



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา  
Dhamma Study and Support Foundation

## แนวทางเจริญวิปัสสนา

เล่ม ๗๒ ตอนที่ ๗๑๑ – ๗๒๐

บรรยายโดย

สุจินต์ บริหารวนเขตต์



## แนวทางเจริญวิปัสสนา

๗๑๑



ส. ขณะนี้สิ่งที่ปรากฏทางตาปรากฏแล้ว แต่เคยตรึกนึกถึงรูปร่างสัญญาณด้วยความเคยชินจนยากที่จะทิ้งไปว่า ไม่ใช่คน ไม่ใช่วัตถุ ไม่ใช่สิ่งต่าง ๆ แต่ตามความเป็นจริงแล้ว การเห็นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็ว และมีสภาพการตรึกนึกถึงสิ่งที่ปรากฏทางตาสืบต่ออย่างรวดเร็วมาก จนยากที่จะละทิ้ง หรือว่ายากที่จะเห็นว่าการเห็นกับการตรึกนึกถึงรูปร่างสัญญาณนั้น ไม่ใช่ขณะเดียวกัน เป็นสภาพธรรมที่ต่างกัน

เพราะฉะนั้น ถ้าระลึกเนื่อง ๆ บ่อย ๆ จริง ๆ จนชินขึ้น โดยแนใจว่าสภาพธรรมที่ปรากฏทางตานี้เป็นเพียงสภาพธรรมที่ปรากฏทางตาจริง ๆ และเวลาที่ปัญญาสมบูรณ์ขึ้น คมกล้าขึ้น ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏทางตาจะปรากฏในลักษณะที่เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น เมื่อนั้นก็จะประจักษ์ชัดในอรรถของสภาพที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลว่า ต่างกับขณะที่ตรึกนึกถึงด้วยความยึดถือว่าเป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใด เป็นวัตถุต่าง ๆ หรือว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตนต่าง ๆ

ทุกทวารเหมือนกันหมด แม้แต่ในขณะที่กำลังได้ยินก็ต้องรู้ว่า สภาพที่รู้เสียง ไม่ใช่ขณะที่ตรึกนึกถึงความหมายของคำซึ่งเกิดขึ้นเพราะการได้ยินเสียง ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เรื่องราวต่าง ๆ ไม่มีสภาพธรรมจริง ๆ ปรากฏเลย แต่ว่าจิตเกิดขึ้นตรึกนึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งต้องรู้ว่า ขณะนั้นสภาพธรรมเกิดขึ้นและตรึกนึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ โดยที่เรื่องราวต่าง ๆ ไม่มีจริงในขณะนั้น เป็นแต่เพียงสัญญาความทรงจำในสิ่งที่เคยปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

เพราะฉะนั้น อรรถของคำว่าอนัตตา จะประจักษ์แจ้งได้ด้วยปัญญาที่สมบูรณ์แล้ว มิฉะนั้นก็เพียงขั้นเข้าใจว่า สภาพธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา แต่ผู้ที่อบรมเจริญปัญญาต้องเป็นผู้ที่ตรงต่อตัวเอง เมื่อเข้าใจถูกต้องแล้วว่า สภาพธรรมเป็นอนัตตา ก็จะต้องระลึกศึกษาให้เห็นในอรรถที่เป็นอนัตตาจริง ๆ ของสภาพธรรมเหล่านั้น



ถ. ผมรู้สึกว่ บางครั้งมีสติระลึกรู้แต่ไม่ชัด คือ ไม่ประจักษ์ความเป็นอนัตตาของนามรูป ขอดถามว่า การระลึกเช่นนี้จะเป็นสติหรือเปล่า หรือว่าสติเกิดทุกครั้งจะต้องชัดทุกครั้ง

ส. เป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น ก่อนอื่นต้องทราบว่ อะไรไม่ชัด เวลานี้ อะไรไม่ชัด

ถ. ทั้งนามทั้งรูป คือ ตัวตนยังปิดบังอยู่อย่างเก่าอย่างนั้น

ส. ต้องชัดเจนนกว่านั้นว่ อะไรไม่ชัด

ถ. ความรู้ที่รู้สภาพความเป็นรูป รู้ไม่ชัด

ส. เพราะฉะนั้น ที่ไม่ชัด คือ ความรู้

นามธรรม กำลังเห็นสิ่งที่ปรากฏทางตา สิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นของจริงกำลังปรากฏ แต่ที่ไม่ชัดคือความรู้ ไม่มีใครสามารถจะทำได้ ไม่มีวิธีอื่นนอกจากอบรมด้วยการระลึก พิจารณา ศึกษา สังเกต สำเนียง จนเป็นความรู้เพิ่มขึ้นทีละเล็กทีละน้อย เพราะฉะนั้น หนทางเดียว คือ อบรม โดยระลึกศึกษาไปเรื่อย ๆ จนกว่าความรู้จะเพิ่มขึ้น จึงจะเป็นความรู้ชัด

ศึกษาขณะนี้ ระลึกขณะนี้ เมื่อยังไม่รู้ก็ยังไม่รู้ แต่เมื่อศึกษาบ่อย ๆ เนือง ๆ ก็ค่อย ๆ รู้ขึ้นทีละนิด ๆ และเมื่อรู้เมื่อไร ชัดเจนเมื่อไร ที่ว่าชัดนั้น คือ ความรู้ชัด

สิ่งที่ปรากฏทางตา ก็เป็นสิ่งที่ปรากฏทางตา แต่ความรู้ในสิ่งที่ปรากฏทางตา ชัดเจนในลักษณะซึ่งเป็นเพียงสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา หรือว่าเป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่รู้สิ่งที่ปรากฏทางตา

เพราะฉะนั้น อย่าลืม อวิชชาปกปิด

เวลานี้ พังมากมากกว่า สิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นแต่เพียงสิ่งที่ปรากฏทางตา แต่เมื่ออวิชชายังปกปิดอยู่ ทำให้รู้ไม่ชัด ก็จะต้องศึกษาเพื่อละอวิชชา ละความไม่รู้ ละความสงสัยในลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ

อย่าลืมที่ไม่ชัด คือ ความรู้ไม่ชัด ซึ่งความรู้จะชัดขึ้น ก็ต่อเมื่อเพิ่มการอบรม การศึกษา



ถ. ศึกษา พิจารณา ศึกษาพระไตรปิฎกก็แล้ว ทั้งอ่าน ทั้งฟัง เวลาเจริญสติ ขณะที่ไม่ขัด ก็มีการพิจารณา รูปปรมาณุปราภฏ ขณะนี้ตั้ง หรือไหว หรือแข็ง หรือเห็น หรือเสียง หรือได้ยิน รู้ว่ากระทบขณะนี้เป็นปรมาณู แต่สติระลึกรู้ผิด ก็ไม่ขัดนาน ๆ ที่ก็ขัดขึ้นมาเล็กน้อยเท่านั้นเอง ไม่มากเหมือนกับบางครั้งที่เคยประจักษ์ว่าลักษณะนี้ รูปทางตาก็คือตาม ทางหูก็ตาม หรือทางอื่นปราภฏก็ตาม ขณะนั้นความเป็นอนัตตาปราภฏอย่างนั้น

สุ. เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า ปัญญาจะชัดหรือจะเพิ่มขึ้นก็ต่อเมื่อมีการศึกษา การสังเกต การสำเหนียกเพิ่มขึ้นเท่านั้น นี่เป็นเหตุที่จะทำให้ความรู้ชัดขึ้น เพราะฉะนั้น ต้องอบรมเหตุ คือ ระลึกรู้ศึกษาเนื่อง ๆ บ่อย ๆ ซึ่งตรงกับที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงใน **มหาสติปัฏฐานสูตร** และในสูตรอื่น ๆ ซึ่งทรงแสดงไว้ว่าเป็นผู้ที่มีปกติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงเนื่อง ๆ บ่อย ๆ ทรงใช้คำว่าเนื่อง ๆ บ่อย ๆ ซึ่งจะเป็นเหตุให้ปัญญาสมบูรณ์ถึงความคมกล้าที่จะประจักษ์แจ้งรู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏได้

ความรู้ไม่ใช่อยู่ที่สถานที่ การอบรมเจริญปัญญาเริ่มจากความเข้าใจ โดยการฟังและพิจารณาในข้อปฏิบัติให้ถูกต้องว่า การที่ปัญญาจะเกิดขึ้น คมกล้าขึ้นนั้น ต้องเพราะการระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏและศึกษา คือ สังเกต สำเหนียก จนกว่าความรู้จะเพิ่มขึ้น จนกระทั่งเป็นความรู้ชัด

ในเรื่องผลของเวทย์ยาวัจจะ ขกกล่าวถึงประวัติของพระเจ้าอโศกมหาราช ซึ่งเป็นผู้มีพระคุณอันยิ่งใหญ่แก่พุทธบริษัทในทางที่ได้ทรงเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปยังดินแดนต่าง ๆ รวมทั้งสุวรรณภูมิด้วย

พระเจ้าอโศกมหาราชเป็นพระราชโอรสพระองค์หนึ่งในบรรดาพระราชโอรส ๑๐๑ องค์ของพระเจ้าปิตุสสาร พระองค์ทรงแก้แค้นล้างแค้นว่าพระราชโอรสทั้งปวงของพระเจ้าปิตุสสาร เมื่อพระเจ้าปิตุสสารประชวรหนัก พระเจ้าอโศกมหาราชทรงละราชสมบัติในกรุงอุเชนีที่พระองค์ทรงครอบครอง และเสด็จมายึดพระนคร



ทั้งหมดไว้ และทรงปลงพระชนม์พระราชโอรสพระองค์อื่น ๆ ทั้งหมด ๙๙ องค์ เว้น  
พระติสสราชกุมารซึ่งเป็นพระอนุชาร่วมพระมารดาของพระองค์เพียงองค์เดียวเท่านั้น

เห็นการสะสมใหม่ว่า ผู้ที่จะได้รับพระธรรม ถ้าในอดีตชาติได้เคยกระทำความ  
เคยสะสมกุศลอกุศลอย่างไรมา ชีวิตก็ต้องเป็นไปอย่างนั้นตราบเท่าที่ยังไม่ได้ฟัง  
พระธรรม ยังไม่ได้เข้าถึงพระธรรม ก็ย่อมจะต้องเป็นไปตามกำลังของอกุศลธรรมซึ่งมี  
มากกว่า

เมื่อพระเจ้าอโศกทรงปลงพระชนม์พระราชโอรสเหล่านั้น พระองค์ยังไม่ได้ทรง  
ราชาภิเษกทันที แต่ว่าได้ทรงครองราชย์สมบัติตลอดมาถึง ๔ ปี เมื่อล่วง ๔ ปีแล้ว  
เป็นเวลาที่มีพระภาคทรงปริณิพพานได้ ๒๑๘ ปี พระองค์จึงได้ทรงปราบดาภิเษก  
เป็นเอกราชาในชมพูทวีป และได้ทรงสถาปนาพระติสสราชกุมารไว้ในตำแหน่งอุปราช

วันหนึ่งพระติสสราชกุมารเสด็จประพาสป่า ทรงเห็นฝูงเนื้อหมูใหญ่หยอกกันอยู่  
ในป่า ก็ทรงพระดำริว่า เนื้อเหล่านี้เพียงแต่กินหญ้ายังหยอกกันอย่างนี้ ก็สมณะ คือ  
พระภิกษุเหล่านี้ฉันโภชนาหารในราชสกุล ทำไมจึงไม่เล่นสนุกสนานชอบใจเล่า พระองค์  
กลับจากประพาสป่า ก็ได้กราบทูลพระวิตกของพระองค์แก่พระเจ้าอโศกมหาราช

ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า ความคิดของแต่ละคนวิจิตรลึกแค่ไหน ก่อน ๔ ปีนั้น  
พระเจ้าอโศกไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา แต่หลังจากนั้นแล้ว ๔ ปี ก็ทรงมีศรัทธา  
เลื่อมใสมาก โดยที่ได้นิมนต์พระภิกษุสงฆ์เข้ามารับพระภัตตาหารในพระราชสถาน  
ชั้นในเป็นประจำ แต่ว่าพระติสสราชกุมารซึ่งเป็นอุปราชมีความเห็นว่า พวกเนื้อ  
ทั้งหลายซึ่งเพียงกินหญ้าอยู่ในป่าก็ยังหยอกกันสนุกสนานร่าเริง เพราะฉะนั้น ก็สมณะ  
คือ พระภิกษุเหล่านั้น ซึ่งฉันโภชนาหารอันประณีตในราชสกุล ทำไมจึงไม่เล่นสนุกสนาน  
ชอบใจเล่า

พระเจ้าอโศกทรงพระดำริว่า พระติสสราชกุมารทรงรังเกียจในฐานะอันไม่ควร  
คือ รังเกียจพระภิกษุสงฆ์ผู้ซึ่งประพฤติชอบ ปฏิบัติชอบ พระองค์จึงทรงดำริอุบายที่  
จะทำให้พระติสสราชกุมารทรงเข้าพระทัยถูก



วันหนึ่งก็ทรงกระทำประหนึ่งว่ากลัว แล้วทรงคุกคามให้พระติสสราชกุมารกลัว ตายว่า จงมารับครองราชย์ตลอด ๗ วัน จากนั้นไป จักฆ่าเธอเสีย

พระติสสราชกุมารก็ไม่ทรงสนุกสนานเพลิดเพลินเลย เพราะว่าทรงเข้าพระทัยว่า อีก ๗ วันก็จะต้องตาย ซึ่งพระเจ้าอโศกมหาราชก็ได้ตรัสถามว่า

ทำไมจึงไม่เล่นสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นสุข

พระติสสราชกุมารก็กราบทูลว่า

เพราะกลัวตาย

พระเจ้าอโศกมหาราชก็ได้ตรัสชี้แจงให้เห็นว่า พระติสสราชกุมารเห็นความตายที่ได้กำหนดไว้ยังหมดความสนุกสนาน เพราะฉะนั้น พระภิกษุทั้งหลาย ผู้ซึ่งพิจารณาความตายที่มีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก จะสนุกได้อย่างไร

ตั้งแต่บัดนั้นมา พระติสสราชกุมารก็ทรงเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา และใคร่ที่จะบวช ในที่สุดก็ได้กราบทูลขออนุญาตพระเจ้าอโศกมหาราชผนวช ซึ่งเมื่อพระเจ้าอโศกมหาราชไม่ทรงสามารถที่จะให้พระราชกุมารกลับพระทัยได้ ก็ได้ทรงจัดการการผนวชของพระติสสราชกุมารผู้ทรงเป็นพระยุพราชอย่างสมพระเกียรติ และในครั้งนั้นพระภาคิไนยของพระองค์หนึ่ง ทรงพระนามว่าพระเจ้าอัคคิพรหมกุมาร ซึ่งเป็นสวามีของพระนางสังฆมิตตา ซึ่งเป็นพระราชธิดาของพระองค์เองนั้น ก็ได้ทรงผนวชในวันนั้นเอง

แสดงให้เห็นว่า การบวชย่อมสูงสุดแม้ว่าตำแหน่งอุปราช เพราะพระติสสราชกุมารแม้ว่าทรงเป็นอุปราชแล้ว ก็ยังใคร่ที่จะได้ทรงผนวช

พระติสสราชกุมารและพระเจ้าอัคคิพรหมกุมาร ทรงผนวชในกาลที่พระเจ้าอโศกมหาราชทรงราชาภิเษกได้ ๔ ปี ส่วนพระมหินทกุมารพระราชโอรส และพระนางสังฆมิตตาพระราชธิดา ทรงผนวชหลังจากนั้น ๒ ปี คือ ในกาลที่พระเจ้าอโศกมหาราชทรงราชาภิเษกได้ ๖ ปี

ในกาลที่ทรงผนวชนั้น พระมหินทกุมารมีพระชนม์ครบ ๒๐ พรรษา ทรงบรรลुพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ณ สถานที่ที่ทรงผนวชนั่นเอง



ความจริงพระมหินทกุมารก็มีพระประสงค์ที่จะทรงผนวชตั้งแต่พระติสสราชกุมารทรงผนวช แต่ก็ได้ทรงรอมานจนกระทั่งมีโอกาสในภายหลัง

พระเจ้าอโศกทรงเลื่อมใสพระพุทธศาสนาในปีที่ ๔ หลังจากทรงบรมราชาภิเษกแล้ว ก่อนนั้นพระองค์ทรงถือลัทธินิกายพระพุทธานุยุต ๓ ปี ซึ่งพระเจ้าพินทุสารก็ทรงนับถือพราหมณ์ และได้ทรงตั้งนิตยภัตถวายนักพรตเป็นจำนวนมากผู้ที่เป็นพราหมณ์ และเป็นผู้ที่นับถือลัทธิปาสถาณะ ซึ่งมีกำเนิดเป็นพราหมณ์

แม้พระเจ้าอโศกมหาราชเองก็ได้ทรงถวายทานตามที่พระราชบิดาทรงบำเพ็ญมาในพระราชวังชั้นในของพระองค์อย่างนั้นเหมือนกัน แต่เมื่อพระองค์ทอดพระเนตรเห็นการบริโภคของนักพรตผู้มารับภัตตาหารในพระราชวังชั้นใน ซึ่งบริโภคอาหารด้วยมารยาทที่ปราศจากความสงบ มีอินทรีย์ไม่สำรวม ก็ไม่ทรงเลื่อมใส แล้วก็ทรงแสวงหานักพรตอื่น ๆ มาอีก ก็เป็นผู้ที่บริโภคด้วยมารยาทที่ปราศจากความสงบ มีอินทรีย์ไม่สำรวมอีก เพราะฉะนั้น ก็ไม่ทรงเลื่อมใสอีก

วันหนึ่งได้ทรงทอดพระเนตรเห็นนิโครธสามเณรกำลังเดินไปทางประตูทิศตะวันออก ท่านเป็นผู้ที่มีอินทรีย์สงบ เพราะว่ามีจิตที่ฝึกแล้วคุ้มครอง พระเจ้าอโศกมหาราชเพียงเห็น ก็ทรงเลื่อมใส ทรงมีเมตตาธรรมต่อสามเณรอย่างลึกซึ้ง เพราะอดีตชาติเคยอยู่ร่วมกัน ทรงนิมนต์นิโครธสามเณรมารับพระภัตตาหาร และได้ทรงฟังธรรมด้วย

ประวัติของนิโครธสามเณรมีว่า

ในวันที่พระเจ้าอโศกมหาราชได้เสด็จมายึดพระนครทั้งหมดไว้ ได้ทรงจับพระสุนทรราชกุมารซึ่งเป็นพระราชโอรสองค์ใหญ่ของพระเจ้าพินทุสาร พระนางสุนณาซึ่งเป็นพระมเหสีของพระเจ้าสุนทรราชกุมารกำลังทรงครรภ์ครบกำหนด พระนางได้ทรงปลอมพระองค์ไม่ให้ใครรู้จัก แล้วเสด็จมุ่งไปยังหมู่บ้านคนจันทาลซึ่งอยู่ไม่ไกล แล้วได้ทรงประสูติพระกุมารในวันนั้น ที่ศาลาใกล้บ้านของคนจันทาล หัวหน้าคนจันทาลก็ได้ปฏิบัติบำรุงพระนางสุนณาประหนึ่งธิดาแห่งเจ้านายของตน เมื่อกุมารนั้นมีอายุ ๗ ขวบ ก็ได้อุปสมบทเป็นสามเณร





ในอดีตกาล พระเจ้าอโศกมหาราช พระติสสราชกุมาร และนิโครธสามเณร ได้เกิดเป็นชายพี่น้อง ๓ คน เป็นพ่อค้าขายน้ำผึ้ง คนหนึ่งขาย อีก ๒ คนเข้าป่าหา น้ำผึ้ง พระปัจเจกพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งทรงมีบาดแผล ซึ่งพระปัจเจกพุทธเจ้าอีก พระองค์หนึ่งได้เสด็จไปเพื่อบิณฑบาตน้ำผึ้ง เพื่อที่จะนำมารักษาพระปัจเจกพุทธเจ้า ผู้ทรงมีบาดแผล หญิงคนหนึ่งกำลังเดินไปตักน้ำที่แม่น้ำ ได้ทราบความประสงค์ของ พระปัจเจกพุทธเจ้านั้น ก็ได้ชี้ทางให้พระองค์ไปบิณฑบาตที่ร้านพ่อค้าน้ำผึ้งนั้น

พ่อค้าน้ำผึ้งผู้น้องซึ่งเป็นผู้ขาย มีจิตเปี่ยมด้วยศรัทธา ได้ถวายน้ำผึ้งเต็มเปี่ยม ขอบบาตรจนล้น ขณะที่เห็นน้ำผึ้งไหลลงล้นขอบบาตรตกสู่พื้นดินนั้น ก็ได้ตั้งจิต ปรรณนาว่า ด้วยผลบุญนี้ ขอให้ได้เป็นใหญ่ในชมพูทวีป ให้มีพระราชอาณาแผ่ไป ภายใต้มหาปฐพีในที่ประมาณ ๑ โยชน์ บนอากาศแผ่ไปในที่ประมาณ ๑ โยชน์

ซึ่งเมื่อพี่ชายทั้ง ๒ มาถึง พ่อค้าน้ำผึ้งผู้น้องก็ให้พี่ชายร่วมอนุโมทนากุศลที่ได้ ถวายน้ำผึ้งแด่พระปัจเจกพุทธเจ้าด้วย เพราะว่าพี่ชายทั้งสองก็ย่อมมีส่วนเป็นเจ้าของ น้ำผึ้งร่วมกัน พี่ชายคนโตกล่าวอย่างเสียตายและด้วยความไม่เต็มใจว่า คงจะเป็น พวกจันฑาลแน่ละ เพราะว่าพวกจันฑาลชอบนุ่งห่มผ้าสีอย่างนั้น

อกุศลจิตเกิดแล้ว ไม่ได้มีจิตศรัทธาในพระปัจเจกพุทธเจ้า แต่เข้าใจด้วยการที่ เป็นอกุศลว่า บุคคลนั้นคงจะเป็นคนจันฑาล เพราะว่าคนจันฑาลชอบนุ่งห่มผ้าสี อย่างนั้น

พี่ชายคนที่ ๒ ได้กล่าวว่า ขอให้ได้ข้ามฝั่งไปกับพระปัจเจกพุทธเจ้าด้วย

นี่คือความต่างกันของจิตซึ่งสะสมมา

แต่เมื่อพี่ชายทั้งสองได้ทราบว่า จะมีส่วนในผลบุญที่ได้ถวายน้ำผึ้งนั้นด้วย พี่ชายทั้งสองก็ยินยอมอนุโมทนาในกุศลนั้นด้วย ส่วนหญิงผู้ชี้ทางให้พระปัจเจก- พุทธเจ้าไปบิณฑบาตที่ร้านพ่อค้าน้ำผึ้งนั้น ก็ได้ตั้งความปรารถนาที่จะเป็นพระมเหสี ของพ่อค้าน้ำผึ้งผู้ถวายน้ำผึ้ง และขอให้มิษาแซนทั้งดงามสมส่วน





และในชาตินี้ พ่อค้ำน้ำผึ้งผู้ถวายน้ำผึ้งก็ได้มีกำเนิดเป็นพระเจ้าอโศกมหาราช  
หญิงผู้ซึ่งทางก็ได้เป็นพระอัครมเหสีของพระองค์ พระนามว่าอสังฆมิตตา พ่อค้ำผู้พี่ที่  
ได้กล่าวคำว่า จันฑาล ก็เป็นนิโครธสามเณร

ซึ่งท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า ต้องรับผลของกรรมในการที่กล่าวคำว่า จันฑาล  
ด้วยการที่อยู่ร่วมกับพวกจันฑาลตั้งแต่เกิด จนกระทั่งถึงอายุ ๗ ขวบที่บวช

พ่อค้ำผู้กล่าวว่า ขอให้ได้ข้ามฝั่ง ก็ได้เป็นพระติสสพระราชกุมารร่วม  
พระมารดากับพระเจ้าอโศกมหาราช





๗๑๒



ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า อานิสงส์ของกุศลที่ท่านอาจจะคิดว่าเล็กน้อย เพียงชี้ทางให้พระปัจเจกพุทธเจ้าไปบิณฑบาตที่ร้านพ่อด้านน้ำผึ้งก็สามารถที่จะให้ผล คือ ให้สมปรารถนาที่จะได้เป็นพระอัครมเหสีของพระเจ้าอโศกมหาราชผู้ซึ่งเป็นพ่อด้านน้ำผึ้งผู้ถวายน้ำผึ้งแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า ส่วนนิโครธสามเณรเพียงแต่อกุศลจิตคิดว่า คงจะเป็นพวกจันทาลแน่เพราะพวกจันทาลชอบห่มผ้าสีอย่างนั้น ก็ต้องรับผลของกรรมด้วยการอยู่ร่วมกับพวกจันทาล แต่เพราะได้เคยตั้งความปรารถนาที่จะดับกิเลสเป็นสมุจเฉท ทำให้ได้รับการบำรุงอุปฐากอย่างดีจากพวกจันทาล และได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ด้วย

ถ. ความคิดความคาดคะเนย่อมมีกันทุกคน ที่เขาคิดว่า อาจจะเป็นคนจันทาลมาหลอกลวง ก็เป็นความคิดซึ่งอาจจะเป็นไปได้ แต่เพิ่ญคิดผิด สมัยนี้ก็มีมาก พวกติดเฮโรอีนหรือพวกนักดื่ม พวกนี้มักจะไปหลอกลวงว่า อยู่ต่างจังหวัดและมาตกรถที่กรุงเทพฯ ๗ ขอค่ารถกลับบ้าน บางคนก็ให้ บางคนก็ไม่ให้ คนที่ให้ไปแล้วก็มาคิดภายหลังว่าจริงหรือไม่จริง เพราะฉะนั้น คนที่คิดอย่างนั้น ผลของกุศลจะลดลงหรือไม่

สุ. คิดอย่างนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล กุศลเป็นกุศล อกุศลเป็นอกุศล ต้องยอมรับตามความเป็นจริง

ถ. ขณะที่ให้เป็นกุศล แต่หลังจากให้แล้วคิดว่า จะถูกต้มหรือไม่ เขาจะมาหลอกลวงหรือไม่ ถ้าเขามาหลอกลวงก็เป็นธรรมดาที่คนให้จะต้องมีความเสียหาย ถ้าไม่ได้ถูกหลอกลวง เขาก็ยินดี เพราะฉะนั้น ที่คิดอย่างนั้น บางครั้งก็คิดถูก บางครั้งก็คิดผิด เพราะฉะนั้น ผลกรรมนี้จะเป็นอย่างไ

สุ. ความคิดวิจิตรพิสดารมาก การกระทำทางกาย ทางวาจาดูเหมือน ๗ กัน หรือว่าคล้ายคลึงกัน แต่ว่าความคิดที่เป็นปัจจัยให้เกิดการกระทำทางกาย ทาง



วาทะนั้นต่างกันไปมาก ถ้าจะเอาความคิดของทุกท่านมาเปิดเผย มาศึกษาแต่ละขณะจิต จะเห็นได้ว่า ช่างวิจิตรจริง ๆ ทำไมบางคนถึงช่างคิดได้ถึงอย่างนั้น ซึ่งก็เป็นไปได้ตาม การสะสม ทั้ง ๆ ที่ไม่น่าจะคิดอย่างนั้นเลย

