มุ่งละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

วันอังคารที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่านครับ

ตอนเริ่มต้น ก่อนที่จะได้ปฏิบัติธรรมก็ฟังธรรมซะก่อนนะครับ สำหรับการปฏิบัติในคอร์สนี้ ก็เป็นคอร์สสั้น ๆ ชื่อคอร์สว่า “อริยสัจ” ทางท่านเจ้าภาพและท่านผู้จัดเป็นคนตั้งชื่อนี้นะ ในการบรรยายก็จะเน้นตามชื่อที่ท่านตั้งเอาไว้ ชื่อนี้เป็นชื่อที่ดีในแง่เป็นหลักการสำคัญตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นหลักธรรมที่พวกเราจะต้องรู้ต้องเห็น ที่เราปฏิบัติกันเยอะแยะมากมาย ก็เพื่อจะรู้เห็นสัจจะนี่แหละ เห็นสัจธรรม เห็นความเป็นจริง การรู้การเห็นตามความเป็นจริงหรือเห็นอริยสัจนี่ มีความจำเป็นมาก เนื่องจากว่า ที่เราปฏิบัตินี้ เราต้องการจะถอนกิเลส ถ้าไม่เห็นอริยสัจ มันจะไม่ถอนกิเลส จะไปเห็นอะไรอื่น เห็นโน่น เห็นนี่ เห็นรูป เห็นนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกระทั่งเห็นเทวดา เห็นพรหม เห็นอะไรต่อมิอะไร ก็ยังไม่ถอนกิเลส **ความรู้ที่จะช่วยถอนกิเลสก็คือเห็นสัจจะ เห็นอริยสัจ ๔** มันจึงจะถอนกิเลสออกไปได้ และแน่นอนสำหรับพวกเราทุกคน คือถ้าถอนกิเลสออกไม่ได้ สิ่งก่อกวนจิตใจก็ยังไม่หมด ทุกข์ก็ยังไม่หมด เพราะทุกข์มันเกิดจากกิเลสนั่นเอง สิ่งที่กวนใจเรา ทำให้เราไม่เป็นสุข ไม่ปลอดโปร่ง ไม่สะดวก ไม่สบาย เป็นสิ่งที่คอยทิ่มตำทิ่มแทง คอยจุดไฟเผาให้ใจเราร้อนรนอยู่ สิ่งเหล่านี้ก็คือกิเลสนั่นเอง

กิเลสทำให้เราไม่สบายอยู่จนทุกวันนี้ อยู่ไม่สบาย ไม่สะดวก ติดขัดเรื่องนั้นเรื่องนี้เยอะแยะมากมาย ไม่ใช่เพราะสิ่งต่าง ๆ มันเป็นอย่างนั้นของมันหรอก ตัวที่ทำให้เราติดขัด ขัดแย้ง ทำให้เราไม่สะดวก ไม่สบาย ก่อกวน เผารนจิตใจ ทำให้มืดมัว ทำให้เครียด วิตกกังวล ทำให้กลัวนั่นกลัวนี่ หวั่นใจเรื่องโน้นเรื่องนี้ สงสัยลังเล ไม่รู้จะไปทางไหน ทั้งหมดทั้งปวงนี่ก็คือกิเลส **ถ้ากิเลสไม่ออกไป ต่อให้เราจะไปอยู่ที่ไหนมันก็เหมือนเดิมแหละ เพราะว่ากิเลสมันอยู่กับจิตเรา ไปที่ไหนมันก็กวนเราได้ตลอด** มันเป็นอย่างนั้น ต่อให้ขึ้นไปบนฟ้า มันก็กวนได้เหมือนกัน อย่างท่านนั่งอยู่ข้างล่างนี้ ท่านก็ง่วงนอนเหมือนกัน บางท่านเคยขึ้นเครื่องบิน ก็ยังไปง่วงนอนบนเครื่องบิน มันก็อย่างนั้นแหละ อยู่ที่นี่ก็เครียด อยู่ที่บ้านก็เครียด เครียดเรื่องโน้นเรื่องนี้ คิดมากเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไปวัดก็คิดมากอีกเหมือนกัน คิดมากเรื่องพระ ไม่รู้ไปยุ่งกับพระทำไมก็ยังไม่ทราบ อยู่บ้านก็คิดมากเรื่องสามี เรื่องลูก เรื่องหมา เรื่องแมว ไปที่ทำงานก็คิดมากเรื่องงาน เรื่องลูกน้อง ไปที่วัดก็คิดมากเรื่องพระสงฆ์องค์เจ้า อย่างนี้ทำนองนี้ มันก็คิดมากทั้งนั้นแหละ

ความคิดมากมันจึงไม่ขึ้นอยู่กับสถานที่ ไม่ขึ้นอยู่กับเวลา แต่มันอยู่กับกิเลส มันกวนใจเราอยู่ ทำให้ใจไม่สงบ ไม่ปลอดโปร่ง ไม่เป็นอิสระจากสิ่งต่าง ๆ อยู่ที่บ้านก็ไม่เป็นอิสระ รู้สึกว่าได้รับอิทธิพลจากรอบด้าน ถ้าเขาสุขเราก็สุขด้วย ถ้าเขาทุกข์เราก็ทุกข์ด้วย ถ้าเขาดีเราก็พลอยดีด้วย ถ้าเขาไม่ดีเราก็พลอยไม่ดีไป

ด้วย อันนี้เราไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ถูกผูกจากข้างนอก ความรู้สึกมันเป็นอย่างนั้น แต่จริง ๆ ตัวผูกมันไม่ได้อยู่ข้างนอกหรอก มันอยู่ในใจของเรา มันเป็นกิเลส ของดี ๆ ก็ผูกเราไว้ ให้เราไปชอบมัน ของไม่ดีก็ผูกเราไว้ เราก็ไปเกลียดมัน อันนี้มันก็เป็นเครื่องผูก เรียกว่ามันเป็นสังโยชน์ **ของดีเราก็ชอบมัน ก็เป็นกามราคสังโยชน์ ของไม่ดีเราก็ไปเกลียดมัน ก็เป็นปฏิฆสังโยชน์** มันก็เป็นอย่างนี้ กลับไปกลับมา หนีไปไหนก็ไม่รอด อยู่เมืองไทยก็เป็นอย่างนี้แหละ อยู่เมืองนอกก็เป็นอย่างนี้ อยู่บนดินก็เป็นอย่างนี้ อยู่บนอากาศก็เป็นอย่างนี้ จนเกิดชาติใหม่ก็ยังเป็นอย่างนี้อยู่ ความเป็นจริงคือมันไม่ได้อยู่กับข้างนอก มันอยู่ในใจเรา มันมีกิเลสอยู่ เราก็เลยต้องถอนกิเลสออกไป

ตัวความรู้ที่จะถอนกิเลสออกได้ ก็มีความรู้เดียวเท่านั้นที่จะถอนกิเลสออกได้ คือความรู้เรื่องอริยสัจ จึงจำเป็นมากและสำคัญมากเรื่องอริยสัจนี้ หลายท่านที่ได้สนใจทางธรรมะ คงจะได้เรียนมาตามตำราบ่อย ๆ อยู่แล้ว คนที่จะเป็นพระอริยเจ้า จะต้องเห็นอริยสัจ หลายท่านก็เรียนมาเป็นประจำ แต่การปฏิบัตินี่ยังงง ๆ อยู่ว่ามันยังไงกันแน่ คราวนี้ผมจะมาพูดให้ฟัง เข้าใจมากบ้างน้อยบ้างก็ไม่เป็นไร จะพูดเน้นเรื่องนี้ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมาก ท่านที่สนใจการปฏิบัติควรจะฟังให้ดี ๆ แล้วก็ปฏิบัติให้มันเข้าใจ เข้าถึงสัจธรรมเรื่องอริยสัจ ๔ เพราะความรู้เรื่องนี้จำเป็นมากสำหรับผู้ที่ต้องการพ้นทุกข์ ต้องการที่จะถอนกิเลส ความรู้เรื่องอื่นมันถอนกิเลสไม่ได้ มีความรู้เรื่องเดียวเท่านั้นที่จะถอนกิเลสได้จริง ทุกท่านก็ให้ตั้งใจฟังให้ดีแล้วก็เอาไปปฏิบัติ

ทีนี้ กิเลสที่เราต้องถอนก่อนนี่คืออะไร กิเลสมันมีเยอะแยะไปหมดเลย เราต้องถอนออกทุกตัวนั่นแหละ และกิเลสทุกตัวก็ถอนออกได้ด้วยการรู้อริยสัจเหมือนกันหมด แต่มีตัวไหนบ้างที่เราต้องเน้นก่อน ถอนออกไปก่อน ถ้าเราเน้นไม่ถูกตัว มันก็จะถอนไม่ได้จริง เพราะเราไปทำเกินศักยภาพหรือเกินความสามารถของตนเอง เรียกว่าทำเลยขั้นตอนไป เหมือนเราขึ้นบันได เวลาขึ้นก็กระโดดขึ้นไปชั้นบนเลย มันก็จะกระโดดไม่ถึง ทำท่าเหมือนจะถึง แต่กระโดดไม่ถึง มันก็หล่นลงมาได้ มันไม่เป็นลำดับ ไม่เป็นขั้นไม่เป็นตอน

เราก็เลยต้องรู้จักขั้นตอนในการที่จะถอนกิเลส แน่นอนว่าองค์ความรู้คือเราต้องรู้สัจจะ รู้ในแง่ที่มุ่งเน้นเพื่อจะถอนกิเลสให้ได้ เราก็ต้องรู้จักว่าเราจะถอนกิเลสตัวไหน รู้อย่างไรจึงจะถอนกิเลสตัวนี้ ถอนกิเลสได้เยอะหรือยัง อย่างนี้ ต้องมาตรวจสอบตลอด ไม่ใช่ว่าปฏิบัติแล้วก็ไม่กลับมาตรวจสอบว่าเราถอนกิเลสได้หรือยัง **การปฏิบัติธรรมนี้ถ้าทำถูกต้องกิเลสจะต้องลดลง** บางท่านก็ว่า เอ.. ผมปฏิบัติกิเลสก็ลดลงเหมือนกัน เช่น ราคะผมลดลง โทสะผมลดลงอย่างนี้ ดูเหมือนจะถูกแต่ก็ผิดอยู่ดี เพราะว่ามันเกินขั้นตอนไป แน่นอนว่าการปฏิบัติธรรมที่ถูก กิเลสมันจะลด **แต่ต้องลดให้ถูกตัว มันจึงจะได้ผลจริง** ถ้าปฏิบัติแล้วก็ว่า กามราคะมันลดลง หรือโทสะลดลง ฟังดูเหมือนดีทีเดียวนะ แต่ว่าแท้ที่จริงแบบนั้นมันข้ามขั้นตอน พอข้ามขั้นตอนมันก็ไม่ลดจริง สักวันหนึ่งเราก็จะตกแอ้กลงมาเหมือนเดิม โลภ โกรธ หลง เหมือนเดิม เพราะเราข้ามขั้นตอนไป เหมือนกับเรากระโดดจากขั้นที่ ๑ ไปขั้นที่ ๑๐ เลย มันข้ามขั้นพื้น ๆ และขั้นกลาง ๆ ไป

เราก็เลยต้องรู้จักให้ดีว่า ที่ว่าปฏิบัติธรรมแล้วละกิเลส ถอนกิเลสนี้ จะต้องถอนกิเลสตัวไหนก่อน จึงจะเป็นขั้นเป็นตอน ชื่อว่าถอนจริง ๆ เพราะบางทีเราปฏิบัติ นั่งสมาธิก็ดี ปฏิบัติธรรมก็ดี สนใจทางธรรมะ ดู

เหมือนใจเย็นลง ดูเหมือนกิเลสลดลง ดูเหมือนนะ ดูเหมือนเราใจเย็นจริง ๆ ซะด้วย แต่จริง ๆ แล้ว กิเลสยังไม่ลดนะ เป็นเพราะมันรู้สึกว่า ตัวเองเป็นนักปฏิบัติธรรมจะต้องดูดี มันก็เลยต้องทำเป็นใจเย็น จริง ๆ ข้างในก็ร้อนเหมือนกัน ร้อนรุ่มเหมือนคนอื่นเขาเลย อยากตบมันเหมือนกัน แต่ตบไม่ได้เนื่องจากว่าหน้าตาของนักปฏิบัตินี้มันยิ่งใหญ่กว่ามาก ต้องรักษาหน้านักปฏิบัติไว้ หรือบางทีก็ต้องรักษาหน้าอาจารย์ ถ้าเราไปตบคนอื่นเดี๋ยวอาจารย์จะเสียหน้า จริง ๆ อาจารย์ไม่เกี่ยวหรอก ตัวเขาเองมีกิเลส อย่างนี้มันมีปัญหาเยอะเหมือนกัน

ปฏิบัติธรรมมันละกิเลสก็จริง ต้องละให้ถูกตัวนะ ต้องละทีละ Step ไป บางท่านไม่เข้าใจเรื่องนี้ ก็จะดูเหมือนเป็นคนเงียบลง สงบลงไปเรื่อย แต่กิเลสจริง ๆ ไม่ลด ข้างในก็คุกรุ่นอยู่อย่างนั้น กลายเป็นคนเก็บกด อย่างนั้นเรียกว่าเราปฏิบัติแบบไม่รู้ลำดับขั้นตอนของการละกิเลส ทุกท่านก็เลยต้องรู้จัก ลำดับขั้นตอนในการละกิเลส การถอนกิเลสนี่มันต้องถอนจากตัวที่ ๑ ๒ ๓ ๔ ไล่ไปเรื่อย ต้องถอนให้ถูกตัวมัน จึงจะถอนได้จริง เหมือนเราขึ้นบันไดก็ต้องขึ้นขั้น ๑ ๒ ๓ ๔ ไล่ไปเรื่อยอย่างนี้นะ แม้แต่การเห็นอริยสัจแล้วไปถอนกิเลสนี่ก็ต้องดูว่าถอนกิเลสถูกตัวหรือไม่ ขนาดปฏิบัติถูกแล้ว ก็ยังต้องดูว่าถอนกิเลสถูกตัวมั้ย เพราะถ้าถอนไม่ถูกตัวมันถอนไม่จริง มันหลอกเราอยู่ กิเลสมันหลายชั้น มันเหนือชั้นกว่าเราเยอะ เพราะเราเป็นลูกน้องมันมานาน

เราก็เลยต้องพึ่งพระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้น ต้องมาฟังให้ดีและทำให้ถูกเท่านั้น ถ้าจะพึ่งความรู้ตัวเองนี่ จบ.. จบตั้งแต่ยังไม่ปฏิบัตินั่นแหละ เราเห็นอะไร เราก็ดูไป รู้ไป อย่างนี้จบตั้งแต่ยังไม่ต้องปฏิบัติเลย เพราะว่ากิเลสมันเหนือชั้นกว่าเราเยอะ มันอยู่กับเรามานาน มันรู้นิสัยเราหมด มันจะหลอกเรายังไง มันรู้วิถีทางหมด เราก็เลยต้องฟังพระพุทธเจ้าให้ดี ๆ จำไว้ให้แม่น ๆ อย่าให้มันหลอก แน่นอนมันจะต้องหลอกเราอยู่แล้วแหละ อย่าให้มันหลอกนาน ต้องรีบแก้ไข อาศัยการฟังธรรมมากำกับการปฏิบัติเสมอ อย่าไปยินดีแค่รู้สึกว่าใจเย็นลง อย่าไปยินดีแค่รู้สึกว่าเป็นคนดีขึ้น อย่าไปยินดีแค่รู้สึกว่าสงบลง หรือดูเหมือนกิเลสลดลง ต้องมาตรวจสอบว่ามันถอนกิเลสตัวที่ทรงสอนไว้ได้จริงหรือไม่

หลายท่านมาปฏิบัติธรรมก็มักจะดีใจว่า เออ..เราก็ใจเย็นลงนะ แค่นี้ก็ถือว่าดีแล้ว ซึ่งก็ดีจริง ๆ ซะด้วย แต่มันถอนกิเลสไม่ได้จริง มันข้ามขั้นไปนะ บางท่านก็มาปฏิบัติธรรมก็รู้สึกว่า แหม..ความโกรธลดลง ซึ่งก็ดีแล้ว แต่มันไม่ถูกจริงคือมันถอนไม่ได้จริง รอเวลา รอโอกาสคุกรุ่น เดี๋ยวมันมาใหม่ บางท่านมาปฏิบัติธรรม ดูเหมือนได้ธรรมะไปเยอะ เป็นคนใจเย็น เป็นคนดี เป็นหลายปีนะ แต่พอเอาเข้าจริง ตอนหลัง ๆ ก็เลวคืนเหมือนเดิม เลยงงอยู่ ไม่รู้จะเป็นยังไงแน่ มันคุ้มดีคุ้มร้าย ช่วงคุ้มดีก็ดีใจไป ไม่ตรวจสอบให้ชัดเจนว่ามันยังไงแน่

