



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา
Dhamma Study and Support Foundation

แนวทางเจริญวิปัสสนา

เล่ม ๒๐๓ ตอนที่ ๒๐๒๑ – ๒๐๓๐

บรรยายโดย

สุจินต์ บริหารวนเขตต์



แนวทางเจริญวิปัสสนา

๒๐๒๑

สนทนาธรรมที่พุทธคยา

วันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๓



ถ. ผมสงสัยสภาพธรรม อย่างเจตสิกมีสภาพธรรมที่เด่น ที่สังเกตเห็นได้ ไม่เหมือนกันในแต่ละขณะจิต เช่น อโทสเจตสิกมีข้อเด่น แต่ตอนให้ทานก็ยังเห็น น้อยกว่าศรัทธา ศรัทธาดูมีมาก

สุ. เป็นธรรมดาของสภาพธรรม เมื่อเจตสิกเกิดร่วมกันตั้งมากมาย หลายเจตสิก จะให้ทั้งหมดปรากฏทีเดียวก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น ก็แล้วแต่ว่าขณะนั้น สภาพธรรมใดปรากฏก็ปรากฏเท่านั้นเอง ไม่มีกฎเกณฑ์ ไม่มีหลักอะไรเลย เป็นการปรุงแต่งของสังขารชั้นธรรมดา ๆ

ผู้ฟัง ดิฉันเป็นพุทธศาสนิกชนโดยครอบครัว ก็เหมือนชาวไทยทั่วไป คือ รู้แต่ว่าตัวเองนับถือศาสนาพุทธ แต่ไม่เคยศึกษาให้ลึกซึ้ง จนเมื่อเกษียณอายุ จากราชการจึงเริ่มคิดว่า เราควรทำอะไรสักอย่างเพื่อตัวเราเอง ก็เริ่มเข้าวัด แต่ก็ยัง กวัดแกว่ง ต่อมาได้พบกัลยาณมิตร คือ คุณหม่อมเผ่าประยูร ท่านชวนมาทัวร์ครั้งนี้ ก็คิดว่าเป็นโอกาสอันดี และรู้สึกว่าเป็นโอกาสทองของชีวิตที่ได้มาร่วม รู้ลึกขอบคุณ อย่างยิ่ง และเมื่อได้มาสัมผัสชีวิตของชาวอินเดีย โดยเฉพาะเมื่อมาพักที่วัดคินแรก ก็ถูกยุ่งกั๊ดเหมือนกับทุก ๆ คน เห็นคุณนี้น่าเดื่อร้อนมากเรื่องยุ่งกั๊ดก็คุยกับคุณนี้ว่า เรามีเลือดตั้งเยอะ บริจาคเป็นทานนิดหน่อย เราก็ไม่ถึงกับล้มตาย ยุ่งก็ได้อาหารไป และเราไม่ถึงกับติดโรค ก็ควรจะพอใจ ไม่ควรโกรธ เพราะความโกรธนี้เหมือนไฟ เมื่อเกิดขึ้นในใจของเราแล้ว เราจะรู้สึกเร่าร้อน เรื่องอะไรเราจะเอาไฟมาใส่ไว้ในใจเรา เราก็ทำเฉย ๆ ปล่อยไปเสีย ประเดี๋ยวเดียวก็หาย ดิฉันยังห่างไกลเกินกว่าที่จะ สนทนาธรรมได้ลึกซึ้ง ดิฉันใช้ชีวิตประจำวันอย่างเรียบ ๆ ง่าย ๆ อย่างนี้

ผู้ฟัง คุณหม่อมถ่อมตัวอยู่เรื่อย ยังมีประเด็นที่เคยคุยกันได้ เรื่องเจ็บหลัง



ผู้ฟัง ตอนที่นั่งรถมา ก็รู้ว่าเป็นสภาวะที่ต้องพบ โดยเฉพาะคนที่อยู่ในวัย ๖๐ ไปแล้ว อาการเจ็บปวดตามร่างกายต่าง ๆ เป็นสิ่งปกติธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคนที่นั่นนาน ๆ สะเทือนมาก ๆ หรือนั่งระยะยาว เป็นสิ่งธรรมดาที่เราต้องพบ และเราจะไปขุนมัวกับสิ่งที่เราต้องพบทำไม เมื่อเจ็บเราก็นอนเสีย เมื่อนอนที่นอนแข็ง เราก็อธิษฐานว่า สรีระผู้ใหญ่วัยควรนอนที่นอนแข็ง ไม่ควรนอนที่นอนนุ่ม เราก็คงจะพอใจ นอนที่นอนนุ่มเกิดทุกข์มากกว่าอีก เราก็คงเป็นสุขแล้ว

ผู้ฟัง เรื่องโทสะ พิกุลินพูดธรรมน่าฟังมาก บอกว่าฟังมาตั้งแต่สาว ๆ เรื่องตักน้ำใส่โอ่ง พุทธลักษณะ

กุลิน เป็นเพื่อนกับอาจารย์ตั้งแต่เล็ก ๆ โทศัพทไปหา อาจารย์บอกว่า อาจารย์ไปสอนในคุกมา ลินก็สนใจมาก ไม่รู้เขาเอาอะไรไปสอนคนในคุก ลินก็ถามว่า เธอเอาอะไรไปสอน เขาบอกว่า เราก็อธิษฐานว่า การทำความดีก็เหมือนเรตักน้ำที่ใส่สะอาดบริสุทธิ์ใส่โอ่ง ใส่ตุ้มเอาไว้ ซึ่งเราจะต้องใช้กิน ใช้อาบ ส่วนที่ทำอกุศลก็เหมือนเรตักน้ำที่ไม่สะอาด โคลนตม สะสมไว้ในตุ้ม ซึ่งเราก็คงต้องอาบต้องกินน้ำที่สกปรกนั้น ลินดีใจมาก ทำไมเก่งอย่างนี้ ลินก็ชื่นชมว่า ลึกซึ้งกินใจเรา เป็นกำลังใจให้เราทำความดี เป็นปัจจัยให้เราคิดได้ว่า ถ้าทำไม่ดีก็หมายความว่า เราต้องได้รับผลไม่ดี เหมือนอย่างเราปลูกข้าว จะให้ออกผลเป็นส้มได้อย่างไร เราก็คงต้องได้ข้าว ทำอย่างไรก็ต้องได้อย่างนั้น ลินเล่าให้อาจารย์ฟัง อาจารย์ก็บอกว่า ลินน่าจะจำ เราลืมไปแล้ว แต่ลินจำได้ทุกอย่าง อะไรที่ประทับใจ ลินจะจำ

ผู้ฟัง ดิฉันมาจากราชบุรี คณะมีแค่ ๔ คน ดิฉันได้มาฟังท่านอาจารย์บรรยายที่วัดบวรนานแล้ว เป็นเวลา ๖ - ๗ ปี จากการฟังท่านอาจารย์ ในครั้งแรก ๆ ก็ยังไม่เข้าใจเลย เพราะว่ามีศัพท์บาลีมากมายซึ่งเราไม่เคยพบมาก่อน แต่ฟังไปนาน ๆ ดิฉันก็เริ่มสนใจ อัดเทปตอนกลางคืนกับตอนเช้า เทปที่บ้านมีครบ ๒,๐๐๐ กว่าตอน เป็นคนโชคดี เวลากลางวันว่าง ๆ ก็ฟังเทปอาจารย์ ยอมรับว่า อ่านหนังสือไม่ไหว ตาก็อ่านไปมา ไม่ค่อยดีหลาย ๆ อย่าง มาเที่ยวนี้ก็แซนซัน แต่ก็ยังเป็นข้อพิสูจน์ให้เห็นว่า เป็นวิบากที่เราต้องรับ แต่ไม่ตกใจอะไรนัก เพราะทุก ๆ ท่านที่มาจะมีเมตตา



ช่วยเหลือบ้างจิตรเยอะเซียว แทบทุกคนช่วยเหลือมาก รู้สึกซาบซึ้งมาก อนุโมทนาทุกครั้งเลย แม้ท่านอาจารย์ก็คอยถามอยู่เสมอว่า อาการเป็นอย่างไร ดิฉันสบายใจมาก ไม่เคยกังวลถึงเรื่องแขนเลย

ผลที่ได้ศึกษาจากท่านอาจารย์ที่วัดบวร ดิฉันก็เริ่มเข้าใจปรมัตถธรรม คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน เรื่องนิพพานนี้ดิฉันไม่คิดถึงเลย เพราะเป็นสิ่งที่สูงมากเหลือเกิน เพียงจิตซึ่งมี ๘๙ หรือ ๑๒๑ ก็ยังเข้าใจไม่ครบถ้วน เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘ ดิฉันใช้วิธีฟังและนำมาใช้ในชีวิตรประจำวัน และค่อย ๆ สังเกตไปว่า อะไรคือรูป อะไรคือจิต เป็นแต่เพียงการศึกษา ศึกษาไปก่อน ดิฉันคิดอย่างนั้น ทางด้านประพฤติปฏิบัติ ดิฉันก็นำมาใช้เล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตรประจำวัน บางครั้งก็คิดว่า ตัวเองมีโรคะมากมาย และแยกไม่ออก ยังค้ำตัวเองว่ามีจิตเป็นกุศล ยังแยกไม่ออกว่ากุศลหรือโรคะ อุปนิสัยของตัวเองชอบมีจิตวิจิตร คล้าย ๆ บ้าลีน ชอบทำกับข้าว บางครั้งก็นึกว่าทำไมตัวเองถึงชอบทำอย่างนี้ อยากจะหยุดทำ แต่ก็ไม่มีอะไรทำ ว่าง ๆ ก็ฟังธรรม ท่านอาจารย์ ทำอะไรต่ออะไร ซึ่งบ้างทวนคงจะทราบดีว่า ทำอะไรวิจิตรมากมาย อย่างซิงก็แกะเสี้ยวสวยงาม บางครั้งก็โดนว่า ทำไมต้องทำอย่างนี้ ก็คงเป็นสิ่งที่เราสะสมมามาก เข้าใจว่าเราสะสมมา อยากจะลดลงบ้าง แต่พอใจที่จะทำบางสิ่งบางอย่างก็ทำ และพยายามศึกษาพระธรรมของท่านอาจารย์ ซึ่งพอจะเข้าใจบ้างเท่านั้นเอง

ส. ไม่จำเป็นต้องลดเลย เมื่อสะสมมาอย่างไร ทุกขณะจิตที่จะเกิดขึ้น เราไม่สามารถรู้ได้ อย่างขณะนี้ทุกคนกำลังนั่งอยู่ ตาก็เห็น ก็เป็นขณะจิตหนึ่ง หูได้ยิน ก็เป็นอีกขณะจิตหนึ่ง กำลังคิดนึกก็เป็นอีกขณะจิตหนึ่งซึ่งไม่มีใครรู้ว่า ขณะต่อไปจะเป็นอะไร เราอาจจะได้ยินเสียงและนึกไปเรื่องอื่น หรือขณะนี้ที่กำลังเห็น สติอาจจะระลึกลักษณะของสภาพธรรม

เพราะฉะนั้น ไม่ใช่เราจะเลือก หรือเราจะบังคับ หรือเราจะลด แต่เป็นการเข้าใจลักษณะของสภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วปรากฏ ไม่จำเป็นต้องคิดว่า เราจะลด



จะคลาย เพราะในขณะที่กำลังคิดอย่างนั้นก็คือจิตที่คิด ส่วนจะคลายหรือไม่คลาย จะลดหรือไม่ลด ดูต่อไป เพราะว่าสังขารชั้นหยาบก็ปรุงแต่ง

ผู้ฟัง ถ้าไม่ลด จะยิ่งสะสมเพิ่มพูนไปมากขึ้น ๆ

สุ. เรื่องของอกุศลที่จะเกิด เขามีปัจจัยจึงเกิด แต่ปัญญาที่เราสะสมโดย เข้าใจลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง ตามการสะสม จึงจะรู้ตามความเป็นจริงว่า ตราบใดที่ยังไม่ถึงความเป็นพระอนาคามีบุคคล ความพอใจในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโณภุชูปะต้องมี ท่านวิสาขามิคารมารดา มีเครื่องประดับที่เลิศกว่าหญิงอื่น และท่านมีความพอใจในเครื่องประดับนั้นด้วย แต่ท่านก็สะสมปัญญาที่จะ รู้ลักษณะของสภาพธรรมตามการสะสมของท่านว่า ท่านไม่เหมือนคนอื่น และท่านสามารถประจักษ์ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมว่า เป็นแต่เพียงสภาพธรรม

เพราะฉะนั้น ไม่ว่ากิเลสจะเป็นระดับใดก็ตาม ปัญญาสามารถรู้ชัดในลักษณะของสภาพนั้น ๆ ว่า เป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรม ไม่ต้องคิดอะไรมากเลย อย่างบางคนอาจจะคิดฟุ้งซ่าน กลางคืนนอนไม่หลับ อยากจะเป็นขอลานอยู่ที่เมือง กัลกัตตา หรืออะไรอย่างนี้ คิดโดยที่ว่าก่อนคืนนั้นก็ไม่ได้คิดว่า จะคิดอย่างนั้น ไม่ได้คิดมาก่อนเลย ซึ่งก่อนนั้นคิดว่า คุณโรคตาเวกอาจจะตายแล้วก็ได้ ทุกอย่าง อาจจะเป็นอะไรก็ได้ อะไรจะเกิดขึ้นก็ได้ เป็นอนัตตา นั่นคือวันหนึ่ง แต่วันรุ่งขึ้น ทำไมความคิดอย่างอื่นจึงเกิด โดยไม่ได้เตรียมตัวเลย และคิดเป็นเรื่องยาว ๆ เพราะว่านอนไม่หลับ

แสดงให้เห็นว่า ไม่ต้องไปเสียเวลาคิดว่า จะคิดอะไรต่อไป จะทำอะไรต่อไป เพราะว่าสภาพธรรมที่สะสมมาเป็นสังขารชั้นหยาบ เขาจะปรุงแต่งทุกขณะจิต ขอเพียงว่า ขณะนี้สภาพธรรมใดกำลังปรากฏ สติและปัญญาสามารถระลึกและรู้ลักษณะที่แท้จริงของสภาพธรรมนั้น

เมื่อเข้านี้มีคนบอกว่า เขาดูจิตของเขา ซึ่งจริง ๆ แล้วถ้าใช้คำว่า ดูจิต ไม่ถูก เพราะถ้าดูจิต หมายความว่าอยากจะทำต่อไปจิตจะเป็นอะไร ใช่มั้ย จึงดู และคอยดูว่าต่อไปจะเป็นอะไร แต่ไม่ใช่การเข้าใจลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังมี



ในขณะนั้น นี่ต่างกัน หลงลืมสติ คือ 'ไม่รู้' แต่เวลาที่สติเกิด มีสภาพธรรมกำลังปรากฏ ไม่ใช่ให้ดูว่าต่อไปจะเป็นอะไร แต่ให้เข้าใจลักษณะของสภาพธรรมในขณะนี้ว่าเป็นนามธรรมหรือเป็นรูปธรรม นี่คือการอบรมเจริญปัญญาซึ่งต้องละเอียด มิฉะนั้นจะเป็นตัวตนที่อยากจะดู และก็ดูไปเรื่อย ๆ แต่ไม่เข้าใจลักษณะของสภาพธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่งจึงเกิดขึ้นปรากฏ

ไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องจะลดอะไร จะคิดอะไร เพราะเป็นเพียงคิด ถึงเวลาจริง ๆ อาจจะเพิ่มหรือลดไปตามสังขารขันธ์

ผู้ฟัง มีข้อยุติสำหรับตัวเองว่า ทุกวันนี้ที่มีความพอใจหรือไม่พอใจ บางทีก็ขัดเจนต่ออะไรมีอะไร เป็นเพราะดิฉันมองภายนอกตัวเองมากกว่าจะมองที่ตัวเอง ได้ฟังธรรมในร่มมาก ๆ ก็ได้คิดว่า เราไม่ควรใส่ใจกับเรื่องราวภายนอกหรือผู้อื่น เพราะเป็นการยึดติดในตัวตนมาก มาได้คิดตรงคำที่ว่า สภาพธรรมทุกอย่างเป็นอนัตตา เราไม่สามารถบังคับบัญชาสิ่งใดได้เลย ยิ่งเป็นสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเราเอง ยิ่งบังคับบัญชาไม่ได้ เพราะฉะนั้น เราต้องจำกัดลงที่ตัวของเราเอง และต้องเข้าใจคำว่า อนัตตา อย่างถ่องแท้ยิ่งขึ้น ๆ

คำว่า อนัตตา เข้าใจว่า ที่จริงแล้วขึ้นอยู่กับเรื่องของรูปกับนามเท่านั้น และพิจารณาหรือระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น ทางตา สิ่งที่เกิดขึ้นก็เป็นเพียงสีที่ปรากฏ และจิตก็เป็นเพียงจิตเห็นเท่านั้น เมื่อใดที่ระลึกรู้ได้ จะมีความรู้สึกผ่อนคลาย และเข้าใจคำที่อาจารย์พูดว่า สภาพธรรมทั้งหลายไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน บางทีระลึกได้ บางทีก็ผ่านไป แต่รู้สึกยินดีและปฏิบัติยังสามารถระลึกสิ่งนี้ได้บ้าง ซึ่งเป็นเพราะได้ฟังธรรมที่อาจารย์บรรยายและเข้าใจ

คำว่า อนัตตา ที่อื่นพูดอย่างไรดิฉันก็ยังไม่เห็นอนัตตา เมื่อวานนี้ได้คุยกับคุณประสิทธิ์ว่า ตั้งแต่ศึกษา มา ไม่พบคำอธิบายใด ๆ ที่ทำให้เข้าใจได้ถ่องแท้ จนกระทั่งมาถึงเรื่องจิต เจตสิก รูปนาม จึงเข้าใจคำว่า อนัตตา ได้ และทุกสิ่งที่จะละลายได้ก็อยู่ตรงนี้ ความเข้าใจอย่างนี้ ซึ่งอาจจะยังเข้าใจน้อยอยู่ ขอให้อาจารย์กรุณาเพิ่มเติมเพื่อความเข้าใจยิ่งขึ้นสำหรับทุก ๆ คนด้วย



๒๐๒๒

สนทนาธรรมที่พุทธคยา

วันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๓



ผู้ฟัง การศึกษาและปฏิบัติธรรม วัตถุประสงค์จริง ๆ ต้องเป็นการรู้แจ้งธรรม และจุดประสงค์สูงสุดต้องถึงนิพพาน วิธีขัดเกลากิเลสที่เป็นศัตรู เราต้องรู้ก่อนว่า ศัตรูตัวแรก คือ มิจฉาทิฐิ ซึ่งเกิดร่วมกับโลภะ และต้องขจัดศัตรูตัวนี้โดยมีปัญญา อย่างอื่นจะขัดเกลากิเลสหรือทำลายศัตรูตัวนี้ไม่ได้เด็ดขาด ต้องปัญญาเท่านั้น

ปัญญามาจากไหน ปัญญาต้องมีมาตั้งแต่การฟัง การฟังเป็นวัตถุดิบที่จะ บ้อนเข้าไปเพื่อเป็นสังขารขั้นปฐมแต่งทำให้เกิดทั้งปัญญาและสติต่าง ๆ ถ้า ไม่มีวัตถุดิบบ้อนเข้าไป ทั้งสติและปัญญาเข้ามาไม่ได้เลย ยิ่งมีวัตถุดิบมากเท่าไร ก็จะเป็นสังขารขั้นปฐมแต่งตั้งแต่พิจารณาธรรม ศึกษาธรรม เพื่อที่จะเข้าใจ สภาพธรรมที่เรายึดถือด้วยความเห็นผิดนี้

ความเห็นผิด เป็นศัตรูมหาศาลที่เรายึดติดไว้ตั้งก็ภพก็ชาติแล้ว ทำลายยาก ที่สุด ต้องค่อย ๆ ทำลาย คือ ค่อย ๆ เข้าใจ ทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ คือ มีสติระลึกรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามปกติ ตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏ ซึ่งหมายถึงขณะนี้ และตามปกติในชีวิตประจำวัน ให้รู้ตามความเป็นจริงของสภาพธรรมนั้น ๆ

ถ้าเข้าใจข้อความนี้ ซึ่งท่านอาจารย์พูดเป็นหมื่น ๆ ครั้ง ท่านผู้ใดตีความได้ ถูกต้อง ก็เจริญสติปัฏฐานได้ถูกต้อง

ถ. ดิฉันพูดไปแล้วเมื่อวาน แต่เผอิญมีอะไรอยู่ตรงหน้าก็เลยสนใจ ขอรบกวนเรียนถามอาจารย์ว่า เขาเห็นอะไร ทำไมเป็นเช่นนั้น

ส. เรื่องเขา คือ โลกของเขา เรื่องเรา เห็นอะไร และเรารู้สึกอย่างไร ถ้าเรามัวแต่นึกถึงเขา เราจะเสียเวลาไปนึกถึงสารพัดเรื่องที่เขาสะสมมา เขาสะสม อะไรมาอย่างไร แต่แท้ที่จริงแล้วเป็นความนึกคิดของเราเอง ไม่ต่างอะไรกับโกโบริ



ในที่นี้ คือ เราเห็นอะไรก็ตาม ก็จงใจเราไปเลย เมื่อวันก่อนคุณนี้น่าถามว่า ภาษาไทย คำนี้แปลว่าอะไร คือ เห็นอะไรก็ปล่อยใจไปตามโลกะ

ขณะนี้คุณมาลิณีเห็น นึกเลย และอยากจะค้นคว้า อยากจะหาเหตุ แต่แท้ที่จริงแล้วย้อนมาถึงใจของเราเองว่า ช่างคิด เพราะเพียงเห็น จริง ๆ แล้วควรจะรู้ว่าเป็นเพียงสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา และจิตในขณะที่กำลังคิดตามก็เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ห้ามคิดตาม เห็นแล้วก็รู้ด้วยว่ากำลังทำอะไร และถ้าอยากคิดว่า ทำไมเขาเป็นอย่างนี้ ก็ไม่มีใครไปบังคับบัญชาหรือไปห้ามว่าอย่าคิดอย่างนี้

ในพระพุทธศาสนาไม่มีเลยที่จะห้าม ไม่ให้ทำอย่างนั้น ไม่ให้ทำอย่างนี้ แต่ขณะใดที่คิดก็คือสภาพธรรมอย่างหนึ่งที่คิด อาจจะคิดไปตั้งไกลโดยหลงลืมสติ เมื่อระลึกได้ก็ชั่วคิดและหมดแล้ว เห็นนี้ก็ไม่ใช่คิด ได้ยินเสียงนกร้องก็ไม่ใช่คิด แต่ที่ใช้คำว่า นกร้อง เพื่อให้เข้าใจว่าเป็นเสียงหนึ่ง แต่ตามความจริงแล้วเป็นเพียงเสียงที่ได้ยิน ซึ่งก็เป็นสภาพธรรมอีกอย่างหนึ่ง กลับมาเห็นอีก กลับมาดูเขาอีก กลับมานึกอีก แสดงให้เห็นถึงความรวดเร็วของจิตว่ารวดเร็วมากทีเดียว เพราะฉะนั้นกว่าปัญญาจะเจริญและรู้แจ้งลักษณะของจิตซึ่งเพียงเกิดขึ้นและดับไป และสารพัดที่จะคิด ชาติแล้วชาติเล่า

ชาตินี้ก็มีเรื่องคนนี้เข้ามาให้คิด ในเสี้ยวของชีวิต ไข่มุข ซึ่งมากมายหลายเรื่องเหลือเกิน แม้กระนั้นก็ยังติดตามไปสนใจคิดสิ่งที่ผ่านมาในเสี้ยวของในชีวิต เพราะฉะนั้น เรื่องอื่นละ เราจะไม่คิดมากกว่านี้หรือ เกิดมาแล้วก็เห็น แล้วก็ได้ยิน แล้วก็คิด แล้วก็สุข แล้วก็ทุกข์ จบไปชาติหนึ่ง แล้วก็เกิดใหม่ เห็นใหม่ ได้ยินไป คิดไป นึกไปอีกเรื่องหนึ่ง ใน ๒,๕๐๐ กว่าปี หรือย้อนไปถึงแสนโกฏิกัป ก็เป็นอย่างนี้ เมื่อไรจึงจะได้รู้ความจริงของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เพื่อจะได้ไม่อยู่ไปวัน ๆ ด้วยความเพลิดเพลินบ้าง หรือด้วยความไม่พอใจบ้าง ด้วยสารพัดคิดบ้าง แต่เป็นอยู่ไปวัน ๆ ด้วยการเจริญปัญญาขึ้นทีละเล็กทีละน้อย เพื่อจะรู้ลักษณะของสภาพธรรม



แม้แต่เพียงเห็นอย่างนี้ หลายคนอาจจะชวนกันคิดต่อไปอีก มาวิจารณ์กันซิว่า เขาสะสมอะไรมา แต่จะประโยชน์อะไรเท่ากับการระลึกได้ว่า เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏ และในขณะนี่ก็เป็นจิตที่คิด และทันทีที่เสียปรากฏก็ไม่ใช่ขณะที่คิด ทันทีที่เห็นก็ไม่ใช่ขณะที่เสียปรากฏ ค่อย ๆ ระลึกลักษณะของสภาพธรรม เพราะการชนะกิเลส นั้น แสยหาย โลภะครอบงำตลอดกาล แทบจะกล่าวได้ว่า ะหว่างที่โทสะไม่เกิด หรือ อุกุศลอื่นไม่เกิด เรามีความต้องการไปเสียทุกอย่าง ทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ชั่วขณะ อย่างต้องการรสอร่อย ก็ชั่วขณะที่กำลังบริโภคจริง ๆ อิ่มแล้วเอามาให้อีกเอาใหม่ ก็ไม่เอาแล้ว เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราต้องการไม่ยั่งยืน แม้รสอร่อยก็ชั่วครั้งชั่วยาม สิ่งทางตาเห็นก็ชั่วขณะ ทางหูได้ยินก็เท่านั้นเอง และหมดไป ๆ

สภาพธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่งเกิดขึ้นและดับไป คือ ไป ไป ไป ไปหมดเลย ไม่เหลือเลยสักนิดเดียวตลอดเวลา ไม่มีอะไรที่เกิดปรากฏแล้วจะไม่หมด เพราะฉะนั้น เราอยู่กับสิ่งที่ว่างเปล่า คือ คอยติดตามสิ่งที่เพียงเกิดและดับ เกิดและดับ ๆ หมดไป เรื่อย ๆ

ถ้าเราเข้าใจสาระของชีวิต คือ ความเข้าใจธรรม และพยายามที่จะฟัง พิจารณา และไม่ลืม ประโยชน์สูงสุด คือ ความเข้าใจนี้ติดตามไปได้ ในเมื่อเรื่องราว ทุกอย่างจบขาดหนึ่งก็หมดแล้ว เวลานี้เขาก็หายไปแล้ว เขาก็อยู่ไม่ได้ และยังมี อย่างอื่นที่จะทำให้คุณมาลิ้นเห็นต่อไปอีก และคิดต่อไปอีก แต่ก็ระลึกลักษณะสภาพ ของจิตของเราได้ว่า ประโยชน์สูงสุด คือ เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏ จะทำให้เราลด ความคิดเรื่องอื่นน้อยลงเยอะ เพราะรู้ว่าเท่านั้นเอง เขาจะเป็นอะไรก็เพียงปรากฏ ให้เราเห็น และหมดไป เท่านั้น

ถ. ขอบพระคุณท่านอาจารย์ และผู้หญิงคนนั้นด้วย ที่ทำให้ดิฉันได้ถาม

ถ. ฟังคุณประสิทธิ์เล่าที่ท่านอาจารย์สอน ซึ่งดิฉันก็ได้ฟังด้วยว่า สติระลึกรู้ความเป็นจริงของธรรมชาติ อีกอย่างหนึ่งท่านอาจารย์บอกว่า สติจะเกิดขึ้น ต้องระลึกรู้ทางทาน ศีล และภาวนา ดิฉันอยากทราบว่า ๒ สตินี้เป็นตัวเดียวกัน



หรือเปล่า ระดับเดียวกันหรือเปล่า หรือระดับต่างกันอย่างไร ดิฉันสงสัยว่า เมื่อไรดิฉันจึงมีสติระลึกรู้ความเป็นจริงของธรรมชาติ และเมื่อไรดิฉันจึงมีสติระลึกรู้ทาน ศีล ภาวนา

ส. ก็เป็นประโยชน์มาก เพราะว่าสติเป็นความไม่ประมาท ขณะที่กำลังให้ทาน ก่อนที่จะได้ฟังพระธรรมก็เป็นเราที่กำลังให้ทาน แต่เมื่อได้ศึกษา เข้าใจปรมัตถธรรมก็ทราบว่า เมื่อไม่มีเรา ก็มีแต่นามธรรมและรูปธรรม คือ จิต เจตสิก รูป ในขณะที่กำลังให้ทานต้องเป็นจิตที่เป็นกุศล จึงระลึกเป็นไปในการให้วัตถุ ที่เป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่น และจิตจะเกิดโดยไม่มีเจตสิกไม่ได้เลย สภาพธรรมใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้น จะเกิดตามลำพังอย่างเดียวไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นจิตก็ดี เจตสิกก็ดี รูปก็ดี รูปจะเกิดขึ้นมาตามลำพังเพียงรูปเดียวไม่ได้ จิตจะเกิดขึ้นมาตามลำพังเพียงจิตไม่ได้ เจตสิกจะเกิดขึ้นมาตามลำพังเพียงเจตสิกก็ไม่ได้

เพราะฉะนั้น สภาพธรรมที่เกิด มีปัจจัยปรุงแต่งแล้วเกิดร่วมกัน แต่แยกออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ นามธรรมก็เป็นนามธรรมล้วน ๆ ไม่มีรูปร่างใด ๆ เลยทั้งสิ้น ไม่เจือปนด้วยรูปชนิดหนึ่งชนิดใดเลย ส่วนรูปธรรมก็เป็นรูปธรรมเท่านั้น เป็นสภาพที่ไม่รู้อะไรเลย จะเป็นกลิ่นที่หอม จะเป็นรสที่หวาน จะเป็นสีที่น่าดู สภาพต่าง ๆ เหล่านั้นทั้งหมดไม่ใช่สภาพรู้ รูปธรรมจึงเป็นรูปธรรมล้วน ๆ นามธรรมก็เป็นนามธรรมล้วน ๆ แต่นามธรรมอาศัยรูปธรรมได้ และรูปธรรมเกิด เพราะนามธรรมก็ได้ แสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวเนื่องกันของภูมิที่มีขั้น ๕ คือ ทั้งจิต เจตสิก รูป หรือนามธรรมและรูปธรรม

