



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา
Dhamma Study and Support Foundation

แนวทางเจริญวิปัสสนา

เล่ม ๖๔ ตอนที่ ๖๓๑ – ๖๔๐

บรรยายโดย

สุจินต์ บริหารวนเขตต์



แนวทางเจริญวิปัสสนา

๖๓๑



ถ. วิปัสสนาปัญญา ใช้ปัจจุบันธรรม คือ เห็นเดี๋ยวนี้ ได้ยินเดี๋ยวนี้ ผมคิดว่า เป็นปัจจุบันอย่างเดียว แต่ฟังท่านอาจารย์กล่าว ดูเหมือนว่า ใช้อดีตมาร่วมด้วย เช่น เห็นแล้วก็มี การนึกถึงอดีต โดยปกติแล้ว จินตามยปัญญาต้องอาศัยอดีตธรรม ทั้งหมด เช่น เราอ่านหนังสือ เราเห็นตัวหนังสือเดี๋ยวนี้ เราไม่ได้อ่านตัวหนังสือเดี๋ยวนี้ เราอ่านตัวหนังสือที่เราจำไว้ในอดีต เราอ่านสัญญา ท่านอาจารย์อื่น ๆ กล่าวว่า ไม่ให้ ยุ่งกับอดีต ให้ใช้เฉพาะปัจจุบันธรรม ผมสงสัยว่า ถ้าหากพิจารณาแต่เฉพาะปัจจุบัน ธรรมแล้ว เราจะไปทราบอะไรได้ ไม่รู้อะไรเลย

ส. ขอให้ศึกษาสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงว่า ขณะที่กำลังอ่าน หนังสือ สัญญาที่กำลังจำได้เป็นปัจจุบันหรือไม่

ถ. ระลึกถึงสัญญาเดี๋ยวนี้ หมายถึงว่าเป็นปัจจุบันหรือ

ส. ข้อความในอรรถกถา **ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค สังคิตติสูตร** มีข้อความที่กล่าวถึงสภาพธรรมที่เป็นอดีตว่า หมายความว่าขณะที่พ้นภังคขณะ

ภังคะ แปลว่า ดับ สภาพของจิตเกิดขึ้นและกดับไป ซึ่งแม้จะรวดเร็วอย่าง นั้น ก็ยังสามารถที่จะต่างกันเป็น ๓ ขณะย่อย คือ ขณะที่เกิดเป็นอุปาทขณะ ขณะที่ตั้งอยู่ยังไม่ดับไปเป็นฐิตีขณะ และขณะที่ดับเป็นภังคขณะ

ขณะที่เกิด ไม่ใช่ขณะที่ดับ อุปาทขณะคือเกิด ยังไม่ได้ดับ

ขณะที่ยังไม่ได้ดับ ไม่ใช่ขณะที่เกิด หรือขณะที่ดับ เพราะฉะนั้น ขณะที่ยัง ไม่ดับนี้ เป็นฐิตีขณะ

ขณะที่ดับ ไม่ใช่ขณะที่เกิด และไม่ใช่ขณะที่ตั้งอยู่ เป็นภังคขณะ

เพราะฉะนั้น ในจิตขณะหนึ่งซึ่งเกิดดับมีสภาพต่างกันเป็น ๓ ขณะ คือ อุปาทขณะ ขณะที่เกิดขึ้น ฐิตีขณะ ขณะที่ยังไม่ดับ และภังคขณะ ขณะที่ดับ ที่กล่าวว่า อดีต อดีตนั้นคือขณะใด



สภาพธรรมใดก็ตามที่เป็นอดีต หมายความว่าถึงขณะที่พ้นจากขณะ ขณะที่ดีดับ เมื่อพ้นจากขณะนั้นแล้ว เป็นอดีต

สภาพธรรมใดเป็นอนาคต คือ ก่อนการเกิด

เพราะฉะนั้น ก็เป็นช่วงที่สั้นและสับต่อกันอย่างรวดเร็วมาก ที่จะกล่าวว่า เป็นอดีต เป็นปัจจุบัน เป็นอนาคต

กำลังอ่านหนังสือ ลองพิจารณาจริง ๆ สัญญาที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังจำ หรือรู้คำ ที่อ่านเป็นปัจจุบันหรือเปล่า มีสัญญาปัจจุบันที่กำลังอ่านหรือเปล่า ที่กำลังจำหรือเปล่า ที่กำลังรู้ กำลังเข้าใจ เป็นสัญญาปัจจุบันหรือเปล่า

ถ้าไม่เป็นสัญญาปัจจุบัน ก็ไม่มีการจำ ไม่มีการรู้ในขณะนั้น

สัญญาที่จำ เกิดขึ้นและดับไป ขณะที่กำลังอ่านนี้ ต้องมีสัญญาปัจจุบันเกิดดับ และก็เกิดดับ ๆ แต่ที่จะกล่าวว่า สัญญาขณะใดเป็นอดีต ก็คือขณะที่พ้นจากขณะแล้ว สัญญานั้นเป็นอดีต

ในขณะที่กำลังอ่านหนังสือ อย่าคิด หรืออย่าเข้าใจว่า ไม่มีปัจจุบันธรรม กำลังคิดก็เป็นปัจจุบัน เพราะถ้าไม่มีสภาพที่ตรึกหรือคิด เรื่องนั้นก็ไม่มี กำลังคิดถึงเรื่องอะไรก็ตาม เรื่องไม่ใช่ปรมาตมธรรม ไม่มีสภาพธรรม คิดถึงเรื่องบ้าน เป็นแต่เพียงการนึกถึงด้วยสัญญาความทรงจำเท่านั้น แต่จิตที่ตรึกหรือนึกเป็นปัจจุบัน เกิดขึ้นนึกถึงต้องเป็นปัจจุบันในขณะนั้น

เพราะฉะนั้น ก็จะทราบได้ว่า สภาพธรรมที่เกิดดับสับต่อจากทางตา ก็ถึงทางใจ ทางใจก็เป็นปัจจุบันทางใจ ทางตาก็เป็นปัจจุบันทางตา สภาพธรรมที่ได้ยินทางหู ก็เป็นปัจจุบัน สภาพธรรมที่รู้คำก็เป็นปัจจุบันทางใจ เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันในขณะนั้น

การอบรมเจริญปัญญา รู้สภาพธรรมตรงตามความเป็นจริง ไม่ใช่ว่าขณะที่คิด ขณะที่รู้เรื่องไม่ใช่ปัจจุบัน อะไรกำลังรู้เรื่อง ก็ต้องสภาพธรรมที่เกิดปัจจุบันรู้ ในขณะนั้นเป็นปัจจุบัน

ถ. หมายถึงว่า สติระลึกได้ทั้งหมดใช่ไหม



ส. เมื่อเป็นของจริง ก็สามารถที่จะให้สติเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนั้นได้ อย่างทางตา เห็นที่กำลังเห็นเดี๋ยวนี้จริงหรือเปล่า ถ้าต้องการจะรู้ของจริง จะไปรู้อื่นซึ่งไม่ใช่เห็น ไม่ใช่ได้ยิน ไม่ใช่ได้กลิ่น ไม่ใช่ลิ้มรส ไม่ใช่การรู้ในภูมิลัพพะ ไม่ใช่การคิดนึกต่าง ๆ จะถือว่าเป็นการรู้ของจริงไหม

เพราะฉะนั้น ก่อนอื่นต้องทราบว่า อะไรเป็นสภาพธรรมที่มีจริง กำลังเห็นในขณะนี้จริง แต่เมื่อไม่รู้ จึงต้องระลึกศึกษาที่จะให้เกิดความรู้ในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ สิ่งที่ปรากฏทางตาไม่ใช่สภาพรู้ เป็นแต่เพียงสิ่งที่ปรากฏให้เห็นได้เท่านั้นเอง แต่สิ่งที่ปรากฏทางตาจะปรากฏได้ ต้องมีสภาพรู้สิ่งที่ปรากฏทางตา คือ มีการเห็นสิ่งที่เห็นได้นั้น เพราะฉะนั้น การเห็นมีจริง สิ่งที่ปรากฏให้เห็นได้มีจริง แต่เพราะความไม่รู้จึงไม่สามารถที่จะแยกออกได้ ฉันทใด เวลาที่กำลังคิดนึก จะมีเรื่องราวปรากฏโดยที่ไม่มีการนึกถึงเรื่องนั้นได้ไหม เพราะฉะนั้น เมื่อนามธรรมเป็นสิ่งที่มีความจริง ทางตาเป็นสภาพเห็น สติระลึกได้ฉันทใด นามธรรมที่กำลังรู้ความหมายรู้เรื่องต่าง ๆ ก็เป็นของจริงที่สติสามารถจะระลึกได้ในสภาพที่กำลังคิดกำลังรู้เรื่องนั้นว่า ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล จึงจะเป็นการไม่สงสัยในลักษณะของนามธรรม

การอบรมเจริญปัญญาขึ้น เพื่อละความสงสัยในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม ความคิดเป็นนามธรรมหรือเปล่า การเห็นเป็นนามธรรมหรือเปล่า เมื่อการเห็นเป็นนามธรรมสติระลึกได้ การคิดซึ่งเป็นนามธรรม สติก็ระลึกได้เหมือนกัน ทำไมจะห้าม หรือป้องกันไม่ให้สติไประลึกถึงนามธรรมที่คิด ในเมื่อนามธรรมที่เห็นมีสิ่งต่าง ๆ สีสันวันณะต่าง ๆ เป็นอารมณ์ สติสามารถที่จะระลึกได้ว่าเป็นเพียงสภาพรู้ เพราะฉะนั้น นามธรรมที่คิด มีเรื่องต่าง ๆ เป็นอารมณ์ สติก็ย่อมสามารถที่จะรู้ถึงขณะที่คิดก็เป็นเพียงนามธรรมที่เป็นสภาพรู้

เห็นเป็นนามธรรม สติระลึกได้ฉันทใด คิดนึกเป็นนามธรรม สติก็ระลึกได้ในลักษณะของนามธรรมนั้น จึงจะหมดความสงสัยในสภาพของนามธรรม

นามธรรมทางตาก็ก็นามธรรมทางหูก็ได้ยิน นามธรรมทางใจก็คิดนึกตรึกเรื่องราวต่าง ๆ แต่ก็เป็นนามธรรม ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล



ต้องละเอียดมากทีเดียว และต้องให้รู้แน่ว่า นามธรรมเป็นสภาพที่มีจริง ไม่ใช่ตัวตน ปัญญาสามารถรู้ได้ ถ้าปัญญาไม่สามารถรู้ลักษณะของนามธรรมได้ ก็ไม่ต้องมีการอบรมเจริญสติปัฏฐาน ไม่ต้องมีการอบรมเจริญปัญญาให้เกิดขึ้น แต่เพราะว่านามธรรมไม่ใช่ตัวตน มีลักษณะแต่ละอย่าง จึงสามารถที่จะอบรมเจริญปัญญาให้รู้ชัดในลักษณะของนามธรรมแต่ละอย่างนั้นตามความเป็นจริงได้

ถ้าไม่ให้อ่านหนังสือ ไม่ให้คิด ไม่ให้พูด จะรู้ได้อย่างไรว่า ขณะที่พูด ขณะที่อ่าน ขณะที่คิด ก็เป็นแต่เพียงนามธรรม ไม่ใช่ตัวตน วันไหนจะรู้ได้ในลักษณะของนามธรรม ในเมื่อเวลานามนั้น เว้นนามนี้ เพราะฉะนั้น ก็ยังคงเป็นที่ตั้งของความสงสัยอยู่เรื่อย ๆ ว่า ลักษณะนั้นเป็นอะไร ใช้นามธรรมหรือไม่ใช้นามธรรม

ถ้าไม่คิดถึงคำอะไรเลย จะมีเรื่องราวต่าง ๆ ปรากฏได้ไหม เพราะฉะนั้น การคิดนึกเป็นแต่เพียงนามธรรม ซึ่งถ้าผู้ใดกล่าวว่ารู้ไม่ได้ หมายความว่าผู้นั้นไม่ได้อบรมปัญญาที่จะรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้ จึงกล่าวว่ารู้ไม่ได้

แต่ผู้รู้แล้ว ไม่มีท่านใดเลยที่จะกล่าวว่ารู้ไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นรูปอะไร นามอะไร ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่าเป็นมหาสติปัฏฐาน เป็นสติปัฏฐาน สติสามารถที่จะเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะสภาพธรรมที่เกิดขึ้น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนได้

ถ. ดิฉันได้รับประโยชน์จากพระสูตรที่ท่านอาจารย์เคยยกมาพูด เรื่องภิกษุรูปหนึ่งที่ท่านไปอาบน้ำ และได้กลิ่นดอกอุบล มีเทวดามาเตือนว่า ท่านเป็นขโมย ท่านกับบอกว่าคนที่เขาขุดเหง้าบัวไป ตัดดอกบัวไป ทำไมไม่ว่าเขา แต่สำหรับท่าน เพียงแต่ได้กลิ่นดอกอุบลเฉย ๆ ทำไมจึงมาว่าท่านเป็นขโมย เทวดาองค์นั้นท่านเปรียบเทียบว่า พระภิกษุนั้นเป็นผู้สะอาด มีอะไรมาถูกต้องนิดเดียว ก็เป็นของสกปรกได้ จะเปรียบกับคนที่ขุดรากบัว เหง้าบัวไม่ได้

ดิฉันก็เคยคิดอย่างนี้ คือ ดิฉันไปรับศีลอุโบสถที่วัด ข้างศาลามีต้นโมก มีกลิ่นหอม ดิฉันก็เคยขโมยเหมือนพระรูปนั้น คือ ได้กลิ่นแล้วไม่ได้สติ เมื่อได้ฟังท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องภิกษุรูปนั้นแล้ว ตั้งแต่นั้นมาดิฉันก็พยายามสำรวมระวังอินทรีย์ของ



ตัวเองในเรื่องเกี่ยวกับกลิ่น เพราะดิฉันชอบ ไม่ใช่ชอบอย่างเดียว คิดต่อไปด้วยว่า
อยากจะนำไปปลูกที่บ้าน นี่เป็นความจริงในชีวิตของดิฉัน

ส. ขออนุโมทนา ก็คงเป็นตัวอย่างให้ท่านอื่นได้เห็นความหนาแน่นของ
กิเลส ซึ่งวันหนึ่งก็จะดับได้เป็นสมุจเฉท ถ้าได้อบรมเจริญปัญญาเพื่อรู้สภาพธรรมตาม
ความเป็นจริง

จะเห็นได้ว่า กิเลสที่มีอยู่แล้ว ชวนให้เกิดกิเลสอื่นต่อ ๆ ไปอยู่เรื่อย ๆ ความ
พอใจในกลิ่นดอกโมก ก็ชวนให้คิดที่จะเอาไปปลูก ซึ่งเมื่อมีการริเริ่มแล้ว ก็ชวนต่อไป
อีกเรื่องต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดกิเลสทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น พระธรรมทั้งหมดที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง ผู้ใดน้อมมาใส่ตน
พิจารณาเปรียบเทียบที่จะรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้นแล้ว ย่อมได้ประโยชน์
คือ การขัดเกลากิเลส พร้อมทั้งการอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้สภาพธรรมตามความเป็น
จริง ซึ่งเป็นของจริงตามปกติเสียจนยากที่จะรู้ได้ ความยาก ยากเพราะว่า ช่างเป็น
ของจริงตามปกติ แสงที่จะธรรมดา จนยากแก่การที่จะประจักษ์แจ้งรู้ชัดตามความ
เป็นจริงได้

อย่างทางตา ที่ว่า เห็นเป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่ง ส่วนการที่จะรู้ความหมาย
รู้ว่าสิ่งที่เห็นเป็นอะไร ไม่ใช่การเห็นทางตา แต่เป็นการตรึกนึกถึงรูปร่างของสิ่งที่เห็น
ทางตา เป็นเรื่องทางใจแล้ว แต่ไม่หมดสงสัย เพราะว่ามันเป็นความเข้าใจขั้นการฟัง
หรือขั้นการศึกษา เพราะฉะนั้น การศึกษาจริง ๆ ที่จะให้รู้ชัดในลักษณะของสภาพ
ธรรมที่ปรากฏ ต้องเป็นการศึกษาพร้อมสติ จึงสามารถที่จะแยกได้ว่า ทางตาเพียงเห็น
ส่วนการตรึกนึกไม่ใช่ทางตาแล้ว แต่เมื่อไม่ได้หลับตาลงไป ก็เห็นอยู่อย่างนี้ ทางใจก็รู้
สิ่งที่ปรากฏต่อไปเลย โดยที่ทางตาก็มไม่ได้ดับไป นี่แสดงถึงความรวดเร็วของสภาพ
ธรรม ซึ่งผู้ที่จะรู้ได้ต้องเป็นผู้ละเอียดจริง ๆ ที่จะสังเกตได้ว่า การตรึกนึกถึงรูปร่างต้องมี
ถ้าไม่มีการตรึกถึงรูปร่าง จะไม่สามารถรู้ได้เลยว่าสิ่งที่ปรากฏเป็นอะไร นี่เป็นความ
รวดเร็วของสภาพธรรมที่เกิดดับสลับต่อกัน แต่เมื่อเป็นของจริง ปัญญาที่เกิดขึ้น
วันหนึ่งก็ย่อมรู้ชัดในสภาพธรรมซึ่งกำลังเกิดดับสลับต่อกันอยู่ในขณะนี้



เพราะฉะนั้น ที่ถามว่า นามทางตาเป็นอย่างไร ทางใจเป็นอย่างไร ทางหูเป็นอย่างไร ทางใจเป็นอย่างไร ก็จะต้องได้เวลาที่กำลังเห็นตามปกติอย่างนี้ และสติก็ระลึกตามปกติ พร้อมทั้งศึกษารู้ว่า สิ่งทีปรากฏทางตาเป็นอย่างหนึ่ง สภาพรู้สิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นอย่างหนึ่ง สภาพที่ตรึงนึกถึงรูปร่างสัณฐานเป็นอย่างหนึ่ง เป็นการที่จะระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามปกติตามความเป็นจริง จนชิน จนชัด จนเร็ว จนละคลาย จนประจักษ์แจ้งความเกิดดับของนามธรรมและรูปธรรมได้ และเป็นชีวิตปกติธรรมดา ซึ่งแต่ละขณะวิจิตรต่าง ๆ กันไปตามการสะสม

ปัญญาที่เข้าใจเรื่องของการเจริญสติปัฏฐานในวันนี้ ก็ต่างกับปัญญาครั้งแรกที่เพิ่งจะเริ่มได้ยินได้ฟัง นี่เป็นการเสริมสร้างเหตุปัจจัยของสภาพธรรมแต่ละขณะซึ่งเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ และก็ไม่ใช่ขณะเดียวกัน การเห็นเมื่อวานนี้กับวันนี้ ก็ไม่ใช่สภาพธรรมอันเดียวกัน สิ่งทีปรากฏทางตาขณะก่อนกับขณะนี้ ก็ไม่ใช่รูปเดียวกัน เป็นลักษณะของสภาพธรรมที่เกิดดับสืบต่อกัน

ถ. ในมงคล ๓๘ ประการนั้น มีอยู่ประการหนึ่ง ท่านกล่าวว่า ความสำรวมจากการดื่มน้ำเมา หมายความว่าอย่างไร

ส. เว้นการดื่มน้ำเมา

ถ. ผมคิดว่าหมายถึง เวลาจะดื่มเหล้าก็ให้มีความสำรวม

ส. สำรวมแล้ว ดื่มไหม

ถ. ขณะที่ดื่มนั้น สำรวมได้

ส. และจะดื่มไหม

ถ. ดื่ม

ส. บางท่านก็อาจจะดื่ม บางท่านก็อาจจะไม่ดื่ม ตามการสะสม ซึ่งเรื่องของการละกิเลสไม่ใช่ว่าพอรู้เรื่องสติปัฏฐานวันนี้ พรุ่งนี้เป็นพระโสดาบันบุคคลไม่ดื่มเลย เป็นไปไม่ได้ แต่ละขณะที่เกิดขึ้นคาดคะเนไม่ได้ ไม่รู้ล่วงหน้าด้วยว่าอะไรจะเกิดขึ้น ตามการสะสมที่ว่า เมื่อเกิดปรากฏแล้วจึงรู้ได้ว่า ที่เกิดแล้วเพราะสะสมมา จึงได้เกิดขึ้นเป็นอย่างนี้



ที่จะวิริติ ก็ต้องมีการสะสมที่จะเว้น และที่จะไม่วิริติ ทั้ง ๆ ที่ระลึกยังดีมี ก็เป็นเรื่องของการอบรมเจริญการวิริติขั้นสมุจเฉท ด้วยปัญญาที่จะต้องประจักษ์สภาพธรรมที่เป็นอริยสัจธรรมเสียก่อน เป็นพระโสดาบันเสียก่อน จึงจะวิริติได้เป็นสมุจเฉทจริง ๆ

ถ. ผมสงสัยว่า จะเป็นมงคลได้อย่างไร ขณะที่มีการสำรวมแล้วก็ดื่มน้ำเมาก็การดื่มน้ำเมานี้ผิดศีล

ส. สำรวมดี หรือไม่สำรวม สองท่านมีการสะสมมาที่จะดื่ม ท่านหนึ่งมีการสะสมที่จะสำรวม คือ ระลึกรู้ด้วย อีกท่านหนึ่งไม่มีการสะสมที่จะสำรวม หรือระลึกรู้มีเพียงการสะสมที่จะดื่มเท่านั้น อย่างไหนจะดีกว่ากัน ขณะที่สำรวมนั้นต้องเป็นมงคลแต่ไม่ใช่ขณะที่ดื่มเป็นมงคล ต้องแยกกัน

ถ. แยกกันตรงนี้

ส. แน่นนอน แยกกันทุกขณะ ละเอียดจริง ๆ ผู้ที่อบรมเจริญปัญญาต้องเป็นผู้ละเอียด ปัญญาต้องรู้ละเอียด ถ้ารู้ไม่ละเอียด ก็กระจัดกระจายสภาพธรรมแต่ละลักษณะซึ่งเกิดดับสลับต่อกันไม่ได้

ถ. จะต้องแยกกัน ตอนสำรวม กับตอนที่ดื่ม ขณะที่สำรวมนั้นเป็นมงคล

ส. แน่นนอน ดีกว่าผู้ที่สะสมมาที่จะดื่มโดยไม่สำรวม โดยที่ไม่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรม

ไม่มีใครซึ่งศึกษาวันนี้ รุ่งขึ้นเป็นพระโสดาบัน เป็นไปไม่ได้เลย กว่าที่จะขัดเกลากว่าปัญญาจะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ละเล็กทีละน้อยเพิ่มขึ้น ทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ กว่าจะไม่หวั่นไหว ไม่ว่านามอะไร รูปอะไรทั้งสิ้น กว่าที่จะสามารถแทงตลอดในความไม่ใช่ตัวตน ในความไม่เที่ยงของสภาพธรรมได้ ก็ต้องอบรมเจริญปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่รู้จริง โดยสภาพธรรมที่ปรากฏเป็นของจริงให้รู้ จึงจะชื่อว่าปัญญารู้จริง

ถ้าสิ่งที่ปรากฏไม่ใช่ของจริง จะชื่อว่าปัญญาไม่ได้ เป็นความเข้าใจผิดคิดว่าเป็นปัญญา แต่ไม่ใช่ปัญญา เช่น ท่านที่ไปปฏิบัติกัมมัฏฐานและรู้สึกได้ว่าตัวลอยขึ้นลอยลง นั่นไม่ใช่ของจริง ไม่ใช่ปัญญา เพราะว่าไม่ได้รู้ลักษณะสภาพธรรมที่เป็นจริง



เพราะฉะนั้น ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ ไม่ใช่เรื่องประสพการณ์แปลกประหลาด
แต่เป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งเกิดดับตามความเป็นจริง จึงจะเป็นปัญญาที่
รู้จริง ๆ ได้





๖๓๒



ถ. การเห็น หรือจักขุวิญญาณ จะเกิดขึ้นต่อเมื่อมี ๑. จักขุปสาท
๒. ต้องมีสี ๓. ต้องมีมนสิการ

สุ. มนสิการ ได้แก่ ปัญจทวาราวชชนจิตซึ่งเกิดก่อน และดับไป

ถ. การเห็น ฟังดูง่าย ๆ เพราะเห็นกันอยู่ทุกวัน แต่ผมยังไม่เข้าใจ
อยากจะให้อาจารย์อธิบายการเห็นในลักษณะที่เกิดขึ้นในวิถีจิต ตั้งแต่ภวังคจิตไป
และเราจะพิจารณาตอนไหน

สุ. นั้นโดยตำรา ที่แสดงถึงการเกิดดับสืบต่อกันว่า ก่อนการเห็นจิตจะต้อง
เป็นภวังค์ และเมื่อมีจักขุปสาทกระทบกับรูปารมณฺ์ เป็นปัจจัยให้ปัญจทวาราวชชนจิต
เกิดขึ้นร่าพึงถึงอารมณ์ที่กระทบจักขุปสาทและกิดดับไป จักขุวิญญาณ คือ การเห็น จึง
เกิดขึ้นเห็นสีได้ นั้นเป็นการประจักษ์แจ้งของผู้ที่ทราบว่ จิตดวงใดเกิดก่อนแล้วดับไป
และเป็นปัจจัยให้จิตดวงใดเกิดต่อ ซึ่งแม้ว่าจะรวดเร็วสักเท่าไรก็ตาม ปัญญาที่คมกล้า
ก็ยังสามารถที่จะแทงตลอดในลักษณะของขณะจิตที่เกิดดับติดต่อกันอย่างรวดเร็วได้
ว่ เป็นแต่ละจิตซึ่งเกิดขึ้นทำกิจแต่ละอย่าง จักขุวิญญาณนั้น เห็น แต่ว่าก่อนที่จะ
เห็น ต้องมีปัญจทวาราวชชนจิตเกิดก่อนคือร่าพึงถึง และก่อนที่จะมีการกระทบกัน จิต
ต้องเป็นภวังค์ก่อนอย่างรวดเร็วมาก

นั่นเป็นเรื่องของการศึกษา และเข้าใจได้จริง ๆ ว่าต้องเป็นอย่างนั้น โดยเหตุผล
ว่ เราไม่ได้เห็นอยู่ตลอดเวลา ก่อนเห็น มี ซึ่งก่อนเห็นไม่ใช่เห็น จึงเป็นภวังคจิต แต่
เมื่อจะเกิดการเห็นขึ้น จะเห็นอย่างรวดเร็วทันทีที่ไม่ได้ ต้องมีเหตุปัจจัย ทุกคนมีจักขุ-
ปสาท เว้นคนที่ตาบอด คือ คนที่จักขุปสาทไม่เกิด นอกจากมีจักขุปสาทแล้ว การ
เห็นจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีรูปารมณฺ์ คือ สิ่งที่ปรากฏทางตา ถ้าขณะนั้นเป็นเสียง ก็ไม่
เป็นปัจจัยให้จักขุวิญญาณเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น จักขุวิญญาณจะเกิดได้ก็ต่อเมื่อสิ่งที่
ปรากฏนั้นเป็นรูปารมณฺ์ คือ สิ่งที่ปรากฏทางตาได้ แต่ว่าอยู่ดี ๆ จิตที่เป็นภวังค์อยู่



คือ ยังไม่เห็น จะเห็นขึ้นทันทีไม่ได้ จะต้องมิจิตเกิดก่อน ๑ ขณะ คือ ปัญจทวาราวชชนจิตซึ่งสามารถรู้อารมณ์ที่กระทบทวารหนึ่งทวารใด จำพึงถึงอารมณ์นั้นก่อน เมื่อดับไปแล้ว จึงเป็นปัจจัยให้เกิดการเห็น หรือ จักขุวิญญูญาณขึ้น