ความรู้เรื่องอริยสัจเลยจำเป็นมาก เราต้องรู้อริยสัจให้ได้ แล้วก็ต้องถอนกิเลสให้ถูกตัวด้วย กิเลสที่เราต้องถอนก่อนมีอยู่ ๓ ตัว ทุกท่านก็ต้องไปรีบถอนให้ได้ ๓ ตัวนี้ ต้องรู้อริยสัจนั่นแหละ เดี๋ยวจะบอกวิธีรู้อริยสัจอีกต่อหนึ่ง แต่ตอนนี้ให้สังเกตก่อนว่าเราถอนกิเลส ๓ ตัวนี้ได้หรือยัง ยังไม่ต้องไปสนใจเรื่องราคะ เรื่องโทสะ เรื่องกิเลสอื่น ๆ ที่ลึกซึ้ง หรือว่าต้องถอนในอนาคตต่อไป แน่นอนว่ากิเลสทุกอันต้องถอนหมดเลย แต่ต้องถอน ๓ ตัวนี้ให้ได้ก่อนจึงจะได้จริง ส่วนอันอื่นมันลดลงก็ดีแล้ว ถ้าไม่ถอน ๓ ตัวนี้ ยังไงก็ละไม่ได้จริง

จึงพูดไว้ก่อน ท่านจะได้ไม่ต้องไปดีใจแห้ง ๆ อยู่ คนอื่นที่เขาใจสงบกว่าเราจนเป็นพระพรหมมีเยอะแยะ แต่เขาก็ถอนกิเลสไม่ขึ้นเหมือนกัน พวกเราทำแค่ก่อก ๆ แก่ก ๆ อย่าเพิ่งดีใจ ต้องดูว่ามันถูกลำดับมั้ย ที่ถูกลำดับก็คือต้องถอนกิเลส ๓ ตัวก่อน เรียกว่าถอนสังโยชน์หรือเครื่องผูกใจ ๓ ตัว

ตัวที่ ๑ **สักกายทิฏฐิ** ตัวที่ ๒ **วิจิกิจฉา** ตัวที่ ๓ **สีลัพพตปรามาส** ต้องเน้นถอน ๓ ตัวนี้ก่อนนะ อย่าไปเน้นถอนตัวอื่น ตัวอื่นมันค่อย ๆ ลดก็ช่างมัน ปล่อย ๆ ไว้ก่อน อย่าเพิ่งดีใจ อย่าไปดีใจว่า เราโกรธลดลง เราเป็นคนดีขึ้น พูดจาอ่อนหวานขึ้น คะ.. ขา.. มากขึ้น อย่าไปดีใจ ให้ดู ๓ ตัวนี้เป็นหลัก

สักกายทิฏฐิ คือความเห็นผิดในสิ่งที่มีอยู่จริง **สักกายะ** คือสิ่งที่มีอยู่จริง **ทิฏฐิ** คือความเห็นผิด สิ่งที่มีอยู่จริงก็มีเพียง รูปธรรม นามธรรม ขันธ์ ๕ เราถอนความเห็นผิดในสิ่งที่มีจริงได้หรือยัง สิ่งที่มีจริงเราเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีจริงหรือยัง เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นหรือยัง เห็นตามที่มันเป็นหรือยัง ถ้ายังไม่เห็นนี่ เราจะเป็นคนดีขนาดไหนมันก็ไม่ดีจริงหรอก เดี๋ยวมันกลับมาใหม่ ต้องเห็นสิ่งที่มีจริงเป็นสิ่งที่มีจริง

สิ่งที่มีจริงก็คือขันธ์ ๕ เริ่มต้นจากรูปขันธ์ ได้แก่ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พวกนี้เป็นปฐวีธาตุ เป็นธาตุดิน ดี เสลด หนอง เลือด พวกนี้เป็นธาตุน้ำ ความอบอุ่นและร้อน เป็นธาตุไฟ ความพัดไปมาและลมหายใจ เป็นธาตุลมเป็นต้น รู้จักรูปขันธ์ รูปขันธ์เป็นสิ่งที่มีจริง ให้เราเลิกเห็นผิดในสิ่งที่มีจริงอย่างนี้ คือเห็นรูปขันธ์เป็นรูปขันธ์ เห็นเส้นผมเป็นเส้นผม เห็นเส้นผมที่ไม่เที่ยงว่าเส้นผมมันไม่เที่ยง เห็นเส้นผมที่มันรู้จักหมดว่ามันรู้จักหมด เป็นของสิ้นไปหมดไป ลมหายใจก็เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง มันอยู่จริงในลักษณะที่มันรู้จักสิ้น คือมันสิ้นลม คนสิ้นลมก็มีให้เราเห็นอยู่เป็นประจำ มันเกิดดับก็มี มันสิ้นก็มี **ลมหายใจเข้าเกิดขึ้น ลมหายใจเข้าดับไป ลมหายใจออกเกิดขึ้น ลมหายใจออกดับไป อันนี้มันเกิดดับ แล้วมันสิ้นก็มี คือหายใจไม่เข้าก็มี หายใจไม่ออกก็มี มันมีทั้งเกิดดับ มีทั้งสิ้นไปอย่างนี้** เราเดิน ยืน นั่ง นอน มีทั้งเกิดดับ มีทั้งหมด คือมันเดินไม่ได้ มันมีอย่างนี้แหละธรรมชาติมัน

ให้เรารู้ตัวมันและรู้ความเป็นจริงของมัน รู้จักทั้งตัวมันว่ามันไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ของเรา ของเขา รู้จักทั้งลักษณะของมัน ที่มันเกิดมันดับ รู้จักว่ามันรู้จักหมด รู้จักสิ้น มันสลายไปไม่เหลือ ถ้าสูงสุดคือรู้ว่ามันเป็นทุกขสัจนั่นเอง รู้จักทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ทุกข์คืออุปาทานขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ นี้มันเป็นทุกข์ มันเป็นสิ่งที่มีจริง เลยเรียกว่ามันเป็นสัจจะ เราจะต้องถอนความเห็นผิดในสิ่งที่มีจริงออกไป สิ่งที่มีจริงให้มันจริงอยู่อย่างนั้นของมัน เรามองดูในโลกนี่ว่าถอนความเห็นผิดในสิ่งที่มีจริงออกมาหรือยัง ยังเห็นเป็นคนอยู่มั้ยในร่างของคนอื่น ถอนได้หรือยัง ถ้ายังไม่ถอนจะต้องรีบถอนตัวนี้

อย่าเพิ่งไปถอนความโกรธ ความโลภ อย่าเพิ่งไปถอนอะไรอื่น ๆ ให้ถอนตัวนี้ก่อน มองดูตัวเราเองนี่ มันยังเห็นผิดอะไรในตัวเรา ในร่างกายเราก็มีแต่รูปธรรมนามธรรม มันถอนออกมาหรือยังความเห็นผิด ต้องเห็นรูปธรรมเป็นรูปธรรมให้ได้ ถ้าไม่เห็นอย่างนี้คือมันเห็นผิดในรูปธรรม **เห็นว่ารูปเป็นเรา หรือเรามีรูป หรือรูปอยู่ในเรา หรือเราไปอยู่ในรูป อันนี้มันผิดหมดเลย** มันผิดนะ จะต้องเห็นรูปเป็นรูป เห็นเวทนาเป็นเวทนา เห็นสุขเป็นสุข เห็นทุกข์เป็นทุกข์ ต้องถอนความเห็นผิดออก สุขมันมีอยู่จริง ใคร ๆ ก็เคยได้รับ

ความสุข มันจึงมีอยู่จริง เราปฏิเสธไม่ได้ สุขมันเกิดดับ แล้วมันก็ต้องหมดไป สิ้นไปไม่เหลือ อันนี้คือความเป็นจริงของความสุข ทุกข์ก็เหมือนกัน ทุกคนก็เคยทุกข์ทั้งนั้นแหละ จะบอกว่าไม่มีไม่ได้ เพราะมันเป็นความจริง ปฏิเสธไม่ได้เพราะมันจริง

สิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้มันจึงเป็น**สัจจะ** มันเป็นความจริงอย่างนั้น เราต้องถอนความเห็นผิดในสุข ทุกข์ออกไป ทุกข์มีอยู่จริงและมันเป็นของเกิดเป็นของดับ เป็นของรู้จักสิ้นด้วย ทุกข์นี้มันเกิดมันดับ เกิดดับ ๆ ๆ ต่อเนื่องกันอาจจะ ๕ นาที ๑๐ นาที อันนี้มันมีแต่ความเกิดดับต่อเนื่องกัน และแน่นอนมันต้องสิ้นด้วย ความทุกข์ที่มันเกิดดับต่อเนื่องกัน ๑๐ นาทีนี่ มันจะหมด มันไม่เกิดอีก มันสิ้นไปได้ด้วย มันหมดไปเหลือศูนย์

เราต้องรู้จักทั้งความเกิดดับของมัน มันไม่ใช่ตัวตน ทั้งเป็นของที่รู้จักหมด รู้จักสิ้นสลายไป ไม่ว่าอะไรก็ตามที่เกิด มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไปต่อเนื่องกัน สักหน่อยมันก็จะหยุดความสืบต่อ หยุดความต่อเนื่อง ก็เหมือนพวกเรานั่งอยู่นี้ ก็ต่อเนื่องมาตั้งแต่เด็ก เกิดดับ ๆ ต่อเนื่องมา สักหน่อยก็จะหยุดความสืบเนื่องนี้ มันเป็นอย่างนี้ ต้องรู้จักความจริงของมันด้วย คือ มันเป็นของเกิดดับและต่อเนื่องกัน เป็นของที่รู้จักหมดสิ้น เมื่อสิ้นปัจจัยความสืบต่อของมันก็พังลง สูญสลายหมดเลย มันเป็นทุกข์นั่นเอง เป็น**ทุกขสัจ** เป็นของที่ว่างจากความเที่ยง ว่างจากความสุข ว่างจากอัตตาตัวตน เราต้องเห็นให้ตรงให้ถูกต้อง เห็นแบบนี้เพื่อถอนสักกายทิฏฐินั่นเอง

ทุกท่านต้องตรวจสอบว่า ถอนสักกายทิฏฐิออกไปหรือยัง พยายามถอน ถอนความเห็นผิดในสิ่งที่มีจริง ความคิดก็มีจริงเพราะทุกคนก็คิดเป็นทั้งนั้น **เราไม่ได้ห้ามความคิด แต่จะถอนความเข้าใจผิดในความคิด** เราไปเห็นผิดว่านั่นเป็นเราคิดหรือเป็นความคิดของเรา มีเราอยู่ในความคิด ถอนความเห็นผิดออกไป ให้เห็นความคิดเป็นความคิด ความคิดเกิดดับต่อเนื่องไปเป็นกระแส จากเรื่องหนึ่งไปสู่เรื่องหนึ่ง เกิดดับต่อเนื่องกันไปเป็นกระบวนการ เรื่องนั้นที่มันต่อเนื่องกันอยู่ มันจะต้องหมดสิ้นหมดไป ไม่ว่าจะคิดเรื่องสั้นเรื่องยาวขนาดไหน มันก็รู้จักหมดเหมือนกันนั่นแหละ ให้เรารู้จักแล้วก็เลิกสงสัยมัน เรียกว่าถอนสักกายทิฏฐิ

สักกายทิฏฐิมีอยู่ ๒๐ อย่าง หลายท่านที่เรียนทางปริยัติมาก็คงจะทราบ แต่หลักทางปฏิบัติ คือเอาความเห็นผิดในสิ่งที่มีจริงออกไป สิ่งที่มีจริงมันมีจริง ให้เลิกเห็นผิด เห็นสิ่งที่มีจริงอย่างนั้นว่ามันจริงอย่างนั้น ถ้าเห็นอย่างนั้นว่ามันเป็นอย่างนั้นก็ถอนได้ ถ้ายังไม่เห็นก็เรียกว่าเห็นผิดอยู่ ต้องไปพิจารณาดูให้ดี ๆ เพื่อจะถอนตัวนี้ออกมา ทุกท่านก็เลยต้องสังเกต บางคนนี่ไปนั่งแต่สมาธิแล้วสงบ ก็นึกว่าดี ไม่ได้ถอนความเห็นผิดในสมาธินั้น สมาธินี้มันก็มีจริง จะบอกว่าไม่มีก็ไม่ได้ สงบมันมีอยู่จริง แต่ไม่มีตัวเราในความสงบนั้น ไม่ใช่ความสงบของเรา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปต่อเนื่องกัน และถึงแม้มันจะเกิดดับต่อเนื่องกันไปเป็นกระแสระยะหนึ่ง อาจจะเป็นเวลา ๑ วัน ๒ วัน ๓ วันก็จริง แต่สักหน่อยมันจะต้องสลายหมด ต้องสิ้นหมด ต้องให้เห็นจุดจบของมัน **เห็นกระบวนการและเห็นจุดจบของมัน** เรียกว่าเห็นสัจจะ

สักกายทิฏฐิมีอยู่ ๒๐ แยกตามขันธ์ ๕ ขันธ์ละ ๔ หลายท่านที่ได้เรียนมาก็คงจะจำได้ ท่านไหนจำไม่ได้ก็ฟังไว้ก่อนแล้วก็ไปจดเอา แล้วก็ตรวจสอบตนเองว่า เราอุตส่าห์ปฏิบัติมานี้ ถอนออกได้หมดหรือยัง ขันธ์ ๕ ได้แก่ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ สักกายทิฏฐิก็ไปเห็นรูปโดยความเป็นตน เป็นตัวเรา เป็นตัวเขา เป็นตัวผู้หญิง ตัวผู้ชาย ตัวสัตว์ ตัวบุคคล เห็นรูปโดยความเป็นตน เห็นตนมีรูป เห็นรูปอยู่ในตน เห็นตนอยู่ในรูป อย่างนี้มันผิดอยู่ ต้องไปถอนออกไป ให้เห็นรูปเป็นรูป อย่าเห็นรูปว่าเป็นตน อย่าเห็นรูปว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย หรือเป็นหมาเป็นแมว ให้เห็นรูปเป็นรูป เห็นเส้นผมเป็นเส้นผม เห็นกระดูกเป็นกระดูก เห็นขนเป็นขน เห็นกายเป็นกาย อย่าเห็นเป็นคนเป็นสัตว์

ความเห็นผิด เห็นเป็นคนเป็นสัตว์อยู่ นั่นแหละ.. ต้องไปถอนตัวนั้นออก มีหน้าที่ต้องถอนตัวนั้นให้ได้ อย่าไปมุ่งถอนตัวอื่น ให้ถอนตัวนี้ อย่าไปเห็นรูปโดยความเป็นตน อย่าไปเห็นตนว่ามีรูป อย่าไปเห็นรูปอยู่ในตน หรืออย่าไปเห็นตนอยู่ในรูป อย่าไปเห็นคนสิงอยู่ในรูป อย่าไปเห็นสัตว์สิงอยู่ในรูปร่างทรวดทรงของมัน ให้เห็นรูปร่างเป็นรูปร่าง รูปร่างนี่มันเกิดจากธาตุ ๔ ให้รู้จักว่าธาตุ ๔ มันเกิดดับต่อเนื่องกันเป็นกระแส และแน่นอนว่า สิ่งที่เป็นกระแสนี่ ต้องมีวันหนึ่งที่มันพังลงสลายลงแน่นอน อย่าไปสงสัย ถอนตัวนี้ก็คือถอนความเห็นผิดในสิ่งที่มีจริงนั่นแหละ สิ่งที่มีจริงมันเป็นของเกิดดับต่อเนื่องกันไปเป็นกระแส ที่มันยังอยู่นี่ มันอยู่ตามกระแส มันวิ่งต่อเนื่องกันอยู่ วันหนึ่งกระแสนี้มันต้องพังลง มันเป็นธรรมชาติมัน มันเป็นอย่างนั้นแหละ พวกเราจึงต้องรู้จัก