สำหรับสติ ไม่ใช่จิต เพราะว่าจิตเป็นสภาพที่เป็นใหญ่เป็นประธานในการ รู้แจ้งลักษณะของอารมณ์ ไม่ใช่ปัญญา ปัญญาเป็นสภาพที่เข้าใจชัดในลักษณะของสภาพธรรมนั้น ๆ ตามความเป็นจริง แต่จิตเป็นแต่เพียงสภาพที่รู้แจ้งลักษณะของอารมณ์

คุณสุรีย์เคยเห็นทั้งแก้วและเพชรซึ่งต่างกัน ถ้าจิตไม่เป็นสภาพที่รู้แจ้งอารมณ์จริง ๆ จะบอกไม่ได้ว่า อันไหนเป็นเพชรแท้ อันไหนเป็นเพชรเทียม อันไหนเป็นเพียง



เศษแก้ว เพราะฉะนั้น ขณะที่กำลังเห็น จิตเป็นประธานในการรู้แจ้งอารมณ์ชัดเจน แต่เจตสิกที่เกิดกับจิตต่างทำหน้าที่ของเจตสิกนั้น ๆ แต่ละชนิด สำหรับสติ เป็นโสภณเจตสิกที่ต้องเกิดกับโสภณจิต คือ จิตที่ตื่นาม เท่านั้น

ภาษาไทยเราใช้คำไขว้เขว คือ เปรอะไป โดยไม่ได้รู้ลักษณะของปรมาัตถธรรม โดยคำว่า เดินไปไม่หกล้มก็มีสติ นั่นไม่ถูก เพราะว่าสติเป็นโสภณสาธารณเจตสิก เกิดกับโสภณจิตคือจิตที่ตื่นามเท่านั้น และจิตที่ตื่นามก็เป็นไปในเรื่องของทาน การสละวัตถุเพื่อประโยชน์สุขแก่คนอื่น เป็นไปในเรื่องของศีล ความประพฤติทางกาย ทางวาจาที่ตื่นาม งดเว้นทุจริตต่าง ๆ และประพฤตिसุจริตต่าง ๆ สำหรับทางใจ แม้ขณะนั้นไม่มีโอกาสเป็นไปในเรื่องทาน ในเรื่องศีล แต่ใจทุกคนเป็นอกุศล ต่อเมื่อใด สติเกิดระลึกได้ จึงเป็นกุศล

เพราะฉะนั้น ในขณะที่กำลังให้ทาน ไม่ใช่คุณสุริยให้ แต่เป็นจิตและเจตสิก ที่เป็นกุศล โดยสติเป็นสภาพที่ระลึกที่จะให้ คิดที่จะให้ ถ้าจะเข้าใจว่าสติมีลักษณะอย่างไร ก็คือ สติเป็นสภาพที่ระลึกเป็นไปในกุศล ไม่ใช่คุณสุริยอีกต่อไป ขณะที่กำลังจะให้ทอดฟี่เด็ก ก็คือสติระลึกเป็นไปที่จะให้ทอดฟี่ ขณะที่ช่วยใคร ยกของ ขณะนั้นก็เป็นสติที่ระลึกเป็นไปที่จะช่วยคนอื่น ซึ่งเป็นการกระทำทางกาย ทางวาจา จึงเป็นสติขั้นศีล ฉะนั้น สติจึงมีหลายระดับชั้น เช่นเดียวกับอวิชชา ก็มีหลายระดับชั้น โลภะมีหลายระดับชั้น โทสะมีหลายระดับชั้น ไฟที่ร้อน นิดเดียว ก็ร้อน ไฟกองใหญ่ที่เผาบ้านเผาเมืองได้ก็ร้อนเหมือนกัน เพราะฉะนั้น สภาพธรรม แต่ละอย่างเปลี่ยนแปลงลักษณะของตนเองไม่ได้ สติจะเปลี่ยนเป็นปัญญาไม่ได้ ไม่ใช่ว่ามีสติบ่อย ๆ เข้าก็จะรู้แจ้งลักษณะของสภาพธรรม ไม่ใช่อย่างนั้น สติเป็นสภาพที่ระลึก เพื่อให้ปัญญาเริ่มเข้าใจลักษณะของสภาพธรรมนั้น จนกว่าปัญญาจะรู้แจ้งชัดจริง ๆ

สติขั้นทานก็คือขณะที่กำลังให้ทาน สติขั้นศีลก็คือขณะที่วิริยทุจริต มีความประพฤติทางกายทางวาจาที่เหมาะสมที่ควร

ขณะที่อกุศลจิตเกิด ขณะนั้นไม่มีสติ แต่สติระลึกได้เป็นกุศล ขณะนั้นเป็น



สติขั้นสมถะ และสติที่ระลึกลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ก็เป็นอีกขั้นหนึ่ง

ถ. ถ้าระลึกรู้ความจริงของธรรมชาติ คำว่า ธรรมชาติ ต้องเป็นกุศลเสมอ ไซ้ไหม ประโยคที่ว่า สติระลึกรู้ความจริงของธรรมชาติ ที่อาจารย์อธิบาย ต้องอยู่ในเรื่องของกุศลทั้งนั้นไซ้ไหม ถ้าเป็นอกุศลจะไม่เกิดสติ

ส. ถ้าใช้คำว่า ธรรมชาติ อาจะหละหลวมไป ทำให้เราเองอาจไม่แน่ใจ และคนฟังก็อาจจะไม่แน่ใจว่า เราหมายถึงอะไร เพราะว่าเป็นภาษาไทย

ถ้ากล่าวถึงธรรม หมายถึงสิ่งที่มีจริง และมีลักษณะเฉพาะแต่ละอย่างด้วย เพราะฉะนั้น ถ้ากล่าวว่ สติระลึกลักษณะของธรรม จะต้องมึลักษณะเฉพาะอย่าง ๗ เช่น สิ่งทีปรากฏทางตาเป็นลักษณะหนึ่ง เสียงทีปรากฏทางหูเป็นอีกลักษณะหนึ่ง กลิ่นทีปรากฏทางจมูกก็เป็นอีกลักษณะหนึ่ง เพราะฉะนั้น เราสามารถรู้ธรรมได้ โดย ๕ ทาง คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ส่วนทางใจนั้น รู้ได้ทั้งหมด คือ สักกัรู้ได้ เสียงก็รู้ได้ กลิ่น รส สัมผัส ใจคิดนึกได้หมด จึงต้องชัดเจนไปว่า ปรมาัตถธรรมอะไร

ด้วยเหตุนี้เป็นประโยชน์มากทีจะเริ่มเข้าใจปรมาัตถธรรมเสียก่อน ก่อนทีจะ ไปพูดเรื่องอริยสัจจ์ ไปพูดเรื่องขันธ์ ไปพูดเรื่องอายตนะ เพราะไม่ว่าจะเป็นอริยสัจจ์ ก็ต้องปรมาัตถ์อะไร ไม่ว่าจะเป็นขันธ์ ก็ปรมาัตถ์อะไร ไม่ว่าจะเป็นอายตนะ ก็ปรมาัตถ์อะไร ไม่ว่าจะเป็นธาตุแต่ละธาตุ หรือธรรมแต่ละอย่าง ก็ต้องปรมาัตถ์อะไร

ทุกคนก็ได้มีชีวิตผ่านมาในสังสารวัฏฏ์ที่ยาวนาน และมีโอกาสได้ฟังพระธรรม ทีพระผู้มีพระภาคทรงแสดง ซึ่งไม่ทราบว่ในกาลครั้งไหนบ้าง และความประพฤติ ทีเป็นไปต่อพระรัตนตรัยในแต่ละภพแต่ละชาติ บางคนอาจจะไม่ได้รำลึกสำนึกว่ ได้มีการล่วงเกินพระรัตนตรัยทางกาย ทางวาจา ทางใจ โดยประการใดบ้าง

ณ โอกาสบัดนี้ ขอให้ทุกคนได้น้อมระลึกถึงโทษผิดซึ่งอาจจะมี หรือแม้ว่า อาจจะไม่เคยมีในปัจจุบันชาติ แต่อาจจะเป็นในชาติก่อน ๆ ก็ได้ เพื่อจะได้ขอขมา พระรัตนตรัยโดยพร้อมเพรียงกัน

ขอเชิญว่าตาม



บุญได้อันข้าพเจ้าผู้ไหว้พระรัตนตรัยได้ประกอบแล้วในทวีปนี้ ด้วยเดชะบุญนั้น อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า กรรมอันน่าเกลียดอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ขอพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ จงทรงดลิตอนั้นประทานแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด เพื่อข้าพเจ้าจะได้สังวรระวังในพระรัตนตรัยต่อไป

นมัสการและสนทนาธรรม ณ ยอดเขาคิชฌกูฏ หน้าพระคันธกุฏี

วันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๓๓

นินา เมื่อเข้านี้ดิฉันคุยกับอาจารย์สุจินต์ก่อนทานอาหารเช้า อาจารย์บอกว่า ทุกอย่างเป็นธรรม ดิฉันได้ยินอีกหลายครั้ง ๆ นี่เป็นวิธีช่วยดิฉัน เพราะถ้าทุกอย่าง วุ่นวาย มีแขกเยอะแยะ เสียงดัง ดิฉันจะเดือดร้อนที่สุด แต่ไม่เป็นไร เพราะว่า ทุกอย่างเป็นธรรม และอาจารย์สุจินต์บอกว่า เดี่ยวนี้มีธรรมที่ปรากฏตลอดเวลา

ดิฉันสงสัย สติปัฏฐานกับความคิดต่างกันอย่างไร ธรรมดาคือมีความคิด มาก ๆ แต่มีสติด้วย เช่น มีแข็ง ถ้ามีสติและปัญญาด้วยเริ่มศึกษาว่า แข็งไม่ใช่ แข็งของร่างกายดิฉัน เป็นเพียงแข็งเท่านั้น แต่มีโลหะด้วยที่อยากจะรู้ อยากจะมีสติ และเราสงสัยเสมอ แต่แน่ใจมีโลหะ ต้องรู้ด้วย เพราะว่าเป็นวิธีเจริญปัญญา





๒๐๒๓

นมัสการและสนทนาธรรม ณ ยอดเขาคิชฌกูฏ หน้าพระคันธกุฎี

วันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๓



ส. เมื่อเข้าสนทนาธรรมกับคุณนี่นา เพราะว่าในการเดินทางครั้งนี้ คุณนี่นาไม่สบาย แต่มีธรรมเป็นโอสถ ทุกครั้งที่ได้ฟังธรรมจะทำให้อาการดีขึ้น เมื่อทราบว่าคุณนี่นาไม่สบาย เมื่อเข้าก็ออกมาพบคุณนี่นา และได้สนทนาธรรมกัน เพราะรู้ว่าเป็นสิ่งที่คุณนี่นาจะรู้สึกปิติมากกว่าอย่างอื่น

เรื่องที่สนทนาไม่มีอะไรเลย เป็นเรื่องธรรมดา ๆ เป็นเรื่องชีวิตประจำวัน ขณะนี้ที่ทุกคนกำลังนั่งอยู่ที่นี่ และก็เห็น และมีเสียงที่กำลังปรากฏ มีความร้อนที่กำลังปรากฏ เป็นของจริง เป็นธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้และทรงแสดงธรรมเพื่อให้แต่ละบุคคลไม่ลืมที่จะพิจารณาธรรม เพราะว่าทุกคนอยากจะเข้าใจธรรมมาก อยากจะรู้ว่าธรรมอยู่ที่ไหน ธรรมมีลักษณะอย่างไร แต่ความจริงแล้ว ธรรมอยู่ที่ตัวทุกคน ทุกขณะจิต

ขณะนี้กำลังเห็น ถึงแม้ว่าปัญญาขั้นอื่นจะยังไม่เกิดก็ตาม ขอเพียงให้ทราบว่า สิ่งที่กำลังปรากฏทางตาเป็นของจริงแท้แน่นอน เป็นสัจจธรรม เป็นสิ่งที่กระทบกับ จักขุปสาทและปรากฏ ส่วนผู้ใดไม่มีจักขุปสาท สภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ จะไม่ปรากฏเลย แต่เมื่อสิ่งที่ปรากฏทางตาปรากฏเป็นประจำตั้งแต่เกิดจนโต จนกระทั่งถึงปัจจุบัน ก็ไม่มีใครคิดที่จะรู้จักที่จะเข้าใจอริยสัจจธรรมจากสิ่งที่ ปรากฏทางตา และกำลังเห็นในขณะนี้

ด้วยเหตุนี้แม้ว่าจะได้มีอดีตกุศลที่ได้เคยฟังพระธรรมที่พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงแล้ว เป็นเหตุให้ปัจจุบันชาติมีโอกาสดังกล่าวซึ่งได้สั่งสมมาผ่านชีวิตให้ได้มา ฟังพระธรรมอีกครั้งหนึ่ง แต่ก็ต้องเป็นปัญญาของแต่ละคนที่จะต้องเริ่มรู้ว่า ทางตาที่กำลังเห็นเป็นธรรม ไม่ต้องไปหาที่อื่นอีก และขณะนี้ก็เป็นเครื่องวัด เครื่องสอบการได้ฟังพระธรรมมาแล้วว่า มีความเข้าใจลักษณะของสภาพธรรมที่กำลัง



ปรากฏในขณะนี้มากน้อยแค่ไหน

สำหรับผู้เริ่มฟังใหม่ ๆ คงจะปฏิเสธไม่ได้ว่า สิ่งที่กำลังปรากฏทางตามีจริง ๆ แต่ขอให้เพิ่มความรู้อีกนิดหนึ่งว่า สิ่งที่มีจริงที่เป็นธรรมดาที่สุด เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้และทรงแสดง เพราะฉะนั้น ต้องอาศัยการฟังต่อไปในเรื่องของธรรมที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

การสนทนาธรรมไม่ใช่เรื่องอื่น แต่เป็นเรื่องธรรมดา ๆ ที่มีจริง ที่กำลังปรากฏขณะนี้ คงไม่ลืม ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีจริงที่กำลังปรากฏเป็นธรรม แต่อวิชชาไม่สามารถรู้ความจริงของธรรมเหล่านี้ได้ ต้องอาศัยการอบรมเจริญปัญญาเท่านั้น ไม่ต้องคิดหวังอย่างอื่น สิ่งต่าง ๆ เหล่าอื่นแม้ว่าจะเป็นทรัพย์สมบัติมหาศาล รูปสมบัติชาติตระกูล วิชาความรู้ เงินทอง เราก็ได้ผ่านมาแล้วในอดีตทุกภพทุกชาติ แต่สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ยั่งยืน ไม่เหมือนการอบรมเจริญปัญญาที่จะเข้าใจพระธรรมและรู้ว่าเมื่อไรจึงจะมีปัญญาประจักษ์แจ้งสัจธรรมของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ได้

แต่ไม่ต้องมีความหวังมากมาย ทุกขณะจิตที่ฟัง สะสมความรู้ความเข้าใจไปเรื่อย ๆ ทุกขณะจิตที่สติเกิดระลึกได้ แม้เพียงเล็กน้อยที่แจ้งที่กำลังปรากฏในขณะนี้ จะสะสมให้ปัญญารู้ชัดจริง ๆ ว่า ไม่ใช่เรา

ขณะนี้ทุกคนมีสภาพแข็งกำลังปรากฏ หรืออาจเป็นลักษณะที่ร้อนก็ได้ เมื่อก็หลงลืมสติ คือ ไม่ได้ระลึกลักษณะที่แข็ง หรือสภาพที่กำลังร้อน แต่ขณะที่สติเกิดแข็งไม่เปลี่ยนแปลง แข็งยังคงเป็นแข็ง ร้อนยังคงเป็นร้อน แต่สติระลึกตรงนั้นเพื่อที่จะรู้ความจริงว่า ตัวตนตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าไม่มีเลย ไม่ต้องไปจำไว้ สิ่งใดที่ไม่ปรากฏ สิ่งนั้นไม่มี เพราะว่าเกิดแล้วดับแล้ว เกิดแล้วดับแล้วอย่างรวดเร็ว

เพราะฉะนั้น แข็งที่ปรากฏในขณะนี้เท่านั้นจริงที่สุด เป็นเพียงสภาพที่แข็ง ปรากฏกับสภาพที่กำลังรู้แข็งเท่านั้นเอง โลกแข็งและสภาพที่รู้แข็งชั่วขณะจิตหนึ่ง ขณะที่ทางตาเห็น สิ่งที่ปรากฏทางตาไม่ใช่แข็ง เป็นสภาพธรรมอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งปรากฏกับจิตที่เห็นสิ่งที่ปรากฏทางตาชั่วขณะจิตหนึ่ง ชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้นทางตาที่เห็น ชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้นทางหูที่ได้ยิน ชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้น



ทางกายที่กระทบสัมผัส ชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้นทางใจที่กำลังคิดนึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์

เพราะฉะนั้น ให้ทราบว่า สังสารวัฏฏ์ คือ จิตซึ่งเกิดขึ้นทีละขณะ และวนเวียนท่องเที่ยวไป ทางตาเห็นขณะหนึ่ง ทางหูได้ยินขณะหนึ่ง ทางจมูกได้กลิ่นขณะหนึ่ง ทางลิ้นลิ้มรสขณะหนึ่ง ทางกายกระทบสัมผัสขณะหนึ่ง ทางใจคิดนึกขณะหนึ่ง แต่เมื่อกิเลสไม่ลด และไม่ประจักษ์ พระผู้มีพระภาคจึงทรงพระมหากรุณาแสดงพระธรรมเทศนา ๔๕ พรรษาโดยละเอียดเรื่องของสภาพธรรมล้วน ๆ เพื่อให้ผู้ที่ได้ยินได้ฟังพิจารณาขึ้นการฟัง ให้เห็นความเป็นอนัตตาที่สภาพธรรมแต่ละอย่างจะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องอาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่าง และชั่วขณะเดียวที่เกิดทำกิจเฉพาะขณะนั้น และดับไปอย่างรวดเร็ว

นี่คือสิ่งที่แต่ละท่านจะต้องอบรมเจริญไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะประจักษ์แจ้งว่า อริยสัจธรรมอยู่ไม่ไกล คือ ขณะที่เราเห็น ขณะที่ได้ยิน ขณะที่ได้กลิ่น ขณะที่ลิ้มรส ขณะที่กระทบสัมผัส ขณะที่คิดนึก ขอให้ระลึกเสมอว่า ทุกอย่างเป็นธรรม และเป็นปกติ เพราะฉะนั้น สติจะเกิดระลึกเมื่อไรก็ได้ ทันที และกัณฑ์ และสติก็เกิดอีกบ่อย ๆ เอง ๆ เท่านั้นเอง

ถ. ที่พุทธคยา ตอนที่ขอขมาเป็นกุศลจิต ขณะนั้นต้องระลึกถึงสิ่งที่เรากระทำไว้ หรือว่าขอขมาโดยไม่ได้ระลึกถึงสิ่งที่ได้กระทำไว้

สุ. คุณโจนาธานคิดว่า ไม่เคยมีความผิดอะไร ๆ ในพระรัตนตรัยเลย หรือว่าเคยมีโดยไม่รู้ตัว หรือบางครั้งก็รู้ตัว

ถ. เคยมี

สุ. แต่ยังไม่เคยขอขมา เพราะฉะนั้น ทั้งหมดที่ผิดมาแล้ว ที่กระทำผิดต่อพระรัตนตรัย เมื่อเรามีโอกาสได้มาใกล้ชิดสถานที่ที่พระผู้มีพระภาคเคยเสด็จเคยประทับและตรัสรู้ เป็นสังเวชนียสถานที่สำคัญ และเป็นที่สุดท้าย เราก็ควรมีโอกาสขอขมาพระรัตนตรัย ทำให้เรารู้สึกตัวว่า เราเป็นผู้มอบน้อมต่อพระรัตนตรัย



จริง ๆ ไม่ว่าจะมีความใดสักนิดสักหน่อยที่เราทำไปโดยไม่รู้ตัวก็ตาม แต่ก็ขอให้ภยให้แสดงว่าเราเป็นผู้มีใจอ่อนน้อมและนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

คนโดยมากลืมนึกว่า จิตของเราเป็นอะไร แม้แต่เวลาที่เราจะขอโทษหรือไม่ขอโทษ ถ้าเราไม่สอนจิตของเราขณะนี้ เราจะรอไว้เมื่อไร ไม่มีโอกาสเลย เพราะถ้าตอนนี้เราไม่ทำ อกุศลก็เพิ่มขึ้น ๆ ถ้าเราทำได้เสียเดี๋ยวนี้ เราจะรู้ว่า ยากจริงเลยตอนนี้ แต่ยังสามารถทำได้

ถ. อาจารย์คิดว่า คำพูดอย่างนี้เป็นคำพูดที่ไม่ดีหรือเปล่า ถึงแม้เป็นที่จริง พูดตลก ที่จริงเขาคงไม่มีจิตที่จะไปตีแขก แต่จะส่อไหมว่าจิตเราเป็นอย่างไร หรือไม่เกี่ยว

ส. ไม่เกี่ยวได้อย่างไร เป็นอกุศลจิต เรื่องของจิตใจเป็นเรื่องที่ระวางยาก เพราะว่าเราคุ่นเคยกับอกุศล เราอาจจะบอกว่านี่สนุก แต่จริง ๆ แล้วในความสนุกนั้น เป็นอกุศล และอกุศลก็มีหลายชั้น อกุศลโดยที่ว่าทำไมไม่สนุกกับตัวเราที่ทำผิด แต่ไปสนุกกับความอะไร ๆ ของคนอื่น แสดงว่ากว่าจะขัดจะลอกอกุศลออกจากใจของเรา คงต้องมากมายยิ่งกว่าขัดด้วยสบู่ ด้วยดินสอพอง ด้วยอะไรต่ออะไร และถ้าย้อนไปถึง ๔ อสงไขยแสนกัป เราก็ค้นตัวเราสนุกเหมือนอย่างนี้มาตั้งกัปชาติแล้ว ก็นั่งไป คูบไป สนุกไป ชาติแล้วชาติเล่า และเราก็ไม่รู้ว่าเป็นอกุศล จนกระทั่งเราได้มีโอกาสฟังพระธรรม จึงสำนึกได้ว่า อกุศลของเรารอบด้านเลยถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะ ไม่มีการระวาง ไม่มีการรู้จิตใจ ไม่มีการรู้ตัว เพราะฉะนั้น สติจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง มีประโยชน์อย่างยิ่ง ทำให้เราสามารถระลึกได้ว่า ขณะนั้นกายเป็นอย่างไร วาจาเป็นอย่างไร เพราะจิตเป็นอะไร ต่อไปอีกแสนกัปกับ ถ้าเราไม่เลิก ไม่ละ เราก็สนุกของเราอย่างนี้อีก ไซ้ใหม่ ก็ไม่พ้นไปได้ เพราะว่าเคยทำมาแล้ว

อย่างพระวิหารเชตวันที่เราไปมา เมื่อพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่นั่น ก็มีภิกษุที่มีความประพฤติต่าง ๆ บางคนกลัวตายแม้แต่ใบไม้ตก อย่างเรื่องลูกหมู ที่ที่พระวิหารเชตวัน เมื่อภิกษุไปเฝ้ากราบทูล พระผู้มีพระภาคก็ทรงแสดงว่า



ไม่ใช่ชาตินี้ชาติเดียว เคยทำมาแล้ว เพราะฉะนั้น เราก็ต้องเคยทำมาแล้วเรื่องสนุก ๆ อย่างนี้ จึงต้องระวังว่า จะไม่สนุกกับเรื่องอย่างนี้อีกต่อไป เพราะว่าเราต้องไปสนุกอย่างนี้อีกแสนโกฏิกัป ซึ่งเราก็ผ่านมาแล้วแสนโกฏิกัป ไม่รู้ตัวเลย ทีละขณะจิต ทีละขณะจิต จุตีแล้วก็ปฏิสนธิ เห็นชาติก่อนกับเห็นชาตินี้ไม่ไกลกันเลย แค่ออยู่ในครรรค์ ๗ - ๘ เดือน ก่อนจะจุตีก็เห็นแล้ว ได้ยินแล้ว มาอยู่ในครรรค์ ลืมตาขึ้นมา ก็เห็นอีก ได้ยินอีก ชาติหน้าก็ต่อไปอีก แสดงว่าแสนโกฏิกัปสืบเนื่องไม่ได้พักผ่อนเลย ไม่มีหยุดการเห็นเลย และเห็นโดยไม่รู้ความจริงมาอย่างนี้

ถ้าย้อนนึกถึงท่านพระสารีบุตร ท่านเกิดอยู่ในบริเวณใกล้ ๆ ตามที่พระคุณเจ้าชี้ให้ดู ท่านก็บิณฑบาตอยู่แถวนี้ ได้พบพวกพราหมณ์ต่าง ๆ แถวนี้นี้ ได้เฝ้าพระผู้มีพระภาค ได้ฟังธรรมจากท่านพระอัสสชิ ทุกอย่างเหมือนเดิม สถานที่นี้ไม่เปลี่ยน เขาภิณฑกภูฏไม่เปลี่ยน พระจันทร์ไม่เปลี่ยน พระอาทิตย์ไม่เปลี่ยน ภูเขาเวภารบรรพต ภูเขาเวปุลลบรรพต ภูเขาไม่เปลี่ยน แต่ใจของคนไม่เหมือนกันเลย

ที่เดินผ่านมา พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เห็นทุกอย่างเหมือนเราที่ประสูติ ที่ตรัสรู้ ที่ปรินิพพาน ที่แสดงพระธรรมจักร ไม่มีแม่ในสวรรค์ และที่พระองค์เสด็จบิณฑบาตบ้าง ประทับบ้าง ทรงจาริกไปโปรดบุคคลนั้นบุคคลนี้ ก็อยู่บริเวณแถวนี้ทั้งนั้น เมื่อพระองค์เห็นไม่มีกิเลส พระอัครสาวกไม่มีกิเลส พระอรหันตไม่มีกิเลส แต่คนทั้งหลาย ตั้งแต่สมัย ๒,๕๐๐ กว่าปี จนถึงมานั่งที่นี่เดี๋ยวนี้ จิตใจต่างกัน เพราะว่ายังมีกิเลส แสดงให้เห็นว่า อารมณ์เป็นอย่างเดียวกัน แต่จิตใจที่จะประกอบด้วยปัญญานั้นต่างกันมาก แต่อบรมได้ เจริญได้ อย่าให้ผ่านไปอีกแสนกัป ๆ

จริง ๆ แล้ว ถ้าเราอยู่ไปวัน ๆ ด้วยการอบรมเจริญกุศลก็สบาย เพราะว่าอย่างไร ๆ เราก็ต้องอยู่ไปวัน ๆ ทุกขณะจิตล่องไป ๆ แต่ละขณะ เป็นวันหนึ่ง เป็นเดือนหนึ่ง เป็นปีหนึ่ง ก็อยู่กันไปอย่างนี้ และก็เกิดอีก และก็อยู่กันไปอย่างนี้อีก ถ้ายังอยากจะอยู่โดยไม่รู้ความจริงของทางตาที่กำลังเห็น ทางหูที่กำลังได้ยิน



ก็ต้องอยู่ไปอีกแสนนาน ต่อเมื่อค่อย ๆ ได้รับความจริงของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นหนทางเดียวจริง ๆ ที่จะทำให้ค่อย ๆ เข้าใจขึ้น รู้ขึ้น เพราะว่าข้างหน้าที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่เรื่องราวคนละเรื่อง

ถ้าเราเกิดชาติหน้าเป็นคนอินเดีย เดินอยู่แถวนี้ที่อุ้มลูกงูหลานเล็ก ๆ คนละเรื่องกับเดี๋ยวนี้แล้ว ไซ้ใหม่ ชาตินี้เป็นคนไทย สมบูรณ์พูนสุข แต่พอถึงชาติหน้าเป็นคนอินเดียอยู่แถวนี้ก็ได้ น่าสงสารจริง ๆ

ก่อนที่จะศึกษาธรรม เวลาเห็นคนตระหนี่โดยไม่จำเป็น ในหัวใจนี้เจ็บว่าทำไมเขาไม่มีจิตเมตตาอย่างนี้ แต่เมื่อเรียนธรรมแล้วไม่มีเลย คือ ถึงจะซึ้งใจคิดว่าทำไมไม่เป็นอย่างนั้น แต่ก็หายเร็ว และรู้ว่าเป็นธรรมดา แม้จะเห็นคนเจ็บคนป่วย ก็รู้สึกว่ เราไม่จำเป็นต้องมีความรู้สึกโทมนัส เสียใจ

สงสาร เห็นใจ ช่วยได้ช่วยเลย ไม่จำเป็นต้องไปพิรี้พิไร พร่ำรำพัน ทำไมถึงได้เกิดมาเป็นอย่างนี้ อุ้มลูกงูหลานกระต๊องกระต๊อง

ผู้ฟัง ที่คุณณรงค์ถามที่พุทธคยา วันนั้นอาจารย์ไม่มีเวลาตอบ เกี่ยวกับโลภะรู้อารมณ์ เปรียบเทียบกับสติรู้อารมณ์ จำได้ไหม

