เมื่อเห็นหรือได้ยินสิ่งที่ไม่เจริญหูเจริญตา เป็นต้น และขณะที่รู้สึกไม่สบายใจ ก็เป็นโทสะ โทสะนั้นจะรู้ได้ก็ด้วย (เวทนา) ความรู้สึกที่เกิดร่วมกับโทสะ ถึงแม้ว่าจะมีความรู้สึกไม่แช่มชื่นเพียงนิดเดียวก็เป็นโทสมูลจิต วันหนึ่งๆ โทสะก็เกิดบ่อยเหมือนกัน เวลาได้ยินเสียงดังๆ หรือเห็นสิ่งที่ไม่น่าดูนั้น โทสะก็มักจะเกิด

เหตุที่ดึงดูดหรือโสภณเหตุ นั้น เป็นสภาพธรรมที่ตรงกันข้ามกับ  
อกุศลเหตุ โสภณเหตุ มี ๓ คือ

ความไม่โลภ (อโลภะ)

ความไม่โกรธ (อโทสะ)

ความไม่หลง (อโมหะหรือปัญญา)

กุศลจิตไม่มีโลภะ โทสะ โมหะเกิดร่วมด้วย กุศลจิตเกิดร่วมกับ  
อโลภะและอโทสะทุกครั้ง แต่ปัญญาไม่ได้เกิดร่วมด้วยทุกครั้ง กุศลจิตไม่มี  
ปัญญาเกิดร่วมด้วยก็ได้ เช่น เมื่อช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่นก็ช่วยโดยไม่รู้ว่า  
เป็นกุศล และไม่รู้ว่าการกระทำนั้นทำให้เกิดผลที่ดี เป็นสุข แต่ถ้ากุศลจิตนั้น  
มีปัญญาเกิดร่วมด้วย ก็ทำให้จิตผ่องใสเป็นกุศลยิ่งขึ้น ถ้ารักชาติเพียง  
เพราะเป็นพระธรรมโอวาท แต่ไม่รู้เหตุผลของศีลเหล่านั้น ก็จะขัดแย้ง  
ทุจริตกรรมได้ชั่วครั้งชั่วคราว แต่ถ้ากิเลสแรงกล้า ศีลก็ขาด ถ้ามีปัญหา  
มีความรู้ความเข้าใจเรื่องอกุศลกรรมและกุศลกรรม และรู้ผลของอกุศลกรรม  
และกุศลกรรม ก็จะทำให้ล่วงคิดไม่ถ่วงนัก การเข้าใจสภาพธรรมทั้งเหตุ  
และผลของธรรมนั้น จะทำให้เจริญกุศลยิ่งขึ้น

นอกจากพระอรหันต์แล้ว ทุกคนก็มีทั้งอกุศลจิตและกุศลจิต จิต  
แต่ละประเภทเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัยของจิตประเภทนั้นๆ จิตเกิดขึ้น โดย  
ไม่มีเหตุปัจจัยไม่ได้ อกุศลจิตและกุศลจิตจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็เพราะเหตุ  
ปัจจัยหลายอย่าง ทุกคนสะสมทั้งเหตุปัจจัยของอกุศลและกุศล ถ้าจิตขณะนี้  
เป็นอกุศลก็สะสมเหตุปัจจัยที่จะให้เกิดอกุศลยิ่งขึ้น ถ้าจิตขณะนี้เป็นกุศลก็  
สะสมเหตุปัจจัยที่จะให้เกิดกุศลยิ่งขึ้น เช่น ถ้ามีความรู้สึกไม่พอใจเพียง  
เล็กน้อยก็เป็นโทสมูลจิต ถ้าโทสมูลจิตเกิดบ่อย ก็สะสมโทสะไว้มาก  
จนเป็นนิสัย ถ้าโทสะที่สะสมไว้นั้น มีกำลังแรงกล้าก็เป็นปัจจัยให้ทำ



## ทุจริตกรรมทางกายและวาจาได้

บางคนอาจสงสัยว่า จะสะสมอกุศลและกุศลได้อย่างไร เพราะจิตทุกดวงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตทุกดวงที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปนั้นเป็นปัจจัยให้จิตดวงต่อไปเกิดขึ้น เพราะเหตุนี้จึงทำให้จิตดวงต่อไปสะสมสิ่งที่มีอยู่ในจิตดวงก่อนสืบต่อไป ถ้ารู้ว่าคุณเราสะสมเหตุปัจจัยมาต่างๆ กัน ก็จะทำให้เตือนคนที่ประพฤติน้อยลง และจะพยายามช่วยให้เขาเกิดปัญญาความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการสะสมเหตุปัจจัย ถ้าเข้าใจเรื่องเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดการกระทำต่างๆ แล้ว ก็จะทำให้ดำเนินชีวิตในทางที่ดียิ่งขึ้น

คงจะมีคนสงสัยว่า พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเรื่องความจงใจหรือความตั้งใจที่เป็นเหตุให้กระทำความชั่วและกรรมดีอย่างไรบ้าง ไม่มีอะไรที่ทำให้จิตเลือกทำ พุค และคิดสิ่งที่ต้องการหรือ เมื่อคิดว่ามีอะไรที่ทำให้เลือกทำ พุค หรือคิดได้ตามใจชอบ ก็ย่อมจะคิดว่ามีตัวตนที่สามารถบังคับให้เลือกทำดีหรือชั่วก็ได้ แต่ความจริง จิตทุกประเภทเกิดขึ้นเพราะปัจจัยต่างๆ ไม่มีตัวตนที่สามารถจะให้จิตใดเกิดตามปรารถนาได้เลย

คำว่า “กรรม” ในภาษาบาลี โดยพยัญชนะหมายถึงการกระทำโดยสภาพธรรม กรรมเป็นเจตนาหรือความตั้งใจ ไม่ใช่ตัวตนที่เลือกทำสิ่งที่ต้องการได้ กรรมเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง เกิดดับกับจิตทุกดวง ฉะนั้น จึงไม่พึงยึดถือว่าเป็นตัวตน หรือเป็นของตนได้เลย กรรมเป็นเจตนาที่ทำให้เกิดการกระทำดี ชั่ว เช่น ถ้าทำร้ายคนอื่นก็เป็นอกุศลกรรมทางกาย ถ้าพูดหยาบคายหรือด่าใคร ก็เป็นอกุศลกรรมทางวาจา ถ้ามีความเพ่งเล็งปรารถนาที่จะเอาทรัพย์สินของของผู้อื่นมาเป็นของตน หรือคิดประหัดประหารคนอื่นก็เป็นอกุศลกรรมทางใจ

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมว่า ทุกคนย่อมได้รับผลของกรรม

ที่ได้ทำแล้ว หว่านพืชเช่นใดก็ได้รับผลเช่นนั้น กรรมเป็นเหตุซึ่งจะทำให้เกิดผล ผลของกรรมคือวิบาก อกุศลกรรมทำให้เกิดผลที่ไม่น่าพอใจ เป็นอกุศลวิบาก กุศลกรรมทำให้เกิดผลที่น่าพอใจ เป็นกุศลวิบากจิต

คนเราเกิดมาต่างกันทั้งสภาพจิตใจ รูปร่างหน้าตา และฐานะความเป็นอยู่ ในมัชฌิมนิกาย วิภังควรรค จูฬกัมมวิภังคสูตร สุขมาณพโตทยบุตร ทูลถามพระผู้มีพระภาคถึงเหตุของความต่างกันดังนี้ว่า

“ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอแลเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีต คือ มนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏมีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรครมาก มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดิ์น้อย มีศักดิ์มาก มีโภคะน้อย มีโภคะมาก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“ดูกร มาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม ... กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้”

ผลของกรรมนั้นมิใช่มีเพียงการเกิดในสถานที่ดี และในสภาพความเป็นอยู่อย่างไรเท่านั้น ตลอดชีวิตก็ยังได้รับผลของกรรมทั้งที่ไม่น่าพอใจ และน่าพอใจ ทุกคนอยากจะประสบแต่สิ่งที่น่าพอใจทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจด้วยกันทั้งนั้น แต่ทุกคนก็ต้องเห็น ได้ยิน เป็นฉันใด ทั้งสิ่งที่น่าพอใจ และไม่น่าพอใจ เพราะทุกคนได้กระทำทั้งอกุศลกรรมและกุศลกรรมมาแล้ว

กรรมที่ได้กระทำไปแล้วนั้น อาจจะทำให้เกิดวิบากซึ่งเป็นผลเร็วหรือช้าก็ได้ เราไม่ควรลืมนึกว่าเจตนาที่กระทำกรรมนั้นเป็นนามธรรม ฉะนั้นจึงสะสมในจิตที่เกิดดับสืบต่อกันได้ กรรมที่สะสมอยู่ในจิตเป็นปัจจัยให้เกิดผลคือวิบากในภายหลัง พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า อกุศลกรรมและ

กุศลกรรมที่ได้สะสมมาในชาตินี้และชาติก่อนๆ นับไม่ถ้วนนั้น เมื่อพร้อมด้วยปัจจัยอื่นที่เหมาะสมเมื่อใด ก็ทำให้เกิดวิบากซึ่งเป็นผลเมื่อนั้น วิบากจิตเป็นผลของกรรม ขณะใดที่เห็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ขณะนั้นก็ใช่อกุศลวิบากซึ่งเป็นผลของอกุศลกรรม อกุศลวิบากจิตขณะนั้นรู้อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจทางตา ขณะที่เห็นสิ่งที่น่าพอใจ กุศลวิบากที่รู้อารมณ์ที่น่าพอใจทางตานั่นเป็นผลของกุศลกรรม ขณะที่ได้ยินเสียงที่ไม่น่าพอใจ อกุศลวิบากซึ่งเป็นผลของอกุศลกรรม ก็รู้อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจนั้นทางหู ขณะที่ได้ยินเสียงที่น่าพอใจทางหู กุศลวิบากซึ่งเป็นผลของกุศลกรรม ก็รู้อารมณ์ที่น่าพอใจทางหู วิบากจิตเกิดทุกครั้งที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส และรู้สิ่งที่กระทบสัมผัสกาย ที่จะไม่ให้วิบากจิตเกิดขึ้นนั้นไม่ได้เลย จะไม่ให้เห็น ไม่ให้ได้ยิน ไม่ให้ได้กลิ่น ไม่ให้รู้รส ไม่ให้รู้สิ่งที่กระทบสัมผัสกายนั้นไม่ได้เลย จิตทุกดวงซึ่งก็รวมทั้งวิบากจิตทุกดวงด้วย มีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้น ไม่มีใครสามารถให้จิตเกิดขึ้นตามใจปรารถนาได้เลย ไม่มีใครบังคับบัญชาให้วิบากจิตประเภทใดเกิดขึ้นในขณะนี้ได้เลย เมื่อผู้ใดกระทำความดีก็เชื่อได้ว่า กรรมดีนั้นจะทำให้วิบากจิตที่ดี แต่วิบากจิตที่ดีจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ นั้นย่อมแล้วแต่เหตุปัจจัยอื่นด้วย

อกุศลวิบากจิตที่เห็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจทางตา ไม่ใช่ดวงเดียวกับอกุศลวิบากจิตที่ได้ยินเสียงที่ไม่น่าพอใจทางหู ไม่มีตัวตนที่เห็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจบ้าง สิ่งที่น่าพอใจบ้าง ทางตา ทางหู เป็นต้น จิตทุกดวงต่างกัน และมีปัจจัยทำให้เกิดขึ้นต่างกัน เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้มากขึ้นก็จะละคลายความเห็นผิดว่ามีตัวตนลง

วิบากจิตเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็วเหลือเกิน เช่นเดียวกับจิตดวงอื่นๆ เมื่อวิบากจิตดับไปแล้วจิตประเภทอื่นก็เกิดต่อ เช่น จิตที่ชอบ

หรือไม่ชอบอารมณ์นั้นๆ เป็นโลกมูลจิตหรือโทสมูลจิตเป็นต้น ถ้าไม่รู้เรื่องจิตประเภทต่างๆ แล้วก็จะทำให้คิดว่า ความชอบหรือไม่ชอบนั้นยังเป็นวิบากอยู่ แต่ความชอบและไม่ชอบเกิดหลังจากวิบากจิตดับไปแล้ว โลกมูลจิตและโทสมูลจิตเป็นอกุศลจิต ไม่ใช่วิบากจิต

จิตประเภทต่างๆ เกิดดับสืบทอดกันอย่างรวดเร็ว เช่น ขณะที่ได้ยินเสียงที่ไม่น่าฟังนั้น วิบากจิตเกิดขึ้นได้ยินเสียงทางหูแล้วก็ดับไปทันที วิบากจิตเกิดดับต่อกันอย่างรวดเร็ว แล้วต่อจากนั้นก็อาจจะเป็นอกุศลจิตเป็นจิตที่ไม่พอใจเสียงนั้น จิตเกิดดับสืบทอดกันเร็วมากจนทำให้เหมือนกับว่า จิตที่ไม่พอใจเกิดพร้อมกับจิตที่ได้ยิน ความจริงจิตแต่ละดวงเกิดขึ้นพร้อมกันไม่ได้ จิตทุกดวงเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยต่างกัน และมีกิจการงานต่างกัน วิบากจิตเป็นผลของอกุศลกรรมหรือกุศลกรรมที่ได้ทำไปแล้ว จิตที่ชอบหรือไม่ชอบที่เกิดต่อมานั้นเป็นอกุศลจิต ซึ่งก็ควรทราบไว้ด้วยว่า อกุศลจิตที่เกิดขึ้นนั้น สะสมเพิ่มพูนเป็นปัจจัยของอกุศลสืบต่อไปอีก

หลายครั้งที่เสียที่เราอาจไม่รู้ว่ ขณะไหนเป็นวิบากจิต และขณะไหนเป็นอกุศลจิต เพราะเราถือความรู้สึกในขณะทีประสพอารมณ์เป็นสำคัญ ความรู้สึกแ่มชื่นที่เกิดร่วมกับโลกมูลจิต และความรู้สึกไม่แ่มชื่นที่เกิดร่วมกับโทสมูลจิตอาจจะรุนแรงจนทำให้เราหลงไปกับความรู้สึกนั้นๆ ทำให้เราไม่สามารถรู้สภาพธรรมนั้นตามความเป็นจริงได้

ชีวิตของเรา ย่อมมีทั้งการได้รับผลดี นำพึงพอใจบ้าง และผลที่ไม่ดี ไม่น่าพึงพอใจบ้าง ย่อมมีทั้งการประกอบอกุศลกรรมและกุศลกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยแก่ภพชาติต่อไป เป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดผลในภพหน้า ถ้าเข้าใจเรื่องวิบากอันเป็นผลของกรรมของตนเองมากขึ้นแล้ว ก็จะทำให้อุดทนต่ออกุศลวิบากที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ดีขึ้น จะไม่กล่าวโทษผู้อื่นว่าทำให้ได้รับ

อกุศลวิบาก เพราะเหตุที่แท้จริงที่ทำให้วิบากเกิดขึ้นนั้น ก็คือ กรรม เมื่อรู้สภาพลักษณะของจิตประเภทต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะต่างๆ กันแล้ว เมื่อวิบากจิตเกิดขึ้นก็จะหวนไหว่น้อยลง

เป็นความจริงที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระมหากรุณาของพระองค์ให้ประจักษ์ ด้วยการทรงแสดงธรรมให้สัตว์โลกเข้าใจสภาพธรรมทั้งหลาย



## กุศลกรรม

พระผู้มีพระภาคทรงอนุเคราะห์สัตว์โลกให้เกิดปัญญาความเข้าใจถูก ในอกุศลธรรมและกุศลธรรม พระองค์ทรงอนุเคราะห์สัตว์โลกด้วยการทรง แสดงธรรม ธรรมทานเป็นเลิศกว่าทานทั้งปวง เพราะการให้ที่มีประโยชน์ ที่สุด คือ การอนุเคราะห์ให้ผู้อื่นมีความเห็นถูก ความเข้าใจถูก เพื่อจะได้ เจริญกุศล อันเป็นทางนำไปสู่ความสุขอันแท้จริง

ในอังกุตตรนิกาย ทุกนิบาต มีข้อความที่แสดงว่า การตอบแทนคุณ ของมารดาบิดานั้นไม่ง่ายเลย ดังนี้

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการกระทำตอบแทนไม่ได้ง่ายแก่ท่าน ทั้งสอง คือใคร คือ มารดา ๑ บิดา ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุตรพึง ประคับประคองมารดาด้วยบ่าข้างหนึ่ง พึงประคับประคองบิดาด้วยบ่าข้าง หนึ่ง เขามีอายุ มีชีวิตอยู่ตลอด ๑๐๐ ปี และเขาพึงปฏิบัติท่านทั้งสองนั้น ด้วยการอบกลิ่น การนวด... อนึ่งบุตรพึงสถาปนามารดาบิดาในราชสมบัติ อันเป็นอิสริยาภรณ์ในแผ่นดินใหญ่อันมีรัตนะ ๗ ประการมากหลายนี้ การกระทำกิจอย่างนั้นยังไม่ชื่อว่า อันบุตรทำแล้วหรือทำตอบแทนแล้วแก่ มารดาบิดาเลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะมารดาบิดามีอุปการะมาก บำรุง เลี้ยง แสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย

ส่วนบุตรคนใด ยังมารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธา ให้สมาทานตั้งมั่นใน ศรัทธาสัมปทา ยังมารดาบิดาผู้ทุศีลให้สมาทานตั้งมั่นในศีลสัมปทา ยัง มารดาบิดาผู้มีความตระหนี่ให้สมาทานตั้งมั่นในจาคสัมปทา ยังมารดาบิดา ผู้ทราหมปัญญาให้สมาทานตั้งมั่นในปัญญาสัมปทา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วย เหตุมีประมาณเท่านี้แล การกระทำอย่างนั้นย่อมชื่อว่า อันบุตรนั้นทำแล้ว

และทำตอบแทนแล้วแก้มารดาบิดา”

ในพระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงความสำคัญในการอนุเคราะห์ให้ผู้อื่นเกิดปัญญา ความเข้าใจที่ถูกต้องในการเจริญกุศล พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า การกระทำของบุตรต่อมารดาบิดาอย่างไร ชื่อว่าบุตรได้กระทำตอบแทนอุปการคุณที่มารดาบิดามีต่อบุตรแล้ว ประการแรกก็คือ การยังมารดาบิดาให้ตั้งมั่นในศรัทธาสัมปทา ศรัทธาสัมปทาไม่ได้หมายถึงความเลื่อมใสในบุคคล พระผู้มีพระภาคมิได้ทรงมีพระประสงค์ให้สัตว์โลกบำเพ็ญกุศล เพราะเป็นพระพุทธรประสงค์ของพระองค์ หรือเพราะเป็นการปฏิบัติตามระเบียบวินัย ศรัทธาเป็นความเลื่อมใสในกุศลธรรมเป็นความน้อมใจไปในกุศลด้วยความเชื่อว่า การเจริญกุศลเป็นประโยชน์ เพราะฉะนั้น ทุกครั้งที่เป็นกุศลจึงต้องมีศรัทธาด้วย ตามข้อความในพระสูตรข้างต้นนั้น ต่อจากศรัทธาสัมปทา ก็เป็นศีลสัมปทา จากสัมปทาและประการสุดท้าย ก็คือ ปัญญาสัมปทา

ในพระสูตรที่กล่าวถึง (บุญญกิริยา) การบำเพ็ญกุศลประการต่างๆ นั้น กล่าวถึงทานเป็นประการแรก ต่อจากทานที่กล่าวถึงศีล และต่อจากศีลก็กล่าวถึงภาวนา การอบรมจิตใจให้เกิดปัญญา การเจริญกุศลมีหลายทาง การรู้ว่าจะเจริญกุศลได้ทางใดบ้างนั้นมีประโยชน์มาก เพราะฉะนั้น ปัญญา ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง จึงเป็นปัจจัยให้เจริญกุศลยิ่งขึ้น ทานและศีลนั้นไม่มีปัญญาก็เกิดได้ แต่ปัญญาก็ทำให้ทานและศีลผ่องใสเป็นกุศลยิ่งขึ้น ส่วนภาวนานั้นถ้าไม่มีปัญญาก็เจริญภาวนาไม่ได้ ปัญญาเป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้เลยในการเจริญภาวนา และปัญญาจะเจริญขึ้นก็ด้วยการเจริญภาวนานั้นเอง

ปัญญา ความรู้ความเข้าใจสภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง

จะทำให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ดีงามยิ่งขึ้น ปัญญาที่มีมากมายหลายชั้น ปัญญาที่เจริญขึ้นเป็นลำดับจะละกิเลสไปเป็นลำดับ และจะทำให้มีความสุข เราควรจะเจริญปัญญาและช่วยให้คนอื่นเจริญปัญญาด้วย เราควรรู้สภาพลักษณะของอกุศลและกุศลธรรมตามความเป็นจริง

อกุศลจิตทุกประเภทเกิดจากโมหะความไม่รู้ อกุศลจิตมีหลายประเภท บางประเภทก็เกิดจากโมหะเป็นมูลอย่างเดียว บางประเภทก็เกิดจากโมหะและโลภะเป็นมูล (โลภะเป็นความติดข้องความปรารถนาต้องการมาเป็นของตน) บางประเภทก็เกิดจากโมหะและโทสะเป็นมูล (โทสะเป็นความหยาบกระด้าง ประทุษร้าย) การกระทำที่ไม่ดีเป็นอกุศลกรรมนั้นเกิดจากอกุศลจิต

ขณะใดที่จิตเป็นกุศล ขณะนั้นไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ เกิดร่วมกับจิตนี้ กุศลกรรมเกิดจากกุศลจิต ขณะใดที่บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ขณะนั้นไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ เกิดร่วมกับกุศลจิต การรู้เรื่องทาน ศีล และภาวนามากขึ้นนั้นมีประโยชน์มาก เพราะจะทำให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ดีงามขึ้น

ทางเจริญกุศลประการหนึ่งก็คือทาน ทาน คือ การให้วัตถุที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น เช่น ให้อาหาร เสื้อผ้า เงินทอง แก่คนที่ขัดสน เป็นต้น ในขณะที่สละวัตถุสิ่งใดให้ผู้อื่น ขณะนั้นก็ขจัดกิเลสออกจากจิตใจด้วย เพราะขณะนั้นคิดถึงประโยชน์สุขของคนอื่น ไม่ได้คิดถึงแต่ตัวเอง และขณะนั้นไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ

การบำเพ็ญทานด้วยความรู้ความเข้าใจว่า การให้เป็นการกระทำที่ดีงามนั้นเป็นกุศลกว่าการให้ด้วยความไม่รู้ ผู้ที่ให้ความรู้ว่าการให้เป็นการขัดเกลากิเลส ก็พร้อมที่จะเจริญกุศลกรรมเท่าที่สามารถจะกระทำได้



บางคนอาจจะคิดว่า การคิดที่จะสะสมกุศลนั้นเป็นลักษณะของการเห็นแก่ตัวอย่างหนึ่ง แต่ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น เมื่อเข้าใจเรื่องการเจริญกุศลประการต่างๆ ถูกรื้อแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้เจริญกุศลมากขึ้น ซึ่งก็เป็นประโยชน์กับทุกคน การที่ผู้ใดจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น ย่อมเป็นประโยชน์กับคนอื่นด้วย การอยู่กับคนที่ไม่เห็นแก่ตัว ไม่โกรธ สบายกว่าอยู่กับคนที่เห็นแก่ตัว และจิตใจขุ่นมัว

ปัญญามีหลายชั้น เมื่อปัญญาเจริญขึ้นก็รู้ว่า ขณะที่ทำกรรมดีนั้น ไม่ใช่ตัวตน แต่เป็นจิตที่เกิดขึ้นเพราะบุญกุศลที่ได้สะสมมาในอดีตเป็นปัจจัย ฉะนั้น จึงไม่ควรที่จะสำคัญตนหรือทะนงตน การเจริญปัญญา ซึ่งเป็นสภาพนามธรรมชนิดหนึ่ง ไม่ใช่ตัวตนนั้น จะทำให้เจริญกุศลยิ่งขึ้น

เด็กไทยได้รับการฝึกหัดอบรมให้ถวายอาหารบิณฑบาตแก่พระภิกษุสงฆ์ เป็นการสะสมบุญกุศล คนไทยเรียกกุศลกรรมประเภทนี้ว่า “ทำบุญ” เมื่อเด็กได้รับการอบรมให้ทำกรรมดีตั้งแต่ยังเล็ก ก็เป็นปัจจัยให้เขามีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เมื่อโตขึ้น

เมื่อถวายอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ ผลดีประการแรกที่เกิดจากการทำกุศลนั้นก็ให้แก่ทายกผู้ให้ พระภิกษุสงฆ์ให้โอกาสทายกได้เจริญกุศล พระภิกษุผู้รับไม่ได้กล่าวคำขอบใจผู้ให้ แต่กล่าวคำให้ศีลให้พรเป็นการอนุโมทนากุศลกรรมของผู้ให้ ที่แรกก็อาจจะรู้สึกแปลกที่พระภิกษุไม่ได้กล่าวคำขอบใจ แต่เมื่อเข้าใจเรื่องการเจริญกุศลดีแล้ว ก็จะเข้าใจความหมายของขนบธรรมเนียมต่างๆ ได้

ถึงแม้ว่าจะไม่ได้บริจาคอะไรให้ใคร ก็ยังมีโอกาสที่จะเจริญกุศลได้ด้วยการอนุโมทนาบุญกุศลที่คนอื่นทำ ขณะที่อนุโมทนานั้นไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ การอนุโมทนาเป็นกุศลกรรมประเภทหนึ่งในบุญกิริยาหมวดทาน

การอนุโมทนากุศลที่คนอื่นกระทำนั้น เป็นประโยชน์แก่ทุกคน ทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่นกลมเกลียว

การบำเพ็ญกุศลประการที่ ๓ ในหมวดของท่าน คือ การอุทิศส่วนกุศลที่ได้กระทำแล้วให้คนอื่น ไม่ว่าจะเป็นบุคคลในโลกนี้หรือโลกอื่น เกิดกุศลจิตอนุโมทนาด้วย การทำกรรมดีย่อมจงใจให้คนอื่นทำความกรรมดีด้วย การได้เห็นผู้ใดปรนนิบัติมารดา บิดา ผู้สูงอายุ หรือเห็นใครศึกษาและแสดงธรรมนั้นเป็นสิ่งที่โน้มน้าวจิตใจมาก เราควรจะดำเนินตามพระผู้มีพระภาค และไม่ลืมคิดหาทางอนุเคราะห์ผู้อื่นให้เจริญกุศล การกระทำเช่นนี้เป็นการขัดเกลากิเลสประการหนึ่ง โอกาสที่จะเจริญกุศลนั้นมีทุกขณะ เมื่อมีความเข้าใจถูกต้องขึ้น ก็จะไม่ละเลยโอกาสที่จะเจริญกุศลเท่าที่จะกระทำได้ เพราะชีวิตมนุษย์นั้นสั้นเหลือเกิน

บุญกิริยาที่รวมอยู่ในหมวดของศีลนั้นมี ๓ ประการ ประการที่ ๑ คือ การรักษาศีล ตามปกติฆราวาสก็รักษาศีล ๕ ศีล ๕ ได้แก่

ละเว้นการฆ่า ๑

ละเว้นการถือเอาสิ่งของที่ผู้อื่นไม่ได้ให้ ๑

ละเว้นการประพฤติดีกาม ๑

ละเว้นการพูดเท็จ ๑

ละเว้นการเสพของมีนเมา เช่น สุราเมรัย ๑

บางคนรักษาศีลเพราะประพฤติดำพระธรรมวินัยเท่านั้น ไม่ได้พิจารณาเหตุผลว่า ทำไมจึงควรรักษาศีล การรักษาศีลเป็นกุศลกรรม แต่ถ้าไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้องก็ไม่ใช่กุศลชั้นสูง ถ้าผู้ใดเข้าใจถูกต้องว่า ขณะละเว้นทุจริตกรรมนั้นเป็นการขัดเกลากิเลส ผู้นั้นก็รักษาศีลด้วยปัญญา

การฆ่าสัตว์มีชีวิตเป็นอกุศลกรรม และก็คงสงสัยว่า บางครั้งก็

จำเป็นจะต้องฆ่ามิใช่หรือ ไม่ควรฆ่าเมื่อมีสงครามหรือ ไม่ควรฆ่าศัตรูพิน เพื่อรักษาพืชผลหรือ และก็ไม่ควรฆ่าขุมเพื่อรักษาสุขภาพของร่างกายหรือ พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่า ตราบใดที่มนุษย์มีชีวิตอยู่ในโลก ก็ย่อมมี เหตุการณ์ปการที่จะล่วงศีล พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่า การรักษาศีลให้ บริสุทธิ์ครบถ้วนนั้นไม่อาจสำเร็จได้ในวันเดียว แต่ย่อมจะอบรมการรักษาศีลให้สมบูรณ์ขึ้นได้เป็นลำดับด้วยปัญญา ความเข้าใจที่ถูกต้อง ศีลไม่ได้ บัญญัติว่า “อย่าฆ่า...” เป็นต้น ศีลไม่ได้บัญญัติอย่างคำสั่ง แต่บัญญัติไว้ ด้วยข้อความว่า “ข้าพเจ้าสมาทานการวิริติการฆ่าสัตว์มีชีวิต...” เป็นต้น

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมว่า อะไรเป็นอกุศล อะไรเป็นกุศล เพื่อให้บุคคลทั้งหลายได้รู้ทางดำเนินไปสู่ความสุขที่แท้จริง ปัญญาความเห็น ถูกจะทำให้บุคคลอบรมตนในศีล ถ้าไม่มีปัญญาก็ล่วงศีลได้ง่ายเหลือเกิน ในยามที่กิเลสมีกำลังแรงกล้า หรือในยามที่สถานการณ์ยากแก่การที่จะ รักษาศีลไว้ได้ เมื่อปัญญาเจริญขึ้นก็จะล่วงศีลไม่ถ่วงนัก จากประสบการณ์ ก็จะรู้ว่า การล่วงศีลนั้นเป็นเพราะโลภะ โทสะ และโมหะ เมื่อรู้ว่าการรักษาศีลเป็นการขัดเกลากิเลส ก็จะเว้นจากเจตนาฆ่าแม้กระทั่งขุมและ มด เพราะถึงแม้ว่าจะเป็นแมลงเล็กๆ แต่เมื่อมีเจตนาฆ่าแล้ว ก็เป็นการ สะสมโทสะ ทุกคนควรจะพิจารณาให้รู้ความจริงว่า ขณะใดที่ฆ่าสัตว์ มีชีวิตไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์เดรัจฉาน ขณะนั้นก็สะสมอกุศลกรรม แต่ก็ไม่มีผู้ใดสามารถบังคับใครให้ละเว้นการฆ่าสัตว์ได้เลย

การวิริติจากการฆ่านั้นเป็นทานด้วย เป็นการให้ชีวิต เป็นการให้ที่ ยิ่งใหญ่ที่สุดอย่างหนึ่งที่จะให้ได้ กุศลกรรมใดจะจัดอยู่ในประเภทของทาน หรือศีลนั้นไม่ตายตัว ย่อมแล้วแต่ลักษณะที่ต่างกันของสภาพธรรมนั้น

ในเรื่องการเสพของมีนเมานั้น ก็ควรพิจารณาให้รู้ด้วยตนเองว่า

ได้สะสมกุศลประเภทนี้ไว้มากน้อยเพียงใดแล้ว ถึงแม้ว่าจะเป็นความคิด ความพอใจเพียงเล็กน้อย แต่กุศลนั้นก็สะสมสืบต่อเป็นทุกข์โทษภัยในอนาคต เมื่อสะสมมากแล้ว ก็ปรากฏในการกระทำทางกาย ทางวาจา ถึงจะดื่มสุราเพียงนิดเดียวก็เพิ่มความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้มากขึ้นได้ ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ ไม่รู้ตัวว่าทำอะไร และไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรม ในขณะที่ตามความเป็นจริง ปัญญาจะทำให้ลดการดื่มน้ำเมาลงจนในที่สุดก็เลิกดื่ม ไม่ต้องฝืนบังคับใจไม่ให้ดื่ม และหมดความต้องการรสสุราเพราะเห็นโทษของการดื่มน้ำเมา เมื่อเป็นเช่นนี้ การละเว้นการดื่มน้ำเมาก็จะเป็นอุปนิสัยที่แท้จริงของผู้นั้น ผู้ที่เจริญปัญญาจนบรรลุคุณธรรม รู้แจ้งอริยสัจเป็นพระโสดาบันบุคคลแล้วไม่ล่วงศีล ๕ เลข การดำรงอยู่ในศีลเป็นคุณธรรมของท่านแล้ว

กุศลธรรมประการที่ ๒ ในหมวดของศีล คือ (อปจายนะ) การแสดงความนอบน้อมต่อบุคคลที่ควรนอบน้อม ไม่จำเป็นจะต้องแสดงความนอบน้อมตามวัฒนธรรมของชาติใดชาติหนึ่งโดยเฉพาะ ความรู้สึกนอบน้อมต่อผู้ที่ควรนอบน้อมนั้นสำคัญกว่า เพราะความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้มีกิริยาอาการนอบน้อมต่อผู้ที่ควรนอบน้อม การแสดงความเคารพยอมเป็นไปตามขนบธรรมเนียมของแต่ละชาติ หรือตามความเคยชินที่ได้สะสมอบรมมา คนไทยแสดงความเคารพต่อพระภิกษุสงฆ์ ครูบาอาจารย์ และท่านผู้ใหญ่ด้วยวิธีที่ต่างกับชาติอื่น ในบางประเทศนั้นความรู้สึกเคารพที่มีต่อคนอื่นอาจแสดงออกแต่เพียงการต้อนรับทักทายด้วยกิริยามรรยาทที่สุภาพเท่านั้น

ความสุภาพอ่อนน้อมที่ออกมาจากใจนั้นเป็นกุศลกรรม ขณะนั้นไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ การแสดงการว้ต่อพระภิกษุสงฆ์ ครูบาอาจารย์ และผู้อาวุโส นั้นเป็นกุศลกรรม คนไทยแสดงความเคารพและความกตัญญู

กตเวทิต่อบรรพบุรุษ การกระทำเช่นนี้เป็นกุศลกรรม บรรพบุรุษจะล่วงรู้ได้หรือไม่ นั่นไม่สำคัญ เพราะไม่ทราบว่าเป็นบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้วนั้นจะปฏิสนธิในภุมิไหน ในมนุษยภุมินี้ หรือในภุมิอื่นที่อาจจะสามารถรู้เห็นการเคารพของบุตรหลานได้ การระลึกถึงบรรพบุรุษด้วยความกตัญญูกตเวทิตันนั้นเป็นกุศล

เราควรพิจารณาให้รู้เสมอๆ ว่า จิตที่ทำการมนั้นๆ เป็นอกุศลจิต หรือกุศลจิต เพื่อจะได้เข้าใจความมุ่งหมายของการกระทำนั้นๆ ให้ถูกต้อง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะเข้าใจและนิยมขนบธรรมเนียมไทยหลายอย่าง และจะไม่ด่วนลงความเห็นผิดๆ ว่า คนไทยมกมายในเครื่องรางของขลัง โดยนัยเดียวกัน เราก็ควรจะเข้าใจการแสดงความเคารพสักการะพระพุทธรูป ด้วยการทำเช่นนั้นไม่ใช่การสักการะรูปเคารพ การระลึกถึงพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณและพระมหากรุณาคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านั้น เป็นกุศลกรรม เราไม่ได้สวดอ้อนวอนต่อพระผู้มีพระภาคในสวรรคต เพราะพระผู้มีพระภาคมิได้ประทับในสวรรคตหรือในที่ใดเลย พระองค์ทรงดับขันธปรินิพพานแล้ว การระลึกถึงพระคุณของพระผู้มีพระภาค และการประพฤติปฏิบัติตามทางที่พระองค์ทรงตรัสรู้เป็นกุศล การที่ผู้ใดแสดงความเคารพสักการะพระผู้มีพระภาคในลักษณะใดนั้น ย่อมเป็นไปตามอัธยาศัยที่ได้สะสมอบรมมา

กุศลกรรมประการที่ ๓ ในหมวดของศีล คือ (เวยาวัจจะ) การสงเคราะห์ผู้อื่นด้วยกายหรือวาจา ถ้ารู้ว่าการสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นกุศลกรรมเป็นการขัดเกลากิเลส ก็จะทำให้การสงเคราะห์นั้นเป็นกุศลยิ่งขึ้น การสะสมกุศลกรรมเป็นปัจจัยให้เจริญยิ่งขึ้นในกายหน้า และจะทำให้ตั้งมั่นในศีลมากขึ้น ฉะนั้น กุศลกรรมที่กระทำด้วยปัญญาจึงเป็นกุศลที่บริสุทธิ์

ยิ่งขึ้น

การกระทำตามหน้าที่นั้น ไม่ใช่ว่าจะเป็นกุศลกรรมเสมอไป อาจจะกระทำตามหน้าที่เพราะได้รับเงินค่าจ้างเท่านั้นก็ได้ เช่น ครูสอนนักเรียน หมอรักษาคณไช้ เพราะเป็นอาชีพที่จะต้องทำอย่างนั้น แต่ครูและหมอก็เจริญกุศลได้ ถ้าปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเมตตากรุณา

ปัญญาเป็นปัจจัยให้ทำกุศลกรรม ไม่ว่าใครจะมีหน้าที่อะไรก็ตาม เมื่ออยู่กับใคร คอยกับใคร หรือฟังใครพูด ก็เจริญกุศลได้ทุกขณะ

การสงเคราะห์ช่วยเหลือคนอื่นด้วยกาย วาจา ที่ประกอบด้วยเมตตา นั้นยังไม่พอ เมื่อเป็นกาลที่สมควรก็ควรจะอนุเคราะห์ผู้อื่นในทางธรรมที่ลึกซึ้ง และก่อรูปด้วยประโยชน์ยิ่งขึ้น ซึ่งช่วยให้เขาเข้าใจตัวเอง เข้าใจเหตุที่เขาได้มาอยู่ในโลกนี้ และเข้าใจว่าอะไรเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตในโลกนี้ การอนุเคราะห์เช่นนี้รวมอยู่ในบุญกิริยาหมวดภาวนา



## การเจริญภาวนา

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมว่า ควรรู้ชัดในความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวง ทุกคนจะต้องแก่ เจ็บ และตาย สิ่งทั้งหลายย่อมแปรปรวนไปเป็นธรรมดา สิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจอันนี้อาจจะแปรปรวนไปในวันพรุ่งนี้ คนส่วนมากไม่อยากจะประสบความจริงข้อนี้ เขาเพลิดเพลिनไปในสิ่งที่น่ายินดีพอใจทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เขาไม่รู้ว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

พระผู้มีพระภาคทรงโปรดสัตว์โลกให้พ้นจากอวิชชาด้วยการทรงแสดงธรรมอนุเคราะห์ให้สัตว์โลกมีความเห็นถูกในสภาพที่แท้จริงของชีวิต พระผู้มีพระภาคทรงแสดงทางเจริญกุศลประการต่างๆ ซึ่งได้แก่ทาน ศีล และภาวนา ภาวนาเป็นการเจริญกุศลขั้นสูง เพราะปัญญาจะเจริญยิ่งขึ้นด้วยการบำเพ็ญภาวนา

อาจจะมีผู้สงสัยว่าทำไมจะต้องมีปัญญาด้วย คำตอบก็คือการรู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงเท่านั้นจึงจะละอวิชชาได้ เพราะอวิชชาจึงทำให้เข้าใจว่าอกุศลเป็นกุศล อวิชชาเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ พระผู้มีพระภาคทรงอนุเคราะห์สัตว์โลกให้เข้าใจสภาพของจิตประเภทต่างๆ พระองค์ทรงแสดงว่าจิตประเภทใดเป็นอกุศลจิต การทรงอนุเคราะห์เช่นนี้ก็เพื่อให้สัตว์โลกเจริญกุศลยิ่งขึ้น

เราสามารถจะเห็นจริงในชีวิตของเราได้ว่า พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรม พระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคนั้น มิใช่เป็นความจริงสำหรับพุทธศาสนิกชนเท่านั้น แต่เป็นความจริงสำหรับทุกคนไม่ว่าเชื้อชาติใด ศาสนาใด ใครๆ ก็มีโลภะ โทสะ โมหะด้วยกันทั้งนั้น ไม่ใช่มีแต่เฉพาะ

พุทธศาสนิกชนเท่านั้น ทุกคนไม่ควรจะละโลกะ โทสะ โมหะ ให้หมดสิ้นไปหรือ

คนโดยมากไม่ได้ระลึกที่อยู่เสมอว่าโลกะ โทสะ โมหะ นำความทุกข์มาให้ เขาอาจจะรู้ว่าเป็นอกุศลธรรม เมื่อเป็นกิเลสหยาบ แต่ไม่รู้เมื่อเป็นกิเลสที่เบาบางกว่านั้น เช่น เขาอาจจะรู้ว่าจิตเป็นอกุศลเมื่อมีโลกะอย่างหยาบที่เป็นความปรารถนาและความโกรธ แต่ไม่รู้เมื่อเป็นกิเลสที่เบาบางกว่านั้น เช่น เมื่อพอใจในสิ่งที่น่าพอใจ หรือในบุคคลผู้เป็นที่รัก เป็นต้น ทำให้ความรักใคร่พอใจที่มีต่อญาติและมิตรสหายจึงเป็นอกุศล เป็นความจริงที่ว่าที่จะไม่ให้มีโลกะเลยนั้นไม่ได้ แต่ก็ควรจะรู้ว่าการรักใคร่ผูกพันนั้นไม่ใช่ความเมตตาที่บริสุทธิ์ ขณะที่เราคิดว่า เรามีเมตตา นั้น ก็อาจจะมี ความผูกพัน (เกิดคั่น) หลายขณะ โลกะไม่ใช่กุศลธรรม โลกะจะนำความทุกข์มาให้ไม่ช้าก็เร็ว ถึงแม้ว่าไม่อยากประสบความสำเร็จข้อนี้ แต่วันหนึ่งก็จะรู้ว่าโลกะเป็นเหตุของความทุกข์ เราต้องพลัดพรากจากบุคคล ผู้เป็นที่รักเพราะความตาย เมื่อตา หูของเราเสื่อมไป เพราะความชราหรือเพราะโรคภัยไข้เจ็บ เราก็ไม่ได้ชื่นชมกับสิ่งที่น่ายินดีพอใจทางตา ทางหูอีกต่อไป

ถ้าเราไม่เข้าใจสภาพธรรมในชีวิตตามความเป็นจริง เราก็ไม่รู้ว่าจะอยู่ได้อย่างไรเมื่อสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก ในขุททกนิกาย อุทาน ปาฏลิกามิยวรรคที่ ๘ วิชาสาสูตร มีข้อความว่า หลานของท่านวิชาสมาธิการมารดา ทำกาละลง ครั้งนั้นนางวิชาสมาธิการมารดามีผ้าเปียก ผมเปียก เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับนางวิชาสมาธิการมารดาว่า

“เชิญเถิด วิชาสา ท่านมาแต่แต่ไหนหนอ มีผ้าเปียก มีผมเปียก



เข้ามา ณ ที่นี้ในเวลาเที่ยง”

วิ. “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หลานของหม่อมฉันเป็นที่รักที่พอใจ  
ทำกาละเสียแล้ว เพราะฉะนั้น หม่อมฉันจึงมีผ้าเปียก มีผมเปียกเข้ามา  
ณ ที่นี้ในเวลาเที่ยง”

พ. “ดูกร วิสาขา ท่านพึงปรารถนาบุตรและหลานเท่านั้น  
ในพระนครสาวัตถีหรือ”

วิ. “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันพึงปรารถนาบุตรและ  
หลานเท่านั้นในพระนครสาวัตถี”

พ. “ดูกร วิสาขามนุษย์ในพระนครสาวัตถีมากเพียงไรทำกาละ  
อยู่ทุกวันๆ”

วิ. “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ มนุษย์ในพระนครสาวัตถี ๑๐  
คนบ้าง ๙ คนบ้าง ๘ คนบ้าง ๗ คนบ้าง ๖ คนบ้าง ๕ คนบ้าง ๔ คนบ้าง  
๓ คนบ้าง ๒ คนบ้าง ๑ คนบ้าง ทำกาละอยู่ทุกวันๆ พระนครสาวัตถี  
ไม่เคยว่างเว้นจากมนุษย์ทำกาละเลย”

พ. “ดูกร วิสาขา ท่านจะสำคัญความข้อนี้นั้นเป็นไฉน ท่านพึง  
เป็นผู้มีผ้าเปียกหรือผมเปียกเป็นบางครั้งบางคราวหรือหนอ”

วิ. “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ไม่ใช่อย่างนั้น พอเพียงแล้ว ด้วย  
บุตรและหลานมากเพียงนั้นแก่หม่อมฉัน”

พ. “ดูกร วิสาขา ผู้ใดมีสิ่งที่รัก ๑๐๐ ผู้นั้นก็มีทุกข์ ๑๐๐  
ผู้ใดมีสิ่งที่รัก ๕๐... ๔๐... ๓๐... ผู้ใดมีสิ่งที่รัก ๒๐... ผู้ใดมีสิ่งที่รัก ๑๐... ผู้ใดมี  
สิ่งที่รัก ๑ ผู้นั้นก็มีทุกข์ ๑ ผู้ใดไม่มีสิ่งที่รัก ผู้นั้นก็ไม่มีทุกข์ เรากล่าวว่า  
ผู้นั้นไม่มีความโศก ปราศจากกิเลสจตุรสุติ ไม่มีอุปายาส”

ผู้ที่รู้ว่าการหลงผูกพันยึดมั่นบุคคล และสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นเป็น

อกุศล ก็ย่อมคิดที่จะเจริญภาวนาเพื่อให้รู้ชัดในสภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง การศึกษาธรรมและการแสดงธรรมเป็นกุศลธรรมในหมวดของภาวนา การศึกษาธรรมทำให้ปัญญาเจริญขึ้น ถ้าใครจะรู้ว่าพระผู้มีพระภาคทรงสอนอะไร ก็จะต้องศึกษาพระธรรมวินัยที่พระองค์ทรงแสดงไว้ ซึ่งได้สืบต่อกันมาจนถึงสมัยนี้โดยประมาณไว้เป็น ๓ ปีกุ คือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก แต่ว่าเพียงศึกษาพระธรรมเท่านั้นไม่พอ เราควรประจักษ์ความจริงของพระธรรมในชีวิตประจำวันด้วย และเมื่อนั้นเราจึงจะรู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง การแสดงธรรมแก่ผู้อื่นนั้นเป็นกุศลธรรมขั้นสูง ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ผู้ฟังธรรมเข้าใจชีวิตของตนเองดีขึ้นเท่านั้น ยังทำให้ความเข้าใจธรรมของผู้แสดงธรรมแจ่มแจ้งขึ้นด้วย การแสดงธรรมเป็นการอนุเคราะห์ที่ได้ผลที่สุดในการช่วยให้ผู้อื่นเจริญกุศลและละคลายอกุศล

การเจริญกุศลอีกประการหนึ่งในหมวดของภาวนา คือ การเจริญสมถภาวนา ซึ่งเป็นการอบรมเจริญความสงบ ในการเจริญสมถภาวนานั้น มีอารมณ์เฉพาะของสมถภาวนาที่จะทำให้จิตสงบระงับจากโลภะ โทสะ โมหะได้ชั่วคราว ผู้เจริญสมถภาวนาจะต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องในอารมณ์ของสมถะ และในการอบรมเจริญความสงบเมื่อจิตสงบมั่นคงขึ้นแล้ว ก็จะสามารถบรรลุถึงอัปนาสมาธิ ซึ่งเป็นฌานจิตขั้นต่างๆ แต่การบรรลุฌานจิตนั้นก็ยากเหลือเกิน และผู้บรรลุฌานก็จะต้องมีอุปนิสัยปัจจัยสะสมมาแล้วด้วยจึงจะบรรลุได้ ขณะที่ เป็นฌานจิตเป็นกุศลกรรมขั้นสูง ฌานจิตไม่ใช่สภาพเคลิ้มฝันที่ปรากฏเมื่อเสพยาเสพติด ผู้ที่เสพยาเสพติดต้องการที่จะบรรลุผลที่ปรารถนาด้วยวิธีต่างๆ และเสพด้วยโลภะ ส่วนผู้ที่เจริญสมถภาวนาต้องการที่จะระงับโลภะ โทสะ และโมหะ มิได้ต้องการที่จะให้จิตเคลิ้มฝัน