ด้านเวทนาก็เหมือนกัน อย่าไปเห็นผิดในเวทนา **ถ้าเห็นผิดก็เห็นเวทนาโดยความเป็นตน เห็นตนมีเวทนา เห็นเวทนาอยู่ในตน เห็นตนอยู่ในเวทนา** ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกอทุกขมสุข อย่าไปเห็นว่าเป็นเราสุข อย่าไปเห็นว่าเรามีความสุข อย่าไปเห็นว่าความสุขมีอยู่ในตัวเรา หรือมีตัวเราอยู่ในความสุข ให้รู้จักความสุขเป็นความสุข รู้จักความทุกข์เป็นความทุกข์ มันเป็นเวทนา ไม่ใช่รูป ไม่ใช่สัญญา ไม่ใช่สังขาร ไม่ใช่วิญญาณ มันไม่ใช่เรา และไม่ใช่ของเรา อาจจะสุขนานก็จริง ทุกข์นานก็จริง มันเป็นแค่การเกิดดับที่ต่อเนื่องเท่านั้นเอง แน่นอนมันต้องหยุดลง สลายหมดสิ้นแน่นอน นี่คือสัจธรรมของมัน

เราต้องเข้าใจให้จบ เข้าใจให้ทั่วถึงแล้วก็ถอนความเห็นผิดออกมา ต้องเห็นบ่อย ๆ เห็นบ่อยเท่าไหร่ เห็นจนมันถอนได้ ถ้าถอนไม่ได้ก็ต้องเห็นต่อไปเรื่อย ๆ จึงไม่มีประเด็นว่า จะเห็นบ่อยเท่าไหร่ เห็นกว้างขวางขนาดไหน ประเด็นคือต้องเห็นและต้องถอนสักกายทิฏฐิให้ได้ ถ้าถอนไม่ได้ก็ต้องเห็นต่อไปเรื่อย ๆ เห็นจนมันถอน จะเห็นเรื่องไหนดี เห็นวิธีไหนดี เทคนิคไหนดี จึงจะดี **เทคนิคที่มันถอนกิเลสได้น่ะแหละมันดี** แล้วเราจะรู้ได้ยังไง ไม่รู้เหมือนกัน หาเอาเองก็แล้วกัน หลักการมันมีอยู่ เราก็ต้องไปหาเอานะ ผู้ที่รู้ชัดเจนสมบูรณ์ที่สุดก็มีแต่พระพุทธเจ้า พระองค์จะทรงบอกว่า ผู้นี้จงไปพิจารณาเรื่องนี้นะ ส่วนยุคนี้ไม่มีแล้ว อย่าไปหวังอะไรลม ๆ แล้ง ๆ มันจะสิ้นหวังไปซะเปล่า ให้ลงมือทำ ให้ทำอย่างมีหลักการ มีวิธีที่ถูกต้อง

ต้องเห็นรูป เห็นนาม เห็นขันธ์ ๕ นี่แหละ เห็นในลักษณะที่มันถอนสักกายทิฏฐิได้ อย่าเพิ่งไปเอาอันอื่น อย่าเพิ่งไปเอาสมาธิ ถึงมันจะได้ก็ช่างมัน **อย่าไปเอามัน** ให้ถอนสักกายทิฏฐิไว้ อย่ามุ่งไปเอาความสุข

อย่ามุ่งไปเอาความรู้นั่น รู้นี่ รู้โน่น ที่พวกเราปฏิบัติแล้วไม่ค่อยไปไหนก็เพราะว่าเรามุ่งจะเอานั่นเอานี่ พอได้ดีขึ้นมาหน่อยก็คาอยู่ แล้วก็ดีจริง ๆ ซะด้วย แต่มันไม่ดีจริง เพราะมันไม่ได้ถอนกิเลสตามลำดับขั้น บางท่านก็เลยดูเหมือนจะเป็นคนโกรธไม่เป็นแล้ว โลภก็ไม่เป็นแล้ว เดี๋ยววันหลังกลับมาใหม่อีกแล้ว วนกลับไปกลับมา เพราะมันข้ามขั้นตอนไป ทุกท่านเลยต้องสังเกตให้ดี ที่ไม่โกรธน่ะดีแล้ว เป็นคนดีน่ะดีแล้ว แต่ให้ดูขั้นตอนให้ดี ขั้นตอนที่ ๑ คือ ต้องละสักกายทิฏฐิให้ได้

ด้านสัญญาก็เหมือนกัน **เห็นผิดคือสัญญาว่าเป็นตัวตน เห็นตนมีสัญญา เห็นสัญญาอยู่ในตน เห็นตนอยู่ในสัญญา** ต้องไปถอนออก ตัวนี้คือสักกายทิฏฐิ อย่าไปเห็นสัญญาว่าเป็นตน ผู้หญิง ผู้ชาย สูง ต่ำ ดำ ขาว สมมติบัญญัติต่าง ๆ ที่เราตั้งขึ้นนี่ มันไม่มีคนอะไรอยู่ในคำว่าคนนั้นหรอก ไม่มีอาจารย์อยู่ในอาจารย์นั้นหรอก มันเป็นแค่สัญญา มันกำหนดหมายขึ้นเฉย ๆ ไม่ได้มีอะไร ไม่ได้ทำให้มันเป็นอะไรขึ้นมา มันเป็นของเกิด ๆ ดับ ๆ เป็นของที่สืบต่อ แล้วมันก็จะหยุดสืบต่อ พังลงเท่านั้นแหละ มันไม่ได้มีอะไรพอจะไปจริงจังหรือยึดถือได้ ที่ไปยึดถือเป็นจริงเป็นจัง ก็เพราะเห็นผิดนั่นแหละ เห็นสัญญาว่าเป็นตน เห็นตนมีสัญญา เห็นสัญญาอยู่ในตน เห็นตนอยู่ในสัญญา

สังขารทั้งหลาย บุญ บาป กุศลธรรม อกุศลธรรม ดีหรือชั่ว สภาวะที่ปรุงจิตให้มืดมัวหรือสว่างไสว เป็นสังขารทั้งนั้น มีเจตนาเป็นตัวนำในการปรุงแต่ง ไม่มีตัวตนเหมือนกันนะ อย่าไปเห็นผิด **ถ้าเห็นผิดในสังขารก็เห็นสังขารโดยความเป็นตน เห็นตนมีสังขาร เห็นสังขารอยู่ในตน เห็นตนอยู่ในสังขาร** นี่มันผิด ต้องถอนตัวนี้ออกมา เห็นบุญเป็นบุญที่มันไม่เที่ยง มันก็เกิดดับต่อเนื่องกันไป บุญก็อาจจะมีสักระยะหนึ่งอย่างท่านนั่งฟังธรรม ตั้งใจดีก็เป็นบุญเกิดดับต่อเนื่อง แต่บางท่านก็บุญสั้นนิดหน่อย ฟังไปสัก ๑๐ นาทีก็หลับแล้ว กลายเป็นสิ้นบุญเรียบร้อยแล้ว อย่างนี้พวกบุญสั้น ไม่ใช่พวกบุญยาว คุณบุญสั้น ไม่ใช่คุณบุญยาว มันเป็นอย่างนั้น เราก็ต้องรู้จัก รู้จักมันไม่ใช่เราหรอก ถ้ารู้จักมันก็ถอนความเห็นผิดออกมาได้ ถ้าไม่รู้จักมันก็ถอนไม่ได้ พอมีบุญ เราก็รัก ชอบเหลือเกิน บุญมันดี ติดของดี เป็นราคสังโยชน์ พอบุญดับไป บาปเกิดขึ้นก็ไม่ชอบมัน เป็นปฏิฆสังโยชน์ มันก็ผูกเราได้ทั้ง ๒ อันนั่นแหละ เราปฏิบัตินี่เพื่อถอนสังโยชน์ ถอนให้ถูกต้อง ถ้าถอนไม่ถูกมันจะถอนไม่ได้

ต่อไปวิญญาณขันธ์ **เห็นวิญญาณโดยความเป็นตน เห็นตนมีวิญญาณ เห็นวิญญาณอยู่ในตน เห็นตนอยู่ในวิญญาณ** อย่าไปเห็นผิดอย่างนั้น ให้ถอนออกมา ให้เห็นวิญญาณเป็นวิญญาณ จักขุวิญญาณนี่มันทำหน้าที่เห็น ไม่ใช่ใครมาทำหน้าที่เห็นหรอก เป็นการมองเห็นของจักขุวิญญาณ โสตวิญญาณมันทำหน้าที่ได้ยิน เป็นการได้ยินของโสตวิญญาณ เป็นการรับรู้ของจิตมัน เป็นการรับรู้เรื่องต่าง ๆ ของมโนวิญญาณ เป็นเรื่องของจิตมัน ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของอะไรทั้งนั้นแหละ ให้เรารู้จัก รู้จักมันให้ดี อย่าไปเห็นวิญญาณโดยความเป็นตน อย่าไปเห็นตนมีวิญญาณ อย่าไปเห็นวิญญาณอยู่ในตน หรืออย่าไปเห็นตนอยู่ในวิญญาณ

ให้เห็นขันธ์ ๕ เป็นขันธ์ ๕ พูดง่ายนะแต่ทำยาก ทุกท่านก็เลยต้องไปฝึกทำ จะเห็นขันธ์ ๕ แยกแยะอย่างนี้ได้ จิตจะต้องมีสมาธิพอสมควร ทุกท่านก็เลยต้องไปฝึก ฝึกท่าไหนก็ได้ ถ้าพูดถึงระดับ

อริยสัจแล้ว เราก็จะไม่พูดเรื่องท่าแล้ว ไม่ต้องมีท่า แต่ต้องมีสักท่าหน่อย ไม่งั้นจะเสียท่าให้กิเลสไป ก็ต้องมีท่าทางอะไรต่อมิอะไร อันนั้นเป็นเบื้องต้น ตอนนี้พูดระดับอริยสัจนี่เรียกว่าระดับสูงแล้ว ปฏิบัติท่าไหนก็ได้ไม่ต้องมีท่า ให้มีความรู้ **ตัวความรู้ก็มาจากมรรคนั่นแหละ** มีความรู้ รู้จักรูปว่าเป็นรูป ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา

ทุกท่านเลยต้องหัดจำแนกแจกแจงหรือชี้ระบุลงไปว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนี้มันเป็นจริง และความจริงที่มันเกิดขึ้นนี้คืออะไร เพื่อจะสอนใจของเราให้มันถอนสักกายทิฏฐิ เช่น นั่งฟังธรรมอยู่นี่ เราก็ต้องถามตัวเองว่าใครนั่ง ที่นั่งอยู่นี่ใคร ต้องถามตัวเองเพื่อจะถอนมันออก ผมนั่งอยู่ตรงนี้ ท่านมองผมก็เป็นผมเลย อันนี้คือมันยังไม่ถอน มันจึงเห็นคนเป็นคนได้ ทั้ง ๆ ที่ไม่ต้องคิดอะไร มันก็เห็นคนเป็นคนเลย เห็นอาจารย์เป็นอาจารย์เลย เราก็เลยต้องถามตัวเอง ใครนั่ง.. ใครนั่ง ไม่มีใครหรอก.. ไม่มีคนด้วย มีแต่รูปแต่นาม มีแต่รูปธรรมกับนามธรรมนั่งอยู่ ถูกที่สุดก็คือขันธ์ ๕ มันนั่ง ลึกลงไปกว่านั้นก็ทุกขสัจมันนั่งเท่านั้นแหละ

มันไม่มีอะไรที่จะเป็นอะไรขึ้นมา ถ้าเราไม่ถอนมันก็จะเป็นคนโผล่มานั่งอยู่ เป็นคนยืน เป็นคนทำโน่นทำนี่ ทุกท่านก็เลยต้องสังเกต สำเหนียกบ่อย ๆ พิจารณาบ่อย ๆ เวลานั่งก็ให้หัดถามตัวเอง นี่ใครนั่ง หรือทานอาหาร อย่ามัวแต่มูมมามกินอยู่ ให้ตั้งสติให้ดี รู้จักพิจารณา... ใครกินเนี่ย ใครกินใคร กินทำไม ถ้าพิจารณาโดยถูกต้องและมีปัญญา ก็จะถอนสักกายทิฏฐิออกมาได้ เพราะจริง ๆ นั้น ไม่มีใครกินนะ ไม่มีคนกิน แต่มีการกิน ใครทำกิริยาอาการกินนั้น ก็ขันธ์ ๕ ทุกขสัจนั่นแหละ ที่กินก็เพื่อให้ทุกข์มันพอเป็นไปได้ สืบต่อไปชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ถ้าไม่กินมันพัง มันสืบต่อไม่ได้เท่านั้นแหละ

อาหารก็ไว้หล่อเลี้ยงร่างกายให้ร่างกายไปได้ ถ้าร่างกายไปได้ จิตมันก็ไปด้วยได้ ถ้าร่างกายพัง จิตมันก็ไปไม่ได้ มันก็มีเท่านั้น มีแต่ขันธ์ ๕ มีแต่ทุกข์เท่านั้นเองที่กินไป เดิน ยืน นั่ง นอน นั่งก็ทุกข์ เป็นทุกขสัจ ยืนก็ทุกขสัจ เดินก็ทุกขสัจ กระทั่งไปนอนก็เป็นทุกขสัจ มีคนมั้ย...ไม่มี...อันนี้เรียกว่าถอน ถอนสักกายทิฏฐิ แต่พวกเรากิน ก็เป็นเรากินใช่มั้ย ไม่ใช่เราคนเดียว คนอื่นก็กินด้วย ลองคิดดูมันคาอยู่ขนาดไหน ทำไมไม่ถอนตัวนี้ นี่แหละต้องรีบถอนตัวนี้ ทุกท่านต้องตั้งสติให้ดี ๆ ตั้งสติ อย่าให้มีคนกิน หรือมีขึ้นมาก็ให้รู้จักว่า นี่มันเห็นผิด เราต้องแก้ตัวนี้ ต้องตั้งสติแล้วก็ถามตัวเอง ถามใจลงไป พิจารณาดู มีใครกินบ้าง ไม่มีหรอก มีขันธ์ ๕ เท่านั้นแหละ ขันธ์ ๕ นั่งซ้าย ขันธ์ ๕ นั่งขวา กินกันอยู่นี่ ไม่มีอะไรหรอก ตัวถูกกินก็ไม่ใช่อะไร เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม เหมือนกันแหละ ไม่มีสัตว์ ไม่มีซากนั่นซากนี่อะไรหรอก มีแต่ขันธ์ ๕ มันกินธาตุเข้าไปเท่านั้นเอง ไม่มีอะไรเกินนี้ ทั้งโลกมีเท่านี้แหละ และกิเลสของเรานี้แหละ เราต้องการถอนกิเลสออกไป ถอนออกจากสิ่งที่มีจริง เพราะสิ่งที่มีจริงมันคือขันธ์ ๕ ในโลกนี้มีแต่ขันธ์ ๕

พระท่านจึงว่า **ในโลกมันมีแต่ทุกข์** แต่พวกเราเห็นว่า ในโลกมีแต่คน มันมั่วอยู่ อันนี้ก็คือใจมันเต็มไปด้วยสักกายทิฏฐินั่นเอง มันจึงเต็มไปด้วยคน พระอริยเจ้าท่านว่า โลกเต็มไปด้วยทุกข์ อย่างนี้พอเข้าใจมั้ย โลกเต็มไปด้วยของที่ว่างจากความเที่ยง ว่างจากความสุข ว่างจากตัวตน ส่วนพวกเรานี้โลกเต็มไปด้วยหมู่คน เต็มไปด้วยความสุข เต็มไปด้วยของของเราและของของใครก็ไม่รู้เต็มไปหมดเลย อันนั้นของคนนี้ อันนี้ของคนนั้น นั่นแหละคือสักกายทิฏฐิ มันยังคาอยู่ในใจของเรา เรียกว่ามันเห็นผิดในสิ่งที่มีอยู่จริง เราก็เลยต้อง

ถอนออก ถอนสักกายทิฏฐิ ๒๐ นี่แหละ หลายท่านเคยเรียนในหนังสือแล้ว ท่านไหนไม่เคยเรียนก็ฟังไว้เป็นเบื้องต้นแล้วก็ไปจดไว้ แล้วไปตรวจสอบตัวเองดูว่าหมดอันนี้หรือยัง ปฏิบัติให้ดูตัวนี้เป็นหลักนะ ไม่ต้องดูว่าได้สงบมั้ย สงบมันต้องได้บ้างแหละ แต่อย่ามุ่งเอาตัวนั้น อย่ามุ่งว่าได้ดีมั้ย ดีมันก็ต้องได้บ้างแหละนะ เราอุตส่าห์มาปฏิบัติจะไม่ดีเลยก็เกินไปหน่อย ดีตั้งแต่เริ่มมาแล้ว มันต้องมีดีบ้าง แต่อย่ามุ่งไปที่ตัวนั้น ให้มุ่งทางนี้ ถอนความเห็นผิด ดีมันเป็นความจริงอย่างหนึ่ง เราก็จะไปบอกปฏิเสธมันก็ไม่ได้ ชั่วมันก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง เราจะปฏิเสธก็ไม่ได้ สงบมันก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง ฟุ้งซ่านมันก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง มันก็ต้องได้บ้างแหละ สงบมันก็ต้องได้บ้าง เราอย่ามุ่งเอาความสงบ อย่ามุ่งหนีฟุ้งซ่าน ไม่อย่างนั้นมันจะเป็นสังโยชน์ผูกไว้