ในขณะนี้ ซึ่งเดี๋ยวเห็น เดียวได้ยิน เดียวคิดนึก วิธีจิตจะต้องเกิดโดยมีภวังค์คั่น ถ้าเป็นทางตา ก็จะต้องมีปัญจทวาราวชชนจิตเกิดก่อน จึงจะมีการเห็นเกิดขึ้น

นี่เป็นสิ่งที่สามารถจะเข้าใจได้ เข้าใจเท่านั้น แต่ว่าการเห็นเป็นอย่างไร ถ้ากล่าวว่าเป็นสภาพรู้ ก็เข้าใจอีกเหมือนกันว่า ต้องมีสภาพรู้ ถ้าไม่มีสภาพรู้แล้ว ก็ไม่มีการรู้อะไรในโลกนี้เลย โลกก็ย่อมไม่ปรากฏ แต่ที่โลกปรากฏได้ ก็ต้องมีสภาพที่รู้ และที่ว่าเป็นโลก ก็โดยปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ถ้าพ้นจาก ๖ ทางนี้ โลกอยู่ที่ไหน จะมีหรือไม่ก็ไม่ปรากฏทั้งนั้น ไซ้ใหม่ เพราะฉะนั้นที่ปรากฏ ก็ต้องปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

เพราะฉะนั้น สภาพรู้ ธาตุรู้ ต้องมีแน่นอน และก็รู้ด้วยว่า มี ๖ ทาง คือ ทางตาที่กำลังเห็น กำลังเห็นกันอยู่ ก็ต้องรู้ว่านามธรรมที่เห็นนี้ มี แต่ว่าลักษณะของนามธรรมนั้นเป็นอย่างไร ไม่ใช่เรื่องที่เพียงฟังและพิจารณาเข้าใจได้ แต่ต้องเป็นเรื่องที่จะต้องพิสูจน์ ประจักษ์ แยกลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏให้ประจักษ์แจ้งจริง ๆ ว่า สภาพรู้ ธาตุรู้ เป็นเพียงสภาพรู้ ธาตุรู้ ไม่ใช่สิ่งที่กำลังปรากฏทางตา

ไม่ต้องทำอะไรอื่นเลย ใครจะเปลี่ยนแปลงนามธรรมที่กำลังเห็นในขณะนี้ให้เป็นอื่น ให้เป็นสภาพที่ได้ยินก็ไม่ได้ ใครจะเปลี่ยนแปลงความเกิดขึ้นและดับไปของจักขุวิญญูญาณซึ่งกำลังเกิดดับก็ไม่ได้ แต่เมื่อเป็นสภาพธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นและเกิดดับอยู่ในขณะนี้ ทางเดียวที่จะทำได้ คือ รู้สภาพธรรมนั้นตามความเป็นจริง ไม่ใช่ไปเปลี่ยน หรือไม่ใช่ไปทำอย่างอื่น แต่จะต้องศึกษารู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้แต่ละทาง ทางไหนก็ได้

ทางตา ไม่จำเป็นต้องกันว่า ต้องไม่ให้เห็นว่าเป็นคน เป็นสัตว์ แต่ขณะที่รู้ว่าเป็นอะไร ให้เข้าใจว่า มีการตรึงนึกถึงลักษณะนั้นแล้ว



อะไรอยู่ที่พื้น ไม่ทราบใช่ไหม ต่อเมื่อตรึกนึกถึงลักษณะจึงรู้ว่าเป็นอะไร เพราะฉะนั้น กำลังรู้ สติก็เกิดรู้ได้ ระลึกรู้ว่า เป็นการตรึกนึกถึงลักษณะของสิ่งที่ปรากฏทางตา หรือจะระลึกว่า สิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นสภาพธรรมที่เพียงปรากฏทางตาเท่านั้น ก็จริงอีก กลับตาไปแล้วก็ไม่มีสัตว์ บุคคล อะไรก็ไม่มีทั้งนั้น เมื่อกลับตาลแล้วที่จะปรากฏให้เห็นเป็นคนนั้นคนนี้ก็ไม่มีเหลือเลย เพียงชั่วกลับตาลลงไป สิ่งที่ปรากฏทางตาก็คงไม่ปรากฏแล้ว นี่คือของจริงที่จะต้องระลึก คือ สติเกิดเมื่อไร ก็ระลึกและศึกษาจนกว่าจะชิน จนกว่าจะคุ้นเคย จนกว่าจะชำนาญ จนกว่าจะไม่ยึดถือสภาพธรรมที่ปรากฏ โดยรู้ว่าขณะที่เห็นก็เป็นขณะหนึ่ง ส่วนขณะที่ตรึกนึกถึงรูปร่างสัณฐานก็ไม่ใช่ขณะที่เพียงเห็นแล้ว

ขณะที่เกิดความยินดียินร้าย เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นสภาพความรู้สึก ที่ไม่ใช่การเห็น ไม่ใช่การนึก ไม่ใช่การตรึกถึงรูปร่าง เป็นลักษณะของสภาพธรรมแต่ละลักษณะจริง ๆ ซึ่งมีเป็นปกติ เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย รวมทั้งความรู้สึกสับสนอลเวงต่าง ๆ เมื่อมีปัจจัยก็เกิดขึ้น จะห้ามหรือไม่ให้สภาพนั้นเกิดดับสับสนอลเวงก็ไม่ได้ แต่มีการระลึกรู้ว่า เป็นแต่เพียงสภาพธรรมความรู้สึกเท่านั้น และเมื่อปัญญาคมกล้าขึ้น ก็สามารถที่จะแยกชัดละเอียดขึ้นอีก จนกระทั่งสามารถที่จะประจักษ์ความเกิดดับได้ในที่สุด

ถ. การเคลื่อนไหว เช่น กระพริบตา มีสติระลึกรู้ และไม่ได้ยึดถือว่าเป็นสัตว์ บุคคล เป็นการเคลื่อนไหวเฉย ๆ หรือว่าขณะที่สวมนต์ ปากมีการเคลื่อนไหวบ้าง ได้ยินเสียงบ้าง เป็นเฉพาะอย่าง เฉพาะเรื่อง และรู้ด้วย มีสติระลึกได้ขณะนั้น อย่างนี้ใช่ไหม

สุ. สภาพธรรมปรากฏ เป็นอะไรก็ได้ และอย่าไปเชื่อมโยงไปต่อเอาไว้ ถ้าไม่มีอ่อนแอ การพูดก็มีไม่ได้ เพราะฉะนั้น จะต้องมีการกระทบปรากฏลักษณะอ่อนแอ รู้แต่ในลักษณะที่ปรากฏจริง ๆ ที่ละทาง หรือว่าที่ละลักษณะ

ถ. ขณะที่ยกเคลื่อนไหวอย่างนี้ ก็เพียงแต่เคลื่อนไหว ก็ระลึกรู้สภาพตามความเป็นจริง



ส. ถ้าสติเกิด ก็ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏทางหนึ่งทางใด ที่ปรากฏ ต้องมีทางให้ปรากฏ จึงได้ปรากฏ ปัญญาจะต้องศึกษาในลักษณะของ สภาพธรรมที่ปรากฏจนรู้ชัด ต้องอบรม ค่อยๆ เริ่มไป ระลึกไป รู้ไป

ขอตอบจดหมายของท่านผู้ฟังจากบ้านเลขที่ ๒๕๙/๑ ตำบลรั้วใหญ่ อำเภอ เมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งมีข้อความว่า

เรียน อาจารย์ที่เคารพ

ผมมีข้อสงสัย และขอเรียนถามท่านอาจารย์ดังนี้ เวลาสภาพธรรมปรากฏขึ้น ผมก็จะระลึก (คิดว่านั้นเป็นรูป อากาารรู้เป็นนาม) การระลึกอย่างนี้ใช่ไหมที่เรียกว่า เจริญสติ

ขอตอบจดหมายฉบับนี้เป็นข้อ ๆ คือ ข้อที่ ๑ ที่ถามว่า การระลึกอย่างนี้ ใช่ไหมที่เรียกว่าเจริญสติ

สติมีหลายระดับ เวลาที่อกุศลจิตเกิดขึ้น ขณะนั้นไม่ใช่สติ สติจะต้องเป็น สภาพของโสภณเจตสิกที่เกิดขึ้นระลึกเป็นไปในกุศลทั้งสิ้น วันหนึ่ง ๆ ถ้าเต็มไปด้วย ความปรารถนา ความต้องการ ความอยากได้ เป็นโลภะ ขณะนั้นไม่ใช่สติ หรือ ถ้าขณะนั้นจิตเป็นความขุ่นข้อง ไม่แจ่มชื่น ก็เป็นสภาพของอกุศลจิต ไม่ใช่สติ ถ้าจิต เป็นไปกับโลภะ โทสะ ไม่ใช่สติ เพราะฉะนั้น วันหนึ่ง ๆ นี้ จิตประเภทใดจะเกิดมาก ท้นที่ที่ตื่นก็มีความต้องการแล้ว อยากจะได้สิ่งหนึ่งสิ่งใดทางตา ทางหู ทางจมูก ทาง ลิ้น ทางกาย ทางใจ นั่นเป็นเรื่องของอกุศลจิต หรือถ้าอารมณ์ คือ สิ่งที่ปรากฏ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ไม่เป็นอารมณ์ที่ทำให้เกิดความ พอใจ ความแจ่มชื่นใจ ความไม่พอใจ ความไม่แจ่มชื่นก็จะเกิดขึ้น ขณะนั้นไม่ใช่สติ

เพราะฉะนั้น สติจะต้องเป็นไปกับเรื่องของกุศลทั้งสิ้น เช่น สติที่ระลึกเป็นไปใน ทาน การสละวัตถุเพื่อประโยชน์สุขของบุคคลอื่น ซึ่งตรงกันข้ามกับการอยากจะได้มา หรือว่ามีความพอใจ มีความต้องการในสิ่งที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เพราะฉะนั้น ขณะที่ระลึกเป็นไปที่จะสละ นั่นเป็นสติขั้นทาน การที่ ระลึกเป็นไปที่จะวิริยทุกขจิต นั่นเป็นสติขั้นศีล การที่ระลึกเป็นไปในการที่จะให้จิตสงบ



จากอกุศลธรรม นั้นเป็นสติขั้นสมถะ หรือการเจริญความสงบของจิต แต่การที่จะเจริญสติปัฏฐาน จะต้องเป็นการระลึกที่จะศึกษาลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ โดยไม่ใช่การคิด

ต้องทราบด้วยว่า ถึงจะคิดทั้งวันว่า ไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงนามธรรม เป็นแต่เพียงรูปธรรม เป็นแต่เพียงสิ่งที่ปรากฏทางตา เป็นแต่เพียงอาการรู้สิ่งที่ปรากฏทางตา ถ้าเกิดการนึกเป็นเรื่องเป็นคำขึ้น ในขณะนั้นยังไม่ใช่สติปัฏฐาน เพราะว่าจิตเกิดขึ้นขณะหนึ่งจะมีอารมณ์เดียว จิตเป็นสภาพรู้ เพราะฉะนั้น สิ่งที่จิตรู้แต่ละขณะ ต้องเป็นเพียงอย่างหนึ่ง ๆ เท่านั้น

ถ้าเกิดคิดเป็นคำขึ้น เช่น จิตนึกถึงคำว่า จะ คิดถึงคำว่า ไป ขณะนั้นใครรู้ว่าไป ทำไม่มีความหมายของคำว่า ไป หรือมีคำว่า ไป ก็เพราะว่าจิตนึกถึงคำว่า ไป

จิตนึกถึงคำว่า จะ และกัณฑ์ไป จิตดวงต่อไปเกิดขึ้นนึกถึงคำว่า ไป อีกคำหนึ่ง เพราะฉะนั้น จิตเกิดขึ้นขณะหนึ่ง ก็มีอารมณ์คือสิ่งที่จิตรู้ ได้เพียงอย่างเดียว

ขณะที่จิตกำลังรู้คำว่า จะ จิตจะรู้อย่างอื่นด้วยไม่ได้เลย

ขณะที่จิตเกิดขึ้น นึกถึงคำว่า ไป ขณะที่กำลังนึกถึงคำว่า ไป จิตจะรู้อย่างอื่นไม่ได้ในขณะนั้น

การเจริญสติปัฏฐาน ไม่ใช่การคิด ถ้าเกิดความคิดว่า สภาพธรรมที่ปรากฏทางตาไม่ใช่ตัวตน ให้ทราบว่า เป็นจิตที่กำลังมีแต่ละคำเป็นอารมณ์ ทีละคำเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป และก็มีคำใหม่เป็นอารมณ์ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่ไม่ใช่การศึกษารู้ลักษณะสภาพของธรรมที่กำลังปรากฏทางตา หรือทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย เพราะฉะนั้น นั่นไม่ใช่การอบรมเจริญสติปัฏฐาน นั่นเป็นการนึกเรื่องของนามธรรมและรูปธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้ทราบมาว่า ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล มีแต่สภาพธรรมเท่านั้น เมื่อมีความเข้าใจอย่างนี้ สติ คือ การระลึกที่จะศึกษาในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏยังไม่เกิดขึ้น แต่เกิดการคิดถึงสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้น ก็เป็นการคิดเรื่องของนามธรรมและรูปธรรม ยังไม่ใช่การระลึกและศึกษาลักษณะที่แท้จริงของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ



เพราะฉะนั้น ต้องแยก โดยทราบว่า การคิดไม่ใช่สติที่ระลึกและศึกษาเพื่อที่จะรู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรมในแต่ละลักษณะ ซึ่งมีอาการปรากฏให้รู้ได้แต่ละทาง เช่น ทางตาในขณะนี้ หรือทางหูในขณะนี้ก็ได้ หยุดคิด ไม่ต้องคิดอะไรเลย เสียงก็ปรากฏ เพราะลักษณะของเสียงต้องปรากฏทางหู ลักษณะของสีอันวิวัฒนาการต่าง ๆ ก็ต้องปรากฏเฉพาะทางตาเท่านั้น ถึงแม้ว่าไม่คิด ก็มีสภาพธรรมที่ปรากฏให้จิตรู้ในลักษณะของสภาพนั้น ๆ ที่ปรากฏได้เฉพาะทางหู หรือทางตา แต่เมื่อหลงลืมสติ ก็ไม่ระลึกที่จะศึกษาให้เป็นแต่เพียงสภาพลักษณะของธรรมที่ปรากฏแต่ละทาง

แต่ถ้าสติเกิดขึ้น ระลึกศึกษา เพิ่มความรู้ขึ้นทีละเล็กทีละน้อยไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งชิน วันหนึ่งก็就会有ความชำนาญในการที่เมื่อสติเกิดขึ้น ปัญญาก็สามารถที่จะรู้ทันที่ว่า สิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นเพียงลักษณะของสภาพธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งเพียงปรากฏทางตาเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญสติปัฏฐาน ถ้าท่านผู้ฟังอ่านข้อความโดยตรงในพระไตรปิฎก จะมีคำว่า ปรารภ คือ ตั้งต้น ตั้งต้นแล้วก็ตั้งต้นอีก ตั้งต้นเนื่อง ๆ เพราะว่าสติเกิดขึ้นนิดเดียว อาจจะยังไม่ทันศึกษา คือ สังเกต สำเนียงจนเป็นความรู้ว่า สิ่งที่ปรากฏทางตานั่น เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาจริง ๆ หลับตาแล้วไม่มีเลย ที่หลับตาแล้วยังจะให้ปรากฏเหมือนขณะที่กำลังลืมตานั่นเป็นสิ่งที่ไปไม่ได้ นี่เป็นความจริงซึ่งเป็นปกติธรรมดาจนทำให้ไม่รู้ในสภาพความเป็นจริงว่า แท้ที่จริงแล้วสภาพธรรมแต่ละอย่างเป็นจริงอย่างนี้ ไม่มีความเป็นสัตว์ บุคคลในสิ่งที่ปรากฏทางตา เพราะว่าสภาพธรรมนี้ เพียงปรากฏทางตาเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ต้องทราบลักษณะของสติ คือ ระลึกได้ และก็ศึกษา คือ สังเกต สำเนียง เพื่อที่จะรู้ในสภาพที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจโดยไม่คิด ต้องโดยไม่คิดด้วย เพราะถ้าคิด ขณะนั้นไม่ได้ศึกษา ไม่ได้สังเกตที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย แต่เป็นจิตอื่นซึ่งมีคำหรือมีเรื่องเป็นอารมณ์ของจิตนั้น ไม่ใช่มีลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์



คำว่า อารมณฺ์ หมายความว่าสิ่งที่จิตกำลังรู้ เพราะว่าจิตเป็นสภาพรู้ ขณะใดที่จิตเกิดขึ้นจะต้องรู้สิ่งหนึ่งสิ่งใด รู้สิ่งที่ปรากฏทางตาได้ รู้เสียงที่ปรากฏทางหูก็ได้ รู้กลิ่นที่ปรากฏทางจมูกก็ได้ รู้รสทางลิ้นก็ได้ รู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหวที่ปรากฏทางกายก็ได้ รู้ค่า รู้เรื่องก็ได้ ถ้าจิตนั้นเกิดขึ้นนึกถึงคำหรือนึกถึงเรื่อง แม้แต่ที่กำลังคิดนึก ก็เป็นสภาพของจิตที่เกิดขึ้นและคิดถึงคำ คิดถึงเรื่อง คิดถึงรูปร่างก็ได้ มีสิ่งที่ปรากฏทางตา และก็มีกรณิกถึงรูปร่างของสิ่งที่ปรากฏ จึงเกิดความเข้าใจว่า สิ่งที่ปรากฏเป็นอะไร ถ้าไม่มีการนึกถึงรูปร่างเลย ก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้ว่า สิ่งที่ปรากฏนั้นเป็นอะไร

ขณะนี้กำลังมีสิ่งที่ปรากฏทางตา ถ้าไม่นึกถึงรูปร่างสัญญาณของกระดาดที่ติดอยู่บนกระดานดำจะไม่รู้เลยว่า เป็นกระดาดที่ติดอยู่บนกระดานดำ และที่กระดาดก็มีข้อความที่เขียนไว้ มีเครื่องหมายต่าง ๆ ถ้าไม่นึกถึงรูปร่างของเครื่องหมาย ไม่นึกถึงรูปร่างของตัวอักษรที่เขียน ก็จะไม่มีการนึกถึงคำ หรือไม่มีการรู้ค่า หรือรู้ความหมายของสิ่งที่ปรากฏได้เลย

เพราะฉะนั้น การเห็นเป็นอย่างหนึ่ง การตริกรหรือนึกถึงรูปร่างสัญญาณของสิ่งที่ปรากฏก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง การเข้าใจความหมายของรูปร่างสัญญาณของสิ่งที่ปรากฏก็เป็นจิตแต่ละประเภทแต่ละขณะซึ่งเกิดดับสืบทอดกันอย่างรวดเร็ว ถ้าสติไม่เกิดขึ้น ไม่สามารถที่จะระลึกถึงความต่างกันของสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา และการตริกรนึกถึงรูปร่างสัญญาณของสิ่งที่ปรากฏทางตา ก็ยังยังคงยึดถือสิ่งที่ปรากฏว่า เป็นวัตถุ เป็นสิ่งของ เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ต่อเมื่อใดสามารถที่จะแยกและรู้ว่า ขณะทีเห็นไม่ใช่ขณะที่นึกถึงรูปร่าง คนละขณะกัน ถ้าสติระลึกสภาพความจริงอย่างนี้ จะถ่วงถอนการที่เคยยึดถือสิ่งที่ปรากฏทางตาว่า เป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคลได้ ทีละเล็กทีละน้อย ทีละเล็กทีละน้อยจริง ๆ

เพราะฉะนั้น การตั้งต้น หรือการปรารภสติซึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป โดยที่ปัญญา ยังไม่รู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ก็จะต้องมีการระลึก ระลึกขณะใด ก็ตั้งต้นศึกษา สังเกต สำเนียง รู้ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏและก็ดับไป ซึ่งก็แล้วแต่สติจะ



เกิดขึ้นเมื่อไร ก็ตั้งต้นศึกษา สังเกต สำเนียง เพื่อที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ จนกว่าจะเป็นความรู้ที่เพิ่มขึ้น โดยที่จะต้องทราบว่า การคิดนึกว่าสภาพใดเป็นนามธรรม สภาพใดเป็นรูปธรรม เป็นเพียงขั้นการคิดนึก ไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐาน ต้องเป็นการสำเนียง สังเกต ศึกษาลักษณะของสิ่งที่ปรากฏ โดยไม่ใช่การคิดนึก แต่ถ้าการคิดนึกเกิดขึ้น สติปัฏฐานก็ศึกษา รู้ว่าขณะนั้นเป็นสภาพคิด เพราะว่าเวลาที่เกิดจิตที่คิด ก็จะต้องดับไป ถึงแม้จะคิดต่อไป คำเดียวกันซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ก็ไม่ใช่ขณะเดียวกัน แต่ว่าจะต้องเกิด และคิดซ้ำในคำนั้น แล้วก็ดับ และก็คิดซ้ำในคำนั้นแล้วก็ดับ เป็นแต่ละขณะจริง ๆ





๖๓๓



บางท่านเข้าใจว่า การเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่เพียงการคิด แต่ถ้าไม่ได้ศึกษาโดยละเอียด ไม่ได้พิจารณาเหตุผลโดยละเอียด ท่านมุ่งกลับไปหาสมาธิ เพื่อที่จะให้ประจักษ์ลักษณะความเกิดดับของสภาพธรรมที่ปรากฏ ซึ่งถ้าเป็นโดยลักษณะนั้น ไม่ใช่สัมมาสติในมรรคมรรค ๘ เพราะว่าในมรรคมรรค ๘ ได้แยกลักษณะของสัมมาสติกับสัมมาสมาธิ

สมาธิไม่ใช่สติแน่นอน การที่จะไปจดจ้อง จับจ้องเพื่อที่จะประจักษ์การเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรมที่ปรากฏโดยไม่ได้สังเกต สำเนียง ศึกษารู้ลักษณะของสภาพธรรมทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เพราะว่าสภาพธรรมเกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็วมาก ทันทีที่เห็นก็เกือบจะไม่ทราบแล้วว่ามีการตรีนึกถึงรูปร่างจึงรู้ว่า เป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใด คือ ทันทีที่เห็นก็เหมือนกับรู้เลยว่าสิ่งที่เห็นนั้นเป็นอะไร เพราะฉะนั้น จะประจักษ์การเกิดดับของอะไร ในเมื่อปัญญายังไม่ได้อบรมที่จะรู้ชัดในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมทางตา และทางใจซึ่งเกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็ว การนึกถึงรูปร่างกับการเห็น เป็นจิตที่ต่างกัน ถ้าศึกษาและระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมทางตา หรือทางหู เช่น เวลาที่ได้ยิน สติเกิดศึกษาเห็นว่าสิ่งที่ปรากฏทางหูไม่ใช่สภาพรู้ ต้องแยกกันก่อน สิ่งที่ปรากฏทางหูไม่ใช่สภาพรู้ แต่เสียง คือ สิ่งที่ปรากฏทางหู ปรากฏได้เพราะมีสภาพรู้เสียงนั้น เสียงนั้นจึงปรากฏ เพราะฉะนั้น ที่กำลังได้ยิน ที่เสียงกำลังปรากฏ มีสภาพรู้เสียงซึ่งเป็นลักษณะของจิตประเภทหนึ่ง คือ โสตวิญญาน ไม่ใช่จักขุวิญญานซึ่งรู้สิ่งที่ปรากฏทางตา

ขณะที่เสียงปรากฏ เดียวนี้เสียงกำลังปรากฏ มีสภาพรู้เสียง แต่ไม่ใช่มีแต่เฉพาะเสียงกับสภาพที่รู้เสียงซึ่งเกิดขึ้นและดับไปเท่านั้น ยังมีการนึกถึงคำ จึงเข้าใจความหมาย ถ้าไม่นึกถึงคำ จะไม่เข้าใจความหมายเลย เพราะฉะนั้น ที่โลกจะปราศไป ตัวตน สัตว์ บุคคลทั้งหลายจะหายไปจากความเห็นผิด การยึดถือว่ามีจริง ๆ ได้



นั่น ก็โดยการศึกษาจะลึกซึ้งเพิ่มขึ้นว่า แท้ที่จริงที่กำลังเข้าใจว่า เป็นใครพูด และมีความหมายว่าอะไร เป็นเสียงใคร พูดเรื่องอะไร แท้ที่จริงก็เป็นสภาพของจิตที่กำลังคิดถึงความหมายนั้น ๆ เท่านั้น ถ้าจิตไม่คิดถึงความหมาย จะไม่มีการเข้าใจความหมายของเสียงที่พูดเลย

โลกที่แท้จริง คือ แต่ละขณะที่จิตเกิดขึ้นรู้สภาพธรรมแต่ละอย่าง แต่ละทาง ทางตาก้อย่างหนึ่ง ทางหูก็อย่างหนึ่ง ทางจมูกก็อย่างหนึ่ง ทางลิ้นก็อย่างหนึ่ง ทางกายก็อย่างหนึ่ง ทางใจก็อย่างหนึ่ง เป็นแต่ละอย่าง ถ้าไม่อบรมเจริญปัญญาเพิ่มขึ้น ให้ความจริงของสิ่งที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ ย่อมไม่สามารถละความเห็นผิดที่ยึดถือสภาพธรรมว่า เป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคลได้

เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่การคิด และไม่ใช่การจ้องที่จะรู้ การเกิดดับของสิ่งที่ปรากฏ แต่เป็นการระลึกและศึกษาเพื่อเพิ่มความรู้ในสภาพที่ไม่ใช่ตัวตนของสภาพธรรมที่ปรากฏแต่ละทาง เพิ่มขึ้นทีละเล็กทีละน้อยตามปกติตามความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน

ถ. ผมขอถามแทนผู้เป็นเจ้าของจดหมาย คือ ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ ๆ ปัญญายังไม่รู้ถึงสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา หู จมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจว่า มีลักษณะต่างกัน เวลาสติเกิดขึ้น มักจะตรึกในใจว่า เห็นบ้าง เห็นนั้นเป็นสี คิดในใจอย่างนั้น หรือขณะที่ได้ยิน ก็มักจะตรึกว่า เป็นเสียง ขณะที่ตรึกอย่างนั้น อาจารย์ก็พูดหลายครั้งหลายหนแล้วว่า ไม่ใช่การสังเกต ไม่ใช่อารมณ์ของสติปัฏฐาน ถามว่า ถ้าไม่ได้ตรึกว่าเป็นสี สีก็ปรากฏตามปกติ ถ้าไม่ได้ตรึกว่าเป็นเสียง เสียงก็ปรากฏเป็นปกติ แต่ขณะที่ตรึกว่าเป็นสีนั้น จิตเป็นกุศลหรือไม่

ส. เป็นกุศลขั้นคิด เพราะว่าคิดถูก ไม่ได้เห็นว่า เป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล

ถ. จะเป็นโยนิโสมนสิการไหม

ส. โยนิโสมนสิการเกิดกับกุศลจิตได้ แต่แล้วแต่ว่าจะเป็นขั้นไหน

ถ. ขณะจิตที่คิดว่า เห็นสี ขณะนั้นชื่อว่า มนสิการได้ไหม



ส. มนสิการเจตสิกต้องเกิดกับจิตทุกดวง แต่ขณะนั้นยังไม่ใช่สติปัญญาฐาน เพราะไม่ได้สังเกต ลำเอียง เพื่อบรรลุสิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นแต่เพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้นจริง ๆ