ณ. วันนั้นสนทนากับคุณนี่น่าเกี่ยวกับสติ กับการหลงลืมสติ คุณนี่น่าจะบอกว่า ถ้าจะเข้าใจเรื่องสติปัญญา ต้องรู้ตัวเองและไม่สำคัญตนผิด ต้องรู้ว่า ขณะใดเป็นโลภะ ขณะใดเป็นสติ ผมนำไปคิดและพิจารณาหลายวัน ก็เข้าใจเพิ่มขึ้นว่า ขณะที่โลภะก็รู้ปรมาัตถธรรมได้ สติก็รู้ปรมาัตถ์ได้ แต่การรู้ปรมาัตถ์ของโลภะต่างกับการรู้ปรมาัตถ์ของสติ เพราะว่าขณะที่โลภะรู้ปรมาัตถ์ดับไปแล้ว บัญญัติเกิดต่อทันที การเกิดดับสืบต่อของจิตรวดเร็วทำให้เห็นแล้วได้ยินแล้วเป็นตัวตนทันที ขณะนั้นหลงลืมสติถึงแม้จะรู้ปรมาัตถ์ แต่ถ้าเป็นสติ สติจะเกิดคั่นระหว่างปัญจทวารดับไปแล้วกับมโนทวาร ทำให้ค่อย ๆ เริ่มรู้ชัดว่า ขณะที่ปรมาัตถ์ปรากฏนั้น ยังไม่ใช่ขณะที่รู้บัญญัติและเป็นตัวตน ท่านอาจารย์มีความเห็นเพิ่มเติมอย่างไรบ้าง

ส. ทางตาในขณะนี้ต้องเป็นวิถีจิตจึงรู้ ถ้าเป็นภวังคจิตจะไม่เห็น เพราะว่าภวังคจิตมีอารมณ์เดียวกับปฏิสนธิจิต เพราะฉะนั้น ในขณะที่กำลังเห็น



รูปารมณดับทันทีและมีภวังค์คั่น แต่แม้เป็นอย่างนี้ก็ไม่ปรากฏว่ามีการดับ หรือ มีช่วงขณะที่ไม่เห็น แสดงให้เห็นถึงการเกิดดับอย่างรวดเร็วมาก

ถ้าเป็นทางตา มโนทวารวิถิจิตก็รู้รูปารมณณ์เหมือนกับที่จักขุทวารวิถิจิตรู้ ถ้าเป็นทางหู มโนทวารวิถิจิตก็รู้สัทธารมณณ์เดียวกับที่โสตทวารวิถิจิตรู้ ซึ่งในระหว่างนี้ แล้วว่าแต่สติปัฏฐานเกิดหรือไม่เกิด ถ้าสติปัฏฐานเกิดก็คือสามารถระลึกลักษณะของ สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ โดยไม่สนใจว่าเป็นปัญญาทวารวิถิหรือมโนทวารวิถิ หรือมีภวังค์คั่นแล้ว

ผู้ฟัง ตรงนี้ที่แปลกมาก ๆ

ส. ที่แปลกนั้นหมายความว่า สภาพธรรมเหมือนเดิม แต่ปัญญาารู้ เพราะฉะนั้น เราจะเข้าใจลักษณะของปัญญา อย่างขั้นการฟัง ขณะนี้เรารู้ว่า ไม่ใช่ตัวตนเลย เป็นจิตเจตสิกซึ่งเกิดดับ มีโสตทวารวิถิจิต มีเสียง มีมโนทวารวิถิจิต และต้องมีกุศลจิตด้วย และต้องประกอบด้วยปัญญาที่กำลังพิจารณาและเข้าใจ นี่เป็นขั้นการฟังเรื่อง แต่โสตวิญญูณมีจริง ๆ จิตได้ยินมีจริง ๆ เมื่อเข้าใจเรื่องของ โสตวิญญูณ และเข้าใจเรื่องสติที่ระลึกลักษณะของสภาพที่กำลังได้ยินเสียง ในที่สุด ก็สามารถรู้ลักษณะที่ได้ยินเสียงโดยประจักษ์ว่า นี่เป็นลักษณะสภาพรู้ เป็นธาตุรู้ ชนิดหนึ่ง แต่ก็ปัญญาที่น้อยมาก อ่อนมาก คิดดู สำหรับผู้ที่สามารถรู้มากกว่านั้น มากเหลือเกิน อย่างปัญญาของพระโสดาบันรู้แจ้งอริยสัจจธรรม ปัญญาของ พระอรหันต์ก็รู้แจ้งอริยสัจจธรรม แต่ต่างกันมากระหว่างพระโสดาบันถึงพระอรหันต์ บางคนตั้งหลายชาติ บางคนหลายเดือน บางคนก็หลายปี แต่บางคนทีเดียว จากโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี ถึงอรหันต์เลย

แสดงให้เห็นว่า สภาพธรรมอย่างนี้แหละ แต่ขึ้นอยู่กับตัวปัญญาจริง ๆ เท่านั้น ที่จะรู้ละเอียดจนกระทั่งสามารถจะได้ตามลำดับขั้น อย่างขั้นต้น โลกะ ถ้าไม่มีปัจจัย ไม่เกิด เป็นเครื่องทดสอบความห้วนไห่ว่า ปัญญารู้จริงหรือเปล่าว่า ไม่ใช่ตัวตน ถ้าปัญญาไม่จริง ตายแล้ว ทำไมเรามีโลกะอย่างนี้ เดือดร้อนวุ่นวายใหญ่โต ไข่ม



แต่ถ้าเรารู้จริง ๆ ชั่วขณะเดียว และเมื่อไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ก็ไม่มีตัวตนที่จะไป
เดือดร้อนกับโลภะเมื่อก็ สภาพธรรมนั้นดับไปแล้ว

เพราะฉะนั้น สภาพธรรมทุกอย่างเป็นเครื่องทดสอบเยื่อใย ความเป็นตัวตน
กับความเจริญของปัญญาว่า ปัญญาของเราเจริญจริง ๆ หรือเปล่า หรือความ
เป็นตัวตนหนาแน่นจนกระทั่งว่า ต้องการให้เป็นอย่างนี้ ๆ ไม่ต้องการให้โลภะเกิด
ไม่ต้องการให้โทสะเกิด หรืออยากจะมีสติมาก ๆ อยากจะมีปัญญามาก ๆ
เครื่องทดสอบนี้มีตลอดเวลา เพราะฉะนั้น หนทางสายกลางจริง ๆ จึงสมบูรณ์
คือ ต้องเป็นปัญญาที่แท้จริงที่รู้ว่าเป็นการระลึกลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ
ซึ่งมีจริง ๆ และค่อย ๆ รู้ขึ้น ค่อย ๆ เข้าใจขึ้น นอกจากนั้นเป็นคนละขั้นทั้งนั้นเลย
เป็นขั้นคตินึกบ้าง เป็นขั้นอ่านบ้าง เป็นขั้นพิจารณาบ้าง เรื่องหนทางต้องเข้าใจถูก
และเรื่องอบรมเจริญต้องค่อย ๆ เป็นไปด้วย

ผู้ฟัง ยากตอนสะสม





๒๐๒๔

สนทนาธรรมที่โรงแรมอินดุสสถาน กัลกัตตา

วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๓๓



ส. ข้อสำคัญต้องเข้าใจว่า สภาพธรรมมีจริงและกำลังปรากฏ และที่เกิดขึ้นมาก็เป็นสภาพธรรมทั้งนั้น แต่ปัญญาที่จะรู้แบบนี้ ต้องอาศัยการฟัง การคิดพิจารณา และการอบรมจริง ๆ เพราะถ้าใครเพียงฟังเข้าใจแต่ไม่อบรม ก็ผ่านไปอีก ถ้าฟังแล้วคิดพิจารณาเข้าใจ แต่สติปัญญาไม่เกิด ก็ยังไม่ถึงระดับขั้นที่จะเข้าใจลักษณะของสภาพธรรมจริง ๆ

ต้องเป็นผู้ที่มีความอดทนที่จะรู้ว่า ลักษณะของสภาพธรรมกำลังปรากฏแล้ว เพราะฉะนั้น ยิ่งฟัง ในขณะที่ฟังก็ค่อย ๆ เข้าใจขึ้น แม้แต่เพียงเรื่องที่กำลังปรากฏทางตา หรือเสียงที่กระทบนิมิตเดียวและหมดไป และก็มีแข็งที่กำลังปรากฏ และก็มี การนึกคิดต่าง ๆ ก็ล้วนเป็นสภาพธรรมทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ก็เข้าใจสภาพธรรมที่กำลังปรากฏนั้นแหละ ก็ต้องเป็นเรื่องยากแสนยาก ละเอียดแสนละเอียด ซับซ้อนแสนซับซ้อน เพราะว่าเป็นเรื่องที่วิชาวาดจะต้องต่อสู้กับโลกะโดยตลอด

และโลกะก็มีหลายรูปแบบ โลกะตั้งแต่ทำให้เข้าไปหาหนทางอื่น โลกะที่ต้องการผลเร็ว ๆ โลกะที่ต้องการทำอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ถ้ารู้ตัวโลกะแล้ว ก็สบาย ๆ หมายถึงเป็นผู้ไม่พักและไม่เพียร ทั้ง ๒ อย่าง คือ ถ้าพักก็จมไปด้วยอกุศลเดียวเราก็ไปสนุกสนาน เพียร เราก็ไปคร่ำเคร่งเกินไป ไม่ใช่ทั้ง ๒ ทาง แต่เป็นเรื่องรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง และสภาพธรรมตามความเป็นจริงมีโลกะทุกระดับ ตั้งแต่ชื่อของจนกระทั่งใส่เกลือลงไปในการก็เป็นโลกะทุกระดับอยู่แล้ว ซึ่งจะต้องเข้าใจให้ถูกต้อง

นินา อาจารย์บอกว่า ใส่เกลือเป็นโลกะแล้ว ดิฉันใส่เกลือบ่อย ๆ ชอบมาก ไม่คิดเลยว่าเป็นโลกะแล้ว



ผู้ฟัง ไม่พักและไม่เพียร ถ้าเราพักหมายถึงกามสุขัลลิกานุโยค และเพียรมากเกินไปก็เป็นอัตตกิลมถานุโยค

ถ. อุบาสกต้องทำมาหากิน ถ้าเป็นผู้ที่มีศรัทธา ไม่พักและไม่เพียร ถ้ามุ่งทำงานอย่างเดียว หรือมุ่งธรรมอย่างเดียว จะเป็นอย่างไร

ส. นี่ไม่ใช่ชีวิตของอุบาสก คือ คนส่วนใหญ่ยังคิดว่า พระธรรมไม่ใช่ชีวิตประจำวัน แต่ตามความเป็นจริง พระธรรมเป็นสภาพธรรมที่ตรง จริง โลกะมีก็ต้องมีเพราะมีอวิชชา ไม่ใช่โดยไม่มีปัญญาและจะไม่ให้มีโลกะ ไม่ให้มีอวิชชาเลย นั่นไม่ใช่คำสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าแน่

พระพุทธเจ้าท่านทรงทราบว่า มีอหิงสาต่างกันเป็น ๒ เพศ คือ บรรพชิต กับคฤหัสถ์ สำหรับคฤหัสถ์ท่านไม่เคยบอกท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีเลยว่า ให้ทำอย่างบรรพชิต แต่ให้มีธรรมของคฤหัสถ์ ของอุบาสกที่มีศรัทธาในพระรัตนตรัย

อุบาสกอย่างท่านอนาถปิณฑิกะ ท่านเป็นพ่อค้า ท่านมีธุรกิจของท่าน ท่านไปเมืองราชคฤห์ทั้ง ๆ ที่ท่านอยู่เมืองสาวัตถี ท่านไปค้าขาย ไปทำกิจการของท่าน แต่ในขณะเดียวกัน เมื่อได้ยินคำว่า พุทธโธ ความปลาบปลื้มของท่านจรดกระดูก เพราะท่านเคยสะสมมา รู้ว่า คำนี้มีความหมาย ไม่ใช่เป็นคำธรรมดา แต่ต้องเป็นผู้บำเพ็ญบารมี มีปัญญาที่จะช่วยสัตว์โลกให้พ้นทุกข์ ให้สามารถเข้าใจสภาพธรรมได้

อย่างเรามีกิจการกันทุกคน มีญาติพี่น้อง มีเพื่อนฝูง มีกิจการ มีสามี มีภรรยา มีบุตรธิดา แต่เราไม่ละเว้นธรรม ไม่ขาดการฟัง ไม่ขาดการไตร่ตรอง เรารู้ว่า ห้ามโลกะไม่ได้ ในขณะเดียวกันเราเจริญปัญญาเพื่อรู้จักโลกะตามความเป็นจริง เรามีโทษะ เราห้ามโทษะไม่ได้ ขณะเดียวกันเราเห็นว่า มีหนทางเดียว คือ อบรมเจริญปัญญาเพื่อรู้จักโทษะตามความเป็นจริง ไม่ได้ห้ามอะไรเลย เพียงแต่ขอให้ทุกคนเจริญปัญญา เพราะว่าอย่างอื่นฟังไม่ได้เลย นอกจากปัญญาอย่างเดียว

คนที่มีเงินมีทอง มีสมบัติทุกอย่างก็มีทุกข์ ถ้าไม่มีปัญญา แต่ถ้ามีปัญญา แม้ไม่มีอะไรก็ไม่เป็นทุกข์ เราเห็นคนอื่นเสียแล้วเราสงสาร แต่ความจริงคนอื่นเสียที่เราสงสารมีสมบัติมากกว่าพระภิกษุ ภิกษุมีจีวร ๓ ผืน มีบาตร ไม่มีที่อยู่อาศัยเลย



ถ้าไม่มีคนสร้างอารามให้ ท่านอยู่ได้ตั้งไม้ ท่านก็เป็นสุข แต่เรามาสงสารคนอื่นเดียที่
ไม่มีบ้าน เขาไม่มีบาตร เขาก็ยังมีช้อน มีอะไร ๆ เข้าไปที่อยู่ของเขา ก็มีอะไร
อีกหลายอย่าง เสื้อผ้าเราก็ไม่รู้ว่ามีแค่ ๓ ชุด หรือน้อยกว่านั้น หรือมากกว่านั้น
แต่ใจของเขากับพระภิกษุต่างกัน

เพราะฉะนั้น เราจะบอกว่าพระภิกษุจนไม่ได้ หรือจะบอกว่าคนอื่นเดียจน
คนอื่นเดียจนทางด้านจิตใจ ไม่ใช่ด้านวัตถุ เพราะว่าผ้า ๓ ผืนกับบาตร พอแล้ว
อุปัชฌาย์จริง ๆ สามารถอยู่ได้ เพราะว่าทุกข์จริง ๆ คือ ทุกข์กายเท่านั้น ทุกข์อื่น
ไม่ใช่ทุกข์แท้ เป็นทุกข์เพราะความคิดนึกปรุงแต่งของเรา เรื่องความยากจน ก็คิดไป
เราไม่เดือดร้อน ร่างกายไม่เจ็บป่วย เราไม่ได้ทุกข์ แต่ใจต่างหากที่ไปคิดว่า นี่เป็นทุกข์
และเป็นห่วงเป็นใย แต่ตามความเป็นจริงแล้ว ทุกข์แท้ ๆ คือ ทุกข์กายอย่างเดียว
ทุกข์ทุกข์เท่านั้น แต่ความไม่รู้ปรุงแต่งให้ทุกข์มาอีกหลายรูปแบบ ไม่ใช่เฉพาะ
ทุกข์กายอย่างเดียว

ทุกคนลืมนึกว่า ทุกข์มาจากกิเลส ทุกคนมีกิเลสเยอะ แสงวามมาก ๆ แสงวามหา
เหตุที่จะให้เกิดทุกข์โดยไม่รู้นั้นคือทุกข์จริง ๆ เพราะว่าจะนำมาซึ่งความไม่พอ
โลภะเท่าไรก็ไม่เต็ม และเป็นเหตุให้เกิดโทสะด้วย และเราก็อยู่ในโลกของสังสารวัฏฏ์
เพราะว่ามีเหตุที่จะให้เกิด คือ โลภะยังเต็มเพียบอยู่ เราก็ต้องเกิดต่อไป

เหตุกับผลต้องตรงกัน เราจะมียोगไรก็ตาม เพราะเราสะสมมาอย่างนั้น
แต่เรายังสามารถสะสมปัญญาเพิ่มเติมได้ นี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ถ้าใครหยุดสะสม
ปัญญา เมื่อนั้นคนนั้นก็หมดหนทางที่จะออกจากกองทุกข์

ถ. อาตมาปี สัมปชาโน สติมา เป็นความเพียรในกุศล บางครั้งผมไม่ได้คิด
เรื่องเจริญกุศลเลย คิดแต่ว่า ตอนนี้อย่างไรต้องแก้ปัญหามาอะไร ตอนนี้อย่างไร ต้องทำอะไร รู้สึกว่า
กุศลนี้ถ้าไม่มีความเพียรเกิดยาก ไม่ค่อยอยากจะทำด้วย

ส. เกิดยากกว่ากุศลแน่นอน อย่างในวันนี้กุศลเกิดก็ขณะ และอกุศลเกิด
ก็ขณะ ปัญหาของคุณประวิทย์นี้ ต้องเข้าใจว่า อาตมาปี สัมปชาโน สติมา



หมายความว่ามรรคมืดมัว ๘ เท่านั้น เพราะว่าเป็นเอกายนัคโค เป็นหนทางเดียว
ซึ่งต้องพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ และความเพียร สัมมาวายามะ

ถ. ถ้าไม่เพียร ก็เหมือนกับเราไม่มีความตั้งใจเลย ถ้าเราพยายาม
ก็เป็นตัวตน ผมก็ทราบว่า ธรรมทั้งหลายอาศัยเหตุจึงเกิดขึ้น นี่เป็นเหตุของสิ่งนี้
ยอมรับการเกิดของปัญญาว่า ต้องฟังธรรม พิจารณาธรรม แต่หลาย ๆ ครั้งที่เรา
ต้องไปประกอบอาชีพ ไม่ทราบว่าทำอย่างไร

สุ. เราไม่ใช่บรรพชิต การเป็นอุบาสกเราก็รู้ว่า ต้องมีกิจธุระ ถ้ากิจธุระ
ของเรามีมาก เราอาจจะขาดการฟัง แต่กุศลไม่ใช่มีเฉพาะการฟังอย่างเดียว
กุศลอื่นก็มี อย่างสติปัฏฐานสามารถจะแทรกได้ แล้วแต่ว่ามีเหตุที่จะให้สติปัฏฐาน
เกิดหรือไม่ เพราะฉะนั้น การเข้าใจหนทาง คือ การอบรมเจริญปัญญา สำคัญที่สุด
ถ้าเราเข้าใจจริง ๆ ไม่เข้าใจผิด ก็ยังมีปัจจัยทำให้สติเกิดบ้าง แม้ไม่มาก หรือ
ความคิดของเราในเรื่องกุศลจิต อกุศลจิต เราก็ยังสามารถมีนสึการรู้ในขณะที่ทำงาน
อย่างงานของคุณประวิทย์ ก็สามารถมีเมตตาต่อลูกค้า มีสัจจะ มีความอดทน หรือ
อะไรพวกนี้ นั่นก็คือคุณประวิทย์กำลังเจริญกุศลโดยปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
เพราะว่าเราไม่สามารถให้สติปัฏฐานเกิดตลอดเวลา แต่เรารู้ว่า ชีวิตของอุบาสกที่ดี
มีการเจริญบารมี ๑๐ ตั้งแต่ทานบารมี มีการให้ ปัญญาบารมี ศีลบารมี สัจจบารมี
อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี ถ้าเราเข้าใจเราและประพฤติปฏิบัติ
แม้ว่าเราจะทำงาน ก็เป็นไปได้ คือ โอกาสของกุศลมี แม้แต่ความเป็นมิตร ถ้าลูกค้า
มาหาคุณประวิทย์ คุณประวิทย์มีความเป็นมิตรกับลูกค้าอย่างจริงใจ แค่นี้ก็
กำไรมหาศาล กำไรมหาศาลในที่นี้ คือ กุศลจิตเกิดแม้ในขณะที่กำลังทำงานด้วย

ทุกขณะของคนที่มีปัญญาจะรู้ว่า บารมีทั้งหลายเป็นบริวารของปัญญา
ในเมื่อเราฟังธรรมเข้าใจแล้ว เรื่องจิต เจตสิก แม้บางโอกาสอาจจะไม่มีการฟัง
เพราะว่าเราต้องนอนดึก เราต้องทำงานมาก งานเร่งรัดก็จริง แต่เราปฏิบัติอย่างอื่น
เป็นบารมีอื่น เหมือนพระชาติต่าง ๆ ของพระโพธิสัตว์ บางชาติดูเหมือนเหมือน
ไม่มีปัญญาเลย แต่แท้ที่จริงที่ท่านทำทั้งหมดเป็นบริวารของปัญญา



เพราะฉะนั้น ต้องมีมนสิการ ต้องมีความฉลาดในการติดต่อกับคน ในการช่วยคนอื่น ในการเป็นมิตร เพราะถ้าเราเป็นคนโง่ เราช่วยใครไม่ได้ เราจะเป็นเพื่อนกับใคร เราก็เป็นไม่ได้ เพราะเราไม่รู้จะเป็นเพื่อนกับเขาอย่างไร ทุกอย่างขึ้นอยู่กับปัญญาทั้งนั้น

ถ. สมัยที่ฟังธรรมใหม่ ๆ ผมไม่เห็นความสำคัญของบารมี ๑๐ เลย ผมไม่เข้าใจ คิดว่าเมื่อไรก็ตามที่ปัญญารู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงนั้นเพียงพอแล้ว แต่นาน ๆ ไปผมก็รู้ว่า ต้องอาศัยเหตุมาก ๆ ไม่ใช่เพียงแต่ปัญญา ถ้าเราไม่มีเสียเลย ไม่มีความเพียร ไม่มีความตั้งใจมั่น พลาดหรือล้มเหลวได้เลย เพราะฉะนั้น ฟังอาจารย์เรื่องบารมีแล้ว นั้นแหละถูก เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการไปถึงจุดประสงค์

สุ. เพราะว่าสติปัฏฐานเราบังคับไม่ได้ ถ้าเรายังพอกพูนด้วยอวิชชา และกิเลสมากมาย เราก็เหมือนคนไข้หนัก เรารู้ว่าหนทางอยู่ที่นี่ แต่เราไปไม่ได้ หัวเข่าก็ไม่มีแรง ขาก็ไม่มีแรง หนทางอยู่ตรงนี้ แต่เราก็ไปไม่ไหว ถ้าเรามีบารมี เพราะเรารู้ว่า อวิชชา ความไม่รู้มีเยอะ และกิเลสมีเยอะ เราก็เจริญบารมีเพื่อให้กิเลสอ่อนกำลังลง และเราก็แข็งแรงขึ้น ก็มีหนทางที่เราจะเดินไปถึงได้ เพราะว่าเรามีปัญญาที่อยู่แล้วว่าจะไปทางไหน แต่ถ้ารู้แล้วและไม่บำเพ็ญบารมีเลย อวิชชาเต็มที อกุศลทั้งหลายมีกำลังเพียบ ต่อให้รู้อย่างไรก็ทำไม่ได้ เพราะว่าเราไม่ได้เจริญเหตุที่จะทำให้กุศลเจริญ

ถ. คุณสมนี้บอกว่่า เมื่อสติเกิด มีรูปเป็นอารมณ์ แล้วนามหายไปไหน

สมนึก ถ้าโลกะก็ต้องเป็นนาม แต่ส่วนใหญ่จะใส่ใจในรูปมากกว่า อย่าง ความอ่อน ความแข็ง ความเย็น ความร้อน หรือรส ใส่ใจในรูปมากกว่า

ถ. ใส่ใจกับไม่ใส่ใจต่างกันอย่างไร

สมนึก ขณะที่มีการพิจารณาสภาพธรรม สติจะเป็นไปในรูปเป็นส่วนใหญ่ ถ้าเป็นโลกะรู้สึกว่่า ไม่ยอมใส่ใจเท่าไร

ถ. เป็นโลกะหมายความว่าอย่างไร ไม่เข้าใจ



สมณิก อย่างดูทีวี หรือกำลังสนุก กำลังเพลิดเพลิน จะไม่ค่อยยอมพิจารณา เพราะกลัวว่าขณะนั้นจะหมดความสนุก หมดความเพลิดเพลิน ก็เลยไม่ยอมใส่ใจ

ถ. แตกต่างกันอย่างไรรู้ คุณเคยมีนามเป็นอารมณ์กับที่มีรูปเป็นอารมณ์ที่เคยบอกผมว่า บางครั้งก็ใส่ใจในรูป บางครั้งก็ใส่ใจในนาม

สมณิก ใส่ใจในนาม มักเป็นการพิจารณา เคยมีผู้เตือนว่ามีรสเท่านั้นหรือ ก็เลยเป็นเหตุทำให้คิดว่า จริง ๆ แล้วขณะนั้นอย่างอื่นก็มี เขาบอกว่า รู้รสมีไหม ไม่ใช่ใส่ใจเพียงรสอย่างเดียว จริง ๆ สภาพที่รู้มี แต่ไม่ค่อยใส่ใจ หรืออาจจะไม่มีกำลังหรือปัญญาไม่ถึง แต่ก็มี การน้อมพิจารณาสภาพลักษณะของสิ่งที่รู้รส มีการใส่ใจว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร มีแค่การพิจารณาเท่านั้น แทนที่จะรู้หรือมีความละเอียด มีความเข้าใจมากกว่านั้น ก็ไม่มี

ถ. และตอนที่คุณใส่ใจ คุณคิดอะไรบ้างหรือเปล่า

สมณิก มีคิด คิดก่อนที่จะใส่ใจว่า ขณะนี้รู้รสเท่านั้น ใส่ใจในลักษณะของรส และพิจารณาเป็นเรื่องราวว่า จริง ๆ แล้วนอกจากรสยังมีลักษณะของสิ่งที่รู้รส มีสิ่งที่รู้รส แต่เราไม่เคยใส่ใจ ก็น้อมพิจารณาลักษณะของสิ่งที่รู้รสเท่านั้น

ถ. หมายความว่า บางทีก็ เอ๊ะ นี่รส หรือ เอ๊ะ นี่รู้รส ใช่ไหม

สมณิก มีการคิดนึกด้วย คิดนึกก่อนที่จะใส่ใจสภาพธรรม

ถ. ที่ฟังจากอาจารย์บ่อย ๆ ว่า สภาพคิดนึกนั้นห่างจากขณะที่เรามีรูปหรือนามเป็นอารมณ์แล้ว หลังจากนั้นเป็นอย่างไบบ้าง

สมณิก จริง ๆ แล้ว การคิดนึกก็สามารถเกื้อกูลทำให้เราใส่ใจได้ ก่อนที่จะหลงลืมสติ ขณะที่มีการคิดนึก ... ขณะนี้หลงลืมสติ จึงมีการน้อมพิจารณาสภาพธรรม มีการใส่ใจสภาพธรรม ในชีวิตประจำวันเคยพิจารณา ขณะที่กำลังขับรถมอเตอร์ไซด์ มีการใส่ใจว่าขณะนี้หลงลืมสติ ก็พิจารณาสี ใส่ใจในสี ใส่ใจในลมที่มาปะทะ หรือใส่ใจในลักษณะที่เย็น ใส่ใจทุกอย่าง พยายามน้อมใส่ใจทุกอย่างที่จะเป็นสภาพธรรม และคิดนึก นั่นเป็นแต่ก่อนที่มีความเจาะจง มีความต้องการที่จะพิจารณาในลักษณะ



มาก เพราะต้องการมีสติ แต่ผมก็เข้าใจว่า นั่นมีผลทำให้เรารู้ความแตกต่างระหว่างการใส่ใจ การเจาะจง กับการไม่เจาะจง หรือการพิจารณาลักษณะ

ถ. อาจารย์ช่วยวิจารณ์ด้วย

ส. หมายความว่า ทันทีที่สติระลึก มีสภาพธรรมกำลังปรากฏ แต่เราอาจจะไม่มีความรู้มากหรือคมหรือไวพอที่จะตัดสินได้ว่า ลักษณะนั้นเป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่งซึ่งเป็นนามธรรมหรือรูปธรรม เพราะฉะนั้น มีทางเดียว บ่อย ๆ เนือง ๆ อะไรที่ระลึกแล้วไม่รู้ผ่านไป ระลึกใหม่ อะไรที่ไม่รู้ผ่านไป จนกว่าความรู้จะค่อย ๆ เกิด และเป็นความรู้เฉพาะตัวจริง ๆ เฉพาะของเรา

นิน่า สิ่งที่ไม่รู้ต้องผ่านไป ระลึกอีก สงสัยว่า อาจจะเป็นทางเลือก ก็อยากจะรู้ สมมติว่าท้องเสีย เวลาไม่สบาย พิจารณาลักษณะยากมาก ไม่แน่ใจเป็นอย่างไรวะ

ส. ไม่ได้หมายความว่า เป็นตัวตนที่ระลึก เพราะว่าขณะนี้สติอาจจะระลึกที่แข็ง แต่ยังไม่ทันจะรู้จริง ๆ ว่า นามธรรมเป็นสภาพรู้คืออย่างนี้ และแข็งคืออย่างนั้น เพราะฉะนั้น จึงต้องระลึกบ่อย ๆ แต่ระลึกบ่อย ๆ ที่นี้ ไม่ได้หมายความว่าเราเลือกระลึก แล้วแต่สติจะระลึกอีก ระลึกอีก เป็นเรื่องของสติที่จะระลึก และปัญญาจะเพิ่มความค่อย ๆ รู้ขึ้น ซึ่งใครจะรู้ช้าหรือรู้เร็วจะเห็นได้ว่าต่างกัน

อย่างท่านพระสารีบุตร ท่านฟังท่านพระอัสสชิ ในขณะที่ฟัง ท่านมีตาเห็น ท่านพระอัสสชิ ท่านมีหูได้ยินคำของท่านพระอัสสชิ ท่านมีกายที่กระทบสัมผัสสิ่งที่อ่อนหรือแข็ง แต่ทันทีที่ฟังสภาพธรรมปรากฏกับปัญญา เพราะว่าสภาพธรรมมีอยู่แล้ว แต่คนอื่นที่ไม่ใช่ท่านพระสารีบุตร ฟังข้อความเดียวกัน เขามาอ่านเดี๋ยวนี้ก็ได้ หรือแม้แต่อดีตลักขณสูตร เขามาอ่านเดี๋ยวนี้ก็ได้ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ สภาพปรมัตถธรรมอะไรเป็นนามเป็นรูป แต่ปัญญาของคนฟัง ซึ่งจะแสดงให้เห็นว่า การสะสมความเข้าใจ แม้แต่เพียงฟังเท่านั้น ความเข้าใจต่างกันมาก ฟังเหมือนกันเลย ความเข้าใจของท่านพระสารีบุตร ท่านเข้าใจแค่ไหน



