



อริยสัจภาคปฏิจจัตต

สุภีร์ ทุมทอง



อริยสัจภาคปฏิบัติ

สุกัธึ ฤมทอว

อริยสัจภาคปฏิบัติ

สุกักริ์ กุมทอง

www.ajsupee.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๒

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๔๙๗-๑๐๕-๙

พิสุจน์อักษร

สุธารัตน์ โตวิวัฒน์

ภาพประกอบ

มนต์ชัย ขาวส้าอากค์

แบบปก / ระบุเล่ม
ภาพพิมพ์

พิมพ์ที่

บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด

๔๕/๑๒-๑๔, ๓๓ หมู่ ๔ ต.บางกรวย-จตุรพักตรพิมาน

ตำบลบางขุนนนท์ อำเภอบางกรวย

จังหวัดนนทบุรี

โทรศัพท์ ๐-๒๕๓๗๕-๕๑๕๔-๖

โทรสาร ๐-๒๕๓๗๕-๕๑๕๕

•••••
แจกเป็นธรรมเนียม ห้ามจำหน่าย
•••••

คำนำ

หนังสือ “อริยสัจภาคปฏิบัติ” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในการจัดปฏิบัติธรรม หลักสูตร “อริยสัจ” ระยะเวลา ๒ คืน ๓ วัน ระหว่างวันที่ ๑๗-๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ที่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม โดย คุณหมอยศยง ตั้งวิจิตฤกษ์ และครอบครัว เป็นเจ้าภาพ

คำบรรยายในหลักสูตรนี้ เน้นให้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติตามกรอบอริยสัจ ๔ เพื่อให้มีความรู้ชัดเจนในสังขารและปฏิบัติต่อสังขารได้อย่างถูกต้อง มุ่งให้ถอนสังโยชน์ ๓ ประการ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจา และสัสสัพพตปราคาส นำเข้าสู่โสดาปัตติมรรค และดำเนินตามมรรค จนกระทั่งถึงความพ้นทุกข์ต่อไป มีหัวข้อที่บรรยายและผู้ร่วมถอดคำบรรยาย ดังนี้

๑. มุ่งละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจา และสัสสัพพตปราคาส
คุณสุริย์ อัตถญาณศิริรัตน์
๒. สัทธานุสารี อัมมานุสารี และโสดาบัน
คุณศุภกิจ แก้วทรง
๓. วิถีพิจารณาธาตุ ๔ ลงเป็นรูปขันธ์และทุกขสัจ
คุณพัทธ์ธันดล เรืองวัฒนกุล
๔. พิจารณาอริยสัจในทวาร ๖
คุณศุภกิจ แก้วทรง

๕. เพราะยี่ดมนัชนธ์ ๕ ความเห็นผิดจึงเกิดขึ้น
คุณดำรง อัตตปรีชากุล
๖. ปฏิบัติให้ไม่มีอหังการ มมังการ และมานานุสัย
คุณสุนีย์ จงไพบูลย์กิจ
๗. จากสติสัมปชัญญะไปสู่การเห็นลััจจะ
คุณขวัญตา ทองพันชั่ง
๘. รู้ชัดและศึกษา
คุณขวัญตา ทองพันชั่ง

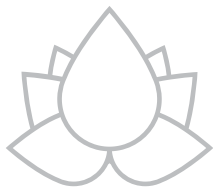
ขออนุโมทนา คุณสมบุรณ์ คุณศศิธร คุณปริญญ์
คุณปราชญ์ คุณณัฐจินันท์ ด.ญ.ชญาภา ศรีบุศกรณ ผู้เป็น
เจ้าภาพในการจัดพิมพ์ ครั้งที่ ๑ และผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำ
หนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตา
ต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด
อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อ
พระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรม
จากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุกัร กุมทอง
ผู้เขียน
๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

สารบัญ

๑. มุ่งละสักกายทิฏฐิ วิจิกขา และสัลลพตปรามาส (๘)
๒. สักขานุสාරิ ธัมมานุสාරิ และโสดาบัน (๖๖)
๓. วิธีพิจารณาธาตุ ๔ ลงเป็นรูปขันธ์ และทุกขสัจ (๑๒๔)
๔. พิจารณาอริยสัจทางทวาร ๖ (๑๘๐)
๕. เพราะยึดมั่นขันธ์ ๕ ความเห็นผิดจึงเกิดขึ้น (๒๓๒)
๖. ปฏิบัติให้ไม่มีอหังการ มมังการ และมานานุสัย (๒๕๒)
๗. จากสติสัมปชัญญะ ไปสู่การเห็นสัจจะ (๓๕๐)
๘. รู้ชัดและศรัทธา (๔๐๘)









มุ่นะสัถกายทิฏฐิ วิจิกขา และสัลลพตปรามาส

วันอังคารที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่านครับ

ตอนเริ่มต้น ก่อนที่จะได้ปฏิบัติธรรมก็ฟังธรรม
ซะก่อนนะครับ สำหรับการปฏิบัติในคอร์สนี้ ก็เป็นคอร์ส
สั้น ๆ ชื่อคอร์สว่า “อริยสัจ” ทางท่านเจ้าภาพและท่านผู้จัด
เป็นคนตั้งชื่อนี้ะ ในการบรรยายก็จะเน้นตามชื่อที่ท่านตั้ง
เอาไว้ ชื่อนี้เป็นชื่อที่ดีในแง่เป็นหลักการสำคัญตามคำสอน
ของพระพุทธเจ้า เป็นหลักธรรมที่เราจะต้องรู้ต้องเห็น
ที่เราปฏิบัติกันเยอะแยะมากมาย ก็เพื่อจะรู้เห็นสัจจะนี้แหละ
เห็นสัจธรรม เห็นความเป็นจริง การรู้การเห็นตามความ
เป็นจริงหรือเห็นอริยสัจนี้ มีความจำเป็นมาก เนื่องจากว่า

ที่เราปฏิบัตินี้ เราต้องการจะถอนกิเลส ถ้าไม่เห็นอริยสัจ มันจะไม่ถอนกิเลส จะไปเห็นอะไรอื่น เห็นโน้น เห็นนี้ เห็นรูป เห็นนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกระทั่งเห็น เทวตา เห็นพรหม เห็นอะไรต่อมิอะไร ก็ยังไม่ถอนกิเลส **ความรู้ที่จะช่วยถอนกิเลสก็คือเห็นสัจจะ เห็นอริยสัจ ๔** มันจึงจะถอนกิเลสออกไปได้ และแน่นอนสำหรับพวกเราทุกคน คือถ้าถอนกิเลสออกไม่ได้ สิ่งก่อกวนจิตใจก็ยังไม่หมด ทุกข์ก็ยังไม่หมด เพราะทุกข์มันเกิดจากกิเลส นั่นเอง สิ่งทีกวนใจเรา ทำให้เราไม่เป็นสุข ไม่ปลอดภัย ไม่สะดวก ไม่สบาย เป็นสิ่งที่คอยทิ่มตำ ทิ่มแทง คอยจุดไฟเผาให้ใจเราร้อนรนอยู่ สิ่งเหล่านี้ก็คือกิเลสนั่นเอง

กิเลสทำให้เราไม่สบายอยู่จนทุกวันนี้ อยู่ไม่สบาย ไม่สะดวก ติดขัดเรื่องนั้นเรื่องนี้เยอะแยะมากมาย ไม่ใช่เพราะสิ่งต่าง ๆ มันเป็นอย่างนั้นของมันหรอก ตัวที่ทำให้เราติดขัดขัดแย้ง ทำให้เราไม่สะดวก ไม่สบาย ก่อกวน เพลารنجิดใจ ทำให้มีดมีว ทำให้เครียด วิตกกังวล ทำให้กลัวนั้นกลัวนี้ หวั่นใจเรื่องโน้นเรื่องนี้ สงสัยลังเล ไม่รู้จะไปทางไหน ทั้งหมดทั้งปวงนี้ก็คือกิเลส ถ้ากิเลสไม่ออกไป ต่อให้เราจะไปอยู่ที่ไหนมันก็เหมือนเดิมแหละ เพราะว่ากิเลสมันอยู่กับจิตเรา ไปที่ไหนมันก็กวนเราได้ตลอด มันเป็นอย่างนั้น ต่อให้ขึ้นไปบนฟ้า มันก็กวนได้เหมือนกัน อย่างท่านนั่งอยู่ข้างล่างนี้

ท่านก็ง่วงนอนเหมือนกัน บางท่านเคยขึ้นเครื่องบิน ก็ยังไป
ง่วงนอนบนเครื่องบิน มันก็อย่างนั้นแหละ อยู่ที่นี่ก็เครียด
อยู่ที่บ้านก็เครียด เครียดเรื่องโน้นเรื่องนี้ คิดมากเรื่องนั้น
เรื่องนี้ ไปวัดก็คิดมากอีกเหมือนกัน คิดมากเรื่องพระ ไม่รู้
ไปยุ่งกับพระทำไมก็ยังไม่ทราบ อยู่บ้านก็คิดมากเรื่องสามี
เรื่องลูก เรื่องหมา เรื่องแมว ไปที่ทำงานก็คิดมากเรื่องงาน
เรื่องลูกน้อง ไปที่วัดก็คิดมากเรื่องพระสงฆ์องค์เจ้า อย่างนี้
ทำนองนี้ มันก็คิดมากทั้งนั้นแหละ

ความคิดมากมันจึงไม่ขึ้นอยู่กับสถานที่ ไม่ขึ้นอยู่
กับเวลา แต่มันอยู่กับกิเลส มันทวนใจเราอยู่ ทำให้ใจ
ไม่สงบ ไม่ปลอดโปร่ง ไม่เป็นอิสระจากสิ่งต่าง ๆ อยู่ที่บ้าน
ก็ไม่มีอิสระ รู้สึกว่าได้รับอิทธิพลจากรอบด้าน ถ้าเขาสุข
เราก็สุขด้วย ถ้าเขาทุกข์เราก็ทุกข์ด้วย ถ้าเขาดีเราก็พลอย
ดีด้วย ถ้าเขาไม่ดีเราก็พลอยไม่ดีไปด้วย อันนี้เราไม่มี
ความเป็นตัวของตัวเอง ถูกผูกจากข้างนอก ความรู้สึก
มันเป็นอย่างนั้น แต่จริง ๆ ตัวผูกมันไม่ได้อยู่ข้างนอกหรอก
มันอยู่ในใจของเรา มันเป็นกิเลส ของดี ๆ ก็ผูกเราไว้
ให้เราไปชอบมัน ของไม่ดีก็ผูกเราไว้ เราก็กดมัน อันนี้
มันก็เป็นเครื่องผูก เรียกว่ามันเป็นสังโยชน์ ของดีเราก็คือชอบ
มันก็เป็นกามราคะสังโยชน์ ของไม่ดีเราก็กดมัน
ก็เป็นปฏิฆะสังโยชน์ มันก็เป็นอย่างนี้ กลับไปกลับมา

หนีไปไหนก็ไม่รอด อยู่เมืองไทยก็เป็นอย่างนี้นั่นแหละ อยู่เมืองนอกก็เป็นอย่างนี้ อยู่บนดินก็เป็นอย่างนี้ อยู่บนอากาศก็เป็นอย่างนี้ จนเกิดชาติใหม่ก็ยังเป็นอย่างนี้อยู่ ความเป็นจริงคือมันไม่ได้อยู่กับข้างนอก มันอยู่ในใจเรา มันมีกิเลสอยู่เราก็เลยต้องถอนกิเลสออกไป

ตัวความรู้ที่จะถอนกิเลสออกได้ ก็มีความรู้เดียวเท่านั้นที่จะถอนกิเลสออกได้ คือความรู้เรื่องอริยสัจ จึงจำเป็นมากและสำคัญมากเรื่องอริยสัจนี้ หลายท่านที่ได้สนใจทางธรรมะคงจะได้เรียนมาตามตำราบ่อย ๆ อยู่แล้ว คนที่จะเป็นพระอริยเจ้า จะต้องเห็นอริยสัจ หลายท่านก็เรียนมาเป็นประจำ แต่การปฏิบัติก็ยังงง ๆ อยู่ว่ามันยังงัดกันแน่ คราวนี้ผมจะมาพูดให้ฟัง เข้าใจมากบ้างน้อยบ้างก็ไม่ใช่ไร จะพูดเน้นเรื่องนี้ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมาก ท่านที่สนใจการปฏิบัติควรจะฟังให้ดี ๆ แล้วก็ปฏิบัติให้มันเข้าใจ เข้าถึงสัจธรรมเรื่องอริยสัจ ๔ เพราะความรู้เรื่องนี้จำเป็นมากสำหรับผู้ที่ต้องการพ้นทุกข์ ต้องการที่จะถอนกิเลส ความรู้เรื่องอื่นมันถอนกิเลสไม่ได้ มีความรู้เรื่องเดียวเท่านั้นที่จะถอนกิเลสได้จริง ทุกท่านก็ให้ตั้งใจฟังให้ดีแล้วก็เอาไปปฏิบัติ

ทีนี้ กิเลสที่เราต้องถอนก่อนนี่คืออะไร กิเลสมันมีเยอะแยะไปหมดเลย เราต้องถอนออกทุกตัวนั่นแหละและ

กิเลสทุกตัวก็ถอนออกได้ด้วยการรู้หรือสัมผัสเหมือนกันหมด แต่มีตัวไหนบ้างที่เราต้องเน้นก่อน ถอนออกไปก่อน ถ้าเราเน้นไม่ถูกตัว มันก็จะถอนไม่ได้จริง เพราะเราไปทำเกินศักยภาพ หรือเกินความสามารถของตนเอง เรียกว่าทำเลยขั้นตอนไป เหมือนเราขึ้นบันได เวลาขึ้นก็กระโดดขึ้นไปชั้นบนเลย มันก็จะกระโดดไม่ถึง ทำท่าเหมือนจะถึง แต่กระโดดไม่ถึง มันก็หล่นลงมาได้ มันไม่เป็นลำดับ ไม่เป็นขั้นไม่เป็นตอน

เราก็เลยต้องรู้จักขั้นตอนในการที่จะถอนกิเลส แน่หนอนว่าองค์ความรู้คือเราต้องรู้สัจจะ รู้ในแง่ที่มุ่งเน้นเพื่อจะถอนกิเลสให้ได้ เราก็ต้องรู้จักว่าเราจะถอนกิเลสตัวไหน รู้อย่างไร จึงจะถอนกิเลสตัวนี้ ถอนกิเลสได้เยอะหรือยัง อย่างนี้ต้องมาตรวจสอบตลอด ไม่ใช่ว่าปฏิบัติแล้วก็ไม่กลับมาตรวจสอบว่าเราถอนกิเลสได้หรือยัง การปฏิบัติธรรมนี้ ถ้าทำถูกต้องกิเลสจะต้องลดลง บางท่านก็ว่า เอ... ผมปฏิบัติกิเลสก็ลดลงเหมือนกัน เช่น ราคะผมลดลง โทสะผมลดลง อย่างนี้ ดูเหมือนจะถูกแต่ก็ผิดอยู่ดี เพราะว่ามันเกินขั้นตอนไป แน่หนอนว่าการปฏิบัติธรรมที่ถูก กิเลสมันจะลด แต่ต้องลดให้ถูกต้อง มันจึงจะได้ผลจริง ถ้าปฏิบัติแล้วก็ว่า กามราคะมันก็ลดลง หรือโทสะก็ลดลง ฟังดูเหมือนดีทีเดียวนะ แต่ว่าแท้ที่จริงแบบนั้นมันข้ามขั้นตอน พอข้ามขั้นตอนมันก็ไม่ลดจริง สักวันหนึ่งเราก็จะตกแอกลงมาเหมือนเดิม โลก

โกรธ หลง เหมือนเดิม เพราะเราได้ข้ามขั้นตอนไปเหมือนกับเรากระโดดจากขั้นที่ ๑ ไปขั้นที่ ๑๐ เลย มันข้ามขั้นพื้นๆ และชั้นกลาง ๆ ไป

เราก็เลยต้องรู้จักให้ดีกว่า ที่ว่าปฏิบัติธรรมแล้วละกิเลส ถอนกิเลสนี้ จะต้องถอนกิเลสตัวไหนก่อน จึงจะเป็นขั้นเป็นตอน เชื่อว่าถอนจริง ๆ เพราะบางที่เราปฏิบัติ นั่งสมาธิ กิเลส ปฏิบัติธรรมก็ดี สนใจทางธรรมะ ดูเหมือนใจเย็นลง ดูเหมือนกิเลสลดลง ดูเหมือนนะ ดูเหมือนเราใจเย็นจริง ๆ ชะด้วย แต่จริง ๆ แล้ว กิเลสยังไม่ลดนะ เป็นเพราะมันรู้สึกของตัวเองเป็นนักปฏิบัติธรรมจะต้องคู่ดี มันก็เลยต้องทำเป็นใจเย็น จริง ๆ ข้างในก็ร้อนเหมือนกัน ร้อนรุ่มเหมือนคนอื่นเขาเลย อยากดับมันเหมือนกัน แต่ดับไม่ได้เนื่องจากว่าหน้าตาของนักปฏิบัตินี้มันยิ่งใหญ่กว่ามาก ต้องรักษาหน้า นักปฏิบัติไว้ หรือบางทีก็ต้องรักษาหน้าอาจารย์ ถ้าเราไปตอบคนอื่นเดี่ยวอาจารย์จะเสียหน้า จริง ๆ อาจารย์ไม่เกี่ยวหรอก ตัวเขาเองมีกิเลส อย่างนี้มันมีปัญหาเยอะเหมือนกัน

ปฏิบัติธรรมมันละกิเลสก็จริง แต่ต้องละให้ถูกตัวนะ ต้องละทีละ Step ไป บางท่านไม่เข้าใจเรื่องนี้ ก็จะดูเหมือนเป็นคนเงียบลง สงบลงไปเรื่อย แต่กิเลสจริง ๆ ไม่ลด ข้างในก็คุกรุ่นอยู่อย่างนั้น กลายเป็นคนเก็บกด อย่างนั้นเรียกว่า

เราปฏิบัติแบบไม่รู้ลำดับขั้นตอนของการละกิเลส ทุกท่านก็เลยต้องรู้จัก ลำดับขั้นตอนในการละกิเลส การถอนกิเลสนี้มันต้องถอนจากตัวที่ ๑ ๒ ๓ ๔ ไล้ไปเรื่อย ต้องถอนให้ถูกตัวมัน จึงจะถอนได้จริง เหมือนเราขึ้นบันไดก็ต้องขึ้นขั้น ๑ ๒ ๓ ๔ ไล้ไปเรื่อยอย่างนี้ละ แม้แต่การเห็นอริยสัจแล้วไปถอนกิเลสนี้ ก็ต้องดูว่าถอนกิเลสถูกตัวหรือไม่ ขนาดปฏิบัติถูกแล้ว ก็ยังต้องดูว่าถอนกิเลสได้ถูกตัวมั๊ย เพราะถ้าถอนไม่ถูกตัว มันถอนไม่จริง มันหลอกเราอยู่ กิเลสมันหลายชั้น มันเหนือชั้นกว่าเราเยอะ เพราะเราเป็นลูกน้องมันมานาน

เราก็เลยต้องฟังพระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้น ต้องมาฟังให้ดีและทำให้ถูกเท่านั้น ถ้าจะฟังความรู้ตัวเองนี่จบ... จบตั้งแต่ยังไม่ปฏิบัติมันแหละ เราเห็นอะไร เราก็ดูไปรู้ไป อย่างนี้จบตั้งแต่ยังไม่ต้องปฏิบัติเลย เพราะว่ากิเลสเหนือชั้นกว่าเราเยอะ มันอยู่กับเรามานาน มันรู้นิสัยเราหมด มันจะหลอกเรายังไง มันก็รู้วิธีทางหมด เราก็เลยต้องฟังพระพุทธเจ้าให้ดี ๆ จดจำไว้ให้แม่น ๆ อย่าให้มันหลอกแน่นอนมันจะต้องหลอกเราอยู่แล้วแหละ อย่าให้หลอกนานต้องรีบแก้ไข อาศัยการฟังธรรมมากำกับกับการปฏิบัติเสมอ อย่าไปยินดีแค่รู้สึกหัวใจเย็นลง อย่าไปยินดีแค่รู้สึกว่าเป็นคนดีขึ้น อย่าไปยินดีแค่รู้สึกว่างสบาย หรือดูเหมือน

กิเลสลดลง ต้องตรวจสอบว่ามโนณิกิเลสตัวที่ทรงสอนไว้ ได้จริงหรือไม่

หลายท่านมาปฏิบัติธรรมก็มักจะดีใจว่า เออ...เราก็ใจเย็นลงนะ แค่นี้ก็ถือว่าดีแล้ว ซึ่งก็จริง ๆ ซะด้วย แต่มโนณิกิเลสไม่ได้จริง ข้ามขึ้นไปนะ บางท่านมาปฏิบัติธรรมก็รู้สึกว้าว แหม...ความโกรธมันลดลง ซึ่งก็ดีแล้ว แต่มโนณิกิเลสไม่ได้จริง คือมโนณิกิเลสไม่ได้จริง รอเวลา รอโอกาสคุณรู้เดี๋ยวมันมาใหม่ บางท่านมาปฏิบัติธรรม คุณเหมือนได้ธรรมะไปเยอะ เป็นคนใจเย็น เป็นคนดี เป็นหลายปีนะ แต่พอเอาเข้าจริง ตอนหลัง ๆ ก็เลวคืบเหมือนเดิม เลยนงอยอยู่ ไม่รู้จะเป็นยังไงแน่ มันคุ้มดีคุ้มร้าย ช่วงคุ้มดีก็ดีใจไป ไม่ตรวจสอบให้ชัดเจนว่ามันยังงั้น

ความรู้เรื่องอริยสัจเลยจำเป็นมาก เราต้องรู้อริยสัจให้ได้ แล้วก็ต้องมโนณิกิเลสให้ถูกตัวด้วย กิเลสที่เราต้องมโนณิกิเลสมีอยู่ ๓ ตัว ทุกท่านก็ต้องไปรีบมโนณิกิเลสให้ได้ ๓ ตัวนี้ ต้องรู้อริยสัจนั้นแหละ เดี่ยวจะบอกวิธีรู้อริยสัจอีกต่อหนึ่ง แต่ตอนนี้ให้สังเกตก่อนว่าเรามโนณิกิเลส ๓ ตัวนี้ได้หรือยัง ยังไม่ต้องไปสนใจเรื่องราวอะไร เรื่องโทสะ เรื่องกิเลสอื่น ๆ ที่ลึกซึ้ง หรือว่าต้องมโนณิกิเลสในอนาคตต่อไป แน่แน่นอนว่ากิเลสทุกอันต้องมโนณิกิเลสหมดเลย แต่ต้องมโนณิกิเลส ๓ ตัวนี้ให้ได้ก่อน

จึงจะได้จริง ส่วนอันอื่นมันลดลงก็ดีแล้ว ถ้าไม่ถอน ๓ ตัวนี้
ยังไถ่ละไม่ได้จริง จึงพูดไว้ก่อน ท่านจะได้ไม่ต้องไปตีใจ
แห้ง ๆ อยู่ คนอื่นที่เขาใจสงบกว่าเราจนเป็นพระพรหม
มีเยอะเยอะ แต่เขาก็ถอนกิเลสไม่ขึ้นเหมือนกัน พวกเราทำ
แค่ก๊อก ๆ แก๊ก ๆ อย่าเพิ่งดีใจ ต้องดูว่ามันถูกลำดับมัย ที่
ถูกลำดับก็คือต้องถอนกิเลส ๓ ตัวก่อน เรียกว่าถอนสังโยชน์
หรือเครื่องผูกใจ ๓ ตัว

ตัวที่ ๑ ลักกายทิฏฐิ ตัวที่ ๒ วิจิจจา ตัวที่ ๓
สีลพพตปรามาส ต้องเน้นถอน ๓ ตัวนี้น่อนะ อย่าไปเน้น
ถอนตัวอื่น ตัวอื่นมันค่อย ๆ ลดก็ช่างมัน ปล่อย ๆ ไว้ก่อน
อย่าเพิ่งดีใจ อย่าไปดีใจว่า เราโกรธลดลง เราเป็นคนดีขึ้น
พูดจาอ่อนหวานขึ้น ค่ะ... ขา... มากขึ้น ก็อย่าไปดีใจ ให้ดู
๓ ตัวนี้เป็นหลัก

ลักกายทิฏฐิ คือความเห็นผิดในสิ่งที่มีอยู่จริง ลักกายะ
คือสิ่งที่มีอยู่จริง ทิฏฐิ คือความเห็นผิด สิ่งที่มีอยู่จริง
ก็มีเพียง รูปธรรม นามธรรม ชั้น ๕ เราถอนความเห็นผิด
ในสิ่งที่มีจริงได้หรือยัง สิ่งที่มีจริงเราเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีจริง
หรือยัง เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นหรือยัง เห็นตามที่เป็นหรือยัง
ถ้ายังไม่เห็นนี้ เราจะเป็นคนดีขนาดไหนมันก็ไม่จริงหรอก
เดี๋ยวมันกลับมาใหม่ ต้องเห็นสิ่งที่มีจริงเป็นสิ่งที่จริง

สิ่งที่มีจริงก็คือขั้น ๕ เริ่มต้นจากรูปขั้น ได้แก่ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พวกนี้เป็น ปฐวีธาตุ เป็นธาตุดิน ดิ เสลด หนอง เลือด พวกนี้เป็น ธาตุน้ำ ความอบอุ่นและร้อน เป็นธาตุไฟ ความพัดไปมา และลมหายใจ เป็นธาตุลมเป็นต้น รู้จักรูปขั้น รูปขั้น เป็นสิ่งที่มีจริง ให้เราเลิกเห็นผิดในสิ่งที่มีจริงอย่างนี้ คือ เห็นรูปขั้นเป็นรูปขั้น เห็นเส้นผมเป็นเส้นผม เห็นเส้นผม ที่ไม่เที่ยงว่าเส้นผมมันไม่เที่ยง เห็นเส้นผมที่มันรู้จักหมด ว่ามันรู้จักหมด เป็นของสิ้นไปหมดไป ลมหายใจก็เป็นสิ่ง ที่มีอยู่จริง มันอยู่จริงในลักษณะที่มันรู้จักสิ้น คือมันสิ้นลม คนสิ้นลมก็มีให้เราเห็นอยู่เป็นประจำ มันเกิดดับก็มี มันสิ้นก็มี ลมหายใจเข้าเกิดขึ้น ลมหายใจเข้าดับไป ลมหายใจออก เกิดขึ้น ลมหายใจออกดับไป อันนี้มันเกิดดับ แล้วมันสิ้น ก็มี คือหายใจไม่เข้าก็มี หายใจไม่ออกก็มี มันมีทั้งเกิดดับ มีทั้งสิ้นไปอย่างนี้ เราเดิน ยืน นั่ง นอน มีทั้งเกิดดับ มีทั้งหมด คือมันเดินไม่ได้ มันมีอย่างนี้แหละธรรมชาติมัน

ให้เรารู้ตัวมันและรู้ความเป็นจริงของมัน รู้จักทั้งตัวมัน ว่ามันไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ของเรา ของเขา รู้จักทั้งลักษณะของมัน ที่มันเกิดมันดับ รู้จักว่ามันรู้จักหมด รู้จักสิ้น มันก็สลายไปไม่เหลือ ถ้าสูงสุดคือรู้ว่ามันเป็น ทุกขสัจนั่นเอง รู้จักทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ทุกข์คืออุปาทานขั้น ๕

ขันธ ๕ นี่มันเป็นทุกข์ มันเป็นสิ่งที่มิจริง เลยเรียกว่ามันเป็น
 ลัจจะ เราจะต้องถอนความเห็นผิดในสิ่งที่มิจริงออกไป
 สิ่งที่มีจริงให้มันจริงอยู่อย่างนั้นของมัน เรามองดูในโลกนี้ว่า
 ถอนความเห็นผิดในสิ่งที่มิจริงออกมาหรือยัง ยังเห็นเป็นคน
 อยู่มัยในร่างของคนอื่น ถอนได้หรือยัง ถ้ายังไม่ถอนจะต้อง
 รีบถอนตัวนี้

อย่าเพิ่งไปถอนความโกรธ ความโลภ อย่าเพิ่งไปถอน
 อะไรอื่น ๆ ให้ถอนตัวนี้ก่อน มองดูตัวเราเองนี่ มันยังเห็นผิด
 อะไรในตัวเรา ในร่างกายเรามันก็มีแต่รูปธรรมนามธรรม
 มันถอนออกมาหรือยังความเห็นผิด จะต้องเห็นรูปธรรม
 เป็นรูปธรรมให้ได้ ถ้าไม่เห็นอย่างนี้คือมันเห็นผิดในรูปธรรม
 เห็นว่ารูปเป็นเรา หรือเรามีรูป หรือรูปอยู่ในเรา หรือเรา
 ไปอยู่ในรูป อันนี้มันผิดหมดเลย มันผิดนะ จะต้องเห็น
 รูปเป็นรูป เห็นเวทนาเป็นเวทนา เห็นสุขเป็นสุข เห็นทุกข์
 เป็นทุกข์ ต้องถอนความเห็นผิดออก สุขมันมีอยู่จริง ใคร ๆ
 ก็เคยได้รับความสุข มันจึงมีอยู่จริง เราปฏิเสธไม่ได้ สุข
 มันเกิดดับ แล้วมันก็ต้องหมดไป ลึนไปไม่เหลือ อันนี้คือ
 ความเป็นจริงของความสุข ทุกข์ก็เหมือนกัน ทุกคนก็เคยทุกข์
 ทั้งนั้นแหละ จะบอกว่าไม่มีไม่ได้ เพราะมันเป็นความจริง
 ปฏิเสธไม่ได้เพราะมันจริง

สิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้มันจึงเป็นสัจจะ มันเป็นความจริง
อย่างนั้น เราต้องถอนความเห็นผิดในสุข ทุกข์ ออกไป ทุกข์
มีอยู่จริงและมันเป็นของเกิดเป็นของดับ เป็นของรู้จักสิ้นด้วย
ทุกข์นี้มันเกิดมันดับ เกิดดับ ๆ ๆ ต่อเนื่องกันอาจจะ ๕ นาที
๑๐ นาที อันนี้มันมีแต่ความเกิดดับต่อเนื่องกัน และแน่นอน
มันต้องสิ้นด้วย ความทุกข์ที่มันเกิดดับต่อเนื่องกัน ๑๐ นาทีนี้
มันจะหมด มันไม่เกิดอีก มันสิ้นไปได้ด้วย มันหมดไป
เหลือศูนย์

เราต้องรู้จักทั้งความเกิดดับของมัน มันไม่ใช่ตัวตน
ทั้งเป็นของที่รู้จักหมด รู้จักสิ้นสลายไป ไม่ว่าจะอะไรก็ตาม
ที่เกิด มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไปต่อเนื่องกัน
สักหน่อยมันก็จะหยุดความสืบทอด หยุดความต่อเนื่อง ก็เหมือน
พวกเรานั่งอยู่ที่นี่ ก็ต่อเนื่องมาตั้งแต่เด็ก เกิดดับ ๆ ต่อเนื่องมา
สักหน่อยก็จะหยุดความสืบทอดต่อเนื่องนี้ มันเป็นอย่างนี้ ต้องรู้จัก
ความจริงของมันด้วย คือ มันเป็นของเกิดดับและต่อเนื่องกัน
เป็นของที่รู้จักหมดสิ้น เมื่อสิ้นปัจจัยความสืบทอดของมัน
ก็พังลง สิ้นสลายหมดเลย มันเป็นทุกข์นั่นเอง เป็นทุกข์ล้ง
เป็นของที่ว่างจากความเที่ยง ว่างจากความสุข ว่างจาก
อัตตาตัวตน เราต้องเห็นให้ตรง ให้ถูกต้อง เห็นแบบนี้
เพื่อถอนสักกายทิฏฐินั่นเอง

ทุกท่านต้องตรวจสอบว่า ถอนสักกายทิฐิออกไป หรือยัง พยายามถอน ถอนความเห็นผิดในสิ่งที่มีจริง ความคิด ก็มีจริงเพราะทุกคนก็คิดเป็นทั้งนั้น เราไม่ได้ห้ามความคิด แต่จะถอนความเข้าใจผิดในความคิด เราไปเห็นผิดว่านั่น เป็นเราคิดหรือเป็นความคิดของเรา มีเราอยู่ในความคิด ถอนความเห็นผิดออกไป ให้เห็นความคิดเป็นความคิด ความคิดเกิดดับต่อเนื่องไปเป็นกระแส จากเรื่องหนึ่งไปสู่ เรื่องหนึ่ง เกิดดับต่อเนื่องกันไปเป็นกระบวนการ เรื่องนั้น ที่มันต่อเนื่องกันอยู่ มันจะต้องหมดสิ้นหมดไป ไม่ว่าจะคิด เรื่องสั้นเรื่องยาวขนาดไหน มันก็รู้จักหมดเหมือนกันนั่นแหละ ให้เรารู้จักแล้วก็เลิกสงสัยมัน เรียกว่าถอนสักกายทิฐิ

สักกายทิฐิมีอยู่ ๒๐ อย่าง หลายท่านที่ได้เรียน ทางปริยัติมาก็คงจะทราบ แต่หลักทางปฏิบัติ ก็คือเอา ความเห็นผิดในสิ่งที่มีจริงออกไป สิ่งที่มีจริงมันมีจริง ให้เลิก เห็นผิด เห็นสิ่งที่มีจริงอย่างนั้นว่ามันจริงอย่างนั้น ถ้าเห็น อย่างนั้นว่ามันเป็นอย่างนั้นก็ถอนได้ ถ้ายังไม่เห็นก็เรียกว่า เห็นผิดอยู่ ต้องไปพิจารณาดูให้ดี ๆ เพื่อจะถอนตัวนี้ออกมา ทุกท่านก็เลยต้องสังเกต บางคนนี่ไปนั่งแต่สมาธิแล้วสงบ ก็นึกว่าดี ไม่ได้ถอนความเห็นผิดในสมานินั้น สมานินี้ มันก็มีจริง จะบอกว่าไม่มีก็ไม่ได้ สงบมันมีอยู่จริง แต่ไม่มี ตัวเราในความสงบนั้น ไม่ใช่ความสงบของเรา เป็นสิ่งที่

เกิดขึ้นและดับไปต่อเนื่องกัน และถึงแม้จะเกิดดับต่อเนื่องกันไปเป็นกระแสระยะหนึ่ง อาจจะเป็นเวลา ๑ วัน ๒ วัน ๓ วัน ก็จริง แต่สักหนอยมันจะต้องสลายหมด ต้องสิ้นหมด ต้องให้เห็นจุดจบของมัน เห็นกระบวนการและเห็นจุดจบของมัน เรียกว่าเห็นลัจจะ

สักกายทิฏฐิมีอยู่ ๒๐ แยกตามชั้น ๕ ชั้นละ ๔ หลายท่านที่ได้เรียนมาก็คงจะจำได้ ท่านไหนจำไม่ได้ ก็ฟังไว้ก่อนแล้วก็ไปจดเอา แล้วก็ตรวจสอบตนเองว่า เราหลุดสำหรับปฏิบัติมานี้ ถอนออกได้หมดหรือยัง ชั้น ๕ ได้แก่ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น สักกายทิฏฐิก็ไปเห็นรูปโดยความเป็นตน เป็นตัวเรา เป็นตัวเขา เป็นตัวผู้หญิง ตัวผู้ชาย ตัวสัตว์ ตัวบุคคล เห็นรูปโดยความเป็นตน เห็นตนมีรูป เห็นรูปอยู่ในตน เห็นตนอยู่ในรูป อย่างนี้มันติดอยู่ ต้องไปถอนออกไป ให้เห็นรูปเป็นรูป อย่าเห็นรูปว่าเป็นคน อย่าเห็นรูปว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชายหรือเป็นหมาเป็นแมว ให้เห็นรูปเป็นรูป เห็นเส้นผมเป็นเส้นผม เห็นกระดูกเป็นกระดูก เห็นขนเป็นขน เห็นกายเป็นกาย อย่าเห็นเป็นคนเป็นสัตว์

ความเห็นผิด เห็นเป็นคนเป็นสัตว์อยู่ นั้นแหละ... ต้องไปถอนตัวนั้นออก มีหน้าที่ต้องถอนตัวนั้นให้ได้ อย่าไปมุ่งถอนตัวอื่น ให้ถอนตัวนี้ อย่าไปเห็นรูปโดยความเป็นตน อย่าไปเห็นตนว่ามีรูป อย่าไปเห็นรูปอยู่ในตน หรืออย่าไปเห็นตนอยู่ในรูป อย่าไปเห็นคนสิงอยู่ในรูป อย่าไปเห็นสัตว์สิงอยู่ในรูปร่างทรวดทรงของมัน ให้เห็นรูปร่างเป็นรูปร่าง รูปร่างนี้มันเกิดจากธาตุ ๔ ให้รู้จักว่าธาตุ ๔ มันเกิดดับต่อเนื่องกันเป็นกระแส และแน่นอนว่าสิ่งที่เป็นกระแสนี้ ต้องมีวันหนึ่งที่พังลงสลายลงแน่นอน อย่าไปสงสัย ถอนตัวนี้ก็คือถอนความเห็นผิดในสิ่งที่มีจริง นั้นแหละ สิ่งที่มีจริงมันเป็นของเกิดดับต่อเนื่องกันไปเป็นกระแส ที่มันยังอยู่ที่นี่ มันอยู่ตามกระแส มันวิ่งต่อเนื่องกันอยู่ วันหนึ่งกระแสนี้มันต้องพังลง มันเป็นธรรมชาติ มันเป็นอย่างนั้นแหละ พวกเราจึงต้องรู้จัก

ด้านเวทณาก็เหมือนกัน อย่าไปเห็นผิดในเวทนา ถ้าเห็นผิดก็เห็นเวทนาโดยความเป็นตน เห็นตนมีเวทนา เห็นเวทนาอยู่ในตน เห็นตนอยู่ในเวทนา ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกอกุทกขมสุข อย่าไปเห็นว่าเป็นเราสุข อย่าไปเห็นว่าเรามีความสุข อย่าไปเห็นว่าความสุขมีอยู่ในตัวเรา หรือมีตัวเราอยู่ในความสุข ให้รู้จักความสุขเป็นความสุข รู้จักความทุกข์เป็นความทุกข์ มันเป็นเวทนา

ไม่ใช่รูป ไม่ใช่สัญญา ไม่ใช่สังขาร ไม่ใช่วิญญาณ มันไม่ใช่เรา และไม่ใช่ของเรา อาจจะสุขนาก็จริง ทุกข์นาก็จริง มันเป็นแค่การเกิดดับที่ต่อเนื่องเท่านั้นเอง แน่นอนมันต้องหยุดลง สลายหมดสิ้นแน่นอน นี่คือสัจธรรมของมัน

เราต้องเข้าใจให้จบ เข้าใจให้ทั่วถึง แล้วก็ถอนความเห็นผิดออกมา ต้องเห็นบ่อย ๆ เห็นบ่อยเท่าไร เห็นจนมันถอนได้ ถ้าถอนไม่ได้ก็ต้องเห็นต่อไปเรื่อย ๆ จึงไม่มีประเด็นว่า จะเห็นบ่อยเท่าไร เห็นกว้างขวางขนาดไหน ประเด็นคือต้องเห็นและต้องถอนสักกายทิฏฐิให้ได้ ถ้าถอนไม่ได้ก็ต้องเห็นต่อไปเรื่อย ๆ เห็นจนมันถอน จะเห็นเรื่องไหนดี เห็นวิธีไหนดี เทคนิคไหนดี จึงจะดี เทคนิคที่มันถอนกิเลสได้นะแหละมันดี แล้วเราจะรู้ได้อย่างไร ไม่รู้เหมือนกันหาเอาเองก็แล้วกัน หลักการมันมีอยู่ เราก็ต้องไปหาเอานะ ผู้ที่รู้ชัดเจนสมบูรณ์ที่สุดก็มีแต่พระพุทธเจ้า พระองค์จะทรงบอกว่า ผู้นี้จะไปพิจารณาเรื่องนี้นะ ส่วนยุคนี้ไม่มีแล้วอย่าไปหวังอะไรลม ๆ แล้ง ๆ มันจะสิ้นหวังไปซะเปล่า ให้ลงมือทำ ให้ทำอย่างมีหลักการ มีวิธีที่ถูกต้อง

ต้องเห็นรูป เห็นนาม เห็นขันธ ๕ นี่แหละ เห็นในลักษณะที่มันถอนสักกายทิฏฐิได้ อย่าเพิ่งไปเอาอันอื่น อย่าเพิ่งไปเอาสมาธิ ถึงมันจะได้ก็ช่างมัน อย่าไปเอามัน

ให้ถอนสักกายทิฐิไว้ อย่ามุ่งไปเอาความสุข อย่ามุ่งไปเอา
 ความรู้ นั่น รู้นี้ รู้โน้น ที่พวกเราปฏิบัติแล้วไม่ค่อยไปไหน
 ก็เพราะว่าเรามุ่งจะเอานั่นเอานี้ พอได้ดีขึ้นมาน้อยก็คาอยู่
 แล้วก็ดีจริง ๆ ชะด้วย แต่มันไม่ดีจริง เพราะมันไม่ได้ถอน
 กิเลสตามลำดับขั้น บางท่านก็เลยดูเหมือนจะเป็นคนที่
 โกรธไม่เป็นแล้ว โลกก็ไม่เป็นแล้ว เตียววันหลังกลับมาใหม่
 อีกแล้ว วนกลับไปกลับมา เพราะมันข้ามขั้นตอนไป ทุกท่าน
 เลยต้องสังเกตให้ดี ที่ไม่โกรธนะดีแล้ว เป็นคนดีนะดีแล้ว
 แต่ให้ดูขั้นตอนให้ดี ขั้นตอนที่ ๑ คือ ต้องละสักกายทิฐิให้ได้

ด้านสัญญาเหมือนกัน เห็นผิดคือเห็นสัญญาว่า
 เป็นตัวตน เห็นตนมีสัญญา เห็นสัญญาอยู่ในตน เห็นตน
 อยู่ในสัญญา ต้องไปถอนออก ตัวนี้คือสักกายทิฐิ อย่าไป
 เห็นสัญญาว่าเป็นตน ผู้หญิง ผู้ชาย สูง ต่ำ ดำ ขาว สมมติ
 บัญญัติต่าง ๆ ที่เรที่ตั้งขึ้นนี้ มันไม่มีคนอะไรอยู่ในคำว่าคน
 นั้นหรอก ไม่มีอาจารย์อยู่ในอาจารย์นั้นหรอก มันเป็นแค่
 สัญญา มันกำหนดหมายขึ้นเฉย ๆ ไม่ได้มีอะไร ไม่ได้ทำให้
 มันเป็นอย่างอื่นมา มันเป็นอย่างเกิด ๆ ดับ ๆ เป็นของที่สืบทอด
 แล้วมันก็จะหยุดสืบทอด พังลงเท่านั้นแหละ มันไม่ได้มีอะไร
 พอจะไปจริงจังหรือยึดถือได้ ที่ไปยึดถือเป็นจริงเป็นจัง
 ก็เพราะเห็นผิดนั้นแหละ เห็นสัญญาว่าเป็นตน เห็นตน
 มีสัญญา เห็นสัญญาอยู่ในตน เห็นตนอยู่ในสัญญา