ถ. ไม่ใช่ ถ้ามตไป ถ้ามว่าจะโยนิโสมนสิการหรือไม่

ส. โยนิโสมนสิการเกิดกับกุศลจิตทุกดวง ซึ่งขณะนั้นเป็นกุศลเพราะว่า คิดถูก แม้แต่ความคิด ก็มีคิดถูกหรือคิดผิด ถ้าคิดผิดว่า เป็นตัวตน สัตว์ บุคคล นั้น ไม่ใช่กุศล ถ้าคิดว่า ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เป็นกุศล แต่ว่าเป็นกุศลชั้น ไหน ชั้นที่สังเกต ลำเอียง รู้จริงในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ หรือชั้นที่นึกไป ทั้งวัน

ถ. เป็นกุศลเท่าที่ปัญญาเรามีได้เท่านั้น

ส. แต่ต้องเจริญขึ้น

ถ. แน่นนอน แต่ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ ๆ เวลาฟังก็เข้าใจดี แต่เวลาปฏิบัติจริง ๆ มักจะปฏิบัติไม่ตรง และก็รู้ว่าปฏิบัติไม่ตรง ที่จะปฏิบัติให้ตรงนั้นปฏิบัติอย่างไร สังเกตอย่างไร ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ ๆ ปฏิบัติไม่ค่อยจะถูก

ส. ที่รู้ว่าผิด เป็นปัญญาที่จะทำให้เกิดการปฏิบัติถูก เพราะถ้านึก ก็รู้ว่าการอบรมเจริญสติปัญญาที่จะเป็นการศึกษา สังเกต รู้ลักษณะของสภาพธรรมจริง ๆ นั้น ไม่ใช่นึก เมื่อสติเกิดระลึกได้ รู้ว่าไม่ใช่นึก ก็จะทำให้ไม่นึก และก็ศึกษาโดยไม่นึก หรือว่าจะมีการนึกเกิดสลับขึ้น ก็รู้ว่าขณะที่นึกนั้นไม่ใช่ขณะที่กำลังศึกษาในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ การรู้อย่างนี้จะเป็นเหตุปัจจัยที่จะทำให้มีการศึกษาเพิ่มขึ้น และรู้ว่าการนึกเป็นสภาพของจิตอีกชนิดหนึ่ง

การรู้ที่สำคัญที่สุด คือ รู้ว่าคิดก็เป็นเพียงสภาพที่คิด และไม่ใช่ขณะเดียวกับที่ ศึกษาลักษณะของสิ่งที่ปรากฏโดยไม่คิด การเข้าใจถูกอย่างนี้โดยที่ไม่หลงลืมจะทำให้ ขณะที่กำลังคิด หยุดคิด และเริ่มศึกษาโดยไม่คิด แต่ความคิดก็จะเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่ง ผู้ที่รู้เสียแล้วว่า ขณะที่คิดไม่ใช่ขณะที่ศึกษาโดยไม่คิด เพราะฉะนั้น การศึกษา คือ



ศึกษาสภาพธรรมทั้งหมดตามความเป็นจริง แม้การคิดนึกก็รู้ว่า เป็นแต่เพียงสภาพจิต ที่คิด ไม่ใช่สภาพที่เห็น ไม่ใช่สภาพที่ได้ยิน แต่เป็นสภาพที่กำลังรู้ค่า

ความคิดทั้งหมดไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ว่าการคิดนึกจะเกิดกับบุคคลใด แม้ การคิดนึกนั้น ก็เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย จึงคิดอย่างนั้น ๆ เมื่อคิดอย่างนั้นแล้วก็ดับไป ไม่ว่าจะเป็นจิตเห็น จิตได้ยิน จิตได้กลิ่น จิตลิ้มรส จิตรู้สิ่งที่กระทบสัมผัสทางกาย หรือจิตที่คิด ก็ดับทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานจึงเป็นสิ่งที่ละเอียด แล้วแต่ว่า สติจะเกิดขึ้นระลึกถึงสิ่งที่ปรากฏขณะใด ก็เพิ่มความรู้ในสิ่งที่ปรากฏนั้นขึ้น

จุดประสงค์ของการเจริญสติปัฏฐาน อย่างมุ่งที่จะไปประจักษ์การเกิดดับโดย ปราศจากความรู้ขึ้นในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามปกติตามความเป็นจริง จนกระทั่งสามารถที่จะแยกออก ทางตาเป็นส่วนหนึ่ง ทางหูเป็นอีกส่วนหนึ่งจริง ๆ ทางจมูกเป็นอีกส่วนหนึ่งจริง ๆ ทางลิ้นเป็นส่วนหนึ่งจริง ๆ ทางกายเป็นส่วนหนึ่งจริง ๆ ทางใจเป็นส่วนหนึ่งจริง ๆ ถ้ายังคงติดต่อกันหรือปรากฏรวมกัน ขณะนั้นก็หมายความว่า ยังไม่มีความรู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏแต่ละทาง

ถ. อย่างที่อาจารย์พูดนี้ถูก ทุกขณะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ผมมีสติอยู่ ขณะหนึ่ง ตอนเข้าออกมาทำงาน เจอเพื่อนคนหนึ่ง เขามาทักว่า ไปไหนแต่เช้า ผมก็ ตอบว่าไปทำงาน ขณะที่บอกว่าไปทำงาน ขณะที่ได้ยินว่าจะไปไหน ในใจตอบว่า จะ ไปทำงาน วาจาจึงพูดว่าจะไปทำงาน สติเกิดขึ้น ทางใจคิดก่อน สติรู้ว่า จิตดวงที่คิด นี้หมดไป และปัญญาเกิดขึ้นรู้อีกทีว่า ลักษณะนี้เป็นอนัตตา แต่เป็นปกติ และตอบว่า ผมจะไปทำงาน สภาพที่แยกจากกัน ถูกต้องตามที่อาจารย์บรรยาย

ส. พอไหมรู้อย่างนั้น

ถ. ยังไม่พอ เพราะจากนั้นดูเหมือนเกิดความฟุ้งซ่าน คิดถึงขณะจิตที่เมื่อ ครู่เกิดขึ้น ที่ประจักษ์ความเป็นอนัตตา และก็มีแต่ความฟุ้งซ่าน คิดโน้นคิดนี้ ตื่นเต้น ดีใจ หลังจากนั้น เป็นตัวตนตลอดเวลา

ส. เพราะฉะนั้น กว่าที่จะชินจนกระทั่ง ไม่ว่าสติจะเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะ ของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามปกติในขณะนี้ ทางตาก็ระลึกได้เป็นปกติ ทางหูที่



กำลังได้ยิน ถ้าสติจะระลึกก็เป็นปกติ ทางจุก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ปัญญาไม่
หวั่นไหว เพราะรู้ว่ารู้ในลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่ตัวตนตามปกติ ขึ้นขึ้นโดยไม่
หวั่นไหว แต่ว่าความรู้สึกนี้ถ้ายังไม่เกิดขึ้น ก็ยังไม่สามารถที่จะรู้ลักษณะอาการของ
ปัญญาขั้นนี้รู้ชัดได้ว่า ปัญญาขั้นที่รู้ชัดนั้นคืออะไร

โดยมากเวลาที่พูดถึงคำว่า ปัญญา ดูเหมือนไม่มีใครสงสัยเลยในลักษณะของ
ปัญญารู้ เป็นความรู้ เป็นความฉลาด เป็นความสามารถในการที่จะรู้ชัด
ดูเหมือนว่าไม่มีใครสงสัยเลยในความหมาย ในความคิดว่าปัญญาต้องเป็นอย่างนั้น
แต่ถ้ายังไม่ได้อบรมเจริญปัญญาขั้นนั้นที่จะให้เกิดขึ้น ก็ไม่สามารถที่จะรู้ในลักษณะ
ของปัญญาขั้นนั้นได้เลยว่า ปัญญาขั้นนั้นเกิดขณะไหน อย่างไร ประจักษ์แจ้งสภาพ
ธรรมอย่างไร แทงตลอดในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏอย่างไร

ทุกคนพูดถึงพระปัญญาของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงรู้แจ้งแทงตลอด
อริยสัจธรรมด้วยพระองค์เอง ไม่มีปัญหาเลยในพระปัญญาของพระอรหันตสัมมา
สัมพุทธเจ้า แต่ใครจะรู้บ้างว่า ปัญญานั้นมีลักษณะอย่างไร ในเมื่อบุคคลนั้นไม่ได้
เจริญปัญญาของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าให้เกิดขึ้นกับตนเอง ถ้าลดจาก
พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้ามาถึงพระอรหันตซึ่งดับกิเลสหมด ทุกท่านก็ไม่ออกเลย
ใช่ไหมว่า กิเลสจะไม่เกิดได้อย่างไร ทางตาเห็น ไม่รู้เลยว่าสิ่งที่เห็นเป็นอะไร ก็ยังคง
เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นวัตถุสิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดความยินดี ยินร้ายในสิ่งที่ปรากฏ มี
ความตระหนี่ มีความริษยา มีความผูกโกรธ มีความลบหลู่ มีความถือตน สำคัญตน
ล้วนแต่เป็นสภาพธรรมที่เป็นอกุศลซึ่งเกิดอย่างรวดเร็วและบ่อยมาก แล้วแต่ว่าสภาพ
ธรรมใดมีเหตุปัจจัยสะสมที่จะเกิดมากหรือน้อย ก็เกิดขึ้นมากน้อยต่างกันแต่บุคคล

แต่ผู้ที่ดับสนิทจะเป็นได้อย่างไร ปัญญาประจักษ์แจ้งอย่างไรจึงสามารถที่จะดับ
กิเลสได้หมด ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ แต่เป็นไปได้มากกับผู้ที่ได้อบรมเจริญ
ปัญญาทีละเล็กทีละน้อย จนกว่าจะเป็นปัญญาที่คมกล้าถึงขั้นนั้นได้ แต่กว่าจะถึงขั้น
นั้น ก็จะต้องเข้าใจลักษณะของปัญญาตั้งแต่ขั้นต้นทีเดียว คือ ขั้นความรู้ความเข้าใจ



ในสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ โดยหมั่นฟัง บ่อย ๆ เพื่อที่จะให้เข้าใจในสภาพธรรมที่ปรากฏเพิ่มขึ้นจนได้

อย่างถ้าพูดถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางตาเดี๋ยวนี้ ซึ่งควร เหลือเกินที่จะพูดถึง และเวลาที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง ก็ทรงแสดงเรื่องสภาพธรรม ที่กำลังปรากฏกับสาวกที่กำลังสดับพระธรรมเทศนาในขณะนั้น เป็นของจริงที่จะต้อง พิสูจน์ในขณะนั้นทันที เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเองตรัสเรื่องของสภาพธรรมที่ ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ซึ่งเหมือนกันหมด

ในอดีตก่อนการแสดงธรรม สภาพธรรมที่ปรากฏทางตาก็เป็นสภาพธรรมที่ ปรากฏทางตา จะปรากฏเป็นอื่นไม่ได้ นอกจากเป็นสภาพธรรมที่เพียงปรากฏทางตา เท่านั้น ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็โดยนัยเดียวกัน เพราะฉะนั้น พระธรรมที่ทรงแสดง เพื่อให้ระลึก ให้ศึกษา ให้เข้าใจในสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ในขณะที่กำลังฟังเรื่องของสภาพธรรมที่ปรากฏ อย่างขณะนี้ มีสภาพธรรมที่ปรากฏ ทางตา พูดเรื่องสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา เพื่อให้เข้าใจจริง ๆ ว่า เป็นเพียงสิ่งที่ ปรากฏทางตาเท่านั้น

ถ. ที่อาจารย์บรรยายว่า ให้รู้แจ้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทาง กาย ตอนตาเห็นนั้น จะระลึกถึงจักขุปสาทด้วยหรือเปล่า

ส. ไม่ต้อง และต้องมีเหตุผลว่า เพราะอะไรจึงไม่ต้อง ก็เพราะจักขุปสาท ไม่ปรากฏ สิ่งที่ปรากฏทางตา สภาพธรรมที่มีจริง คือ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ ตัวตน ถ้าสามารถที่จะรู้จริงได้ว่า เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น นี่เป็นความเห็น ถูก ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อระลึกได้เนื่อง ๆ รู้ในขณะที่กำลังเห็นเดี๋ยวนี้ว่า เป็นเพียงสิ่ง ที่ปรากฏทางตา

ถ. ระลึกรู้ที่เห็น ที่ได้ยิน เท่านั้นหรือ

ส. สภาพธรรมที่ปรากฏ



ถ. ที่เคยสนทนากับอาจารย์ว่า แยกรูปปรมาณูที่เกิดทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ๔ และทางกาย เย็นร้อน อ่อนแข็ง ตึงไหวอีก ๓ รวมเป็น ๗ ปสาทรูปอีก ๕ ทั้งหมดเป็น ๑๒

ส. นั่นเป็นการนึกถึงเรื่อง

ถ. ถ้าจำได้ ก็ไม่ต้องนึก

ส. เวลานี้ ถอดความเป็นบุคคลออกจากสิ่งที่กำลังปรากฏทางตา ในลักษณะที่เคยจดจำว่าเป็นสิ่งที่กำลังยืนอยู่ เป็นคนที่กำลังยืนอยู่ เหลือแต่เพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น

ถ. สำคัญตรงนี้

ส. คน สัตว์ วัตถุต่าง ๆ ถอดออกหมด ไม่มีความหมาย ไม่มีการตรึงนึกถึงรูปร่างคนหนึ่งคนใดโดยเฉพาะ นี่คือความหมายของไม่ใส่ใจในนิมิตอนุพยัญชนะ เพราะว่ามีภะระลึกรู้ว่าเป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตา

ถ. และในรูปกลาปอีก ๑๐ รูป

ส. นั่นเป็นการนึกถึงเรื่องอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ทางตาที่กำลังเห็นเจริญสติ คือ ระลึกรู้ที่จะถอดความเป็นคน เป็นสัตว์ ออกไปให้หมด

ถ. อาจารย์ว่าถอด พุดง่าย แต่ถอดไม่ใช่ของง่าย

ส. เพราะฉะนั้น ใช้พยัญชนะหลาย ๆ อย่าง เพื่อให้ระลึกได้ เพื่อให้เข้าใจว่า ไม่ใส่ใจ เพ่งเล็งในนิมิตอนุพยัญชนะ

ถ. แต่ถอดทีไรก็เป็นตัวตนทุกที

ส. ยังไม่ได้ถอด

ถ. ก็พยายามถอด

ส. พยายามถอดก็ยาก แต่ว่าเป็นการศึกษาที่จะให้เข้าใจ





๖๓๔



ถ. ปริเฉทรูปที่กล่าวว่า เป็นที่ว่างของรูปนั้น หมายความว่าอย่างไร

ส. ธรรมชาติของมหาภูตรูป มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และมีรูปที่เกิดร่วมในกลาปนนั้น เช่น สี กลิ่น รส โอชาเกิดร่วมด้วย ซึ่งในกลุ่มของรูปนั้นสามารถแตกย่อยออกไปได้จนถึงรูปที่ไม่สามารถแตกย่อยออกไปได้ อย่างเช่น ร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม หลายกลุ่ม ที่ว่าหลายกลุ่ม ก็เพราะแต่ละกลุ่มอาศัยสมุฏฐานต่างกันเกิดขึ้น บางกลุ่มเกิดขึ้นเพราะกรรม บางกลุ่มเกิดขึ้นเพราะจิต บางกลุ่มเกิดขึ้นเพราะอตุ ความเย็น ความร้อน บางกลุ่มเกิดขึ้นเพราะอาหาร แต่ที่สามารถระจัดกระจายแยกรูปซึ่งเกิดรวมกันเป็นร่างกายออกจากกันได้ เพราะว่ามีปริเฉทรูป หรืออากาศรูปคั่นอยู่ในระหว่างกลุ่มของรูปแต่ละกลุ่ม

แต่นี้เป็นเรื่องนึก แต่การประจักษ์แจ้งสภาพธรรม ตรง ขอให้ทราบว่า ตรงจริง ๆ ถ้ารู้ถูกแล้วต้องตรง แต่จะเริ่มรู้ถูกเพิ่มขึ้นมาน้อยเท่าไร นั่นเป็นที่ละชั้นของการอบรม ซึ่งต้องเป็นขั้น ๆ โดยที่ขั้นแรกไม่ใช่ขั้นนี้ แต่เป็นขั้นรู้ให้ตรงลักษณะเมื่อเป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตา ก็ให้รู้ว่าเป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น นี่คือตรงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ

ถ. กายวิญญูติรูป ที่ให้รู้ทางกาย จะรู้ได้อย่างไร

ส. ไม่มีใครให้รู้กายวิญญูติ รูปทางกาย รู้ไม่ได้ทางกาย

ถ. รู้ไม่ได้หรือ

ส. ทางกาย รู้เย็นซึ่งเป็นธาตุไฟ หรือร้อนก็เป็นธาตุไฟ อ่อนหรือแข็งก็เป็นธาตุดิน ดึงหรือไหวก็เป็นธาตุลม แต่ไม่ใช่รู้วิญญูติรูปทางกาย

ถ. วิจิวิญญูติรูป ที่ว่าให้รู้ทางเสียง หมายความว่าอย่างไร

ส. รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา หรือทางหู หรือทางจมูก หรือทางลิ้น หรือทางกาย หรือทางใจแต่ละลักษณะ ไม่ต้องใส่ใจชื่อ



ถ. เวลาที่นึกคิด ก็ให้สตรระลึกรู้ว่าเป็นนามชนิดหนึ่ง เห็น หรือได้ยิน ก็ให้สตรระลึกรู้อย่างเดียว ไม่ต้องใช้หลักอื่น

ส. ทางตาที่กำลังปรากฏ จะต้องรู้อะไรบ้าง นี่สำคัญที่สุด เพราะว่ามี การเห็นอยู่เรื่อย ๆ ตั้งแต่เกิดไปจนกระทั่งสิ้นชีวิตก็ต้องมีการเห็นสำหรับผู้ที่มีจักขุปสาท ทางหูก็ต้องมีการได้ยิน เพราะฉะนั้น ทางตาทวารเดียวที่เห็นกันอยู่เรื่อย ๆ แต่ว่า เป็นความเห็นผิด เป็นความเข้าใจผิด เพราะว่าเห็นเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน เป็นวัตถุสิ่งต่าง ๆ เพราะฉะนั้น จะต้องเข้าใจก่อนว่า ตราบใดที่ยังเห็นเป็นอย่างนี้ นั่น คือ ความเห็นผิด ซึ่งจะต้องค่อย ๆ หดไป ถ้ายังไม่ค่อย ๆ รู้ขึ้น ความเห็นผิดก็หมด ไม่ได้ ถ้าความเห็นถูกไม่ค่อย ๆ เกิดขึ้น ความเห็นผิดจะค่อย ๆ หดไปไม่ได้

เพราะฉะนั้น อย่าเพิ่งไปประจักษ์ความเกิดดับของอะไรทั้งสิ้น ตราบใดที่ ความเห็นถูกหรือความรู้ถูกยังไม่เพิ่มขึ้นในแต่ละทาง

สำหรับทางตา จะต้องรู้ว่า ต้องศึกษาที่จะรู้ชัดในสภาพธรรมที่ปรากฏ ในสิ่งที่ ปรากฏว่า เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏหนึ่ง ในสภาพรู้สิ่งที่ปรากฏ ในสภาพที่เห็นสิ่งที่ ปรากฏอีกหนึ่งว่า เป็นแต่เพียงอาการรู้สิ่งที่ปรากฏ เป็นธาตุรู้สิ่งที่ปรากฏทางตา หรือ เป็นธาตุเห็นสี่สัณฐานณะต่าง ๆ ที่ปรากฏทางตาเท่านั้น

นามธรรมทางตา รู้สี่ นามธรรมทางหูรู้เสียง เพราะฉะนั้น ต้องแยกนามธรรมซึ่ง กำลังรู้ให้ต่างกันเป็นนามธรรมแต่ละชนิด จึงจะเอาความเป็นตัวตน เป็นเราซึ่งเคยคิด ว่า เราเห็นบ้าง เราได้ยินบ้างออกได้ โดยการที่รู้ว่า แม้แต่ธาตุรู้ หรือสภาพรู้ หรือ นามธรรมที่รู้ ก็ต่างกันเป็นธาตุรู้แต่ละลักษณะ ไม่ใช่ธาตุรู้เหมือนกัน

ถ้าศึกษาเรื่องของธาตุ ๑๘ จะทราบได้ จักขุวิญญาณธาตุไม่ใช่โสตวิญญาณ ธาตุ เป็นธาตุที่ต่างกัน เพราะวิญญาณธาตุที่เป็นจักขุวิญญาณธาตุนั้นรู้สี่ ส่วน วิญญาณธาตุที่เป็นโสตวิญญาณธาตุนั้นรู้เสียง สลับกันไม่ได้ เป็นธาตุแต่ละอย่าง

ถ. ลหุตา रूप ที่เกิดจากจิต จากกรรม จากอตุ หมายความว่าอะไร

ส. ต้องรู้ลักษณะของรูปที่ปรากฏเสียก่อน การที่จะรู้ถึงสมุฏฐานจึงจะ เกิดขึ้นภายหลัง การรู้ต้องเจริญเป็นขั้น ๆ เป็นลำดับ



เพราะฉะนั้น ขั้นตอนที่กำลังเห็นเดี๋ยวนี้ ไม่ละเลย ไม่หลงลืม อย่าคิดว่า ไม่สำคัญ สำคัญมากที่จะต้องศึกษาให้เป็นความรู้ขึ้นว่า สิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นเพียง สิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้นจริง ๆ ขณะใดก็ได้ที่เห็น ขณะนี้ก็ได้ ขณะใดที่มีการศึกษา หมายความว่าถึงสติระลึกแล้วปัญญาจึงเริ่มที่จะศึกษา สังเกต สำเนียง และก็เป็น ความรู้ขึ้น ถ้าไม่มีการสังเกต ไม่มีการศึกษา ไม่มีการสำเนียง จะเกิดความรู้ได้ อย่างไรว่า สิ่งที่ปรากฏทางตานี้เป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่ปรากฏทางตาเท่านั้น ซึ่ง กว่าที่จะเกิดความรู้แบบนี้ จะต้องมีการศึกษา และขณะใดที่มีการศึกษา ก็คือ มีสติ ระลึกแล้วนั่นเอง เพราะฉะนั้น ไม่ต้องห่วงเรื่องสติ เพราะถ้าพยายามจะมีสติ แต่ไม่ได้ ศึกษา สังเกต สำเนียงที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ขณะนั้นย่อมไม่เป็น ปัจจัยให้เกิดความรู้ชัด ปัญญาก็เจริญไม่ได้

เพราะฉะนั้น ปัญญาทั้งหมดที่เป็นความรู้ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยการศึกษา ด้วยเหตุนี้ในพระไตรปิฎก จึงได้ทรงแสดงเรื่องของการอบรมเจริญมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นสติปัฏฐานว่า เป็นไตรสิกขา

ในพระไตรปิฎกสรรเสริญการศึกษา ไม่ใช่ขั้นปริยัติ คือ ไม่ใช่ขั้นการรู้เรื่องของ สภาพธรรม แต่เป็นการศึกษาพร้อมสติที่ระลึกในอาการ ในลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ จึงจะเป็นไตรสิกขา คือ ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา

ถ. วิการรูปทั้ง ๓ เกิดจากจิต จากอาหาร จากอตุ ปรากฏเหมือนกันไหม

ส. ใช่ แต่ปรากฏหรือเปล่า

ถ. ปรากฏเหมือนกันหรือเปล่า

ส. ไม่ต้องสงสัยในเรื่องที่จะปรากฏเหมือนกันไหม เพราะว่าการศึกษาที่เป็นไตรสิกขา จะต้องศึกษาลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ การศึกษาปริยัติมี ประโยชน์โดยที่ ถ้าสภาพธรรมนั้นปรากฏกับสติ ก็จะได้รู้ว่าเป็นเพียงลักษณะสภาพ ธรรมที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล การรู้ด้วยสติเป็นการรู้ลักษณะ การรู้ชื่อ รู้เรื่องเป็นการรู้เรื่องของสภาพธรรม แต่ไม่ใช่การรู้ลักษณะจริง ๆ

ถ. แล้วสันตติรูป



ส. อุปจยรูปหมายความถึงขณะที่เกิด สันตติหมายความถึงขณะที่สืบต่อ
ชรตารูป คือ ขณะที่กำลังเสื่อม และขณะที่ดับจริง ๆ คือ อนิจจตา

ถ. รูปที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับลง

ส. ข้อสำคัญ รูปอะไรเกิด รูปอะไรดับ ต้องรู้ลักษณะของรูปที่ปรากฏ จึง
จะรู้ว่า รูปนั้นที่ปรากฏดับ

เพราะฉะนั้น ท่านผู้ฟังต้องเข้าใจว่า สติปัฏฐานไม่ใช่การคิดเรื่องลักษณะของ
นามธรรมและรูปธรรม และไม่ใช่สมาธิที่จดจ้องเพื่อจะประจักษ์ความเกิดดับของ
นามธรรมและรูปธรรม แต่เป็นการระลึก ศึกษา เพื่อรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลัง
ปรากฏตรงตามความเป็นจริง เพื่อความรู้ชัดเพิ่มขึ้น จึงจะถึงปัญญาที่สามารถ
ประจักษ์ความเกิดขึ้นและดับไปของนามธรรมและรูปธรรมที่ได้ศึกษา และรู้ชัดเพิ่มขึ้น
แล้ว

ข้อสำคัญ คือ นามธรรมมีมาก หลายชนิด รูปธรรมก็ปรากฏทางตาบ้าง ทาง
หูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางใจบ้าง แต่ละลักษณะเกิดดับสืบ
ต่อกันอย่างรวดเร็ว เพราะฉะนั้น สติเกิดขึ้นขณะใด ศึกษา เพื่อเพิ่มความรู้ในลักษณะ
ของสภาพธรรมที่มีลักษณะปรากฏให้รู้ และลักษณะแต่ละลักษณะนั้นไม่ปรากฏความ
เป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล จึงจะตรงลักษณะ

อย่างทางตา ถ้ายังปรากฏเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นวัตถุสิ่งต่าง ๆ ก็ยังไม่ตรง
ลักษณะ เพราะว่าในขณะนั้นมีการตรึกลึกลงถึงรูปร่างซ้อนขึ้นกับขณะที่กำลังเห็น ซึ่งถ้า
ตรงลักษณะจริง ๆ ต้องไม่ใช่การตรึกลึกลงถึงรูปร่าง จึงจะถอดความเป็นสัตว์ เป็นบุคคล
เป็นตัวตนออกได้ และปรากฏเป็นแต่เพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้นจริง ๆ

เช่นเดียวกับทางหู ได้ยินเสียง และก็นึกถึงความหมายเกิดต่ออย่างรวดเร็ว
เพราะเสียงทุกเสียงมีอาการที่ปรากฏสูง ต่ำ เล็ก ใหญ่ ลักษณะของเสียงต่างกันเป็น
ปัจจัยให้เกิดการตรึกลึกลงถึงฐานเป็นความหมายของเสียงที่ได้ยิน แต่ขณะที่กำลังนึก
ถึงคำ ไม่ใช่ขณะเดียวกับที่เสียงปรากฏ ท่านจะพิสูจน์ได้โดยการทำท่านนึกถึงอะไรก็ได้
ในใจ โดยเสียงไม่ได้ปรากฏ การนึกถึงคำนี้มี แต่เวลาที่เสียงปรากฏด้วย ไม่ได้นึกถึง