ถ้ามุ่งหนีความฟุ้งซ่าน มันก็จะเป็นสังโยชน์ตัวหนึ่งผูกเราไว้ให้ไม่ชอบมัน พอรักสงบมันก็จะผูกเราไว้อีก ผูกเราไว้ให้ไปรักมัน รักหรือเกลียดมันก็เท่ากันแหละ มันเป็นสังโยชน์ผูกเราไว้พอกันเลย ผูกจิตเราไว้เหมือนกัน สงบหรือฟุ้งซ่านก็ผูกเราได้เท่ากัน แต่ที่หนักกว่านั้น คือโดยมากคนจะนึกว่าสงบมันดีกว่า นั่นแหละที่มันผิดหนักกว่าเดิม ดังนั้น เป็นคนดีนักก็ไม่ดีเท่าไหร่ มันจะผิดหนักกว่าคนชั่วด้วยซ้ำไป เพราะคนชั่วอย่างน้อยก็พอรู้จักว่าตัวเองผิด ส่วนคนดีบางทีไม่รู้ว่าตัวเองผิด การไม่รู้ว่าตัวเองผิดนั่นแหละ มันผิดหนักกว่าคนรู้ตัวเองอีก นี่มันเป็นอย่างนี้ พวกเราจึงต้องรู้จัก การรู้จักนี่สำคัญมาก อย่าทำอะไรแบบไม่รู้เรื่อง อย่าดีแบบไม่รู้เรื่อง และอย่าชั่วแบบไม่รู้เรื่องด้วยเหมือนกัน ต้องรู้เรื่อง รู้เรื่องของตัวนั้น ตัวที่มันเป็นจริงและมีจริงนั้น

การละความเห็นผิดในสิ่งมีจริง นี้เรียกว่าละสักกายทิฏฐิ สักกายะ แปลว่า ของที่มันมีจริง กลุ่มของสิ่งที่มีจริง **สิ่งที่มีจริงในโลกก็มีเพียงขันธ์ ๕ เท่านั้น ไม่มีวันเกินขันธ์ ๕ ไปได้หรอก ถ้าเกินขันธ์ ๕ ก็เหนือโลกแล้วคือพระนิพพาน มีอยู่เท่านี้แหละ ไม่เกินนี้** ทุกท่านต้องพยายามฝึก ต่อไปก็ต้องชี้บอกว่า อันที่เกิดขึ้นในโลก มีอยู่ในที่ต่าง ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นนี้มันคืออะไรในขันธ์ ๕ ต้องชี้บอกได้ ถอนสักกายทิฏฐิได้ ก็จะเห็นทั้งโลกก็คือขันธ์ ๕ คือทุกขสัจนั่นเอง อย่าไปเห็นมันเป็นอย่างอื่น ถ้าเห็นเป็นอย่างอื่นมันผิดอยู่

มีความคิดขึ้นมาก็ต้องบอกได้ว่านี่อะไร ใครเป็นคนคิด ไม่ใช่คนคิดหรอก เป็นความคิด ความคิดมันก็เป็น ๑ ในขันธ์ ๕ นั่นแหละ มันเป็น**สังขารขันธ์** ง่วงนอนขึ้นมา ใครง่วงนอน ก็ไม่มีใครอีกเหมือนกัน มันก็เป็นแค่สังขารขันธ์ เกิดแล้วมันก็ดับ มันจะง่วงนอนนานหรือไม่นาน เกิดดับต่อเนื่องกัน เดี๋ยวสักหน่อยมันก็พังสลายลงไปเท่านั้นแหละ เพียงแต่อย่าง่วงนานเกินไปก็แล้วกัน เดี๋ยวมันจะไม่ได้รู้อะไรเลย มันจะงมโข่งอยู่นั่น บางท่านอะไรก็ไม่รู้ งงไปหมด มันไม่เข้าใจ ต้องรู้จัก ดีก็อย่าดีเกินไป ชั่วก็อย่าชั่วเกินไป เอาพอดี ๆ ให้มันกลาง ๆ ให้มันพอดี **ชั่วก็ให้มันรู้ ดีก็ให้มันรู้** รู้จักชั่วเราก็คงไม่ทำชั่วเพราะมันชั่ว รู้จักดีเราคงจะทำดีเพราะมันดี แต่อย่าไปถือ อย่าไปมั่นหมายมัน อย่าไปเห็นผิด จะละอะไร ก็ให้รู้จักสิ่งนั้นว่า มันเป็นของไม่ดี มันมีโทษ จึงละมัน

ทำความเพียรก็จะเป็นความเพียรบริสุทธิ์ ไม่ใช่ความเพียรที่ละกิเลสอะไรไม่ได้ มีแต่ความเพียรผูกตัวเอง ของไม่ดีเราก็เกลียดมัน พยายามที่จะทิ้งมัน อันนี้ก็เป็นความพยายามที่เปล่าประโยชน์ เพราะเป็น

ความพยายามที่ผูกรัดตัวเองว่า ตัวเองจะต้องอยู่ไกลจากความชั่ว อยู่ไกลจากโลกให้ได้ ต่อไปคงจะไปไหนไม่ได้ ต้องไปอยู่ถ้ำ อยู่ถ้ำไม่ได้ก็โน่นไปอยู่ในทะเลโน่นแหละ อยู่ทะเลไม่ได้ก็คงแทรกไปอยู่ในอากาศ มุมไหนก็ยังไม่ทราบเลย หนีตลอด นี่ก็ผูกตัวเองจนไม่มีที่อยู่เลย แบบนี้ตายพอดี ถ้าฝ่ายดีก็ผูกไป ๆ ฝ่ายไม่ดีก็ผูกไปอย่างนี้ มันก็เป็น**สังโยชน์**

พวกเราก็เลยต้องรู้จัก รู้จักไม่ดีว่ามันเป็นภาวะที่ไม่ดี ไม่ใช่เรานะ ความคิดไม่ดี เป็นบาป เป็นอกุศลนี้ก็เป็นขันธ์ เป็นสังขารขันธ์ วิธีการสังเกต วิธีการสอนตัวเอง เราก็สอนว่า มันต้องอยู่ในขันธ์ ๕ ถ้าขันธ์ ๕ ยังไม่ชัด อย่างน้อยมันก็ต้องอยู่ในรูปธรรมนามธรรมนี่แหละ ไม่เกินนี้ มันเป็นรูปธรรมกับนามธรรม ถ้าเป็นด้านรูปธรรมคือมันคิดไม่ได้ ไม่มีเจตนา พูดไม่ออก มันไม่โอดโอยอะไร ไม่หิวไม่กระหาย ไม่คิด ไม่นึก ไม่รู้สึกอะไร นี่ต้องเป็นรูปธรรมอย่างแน่นอน ถ้าเป็นพวกฝ่ายรู้ จะเป็นรู้สึก รู้คิด รู้นึก รู้นั่นรู้นี่ อันนี้มันนามธรรมแค่นั้นแหละ เท่านี้มันก็พอจะเป็นไปได้แล้ว ในการปฏิบัติต้องชี้บอกมัน ถ้าไม่ชี้มันก็จะละทิฏฐิไม่ออก ถอนไม่ออก ต้องบอกมัน... เหมือนผมมาบอกท่านนี่ พอจะถอนได้บ้างมั้ยครับ บางท่านว่าบอกขนาดนี้ยังไม่ถอนเลย อย่างนี้ต้องไปบอกตัวเองแล้วแหละ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ฟังให้ดี แล้วเอาไปใส่ใจ** เพื่อจะถอนความเห็นผิดนั่นแหละ พระองค์ทรงสอนธรรมะให้ ธรรมะมันเป็นอย่างนี้นะ ให้เห็นธรรมะเป็นธรรมะ เห็นเหตุเป็นเหตุ เห็นผลเป็นผล อย่ามีเราเป็นผู้ทำเหตุ อย่ามีเราเป็นผู้ทำผล อย่ามีใครเป็นคนทำเหตุ อย่ามีใครเป็นคนรับผล แต่เหตุมันคือเหตุ ผลมันคือผล บุญมี บาปมี ผลของบุญของบาปคือสุขกับทุกข์ก็มีเหมือนกัน แต่ไม่มีคนเป็นผู้ทำบุญ ไม่มีคนเป็นผู้รับผลของบาปใด ๆ

คอร์สนี้การปฏิบัติไม่ต้องมีท่ามาก แต่ต้องมีท่าไว้บ้างนะ มีตามสะดวก เราจะเน้นไปที่ละสักกายทิฏฐิ ไปเห็นสิ่งที่มีอยู่จริง อย่าลืมถามตัวเองบ่อย ๆ ถามตอนมีสติ มีสมาธิ นั่งหายใจก็ได้ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ สบาย ๆ พอมันนิ่ง ก็ถามดูว่า ใครมันหายใจอยู่ ค่อย ๆ สังเกตไป ถ้ามันคิดขึ้นมา ใครคิดล่ะ ใครคิด ถ้ารู้สึกอึดอัดขึ้นมา ใครมันอึดอัด ใครมันเป็นอย่างนี้ ถ้ามันสงบขึ้นมา ใครล่ะสงบ เป็นความสงบของใคร เราก็จะได้คำตอบว่ามันไม่ใช่ใคร มันก็เป็นขันธ์ ๕ นั่นแหละ ลมมันหายใจ ลมมันเข้าไปในร่างกาย และลมมันออกจากร่างกายนี้ ผู้ที่รู้ลมก็ไม่ใช่ใคร เป็นจิตที่ประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะ

ทุกสิ่งทุกภาวะมันก็ล้วนไม่เที่ยง แปรปรวนทั้งนั้น มันอยู่ในขันธ์ ๕ ทั้งนั้น นี่มันเป็นอย่างนี้ นี่กิเลสตัวที่ ๑ ที่จะต้องถอน คือสักกายทิฏฐิ ต้องถอนตัวนี้ ถอนให้หมดเลยทั้ง ๒๐ อย่าง ถอนให้หมดเลย บางท่านว่า โอย..ทำไมเยอะแท้ ถ้าไม่เยอะคงไม่อยู่นานขนาดนี้ ถ้าอยากจะออกก็ต้องรีบถอนแล้ว ถ้าไม่มาเรียนรู้ มัวแต่บ่นว่ามันเยอะ เลยจะคาอยู่อย่างนี้ จริง ๆ ก็ไม่เยอะนะ ให้เห็นขันธ์ ๕ เป็นขันธ์ ๕ ไปถอนความเห็นผิดในขันธ์ ๕ ออกมาให้หมด ถ้ามันยังไม่ใช่ขันธ์ ๕ นี่มันผิด ไม่ใช่ผิดที่ขันธ์ ๕ ผิดที่ความเห็นของเรา ถอนออกมาซะ รีบ ๆ ถอนนะ ให้พากันปฏิบัติ

สรุปแล้ว สิ่งต่าง ๆ มีแต่รูปธรรมนามนาม ที่อิงอาศัยเป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน ในการปฏิบัติ เทคนิคต่าง ๆ ก็มีหลากหลาย หลัก ๆ ก็เพื่อให้เห็นความจริงนี่แหละ ทุกท่านก็อย่าลืมไปหัดทำดู ที่ผมแนะนำเบื้องต้นก็คือให้ท่านใส่ใจถามตัวเองบ่อย ๆ เดินไปก็ไม่ต้องเดินท่าเรียบร้อยนักก็ได้ หรือจะเรียบร้อยก็ได้ เดินไปให้มันมีสติ อย่าเดินมั่ว ๆ ไป เดินให้มันมีสติ เมื่อมีสติแล้ว ก็หัดถามตัวเองว่า ใครมันเดินอยู่ ใครมันเดิน... แล้วก็ไม่ต้องมาถามอาจารย์ ไม่ต้องไปเปิดตำราด้วย คำตอบมีหมดในตำรา แต่ไม่ต้องเปิด ให้เปิดใจดู ๆ ขบดู ...ขบปัญหานี้ดูนะ เราต้องการคำตอบว่า มันคือขันธ์ ๕ ไม่มีตัวตน ข้อเฉลยมันมีแล้ว แต่ข้อเฉลยมีโดยไม่มีคำถามไม่ได้ ใจเรามันไม่ยอมรับ ในหนังสือมีเฉลยหมดแล้ว บางท่านเรียนทางอภิธรรมมา เขาเฉลยจนเต็มฟ้าไปหมด หัวสมองเมื่อยไปหมด แต่มันไม่เข้าใจ เพราะมันไม่มีคำถาม มีแต่คำตอบอยู่บนกระดาน คำตอบเพียบเลย แต่ไม่เห็นโจทย์ เห็นคำตอบเพียบเต็มกระดานเลย แต่ไม่มีโจทย์ มันงง

พวกเราเรียนธรรมะส่วนใหญ่ก็เลยมีแต่คำตอบ เพราะเป็นความรู้ของพระพุทธเจ้า เป็นความรู้ของคนอื่น ทุกท่านมีคำตอบหมดเลย แต่ไม่มีคำถาม ตอนนี้กลับกัน เราเรียนคำตอบมาเยอะแล้ว คำตอบเรารู้แล้ว ตอนนี้ไปเรียนถาม ถามตัวเอง ให้มันตอบ เพราะคำตอบมีแล้ว ตอบให้ถูก เพราะคำตอบถูกเรารู้อยู่แล้ว ตามตำรามีเยอะแยะ เรียนมาตั้งเยอะแล้ว ถ้าถูกก็ต้องเหมือนพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้เลย คือมันเป็นสัจจะ เป็นทุกขสัจ เป็นขันธ์ ๕ นี่แหละมันถูก เราก็เลยไปปฏิบัติ มีสติขึ้นมา ใครเดินเนี่ย...หัดสังเกตดู วนไปหลาย ๆ รอบ ก็จะรู้จักว่า ไม่ใช่ใครเดินหรอก เป็นรูปมันเดิน ที่รูปมันเดินได้เป็นเพราะมันมีนามสั่งมา เป็นรูปธรรม นามธรรม เป็นขันธ์ ๕ มันเดิน เป็นทุกขสัจมันเดินเท่านั้นแหละ

ทุก ๆ เรื่องนี่ก็ทำได้อย่างนี้หมด แบบเดียวกันหมด แม้กระทั่งนั่งฟังธรรม ใครนั่ง ใครเป็นคนฟังธรรม อย่างนี้ก็ได้ คิดก็ถามได้ ใครเป็นคนคิด คำตอบเราก็มีอยู่แล้ว เราเรียนมาแล้ว แต่ที่ถามนี้เพื่อที่จะ **โยนิโสมนสิการ** เพื่อให้มันหยั่งลงไปในใจของเรา เพื่อให้เกิดเป็นสัมมาทิฏฐิขึ้น ให้เกิดเป็นความรู้ของเราขึ้นมา ส่วนความรู้ของพระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้มีสมบูรณ์แล้ว คำตอบทุกอย่างมีสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ถ้าเรารู้ถูกต้อง ก็ไม่เกินคำสอนของพระพุทเจ้าหรอก ไม่ต้องรู้ทั้งหมดที่เราเรียนมา แต่ให้อยู่ในหลักนั้นแหละ เราต้องการแค่ถอนกิเลสเฉย ๆ เราไม่ต้องการรู้เยอะ ไม่ต้องการรู้อะไรมากหรอก รู้พอที่จะถอนสักกายทิฏฐิได้นี่แหละคือความรู้ที่พอดีกับตัวเรา