สังขารทั้งหลาย บุญ บาป กุศลธรรม อกุศลธรรม
ดีหรือชั่ว สภาวะที่ปรุ้งจิตให้มีตัวหรือสว่างไสว เป็น
สังขารทั้งนั้น มีเจตนาเป็นตัวนำในการปรุ้งแต่ง ไม่มีตัวตน
เหมือนกันนะ อย่าไปเห็นผิด ถ้าเห็นผิดในสังขารก็เห็นสังขาร
โดยความเป็นตน เห็นตนมีสังขาร เห็นสังขารอยู่ในตน
เห็นตนอยู่ในสังขาร นี่มันผิด ต้องถอนตัวนี้ออกมา เห็น
บุญเป็นบุญที่มันไม่เที่ยง มันก็เกิดดับต่อเนื่องกันไป บุญก็
อาจจะมีสักระยะหนึ่ง อย่างท่านนั่งฟังธรรม ตั้งใจดีก็เป็น
บุญเกิดดับต่อเนื่อง แต่บางท่านก็บุญสั้นนิดหน่อย ฟังไปสัก
๑๐ นาทีก็หลับแล้ว กลายเป็นสิ้นบุญเรียบร้อยแล้ว อย่างนี้
พวกบุญสั้น ไม่ใช่พวกบุญยาว คุณบุญสั้น ไม่ใช่คุณบุญยาว
มันเป็นอย่างนั้น เราก็ต้องรู้จัก รู้จักมันไม่ใช่เราหรอก ถ้ารู้จัก
มันก็ถอนความเห็นผิดออกมาได้ ถ้าไม่รู้จักมันก็ถอนไม่ได้
พอมีบุญ เราก็รัก ชอบเหลือเกิน บุญนี่มันดี ดิถีของดี
เป็นราคสังโยชน์ พอบุญดับไป บาปเกิดขึ้นก็ไม่ชอบมัน
เป็นปฏิฆสังโยชน์ มันก็ผูกเราไว้ทั้ง ๒ อันนั้นแหละ
เราปฏิบัติเพื่อถอนสังโยชน์ ถอนให้ถูกต้อง ถ้าถอนไม่ถูก
มันจะถอนไม่ได้

ต่อไปวิญญาณชั้นธ เห็นวิญญาณโดยความเป็นตน
เห็นตนมีวิญญาณ เห็นวิญญาณอยู่ในตน เห็นตนอยู่ใน
วิญญาณ อย่าไปเห็นผิดอย่างนั้น ให้ถอนออกมา ให้เห็น

วิญญูญาณเป็นวิญญูญาณ จักขุวิญญูญาณนี้มันทำหน้าที่เห็น ไม่ใช่ใครมาทำหน้าที่เห็นหรือ เป็น การมองเห็นของจักขุวิญญูญาณ โสตวิญญูญาณมันทำหน้าที่ได้ยิน เป็นการได้ยินของโสตวิญญูญาณ เป็นการรับรู้ของจิตมัน เป็นการรับรู้เรื่องต่าง ๆ ของมโนวิญญูญาณ เป็นเรื่องของจิตมัน ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของอะไรทั้งนั้นแหละ ให้เรารู้จัก รู้จักมันให้ดี อย่าไปเห็นวิญญูญาณโดยความเป็นตน อย่าไปเห็นตนมีวิญญูญาณ อย่าไปเห็นวิญญูญาณอยู่ในตน หรืออย่าไปเห็นตนอยู่ในวิญญูญาณ

ให้เห็นชั้น ๕ เป็นชั้น ๕ พุตมันง่ายนะแต่ทำยาก ทุกท่านก็เลยต้องไปฝึกทำ จะเห็นชั้น ๕ แยกแยะอย่างนี้ได้ จิตจะต้องมีสมาธิพอสมควร ทุกท่านก็เลยต้องไปฝึก ฝึกทำไหนก็ได้ ถ้าพูดถึงระดับอริยสัจแล้ว เราก็จะไม่พูดเรื่องทำแล้ว ไม่ต้องมีทำ แต่ต้องมีสักทำหน่อย ไม่งั้นจะเสียทำให้กิเลสไป ก็ต้องมีทำทางอะไรต่อมิอะไร อันนั้นเป็นเบื้องต้น ตอนนี้นำระดับอริยสัจนี้เรียกว่าระดับสูงแล้ว ปฏิบัติทำไหนก็ได้ ไม่ต้องมีทำ ให้มีความรู้ ตัวความรู้ก็มาจากมรรคนั้นแหละ มีความรู้ รู้จักรูปว่าเป็นรูป ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา

ทุกท่านเลยต้องหัดจำแนกแจกแจงหรือชี้ระบุลงไปว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมันเป็นจริง และความจริงที่มันเกิดขึ้นนี้คืออะไร เพื่อจะสนใจของเราให้มันถอนลักกายทิฏฐิ เช่น นั่งฟังธรรมอยู่นี้ เราก็ต้องถามตัวเองว่าใครนั่ง ที่นั่งอยู่นี้ใคร ต้องถามตัวเองเพื่อจะถอนมันออก ผมนั่งอยู่ตรงนี้ ท่านมองผมก็เป็นผมเลย อันนี้คือมันยังไม่ถอน มันจึงเห็นคนเป็นคนได้ ทั้ง ๆ ที่ไม่ต้องคิดอะไร มันก็เห็นคนเป็นคนเลย เห็นอาจารย์เป็นอาจารย์เลย เราก็เลยจะต้องถามตัวเอง ใครนั่ง... ใครนั่ง ไม่มีใครหรอก... ไม่มีคนด้วย มีแต่รูปแต่นาม มีแต่รูปธรรมกับนามธรรมนั่งอยู่ ถูกที่สุดก็คือขั้นที่ ๕ มันนั่งลึกลงไปกว่านั้นก็ทุกข์สัจมันนั่งเท่านั้นแหละ

มันไม่มีอะไรที่จะเป็นอะไรขึ้นมา ถ้าเราไม่ถอนมัน ก็จะเป็นคนโผล่มานั่งอยู่ เป็นคนยืน เป็นคนทำโน่นทำนี่ ทุกท่านก็เลยต้องสังเกต สำเนียงบ่อย ๆ พิจารณาละเอียด ๆ เวลานั้นก็ให้หัดถามตัวเอง นี่ใครนั่ง หรือทานอาหาร อย่างมั่ว แต่หม่อมมา กินอยู่ ให้ตั้งสติให้ดี รู้จักพิจารณา... ใครกินเนี่ย ใครกิน กินทำไม ถ้าพิจารณาโดยถูกต้องและมีปัญญา ก็จะได้ถอนลักกายทิฏฐิออกมาได้ เพราะจริง ๆ นั้น ไม่มีใครกินนะ ไม่มีคนกิน แต่มีการกิน ใครทำกิริยาอาการกินนั้น ก็ขั้นที่ ๕ ทุกข์สัจนั้นแหละ ที่กินก็เพื่อให้ทุกข์มันพอเป็นไปได้ สืบต่อไป

ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ถ้าไม่กิน มันพัง มันสืบทอดไม่ได้
เท่านั้นแหละ

อาหารก็ไว้หล่อเลี้ยงร่างกาย ให้ร่างกายไปได้ ถ้า
ร่างกายไปได้ จิตมันก็ไปด้วยได้ ถ้าร่างกายพัง จิตมันก็
ไปไม่ได้ มันก็มีเท่านั้น มีแต่ชั้น ๕ มีแต่ทุกข์เท่านั้นเอง
ที่กินไป เติบ ยืน นั่ง นอน นั่งก็ทุกข์ เป็นทุกข์สัจ ยืนก็
ทุกข์สัจ เดินก็ทุกข์สัจ กระทั่งนอนก็เป็นทุกข์สัจ มีคนมีย...
ไม่มี...อันนี้เรียกว่าถอน ถอนสักกายะกัฏฐ แต่พวกเรา
ก็เป็นเรากินใช้มัย ไม่ใช่เราคนเดียว คนอื่นก็กินด้วย
ลองคิดดูมันคาอยู่ขนาดไหน ทำไมไม่ถอนตัวนี้ นี่แหละต้อง
รีบถอนตัวนี้ ทุกท่านต้องตั้งสติให้ดี ๆ ตั้งสติ อย่าให้มีคนกิน
หรือมีขึ้นมากี่ให้รู้จักว่า นี่มันเห็นผิด เราต้องแก้ตัวนี้ ต้อง
ตั้งสติแล้วก็ถามตัวเอง ถามใจลงไป พิจารณาดู มีใครกินบ้าง
ไม่มีหรือ มีชั้น ๕ เท่านั้นแหละ ชั้น ๕ นั่งซ้าย ชั้น ๕
นั่งขวา กินกันอยู่ที่นี่ ไม่มีอะไรหรือ ตัวถูกกินก็ไม่ใช่อะไร
เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม เหมือนกันแหละ ไม่มีสัตว์ไม่มี
ซากนั้นซากนี่อะไรหรือ มีแต่ชั้น ๕ มันกินธาตุเข้าไป
เท่านั้นเอง ไม่มีอะไรเกินนี้ ทั้งโลกมีเท่านั้นแหละ และกิเลสของ
เราทั้งหลาย เราต้องการถอนกิเลสออกไป ถอนออกจากสิ่งที่
มีจริง เพราะสิ่งที่จริงมันคือชั้น ๕ ในโลกนี้มีแต่ชั้น ๕

พระท่านจึงว่า ในโลกมันมีแต่ทุกข์ แต่พวกเราเห็นว่าในโลกมีแต่คน มันมีวอยู่ อันนี้ก็คือใจที่มันเต็มไปด้วยสัkkายทิฏฐินั่นเอง มันจึงเต็มไปด้วยคน พระอริยเจ้าท่านว่าโลกเต็มไปด้วยทุกข์ อย่างนี้พอเข้าใจมั๊ย โลกเต็มไปด้วยของที่ว่างจากความเที่ยง ว่างจากความสุข ว่างจากตัวตน ส่วนพวกเรานี้โลกเต็มไปด้วยหมู่คน เต็มไปด้วยความสุข เต็มไปด้วยของของเราและของของใครก็ไม่ว่า เต็มไปหมดเลย อันนั้นของคนนี้ อันนั้นของคนนั้น นั่นแหละคือสัkkายทิฏฐิ มันยังคาอยู่ในใจของเรา เรียกว่ามันเห็นผิดในสิ่งที่มีอยู่จริง เราก็เลยจะต้องถอนออก ถอนสัkkายทิฏฐิ ๒๐ นี่แหละหลายท่านเคยเรียนในหนังสือมาแล้ว ท่านไหนไม่เคยเรียนก็ฟังไว้เป็นเบื้องต้นแล้วก็ไปจดไว้ แล้วไปตรวจสอบตัวเองดูว่าหมดอันนี้หรือยัง ปฏิบัติให้ดูตัวนี้เป็นหลักนะ ไม่ต้องดูว่าได้สงบมั๊ย สงบมันต้องได้บ้างแหละ แต่อย่ามุ่งเอาตัวนั้นอย่ามุ่งว่าได้ดีมั๊ย ดีมันก็ต้องได้บ้างแหละนะ เราอุตส่าห์มาปฏิบัติจะไม่ดีเลยมันก็เกินไปหน่อย ดีตั้งแต่เริ่มมาแล้วมันต้องมีดีบ้าง แต่อย่ามุ่งไปที่ตัวนั้น ให้มุ่งทางนี้ ถอนความเห็นผิด ดีมันเป็นความจริงอย่างหนึ่ง เราจะไปบอกปฏิเสธมันก็ได้ ชั่วมันก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง เราจะปฏิเสธก็ได้ สงบมันก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง ฟุ้งซ่านมันก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง มันก็ต้องได้บ้างแหละ สงบ

มันก็ต้องได้บ้าง เราอย่ามุ่งเอาแต่ความสงบ อย่ามุ่งหนี
ฟุ้งซ่าน ไม่อย่างนั้นมันจะเป็นสังโยชน์ผูกไว้

ถ้ามุ่งหนีความฟุ้งซ่าน มันก็จะเป็นสังโยชน์ตัวหนึ่ง
ผูกเราไว้ให้ไม่ชอบมัน พอรักสงบมันก็จะผูกเราไว้อีก
ผูกเราไว้ให้ไปรักมัน รักหรือเกลียดมันก็เท่ากันแหละ
มันเป็นสังโยชน์ผูกเราไว้พอกันเลย ผูกจิตเราไว้เหมือนกัน
สงบหรือฟุ้งซ่านก็ผูกเราไว้เท่ากัน แต่ที่หนักกว่านั้น คือ
โดยมากคนจะนึกว่าสงบมันดีกว่า นั่นแหละที่มันผิดหนัก
กว่าเดิม ดังนั้น เป็นคนดีนักก็ไม่ดีเท่าไร มันจะผิดหนักกว่า
คนชั่วด้วยซ้ำไป เพราะคนชั่วอย่างน้อยก็พอรู้จักว่าตัวเองผิด
ส่วนคนดีบางทีไม่รู้่ว่าตัวเองผิด การไม่รู้่ว่าตัวเองผิดนั้นแหละ
มันผิดหนักกว่าคนชั่วตัวเองอีก นี่มันเป็นอย่างนี้ พวกเรา
จึงต้องรู้จัก การรู้จักนี้สำคัญมาก อย่าทำอะไรแบบไม่รู้เรื่อง
อย่าดีแบบไม่รู้เรื่อง และอย่าชั่วแบบไม่รู้เรื่องด้วยเหมือนกัน
ต้องรู้เรื่อง รู้เรื่องของตัวนั้น ตัวที่มันเป็นจริงและมีจริงนั้น

การละความเห็นผิดในสิ่งมีจริง นี้เรียกว่าละสักกาย
ทิฏฐิ สักกายะ แปลว่า ของที่มันมีจริง กลุ่มของสิ่งที่มีจริง
สิ่งที่มีจริงในโลกก็มีเพียงชั้น ๕ เท่านั้น ไม่มีวันเกิน
ชั้น ๕ ไปได้หรอก ถ้าเกินชั้น ๕ ก็เหนือโลกแล้วคือ
พระนิพพาน มีอยู่เท่านั้นแหละ ไม่เกินนี้ ทุกท่านต้องพยายาม

ฝึกต่อไป ต้องซื้บอกว่า อันที่เกิดขึ้นในโลก มีอยู่ในที่ต่าง ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นนี้มันคืออะไรในชั้น ๕ ต้องซื้บอกได้ ถอนสักกาย ทิฏฐิได้ ก็เห็นทั้งโลกก็คือชั้น ๕ คือทุกขสังขันธ์นั่นเอง อย่าไปเห็นมันเป็นอย่างอื่น ถ้าเห็นเป็นอย่างอื่นมันผิดอยู่

มีความคิดขึ้นมาก็ต้องบอกได้ว่านี่อะไร ใครเป็นคนคิด ไม่ใช่คนคิดหรอก เป็นความคิด ความคิดมันก็เป็น ๑ ในชั้น ๕ นั้นแหละ มันเป็นสังขารชั้น ๕ ง่วงนอนขึ้นมา ใครง่วงนอน ก็ไม่มีใครอีกเหมือนกัน มันก็เป็นแค่สังขารชั้น ๕ เกิดแล้วมันก็ดับ มันจะง่วงนอนนานหรือไม่นาน เกิดดับต่อเนื่องกัน เตียวสักหน่อยมันก็พังสลายลงไปเท่านั้นแหละ เพียงแต่อย่างง่วงนานเกินไปก็แล้วกัน เตียวมันจะไม่ได้รู้ อะไรเลย มันจะมโหฬารอยู่นั้น 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 เพราะเป็นความพยายามที่ผู้รัดตัวเองว่า ตัวเองจะต้องอยู่ไกลจากความชั่ว อยู่ไกลจากโลกให้ได้ ต่อไปคงจะไปไหนไม่ได้ ต้องไปอยู่ถ้า อยู่ถ้าไม่ได้ก็โนนไปอยู่ในทะเลโนนแหละ อยู่ทะเลไม่ได้ก็คงแทรกไปอยู่ในอากาศ มุมไหนก็ยังไม่ทราบเลย หันตลอด นี่ก็ผู้ตัวเองจนไม่มีที่อยู่เลย แบบนี้ตายพอดี ถ้าฝ่ายดีก็ผู้ไป ฝายไม่ดีก็ผู้ไปอย่างนี้ มันก็เป็นสังโยชน์

พวกเราก็ต้องรู้จัก รู้จักไม่ดีว่ามันเป็นภาวะที่ไม่ดี ไม่ใช่เรานะ ความคิดไม่ดี เป็นบาป เป็นอกุศลนี่ก็เป็นชั้นนี้เป็นสังขารชั้น วิถีการสังเกต วิถีการสอนตัวเอง เราก็สอนว่า มันต้องอยู่ในชั้น ๕ ถ้าชั้น ๕ ยังไม่ชัด อย่างน้อยมันก็ต้องอยู่ในรูปธรรมนามธรรมนี้แหละ ไม่เกินนี้ มันเป็นรูปธรรมกับนามธรรม ถ้าเป็นด้านรูปธรรมคือมันคิดไม่ได้ ไม่มีเจตนา พูดไม่ออก มันไม่โอดโอเยอะไร ไม่หิวไม่กระหาย ไม่คิด ไม่นึก ไม่รู้สึกอะไร นี่ต้องเป็นรูปธรรมอย่างแน่นอน ถ้าเป็นพวกฝ่ายรู้ จะเป็นรู้สึก รู้คิด รู้นึก รู้นั่นรู้นี่ อันนี้มันนามธรรมแค่นั้นแหละ เท่านั้นมันก็พอจะเป็นไปได้แล้ว ในการปฏิบัติต้องขี้ออกมัน ถ้าไม่ขี้ออกมันก็จะละทิฏฐิไม่ออก ถอนไม่ออก ต้องบอกมัน... เหมือนผมมาบอกท่านนี้ พอจะถอนได้

บ้างมัยครับ บางท่านว่าบอกขนาดนี้ยังไม่ถอนเลย อย่างนี้
ต้องไปบอกตัวเองแล้วแหละ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ฟังให้ดี แล้วเอาไปใส่ใจ เพื่อ
จะถอนความเห็นผิดนั้นแหละ พระองค์ทรงสอนธรรมะให้
ธรรมะมันเป็นอย่างนี้นะ ให้เห็นธรรมะเป็นธรรมะ เห็นเหตุ
เป็นเหตุ เห็นผลเป็นผล อย่ามีเราเป็นผู้ทำเหตุ อย่ามีเรา
เป็นผู้รับผล อย่ามีใครเป็นคนทำเหตุ อย่ามีใครเป็นคน
รับผล แต่เหตุมันคือเหตุ ผลมันคือผล บุญมี บาปมี
ผลของบุญของบาปคือสุขกับทุกข์ก็มีเหมือนกัน แต่ไม่มีคน
เป็นผู้ทำบุญ ไม่มีคนเป็นผู้รับผลของบาปใด ๆ

คอร์สนี้การปฏิบัติไม่ต้องมีท่ามาก แต่ต้องมีทำไว้บ้างนะ
มีตามสะดวก เราจะเน้นไปที่ละสักกายทิฏฐิ ไปเห็นสิ่งที่
มีอยู่จริง อย่าลืมหายใจตัวเองบ่อย 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
มันก็เป็นขันธ ๕ นั่นแหละ ลมมันหายใจ ลมมันเข้าไป

ในร่างกาย และลมมันออกจากร่างกายนี้ ผู้ที่รู้ลมก็ไม่ใช่ใคร เป็นจิตที่ประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะ

ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ล้วนไม่เที่ยง แปรปรวนทั้งนั้น มันอยู่ในขั้น ๕ ทั้งนั้น นี่มันเป็นอย่างนี้ นี่กิเลสตัวที่ ๑ ที่จะต้องถอน คือสักกายทิฐิ ต้องถอนตัวนี้ ถอนให้หมดเลย ทั้ง ๒๐ อย่าง ถอนให้หมดเลย บางท่านว่า โอ้ย...ทำไม เยอะแถม ถ้าไม่เยอะคงไม่อยู่นานขนาดนี้ ถ้าอยากจะออก ก็ต้องรีบถอนแล้ว ถ้าไม่มาเรียนรู้ มัวแต่บ่นว่ามันเยอะเลยจะคาอยู่อย่างนี้ จริง ๆ ก็ไม่เยอะนะ ให้เห็นขั้น ๕ เป็นขั้น ๕ ไปถอนความเห็นผิดในขั้น ๕ ออกมาให้หมด ถ้ามันยังไม่ใช่ขั้น ๕ นี่มันผิด ไม่ใช่ผิดที่ขั้น ๕ ผิดที่ความเห็นของเรา ถอนออกมาซะ รีบ ๆ ถอนนะ ให้พากัน ปฏิบัติ

สรุปแล้ว สิ่งต่าง ๆ มีแต่รูปธรรมนามนาม ที่อิงอาศัย เป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน ในการปฏิบัติ เทคนิคต่าง ๆ ก็มี หลากหลาย หลัก ๆ ก็เพื่อให้เห็นความจริงนี้แหละ ทุกท่านก็อย่าลืมหักห้ามดู ที่ผมแนะนำเบื้องต้นก็คือให้ท่านใส่ใจ ตามตัวเองบ่อย ๆ เดินไปก็ไม่ต้องเดินท่าเรียบร้อยนักก็ได้ หรือจะเรียบร้อยก็ได้ เดินไปให้มันมีสติ อย่าเดินมั่ว ๆ ไป เดินให้มันมีสติ เมื่อมีสติแล้ว ก็หัดถามตัวเองว่า ใครมันเดินอยู่

ใครมันเดิน... แล้วก็ไม่ต้องมาถามอาจารย์ ไม่ต้องไปเปิดตำราด้วย คำตอบมีหมดในตำรา แต่ไม่ต้องเปิด ให้เปิดใจดู ขบดู... ขบปัญหานี้ดูนะ เราต้องการคำตอบว่า มันคือชั้นที่ ๕ ไม่มีตัวตน ข้อเฉลยมันมีแล้ว แต่ข้อเฉลยมีโดยไม่มีคำถาม ไม่ได้ใจเรามันไม่ยอมรับ ในหนังสือมีเฉลยหมดแล้ว บางท่านเรียนทางอภิธรรมมา เขาเฉลยจนเต็มฟ้าไปหมด หัวสมองเมื่อยไปหมด แต่มันไม่เข้าใจ เพราะมันไม่มีคำถาม มีแต่คำตอบอยู่บนกระดาน คำตอบเพียบเลย แต่ไม่เห็นโจทย์ เห็นคำตอบเพียบเต็มกระดานเลย แต่ไม่มีโจทย์ มันงง

พวกเราเรียนธรรมะส่วนใหญ่ก็เลยมีแต่คำตอบ เพราะเป็นความรู้ของพระพุทธเจ้า เป็นความรู้ของคนอื่น ทุกท่านมีคำตอบหมดเลย แต่ไม่มีคำถาม ตอนนั้นก็กลับกัน เราเรียนคำตอบมาเยอะแล้ว คำตอบเรารู้แล้ว ตอนนี้อย่าเรียนถามถามตัวเอง ให้มันตอบ เพราะคำตอบมีแล้ว ตอบให้ถูก เพราะคำตอบถูกเรารู้อยู่แล้ว ตามตำรามีเยอะแยะ เรียนมาตั้งเยอะแล้ว ถ้าถูกก็ต้องเหมือนพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้เลย คือมันเป็นสังขะ เป็นทุกขสังขะ เป็นชั้นที่ ๕ นี่แหละมันถูกเราก็เลยไปปฏิบัติ มีสติขึ้นมา ใครเดินเนี่ย... หัดสังเกตดูวนไปหลาย ๆ รอบ ก็จะรู้จักว่า ไม่ใช่ใครเดินหรือว่าเป็นรูปมันเดิน ที่รูปมันเดินได้เป็นเพราะมันมีนามสั่งมา

เป็นรูปธรรม นามธรรม เป็นขั้น ๕ มั่นเดิน เป็นทุกขสัจ
มั่นเดินเท่านั้นแหละ

ทุก ๆ เรื่องนี้ก็ทำได้อย่างนี้หมด แบบเดียวกันหมด
แม้กระทั่งนั่งฟังธรรม ใครนั่ง ใครเป็นคนฟังธรรม อย่างนี้
ก็ได้ คิดก็ได้ถามได้ ใครเป็นคนคิด คำตอบเราก็มีอยู่แล้ว
เราเรียนมาแล้ว แต่ที่ถามนี้เพื่อที่จะโยนิโสมนสิการ เพื่อ
ให้มันหยั่งลงไปใจของเรา เพื่อให้เกิดเป็นสัมมาทิฐิขึ้น
ให้เกิดเป็นความรู้ของเราขึ้นมา ส่วนความรู้ของพระพุทธเจ้า
ทรงแสดงเอาไว้มีสมบูรณ์แล้ว คำตอบทุกอย่างมีสมบูรณ์
เรียบร้อยแล้ว ถ้าเรารู้ถูกต้อง ก็ไม่เกินกว่าคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้าหรอก ไม่ต้องรู้ทั้งหมดที่เราเรียนมา แต่ให้อยู่
ในหลักนั้นแหละ เราต้องการแค่ถอนกิเลสเฉย ๆ ไม่ต้องการ
รู้เยอะ ไม่ต้องการรู้อะไรมาหรอก รู้พอที่จะถอนสักกาย
ทิฐิได้ นี่แหละคือความรู้ที่พอดีกับตัวเรา

ถ้าเป็นความรู้ของคนอื่น บางทีมันไม่พอดีกับเรา โอ้โห...
รู้ไปซะเยอะไปเลย แต่ถอนกิเลสไม่ขึ้น อันนี้คือมันไม่พอดี
ตอนนั้นเราก็เลยต้องการให้มันพอดี เราเลยต้องตั้งคำถาม
กับตัวเองก่อน แล้วก็ให้ได้คำตอบมา เมื่อตอบคำถามนี้
ได้ก็จะพอดีกับเรา เพื่อให้เราถอนกิเลสต่าง ๆ เดี่ยวไปกินข้าว
ก็ถามดูว่า นี่ใครกิน เป็นการกินของใคร ที่เดิน ๆ ยืน ๆ

นั่ง ๆ นอน ๆ ไปทำนั่นทำนี่ จนกระทั่งไปทำมาหากิน ได้นอนได้ขึ้นมาเยอะเยอะ สรุปลแล้ว มันก็ขั้นที่ ๕ นั่นแหละ มันไม่เกินนี้หรอก มันก็เป็นทุกขสัจเท่านั้นแหละ มันก็มีเท่านั้นแหละ ที่มันเป็นอย่างนี้ก็เพราะมีตัณหา วิ่งไป ไม่หยุดไม่หย่อน ถ้ารู้ขั้นนี้แล้วมันก็ย้อนกลับ อ้าว...แล้วจะอยากไปอะไรไหนหนา ไปก็มีแต่ทุกข์นี่ มันก็ย้อนกลับได้แล้ว มันก็จะรู้จักสัจจะได้ นี่มันเป็นอย่างนี้ จะได้รู้จักความดับ ของทุกข์ต่อไปได้ ต้นเรื่องก็คือต้องรู้จักทุกขสัจก่อน ต้อง รู้จักขั้นที่ ๕ ต้องมาปฏิบัติให้มันตรงให้มันถูกต้อง

การปฏิบัติที่มุ่งเพื่อรู้สัจจะ ๔ เรียกว่าปฏิบัติมรรค นั่นเอง มรรคนี้น่าอย่างเดียวก็คือมุ่งรู้สัจจะ ๔ เพื่อถอนกิเลส ตามลำดับขั้นตอน เริ่มต้นจากโสดาปัตติมรรค ถอนสักกาย ทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ที่เราปฏิบัติมุ่งตรงนี้ เรียกว่ากำลังปฏิบัติเพื่อโสดาปัตติมรรค เวลาปฏิบัตินี้เราต้องมีหลักการที่ดี มุ่งปฏิบัติเพื่อเจริญมรรค เจริญปัญญา เพื่อกำหนดรู้ทุกข์นะ เพื่อรู้จักขั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ เป็นแค่ รูปนาม ขั้นที่ ๕ ไม่มีตัวตน จะได้ละสมุทัย จะได้แจ่มแจ้ง ในความดับทุกข์ ชัดเจนในนิโรธ การเจริญมรรคเพื่องานนี้ โดยเฉพาะ มรรคนี้น่าเป็นงานเพื่อการนี้โดยเฉพาะ ส่วนอันอื่น ยังไม่ใช้มรรค พวกเราจึงต้องแยกแยะให้ดี

ทาน ศีล ภาวนา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นไม่ใช่ มรรค แต่มรรคนั้น คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มรรคนี้จะต้องอยู่ในศีล ในสมาธิ ในปัญญา มรรคนี้จะต้องอยู่ในทาน ศีล ภาวนา แต่ทานนั้นไม่ใช่มรรค ศีลก็ไม่ใช่มรรค และภาวนาก็ไม่ใช่มรรค แต่มรรคนี้จะต้องอยู่ในทาน จะต้องอยู่ในศีล จะต้องอยู่ในภาวนา มันเป็นอย่างนั้นะ พวกเราก็เลยต้องมีมรรคไว้ เพราะมรรคมันอยู่ในใจของเรา อยู่ในใจ มีหัวหน้า คือสัมมาทิฏฐิ

กิเลสตัวที่ ๒ ที่ต้องถอนคือวิจิจจนา ความลังเล สงสัย เหมือนทาง ๒ แพร่ง ไม่ลงใจ ไม่ลงอย่างเต็มที่ ไม่ดึง ไม่หย่งลงไป ยังลงไม่เต็มที่ ยังไม่ตัดสินใจลงไป เหมือนทาง ๒ แพร่ง ไม่รู้จะไปทางไหนดี ยังไม่ชัดเจน อันนี้ความเคลือบแคลง ความลังเลสงสัยมีอยู่ ๘ เรื่องด้วยกัน ก็ต้องถอนให้หมดเหมือนกัน ต้องถอนให้หมดทั้ง ๘ เรื่อง

เรื่องที่ ๑ ลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้า ลังเลสงสัยพระพุทธเจ้าทั้งด้านกายภาพที่อุบัติขึ้นมา ประสูติตอนแรก เติณ ๗ ก้าว มีเหตุการณ์ปาฏิหาริย์เยอะแยะมากมาย จนกระทั่งด้านพุทธคุณว่า อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ เป็นต้น เรายังมีลังเลสงสัย ไม่ลงเรื่องไหนบ้าง ต้องไปถอน ที่เราต้องมาเห็นสัจจะ มาฝึกปฏิบัติก็เพื่อถอนตัวนี้ เราปฏิบัติ

ไปแล้ว ต้องคว้ามั่นถอนได้มัย ถ้าถอนยังไม่ได้แสดงว่ามัน
ยังติดอยู่ ต้องไปหาวิธีถอนออก คือให้จิตหยั่งดิ่งลงมั่นใน
พระพุทธรูปเจ้าทั้งด้านกายภาพว่า พระองค์เป็นอย่างนั้น ๆ
ตามที่เขียนไว้ในตำราไม่มีข้อสงสัยใด ๆ ลงเต็มที่ รวมทั้ง
คุณธรรมทั้งหลายที่พระองค์มีคุณตามที่พวกเราสวดกัน
ไม่เหลือข้อสงสัยเลสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้น ถ้ายังเหลือมันก็ยังเหลือ
ที่ยังเหลือก็คือกิเลส เหลือกิเลสเราก็คงจะทุกข์นั้นแหละ กิเลส
มันจะขัดขวางความสุขตลอดกาล เราจึงต้องรีบถอนนะ

ข้อที่ ๒ **ลึงเลสงสัยในพระธรรม** พระธรรมที่
พระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงไว้โดยเฉพาะมรรค เป็นเครื่องยก
จิตออกจากทุกข์ได้จริงมัย บางทีสงสัย ธรรมะเนี่ยจะช่วย
เราได้จริงมัย เมตตาเนี่ยมันจะละโทสะได้มัย หลายท่านปฏิบัติ
มานาน เอ...ข้อปฏิบัติอันนี้ grunnฐานเนี่ยมันจะได้ผลจริงมัย
ทำไมเราจึงทำไม่ได้ผล อันนี้เป็นวิจิกิจฉา แท้ที่จริงธรรมะ
ของพระพุทธรูปเจ้านั้น พระองค์แสดงตามพระสัพพัญญุตญาณ
แสดงตามความเป็นจริง แสดงอย่างไรต้องเป็นอย่างนั้น
นี่คือสัจธรรม ส่วนพวกเราทำไม่ได้ หรือสงสัย อันนี้เป็น
กิเลสของเราเอง ช่วยไม่ได้ เรามีหน้าที่ถอนกิเลสตัวเองออก
เราอย่าไปสงสัยเพิ่ม หลายคนทำกรรมฐานอะไรก็ไม่ได้
เรื่องสักอย่าง ก็ลึงเลสงสัยว่าธรรมได้ผลจริงมัยหรือไม่ได้ผล
หรือได้ผลบางคราว ได้ผลสมัยพุทธกาล ยุคนี้อะไรได้ผลละมัย

ใช้ได้กับพระสารีบุตร แต่ใช้ไม่ได้กับเราละมัง นี่มันกิเลส
ทั้งนั้นแหละ ธรรมะนี้มันไม่เกี่ยวกับกาล ไม่เกี่ยวกับเวลา
มันเป็นสัจจะ มันเป็นความจริง มีคุณอย่างนั้นจริง ๆ สามารถ
นำสัตว์ออกจากทุกข์ได้จริง ทุกสิ่งทุกอย่างที่พระพุทธเจ้า
ทรงสอนไว้ เป็นคำสอนที่สอดคล้องกับหลักสัจธรรม
ตามบท สวากขาโต ที่พวกเราสวดกัน อย่าไปสงสัยใน
พระธรรม ท่านใดยังสงสัยอยู่ มีหน้าที่จะต้องถอนความสงสัย
เคลือบแคลงอันนี้ ถ้าไม่มีก็ดีแล้ว ก็ไปดูข้ออื่น ๆ ที่มันยัง
มีอยู่ มันก็เป็นวิจิกจจาเหมือนกันแหละ มีรายละเอียด
อยู่ ๘ ข้อ

ข้อที่ ๓ **ลังเลสงสัยในพระอริยสงฆ์** พระอริยสงฆ์
๔ คู่ ๘ บุคคลนี้ ท่านดีจริงมัย ท่านปฏิบัติอะไรอย่างไร ทำไม
พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จึงเป็นสรณะโดยสภาวะ
บางคนยังสงสัยอยู่ บางคนเหลือแต่พระพุทธเจ้า พระธรรม
เท่านั้นเป็นสรณะ พระสงฆ์ไม่เป็นแล้ว อันนี้คือ เขาไป
ไม่เป็นแล้ว เขาลังเลสงสัยจนกิเลสทับตัวเองจะตายแล้ว
จะหลุดจากศาสนาแล้วยังไม่รู้เรื่องเลย พระพุทธเจ้าทรง
แสดงธรรมะมี ๓ ก็ต้องมี ๓ เพราะมันมี ๓ มันไม่เป็น
อย่างอื่นหรอก ถ้ามันเป็นอย่างอื่น พระองค์ก็จะทรงแสดง
เป็นอย่างอื่นไปตั้งนานแล้ว เพราะพระองค์เป็นลัทธิปัญญา
เป็นผู้รู้ แสดงไว้อย่างไรก็ต้องเป็นอย่างนั้น พระอริยสงฆ์

เป็นอย่างไรก็ต้องเป็นอย่างนั้น ไม่เป็นอย่างอื่นหรือ
ที่เป็นอย่างอื่น ที่มันงนี้ มันกิเลสเราเอง เราอย่าตามกิเลส
ต้องรู้จักว่า ถ้าสงสัยในเรื่องเหล่านี้ เรามีหน้าที่ถอนตัวนี้
ถ้าเราสงสัยในพระองค์นั้นองค์นี้ ไม่ใช่ไปให้พระท่านเปลี่ยน
นิสัยให้เราเลิกสงสัย ไม่ใช่อย่างนั้น เราต้องถอนความสงสัย
ของเราออกไป ทำไมมันจึงสงสัยอยู่ มันจะสงสัยอีกนานมัย
บางท่านไปวัดนี้ก็สงสัย ไปวัดนั้นก็สงสัย ไปวัดโน้นอีก ๆ
ก็สงสัยไปเรื่อย งามไปเรื่อย อย่างนี้ อย่าว่าแต่ไปวัดเลย
เกิดชาติใหม่ก็ยังสงสัยอยู่ เพราะมันคาใจ กิเลสเป็นเครื่อง
ผูกอยู่ มันทำร้ายเรามานานนักหนาแล้ว

พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ หลายท่านก็ยังมี
ความสงสัยอยู่ อันนี้ก็มีปัญหา ต้องรีบแก้ไข หลายท่านหมด
ความสงสัยแล้วก็ดีแล้ว แสดงว่าปฏิบัติมาได้ผล ต้องรีบ
ถอนความลังเลสงสัยในคุณพระรัตนตรัย จนกระทั่งชัดเจน
ใจหยั่งลงมั่นคงจริง ๆ เรียกว่า ๑๐๐% เราสวดมนต์กันบ่อย ๆ
คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ ทั้ง ๓ อย่างนี้
เป็นสรณะ เป็นที่พึ่งพาอาศัย เป็นเครื่องขจัดปัดเป่าภัย
อันตรายต่าง ๆ เป็นผู้ที่น่าสิ่งเลวร้าย สิ่งไม่ดีทั้งหลายออกจาก
จิตใจของเราไปได้ ก็มีแต่ท่านเหล่านี้เท่านั้นที่มาช่วยเรา
เป็นที่พึ่งสำหรับพวกเราอย่างนี้เป็นต้น

ข้อที่ ๔ ลังเลสงสัยในสิกขา ลังเลสงสัยเคลือบแคลง
ไม่ลงใจในข้อปฏิบัติฝึกหัด ซึ่งมีอยู่เยอะเยอะ พระพุทธองค์
ทรงสอนเริ่มต้นจากปาติโมกขสังวรไป มีศีลที่เป็นพื้นฐาน
มีอินทริยสังวร มีโภชนมัตตัญญูตา มีชาคริยานุโยคะ
ไล่ไปเรื่อย เยอะเยอะมากมาย หลายท่านก็ยังสงสัยอยู่ว่า
เราต้องทำมัย เราไม่ได้เป็นพระ เราต้องพิจารณาอาหารมัย
อย่างนี้ มันสงสัย ให้พระทำ เราไม่ต้องทำก็ได้ อย่างนี้
ทำนองนี้ แท้ที่จริงแล้ว ไม่ใช่หรอก ต้องทำหมด ถ้ายังไม่ทำ
ก็ไม่บรรลุนั่นแหละ ไม่งั้นเราจะสงสัยอยู่ พระพุทธเจ้า
แสดงให้เราปฏิบัติที่นั่นแหละ ข้อฝึกหัดทั้งหมดทั้งปวง
ไม่ว่าจะเป็นอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา
เราต้องทำทั้งหมดนั่นแหละจึงจะได้ผลจริง ถ้ายังเหลือข้อนี้
ไว้ก่อน ก็เลสก็ยังเหลืออยู่ก่อน ไม่ได้ทำทั้งหมด ก็เลสก็
ยังไม่หมด ถ้าทำตามหมด ก็เลสก็หมด เท่านั้น ฟังดูง่ายมัย
หลายท่านก็เลยว้า โอ... มิน่าล่ะ ยังไม่ได้ทำตั้งเยอะ ก็เลส
เลยเหลือเยอะ นั่นแหละรู้หรือยัง อย่าสงสัยสิ มัวแต่สงสัย
ก็เลสมันไม่หมด เอาความสงสัยออกไปก่อน ยังทำได้ไม่หมด
ไม่เป็นไร เอาความสงสัยมันออกไปก่อน พิจารณาอาหาร
ต้องทำมัย เอาความสงสัยออกไป ถ้าไม่ต้องทำพระพุทธเจ้า
ไม่ทรงสอน แค่นี้แหละ ส่วนเราทำได้หรือไม่ได้ เป็นเรื่อง
ของเรา เอาความสงสัยออกไปก่อน บางคนทำทั้ง ๆ ที่สงสัย

ทำไปทำไมนะ ไม่ทำได้มัย เราก็ทำได้บ้างหรือทำไมได้บ้าง อันนี้เรื่องของเรา แต่ให้เอาสงสัยออกไปก่อน สรุปแล้ว พวกเราต้องฝึกหัดไปเรื่อย ๆ ถ้าสมบูรณ์สูงสุดก็จะเป็น พระอรหันต์คือต้องครบเหมือนที่พระองค์แสดงทุกประการ นั้นเองจนถึงบวชนั้นแหละ ส่วนตอนนี้เราจะบวชได้หรือไม่ได้ เป็นเรื่องของเรา แต่เราอย่าสงสัย ถอนความสงสัยออกไป ถ้าอยากได้ผลเหมือนที่พระองค์แสดงไว้ทุกประการ ก็ให้ ทำตามทุกประการนั้นแหละ ฝึกทุกประการอย่างนั้นแหละ มันไม่มีอันอื่น มันมีอันเดียวนั้นแหละ

ข้อที่ ๕ **ถึงเลสงสัยในชีวิตอดีต** สงสัยเคลือบแคลง ในชั้นนี้ในอดีต สงสัยชีวิตอดีตว่า ในอดีตเราเป็นยังงั้นนะ เคยทำอะไรมานะ เคยอยู่ที่ไหน เคยเป็นอะไรอย่างไร อย่า สงสัยเลย มันเป็นเพียงแค่ขั้นที่ ๕ ที่เกิดแล้วและดับหมดสิ้น ไปแล้วเท่านั้น ไม่ได้มีตัวตนติดตามมาหรอก

ข้อที่ ๖ **ถึงเลสงสัยในชีวิตอนาคต** สงสัยเคลือบแคลง ในชั้นนี้อนาคตว่า อนาคตจะเป็นยังงั้นนะ คนโดยมาก ตอน เข้าวัดใหม่ ๆ จะสงสัยกันมาก ชาติหน้ามันจะเป็นยังงั้น ทำบุญแล้วจะได้รับผลของบุญมัย ดิฉันบริจาค ๒๐ บาท พอจะได้ไปสวรรค์ชั้นดาวดึงส์มัย มีแต่เรื่องพวกนี้ มันก็เป็นวิจิกิจจານั่นเอง แท้ที่จริง อนาคตก็เป็นเพียงแค่ขั้นที่ ๕