คำโดยปราศจากเสียง แต่เป็นการนึกถึงคำหลังจากที่เสียงปรากฏแล้ว ตรีนึกถึง
สัจฐานของเสียงต่าง ๆ ทำให้นึกถึงความหมายเป็นคำต่าง ๆ ขึ้น ซึ่งความจริงคนไม่มี
สัตว์ไม่มี เรื่องราวต่าง ๆ ไม่มีเลย เป็นจิตเท่านั้นที่นึกเป็นเรื่องเป็นราว เป็นคำ เป็น
ความหมายต่าง ๆ และถ้ารู้อย่างนี้ ก็จะถอดสัตว์ บุคคล ตัวตนออกจากโลกของเสียง
ที่ปรากฏแล้วดับไป และมีจิตที่นึกถึงคำ ซึ่งเป็นเรื่องต่าง ๆ ถ้าไม่มีการนึกถึงคำ เรื่อง
ต่าง ๆ ในโลกนี้ก็ไม่สามารถปรากฏขึ้นได้เลย

เพราะฉะนั้น ชีวิตของแต่ละท่าน ตั้งแต่เข้ามาจนกระทั่งเดี๋ยวนี้ ก็มากเรื่อง
ที่มากเรื่องเพราะว่าจิตเกิดขึ้นนึกถึงเรื่อง มากเรื่องจริง ๆ ถ้าจิตหยุดนึกถึงเรื่อง จะไม่มี
เรื่องสักเรื่องเดียวปรากฏ เรื่องจะไม่มากเลย เพราะฉะนั้น เรื่องต่าง ๆ ที่ปรากฏ
ให้ทราบว่าเป็นจริงแล้วไม่มีเลยถ้าปราศจากจิตที่คิดถึงเรื่อง เรื่องปรากฏ
กับจิตที่คิดถึงเรื่องเท่านั้น ถ้าจิตไม่คิดถึงเรื่องนั้นแล้ว เรื่องอะไร ๆ ก็ไม่มี แต่ว่าสภาพ
ลักษณะของธรรมยังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และต่อถึงทาง
ใจได้ แม้ว่าจะไม่คิดเป็นเรื่อง แต่คิดเป็นรูปร่างสัจฐานของสิ่งที่ปรากฏได้

เพราะฉะนั้น ลักษณะของวิตกเจตสิก เป็นสภาพธรรมที่มีจริง ที่เป็นลักษณะ
ของสภาพธรรมที่ตรัส คือ คิด ช่างคิดเสียงจริงวิตกเจตสิกนี้ นิ่งเฉย ๆ เห็น ตรัสถึง
รูปร่างของสิ่งที่เห็น นั่นเป็นลักษณะของวิตกเจตสิก นึกถึงเรื่อง เป็นคน เป็นสัตว์
ต่าง ๆ นั่นเป็นลักษณะของวิตกเจตสิก

เวลาที่ไต่ยิน เสียงดับไปแล้ว วิตกเจตสิกก็ยังตรีนึกถึงสัจฐานรูปร่างสูงต่ำ
ของเสียง รวมทั้งอนุพยัญชนะ ความต่างกันของเสียง เพราะถึงแม้ว่าจะมีคนมากมาย
จำนวนก็ร้อย พัน แสน ล้านก็ตาม แต่เสียงของแต่ละคนก็ต่างกันตามเหตุตามปัจจัย
ที่ทำให้เกิดเสียงนั้น ซึ่งวิตกเจตสิกก็ตรัสตามความต่างกันของเสียง และยังนึกถึง
ความหมายของเสียงที่ได้ยิน ปรากฏเป็นเรื่องราว ความจำ หรือว่าความเข้าใจเกิดขึ้น
เป็นสิ่งต่าง ๆ ได้

นี่คือลักษณะของสภาพธรรม ซึ่งกำลังเกิดขึ้นเป็นไปในขณะนี้ตามความเป็นจริง
ไม่ต้องมีใครทำอะไรเลย เวลานี้วิตกเจตสิกก็เกิดขึ้นกระทำกิจต่าง ๆ ทั้งทางตา ทางหู



ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ วิตกเจตสิกเกิดขึ้นกระทำกิจแล้วก็ดับไป โดยที่ถ้าสติไม่เกิดขึ้น ไม่ระลึกรู้ตามความเป็นจริง ก็จะไม่ทราบเลยว่า ไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่ตรึงนึกถึงสิ่งที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจก็ตรึงนึกถึงเป็นเรื่องเป็นราวต่าง ๆ

ปัญญาเป็นสภาพธรรมอีกอย่างหนึ่ง สามารถที่จะรู้ชัดตามความเป็นจริงในสภาพธรรมทั้งหลายได้ ในขณะที่มีความจำทางตา ซึ่งจำผิด จำเป็นสัตว์ บุคคลต่าง ๆ ปัญญาสามารถที่จะรู้ในลักษณะของความจำแล้วก็ดับไป และถ้าอบรมปัญญาให้เกิดขึ้น ปัญญาสามารถที่จะคมกล้าและแทงตลอดในลักษณะของสภาพธรรมที่ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนได้จริง ๆ

แต่ว่าปัญญาเปรียบเสมือนพืชซึ่งเพาะปลูกให้เจริญเติบโตได้ยากเหลือเกิน ผิดกับสภาพธรรมอื่น ซึ่งมีอาหารที่จะเกิดขึ้นบ่อย ๆ เนิ่ง ๆ แต่สำหรับปัญญา แม้แต่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเอง เมื่อได้ทรงปรารภนาที่จะบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็จะต้องอบรมเจริญปัญญาซึ่งแสนที่จะเกิดยากเป็นกัป ๆ ถึงสี่แสนกัป และต้องเจริญบารมี ผ่านการฝ่าการสดับฟังธรรมจากพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ก่อน ๆ มากมายไม่น้อยกว่ายี่สิบกว่าพระองค์ ก่อนที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้น ท่านผู้ฟังซึ่งเป็นผู้ที่ตรงต่อสภาพธรรมตามความเป็นจริง ย่อมทราบว่า ปัญญาของท่านนี้เริ่มเกิดขึ้นบ้างหรือยัง เป็นปัญญาขั้นไหน และปัญญาแต่ละขั้นอาศัยอะไรจึงได้เกิดขึ้น ผู้ที่ไม่ใช่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าและไม่ใช่ว่าพระปัจเจกพุทธเจ้าแล้ว ต้องอาศัยการฟังจึงชื่อว่า สวาก คือ ผู้ฟัง ฟังธรรมซึ่งพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแล้วพร้อมทั้งเหตุผลที่จะให้ผู้ฟังได้พิจารณาให้เกิดความเข้าใจเพิ่มขึ้นทีละเล็กทีละน้อย พร้อมทั้งเจริญหนทางอบรมปัญญาจากขั้นการฟัง เป็นขั้นการศึกษา ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ จนกระทั่งเป็นการละคลายความไม่รู้ ความสงสัยในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ



เพราะฉะนั้น จุดประสงค์ไม่ควรที่จะไปถึงวิปัสสนาญาณ หรือว่าประจักษ์ความเกิดดับของสภาพธรรม โดยไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ตรงตามความเป็นจริงด้วยการรู้ว่า สติมีลักษณะอย่างไร ที่เป็นสติปัฏฐานเพราะระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางหนึ่งทางใด ต้องเป็นทางหนึ่งทางใดด้วย

ขณะนี้ทางตาก็มี ทางหูก็มี ทางจมูกก็มี ทางลิ้นก็มี ทางกายก็มี ทางใจก็มี สติเกิดระลึกทางไหน ผู้นั้นรู้ว่า กำลังศึกษา กำลังสังเกต กำลังพิจารณา หรือว่า กำลังระลึกรู้ในลักษณะอาการของสิ่งที่ปรากฏ แต่ว่าความรู้นี้จะมีความรู้ชัดที่เดียว ไม่ได้ ไม่มีใครสามารถที่จะรู้ชัดทันทีว่า สิ่งที่ปรากฏทางตาในขณะนี้เป็นแต่เพียงปรากฏทางตา แต่ความรู้นี้จะเกิดขึ้นได้ในวันหนึ่งเมื่อระลึกเนื่อง ๆ บ่อย ๆ ถอดความเป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคลออก ก็มีแต่เพียงสิ่งที่เพียงปรากฏทางตาเท่านั้นเอง ระลึกศึกษาไปเรื่อย ๆ จากกัปหนึ่งไปอีกกัปหนึ่ง จากชาติหนึ่งไปสู่อีกชาติหนึ่ง จนกว่าจะเป็นความรู้เพิ่มขึ้น และสามารถที่จะประจักษ์ลักษณะของสภาพธรรมที่เกิดดับตามความเป็นจริงได้

เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่การคิดนึก และไม่ใช่สมาธิที่จดจ้องที่อารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดเพื่อที่จะประจักษ์ความเกิดดับ แต่เป็นการระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางหนึ่งทางใด จะเป็นทางตาก็ได้ ทางหูก็ได้ ทางจมูกก็ได้ ทางลิ้นก็ได้ ทางกายก็ได้ ทางใจก็ได้

ถ. ลักษณะที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ มีสติระลึกรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ขอให้อาจารย์อธิบาย

ส. ขอเรียนถามว่าสภาพธรรมมีอย่างเดียว หรือว่าหลายอย่าง

ถ. หลายอย่าง

ส. ที่ทราบว่าสภาพธรรมหลายอย่าง ก็เพราะว่าลักษณะของสภาพธรรมแต่ละอย่างไม่เหมือนกัน จึงรู้ว่าหลายอย่าง ถ้าเป็นสภาพธรรมอย่างเดียวกันก็ไม่ใช่ว่าหลายอย่าง แต่ที่จะต่างกันเป็นสภาพธรรมหลายอย่างได้ก็เพราะสภาพธรรมแต่ละอย่างนั้นมีลักษณะที่ต่างกัน จึงแสดงว่าเป็นสภาพธรรมต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ถ้าใช้คำ



ว่า สภาพธรรมปรากฏ จริง ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล แต่สภาพธรรมทางตามีลักษณะ คือ ปรากฏทางตา สภาพธรรมทางหูที่เป็นรูปมีลักษณะที่ปรากฏทางหูเป็นเสียง เสียงกับสิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นสภาพธรรมทั้ง ๒ อย่าง แต่สิ่งที่ปรากฏทางตามีลักษณะต่างกับกับเสียงที่ไม่ได้ปรากฏทางตา





๖๓๕



ถ. เป็นตัวตนอยู่แท้ ๆ ท่านอาจารย์ก็พยายามที่จะอธิบายจากพุทธพจน์ จากพระอภิธรรมว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน

ส. ก่อนอื่นที่ว่า ตัวตนมีอยู่แท้ ๆ จะมากล่าวว่าไม่ใช่ตัวตน จะต้องพิจารณาก่อนว่า ความคิดความเข้าใจอย่างนี้ผิดหรือถูก เพราะถ้าถูกจริง ๆ แล้ว ตัวตนไม่มี แต่สิ่งที่ปรากฏมี เป็นสภาพธรรม เป็นสภาพธรรมแต่ละอย่างจริง ๆ ที่ปรากฏแต่ละลักษณะเท่านั้น ซึ่งความเห็นผิดว่ามีตัวตนเกิดขึ้นเพราะไปยึดถือสภาพธรรมที่ปรากฏนั้น และไม่ได้ศึกษาให้รู้ว่าเป็นแต่เพียงสภาพธรรมแต่ละลักษณะที่ปรากฏแต่ละทางเท่านั้น

ถ. สมมุติว่าเห็น บางครั้งมีสติระลึกู้เห็น แต่บางครั้งก็ไม่มีสติระลึกู้

ส. ความรู้จะเกิดได้ต่อเมื่อสังเกต ลำเอียงที่จะรู้ในลักษณะของสิ่งที่ปรากฏ เพราะฉะนั้น จะเพียงเห็นเฉย ๆ หรือว่ามีสติโดยที่ไม่ศึกษา ไม่สังเกต ไม่ลำเอียง ไม่เพิ่มความรู้ในลักษณะของสิ่งที่ปรากฏไม่ได้

ถ. บางครั้งขณะเห็น ก็มีโลภะเกิดต่อทันที

ส. โลภะเป็นของจริง โลภะเกิดแล้วห้ามไม่ได้ สติระลึกู้ในอาการลักษณะของโลภะ เพื่อที่จะอาจหาญ ว่าเร็ง ไม่หวั่นไหว รู้ว่าแม้โลภะก็เป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งจะต้องดับด้วยความรู้

ถ. บางครั้งเห็นปั๊บ โทสะเกิดเลย

ส. ก็เป็นสภาพธรรมอีกชนิดหนึ่ง เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญสติปัฏฐาน นี้จะเห็นได้ว่า กว่าที่จะทั่ว กว่าจะสามารถรู้จริงในสภาพธรรมจนไม่หวั่นไหว เป็นผู้ที่อาจหาญว่าเร็ง ระลึกู้ลักษณะของสภาพธรรมทั้งปวงได้ เพราะถ้ายังหวั่นไหวอยู่ ย่อมเป็นที่แอบแฝงของตัวตน ของความเห็นผิดว่า ยังเป็นเราที่เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ขณะนั้นปัญญาไม่สามารถที่จะแทงตลอดในลักษณะของสภาพธรรม



เรื่องของสภาพธรรมกับเรื่องของปัญญาเป็นเรื่องที่ละเอียดมาก เพราะว่าเคยได้รับฟังเรื่องของการปฏิบัติของท่านผู้หนึ่ง ซึ่งดูเหมือนท่านจะมีความเข้าใจพอสมควรว่า ท่านได้ประจักษ์ในลักษณะของสภาพธรรมแล้ว แต่ว่าข้อปฏิบัติของท่านไม่ตรงนี้เป็นเหตุหนึ่งที่จะพิสูจน์ได้ในหลายทางว่า เป็นปัญญาที่ถูกต้องแล้วหรือยัง

ท่านผู้นั้นไม่เคยได้ยินได้ฟังเรื่องของนามธรรมและรูปธรรมเลย ท่านกล่าวว่าวันหนึ่งท่านเห็นแสงสว่างซึ่งทำให้ท่านตกใจ และก็หวั่นไหว แต่หลังจากนั้นเวลาที่ท่านได้ฟังเรื่องของนามธรรมและรูปธรรมแล้ว ท่านตัดสินใจว่า ท่านได้ประจักษ์ลักษณะของนามธรรมที่เห็นและสิ่งที่ปรากฏ คือ สีที่ปรากฏทางตาแล้ว แต่ท่านลืมว่า ปัญญาที่ประจักษ์ลักษณะของสภาพธรรม ไม่ใช่ภายหลัง แต่ต้องเป็นขณะที่ลักษณะนั้นกำลังปรากฏ และปัญญาที่เกิดขึ้นพร้อมในขณะนั้น รู้ชัด ไม่หวั่นไหวในลักษณะของสิ่งที่ปรากฏ สามารถที่จะรู้ลักษณะของนามอื่นและรูปอื่นซึ่งเกิดต่อได้โดยความไม่หวั่นไหว

ถ้าท่านผู้นั้นจะพิจารณาด้วยความแยบคาย และไม่เข้าข้างตัวของตนเองสักนิดหนึ่ง ท่านจะรู้ได้ว่า ขณะที่มิแสงสว่างปรากฏเกิดขึ้นโดยการไม่รู้ตัวนั้น ปัญญาไม่ได้เกิดร่วมด้วยในขณะนั้นเลย เพราะว่าในขณะนั้นท่านสงสัยว่านี่อะไร ท่านกล่าวว่า ท่านสงสัยในขณะนั้นว่านี่อะไร แต่เมื่อได้ฟังธรรมแล้ว ท่านหมดสงสัย ท่านรู้ว่าขณะนั้นท่านได้เคยประจักษ์ลักษณะของสภาพธรรมแล้ว แต่นี้ไม่ถูก เพราะว่าวิปัสสนาญาณต้องเป็นมหากุศลญาณสัมปยุตต์ ต้องเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นพร้อมในขณะที่สภาพธรรมหนึ่งสภาพธรรมใดปรากฏในขณะนั้นเองทันที ไม่ใช่ภายหลัง

คามิกะ ผมเรียนมาได้ฟังคำ ๆ หนึ่ง จะเป็นเถรพจน์หรือพุทธพจน์จำไม่ได้ มีศัพท์บาลีว่า อนตฺตา อนตฺตวา ที่เราเรียกว่า ไม่ใช่ตัวตน เป็นอนัตตาหมายความว่าอะไร คือ ที่เรียกว่าไม่ใช่ตัวตนนั้น เพราะว่ามันไม่ฟัง หมายความว่ามันไม่เชื่อเรา พุทธพจน์ก็หมายความว่า เมื่อเกิดมาแล้ว เราบอกว่าอย่าแก่ มันก็แก่ บอกว่าอย่าเจ็บ มันก็เจ็บ บอกว่าอย่าตาย มันก็จะตาย นี่เป็นศัพท์ อนัตตา อนตฺตวา เมื่อมันไม่ฟัง ไม่เชื่ออย่างนี้ จึงไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะฉะนั้น โปรดเข้าใจตามนี้ เป็นเถรพจน์ หรือพุทธพจน์ ผมจำไม่ได้



ส. ขณะนี้สภาพธรรมกำลังเกิดดับ หรือว่าเกิดตายอยู่ จะห้ามจะยับยั้งก็ไม่ได้ คือ สิ่งที่กำลังปรากฏทางตาในขณะนี้ปรากฏแล้ว จะเปลี่ยนให้เป็นอย่างอื่นไม่ได้ ทันทีที่เห็น ก็มีสิ่งที่ปรากฏทางตา เสียงปรากฏแล้วทางหู จะห้ามจะยับยั้งเสียงที่ปรากฏแล้วก็ไม่ได้ เพราะว่าลักษณะของเสียงไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เพราะฉะนั้น สภาพธรรมทุกอย่างเกิดดับ หรือเกิดตาย ปรากฏความเกิดดับสำหรับปัญญาที่ได้อบรมจนกระทั่งสามารถที่จะรู้แจ้งในความเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรม แต่เมื่อปัญญายังไม่สามารถ ก็จะต้องอบรมเป็นขั้น ๆ คือ ศึกษาให้รู้ลักษณะของสภาพธรรมแต่ละลักษณะในแต่ละทาง ซึ่งความจริงในขณะนี้กำลังเกิดดับ คือ เกิดตาย เปลี่ยนแปลงบังคับไม่ได้ สภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางตาเดี๋ยวนี้ คือ ของจริงที่ต้องศึกษา เปลี่ยนให้เป็นอย่างอื่นไม่ได้ แต่ถ้ายังเห็นผิดว่า เป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ก็จะต้องศึกษาจนกว่าจะถอนความเห็นที่เห็นผิดว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตนออกจากสิ่งที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

ขอตอบจดหมายของท่านผู้ฟังจากบ้านเลขที่ ๒๕๙/๑ อำเภอรั้วใหม่ จังหวัดสุพรรณบุรี ข้อ. ๒ ซึ่งในคราวก่อนเป็นคำตอบข้อที่ ๑. ของท่านที่เขียนมาว่า ผมมีข้อสงสัยและเรียนถามท่านอาจารย์ดังนี้ เวลาสภาพธรรมปรากฏขึ้น ผมก็จะลึก (คิด) ว่า นั่นเป็นรูป อากาโรรูปเป็นนาม การระลึกอย่างนี้ใช่ไหมที่เรียกว่า เจริญสติ

ส. ซึ่งก็ได้เรียนให้ทราบแล้วว่า สติไม่ใช่การคิด ต้องสังเกตว่า ถึงแม้ไม่คิด สภาพธรรมก็ปรากฏ เช่น ในขณะนี้ เพราะฉะนั้น ขณะที่ฟังพระธรรมเข้าใจ นอกจากเข้าใจความหมาย เข้าใจเรื่องของสภาพธรรมแล้ว ก็ยังมีสภาพธรรมที่กำลังปรากฏให้พิสูจน์พร้อมกับในขณะที่เข้าใจด้วย อย่างเช่น ในขณะนี้ไม่คิด สภาพธรรมปรากฏเป็นของจริง เพราะกำลังปรากฏ เพราะฉะนั้น สติไม่ใช่คิด หยุดคิด ไม่ได้คิดสภาพธรรมก็ปรากฏ สังเกต รู้ในสภาพรู้สิ่งที่กำลังปรากฏทางตา หรือสังเกต รู้ในลักษณะของสภาพที่กำลังรู้เสียงที่ปรากฏ นี่คือการที่จะเข้าใจในลักษณะของสติ ซึ่งไม่ใช่การคิด แต่เป็นการระลึก สังเกต สำเนียง ที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ



สำหรับข้อ. ๒ ท่านถามว่า ผมรู้สึกว่ ทางใจมีอะไร ๆ ยุ่ง ๆ กันอยู่ คือ พอระลึก (คิด) ดังที่ได้กล่าวข้างต้น ก็เป็นอาการรู้ทางใจ (นาม) ไป พอจะระลึกนามทางใจ เรื่องต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏอยู่ก็หมดไป กลายเป็นอดีตไปอีก

ส. นี่เป็นเรื่องของความสงสัย แต่ความสงสัยทั้งหมดจะค่อย ๆ ลดน้อยลง และหมดสิ้นไปได้เมื่อมีความเข้าใจเพิ่มขึ้น สภาพธรรมเกิดขึ้นปรากฏตามปกติขณะนี้ ใครจะยับยั้งจิต เจตสิก รูปไม่ให้เกิดขึ้นก็ไม่ได้ จะนั่งอยู่ จะเดินอยู่ จะนอนอยู่ จะคิด จะเห็น จะพูด จะทำกิจการงานใด ๆ ก็ตาม ก็เป็นการเกิดขึ้นของนามธรรมและรูปธรรม คือ จิต เจตสิก และรูปทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น สภาพธรรม โดยความเข้าใจเมื่อฟังแล้วรู้ว่า ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน แต่ความจริง ๆ เป็นไปตามความเข้าใจนั้นแล้วหรือยัง โดยชั้นการศึกษา ทราบว่า ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน เป็นการเกิดขึ้นของนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งเป็นจิตบ้าง เจตสิกบ้าง รูปบ้าง ปฏิเสธไม่ได้เลย แต่ความเข้าใจหรือความรู้อย่างนี้ ประจักษ์แจ้งเป็นจริงกับท่านจริง ๆ หรือยัง

ทางตากำลังเห็น เป็นแต่เพียงนามธรรมที่กำลังรู้สิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้นหรือยัง และในชีวิตประจำวันก็มีเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะต้องระลึกให้เป็นความเข้าใจของท่าน เป็นการรู้ชัดประจักษ์แจ้งจริง ๆ ให้ตรงกับที่ได้ศึกษามาว่า สภาพธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นปรากฏ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ถ้ามีความเข้าใจอย่างนี้ ก็จะไม่สงสัยเวลาที่เกิดการคิดนึกขึ้น และจะไม่ยุ่งด้วย เพราะท่านถามว่า ผมรู้สึกว่ ทางใจมีอะไร ๆ ยุ่ง ๆ กันอยู่ คือ พอระลึก (คิด) ดังที่ได้กล่าวข้างต้น ก็เป็นอาการรู้ทางใจ (นาม) ไป พอจะระลึกนามทางใจ เรื่องต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏอยู่ก็หมดไป กลายเป็นอดีตไปอีก

อะไรที่ยุ่ง ความคิดนึกสับสน ความไม่เข้าใจว่า ขณะที่คิดก็เป็นแต่เพียงสภาพของนามธรรมที่คิด และไม่น่าจะเดือดร้อนเวลาที่กลายเป็นอดีตไป เพราะว่ามีอะไรบ้างที่ไม่ดับ เมื่อครุ่น ถ้าหลงลืมสติก็หมดไปแล้ว เมื่อหมดไปแล้วก็เป็นอดีต ก็ไม่ต้องกังวลเลยกับอดีตสภาพธรรมที่หมดไปแล้ว แต่ว่าสิ่งที่กำลังปรากฏยังมี สิ่งทั้งหมด



ไปแล้วก็หมดไปแล้ว เพราะฉะนั้น สติก็ระลึก ศึกษา รู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ ในขณะนี้ โดยไม่ต้องห่วง ไม่ต้องเดือดร้อน ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องเห็นว่าเป็นเรื่องยุ่งเลย อะไรที่หมดไปแล้วก็หมดไปแล้ว ขณะนี้มีอะไรกำลังปรากฏ ก็สังเกต ศึกษา ระลึกเพื่อจะรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง และจะไม่ยุ่ง ไม่มีอะไรจะต้องยุ่ง หมดไปแล้ว จะทำอะไรได้กับสิ่งที่หมดไปแล้ว จะไม่ให้หมดก็ไม่ได้ สิ่งที่ยังหมดไปแล้วก็หมดไปโดยยับยั้งไม่ได้ และสิ่งที่เกิดปรากฏต่อ ที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ก็มี จะต้องกังวลถึงสิ่งที่หมดไปแล้วทำไม ในเมื่อสิ่งที่กำลังปรากฏก็เป็นของจริง ที่จะให้สังเกต ระลึก รู้ในลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏได้

ไม่ควรจะเห็นว่าเป็นเรื่องยุ่ง เพราะว่าสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ก็เป็นลักษณะของสภาพธรรมแต่ละอย่าง อย่าเห็นว่าเป็นเรื่องยุ่ง แยกออกแต่ละทวาร ทางตาที่กำลังปรากฏ ถ้ามีความเข้าใจเป็นพื้นฐาน ทำให้สติสามารถที่จะระลึก คือ ศึกษา ศึกษา สังเกต สำเนียง จนกว่าจะเห็นว่า เป็นแต่เพียงสิ่งที่ปรากฏเท่านั้นจริง ๆ เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้นในขณะนี้ ถ้ายังไม่เท่านั้น ก็ระลึกอีก ศึกษา อีก สังเกตอีกจนกว่าจะเห็นจริงว่า เป็นสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น ซึ่งถ้าไม่มีการตรึกนึกถึงรูปร่างลักษณะของสิ่งที่ปรากฏ ก็จะไม่รู้เลยว่าสิ่งที่ปรากฏเป็นอะไร

เพราะฉะนั้น ความละเอียดเพิ่มขึ้น คือรู้ว่า เพียงเห็น ไม่ใช่ขณะที่รู้ว่าสิ่งที่เห็นเป็นอะไร เพราะถ้ารู้ก็ต้องมีการตรึกนึกถึงรูปร่างลักษณะของสิ่งที่เห็นแล้ว เมื่อไม่ได้ระลึกจึงเห็นว่า ทันทีที่เห็นก็รู้ทันทีว่าสิ่งที่เห็นทางตานั้นเป็นอะไร แต่ถ้าสติเกิดค่อย ๆ ศึกษา สังเกต รู้ว่าสิ่งที่ปรากฏทางตาก็เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตา ไม่สนใจในนิมิตอนุพยัญชนะ เพราะรู้ว่าเพียงแค่นี้ ไม่ใช้ตอนที่สนใจในนิมิตอนุพยัญชนะซึ่งเป็นรูปร่างลักษณะแล้ว

เพราะฉะนั้น ให้ทราบว่า สิ่งที่มีจริงปรากฏ และจะต้องศึกษา คือ สังเกต สำเนียง ระลึกรู้เรื่อย ๆ จนกว่าความรู้จะเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจในชีวิตประจำวัน ซึ่งสภาพธรรมแตกต่างกันไปแต่ละขณะ