สติท่านจึงระลึกและสภาพธรรมปรากฏเลย และเมื่อจบเทศนาท่านสามารถ
ประจักษ์แจ้งอริยสัจธรรมเป็นพระโสดาบัน

เพราะฉะนั้น ในขณะที่มีสภาพธรรมกำลังปรากฏ เป็นเครื่องวัดความเข้าใจ
ในขณะที่กำลังฟังเรื่องของนามธรรมและรูปธรรม เช่น เวลาที่สติระลึกและยังไม่เข้าใจ
ลักษณะนี้นามธรรมหรือรูปธรรม ดับไปแล้ว ผ่านไปแล้ว ไม่ต้องมานั่งคิด ไม่ต้องมา
นั่งกังวล เพราะว่าหนทางเดียว คือ สติระลึกอีก ไม่ใช่เราเลือกที่จะระลึก
แต่หมายความว่าเมื่อสติเกิดจึงระลึก จนกว่าจะค่อยๆ เข้าใจขึ้น และคำว่า จนกว่าจะ
ค่อยๆ เข้าใจขึ้น แต่ละคนจะไม่เท่ากัน เป็นเรื่องอบรมเท่านั้นเอง ฟัง เข้าใจ อบรม
เจริญไป ถึงเมื่อไรก็เมื่อนั้น





๒๐๒๕

สนทนาธรรมที่โรงแรมอินดุสสถาน กัลกัตตา

วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๓๓



สมนึก ผมคิดว่า การเจริญธรรมและอบรมเพื่อให้รู้สภาพธรรม อย่างหยาบเท่านั้น อย่างผมขณะที่พิจารณาสภาพธรรม รู้แข็ง รู้เย็น รู้ร้อน หรือรสชาติต่าง ๆ เหล่านี้ ย่อม แต่ถ้าให้รู้โลภะ ไม่ยอม คือ กลัวว่าจะเกิดไม่อร่อย เกิดไม่สนุก หรือเกิดไม่เพลิดเพลิน ไม่ยอม ซึ่งคงเป็นเพราะเราติดมาก และไม่ยอม ขัดเกลารธรรมขั้นละเอียด ย่อมขัดเกลามาแต่ขั้นหยาบเท่านั้น

ส. เพราะฉะนั้น จะทำอย่างไร ในเมื่อความจริงเป็นอย่างนี้ ก็ต้องอบรม เจริญปัญญาจากการฟัง จากการพิจารณา จากการที่สติค่อย ๆ ระวัง นี่เป็นเครื่องวัด สภาพธรรมที่แต่ละคนสะสมมาตรงตามความเป็นจริง แต่ละคนเหมือนกันหมด กำลังสนุก ๆ ชื่อของสนุก ๆ กำลังดูที่วิเศษ ๆ จะให้สติระลึกรู้ ย่อมใหม่

แสดงให้เห็นถึงเครื่องวัดปัญญาของเรา ถ้ามีโยนิโสมนสิการจริง ๆ คนนั้นจะ ขวนขวายในการที่จะเจริญกุศลที่เป็นบารมีทุกอย่างเพิ่มขึ้นอีก เพราะเห็นภัย เห็นโทษของกิเลส ซึ่งสะสมมาจนกระทั่งแม้ขณะนั้นสติจะระลึกรู้ให้ประจักษ์แจ้ง ลักษณะของนิพพาน ก็ยังไม่ยอม

ถ. สละโลภะ ระลึกรู้ลักษณะของโลภะเมื่อโลภะเกิดเท่านั้น ใช่มั้ย

ส. แต่คุณสมนึกเขากำลังสนุกมาก ๆ เขาก็กลัวเหลือเกินว่า ถ้าสติปัญญา เกิดเวลานี้ จะขาดตอนไป ความจริงแล้วคุณสมนึกไม่ต้องกลัว พระโสดาบันท่าน มีโลภะเท่าคุณสมนึก คุณสมนึกจะมีโลภะสักเท่าไร พระโสดาบันท่านก็มีเท่านั้น นางวิสาขาท่านมีลูกมีหลานเต็มบ้านเต็มเมือง แต่ปัญญาเกิดรวดเร็วมาก มากจนกระทั่งไม่ต้องกลัว แต่เราคิดว่าปัญญาเกิดช้าจึงคิดว่า จะขาดตอน จะไม่สนุก จริง ๆ แล้วกำลังสนุกมาก ๆ ก็รู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ เพราะฉะนั้น ให้สติเขาเกิด



เพราะอย่างไร ๆ ช่วงเวลานั้นเขาจะเกิดไม่มาก เพราะว่าเขาไม่มีกำลัง ก็ยังต้องเพลिनต่อไปอีก

เรื่องของการเพลिन คือ เรื่องของสมุทัย ขณะที่เรากำลังเพลिनมาก ก็คือเราเพิ่มสมุทัยขึ้น จึงควรให้โอกาสกับสติโดยที่ว่า แม้กำลังสนุก ถ้าสติเกิดก็เกิดโดยรวดเร็ว ไม่ได้ทำลายความสนุกอะไรเลย

ผู้ฟัง พุดถึงพอใจหรือไม่พอใจที่จะโกรธ แฉวคิดว่า เราโกรธมาก ๆ จิตใจไม่มีความสุขเลย เหมือนมีไฟไหม้อยู่ตลอดเวลา ก็มีสติระลึกขึ้นได้ว่า ขณะนี้เรามีความโกรธ มีโทสะอย่างแรง และเราต้องการให้มีโทสะเกิดต่อไปหรือ คือ เราจะมีจิตเป็นกุศลดีหรือเป็นอกุศลดี เมื่อคิดได้อย่างนั้น ความโกรธของแฉวหาย เราต้องการมีกุศลจิตมากกว่าอกุศลจิต ขณะนั้นความโกรธหายไป เกิดขึ้นเอง ไม่ใช่แฉวต้องการก็ตัดสินใจไปขอโทษสามี ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่ความผิดของแฉว

ผู้ฟัง ผมขออนุโมทนาด้วย ผมเคยอยู่ในฐานะยอมเป็นผู้แพ้แม่บ้านผมหลายครั้ง และเมื่อผมนึกถึงก็เกิดปิติที่สามารถเอาชนะตนเองได้ เป็นสิ่งที่ต้องสะสมต่อไป

ผู้ฟัง แฉวยอมรับว่า ธรรมทำให้แฉวเปลี่ยนเป็นอย่างนี้ คิดยาวขึ้น เมื่อก่อนเป็นคนคิดสั้น คิดอย่างไรก็พูดอย่างนั้น เป็นคนใจร้อน แต่เดี๋ยวนี้รู้สึกที่ดีขึ้นเยอะ

นิน่า ดิฉันอยากจะฉวยโอกาส เพราะว่าตอนหลังอาจจะไม่มีโอกาสอีก อาจารย์สุจินต์บอกว่า ระลึกอีก ระลึกอีก แต่ถ้าสติไม่เกิดจะทำอะไร ดิฉันคิดว่า ถ้าสติปฏิฐานไม่เกิด ต้องระลึกอีก ต้องระลึกอีก หมายความว่าพิจารณา ใช่มั้ย

สุ. ไม่ได้สั่งว่า ต้องระลึก แต่หมายความว่า ถ้าสติไม่เกิดระลึกก็ไม่มีความที่ปัญญาจะเจริญขึ้น การที่ปัญญาจะเจริญขึ้นก็เมื่อสติเกิดระลึก มีเหตุปัจจัย แต่ไม่ใช่โดยสั่ง

ถ. สมมติว่าลักษณะของโทสะเกิดในขณะนั้น สติเราไม่เกิด เราก็สามารถศึกษาลักษณะของโทสะขณะนั้นโดยไม่ต้องมีสติปฏิฐานเกิดก็ได้ จะเป็นไปได้ไหม ศึกษาลักษณะของโทสะ หรือสังเกต สำเนียง ได้ไหม



ส. สติสัมปชัญญะมีหลายชั้น นี่เป็นความละเอียดที่เราจะต้องเป็นผู้ตรง เช่น ทุกคนไม่ใช่ไม่รู้ลักษณะของความโกรธ บางคนก็ไปรู้ถึงลักษณะความโกรธของคนอื่นด้วยซ้ำ จริง ๆ แล้วความโกรธเป็นสภาพที่เกิดกับจิต ทำให้จิตนั้นหยาบกระด้าง ทันทิ และเผาด้วย มีความรู้สึกไม่สบายในขณะนั้น นี่เป็นเหตุที่คนส่วนมากไม่ชอบความโกรธ เพราะเขามีความรู้สึกว่า ขณะนั้นไม่สบายใจ เขาอยากให้อใจเขาสบาย แต่ในขณะที่เขารู้ว่าเขากำลังโกรธ ไม่ได้หมายความว่าเขามีสติ ต้องรู้ว่า เป็นแต่เพียงคิดเรื่องของความโกรธ ไม่ได้รู้ลักษณะที่เป็นปรมาัตถธรรมที่ไม่ใช่ตัวตนเป็นแต่เพียงสภาพธรรมอย่างหนึ่งเท่านั้น

นี่เป็นความใกล้ชิดและต่างกันมาก เหมือนกับการที่เรารู้แข็ง ถ้ามดึก ๆ ก็ตอบว่าแข็ง แต่ไม่ได้หมายความว่าเด็กมีสติ เพราะฉะนั้น ถ้าใครกำลังโกรธและเขาบอกว่าเขาโกรธ ไม่ได้หมายความว่าคนนั้นมีสติ เพียงแต่ลักษณะของความโกรธเป็นอย่างนั้น เขายังยึดถือว่าเขาโกรธ ความโกรธนั้นเป็นเขา จึงไม่ใช่การมีสติ

จากการฟังพระธรรม เราจะสังเกตได้ว่า ถ้าเข้าใจลักษณะของสติปัฏฐานจริง ๆ จะรู้ว่า สภาพธรรมตามปกติไม่เปลี่ยน จักขุวิญญาณหรือจักขุทวารวิจิตร จิตที่รู้สิ่งที่กำลังปรากฏทางตา ก็คือขณะนี้ เราก็เห็นมาตลอด ไม่มีใครไม่เห็น แต่ขณะที่หลงลืมสติ คือ ไม่ได้คิดเลยหรือไม่ได้เข้าใจเลยว่า ขณะที่กำลังเห็นเป็นสภาพรู้ นั่นคือขณะหลงลืมสติ

และทั้ง ๆ ที่เห็น เห็นทุกอย่าง เวลาที่สติเกิดการเห็นก็เหมือนปกติอย่างนี้ แต่มีความรู้หรือค่อย ๆ รู้ขึ้นว่า เป็นแต่เพียงอาการรู้ ลักษณะรู้อย่างหนึ่ง แม้จะน้อยสักเท่าไรก็ตาม แต่เป็นการเริ่มต้นของการอบรมเจริญปัญญา โดยที่เราไม่หวังว่าเราจะระลึกได้บ่อย ๆ เพราะขณะนั้นต้องระลึก ต้องมีสติถึงจะรู้ว่า ขณะนี้เป็นสภาพรู้ อย่างหนึ่งที่กำลังเห็นทางตา คนตายไม่เห็น ลักษณะเห็นเป็นของจริง มีจริง ๆ เป็นสภาพรู้ ชั่วขณะ อาศัยการฟังจะทำให้เราสามารถละคลายการยึดถือสภาพเห็นว่าเป็นตัวตน ต้องฟังมาก เหมือนกับมิดที่จะตัดอะไรได้ต้องคม ถ้าไม่มีการศึกษาปริยัติ



ไม่มีการฟังโดยนัยต่าง ๆ ไม่มีการตื่นขึ้นมาคิดอีก พิจารณาอีก เข้าใจอีก ระลึกอีก ก็ไม่มีทางที่ปัญญาจะคมขึ้นมาได้

ทั้ง ๆ ที่มีคนบอกว่า เห็นเป็นนามธรรม เป็นสภาพรู้ เป็นอาการรู้ ไม่ใช่เรา ปัญญาใครละได้ ถ้าเพียงแค่นี้ ต้องอาศัยคนที่มีบารมี และเคยอบรม เคยเจริญ เคยเข้าใจ เคยระลึก เคยรู้มามากจนกระทั่งเพียงคำเตือนนิดเดียวว่า ธรรมทั้งหลายเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนแล้ว เป็นแต่เพียงสภาพธรรมแต่ละอย่าง ๆ ทางตาต้องเห็นเลยว่า เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง ทางหูก็เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง

เมื่อรู้ลักษณะที่ต่างกันของมีสติกับหลงลืมสติเรารู้ว่า สติจะเกิดเมื่อไร วันไหน ที่ไหน ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมอะไรก็ได้ ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องตกใจว่า จะไม่สนุก จะไม่ครึกครื้น เพราะเป็นแต่เพียงสิ่งที่แวบเข้ามาเหมือนกับจากโลกะเป็นโทสะ หรือจากเห็นเป็นได้ยิน ซึ่งเร็วมาก ไม่มีใครไปยับยั้งได้ ถ้ามีปัจจัยที่จะให้สติระลึก สิ่งที่กำลังปรากฏตามธรรมดาและสติระลึก เพราะฉะนั้น ต้องเริ่มจากการฟังเรื่องสติพื้นฐานให้เข้าใจจริง ๆ ลักษณะของสติเป็นอย่างไร และยังต้องเข้าใจจริง ๆ เมื่อสติพื้นฐานเกิด

นี่เราฟังเป็นแนวทาง และเราได้เปรียบเทียบกับการจงใจ หรือการจะดู การจะพิจารณา คนละเรื่อง ไข่มุข ถ้าเราเข้าใจแล้วจะรู้ว่า สติพื้นฐานไม่ได้มีตลอดเวลา แต่การฟังและการเจริญกุศลขั้นต่าง ๆ เป็นปัจจัยให้สติสัมปชัญญะขั้นอื่นเกิด อย่างที่เราใช้คำว่า สมถะ หรือความสงบของจิต เวลาที่กุศลจิตเกิด กุศลจิตทุกประเภทสงบจากอกุศล แต่สั้นและน้อยจนกระทั่งเราไม่สังเกตเลยว่า ลักษณะที่สงบต่างกับลักษณะที่เป็นอกุศล ลักษณะที่เป็นกุศลจิตต่างกับลักษณะที่เป็นอกุศลจิต

ทุกคนเรียนเรื่องกุศลจิต อกุศลจิต แต่เวลาที่กุศลจิตเกิดจริง ๆ อกุศลจิตเกิดจริง ๆ ไม่สามารถแยกได้ เพียงแต่รู้จากตำราว่า มีทั้งกุศลและอกุศล ทั้ง ๆ ที่อกุศลมี เรานึกถึงเรื่องอกุศล หรือกำลังรู้ลักษณะของอกุศล ขณะที่กำลังรู้ลักษณะของอกุศล สติสัมปชัญญะขั้นไหน เราจะรู้เลย ไข่มุข ถ้าขณะนั้นมีลักษณะของอกุศลเกิด



และเราเพียงแต่บอกว่า นี่โทสะ นี่โทสะ จะไม่ช่วยอะไรเลย เพราะว่าไม่ใช่กุศลจิตที่รู้โทษของโทสะ

เพราะฉะนั้น ในขณะที่สติสัมปชัญญะเกิด ขณะนั้นเป็นกุศล เห็นโทษและสงบจากอกุศล มิฉะนั้นก็นี่อกุศล ๆ นี่โทสะ ๆ ๑๐๐ ครั้งก็โทสะ และโทสะก็เกิดไปเรื่อย ๆ จนถึง ๑๐๐

นิน่า พุดเรื่องการเห็น ต้องมีลักษณะของการเห็น แต่การคิดเรื่องดอกกุหลาบเร็วที่สุด ยาก ไปไม่ได้ แต่ดิฉันรู้ว่า ถ้ามีสติปัฏฐานที่อบรมแล้วย่อมทำได้ แต่เดี๋ยวนี้รู้สึกยากเกินไป

สุ. ยากแน่ ๆ แต่ต้องเพียรไปเรื่อย ๆ มีความอดทน ระวังลักษณะของสภาพธรรมไปเรื่อย ๆ

นิน่า เพียรไปโดยไม่มีโลภะ

สุ. แน่นนอน ถ้าโลภะเกิดก็รู้ว่าเป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง ทุกอย่างที่เคยเป็นเราจะต้องหมด

ผู้ฟัง ที่สำคัญที่ทำให้ปัญญาอบรมเจริญขึ้นได้ โดยทั่ว ๆ ไปแล้วจะต้องตั้งตนแบบไหน

สุ. รู้คุณค่าของปัญญา รู้ว่าปัญญาประเสริฐสุด ทรัพย์สมบัติทั้งหลายก็ไม่ประเสริฐเท่าปัญญา แต่มีทางใดที่จะทำให้เราเกิดปัญญา เพราะว่าเรายังมีโลภะ ยังมีอวิชชา ยังมีกิเลสเยอะ และเราจะปล่อยกิเลส โลภะทั้งหมด อวิชชาทั้งหมด มาหาปัญญา ก็เป็นไปไม่ได้ เมื่อรู้อย่างนี้ เราก็เจริญธรรมควบคู่กันไปกับอกุศล คือไม่ทิ้ง ชีวิตของเราจะดำเนินไปอย่างไร ๆ เราก็ไม่ทิ้งการสะสมอบรมเจริญปัญญา โดยทุกวิถีทาง และก็เป็นอย่างจริงด้วย คือ ตามกำลังของเราซึ่งยังมีโลภะ มีอวิชชา มีอกุศลทั้งหลาย จะให้ทำเกินสติกำลังก็ไม่ได้

ผู้ฟัง แต่ละคนก็มีแต่ละชีวิตแต่ละแบบ ที่เรามารวมกันอย่างนี้เพราะเราคิดว่าเรามาสนักการสังฆเวชนิยสถาน และมีโอกาสได้เจริญกุศล หลังจากนั้นก็แยกย้ายกันกลับไป ชีวิตก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย อาจารย์บอกว่า ปัญญาสำคัญที่สุด



สุ. เราจะมุ่งเฉพาะสติปัฏฐานไม่ได้ คือ ทุกคนต้องมีชีวิตตลอดไปในชาตินี้ จะรูปแบบไหนก็แล้วแต่เหตุปัจจัยทั้งนั้น และมีชาติหน้ากับชาติต่อ ๆ ไปด้วย คนที่มีปัญญาจะไม่คิดเฉพาะชาตินี้ชาติเดียว ถ้าชาตินี้ชาติเดียวเสวยสุขให้เต็มที่ ปัญญาอะไร ๆ ก็แล้วไป แต่ถ้าคนมีปัญญา ชาตินี้ถ้าไม่มีกุศล ชาติหน้าก็เต็มไปด้วยอกุศลอีกเพิ่มพูนอีก ถ้าชาตินี้ปัญญาน้อยและไม่ชวนชวาย ปัญญาก็มีเท่านี้เองแล้วเมื่อไรจะถึงในเมื่อชาติปัจจุบันมีโอกาสสะสมปัญญาอย่างมาก ยังไม่มีกำลังพอ ถ้าเรายิ่งทอดทิ้งไป ละเลยไป ชาติหน้าจะเป็นอย่างไร เราจะมีโอกาสสะสมกุศลและปัญญาอย่างนี้ไหม

เพราะฉะนั้น โยนิโสมนสิการเขาจะมีได้ซึ่งไม่ใช่เรา แล้วแต่ขณะจิตที่จะเกิดเป็นกุศลประเภทไหน เป็นกุศลในทางหนึ่งทางใดก็แล้วแต่ กว่าเราจะเห็นประโยชน์ของกุศล เห็นประโยชน์ของปัญญา จะเป็นผู้ไม่ละเลย ไม่ทอดทิ้ง และไม่เห็นสิ่งอื่นสำคัญกว่า อย่างเรามาที่นี้ แต่ละคนก็สละหลายอย่าง ทุกคนเลยทางโลกก็ต้องสละ คนที่มีบุตรหลาน มีบ้านช่อง ก็ต้องสละ ต้องอะไร ๆ สารพัดอย่าง เพราะเห็นประโยชน์ เพราะเราจะรู้ได้อย่างไรว่า เราจะตายพรุ่งนี้หรือเปล่า หรือข้างหน้าเราจะมีโอกาสเจริญกุศลอย่างนี้ไหม ในเมื่อเรารู้ว่าการมาของเราไม่ใช่มีกุศลเพียงแค่นี้ได้มานมัสการ แต่ยังมีโอกาสได้ฟังธรรม ได้เจริญกุศลระหว่างเพื่อนธรรมด้วยกันอีกมากมายด้วย

นี่เป็นเหตุที่เมื่อเห็นว่าการอยู่ใกล้พอที่จะเอื้อมถึงและเจริญได้ เราจึงยอมมาแสดงให้เห็นว่า อย่างน้อยที่สุดกุศลก็ยังมีความมากกว่าอกุศล และเราก็รู้คุณค่าว่าเราควรจะเป็นอย่างนี้เพิ่มขึ้น ถ้าเราสามารถจะทำได้

ถ. ถ้ากลับไปบ้าน หลงลืมสติ สติไม่เกิด

สุ. และเวลานี้ละ เพราะฉะนั้น ก็ไปเรื่อย ๆ นิดหนึ่ง ๆ ไปเรื่อย ๆ แล้วแต่โอกาสของสติ ไม่ต้องคิดถึงข้างหน้ายาวไกล เพราะถ้าคิดถึงข้างหน้ายาวไกล อาจจะมีผลดี แต่ถ้าเราคิดว่าชีวิตดำรงอยู่เพียงชั่วขณะจิตเดียว และจิตนี้จะเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล จะให้ขณะนี้ เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล เราตัดสินใจได้ ถ้าเป็นโยนิโสมนสิการ



ถ. ... (ได้ยินไม่ชัด)

ส. เป็นเรื่องที่เราจะคิดได้หลายอย่าง ที่จะเป็นปัจจัยให้กุศลจิตเกิด ถ้าคุณโจนาธานโกรธคนที่เขาไม่รู้ธรรมและระลึกได้ว่า ทำไมโกรธคนที่ไม่รู้ ในเมื่อเราารู้ เรารู้แล้วเราโกรธ แต่เขาไม่รู้แล้วเขาโกรธ ใครดีกว่าใคร ใครเลวกว่าใคร มีหลายอย่างที่เราจะคิดได้ที่จะเป็นกุศล

ถ. เมื่อความโกรธเกิดขึ้น นึกถึงพระสูตร นึกถึงธรรม เช่น บุคคลฆ่า ความโกรธได้ย่อมอยู่เป็นสุข หรือบุคคลโกรธตอบบุคคลผู้โกรธอยู่ ชื่อว่าเลวกว่า บุคคลผู้โกรธเพราะความโกรธตอบนั้น บุคคลไม่โกรธตอบบุคคลที่โกรธอยู่ ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก ธรรมเหล่านี้ เวลาโกรธผมก็นึกถึง จนกระทั่งผมไม่นึกแล้ว เป็นอย่างนี้ทุกครั้ง เหมือนที่เราพยายามหลอกตัวเอง บางครั้งอยู่ในสภาพที่เป็นอกุศลมาก ๆ โกรธมาก ๆ จะต้องโกรธให้ได้ พยายามไม่นึกถึงธรรมที่จะทำให้หายโกรธ แต่ความจริงไม่ถูก ผมเข้าใจ

ส. จริง ๆ แล้วขณะนั้น ถ้าเราสามารถรู้ได้ นั่นคือการลองกำลังของอกุศล และเราจะชนะ หรือเราจะแพ้ คือ เขามีกำลังมากถึงขนาดมาบอกเราว่า ไม่ให้นึกถึงธรรม ขณะนั้นคิดดูซิว่า ใคร อกุศล ไข้ไหม เพราะฉะนั้น เราจะเป็นผู้แพ้อกุศล ถ้าเราไม่รู้จักเขา แต่ถ้าเรารู้เลยว่า นี้อกุศลทำอย่างนี้ อกุศลทั้งนั้นที่คิดอย่างนี้

ถ. ถ้าอย่างนั้นเว้นเหตุ ไม่ให้มีเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธ แต่ยาก คงต้องเตือนตัวเองจึงจะดีที่สุด ผมก็ไม่รู้จะทำอย่างไร บางครั้งมีมานะแทรกอย่างแรงทีเดียว มานะนี้เป็นปัจจัยของความโกรธอย่างมาก ๆ

ส. แต่จริง ๆ แล้ว ทุกอย่างที่เป็นธรรม เป็นธรรม ไม่ใช่คนหนึ่งคนใดเลย และอกุศลธรรมก็เป็นอกุศลธรรม กุศลธรรมก็เป็นกุศลธรรม ขณะนั้นเป็นกุศลจิต แต่ขณะอื่นเป็นอกุศลจิตก็ช่วยไม่ได้

ถ. ต้องเป็นความรู้สึจากใจจริง ๆ ถ้าขณะที่อยากเป็นผ้าเช็ดตุ๊กตี ผมก็ยินดีทุกอย่าง แต่ขณะที่โกรธ ไม่เอาสักอย่างเลย



ส. จะเห็นได้ว่า ถ้าไม่ใช่สติปัฏฐาน ไม่มีทางเลย ธรรมก็ไม่ยอม อะไร ๆ ก็ไม่ยอม ทุกสิ่งทุกอย่าง ไซ้ใหม่ แต่ถ้ารู้ว่าขณะนั้นเป็นความคิดนึกของเรา และเป็นสัญญา ความจำ เรื่องของเราโกรธขึ้นซึ่งเขาเกิดดับไปแล้ว และอกุศลของใคร ก็อกุศลของคนนั้น คำดูหมิ่นหรือดูถูก หรือคำสรรเสริญ คำยกย่อง ก็เหมือนกัน ถ้าเราเป็นคนติดในคำอย่างนี้ เกิดโลภะแล้ว ถ้าเราเป็นคนที่ไม่ชอบในคำอย่างนั้น เราจะหลีกเลี่ยงคำอย่างนี้จากใคร แม้แต่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยังถูกเรียกว่า คนถ้อย และเราเป็นใครในสังสารวัฏ

ขณะที่เรากำลังได้รับคำที่เราไม่ชอบใจ เหมือนคำดูถูก หรืออะไรอย่างนี้ ไม่ใช่เขา แต่เป็นกรรมของเราที่ทำมา ทำให้โสตวิญญูณของเราได้ยิน คนที่ดูถูกเรา หรือชมเรา อาจจะอยู่ในใจเขา เขาไม่บอกเราเลยก็ได้ และทำไมเราไม่โกรธ ก็เพราะไม่ถึงเวลาที่กรรมของเราจะให้ผลทำให้โสตวิญญูณของเราได้ยินคำนั้น แต่เมื่อโสตวิญญูณของเราเกิด ต้องรู้ว่าไม่ใช่คนอื่นทำให้เราเลย กรรมของเราจริง ๆ ต่อให้เราแสดดี คนก็ดูถูกเราได้ เพราะฉะนั้น ไม่เกี่ยวกับคนอื่นเลย การที่โสตวิญญูณของเราจะเกิดเมื่อไร จักขวิญญูณของเราจะเกิดเมื่อไร เราทำเองทั้งหมด เมื่อเป็นเราทำเองแล้ว เราจะไม่โกรธคนนั้นเลย ต่อให้เขามาเลื่อยขาจริง ๆ ก็กรรมของเรา เมื่อเป็นกรรมของเราแล้ว เราจะโกรธคนนั้นได้อย่างไร เพราะว่าอกุศลของเขาก็อกุศลของเขา เขาก็จะได้รับผลของกรรมที่มาเลื่อยขาเราไป แต่กรรมของเราต่างหาก ใครทำ เราทำทั้งหมด

เพราะฉะนั้น เราจะไม่โกรธคนอื่นเลย นอกจากนั้นเรายังสงสารคนที่มีอกุศลจิตจนกระทั่งใช้คำพูดอย่างนั้น เป็นอกุศลของเขา เขาไม่น่าสงสารหรือเพราะเขาสะสมไป ถ้าคิดถึงกุศล อกุศล เราจะรู้ได้เลยว่าขณะไหนกุศลจิตเกิดเราอนุโมทนา แต่ขณะไหนอกุศลจิตไม่ว่าของเขาหรือของเราก็เป็นอกุศลเหมือนกัน ไม่มีตัวตน ทั้งเขา ทั้งเรา เป็นสภาพธรรมชั่วขณะจิตในสังสารวัฏ ชั่วขณะเดียวและเลือนไม่ได้ด้วย





๒๐๒๖

สนทนาธรรมที่โรงแรมอินดุสสถาน กัลกัตตา

วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๓๓



ถ. ปัญญาว่าจะสมบูรณ์ก็อีกแสนโกฏิกัป อิกนนาน

ส. คำว่า แสนโกฏิกัป หมายความว่า เราไม่รู้เลยว่า เราเท่าไรแล้ว เพราะฉะนั้น ไม่ใช่ว่าเดี๋ยวนี้และเราจะไปอีกแสนโกฏิกัป เพียงแต่ไม่ให้เราคิดว่าง่าย และไม่ให้เราหลอกตัวเอง

ถ. สมัยที่ผมฟังเทศ หรือฟังอาจารย์ที่วัด เรื่องท่านพระสารีบุตรปริณิพพาน ที่ว่า ต่อไปการสมาคมกันด้วยอำนาจปฏิสนธิจะไม่มีอีกแล้ว ท่านปริณิพพานจริง ๆ แต่ก่อนนั้นท่านก็คลุกคลีกับพระพุทธเจ้า อาจจะเกิดเป็นพี่ เป็นน้อง หรือเป็นกษัตริย์ คนหนึ่งเป็นอุปราชา คนหนึ่งเป็นพราหมณ์ ฟังแล้วใจหายมาก ๆ เลย ชีวิตก็เป็นอย่างนี้ หมุนไปเรื่อย ๆ ต้องมีการคลุกคลีกัน ยังไม่ปริณิพพานก็ต้องมีจุติปฏิสนธิต่อไป ถ้าเป็นผู้อบรมเจริญปัญญาเขาก็มีจุดจบคือปริณิพพาน ถ้าคนที่ไม่ได้เจริญธรรม ไม่ได้อบรมเจริญปัญญา ก็ไม่มีวันสิ้นสุด คุณสมนึกเขาบอกว่า เขาใจหายมากเมื่อได้ฟังเทศน์ที่พระเชตวัน เขารู้สึกเสียดายว่า เขาจะไม่ได้เกิดอีก