ที่ยังไม่เกิด หากจะเกิดก็เพราะเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่มีตัวตน
ที่จะมีส่วนได้เสียอะไร ทุกท่านที่เป็นนักปฏิบัติจะต้องถอน
อันนี้ออกไปให้หมด

ถ้ามันสงสัยว่า อดีตมันเป็นยังไงนะ นี่มันคือความสงสัย
ไม่ต้องไปพยายามรู้อดีต ให้ถอนความสงสัยนี้ออกไป ให้รู้จัก
พิจารณาสิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย
ไม่มีตัวตนอะไรที่ไหนพอจะให้สงสัยได้หรอก เหตุผลมันมี
อยู่แล้วในตัวมันเอง จึงไม่ควรที่จะไปสงสัยในเหตุผลเหล่านั้น
อดีตมันเป็นมาแล้วอย่างไร อนาคตมันจะเป็นอย่างไรต่อไป
มันก็เป็นไปตามเงื่อนไขของมันแล้ว ความสงสัยมันก็เป็น
ส่วนเกินเท่านั้นแหละ เราสงสัยว่าเราทำอย่างนี้ เราจะได้
รับผลยังงี้ มันก็เป็นส่วนเกินเท่านั้นแหละ เราทำยังงี้
เราก็ได้รับผลอย่างนั้นแหละ จะสงสัยทำไมละ เราไม่ทำ
เราก็ไม่ได้ อย่างเราหนึ่งให้ครบ ๑ ชั่วโมง มันก็ได้ครบ ๑ ชั่วโมง
จะสงสัยว่า นั้ ๑ ชั่วโมง มันจะได้อะไรมัย ก็ได้ ๑ ชั่วโมงงี้
ไม่ได้จำเป็นว่าเราต้องรู้เยอะ รู้มาก รู้น้อย รู้อันที่มันถอน
กิเลส อันที่ไม่ถอนนะ อย่ารู้เลย รู้ไปมันก็เท่านั้นแหละ
กิเลสไม่หมดก็เท่านั้นแหละ อย่ารู้เยอะ หลายท่านรู้เยอะ
ก็ยิ่งสงสัยเยอะ อย่างนี้ก็ไม่รู้จะรู้ไปทำไม หลายท่านนี้
ยิ่งรู้ก็ยิ่งสงสัย สงสัยไปเรื่อย ๆ อันเก่ายังไม่ได้ถอนเลย
นี่มันก็เกินไปนะ การปฏิบัติธรรมนี้ เราต้องรู้ว่า เราปฏิบัติ

ไปทำไม เพื่ออะไร โดยเฉพาะคอร์สนี้มาเน้นรู้สัจจะเพื่อจะ
ถอนสัณห์กายทิฏฐิ ถอนวิจิกิจฉา

ข้อที่ ๗ สงสัยในชีวิตอดีตและอนาคต สงสัย
เคลือบแคลงในขั้นนี้ในอดีตกับอนาคตที่ต่อเนื่องกัน อดีตจะมี
ผลต่ออนาคตยังไบบ้าง เราทำอย่างนี้แล้วจะมีผลต่อไปยังไ
แท้ที่จริง เหตุกับผลนี้มันเรื่องของมันอยู่แล้ว เหตุมี ผลมัน
ก็ต้องมี เหตุอย่างนั้น ผลมันก็อย่างนั้น มันก็เป็นไปตาม
กระบวนการธรรมชาติ แต่เราสงสัย ดิฉันทำดีแล้วความดี
จะตามดิฉันไปมั๊ยคะ ทำดีแล้วก็คืออดีต ความดีจะตาม
ดิฉันไปมั๊ย อันนี้อนาคตมันต่อกัน มันสงสัย มันกลัวไม่ได้
กลัวตัวเองจะเหนื่อยฟรีโดยไม่ได้รับผลประโยชน์ตอบแทน
กลัวว่าบริจาคนั้นหมดเงินไปตั้งเยอะ แต่ไม่ได้สุขบนสวรรค์
กลัวว่ายื่นหมูแล้ว เขาจะไม่ยื่นแมวกลับมา ถ้ามีคนตอบว่า
ได้ไปแน่นอนครับ มันดีใจนะ

ให้เราปฏิบัติเพื่อถอนความสงสัย อย่าไปสงสัยว่าทำ
อย่างนี้ในอดีตแล้วอนาคตจะได้มั๊ย มันก็ได้ถ้ามันได้ มันก็
ไม่ได้ถ้ามันไม่ได้ มันเกี่ยวอะไรกับใครมั๊ย ไม่เกี่ยว เราอย่า
ไปเกี่ยวมัน เหตุมันเป็นเหตุ ผลมันเป็นผล อดีตมันเป็นอดีต
อนาคตมันเป็นอนาคต เป็นของขั้น ๕ มัน อย่าไปสงสัยมัน
ทุกท่านต้องถอนตัวนี้ ไม่อย่างนั้นความสงสัยก็จะกัดกินใจ

ของท่าน ปฏิบัติวันนี้แล้ววันหน้าเราจะมีโอกาสบรรลุฌาย์ สงสัยกันขนาดนั้น แล้วยังจะมีโอกาสบรรลุฌาย์เนี่ย มันสงสัย จะมีโอกาสก็ต่อเมื่อถอนความสงสัยตัวนี้ เข้าใจมัย อย่าไปสงสัย พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ก็ทำแค่นั้นแหละ แค่อเอา ความสงสัยออกไป มันก็ได้ผลแล้ว ทำถึงผลมันก็ได้ผล เดินทางมานี้ จะถึงฐานฌาย์หรือหรือมัยหนอ ตาม Google Map ละมั้งที่นี้ บางคนไปได้ครึ่งทางก็ถามอีกแล้ว ไปทางนี้ จะถึงมัยคะ คนตอบก็ตอบจนซีเกียจตอบแล้ว อย่างนี้มัน สงสัยนะ ถ้าเรารู้จักแล้ว พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำอะไร อย่างไรเราก็ทำไป เอาความสงสัยออกไป มันไม่ได้มีอะไรนะ เดินถึงมันก็ถึง เดินไม่ถึงมันก็ไม่ถึง ก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่ ความสงสัยนี้มันเป็นกิเลส เราต้องถอนมันออก มันทำให้ ลังเล ทำให้เสียเวลา ทำให้จิตไม่หยั่งลงในสัจจะ ไม่หยั่งลงในลัทธิ

บางท่านแค่จะหยั่งลงในคุณพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ยังไม่หยั่งเต็มทีเลย อย่างนี้มันก็เสียหาย จิตใจ ก็ไร้ที่พึ่งไปเลย กิเลสมันปิดกั้นเราขนาดนี้ กันไม่ให้เรา ได้ความดี ทั้ง ๆ ที่เราควรจะได้ลงใจกับคนที่ดีที่สุดใน จักรวาลนี้ คนดีทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นพระราชามหากษัตริย์ ท้าวสักกะ ท้าวมหาพรหม ต่างก็ลงใจกับพระพุทธเจ้า อย่างพวกเรายังจะมีหน้ามาสงสัยพระพุทธเจ้าอีก นี่มันก็

เหลือเกินนะกิเลสนี้ มันเกินไป พระราชาผู้ยิ่งใหญ่ทั้งหลาย เขาถวายชีวิตกับพระพุทธรูปเจ้ามีเยอะแยะ ส่วนพวกเราทำเป็นสงสัย มันเป็นอย่างนี้ กิเลสเท่านั้นที่ทำได้ จะไปหวังเอาความเจริญจากมัน มันไม่ได้หรอก ให้เรารู้จักอย่างนี้ ต้องถอนอันนั้นละ ศึกษาพุทธประวัติ หรือฟังธรรมะต่าง ๆ ก็เป็นการปฏิบัติธรรม มุ่งเน้นมาที่ถอนความสงสัย มันได้ผลที่ถอนความสงสัย ถอนความลังเลออกมาได้ ทุกท่านเลยต้องมาหัดพิจารณา ไม่ใช่เพื่อจะได้อะไร เพื่อให้ถอนความสงสัยออกไปเสีย

ข้อที่ ๘ ความลังเลสงสัยในธรรมทั้งหลายที่เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาท ลังเลสงสัยในสิ่งที่เกิดมีตามเงื่อนไข เมื่อสิ่งนี้ ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ ๆ จึงมีขึ้น เมื่อสิ่งนี้ ๆ ดับ สิ่งนี้ ๆ มันก็ดับ สงสัยว่า ทำไมมันเป็นอย่างนั้น ทำไมมันไม่เป็นอย่างนี้ เมื่อไหร่มันจะดับ เมื่อไหร่มันจะเกิด สงสัยในสิ่งที่เกิด และสงสัยในสิ่งที่ดับไปตามเงื่อนไขว่า ทำไมมันเกิดอย่างนี้กับคนนี้ ทำไมมันไม่เกิดกับคนโน้น ทำไมคนนี้จึงไม่มี ทำไมคนนี้จึงไม่ได้ มันสงสัยในกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย แท้ที่จริง ที่มันได้อย่างนั้นก็เพราะมันได้อย่างนั้น มันมีเงื่อนไขแล้วมันจึงเกิดขึ้น ที่มันดับไปก็เพราะมันหมดเงื่อนไขแล้ว เพราะอันนั้นดับอันนี้มันจึงดับ มันมีเท่านั้นะ แต่คนก็ยังลังเลสงสัย ไม่ลงใจ อย่างพวกเราทั่วไปก็สงสัย

เอ... ทำไมคนนี่ถึงเป็นอย่างนี้ ทำไมคนนั้นถึงเป็นอย่างนั้น
ทำไมไม่เป็นอย่างนั้น ทำไมเป็นอย่างโน้น ทำไมโลก
จึงเป็นอย่างนั้น ทำไมไม่เป็นอย่างนี้ โลกจะมีโอกาสดีกว่านี้
ขึ้นมัย มันสงสัย อย่างนี้สงสัยจนตายก็ไม่ช่วยอะไร ที่โลก
มันเป็นอย่างนี้ในเวลานี้ เพราะมันเป็นอย่างนี้ในเวลานี้เท่านั้น
เวลาอื่นมันจะเป็นอย่างนี้มัยก็เป็นเรื่องของเวลาอื่น มันเป็น
อย่างนั้นของมัน

สิ่งทั้งหลายมันเป็นไปตามเงื่อนไข เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้
จึงมี เพราะความเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้
ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะความดับไปของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป
เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารทั้งหลายจึงมี อวิชชาหลัก
ขนาดนี้ทำบาปได้หนักขนาดนี้ อวิชชาดีขึ้นมาหน่อยก็
ทำบุญได้ขนาดนี้ อวิชชาหมดไปก็ไม่เกิดอีก มันไม่มีอะไร
ให้พอสงสัยได้ในโลกใบนี้ แต่เราก็สงสัย ทำไมคนนี่จึง
เลวแท้ ทำไมบางคนเรียนธรรมะตั้งนาน แต่ยังไม่เข้าใจอยู่
ทำไมไม่ยอมปฏิบัติ ทำไมปฏิบัติตั้งนานเรายังไม่รู้เรื่อง
มันก็สงสัย...สงสัยในสิ่งที่เกิดขึ้นตามเงื่อนไข ทั้ง ๆ ที่มัน
ไม่น่าจะมีอะไรให้สงสัย เพราะมันเป็นอย่างนั้นของมัน มี
เงื่อนไขมันจึงเป็นอย่างนั้น ทำไมคนนี่จึงบรรลู่ ทำไมท่าน
พระสารีบุตรจึงปัญญาเยอะแท้ ทำไมเราจึงไม่รู้เรื่องเลย
มันงงนะ จริง ๆ มันก็แค่เป็นอย่างนั้น เมื่อเหตุปัจจัยมันมี

มันก็เป็นอย่างนั้นขึ้น เมื่อหมดเหตุมันก็ดับไปเท่านั้นแหละ ถ้ายังไม่หมดอริชา ก็ยังต้องเกิดอีก หมตอริชาก็ไม่ต้องเกิด หลายท่านสงสัยจนกระทั่งว่า เราจะเกิดอีกนานมัย หรือ พระอรหันต์ไม่เกิดอีกหรือหายไปเลย ท่านจะอยู่ยังงัเป็นห่วง พระอรหันต์อีก งงหนักทีนี้ สงสัยไปตั้งแต่เรื่องพื้น ๆ ผีสาว เทวดายันพระอรหันต์โน่น

คิดดูความสงสัยของคน กิเลสมันเป็นอย่างนี้ ตัวเอง ยังไม่ได้เป็นผี ก็ยังสงสัยเรื่องผี ตัวเองยังไม่เป็นพระอรหันต์ ก็สงสัยพระอรหันต์ ลองคิดดู ทำไมไม่สงสัยเรื่องตัวเอง ทำไมจึงสงสัยนัก สงสัยแล้วมีความสุขมัย นอนสบายมัย ทำไมไม่ถอนความสงสัยนี้ออก ทุกท่านก็เลยต้องรีบพิจารณา แล้วก็ศึกษาปฏิบัติธรรม ที่ศึกษาปฏิบัติทั้งหลายนี้ ไม่ใช่ เพื่อเอาความรู้อะไรเยอะนะ เพื่อให้มันเข้าใจความเป็นจริง จะได้ถอนความสงสัย เรียนอะไรก็ให้เรียนเพื่อถอนความสงสัย ๘ ประเด็นนี้ อย่าเรียนสุมสัสมัห่า หลายท่านก็เรียนเยอะ เหมือนกัน เรียนไปทำไม ยังไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ เป็นการเรียน ที่สะเปะสะปะ เราไม่ได้มีเวลามากขนาดนั้น เรามีเวลาน้อย เราก็ต้องรู้หลักให้ดี ๆ ว่าเราจะเรียนอะไร เอาอะไรไปถอน กิเลสอะไร เพราะหน้าที่หลักของเรานี้จะต้องถอนกิเลส ถ้าไม่ถอนมันก็กวนใจเราอยู่นี้แหละ ความสงสัยก็มีปัญหาเยอะ

โดยเฉพาะท่านที่ปฏิบัติใหม่ ๆ หรือบางคนเก่าแล้วยังสงสัยอยู่
บางคนเก่าแล้วยังสงสัยอยู่เหมือนกัน

สรุปแล้ว วิจิจจนามีอยู่ ๘ ข้อด้วยกันที่เป็นกิเลส
ความไม่ลงใจ ลงไม่เต็มที ลังเล เคลือบแคลง เหมือน
ทางสองแพร่ง ติดขัดค้างคาใจอยู่ ไม่ลงตามที่มันเป็นจริง
ข้อ ๑ ลังเลสงสัยในพระพุทธรเจ้า ข้อ ๒ ลังเลสงสัยใน
พระธรรม ข้อ ๓ ลังเลสงสัยในพระอริยสงฆ์ ข้อ ๔ ลังเล
สงสัยในสิกขา ข้อ ๕ ลังเลสงสัยในชีวิตอดีต ข้อ ๖ ลังเล
สงสัยในชีวิตอนาคต ข้อ ๗ ลังเลสงสัยในชีวิตอดีตกับอนาคต
ต่อกัน ข้อ ๘ ลังเลสงสัยในสิ่งทั้งหลายที่เป็นไปตามกฎ
อิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาท ไม่น่าสงสัยเลยในโลกใบนี้
เขาก็มาตามกรรมของเขา มันก็ไม่มีอะไรน่าสงสัย แต่ใจของ
เรานี้มันถอนไม่ออก เราก็เรียนธรรมะมาตั้งเยอะ พอรู้จักอยู่
ว่าคนทั้งหลายก็มาตามกรรมไปตามกรรม ยังจะถามอยู่ว่า
ทำไม ๆ อยู่ได้ กิเลสนี้มันเหลือเกินจริง ๆ

ดังนั้น การเรียนก็ต้องมีวัตถุประสงค์ให้ถูกต้อง
ปฏิบัติก็ต้องมีวัตถุประสงค์ให้ถูกต้อง ตั้งปัญหาเป็นประเด็น
ถามตัวเองว่าจะสงสัยอีกนานมั๊ยเนี่ย แล้วสงสัยมันได้
อะไรขึ้นมา ได้คำตอบมาก็เรื่องแล้ว ได้คำตอบมาแล้วมัน
หายสงสัยหรือมันสงสัยเพิ่มขึ้น บางท่านก็ถามผมเรื่อย

มีจดหมายน้อยมาถาม วันหลังก็มาอีกแล้ว... วันหลังต่อมาก็มาอีกแล้ว... มาเรื่อย ๆ ทีเดียว ต้องไปตรวจสอบว่าเราได้คำตอบไปแล้ว หายสงสัยลงบ้างมั๊ย หรือมันสงสัยเพิ่ม ถ้ามันสงสัยเพิ่มอย่างนี้ก็ต้องเพิ่มอาจารย์ อาจารย์ตอบคนเดียวซักจะไม่ไหวแล้ว เดี้ยงแล้ว พยายามหาคำตอบทุกอย่างนั้น ไม่ไหวนะ ถ้าเป็นละกิเลสมันตรงประเด็น เราสงสัยก็ถาม ถามแล้วก็คลายสงสัย ถามเพื่อถอนความสงสัยไม่ได้ถามเพื่อเอาความรู้ ถ้าเอาความรู้มันไม่จบไม่สิ้นเหมือนกัน ความรู้มันเยอะนี่ ไม่รู้จะเอาเท่าไร เอาไปทำไม เอาไปเพื่ออะไรก็ยังไม่ทราบ ความรู้เราก็ต้องมีไว้ เหมือนวิชาการทางโลกก็มีเยอะแยะ เราไม่ต้องเรียนหมดหรอก เราไม่ต้องเอามาทั้งหมด เราเอาเฉพาะวิชาที่เราไปทำมาหากินนั้นแหละ เอามาสักวิชาหนึ่ง วิชาทำก๋วยเตี๋ยวก็ได้ วิชาทำซาลาเปาก็ได้ ไม่ต้องเรียนจบหมอก็ได้ เอาวิชาทำซาลาเปามาเรามีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร เราจะเอามาทำค้าขาย ได้เงินมาซื้อยาสระผมหรืออื่น ๆ ต้องมีวัตถุประสงค์ให้ดี

ถ้ากิเลสตัวสงสัยลงเล็นี้อยู่ ชาติหน้ายังเป็นอย่างนี้ พวกเรานั้น ชาติที่แล้วก็คล้าย ๆ อย่างนี้ ชาตินี้ก็ยังคงคาอยู่ขนาดมีพระไตรปิฎกอยู่ข้าง ๆ ให้เราถามโน่นนี่นั่น ถ้าเกิดมีความสงสัยอย่างนี้แล้ว ไม่มีที่ให้เราถาม มันจะเป็นยังไง

ชีวิตมันจะมีขนาดไหน ในชาตินี้ ก็อย่าลืมรับพากันปฏิบัติ เพื่อถอนตัวนี้ ถอนความสงสัยนี้ออกไป

กิเลสตัวที่ ๓ **สัลลพตปริมาส** ต้องปฏิบัติเพื่อถอน สัลลพตปริมาส สักกายทิฏฐิมี ๒๐ วิจิจจนามี ๘ สัลลพตปริมาส มีเท่าไรครับ... นับไม่ถ้วน... อะไรที่ถือติดอยู่ ไปทิ้งให้หมด อะไรที่นอกจากมรรค ๘ พิธีกรรมหรือวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ที่คิดว่าจะช่วยให้เราต้งามขึ้น สะอาดขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น ที่ถืออยู่ ถือ ๑๐๐ อย่าง ก็ทิ้งไป ๑๐๐ อย่าง ถือ ๑,๐๐๐ อย่าง ก็ทิ้ง ๑,๐๐๐ อย่าง ถือ ๑ อย่าง ก็ทิ้ง ๑ อย่าง ทิ้งให้มันหมดไป สิ่งที่จะช่วยให้จิตใจของสัตว์บริสุทธิ์มันมี อย่างเดียวคือมรรค ๘ ไม่ใช่ด้วยศีล ๕ ข้อ ๘ ข้อ ๑๐ ข้อ ๒๒๗ ข้อ ไม่ใช่ด้วยพิธีนั่นพิธีนี้ ประเพณี ของขลังวิเศษ ศักดิ์สิทธิ์ สิ่งมงคลอะไรต่อมิอะไรต่าง ๆ มันไม่มีทางอื่น ทั้งนั้นแหละ อย่าไปถือมัน อย่าไปถือศีล วัตรปฏิบัติต่าง ๆ อย่าไปถือว่ามันจะช่วยให้ดีขึ้น ให้งอกงามขึ้นให้สะอาดขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น

พวกสมณพราหมณ์ข้างนอกหรือพวกมิจฉาทิฏฐิ มีความเห็นผิด ถือกันว่าด้วยการทำแบบนี้ ๆ จิตจะดีขึ้น สะอาดขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น เมตตาขึ้นหรืออะไรขึ้น เขาก็สอนเรา เพราะเราเป็นคนชาวโลก เขาแพร่เชื้อโรคมาร พวกเราก็รับ

มาทางโทรศัพท์มือถือบ้าง ทาง Facebook บ้าง ทาง Youtube บ้าง ทาง Line บ้าง เพียบไปหมด เขาถือเราไม่ถือก็ใจสั้น ถ้าถืออย่างเขาก็รู้สึกปลอดภัยหน่อย แต่ก็ไม่ได้หมดกิเลสอีกทีนี้ มันก็ลำบาก ยิ่งถือกันเป็นกลุ่มคนจำนวนมาก เป็นอุปาทานหมูกี้ดูดีเหมือนกัน ดูพวกเยอะสรุปแล้วมันไม่ใช่ทั้งนั้นแหละ ข้อปฏิบัติที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ มีอันเดียวเท่านั้น คือมรรค ๘ ไม่มีอันอื่นนอกจากนี้ แค่นี้แหละ หลักมันง่าย ๆ แต่อันที่ฝึกมันเยอะ เราก็ถือกันมานาน ถือมาหลายชั่วอายุคน บางท่านถือมาจนแก่แล้วจะให้มาทั้งนั้นง่าย ๆ เป็นไงครับ แหม... มันก็ไม่ลงนะ มันทำใจลำบาก ถือไปมันก็ไม่หมดกิเลส มันก็ไม่บริสุทธิ์จริง ๆ สะเทือน เพราะว่าเราถือไว้นั่นเอง

ทุกท่านอย่าถืออะไรผิด ๆ อย่าถือฤกษ์ ถือยาม ถือของขลัง ถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ถือนั่นถือนี้ ถือศีลจำนวนเท่านั้นเท่านี้ อย่าถือ เพราะสิ่งที่จะช่วยให้บริสุทธิ์ ไม่จำเป็นต้องถือ เพราะมันเป็นสัจธรรม เป็นความจริง คือมรรคสัจนั้นเอง นี่ไม่ต้องถือหรอก สัจจะนี่ไม่จำเป็นต้องถือ ถ้าดีจริงก็ไม่จำเป็นต้องถือว่าดี เพราะมันดีจริง สัจจะนี่ไม่ต้องถือว่ามันเป็นอย่างนั้น มันก็เป็นอย่างนั้น แต่ของไม่จริง เราต้องถือให้มันเป็นอย่างนั้น มันจึงเป็น แต่มันก็ไม่ใช่อยู่ดี เราถือให้มันเป็นเฉย ๆ เหมือนมงคลไม่จริง เราถือให้เป็น

มงคล ถือให้วันเป็นมงคล เราก็ต้องช่วยกันถือ มันจึงจะเป็นมงคล วันมันไม่เป็นอะไรกับใคร เราก็ต้องถือให้มันเป็นแต่จริง ๆ มันไม่เป็น มันก็เลยคาอยู่ มันเป็นอย่างนี้ มันค้างใจเรานั้นแหละ สัจธรรมนี้ไม่ต้องถือ ความเป็นจริงไม่ต้องถือและไม่ต้องหาด้วย มันเป็นความเป็นจริง เหมือนทุกซ์นี้ไม่ต้องหาหรอก หาสุขแทบล้มแทบตาย มันก็ไม่เห็นเจอสักที เจอไปก็ไม่อยู่นาน ทุกซ์นี้เราวิ่งหนีแทบล้มแทบตาย ก็ยังมี เพราะมันเป็นสัจจะ มันเป็นอย่างนั้น มันเป็นความเป็นจริง

เราอยากจะได้สมปรารถนา ไปสร้างหลวงพ่อกให้สมปรารถนา ก้องค์ ๆ ก็ไม่สมปรารถนาสักที เพราะมันไม่ใช่ของจริง ที่ถูกต้องเป็นจริงคือมันไม่สมปรารถนานั้นแหละ มันเป็นสัจจะอย่างนี้ จนกระทั่งทางแห่งความบริสุทธิ์ ก็ไม่ต้องให้ใครมายกกว่าอันไหนบริสุทธิ์ บริสุทธิ์จริง ๆ คือมรรค ๘ เพราะมันเป็นสัจจะนั่นเอง มันเป็นมรรคสัจเป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ทรงบอกสอนตามความเป็นจริง ไม่ใช่เข้าไปสร้างอะไรขึ้น มันเป็นอย่างนั้น ก็ทรงสอนว่ามันเป็นอย่างนั้น ส่วนคนอื่นจะสอนอย่างอื่นก็เรื่องของเขาไป แต่มันไม่ถูก คนนั้นเขาไม่ใช่สัตัพัญญู เขาไม่รู้จริง ส่วนพระพุทธเจ้าของเรา รู้จริง ทรงประกาศสัจจะ ๔ มาแล้ว มันก็ชัดเจนอยู่แล้ว พวกเราจึงต้องให้ชัดเจน ถ้ารู้ครบสัจจะ ๔ มันก็จะถอนกิเลส ๓ ตัวนี้

ได้หมดเลย ตอนที่ยังรู้ไม่ครบนี้ เราต้องค่อย ๆ สังเกตว่า เราปฏิบัติแล้วมันถอนกิเลสได้มัย ถ้ารู้จนครบสมบูรณ์ เห็น ลัจจะ ๔ เต็มที่ครบสมบูรณ์ จะถอนกิเลสทั้ง ๓ ตัวนี้ออกได้ หมดเลย เป็นพระโสดาบัน แต่ไม่ใช่มันจะเป็นพรวดพราด หรอก มันก็ต้องมีแววมาย่าง เห็นรูป เห็นนาม เห็นขันธ์ ๕ ค่อย ๆ ถอนวันละเล็กละน้อย

พระโสดาบันนี้เรียกว่าได้เห็นอริยสัจ ๔ ละสังโยชน์ ๓ คือสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส หรือจะพูดเป็น ละอนุสัยก็ได้ ถอนทิฏฐานุสัย กับ วิจิกิจฉานุสัย แล้วแต่ เราจะพูด แต่เราก็เน้นพูดให้ง่าย ๆ ก่อน เอาเรื่องสังโยชน์ มาพูด หลายท่านก็คุ้นอยู่แล้ว เราเอาชื่อที่คุ้นนี้มาพูด นี่คือ หลักปฏิบัติในคอร์สนี้ เนื่องจากเป็นชื่อคอร์สระดับสูงนะ วิธี ปฏิบัติในเบื้องต้น เช่น ฝึกสติอย่างไร ทำสมาธิอะไรอย่างไร เดินท่าไหน เป็นต้น ก็จะไม่เน้นมาก หลายท่านที่เคย ฝึกมาแล้ว ก็ใช้วิธีการต่าง ๆ ตามสบาย ท่านไหนที่ไม่เคย ฝึกเดี๋ยวก็ค่อย ๆ เรียนรู้ไป

คอร์สอริยสัจนี้ก็จะมุ่งเน้นระดับสูงหน่อย ท่านที่ยัง ไม่สูงก็ไม่เป็นไร ฟังไว้ก่อน แล้วก็ไปหัดสังเกตดู หัดสังเกต พอทำเป็นบ้างแล้ว พอเข้าใจแล้ว สิ่งไหนที่เราขาดในเบื้องต้น เช่น สติเรายังน้อยอยู่ สมาธิเรายังน้อยอยู่ เราก็ไปทำ

มาเพิ่ม ที่ทำเพิ่มขึ้นมานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อจะได้มารู้ทุกข์
 รู้ชั้น ๕ ให้ชัดเจน คอรัสอริยสัจ ๔ มุ่งเน้นรู้สัจจะ ๔ เพื่อ
 ถอนกิเลส ๓ ตัว ตอนเริ่มต้นนี้พุทฺธกิเลส ๓ ตัว แจกแจงให้
 ฟังก่อน ท่านทั้งหลายจะได้เห็นภาพ จะได้รู้จักว่าอะไรที่
 เป็นกิเลสคาใจเราอยู่ เราปฏิบัติเพียเพื่อถอนตัวนี้ ไม่ได้ไป
 รู้อะไรมากมาย รู้ให้เพียงพอเพื่อจะถอนตัวนี้โดยเฉพาะ
 ลักกายทิฏฐิ ๒๐ วิจิจจา ๘ และสัลลพตปรามาส จำนวน
 ตามเรื่องที่ถืออยู่นั้นแหละ ถืออะไรว่าจะช่วยให้ชีวิตดีขึ้น
 ถืออะไรว่าจะขลัง ถืออะไรว่าจะศักดิ์สิทธิ์ ถืออะไรว่าเป็น
 มงคล ถือว่าจิตจะบริสุทธิ์สะอาด จะบรรลุมรรคเพราะ
 อะไร มีตัวช่วยเพียบ นั่นแหละล้วนเป็นเครื่องขวางความ
 เจริญของเราทั้งหมดเลย ยิ่งถือเยอะนั้นแหละก็ยิ่งขวางเยอะ
 อย่างถือ ๆ จะบอกว่าอย่าถือเยอะก็ไม่ได้ เพราะยังถือน้อยอยู่
 อย่าถือเลย อย่าถือ เพราะสัจจะมันเป็นสัจจะ ไม่ต้องถือ
 ให้มันเป็น มันก็เป็น

สัมมาทิฏฐิมันเห็นตรงถูกต้อง ไม่ต้องถืออะไร ให้เห็น
 ไม่ต้องถือผิด ไม่ต้องถือถูกอะไร เพราะถูกก็คือถูก ไม่ต้อง
 ไปถือถูกของเรา ถูกของเขาก็ไม่ต้องถือ มีสิ่งเดียวเท่านั้น
 ที่จะช่วยให้จิตสะอาดบริสุทธิ์ก็คือมรรค ๘ ไม่ใช่เพราะศีล
 ศีล ๕ ข้อ ก็ไม่ได้ช่วยให้สะอาดบริสุทธิ์ขึ้น บางท่านว่า
 ศีล ๕ ข้อมันไม่สะอาดบริสุทธิ์ เพื่อให้มันบริสุทธิ์ขึ้นเนี่ย

ถ้าเพิ่มมาอีกสักหน่อยเป็น ๘ ข้อนี้ น่าจะดีขึ้น ก็คิดไป อันนี้เป็นลัทธิพทพราสาท เป็นความเห็นผิด บางท่านก็ว่า เอาละเพิ่มอีก เพิ่มมาจนกระทั่งไปบวชพระน่าจะบริสุทธิ์ขึ้น ผู้หญิงก็เป็นแม่ชีก่อนนะ ไปเป็นแม่ชี ใส่ชุดขาว ทำวัตร สวดมนต์ ตื่นเช้า น่าจะบริสุทธิ์ขึ้น ก็คิดไปนะ นี่ก็เป็นความเห็นผิดเหมือนกัน พอเห็นผิดมันก็เลยคิดผิด มันถือผิด การที่ศีลเยอะขึ้น มันก็ดีแล้ว แต่มันไม่ใช่สิ่งที่จะช่วยให้บริสุทธิ์ สิ่งที่จะช่วยให้บริสุทธิ์คือมรรค ๘

ถ้าเราจะพิจารณาง่าย ๆ ก็เช่นว่า พระที่ท่านบวชมีศีล ตั้งเยอะมากเลย ศีล ๒๒๗ มีข้อปฏิบัติปลีกย่อยมากมาย ตื่นเช้ามาทำวัตรสวดมนต์ มีบิณฑบาต มีโน่นนี่นั่นเยอะแยะ ดี ๆ ทั้งนั้น เทียบกับโยมมีศีล ๕ นี่แหละ ถ้าเราย้อนกลับไป ในยุคพุทธกาล พระท่านมีศีล ๒๒๗ ก็ใช้ว่าท่านจะบรรลु ทั้งหมด โยมมีศีล ๕ เท่านั้นเอง บรรลุก็มี ทำไมมันต่างกัน เราก็จะรู้ชัดว่า อ้อ...มันไม่ใช่อยู่ที่จำนวนข้อของศีล ไม่ใช่ อยู่ที่ข้อวัตรหรือว่าข้อปฏิบัติที่เคร่งครัดต่างกัน มันเกี่ยวกับ มรรค ๘ ใครมีมรรค ๘ คนนั้นบรรลุ คนนั้นรู้ธรรม

เราต้องมั่นคงเรื่องนี้ ถ้าไม่มั่นคงเราจะรู้สึกว้า แหม... ถ้าเคร่งครัดกว่านี้หน่อยมันจะดีขึ้นนะ เราคิดอย่างนั้นนะ ใน ๓ วันนี้อะไรเราเคร่งครัดเพิ่มขึ้น เราอาจจะบรรลุก็ได้

ไม่ต้องอาจหрок ไม่บรรลุหрокอย่างนี้ ทำไม...เพราะมัน
ถือ... ถือว่าการปฏิบัติอยู่ ๓ วัน ตรงนั้นดีกว่า ตรงนี้ดีกว่า
ลู่จกรมดีกว่าห้องอาบน้ำ ที่นั่งสมาธิดีกว่าที่กินข้าว มันก็
เป็นอย่างเนี่ย มันก็เลยคาอยู่อย่างนี้ เพราะมันถือ ถือวิธี
ถือเทคนิค ถือว่านั่งมันดีกว่า นั่งสมาธิเนี่ย ๗ ดีกว่านั่งคู้ ไม่มี
อันไหนดีกว่าอันไหนหрок ที่ดีกว่าก็คือมีมรรค ๘ นั้นแหละ
มันเป็นอย่างนั้น ที่เดินจกรมดีกว่าที่อาบน้ำ มันก็คิดไปนะ
นี่คือศีลพหุปรามาส มันถือ ถือวัตร เช่น เดินจกรม
นั่งเนี่ย ๗ ถือว่าด้วยวัตรแบบนี้จะช่วยให้บริสุทธิ์ขึ้น

จนกระทั่งถือเครื่องแต่งตัวก็ได้เหมือนกัน เช่น
ตอนนี้ท่านใส่ชุดขาวกันอยู่ใช่ไหม รู้สึกบริสุทธิ์ขึ้นมั้ยนะครับ
บางท่าน... รู้สึกดีขึ้น นั้นแหละมันโง่งง บางท่านว่า ตอนอยู่
ที่บ้านเนี่ยรู้สึกเรื่องมันเยอะ ใส่ชุดหลายสีสนี่มันเรื่องเยอะ
กิเลสเยอะ พอใส่ชุดขาวรู้สึกเย็นสบายเลย รู้สึกดีขึ้น รู้สึกกิเลส
ลดลง นี่มันโง่งงกว่าเดิมยังไม่รู้เรื่องเลย ที่มันห่างไกล
ความเจริญก็เพราะอย่างนี้ ถือเคล็ด ถือขลัง ถือเทคนิค
ถืออะไรก็ไม่ทราบ ถือเครื่องแต่งตัว ไม่รู้ถือทำไม คนไทย
เราเนี่ย ถ้าใครไปบวชก็ดีหมด ได้บุญหมด ถือผ้าเหลืองก็มี
พระพุทธรเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น ทรงสอนจนกระทั่งว่า
คนมาจับชายผ้าเหลืองนี้ ถ้าไม่ได้มีมรรค ไม่มีความรู้

ก็เหมือนอยู่ห่างไกลเป็นร้อยโยชน์ พระองค์ตรัสตรงขนาดนั้น แต่พวกเรากียังคาอยู่ นี่มันเป็นกิเลส

เรามีหน้าที่ต้องถอนตัวนี้ อย่าไปถือการปฏิบัติว่าอยู่ที่วิธีนั้นวิธีนี้ อยู่ที่เทคนิคโน้นเทคนิคนี้ อยู่ทีสถานที่นั้นสถานที่นี่ วัตรปฏิบัติแบบนั้นแบบนี้ เครื่องหรือไม่เครื่องอย่างไร นั่งเจียบคนเดียวไม่คุยกับใคร หรือคุยกับคน หรืออื่น ๆ ข้อปฏิบัติไม่ได้อยู่ตรงนั้น ข้อปฏิบัติอยู่ที่มรรค ความเห็นถูกมัย นั่งคนเดียว ถ้าความเห็นไม่ถูกต้อง มันก็ไม่ได้ปฏิบัติ นั่งสงบอยู่นั้นแหละแต่ไม่ได้ปฏิบัติอะไร ไม่ได้บริสุทธิ์อะไร อย่างนี้ให้เรารู้จัก มีสัมมาทิฐิรู้มัย มีสัมมาสังกัปปะมัย เห็นลัจจะ ๔ มัย ถอนกิเลสได้มัยเท่านั้นแหละ ตัวที่เป็นตัวหลักคือมรรค ๘ นี่เอง เป็นตัวถอนกิเลส มันไม่ได้อยู่กับว่าเราเดิน เรายืน เรา นั่ง เรานอน อยู่ในที่ปฏิบัติ หรืออยู่ในที่บ้าน มันก็คือที่เดียวกันนั้นแหละ อยู่ที่มิมรรคนั้นแหละ มันทำให้บรรลู่ ทำให้เห็นลัจธรรม

ต้องมาถอนนะ ไม่อย่างนั้นใจของเราเนี่ยมันก็ยากเหมือนเดิม อยู่ที่บ้านปฏิบัติยาก ถ้ามาในคอร์สนี้ปฏิบัติง่าย ถ้าไม่เห็นหน้าอาจารย์เนี่ยปฏิบัติไม่ได้เลย เห็นหน้าอาจารย์ปฏิบัติได้ ขนาดหน้าอาจารย์ยังกลายเป็นสลิปปตปราคาสให้เขาได้ ปานนั้นนะ มันคิดกันขนาดนั้น นี่แหละเรียกว่า

มันถือเคล็ด ถือพิธีรีตอง มันเห็นความเห็นผิด เรียกว่า
สัลลพตปรามาส

ปรามาส คือถือโดยความเป็นอย่างอื่น ถืออันอื่นที่
นอกจากมรรค ๘ ว่าจะช่วยให้อันอื่นนอกจาก
มรรค ๘ ว่าเป็นการปฏิบัติ เป็นการดำเนิน ตัวปฏิบัติ
ตัวดำเนิน มีสมาธิปฏิบัติอย่างเดียวกันนั่นคือมรรค ๘
ไม่ใช่เดินจงกรม ถือเดินจงกรมเป็นการปฏิบัติ นี่ถือผิด
ถือการนั่งสมาธิเป็นการปฏิบัติ นี่ถือผิด ถือการพิจารณา
อาหารเป็นการปฏิบัติ นี่ถือผิด ทำไมมันผิด เพราะมันไม่ถูก
อันที่ถูกคือมีสัมมาทิฐิ เดินจงกรม ถ้ามีสัมมาทิฐิรู้ว่า
กายเดิน จิตรับรู้เป็นขั้น ๕ มันเดิน เดินนี้มันทุกข์ มันถูก
ตรงนี้ มันถูกตรงมรรค ๘ ถ้าไม่ได้เดิน ไปนั่งเฉย ๆ อยู่
นั่งธรรมดาก็ไม่ได้ทำท่าทางอะไร รู้ว่าที่นั่งอยู่ก็เป็นรูปเป็น
นาม เป็นขั้น ๕ นี่ก็เท่ากัน ก็คือมีมรรค ๘ เหมือนกัน

ต้องให้ชัดตรงนี้ ใจของเรามีแนวโน้มไปในทางที่จะ
ชอบแบบถือนั่นถือนี่ ใครปฏิบัติเคร่งครัดนี้มันดูเป็นไ
ดูเหมือนจะใกล้เคียงบรรลุนะ ดูมันขลัง ความขลังทั้งหลายนี้
มันจะพาลลงเหว พระพุทธเจ้าทรงค้นหามรรค ๘ นำมา
บอกให้ พวกเราก็คงจะไปขลังต่ออีก ก็เลสมันดึงเราไป
ขนาดนั้น พระพุทธเจ้าทรงจุดดึงเราขึ้นมาแล้ว เราก็คง

ตั้งตัวเองกลับไปอยู่นั้น กิเลสมันเคยชินอยู่ อะไรที่ขลัง ๆ
อะไรที่ดูลึกลับ ๆ อะไรที่ลับ ๆ ล่อ ๆ มันชอบถือ ดังนั้น
อย่าถือเคล็ด ถือขลัง ถือมงคล ถือวัน ถือเดือน ถือปี
จนกระทั่งถืออันอื่นว่าเป็นปฏิปทานอกจากมรรค ๘ ให้ถือ
มรรค ๘ เป็นปฏิปทา อย่าถือการเดินเป็นปฏิปทา อย่าถือ
การนั่งเป็นปฏิปทา อย่าถือลมหายใจเป็นปฏิปทา อย่าถือ
อันอื่นเป็นปฏิปทา ปฏิปทา คือ มรรค ๘ ให้จำไว้แม่น ๆ
จะดูลมหายใจก็ได้ แต่ต้องมีสัมมาทิฐิ รู้ว่า ที่นั่งดูลมเนี่ย
ใครหายใจเข้า ใครหายใจออก ไม่มีคนนะ มีลมมันเข้า
ลมมันออก ลมนี้เป็นวาโยธาตุ เป็นรูปขันธ์ ตัวจิตที่รู้
เป็นวิญญาณขันธ์ ตัวความรู้สึกต่าง ๆ เป็นเวทนาขันธ์
ตัวกำหนดหมายว่า นีลมเข้า นีลมออก สองอันต่างกัน เป็น
สัญญาขันธ์ ตัวความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ก็เป็นสังขารขันธ์ เป็น
ขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ มันหายใจ ตัวนี้คือปฏิบัติ ไม่ใช่การนั่งนะ
ตัวปฏิบัติคือตัวสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ตัวนี้แหละ
ให้ทุกท่านได้เข้าใจอย่างนี้ ถึงแม้ไม่นั่งดูลมหายใจ ไปนั่งบน
รถไฟ นั่งอยู่ที่บ้าน หรือนั่งอื่น ๆ ก็แบบเดียวกันนี้แหละ
พระอริยสาวกเวลาท่านบรรลุธรรม ท่านก็มีหลายรูปแบบ
เหลือเกิน หลายท่านได้ศึกษาสาวกประวัติมาบ้างก็คงจะทราบ

ตัวปฏิปทาดำเนินที่แท้จริงก็คือมรรคนั่นเอง มรรค ๘
เป็นทางดำเนิน เป็นปฏิปทา เป็นมัชฌิมาปฏิปทา เป็น