อกุศลจิตก็มีต่าง ๆ กันไป บางท่านทำไมจึงช่างคิดที่จะดูถูกดูหมิ่นคนอื่นง่าย เหลือเกิน เพียงฟังก็กล่าววาทะจะเป็นพวกจันทรบาล ถ้าใครหลาย ๆ คนจะพูดอย่างนี้ อกุศลธรรมที่ประกอบกับจิตในขณะนั้นก็ต่างกันไป บางท่านอาจจะเพียงคิดสงสัย แต่ บางท่านอาจปนด้วยความดูหมิ่นเหยียดหยาม ซึ่งไม่มีใครสามารถจะรู้ได้นอกจากจิต ของบุคคลนั้นเองในขณะนั้นว่าเกิดขึ้นเป็นไปอย่างไร สติเท่านั้นที่จะศึกษารู้สภาพ ความจริงของลักษณะของจิตที่กำลังเป็นไปอย่างนั้นในขณะนั้นได้ถูกต้อง ซึ่งท่านเองก็ ต้องคิดให้ใหม่ว่า บางครั้งความคิดของท่านก็เป็นเรื่องธรรมดาปกติ คิดอย่างนั้นก็ได้ คิดอย่างนี้ก็ได้ สงสัยก็ได้ ไม่เข้าใจก็ได้ แต่ว่าบางครั้งทำไมจึงปนด้วยอกุศลธรรมที่เป็น ความดูหมิ่นเหยียดหยามในบุคคลอื่นด้วย

เพราะฉะนั้น ต้องทราบว่า อกุศลจิตย่อมต่างกันไปแล้วแต่การสะสม ซึ่งไม่มีใครสามารถที่จะวัดหรือจำแนกได้ นอกจากจะเกิดระลึกรู้สึกตัวขึ้นในขณะนั้นว่า ขณะนั้นเป็นอย่างนั้น หรือไม่เป็นอย่างนั้น บางครั้งเป็นแต่เพียงสงสัยเท่านั้น แต่บางครั้งก็ดูหมิ่นเหยียดหยามด้วย

ถ. ผู้หญิงคนที่ชี้ทาง ตั้งความปรารถนาขอให้ได้เป็นพระมเหสี และ สมความปรารถนา ส่วนน้องชายผู้ให้น้ำผึ้งตั้งความปรารถนาให้เป็นพระเจ้าแผ่นดินใน ชมพูทวีป และก็สมความปรารถนา อย่างนี้เป็นต้น แต่ว่าอาจารย์ได้เคยอธิบายว่า เรื่องการเจริญสติปัฏฐาน อกุศลย่อมส่งผลให้เป็นสุข อกุศลย่อมส่งผลให้เป็นทุกข์ จะอธิษฐานหรือไม่ก็ตาม แต่ถ้าไม่อธิษฐาน จะได้เป็นพระเจ้าแผ่นดินในชมพูทวีป หรือไม่ และผู้หญิงคนนั้น ถ้าไม่อธิษฐาน จะได้เป็นพระมเหสีของพระเจ้าแผ่นดินนั้น หรือไม่

ส. ถ้าไม่เป็นพระมเหสีของพระเจ้าแผ่นดินพระองค์นั้น ก็เป็นพระมเหสีของ พระเจ้าแผ่นดินอื่น แต่เพราะตั้งความปรารถนาจะเป็นพระมเหสีของพ่อค้าน้ำผึ้งที่



ถวายน้าผึ้งแด่พระปัจเจกพุทธเจ้า ตั้งความปรารถนาไว้อย่างนั้น ซึ่งจะสมความปรารถนาได้ด้วยกุศล ความปรารถนาทั้งหมด ไม่ว่าใครจะปรารถนาอย่างไรก็ตาม จะสำเร็จได้ก็ด้วยกุศลจิต ถ้าเพียงปรารถนา แต่ทำอกุศล ก็ไม่มีวันที่จะสำเร็จ แต่ถ้าไม่ปรารถนาที่จะเป็นมเหสี หรือเป็นพระเจ้าแผ่นดิน ก็ดีไซ้ใหม่ ยังอยากเป็นหรือเปล่า

ถ. คนทั่ว ๆ ไป ก็อยากเป็นกันทั้งนั้น

ส. ถ้าอยากเป็น ก็ยังไม่ได้ดับกิเลส เพราะยังอยากเป็นนั้น อยากเป็นนั้นอยากเป็นนี้

ถ. เรื่องนี้ คนทั่ว ๆ ไปมักจะเข้าใจว่า การทำบุญแต่ละครั้งควรจะอธิษฐาน ถ้าไม่อธิษฐานผลของบุญจะล่องลอย เกิดไปได้วิมานแต่อยู่ไม่ได้ ซึ่งอาจารย์ก็ได้อธิบายมามากว่า ขณะที่กุศลจิตเกิด ก็ปล่อยให้เกิดเรื่อย ๆ ขณะใดอธิษฐานอยากได้โน่น ได้นี้ ขณะนั้นเป็นอกุศลมาคั่นกุศลจิต เพราะฉะนั้น ขณะอธิษฐาน กุศลจะน้อยกว่าไม่อธิษฐาน แต่เรื่องนี้คนทั่ว ๆ ไปบอกว่า ต้องอธิษฐาน ไม่อธิษฐานไม่ได้ ซึ่งคนเข้าใจอย่างนี้มีมากด้วย

ส. การอธิษฐาน คือ การตั้งใจมั่น เวลานี้ท่านผู้ฟังตั้งใจมั่นที่จะได้อะไร รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ เพราะอะไร ทำไมจึงตั้งใจมั่นที่จะได้รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ถ้าไม่แสดงถึงการติดอย่างมากในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ

เรื่องของการอธิษฐานขอผลของบุญให้เป็นตามปรารถนา เป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่ยังไม่ได้อบรมเจริญสติปัฏฐานจนมั่นคงจริง ๆ ย่อมไม่สามารถที่จะกันความปรารถนา หรือความต้องการในรูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปะได้

จะเห็นได้ว่า แม้ในครั้งอดีตแต่ละท่านที่ได้ทำกุศลแล้ว ก็มีความตั้งใจมั่นที่จะปรารถนาให้ได้รับสิ่งโน้นสิ่งนี้อยู่ จนกว่าจะเป็นผู้ที่รู้ตามความจริงว่า ขณะที่ปรารถนาหรือต้องการอย่างนั้น เป็นกุศล หรือว่าอกุศล

ผู้ฟัง อธิษฐานเป็นบารมีหนึ่งในบารมี ๑๐ เพราะฉะนั้น ต้องอธิษฐาน

ส. อธิษฐานที่เป็นบารมีของพระโพธิสัตว์นั้น อธิษฐานอย่างไร คือ ความตั้งใจมั่นในการที่จะได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ เพราะฉะนั้น จะตามคำอธิษฐาน



ของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าใหม่ หรือว่าจะยังคงอธิษฐานที่จะได้รูป เสียง กลิ่น รส ได้ไฉน

แม้แต่อธิษฐานบารมีก็ต้องรู้ว่า อธิษฐานบารมีของพระโพธิสัตว์นั้น คือ อธิษฐานอย่างไรจึงจะเป็นบารมี แต่บุคคลอื่นก็ยังอธิษฐานที่จะให้ได้รูป เสียง กลิ่น รส ไฉน

ผู้ฟัง พูดกันมานานเรื่องบารมี สมเด็จพระมหาวิชัยญาณท่านแปลใน นกธรรมตรี บารมีมาจากศัพท์ว่า ปารมะ แปลว่าคุณสมบัติ หรือปฏิบัติ

ส. เรื่องบารมีนี้กล่าวถึง เพราะว่าเป็นคุณธรรมที่ควรอบรมเจริญมากในการที่จะให้ดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท

ถ. เรื่องบารมี มีผู้ปฏิบัติกันมานานคนหนึ่ง เขาเคยถามดิฉันว่า ขณะที่ สวดมนต์ก็ตาม หรือทำกุศลใด ๆ ก็ตาม และเขาก็เป็นผู้ที่เจริญสติด้วย เขาบอกว่าเขา ตั้งความอธิษฐานไว้ว่า ขอให้รู้แจ้งอริยสัจธรรม คือ ถึงซึ่งพระนิพพานเป็นที่สุด การอธิษฐานอย่างนี้จะทำให้เขาถึงซึ่งความรู้แจ้งในวันข้างหน้าได้ไหม และเขาก็ปฏิบัติด้วย ไม่ใช่อธิษฐานเฉย ๆ

ส. ปฏิบัติถูกหรือผิด

ถ. ปฏิบัติเจริญสติตามปกติในชีวิตประจำวัน ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ระลึกรู้ โลกะเกิดก็รู้ โทสะเกิดก็รู้ บ่อย ๆ เนือง ๆ เจริญสติอย่างที่ท่านอาจารย์บรรยาย

ส. ถ้าข้อปฏิบัติถูก หมายถึงเหตุถูก ผลก็ต้องถูก ขึ้นอยู่กับเหตุด้วย

ขอกล่าวถึงบารมี ๑๐ โดยย่อ เพื่อท่านผู้ฟังจะได้พิจารณาว่า ท่านบำเพ็ญ บารมีที่จะให้รู้แจ้งอริยสัจธรรมหรือเปล่า หรือว่าท่านมีแต่ความปรารถนาที่อยากจะให้ สติเกิด อยากจะให้ปัญญาชัด ซึ่งเป็นเพียงความอยากโดยขาดการระลึกรู้ถึงบารมี ซึ่งจะเกื้อกูลในการที่จะขัดเกลากิเลส และในการเพิ่มกำลังที่จะทำให้สติและปัญญา สามารถที่จะละคลายดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท



## บารมี ๑๐

๑. **ทานบารมี** ข้อนี้ก็เป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งท่านจะต้องระลึกถึงสภาพของจิตของตนเองว่า ท่านมีมากหรือมีน้อยประการใด และทราบได้ที่ยังเป็นทุกข์สลดอยู่ ก็ยังไม่สามารถที่จะสละหมดอย่างบรรพชิตได้

ชีวิตของทุกข์สลดนั้นไม่มีใครบังคับว่า ให้สละหมด หรือว่าให้สละมาก แต่เมื่อถึงคราว ถึงกาลที่ควรสละ ท่านสละได้ไหมที่จะให้เป็นบารมี หรือว่าแม้ถึงคราวอย่างนั้นก็ยังสละไม่ได้ ถ้าเป็นอย่างนั้น การที่จะสละความยึดถือในนามธรรมและรูปธรรมว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล จะมีกำลังอะไรที่จะเกื้อหนุนให้สามารถที่จะคมกล้าที่จะละการติด การยึดถือในนามธรรมและรูปธรรมที่กำลังปรากฏว่า ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ในเมื่อแม้ว่าท่านยังไม่สามารถที่จะสละได้ตามกาลที่ควรสละ แต่ถ้าสละได้ในขณะนั้น จะเพิ่มทานบารมีที่จะทำให้สามารถสละการยึดถือ การติดในนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏ

๒. **ศีลบารมี** ผู้ที่ล่วงศีล ขอให้พิจารณาลักษณะของจิตในขณะนั้นว่า การฆ่า การลักทรัพย์ การประพฤตินิดในกาม ดูเหมือนว่า บางครั้งท่านมีโลภะ ท่านมีความต้องการ ท่านจึงกระทำอกุศลนั้น แต่ท่านจะไม่ทำอกุศลนั้น ถือเอาสิ่งของจากบุคคลที่ท่านรัก หรือที่ท่านพอใจ ขณะใดก็ตามที่ท่านมีจิตที่สามารถกระทำทุจริต เอาของบุคคลอื่นมาเป็นของท่านได้ ขณะนั้น บุคคลนั้น ต้องเป็นผู้ที่ท่านไม่มีเมตตา รักใคร่ต่อเขา ศีลจึงล่วงไปได้

เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า ทุจริตต่าง ๆ นี้ ถ้ายังคงกระทำอยู่สม่ำเสมอ ย่อมแสดงให้เห็นถึงการยึดมั่นการติดในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโณภูมิจิต ในความเป็นตัวตน

**ผู้ฟัง** คนที่ขโมย เขาจะขโมยจากคนที่ไม่ใช่เป็นที่รัก แต่ความต้องการของเขา คือ พวกเขารักคนอื่นต่าง ๆ ต่อมาก็ต้องขโมยจากคนที่เขารักด้วย เพราะฉะนั้น เรื่องขโมยนี้ ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของคนนั้นด้วย

**สุ.** รักใคร่จะเสมอเท่ากับรักตน และในขณะที่สามารถเอาของของคนอื่นโดยเฉพาะที่เป็นที่รักของคนอื่นด้วย ในขณะนั้นจิตจะต้องปราศจากเมตตา ไม่ว่าบุคคลนั้น



จะเป็นใครก็ตาม ถ้ายังมีเมตตาต่อบุคคลนั้นตราบได้ จิตอ่อนโยน ไม่สามารถที่จะถือเอาของบุคคลนั้นมาเป็นของตนเองได้ เพราะฉะนั้น ขณะนั้นต้องขาดเมตตา ซึ่งขณะใดที่ขาดเมตตา ขณะนั้นก็ใช่อกุศลจิต และแต่ละขณะ จะต้องพิจารณาว่าเป็นกุศลขณะใด เป็นอกุศลขณะใด ไม่ใช่ว่าเป็นกุศลตลอด หรือว่าเป็นอกุศลตลอด

ถ. ขณะใดที่ผัสสะข้อใดข้อหนึ่ง จิตขณะนั้นต้องเป็นโทสะอย่างเดียวหรือ

สุ. เวลาที่อกุศลจิตเกิด จะต้องกระทำลงไปด้วยการขาดเมตตาในขณะที่กำลังคิด

ถ. จะคิดด้วยโลภะไม่ได้หรือ

สุ. โลภะ ความอยากได้ มีเป็นปกติ แต่ไม่ถึงกับกระทำทุจริตกรรมที่เป็นการล่วงศีลได้ เพียงกำลังของโลภะอย่างเดียว อยากได้ อาจจะขอ แต่ไม่ถึงกับกระทำทุจริต แต่เวลาที่ลืมนึกถึงจิตใจของผู้เป็นเจ้าของที่จะเกิดความเสียหาย ที่จะเกิดความทุกข์ ความลำบากเดือดร้อน ในขณะนั้นจะต้องขาดเมตตา

๓. เนกขัมมบารมี การสละความติดหรือกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก ซึ่งสละได้โดยเพศ คือ เป็นบรรพชิต หรือว่าโดยการอบรมเจริญสติปัฏฐาน ละกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตกในขณะใด ขณะนั้นเป็นเนกขัมมบารมี การไม่ตรึงเป็นไปในกาม ในความพยายาบท หรือว่าในการเบียดเบียนบุคคลอื่น

๔. ปญญาบารมี ทุกท่านคงเห็นคุณประโยชน์ของปัญญาว่า ถึงแม้ว่าจะมีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข แต่ถ้าปราศจากปัญญาย่อมเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น ถ้าผู้ใดเห็นคุณค่าของปัญญาจริง ๆ ย่อมจะไม่ปรารถนา รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเมื่อเจริญกุศล แต่ว่าปรารถนาที่จะอบรมเจริญปัญญาให้ถึงความสมบูรณ์ที่สามารถจะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท เพราะฉะนั้น การอธิษฐานที่จะให้ได้สิ่งที่ปรารถนา ก็ควรที่จะรู้ว่า สิ่งใดเป็นสิ่งที่ควรค่าแก่การปรารถนาซึ่งเป็นกุศล ไม่ใช่การปรารถนาในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ แต่ควรจะเป็นการปรารถนาที่จะเพิ่มพูนปัญญาให้สมบูรณ์ ให้ถึงความคมกล้าที่จะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท







๗๑๓



**๕. วิริยบารมี** ความเพียร ขณะนี้วิริยเจตสิกมีปัจจัยที่จะเกิดกับจิตเกือบทุกดวง เว้นนอกเหตุกจิต คือ จิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุ ๑๖ ดวงเท่านั้น เพราะฉะนั้น เพียงชั่วขณะที่เกิดความยินดีพอใจสิ่งหนึ่งสิ่งใดขึ้น วิริยเจตสิกเกิดขึ้นกระทำกิจเพียรพอใจยินดีในสิ่งนั้นแล้ว

เวลาที่อกุศลจิตเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นโลภมูลจิตก็ดี โทสมูลจิตก็ดี โมหมูลจิตก็ดี มีวิริยเจตสิกเกิดร่วมด้วยแล้วทุกครั้ง ถ้าวิริยเจตสิกไม่เกิด จะไม่มีสภาพธรรมใดกระทำกิจอุตสาหะเลย แต่เมื่อวิริยเจตสิกเกิดขึ้นกระทำกิจของวิริยะ ก็มีความเห็นผิด ยึดถือวิริยเจตสิกนั้นว่าเราจะทำ เราจะเพียร แต่ความจริง เพียงแต่อกุศลจิตเกิดก็ดี หรืออกุศลจิตเกิดก็ดี ขณะนั้นวิริยเจตสิกก็เกิดร่วมด้วยแล้ว

เพราะฉะนั้น ความเพียร ควรจะเป็นความเพียรในกุศลจริง ๆ ไม่ใช่เพียรในอกุศล เพราะว่าขณะใดที่อกุศลจิตเกิด วิริยเจตสิกก็เกิด แต่เป็นไปในอกุศล แต่ขณะใดที่กุศลจิตเกิด วิริยเจตสิกก็เกิดด้วย แต่ว่ากระทำกิจของกุศล ไม่ใช่กระทำกิจของอกุศล เพราะฉะนั้น ที่จะเป็นวิริยบารมี ก็คือ เพียรในกุศล

ขณะนี้วิริยะเกิดกับจิตเป็นส่วนมาก เว้นจิตเพียง ๑๖ ดวงเท่านั้น คือ ขณะที่เป็นจักขุวิญญาณ โสทวิญญูญาณ ฆานวิญญูญาณ ชิวหาวิญญูญาณ กายวิญญูญาณ ๑๐ ดวง ปัญจทวาราวชชนจิต ๑ ดวง สัมปฏิจฉันนะจิต ๒ ดวง และสันตிரณจิต ๓ ดวง ที่ไม่มีวิริยเจตสิกเกิดร่วมด้วย เพราะฉะนั้น วิริยเจตสิกเกิดขึ้นกระทำกิจของวิริยะแล้วแต่ว่าวิริยเจตสิกนั้นจะเกิดกับจิตใด แต่ควรที่จะเป็นวิริยเจตสิกในกุศลทุกประการเพื่อให้เป็นบารมี

ถ้าสติเกิด รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ไม่ใช่เราเพียร ไม่ใช่ตัวตนเพียร แต่เป็นหน้าที่ของสัมมาวายาโม คือ วิริยเจตสิกเกิดขึ้นเพียรระลึก เพียรศึกษา เพียรสังเกต เพียรสำเหนียก เพียรที่จะน้อมไปสู่การรู้ ว่า สิ่งที่กำลังปรากฏ



ทางตาเป็นแต่เพียงสภาพธรรมชนิดหนึ่งจริง ๆ หรือเพียรที่จะโน้มไปรู้ว่า สภาพธรรมที่กำลังเห็นเป็นแต่เพียงธาตุรู้ อากาเรฐู ลักษณะรู้สิ่งปรากฏทางตาเท่านั้น รู้อื่นไม่ได้ นี่คือ วิริยบารมีที่จะเพียรรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏแต่ละขณะไป ในชาตินี้ วิริยบารมีจะเกิดขึ้นก็ครั้ง ก็แล้วแต่สติจะเกิดขึ้นก็ครั้ง วิริยะก็เพียรศึกษา เพียรสังเกต ไม่เบื่อหน่าย ไม่ท้อถอยในการที่จะให้เห็นว่า ยากนัก ช้านัก แต่เพียรไปเรื่อย ๆ

**๖. สัจจบารมี** เป็นผู้ที่จริงและตรงต่อสภาพธรรมว่า สภาพธรรมที่เป็นอกุศล เป็นอกุศล ไม่ว่าจะอกุศลของใคร ของท่านเอง ของญาติพี่น้อง ของเพื่อนฝูง ของใครก็ตาม กุศลธรรมก็เป็นกุศลธรรม ไม่ว่าจะ เป็นของบุคคลที่ท่านรัก หรือว่าคนที่เป็นศัตรูก็ตาม กุศลธรรมของบุคคลนั้นก็เป็นกุศลธรรม เป็นผู้ที่จริง เป็นผู้ที่ตรง

ถ้าท่านพูดปด ขณะนั้นเป็นผู้ที่บำเพ็ญสัจจบารมีหรือเปล่า และบางครั้งเมื่อพูดปดไปแล้ว ยังไม่เป็นผู้ที่มีสัจจบารมีพอที่จะรับว่าท่านพูดปด แต่ยังพูดปดต่อไปอีก เพื่อที่จะแก้เรื่องที่พูดปดไว้ นี่ไม่ใช่สัจจบารมี คือ ไม่เห็นประโยชน์หรือคุณค่าของการเป็นผู้ตรง เป็นผู้ที่มีสัจจะจริง ๆ เป็นผู้ที่รักความจริง ตรงต่อความจริง ซื่อต่อความจริง

ผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐาน จะเห็นได้ว่า ขณะใดอกุศลจิตเกิด เป็นผู้คิด ไม่ตรง ยังไม่รู้รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏ ก็จะต้องตรงต่อความจริงว่า จะต้องอบรมเจริญปัญญาที่จะละความไม่รู้ตามความเป็นจริง ไม่ใช่ประพฤติดลอกหลวง หรือทำประหนึ่งว่าเป็นผู้ที่ได้รู้แจ้งอริยสัจธรรม

เพราะฉะนั้น เรื่องของสัจจะ เรื่องของความจริง จึงเป็นบารมีชนิดหนึ่ง ซึ่งจะ ทำให้ท่านสามารถที่จะอบรมปัญญา และเป็นผู้ที่ตรงยิ่งขึ้น มีสัจจะยิ่งขึ้น

**๗. อธิษฐานบารมี** ไม่ใช่ความต้องการปรารภนาในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพราะถ้าท่านมัวเมา หลงติด ปรารภนาในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ได้มาแล้วก็ยังติด ที่เกิดเป็นมนุษย์นี้ เป็นผลของกุศล วันไหนได้ลาภ ติดไหม วันไหนได้ยศ ติดไหม วันไหนได้สุข ติดไหม วันไหนได้สรรเสริญ ติดไหม และยังปรารภนา อีกต่อไปเรื่อย ๆ เพื่อจะให้ได้สิ่งที่ติดอยู่แล้วอย่างมาก ๆ ติดต่อไปอีก ปรารภนาต่อไปอีก เพราะฉะนั้น ก็ไม่ใช่บารมีที่จะทำให้ละกิเลสได้เป็นสมุจเฉท



ถ. เมื่อพูดถึงอธิษฐานบารมี ผมขอเรียนตามตรงว่า ขณะที่ทำบุญทุกครั้ง เป็นการให้ทาน รู้สึกว่าผมจะไม่ได้หวังอะไรเลย นี่เป็นความจริง แต่ตอนกราบพระตอนที่นอน ผมมักจะอธิษฐานตอนนั้นเท่านั้น ผมเห็นว่า ผู้ที่มีกิเลส คือมีความโกรธมาก ๆ มีความโลภ มีความหลง มีมานะ มีมัจฉริยะ มีอหิริกะ หรือมือโนตตัมปะ อุกุศลอะไรทั้งหลาย เป็นคนที่น่ารังเกียจที่สุด

ลองคิดดู ถ้าบุคคลใดมีโทษะมาก ๆ เราไม่อยากเข้าใกล้บุคคลนั้นเลย หรือว่าบางคนมีมานะมาก พบกันที่ไรมีแต่พูดเรื่องส่วนตัว ยกตัวเอง อวดตัวเอง เราก็เบื่อ เป็นที่น่ารังเกียจ

ด้วยเหตุนี้ เมื่อมามองดูตัวเอง รู้สึกว่าก็มีไม่น้อย เป็นบุคคลที่น่ารังเกียจมากเหมือนกัน ผมจึงเห็นว่า ถ้าเราลดกิเลสได้มากเท่าไร เราจะเป็นบุคคลที่น่ารักมากที่สุด ผมเองยังไม่ซาบซึ้งว่า นิพพานนั้นจะมีประโยชน์มากน้อยแค่ไหน เพราะยังไม่เคยมีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ถ้ากิเลสน้อยเมื่อไร ตัวเองก็มีความสุข จะไม่ใช่บุคคลที่น่ารังเกียจของคนอื่น เพราะฉะนั้น ผมจึงมักจะอธิษฐานให้กิเลสลดน้อยลง จะถือว่าเป็นอธิษฐานบารมีหรือไม่

สุ. เป็นบารมี เพราะว่าต้องการที่จะดับกิเลสเป็นสมุจเฉท แต่เมื่อยังดับไม่ได้ ก็ให้น้อยลงเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงการดับได้เป็นสมุจเฉท ก็เป็นบารมี ไม่ได้ปรารถนาที่จะติดต่อไปในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ แต่ปรารถนาการที่จะให้กิเลสเหล่านั้นลดน้อยลง และการที่มีมานะ ก็เพราะติดในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ มานะในรูปสมบัติ ในทรัพย์สมบัติ ในยศ ในบิรवार ในความรู้ ในชาติ ในสกุล ได้ทุกอย่าง

ถ. ผมเห็นด้วยที่อาจารย์กล่าวว่า การที่จะอธิษฐานขอให้ได้มาซึ่งรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ จะนำมาซึ่งความทุกข์ สมมติว่าอยากได้บ้าน ท่านลองมีบ้าน จะรู้ว่ามีความทุกข์มากน้อยแค่ไหน หรือว่าท่านได้ยศ ได้ตำแหน่ง ท่านจะทราบได้ว่าภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบติดตามมาากน้อยแค่ไหน หรือท่านอยากจะได้ลูกที่น่ารักสักสองสามคน ท่านจะตระหนักดีว่า เมื่อลูกโตแล้ว เราจะต้องอบรม มีความทุกข์มากน้อย



แค่นี้ ผมจึงเห็นด้วยอย่างยิ่งว่า น่าจะเป็นทุกข์มากกว่า เพราะฉะนั้น ถ้าใครทำบุญ แล้วอธิษฐานอย่างนี้ ก็หมายความว่า เราอธิษฐานให้รับทุกข์มาก ๆ เท่านั้น

ส. ความปรารถนามีอยู่กับทุกท่านที่ยังไม่ได้เป็นถึงพระอนาคามีบุคคล ย่อมเป็นผู้ที่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะตามความเป็นจริง ความจริงก็ต้องจริงว่า ตราบใดที่ยังไม่ได้บรรลุดุคคุณธรรมถึงความเป็นพระอนาคามีบุคคล ย่อมยังไม่หมดความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ซึ่งบางครั้งอาจจะเกิดความเบื่อหน่าย แต่ไม่ใช่ว่าหมดความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ในบุตร ในหลาน ในบ้าน ในทรัพย์สมบัติ

เมื่อความพอใจยังมีอยู่เป็นประจำ ก็อย่าให้ถึงกับแรงจนกระทั่งเป็นการตั้งใจ มั่นที่จะติดในสิ่งเหล่านั้นอีกต่อไปโดยการอธิษฐานที่จะได้สิ่งเหล่านั้นมา แต่ควรที่จะสำนึกรู้สึกตนว่า ยังเป็นผู้ที่ติดอยู่มากเหลือเกินในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพราะฉะนั้น ก็อย่าให้ถึงกับแรงจนกระทั่งตั้งใจมั่นขออีก ปรารถนาอีก เพิ่มอีก