เรื่องของการเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่เรื่องอื่น นอกจากชีวิตจริงของแต่ละท่าน ตามปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีเหตุการณ์ต่าง ๆ วุ่นวายเดือดร้อนบ้าง สุขสบายบ้าง สนุกสนานบ้าง กังวลใจบ้าง ล้วนเป็นสภาพธรรมแต่ละอย่างซึ่งเป็นของจริง เมื่อเข้าใจแล้วว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เป็นแต่เพียงสภาพนามธรรมและรูปธรรมเท่านั้น ต้องเท่านั้นจริง ๆ เพราะสติจะต้องระลึกรู้ชัด ไม่ใช่เพียงเห็น ๆ ว่าเป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรมเท่านั้น ถ้าเพียงเห็น ๆ รู้ว่า เป็นนามธรรมและรูปธรรมเท่านั้น ก็จะไม่ศึกษาะลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมแต่ละลักษณะจนกว่าจะเป็นความจริง และถ้ามีความเข้าใจถูกต้องอย่างนั้นจริง ๆ ก็จะไม่กังวลกับสภาพธรรมที่เป็นอดีตไปแล้ว หรือว่าดับไปแล้ว แต่ว่าจะศึกษา สังเกต สำเนียง รู้ว่าแม้แต่ที่คิดก็เป็นสภาพนามธรรมที่กำลังรู้ค่า หรือรู้เรื่อง

ข้อ. ๓ ท่านถามว่า ผมอยากจะให้อาจารย์อธิบายว่า การเจริญสตินั้นทำอย่างไร เพราะเพียงอาจารย์กล่าวว่า ให้พิจารณาว่าสิ่งที่ปรากฏแต่ละทางนั้นเป็นเพียงสภาพธรรมที่ปรากฏในแต่ละทางจริง ๆ และมีอาการรู้สภาพที่ปรากฏจึงรู้ได้ แค่นี้ผมยังเคลือบแคลงอยู่ คำว่าให้พิจารณานั้น เอาอะไรมาพิจารณา

ส. การเจริญสตินั้น ไม่ใช่เรื่องทำ ไม่ใช่เรื่องไปทำอะไรขึ้นมาเป็นพิเศษ หรือสอนให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ใช่การทำอย่างทำขนม หรือทำวัตถุสิ่งต่าง ๆ แต่เป็นเรื่องของความเข้าใจ

ความหมายของปัญญา คือ ความรู้ ถ้าไม่มีความเข้าใจ จะเป็นความรู้ได้อย่างไร

เพราะฉะนั้น คำว่า ปัญญา ที่เป็นความรู้ คือ ความเข้าใจถูกต้องในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏนั่นเอง ถ้าไม่มีความเข้าใจถูกต้อง ปัญญาเกิดไม่ได้

ความเข้าใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ไม่ใช่เรื่องสอนให้ทำ มานั่งทำ หรือมาเดินให้ดู มาทำเดิน ไม่ใช่อย่างนั้น แต่เป็นเรื่องการฟังของท่านผู้ฟัง ฟังซ้ำแล้วซ้ำอีก พิจารณาสິงที่ได้ยินได้ฟังบ่อย ๆ เนือง ๆ จนกระทั่งเกิดความเข้าใจในลักษณะของสติ



ในสภาพของธรรมที่ปรากฏ ก็จะทำให้เกิดการระลึกที่จะสังเกต สำเนียง รู้ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏซึ่งกำลังปรากฏอยู่ในขณะนี้

การเจริญสติปัฏฐาน ขอให้เป็นการระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะไหนก็ได้ ขณะที่ฟังนี้เอง สภาพธรรมกำลังปรากฏ ความเข้าใจมี จึงเป็นปัจจัยให้เกิดการสังเกตขึ้นในขณะที่กำลังเห็น ในขณะนี้ ที่กำลังเห็นนี้ ศึกษา ศึกษา สังเกต สำเนียง พิจารณา รู้ รู้คือเข้าใจ และก็รู้ว่า ขณะนี้สิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่ไม่ปรากฏทางอื่น และสภาพรู้ในขณะนี้ ไม่ใช่รู้อื่น แต่กำลังรู้สิ่งที่กำลังปรากฏทางตา





๖๓๖



ความเข้าใจเป็นปัจจัยให้เกิดสังเกต ระลึก และพิจารณาลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ นี่คือการปฏิบัติ เพราะสติเกิดขึ้นกระทำกิจของสติ คือ ระลึก รู้ในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ไม่ใช่สอนให้ทำ แต่ฟังให้เข้าใจ เป็นปัญญาขึ้นความเข้าใจของตนเองซึ่งเกิดขึ้นและเป็นปัจจัยให้มีการสังเกตเพราะระลึกได้ จึงศึกษา หรือสังเกตสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ไม่ว่าจะเป็นทางตา หรือทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจก็ได้ ตามปกติ ตามความเป็นจริง

เพราะฉะนั้น ไม่ใช่จะเอาอะไรมาพิจารณาได้ ตามคำถามที่ท่านถามว่า เพราะเพียงอาจารย์กล่าวว่า ให้พิจารณาว่าสิ่งที่ปรากฏแต่ละทางนั้นเป็นเพียงสภาพธรรมที่ปรากฏในแต่ละทางจริง ๆ และมีอาการรู้สภาพที่ปรากฏจึงรู้ได้ แค่นี้ผมก็ยังเคลือบแคลงอยู่ คำว่าให้พิจารณานั้น เอาอะไรมาพิจารณา

ไม่ต้องเอาอะไรมาเลย เพราะว่าเอาอะไรมาไม่ได้ แล้วแต่ว่าสภาพธรรมใดจะเกิด เมื่อฟังบ่อย ๆ ความเข้าใจเกิดขึ้น ความเข้าใจเป็นปัจจัยให้เกิดสังเกตขึ้นในขณะใด ขณะนั้น คือ ลักษณะของสติที่เกิดขึ้น โดยไม่มีใครไปเอามาได้ อยากจะเอาสติมาระลึก อยากจะเอาปัญญามารู้ ก็เอามาไม่ได้ แล้วแต่ว่าจะมีความเข้าใจในขั้นของการฟังพอที่จะเป็นปัจจัยให้เกิดสังเกตระลึกขึ้นได้ในขณะนั้น ก็เป็นการอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้น

คำถามข้อ ๔ ท่านถามว่า คำว่า สติและปัญญา มันอยู่ที่ไหน ทำอย่างไรจึงจะนำมาแทงตลอดในนามธรรมและรูปธรรมได้ ผมรู้สึกว่ นามธรรมทางใจ ๑ สติ ๑ ปัญญา ๑ มันพันกันอยู่อย่างวุ่นวาย ขอให้อาจารย์ช่วยแยกแยะให้ฟังด้วย

ที่ยังวุ่นวายอยู่ เพราะความเข้าใจจากการฟังยังน้อยอยู่ ถ้ามีการฟังและพิจารณาโดยละเอียด จะทำให้เข้าใจลักษณะของสภาพธรรมแต่ละลักษณะโดยที่ไม่



สับสนและไม่แน่นอน เพราะต้องเข้าใจว่า สภาพธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นได้เพราะเหตุปัจจัย อย่าได้คิดหวังจะไปนำอะไรมาจากไหนเลย

สภาพธรรมทั้งหลาย เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย เกิดแล้วก็ดับไป นำมาไม่ได้ และเมื่อยังไม่เกิดขึ้น ก็ไม่สามารถที่จะกระทำกิจของธรรมนั้นได้ ไม่ใช่ว่ามีรออยู่ และก็มีผู้หนึ่งผู้ใดที่มีความสามารถที่จะไปนำมาใช้ได้

เมื่อสติยังไม่เกิด ก็ไม่มีอะไรจะกระทำกิจของสติได้ เพราะว่าสภาพธรรมใดมีกิจอย่างไร เมื่อเกิดขึ้นก็กระทำกิจของธรรมนั้น ถ้าสภาพของโลภะเกิดขึ้น ก็กระทำกิจของโลภะ จะให้โลภะไปทำกิจของสติก็ไม่ได้ และสภาพของปัญญาเมื่อเกิดขึ้นจึงจะกระทำกิจของปัญญาได้ แต่ถ้าปัญญายังไม่เกิด จะให้โทษเจตสิกไปกระทำกิจของปัญญาก็ไม่ได้

เพราะฉะนั้น การอบรมที่จะทำให้มีการระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมเนื่อง ๆ บ่อย ๆ ก็จะต้องอาศัยการฟัง และความเข้าใจในเรื่องลักษณะของสภาพธรรม ซึ่งเมื่อมีการสังเกต สำเนียง ระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏเพิ่มขึ้น ปัญญาก็จะเกิดขึ้น สามารถกระทำกิจ คือ แทงตลอดในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมได้

ที่ท่านว่า ผมรู้สึกว่ นามธรรมทางใจ ๑ สติ ๑ ปัญญา ๑ มันพันกันอยู่อย่างวุ่นวาย ขอให้อาจารย์ช่วยแยกแยะให้ฟังด้วย

ทำไมแยกนามธรรมทางใจ ทางอื่นชัดเจนดีแล้วหรือ เพราะว่าสภาพรู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นนามธรรม ทางตาที่กำลังเห็นในขณะนี้ เป็นสภาพรู้สิ่งที่กำลังปรากฏทางตาที่ใช้คำว่า ทางตา เพราะว่าไม่ใช่สภาพคิด ไม่ใช่สภาพที่นึกถึงรูปร่างสัณฐานของสิ่งที่ปรากฏ เพราะฉะนั้น เพียงเห็น ขณะนี้เห็นมี ที่กำลังเห็น เพียงแค่เห็นในขณะนี้ เป็นสภาพรู้อย่างหนึ่ง คือ เห็น ยังไม่ได้รู้ทางใจ เพียงเห็นเท่านั้น เพราะฉะนั้น จะต้องอบรมเจริญปัญญาโดยการที่เริ่มรู้ว่า ในขณะที่เห็นเป็นสภาพรู้ ส่วนภายหลังเวลาที่มีการคิดนึก และมีการระลึกถึงในลักษณะที่คิดนึกก็จะรู้ว่า เป็นนามธรรมอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่การเห็น



เพราะฉะนั้น ถ้าเริ่มสังเกต ระลึกรู้ลักษณะของสภาพรู้ ไม่ว่าจะเป็นทางตา หรือทางหู หรือทางจมูก หรือทางลิ้น หรือทางกาย หรือทางใจให้ตรงลักษณะของ สภาพรู้จริง ๆ จะไม่วุ่นวาย เพราะไม่ว่าจะเป็นทางตา หรือทางหู หรือทางจมูก หรือ ทางลิ้น หรือทางกาย หรือทางใจ สภาพรู้ก็เป็นแต่เพียงธาตุรู้ อากาโรรู้ แต่ว่าสิ่งที่ ปรากฏให้รู้นั้นต่างกันในแต่ละทาง แต่สภาพรู้เป็นสภาพรู้ ไม่ว่าจะเป็นทางตาใน ขณะนี้ก็เป็นสภาพรู้ ทางใจที่กำลังรู้ความหมายของสิ่งที่ปรากฏก็เป็นสภาพรู้อย่างหนึ่ง ทางหูที่กำลังได้ยินก็เป็นสภาพรู้เสียง เป็นธาตุรู้ เป็นสภาพรู้อย่างหนึ่ง ที่กำลังนึกถึง ความหมายของแต่ละคำก็เป็นธาตุรู้ เป็นสภาพรู้เท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น เมื่อเป็นธาตุ รู้ สภาพรู้แล้ว ก็เป็นแต่เพียงธาตุรู้ สภาพรู้เท่านั้นเอง

ถ้ารู้ในลักษณะของธาตุรู้ สภาพรู้แต่ละทางละเอียดขึ้น เพิ่มขึ้น มากขึ้น ชัดเจนขึ้น จะทำให้ละคลายการที่เคยยึดถือสภาพธรรมที่ปรากฏรวมกันเป็นสัตว์ เป็น บุคคล เป็นตัวตนได้ ในแต่ละทาง

การที่จะดับความเห็นผิดที่ยึดถือในสภาพธรรมว่า เป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็น บุคคลได้ จะต้องเป็นการรู้เพิ่มขึ้นทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่กำลังปรากฏ มิฉะนั้นแล้วก็ไม่สามารถละคลาย ได้เลย เช่น ทางตา สติเกิด สังเกต ระลึก รู้ว่า สภาพรู้กำลังรู้สิ่งที่ปรากฏทางตา สัตว์ บุคคล ตัวตนจะมีในขณะนั้นได้ไหม ถ้าขณะนั้นเป็นปัญญาที่คม เพราะได้อบรม มานานจนกระทั่งสติเกิดปัญญารู้ทันที่ว่า สิ่งทีปรากฏทางตาในขณะนี้ เป็นเพียงสภาพ ธรรมที่สามารถจะปรากฏทางตาเท่านั้น หาความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตนในสิ่งที่กำลัง ปรากฏในขณะนี้ไม่ได้เลย นี่เป็นปัญญาที่เจริญแล้ว จึงสามารถที่จะรู้ความจริง และก็ ถอนความเห็นผิดในสิ่งที่ปรากฏว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตนได้ และในขณะที่ยัง รู้ ความหมายว่าสิ่งที่ปรากฏเป็นอะไรเพราะมีการตรึกนึกถึงรูปร่างลักษณะของสิ่งที่ ปรากฏ ในขณะนั้น ถ้ารู้ว่าเป็นจิตของตนเองที่กำลังตรึกนึกถึงรูปร่าง ก็จะถอยถอน ความที่เคยยึดถือสิ่งที่ปรากฏเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตนได้ ซึ่งต้องถอยถอนออกได้จริง ๆ จึงจะประจักษ์ความเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏได้



เช่น ในขณะที่เห็น และทราบว่าเห็นใคร หรือว่าเห็นอะไรตามปกติ สติเริ่มสังเกต ระลึก และเมื่อปัญญาเพิ่มขึ้นรู้ว่ากำลังรู้เป็นธาตุรู้ เป็นสภาพรู้สิ่งที่ปรากฏเพียงเท่านั้น ก็จะละนิมิตอนุพยัญชนะ การสนใจในรูปร่างสัณฐานหรือส่วนละเอียดของสิ่งที่ปรากฏ เพราะขณะนั้นปัญญาเห็นว่า เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น

และเมื่อรู้ว่าสิ่งที่ปรากฏเป็นอะไร ซึ่งความจริงแล้วไม่มีความเป็นสัตว์ เป็นบุคคลในสิ่งที่ปรากฏ แต่ว่าเป็นจิตของตนเองที่เกิดขึ้นตรึงนึกถึงรูปร่าง เมื่อรู้ว่าเป็นสภาพของจิตประเภทหนึ่งซึ่งเพียงนึกถึงรูปร่างของสิ่งที่ปรากฏและก็มีจิตที่รู้ในอรรถในความหมายของสิ่งที่ปรากฏ เท่านั้น โลกนี้ก็ปราศจากบุคคล ตัวตน และวัตถุสิ่งทั้งหลาย เพราะว่าเป็นแต่เพียงสภาพของจิตที่ตรึงนึกถึงในสิ่งที่ปรากฏเท่านั้น นี่เป็น การที่จะถ่ายทอดความเห็นผิดซึ่งหนาแน่นเหนียวแน่นเหลือเกินที่เคยสะสมมาเนิ่นนานในสังสารวัฏฏ์ โดยสติไม่ระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏให้ถูกต้อง

เพราะฉะนั้น สติเกิดขึ้นขณะใด ก็สังเกต เมื่อเกิดขึ้นแล้วต้องสังเกตด้วย รู้ว่า ขณะที่กำลังได้ยินเป็นสภาพรู้อย่างหนึ่ง แต่ที่เข้าใจความหมาย ไม่ใช่มีแต่เสียงกับสภาพธรรมที่ได้ยิน ต้องมีจิตของตนเองที่เกิดขึ้นนึกถึงคำ ทันทันทีที่เริ่มสังเกต สำเนียงรู้ว่าแท้ที่จริงเป็นแต่เพียงสภาพจิตของตนเองซึ่งเกิดขึ้นนึกถึงคำ จึงปรากฏเป็นความหมายเป็นเรื่องราวต่าง ๆ ได้ เมื่อเข้าใจอย่างนี้ชัดเจนถูกต้อง สัตว์ บุคคลที่เคยมีอยู่ในจิตใจในขณะที่ได้ยินจะหมดไป ที่จะคิดว่าเป็นเรื่องคนนั้นกำลังทำอย่างนั้น เป็นเรื่องคนนี้กำลังทำอย่างนี้ เป็นเรื่องราวต่าง ๆ มากมายในชีวิตประจำวัน เป็นคน ๒ คน บ้าง คนหนึ่งบ้าง ๓ คนบ้าง ๕ คนบ้าง ทั้งประเทศบ้าง ทั้งโลกบ้าง ก็เป็นแต่เพียงจิตของตนเองเกิดขึ้นและก็นึกถึงด้วยความทรงจำเท่านั้นเอง และจิตที่นึกก็ดับไป

เพราะฉะนั้น คนอยู่ที่ไหน โลกอยู่ที่ไหน ไม่มีเลย มีแต่สภาพจิตที่เกิดขึ้นนึกและดับ นี่เป็นทางที่จะถ่ายทอดเยื่อใย ความยึดถือ ซึ่งเคยคิดว่า มีสัตว์ มีบุคคล มีตัวตน มีวัตถุต่าง ๆ จริง ๆ โดยที่สามารถจะรู้ชัดว่า ขณะนั้นเป็นแต่เพียงสภาพจิตที่ตรึงหรือนึกเท่านั้นเอง นี่เป็นหนทางเดียวที่จะถ่ายทอดอนัญญาวิปัสสนา ความทรงจำที่คลาดเคลื่อน ที่ไม่รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมซึ่งเกิดขึ้นและดับไปได้



เมื่อมีความรู้เพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจอย่างนี้ ความหวั่นไหวก็จะน้อยลง สติก็จะมั่นคงขึ้น พร้อมทั้งจะเกิดขึ้นระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมใด ๆ ซึ่งวิจิตรมากตามปกติตามความเป็นจริงได้ เพราะถ้าสติ ระลึกจริง ๆ จะเห็นความวิจิตรของสภาพธรรมที่เกิดขึ้นกับท่านแต่ละขณะ ไม่ว่าจะเป็นจิต หรือเป็นเวทนา ความรู้สึกต่าง ๆ หรือไม่ว่าจะเป็นสัญญา ความทรงจำต่าง ๆ ความคิดนึกต่าง ๆ ก็เป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว

เพราะฉะนั้น ถ้าศึกษาในลักษณะของนามธรรม จะไม่สงสัยในลักษณะของ สติและปัญญา สติก็เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ปัญญาก็เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง นามธรรมมีหลายอย่าง ซึ่งสติต้องระลึก รู้จนกว่าจะละคลายการยึดถือสภาพธรรมนั้นว่า เป็นตัวตน

ถ้าท่านเป็นคนเก่ง มีความรู้ดี สามารถจะกระทำอะไรก็ได้ ถ้าสติไม่เกิดขึ้น จะรู้ใหม่่ว่า ขณะนั้นไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงสภาพธรรมชนิดหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุ ปัจจัย และกัณฑ์ดับไป

ถ้าท่านเป็นผู้ที่ทะนงตน ถือตน ยกตน โอ้อวดตน ถ้าสติไม่ระลึก จะรู้ใหม่ว่า ขณะนั้นเป็นแต่เพียงสภาพธรรมชนิดหนึ่ง มีอาการปรากฏอย่างนั้น เกิดขึ้นเป็นอย่าง นั้น และกัณฑ์ดับไป

เพราะฉะนั้น ชีวิตปกติประจำวัน เป็นสภาพธรรม เป็นสติปัญญาที่จะทำให้ ปัญญาสามารถรู้ชัดตามความเป็นจริง ไม่หลงยึดถือสภาพธรรมทั้งหลายว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน เมื่อปัญญาเพิ่มขึ้น ความรู้ชัดเพิ่มขึ้น ความสงสัยน้อยลง จนสามารถดับความสงสัย ความไม่รู้ในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมได้หมดสิ้น เป็นสมุจเฉต แต่ต้องตรงต่อความเป็นจริง ทางตาระลึกบ้างไหม ปัญญาเพิ่มขึ้นบ้างไหม ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ระลึกบ้างหรือยัง ถ้ายัง ก็ไม่มีวันถึง นิพพาน การที่จะดับกิเลสก็เป็นไปไม่ได้ การที่จะหมดความสงสัยในลักษณะของ นามธรรมและรูปธรรมก็ไม่ได้ เพราะว่าหนทางเดียวที่จะทำให้รู้ชัดในลักษณะของ นามธรรมและรูปธรรมได้ ก็โดยสังเกตทันที



ขณะนี้ก็จะสังเกตระลึก ศึกษา ทางตา หรือทางหู หรือทางจมูก หรือทางลิ้น หรือทางกาย หรือทางใจก็ได้ มีสภาพธรรมแต่ละลักษณะพร้อมที่จะให้ปัญญาผู้รู้ชัดตามความเป็นจริงของสภาพธรรมนั้น ๆ

ถ. มีคนที่อยู่ใกล้เคียง เขาปฏิบัติเจริญสติ และฟังอาจารย์บรรยาย ตาเขาเสียทั้ง ๒ ข้าง เขาเคยไปวัดกับคุณยายเมื่อตอนอายุยังน้อย ไปเจริญสติแบบพองหนอยุบหนอ ต่อมาเมื่อเขาโตแล้ว มีครอบครัว เขาก็มาวัดวันพระ มาฟังอาจารย์บรรยายด้วย และฟังที่ดิฉันอัดเทปไปให้เพื่อน ๆ ฟังด้วย เขาบอกว่า เขาเจริญสติ ดิฉันแก้ไขเขาไม่ได้แล้ว เขาบอกว่า เดียวนี้เขาจิตว่างแล้ว ดิฉันไม่มีปัญญาจะอธิบายให้เขาฟังให้เขาสามารถเข้าใจได้ว่า นั่นไม่ถูก เป็นเพียงความสงบเท่านั้น แต่เขาฝากให้ดิฉันมาเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ช่วยอธิบายเรื่องนี้ให้เขาเข้าใจบ้างว่า เขาผิดอย่างไรและควรแก้ไขอย่างไรบ้าง

สุ. ขอดอบคำถามของท่านผู้ฟัง พร้อมกับตอบจดหมายของพระคุณเจ้ารูปหนึ่งจากเพชรบุรี

ข้อความในจดหมายมีว่า

เมืองเพชรบุรี

๑๕ ก.ย. ๑๙

เจริญพรมายังอาจารย์สุจินต์ที่นับถือ

ขอถามปัญหาดังนี้

๑. พองหนอ ยุบหนอ ได้เห็นหนอ ได้ยินหนอ ฯลฯ ถ้าปฏิบัติวิปัสสนาแบบนี้จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์หรือไม่ เพราะเหตุใด และพระปัญญาวิมลคัมภีร์พึงธรรมจากพระองค์ ถ้ากำหนดได้ยินหนอ ท่านทั้ง ๕ รูปจะได้บรรลุพ้นทุกข์หรือไม่ เพราะเหตุไร

๒. อาตมาเคยนั่งกำหนดพองหนอ ยุบหนอ แล้วเกิดปีติ ทำจิตใจให้สบายดีแล้วหลังจากนั้น มด ยุง ก็ไม่ซ่า ซึ่งก่อนนั้นเคยซ่า ถามอาจารย์ว่า จะบรรลุคุณธรรมอะไรบ้าง



๓. พอมีทุกข์ร้อนอะไรเกิดขึ้นแก่อจิตใจ เจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถต่าง ๆ ตามที่อาจารย์สุจินต์บรรยาย ทุกข์ที่เกิดแก่อจิตนั้นหายได้จริง แสดงว่าสติปัฏฐานเมื่อเจริญแล้ว กำจัดอวิชชาและโทมนัสได้จริงตามที่พระองค์บอก เมื่อมีทุกข์เกิดขึ้น จะไปนั่งคู้บัลลังก์ หลับตา แก่ทุกข์ก็ไม่ทัน เพราะยังไม่ถึงเวลา และไม่มีเวลาจะทำ ถึงทำเข้าจริงก็ทำได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ประเดี๋ยวก็เลิกทำ ไม่ทันดับทุกข์ที่เกิดขึ้น สู้เจริญอย่างอาจารย์สุจินต์บอกไม่ได้ ได้ผลดี ทันกับทุกข์ที่เกิดขึ้น และทำได้ทุกเวลา ไม่ต้องเวลาไปนั่งเข้าที่ ซึ่งในขณะนั้นทุกข์ก็ก่อกินอย่างพอแรง





๖๓๗



ส. จดหมายของพระคุณเจ้ารูปหนึ่งจากเพชรบุรี คำถามข้อ ๑ ที่ถามว่า พองหนอ ยุบหนอ ได้เห็นหนอ ได้ยินหนอ ฯลฯ ถ้าปฏิบัติวิปัสสนาแบบนี้ จะได้บรรลุ เป็นพระอริยบุคคลหรือไม่ เพราะเหตุใด

เรื่องของปัญญาไม่ใช่เรื่องที่จะให้ใครคนหนึ่งคนใดรับรองชี้ขาด เพราะว่าถ้าคนหนึ่งบอกว่าถูก อีกคนหนึ่งบอกว่าผิด จะทำอย่างไร แต่เป็นเรื่องที่ท่านจะต้องศึกษา และพิจารณาในเหตุผลโดยละเอียด ซึ่งการปฏิบัตินี้ ไม่ว่าจะเป็นโดยข้อปฏิบัติใดก็ตาม ปฏิบัติแล้วปัญญารู้อะไร นี่เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะว่าวิปัสสนาเป็นปัญญาที่รู้แจ้งชัดในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามปกติตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น ข้อสำคัญที่สุด คือ ปฏิบัติแล้วรู้อะไร ที่ว่าเป็นปัญญา ต้องเป็นความรู้ เพราะฉะนั้น รู้อะไร นี่สำคัญที่สุด

ขณะที่กำลังนั่ง พองหนอ ยุบหนอ ได้เห็นหนอ ได้ยินหนอ ฯลฯ พองหนอรู้อะไร ยุบหนอรู้อะไร ได้เห็นหนอรู้อะไร ได้ยินหนอรู้อะไร ถ้าบอกว่า ไม่ทราบ ก็ไม่ใช่ปัญญา

อย่างทางตา สิ่งที่กำลังปรากฏมีจริง กำลังปรากฏ ปัญญารู้ในสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น และรู้ว่าสภาพรู้สิ่งที่ปรากฏทางตามีจริง กำลังเห็น คือ กำลังรู้สิ่งที่กำลังปรากฏทางตา ชาติรู้ หรืออาการรู้นั้น ไม่ใช่สีสน်วัณณะที่ปรากฏทางตา เพราะฉะนั้น ในขณะที่เห็น มีสภาพธรรมที่ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคลอยู่ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งเป็นสภาพรู้ เป็นธาตุรู้ เป็นอาการรู้ อีกอย่างหนึ่งเป็นสภาพที่สามารถปรากฏให้เห็นได้เฉพาะทางตาเท่านั้น ไม่ปรากฏทางอื่นเลย นี่คือการรู้ชัด ซึ่งจะต้องอาศัยการสังเกต ระวัง ศึกษาสิ่งที่กำลังปรากฏ