ทุกชนิดโรธคามินีปฏิบัติไม่ใช่อันอื่น โดยเฉพาะความถือผิดระดับพื้น ๆ ถือเคล็ด ถือขลังกัน ถือมงคลต้นข่าวกัน อันนี้ยิ่งห่างไกลมาก ไกลเข้ามา การถือทำเดิน ทำยืน ชุตที่สวมใส่ หรือสถานที่ อันนี้มันก็ผิดเหมือนกัน อะไรที่ถือโดยความเป็นอย่างอื่น ปรามาส แปลว่า ถือโดยความเป็นอย่างอื่น, ปร แปลว่า อย่างอื่น, อามาส แปลว่า ถือ ถือโดยความเป็นอย่างอื่นจากมรรค ๘ อะไรก็ได้ที่นอกจากมรรค ๘ ถ้าถือมาผิดหมด หลักมันเป็นอย่างนี้

มรรค ๘ นี้เกิดที่จิต จิตนี้ไม่เกี่ยวกับท่าทาง ไม่เกี่ยวกับยืน เดิน นั่ง นอน ไม่เกี่ยวกับสถานที่ ถ้าถือเรื่องสถานที่ เรื่องท่าทาง เรื่องชุต เรื่องโน่นนี่นั่น นี่ก็ผิด เรามีหน้าที่แค่เอาความถือผิดนี้ออกไป ไม่ใช่เอาการเดินทางจงกรมออกไป บางท่านว่า ถ้าเดินทางจงกรมก็ไม่ใช้ปฏิบัติ ดิฉันก็ไม่เดิน นั่งสมาธิก็ไม่ใช้ปฏิบัติ ดิฉันก็ไม่นั่ง นอนก็ไม่ใช้อีก ดิฉันก็ไม่นอน กินก็ไม่ใช้อีก ดิฉันก็ไม่กิน ดิฉันก็ตายพอดีอย่างนี้ ให้ถอนกิเลสเฉย ๆ ถอนความเห็นผิด ถอนความเข้าใจผิดเฉย ๆ ให้เดินทางจงกรมอย่างเดิมนั้นแหละ ให้นั่งสมาธิอย่างเดิมนั้นแหละ อันอื่น ๆ ก็ให้ทำอย่างเดิมนั้นแหละ ให้ปฏิบัติอะไรอย่างเดิม แต่ถอนกิเลสตัวนี้ ถ้ามันมีความเข้าใจผิดหรือถือผิดอยู่ให้ถอนซะ นั่งสมาธิก็นั่งให้มีมรรค ๘ ให้มีความเห็นถูกต้อง

อย่าคิดว่า การนั่งนั่นแหละคือการปฏิบัติ เดินจงกรมก็เหมือนกัน เดินให้มันมีมรรค ๘ อย่าถือการเดินว่าเป็นการปฏิบัติ ฟังธรรมก็เหมือนกัน ฟังให้มันได้สัมมาทิฐิ ฟังให้มันเข้าใจ อย่าถือว่า ฟังธรรมนั้นมันดีแล้ว ฟังธรรมแล้ว อาจจะดีก็ได้หรือหลับไปแล้วก็ได้ ตัวใช้คือสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะเป็นต้น ตัวมรรค ๘ นี่มันใช่ มันเป็นปฏิปทาเป็นทางดำเนิน

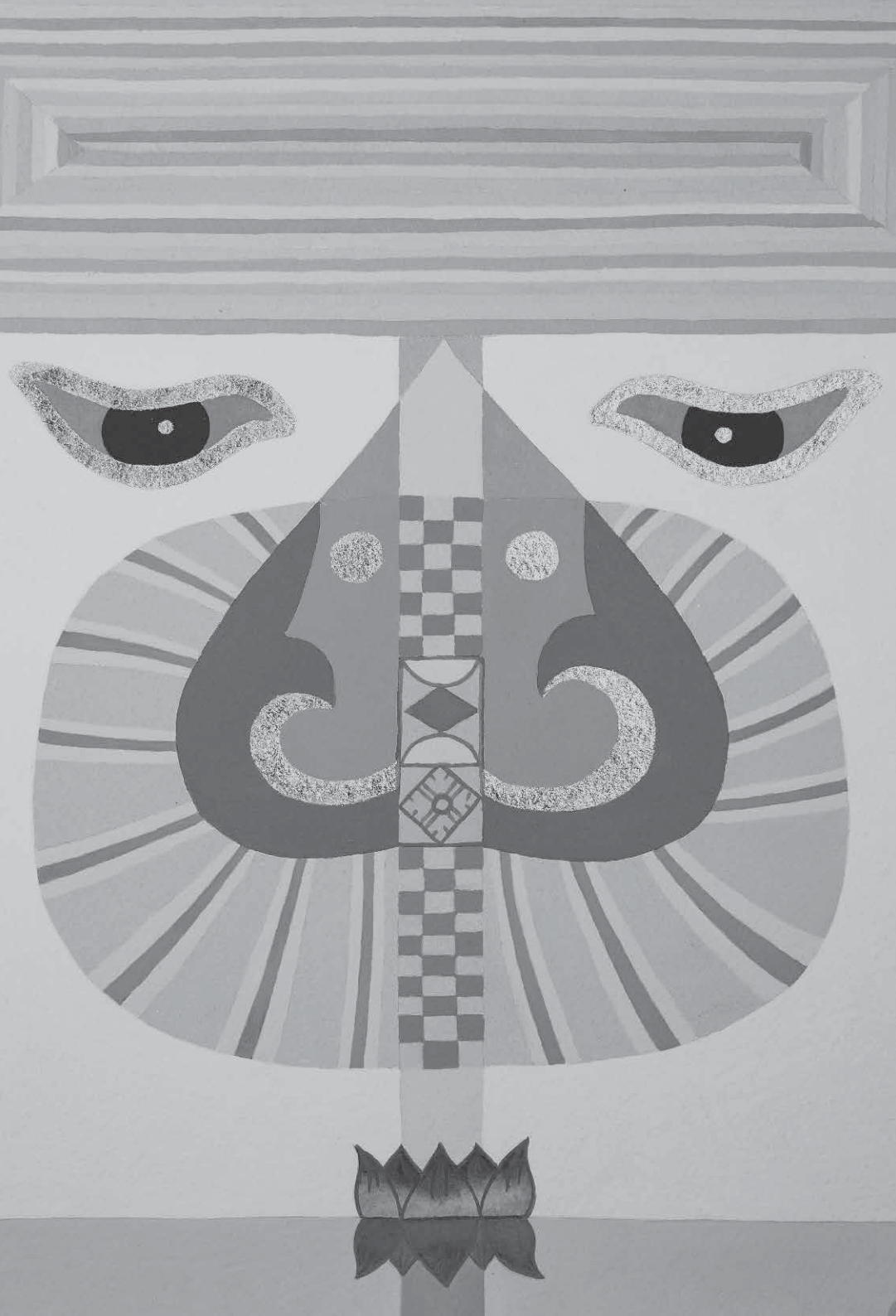
ในช่วงต้น พุดความเข้าใจแบบกว้าง ๆ ให้ทุกท่านได้ฟัง ทุกท่านก็นำเอาไปพิจารณา ปฏิบัติได้ตามสะดวก เดี่ยวช่วงกลางวัน จะมีให้ปฏิบัติด้วยตนเอง หลักปฏิบัติเบื้องต้นให้ท่านเดินบ้าง ยืนบ้าง ตามอริยาคัย เดินจงกรมกลับไปกลับมาก็ได้ หรือนั่งก็ได้ และหัดพิจารณาถามตัวเองถามใส่ใจว่า ใครเดิน... อย่างน้อยก็ได้สติ ไม่ไปคิดเรื่องของชาวบ้าน ไม่ไปถามว่าคนอื่นเขาเป็นยังไง สุนัขที่บ้านมีคนเลี้ยงมัย การงานเป็นยังไง ไม่ต้องถาม ถามว่า... ใครเดินก็ไม่ใช่ใคร กายมันเดิน จิตสั่งให้เดิน มีแต่รูปธรรมกับนามธรรม ถ้าคำตอบที่ถูกก็คือขั้น ๕ มันเดิน ให้มันเห็นชัด ๆ นะ

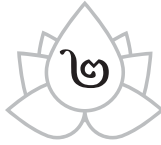
คำตอบมีอยู่แล้ว ให้เดินสักชั่วโมงแล้วก็มองดู สังเกตดู ใครเดิน คั่นดู พิจารณาดู ถ้ามันคิดขึ้นมา ใครคิด ถ้ารู้สึกเบื่อขึ้นมา ใครเบื่อ ใครคิดมาก ใคร ๆ ๆ ไม่ใช่เรา

แล้วจะใช่ใคร ก็ชั้น ๕ ใจ ไม่ใช่เรานะ มันก็ไม่ใช่ใคร เหมือนกัน มันคือชั้น ๕ คือชั้นไหนละ จัดลงไปสิ เดิน ยืน นั่ง นอน คือรูปชั้น เป็นแท่ง ๆ อยู่ไม่รู้ลึกลึกคิดอะไร ความรู้สึกสุขทุกข์นั้นเป็นเวทนาชั้น ความหมายรู้ สีสแดง สีเขียว สีเหลือง คน ผู้หญิง ผู้ชาย เป็นสัญญาชั้น ความคิด ที่ปรุงแต่งโน่นนี่นั่นเยอะเยอะ เป็นสังขารชั้น ตัวเห็น ได้ยิน ตัวรู้ ตัวรับเรื่องต่าง ๆ เป็นวิญญาณชั้น ดูมันไป อย่างนั้น ค่อย ๆ คุไป พอเข้าใจมัยครบอย่างนี้ บางท่าน... สงสัยอยู่ดี... สงสัยว่าไปเดินแล้วมันจะเป็นยังไง มันสงสัย อนาคตไปอีก

เบื้องต้น ก็พูดให้ฟังเกี่ยวกับชื่อคอร์สอริยสัจ ๔ มุ่งเน้นปฏิบัติให้รู้ทุกข์ เห็นเหตุเกิดทุกข์ เห็นความดับทุกข์ และเห็นหนทางให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งจะการเห็นอริยสัจนี้ เราก็มีวัตถุประสงค์หลัก คือต้องการถอนกิเลส ๓ ตัวก่อน คือ สักกายทิฐิ ๒๐ วิจิกจจา ๘ และสัพพตปริมาส ถือเยอะก็ผิตเยอะ ทั้งให้หมดก็แล้วกัน สัจจะ ๔ มันเป็นอย่างนั้น เลยไม่ต้องถืออะไร ให้เห็นอย่างว่ามันเป็น

บรรยายในช่วงต้น คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้จะรับ อนุโมทนาทุกท่านครับ





สัทธานุสาโร ฐมมานุสาโร และโสดาบัน

วันอังคารที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครึบ

สวัสดีครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ในช่วงบ่าย ก็ให้ทุกท่านได้ปฏิบัติตามอธยาศัย
ปฏิบัตินี้ไม่ใช่จะให้ไปนั่งเล่น ให้ปฏิบัตินะ ต้องค่อย ๆ
ฝึกกัน เนื่องจากว่าถ้าบังคับกัน บางทีก็จะติดนิสัยว่า
เวลาที่จะทำก็ต้องมีอาจารย์นำ เลยให้ทำตามอธยาศัย
ให้ทุกท่านตั้งใจทำ ให้ตั้งใจเอาจริงเอาจังกับการฝึก
การปฏิบัติ เอาจริงเอาจังกับการเดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือ
แม้แต่การฟังธรรมก็ต้องเอาจริงเอาจังนะ ฝึกหัดเพื่อให้มี
สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นต้น ฝึกให้มีมรรคนั้นแหละ
บางท่านพอมานั่งในห้องอากาศดี ๆ แอร์เย็น ๆ ปิดไฟด้วย

ก็กลับเอาจริงเอาจังมาก อย่างนี้ก็ชักจะไม่ค่อยได้เรื่อง เราหลับเอาจริงเอาจังมาตั้งนานแล้ว ทราบกันดีว่า มันไม่มีอะไรดีเกิดขึ้น มีแต่หลงอยู่อย่างเดิมนั้นแหละ ต้องฝึก ให้มีการเอาจริงเอาจังด้านการปฏิบัติ ใส่ใจการปฏิบัติ ต้องเตือนตัวเองว่าจะเป็นอย่างนี้อีกนานมัย ถึงเวลานั่งสมาธิ ถ้าอาจารย์ไม่คุมก็่วงตลอด รอคนอื่นมาตีหลังให้ รอไม้เรียวมันก็ไม่ไหว เราต้องถามตัวเอง

ถ้าเป็นอย่างเดิม ผลมันก็อย่างเดิมนั้นแหละ ผลมัน ก็เป็นทุกข์ มันก็ยังหลงอยู่อย่างเดิม ถ้าเราเปลี่ยนเหตุ เปลี่ยนเงื่อนไข เวลาทำอะไรด้านธรรมะ เราจริงจัง ตั้งอกตั้งใจ ตั้งแต่การฟังธรรมก็ให้ตั้งใจ ทำอย่างไรมัน จะไม่่วงก็หัดฝึกเอา คนมันฝึกกันได้ เพียงแต่มันไม่ง่าย แต่มันฝึกได้ นั่งสมาธิ เติบจนกรมให้จิตมีความตื่นตัว ไม่่วงเหงาหาวนอนนี้ มันก็ฝึกกันได้ แต่มันยาก ทุกท่าน ก็ยอมรับว่ามันยาก แต่มันฝึกกันได้ เราก็ต้องถามใจเราว่า จะเป็นอย่างนี้ไปอีกนานมัย ถ้าไม่ฝึกมันก็จะเป็นอย่างนั้น ไปเรื่อย ๆ พอได้ดีหน่อยก็ขี้เกียจ พอให้ปฏิบัติธรรมก็ทำเล่น ๆ เดินไปเดินมาสบาย ๆ ลักหน้อยก็หลับอีกแล้ว

ช่วงกลางวันให้ท่านทั้งหลายได้ทดลองฝึกปฏิบัติ ลองดูว่าเป็นอย่างไรบ้าง ทำเป็นบ้าง ไม่เป็นบ้าง ก็ไม่เป็นไร

เดี๋ยวผมจะค่อย ๆ อธิบายให้ฟัง หลายท่านเคยฝึกด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็ดีแล้ว ใช้วิธีเหล่านั้นทดลองดูว่าได้ผลดีมัย ได้ผลคือมีความรู้ความเห็นที่ถูกต้องนั้นแหละ ท่านใดยังงง ๆ อยู่ ก็ไม่เป็นไร ค่อย ๆ ฟังไป ค่อย ๆ ฝึกปฏิบัติไปเรื่อย ๆ

เมื่อเข้าผมก็ได้พูดหลักการให้ฟัง สำหรับคอร์สนี้ชื่อคอร์ส “อริยสัจ” เราฝึกปฏิบัติเพื่อให้เห็นสังขาร เพราะการเห็นสังขาร จะช่วยให้ละกิเลส ๓ ตัวเป็นเบื้องต้นก่อนจะได้เป็นพระโสดาบันนั่นเอง ตัวการปฏิบัติที่จะให้เกิดผลคือการละกิเลส เรียกว่าการปฏิบัติแบบมรรค **มรรคมีอยู่ ๔ มรรค คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค** ตอนนี้ พวกเราก็มุ่งปฏิบัติเพื่อที่จะให้ถึงโสดาปัตติมรรค เมื่อมีโสดาปัตติมรรคก็คือมีมรรค ๘ มาประชุมรวมกันขึ้นมา จะละกิเลส ๓ ตัวนี้ ที่นี้ตอนที่มรรคยังไม่รวมกัน เราก็เลยต้องมีจุดสังเกตว่าปฏิบัติเป็นยังงัยบ้าง พอจะเป็นมรรคบ้างมัย เข้ามรรคบ้างมัย ถ้าเข้าก็ต้องถอนกิเลสได้ ค่อย ๆ ถอนไปที่ละนิดทีละหน่อยคือกิเลสมันเบาบางลง แต่ต้องเป็นกิเลสที่ต้องละไปตามลำดับ ไม่ใช่กิเลสสูงเกินไป ต้องให้พอดีกับมรรคของเราที่กำลังเจริญอยู่ ถ้าไปข้ามขั้น มันก็ไม่ได้ผลจริง อาจจะดูเหมือนละกิเลสแต่ละไม่ได้ผลจริง กิเลส ๓ ตัวที่ต้องละก่อน

พูดไปแล้วเมื่อเช้า คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจนา สีสัพพต
ปรามาส นั่นเอง

สักกายทิฏฐิมี ๒๐ วิจิกิจนามี ๘ สีสัพพตปรามาส
มี ๑ หรืออีกหลายก็ได้ แล้วแต่ใครจะถือมากถือน้อย
ช่วงนี้ จะอ่านเนื้อหาหลักธรรมในพระอภิธรรมปิฎก
ธัมมสังคณี พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๔ ให้ฟังบ้าง ท่านจะ
ได้ฟังเป็นหลักการไว้ว่า กิเลส ๓ ตัวนี้ พระพุทธองค์
ทรงแจกแจงไว้อย่างไร เราฟังไว้เป็นหลักการ ที่สำคัญคือ
เอามาตรวจสอบในตัวเอง เมื่อเข้าผมก็ได้อธิบายเป็นคำ
ง่าย ๆ บางท่านฟังดูก็ไม่ง่ายเหมือนกัน อันนั้นก็คำอธิบาย
และยกตัวอย่างประกอบ ตอนนี้จะอ่านจากพระไตรปิฎก
ให้ฟัง ลองฟังพระพุทธพจน์ดูที่แสดงไว้ในคัมภีร์ เราก็จะ
ได้ไปสืบค้นต่อไป และที่สำคัญคือเอามาตรวจสอบตัวเอง

ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก ธัมมสังคณี พระไตรปิฎก
เล่มที่ ๓๔ ในหัวข้อ สภาวธรรมที่ต้องละด้วยโสดาปัตติ
มรรค ในข้อ ๑๐๐๖

สภาวธรรมที่ต้องประหาณด้วยโสดาปัตติมรรค เป็นโณ
สังโยชน์ ๓ คือ ๑. สักกายทิฏฐิ ๒. วิจิกิจนา ๓. สีสัพพต
ปรามาส

ข้อ ๑๐๐๗

บรรดาสังโยชนทั้ง ๓ เหล่านั้น สักกายทิฏฐิ เป็นโฉน
 ปุถุชนในโลกนี้ ผู้ไม่ได้สดับ ไม่ได้เห็นพระอรียะ
 ไม่ฉลาดในธรรมของพระอรียะ ไม่ได้รับการฝึกฝนในธรรม
 ของพระอรียะ ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรมของ
 สัตบุรุษ ไม่ได้รับการฝึกฝนในธรรมของสัตบุรุษ ย่อมเห็น
 รูปเป็นตน หรือเห็นตนมีรูป เห็นรูปในตน หรือเห็นตน
 ในรูป เห็นเวทนาเป็นตน หรือเห็นตนมีเวทนา เห็นเวทนาในตน
 หรือเห็นตนในเวทนา เห็นสัญญาเป็นตน หรือเห็นตนมีสัญญา
 เห็นสัญญาในตน หรือเห็นตนในสัญญา เห็นสังขารเป็นตน
 หรือเห็นตนมีสังขาร เห็นสังขารในตน หรือเห็นตน
 ในสังขาร เห็นวิญญาณเป็นตน หรือเห็นตนมีวิญญาณ
 เห็นวิญญาณในตน หรือเห็นตนในวิญญาณ ทิฏฐิ
 ความเห็นผิด ปาชัญคือทิฏฐิ กันดารคือทิฏฐิ ความเห็น
 เป็นข้าศึกต่อสัมมาทิฏฐิ ความผันแปรแห่งทิฏฐิ สังโยชนคือ
 ทิฏฐิ ความยึดถือ ความยึดมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิด
 ทางชั่ว ทางผิด ภาวะที่ผิด ลัทธิอันเป็นบ่อเกิดแห่งความ
 พินาศ ความยึดถือโดยวิปlass มีลักษณะเช่นว่านี้ **นี้เรียกว่า
 สักกายทิฏฐิ**

ข้อ ๑๐๐๘

วิจิกิจจา เป็นไฉน

ปุถุชนย่อมเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสดา ในพระธรรม
ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในส่วนอดีต ในส่วนอนาคต ในส่วนอดีต
และส่วนอนาคต ในปฏิจจนูปบาทที่ว่าเพราะธรรมนี้เป็น
ปัจจัยธรรมนี้จึงมี ความเคลือบแคลง กิริยาที่เคลือบแคลง
ภาวะที่เคลือบแคลง ความคิดเห็นไปต่าง ๆ ความตัดสินใจ
อารมณ์ไม่ได้ ความเห็นเป็นสองทาง ความเห็นเหมือน
ทางสองแพร่ง ความสงสัย ความไม่สามารถถือเอาโดย
ส่วนเดียวได้ ความคิดส่ายไป ความคิดพრაไป ความไม่สามารถ
หยั่งลงถือเอาเป็นยุติได้ ความกระด้างแห่งจิต ความลังเลใจ
นี้เรียกว่าวิจิกิจจา

ข้อ ๑๐๐๙

สีลัพพตปราคาส เป็นไฉน

สมณพราหมณ์ภายนอกแต่ศาสนานี้มีความเห็นว่า
ความบริสุทธิ์ย่อมมิได้ด้วยศีล ด้วยพรต ด้วยศีลและพรต
ดังนี้ ทิฏฐิ ความเห็นผิด ปาชัญญคือทิฏฐิ กันดารคือทิฏฐิ
ความเห็นเป็นข้าศึกต่อสัมมาทิฏฐิ ความผันแปรแห่งทิฏฐิ สังโยชน์
คือทิฏฐิ ความยึดถือ ความยึดมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิด

ทางชั่ว ทางผิด ภาวะที่ผิด ลัทธิเป็นบ่อเกิดแห่งความพินาศ
ความยึดถือโดยวิปลาส มีลักษณะเช่นว่านี้ **นี้เรียกว่าสีลัพพต
ปรมาส**

อันนี้เป็นกิเลส ๓ อย่าง เป็นสิ่งต้องละด้วยโสดา
ปัตติมรรค พวกเราต้องละก่อน ถ้าเป็นปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ
เรียกว่ามีกิเลสเหล่านี้เต็มเอี้ยดเลย แต่ถ้าเราได้มีการปฏิบัติ
มาบ้าง ได้ฟังธรรมมาบ้าง มันก็จะค่อย ๆ ถอน ค่อย ๆ
ลดลง ฟังดูแล้ว ถอนลงไปเยอะหรือยังครับ ต้องถอนบ้างนะ
อุตสาห์มาฟังธรรมอยู่ในพระพุทธานุศาสนาดังน่าน ดูแล้ว...
ดิฉันมีครบทุกประการเลย อันนี้ก็จะเกินไปหน่อย แนนอน
มันมีอยู่นี้แหละ แต่มันน่าจะถอนบ้างบางส่วน เช่น ความ
เคลือบแคลงสงสัย หรือสีลัพพตปรมาสบางประเด็น
ของขลังบางอย่าง เป็นต้น ก็คงจะถอนได้บ้าง แต่ยังไม่หมด
ยังไม่เด็ดขาดสิ้นเชิง ถ้าจะถอนได้หมดนี้ ต้องเห็นสัจจะ
เห็นความเป็นจริง นี่แหละเป็นเหตุผลว่า ทำไมจะต้องเห็น
สัจจะ จึงจะทำให้ละกิเลสได้ จึงจะได้เป็นพระอริยเจ้า

ท่านไหนยังจำไม่ได้ก็ลองไปเปิดอ่านในหนังสือได้
ตัวหลักก็คือตัวทวิภูฏี ตัวความเห็นผิดนี้มันเป็นบ่อเกิดของ
ความพินาศล่มจมสำหรับพวกเรา เป็นความถือวิปลาส
คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ถือผิด เห็นไม่ตรง พวกเรา

ก็เลยต้องไปเห็นให้มันตรง เห็นให้ถูกต้อง มันจะได้ถอนออกไปได้ สิ่งที่เป็นจริงถูกต้องสมบูรณ์ก็คือสัจจะทั้ง ๔

รู้จักทุกข์ เพราะทุกข์ยังโงะมันก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว มันเป็นสัจธรรม ถ้ายังรู้สัจจะยังไม่ครบ มันก็ถอนได้ไม่หมด มันก็ถอนได้บ้างเหมือนกัน แต่ว่ามันยังไม่ครบร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าเห็นสัจจะ ๔ ก็จะได้ถอนได้หมด การเห็นสัจจะ ๔ ก็คือ โสดาปัตติมรรค ทำให้เกิดมรรคญาณขึ้น มรรคญาณจะเห็นสัจจะ ๔ ที่เราปฏิบัติก็เพื่อให้เกิดอันนี้ ค่อยเห็นไปที่ละหน่อย เช่น ตอนนั้นเห็นทุกข์ เห็นรูป เห็นนาม ที่มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เห็นอะไรก็ได้ขอให้อยู่ในหลักความเป็นจริง เพื่อจะได้โน้มลงมาไปสู่ว่ามันเป็นสัจจะ มันเป็นอย่างนั้น อย่าไปเห็นของปลอม อย่าไปถือให้เป็นนั่นเป็นนี่ เพราะความจริงมันไม่ต้องถือ มันเป็นสัจจะ มันเป็นความจริง ให้เราเห็นบ่อย ๆ

ถ้าได้ศึกษาหลักธรรมมาแล้ว เราจะมีหลักในการปฏิบัติ ทุกขสัจคืออะไร คืออุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เราก็ไปดูขันธ์ ๕ ให้เห็นว่า มันเป็นขันธ์ ๕ ดูความจริงในขันธ์ ๕ ว่ามันเป็นอย่างนั้น ถ้าเห็นข้อเท็จจริง เห็นความเป็นจริงในขันธ์ ๕ นั่นก็เรียกว่าเห็นทุกขสัจ ก็จะละความถือผิด ๆ ได้ ทุกขอริยสัจนี้คือขันธ์ ๕ ทุกขสมุทัยคือตัณหา ต้องไปเห็น

ไปรู้จักค้นหา เห็นได้ชัดเจน เมื่อเรารู้จักทุกข์ รู้จักสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่มันเป็นอย่างนั้น มันเป็นธรรมชาติ เราก็จะรู้จักตัว ความอยากที่มันผิดธรรมชาติ อยากจะเอาตามใจชอบ เช่น สิ่งต่าง ๆ มันเป็นของไม่แน่นอน เราอยากให้มันแน่นอน อย่างนี้มันเห็นชัดเลย

ถ้าปฏิบัติตามลำดับ เจริญมรรคไปเพื่อกำหนดรู้ทุกข์ ได้นี้ มันก็จะเห็นสมุทัยตามมาเลยทีเดียว เช่น ถ้าพูดแบบโลก ๆ หน่อย ในโลกก็มีทั้งได้ลาภ มีทั้งไม่ได้ลาภ อันนี้มันเป็นสังขธรรม เป็นความเป็นจริงของโลก เป็นสิ่งที่มีอยู่คู่โลก ถ้าอยากจะได้อย่างเดียว อันนี้คือตัณหา นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ได้ยศ เสื่อมยศ ได้รับการยอมรับกับไม่ได้รับการยอมรับ อันนี้มันเป็นสังขธรรมของโลก มันเป็นของคู่โลก เรียกว่ามันเป็นโลกธรรม ถ้าอยากได้รับการยอมรับเท่านั้น อันนี้ก็ตัณหา เราเห็นชัดเลยทีเดียว ถ้าไม่รู้จักทุกข์ บางทีเหตุเกิดทุกข์มันดูไม่ชัด ถ้าเห็นทุกข์แล้ว ความอยากที่เกิดจากอำนาจอวิชชา เกิดจากอำนาจของความไม่รู้ เฟื่องเล็งจะเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมันไม่ใช่ความเป็นจริง นั่นแหละเป็นตัณหา เช่น ร่างกายของเราจะต้องเจ็บป่วยเป็นธรรมดา อันนี้เราทราบแล้ว ถ้าได้ศึกษาเรื่องชั้น ๕ แล้วเข้าใจพอสมควร ใจก็ควรจะพอยอมรับได้ว่า ร่างกายมีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา เราก็พยายามออกกำลังกายเพราะไม่อยากให้

เจ็บป่วย มันเป็นตัณหาแล้วแบบนี้ ตัณhamันก็จะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตั้งแต่ทุกข์จรมาในปัจจุบัน เช่น โสกะ ปริเทวะ ทุกข โทมนัส อุปายาสะ ความกลัว ความอยากจะไม่ตาย ความกลัวจะตาย กลัวจะเสียนั้นเสียนี้ จนกระทั่งเกิดใหม่ในชาติหน้า แล้วแก้ใหม่ ตายใหม่ เพราะมันไม่รู้จักทุกข์นี้ มันก็เลยอยาก

ถ้ารู้จักทุกข์ก็จะรู้จักความอยากไปด้วย ยังไม่ต้องละความอยาก แต่ให้รู้จักมัน แล้วก็ขี้ออกมันได้ว่า นี่เองเป็นเหตุเกิดทุกข์ ต้องขี้อ่อน วิธีขี้อ่อนต้นเลยต้องไปชี้ขันธ ๕ ก่อน อย่างที่ให้เดินจงกรมกลับไปกลับมา ให้เดินขี้อ่อนได้ขี้อะไรบ้างมัย ไม่ใช่ขี้อาวบ้านนะ ขี้อตัวเอง ขี้อร่างกายจิตใจของเรา ขี้อว่า ส่วนไหนมันเป็นขันธอะไร เอาสภาวะที่ชัด ๆ ก่อนก็ได้ นั่งสมาธิ นั่งฝึกสติก็เพื่อจะได้แยกแยะดูว่ามันเป็นอะไรในขันธ ๕ อย่างนี้ เช่น มันเป็นความสงบเป็นสมาธิ มันเป็นของไม่เที่ยง ถ้าเราอยากให้มันเที่ยงอยากให้มันอยู่นาน ๆ อันนี้ก็เป็นสมุทัยแล้ว เราก็จะได้ขี้อได้ว่า สมาธิเป็นของเกิดดับ เป็นของไม่เที่ยง ความอยากนี้มันเป็นสมุทัย เราขี้อที่ละตัวไป สมาธิมันเป็นสังขารขันธนี้เป็นส่วนของทุกขสัจ ส่วนความอยากให้สมาธิมันมั่นคงอยากให้มันได้นาน ๆ อันนี้คือสมุทัยสัจ แยกแยะอย่างนี้ถ้าไม่มีความอยาก ทุกข์มันก็จะไม่เกิด

ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ในขณะที่เดียวกัน มันก็จะเห็นทุกข์ เห็นเหตุเกิดทุกข์ และความดับทุกข์ว่า มันเกี่ยวเนื่องกัน อยู่อย่างนี้ ทุกท่านก็เลยต้องไปสังเกตดู ให้รู้จักอุปาทาน วัณ्ह์ทั้ง ๕ นี่เป็นตัวทุกข์ เมื่อก็พูดเรื่องโลก ช่วยให้เรา ปฏิบัติได้สะดวกขึ้นนั่นเอง เพราะว่าถ้ามาดูวัณ्ह์ ๕ เลย บางท่านสมาธิยังไม่ถึง มันก็ยังแยกไม่ได้ ถ้าดูโลกธรรม นี่ก็ง่าย ๆ สามารถพิจารณาได้ ได้ความเข้าใจในแบบสัจจะ เช่นเดียวกัน ได้ลาภ ไม่ได้ลาภ ได้กับเสียมันคู่กัน ได้กับ ไม่ได้มันคู่กัน เป็นธรรมชาติของโลก ดูเอาก็ได้ บางคนได้ บางคนไม่ได้ ก็มีให้เห็นอยู่ มันก็เรื่องธรรมดา ถ้าอยากจะได้ เท่านั้นอันนี้คือตัณหา นี่จะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความเครียด ความกลัวจะไม่ได้ ได้แล้วก็กลัวจะเสื่อมเสีย กลัวเสียหาย กลัวจะหมด ความกลัว หวาดหวั่น ความทุกข์ ทุกอย่างมันมาจากตัวนี้แหละ มาจากตัณหา มันเป็นเหตุ ให้เกิดทุกข์ และเราต้องเกิดใหม่อีก

เราเข้าใจเหตุผลว่า ทุกข์มันมาอย่างไรและทุกข์ จะหมดไปได้อย่างไร ทุกข์จะหมดไปด้วยการรู้จักทุกข์และ ความอยากมันไม่มี ถ้าไม่รู้จักทุกข์มันก็จะอยาก หรือแม้ รู้จักทุกข์แล้ว แต่ยังไม่ชัดเจน ไม่ลึกซึ้งมันก็ยังอยากอยู่ดี แต่อย่างน้อยเราก็ชี้มันได้ว่า ความอยากด้วยอำนาจอวิชชา นั้นมันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ได้ลาภ ไม่ได้ลาภ ได้ยศ ไม่ได้ยศ

สรรเสริญ นินทา นี่มันธรรมดา ถ้าเราอยากจะได้แต่สรรเสริญ สรรเสริญและนินทานี้มันเป็นของคู่โลก เรียกว่ามันเป็น ทุกขสัจ เป็นความเป็นจริง เป็นข้อเท็จจริงที่เป็นอย่างนั้น ถ้าเราอยากได้แต่สรรเสริญไม่อยากจะนินทา อันนี้ก็ เป็น ตัณหาทั้งสองส่วน ไม่อยากได้ก็คืออยากจะได้มันนั่นเอง

เหมือนกับทุกขสัจ ถ้าพูดแบบรวม ๆ ชีวิตเราก็มีเกิดกับ ตายคู่กัน เกิดก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์ ถ้าเราอยากได้เกิด อันนี้ก็เป็นตัณหา อยากไม่ตายก็เป็นตัณหา เราจะทุกข์หนัก มีความกังวลหนักทีเดียว และเวลาความตายมาถึงหรือ มีคนตาย เราก็ตระใจหายแว็บเลยทีเดียว ไปไหนก็ต้อง เป็นทุกข์ตลอด เพราะมันมีเหตุอยู่ มีเหตุให้เกิดความกังวล มีเหตุให้เกิดความทุกข์อยู่ก็คือตัณหา วิธีการที่จะถอนตัณหา ตัวนี้ออกไป ต้องไปชี้ตัวให้ได้ก่อน ต้องไปดูทุกข์ให้มัน เห็นชัดเจนว่า เกิดมันคู่กับตาย ถ้าเห็นชัดความเป็นจริงของ สิ่งว่ามันเกิดว่า ไม่ใช่ตัวเราเกิด เป็นแค่ทุกข์มันเกิด ไม่ใช่ เราเกิด สิ่งที่เราจักตายมันเกิด รู้จักชัดเจนแล้ว ตัณหาก็ไม่มี ดับตัณหาเท่านั้นเอง ทุกข์ก็ไม่มี พังดูก็ง่ายดี แต่ทำยาก

จึงเป็นหน้าที่ของทุกท่านให้ไปทำ ไม่อย่างนั้น มันจะถือผิดตลอด ถือว่าเราเกิดมาแล้ว คงจะไม่ตาย ถือไปเรื่อย ไม่รู้จะถือไปทำไม ก็รู้กันอยู่แล้วเกิดมาแล้วก็

ต้องตาย บางทีก็ไปถือพิธีนั้นพิธีนี้ว่า จะช่วยไม่ให้ตาย หลวงพ่อนั้นหลังช่วยยึดชีวิตได้ นี่ก็ถือผิด มันผิดไปไกลมาก เป็นการถือผิด ๆ เป็นลัทธิพทปราคาส เกิดเนื่องจากว่า มันเห็นผิดอยู่ มันไม่เห็นสังขารอย่างนี้ ได้ลาภ-เสื่อมลาภ ได้ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์ เป็นของคู่โลก เราอยากจะได้สุข อยากจะไม่ได้ทุกข์ อันนี้มันก็เป็นตัณหา เพลินหรือรักความสุข ไม่ชอบความทุกข์ อันนี้ก็เป็นตัณหา เราก็เลยต้องรู้จักว่า สุข-ทุกข์ นี่มันก็เป็นขันธ ๕ เป็นทุกข์สัก ความรู้สึกสุขเป็นเวทนาขันธ สุขเกิดขึ้น เราต้องกำหนดแยกแยะ อย่างที่ผมแนะนำวิธีไว้ ความรู้สึกทุกข์เกิดขึ้น นี่มันไม่ใช่รูป ไม่ใช่สัญญา ไม่ใช่สังขาร ไม่ใช่วิญญาณ อันนี้มันเป็นเวทนา ให้หัดจัดสงเคราะห์ หรือจัดว่ามันเป็นขันธอะไร จะช่วยให้จิตของเราได้ทำงาน ช่วยให้มันขยัน ให้มันสังเกต ให้มันเรียนรู้ มันจะได้เข้าใจ วิธีนี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการ

การใส่ใจ เอาใจใส่สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวเรา รวมทั้งสิ่งรอบข้างต่าง ๆ ว่ามันเป็นยังไง เอาใจใส่เรียนรู้ ศึกษา เราเอาใจใส่เรื่องอะไร เราสนใจเรื่องอะไร เราก็จะเก่งเรื่องนั้น นี่มันเป็นธรรมชาติมาก หลายท่านก็เก่ง บางเรื่องแล้ว ที่เป็นอย่างนั้นเพราะท่านใส่ใจสนใจ บางท่านก็เก่งเรื่องฟุตบอล ไม่ได้เก่งไปเตะฟุตบอลกับเขาหรอก เก่งดูชาวบ้านเขาละ ทีมฟุตบอลทีมโน้นทีมนี้

อะไรต่าง ๆ ทำไมจึงยุ่งอย่างนั้น เพราะสนใจ ส่วนคนที่
ไม่สนใจงั้นนะ ลูกบอลลูกเดียวทำไมมันไปไล่กันอยู่อย่างนั้น
มันงั้น พวกไม่สนใจ ส่วนพวกสนใจ มันยุ่งมาก ไม่ใช่เตะแก่ง
ดูชาวบ้าน มันเก่งรู้ไปหมด นี่เพราะอะไร เพราะใส่ใจสนใจ
แต่สนใจเรื่องนี้ มันไม่ลดกิเลส มันสนใจผิดเรื่องอยู่

ที่ควรสนใจและมันจะละกิเลสได้ คือความจริง
คือร่างกายจิตใจของเราเนี่ย ถ้าเราสนใจเราก็ยุ่งได้เหมือนกัน
ยุ่งเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เรื่องธาตุ ๔ ธาตุดินนี้
มาใส่ใจ ใส่ใจดู มันเป็นของแข็ง ของหยาบ ของกระด้าง
น้ำมันก็เป็นดิน น้ำก็มีอยู่ในร่างกาย มาใส่น้ำลาย น้ำมูก
น้ำปัสสาวะ พวกนี้ก็หัดใส่ใจสนใจ น้ำเข้าไปในร่างกายแล้ว
ก็ออกมา นี่ล้วนเป็นของไม่เที่ยง วิธีใส่ใจให้ชัดเจน เราก็หัด
จัดมันลงไป เช่น น้ำนี้มันเป็นอาโปธาตุ น้ำมันเป็นรูปขันธ์
จัดไว้อย่างนี้บ่อย ๆ แล้วก็ใส่ใจว่า น้ำมันเป็นของรู้จักหมด มัน
เป็นของไม่เที่ยง มันอยู่ไม่นานตลอดไป มันไม่คงทนนะ มัน
ไม่ใช่ของเรา มันเป็นของมัน การที่มันเป็นของมันอย่างนั้น
เรียกว่ามันเป็นสัจจะ มันเป็นความจริงนั่นเอง นี่แหละเป็น
วิธีการที่ผมแนะนำให้คุณหัดฝึกเพิ่มเติม เพื่อละกิเลสที่ว่า
ไปนี้ ละสักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดว่ามีตัวมีตน

จริง ๆ ที่มีก็แค่ชั้น ๕ แต่พอยึดชั้น ๕ ความเห็นผิดว่า “เรามี” มันก็มีขึ้น ความเห็นผิดว่า “เราเป็น” มันก็มีขึ้น เราเป็นนั่นเป็นนี่มันก็มีขึ้น จริง ๆ มันก็มีแค่ชั้น ๕ เราก็เลยต้องชิงลงมือก่อน พออะไรเกิดขึ้นปุ๊บ เราต้องชิงลงมือดูว่า คืออะไรในชั้น ๕ ถ้าไม่ชิงลงมือก่อน ก็เลสมันชินกว่าเราเยอะ มันเก่งกว่าเราเยอะ มันชินกว่าเราเยอะ มันก็มาลีเพราะเราไม่รีบชิงลงมือ ถ้าง่วงนอน นิ่งเหงาไป ไม่รีบกำหนดว่า นี่ความง่วงมันคืออะไร มันคือชั้นอะไร ไม่รีบกำหนดอย่างนี้ ชี้เกียจกำหนดแยกแยะ ก็เลสมันไม่มีวันชี้เกียจนะ ขนาดชี้เกียจมันยังขยัน มันขยันชี้เกียจเหลือเกิน พวกเราก็เลยต้องขยัน ขยันหัดฝึกให้มีสติ ฝึกให้มีสัมปชัญญะให้ดี ขยันอยู่ตลอด ไม่อย่างนั้น ก็เลสมันก็จะได้ช่องเข้ามาจะไปว่ามันก็ได้ อันนั้นมันก็เป็นธรรมดา เราก็มีหน้าที่ขยันไป ขยันฝึกหัด ให้มีสติสัมปชัญญะ

ถ้าปุณฺณผู้ไม่ได้สติ เป็นปุณฺณเต็มทีนี้ จะมีสักกายทิจฺฉิเต็มทีเลย มีตัว มีตน มีเรา มีของเรา เราเป็นนั่น เป็นนี่เต็มทีเลย มีความลึกลับสงสัย และมีความยึดถือผิด ๆ เยอะแยะมากมาย ส่วนพวกเรานี้มาปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงโสดาปัตติมรรค จะละกิเลสพวกนี้ได้ทั้งหมด พอละได้ก็เป็นพระโสดาบัน จะเป็นพระโสดาบันได้ต้องผ่านพวกนี้ จะไปทำอะไรแบบไม่รู้เรื่องไม่ได้ อยากรเป็นโสดาบันกันนี้

หลายท่านก็อยากจะเป็นอยู่เหมือนกัน ต้องรู้จักว่า ต้องละกิเลส ๓ ตัวนี้ให้ได้จึงจะเป็นโสดาบัน แค่มาดูใจกรรม มานั่งสมาธิ มาทำนั่นทำนี่เฉย ๆ นี่มันไม่ได้เป็น เพราะเป็นได้โดยการ ละกิเลส ต้องละกิเลสให้ได้นะ