ท่านผู้ใดที่เคยอธิษฐานที่จะได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ยศศักดิ์ บริวาร ต่าง ๆ นานา ก็ขอให้สติเกิดขึ้น ระงับการที่จะขอสิ่งเหล่านั้น เพราะรู้ว่า ขณะนั้นเป็นความต้องการ เป็นความติดอย่างมากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ถ้าจะอธิษฐาน มีความตั้งใจมั่น ก็ควรที่จะเปลี่ยนเป็นในทางกุศล คือ การที่จะให้สามารถอบรมปัญญาถึงความคมกล้าที่จะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท

สำหรับบารมีอีก ๓ เป็นสิ่งที่น่าสนใจ และน่าจะอบรมเจริญในชีวิตประจำวันอย่างมาก เพราะท่านจะเห็นได้จริง ๆ ว่า ถ้าขาดบารมีเหล่านั้น ยากเหลือเกินที่จิตใจจะเบาบางจากอกุศล และสามารถที่จะอบรมคุณธรรมถึงความเป็นพระอริยเจ้าได้

บารมีอีก ๓ ประการ คือ **ขันติบารมี ๑ เมตตาบารมี ๑ อุเบกขาบารมี ๑** ซึ่งท่านผู้ฟังก็น่าจะพิจารณาดูว่า ในชีวิตประจำวันนี้ ท่านมีมากน้อยแค่ไหนแล้ว หรือว่ายังไม่พอ ควรจะอบรมให้มากขึ้น เช่น ความอดทน คือ ขันติบารมี ไม่ใช่อดทนแต่เฉพาะเวลาที่ประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ เช่น ร้อนไปบ้าง หนาวไปบ้าง อาหารไม่อร่อยบ้าง หรือคำพูดอย่างนี้ไม่น่าฟังเลย กิริยาอาการของบุคคลนั้นไม่น่าดู ไม่น่า



คบค้าสมาคมด้วยเลย ไม่ใช่ขันติเพียงเท่านั้น แม้แต่อารมณ์ที่พอใจ อาหารอร่อยที่จะไม่ให้เกิดโลภะ ต้องมีขันติ ความอดทนที่จะไม่เป็นอกุศลในขณะนั้น

ถ. ... (ได้ยินไม่ชัด)

ส. ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามปกติตามความเป็นจริง รู้ว่าเป็นอกุศล ถ้ายังไม่รู้ว่าเป็นอกุศล คั่นเคยกับอกุศล ชินกับอกุศล หลงไปกับอกุศล พอใจไปกับอกุศล ย่อมไม่เห็นความน่ารังเกียจของอกุศล คือ โลภะ เห็นแต่ความไม่แถมขึ้นของโทสะ และไม่ปรารถนาที่จะมีโทสะเท่านั้น แต่ลืมอกุศลธรรมอีกอย่างหนึ่ง คือ โลภะ

ถ้าท่านไม่สามารถที่จะอดทนความหนาวไป ความร้อนไป อดทนที่สติจะระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมได้ไหม เพราะแม้แต่หนาวไปก็อดทนไม่ได้ สติไม่เกิดอีกแล้ว ร้อนไปก็ทนไม่ได้ สติก็ไม่เกิดอีกแล้ว ในเมื่อขาดความอดทน

แต่ถ้าท่านเป็นผู้ที่สามารถจะอดทนได้กับทั้งสิ่งที่น่าชังและทั้งสิ่งที่น่ารัก จิตใจของท่านจะสม่ำเสมอ ไม่หวั่นไหว สติสามารถที่จะระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมใด ๆ ก็ได้ที่กำลังปรากฏ แม้ว่าจะเป็นสิ่งซึ่งน่าชังสักเพียงไร เมื่อสติเกิดระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง ท่านทนได้กับทุกบุคคล ทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น ความอดทน พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงสรรเสริญ เป็นพระโอวาทที่ทรงแสดงไว้ในพระโอวาทปาติโมกข์ ความอดทนต้องมีมากเหลือเกิน ถ้าท่านเห็นคนฆ่า ท่านไม่พอใจใช่ไหม ท่านอาจจะบอกว่า ท่านสงสาร รู้สึกว่าท่านมีกุศลจิตที่สงสาร แต่คนฆ่า ท่านเกิดปฏิฆะ ความไม่พอใจ ขันติอยู่ที่ไหนในขณะนั้น อดทนหรือเปล่าที่จะไม่เกิดโทสะ ไม่เกิดปฏิฆะในบุคคลผู้ฆ่าด้วย

บางท่านมุ่งหน้าแต่จะคิดสงสารในสิ่งหนึ่งสิ่งใด และในขณะที่กำลังสงสารสิ่งหนึ่ง ท่านก็เกิดปฏิฆะในสิ่งหนึ่ง จิตใจไม่คงที่ ตกไปด้วยโลภะหรือโทสะ แต่ถ้าเป็นผู้ที่อบรมเจริญสติปัญญาจริง ๆ ย่อมรู้ว่ามิมีเมตตาในผู้ฆ่าหรือมิ



อุเบกขาในบุคคลผู้ที่ทำอกุศลกรรม อย่าให้จิตของท่านหวั่นไหวเป็นอกุศลไปกับบุคคลอื่น หรือการกระทำของบุคคลอื่น

เพราะฉะนั้น จะเห็นคุณของขันติ ความอดทน และจะเข้าใจความหมายของขันติ ความอดทนว่า อดทนที่จะไม่ให้เกิดโลภะ หรือโทสะ หรือโมหะในขณะนั้น คือรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

นี่เป็นเรื่องของการเจริญอบรมความสงบของจิต ซึ่งเป็นสมถภาวนาในชีวิตประจำวัน

บารมี ๑๐ เป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับการดับกิเลสเป็นสมุจเฉท เพราะว่าการเจริญกุศลนั้นต้องเจริญทุกประการ เพื่อสามารถเป็นปัจจัยให้ปัญญาเกิดขึ้นดับกิเลสทั้งหมดเป็นสมุจเฉท เป็นลำดับขั้น

สำหรับบารมี ๑๐ คือ ทานบารมี ๑ ศีลบารมี ๑ เนกขัมมบารมี ๑ ปัญญาบารมี ๑ วิริยบารมี ๑ ขันติบารมี ๑ สัจจบารมี ๑ อธิษฐานบารมี ๑ เมตตาบารมี ๑ อุเบกขาบารมี ๑

ที่กล่าวถึงบารมี ๑๐ ก็เพื่อให้ท่านผู้ฟังที่ใคร่จะดับกิเลสเป็นสมุจเฉท ได้พิจารณา ได้สำรวจตัวของท่านว่า ยังยิ่งหย่อนในบารมีประการใด เพื่อที่จะได้อบรมบารมีเหล่านั้นจนสามารถที่จะทำให้รู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ เพราะถ้ามุ่งที่จะให้สติเกิดระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามปกติตามความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน โดยที่ไม่คำนึงถึงการเจริญบารมี จะเห็นได้ว่า วันหนึ่ง ๆ นั้น พ่ายแพ้ต่ออกุศลธรรม เพราะว่อกุศลธรรมมีปัจจัยที่จะให้เกิดขึ้นมากกว่ากุศลธรรม

เพราะฉะนั้น เรื่องของบารมีเป็นเรื่องสำคัญจริง ๆ สำหรับทุกท่านที่ต้องการจะรู้แจ้งอริยสัจธรรม ที่จะพิจารณาสurveyตัวของท่านเองว่า มีมากน้อยประการใด

สำหรับเรื่องของทานบารมี คงไม่มีปัญหา ทุกท่านก็คงทราบอยู่แล้วว่า หมายความว่า การสละวัตถุเพื่อประโยชน์สุขของบุคคลอื่น ในเพศฆราวาส สละหมดไม่ได้จริง แต่ว่าเมื่อถึงคราว ถึงโอกาส มีเหตุการณ์จำเป็นที่ควรที่จะสละ ท่านก็ควรที่จะพิจารณาว่า ถ้ายังไม่สามารถสละในสิ่งที่ท่านมีได้ การที่จะสละความติด ความพอใจ



การยึดถือนามธรรมและรูปธรรมว่า เป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคลนี้ยากกว่านั้นมากนัก เพราะฉะนั้น ควรที่จะอบรม สะสมการสละวัตถุ รวมถึงความติดข้องในนามธรรม และรูปธรรมที่ยึดถือเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตนด้วย เพราะฉะนั้น ในชีวิตประจำวัน อย่าข้ามหรือละเลยการที่จะอบรมบารมีข้อนี้ คือ ทานบารมี

สำหรับศีลบารมีก็เช่นเดียวกัน ในชีวิตประจำวัน ท่านสามารถที่จะรักษาศีลข้อไหนได้สมบูรณ์ และศีลข้อไหนที่ยังไม่สมบูรณ์ ก็ควรที่จะให้สมบูรณ์ขึ้น เพราะว่าผู้ที่จะเป็นพระอริยเจ้า เป็นพระโสดาบันบุคคลนั้น ท่านเป็นผู้ที่สมบูรณ์ในศีล ๕ ไม่มีการที่จะล่วงศีล ๕ เลย







๗๑๔



บารมีที่ ๓ คือ เนกขัมมบารมี โดยมากท่านผู้ฟังคิดถึงเนกขัมมะในข้อเดียว ในข้อที่สูง คือ การบรรพชาอุปสมบท แต่ว่าตามความเป็นจริง มีการตริก คือ วิตก ต่างกัน เป็นอกุศลวิตกและกุศลวิตก

ถ้าเป็นฝ่ายอกุศลวิตก คือ การตริกนึกถึงวัตถุต่าง ๆ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ เป็นปกติประจำวัน ชื่อว่ากามวิตก เป็นอกุศล ซึ่งในวันหนึ่ง ๆ จะพ้นไปได้ไหมที่จะไม่นึกถึงรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ด้วยความต้องการ ยินดี เพลิดเพลิน หรือด้วยความติดข้องในรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะนั้น

สำหรับกุศลวิตก เป็นธรรมที่ตรงกันข้ามกับกามวิตก คือ เนกขัมมวิตก การออกจากกาม ไม่ใช่ว่าด้วยการบรรพชาอุปสมบทประการเดียว ซึ่งเป็นสิ่งที่สูงมาก ยากแก่การที่จะทำได้ แต่ว่าในชีวิตประจำวันเคยคิดที่จะออกจากกามบ้างไหม ไม่ได้หมายความว่า ท่านเคยคิดที่จะบวชบ้างไหม แต่หมายความว่า คิดที่จะรู้สึกว่า พอแล้วในการที่จะตริกนึกถึง ติดข้องในรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ยังไม่ต้องสละ ออกไป เพียงแต่ว่าพอบ้างไหม การที่จะตริกนึกถึงรูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี รสก็ดี โภกฐัพพะก็ดี พอบ้างไหม พอบ้างแล้วหรือยัง หรือว่ายังไม่เคยพอ เท่าไร ๆ ก็ไม่พอ มีแล้วก็อยากมีอีก ได้แล้วก็อยากได้อีก ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ลองคิดดู พอแล้วหรือยัง ไม่พอใช่ไหม นั่นคือ กามวิตก

แต่ถ้าพอแล้ว มากมายแล้ว ก็เป็นเนกขัมมวิตก ยังไม่ต้องบรรพชาอุปสมบท แต่ในชีวิตประจำวันของท่านก็ควรที่จะได้พิจารณาว่า พอบ้างไหม หรือว่าพอบ้าง แล้วหรือยัง หรือถ้าจะกลับกัน ก็ถามว่า กิเลสพอบ้างแล้วหรือยังที่มีมาก ๆ แต่ละครั้ง ปรารภนาในรูป ก็คือกิเลสครั้งหนึ่ง ๆ ในรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ เป็นกิเลส ทั้งนั้น แต่ละครั้ง พอบ้างหรือยังกิเลสทั้งหลาย มากมายเหลือเกิน ถ้าไม่รู้จักพอเลย จะไปถึงเนกขัมมวิตกได้อย่างไร



เพราะฉะนั้น ยังไม่ต้องถึงกับบรรพชาอุปสมบท เพียงแต่ในชีวิตประจำวัน ในวันหนึ่ง ๆ ให้พิจารณาตนเองว่า พอบ้างแล้วหรือยัง รู้จักพอบ้างไหม ถ้าท่านรู้สึก ว่าพอแล้ว ของใช้ก็มากมายเหลือเกิน ไม่จำเป็นต้องไปซื้อหาใช้อีก เสื้อผ้าเครื่องแต่ง กายก็มากมายเหลือเกินแล้ว เว้นเสียบ้าง ไม่ต้องไปซื้อหาใช้อีก เครื่องใช้ต่าง ๆ ทุกสิ่ง ทุกอย่างก็มีมากมาย ให้คิดถึงคำว่า มากมายแล้ว พอแล้ว พอเสียที่ นั่นก็จะเป็น เนกขัมมะในชีวิตประจำวัน

ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า ความหมายของเนกขัมมวิตก หรือเนกขัมมบารมี แม้แต่ ฆราวาสก็ควรที่จะสะสมที่จะรู้จักพอ เพื่อสามารถออกจากกามได้จริง ๆ

ท่านผู้ฟังอยากจะดับกิเลส แต่ถ้ายังเป็นผู้ที่ติดในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จะดับได้อย่างไร ใจนี้แสนอยากจะพ้นจากกิเลส ดับจากกิเลส ไม่ให้มี กิเลสเลย แต่ในขณะที่เดียวกันก็ไม่พอสักที ยังคงมีความต้องการอย่างมาก ๆ ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ และจะดับได้อย่างไร

เพราะฉะนั้น บารมี คือ เริ่มรู้จักตัว พิจารณา และสำรวจตัวเองว่า เคยพอ บ้างไหม ถ้ายังไม่เคยพอ ก็ควรที่จะเริ่มรู้จักพอกับสิ่งที่มีอยู่ เป็นการที่จะมีความ สันโดษ ความพอใจเฉพาะในสิ่งที่มี มีแล้วก็พอแล้ว ถ้าได้มาอีกและจะเป็นประโยชน์ สำหรับบุคคลอื่น ก็สามารถที่จะสละให้ได้ ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็จะเป็นบารมีที่จะทำให้เกิด เนกขัมมวิตกแทนกามวิตก ดังนั้น ท่านที่จะดับกิเลส อย่าลืม บารมีเป็นสิ่งที่สำคัญ มากในชีวิตประจำวัน

ถ. เนกขัมมวิตก รู้สึกว่าเป็นธรรมฝ่ายดีที่น่าปรารถนา ถ้าหากว่าจิตเกิด ความยินดีพอใจ หรือต้องการในสิ่งใด ๆ และมีสติระลึกรู้ จะเป็นการเจริญเนกขัมมะ ได้ไหม

สุ. เป็นแน่นอน ขณะที่กุศลจิตเกิด ขณะนั้นเนกขัมมะ ไม่ว่าจะเป็นในกุศล ประการใดก็ตาม ขณะที่สติระลึกรู้ ขณะนั้นเป็นกุศล และก็เป็นเนกขัมมะ เป็นการตริ กที่จะออกจากกามจึงระลึกรู้ แต่ว่าก็ชั่วขณะที่ระลึกรู้ เพราะว่าปัญญา还没有กำลังถึงกับ จะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท เพราะฉะนั้น จึงต้องอาศัยบารมี คือ การที่จะเข้าใจ เห็น



โทษของกาม เห็นโทษของการติดในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโณภูมิจึงพละ และเจริญกุศลประกอบกันไปด้วย ในการที่จะให้สติสามารถระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมบ่อย ๆ เพื่อปัญญาจะชัด และละเอียดยการยึดถือในรูป เสียง กลิ่น รส โณภูมิจึงพละทั้งหลาย

ถ. ขณะที่ตรึงเป็นไปในกาม และระลึกรู้ในสภาพจิตนั้น

ส. ขณะนั้นเป็นเนกขัมมะ เป็นการออกจากกาม แต่เพราะปัญญายังรู้ไม่ชัด ยังไม่มีกำลังพอ เพราะฉะนั้น ก็ยังคงมีการตรึงในกามต่อไป แต่เมื่อมีการตรึงในกามแล้ว ทุกท่านรู้ว่า ท่านต้องการดับความยินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โณภูมิจึงพละ เพราะฉะนั้น จึงควรที่จะเพิ่มความรู้จักพอ ความรู้สึกพอ เพื่อที่จะได้ถึงกาลที่สามารถจะดับได้เป็นสมุจเฉทด้วย จะอาศัยเพียงกำลังของสติเท่านั้นไม่พอ จนกว่าปัญญาจะคมกล้าถึงความเป็นพระอนาคามีบุคคล

ถ. ธรรมฝ่ายตรงกันข้ามกับเนกขัมมะบารมี ก็คือ

ส. กามวิตก ที่ตรงกันข้ามกับเนกขัมมะ

ถ. ขณะที่มึสติระลึกรู้ความต้องการ หรือความยินดีพอใจในกามคุณทั้ง ๖ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็นการเพียรละอยู่แล้วใช่ไหม

ส. แต่ว่าถ้ารู้แล้ว ช่วงขณะที่ระลึกรู้ก็หมดไป ความต้องการ ความติดอย่งมากก็เกิดขึ้นอีกได้ เพราะฉะนั้น สติจึงต้องมีหลายชั้น แม้แต่ชั้นที่เห็นโทษของกามวิตกว่า ตรงกันข้ามกับเนกขัมมะบารมี ถ้ายังมีการตรึง การวิตก ความไม่รู้จักพอ ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโณภูมิจึงพละเดิมเข้าอยู่เรื่อย ๆ การที่จะดับ การที่จะสละ การที่จะละออกไปนี้จะยากสักแค่ไหน เพราะฉะนั้น เพียงแค่ให้พอเท่านั้น พอได้ไหมเท่านั้นเอง ก็จะเปรียบให้เห็นได้ว่า กุศลธรรมมีกำลัง หรือว่าอกุศลธรรมมีกำลัง

ถ. รู้สึกว่าก็เหมือน ๆ กัน หลาย ๆ คนก็คงรู้สึกอย่างนี้ คือ มีความยินดีพอใจในกามคุณทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ส. เพราะว่าความยินดีพอใจหามยาก ไข่มุข เกิดแล้ว ทั้ง ๆ ที่กายยังไม่ได้กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่จะได้มา วาจาก็ยังไม่ได้กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่จะได้มา แต่ความ



พอใจเกิดแล้ว ทันทีที่เห็นบ้าง ได้ยินบ้าง ได้กลิ่นบ้าง ลิ้มรสบ้าง รู้โผฏฐัพพะบ้าง เพราะฉะนั้น เวลาที่กายไหวไปเพื่อที่จะได้มา วาจาไหวไปเพื่อที่จะได้มา นั่นก็มีกำลังแล้ว ถ้ายังพร้อมไปด้วยความพากเพียรอย่างมากที่จะได้มาด้วยความอุตสาหะ นั่นก็ยิ่งแสดงถึงความพอใจ ความติดอย่างมากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่ถ้ามีเพียงความพอใจ และมีสติเกิดขึ้นรู้สึกวาพอแล้ว จะดีไหม หรือว่าจะปล่อยให้ชวนชวายเป็นด้วยความอุตสาหะอย่างแรงกล้า

ถ. ขณะใดที่มีความนึกคิดว่า พอแล้ว แค่นี้พอ และมีสติระลึกภูสภาพจิตนั้น นี่ถูกใช้ไหม

ส. เป็นการเจริญสติปัฏฐานที่จะเห็นว่า ขณะนั้นไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล และก็เริ่มเข้าใจว่า ตัวเองซึ่งไม่เคยพอ เปลี่ยนนิสัยแล้ว เริ่มที่จะพอ ไม่ว่าจะเป็นทางตา หรือทางหู หรือทางจมูก หรือทางลิ้น หรือทางกาย ใหม่ ๆ อาจจะรู้สึกว่ายังไม่พอยู่ แต่พอเริ่มพอแล้วจะเห็นได้ว่า เป็นผู้ที่พอแล้วทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจในสิ่งที่มี ในสิ่งที่พอจะแสวงหาได้ ในสิ่งที่ไม่เป็นโทษ เพราะฉะนั้น ความรู้จักพอก็จะเพิ่มขึ้น จนกระทั่งตัวเองสามารถที่จะรู้ว่าขั้นไหน แต่ยากนักที่จะให้ถึงขั้นบรรพชาอุปสมบทโดยอุปนิสัยที่แท้จริง เพราะว่าธรรมทั้งหลายต้องค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป

ถ. มีผู้ปฏิบัติธรรมคนหนึ่งฟังธรรมที่อาจารย์บรรยายนี้ และนำไปปฏิบัติ เขาบอกว่า เมื่อก่อนเขาก็มีฐานะอย่างนี้ แต่ตอนนั้นเขาเดือดร้อนเหลือเกิน เพราะดำรงชีวิตด้วยความกลัว คือ กลัวจะขาดอย่างนั้น กลัวจะไม่พอย่างนี้ กลัวจะมีเหตุการณ์อย่างนั้น แต่ขณะที่เขาปฏิบัติธรรมมา เขาได้รับความร่มเย็นพอสมควร คือ รวยก็รวยเท่าเท่า จนก็จนเท่าเท่า กิจกรรมงานก็มีเท่าเท่า แต่รู้สึกว่าตัวเองได้รับความสบายใจจากการพอ คือ รู้สึกว่าพอขึ้น

ส. ทุกคนจะรู้จักตัวเองตามความเป็นจริง และจะเห็นการเปลี่ยนแปลงด้วย จากผู้ที่มีมักจะมีกามวิตก ก็จะเริ่มมีเนกขัมมวิตกบ้าง



ถ. อย่างที่อาจารย์ว่า ทุกคนเข้าใจว่า เนกขัมมะ คือ การบวช หรือการออกจากเรือน หมายความว่า วันอุโบสถไปนอนที่วัด ค็นั่นก็เป็นเนกขัมมวิตก แต่ที่อาจารย์ได้กล่าวความละเอียดขึ้นไป ซึ่งส่วนใหญ่ก็ไม่เคยได้ฟังว่า คำว่า พอ ก็เป็นเนกขัมมวิตก เป็นคำใหม่สำหรับผม ซึ่งผมสงสัยว่า คนที่รู้จักคำว่า พอ บางครั้งถ้ามีอุปสรรคในครอบครัวก็ดี หรือในตัวเองก็ดี เช่น เกิดป่วยไข้อย่างหนัก หรือเกิดความขัดแย้งในครอบครัว ทำให้เขาเกิดพ้อขึ้นมา ไม่ชวนชวายเป็นต่อไป จะเป็นเนกขัมมวิตกใหม่

สุ. ธรรมเฉพาะตน ๆ ไม่มีผู้ใดสามารถที่จะตอบแทนบุคคลอื่นได้เลย ที่ว่าเป็นความจำเป็น แต่จิตขณะนั้น เป็นสภาพที่เป็นเนกขัมมะจริง ๆ หรือเปล่า ท่านอาจจะได้รับลาภ ช่วยไม่ได้ในเมื่อเป็นวิบาก ผลของกรรมของท่านที่ท่านจะต้องได้รับ ท่านอาจจะได้รับยศ ได้รับสรรเสริญ สุข แต่ว่าขณะที่รับ รับอย่างไร ถ้าด้วยความติดที่ได้มาก็ยังไม่พอ แต่ถ้ารับตามปกติตามความเป็นจริง มาอย่างไรก็เป็นปกติอย่างนั้น ตามเหตุตามปัจจัย ไม่ได้ติดข้อง ไม่ว่าจะในลาภ วัตถุต่าง ๆ ในยศ ในสรรเสริญ ในสุข ก็เหมือนพ้อไข้ใหม่ เพราะว่าไม่ติด ไม่ได้ชวนชวายเป็นต่อไป ไม่ได้ต้องการยิ่งขึ้น

ถ. ไม่ได้พูดถึงเรื่องที่เขาได้รับ แต่พูดถึงขณะที่เขาคิด คือ บางคนป่วยอยู่ตามโรงพยาบาลต่าง ๆ ทำให้เขาคิดว่า เมื่อเราป่วยแล้ว ทรัพย์สินของเรามากมายนี้ จะไม่เป็นประโยชน์ ถ้าเราตายไป ทรัพย์สินเงินทองต่าง ๆ ที่เรามีอยู่ก็ไม่มีประโยชน์ต่อตัวเรา เพราะฉะนั้น ก็คิดว่า พอแล้ว จะไม่ชวนชวายเป็นต่อไป ผมถามว่า ขณะที่เขาคิดอย่างนั้น จะเป็นเนกขัมมวิตกใหม่

สุ. ยากที่จะตอบ รอให้หายป่วยเสียก่อนดีไหม และดูชีวภาพจิตของเขาจะเป็นอย่างไร ยามป่วยก็คิดไปได้ต่าง ๆ นานา แต่เวลาหายป่วยแล้ว เปลี่ยนเสียอีกแล้ว เพราะฉะนั้น เนกขัมมวิตกหรือไม่ อยู่ที่จิตของเขาในขณะนั้น แต่ถ้าจะพิจารณาโดยทั่ว ๆ ไป ขณะใดที่กุศลจิตเกิด ขณะนั้นไม่ใช่อกุศลจิต

เพราะฉะนั้น ถึงแม้จะเป็นช่วงป่วยไข้ และเกิดความรู้สึกพ้อขึ้น ก็ยังดีกว่าผู้ป่วยไข้ที่ไม่รู้สึกพ้อ แต่ว่าไม่ควรจะเฉพาะเจาะจงแต่เฉพาะยามใดยามหนึ่งหรือว่าช่วง



ใดช่วงหนึ่ง แม้หายป่วยไปแล้ว สภาพของจิตก็ควรจะเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ว่ายามป่วย ไข้เป็นอย่างหนึ่ง ยามหายป่วยไข้ก็เป็นเสียอีกอย่างหนึ่ง

การอบรมเจริญปัญญาและบารมีทั้งหลาย ควรที่จะเจริญขึ้น แม้จะทีละเล็ก-ทีละน้อยในแต่ละทาง ยังไม่ผันใฝ่ถึงกับบรรพชาอุปสมบท เพียงชีวิตประจำวันตามความเป็นจริง เพียงแค่ว่า ยังไม่ได้ให้สละ ยังไม่ได้ให้ละ ยังไม่ได้ให้ถึงกับตัด แม้ความยินดีพอใจยังมีอยู่ เพียงแค่ว่า ยังไม่ถึงขั้นอุตสาหะวิริยะ ขวนขวาย ติดข้อง จนกระทั่งในความรู้สึก รู้สึกได้เลยว่า ไม่พอ ต้องการอีก ๆ

สำหรับบารมีต่อไป คือ ปัญญาบารมี ซึ่งทุกท่านที่สนใจในการศึกษาธรรม ในการเจริญสติปัฏฐานจะเห็นได้ว่า เรื่องของปัญญาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ไม่ว่าท่านจะมีคุณความดีประการอื่นเพียงใดก็ตาม ก็ไม่สามารถที่จะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท ถ้าปัญญาไม่เจริญขึ้น ถ้าปัญญาไม่คมกล้า ถ้าปัญญาไม่รู้แจ้งในสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามปกติ ตามความเป็นจริง