สมนึก อย่างที่ฟังเรื่องมโหสถ พระเจ้าจุลนีเป็นท่านพระสารีบุตร มโหสถ ก็เป็นพระพุทธเจ้า มีการคลุกคลี มีการสู้รบกัน และก็เข้าใจกัน ส่วนตัวในชีวิตทุกวัน ก็มีเพื่อน มีคนที่เรารัก มีคนที่เราสนิทสนมคุ้นเคย เพื่อนผมคนหนึ่งหน้าตาเหมือน พ่อเขา และพ่อเขาตายไป ผมก็คิดว่า เพื่อนคนนี้ก็จะตายเร็วเหมือนพ่อเขาหรือเปล่า ถ้าตายเร็วเหมือนพ่อเขา เรามีความรู้สึกอย่างไร รู้สึกว่าใจหวิวไปเลยว่า เขาต้องจากเราไปแล้ว และวันนั้นที่ฟังก็มาคิดว่า เรามีเพื่อนคนนั้นคนนี้ มีพี่มีน้อง มีตั้งหลายคน ท่านพระสารีบุตรบอกว่าเป็นการเกิดครั้งสุดท้าย คือ เป้าหมายบำเพ็ญบารมีมา เพื่อถวายบังคมพระบาทพระพุทธเจ้า หลังจากนั้นจะไม่ได้พบกันอีก ฟังแล้ว



ใจหายวาบเลย ต่อไปเราจะไม่ได้เจอคนพวกนี้ทั้งหมด ก็กลับมาคิดว่า นิพพาน
เราก็คงไม่เอาสิ จริง ๆ แล้วเรายังไม่ได้ต้องการนิพพาน เรากลับนิพพานด้วยซ้ำไป

ส. แต่เรารู้ว่า ที่เรายังมีเหยื่อในคนทั้งหลาย ในญาติสนิท ในมิตรสหาย
ในเพื่อนฝูง เป็นความผูกพัน ถ้าใจของเราเริ่มละลาย เริ่มว่าง และมีความเป็นมิตร
กับทุกคนเสมอกัน จะทำให้เรารู้สึกว่า ไม่มีอะไรเป็นพิเศษที่เราจะห่วงใยหรือกังวล
เพราะแต่ละคนก็มีกรรมเป็นของของเขา แม้แต่พระพุทธรูปเจ้า พ่อตาของท่านก็ใกล้ชิด
สนิทสนม แต่ท่านก็ไม่สามารถช่วยให้พ้นจากกรรมที่ทำให้ตกนรกได้
เพราะว่าใจของท่านเสมอกันหมดไม่ว่าจะเป็นใคร เพราะฉะนั้น เราก็ต้องรู้ว่า
ตราบใดที่ใจของเราไม่สม่ำเสมอ ก็จะนำมาซึ่งความใจหายบ้าง อะไบบ้าง แต่ถ้า
ทุกคนเสมอกันหมดก็เป็นของธรรมดา

และการดับสนิท คือ ไม่ต้องเห็นอีก ไม่ต้องได้ยินอีก ซึ่งก็แสนยากที่จะ
เป็นไปได้ แต่ก็สมควรที่จะเป็น เพราะว่าเป็นการดับทุกข์จริง ๆ ไม่อย่างนั้นแล้ว
ทุกข์ไม่มีวันจะหมด ตราบใดที่เรายังเห็น ยังได้ยิน และเรายังมีกิเลสอยู่ เราก็คงเป็น
โลภะบ้าง เดี๋ยวโทสะบ้าง เดี๋ยวมานะบ้าง เดี๋ยวอนมโมหะบ้าง ทั้งคั้นบ้าง ก็เป็นอย่างนี้
เพราะฉะนั้น เราก็คงเห็นโทษเห็นภัย และเราจะเห็นว่า วิธีชีวิตจริง ๆ ของเราควรจะเป็น
อย่างไร และเราก็มีลาภอันประเสริฐได้เกิดในเมืองที่ยังมีธรรม เป็นโอกาสที่ดียิ่งที่
กุศลในอดีตของเราทำให้เราได้มีโอกาสเพิ่มเติมกุศล และต้องเพิ่มมาก ๆ ด้วย เพราะ
เราไม่รู้ว่า จะจากโลกนี้ไปไหน

สมนึก คุณพรชัยฟังคุณณรงค์ เวลาคุณณรงค์อธิบายจะเป็นเรื่องยาว
ตลอดว่า เห็นเป็นอย่างนี้ ๆ สมควรไหมที่ต้องคิดเรื่องทั้งหมดตามคุณณรงค์ หรือว่า
ไม่จำเป็น ถ้าเราจะเจริญสติ เราพิจารณาธรรมตามความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน
และไม่ต้องไปศึกษาละเอียดเหมือนกับคุณณรงค์ได้ไหม

พรชัย ที่คุณสมนึกถาม ผมคิดว่ามีส่วนคล้ายที่พิจารณาธรรมที่ว่า ศึกษา
ไม่ละเอียดก็คงจะได้ แต่ความเห็นของผมไม่ใช่อย่างนั้น ผมคิดว่า ยิ่งละเอียดยิ่งดี
ส่วนผมจะเก็บได้เท่าไร ก็แล้วแต่ความสามารถของผม ผมคิดว่า การได้ฟังมาก ๆ



จะช่วยละคลายวิจิติจจนา ถ้าเราเข้าใจ เพราะฉะนั้น คุณณรงคฺยังอธิบายละเอียดเท่าไร ถ้าคุณณรงคฺไม่เหนื่อย ผมรับได้ทุกขบวน ส่วนที่ผมยังไม่เข้าใจก็ฝากคุณณรงคฺไว้ก่อน ถ้าเข้าใจก็เก็บเอามา

สมนึก ถ้าเราศึกษาแบบที่ฟังท่านอาจารย์ไปเรื่อย ๆ เราไม่มีเวลาที่จะมา ศึกษาละเอียดอย่างนี้ จะมีปัญหาใหม่ในการเจริญสติ ในการพิจารณา

ณ. ความจริงผมไม่ได้เอามาจากที่ไหนเลย จากท่านอาจารย์ทั้งหมด แต่เทปบางม้วนคุณสมนึกอาจจะไม่ได้ฟัง ท่านอาจารย์บรรยายไว้ละเอียดกว่าที่ผมพูดไม่รู้เท่า

สุ. ข้อสำคัญที่สุดต้องไม่ลืมประโยชน์ของการฟังพระธรรมว่า เพื่อเข้าใจ อย่างเราที่นั่งกันอยู่ที่นี่ เราต้องดูว่ามีอะไรที่จะช่วยให้แต่ละบุคคลเข้าใจขึ้น เพราะถึงแม้ว่าเราจะมีความรู้ตามตำรับตำรา หรือจากประสบการณ์ หรืออะไรก็ตาม อย่างมาก แต่คนฟังเขาฟังอย่างไร ตอนไหนที่จะทำให้เขาเข้าใจ

เพราะฉะนั้น เราต้องคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมด้วย ไม่อย่างนั้นเราก็คิดว่า เราอยากจะทำอธิบายตอนนี้ เขาคงจะเห็นความละเอียดขึ้นทำให้เข้าใจ แต่จะมีเพียง ๒ – ๓ คนที่สามารถฟังและพิจารณาได้ และอีก ๒๐ คนจะทำอย่างไร ถ้าหากแล้ว เราก็ต้องพยายามพูดถึงธรรมซึ่งโยงกันไปได้ หมายความว่าเรื่องธรรมดา ๆ แทนที่เรา จะใช้คำอย่างนี้ เราก็ต้องพยายามให้เขาเข้าใจความลึกซึ้งหรือความเกี่ยวข้อง อย่างฉันทะ กับโทสะเกิดพร้อมกัน เกิดร่วมกัน เกิดด้วยกัน เพราะอะไร และมีตัวอย่างอธิบาย เมื่อเขาเรียนเรื่องปัจจัยเขาก็จะรู้ว่า การที่เป็นอย่างนี้ ภาษาบาลีใช้คำว่า สัมปยุตตปัจจัย แม้คำ ๆ เดียวที่จะใช้ เราก็ต้องให้เขาเข้าใจถึงความละเอียดด้วย อย่างสัมปยุตตปัจจัย นามธรรมต่อนามธรรมเท่านั้น

ถ้าเราเข้าใจคำว่า สัมปยุตตปัจจัย ไม่ได้หมายความว่าเหมือนกับสหชาติปัจจัย เพราะว่าสห แปลว่า ด้วยกัน พร้อมกัน ชาติ แปลว่า เกิด เราพอรู้ ๆ ปลาย ๆ ในภาษาบาลี ถึงแม้ว่าเราจะไม่รู้ละเอียด แต่ก็ช่วยให้เราไม่ไขว้เขว อย่าง สหชาติปัจจัย คือ สภาพธรรมที่เกิดพร้อมกัน นามธรรมเกิดพร้อมกับรูปธรรม



หรือเปล่า ที่เกิดพร้อมก็มี เราต้องเป็นผู้มั่นคงจริง ๆ ในสิ่งที่เราได้ยินได้ฟัง ถ้าเราสงสัย เราก็ไปเปิดตำราดูว่า สหชาติปัจจัย อะไรบ้าง ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เกิดพร้อมกัน หรือเปล่า เพราะเขาหมายความว่าถึงเพียงการเกิด เขาไม่ได้แยกเป็นนามธรรม เป็นรูปธรรมอะไรเลย ปัจจัยนี้เป็นปัจจัยโดยเกิดพร้อมกัน เพราะฉะนั้น จิต เจตสิก ต้องเป็นสหชาติปัจจัย เกิดพร้อมกัน เท่าที่เรารู้ มหาภูตรูป ๔ ก็ต้องเป็นสหชาติปัจจัย เพราะว่าเกิดพร้อมกัน อะไรอย่างนี้เป็นต้น

เราก็ต้องค่อย ๆ เข้าใจความหมาย และเข้าใจสภาพธรรม พร้อมกันนั้น เราต้องตรึก หรือพิจารณา หรือคิดแล้วทบทวน ถ้าเราอยากจะมีสมาธิละเอียด เพิ่มขึ้น อย่างสัมปยุตตปัจจัยเรารู้เลยว่า นามธรรมกับนามธรรมเข้ากันสนิท ไม่เหมือนกับสหชาติปัจจัย ด้วยเหตุนี้จึงแยก แม้เกิดพร้อมกันแต่ไม่ใช่สัมปยุตตปัจจัย เพราะฉะนั้น เรียนอะไรก็ให้เข้าใจสิ่งนั้น และพยายามคิดตรึกตรองเพื่อไม่ลืม เพื่อให้สมาธิแน่นชัดขึ้นอีก

ผู้ฟัง ความตั้งใจของผมในการศึกษาธรรมไม่ได้หวังเลยว่า จะทำให้คนอื่น เข้าใจ คิดเฉพาะตัวเองอย่างเดียว ศึกษาตั้งแต่แรกก็พยายามทำความเข้าใจกับตัวเอง การสนทนาธรรมก็น้อยมาก ไปคนเดียว ศึกษาคนเดียว ทำให้ขาดการไตร่ตรองว่า ถ้าเราพูดอย่างนี้จะทำให้คนอื่นเข้าใจไหม ไม่ได้คิด คิดว่าตัวเองเข้าใจก็พอแล้ว และไปเรื่อย ๆ

ถ. ผู้ที่จะต้องทำงานมาก ๆ โอกาสศึกษาธรรมก็น้อยลงที่จะเกื้อกูล ให้ปัญญาเพิ่มขึ้น อย่างนี้จะไม่ทำให้เขาสูญเสียโอกาสไปหรือ

สุ. ทุกคนคิด คิดมาก ๆ เลย ใช่ไหม คิดเรื่องธรรมได้ไหม บอกว่า ทำงานมาก มีแต่เรื่องงาน เรื่องอื่นไม่ได้คิดเลยหรือ ก็คิด เพราะฉะนั้น เรื่องที่คิด ก็คิดเรื่องธรรม ไตร่ตรองธรรมได้ เราขาดการฟัง เวลาไม่อำนวย ๖ โมงเช้า ๓ โมง เราอาจจะนอนดึก ตื่นสาย เหนื่อยมาก หรืออะไรก็ตามแต่ ไม่มีเวลาอ่านหนังสือเลย แต่สิ่งที่ฟังแล้วอยู่ที่ไหน

ถ. คิดเรื่องธรรมก็น้อยลง



ส. เราคิดเรื่องอื่น มีเวลาพอใช่ไหมที่จะคิดเรื่องอื่น เพราะฉะนั้น แทนที่จะคิดเรื่องอื่น ๆ ก็ให้เป็นเรื่องธรรม ได้ไหม เพื่อที่เราจะได้ไม่มีข้อแก้ตัวว่า มีเวลาน้อย เพราะว่าทุกคนต้องคิด

ถ. การฟังน้อยหรือศึกษาน้อย ทำให้ลืมเรื่องธรรม ไม่ได้คิดเรื่องธรรม ทำให้สูญเสียโอกาสไป

ส. แม้แต่คำว่า ธรรม คำเดียว ที่เรารู้ว่าทุกอย่างเป็นธรรม แค่นี้ก็ทำให้เราระลึกได้แล้ว ใช่ไหม เห็นต้องเป็นธรรม คือ โยงไปได้หมด ขอให้เราเป็นผู้ฟังและพิจารณาต่อไปด้วย และนี่ถึงธรรมระหว่างที่เราว่างจากอย่างอื่น แต่เนื่องจากเราไม่ได้หัด จึงไม่คุ้นเคย เราคุ้นเคยแต่การคิดเรื่องอื่น

ต่อไปนี่เมื่อเรารู้ว่าเราไม่มีโอกาสฟัง เรามีงานอื่นเยอะ ก็ขอให้เวลาว่างของเราเป็นเวลาที่คิดถึงธรรม ธรรมอะไรที่เราได้ยินได้ฟังเราก็เอามาไตร่ตรองอีกได้ ไม่ใช่ได้ยินแล้วผ่านไปเหมือนจะเข้าใจแล้ว และแทนที่จะถามคนอื่น สติของเราก็เกิด ระลึกพิจารณาจนกระทั่งสติปัญญานี้เกิดก็รู้ในลักษณะนั้นว่าตรงกับที่เราได้ยินได้ฟังไหม เพราะฉะนั้น ให้ความคิดของเราเป็นความคิดเรื่องนี้ หัดคิดเรื่องนี้

ผู้ฟัง สมัยก่อนที่ผมไฟแรง สนใจอะไร ปรารถนาอะไร ถ้าต้องการทั้ง ๒ อย่าง ก็ทำทั้ง ๒ อย่าง แบ่งเวลาให้ทั้ง ๒ อย่าง บางครั้งลืมธรรม ไม่อยากสนใจ อาจจะเบื่อ ก็หันไปทางโน้น ซึ่งจริง ๆ แล้วเป็นข้ออ้างทั้งหมด ถ้าเราอยากศึกษาธรรม เราก็มีเวลาที่จะแบ่งได้เหมือนกัน อยู่ที่ว่าจะบริหารเวลาอย่างไรให้ดีที่สุดเท่านั้นเอง

ส. คงไม่ลืมว่า ทุกคนทำสิ่งที่สำคัญที่สุดก่อน เพราะฉะนั้น ก็แล้วแต่ว่าขณะนี้โลกะสำคัญที่สุด ชื่อของสำคัญที่สุด ระบุว่าสำคัญที่สุด หรือว่าอะไรสำคัญที่สุด ซึ่งเป็นเครื่องวัดเราว่า เวลานี้ธรรมสำคัญที่สุด หรืออะไรสำคัญที่สุด เพราะฉะนั้น เราจะต้องไม่ลืม และไม่มีข้อแก้ตัวด้วย เป็นผู้ที่ตรง ขณะใดที่โลกะสำคัญที่สุดเราก็รู้ เราสามารถรู้ตามความเป็นจริงได้ แต่อย่างไรก็ตามถ้าเรามีเชื้อไฟ คือความสนใจพระธรรม บางครั้งโลกะมีกำลัง เราก็เห็นชัดว่าโลกะมีกำลัง และบางครั้งการสะสมธรรมของเราก็มีกำลังเหมือนกัน โดยที่เราอาจจะนึกคิดขึ้นมา



ในเรื่องของกรรมและเข้าใจ ยิ่งเห็นความเป็นอนัตตา และยิ่งรู้ว่าสำคัญที่สุด คือ ความไม่ประมาท ต้องเหมือนกับคาถาประจำตัว เพราะประมาทนิดเดียว ทั้งชีวิตหมดเลย

เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะทำอะไร ก่อนที่จะก้าวไปแต่ละก้าว ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงของชีวิตก็ตาม เราต้องพิจารณา คิดแล้วคิดอีก เพราะถ้าเราปล่อยไปทางประมาท แทนที่เราจะหันมาทางนี้ เราก็ต้องตกไปในทางนั้น ซึ่งมีปัจจัยทำให้เป็นอย่างนั้น ๆ โดยที่เราช่วยไม่ได้ เพราะเป็นเรื่องของไฟ เมื่อมีเชื้อไฟมาก ๆ และเวลาที่ไฟเกิดก็ต้องลุกโพล่ง และต้องไปอย่างนั้น แต่ถ้าทางฝ่ายกุศลก็มีเชื้อไฟเหมือนกันและเราค่อย ๆ เบนมา ก็ต้องมีทางเพิ่มขึ้น ด้วยความไม่ประมาทอย่างเดียว ถ้าเห็นชีวิตของใครเปลี่ยนแปลงไปในทางอกุศลมาก ๆ ทั้งหมดจุดเริ่มต้นมาจากตัวเดียว คือ ความประมาท ซึ่งเขาก็ไม่รู้ตัวเลย

ผู้ฟัง ถ้าคุณพรชัยรักกรรมมาก คุณพรชัยจะมีเวลาเสมอ ถ้ารักสิ่งใดมาก จะมีเวลาให้สิ่งนั้นเสมอ

ผู้ฟัง แต่ไม่ใช่ไม่ไปดูระบำแขก หมายถึงว่า ไปที่ไหนก็ระลึกได้ ไม่ต้องบังคับให้ทำอะไรที่ผิดธรรมชาติ

ส. คุณโจนาธานไม่ได้หมายความว่า ต้องไม่ไปดูระบำแขก เพราะถึงแม้จะดูระบำแขก สติปัญฐานก็เกิดได้ ถ้ามีปัจจัยที่จะไปก็ไป สติปัญฐานจะเกิดหรือไม่เกิดนั้นเรื่องหนึ่ง ขณะที่กำลังฟังธรรมกับขณะที่ไปดูระบำแขก เป็นสภาพธรรมที่ต่างกัน ต่างกันก็ต้องต่างกัน แต่สติปัญฐานจะเกิดในขณะไหนก็แล้วแต่

ถ. สมัยก่อนหลายปีมาแล้ว ผมเคยไปดูหนังที่โรงหนัง หนังจะมีเศร้าน่าดูบ้าง บางครั้งคล้อยตามไปสักครู่ และเกิดความคิดว่า เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น อย่างนี้หรือเปล่าที่กล่าวว่า เป็นความรู้จริง ๆ

ส. ช่วงขณะที่ระลึกได้ ขณะนั้นเป็นสติที่ระลึกว่าเป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตา แต่ยังมีสติปัญฐานอีกขั้นหนึ่งที่จะรู้ว่า เป็นแต่เพียงสภาพธรรมอย่างหนึ่ง เพราะว่าขณะนั้นเป็นการนึกคำว่า เป็นสิ่งที่ปรากฏทางตา



สติปัฏฐานต้องละเอียดกว่านั้น คือ แม้ไม่คิดเป็นคำก็รู้ว่าเป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตา เพราะฉะนั้น ต้องหลาย ๆ ชั้น แต่นั่นก็ต้องเป็นทางนำอันหนึ่ง

ข้อสำคัญที่สุด คือ เราต้องรู้ลักษณะของความคิด ความคิดมีจริง เป็นสมมติสัจจะ และสมมติสัจจะเริ่มทวารไหน ก็ทางมโนทวารที่กำลังคิดเรื่องปรมาตมธรรม ถ้าเรายังไม่สามารถแยกสมมติสัจจะออกจากปรมาตมสัจจะ แสดงว่าสติปัฏฐานไม่ได้เจริญ เพราะว่าไม่ได้ระลึกที่ลักษณะของปรมาตม แต่เมื่อใดที่ระลึกถึงลักษณะของปรมาตมธรรม เมื่อนั้นจึงจะรู้ว่าสภาพปรมาตมธรรมมีจริง ๆ และสั้นมาก ๆ หลังจากนั้นแล้วคิดทั้งหมด

เวลาที่กำลังคิด กำลังอ่านหนังสือพิมพ์ รู้เลยว่า นี่คิด นั่นเห็น กำลังดูโทรทัศน์รู้เลยว่า นั่นเห็น นี่คิด เพราะฉะนั้น เราจะเข้าใจหมดไม่ว่าจะดูหนัง อ่านหนังสือพิมพ์ หรือฟังเรื่องราว หรือกำลังเห็น เหมือนกันหมด คือ โลกของความคิดตามติดลักษณะของปรมาตมธรรม ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราคิดว่าสำคัญเหลือเกิน คนที่มีสามี มีลูก คิดถึงลูก คิดถึงสามี ก็เป็นความคิด คนที่คิดถึงสุนัข คิดถึงบ้าน ก็เป็นเพียงความคิด

เพราะฉะนั้น ทุกคนสุขทุกข์เพราะความคิดของตัวเอง บางครั้งคิดไปร้องไห้ไป ก็เพราะว่าขณะนั้นเป็นความคิด และความคิดนั้นปรุงแต่ง นี่คือเรื่องจริงของตัวเรา คือ เราเคยพบใคร เคยคิดถึงใคร เคยนึกถึงใครอย่างไร เคยเศร้าอย่างไร เคยขุ่นเคืองน้อยใจอย่างไร คิดปั๊บน้ำตาไหลได้

เราอ่านหนังสือแสนเศร้า เวลาที่เราพบคนตามถนน เรารู้ว่าเขาลำบาก หน้าคนอินเดียวที่แห้ง ๆ เมื่อได้รู้ปี สองรู้ปี หน้าก็ไฉยยิ้มออกมาได้ แสดงให้เห็นว่าเราคิดถึงเขาน้อยกว่าความเป็นจริงมาก เพราะชีวิตจริง ๆ เขาอาจจะระทมขมขื่นยิ่งกว่านั้น ลูกเต้าเขาอาจจะหิวขม แม้แต่ขนมขากก็ไม่มีกิน ทอฟฟี่ไม่เคยเห็น ปากกาไม่เคยเห็น เราไม่เคยไปรู้ความละเอียดจึงไม่เป็นเหตุให้น้ำตาเราไหล แต่เวลาเราอ่านหนังสือ ในขณะนั้นมีสิ่งที่เป็นเครื่องทำให้เราคิดนึกกลายเป็นเรื่องของเร และความรู้สึกนั้นทำให้เกิดรูปคือน้ำตาไหลได้



อย่างเราอ่านหนังสือเศร้าเรื่องหนึ่ง เหมือนกับเป็นเรื่องคนนั้นจริง ๆ แต่ที่แท้จริงเป็นความรู้สึกของเราต่างหากโดยเอาชื่อเขาใส่ความรู้สึกอันนั้น เห็นไหมว่าสภาพธรรมหลอกหลวงเราทุกอย่าง กว่าเราจะค้นพบความจริงว่า ไม่มีอะไร เราไม่มี เขาไม่มี เรื่องนั้นไม่มี เป็นแต่เพียงการนึกถึงชื่อ เพราะฉะนั้น เวลาเราโกรธใคร เรานึกถึงชื่อคนนั้น สมมติว่าเรามีญาติที่ทำให้เราโกรธมาก เสียใจมาก น้อยใจมาก แต่ถ้าเราไม่นึกถึงชื่อญาติคนนั้น จะออกมาเป็นความโกรธ ความน้อยใจ ความเสียใจได้ไหม ก็ไม่ได้ ไขไหม

ขณะที่เรากำลังอ่านเรื่องเศร้า พระเอกไปทำอย่างนั้น แสนดี ต้องตาย คิดดูมีที่ไหนพระเอก ก็ไม่มี เขาไปทำดีตรงไหน ก็ไม่มี แต่ใจของเรานึกตาม เพราะฉะนั้นเป็นใจเรา แต่เอาชื่อเขาใส่ เวทนาของใครในขณะนั้น ที่ว่าเวทนาภายในภายนอก เวทนาเราหรือเวทนาคนอื่น คนอื่นโดยนึกรู้ แต่จริง ๆ เป็นของเรา

เพราะฉะนั้น สภาพธรรมเวลาที่ปรากฏตามความเป็นจริงจะรู้เลยว่า โลกของความคิดนึกกับปรมาัตถธรรม คนละอย่างกัน เราจึงสามารถแยกปรมาัตถ์ออกจากความคิดได้ ไม่อย่างนั้นปรมาัตถ์กับความคิดติดกันแน่นมาก แยกออกจากกันไม่ได้เลย เมื่อเรารู้ว่าเป็นความคิดเท่านั้น จะแยกปรมาัตถ์ออกได้ และจะรู้ว่า เพียงเห็น ไม่มีหรือมีคน มีแต่ความคิดนึก เพราะฉะนั้น เราอยู่ในโลกที่โดดเดี่ยวจริง ๆ เพราะเรานึกเอาหมด เราจะนึกถึงคนหนึ่งก็ได้ ๑๐ คนก็ได้ ๑๐๐ คนก็ได้ นึกถึงพลเมืองอินเดีย นึกถึงอิรัก หรืออะไรได้หมด แต่จริง ๆ แล้วชั่วขณะจิตที่คิดเพียงขณะเดียว

เรื่องของความคิดทั้งนั้น ต้องแยก ๒ อย่างให้ออก มิฉะนั้นแล้วกำลังอ่านหนังสือสติปัฏฐานก็เกิดไม่ได้ แต่ความจริงสติปัฏฐานเกิดได้ตลอดหมดทุกแห่ง จะต้องชะล้างความเป็นตัวตนออก ตราบใดที่ปัญญาไม่ทั่ว กำลังอ่านหนังสือก็เป็นเรา เป็นเขา ไม่ใช่เป็นแต่เพียงสภาพธรรม จนกว่าทุกอย่าง ทุกขณะ ไม่ว่าจะดูหนัง ดูทีวี อ่านหนังสือหรือไม่อ่านหนังสือ สามารถรู้สภาพปรมาัตถ์จริง ๆ เป็นอย่างไร และความคิดนึกซึ่งแล้วแต่จะนึกถึงอะไรก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

อ่านหนังสือแท้ ๆ สีดำ สีขาว กลายเป็นพระเอกนางเอกเต็มเรื่องเลยได้อย่างไร



๒๐๒๗

สนทนาธรรมที่โรงแรมอินดุสสถาน กัลกัตตา

วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๓๓



ผู้ฟัง การฟังธรรมเกื้อกูลทำให้มีการน้อมพิจารณามากกว่าปกติ ถ้าในชีวิตประจำวันเต็มไปด้วยงานต่าง ๆ ทำให้ค่อยตามกิเลสมาก แต่การสนทนาธรรมทำให้มีการใส่ใจในสภาพธรรม ซึ่งส่วนใหญ่ผมจะไม่ใส่ใจ คือ ทางตา มีการน้อมพิจารณาที่ไรท์หยุดหงิดไม่สบายใจว่า ไม่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ปรากฏทางตาเลย

ถ้าเรามีการศึกษา มีการฟัง มีการพิจารณา จะทำให้มีความแยบคาย มีกำลังที่จะให้พิจารณามากขึ้น ในขณะนั้นเรามีการเปรียบเทียบ มีการสนใจ มีการพิจารณาว่า มือ จริง ๆ แล้วไม่ใช่มือ สิ่งนี้ปรากฏทางตา และอย่างไรจะปรากฏทางตาก็หลับตา มอง นี่ปรากฏทางตาจริง ๆ มีการน้อมพิจารณาลักษณะอย่างนี้เกิดขึ้น คือ เริ่มมีการใส่ใจลักษณะของสิ่งที่ปรากฏทางตาเพิ่มมากกว่าแต่ก่อนนี้อีกชนิดหนึ่งซึ่งแต่ก่อนหยุดหงิดรำคาญใจ

ส. นี่เป็นประโยชน์ของการฟัง และได้ฟังแล้ว เข้าใจแล้ว เราก็ยังพิจารณาต่อไปอีกได้ ยังระลึกศึกษานึกขึ้นมาได้ ไม่ว่าจะกำลังเห็น ก็เหมือนเห็นในกระจก เวลาที่ทุกคนเหมือนสิ่งที่ปรากฏในกระจก ความจริงไม่มี มีแต่เพียงสิ่งที่ปรากฏทางตา และนี่ก็อาหมด เหมือนมีกระจกบานใหญ่ และเราเห็นทุกสิ่งทุกอย่างในกระจก แต่ลองไปจับสัมผัสดูไม่มีอะไรนอกจากแข็ง นี่คือความจริง และเรารู้เลยว่าสิ่งที่เราสมมุติ เราจำได้ ลักษณะต่าง ๆ นี้มาประกอบกัน รวมกัน แต่ถ้าเราแยกเป็นแต่ละทางเราจะรู้เลยว่า อย่างไหนก็อย่างนั้น คือ สีสันวัณณะที่ปรากฏทางตามีลักษณะอย่างนี้ คือ เพียงเป็นรูปหรือเป็นธาตุที่กระทบจักขุปสาทแล้วปรากฏได้ แต่ความเร็วที่เกิดดับสืบต่อกันจนกระทั่งเรื่องราวเข้ามาแทรก เราจึงไม่รู้เลยว่าสิ่งนั้นเกิดแล้วดับแล้ว



แต่ขณะที่เราพิจารณาหรือรู้เสียงทางหูกับสภาพที่ได้ยิน สิ่งปรากฏทางตา เป็นสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้นจริง ๆ เพราะเราไม่ได้นึกถึงอะไรในสิ่งที่ปรากฏใช้ไหม เราก็จะค่อย ๆ คุ่นเคย เหมือนกับเราอยู่ที่ไหนก็ตาม ก็มีกระจกคือสิ่งที่ปรากฏ และเราก็นึกเอา เท่านั้นเอง