ที่นี้ จะละกิเลสได้ ต้องเจริญมรรคให้เป็น เจริญมรรค ให้เข้าสู่หลักการที่อ่านให้ฟัง “สภาวะธรรมที่ต้องประหาณ ด้วยโสดาปัตติมรรค” ถ้ามีโสดาปัตติมรรคนี้ จะละกิเลส เหล่านี้ได้หมดเลยร้อยเปอร์เซ็นต์เลย หายหมดโดยสิ้นเชิง สูญไปเลย ถ้าละได้หมดก็ได้ผล เป็นโสดาปัตติผล เป็น พระโสดาบัน หากยังไม่ได้เป็นโสดาบัน ยังมีรองลงมาอีก เหมือนกันนะ รองลงมาก็จะมีอัมมานุสारी ผู้ที่เล่นไปหรือ กำลังปฏิบัติหยังลงในมรรค โดยเป็นผู้มีปัญญาเข้าใจธรรมะดี แต่ยังไม่ได้เป็นโสดาบัน ยังไม่ได้เห็นสัจจะ ๔ กำลัง ปฏิบัติอริยมรรค กำลังฝึกหัด กำลังเดินทางอยู่ ด้วยความ เข้าใจธรรมะเป็นอย่างดี เรียกว่าอัมมานุสारी หรือบางคน บางท่านไม่ถึงขั้นนี้ ท่านมีศรัทธา มีความเชื่อมั่น มีความ เลื่อมใส มีความมั่นใจในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีสัทธินทรีย์เป็นใหญ่เป็นประธาน ปฏิบัติอยู่ในมรรคด้วยความ มั่นอกมั่นใจว่า หนทางนี้ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ กำลังเดินอยู่ กำลังทำอยู่ทำมรรคอยู่เหมือนกันนี่แหละ แต่อาจจะเข้าใจธรรมะยังไม่เต็มที่ ยังไม่ชัดเจนด้วยปัญญา

ไม่เหมือนท่านธัมมานุสาโร แต่มีความมั่นใจว่าพระพุทธเจ้าตรัสอย่างไรต้องเป็นอย่างนั้นแน่นอน บางประเด็นบางเรื่องอาจจะไม่ทราบเหตุผลเต็มที่ เพราะปัญญาไม่ถึง อาศัยความมั่นใจแทน อันนี้ก็หยั่งลงสู่การปฏิบัติได้เหมือนกัน เรียกว่า **สัทธานุสาโร** พวกเราพอจะเข้าใจบ้างมั้ยน๊า

ถ้าเป็นกลุ่มสัทธานุสาโร ธัมมานุสาโรนี่ เป็นท่านที่หยั่งลงในมรรค ก็คือจิตใจของท่านไปทางมรรคเท่านั้น พุทธภาษาวงศ์เราเรียกว่าทางโลกนี้ไม่เอา อยู่ทางโลกกับเขาเหมือนกัน แต่ว่าไม่ได้มุ่งไปว่า จะเอานั่นเอานี้ทางโลก ทางโลกก็อยู่ไปตามสมควร บริหารให้พอเป็นไปได้ แต่มุ่งไปทางนิพพานนั่นแหละ หยั่งลงในมรรคแล้ว แต่ว่าก็ยังไม่สมบูรณ์ ถ้าหยั่งลงด้วยศรัทธา เชื่อมั่นปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มั่นใจว่าพระพุทธเจ้าตรัสอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น แล้วก็พยายามทำตาม แน่นนอนทางโลกก็ต้องอยู่ไปนะ ก็ใช้ชีวิตไปทำมาหากินไปนั่นแหละ แต่ว่าจุดมุ่งเน้นในใจ มันจะเป็นอีกทางหนึ่ง ทางโลกก็ใช้ชีวิตบริหารไป เรียกว่า **สัทธานุสาโร** ถ้ามีความชัดเจนในธรรม ชัดเจนหมายถึงคนมีปัญญาเยอะ มีปัญญานิพพานเป็นตัวหลัก มีความชัดเจนในธรรม กำลังปฏิบัติอยู่ ยังไม่ได้มีดวงตาเห็นธรรม เรียกว่า **ธัมมานุสาโร** ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ เจริญมรรคก็จะได้โสดาปัตติผล โสดาปัตติผล เป็นพระโสดาบันต่อไป

บางคนยังไม่ชัดเจนนัก แล้วยังยึก ๆ ยัก ๆ หมายถึงว่า ทางโลกก็จะเอาเหมือนกัน ทางธรรมก็จะเอาเหมือนกัน แต่ยึกยักในลักษณะเป็นคนดี ให้น้ำหนักมาทางธรรม มากกว่า แต่ยึกยักอยู่ อยากได้สมบัติพัสถานทางโลก ด้วย คำชมก็อยากได้เหมือนกัน แต่ก็ยังเอาธรรมเป็นหลัก อยากได้ของดี ทำสุจริตเอานะ อยากได้คำชมก็ขยันทำเอา อยากได้เงินอยู่ ก็หาด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เป็นคนดี เป็นคนมีธรรมะ จะให้คดโกงคนอื่น ผิดศีลไม่ทำหรอก แต่ว่า ยึก ๆ ยัก ๆ จะเอาธรรมะเต็มทีก็ไม่เอา ยังอยู่ในวงธรรมะ อยู่ในวงสัมมาทิฏฐิ เข้าใจเรื่องกรรม เรื่องผลของกรรม มีศีลที่ดี ยังแอบมาปฏิบัติธรรมอยู่เรื่อย แต่ว่าไม่เต็มที่ พวกนี้ยังไม่ใช้สัทธานุสาริ ยังไม่ใช้ธัมมานุสาริ พวกนี้ เรียกว่ากัลยาณปุถุชน

กัลยาณปุถุชน คือปุถุชนที่เป็นคนดีนี้ มีคุณธรรมที่เป็นพื้นฐานอยู่ ๒ อย่าง คือ (๑) มีศีลดี ศีล ๕ นั้นแหละ ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ทำร้ายคดโกงอะไรใคร (๒) เชื่อเรื่องกรรมเรื่องผลของกรรม เป็นคนหนักแน่นเรื่องเหตุเรื่องผล แต่เขายังปรารถนาอะไรทางโลกอยู่บ้าง ปรารถนาโน่นนี่นั่น สมบัติพัสถานอะไรอยู่บ้าง ก็เป็นเรื่องธรรมดาของคนทั่วไป นั้นแหละ เรียกว่าพวกยึก ๆ ยัก ๆ นิพพานก็อยากไป โลกก็อยากจะได้ด้วยเหมือนกัน คนแบบนี้ก็มีเยอะเหมือนกันนะ

ก็พอ ย้อนกลับมา ถ้าเต็มทีก็ต้องเป็นระดับพระอรหันต์ แต่พวกเราก็เอาระดับประมาณนี้ก่อน

พระโสดาบันนี้ก็จะเห็นสัจจะ ๔ ยังเข้าไม่ถึง ยังไม่ทะลุปรุโปร่งนะ ถ้าเป็นระดับ**พระอนาคามี** นอกจากท่านเห็นชั้น ๕ ว่าไม่ใช่ตัวตนแล้ว ท่านยังเห็นรูปขันธ์นี้มันเป็นทุกข์ เป็นของไม่สวยไม่งาม เป็นของที่เป็นทุกข์ เป็นระดับพระอนาคามี พระอรหันต์นอกจากท่านจะเข้าใจสัจจะดีแล้ว ท่านยังเห็นนามขันธ์นี้เป็นทุกข์ทั้งหมดเลย ไม่ว่าจะเป็นภพภูมิใด ๆ ก็เป็นทุกข์หมด อันนี้เป็น**พระอรหันต์**

สรุปแล้ว กิเลสจะหมดนี้ ก็ไม่ได้หมดไปด้วยการละกิเลส แต่เป็นการเห็นทุกข์นั้นแหละ มีปัญญารู้เห็นทุกข์ ถ้าเป็นโสดาบันก็เห็นรูปนาม ขันธ์ ๕ ว่าไม่ใช่ตัวตน ความเห็นผิด ๆ ความถืออะไรผิด ๆ ต่าง ๆ มันก็หายไป ถ้าเป็นพระอนาคามีก็เห็นรูปขันธ์ว่าเป็นทุกข์ กิเลสที่เนื่องอยู่กับรูปขันธ์ เนื่องอยู่กับกามคุณทั้ง ๕ มันก็ไม่เกิด มันก็หายไปนะ ถ้าเป็นพระอรหันต์ นามขันธ์ทั้งหมด มันก็เป็นทุกข์ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นสุขหรือทุกข์ขมสุขเวทนาในฉานต่าง ๆ มันก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น ภพภูมิต่าง ๆ มันก็เป็นทุกข์ทั้งหมด ตัณหาทั้งหมดก็สลายไปหมดไม่เกิด อย่างนี้ทำนองนี้

ในคราวนี้ เราก็คมาเน้นพื่น ๆ เป็นเบื้องต้นก่อน เพราะว่าไม่มีอะไรต่ำกว่านี้แล้ว ถ้าพูดเรื่องอริยสัจ ก็ต้องพูดถึงโสดาบันนี้เป็นเบื้องต้นเลย ถ้าสูงกว่านี้ก็ละเอียดไปเรื่อย ๆ คืออารมณ์ในการเรียนรู้อันเดียวกัน คืออริยสัจ ๔ นั้นแหละ แต่มุมมองจะต่างกัน ถ้าเป็นโสดาบันก็มองในแง่ให้เข้าใจสัจจะ ๔ ก่อน เช่น เข้าใจทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์ มันเป็นของไม่ใช่ตัวตนเท่านั้นแหละ ยังไม่ต้องไปละเอียดมาก เอาแค่มองให้มันชัดเจนว่ามันไม่มีตัวเรา ไม่มีตัว ไม่มีตน มันเป็นอย่างนั้นของมัน มันเป็นสัจจะ เหตุเกิดทุกข์คือกิเลสก็ให้เข้าใจก่อน ยังไม่ต้องละเอียด รู้จักมันก่อน เพราะความเป็นจริง การละกิเลสมันก็ไม่ได้ละด้วยการละกิเลส ต้องไปเห็นความเป็นจริง เห็นทุกข์ให้มันลึกซึ้งขึ้น กิเลสก็才不会เกิด ไม่เกิดกิเลสก็คือไม่เกิดทุกข์ ก็คือดับทุกข์อย่างนี้

ผมพูดให้ท่านทั้งหลายฟังเกี่ยวกับเรื่องกิเลส ๓ อย่าง เมื่อเข้าก็ได้อธิบายไปแล้ว ตอนนี้อ่านในคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ฟัง ในตอนอธิบายเรื่องกิเลสด้านทวิภูตติ ด้านความลังเลสงสัย ยังมีคำที่เป็นพระพุทธพจน์ ที่แจ่มแจ้ง รายละเอียด ช่วยให้เกิดความเข้าใจหลายคำทีเดียว บางท่านอาจจะฟังทันบ้างไม่ทันบ้าง ผมจะอ่านให้ฟังอีกครั้งหนึ่ง ก็คือคำเกี่ยวกับเรื่องทวิภูตติ คำว่า ความเห็นผิด ปาชัญญคือทวิภูตติ กันดารคือทวิภูตติ ความเห็นเป็นข้าศึกต่อสัมมาทวิภูตติ ความผันแปร

แห่งทิวทัศน์ สังโยชน์คือทิวทัศน์ ความยึดถือ ความยึดมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิด ทางชั่ว ทางผิด ภาวะที่ผิด ลัทธิ อันเป็นบ่อเกิดแห่งความพินาศ ความยึดถือโดยวิปlass พวกนี้เป็นลักษณะของทิวทัศน์

ทุกท่านจึงควรรู้จัก มันเป็นความเห็นที่ผิด เป็นเหมือนป่าช้า เป็นเหมือนขวากหนาม เราอยู่กับความจริง แต่มองไม่เห็น เพราะมันมีขวากหนามบังหน้าอยู่ ทำให้ต้องเจ็บปวด คว้านั้นคว้านี้ ก็เจอแต่หนาม ทำให้เราเจ็บปวดกับการไม่ได้นั้นไม่ได้นี้ เจ็บปวดกับความเจ็บ ความแค้น ความตาย กับคำด่าคำชม ทั้ง ๆ ที่อันนี้มันก็แค่สังขารธรรมธรรมดาเท่านั้น

พระอริยเจ้าท่านก็โดนด่าเหมือนกัน แต่ท่านไม่เห็นเจ็บปวดอะไร ส่วนพวกเราเนี่ยขนาดไม่โดนด่ายังเจ็บเลย กลัวเขาด่า มันงงนะ มันเป็นขวากหนามคอยทิ่มแทงหัวใจเรา ไม่ใช่คำด่า คำนิทา ไม่ใช่ความแค้น ความตายอะไรทั้งนั้น ที่ทิ่มแทงเรา แต่เป็นทิวทัศน์ นี่มันเป็นขวากหนามที่สำคัญ พวกเราต้องรื้อขวากหนามตัวนี้ออกไป คนตายก็มีอยู่ในโลกเยอะแยะ แต่พวกเราก็ยังกลัวตายอยู่ มันก็น่าสังเวชนะ สังเวชตัวเองบ้างมัย มันก็น่าสังเวชอยู่ มันทุกข์ คนโดนด่า มันมีเยอะแยะ พระอริยเจ้าท่านก็โดนด่าเยอะแยะ แต่พวกเรา

กลัวโดนตำ บางทียังไม่โดนตำด้วยซ้ำไป กลัวโดน นี่ก็ทุกข์แล้ว
มันลำบากนะ ครั้นจะไม่กลัวก็ไม่ได้ เพราะมันกลัวจริง ๆ
มันเป็นอย่างนี้ มันวน เจ้านี้แหละมันเป็นตัวที่เป็นขวากหนาม
เป็นกัณดาร กัณดารคือทิวฐิ เป็นความเห็นที่เป็นข้าศึกต่อ
สัมมาทิวฐิ มันตรงข้ามกันเลย ความเป็นจริง ทุกคนต้องแก้
ต้องเจ็บ ต้องตาย อันนี้ว่าไม่แก้ ไม่เจ็บ ไม่ตาย อันนี้มันผิด
จนซี่เกียจจะผิดแล้ว เรียกว่ามันตรงข้ามกันเลย เปลี่ยนจาก
กลางวันเป็นกลางคืน เปลี่ยนจากชายเป็นขว เปลี่ยนจาก
หน้ามือเป็นหลังมือเลยทีเดียว

ทุกท่านก็ต้องไปเตือนตนเองนะ หลักที่ผมได้แนะนำไป
หลักโยนิโสภีนำไปใช้ เพื่อให้ใจของเราเห็นให้ตรงกับสัจจะ
เขาตำ เขาโนนทา อย่าไปกลัว ให้มันโดนชะบ้าง แล้วก็สอน
มันว่า นี่มันเป็นความจริง จะหลบไปถึงเมื่อไหร่กันแน่
จะกลัวไปถึงเมื่อไหร่ เจ็บป่วยนี้มันเป็นธรรมดา มันเป็นสัจจะ
หลบสัจจะ แล้วจะได้เห็นสัจจะมัชฌาตินี้ จะหลบไปอีกนานมัช
จะปฏิเสธอีกนานมัช ปฏิเสธแล้วมันสุขหรือมันทุกข์ มันก็ทุกข์
แล้วจะทุกข์กันอีกนานมัช เราก็ค่อย ๆ ศึกษาดู ค่อย ๆ
สอนตัวเอง ถอนความเห็นผิดนี้ ความเห็นที่มันตรงข้าม
หรือเป็นข้าศึกต่อสัมมาทิวฐิ เอาสัมมาทิวฐิมาใส่แทน พวก
ทิวฐินี้มันเป็นทางชั่ว ทางผิด เป็นความถือ ลำคัญมันหมายความว่า

อย่างนี้เท่านั้นจริง อย่างอื่นไม่จริง ถือไปโน่นมันหายไปทั่ว
พวกนี้มันเป็นภาวะที่ผิดทั้งนั้น

เราอย่าไปถือ ถือแล้วก็อย่าไปถือ ผิดแล้วก็อย่าไปถือ
ถ้าถือมันก็ผิดทั้งนั้นแหละ ทำไมมันผิด ก็เพราะมันผิด
นั้นแหละ มันไม่ถูกหรอก เพราะสิ่งต่าง ๆ มันไม่มีอะไรพอ
จะถือได้หรอก เพราะของดีมันก็เป็นของไม่เที่ยง เกิดแล้ว
มันก็ดับไป เราไปถืออะไรที่มันไม่มีว่ามันมี เป็นดีจริงจัง
ดีนั้นมันอยู่นานที่ไหนละ มันเกิดแล้วดับแล้ว เราก็ถือว่าดี
คาอยู่ เหมือนที่เราถืออะไรที่เป็นอากาศธาตุ มันไม่เหลือ
ถือว่ามันเหลือ แล้วมันถูกมัย มันก็ไม่ถูกเห็น ๆ เลยทีเดียว
ขนาดถือถูกก็ยังไม่เห็นผิดนะ ยิ่งถือผิดนี่ยิ่งผิดไปกันใหญ่เลย
ถือว่านี่เท่านั้นจริงอย่างอื่นไม่จริง ถือเรา ถือเขา ถือพรรค
ถือพวก ถือลัทธิทางโน้นดีกว่าทางนี้ อันนี้ไร้สาระมาก ๆ เลย
ไม่มีความสุขหรอก อย่างนี้มันทุกข์ มันเป็นขวากหนาม
ทิ่มแทงหัวใจตัวเองนั่นแหละ

ทุกท่านจึงต้องฟังให้ดี ๆ เวลาศึกษาเรื่องอะไรนี้
รู้เรื่องอะไรแล้ว ระวังอย่าให้มันเป็นทิฏฐิ คืออย่าไปถือ
บางคนรู้แบบถือ นี่ก็เป็นทิฏฐินะ เพราะทิฏฐิมันคือความถือ
ความมั่นหมาย เช่น ถือถูกมันก็ผิดนะ เพราะถูกที่เป็น
สัจจะไม่จำเป็นต้องถือ ถูกที่เป็นสัจจะไม่ต้องถือ เหมือน

ดวงอาทิตย์ขึ้น ต้องถือมัยว่ามันขึ้น ไม่ต้องถือนะ ถ้าถือมันผิด
ผิดอยู่ที่ถือ ไม่ใช่อยู่ที่ดวงอาทิตย์ ดวงอาทิตย์ตกนี้ต้อง
 ถือมัย ไม่ต้องถือ อย่าไปถือมัน ดิฉันถือว่ามันขึ้นคะ ดิฉันถือว่า
 มันตกคะ ดิฉันผิดตรงไหนคะ มันผิดตรงไหนครับ ผิดตรง
 ถือไง แล้วที่นี้ถ้าคนอื่นเขาถือต่างจากเราละ เราถือว่ามันขึ้น
 เขาถือว่ามันตก คนถือกันคนละแบบ เราก็ต้องต่อยกับเขา
 สิทีนี้ ถือนี้มันมีประโยชน์มัยละทีนี้ มันมีไว้ทะเลาะกับ
 ชาวบ้านเท่านั้นแหละ ถือถูกก็ทะเลาะกับชาวบ้าน ถือผิด
 ก็ทะเลาะกับชาวบ้านเหมือนกัน วิธีที่ไม่ต้องทะเลาะกับใครเขา
 คือเราอย่าถือ เช่น อย่างอันนี้ ถ้าผมเรียกว่าปากกา ท่านก็
 อย่าถือ หรือบางคนจะมาบอกว่าอันนี้ดินสอ ก็ไม่ต้องถือนะ
 ระหว่างเรียกว่าปากกากับดินสออันไหนถูก...ก็อย่าให้มันถูก
 มันผิดก็แล้วกัน เราถืออันนี้ว่าเป็นปากกานะ พอใครมาเรียกว่า
 เป็นดินสอเป็นไงครับ แก่ผิดแล้ว...มีปัญหากัน ส่วนอันนี้
 ไม่มีปัญหาอะไร ดินสอหรือปากกาก็ไม่ได้มีปัญหา ปัญหา
 คือผู้ถือมันนั่นเอง

ฉะนั้น ถูก-ผิดนี้ก็อย่าไปถือมัน ให้รู้ว่ามันเป็นของ
 ไม่แน่นอน เป็นของไม่เที่ยง เอาไว้ใช้สื่อสารกันตามสมควร
 ถูก-ผิดมันเป็นของคู่โลกนั่นเอง คนนั้นว่าอย่างนี้ คนนี้ว่า
 อย่างนั้น ถ้าไปถือไปมันหมาย ไปยึดไว้ มันก็เป็นทิวฏฐิขึ้นมา
 เพราะสิ่งนั้น ๆ มันถูกในเวลานั้น เวลาที่มันถูก ตอนถูก

มันเกิดนั่นแหละ พอมันดับไปมันก็เลิกถูกแล้ว เราถือว่ามันถูกตลอดไป มันก็ผิดนะ ใ้ผิดมันก็ผิดตอนมันผิดนั่นแหละ ผิดตอนผิด มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป เราถือว่ามันผิดตลอด มันก็ผิดอีกเหมือนกัน ความถือนี่มันจึงผิด ถ้ามีปัญญาก็เห็นธรรมดานั่นแหละ ดีก็อย่างนั้น ไม่ดีก็อย่างนั้น อย่างนั้นของมัน มันเป็นสัจจะ เป็นความเป็นจริง นี่เป็นด้านทฤษฎีนะ มีคำอธิบายหลายคำที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจได้ชัดเจน

ส่วนด้านความสงสัย พระพุทธองค์ก็ทรงขยายความว่า ความเคลือบแคลง กิริยาที่เคลือบแคลง ภาวะที่เคลือบแคลง ความคิดเห็นไปต่าง ๆ ความตัดสินใจไม่ได้ ความเห็นเป็นสองทาง ความเห็นเป็นทางสองแพร่ง ความสงสัย ความไม่สามารถถือเอาโดยส่วนเดียวได้ ความคิดส่ายไป ความคิดพრაไป ความไม่สามารถหยั่งลงถือเอาเป็นยุติได้ ความกระด้างแห่งจิต ความลังเลใจ นี่เรียกว่า**วิจิกิจฉา**

หลายท่านก็คงมีลังเลสงสัยอยู่เรื่อย ๆ นะ ก็ลองถามตัวเองว่าจะสงสัยอย่างนี้อีกนานมัย จะได้ไปศึกษาเรียนรู้ธรรมะ ที่เรียนรู้ธรรมะนี้ ไม่ได้เรียนให้มันสงสัยนะ เรียนให้มันเลิกสงสัย เหมือนเรียนธรรมะไม่ได้เรียนให้มันเป็นทฤษฎีนะ เรียนให้มันเลิก บางท่านไม่ระวัง เรียนไปเรียนมา ยังมีทฤษฎีหนักกว่าเดิม นี่ก็ไม่ได้เรื่อง ไม่รู้จะเรียนไปทำไม ตัวเองก็มี

กิเลสเยอะอยู่แล้ว ปัญหาก็เยอะ เรียนมาก็สร้างปัญหาเพิ่มขึ้น เรียนมาก็ยังมีเรื่องให้สงสัยเพิ่มขึ้น ตอนไม่เรียนไม่รู้จะสงสัยอะไรเลย มันไม่มีเรื่องให้สงสัย พอเรียนเป็นไงครับ มีเรื่องให้สงสัยเพียบเลย เยอะไปหมดเลยที่นี่ นี่ก็หนักกว่าเดิม ทุกท่านก็เลยต้องระวัง ต้องรู้จักโลกมันเป็นอย่างนี้ มันเป็นธรรมชาติมัน มันเป็นสัจธรรมเราก็ต้องรู้จักมัน เข้าใจมันให้ดี

ต่อไป จะอ่านพระสูตรให้ฟัง เกี่ยวกับเรื่องที่ผมได้พูดไปในตอนต้น เกี่ยวกับการปฏิบัติ มีทั้งระดับโศดาบัน ธัมมานุสารี สัทธานุสารี มีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้หลายพระสูตรด้วยกัน

ในที่นี้จะยกมาอ่านให้ฟังบางพระสูตร ยกเกี่ยวกับเรื่องขันธมาพูดให้ฟัง ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค
ข้อ ๓๑๑

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง มีความแปรผัน มีภาวะ
โดยอาการอื่น

เวทนาไม่เที่ยง มีความแปรผัน มีภาวะโดยอาการอื่น

สัญญาไม่เที่ยง มีความแปรผัน มีภาวะโดยอาการอื่น
สังขารไม่เที่ยง มีความแปรผัน มีภาวะโดยอาการอื่น
วิญญาณไม่เที่ยง มีความแปรผัน มีภาวะโดยอาการอื่น

ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดศรัทธาเชื่อมั่นธรรมเหล่านี้อย่างนี้
ผู้ที่เราเรียกว่า**สัทธานุสारी** ก้าวลงสู่อริยมรรค หยั่งลงสู่ภูมิ
ของสัตบุรุษ ผ่านภูมิของปุถุชนได้แล้ว ไม่ควรทำกรรมที่ทำ
แล้วไปเกิดในนรก กำเนิดสัตว์เดรัจฉาน หรือภูมิแห่งเปรต
ไม่สมควรตายตราบเท่าที่ยังไม่ทำให้แจ้งโสดาปัตติผล

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่านี้ของผู้ใดประจักษ์ชัดโดย
ยิ่งด้วยปัญญาอย่างนี้ ผู้ที่เราเรียกว่า**อัมมานุสारी** ก้าวลง
สู่อริยมรรค หยั่งลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ ผ่านภูมิของปุถุชน
ได้แล้ว ไม่ควรทำกรรมที่ทำแล้วจะไปเกิดในนรก กำเนิด
สัตว์เดรัจฉาน หรือภูมิแห่งเปรต ไม่สมควรตายตราบเท่าที่
ยังไม่ทำให้แจ้งโสดาปัตติผล

ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดรู้เห็นธรรมเหล่านี้อย่างนี้ ผู้
ที่เราเรียกว่า อริยสาวกผู้เป็น**โสดาบัน** ไม่มีทางตกต่ำ มีความ
แน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า”

ขันธสูตรที่ ๑๐ จบ

พระสูตรนี้กล่าวถึง ๓ บุคคลด้วยกันที่ยังหลงมรรค
 ล่วงเลยภูมิของปุณฺณ ปุณฺณจะมี ๒ กลุ่ม ทุกท่านที่ยังเป็น
 ปุณฺณอยู่อย่างน้อยก็เขยิบมาสังกนิตหนึ่ง ปุณฺณกลุ่มที่หนึ่ง
 เรียกว่า “อัมมปุณฺณ” ปุณฺณผู้มีติดบอด ไม่รู้เรื่องเลย มีกิเลส
 เต็มที่เลย มีตัวมีตนเต็มที พูดเรื่องไม่มีตัวตน นี่ฟังไม่รู้เรื่องเลย
 กลุ่มที่สอง เรียกว่า “กัลยาณปุณฺณ” ปุณฺณที่พร้อมจะ
 งอกงามไปในคุณความดีขั้นสูงต่อไปได้ มีพื้นฐานคือศีล
 เชื้อกรรม เชื้อผลของกรรม ได้ฟังเรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องขันธ
 เรื่องอายตนะ ธาตุ ปฏิจสสมุปบาท ได้ฟังอริยสัจ แต่ยังไม่
 ได้เห็น ยังไม่ได้เข้ามาปฏิบัติ ยังไม่ได้สังเกต ยังไม่ได้
 ใส่ใจ ยังไม่เห็นจริง ยังไม่ได้มีสัมมาทิฏฐิขั้นสูง ยังไม่ได้
 ลงไปสู่มรรค ปุณฺณก็เลยมี ๒ มีอัมมปุณฺณ ปุณฺณที่ติดบอด
 บอดสนิทเลย มีแต่เรื่องตัวตนของตน ผลประโยชน์ หน้าตา
 เรา...ของเรา... เยอะแยะไปหมด ถ้าไม่ได้ฟังธรรมเราก็
 เป็นอย่างนั้น คงเคยเป็นกันมาแล้ว พอได้มาฟังธรรม
 มีความเข้าใจทางธรรม ก็จะมาสู่กัลยาณปุณฺณ แต่พระสูตรที่
 อ่านให้ฟังเมื่อก็เลยปุณฺณมาแล้ว ข้ามผ่านภูมิของปุณฺณ หยั่งลง
 สู่ภูมิของสัตบุรุษ ภูมิของผู้ที่จะละกิเลสได้ หยั่งลงสู่อริยมรรค
 มี ๓ ท่านด้วยกัน สักราณุสารี ธัมมานุสารี และโสดาบัน

ยกเรื่องทุกขสังขนี้มาเป็นตัวพิจารณาว่า รู้ชัดมัย
 มั่นใจมัย ทุกท่านก็อย่าลืมนั่นใจในสังขะที่พระพุทธรเจ้าทรง

แสดงไว้ พระสูตรที่อ่านให้ฟังนี้เป็นเรื่องขันธ ๕ ขันธ์ ๕ นี่เป็นทุกขสังข ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม อันนี้ก็เป็นอย่างนี้ เป็นทุกขสังข มั่นใจมัย พระพุทธเจ้าตรัสอย่างไรก็ต้องเป็นจริงอย่างนั้น ต้องไปใส่ใจ บอกตัวเองให้เกิดความมั่นใจ เชื่อมั่น มีความชัดเจน ว่าจะเราจะปฏิบัติทางนี้แหละ จิตมันจะได้หยั่งลงสู่อริยมรรค การหยั่งลงสู่อริยมรรคก็คือมันจะไม่ไปต่อแล้วในวิภูฏสงสาร คือไม่อยากจะไปต่อ มันไม่ไปต่อ ถึงแม้จะมีความอยาก ความคาดหวัง และความต้องการ ซึ่งเป็นอำนาจของกิเลส แต่ด้วยอาศัยอินทรีย์คือศรัทธา เชื่อพระพุทธเจ้ามันก็ไม่ไป มันก็จะหันมาทางนี้ หันมาทางมรรคแทน กิเลสยังมีอยู่ อันนี้มันเป็นเรื่องธรรมดา ต้องรอให้ถอนก่อนมันถึงจะหมด แต่คนนี่เขามีศรัทธา เชื่อมั่นปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ทุกขนี้มันต้องเป็นอย่างนี้ อย่าไปดื้อกันเกินไปเลย ไปต่อ มันก็ตายอยู่ดี

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายรูปมันไม่เที่ยง มีความแปรผัน มีภาวะโดยอาการอื่น จากที่เราเคยยึดเคยถือ เอาไว้ รูปนี่เคยถือว่าเป็นของเรา มันก็ไม่ใช่ ถือว่ามันเป็น ของแข็งแรง มันก็ไม่ใช่ มันเป็นอย่างอื่นไปหมดแหละ รูปที่เราเคยถือไว้มันเป็นอย่างอื่นไป ถือว่าเป็นตัวเป็นตน มันก็ไม่ใช่ ถือว่าเป็นของเที่ยง มันก็ไม่ใช่ของเที่ยง ไม่เป็นของเรา ไม่เป็นของใคร มันเป็นอย่างนั้น

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็เหมือนกัน มันเปลี่ยน มันแปรผัน เป็นอาการอย่างอื่นจากที่เราเคยถือเอาไว้เคยยึดเอาไว้ เพราะที่เคยถือ เคยยึดเอาไว้ มันเป็นทิวฏฐิเท่านั้นเอง โดยความเป็นจริงของขันธ ๕ มันเป็นอย่างอื่นไป เดิมเราเห็นว่ามันเป็นเรา แต่ข้อเท็จจริงของมัน คือมันเป็นตัวทุกข์ มันเป็นทุกข์สัง มันตรงข้ามกัน มันเป็นอย่างอื่นไป

เคยถือว่ามันสุข มันก็ไม่ใช่อะไรอย่างที่ถือไว้ มันไม่เหมือนที่เคยถือไว้ มันมีภาวะโดยความเป็นอย่างอื่นจากที่เคยถือเอาไว้ ผู้ใดศรัทธา เชื่อมั่นธรรมเหล่านี้ อย่างนี้ ผู้นี้เรียกว่า **สัทธานุสารี** ถ้ามันใจว่าต้องเป็นอย่างนี้ไม่มีวันเป็นอย่างอื่น พระพุทธเจ้าเป็นสัพพัญญูตรัสอย่างไรต้องเป็นอย่างนั้น แน่นอนเป็นอย่างอื่นไม่ได้หรอก ถ้าเป็นอย่างอื่น พระองค์ก็ต้องตรัสเป็นอย่างอื่น พระองค์ตรัสว่าเป็นทุกข์สัง ก็ต้องเป็นทุกข์สังนั้นแหละ มันจะเป็นอย่างอื่นเป็นไปไม่ได้ พระองค์ตรัสว่าตายเป็นธรรมดา จะให้อยู่โดยไม่ตายได้มัย มันก็ไม่ได้ มันเป็นไปไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่าศรัทธาเป็นตัวหลักตัวนำ

ทุกท่านต้องค่อย ๆ พิจารณาดูความจริง ให้มันมีศรัทธาขึ้นมา ผู้ใดศรัทธาเชื่อมั่น คือมีความมั่นใจธรรมะเหล่านี้ อย่างนี้ มันใจว่าธรรมะอย่างนี้ต้องเป็นอันนี้แน่แน่อน ไม่มีวันเป็นอย่างอื่นแน่ ไม่ได้เป็นคนมีปัญหาเยอะ แต่อาศัย

ความมั่นใจได้ อาศัยสัทธินทรีย์เป็นใหญ่ ก้าวลงสู่อริยมรรคได้เช่นเดียวกัน หยั่งลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ ผ่านภูมิของปุถุชนได้ คนนี้ไม่ได้เรียกปุถุชน เรียกว่าหยั่งลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ แต่ยังไม่ใช่พระโสดาบัน เรียกว่าสัทธานุสारी ผู้ที่ไปด้วย ศรัทธา ศรัทธาพาไป ศรัทธาคือความมั่นใจ เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสอย่างไรต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าเราทำอย่างพระพุทธเจ้าตรัสไว้ ก็จะต้องได้เหมือนกับที่ พระองค์ตรัสไว้ทุกประการไม่มีเป็นอย่างอื่น มันจึงไม่ยึกยัก ถ้าคนยึกยักหน่อย ก็จะเป็นว่า เอ... ถ้าไปทางธรรมะเต็มทีเดียวไม่มีอะไรกินนะ เราก็ต้องเอาทางโลกด้วย มีอะไรกิน ถ้าทำได้ก็เป็นอย่างนี้ละ ทุกท่าน อย่างน้อยก็เป็นกัลยาณปุถุชนไว้ มีศีลไว้ เชื่อกรรมไว้ ถ้าจะให้มันคงแน่นอน หยั่งลงสู่มรรค ต้องมาปฏิบัติให้รู้จักรูปนี้ว่ามันไม่เที่ยง เห็นบ่อย ๆ ถ้าเรามีปัญญาไม่เยอะ ไม่แหลมคมหรือไม่ชัดเจนมาทางปัญญา ก็ใช้ศรัทธา ผู้ใดมีศรัทธา เชื่อมันธรรมเหล่านี้ อย่างนี้ ผู้ที่เรียกว่าสัทธานุสारी ก้าวลงสู่อริยมรรค หยั่งลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ ผ่านภูมิของปุถุชนได้แล้ว ก็เลสที่รุนแรงอย่างปุถุชน ก็จะลดลง ที่จะไปทำทุจริตอะไรต่อมิอะไร เพื่อที่จะแย่งชิงสมบัติโน่นนั่น หรือทำเพื่อหน้าตา เพื่อตัวเพื่อตน เพื่อของตน เพื่อผลประโยชน์มันก็ไม่มี หลักการสังเกตว่าหยั่งลงสู่มรรค คือยังรักษาผลประโยชน์ของตนอยู่มัย ถ้ารักษาอยู่มันไม่หยั่งลงสู่มรรคนั่นเอง เพราะความจริง ตัวตนมันไม่มี

ต่อไปแบบที่สอง ธรรมเหล่านี้ของผู้ใดประจักษ์ชัด โดยยิ่งด้วยปัญญาอย่างนี้ สำหรับคนที่มีปัญญาดี มีปัญญาแหลมคม เป็นคนที่พิจารณาตามหลักเหตุผลแล้วมีความเข้าใจชัดทางธรรม พอเข้าใจชัด ก็ใช้ความเข้าใจชัดเจนในธรรมนี้เป็นตัวนำ เพราะธรรมะมีเหตุมีผลแน่นอนตายตัว มันชัดเจนอย่างนั้น ถ้าได้ผ่านการปฏิบัติมาบ้าง รู้จักพิจารณาบ่อย ๆ เป็นคนมีปัญญาเยอะด้วย อาจจะด้วยการบำเพ็ญมาในอดีต หรือได้ฟังข้อธรรมะจากครูบาอาจารย์ที่ชำนาญ พอชัดเจนจะไปไหนได้ มันก็ไปไม่ได้ ต้องหยั่งลงสู่มรรค เพราะทางมันมีทางเดียว มีประตูเดียว มันไม่มีทางอื่น ต้องเห็นทุกข์เท่านั้น ตัณหาจึงจะไม่มี เพราะตัณhamันชอบความสุข ชอบความสะดวก ชอบความสบาย ถ้าไปเห็นว่ามันสบาย ตัณhamันก็ต้องมีอยู่ตลอดเวลา ต้องเห็นว่ามันเป็นทุกข์ เพราะโดยพื้นฐานมันไม่ชอบทุกข์ ถ้าเห็นว่าทุกอย่างมันเป็นทุกข์เสียแล้ว ตัณhamันก็ไปไม่เป็น เหมือนอย่างพวกเราเนี่ย ถ้าเห็นว่าเป็นทุกข์ เราอยากจะได้มัย ไม่อยากได้ นี่คือนิสัยของตัณหาเลย ถ้าอยากรู้ว่าตัณหา นิสัยอย่างไร ก็ดูตัวเราเองเนี่ย อยู่กันมานานก็เพราะตัณหาทั้งนั้นแหละ ตัณhamันสร้างคน เราเป็นคน นี่แหละตัณหา สร้างนิสัยเดียวกันกับเรา ตัณหาชอบสนุก ชอบเพลิดเพลิน ชอบอโรย ชอบสบาย ชอบสะดวก ชอบทำอะไรตามอำเภอใจ ถ้ามีแต่ทุกข์มันชอบมัย เชิญมาที่ฐานิชาณ์ริสอร์ท มาแล้ว

มีแต่ทุกข์ เครียดวิตกกังวล อาหารก็ทานไม่ได้สักอย่างเดียว มันจะไปมัย เชิญมาฐานิชาณรีสอร์ทนะ จะได้แก่และตาย มันไปมัย มันไม่ไป นั่นแหละคือทุกข์สัจแล้ว เกิด แก่ เจ็บ ป่วย ตาย นั่นแหละคือทุกข์สัจ เชิญมาฐานิชาณรีสอร์ท จะได้นอนป่วยกันทุกคนเลย มามัย... ไม่มา ตัณห์มันไปไม่เป็นเลย คนมีปัญญาพิจารณาแล้ว ทางออกต้องมรรค ๘ อย่างเดียวเท่านั้น จะต้องเจริญมรรคให้เกิดปัญญาเห็นทุกข์ให้ได้ ตัณห์มันจึงจะไม่เกิด ไม่อย่างงั้นมันเกิด เพราะตัณห์มันจะอยู่กับของที่นำเพลิดเพลิน กับของดี ของงาม

ถ้าเราพูดถึงความสุข ความปลอดโปร่ง สบาย มันคงอย่างนั้นอย่างนี้ ปฏิบัติแล้วเราจะได้สมาธิ ปฏิบัติแล้วจะดีเลิศ ประเสริฐ ไม่มีวันหรอกที่จะหมดกิเลส เป็นไปไม่ได้เลย เพราะว่าตัณห์มันชอบมาก แต่ถ้าปฏิบัติให้เห็นว่า มีแต่ทุกข์นะ โลกมนุษย์ก็ทุกข์ เทวดาก็ทุกข์ พรหมก็ทุกข์ ทุกขเวทนา มันก็ทุกข์ สุขเวทนามันก็ทุกข์ อทุกขมสุขเวทนามันก็ทุกข์ สมาธิฉาน ๔ นี่เป็นอุเบกขาเวทนา ที่ไม่รู้ร้อนไม่รู้หนาว ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ยังเป็นทุกข์ อย่างนี้ตัณห์มันจึงจะไม่ไป ต่อนี้ นี่เรียกว่ามีความชัดเจน ธรรมะประจักษ์ชัดโดยยิ่ง ด้วยปัญญา ก็ชัดเจนว่าไม่มีทางอื่นเลยจะต้องเจริญมรรคเท่านั้น พอมีปัญญาเห็นชัดเจนอย่างนี้แล้ว ผู้นี้ก็เรียกว่า **ธัมมานุสारी** ก้าวลงสู่อริยมรรค หยั่งลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ

ผ่านภูมิของปฤชชนได้แล้ว ทุกท่านใช้อันไหนก็ได้ ขอให้ผ่าน ภูมิของปฤชชนก็ได้ มีสัทธานุสารีเล่นไปตามศรัทธาก็ได้ หรือธัมมานุสารีเล่นไปตามความเข้าใจธรรม ชัดเจนด้วย ปัญญาของตนก็ได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนตามหลักสังฆธรรม อยู่แล้ว มันชัดเจน ถูกต้องอยู่แล้ว ถ้าไม่มีปัญญาเห็นชัดด้วย ตัวเองก็ต้องใช้ศรัทธา เชื้อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มาเป็นตัวนำเข้า หรือถ้ามีปัญญาก็ใช้ปัญญาเป็นตัวนำเข้าก็ได้

สำหรับท่านที่ปฏิบัติมรรคทั้ง ๘ มีสัมมาทิฏฐิเป็น หัวหน้า และมือองค์อื่น ๆ มาผสมเข้าไป จนเกิดญาณปัญญา เกิดมรรคญาณ ผู้ใดรู้เห็นธรรมเหล่านี้ อย่างนี้ ผู้นี้เรียกว่า อริยสาวกผู้เป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอน ที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า เป็นผู้รู้เห็น ที่เราต้องการ ก็คือรู้เห็น การรู้การเห็นนี้เป็นลักษณะของพระโสดาบัน ตอนนี้อย่างไรยังไม่เห็นเหมือนตาเรายังไม่เปิดขึ้นมา เราก็ต้องใช้การพิจารณา การใส่ใจ โยนิโสมนสิการนี้คือคนที่ยังไม่เห็น พวกต้องใช้ปัญญาอยู่นี้ก็ยังไม่เห็น ต้องมีมรรค ญาณเกิดขึ้นจึงจะเห็น เห็นเป็นกิจหน้าที่ของมรรคญาณ เห็นทุกข์เป็นทุกข์ เห็นเหตุเกิดทุกข์เป็นเหตุเกิดทุกข์ เห็นความดับทุกข์เป็นความดับทุกข์ เห็นมรรค ๘ เป็นหนทาง เห็นสัจจะ ๔ นี่แหละ เป็นทัสสนมรรค มรรคแบบ