เพราะฉะนั้น ควรที่จะเห็นคุณอันประเสริฐยิ่งของปัญญา และอบรมให้มากขึ้น อย่าหวังสิ่งอื่นเลย เพราะว่าไม่สามารถดับกิเลสได้ ถ้าเป็นการหวังในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโณภูมิจึงจะยิ่งเพิ่มความต้องการ เพิ่มกิเลส เพราะฉะนั้น ควรที่จะ ขวนขวายในการเจริญปัญญาให้มากที่สุดที่จะกระทำได้ และสำหรับผู้ที่ยังอบรมเจริญสติปัฏฐาน การขวนขวายไม่เว้นที่จะสร้างสมปัญญานั้น ก็เป็นบารมีที่จะทำให้ปัญญาเจริญคมกล้าถึงกาลที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ ซึ่งผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐานทุกท่าน ก็คงจะเห็นคุณของปัญญา และเป็นผู้ที่ขวนขวายอยู่เสมอในการที่จะเจริญปัญญาให้ยิ่งขึ้น

บารมีต่อไป คือ วิริยะบารมี ซึ่งจะเห็นได้ว่า แม้แต่ในเรื่องของท่าน ก็ต้องมีวิริยะ คือ ความเพียร บางท่านมีกุศลจิตใคร่ที่จะให้ แต่ว่ายุ่งยากเหลือเกินในการที่จะให้ ก็อย่าให้เสียเลย ขี้เกียจเสียแล้ว ทั้ง ๆ ที่มีวัตถุที่จะให้ และก็มีศรัทธา มีเจตนาที่จะให้ แต่ถ้าขาดวิริยะ ท่านที่จะสำเร็จด้วยวิริยะก็ไม่สามารถที่จะสำเร็จได้



เพราะฉะนั้น บารมีประการที่สำคัญประการหนึ่ง คือ วิริยะ ซึ่งจะเกื้อกูลบารมี  
ประการอื่น เช่น ทานและศีลด้วย







๗๑๕



ถ. ทาน ๕ อย่าง คือ ๑.ให้ของที่เร็วกว่าที่ตนกินตนใช้ ๒.ไม่ได้ให้ทานด้วยตนเอง สิ่งให้คนอื่นให้ ๓.ให้ทานโดยไม่ได้ตั้งใจ คือ ให้ ๆ ไปอย่างนั้นเอง ๔.ให้ของที่ทั้งเป็นทาน ๕.ให้ทานโดยไม่ได้หวังผลภายหน้า ทาน ๕ อย่างนี้ เป็นกุศลหรืออกุศล

ส. ขึ้นอยู่กับเจตนา บุคคล ๒ คนกระทำสิ่งเดียวกัน ดูภายนอกเหมือนเป็นอาการเดียวกัน แต่ว่าแท้ที่จริงแล้วต่างกันมากโดยสภาพของจิต สำหรับผู้ที่ไม่มีสิ่งที่ดีจะให้ จำเป็นต้องให้สิ่งที่มีซึ่งใช้อยู่ ก็ให้ในสิ่งนั้น แต่การให้ในขณะนั้นประกอบด้วย ความผ่องใสของจิต ความยินดีในการให้ ต่างกับบุคคลซึ่งเป็นผู้ที่มีมาก แต่เวลาที่จะให้คนอื่น ก็ให้สิ่งที่เสมอกัน หรือว่าเร็วกว่า และปราศจากความผ่องใสของจิตใจ เพราะฉะนั้น อาการภายนอกไม่สามารถที่จะบอกได้

ถ. เด็กผู้หญิงที่บ้าน เขาทำงานมีเงินเดือนแล้ว เสื้อผ้าก็มีหลายชุด ตัดมาใหม่เรื่อย ๆ พ่อแม่เขาก็เอาเสื้อผ้าที่เขาไม่ใช้แล้วไปให้ขอทานที่มาขอเสื้อผ้าโดยไม่ได้บอกเขาก่อน แต่ภายหลังเมื่อเขารู้ เขาก็เฉย ๆ การที่เขาของไม่ใช้แล้วไปให้ เป็นกุศลหรือไม่ใช่กุศล

ส. ตราบใดที่ยังเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ ก็เป็นสิ่งที่ดี เป็นกุศล แต่ว่ากุศลของใคร

ถ. เป็นของเจ้าของ

ส. เจ้าของมีเจตนาที่จะให้หรือเปล่า

ถ. แต่ภายหลังเขาก็ยินดีเหมือนกัน

ส. เพราะฉะนั้น เป็นเรื่องที่แล้วแต่สภาพของจิต ขณะใดที่กุศลเกิดขึ้นก็เป็นกุศล ขณะนั้นจะเป็นอกุศลไม่ได้ ขณะใดที่อกุศลเกิดขึ้นก็ต้องเป็นอกุศล และจิตก็เกิดดับสลับต่อกันรวดเร็วเหลือเกิน ยากที่ใครจะไปจับจิตของใครมารู้ว่า ขณะนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล เพราะฉะนั้น ตนเองเท่านั้นที่จะทราบตามความเป็นจริง



ถ. มีคนมาขอสงต่างค์ขณะที่นั่งรับประทานอาหารในร้าน ก็ให้ไปเพราะรำคาญ จะเป็นบุญหรือไม่ใช่บุญ

ส. ชั่วขณะที่ให้ จิตที่ให้มี ไม่ใช่จิตที่ไม่ให้ เพราะฉะนั้น ชั่วขณะนั้นเป็นกุศล จะเล็ก จะน้อย จะนาน จะมากอย่างไรก็แล้วแต่ แต่ขณะที่ให้ ขณะนั้นเป็นกุศลชั่วขณะเล็กน้อย

ถ. แต่ให้ด้วยความรำคาญ

ส. ความรำคาญเป็นสภาพธรรมที่มีจริง ไม่ใช่กุศล เพราะฉะนั้น ต้องตรงต่อสภาพธรรม ถ้าเป็นอกุศลตลอด ก็ไม่มีขณะจิตที่จะให้ แต่ขณะใดที่ให้ แม้ว่าจะมีความรำคาญ ก็แสดงว่า ขณะที่ให้มันเล็กน้อยกว่าขณะที่รำคาญ ขณะที่รำคาญมีมากกว่าจึงปรากฏลักษณะของการให้ด้วยความรำคาญ

ขณะที่ให้เป็นกุศล ขณะที่รำคาญเป็นอกุศล เกิดดับสลับกันเร็วมาก มีใครบ้างที่จะมีกุศลโดยตลอด โดยที่ไม่มีอกุศลเกิดขึ้นเลย ในการทำบุญเลี้ยงพระแต่ละครั้ง ๆ ในการทำกุศลแต่ละครั้ง มีใครบ้างที่มีกุศลจิตเกิดโดยตลอดโดยไม่มีอกุศลเกิดขึ้นเลย

ถ. ให้ทานโดยของที่ยากจะเททิ้งเสีย มีทั้งกุศลและอกุศลใช้ไหม

ส. มีประโยชน์สำหรับผู้รับไหม เป็นประโยชน์หรือเปล่า ถ้าให้สิ่งที่เป็นประโยชน์จึงเป็นทาน ถ้าให้สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ก็ไม่ใช่ของเน่า ของเสีย เขาได้ไปก็เอาไปทิ้ง จะชื่อว่าเราได้กุศล หรือจิตเป็นกุศลได้อย่างไร ไปทำให้คนอื่นเขามีภาระเดือดร้อนรำคาญต่างหาก ถ้าของนั้นยังเป็นประโยชน์อยู่ ควรให้ อย่าทิ้ง กรุณาอย่าทิ้งสิ่งที่จะเป็นประโยชน์สำหรับบุคคลอื่น

ถ. ให้ทานโดยไม่หวังผลภายหน้าเป็นอย่างไร

ส. คือ ไม่ใช่เพื่อต้องการจะไปเกิดบนสวรรค์ชั้นต่าง ๆ หรือว่าไม่ใช่เพื่อให้เราให้เขาวันนี้ เราจะได้วันหน้า หรือให้เขาไปหน่อยหนึ่ง เราก็คงจะได้ลาภมาก ๆ อะไรอย่างนั้น

สำหรับวิริยบารมี ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า เป็นธรรมที่เกี่ยวกุศลกุศลประการต่าง ๆ อย่างยิ่ง เพราะฉะนั้น ถ้าท่านที่ยังเป็นคนย่อหย่อนเกียจคร้านในการกุศล ลำบากจัง



เหนื่อยนัก หรือว่าเสียเวลามาก หรือว่าลำบากนิดหน่อย ก็แล้วแต่ ในความรู้สึกของท่าน ขณะนั้นเป็นอกุศล ถูกครอบงำแล้วด้วยอกุศล กุศลจึงเกิดไม่ได้

เพราะฉะนั้น ถ้าจะให้เป็นการมี กระทำทันที หรือถ้ารู้ว่าท่านเป็นผู้ที่กระทำกุศลยาก เพราะเป็นผู้ที่ย่อหย่อนเกียจคร้านในการกุศล ก็ต้องเป็นผู้ที่ขยันเดี๋ยวนั้นทันที เพราะชีวิตแต่ละขณะไม่ใช่ยืนยาวเลย ช่วงขณะจิตเดียว ขณะจิตเดียวที่จะเป็นกุศลหรืออกุศล ขึ้นอยู่แต่ละขณะจิต เพราะฉะนั้น ไม่ควรที่จะทอดธุระ หรือว่าเป็นผู้ที่ยังคงย่อหย่อนเกียจคร้านในการเจริญกุศล มิฉะนั้นแล้วก็จะขาดวิริยบารมี ซึ่งจะไม่ทำให้อกุศลเบาบางเลย ทางเดียวที่จะทำให้กุศลเบาบางได้ คือ เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการกุศลทั้งปวงที่สามารถจะกระทำได้

บางท่าน เมื่อเวลาผ่านไป ท่านก็เกิดเสียโอกาสของกุศลที่ควรจะได้กระทำ แต่ไม่ได้กระทำ เพราะว่าขณะนั้นเป็นผู้ที่ย่อหย่อนเกียจคร้านในกุศล เพราะฉะนั้น ควรที่จะระลึกถึงวิริยบารมี และสร้างวิริยบารมี เพื่อที่จะละคลายอกุศล

บารมีต่อไป คือ ขันติบารมี ความอดทน ซึ่งมีความหมายกว้างขวางมาก เพราะไม่ใช่อดทนต่อเฉพาะอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ แม้สิ่งที่น่าพอใจ ก็อดทนที่จะไม่เกิด โลภะ ความยินดี ความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะที่ปรากฏด้วย

ขันติเป็นกุศลธรรม เป็นโสภณธรรม เพราะฉะนั้น จะไม่เกิดกับอกุศล จะไม่เกิดกับโลภมูลจิต ต้องเกิดกับโสภณจิต ความอดทนที่เป็นอกุศลมีได้มากมายใช้ไหม ด้วยโลภะ ด้วยความต้องการ ท่านทนทุกอย่างเพื่อที่จะได้สิ่งที่ต้องการ ไม่ว่าจะค่าคีน ดึกดื่นก็ทนได้ เพื่อได้สิ่งที่ต้องการ แต่ถ้าเป็นค่าคีนดึกดื่นเพื่อที่จะเจริญกุศล กระทำกุศล ทนได้ไหม ถ้าทนได้ ก็เป็นขันติบารมี และอย่าลืมว่า ความอดทนนั้นไม่ใช่อดทนเฉพาะสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ แม้สิ่งที่น่าปรารถนา น่าพอใจ ก็ยอมอดทนที่จะอดทน คือ มีขันติได้

ทุกท่านอย่าลืมรู้จักตัวเองว่า ความอดทนของท่านมีมากหรือน้อย หนาว อดทนได้ไหม ร้อน อดทนได้ไหม อดทนที่นี้ไม่ได้หมายความว่า ท่านจะต้องทนหนาว แต่หมายความว่า ไม่เกิดอกุศล ไม่เกิดความรำคาญ ไม่เกิดความเดือดร้อน อากาศร้อน



ทนได้ไหม ไม่ได้หมายความว่า ต้องให้ท่านทนร้อนจนกระทั่งไม่แก้ไขให้ร่างกายสบายขึ้น แต่ทนที่จะไม่เดือดร้อนได้ไหมในขณะนั้น ท่านจะทำได้ก็ได้ แต่ต้องระลึกรู้ลักษณะสภาพของจิตในขณะนั้นว่า เป็นกุศลหรืออกุศล

ถ้าเป็นความไม่แฉ่มชื่นของจิตในขณะที่หนาว ในขณะที่ยร้อน ในขณะที่ยรสอาหารไม่น่าพอใจ หรือในขณะที่ยเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดซึ่งไม่น่าพอใจ ในขณะนั้นต้องรู้ว่า สภาพของจิตเป็นอย่างไร หนาว จิตเป็นอย่างไร พ้อใจหรือไม่พ้อใจ ซึ่งควรจะตั้งไม่ใช่ทั้ง ๒ อย่าง เพราะว่าถ้าพ้อใจก็เป็นโงะ ถ้าไม่พ้อใจก็เป็นโทะจะ จะเป็นบารมีได้ไหมอย่างนั้น เพราะฉะนั้น ความอดทนนี้ คือ อดทนที่จะเป็นผู้สงบในขณะนั้น ไม่เป็นโงะ ไม่เป็นโทะ

ถ. ผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่ทราบสภาพธรรมตามความเป็นจริง คิดว่าเป็นขันติบารมี คือ เขาต่อสู้กับความง่วง ความเจ็บ ความปวด บางคนนั่งสมาธิตลอดคืนหรือเป็นชั่วโมง ๆ บางคนก็ดูรูปดูนามตลอดคืนในสำนักปฏิบัติ เขาก็คิดว่า เขามีวิริยะด้วย มีความอดทนด้วย แต่ว่าจะเป็นขันติ หรือเป็นวิริยะจริงหรือไม่จริง เขาก็ไม่รู้ที่ว่าขันติบารมีที่แท้จริงในการปฏิบัติธรรม ขอให้อาจารย์ช่วยอธิบายโดยละเอียด

ส. เป็นกุศล ไม่ใช่อกุศล ความอดทนที่เป็นกุศล จะให้กุศลจิตเกิด ไม่ใช่ให้อกุศลจิตเกิด

ถ. ถ้าเป็นกุศลจิต เป็นความอดทน แต่ขณะที่ดูรูปดูนาม ขณะนั้นอาจจะเป็นอกุศลก็ได้ แต่ผู้ปฏิบัตินั้นไม่เข้าใจ ไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงก็คิดว่า เป็นขันติ เป็นความอดทน อย่างนี้เป็นต้น

ส. แต่ไม่ใช่บารมี เพราะว่าบารมีต้องเป็นสภาพธรรมที่จะทำให้รู้แจ้งอริยสัจธรรม ถึงฝั่งคือพระนิพพาน ถ้าข้อปฏิบัติผิดจะไม่มีวันถึงฝั่ง คือ พระนิพพานได้เลย เพราะฉะนั้น ไม่ใช่บารมี

บารมี สำหรับผู้ที่อบรมเจริญปัญญาเพื่อการดับกิเลสเป็นสมุจเฉตเท่านั้น เพราะฉะนั้น ถึงแม้ว่าใครจะเป็นกุศล แต่ไม่ต้องการดับกิเลสเป็นสมุจเฉต ก็ไม่ใช่บารมี



**ผู้ฟัง** ในโอวาทปาติโมกข์ บาลีท่านว่าอย่างนี้ ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา ความอดทน และท่านขยายว่า ตีติกฺขา คือ ความอดกลั้นเป็นตบะอันสูงสุด คือ อดทนมีความอดกลั้นด้วย

**ส.** ก็ชัดเจนอยู่แล้ว เพราะคำว่า ตบะ หมายความว่า ความถึงธรรมที่เผากิเลส ขันติ คือ ความอดทน เป็นตบะอย่างยิ่ง ถ้าไม่มีความอดทนที่จะระลึกถึงลักษณะของ สภาพธรรมที่กำลังปรากฏเดี๋ยวนี้ก็จะถึงฝั่งใหม่ รูปารมณฺ์กำลังปรากฏ จักขุวิญญาน กำลังเห็นสิ่งที่กำลังปรากฏ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ถ้าไม่อดทนที่จะระลึก ศึกษาถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ก็จะถึงฝั่ง คือ พระนิพพาน ได้ไหม

**ถ.** ... (ได้ยินไม่ชัด)

**ส.** อดกลั้นต่อโลภะ โทสะ มิฉะนั้นแล้วจะเผากิเลสได้อย่างไร จะเอาโลภะ ไปเผากิเลส ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ จะเอาโทสะไปเผากิเลส ก็เป็นไปได้

ท่านที่ขาดความอดทน ก็จะต้องรู้ว่า ไม่ถึงฝั่ง ไม่ถึงนิพพาน ไม่ถึงการรู้แจ้ง อริยสัจธรรม เพราะฉะนั้น บารมีทั้ง ๑๐ เป็นเครื่องสำรวจ เพื่อที่ท่านจะสร้างบารมี ที่ท่านยังย่อหย่อนให้เพิ่มพูนขึ้น ถ้าท่านเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน และมี ท่านผู้หนึ่งผู้ใดเข้าใจท่านผิด ว่าร้ายท่านต่าง ๆ ขันติ ความอดทน มีไหมที่จะไม่โกรธ ที่จะระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏว่า ไม่มีคน ไม่มีตัวตน ไม่มีใครที่กำลังว่า เป็นแต่เพียงสภาพนามธรรมที่รู้เสียง และต่อจากนั้นก็จะเป็นแต่เพียงสภาพนามธรรมที่รู้ ความหมายของเสียงสูงเสียงต่ำนั้น ๆ ซึ่งแล้วแต่ว่าสภาพธรรมใดจะปรากฏ

**ถ.** รู้สึกว่า จะต้องใช้ความอดทนตั้งแต่ขั้นการฟังทีเดียว คือ ขณะที่ฟังคำ บรรยาย ก็รับฟังด้วยความอดทน บางครั้งขณะที่ฟังอาจจะเกิดอกุศลจิตคิดว่า อาจารย์ผู้บรรยายไม่ได้ความ ต้องอาจารย์โน้น โดยไม่ได้พิจารณาธรรมว่า ธรรมที่ บรรยายนี้ตรงตามพระพุทธพจน์หรือไม่ ถ้าเข้าใจผิดไขว้เขวไป ความอดทนที่จะ พิจารณาก็ไม่มี อย่างนี้จะถูกไหม



ส. เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า ความอดทนควรจะมีในที่ทั้งปวง แม้แต่ในขณะฟังธรรม ถ้าเป็นธรรมที่ยาก ลึกซึ้ง ก็อดทนที่จะต้องติดตามฟังต่อไป แม้ว่าในตอนตั้งต้นอาจจะรู้สึกว่ายาก หรือว่าเข้าใจได้น้อย ถ้าเป็นธรรมที่ผิดคลาดเคลื่อน ก็จะต้องอดทนฟังที่จะรู้ว่าผิดตรงไหน คลาดเคลื่อนตรงไหน เพื่อที่ปัญญาจะได้รู้ถูกต้องตามความเป็นจริงว่า สิ่งใดผิด สิ่งใดคลาดเคลื่อน สิ่งใดไม่จริง

ถ. จากขั้นการฟัง เมื่อฟังเข้าใจแล้ว ก็ยังเหลือขั้นการคิด ขั้นการคิดนี้ต้องใช้ความอดทนพากเพียรพิจารณาถ้อยคำ และทำความเข้าใจกับสิ่งที่ได้ฟังมาให้เข้าใจถ่องแท้ นี่ก็ต้องอดทนเหมือนกัน

ส. ถ้าท่านใจร้อน ท่านก็จะรีบไปปฏิบัติโดยไม่เข้าใจอะไรเลย ไม่ได้รู้ว่ ธรรมละเอียดลึกซึ้งจริง ๆ เพราะฉะนั้น ที่จะเข้าใจธรรมได้ ก็ต้องเป็นผู้ที่อดทนในการพิจารณา ไตร่ตรอง เทียบเคียง เพื่อให้เป็นความเข้าใจถูกต้องจริง ๆ เพื่อการปฏิบัติจะได้ไม่ผิดไป

ถ. เมื่อเข้าใจขั้นไตร่ตรอง จนเป็นที่พอใจว่าเข้าใจถ่องแท้แล้ว ก็ลงมือปฏิบัติ คือ ถ้าฟังยังไม่เข้าใจแล้วไปปฏิบัติ ก็ไม่ถูก ยังไม่รู้เรื่องอะไรเลย

ส. เพราะถ้าไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ก็ไม่มีปัจจัยที่จะให้สัมมาสติเกิด ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ

ถ. มีผู้ที่มาฟังธรรมท่านหนึ่ง มาจากต่างจังหวัด เขาฟังมานาน ๓ ปีแล้ว ดิฉันก็นึกอนุโมทนาในการที่เขาพากเพียรฟัง เขาบอกว่ายังไม่เข้าใจ แต่ก็ชอบฟังที่อาจารย์บรรยาย เขาถามดิฉันว่า เริ่มต้นที่ตรงไหน ดิฉันก็บอกว่า ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ ๖ ทวารนี้มีธรรมอะไรที่ปรากฏ ก็ระลึกรู้ทันทีตามความเป็นจริง เย็นร้อน อ่อนแข็ง ตึงไหว ปรากฏที่กาย ระลึกรู้ทันที ตาก็มีเห็น หูก็มีเสียง จมูกก็มีกลิ่น ลิ้นก็มีรส กายก็สัมผัส เย็นร้อน อ่อนแข็ง ขณะใดที่มีอะไรเกิดขึ้น ก็ระลึกทันที ซึ่งอาจารย์ก็ย้ำเสมอว่า เป็นผู้ขยัน บ่อย ๆ เนือง ๆ ที่จะระลึกรู้



ส. ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า บารมีนี้แสนไกล กว่าจะอบรมจากการไม่รู้ ฟังไปแล้วตั้งนาน ก็ยังต้องอดทน และมีความเพียรที่จะฟังต่อไปที่จะให้เข้าใจขึ้น ที่จะเป็นปัจจัยให้สติระลึกรู้และให้ปัญญาค่อย ๆ เกิดขึ้น จนกว่าจะรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้







๗๑๖



ส. สำหรับบารมีต่อไป คือ สัจจบารมี ความจริง กายจริง วาจาจริง ใจจริง เพราะว่าการที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมนั้น ต้องเป็นผู้ที่ตรงต่อตนเอง คือ ตรงต่อสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง กุศลเป็นกุศล จะเป็นอกุศลไม่ได้ อกุศลเป็นอกุศล ไม่ว่าจะเป็นของท่านเอง หรือของใครก็ตาม เป็นกุศลไม่ได้

สัจจบารมี พูดจริง ทำจริง และจริงใจ

เพราะฉะนั้น ทุกท่านสำรวจตัวของตนเองได้ว่า เคยหลอกตัวเองบ้างไหม และหลอกคนอื่นด้วยหรือเปล่า บ่อย ๆ ไหม ขณะที่สติเกิดจะรู้ได้ว่า ขณะนั้นเป็นอกุศล หาใช่กุศลไม่ สภาพธรรมทั้งหลายที่ไม่จริงใจ ไม่จริง ไม่ตรง ไม่ว่าจะเป็นด้วยกาย หรือว่าด้วยวาจา ด้วยใจก็ตาม ต้องเป็นอกุศล ในเมื่อทุกท่านยังมีอกุศลอยู่ ก็ย่อมมีปัจจัยที่จะให้ไม่จริงใจ หรือว่ากายไม่จริงบ้าง วาจาไม่จริงบ้าง มากหรือน้อย ตามการสะสม

เมื่อเห็นโทษของความไม่จริง ก็ต้องอบรมบารมี ซึ่งเป็นความจริงให้ยิ่งขึ้น พูดจริงเสมอหรือเปล่า ในพระไตรปิฎกมีข้อความเกี่ยวกับคำพูดสำหรับคำพูดที่ไม่จริงว่า อุปมาเหมือนแกงถั่ว เพราะว่าถั่วนี้เวลาต้มย่อมมีสุกบ้าง ไม่สุกบ้าง เวลารับประทานไป บางครั้งก็เจอเม็ดแข็ง ๆ ที่ไม่สุก ก็เหมือนกับคำพูด พูดกันมาก จะมีส่วนที่ไม่จริงแทรกขึ้นมาบ้างไหมในคำพูดนั้น หรือว่าจริงหมดโดยตลอดตั้งแต่คำแรกจนถึงคำสุดท้าย ใครจะรู้ นอกจากตัวท่านเอง เพราะฉะนั้น ถ้าขณะใดเกิดคำไม่จริงขึ้น ก็รู้ว่าตัวท่านนี้มีไม่จริงมาก หรือจริงมาก

อกุศลทั้งหลายจะละหมดได้ ก็ต่อเมื่อปัญญารู้อกุศลนั้นตามความเป็นจริง ถ้าเห็นว่าอกุศลเป็นอกุศล ขณะนั้นเป็นปัญญา ซึ่งย่อมจะเห็นว่า น่ารังเกียจ เป็นโทษ และปัญญาขั้นต่อไป ก็คิดที่จะละคลายอกุศลที่น่ารังเกียจนั้นให้เบาบาง



ถ้าเป็นอกุศลธรรม จะไม่เห็นโทษของอกุศลเลย แต่จะเป็นไปกับอกุศลด้วยความยินดี ด้วยความพอใจในอกุศลธรรมนั้น ๆ เมื่อไม่เห็นว่าเป็นโทษ ไม่เห็นว่าเป็นภัย ก็ย่อมเพิ่มอกุศลนั้นยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ ต้องเป็นผู้ที่จริงทั้งกาย ทั้งวาจา และทั้งใจด้วย

ถ้าท่านผู้ใดพิจารณาตนเองและเห็นว่า บารมีข้อนี้ยังย่อหย่อน สติก็จะทำให้ง่วงเกียจในอกุศลธรรมในขณะนั้น ซึ่งถ้าไม่ละไว้ในขณะนั้น ยังคงไม่จริงต่อไป ก็ย่อมจะไม่ถึงฝั่ง คือ พระนิพพาน

เพราะฉะนั้น อกุศลธรรมทั้งหลายที่มีปัจจัยเกิดขึ้น ต้องอาศัยสติเกิดขึ้นระลึกรู้ในสภาพของอกุศลธรรมในขณะนั้น ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตรงต่อสภาพธรรมนั้น เมื่อเป็นอกุศลก็ละเสีย อย่ารอว่าวันหลังจะละ เพราะว่าเมื่อเพิ่มพูนขึ้นจนถึงวันหลัง ย่อมยากแก่การที่จะละได้

สัจจบารมี บอกว่าจะทำอะไร ก็ทำให้จริงตามความคิด ตามคำพูด เป็นผู้ที่จริงทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งใจ

สำหรับบารมีต่อไป คือ อธิษฐานบารมี มีความตั้งใจมั่นในการที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม ถึงแม้ว่าจะเป็นหนทางที่ไกลมาก นานมาก แต่ถ้ามีความตั้งใจมั่นวันหนึ่งย่อมจะถึงได้ เพราะฉะนั้น การตั้งใจมั่นในชาตินี้ ก็ควรจะเป็นความตั้งใจมั่นที่จะอบรมเจริญกุศลทุกประการจนกว่าจะรู้แจ้งอริยสัจธรรม ไม่เปลี่ยนความปรารถนาหรือความตั้งใจมั่นไปเป็นอื่น ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือว่าในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพราะว่ามันเป็นการติดเพิ่มขึ้น ไม่ใช่เป็นการสละ ไม่ใช่เป็นการละ