ถ้าท่านคิดว่า ได้เห็นหนอ ในขณะที่นั้นไม่ใช่การสังเกต สำเนียง รู้ในสิ่งที่ปรากฏ เพราะว่าจิตในขณะที่นั้นกำลังรู้คำ เกิดตริกถึงคำว่า ได้ คำว่า เห็น คำว่า หนอ



ไม่ใช่เป็นการสังเกตรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา และสภาพที่รู้สิ่งที่กำลังปรากฏทางตา

เรื่องของการอบรมเจริญปัญญาเป็นเรื่องที่ละเอียดมาก ประกอบด้วยเหตุผลถูกต้องตามความเป็นจริงของสภาพธรรมที่มีลักษณะปรากฏให้รู้แต่ละทาง

สำหรับท่านที่กล่าวว่า ท่านอบรมเจริญอานาปานสติ แต่การอบรมเจริญวิปัสสนาไม่เลือกอารมณ์ เป็นการศึกษาที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามปกติตามความเป็นจริง เพื่อที่จะดับความเห็นผิด ความสงสัย ความไม่รู้ในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ

ขณะนี้อะไรกำลังปรากฏ ทางตากำลังเห็น เพราะฉะนั้น จะศึกษาทางตาใหม่ จะสังเกต ระลึกรู้ว่า เป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่ปรากฏทางตาเท่านั้น หรือว่าจะไม่ศึกษา ทอดทิ้งไป ละเลยไปเรื่อย ๆ และหวังที่จะไปรู้อย่างอื่นซึ่งไม่มีลักษณะปรากฏตามความเป็นจริง แต่เป็นการนึกถึงลักษณะโดยการเข้าใจว่า ถ้าทำให้จิตจดจำถึงลักษณะนั้นแล้ว จะสามารถรู้ชัดในอริยสัจธรรมได้

แต่อริยสัจธรรม คือ ความเกิดดับของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ขณะนี้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏเกิดดับ แต่ไม่สังเกต จะประจักษ์ความเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรมที่กำลังเกิดดับในขณะนี้ได้อย่างไร ทันทิที่เห็น เกิดดับ เมื่อไม่สังเกต จะประจักษ์ได้อย่างไร ทันทิที่ได้ยิน เกิดดับ เมื่อไม่สังเกตจะรู้ได้อย่างไรว่าสภาพธรรมนั้นเกิดดับ

เพราะฉะนั้น อริยสัจธรรม คือ ความเกิดดับของสภาพธรรมตามปกติที่กำลังปรากฏ และในขณะนี้ลมหายใจของใครปรากฏให้สติระลึกบ้าง ตามความเป็นจริงเดี๋ยวนี้ ตามปกติ ลมหายใจของใครกำลังปรากฏให้สติระลึกบ้าง มีไหม มีหรือ แต่ว่าตามปกติแล้ว หนึ่งในเท่าไร ลองคิดดู ขณะนี้ทางตากำลังเห็น อะไรปรากฏโดยไม่ต้องนึก ทางหู เสียงปรากฏ มีได้ยินที่กำลังรู้เสียงโดยไม่ต้องนึก ไม่ต้องทำอะไรเลยเป็นสภาพธรรมที่เป็นรูปหยาบจริง ๆ



ในพระไตรปิฎกทรงแสดงลักษณะของรูปหยาบ คือ รูปที่สามารถปรากฏให้รู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ลมหายใจมีจริง รู้ได้ทางกาย เป็นโณฏฐัพพารมณ แต่ว่าเป็นรูปที่ละเอียดกว่าโณฏฐัพพารมณอื่น เพราะว่าเป็นรูปที่เกิดเพราะจิตเป็นสมุฏฐาน และลักษณะของลมหายใจเป็นสติปัฏฐานของผู้ที่มีปัญญามาก เช่น พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอริยสาวก ผู้มีปัญญาที่เป็นมหาบุรุษ เพราะฉะนั้น ไม่ใช่ว่าท่านผู้หนึ่งผู้ใด โดยที่ไม่ได้ศึกษา ก็จะไปจับจอง จดจำอยู่ที่ลักษณะหนึ่งลักษณะใดโดยที่ไม่สังเกต ไม่สำเนียง ไม่ศึกษารู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามปกติตามความเป็นจริง

พอง กับยุบ มีอะไรปรากฏที่จะให้รู้ได้ ที่จะมีลักษณะตรงตามพระไตรปิฎก เพราะว่ารูปที่ได้ทรงแสดงไว้มี ๒๘ รูป รูปที่ปรากฏทางตา คือ สีสังวณณะต่าง ๆ เป็นรูปหยาบรูปหนึ่ง รู้ได้เพราะว่าปรากฏให้เห็นได้ เสียงเป็นอีกรูปหนึ่ง ปรากฏทางหู ให้รู้ได้ กลิ่นเป็นรูปหยาบอีกรูปหนึ่งซึ่งปรากฏให้รู้ได้ทางจมูก รสเป็นรูปหยาบอีกรูปหนึ่งซึ่งปรากฏให้รู้ได้ทางลิ้น เย็นร้อน อ่อนแข็ง ตึงไหว เป็นรูปหยาบ ๓ รูปที่ปรากฏให้รู้ได้ทางกาย

เป็นพอง เป็นยุบ หรือเปล่า เย็นเป็นเย็น อ่อนเป็นอ่อน ร้อนเป็นร้อน แข็งเป็นแข็ง ตึงเป็นตึง ไหวเป็นไหว ไม่ใช่อาการที่ทรงจำไว้ว่า เป็นลักษณะที่พองขึ้น และก็ยุบลง ในขณะที่พองขึ้น มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เย็นร้อน อ่อนแข็ง ตึงไหวในขณะนั้น แต่ไม่ใช่เป็นการทรงจำในอาการที่พองขึ้น ไม่ใช่อย่างนั้น และในขณะที่จะเป็นรูปที่ยุบลงไป หรือไม่ยุบลงไป หรืออย่างไรก็ตาม มหาภูตรูป ๔ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เย็นร้อน อ่อนแข็ง ตึงไหว รวมกันอยู่ สติระลึกรู้ในอาการของรูปที่ปรากฏ แต่ไม่ใช่ในอาการที่ยุบลงไป หรือว่าในลักษณะที่จำได้ว่าพองขึ้นมา ไม่ใช่อย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ลักษณะของสภาพธรรมต้องตรงตามความเป็นจริง และสำหรับ อานาปานสติ ซึ่งเป็นลมหายใจที่เกิดเพราะจิตเป็นสมุฏฐาน จะปรากฏที่ช่องจมูก หรือที่กระทบกับริมฝีปากเบื้องบนเท่านั้น เป็นอารมณ์ที่สติจะระลึกรู้ที่เป็นลมหายใจ



ข้อความในอรรถกถาได้กล่าวไว้ชัดเจนว่า ไม่ให้ตามรู้ลักษณะของลมต่อจากนั้น หมายความว่า ถ้าบุคคลใดจะอบรมเจริญอานาปานสติ ที่เป็นลมหายใจจริง ๆ ที่ควรแก่การระลึกรู้อย่างแท้จริงนั้น อยู่ในช่องจมูก หรือที่กระทบเบื่อบนริมฝีปาก เพราะเหตุว่าเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดที่ไหนก็ดับที่นั่น ถ้าไม่ระลึกรู้ตรงที่เกิด ก็จะไม่ประจักษ์รูปที่ดับไปในขณะที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น การที่จะตามรู้ไปจนถึงข้างในนั้นไม่ใช่การระลึกรู้ลักษณะของลมหายใจที่เป็นอานาปานสติ หรือแม้แต่ที่เป็นอานาปานสติสมาธิ ก็จะต้องระลึกรู้ลักษณะของลมที่ช่องจมูก หรือที่เบื่อบนริมฝีปาก

คามิกะ เรื่องยุบหนอ พองหนอนี้ ท่านผู้เปรียบปราชญ์คนหนึ่งว่ากันมาอย่างนี้ ผมก็ตามว่าท่านเอามาจากไหน วันหนึ่งพอดีผมไปฟังท่านยกบาลีขึ้นว่าทีเดียว ว่า วา อสฺสสนฺโต อสฺสสามีติ ปชานาติ วา ปสฺสสนฺโต ปสฺสสามีติ ปชานาติ

ซึ่งในสติปัฏฐานท่านว่า หายใจเข้า ก็ให้รู้หายใจเข้า หายใจออก ก็ให้รู้หายใจออก ก็เป็นอานาปานสติกัมมัฏฐาน แปรกันมาอย่างนั้นไม่รู้ก็ร้อยก็พันปีแล้ว

แต่ท่านผู้นี้ วา อสฺสสนฺโต อสฺสสามีติ ปชานาติ เมื่อพอง ก็ให้รู้พอง หายใจเข้าท่านไปแปลว่าพองเสีย ก็อาจจะเป็นไปได้ว่า เมื่อหายใจเข้าไปแล้ว ท้องมันโป่งขึ้นมา ก็เอาตรงนั้นนะเรียกว่า พอง แล้วไปสมมุติว่าเป็นอานาปานสติกัมมัฏฐาน วา ปสฺสสนฺโต ปสฺสสามีติ ปชานาติ หายใจออกท้องมันยุบ ท่านก็ว่ายุบ คือ แปลคำว่า หายใจเข้าเป็นพอง หายใจออกเป็นยุบ

ส. เรื่องของปัญญาเป็นเรื่องละเอียด เป็นเรื่องที่ท่านจะต้องตรงต่อลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง ไม่ว่าท่านจะอบรมเจริญปัญญาอย่างไร ควรที่จะได้พิจารณาก่อนว่า ข้อปฏิบัตินั้น ๆ จะทำให้สามารถรู้แจ้งในสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามปกติตามความเป็นจริงได้หรือไม่

กำลังเห็น ถ้านี้ว่าได้เห็นหนอ จะมีประโยชน์อะไร จะรู้ลักษณะของนามธรรมอะไร จะรู้ลักษณะของรูปธรรมอะไร เพราะขณะนั้นไม่ใช่การสังเกตที่จะรู้ว่า สิ่งที่ปรากฏนี้เพียงปรากฏ และสภาพที่กำลังรู้สิ่งที่ปรากฏมีจริง เป็นธาตุรู้ เป็นอาการรู้ ถ้าโดยลักษณะนี้ ต้องไม่ใช่การไปนึกว่าได้เห็นหนอ หรือในขณะที่ได้ยินก็เหมือนกัน



ถ้าขณะนี้ไม่ได้สังเกต ก็เริ่มสังเกตว่า เสียงเป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏ และยังมีธาตุรู้เสียง ซึ่งจะต้องสังเกตบ่อย ๆ จนกระทั่งรู้ว่าธาตุที่รู้เสียงในขณะนั้นมี กำลังรู้เสียง ไม่ใช่ธาตุที่รู้สิ่งที่ปรากฏทางตา นี่เป็นการเพิ่มความรู้ขึ้นในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ โดยเป็นผู้ละเอียด ไม่ใช่หนักว่า พองหนอ ยุบหนอ หรือว่าได้เห็นหนอ ได้ยินหนอ ซึ่งไม่ใช่การสังเกต สำเนียง ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ และจะต้องเข้าใจในเหตุผลว่า ท่านเลือก หรือท่านเจาะจงที่จะรู้อย่างนั้นเพื่ออะไร

ถ้าเป็นการเจาะจงเลือกที่จะรู้ พองหนอ ยุบหนอ ก็ไม่ใช่สติที่เป็นการเกิดขึ้น ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางหนึ่งทางใด แต่เป็นสภาพของตัวตนที่ต้องการ ที่เจาะจง ที่ตั้งใจที่จะรู้พองหนอ ยุบหนอ แต่ถ้าเป็นผู้ที่เข้าใจลักษณะของ สัมมาสติแล้ว ไม่มีการเลือกเลย เพราะว่าทางตาก็คงจะต้องศึกษา คือ สังเกต สำเนียง จนกว่าจะเป็นความรู้ในลักษณะของธาตุรู้กับสิ่งที่ปรากฏ ทางหูก็ต้อง เป็นการสังเกต สำเนียง ระลึกรู้ในลักษณะของธาตุรู้กับสิ่งที่ปรากฏ เพราะฉะนั้น ลักษณะของสติจะเกิดขึ้นเมื่อไร ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมใด ก็เป็นอนัตตาจริง ๆ ไม่มีความเป็นตัวตนที่จะจัดแจง ที่จะจงใจ เพราะถ้าโดยลักษณะนั้น จะไม่ปรากฏ ความเป็นอนัตตาของสัมมาสติ

เพราะฉะนั้น ผู้ตรงและผู้ละเอียด จะทราบได้ว่า จะเกิดปัญญาความรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจได้บ้างหรือไม่ ถ้าไปนึกว่า พองหนอ ยุบหนอ หรือว่าได้ยินหนอ ได้เห็นหนอ

ผู้ฟัง เมื่อ ๒๐ ปีมาแล้ว ดิฉันได้เคยปฏิบัติ ตอนนั้นยังไม่รู้เรื่องอะไรเลย เหมือนกัน ปฏิบัติอยู่เดือนกว่า อาจารย์ท่านก็ว่า ดิฉันสำเร็จพระโสดาบัน แต่ดิฉันเอง พอออกมาจากห้องกัมมัฏฐานแล้ว ดิฉันไม่รู้เรื่องอะไรเลย และก็รู้ตัวด้วยว่า ไม่ใช่ เพราะดิฉันมาอ่านดู คุณสมบัติของพระโสดาไม่ครบ แต่ดิฉันตั้งใจเอาไว้ว่า สักวันหนึ่ง ถ้าหากมีเวลาดิฉันจะต้องพยายามแสวงหาธรรม และดิฉันก็เข้าใจว่า ขณะที่ไปทำนั้น ดิฉันก็ได้กุศล แต่ปัญญาไม่มีเลย ต่อมาได้ยินอาจารย์บรรยาย ดิฉันได้ฟังอาจารย์ บรรยายมาได้ ๓ ปี ครั้งแรกดิฉันไม่ชอบธรรมอาจารย์ ชอบแต่เสียงอาจารย์ก็เลยฟัง



และเพราะมีคนแนะนำให้ดิฉันฟังด้วย ดิฉันก็ฟัง พอฟัง ๆ เข้า ก็ค่อย ๆ รู้สึกประทับใจ กับคำบรรยายของอาจารย์ คือ ดิฉันเข้าใจคำพูดของอาจารย์ที่ว่า ระลึกรู้ตามความเป็นจริง เท่านั้น ดิฉันก็พยายามระลึกรู้ตามความเป็นจริง แต่กว่าจะเข้าใจ ระลึกรู้ตามความเป็นจริง ดิฉันต้องใช้เวลาฟังถึง ๓ - ๔ เดือน ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ให้ระลึกรู้ตามความเป็นจริง ระลึกรู้ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ระลึกรู้ที่เย็นร้อน อ่อนแข็ง ตึงไหว อะไรพวกนี้ ดิฉันดีใจอย่างหนึ่งว่า อยู่บ้านเฉย ๆ ไม่ต้องออกไป เสียเวลาที่ไหน ก็เจริญสติได้โดยไม่เสียเงิน และอยู่ดูแลบ้านได้ ดิฉันก็ตั้งใจตรงนี้ ดิฉันพยายามฟังอาจารย์บรรยาย พอเจริญสติไป ต่อมาความเข้าใจก็เพิ่มขึ้น คือ เข้าใจคำพูดของอาจารย์ตรงคำว่า ระลึกรู้ตามความเป็นจริง คำนี้ ย้ำแล้วย้ำอีก ดิฉันฟังจนขึ้นใจ หลังจากนั้น มีความเข้าใจอีกอย่างหนึ่งเพิ่มขึ้นว่า หิริโอตตปปะนจิต ของตัวเองค่อย ๆ ละเอียดขึ้น เมื่อก่อนนี้หยาบ ปาณาต่อหน้าคนอื่น อาย ทำไม่ได้ หลังจากนั้นก็เจริญสติมานานทีเดียว ต่อมาก็อายตัวเอง

ดิฉันคิดย้อนหลังเหมือนกัน เมื่อก่อนเคยทำพองหนอ ยุบหนอ กว่าจะรู้ว่า พองหนอนี้ ไม่มีอะไรจะรู้เรื่องเลย ไม่ได้อะไร ปัญญาอะไรก็ไม่ได้ ที่หลังมานี้ค่อย เข้าใจขึ้น คือ ระลึกรู้ตามความเป็นจริง เท่านั้น รู้สึกว่าเปลี่ยนไปเป็นคนละคน จาก ความไม่เข้าใจอะไรเลย เข้าใจเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ รู้จักตัวเองขึ้น บางครั้งแม้แต่ขณะที่ จิตเราจะพูดเรื่องนี้ เพราะอะไรจึงพูด จิตเป็นอะไร เป็นโลภะ เป็นโทสะ หรือเป็น โมหะ แม้แต่อยากจะได้อะไรสักอย่างหนึ่งจากใครสักคนหนึ่ง พอมีสติระลึกรู้ ก็รู้เลยว่า ที่จะกล่าวคำพูดคำนั้นก็เพราะอยากได้ของเขา อย่างนี้ก็มี

ส. นี่คือประโยชน์ของการที่รู้จักตัวเองขึ้นจากการอบรมเจริญสติปัฏฐาน ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏเป็นขั้น ๆ ถึงแม้ว่ายังไม่ประจักษ์ในความ เป็นนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล แต่ก็เป็น การอบรม สติให้มีความชำนาญที่จะเกิดบ่อย และรู้สภาพของจิต ลักษณะของกุศลธรรมและ อกุศลธรรมตามปกติตามความเป็นจริง โดยไม่เข้าข้างตัวเอง เช่น เมื่อมีความละอาย ไม่กล้ากระทำการที่ไม่ดีเวลาที่คนอื่นอยู่ นั้นละอายเพราะอายคนอื่น แต่เวลาที่คนอื่นไม่



อยู่ก็ยังสามารถ นั่นก็เป็นขั้นหนึ่ง และภายหลังเมื่อมีการอบรมมากขึ้น รู้ว่าสิ่งใดที่เป็นโทษ ควรละอาย ก็ละอายตนเอง ถึงแม้ว่าไม่มีคนอื่น เกิดความละอายที่ละเอียดยิ่งขึ้น นี่ก็เป็นประโยชน์

เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า ในชีวิตของแต่ละคนนี่วิจิตรมาก ไม่ว่าจะเป็นกุศล หรืออกุศลประการใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของhiriโศตตัปปะ หรือว่าโลภะ โทสะ โมหะ การหลุดเพราะความอยากจะได้ของคนอื่น นี่เป็นผู้ที่ตรง ชีวิตประจำวัน รู้หรือเปล่า ถ้าไม่รู้ หลงลืมสติ แต่ถ้ารู้ จะรู้จักตัวเองชัดเจน ละเอียดยิ่งขึ้น สติเริ่มศึกษาระลึก รู้ แต่ว่ายังไม่พอ จะต้องศึกษาในลักษณะของสภาพธรรมซึ่งเกิดสลับกันอย่างรวดเร็ว และในที่สุดก็จะปรากฏว่า เป็นสภาพธรรมซึ่งเกิดขึ้นมีลักษณะต่างกันแต่ละทางตามความเป็นจริง

สำหรับข้อความที่ท่านผู้ฟังกล่าวถึงเมื่อสักครู่นี้ ก็ตรงกับคำถามข้อที่ ๒ ของพระคุณเจ้าจากเมืองเพชรบุรี ซึ่งท่านเขียนมามีข้อความว่า อาตมาเคยนั่งกำหนดพอง หนอ ยุบหนอ แล้วเกิดปิติ ทำจิตใจให้สบายดี แล้วหลังจากนั้น มด ยุง ก็ไม่ฆ่า ซึ่งก่อนนั้นเคยฆ่า ถามอาจารย์ว่า จะบรรลुकุณธรรมอะไรบ้าง

เพียงไม่ฆ่ามด ไม่ฆ่ายุง ก็บรรลुकุณธรรมแล้วหรือ ถ้าอย่างนั้น วันนี้ทุกท่าน บรรลุแน่ อย่าฆ่ามด อย่าฆ่ายุงเสียเท่านั้นเอง ก็บรรลुकุณธรรมแล้ว





๖๓๘



การที่จะได้บรรลุคุณธรรมอะไรบ้าง ก็ควรที่จะได้สอบสวนตนเองว่า ท่านต้องการคุณธรรมอะไร ต้องการจะบรรลุเป็นโสดาบันโดยปัญญาไม่ได้รู้อะไรเลย เพียงแต่ให้ได้ชื่อว่าเป็นพระโสดาบันเท่านั้น หรือว่าท่านจะเป็นผู้ตรง เพราะว่าการเป็นพระโสดาบันนั้น หมายความว่าถึงความเจริญของปัญญาถึงขั้นที่จะดับกิเลส คือ การยึดถือสภาพธรรมเป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ไม่เกิดอีกเลย

ทางตา พระโสดาไม่สงสัยในลักษณะของสภาพเห็น กับสิ่งที่เพียงปรากฏ และในการรู้ความหมายของสิ่งที่ปรากฏไม่ว่าจะเป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ พระโสดาบันไม่สงสัย เพราะว่าได้อบรมเจริญปัญญาที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรม

ที่ถามว่า ไม่ฆ่ามด ฆ่ายุง ซึ่งก่อนนั้นเคยฆ่า จะได้บรรลุคุณธรรมอะไรบ้าง

ตามความเป็นจริง จะต้องสอบสวนใคร่ครวญพิจารณาด้วยตนเองว่า ทำไม่ถึงไม่ฆ่า ที่ไม่ฆ่าเพราะอะไร รู้หรือเปล่า หรือเกิดไม่อยากจะฆ่าเท่านั้น หรือเพราะอยากเป็นพระโสดาบัน เพราะได้ทราบมาว่าพระโสดาบันท่านไม่ฆ่า ก็เลยจะไม่ฆ่า

เมื่อปัญญาเกิดขึ้น ย่อมละอวิชชาและกิเลสเป็นลำดับ การที่จะคิดวิชยา การที่จะคิดเบียดเบียนคนอื่นให้เดือดร้อนย่อมไม่มี จะมีได้อย่างไรเมื่อประจักษ์แจ้งในเหตุในผลในลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน แต่มีปัจจัยที่เกิดขึ้นเป็นไปต่าง ๆ ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล และฝ่ายธรรมที่เป็นผล คือ วิบาก เพราะฉะนั้น ก็ย่อมจะไม่มีปัจจัยที่จะให้มีเจตนาฆ่าเกิดขึ้นได้

แต่ถ้าโดยลักษณะที่ว่า เคยนั่งกำหนดพองหนอ ยุบหนอ แล้วเกิดปีติ ทำจิตใจให้สบายดี แล้วหลังจากนั้นมดยุงก็ไม่ฆ่า



ไม่ได้กล่าวถึงปัญญา ความรู้ลักษณะของสภาพธรรมเลย เพราะว่าไม่ได้อบรมเจริญความรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจตามปกติตามความเป็นจริง

สำหรับคำถามข้อ ๓ ที่ถามว่า พอมีทุกข์ร้อนอะไรเกิดขึ้นแก่จิตใจ เจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถต่าง ๆ ตามที่อาจารย์สุจินต์บรรยาย ทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นก็หายได้จริง แสดงว่าสติปัฏฐานเมื่อเจริญแล้ว กำจัดอกิขณาและโทมนัสได้จริงตามที่พระองค์บอก เมื่อมีทุกข์เกิดขึ้นจะไปนั่งคู้บัลลังก์ หลับตา แก่ทุกข์ก็ไม่ทัน เพราะยังไม่ถึงเวลา และไม่มีเวลาจะทำ ถึงทำเข้าจริง ก็ทำได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ประเดี๋ยวก็เลิกทำ ไม่ทันดับทุกข์ที่เกิดขึ้น ผู้เจริญอย่างอาจารย์สุจินต์บอกไม่ได้ ได้ผลดี ทันกับทุกข์ที่เกิดขึ้น และทำได้ทุกเวลา ไม่ต้องเวลาไปนั่งเข้าที่ ซึ่งในขณะนั้นทุกข์ก็กัดกินอย่างพอแรง

นี่เป็นความสังเกตของพระคุณเจ้า ที่ว่า พอมีอะไรทุกข์ร้อนอะไรเกิดขึ้นแก่จิตใจ เจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถต่าง ๆ ทุกข์ที่เกิดขึ้นหายได้จริง แต่นี่ไม่ใช่จุดประสงค์ของการที่จะให้ทุกข์หาย จุดประสงค์ คือ รู้สภาพของทุกข์ คือ ความเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรม เพราะฉะนั้น อย่าให้เกิดความต้องการที่จะให้ทุกข์หายไปเป็นเครื่องอิงอาศัยที่จะระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรม มิฉะนั้นแล้วก็จะเจริญสติเฉพาะเวลาที่เกิดความทุกข์ขึ้น ส่วนเวลาที่เป็นสุข เวลาสนุกสนาน เวลาเบิกบาน ถ้าสติไม่ระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้น จะรู้ได้อย่างไรว่าไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคลเลย เป็นแต่เพียงลักษณะของสภาพธรรมแต่ละลักษณะที่ต่างกันตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ที่พระคุณเจ้าเขียนมาว่า แสดงว่าสติปัฏฐานเมื่อเจริญแล้ว กำจัดอกิขณาและโทมนัสได้จริงตามที่พระองค์บอก ยังเฝินไป ยังไม่พอ ข้อสำคัญคือรู้อะไรอย่าเพิ่งพอใจในผลอย่างอื่น อย่าเพิ่งคิดว่า นั่นเป็นผลของการเจริญสติปัฏฐาน เพราะว่าผลของการเจริญสติปัฏฐานจริง ๆ ต้องเป็นปัญญาที่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏโดยสภาพที่ไม่ใช่ตัวตน คือ สภาพที่เป็นนามธรรมไม่ใช่รูปธรรม สภาพที่เป็นรูปธรรมไม่ใช่นามธรรม



ที่กล่าวว่า การที่จะไปเข้าที่ ถึงทำเข้าจริงก็ทำได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ประเดี๋ยวก็เลิกทำ ไม่ทันดับทุกข์ที่เกิดขึ้น จริงไหม วันหนึ่ง ๆ จะเข้าที่ได้บ่อยไหม เทียบกับปกติธรรมดา ถ้าปัญญาเกิดแล้ว ถึงออกมาปัญญาก็ต้องเกิด เรื่องอะไรปัญญาจะไปเกิดเฉพาะเวลาเข้าที่ ออกมานอกที่ปัญญาไม่เกิด มีที่พิเศษสำหรับปัญญาที่จะเกิดเฉพาะตอนเข้าที่ ซึ่งนั่นไม่ใช่ลักษณะของปัญญา

ถ้าเป็นปัญญาจริง รู้ลักษณะของสภาพธรรมแล้ว จะเปลี่ยนให้เป็นความไม่รู้ เป็นไปไม่ได้ และการเข้าที่ จะมีได้บ่อยไหม เพราะว่าทุกคนต้องมีธุระกิจ มีกิจการงานในชีวิตประจำวัน แล้วแต่ชีวิตของแต่ละท่านสะสมมาที่จะเป็นอย่างไร ก็จะต้องมีธุระการงาน หน้าที่ ภาระต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น ถ้าท่านยังมีภาระ มีกิจธุระที่จะต้องทำ ก็เข้าที่ได้น้อยนิดเดียว และถ้าเข้าที่แล้วปัญญาเกิดเฉพาะตอนเข้าที่ ออกนอกที่แล้วปัญญาไม่เกิด ก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย ปฏิบัติอย่างนั้น ไม่ใช่ปัญญาที่สามารถที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมได้ เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญสติปัฏฐานเป็นปกติ จะทำให้ปัญญาสามารถรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงตามปกติได้