เห็นลัจจะ เมื่อเห็นก็จะละ ถอนสังโยชน์ ๓ ประการอย่าง
ที่วามมาแล้วทั้งหมดร้อยเปอร์เซ็นต์ กว่าจจะร้อยเปอร์เซ็นต์นี้
ก็ค่อย ๆ ถอนมาตามลำดับ

อีกพระสูตรหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงแสดงเพื่อให้เรา
เข้าใจทุกข์มากขึ้น ทุกท่านลองฟังดู ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย
ขันธวารวรรค ข้อ ๓๒๑

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด
ความปรากฏแห่งรูป นี่เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความ
ตั้งอยู่แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ

ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏ
แห่งเวทนา นี่เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่
แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ

ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏ
แห่งสัญญา นี่เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่
แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ

ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏ
แห่งสังขาร นี่เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่
แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ

ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏ
แห่งวิญญาณ นี่เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่
แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ

ภิกษุทั้งหลาย ส่วนความดับ ความสงบระงับ
ความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งรูป นี่เป็นความดับแห่งทุกข์ เป็น
ความสงบระงับแห่งโรค เป็นความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งชรา
และมรณะ

ความดับ ความสงบระงับ ความตั้งอยู่ไม่ได้แห่ง
เวทนา นี่เป็นความดับแห่งทุกข์ เป็นความสงบระงับแห่งโรค
เป็นความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งชราและมรณะ

ความดับ ความสงบระงับ ความตั้งอยู่ไม่ได้แห่ง
สัญญา นี่เป็นความดับแห่งทุกข์ เป็นความสงบระงับแห่งโรค
เป็นความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งชราและมรณะ

ความดับ ความสงบระงับ ความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งสังขาร นี่เป็นความดับแห่งทุกข์ เป็นความสงบระงับแห่งโรค เป็นความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งขราและมรณะ

ความดับ ความสงบระงับ ความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งวิญญาน นี่เป็นความดับแห่งทุกข์ เป็นความสงบระงับแห่งโรค เป็นความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งขราและมรณะ

ขันธสูตรที่ ๑๐ จบ

พระสูตรนี้ ทุกท่านก็จะได้เข้าใจทุกขสังขัตตเจนียิ่งขึ้น ทั้งตัวพวกเรานี้ก็คือขันธ ๕ นี่เอง มันเป็นทุกข์ ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏแห่งรูป อันนี้แหละเป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ ที่เกิดนี้ เป็นความเกิดแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่ของโรค ของสิ่งทึ่มแทง ต้องมีอะไรทึ่มมันเรื่อย มีตามันก็ทึ่มมาทางตา มีหูมันก็ทึ่มมาทางหู มันเป็นความตั้งอยู่แห่งสิ่งที่เสียดแทง ถ้าเราไม่รู้จักเราก็อยากให้มันเป็นอย่างอื่น ไม่อยากจะมีอะไรทึ่มแทงตา ทั้ง ๆ ที่มีตา ไม่อยากจะมีอะไรทึ่มขา ทั้ง ๆ ที่มีขา ไม่อยากจะทำให้ยุ่งมากัดมือกัดแขน ทั้ง ๆ ที่มีแขน อันนี้มันก็เป็นตัณหา ไม่รู้จักทุกข์มันก็วนเวียน

พวกเราจึงต้องรู้จักทุกข์นะ ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏแห่งรูป นี่เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่แห่งโรค คือภาวะที่มีความทึ่มแทงเสียดแทง ทึ่มดำจิตใจของเราให้อยู่ไม่เป็นสุข และเป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ ความปรากฏแห่งรูปนี้ เท่ากับความปรากฏของชราและมรณะนั่นเอง มันเป็นอย่างนี้เกิดมานี้ เท่ากับชราและมรณะปรากฏขึ้นมาด้วย ที่ตั้งอยู่ก็เป็นความตั้งอยู่ของโรค ของสิ่งทึ่มแทงต่าง ๆ ไม่ใช่อยู่อย่างมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นความตั้งอยู่ของโรคของสิ่งทึ่มแทงเสียดแทง ถ้าเรารู้จัก ก็ไม่มีปัญหาไฉนัย เรารู้จักอยู่แล้วว่า อ้าว...มีทุกข์ต้องโดนด่า โดนชม คำชมที่มมาบ้าง คำด่าที่มมาบ้าง เราก็สบาย เพราะเรารู้จักว่า นี่มันเป็นทุกข์ เป็นความปรากฏของชราและมรณะ

ทุกท่านที่นั่งอยู่นี้ ก็เป็นตัวทุกข์ปรากฏขึ้นมา ไม่ใช่ตัวตน ตัวทุกข์ตัวนี้ดำรงอยู่ ตั้งอยู่ ก็เป็นความตั้งอยู่ของสิ่งเสียดแทงทึ่มแทง แขนขาอะไรต่อมิอะไร ก็มีสิ่งทึ่มแทงเสียดแทงต่าง ๆ เยอะแยะมากมาย แล้วก็ปรากฏแห่งชราและมรณะ ลักหน้อยทุกสิ่งทุกอย่างที่เราสัมผัสหมด มันจะหายไปเมื่อชราและมรณะ ชราและมรณะจะเอาอะไรไปบ้าง เอาหนังที่อ่อนนุ่มหายไป เหลือแต่หนังเหี่ยว เอาอะไรออกไปอีก ตาที่มองเห็นชัดเจน มันก็เอาออกไป เหลือแต่ตา

ผ้าฟาง มองอะไรก็ไม่ชัด อย่างผมอ่านพระสูตรตอนนี้ มองไม่ค่อยเห็นแล้ว บางที่ต้องใส่แว่น บางที่ต้องถอดแว่น ไม่รู้จะตัดมาทำไมก็ไม่รู้ ไม่ตัดมาก็ไม่ได้อีก มองไม่เห็น อย่างนี้ มันก็เป็นธรรมชาติ ถ้าเราไม่รู้จักมัน ก็มีปัญหาก ถ้ารู้จักแล้ว เราก็สบาย

ถ้ามองไม่เห็นขนาดนี้ เราก็ยื่นออกไปขนาดนี้ ถ้ายื่นออกไปขนาดนี้แล้วมองไม่เห็น เราก็เลิกอ่าน เราก็รู้จักมันแล้ว ชรามรณะมันปรากฏแล้วนี่ มันไม่เหลือซากแล้วนี่ เราก็สบาย ไม่มีปัญหา แต่บางคนไม่รู้จัก ก็บ่นไป ลึกหน่อยมันจะหายหมด หูเราเคยได้ยินชัดเจนน พอชรา มา มันก็ยกหูเราทิ้ง เหลือแต่หุกระทะ ฟังไม่ได้ยินแล้วที่นี้ เป็น บ้องหูให้คนอื่นตบเอาเท่านั้นแหละ ไม่มีประโยชน์ในการ ฟังเสียงแล้ว เลื่อมอย่างเดียว ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรา มี ทุกท่านแข็งแรงยังนั่งได้ เดินได้ ยังเข้าห้องน้ำ ถ่ายอุจจาระ บัสสาวะได้ นี่เป็นเพราะว่า ยังไม่ป่วยเท่านั้นแหละ ถ้าป่วย ขึ้นมา แค่ว่าลูกก็ไม่ไหวแล้ว แกขึ้นมาจะลูกก็ไม่ขึ้น จะไป เข้าห้องน้ำเองก็ไม่ได้แล้วเวลาป่วย จะพลิกไปพลิกมาก็ ไม่ได้ ที่เราพลิกไปพลิกมาได้ นี่ ไม่ใช่ว่ามันจะต้องพลิกได้ อย่างนี้ตลอดไป มันเป็นความตั้งอยู่ของโรคของสิ่งที่มัน แทนตัวเอง เมื่อชราปรากฏตัวขึ้นมา เราจะพลิกซ้ายพลิกขวา ก็ไม่ได้จะลูกเองก็ลูกไม่ได้ ใช้ขา ๒ ขาก็ลูกไม่ขึ้น ต้องใช้ขาที่ ๓

มาช่วย บางทีขาที่ ๓ มี แต่วามันก็ใช้การไม่ได้อีก ต้องใช้
คนอื่นมาดึงขึ้น ใช้คนอื่นแล้วบางทีมันใช้ยากนะ ใช้ขาตัวเอง
มันยังโอเคใช้มัย แต่ใช้คนอื่น แก...มาช่วยฉันหน่อยอย่างนี้
ทำนองนี้ ลักหน่อยก็นอนติดเตียง

ทุกวันนี้เราปวดหนักปวดเบา ก็ไปเข้าห้องน้ำใช้มัย
บางคนไม่ระวัง จะนึกว่าเราจะเข้าห้องน้ำด้วยตัวเองได้ตลอด
กาลนาน แต่ความจริงไม่ใช่ ต่อไปท่านจะลุกเข้าห้องน้ำเอง
ไม่ได้ แค่ว่าจะลุกก็ยังลุกไม่ขึ้นเลย อย่างว่าแต่จะไปเข้าห้องน้ำ
ต่อไปต้องนอนจมอุจจาระปัสสาวะ แค่อล้งไปกลิ้งมายัง
ไม่ได้ ต้องรอคนอื่นเขากล้งให้ นี่มันเป็นอย่างนั้น ดังนั้น
เราอนกลิ้งอยู่นี่ อย่างกลิ้งเอาสบายนะ เพราะต่อไปมันจะ
กลิ้งไม่ได้ ต้องกลิ้งอย่างมีสติรู้จักมัย ต้องรู้จักว่า โยกไป
ซ้ายนี่มันทุกข์ โยกไปขวานี่มันทุกข์ ต่อไปมันจะโยกไม่ได้
เดินเท้าซ้ายนี่มันทุกข์ เดินเท้าขวานี่มันทุกข์ ต่อไปมันจะ
เดินไม่ได้ กินข้าวก็เหมือนกัน กินข้าวมันก็ทุกข์นะ มันเป็น
ความปรากฏของทุกข์ ไม่ใช่กินให้มันเป็นสุขสนุกสนานอะไร
ต่อไปมันจะกินเองไม่ได้ มันจะเคี้ยวไม่ได้ หลายท่านก็คงจะ
เริ่มเคี้ยวไม่ได้แล้ว นั่นแหละมันกำลังจะเอาคืนหมดแล้ว
มันเป็นความปรากฏตัวของชราและของมรณะแล้ว

ทุกท่านจึงต้องไปหัดพิจารณา พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เรา รู้จักชั้นที่ ๕ มันเป็นทุกข์นั่นเอง ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว ความเข้าใจผิดในชั้นที่ ๕ ก็จะหมดไป เราจะเลิกเข้าใจผิด เลิกปรนเปรอ หรือหาวิธีการที่จะให้มันอยู่นาน ให้มันดูดี มันคง เรามีแต่เจริญมรรคเพื่อไปนิพพาน

พระพุทธองค์ตรัสความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏแห่งรูป นี่เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ ด้านเวทณาก็เหมือนกัน ที่เป็นสุขเป็นทุกข์ น้อย่าเพลินทีเดียวนะ แท้ที่จริง มันเป็นความปรากฏตัวของทุกข์ นั่นเอง เป็นความตั้งอยู่ของโรค และเป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะนั่นแหละ สุขแบบนี้จะสลายไป ทุกข์แบบนี้จะหมดไป พังสลายไปหมดแหละ ไม่เหลือหรอก ให้เราได้ รู้จัก จนถึงวิญญานต่าง ๆ วิญญานทางตา วิญญานทางหูต่อไปก็พังสลายทั้งนั้นแหละ ไม่เหลืออะไร ถ้าคนไม่ระวัง ไม่รู้จักพิจารณา ไม่มีปัญญา ก็จะนึกว่ามันเป็นเรา เป็นตัว เป็นตน เป็นเราเดิน เรายืน เรานั่ง เรานอน เราสั่งขาของเราได้ เราอยากเดินซ้ายมันก็เดินซ้าย อยากเดินขวามันก็เดินขวา อยากเห็นข้างซ้ายก็เหลียวไปมองซ้าย อยากเห็นทางขวาก็เหลียวไปมองขวา อยากเ็นก็เปิดแอร์ คิดเอง สั่งการเอง ได้หมด แต่จริง ๆ มันไม่ใช่อย่างนั้น ถึงวันหนึ่งจะทำทุกสิ่ง

ทุกอย่างแบบที่ว่ามันไม่ได้สักอันเดียวละ อยากมองซ้ายมันก็มองไม่ได้ มันหันไม่ไปแล้ว ตอนนี้นมันหันไปได้สบาย ต่อไปก็หาคนช่วยเข็นรถเข็นไปทางซ้าย ถ้าเขาเข็นไปทางขวา ที่นี้จะโกรธเขาละสิ มันไม่ใช่เป็นความปรากฏตัวของสิ่งดีงาม เป็นความปรากฏตัวของภาวะที่จะผุพังสลาย และภาวะที่จะไม่สามารถทำอย่างนี้ได้อีก แต่คนมักจะประมาท พอได้มีความสุข นึกว่าเราจะต้องได้อย่างนี้ตลอดไป เราจะสามารถทำงานหาเงินได้ตลอด แท้ที่จริง เมื่อเรามีความสามารถทำได้อย่างนั้น ก็เป็นความปรากฏต่อไปว่า ต่อไปเราจะไม่มีความสามารถอย่างนั้น ความสามารถอย่างนั้นจะหมดไป

ทุกท่านจึงต้องรู้จักข้อนี้ให้ดี ๆ มันเป็นแค่ทุกข์นะ ทุกข์เกิด ทุกข์ดับ เท่านั้นแหละ มีเท่านั้น มันเป็นทุกข์สักมันเป็นสัจธรรม เป็นความเป็นจริง คนใหญ่กว่าเราก็มีเยอะเยอะ ก็ไม่เห็นจะเหลืออะไรนี่ คนที่เขาใหญ่โตมโหฬารกว่าเรา เขามีหมอที่เก่งกว่าเรา ยารักษาโรคที่ดีกว่าเรา เป็นใจเหลือบ้างมั๊ยครับ ไม่เหลือเลย มันเป็นอย่างนี้ พวกเราจะเหลืออะไร เหลือแต่กิเลส คาอยู่นี้แหละ เกิดชาติหน้าก็ยังมีคาอยู่ ส่วนชั้นนี้พึ่งไปหมดแล้ว กิเลสยังเหลือก็ไปสร้างชั้นใหม่ ชั้นนั้นก็พึ่งอีก ไปสร้างอันใหม่ พึ่งอีกไปเรื่อย ๆ เหลือแต่กิเลส... ไม่หมดซักที หมดลมหายใจไปตั้งหลายรอบ หมดแรงไปตั้งหลายครั้ง หมดศักยภาพความสามารถไปตั้ง

หลายเรื่อง แต่ที่ยังไม่หมดคือกิเลส เราก็เลยต้องมาเจริญมรรค มันเป็นเรื่องจำเป็นมาก ที่จะต้องมารู้จักทุกข์ จะได้ถอนกิเลส ถ้าไม่รู้จักทุกข์นี้ มันถอนกิเลสไม่ได้

ผมยกพระสูตรมาอ่านให้ฟังพอเป็นตัวอย่าง ให้ท่านทั้งหลายได้พอเข้าใจวิธีปฏิบัตินะ คอรัสนี้เราเน้นไปที่สัจจะ เริ่มต้นคือทุกข์สัง คือขั้น ๕ คือรูปธรรมนามธรรม ทุกท่านให้ใส่ใจสนใจรูปนาม ขั้น ๕ ถ้านามธรรมยังละเอียดเกินไป ก็ใส่ใจที่รูปก่อนก็ได้ รูปของเรา มีธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นหลักใหญ่ ธาตุดิน เป็นของแข็ง ของหยาบกระด้าง มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไข้ใหญ่ ไข้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ทุกส่วนนี้เป็นธาตุดิน เป็นปฐวีธาตุ ให้เห็นว่ามันเป็นธาตุ เป็นดิน เป็นรูปขั้น ๕ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นทุกข์สัง ให้เห็นอย่างนี้บ่อย ๆ ใส่ใจลงไปบ่อย ๆ ที่ละอย่าง ๆ เตียวเราก็เก่งขึ้น แรก ๆ อาจจะไม่ค่อยเก่ง

ธาตุน้ำ มีดี เสดด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก น้ำมันไขข้อ น้ำมูตรคือน้ำปัสสาวะ ก็มีอยู่กับทุกคน นี่ก็คืออาโปธาตุ ธาตุน้ำ นี่ก็เป็นรูปขั้น ๕ สนใจมันว่า ทุกส่วนนี้เป็นรูปขั้น ๕ ไม่ใช่เรานะ ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่ใช่เวทนา ไม่ใช่สัญญา ไม่ใช่สังขาร ไม่ใช่วิญญูณ

มันเป็นรูปขันธ์ มันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ล้ง หัดสังเกตุ
อย่างนี้บ่อย ๆ ถ้าหัดสังเกตุอย่างนี้บ่อย ๆ ความเป็นจริง
ของทุกข์ล้งมันก็จะค่อย ๆ ปรากฏออกมาให้เราเห็นชัด

ธาตุไฟ มีไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไฟที่เผาให้คร่ำคร่า
หมดเรี่ยวแรงลงไป ไฟทำให้ร่างกายเราร้อน ไฟย่อยอาหาร
มันเป็นอย่างนี้ ก็เป็นธาตุไฟ เป็นเตโชธาตุ

ธาตุลม มีลมพัดขึ้นข้างบน ลมพัดลงข้างล่าง ลมใน
ท้อง ลมในลำไส้ ลมที่พัดไปตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของ
ร่างกาย และลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พิจารณาดูมัน
เที่ยงมัย จะเคลื่อนได้ตลอดไปมัย ไม่ตลอดนะ มันเคลื่อนได้
เพราะมันมีลมเท่านั้นแหละ มันเป็นธาตุลม มันเป็นของ
รู้จักหมด แม้แต่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกก็เหมือนกัน
เป็นของรู้จักหมด เป็นของที่ไม่คงที่ ไม่คงทน เป็นรูปขันธ์
เป็นทุกข์ล้ง ให้เรารู้จักพิจารณาลงไปทีสุดสุดท้ายคือให้มัน
เป็นสังขะ เป็นอริยสังขะ เป็นส่วนหนึ่งของทุกข์นั้นเอง ทุกข์
คืออุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ ให้หัดสนใจใส่ใจลงไปบ่อย ๆ อย่างนี้
ค่อย ๆ ทำ สนใจ ใส่ใจ มองให้มันเห็นว่า เป็นของที่รู้จักหมด
รู้จักพังสลาย ทุกสิ่งทุกอย่าง เส้นผมบนหัว ตอนนี้มีกี่เส้น
จะเหลือสักเส้นมัย ไม่เหลือ เล็บของเรามี ๒๐ เล็บนี้
จะเหลือสักอันมัย ไม่เหลือสักอัน ลมหายใจนี้ หายใจเข้า

หายใจออก ไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้งแล้ว จะเหลือมัย ไม่เหลือต่อไปจะหายใจไม่เข้า ไม่ออก ล้นลมแล้ว ล้นผม ล้นขน ล้นเล็บ ล้นฟัน ล้นหนัง ล้นลมหายใจ ทุกอย่างล้นไปหมด ล้นไปมันคือหมดไปทุกอย่าง แต่เราไม่ได้หมดทุกอย่าง เพราะเราไม่มี เราเลยไม่มีอะไรต้องหมด มีแต่ทุกข์มันเกิด ทุกข์มันหมดไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด เพราะที่เกิดคือทุกข์ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ มันเป็นแค่ทุกข์เท่านั้นเอง ให้อ่อย ๆ ประกอบลงไปในทุกขสัจ จะได้ถอนตัณหา ออกได้ ถ้าไม่ประกอบลงไปในทุกขสัจ บางคนมานั่งนึก เราต้องตาย โอ้โฮ...ตายแล้วก็ต้องเป็นผี กลัวผีตัวเองอีก ยิ่งหนักกว่าเดิม เป็นบ้าไปแล้ว พอไม่เห็นเป็นทุกขสัจ ก็เลสมันไม่ออก

ต้องประกอบลงไปในสัจจะ ในข้อเท็จจริง เริ่มต้นจาก ดุชนันท์ ๕ เป็นความปรากฏขึ้นมาของทุกข์ ทุกท่านก็เป็นทุกข์หมด ผมก็เป็นทุกข์ ใคร ๆ ก็เป็นทุกข์ทั้งนั้นแหละในที่นี้เป็นทุกขสัจนั่นเอง เป็นขันธ ๕ และนี่ก็เป็นความปรากฏตัวของความแก่และความตาย ไม่ได้เป็นความปรากฏตัวของความดี ความงาม ความเลิศประเสริฐอะไร เป็นความปรากฏตัวของทุกข์ เป็นความตั้งอยู่ของสิ่งที่ทิ่มแทงเสียดแทงจิตใจ เป็นความปรากฏตัวของความแก่และความตาย ต่อไปจะไม่เหลือ ไม่เหลือภาวะทุกสิ่งทุกอย่าง ต่อไปจะไม่เหลือภาวะ

พวกนี้อยู่เลย นี่แหละเป็นความปรากฏตัวของความไม่เหลือ
เรายังเหลืออยู่มีเงินอยู่ตั้งเยอะ นี่แหละคือความปรากฏตัว
ของความไม่เหลือ

ถ้าอยากรู้ว่า เราจะไม่เหลือเงินกี่บาท ก็เอาเงินที่เราเหลือ
นั้นแหละมาดู สมมติว่าเรามีเงินเหลืออีก ๑๐ ล้านบาท
แสดงว่าเราจะไม่เหลือเท่าไรครับ ๑๐ ล้านบาทนั้นแหละ
พอจะเข้าใจมัยแบบนี้ เราก็อ่าเหลือเยอะนะ ให้เหลือ ๐
จะได้ไม่เหลือ ๐ ไง ก็เหลือศูนย์แล้วนี่ เราจะได้ไม่เหลือศูนย์
สบายเลย คนเข้าใจ มันก็รู้เรื่องกันไซ้มัย ถ้าคนไม่เข้าใจ
โอ้โห... พยายามเก็บให้มันเหลือเยอะ ๆ โอ้เหลือเยอะ ๆ
นั้นแหละจะไม่เหลือ จะไม่เหลือเท่าไร ก็ไม่เหลือเท่าที่เหลือ
นั้นแหละ ทุกท่านอย่าเหลือเยอะ มันไม่เหลืออะ เกิดมันก็ทุกข์
ตายมันก็ทุกข์ มันก็ได้เท่านี้ จะให้มันเกินกว่านี้ไม่ได้ ส่วน
ตัณhamันจะเอาเกินกว่านี้ เรามี ๑ อย่าง เราก็ต้องจาก
๑ อย่างนั้นแหละ มันธรรมดา เป็นธรรมชาติอย่างนี้

เราจะไม่เหลืออะไรบ้าง ก็ไม่เหลืออันที่เราเหลืออยู่
นั้นแหละ ไม่เหลือเรี่ยวแรงที่เรากำลังเดินได้อยู่ เข้าห้องน้ำได้
ต่อไปเราจะเดินไม่ได้ ฉะนั้น อย่าเยอะนะ เอาน้อย ๆ
ก็พอละ พวกเราไม่ได้เป็นพระอรียะกับเขาซักที เพราะเป็น
แต่อริเยอะไปหมด ได้ก็เยอะ หายก็เยอะ ทุกข์ก็เยอะด้วย

เพราะไม่รู้จักรักทุกข์นั่นเอง นึกว่ามันเป็นสุข ก็เลยเอามา
ชะเยอะ แล้วก็เสียไปชะเยอะ เลยตกอกตกใจ ทุกข์ก็เยอะ
ถ้าเรารู้จักว่าอันนี้เป็นทุกข์ เราก็เอาพอสมควรพอมปาก
หอมคอ บริหารทุกข์ให้มันพอเป็นไปได้ สักหน่อยมันหมดไป
เราก็เตรียมใจไว้แล้ว สบายแล้ว

สิ่งที่ท่านจะหมดไป คือสิ่งที่ท่านมีอยู่นั้นแหละ ท่านจะ
หมดลมหายใจเพราะท่านมีลมหายใจนั้นแหละ เตรียมการ
ไว้เถอะ เตรียมรอไว้ พิจารณาไว้ สักวันหนึ่งมันจะหมดลม
ตอนนี้หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ วันหนึ่งจะหายใจไม่เข้า
และหายใจไม่ออก ตอนนี้กินข้าวลงไปอยู่นะ เตี้ยสักหน่อย
ได้เวลากิน ไม่ใช่เวลาแห่งความบันเทิงนะ เป็นเวลาบอก
ท่านว่า ต่อไปจะหมดนั่นเอง ตอนนี้อย่างกินได้ ต่อไปจะกิน
ไม่ลง พอเข้าใจมั๊ย มันไม่มีเกินนี้หรอก มันไม่มีดีกว่านี้แล้ว
มันมีเท่านี้ ถ้าจะดีกว่านี้ ก็มีแต่ทำตามพระอริยเจ้า แล้วก็ไป
นิพพานเท่านั้นแหละ โลกนี้มันได้เท่านี้แหละมันวน มันเป็น
อย่างนี้ พอเข้าใจแล้ว จึงไม่มีทางออกทางอื่นเลย มีแต่มรรค ๘
เท่านั้น เป็นประตูมตะ ส่วนทางอื่นนี่ พุดไปก็หลอกกัน
เฉยๆ ถ้าเรารู้สัจจะแล้ว ใครก็หลอกเราไม่ได้ ถ้าเราไม่รู้สัจจะ
ก็จะโดนหลอกตลอดปีตลอดชาติอยู่นั้น มันก็วน พวกเราก็
วนมานานจนถึงทุกวันนี้

จะต้องรับรู้ตรงนี้ให้ได้ จะได้ไม่โดนหลอกอีกต่อไป
เกิดมา ๑ ก็ตายไป ๑ เท่านั้นแหละ ระหว่างอยู่ที่แกไปอีก ๑
เหมือนกัน มันเป็นอย่างนั้น เกิดก็ขึ้น ๕ พระพุทธเจ้า
ตรัสบอกแล้ว ชาตปิ ทุกขา, ชราปิ ทุกขา, มรณัมปิ ทุกขัง
เป็นทุกข์เหมือนกัน ไม่มีอะไรเกินอะไรหรอก มันก็เท่านั้นแหละ
มันเป็นสัจธรรม ท่านจะมีก็ได้ ก็ไม่ว่าอะไร แต่ให้รู้จักว่า
นั่นแหละคือสิ่งที่จะหมด สิ่งที่จะต้องจากกันนั่นแหละ ท่าน
จะเกิดก็ได้ แต่ให้รู้จักว่า ท่านเกิด ๑ ท่านก็ตาย ๑ แต่กว่า
จะตายนี้ก็ทุกข์อีกเยอะทีเดียวนะ ต้องระมัดระวังกัน บริหาร
ให้ตรงถูกต้องอย่างนี้ นี่พูดให้ฟังสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ทรง
แสดงว่า ภิกษุทั้งหลาย ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความ
ปรากฏแห่งรูปนี้ เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่
แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะนั่นเอง

ทุกท่านจึงต้องมองให้เห็นด้วยปัญญา ถ้าไม่มีปัญญา
เห็นคนเดินอยู่ก็เห็นว่า เป็นความปรากฏของความแข็งแรง
แท้ที่จริง คนเดินได้อยู่นี้ เป็นความปรากฏของการเดิน
ไม่ได้นั่นเอง สุดท้ายมันจะเป็นอย่างนี้แหละ ถ้าเป็นชาวโลก
เขาก็ว่า โอ...คนนี้ร่ำรวยเหลือเกินอย่างโน้นอย่างนี้ปรากฏ
ว่าเป็นเศรษฐี นี่มันหลงโลก แต่แท้ที่จริง โดยสัจจะแล้ว

นี่แหละ... เป็นความปรากฏของการหมดไปของสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด อย่าว่าแต่ทรัพย์สินที่มีอยู่เท่านั้นเลย ให้ครองทั้งโลกเลยก็ได้ เขาก็จะหมดทั้งโลกนั้นแหละ มันเป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าของเราแม้จะมีอะไรเยอะแยะขนาดไหน พระองค์ทรงไม่เอาเลย เพราะพระองค์ทรงทราบแล้วว่า ใหญ่โตขนาดไหน มีอำนาจล้นฟ้า จนเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ก็ช่วยให้คนหายทุกข์ก็ไม่ได้ เอาทรัพย์สินไปให้เขา ทรัพย์สินก็ต้องหมดอยู่ดี ช่วยให้ได้นั่นได้นี้ ก็ต้องหมดไปจากเขาอยู่ดี เขาก็ต้องเศร้าโศกเสียใจอยู่ดี มันก็ไม่ใช่วิหนทางที่จะช่วยเขาได้ พระองค์ก็สงสารเหมือนกันอยากช่วยนะ แต่ครั้งจะเอาทรัพย์มาแจก เอานั่นเอานี้มาแจก เขาก็ต้องหมดไปอยู่ดี มันก็ไม่ไหว พระองค์ทรงออกไปค้นหาวิธี ได้มรรค ๘ มา **มรรค ๘ เป็นยานานเอก** ที่จะช่วยให้พวกเราพ้นจากอำนาจของกิเลสต่าง ๆ เริ่มต้นจากการรู้จักทุกข์ ทุกข์ก็คืออุปาทาน ๕ นั้นเอง อย่าลืมรู้จักขั้น ๕ รูปธรรม นามธรรม รูปขั้น ๓ เวทนาขั้น ๓ สัญญาขั้น ๓ สังขารขั้น ๓ วิญญาณขั้น ๓ มันเป็นอย่างนั้นของมัน เป็นสัจจะอย่างนั้น มันเป็นเรื่องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มันเป็นเรื่องของมันเอง

ต่อไปจะตอบปัญหา ท่านที่เขียนถามมา ท่านใด
มีปัญหาก็สามารถถามได้นะครับ

ถาม กราบสวัสดิ์อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง ที่เคารพคะ
ผมราวาสที่ต้องการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและ
เป็นที่ยอมรับของสังคม จะเจริญทางธรรมจนเป็นพระโสดาบัน
ได้มั๊ยคะ ขอบพระคุณค่ะ

ตอบ นี่ก็เป็นพวกอีก ๆ อีก ๆ เป็นอย่างนี้ พวก
อีกอีก โสดาบันก็อยากเป็น รวยก็อยากรวย อยากเป็นที่
ยอมรับ มันห่วงกังวล อันนี้จะเป็นแค่กัลยาณปฤชชน มันก็
ยากอยู่นะ เอ... นางวิสาขาท่านเป็นคนรวย ท่านก็ยังบรรลุได้
นางวิสาขาเป็นได้ก็จริง แต่ส่วนเราเนี่ยมันก็อีกคนหนึ่งแล้ว
นางวิสาขานั้นเป็นเศรษฐีมาตั้งแต่รุ่นพ่อแล้ว ไม่ต้องไปทำ
ธุรกิจอะไร ส่วนพวกเราตอนนี้ยังจนอยู่ใช่มั๊ย กว่าจะรวย
นี้ต้องทำอะไรกันอีกตั้งเยอะนะ คงเสียเวลาไปเยอะทีเดียว
ถ้าต้องการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ให้ได้รับ
การยอมรับของสังคม นี่ก็ให้มีศีล ให้มีความเชื่อกรรม
เชื่อผลของกรรม อย่าไปทำทุจริต อันนี้ก็ถือว่า ยังพอที่จะ
รักษาตัวให้พอรอดได้บ้าง ถ้าไปเอาอะไรทางโลกอย่างนี้
มันก็เป็นความพยายามที่สูญเปล่าแหละ พอเราได้มาเราก็ต้อง

ทั้งไปหมดไปอยู่ดี และมันก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่จะทำให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง การได้รับการยอมรับจากสังคม มันก็ไม่ใช่ว่าจะช่วยให้ความสุข ดีไม่ตีปัญหาเยอะด้วย พอเป็นคนเด่นดังเดี่ยวสักหน่อยก็มีรายการโทรทัศน์มาทำรายการ มีกล้องมาแอบถ่ายรูป อะไรอีกกว่ายวดย อยู่ก็ลำบากลำบาก

ถ้าเป็นคนที่รู้จักหลักสัจธรรมแล้ว ก็ขยันทำหน้าที่การทำงาน ทำหน้าที่เป็นการเจริญมรรค เพราะมรรคนี้เจริญได้ทุกที่ ที่ทำงานก็ทำได้ มีธุรกิจต่าง ๆ ก็ทำได้ แต่ทำเป็นการเจริญมรรค และในขณะที่เจริญมรรคอยู่ บางทีก็ได้ลาภได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้รับการยอมรับ แต่เราไม่ได้มุ่งตัวนี้ เรามุ่งเจริญมรรคนั้นแหละ เหมือนพระภิกษุท่านบวชเข้าไปท่านพยายามปฏิบัติธรรมให้ดี ท่านก็ไม่ได้มุ่งลาภสักการะ แต่มันก็ได้เหมือนกัน

ถ้าเราอยากจะเป็นแบบพระอริยะก็ให้ทำแบบนั้น ให้รู้จักธรรมชาติของโลก อย่าไปมุ่งที่จะได้ ถ้าเราเป็นคนดี ปกติชาวโลกเขาก็ยอมรับนับถืออยู่แล้ว ยิ่งเป็นคนมีศีล ซื่อสัตย์ สุจริต ขยันหมั่นเพียร เขาก็พร้อมจะยอมรับอยู่แล้ว เขาก็พร้อมที่จะยกย่องให้เกียรติอยู่แล้ว แต่เราก็อำไป

อยากได้ อย่าไปมุ่งเอาอันนั้น เรามุ่งไปนิพพานนี่แหละ ได้มาก็เอามากำหนดรู้ว่า นี่มันเป็นธรรมชาติของโลก เป็นธรรมดา ถ้านึกไม่ออกก็ดูพระภิกษุเป็นตัวอย่าง พระที่ท่านเป็นระดับครูบาอาจารย์ ท่านก็ปฏิบัติมุ่งเพื่อความพ้นทุกข์ แต่ท่านก็ตั้งเยอะแยะ มีคนยอมรับ มีญาติโยม ก็ไปกราบ ไปไหว้ ท่านก็ไม่ได้มายุ่งอะไร แต่เขาก็ยอมรับ เพราะท่านเป็นผู้มีศีลมีธรรม ชาวโลกที่เขาต้องการศีลธรรมก็มีเยอะ คนรักศีลก็มีมาก เราผู้อยู่ในโลกก็คล้าย ๆ กัน ถ้าทำธุรกิจ ให้ประสบความสำเร็จโดยมีศีลธรรม มุ่งไปทางธรรมะ เมื่อยังต้องอยู่ทางโลกนี้ก็ต้องทำไปก่อน ชาวโลกมายกย่องให้เกียรติ ก็เป็นธรรมดา

สรุปแล้ว การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การได้รับการยอมรับของสังคมเป็นต้นนี้ มันเป็นธรรมดาของโลกนั่นเอง การประสบความสำเร็จก็เรียกว่าได้ลาภ ไม่ประสบความสำเร็จก็เรียกว่าเสื่อมลาภ การได้รับการยอมรับ มีพวกพ้องบริวาร ก็เรียกว่าได้ยศ การไม่ได้รับการยอมรับ ก็เรียกว่าเสื่อมยศ โดยปกติแล้ว ถ้าเราเป็นคนดีมีคุณธรรม ก็จะได้รับ การยอมรับ อยู่แล้วโดยธรรมชาติ เพราะธรรมะนี่ยิ่งใหญ่อยู่แล้ว

ในการปฏิบัติธรรม เราก็มุ่งเน้นให้เข้าใจสัจจะ เริ่มต้นจากข้อที่ ๑ คือทุกข์สัจ ทุกข์สัจก็คือชั้นที่ ๕ ทุกท่านก็อย่าลืมไปสังเกต ใส่ใจว่า รูปร่างกายนี้คือรูปชั้นที่ ๕ ถ้ายังไม่เห็น ท่านอาจจะเอาธาตุ ๔ มาเป็นหลักก่อนก็ได้ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นรูปชั้นที่ ๕ สำหรับบางท่านที่สติยังน้อย ก็หัดฝึกสติไปก่อน ไม่ทราบว่าเป็นทุกข์สัจกันเป็นหรือยัง เตียวช่วงตอนกลางคืน ผมจะแนะนำวิธีง่าย ๆ ให้ ท่านไหนที่ทำเป็นแล้วก็พิจารณาด้วยหลักการที่ผมแนะนำไปนี้ คอรัสนั้นก็เน้นสูงนิดหนึ่ง ส่วนท่านที่เพิ่งเริ่มฝึกปฏิบัติ ก็พิจารณาตามได้จะได้เข้าใจตั้งแต่เบื้องต้น ได้รู้หลักในการปฏิบัติสูงขึ้น

เราปฏิบัติไม่ใช่เพื่อเอาอะไรหรอก แต่เพื่อรู้จักความจริง รู้จักทุกข์ รู้จักรูปนาม รู้จักชั้นที่ ๕ ว่ามันเป็นสิ่งไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นของที่รู้จักหมด รู้จักฟัง รู้จักสูญเสียลาย ท้ายที่สุดก็ไม่เหลืออะไร ไม่เหลืออันที่เราถืออยู่นั้นแหละ สุขที่มีอยู่ มันก็เป็นตัวบ่งชี้ เป็นการปรากฏว่าสุขนี้จะไม่เหลือ ทุกข์เกิดขึ้น ก็เป็นความปรากฏขึ้นมาว่าทุกข์นี้มันจะไม่เหลือ ความฟุ้งซ่านต่าง ๆ เกิดขึ้น ก็ให้รู้จักว่ามันเป็นความปรากฏขึ้นของสิ่งที่มีมันจะไม่เหลืออีกต่อไป ให้ทุกท่านได้หัดพิจารณา เพราะชั้นที่ ๕ มันเป็นทุกข์ เป็นของเกิดดับ เกิดเพราะเงื่อนไขเพราะปัจจัย หมดเหตุ หมดปัจจัยมันก็ดับไปพังไป เป็นของสิ้นไป หมดไป สลายไป

ให้เราค่อย ๆ เรียนรู้ ค่อย ๆ รู้จัก ทุกข์เกิดขึ้น
ก็อย่าไปกลัวมัน ให้ดูให้สังเกต ให้รู้จักว่ามันจะหมดไป
มันจะสิ้นไป เป็นความปรากฏตัวของความหมด หมดอะไร
หมดอันที่มีนั้นแหละ อย่าไปนึกว่ามันจะมีตลอด พวกเรา
พอทุกข์ก็เครียดเหลือเกิน เพราะนึกว่าทุกข์มันจะมีตลอด
พอสุขก็นึกไปว่าดีเหลือเกิน เพราะนึกว่าสุขมันจะมีตลอด
ความจริงมันเท่ากัน สุขกับทุกข์ โดยชั้นมันเป็นเวทนาชั้น
โดยลัษจะมันก็เป็นทุกข์ลัษเหมือนกัน มันไม่ได้ต่างกัน แต่เรา
ให้ค่ามันต่างกัน เพราะหลงอยู่ กลายเป็นรักสุขเกลียดทุกข์
ไปอีก เป็นอย่างนั้น จึงให้พิจารณาให้รู้จักสุขนี้ก็เป็นความ
เกิดขึ้นของสิ่งที่ต้องหมดไป ต้องหมดแน่นอน ดูให้เป็นพยาน
ให้เห็น มันสุขก็ให้มันสุขไป แล้วบอกตัวเอง ดูไฉน่ะ มันเป็น
ความเกิดขึ้นของสิ่งที่ต้องความหมด พอหมดแล้วก็สอน
ตัวเองว่า เห็นมั๊ยละ มันเป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่คงอยู่ตลอดไป
สุขที่เกิดขึ้นแล้วดับไป นี่มันเป็นเวทนาชั้น เป็นทุกข์ลัษ
นั่นเอง เป็นหนึ่งในชั้น ๕

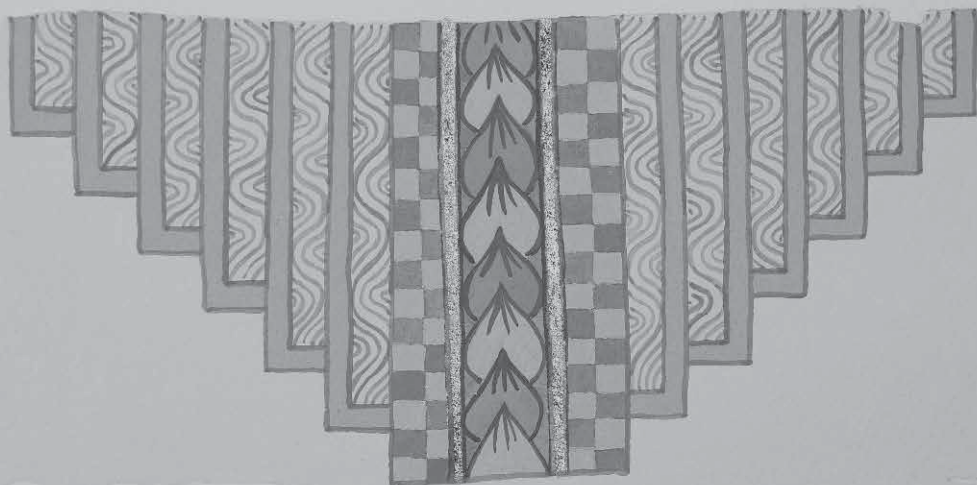
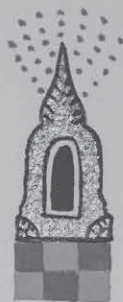
เวลาทุกข์เกิดขึ้นนั้น ก็อย่าได้กลัว เอามาดู มาสังเกต
มองดู ดูให้มันเห็น ให้มันรู้จักว่า นี่ก็เป็นของที่รู้จักหมด
รู้จักสิ้นไป ใจตัวนี้มันจะหมด เพราะทุกข์มันเกิดตามเงื่อนไข
ตามปัจจัย เมื่อหมดเงื่อนไขหมดปัจจัยมันก็ดับไป เป็น
ความเกิดขึ้นของทุกข์ และความดับไปของทุกข์ก็เท่านั้นเอง