ถ้าเป็นความรู้ของคนอื่น บางทีมันไม่พอดีกับเรา โอ้โห...รู้ไปซะเยอะไปเลย แต่ถอนกิเลสไม่ขึ้น อันนี้คือมันไม่พอดี ตอนนี้เราก็เลยต้องการให้มันพอดี เราเลยต้องตั้งคำถามกับตัวเองก่อน แล้วก็ให้ได้คำตอบมาเมื่อตอบคำถามนี้ได้ก็จะพอดีกับเรา เพื่อให้เราถอนกิเลสต่าง ๆ เดี๋ยวไปกินข้าวก็ถามดูว่า นี่ใครกิน เป็นการกินของใคร ที่เดิน ๆ ยืน ๆ นั่ง ๆ นอน ๆ ไปทำนั่นทำนี่ จนกระทั่งไปทำมาหากิน ได้โน่นได้นี่มาเยอะแยะ **สรุปแล้ว มันก็ขันธ์ ๕ นั่นแหละ มันไม่เกินนี้หรอก มันก็เป็นทุกขสัจเท่านั้นแหละ มันก็มีเท่านี้แหละ ที่มันเป็นอย่างนี้ก็เพราะมีตัณหา วิ่งไปไม่หยุดไม่หย่อน** ถ้ารู้อันนี้แล้วมันก็ย้อนกลับ อ้าว..แล้วจะอยากไปอะไรนักหนา ไปก็มีแต่ทุกข์นี่ มันก็ย้อนกลับได้แล้ว มันก็จะรู้จักสัจจะได้ นี่มันเป็นอย่างนี้ จะได้รู้จักความดับของทุกข์ต่อไปได้ ต้นเรื่องก็คือต้องรู้จักทุกขสัจก่อน ต้องรู้จักขันธ์ ๕ ต้องมาปฏิบัติให้มันตรงให้มันถูกต้อง

การปฏิบัติที่มุ่งเพื่อรู้สัจจะ ๔ เรียกว่าปฏิบัติมรรคนั่นเอง **มรรค**นี้มุ่งอย่างเดียวก็คือมุ่งรู้สัจจะ ๔ เพื่อถอนกิเลสตามลำดับขั้นตอน เริ่มต้นจาก**โสดาปัตติมรรค** ถอนสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ที่เราปฏิบัติมุ่งตรงนี้เรียกว่ากำลังปฏิบัติเพื่อโสดาปัตติมรรค เวลาปฏิบัตินี้เราต้องมีหลักการที่ดี มุ่งปฏิบัติเพื่อเจริญมรรค เจริญปัญญา เพื่อกำหนดรู้ทุกข์นะ เพื่อรู้จักขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ เป็นแค่รูปนาม ขันธ์ ๕ ไม่มีตัวตน จะได้ละสมุทัย จะได้แจ่มแจ้งในความดับทุกข์ ชัดเจนในนิโรธ การเจริญมรรคเพื่องานนี้โดยเฉพาะ มรรคนี่เป็นงานเพื่อการนี้โดยเฉพาะ ส่วนอันอื่นยังไม่ใช่มรรค พวกเราจึงต้องแยกแยะให้ดี

ทาน ศีล ภาวนา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นไม่ใช่มรรค แต่มรรคนี้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มรรคนี้จะต้องอยู่ในศีล ในสมาธิ ในปัญญา มรรคนี้จะต้องอยู่ในทาน ศีล ภาวนา แต่ทานนั้นไม่ใช่มรรค ศีลก็ไม่ใช่มรรค และภาวนาก็ไม่ใช่มรรค แต่มรรคนี้จะต้องอยู่ในทาน จะต้องอยู่ในศีล จะต้องอยู่ในภาวนา มันเป็นอย่างนี้นะ พวกเราก็เลยต้องมีมรรคไว้ เพราะมรรคมันอยู่ในใจของเรา อยู่ในใจ มีหัวหน้าคือสัมมาทิฏฐิ

กิเลสตัวที่ ๒ ที่ต้องถอนคือ**วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย เหมือนทาง ๒ แพร่ง ไม่ลงใจ ไม่ลงอย่างเต็มที่ ไม่ดิ่ง ไม่หยั่งลงไป ยังลงไม่เต็มที่ ยังไม่ตัดสินลงไป เหมือนทาง ๒ แพร่งไม่รู้จะไปทางไหนดี ยังไม่ชัดเจน อันนี้ความเคลือบแคลง ความลังเลสงสัยมีอยู่ ๘ เรื่องด้วยกัน ก็ต้องถอนให้หมดเหมือนกัน ต้องถอนให้หมดทั้ง ๘ เรื่อง

เรื่องที่ ๑ **ลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้า** ลังเลสงสัยพระพุทธเจ้าทั้งด้านกายภาพที่อุบัติขึ้นมา ประสูติตอนแรกเดิน ๗ ก้าว มีเหตุการณ์ปาฏิหาริย์เยอะแยะมากมาย จนกระทั่งด้านพุทธคุณว่า อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ เป็นต้น เรายังมีลังเลสงสัย ไม่ลงเรื่องไหนบ้าง ต้องไปถอน ที่เราต้องมาเห็นสัจจะ มาฝึกปฏิบัติก็เพื่อถอนตัวนี้ เราปฏิบัติไปแล้ว ต้องดูว่ามันถอนได้มั้ย ถ้าถอนยังไม่ได้แสดงว่ามันยังผิดอยู่ ต้องไปหาวิธีถอนออก คือให้จิตหยั่งดิ่งลงมั่นในพระพุทธเจ้าทั้งด้านกายภาพว่า พระองค์เป็นอย่างนั้น ๆ ตามที่เขียนไว้ในตำราไม่มีข้อสงสัยใด ๆ ลงเต็มที่ รวมทั้งคุณธรรมทั้งหลายที่พระองค์มีคุณตามที่พวกเราสวดกัน ไม่เหลือข้อลังเลสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้น ถ้ายังเหลือมันก็ยังเหลือ ที่ยังเหลือก็คือกิเลส เหลือกิเลสเราก็จะทุกข์นั่นแหละ กิเลสมันจะขัดขวางความสุขตลอดกาล เราจึงต้องรีบถอนนะ

ข้อที่ ๒ **ลังเลสงสัยในพระธรรม** พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้โดยเฉพาะมรรค เป็นเครื่องยกจิตออกจากทุกข์ได้จริงมั้ย บางทีสงสัย ธรรมะเนี่ยจะช่วยเราได้จริงมั้ย เมตตานี่มันจะละโทสะได้มั้ย หลายท่านปฏิบัติมานาน เอ..ข้อปฏิบัติอันนี้ กรรมฐานนี้มันจะได้ผลจริงมั้ย ทำไมเราจึงทำไม่ได้ผล อันนี้เป็นวิจิกิจฉา แท้ที่จริงธรรมะของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์แสดงตามพระสัพพัญญุตญาณ แสดงตามความเป็นจริง แสดงอย่างไรต้องเป็นอย่างนั้น นี้คือสัจธรรม ส่วนพวกเราทำไม่ได้ หรือสงสัย อันนี้เป็นกิเลสของเราเองช่วยไม่ได้ เรามีหน้าที่ถอนกิเลสตัวเองออก เราอย่าไปสงสัยเพิ่ม หลายคนนี่ทำกรรมฐานอะไรก็ไม่ได้เรื่องสักอย่าง ก็ลังเลสงสัยว่าธรรมได้ผลจริงมั้ยหรือไม่ได้ผล หรือได้ผลบางคราว ได้ผลสมัยพุทธกาล ยุคนี้ไม่ได้ผลล่ะมั้ง ใช้ได้กับพระสารีบุตรแต่ใช้ไม่ได้กับเราละมั้ง นี่มันกิเลสทั้งนั้นแหละ ธรรมะนี้มันไม่เกี่ยวกับกาล ไม่เกี่ยวกับเวลา มันเป็นสัจจะ มันเป็นความจริง มีคุณอย่างนั้นจริง ๆ สามารถนำสัตว์ออกจากทุกข์ได้จริง ทุก

สิ่งทุกอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เป็นคำสอนที่สอดคล้องกับหลักสัจธรรม ตามบท สวากขาโต ที่พวกเราสวดกัน อย่าไปสงสัยในพระธรรม ท่านใดยังสงสัยอยู่ มีหน้าที่จะต้องถอนความสงสัยเคลือบแคลงอันนี้ ถ้าไม่มีก็ดีแล้ว ก็ไปดูข้ออื่น ๆ ที่มันยังมีอยู่ มันก็เป็นวิจิกิจฉาเหมือนกันนี่แหละ มีรายละเอียดอยู่ ๘ ข้อ

ข้อที่ ๓ **ลังเลสงสัยในพระอริยสงฆ์** พระอริยสงฆ์ ๔ คู่ ๘ บุคคลนี่ ท่านดีจริงมั้ย ท่านปฏิบัติอะไรอย่างไร ทำไมพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จึงเป็นสรณะโดยสภาวะ บางคนยังสงสัยอยู่ บางคนเหลือแต่พระพุทธเจ้า พระธรรม เท่านั้นเป็นสรณะ พระสงฆ์ไม่เป็นแล้ว อันนี้คือเขาไปไม่เป็นแล้ว เขาลังเลสงสัยจนกิเลสทับตัวเองจะตายแล้ว จะหลุดจากศาสนาแล้วยังไม่รู้เรื่องเลย พระพุทธเจ้าทรงแสดงสรณะมี ๓ ก็ต้องมี ๓ เพราะมันมี ๓ มันไม่เป็นอย่างอื่นหรอก ถ้ามันเป็นอย่างอื่น พระองค์ก็จะทรงแสดงเป็นอย่างอื่นไปตั้งนานแล้ว เพราะพระองค์เป็นสัพพัญญู เป็นผู้รู้ แสดงไว้อย่างไรก็ต้องเป็นอย่างนั้น พระอริยสงฆ์เป็นอย่างไรก็ต้องเป็นอย่างนั้น ไม่เป็นอย่างอื่นหรอก ที่เป็นอย่างอื่น ที่มันงงนี่ มันกิเลสเราเอง เราอย่าตามกิเลสต้องรู้จักว่า ถ้าสงสัยในเรื่องเหล่านี้ เรามีหน้าที่ถอนตัวนี้ ถ้าเราสงสัยในพระองค์นั้นองค์นี้ ไม่ใช่ไปให้พระท่านเปลี่ยนนิสัยให้เราเลิกสงสัย ไม่ใช่อย่างนั้น เราต้องถอนความสงสัยของเรานี่ออกไป ทำไมมันจึงสงสัยอยู่ มันจะสงสัยอีกนานมั้ย บางท่านไปวัดนี้ก็สงสัย ไปวัดโน้นก็สงสัย ไปวัดโน้นอีก ๆ ก็สงสัยไปเรื่อย งงไปเรื่อยอย่างนี้อย่าว่าแต่ไปวัดเลย เกิดชาติใหม่ก็ยังสงสัยอยู่ เพราะมันคาใจ กิเลสเป็นเครื่องผูกอยู่ มันทำร้ายเรามานานนักหนาแล้ว

พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ หลายท่านก็ยังมีความสงสัยอยู่ อันนี้ก็มีปัญหา ต้องรีบแก้ไข หลายท่านหมดความสงสัยแล้วก็ดีแล้ว แสดงว่าปฏิบัติมาได้ผล ต้องรีบถอนความลังเลสงสัยในคุณพระรัตนตรัย จนกระทั่งชัดเจน ใจหยั่งลงมั่นคงจริง ๆ เรียกว่า ๑๐๐% เราสวดมนต์กันบ่อย ๆ คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ ทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นสรณะ เป็นที่พึ่งพาอาศัย เป็นเครื่องขจัดปัดเป่าภัยอันตรายต่าง ๆ เป็นผู้ที่นำสิ่งเลวร้าย สิ่งไม่ดีทั้งหลายออกจากจิตใจของเราไปได้ ก็มีแต่ท่านเหล่านี้เท่านั้นที่มาช่วยเรา เป็นที่พึ่งสำหรับพวกเราอย่างนี้เป็นต้น

ข้อที่ ๔ **ลังเลสงสัยในสิกขา** ลังเลสงสัยเคลือบแคลงไม่ลงใจในข้อปฏิบัติฝึกหัด ซึ่งมีอยู่เยอะแยะ พระพุทธองค์ทรงสอนเริ่มต้นจากปาติโมกขสังวรไป มีศีลที่เป็นพื้นฐาน มีอินทรียสังวร มีโภชเนมัตตัญญุตา มีชาคริยานุโยคะ ไล่ไปเรื่อย เยอะแยะมากมาย หลายท่านก็ยังสงสัยอยู่ว่าเราต้องทำมั้ย เราไม่ได้เป็นพระ เราต้องพิจารณาอาหารมั้ยอย่างนี้ มันสงสัย ให้พระทำ เราไม่ต้องทำก็ได้ อย่างนี้ทำนองนี้ แท้ที่จริงแล้วไม่ใช่หรอก ต้องทำหมด ถ้ายังไม่ทำก็ไม่บรรลุเท่านั้นแหละ ไม่งั้นเราจะสงสัยอยู่ พระพุทธเจ้าแสดงให้เราปฏิบัตินั่นแหละ ข้อฝึกหัดทั้งหมดทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็น**อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา** เราต้องทำทั้งหมดนั่นแหละจึงจะได้ผลจริง ถ้ายังเหลือข้อนี้ไว้ก่อน กิเลสก็ยังเหลืออยู่ก่อน ไม่ได้ทำทั้งหมด กิเลสก็ยังไม่หมด ถ้าทำตามหมด กิเลสก็หมด เท่านี้ ฟังดูง่ายมั้ย หลายท่านก็เลยว่า โอ.. มิน่าล่ะ ยังไม่ได้ทำตั้งเยอะกิเลสเลยเหลือเยอะ นั่นแหละรู้หรือยัง อย่าสงสัยสิ มัวแต่สงสัย กิเลสมันไม่หมด เอาความสงสัยออกไปก่อนยังทำได้ไม่หมดไม่เป็นไร เอาความสงสัยออกไปก่อน พิจารณาอาหารต้องทำมั้ย เอาความสงสัยออกไป ถ้า

ไม่ต้องทำพระพุทธเจ้าไม่ทรงสอน แค่นี้แหละ ส่วนเราทำได้หรือไม่ได้ เป็นเรื่องของเรา เอาความสงสัยออกไปก่อน บางคนทำทั้ง ๆ ที่สงสัย ทำไปทำไมนะ ไม่ทำได้มั้ย เราก็ทำได้บ้างหรือทำไม่ได้บ้าง อันนี้เรื่องของเรา แต่ให้เอาสงสัยออกไปก่อน สรุปแล้ว พวกเราต้องฝึกหัดไปเรื่อย ๆ ถ้าสมบูรณ์สูงสุดก็เป็นพระอรหันต์ คือต้องครบเหมือนที่พระองค์แสดงทุกประการนั่นเอง จนถึงบวชนั่นแหละ ส่วนตอนนี้เราจะบวชได้หรือไม่ได้ เป็นเรื่องของเรา แต่เราอย่าสงสัย ถอนความสงสัยออกไป ถ้าอยากได้ผลเหมือนที่พระองค์แสดงไว้ทุกประการก็ให้ทำตามทุกประการนั่นแหละ ฝึกทุกประการอย่างนั้นแหละ มันไม่มีอันอื่น มันมีอันเดียวนั่นแหละ

ข้อที่ ๕ **ลังเลสงสัยในชีวิตอดีต** สงสัยเคลือบแคลงในขันธ์ในอดีต สงสัยชีวิตอดีตว่า ในอดีตเราเป็นยังไงนะ เคยทำอะไรมานะ เคยอยู่ที่ไหน เคยเป็นอะไรอย่างไร อย่าสงสัยเลย มันเป็นเพียงแค่ขันธ์ ๕ ที่เกิดแล้วและดับหมดสิ้นไปแล้วเท่านั้น ไม่ได้มีตัวตนติดตามมาหรอก

ข้อที่ ๖ **ลังเลสงสัยในชีวิตอนาคต** สงสัยเคลือบแคลงในขันธ์อนาคตว่า อนาคตจะเป็นยังไงนะ คนโดยมาก ตอนเข้าวัดใหม่ ๆ จะสงสัยกันมาก ชาติหน้ามันจะเป็นยังไง ทำบุญแล้วจะได้รับผลของบุญมั้ย ดิฉันบริจาค ๒๐ บาท พอจะได้ไปสวรรค์ชั้นดาวดึงส์มั้ย มีแต่เรื่องพวกนี้ มันก็เป็นวิจิกิจฉานั่นเอง แท้ที่จริง อนาคตก็เป็นเพียงแค่ขันธ์ ๕ ที่ยังไม่เกิด หากจะเกิดก็เพราะเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่มีตัวตนที่จะมีส่วนได้เสียอะไร ทุกท่านที่เป็นนักปฏิบัติต้องถอนอันนี้ออกไปให้หมด