ผู้ฟัง จดหมายของพระคุณเจ้ารูปนี้ รู้สึกว่า ท่านพอใจในข้อปฏิบัติของยุบหนอ พองหนอ และพอใจในข้อปฏิบัติที่อาจารย์ได้บรรยายไปแล้วด้วย คือ ข้อปฏิบัติทั้งสอง ท่านก็เห็นว่าดี เพราะท่านได้กล่าวในจดหมายว่า ขณะที่นั่งวิปัสสนา นั่งไปสักพักหนึ่งก็ไม่ตบยุง ในเมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้น ท่านก็มาพิจารณาทุกขเวทนาทุกขเวทนานั้นก็ได้บรรเทา แสดงว่าท่านพอใจในข้อปฏิบัติทั้งสอง ซึ่งมีมากที่สุดทีเดียว เช่น รายการวิทยุทุกวันนี้ เขาฟังทุก ๆ รายการตั้งแต่เช้าจนมืด ถ้ามารายการไหนดี ก็ตอบว่า ดีทั้งนั้น ซึ่งคำตอบอย่างนี้มีมากมาย

การบรรยายธรรมของพระพุทธเจ้าทุกวันนี้มีมาก ที่ยกหัวข้อของพระผู้มีพระภาคขึ้นมามาตั้ง แต่อธิบายตามความคิดความเห็นของตนเอง ซึ่งอาจจะทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นไขว้เขวได้ ไม่ตรง อีกอย่างหนึ่ง จดหมายทั้ง ๒ ฉบับนั้น มีคำว่า ทำ ฉบับแรกก็ถามว่าเจริญสติปัฏฐานทำอย่างไร ให้อาจารย์บอกว่าจะทำอย่างไร ฉบับของพระท่านก็



ถามว่า การบรรลุอุปริยสัจธรรมจะต้องทำอย่างไร ซึ่งอาจารย์ก็ได้อธิบายไปแล้ว แก้ไขชี้แจงไป แต่อาจารย์อธิบายได้นี้นวลมาก ใช้คำว่ายังไม่ตรง แต่ผมอยากจะพูดว่า ถ้าวัดใดที่ใช้คำว่า ทำ ก็หมายถึงว่าข้อปฏิบัติของท่านนั้นยังไม่ถูก ผู้ที่ปฏิบัติถูกแล้ว จะไม่ใช่คำว่า ทำ เพราะว่าธรรมทั้งหลาย มีนามธรรม เป็นต้น นามธรรมนี้ไม่มีรูปร่างที่จะมาจับตรงนี้ได้ตรงโน้น พระผู้มีพระภาคทรงให้อบรมอินทรี ๕ อินทรี ๕ เป็นเจตสิก ๕ ดวง ซึ่งไม่มีรูปร่างสัณฐานที่จะมาจับรวมกันไ้รวมกัน เพราะฉะนั้น ในพระไตรปิฎกทั้งหมดไม่มีคำว่า ทำ ถ้าใครผู้ใดใช้คำว่า ทำวิปัสสนาหรือนั่งวิปัสสนา ผู้นั้นปฏิบัติผิด ผมพูดตรง ๆ อย่างนี้ พูดนุ่มนวลอ่อนค้อมไม่ค่อยจะเป็น

จากข้อความในจดหมายของพระคุณเจ้าฉบับนี้ ข้อปฏิบัติที่อาจารย์อธิบายไปนั้นท่านก็ว่าดี ข้อปฏิบัติของยุบหนอพองหนอท่านก็ว่าดี แสดงว่าท่านแยกข้อปฏิบัติที่ถูกหรือที่ผิดนั้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น ผมอยากจะให้ท่านทั้งหลายควรจะฟังให้มาก เข้าใจในพยัญชนะและอรรถให้ละเอียดก่อนแล้วจึงนำไปปฏิบัติ จึงจะมีหวังในการปฏิบัติในมรรคมีองค์ ๘ ได้ถูกต้อง

ส. ข้อความในจดหมายของพระคุณเจ้าตอนหนึ่ง แสดงถึงความเห็นถูกในการที่จะเป็นผู้ที่มีปกติเจริญปัญญา ข้อความมีว่า เมื่อมีทุกข์เกิดขึ้น จะไปนั่งคู้บัลลังก์หลับตาแก้ทุกข์ก็ไม่ทัน เพราะยังไม่ถึงเวลา และไม่มีเวลาจะทำ ถึงทำเข้าจริง ก็ทำได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ประเดี๋ยวก็เลิกทำ ไม่ทันกับทุกข์ที่เกิดขึ้น

ขณะนี้ถ้าท่านผู้ใดมีจิตใจกระสับกระส่าย กระวนกระวาย ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ได้ทันที จะทำให้รู้ว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ละคลายการยึดถือสภาพธรรมที่กระสับกระส่ายกระวนกระวายเดือดร้อนได้ไม่เดือดร้อนแล้ว เพราะเป็นแต่เพียงลักษณะของสภาพธรรมชนิดหนึ่งซึ่งเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ไม่ต้องรอไปเข้าที่เสียก่อน จึงจะดับความกระวนกระวาย กระสับกระส่ายเดือดร้อนใจในขณะนี้ เพราะว่าไม่ทันแล้ว กว่าจะไปเข้าที่ กว่าจะไปหามุมสงบ ความกระสับกระส่ายกระวนกระวายเดือดร้อนก็มากมายเหลือเกิน โดยที่ปัญญาไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนั้นตามความเป็นจริง



ผู้ฟัง ผมขอยกพระสูตร ๆ หนึ่ง ซึ่งอาจจะเกื้อกูลแก่ผู้ปฏิบัติได้มาก คือ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ธรรมซึ่งละได้ด้วยกาย มิใช่ละด้วยวาจามีอยู่ ธรรมซึ่งละด้วยวาจา มิใช่ละด้วยกายมีอยู่ ธรรมซึ่งละด้วยกายไม่ได้ ละด้วยวาจาไม่ได้ ฟังรู้ชัดด้วยปัญญาแล้วจึงละได้ ซึ่งท่านอธิบายว่า คือ กายทุจริตต้องละด้วยกาย วจีทุจริตต้องละด้วยวาจา มิใช่ละด้วยกาย ส่วนมโนทุจริตนั้นต้องละด้วยปัญญา มิใช่ละด้วยกาย และวาจา ซึ่งมโนทุจริตก็มีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น และมีสภาพธรรมอีกหลายอย่าง เช่น อิสสา มัจฉริยะ และอะไร ๆ อีกหลายอย่าง

เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า การจะละกิเลสนั้น ต้องอาศัยปัญญา และวิธีที่จะอบรมปัญญานั้นอบรมอย่างไร อันนี้สำคัญ การที่จะอบรมปัญญานั้น เมื่อปัญญาจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยสติ สติจึงมีความสำคัญในการเจริญปัญญา ก่อนที่จะเจริญสติอบรมปัญญานั้น อบรมกันอย่างไร เจริญกันอย่างไร ข้อนี้ต้องฟังให้ดี ต้องศึกษาให้ดี ให้ละเอียด เพราะสติก็ดี ปัญญาก็ดี ที่ผมกล่าวแล้วเมื่อครู่นี้ ไม่ใช่วัตถุสิ่งของที่จะจับใส่รวมกันไปได้ จับไม่ได้ เพราะฉะนั้น วิธีที่จะอบรม จะเจริญนั้น จะเจริญอย่างไร อบรมอย่างไร ก็ต้องอาศัยการฟังให้เข้าใจ เมื่อฟังให้เข้าใจแล้ว จึงนำข้อความที่ได้ฟังได้เข้าใจแล้วไปปฏิบัติตามที่ได้ศึกษาได้เข้าใจมานั้น จึงจะได้ข้อปฏิบัติที่ถูก

เวลานี้มีพระที่เขาเรียกกันว่า พระสายกัมมัฏฐาน ซึ่งมีมากด้วย ติดैन การศึกษา ท่านกล่าวว่า ถ้าศึกษามากแล้ว ก็จะเป็นทวิภูมิจึงเป็นมานะ ไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้มรรคผลนิพพาน คำกล่าวนี้นี้ผมเคยได้ยินมามากรูปเสียด้วย อย่างนี้ก็ช่วยอะไรไม่ได้ ความเห็นของแต่ละบุคคล ผมขอแนะนำเท่านี้

ส. เรื่องของการอบรมภาวนาเป็นเรื่องละเอียด ซึ่งจะต้องพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะบริบูรณ์จริง ๆ จึงจะเป็นผลที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้น ถ้ามีการปฏิบัติอย่างใดก็ตามที่ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ หมายความว่าข้อปฏิบัตินั้นเป็นข้อปฏิบัติผิด โดยเฉพาะเรื่องอานาปานสติเป็นเรื่องที่ละเอียดมาก เพราะจะสามารถจะเป็นข้อปฏิบัติทั้งในการเจริญสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนาก็ได้ แต่จะต้องเป็นข้อปฏิบัติที่ต่างกันเมื่อเหตุต่างกัน ผลก็ต้องต่างกันด้วย ซึ่งทั้งการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา



จะต้องเป็นผู้ที่ประกอบพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ จึงจะเป็นการอบรมเจริญปัญญา เพราะฉะนั้น ข้อปฏิบัติใดทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ นั่นเป็นผลที่ไม่ถูก จะถือว่าเป็นการเจริญอบรมภาวนาปัญญาไม่ได้

ใน **สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ข้อ ๑๓๒๖ กัปปินสูตร** ที่ได้เคยกล่าวถึงแล้ว มีข้อความที่พระผู้มีพระภาคตรัสถามพระภิกษุทั้งหลายว่า เห็นท่านพระมหากัปปินะนั่งตัวตรง ไม่หวั่นไหวเอนเอียงบ้างหรือไม่ ซึ่งภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า แม้ท่านผู้มีอายุนั้น นั่งอยู่ท่ามกลางสงฆ์ หรือนั่งในที่ลับรูปเดียว ในเวลานั้น ข้าพระองค์ทั้งหลายมิได้เห็นความไหว หรือความเอนเอียงแห่งกายของท่านผู้มีอายุนั้นเลย

ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสต่อไปว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร ความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี

ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ที่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า (พึงขยายเนื้อความให้พิสดารตลอดถึง ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสละคืน หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสละคืน หายใจเข้า)

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเจริญ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี

นี่เป็นผล สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ สมบูรณ์พร้อมทั้งปัญญา ไม่มีกวัดแกว่ง เอนเอียงหวั่นไหวทั้งกายและจิต นี่เป็นผลภายนอกที่ปรากฏ แต่ว่าภายในจริง ๆ จะต้องมียุติปัญญาที่รู้ลักษณะของลมหายใจอย่างถูกต้อง ตรงที่เกิดและที่ดับ แต่ไม่ใช่ตามรู้ในขณะที่หายใจเข้าสุดที่ไหน และหายใจออกสุดที่ไหน



มีแสดงไว้อย่างแน่นอนว่า ไม่ให้ตามรู้ เพราะถ้าเป็นการตามรู้แล้ว จิตจะไม่สงบ เพราะว่าจิตย่อมหวั่นไหวไปด้วยความต้องการที่จะรู้ในอาการที่ไหวไปของลมว่า ที่สิ้นสุดของลมภายในอยู่ที่ไหน และที่สิ้นสุดในขณะที่หายใจออกอยู่ที่ไหน





๖๓๙



เรื่องของการเจริญอานาปานสติสมาธิ เป็นเรื่องของผู้มีปัญญาดังเช่น มหาบุรุษทั้งหลายจริง ๆ อันมีพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นต้น ซึ่งข้อความใน **สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ทุติยวรรคที่ ๒ อิจฉานังคสูตร** ข้อ ๑๓๖๓ มีว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ไพรสณฑ์ชื่ออิจฉานังคละ ใกล้ อิจฉานังคนคร ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมา แล้วตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เราปรารถนาจะหลีกเร้น (พักผ่อน) อยู่สักสามเดือน ใคร ๆ ไม่พึงเข้ามาหาเรา เว้นแต่ภิกษุผู้นำบิณฑบาตรูปเดียว

ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระดำรัสพระผู้มีพระภาคแล้ว ใคร ๆ ไม่เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค เว้นแต่ภิกษุผู้นำบิณฑบาตรูปเดียว

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่เร้น โดยลวงสามเดือนนั้นแล้ว ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมา แล้วตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกอัญญเดียรถียปริพาชกจะพึงถามเธอทั้งหลาย อย่างนี้ว่า ดูกร ผู้มีอายุทั้งหลาย พระสมณโคดมอยู่จำพรรษาด้วยวิหารธรรมข้อไหน มาก เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้ว พึงตอบพวกอัญญเดียรถียปริพาชกนั้นอย่างนี้ว่า ดูกร ผู้มีอายุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคอยู่จำพรรษาด้วยสมาธิอันสัมปยุตต์ด้วยอานาปานสติมาก

เพราะฉะนั้น ไม่ใช่ว่าทุกท่านจะมีความสามารถที่จะเจาะจงเลือกเจริญอานาปานสติสมาธิได้ เช่นในขณะนี้ จะรู้รูปหยาบหรือว่ารูปละเอียด ปัญญาเลือกได้ใหม่ว่า รูปหยาบที่กำลังปรากฏทางตาในขณะนี้จะไม่รู้ แต่จะรู้ลมหายใจที่ละเอียดกว่า เลือกได้ไหม ในเมื่อทางตายังไม่ได้สังเกต ยังไม่ได้รู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรมซึ่งเป็นรูปหยาบตามความเป็นจริง แต่ถึงแม้ว่าจะว่าเป็นรูปหยาบ หรือรู้ว่าทรงแสดงไว้ว่าเป็นรูป



หยาบ แต่ก็ยังไม่ได้เห็น ไม่ได้รู้ว่า รูปหยาบนั้นเป็นอย่างไร เพราะว่าพอเห็น ก็เห็นเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของแล้ว

อวิชชามีมาก ทำให้ปิดบังแม้รูปหยาบก็ยังไม่เห็น เพราะฉะนั้น จะไปเจาะจงเลือกเฟ้นเจริญอานาปานสติได้อย่างไร และเมื่ออานาปานสติเป็นการระลึกรู้ลมหายใจประกอบด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ละเอียดมาก เพราะว่าเมื่อจิตละเอียดขึ้นลมหายใจก็ยิ่งละเอียด ยากแก่การที่จะรู้ได้ ถ้าไม่มีปัญญาจริง ๆ ไม่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะบริบูรณ์จริง ๆ จะให้สมาธิตั้งมั่นที่ลมหายใจเป็นอานาปานสติสมาธิไม่ได้

เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะอบรมเจริญข้อปฏิบัติอย่างไร ต้องศึกษาในข้อปฏิบัตินั้นโดยละเอียดจริง ๆ ถ้าไม่ศึกษาเรื่องของอานาปานสติสมาธิโดยละเอียด เพียงแต่ว่าได้รับคำสั่งแจง หรือคำสั่งว่าให้ทำอย่างไรเท่านั้น ประกอบด้วยปัญญาหรือเปล่า ถ้าไม่ประกอบด้วยปัญญา ก็ไม่ใช่ทั้งสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

ถ้าได้รับคำสั่งให้ทำอย่างหนึ่งอย่างใด ให้จดจำที่หนึ่งทีใด ปัญญารู้อะไร เป็นปัญญาหรือเปล่า ซึ่งถ้าไม่ใช่ปัญญา ผลคือว่า แทนที่จะประกอบด้วยสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ก็เป็นความหวั่นไหว ความเอนเอียงของกาย และปรากฏประสบการณ์แปลก ๆ ไม่ใช่ปกติตามความเป็นจริง ซึ่งนั่นไม่ใช่ผลของการอบรมเจริญปัญญาที่เป็นสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาเลย

เพราะฉะนั้น เพียงแต่จะทำ โดยที่ไม่อบรมเจริญความเข้าใจให้ถูกต้องในข้อปฏิบัติ ในเหตุในผลเสียก่อน แทนที่ปัญญาจะเจริญขึ้น ก็เป็นการสะสมกิเลสอกุศลธรรมมากกว่าการที่จะละกิเลส เพราะว่าไม่รู้ในลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

ถ. ถ้าเรารู้ที่ลมหายใจอย่างนี้ เป็นบางครั้งบางคราว ไม่ใช่จะจดจำอยู่ ที่อารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดโดยเฉพาะ จะเรียกว่าถูกต้อง หรือไม่ถูกต้องอย่างไร

ส. เวลาที่ลมหายใจปรากฏ และรู้บ้างเป็นครั้งคราว รู้แล้วเป็นอย่างไร อยากรู้ต่อไป หรือจดจำต่อไป หรือดับแล้วก็แล้วไป



ถ. ดับแล้วก็แล้วไป

สุ. ดับแล้วก็แล้วไป ก็เป็นเรื่องที่ถูกต้อง

ถ. สมมุติว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหวปรากฏ ก็รู้ไป แต่บางครั้งมีการระลึกที่ลมหายใจเป็นครั้งคราว หมายความว่ารู้ที่นั่น แล้วก็ผ่านไป ไม่ได้จดจ้องอยู่ที่อารมณ์นั้นโดยเฉพาะ จะเป็นการถูกต้องหรือผิดประการใด

สุ. ลมหายใจที่ปรากฏเป็นของจริง เมื่อปรากฏแล้วอย่าหวั่นไหวเท่านั้นเอง และอย่าต้องการจงใจที่จะรู้ ทั้ง ๒ ประการ

ในพระไตรปิฎกพระสูตรหนึ่งมีข้อความว่า การอบรมเจริญปัญญานี้ ควรจะเป็นลักษณะเหมือนจับนกคุ้ม คือ อย่าบีบให้แน่น และปล่อย

เพียงฟังข้อความอย่างนี้ ท่านผู้ฟังซึ่งไม่ได้อบรมการฟังให้เกิดความเข้าใจในข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง ก็อาจจะมีตัวตนไปพากเพียรพยายามที่จะไม่ให้แรงเกินไป ไม่ให้เบาเกินไป ด้วยความเป็นตัวตนที่กำลังพยายาม ตั้งใจเหลือเกินที่จะให้เป็นอย่างนั้น แต่นั่นไม่ใช่การอบรมปัญญา เพราะว่าการอบรมปัญญาจริง ๆ คือ เมื่อสภาพธรรมใดเกิดขึ้นปรากฏ สติระลึก สังเกต รู้ลักษณะของสภาพธรรมนั้น นั่นเป็นการอบรมปัญญาความรู้ในลักษณะนั้นเพิ่มขึ้น จะไม่มีการที่จะตั้งใจจดจ้องจับอารมณ์นั้นให้แรงเกินไป หรือว่าปล่อยให้เบาเกินไป แต่ไม่ใช่มีความเป็นตัวตนที่จะทำไม่ให้แรงนัก ไม่ให้เบานัก นั่นเป็นเรื่องของการไม่อบรมปัญญา แต่ถ้าเป็นเรื่องการอบรมปัญญาแล้ว เมื่ออารมณ์นั้นเกิดปรากฏก็รู้ เมื่อหายไป หรือดับไปหมด ก็ละไป ไม่ต้องมีความจงใจต้องการอีก

ถ. ระลึกรู้แล้ว ก็ผ่านไป โดยที่ทำไมได้เจาะจง ไม่ได้จงใจ บางทีก็ผ่านมาที่ลมหายใจ สติระลึกอย่างนี้ ระลึกรู้ที่กระทบตรงจมูก

สุ. อย่าต้องการ อย่าจงใจ อย่าเจาะจง เมื่อสติเกิดขึ้น อารมณ์ใดปรากฏ ก็หมายความว่า สติระลึก จึงสังเกต รู้ในลักษณะของอารมณ์นั้นเท่านั้นเอง ส่วนที่ท่านจะแสวงตลอดในความดับไปของรูปลมหายใจซึ่งไม่ใช่ตัวตนหรือไม่ ก็ไม่ใช่เรื่องที่จะหวั่นไหวหรือเกรงกลัว เพราะถ้าท่านมีเหตุปัจจัยที่ท่านสะสมมาจะประจักษ์ได้ ก็



ประจักษ์ได้ ไม่ต้องห่วงว่า เมื่อเป็นอารมณ์ของมหาบุรุษ เดียวท่านจะเป็นมหาบุรุษเสีย ก็เกิดจะตกใจ หวั่นไหว ไม่กล้าที่จะระลึกรู้ แล้วแต่เหตุปัจจัย ข้อสำคัญคือการละ ด้วยความรู้ในสภาพธรรมที่ปรากฏ

หรือบางท่านอาจจะเกิดตื่นเต้นดีใจว่า จะได้เป็นมหาบุรุษ เพราะว่าได้รู้ลักษณะของลมหายใจ นี่เป็นกิเลสที่แสนละเอียด คอยที่จะหวั่นไหวบ้างด้วยอภิชฌา หรือคอยที่จะหวั่นเกรงบ้างด้วยโทมนัส

ขอตอบจดหมายของพระคุณเจ้าจากเมืองเพชรบุรี ข้อ ๔ ที่ท่านถามว่า ผู้ที่ได้บรรลุเป็นโสดาบัน ละอคติ ๔ ได้หรือยัง เพราะเหตุไร

ก่อนอื่นจะต้องทราบว่า อคติ ๔ นั้น ได้แก่

ฉันทาคติ ความลำเอียงเพราะรัก หรือเพราะพอใจ

โทสาคติ ความลำเอียงเพราะไม่พอใจ เพราะโกรธ

โมหาคติ ความลำเอียงเพราะไม่รู้

ภยาคติ ความลำเอียงเพราะกลัว

อคติ หมายความว่าถึง การทำสิ่งที่ไม่ควรทำ เช่น ฉันทาคติ หมายความว่าผู้ใดที่มีฉันทาคติ ผู้นั้นทำสิ่งที่ไม่ควรทำด้วยอำนาจของฉันทะ คือ ความพอใจ

เพราะฉะนั้น ตามปกติธรรมดา ในวันหนึ่ง ๆ ในชีวิตประจำวัน การกระทำทางกาย ทางวาจาของท่าน ที่จะเป็นไปโดยตรงเป็นกุศล โดยไม่ลำเอียงเลย มีบ้างไหม ไม่ว่าจะเป็นทางกาย หรือทางวาจา นี่คือ สภาพธรรม ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน แม้ว่าจะเป็นคำพูด หรือการกระทำก็ตาม เป็นไปในทางที่ทำสิ่งที่ไม่ควรทำด้วยอำนาจของฉันทะ ความพอใจว่า ผู้นี้เป็นมิตรของเรา หรือว่าเป็นเพื่อนของเรา หรือแม้แต่เป็นเพื่อนเห็นของเรา คือ แม้ไม่สนิทสนม แต่ก็เคยพบปะกัน เห็นหน้ากันสักครั้งสองครั้ง ก็ยังเป็นเหตุให้เกิดการกระทำที่ไม่ควรทำด้วยฉันทะ ด้วยความพอใจก็ได้

ถ้าหากว่าเคยแม้พบปะกันบ้าง ก็ยังช่วยเหลือ ถ้าเป็นกุศลก็เป็นด้วยเมตตา แต่ถ้าเป็นการทำในสิ่งที่ไม่ควรทำซึ่งเป็นความลำเอียง เป็นเพราะอกุศล เป็นเพราะโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง หรือว่าเพราะความกลัวบ้าง



จะเห็นได้ว่า เหตุให้เกิดการกระทำที่ไม่ควรทำ อาจจะคิดว่า ผู้นั้นเป็นญาติของเรา หรือแม้ผู้นั้นให้สินบนแก่เรา นี่คือการกระทำในสิ่งที่ไม่ควรทำซึ่งเป็นความลำเอียง เพราะฉะนั้น สำหรับปุถุชนผู้ที่ยังเต็มไปด้วยโลภะ โทสะ โมหะ ถ้าสติเกิด จะระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตรงตามความเป็นจริงว่า ขณะใดเป็นไปด้วยโลภะ หรือว่าเมตตาที่เสมอหน้ากันหมด โดยที่ไม่ได้คำนึงถึงว่า ผู้นี้เป็นมิตร เป็นเพื่อน เป็นเพื่อนเห็น หรือว่าเป็นญาติ หรือว่าเคยให้สิ่งใดแก่เรา นั้นเป็นกุศลจิต การช่วยเหลือโดยไม่คำนึงถึงว่า บุคคลนั้นเป็นใคร เป็นความเมตตาจริง ๆ เป็นกุศลจิต

แต่ถ้าเกิดการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ไม่ว่าจะเป็นด้วยกาย หรือด้วยวาจา ในชีวิตประจำวัน ขอให้พิจารณาว่า เป็นความลำเอียงบ้างไหม ถ้าลำเอียงก็ต้องรู้ว่า นี่เป็นไปด้วยฉันทะ คือ ความพอใจ หรือว่าเป็นไปด้วยความโกรธ การประทุษร้าย แต่ครั้งทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ซึ่งอาจจะเป็นได้ มีได้ ในระหว่างผู้ใหญ่กับผู้น้อย หรือผู้ใหญ่กับเด็ก ให้พิจารณาว่า การลงโทษหรือว่าการว่ากล่าวนั้นเป็นไปด้วยจิตใจที่ตรง เป็นเหตุเป็นผล ควรที่จะกระทำด้วยความเมตตา หรือว่าขณะนั้นประกอบด้วยโทสะ ไม่ควรจะแรงอย่างนั้น ก็แรงมากขึ้นเพราะโทสะหรือเปล่า นั่นคือ ความลำเอียง ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำด้วยอำนาจของโทสะ คือ ความโกรธ

เพราะฉะนั้น ธรรมในชีวิตประจำวัน เป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงสภาพที่แท้จริง ซึ่งไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เกิดขึ้นแต่ละขณะตามการสะสมที่ได้สะสมมา เพราะฉะนั้น เมื่อปุถุชนยังเป็นผู้ที่มากด้วยโลภะ โทสะ โมหะ ถ้าพิจารณาดูการกระทำทางกาย ทางวาจาในแต่ละวัน ก็จะตรงต่อสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า ห้วนไหวไปเพราะกิเลสเหล่านั้น และก็กระทำการที่ไม่ควรทำด้วยฉันทะ หรือว่าด้วยโทสะ หรือว่าด้วยโมหะ หรือว่าด้วยความกลัวภัยบ้างหรือเปล่า

นอกจากการกระทำแล้ว การเขียนหรือการสนทนากันในแต่ละเรื่องในวันหนึ่ง ลองพิจารณาดูว่า เป็นเรื่องที่ท่านรู้จักทั้งหมดหรือเปล่า เวลาที่อ่านหนังสือพิมพ์ หรือว่าคุยกันตามเรื่องที่ปรากฏในหนังสือพิมพ์ จะได้ฟังความคิดเห็นของหลายท่านต่าง ๆ กัน แต่ท่านที่แสดงความคิดเห็นเหล่านั้นก็ดี หรือเรื่องที่ท่านอ่านมาทั้งหมดก็ดี เป็นเรื่อง



ได้ยินกับหู รู้กับตา หรือว่าสืบสวนไตร่ตรองแล้วว่าเป็นความจริงอย่างนั้น หรือว่าเพียงได้ยิน เพียงได้อ่าน ก็พูดตาม ๆ กันไป แม้ว่าจะไม่มุ่งที่จะให้เกิดความรักหรือความชังกับบุคคลหนึ่งบุคคลใดโดยเฉพาะก็จริง แต่ก็ก็เป็นเรื่องที่พูดกันขึ้นมาแล้วด้วยความไม่รู้เลยว่า ความจริงนั้นเป็นอย่างไร เพราะฉะนั้น ขณะนั้นก็เป็นไปด้วยโมหะ