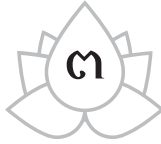
ให้เรา รู้จัก สิ่งที่ผิดก็คือความเห็นของเราว่า เป็นเราเกิด เราได้ เราอยากจะได้ เราตาย เราไม่อยากจะตาย มีอยาก มีไม่ได้อยู่นี้ มันก็เลยเป็นวงกลม เลยต้องหัดให้รู้จัก สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดและดับ เป็นทุกข์มันเกิด ทุกข์เท่านั้นเกิด ทุกข์เท่านั้นดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับ ของที่รู้จักหมดเท่านั้นเกิดขึ้น ของที่ไม่รู้จัก หมดมันจะไม่เกิดขึ้น ของที่รู้จักหมดเท่านั้นมันเกิด ของที่ไม่รู้จักหมดมันไม่เกิดนะ นิพพานนี้มันไม่รู้จักหมดหรอก เต็มที่อยู่อย่างนั้น ไม่รู้จักเกิด จึงไม่รู้จักดับ ส่วนของที่เกิด มันก็คือของที่ดับ จากไม่มี ก็มา มีขึ้น มีแล้ว ก็หมดไป ลมหายใจมันมีขึ้น เต็มมันก็ไม่มีเหมือนกัน อะไรที่มัน มีขึ้น มันก็หมดไปทั้งนั้น เรามองดู สังเกตมัน สังเกตให้จบ กระบวนการของมันตั้งแต่เกิด มีเหตุปัจจัยอย่างไร ตั้งอยู่ อย่างไร แล้วดับไปอย่างไร

เข้าใจมากบ้างน้อยบ้าง ก็ไม่เป็นไร ให้ค่อย ๆ ฝึกไป เพื่อที่จะเห็นความจริง ยอมรับความจริง เพราะความจริงมัน มีอยู่แล้ว ชั้นที่ ๕ นี้แหละ ไม่เที่ยงนี้แหละ ที่มีกำลังนี้แหละ และที่จะไม่มีกำลังนี้แหละ ที่เดินได้นี้แหละ และที่จะเดิน

ไม่ได้นี่แหละ ตัวทุกข์นี่แหละ สุขนี่แหละ คิดมากบ้าง
คิดน้อยบ้าง สงบบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง ที่เห็นดีบ้าง เห็นไม่ดีบ้าง
รับรู้เรื่องที่ยากรับรู้บ้าง รับรู้เรื่องที่ไม่อยากรับรู้บ้าง

บรรยายในช่วงเย็นวันนี้ ก็พอสมควรแก่เวลาเท่านี้
นะครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ





วิธิพิจารณารธาตุ ๔ ลวเป็นรูปขันธ์ และทุกขสัจ

วันอังคารที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ตอนนี้ก็เป็นช่วงเย็นของวันที่หนึ่ง ในการเข้ามาปฏิบัติธรรม การเข้ามาปฏิบัติธรรมในคอร์สนี้ เน้นไปในเรื่องอริยสัจ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เป็นสุดยอดทีเดียว ผู้ฟังก็ต้องสุดยอดไปด้วย บางท่านยังไม่สุด เลยงง ๆ อยู่นะ รู้แต่ว่าแห่ม...นั่งทนเหลือเกิน ฟังก็ยาว สวดมนต์ก็ยาว ยังไม่ค่อยได้ปฏิบัติเลย ก็คิดปรงไป ที่จริงการสวดมนต์ก็เป็นการปฏิบัติ ถ้าเกิดสัมมาทิฐิ การฟังธรรมก็เป็นการปฏิบัติถ้าเกิดสัมมาทิฐิ เติ่นจงกรมก็ปฏิบัติถ้าเกิดสัมมาทิฐิ รู้เรื่องทุกขนี้ เรานั่งฟังธรรมนั่งนาน ๆ ก็ดี จะได้รู้จักทุกข ไม่ใช่ฟังเอาสบายใจ หรือฟังเอาบุญ เดี่ยวจะลั่นบุญไปเสียก่อน ต้องฟัง

ให้มันรู้จักทุกข์ ถ้าไม่รู้จักทุกข์ มันก็จะทุกข์อยู่อย่างนี้
วนไปวนมา นึกว่าทุกข์เป็นตัวเรา เราเป็นผู้ทุกข์อยู่อย่างนี้
ถ้ารู้จักทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์ มันเป็นชั้น ๕ ยากลำบาก
อย่างไรมันก็คุ้มค่า เพราะว่าจะได้หมดกิเลส มันลำบาก
แต่มันลำบากทีเดียว ฟังนาน ๆ ก็ได้ ฟังทั้งวันก็ได้ ขอให้
รู้จักว่ามันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวเราก็คงแล้วกัน เดินทั้งวัน
ก็ได้ถ้ารู้จักว่ามันเป็นทุกข์ เป็นทุกข์เดิน เป็นชั้น ๕ มันเดิน
ไม่ใช่เราเดิน มันก็คุ้มนะ เหมือนชาตินี้พวกเรามาปฏิบัติ
ธรรม จะยากจะลำบากบ้าง ถ้าปฏิบัติแล้ว ทำให้ได้รู้จักอริยสัจ
มันก็คุ้มแล้ว ทุกท่านจึงควรรีบปฏิบัติ จะยากจะลำบาก
อย่างไร ก็ควรรีบปฏิบัติเพื่อรู้อริยสัจ ๔

ช่วงนี้ ก่อนจะได้บรรยาย ผมจะอ่านพระสูตรให้ฟัง
ชะก่อน พระสูตรนี้จะยาวหน่อย ผมจะอ่านเป็นตอน ๆ ไป
หยุดแล้วก็อธิบาย เป็นหลักปฏิบัติในเรื่องอริยสัจ ๔ นั้นเอง
อ่านให้ฟัง จะได้มีหลักการสักหน่อย ท่านที่สนใจก็จดชื่อ
พระสูตรไว้ จะได้ไปอ่านเพิ่มเติมได้สะดวก การปฏิบัตินั้น
ถ้าเรามีหลักการที่ดี เราก็จะได้ไปค้นคว้าต่อได้ นำมา
พิจารณาได้ ถ้าทำไปเรื่อย ๆ ไม่มีหลักการมันก็ลำบาก
ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒
มหาหัตถิปโทปมสูตร ข้อที่ ๓๐๐

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้นแล ท่านพระสารีบุตรได้เรียกภิกษุทั้งหลายมากล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นรับคำแล้ว ท่านพระสารีบุตร ได้กล่าวเรื่องนี้ว่า

ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลาย ผู้เที่ยวไปบนแผ่นดิน รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมดรวมลงใน รอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่า ‘เป็นยอดของรอยเท้า เหล่านั้น เพราะรอยเท้าช้างเป็นรอยเท้าขนาดใหญ่’ แม้ฉันใด กุศลธรรม ทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกัน นับเข้าในอริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ อะไรบ้าง คือ

๑. ทุกขอริยสัจ
๒. ทุกขสมุทัยอริยสัจ
๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ
๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ข้อ ๓๐๑

ทุกขอริยสัจ เป็นอย่างไร

คือ ขาติเป็นทุกข์ ขราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ

ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ ประการ เป็นทุกข์

อุปาทานชั้น ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. รูปอุปาทานชั้น
๒. เวทณูปาทานชั้น
๓. สัญญูปาทานชั้น
๔. สังขารูปาทานชั้น
๕. วิญญาณูปาทานชั้น

รูปอุปาทานชั้น อะไรบ้าง

คือ มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยของมหาภูตรูป ๔

มหาภูตรูป ๔ อะไรบ้าง คือ

๑. ปฐวีธาตุ
๒. อาโปธาตุ
๓. เตโชธาตุ
๔. วาโยธาตุ

ข้อ ๓๐๒

ปฐวีธาตุ เป็นอย่างไร

คือ ปฐวีธาตุภายในก็มี ปฐวีธาตุภายนอกก็มี

ปฐวีธาตุภายใน เป็นอย่างไร

คือ อุปาตินนกรูปภายใน ที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของแข็งแข็ง เป็นของหยาบ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรืออุปาตินนกรูป ภายในอื่นใด ที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของแข็งแข็ง เป็นของหยาบ นี้เรียกว่า ‘ปฐวีธาตุภายใน’

ปฐวีธาตุภายใน และปฐวีธาตุภายนอกนี้ ก็เป็นปฐวีธาตุนั่นเอง บัณฑิตควรเห็นปฐวีธาตุนั้นตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตตาของเรา’ บัณฑิตครั้นเห็นปฐวีธาตุนั้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในปฐวีธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดจากปฐวีธาตุ

เวลาที่อาไปธาตุภายนอกกำเรบย่อมจะมีได้ ในเวลานั้น ปฐวีธาตุภายนอกจะอันตรายกันไป ปฐวีธาตุภายนอกซึ่งใหญ่ถึงเพียงนั้นยังปรากฏเป็นของไม่เที่ยง มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา โฉนกายซึ่งตั้งอยู่เพียงชั่วเวลาเล็กน้อยนี้ที่ถูกค้นหาเข้าไปยึดถือว่า ‘เรา’ ว่า ‘ของเรา’ ว่า ‘เรามีอยู่’ จักไม่ปรากฏเป็นของไม่เที่ยง มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไป

เป็นธรรมดา และมีความแปรผันไปเป็นธรรมดาเล่า เมื่อเป็น
เช่นนี้ ภิกษุนั้นก็ไม่มีความยึดถือในปฐวีธาตุภายในนี้

หากชนเหล่าอื่นจะดำ บริภาษ เกรี้ยวกราด เบียดเบียน
ภิกษุนั้น ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘ทุกขเวทนาอันเกิดจาก
โสฬสสัมผัสนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา แต่ทุกขเวทนานั้นอาศัยเหตุ
จึงเกิดขึ้นได้ ไม่อาศัยเหตุก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ทุกขเวทนานี้
อาศัยอะไรจึงเกิดขึ้นได้ ทุกขเวทนาอาศัยผัสสะจึงเกิดขึ้นได้’
ภิกษุนั้นย่อมเห็นว่า ‘ผัสสะ ไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญา
ไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง’ จิตของ
ภิกษุนั้นย่อมดิ่งลงไป ย่อมผ่อนคลาย ดำรงมั่นและนุ่มไป
ในอารมณ์คือธาตุนั้นแล หากชนเหล่าอื่นจะพยายามทำร้าย
ภิกษุนั้น ด้วยอาการที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจ
คือการทำร้ายด้วยฝ่ามือบ้าง การทำร้ายด้วยก้อนดินบ้าง
การทำร้ายด้วยท่อนไม้บ้าง การทำร้ายด้วยศาสตราบ้าง
ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘กายนี้เป็นที่รองรับการทำร้ายด้วย
ฝ่ามือบ้าง การทำร้ายด้วยก้อนดินบ้าง การทำร้ายด้วย
ท่อนไม้บ้าง การทำร้ายด้วยศาสตราบ้าง’

อนึ่ง พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ในพระโอวาทที่อุปมา
ด้วยเลื่อยว่า ‘ภิกษุทั้งหลาย หากพวกโจรผู้ประพฤติดำทราวม
จะพึงใช้เลื่อยที่มีที่จับ ๒ ข้าง เลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้มีใจ

คิดร้ายแม้ในพวกโจรนั้น ก็ไม่เชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้นั้น' อนึ่ง ความเพียรที่เราเริ่มทำแล้วจักไม่ย่อหย่อน สติที่เราตั้งไว้แล้วจักไม่หลงลืม ภายที่เราทำให้สงบแล้วจักไม่กระสับกระส่าย จิตที่เราทำให้ตั้งมั่นแล้วจักมีอารมณ์แน่วแน่ คราวนี้ต่อให้มีการทำร้ายด้วยฝ่ามือ การทำร้ายด้วยก้อนดิน การทำร้ายด้วยท่อนไม้ หรือการทำร้ายด้วยศาสตราที่กายนี้ก็ตาม เราก็จะทำตาม คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายนี้ให้จงได้

เมื่อภิกษุนั้นระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงพระธรรม และระลึกถึงพระสงฆ์อยู่อย่างนี้ ถ้าอุเบกขาอันอาศัยกุศลธรรมยังดำรงอยู่ไม่ได้ ภิกษุนั้นย่อมสลดหุดหัวใจ เพราะเหตุนั้นว่า 'ไม่เป็นลาภของเราหนอ ลาภไม่มีแก่เราหนอ เราไม่ได้ดีแล้วหนอ การได้ด้วยดีไม่มีแก่เราหนอ ที่เราระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงพระธรรม และระลึกถึงพระสงฆ์อยู่อย่างนี้ อุเบกขาอันอาศัยกุศลธรรมยังดำรงอยู่ไม่ได้' หึงสะไส้เห็นพ้อผิวแล้วย่อมสลดหุดหัวใจ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงพระธรรม และระลึกถึงพระสงฆ์อยู่อย่างนี้ ถ้าอุเบกขาอันอาศัยกุศลธรรมยังดำรงอยู่ไม่ได้ ย่อมสลดหุดหัวใจเพราะเหตุนั้นว่า 'ไม่เป็นลาภของเราหนอ ลาภไม่มีแก่เราหนอ เราได้ไม่ดีแล้วหนอ การได้ด้วยดีไม่มีแก่เราหนอ ที่เราระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงพระธรรม

และระลึกถึงพระสงฆ์อยู่อย่างนี้ อุเบกขาอันอาศัยกุศลธรรม
ยังดำรงอยู่ไม่ได้’

ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย เมื่อภิกษุนั้นระลึกถึงพระพุทธเจ้า
ระลึกถึงพระธรรม และระลึกถึงพระสงฆ์อยู่อย่างนี้ ถ้าอุเบกขา
อันอาศัยกุศลธรรมดำรงอยู่ได้ด้วยดี ภิกษุนั้นย่อมพอใจเพราะ
เหตุนั้น ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ ภิกษุได้ชื่อว่าทำตามคำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นอย่างมากแล้ว

นี่ก็เป็นเรื่องปลุกวิธาตุ เดี่ยวจะมีเรื่องอาโปธาตุ เตโชธาตุ
วาโยธาตุ แล้วก็ธรรมะอื่น ๆ ต่อไป ที่อ่านให้ฟังเมื่อกี้นี้
ท่านพระสารีบุตรได้สอนวิธีการพิจารณาหลักธรรมก็คือ
อริยสัจ ๔ เริ่มตั้งแต่ระดับสูง ดูจากยอดลงมาเรื่อย ๆ
จนกระทั่งถึงระดับพื้นฐาน ทุกท่านจึงควรนำไปพิจารณาดูว่า
เราปฏิบัติได้ขั้นไหนแล้ว ระดับสูงหรือรองลงมา จนถึงระดับ
พื้นฐาน คือรู้จักเรื่องธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นต้น

ท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลาย
ผู้เที่ยวไปบนแผ่นดิน รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมดรวมลงใน
รอยเท้าช้าง เพราะว่ามันเป็นยอด มันใหญ่กว่าเขา กุศลธรรม
ทั้งหลายก็ฉนั้นเหมือนกัน นับเข้าในอริยสัจ ๔ ฉะนั้น
ถ้าเราอยากจะฉลาด อยากจะมีปัญญา อยากมีความรู้

ความรู้ทั้งหมดทั้งปวงนี้ ที่ฉลาดและมันละกิเลสได้ ต้องนับ
 เข้าในเรื่องอริยสัจ ๔ รู้จักทุกข์ก็ได้ รู้จักเหตุเกิดทุกข์ก็ได้
 รู้จักความดับทุกข์ก็ได้ รู้จักอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นหนทาง
 ให้ถึงความดับทุกข์ได้ในทุกขอริยสัจนั้น ก็คืออุปทานชั้น
 ๕ เป็นความรู้ในรูปชั้นก็ได้ ในรูปชั้นก็มีมหาภูตรูป ๔
 และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ ในมหาภูตรูป ๔ นั้น มีดิน น้ำ
 ไฟ ลม เป็นความรู้ในดิน ในน้ำ ในไฟ ในลม ก็ได้ หรือ
 ในดินก็มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นความรู้ในผม ในขน
 ในเล็บ ในฟัน ในหนังก็ได้ แบบนี้คือกุศลคือความฉลาด

ความฉลาดทั้งหมดนี้จะรวมลงในอริยสัจ ๔ ทุกท่านจึง
 ต้องไปพิจารณาความรู้ของท่านว่า รวมลงในอริยสัจ ๔ มั้ย
 มันรวมลงในข้อไหน ถ้ามันไม่รวมลงก็เรียกว่ายังไม่ฉลาด
 หรือจะเรียกว่าโง่อยู่ก็ได้ แต่ที่พูดเกรงใจก็เลย说不ฉลาด
 เพราะความฉลาดทั้งปวงนั้น มันไปรวมลงในอริยสัจ ๔
 เวลาเรียนหนังสือนี้ก็ต้องให้ได้ความฉลาด คือมีความรู้
 มีความเข้าใจ จะได้เอาไปละกิเลส ถอนกิเลส อย่างน้อย
 ก็ละความไม่รู้ ละความโง่ออกไป เวลาฟังธรรมก็ตั้งใจฟัง
 ให้เข้าใจเรื่องอริยสัจ ความเข้าใจนี้จะไปละความไม่เข้าใจ
 ความรู้จะไปละความไม่รู้ อย่างนี้ ไม่อย่างนั้นความสงสัย
 ต่าง ๆ มันก็จะคาราคาซังอยู่อย่างนี้ เราจึงต้องพยายาม
 ฟังให้เกิดกุศล เกิดความรู้ อย่าไปฟังเอาบุญ เดี่ยวจะ

สิ้นบุญก่อน เตียวจะกลายเป็นพวกบุญสิ้นไป ตอนฟังก็ได้บุญอยู่ บุญอยู่แต่ในห้อง ตอนฟังธรรมก็เหมือนเกือบจะบรรลู่ ทั้งทุกสิ่งทุกอย่างได้หมดเลย ทุกอย่างเป็นทุกข์ อยากบวชตามพระพุทธเจ้า ทั้งทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ติดไม่ข้อง ดูเหมือนดีมากเลยนะ ตอนฟังธรรม พอออกไปนอกห้อง รongเท้าหาย... เป็นยังงี้ละ... เมื่อกี้จะทั้งทุกสิ่งทุกอย่าง แค่ว่าทั้งรongเท้าซักจะไม่ได้ แข่งคนเอารongเท้าเราไปแล้ว อย่างนี้เรียกว่าพวกบุญสิ้นไปหน่อยนะ บุญอยู่แต่ในห้อง พอออกนอกห้องบาปก็มาเพียบเลย ปล่อยวางแต่ในห้อง เท่านั้นเอง ส่วนเจอของจริง วางไม่ลงซะแล้ว

พวกเราจึงต้องฟังให้เข้าใจ ตั้งใจให้ดี ฟังให้ลงสู่ ลัจจะทั้ง ๔ เป็นความฉลาด เป็นกุศล ท่านว่ากุศลธรรม ทั้งหมดนับเข้าในอริยสัจ ๔ เข้าในทุกข์ก็ได้ เราต้องรู้รูปขันธ์ ในรูปขันธ์ก็มีทั้งดิน น้ำ ไฟ ลม ดินก็มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ลมก็มีลมหายใจเข้า ลมหายใจออกอะไรพวกนี้ ให้รู้就在这 อย่ายึดมั่นเกินไป แบบนี้จะเป็นความฉลาด เป็นความรู้ มีปัญญา ละความไม่รู้ได้ ถอนกิเลสต่าง ๆ ท่านพระสารีบุตรอธิบายไว้

อริยสัจ ๔ ประกอบด้วย

๑. ทุกขอริยสัจ
๒. ทุกขสมุททยอริยสัจ
๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ
๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ในทุกขอริยสัจก็แจกแจงไปหลากหลาย เรารู้ตรงไหนก็ได้ รู้ให้ลงในทุกขอริยสัจนั้นแหละ เช่น ความเกิดก็เป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ อันนี้ให้รู้จักชาติมันก็เป็นทุกข์ คือเป็นขั้นที่ ๕ ชราก็เป็นขั้นที่ ๕ มรณะมันก็เป็นขั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ทั้งนั้นแหละ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็เป็นทุกข์ คือเป็นขั้นที่ ๕ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ต้องฉลาด ต้องมีปัญญาเวลาฟังธรรม ฟังให้ได้กุศล ให้ได้ความฉลาด ความฉลาดรวมลงในอริยสัจ ๔ ในข้อไหนก็ได้ ในทุกขสัจก็ได้ ในสมุททยสัจก็ได้ ในนิโรธสัจก็ได้ ในมรรคสัจก็ได้ ข้อใดข้อหนึ่ง

พระพุทธเจ้าทรงประกาศสัจจะ ประกาศความจริง ประกาศเหตุ ประกาศผล เหตุก็ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่คน ไม่ใช่ผู้หญิง ผู้ชาย เป็นสัจจะ ผลก็เป็นสิ่งที่เกิดเพราะเงื่อนไขปัจจัย เป็นสัจจะ ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่ใครทำเหตุ ไม่ใช่ใครเสวยผล ไม่ใช่เราทำบุญทำบาป ไม่ใช่เรารับผลของบุญของบาป

ให้ตัวเรามันหายไป ให้มันเป็นสังขจะ จึงจะเรียกว่าฉลาด
อย่าฟังให้มันหลงนะ หลายท่านฟังเรื่องบุญ จนหลงบุญ
เมาบุญ อยากได้บุญ ฟังเรื่องบุญ ทำบุญหยอดตู้ ๒๐ บาท
ได้สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ชักจะเมาแล้ว เมาดาวดึงส์แล้วที่นี้
ดาวดึงส์เป็นผล เหตุคือบุญ ก็เริ่มเมาแล้ว นี่เรียกว่าฟังแล้ว
ไม่เกิดกุศล มันเกิดความเมา เมาว่าบุญเป็นของเรา ไปทำบุญ
ก็วนเวียน

ฟังให้ได้ปัญญา อย่าฟังให้มันหลง ฟังให้มันฉลาด
อย่าฟังให้มันโง่ อย่าฟังให้มันมีอวิชา ฟังให้มันมีวิชา บุญ
นี้มันก็เป็นนามธรรม จัดเข้าในชั้นอะไร จัดเข้าในสังขารชั้น
เพียงมัย ไม่เพียง... ต้องจัดอย่างนี้บ่อย ๆ มันเป็นของไม่เที่ยง
บุญมันก็หมดได้ ลมหายใจก็ยังหมดได้ ทำไมบุญจะไม่หมด
ต้องหัดพิจารณาอย่างนี้ ทุกข์มันเกิด ทุกข์มันก็ดับ อะไรมี
อันนั้นมันก็หมด มันเป็นธรรมชาติมัน แผ่นดินใหญ่ขนาดไหน
ลมจะเยอะขนาดไหน น้ำจะเยอะขนาดไหน มันก็ยังหมด
ชั้น ๕ มันมีขึ้น มันก็หมดทั้งนั้นแหละ มันเป็นทุกข์สัง
มันเป็นอย่างนี้ โดยย่ออุปทานชั้นทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ก็มี
รูปุปาทานักขันธ เวทณุปาทานักขันธ สัญญูปาทานักขันธ
สังขารูปาทานักขันธ วิญญาณูปาทานักขันธ รู้อะไรก็
รวมลงในชั้น ๕ มันเป็นชั้น ไม่ใช่เรา ความสุขเกิดขึ้น

ก็เป็นเวทนาชั้นนี้ ไม่ใช่เราสุข มันเป็นทุกข์สัจ อย่างนี้เรียกว่ากุศลคือฉลาด ให้มันลงในนี้ อย่าให้มันออกนอกนอกแนว นอกอยู่นอกทาง

อย่าไปเห็นว่า เราสุขหรือความสุขของเรา ความคิดก็ไม่ได้ว่าอะไร เป็นสังขารชั้นนี้ อยู่ในชั้น ๕ เป็นของไม่เที่ยง เป็นของเกิดดับ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา สงบก็ได้ ก็ไม่ว่าอะไร เป็นสังขารชั้นนี้ จนกระทั่งวิญญาน รับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ยินเสียงแล้ว ก็ต้องรู้ชัดว่า ไม่ใช่เราได้ยินอย่าลืมตั้งสติและพิจารณาให้ดี ๆ ใครได้ยิน เป็นโสทวิญญาน มันทำหน้าที่ได้ยินเสียง เป็นวิญญานชั้นนี้ เป็นส่วนหนึ่งของชั้น ๕ ซึ่งเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มันก็เป็นทุกข์สัจนั่นเอง ให้เราเห็นแบบนี้บ่อย ๆ ก็จะเข้าใจสัจธรรมได้

ท่านพระสารีบุตรกระจายออกไปอีก จากอริยสัจ ๔ ท่านหยิบเรื่องทุกข์ขึ้นมากระจายออกมาเป็นชั้น ๕ ในชั้น ๕ ก็หยิบเรื่องรูปขึ้นมากระจาย แยกย่อยละเอียดไปเรื่อย ๆ ให้เห็นวิธีปฏิบัติ แน่แน่นอนว่า การปฏิบัตินี้ ต้องมาที่ทุกข์ก่อน ในทุกข์คือชั้น ๕ ที่ง่ายกว่าเขาคือรูปชั้นนี้ ในรูปชั้นนี้ก็มีทั้งมหาภูตรูปและอุปาทายรูป มหาภูตรูปก็ง่ายกว่า

ท่านก็ขยายความต่อไป เอามหาภูตรูป ๔ มาขยาย คือ ปฐวีธาตุ
อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ

ในธาตุ ๔ ปฐวีธาตุเป็นธาตุที่เป็นพื้นฐาน เป็นโครงสร้าง
เหมือนบ้านหลังหนึ่ง ตัวที่ชัดเจนที่สุดก็คือ โครงสร้างบ้าน
นั้นแหละ ถ้าไม่มีโครงสร้าง มันก็สร้างเป็นตัวบ้านไม่ได้ ถ้า
ไม่มีโครง หลังคาเป็นต้นไม่รู้จะอยู่ตรงไหน ตัวเราก็ก่อนกัน
ต้องมีโครงก่อน ถ้าไม่มีโครง ส่วนอื่น ๆ ไม่รู้จะอยู่ตรงไหน
วิญญาณก็ไม่รู้จะไปเกิดที่ไหนด้วย ถ้าไม่มีกายอยู่ วิญญาณ
และขันธอื่น ๆ ที่เป็นนามขันธ มันก็เกิดที่รูปขันธนี้แหละ
ที่นี่ รูปขันธก็มีทั้งมหาภูตรูปและรูปที่อาศัยมหาภูตรูป
ในมหาภูตรูป ๔ มีดินเป็นธาตุที่ชัดเจนกว่าเขา เป็นของกิน
เนื้อที่ เป็นของแข็ง เป็นก้อน ๆ เป็นแท่ง ๆ ชนนั้นชนนี้
ไปเรื่อย เจอประตูก็นชนประตุนั่นเป็นอย่างนี้ มันไม่เหมือนน้ำ
น้ำยังแอบหลบได้บ้าง ส่วนดินนี้มันชนไปเลย เป็นของแข็ง ๆ
มันชนประตุนั่นได้เลย น้ำก็ยังไหลหลบไปได้ เป็นลมยิ่งหารู
เข้าไป ถ้าเป็นดินนี้เห็นชัดเลย พวกเราก็นประกอบไปด้วยธาตุดิน
ลองเดินชนดูสิ อันที่มันเดินชนประตุนั่นได้ มันคือดินนั้นแหละ
จับคู่มันเป็นก้อน ๆ แท่ง ๆ แข็ง ๆ มันไปชนโน้นชนนี้
ไม่ใช่คนอะไรที่ไหนหรอก

ท่านพระสารีบุตรยกดินขึ้นมาให้พิจารณาก่อน
 ดินมี ๒ อย่าง ดินภายในกับดินภายนอก ท่านก็ให้พิจารณา
 ดินภายในก่อน เพราะมันอยู่ในตัวเรา ขยายความว่า ปฐวีธาตุ
 หรือธาตุดิน เป็นภายในคืออย่างไร คืออุปาทินนกรูป รูปที่
 เกิดจากกรรม มีกรรมเป็นสมุฏฐาน มีกรรมรักษาไว้ รูปนี้
 มีกรรมรักษาหล่อเลี้ยงไว้ ไม่เหมือนรูปข้างนอก รูปข้างนอกมัน
 ย่อยอาหารไม่ได้ แต่รูปกายนี้มันเก่งกว่า มีกรรมรักษาไว้ด้วย
 ส่วนรูปข้างนอกมันก็ธาตุ ๔ เหมือนกัน แต่มันสู้รูปนี้ไม่ได้
 รูปนี้มีกรรมรักษาไว้ เป็นของเฉพาะตน เป็นของแข็งแข็ง
 เป็นของหยาบ เป็นของกระด้าง เป็นของกินเนื้อที่มีน้ำหนัก
 ดิน ๒ อันชนกัน มันก็ตักกันได้ แชนเรามันก็ชนกันได้
 ทุกท่านอย่าลืมไปฝึกนะ ฝึกให้มีสติแล้วก็ใส่ใจดู ส่วนที่เป็น
 ของหยาบ เป็นของแข็ง

เพื่อให้ละเอียดชัดเจนลงไปอีก ท่านก็บอกชื่ออวัยวะ
 ที่มีดินเยอะกว่าเขา ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น
 กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
 ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า นี่คือน้ำ ดิน ตอนนี
 บอกละเอียดขนาดนี้ รู้จักเส้นผมกันมั๊ย นั่นแหละให้เห็นว่า
 มันเป็นดิน เป็นปฐวีธาตุ เป็นส่วนหนึ่งของรูปขันธ์เป็นทุกขสัจ
 ดูอย่างนี้บ่อย ๆ ขนทั้งหลาย ฟันทั้งหลาย กระดูกทั้งหลาย
 ไปใส่ใจดู ไม่ใช่ดูความสวยงาม ไม่ใช่ดูว่าฟันของเราขาว

ไม่ใช่อย่างนั้น ดูให้มันเป็นพื้น เป็นปฐวีธาตุ เป็นปฐวีธาตุภายใน เป็นสิ่งที่เกิดจากกรรม เป็นรูปขันธ์ เป็นทุกขสัจ มันเป็นของ ที่รู้จักหมด พื้นนี้ แต่เดิมอยู่ในปากเรามีตั้งหลายซี่ ต่อไป จะเหลือกี่ซี่ครับ ไม่เหลือสักซี่ พอจะกลายเป็นพระธาตุบ้างมัย กลายเป็นซาก ไม่ได้กลายเป็นอะไรเลย ของรู้จักหมด มันก็มีเท่านั้นแหละ พิจารณาไปถึงสัจจะ เป็นความเป็นไป ของรูปขันธ์ เป็นความเป็นไปของทุกข เป็นรูปขันธ์ที่ สืบต่อกันไป ต่อเนื่องไปไม่ถึงไหนหรอก สักหน่อยก็พังหมด มันเป็นของรู้จักหมด รู้จักสิ้น มันเป็นของเกิด เป็นของดับ เกิดหนึ่งก็ตายหนึ่ง เท่านั้นแหละ เกิดหนึ่งชีวิตก็จบหนึ่งชีวิต เกิดหนึ่งคนก็ตายหนึ่งคน เกิดเท่ากันตายเท่ากัน ไม่ได้มี มากกว่าน้อยกว่าอะไร มันเป็นอย่างนั้น

ท่านก็สรุปไว้หมดแล้วว่า ซาติปิ ทุกขา, ชราปิ ทุกขา, มรณัมปิ ทุกขัง เมื่อก็ทุกท่านก็ได้สวดไปแล้ว เป็นไง... พอจะ บรรลุบ้างมัย บางท่านสวดไป ไม่ได้มีเวลาพิจารณาเลย แค่จะสวดให้จบก็เกือบใจขาดแล้ว สวดนานไป ดังนั้น สวดไว่ก่อน จดจำไว้ แรก ๆ ถ้ายังจำไม่ได้ ยังไม่คล่องปาก ยังไม่ขึ้นใจ ต้องทำให้มันคล่องปาก ที่สำคัญต้องมีสติให้ดี มีสมาธิด้วยก็ยิ่งดี ทุกท่านเลยต้องฝึกให้มีสติดี ๆ แล้วก็ หัดใส่ใจ อย่าสนใจชาวบ้าน สนใจดิน ท่านไหนยังจำดิน ไม่ได้ก็ไปท่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก

ท่องให้คุ้นเคยไว้ ท่องซื่อติดไว้ พอมีสติ มีสมาธิก็น้อมเข้ามา
ดูมันเป็นปฐวีธาตุ มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นรูปขันธ์นะ
เต็มไปด้วยอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ
ค่อย ๆ มองให้ลึกเข้าไป จนเป็นทุกขสัจ

ถ้าเรามอง ความจริงมันก็จะเปิดเผยตัวมันเอง เส้นผม
แต่เดิมมันดำ ลักหน้อยมันก็ขาว มันไม่เที่ยง ถ้าเรามองมัน
เรื่อย ๆ มันก็เห็นอยู่ ผิวหนังนี่ มองดูตั้งแต่ต่งตึงจนกระทั่ง
หย่อนยาน มันก็เห็นชัดอยู่ว่า มันไม่เที่ยง มันไม่แน่นอน
มันลำบาก มันไม่ใช่ของเรา มันไม่พึงเรา มันไม่เป็นไป
ในอำนาจของเรา เราก็ดูเข้าไป ดูว่ามันทุกอย่างอย่างไรบ้าง
มันไม่ใช่ตัวเราอย่างไรบ้าง ดูให้มันรู้ ดูให้มันเห็น เพื่อจะ
ถอนกิเลส ถอนสังขารทิฏฐิ ถอนความเห็นผิดว่ากายเป็น
ตัวเรา ให้เห็นกายเป็นกาย ผิวหนังเป็นผิวหนัง กระดูกเป็น
กระดูก รูปขันธ์เป็นรูปขันธ์ ทุกขสัจเป็นทุกขสัจ เห็นตามที่เป็น
มันเป็นจริงเท่านั้นแหละ

นี่มาถึงปฐวีธาตุแล้ว ท่านพระสารีบุตรก็แจกแจง
ละเอียด ท่านไหนยังจำปฐวีธาตุไม่ได้ ก็ไปท่องไว้ละ ท่องแล้ว
ก็พิจารณาบ่อย ๆ ไปฝึกให้มีสติ มีสมาธิ แล้วก็พิจารณา
หรือจะเอาไว้เป็นบทปริกรรมก็ยิ่งได้ ผม ขน เล็บ ฟัน
หนัง ก็ท่องไป ดีกว่าไปพูดเรื่องอื่น ทุกท่านควรหัดเอาไว้

อยู่กับตัวเอง พิจารณาบ่อย ๆ เป็นสิ่งที่มีอยู่กับเราอยู่แล้ว
นี่คือดินข้างใน ทั้งร่างกายของเรา มีกระดูกเป็นโครง
มีเอ็นรัดไว้ ก็เป็นดินเหมือนกัน มีเนื้ออัดเข้าไป หนังหุ้มอยู่
โดยรอบ ก็ล้วนเป็นดิน วิญญาณ ความสุข ความทุกข์
ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ล้วนเกิดในร่างกายนี้ ไม่ได้เกิด
ที่ไหนหรอก ถ้าเรารู้จักรูป รู้จักฐานแล้ว รู้จักบ้านแล้ว
เดี๋ยวก็รู้จักผู้อาศัย เหมือนกับคุณหมอยศยงและครอบครัว
อยู่ที่ฐณิชาฌ์รีสอร์ท เรารู้จักฐณิชาฌ์รีสอร์ทแล้ว เราต้องเห็น
ตัวคุณหมอโผล่ออกมาสักวันหนึ่งแหละ เรามาจ้องดูแล้วนี่
อยู่แถวนี้แหละ ไม่อยู่ไกลหรอก เราสังเกตบ้านเขาไว้แล้ว
เดี๋ยวก็โผล่มาเองแหละ เราก็จะรู้ว่าในบ้านนี้มีกี่คน มีใครบ้าง

พวกที่อยู่ในบ้าน เจ้าของบ้านคือวิญญาณ ส่วนตัวบ้าน
ก็คือกาย บ้านนี้ก็ไม่ใช่บ้านตลอดกาล เป็นบ้านชั่วคราว
เท่านั้นเอง มันเป็นอย่างนี้ มาดูบ้าน มาพิจารณาไว้ก่อน
พอพิจารณาแล้ว เดี่ยวสักหน่อยวิญญาณก็ต้องเห็น เวทนาก็
ต้องเห็น สัญญา ผัสสะ และสภาวะอื่น ๆ ก็ต้องเห็น เพราะ
ว่ามันเกิดอยู่แถวนี้ มันไม่ไปไหนหรอก

ท่านแนะนำให้ดูปฐวีธาตุภายใน ถ้าเข้าใจปฐวีธาตุ
ข้างในแล้ว ก็จะเข้าใจดินภายนอกด้วย ข้างนอกนี้ง่าย
กว่าข้างในเยอะ ลักษณะมันก็เหมือนกัน แข็งเหมือนกัน

จับคู่เป็นของแข็ง เอาดินสองอันกระทบกันมันก็เกิดเสียงได้
 ปฐวีธาตุภายในและปฐวีธาตุภายนอก ก็เป็นแค่ปฐวีธาตุ
 นั้นเอง บัณฑิตควรเห็นปฐวีธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบ
 ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น
 นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’ ต้องเห็นอย่างนี้บ่อย ๆ เสมอ ๆ
 พอเห็นปฐวีธาตุนั้นตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบ
 อย่างนี้แล้ว ก็จะไม่เบื่อหน่ายในปฐวีธาตุ และทำจิตให้คลาย
 กำหนดจากปฐวีธาตุได้ เห็นทุกขนั้นเอง เห็นเป็นทุกขสัจ
 จิตมันจะไม่เบื่อหน่ายและคลายกำหนด เพราะกิเลสมันชอบ
 ของดี ถ้าเห็นว่าดีอยู่ มันก็ไม่เบื่อหน่าย ไม่คลายกำหนด
 ถ้าเห็นว่าเป็นทุกขแล้ว มันไม่เอาเหมือนกัน ดินนี้เป็นทุกขสัจ
 ส่วนความติดข้องเพติดเพลินในดินคือสมุทัยสัจ เรารู้จัก
 มันแล้ว พอเห็นทุกข มันก็จะเบื่อหน่ายแล้ว ไม่อยากได้
 ทุกขแล้ว

ตัดหาเป็นตัวก่อให้เกิดในภพใหม่ เป็นความเพติดเพลิน
 ในอารมณ์ต่าง ๆ ถ้ารู้จักว่าเป็นทุกขแล้ว มันก็จะไม่เอาแล้ว
 เหมือนกับเรานั่งนาน ๆ เป็นทุกข กิเลสก็บอกว่า ยืนจะได้
 เป็นสุข พอยืนมันก็เป็นทุกขอีก มันก็บอกว่า เดินก็แล้วกัน
 จะได้เป็นสุข พาไปเดิน เดินมันก็เป็นทุกขอีก มันก็บอก
 อีกว่า นอนก็แล้วกันจะได้เป็นสุข โดยเฉพาะนอน รู้สึก
 เราจะเชื่อฟังมากเลย หลายท่านก็เชื่อฟังมาจนถึงทุกวันนี้

เป็นคนว่านอนสอนง่ายเหลือเกิน รู้สึกว่าจะนอนง่ายเหลือเกิน พอไปรู้อีก อ้าว... นอนก็เป็นทุกข์อีก มันเป็นทุกข์หมดอย่างนี้ ไอ้ตัวที่สั่งเราไปหาสุขนี่แหละคือตัณหา

ถ้ารู้ว่า มันเป็นทุกข์ มันก็จะเบื่อ ยืนนาน ๆ มันเป็นทุกข์ มันก็จะเบื่อยืนนะ ไปเดิน เดินนาน ๆ มันเป็นทุกข์ มันก็จะเบื่อเดิน นอนนาน ๆ มันเป็นทุกข์ มันก็จะเบื่อนอน หลายท่าน ยังไม่เห็นทุกข์เลย ตอนนอน มันหลงอยู่ ทุกท่านจึงต้อง รู้จักทุกข์ หิวก็เป็นทุกข์ มันก็สั่งเราบอกว่า ไปกินอาหาร จะได้เป็นสุข กินอาหารเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ก็ต้องไปดู พิจารณาดู หิวก็เป็นทุกข์ อิ่มก็เป็นทุกข์ ต้องเห็น ถ้าไม่เห็น ตามมันไม่ทัน มันก็จะหลงเพลินสนุกสนาน ปล่อยให้ คลาดสายตาไม่ได้ จะต้องเห็นว่าหิวก็เป็นชั้น ๕ อิ่มก็เป็น ชั้น ๕ คือทุกข์สัจ หิวก็ทุกข์สัจ อิ่มก็ทุกข์สัจ นั่งก็ทุกข์สัจ นอนก็ทุกข์สัจ เลยต้องเอาทุกข์สัจขึ้นก่อนสมุทัยสัจ ถ้ารู้ ทุกข์อย่างถึงจิตถึงใจแล้ว ตัณหาก็ไม่เกิด มันก็ดับทุกข์แล้ว ความล้นตัณหาจึงเป็นความดับทุกข์ ทุกข์ไม่เกิดแล้ว เรียงกัน อย่างนี้ เป็นการปฏิบัติมรรคนั่นเอง

ตอนนี้ท่านพระสารีบุตรแสดงย่อลงไปตามลำดับ จากอริยสัจ ๔ ไส่ลงมาชั้น ๕ ไส่ลงมารูปชั้น ๕ ไส่ลงมา ธาตุ ๔ ไส่ลงมาธาตุดิน มาถึงจุดเริ่มต้นเลยตอนนี้ ควรเห็น

ด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตตาของเรา ปฐวีธาตุภายใน คือ ผมขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นก็ดี หรือปฐวีธาตุข้างนอกตัวนี้ ปฐวีธาตุข้างนอกก็ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่อดีตตาของเราทั้งนั้น เวลาธาตุใดธาตุหนึ่งมันกำเริบ ธาตุอื่นมันก็จะพังไปด้วย

ธาตุดินภายนอกตั้งอยู่บนน้ำ สิ่งที่อยู่ติดดินอยู่คือน้ำ ถ้าน้ำมันกำเริบขึ้นมา เช่น อาคารหลังนี้ ใต้อาคารก็คือน้ำ ใต้น้ำคืออากาศ ถ้าน้ำมันกำเริบขึ้นมา เป็นไฉครับ อาคารหลังนี้ก็พัง แม้ร่างกายเราก็ก่เหมือนกัน ถ้าน้ำกำเริบขึ้นมา ดินก็แตกโผล่ออกมา โดยเฉพาะเวลาตาย ทั้งไว้สัักพักหนึ่งเท่านั้นแหละ แตกปริเป็นแถวเลย ตอนนี้อาจยังไม่แตก เตียวก็แตกทั้งนั้นแหละ ถ้าน้ำกำเริบขึ้นมากก็แตกปรือออกตามผิวหนัง เป็นอย่างนี้ธรรมชาติของมัน พวกเราจึงต้องพิจารณาให้เข้าใจ ท่านพระสารีบุตรแนะนำวิธีพิจารณา ท่านก็บอกวิธีพิจารณาดินภายนอก เวลาที่อาไปธาตุภายนอก คือน้ำภายนอกกำเริบย่อจะมีได้ ในเวลานั้น ปฐวีธาตุภายนอกก็จะอันตรธานไป ปฐวีธาตุภายนอกซึ่งใหญ่ถึงเพียงนั้นยังปรากฏเป็นของไม่เที่ยง มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา ดินข้างนอกซึ่งใหญ่โตมโหฬารมาก ถ้าน้ำกำเริบขึ้นมายัง