ถ้ามันสงสัยว่า อดีตมันเป็นยังไงนะ นี้มันคือความสงสัย ไม่ต้องไปพยายามรู้อดีต ให้ถอนความสงสัยนี้ออกไป ให้รู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนอะไรที่ไหนพอจะให้สงสัยได้หรอก เหตุผลมันมีอยู่แล้วในตัวมันเอง จึงไม่ควรที่จะไปสงสัยในเหตุผลเหล่านั้น อดีตมันเป็นมาแล้วอย่างไร อนาคตมันจะเป็นอย่างไรต่อไป มันก็เป็นไปตามเงื่อนไขของมันแล้ว ความสงสัยมันก็เป็นส่วนเกินเท่านั้นแหละ เราสงสัยว่าเขาทำอย่างนี้ เขาจะได้รับผลยังไง มันก็เป็นส่วนเกินเท่านั้นแหละ เขาทำยังไง เขาก็ได้รับผลอย่างนั้นแหละ จะสงสัยทำไมล่ะ เขาไม่ทำ เขาก็ไม่ได้ อย่างเรานั่งให้ครบ ๑ ชั่วโมง มันก็ได้ครบ ๑ ชั่วโมง จะสงสัยว่า นั่ง ๑ ชั่วโมง มันจะได้อะไรมั้ย ก็ได้ ๑ ชั่วโมงไง ไม่ได้จำเป็นว่าเราต้องรู้เยอะ รู้มาก รู้น้อย รู้อันที่มันถอนกิเลส อันที่ไม่ถอนน่ะ อย่ารู้เลย รู้ไปก็เท่านั้นแหละ กิเลสไม่หมดก็เท่านั้นแหละ อย่ารู้เยอะ หลายท่านรู้เยอะก็ยิ่งสงสัยเยอะ อย่างนี้ก็ไม่รู้จะรู้ไปทำไม หลายท่านนี้ยิ่งรู้ก็ยิ่งสงสัย สงสัยไปเรื่อย ๆ อันเก่ายังไม่ได้ถอนเลย นี่มันก็เกินไปนะ การปฏิบัติธรรมนี่ เราต้องรู้ว่า เราปฏิบัติไปทำไม เพื่ออะไร โดยเฉพาะคอร์สนี้มาเน้นรู้สัจจะเพื่อจะถอนสักกายทิฏฐิ ถอนวิจิกิจฉา

ข้อที่ ๗ **สงสัยในชีวิตอดีตและอนาคต** สงสัยเคลือบแคลงในขันธ์ในอดีตกับอนาคตที่ต่อเนื่องกัน อดีตจะมีผลต่ออนาคตยังไงบ้าง เราทำอย่างนี้แล้วจะมีผลต่อไปยังไง แท้ที่จริง เหตุกับผลนี่มันเรื่องของมันอยู่แล้ว เหตุมี ผลมันก็ต้องมี เหตุอย่างนั้น ผลมันก็อย่างนั้น มันก็เป็นไปตามกระบวนการธรรมชาติ แต่เรานี้สงสัย ดิฉันทำดีแล้วความดีจะตามดิฉันไปมั้ยคะ ทำดีแล้วก็คืออดีต ความดีจะตามดิฉันไปมั้ย อันนี้อนาคตมันต่อกัน มันสงสัย มันกลัวไม่ได้ กลัวตัวเองจะเหนื่อยฟรีโดยไม่ได้รับผลประโยชน์ตอบแทน กลัวว่าบริจาคหมด

เงินไปตั้งเยอะ แต่ไม่ได้สุขบนสวรรค์ กลัวว่ายื่นหมูแล้ว เขาจะไม่ยื่นแมวกลับมา ถ้ามีคนตอบว่า ได้ไปแน่อนอนครับ มันดีใจนะ

ให้เราปฏิบัติเพื่อถอนความสงสัย อย่าไปสงสัยว่าทำอย่างนี้ในอดีตแล้วอนาคตจะได้มั้ย มันก็ได้ถ้ามันได้ มันก็ไม่ได้ถ้ามันไม่ได้ มันเกี่ยวอะไรกับใครมั้ย ไม่เกี่ยว เราอย่าไปเกี่ยวมัน เหตุมันเป็นเหตุ ผลมันเป็นผล อดีตมันเป็นอดีต อนาคตมันเป็นอนาคต เป็นของขันธ์ ๕ มัน อย่าไปสงสัยมัน ทุกท่านต้องถอนตัวนี้ไม่อย่างนั้นความสงสัยก็จะกัดกินใจของท่าน ปฏิบัติวันนี้แล้ววันหน้าเราจะมีโอกาสบรรลุมั้ย สงสัยกันขนาดนั้น แล้วยังจะมีโอกาสบรรลุมั้ยเนี่ย มันสงสัย จะมีโอกาสก็ต่อเมื่อถอนความสงสัยตัวนี้ เข้าใจมั้ย อย่าไปสงสัยพระพุทธเจ้าตรัสไว้ก็ทำแค่นั้นแหละ แค่เอาความสงสัยออกไป มันก็ได้ผลแล้ว ทำถึงผลมันก็ได้ผล เดินทางมานี่ จะถึงฐณิชาณ์รีสอร์ทมั้ยหนอ ถาม Google Map ล่ะมั้งทีนี้ บางคนไปได้ครึ่งทางก็ถามอีกแล้ว ไปทางนี้จะถึงมั้ยคะ คนตอบก็ตอบจนขี้เกียจตอบแล้ว อย่างนี้มันสงสัยนะ ถ้าเรารู้จักแล้ว พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำอะไรอย่างไรเราก็ทำไป เอาความสงสัยออกไป มันไม่ได้มีอะไรนะ **เดินถึงมันก็ถึง เดินไม่ถึงมันก็ไม่ถึง** ก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่ความสงสัยนี่มันเป็นกิเลส เราต้องถอนมันออก มันทำให้ลังเล ทำให้เสียเวลา ทำให้จิตไม่หยั่งลงในสัจจะ ไม่หยั่งลงในสิกขา

บางท่านแค่จะหยั่งลงในคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ยังไม่หยั่งเต็มที่เลย อย่างนี้มันก็เสียหาย จิตใจก็ไร้ที่พึ่งไปเลย กิเลสมันปิดกั้นเราขนาดนี้ กั้นไม่ให้เราได้ความดี ทั้ง ๆ ที่เราควรจะลงใจกับคนที่ดีที่สุดในจักรวาลนี้ คนดีทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นพระราชามหากษัตริย์ ท้าวสักกะ ท้าวมหาพรหม ต่างก็ลงใจกับพระพุทธเจ้า อย่างพวกเรายังจะมีหน้ามาสงสัยพระพุทธเจ้าอีก นี่มันก็เหลือเกินนะกิเลสนี่ มันเกินไป พระราชาผู้ยิ่งใหญ่ทั้งหลายเขาถวายชีวิตกับพระพุทธเจ้ามีเยอะแยะ ส่วนพวกเราทำเป็นสงสัย มันเป็นอย่างนี้ กิเลสเท่านั้นที่ทำได้ จะไปหวังเอาความเจริญจากมัน มันไม่ได้หรอก ให้เรารู้จักอย่างนี้ ต้องถอนอันนี้นะ ศึกษาพุทธประวัติ หรือฟังธรรมะต่าง ๆ ก็เป็นการปฏิบัติธรรม มุ่งเน้นมาที่ถอนความสงสัย มันได้ผลที่ถอนความสงสัย ถอนความลังเลออกมาได้ ทุกท่านเลยต้องมาหัดพิจารณา ไม่ใช่เพื่อจะได้อะไร เพื่อให้ถอนความสงสัยออกไปเสีย

ข้อที่ ๘ **ความลังเลสงสัยในธรรมทั้งหลายที่เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาท** ลังเลสงสัยในสิ่งที่เกิดมีตามเงื่อนไข เมื่อสิ่งนี้ ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ ๆ จึงมีขึ้น เมื่อสิ่งนี้ ๆ มันดับ สิ่งนี้ ๆ มันก็ดับ สงสัยว่า ทำไมมันเป็นอย่างนั้น ทำไมมันไม่เป็นอย่างนี้ เมื่อไหร่มันจะดับ เมื่อไหร่มันจะเกิด สงสัยในสิ่งที่เกิดและสงสัยในสิ่งที่ดับไปตามเงื่อนไขว่า ทำไมมันเกิดอย่างนี้กับคนนี้ ทำไมมันไม่เกิดกับคนโน้น ทำไมคนนี้จึงไม่มี ทำไมคนนี้จึงไม่ได้ มันสงสัยในกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย แท้ที่จริง ที่มันได้อย่างนั้นก็เพราะมันได้อย่างนั้น มันมีเงื่อนไขแล้วมันจึงเกิดขึ้น ที่มันดับไปก็เพราะมันหมดเงื่อนไขแล้ว เพราะอันนั้นดับ อันนี้มันจึงดับ มันมีเท่านี้นะ แต่คนก็ยังลังเลสงสัย ไม่ลงใจ อย่างพวกเราทั่วไปก็สงสัย เอ.. ทำไมคนนี้ถึงเป็นอย่างนี้ ทำไมคนนั้นถึงเป็นอย่างนั้น ทำไมไม่เป็นอย่างนั้น ทำไมเป็นอย่างโน้น ทำไมโลกจึงเป็นอย่างนั้น ทำไมไม่เป็นอย่างนี้ โลกจะมีโอกาสดีกว่านี้ขึ้นมั้ย มันสงสัย อย่างนี้สงสัยจนตายก็ไม่ช่วยอะไร ที่โลกมันเป็นอย่างนี้ในเวลานี้

เพราะมันเป็นอย่างนี้ในเวลานี้เท่านั้น เวลาอื่นมันจะเป็นอย่างนี้มั้ย ก็เป็นเรื่องของเวลาอื่นมัน มันเป็นอย่างนั้นของมัน

สิ่งทั้งหลายมันเป็นไปตามเงื่อนไข **เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะความเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะความดับไปของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป** เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยสังขารทั้งหลายจึงมี อวิชชาหนักขนาดนี้ก็ทำบาปได้หนักขนาดนี้ อวิชชาดีขึ้นมาหน่อยก็ทำบุญได้ขนาดนี้ อวิชชาหมดไปก็ไม่เกิดอีก มันไม่มีอะไรให้พอสงสัยได้ในโลกใบนี้ แต่เราก็สงสัย ทำไมคนนี้จึงเลวแท้ ทำไมบางคนเรียนธรรมะตั้งนาน แต่ยังขี้เกียจอยู่ ทำไมไม่ยอมปฏิบัติ ทำไมปฏิบัติตั้งนานเรายังไม่รู้เรื่อง มันก็สงสัย ...สงสัยในสิ่งที่เกิดขึ้นตามเงื่อนไข ทั้ง ๆ ที่มันไม่น่าจะมีอะไรให้สงสัย เพราะมันเป็นอย่างนั้นของมัน มีเงื่อนไขมันจึงเป็นอย่างนั้น ทำไมคนนี้จึงบรรลุ ทำไมท่านพระสารีบุตรจึงปัญญาเยอะแท้ ทำไมเราจึงไม่รู้เรื่องเลย มันงงนะ จริง ๆ มันก็แค่เป็นอย่างนั้น เมื่อเหตุปัจจัยมันมี มันก็เป็นอย่างนั้นขึ้น เมื่อหมดเหตุมันก็ดับไปเท่านั้นแหละ ถ้ายังไม่หมดอวิชชา ก็ยังต้องเกิดอีก หมดอวิชชาก็ไม่ต้องเกิด หลายท่านสงสัยจนกระทั่งว่าเราจะเกิดอีกนานมั้ย หรือพระอรหันต์ไม่เกิดอีกหรือหายไปเลย ท่านจะอยู่ยังไง เป็นห่วงพระอรหันต์อีก งงหนักทีนี้ สงสัยไปตั้งแต่เรื่องพื้น ๆ ผีสางเทวดายันพระอรหันต์โน่น

คิดดูความสงสัยของคน กิเลสมันเป็นอย่างนี้ ตัวเองยังไม่ได้เป็นผี ก็ยังสงสัยเรื่องผี ตัวเองยังไม่เป็นพระอรหันต์ก็สงสัยพระอรหันต์ ลองคิดดู ทำไมไม่สงสัยเรื่องตัวเอง ทำไมมันจึงสงสัยนัก สงสัยแล้วมีความสุขมั้ย นอนสบายมั้ย ทำไมไม่ถอนตัวความสงสัยนี้ออก ทุกท่านก็เลยต้องรีบพิจารณาแล้วก็ศึกษาปฏิบัติธรรม ที่ศึกษาปฏิบัติทั้งหลายนี้ ไม่ใช่เพื่อเอาความรู้อะไรเยอะนะ เพื่อให้มันเข้าใจความเป็นจริง จะได้ถอนความสงสัย ไปเรียนอะไรก็ให้เรียนเพื่อถอนความสงสัย ๘ ประเด็นนี้ อย่าเรียนสุ่มสี่สุ่มห้า หลายท่านก็เรียนเยอะเหมือนกัน เรียนไปทำไม ยังไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ เป็นการเรียนที่สะเปะสะปะ เราไม่ได้มีเวลามากขนาดนั้น เรามีเวลาน้อย เราก็ต้องรู้หลักให้ดี ๆ ว่าเราจะเรียนอะไร เอาอะไรไปถอนกิเลสอะไร เพราะหน้าที่หลักของเรานี่จะต้องถอนกิเลส ถ้าไม่ถอนมันก็กวนใจเราอยู่นี่แหละ ความสงสัยก็มีปัญหาเยอะ โดยเฉพาะท่านที่ปฏิบัติใหม่ ๆ หรือบางคนเก่าแล้วก็ยังสงสัยอยู่ บางคนเก่าแล้วก็ยังสงสัยอยู่เหมือนกัน

สรุปแล้ว วิจิกิจฉามีอยู่ ๘ ข้อด้วยกันที่เป็นกิเลส ความไม่ลงใจ ลงไม่เต็มที่ ลังเล เคลือบแคลงเหมือนทางสองแพร่ง ติดขัดค้างคาใจอยู่ ไม่ลงตามที่มันเป็นจริง ข้อ ๑ ลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้า ข้อ ๒ ลังเลสงสัยในพระธรรม ข้อ ๓ ลังเลสงสัยในพระอริยสงฆ์ ข้อ ๔ ลังเลสงสัยในสิกขา ข้อ ๕ ลังเลสงสัยในชีวิตอดีต ข้อ ๖ ลังเลสงสัยในชีวิตอนาคต ข้อ ๗ ลังเลสงสัยในชีวิตอดีตกับอนาคตต่อกัน ข้อ ๘ ลังเลสงสัยในสิ่งทั้งหลายที่เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาท ไม่น่าสงสัยเลยในโลกใบนี้ เขาก็มาตามกรรมของเขา มันก็ไม่มีอะไรน่าสงสัย แต่ใจของเรานี่มันถอนไม่ออก เราก็เรียนธรรมะมาตั้งเยอะ พอรู้จักอยู่ว่าคนทั้งหลายก็มาตามกรรมไปตามกรรม ยังจะถามอยู่ว่าทำไม ๆ อยู่ได้ กิเลสนี่มันเหลือเกินจริง ๆ

ดังนั้น การเรียนก็ต้องมีวัตถุประสงค์ให้ถูกต้อง ปฏิบัติก็ต้องมีวัตถุประสงค์ให้ถูกต้อง ตั้งปัญหาเป็นประเด็นถามตัวเองว่าจะสงสัยอีกนานมั้ยเนี่ย แล้วสงสัยมันได้อะไรขึ้นมา ได้คำตอบมากี่เรื่องแล้ว ได้คำตอบ