จะเห็นได้ว่า ในชีวิตประจำวันถ้ายังมีกิเลสอยู่ ก็จะเป็นปัจจัยให้เกิดการกระทำและวาทะซึ่งเป็นไปด้วยอำนาจของโลภะ โทสะ โมหะ และถ้าเป็นความลำเอียง ก็เป็นไปด้วยอำนาจของฉันทะ ความพอใจ ด้วยอำนาจของโทสะ ความโกรธ หรือความไม่ชอบใจ ด้วยอำนาจของโมหะ คือ ความไม่รู้ และด้วยอำนาจของความกลัวภัย ซึ่งเป็นภยากติ

เรื่องความไม่รู้ ส่วนมากถ้าถามจริง ๆ ว่า รู้จริงหรือเปล่า ก็อาจจะตอบแต่เพียงว่า ได้ยินมา หรือว่าได้อ่านมาเท่านั้น เพราะถ้าไม่ใช่เป็นผู้ที่ใกล้ชิดต่อเหตุการณ์จริง ๆ แล้ว เรื่องทั้งหลายรู้อยากเหลือเกินว่าอย่างไรจริง อย่างไรไม่จริง และส่วนมากทุกท่านที่เคยได้รับฟังผิด ๆ มาแล้ว และได้ทราบทีหลังว่าความจริงไม่เป็นอย่างนั้น แต่ก่อนที่ท่านจะทราบถึงความจริงว่าไม่เป็นอย่างนั้น ท่านก็ได้พูดถึงเรื่องนั้นเสียมากแล้วโดยโมหาคติ เพราะว่าไม่รู้ความจริงในเรื่องนั้น จึงได้กล่าวตาม หรือว่าพูดตาม

สำหรับผู้ที่เป็นพระอริยเจ้า ท่านดับ หรือละอคติทั้ง ๔ ได้ทั้งหมด เพราะเหตุว่าเป็นผู้ที่ตรงต่อลักษณะของสภาพธรรมที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริง การเป็นพระอริยเจ้าไม่ใช่เป็นได้โดยง่ายเลย ถ้าปัญญาไม่เกิดขึ้นจริง ๆ ไม่ได้ศึกษา สังเกตเพิ่มความรู้ในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตรงลักษณะของสภาพธรรมแต่ละลักษณะ ทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจแล้ว ไม่มีวันที่จะได้เป็นพระอริยเจ้าเลย เพราะว่าการเป็นพระอริยเจ้านั้น เป็นปัญญาที่ได้อบรมเจริญจนสามารถเป็นปัจจัยให้ปัญญาถึงขั้นแทงตลอดในลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏถูกต้องตามความเป็นจริง

ข้อ. ๕ ท่านถามว่า พระที่นิพพานแล้วไปอยู่ที่ไหน



ถ้านิพพานจริง ๆ จะไม่มีการเกิดขึ้นของจิต เจตสิก รูป เวลาที่จุติจิตของผู้ที่เป็นพระอรหันต์ดับ จะไม่เป็นปัจจัยให้ปฏิสนธิจิต เจตสิก รูปเกิดอีกเลย เพราะฉะนั้นไม่ใช่ว่ามีที่หนึ่งใดที่เป็นที่อยู่ นิพพานไม่ใช่สถานที่ หรือว่าไม่ใช่สภาพของจิต เจตสิก หรือรูปซึ่งมีการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

ลักษณะของนิพพานนั้น เป็นการดับสิ้นไม่มีการเกิดอีกเลย ไม่ใช่เป็นสภาพของจิต หรือเจตสิก ซึ่งเป็นความรู้สึกเป็นสุข เพราะเหตุว่านิพพานไม่ใช่จิต นิพพานไม่ใช่เจตสิก นิพพานไม่ใช่รูป

เพราะฉะนั้น ถ้าท่านทราบตามความเป็นจริงว่า นิพพานเป็นสภาพที่ดับสิ้นทุกอย่างทุกประการ ไม่มีการเกิดขึ้นของจิต เจตสิก รูป จะปรารภความไม่มีอะไรอย่างนั้นหรือเปล่า หรือพอทราบว่าเป็นการดับสิ้นทุกสิ่งทุกประการ ทั้งจิต ทั้งเจตสิก ทั้งรูป ก็ไม่ปรารภแล้ว แต่ก่อนที่จะรู้อย่างนี้ เข้าใจว่านิพพานเป็นอย่างอื่น จึงได้ปรารภ แต่ถ้าทราบตามความเป็นจริงว่า สภาพของนิพพานนั้น เป็นสภาพที่ดับสิ้นทุกสิ่งทุกประการ ไม่มีการเกิดขึ้นของจิต เจตสิก รูปเลย ยังคงปรารภหรือเปล่า หรือว่าถ้าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ก็เลิก ไม่ปรารภแล้ว เพราะฉะนั้น จะต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่า ผู้ที่เป็นพระอรหันต์แล้ว เมื่อจุติจิตดับไป ไม่เป็นปัจจัยให้มีการปฏิสนธิ

ตอนสุดท้ายของจดหมาย มีข้อความว่า สุตท้ายขอให้อาจารย์จงอายุยืน ๑๒๐ ปีเท่านางวิสาขามหาอุบาสิกา และยังสาวเหมือนคนอายุ ๑๗ - ๑๘ เช่นเดียวกับนางวิสาขา

ทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นและเป็นไป ตามบุญตามกรรม ไม่มีใครจะทำอะไรได้เลย วิสาขามหาอุบาสิกาจะเป็นอย่างไร แล้วแต่บุญกรรมของท่าน และแต่ละคน ไม่ว่าในครั้งพระผู้มีพระภาค หรือแม้ในครั้งนี้ หรือในครั้งต่อไป แต่ละท่านก็ต้องเป็นไปตามบุญตามกรรมของแต่ละท่านที่ได้สะสมมาจริง ๆ ข้อสำคัญคือว่า ถ้าบุคคลใดจะเกิดขึ้นเป็นไปเป็นที่น่าชื่นชมของบุคคลอื่น เช่น วิสาขามหาอุบาสิกา ติดในสิ่งที่ได้รับหรือเปล่า ติดในสภาพที่เป็นไปและเกิดขึ้นเพราะบุญกรรมนั้นหรือเปล่า



ข้อสำคัญที่สุด ไม่ว่าท่านจะได้รูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ ลาภ ยศ บริวาร ประการใดก็ตาม ท่านติดในสิ่งนั้นหรือเปล่า ถ้าสิ่งนั้นเป็นปัจจัยให้เกิดการติด การไม่ละคลาย ก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย

เพราะฉะนั้น สิ่งใดจะเกิดขึ้น ย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย แต่ข้อสำคัญที่สุด ขอให้อบรมเจริญปัญญาที่จะรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง อย่าติด และรู้ตามความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะดีหรือจะชั่ว จะประณีตหรือจะทรมาน ก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยทั้งสิ้น แต่ว่าต้องอบรมปัญญาที่จะรู้สภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงที่จะไม่ติด มีฉะนั้นแล้ว ก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย ได้สิ่งใดมาก็เป็นวัตถุปัจจัยของการติดไปทั้งนั้น เมื่อไรหรือว่าวันไหนจะละการยึดถือสภาพธรรมเหล่านั้นได้ ก็ไม่มีโอกาสที่จะขัดเกลาดับกิเลสให้หมดสิ้นเลย





๖๔๐



ขอตอบจดหมายของท่านผู้ฟังอีกท่านหนึ่ง ท่านเขียนมาจากโรงงานสุรา
อยุธยา ข้อความมีว่า

วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๙

เรียน ท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ที่เคารพ

ผมผู้รับฟังการบรรยายแนวทางการเจริญสติปัฏฐานของท่านผู้หนึ่ง ซึ่งเคยเขียน
มาถามปัญหาท่านอาจารย์บ้าง ใช้นามว่า ผู้รับฟังทางอยุธยา เมื่อประมาณ ๓ – ๔ ปี
ก่อน แต่หลังจากนั้นก็ไม่ได้เขียนมาอีกเลย แต่ถึงกระนั้นผมก็ติดตามฟังรายการของ
ท่านตลอดมา ถ้าวันไหนบังเอิญติดธุระไม่สามารถที่จะฟังได้ วันนั้นรู้สึกท้อใจที่ชีวิตมันขาด
อะไรไปประการหนึ่ง นี่เป็นเรื่องจริง เพราะการฟังรายการของท่านได้ทั้งข้อคิดและได้
ฟังพระธรรมจากพระโอษฐ์ของพระผู้มีพระภาค ซึ่งท่านได้นำมาออกอากาศให้ฟัง และ
รู้สึกอนุโมทนาในส่วนกุศลของท่านเป็นอย่างยิ่ง ผมพยายามที่จะมาหาท่านอาจารย์
ด้วยตนเองสักครั้ง แต่ก็ยังไม่มีโอกาส ทั้งนี้เพราะต้องประกอบอาชีพเลี้ยงตัวและ
ครอบครัว แต่หวังว่าถ้ายังมีชีวิตอยู่ คงมีโอกาสมาพบท่านอาจารย์จนได้

ที่ผมเขียนมาในครั้งนี้นั้น ผมมีความประสงค์ที่จะสนับสนุนท่านประการหนึ่ง
และประการที่ ๒ ก็ใคร่เสนอความคิดเห็นของผมซึ่งได้จากการฟังท่านอาจารย์ และ
จากการศึกษาในพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับของกรมการศาสนาประมาณ ๔ – ๕ ปี
ในประการที่ ๒ นี้ ผมรู้สึกเกรงใจท่านอาจารย์เป็นอย่างยิ่งที่บังอาจ แต่ก็หวังว่าท่าน
อาจารย์คงจะยินดีรับฟัง และหวังว่าข้อคิดเห็นของผมนี้ ถ้าจะผิดพลาดด้วยประการ
ใด ๆ ก็ตาม หวังว่าท่านอาจารย์คงให้อภัย

ในประการที่ ๑ ที่ว่า ผมขอสนับสนุนท่านอาจารย์นั้น ดังนี้คือ ในข้อที่ท่าน
อาจารย์กล่าวว่า การเจริญสติปัฏฐานไม่จำกัดสถานที่ ไม่จำกัดอิริยาบถนั้น ข้อนี้เป็น
จริง และถูกต้องตรงตามหลักฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร และสูตรอื่นๆ อีก ซึ่งผมจะ



ไม่ขอยกมาอ้างอิง เพราะคิดว่าอาจารย์คงทราบดีแล้ว ที่ว่าถูกต้องตรงกับมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น ผมพิจารณาจากข้อที่พระองค์ตรัสว่า ยืน เดิน นั่ง นอน เหยียด คู้ และอื่น ๆ ฟังเป็นผู้มีสติ (เจริญสติได้) ดังนี้ เป็นต้น

ข้อพิสูจนอีกข้อ คือ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ตัณหาเมื่อมันเกิดก็ย่อมเกิดที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (สิ่งเป็นที่รักที่ชอบใจ) และอื่น ๆ และเมื่อจะละตัณหาก็ละที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี้ และอื่น ๆ (ได้แก่สิ่งเป็นที่รักที่ชอบใจ) นี้แหละ

ข้อเท็จจริงอีกประการหนึ่ง ตัณหา (โลภะ โทสะ โมหะ) มันเกิดขึ้นไม่จำกัดเวลา อริยาบถ ไม่ว่าจะกลางคืนกลางวัน ไม่ว่าจะเข้า สาย บ่าย เย็น ค่ำ หรือไม่ว่าจะเป็นเวลาอื่น เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พุด นุ่งห่ม มันเกิดขึ้นได้ทั้งนั้น ที่นี้เมื่อเกิดขึ้นเราไม่ดับเดี๋ยวนั้น แล้วจะไปดับเมื่อไร (การเจริญสติปัฏฐานเป็นการดับ) เปรียบเหมือนไฟไหม้บ้านอยู่ (ดังที่คำพูดของท่านผู้ฟังในห้องบรรยายของท่านอาจารย์เคยพูดครั้งหนึ่ง นานมาแล้ว) ถ้าเราไม่ดับไฟในขณะที่มันกำลังลุกไหม้อยู่แล้ว จะไปดับเมื่อไร จะรอให้ไฟไหม้บ้านหมดไปทั้งหลังหรือ ย่อมไม่เป็นวิสัย และเป็นไปไม่ได้ ผู้ที่รอให้ไฟไหม้บ้านไปเช่นนั้น ถ้าไม่ใช่คนสติเสียบ้าบอแล้ว คงไม่มีใครทำเช่นนั้นแน่นอน และก็เช่นเดียวกัน ในการเจริญสติปัฏฐานนั้น ก็ต้องเจริญในขณะที่ไฟ คือ โลภะ โทสะ โมหะ กำลังลุกไหม้อัตภาพร่างกายและจิตใจอยู่นั้นแหละ จึงจะถูกต้องตามพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอริยาบถบรรพไว้

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอริยาบถบรรพไว้ นั้น ความมุ่งหมายก็เพื่อให้เจริญสติทุก ๆ อริยาบถนั่นเอง และเพื่อมิให้ประมาท มิให้ละเว้น แม้แต่วินาทีเดียวเท่านั้น มิได้หมายความว่าให้ไปนั่งเพ่งดูทำนองดังที่ท่านทั้งหลายผู้ที่เรียกตัวเองว่าเป็นนักปฏิบัติ ซึ่งการกระทำนั้นถ้าพิจารณาดูแล้ว ผมเห็นว่าไม่เข้าหลักอะไรเลย จะเป็นสมณะก็ไม่ใช่ เพราะอารมณ์ของสมณะมีอยู่ ๔๐ (แต่การไปนั่งเพ่งดูทำนองอย่างนั้นเป็นลักษณะของสมณะ แต่อารมณ์ที่นำมาเพ่งไม่ใช่สมณะ)

จะว่าเป็นวิปัสสนาก็ฟังไม่ได้อีก เพราะการเจริญวิปัสสนาท่านให้แยกแยะ แยกนามออกเป็นขันธ์ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ เป็นเหตุเป็นปัจจัย (แต่นี้ปรากฏว่า ไป



นั่งเพ่งดูความเป็นกลุ่มเป็นก้อนของท่านั่ง) เมื่อรู้ทัน ในเมื่อโลกะ โทสะ โมหะที่มันเกิดขึ้นในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายรู้ไผฏฐัพพารมณ์ ใจรู้ธรรมารมณ์ เป็นต้น

เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า บางท่านปฏิบัติมาแล้ว (เข้าห้องปฏิบัติ) เป็นสิบ ๆ ปี ก็มี แต่ไม่ได้อะไรเลย ในขณะที่เข้าห้องปฏิบัติเห็นทุกข์ได้ชัดเจนเหลือเกิน พอออกจากห้องปฏิบัติกลับไม่เห็นไม่รู้อะไรเลย อย่างนี้ฟังไม่ขึ้น พระอริยเจ้าเห็นทุกข์แล้วกลับไม่เห็นอีกมีหรือ บางท่านมีศรัทธาเลื่อมใสใคร่จะปฏิบัติธรรมกับเขาบ้าง แต่ก็ปฏิบัติไม่ได้ เพราะห้องไม่ว่าง ไม่มีห้องบ้าง ยังสร้างไม่เสร็จบ้าง บังเอิญตายพอดีเลยอด ที่เป็นเช่นนี้ เกิดจากไม่เข้าใจในหลักปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคนั่นเอง

เมื่อพูดมาถึงตรงนี้ ผมอดที่จะอนุโมทนาในกุศลเจตนาของท่านอาจารย์ไม่ได้ ที่ท่านอาจารย์ได้กรุณาอธิบายแนวทางเจริญสติปัฏฐานให้บรรดาพุทธศาสนิกชนบางพวกได้หูตาสว่างขึ้น อย่างน้อยก็ผมคนหนึ่งที่ได้รับแสงสว่างจากท่านอาจารย์ ผมขอสนับสนุนท่านอาจารย์ด้วยหลักธรรมมาเพียงคร่าว ๆ เท่านั้น เพราะถ้าจะเขียนมากไป ก็จจะรบกวนเวลาของท่านอาจารย์มากเกินไป ฉะนั้นจึงขอยุติในข้อสนับสนุนท่านอาจารย์เพียงเท่านี้

ในประการที่ ๒ ที่ว่า ผมใคร่เสนอความคิดเห็นของผม นั่น คือ ผมมีความเห็นว่า การปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุผลนิพพานนั้นมี ๒ ทาง คือ สมถะและวิปัสสนา หมายความว่าทั้งสมถะและวิปัสสนาทั้ง ๒ อย่างนี้ เป็นไปเพื่อบรรลุผลนิพพานเหมือนกัน เว้นแต่สมถะนั้นแบ่งออกเป็น ๒ คือ ที่เป็นโลกียะอย่างหนึ่ง และโลกุตระอย่างหนึ่ง ที่เป็นโลกียะนั้นเป็นไปเพื่ออุปติในรูปภูมิและอรูปภูมิ ส่วนที่เป็นโลกุตระนั้นเป็นไปเพื่อบรรลุผลนิพพาน ซึ่งเมื่อพระโยคาวจรมีความอุตสาหพยายามเต็มที่แล้วย่อมได้บรรลุผลนิพพานพร้อม ๆ กับบรรลุฌานนั่นเอง แต่วิธีการพิจารณาต่างกับฌานโลกียะ คือ ฌานโลกียะมีอารมณ์ ๔๐ พังไปให้ใจแนบนิ่งอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ส่วนที่เป็นโลกุตระนั้นเป็นไปเพื่อออกไปจากโลกนำไปสู่นิพพาน เพื่อละทิฐิเพื่อบรรลุภูมิเบื้องต้น สัจจจากาม สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย แล้วบรรลุปฐมฌาน



ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เป็นทุกขา เป็นสุखा ประกอบด้วยวิตก วิจาร์ ปิติ สุขอยู่ในสมัยใด ในสมัยนั้น ผัสสะ เวทนา และอื่น ๆ (วิเศษะ) ย่อมเกิดขึ้น (ข้อความนี้ ผมคัดมาจากพระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๕๖ อภิธรรมปิฎกข้อ ๑๙๖ - ๒๗๔)

ซึ่งเมื่อพิจารณาตามข้อความดังกล่าวนี้แล้ว จะเห็นได้ว่า โยคาวจรบุคคลผู้หวังที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานนั้น ท่านยกเอาขันธ ธาตุ อายตนะ และอื่น ๆ ขึ้นมาพิจารณาโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นเอง จนกระทั่งได้บรรลุมรรคผลนิพพาน พร้อมทั้งได้บรรลุฌานสมาบัติด้วย ส่วนวิปัสสนาล้วน ๆ นั้น พระโยคาวจรพึงเจริญโดยตามนัยของอิริยาบถบรรพในมหาสติปัฏฐาน ยกเอาขันธ ธาตุ ขึ้นมาพิจารณา ไม่จำกัดสถานที่ ไม่จำกัดเวลา และอิริยาบถ เจริญสติสัมปชัญญะได้ตลอดเวลา ผมรบกวนเวลาของท่านอาจารย์มามากแล้ว รู้สึกเกรงใจ จึงยุติแต่เพียงนี้

ขอให้ท่านอาจารย์จงเจริญในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าผิดพลาดด้วยประการใด หวังว่าคงได้ความอภัย

ด้วยความเคารพ

ผู้รับฟังชาวอยุธยา

ส. สำหรับประการที่ ๒ ที่ท่านใคร่เสนอความคิดเห็นของท่านว่า การปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุมรรคผลนิพพานนั้น มี ๒ ทาง คือ สมถะและวิปัสสนา

นี่เป็นความหวังที่สูงมาก คือ ทั้งบรรลุมรรคผลนิพพาน และบรรลุฌานสมาบัติ ทั้ง ๒ อย่างนี้ ยากที่จะถึงได้ ที่จะบรรลุได้ เมื่อผลต่างกัน เหตุก็ต้องต่างกันด้วย เพราะฉะนั้น ผล ต้องการอะไร ก็เจริญเหตุให้ตรงกับผลนั้น ถ้าต้องการให้จิตสงบตั้งมั่น ไม่ให้รู้ลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย มุ่งให้จิตตั้งมั่นที่อารมณ์ที่จะทำให้เกิดความสงบถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้นที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ตามปกติตามความเป็นจริงในขณะนั้น ๆ



เพราะฉะนั้น ต้องการผลอย่างไร ถ้าต้องการผล คือ ปฐมฌาน ก็ต้องเจริญเหตุ คือ ความสงบจากการที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ตามปกติตามความเป็นจริง

เมื่อผลคือปฐมฌาน การเจริญเหตุก็ต้องให้ตรง คือ ต้องเป็นการเจริญสมถภาวนา ไม่ใช่การศึกษา สังเกต ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ

เพราะฉะนั้น เรื่องของการปฏิบัติ เป็นเรื่องที่จะต้องเป็นไปด้วยปัญญาจริง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเจริญสมถภาวนา หรือการเจริญวิปัสสนาภาวนาก็ตาม ถ้าไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้องในการเจริญสมถภาวนาแล้ว ก็ย่อมไม่บรรลุปฐมฌาน หรือถ้าไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้องในการเจริญวิปัสสนาแล้ว ก็ย่อมไม่บรรลุมรรคผล ส่วนผู้ใดจะได้บรรลุธรรมทั้ง ๒ ประการ คือ ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาด้วย ผู้นั้นก็ต้องมีการสะสมในการเจริญสมถภาวนาอย่างถูกต้อง และมีการสะสมในการอบรมเจริญวิปัสสนาภาวนาอย่างถูกต้องด้วย จึงสามารถที่จะบรรลุได้ทั้ง ๒ ประการ

แต่แม้ในครั้งที่พระผู้มีพระภาคยังไม่ปรินิพพาน พระภิกษุทั้งหลายที่ได้บรรลุมรรคผลนิพพานพร้อมทั้งบรรลุฌานสมาบัติด้วย ก็มีจำนวนน้อยกว่าผู้ที่ได้บรรลุเพียงมรรคผลนิพพานเท่านั้น ตามความเป็นจริง ถ้ายังไม่เจริญวิปัสสนา ยังไม่เจริญสติปัฏฐานแล้ว จะไม่ทราบเลยว่า ท่านมีการสะสมมาที่จะให้จิตสงบเป็นสมถะ และสติก็สามารถที่จะระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ไม่ยึดถือในธรรมที่สงบนั้น ในสภาพของจิตเจตสิกที่สงบแต่ละขั้นว่า เป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล

เพราะฉะนั้น เป็นเรื่องที่ละเอียดมาก เมื่อเป็นเรื่องที่ละเอียดและเป็นเรื่องที่ยากทั้ง ๒ ประการ ท่านจะปฏิบัติประการใด ท่านยังคงต้องการที่จะเจริญสมถภาวนาเสียก่อนให้จิตสงบ และในขณะที่กำลังเจริญสมถภาวนานั้น ไม่ได้เจริญปัจจัยที่จะให้ปัญญาเกิดขึ้นประจักษ์แจ้งแทงตลอดในสภาพความไม่เที่ยงของนามธรรมและรูปธรรมทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เพราะหาไม่มีการสังเกต สำเนียงระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ



หรือว่าเมื่อได้อ่านพระสูตร หรือพระอภิธรรม ท่านระลึกถึงสภาพธรรมตามความเป็นจริงที่ท่านสะสมมาหรือเปล่าว่า ท่านมีความสามารถที่จะบรรลุปฐมฌานใหม่ เพราะว่าในบางพระสูตรกล่าวถึงผู้ที่ได้อบรมเจริญสมถภาวนา บรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจฌาน และยังมีความสามารถถึงกับน้อมจิตที่สงบนั้นไปฝึกหัดจนสามารถระลึกชาติได้ นอกจากนั้นยังสามารถรู้จุติปฏิสนธิของสัตว์ทั้งหลายได้ อีกทั้งยังสามารถที่จะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉทด้วย

เมื่อท่านอ่านพระสูตรที่มีข้อความอย่างนี้ ย้อนระลึกถึงการสะสมของท่านตามความเป็นจริงในชาตินี้ภพนี้ว่า ท่านสามารถจะบรรลุปฐมฌานได้ใหม่ ทุติยฌานได้ใหม่ ตติยฌานได้ใหม่ จตุตถฌานได้ใหม่ ปัญจฌานได้ใหม่ จะระลึกชาติได้ใหม่ อย่างถูกต้อง ถอยจากขณะนี้เรื่อยไปแต่ละขณะจนถึงปฏิสนธิของชาตินี้ จนถึงจุติของชาติก่อน ทีละชาติไปเป็นลำดับ สามารถที่จะรู้จุติปฏิสนธิของสัตว์ทั้งหลายได้ใหม่ตามความเป็นจริง ถ้าได้ ท่านก็มีปัจจัยที่สะสมมาที่สติพร้อมที่จะเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะสภาพความสงบของจิตและไม่ยึดถือว่า เป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ทั้งสิ้น ไม่ว่าจิตของท่านจะถึงขั้นปฐมฌาน หรือทุติยฌาน หรือตติยฌาน หรือจตุตถฌาน หรือปัญจฌาน หรือแม้ขณะที่กำลังระลึกชาติ สติก็สามารถระลึกรู้สภาพธรรมและละการยึดถือ จึงสามารถที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานพร้อมกับฌานสมาบัติได้

ท่านมีความสามารถอย่างนั้นหรือเปล่า ตามความเป็นจริงในปัจจุบันชาติ ชาติก่อน ๆ ก็ไม่มีใครทราบว่าจะเคยอบรมสมถภาวนามากน้อยประการใด เพราะว่าสังสารวัฏฏ์นี้ยาวนานมากทีเดียว ไม่มีการที่จะรู้ได้ว่า ในภพก่อน ๆ ท่านเคยเป็นบุคคลใด เคยเจริญสมถภาวนามา หรือว่าสติปัฏฐานมากน้อยประการใด แต่สมถภาวนาที่ได้เคยอบรมมาแล้วในชาติก่อน ถ้าไม่เกิดตอนใกล้จะจุติ ก็ไม่เป็นปัจจัยที่จะให้ปฏิสนธิในพรหมโลก

เพราะฉะนั้น ผลของการเกิดเป็นมนุษย์ในชาตินี้ภพนี้ เป็นผลของกุศลขั้นทวนขั้นศีล เป็นกุศลขั้นกามาวจร ซึ่งไม่ใช่ขั้นรูปฌานและอรุพฌาน แม้ว่าจะเคยอบรมเจริญสมถภาวนามาแล้ว เคยได้ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจ-



ฉานในชาติก่อน ๆ โฉนมากล้ากเท่าไรก็ตาม แต่เพราะเหตุว่ากิเลสยังไม่ได้ดับเป็น
สมุจเฉท ก็มีปัจจัยที่จะให้เกิดในภพนี้ ในกามาวจรภูมิ มีการเห็น มีการได้ยิน มีการ
ได้กลิ่น มีการลิ้มรส รู้สิ่งที่กระทบสัมผัส พร้อมด้วยกิเลสซึ่งเพิ่มขึ้น ๆ อยู่ทุกขณะที่
กุศลจิตไม่เกิด ทำให้ไม่สามารถที่จะได้บรรลุความสงบของจิตขั้นสมถภาวนาที่เป็น
ฉานได้

เพราะฉะนั้น ชาตินี้ ภพนี้ จะเจริญอะไร จะอบรมอะไร สภาพธรรมที่กำลัง
ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มีอยู่ตลอดเวลา ระลึก
ศึกษา และเพิ่มความรู้ในลักษณะของสภาพธรรมขึ้นบ้างหรือยัง