ไปด้วยโลกะ โทสะ โมหะ แต่ประการใด

การเจริญสมถภาวนาทำให้จิตสงบได้ แต่ละอนุสัยกิเลสไม่ได้ เมื่อใดจิตไม่เกิด โลกะ โทสะ โมหะ ก็เกิดอีกได้ ผู้ที่เจริญสมถภาวนา ไม่สามารถจะละความเห็นผิดว่ามีตัวตนได้ และตราบใดที่ยังมีความเห็นผิดว่ามีตัวตนอยู่ ก็จะละกิเลสให้หมดสิ้นไปไม่ได้เลย

ความเห็นผิดว่ามีตัวตนนั้นจะหมดสิ้นไปได้ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนา วิปัสสนาเป็นการเจริญกุศลอีกประการหนึ่งในหมวดของภาวนา วิปัสสนา ละคลายความไม่รู้ลักษณะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ในขณะที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส รู้สิ่งที่สัมผัสทางกาย หรือเมื่อคิดนึกเป็นต้น เมื่อรู้ชัดว่าสิ่งทั้งหลายเป็นแต่เพียงนามรูปที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้น ก็จะคลายความยึดถือนามรูปว่าเป็นตัวตนลงทุกที

เพราะอะไรจึงทำให้เรายึดถือว่าเป็นตัวตน เพราะอวิชชาของเรานั้นเองจึงทำให้ไม่รู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงเวลาได้ยินเสียงก็ ไม่รู้ลักษณะของสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่ได้ยินเสียงนั้นเลย คิดว่าเป็นตัวตนที่กำลังได้ยิน แต่สภาพที่กำลังได้ยินนั้นไม่ใช่ตัวตน เป็นจิตดวงหนึ่งที่ได้ยินเสียง จิตเป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง จิตเป็นนามธรรมที่รู้อารมณ์ จิตที่ได้อินมีเสียงเป็นอารมณ์ เสียงไม่รู้อะไร เสียงเป็นรูปธรรม รูปเป็นสภาพธรรมที่ไม่รู้อะไรเลย เสียงและหู (โสตปสาท) เป็นปัจจัยให้เกิดการได้ยิน โสตปสาทก็เป็นรูป บางคนอาจจะสงสัยว่าจริงหรือที่โสตปสาทไม่รู้อะไรเลย โสตปสาทเป็นรูปธรรมชนิดหนึ่งภายในหู เป็นรูปซึ่งมีลักษณะกระทบเสียง แต่ไม่รู้เสียง โสตปสาทเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดนามที่รู้เสียง จิตทุกดวงมีปัจจัยทำให้เกิดขึ้น จิตเห็นมีจักขุปสาทซึ่งเป็นรูป เป็นปัจจัย และสิ่งที่ทำให้เกิดนามที่รู้เสียง จิตทุกดวงมีปัจจัยทำให้เกิดขึ้น จิตเห็นมี

จักขุประสาทซึ่งเป็นรูป เป็นปัจจัย และมีสิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นอารมณ์ ไม่มีตัวคนที่กระทำกิจการงานต่างๆ เช่น เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส รู้สิ่งที่สัมผัสทางกาย และคิดนึก สภาพธรรมเหล่านี้เป็นนามธรรมแต่ละชนิดที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดนามธรรมนั้นๆ

ในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ มหามกวรรค มหาคณหาสังขยสูตร มีข้อความว่า

ภิกษุชื่อสาติมีความเห็นผิดในพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง ภิกษุสาติเข้าใจว่าวิญญานไม่ดับ และเข้าใจว่าเป็นวิญญานเดียวกันที่พูดได้ รับรู้ได้และย่อมเสวยวิบากของกรรมทั้งหลายทั้งส่วนดีส่วนชั่ว ภิกษุมาคด้วยกันได้ฟังว่า ภิกษุสาติมีความเห็นผิดเช่นนั้น เมื่อภิกษุเหล่านั้นไม่อาจปลดเปลื้องสาติภิกษุจากทฤษฎีนั้นได้ จึงกราบทูลเรื่องนี้แด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกสาติภิกษุแล้วตรัสถามว่า

“ดูกร สาติ ได้ยินว่า เธอมีทฤษฎีอันลามกเห็นปานนี้เกิดขึ้นว่า เรา ย่อมรู้ทั่วถึงธรรมตามที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า วิญญานนี้นั้นแหละ ย่อมท่องเที่ยว แล่นไปไม่ใช่อื่น ดังนี้จริงหรือ”

สา. “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ย่อมรู้ทั่วถึงธรรมตามที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า วิญญานนี้นั้นแหละย่อมท่องเที่ยว แล่นไป ไม่ใช่อื่น ดังนี้จริง ฯ”

พ. “ดูกร สาติ วิญญานนั้นเป็นอย่างไร”

สา. “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ สภาวะที่พูดได้ รับรู้ได้ ย่อมเสวยวิบากของกรรมทั้งหลาย ทั้งส่วนดีทั้งส่วนชั่วในที่นั้นๆ นั้นเป็นวิญญาน ฯ”

พ. “ดูกร โมฆบุรุษ เธอรู้ธรรมอย่างนี้ที่เราแสดงแก่ใครเล่า ดูกร โมฆบุรุษ วิญญานอาศัยปัจจัยประชุมกันเกิดขึ้น เรากล่าวโดยปริยายเป็น

อนกมิใช่หรือ ความเกิดแห่งวิญญานเว้นจากปัจจัยมิได้มี ดูกร โมฆบุรุษ ก็เมื่อเป็นดังนี้ เธอกล่าวต่อเราด้วย ขุคนเสียด้วย จะประสบบาปมิใช่บุญมากด้วย เพราะทักขิณที่ตนถือชั่วแล้ว ดูกร โมฆบุรุษ ก็ความเห็นนั้นของเธอ จักเป็นไปเพื่อโทษ ไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์ตลอดกาลนาน”

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอย่อมรู้ทั่วถึงธรรมที่เราแสดงแล้ว เหมือนศาตภิกษุผู้เภาวิญญบุตรกล่าวต่อเราด้วย ขุคนเสียด้วย จะประสบบาปมิใช่บุญมากด้วย เพราะทักขิณที่ตนถือชั่วแล้ว ดังนี้หรือ ฯ”

ภิก. “ข้อนี้ไม่มีเลย พระพุทธเจ้าข้า เพราะวิญญานอาศัยปัจจัย ประชุมกันเกิดขึ้น พระผู้มีพระภาคตรัสแล้วแก่พวกข้าพระองค์โดยปริยาย เป็นอนก ความเกิดแห่งวิญญานเว้นจากปัจจัยมิได้มี”

พ. “ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ตีละ พวกเธอรู้ทั่วถึงธรรมที่เราแสดง อย่างนี้ ถูกแล้ว ถูกแล้ว ดูกร ภิกษุทั้งหลาย วิญญานอาศัยปัจจัยประชุมกัน เกิดขึ้น เรากล่าวโดยปริยายเป็นอนก ความเกิดแห่งวิญญาน เว้นจากปัจจัย มิได้มี

...ดูกร ภิกษุทั้งหลาย วิญญานอาศัยปัจจัยใดๆเกิดขึ้น ก็ถึงความนับด้วยปัจจัยนั้นๆ วิญญานอาศัยจักขุและรูปทั้งหลายเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า จักขุวิญญาน วิญญานอาศัยโสตและเสียงทั้งหลายเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า โสตวิญญาน วิญญานอาศัยฆานะและกลิ่นทั้งหลายเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า ฆานวิญญาน วิญญานอาศัยชีวหาและรสทั้งหลายเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า ชิวหาวิญญาน วิญญานอาศัยกายและโผฏฐัพพะทั้งหลายเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า กายวิญญาน วิญญานอาศัยมนะและธรรมารมณ์ทั้งหลายเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า มโนวิญญาน เปรียบเหมือนไฟอาศัยเชื้อใดๆ ติดขึ้น ก็ถึงความ

นับด้วยเชื่อนั้นๆ ไฟอาศัยไม้ติดขึ้น ก็ถึงความนับว่าไฟไม้ ... ไฟอาศัยหญ้าติดขึ้น ก็ถึงความนับว่าไฟหญ้า ไฟอาศัยโคลย์ติดขึ้น ก็ถึงความนับว่าไฟโคลย์... ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้นเหมือนกันแล วิญญาณอาศัยปัจจัยใดๆ เกิดขึ้นก็ถึงความนับด้วยปัจจัยนั้นๆ”

การตรikirong เรื่องนามและรูปประเภทต่างๆ และปัจจัยที่ทำให้เกิดนามและรูปนั้นๆ จะทำให้มีความเข้าใจถูกในเรื่องของนามและรูป แต่ไม่ใช่การประจักษ์ลักษณะของนามและรูปตามความเป็นจริง เราจะรู้สภาพของนามและรูปเป็นอย่างไรนั้นก็เมื่อสติรู้ลักษณะที่ต่างกันของนามและรูปที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

นามและรูปเกิดดับสลับต่อกันเร็วมาก จนเราไม่รู้ว่าเป็นนามแต่ละขณะ เป็นรูปแต่ละขณะ เช่น ขณะที่กำลังได้ยินเสียงก็ไม่ใช่ขณะเดียวกับที่พอใจหรือไม่พอใจเสียงนั้น เรามักจะยึดถือความพอใจและไม่พอใจว่าสำคัญเสียจนไม่สังเกตรู้ลักษณะของนามและรูปที่ปรากฏในขณะนั้นด้วยเหตุนี้เราจึงไม่รู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง เรายึดถือความพอใจหรือไม่พอใจในอารมณ์ที่ปรากฏว่าเป็นตัวตน ความชอบและไม่ชอบเป็นแต่เพียงนามธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่จะสั่งให้จิตเกิดขึ้นในขณะหนึ่งขณะใดได้เลย

เราไม่เพียงแต่จะยึดถือนามธรรมว่าเป็นตัวตนเท่านั้น เรายึดถือรูปร่างกายว่าเป็นตัวตนด้วย ร่างกายประกอบด้วยรูปธาตุานาชนิดที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป รูปมีมากมายหลายชนิด รูปที่ปรากฏให้รู้ได้ทางกายนั้นเป็นรูปแข็ง อ่อน ร้อน เย็น ดิ่ง และไหว รูปที่กล่าวแล้วนี้ปรากฏให้รู้ได้ทางกาย โดยไม่ต้องนึกถึงเรื่องหรือชื่อของรูปเหล่านั้นเลย การมีสติรู้ลักษณะของรูปในขณะปรากฏนั้น เป็นทางเดียวที่จะรู้ว่าเป็นรูปแต่ละรูปที่ต่างกัน

และไม่ควรจะยึดถือว่าเป็นตัวตนเลย

เราควรรู้ลักษณะที่ต่างกันของนามและรูปที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราขอมยึดื่อนามและรูปที่เรายังไม่รู้ว่าเป็นตัวตน เราไม่เคยมีสติระลึกรู้สภาพธรรมในชีวิตของเรา เช่น ไม่เคยระลึกรู้ลักษณะของการเห็น การเห็นเป็นนามธรรมที่เพียงเห็นสิ่งที่ปรากฏทางตา การเห็นมีจริง ฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่รู้ได้ก่อนจะรู้ว่าสิ่งที่เห็นเป็นอะไรนั้น จะต้องมีการเห็นสิ่งที่ปรากฏทางตาก่อน เราเคยสนใจแต่ในวัตถุหรือคนที่เห็น จึงไม่รู้ว่าการเห็นเป็นนามธรรมที่เห็นสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น นามธรรมที่เห็นไม่ใช่ นามธรรมที่ชอบหรือไม่ชอบ หรือที่คิดถึงเรื่องของสิ่งที่เห็นนั้น ถ้าไม่รู้ลักษณะที่แท้จริงของการเห็นก็จะยึดการเห็นเป็นตัวตน การได้ยินซึ่งเป็น แต่เพียงการได้ยินเสียงทางหูนั้นก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรารู้ว่าควรเจริญสติรู้ลักษณะของนามและรูปที่ไม่เคยระลึกรู้ ก็จะทำให้สติเกิดขึ้นรู้สภาพธรรมต่างๆ บ่อยขึ้น

ในตอนแรกๆ นั้น ก็มักจะเตือนตัวเองให้รู้ลักษณะของนามและรูปต่างๆ จนกว่าจะชิน เมื่อได้ยินเกิดขึ้น ก็มักจะนึกเตือนตัวเองว่าเป็นนามธรรมที่เพียงแต่ได้ยินเสียงทางหูเท่านั้นเอง เมื่อชินกับลักษณะของนามได้ยินมากขึ้น ก็จะรู้ว่านามได้ยินต่างกับการคิดนึกและนามธรรมอื่นๆ และจะรู้ว่าต่างกับรูป ซึ่งจะช่วยให้คลายความยึดื่อนามได้ยินว่าเป็นตัวตนลงได้

เรามีสติพิจารณารู้ลักษณะของนามและรูปได้ที่ละอย่างเท่านั้น ตัวอย่างเช่น ขณะที่ได้ยินก็มีทั้งเสียงและได้ยิน แต่จะมีสติรู้ลักษณะของเสียงและได้ยินพร้อมกันไม่ได้ สติจะระลึกลักษณะของเสียงขณะหนึ่ง และรู้ลักษณะของได้ยินอีกขณะหนึ่ง ซึ่งก็จะทำให้รู้ว่าเป็นลักษณะที่ต่างกันชัดเจนทุกที

การเจริญสติรู้ลักษณะของนามและรูปที่กำลังปรากฏเท่านั้นที่จะทำให้รู้ลักษณะของนามและรูปตามความเป็นจริง การนึกคิดเรื่องนามรูป การเตือนตัวเองว่าเป็นนามรูป และการนึกถึงชื่อ่านามและรูปนั้น ยังไม่ใช่การรู้ลักษณะของนามและรูป ถ้าเราเพียงแต่คิดเรื่องนามและรูป ไม่อบรมการระลึกรู้ลักษณะของนามและรูปที่กำลังปรากฏ เราก็จะยึดติดนามรูปต่อไป และจะไม่คลายความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน ที่จะบังคับให้นามรูปชนิดใดเกิดขึ้น ในขณะที่ไหนนั้นไม่ได้เลย เราจะให้นามรูปที่เกิดขึ้นปรากฏแล้วนั้นเป็นนามอื่น รูปอื่นไม่ได้ เราไม่ควรคิดว่าจะต้องมีสติรู้นามได้ขึ้นก่อน แล้วภายหลังจึงจะมีสติรู้นามที่คิดเรื่องที่ได้ยิน สภาพธรรมต่างๆ ย่อมปรากฏในขณะที่ต่างๆ กัน ไม่มีกฎเกณฑ์ว่าจะต้องระลึกรู้สภาพธรรมอะไรก่อนหลัง

ในตอนต้นนั้นเรายังไม่สามารถรู้ชัดในสภาพที่เกิดขึ้นและดับไปของนามและรูปได้ เราควรระลึกรู้ลักษณะที่เป็นนามธรรมหรือรูปธรรมของสภาพธรรมที่ปรากฏเช่นเมื่อการได้กลิ่นปรากฏนั้นบังคับการได้กลิ่นไม่ได้ ในขณะที่นั้นควรรู้ลักษณะของการได้กลิ่น อย่าฝืนหรือบังคับ ไม่ต้องนึกเรื่องการได้กลิ่น ไม่ต้องเตือนตัวเองว่ารู้กลิ่น และไม่ต้องนึกว่า นาม

ข้อสำคัญก็ต้องรู้ว่าสติก็เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็เมื่อมีเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่กำลังเจริญสติ ไม่มีตัวตนที่จะให้สติเกิดขึ้นได้ตามใจชอบ ความเข้าใจเรื่องการเจริญวิปัสสนาอย่างถูกต้องนั้นเป็นปัจจัยให้สติเกิดขึ้น เมื่อสติเกิดขึ้นครั้งหนึ่งๆแล้ว ก็จะหลงลืมสติไปนาน และบางครั้งก็จะเพียงแต่คิดถึงเรื่องนามและรูปเท่านั้น เมื่อเริ่มเจริญสตินั้นย่อมจะมีสติมากไม่ได้ แต่ถึงจะเป็นสัมมาสติชั่วขณะเล็กๆ น้อยๆ ก็เป็นประโยชน์เพราะปัญญาจะเริ่มเจริญขึ้นในขณะที่สติระลึกรู้ลักษณะของนามและรูป



ปัญหาที่เกิดจากการเจริญสติรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงนั้น เป็นปัญหาลึกซึ้งกว่าปัญหาที่เกิดจากตรีกตรองธรรมและปัญหาในการเจริญสมณะ การเจริญวิปัสสนาเป็นกุศลกรรมขั้นสูง เพราะการเจริญวิปัสสนาทำให้ละคลายความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน และทำให้ดับกิเลสได้หมดสิ้น ถ้าโลภะ โทสะ โมหะ ลดน้อยลงก็จะทำให้โลกมีความสุขสงบด้วย

ในอังคุตตรนิกาย นวกนิบาต เวลามาสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสกับท่านอนาถบิณฑิกคฤหบดีถึงเรื่องกุศลกรรมขั้นต่างๆ ซึ่งให้ผลตามควรแก่กุศลนั้นว่า การถวายทานแก่พระพุทธเจ้าและพระภิกษุสงฆ์ การถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ เป็นกุศลกรรมที่มีผลมาก แต่ก็ยังมีกุศลกรรมอื่นที่มีผลมากกว่านั้นอีก พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“...การที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบท คือ งดเว้นจากปาณาติบาต ... จากการดื่มน้ำเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นฐานะแห่งความประมาท มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ

...การที่บุคคลเจริญเมตตาจิตโดยที่สุดแม้เพียงเวลาสุดคมของหอม มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบท

...การที่บุคคลเจริญอนิจจสัญญาแม้เพียงเวลาตัดนิ้วมือ มีผลมากกว่าการที่บุคคลเจริญเมตตาจิตโดยที่สุด แม้เพียงเวลาสุดคมของหอม”

อนิจจสัญญาข่มเจริญในขณะที่มีสัมมาสติรู้ลักษณะของนามและรูป บางท่าน อาจจะแปลกใจที่การเจริญอนิจจสัญญามีผลมากกว่าการเจริญกุศลอื่นๆ ปัญหาเป็นสภาพธรรมที่ประจักษ์ความไม่เที่ยงของนามและรูป ปัญญาที่รู้ชัดสภาพธรรมตามความเป็นจริงนี้แหละ ที่สามารถจะเปลี่ยน

ชีวิตของเราได้ และในที่สุดก็จะดับโลภะ โทสะ และโมหะของเราได้  
หมดสิ้น เมื่อถึงเวลาแล้วเราก็จะต้องจากโลกนี้ไปเพราะชรา พยาธิ หรือ  
เพราะอุบัติเหตุ การจากโลกนี้ไปด้วยความรู้แจ้งในธรรมทั้งหลายตาม  
ความเป็นจริงนั้น จะไม่ดีกว่าการจากไปด้วยความไม่สงบและความ  
หวาดกลัวหรือ



## พระพุทธรัตนะ

ณ พระอารามต่างๆ ในประเทศไทยนั้น จะเห็นพุทธศาสนิกชน นมัสการพระพุทธปฏิมากรด้วยการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง คนที่เพิ่งมาเมืองไทยคงจะสงสัยว่า การนมัสการแบบนี้เป็นการอธิษฐาน ขอสิ่งใดหรือว่ามีความมุ่งหมายอย่างไร พุทธศาสนิกชนในประเทศไทย กระทำเช่นนี้เป็นการแสดงความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ พุทธศาสนิกชนมีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ

รัตนะที่หนึ่งคือพระพุทธรัตนะ เมื่อผู้ใดถึงพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นสรณะแล้ว เขากล่าวคำบาลีว่า “พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ” ซึ่งแปลว่า ข้าพเจ้าถึงซึ่งพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นสรณะ คำว่า “พุทฺธ” หมายถึงอะไร ในปรมัตถโคตติกา(อรรถกถาขุททกนิกาย) แสดงความหมายของคำว่า “พุทฺธ” (อรรถกถา “สรณคมฺมํในขุททกปาฐะ”) ดังนี้

“สมจริงดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า ที่ชื่อว่า พุทฺธ เพราะอรรถ คือ ความหมายว่าอะไร ชื่อว่า พุทฺธ เพราะรู้สัจจะทั้งหลาย (พุชฺฉิตา สจฺจานิ) ชื่อว่า พุทฺธ เพราะยังประชาสัตว์ให้รู้ (โพเชตา ปชายา) ชื่อว่า พุทฺธ เพราะเป็นสัพพัญญู ชื่อว่า พุทฺธ เพราะทรงเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ชื่อว่า พุทฺธ เพราะตรัสรู้โดยไม่ต้องอาศัยผู้อื่น ... พระนามว่า พุทฺโธ นี้ พระมารดา พระบิดา... มิได้แต่งตั้งได้เลย พระนามว่า พุทฺโธ นี้ เป็นวิโมกขันติกนาม พระนามที่เกิดในที่สุดแห่งอหัตตผลแห่งพระผู้มีพระภาคตรัสรู้แล้ว พระนามว่า พุทฺโธ นี้ เป็นสัจฉิกาบัญญัติ เกิดขึ้นพร้อมกับการทรงได้ สัพพัญญุตญาณ ณ กวณโฆโทธิพฤกษ”

พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงค้นพบสังขารมัจจุธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงค้นพบด้วยพระองค์เองนั่นคืออะไร ในอรรถกถาปรมัตถโชติกา มีข้อความว่า

“ชื่อว่า พุทธ เพราะเป็นสัพพัญญู เพราะทรงเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง...”

พระผู้มีพระภาคทรงบำเพ็ญพระปัญญาบารมีจนกระทั่งสามารถรู้แจ้งสภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง ทุกสิ่งในโลกไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ สัตว์โลกเป็นทุกข์เพราะขรา พยาธิ และมรณะ ถึงแม้ว่าความจริงจะเป็นเช่นนี้ แต่สัตว์โลกก็ยังคงยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง จึงไม่สามารถจะเห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริงได้ พระผู้มีพระภาคทรงรู้แจ้งว่า สภาพธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นดับไปทันที พระองค์มิได้ยึดมั่นในสิ่งใดเลย

สำหรับเรานั้นยากที่จะประจักษ์อนิจจลักษณะ นามและรูปเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปตลอดเวลา แต่ถ้าไม่ได้อบรมปัญญาให้เจริญขึ้นก็จะประจักษ์ความจริงข้อนี้ไม่ได้เลย ยากที่จะมีสติรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏเนื่องๆ และรู้ว่าเป็นแต่เพียงนามและรูปเท่านั้น ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เมื่อตระหนักยิ่งขึ้นว่า การรู้แจ้งสภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงนั้นยากเพียงใดแล้ว ก็จะยิ่งรู้ว่าพระปัญญาคุณของพระผู้มีพระภาคนั้นไม่มีเปรียบปาน

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมว่า ทุกสิ่งในโลกเป็นทุกข์ โดยพญานาค ทุกข์แปลว่าสภาพที่เดือดร้อน ทนได้ยาก แต่ว่าการรู้แจ้งทุกข์นั้น รู้สภาพที่เป็นจริงยิ่งกว่าความรู้สึกโศกเศร้า หรือการตรึกถึงเรื่องความทุกข์ การรู้แจ้งทุกข์ คือ การรู้แจ้งลักษณะที่ไม่เที่ยงของนามและรูปในชีวิต และรู้ชัดว่า สภาพธรรมเหล่านี้ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง บางคนอาจจะเข้าใจว่าการตรึกถึงเรื่องทุกข์นั้นก็เป็นความรู้ทุกข์แล้ว แต่ว่าถ้า

เพียงแค่ว่าคิดเรื่องทุกข์เท่านั้น ก็จะไม่รู้ทุกข์สัก เมื่อประจักษ์การเกิดขึ้นและดับไปของนามและรูป จึงจะรู้ทุกข์ และจะเริ่มละคลายความยึดถือในนามและรูปลงได้

ในมัชฌิมนิกาย เทวทหรรค มหาปุณณมสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

ภ. “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า ฯ”

พ. “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า”

ภ. “เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า ฯ”

พ. “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือหนอที่จะเล็งเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา นั่นเรา นั่นอัตตาของเรา ฯ”

ภ. “ไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า ฯ”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามภิกษุทั้งหลายเรื่องนามธรรม โดยนัยเดียวกัน

ทุกสิ่งในโลกไม่เที่ยง แม้แต่ความรู้สึกที่เรารู้ว่าเป็นสุขนั้นไม่เที่ยงจะเป็นความสุขที่แท้จริงได้อย่างไร ทุกสิ่งในโลกและถึงแม้ความรู้สึกเป็นสุขนั้นก็ทุกข์ สิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปนั้นไม่ควรที่จะยึดถือว่าเป็นตัวตนเลย ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นไตรลักษณ์ของสังขารธรรมทั้งปวง กว่าประจักษ์ลักษณะที่แท้จริงของนามธรรมและรูปธรรมได้นั้นก็ย่อมจะนานมาก เราควรจะเจริญสติ รู้ลักษณะของนามและรูปที่ปรากฏในขณะนี้ เช่น การเห็น การได้ยิน และการคิดนึก เป็นต้น

พระผู้มีพระภาคทรงมีพระสติสัมปชัญญะเสมอทุกเมื่อ พระองค์มิได้ทรงหลงลืมสติ เมื่อเรารู้ว่าการเจริญสตินั้นยากเพียงใดแล้ว ก็จะไม่ถอยนอบน้อมในพระญาณปัญญาของพระผู้มีพระภาคอย่างยิ่ง พระผู้มีพระภาคทรงพระนามว่า พระพุทธเจ้า เพราะพระองค์ทรงตรัสรู้ความจริงในมัชฌิมนิกาย พราหมณวรรค เสลสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสตอบเสลพราหมณ์ว่า

“คูกร พราหมณ์ สิ่งที่เราไม่รู้ยิ่ง เรารู้ยิ่งแล้ว สิ่งที่เราควรเจริญ เราเจริญแล้ว สิ่งที่เราควรละ เราละได้แล้ว เพราะฉะนั้น เราจึงเป็นพระพุทธเจ้า”

ด้วยการบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ พระผู้มีพระภาคจึงทรงถึงพร้อมด้วยพระบริสุทธิคุณ พระองค์ทรงดับกิเลสทั้งปวงได้หมดสิ้น พระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ระหว่างทรงดำรงพระชนม์ในโลกนี้ พระองค์ทรงแสดงธรรมให้สาวกอบรมเจริญปัญญาในชีวิตประจำวัน จนสามารถละอาสวะกิเลสให้หมดสิ้นได้ เมื่อรู้ว่าเราเองนั้นมีอาสวะกิเลส และยึดมั่นในตัวตนเหนียวแน่นเพียงใดแล้ว ก็ยิ่งตระหนักในพระบริสุทธิคุณอันล้ำเลิศของพระผู้มีพระภาค

พระผู้มีพระภาคทรงมีพระมหากรุณาต่อสัตว์โลกทั้งปวง ข้อที่ว่า พระองค์ทรงดับกิเลสได้หมดสิ้นมิได้หมายความว่า พระองค์มิได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ชาวโลก และมีใช่ว่าพระองค์มิได้ทรงปรวิติถึงผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่ คนโดยมากมักจะคิดว่า พระพุทธศาสนาสอนให้พุทธศาสนิกชนละเลยหน้าที่ที่มีต่อผู้อื่น และคิดว่าพระพุทธศาสนาสอนให้คิดถึงแต่ตัวเองเท่านั้น แต่ความจริงตรงกันข้าม พระพุทธศาสนาสอนให้กระทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และให้อนุเคราะห์ผู้อื่นด้วยความไม่เห็นแก่ตัว

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เพื่อประโยชน์สุขของชาวโลก ในอังกุตตรนิกาย เอกนิบาต เอกบุคคัลลภาสี

มีข้อความว่า พระผู้มีพระภาคตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เอกจาก เมื่อเกิดขึ้นในโลกย่อมเกิดขึ้นเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่ออรรถประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย บุคคลผู้เอกจากเป็นโณ คือ พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”

เมื่อเข้าใจพระธรรมละเอียดแจ่มแจ้งขึ้นก็ย่อมจะซาบซึ้งในพระมหากรุณาคุณของพระผู้มีพระภาคยิ่งขึ้น พระผู้มีพระภาคทรงรู้ประโยชน์ของการพ้นจากทุกข์ทั้งปวง พระองค์จึงทรงอนุเคราะห์สัตว์โลกให้พ้นทุกข์ เช่นเดียวกับพระองค์ด้วย เราสามารถอนุเคราะห์ผู้อื่นด้วยความเมตตา กรุณาและในทางอื่นๆ มากมายหลายทาง ทางที่เป็นประโยชน์ที่สุด คือ การอนุเคราะห์ให้ผู้อื่นรู้ทางดำเนินไปสู่ความสงบสุขอย่างแท้จริง พระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระมหากรุณาคุณของพระองค์ให้ประจักษ์แก่ชาวโลก ด้วยการทรงแสดงธรรม

เมื่อพุทธศาสนิกชนนมัสการพระพุทธปฏิมากรนั้น มิใช่เป็นการอธิษฐานขอสิ่งใดจากพระผู้มีพระภาคในสรวงสวรรค์ เพราะพระผู้มีพระภาคทรงดับขันธปรินิพพานแล้ว ชาวพุทธนมัสการพระพุทธปฏิมากรด้วยความระลึกถึงพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อกล่าวถึงคุณธรรม เราก็มักจะคิดถึงคุณความดีของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง คุณความดีมีหลายชั้น เมื่อปัญญาของผู้ที่เจริญมรรคมืองค์ ๘ สมบูรณ์ถึงขั้นรู้แจ้งอริยสัจธรรมแล้ว การดำเนินชีวิตและความเมตตากรุณาที่มีต่อบุคคลอื่นก็บริสุทธิยิ่งขึ้นด้วย ปัญญาไม่ใช่เพียงการรู้เรื่องสภาพธรรมทั้งหลายในขั้นปริยัติ แต่เป็นการรู้ความจริงของสภาพธรรมในชีวิตประจำวันด้วย พระคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น

ทรงเจริญอบรมมาในขั้นที่มิใช่เพียงรู้แจ้งสภาพธรรมทั้งหลายด้วยพระองค์เองเท่านั้น แต่ยังสามารถแสดงธรรมอนุเคราะห์ผู้อื่นให้ประพฤติปฏิบัติตามทางที่จะทำให้รู้แจ้งอริยสัจธรรมเช่นเดียวกับพระองค์ด้วย

ก่อนพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระสมณโคดมพระองค์นี้ ก็ได้มีพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์อื่นๆ มาแล้วมากมาย พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงตรัสรู้อริยสัจธรรมด้วยพระองค์เองโดยมิได้รับฟังธรรมจากผู้อื่น แต่ก็มีพระพุทธรเจ้า ๒ ประเภทคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระปัจเจกพุทธเจ้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ และทรงแสดงธรรมให้บุคคลอื่นรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ด้วย

พระปัจเจกพุทธเจ้ามิได้เจริญบารมีถึงขั้นที่จะเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฉะนั้น พระปัจเจกพุทธเจ้าจึงมิได้ทรงถึงพร้อมด้วยพระญาณในการทรงแสดงธรรมเท่าเทียมกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระผู้มีพระภาคพระสมณโคดมทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในสมัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งนั้น มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เพียงพระองค์เดียวเท่านั้น จะมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพร้อมกันหลายองค์ไม่ได้ และจะมีพระปัจเจกพุทธเจ้าด้วยไม่ได้ สมัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระสมณโคดมที่เรามีชีวิตอยู่นี้จะสิ้นสุดลงเมื่อพระธรรมวินัยที่พระองค์ทรงแสดงไว้อันตรธานไปหมดสิ้น พระผู้มีพระภาคทรงพยากรณ์ว่า กาลสมัยล่วงไปเพียงใด พระธรรมวินัยที่พระองค์ทรงแสดงไว้ก็จะลบเลือนเสื่อมสิ้นไปเพียงนั้น หลังจากที่พระธรรมวินัยของพระองค์อันตรธานไปหมดสิ้นแล้ว ก็จะเป็นสมัยพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ต่อไป พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ต่อไปจะตรัสรู้อริยสัจธรรม และจะทรงแสดงทางปฏิบัติที่จะทำให้บรรลุ



## อริยสัจธรรมแก่สัตว์โลก

พุทธศาสนิกชนถึงพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นสรณะ การถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นสรณะนั้นคืออย่างไร ในปรมัตถ-โชติกามีข้อความแสดงความหมายของคำว่า สรณะ ว่าดังนี้

“...บุคคลใดถึงสรณะ การถึงสรณะนั้นย่อมเบียดเบียน กำจัด นำออก ขัณฑ์ซึ่งภัย ความสะดุ้ง ความทุกข์ ทุกคติ กิเลส... การถึงสรณะก็คือการเกิดขึ้นของปัญญา ประกอบด้วยศรัทธาแก่กล้า ซึ่งเป็นเครื่องปหานกิเลสเป็นสมุจเฉท การถึงสรณะอันปหานกิเลสเป็นสมุจเฉทนี้เป็นการถึงที่ประเสริฐสุด...”

การถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นสรณะ มิได้หมายความว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะละกิเลสให้ผู้ถึงพระองค์เป็นสรณะ ในทีมนิกายมหาปริณิพพานสูตร มีข้อความว่า ก่อนที่พระผู้มีพระภาคจะทรงดับขันธปริณิพพานพระองค์ตรัสกับท่านพระอานนทว่า

“ดูกรอานนท์ บัดนี้เราแก่เฒ่าเป็นผู้ใหญ่ล่วงกาลผ่านวัยมาโดยลำดับแล้ว วัยของเราเป็นมาถึง ๘๐ ปีแล้ว ... เพราะฉะนั้น พวกเธอจงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง มิใช่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง คือ จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง มิใช่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่เถิด”

ครั้นแล้วพระผู้มีพระภาคก็ได้ทรงแสดงธรรมว่า การมีธรรมเป็นที่พึ่งนั้น คือ การมีสติรู้ลักษณะของนามและรูป นี่ก็อมรรคมิองค์ ๘ นั้นจะต้องเจริญด้วยตนเอง มิใช่อาศัยผู้อื่นเจริญให้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พระธรรมวินัยที่พระองค์ทรงแสดงแล้วนั้น จักเป็นศาสดาแทนพระองค์ สมัยนี้แม้พระผู้มีพระภาคทรงดับขันธปริณิพพานไปแล้ว เราก็ถึงพระองค์เป็นสรณะได้ เมื่อมีความเลื่อมใส

ในพระธรรม และเห็นว่าการปฏิบัติตามพระธรรมที่พระองค์ทรงแสดง  
แล้วนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต



## พระธรรมรัตนะ

รัตนะที่ ๒ ของพระรัตนตรัย ซึ่งพุทธศาสนิกชนถือเป็นสรณะนั้น ก็คือ พระธรรมรัตนะ เมื่อพุทธศาสนิกชนถึงพระธรรมเป็นสรณะ เขากล่าวว่า “ชมฺมํ สรณํ คจฺจามิ” ซึ่งแปลว่า “ข้าพเจ้าถึงซึ่งพระธรรมเป็นสรณะ”

คำว่า “พระธรรม” หมายความว่าอะไร คนส่วนมากคิดว่าพระธรรมหมายถึงคำสอน แต่ธรรมมีความหมายอีกอย่างหนึ่ง ธรรมหมายถึงทุกสิ่งที่มีจริงไม่ว่าสิ่งนั้นจะดีหรือชั่ว ธรรมได้แก่การเห็นเสียง ความโลภ และความซื่อสัตย์ เป็นต้น เราจะถือสภาพธรรมเป็นสรณะทุกอย่าง เช่น จะถือโลภะและโทสะเป็นสรณะไม่ได้

เราจะถือกรรมดีของเราเป็นสรณะได้ไหม ผลของกรรมดีจะไม่สูญหาย เพราะกรรมดีย่อมทำให้เกิดผลตามควรแก่เหตุของกรรมดีนั้นๆ ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค ฆัตถาวรรคที่ ๘ กิตสูตรที่ ๕ มีข้อความว่า เทวดาทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า บุคคลตั้งอยู่ในอะไรแล้วไม่พึงกลัวปรโลก พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า

“บุคคลตั้งวาจาและใจไว้โดยชอบ

มิได้ทำบาปด้วยกาย

ผู้ครอบครองเรือนที่มีข้าวและน้ำมาก

เป็นผู้มีศรัทธา เป็นผู้อ่อนโยน มีปกติเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ทราบถ้อยคำ

ผู้ที่ตั้งอยู่ในธรรม ๔ อย่างเหล่านี้ ชื่อว่าผู้ดำรงอยู่ในธรรม

ไม่ต้องกลัวปรโลก ฯ”

กรรมดีเป็นเหตุให้เกิดในสุคติ เช่น ในมนุษยภูมิหรือในสวรรค์

ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนั้นก็ไม่ต้องกลัวปรโลก แต่ว่าถึงสวรรค์เองนั้นก็ไม่ใช่สวรรค์ที่ยั่งยืน ชีวิตในสวรรค์อาจจะเป็นชีวิตที่ยืนนานมาก แต่ก็ไม่เที่ยง เมื่อจุติจากสวรรค์แล้วก็อาจจะเกิดในอบายภูมิก็ได้ ทั้งนี้ก็ย่อมแล้วแต่กรรมดีกรรมชั่วที่ได้สะสมไว้ กรรมทั้งหลายย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดผลที่น่าพึงพอใจ กรรมชั่วก็เป็นปัจจัยให้เกิดผลที่ไม่น่าพึงพอใจ บางกรรมก็ให้ผลในชาตินี้ บางกรรมก็อาจให้ผลในชาติหน้า กรรมดีกรรมชั่วที่ได้สะสมไว้นั้นสามารถเป็นปัจจัยให้เกิดในภพภูมิต่างกัน ในกาลต่างกัน ในสังขยุตตนิคาย สคาถวรรค โกสลสังขยุตต์ ทุติยวรรคที่ ๒ ทุติยาปุตตสูตรที่ ๑๐ มีข้อความว่า

เรื่องเคยมีมาแล้วว่า ผู้นั้นได้สั่งให้จัดบิณฑบาตถวายพระปัจเจกสัมพุทธ ด้วยวิบากของกรรมนั้น เขาจึงเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ๗ ครั้ง และด้วยวิบากอันเป็นส่วนเหลือของกรรมนั้น เขาก็ได้เกิดเป็นมนุษย์ แต่เพราะกรรมที่ได้ปลงชีวิตบุตรของพี่ชายเพราะเหตุทรัพย์สินสมบัติ จึงได้เกิดในนรก ซึ่งเขาก็ได้รับวิบากของกรรมดีและกรรมชั่ว ต่างกรรมต่างวาระกัน

ตราบใดที่กิเลสทั้งปวงยังมิได้ถูกปราบให้หมดสิ้นเป็นสมุจเฉท ก็ยังมีการเกิดในภพภูมิต่างๆ แม้บุคคลที่เกิดในสวรรค์ก็ยังมีกิเลส ความเกิดเป็นทุกข์ไม่ว่าในภพภูมิใดทั้งสิ้น ความเกิดมีความตายเป็นเบื้องหน้า ในสังขยุตตนิคาย นิทานวรรค อนมตักคสังขยุตต์ ปฐมวรรคที่ ๑ อัสสุสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีอวิชชาเป็นที่ทากัน มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบไว้ ท่องเที่ยวไปมาอยู่

พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน น้ำตาที่หลังไหลออกของพวกเธอผู้ท่องเที่ยวไปมา คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ

เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ โดยกาลนานนี้ กับน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ สิ่งไหนมากกว่ากัน ฯ

...พวกเธอได้ประสบมรณกรรมของมารดา ของบิดา ของบุตร... ของธิดา... ความเสื่อมแห่งญาติ ความเสื่อมแห่งโภคะ ได้ประสบความเสื่อม เพราะโรคตลอดกาลนาน น้ำตาที่หลังไหลออกของเธอเหล่านั้นผู้ประสบความเสื่อมเพราะโรค คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ นั้นแหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย”

เมื่อสรรพกิเลสทั้งปวงได้ถูกปราบหมดสิ้นแล้วเท่านั้น จึงจะไม่มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดภพชาติต่อไป เพราะฉะนั้น จึงไม่มีภพชาติอีกเลย เป็นที่สิ้นสุดของทุกข์ทั้งปวง นิพพานเป็นธรรมที่ดับการเกิด เพราะนิพพานเป็นธรรมที่ดับกิเลส ฉะนั้นจึงถึงนิพพานเป็นสรณะได้แท้จริง ในพระสูตรกล่าวว่า นิพพานเป็นอมตธรรม ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อวิชชาวรรคที่ ๑ ภิกขุสูตรที่ ๒ มีข้อความว่า

...ภิกษุฉันได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ที่เรียกว่า อมตะ อมตะ ดังนี้ อมตะเป็นไฉน ทางที่จะให้ถึงอมตะเป็นไฉน ฯ”

พ. “ดูกร ภิกษุ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ นี้เรียกว่า อมตะ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ (คือ สัมมาทิฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ) นี้แล เรียกว่าทางที่จะให้ถึงอมตะ ฯ”

นิพพานเป็นธรรมรัตนะ ซึ่งเป็นพระรัตนะที่ ๒ นิพพานเป็นรัตนะประการหนึ่งที่มีคุณสูงสุด เพราะไม่มีอะไรที่จะประเสริฐกว่าการพ้นจากทุกข์ทั้งปวง นิพพานมีจริง ถ้ายังไม่รู้แจ้งอริยสัจธรรม ก็ยังไม่ประจักษ์แจ้ง

สภาพของนิพพาน แต่ถ้าปฏิบัติตามสัมมามรรคก็อาจจะประจักษ์แจ้งสภาพของนิพพานในชาตินี้ก็ได้

คนโดยมากมักจะคิดว่า การไม่เกิดอีกนั้นไม่น่าจะเป็นที่ปรารถนาเลย ถ้าไม่ประจักษ์แจ้งลักษณะของนิพพาน ก็ย่อมไม่สามารถคิดคำนึงได้ว่า นิพพานเป็นอย่างไร ฉะนั้น การคิดถึงถึงเรื่องนิพพานจึงไม่ได้ประโยชน์อะไรนัก ขณะนี้เราย่อมจะรู้จักเลสของเราเองได้ และรู้ได้ว่า ความทุกข์ในโลกเกิดจากความโลภ ความโกรธ และความหลง ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค โกสลสังยุตต์ ปุริสสูตรที่ ๒ มีข้อความว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ธรรมก็อย่าง เมื่อบังเกิดขึ้นภายในของบุคคล ย่อมบังเกิดขึ้นเพื่อความไม่เป็นประโยชน์ เพื่อความทุกข์ เพื่อความอยู่ไม่สบาย ฯ”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ดูกร มหาบพิตร ธรรม ๓ อย่างแล เมื่อบังเกิดขึ้นในภายในของบุรุษ ย่อมบังเกิดขึ้นเพื่อความไม่เป็นประโยชน์ เพื่อความทุกข์ เพื่อความอยู่ไม่สบาย ธรรม ๓ อย่างเป็น โฉน ธรรม ๓ อย่าง คือ ๑ โลภะ ๒ โทสะ ๓ โมหะ”

ใครบ้างที่ไม่อยากพ้นจากทุกข์ ซึ่งเกิดเพราะ โลภะ โทสะ โมหะ ผู้ที่ต้องการพ้นจากสรรพกิเลสย่อมมีนิพพานเป็นสรณะ

ทางที่จะรู้แจ้งนิพพานนั้นคืออะไร นิพพานนั้นมีใช้จะบรรลุได้ด้วยเพียงปรารถนาที่จะบรรลุ เราจะรู้แจ้งนิพพานด้วยการกระทำความดีได้ไหม ถึงแม้ในขณะที่กระทำความดีนั้น ก็ยังมีความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนได้ กรรมดีที่ไม่ประกอบด้วยความเห็นที่ถูกต้องในสภาพธรรมตามความเป็นจริงนั้น ละความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนและกิเลสอื่นใดไม่ได้ ฉะนั้นจึงไม่ใช่ทางที่จะทำให้รู้แจ้งนิพพาน การเจริญวิปัสสนาเท่านั้นที่จะละกิเลส

ทั้งปวงได้หมดสิ้นเป็นสมุจเฉท

บางท่านอาจจะสงสัยว่า เมื่อเจริญวิปัสสนานั้น จำเป็นไหมที่จะทำกุศลอื่นด้วย ไม่มีตัวตนที่เลือกได้ว่าจะทำกุศลอย่างหนึ่งอย่างใด โดยเฉพาะ พระผู้มีพระภาคทรงสอนให้กระทำกุศลทุกประการเมื่อมีโอกาสที่จะกระทำกุศลนั้นๆ บางครั้งเป็นโอกาสที่จะกระทำทาน บางครั้งก็เป็นโอกาสที่จะรักษาศีล บางครั้งก็เป็นโอกาสที่จะอบรมจิตให้สงบ บางครั้งก็เป็นโอกาสเจริญสติซึ่งเป็นวิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาทำให้รู้จักกิเลสของตนเองดีขึ้น รวมทั้งกิเลสที่ละเอียดยิ่งขึ้นด้วย ซึ่งจะช่วยให้เห็นโทษภัยของกิเลสและจะอบรมเจริญข้อปฏิบัติที่ทำให้ดับกิเลสได้บ่มขึ้น การเจริญวิปัสสนาทำให้มีเมตตามากขึ้นและทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีขึ้น ถ้ารักษาศีลหรือกระทำกุศลกรรมด้วยการมีสติระลึกรู้ลักษณะของนามและรูป ก็จะรู้ว่าไม่ใช่ตัวตนที่ทำกุศล และดังนั้น กุศลก็จะบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น

การเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องอบรมเจริญมากมายหลาย (กัป) ชาติ เพราะเราไม่เคยมีสติรู้ลักษณะของนามและรูป ทางตาหู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรามักจะคิดถึงสภาพธรรมที่ดับไปนานแล้วหรือที่จะเกิดขึ้น เราไม่ควรคิดว่า จะเจริญสติวันเดียวหรือปีเดียว เราไม่รู้ได้ว่า ปัญญาเจริญขึ้นวันละเท่าไร เพราะปัญญาย่อมเจริญขึ้นทีละน้อย

ในสังยุตตนิกาย ชันธรวรรค นาวาสุตร มีข้อความว่า

พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะของผู้รู้ได้เห็นอยู่ เราไม่กล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะของผู้ไม่รู้ ไม่เห็น...