บารมีต่อไป คือ เมตตาบารมี ในชีวิตประจำวัน

ชีวิตแต่ละขณะที่ท่านเห็นว่าเป็นตัวท่าน ยึดถือว่าเป็นตัวท่านก็ดี หรือว่าเป็นชีวิตของท่านก็ดี ความจริงแล้วก็คือสภาพธรรมแต่ละขณะที่เกิดขึ้น และก็ดับไปอย่างรวดเร็ว ถ้าท่านสำรวจพิจารณาบารมีประการต้น ๆ ที่ได้กล่าวถึงแล้ว เช่น ท่านที่ดีท่านก็รู้ว่าตัวท่านก็มี ศีลตัวท่านก็มี เนกขัมมะ ความรู้สึกพอ ตัวท่านก็มี เพราะบางท่านเป็นผู้ที่สันโดษ มักน้อย ไม่ปรารถนามากในสิ่งต่าง ๆ ในวัตถุต่าง ๆ สำหรับวิริยะ



ท่านก็เป็นผู้ที่ไม่ทอดทิ้งในการทำงาน คนอื่นก็ยังเป็นผู้ที่ทอดทิ้ง แต่ท่านเป็นผู้ที่ยืนยันในการประกอบกิจการงานในกิจการงานต่าง ๆ ชันติ ท่านก็เป็นผู้ที่อดทนได้น่าชมทีเดียว สัจจะ ท่านก็เป็นผู้ที่พูดจริง ทำจริง อธิษฐาน ท่านก็เป็นผู้ที่ตั้งใจมั่น แต่ว่าเมตตา-บารมี มีหรือเปล่า

เพราะฉะนั้น เพียงบารมีต้น ๆ ยังไม่พอในการที่จะขัดเกลากิเลสให้ยิ่งขึ้น บางท่านอาจจะพอใจแล้วในความคิดของท่าน ในทาน ในศีล ในเนกขัมมะ ความรู้จักพอ ในปัญญา ในวิริยะ ในขันติ ในสัจจะ ในอธิษฐาน แต่ว่าท่านเคยคิดที่จะสงเคราะห์ช่วยเหลือบุคคลอื่นให้ยิ่งขึ้นไหม เพราะบางท่านอาจจะพอใจในความคิดของตนเอง และคิดว่าพอแล้ว ลืมที่จะเจริญความคิดให้ยิ่งขึ้นไปอีก ให้ถึงกับมีเมตตาที่จะช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่น ทั้งเป็นผู้ที่คุ้นเคย หรือว่าเป็นผู้ที่แปลกหน้า เป็นผู้ที่ไม่รู้จักกันเลยก็ตาม ซึ่งในชีวิตประจำวันท่านจะทราบได้ว่า ท่านยังขาดบารมีข้อใด หรือว่าบารมีข้อใดของท่านยังยิ่งหย่อน

บางท่านเป็นผู้ที่สงเคราะห์ช่วยเหลือบุคคลอื่นมาก ก็ควรที่จะคิดทบทวนถึงบารมีข้ออื่น ๆ ว่า ยิ่งหย่อน หรือว่าเท่ากับการสงเคราะห์ช่วยเหลือบุคคลอื่นซึ่งท่านมีมาก และถ้าท่านเป็นผู้มีบารมีข้ออื่น แต่ว่าการช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่นนั้นยังน้อย ก็ขอให้พิจารณาว่า เป็นเพราะเหตุใด เป็นเพราะว่าท่านพอใจในความคิดของท่านแล้ว หรือว่าเป็นเพราะกิเลสอื่น เช่น มานะ ความสำคัญตน คิดว่าไม่มีความจำเป็นอะไรที่จะต้องช่วยเหลือสงเคราะห์บุคคลอื่น หรือคิดว่าถ้าสงเคราะห์คนอื่นแล้ว คนนั้นจะคิดอย่างไรกับท่าน จะคิดมาก คิดน้อยอย่างไร ซึ่งขณะที่คิดอย่างนั้น เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล แทนที่ท่านจะสงเคราะห์โดยที่ไม่คำนึงถึงคนอื่นว่าจะคิดถึงท่านอย่างไร จะชื่นชมโสมนัส หรือจะติเตียนนินทาว่าร้ายต่าง ๆ ก็เป็นเรื่องของคนอื่น ไม่ใช่เป็นเรื่องของตัวท่าน แต่เรื่องของตัวท่านที่จะต้องระลึกถึง คือ ความดีเท่าไรที่ท่านคิดว่าพอแล้วนั้น ไม่พอ การเจริญกุศลไม่มีวันที่จะพอ ถึงแม้ว่าจะรู้แจ้งอริยสัจธรรมเป็นพระอริยเจ้า คือ พระโสดาบันแล้ว ก็ยังไม่พอในการที่จะขัดเกลากิเลสให้ถึงความเป็นพระอรหันต์



เพราะฉะนั้น สำหรับปุถุชน ซึ่งยังไม่เป็นพระอริยเจ้า ยังไม่ได้เป็นพระโสดาบัน บุคคล อย่าประมาทในกุศลที่ท่านคิดว่าท่านมีและพอแล้ว เพราะว่ากุศลทั้งหลายนั้น ไม่พอเลย ไม่ว่าท่านจะกระทำความดีมากสักเท่าไรก็ยังไม่พอ และถ้าสติเกิดจะรู้ได้ใน ขณะนั้นว่า ที่ไม่สงเคราะห์ช่วยเหลือคนอื่นนั้น เป็นเพราะอกุศลอะไร

เพราะว่าเห็นแก่ตัว หรือเพราะว่ามีมานะ ถือตน หรือเห็นว่าเป็นการเสียเวลา หรือเห็นว่าประโยชน์ของท่านจะเสียไป หรือบางท่านอาจจะเข้าใจว่า ตัวท่านมีกุศล มากแล้ว เพราะฉะนั้น ท่านก็ไม่คบใคร กุศลหรืออกุศลที่คิดอย่างนี้ การคบเพื่อ สงเคราะห์ เพื่อช่วยเหลือ เป็นกุศลไหม ถ้าเป็น ทำไมจึงไม่คบกับคนอื่นเพื่อที่จะ สงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่นให้กว้างยิ่งขึ้นเท่าที่ท่านสามารถจะทำได้

เมตตาของท่านไม่ควรจะจำกัด เพราะถ้าจำกัดแล้ว อาจจะไม่ใช่เมตตา แต่ เป็นโลภะ คือ เป็นอกุศล ไม่ใช่กุศล เพราะถ้าดูเพียงภายนอก ลักษณะคล้ายคลึงกัน การที่ท่านทำความดีกับบุคคลที่ใกล้ชิด บุคคลที่ท่านเคารพนับถือรักใคร่ ดูเสมือนว่า เป็นกุศล แต่ทำไม่กับบุคคลอื่นทำไม่ได้ ถ้าเป็นเมตตาจริง ๆ ไม่เหมือนกันหรือ ไม่ว่า ใคร ผู้ที่ท่านไม่สนิทสนมไม่คุ้นเคย กับผู้ที่ท่านสนิทสนมคุ้นเคย ก็เสมอกัน ถ้าเป็น เมตตาจริง ๆ เพราะฉะนั้น ท่านที่ต้องการจะเจริญเมตตาบารมี อย่าจำกัด เพราะถ้า จำกัดแล้ว ควรพิจารณาลักษณะของจิตในขณะนั้นว่า เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล

ในพระไตรปิฎกมีข้อความว่า การกระทำด้วยเมตตา เสมือนการกระทำของ มารดาต่อบุตร ดูภายนอกคิดว่า มารดาเมตตาบุตร หรือว่ารักบุตร จึงยอมสละ กระทำทุกสิ่งทุกอย่างให้บุตรได้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่คนอื่นไม่สามารถจะกระทำต่อบุตรได้ เลย ต้องเลี้ยงดูบุตร ซึ่งบุตรก็ต้องสกลปรกเปรอะเปื้อน ไม่น่าที่จะจะต้อง น่ารังเกียจหลายประการ แต่ว่ามารดาก็กระทำสิ่งนั้นได้ ซึ่งยากที่บุคคลอื่นจะกระทำ ให้ได้ ควรพิจารณาว่า ขณะนั้นมารดาเมตตาบุตร หรือรักบุตร ผู้ที่เป็นมารดาทราบดี จริงของท่าน ต้องเป็นผู้ที่ตรงต่อสภาพธรรมตามความเป็นจริง กุศลเป็นกุศล อกุศล เป็นอกุศล



เพราะฉะนั้น พระธรรมที่ว่า การกระทำที่ประกอบด้วยเมตตาอ่อนโยน เหมือนกับการกระทำของมารดาที่มีต่อบุตรนั้น ไม่ผิด แต่ต้องเข้าใจด้วยว่า ต้องเอา โลภะออก เอาความรักใคร่ของมารดาที่มีต่อบุตรออกไป เหลือแต่การกระทำที่เหมือน การกระทำของมารดาที่มีต่อบุตร ถ้าท่านสามารถกระทำต่อบุคคลอื่นได้ในลักษณะ เดียวกัน และไม่ใช่ว่าด้วยโลภะ นั้นจึงจะเป็นเมตตา

ถ. คำว่า เมตตา นี้ เมื่อก่อนดิฉันยังไม่ได้เจริญสติ ดิฉันเคยเห็นผู้ใหญ่บาง คนเป็นคนมีเมตตา และดิฉันก็เลื่อมใสมาก ดิฉันนึกว่า ทำอย่างไรใจเราจะมี ความ อ่อนโยนและมีเมตตาต่อคนอย่างกว้างขวางเหมือนท่านผู้นี้บ้าง ดิฉันไม่มีหนทางจริง ๆ แต่ขณะที่ดิฉันได้มาศึกษาการเจริญสติปัฏฐานที่อาจารย์บรรยาย ดิฉันก็ระลึกถึงสภาพ ของโทสะบ่อย ตั้งแต่โทสะมาก ๆ จนกระทั่งโทสะเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือว่ามีความขุ่นใจ นิด ๆ ซึ่งก็นานเป็นปี ๆ สภาพจิตขณะที่เกิดเมตตาก็ไม่เคยปรากฏ แต่ขณะที่ระลึกถึง โทสะบ่อย ๆ เจริญสติด้วยประการทั้งปวง ดิฉันก็เห็นสภาพจิตขณะที่เกิดเมตตา ขณะที่หยาบอะไรส่งให้ใคร ๆ เพียงนิดหน่อย สภาพจิตนี้เต็มไปด้วยความอ่อนโยน และผ่องใส แม้แต่สัตว์ เมื่อก่อนดิฉันไม่ชอบสุนัข ดิฉันรำคาญ เขาสกปรก เมื่อดิฉัน เจริญสติแล้ว ความรำคาญนั้นก็ค่อยยังชั่ว การเจริญเมตตาซึ่งดิฉันไม่เคยหวังว่าดิฉัน จะมีได้ เพราะดิฉันไม่รู้จักลักษณะของเมตตา แต่ดิฉันก็ไม่ใช่ว่าคนใจร้าย สงสารอยู่ แต่ ไม่เคยเห็นลักษณะสภาพของเมตตาที่ปรากฏที่จิตของตัวเอง และตั้งแต่นั้นมา ดิฉันก็รู้ ว่า การเจริญเมตตา นี้ คือ เจริญสติด้วยประการทั้งปวง และสัตว์ทั้งหลาย บุคคล ทั้งหลายก็ตาม จะเป็นผู้ต่ำต้อย หรือจะสูงศักดิ์ ก็มีขันธ ๕ เหมือนกัน ดิฉันก็เลยรู้จัก เจริญเมตตา

สุ. ในขณะที่เมตตา จิตก็สงบ ไม่ใช่โลภะ ไม่ใช่โทสะ และในขณะที่นั้นรู้ สภาพของจิตด้วยว่า เป็นลักษณะของเมตตา เพราะฉะนั้น จึงไม่ใช่โมหะ นี่คือการเจริญสมณะในชีวิตประจำวัน

อย่าหวังถึงฉานจิตเลย แส่นยาก ในเมื่อยังไม่รู้ลักษณะของความสงบของจิต และจะเจริญความสงบให้มั่นคงถึงขั้นอัปปนาสมาธิ จะเป็นไปได้อย่างไร เพราะฉะนั้น



จะเห็นได้ว่า การเจริญภาวนาไม่ว่าจะเป็นสมถภาวนาก็ดี วิปัสสนาภาวนาก็ดี ถ้าขาดปัญญาแล้ว อบรมเจริญไม่ได้ เช่นตัวอย่างที่ท่านผู้ฟังกล่าวถึง ถ้ายังไม่เกิดปัญญาที่จะรู้ว่า ลักษณะของเมตตาเป็นอย่างไร เมตตาก็ย่อมไม่เจริญขึ้น แต่เมื่อรู้ลักษณะของเมตตาแล้วว่า ขณะนั้นปราศจากโลภะ โทสะ เป็นความสงบ เมื่อนั้นความสงบก็จะเกิดบ่อยขึ้น

คำว่า ภาวนา ไม่ได้หมายความว่า ไปนั่งจ้อง จดจ้องในสิ่งหนึ่งสิ่งใด แต่หมายความว่า การอบรมจนกระทั่งเป็นนิสัย

สมถภาวนา คือ การอบรมความสงบ เพราะรู้ลักษณะของความสงบ เพราะรู้ลักษณะขณะที่มีเมตตา เพราะฉะนั้น ผู้หนึ่งผู้ใดก็ตามที่หวังจะทำสมาธิ และจดจ้องที่อารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดโดยปัญญาไม่รู้ลักษณะความสงบของจิต เป็นไปได้ไหมที่จิตจะสงบขึ้น ๆ จนกระทั่งปรากฏลักษณะของความสงบที่ประกอบด้วยสมาธิที่มั่นคง ก็ย่อมเป็นไปได้

แต่ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน สติระลึกรู้ลักษณะสภาพของจิตที่เป็นกุศล ประกอบด้วยเมตตา จิตที่สงบจึงเกิดขึ้นอีก บ่อย ๆ เนื่อง ๆ

ใน **อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต** มีข้อความที่กล่าวถึงการรู้แจ้งอริยสัจธรรม โดยลักษณะหนึ่งลักษณะใด คือ สมถะก่อน วิปัสสนาทีหลัง หรือว่าวิปัสสนาก่อน สมถะทีหลัง หรือว่าสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป เพราะฉะนั้น ตัวอย่างของท่านผู้ฟังก็แสดงให้เห็นว่า เพราะสติปัฏฐานเป็นปัจจัย จึงมีความสงบเกิดขึ้นภายหลังได้

สำหรับบางท่านที่เจริญความสงบ และภายหลังเข้าใจเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน นั่นก็เป็นผู้ที่เจริญความสงบก่อน และสติปัฏฐานจึงเกิดขึ้น

หรือว่าสำหรับท่านที่เจริญสติปัฏฐานเป็นปกติ แต่ว่าบางขณะท่านจะรู้ได้เลยว่า จิตที่สงบ ที่เป็นเพียงสมถะ ที่ไม่รู้ลักษณะของความสงบนั้นว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล แต่ว่าขณะนั้นเป็นสภาพของจิตที่ผ่องใส ปราศจากโลภะ ปราศจากโทสะ และรู้ลักษณะของเมตตาหรือกรุณาตามความเป็นจริง และก็ภายหลังสติจึงจะระลึก



ลักษณะนั้นว่า ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล โดยลักษณะนั้น สมณะเกิดก่อน วิปัสสนาเกิดภายหลัง

แต่ว่าเรื่องของภาวณาทั้งหมด ต้องเป็นเรื่องของปัญญา ที่ต้องรู้ลักษณะของสภาพธรรมในขณะนั้นตามขั้นของความรู้ที่เป็นสมณะ หรือว่าความรู้ที่เป็นวิปัสสนา

ถ้าท่านเห็นผู้ใดผู้หนึ่งแสดงไม่ตรัสจิตกับคนแปลกหน้า หรือคนซึ่งไม่ใช่คนสนิท ก็อย่าคิดว่า ทำไมจะต้องไปแสดงอย่างนั้นกับคนนั้น ลักษณะของเมตตา ไม่จำกัดบุคคล ทั่วไปกับทุกท่าน เสมอกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ใกล้ชิด หรือว่าเป็นผู้ที่ห่างไกล หรือแม้ผู้ที่ไม่รู้จักเลยก็ตาม

**ผู้ฟัง** เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในนวโกวาทแปลไว้อย่างนี้ เมตตา ท่านแปลว่า ความสงสาร อยากจะให้พ้นทุกข์ กรุณา ความหวังใจ คิดจะให้เป็นผู้สุข มุทิตา ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้รับความสุข อุเบกขา ความไม่เสียใจความไม่ดีใจ เมื่อผู้อื่นได้รับทุกข์ ท่านว่าอย่างไร

**ส.** ไม่ทราบว่าเป็นความจำคลาดเคลื่อนหรือเปล่า หรือว่าพยัญชนะอาจไม่ชัดเจน แต่ว่าลักษณะของเมตตานั่น เป็นความหวังดี เป็นความปรารถนาดี เป็นความต้องการให้คนอื่นมีความสุข

ในชีวิตประจำวัน วันหนึ่ง ๆ เคยเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่คนอื่นบ้างไหม ในขณะนั้นมีความหวังดีที่จะให้เขาเป็นผู้สุข เขายังไม่ได้มีความสุขทุกข์อะไร แต่ท่านก็มีจิตเมตตาอนุเคราะห์ที่จะให้เขามีความสุข ขณะนั้นเป็นเมตตา มีความหวังดีต่อคนอื่น แต่ถ้าขณะใดบุคคลใดกำลังทุกข์ร้อน เดือดร้อน ท่านเกิดความกรุณาใครที่จะให้บุคคลนั้นพ้นจากความทุกข์ มีการช่วยเหลือบุคคลที่ป่วยไข้ได้เจ็บ มีการรักษาพยาบาลบุคคลที่กำลังเจ็บป่วย นั่นคือ ความกรุณา ใครที่จะให้บุคคลนั้นพ้นทุกข์







๗๑๗



ณ. ขณะที่เมตตาจิตเกิดนั้น ไม่ใช่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่ ธรรมดาก็เกิดได้บ่อย ที่เดียว สมมติว่าขณะที่เห็นเด็กวิ่ง เราก็กล่าวไปว่า ระวังเดี๋ยวจะหกล้ม ขณะนั้นจิตก็เกิดความเมตตา กล่าวออกไปด้วยความเป็นห่วง หรือขณะที่หยาบขมสักรั้วขึ้นส่งให้เด็ก ขณะนั้นจิตก็ประกอบด้วยเมตตา ซึ่งผิดกันกับครั้งก่อนที่ยังไม่ได้เจริญสติ ให้ก็ให้ด้วยโมหะ ไม่รู้อะไรเลย และระหว่างที่เจริญสติแล้วอย่างนี้ ฉันทาคติ ความไม่เที่ยงธรรมก็รู้สึกกว่าเบาไป ผิดกว่าเมื่อก่อนนี้ มีอะไรที่ซื้อหาไว้ให้ลูกรับประทาน ก็จะไม่หวง ถ้าใครเอาไปกินก็โกรธ ต้องเก็บไว้ให้ลูกฉัน แต่เดี๋ยวนี้ ไปไหนกลับมา ก้าวเข้ามาในบ้าน ต้องรีบให้ของที่เรารู้สึกกับคนที่เราเห็นด้วย ซึ่งขณะนั้นจิตก็อ่อนโยนและเมตตา

ส. ขออนุโมทนาในผลของการเจริญสติปัฏฐาน ที่ทำให้เจริญคุณธรรมอื่นเพิ่มขึ้นเป็นบารมี เช่น เมตตาบารมี ซึ่งท่านผู้ฟังก็จะเห็นความต่างกัน สำหรับผู้ที่ไม่เจริญสติปัฏฐาน และขณะนั้นก็มีกาไรให้ แต่เป็นการให้ด้วยอกุศล ไม่ใช่ด้วยกุศล

ผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐาน ย่อมเป็นผู้ที่ตรง และสามารถที่จะเจริญบารมีทั่วขึ้น คือ เพิ่มเมตตาบารมีขึ้นด้วย และทำให้รู้ลักษณะที่ต่างกันของเมตตาและโทสะ เพราะฉะนั้น ขณะใดที่มีการกระทำทางกาย ทางวาจาที่เป็นไปด้วยโทสะ หรือเป็นไปด้วยเมตตา ผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐานก็ย่อมทราบได้ เมื่อเห็นลักษณะของโทสะว่าเป็นอกุศล ปัญญาที่เห็นโทษ เห็นความน่ารังเกียจของโทสะและอกุศลธรรม ก็จะเป็นปัจจัยให้กุศลธรรมเกิดเพิ่มขึ้น

เพราะฉะนั้น ผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐานแล้ว จะเห็นได้ว่า ตัวท่านมีเมตตาเพิ่มขึ้น แทนที่จะมีโทสะมากเช่นเคย นั่นก็เป็นในเรื่องของเมตตา นอกจากนั้น ท่านก็จะเพิ่มขันติบารมี ความอดทนได้ในสถานการณ์ทั้งปวง

อาหารไม่อร่อย ถ้าเคยเดือดร้อนวุ่นวาย แต่เวลาที่ระลึกถึงสภาพของจิต ขณะนั้นว่าเป็นอกุศล ท่านก็คงจะรู้สึกพอกับอาหารที่มีเฉพาะหน้าในขณะนั้นได้ และ





ไม่แสวงหาด้วยความเดือดร้อน เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญสติปัฏฐานก็อยู่ทุกประการ

ในเรื่องของท่าน ก็เช่นเดียวกัน มีท่านที่พอใจติดข้องในวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ทำให้ท่านแสวงหาวัตถุต่าง ๆ มาไว้มากมาย แต่เมื่อได้ฟังเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน และเป็นผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ก็เริ่มเห็นโทษ โดยเฉพาะเมื่อได้ทราบลักษณะของเนกขัมมะ ซึ่งไม่ใช่ขั้นสูงถึงกับการบรรพชาอุปสมบท เพียงแต่ในชีวิตของคฤหัสถ์ที่จะเริ่มรู้จักพอรู้จักพอในวัตถุต่าง ๆ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ท่านก็เห็นว่า วัตถุสิ่งต่าง ๆ ที่ท่านมี มากมายเหลือเฟือเกินไป ซึ่งตามปกติท่านก็คงไม่คิดที่จะสละให้กับบุคคลอื่น แต่ว่าเมื่อเห็นโทษของการติดในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เหล่านั้นแล้ว ท่านก็เริ่มคิดที่จะรู้จักพอในสิ่งที่พอสมควร พอประมาณ และก็คิดที่จะสละวัตถุเหล่านั้น แต่ก็คิดไม่ออกว่าจะทำอย่างไร ในที่สุดท่านก็คิดได้ คือ ท่านจะทิ้งในกองบุญ คือ ไม่มีที่จะทิ้งวัตถุเหล่านั้น นอกจากจะทิ้งในกองบุญ โดยการสละให้เพื่อประโยชน์สุขแก่คนอื่น

ถ้าไม่ใช่เป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน ไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏว่า เป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรมแต่ละลักษณะเท่านั้น ถ้าไม่รู้อย่างนี้ กุศลขั้นอื่นก็ยากที่จะเกิดได้ และอกุศลย่อมมีปัจจัยที่จะเกิดได้รวดเร็วกว่า แต่เพราะการรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงในลักษณะของนามธรรมว่าเป็นนามธรรม ของรูปธรรมว่าเป็นแต่เพียงรูปธรรม ความอดทนจะเพิ่มขึ้น และกุศลอื่น ๆ ก็เพิ่มขึ้นด้วย

มีพระภิกษุรูปหนึ่ง ท่านเคยอยู่ที่ประเทศอินโดนีเซีย ท่านได้เล่าถึงเหตุการณ์ในขณะที่ท่านอยู่ที่นั่นว่า มีผู้หญิงอินโดนีเซียคนหนึ่งซึ่งสามีสิ้นชีวิตเพราะเด็กหนุ่มที่ซบถด้วยความประมาท แต่เธอก็ไม่เอาความ เพราะว่าไม่ยากก่อนทุกข์ให้แก่ผู้อื่น นอกจากนั้นยังแสดงความประสงค์ที่จะให้ทุนการศึกษาแก่เด็กหนุ่มคนนั้นด้วย

ยากหรือง่ายที่จะเป็นอย่างนี้ แต่เป็นแล้ว และเป็นได้ สำหรับผู้ที่สะสมอบรมความเมตตาความกรุณาไว้ ดีไหมที่จะเป็นกุศลอย่างนี้ แต่ว่ายากที่จะเกิดได้



การกระทำของผู้หญิงอินโดนีเซียคนนี้เป็นบารมี หรือไม่ใช่บารมี ลองคิดดู เป็นบารมีแล้วหรือยัง หรือว่ายังไม่เป็นบารมี

ในชีวิตประจำวัน ซึ่งทุกท่านก็เห็น แต่ละท่าน บางท่านมีความดีมาก หรือมีความดีน้อย กระทำบุญมาก หรือกระทำความดีน้อยต่าง ๆ กัน แต่ว่าจะเป็นบารมีหรือไม่เป็นบารมี ก็แล้วแต่แต่ละบุคคล

ถ้าเป็นบุคคลที่เพียงทำดี แต่ไม่รู้เรื่องของสภาพธรรม ไม่ได้ฟังธรรม ไม่ได้เข้าใจธรรม ไม่ได้อบรมเจริญสติปัญญา ก็ยังไม่ได้เป็นบารมี เพราะว่ากุศลใด ๆ ก็ตามที่จะเป็นบารมีนั้น ต้องเป็นกุศลที่กระทำไปเพื่อการขัดเกลาอกุศลธรรมให้ถึงการดับอกุศลธรรมนั้นเป็นสมุจเฉท

สำหรับผู้ที่ยังไม่อบรมเจริญสติปัญญาแล้ว ถ้ายังไม่เห็นคุณของบารมีทั้ง ๑๐ นี้ ก็ย่อมไม่สามารถที่จะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท เพราะว่าไม่มีกำลังพอที่จะต้านทานอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นเนื่อง ๆ บ่อย ๆ เพราะฉะนั้น อกุศลธรรมก็ย่อมมีกำลังมาก เมื่ออกุศลธรรมมีกำลังมาก การที่จะละการยึดถือสภาพธรรมว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน ก็ย่อมจะเป็นไปไม่ได้

บารมี ๑๐ คือ ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี

บารมีสุดท้าย อุเบกขาบารมี ถ้าไม่ใช่เป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัญญา ก็ยากที่จะไม่หวั่นไหวไปด้วยความรัก ความชัง เพราะว่าย่อมกระทบกระทั่งกับอารมณ์ภายนอก และเกิดความเศร้าโศก เสียใจ ความหม่นหมองใจต่าง ๆ แล้วแต่อารมณ์ที่ปรากฏนั้น จะเป็นอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจทางตา หรือทางหู หรือทางจมูก หรือทางลิ้น หรือทางกาย เพราะฉะนั้น ถ้าไม่สามารถที่จะเกื้อกูลสงเคราะห์บุคคลอื่นซึ่งเป็นเมตตา หรือกรุณา ในขณะนั้นก็ต้องระวังสภาพของจิตไม่ให้เศร้าหมอง เพราะว่าความเศร้าหมองของจิตเป็นอกุศล

ในวันหนึ่ง ๆ ถ้าสังเกตสภาพของจิตโดยละเอียด คือ สติที่ระลึกได้ จะรู้ว่าขณะนั้นจิตเศร้าหมองหรือไม่ด้วยความรัก หรือด้วยความชัง ถ้าเป็นวงศ์ญาติ มิตร