ถ. ความหมายของคำว่า โลก หมายความว่าอย่างไร

ผู้ฟัง ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คือ โลก

ถ. โลกหมายถึงแตกดับย่อยยับไป ใช้ไหม แต่ยังมีความหมายมากกว่านั้น ที่ชื่อว่าโลก จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ เป็นอะไรต่าง ๆ โลกคืออะไร

ผู้ฟัง โลกมีอยู่ ๖ ทาง ตามที่เราเข้าใจ ทุกคนก็ศึกษาแล้ว ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อก่อนคิดว่า โลกคือ ๖ ทาง แต่เป็นกลุ่มเป็นก้อน ได้มาฟังอาจารย์ก็รู้ดีขึ้นกว่าเดิม หมายความว่าปัญญาค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เราก็พยายาม ศึกษา

คำว่า เจริญสติ ที่อาจารย์พูดเมื่อกี้ มีขั้นตอน ขั้นที่เห็นความจริง คือ สติรู้ทัน ว่าขณะนั้นเป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง แท้จริงก็แค่ประตุ ของเราเพราะสติไม่มีกำลัง ก็เลยไปถึงมโนทวารหมด สร้างเป็นเรื่องเป็นราวทั้งนั้น แท้จริงก็แค่ตรงนั้น ๆ และก็จบ แต่สติเราอ่อนกำลัง สร้างเป็นเรื่องเป็นราว ที่มาคราวนี้ได้ประโยชน์หลายเรื่อง คือ รู้ว่าสิ่งไหนควรเว้น เราก็ต้องเว้น อย่าสะสมสิ่งที่ทำให้เราเกิดอกุศลเยอะ ๆ ... อาจารย์พูดหลายเรื่อง บ้าก็ได้ประโยชน์หลายตอน ปัญญาไม่ใช่เอาเงินทองมา ซื้อได้เลย มีกิเลสก็ลำบากซื้อไม่ได้ แล้วแต่จะค่อย ๆ เข้าใจขึ้น

ถ. ในแต่ละวัน เราอยู่ในโลกมืดมากกว่า หรืออยู่ในโลกสว่างมากกว่า

ผู้ฟัง ตามที่รู้ อยู่ในโลกสว่างมากกว่า แต่ตามที่ได้ศึกษามา อยู่ในโลกมืด มากกว่า

ถ. และที่มากที่สุด คือ ภาวังคจิต จริง ๆ เห็นนิดเดียว ได้ยินนิดเดียว จิตที่เกิดมากที่สุด คือ ภาวังคจิต เพราะขณะที่เป็นภาวังคจิต ไม่มีโลกนี้เลย



ผู้ฟัง ที่คุณสมนึกถามเมื่อกี้เรื่องเต็มไปด้วยงาน คำที่อาจารย์ตอบอธิบายแล้ว คุณสมนึกจะทำอะไรบ้าง

สมนึก ถึงตอนนี้ผมก็ยังคิดอยู่ว่า จริง ๆ แล้วจะเป็นอย่างไร เพราะว่าในชีวิตประจำวันตามความเป็นจริงที่ผ่านมา ขณะที่คิดเรื่องงานที่ค้างอยู่ เวลาที่เปิดวิทยุฟังตอน ๓ ทุ่มกว่า ใจก็หงุดหงิดคิดถึงแต่งงานโน้นงานนี้ เป็นความขุ่นเคืองใจระยะเวลาที่ผมมาที่อินเดียนี้ได้ประโยชน์ คือ ผมทำงานทั้งหมดจริง ๆ ไม่มีเหลือเลยช่างเขา จะเป็นอย่างไรช่างเขา ทำให้ฟังแทบไม่ติดขัด ถ้าตั้งใจฟังแล้วจะฟังได้ตลอด แต่ถ้าอยู่ที่กรุงเทพ ฯ ไม่ยอมออกจากงานเลย เพราะว่าต้องหางานให้คนงานทำตลอด จัดงานให้คนนี้ทำ คนนั้นทำ มีงานที่ต้องคิด ต้องวางแผนทั้งหมด ขณะที่ฟังธรรมฟังไปปั๊บ จะมีเรื่องงานเข้ามาแทรก แม้กระทั่งไปฟังธรรมวันอาทิตย์ แต่ก่อนนี้งานน้อย ปัญหาก็น้อย ตอนนี้ไปฟังธรรมก็คิดถึงเรื่องงานว่า งานนี้เรายังวางแผนไม่เสร็จ หรือบางทีคิดไม่ตก เก็บไปคิดทุกวัน ไม่มีวันหยุดราชการ ก่อนนอนก็คิดจนหลับไปเลย ตื่นเช้าขึ้นมาก็คิดเรื่องงานต่ออีก ไม่มีวันไหนเลยที่งานจะหมด ตอนที่คุณพรชัยถาม ผมยังนึกไม่ออกเลยว่าจะแก้อย่างไร อย่างที่ประวิทย์ว่า น่าจะมีวิธีเลียง มีวิธีวางระบบว่า จะหนีครึ่งชั่วโมงอย่างไร

ผู้ฟัง จริง ๆ แล้วอย่างที่บอก ตอนที่ผมไฟแรง ๆ ผมสนใจธรรมอันดับหนึ่งไม่ว่าอะไรก็ตามผมถือธรรมเป็นหลัก ถ้าต้องไปฟังธรรมและมีธุระอื่น ผมทิ้งทันที แต่ก่อนผมมีความรู้สึกที่ว่า งานต้องอันดับหนึ่ง เพราะคิดว่าผมฟังเยอะแล้ว สติปฏิฐานเวลาไหนก็ได้ นั่นคือความคิด แต่จริง ๆ แล้วไม่ค่อยเกิดเลย เหมือนเราทอดทิ้งเราทอดธุระจริง ๆ อย่างที่อาจารย์บอกเรา เห็นอะไรสำคัญที่สุดในขณะนั้น ก่อนนี้ผมคิดว่าหาเงินไว้สักล้าน สองล้านก็เลิกแล้ว สมนึกเขาบอกว่า เอาแค่ห้าแสนก็พอแล้ว จริง ๆ แล้วไม่ใช่เลย

สุ. จริง ๆ แล้วเราต้องตายแน่ ๆ วันหนึ่งก็วันใด ขณะไหนก็ไม่มีใครรู้ เพราะฉะนั้น เราขอลาตายทุกวัน ทุกคืน ดีไหม และเวลาที่เรายาตายก็คือเวลาที่เราฟังพระธรรม แค่อีกครึ่งชั่วโมง เหมือนเราตายจากงาน ที่เขาว่าจะซ้อมตายกัน จะซ้อม



วิธีอื่นก่อนจะตาย กุศลจิตจะเกิดหรืออะไร แต่เราไม่ใช่อย่างนั้น เราเพียงขอเวลาตาย เพราะเราต้องตาย และเวลาที่เรากำลังตายจริง ๆ เราต้องทำทุกอย่างหมด ไม่ว่าจะเป็นนั้น เราทำค้างไว้ เรื่องนี้เรายังคิดไม่เสร็จหรืออะไร ๆ แต่เวลาที่เรากำลังตาย ยังดีที่ว่า ไม่ได้ตายตลอด ตายสักครึ่งชั่วโมง และเราก็ก่อกำเนิดมาทำงานต่อไปอีก นี่คือการเกิด และการตายในวันหนึ่ง ๆ ซึ่งก็เหมือนการเกิดการตาย และงานทั้งหลายถ้าเรามี กุศลจิต งานพวกนี้ก็ดีขึ้น คือ ไม่มีความวิตกกังวล

ทำไมครึ่งชั่วโมงเราจะทำอย่างอื่นไม่ได้ และหลังจากครึ่งชั่วโมง เราอาจจะม่พลัง หรือมีความคิดสับสนคิดออกขึ้นมาก็ได้ ไม่อย่างนั้นจะเป็นเรื่องกังวลเพราะว่า ออกุศลตลอด ระหว่างที่เราคิดเรื่องงานนี้ออกุศลทั้งนั้น

เรารู้ว่า ออกุศลตั้งวันหนึ่ง แถมกลางคืนอีกไม่รู้กี่ชั่วโมง ก็ขอเวลาของกุศล หรือขอเวลาตายแค่นี้ เหมือนกับเราตายจากงาน เพราะอย่างไร ๆ เราก็ต้องตาย เราก็ต้องมีการนอนพักผ่อน ต้องมีอะไรบ้าง ก็แบ่งเวลาจริง ๆ ถ้าเรามีอธิษฐานบารมี คือ ความตั้งใจมั่นจริง ๆ ในการฟังธรรม และเรารู้ประโยชน์ด้วย เรารู้เลยว่า จากนั้นไปผลของการฟังธรรมจะทำให้เราเข้าใจขึ้น ไม่ว่าจะเป็นงานจะเสร็จ งานจะไม่เสร็จ เงินจะสูญ เงินจะเพิ่มหรืออะไร ก็เป็นเรื่องของกรรม

เป็นความจริงที่ว่า กรรมจะให้ผลโดยต้องมีปัจจัยสมบัติ โดยต้องมีอะไร ๆ ก็จริง ก็ไม่ใช่หมายความว่าเราเป็นคนขี้เกียจ ไม่ใช่หมายความว่าเราเป็นคนทอดทิ้ง แต่ขณะเดียวกันอย่าให้เราออกุศลมากเหนือกุศล เพราะจะเป็นทางทำให้เรายิ่งติด และเราจะไม่พ้นจากอกุศลต่าง ๆ เหล่านี้เลย เพราะว่าเราใช้เวลาเขามาจนกระทั่ง ไม่มีทางที่กุศลของเราจะเพิ่มขึ้น แต่ถ้าเรารู้ว่า จริง เรามีปัจจัยสมบัติ แต่เราก็ควรมี เวลาสำหรับพระธรรมด้วย อย่างการฟัง ไม่ควรขาดเลย ๖ โมงเช้า กับ ๓ ทุ่ม ขอเพียงตายแค่นั้น คือ ตายไปฟังธรรม และมาเกิดใหม่ทำงานต่อหลังจาก ฟังธรรมเสร็จแล้ว

ผู้ฟัง ถ้าคิดอย่างอื่น หรือคิดในแง่อื่น รู้สึกว่าหมดวิธี ถ้าตายสนิทจริง ๆ สักวันละครึ่งชั่วโมงคงจะดี ต้องกลับไปวางแผน ถ้าไม่วางแผน คงจะไม่ตายสนิท



สุ. ดีกว่าตายโดยไม่รู้อะไรเลย ไม่อย่างนั้นเราทำงานไปแล้วเราก็ไหลตายไปเลย ก็มีทางที่จะไหลตายได้เหมือนกัน โดยที่ขณะนั้นเต็มไปด้วยงาน แต่ขณะนี้ถึงจะไหลตาย ก็มีโอกาสวันละชั่วโมง ๆ หรือวันเสาร์อาทิตย์ก็ชั่วโมงครึ่ง

ผู้ฟัง การฟังธรรม แม้ฟังทางวิทยุหรืออ่านพระสูตร สำหรับผมพร้อมที่จะฟังธรรม ใจเราต้องพร้อมจริง ๆ ไม่อย่างนั้นฟังไม่รู้เรื่องเลย ธรรมไม่แจ่มแจ้ง บางครั้งผมเครียดมาก ๆ ผมรู้ว่าต้องทำอะไรสักอย่างหนึ่ง ผมทิ้งทุกอย่าง ผมอ่านพระสูตร อ่านเสร็จสบายใจมาก ทำงานได้ต่อ

สุ. ขณะนั้นก็เหมือนกับตายจากอกุศลที่กำลังกลุ้มรุม เพราะขณะนั้นสติปัญญาเราเกิด โยนิโสเรามี เรารู้ว่า ถึงที่สุดแล้วเราก็ฟังพระธรรม เพราะขณะนั้นก็ฟังได้ทุกวัน ๆ และเราควรจะมีอธิฐานบารมีด้วย ความตั้งใจมั่นในทางกุศล มีขณะนั้นแล้วอกุศลของเรานั้นเท่าไร พຼ່ງนี้เท่าไร มะรืนนี้เท่าไร บวกไปทุกวันต้องมาก แต่ถ้าเรามีกุศลบ้าง โดยที่เรารู้ว่า ในเวลา ๑๒ ชั่วโมง เวลาของกุศลเพียงแค่วันละชั่วโมงครึ่ง หรือชั่วโมงเดียวเท่านั้นเองที่เป็นการฟัง แต่กุศลด้านอื่นก็ยังมีอีกนอกจากการฟัง

ชีวิตคุณหัสถ์ ไม่ใช่ว่าเงินไม่สำคัญ แต่ต้องมีสิ่งที่สำคัญกว่าเงินด้วย เราจะให้เงินสำคัญอย่างเดียวไม่ได้ ถ้าเรามีเงินมาก ๆ หนึ่งพันล้านบาท และเราตาย เราได้อะไรจากพันล้าน ต้องมีสิ่งที่สำคัญกว่าเงิน ไม่ใช่ว่าคุณหัสถ์ควรจะชี้แจงควรจะพอแล้ว แค่นี้พอแล้ว แล้วแต่เหตุแล้วแต่ปัจจัยที่สะสมมา แต่ต้องมีสิ่งที่สำคัญกว่าเงินในหัวใจของเรา คือ ธรรม ในขณะที่เดียวกันเราก็ไม่ใช่คนเกียจคร้าน เราแสวงหาเงินเพื่อความเป็นอยู่ของเรา เดียวนี้ และต่อไป เพราะเราไม่รู้ว่าจะมีชีวิตเท่าไร แต่ไม่ว่าเราจะมีชีวิตเท่าไร เราไม่เป็นทาสของเงิน เพราะถ้าเรามีพันล้าน โลกอยู่อย่างนั้น และตาย ไม่มีประโยชน์เลย เราจะจากเงินของเราไปเมื่อไรก็ได้ แต่เงินก็มีความสำคัญพอที่จะให้เราเป็นอยู่อย่างสะดวกสบาย ที่จะให้ศึกษาธรรมสะดวกสบาย ไม่ป่วยไม่ไข้ แต่ไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุด เพราะฉะนั้น เราต้องมีสิ่งที่สำคัญมากกว่าเงินด้วย



๒๐๒๘

ที่ห้องประชุมตึกสภากาการศึกษามหาวิทยาลัย

วันอาทิตย์ที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๓๔



ถ. ตัวเองเพิ่งมาเรียนใหม่ คงต้องเริ่มต้นตั้งแต่ ก.ไก่ คือ สติปัฏฐาน ๔ ขอความกรุณาให้อาจารย์ช่วยอธิบายว่ามีอะไรบ้าง

ส. เป็นที่น่าสนใจ เพราะว่าได้ยินคำนี้บ่อยมากตามวัดวาอาราม หรือตามสำนักต่าง ๆ คือ จะได้ยินคำว่า สติปัฏฐาน แต่ธรรมต้องเป็นเรื่องของความเข้าใจ ตั้งแต่ต้น ทุกอย่างที่จะดำเนินไปจนบรรลุถึงจุดประสงค์สูงสุดได้ ต้องเริ่มตั้งแต่ต้น โดยควรเริ่มตั้งแต่เข้าใจธรรมก่อนว่าคืออะไร ปัญญาารู้อะไร ธรรมคืออะไร

ถ้าเป็นคำถามที่ตั้งต้นว่า สติปัฏฐาน ๔ คืออะไร คำตอบไม่ยากเลย เพราะว่า มีกล่าวไว้ในตำราว่า สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ จิตตานุสสึภาสติปัฏฐาน ๑ ธรรมานุสสึภาสติปัฏฐาน ๑ และหมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การระลึกรูลักษณะที่ปรากฏที่กาย เนือง ๆ บ่อย ๆ จนกระทั่งเห็นความจริงของสภาพธรรมที่ปรากฏที่กาย ซึ่งก็ต้องเป็น ธรรม เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

เพราะฉะนั้น ต้องมีความเข้าใจในเรื่องของกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าว่า สภาพที่แท้จริงที่เป็นธรรม ที่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนนั้น แท้ที่จริงแล้ว รูปร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า สภาพตามความเป็นจริงขณะที่สติระลึกรู้เพื่อที่จะรู้ ขณะนั้นลักษณะสภาพธรรมที่เคยยึดถือว่ากายนั้นเป็นอย่างไร

ต้องเป็นปัญญาประกอบกับการฟัง และสามารถพิสูจน์ได้ เช่น ในขณะนี้ทุกคนมีกาย ถ้าบอกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติที่ระลึกรูลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏที่กาย พิสูจน์ทันทีเลย ขณะนี้ที่ยึดถือสภาพธรรมตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าว่าเป็นร่างกายของเรา หากจริง ๆ ซิ นี่คือนิพพานที่จะเกิดได้ ถ้าหากจริง ๆ เวลาที่สติเกิดและระลึกที่กาย มีอะไรที่กำลังปรากฏ ถ้ารู้ตามความเป็นจริง



ขณะนั้นเป็นปัญญา และตามความเป็นจริงจะไม่เปลี่ยนแปลง เพราะกระทบสัมผัสเมื่อไร ตรงไหน จะหลับตาหรือลืมตา ก็มีสภาพที่เย็นหรือร้อนอย่างหนึ่ง อ่อนหรือแข็งอย่างหนึ่ง ตึงหรือไหวอย่างหนึ่ง เท่านั้นเอง ที่เคยหลงยึดถือว่ากายของเรา หรือจะเป็นส่วนต่าง ๆ ของกายของเราก็ตาม สภาพธรรมที่ปรากฏได้ขณะที่กระทบสัมผัส ก็คืออ่อนหรือแข็ง เย็นหรือร้อน ตึงหรือไหว

ความจริงนี้ดูเหมือนไม่ยาก เพราะขณะนี้เองทุกคนก็กระทบได้ สัมผัสได้ ระลึกได้ รู้ได้ว่าจริง แต่ที่จะให้ละว่าไม่ใช่เราอีกต่อไป เป็นแต่เพียงธรรมเท่านั้นจริง ๆ นี่เป็นสิ่งที่ต้องอบรม ด้วยการฟังเรื่องของสภาพธรรมบ่อย ๆ จนกระทั่งปัญญาค่อย ๆ น้อมไปที่จะเห็นตามความเป็นจริงว่า ไม่มีตัวเราจริง ๆ ระลึกขณะใด ก็รู้ความจริงในขณะนั้น ที่ละเล็กทีละน้อย

แต่การที่เคยยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นเราเนิ่นนานมาในสังสารวัฏ เพราะฉะนั้น ระลึกนิดหนึ่ง จะให้หมดความรู้สึกว่าเป็นเราและรู้ทันที่ว่า เป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่เกิดเพราะเหตุปัจจัยและดับไป ก็ยาก นอกจากจะอาศัยการฟังพระธรรมให้เข้าใจขึ้น พร้อมกันนั้นก็สติเกิดบ้าง ระลึกลักษณะของสภาพธรรม และค่อย ๆ รู้ตามความเป็นจริงทีละเล็กทีละน้อยไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงกาลที่หมดความสงสัย ความไม่รู้ ในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏ ทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทุกทาง เพราะถ้ากระทบสัมผัสตั้งแต่ศีรษะตลอดเท้าเพียงทวารเดียว คือ ทางกาย และทางตาที่เคยเห็นเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตนมานานแสนนานอีก ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่า เป็นแต่เพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้นเอง อยู่ในโลกเพียงคนเดียวกับความคิดนึก แต่แท้ที่จริงก็ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ที่คิด ที่เห็น เป็นแต่เพียงชั่วขณะจิตเดียวซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยและดับไปทุก ๆ ขณะ

เฉพาะกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ยังสงสัยไหม จะได้ต่อที่เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา แต่พื้นฐานต้องเป็นอย่างนี้ คือ เมื่อได้ยินได้ฟังอะไรแล้วต้องเข้าใจจริง ๆ และรู้ว่าหนทางที่จะอบรมเจริญปัญญานั้นคืออะไร



ถ้ามีความรู้ว่าคุณภาพธรรมที่ปรากฏที่กายอ่อนหรือแข็งเท่านั้น เวลาที่จะไปทำอย่างอื่นเพื่อให้ปัญญาเจริญด้วยความเข้าใจผิด เช่น จะไปนั่งสงบ ๆ เพ่งจ้อง ขณะนั้นปัญญาจะรู้ลักษณะของอ่อนหรือแข็ง เย็นหรือร้อน ตึงหรือไหวที่ปรากฏที่กายบ่อย ๆ ตลอดทั้งวันได้อย่างไร เหตุต้องตรงกับผล

ถ. กายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่อาจารย์อธิบาย ผมเข้าใจ แต่ผมจับชนกับ กายานุปัสสนาตามตำราไม่ได้ มีบรรพต่าง ๆ มีอานาปานบรรพ มีอิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ปฏิภูมณสิกขาบรรพ ธาตุบรรพ และพิจารณาซากศพไปอีก ๙ อย่าง ทั้งหมดนี้กับที่อาจารย์บอกซึ่งผมเข้าใจ ดูที่ร่างกายสัมผัส อ่อนหรือแข็ง เย็นหรือร้อน ตึงหรือไหว แต่จะโยงกับในตำราได้ไหม

ส. เริ่มตั้งแต่บรรพที่ ๑ อานาปานบรรพ หมายความว่าสติที่ระลึกที่ลมหายใจ ลมหายใจอยู่ที่ไหน

ถ. ที่เข้าโพรงจมูก

ส. ก้อยู่ที่กาย ไม่ว่าขณะใดที่ระลึก ทั้งหมดทุกบรรพที่เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๔ บรรพ เป็นเรื่องของกายทั้งนั้น ไม่ได้เป็นเรื่องอื่นเลย ตั้งแต่ลมหายใจ บรรพที่ ๑ ลมหายใจก็เป็นส่วนของกาย ไม่ได้อยู่ภายนอกร่างกาย เกิดที่กายและดับที่กายด้วย เป็นส่วนหนึ่งของกาย เพราะฉะนั้น ก็ระลึกได้

บรรพที่ ๒ อิริยาบถบรรพ เป็นการกระทำการเคลื่อนไหวของกาย ความเป็นไปของกายในชีวิตประจำวันซึ่งนั่งบ้าง นอนบ้าง ยืนบ้าง เดินบ้าง เป็นของธรรมดา เมื่อมีกายแล้วที่จะไม่นั่ง ไม่นอน ไม่ยืน ไม่เดินก็ไม่ได้ แม้ในขณะนี้ เพราะฉะนั้น สติระลึกที่กายได้ทุกขณะ ไม่ว่าจะนั่งก็มีกายที่จะระลึกได้ ไม่ว่าจะนอนก็มีกายที่จะระลึกได้ ไม่ว่าจะยืน จะเดิน หมายความว่าทุกบรรพเป็นเรื่องของกายทั้งหมด

ถ. บรรพที่ ๒ เรื่องนั่ง นอน ยืน เดิน เกี่ยวกับเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว หรือเปล่า

ส. ถ้าไม่มีมหาภูตรูป กายจะมีไหม

ถ. ไม่มี



- ส. เพราะฉะนั้น มีอะไรแนที่เป็นของจริง
- ถ. มีมหาภูตรูป
- ส. ถ้าระลึกที่กายแล้วไม่รู้มหาภูตรูป จะรู้อะไร
- ถ. ผมสงสัยตรงที่รู้ว่า เป็นมหาภูตรูป ตรงกับที่อาจารย์สอนเสมอ ๆ ว่า ให้รู้สึกว่าย่น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว หรือเปล่า เหมือนกันหรือ
- ส. นั่นคือลักษณะของมหาภูตรูป ๓ เย็นหรือร้อนเป็นธาตุไฟ อ่อนหรือแข็งเป็นธาตุดิน ตึงหรือไหวเป็นธาตุลม ซึ่งสามารถรู้ได้โดยการกระทบสัมผัส
- ถ. ย่น เดี๋ยว นิ่ง เป็นเรื่องสัมผัสหรือเปล่า
- ส. เป็นเรื่องของมหาภูตรูปที่ประชุมรวมกัน แต่เวลาที่สติเกิดระลึก ขณะนี้เองจะระลึกที่ไหน ขณะที่กำลังย่น
- ถ. ระลึกที่สัมผัส
- ส. ตรงไหน
- ถ. ตรงที่เท้าว่า เย็นหรือร้อน อ่อนหรือแข็ง
- ส. ก็เจอมหาภูตรูปทั้งนั้น ไม่ว่าจะระลึกตรงไหนก็ต้องพบความจริง คือ มหาภูตรูปเท่านั้น จะเป็นอย่างอื่นไม่ได้
- ถ. อิริยาบถบรรพ คือ อิริยาบถนี้ จริง ๆ แล้ว คือ กายสัมผัสหรือ
- ส. เป็นเรื่องของกายทั้งหมดตั้งแต่ศีรษะตลอดเท้า ตั้งแต่เกิดจนตาย จะเป็นขณะไหนก็ตามแต่ จะระลึกที่ลมหายใจก็คือกาย จะระลึกขณะที่นั่งอยู่ก็กระทบสัมผัส
- ถ. ท่านอาจารย์บอกให้เรามีสติระลึกฐาปณธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงรูปนามเท่านั้น มี ๒ คำ คือ รูปกับนาม ชันธ์ ๕ แบ่งเป็นรูปกับนาม ถามว่า อิริยาบถบรรพ ที่ผมยืน เป็นอิริยาบถว่าย่น แต่ท่านอาจารย์บอกให้ดูตรงที่กายสัมผัส ที่เท้าสัมผัสกับเย็น ร้อน อ่อน แข็ง สงสัยว่า อิริยาบถบรรพเป็นเรื่องของรูป หรือนาม



ส. สติเป็นนาม จิตเป็นนาม เจตสิกเป็นนาม เกิดร่วมกัน และสติเป็นสภาพที่ระลึก รู้ ขณะนั้นมีสิ่งซึ่งสติระลึก รู้ คือ กาย ส่วนหนึ่งส่วนใดก็ได้ ขณะไหนก็ได้ ถ้าระลึกเป็นไปที่กายขณะใดก็เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ถ. เข้าใจแล้ว มี ๒ คำ คือ สติระลึก รู้สภาพธรรม ตรงอิริยาบถบรรพ ก็มีสติระลึก รู้ สติเป็นนาม อิริยาบถการยืนนั้น คือ รู้ในเรื่องลักษณะกาย ตรงที่เท้าสัมผัส แปลว่า ยืน อย่างนั้นใช่ไหม

ส. ไม่จำกัด ขณะนี้จะรู้ลักษณะของธาตุลมตรงไหนก็ได้แล้วแต่สติ จะระลึก รู้ลักษณะของธาตุไฟตรงไหนก็ได้แล้วแต่สติ จะระลึก รู้ลักษณะของธาตุดินตรงไหนก็ได้แล้วแต่สติ บางคนอาจจะมีความรู้สึกร้อนบางส่วนของร่างกาย ขณะนั้นจริงหรือเปล่า

ถ. จริง

ส. สติระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมนั้น บังคับสติไม่ได้ แล้วแต่สติตรงไหนที่รู้สึกถึง สติระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กายที่ตั้งตรงนั้นได้ไหม

ถ. ได้

ส. เพราะฉะนั้น ก็แล้วแต่สติ ไม่มีใครจะไปกะเกณฑ์ว่า เวลายืนระลึกตรงนั้น เวลานั้นระลึกตรงนี้ เพราะว่าทุกอย่างเป็นสภาพธรรม

ถ. เพราะฉะนั้น กายานุปัสสนา บรรพที่ ๒ อิริยาบถ ก็ไม่เกี่ยวกับอิริยาบถ ไม่เกี่ยวกับยืน เดิน นั่ง นอน

ส. รูปนั่งเป็นเป็นความทรงจำ แต่สภาพธรรมจริง ๆ ในขณะนั้นคืออะไร การที่ปัญญาจะเจริญขึ้นต้องสามารถรู้ความต่างกันของสภาพธรรมที่เคยเข้าใจว่ามีกับเวลาสภาพธรรมปรากฏ สิ่งที่เคยยึดถือไว้ว่ามีกลับไม่มี เช่น ร่างกายตลอดศีรษะจรดเท้า ก่อนที่สภาพธรรมจะปรากฏ ทุกคนจำได้ ยืนอยู่ก็รู้ว่ายืน นั่งอยู่ก็รู้ว่านั่ง นอนอยู่ก็รู้ว่านอน เดินอยู่ก็รู้ว่าเดิน นี่คือขณะที่สภาพธรรมไม่ได้ปรากฏ มีความทรงจำยึดถือรูปร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดตลอดเท้าว่าเป็นเรา และมีอัตตสัญญาที่ยังจำไว้ว่ามีตัวเราจริง ๆ ตลอดตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า แต่เวลาที่สภาพธรรมปรากฏ ที่จะปรากฏ



โดยความเป็นอนัตตา หมายความว่าอัตตาที่เราเคยทรงจำไว้ว่า เรายืนก็ดี เรานอนก็ดี เรานอนก็ดี เราเดินก็ดี ไม่เหลือ ไม่มี ไม่ปรากฏ มีแต่ลักษณะของสภาพธรรมที่เป็นอนัตตา คือ ไม่ใช่เราอีกต่อไป

ลักษณะที่แข็งหรืออ่อน ร้อนหรือเย็น ตึงหรือไหว ชั่วขณะที่เกิดขึ้นปรากฏ แก่สติและปัญญาในขณะนั้นและดับไป จึงปรากฏว่าไม่มีเรา ที่เคยยึดถือว่าเป็นเราหาไม่ได้เลย จริง ๆ แล้วก็อากาศธาตุแทรกคั่นอยู่ตลอดโดยละเอียด ตรงไหนที่เป็นเราเป็นแต่เพียงผิงดินจริง ๆ ที่แทรกด้วยอากาศอย่างละเอียด