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุประกอบภาวนานุโยคอยู่ หากไม่รู้ไม่

วันนี้อาสวะทั้งหลายของเราสิ้นไปแล้วประมาณเท่านี้ วานนี้สิ้นไปแล้วประมาณเท่านี้ หรือวันก่อนๆ สิ้นไปแล้วประมาณเท่านี้ก็จริง ถึงอย่างนั้นเมื่ออาสวะสิ้นไปแล้ว เธอก็มีความรู้แต่ว่าสิ้นไปแล้วๆ ฉะนั้นเหมือนกันแล”

เมื่อปัญญาเจริญยิ่งขึ้นแล้วก็ย่อมจะรู้แจ้งสภาพของนิพพานได้ การรู้แจ้งอริยสัจธรรมนั้นมี ๔ ขั้น กิเลสหนาแน่นและเหนียวแน่นมากขึ้นแรก (ของการรู้แจ้งอริยสัจนั้น) จะหมดความเห็นผิดว่ามีตัวตนเป็นสมุจเฉท แต่ยังมีโลภะ โทสะ และโมหะเหลืออยู่ การรู้แจ้งอริยสัจขั้นสุดท้าย คือ ขั้นพระอรหันต์เท่านั้นที่จะกิเลสได้หมดและเมื่อบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์แล้วก็จะไม่เกิดอีก

จิตที่รู้แจ้งนิพพานเป็นโลกุตตรจิต โลกุตตรจิตมี ๔ ขั้น ขั้นละ ๒ ประเภท รวมเป็นโลกุตตรจิต ๘ ดวง โลกุตตรจิต ๘ และนิพพาน ๑ รวมเป็นนวโลกุตตรธรรม คือ โลกุตตรธรรม ๘ นวโลกุตตรธรรมเป็นพระรัตนตรัยที่ ๒ เป็นพระธรรมรัตนะซึ่งเป็นสรณะ เมื่อผู้ใดถึงซึ่งพระธรรมรัตนะเป็นสรณะ เขาก็ย่อมถือว่าการเจริญปัญญาละคลายกิเลสให้หมดสิ้นนั้นเป็นจุดประสงค์ในชีวิตของเขา

พระรัตนตรัยที่ ๒ คือ พระธรรมรัตนะนั้น รวมพระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคด้วย เป็นธรรมรัตนะประการที่ ๑๐ พระธรรมทำให้ประจักษ์สัจธรรม เมื่อศึกษาด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องและปฏิบัติตามที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงไว้ เราควรจะศึกษาพระธรรมวินัยทั้ง ๓ ปีก ถ้าศึกษาเพียงบางสูตร ก็จะไม่เข้าใจพระธรรมอย่างชัดเจน มีหลายครั้งที่ในพระสูตรหนึ่งกล่าวถึงธรรมบางประการเพียงเล็กน้อย ซึ่งธรรมประการนั้นได้แสดงไว้โดยละเอียดในสูตรอื่นๆ หรือในส่วนอื่นของพระไตรปิฎก การศึกษาอรรถกถาของพระไตรปิฎกนั้นก็มิประโยชน์มาก เพราะอรรถกถา



อธิบายความหมายของพระธรรม พระธรรมเป็นที่พึ่งของเราเมื่อพระผู้มีพระภาคทรงดับขันธปรินิพพานแล้ว

ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เทวทหวรรค โคปกโมคคัลลานสูตร มีข้อความว่า

เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงดับขันธปรินิพพานแล้ว วัสสการพราหมณ์ ได้ถามท่านพระอานนตถึงเหตุแห่งความสามัคคีโดยธรรมของสงฆ์ ดังนี้ว่า

ว. “ข้าแต่พระอานนตผู้เจริญ มีภิกษุสักรูปหนึ่งบ้างไหมหนอ อันพระโคตมผู้เจริญพระองค์นี้ทรงแต่งตั้งไว้ว่า เมื่อเราล่วงลับไปแล้ว ภิกษุรูปนี้จักเป็นที่พึ่งอาศัยของท่านทั้งหลาย ซึ่งพระคุณเจ้าทั้งหลายจะพึงเข้าไปหาได้ในบัดนี้ ฯ”

อา. “คูกร พราหมณ์ ไม่มีเลยแม้สักรูปหนึ่ง อันพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแต่งตั้งไว้ว่า เมื่อเราล่วงลับไปแล้ว ภิกษุรูปนี้จักเป็นที่พึ่งอาศัยของท่านทั้งหลาย ซึ่งอาตมภาพทั้งหลายจะพึงเข้าไปหาได้ในบัดนี้ ฯ”

ว. “ข้าแต่พระอานนตผู้เจริญ มีภิกษุสักรูปหนึ่งบ้างไหมเล่า อันสงฆ์ที่ภิกษุผู้เป็นเถระมากรูปด้วยกัน สมมติแล้วแต่งตั้งไว้ว่า เมื่อพระผู้มีพระภาคเสด็จล่วงลับไปแล้ว ภิกษุรูปนี้จักเป็นที่พึ่งอาศัยของเราทั้งหลาย ซึ่งพระคุณเจ้าทั้งหลายจะพึงเข้าไปหาได้ในบัดนี้”

อา. “คูกร พราหมณ์ ไม่มีเลยแม้สักรูปหนึ่ง อันสงฆ์...ได้ในบัดนี้”

ว. “ข้าแต่พระอานนตผู้เจริญ ก็เมื่อไม่มีที่พึ่งอาศัยอย่างนี้ อะไรเล่าจะเป็นเหตุแห่งความสามัคคีกันโดยธรรม ฯ”

อา. “คูกร พราหมณ์ อาตมภาพทั้งหลายมิใช่ไม่มีที่พึ่งอาศัยเลย

พวกอาत्मภาพมิตีพึง คือ มีธรรมเป็นที่พึงอาศัย”

ในอังคุตตรนิกาย ตักกนิบาต สังคารวสูตร มีข้อความว่า

พระผู้มีพระภาคตรัสกับสังคารวพราหมณ์ถึงปาฏิหาริย์ ๓ คือ อิทธิปาฏิหาริย์ ฤทธิ์เป็นอัศจรรย์ ๑ ได้แก่ การผุดขึ้น ดำลงในแผ่นดิน การเดินบนน้ำ เป็นต้น อาเทศนาปาฏิหาริย์ ดักใจเป็นอัศจรรย์ ๑ และอนุสาสนีปาฏิหาริย์ คำสอนเป็นอัศจรรย์ ๑ พระผู้มีพระภาคตรัสตามสังคารวพราหมณ์ว่า ชอบปาฏิหาริย์อย่างไหน สังคารวพราหมณ์กราบทูลตอบว่า

“ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ บรรดาปาฏิหาริย์ทั้ง ๓ อย่างนั้น อิทธิปาฏิหาริย์... ย่อมปรากฏแก่ข้าพระองค์เหมือนรูปดวง อาเทศนาปาฏิหาริย์... ย่อมปรากฏแก่ข้าพระองค์เหมือนรูปดวง บรรดาปาฏิหาริย์ทั้ง ๓ อนุสาสนีปาฏิหาริย์ควรแก่ข้าพระองค์ ทั้งดีกว่าและประณีตกว่า”

พระธรรมเป็นปาฏิหาริย์ที่อัศจรรย์ยิ่ง เพราะพระธรรมสามารถเปลี่ยนวิถีชีวิตของบุคคลได้ การศึกษาพระธรรมทำให้สามารถอบรมเจริญปัญญา ซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่นิพพานที่ดับสังสารวัฏ

พระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคนั้นมีใช้ว่าจะเหมาะกับอัชชาศัยของทุกคน คนโดยมากรู้สึกว่าการคิดในแนวทางที่ต่างจากที่เคยคิดมาก่อนนั้นยากมาก เขาไม่ชอบความเห็นที่ไม่มีตัวตน เขาอยากจะบังคับจิตใจของเขาให้ได้ ถึงแม้ว่าเขาจะรู้ว่าบังคับไม่ได้เลย พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่า การที่บุคคลจะละความคิดเห็นของตนได้นั้นยากเพียงใด ในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ปริพาชกวรรค อคคิวัจจ โคตตสูตร มีข้อความว่า

“ดูกร วัจจะ ควรแล้วที่ท่านจะไม่รู้ ควรแล้วที่ท่านจะหลง เพราะว่าธรรมนี้เป็นธรรมลุ่มลึก ยากที่จะเห็น ยากที่จะรู้ สงบ ระงับ ประณีต ไม่ใช่ธรรมที่จะหยั่งถึงได้ ด้วยความตรึกละเอียด บัณฑิตจึงจะรู้ได้ ธรรมนั้น

อันท่านผู้มีความเห็นเป็นอย่างอื่น มีความพอใจเป็นอย่างอื่น มีความชอบใจเป็นอย่างอื่น มีความเพียรเป็นทางอื่น อยู่ในสำนักของอาจารย์อื่น รู้ได้โดยยาก”

พระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเป็นธรรมลุ่มลึกยากที่จะรู้ ถ้ายังยึดมั่นในความเห็นของตนเองแล้ว ก็ไม่อาจจะเข้าใจพระธรรมได้ เมื่อศึกษาพระธรรมและเพียรปฏิบัติตามพระธรรมก็จะรู้ด้วยตนเองว่า ฟังถึงซึ่งพระธรรมเป็นสาระได้หรือไม่ เมื่อเรารู้ว่าพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเป็นความจริง และถึงแม้ว่าจะยังมิได้ประจักษ์ความจริงของสภาพธรรมที่พระองค์ทรงแสดงไว้ทุกประการก็ตาม เราก็ไม่ปรารถนาที่จะแลกความเข้าใจธรรมกับสิ่งใดๆ ในโลกเลย ถ้าเราอบรมเจริญปัญญารู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง เราก็จะมีธรรมเป็นที่พึ่ง และเราก็จะถึงซึ่งพระธรรมรัตนะเป็นสาระด้วยประการ ฉะนี้



## พระสังฆรัตนะ

พระสงฆ์เป็นรัตนะที่ ๓ ในพระรัตนตรัย เมื่อพุทธศาสนิกชนถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ เขากล่าวว่า “สงฆ์ สรณํ กจฺนามิ” ซึ่งแปลว่า “ข้าพเจ้าถึงซึ่งพระสงฆ์เป็นสรณะ” คำว่า สงฆ์ โดยพยัญชนะหมายถึงหมู่คณะ และคำว่าสงฆ์นั้นโดยทั่วไปก็หมายถึงคณะสงฆ์ แต่คำว่าสงฆ์ที่เป็นสังฆรัตนะนั้นมีความหมายต่างจากความหมายทั่วไป สงฆ์ที่เป็นสังฆรัตนะนั้นได้แก่พระอริยบุคคล พระอริยบุคคลคือผู้ที่บรรลุนิพพานขั้นหนึ่งขึ้นไป ๔ ขั้น ไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ที่มีได้ครองเรือนหรือที่ครองเรือนก็ตาม ในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ มหาวิจญฺโถตตสูตร มีข้อความว่า อุบาสก อุบาสิกา ผู้ไม่ครองเรือนและผู้ครองเรือน บรรลุนิพพานเป็นจำนวนมาก

การที่จะเข้าใจเรื่องการรู้แจ้งอริยสัจได้นั้น ก็จะต้องรู้เรื่องการสะสมกิเลสก่อน กิเลสทุกชนิดที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นเพราะอกุศลธรรมที่ได้สะสมมาในอดีต อกุศลจิตที่เกิดขึ้นขณะนี้ จะทำให้เกิดอกุศลจิตอีกมากในอนาคต เราอาจจะสงสัยว่า จะเป็นไปได้อย่างไร เพราะอกุศลจิตเกิดขึ้น แล้วก็ดับไปแล้ว จิตทุกดวงที่เกิดขึ้นและดับไปนั้นเป็นปัจจัยให้จิตดวงต่อไปเกิดขึ้น ชีวิตของเราเป็นกระแสจิตที่เกิดดับสืบต่อกันทีละหนึ่งดวงเรื่อยไป ตั้งแต่เกิดจนตาย และจากชาติหนึ่งไปสู่อีกชาติหนึ่ง บางคนอาจจะสงสัยว่า จิตดวงหนึ่งๆ จะเก็บสะสมสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตได้อย่างไร จิตสะสมได้ เพราะจิตเป็นนามธรรม รูปธรรมนั้นจำกัด เช่น ห่องหนึ่งก็จะใส่สิ่งของได้เท่าที่มีที่ว่างอยู่ จิตไม่ใช่รูปธรรม จิตเก็บสะสมได้ไม่จำกัด

เพราะกิเลสที่สะสมอยู่ในจิตนั้นลึกและเหนียวแน่นเหลือเกิน กิเลสจึงจะหมดสิ้นไปได้เป็นลำดับตามขั้นของการรู้แจ้งอริยสัจธรรม ขั้นที่หนึ่งละความเห็นผิดว่ามีตัวตน เราจะละความเห็นผิดว่ามีตัวตนได้ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนา รู้ชัดว่าสภาพธรรมที่เรายึดถือว่าเป็นตัวตนนั้นคืออะไร ที่เราเรียกว่า “ร่างกายของเรา” นั่นก็เป็นเพียงรูปธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป บังคับบัญชาไม่ได้ ในสังยุตตนิกาย ชนธวารวรรค ปัญจวัคคยสูตร ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุปัญจวัคคีย์ว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย รูปมิใช่ตัวตน ก็หากรูปป็นจักเป็นตัวตนแล้วไซ้ รูปนี้ก็คงไม่เป็นไปเพื่ออาพาธทั้งยังจะได้ตามความปรารถนาในรูปว่า ขอรูปของเราจงเป็นอย่างนี้เกิด อย่าให้เป็นอย่างนั้นเลย...”

พระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องนามธรรมโดยนัยเดียวกัน ความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนที่เราได้สะสมมานับชาติไม่ถ้วนนั้น จะละคลายให้หมดสิ้นลงได้ที่ละเล็กทีละน้อย ปัญญาจะคมกล้าขึ้นทุกขั้นของวิปัสสนาญาณ เมื่อประจักษ์ลักษณะของนิพพานเป็นครั้งแรก ความเห็นผิดว่ามีตัวตนก็จะดับหมดสิ้นเป็นสมุจเฉท และจะไม่มี ความสงสัยในสภาพธรรมทั้งหลายอีกเลย

การรู้แจ้งอริยสัจธรรมขั้นแรกเป็นขั้นพระโสดาบันบุคคล ในสังยุตตนิกาย ชนธวารวรรค โอกกันตสังยุตต์ จักขุสูตร มีข้อความว่า พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย จักขุไม่เที่ยง มีอันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นเป็นธรรมดา หูไม่เที่ยง มีอันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นเป็นธรรมดา จมูกลิ้น กาย ใจ ไม่เที่ยง มีอันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นเป็นธรรมดา...”

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดรู้เห็นธรรมเหล่านี้ อย่างนี้ เรากล่าวผู้นี้ว่าเป็น

โศดาบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้เป็นเบื้องหน้า

พระโศดาบันบุคคลจะรู้แจ้งอริยสัจธรรมขั้นสุดท้าย คือ ขั้น พระอรหันต์อย่างแน่นอน พระโศดาบันบุคคลยังไม่หมดกิเลส ยังมีโลภะ โทสะ และโมหะ พระโศดาบันบุคคลรู้อย่างมีกุศลจิตอยู่ ท่านรู้อย่างมี ปัจจัยของอกุศลเหล่านั้นอยู่ แต่ท่านไม่ยึดถือว่าเป็นตัวตน พระโศดาบัน บุคคลยังมีกิเลสเหลืออยู่ แต่ท่านจะไม่ล่วงศีล ๕ เลย การไม่ล่วงศีลเป็น คุณธรรมของท่าน พระโศดาบันบุคคลไม่ประกอบกรรมที่เป็นเหตุให้เกิด ในอบายภูมิ ผู้ที่ยังมิได้เป็นพระอรียบุคคลนั้น ถึงแม้จะได้กระทำความดี ไว้มากในชาตินี้ ก็ไม่แน่ว่าจะไม่เกิดในอบายภูมิ เพราะอาจจะได้ กระทำอกุศลกรรมมาแล้วในอดีตชาติ ซึ่งจะเป็เหตุให้เกิดในนรกได้ พระอรียบุคคลเท่านั้นที่แน่นอนว่าจะไม่เกิดในอบายภูมิอีกเลย

พระโศดาบันบุคคลมีความเลื่อมใสอย่างมั่นคงในพระรัตนตรัย คือ ในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ พระโศดาบันบุคคลไม่มีความ เคลือบแคลงสงสัยในปฏิปทาที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง ท่านไม่หลงผิด ในการเจริญวิปัสสนา ถ้ายังไม่รู้แจ้งอริยสัจธรรมก็อาจจะปฏิบัติผิดจาก สัมมามรรคได้ แทนที่จะเจริญปัญญาเรากลับยึดมั่นในตัวตน มีความ ต้องการจงใจกระทำให้สติเกิดขึ้นและมุ่งหวังที่จะให้เกิดผลที่ต้องการ พระโศดาบันบุคคลเป็นผู้ที่ดำเนินทางไปสู่การบรรลุอริยสัจธรรมขั้นสุดท้าย อย่างมั่นคงแล้ว

การที่พระโศดาบันบุคคลรู้แจ้งพระนิพพานแล้วนั้นมิได้หมายความว่า ท่านจะดำเนินชีวิตปกติประจำวันของท่านต่อไปไม่ได้ ท่านยังครองเรือนได้ อยู่ร่วมกับสามีหรือภรรยาได้จนกว่าจะบรรลุคุณธรรมขั้นพระอนาคามีบุคคล แต่พระอรหันต์นั้น ไม่มีแม้ความปรารถนาที่จะดำเนินชีวิตอย่างฆราวาสอีกต่อไป

พระโศดบันบุคคละไม่ยึดถือนามรูปว่าเป็นตัวตน แต่ยังมีโลกะ โทสะ โมหะ ยังมีความสำคัญตนอยู่ ฉะนั้น พระโศดบันบุคคละจึงต้องเจริญวิปัสสนาต่อไป ในสังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค สีลสูตร มีข้อความว่า ท่านพระมหาโกฏฐิตะถามท่านพระสารีบุตรว่า ภิกษุผู้มีศีล (ผู้ยังไม่รู้แจ้ง อริยสัจธรรม) ควรกระทำกรรมเหล่าไหนไว้ในใจโดยแยบคาย และภิกษุผู้เป็นโศดบัน สกทาคามี อนาคามี อรหันต์ ควรกระทำกรรมเหล่าไหนไว้ในใจโดยแยบคาย ท่านพระสารีบุตรกล่าวตอบว่า ควรกระทำอุปาทานขันธ ๕ คือ นามและรูปทั้งปวงไว้ในใจโดยแยบคาย ท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า

“ดูกร ท่านโกฏฐิตะ ภิกษุผู้มีศีลควรกระทำอุปาทานขันธ ๕ ไว้ในใจโดยแยบคาย โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดังฝี เป็นดังลูกศร เป็นความคับแค้น เป็นอาพาธ เป็นของแปรปรวน เป็นของทรุดโทรม เป็นของสูญ เป็นของไม่ใช่ตัวตน...

ดูกร ท่านโกฏฐิตะ ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ คือ ภิกษุผู้มีศีลกระทำขันธ ๕ เหล่านี้ไว้ในใจโดยแยบคาย...พึงทำให้แจ้งต่อโศดาปัตติผล”

โก. “ดูกร ท่านสารีบุตร ภิกษุผู้เป็นโศดบัน ควรกระทำกรรมเหล่าไหนไว้ในใจโดยแยบคาย”

สา. “ดูกร ท่านโกฏฐิตะ แม้ภิกษุผู้เป็นโศดบันก็ควรกระทำอุปาทานขันธ ๕ เหล่านี้ไว้ในใจโดยแยบคาย...

ดูกร ท่านโกฏฐิตะ ข้อนี้ก็เป็นอย่างที่จะมีได้ คือ ภิกษุผู้เป็นโศดบันกระทำอุปาทานขันธ ๕ เหล่านี้ไว้ในใจโดยแยบคาย ...พึงทำให้แจ้งซึ่งสกทาคามีผล”

โก. “ดูกร ท่านสารีบุตร ภิกษุผู้เป็นสกทาคามี ควรกระทำกรรม

เหล่านี้ไว้ในใจโดยแยกคาย”

สา. “ดูกร ท่านโกณฑัญญะ แม้ภิกษุผู้เป็นพระสกทาคามีก็ควรกระทำอุปาทานขันธ ๕ เหล่านี้ไว้ในใจโดยแยกคาย...

ดูกร ท่านโกณฑัญญะ ข้อนี้ก็เป็นฐานะที่จะมีได้ คือ ภิกษุผู้เป็นสกทาคามีกระทำอุปาทานขันธ ๕ เหล่านี้ไว้ในใจโดยแยกคาย ...พึงทำให้แจ้งซึ่งอนาคามีผล”

โก. “ดูกร ท่านสารีบุตร ภิกษุผู้เป็นอนาคามีควรกระทำธรรมเหล่านี้ไว้ในใจโดยแยกคาย”

สา. “ดูกร ท่านโกณฑัญญะ แม้ภิกษุผู้เป็นอนาคามีก็ควรกระทำอุปาทานขันธ ๕ เหล่านี้ไว้ในใจโดยแยกคาย... ดูกรท่านโกณฑัญญะ ข้อนี้ก็เป็นฐานะที่จะมีได้ คือ ภิกษุผู้เป็นอนาคามีกระทำอุปาทานขันธ ๕ เหล่านี้ไว้ในใจโดยแยกคาย ...พึงทำให้แจ้งซึ่งอรหัตตผล”

โก. “ดูกร ท่านสารีบุตร ภิกษุผู้เป็นอรหัตต์ควรกระทำธรรมเหล่านี้ไว้ในใจโดยแยกคาย”

สา. “ดูกร ท่านโกณฑัญญะ แม้ภิกษุผู้เป็นอรหัตต์ก็ควรกระทำอุปาทานขันธ ๕ เหล่านี้ไว้ในใจโดยแยกคาย โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดังฝี เป็นดังลูกศร เป็นความคับแค้น เป็นอาพาธ เป็นของแปรปรวน เป็นของทรุดโทรม เป็นของสูญ เป็นของไม่ใช่ตัวตน

ดูกร ท่านโกณฑัญญะ กิจที่จะพึงกระทำให้อย่างขึ้นไป หรือการสั่งสม กิจที่กระทำแล้ว ย่อมไม่มีแก่พระอรหัตต์ และแม้ธรรมเหล่านี้ที่ภิกษุผู้เป็นอรหัตต์เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ก็เป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ”



พระอริยบุคคลขั้นที่ ๒ คือ พระสกทาคามีบุคคลนั้น ยังละโลกะ โทสะ ไม่หมด แต่กระนั้นก็เบาบางลง พระสกทาคามีบุคคลยังมีโมหะ ซึ่งจะละได้หมดสิ้นเมื่อเป็นพระอรหันต์ พระอริยบุคคลขั้นที่ ๓ คือ พระอนาคามีบุคคลนั้น ละโทสะและความยินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ได้เป็นสมุจเฉท แต่ยังมีความยินดีพอใจในภพ ชาติ และ ยังมีความสำคัญตนอยู่

พระอริยบุคคลที่ยังไม่ใช่พระอรหันต์นั้นยังมีมานะอยู่ ถึงแม้ว่าจะไม่มีความเห็นผิดว่า มีตัวตนแล้วก็ตาม ท่านยังมีการเทียบเคียงตัวท่านกับผู้อื่น ขณะที่คิดว่าตนดีกว่า เสมอกัน และต่ำกว่าคนอื่นนั้น ถึงแม้ว่าจะเป็นความจริงก็เป็นมานะได้ ทำไมเราจึงจะต้องเปรียบเทียบตัวเรากับคนอื่นด้วยเล่า ในสังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค เขมกสูตร มีข้อความว่า ท่านพระเขมกะเป็นไข้หนักได้รับทุกขเวทนา พักอยู่ที่พทริการาม ภิกษุผู้เป็นเถระหลายรูปอยู่ ณ โฆสิตาราม ใกล้พระนครโกสัมพี พระเถระทั้งหลายให้ท่านพระทาสกะไปตามอาการไข้ของท่านพระเขมกะ เมื่อได้ทราบจากท่านพระทาสกะว่า ทุกขเวทนาของท่านพระเขมกะไม่ทุเลาลงเลย พระเถระทั้งหลายก็ให้ท่านพระทาสกะไปตามท่านพระเขมกะว่า ท่านพระเขมกะพิจารณาเห็นสิ่งใดว่าเป็นตน (หรือว่ามีในตน) บ้างหรือไม่ เมื่อท่านพระเขมกะตอบว่าท่านไม่เห็นสิ่งใดว่าเป็นตน (หรือว่ามีในตน) พระเถระทั้งหลายก็กล่าวว่า ถ้าเช่นนั้น ท่านพระเขมกะก็เป็นพระอรหันตจิตาสนพ ท่านพระเขมกะกล่าวกับท่านพระทาสกะว่า

“ผมไม่ได้พิจารณาเห็นสิ่งอะไรๆ ในอุปาทานขันธ ๕ เหล่านี้ว่าเป็นตนหรือว่ามีในตน และผมก็ไม่ได้เป็นพระอรหันตจิตาสนพ แต่ผมเข้าใจว่า เรามีในอุปาทานขันธ ๕ และผมไม่ได้พิจารณาเห็นว่านี่เป็นเรา”

ครั้งนี้แล้วท่านพระทาสกะก็เข้าไปหาภิกษุผู้เถระถึงที่อยู่ และกล่าวคำของท่านพระเขมกะแก่ภิกษุเถระเหล่านั้น พระเถระทั้งหลายก็ให้ท่านพระทาสกะไปหาท่านพระเขมกะ และให้กล่าวกับท่านพระเขมกะ อย่างนี้ว่า

“...ดูกร ท่านเขมกะ ที่ท่านกล่าวว่าเรามี นั่นคืออย่างไร ท่านกล่าวรูปว่า เรามี หรือกล่าวว่า เรามีนอกจากรูป... ท่านกล่าววิญญาณว่า เรามี หรือกล่าวว่า เรามีนอกจากวิญญาณ ดูกร ท่านเขมกะ ที่ท่านกล่าวว่าเรามี นั่นคืออย่างไร (ท่านพระทาสกะรับคำภิกษุผู้เถระทั้งหลายแล้วเข้าไปหาท่านพระเขมกะถึงที่อยู่ ครั้นแล้วได้กล่าวกะท่านพระเขมกะตามคำของพระเถระทั้งหลาย)

เข. “พอที่เกิด ท่านทาสกะ การเดินไปเดินมาบ่อยๆ อย่างนี้จะมีประโยชน์อะไร อาวุโส จงไปหีบเอาไม้เท้ามาเถิด ผมจักไปหาภิกษุผู้เถระทั้งหลายเอง”

ครั้งนั้น ท่านพระเขมกะยืนไม่เท้าเข้าไปหาภิกษุผู้เถระทั้งหลายถึงที่อยู่ ได้สนทนาปราศรัยกับภิกษุผู้เถระทั้งหลาย ครั้นผ่านการสนทนาปราศรัยพอให้ระลึกถึงกันไปแล้ว นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วภิกษุผู้เถระทั้งหลายได้กล่าวกะท่านพระเขมกะว่า

“ดูกร เขมกะ ที่ท่านกล่าวว่า เรามี นั่นคืออย่างไร ฯลฯ”

เข. “ดูกร อาวุโสทั้งหลาย ผมไม่กล่าวรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่า เรามี ทั้งไม่กล่าวว่า เรามี นอกจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ผมเข้าใจว่าเรามีอุปาทานขันธ ๕ และผมไม่ได้พิจารณาเห็นว่า นี่เป็นเรา เปรียบเหมือนกลิ้งดอกอุบลก็ดี กลิ้งดอกปทุมก็ดี กลิ้งดอกบุณฑริกา (บัวขาว) ก็ดี ผู้ใดหนอจะพึงกล่าวอย่างนี้ว่า กลิ้งกลีบกลิ้งสี หรือว่ากลิ้งเกสร ผู้นั้นเมื่อกล่าวอย่างนี้ จะพึงกล่าวชอบละหรือฯ”

ถ. “ไม่เป็นอย่างนั้น อาวุโส ฯ”

เข. “ดูกร อาวุโสทั้งหลาย ก็โดยที่ถูกลง เมื่อจะกล่าวแก่ ควรกล่าวแก่อย่างไร ฯ”

ถ. “ดูกร อาวุโส โดยที่ถูกลง เมื่อจะกล่าวแก่ ควรกล่าวแก่ว่า กลืนคอก ฯ”

เข. “ดูกร อาวุโสทั้งหลาย จันนั้นเหมือนกันแล ผมไม่กล่าวรูป เวทนา ฯลฯ ว่า เรามี ทั้งไม่กล่าวว่า เรามี นอกจากรูป เวทนา ฯลฯ แต่ผมเข้าใจว่าเรามีในอุปาทานขันธ ๕ และผมไม่พิจารณาเห็นว่า นี่เป็นเราสังโยชน์ส่วนเบื้องต่ำ ๕ พระอริยสาวกละได้แล้วก็จริง แต่ท่านก็ยังถอนมานะ จันตะ อนุสัยอย่างละเอียดในอุปาทานขันธ ๕ ว่าเรามี ไม่ได้

สมัยต่อมา ท่านพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในอุปาทานขันธ ๕ เมื่อท่านพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในอุปาทานขันธ ๕ เหล่านี้อยู่ แม้ท่านยังถอนมานะ จันตะ อนุสัยอย่างละเอียดในอุปาทานขันธ ๕ ว่า เรามี ไม่ได้ แต่มานะ จันตะ และอนุสัยนั้น ก็ถึงการเพิกถอนได้

ดูกร อาวุโสทั้งหลาย เปรียบเหมือนผ้าเปื้อนเปรอะด้วยมลทินเจ้าของทั้งหลายมอบผ้านั้นให้แก่ช่างซักฟอก ช่างซักฟอกขยี้ผ้านั้นในน้ำด่าง ขี้เถ้า ในน้ำด่างเกลือหรือในโคลมัย แล้วเอาซักในน้ำใสสะอาด ผ้านั้นเป็นของสะอาดขาวผ่องก็จริง แต่ผ้านั้นยังไม่หมดกลืนน้ำด่างขี้เถ้า กลืนน้ำด่างเกลือ หรือกลืนโคลมัยที่ละเอียด ช่างซักฟอกมอบผ้านั้นให้แก่เจ้าของทั้งหลาย เจ้าของทั้งหลายเก็บผ้านั้นใส่ไว้ในหีบอบกลืน แม้กลืนนั้นก็หายไป จันใด...”

ข้อความต่อไปมีว่า

“ก็เมื่อท่านพระเขมกะกล่าวคำไวยากรณภายิตนี้อยู่ จิตของภิกษุผู้เถระประมาณ ๖๐ รูป และของท่านพระเขมกะพ้นแล้วจากอาสวะ เพราะไม่ถือมัน”

พระอรหันต์ละอาสวะกิเลสได้หมดสิ้นเป็นสมุจเฉท เมื่อดับขันธปรินิพพานแล้ว ก็ไม่มีการเกิดอีกต่อไป

เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ใครเป็นพระอริยบุคคล ไม่มีทางใดที่จะรู้ได้ว่า ใครเป็นพระอริยบุคคล นอกจากจะรู้แจ้งอริยสัจธรรมด้วยตนเอง ที่จะรู้ว่าผู้ใดเป็นพระอริยบุคคลหรือไม่ นั่น มิใช่รู้ได้จากอาการที่ปรากฏภายนอก คนที่ไม่เป็นภัยและเป็นผู้สงบนั้นมิใช่ว่าจะต้องเป็นพระอริยบุคคลแล้ว แต่ถึงแม้ว่าจะไม่รู้จักพระอริยบุคคลเป็นส่วนบุคคลก็ตาม เราก็ถึงซึ่งพระอริยสงฆ์เป็นสรณะได้ เราระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ได้ ไม่ว่าจะเป็นพระอริยสงฆ์ในโลกนี้หรือในโลกไหนก็ตาม พระอริยบุคคลพิสูจน์ให้เห็นว่า มีทางดับกิเลส เราควรรู้ว่าปัจจัยที่ทำให้หมดกิเลสได้นั้น คือ การเจริญปัญญา พระภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาผู้เป็นอริยสาวก ในครั้งพุทธกาลได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงนั้นสามารถรู้แจ้ง ได้ในชีวิตประจำวัน พระผู้มีพระภาคมิได้ทรงสอนเรื่องที่ปฏิบัติไม่ได้ พระองค์ทรงสอนเรื่องความจริง ผู้ที่ใครจะประจักษ์ความจริง จะไม่ดำเนินตามทางที่พระอริยสาวกทั้งหลายดำเนินไปแล้วหรือถึงแม้ว่าเป็นทางที่จะต้องดำเนินต่อไปอีกไกล

พระอริยบุคคลรู้ชัดว่า จะแสวงหาทางดับกิเลสจากภายนอกไม่ได้ จะดับกิเลสได้ที่ที่กิเลสเกิด คือ ที่ตัวเองเท่านั้น ถ้าเราต้องการจะดับกิเลสให้หมดสิ้น เราก็ควรดำเนินทางสายกลาง การดำเนินทางสายกลางนั้น

ไม่ต้องเปลี่ยนจากชีวิตปกติประจำวัน สติเกิดขึ้นรู้ลักษณะของนามและรูปในชีวิตประจำวันได้ เราจะรู้ว่าการมีสติรู้ลักษณะของนามและรูปตามปกติ นั้นยากกว่าการปฏิบัติของผู้ที่ทรมานตัว การละความยึดมั่นนามรูปว่าเป็นตัวตนในขณะที่กำลังเห็น ได้ยิน คิดนึก เป็นต้นนั้น ยากกว่าการทรมานตัว การเจริญปัญญานั้นเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติตลอดชีวิต และการที่จะมีสติรู้ลักษณะของนามและรูปอยู่เสมอในชีวิตประจำวันนั้น ก็จะต้องไม่ทอดถอนใจ และต้องมีความเพียรมากทีเดียว

เมื่อถึงซึ่งพระอริยสงฆ์เป็นสรณะ ก็เป็นการแสดงความเลื่อมใสในทางปฏิบัติของพระผู้มีพระภาค ซึ่งจะทำให้รู้แจ้งธรรมที่พระอริยเจ้าทั้งหลายได้รู้แจ้งแล้ว และเมื่อถึงซึ่งพระอริยสงฆ์เป็นสรณะแล้ว ก็แสดงความนอบน้อมต่อพระภิกษุสงฆ์ด้วย ไม่ว่าท่านจะเป็นพระอริยสงฆ์หรือไม่ก็ตาม เพราะพระภิกษุเพียรประพฤติปฏิบัติธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสสอนเพื่อให้รู้แจ้งสัจธรรมด้วยตนเอง และช่วยอนุเคราะห์ผู้อื่นให้รู้แจ้งสัจธรรม เช่นท่านด้วย ฉะนั้น พระภิกษุทำให้เราระลึกถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธรัตตนะ พระธรรมรัตนนะ และพระสงฆ์รัตนนะ



## ความตาย

ความจริงประการหนึ่งในชีวิตก็คือ เราจะต้องสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รักของเรา เมื่อญาติหรือมิตรสหายสิ้นชีวิตลง เราย่อมเศร้าโศกยิ่งนัก และรู้สึกว่ายากที่จะทนได้ พระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคช่วยให้เราเผชิญความจริงได้และรู้ความจริงของธรรมทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมเรื่องความทุกข์โศกอันเกิดจากการสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รักไว้มากทีเดียว

ในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ราชวรรค ปิยชาติกสูตร มีข้อความว่า

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ก็โดยสมัยนั้นแล บุตรน้อยคนเดียวของคฤหบดีผู้หนึ่ง ซึ่งเป็นที่รักที่พอใจได้กระทำกาละลง เพราะการกระทำกาละของบุตรน้อยคนเดียวนั้น การงานย่อมไม่แจ่มแจ้ง อาหารย่อมไม่ปรากฏ คฤหบดีนั้นได้ไปยิงป่าช้าแล้วๆ เล่าๆ คร่ำครวญถึงบุตรว่า บุตรน้อยคนเดียวอยู่ไหนๆ ครั้งนั้นแล คฤหบดีนั้นได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคมแล้วจึงนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะคฤหบดีผู้หนึ่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้วว่า

“ดูกร คฤหบดี ท่านไม่มีอินทรีย์ที่จะระงับจิตของท่าน อินทรีย์ของท่านมีอาการเป็นอย่างอื่นไป”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ทำไมข้าพระองค์จะไม่มีอินทรีย์เป็นอย่างอื่นเล่า เพราะว่าบุตรน้อยคนเดียวของข้าพระองค์ซึ่งเป็นที่รัก เป็นที่

ชอบใจ ได้ทำกาละเสียแล้ว”

“ดูกร กถุหบดี ข้อนี้เป็นอย่างนั้นๆ เพราะว่า โสกะ ปริเทวะ ทุกกะ โทมนัส และอุปายาส ย่อมเกิดแต่ของที่รัก มาแต่ของที่รัก”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่ว่า โสกะ ปริเทวะ ทุกกะ โทมนัส และอุปายาสย่อมเกิดแต่ของที่รัก เป็นมาแต่ของที่รักนั้น จักเป็นอย่างนั้น ได้อย่างไร ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความจริง ความยินดี และความโสมนัส ย่อมเกิดแต่ของที่รัก มาแต่ของที่รัก”

ครั้งนั้นแล กถุหบดีนั้นไม่ยินดี ไม่คัดค้านพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค ลุกจากที่นั่งแล้วหลีกไป

กถุหบดีนั้นไม่เข้าใจความหมายที่ลึกซึ้งของพระธรรม เราควรจะพิจารณาให้เข้าใจพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง เราควรพิจารณาให้เข้าใจว่า พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมเรื่องโลก เรื่องของเราเอง เรื่องชีวิต และความตายไว้อย่างไรบ้าง พระผู้มีพระภาคทรงประมวลพระธรรมไว้ในอริยสัจธรรม ๔

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ธรรมจักกัปปวัตตนวรรคที่ ๒ ตถาคตสูตรที่ ๑ มีข้อความว่า พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอริยสัจธรรม ๔ แก่ภิกษุปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ไกลพระนครพาราณสี อริยสัจธรรมที่ ๑ คือ ทุกขอริยสัจ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสัจนี้แล คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปราศจากสิ่งใดไม่ได้แม้ข้อนี้ก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์”

ขั้น ๕ คือนามธรรมและรูปธรรมทั้งภายในและภายนอกนั้น เป็นทุกข์ คงจะมีผู้สงสัยว่า ทำไมขั้น ๕ จึงเป็นทุกข์ เรายึดถือจิตใจว่าเป็นตัวตน แต่ที่เรายึดถือว่าเป็นจิตใจของเรานั้น ก็เป็นแต่เพียงนามธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันทีที่เท่านั้นเอง เรายึดถือร่างกายว่าเป็นตัวตน แต่ที่เรายึดถือว่าเป็นร่างกายของเรานั้น ก็เป็นแต่เพียงรูปธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เมื่อไม่รู้ความจริงก็คิดว่า สภาพธรรมเหล่านั้นยังยืนและยึดถือว่าเป็นตัวตน เช่น เราควรจะคิดว่าความเศร้าโศกนั้นไม่หมดไป แต่ว่าในวันหนึ่งๆ นั้น ก็ไม่ได้มีแต่ความเศร้าโศก มีสภาพธรรมอื่นๆ อีกหลายอย่างด้วย เช่น มีการเห็น การได้ยิน การคิดนึก เป็นต้น ที่เราคิดว่าเศร้าโศกนานนั้น แท้จริงก็เป็นสภาพธรรมต่างๆ ชนิดที่เกิดดับสลับต่อกันอยู่เรื่อยๆ

สภาพธรรมทั้งปวงที่ไม่เที่ยงนั้น ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ฉะนั้นจึงเป็นทุกข์ ถึงแม้จะใช้คำว่า ทุกข์ ก็มีได้หมายความว่าความรู้สึกที่เป็นทุกข์เท่านั้น ทุกขอริยสัจ คือ สภาพของสังขารธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปตลอดชีวิตของเรานั้นไม่มีอะไรเลยที่ไม่ใช่ทุกข์ ถึงแม้ความรู้สึกเป็นสุขนั้นก็เป็นทุกข์ เพราะไม่เที่ยง

อริยสัจที่ ๒ คือ เหตุให้เกิดทุกข์ซึ่งได้แก่ตัณหา ในพระสูตรเดียวกันมีข้อความว่า “...ก็ทุกข์สมุทัยอริยสัจนี้แล คือ ตัณหา อันทำให้มีภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ ความเพติดเพลินยิ่งนัก ในอารมณฺ์นั้นๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา” ตราบใดที่ยังมีตัณหาอยู่ ไม่ว่าจะเป็นในลักษณะใดก็ตาม ก็ยังมีปัจจัยให้เกิดอยู่ มีปัจจัยให้นามธรรมและรูปธรรมเกิดขึ้น ฉะนั้นก็ต้องเป็นทุกข์

อริยสัจที่ ๓ คือ ทุกขนิโรธ ซึ่งได้แก่นิพพาน ในพระสูตรที่ได้กล่าวถึงแล้วนั้นมีข้อความว่า “...ก็ทุกขนิโรธอริยสัจนี้แล คือความดับด้วยการ



ตำรอก โดยไม่เหลือแห่งต้นหนั้นแหละ ความสละ ความวาง ความปล่อย ความไม่อาลัย” นิพพานเป็นธรรมที่ดับกิเลส เมื่อดับต้นเหตุแล้วก็ไม่มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดภพชาติอีกต่อไป ฉะนั้นจึงเป็นที่ดับของทุกข์ทั้งปวง

ในพระสูตรเดียวกันแสดงอริยสัจที่ ๔ ว่าดังนี้ “...ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้แล คือ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ซึ่งได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ” มรรคมงคล ๘ หรืออริยมรรคนั้นเป็นการเจริญปัญญา รู้แจ้งสภาพธรรมทั้งหลายที่ปรากฏในชีวิตประจำวัน เราเจริญปัญญาให้รู้ชัดในโลกทั้งภายในและภายนอก ไม่ใช่โดยการคาดคะเน แต่เป็นการรู้แจ้งด้วยตนเอง

เรารู้แจ้งโลกได้อย่างไร เรารู้แจ้งโลกได้ในขณะเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส รู้โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทุกสิ่งที่ปรากฏให้รู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นรวดเร็วมาก เพราะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นดับไปทันที ขณะที่เห็นก็เป็นโลกของสีซึ่งไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับไป ขณะที่ได้ยินก็เป็นโลกของเสียงซึ่งก็ไม่เที่ยง โลกของกลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ก็เช่นเดียวกัน โลกเหล่านี้ไม่เที่ยงเลย

ในวิสุทธิมรรค (มรณสติ) มีข้อความเรื่องความสิ้นไปอย่างรวดเร็วของโลก ดังนี้ว่า “...โดยปรมัตถ์ ขณะแห่งชีวิตของปวงสัตว์มีน้อยยิ่งนักฯ เปรียบดุจล้อรถแม้ที่หมุนอยู่ ก็ย่อมหมุนด้วยส่วน (แห่งคุม) อันเดียวเท่านั้น แม้เมื่อหยุดก็หยุดด้วยส่วน (แห่งคุม) อันเดียวเหมือนกันฉันใด ชีวิตของปวงสัตว์ก็ฉันเดียวกันนั่นแล เป็นไปเพียงขณะจิตดวงเดียว เมื่อจิตดวงนั้นพอดับแล้ว สัตว์ท่านก็เรียกว่าตายแล้วเหมือนกัน...”

ชีวิต อรรถภาพ และสุข ทุกข์ทั้งมวล  
เกิดกับจิตดวงเดียว ขณะย่อมล่วงไปพลัน  
ขั้นของคนที่ตายไป หรือของคนที่กำลังเป็นอยู่ก็ตาม ซึ่งดับไปแล้ว  
ขั้นทั้งหมดก็เป็นเช่นเดียวกัน คือดับไปโดยไม่กลับมาเกิดอีก  
สัตว์ชื่อว่าไม่เกิด เพราะจิตไม่เกิด  
ชื่อว่าเป็นอยู่ เพราะจิตเกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน  
ชื่อว่าตายแล้ว เพราะจิตดับ ดังนี้...”

ที่เราเรียกว่าตายนั่น ความจริงไม่ได้ต่างอะไรกันเลยกับสภาพที่เป็น  
ไปทุกขณะจิตนี้เอง ทุกขณะที่จิตดับไปก็เป็นการตายของจิต จิตทุกดวง  
เกิดขึ้นแล้วก็ดับสิ้นไป ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดจิตดวงต่อไป เมื่อจิตดวงสุดท้าย  
ของชาตินี้ คือ จุตติจิตดับไปแล้ว จิตดวงแรกในชาติต่อไป คือ ปฏิสนธิจิต  
ก็เกิดต่อ ไม่มีตัวตนเลยสักขณะเดียวในชีวิต ฉะนั้นจึงไม่มีอดีตตัวตนที่  
ท่องเที่ยวไปจากชาตินี้สู่ชาติหน้า

อวิชชาอันเองที่ทำให้คิดและกระทำเสมือนดังว่าร่างกายและจิตใจนั้น  
ยั่งยืน เราติดข้องและยึดมั่นในร่างกายและจิตใจว่าเป็นตัวตน เราคิดว่าเป็น  
ตัวตนที่เห็น ได้ยิน คิด และไปโน่นมานี่ การยึดถือว่าเป็นตัวตนนั้น  
ทำให้เกิดความทุกข์ เราอยากจะประสบแต่อารมณ์ที่น่ายินดีเท่านั้น และ  
เมื่อประสบกับสภาพธรรม เช่น ชรา พยาธิ และมรณะ ก็เศร้าโศก คนที่  
ไม่เข้าใจสภาพธรรม ก็ไม่เข้าใจพระธรรมที่ว่า ความทุกข์เกิดจากความรัก  
ซึ่งเป็นอริยสัจธรรมที่สอง เราควรรู้ชัดว่านามธรรมและรูปธรรมทั้งปวง  
ที่เกิดขึ้นนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมเรื่องความไม่เที่ยงของสภาพธรรม

ทั้งหลายโดยประการต่างๆ พระองค์ตรัสเรื่องความไม่เที่ยงของรูปร่างกาย เพื่อทรงอนุเคราะห์ให้ละการยึดถือว่าเป็นร่างกายของเรา พระองค์ตรัสเรื่องการพิจารณาความเป็นอสุภของร่างกาย ซึ่งเป็นการเจริญอสุภกรรมฐานลักษณะต่างๆ

ในทิมนิกาย มหาสติปัฏฐานสูตร มีข้อความว่า “ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ดายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพองมีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด เธอข่มน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มิอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้”

ในวิสุทฺธิมรรค (อสุภกรรมฐานนิทเทส) มีข้อความอธิบายว่า “...ร่างกายของคนตาย เป็นของไม่งามแท้แม้ฉันใด แม้ร่างกายของคนเป็นก็เป็นของไม่งามอย่างเดียวกันฉันนั้น เป็นแต่ว่าร่างกายของคนเป็นนี้ลักษณะที่ไม่งามข่มไม่ปรากฏ เพราะถูกเครื่องประดับอันเป็นของจรปิดบังไว้”

เพื่อให้รู้ชัดในความเป็นปฏิถูลของร่างกายที่ยังเป็นอยู่ด้วย พระผู้มีพระภาคจึงได้ทรงแสดงปฏิถูลมนสิการบรรพ ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีข้อความว่า “ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุข่มพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุครอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ใจ หัวใจ ตับ ...”