สหายที่รักที่พอใจ ในขณะนั้นไม่ใช่อุเบกขา เพราะว่าเกิดความรัก ความพอใจขึ้น และถ้าเห็นบุคคลซึ่งไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจ และไม่ระลึกถึงลักษณะของจิตในขณะนั้น ก็จะไม่รู้ว่า มีสภาพของความซัง ความไม่พอใจเกิดขึ้นแล้ว

หรือว่าขณะที่มีความทุกข์ ก็ให้ทราบว่า ทุกข์นั้นต้องเนื่องมาจากความรักและความซังอย่างหนึ่งอย่างใดเสมอ เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะไม่ทุกข์ได้ คือ ผู้ที่ไม่หวั่นไหวไป ด้วยความรัก ด้วยความซังในบุคคลต่าง ๆ นั่นเป็นการอบรมเจริญอุเบกขาบารมี

คนฆ่างู บางท่านเข้าใจว่า ท่านมีความเมตตากรุณาสงสารงูที่ถูกฆ่า แต่ว่าจิตในขณะนั้นหวั่นไหวแล้วด้วยความซังในคนที่ฆ่างู มีคำพูดที่แสดงว่า คนนั้นใจร้าย หรือไม่ควรจะกระทำสิ่งนั้นเลย แต่ขอให้ระลึกถึงลักษณะสภาพของจิตในขณะนั้นว่า จิตที่มีต่อคนฆ่างูนั้นเป็นอย่างไร ถ้าเป็นเมตตาไม่ได้ ก็เป็นอุเบกขา คือ ไม่หวั่นไหว เพราะว่าทุกคนย่อมเป็นไปตามกรรมของตน

ถ้ามีเมตตา ก็นำสงสารคนที่ทำอกุศลกรรม เพราะว่าเขาย่อมได้รับผลของอกุศลกรรมนั้น ซึ่งท่านก็จะไม่เดือดร้อนใจ ไม่ใช่จากที่ไม่สมควร หรือจากที่รุนแรงกับบุคคลนั้น เพราะว่าขณะนั้นมีเมตตา รู้ว่าบุคคลนั้นย่อมได้รับผลของอกุศลกรรม เพราะฉะนั้น ก็อาจจะเกิดกุศลจิตที่เป็นเมตตาต่อบุคคลนั้นก็ได้ หรือว่าอุเบกขาต่อบุคคลนั้นก็ได้

เพราะฉะนั้น ในชีวิตประจำวัน อย่าเห็นอกุศลเป็นกุศล อย่าเข้าใจว่า อกุศลธรรมนั้นดีที่จะต้องใช้คำที่รุนแรงกับผู้ที่ประกอบอกุศลกรรม ไม่มีความจำเป็นเลยที่จิตจะหวั่นไหวไปอย่างนั้น เพราะว่าจิตที่หวั่นไหวไปนั้นเป็นอกุศลแล้ว เพราะฉะนั้น ถ้าอบรมเจริญปัญญา สามารถที่จะรู้ลักษณะของความคงที่ของจิตที่ไม่หวั่นไหวไปด้วยความรักและความซัง ก็ย่อมจะเจริญกุศลที่เป็นอุเบกขาบารมีได้มากขึ้น

ถ. ดิฉันเห็นคนเตะสุนัขที่นอนขวางทาง ซึ่งเขาจะเดินหลักไปก็ได้ สุนัขก็ร้อง เห็นทีแรกก็โกรธทีเดียว พอระลึกถึงคำพูดของอาจารย์ ขณะนั้นจิตของดิฉันก็เปลี่ยนไปทันที คือ ระลึกถึงเข่าว่าทำไมถูกอย่างนี้น่าสงสาร ต่อจากนั้นจิตของดิฉันก็สงบ คือ ไม่โกรธต่อ



ส. นี่ก็เป็นชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นนามธรรมและรูปธรรม การที่จะรู้แจ้ง อริยสัจธรรม ไม่ใช่ไปรู้อื่น แต่ให้รู้ชีวิตประจำวันตามความเป็นจริง ตามสิ่งแวดล้อม ตามเหตุการณ์แต่ละขณะที่เป็นจริงในขณะนั้น

ท่านผู้ฟังที่อบรมเจริญสติปัฏฐาน ระลึกถึงพระธรรมได้ในขณะนั้นจึงสงบ ถ้าขณะนั้นไม่ระลึกถึงอุเบกขาหรือว่าเมตตาเลย ความสงบก็ไม่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ในชีวิตจริง ๆ ประจำวันนี้ ที่สามารถจะสงบได้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ นั้น พอไหม หรือว่ายังต้องการที่จะสงบให้ยิ่งขึ้นกว่านี้ให้มาก ๆ โดยการไปทำสมาธิและเข้าใจว่า ขณะนั้นเป็นความสงบ แต่ว่าละเลยความสงบที่จะเกิดขึ้นในแต่ละเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสำคัญกว่า เพราะว่าเป็นชีวิตจริง เป็นนามธรรมและเป็นรูปธรรม ซึ่งถ้าไม่มีการระลึกถึงพระธรรมก็ย่อมเป็นอกุศล แต่เมื่อมีการระลึกได้ถึงพระธรรมที่ได้ยินได้ฟัง เป็นปัจจัยให้เกิดความสงบขึ้น เป็นกุศลในขณะนั้น

และชีวิตของแต่ละท่านตามความเป็นจริง ไม่มีใครสามารถจะเลือกตามความพอใจได้เลย ทุกท่านอยากจะมีชีวิตที่ราบรื่น อยากจะอยู่แวดล้อมใกล้ชิดกับผู้มีกุศลจิตมาก ๆ ไม่อยากที่จะแวดล้อมใกล้ชิดกับผู้ที่เต็มไปด้วยอกุศลเลย แต่ว่าแต่ละท่านก็ย่อมทราบชีวิตของท่านตามความจริงดีว่าเป็นอย่างไร และก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ ย่อมมีปัจจัยที่จะเกิดขึ้นเป็นไปตามกรรม แต่ถึงแม้ว่าท่านจะอยู่ในเหตุการณ์สิ่งแวดล้อมอย่างไรก็ตาม พระธรรมย่อมสามารถที่จะอนุเคราะห์เกื้อกูลให้กุศลจิตเกิดได้ ถ้าท่านจะนึกถึงพระธรรมเนื่อง ๆ

**อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต อสุรวรรคที่ ๕ อสุรสุตต** มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก ๔ จำพวกเป็นไฉน คือ บุคคลเป็นเช่นกับอสุร มีคนเช่นกับอสุรเป็นบริวารจำพวก ๑ บุคคลเป็นเช่นกับอสุร แต่มีคนเช่นกับเทวดาเป็นบริวารจำพวก ๑ บุคคลเป็นเช่นกับเทวดา มีคนเช่นกับอสุรเป็นบริวารจำพวก ๑ บุคคลเป็นเช่นกับเทวดา มีคนเช่นกับเทวดาเป็นบริวารจำพวก ๑



พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง ทรงแสดงถึงชีวิตจริง ๆ ตามความเป็นจริงของแต่ละท่านในแต่ละภพแต่ละชาติ ในสังสารวัฏ เพราะฉะนั้น ขอให้พิจารณาว่า ท่านเป็นบุคคลใดใน ๔ บุคคลนี้

ข้อความต่อไปมีว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลเป็นเช่นกับอสุร มีคนเช่นกับอสุรเป็นบริวารอย่างไร บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นคนทุศีล มีบาปกรรม แม้บริษัทของเขาก็เป็นคนทุศีล มีบาปกรรม บุคคลเป็นเช่นกับอสุร มีคนเช่นกับอสุรเป็นบริวารอย่างนี้แล ฯ

มีไหมในโลก ตามความเป็นจริง โจรทั้งหลายที่มัวเมาในอกุศลธรรมทั้งหลาย คบหาสมาคมแวดล้อมด้วยบริวารทั้งหลาย ซึ่งก็เป็นคนทุศีล มีบาปกรรม

บุคคลต่อไป

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลเป็นเช่นกับอสุร แต่มีคนเช่นกับเทวดาเป็นบริวารอย่างไร บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นคนมีศีล มีกัลยาณธรรม แต่บริษัทของเขาเป็นคนมีศีล มีกัลยาณธรรม บุคคลเป็นเช่นกับอสุร แต่มีคนเช่นกับเทวดาเป็นบริวารอย่างนี้แล ฯ

มีไหมอย่างนี้ ต้องมีแน่นอน

บุคคลต่อไป

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเป็นเช่นกับเทวดา มีคนเช่นกับอสุรเป็นบริวารอย่างไร บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นคนมีศีล มีกัลยาณธรรม แต่บริษัทของเขาเป็นคนทุศีล มีบาปกรรม บุคคลเป็นคนเช่นกับเทวดา มีคนเช่นกับอสุรเป็นบริวารอย่างนี้แล ฯ

ลองพิจารณาถึงบริวารของท่าน บางที่ท่านเป็นคนที่มีจิตใจเป็นกุศลมาก แต่ช่วยไม่ได้เลยที่จะให้คนแวดล้อม ญาติมิตร ผู้รับใช้ของท่านเป็นเช่นกับอสุร คือ เป็นผู้มีบาปกรรม อาจจะฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ พุတ်เท็จ กระทำอกุศลกรรมต่าง ๆ แต่ว่าท่านก็เจริญกุศลได้ ถ้าไม่เมตตา ก็กรุณา หรืออุเบกขา ถ้าตัวท่านเป็นคนดี แต่บริวารไม่ดี



ก็เป็นไปตามกรรม หลีกเลียงไม่ได้ และบิรวารนี้ก็จะทำความเดือดร้อนใจให้ต่าง ๆ ถ้าเป็นผู้ที่ทุศีล มีบาปกรรม ก็มีการทะเลาะวิวาท หมกมุ่นในทางอกุศล เพราะฉะนั้น สภาพธรรมที่เกิดปรากฏย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย คือ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ถ้าท่านหลีกเลียงไม่ได้ ก็อบรมเจริญปัญญาที่จะรู้สภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง และเจริญกุศลที่เป็นบารมี เพื่อที่จะให้สามารถดับกิเลสเป็นสมุจเฉท

บุคคลต่อไป เป็นผู้ที่กระทำบุญไว้ดี เพราะฉะนั้น ก็เป็นผู้ที่มีบุคคลและสิ่งแวดล้อม มิตรสหาย วงศ์ญาติที่ดี ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเป็นเช่นกับเทวดา มีคนเช่นกับเทวดาเป็นบิรวาร  
อย่างไร บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นคนมีศีล มีกัลยาณธรรม แม้บริษัทของเขาก็เป็น  
คนมีศีล มีกัลยาณธรรม บุคคลเป็นคนเช่นกับเทวดา มีคนเช่นกับเทวดาเป็นบิรวาร  
อย่างนี้แล

ดูเหมือนว่า พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมง่าย ๆ แต่ก็เป็นความจริง ซึ่ง  
พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเพื่อให้เห็นเหตุปัจจัยของแต่ละคน ซึ่งไม่จำกัดบุคคลที่จะ  
อบรมเจริญปัญญาที่จะรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ไม่ได้เลือกบุคคลหรือสถานที่  
แล้วแต่ว่าขณะนั้นสติเกิดระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ก็สามารถที่จะรู้ใน  
สภาพที่ไม่ใช่ตัวตน ถ้าสงบได้ แม้ว่าท่านมีบริษัทที่เป็นคนเช่นกับอสูร ก็จะได้รู้ถึงคุณ  
ของพระธรรมที่ช่วยให้สามารถระลึกได้ และเกิดกุศลจิตแทนอกุศลจิต





๗๑๘



ส. แต่ส่วนมากท่านผู้ฟังอาจจะบอกว่า ทนไม่ได้ ในเมื่อสิ่งแวดล้อมและบุคคลที่ใกล้ชิดท่านเป็นผู้ที่มีบาปกรรม ท่านก็ยอมพลอยเป็นอกุศลไปด้วย ที่จะไม่ให้เกิดโลภะ จะไม่ให้เกิดโทสะนั้นยาก เพราะฉะนั้น ต้องเห็นตามความเป็นจริงอีกเหมือนกันว่า โลภะเป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่ง โทสะที่เกิดเพราะเหตุปัจจัยก็เป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่ง

เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญปัญญาเป็นเรื่องละเอียด เป็นเรื่องจริง เป็นเรื่องที่สามารถจะรู้สภาพธรรมใด ๆ ก็ได้ที่เกิดปรากฏเพราะเหตุปัจจัย โดยไม่ให้เลือกว่า สภาพธรรมที่ไม่ดีอย่างนี้จะไม่ระลึก รู้ จะขอคอยเหตุการณ์สิ่งแวดล้อมอื่นที่ดีกว่านี้ และจะเจริญปัญญา ถ้าด้วยความเข้าใจอย่างนั้น ปัญญาจะไม่เจริญขึ้น เพราะว่าลักษณะของปัญญาที่คมกล้าจริง ต้องหมายความว่าปัญญาที่สามารถจะรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมใด ๆ ก็ได้ที่ปรากฏ ไม่เลือก

อย่างในขณะนี้ สภาพธรรมเกิดปรากฏ ปัญญาสามารถที่จะรู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏนี้ได้เมื่อเป็นปัญญา แต่ถ้าปัญญาขั้นนี้ยังไม่เกิด ก็จะต้องอบรม คือ ระลึกและศึกษาเพื่อความรู้ชัดในสภาพของนามธรรมและรูปธรรมที่กำลังปรากฏ หลีกเลียงไม่ได้เลย ไม่ว่าสภาพธรรมที่ปรากฏในเหตุการณ์นั้น ๆ จะเป็นสภาพธรรมที่ดีหรือไม่ดีประการใด ๆ ก็ตาม

บางท่านยังเข้าใจเรื่องความสงบของจิตไม่ถูกต้อง จึงพยายามที่จะเจริญสมาธิ และเข้าใจว่า ขณะที่จิตตั้งมั่นอยู่ที่อารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดนั้นเป็นความสงบ แต่ท่านไม่ได้เปรียบเทียบเลยว่า ลักษณะความสงบของจิต ต้องเป็นขณะที่ปราศจากความยินดียินร้าย และต้องประกอบด้วยปัญญาที่รู้ในลักษณะสภาพของความสงบที่กำลังสงบในขณะนั้น ซึ่งขณะนั้นไม่ใช่ความติด ไม่ใช่ความพอใจในสมาธิที่กำลังจดจ้องในอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใด





บางท่านเข้าใจว่า เมื่อไปสู่สถานที่ที่สงบเงียบ ความสงบจะมั่นคงขึ้น มีแต่ความหวังว่า เมื่อไปแล้วจะสงบมั่นคงขึ้น แต่ลืมคิดว่า ความสงบจะมั่นคงขึ้นได้ก็ต่อเมื่อรู้ลักษณะของความสงบเล็ก ๆ น้อย ๆ ช่วงขณะที่มีในชีวิตประจำวันเสียก่อน เพื่อที่จะเปรียบเทียบลักษณะของกุศลธรรมและอกุศลธรรมว่าต่างกัน ถ้าขณะนี้อกุศลจิตเกิดจะทำอย่างไร จะให้สงบ หรือว่าจะระลึกถึงลักษณะสภาพของนามธรรมและรูปธรรมที่กำลังปรากฏ

ถ. ขณะที่ถูกอกุศลจิตเกิด ถ้าเป็นสมย์ที่ยังไม่ได้เจริญสติ ก็เพียรที่จะนึกถึงความดีของคนที่ทำให้เราเดือดร้อน แต่ก็ช่วยอะไรไม่ได้ ถ้ามีเหตุปัจจัยที่จะเกิดขึ้นแบบนั้นอีก ก็โกรธอีก และยังนำเอาความโกรธเก่า ๆ มาบวกเข้าอีกด้วย เหมือนกับคนที่ว่ายน้ำยังไม่แข็ง พอโดนกระแสน้ำก็ทนไม่ไหว จะจมมีจมแหล่ แต่ขณะที่เจริญสติ พอสติเกิด ก็ระลึกถึงสภาพความเร่าร้อนที่เกิดขึ้น

คำพูดบางคำ เคยได้ยินแต่คำพูดแต่ตัวหนังสือ อย่างคำว่า วิหารธรรม คือ มีธรรมเป็นที่อาศัยของจิตใจ ดิฉันเข้าใจถูกไหม

สุ. พรหมวิหารธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม ในชีวิตประจำวันนี้ เวลาที่ยุ่งกั ด เคยคิดอยากจะฆ่าบ้างไหม ถ้าคิด ขณะนั้นสงบไหม

ท่านที่ต้องการเจริญความสงบ อย่ารีบร้อนที่จะไปสู่ที่หนึ่งที่ใด จดจ้องทำสมาธิ และก็เข้าใจว่าเป็นความสงบ แต่ว่าในชีวิตประจำวัน ขณะนี้นึกอยากจะฆ่าสัตว์เล็ก สัตว์น้อย บางท่านไม่ฆ่ายุ่ง ก็อาจจะฆ่ามด ขณะที่กำลังจะฆ่า สงบไหมในขณะนั้น นี่คือตามความเป็นจริง

ถ้าท่านต้องการเจริญความสงบ ขอให้ระลึกถึงความสงบตามปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะมีได้ก่อนที่จะไปถึงความสงบที่ประกอบด้วยสมาธิถึงขั้นฌานจิต ซึ่งเป็นความสงบที่มั่นคง จนกระทั่งสภาพของจิตในขณะนั้นประกอบด้วยความสงบ และสมาธิที่มั่นคงจริง ๆ แต่ว่าช่วงขณะเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน ก็ควรที่จะได้รู้ลักษณะของความสงบ





เวลาที่ท่านได้ยินได้ฟังเรื่องหนึ่งเรื่องใดก็ตาม ที่พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง และก็เล่าสู่มิตรสหายฟัง ขณะนั้นสงบไหม ขอให้คิดถึงสภาพของจิต ถ้าจะเล่าเรื่องร้าย ขณะที่กำลังเล่าจิตสงบไหม ถ้าจะเล่าเรื่องที่เต็มไปด้วยความสนุกสนาน รื่นเริงบันเทิงใจในทางอกุศลธรรม ในขณะนั้นก็เต็มไปด้วยโลภะ ความยินดีเพลิดเพลิน ในขณะนั้นสงบไหม

ท่านที่ต้องการเจริญกุศล ไม่เพียงขั้นทานและขั้นศีล แต่ต้องการถึงกับขั้นความสงบของจิตด้วย ก็ควรที่จะได้รู้ลักษณะที่แท้จริงของความสงบว่า ขณะใดสงบ ขณะใดไม่สงบในชีวิตประจำวัน ถ้าในชีวิตประจำวันท่านเพิ่มความสงบขึ้น ก็จะมีหวังที่ว่าเมื่อท่านระลึกถึงสภาพของจิตที่สงบและอารมณ์ที่ทำให้จิตสงบบ่อย ๆ สมาธิก็จะประกอบกับความสงบนั้นอย่างมั่นคง หยั่งลงลึก และดำดิ่งในความสงบถึงขั้นอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิได้

แต่ว่าลักษณะของสมาธิขั้นอุปจาระและขั้นอัปปนาต้องต่างกับขณะที่เป็นขณิกะ คือ สมาธิในชีวิตประจำวัน ซึ่งท่านสามารถที่จะรู้ได้ แม้ความสงบที่เพิ่มกำลังขึ้นและประกอบด้วยสมาธิขั้นใด ท่านก็สามารถที่จะรู้ชัดในขณะนั้นตามความเป็นจริงว่า เป็นสมาธิที่ประกอบด้วยความสงบ หรือเป็นความสงบที่เพิ่มกำลังของสมาธิขึ้นแล้ว

ถ. ผมสงสัยว่า ควรเจริญอานาปานสติในกาลใดที่เหมาะสม ที่ต่อจากการเจริญสมาธิที่เป็นชีวิตประจำวัน

ส. ทำไมเจาะจงที่จะเจริญอานาปานสติ

ถ. เพราะว่าในพระสูตรก็กล่าวถึง ในพระอภิธรรมก็มีกล่าว แต่ผมไม่เข้าใจจริง ๆ ว่า ควรเจริญเมื่อไร ในกาลไหนที่เหมาะสมที่ควร

ส. ขณะนี้มีลมหายใจไหม

ถ. มี

ส. สงบไหม แค่นี้ก่อน อย่าเพิ่งไปถึงอุปจารสมาธิ หรือว่าอัปปนาสมาธิ หรือว่าฌานจิต คำถามของท่านผู้ฟัง ท่านต้องการให้ความสงบของท่านขึ้นถึงระดับ



นั่น แต่ว่าก่อนที่ความสงบจะขึ้นถึงระดับนั้นได้ ขณะนี้ลมหายใจมี จิตสงบไหม เท่านั้น  
ก่อน

ถ. ผมยังไม่เข้าใจ

ส. ถ้าไม่เข้าใจ จะไปจดจ้องที่ลมหายใจ และจะให้เป็นความสงบถึงขั้น  
สมาธิที่สูงขึ้น ก็เป็นไปได้

ถ. ความสงบ ปัจจุบันที่มีลมหายใจอยู่นี้ อาจารย์จะให้กำหนดรู้ลมหายใจ  
หรือว่าจะให้ระลึกรู้ลมหายใจเท่านั้น

ส. ลมหายใจมี ไม่ใช่ถึงชื่อลมหายใจ อย่าลืม ต้องมีสภาพของลม  
หายใจปรากฏ และขณะที่สภาพของลมหายใจปรากฏ จิตสงบไหม นี่คือขั้นต้นของ  
การที่จะเจริญอานาปานสติ

ถ. เป็นการเจริญสติปัฏฐานไปในตัวด้วยใช่ไหม

ส. ไม่ใช่ คนละชั้น เพราะว่า การเจริญสมถภาวนาเป็นความรู้ขั้นที่รู้ความ  
ต่างกันของอกุศลจิตและกุศลจิต ผู้ที่จะเจริญสมถภาวนานั้น เห็นโทษของอกุศลอย่าง  
ละเอียด แต่ไม่ใช่รู้ว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เพียงแต่รู้หนทางหรือวิธีว่า  
ทำอย่างไรจิตจึงจะสงบจากโลภะ โทสะ โมหะ และอกุศลธรรมในขณะนั้น มีความรู้  
เพียงขั้นนั้น มีความรู้เพียงว่า จิตจะสงบได้อย่างไร นี่เป็นความต่างกันของปัญญาที่  
เป็นขั้นสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

ถ. ตามความเข้าใจของผม มีจิตหรือสติอยู่ที่ลมหายใจกระทบเข้าออก  
เท่านั้น รู้สึกว่าเกิดความสงบได้เช่นกัน ความฟุ้งซ่านหรือวุ่นวายต่าง ๆ ที่จิตไม่สงบ  
ก็สามารถยับยั้งลงไปได้บ้าง อยู่ในลักษณะที่ว่าใช้การได้ ผมมีความรู้สึกอย่างนี้

ส. มีความพอใจในความสงบ หรือว่าในลมหายใจไหม

ถ. ไม่ ในขณะที่กำหนดรู้ที่ลมหายใจ หรือระลึกรู้ลมหายใจได้ ขณะนั้น  
รู้สึกว่า จิตเกิดมีความสงบ

ส. สงบหมายความว่าอย่างไร



ถ. ในขณะนั้นจิตไม่เป็นโลกะ โทสะ คือ ขณะที่ไม่เจริญสติปัฏฐานจะไม่รู้ จะรู้แต่ว่าจิตขณะนั้นสงบจากความฟุ้งซ่าน จากความวุ่นวายต่าง ๆ แต่ผมไม่มีความรู้ พอว่า ขั้นนี้จะถูกต้องหรือไม่

ส. พอไหม เวลาที่สงบแล้วพอไหม ถ้าพอแล้ว คือ สงบ ถ้ายังไม่พอ คือ ยังไม่สงบ

ถ. ... (ได้ยินไม่ชัด)

ส. เพราะฉะนั้น ปฏิบัติด้วยความต้องการ และไม่พอ จึงไม่ใช่ความสงบ

ถ. ความต้องการชนิดไหนจึงจะถูกทาง

ส. ต้องการให้สงบขึ้นจึงมาถาม ถ้ารู้ลักษณะของความสงบแล้ว ขณะนั้น เป็นกุศล เป็นความสงบ เกิดขึ้นอีกก็สงบ และจะสงบมั่นคงขึ้น ถ้าปราศจากความ ต้องการ แต่เพราะมีความต้องการ มีความสงสัย ซึ่งขณะนั้นไม่สงบ แต่ไม่รู้ลักษณะ ของความไม่สงบในขณะนั้น

ถ. ขณะที่ปฏิบัติก็มีความรู้สึก ว่า จิตนี้จับอยู่ที่ลมหายใจ

ส. พอไหม

ถ. ขณะนั้นรู้สึก ว่า จะช่วยให้สงบจากความฟุ้งซ่าน จากเรื่องราวต่าง ๆ

ส. พอไหม ขณะนั้นรู้สึกพอไหม หรือว่าต้องการ ขวนขวาย ดิ้นรน เดือดร้อน กระสับกระส่ายแล้ว

ถ. ตามพระสูตรหรือพระอภิธรรมกล่าวไว้ว่า ให้เจริญถึงขั้นสูงขึ้นไปอีก เจริญกุศลให้มากขึ้นไปอีก

ส. เพราะฉะนั้น มีความต้องการเกิดแล้ว เพราะไม่รู้ลักษณะของความสงบ จริง ๆ เพราะไม่รู้วามนสิการ พิจารณาอย่างไรจิตจึงสงบ การระลึกถึงลักษณะของลมหายใจไม่ได้หมายความว่า ทุกท่านที่จดจ้องที่ลมหายใจจิตจะสงบ ถ้าขณะนั้นเป็น โลกมุลจิต มีความต้องการที่จะจดจ้องที่ลมหายใจ ก็ไม่ใช่ความสงบเลย

ถ. ข้อนี้จริง ความสงบจริง ๆ ต้องกุศลจิตเกิด

ส. ระลึกร้อยไร จิตจึงจะสงบ



ถ. กิเลสพื้นฐาน

ส. เป็นคนละเอียดเรื่อง ถ้าสติปัฏฐานจะต้องละความยึดถือลมหายใจว่าเป็นตัวตน เป็นแต่เพียงสภาพอ่อนหรือแข็ง เย็นหรือร้อน แล้วแต่อารมณ์อะไรจะปรากฏ นั่นเป็นสติปัฏฐาน อย่าปนกัน

ความสงบของสติปัฏฐานต้องประกอบด้วยปัญญาที่รู้ในลักษณะที่ไม่ใช่ตัวตน ส่วนความสงบที่ลมหายใจที่เป็นสมถภาวนา ต้องมีปัญญาที่รู้วิธีที่จะสงบในขณะที่รู้ลมหายใจ เพราะฉะนั้น พิจารณาอย่างไร ระลึกรูปแบบใด จึงสงบ

ถ. ผมประกอบธุรกิจ มีเรื่องราวต่าง ๆ ที่พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เวลาจะพักผ่อนหลับนอนก็เกิดความฟุ้งซ่าน นอนไม่หลับ ครุ่นคิดอยู่อย่างนั้น

ส. ไม่ชอบ เป็นโทษะ ไปหาอารมณ์ที่ชอบด้วยโลภะ

ถ. อย่างนั้นก็ถูก ตามที่ศึกษามาแล้ว ผมก็ปฏิบัติอย่างนี้ และอาจารย์ก็ไม่ได้อธิบายบ่อย