ถ. เรียนจากอาจารย์หลายปีก็เข้าใจ แต่ก็ยังอดสงสัยไม่ได้ว่า ในพระไตรปิฎก ซึ่งผมไม่ได้อ่านฉบับสมบูรณ์ ที่กล่าวไว้ว่า เวลายืนให้รู้ว่ายืน เวลานั่งให้รู้ว้านั่ง ตรงนี้เป็นเรื่องความจำ เราจำไว้ว้านั่ง และเราก็พูดว่า เรารู้ว้านั่ง หรือรู้ว่ายืน ก็เลยง ... สติระลึกรู้สภาพธรรมที่ปรากฏอย่างอาจารย์ว่าเป็นรูป เป็นนาม แต่ติดตรงอริยาบทที่บอกว่า ยืนให้รู้ว่ายืน ความจริงท่านอาจารย์บอกว่า เวลาเรายืนก็รู้ว้ากายสัมผัส ลมพัดมาเย็น หรือเท้าที่ยืนนี้แข็ง เรามองด้านนั้น เรารู้ตรงนั้น เราไม่ได้รู้เรื่องยืน เรื่องนั่ง เรื่องนอน ก็เลยง

ส. ที่งเพราะว่ายังไม่ใช้ไตรปิฎก เฉพาะส่วนนั้นส่วนเดียว และไปติดพยัญชนะที่ว่า ยืนก็รู้ว้าเรายืน แต่ถ้าตลอดทั้ง ๓ ปิฎกทรงแสดงไว้ว่า อนัตตา รูปธรรมแต่ละรูปอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นและดับไป ทวยอยกันเกิดทวยอยกันดับอย่างไร ขณะจิตไหนรูปประเภทใดเกิด เพราะว่ารูปมีสมุฏฐานถึง ๔ อย่าง คือ รูปที่เกิดเพราะกรรมเป็นสมุฏฐานก็มี เกิดในขณะไหนของจิต รูปที่เกิดเพราะจิตเป็นสมุฏฐานเกิดในขณะไหนของจิต รูปที่เกิดเพราะอุตุเป็นสมุฏฐาน รูปที่เกิดเพราะอาหารเป็นสมุฏฐาน

ถ้าทั้ง ๓ ปิฎกแล้ว ต้องสอดคล้องกัน แม้แต่คำที่ว่า ยืนก็รู้ว้ายืน ก็ต้องเข้าใจความหมายว่า ต้องเข้าใจอรรถของพระไตรปิฎกส่วนอื่นด้วยที่ว่าธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา รูปธรรมไม่ใช่นามธรรม และรูปธรรมแต่ละรูปเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร และปรากฏในขณะทีสติระลึกเท่านั้น ขณะใดที่สติไม่ระลึก รูปนั้นเกิดแล้วดับแล้ว



เราเพียงแต่ไปจำไว้ว่า เรามี แต่ความจริงมีก็เหมือนไม่มี เพราะว่ารูปมีอายุเพียง ๑๗ ขณะจิต เกิดแล้วดับเร็วที่สุด ขณะนี้ทางตากับทางหูซึ่งดูเหมือนว่าแยกกัน ไม่ออก อายุเกิน ๑๗ ขณะจิต เพราะฉะนั้น รูป ๆ หนึ่งที่เกิดในระหว่างนี้ดับไปหมดแล้ว จึงมีก็เหมือนไม่มี เฉพาะรูปที่ปรากฏเท่านั้นที่จะให้ความจริงว่า ลักษณะนั้นเป็นรูปประเภทใด และเมื่อปัญญาารู้จริง ๆ ก็เห็นว่าไม่ใช่ตัวตนแน่นอน และรูปนั่นเอง เมื่อปัญญาคมกล้าก็สามารถประจักษ์การเกิดขึ้นและดับไปของรูปนั้น ในขณะนั้นด้วย

ถ. ผมคิดว่า เข้าใจแล้ว

ถ. เรื่องกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติระลึกลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ที่เป็นเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ถ้าขณะนั้นเป็นเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ส่วนของกายที่เป็นลมหายใจที่กระทบที่ช่องจมูก ขณะนั้นท่านก็จัดอยู่ในอานาปานบรรพ และในชีวิตประจำวัน ปกติก็ต้องมีการเคลื่อนไหวเกิดอิริยาบถ ขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน ถ้าขณะนั้นสภาพธรรมปรากฏที่กาย เป็นเย็น ร้อน อ่อน แข็ง สติระลึกรู้ ในขณะที่อิริยาบถกำลังเปลี่ยนแปลงอยู่ อาจจะนั่ง ขณะนั้นสภาพธรรมปรากฏเป็น แข็งหรืออ่อน ท่านก็จัดอยู่ในอิริยาบถบรรพ และขณะนั่งแล้วก็มีอาการเหี่ยยงคู้ เป็นอิริยาบถย่อย ท่านก็จัดอยู่สัมปชัญญะบรรพ สำหรับ ๓ บรรพ ทุกอย่าง คือ ระลึกลักษณะของแข็งหรืออ่อนที่กำลังปรากฏเหมือนกัน ผมเข้าใจอย่างนี้ถูกไหม

ส. นี่เป็นเหตุที่ทรงจำแนกกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นบรรพต่าง ๆ แล้วแต่ว่าขณะนั้นจะระลึกที่ไหนก็เป็นส่วนของกายทั้งนั้น เป็นเรื่องของกายทั้งหมด ลมหายใจก็ต้องเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะว่าเป็นส่วนของกาย หรือกำลังนั่ง สติเกิดระลึก อาจจะเป็นธาตุที่ตึงหรือไหว ร้อนหรือเย็นก็แล้วแต่ ขณะนั้นก็เป็นส่วนของกายทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น ที่กล่าวว่า นั่งก็ตาม นอนก็ตาม ยืนก็ตาม เป็นอิริยาบถบรรพ หรือการเคลื่อนไหวเหี่ยยงคู้เป็นสัมปชัญญะบรรพ ก็แสดงให้เห็นว่า ก่อนที่ปัญญาจะรู้ความจริง เคยมีการยึดถืออย่างใดก็จำแนกออกไปว่า ระลึกได้ทุกอย่าง และเมื่อปัญญาเกิดก็จะรู้ความจริงว่า เป็นธรรมอย่างไร ธรรมปรากฏ สติปรากฏ



ถ. เมื่อก็คุณณรงค์มาพูดสัมปชัญญะบรรพแล้ว ต่อไปก็เป็นเรื่อง
ปฏิภูมมนสิการบรรพ ตรงนี้ไปพิจารณารูปนามตรงไหน

ส. ที่กายมีอะไรบ้างที่เคยยึดถือว่าเป็นเราหรือตัวตนของเรา มีผมไหม
มีเล็บไหม ก็แยกย่อยออกไปเท่านั้นเอง ก็ส่วนต่างๆ ของกาย ก่อนที่ปัญญาจะเกิด
เคยเป็นเราอย่างไร เคยคิดว่าเป็นของเราอย่างไร เวลาที่สติระลึกก็รู้ตามความ
เป็นจริง แม้แต่ที่เป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ส่วนต่างๆ ฟันจากทวารทั้ง ๖ ไหม

ถ. ไม่ฟัน

ส. ก็คือการระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมตรงตามความเป็นจริงของ
สภาพธรรมนั้นๆ เท่านั้นเอง

ถ. ทำนองเดียวกับธาตุไหม

ส. เหมือนกัน

ถ. พิจารณาซากศพ ๙ พิจารณาอย่างไร

ส. ซากศพเป็นกายหรือเปล่า

ถ. เป็นกาย

ส. ก็อยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ถ. ต่างกับปฏิภูมมนสิการอย่างไร เป็นซากศพ ก็เหมือนขน เล็บ ฟัน หนัง

ส. ยังไม่ตาย ใช่ไหม

ถ. ถ้ายังไม่ตายเรียกผม ตายแล้วไม่เรียกหรือ

ส. ธรรมดาทุกคนทุกวันก็ระลึกที่ผมของตัวเอง

ถ. ของเรา ของคนอื่น เท่านั้นเอง

ส. รวมยอดว่า ทุกอย่างที่เป็นกาย ก็รวมอยู่ในกาย

ถ. ต่อไป เวทนา จิต ธรรม

ส. เวทนาเป็นความรู้สึก มีก็ไม่รู้ทั้งๆ ที่มีอยู่ในขณะนี้ เพราะว่าทุกขณะ
จะขาดเวทนาไม่ได้เลย ขณะนี้มีเวทนาไหม

ถ. มี



ส. ถ้าพูดภาษาไทยก็คือความรู้สึก ซึ่งมี ๓ อย่าง ได้แก่ สุข ทุกข์ อเบกขา คือ อทุกข์มสุข หรือจำแนกเป็น ๕ อย่าง ทางกาย ทางใจ เวลานี้มีไหม

ถ. มี

ส. เป็นของจริง ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน สติก็จะรู้ลักษณะสภาพของความรู้สึกเท่านั้นเอง เป็นเวทนานุัสสนาสติปัฏฐาน

ถ. ที่อาจารย์สอน สรุปรวมความเป็นรูปกับนามเท่านั้นเอง เวทนาเป็นนาม จิตนี้ขยู่ เพราะมีเยอะ มี ๑๖ อย่าง ทำไมต้องมีถึง ๑๖ อย่าง อาจารย์บอกว่า มีแต่นามอย่างเดียว

ส. ที่เรียนเรื่องของจิต ๘๙ ดวง และแยกเป็นกามาวจรจิต ๕๔ ดวง ๕๔ นี้ทุกคนก็มีไม่ครบ เพราะว่า เป็นจิตของพระอรหันต์ก็หลายดวง เพราะฉะนั้น ขณะไหนจิตประเภทไหนเกิดก็รู้ลักษณะของจิตประเภทนั้น เมื่อระลึกแล้วก็อยู่ใน จิตตานุัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อยังไม่มีฌานจิต ก็ไม่ต้องไปยุ่งไปเกี่ยว มีจิตอะไร ก็รู้จิตนั้น ส่วนใครที่เจริญฌานได้ และปฐมฌานเกิด ทุตติยฌานเกิด ขณะนั้น ถ้าเป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติปัฏฐานที่รู้ว่าแม้ขณะนั้นก็ไม่ใช่ตัวตน สติจะต้องระลึกรู้ ลักษณะของฌานจิตด้วย จึงจะไม่ใช่เราที่เป็นฌานจิตในขณะนั้น

เพราะฉะนั้น แล้วแต่ว่ามีเหตุปัจจัยให้สภาพธรรมใด จิตประเภทใด เกิดขึ้น ก็รู้ตามความจริงในขณะนั้นว่า เป็นแต่เพียงสภาพรู้หรือธาตุรู้ที่เกิดขึ้นเพราะ เหตุปัจจัยและดับไป





๒๐๒๙

ที่ห้องประชุมตึกสภากาการศึกษามหาวิทยาลัย

วันอาทิตย์ที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๓๔



ถ. ตกลงเรารู้แต่เพียงว่า เป็นสภาพธรรม เป็นนาม เป็นจิต จิตเป็นอย่างไร ๆ เราไม่ต้องไปจดจำท่องไว้ อย่างนั้นใช่ไหม เรื่องการเจริญสติปัฏฐาน

ส. ต้องเข้าใจธรรม หมายความว่าฟังจนกระทั่งเข้าใจ ไม่ได้หมายความว่าเวลาใครบอกว่า ให้เจริญสติปัฏฐาน ให้ระลึกที่กาย ให้ระลึกที่เวทนา ให้ระลึกที่จิต ให้ระลึกที่ธรรม ก็คิดว่าจะไปทำ ไม่ใช่เลย ต้องเข้าใจตั้งแต่ต้น และปัญญาจะค่อย ๆ เจริญขึ้นเป็นลำดับ แม้ขณะเวลาที่สติระลึกก็ไม่ใช่ว่าปัญญาสามารถรู้ตามที่ฟังและเข้าใจ เป็นคนละเรื่อง คนละตอน

ฟังแล้ว เข้าใจแล้ว แต่เวลาสติเกิดที่จะระลึกลักษณะของรูปบ้างนามบ้าง ยังจะต้องอบรมความเข้าใจในลักษณะนั้น ๆ ที่ละเอียดที่ละน้อย จนกว่าจะรู้ชัดจริง ๆ จนกว่าปัญญาจะสมบูรณ์ถึงขั้นประจักษ์แจ้งลักษณะของสภาพธรรมนั้น ๆ

ถ. อย่างนี้ได้ไหม เจริญสติว่า เป็นรูป เป็นนาม เป็นนามก็เจริญว่านี่จิตหนุ่น จิตไม่หนุ่น อย่างนั้นหรือ

ส. นั้นไปรู้ชื่อ และอาจจะท่อง ขณะนี้จิตประเภทใดเกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริงและจะรู้ว่า เท่าที่เคยได้ยินได้ฟังมาทั้งหมด ตรงกับที่กำลังรู้

จิตประเภทแรกของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สราคจิตตั้ง จิตที่ประกอบด้วยราคะ มีราคะหรือโลภะเป็นมูลเป็นเหตุเกิดร่วมด้วย ทำให้จิตนี้จึงเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานบรรพแรก ก็เพราะว่ามีอยู่เป็นประจำตลอดทั้งวัน ถ้าเป็นผู้ที่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง สติระลึกจะรู้จิตนี้ แต่ถ้าระลึกแล้วไม่รู้จิตนี้เป็นอันว่ายังไม่ได้ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรม และถ้าระลึกรู้ลักษณะของจิตนี้คือโลกมูลจิตต่อไป ก็จะรู้จิตอื่น ๆ ที่ต่างกับโลกมูลจิต เพราะฉะนั้น เมื่อจำแนกไปแล้วก็ตรงตามที่ทรงแสดงไว้ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน



ถ้าไปท่องจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้หมด จิตหดหู่ ไม่หดหู่ ก็จะไม่สงสัยว่า ขณะไหน เมื่อไร หดหู่นี้จะระลึกรู้ได้อย่างไร ก็เป็นเรื่องที่จะทำ ไม่ใช่เป็นเรื่องรู้ ไม่ใช่เป็นเรื่องเข้าใจ แต่การอบรมเจริญปัญญาให้ทราบทั่ว ตั้งแต่ขั้นฟัง เข้าใจจริง ๆ และรู้ว่าปัญญามีหลายขั้น ปัญญาขั้นฟัง เข้าใจ ไม่สงสัยเลย เรื่องของจิตสามารถบอกได้ โลกมุขจิต โทสมุขจิต โมหมุขจิต จักขุวิญญาณ โสทวิญาณ เหล่านี้ แต่เวลาที่กำลังเห็นเดี๋ยวนี้เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่จะรู้ว่า ไม่ใช่เอาชื่อไปใส่ว่าขณะนี้จิตดวงไหนดี ปัญจทวาราวชชนจิต หรือจักขุวิญญาณ หรือสัมผัสปฏิจันตนจิต หรือสันตிரณจิต ไม่ใช่อย่างนั้น แต่เป็นเรื่องรู้ลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมและรูปธรรม เพราะว่าก่อนที่จะปัญญาจะรู้ความจริงของนามธรรมและรูปธรรม ไม่เคยรู้เลยว่า เป็นนามธรรม เป็นรูปธรรม เป็นเรามาโดยตลอด เห็นก็เป็นเราเห็น ได้ยินก็เป็นเราได้ยิน แต่เมื่อได้ฟังก็รู้ว่า เห็นเป็นจิต เป็นสภาพรู้ ซึ่งต้องอาศัยตาจึงเห็นสิ่งที่กำลังปรากฏทางตา ได้ยินก็เป็นจิตชนิดหนึ่งซึ่งต้องอาศัยหูจึงได้ยินเสียง ที่กำลังได้ยินในขณะนี้ก็เป็นจิต

ฟังอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ อบรมเจริญปัญญาจนกระทั่งสติระลึกโดยที่ไม่ใช่เรา และขณะที่กำลังเข้าใจในสภาพรู้ที่กำลังได้ยินในขณะนี้ หรือที่กำลังเห็นในขณะนี้ ซึ่งสลับกัน ขณะนั้นไม่ต้องมีใครมาบอกว่าสติมีลักษณะอย่างไร คนนั้นก็รู้ลักษณะของสติ เพราะว่าขณะที่สติเกิดต่างกับขณะที่หลงลืมสติแน่นอน ขณะที่หลงลืมสติเห็นตลอดวันก็ไม่เคยรู้ว่ากำลังเห็นเป็นสภาพรู้ แต่ขณะที่เห็นและเริ่มค่อย ๆ เข้าใจว่า สภาพที่กำลังปรากฏมีจริง และสภาพที่กำลังเห็นก็เป็นสภาพรู้อย่างหนึ่งซึ่งไม่ใช่เราเป็นแต่เพียงสภาพรู้ นี่คือการอบรมเจริญปัญญาไปเรื่อย ๆ

ถ. ผมเข้าใจแล้วเรื่องจิตเป็นอย่างไร ของผมเจริญเพียงแค่นี้ได้ไหม เวลาโกรธให้รู้ตัวว่าโกรธ และคอยตรวจความรู้สึกว่า จิตเป็นกุศล หรืออกุศล ให้มีความสำนึกอย่างนี้ ซึ่งไม่ได้แจจแจงรายละเอียด

ส. ถ้าอย่างนั้น ขณะนี้เป็นปัญญาขั้นไหน

ถ. ขั้นชาวบ้าน



แนวทางจริยวิชาชีพฯ เล่ม ๒๐๓ ตอนที่ ๒๐๒๑ – ๒๐๓๐

ส. ขั้นคิด ขั้นพิจารณา แต่ไม่ใช่การรู้ลักษณะที่ไม่ใช่ตัวตน ถ้าเป็นการรู้ลักษณะที่ไม่ใช่ตัวตน ต้องแยกลักษณะที่เป็นสภาพรู้ สามารถเข้าใจในอรรถของสภาพรู้ อาการรู้ ธาตุรู้ ว่า คือเพียงรู้เท่านั้นเอง เป็นแต่เพียงสภาพรู้ หรืออาการรู้ หรือธาตุรู้แต่ละอย่าง คือ ค่อย ๆ โกล้ขีดขึ้นต่ออรรถของสภาพรู้ จึงจะค่อย ๆ คลายการยึดถือว่าเป็นเรา ถึงแม้ไม่ใช่ชื่อว่า จิต ถ้ารู้ว่าเป็นลักษณะรู้ อาการรู้ ก็ถูก ถึงแม้ไม่ใช่คำว่า เจตสิก แต่ขณะนั้นเป็นสภาพที่รู้สึก เป็นสภาพที่จำ ขณะนั้นก็ถูกโดยที่แม้ไม่ใช่คำว่าเจตสิกก็ตาม เพราะว่าลักษณะของเจตสิกแต่ละอย่างปรากฏให้ระลึกได้

ถ. ท่านอาจารย์พูดเสมอว่า ให้มีสติระลึกไว้ว่า ไม่ใช่เรา อย่างนี้กว่าเป็นตัวเรา ถ้าเราก็คิด ผมนี่ก็ไปถึงห้วงรัตติกพัน เรียกว่า สังโยชน์ ๑๐ อันแรกคือ สักกายทิฏฐิ ที่ท่านอาจารย์สอนผมเดาว่าไปอยู่ ๒ จุด จุดหนึ่งจะเป็นพระอริยบุคคล ต้องผ่านด่านแรก หลุดจากห้วงแรก คือ สักกายทิฏฐิ ไม่ใช่เป็นตัวเรา และอีกจุดหนึ่งคือ นามรูป ซึ่งเป็นวิปัสสนาญาณอันแรก นามรูปปริจเฉทญาณ ไม่ทราบว่ามีผมคิดหรือเปล่า เพราะ ๒ อันจะปน ๆ กันอยู่ เจริญสติปัฏฐานอย่างนี้กว่าเป็นเรา เป็นเพียงสภาพรู้ มีสติระลึกไว้ เพื่อจะหลีกเลียงสักกายทิฏฐิ ไขใหม่ กับนามรูปปริจเฉทญาณ ที่เรารู้เพื่อเจริญไปถึงวิปัสสนาญาณขั้นอื่น อย่างนั้นไขใหม่

ส. ปัญญาต้องรู้ตรงตั้งแต่ต้น หมายความว่าสภาพธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา เพราะฉะนั้น ไม่มีการบีบเร่ง หรือใจร้อน หรือจะทำ ถ้าเข้าใจอนัตตาจริง ๆ แล้วจะต้องรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย และมีสิ่งที่พิสูจน์ให้เห็นได้ว่า ขณะนี้ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เช่น เห็นขณะนี้ก็ต้องเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เกิดแล้วด้วย ไม่มีใครไปทำ ขณะที่ได้ยิน ได้ยินก็เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยจริง ๆ

ถ้าจะพิจารณาสภาพธรรมทุกอย่างทั้งนามธรรมและรูปธรรมก็รู้ว่า ไม่มีใครสามารถไปบังคับได้ เพราะฉะนั้น เราจะไปทำสติ เป็นไปไม่ได้ แต่สติก็ต้องอาศัยความเข้าใจขั้นต้น เมื่อรู้ว่าสภาพธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตาและปัญญาที่จะรู้ความจริง



ก็คือรู้ความจริงของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ถ้าเข้าใจอย่างนี้จริง ๆ ก็สามารถรู้ได้ว่า สติเกิดหรือเปล่า ถ้าสติไม่เกิด หลงลืมสติ ก็เพราะเหตุปัจจัย เมื่อมีปัจจัยที่จะให้หลงลืมสติก็หลงลืมสติ และเวลาที่สติเกิดก็รู้ว่า ขณะนั้นเป็นสติที่ระลึก และสติในขณะนั้นก็เกิดเพราะเหตุปัจจัยด้วย จึงจะทำให้ละคลายการยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตนตั้งแต่เบื้องต้น ซึ่งจะต้องเจริญขึ้นจนกระทั่งสามารถตัดการยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตนได้เป็นสมุจเฉท ตามลำดับขั้น แต่ต้องเริ่มถูกต้องตั้งแต่ต้น

ถ. เข้าใจแล้ว ยังเหลือเรื่องธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติปัฏฐาน ๔ มีกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ตามตำราบอกไว้มีตั้ง ๕ อย่าง มีนิรณันท์ ขันธ อายตนะ โพชฌงค์ และอริยสัจจ์ มี ๕ บรรพ

สุ. ดูเหมือนเป็นชื่อ แต่เป็นชีวิตประจำวันตามความเป็นจริง และถ้าเข้าใจธรรมแม้เพียงบรรพเดียว รวมหมดทุกอนุปัสสนา ทั้ง ๔ ปุฏฐาน เพราะว่ากายก็เป็นธรรม เวทนาก็เป็นธรรม จิตก็เป็นธรรม ธรรมอื่น ๆ ซึ่งไม่ได้อยู่ในหมวดของกายของเวทนา ของจิต ก็เป็นธรรม เพราะฉะนั้น ถ้าเข้าใจเรื่องธรรมแล้วไม่ห่วงเลยในเรื่องชื่อของบรรพต่าง ๆ เหล่านี้

ถ. โยงกับขันธ ๕ อย่างไร

สุ. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน บรรพที่ ๑ คืออะไร

ถ. นิรณันท์

สุ. นิรณันท์มีไหม นิรณันท์คืออะไร นิรณันท์เป็นอกุศล ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ สอดคล้องกันไหมกับที่ได้ศึกษามาแล้วเรื่องของอกุศลจิต ๑๒ ประเภท โลกมุขจิต ๘ ดวง โทสมุขจิต ๒ ดวง โมหมุขจิต ๒ ดวง เวลาที่เกิดขึ้นกระทำกิจกันคุณความดี หรือการกระทำดีต่าง ๆ ขณะใดที่มีความยินดีพอใจในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ขณะนั้นเป็นกามฉันทนิรณันท์ ซึ่งเรารู้ได้ในชีวิตประจำวัน กำลังสนุก อยากจะดูโทรทัศน์ หรืออยากจะอ่านหนังสือ ก็เลยไม่ได้อ่านธรรม ไม่ได้สนทนาธรรมก็ได้ ใช่ไหม นี่ก็มองเห็นอยู่ สภาพธรรมเหล่านี้มีจริง และเป็นธรรมด้วย ไม่ใช่ตัวตนด้วย



เพราะฉะนั้น อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ขณะนั้นสติสามารถระลึกสภาพของจิต เพราะว่าขั้น ๕ ก็รวมทั้งรูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญาณขั้น การฟังจะทำให้สามารถเข้าใจได้ว่า ขณะนั้นระลึกถึงลักษณะของขั้นใดจะเป็นรูปขั้นก็ได้ หรือจะเป็นเวทนาขั้นก็ได้ หรือถ้าอบรมเจริญปัญญา มาก ๆ ซึ่งตอนต้นยังหาสัญญาขั้นไม่เจอ เพราะว่าสติปัฏฐานยังไม่เคยระลึกที่สัญญาขั้นสักครั้งหนึ่ง ระลึกที่รูปบ้าง ระลึกที่จิตประเภทนั้นประเภทนี้บ้าง แต่สัญญาที่จำยังไม่ได้ระลึก ซึ่งความจริงสัญญาเกิดกับจิตทุกดวง แม้เพียงขณะทีนอนเฉย ๆ และนึกทุกคนคิด ขณะที่เกิด ถ้าสติปัฏฐานระลึกจะรู้ได้ว่า ขณะนั้นเป็นสภาพที่จำเรื่องที่คิด ถ้าไม่จำ คิดเรื่องนั้นไม่ได้แน่

การเป็นผู้มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานและละเฉียด จะทำให้สามารถรู้ได้ว่า สัญญาขั้นในขณะใด ขณะที่เกิด เวลาที่อยู่เฉย ๆ ก็เห็นชัด เรื่องทุกอย่างเพราะคิดและแม้ในขณะที่ไม่ได้อยู่เฉย ก็มีการคิดด้วย

เมื่อมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของสัญญา ความจำมากขึ้น ก็สามารถรู้ได้ว่าเพียงชั่วขณะที่คิด จะเป็นเรื่องหนึ่งเรื่องใดก็ตาม ขณะที่กำลังเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วคิดก็ตาม ขณะนั้นก็เพราะสัญญาจำ เพราะฉะนั้น สามารถรู้ความจริงของขณะจิตหนึ่งละเฉียดขึ้นว่า แม้ในจิตขณะเดียวที่เกิดขึ้นก็มีสัญญาที่จำในขณะที่เกิดคิด และสังขารขั้นก็ปรุงแต่ง คือ ขณะนั้นคิดวิจิตรมากมายหลายอย่างตามกำลังของการสะสมว่าผู้นั้นเป็นผู้ที่สะสมในทางใด ก็จะมีคิดวิจิตรต่าง ๆ ในทางนั้น จะเห็นได้อย่างคนที่ทำกับข้าว หรือตัดเสื้อ จัดดอกไม้ ประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ความคิดของเขาจากสัญญา ความจำ และมีสังขารขั้นที่ปรุงแต่งให้เกิดความวิจิตรต่าง ๆ หรือคนที่คิดเรื่องเก่า ๆ ไม่ลืม และโกรธ ก็จะได้เลยว่า สังขารขั้นปรุงอีกแล้ว เมื่อก็อยู่ดี ๆ ไม่โกรธ นึกถึงเรื่องนั้นก็เกิดโกรธ เพราะสังขารขั้นที่ปรุงแต่งทำให้ขณะนั้นเปลี่ยนสภาพของจิต เป็นการปรุงแต่งแล้วแต่ว่าจะเป็นสังขารขั้นฝ่ายดี หรือสังขารขั้นฝ่ายไม่ดี



ก็เป็นการเข้าใจสภาพธรรมละเอียดขึ้น ที่จะทำให้ละคลายการยึดถือว่าเป็นเรา ไม่ว่าจะเป็นนิรวณ หรือขันธ หรืออายตนะ โพชฌงค์ อริยสัจ

ถ. ทำไมเอาเพียงแค่นี้ อย่างอินทรี ๕ พละ ๕ ไม่พูดถึง

ส. รวมหมดอยู่ในนั้น ธรรมข้อเดียวก็แตกออกไปได้ สืบเนื่องเกี่ยวเนื่อง ถึงกันหมด

ผู้ฟัง ในระยะนี้ผมได้อ่านในสฬายตนวรรค สังยุตตนิกาย ผมพิจารณาแล้ว พระพุทธเจ้าทรงแสดงสฬายตนวรรค ทั้งเล่มพูดเรื่องอายตนะทั้งหมดเลย มาเกี่ยวข้องกับที่เราสนทนาธรรมกันอย่างไร อย่างเช่น เมื่อก็พูดกันถึงอิริยาบถบรรพ เดินก็รู้ว่า เราเดิน ที่อาจารย์พูดไว้ว่าต้องทั้งพระไตรปิฎก ต้องทุกปิฎก จึงจะพิจารณาเรื่อง กายานุปัสสนาได้ถูกต้อง เพราะถ้าเอาอภิธรรมเข้ามาพิจารณาแล้ว เราไม่มี สภาพธรรมไม่มีเรา นั่นเป็นอภิธรรมปิฎก เกี่ยวกับว่าเดินก็รู้ว่าเราเดิน ในขณะที่ เดินก็ดี ยืนก็ดี นั่งก็ดี นอนก็ดี อิริยาบถ ๔ พยัญชนะ ๔ คำนี้ จะทำให้คนเข้าใจ เรื่องกายานุปัสสนา เรื่องอิริยาบถบรรพ คลาดเคลื่อนกันแทบทั้งนั้น แต่ถ้าเอาเรื่อง สฬายตนะเข้าไปจับแล้ว ขณะเดินก็ดี หรือขณะยืนอยู่เฉย ๆ ก็ดี นอนอยู่ก็ดี ถ้าอายตนะภายในและอายตนะภายนอกซึ่งแปลว่าบ่อเกิดที่เกิดไม่มีเสียแล้ว สภาพธรรมจะเกิดขึ้นไม่ได้

พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า อายตนะเป็นเรื่องสำคัญมาก ถ้าอายตนะภายใน เริ่มตั้งแต่กายายตนะซึ่งก็คือกายปสาทนั่นเอง จะเดินก็ดี จะนั่งก็ดี จะนอนก็ดี ถ้าไม่มีกายปสาทเสียแล้ว ไม่มีการสัมผัสกัน ธรรมจะไม่เกิดเลย

ผมมีความเห็นว่า ถ้าเอาเรื่องอายตนะเข้ามาจับแล้ว เรื่องอิริยาบถบรรพ จะคลายความสงสัยไปได้มากทีเดียว