การพิจารณาความปฏิถูลของร่างกาย ทำให้คลายความยึดมั่นลงได้ แต่ประโยชน์ที่สุดคือการรู้ลักษณะของรูปธาตุต่างๆ ชนิดที่ประชุมรวมกัน

เป็นร่างกาย เมื่อรู้ลักษณะของรูปธาตุต่างๆ เหล่านั้น ก็จะรู้ว่าลักษณะที่แท้จริงของร่างกายนั้นเป็นอย่างไร ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงเรื่องของร่างกายโดยความเป็นธาตุต่างๆ ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีข้อความว่า “ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม”

ธาตุดินปรากฏให้รู้ในลักษณะแข็งและอ่อน ธาตุน้ำปรากฏให้รู้ในลักษณะไหลและเกาะกุม ธาตุไฟปรากฏให้รู้ในลักษณะร้อนและเย็น ธาตุลมปรากฏให้รู้ในลักษณะไหวและตึง ไม่ว่าเป็นวัตถุภายนอกหรือร่างกาย ธาตุเหล่านั้นก็มีลักษณะ (ของธาตุเหล่านั้น) เหมือนกัน เราไม่ได้ยึดถือว่า รูปภายนอกว่าเป็นร่างกายของเรา โฉนจึงยึดถือร่างกายว่าเป็นตัวตนอยู่อีกเล่า

เราควรรู้จักโลกตามความเป็นจริงด้วยการรู้ชัดลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น เมื่อสภาพร้อนปรากฏที่กาย สภาพร้อนนั้นก็เป็นสิ่งที่สติระลึกรู้ได้ เมื่อสภาพอ่อนปรากฏ สภาพอ่อนนั้นก็เป็นสิ่งที่สติระลึกรู้ได้ เมื่อมีสติระลึกรู้เช่นนี้ ก็จะรู้ชัดในลักษณะที่ต่างกันของสภาพธรรม การรู้ลักษณะที่ต่างกันของสภาพธรรมที่ปรากฏนั้นสำคัญมาก เพราะถ้าไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมเหล่านั้น ก็จะยึดถือสภาพธรรมเหล่านั้นเป็นตัวตน เช่น เราอาจจะคิดว่า ความอ่อนที่กายนั้นเป็น “กายของเรา” เมื่อรู้ลักษณะของรูปอ่อนบอຍขึ้น ก็จะรู้ว่าลักษณะที่อ่อนนั้นเป็นสภาพที่ไม่รู้อะไร เป็นรูปธรรมไม่ใช่ตัวตน ดังนั้นเราก็จะค่อยคลายการยึดถือว่าเป็น “ร่างกายของเรา” ลงทุกที เมื่อสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรม เช่น การเห็น

ความเสียใจ ความสุข และการคิดนึก ก็จะมีรู้ได้ว่าเป็นลักษณะของนามธรรมแต่ละชนิดที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นทุกข์ ตาเป็นทุกข์ การเห็นเป็นทุกข์ ความรู้สึกที่เนื่องมาจากสิ่งที่เห็นก็เป็นทุกข์

การเจริญสติรู้ลักษณะของนามธรรม และรูปธรรมที่ปรากฏในชีวิตประจำวันนั้นมีใช้ว่าทุกคนมีมันทะ พอใจจะปฏิบัติ แต่ก็จะต้องพิจารณาให้รู้ว่า เราต้องการอะไรอย่างแท้จริงในชีวิต เราอยากจะหลงยึดถือร่างกาย และจิตใจเป็นตัวตนต่อไปอีกกระนั้นหรือ เราอยากจะมีชีวิตอยู่ในความมีดมน หรือว่าใครจะเจริญปัญญาให้ถึงความสิ้นทุกข์ ถ้าเราตัดสินใจว่าจะดำเนินทางที่นำไปสู่ความสิ้นทุกข์แล้ว เราก็จะต้องเจริญปัญญาในชีวิตประจำวัน ในขณะที่เห็น ได้ยิน คิดนึก เป็นทุกข์ เป็นสุข ทางนี้เป็นทางเดียวที่จะรู้แจ้งว่าอะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ อะไรเป็นธรรมที่ดับทุกข์ และอะไรเป็นทางปฏิบัติให้ถึงธรรมที่ดับทุกข์ เมื่อรู้ว่า อวิชชา ความไม่รู้ของเรานั้นหนาแน่นเพียงใดและเราหลงยึดมั่นในตัวตนมากเพียงใดแล้ว เราก็จะปรารภความเพียร เจริญสติรู้ลักษณะของนามธรรม และรูปธรรมต่อไปเรื่อยๆ

พระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องมรณสติ (การระลึกถึงความตาย) เนื่องจากพระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องความตายเพื่อทรงเตือนให้ระลึกถึงความไม่เที่ยงทุกข์ ขณะ ชีวิตนั้นสั้นนัก ฉะนั้น จึงไม่ควรให้เวลาล่วงไปโดยไร้ประโยชน์ แต่ควรเจริญอนิจจสัญญาเสียในขณะนี้ อวิชชาจึงจะหมดสิ้นไปได้

อวิชชานั้นจะละให้หมดสิ้นไปอย่างรวดเร็วไม่ได้ เมื่อบรรลุนิพพานขั้นพระอรหันต์แล้ว ไม่มีอกุศลธรรมอีกต่อไป อวิชชาดับหมดสิ้น ในทิมมิกาย มหาปริณิพพานสูตร เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงดับขันธปริณิพพานนั้น บุคคลผู้ยังมีปัจจัยของโทมนัสก็โสภะเศร้าคร่ำครวญ

ดังข้อความในพระสูตรว่า “เมื่อพระผู้มีพระภาคเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว บรรดาภิกษุทั้งหลายนั้น ภิกษุเหล่าใดยังมีราคะไม่ไปปราศแล้ว ภิกษุเหล่านั้นบางพวกประคองแขนทั้งสองคร่ำครวญอยู่ ล้มลงเกลือกกลิ้งไปมา (ดูมีเท่าอันขาดแล้ว) ราพันว่า พระผู้มีพระภาคเสด็จปรินิพพานเสียเร็วนัก พระสุคตเสด็จปรินิพพานเสียเร็วนัก พระองค์ผู้มีพระจักขุในโลกอันตรธานเสียเร็วนัก”

ส่วนภิกษุเหล่าใดที่มีราคะไปปราศแล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีสติสัมปชัญญะอดกลั้นโดยธรรมสังเวชา สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ เพราะฉะนั้นเหล่าสัตว์จะพึงได้สังขารนี้แต่ที่ไหนๆ

ครั้งนั้น ท่านพระอนุรุทธะเตือนภิกษุทั้งหลายว่า “อย่าเลย อาวุโสทั้งหลาย พวกท่านอย่าเศร้าโศก อย่ารำไรไปเลย เรื่องนี้พระผู้มีพระภาคตรัสบอกไว้ก่อนแล้วมิใช่หรือว่า ความเป็นต่างๆ ความพลัดพราก ความเป็นอย่างอื่นจากของรักของชอบใจทั้งสิ้นต้องมี เพราะฉะนั้นจะพึงได้ในของรักของชอบใจนี้แต่ที่ไหน สิ่งใดเกิดแล้วมีแล้ว ปังจยปรุ้งแต่งแล้ว มีความทำลายเป็นธรรมดา การปรารภนาว่าของสิ่งนั้นอย่าทำลายไปเลย ดังนี้ มิใช่ฐานะที่จะมีได้”

ในพระสูตรเดียวกันนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสกับท่านพระอานนท์ว่า “ดูกร อานนท์ บัดนี้ เราแก่เฒ่าเป็นผู้ใหญ่ล่วงกาลผ่านวัยมาโดยลำดับแล้ว วัยของเราเป็นมาถึง ๘๐ ปีแล้ว... เพราะฉะนั้น พวกเธอจะมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง มิใช่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง ก็จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง มิใช่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่เกิด ดูกร อานนท์ อย่างไรก็ตามภิกษุทั้งหลายจะชื่อว่า มีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง มิใช่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง ก็จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง มิใช่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อม

พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก อย่างนี้แล...”

การพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม คือการไม่เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นตัวตน เมื่อสติระลึก รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมทั้งปวงที่ปรากฏในชีวิตประจำวัน ก็จะรู้ชัดว่า สภาพธรรมเหล่านั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หนทางนี้เป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่ที่ดับทุกข์ และที่สุดแห่งความตาย



## ชีวิต

ชีวิตคืออะไร ชีวิตเกิดจากอะไร ชีวิตจะสิ้นสุดลงอย่างไร และเมื่อใดนั้นเป็นปัญหาที่เรามักจะขบคิดอยู่เสมอ ชีวิตไม่ใช่สิ่งที่อยู่ห่างไกล ชีวิตคือนามธรรมและรูปธรรมในขณะนี้ ขณะที่กำลังเห็นอยู่นี้มิใช่ชีวิตหรือ โลกะ โทสะ และโมหะ ที่เกิดเนื่องมาจากสิ่งที่เห็นนั้นมีชีวิตหรือ การคิดนึกถึงสิ่งที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส และสัมผัส มิใช่ชีวิตหรือ

เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราสู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นี้ ก็เลสย่อมเกิดเนื่องมาจากอารมณ์เหล่านั้น นี่ก็ชีวิตในขณะนี้ แต่ก็ได้มีชีวิตมาแล้วในอดีต และจะมีชีวิตต่อไปในอนาคตด้วย นอกจากว่าจะหมดกิเลสแล้วเท่านั้น

ชีวิตเกิดขึ้นได้อย่างไร มีเบื้องต้นของภพชาติมากมายเหล่านี้หรือไม่ เราย้อนกลับไปหาอดีตไม่ได้ ถ้าเราใคร่จะรู้ว่าชาติก่อนๆ ของเรานั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร เราก็ควรจะรู้ว่าอะไรเป็นปัจจัยให้เกิดภพชาติในขณะนี้ ขณะที่กำลังเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และคิดนึกอยู่นี้มีอวิชชาบ้างไหม ขณะนี้มีความยึดมั่นในนามธรรมและรูปธรรมบ้างไหม ตราบโคที่ยังยึดมั่นในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ (สัมผัส) และธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่รู้ได้ทางใจ) อยู่ ก็มีปัจจัยให้เกิดภพชาติต่อไปไม่สิ้นสุด ฉะนั้น ภพ ชาติ จึงมีอวิชชาและตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้น

ในมัชฌิมนิกาย สฬายตนวรรค สฬายตนวิภังคสูตร มีข้อความว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน เขตพระนครสาวัตถี พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อไม่รู้ไม่เห็นจักสุขตามความเป็น



จริง ไม่รู้ไม่เห็นรูป... จักขุวิญญาณ... จักขุสัมผัสตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้ไม่เห็นความสวยงามเป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม มิใช่ทุกข์ มิใช่สุขก็ตาม ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัยตามความเป็นจริง ย่อมกำหนดในจักขุ กำหนดในรูป กำหนดในความสวยงามเป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตามที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย เมื่อบุคคลนั้นกำหนดนึกแล้ว ประกอบพร้อมแล้ว ลุ่มหลง เล็งเห็นคุณอยู่ ย่อมมีอุปาทานันธ์ ๕ ถึงความพอกพูนต่อไป และเขาจะมีค้นหาที่นำไปสู่ภพใหม่ สหระคด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความยินดี อันมีความเพติดเพตินในอารมณ์นั้นๆ เจริญทั่ว จะมีความกระวนกระวายแม้ทางกาย แม้ทางใจเจริญทั่ว เขาย่อมเสวยทุกข์ทางกายบ้าง ทุกข์ทางใจบ้างฯ”

เราสงสัยกันว่า จะมีเบื้องต้นของสังสารวัฏบ้างหรือไม่ อวิชาครั้งแรกที่เกิดขึ้นในอดีตนั้นเกิดขึ้นอย่างไร และเกิดเมื่อไหร่ พระผู้มีพระภาคมิได้ทรงแสดงเรื่องเบื้องต้นของสังสารวัฏ เพราะไม่ใช่ทางดำเนินไปสู่ธรรมที่ดับกิเลส ขณะนี้มีอวิชา นี่เป็นความจริง อวิชาขณะนี้เกิดมาจากอวิชาในอดีต ถ้าอวิชายังไม่ดับหมดสิ้น ก็จะมีอวิชาสืบต่อไป ในอนาคตไม่สิ้นสุด ชีวิตประจวบถ่วงล้อที่หมุนไปค้นหาเบื้องต้นไม่ได้

เราไม่รู้ว่าจะมาจากภพไหน และจะไปสู่ภพไหน ชีวิตสั้นเหลือเกิน ประจวบความฝัน เราเกิดมามีอุปนิสัยต่างกัน และมีกิเลสสะสมมากมาย เราย้อนกลับไปดูในอดีตไม่ได้ว่า เราสะสมกิเลสมาอย่างไรบ้าง บุคคลในอดีตก็มีกิเลสเหมือนกัน บางท่านก็ระลึกอดีตชาติได้ และรู้ว่าได้สะสมกิเลสมาต่างๆ กันอย่างไร ในขุททกนิกาย จัตตาฬิสนิบาต อิติทาสีเถรีคาถา มีข้อความเรื่องของพระอิติทาสীগุณฺฑิ ผู้ไม่เป็นที่รักของสามี ท่านมีสามีมาแล้วหลายครั้ง แต่ภายหลังท่านได้อุปสมบทเป็นภิกษุณีและได้บรรลุนิ

อรหันต์ ท่านระลึกอดีตชาติได้ และรู้เหตุที่ทำให้ต้องได้รับความทุกข์อันใหญ่หลวงนั้นว่า ในอดีตชาติท่านประพฤติดีกาม อกุศลกรรมนั้นทำให้เกิดในนรกตลอดกาล และเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ๓ ชาติ หลังจากนั้นก็ได้เกิดเป็นมนุษย์ ๓ ชาติ และก็ได้รับทุกข์อันใหญ่หลวงในชาติที่เป็นมนุษย์ด้วย จนกระทั่งได้บรรลุอรหันต์

ชีวิตคือการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ความทุกข์โศกที่ทุกคนประสบในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่หนีไม่พ้น トラบใดที่ยังมีปัจจัยให้เกิดทุกข์นั้นๆ ในพุทธทศนิกาย ฉักกนิบาต ปัญจสตาปฎาจาราเถรีคาถา มีข้อความเรื่องหญิงทั้งหลายที่เศร้าโศกเพราะสูญเสียบุตร หญิงเหล่านั้นได้ไปหาปฎาจาราเถรีซึ่งท่านเองก็ได้สูญเสียสามี บุตร ๒ คน มารดา บิดา และพี่ชายในวันเดียวกัน ท่านเสียสติไปเพราะความโศกอย่างใหญ่หลวง แต่ก็กลับได้สติบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน และภายหลังก็ได้บรรลุอรหัตต์ ปฎาจาราภิกษุณีแสดงธรรมปละบโยนหญิงผู้เศร้าโศกเหล่านั้นว่า

“ท่านไม่รู้ทางของผู้ใดซึ่งมาแล้ว

หรือไปแล้ว

แต่ท่านก็ยังร้องไห้ถึงคนนั้นซึ่งมาจากไหนว่า

บุตรของเรา บุตรของเรา

ถึงท่านจะรู้จักทางของเขาผู้มาแล้ว

หรือไปแล้ว

ก็ไม่ควรเศร้าโศกถึงเขาเลย เพราะสัตว์ทั้งหลายมีอย่างนี้เป็นธรรมดา

เมื่อเขามาจากปรโลก ใครๆ ไม่ได้ฮ้อนวอนเลย เขาก็มาแล้ว

เมื่อเขาจะไปจากมนุษย์โลก ใครๆ ก็ไม่ได้อนุญาตให้ไป

เขามาจากไหนก็ไม่รู้

พักอยู่ที่นี้ชั่วระยะเล็กน้อย แล้วไป ก็ดี  
 มาจากที่นี้สู่ที่อื่น ไปจากที่นั้นไปสู่ที่อื่น ก็ดี  
 เขาจะไปแล้วจากรูปมนุษย์ จักท่องเที่ยวไป  
 มาอย่างไรก็ไปอย่างนั้น การร่ำไห้ในการไปของสัตว์นั้น จะเป็น  
 ประโยชน์อะไร”

เราไม่รู้ว่ใครมาจากภูมิไหนและจะไปสู่ภูมิไหน ภพชาติในอดีตนั้น  
 ไม่อาจประมาณได้ ฉะนั้นจึงไม่น่าประหลาดใจว่าในอดีตอนันตรชาตินั้น  
 บุคคลทั้งหลายย่อมเคยสัมพันธ์กันมาแล้วในฐานะต่างๆ ในฐานะมารดา  
 บิดา พี่น้อง บุตรหลาน เราอยากจะวนเวียนไปในสังสารวัฏต่อไปอีกหรือ  
 ในบุพพทกนิกาย จักกนิบาต มหาปชาบดีโคตมีเถรีคาถา พระมหาปชาบดี  
 โคตมีเถรีได้บรรลุธรรมที่ดับกิเลสแล้ว กล่าวว่า

“...หม่อมฉันกำหนดรู้ทุกข์ทั้งปวงแล้ว

เผาต้นหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ให้เหือดแห้งแล้ว

ได้เจริญมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ แล้ว

ได้บรรลุนิโรธแล้ว

ชนทั้งหลายเป็นมารดา เป็นบิดา เป็นบุตร เป็นธิดา เป็นพี่ชายน้องชาย  
 เป็นปู่ย่าตายายกันในชาติก่อน

หม่อมฉันไม่รู้ตามเป็นจริง

ไม่ประสบอริยสัจ ๔

จึงได้ท่องเที่ยวไปในภพน้อยใหญ่

ก็หม่อมฉันได้เห็นพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นแล้ว

อตภาพนี้มีในที่สุด

ชาติสงสารสิ้นไปแล้ว  
บัดนี้ภพใหม่มีได้มี...”

สิ่งที่เกิดขึ้นในชาตินี้มีปัจจัยในอดีต อุปนิสัยที่มีอยู่ในชาตินี้ก็ย่อมเคยเป็นมาแล้วในอดีตด้วย กรรมใดๆ ที่กระทำในขณะที่นี้อาจจะเคยทำมาแล้วในอดีตด้วย ในพระไตรปิฎกมีข้อความที่พระผู้มีพระภาคตรัสถึงการกระทำของพระองค์เองและของคนอื่นๆ ว่า ได้เคยกระทำคล้ายอย่างนั้นมาแล้วในอดีต เราระลึกอดีตชาติไม่ได้ แต่ก็รู้ว่าได้สะสมกิเลสมาแล้วในอดีตกาลนาน

คำว่า “กิเลส” นั้นจะไม่แรงไปหรือ บางคนอาจจะคิดว่า เขามีจิตผ่องแผ้ว นอกจากจะมัวหมองไปบ้างเพราะอกุศลและข้อบกพร่องบางประการ คำว่า “defilement” แปลว่า “กิเลส” ในภาษาบาลี กิเลสเป็นธรรมที่เศร้าหมอง ไม่บริสุทธิ์ เมื่อรู้จักกิเลสของเรามากขึ้น ก็จะเห็นความน่ารังเกียจของกิเลสและความทุกข์ที่เกิดจากกิเลส จะเห็นโทษภัยของกิเลส และจะรู้ว่ากิเลสนั้นหนาแน่นเหนียวแน่นและจะคลายได้ยากเพียงใด

ชีวิตของเราเต็มไปด้วยโลภะ โทสะ และโมหะ บางคนก็ไม่เห็นว่าความทุกข์จะลดน้อยลงเมื่อกิเลสลดคลายลง เรามีความมุ่งหวังในชีวิตต่างๆ กัน เราปรารถนาความสุขกันทุกคน แต่ต่างก็มีทัศนะในเรื่องความสุข และทางที่จะได้รับความสุขต่างกัน แม้ในสมัยที่พระผู้มีพระภาคยังไม่ปรินิพพานและในสมัยนี้ ก็มีทั้งคนเขลาและบัณฑิต คนเขลาคิดว่าการเพิลิดเพิลินยินดีในบุคคลและวัตถุทั้งหลายนั้นเป็นการดี คนเขลากล่าวว่า ถ้าไม่มีโลภะก็ไม่มีชีวิตชีวา เพราะอวิชชาที่มีอยู่จึงปิดบังไม่ให้เห็นเหตุและผลในชีวิต ขณะที่ประสบกับอารมณ์ที่น่ายินดีพอใจ ก็ไม่รู้ว่

เป็นแต่เพียงวิบาก (ผลของกรรม) ซึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันที และเมื่อประสบกับอารมณ์ที่ไม่พอใจก็โทษผู้อื่น ไม่รู้ว่าสาเหตุที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ตัวเอง เป็นเพราะอกุศลกรรมที่ตนเองเป็นผู้กระทำ คนที่เป็นทุกข์เพราะความกลัดกลุ้มกังวลใจและทุกข์ในเรื่องชีวิตประจำวัน ก็พยายามหาทางหนีให้พ้นจากชีวิตประจำวันด้วยวิธีต่างๆ บางคนก็ไปดูหนังแก้กลุ้ม บางคนก็ดื่มเหล้าหรือเสพยาเสพติด เพื่อให้ได้อยู่เสียอีกโลกหนึ่ง หรือให้รู้สึกเหมือนเป็นคนอื่น คนที่หนีความจริงจะไม่รู้จักตัวเอง และจะมีชีวิตอยู่ด้วยความไม่รู้ต่อไป

ทั้งในสมัยก่อนและสมัยนี้ ก็มีคนที่ไม่ยอมรับพระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาค หรือมิฉะนั้นก็เข้าใจผิดไป เขาไม่เห็นในชีวิตมีอวิชาและค้นหาเป็นปัจจัย และไม่เห็นทางที่นำไปสู่การดับกิเลส คนที่เห็นว่ากิเลสเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ก็ใคร่จะลดคลายกิเลสลง เขาฟังธรรมเจริญทาน ศีล และภาวนา แต่ก็มีน้อยคนที่มีอุปนิสัยในการเจริญอบรมปัญญาทุกวัน เพื่อลดคลายกิเลส คนเหล่านั้นเป็นบัณฑิต

ในขุททกนิกาย เถร-เถรคาถา มีเรื่องบุคคลในครั้งพุทธกาลที่มีอุปสรรคในชีวิตเหมือนกัน และก็เหมือนกับความวิตกกังวลของคนในสมัยนี้ด้วย ท่านเหล่านั้นมีกิเลสมาก แต่ก็ดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉทด้วยการเจริญมรรคมืองค์ ๘ ก็เมื่อท่านเหล่านั้นสามารถปฏิบัติได้ ทำไมเราจึงจะปฏิบัติไม่ได้เล่า

บุคคลผู้เป็นบัณฑิตรู้ว่าชีวิตไม่ยั่งยืน ฉะนั้น จึงควรรีบเร่งเจริญธรรมที่เป็นทางดับกิเลส เรามักจะรังรอการปฏิบัติธรรม ในขุททกนิกาย ดิกนิบาต เถรคาถา มาตังคปุตตเถรคาถา มีข้อความว่า

“ขณะทั้งหลายย่อมล่วงพ้น

บุคคลผู้สละการงาน

โดยอ้างกิเลสว่า เวลานี้หนานัก ร้อนนัก สายนัก

ก็ผู้ใดเมื่อทำกิจของลูกผู้ชาย

ไม่สำคัญความหนาวและร้อนยิ่งไปกว่าหญ้า

ผู้นั้นย่อมไม่เสื่อมจากความสุข...”

เราคิดบ้างไหมว่า หนานัก ร้อนนัก สายนัก เจริญสติปัญญา ไม่ได้ คุณล้ายกับว่าเราอยากจะทำอย่างอื่นอยู่เสมอ นอกจากการเจริญสติ รู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ สิ่งที่เรามุ่งหวังที่สุดในชีวิตนั้น เป็นการเพละเพลินไปในอารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กายหรือ หรือว่า ทรัพย์สมบัติ ความสุขสำราญทางกาย ญาติพี่น้องและมิตรสหาย เราลืมนึกว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ยั่งยืน ลืมว่าทันทีที่เกิดมานั้นก็แก่พอที่จะตายได้แล้ว ผู้ที่เป็นบัณฑิตนั้นเห็นความไม่เที่ยงของสังขารธรรมทั้งหลาย ในขุททกนิกาย ทุกนิบาต วิตโสกเถรคาถา ท่านวิตโสกเถระส่องกระจกในขณะที่ช่างกลบกัดคดผมของท่าน และบรรลुरुหัดในขณะนั้น ท่านกล่าวคาถาว่า

“ช่างกลบกเข้ามาหาเราด้วยคิดว่า จักคัดคดผมของเรา

เราจึงรับเอากระจกจากช่างกลบกนั้นมา

ส่องดูร่างกาย

ร่างกายของเรานี้ได้ปรากฏเป็นของเปล่า

ความมืดคืออวิชชาในกาย อันเป็นต้นเหตุแห่งความมืดมนได้หายหมดสิ้นไป

กิเลสดูผ้าจีวรทั้งปวงเราตัดขาดแล้ว

บัดนี้ภพใหม่มิได้มี ฯ”

การต้องกระຈกก็รู้แจ้งความจริงได้ ทำให้ระลึกถึงความไม่เที่ยงได้  
 ฉะนั้น ก็จะเห็นได้ว่า ถึงแม้ในขณะที่กระทำกิจการงานตามปกติในชีวิต  
 ประจำวันนั้นก็ไม่ต้องเสียเวลาไปเปล่าๆ เจริญสติปัญญาได้ เรา  
 อาจจะคิดว่างานประจำวันทำให้เจริญสติปัญญาไม่ได้ แต่ไม่ว่าเราจะ  
 ทำอะไรก็มีนาม รูป ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจทั้งนั้น  
 ถึงแม้ในขณะที่ทำอาหารก็เจริญวิปัสสนาและรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้  
 ในขุททกนิกาย เอกนิบาต เถรีคาถา หญิงผู้หนึ่งกำลังทำอาหารอยู่ในครัว  
 อาหารไหม้ ทันใดนั้นก็ประจักษ์ความไม่เที่ยงของสังขารธรรม และ รู้แจ้ง  
 อริยสัจธรรมเป็นพระอนาคามีบุคคลในขณะนั้น และ ณ ที่นั่นเอง ท่าน  
 ได้อุปสมบทเป็นภิกษุณี และต่อมาก็ได้บรรลุลอรหัตต์ ท่านได้ประกาศการ  
 บรรลุลหัตถ์ของท่านด้วยข้อความว่า

“ดูกร พระเถรี ท่านจงทำไถ่จิวรด้วยท่อนผ้า

แล้วนุ่งห่มให้สบายเถิด

เพราะว่าราคะของท่านสงบระงับแล้ว

คุณน้ำผักดองอันแห้งในหม้อ ฉะนั้น ฯ”

เราอาจจะคิดว่าเราเจริญสติปัญญาไม่ได้ เพราะจิตใจกระวนกระวาย  
 ไม่สงบ การศึกษาว่าบุคคลในครั้งพุทธกาลก็เป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะ  
 กิเลสครอบงำ แต่ก็สามารถรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้นั้น จะทำให้เราไม่ท้อถอย  
 ในขุททกนิกาย ปัญญกนิบาต อัญญตราภิกษุณีเถรีคาถา ภิกษุณีท่านหนึ่ง  
 เป็นผู้มิจิตชุ่มด้วยกามราคะ ได้ฟังพระธรรมจากพระธัมมทินนาภิกษุณี  
 ทำให้แจ้งอภิญญา ๖ แล้ว บรรลุลหัตถ์เป็นที่สิ้นอาสวะ ท่านกล่าวคาถาว่า

“ตั้งแต่เราบวชมาตลอด ๒๕ ปี

ยังไม่ประสบความสงบจิต

แม้ชั่วเวลาลัดนิ้วมือหนึ่งเลย  
เราไม่ได้ความสงบจิต  
มีจิตซุ่มแล้วด้วยกามราคะ  
ประคองแขนทั้งสองคร่ำครวญ  
เดินไปสู่วิหาร ...  
...แม่ฤทธิ  
เราก็กทำให้แจ้งแล้ว  
เราได้บรรลุธรรมเป็นที่สิ้นอาสวะแล้ว  
ทำให้แจ้งอภิญญา ๖ แล้ว  
ทำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเสร็จแล้ว ฯ”

บุคคลที่ความวิตกกังวลคลุ้มคลั่งใจมากถึงขั้นที่ต้องการหนีให้พ้นสภาพเช่นนั้นอาจจะถึงกับคิดฆ่าตัวตายก็ได้ บุคคลในครั้งพุทธกาลก็ไม่ต่างกับบุคคลในสมัยนี้ แต่ว่าแม้บุคคลที่สูญเสียความหวังหมดทุกอย่างแล้ว ก็ยังมีทางที่จะพ้นจากความทุกข์ ความเศร้าโศก และความกลัวได้ ในขุททกนิกาย ปัญจกนิบาต สีหาเถรีคาถา ภิกษุณีท่านหนึ่งกำลังจะฆ่าตัวตาย แต่ขณะนั้นญาณปัญญาก็ถึงความแก่กล้าและได้บรรลุอรหัตต์ ดังคาถาที่ท่านกล่าวว่า

“เมื่อก่อนเราเป็นผู้ถูกกามราคะเบียดเบียน  
มีจิตฟุ้งซ่าน  
จึงทำจิตใจให้อยู่ในอำนาจไม่ได้  
เพราะไม่ม่นสิการโดยอุบายอันแยบคาย  
เป็นผู้อันกิเลสทั้งหลายคลุ้มคลั่งแล้ว



มีปกติเป็นไปตามความเข้าใจความสุขว่าเป็นสุข  
ตกอยู่ในอำนาจแห่งจิตอันสัมปยุตด้วยราคะ  
จึงไม่ได้ความสงบแห่งจิต  
เราจึงเป็นผู้พอมเหลือง มีผิวพรรณไม่ผ่องใสอยู่ตลอด ๗ ปี  
เราเป็นผู้อันความทุกข์ครอบงำแล้ว  
ไม่ได้ความสบายใจทั้งกลางวันกลางคืน  
เพราะเหตุนี้ เราจึงถือเอาเชือก เข้าไปสู่ราวป่า  
ด้วยคิดว่า จะผูกคอตายเสียในที่นี้  
ดีกว่าที่จะกลับไปสู่ความเป็นภคหัตถ์อีก  
พอเราทำบ่วงให้มันคง ผูกที่กิ่งไม้แล้ว  
สวมบ่วงที่คอ  
ในทันใดนั้น จิตของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย ฯ”

เมื่อได้ศึกษาเรื่องราวของบุคคลในครั้งพุทธกาล ก็ทำให้รู้จักตัวเอง  
และบุคคลอื่นๆในสมัยนี้ด้วย เรามีโลภะ โทสะ โมหะที่ได้สะสมมาแล้ว  
เราถูกกิเลสครอบงำ บางครั้งเราก็สงสัยว่า เราจะบรรลุอริยสัจธรรมได้หรือ  
หนอ พระนิพพานนั้นดูเหมือนแสนไกล แต่ความจริงทุกขณะที่เจริญ  
สัมมาสมณนั้น ความเห็นผิดก็เบาบางลงไป ฉะนั้นในขณะที่นิพพาน  
จึงอยู่ใกล้ ในขุททกนิกาย วิสดีนินาต มาลากยปุตตเถรคาถา ท่านพระ  
มาลากยปุตตเถระได้ฟังธรรมจากพระผู้มีพระภาค และภายหลังก็ได้บรรลุ  
อรหัตต์ ดังข้อความว่า

“เมื่อบุคคลได้เห็นรูปแล้ว มัวใส่ใจถึงรูปนั้นว่า  
เป็นนิมิตที่น่ารัก

สติก็ลุ่มหลง

เมื่อเป็นเช่นนั้น ผู้นั้นย่อมมีจิตกำหนดเพติดเพตินอยู่  
ทั้งยึดมั่นรูปนั้นด้วย

เวทนามิใช่น้อย ซึ่งมีรูปเป็นแดนเกิด ย่อมเจริญมากขึ้นแก่ผู้นั้น  
อภิขมาและวิหิงสาย่อมเบียดเบียนจิตของผู้นั้นให้เดือดร้อน  
ความทุกข์ย่อมเป็นไปแก่ผู้นั้น ผู้มีวาทันถึงรูปอยู่อย่างนั้น  
พระผู้มีพระภาคตรัสผู้นั้นว่า

เป็นผู้ห่างไกลนิพพาน

(เมื่อบุคคลได้ยินเสียง ได้กลิ่น ลิ้มรส รู้โผฏฐัพพะ ก็โดยนัยเดียวกัน)

ส่วนผู้ใดเห็นรูปแล้ว เป็นผู้มิสติเฉพาะหน้า

ผู้นั้นไม่กำหนดยินดีในรูป เป็นผู้มิจิตคลายกำหนด เสวยอารมณ์อยู่  
ทั้งไม่ยึดมั่นรูปนั้น กิเลสชาติมีอภิขมาเป็นต้น

ย่อมไม่เป็นไปแก่ พระโยคี

ผู้พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น

หรือแม้กิเลสทั้งปวงของพระโยคีผู้เสวยเวทนาอยู่

ย่อมสิ้นไป ก่อราคขึ้นไม่ได้ จันใด ผู้นั้นมีสติประพติดอยู่ ก็จันนั้น

ทุกข์ย่อมไม่เป็นไปแก่ผู้นั้น ผู้ไม่คำนึงถึงอย่างนั้น ...

พระผู้มีพระภาคตรัสผู้นั้นว่า นิพพานมีในที่ใกล้”

พระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาค สามารถเปลี่ยนอุปนิสัยของ  
บุคคลได้ ถ้าผู้นั้นประพฤติตามทางที่พระองค์ทรงแสดงไว้ ในขุททกนิกาย  
ทุกนิบาต นันทเถรคาถา ท่านพระนันทเถระบรรลุลอรหัตต์แล้ว กล่าว  
คาถาว่า

“เรามัวแต่ประกอบการประดับตกแต่ง  
 เพราะไม่มีโยนิโสมนสิการ  
 มีใจฟุ้งซ่านกลับกลอก  
 ถูกกามราคะเบียดเบียน  
 เราได้ปฏิบัติโดยอุบายที่ชอบ  
 ตามที่พระพุทธเจ้าผู้เป็นเผ่าพันธุ์พระอาทิตย์ ฉลาดในอุบาย  
 ได้ทรงสั่งสอนแนะนำ  
 แล้วอนิจจังอันจมลงในภพขึ้นได้”

บุคคลในครั้งพุทธกาลรู้ว่าควรเจริญสติปัฏฐานเป็นปกติทุกวัน ใน  
 สุมังคลวิลาสินี อรรถกถาที่มุนิกาย มหาสติปัฏฐานสูตร มีข้อความว่า  
 พระผู้มีพระภาคทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรแก่ชาวกุรุ (เขตเคลีฮินปัจจุบัน)  
 ที่เมืองกุรุคนทุกชั้นเจริญสติปัฏฐาน แม้พวกทาสกรรมกร คนที่มีได้  
 เจริญสติปัฏฐานก็ถูกดำเนินว่าเหมือนบุคคลที่ตายแล้ว ถ้าไม่เจริญสติปัฏฐาน  
 ก็เหมือนบุคคลที่ตายแล้ว เพราะจะต้องเวียนเกิดและตายต่อไปในสังสารวัฏ

บุคคลผู้เขลาในธรรมและผู้ฉลาดในธรรม มุ่งหวังในชีวิตและมิต  
 ความคิดต่างกันในเรื่องกาลข้างหน้า บางคนคิดว่าการเกิดชาติหน้าที่เป็น  
 สุขนั้นเป็นที่สมหวังอย่างยิ่ง เขาหวังจะมีชีวิตต่อไปในสวรรค์ที่แสนสุข  
 สาราญตลอดไป ส่วนคนที่ไม่เชื่อเรื่องชาติหน้าก็ไฝฝืนถึงโลกที่เป็น  
 อุดมคติในอนาคต โลกที่ไม่มีสงคราม ไม่มีความแตกแยกในหมู่มนุษย์  
 แต่เขาไม่รู้ว่าโลกเช่นนั้นจะเป็นจริงได้อย่างไร

คนที่เข้าใจธรรมถูกต้องนั้นรู้ว่าที่เราเรียกว่า “โลก” นั้นไม่เที่ยง  
 โลกเกิดจากเหตุปัจจัยแล้วก็สูญสิ้นไป วิถีของโลกนั้นเกิดขึ้นแล้วก็แตก

ทำลายไป เมื่อถึงกาลสมบัติพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก็อุบัติขึ้นเพื่อ  
ทรงแสดงธรรม แต่แม้พระธรรมก็ไม่ยั่งยืน มีผู้เข้าใจพระธรรมคลาดเคลื่อน  
และพระธรรมเสื่อมสิ้นไปเพราะกิเลสของบุคคล คนสมัยนี้ยังมีโอกาส  
ได้ฟังธรรมและเจริญมรรคมงคล ๘ คนผู้มีปัญญาไม่ฝืนถึงโลกอุดมคติ  
ในอนาคต เขารู้ว่าสิ่งประเสริฐสุดที่จะปฏิบัติได้ทั้งเพื่อตนเองและคน  
อื่นนั่นคือ การละคลายกิเลสเสียในขณะนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดง  
การเจริญภาวนาแก่ผู้ที่ใครจะละคลายกิเลส บุคคลมีอัธยาศัยต่างกัน บางคน  
ก็เจริญสมถภาวนา บางคนก็เจริญวิปัสสนาภาวนา บางคนก็เจริญทั้งสมถะ  
และวิปัสสนา คนที่เจริญวิปัสสนาจะรู้ชัดว่าโลกคืออะไร เขาจะรู้ว่ามี  
โลก ๖ โลก คือ โลกของสี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์  
เขาจะรู้ว่าโลกทั้งหมดนั้นไม่เที่ยง พระผู้มีพระภาคทรงรู้แจ้งโลกทั้งปวง  
พระองค์ทรงพระนามว่า โลกวิทู ผู้ทรงรู้แจ้งโลก

ผู้ที่ยังยึดมั่นในโลก ไม่รู้ว่าการดับการเกิดนั้นเป็นการดับทุกข์ ผู้ที่  
รู้ชัดในความไม่เที่ยงของสังขารธรรมจะละคลายการยึดมั่นเป็นลำดับ พระ  
อรหันต์ไม่ยึดมั่นในภพชาติอีกเลย ท่านดับภพชาติ ดับนามธรรมและรูป  
ธรรม ไม่เกิดอีกเลย ดับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย พระอรหันต์ประจักษ์แล้วว่า  
การไม่เกิดนั้นเป็นความสงบสุขที่แท้จริง ในขุททกนิกาย วิสดีนิบาต อธิมุต  
ตเถรคาถา ท่านพระอธิมุตเถระอรหันต์ถูกพวกโจรจับไว้ มิได้มีความกลัว  
หวาดเสียว เมื่อหัวหน้าโจรเห็นดังนั้นเกิดความอัศจรรย์ พระเถระได้กล่าว  
คาถาว่า

“...บุคคลผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ไม่มีความถื้อมัน

เสร็จกิจแล้ว หมคอาสวะ

ย่อมยินดีต่อความสิ้นอายุ

เหมือนบุคคลพ้นแล้วจากการถูกประหาร ฉะนั้น  
 บุคคลผู้บรรลุธรรมอันสูงสุดแล้ว  
 ไม่มีความต้องการอะไรในโลกทั้งหมด  
 ย่อมไม่เศร้าโศกในเวลาตาย  
 จุจนุคคลออกจากเรือนที่ถูกไฟไหม้ ฉะนั้น”

อวิชชาและตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดภพชาติ เมื่ออวิชชาและตัณหา  
 ดับหมดสิ้นแล้ว ก็ไม่มีปัจจัยให้เกิดอีก การไม่เกิดเป็นการดับทุกข์ ใน  
 มัชฌิมนิกาย อุปปริตตะสกั สฬายตนวรรค สฬายตนวิภังคสูตร พระผู้มี  
 พระภาคตรัสว่า บุคคลเมื่อไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ย่อมแสวง  
 ทุกข์ทางกายบ้าง ทุกข์ทางใจบ้าง ส่วนบุคคลเมื่อรู้สภาพธรรมตามความ  
 เป็นจริงนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ส่วนบุคคลเมื่อรู้เมื่อเห็นจักขุตามความเป็นจริง  
 เมื่อรู้เมื่อเห็นรูป... จักขุวิญญาน... จักขุสัมผัสตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อ  
 เห็นความเสวยอารมณ์ เป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม  
 ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ตามความเป็นจริง ย่อมไม่กำหนด  
 ในจักขุ ไม่กำหนดในรูป ไม่กำหนดในจักขุวิญญาน ไม่กำหนดใน  
 จักขุสัมผัส ไม่กำหนดในความเสวยอารมณ์เป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม  
 มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย... เมื่อบุคคล  
 นั้นไม่กำหนดนึกแล้ว ไม่ประกอบพร้อมแล้ว ไม่ลุ่มหลง เล็งเห็นโทษ  
 อยู่ ย่อมมีอุปาทานจันท์ ๕ ถึงความไม่พอกพูนต่อไป และเขาจะละ  
 ตัณหาที่นำไปสู่ภพใหม่สหระคด้วยความกำหนด ด้วยอำนาจความยินดี  
 อันมีความเพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ ได้ จะละความกระวนกระวาย

แม่ทางกาย แม่ทางใจได้ จะละความเดือดร้อนแม่ทางกาย แม่ทางใจได้  
จะละความเร่าร้อนแม่ทางกาย แม่ทางใจได้ เขาย่อมเสวยสุขทางกายบ้าง  
สุขทางใจบ้าง”



## สมถภาวนา

“ถ้าไม่มีผู้อื่นอยู่ข้างหน้าหรือข้างหลังเรา

ความสบายใจอย่างยิ่งคงจะมีแก่เรา

ผู้อยู่ในป่าผู้เดียว

ผิฉะนั้น เราผู้เดียวจักไปสู่ป่า

อันพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า

ความผาสุกย่อมมีแก่ภิกษุ

ผู้อยู่ผู้เดียว มีใจเด็ดเดี่ยว”

ข้อความดังกล่าว(ขุททกนิกาย ทสกนิบาต เอกวิhariยเถรคาถา) เป็นคาถาของเจ้าชายองค์หนึ่งผู้ใดใครในการอยู่ป่า เราทุกคนไม่เคยมีบางขณะที่ไม่อยากจะให้มีใครมาอยู่ข้างหน้าและข้างหลังเราบ้างเลยหรือ ขณะที่เรายากอยู่คนเดียวด้วยจิตใจที่สงบ ดูเหมือนกับว่า ความสงบของจิตใจนั้นไม่อาจจะหาได้เลยในชีวิตประจำวัน เรามีคนอยู่กับเราทั้งวัน ทุกแห่งไม่พ้นเสียง แต่ต้นเหตุของความไม่สงบใจของเรานั้นอยู่ที่ตัวเราเอง ไม่ใช่อยู่นอกตัว ต้นเหตุนั้นอยู่ที่กิเลสของเราเอง เราอาจจะไม่ได้ประกอบกรรมหนัก เช่น การฆ่าหรือการลักขโมย แต่เราก็คิดถึงเรื่องอกุศลและเสียเวลาพูดถึงความผิดพลาดบกพร่องของคนอื่นไม่น้อยเลย การทำเช่นนั้นเป็นโทษแก่ตัวเอง อกุศลเป็นโทษทั้งแก่ร่างกายและจิตใจ เราจะเห็นอาการที่ต่างกันของคนที่จิตใจไม่สงบและคนที่จิตใจสงบเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณา

การที่จะแก้ปัญหานี้ยาก ถ้าเราเคยคิดอกุศลด้วยโลภะ โทสะ โมหะ

และพูดอกุศลอยู่เสมอ ก็จะแก้ให้หมดไปทันทีไม่ได้ เราสะสมอกุศลมานานเท่าไรแล้ว เพราะอกุศลปัจจัยที่ได้สะสมมาจึงเป็นเหตุให้เราไม่กระทำกุศลกรรม ไม่พูดและคิดในทางที่เป็นกุศล ซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้เราไม่สงบและเราร้อน เราอยากจะทำให้จิตสงบ แต่ไม่รู้อย่างจะหาความสงบได้ที่ไหน

ทาน ศีล และภาวนา เป็นทางให้จิตสงบเป็นกุศลจิตแทนอกุศลจิต การที่เราจะเจริญกุศลประเภทใดนั้นย่อมแล้วแต่อุปนิสัย บางคนมีอุปนิสัยในการให้ทาน เมื่อถวายภัตตาหารและนมัสการพระภิกษุสงฆ์ จิตใจก็สงบสบาย บางคนก็มีอุปนิสัยในการเจริญภาวนาอบรมจิตใจซึ่งก็รวมทั้งการศึกษาธรรม การแสดงธรรม การเจริญสมถภาวนา และการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ในการเจริญภาวนานั้น จะต้องมีความรู้ทางธรรม การศึกษาพระไตรปิฎกจะทำให้เข้าใจพระธรรมมากขึ้น การศึกษาธรรม พิจารณาธรรมและแสดงธรรมแก่ผู้อื่น เป็นปัจจัยให้เกิดกุศลจิตที่ประกอบด้วยปัญญา ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งแก่ชีวิตของตนเองและผู้อื่นและจิตใจก็จะสงบ

การเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนานั้น ถ้าไม่มีความเข้าใจในข้อปฏิบัติก็ย่อมจะเจริญไม่ได้ เพราะทั้งการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนานั้นเป็นปัญญา ถ้าผู้ใดใครที่จะให้จิตสงบยิ่งขึ้นก็เจริญสมถกรรมฐาน การเจริญสมถกรรมฐานเป็นการไม่เกี่ยวข้องกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ฉะนั้น ในขณะที่เจริญสมถกรรมฐาน จิตใจจึงไม่หมกมุ่นในอารมณ์เหล่านั้น จุดประสงค์ของการเจริญสมถภาวนานั้น ก็เพื่อให้มีสมาธิที่มั่นคงซึ่งทำให้ระงับกิเลสได้ชั่วคราว แต่ดับกิเลสเป็นสมุจเฉทไม่ได้ ปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้นที่ละกิเลสได้หมดสิ้นเป็นสมุจเฉท

เจริญสมถภาวนาในชีวิตประจำวันได้ไหม ไม่ใช่ว่าทุกคนจะต้องการ



หรือสามารถเจริญสมถกรรมฐานให้ถึงอัปปนาสมาธิเป็นฌานจิตได้ แต่ถึงแม้ว่าเราจะไม่เจริญสมถะให้ถึงสมาธิขั้นฌาน เราก็ระลึกถึงอารมณ์ที่เป็นสมถกรรมฐานแล้วจิตใจก็สงบได้ในชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีเวลาว่างหรือผู้ที่อยู่อย่างสงบ คงจะต้องการใช้เวลาให้มีประโยชน์ที่สุด และคงใครจะเจริญสมถกรรมฐาน การให้ทานและรักษาศีลนั้นย่อมมีได้เฉพาะโอกาส แต่การเจริญภาวนานั้นย่อมเจริญได้ทุกโอกาส แทนที่จะคิดไปในเรื่องอกุศลและความเลวร้ายของใครๆ เราก็ระลึกถึงสมถกรรมฐาน การอบรมจิตให้เป็นไปในทางกุศลนั้นมีประโยชน์กว่าการนั่งเฉยๆ เมื่อมีเวลาว่าง

การเจริญสมถภาวนามีอารมณ์ คือสมถกรรมฐาน ๔๐ (ข้อความละเอียดมีในวิสุทธิมคค์ สมาธินิเทศ) บางอารมณ์ เช่น สภาพที่เป็นปฏิกุลของร่างกาย อสุภในลักษณะต่างๆ และอานาปานสตินั้นเป็นอารมณ์ได้ทั้งในการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา จุดมุ่งหมายของการเจริญสมถภาวนานั้นเพื่อความสงบ อารมณ์กรรมฐานใดจะเป็นสัปปายะให้เกิดความสงบยิ่งขึ้นนั้น ก็ย่อมแล้วแต่จริตอัธยาศัยของบุคคล สำหรับบางคนการระลึกถึงอสุภทำให้คลายความพอใจในกามอารมณ์ได้ เราทุกคนก็ต้องเห็นคนตายหรือสัตว์ตายบ้าง เมื่อรู้เรื่องการระลึกถึงอสุภกรรมฐาน และระลึกได้ในขณะนั้น ก็เป็นปัจจัยให้เกิดจิตที่เป็นกุศลแทนโมหมูลจิต เราอาจจะระลึกถึงพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงเรื่องความไม่เที่ยงของสังขารธรรมทั้งหลายก็ได้

ในขุททกนิกาย เถรคาถา เถรีคาถามีข้อความเรื่องคนที่จิตใจกระวนกระวายเดือดร้อนจนหาความสงบใจไม่ได้เลย การระลึกถึงอสุภกรรมฐานและความเป็นปฏิกุลของร่างกายจะทำให้คลายความกระวนกระวายลง ในขุททกนิกาย จักกนิบาต กุลลเถรคาถา มีข้อความที่ท่านพระกุลลเถระ

กล่าวว่า

“เราผู้ชื่อว่า กุลละ ไปที่ป่าช้าผิบบ  
ได้เห็นซากศพหญิงคนหนึ่ง (เขาทิ้งไว้ในป่าช้า)  
มีหมู่หนอนฟอนกัศคอยู่  
ดูกร กุลลภิกษุ ท่านจงดูร่างกายอันกระสับกระส่าย  
ไม่สะอาด เป็นของเปื่อยเน่า  
มีของโสโครกไหลเข้าไหลออกอยู่  
อันหมู่คนพาลพากันชื่นชมนัก  
เราได้ถือว่าเอาแวนธรรมแล้ว  
ส่องดูร่างกายอันไร้ประโยชน์ทั้งภายในและภายนอกนี้  
สรีระเรานี้ฉันใด ซากศพนั้นก็ฉันนั้น  
ซากศพนั้นฉันใด สรีระเรานี้ก็ฉันนั้น”

เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องเห็นร่างกายอยู่เสมอ ไม่ว่าร่างกายที่ยังเป็นอยู่  
หรือที่ตายแล้ว เมื่อเห็นแล้วก็อาจจะเกิดอกุศล แต่ถ้าระลึกถึงความเป็น  
ปฏิญญะของร่างกายก็เป็นปัจจัยให้เกิดกุศลจิตแทนอกุศลจิต

การระลึกถึงความเป็นปฏิญญะของร่างกาย อาจจะไม่เหมาะสมกับจิต  
อภยาศัยของบางคน เขาอาจจะมีอันตรายในการระลึกถึงคุณของพระพุทธ  
พระธรรม และพระสงฆ์ หรือมีละอายที่อาจจะระลึกถึงศีล ซึ่งก็เป็น  
สมถกรรมฐานอารมณ์หนึ่ง การระลึกถึงศีลย่อมดีกว่าการระลึกถึงความ  
ไม่ดีของคนอื่น การระลึกถึงทานหรือจาคะ ก็ย่อมจะทำให้มีการสละ  
บริจาคเพิ่มขึ้น ในวิสุทธิมรรค (จากานุสสติ) มีข้อความว่า ผู้ต้องการเจริญ  
จากานุสสติพึงทำการสมาทานว่า “ตั้งแต่นี้ไป เมื่อมีปฏิกุหาหก เรายัง

ไม่ได้ให้ทาน โดยที่สุดแม้เพียงคำข้าวคำหนึ่ง ตัวเองจักไม่บริโภคเลย” แล้วก็ระลึกต่อไปว่า “...เป็นลาภของเราหนอ เราได้ดีแล้วหนอ ที่เราเมื่อ หมู่สัตว์ถูกมลทิน คือ ความตระหนี่กัณฐ์แล้ว มีใจปราศจากตระหนี่ อันเป็นเครื่องเศร้าหมอง เป็นผู้สละขาดแล้ว มีฝ่ามืออันชุ่มแล้ว ยินดีแล้วในความเสียสละ เป็นผู้ควรแก่การขอ เป็นผู้ยินดีแล้วในการให้และแบ่งปันอยู่ ดังนี้”

อานาปานสติซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานของการเจริญสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนานั้นระลึกได้ยาก เพราะเป็นอารมณ์ละเอียดมาก ในการเจริญสมถภาวนานั้นก็มีสติและปัญญา แต่ต่างกับการเจริญวิปัสสนา เพราะสมถภาวนาไม่ได้ละความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน เรารูปร่างที่เป็น ลมหายใจนั้นปรากฏที่ช่องจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบนแล้วก็ดับไป ณ ที่นั้นเอง สติระลึกรู้ลมหายใจออกและลมหายใจเข้าที่ยาวหรือสั้น ในวิสุทธิมรรค (อานาปานสติ) มีข้อความว่า “ลมที่ออกมาข้างนอก มีสะดือเป็นเบื้องต้น มีหัวใจเป็นท่ามกลาง มีปลายจมูกเป็นที่สุด ลมที่เข้าไปข้างใน มีปลายจมูกเป็นเบื้องต้น มีหัวใจเป็นท่ามกลาง มีสะดือเป็นที่สุด ก็เมื่อพระโยคินนั้น ติดตามเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดแห่งลมออกและเข้านั้น จิตที่ถึงความ พึงชานย่อมมีเพื่อความระลึกระสายและระหกระเหิน ฯ”

เราไม่ควรตามรู้ลมหายใจที่ออกจากภายในหรือลมหายใจที่เข้าไปสู่ ภายใน ควรรู้ลักษณะของลมหายใจที่กระทบช่องจมูก ในวิสุทธิมรรค ได้อธิบายไว้ด้วยอุปมาว่า “ก็อุปมาเหมือนนายประตุ ดังต่อไปนี้ เปรียบเหมือนนายประตุ ย่อมไม่ตรวจตราคนอยู่ข้างในและข้างนอก ท่านคือใคร หรือมาจากไหน หรือไปไหน หรือมีอะไรในมือของท่าน เพราะการซักถาม คนอยู่ข้างในและข้างนอกเหล่านั้น มิใช่หน้าที่ของนายประตุ ก็นายประตุ

ย่อมคอยตรวจดูเฉพาะคนทุกๆ คนที่ถึงประตูเท่านั้น ฉันทิโก ภิกษุนี้ก็เช่นกัน ลมเข้าข้างในแล้ว และออกข้างนอกแล้ว ไม่ใช่หน้าที่ (ของท่าน) มีหน้าที่อยู่แต่เพียงกำหนดรู้ลมที่มาถึงที่ช่องจมูกแล้ว เท่านั้น”

มีการเจริญสมณภาวนาที่เป็นพรหมวิหารธรรม คือ สติระลึกเป็นไปในเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การที่สติระลึกเป็นไปในเมตตา นั้น ทำให้คลายความคิดร้ายต่อคนอื่น แทนที่จะเป็นความขึงเคียดก็จะคิดเมตตาว่า “ขอให้สัตว์ทั้งปวงจงไม่มีเวร ไม่มีเครื่องเคียดรื้อน ไม่มีเครื่องคับแค้น เป็นผู้มีความสุขบริบูรณ์เถิด” (วิสุทธิมรรค เมตตาพรหมวิหาร) การเจริญเมตตา นั้น มิใช่ต่อมนุษย์เท่านั้น แต่ต่อสัตว์ทั้งปวง การเจริญเมตตากรรมฐาน จะทำให้มีเมตตาต่อสัตว์โลกในทิศทั้งปวงจนหาประมาณมิได้

มีสมณกรรมฐานหลายอารมณ์ที่เจริญได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะ ทำให้จิตใจสงบ แต่บางคนก็ใคร่จะกำหนดอารมณ์เดียวเพื่อให้จิตเป็นสมาธิที่มั่นคงขึ้น สมาธิคืออะไร สมาธิเป็นเจตสิก เป็นนามธรรมที่เกิดกับจิต สมาธิคือเอกัคคตาเจตสิก ซึ่งเกิดกับจิตทุกดวง ไม่ได้เกิดเฉพาะกับกุศลจิตเท่านั้น เอกัคคตาเจตสิกทำให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว เช่น ในขณะเห็น จิตมีสี (สิ่งที่ปรากฏทางตา) เป็นอารมณ์ เอกัคคตาเจตสิกที่เกิดกับจิตขณะนั้น ทำให้จิตมีสีเป็นอารมณ์เพียงอย่างเดียว ทำให้จิตมีอารมณ์ได้ดวง (ขณะ) ละอารมณ์เดียว สมาธิหรือเอกัคคตาเจตสิกที่เกิดกับกุศลจิต ไม่ใช่สมาธิที่เกิดกับอกุศลจิต

ในวิสุทธิมรรค (กรรมฐานคหณนิเทศ) แสดงลักษณะของสมาธิไว้ว่า “สมาธินี้มีลักษณะและรส (กิจ) และความปรากฏ และปทัฏฐาน (เหตุใกล้ให้เกิด) อย่างไรนั้น แก้วสมาธิมีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ มีการกำจัดความฟุ้งซ่านเป็นรส มีการไม่หวั่นไหวเป็นความปรากฏ มี

ความสุขเป็นปทัฏฐาน เพราะบาลีว่า จิตของผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่นดังนี้ ฯ”

สมาธิในการเจริญวิปัสสนาต่างกับสมถภาวนา ในการเจริญวิปัสสนา สมาธิเกิดกับปัญญาที่รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สมาธิในการเจริญวิปัสสนาเป็นสัมมาสมาธิในมคค์ มืองค์ ๘

สมาธิในการเจริญสมถภาวนานั้น มี ๓ ขั้น ขณะที่จิตระลึกลึถึง อารมณ์ที่เป็นกรรมฐานในขั้นแรกเป็นบริกัมมสมาธิ ไม่ใช่ฌานจิต เป็น กามาวจรจิต กามาวจรจิตเป็นจิตที่เกิดตามปกติทุกๆ วัน เช่น จิตที่เห็น คิดนึก และอยากได้ เป็นต้น ถึงแม้ในขณะที่ยังไม่ถึงขั้นอุปจารสมาธิแล้ว ก็ยังไม่ใช่ฌานจิต ต่อเมื่อสมาธิถึงขั้นอุปจารสมาธิแล้ว ก็ยังไม่ใช่ฌานจิต ต่อเมื่อสมาธิมั่นคงถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้ว จึงจะเป็นฌานจิต ฌานจิต เป็นจิตที่แนบแน่นในอารมณ์กรรมฐาน เมื่อถึงขั้นฌานจิตแล้วจะไม่เห็น ไม่ได้ยิน และไม่รู้อารมณ์อื่นเลย ฌานจิตเป็นจิตขั้นสูงกว่ากามาวจรจิต ฌานจิตมี ๒ ประเภท คือ รูปาวจรจิตและอรูปาวจรจิต

ผู้ที่ไม่รู้เรื่องสมาธิขั้นต่างๆ ก็อาจจะหลงผิดคิดว่าถึงขั้นฌานจิตแล้ว บางคนก็สงสัยว่าใช่ฌานจิตไหม ฌานจิตเกิดกับปัญญา ถ้าสงสัยก็แสดงว่า ไม่มีปัญญา ควรรู้ว่าความสงสัยนั้นไม่ใช่ปัญญา ถึงแม้ไม่ประสงค์ที่จะ เจริญฌาน การรู้เรื่องสมาธิขั้นต่างๆ ก็มีประโยชน์ บางท่านก็อาจจะเคย เจริญฌานมาแล้วในอดีตชาติ และเมื่อมีปัจจัยสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งก็อาจจะ เกิดได้ ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาธรรมเข้าใจสับสนเรื่องฌานและนิพพาน เขาอาจจะ เข้าใจผิดว่าฌานหรือสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งเป็นนิพพานก็ได้

สมถกรรมฐาน ๔๐ นั้น บางกรรมฐานก็เป็นอารมณ์ให้ถึง อุปจารสมาธิเท่านั้น บางกรรมฐานก็เป็นอารมณ์ให้ถึงรูปฌานขั้นต้นแต่ไม่ถึง

รูปฌานสุดท้าย บางกรรมฐานก็เป็นอารมณ์ให้ถึงรูปฌานสุดท้ายด้วย ผู้ที่เห็นโทษของรูปกรรมฐานก็เจริญรูปกรรมฐาน คือ อาภาสณัญญาตนะ วิญญาณัญญาตนะ อากิญจัญญาตนะ และเนวสัณญานาสัณญญาตนะ (สัญญาในรูปฌานที่ ๔ นั้นละเอียดมาก)

ในบรรดาผู้ที่เจริญสมถภาวนานั้น มีน้อยคนที่ถึงขั้นฌานจิต การจะถึงขั้นฌานจิตได้นั้นจะต้องเจริญจนชำนาญมาก จะต้องรู้ปัจจัยที่ทำให้บรรลुฌานจิต และรู้ว่าอะไรเป็นอุปสรรคของการบรรลุฌาน ในวิสุทธิมคค์ (อิทธิวิธินิเทศ) มีข้อความว่า การจะให้จิตเป็นบริกัมมสมาธิ อุปจารสมาธิ ฌานจิต และการเจริญอบรมฌานจิตจนชำนาญเพื่อให้ได้อภิญญานั้นยากยิ่งเพียงใด

คนสมัยนี้อยากจะรู้เห็นสิ่งอื่นนอกโลก เพราะกลัดกลุ้มใจและเบื่อหน่ายชีวิต จริงหรือไม่ที่บางครั้งเราก็อยากจะรู้อนาคต อยากรู้ว่าหมดจุดจะทำนายว่าอย่างไร มีคนไม่น้อยที่อ่านคำพยากรณ์ดวงชาตาในหนังสือพิมพ์รายวัน และถึงแม้จะพูดว่าไม่เชื่อสิ่งเหล่านั้น แต่ก็อาจจะยึดถือบ้างไม่ได้เหมือนกัน คนป่วยที่หมอรักษาไม่หายก็ไปหาคนที่อวดอ้างว่าสามารถรักษาโรคได้ด้วยวิธีการที่เป็นผลกว่าหมอ เราอาจจะไปหาหมอหรือไปหาคนที่อ้างว่ามีคาถาพิชย์ แต่ถึงกระนั้นเรายังไม่รู้จักตัวเอง เรายังมีกิเลส ยังมีอวิชชา ยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ตราบใดที่จิตใจมีโลภะ โทสะ และโมหะอยู่ ก็ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

ในสมัยพุทธกาล มีบุคคลที่เจริญอบรมจนชำนาญและได้อภิญญาคนที่บรรลुरुูปฌานขั้นสุดท้ายและอรุูปฌานแล้ว จึงจะเจริญอบรมฌานเหล่านั้นให้ชำนาญยิ่งขึ้น เพื่อให้บรรลุอภิญญา การที่จะให้เกิดอภิญญาจิตนั้นยากยิ่ง คนที่บรรลุฌานแล้วสามารถบรรลุอภิญญาด้วยนั้นมีน้อยมาก

อภิญญาที่เกิดจากการเจริญสมถภาวนานั้นเป็นอิทธิฤทธิ์ เช่น เหาะไปในอากาศ เดินบนน้ำ ผุดขึ้นดำลงในแผ่นดิน ได้ยินเสียงทิพย์ด้วยทิพโสตา กำหนดรู้ใจของบุคคลอื่นด้วยใจ ระลึกอดีตชาติได้ เห็นจุดและปฏิสนธิของหมู่สัตว์ด้วยทิพจักขุ

ในทีฆนิกาย สิลขันธวรรค สามัญญผลสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสกับพระเจ้าแผ่นดินมคธ เรื่องภิกษุผู้บรรลุนิวิติวิธีดังนี้ว่า “ภิกษุนั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลสอ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อย่างนี้ ย่อมโน้มมน้อมจิตไปเพื่ออิทธิวิธิตหลายประการ คือ คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ทำให้ปรากฏก็ได้ ทำให้หายไปก็ได้ ทะลุกำแพงภูเขาไปได้ไม่ติดขัดเหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นดำลงแม้ในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่ตกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ ลูบคลำพระจันทร์พระอาทิตย์ซึ่งมีฤทธิ์อานุภาพมากด้วยฝ่ามือก็ได้ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้”

ในพระพุทธศาสนาเราเรียนรู้เหตุและผล ผู้คนตื่นเต้นในสิ่งผิดธรรมดาที่เขาไม่รู้ว่ามิอะไรเป็นเหตุ สภาพธรรมทุกสิ่งในชีวิตเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยทั้งสิ้น เมื่อรู้เช่นนี้แล้วก็จะไม่ประหลาดใจในปรากฏการณ์แปลกๆ ท่านพระสารีบุตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะ และพระสาวกรูปอื่นๆ ก็บรรลุนิวิติวิธี แต่ท่านเหล่านั้นไม่ติดข้องและไม่ยึดถือว่าเป็นตัวตน เพราะท่านประจักษ์แล้วว่าสภาพธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย

สมถภาวนาเป็นกุศลกรรมประการหนึ่งซึ่งมีกุศลวิบากเป็นผล สมถภาวนาทำให้จิตใจสงบลง แต่ถึงแม้ว่าจะบรรลุนิวิติวิธีแล้วก็ตาม

กิเลสไม่ได้ และแม้อิทธิวิธีต่างๆ ก็ดับกิเลสไม่ได้ ฉานจิตและอิทธิฤทธิ์ ไม่ใช่ทางดับอวิชชา ในสมัยที่ทรงเป็นพระโพธิสัตว์ พระผู้มีพระภาค ก็ได้ทรงเจริญสมถภาวนา แต่พระองค์ทรงตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยการเจริญวิปัสสนาในปัจฉิมยาม

ในพระวินัยปิฎก มหาวีกังกภาค ๑ เวรัญชกัณฑ์ พระผู้มีพระภาค ตรัสกับเวรัญชพราหมณ์ ถึงยามทั้งสามแห่งราตรีที่พระองค์ตรัสรู้พระโพธิญาณว่า ในปฐมยาม เมื่อจิตเป็นสมาธิพระองค์ทรงน้อมจิตไปเพื่อบรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ในมัชฌิมยาม เมื่อจิตเป็นสมาธิ ทรงน้อมจิตไปเพื่อญาณเครื่องรู้จิตและอุปบัติของสัตว์ทั้งหลาย ในปัจฉิมยาม ทรงหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ ดังข้อความว่า “เรานั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธี...ได้น้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ เรานั้นได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี่ทุกข์... นี่เหตุให้เกิดทุกข์...นี่ความดับทุกข์...นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์... ได้รู้ด้วยปัญญาอันยิ่งว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มิ พราหมณ์ วิชาที่ ๓ นี่แล เราได้บรรลุแล้ว ในปัจฉิมยามแห่งราตรี อวิชชาเรากำจัดได้แล้ว วิชาเกิดแก่เราแล้ว ความมืดเรากำจัดได้แล้ว แสงสว่างเกิดแก่เราแล้ว...”

อริยสัจธรรม ๔ นั้น รู้แจ้งด้วยการเจริญวิปัสสนา เราจะรู้ว่ นามธรรมและรูปธรรมเป็นทุกข์ได้อย่างไร ถ้าไม่ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ด้วยการเจริญสติระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมเท่านั้น จึงจะรู้ว่ นามธรรมและรูปธรรมไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ กิเลสของบุคคลผู้ทรงบรรลุพระโพธิญาณเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าดับเป็นสมุจเฉทในปัจฉิมยามแห่งราตรี



ด้วยการเจริญวิปัสสนากวนา หาใช่เพียงด้วยการเจริญสมถกวนาไม่



## วิปัสสนา

ก. ในการเจริญวิปัสสนานั้น เรารู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง การรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงนั้น ก็คือการรู้ชัดสภาพนามธรรมและรูปธรรมตามความเป็นจริง เราจะรู้ลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมและรูปธรรมชัดขึ้น รูปธรรมเป็นสภาพที่ไม่ใช่สภาพรู้ ฉะนั้นเราจะกล่าวได้ใหม่ว่า นามธรรมเป็นสภาพที่รู้และรูปธรรมเป็นสภาพที่ถูกรู้

ข. คุณว่ารูปธรรมเป็นสภาพที่ถูกรู้ คำพูดของคุณทำให้เข้าใจว่านามธรรมเป็นสภาพที่ถูกรู้ไม่ได้ นามธรรมรู้นามธรรมด้วย นามธรรมไม่ใช่รู้แต่รูปได้อย่างเดียว คุณสังเกตรู้ไม่ได้หรือว่ากำลังมีความสุข กำลังมีโทสะ กำลังคิดนึก ขณะที่สังเกตรู้อย่างนั้น ไม่ใช่ตัวตนแต่เป็นนามธรรมที่รู้ ขณะเหล่านั้นกำลังมีนามเป็นอารมณ์

ก. ในการเจริญวิปัสสนาก่อนหน้านั้นเราเจริญสติ สติย่อมระลึกสิ่งหนึ่งสิ่งใด ดิฉันไม่แน่ใจว่าดิฉันรู้ลักษณะของสติถูกต้องแล้ว

ข. คำว่า “สติ” ในภาษาบาลีนั้น ภาษาอังกฤษแปลว่า “awareness” ซึ่งอาจจะทำให้เข้าใจไม่ชัดเจน เวลาที่กล่าวว่าเราระลึกรู้อะไร ก็อาจจะหมายความว่าเพียงว่าเรารู้หรือมีอะไรเป็นอารมณ์เท่านั้นก็ได้ แต่จะใช้คำอะไรสำหรับสภาพธรรมที่เป็นสตินั้นก็ไม่สำคัญ สำคัญที่รู้ว่าสติมีลักษณะอย่างไร

สติเป็นโสภณเจตสิกที่เกิดกับโสภณจิตเท่านั้น โสภณจิตทุกดวงมีสติเกิดร่วมด้วย สติก็อนุกุศลธรรมไม่ให้เกิดขึ้น สติเกิดกับจิตที่ติงาม ในขณะที่ให้ทาน ในขณะที่ละเว้นจากการฆ่า ในขณะที่ระลึกถึงพระพุทธคุณ ในขณะที่เจริญวิปัสสนารู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม สติเกิดกับจิต

ที่ติงามทุกดวงไม่ว่าจะเป็นในทาน ศีล หรือภาวนาก็ตาม แต่สติแต่ละขั้นนั้นก็ต่างกันตามประเภท

ในการเจริญวิปัสสนา ปัญญาเป็นสภาพธรรมที่รู้ลักษณะของนามและรูปที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ปัญญาที่รู้เช่นนี้จะเกิดไม่ได้ ถ้าไม่ได้เจริญสติ

ก. จะรู้ได้อย่างไรว่ามีสติ

ข. ในขณะที่รู้ลักษณะของสภาพธรรม เช่น รู้ว่าความแจ้งเป็นรูปธรรมอย่างหนึ่ง การเห็นเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง ก็รู้ได้ว่าขณะนั้นมีสติ ข้อสำคัญก็คือรู้ว่าขณะหลงลืมสติและขณะมีสตินั้นต่างกัน เช่น ขณะที่เดินหรือรับประทานอาหารนั้น บางครั้งก็หลงลืมสติ และบางขณะก็มีสติ ซึ่งก็จะรู้ความต่างกันได้ด้วยตัวเอง สติอาจจะเกิดขึ้นบ้างหลังจากที่หลงลืมสติไปมาก สภาพที่ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏในขณะนั้นเป็นสติ ไม่ใช่ตัวตน เราบังคับให้สติเกิดไม่ได้ เพราะสติเป็นนามธรรมชนิดหนึ่งไม่ใช่ตัวตน สติจะเกิดได้ก็เมื่อมีเหตุปัจจัย

ก. เราระลึกรู้ลักษณะของนามและรูปพร้อมกันไม่ได้ แต่อยากทราบว่านามธรรมและรูปธรรมเกี่ยวข้องกันอย่างไร เวลาได้ยินก็มีเสียงซึ่งเป็นรูป เวลาเห็นก็มีสีซึ่งเป็นรูป ความรู้สึกเป็นนามธรรม รูปอะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้ความรู้สึกเกิดขึ้น

ข. คุณอยากจะมีความรู้เรื่องนามและรูปทั้งหมด โดยขั้นปฏิบัติ หรือว่าจะเจริญปัญญารู้ลักษณะของนามและรูปที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ปัญญามีหลายขั้น ฉะนั้น จึงควรรู้ว่าจะเจริญปัญญากันไหน

รูปธรรมมีหลายประเภท บางรูปก็เกิดจากกรรมเป็นสมุฏฐานคือเป็นปัจจัย บางรูปก็เกิดจากอตุ และบางรูปก็เกิดจากอาหาร นามธรรมก็

มีหลายประเภท นามเกิดเพราะรูปเป็นปัจจัยก็ได้ และรูปก็เกิดเพราะนามเป็นปัจจัยก็ได้ ด้วยการเป็นปัจจัยต่างๆ กัน

ก. ทำไมคุณใช้คำว่า ปัจจัย ปัจจัยกับเหตุ เหมือนกันไหม

ข. เวลาที่เราพูดถึงเหตุ เรามักจะคิดถึงเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดผลอย่างหนึ่ง แต่ว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้เกิดนามและรูปแต่ละชนิด เช่น เวลาเห็นก็มีสีเป็นปัจจัยโดยเป็นอารมณ์ของจิตเห็น แต่การเห็นก็ไม่ได้มีสีเป็นปัจจัยเพียงอย่างเดียวเท่านั้น จักขุปสาทซึ่งเป็นรูปอีกชนิดหนึ่งก็เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นด้วยเหมือนกัน การศึกษาธรรมจะทำให้รู้เรื่องปัจจัยต่างๆ มากขึ้นและจะรู้ว่าการรู้อารมณ์แต่ละประเภทรู้ปัจจัยปัจจัยอะไรบ้าง

เราควรรู้ว่าเราจะเจริญปัญญาขั้นไหน เราจะอบรมปัญญาเพียงขั้นที่รู้ความจริงด้วยการศึกษาเล่าเรียนและพิจารณาธรรมเท่านั้นหรือ หรือว่าจะอบรมเจริญปัญญาที่รู้แจ้งด้วยการปฏิบัติ

ก. ดิฉันไม่เข้าใจว่า การพิจารณาเรื่องความจริงของสภาพธรรม และการรู้แจ้งสภาพธรรมนั้นต่างกันอย่างไร เราจะรู้แจ้งความจริงของสภาพธรรมได้อย่างไร

ข. ความจริงเป็นสิ่งที่รู้แจ้งได้ เวลาที่เจ็บปวดก็รู้ลักษณะของเจ็บปวดที่ปรากฏในขณะนั้นได้ ไม่จำเป็นต้องคิดว่าปวด ความเจ็บปวดเป็นนามธรรมชนิดหนึ่งที่เกิดแล้วก็ดับไปทันทีเช่นเดียวกับนามธรรมอื่นๆ ที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เวลาที่คิดเรื่องความเจ็บปวด หรือคำว่า “ปวด” ความปวดนั้นก็ดับไปแล้ว โดยที่เราไม่รู้แจ้งลักษณะของความปวดนั้น เราเพียงแต่คิดเรื่องนามธรรมชนิดหนึ่งที่ดับไปแล้วเท่านั้นเอง สิ่งที่กำลังปรากฏเท่านั้นที่ (ปัญญา) จะรู้แจ้งได้ ปัญญาที่รู้แจ้งนั้นชัดกว่าปัญญาที่คิด

เรื่องสภาพธรรมที่ดับไปแล้วหรือที่ยังไม่ปรากฏ

ก. แต่ที่ปวดอยู่นานเหมือนกัน

ข. ความปวดดับแล้วก็เกิดอีกๆ ได้ แต่เวลาที่คิดถึงเรื่องความปวดนั้น ความจริงในขณะนั้นก็เป็นนามธรรมที่คิดนึกเพราะจิตเกิดได้ที่ละ ๑ ดวง (ขณะ) เท่านั้น ฉะนั้นก็เห็นได้ว่าขณะที่จิตคิดถึงเรื่องความปวดนั้น ความปวดก็ต้องดับไปแล้ว เราคิดว่าปวดนานเพราะไม่ประจักษ์การเกิดดับของสภาพธรรม

ก. เวลาเห็นมีสีซึ่งเป็นรูปและจักขุปสาทซึ่งเป็นรูปปัจจัย เราจะรู้รูปที่เป็นปัจจัยของจิตเห็นได้ไหม

ข. ข้อสำคัญจะต้องไม่ลืมว่า จะรู้นามธรรมและรูปธรรมได้ในขณะที่ปรากฏเท่านั้น ไม่ใช่นามและรูปที่ไม่ปรากฏ การที่ผู้ใดจะรู้นามธรรมและรูปธรรมได้นั้นก็แล้วแต่การสะสมและสติปัญญาของผู้คนั้นจะตั้งเป็นกฎเกณฑ์ว่าจะรู้นามนั้นรูปรูปนั้น และจะรู้นามใดรูปใดก่อนหลังนั้นไม่ได้

ก. ที่ว่าไม่ให้นึกถึงชื่อของนามธรรมและรูปธรรมนั้น ถูกไหม เพราะขณะที่คิดว่าเป็นนามอะไร รูปอะไร นามนั้น รูปรูปนั้นก็ดับแล้ว

ข. การนึกถึงชื่อเป็นสภาพธรรมหรือเปล่า ปรากฏหรือเปล่า

ก. ปรากฏ เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ใครจะไม่ให้นามธรรมชนิดนี้เกิดขึ้นปรากฏก็ได้

ข. ถูกแล้ว นามธรรมที่คิดนึกเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย ไม่คิดบ้างหรือว่าควรรู้ลักษณะของนามธรรมชนิดนี้ด้วย ถ้าไม่รู้ก็จะยึดถือว่าเป็นตัวตน เวลาเห็นก็รู้ได้ว่าสภาพเห็นเป็นนามธรรม เวลานั้นก็ถึงชื่อว่า “เห็น” ก็รู้ได้ว่าสภาพธรรมที่นึกถึงชื่อนั้นเป็นนามธรรมที่ไม่ใช่สภาพเห็น

ถ้าพยายามจะสร้างกฎเกณฑ์ให้เกิดสติ และคิดว่าควรจะรู้<sup>๑</sup>นามธรรมและรูปธรรมนั้น หรือไม่ควร<sup>๒</sup>รู้<sup>๓</sup>นามธรรมและรูปธรรมนั้นๆ ก็เป็นตัวตนที่จะบังคับสติ นามธรรมและรูปธรรมเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย บังคับบัญชาไม่ได้

ก. คุณบอกว่าไม่จำเป็นต้องนึกถึงชื่อของสภาพธรรมนั้นๆ ถ้าจะบอกไม่ให้นึกถึงชื่อของสภาพธรรมเสียเลย จะไม่ดีหรือ

ข. ไม่จำเป็นจะต้องนึกถึงชื่อของสภาพธรรม ก็รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมได้ แต่ถ้านามธรรมที่นึกถึงชื่อเกิดขึ้นก็รู้ลักษณะของนามธรรมที่นึกถึงชื่อนั้นได้ ถ้าเราคิดว่าควรหรือไม่ควร<sup>๔</sup>รู้สภาพธรรมชนิดนั้นๆ ก็จะเหมือนกับมีกฎบังคับ การมีกฎบังคับไม่ใช่ข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง ถ้าเราพยายามจะบังคับสติก็จะไม่รู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง

ก. ได้ทราบว่ามีมหาสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม จะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้อย่างไร

ข. เวลาเจริญสติปัฏฐานไม่จำเป็นจะต้องคิดเรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ เราเจริญปัญญา<sup>๕</sup>รู้สภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนั้นเท่านั้น พระผู้มีพระภาคทรงแสดงมหาสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อทรงชี้ให้เห็นว่านามธรรมและรูปธรรมทั้งปวงเป็นสติปัฏฐานได้ทั้งสิ้น พระองค์มิได้ทรงแสดงว่าเราควรคิดถึงเรื่องของมหาสติปัฏฐานในขณะเจริญสติ เราบังคับให้นามรูปชนิดหนึ่งชนิดใดปรากฏไม่ได้ นามรูปเป็นอนัตตา

ก. แม้แต่ที่เราเรียกกันว่า ตัวตน นั้นก็เป็นสติปัฏฐานได้หรืออยู่ในสติปัฏฐานหมวดไหน

ข. สิ่งที่เราเรียกกันว่าตัวตนนั้น<sup>๖</sup>จะอยู่ที่ไหน มีลักษณะอย่างไร

รู้ได้อย่างไรและรู้ได้ทางไหน รู้ได้ทางตา หรือทางหู หรือทางจมูก หรือทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

ก. คิดนึกถึงตัวตนได้ แต่รู้ลักษณะของตัวตนไม่ได้

ข. เราคิดได้ต่างๆ นานา แต่สภาพความจริงในขณะนั้นก็เป็นแต่เพียงนามธรรมที่คิดนึก เมื่อเจริญวิปัสสนาที่จะรู้ว่าคุณคิดเรื่องตัวตน และสิ่งที่ยึดถือว่าเป็นตัวตนนั้น เป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรนอกจากนามและรูป ตัวตนไม่มี ฉะนั้นจึงไม่มีตัวตนอยู่ในสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐาน ๔ เลข

ก. แล้วสภาพธรรมภายนอกนั้นล่ะ เราไม่ได้ยึดถือว่าเป็นอัตตาตัวตน ใช่มั้ย

ข. ยกตัวอย่างสภาพธรรมภายนอกสักหน่อยได้ไหม

ก. ก็อย่าง ขวด โตะ แก้ว เป็นต้น

ข. ขวด โตะ แก้ว เป็นต้นนั้น เราคิดว่าเป็นสิ่งที่คงที่ トラบใดที่ไม่รู้ชัดว่าเป็นรูปธรรมที่เกิดดับ การยึดถือว่าเป็นอัตตานี้ไม่ได้หมายถึงที่คิดว่าเป็นตัวเรา แต่หมายรวมถึงการไม่รู้สภาพธรรมนั้นตามความเป็นจริงว่าเป็นสภาพธรรมที่เกิดดับ เราจะมีความเห็นผิดอย่างนี้ تراบใดที่เราไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏทางทวารต่างๆ

ก. ได้ยินว่า มีคนทำให้จิตเป็นสมาธิอยู่ที่ความไหวขึ้นลงของท้อง เขาว่าบางครั้งจะรู้การเกิดขึ้นและดับไปของรูป และบางครั้งก็รู้นามธรรมที่รู้ความเกิดดับของรูป การเจริญสติเช่นนี้ถูกต้องหรือไม่

ข. ที่เราเรียกว่าท้องนั้น โดยสภาพธรรมแล้วเป็นรูปธรรมหลายชนิด สติจะระลึกรู้ลักษณะของรูปได้ที่ละลักษณะ เช่น ทางกายรู้สภาพที่แข็ง อ่อน ร้อน เย็น ไหว ดึง แต่ก็รู้ได้ที่ละลักษณะเท่านั้น

ก. เวลาที่รู้สภาพใหนั้น ไม่รู้การเกิดขึ้นและดับไปของรูปหรือ

ข. ในการเจริญวิปัสสนานั้น มีวิปัสสนาญาณหลายขั้น วิปัสสนาญาณแรก คือนามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาที่รู้ชัดในลักษณะที่ต่างกันของนามและรูป เมื่อถึงญาณขั้นนี้ก็ยังไม่มีความสงสัยในลักษณะที่เป็นนามธรรมและลักษณะที่เป็นรูปธรรม ต่อเมื่อถึงญาณขั้นสูงๆ จึงจะประจักษ์การเกิดขึ้นและดับไปของนามธรรมและรูปธรรมได้ การบรรลุญาณขั้นสูงๆ นั้นจะมีไม่ได้ถ้าไม่บรรลุญาณขั้นต้นๆ ก่อน ถ้าไม่บรรลุนามรูปปริจเฉทญาณก่อนแล้ว จะประจักษ์การเกิดดับของนามและรูปได้อย่างไร

ก. การเกิดดับของรูปนั้นเร็วกว่าการไหวขึ้นลงของท้องหรือ

ข. นามธรรมและรูปธรรมเกิดดับเร็วมาก เมื่อวิปัสสนาญาณคมกล้า จึงจะประจักษ์การเกิดดับของนามและรูปได้

ทำไมเราจึงจะให้จิตเป็นสมาธิอยู่ที่ท้องเล่า มีนามและรูปนับไม่ถ้วนเกิดดับอยู่ตลอดเวลา สติอาจจะระลึกฐานามได้ขึ้นก่อนแล้วก็ระลึกฐานามที่คิดนึก ซึ่งนามที่คิดนึกนั้นจะเกิดได้ก็เมื่อนามได้ขึ้นดับไปก่อน แต่ก็ยังประจักษ์การเกิดและดับไม่ได้ ปัญญาที่รู้ลักษณะของนามและรูปต่างๆ จะต้องคมกล้าขึ้นอีก

ก. ปัญญาจะคมกล้าขึ้นได้อย่างไร

ข. ด้วยการเจริญสติ รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏทีละอย่าง เดียวนี้ไม่มีการเห็น การได้ยิน หรือถ้าให้จิตเป็นสมาธิอยู่ที่การไหวขึ้นลงของท้อง ก็จะไม่รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมอื่นๆ ที่จะไม่ให้สภาพธรรม เช่น การเห็น การได้ยิน และการคิดนึก เป็นต้นเกิดขึ้นปรากฏนั้นไม่ได้ ไม่ควรรู้ลักษณะของสภาพธรรมเหล่านั้นหรือควรจะมีวิชาความไม่รู้ในสภาพธรรมเหล่านั้นต่อไปอีกหรือ ถ้าพยายาม



ให้จิตเป็นสมาธิที่นามเดียวหรือรูปเดียว ก็มีอุปาทาน ความยึดถือและไม่ละคลายความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน

ก. ดูเหมือนว่าเราต้องเจริญสติรู้ลักษณะของนามธรรม และรูปธรรมมากมายเหลือเกิน

ข. เราต้องเจริญสติอยู่เสมอ เพื่อละความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน อย่างเวลาขับรถยนต์ ก็ระลึกถึงความไม่พอใจที่เกิดขึ้นนั้นเป็นนามธรรม ชนิดหนึ่ง การระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมเพียงชนิดเดียวเท่านั้นไม่พอ ควรเจริญสติรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมอื่นๆ ที่ปรากฏในขณะนั้นด้วย การรู้ลักษณะของนามเดียวไม่สามารถทำให้ความยึดถือว่าเป็นตัวตนหมดสิ้นไปได้

ก. การรู้ขึ้นปริยัติว่า นามธรรมและรูปธรรมต่างกันนั้นมีประโยชน์ แต่เวลาเจริญสติรู้สีกว่าไม่จำเป็นจะต้องรู้ลักษณะที่ต่างกันของนามและรูป สงสัยว่าการเจริญสติรู้ลักษณะที่ต่างกันของนามและรูปนั้นจะทำให้ละความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนได้หรือ

ข. ถ้าไม่ระลึกลักษณะที่ต่างกันของนามธรรม ซึ่งเป็นสภาพธรรมรู้ เช่น ความรู้สึก ความจำ ว่าต่างกับรูปธรรมซึ่งไม่ใช่สภาพรู้แล้วจะมีปัญญาที่รู้ชัดได้อย่างไร ถ้าไม่รู้ลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมและรูปธรรม ก็จะสับสนปนกัน เช่น ได้ยินกับเสียง เป็นต้น ซึ่งปรากฏให้รู้ได้ทีละลักษณะ ถ้าไม่รู้ว่าลักษณะที่ปรากฏนั้นเป็นได้ยินหรือเสียง ก็เห็นชัดแล้วว่ายังไม่รู้ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏในขณะนั้น

ก. สภาพธรรมที่ปรากฏขณะนี้ดับไปเร็วเหลือเกิน จะจับปัจจุบันธรรมได้อย่างไร

ข. ถ้าพยายามจะจับปัจจุบันธรรม ก็มีความเห็นผิดว่าเป็น

ตัวคนอื่น ซึ่งก็จะไม่รู้ความจริง เรารู้สภาพธรรมได้ทางทวารทั้ง ๖ แต่ถ้ายังไม่ได้เจริญวิปัสสนากวนา ก็ไม่รู้ว่าสภาพธรรมใดปรากฏให้รู้ทางทวารใด เมื่อยังไม่รู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรมที่ยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตน เมื่อเจริญวิปัสสนาก็จะรู้ชัดขึ้นว่า สภาพธรรมใดปรากฏให้รู้ทางทวารใด

ก. รู้ว่าสภาพใดเป็นนามธรรม และสภาพใดเป็นรูปธรรมแล้วพอไหม แต่ว่าเราก็คงจะรู้กันแล้ว ไม่เห็นว่าจะต้องเจริญปัญญารู้ได้

ข. คุณคงคิดว่าง่ายมากที่จะรู้ว่าการเห็นเป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ไม่เหมือนกับการคิดนึกและรูปสี แต่คุณก็ยังยึดถือว่าเป็นตัวตนอยู่ใช่ไหม

ก. ยังถือว่าเป็นตัวตนอยู่

ข. ที่ยังยึดถือว่าสภาพธรรมเหล่านั้นเป็นตัวตนอยู่ที่พิสูจน์แล้วว่า ยังไม่มีความรู้ชัดในสภาพธรรมที่ปรากฏ การเห็นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันทีแล้วสภาพธรรมอื่นก็เกิดปรากฏต่อ เราควรรู้ลักษณะที่ต่างกันของสภาพธรรมที่ปรากฏ แต่ไม่ควรไปพยายามจับปัจจุบันธรรม เมื่อเพิ่งเริ่มเจริญวิปัสสนากวนานั้น ยังไม่มีความรู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรมต่อเมื่อระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมเนืองๆ บ่อยๆ มากขึ้นแล้ว ปัญญา ก็จะเจริญขึ้นจนคมกล้าทำให้ไม่ยึดถือสภาพธรรมใดๆ ว่าเป็นตัวตนอีกต่อไป



## มรรคมืองค์ ๘

ก. ดิฉันรู้ว่าการเจริญสติปัฏฐานมีประโยชน์ แต่ก็ยังไม่รู้ว่า จะเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่างไร ดิฉันรู้สึกว่ามีเวลาเจริญสติปัฏฐาน เลย ดิฉันต้องทำงาน

ข. การเจริญสติปัฏฐาน เป็นเรื่องที่เรารู้ชีวิตประจำวันจริงๆ จะรู้ว่าทั้งการทำงานและตัวเรานั้นสภาพความเป็นจริงเป็นอย่างไร แต่ก็เหมือนว่าคนเรานั้นอยากจะรู้แต่อย่างอื่นนอกจากตัวเอง ไม่กล้ารู้จักตัวเองหรือ พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นว่า การรู้จักตัวเองนั้นดีกว่าการ รู้จักสิ่งอื่นๆ

ในวิสุทธิมรรค อธิวิธนิเทศ มีข้อความว่า พระผู้มีพระภาคทรงทำ มิให้พระนางอโนชาเทวีและหญิงบริวารพันหนึ่ง ผู้มาตามพระมหากัปปินะ เห็นพระราชามหากัปปินะ พร้อมทั้งบริษัท แม่นั่งอยู่ในที่ไกล เมื่อพระนาง ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ พระองค์ทรงเห็นพระราชาบ้างหรือ” พระผู้มี พระภาคตรัสว่า “ก็ท่านแสวงหาพระราชาประเสริฐหรือ หรือว่าแสวงหา ตนประเสริฐ” พระนางจึงทูลว่า “แสวงหาตนประเสริฐ พระเจ้าข้า” ดังนี้จึงทรงแสดงธรรมเหมือนอย่างนั้น แต่พระนางอโนชาเทวีผู้ประทับนั่ง แล้วนั้น ให้พระนางนั้น รวมทั้งหญิงบริวารพันหนึ่ง ดำรงอยู่ในโศคาปัดติผล ให้พวกอำมาตย์ดำรงอยู่ในอนาคามิผล ให้พระราชาดำรงอยู่ในอรหัตผล ฉะนี้

การเจริญวิปัสสนาไม่ใช่สิ่งที่นอกไปจากชีวิตประจำวัน เจริญ วิปัสสนาในชีวิตประจำวัน มีสติระลึกรู้ลักษณะของนามและรูปที่ปรากฏ ในชีวิตประจำวัน นั่นคือ การเจริญมรรคมืองค์ ๘ ถ้าใครบอกว่าไม่มี

เวลาเจริญวิปัสสนา ก็เพราะไม่เข้าใจว่ามรรคมืองค์ ๘ นั้นคืออะไร

ก. มรรคมืองค์ ๘ นั้นคืออะไรแน่ เหมือนกับสติใหม่ และก็จำเป็นใหม่สำหรับการรู้แจ้งอริยสัจธรรม จะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น และช่วยให้เราปฏิบัติหน้าที่ของเราได้ดีขึ้นใหม่

ข. เมื่อพูดถึงสภาพธรรมใด ก็ควรจะรู้ว่าสภาพนั้นเป็นธรรมประเภทใด มิฉะนั้นก็จะเข้าใจไม่ชัดเจน มรรคมืองค์ ๘ นั้นเป็นปรมัตถธรรมประเภทใด ปรมัตถธรรมมี ๔ ประเภท คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน มรรคมืองค์ ๘ เป็นเจตสิกทั้ง ๘ องค์ เป็นโสภณเจตสิกเกิดกับโสภณจิตที่ระลึกรู้ลักษณะของนามและรูป การระลึกรู้ลักษณะของนามและรูปนั้นเป็นการเจริญมรรคมืองค์ ๘ ขณะใดที่เจตสิกธรรมซึ่งเป็นมรรคมืองค์ ๘ นี้ ไม่เกิดกับโลกุตตรจิต (จิตที่รู้แจ้งนิพพาน) ขณะนั้นก็ในโลกียธรรม ขณะใดที่เจตสิกเป็นมรรคมืองค์ ๘ เกิดกับโลกุตตรจิต ขณะนั้นก็ในโลกุตตรมรรค

คุณถามว่ามรรคมืองค์ ๘ เหมือนกับสติใหม่ สติเป็นองค์หนึ่งของมรรคมืองค์ ๘ คือเป็นสัมมาสติ การระลึกชอบ เราทราบแล้วว่าสติเกิดกับโสภณจิต สติเป็นสัมมาสติในมรรคมืองค์ ๘ เมื่อเกิดร่วมกับปัญญาที่เห็นถูกในลักษณะของนามและรูปที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขณะใดที่สติเกิดขึ้นระลึกลักษณะของนามธรรมรูปธรรมที่ปรากฏ ขณะนั้นก็เป็นการเจริญมรรคมืองค์ ๘

ก. ถ้าเช่นนั้นอารมณ์ของมรรคมืองค์ ๘ นั้น ก็จะต้องเป็นลักษณะของรูปที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ใช่ไหม

ข. ถูกแล้ว

ก. ได้ทราบว่าอารมณ์ของมรรคมืองค์ ๘ ก็นั้นจะต้องเป็น

มหาสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เสียงเป็นสติปัฏฐานได้ไหม

ข. เสียงมีจริงไหม

ก. มีจริง

ข. ทำไมว่าเสียงมีจริง

ก. ใครๆ ก็ได้ยินเสียงทางหูได้

ข. เมื่อเสียงเป็นสิ่งที่รู้ได้ทางหู จะไม่ควรระลึกรู้ลักษณะของเสียงหรือ

ก. ควร

ข. เสียงเป็นอารมณ์หนึ่งในมหาสติปัฏฐาน เพราะเสียงมีจริงและรู้ได้ทางหู ถ้าระลึกรู้ลักษณะของเสียงเนืองๆ บ่อยๆ ก็จะทำให้เสียงเป็นรูปธรรมชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

ก. ความรู้สึกเป็นทุกข์เป็นสติปัฏฐานหรือเปล่า

ข. ความรู้สึกเป็นทุกข์มีจริงไหม

ก. มีจริงๆ

ข. เมื่อมีจริงก็เป็นสติปัฏฐาน ทุกสิ่งที่เป็นสภาพธรรมที่มีจริงรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นเป็นสติปัฏฐาน สติระลึกรู้ได้

ที่ถามว่ามรรคมืองค์ ๘ จำเป็นหรือไม่ในการรู้แจ้งอริยสัจธรรม จำเป็นมากทีเดียว เพราะไม่มีทางอื่นอีกเลย เมื่อรู้แจ้งอริยสัจธรรมขั้นแรกคือขั้นโสดาบันนั้นดับความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนได้หมดสิ้นเป็นสมุจเฉทความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนนั้นจะดับหมดเป็นสมุจเฉทได้ก็ด้วยการเจริญปัญญา รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงแจ้งชัดว่า มีแต่นามธรรมและรูปธรรมเท่านั้น นอกจากนามธรรมและรูปธรรมแล้วก็ไม่มีอะไร

คุณยังถามด้วยว่า มรรคมืองค์ ๘ จะทำให้เรามีความสุขมาก

ขึ้นใหม่ จะช่วยให้ปฏิบัติหน้าที่ได้ดีขึ้นใหม่ กิเลสของเราทำให้เราไม่มีความสุข และบางครั้งก็รู้สึกว่าการนี้ช่างลำบากเสียจริงๆ ขณะที่กำลังเจริญมรรคมีองค์ ๘ นั้น ยังดับกิเลสไม่หมด แต่ก็เกิดปัญญารู้ความจริงของชีวิตมากขึ้น เมื่อความยึดมั่นในความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนลดน้อยลง ก็จะทำให้ความมีตัวตนในชีวิตเบาบางลง ซึ่งก็就会有ความสุขมากขึ้น เมื่อเข้าใจชีวิตของตนเองมากขึ้น ความสัมพันธ์กับคนอื่นก็จะเปลี่ยนไป เราจะเข้าใจคนอื่น ๆ ดีขึ้น และจะมีความเมตตา กรุณา มากขึ้น เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ก็มีปัจจัยให้เกิดกุศลจิตและกุศลกรรมมากขึ้น เวลาที่ทำการงานประจำวัน ด้วยกุศลจิตนั้น คุณไม่คิดหรือว่าจะทำได้ดีขึ้น

ก. คุณบอกว่ามรรคมีองค์ ๘ นั้น เป็นโสภณเจตสิก ๘ ดวง เจตสิกที่เป็นมรรคทั้ง ๘ นั้น ต้องเกิดกับจิตที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๘ องค์หรือ

ข. ถ้าไม่ใช่โลกุตตรจิต เจตสิกที่เป็นมรรค ๘ องค์นี้ เกิดไม่ครบ ๘ องค์ แต่เมื่อโลกุตตรจิตเกิด เจตสิกที่เป็นมรรคทั้ง ๘ องค์นี้เกิดกับโลกุตตรจิตครบ ๘ องค์

ก. อะไรเป็นมรรคองค์แรกในมรรคมีองค์ ๘

ข. มรรคองค์แรกคือสัมมาทิฐิ ความเห็นถูก ถ้าไม่มีความเห็นถูกในนามและรูปในข้อปฏิบัติที่เป็นการเจริญปัญญา ก็เจริญมรรคมีองค์ ๘ ไม่ได้ สัมมาทิฐิเป็นปัญญารู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ในสังยุตตนิกาย มหาวรรค สิริยปมาสูตรที่ ๑ มีข้อความว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งที่ยืนก่อน สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อน คือแสงเงินแสงทอง ฉันทา สิ่งที่เป็นเบื้องต้น เป็นนิมิต

มาก่อนแห่งการตรัสรู้หรือยศ ๕ ตามความเป็นจริง คือสัมมาทิฐิ ฉะนั้น  
เหมือนกัน

อันภิกษุผู้มีความเห็นชอบ ฟังหวังข้อนี้ได้ว่า จักรู้ตามความเป็นจริง  
ว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

คุณ ภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้นแหละ เธอทั้งหลายพึงกระทำ  
ความเพียรเพื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ  
นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา”

เราควรรู้จักประสงค์ว่าจะเจริญมรรคมืองค์ ๘ เพื่ออะไร คุณเจริญ  
มรรคมืองค์ ๘ เพื่ออะไร

ก. เจริญมรรคมืองค์ ๘ เพื่อดับกิเลสทุกชนิด เช่น ความโกรธ  
ความริษยา ความตระหนี่ เป็นต้น รวมความว่าดับกิเลสทุกอย่างที่ทำให้  
จิตดำดรามให้หมดสิ้น

ข. คนโดยมากคิดว่า การเจริญวิปัสสนาสามารถจะแก้ความ  
ยุ่งยากทุกอย่างให้หมดสิ้นไปได้ทันที เขาคิดว่าดับกิเลสได้ทันที เราสะสม  
กิเลสทั้งหลายมาที่ภพที่ชาติแล้ว ภพชาติมีมากมายเหลือจะนับ จะดับ  
ให้หมดสิ้นไปทันทีอย่างไรได้ เมื่อยังไม่รู้แจ้งอริยสัจธรรม จุดประสงค์  
ของการเจริญวิปัสสนาก็เพื่อรู้ความจริงที่เกิดปรากฏกับตน เพื่อดับความ  
เห็นผิดว่าเป็นตัวตน ซึ่งจะต้องพากเพียรอบรมเจริญปัญญาอย่างมากที่สุด  
อย่าลืมนึกความในสังยุตตนิกาย จันธวารวรรค นาวาสสูตร ที่พระผู้มีพระภาค  
ตรัสว่า

“...คุณ ภิกษุทั้งหลาย รอยนิ้วมือย่อมปรากฏหรือรอยนิ้วหัวแม่มือ  
ย่อมปรากฏที่ด้ามมีดของนายช่างไม้หรือลูกมือของนายช่างไม้ แต่นาย  
ช่างไม้หรือลูกมือของนายช่างไม้นั้นหาไม่รู้ ว่า วันนี้ด้ามมีดของเราสึกไป

ประมาณเท่านี้ วานนี้สึกไปประมาณเท่านี้ วันก่อนๆ สึกไปประมาณเท่านี้ นายช่างไม้หรือลูกมือของนายช่างไม้นั้นมีความรู้แต่ว่า สึกไปแล้ว สึกไปแล้ว โดยแท้แล แม้นันใด....”

ความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนละคลายลงทุกขณะที่สุดระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม แต่เราไม่รู้ว่าจะคลายลงวันละเท่าไร

ก. แต่ถ้ากำลังมีความเพติดเพตินพอใจเหลือเกิน หรือว่ากำลังโกรธจัด สติจะเกิดได้อย่างไร

ข. ขณะที่เป็นโลกมุลจิตหรือโทสมุลจิตนั้น จะมีสติเกิดร่วมกับโลกมุลจิตและโทสมุลจิตไม่ได้ เมื่ออกุศลจิตดับไปแล้ว สติก็เกิดขึ้นรู้ว่าอกุศลจิตก็เป็นนามธรรมชนิดหนึ่งเท่านั้น

ก. เราจะไม่ถูกโลภะหรือโทสะครอบงำ จนสติเกิดไม่ได้หรือ

ข. คนโดยมากคิดอย่างนั้น เพราะยังไม่เข้าใจเรื่องการเจริญมรรคมืองค์ ๘ ดิฉันรู้จักคนที่กลัวโลภะที่เกิดขึ้นจนทั้งสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้น เขาคิดว่าควรให้จิตตั้งมั่นที่ลมหายใจ ขณะที่ทำอย่างโน้นบ้างอย่างนี้บ้างเพื่อจะให้ให้มีสติมากๆ นั้น ก็เป็นเพราะความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน คนที่ทำอย่างนั้นต้องการบังคับจิต ในการเจริญมรรคมืองค์ ๘ หรืออีกนัยหนึ่งมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) นั้น สติระลึกรู้ลักษณะของนามและรูปชนิดใดก็ได้ที่กำลังปรากฏ ถึงแม้ว่าจะเป็นอกุศลธรรมก็ได้ การรู้เช่นนี้เป็นมัชฌิมาปฏิปทา

คนที่ต้องการบังคับจิตนั้นไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง เขาเพียงแต่คิดว่าความปรารถนานั้นอย่างรุนแรงนั้นน่ารังเกียจ เขาไม่รู้ว่าเป็นโลภะเมื่อยินดีพอใจในสิ่งที่สวยงาม และในเสียงที่ไพเราะเป็นต้น โลภะ



ที่เบาบางกว่าความปรารถนาที่รุนแรงก็เป็นโทษ เพราะเมื่อไม่ระลึกรู้ลักษณะของโลภะก็ย่อมยึดถือว่าเป็นตัวตน ยิ่งกว่านั้นเขาไม่เห็นความน่ารังเกียจของโมหมูลจิต เขาไม่รู้ว่าขณะไหนมีโมหะ เพราะโมหะไม่เกิดกับโสมนัสเวทนาและโทมนัสเวทนา แต่เกิดกับอุเบกขาเวทนา เขาไม่รู้ว่าขณะที่รู้สึกเฉยๆ นั้นก็เป็นอกุศลจิตได้ เราควรเห็นโทษของโมหมูลจิตด้วยขณะที่หลงลืมสตินั้นก็มิมีโมหมูลจิตมากมาย

โมหะในวันนี้เป็นปัจจัยให้เกิดโมหะในวันหน้า เราจะยังหลงไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมอีกก็ภพที่ชาติกันหนอ เมื่อยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาก็อ่ยมคิดที่จะไม่ระลึกรู้ลักษณะของอกุศลจิต และโดยเฉพาะอย่างยิ่งลักษณะของอกุศลจิตที่คิดที่น่ารังเกียจเหลือเกิน เช่น จิตที่มีความปรารถนาอย่างรุนแรงและโทสะ แทนที่จะระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมเหล่านั้นก็กลับพยายามบังคับ ถ้าเราพยายามจะบังคับสภาพธรรมก็เป็นเพราะเห็นผิดว่าเป็นตัวตน และไม่ใช้ทางละอกุศลธรรมให้หมดสิ้นไปได้ มัชฌิมาปฏิปทาไม่ใช่การบังคับสภาพธรรม แต่เป็นการระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ จะกังวลไปไยกับสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ถึงแม้ว่าจะเป็นอกุศลจิตก็ตาม จะเปลี่ยนแปลงสภาพธรรมที่เกิดขึ้นปรากฏแล้วอย่างไรได้ ควรระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมนั้นๆ เสีย การกังวลเรื่องโลภะและโทสะนั้นเปล่าประโยชน์ ทำไมจึงไม่ระลึกรู้เสียในขณะนั้นเล่าว่าเป็นแต่เพียงนามธรรม และก็ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมอื่นๆ ที่ปรากฏด้วย และก็จะรู้ว่ามิสภาพธรรมอีกมากมายนักที่ยังไม่ได้ระลึกรู้ เรารู้ลักษณะของความรู้สึกเฉยๆ แล้วหรือยัง หรือรู้แต่ความรู้สึกยินดีหรือไม่ยินดี และเวลาที่มิมีโมหะนั้นรู้บ้างไหม

ก. ดิฉันคิดว่าพระผู้มีพระภาคตรัสให้มีสติทุกขณะที่หายใจ

เข้าและหายใจออกไม่ใช่หรือ

ข. ตราบใดที่หายใจเข้าหายใจออกก็ยังมีชีวิตอยู่ การเจริญสติตลอดชีวิต การเจริญวิปัสสนาไม่เจาะจงเลือกอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง สติระลึกรู้นามและรูปใดๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อละความเห็นผิด และความสงสัยในลักษณะของสภาพธรรมทั้งหลายที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวตน

การเจริญวิปัสสนาไม่จงใจที่ลมหายใจเข้าและออก เพราะถ้าเลือกอารมณ์ก็เป็นเพราะความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน เมื่อพูดถึงเรื่องลมหายใจก็เป็นคำบัญญัติ แต่ขณะที่กำลังหายใจนั้นสภาพธรรมที่ปรากฏให้รู้ได้ในขณะนั้นมีลักษณะอย่างไร สภาพอ่อนแข็งที่ปรากฏในขณะนั้นเป็นรูปชนิดหนึ่ง สภาพที่ไหวหรือตั้งเป็นรูปอีกชนิดหนึ่ง ร้อน เย็น ก็เป็นรูปอีกชนิดหนึ่ง สภาพธรรมเหล่านั้นเป็นสิ่งที่สติระลึกรู้ได้ แต่ที่จะให้สติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมใดนั้นบังคับไม่ได้ เมื่อสภาพธรรมใดปรากฏก็ไม่มีตัวตนที่บังคับให้สติระลึกรู้อารมณ์นี้หรืออารมณ์นั้นได้เลย

เมื่อพิจารณาเรื่องสติที่ระลึกรู้ลักษณะของนามและรูปตามที่คุณพุดนั้นก็เข้าใจและเห็นด้วยว่าไม่มีตัวตน แต่ก็ยังไม่รู้ชัด และบางครั้งก็รู้สึกเหมือนว่ายังต้องเป็นตัวตนที่ตัดสินใจ เช่น ถ้าตัดสินใจวันนี้ว่าจะศึกษาพระธรรมวินัยจะรักษาศีล ๕ ที่จะให้เชื่อว่าไม่ใช่อัตตาตัวตนที่ตัดสินใจทำอย่างนี้ก็เชื่อยาก

เมื่อยังไม่ใช่พระอรหันต์บุคคล ความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนก็ไม่หมดสิ้นไปได้ ยังมีปัจจัยให้เห็นผิดว่าเป็นตัวตนอยู่ การเจริญสติระลึกรู้ลักษณะของนามและรูปจะทำให้รู้ชัดในสภาพธรรมทั้งหลายยิ่งขึ้น และก็จะรู้ว่าการตัดสินใจเช่นนั้นก็เป็นนามธรรมชนิดหนึ่งที่เกิดเพราะปัจจัย เมื่อเจริญ

ปัญญาคมกล้าขึ้นถึงขั้นรู้แจ้งอริยสัจธรรมแล้ว ก็ดับความสงสัยในสภาพธรรมทั้งหลาย และรู้ชัดว่าไม่มีตัวตน

การเจริญสัมมามรรคนั้น จะต้องมีความเข้าใจถูกในข้อปฏิบัติเป็นเบื้องต้น ถ้าในเบื้องต้นมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนก็จะทำให้ปฏิบัติผิดไปนาน และยากเหลือเกินที่จะกลับมาสู่ทางที่ถูกได้อีก ถ้าปฏิบัติผิดต่อไป ก็จะมีความเห็นผิดต่อไปอีกไม่รู้ว่ากี่ภพกี่ชาติ บางคนกล่าวว่าต้องคอยดูนาม รูป เขาคิดว่าไม่ได้เห็นผิดเพราะไม่ได้พูดว่า “ตัวตน” แต่การปฏิบัติเช่นนั้นแสดงลักษณะของการยึดมั่นในตัวตนตลอดเวลา เป็นตัวตนที่ข้องดูความรู้สึกลึกซึ้ง แม้แต่ในตอนแรกก็ไม่ควรจะมีความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนที่ข้องดู หรือจะจงเลือกอารมณ์ เช่น ลมหายใจเข้า ออก เป็นต้น

สภาพธรรมทั้งหลายที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นสติปัฏฐานได้ เมื่อเจริญสติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมต่างๆ บ่อยๆ เนืองๆ ก็จะเริ่มชินกับสภาพธรรมเหล่านั้น และรู้ลักษณะที่ต่างกันของสภาพธรรมชัดเจนขึ้น ด้วยประการฉะนี้ จึงจะเป็นการเจริญมรรคมืองค์ ๘



## องค์มรรค ๘

ก. การเจริญกุศลเป็นสิ่งสำคัญ มิใช่แต่ในการกระทำและคำพูดเท่านั้น แต่ในการคิดนึกด้วย แต่การที่จะคิดในสิ่งที่ดีงามตลอดเวลา นั้นก็เป็นไปไม่ได้ เพราะเราสะสมกิเลสมามาก เมื่อระลึกถึงพระพุทธคุณ ก็เป็นกุศลวิตก แต่จะคิดเรื่องกุศลอย่างเดียวเรื่อยๆ ไม่ได้ วันหนึ่งๆ ที่จะไม่ให้กุศลวิตกเกิดบ่อยๆ นั้นก็ไม่ได้ จะยับยั้งกุศลวิตกได้อย่างไร

ข. เวลาระลึกถึงพระพุทธคุณ และซาบซึ้งในพระมหากรุณา ที่ทรงแสดงธรรมแก่สัตว์โลก ก็เป็นปัจจัยให้เกิดกุศลวิตก เราอาจจะไปนมัสการสังเวชนียสถาน ซึ่งได้แก่ สถานที่ประสูติ สถานที่ตรัสรู้ สถานที่ทรงแสดงปฐมเทศนา และสถานที่ทรงดับขันธปรินิพพาน การนมัสการสังเวชนียสถาน เป็นการแสดงศรัทธาในพระธรรมและการระลึกถึงคุณของพระธรรม ซึ่งแม้จะล่วงไปถึง ๒๕๐๐ กว่าปีแล้ว ก็ยังมีประโยชน์เกื้อกูลแก่เราได้ในขณะนี้ สังเวชนียสถานเตือนใจให้ไม่ละเลยที่จะเจริญสติ เป็นปัจจัยให้เกิดกุศลจิตมากมายทีเดียว

ขณะที่กุศลจิตเกิดขึ้นก็ละอกุศลวิตกได้ชั่วคราว แต่ไม่ดับหมดสิ้น เป็นสมุจเฉท ด้วยการเจริญมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ที่จะละอกุศลวิตกหมดสิ้นเป็นสมุจเฉทได้ในที่สุด เมื่อเจริญวิปัสสนา อกุศลจิตเกิดขึ้นก็ไม่บังคับ เพราะอกุศลวิตกได้เกิดขึ้นแล้ว อกุศลวิตกเป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่งซึ่งควรรู้ลักษณะ ในมหาสติปัฏฐานสภาพธรรมทุกชนิดเป็นสติปัฏฐาน เมื่อรู้ว่าไม่มีสภาพธรรมใดที่ไม่ใช่สติปัฏฐาน ก็จะเริ่มรู้ว่าสภาพธรรมทั้งหลายนั้นก็เป็นเพียงนามธรรมและรูปธรรมเท่านั้น ฉะนั้นเมื่ออกุศลวิตกเกิดขึ้น ทำไมจึงจะไม่ระลึกรู้ว่าเป็นเพียงนามธรรมชนิดหนึ่ง

เท่านั้นเองเล่า เมื่อรู้ลักษณะของอกุศลวิตกชัดขึ้น ก็จะละคลายการยึดถือว่าเป็นตัวตนลง เมื่อยังไม่ใช่พระอรหันต์ อกุศลธรรมก็ย่อมเกิด อกุศลธรรมจะดับหมดสิ้นเป็นสมุจเฉทก็เมื่อบรรลอรหันต์แล้วเท่านั้น

ก. ทราบว่า สัมมาสัมกับปะ ความคำริชอบเป็นมรรคองค์ในมรรคมืองค์ ๘ สัมมาสังกับปะคิดเรื่องนามและรูปหรือ

ข. สัมมาสังกับปะ เป็นเจตสิกธรรมดวง (ประเภท) หนึ่ง ซึ่งได้แก่ วิตกเจตสิก ภาษาอังกฤษมักจะแปลว่า “applied thought” ลักษณะของวิตกเจตสิกนั้นไม่เหมือนกับที่เราใช้คำว่า “คิด” ตามที่เราพูดกัน ในวิสุทธิมัคค์ (ปฐวิกิตินิทเทศ) แสดงลักษณะของวิตกเจตสิก ดังนี้ “วิตกนี้นั้น มีอันจรดลงซึ่งจิตในอารมณ์เป็นลักษณะ มีอันกระทบก่อนและอันกระทบโดยทั่วๆ ไป เป็นรศ (กิจ)... มีการนำจิตไปสู่อารมณ์เป็นเครื่องปรากฏ”

วิตกซึ่งเป็นสัมมาสังกับปะในมรรคมืองค์ ๘ เกิดพร้อมกับสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) และสัมมาสติ (การระลึกชอบ) สัมมาสังกับปะเกิดกับจิตที่ระลึกรู้ลักษณะของนามและรูปที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราเห็นว่าวิตกนำจิตไปสู่อารมณ์ สัมมาสังกับปะในมรรคมืองค์ ๘ นำจิตไปสู่นามธรรมและรูปธรรมที่เป็นอารมณ์ในขณะนั้น วิตกเจตสิกเกิดร่วมกับจิตและดับร่วมกับจิต สัมมาสังกับปะเกิดกับจิตที่รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม การรู้ลักษณะของอารมณ์ที่ปรากฏไม่เหมือนกับการคิดเรื่องสภาพธรรมที่ดับไปแล้ว สัมมาสังกับปะละมิจกาสังกับปะซึ่งเป็นการดำริผิด

ก. สัมมาสังกับปะละมิจกาสังกับปะได้อย่างไร

ข. สัมมาสังกับปะในมรรคมืองค์ ๘ เกิดกับจิตที่ระลึกรู้ลักษณะของนามและรูป ขณะนั้นไม่มีความดำริผิด แต่แล้วความดำริผิด

ก็เกิดขึ้นอีกได้ แต่เมื่อเจริญมรรคมงคล ๘ ต่อไป มิจาสังกัปปะก็หมดได้ในที่สุด

ก. ได้ยินบางคนพูดว่า เวลาเจริญสติปัฏฐานนั้นไม่ควรคิดอะไร ควรเพียงแต่ดูสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนั้น การทำอย่างนั้นละมิจาวิตกได้ไหม

ข. เวลาพยายามไม่ให้คิดนั้นไม่ใช่การเจริญมรรคมงคล ๘ จะห้ามไม่ให้คิดได้อย่างไร ตลอดชีวิตมีอารมณ์ต่างๆ ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความคิดก็เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง ทำไมจึงจะไม่ระลึกรู้ว่าเป็นนามธรรมชนิดหนึ่งเล่า ถ้าไม่ระลึกรู้ก็ย่อมเห็นผิดว่าเป็นตัวตนที่คิด และเป็นตัวตนที่พยายามไม่ให้คิด

เวลาที่คิดว่าควรจะทำอย่างนั้นอย่างนั้นกับเรื่องความคิด ก็เป็นการยึดมั่นในความเห็นว่าเป็นตัวตน ขณะที่พยายามจะทำอย่างใดอย่างหนึ่งเรื่องความคิด ความคิดนั้นก็ดับไปแล้ว ฉะนั้นจึงจะเป็นการยึดมั่นในสิ่งที่ดับไปแล้วนั่นเอง

ขณะที่ระลึกรู้ลักษณะของนามหรือรูป ก็ไม่มีตัวตนที่พยายามไม่ให้คิด หรือที่กำลังดูนามรูป ที่พูดว่าไม่ได้คิดว่าเป็นตัวตน เพียงแต่ดูเฉยๆ นั่นก็คืออยู่หอรก แต่ที่กำลังพยายามจ้องดูอยู่นั้น แม้จะเพียงดูเฉยๆ ก็แสดงแล้วว่าไม่ใช่การเจริญมรรคมงคล ๘

ก. ได้ทราบว่ามีมรรคมงคล ๘ นั้น บางองค์ก็เป็นส่วนศีล บางองค์ก็เป็นส่วนสมาธิ และบางองค์ก็เป็นส่วนปัญญา สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะเป็นส่วนปัญญา ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

ข. สัมมาทิฐิ รู้ชัดในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏในขณะนั้น สัมมาสังกัปปะนำจิตไปสู่อารมณ์เพื่อให้สัมมาทิฐิ

รู้ชัดในอารมณ์นั้น เพราะสัมมาสังกัปปะนำจิตไปสู่อารมณ์ในทางที่ชอบ  
ฉะนั้นจึงเป็นส่วนปัญญาในมรรคมืองค์ ๘

ก. ได้ทราบว่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ  
ทั้ง ๓ องค์นี้ เป็นส่วนศีลในมรรคมืองค์ ๘ ฉินัรู้ว่ศีล ๕ เป็นศีล แต่ศีล  
ในมรรคมืองค์ ๘ นั้น เป็นอะไรแน

ข. มือกุศลศีลและกุศลศีล การกระทำทางกายและวาจาเป็นศีล  
กุศลศีลนั้นก็ได้แก่ศีล ๕ เป็นต้น ซึ่งเป็นการละเว้นกายทุจริตและวจีทุจริต  
กายทุจริตก็ได้แก่ การฆ่า การถือเอาของของผู้อื่นมาเป็นของตน การ  
ประพฤตผิดในกาม วจีทุจริตก็ได้แก่ มุสาวาท ปิสุณาวาท ผรุสวาท และ  
สัมผัปปลาปวาท

ก. ขณะที่ละเว้นวจีทุจริตและกายทุจริตนั้น เป็นสัมมาวาจา  
และสัมมากัมมันตะในมรรคมืองค์ ๘ หรือเปล่า

ข. อย่าลืมว่ สัมมาทิฏฐิที่เป็นองค์ของมรรคมืองค์ ๘ นั้น  
รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
เราอาจจะละเว้นวจีทุจริตและกายทุจริต โดยไม่ระลึกรู้ลักษณะของนาม  
และรูป เมื่อเป็นเช่นนั้นสัมมาทิฏฐิและสัมมาสติในมรรคมืองค์ ๘ ก็ไม่เกิด  
กับจิตในขณะนั้น ฉะนั้นจึงไม่ใช่สัมมาวาจาและสัมมากัมมันตะที่เป็นองค์  
ของมรรคมืองค์ ๘ ขณะนั้นเป็นกุศล แต่ไม่ใช่กุศลที่เป็นขั้นมรรคมืองค์ ๘

ก. จะละเว้นวจีทุจริตได้อย่างไร เวลาที่อยู่กับคนอื่นที่กล่าววจี  
ทุจริตก็มักจะพูดอย่างเขาด้วย

ข. เมื่อยังไม่ใช่พระอรหันต์ ก็ยังมีวจีทุจริตอยู่ แต่พระธรรมที่  
พระผู้มีพระภาคทรงแสดงนั้นเป็นปัจจัยให้ลดคลายอกุศลลงได้ เวลาใครพูด  
ถึงคนอื่นในทางที่ไม่น่าฟัง หรือเวลาที่เข่าบ่นสิ่งที่ไม่น่ายินดีพอใจที่เกิดขึ้น

ในชีวิต เราก็มักจะทำตามอย่าง แต่เมื่อได้ศึกษาพระธรรมก็รู้ว่าขณะใดเป็นอกุศลจิต และรู้โทษภัยของอกุศล เมื่อรู้วิธีเจริญสติปัฏฐานก็เป็นปัจจัยให้ละเว้นวาทุจริตแทนที่จะเกิดอกุศลจิต ก็อาจจะเกิดกรุณาในผู้ที่กล่าววาทุจริต และย่อมจะช่วยให้คนอื่นเกิดกุศลจิตแทนอกุศลจิตด้วย เมื่อระลึกถึงลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมในขณะที่ละเว้นวาทุจริต ก็เป็นสัมมาวาจาในมรรคมืองค์ ๘ จิตที่ระลึกถึงนั้นเป็นจิตที่มีสัมมาทิฐิ และสัมมาสติที่เป็นมรรคมืองค์ ๘ เกิดรวมด้วย

ก. เราอาจจะรู้อย่างนี้โดยปริยัติ แต่โดยการปฏิบัตินั้นยากมาก คิณพุควาจิตุรติออกไปก่อนจะรู้ตัว

ข. คุณจะรู้ว่าเวลาเจริญสติแล้ว ปัจจัยที่จะให้เกิดวาทุจริตนั้นลดน้อยลง นิสัยและการสะสมเปลี่ยนไปได้ แต่ไม่ใช่ตัวตนที่สามารถเปลี่ยนนิสัยและการสะสมได้ ความเข้าใจธรรมและการปฏิบัติธรรมเป็นปัจจัยที่ทำให้เปลี่ยนไป เราพิสูจน์ได้ด้วยตัวเองว่า พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงนั้นเป็นสัจธรรม และศรัทธาในพระธรรมก็จะมั่นคงยิ่งขึ้น

ก. ยกตัวอย่างสัมมากรรมมันตะการงานชอบสักตัวอย่างได้ไหม

ข. เวลาที่เกือบจะฆ่าสัตว์ที่กัณฑ์ต่อเรา แต่ก็ไปดออกไปเบาๆ และละเว้นการฆ่านั้นก็ป็นศีลแล้ว แต่ถ้ารู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏในขณะนั้น ก็เป็นสัมมากรรมมันตะในมรรคมืองค์ ๘

ก. มีคนบอกว่าเขาอดฆ่าไม่ได้ เวลาถูกแมลงกัดต่อยเขาฆ่าทันที

ข. การเจริญสติเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดกุศลจิตบ่อยๆ กุศลจิตเกิดร่วมกับโทสะไม่ได้ กุศลจิตเกิดร่วมกับอโทสะ อโทสะคือเมตตา เราจะรู้ได้ว่าเมื่อเจริญสติแล้ว ความเมตตากรุณาจะเกิดบ่อยขึ้น เราจะคิดถึง



ความสุขของสัตว์อื่น บุคคลอื่นมากขึ้น เราควรจะทำให้แมลงเจ็บปวด และทำลายชีวิตของแมลงหรือ เมื่อเจริญสติก็จะรู้ว่า จะทำ พุค คิด ในทางต่างๆ ที่เป็นกุศลได้อย่างไร และก็จะเห็นคุณค่าของการเจริญสติ ในชีวิตประจำวัน

ก. สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ คืออะไร

ข. เจตสิกดวงนี้ทำให้ละเว้นการเลียงชีพในทางทุจริต สัมมาอาชีวะที่เป็นมรรคมองค์ ๘ จะต้องเกิดร่วมกับสัมมาทิฐิ ขณะที่ละเว้นการเลียงชีพในทางทุจริต และสติระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม นั้น ก็จะรู้ว่าไม่ใช่ตัวตนที่ละเว้น

ก. รู้สึกว่า สัมมาอาชีวะเป็นสภาพธรรมเดียวกับสัมมาวาจา และสัมมากัมมันตะ ต่างกันอย่างไร

ข. สัมมาอาชีวะ ทำให้ละเว้นทุจริตกรรมทางกายและวาจาในการเลียงชีพ

ก. บางคนก็ละเว้นทุจริตกรรมในการเลียงชีพไม่ได้ ได้ทราบว่ามีคนที่ไม่มีทางอื่นเลือกเลย นอกจากอาชีพฆ่าไก่เลี้ยงตนและครอบครัว เขาต้องฆ่าไก่ทุกวัน แต่เขาก็บอกว่า เขาให้ทานชดใช้การฆ่า จะชดใช้กัน ได้ไหม

ข. เราทำกรรมชดใช้กรรมชั่วไม่ได้ เพราะแต่ละกรรมก็ให้ผลตามควรแก่กรรมนั้นๆ การฆ่าเป็นอกุศลกรรมทำให้เกิดในอบายภูมิได้ถึงแม้ว่าจะได้ทำกรรมดีด้วยก็ตาม

ก. แต่ผู้นี้หาเลี้ยงชีพในทางอื่นไม่ได้ เขาเคยทำอย่างอื่น แต่ก็ได้เงินไม่พอเลี้ยงดูครอบครัว บางคนไม่มีทางเลือกเลยจริงๆ เขาต้องทำทุจริตกรรมเพื่อเลี้ยงชีพ

ข. ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุปัจจัย กิเลสที่ได้สะสมมาแล้วทำให้มีอาชีวะเป็นคนขายเนื้อ ค้าอาวุธ และสุรายาเมา เป็นต้น อาชีวะเหล่านี้เป็นมิจฉาชีวะ เป็นปัจจัยให้เกิดอกุศลกรรม วันหนึ่งสติจะสามารถทำให้เปลี่ยนจากมิจฉาชีวะได้ คนโดยมากอาจจะคิดว่าเปลี่ยนอาชีวะไม่ได้ แต่ถ้ามีสติและปัญญา ก็จะมีปัจจัยที่ทำให้เลิขงชีวะได้โดยไม่ต้องประกอบอกุศลกรรม

ก. คนที่ไม่ได้ค้าขายสิ่งทีกล่าวแล้ว แต่ก็เป็นคนที่เราเรียกว่า “ในวงการธุรกิจ” นั้น ดิฉันคิดว่าที่จะให้ไ้ได้ทำไรนั้นก็จะพูดความจริงเสมอไม่ได้ นักธุรกิจควรเปลี่ยนอาชีวะให้เป็นการเลิขงชีวะทีบริสุทธิ์ใหม่ ดิฉันรู้จักคนหนึ่งซึ่งทีแรกก็อยู่ในวงการธุรกิจ แต่ก็เปลี่ยนอาชีวะ เลิขงชีวะนี้เขาเป็นนักหนังสือพิมพ์ เพราะเขาเห็นว่าอาชีวะนี้มีโอกาสรับใช้ประชาชนได้ดีกว่า

ข. ปัญหาที่ว่าใครจะเลิขงชีวะบริสุทธิ์หรือไม่นั้น ย่อมแล้วแต่บุคคล บุคคลในวงการธุรกิจอาจจะกระทำอกุศลกรรม เช่น ในขณะที่ไม่ซื่อสัตย์ และทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเพราะการแสวงหากำไร เป็นต้น แต่เขาก็มีกุศลจิตได้ เขาอาจจะละเว้นมุสาวาท แม้จะรู้ว่าจะทำให้ไ้ได้ทำไรน้อยลง ถ้าเขาระลึกรู้ตัถษณะของนามและรูปในขณะที่ละเว้นมุสาวาทนั้น ก็เป็นสัมมาอาชีวะในมรรคมืองค์ ๘

ก. คนทีมีอาชีวะพหุร มีสัมมาอาชีวะไ้ใหม่

ข. เขามีอกุศลจิตและกุศลจิตไ้ต่างขณะกัน ขณะที่ฆ่าก็เป็นอกุศลกรรม แต่เขาก็กระทำกุศลกรรมไ้เหมือนกัน

ในขุททกนิกาย สุตตนิบาต มงคลสูตร มีข้อความเรื่องอุดมมงคลอุดมมงคลบางประการ คือ “การบำรุงมารดาบิดา การสงเคราะห์บุตร

ภรรยา การงานอันไม่อาภุค นี่เป็นอุดมมงคล”

ทหารก็เจริญกุศลได้และก็ควรจะเจริญกุศลด้วย ในอังกุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต สุมนวรรคที่ ๔ สิทสุตฺร มีข้อความเรื่องสีหเสนาบติผู้เป็นสาวกของพระผู้มีพระภาค

ก. คนที่มีอาชีพเป็นข้าราชการ คงจะมีปัจจัยให้เลี้ยงชีพได้ บริสุทธกว่าอาชีพอื่น ไม่ต้องคิดเรื่องแสวงหากำไร

ข. เขาอาจจะมีกุศลจิตมากก็ได้ อาจจะถือตัว อาจจะคิดถึงความสำเร็จของตัวเอง ทั้งนี้ก็ยอมแล้วแต่บุคคลทั้งสิ้น เมื่อเลือกอาชีพใด ก็มีเหตุปัจจัยสะสมมาให้มีอาชีพนั้น อาชีพนั้นเป็นชีวิตประจำวัน เมื่อเจริญสติก็เป็นปัจจัยให้กระทำการงานด้วยกุศลจิตมากขึ้น ถ้าเราช่วยให้คนอื่นเข้าใจธรรม เราก็ช่วยสังคมในทางที่ดีที่สุด และมีส่วนช่วยให้โลกสงบสุขด้วย

ก. แต่ว่าคนที่ต้องคิดเรื่องเงินทั้งวัน จะมีสติระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมได้ไหม

ข. วันหนึ่งๆ คุณจับเงินบ้างหรือเปล่า

ก. ทุกคนจับ เป็นธรรมดาของชีวิต

ข. เวลาดูเงินไม่ควรเจริญสติ หรือคุณคิดว่ามีอะไรบ้างที่ไม่ใช่สติปัญญา

ก. เวลาดูเงินก็เห็นสี เวลาสัมผัสก็มีลักษณะที่อ่อนหรือแข็ง แต่ถ้าระลึกรู้เพียงลักษณะเท่านั้น ไม่รู้ว่าเป็นชนบัตร์ชนิดใด อีกไม่นานก็จะยากจน ถึงซักจะเชื่อแล้วว่าการเจริญสติปัญญามีประโยชน์มาก แต่ก็ยังถือว่าเป็นส่วนหนึ่งต่างหากจากชีวิต ฉะนั้นจะดำเนินชีวิตสองทาง ชีวิตที่เจริญสติปัญญานจะเป็นส่วนใหญ่ที่บ้านเวลาอยู่คนเดียว และชีวิตด้าน

การงานนั้นก็จะต้องเป็นการงาน

ข. คุณคิดหรือว่า พระผู้มีพระภาคตรัสว่า มีขณะใดบ้างที่ไม่ควรเจริญสติ

ก. แต่เจริญสติเสมอๆ ไม่ได้ อย่างเวลาที่หมนรหัตถ์ผู้นิรภัยในที่ทำงานเป็นต้น ก็จะต้องคิดถึงเลขหัตถ์ ถ้าจะรู้เพียงสภาพแข็ง ไหว หรือสี ขโมยก็จะเข้ามาเอาเงินไป คิดฉันคิดว่าขณะที่คิดนั้นเจริญสติปัญฐานไม่ได้

ข. ถ้าอย่างนั้นก็เป็นตัวคนที่คิด ทำไมจะเจริญสติปัญฐานไม่ได้ในขณะที่รู้ว่าเป็นธนบัตถชนนคค และในขณะที่คิดถึงเลขหัตถ์ของผู้นิรภัย มีอะไรหรือไม่ใช่นามธรรมและรูปธรรม คิดฉันเห็นว่าที่คุณจะต้องให้งานเป็นงาน แต่คุณคิดหรือว่าขณะนั้นเจริญสติปัญฐานไม่ได้

พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงนั้น สามารถประพฤติปฏิบัติตามได้จริงๆ ในอังกุตรนคคย อังกุทกนคคต ทคฆชาณสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมที่ขอมเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขในปัจจุบันและในภายหน้าแก่กุลบุตร ธรรมประการหนึ่งคค อารคกขสัมปทา ขคความในพระสูตรมีว่า

“คคกร พยคคฆปคฆะ คคอารคกขสัมปทาเป็นคคณ กุลบุตรในคคโลกนคคมีคคโกคคทรพคคยที่หามาได้คคด้วยความขคคนคคหมคคนเพยคคย ลคคงคคสมคคด้วยคคกำลังคคแขน คคมีคคหคคองคคโทรมคคตว คคชอบคคธรรม คคได้คคมาคคโดยคคธรรม คคเขารคคกษาคคคคคคครองคคโกคคทรพคคยคคเหลาคคานั้นคคไว้คคได้คคพรคค้อมคคมูล คคด้วยคคทำคคไว้คคในคคใจคคว่า คคคคณคคหนอ คคพระคคราชาคคไม่คคพคคงคครับคคโกคคทรพคคยคคเหลาคคนี้คคของคคเรา คคจคคอรคคไม่คคพคคงคคลคคก คคไฟคคไม่คคพคคงคคไหม้ คคน้าคคไม่คคพคคงคคคคคคคคไป คคทาขาคคคคผู้คคไม่คคเป็นคคที่คคระคคจะคคไม่คคพคคงคคลคคกคคไป คคคคกร พยคคฆปคคฆะ คคนี้คคเรยคคกว่า คคอารคกขสัมปทาข”  
พระผู้มีพระภาคจะคคไม่คคทรงคคสอนคคสิ่งคคที่คคปฏิบัติคคไม่ได้

ควรเจริญสติระลึกรู้ไม่เฉพาะแต่อารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เท่านั้น แต่จะต้องระลึกรู้อารมณ์ทางใจด้วย ที่จะไม่ให้รู้ว่าเป็น ฌณัตถ์ชนิดใดนั้นได้ไหม ความจริงเป็นอย่างนั้นหรือ

ก. จะไม่ให้รู้อย่างนั้นไม่ได้หรอก

ข. ทุกสิ่งที่มีจริงเป็นสติปัฏฐานได้ทั้งนั้น บางคนก็ใช้เวลาเป็นวันๆ เจาจงให้รู้เฉพาะบางนามบางรูป เช่น การเห็นและการได้ยิน เท่านั้น เป็นต้น เขาคิดว่าที่รู้อารมณ์นั้นเป็นอะไร เช่น รู้ว่าเป็นฌณัตถ์ชนิดใด รู้ว่าไฟราจรเป็นไฟเขียวหรือไฟแดงนั้นไม่ใช่สติปัฏฐาน คุณไม่คิดหรือว่าการปฏิบัติอย่างนั้นผิดปกติ ดิฉันได้ทราบว่าบางคนพูดว่า เวลาที่เขาเจริญมรรคมงคล ๘ เป็นการเจริญสัมมาทิฐิ ความเห็นถูกในสภาพธรรมทั้งหลายในชีวิตประจำวัน

ก. ดิฉันยังไม่เห็นว่าขณะเจริญวิปัสสนานั้นจะดำเนินชีวิตปกติในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ได้ทราบว่าขณะปฏิบัติวิปัสสนานั้น ห้ามดื่มเหล้า

ข. จะห้ามคนอื่นไม่ให้ดื่มเหล้าได้อย่างไร เพราะสติต่างหากที่ทำให้ยับยั้งและละคลายได้ที่ละน้อย พระอรหันต์ท่านที่รักษาศีล ๕ ได้อย่างสมบูรณ์ ปุณฺณยอมถ่วงศีลได้เมื่อมีเหตุปัจจัย เช่น เมื่อมีปัจจัยเราก็อาจะฆ่าเพื่อป้องกันตัวก็ได้

เป็นความจริงที่ไม่ใช่แต่เฉพาะการศึกษาธรรมเท่านั้น แต่ว่าเป็นกุศลทุกประการที่เกื้อกูลแก่การเจริญวิปัสสนา และอีกนัยหนึ่งเมื่อเจริญสติบ่อยๆ เนืองๆ มากขึ้น ก็เป็นปัจจัยให้กระทำกุศลประการต่างๆ รวมทั้งการรักษาศีลด้วย เมื่อรู้ทางเจริญสติปัฏฐานแล้ว ก็ย่อมจะเปลี่ยนทางดำเนินชีวิตและละเว้นทุจริตกรรม

ก. ถ้าเช่นนั้น สติปัฏฐานก็มีผลที่ดิฉันขอเรียกว่า ปาฏิหาริย์

ที่ทำให้อุปนิสัยเปลี่ยนไปได้ ใช่หรือไม่

ข. คนเราอยากจะแก้อุปนิสัย แต่ไม่รู้ว่าจะแก้ได้อย่างไร  
คุณอยากจะแก้อุปนิสัยให้ดีขึ้นไหม มีหนทางใดบ้างไหม ทุกสิ่งทุกอย่าง  
เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ปัจจัยที่ทำให้อุปนิสัยเปลี่ยนไปได้มากนั้นก็คือการ  
เจริญวิปัสสนา ความเห็นชอบในสภาพธรรมตามความเป็นจริง ทุกคน  
จะรู้ด้วยตัวเองว่าเมื่อเจริญมรรคมีองค์ ๘ นั้น อุปนิสัยจะค่อยๆ เปลี่ยนไป  
แม้ว่าจะยังไม่บรรลุมรรคธรรมก็ตาม



## สัมมาวายามะ

ก. สติเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย เราบังคับให้สติเกิดไม่ได้ สติเป็นอนัตตา เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้รู้สึ่ว่าความเพียรให้มีสตินั้นก็ไม่ได้ ใต้ทราบว่สัมมาวายามะความเพียรชอบเป็นมรรคองค์หนึ่งในมรรคมีองค์ ๘ ความเพียรชอบมีลักษณะอย่างไร

ข. สัมมาวายามะหรือความเพียรชอบได้แก่วิริยะเจตสิก ในวิสุทธิมรรค (ชั้นธนิตเทศ) แสดงลักษณะของวิริยะเจตสิกว่า ความเป็นผู้จะมักเขม้น ชื่อ วิริยะฯ คุณข้อนั้นมีความอดสาหะเป็นลักษณะ มีอาการอดหนุนสัมปยุตธรรมซึ่งเกิดร่วมเป็นรส (กิจ) มีความไม่ย่อท้อเป็นเครื่องปรากฏ มีความสดเป็นปทัฏฐาน เพราะพระบาลีเป็นพยานว่า ผู้สลดย่อต้งเพียรพยายามโดยชอบ อีกอย่างหนึ่ง มีวัตถุเป็นเหตุเริ่มเพียรเป็นปทัฏฐาน ที่บุคคลปรารถนาคือองแล้ว พึงเห็นว่าเป็นมูลรากแห่งสรรพสมบัติ

วิริยะ เป็นนามธรรมชนิดหนึ่งซึ่งเรายึดถือว่าเป็นตัวตน จริงหรือไม่ วิริยะมีหลายชนิด มีวิริยะที่เป็นอกุศลและวิริยะที่เป็นกุศล วิริยะที่เป็นไปในทาน ในศีล ในการเจริญสมณะชั้นต่างๆ และวิริยะที่เป็นสัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) ซึ่งเป็นองค์ของมรรคมีองค์ ๘ ก็อีกอย่างหนึ่ง

สัมมาวายามะ ซึ่งเป็นองค์ของมรรคมีองค์ ๘ นั้น เกิดร่วมกับสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) และสัมมาสติ (ความระลึกชอบ) เกิดร่วมกับจิตที่ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม การเจริญปัญญาให้รู้แจ้งสภาพธรรมตามความเป็นจริงนั้น จะต้องเจริญสติอยู่เสมอ สัมมาวายามะทำให้เพียรระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏอยู่เสมอ

ก. ที่กล่าวว่า เมื่อสัมมาทิฐิรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมนั้น มีสัมมาวายามะเกิดร่วมด้วย แต่ถ้ามีสติเกิดขึ้นนิดๆ หน่อยๆ จะไม่ควรพากเพียรให้เกิดสติมากๆ หรือ

ข. การพยายามที่จะให้เกิดสตินั้น เป็นเพราะความเห็นผิดว่ามีตัวตน ถ้าคิดจะบังคับให้สติเกิดและพยายามจะจับอารมณ์ปัจจุบันเป็นความจริงที่ว่าควรเจริญสัมมาสติ แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะบังคับให้สติเกิดได้ แต่หมายความว่า จะต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมและในข้อปฏิบัติ ไม่ควรลืมว่าความเห็นถูกเป็นองค์แรกของมรรคมืองค์ ๘ เมื่อจิตที่รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมมีสัมมาทิฐิเกิดร่วมด้วย ก็ต้องมีสัมมาวายามะเกิดร่วมด้วย สัมมาวายามะในมรรคมืองค์ ๘ เป็นความเพียรในทางสายกลาง มัชฌิมาปฏิปทา

ก. การดำเนินชีวิตในมัชฌิมาปฏิปทานั้นยากยิ่ง ถ้าใช้ความเพียรมากไปก็เป็นความเห็นผิดว่ามีตัวตนอีก ถ้าไม่เพียรเสียเลยก็จะเป็นการละเลยไป ไม่รู้ว่าจะดำเนินทางสายกลางได้อย่างไร

ข. ถ้าคิดเรื่องเพียรมากไปน้อยไปก็เป็นตัวตนอีก อย่าปนสัมมาวายามะในมรรคมืองค์ ๘ กับคำว่า ความพากเพียรพยายามที่เราใช้กันอยู่ สัมมาวายามะที่เป็นมรรคมืองค์ ๘ เกิดเมื่อมีสติระลึกรู้สภาพธรรมที่เกิดปรากฏแล้วเพราะเหตุปัจจัย ไม่ใช่เพราะความจงใจของเรา ไม่จำเป็นต้องคิดถึงเรื่องความพากเพียร เพราะขณะใดที่มีสัมมาสติกก็มีสัมมาวายามะด้วย สัมมาวายามะเกิดในขณะที่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรม เช่น การเห็น การได้ยิน การคิดนึก และสี่ เสี่ยง เป็นต้น ที่ปรากฏในขณะนั้น

ก. เข้าใจว่าความเพียรในการเจริญวิปัสสนานั้นต่างกับความ



เพียรในการเจริญสมณะ เวลาเมื่อกุศลจิตเกิดขึ้น ก็ควรเพียรให้กุศลจิตเกิด คนที่เจริญสมณภาวนาและคนที่เจริญวิปัสสนาจะเพียรให้เกิดกุศลจิต โดยวิธีต่างกัน ใช่หรือไม่

ข. คนที่เจริญสมณะให้จิตจดจ่อที่อารมณ์กรรมฐาน เพื่อระงับอกุศลจิตชั่วคราว เป็นวิธีะของการเจริญสมณะ ซึ่งต่างกับสัมมาวายามะในมรรคมองค์ ๘ คนที่เจริญวิปัสสนารู้ว่าอกุศลจิตเป็นนามธรรมชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย จึงละคลายการยึดถืออกุศลจิตว่าเป็นตัวตนลงได้ ขณะที่ระลึกรู้นั้นมีสัมมาวายามะในมรรคมองค์ ๘ ด้วย

ข้อสำคัญนั้นจะต้องรู้ว่าเจริญสมณภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา คนที่กล่าวว่าเจริญวิปัสสนาแต่ไม่ระลึกรู้ลักษณะของอกุศลจิต ก็ไม่ได้เจริญมรรคมองค์ ๘ เลย คนโดยมากกลัวกิเลสหาย แต่ไม่เห็นโทษของกิเลสละเอียดที่สะสมอยู่ในจิต กิเลสละเอียดนั้นมีโทษภัยเพราะเป็นปัจจัยให้เกิดอกุศลจิตและอกุศลกรรม เป็นปัจจัยให้เกิดแล้วเกิดอีก การเจริญวิปัสสนาเป็นทางเดียวที่จะดับกิเลสละเอียดให้หมดสิ้นได้

ก. ที่กล่าวว่า ขณะที่จิตระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมนั้น มีสัมมาทิฐิและมีสัมมาวายามะด้วยก็ชอบแล้ว แต่ในตอนแรกนั้นจะมีสัมมาทิฐิได้อย่างไร

ข. เมื่อเข้าใจข้อปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้สติเจริญขึ้น และความเห็นถูกในสภาพธรรมก็ค่อยๆ เจริญขึ้นด้วย เมื่อเห็นอวิชชาของตนเองชัดเจน ก็จะเห็นคุณของสติยิ่งขึ้น ไม่มีทางอื่นเลยที่จะละอวิชชาได้ การรู้ข้อนี้เป็นปัจจัยให้สัมมาวายามะเจริญขึ้นด้วย

คนที่ไม่รู้ความจริงคิดว่า รู้ลักษณะของการเห็น การได้ยิน และ สัมผัส เป็นต้น ชั่ว ๒-๓ ขณะก็พอแล้ว เขากล่าวว่าเขารู้นามธรรมและ

รูปธรรมแล้ว เขาอาจจะคิดว่าเขารู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม แต่เขายังไม่รู้แจ้งชัดในลักษณะของสภาพธรรม เขาไม่รู้ลักษณะที่ต่างกัน ของไฉยกับเสียง เขาเอาเสียงเป็นไฉย และเอาไฉยเป็นเสียง เพราะ เขาไม่รู้ว่าขณะนั้นลักษณะใดเป็นเสียง และลักษณะใดเป็นไฉย

ก. คิดน่าคิดว่าคิดน่ารู้ลักษณะที่ไม่เที่ยงของการเห็น รู้ว่าการเห็นดับไป เพราะนามธรรมอื่นปรากฏ เช่น ขณะที่ได้ยินก็แสดงแล้วว่า การเห็นได้ดับไปแล้ว

ข. คุณเพียงรู้ความไม่เที่ยงด้วยการคิดเท่านั้น ไม่ใช่ด้วยการ ประจักษ์สภาพธรรม เวลาคิดเรื่องการเห็นนั้นไม่รู้เลยว่าจิตเกิดดับนับไม่ถ้วน เป็นวิถิจิต (จิตที่รู้อารมณ์ทางทวาร) ต่างๆ กัน ถ้าไม่ได้เจริญสติจนถึงฌาน ขึ้นสูงแล้ว ก็จะไม่ประจักษ์ความไม่เที่ยงของจิต

ก. เป็นความจริงที่ว่าการรู้ชัดในความไม่เที่ยงนั้น เป็นประการ สำคัญ トラบใดที่ไม่ประจักษ์ความไม่เที่ยง ก็ยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตน ไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ทำอย่างไรจึงจะไวพที่จับความไม่เที่ยง ของจิตได้

ข. ตัวตนที่พยายามจะจับสภาพธรรมย่อมเห็นความจริงข้อนี้ ไม่ได้ ปัญญาเท่านั้นที่จะรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมในขณะนั้นได้

ก. เมื่อเริ่มเจริญสติ สติจะรู้อะไรได้บ้าง

ข. สติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏทางทวารใด ก็ได้ แต่ยังไม่มีความรู้ชัดในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม บางคน บอกว่าเขาเชื่อว่าใครๆ ก็รู้ว่าไฉยไม่ใช่เสียง เขาแปลกใจว่าทำไมจึงสงสัยกัน คนที่กล่าวเช่นนี้ไม่รู้ว่าความต่างกันของความรู้ขึ้นปริยัติกับการรู้ชัดในลักษณะ ของสภาพธรรม เมื่ออบรมปัญญาให้เจริญขึ้นด้วยการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น