ส. เพราะฉะนั้น อย่าใจร้อน เรื่องสมถภาวนาเป็นเรื่องใหญ่ อย่าเพิ่งไปถึงไหน ๆ ที่จะให้เป็นอุปปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ

ถ้าจะเจริญความสงบ ขณะที่รู้ลมหายใจ ระลึกรูปแบบใดจึงสงบ นี่คือจุดเริ่มต้นที่จะพิจารณาว่าเป็นความสงบจริง ๆ หรือเปล่า หรือว่าไม่ใช่ความสงบแต่เข้าใจว่าเป็นความสงบ

ถ. การปฏิบัติ ให้จิตจับอยู่ที่ลมหายใจ ไม่ไปที่อื่น

ส. ถ้าไม่มีปัญญา จะกล่าวว่าเป็นความสงบได้ไหม เพราะไม่ว่าการอบรมเจริญสมถภาวนาก็ดี วิปัสสนาภาวนาก็ดี จะต้องเป็นไปพร้อมกับปัญญา อย่าลืมข้อนี้ที่จะรู้ว่า ตัวท่านเจริญสมถภาวนา หรือว่าไปเจริญความต้องการ ความยินดี พอใจ จดจ้องที่ลมหายใจด้วยโลภะ เพราะฉะนั้น ขาดปัญญาไม่ได้ในการเจริญภาวนาทั้งปวง

ถ. จริง ผมยอมรับ



ส. เพราะฉะนั้น ขณะนั้นปัญญาอยู่ที่ไหน ขณะที่กำลังมีลมหายใจเป็น อารมณ์ ถ้าไม่มีปัญญา ไม่ใช่สมถภาวนา และไม่ใช่สติปัฏฐาน

ถ. แต่ทำไมช่วยทำให้จิตสงบลงได้บ้าง

ส. คิดว่าสงบ แต่มีความพอใจแล้วโดยไม่รู้ตัว

ถ. จิตสงบมีชั่วประเดี๋ยวเดียว และจิตประเภทต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นอีกมากมาย

ส. แต่พอใจที่จะให้จิตจดจ้องอยู่ที่ลมหายใจนั้นแน่นอน โดยปราศจาก ปัญญาด้วย

ถ. แต่ขณะนั้นรู้สึกที่จิตสงบ

ส. เวลาอยู่ในป่า ไม่ใช่ในโรงหนังโรงละคร มีดอกไม้สวย ๆ มีลมพัดเย็น ๆ มีแม่น้ำลำธาร มีนกร้อง รู้สึกสงบไหม

ถ. ยินดี

ส. รู้สึกสงบ เข้าใจว่าสงบ พอใจแล้ว ไม่เหมือนเวลาที่ยุ่งแล้วคิดมาก ฟุ้งซ่านนอนไม่หลับ เข้าใจว่าเวลานั้นสงบ แต่ให้ทราบว่า ขณะนั้นไม่สงบเลย ตราบใดที่มีความพอใจ จะชื่อว่าสงบไม่ได้

ถ. เหมือนกับที่ผมไปเจริญอานาปานสติใช่ไหม

ส. หลักที่จะรู้ว่าเป็นสมถภาวนาหรือไม่ใช่สมถภาวนา คือ ขณะนั้น ประกอบด้วยปัญญาหรือไม่ประกอบด้วยปัญญา ถ้าไม่ประกอบด้วยปัญญา ไม่เป็น สมถภาวนาแน่นอน

ถ. แต่ผมรู้หลักอย่างหนึ่ง คือ ถ้าเป็นกุศลสงบจริง

ส. เพราะฉะนั้น อย่าเพิ่งใช้คำว่า สงบ เพราะว่าบางทีนั่งอยู่ในป่าดู พระอาทิตย์ตก ตีนาตอนเช้า ทุกอย่างเงียบสงบ ก็เข้าใจว่าสงบ แต่ความจริงไม่ใช่ เป็นโลกะก็ได้ในขณะนั้น เพราะว่าไม่มีปัญญาที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ อย่าเพิ่งรวบรัดว่าเป็นความสงบ และก็ไปเจริญ เจริญไป ๆ ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้นเลย และถ้าเป็นอย่างนั้นความสงบจะเพิ่มกำลังขึ้นได้อย่างไร เพราะว่าความสงบจะสงบขึ้น มันคงขึ้น ต้องประกอบด้วยปัญญา จึงจะเพิ่มความสงบขึ้นได้



เพราะฉะนั้น ถ้าปราศจากปัญญาแล้ว ไปนั่งจตจ้องอยู่เท่าไรก็หาสงบไม่ แต่ก็เข้าใจว่าสงบ วิธีที่จะรู้ว่าสงบหรือไม่สงบ คือ ขณะนั้นประกอบด้วยปัญญาหรือไม่ประกอบด้วยปัญญา และปัญญาในขณะนั้นรู้อะไร

ถ. ช่วงนั้นบางทีก็สงบบ้าง บางทีก็ไม่สงบบ้าง

ส. สงบต้องประกอบด้วยปัญญา เพราะฉะนั้น ขอให้พูดเรื่องช่วงที่สงบว่าประกอบด้วยปัญญาอะไร

ถ. ช่วงที่สงบนั้น คือ มีจิตจับอยู่ที่ลมหายใจ

ส. ปัญญารู้อะไร สำคัญที่สุด คือ ปัญญารู้อะไร

ถ. รู้ว่าขณะนั้นจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ดิ้นรน ไม่วุ่นวาย ในขณะนั้นไม่ครุ่นคิด

ส. พอใหม่ และเวลาที่เกิดความต้องการก็ไม่รู้ใช่ไหมว่า มีความต้องการเกิดแล้วที่จะปฏิบัติให้เพิ่มขึ้น

ถ. ขณะที่จิตครุ่นคิดถึงการทำงานอะไรต่าง ๆ มากมาย ประเดี๋ยวมาจับที่ลมหายใจ ก็ให้ความสงบ บ่อย ๆ เข้า ความสงบเช่นนั้นก็เกิดขึ้นมากเหมือนกัน สามารถยับยั้งความฟุ้งซ่านต่าง ๆ ได้

ส. โลภะอย่างละเอียดเคยเห็นไหมว่า อยู่ที่ไหน ขณะไหน

ถ. โลภะอย่างละเอียด เวลาเจริญสติปัฏฐานเคยเห็น

ส. ธรรมดาขณะนี้

ถ. เคย ความพอใจนิดเดียวเท่านั้นเอง

ส. ขณะที่กำลังมีลมหายใจเป็นอารมณ์ ขณะนั้นพอใจไหม

ถ. คนละขณะ

ส. พอใจไหม ถ้าเจริญความสงบ ความสงบก็สงบขึ้นเท่านั้นเอง แต่เมื่อไม่สงบขึ้น และมีความพอใจเกิดขึ้น มีความต้องการเกิดขึ้น มีความไม่รู้หนทาง มีความต้องการที่จะให้สงบขึ้น ขณะนั้นไม่ใช่ลักษณะของความสงบ และไม่ใช่วิถีหนทางที่จะสงบขึ้น เพราะว่าไม่ได้เริ่มจากความสงบที่ประกอบด้วยปัญญา





๗๑๙



ถ. ขณะนั้นรู้สึกว่าจะสลับกัน บางทีก็ฟุ้งซ่าน บางทีก็สงบ และก็กลับมาฟุ้งซ่านใหม่ ก็กำหนดลมหายใจใหม่ต่อไป เกิดความสงบบ้าง หนัก ๆ เข้าจิตค่อย ๆ ตั้งมั่นที่ลักษณะลมหายใจนั้น ค่อย ๆ รู้สึกสงบ ช่วงแรกสงบ แต่อนอนไปนอนมาคิดอีกแล้ว ถ้าเรื่องมันแรงมาก ก็ทำให้ความสงบเกิดได้ยาก ผมสงสัยว่า ลักษณะนี้ปฏิบัติถูกหรือเปล่า

ส. ถ้ายังถือว่าเป็นความสงบ ก็จะเป็นอย่างนี้ ซึ่งไม่ใช่ความสงบที่แท้จริง เพราะไม่ประกอบด้วยปัญญา

ถ. แต่ผมรู้สึกว่า ความสงบในการเจริญสติปัฏฐานนี้มันคง

ส. จะคิดอย่างไรก็แล้วแต่ ประกอบด้วยปัญญาหรือเปล่า นี่คือหลักสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้เข้าใจถูกต้องว่า เป็นความสงบหรือไม่ใช่ความสงบ

ถ. ก็ช่วงที่สงบ

ส. ไม่ใช่ช่วง ขณะที่กำลังสงบ ประกอบด้วยปัญญาหรือเปล่า

ถ. ขณะนั้นมีความรู้สึกว่า จิตจับอยู่ที่ลมหายใจ

ส. ไม่สำคัญ ลักษณะของสมาธิไม่ใช่ลักษณะของความสงบ เอกัคคตา-เจตสิกเกิดกับจิตที่เป็นอกุศลก็ได้ ตั้งมั่นคงด้วยอกุศลได้ ไม่ใช่ความสงบ

เพราะฉะนั้น อย่าปนสภาพของความสงบกับลักษณะของสมาธิ ซึ่งมีทั้งมิจฉาสมาธิที่เป็นอกุศลสมาธิก็ได้ แต่ถ้าปัญญาเกิดขึ้นพร้อมทั้งความสงบและสมาธิ ขณะนั้นจึงเป็นความสงบ

ถ. แสดงว่าไม่ใช่แล้ว

ส. การอบรมเจริญสมถภาวนาเป็นเรื่องใหญ่ เป็นกุศลที่ไม่ใช่ขั้น ثان ไม่ใช่ขั้นศีล และต้องประกอบด้วยปัญญาจริง ๆ

ถ. ผมรู้สึกว่า เข้าใจยากกว่าการเจริญสติปัฏฐานด้วยซ้ำ



ส. ถ้าไม่กล่าวถึงการเจริญสมถภาวนา ท่านผู้ฟังก็จะรู้สึกได้ว่า ท่านเป็นผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐาน รู้ลักษณะของอกุศลจิต เช่น โลภะบ้าง โทสะบ้าง กุศลบ้าง แต่ถ้าท่านระลึกถึงลักษณะสภาพของจิตที่เป็นกุศล เช่น เมตตา และรู้ในลักษณะของความสงบซึ่งต่างกับลักษณะของโทสะ และเมตตาจะเกิดบ่อยขึ้น หรือกรุณาก็ตาม มุทิตาก็ตาม อุเบกขาก็ตาม สภาพธรรมที่เป็นกุศลปรากฏตามความเป็นจริงให้ระลึกเนื่อง ๆ เมื่อระลึกเนื่อง ๆ จิตสงบขึ้นใหม่ ความสงบต้องเกิดพร้อมปัญญาที่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนั้นตามความเป็นจริง

ถ. อาจารย์พูดอย่างนี้ก็ถูก แต่ว่าอานาปานสติไม่รู้จะทำอย่างไร

ส. อิกแล้ว ถ้าอยากเจริญอานาปานสติ ก็เป็นความอยาก

ถ. ก็ไม่รู้จะทำอย่างไรต่อไป

ส. เวลานี้ลมหายใจปรากฏ สงบใหม่ นี่คือขั้นต้น เหมือนกับเวลาที่เห็นคนหนึ่งคนใด จิตสงบใหม่ ถ้าจะเจริญความสงบ ก็ขณะที่กำลังจะฆ่าสัตว์ ฆ่ายูง ฆ่ามด ไม่สงบ ขณะที่ไม่ฆ่า สงบ

สีกานุสสติ จาคานุสสติ มรณสติ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ อารมณฺที่ที่จะให้จิตสงบ มี ไม่ใช่ว่าอยู่ดี ๆ ก็จะเป็นความสงบขึ้นมาด้วยโลภะ ด้วยความต้องการ ด้วยความจดจ้อง โดยที่ปัญญาไม่เกิดเลย ไม่ใช่อย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ความสงบที่ลมหายใจเดียวนี้ที่กำลังรู้นี้ มีความสงบ หรือมีแต่เพียงความจดจ้อง ขณะนี้สงบได้ไหม เหนื่อก่อน ถ้าสงบได้ เพราะอะไร เพราะระลึกที่ลมหายใจ หรือเพราะเหตุอื่น

ถ. เพราะอะไร

ส. ใครจะรู้ นอกจากตัวเอง ถ้าขณะนี้รู้ว่าไม่สงบ รู้ด้วยในอาการที่ไม่สงบของจิต และจิตจะสงบได้เพราะอะไร ต้องถามตัวเอง ถ้าเกิดความสงบขึ้นเดี๋ยวนี้ เพราะอะไร นี่เป็นปัญญาที่รู้ว่าสงบเพราะอะไร





ลมหายใจมี ะลึกที่ลมหายใจแล้วสงบ หรือว่าเพราะอย่างอื่นจึงสงบ ตามความเป็นจริง ธรรมเป็นเรื่องจริง เป็นเรื่องตรง ถ้าลักษณะที่สงบ ก็ต้องมีเหตุว่าสงบเพราะอะไร

ถ. ลมหายใจขณะนี้ ไม่มีสิ่งไหนให้กุศลจิตเกิดขึ้น เมื่อไม่มี และระลึกตรงลมหายใจ ก็สักแต่รู้ลมหายใจ

ส. เมื่อตัวเองไม่แน่ใจ และไม่รู้ด้วยว่าเป็นความสงบ จะเป็นความสงบได้อย่างไร แต่ถ้าผู้หนึ่งผู้ใดก็ตามเกิดเมตตาขึ้น รู้ในสภาพของเมตตาและสงบขึ้น นั่นประกอบด้วยปัญญาแล้ว แต่เวลาที่ระลึกรู้ลมหายใจ ประกอบด้วยปัญญาอะไรจึงสงบ

ถ. ผมสงสัยว่า อานาปานสติ จะปฏิบัติอย่างไรให้ถูกต้อง

ส. เป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องยาก อย่าเพิ่งไปถึงอานาปานสติได้ไหม ทำไมต้องการอานาปานสติ

ถ. ... (ได้ยินไม่ชัด)

ส. มีทุกอย่าง แต่ว่าเป็นเรื่องขณะปัจจุบัน

ผู้ฟัง ดิฉันเป็นคนที่มีอัธยาศัยชอบอานาปานสติ คือ เกิดขึ้นขณะที่กำลังเจริญสติ เดียวก็มารู้ลมหายใจหน่อยหนึ่ง และก็ไปรู้อย่างอื่น ก็ทำงานทำการไป บางทีก็มีสติระลึกที่ลมหายใจสักหน่อยหนึ่ง บางทีก็รู้ยาวหน่อย เขาเกิดอย่างนั้น ไม่ได้ไปบังคับ เขาต้องการจะรู้ที่ลมหายใจ จิตก็สงบ สงบเป็นแบบอุเบกขาทีเดียว ลักษณะของอุเบกขาก็ชัด เพราะขณะนั้นโทสะไม่เกิด โลภะไม่เกิด สติระลึกที่ลมหายใจ และก็สงบ

ดิฉันเป็นคนช่างคิด ชอบถามตัวเองว่า ขณะที่มึสติระลึกที่ลมหายใจบ่อย ๆ เพราะอะไรจิตจึงสงบ เพราะลมหายใจก็มีอยู่เป็นประจำ ลมหายใจไม่เป็นที่เกิดของโลภะ โทสะ แต่ถ้าหากไม่มีสติระลึก ก็เป็นที่เกิดของโมหะได้ เพราะฉะนั้น ขณะที่มึสติที่ลมหายใจ ก็สงบง่าย สงบทีเดียว เป็นความจริงอย่างนี้

ส. ประกอบด้วยปัญญาไหม



ถ. ขณะที่มีลมหายใจนั้น จิตไม่เป็นโลภะกับลมหายใจ คือ ทวารนี้ ความชอบก็ไม่มี ไม่ชอบก็ไม่มี แต่ว่าขณะใดที่มีลมหายใจโดยปราศจากสติ ก็มีโมหะเป็นความจริงอย่างนี้

สุ. เรื่องของการเจริญอบรมสมถภาวนาเป็นเรื่องละเอียดกว่าขั้นทาน และขั้นศีลแน่นอน แม้แต่ท่าน บางท่านก็ยังสงสัยว่า นี่เป็นทานหรือเปล่า อย่างการให้นี้ ท่านก็ยังง ๆ ว่า ให้อย่างนี้จะเป็นทานไหม คือ ไม่รู้ลักษณะสภาพของจิตที่เป็นกุศลที่มีเจตนาจะสละวัตถุเพื่อประโยชน์สุขของคนอื่น เพราะว่าเพียงดูอาการภายนอกของการที่จะหยิบยกยื่นสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้แก่บุคคลใด อาจจะเพื่อหวังผล หรือว่าเป็นการแลกเปลี่ยน ซึ่งไม่ใช่เป็นเจตนาให้

เพราะฉะนั้น เรื่องของการอบรมเจริญความสงบนี้เป็นเรื่องที่ละเอียดกว่า และเป็นกุศลที่ควรเจริญ เพราะรู้โทษของอกุศลที่เป็นไปอย่างละเอียดยิ่ง ถึงแม้ว่าจะไม่ได้ทำทุจริตทางกาย ทางวาจา ไม่ได้พูด ไม่ได้ทำ นั่งเฉย ๆ แต่ว่าคิดนึกเป็นอกุศลแล้ว เมื่อเห็นโทษของอกุศล ซึ่งเป็นไปทุกขณะที่เห็นบ้าง ได้ยินบ้าง ได้กลิ่นบ้าง ลิ้มรสบ้าง กระทบสิ่งต่าง ๆ บ้าง และก็รู้ว่าการที่จะให้อกุศลเหล่านั้นเกิดไม่เป็นประโยชน์ ควรที่กุศลจิตจะเกิด แต่ว่าทำอย่างไรกุศลจึงจะเกิด นี่เป็นปัญหาแล้วใช่ไหม

ทุกคนอยากจะมีกุศลจิต เพราะรู้ว่าอกุศลจิตวันหนึ่ง ๆ นี้มากเหลือเกิน แต่ทำอย่างไรจึงจะพ้น หรือจะมีกุศลจิตเกิดแทนอกุศล ถ้าไม่มีปัญญาที่จะรู้หนทางขณะนั้นก็ยาก ถ้าไม่มีปัจจัยที่จะให้จิตเป็นกุศลเกิดขึ้น จิตที่เป็นกุศลก็เกิดไม่ได้ เพราะฉะนั้น จะเจริญให้เพิ่มพูนขึ้นโดยปราศจากปัญญา ย่อมเป็นสิ่งที่เป็นไปได้เลย

ทุกคนมีลมหายใจ แต่ว่าจะรู้ที่ลมหายใจด้วยโลภะได้ไหม ตามความเป็นจริง ลองย้อนคิดว่า ลมหายใจมี เป็นที่ตั้งของโลภะได้ไหม ตามปกติ ทุกอย่างเป็นอารมณ์ของโลภะได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ลมหายใจก็คือ โผฏฐัพพารมณ์ อารมณ์ที่ปรากฏเมื่อกระทบสัมผัสในจมูก ในช่องจมูก หรือเป่าบนริมฝีปาก เช่นเดียวกับโผฏฐัพพะอื่นซึ่งกระทบส่วนอื่นของร่างกาย และจะมีความปรารถนา มีความต้องการ มีความจำเป็นอย่างไรที่คิดว่า เมื่อจดจ้องที่ลมหายใจแล้วจิต



จะสงบ ลมอื่นได้ไหม เพราะฉะนั้น ข้อที่ควรระวังคือ เมื่อลมหายใจเป็นสภาพธรรมที่มีจริง เป็นโณภูมิจิตที่ปรากฏเมื่อกระทบกาย ก็เป็นที่ตั้งของความพอใจได้ เพราะฉะนั้น เมื่อจิตระลึกที่ลมหายใจโดยปราศจากปัญญา แต่มีความพอใจที่จะให้รู้อยู่ที่ลมหายใจ ขณะนั้นจะเป็นโลภะ หรือว่าจะเป็นความสงบ เพราะว่ามีความต้องการที่จะให้จิตรู้ที่นั่น ลักษณะของการจดจ้องอยู่ที่อารมณ์หนึ่งอารมณ์ใด เป็นลักษณะของสมาธิ ไม่ใช่ลักษณะของความสงบ เพราะฉะนั้น ไม่ว่าอารมณ์ใดก็ตาม ย่อมเป็นที่ตั้งของโลภะได้ทั้งสิ้น ถ้าปราศจากปัญญาที่จะรู้สภาพของจิตในขณะนั้นว่า เป็นกุศลหรือเป็นอกุศลเพราะเหตุใด เหตุนี้สำคัญมาก ถ้าปราศจากเหตุที่ถูกต้อง สติปัฏฐานและปัญญาขั้นวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ และถ้าปราศจากเหตุที่ถูกต้อง ความสงบและปัญญาขั้นสมถะก็เกิดไม่ได้เหมือนกัน

ไม่ใช่ว่าอยู่ดี ๆ ทุกคนซึ่งไม่รู้อะไรเลย ก็ไปนั่งจดจ้องอยู่ที่ลมหายใจและจิตก็จะสงบ ไม่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกเลยว่า การอบรมเจริญภาวนาสามารถจะกระทำได้ด้วยความรู้

เพราะฉะนั้น ผู้หนึ่งผู้ใดก็ตามซึ่งไม่รู้อะไร เพียงแต่รู้จะให้จดจ้องที่ลมหายใจ รู้เพียงแค่ว่าให้จดจ้องที่ลมหายใจ ย่อมไม่สามารถที่จะช่วยให้จิตสงบได้ เพราะว่านั่นไม่ใช่ลักษณะของปัญญาอะไรเลย และเมื่อไม่มีเหตุประกอบที่จะเป็นปัจจัยให้สงบ ความสงบก็เกิดไม่ได้

การเจริญภาวนา ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ต้องเกิดจากความรู้ซึ่งต่างชั้นกัน ความรู้ขั้นสมถะรู้เพียงว่า สภาพของจิตที่สงบเป็นอย่างไร และอารมณ์ที่จะทำให้จิตสงบนั้นคืออารมณ์อะไร ประกอบด้วยปัญญาอย่างไร จึงจะเจริญได้ เพราะฉะนั้น การที่จะให้บุคคลหนึ่งบุคคลใดไปจดจ้องอยู่ที่ลมหายใจ นั่นไม่ใช่ข้อปฏิบัติของการเจริญสมถภาวนา

แม้แต่ตัวท่านเอง หรือท่านจะบอกบุคคลอื่นว่า ให้จดจ้องที่ลมหายใจและจิตจะสงบ นั่นก็ผิด เพราะว่าคุณคนผู้รับคำสั่งหรือคำแนะนำนั้น ไม่เกิดปัญญาที่จะรู้



อะไรเลย มีแต่การจดจ้องอยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น ซึ่งนั่นไม่ใช่ลักษณะของความสงบ ไม่ใช่ลักษณะของปัญญา

ลมหายใจมีจริง เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะว่ายังชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ ยังเป็นไปได้อยู่ชั่วขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่เท่านั้นเอง ชีวิตที่คิดว่าสำคัญเหลือเกิน มีความเยื่อใย ในทรัพย์สินสมบัติ ในรูปสมบัติ ในวิชาความรู้ต่าง ๆ ในฐานะ ในเกียรติยศ เห็นความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ว่ามากมาย และยึดถือคิดว่าเป็นตัวตน เป็นของท่าน แต่แท้ที่จริงแล้ว ก็ขึ้นอยู่กับลมหายใจแล้ว ๆ ซึ่งเป็นลักษณะของโง่ฐัพพารมณ์ที่ละเอียดมาก

เพราะฉะนั้น ชีวิตที่ท่านคิดว่าใหญ่โตและสำคัญเหลือเกิน ก็ปราศจากความหมายทั้งสิ้น เพราะว่าขึ้นอยู่กับเพียงลมหายใจเบา ๆ ซึ่งถ้าขาดหรือหมดไปแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างของท่านก็สูญหมด ความเป็นบุคคลนี้ ความเป็นเจ้าของ ครอบครอง เกียรติยศ ทรัพย์สินสมบัติ รูปสมบัติ ความรู้ต่าง ๆ ก็จะสิ้นไปหมดทันทีที่ลมหายใจนั้นหมดไป เท่านั้นเอง

ที่เห็นความสำคัญของลมหายใจว่าเหนือสิ่งอื่นใด ก็เพราะว่าโลกทั้งโลก ชีวิตทั้งชีวิต ทุกสิ่งที่ท่านคิดว่าสำคัญเหลือเกิน แท้ที่จริงขึ้นอยู่กับสภาพซึ่งเล็กน้อย เพียงลมอ่อน ๆ และเกิดขึ้นปรากฏนิด ๆ หน่อย ๆ เท่านั้น ซึ่งเป็นชั่วขณะหนึ่ง ๆ

เพราะฉะนั้น ท่านจะพิจารณาได้ ในการเจริญสมถภาวนาทุกอารมณ์ ไม่ว่าจะ เป็นมรณสติก็ตาม ระลึกถึงความตาย บางท่านระลึกถึงความตายแล้วก็กลัว ตกใจมาก อยากจะหนีไปให้พ้นวันนั้น นั่นหรือคือสมถภาวนา ไม่ใช่ว่าบอกใคร ๆ ให้ระลึกถึงความตายแล้วจิตจะสงบ เป็นการเจริญสมถภาวนา แต่ถ้าไม่มีอุบาย ไม่มีนัย ไม่มีปัญญาที่จะรู้ความจริง ความสงบก็เกิดไม่ได้

การระลึกถึงความตาย ต้องระลึกด้วยปัญญา จิตจึงจะสงบ ฉะนั้น การที่จะระลึกที่ลมหายใจพร้อมปัญญา จิตจึงจะสงบในขณะนั้น หรือว่าการระลึกถึงอสุภะ ซากศพ ก็เช่นเดียวกัน ซึ่งหลายท่านเห็นแล้วกลัว ยังกลัวอยู่เรื่อย ๆ ไม่สงบเลย เพราะฉะนั้น จะบอกว่าให้ไปเจริญอสุภะ ดูอสุภะแล้วจิตจะสงบ เป็นไปได้อย่างไร



ถ้าปัญญาไม่เกิดที่จะทำให้เห็นความจริงของอสุภะว่า ไม่มีใครพ้นไปได้ อสุภะนั้น หรืออสุภะนี้ ก็เหมือนกันในวันหนึ่ง ถ้าระลึกให้ถูกต้องตามความเป็นจริงในแนวทาง ของกุศลแล้ว จิตจึงสงบได้ หรือว่าไปนั่งจ้องหวัะโหลกทั้งวัน ๆ ก็ไม่ใช่ว่าจิตจะสงบ คิดว่าเป็นสมาธิ สงบแล้ว แต่ความจริงไม่ได้เกิดความรู้ หรือแม้แต่จิตที่จะถอยจาก โลกะ โทสะ โมหะก็ไม่เกิดขึ้นเลย จะสงบได้อย่างไร