ส. ธรรมต้องประกอบกันทั้งหมด ถ้าง่าย ๆ อย่างที่เข้าใจตามพยัญชนะว่า เดินก็รู้ว่าเดิน ถ้าเท่านั้นจริง ๆ ปัญญาอยู่ที่ไหน ธรรมดาทุกคนเดินก็รู้ว่าเดิน นอน ก็รู้ว่านอน นั่งก็รู้ว่านั่ง พุดก็รู้ว่าพุด แต่ปัญญาอยู่ที่ไหน ถ้ารู้เพียงเท่านั้น



แสดงให้เห็นว่า การที่ปัญญาจะรู้ความจริง ต้องลึกและละเอียดมากกว่านั้น
ซึ่งจะต้องอาศัยการศึกษาให้เข้าใจจริง ๆ เพราะว่าความเข้าใจคือการเริ่มต้น
ของปัญญา





๒๐๓๐

ที่ห้องประชุมตึกสภากาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย

วันอาทิตย์ที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๓๔



พระ เรื่องการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตั้งแต่อาตมาได้ยินได้ฟังธรรม ก็ได้ยินได้ฟังเรื่องของนามธรรมและรูปธรรม เริ่มต้นฟังก็สนทนาเรื่องบรรพต่าง ๆ ในกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ขณะนั้นความเข้าใจเรื่องการเจริญสติปัฏฐานยังไม่มี ก็เกิดความสงสัยว่า ทำไมพระผู้มีพระภาคต้องทรงแสดงเป็นบรรพด้วย เช่น อานาปานบรรพ ก็มีการสนทนาและค้นคว้ากันอยู่นานพอสมควร จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ อาตมามีความเข้าใจ

ตั้งแต่เริ่มเจริญมายังไม่เคยนับว่า เจริญสติปัฏฐานไหน แต่รู้สึกว่ายึดตาม พระธรรม คือ ขณะใดลักษณะของรูปธรรมก็ดีกำลังปรากฏ เป้าหมายก็เพื่อคลาย ความเป็นตัวตน เป้าหมายไม่ได้อยู่ในบรรพไหน แต่ความสงสัยก็ไม่ได้คลายในที่เดียว ต้องใช้เวลาโดยการสนทนาธรรมนั่นเอง และเดี๋ยวนี้หมดความสงสัยเพราะได้มีการ สนทนาในครั้งหลังล่าสุดว่า ลมหายใจไม่เหมือนลมที่มากกระทบกาย เป็นลมที่ ละเอียดมาก ซึ่งตรงกับที่โยมอาจารย์สุจินต์บรรยายไว้หลาย ๆ ครั้งว่า เป็นอารมณ์ของ มหานุรุช ซึ่งก็ตรงกับที่พระไตรปิฎกแสดง แต่อาตมาก็ได้ไปอบรมเจริญเหมือนกัน ปรากฏว่าไม่ใช่อานาปานสติ เพราะว่าลมที่กระทบกายเดี๋ยวนี้ชัดกว่าลมหายใจ ตั้งมากมาย ก็ยังไม่รู้ว่าเป็นกุศลหรืออกุศล

อาตมายอมรับว่า เดี่ยวนี้ลมกระทบกาย ไม่รู้ว่าเป็นโลภะ หรือโทสะ หรือ โมหะ ถ้าขั้นการศึกษาก็คิดเอาได้... ขณะที่ลมกระทบจะเป็นกุศลก็ได้ในบางครั้ง หรือ เป็นอกุศลก็ได้ เพราะยังไม่รู้ แล้วจะไปเจริญสติปัฏฐานที่ลมหายใจที่ละเอียดกว่านั้น ก็ไม่ใช่ฐานะ

นี่เป็นการยอมรับในขั้นตัดความสงสัย เนื่องจากสงเคราะห์พระธรรมใน หลาย ๆ ครั้ง และยังมีอีก เช่น อิริยาบถบรรพ ซึ่งมีพยัญชนะในพระไตรปิฎกว่า



ภิกษุบรรลุด้วยอิริยาบถบรรพ แต่ก่อนไม่ละเอียดคิดว่าจะต้องมีการเดินจงกรม เวลานั่งก็นั่งสมาธิ และต้องคิดว่าตัวเองกำลังนั่ง เดินก็รู้ชัดว่ากำลังเดิน ทั้ง ๆ ที่ ในอรรถกถาบอกว่า สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก เวลาเดินก็รู้ว่าเดิน ก็ยังไม่เชื่อ เพราะ คิดว่าเราไม่ใช่สุนัขจิ้งจอก เราเป็นมนุษย์ เราเจริญกุศลได้เวลาเดิน ก็ตรงกับนัย ของอานาปานบรรพ เพราะบางครั้งเดินก็ยังไม่รู้ว่าเป็นกุศลหรืออกุศล จนกระทั่งมา พิจารณาข้อความในพระไตรปิฎกที่ว่า ท่านบรรลุด้วยอิริยาบถ ๔ ไม่มีเรื่องราวที่บอก ว่า นั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง แต่มีบอกว่าเป็นไปกับอิริยาบถ ๔

อาตมาเข้าใจจากการสังเคราะห์ธรรม อย่างท่านพระอานนท์เว้นจาก อิริยาบถ ๔ แสดงว่าท่านไม่ได้ตั้งท่าอยู่ในอิริยาบถนั้นเพื่อจะบรรลุในอิริยาบถนั้น อาตมาเข้าใจว่า วันหนึ่ง ๆ ท่านเป็นไปในอิริยาบถ ๔ ไม่ใช่อิริยาบถ ๓ และท่านก็ เตือนตนว่า อิริยาบถในวันหนึ่ง ๆ มีอยู่ ๔ ควรเจริญอบรมทั้ง ๔ อิริยาบถ จึงกล่าวว่า ท่านบรรลุด้วยอิริยาบถบรรพ อย่างนี้จะถูกไหม

ส. แทนที่จะคิดว่าอิริยาบถไหน เราก็ต้องมีอยู่แล้วทั้ง ๔ อิริยาบถ แต่ถ้า เป็นผู้ที่มิปกติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรม เราจะกังวลใหม่ว่า เราจะระลึกใน อิริยาบถไหนดี เพราะว่าบางคนอาจจะไม่ชอบอิริยาบถนอน ดูเหมือนเป็นคน เกียจคร้าน ก็อยากจะมีสติระลึกในขณะที่เป็นอิริยาบถนั่ง แต่ถ้าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ก็ไม่ใช่เป็นผู้ที่มีปกติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง ถ้าเป็นผู้มีปกติ ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงไม่กังวลเลยว่า ในอิริยาบถไหน แล้วแต่สติจะเกิดเมื่อไร ก็ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมในขณะนั้นเพื่อละ

ข้อสำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา คือ ปัญญา เพื่อละการยึดถือสภาพธรรม ว่าเป็นตัวตน ละกิเลสทั้งหมด ละความไม่รู้รู้ลักษณะของสภาพธรรม ละความหลงผิด ทุกประการ

เพราะฉะนั้น ขณะใดที่ละ จะเป็นอิริยาบถไหนก็ไม่สำคัญ เพราะว่าเป็นผู้ที่ มีปกติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรม นอน สติเกิด ดีกว่านอนสติไม่เกิด นั่งแล้ว สติเกิด ก็ดีกว่านั่งแล้วสติไม่เกิด ยืนแล้วสติเกิด ก็ต้องดีกว่ายืนแล้วสติไม่เกิด



จะเลือกทำไม อิริยาบถไหน แม้ท่านพระอานนท์เองท่านก็ไม่เลือก ท่านเป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติปัฏฐาน แต่ข้อความในพระไตรปิฎกที่แสดงว่า ท่านบรรลุอย่างไร ก็แสดงให้เห็นว่า ตามความเป็นจริงท่านไม่ต้องเลือกว่าอิริยาบถไหน แล้วแต่ว่ามีปัจจัยที่จะทำให้ท่านบรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์ขณะใด ก็บรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์ในขณะนั้นเท่านั้นเอง

พระ เพราะฉะนั้น จุดประสงค์ก็เพื่อคลายสภาพธรรมที่เคยเข้าใจผิดว่าเป็นตัวตน จนกระทั่งรู้แจ้งตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นบรรพไหน เพราะอาตมาก็ไม่เคยคิดว่า ที่เจริญไปแล้วมีก็บรรพ นับไม่ได้เหมือนกัน แต่จุดประสงค์ตามที่ศึกษาก็เพื่อคลายจากความเห็นผิด

ส. ถ้าเป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติปัฏฐาน ตัดปัญหาทั้งหมดได้ แม้แต่ลมหายใจ คนในครั้งพุทธกาลเป็นผู้ที่อบรมเจริญสมถภาวนา และมีหลายท่านที่เป็นมหายาน คือ ยิ่งกว่านุชธรรมดา เป็นพระอรหันต์ที่ประกอบด้วยคุณวิเศษ เพราะฉะนั้น ท่านก็เจริญสมถภาวนามาก่อนที่จะเป็นผู้ที่มีปกติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมเพื่อเป็นพระอริยบุคคล ท่านเหล่านั้นเป็นผู้ที่ได้มานานมากแล้ว ตั้งแต่ปฐมฌาน ทุตติยาน ตติยาน จตุตถฌาน และหลายท่านก็มีลมหายใจเป็นอารมณ์ แต่เป็นผู้ที่พร้อมด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญาสามารถรู้สภาพของจิตที่เป็นกุศลว่าต่างกับขณะที่อกุศลเกิดแทรก สติสัมปชัญญะต้องละเอียดและคมที่จะรู้ว่า ลักษณะของอกุศลต่างกับลักษณะของกุศล มิฉะนั้นแล้วจะกันนิรณันท์ทั้ง ๕ ออกไปไม่ได้เลย

การอบรมเจริญสมถภาวนา องค์ของฌานจิตแต่ละองค์เป็นปฏิบัติต่อกุศล เช่น กามฉันทะ ถ้ามีการตรึกหรือระลึกด้วยความยินดีพอใจซึ่งห้ามไม่ได้ ในเมื่อท่านเป็นผู้ที่ยังไม่ได้ดับกิเลสเป็นสมุจเฉท เมื่อมีปัจจัยที่จะให้เกิดอกุศลเป็นไปในกาม ความพอใจในรูป หรือในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ซึ่งปรากฏในขณะนั้น เวลาที่ฌานจิตยังไม่เกิด เมื่อมีเหตุปัจจัยที่จะให้ได้ยิน เสียงก็ต้องปรากฏ แม้ท่านจะนั่งหลับตา หรือเมื่อมีเหตุปัจจัยที่กลิ่นปรากฏ กลิ่นก็ปรากฏได้



เมื่อยังเป็นผู้ที่มีอกุศลอยู่ และในขณะนั้นท่านเป็นผู้บำเพ็ญเพียรที่จะให้จิตสงบเป็นกุศล เมื่อมีอกุศลเกิดแทรกอย่างรวดเร็วสักเพียงใด สัมปชัญญะจะทำให้รู้วาทะใดเป็นอกุศล แม้เพียงเล็กน้อย แม้เพียงบางเบา มิฉะนั้นแล้วท่านไม่สามารถบรรลุถึงฌานจิตได้ ถ้ายังเป็นไปกับนิวัตรธรรมทั้ง ๕ นั้น ด้วยเหตุนี้สติต้องมีพร้อมสัมปชัญญะที่จะรู้ลักษณะของกุศลจิตและอกุศลจิต นั่นคือขั้นความสงบของจิต

แต่ผู้ที่จะอบรมเจริญสติปัฏฐานเพื่อรู้แจ้งอริยสัจธรรมเป็นพระอริยบุคคล ต้องเป็นผู้ที่มีปกติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรม

ถ้าลมหายใจปรากฏกับท่านผู้นั้น ถ้าท่านเคยเป็นผู้ที่เจริญสมถภาวนาและเจริญอานาปานสติ ขณะนั้นจิตของท่านย่อมจะตั้งมั่นที่ลมหายใจ ถ้ายังเป็นผู้ที่พอใจยึดมั่นในลมหายใจอยู่ ไม่รู้ว่าลมหายใจเป็นเพียงสภาพธรรมอย่างหนึ่งซึ่งไม่ใช่ของใคร เป็นแต่เพียงธรรมที่เกิดปรากฏและดับไป แต่ถ้าปัญญาอย่างนี้ ละคลาย และไม่ได้มีความสนใจที่จะต้องไปตั้งมั่นที่ลมหายใจ เพราะเป็นผู้ที่รู้ว่าสภาพธรรมแต่ละอย่างเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยทั้งสิ้น ถ้าเสียงปรากฏ ปัญญาของท่านต้องสามารถรู้วาทะลักษณะใดเป็นนามธรรม ลักษณะใดเป็นรูปธรรม จึงไม่ใช่ตัวท่านที่ได้ยิน

ผู้ที่แม้เจริญสมถภาวนามาแล้ว แต่การที่จะละการยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ต้องเป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติปัฏฐานเพื่อละ ไม่ใช่อย่างคนในสมัยนี้ที่เอาสติปัฏฐานมาอ่านและจะทำ โดยที่ไม่รู้อะไรเลย และมีความต้องการที่จะทำก่อนด้วย คือ จะต้องไปทำอานาปานสติ โดยไม่รู้ว่าต้องละความพอใจที่จะจดจ้องที่อานาปานะหรือลมหายใจ ไม่ไปจดจ้องที่นั่น ถ้าจดจ้องแสดงว่าความรู้อย่างไร และยังมีการติดอยู่ แต่ถ้ารู้จริง ๆ ว่า เป็นแต่เพียงธรรมอย่างหนึ่งที่กระทบกับกายและปรากฏ ลมหายใจก็เหมือนลมอื่นที่กระทบสัมผัสกาย เมื่อความจริงเป็นอย่างนั้น ทำไมจะต้องลมหายใจ ทำไมจะต้องไปตั้งมั่นที่นั่น มีความสำคัญอะไร

แสดงให้เห็นว่า ขณะใดที่ปัญญาไม่เกิดขณะนั้นจะติด แต่ขณะใดที่ปัญญาเกิด ขณะนั้นจะละ ลมหายใจดับไปแล้วก็ดับไป สภาพธรรมที่ปรากฏทางกาย หรือทางตา



หรือทางหู หรือทางจมูก ก็เป็นสิ่งที่ปัญญาจะต้องอบรมเจริญจนกว่าจะละการยึดถือว่าเป็นเรา หรือเป็นตัวตน

เพราะฉะนั้น เรื่องบรรพต่าง ๆ ไม่ใช่เรื่องที่จะกังวล ในเมื่อเป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติปัฏฐาน แต่ถ้าไม่เข้าใจเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน ทุกท่านก็มีปัญหาเรื่องของมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔

ถ. ถ้าผู้อบรมเจริญสติปัฏฐานไม่มีความวิตกกังวลว่า สติจะเกิดหรือไม่เกิด เพราะทราบว่างตติเป็นสภาพธรรมที่เป็นอนัตตา สติจะเกิดก็ต่อเมื่อมีปัจจัยให้เกิดความคิดเช่นนั้นของผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐาน จะเป็นการเจริญสติปัฏฐานที่ย่อหย่อนหรือไม่ ถ้าหากเป็นการเจริญสติปัฏฐานที่ย่อหย่อนด้วยความคิดเช่นนั้น การเจริญสติปัฏฐานที่เป็นมัชฌิมาปฏิปทาจะเป็นอย่างไร

ส. ผู้นั้นรู้ว่า ปิบบังคับสติไม่ได้ อยากเหลือเกิน วันนี้อายุให้สติเกิดทั้งวัน บางคนก็บอกว่า ทำอย่างไรสติจะเกิดมาก ๆ พุดอย่างนี้ก็แสดงแล้วว่า เต็มไปด้วยความต้องการ แต่ถ้าเป็นผู้ต้องการให้สติเกิดมากจริง ๆ ก็ระลึกทันที ไม่มีปัญหาระลึกขณะนั้นทันที แทนที่จะไปคร่ำครวญว่า ทำอย่างไรสติจะเกิดมาก ๆ ในวันหนึ่งในเมื่อรู้อยู่แล้วว่า ถ้าสติเกิดขณะหนึ่งก็เป็นปัจจัยให้ขณะต่อไปสติเกิดอีก ระลึกอีก เพราะฉะนั้น ก็ระลึกทันที คิดอย่างนี้เมื่อไร ก็ระลึกทันทีเมื่อนั้น

ถ. การระลึกทันที บางทีอาจจะเป็นไปได้ ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยให้สติเกิดก็ระลึกทันทีไม่ได้

ส. แต่ไม่ต้องไปกังวล ถ้าเริ่มกังวล ก็ระลึก

ถ. ผู้เจริญสติปัฏฐานที่ไม่มีความกังวลเลยว่า สติจะเกิดหรือไม่เกิดสงสัยว่า ความคิดอย่างนี้จะเป็นการเจริญสติที่ย่อหย่อนไปไหม

ส. มี ๒ อย่าง ใช่มั้ยไหม จะเร่งรัด หรือจะย่อหย่อน

ถ. และเมื่อไรจะเป็นมัชฌิมา

ส. มัชฌิมาปฏิปทา คืออย่างไร มัชฌิมาปฏิปทา คือ ขณะที่เราระลึกลักษณะของสภาพธรรม ก่อนนั้นและหลังนั้น ไม่ใช่ ไม่ว่าจะเร่งหรือจะย่อหย่อน ขณะนั้น



ก็ไม่ใช้มัชฌิมาปฏิปทา เพราะว่ามัชฌิมาปฏิปทา เฉพาะขณะที่สติระลึกลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ

ถ. ถ้าสติไม่เกิดขึ้นระลึกลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ เราก็เป็นผู้ย่อหย่อนอยู่ตลอดเวลา หรือไม่ก็ตึงไป ไซ้ไหม

ส. เราเป็นผู้รู้หรือเข้าใจว่า สติจะเกิดเพราะเหตุปัจจัยหรือเปล่า ถ้ารู้ว่า สติจะเกิดเพราะเหตุปัจจัย ขณะนั้นไม่ชื่อว่าย่อหย่อน แต่ถ้าเราจะไปทำอย่างอื่นอย่างนั้นชื่อว่าอะไร

ถ. ไปทำอย่างอื่น เช่น ไปฟังเพลง หรือไปทำอะไรที่ไม่เกิดกุศล ไซ้ไหม

ส. ไม่ใช่ หมายความว่าไปเร่งรัดอย่างอื่น

ถ. ไปเร่งรัด คือ ไปพยายามทำ เป็นการตึงไปอีก ไซ้ไหม

ส. ก็อยู่อย่างนี้ ไม่ตึงไป ก็หย่อนไป ตราบใดที่สติไม่ได้ระลึกลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เพราะฉะนั้น บางคนพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตโดยบีบบังคับ โดยไม่ใช่ธรรมาศัยของตนเอง ถ้าเป็นผู้ละเอียดจะรู้ว่า ไม่มีประโยชน์เลย บางคนอาจจะพยายามไม่หวัหระดัง ๆ กลัวว่าถ้าหวัหระดัง ๆ แล้ว ใคร ๆ จะบอกว่า เป็นผู้หลงลืมสติ แต่ถ้ามีปัจจัยให้เกิดอาการหวัหระอย่างนั้นและสติระลึกได้ในขณะนั้น จะรู้การสะสมของตนเองตามความเป็นจริงว่า แท้ที่จริงแล้วทุกขณะจิตที่จะเกิดก็เพราะแต่ละคนสะสมมา ไม่มีใครไปเปลี่ยนแปลงได้เลย โลภะระดับใดจะเกิด โทสะระดับใดจะเกิด หรือความริษยา ความสำคัญตนจะเกิดเมื่อไร มีเหตุปัจจัยทั้งนั้นที่จะเกิด และการที่จะดับหรือการที่จะละการยึดถือสภาพธรรมเหล่านั้นว่าไม่ใช่เราก็คือขณะที่สติระลึกได้และพิจารณาเห็นว่า ขณะนั้นเป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง

นี่คือการอบรมเจริญไป ซึ่งแล้วแต่ว่าสภาพธรรมใดมีเหตุปัจจัยเกิดขึ้น เป็นไปอย่างไรก็เป็นความจริงอย่างนั้น และสติระลึกจึงรู้ว่า สะสมมาที่สภาพธรรมนั้น ๆ จะเกิดขึ้นอย่างนั้น เป็นไปอย่างนั้น

ผู้ฟัง สนทนาธรรมข้อนี้ เมื่อวานก็ได้คุยกันที่โบสถ์ว่า แค่นี้เป็นมัชฌิมาปฏิปทา เวลานี้คำตอบออกมาชัดเจนแล้ว อาจารย์บอกว่า ขณะที่สติ



ไม่ระลึกรู้สภาพธรรม ขณะนั้นไม่ใช่มีขณิมาปฏิปทา คุณกฤษณา คงอยากจะรู้ว่า ฟังก็แล้ว หนังสืออาจารย์ก็มีครบทุกเล่ม จะต้องทำอย่างไร

ส. จะเป็นพระโสดาบันชาตินี้หรือ จะต้องทำอย่างไร นี่เรื่องจะทำ ไม่ใช่เรื่องจะรู้ ที่อินเดียมีคณะหนึ่งที่จะไปดูระบำแขก และอีกพวกหนึ่งก็จะสนทนาธรรม ในกลุ่มที่สนทนาธรรมก็จะไปดูระบำแขกด้วย และก่อนจะถึงเวลาดูระบำแขกก็สนทนาธรรมกันก่อน หลายท่านในที่นั้น บางท่านสนทนาธรรมแล้วก็ดูเวลาว่า จวนจะถึงเวลาดูระบำแขกหรือยัง จะได้ไป บางท่านถึงเวลาดูระบำแขกแล้ว ก็ไม่ไป จะสนทนาธรรม

ก็เป็นเรื่องที่แต่ละบุคคลจะตัดสินใจอย่างไร จะเป็นอย่างไร มีใครบังคับได้ และไม่ใช่ว่าคนที่ไปดูระบำแขกสติปัญฐานจะไม่เกิด และไม่ใช่ว่าคนที่กำลังสนทนาธรรมสติปัญฐานจะเกิด เพราะฉะนั้น ก็แล้วแต่การสะสมของแต่ละบุคคลจริง ๆ บางคนเข้าใจว่า สนทนาธรรมดีกว่าดูระบำแขกแน่ เพราะว่าได้เกิดปัญญาในขณะนั้น แต่พวกที่ไปดูระบำแขกทั้ง ๆ ที่รู้อย่างนี้ สะสมมาที่จะไปดูระบำแขกก็ไป แต่ก็เป็นผู้ที่รู้ว่า แม้ขณะที่ดู สติปัญฐานก็ย่อมเกิดได้

เพราะฉะนั้น ขึ้นอยู่กับความเข้าใจที่ถูกต้อง สำคัญที่สุดคือความเข้าใจที่ถูกต้อง ทุกอย่างที่เกิด ทุกคนรู้ว่าอกุศลไม่ดี กุศลดีกว่า ไปเกี่ยวกับสนทนาธรรม สนทนาธรรมก็ต้องดีกว่า แต่ใครสะสมมาที่จะไป ใครสะสมมาที่จะอยู่ ใครสะสมมาที่จะทำอย่างไรก็เป็นไปอย่างนั้น และเมื่อเป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติปัญฐานแล้ว ก็ไม่ต้องหวั่นเกรงอะไร เพราะว่าสติย่อมเกิดระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมได้ทุกขณะ กำลังคิดว่าจะไปหรือไม่ไป สติก็ระลึกรู้ได้ ตัดสินใจแล้วว่าไปหรือไม่ไป สติก็ระลึกรู้ได้ กำลังดูระบำแขก สติก็ระลึกรู้ได้ หรือกำลังดื่มน้ำ กำลังรับประทานอาหาร กำลังนอน กำลังทำอะไร ทุกอย่าง ให้ทราบว่าเป็นสภาพธรรมเมื่อย่อยลงไปเป็นแต่ละขณะจิตแล้ว จะเห็นได้จริง ๆ ว่า ชีวิตดำรงอยู่เพียงชั่วขณะจิตที่กำลังเป็นอย่างนั้น โดยที่แต่ละคน บังคับบัญชาไม่ได้ มิฉะนั้นแล้วทุกคนก็ต้องเป็นพระอรหันต์โดยเร็ววันเพราะรู้ว่า อกุศลทั้งหลายไม่ดี แต่จะทำอย่างไรได้กับอกุศลที่สะสมมาเนิ่นนาน นอกจากว่า



ปัญญาจะค่อย ๆ รู้ ค่อย ๆ พิจารณา และเข้าใจลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง และเป็นผู้ที่ตรงต่อลักษณะของสภาพธรรมด้วย

นั่นคือเป็นผู้ที่รู้หนทางที่เป็นมัชฌิมาปฏิปทาว่า ไม่ใช่การไปหรือการอยู่ จะเป็นมัชฌิมาปฏิปทา จะไปดูระบำแขก หรือจะอยู่สนทนาธรรม มัชฌิมาปฏิปทาก็ขณะที่สติเกิดระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมและรู้ว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนในขณะนั้นเท่านั้น

นี่คือชีวิตจริง ไม่ใช่เรื่องบีบบังคับ ไม่ใช่เรื่องเร่งรัด บางคนอาจจะไปนั่งอ่านหนังสืออยู่ ๓ วัน ๔ วัน อ่านพระไตรปิฎก ฟังเทป เพราะคิดว่านั้นเป็นหนทางที่จะทำให้ปัญญาเกิด แต่ตามความเป็นจริงคือช่วงเวลาที่สติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมและรู้ในลักษณะที่เป็นนามธรรมหรือรูปธรรมขึ้น นั่นคือมัชฌิมาปฏิปทา

ผู้ฟัง ขออนุญาตเล่าเรื่องส่วนตัวในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการศึกษาธรรม เมื่อประมาณสัก ๒ - ๓ เดือนมาแล้ว ทางสถานีวิทยุยานเกราะ ๗๙๒ ปกติจะมีธรรมตั้งแต่ ๖ โมงเช้าไปจนถึง ๔ ทุ่ม ๕ ทุ่ม มีเว้นช่วงกลางวันหน่อยเดียว ผมก็ฟังแต่ธรรม ไม่ฟังอย่างอื่น ถึงที่ทำงานก็ฟังเรื่องชีวิตพุทธสาวกบ้าง หรือพระอภิธรรมบ้าง ฟังไปเรื่อย ๆ แต่เมื่อ ๒ - ๓ เดือนมานี้ ทางสถานีวิทยุยานเกราะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวง คือ ทางเจ้าของสถานีเอาเวลาคืนไปหมด ผมก็ไม่มีธรรมจะฟัง นอกจากของอาจารย์ ซึ่งห่างเหลือเกิน จาก ๖ โมงเช้า และก็ไป ๓ ทุ่ม

ช่วง ๒ โมงเช้า รู้สึกหงุดหงิด เพราะต้องมีธรรมฟัง จึงหาเทปอาจารย์เพิ่มขึ้น เพราะเทปเก่า ๆ ฟังซ้ำมากเกินไปก็ขาดรสชาติไปบ้างเหมือนกัน ผมหาเทปของอาจารย์มาฟังเพิ่ม ก็ได้สังฆารมณ์เพิ่มขึ้น คือ เปิดเทปที่ได้มาใหม่ เราเคยฟังแล้วนี่ที่คนนั้นถาม คนนี้พูดอย่างนี้ เราจำได้ ก็เลยต้องจดว่าเหมือนกันจริงหรือเปล่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนนี้เรื่องปัจจัย มันซ้อนกัน ผมอัดไว้แล้วนี่อันนี้ ะยะนี้ก็เลยฟังเรื่องปัจจัยมาก อันนี้เคยฟังแล้วนี่ ก็เอามาฟังอีกว่าเหมือนกันจริงไหม ก็จดไปเรื่อย เรื่องกัมมปัจจัย สหชาติปัจจัย ปุเรชาติปัจจัย ปัจจชาติปัจจัย ก็ได้ความรู้โดยไม่รู้ตัว เป็นประโยชน์ อย่างนี้เป็นมัชฌิมาปฏิปทาหรือเปล่า



ส. เป็นความเข้าใจถูกที่ว่า เวลาที่มีประโยชน์ คือ ขณะที่เข้าใจพระธรรม จะขึ้นไหน ระดับไหนก็ตาม เพราะฉะนั้น แต่ละคนรู้ แต่จะทำได้หรือไม่ได้ นั่นอีกเรื่องหนึ่ง เพราะว่าแต่ละวันไม่เหมือนกัน บางวันหรือบางกาลก็เป็นเรื่องของชีวิต ที่สนุกสนานไปในทางโลก บางวันหรือบางกาลก็มีปัจจัยทำให้ฝึกฝนในธรรม

ทุกคนสามารถรู้ได้ว่า ช่วงขณะในชีวิตที่ประเสริฐ คือ สามารถมีเวลาให้เข้าใจธรรมเพิ่มขึ้น แต่จะทำได้มากน้อยแค่ไหนก็แล้วแต่การสะสม ถ้ากล่าวถึงมัชฌิมาปฏิปทาแล้ว ต้องเป็นช่วงขณะที่สติปัญญาเกิดระลึกลักษณะของสภาพธรรม เพราะว่าบางคนอาจจะฟังธรรมมาก เรียนเรื่องพระอภิธรรมเป็นปริศนา ๗ แต่ไม่ได้ระลึกลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏเลย

ด้วยเหตุนี้ต้องเข้าใจว่า จุดประสงค์ของการฟังพระธรรม เพื่อเข้าใจสภาพธรรมที่มีจริง ๆ ที่กำลังปรากฏ ที่เคยยึดถือว่าเป็นเรา เป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล จนกว่าจะถึงความสมบูรณ์ที่สามารถประจักษ์แจ้งลักษณะของสภาพธรรมและรู้แจ้งอริยสัจธรรม

ผู้ฟัง สรุปแล้วที่ยานเกราะถูกเขาเอาเวลาคืนไป ผมหยุดหงิดอยู่ไม่กี่วัน ผมกลับได้ประโยชน์ดีขึ้น

ส. ก็โลภะบ้าง โทสะบ้าง กุศลบ้าง วิบากบ้าง สลับกันไปเป็นปกติ ในแต่ละชาติ จะมีแต่เฉพาะกุศลอย่างเดียวก็ไม่ได้ เพียงแต่ว่าในแต่ละชาติของแต่ละบุคคลนั้น กุศลจะมาก หรืออกุศลจะมาก