จึงจะรู้ชัดในสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ได้

ก. สภาพธรรมเกิดพร้อมกันหลายอย่าง ควรจะระลึกถึงสภาพธรรมใดก่อน

ข. เป็นความจริงที่สภาพธรรมเกิดพร้อมกันหลายอย่าง เช่น รูปร่างกายประกอบด้วยรูปหลายชนิดเกิดดับสืบต่อกัน รูปดิน น้ำ ไฟ ลม เกิดร่วมกันและดับไปพร้อมกัน แต่จิตรู้ลักษณะของสภาพธรรมได้ที่ละอย่าง เพราะจิตดวงหนึ่งก็รู้อารมณ์หนึ่งเท่านั้น เมื่อสัมผัสเกิดร่วมกับจิตก็ย่อมระลึกถึงสภาพธรรมได้ที่ละหนึ่งอย่าง เวลาที่บอกว่าลักษณะแจ้งปรากฏก็ไม่ใช่ว่ารูปแจ้งรูปเดียวเกิดขึ้นในขณะนั้นโดยที่ไม่มีรูปอื่นๆ เกิดด้วย เวลาที่กล่าวว่าลักษณะแจ้งปรากฏนั้นก็หมายความว่า ขณะนั้นจิตรู้สภาพที่แจ้ง เมื่อสติเกิดร่วมกับจิตใด สติก็ระลึกถึงอารมณ์เดียวกับจิตนั้น ขณะนั้นสติก็ระลึกได้ว่า สภาพแจ้งนั้นเป็นลักษณะของรูปอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ตัวตน การที่สติจะระลึกถึงอารมณ์ใดนั้นบังคับไม่ได้ ไม่มีกฎเกณฑ์ว่าให้สติระลึกสภาพธรรมใดก่อนหลัง แล้วแต่สติที่จะระลึกถึงนามธรรมใด และรูปธรรมใด

การรู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรมด้วยการเจริญสตินั้น ไม่ใช่การรู้โดยขั้นปฏิบัติ ในพระสูตรจะสังเกตได้ว่า พระผู้มีพระภาคตรัสเนื่องๆ เรื่องการรู้ชัดในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมทางทวาร ๖ เช่น ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค สัลปายสูตรที่ ๑ พระผู้มีพระภาคตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เราจะแสดงปฏิบัติทางอันเป็นอุปการะแก่นิพพาน แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง ฯลฯ ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ปฏิบัติ

อันเป็นอุปการะแก่นิพพานเป็นไฉน ภิกษุในศาสนานี้ย่อมเห็นว่า จักขุ ไม่เที่ยง รูปทั้งหลายไม่เที่ยง จักขุวิญญานไม่เที่ยง จักขุสัมผัสไม่เที่ยง แม้สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัส เป็นปัจจัยก็ไม่เที่ยง ฯลฯ... ดูกร ภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นปฏิปทาอันเป็น อุปการะแก่นิพพานฯ”

การคิดพิจารณาว่าสภาพธรรมทั้งหลายไม่เที่ยงนั้น จะทำให้บรรลุนิพพานได้หรือ การละคลายการยึดถือว่าเป็นตัวตนนั้นหมดสิ้นไปเพียง ด้วยการคิดนึกเท่านั้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่กำลังปรากฏเท่านั้นที่รู้ชัดในสภาพธรรมตามความเป็นจริงได้ เมื่อรู้ชัดสภาพธรรมตามความเป็นจริงแล้ว ก็ละคลายความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนได้จริง ผู้ที่เข้าใจผิดว่า รู้สภาพธรรมแล้วย่อมไม่เข้าใจความหมายของพระสูตรนี้ ทำไมพระผู้มีพระภาคจึงตรัสแล้วตรัสอีกว่า จักขุ จักขุวิญญาน รูปารมณฺ์ไม่เที่ยง เพื่อทรงโอวาทให้สาวกเจริญสติ เพื่อวันหนึ่งจะได้รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง

ก. ดิฉันรู้สึกว่ายากที่จะรู้ลักษณะที่ต่างกันของไฉยิน และเสียง ถ้าไม่พยายามแล้วจะรู้ได้อย่างไร ในตอนแรกๆ นั้นไม่ต้องรู้ว่าไฉยิน กับเสียงต่างกันจะไม่ดีกว่าหรือ จะรู้ลักษณะที่ต่างกันของรูปที่ปรากฏทางกายทวารไม่ดีกว่าหรือ

ข. จะต้องรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมทั้งปวงที่ปรากฏทางทวารต่างๆ ไม่ควรเจาะจงเล็งระลึกฐานามใดรูปใดทั้งสิ้น การเจาะจงไม่ใช่สัมมามรรค จะต้องรู้ลักษณะของไฉยินและเสียงด้วย ถ้าจะรู้แต่ไฉยินอย่างเดียวก็เหมือนกับว่าโลกนี้ไม่มีเสียงเลย ถ้าจะรู้แต่เสียงก็เหมือนว่าไม่มีนามธรรมที่รู้เสียง ถึงอย่างไรก็ย่อมไม่สามารถจะรู้ชัดในลักษณะของ

สภาพธรรมได้อย่างรวดเร็ว แม้วิปัสสนาญาณแรก ก็อนามรูปปริจเฉท ญาณ (ญาณที่รู้ชัดในลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมและรูปธรรม โดยสภาพที่ไม่ใช่ตัวตน) ก็จะเกิดไม่ได้ ถ้าไม่ได้เจริญ (เหตุคือ) สติที่สมควร (แก่ผลคือญาณนั้น) แล้ว

สำหรับคุณเองนั้น คุณคิดว่าเจริญสติมั่นคงแล้วหรือ รู้ลักษณะของ นามธรรมและรูปธรรมต่างๆ ที่ปรากฏทางทวารต่างๆ แล้วหรือ ไม่สับสน ว่าอารมณ์ใดปรากฏทางทวารไหนหรือ

ก. ไม่ถึงขั้นนั้นแน่

ข. จะมีความรู้ชัดในสภาพธรรมได้อย่างไร เมื่อยังไม่รู้ลักษณะ ของสภาพธรรมที่ปรากฏทางทวารต่างๆ

การใคร่ครวญเหตุผลเหล่านี้จะทำให้รู้ตัวว่ารู้น้อยแค่ไหน คน ที่หลงเข้าใจว่ารู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงแล้ว ก็เจริญปัญญาไม่ได้ แต่เมื่อรู้ตัวว่ารู้น้อยแค่ไหนก็ย่อมจะอบรมปัญญาให้เจริญขึ้นได้

เมื่ออบรมปัญญา ก็จะเริ่มเห็นความต่างกันของความรู้ขั้นปฏิบัติกับ การระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรม จะรู้ว่าการมีสติเพียงบางขณะเท่านั้น ไม่พอ จะต้องเจริญสติระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมเนื่องๆ อีกมากมายนักกว่าจะชินกับลักษณะของสภาพธรรมทั้งหลาย และรู้ชัด ในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมยิ่งขึ้น จะรู้ว่าการเจริญสติปัญญามี ประโยชน์ยิ่งเพียงใด การเจริญมรรคมองค์ ๘ เป็นทางเดียวที่จะรู้สภาพ- ธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง

ก. สติเกิดบ่อยๆ แต่ทำอะไรจึงจะให้สัมมาวายามะเจริญขึ้น จะได้ไม่เป็นผู้ละเลย

ข. พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมว่า ควรเร่งรีบเจริญสติปัญญาน

พระองค์ทรงโอวาทให้สาวกเจริญสติไม่ว่าจะอยู่ ณ สถานที่ใด เวลาใด  
พระองค์ทรงแสดงความทุกข์ของอดีตชาติ ปัจจุบันชาติ และอนาคตชาติ  
ถ้าผู้นั้นยังมีได้กระทำให้ถึงที่สุดแห่งภพชาติ

ในอุททกนิคาย ทุกนิบาต วรรคที่ ๕ วัชชิตเถรคาถา มีข้อความว่า  
ท่านพระวัชชิตบรรลอรหัตต์แล้วกล่าวว่า

เมื่อเรายังเป็นปุถุชนมีคมนอยู่

ไม่เห็นอริยสัจ

จึงได้ท่องเที่ยววนเวียนไปมา

อยู่ในคติทั้งหลายตลอดกาลนาน

บัดนี้ เราเป็นผู้ไม่ประมาทแล้ว

กำจัดสังสารได้แล้ว

คติทั้งปวงเราก็ตัดขาดแล้ว

บัดนี้ภพใหม่มิได้มี

เราไม่รู้ว่าเราจะอยู่ในโลกนี้อีกนานสักเท่าไร และไม่รู้ว่ชาติหน้านั้น  
จะเจริญวิปัสสนาได้หรือไม่ เมื่อศึกษาพระธรรมเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย และ  
ภัยของการเกิดก็จะทำให้ไม่ละเลยที่จะเจริญสติเท่าที่จะกระทำได้ เมื่อรู้ว่  
ควรเร่งรีบเจริญสติ สัมมาวายามะก็จะเจริญขึ้น ไม่ต้องคิดว่าจะตั้งใจพยายาม

สัมมาวายามะเป็นองค์มรรคประจำในมรรคมีองค์ ๘ ทำให้  
สติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมอยู่เนืองๆ ไม่รื้อสภาพธรรม เช่น การ  
เห็น สี ได้ยิน คิดนึก เป็นต้น ปรากฏนับไม่ถ้วนตลอดวัน แต่สติไม่ระลึกว่  
ถ้าสติไม่ระลึกรู้เดี๋ยวนี้แล้ว เมื่อไรจึงจะประจักษ์สภาพธรรมทั้งหลาย  
ตามความเป็นจริงเล่า

ก. คุณกล่าวว่า การคิดถึงภัยของการเกิดจะทำให้ไม่ละเลยการเจริญสติ ดิฉันสงสัยว่าความกลัวนรกจะเป็นประโยชน์บ้างไหม

ข. พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแล้วล้วนมีประโยชน์ทั้งสิ้น ฉะนั้นเราจึงควรศึกษาพระธรรมอยู่เสมอ เพราะเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของเรานั้น เราจะพบว่าพระธรรมที่ได้ทรงแสดงแล้วอย่างสมบูรณ์นั้น ทำให้อาหาญรู้แจ้งในการเจริญสติ เราละเลยและหลงลืมสติบ่อยๆ แต่เมื่อศึกษาพระธรรมเรื่องการเกิดในนรก ก็ทำให้สติเกิดขึ้นระลึกได้อีก เราไม่ควรวิตกกังวลในเรื่องนรก การวิตกกังวลเป็นอกุศล แต่เราควรรู้ว่าการเจริญวิปัสสนา และรู้แจ้งอริยสัจธรรมเท่านั้นที่จะทำให้พ้นจากภัยของการเกิดในอบายภูมิได้

ยิ่งรู้ความจริงว่าได้สะสมกิเลสมาแล้วมากมายเพียงใด และยังจะสะสมอยู่ ก็จะทำให้เร่งรีบเจริญมรรคมีองค์ ๘ ยิ่งขึ้น



## สัมมาสติ

ก. ถ้าไม่มีสติ ก็เจริญปัญญาที่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงไม่ได้ มีอะไรที่เราควรทำบ้างไหมเพื่อให้เกิดสติเสียก่อน แล้วภายหลังปัญญาที่รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมก็จะได้เกิดขึ้น

ข. คนโดยมากคิดว่าสัมมาสติในมรรคมืองค์ ๘ เป็นอะไรอื่นที่ไม่ใช่การระลึกถึงลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ขณะนี้คุณกำลังนั่ง มีแข็งไหม รู้ได้ไหม

ก. รู้ได้

ข. ขณะที่ระลึกถึงลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏทางทวารหนึ่งทวารใดนั้นก็เป็ฯสติ คนโดยมากคิดว่าจะต้องทำอะไรพิเศษเพื่อให้เกิดสติ และคิดว่าเมื่อตั้งใจให้เกิดสติแล้ว ก็จะรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมได้

สัมมาสติ การระลึกชอบเป็นองค์หนึ่งในมรรคมืองค์ ๘ เมื่อมีสัมมาทัญญู ความเห็นชอบในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีสัมมาสติด้วย สัมมาสติต้องเกิดร่วมกับสัมมาทัญญู

ก. แต่ก็ต้องเจริญสติด้วย เราไม่ต้องทำอะไรพิเศษ และเว้นไม่ทำอะไรตามปกติเพื่อให้มีสติมากขึ้นหรือ

ข. การศึกษาธรรม การพิจารณาธรรม การศึกษาเรื่องข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง การรู้คุณอนันตประการของสติเหล่านี้เป็นปัจจัยให้เกิดสติ เมื่อทราบว่สติเป็นอนัตตา เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย และรู้จากการปฏิบัติด้วยตนเองว่า ตั้งใจให้สติเกิดไม่ได้ เราก็จะเลิกทำสิ่งที่เราคิดว่าจะต้องทำขึ้นพิเศษเพื่อให้มีสติมากๆ



ก. จริง เมื่อนั่งเฉยๆ ที่บ้านและพยายามให้เกิดสติ สติก็ไม่เกิด

ข. คนที่มีความเข้าใจที่ถูก ต้องรู้ว่าจุดประสงค์ของการเจริญวิปัสสนานั้น เพื่อรู้จักตัวเองและชีวิตประจำวัน เขาจึงไม่ทำอะไรที่ผิดปกติขึ้นเพื่อจะให้เกิดสติมากๆ เขาจะไม่ฝืนนั่งนานๆ และคอยให้สติเกิด การนั่งเฉยๆ ไม่ทำอะไรเลยเป็นปกติของคุณหรือเปล่า

ก. ไม่ใช่ ธรรมดาฉันก็อ่านหนังสือบ้าง เขียนหนังสือบ้าง ยืน เดิน แล้วก็ทำอะไรๆ

ข. เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าคุณใครจะรู้ชีวิตประจำวันของคุณ คุณจะควรจะฝืนทำอะไรที่ผิดปกติหรือไม่

ก. ไม่ควร ฉันเห็นแล้วว่าถ้าทำสิ่งที่เคยทำเป็นปกติตามที่ได้สะสมมา ก็จะรู้จักตัวเองดีขึ้น แต่สติก็มีประเดี๋ยวเดียว จะรู้สภาพธรรมได้อย่างไร

ข. ขณะของสติสั้นมาก เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปพร้อมกับจิต สติไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน สติเกิดแล้วก็ดับ แต่ก็เกิดอีกเมื่อมีเหตุปัจจัย ฉะนั้น การรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้น ถ้าคุณไม่รู้ว่าสติเป็นนามธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย และไปพยายามจงใจให้เกิดสติ คุณก็ยึดถือว่าสติเป็นตัวตนและปัญญาที่เจริญไม่ได้

ก. ฉันสังเกตว่าเวลาทำกุศล สติเกิดบ่อยๆ การทำกุศลเป็นปัจจัยให้เกิดสติใช่ไหม

ข. ความเห็นถูกเป็นปัจจัยของสัมมาสติในมรรคมองค์ ๘ กุศลกรรมเป็นประโยชน์ แต่ไม่ควรคิดว่าสติเกิดไม่ได้เมื่อมีกุศลจิต พระผู้มีพระภาคตรัสว่าความรู้สภาพธรรมทุกอย่าง การเจริญสติไม่ควรจำกัดเวลาและสถานที่

ก. แต่ว่าคนที่เริ่มเจริญสติ ไม่จำเป็นต้องอยู่ในสถานที่เฉพาะหรือ

ข. ประการสำคัญก็คือความเข้าใจที่ถูกต้อง การเจริญวิปัสสนาจะทำให้รู้ชัดในโลก ๖ โลก คือ โลกทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เราจะต้องพิจารณาให้รู้ความต่างกันของโลกทั้ง ๖ โลก เพื่อให้รู้สังขารม มีโลก ๖ โลกนี้ทุกหนทุกแห่งไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ฉะนั้นจึงควรระลึกรู้สภาพนามธรรมและรูปธรรมทั้ง ๖ โลก เพื่อให้รู้ความจริง

ก. ในตอนแรกๆ ก็มีสติเพียงเล็กน้อย และก็จะเกิดท้อถอย เพราะคิดว่าจะไม่เกิดผลอะไรเลย ถ้าเช่นนั้นไปอยู่ในที่เงียบๆ อย่างที่สำนักปฏิบัติจะไม่ดีกว่าหรือ

ข. พอเริ่มเจริญวิปัสสนา ก็ใครจะได้ผลอย่างรวดเร็วเหลือเกิน อยากประจักษ์สภาพของนามธรรมและรูปธรรมตามความเป็นจริง อยากละกิเลสให้หมดโดยรวดเร็ว เมื่อคร่ำเคร่งเพียรบังคับสติจึงไม่ใช่สัมมามรรค คนที่ปฏิบัติผิดไม่ได้เจริญสัมมาสติและปัญญาก็เจริญไม่ได้

คนที่ไม่ได้เจริญสติระลึกรู้สภาพธรรมในชีวิตประจำวันนั้น ไม่ได้เจริญมรรคมืองค์ ๘ บางคนก็กล่าวว่าเวลาเจริญวิปัสสนา เขาแยกตัวออกจากชีวิตปกติประจำวัน เขาเรียกชีวิตที่หลงลืมว่าชีวิตปกติประจำวัน และชีวิตที่มีสติว่าชีวิตกรรมฐาน การที่เขาแยกการเจริญสตี้ออก และถือว่าเป็นส่วนต่างหากจากชีวิตประจำวัน ก็พิสูจน์ให้เห็นว่าเขาไม่ได้เจริญมรรคมืองค์ ๘

บางคนก็ยากที่จะเข้าใจว่าการเจริญมรรคมืองค์ ๘ นั้น คือ การรู้ชีวิตประจำวัน มรรคมืองค์ ๘ เป็นมัชฌิมาปฏิปทา เมื่อมีความเห็นถูกมากขึ้นก็จะรู้ชัดว่าทางสายกลางนั้นคืออะไร จะรู้ว่าไม่มีตัวตนที่สามารถจะสร้างปัญญาให้เกิดได้อย่างรวดเร็ว การปฏิบัติมัชฌิมาปฏิปทานั้นไม่ใช่ฝืนทำสิ่งที่ไม่ได้สะสมมา ถ้าไม่ได้สะสมมาที่จะอยู่โดดเดี่ยว ก็แสดงว่าการอยู่

โคดเดียนั้นไม่ใช่ชีวิตจริงของเรา ฉะนั้นจึงไม่ควรฝืนอยู่อย่างนั้นเพราะไปเข้าใจว่าปัญญาจะเกิดขึ้น

ก. คิดกันยังคิดว่ามีหลายอย่างที่ไม่เป็นสัปปายะของการเจริญสติ และควรจะละเว้น เช่น การอ่านหนังสือเรีงรมย์ ถ้าอ่านหนังสือที่ไม่ใช่เรื่องธรรม และหนังสือที่ไม่เป็นประโยชน์แก่การปรับปรุงแก้ไขสังคม ก็ไม่ใช่กุศล เราไม่ควรงัดอ่านหนังสือประเภทนั้นเพื่อให้เกิดสติมากมาย หรือ

ข. เวลาอ่านหนังสือที่ไม่ใช่กุศล ก็แสดงว่า มีการสะสมมาที่ทำให้อ่าน การคิดว่าจะอ่านเพื่อให้เกิดนั้นก็ผิด การทำอย่างนั้นจะไม่ทำให้รู้จักตัวเอง และหลงคิดว่าไม่มีอกุศลจิตอีกแล้ว ขณะที่สติระลึกถึงลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏในขณะที่อ่านนั้น เป็นมัชฌิมาปฏิบัติเป็นทางที่ทำให้รู้จักตัวเองดีขึ้น อาจจะระลึกได้ว่า การเห็นเป็นนามธรรม ชนิดหนึ่ง การรู้ความหมายของคำที่อ่านนั้นก็เป็นามธรรม อีกชนิดหนึ่ง อาจจะเพลินไปในเรื่องที่อ่านและเกิดความชอบหรือไม่ชอบ สภาพธรรมนั้นๆ ก็เป็นนามธรรมแต่ละประเภท ขณะที่อ่านหนังสือ มีนามธรรมและรูปธรรมหลายชนิดปรากฏ ถ้าสติไม่เกิดในขณะนั้นก็มีความยึดถือว่าเป็นตัวตนที่อ่านหนังสือ

ถ้าเราสะสมมาในเรื่องดนตรีหรือเขียนภาพ ก็ไม่ต้องเว้น เวลาเล่นดนตรีหรือเขียนภาพก็มีนามธรรมและรูปธรรมปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ทำไมจะระลึกถึงลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมเหล่านั้นไม่ได้ เมื่อระลึกถึงก็จะรู้ชัดว่าตลอดชีวิตของเรานั้นไม่มีอะไรนอกจากนามธรรมและรูปธรรม ไม่ต้องไปแสวงหานามธรรมและรูปธรรมในที่โคดเดียว นามธรรมและรูปธรรมมีปรากฏแล้ว

ก. แต่ว่า ถ้าเราอ่านหนังสือที่ไม่มีประโยชน์หรือคัมภีร์แล้ว

จะไม่ขัดขวางการเจริญสติหรือ คิดกันสงสัยว่าเป็นทางสายกลางหรือไม่รู้สึกว่าจะอกุศลจะเพิ่มมากกว่าจะลด

ข. เวลาที่มีสติก็เป็นกุศลจิตแทนอกุศลจิต อกุศลจิตย่อมเกิดขึ้นแต่สติที่ระลึกถึงลักษณะของอกุศลจิต สติจะยับยั้งอกุศลกรรมบถทางกาย วาจา ใจ ถ้าสติเกิดบ่อยๆ ปัจจัยของอกุศลจิตก็น้อยลง เราจะรู้ได้ด้วยตนเองว่าเป็นจริงเช่นนี้หรือไม่ เราจะรู้ว่าการเจริญสติแม้ชั่วขณะเดียว เพียงเล็กน้อยๆ ก็มีประโยชน์มาก และมีผลมาก

คนที่เจริญปัญญา ถึงขั้นรู้ชัดในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมตามความเป็นจริงนั้น ย่อมสามารถจะบรรลุอริยสัจธรรมเป็นพระโสดาบันได้ แม้ในขณะที่หลังจากระลึกถึงลักษณะของอกุศลจิต ปัญญาที่คมกลั่นนั้นสามารถประจักษ์ลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของนามธรรมและรูปธรรมได้ ไม่ว่าสภาพธรรมใดปรากฏ ปัญญาเจริญขึ้นในชีวิตประจำวัน และการรู้แจ้งอริยสัจธรรมนั้นก็เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน

เมื่อได้รู้ด้วยตนเองว่า พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเรื่องมัชฌิมาปฏิปทาเป็นหนทางเดียวจริงๆ ที่จะนำไปสู่ที่ดับกิเลส ความเลื่อมใสในพระธรรมก็จะมั่นคงขึ้นทุกที เราไม่ควรกลัวการเจริญสติในชีวิตประจำวันแล้วเราก็จะรู้จักตัวเองยิ่งขึ้น และในที่สุดก็จะหมดความสงสัยในสิ่งที่เรายึดถือเป็นตัวตนว่าเป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรมเท่านั้น

ก. สติต้องอบรมเจริญในชีวิตประจำวัน แต่เมื่อคิดถึงวันเวลาที่ผ่านไปและรู้ว่าสติเกิดน้อยเพียงใดแล้ว ก็อดเสียดยเวลาที่เสียไปไม่ได้ คิดกันรู้ว่าการเสียดยเป็นอกุศล แต่ก็ทำอะไรได้

ข. คนอยากมีสติมากๆ แต่เขาไม่รู้ว่าเขาต้องการสติเพื่ออะไร จุดประสงค์มิใช่การมีสติโดยไม่มีความรู้อะไร แต่จุดประสงค์คือ การรู้

สภาพธรรมตามความเป็นจริง รู้ว่าสภาพสังขารธรรมไม่เที่ยง เป็นอนัตตา เราจะรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงได้อย่างไร จะรู้ได้ก็ด้วยการมีสติระลึกรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้

ถ้าสภาพธรรมขณะนี้ เป็นความเสียดาย ก็ควรจะระลึกรู้ว่าลักษณะนั้น เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งก็จะทำให้ความเสียดายลดคลายลงและสติเพิ่มขึ้นแทน คุณจะรู้ว่าสภาพธรรมทั้งหลายเกิดเพราะเหตุปัจจัยและไม่มีประโยชน์อะไรที่จะเสียดาย ถ้าไม่ระลึกรู้ว่าความเสียดายเป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ก็จะเป็นตัวตนที่เสียดาย ที่หลงลืมสติ และที่ติดข้องในสติ

ก. สติต้องรู้อารมณ์เสมอหรือ ได้ยินบางคนบอกว่าเวลาที่มีสติมาก ๆ แล้วไม่รู้อะไร มีแต่ความนิ่งเฉยและความสงบ

ข. สติต้องรู้อารมณ์ สติเป็นโสภณเจตสิกที่เกิดกับโสภณจิต จิตทุกดวงต้องรู้อารมณ์ และเจตสิกเหล่าใดที่เกิดกับจิตดวงใดก็รู้อารมณ์เดียวกับจิตดวงนั้น สติในสมถภาวนาก็รู้อารมณ์เดียวกับจิตที่จดจ่อที่อารมณ์ สมถกรรมฐาน สติในการเจริญวิปัสสนาก็รู้อารมณ์เดียวกับจิตที่เกิดร่วมกัน คือ รู้ลักษณะของนามธรรมหรือรูปธรรม

คนโดยมากอยากจะมีคามนิ่งเฉยและความสงบ ที่เขาต้องการความนิ่งเฉยๆ และความสงบนั้นเพื่ออะไร เขาคิดว่าการทำเช่นนั้นเป็นการเจริญปัญญาหรือ ส่วนลึกของใจนั้น เขาไม่ต้องการจะรู้จักตัวเอง เขาเพียงแต่ต้องการความสงบเท่านั้น วิปัสสนาภาวนาไม่ใช่สมถภาวนา วิปัสสนาเป็นญาณ ญาณเป็นปัญญา วิปัสสนาเป็นปัญญาประเภทหนึ่ง คือ เป็นปัญญาที่รู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง

ก. พระผู้มีพระภาคตรัสให้เจริญสติทุกขณะ แม้ก่อนหลับก็ควรเจริญสติ ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก มูลปริยาयरค สติปัฏฐานสูตร

พระผู้มีพระภาคตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้กระทำสัมปชัญญะ ในการก้าวไปและถอยกลับ ในการแลไปข้างหน้าและเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้อวัยวะเข้าและเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็น กายในกาย ...”

ดิฉันไม่เข้าใจว่าเวลาหลับจะมีสติได้อย่างไร เวลาฝันก็เป็นกุศลจิต ได้ แต่ส่วนมากก็เป็นอกุศลจิต เวลาหลับสนิท ไม่ฝันก็เป็นภวังคจิต (จิตที่เกิดขึ้นสืบต่อดำรงภพชาติ) ซึ่งไม่รู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖

ข. ถ้าเจริญอบรมสติอยู่เสมอสติก็เกิดก่อนหลับได้ ถ้าสติไม่เกิดก็อาจจะเป็นโลภะเมื่อพอใจที่ได้นอนสบายๆ หรืออาจจะกังวลเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นในวันนั้นแล้วก็เกิดโลภะ ถ้าเราไม่ระลึกรู้ลักษณะของโลภะ โทสะ และนามธรรมและรูปธรรมอื่นๆ เราก็จะหลับไปด้วยอกุศลจิต ถ้าสติเกิดหลับก็เป็นปัจจัยให้สติเกิดทันทีที่ตื่นขึ้นก็ได้

ถ้าเราไม่รู้ว่าเราจะตายเมื่อไร ถ้าเราเจริญสติเป็นปกติในชีวิตประจำวัน ก็มีปัจจัยให้สติเกิดก่อนจะสิ้นชีวิตได้ จิตที่เกิดก่อนขณะจุติ (ตาย) เป็นปัจจัยของปฏิสนธิจิตในชาติต่อไป เราควรเจริญสติแม้ในขณะที่ก่อนจะหลับ

ก. พระผู้มีพระภาคตรัสว่าควรเจริญสติในขณะที่พุดและนิ่ง ดิฉันรู้สึกว่ เวลาพุดกับใครๆ เจริญสติยากมาก

ข. คุณคิดว่าคุณเจริญสติไม่ได้ เพราะคุณยังเชื่อว่าการเจริญสติจะต้องทำอะไรขึ้นเป็นพิเศษ เวลาเดิน สติเกิดได้ไหม

ก. เกิดได้ เช่น มีลักษณะที่แข็ง ไหว หรือตึง ปรากฏให้รู้ได้

ข. เวลาพูด ไม่มีสภาพที่แข็ง หรือสภาพที่เคลื่อนไหวหรือ

ก. มี

ข. เวลาพูด มีได้ยิน มีเห็น ด้วยหรือเปล่า ต้องหยุดพูดเสียก่อนหรือ จึงจะรู้ว่ามิเสียง

ก. ไม่ต้อง กำลังพูดก็รู้ได้

ข. ขณะที่กำลังพูด ระลึกรู้ไม่ได้หรือว่าเสียงก็เป็นรูปธรรมอย่างหนึ่ง เวลาพูดมีสภาพธรรมหลายชนิดเกิดขึ้นปรากฏในขณะต่างๆ กัน ไม่ต้องหยุดพูดก็ระลึกรู้ได้ การพูดนั้นเกิดขึ้นเพราะอกุศลจิตบ้างกุศลจิตบ้างทำไมจึงจะระลึกรู้สภาพของจิตเหล่านั้นไม่ได้ เวลาพูดเรื่องอกุศล เวลาหัวเราะและเบิกบานใจ เราอาจจะคิดว่าระลึกรู้สภาพธรรมในขณะนั้นไม่ได้ แต่สภาพธรรมทั้งหลายก็เป็นนามธรรมและรูปธรรมนั่นเอง สติระลึกรู้ไม่ได้หรือ

เวลาอยู่ที่ทำงาน คุณโทรศัพท์บ่อยไหม คุณมีสติเวลาทักทายโทรศัพท์ขึ้นพูดบ้างหรือเปล่า

ก. เวลากริ่งโทรศัพท์ดัง คิดนึกก็ทักทายโทรศัพท์ แล้วก็มีอะไรต่ออะไรตั้งหลายอย่าง เจริญสติในที่ทำงานยาก

ข. ไม่มีสภาพธรรมปรากฏทางทวารทั้ง ๖ เลยหรือ คุณระลึกรู้สภาพธรรมตลอดเวลาไม่ได้ แต่คุณจะเริ่มชินกับการมีสติที่ละเล็กที่ละน้อย ถึงแม้ว่าจะอยู่ในที่ทำงานก็ตาม คุณอาจจะรู้สึกตัวขณะที่ทักทายโทรศัพท์และเริ่มพูด แล้วก็อาจจะเพลินไปในเรื่องที่จะพูดและหลงลืมสติไป แต่ถ้าคุณจะมีสติบ้างเป็นครั้งคราวก็จะเป็นปัจจัยให้สติมั่นคงขึ้น

ก. บางคนคิดว่าเมื่อสติยังไม่มั่นคง ก็จะต้องอยู่ลำพังคนเดียวเพื่อเจริญสติ ถูกไหม

ข. ขณะที่มัสติระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมหรือรูปธรรมนั้น ก็เป็นการอยู่ลำพังกับลักษณะของสภาพธรรมนั้นแล้ว ขณะนั้นลักษณะของสภาพธรรมนั้นเท่านั้นที่ปรากฏชัด การอยู่ผู้เดียวในการปฏิบัติธรรมนั้น ไม่ใช่เรื่องสถานที่ ถึงแม้ว่าจะอยู่กับคนหลายๆ ก็ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมได้ เราไม่ต้องหยุดกระทำกิจประจำวันเพื่อเจริญสติ เพราะสภาพธรรมทุกชนิดที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นเป็นสติปัญฐานได้ทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ถึงแม้ว่าจะอยู่กับคนหลายๆ ก็เป็นการอยู่ลำพังกับนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏในขณะนั้นได้ ซึ่งถ้าเราจะไปอยู่ในที่โดดเดี่ยวเพื่อเจริญสติ ก็อาจจะไม่ได้อยู่ลำพังกับนามธรรมและรูปธรรมก็ได้ เราอาจจะอยู่กับความปรารถนานามธรรมและรูปธรรม

ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค มิคชาลสูตรที่ ๑ มีข้อความว่า พระนครสาวัตถี ฯลฯ ครั้งนั้นแล ท่านพระมิคชาละเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ที่พระองค์ตรัสว่า ผู้มีปกติอยู่ผู้เดียว ผู้มีปกติอยู่ผู้เดียวจะนี้ ด้วยเหตุเพียงเท่าไร พระเจ้าข้า ภิกษุจึงชื่อว่ามีปกติอยู่ผู้เดียว และด้วยเหตุเพียงเท่าไร ภิกษุจึงชื่อว่าอยู่ด้วยเพื่อน ๒”

พ. “ดูกร มิคชาละ รูปที่จะพึงรู้แจ้งด้วยจักขุอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจให้เกิดความรัก ชักให้ใคร่ ชวนให้กำหนด มีอยู่ ถ้าภิกษุยินดี กล่าวสรรเสริญ หอมมุนรูปนั้นอยู่ เมื่อเธอยินดีกล่าวสรรเสริญ หอมมุนรูปนั้นอยู่ ย่อมเกิดความเพลิดเพลิน เมื่อมีความเพลิดเพลิน ก็มีความกำหนัดกล้า เมื่อมีความกำหนัดกล้า ก็มีความเกี่ยวข้อง ดูกร มิคชาละ ภิกษุผู้ประกอบด้วยความเพลิดเพลินแล มีความเกี่ยวข้อง เราเรียกว่า ผู้มี



ปกติดอยู่ด้วยเพื่อน ๒ .... คุณกร มิคชาละ ภิกษุผู้มีปกติดอยู่ด้วยอาการอย่างนี้ ถึงจะเสพเสนาสนะอันสงัดคือป่าหุบเขาและป่าไม้ เงียบเสียง ไม่อื้ออึง ปราศจากลมแต่ชนดินเข้าออก ควรเป็นที่ประกอบกิจของมนุษย์ผู้ต้องการ สงัด สมควรเป็นที่หลีกเร้นอยู่ก็จริง ถึงอย่างนั้นก็ยังเรียกว่ามีปกติดอยู่ด้วย เพื่อน ๒

ข้อนี้เพราะเหตุไร เพราะผู้นั้นยังมีคณาเป็นเพื่อน ๒ เขายังละ คณหานั้นไม่ได้ ฉะนั้นจึงเรียกว่า มีปกติดอยู่ด้วยเพื่อน ๒

คุณกร มิคชาละ รูปที่จะพึงรู้แจ้งด้วยจักขุอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ให้เกิดความรัก ชักให้ใคร่ ชวนให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุ ไม่ยินดี ... ความเพลิดเพลिनย่อมดับ เมื่อไม่มีความเพลิดเพลिन ก็ไม่มีความกำหนด เมื่อไม่มีความกำหนด ก็ไม่มีความเกี่ยวข้อง คุณกรมิคชาละ ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยความเพลิดเพลिनและความเกี่ยวข้อง เราเรียกว่า ผู้มีปกติดอยู่ผู้เดียว ฯลฯ

...คุณกร มิคชาละ ภิกษุผู้มีปกติดอยู่ด้วยอาการอย่างนี้ แม้จะอยู่ปะปน กับภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา พระราชา มหาอำมาตย์ของพระราชา เติรติย์ สาวกของเติรติย์ ในละแวกบ้านก็จริง ถึงอย่างนั้นก็ยังเรียกว่า มีปกติดอยู่ผู้เดียว... ข้อนี้เพราะเหตุไร เพราะคณาซึ่งเป็นเพื่อน ๒ เธอละได้แล้ว เพราะเหตุนี้จึงเรียกว่ามีปกติดอยู่ผู้เดียว”



## สัมมาสมาธิ

ก. จุดประสงค์ของการเจริญมรรคมืองค์ ๘ นั้น มิใช่เพื่อความสงบ แต่เพื่อปัญญา แต่มรรคมืองค์ ๘ นั้นไม่มีความสงบด้วยหรือได้ทราบว่สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบก็เป็นมรรคองค์หนึ่งในมรรคมืองค์ ๘ ด้วย

ข. สัมมาสมาธิเป็นเจตสิก (นามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต) เป็นเอกัคคตาเจตสิก (เจตสิกที่ตั้งมั่นในอารมณ์) เอกัคคตาเจตสิกหรือสมาธินั้นเกิดร่วมกับจิตทุกดวงกิจของเอกัคคตาเจตสิกคือตั้งมั่นในอารมณ์จิตทุกดวงรู้อารมณ์ได้ที่ละอารมณ์เดียวเท่านั้น

สัมมาสมาธิในสมถภาวนา เป็นสภาพธรรมที่ตั้งมั่นในอารมณ์ที่เป็นสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดความสงบ สัมมาสมาธิในมรรคมืองค์ ๘ เกิดร่วมกับสัมมาทิฏฐิและสัมมาสติ ซึ่งมีลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอารมณ์

ก. คุณบอกว่า กิจของสัมมาสมาธิในมรรคมืองค์ ๘ คือ ตั้งมั่นในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่เป็นอารมณ์ของสติในขณะนั้น รู้สึกว่าจะต้องจดจ้องที่สภาพของนามธรรมและรูปธรรมนานเหมือนกัน แต่ถ้าเป็นอย่างนั้นก็เจริญสติในขณะทำกิจการงานตามปกติประจำวันไม่ได้

ข. การตั้งมั่นในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏไม่ใช่การจดจ้องอยู่นานๆ อย่างในการเจริญสมถภาวนา สัมมาสมาธิในมรรคมืองค์ ๘ เกิดร่วมกับจิตที่รู้ลักษณะของนามธรรมหรือรูปธรรมแล้วก็ดับไปพร้อมกับจิตดวงนั้น สัมมาสมาธิในการเจริญวิปัสสนาเป็นขณิกสมาธิ

สมาธิเป็นขณะๆ) การเจริญวิปัสสนาไม่ใช่พยายามจัดจ้องสภาพธรรมที่ปรากฏนานๆ จุดประสงค์ของการเจริญวิปัสสนานั้นไม่ใช่เพื่อการติดข้อง แต่เพื่อการละคลายด้วยการเจริญปัญญา

สมาธิในการเจริญวิปัสสนา ไม่เป็นอุปสรรคต่อกิจการงาน ในชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น ในขณะที่พูดกับคนอื่น ก็มีนามธรรมและรูปธรรมปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำไมจะระลึกถึงสภาพธรรมเหล่านั้นไม่ได้ สติไม่ทำให้เราต้องหยุดพูด เมื่อลักษณะของนามธรรมใดและรูปธรรมใดปรากฏ สติก็ระลึกได้在那ขณะนั้น ซึ่งจะทำให้ลักษณะของอารมณ์นั้นปรากฏชัดขึ้น

ก. จะทำอะไรจึงจะตั้งมั่นในนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏในขณะนี้ได้มากขึ้น มีสติในชีวิตประจำวัน แต่ก็ยังไม่มีความรู้ชัดในลักษณะของอารมณ์ที่ปรากฏ ฉะนั้นสังเกตว่ามีสติ แต่ไม่รู้ลักษณะของอารมณ์ เป็นความจริงหรือไม่

ข. ขณะที่กำลังเจริญมรรคมีองค์ ๘ นั้น ก็ไม่ใช่ว่าจะมีความรู้ลักษณะของสภาพธรรมทุกขณะที่มีสติ และความรู้ก็มีหลายขั้นด้วย ในตอนแรกๆ ความรู้ยังไม่ชัดเจน แต่ก็จะเจริญขึ้นเมื่อมีสติบ่อยขึ้นและเริ่มชินกับลักษณะที่ต่างกันของสภาพธรรม เมื่อสติเจริญขึ้นความรู้ลักษณะของสภาพธรรมก็จะชัดเจนขึ้น

การเจริญวิปัสสนาไม่ต้องทำอะไรผิดปกติเพื่อให้จิตตั้งมั่นในสภาพธรรมที่ปรากฏ ขณะใดที่มีสัมมาสติในมรรคมีองค์ ๘ ขณะนั้นก็มีสัมมาสมาธิในมรรคมีองค์ ๘ ด้วย

ก. บางคนก็บอกว่า ต้องเจริญสมถภาวนาให้เป็นพื้นเสียก่อน แล้วจึงจะเจริญวิปัสสนาภาวนาได้ เขาคิดว่าสมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถภาวนานั้นเป็นสัมมาสมาธิในมรรคมองค์ ๘ ได้

ข. จุดประสงค์ของการเจริญสมถภาวนานั้น เพื่อให้จิตสงบ ระวังโลภะ โทสะ โมหะ ชั่วคราว การเจริญสมถภาวนาก็มีสติและปัญญาด้วย ผู้ที่ใคร่จะเจริญฌานจิตก็ต้องรู้ปัจจัยที่จะให้บรรลุนั้น ต้องรู้ว่าอะไรเป็นอุปสรรคของการบรรลุนั้น ต้องรู้สภาพของจิตว่าประกอบด้วยองค์ฌานถึงขั้นที่จะบรรลุเป็นฌานจิตแล้วหรือยัง จะต้องปลอบจิตในสมัยที่ควรปลอบโดยนัยต่างๆ ฉะนั้นการเจริญสมถภาวนาจึงต้องมีทั้งสติและปัญญา แต่เป็นสติและปัญญาต่างขั้นกับการเจริญวิปัสสนา การเจริญสมถภาวนาไม่ทำให้ละความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน ปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้นที่ทำให้ละคลายความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนได้

จุดประสงค์ในการเจริญวิปัสสนาแม้ในเบื้องต้นนั้นก็คือ การอบรมเจริญปัญญาที่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ถ้าคิดว่าต้องเจริญสมถภาวนาก่อนเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดสติมากๆ สัมมาทิฏฐิในมรรคมองค์ ๘ ก็เกิดไม่ได้ อย่าลืมว่าสัมมาสติและสัมมาสมาธินั้นจะต้องเกิดร่วมกับสัมมาทิฏฐิ จึงจะเป็นองค์ของมรรคมองค์ ๘

ก. คนที่ประสาทไม่ดีเจริญสมถภาวนาให้จิตสงบเสียก่อนแล้วจึงจะเจริญวิปัสสนา จะไม่ดีกว่าหรือ

ข. คนที่เจริญสมถภาวนา เพราะมีอุปนิสัยสะสมมาให้เป็นผู้มีปกติเจริญสมถะ ต่างกับคนที่เจริญสมถภาวนาเพราะคิดว่าต้องเจริญสมถภาวนาเพื่อให้มีสติมากๆ ก่อน แล้วจึงจะเจริญวิปัสสนาได้

ถ้าคนที่ประสาทไม่ดีจะศึกษาพระธรรม และประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมแล้ว ก็จะเข้าใจชีวิตยิ่งขึ้น ความเข้าใจชีวิตจะมีประโยชน์เกื้อกูลเขามากทีเดียว

ก. มีบางคนบอกว่า คนที่จิตใจฟุ้งซ่านไม่ควรศึกษาธรรม เพราะจะทำให้สับสนฟุ้งซ่านมากขึ้น ควรจะปฏิบัติเท่านั้น ไม่ต้องศึกษา

ข. เราเข้าใจสับสนก่อนจะได้ศึกษาธรรม เราเกิดมาเพราะอวิชชา เพราะอวิชชานั้นเองที่เป็นปัจจัยให้เกิด เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีโลภะ โทสะ โมหะ ที่เกิดจากการรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่เราไม่รู้สภาพธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริง เราจึงมีอวิชชา

เมื่อศึกษาและพิจารณาธรรมก็จะเริ่มเข้าใจชีวิตถูกต้องขึ้น ความเข้าใจที่ถูกต้องขึ้นจะทำให้เราสับสนได้อย่างไร ถ้าเราจะเจริญวิปัสสนาโดยไม่ศึกษาให้เข้าใจ เราก็จะไม่รู้ว่าอะไรเป็นข้อปฏิบัติที่ถูกและอะไรเป็นข้อปฏิบัติที่ผิด เราอาจจะปนวิปัสสนากับสมถะ เราอาจจะคิดว่าเราต้องเจริญสมถะก่อนเจริญวิปัสสนา เราอาจจะคิดว่าจงใจให้สติเกิดได้ ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะไม่รู้ลักษณะของสัมมาสติในมรรคมองค์ ๘ เราจะไม่รู้ว่สติเป็นอนัตตา เราจะยึดถือสติเป็นตัวตน ผลก็คือจะยึดมั่นในตัวตนมากขึ้นแทนที่จะลดคลายลง เราอาจจะคิดว่าเรารู้สภาพธรรมและรู้การเกิดดับของสภาพธรรม แต่ความจริงนั้นเราไม่รู้อะไรเลย เราหลงเชื่อว่ารู้สัจธรรมแล้ว เราไม่ควรลืมว่การศึกษาธรรมเป็นปัจจัยสำคัญของการเจริญมรรคมองค์ ๘

ก. แต่คนที่เริ่มเจริญสติปัญญานไม่สามารถจะตั้งมั่นในนามธรรมและรูปธรรมได้ เขาไม่ควรจะไปสู่สถานที่เฉพาะ เช่น สำนักปฏิบัติที่สงบเงียบหรือ คนส่วนมากวุ่นวายในชีวิตประจำวันจนเจริญสติไม่ได้เลย

ที่สำนักปฏิบัติเขาอาจจะตั้งใจเจริญสติปัฏฐานและตั้งมั่นในนาม รูป ได้

ข. ความคิดที่จะไปสำนักปฏิบัติเพื่อตั้งใจเจริญสตินั้นเป็นเพราะความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน สำนักปฏิบัติมีประโยชน์ในด้านให้ความรู้ความเข้าใจธรรม แต่ไม่ควรคิดว่าต้องไปสำนักปฏิบัติเพื่อเจริญสติ ความเห็นถูกเป็นปัจจัยของการเจริญสติปัฏฐาน

ที่สำนักปฏิบัติเขาอาจจะยินดีติดข้องในความสงบ ซึ่งเป็นความยึดมั่น และอาจจะติดข้องในความสงบมากขึ้นๆ ทุกที ถ้ามีอะไรที่ไม่สงบก็เป็นปัจจัยให้เกิดโทสะ และเมื่อกลับมาเป็นชีวิตปกติประจำวัน ก็เจริญสติไม่ได้ เพราะชีวิตประจำวันไม่สงบ

บางคนคิดว่าเขา “เข้าปฏิบัติ” เมื่ออยู่ที่สำนักปฏิบัติ และ “ออกจากปฏิบัติ” เมื่อเป็นชีวิตปกติประจำวัน การเจริญวิปัสสนาไม่มี “เข้า” และ “ออก” ควรเจริญสติทุกเมื่อ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม

ก. ได้ทราบว่าคนที่เริ่มเจริญวิปัสสนาควรจะทำอะไรซ้ำๆ เพื่อจะได้มีสติมากๆ ควรจะรับประทานอาหารซ้ำๆ และเดินซ้ำๆ ด้วย

ข. เวลายกมือซ้ำๆ เพื่อให้มีสติมากๆ นั้น จิตประเภทไหนเป็นปัจจัยให้ทำอย่างนั้น มีความต้องการอะไรบ้างหรือเปล่า

ก. มี มีความต้องการสติ

ข. เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เป็นโลกมุลจิต คุณคิดถึงสติด้วยความต้องการ คิดถึงสภาพธรรมที่ยังไม่ปรากฏ ติดข้องในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น แทนที่จะระลึกถึงสิ่งที่เกิดปรากฏแล้วในขณะนั้น คุณไม่รู้ตัวว่ากำลังต้องการสติ และเมื่อเห็นและได้ยินกำลังปรากฏ ก็ไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมนั้นๆ ฉะนั้นจึงเป็นตัวตนที่ต้องการ เป็นตัวตนที่เห็นและได้ยิน อย่าลืมว่าจุดประสงค์ของการเจริญวิปัสสนานั้น เพื่อละความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน

## ให้หมดสิ้น

ขณะที่รับประทานอาหาร กิเลสย่อมเกิดเพราะยังไม่ได้ละให้หมดสิ้นไป อาจจะชอบหรือไม่ชอบอาหารที่กำลังรับประทาน แต่สติก็ระลึกรู้สภาพของนามธรรมเหล่านั้นได้ ถ้ารับประทานช้าๆ เพื่อให้มีสติมากาก็เป็นการดีข้อในสติ บางคนก็บอกว่าเขา “ตั้งสติ” ขณะรับประทานอาหาร คำพูดของเขาแสดงว่ามีความต้องการสติและมีความเห็นว่าเป็นตัวตน คนที่เดินตามแบบ (ที่ตั้งขึ้นเป็นกฎเกณฑ์) เพื่อให้มีสติมาก ๆ ก็โดยนัยเดียวกัน เขาต้องการสติและมีความเห็นว่าเป็นตัวตน