อารมณ์ของสมถภาวนาทั้ง ๔๐ อารมณ์ ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า การที่ระลึกถึง โดยถูกต้อง ย่อมทำให้จิตสงบ และต้องระลึกเนื่อง ๆ บ่อย ๆ ไม่ใช่ไปจดจ้องให้จิตตั้ง แน่วแน้อยู่ที่ลมหายใจโดยไม่รู้ ผลปรากฏก็คือว่า สงบเสียจนไม่รู้สีกตัว นั่นหรือสงบ ถึงขีดสุด คือ ปราศจากความรู้สึกตัว บางท่านก็มีอาการรู้สึกผิดปกติ เพราะเมื่อ ไม่หมูลจิต ความหลงลืมสติ ความไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง เกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย ๆ และก็เข้าใจว่าสงบ ผลก็คือ มีปรากฏการณ์ต่าง ๆ ซึ่ง ผิดปกติ และก็เป็นที่ตั้งของความสงสัย เช่น บางคนอาจจะรู้สึกว่า ตัวลอยขึ้นไปทั้ง ๆ ที่ยังคงนั่งอยู่ สติสัมปชัญญะไม่มีเลย มีแต่ความรู้สึกผิดปกติขึ้น และก็สงสัยว่า ทำไม จึงเกิดอย่างนั้นขึ้น

บางท่านเล่าให้ฟังว่า บางคนถึงกับเดินไปรอบ ๆ ทำท่าเหมือนไก่อบปึก นั่น คือผลของการจดจ้องที่ลมหายใจและปราศจากความรู้สึกตัว ซึ่งไม่ใช่สมถภาวนาเลย จะกล่าวว่าสงบเสียจนกระทั่งไม่รู้สีกตัว เป็นไปได้ไหม นั่นไม่ใช่ลักษณะของกุศลจิต

ลองพิจารณาความรู้สึกที่เพียงแต่ลมหายใจปรากฏ และระลึกถึงความจริง ขณะนั้นสงบ ต่างกับขณะที่ต้องการจะจดจ้องอยู่ที่ลมหายใจ และก็มีความสงสัยว่า เมื่อไรจะสงบขึ้น ฌานจิตจะทำอย่างไร อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิจะเป็นอย่างไร นั่นเป็นความสงสัย ความไม่รู้ และความต้องการสิ่งอื่นซึ่งยังไม่เกิดขึ้น โดยที่ขณะนั้นก็ ไม่รู้ว่าจะไม่สงบเลย

เพราะฉะนั้น ความสงบตามปกติ ขอให้มันเป็นเชื้อเป็นทุน เพื่อที่ว่าเมื่ออารมณ์ หนึ่งอารมณ์ใดของสมถภาวนาปรากฏ ก็สามารถที่จะสงบ และอาจจะสงบมั่นคงขึ้น



เพราะว่ามีปัจจัยในการที่เคยอบรมความสงบเป็นปกติในชีวิตประจำวันด้วยปัญญาที่รู้ลักษณะของความสงบ

เพราะฉะนั้น ขณะที่กำลังจะกระทำกายหรือวาจาด้วยโลภะ หรือด้วยอกุศลใด ๆ ก็ตาม ให้ระลึกว่าขณะนั้นสงบไหม เพียงเท่านี้ก่อน และก็รู้ว่า ถ้าปัญญาเกิดในขณะนั้น จะรู้วิธีที่ว่าทำอะไรจิตจึงจะสงบแม้ในขณะนั้น นั่นคือปัญญาที่รู้หนทางวิธีที่จะสงบ ต้องเป็นปัญญาที่รู้ว่าจะสงบอย่างไร ความสงบจึงจะเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ แต่ถ้าในขณะนั้นปัญญาไม่เกิด ไม่รู้ลักษณะที่ต่างกันของความสงบ ก็จะมีความต้องการความสงบอื่น เช่น อานาปานสติเป็นอย่างใด มุ่งที่จะไปหาอานาปานสติ โดยคิดว่าจะสงบ โดยการไปจดจ้องที่ลมหายใจ โดยที่ไม่รู้ว่า ขณะจะฆ่าสัตว์ ขณะที่จะกระทำทุจริต ขณะที่เป็นอกุศลจิต ขณะนั้นจิตจะสงบได้อย่างไร

ถ้าปัญญารู้หนทาง ความสงบก็เกิดขึ้นได้บ่อย ๆ เอง ๆ





๗๒๐



หนทางที่จะเป็นถึงอุปจารสมาธิกับอัปปนาสมาธินั้น แส่นไกล ยากที่จะถึงได้ เพราะฉะนั้น ขอให้ทุกท่านพิจารณาตัวของท่านเองตามความเป็นจริงว่า ท่านเป็นผู้ที่สมควรที่ฌานจิตจะเกิดไหม ถ้าไม่สมควร เรื่องอะไรที่จะไปพากเพียรด้วยความต้องการทำ โดยที่ไม่สะสมเหตุปัจจัย คือ ความสงบเท่าที่จะมีได้ในชั่วขณะหนึ่ง ๆ แทนอกุศลจิตซึ่งเกิดอยู่บ่อย ๆ

ผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานสามารถที่จะรู้ได้ว่า ขณะใดเป็นสติขั้นทาน ขั้นศีล ขั้นความสงบ หรือว่าขั้นสติปัฏฐาน และก็เลือกไม่ได้เลย ถ้าท่านจะเกิดขึ้นโดยไม่ประกอบด้วยสติปัฏฐาน เพราะว่าอกุศลจิตแต่ละขณะนั้นสั้นมาก เกิดขึ้นแล้วก็ดับอย่างรวดเร็ว เป็นทานไปแล้ว แต่สติไม่ได้ระลึกได้ว่า แม้ขณะนั้นก็ไม่ใช่ว่าตน เพราะฉะนั้น ก็เป็นทานซึ่งไม่ประกอบด้วยสติปัฏฐาน หรือว่าเป็นศีล การวิริยอุตสาหะ โดยไม่ประกอบด้วยสติปัฏฐาน หรือบางครั้งสติก็ระลึกได้ในขณะที่กำลังให้ทาน ในขณะที่วิริยอุตสาหะเป็นสติปัฏฐาน เพราะฉะนั้น ผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐานจริง ๆ เห็นความเป็นอนัตตาของสภาพธรรมทั้งหลายว่า เลือกไม่ได้ เจาะจงไม่ได้ บางครั้งเป็นความสงบ เป็นสมณะ บางครั้งเป็นทาน บางครั้งเป็นศีล บางครั้งเป็นสติปัฏฐาน แล้วแต่ว่าสภาพธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเป็นอย่างไร ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งสิ้น ไม่มีตัวตนที่สามารถจะไปบังคับ ไปยับยั้งได้

เพราะฉะนั้น ไม่มุ่งหวังฌานจิต ไม่มุ่งหวังสมณะ หรือความสงบถึงขั้นอัปปนาสมาธิ หรือแม้อุปจารสมาธิ ถ้าเป็นโดยลักษณะนั้น ความสงบก็จะเกิดบ่อย ๆ หนึ่ง ๆ เป็นพื้นฐานเป็นปัจจัย ถ้ามีปัจจัยที่จะเกิดอุปจารสมาธิเมื่อไร พร้อมเมื่อไร อุปจารสมาธิก็เกิดพร้อมความสงบได้

แต่ขอให้รู้ลักษณะชั่วขณะที่สงบเสียก่อน และเมื่อความสงบเพิ่มกำลังขึ้น ท่านจะเข้าใจในความหมายของความสงบที่ประกอบด้วยสมาธิที่มั่นคง ซึ่งผิดกับขณะที่





ต้องการเหลือเกินที่จะจดจำ ต้องการเหลือเกินที่จะให้ยิ่งกว่านี้อีก ต้องการเหลือเกินที่จะให้จดจำมากกว่านี้อีก ซึ่งเป็นความต้องการโดยไม่รู้สภาพที่ต่างกันของขณะจิตที่สงบ และขณะจิตที่สงบประกอบด้วยสมาธิที่เพิ่มขึ้นเพราะเหตุปัจจัย

สมาธิมีกำลังได้แน่นอนสำหรับท่านที่เจริญสติปัฏฐาน ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องไปทำสมาธิเสียก่อน แต่ว่าการรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ จะนำมาซึ่งกุศลทั้งปวง สมาธิขึ้นใดเกิด ก็รู้ตามความจริงว่าเป็นสมาธิขั้นนั้น และถ้าสมาธิที่สูงกว่านั้นเกิดขึ้น ก็รู้ความต่างกันของขณะที่สมาธิไม่มีกำลังถึงขั้นนั้น กับขณะที่สมาธิมีกำลังถึงขั้นนั้น ประกอบด้วยปัญญาจริง ๆ ในขณะนั้น ไม่ใช่เป็นไปด้วยความต้องการว่าอยากจะได้ แต่ไม่ประกอบด้วยปัญญา เพราะว่าไม่สามารถที่จะรู้ลักษณะของจิตที่สงบตั้งมั่นคงพร้อมด้วยสมาธิที่มีกำลังเพิ่มขึ้น

ความสงบแต่ละขณะในชีวิตประจำวันนี้ ภายหลังท่านผู้ฟังจะรู้ความต่างกันที่ละเอียดขึ้นว่า ลักษณะของความสงบที่เพิ่มขึ้นและมั่นคงขึ้น มี แต่ว่าต้องมีเหตุปัจจัยที่จะให้เกิดความสงบพร้อมกับสมาธิที่มั่นคงขึ้นปรากฏเสียก่อน จึงจะรู้ได้

ถ. รู้สึกว่าเข้าใจเพิ่มขึ้นมาก

ส. เพราะฉะนั้น จึงต้องระลึกไว้ในขณะที่มีลมหายใจเป็นอารมณ์ว่า ขณะนั้นสงบไหม และรู้ลักษณะที่สงบจริง ๆ ว่า ต้องมีเหตุที่เป็นกุศลจิต และภายหลังถ้าระลึกที่ลมหายใจบ่อยขึ้น และก็รักษาความสงบ คือ จิตสามารถสงบจริง ๆ ด้วยปัญญา เวลาที่สมาธิมีกำลังเพิ่มขึ้น ปัญญาจะรู้ความต่างกันของความสงบขั้นที่ไม่ประกอบด้วยสมาธิ และความสงบที่มั่นคงขึ้นประกอบด้วยสมาธิที่มีกำลังขึ้น

เรื่องของปัญญาเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เป็นเรื่องของความรู้จริง ๆ ถ้ามีความมั่นคงของความสงบ ลักษณะของสมาธิมีกำลัง และรู้ในลักษณะของสมาธิที่มีกำลังพร้อมความสงบ จะรู้ว่าปัญญาคืออย่างไร ปัญญา คือ ความรู้ในขณะนั้นจริง ๆ

ปัญญามีมากมาย ปัญญาขั้นสมถะ ปัญญาขั้นวิปัสสนา ปัญญาที่รู้ลักษณะของความสงบที่ประกอบด้วยความมั่นคงของสมาธิขั้นต่าง ๆ ซึ่งต้องเป็นเรื่องของปัญญาทั้งนั้นในการที่จะเจริญภาวนา ทั้งที่เป็นสมถะและวิปัสสนา แต่ถ้าเป็นวิปัสสนา





ภาวนา เป็นเรื่องละเอียด เพราะรู้ชัดในสภาพที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ต่างกับ  
ขณะที่สงบ

เพราะฉะนั้น ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานจึงสามารถที่จะรู้ว่า ขณะนี้เป็นกุศลขั้นสงบ  
และแม้สมาธิที่ประกอบกับความสงบนั้น ก็เป็นเพียงสมาธิขั้นประกอบกับความสงบ  
ไม่ใช่สมาธิขั้นที่ประจักษ์แจ้งในสภาพที่ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล

ถ. พื้นฐานที่สำคัญที่สุด คือ มีปกติเจริญกุศล และรู้สภาพของสมาธิ  
สำคัญจริง ๆ ถ้าไม่มีตรงนี้ ขั้นต่อไปไม่มีทางเป็นไปได้

ส. ขออนุโมทนา ซึ่งท่านผู้ฟังจะเห็นกำลังของความต้องการได้ว่า ถ้า  
ปัญญาไม่เกิดแล้ว ความต้องการจะพาไปสู่การปฏิบัติต่าง ๆ นานา โดยที่ไม่ใช่หนทาง  
ที่จะทำให้เจริญความสงบหรือกุศลเลย

ถ. ระลึกอย่างไรที่จะบอกว่า ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ สิ่งของ สมมติว่า เราหยิก  
ตัวเอง ก็ยังรู้สึกว่าเป็นตัวเรา

ส. หยิกตัวเอง รู้สึกว่าเจ็บ หรือรู้สึกว่าเป็นเรา

ถ. รู้สึกว่าเจ็บ

ส. ความจริงสภาพธรรมคือเจ็บ ถ้าไม่หยิกจะเจ็บได้ไหม

ถ. ไม่เจ็บ

ส. ไม่เจ็บ ความเจ็บเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย มีลักษณะเป็นเพียงความเจ็บ  
ทำไมจึงจะว่า ลักษณะที่เจ็บนั้นเป็นเรา

ถ. ก็เรารู้สึก

ส. เราคิด เรายึดถือความเจ็บว่าเป็นเรา แต่สภาพจริง ๆ เป็นความรู้สึก  
เจ็บเท่านั้นเอง จริงไหม

ถ. ถ้าเราจะไม่คิดว่า เราเจ็บ แต่ก็ยังเจ็บ จะไม่เป็นเราได้อย่างไร

ส. สภาพเจ็บมีจริง ไม่ใช่ว่าไม่จริง ลักษณะเจ็บต่างกับลักษณะที่รู้สึก  
สบาย เป็นสภาพธรรมคนละชนิด เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยต่าง ๆ กัน เพราะฉะนั้น  
เวลาที่ความเจ็บเกิดขึ้น ถ้าสติและปัญญาระลึกรู้ลักษณะที่เจ็บ จะไม่ยึดถือลักษณะที่



เจ็บนั้นว่าเป็นเรา เพราะว่าความเจ็บเป็นเพียงลักษณะสภาพธรรมชนิดหนึ่ง ที่ต่างกับลักษณะสภาพธรรมอื่น ซึ่งสภาพธรรมทุกอย่างเกิดปรากฏเพราะเหตุปัจจัย ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยให้ความเจ็บเกิดขึ้น ความเจ็บก็ไม่เกิด เวลาที่ความเจ็บไม่เกิด เราอยู่ที่ไหน ถ้าว่าความเจ็บนั้นเป็นเรา เวลาที่ความเจ็บไม่เกิด เราอยู่ที่ไหน

ถ. เราก็รู้สึกเราสบาย ก็ยังเป็นเราอยู่

ส. เพราะฉะนั้น เวลาที่มีความสบายเกิดขึ้น ก็ไปยึดถือความสบายนั้นว่าเป็นเรา แต่ตามความเป็นจริง ลักษณะที่สบายเป็นเพียงลักษณะที่ต่างกับความเจ็บ ในขณะที่รู้สึกสบาย จะรู้สึกเจ็บไม่ได้ใช่ไหม คนละขณะใช่ไหม ความสบายหมดไปแล้ว เราอยู่ที่ไหนอีก เราก็ตามไปอยู่ในสภาพธรรมแต่ละลักษณะที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ด้วยความไม่รู้่ว่า สภาพธรรมเกิดแล้วหมดไป ความสบายจะอยู่ตลอดไปไม่ได้ เกิดขึ้นปรากฏแล้วก็หมดไป ถ้าความสบายเป็นเรา เราก็ต้องหมดไปด้วย แต่เพราะมีสภาพธรรมอื่น ความยึดถือสภาพธรรมอื่นว่าเป็นตัวตน ก็ยึดถือสภาพธรรมอื่นต่อไป ด้วยความไม่รู้่ว่า แท้ที่จริงสภาพธรรมนั้นเกิดปรากฏแล้วก็หมดไปอีก หมดไปเรื่อย ๆ ทุกขณะ เราจะอยู่ที่ไหนดี มีที่อยู่ไหม

ถ. เรา ก็ทั้งตัว ทั้งหมดเป็นเรา ถ้าว่าตัวเราไม่มี และที่มีชีวิตอยู่คืออะไร

ส. การเจ็บ การเห็น การได้ยิน การคิดนึก ความดี ความชั่ว เป็นสภาพธรรมแต่ละอย่างเกิดขึ้นปรากฏแล้วก็หมดไป ขณะใดที่จิตใดเป็นกุศล ขณะนั้นไม่มีอกุศลเกิดพร้อมกันร่วมกันในขณะนั้น กุศลต้องดับไปก่อน อกุศลจึงได้เกิดขึ้น ความรู้สึกเจ็บต้องดับไปก่อน ความรู้สึกสบายจึงจะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น สภาพธรรมที่ปรากฏที่ยึดถือว่าเป็นเรานี้ ก็ชั่วขณะที่ปรากฏ สั้นมาก เกิดขึ้นแล้วก็หมดไป อยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น เราอยู่ที่ไหน ในเมื่อเกิดปรากฏแล้วหมดไป อยู่เรื่อย ๆ

ถ. ไม่เข้าใจ

ส. แข็ง เพียงแข็งใช่ไหม เปลี่ยนแข็งให้เป็นอย่างอื่นได้ไหม ถ้ากระทบสัมผัสสิ่งที่แข็ง แข็งปรากฏ ลักษณะจริง ๆ คือแข็ง แต่ความคิดนึก ยึดถือแข็งนั้นว่าเป็นโต๊ะ เป็นเก้าอี้ เป็นคน เป็นวัตถุสิ่งต่าง ๆ แต่ลักษณะจริง ๆ คือแข็ง ถูกไหม



เท่านั้นเอง ไหนล่ะเรา ไม่งั้นก็เราแข็ง แข็งคือเรา พอสัมผัสกระทบอะไรที่แข็งทั้งหมด ก็เป็นเราไปทั้งหมดหรือ

ถ. คนเราที่ทำมาหากิน เพื่ออะไร ถ้าไม่มีตัวเรา ก็ไม่ต้องทำอะไรเลยหรือ

ส. เกิดมาแล้วตามเหตุตามปัจจัย ละหรือดับไม่ได้ ถ้าไม่ดับเหตุปัจจัย เข้าใจไหม เกิดมาแล้ว จะทำลายสิ่งที่เกิดเพราะเหตุปัจจัยให้หมดไปได้อย่างไร ได้ยิน อย่างนี้ ได้ยินเกิดแล้ว จะห้ามไม่ให้ได้ยินได้อย่างไร เพราะมีปัจจัยให้เกิดได้ยินขึ้น ได้ยินก็เกิดขึ้น และก็หมดไปแล้ว จะไม่ให้หมดก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น ยับยั้งอะไรไม่ได้ ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ใครจะเรียนแพทย์ ใครจะเรียนวิชาอะไร ใครจะคิดอย่างไร ใครจะพูดอย่างไร ใครจะทำอย่างไร ก็เป็นเรื่องของเหตุปัจจัย สภาพธรรมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ไม่ใช่เราไปทำ ไม่มีเราเลย มีแต่สภาพธรรมที่เห็น และก็คิดนึกเป็นเรื่องราวต่าง ๆ ได้ยิน และก็คิดนึกเป็นเรื่องเป็นราวต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น ชีวิตจริง ๆ เต็มไปด้วยเรื่องราว ด้วยความเป็นตัวตน ถ้าเอาเรื่องราวทั้งหมดออกไป จะมีตัวตน มีสัตว์ มีบุคคลไหม เห็นแล้วไม่คิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ได้ยินหมดไปแล้ว ก็หมดไป ไม่คิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ จะมีตัวตน จะมีเรา มีเขา ได้ไหม ได้ยินหมดไปแล้ว ไม่ต้องไปตามคิดว่า คนนั้นพูด คนนี้พูด เพราะได้ยิน เท่านั้นปรากฏ และก็หมดไป จะมีตัวตนได้อย่างไร ถ้าไม่มีเรื่องราว แต่เมื่อเห็นแล้วก็คิดถึงสิ่งที่เห็นเป็นเรื่องเป็นราว พอได้ยิน ก็คิดถึงสิ่งที่ได้ยินเป็นเรื่องเป็นราว เพราะฉะนั้น เรื่องราว ทำให้เกิดความยึดถือว่าเป็นตัวตนขึ้น

สำหรับบารมีทั้ง ๑๐ จะเกื้อกูลต่อการเจริญกุศล

ขอกล่าวถึงผลของกุศล ซึ่งท่านผู้ฟังอาจจะคิดว่าเล็กน้อย แต่ให้เห็นว่า แม้ว่าจะเป็นกุศลที่เล็กน้อยเพียงไร แต่เพราะการเกิดได้ยากของกุศลจึงมีผลมาก ใน **ขุททกนิกาย อปทาน เวชยาวัจจกเถราปทานที่ ๙** ท่านพระเวชยาวัจจกเถระได้กล่าวคาถาเหล่านี้ว่า



ได้มีการประชุมใหญ่ (มหาสังนิบาต) แห่งพระผู้มีพระภาคพระนามว่าวิปัสสี เราได้เป็นไวยาวัจกรผู้รับใช้ในกิจทุกอย่าง ก็ไทยธรรมที่จะถวายแด่พระสุคตเจ้าผู้แสวงหาคุณใหญ่ของเราไม่มี เรามีจิตผ่องใสได้ถวายบังคมพระบาทของพระศาสดา ในกัปที่ ๙๑ แต่กัปนี้ เราได้กระทำไวยาวัจกร ด้วยกรรมนั้น เราไม่รู้จักทุกคติเลย นี่เป็นผลแห่งการทำไวยาวัจกร ในกัปที่ ๘ แต่กัปนี้ เราได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิพระนามว่า สุจินตियะ ทรงสมบุรณ์ด้วยแก้ว ๗ ประการ มีพลมาก คุณวิเศษเหล่านี้ คือ ปฏิสัมภिता ๔ วิโมกข์ ๘ และอภิญญา ๖ เราทำให้แจ้งชัดแล้ว พระพุทธศาสนาเรา ได้ทำเสร็จแล้ว ดังนี้.

แม้แต่เวยยาวัจจะ ท่านผู้ฟังก็จะเห็นได้ว่า ต้องกระทำด้วยบารมี คือ ต้องมีขันติ มีความอดทน มีวิริยะ มีความเพียร และต้องประกอบด้วยเมตตาด้วย เพราะฉะนั้น การเจริญกุศลทุกประการจะเห็นได้ว่า ต้องกระทำเป็นบารมีนานเพียงไร กว่าที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ เช่น ในกัปที่ ๙๑ แต่กัปนี้ เราได้ทำไวยาวัจกร

ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า แต่ละกัปนี้นานแค่ไหน และนี่ในกัปที่ ๙๑ ที่ท่านได้อบรมบารมีด้วยการเจริญกุศลทุกประการ แม้ในการกระทำไวยาวัจกร คือ การรับใช้ในกิจทุกอย่าง เพราะฉะนั้น ผลสุดท้าย คือ พระพุทธศาสนาเรา ได้ทำเสร็จแล้ว ดังนี้ และเป็นผู้ที่ประกอบด้วยคุณวิเศษ คือ ปฏิสัมภिता ๔ วิโมกข์ ๘ และอภิญญา ๖

เพราะฉะนั้น แม้แต่คุณธรรม คือ คุณวิเศษเหล่านั้น ก็ไม่ใช่จะได้โดยง่ายในวันเดียว ซึ่งท่านผู้ฟังจะคิดว่า ท่านจะพากเพียรไปจดจำก่อให้เกิดสมาธิขั้นต่าง ๆ ให้เป็นวิโมกข์ ให้เป็นอภิญญา แต่ต้องอาศัยการอบรมเจริญนานมากทีเดียว และเมื่อมีปัจจัยพร้อมที่จะให้คุณวิเศษเหล่านั้นเกิด คุณวิเศษเหล่านั้นก็เกิดด้วย

อีกท่านหนึ่ง คือ ใน **มรรคทายกเถราปทานที่ ๗** ที่ท่านกล่าวมีเนื้อความว่า

ในกัปที่ ๙๔ แต่กัปนี้ ในสมัยพระผู้มีพระภาคพระนามว่า สิทธัตถะ ท่านได้เห็นพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น และได้เฝ้าขอบและบิณฑบาตมาปราบหนทางให้ราบเรียบ ถวายบังคมด้วยจิตเลื่อมใส ได้รับผลของกรรม คือ เป็นพระเจ้าจักรพรรดิพระนามว่า สุปปพุทธะ และได้บรรลุมรรคผล ในสมัยพระผู้มีพระภาคพระสมณโคดมพระองค์นี้



เพราะฉะนั้น ขึ้นอยู่กับเหตุ อย่าใจร้อน ในการที่จะระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง พร้อมการเจริญกุศลทุกประการเป็นบารมี เป็นกัป ๆ ไป จนกว่าจะบรรลุอริยสัจธรรม

ถ. การปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน เมื่อขึ้นถึงนามรูปปริจเฉทญาณนั้น จะทราบได้อย่างไร

ส. เวลาที่ปัญญากำลังรู้ลักษณะของสภาพธรรม ในขณะนั้นจะไม่มี ความสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้น ขณะที่ปัญญาเกิดขึ้น ปัญญารู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ขณะนั้นจะไม่มี ความสงสัย

ถ. รู้ชัดในสภาพลักษณะใช่ไหม

ส. ในสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ขณะนี้สภาพธรรมกำลังปรากฏ อวิชาไม่สามารถที่จะรู้ชัดในสภาพธรรมที่ปรากฏ ในสภาพที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เพราะว่าสภาพธรรมที่จะรู้ชัดได้ต้องเป็นปัญญา คือ วิชา ไม่ใช่อวิชา เพราะฉะนั้น ขณะใดที่ไม่สามารถจะรู้ชัด คือ ไม่รู้สภาพที่แท้จริงของนามธรรมหรือรูปธรรมที่กำลังปรากฏ ขณะนั้นไม่ใช่ปัญญา

เมื่อปัญญาเกิดขึ้น เป็นนามรูปปริจเฉทญาณ เป็นปัญญาที่ได้อบรมเจริญถึงความสมบูรณ์ที่สามารถจะรู้ชัดในสภาพที่ไม่ใช่ตัวตนของนามธรรมที่กำลังปรากฏ และรูปธรรมที่กำลังปรากฏ ในขณะที่กำลังรู้ชัด ไม่มีความสงสัย ซึ่งแต่ก่อนนั้นสงสัยว่า เป็นอย่างไร

เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญปัญญา สติจะต้องระลึก ศึกษา รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยตามปกติตามความเป็นจริง ในชีวิตประจำวัน ซึ่งไม่ต่างกับในขณะนี้ ขณะนี้มีสภาพรู้เสียงที่กำลังได้ยินเสียง เป็นนามธาตุ เป็นธาตุชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นธาตุที่สามารถรู้เฉพาะเสียง ในขณะที่กำลังได้ยินเสียง ปัญญาต้องประจักษ์ชัดในธาตุนั้นซึ่งไม่ใช่เสียง ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สี ไม่ใช่กลิ่น ไม่ใช่รส ไม่ใช่สภาพธรรมอื่นเลย นอกจากเป็นธาตุรู้ เป็นวิญญาณธาตุ เป็นโสทวิญาณธาตุด้วย คือ เป็นธาตุที่ได้ยินเสียงอย่างเดียว ไม่สามารถที่จะรู้อย่างอื่นได้ในขณะนั้น



ถ. อย่างนี้ต้องถึงขั้นพระอรหันต์

ส. ยัง ปัญญาต้องอบรมจนกระทั่งสามารถที่จะรู้ชัดแจ้งในลักษณะของ  
สภาพธรรมยิ่งขึ้น ละเอียดขึ้น ทัวขึ้น เพิ่มขึ้น ชื่นขึ้น หน่ายขึ้น ละขึ้น คลายขึ้น  
จนกระทั่งสามารถที่จะดับกิเลสได้