มาแล้วมันหายสงสัยหรือมันสงสัยเพิ่มขึ้น บางท่านก็ถามผมเรื่อย มีจดหมายน้อยมาถาม วันหลังก็มาอีกแล้ว ...วันหลังต่อมาก็มาอีกแล้ว...มาเรื่อยทีเดียว ต้องไปตรวจสอบว่าเราได้คำตอบไปแล้ว หายสงสัยลงบ้างมั้ย หรือมันสงสัยเพิ่ม ถ้ามันสงสัยเพิ่มอย่างนี้ต้องเพิ่มอาจารย์ อาจารย์ตอบคนเดียวชักจะไม่ไหวแล้ว เดี๋ยงแล้ว พยายามหาคำตอบทุกอย่างนั้น ไม่ไหวนะ ถ้าเป็นละกิเลสมันตรงประเด็น เราสงสัยก็ถาม ถามแล้วก็คลายสงสัย **ถามเพื่อถอนความสงสัย ไม่ได้ถามเพื่อเอาความรู้** ถ้าเอาความรู้มันไม่จบไม่สิ้นเหมือนกัน ความรู้มันเยอะนี่ ไม่รู้จะเอาเท่าไหร่ เอาไปทำไม เอาไปเพื่ออะไรก็ยังไม่ทราบ ความรู้เราก็ต้องมีไว้ เหมือนวิชาการทางโลกก็มีเยอะแยะ เราไม่ต้องเรียนหมดหรอก เราไม่ต้องเอามาทั้งหมด เราเอาเฉพาะวิชาที่เอาไปทำมาหากินนั่นแหละ เอามาสักวิชาหนึ่ง วิชาทำก๋วยเตี๋ยวก็ได้ วิชาทำซาลาเปาก็ได้ ไม่ต้องเรียนจบหมอก็ได้ เอาวิชาทำซาลาเปามา เรามีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร เราจะเอามาทำค้าขาย ได้เงินมาซื้อยาสระผมหรืออื่น ๆ ต้องมีวัตถุประสงค์ให้ดี

ถ้ากิเลสตัวสงสัยลังเลนี้ยังอยู่ ชาติหน้าก็ยังเป็นอย่างนี้ พวกเรานั้น ชาติที่แล้วก็คล้าย ๆ อย่างนี้ ชาตินี้ก็ยังคาอยู่ ขนาดมีพระไตรปิฎกอยู่ข้าง ๆ ให้เราถามโน่นนี่นั่น ถ้าเกิดมีความสงสัยอย่างนี้แล้ว ไม่มีที่ให้เราถาม มันจะเป็นยังไง ชีวิตมันจะมืดขนาดไหน ในชาตินี้ ก็อย่าลืมรีบพากันปฏิบัติเพื่อถอนตัวนี้ ถอนความสงสัยนี้ออกไป

กิเลสตัวที่ ๓ **สีลัพพตปรามาส** ต้องปฏิบัติเพื่อถอนสีลัพพตปรามาส สักกายทิฏฐิมี ๒๐ วิจิกิจฉามี ๘ สีลัพพตปรามาส มีเท่าไหร่ครับ...นับไม่ถ้วน...อะไรที่ถือผิดอยู่ ไปทิ้งให้หมด อะไรที่นอกจากมรรค ๘ พิธีกรรมหรือวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ที่คิดว่า จะช่วยให้เราดีงามขึ้น สะอาดขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น ที่ถืออยู่ ถือ ๑๐๐ อย่าง ก็ทิ้งไป ๑๐๐ อย่าง ถือ ๑,๐๐๐ อย่าง ก็ทิ้ง ๑,๐๐๐ อย่าง ถือ ๑ อย่าง ก็ทิ้ง ๑ อย่าง ทิ้งให้มันหมดไป สิ่งที่จะช่วยให้จิตใจของสัตว์บริสุทธิ์มันมีอย่างเดียวคือมรรค ๘ ไม่ใช่ด้วยศีล ๕ ข้อ ๘ ข้อ ๑๐ ข้อ ๒๒๗ ข้อ ไม่ใช่ด้วยพิธีนั้นพิธีนี้ ประเพณี ของขลังวิเศษศักดิ์สิทธิ์ สิ่งมงคลอะไรต่อมิอะไรต่าง ๆ มันไม่มีทางอื่นทั้งนั้นแหละ อย่าไปถือมัน อย่าไปถือศีล วัตรปฏิบัติต่าง ๆ อย่าไปถือว่ามันจะช่วยเราให้ดีขึ้น ให้งอกงามขึ้น ให้สะอาดขึ้นบริสุทธิ์ขึ้น

พวกสมณพราหมณ์ข้างนอกหรือพวกมิจฉาทิฏฐิ มีความเห็นผิด ถือกันว่าด้วยการทำแบบนี้ ๆ จิตจะดีขึ้น สะอาดขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น เมตตาขึ้นหรืออะไรขึ้น ๆ เขาก็สอนเรา เพราะเราเป็นคนชาวโลก เขาก็แพร่เชื้อโรคมา พวกเราก็รับมาทางโทรศัพท์มือถือบ้าง ทาง Facebook บ้าง ทาง Youtube บ้าง ทาง Line บ้าง เพียบไปหมด เขาถือ เราไม่ถือก็ใจสั่น ถ้าถืออย่างเขาก็รู้สึกปลอดภัยหน่อย แต่ก็ไม่หมดกิเลสอีกทีนี้ มันก็ลำบาก ยิ่งถ้าถือกันเป็นกลุ่มคนจำนวนมาก เป็นอุปาทานหมู่ก็ดูดีเหมือนกัน ดูพวกเยอะ สรุปแล้วมันไม่ใช่ทั้งนั้นแหละ **ข้อปฏิบัติที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์มีอันเดียวเท่านั้นคือมรรค ๘ ไม่มีอันอื่นนอกจากนี้ แค่นี้แหละหลักมันง่าย ๆ แต่อันที่ผิดมันเยอะ** เราก็ถือกันมานาน ถือมาหลายชั่วอายุคน บางท่านถือมาจนแก่แล้ว จะให้มาทิ้งกันง่าย ๆ เป็นไงครับ แหม.. มันทิ้งไม่ลงนะ มันทำใจลำบาก ถือไปมันก็ไม่หมดกิเลส มันก็ไม่บริสุทธิ์จริง ๆ ซะที เพราะว่าเราถือไว้นั่นเอง

ทุกท่านอย่าถืออะไรผิด ๆ อย่าถือฤกษ์ ถือยาม ถือของขลัง ถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ถือนั่นถือนี่ ถือศีลจำนวนเท่านั้นเท่านี้ อย่าถือ เพราะสิ่งที่จะช่วยให้บริสุทธิ์ ไม่จำเป็นต้องถือ เพราะมันเป็นสัจธรรม เป็นความจริงคือมรรคสัจนั่นเอง นี้ไม่ต้องถือหรอก สัจจะนี่ไม่จำเป็นต้องถือ ถ้าดีจริงก็ไม่จำเป็นต้องถือว่าดี เพราะมันดีจริง **สัจจะนี่ไม่ต้องถือว่ามันเป็นอย่างนั้น มันก็เป็นอย่างนั้น** แต่ของไม่จริง เราต้องถือให้มันเป็นอย่างนั้น มันจึงเป็น แต่มันก็ไม่เป็นอยู่ดี เราถือให้มันเป็นเฉย ๆ เหมือนมงคลไม่จริง เราถือให้เป็นมงคล ถือให้วันเป็นมงคล เราก็ต้องช่วยกันถือ มันจึงจะเป็นมงคล วันมันไม่เป็นอะไรกับใคร เราก็ต้องถือให้มันเป็น แต่จริง ๆ มันไม่เป็น มันก็เลยคาอยู่ มันเป็นอย่างนี้ มันค้างใจเรานั่นแหละ สัจธรรมนี่ไม่ต้องถือ ความเป็นจริงไม่ต้องถือและไม่ต้องหาด้วย มันเป็นความเป็นจริง เหมือนทุกข์นี้ไม่ต้องหาหรอก หาสุขแทบล้มแทบตาย มันก็ไม่เห็น เจอซักที เจอไปก็ไม่อยู่นาน ทุกข์นี้เราวิ่งหนีแทบล้มแทบตาย มันก็ยังมีเพราะมันเป็นสัจจะ มันเป็นอย่างนั้น มันเป็นความเป็นจริง

เราอยากจะได้สมปรารถนา ไปสร้างหลวงพ่อให้สมปรารถนากี่องค์ ๆ ก็ไม่สมปรารถนาซักที เพราะมันไม่ใช่ของจริง ที่ถูกต้องเป็นจริงคือมันไม่สมปรารถนานั่นแหละ มันเป็นสัจจะอย่างนี้ จนกระทั่งทางแห่งความบริสุทธิ์ ก็ไม่ต้องให้ใครมายกว่าอันไหนบริสุทธิ์ บริสุทธิ์จริง ๆ คือมรรค ๘ เพราะมันเป็นสัจจะนั่นเอง มันเป็น**มรรคสัจ** เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ทรงบอกสอนตามความเป็นจริง ไม่ใช่ว่าไปสร้างอะไรขึ้น มันเป็นอย่างนั้น ก็ทรงสอนว่ามันเป็นอย่างนั้น ส่วนคนอื่นจะสอนอย่างอื่นก็เรื่องของเขาไป แต่มันไม่ถูก คนนั้นเขาไม่ใช่สัพพัญญู เขาไม่รู้จริง ส่วนพระพุทธเจ้าของเรารู้จริง ทรงประกาศสัจจะ ๔ มาแล้ว มันก็ชัดเจนอยู่แล้ว พวกเราจึงต้องให้ชัดเจน ถ้ารู้ครบสัจจะ ๔ มันก็จะถอนกิเลส ๓ ตัวนี้ได้หมดเลย ตอนที่ยังรู้ไม่ครบนี่ เราต้องค่อย ๆ สังเกตว่า เราปฏิบัติแล้วมันถอนกิเลสได้มั้ย ถ้ารู้จนครบสมบูรณ์เห็นสัจจะ ๔ เต็มที่ครบสมบูรณ์ จะถอนกิเลสทั้ง ๓ ตัวนี้ออกได้หมดเลย เป็นพระโสดาบัน แต่ไม่ใช่มันจะเป็นพรวดพราดหรอก มันก็ต้องมีแววมาบ้าง เห็นรูป เห็นนาม เห็นขันธ์ ๕ ค่อย ๆ ถอนวันละเล็กละน้อย

พระโสดาบันนี่เลยเรียกว่าได้เห็นอริยสัจ ๔ ละสังโยชน์ ๓ คือสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส หรือจะพูดเป็นละอนุสัยก็ได้ **ถอนทิฏฐานุสัย** กับ **วิจิกิจฉานุสัย** แล้วแต่เราจะพูด แต่เราก็เน้นพูดให้ง่าย ๆ ก่อน เอาเรื่องสังโยชน์มาพูด หลายท่านก็คุ้นอยู่แล้ว เราเอาชื่อที่คุ้นนี้มาพูด นี้คือหลักปฏิบัติในคอร์สนี้ เนื่องจากเป็นชื่อคอร์สระดับสูงนะ วิธีปฏิบัติในเบื้องต้น เช่น ฝึกสติอย่างไร ทำสมาธิอะไรอย่างไร เดินท่าไหน เป็นต้น ก็จะไม่เน้นมาก หลายท่านที่เคยฝึกมาแล้ว ก็ใช้วิธีการต่าง ๆ ตามสบาย ท่านไหนที่ไม่เคยฝึกเดี๋ยวก็ค่อย ๆ เรียนรู้ไป

คอร์สอริยสัจนี้ก็จะมุ่งเน้นระดับสูงหน่อย ท่านที่ยังไม่สูงก็ไม่เป็นไร ฟังไว้ก่อน แล้วก็ไปหัดสังเกตดู หัดสังเกต พอทำเป็นบ้างแล้ว พอเข้าเค้าแล้ว สิ่งไหนที่เราขาดในเบื้องต้น เช่น สติเรายังน้อยอยู่ สมาธิเรายังน้อยอยู่ เราก็ไปทำมาเพิ่ม ที่ทำเพิ่มขึ้นมานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อจะได้มารู้ทุกข์ รู้ขันธ์ ๕ ให้ชัดเจน คอร์สอริยสัจ ๔ มุ่งเน้นรู้สัจจะ ๔ เพื่อถอนกิเลส ๓ ตัว ตอนเริ่มต้นนี้พูดกิเลส ๓ ตัว แจกแจงให้ฟังก่อน ท่านทั้งหลายจะได้เห็นภาพ จะได้รู้จักว่าอะไรที่เป็นกิเลสคาใจเราอยู่ เราปฏิบัติเนี่ยเพื่อถอนตัวนี้ ไม่ได้ไปรู้อะไรมากมาย รู้

ให้เพียงพอเพื่อจะถอนตัวนี้โดยเฉพาะ สักกายทิฏฐิ ๒๐ วิจิกิจฉา ๘ และสีลัพพตปรามาส จำนวนตามเรื่องที่ถืออยู่นั่นแหละ ถืออะไรว่าจะช่วยให้ชีวิตดีขึ้น ถืออะไรว่าจะขลัง ถืออะไรว่าจะศักดิ์สิทธิ์ ถืออะไรว่าเป็นมงคล ถือว่าจิตจะบริสุทธิ์สะอาด จะบรรลุธรรมเพราะอะไร มีตัวช่วยเพียบ นั่นแหละล้วนเป็นเครื่องขวางความเจริญของเราทั้งหมดเลย ยิ่งถือเยอะนั่นแหละก็ยิ่งขวางเยอะ อย่าถือ ๆ จะบอกว่าอย่าถือเยอะก็ไม่ได้ เพราะยังถือน้อยอยู่ อย่าถือเลย อย่าถือ เพราะสัจจะมันเป็นสัจจะ ไม่ต้องถือให้มันเป็น มันก็เป็น

สัมมาทิฏฐิมันเห็นตรงถูกต้อง ไม่ต้องถืออะไร ให้เห็น ไม่ต้องถือผิด ไม่ต้องถือถูกอะไร เพราะถูกมันก็คือถูก ไม่ต้องไปถือถูกของเรา ถูกของเขาก็ไม่ต้องถือ มีสิ่งเดียวเท่านั้นที่จะช่วยให้จิตสะอาดบริสุทธิ์ก็คือมรรค ๘ ไม่ใช่เพราะศีล ศีล ๕ ข้อ ก็ไม่ได้ช่วยให้สะอาดบริสุทธิ์ขึ้น บางท่านว่า ศีล ๕ ข้อมันไม่สะอาดบริสุทธิ์ เพื่อให้มันบริสุทธิ์ขึ้นเนี่ย ถ้าเพิ่มมาอีกสักหน่อยเป็น ๘ ข้อนี่ น่าจะดีขึ้น ก็คิดไป อันนี้เป็นสีลัพพตปรามาสเป็นความเห็นผิด บางท่านก็ว่าเอาล่ะเพิ่มมาอีก เพิ่มมาจนกระทั่งไปบวชพระน่าจะบริสุทธิ์ขึ้น ผู้หญิงก็เป็นแม่ชีก่อนนะ ไปเป็นแม่ชี ใส่ชุดขาว ทำวัตรสวดมนต์ ตื่นเช้า น่าจะบริสุทธิ์ขึ้น ก็คิดไปนะ นี้ก็เป็นความเห็นผิดเหมือนกัน พอเห็นผิดมันก็เลยคิดผิด มันถือผิด การที่ศีลเยอะขึ้น มันก็ดีแล้ว แต่มันไม่ใช่ตัวสิ่งที่จะช่วยให้บริสุทธิ์ **สิ่งที่จะช่วยให้บริสุทธิ์คือมรรค ๘**

ถ้าเราจะพิจารณาง่าย ๆ ก็เช่นว่า พระที่ท่านบวชมีศีลตั้งเยอะมากเลย ศีล ๒๒๗ มีข้อปฏิบัติปลีกย่อยมากมาย ตื่นเช้ามาทำวัตรสวดมนต์ มีบินฑบาต มีโน่นนี่นั่นเยอะแยะ ดี ๆ ทั้งนั้น เทียบกับโยมมีศีล ๕ นี่แหละ ถ้าเราย้อนกลับไปในยุคพุทธกาล พระท่านมีศีล ๒๒๗ ก็ไม่ใช่ว่าท่านจะบรรลุทั้งหมด โยมมีศีล ๕ เท่านั้นเอง บรรลุก็มี ทำไมมันต่างกัน เราก็จะรู้ชัดว่า อ๋อ..มันไม่ใช่อยู่ที่จำนวนข้อของศีล ไม่ใช่อยู่ที่ข้อวัตรหรือว่าข้อปฏิบัติที่เคร่งครัดต่างกัน มันเกี่ยวกับมรรค ๘ ใครมีมรรค ๘ คนนั้นบรรลุ คนนั้นรู้ธรรม