เราไม่ควรลืมอริยสัจธรรมที่ ๒ ซึ่งได้แก่ต้นหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตราบใดที่มีความต้องการนามธรรมและรูปธรรม ก็มีชาติ ความเกิดไม่สิ้นสุดทุกข์ เมื่อต้องการจะเจริญวิปัสสนา และปรารณาผล ก็ลืมอริยสัจธรรมประการที่ ๒ เช่น พอเจริญสติไม่เท่าไร ก็อยากจะรู้สภาพที่ต่างกันของการเห็นกับสี (สิ่งที่ปรากฏทางตา) การได้ยินกับเสียง อยากจะประจักษ์การเกิดดับของนามธรรมและรูปธรรม เป็นต้น ถ้ายังติดข้องใครจะได้ญาณต่างๆ ก็ไม่มีทางรู้แจ้งอริยสัจธรรม การเจริญมรรคมีองค์ ๘ นั้น ต้องเจริญนานที่จะละคลายความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนได้นั้น ปัญญาจะต้องรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมทั้งปวงที่ปรากฏ ปัญญาจะเจริญขึ้นได้ก็ด้วยการระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมจนกว่าจะรู้ชัด

ก. เวลา มีสติมาก ๆ ก็สงบมากด้วย รู้สึกพอใจความสงบ ไม่ค่อยจะได้เจริญปัญญาให้คมกล้าขึ้น

ข. เวลา มีสติก็ขัดอกุศลขณะนั้นออกไป และมีความสงบขณะนั้นก็จะเห็นได้ว่าในการเจริญมรรคมีองค์ ๘ นั้น ก็มีความสงบด้วย แต่ก็ตกตาเจตสิกที่เกิดกับจิตที่รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม ต่างกับ

เอกัคคตาเจตสิกที่เกิดขึ้นกับโลกมุลจิตซึ่งเป็นสภาพธรรมที่ไม่สงบ

มีความสงบหลายชั้น เมื่อบรรลุนิยัตถธรรมเป็นพระอรหันต์ก็ขจัดกิเลสได้หมดสิ้นเป็นสมุจเฉตตลอดไป ฉะนั้นนิพพานจึงเป็นความสงบที่แท้จริง

ถ้ายินดีในความสงบในขณะที่มีสติก็ควรรู้ว่า ความยินดีนั้นก็เพียงนามธรรมชนิดหนึ่งเท่านั้นเอง ถ้าไม่ระลึกถึงเช่นนั้นก็มีความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนอีก จะเห็นได้ว่ากิเลสเหนียวแน่นเพียงใด ขณะที่หลงลืมสติก็เป็นตัวตนที่เสียดายว่าหลงลืมสติไปแล้ว และเมื่อมีสติบ่อยขึ้นก็เป็นตัวตนที่ดีใจว่ามีสติ ฉะนั้น การระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมทั้งปวงที่ปรากฏจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ละคลายการยึดถือสภาพธรรมทั้งหลายได้

ถ้าจิตใจที่มีสติมากขึ้นก็ไม่ควรคิดว่าบรรลุนิยัตถธรรมแล้ว ควรเจริญปัญญาให้รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมชัดแจ้งขึ้น ฉะนั้น สัมมวายามะ (ความเพียรชอบ) จึงเป็นองค์มรรคที่ขาดไม่ได้เลยในมรรคมืองค์ ๘

ดังที่เราเห็นแล้วว่า สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะเป็นองค์ของปัญญาในมรรคมืองค์ ๘ สัมมวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะเป็นองค์ของศีลในมรรคมืองค์ ๘ สัมมวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิเป็นองค์ของสมาธิในมรรคมืองค์ ๘ เมื่อองค์มรรคเหล่านี้เจริญขึ้น ความรู้สภาพของนามธรรมและรูปธรรมก็ชัดแจ้งขึ้น ฉะนั้น ปัญญาความรู้เท่านั้นที่ละคลายการยึดมั่นนามธรรมและรูปธรรมได้

ก. ในทีฆนิกาย มหาสติปัฏฐานสูตร ดูเหมือนว่าอารมณ์ที่เป็นสมถกรรมฐานก็รวมอยู่ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ด้วย เช่น อานาปานสติ อสุกกรรมฐาน และกายคตาสติ ก็รวมอยู่ในกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำไมไม่แยกสมถกรรมฐานออกจากวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ควรให้ปะปนกัน



ข. พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมทุกประการที่มีจริงด้วยพระมหากรุณาคุณ พระองค์ทรงรู้จิตอัธยาศัยของบุคคลทั้งหลาย ฉะนั้นจึงทรงแสดงธรรมอนุเคราะห์โดยนัยประการต่างๆ พระองค์ทรงแสดงกุศลธรรมทุกประเภท การเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนานั้นต่างกัน แต่บางกรรมฐานก็เป็นอารมณ์ได้ทั้งในการเจริญสมถภาวนา และในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เช่น อานาปานสติ ปฏิกูลมนสิการ ก็เป็นอารมณ์ของสมถภาวนาได้ และก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาด้วย

สภาพธรรมที่มีจริงเป็นอารมณ์ของสติได้ทั้งนั้น เมื่อศึกษาพระธรรมก็จะเห็นว่ามิหลายสิ่งในโลกที่เตือนให้ระลึกถึงสภาพความจริง เช่น เราอาจจะระลึกถึงส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ... เป็นต้น ในชีวิตประจำวัน เราไม่ได้สังเกตส่วนต่างๆ ของร่างกายเหล่านี้บ้างเลยหรือ ทุกคนมีผม เล็บ ฟัน หนัง ไม่จริงหรือที่ส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นปฏิกูลแปรปรวน ทำให้ระลึกถึงความไม่เที่ยงได้ เราหลงลืมสติกันเสมอ แต่ความปฏิกูลของผม เล็บ ฟัน หนัง และส่วนอื่นของร่างกาย ก็ทำให้ระลึกถึงสภาพความจริงได้ ทำให้สติระลึกถึงสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนั้น สติอาจจะระลึกถึงนามธรรมที่ใคร่ครวญธรรม แล้วสติก็ระลึกถึงลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมอื่นๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขณะที่พิจารณาสภาพธรรมก็มีความสงบ ไม่มีโลภะ โทสะ และโมหะ เราไม่ควรติดข้องในความสงบขณะนั้น และไม่ควรตั้งใจให้สงบเพื่อให้เกิดสติมาก ๆ ความสงบก็เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ถ้าไม่ยินดีติดข้องในความสงบนั้น ก็ย่อมจะระลึกถึงสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนั้นได้

อารมณ์ที่ทำให้สติระลึกถึงสภาพธรรมที่ปรากฏนั้น ต่างกันตามอัธยาศัยของบุคคลที่สะสมมาต่างๆ กัน ด้วยเหตุนี้พระผู้มีพระภาคจึงทรง

แสดงธรรมทุกอย่างที่มีจริง บางคนก็มีอริยาศัยที่จะระลึกถึงอสุภ เมื่อเห็นคนตายหรือสัตว์ตายก็ทำให้ระลึกถึงความไม่เที่ยง สำหรับบางคนนั้น การระลึกถึงอสุภ หรือความปฏิกูลของร่างกายย่อมไม่เกื้อกูล แต่มีอริยาศัยในการระลึกถึงความตาย (มรณสติ) การคิดถึงอายุของชีวิตที่ไม่ยืนยาว ทำให้ผู้นั้นละคลายโลภะและโทสะลงได้

โลกเต็มไปด้วยสิ่งที่เตือนให้เจริญสติ ฉะนั้นจึงไม่ควรเป็นทุกข์เศร้าหมองไปกับสิ่งใดๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ทุกสิ่งเป็นสติปัญฐานได้ทั้งสิ้น เวลาต้องกระຈะเห็นตัวเองแ่ล่งก็เป็นสิ่งที่เตือนให้เจริญสติ เวลาเห็นผมหงอกของตัวเองหรือของคนอื่นก็เป็นสติปัญฐานได้ ในชีวิตประจำวันไม่มีสิ่งปฏิกูลน่าเกลียดมากมายหรือ ตัวอย่างเช่น เส้นผมในอาหาร กลืนปากของตัวเองและของคนอื่น เป็นต้น สิ่งเหล่านั้นเตือนให้ระลึกถึงสภาพธรรมในขณะนั้นได้ ทำให้เกิดสิ่งที่เป็่นประโยชน์ที่สุดในชีวิต คือการเจริญปัญญา

การระลึกถึงการอบรมสะสมของตนเอง ก็ทำให้สติระลึกถึงสภาพธรรมในขณะนั้นได้ เราอาจสำเหนียกรู้ว่ามีความยึดมั่นเหนียวแน่นที่ได้สะสมมานับชาติไม่ถ้วน เรายังใคร่จะสะสมความยึดมั่นนั้นให้พอกพูนยิ่งขึ้น หรือว่าต้องการดำเนินทางที่นำไปสู่การดับความยึดมั่น แม้กุศลจิตของตนเองก็เป็นสิ่งที่เตือนสติให้ระลึกถึงสภาพธรรมในขณะนั้นได้

ในกาลบางคราว เราก็ไม่ได้ระลึกถึงจิตใจของเราเอง แต่อาจจะระลึกถึงจิตของคนอื่น อาจจะรู้กุศลจิตของคนอื่น เช่น ความผูกพัน ความกังวลใจ ความเขลา และความสงสัยของบุคคลอื่น และก็อาจจะรู้กุศลจิตของคนอื่น เช่น ความโอบอ้อมอารี และความกรุณาของคนอื่น จิตของบุคคลอื่นเป็นสติปัญฐานได้ไหม พอสติรู้ว่าการรู้จิตของบุคคลอื่นนั้นเป็น

นามธรรม ขณะนั้นก็ไม่มีความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนที่รู้จักของคนอื่น

ไม่มีสภาพธรรมใดที่ไม่อยู่ในมหาสติปัฏฐาน การเจริญมรรคมีองค์ ๘ นั้นไม่ต้องทำอะไรให้ยุ่งยาก ชีวิตประจำวันของเราเป็นธรรมที่ใกล้ชิดที่สุดที่สติระลึกได้ตลอดเวลา ทุกสิ่งในโลกเป็นเครื่องเตือนให้เจริญมรรคมีองค์ ๘ จนกว่าจะบรรลุธรรมที่ดับโลภะ โทสะ และโมหะ

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค กุกกุฏารามสูตรที่ ๒ มีข้อความว่า ณ กุกกุฏาราม ใกล้นครปาฏลิปุตต ท่านพระภิกษุเข้าป่าหาท่านพระอานนท์ แล้วถามว่า

“ท่านพระอานนท์ ที่เรียกว่า พรหมจรรย์ๆ ดังนี้ พรหมจรรย์เป็นไฉนหนอ ที่สุดของพรหมจรรย์เป็นไฉน ฯ”

อา. “ดีละๆ ท่านภิกษุ ... อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี่แหละเป็นพรหมจรรย์ ความสิ้นราคะ โทสะ โมหะ นี่เป็นที่สุดของพรหมจรรย์”



## อุคัมมมกค

ในขุททกนิกาย สุตตนิบาต มงคลสูตรที่ ๔ มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เทวดาท่านหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค กราบทูลถามว่า อะไรคืออุคัมมมกค พระผู้มีพระภาคตรัสอุคัมมมกค แก่เทวดา อุคัมมมกคทั้งปวงของชีวิตที่เพียบพร้อมด้วยกรรมประมาลอยู่ใน พระสูตรนี้ ดังมีข้อความว่า

“การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต การบูชาบุคคลที่ควรบูชา นี่ เป็นอุคัมมมกค

การอยู่ในประเทศอันสมควร การเป็นผู้มีบุญอันทำไว้แล้วใน กาลก่อน การตั้งตนไว้ชอบ นี่เป็นอุคัมมมกค

พาหุสัจจะ ศีลปะ วินัยที่ศึกษาดีแล้ว วาจาสุภายิต นี่เป็นอุคัม มกค

การบำรุงมารดาบิดา การสงเคราะห์บุตรภรรยาการงานอันไม่อาภูล นี่เป็นอุคัมมมกค

ทาน การประพฤดิธรรม การสงเคราะห์ญาติ กรรมอันไม่มีโทษนี้ เป็นอุคัมมมกค

การงดเว้นจากบาป ความสำรวมจากการดื่มเมา ความไม่ประมาท ในธรรมทั้งหลาย นี่เป็นอุคัมมมกค

การเคารพ ความประพฤดิถ่อมตน ความสันโดษ ความกตัญญู การฟังธรรมโดยกาล นี่เป็นอุคัมมมกค

ความอดทน ความเป็นผู้ว่าง่าย การได้เห็นสมณะทั้งหลาย

การสนทนาธรรมโดยกาล นี่เป็นอุดมมงคล

ความเพียร พรหมจรรย์ การเห็นอริยสัจ การกระทำนิพพาน ให้แจ้ง นี่เป็นอุดมมงคล

จิตของผู้ใดอันโลกธรรมทั้งหลายถูกต้องแล้วย่อมไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าโศก ปราศจากทุกข์ เป็นจิตเกษม นี่เป็นอุดมมงคล

เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายทำมงคลเช่นนี้แล้ว เป็นผู้ไม่ปราศอยู่ใน ข้ำศึกทุกหมู่เหล่า ย่อมถึงความสวัสดิ์ในทุกสถาน นี่เป็นอุดมมงคลของ เทวดาและมนุษย์เหล่านั้น”

“การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต การบูชาบุคคลที่ควรบูชา” เป็นมงคล ๓ ประการแรก ประการสุดท้ายเป็นอุดมมงคลสำหรับพระ อรหันต์ ซึ่งจะถึงไม่ได้ถ้าไม่ถึงซึ่งมงคลประการต้นเสียก่อน ถ้าไม่รู้ปัจจัย ที่ควรแก่การตรัสรู้อริยสัจธรรม ก็รู้แจ้งนิพพานไม่ได้ ปัจจัยซึ่งเป็นองค์ ของการตรัสรู้อริยสัจธรรมมี ๔ (สังยุตตนิกาย มหาวรรค โสตาปัตติสังยุตต์ สาริปุตตสูตรที่ ๒) คือ สัมปติสสังเสวะ การคบสัตบุรุษ ๑ สัทธรรมสวนะ ฟังคำสอนของท่าน ๑ โยนิโสมนสิการ กระทำไว้ในใจโดยอุบายที่ชอบ ๑ ธรรมานุวัตรปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ๑ เราจะได้ฟังธรรม ไม่ได้พิจารณาใคร่ครวญธรรม และไม่ได้ปฏิบัติธรรมถ้าไม่คบกับสัตบุรุษ ผู้สามารถชี้ทางไปสู่ธรรมที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงไว้แล้ว

เราใคร่จะคบคนพาลหรือคบบัณฑิต ถ้าไม่พิจารณาใคร่ครวญ เรื่องนี้ให้ถ่องแท้แล้ว ก็ไม่มีประโยชน์ที่จะเจริญภาวนา เราขอมคิดจะคบ กับบุคคลที่มีความคิดเห็นตรงกับเรา มีฉันทะและอัธยาศัยเหมือนกับเรา อัธยาศัยของเราก็เหมือนกับธาตุ เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ธาตุอย่างเดียวกันก็ (ไหล) ไปรวมกัน ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค ธาตุสังยุตต์ หินาธิมุตติสูตร

มีข้อความว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายย่อมคบค้า ย่อมสมาคมกัน โดยธาตุเทียว คือ สัตว์จำพวกที่มีอธยาศัยเลว ย่อมคบค้า ย่อมสมาคมกัน กับสัตว์จำพวกที่มีอธยาศัยเลว สัตว์จำพวกที่มีอธยาศัยดี ย่อมคบค้า ย่อมสมาคมกับสัตว์จำพวกที่มีอธยาศัยดี แม้ในอดีตกาลสัตว์ทั้งหลายก็ได้คบค้ำกันแล้ว ได้สมาคมกันแล้วโดยธาตุเทียว แม้ในอนาคตกาล สัตว์ทั้งหลายก็จักคบค้ำกัน จักสมาคมกันโดยธาตุเทียว แม้ในปัจจุบันกาล สัตว์ทั้งหลายก็ย่อมคบค้ำกัน ย่อมสมาคมกันโดยธาตุเทียว

เมื่ออยู่กับใครนานๆ ก็เป็นไปไม่ได้ที่จะไม่โน้มเอียงไปตามบุคคลนั้น ถ้าคบคนพาลผู้ซึ่งไม่รู้คุณค่าของกุศล มีกายทุจริต และวจีทุจริต ก็เป็นทางนำเราไปสู่ความเสื่อม เราอาจจะไม่สังเกตว่าเราโน้มเอียงไป แต่เราอาจจะค่อยๆ โน้มเอียงไปทีละน้อย ถ้าเราคบกับบุคคลที่รู้คุณค่าของกุศล ใจบุญสุนทาน มีกายสุจริตและวจีสุจริต ก็ส่งเสริมเกื้อกูลให้เราเจริญกุศลยิ่งขึ้น พระผู้มีพระภาคทรงชี้โทษของการมีมิตรชั่ว และคุณของการมีมิตรดี

คนพาลไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล คนพาลสรรเสริญสิ่งที่ไม่ควรแก่การสรรเสริญและไม่บูชาบุคคลที่ควรบูชา ความนิยมยกย่องอย่างสูงมีแก่ผู้ทรงความงามเลิศในประเทศหรือในโลก มีแก่นักกีฬา ผู้ยิ่งใหญ่ แก่นักแสดงและนักดนตรี เราควรจะเลิกลิขณบุคคลผู้ทรงความงาม ทรงพลัง และความสามารถเสียกระนั้นหรือ เราฝันใจที่จะให้ไม่ชื่นชมไม่ได้เลย แต่ถ้าเรามีความเห็นถูกต้องเรื่องกุศลและอกุศล เราก็จะรู้ว่าการติดข้องในความงาม ความแข็งแรง และความสามารถนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล เราจะรู้ว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่เราและบุคคลอื่นหรือไม่

เมื่อยังไม่ได้ฟังธรรมนั้น ชีวิตของเราช่างสับสนเสียเหลือเกิน ไม่รู้ว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล ไม่รู้อะไรเป็นเหตุ และอะไรเป็นผลในชีวิต เมื่อมีความทุกข์ก็ไม่รู้ว่าทำไมทุกข์นั้นจึงต้องเกิดกับเรา ในชีวิตมีทั้งลาภและเสื่อมลาภ ยศและเสื่อมยศ สรรเสริญและนินทา สุขและทุกข์ ซึ่งทางธรรมเรียกว่าโลกธรรม ๘

ในอังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต โลกธรรมสูตร มีข้อความว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย โลกธรรม ๘ ประการนี้ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกย่อมหมุนไปตามโลกธรรม ๘ ประการ ๘ ประการเป็นไฉน คือ ลาภ ๑ ความเสื่อมลาภ ๑ ยศ ๑ ความเสื่อมยศ ๑ นินทา ๑ สรรเสริญ ๑ สุข ๑ ทุกข์ ๑ ....”

เราช่างหวั่นไหวไปตามโลกธรรมเหล่านี้เสียเหลือเกิน เราหวั่นไหวไปตามที่คนอื่นปฏิบัติต่อเรา เรายึดถือเป็นความสำคัญใหญ่โตในคำนิทาและสรรเสริญ ในการได้ยศและเสื่อมยศ ถ้าเราไม่ได้รับเกียรติที่เราคิดว่าควรจะได้รับ เราก็จะรู้สึกถูกละเลยขยี้ดหยาม และจะมีความรู้สึกขมขื่นต่อบุคคลที่ทำกับเราเช่นนั้น ถ้าชีวิตเราไม่เจริญก้าวหน้า เราก็หวังว่าจะเจริญก้าวหน้า ถ้าได้รับมอบหมายงานที่ต่ำกว่าตำแหน่งหน้าที่ ก็ผิดหวัง มีเหตุวนาประการที่ทำให้เราารู้สึกกระคายเคือง กัดกรุ่น และโกรธแค้น มีสักวันหนึ่งไหมที่ทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไปตามที่เราปรารถนา เป็นวันแห่งความสุขทุกประการ เมื่อยังไม่มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง เราก็ถูกโลกธรรมครอบงำและเป็นคนเขลา

พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นโทษของการหวั่นไหวไปตามโลกธรรม โลกธรรมนำไปสู่อะไร โลกธรรมนำไปสู่อบายภูมิ พระเวททัตผู้ทำสังฆเภท และได้แยกจากคณะสงฆ์ไปพร้อมกับภิกษุ ๕๐๐ รูปนั้น เป็นคนพาล

ถูกโลกธรรมครอบงำ เป็นผู้เสื่อมเพราะคบมิตรชั่ว ในอังคุตตรนิกาย อัญญาปิชาด เทวทัตตสูตร มีข้อความว่า สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ เมื่อพระเทวทัตหลีกไปแล้วไม่นานนัก พระผู้มีพระภาคตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า “...ดูกร ภิกษุทั้งหลาย พระเทวทัตมีจิตอัน อสังฆกรรม ๘ ประการ ครอบงำยับยั้งแล้ว ต้องไปเกิดในอบาย ในนรกอยู่ชั่วกัลป์ แก้ไขไม่ได้

อสังฆกรรม ๘ ประการเป็นไฉน

คือ ลาก ๑ ความเสื่อมลาก ๑ ยศ ๑ ความเสื่อมยศ ๑ สักการะ ๑ ความเสื่อมสักการะ ๑ ความปรารถนาลามก ๑ ความเป็นผู้มีมิตรชั่ว ๑ ดูกร ภิกษุทั้งหลาย พระเทวทัตมีจิตอันอสังฆกรรม ๘ ประการนี้แล ครอบงำยับยั้งแล้ว ต้องไปบังเกิดในอบาย ในนรก อยู่ชั่วกัลป์ แก้ไขไม่ได้ฯ”

คนพาลเช่นท่านพระเทวทัตผู้ถูกโลกธรรมครอบงำนั้น แสดงธรรมไม่ได้ เขาอยากให้คนอื่นเชื่อตามเขาอย่างมงาย เขาไม่ชักนำบุคคลอื่นไปสู่พระธรรมวินัยที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงไว้เพื่อให้บุคคลนั้นสอบสวนเทียบเคียงสังขธรรมด้วยตนเอง ถ้าเราคบคนพาล เราก็ไม่มีความเห็นที่ถูกต้องในเรื่องชีวิตของเรา เราจะยังถูกโลกธรรมครอบงำมากขึ้น และไม่มีทางดับกิเลสให้หมดสิ้นได้เลย

พระผู้มีพระภาคผู้ทรงเป็นพระศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทรงแสดงแก่สัตว์โลกด้วยพระมหากรุณามิใช่เพื่อลาก ยศ สรรเสริญ พระองค์ทรงชี้ให้เห็นว่า พระธรรมเป็นใหญ่ มิใช่บุคคลผู้สอนธรรมเป็นใหญ่ ในสังยุตตนิกาย ชนธวาวรรค วัคคิสสูตร มีข้อความว่า ท่านพระวัคคิอาพาธเป็นไข้หนัก ท่านใคร่จะไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคนานมาแล้ว พระผู้มีพระภาคเสด็จไปหาท่านและทรงแสดงธรรมแก่ท่าน



พระองค์ตรัสเรื่องความไม่เที่ยงของสังขารธรรมทั้งหลาย เพื่อให้ท่าน เจริญมรรคมีองค์ ๘ ข้อความในพระสูตรมีว่า ท่านพระวัคคสิกราบทูล พระผู้มีพระภาคว่า

“จำเดิมแต่กาลนานมาแล้ว ข้าพระองค์ประสงค์จะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค แต่ว่าในร่างกายของข้าพระองค์ไม่มีกำลังพอที่จะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคได้ฯ”

พ. “อย่าเลย วัคคสิ ร่างกายอันเปื่อยเน่าที่เธอเห็นนี้ จะมีประโยชน์อะไร ดูกร วัคคสิ ผู้ใดแลเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าย่อมเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าย่อมเห็นธรรม วัคคสิเป็นความจริง บุคคลเห็นธรรมก็ย่อมเห็นเรา บุคคลเห็นเราก็ก็นับเห็นธรรม วัคคสิ เธอสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

ว. “ไม่เที่ยง พระเจ้าข้าฯ”

พ. “...เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เที่ยงหรือไม่เที่ยง”

ว. “ไม่เที่ยง พระเจ้าข้าฯ”

พ. “... เพราะเหตุนั้นแล ฯลฯ อริยสาวกเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ ย่อมทราบชัดว่า ฯลฯ กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มี ฯ”

ผู้ที่เพื่อบัณฑิตไม่ต้องการให้ใครเชื่อตามอย่างมง่าย แต่จะช่วยให้รู้ทางที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องเชื่อตามผู้อื่น เป็นการอนุเคราะห์ที่มีประโยชน์ที่สุดแก่คนอื่น บัณฑิตชักพาให้ตรงไปสู่พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดง และเกื้อกูลให้ศึกษาพระไตรปิฎกซึ่งจะทำให้มีโยนิโสมนสิการพิจารณาสภาพธรรมด้วยความแยบคาย และประจักษ์สภาพธรรมด้วยตนเอง บัณฑิตชี้ทางปฏิบัติให้รู้ชัดในอนิจจังสัญญาจุดประสงค์ของพระธรรม คือ เห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริง ตราบใด

ที่ยังไม่เห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริง ก็ยึดถือสิ่งที่ไม่ใช่ความสุขว่าเป็นสุข สิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง สิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน

ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ปริชาณสูตรที่ ๑ มีข้อความว่า “ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่ยังไม่รู้ยัง ยังไม่กำหนดรู้ ยังไม่คลายกำหนด ยังละไม่ได้ซึ่งสิ่งทั้งปวง ยังไม่เป็นผู้ควรเพื่อความสิ้นทุกข์

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็สิ่งทั้งปวงคืออะไร บุคคลผู้ยังไม่รู้ยัง ยังไม่กำหนดรู้ ยังไม่คลายกำหนด ยังละไม่ได้ ยังไม่เป็นผู้ควรเพื่อความสิ้นทุกข์

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย คือ จักขุ บุคคลยังไม่รู้ยัง ฯลฯ รูป ฯลฯ จักขุวิญญาณ ฯลฯ จักขุสัมผัส ฯลฯ สุขเวทนา ฯลฯ ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา... หู ฯลฯ จมูก ฯลฯ ลิ้น ฯลฯ กาย ฯลฯ ใจ ฯลฯ ชัมมารมณฺ์ ฯลฯ ... ดูกร ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ที่ยังไม่รู้ยัง ยังไม่กำหนดรู้ ยังไม่คลายกำหนด ยังไม่ละซึ่งสิ่งทั้งปวงนี้ ยังเป็นผู้ไม่ควรเพื่อความสิ้นทุกข์

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ส่วนบุคคลผู้ที่รู้ยัง กำหนดรู้ คลายกำหนดได้ ละได้ซึ่งสิ่งทั้งปวง เป็นผู้ควรเพื่อความสิ้นทุกข์”

พระผู้มีพระภาคตรัสเนื่องๆ เรื่องความไม่เที่ยงของการเห็น การได้ยิน และสภาพธรรมทั้งหลายที่รู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อทรงเตือนให้เจริญสติรู้ลักษณะของการเห็นในขณะนี้ การได้ยินในขณะนี้ ถ้าเราไม่ระลึกรู้ลักษณะของการเห็นหรือสภาพธรรมใดๆ ที่กำลังปรากฏในขณะนี้ เราจะไม่มีความรู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรมเหล่านั้น จึงไม่เห็นสภาพธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริง ผู้ที่เป็นบัณฑิตไม่แสดงธรรมที่ผิดไปจากพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดง ไม่ใช่ทางปฏิบัติ

ที่ไม่ทำให้รู้แจ้งอริยสัจ ไม่สอนให้คนละเลยการศึกษาและการเจริญสติ แต่จะเตือนให้เจริญสติระลึกรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้น ไม่ว่า จะอยู่ในที่ไหน และไม่ว่าจะทำอะไร ข้อสำคัญก็คือ จะต้องพิจารณาให้รู้ว่า บุคคลที่เราคบนั้นเป็นกัลยาณมิตรในธรรมหรือไม่ใช่ ถ้าไม่ใช่กัลยาณมิตร ก็ไม่สามารถจะแสดงข้อปฏิบัติที่ทำให้เห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริงได้ เราจะรู้ว่าเขาเป็นกัลยาณมิตร ถ้าเขาแสดงข้อปฏิบัติที่ทำให้รู้ลักษณะของ การเห็นที่กำลังปรากฏเดี๋ยวนี้ การได้ยินที่กำลังปรากฏเดี๋ยวนี้ และสภาพ-ธรรมอื่นๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การปฏิบัติเช่นนี้เป็นข้อ ปฏิบัติที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่าเป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะเห็นสภาพ-ธรรมตามความเป็นจริง และดับความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนได้หมดสิ้น เป็นสมุจเฉท เพื่อละคลายการยึดถือว่าเป็นตัวตนลง ก็จะรู้ด้วยตนเองว่า การคบบัณฑิตนั้นเป็นอุดมมงคล

การบูชาบุคคลที่ควรบูชาเป็นอุดมมงคล พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่ควรบูชาสักการะ บัณฑิตผู้สอนให้เจริญมรรคมีองค์ ๘ เป็นผู้ควรแก่การนอบน้อม เราจะบูชานอบน้อมบุคคลผู้ที่ควรบูชาอย่างไร จึงจะเหมาะสมที่สุด เราซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณของพระผู้มีพระภาค และใครจะแสดงความระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ เราบูชา พระองค์ได้ด้วยการปฏิบัติตามพระปัจจุสมิโสภาที่ตรัสว่า “สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม เถิด” (ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร) เราไม่ควรละเลย เรา ไม่ละเลยถ้าเราเจริญสติ ถ้าไม่มีพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดง เราก็จะไม่ได้เจริญสติในขณะนี้ และไม่มีทางละกิเลสให้หมดสิ้นเป็น สมุจเฉทได้เลย จุดประสงค์ของพระธรรมคือการดับกิเลสด้วยการ

เจริญปัญญา ฉะนั้น ทุกขณะที่เจริญสติ จึงเป็นการบูชาอย่างสูงสุดแด่ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

“การอยู่ในประเทศอันสมควร” เป็นอุดมมงคล เราจะไม่พบ กัลยาณมิตรในธรรมในที่ทั่วไป บัณฑิตหาได้ยากในโลก การอยู่ใน ประเทศที่มีการแสดงธรรมและการปฏิบัติธรรมเป็นอุดมมงคล ที่ทำให้เรา มีโอกาสได้รู้ธรรม มีปัจจัยร่วมกันหลายประการที่ทำให้ได้พบกัลยาณมิตร ไม่ใช่เหตุบังเอิญที่ได้พบ แต่เพราะกรรมเป็นปัจจัย

เมื่อพบบัณฑิต เราอาจจะยังไม่พร้อมที่จะรับธรรม อาจจะยังไม่ใช่โอกาสที่จะฟังธรรม อาจจะยังไม่เหมาะสมที่จะ “พิจารณาธรรม ด้วยความแยบคาย” การสะสมกุศลกรรมเป็นประโยชน์เกื้อกูลให้เราพร้อม ที่จะรับธรรม “ความเป็นผู้มีบุญอันทำไว้แล้วในกาลก่อน” เป็นอุดมมงคล ในไตรปิฎกเถรวาท มีข้อความเรื่องบุคคลที่บรรลุอริยสัจธรรมในครั้ง พุทธกาลนั้นได้สะสมบุญมาแล้วในอดีตกาลนาน และได้เคยฟังธรรมจาก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ก่อนๆ ในอรรถกถาปรมัตถทีปนี สุภากัมมวรรคตาเถรีคาถา มีข้อความว่า

“พระสุภาเถรี ได้เป็นผู้จิตเลื่อมใสแล้วในศาสนาพระสัมมาสัม พุทธเจ้าพระองค์ก่อนๆ และได้บำเพ็ญบุญกุศลเป็นอันมากเพื่อเพิ่มพูน อุปนิสัยให้ได้บรรลุธรรมเครื่องสิ้นอาสวะ ในสมัยพระผู้มีพระภาคอรหันต สัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นี้ ท่านเกิดในพระนครราชคฤห์...”

เมื่อเห็นปัจจัยหลายประการที่เกื้อกูลให้ปัญญาถึงแก่ความแก่กล้า ก็ จะทำให้ละคลายความคิดว่าเป็นตัวตนที่เจริญมรรคมงคล ๘ เมื่อได้รู้เรื่อง “การบำเพ็ญบุญบารมีเป็นอันมาก” ของบุคคลในครั้งพุทธกาล และพิจารณา เห็นว่า บุคคลเหล่านั้นได้ฟังธรรมมาแล้วเป็นอันมาก จากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระองค์ก่อนๆ แล้ว จึงได้พบพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระสมณโคดมพระองค์นี้และบรรลุนิยัตถธรรม ก็เตือนให้เราไม่ละเลยในขณะนี้

ในมงคลสูตร มีข้อความเรื่องอุดมมงคลของชีวิตที่เพียบพร้อมด้วยธรรม ความเมตตาต่อกันในความสัมพันธ์ของมารดาบิดาและบุตร สามีและภรรยาและวงศ์ญาติ การอบรมจิตและทางดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ เมื่อทราบข้อความเหล่านั้นแล้ว ก็อาจจะรู้สึกท้อใจ และคิดว่าไม่สามารถจะปฏิบัติตามที่พระผู้มีพระภาคทรงสอนได้เลย เราอยากจะมีโลกะ โทสะ โมหะ เบาบางลง แต่จะฝืนตัวเองไม่ให้ยินดีในสิ่งที่น่ารื่นรมย์ และไม่ให้นินร้ายในสิ่งที่ไม่น่ารื่นรมย์ได้ไหม เราบังคับใจให้ “ประพฤติธรรมงดเว้นจากบาป ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย” ไม่ได้ เราจะบรรลุถึงมงคลของชีวิตที่เพียบพร้อมด้วยธรรมได้หรือหนอ

ใครบางคนที่ยังมีความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน ก็จะไม่สิ้นโลกะ โทสะ โมหะ กิเลสมากมายของเรเองเป็นสาเหตุที่ทำให้เราเป็นทุกข์ในชีวิต วันแล้ววันเล่า เราควรรู้จริงๆ ว่า เราต้องการอะไรอย่างแท้จริงในชีวิต เราอยากจะมีกิเลสมากขึ้นหรือว่าอยากจะมีกิเลสลด ถ้าต้องการดับกิเลสก็ต้องเจริญมรรคมีองค์ ๘ เมื่อสติระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม ความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนก็จะลดกลายลงจนดับหมดสิ้นเป็นสมุจเฉต การเจริญมรรคมีองค์ ๘ จะเริ่มพัฒนาชีวิตของเราให้เปลี่ยนไปจากเดิม

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงมหาสติปัฏฐานแก่พระภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา สำหรับเพศบรรพชิตนั้นไม่ควรแยกพระวินัยออกจากมหาสติปัฏฐาน ในครั้งพุทธกาล พระวินัยและมหาสติปัฏฐานไม่ได้แยกกันในมงคลสูตร อุดมมงคลข้อ ๑ คือ “วินัยที่ศึกษาดีแล้ว” ในอรรถกถา

ปรมัตตโชติกา มีข้อความเรื่องวินัยของคฤหัสถ์ ซึ่งได้แก่การละเว้น  
อกุศลกรรม และวินัยของภิกษุ ภิกษุผู้เจริญมรรคมีองค์ ๘ จะมีความเข้าใจ  
พระวินัยอย่างลึกซึ้ง และจะรักษาศีลได้สมบูรณ์ขึ้น ข้อปลีกย่อยของ  
พระวินัยล้วนเป็นประโยชน์เพราะเป็นสิกขาบท เพื่อให้สงฆ์อยู่สำราญและ  
ประพฤติพรหมจรรย์ได้สะดวก สิกขาบททั้งหมดทำให้ภิกษุสำรวจความ  
ประพฤติทางกายและทางวาจา ไม่ทำให้บุคคลอื่นเดือดร้อน พระวินัย  
บัญญัติให้พระภิกษุสำรวจกาย วาจา และใจ เมื่อเจริญสติก็เป็นการ  
สำรวจตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขณะที่ระลึกถึงลักษณะของนามธรรมและ  
รูปธรรม ก็ไม่หลงใหลติดข้องในสี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ  
สัมผัสารมณ์ จะเริ่มรู้จักเลสที่ละเอียดและเห็นโทษภัยแม้ของกิเลสที่ละเอียด  
ภิกษุผู้เจริญสติจะเคารพสิกขาบทในพระวินัยมั่นคงขึ้นที่เตือนให้สำรวจ  
“เห็นภัยในโทษ แม้มีประมาณน้อย” ฉะนั้น จึงเห็นได้ว่า พระวินัยและ  
มหาสติปัฏฐานนั้นไม่ควรแยกกัน

ภิกษุผู้เจริญมรรคมีองค์ ๘ และบรรลุมรรคธรรมแล้ว จะไม่ลา  
สิกขาบทกลับไปสู่ “เพศต่ำ” อีกเลย ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค  
นทีสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสอุปมาภิกษุผู้ไม่หวนกลับไปสู่เพศคฤหัสถ์กับ  
แม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่ทิศปรายว่า จักทำการทดแม่น้ำคงคานี้ให้ไหล  
กลับไม่ได้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดูกร ภิกษุทั้งหลาย พระราชา  
มหาอำมาตย์ของพระราชา มิตรสหาย หรือญาติสาโลหิต จะพึงเชื่อเชิญ  
ภิกษุผู้เจริญมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ด้วยโกะทั้งหลาย เพื่อนำไป  
ตามใจว่า ดูกร บัณฑิตผู้เจริญ เชิญท่านมาเถิด ท่านจะนุ่งห่มผ้ากาสาเย  
เหล่านี้ทำไม ท่านจะเป็นคนโล้นถือกระบือเอ็งเที่ยวไปทำไม ท่านจงสึก  
มาบริโภคน้ำโกะและกระทำบุญเถิด ภิกษุผู้เจริญมรรคอันประกอบด้วย

องค์ ๘ ผู้กระทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ นั้น จักลาสิกขาสิกขาออกมาเป็นคฤหัสถ์ ข้อนี้นี้มีฐานะที่จะมีได้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าจิตที่น้อมไปในวิเวก น้อมไปในวิเวก โอนไปในวิเวก ตลอดกาลนั้น จักสึกออกมา เป็นคฤหัสถ์ ข้อนี้นี้มีฐานะที่จะมีได้ฯ”

การเจริญมรรคมงคล ๘ เปลี่ยนชีวิตของภิกษุและฆราวาส เปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างมารดาบิดาและบุตร สามีและภรรยา ญาติและมิตรสหาย ซึ่งโดยปรกติย่อมมีความผูกพันบ้าง ความโหม่นัสขัดเคืองบ้าง ในความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน แต่เมื่อเจริญสติก็มีปัจจัยให้เกิดอโลภะ ความโอบอ้อมอารีแทนโลภะ มีปัจจัยเกิดโทสะ ความเมตตา แทนความโหม่นัสขัดเคือง เมื่อคนอื่นประพฤติดูเราโดยไม่สมควรก็มีความรู้สึกว่าเป็นตัวตนที่เป็นทุกข์น้อยลง หรือความรู้สึกว่าเป็นคนอื่นที่ประพฤติดูไม่สมควรกับเราก็น้อยลง เป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ไม่มีบุคคลนี้บุคคลนั้น เราจะห่วงใวน้อยลงในลาภ เสื่อมลาภ ขศ เสื่อมขศ นิินทา สรรเสริญ สุขและทุกข์ วันหนึ่งมีนิินทา อีกวันหนึ่งมีสรรเสริญ แต่จะถูกนิินทาหรือได้รับสรรเสริญ ก็เป็นเพียงนามธรรมและรูปธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไปทันที สุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้น หลีกเลียงไม่ได้ ยิ่งรู้ว่าสภาพธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ก็จะยิ่งละคลายความยึดถือว่าเป็นตัวตนลงทุกที

พระอรหันต์เป็นบุคคลที่มีจิต “ไม่ห่วงใวนในโลภธรรม ไม่เศร้าโศกปราศจากธุลี เป็นจิตเกษม นี่เป็นอุดมมงคล” พระอรหันต์เป็นบุคคลที่พ้นแล้วจากความเศร้าหมอง ไม่มีสิ่งใดทำให้ท่านเศร้าหมองได้ ข้อความในมงคลสูตรมีว่า “เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายทำมงคลเช่นนี้แล้ว เป็นผู้ไม่ปราชัยในข้าศึกทุกหมู่เหล่า ย่อมถึงความสวัสดิในที่ทุกสถาน

นี้เป็นอุดมมงคล (ของเทวดาและมนุษย์เหล่านั้น)”

เราไม่พ้นจากความทุกข์โศก แต่เมื่อปัญญารู้ลักษณะของนามธรรม และรูปธรรมขณะใด ขณะนั้นก็มีความสุข ไม่มีความหวาดกลัว ความวิตกกังวล และความกระสับกระส่าย ไม่จริงหรือที่ปัญญาทำให้มีความสุข แม้ว่าเพียงชั่วขณะ บ่อยครั้งที่เราอาจจะรู้สึกท้อถอย อาจจะคิดว่าการเจริญมรรคมีองค์ ๘ นั้นมิใช่สำหรับเรา และคิดว่าเราห่างไกลจากการรู้แจ้งอริยสัจธรรม แต่อย่างไรก็ตาม เราควรระลึกว่าพระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้และทรงแสดงอริยสัจธรรมเพื่อประโยชน์สุขของเรา พระผู้มีพระภาคมิได้ทรงสอนสิ่งที่รู้แจ้งไม่ได้ เมื่อเจริญมรรคมีองค์ ๘ ก็จะรู้จักตัวเอง และชีวิตประจำวัน และก็จะประจักษ์ว่าอุดมมงคลของพระธรรมนั่นเอง ที่เปลี่ยนชีวิตของเรา





# มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์โดยย่อของมูลนิธิฯ คือ ศึกษาและปฏิบัติธรรม  
เผยแผ่พระธรรมตามแนวพระไตรปิฎก  
จัดพิมพ์เอกสารประกอบการศึกษาพระไตรปิฎก เผยแพร่เป็นสาธารณกุศล

## คณะกรรมการบริหาร

ประธานกรรมการ	นางสาวสุจินต์ บริหารวนเขตต์
รองประธานกรรมการ	นางสาวดวงเดือน บาร์มีธรรม
กรรมการ	นางสงวน สุจริตกุล นายแพทย์ สัณชัย ศรีสวัสดิ์ พลเอก สพรัง กัลยาณมิตร นาวาอากาศตรี เกื้อกุล แสนทอง หม่อมบงกชปรีชา ยุคล
กรรมการและเหรัญญิก	นางสาวประภัสสร เหนระกุล
กรรมการและเลขานุการ	พลตรี ดร. วีระ พลวัฒน์

ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือของมูลนิธิฯ  
เพื่อเป็นธรรมบรรณาการในการกุศล หรือมีศรัทธาจะสมทบทุนมูลนิธิฯ  
และสนใจเป็นสมาชิกชมรมบ้านฆัมมะ มศพ.  
โปรดติดต่อมูลนิธิฯ หรือกรรมการของมูลนิธิฯ  
สำนักงาน: ๑๓๔/๑ เจริญนคร ๓๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี

กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๕

โทรสาร ๐๒ ๘๓๓ ๕๖๕๓

<http://www.dhammadhome.com>

E-mail: [info@dhammadhome.com](mailto:info@dhammadhome.com)

ชมรมบ้านฆัมมะ มศพ.

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

[www.dhammadhomefellowship.com](http://www.dhammadhomefellowship.com)

โทรศัพท์ ๐๘๕ ๖๒๑ ๓๑๐๖



**รายการเผยแพร่พระธรรมทางสถานีวิทยุฯ  
โดย มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา**

จังหวัด	สถานี	ความถี่	เวลา	วัน
กรุงเทพฯ	อสมท.	๑๔๕๔	๔.๐๐ น.	จ. - ศ.
	รัฐสภา เอฟ.เอ็ม.	๘๓.๕	๒๑.๓๐ น.	ส. - อา.
	รัฐสภา เอ.เอ็ม.	๑๐๗๑	๒๑.๓๐ น.	ส. - อา.
	สวพ. เอฟ.เอ็ม.	๕๑	๕.๓๐ น.	ทุกวัน
	สทร. ๒	๖๓๕	๖.๐๐ น.	ทุกวัน
			๒๑.๐๐ น.	จ. - ศ.
	พล.๑	๑๔๒๒	๑๗.๐๐ น.	ทุกวัน
	ทอ.๑๑	๕๔๕	๑๒.๓๐ น.	ทุกวัน
			๑๘.๐๐ น.	ทุกวัน
	ศษค.	๕๓๖	๒๐.๓๐ น.	ทุกวัน
	พล.ปตอ.	๕๕๔	๒๓.๑๐ น.	ทุกวัน
	มทป. ๑๑	๑๐๕๓	๒๒.๐๐ น.	อา.
	มก.	๑๑๐๓	๑๖.๐๐ น.	อา.
กาญจนบุรี	พล.ร.๕	๑๕๓๕	๐๔.๐๐ น.	อา.
กำแพงเพชร	ทก.๓	๓๓๘	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ขอนแก่น	รค.	๑๑๕๒	๒๐.๓๐ น.	ทุกวัน
	มจร. เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๗๕	๖.๐๐ น.	ทุกวัน
เชียงใหม่	วปถ.๒	๓๓๘	๒๐.๓๐ น.	จ. - ศ.
	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
เชียงราย	ทอ.๑๑๕	๑๒๒๔	๕.๐๐ น.	ทุกวัน
	ทก.๓	๕๕๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
นครสวรรค์	ทก.๓	๘๐๑	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
น่าน	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๕๕.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
นครศรีธรรมราช	ทก.๔	๖๘๔, ๑๐๔๔	๖.๐๕ น.	จ. - ศ.
ปราจีนบุรี	มทป. ๑๒	๘๕๕	๒๐.๓๐ น.	จ. - ศ.
ประจวบฯ	ค่ายธนรัชต์ เอฟ.เอ็ม	๕๖.๒๕	๑๓.๐๐ น.	ทุกวัน

ปัตตานี	ทภ.๔	๕๓๖	๑๐.๐๐ น.	ทุกวัน
เพชรบูรณ์	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๕๕.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
พิษณุโลก	ทภ.๓	๑๑๑๖	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทภ.๓	๑๒๔๒	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	พล.ร.๔	๑๓๗๓	๕.๐๐ น.	ทุกวัน
แพร่	ทภ.๓	๕๘๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๓.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
พะเยา	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๒๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
พิจิตร	ทภ.๓	๑๔๔๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ภูเก็ต	๑ ปณ. เอฟ.เอ็ม.	๘๕	๕.๐๐ น.	ทุกวัน
ลำปาง	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๗๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ลำพูน	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ชลบุรี	ส.ว.ย. เอฟ.เอ็ม.	๑๐๒.๗๕	๐๕-๑๐. น.	ทุกวัน
ระยอง	พล.ม.๒ รอ.	๗๗๔	๕.๓๐ น.	ทุกวัน
สุโขทัย	ทภ.๓	๘๒๘	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๒.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
อุดรธานี	ยานเกราะ	๖๘๔	๒๐.๓๐ น.	จ. - ศ.
อุตรดิตถ์	ทภ.๓	๑๒๘๓	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๕๗.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
อุบลราชธานี	ทอ.๐๘	๘๐๑	๕.๐๐ น.	ทุกวัน

**รายการ “บ้านร่มมะ” ทางสถานีโทรทัศน์  
โดย มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา**

สถานี	เวลา	วัน
สทท.๑๑	๐๕.๐๐ น.	พุธ
TNN2	๐๗.๐๐ น.	เสาร์
TNN2	๐๙.๐๐ น.	อังคาร
TNN2	๑๖.๐๐ น.	พุธ

รายการอาจเปลี่ยนแปลงได้โปรดสอบถาม โทร. ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๕  
เว็บไซต์ของมูลนิธิฯ [www.dhammadhome.com](http://www.dhammadhome.com) กรกฎาคม ๒๕๕๗

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต สุปฺพฬนฺทสูตร

"ดูกร ภิกษุทั้งหลาย

สัตว์เหล่าใด ประพฤติสุจริต ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ในเวลาเช้า  
เวลาเช้านั้น ก็เป็นเวลาดี ของสัตว์เหล่านั้น

สัตว์เหล่าใด ประพฤติสุจริตด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ในเวลากลางวัน  
เวลากลางวันนั้น ก็เป็นเวลาดีของสัตว์เหล่านั้น

สัตว์เหล่าใด ประพฤติสุจริต ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ในเวลาเย็น  
เวลาเย็นนั้น ก็เป็นเวลาดีของสัตว์เหล่านั้น"



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน

ISBN 978-616-90247-8-1

[www.dhammadhome.com](http://www.dhammadhome.com)