เราต้องมั่นคงเรื่องนี้ ถ้าไม่มั่นคงนี่เราจะรู้สึกว่า แหม.. ถ้าเคร่งครัดกว่าหน่อยนี้มันจะดีขึ้นนะ เราคิดอย่างนั้นนะ ใน ๓ วันนี่ถ้าเราเคร่งครัดเพิ่มขึ้น เราอาจจะบรรลุก็ได้ ไม่ต้องอาจหรอก ไม่บรรลุหรอกอย่างนี้ ทำไม...เพราะมันถือ.. ถือว่าการปฏิบัติอยู่ ๓ วัน ตรงนั้นดีกว่า ตรงนี้ดีกว่า ลู่จงกรมดีกว่าห้องอาบน้ำ ที่นั่งสมาธิดีกว่าที่กินข้าว มันก็เป็นอย่างเนี้ย มันก็เลยคาอยู่อย่างนี้ เพราะมันถือ ถือวิธี ถือเทคนิค ถือว่านั่งมันดีกว่า นั่งสมาธินิ่ง ๆ ดีกว่านั่งคุย ไม่มีอันไหนดีกว่าอันไหนหรอก ที่ดีกว่าก็คือมีมรรค ๘ นั่นแหละมันเป็นอย่างนั้น ที่เดินจงกรมมันดีกว่าที่อาบน้ำ มันก็คิดไปนะ นี่คือสีลัพพตปรามาส มันถือ ถือวัตร เช่น เดินจงกรม นั่งนิ่ง ๆ ถือว่าด้วยวัตรแบบนี้จะช่วยให้บริสุทธิ์ขึ้น

จนกระทั่งถือเครื่องแต่งตัวก็ได้เหมือนกัน เช่น ตอนนี้ท่านใส่ชุดขาวกันใช่มั้ย รู้สึกบริสุทธิ์ขึ้นมั้ยครับ บางท่าน... รู้สึกดีขึ้น นั่นแหละมันโง่ลง บางท่านว่า ตอนอยู่ที่บ้านเนี่ยรู้สึกเรื่องมันเยอะ ใส่ชุดหลายสีสันนี่มันเรื่องเยอะ กิเลสเยอะ พอใส่ชุดขาวรู้สึกเย็นวูบเลย รู้สึกดีขึ้น รู้สึกกิเลสลดลง นี่มันโง่ลงกว่าเดิมยังไม่รู้เรื่องเลย มันห่างไกลความเจริญก็เพราะอย่างนี้ ถือเคล็ด ถือขลัง ถือเทคนิค ถืออะไรก็ไม่ทราบ ถือเครื่องแต่งตัว ไม่รู้ถือทำไม คนไทยเรานี้ ถ้าใครไปบวชก็ดีหมด ได้บุญหมด ถือผ้าเหลืองก็มี พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน

อย่างนั้น ทรงสอนจนกระทั่งว่า คนมาจับชายผ้าเหลืองนี่ ถ้าไม่ได้มีมรรค ไม่มีความรู้ ก็เหมือนอยู่ห่างไกลเป็นร้อยโยชน์ พระองค์ตรัสตรงขนาดนั้น แต่พวกเราก็ยังคาอยู่ นี่มันเป็นกิเลส

เรามีหน้าที่ต้องถอนตัวนี้ อย่าไปถือการปฏิบัติว่าอยู่ที่วิธีนั้นวิธีนี้ อยู่ที่เทคนิคโน้นเทคนิคนี้ อยู่ที่สถานที่นั้นสถานที่นี้ วัตรปฏิบัติแบบนั้นแบบนี้ เคร่งหรือไม่เคร่งอย่างไร นั่งเงียบคนเดียวไม่คุยกับใครหรือคุยกับคนหรืออื่น ๆ ข้อปฏิบัติไม่ได้อยู่ตรงนั้น ข้อปฏิบัติอยู่ที่มรรค เห็นต้องถูกมั้ย นั่งคนเดียว ถ้าความเห็นไม่ถูกต้อง มันก็ไม่ได้ปฏิบัติ นั่งสงบอยู่นั่นแหละแต่ไม่ได้ปฏิบัติอะไร ไม่ได้บริสุทธิ์อะไร อย่างนี้ให้เรารู้จัก มีสัมมาทิฏฐิมั้ย มีสัมมาสังกัปปะมั้ย เห็นสัจจะ ๔ มั้ย ถอนกิเลสได้มั้ยเท่านี้แหละ ตัวที่เป็นตัวหลักคือมรรค ๘ นี่เอง เป็นตัวถอนกิเลส มันไม่ได้อยู่กับว่า เราเดิน เรายืน เรานั่ง เรานอน อยู่ในที่ปฏิบัติ หรืออยู่ในที่บ้าน มันก็คือที่เดียวกันนั่นแหละ อยู่ที่มีมรรคนั่นแหละ มันทำให้บรรลุ ทำให้เห็นสัจธรรม

ต้องมาถอนนะ ไม่อย่างนั้นใจของเรานี่มันก็ยากเหมือนเดิม อยู่ที่บ้านปฏิบัติยาก ถ้ามาในคอร์สนี่ปฏิบัติง่าย ถ้าไม่เห็นหน้าอาจารย์นี่ปฏิบัติไม่ได้เลย เห็นหน้าอาจารย์ปฏิบัติได้ ขนาดหน้าอาจารย์ยังกลายเป็นสีลัพพตปรามาสให้เขาได้ ปานนั้นนะ มันคิดกันขนาดนั้น นี่แหละเรียกว่ามันถือเคล็ด ถือพิธีรีตอง มันเป็นความเห็นผิด เรียกว่าสีลัพพตปรามาส

ปรามาส คือถือโดยความเป็นอย่างอื่น ถืออันอื่นที่นอกจากมรรค ๘ ว่าจะช่วยให้บริสุทธิ์ ถืออันอื่นนอกจากมรรค ๘ ว่าเป็นการปฏิบัติ เป็นการดำเนิน ตัวปฏิบัติ ตัวดำเนิน มัชฌิมาปฏิปทามีอย่างเดียวเท่านั้นคือมรรค ๘ ไม่ใช่เดินจงกรม ถือเดินจงกรมเป็นการปฏิบัติ นี้ถือผิด ถือการนั่งสมาธิเป็นการปฏิบัติ นี้ถือผิด ถือการพิจารณาอาหารเป็นการปฏิบัติ นี้ถือผิด ทำไมมันผิด เพราะมันไม่ถูก อันที่ถูกคือมีสัมมาทิฏฐิ เดินจงกรม ถ้ามีสัมมาทิฏฐิรู้ว่ากายเดิน จิตรับรู้เป็นขันธ์ ๕ มันเดิน เดินนี่มันทุกข์ มันถูกตรงนี้ มันถูกตรงมรรค ๘ ถ้าไม่ได้เดิน ไปนั่งเฉย ๆ อยู่ นั่งธรรมดาไม่ได้ทำท่าทางอะไร รู้ว่าที่นั่งอยู่ก็เป็นรูปเป็นนาม เป็นขันธ์ ๕ นี้ก็เท่ากัน ก็คือมีมรรค ๘ เหมือนกัน

ต้องให้ชัดตรงนี้ ใจของเรามีแนวโน้มไปในทางที่จะชอบแบบถือนั่นถือนี่ ใครปฏิบัติเคร่งครัดนี่มันดูเป็นไง ดูเหมือนจะใกล้บรรลุนะ ดูมันขลัง ความขลังทั้งหลายนี่มันจะพาลงเหว พระพุทธเจ้าทรงค้นหามรรค ๘ นำมาบอกให้ พวกเราก็ยังจะไปขลังต่ออีก กิเลสมันดึงเราไปขนาดนั้น พระพุทธเจ้าทรงฉุดดึงเราขึ้นมาแล้ว เราก็ยังดึงตัวเองกลับไปอยู่นั่น กิเลสมันเคยชินอยู่ อะไรที่ขลัง ๆ อะไรที่ดูลึกลับ ๆ อะไรที่ลับ ๆ ล่อ ๆ มันชอบถือ ดังนั้น อย่าถือเคล็ด ถือขลัง ถือมงคล ถือวัน ถือเดือน ถือปี จนกระทั่งถืออันอื่นว่าเป็นปฏิปทานอกจากมรรค ๘ ให้ถือมรรค ๘ เป็นปฏิปทา อย่าถือการเดินเป็นปฏิปทา อย่าถือการนั่งเป็นปฏิปทา อย่าถือลมหายใจเป็นปฏิปทา อย่าถืออันอื่นเป็นปฏิปทา **ปฏิปทาคือมรรค ๘** ให้จำไว้แม่น ๆ จะดูลมหายใจก็ได้แต่ต้องมีสัมมาทิฏฐิ รู้ว่า ที่นั่งดูลมเนี่ย ใครหายใจเข้า ใครหายใจออก ไม่มีคนนะ มีลมมันเข้า ลมมันออก ลมนี้เป็นวาโยธาตุ เป็นรูปขันธ์ ตัวจิตที่รู้เป็นวิญญาณขันธ์ ตัวความรู้สึกต่าง ๆ เป็นเวทนาขันธ์ ตัวกำหนดหมายว่า นี่ลมเข้า นี่ลมออก สองอันต่างกัน เป็นสัญญาขันธ์ ตัวความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ก็เป็นสังขารขันธ์ เป็นขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ มันหายใจ ตัวนี้คือปฏิบัติ ไม่ใช่การนั่งนะ ตัวปฏิบัติคือตัวสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ ตัวนี้แหละ

ให้ทุกท่านได้เข้าใจอย่างนี้ ถึงแม้ไม่นั่งดูลมหายใจ ไปนั่งบนรถไฟ นั่งอยู่ที่บ้าน หรือนั่งอื่น ๆ ก็แบบเดียวกันนี่แหละ พระอริยสาวกเวลาท่านบรรลุธรรม ท่านก็มีหลายรูปแบบเหลือเกิน หลายท่านได้ศึกษาสาวกประวัติมาบ้างก็คงจะทราบ

ตัวปฏิปทาดำเนินที่แท้จริงก็คือมรรคนั่นเอง มรรค ๘ เป็นทางดำเนิน เป็นปฏิปทา เป็นมัชฌิมาปฏิปทา เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ไม่ใช่อันอื่น โดยเฉพาะความถือผิดระดับพื้น ๆ ถือเคล็ด ถือขลังกัน ถือมงคลตื่นข่าวกัน อันนี้ยิ่งห่างไกลมาก ใกล้เข้ามา การถือท่าเดิน ท่ายืน ชุดที่สวมใส่ หรือสถานที่อันนี้ก็ผิดเหมือนกัน อะไรที่ถือโดยความเป็นอย่างอื่น ปรามาส แปลว่า ถือโดยความเป็นอย่างอื่น, ปร แปลว่าอย่างอื่น, อามาส แปลว่า ถือ ถือโดยความเป็นอย่างอื่นจากมรรค ๘ อะไรก็ได้ที่นอกจากมรรค ๘ ถ้าถือมาผิดหมด หลักมันเป็นอย่างนี้

มรรค ๘ นี้เกิดที่จิต จิตนี้มันไม่เกี่ยวกับท่าทาง ไม่เกี่ยวกับยืน เดิน นั่ง นอน ไม่เกี่ยวกับสถานที่ ถ้าถือเรื่องสถานที่ เรื่องท่าทาง เรื่องชุด เรื่องโน่นนี่นั่น นี่ก็ผิด เรามีหน้าที่แค่เอาความถือผิดนี่ออกไป ไม่ใช่เอาการเดินจงกรมออกไป บางท่านว่า ถ้าเดินจงกรมก็ไม่ใช่ปฏิบัติ ดิฉันก็ไม่เดิน นั่งสมาธิก็ไม่ใช่ปฏิบัติ ดิฉันก็ไม่นั่ง นอนก็ไม่ใช่อีก ดิฉันก็ไม่นอน กินก็ไม่ใช่อีก ดิฉันก็ไม่กิน ดิฉันก็ตายพอดีสิอย่างนี้ ให้ถอนกิเลสเฉย ๆ ถอนความเห็นผิด ถอนเข้าใจผิดเฉย ๆ ให้เดินจงกรมอย่างเดิมนั่นแหละ ให้นั่งสมาธิอย่างเดิมนั่นแหละ อันอื่น ๆ ก็ให้ทำอย่างเดิมนั่นแหละ ให้ปฏิบัติอะไรอย่างเดิม แต่ถอนกิเลสตัวนี้ ถ้ามันมีความเข้าใจผิดหรือถือผิดอยู่ ให้ถอนซะ นั่งสมาธิก็นั่งให้มีมรรค ๘ ให้มีความเห็นถูกต้อง อย่าคิดว่านั่งนั่นแหละคือการปฏิบัติ เดินจงกรมก็เหมือนกัน เดินให้มันมีมรรค ๘ อย่าถือการเดินว่าเป็นการปฏิบัติ ฟังธรรมก็เหมือนกัน ฟังให้มันได้สัมมาทิฏฐิ ฟังให้มันเข้าใจ อย่าถือว่าฟังธรรมนั่นมันดีแล้ว ฟังธรรมแล้วอาจจะดีก็ได้หรือหลับไปแล้วก็ได้ ตัวใช่คือสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะเป็นต้น ตัวมรรค ๘ นี่มันใช่ มันเป็นปฏิปทา เป็นทางดำเนิน

ในช่วงต้น พูดความเข้าใจแบบกว้าง ๆ ให้ทุกท่านได้ฟัง ทุกท่านก็เอาไปพิจารณา ปฏิบัติได้ตามสะดวก เดี๋ยวช่วงกลางวัน จะมีให้ปฏิบัติด้วยตนเอง หลักปฏิบัติเบื้องต้นก็ให้ท่านเดินบ้าง ยืนบ้าง ตามอัธยาศัย เดินจงกรมกลับไปกลับมาก็ได้หรือนั่งก็ได้ และหัดพิจารณาถามตัวเอง ถามใส่ใจว่า ใครเดิน... อย่างน้อยก็ได้สติ ไม่ไปคิดเรื่องชาวบ้าน ไม่ไปถามว่าคนอื่นเขาเป็นยังไง สุนัขที่บ้านมีคนเลี้ยงมั้ย การงานเป็นยังไงไม่ต้องถาม ถามว่า...ใครเดิน ก็ไม่ใช่ใคร กายมันเดิน จิตสั่งให้เดิน มีแต่รูปธรรมกับนามธรรม ถ้าคำตอบที่ถูกก็คือขันธ์ ๕ มันเดิน ให้มันเห็นชัด ๆ นะ

คำตอบมีอยู่แล้ว ให้เดินสักชั่วโมงแล้วก็มองดู สังเกตดู ใครเดิน ค้นดู พิจารณาดู ถ้ามันคิดขึ้นมาใครคิด ถ้ารู้สึกเบื่อขึ้นมา ใครเบื่อ ใครคิดมาก ใคร ๆ ๆ ไม่ใช่เราแล้วจะใช่ใคร ก็ขันธ์ ๕ ไง ไม่ใช่เรานะมันก็ไม่ใช่ใครเหมือนกัน มันคือขันธ์ ๕ คือขันธ์ไหนล่ะ จัดลงไปซิ เดิน ยืน นั่ง นอน คือรูปขันธ์ เป็นแท่ง ๆ อยู่ ไม่รู้สึกนึกคิดอะไร ความรู้สึกสุขทุกข์นั้นเป็นเวทนาขันธ์ ความหมายรู้ สีแดง สีเขียว สีเหลือง คน ผู้หญิง ผู้ชาย เป็นสัญญาขันธ์ ความคิดปรุงแต่งโน่นนี่นั่นเยอะแยะ เป็นสังขารขันธ์ ตัวเห็น ได้ยิน ตัวรู้ ตัวรับเรื่อง

ต่าง ๆ เป็นวิญญาณขันธ์ ดูมันไปอย่างนั้น ค่อย ๆ ดูไป พอเข้าใจมั้ยครับอย่างนี้ บางท่าน...สงสัยอยู่ดี... สงสัยว่าไปเดินแล้วมันจะเป็นยังไง มันสงสัยอนาคตไปอีก

เบื้องต้น ก็พูดให้ฟังเกี่ยวกับชื่อคอร์สอริยสัจ ๔ มุ่งเน้นปฏิบัติให้รู้ทุกข์ เห็นเหตุเกิดทุกข์ เห็นความดับทุกข์ และเห็นหนทางให้ถึงความดับทุกข์ การเห็นอริยสัจนี้ เราก็มีวัตถุประสงค์หลัก คือต้องการถอนกิเลส ๓ ตัวก่อน คือ **สักกายทิฏฐิ ๒๐ วิจิกิจฉา ๘ และสีลัพพตปรามาส** ถือเยอะก็ผิดหมด ทิ้งให้หมดก็แล้วกัน สัจจะ ๔ มันเป็นอย่างนั้น เลยไม่ต้องถืออะไร ให้เห็นอย่างที่มันเป็น

บรรยายในช่วงต้น ก็คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้นะครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