ฟังเลยนะ อย่างตอนนี้ ที่ประเทศญี่ปุ่น น้ำท่วมขึ้นมา บ้านเป็นหลังฟังเลยนะ ดินที่สร้างบ้านเรือนนั้นใหญ่กว่า ร่างกายเราตั้งเยอะ พอ น้ำท่วมขึ้นมา ก็พังสลายเลย ดูเหมือน จะมั่นคงกว่าร่างกายของเราตั้งเยอะ ร่างกายของเรานี้เป็น บ้านเล็กนิดเดียว พอจะอยู่ไหวไหม ถ้าน้ำท่วมขึ้นมาเมื่อไหร่ ล้มพังระเนระนาดเหมือนนั้นแหละ

กายของเรามีขนาดเล็กนิดเดียว ซึ่งถูกตัณหาไปยึด ว่าเราว่าของเรา หรือว่าเรามีอยู่ ทำไมมันถึงจะเที่ยงมั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลง มันก็ต้องไม่เที่ยงต้องเปลี่ยนแปลงอย่างนั้น นั้นแหละ ทุกท่านก็สามารถไปดูดินต่าง ๆ ได้ ภูเขาใหญ่โต ก็พังได้ทั้งนั้นแหละ ดินพังถล่มมีเยอะแยะ ร่างกายของเรามี วันพังบ้างมี มีวันพังแน่นอน หากมองจากข้างนอกแล้วนั้น อ้อม เข้ามาข้างใน ต้นไม้ใหญ่โตยังมีวันหักโค่นลงไป อายุของ ต้นไม้ บางทียืนยาวกว่าเราด้วยซ้ำไป มันก็ล้มพังได้เหมือนกัน บ้านเมืองใหญ่โตที่เขาสร้างขึ้นมาเป็นอาณาจักร ก็ล้มพังทั้งนั้น ร่างกายของเราซึ่งเป็นบ้านของจิต อันเล็กนิดด้วย มันก็ต้องพังเหมือนกันอย่างนี้

นี่คือท่านต้องการให้พิจารณาเห็นสัจจะหรือทุกข์ของ ร่างกาย ทุกข์มันเกิด ทุกข์มันก็ดับไป มันเป็นเรื่องธรรมดา ถ้ามีปัญญาก็มองเห็น ถ้าไม่มีปัญญาก็มองไม่เห็น ท่านเลย

แนะนำวิธี คือพิจารณาไปที่สิ่งภายนอกก่อนก็ได้ เพื่อให้
เกิดปัญญา แล้วเอาปัญญามาพิจารณาข้างในว่า กายนี้
มันต้องพังเหมือนกัน สลายสิ้นไปเหมือนกัน ท่านทั้งหลาย
มองเห็นสิ่งภายนอกที่พังสลาย สิ้นไป หมดไป เสื่อมไป
ก็อย่าลืมมาพิจารณาถึงร่างกาย สิ่งภายนอกก็รู้จักเสื่อม
บ้านภายนอกสักหน่อยก็เสื่อม สีสานาน ๆ ก็เศร้าหมองได้
ร่างกายของเราเป็นยังงั้ ทาสีไปนานหรือยัง พังเหมือนกัน
นั่นแหละ

ให้พิจารณาว่า ห้ายที่สุดมันจะพัง ร่างกายนี้ไม่เพียง
พังสลายเช่นเดียวกัน นอกจากนั้นแล้ว เมื่อเรามีกาย
กายของเราก็เป็นที่ตั้งของตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
เป็นที่ลงของสิ่งต่าง ๆ อันหลากหลาย เพราะเราก็ทำกรรม
ไว้อยะ กรรมสร้างร่างกายนี้มา ให้มาเกิดที่เมืองไทย
เกิดเวลานี้ มีพ่อคนนี้ มีแม่คนนี้ สร้างจนมาไว้ให้เราได้รับผล
ตาก็สร้างมา มีวัตถุประสงค์คือให้ได้เห็นสิ่งดีบ้างไม่ดีบ้าง
ตามกรรมที่เราทำไว้ หูก็สร้างมาเพื่อให้ได้ยินเสียงเพราะบ้าง
ไม่เพราะบ้าง ตามที่เราได้ทำกรรมไว้ สร้างมาให้มีอายุ
จำกัดด้วย ให้มารับผลของกรรม เสร็จแล้วก็พัง สร้างมา
โดยมีวัตถุประสงค์

กายนี้ไม่ใช่ของเรา และไม่ใช่ของคนอื่น มันเป็นของกรรมเก่า กรรมเก่าเที่ยงมัย ไม่เที่ยง เหตุก็ไม่เที่ยง ผลของสิ่งไม่เที่ยงจะเป็นยังงี้ ก็ไม่เที่ยงอีกแหละ กรรมเก่าคือเจตนาที่ยังดับไวกว่ากายอีก เพราะกายมันเป็นรูป เจตนามันเป็นนามธรรม ของเก่าดับไปหมดแล้ว เหตุนั้นเป็นของเกิดดับ เป็นของรู้จักพัง รู้จักสลาย ผลที่เกิดจากเหตุ จะเป็นยังงี้ ก็ต้องรู้จักพังเหมือนกัน มันเป็นอย่างนั้นแหละ สร้างมาโดยมีวัตถุประสงค์ ให้มารับผลของกรรม เห็นสิ่งดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ได้ยินเสียงเพราะบ้าง รับผลของกรรมแล้ว ก็พังแค่นั้นแหละ

ฟังอย่างนี้แล้ว กรรมเลยดูเหมือนโหดร้ายน่าดู เหมือนกับเราทำความผิดต่าง ๆ เขาจับได้ แล้วลงโทษให้มาเกิด เพื่อรับเสียงเพราะบ้างไม่เพราะบ้าง ให้มากินอาหารอร่อยบ้างไม่อร่อยบ้าง เสร็จแล้วก็ฆ่าทิ้ง ทำนองนี้เมื่อได้ร่างกายมาแล้ว ก็มีหู พอมีหูจะเป็นยังงี้ ก็จะต้องด่าเป็นต้น

ท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า หากชนเหล่าอื่นจะด่าบริภาษ เกรี้ยวกราด เบียดเบียนภิกษุ นั้น โดนด่าทุกท่านคงเคยโดนนะ มันก็เรื่องธรรมดา เพราะโผล่หน้ามาในโลกใบนี้ เขาก็ด่าเอาสิ ถ้าไม่ยอมโดนด่า ก็อย่าโผล่หน้ามา ถ้าไม่ยอม

โพล่หน้ามา ก็อย่าเกิดเท่านั้นแหละ ถ้าเกิดมาแล้ว ก็ต้องโดน เป็นเรื่องธรรมดาของทุกข์มัน ท่านก็บอกวิธีพิจารณาว่า ภิกษุณั้รู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘ทุกข์เวทนานั้นเกิดจากโสตสัมผัสนี้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา แต่ทุกข์เวทนานั้นอาศัยเหตุจึงเกิดขึ้นได้ ไม่อาศัยเหตุก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ทุกข์เวทนานี้อาศัยอะไร เกิดทุกข์เวทนาอาศัยผัสสะจึงเกิดขึ้นได้’ ภิกษุณั้ย่อม เห็นดังนี้ว่า ‘ผัสสะก็ไม่เที่ยง เวทนามิ่ไม่เที่ยง สัญญาก็ ไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายก็ไม่เที่ยง วิญญาณก็ไม่เที่ยง’ จิตของภิกษุณั้ย่อมดังไป ย่อมผ่องใส ดำรงมั่น และน้อมไป ในอารมณ์คือธาตุนั้นแล

โดนด่าที่เดียวเท่านั้นแหละ ครบขันธ ๕ เลย มันเป็น อย่างนั้น มีแต่ของไม่เที่ยงทั้งนั้น แต่เดิมมันมีแต่หูใช้มัย มีร่างกาย มีธาตุ ๔ เป็นรูปหูอยู่ จิตเป็นเจ้าของบ้าน วันดี ค็นดีก็โดนด่าเข้ามาแล้ว เกิดทุกข์ขึ้นมา ทุกข์นี้เป็นสิ่งต้อง กำหนดรู้ เวลาเป็นทุกข์ขึ้นมาอย่าไปหนีทุกข์ อย่าไปอยาก จะไม่เป็นทุกข์ อย่าไปอยากหายทุกข์ เอาทุกข์มากำหนดรู้ ตอนนี้เป็นทุกข์เวทนาที่เกิดจากทางหู โดนด่ามาเป็นทุกข์

ท่านยกตัวอย่างเรื่องที่น่ามาพิจารณาว่า ทุกข์เวทนา เกิดจากการโดนด่า เกิดจากโสตสัมผัสนี้ เกิดขึ้นแก่เราแล้ว มันเกิดขึ้นในร่างกายนี้แหละ ร่างกายเรารู้แล้วว่า มันเป็นธาตุ

เป็นธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม รู้จักแล้ว ทุกขเวทนาไม่ได้เกิดที่ไฟแดง ไม่ได้เกิดที่ต้นไม้ ไม่ได้เกิดที่รถยนต์ เกิดที่ร่างกาย ทุกข์เกิดแล้วนะ ทุกขเวทนาอาศัยโสตสัมผัสเกิดขึ้น อาศัยวิญญาณ อาศัยหู อาศัยเสียง ธรรม ๓ ประการประชุมกันเป็นผัสสะ ทุกขเวทนานั้นมันเกิดขึ้น มันมีเหตุปัจจัย เดิมไม่มีทุกข์อันนี้นะ เดิมมีร่างกายแล้วก็มีจิตเป็นเจ้าของบ้าน ยังไม่ทุกข์เลย ทุกข์มันมาทีหลัง มันอาศัยเหตุจึงเกิดขึ้น มันอาศัยอะไรนะ ก็พิจารณาดู ได้ความว่า อาศัยผัสสะนั่นเอง อาศัยโสตประสาท มีหูดี ถ้าหูไม่ดี ก็ไม่ได้ยิน พอหูดีก็เสียงมากระทบหู เกิดโสตวิญญาณ สภาวะ ๓ อย่างรวมกันเรียกว่า ผัสสะ เป็นโสตสัมผัส เมื่อมีผัสสะก็เกิดเวทนา ทุกขเวทนาอาศัยผัสสะจึงเกิดขึ้นได้อย่างนี้ พิจารณาต่อไป ผัสสะนั้นมันเที่ยงมัย ไม่เที่ยง... พิจารณาตั้งแต่ต้นตอของมันก็ได้ ร่างกายนี้ที่เป็นธาตุดินก็ยังไม่เที่ยงเลย โสตประสาทมาอาศัยธาตุดินอยู่ อาศัยใบหูอยู่ จะเที่ยงมัย ก็ไม่เที่ยง เสียงมากระทบหู เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อกี้ก็ไม่เที่ยง โสตวิญญาณก็ไม่เที่ยง สิ่งไม่เที่ยงอาศัยของไม่เที่ยงเกิดขึ้น ผัสสะนี้มันจะเที่ยงมัย ไม่เที่ยง สิ่งต่าง ๆ มีแต่ของไม่เที่ยงทั้งนั้นเลย ไม่มีส่วนไหนที่จะมั่งคงถาวรเลย

ผัสสะไม่เที่ยง สัญญาที่กำหนดหมายว่าเขาตาเรา จะเที่ยงมัย มันก็ไม่เที่ยง สังขารทั้งหลาย ความไม่พอใจ

ความโกรธ ความอยากด่าคนอื่นต่าง ๆ เกิดจากของไม่เที่ยง
จะเที่ยงมัย ก็ไม่เที่ยง... วิญญานที่ได้ยินนั้น ก็ไม่เที่ยง
สรุปแล้วขันธ ๕ เที่ยงมัย ก็ไม่เที่ยง... นี่มันเป็นอย่างนี้
อาศัยการพิจารณาที่รูปใดรูปหนึ่งก่อน เริ่มจากที่มันชัดเจน
แล้วก็พิจารณาให้ครบขันธ ๕ ทั้งหมดนี้ก็เป็นทุกขสังขันธ์นั่นเอง

การได้ประสบกับสิ่งไม่น่ารักไม่น่าพอใจ เช่น โดนด่า
เป็นต้น นี่ก็เป็นทุกขสังขันธ์นั้นแหละ มันก็คือขันธ ๕ นั้นแหละ
ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ขนาดโดนด่ายังเป็นขันธ ๕ เลย
ถ้าโดนชมล่ะ ก็เป็นขันธ ๕ เหมือนกัน ไม่ใช่คน กินอาหาร
ก็เป็นขันธ ๕ ไม่ได้กินอาหารก็เป็นขันธ ๕ มันเป็นอย่างนั้น
ให้หัดพิจารณาอย่างนี้ ก็จะเข้าใจชัด ท่านพระสารีบุตรอธิบาย
วิธีพิจารณา ท่านทั้งหลายก็อย่าลืมไปหัดพิจารณา โดนด่านี้
ก็พิจารณาได้ ต้องมีสติให้ดี มีปัญญารู้จักหลักการพิจารณา
ให้ดี หลักการก็คือพิจารณาให้ลงสู่ทุกขสังขันธ์นั้นแหละ ให้ลง
ไปที่ขันธ ๕ นี่เป็นหลักเลยทีเดียว เป็นฐานเบื้องต้น ท่านให้
เอารูปขันธนี้มาเป็นฐานเบื้องต้น โดยเฉพาะธาตุดินเป็น
เบื้องต้นไว้ก่อน เพราะมันเป็นฐาน มันเป็นที่อาศัยของ
ธาตุอื่น ๆ เป็นที่เกิดของวิญญานต่าง ๆ

นอกจากนั้น ไม่ใช่โดนด่าอย่างเดียว โดนตบด้วย
หนักกว่าเดิมอีก มีร่างกายมาแล้ว ถ้ามีแต่วิญญานนี้

เขาจะตบเราได้มัย... ไม่ได้... เขาค่าก็ไม่ได้ เขาตีก็ไม่ได้ เขาตีได้เพราะอะไร เพราะดินนั่นแหละ โทษดินก็ไม่ได้ มันก็เป็นผลมาจากกรรมเก่า โทษกรรมเก่าก็ไม่ได้อีก เพราะมันดับไปแล้ว โทษอะไรก็ไม่ได้ ก็ต้องโทษหัวหน้าตัวที่ก่อให้เกิดกรรมคืออวิชา โทษมันไปก็ไม่เกิดประโยชน์อีก ไหน ๆ ก็ไหน ๆ แล้ว ต้องเจริญมรรคอย่างเดียว เท่านั้นแหละ ไปโทษอะไรไม่ได้เลย มันเป็นอย่างนั้นไปแล้ว ต้องยอมรับ มีหน้าที่เจริญมรรค เจริญวิชาขึ้นไปอย่างนี้ เหตุก็ทำไปแล้ว แถมดับไปแล้วด้วย ผลก็กำลังเกิดขึ้น ก็ต้องรีบเจริญมรรค เอาอันนี้มาเจริญมรรคประกอบสัมมาทิฐิเข้าไป เห็นทุกข์ เห็นเหตุเกิดทุกข์ จะได้ดับทุกข์ได้

เมื่อมีร่างกายมาแล้ว ก็ต้องโดนนั้นโดนนี้ ทุกท่าน คงเคยโดนบ้างนะ โดนหมากัด โดนแมวข่วน เคยโดนมัย คงเคยบ้างนะ โดนแล้วก็อย่าลืมไปนิดยาละ ผมก็ฉีดมาหลายเข็มแล้ว โดนมาเหมือนกัน อันนี้เป็นธรรมดา หากชนเหล่าอื่นจะพยายามทำร้ายภิกษุ นั้น ด้วยอาการที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจ คือด้วยการทำร้ายด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยการทำร้ายด้วยก้อนดินบ้าง การทำร้ายด้วยท่อนไม้บ้าง การทำร้ายด้วยศาสตราบ้าง ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘กายนี้เป็นที่รองรับการทำร้ายด้วยฝ่ามือบ้าง การทำร้ายด้วยก้อนดินบ้าง การทำร้ายด้วยท่อนไม้บ้าง การทำร้ายด้วยศาสตราบ้าง’ กายนี้

มันเป็นที่รับ รับและเลย ถ้าไม่มีกายนี้ก็ไม่ต้องการทำร้าย การตบตีที่มแทงอย่างนี้ พอมีกายนี้ เป็นธรรมชาติของกาย มันเป็นที่รับค้อน ไม้หน้าสามก็มาลงที่กายนี้แหละ ถ้าไม่มี กายก็ไม่ต้องมีตัวรับไม้หน้าสาม ไม่ต้องมีตัวรับก้อนดิน ที่เขาขว้างมา ไม่มีตัวรับฝ่ามือที่เขาตบมา แต่พอมีกายนี้ มันก็มีที่รับ

กายนี้เป็นที่รองรับการทำร้ายด้วยฝ่ามือเป็นต้น ไม่ใช่ เรานะ เป็นกาย กายมันเป็นทุกขสัจ ให้เรารู้จักพิจารณาให้ ชัดเจน ต้องเข้าใจความเป็นจริง และต้องมีธรรมะสำหรับ ที่จะฝึกตัวเอง ยกคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงประทาน โอวาทอุปมาด้วยเลื่อยว่า ‘ภิกษุทั้งหลาย หากพวกโจร ผู้ประพฤติดำทราวมจะพึงใช้เลื่อยที่มีที่จับ ๒ ข้าง เลื่อย อวัยวะน้อยใหญ่ ผู้มีใจคิดร้ายแม้ในพวกโจรนั้น ก็ไม่เชื่อว่า ทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้นั้น’ เอา หลักธรรมขึ้นมาพิจารณา เพื่อที่จะฝึกจิตของเราให้สามารถ ที่จะอดทนอดกลั้นได้ ความอดกลั้นได้นี้เป็นคุณธรรม ถ้า อดกลั้นไม่ได้ก็เป็นกิเลสนั่นเอง เขาตบเราแล้ว เรา อดกลั้นไม่ได้ อันนี้คืออะไร คือกิเลส เพราะร่างกายนั้นเป็น ที่ลงของการตบตีอยู่แล้ว ทางใจก็ต้องอดกลั้นให้ได้ ร่างกาย มันไม่รู้เรื่อง ทางใจก็มีหน้าที่อดทนอดกลั้นให้ได้ ไม่โกรธ มีแต่เมตตาจิตเท่านั้น ถ้าอดกลั้นไม่ได้ก็เป็นกิเลสนั่นเอง

สำหรับการฝึกขัดเกลากิเลส จึงมีขั้นตอนนี้เป็นแม่บทใหญ่ เพื่อให้เราขัดเกลากิเลส ให้เราตรวจสอบตัวเอง ทนไม่ได้คือกิเลส ถ้าทนได้ก็คือบุญกุศลนั่นเอง

ต้องหัดฝึกไปจนกว่าเราจะทนได้ทุกเรื่อง อดกลั้นได้ ทุกอารมณ์ไป ถ้าทนไม่ได้ก็คือกิเลส ไม่มีเรื่องไหนที่ทนไม่ได้นะ ถ้าทนไม่ได้ก็มีสิ่งเดียวคือกิเลสเท่านั้นแหละ บางท่านว่า บางอันก็ทนได้ บางอันก็ทนไม่ได้ กิเลสมันก็ได้ แค้นนั้นแหละ กิเลสมันจะหลอกเราไปเรื่อย เราก็เลยต้องรู้จักหลักการให้ดี ๆ ธรรมชาติของกายนั้น มันเป็นที่รับการกระทบสัมผัส รับฝ่ามือบ้าง รับท่อนไม้บ้าง โดนทิ่ม โดนแทง สิ่งที่เราสร้างจากมาก็คือกรรมเก่าที่เคยทำไว้แล้ว ถ้าไม่มีกายกรรมเก่าก็ลงเล่นงานไม่ได้ แต่ในเมื่อมีกายแล้ว ก็เป็นที่ลงได้ เราก็เคยทำร้ายเบียดเบียนสัตว์ไว้เยอะแล้วใช้มัย เคยบ้างมัย เคยตบ เคยตี หลายท่านเคยเอาก้อนหินขว้างหมาขว้างแมว ตัวเองก็โดนบ้าง มันก็เรื่องปกตินะ

ท่านพระสารีบุตรกล่าวต่อไปว่า อนึ่ง ความเพียรที่เราเริ่มทำแล้วจักไม่ย่อหย่อน สติที่ตั้งไว้แล้วจักไม่หลงลืม กายที่เราทำให้สงบแล้วจักไม่กระวนกระวาย จิตที่เราทำให้ตั้งมั่นแล้วจักมีอารมณ์แน่วแน่ คราวนี้ต่อไปให้มีการทำร้ายด้วยฝ่ามือ การทำร้ายด้วยก้อนดิน การทำร้ายด้วยท่อนไม้ หรือ

การทำร้ายด้วยศัสตราที่กายนี้ก็ตาม เราก็จะทำตามคำสอน
ของพระพุทธเจ้าทั้งหลายนี้ให้จงได้

ทุกท่านก็ควรจะตั้งใจไว้เสมอ อย่าไปโกรธหรืออาฆาต
พยาบาทคนที่ทำร้ายทรมานเรา อย่าโกรธสัตว์ต่าง ๆ ที่มา
กัดเรา ให้ตั้งความเพียรไว้ ตั้งความบากบั่น ตั้งสติไว้ให้ดี
พยายามทำให้ได้อย่างนี้ ก็คือปฏิบัติธรรม ร่างกายมัน
ไม่รู้เรื่อง มันเป็นที่ลงของผลวิบากที่มาจากเหตุ เป็นสิ่ง
ธรรมดา ไม่ใช่เฉพาะเรื่องท่านยกมาหรอก เรื่องอื่น ๆ ด้วย
เช่น ความเจ็บป่วยเป็นโรค นี่ก็ลงลงที่กาย ถ้าไม่มีร่างกาย
มะเร็งจะลงตรงไหน มันไม่มีที่ลงแล้ว มันลงก็อย่าไปว่ามัน
ต้องทนให้ได้ แต่พวกเราเนี่ย โอ้โห...มันทนไม่ได้ ดังนั้น
ต้องฝึกหัดว่า **เราเนี่ยจะตั้งความเพียร ทำตามคำสอนของ
พระพุทธเจ้านี้ให้ได้** คำสอนของพระพุทธเจ้าก็คือให้อดทน
อย่าไปโกรธ อย่าไปพยาบาทใคร ให้มีจิตเมตตา หวังดี
ปรารถนาดี แม้กระทั่งโจร ๒ คนที่เอาเลื่อยมาเลื่อยเรา
ถ้าทนไม่ได้ก็ถือว่าไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

สรุปก็คือคำสอนของพระพุทธเจ้าให้อดทนให้ได้ทุกเรื่อง
ถ้าอดทนไม่ได้คือกิเลส ไม่ได้ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
เท่านั้นแหละ หลักมันมีเพียงเท่านี้ พวกเราก็พยายามทำไป
หัดอดทนให้ได้ในทุกเรื่องทุกอารมณ์ ให้ฝึกไปเรื่อย ๆ

จะอดทนได้ลึกซึ้ง คือเห็นว่ากายนั้นเป็นทุกข์จัง ไข้เรามั้ย... ไม่ใช่เรา ไข้ของเรามั้ย... ไม่ใช่... มันเป็นของมันคงหรือของ รู้จักฟัง... ฟังแน่... ให้มันฟัง ๆ ไปเลย ของรู้จักฟังมันจะฟัง

เราต้องเห็นกายนี้เป็นทุกข์จังก่อน เห็นเป็นรูปขันธ์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่รู้จักผุพังสลาย ดูที่ละชิ้นส่วนก็ได้ ในปฐวีธาตุ เส้นผมก็รู้จักพัง เป็นสิ่งรู้จักหมด ขนก็รู้จักหมด กระดูกก็รู้จักหมด ผุพังไป ฟันก็รู้จักหมด ทุกชิ้นส่วนก็ รู้จักหมด ในเมื่อมันเป็นอย่างนี้ มันก็ของรู้จักหมดเป็น ธรรมดาของมัน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตตาของเรา ทุกท่านอย่าลืมนะไป พิจารณาละเอียด ๆ ให้ทำบ่อย ๆ ทำได้ก็นับว่าเป็นการดี ชื่อว่า ได้ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ถ้าทำยังไม่ได้ ก็ต้อง พิจารณาตัวเองว่า เออ...เรานี้ไม่มีลาภณะ ไปโกรธเขา ชื่อว่าได้ของดีมัย ร่างกายนี้ไม่รู้เรื่อง เขาตีร่างกายเรา เป็นผล วิบากของกรรมเก่า กรรมเก่าทำไม่ได้ไว้ มันก็รอให้ผลอยู่ เขาตีมาทีหนึ่ง กรรมเก่ามันก็หมดไปแล้ว เราก็สบายใจแล้ว ไม่ต้องรับผลของตัวนี้แล้ว สมมติว่าเราได้ทำกรรมเก่าไว้ สมควรจะได้โดนตบสักสิบที โดนตบหนึ่งทีแล้ว เหลือเก้าใช้มัย สบายแล้ว มันเป็นอย่างนี้ อันนี้เราต้องรู้จัก เราได้รับผลนี้ มันมาจากเหตุที่เราทำไว้

สิ่งดังามนี้คือความอดทน ส่วนโกรธคนอื่นนี้เป็นสิ่ง
ดังามมัย ไม่ดีเลย... ร่างกายไม่รู้เรื่องเลย มันเป็นที่รับ
วิบากเท่านั้นเอง มันไม่รู้เรื่อง มันไม่เจ็บไม่ปวด ไม่โลก
ไม่โกรธ ไม่หลงอะไร มันไม่รู้สึกละเลย เพราะร่างกายมันเป็น
รูปขันธ์ มันไม่ร้องโอยสั้กคำด้วยนะ มันไม่เจ็บ ไม่ปวด ส่วน
ความเจ็บปวดก็เป็นเวทนา ตัวรู้ว่าเจ็บปวดเป็นวิญญาน เรา
จึงต้องรู้จักธรรมชาติของร่างกาย ต้องรีบฝึกตามคำสอนของ
พระพุทธเจ้า คือให้ความอดทน อดทนก็ได้ของดี เอาร่างกายนี้
มาฝึกสติ เดินจงกรม ถึงชาจะพังไป แต่ได้สติไป ได้ของดีคือ
สติ ได้ของดีคืออดทน ถ้าได้โกรธชาวบ้านเขา นี่เป็นยังง
ได้ของดีมัย... ไม่ได้... ร่างกายมันก็พังสลายไปตามธรรมชาติ
กรรมถึงเวลามันก็ให้ผลของมัน ต้องโดนตบโดนตีไปตาม
ธรรมชาติของมัน แต่เรานั้นได้โกรธชาวบ้าน นี่ไม่ใช่ลามของ
เราแล้ว ถ้าพิจารณาดูตัวเองแล้ว โกรธเขาอยู่ ไม่พอใจอยู่
ใจไม่เป็นกลาง ไม่เป็นกุศล สลดใจว่า ไม่เป็นลามของ
เราหนอ ลามไม่มีแก่เราหนอ เราได้ไม่ดีแล้วหนอ คือ
ได้โกรธเขาได้ พยาบาทเขาได้ เป็นการได้ที่ไม่ดีเลย

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราได้สิ่งเหล่านี้มัย พระพุทธเจ้า
เกิดมาเพื่อสอนให้เราโกรธชาวบ้านหรือเปล่า สอนเราจนโกรธ
ชาวบ้านเป็นเลยใช่มัย พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนเลยอย่าง
นี้ พระองค์สอนให้เรา มีสติ สอนให้เราอดทน สอนให้เรา

ให้อภัย สอนให้เรามีปัญญา ถ้าเราไปโกรธเขา เราได้ลามมัย... ไม่ได้... พระพุทธเจ้าอุบัติมา ดูเหมือนว่าจะไม่มีประโยชน์แก่เราเลย พระองค์ทรงสั่งสอนจนพระองค์ปรินิพพานไป ผากระรุมะไว้มากมาย เราก็ยังไม่ได้ของดีไป น่าเศร้ามั๊ยแบบนี้

ถ้าอดทนได้ ได้สติ ได้ขันติ ได้ปัญญา ได้เข้าใจว่า กายนี้มันเป็นทุกข์ มันเป็นที่ลงวิบาก โดนตบ โดนตี โดนทิ่ม โดนแทง เป็นธรรมดา มันเป็นทุกข์ลัจ ทุกข์นี้มันมาจากเหตุ คืออวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ในอดีต เป็นสมุทัยทำให้เกิดกายนี้ ถ้ายังหลงรักกายนี้อยู่ ยังทำเพื่อกาย ทำเพื่อตัวตนอยู่ ก็ต้องเกิดใหม่ ได้เกิดใหม่แล้ว โดนอย่างนี้อีกมั๊ย ก็โดนอย่างนี้อีก พิจารณาอย่างนี้ก็ได้ปัญญา

ต่อไป เราก็มีแต่มุ่งเจริญมรรค ใช้กายที่มีอายุสั้น ๆ นี่แหละมาเจริญมรรค ได้รับประโยชน์จากกายไป ได้ความอดทนไปแล้ว ได้สติไปแล้ว ได้ปัญญาไปแล้ว เวลากายพัง ก็ไม่น่าเสียดายเลย เพราะได้สมบัติไปเยอะมากแล้ว ได้สติ ไปก็เยอะ ได้ปัญญาไปก็เยอะ บางคนได้มรรคแล้วยังดีใหญ่ ได้เป็นโสดาบันอย่างนี้ เป็นต้น ก็อาศัยกายที่ไม่รู้เรื่องอะไรนี่มาเป็นอุปกรณ์ฝึกหัด ถ้าไม่มีกายนี้เป็นโสดาบันไม่ได้ เพราะเราต้องกำหนดรูป-นาม ไม่มีรูป เราก็กำหนดไม่ได้แล้ว เรามีรูปนี้ดี เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา และรูป

มันเป็นทีลของทุกข์ ทุกข์นี้มันคือสังกรรมนั่นเอง กายมันทุกข์
เราก็ดูมัน สังเกตมัน เจ็บป่วยบ้าง เป็นนั่นเป็นนี่ ดูให้เข้าใจ
ได้เห็นทุกข์ ได้เข้าใจว่ากายมันเป็นอย่างนี้ ป่วยจนตายก็
ไม่มีปัญหาอะไร เพราะเราได้ของมีค่าไปแล้ว ได้ปัญญา
ไปแล้ว

ด้านปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ ก็คล้ายกัน
ให้รู้จักวิธีในการพิจารณาให้มันลงชั้นที่ ๕ ลงอริยสัง
ลงเริ่มต้นตั้งแต่ลงทุกขสัง โดยเอาธาตุ ๔ เป็นฐานก่อน
ต่อไป ท่านพระสารีบุตรแนะนำวิธีพิจารณาอาโปธาตุคือ
ธาตุน้ำ ข้อ ๓๐๓ ท่านแสดงว่า

อาโปธาตุ เป็นอย่างไร

คือ อาโปธาตุภายในก็มี อาโปธาตุภายนอกก็มี

อาโปธาตุภายใน เป็นอย่างไร

คือ อุปาทินนกรูปรภายในที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของ
เอิบอาบ มีความเอิบอาบ ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ
มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรือ
อุปาทินนกรูปรภายในอื่นใด ที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของ
เอิบอาบ มีความเอิบอาบ นี้เรียกว่า อาโปธาตุภายใน

อาโปธาดูภายในและอาโปธาดูภายนอกนี้ ก็เป็นอาโปธาดู
นั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นอาโปธาดูนั้นตามความเป็นจริงด้วย
ปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า **‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น
นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’** ครั้นเห็นอาโปธาดูนั้น ตามความ
เป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่าย
ในอาโปธาดู และทำจิตให้คลายกำหนดจากอาโปธาดู

เวลาที่อาโปธาดูภายนอกกำเริบย่อมจะมีได้ อาโปธาดู
ภายนอกนั้น ย่อมพัดพาบ้านไปบ้าง นิคมไปบ้าง เมืองไปบ้าง
ชนบทไปบ้าง บางส่วนของชนบทไปบ้าง

เวลาที่น้ำในมหาสมุทรลึกลงไป ๑๐๐ โยชน์บ้าง ๒๐๐
โยชน์บ้าง ๓๐๐ โยชน์บ้าง ๔๐๐ โยชน์บ้าง ๕๐๐ โยชน์บ้าง
๖๐๐ โยชน์บ้าง ๗๐๐ โยชน์บ้าง ย่อมจะมีได้

เวลาที่น้ำในมหาสมุทรยังอยู่ ๗ ชั่วโมงบ้าง ๖ ชั่วโมง
บ้าง ๕ ชั่วโมงบ้าง ๔ ชั่วโมงบ้าง ๓ ชั่วโมงบ้าง ๒ ชั่วโมงบ้าง ๑ ชั่วโมงบ้าง ย่อมจะมีได้

เวลาที่น้ำในมหาสมุทรยังอยู่ ๗ ชั่วโมงบ้าง ๖ ชั่วโมง
บ้าง ๕ ชั่วโมงบ้าง ๔ ชั่วโมงบ้าง ๓ ชั่วโมงบ้าง ๒ ชั่วโมงบ้าง ๑ ชั่วโมงบ้าง ย่อมจะมีได้

เวลาที่น้ำในมหาสมุทรขังอยู่ กิ่งข้าวบุรุษบ้าง ประมาณ
เพียงสะเอวบ้าง ประมาณเพียงเข้าบ้าง ประมาณเพียง
ข้อเท้าบ้าง ย่อมจะมีได้ เวลาที่น้ำในมหาสมุทรไม่มีพอกเปียก
ข้อนิ้วมือ ก็ย่อมจะมีได้

อาโปธาตุภายนอกซึ่งมีมากถึงเพียงนั้น ยังปรากฏ
เป็นของไม่เที่ยง มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไป
เป็นธรรมดา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา

โฉนกายซึ่งตั้งอยู่เพียงชั่วเวลาเล็กน้อยนี้ ที่ถูกค้นหา
เข้าไปยึดถือว่า ‘เรา’ ว่า ‘ของเรา’ ว่า ‘เรามีอยู่’ จักไม่ปรากฏ
เป็นของไม่เที่ยง มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไป
เป็นธรรมดา และมีความแปรผันไปเป็นธรรมดาเล่า เมื่อเป็น
เช่นนี้ ภิกษุนั้นก็ไม่มีความยึดถือในอาโปธาตุภายนอกนี้

นี่ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับอาโปธาตุ พิจารณาคัลล่าย ๆ กัน
กับธาตุดินนั่นเอง อาโปธาตุในร่างกายเรานั้นก็มีเยอะแยะ
ข้างนอกก็มีมากมาย โดยเฉพาะที่อำเภออัมพวาเนี่ย น้ำขึ้น ๆ
ลง ๆ นะ เหมือนน้ำในปากเรา บางทีก็น้ำลายไหลเป็น
หมาบ้า บางทีหายไป น้ำลายแห้งเลย น้ำลายมันจะไหล
เป็นหมาบ้าตอนไหนครับ เวลากิน... มันเป็นบ้าขึ้นมาแล้ว
ลักหน้อยก็ลดอีกแล้ว ขึ้น ๆ ลด ๆ เดียวมันจะหมดไปเลย

ถึงเวลาหนึ่งมันก็หมดไปเลย มันขึ้นบ้างลงบ้าง หลายท่าน
กลัวน้ำมันจะหมด ต้องเติมเข้าไปเรื่อย ๆ แล้วก็ไปถ่ายออก
เอาเข้าเอาออกอยู่นี้แหละ สักหน่อยมันจะไม่เข้าและไม่ออก
มันก็กำเริบแล้ว มันก็พังเท่านั้นแหละ มันจะเหลืออะไร
นี่ความเป็นจริง

บางครั้ง พระพุทธเจ้าทรงให้พระภิกษุไปป่าช้า ไปดูศพ
ที่เขาทิ้งไว้ น้ำไม่เข้าไม่ออก มันกำเริบไปหมดแล้ว น้ำเหลือง
หรือน้ำอะไรต่อมิอะไรก็แตกกระจายออกมา ดินก็พังหมด
ก็เท่านั้นแหละ นี่คือสัจธรรมของร่างกาย มีอยู่กับพวกเรา
ทุกคนนี้แหละ ไม่ได้หนีไปไหน มันเป็นความจริง พวกเรา
มีแต่อยากจะหนี หนีความเป็นจริงหนีพ้นมัยครับ... ไม่พ้น...
และไม่ใช่วิธีที่จะพ้นทุกข์ด้วย วิธีจะพ้น คือหันกลับมาดูว่า
ทุกข์มันเป็นทุกข์ เห็นทุกข์นั้นแหละจึงมีโอกาสป้นจาก
ทุกข์ได้ เมื่อเห็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ เราก็ดูไม่ติดไม่ข้อง
ไม่อย่าให้ทุกข์ไม่เป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ ไม่เกี่ยวกับเรา
ปล่อยวางมัน เรามีที่พึ่งพาอาศัยแล้วคือธรรมะคือสัจธรรม
มันเป็นอย่างนี้

เราจะเอาทุกข์เป็นที่พึ่งนั้นไม่ได้หรอก เอากองไฟเป็น
ที่พึ่ง อย่างนั้นก็ร้อนตายพอดี เอาโลกเป็นที่พึ่งมันก็เฟarren
เราอยู่อย่างนั้น พวกเราก็เลยต้องรู้จักโลก ต้องเอาธรรมะ

เป็นที่พึง ธรรมะเป็นของเย็น ใจเราก็จะได้เย็นไปด้วย
นี่ก็เป็นด้านธาตุน้ำ มีทั้งน้ำภายในน้ำภายนอก น้ำก็จะมี
ลักษณะเอิบอาบ ซึมซาบ แทรกซึม เหนียวเหนอะหนะ
ไหลแทรกไปทางโน้นทางนี้ น้ำมาเมื่อไหร่ก็และเมื่อนั้น
น้ำในร่างกายเรายังและ น้ำข้างนอกยังดูดีหน่อย มีสะอาดบ้าง
ส่วนน้ำข้างในร่างกายนี้ มาเมื่อไหร่ และเมื่อนั้น อาหารอยู่
บนจานจะสวยงามเท่าไรก็ตามแต่ มาเจอน้ำลายเราเป็นไงครับ
โอ้โฮ... อย่าให้พูดเลย และเมื่อนั้น น้ำออกมาเมื่อไหร่ ดูไม่ได้
ทุกคนแหละ ต่อให้เป็นนางงาม พอกันแหละ เป็นนางงาม
สวยงามไหน น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำปัสสาวะ ก็ไม่สะอาด
เหมือนกันนี่แหละ

น้ำเป็นสิ่งที่เหนียวเหนอะหนะ แทรกซึมไปทั่ว และ ๆ
ไปเรื่อยอย่างนี้ มีส่วนอะไรบ้างที่เป็นน้ำอยู่ในร่างกายของเรา
ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน
น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตรคือน้ำปัสสาวะ ให้เรารู้จัก
พิจารณา นี่มันเป็นน้ำลายนะ น้ำลายเป็นชั้นอะไรครับ
เป็นรูปขันธ์ จัดเป็นธาตุก็ได้ เป็นอาโปธาตุ เป็นสังขะอะไร
เป็นทุกขสัจ จัดบ่อย ๆ ทำบ่อย ๆ เพื่อจะได้ถอนสักกายทิฏฐิ
ถอนความเห็นผิดว่า เป็นตัวตน เป็นตัวเรา ให้เห็นน้ำลายเป็น
น้ำลาย เป็นรูปขันธ์ เป็นทุกขสัจ เป็นสิ่งที่รู้จักหมดรู้จักสิ้น
น้ำลายในปากเรา ไม่ใช่ว่ามันจะมีตลอดไป ตอนนี้น้ำมันมีบ้าง

หายบ้าง ลักหน้อยมันจะเลิกมี มันจะสิ้นเลย มันจะไม่เหลือ
เลยทีเดียว นี่เป็นความเป็นจริงของมัน เป็นสัจธรรม มันเป็น
ทุกขสัจนั่นเอง เป็นสิ่งที่ว่างจากความเที่ยง ว่างจากความสุข
ว่างจากตัวตน สิ่งที่อยู่เหมือนมีเยอะแยะมากมายในโลกใบนี้
ท้ายที่สุดจะไม่มีทั้งนั้นแหละ ท้ายที่สุดมันก็จะไม่เหลือ
ภูเขาใหญ่โตมโหฬารนี้ สุดท้ายของความมีคืออะไรครับ
มันก็ไม่มีทั้งนั้นแหละ มันเป็นอย่างนั้น นี่แหละเป็นธรรมชาติ
ของโลก มีความแตกสลายเป็นสภาพ

หนึ่งชีวิตก็หนึ่งตาย หนึ่งมีก็หนึ่งหมด นี่คือหลักของ
สังขารนั่นเอง สังขารมันมีเท่านี้ อยู่ที่ไหนก็เหมือนกันหมด
จะอยู่นานเท่าไรก็ตายเหมือนกันหมด ยึดเวลาตายเฉย ๆ
เช่น เป็นเทวดาก็ยึดเวลาตายเฉย ๆ ยึดเวลาให้สุขเยอะ ๆ
ท้ายที่สุดก็ทุกข์เหมือนเดิม ไม่รู้จะหลอกตัวเองไปทำไมนะ
ถ้าเห็นสัจธรรมแล้ว จึงหลอกเราไม่ได้ ถ้าไม่เห็นสัจธรรม
ก็มีแต่โดนหลอกไปวัน ๆ มีความสุขสนุกสนาน พวกเรา
นี้แค่ทานอาหารอร่อย ๆ เท่านั้นแหละ โดนหลอกเพลินไปแล้ว
นี่ขนาดไม่ได้ร่อนยานเป็นปีนะ อร่อยแค่ ๑๐ นาทีเท่านั้นแหละ
ดิฉันยอมตายค่ะ เพื่อกินนี่นะ

บางท่านอ้วนแทบล้มแทบตายแล้ว ก่อนจะลดน้ำหนัก
ขอทีเถอะ เอาอีกแล้ว นี่แค่เรื่องกินเท่านั้น มันหลงนั่นเอง

ความหลงนั้นคืออวิชชา มันก็เกิดความอยากคือตัณหา
ทำไมตัณหา มันจึงแอบอยู่แบบเนียนแท้ เพราะไม่เห็นทุกข์
ถ้าเห็นทุกข์นี้ ตัณหา มันโผล่ออกมา จะจับได้ อ้อ... ตัว
ความอยาก คือตัณหาเป็นทุกข์สมุทัย ถ้าตัวนี้ไม่มี ก็เป็น
ทุกข์นิโรธ ดับทุกข์แล้ว ตัวที่บังนิพพานไว้ก็คือกิเลสนี้แหละ
ตัณหาแหละ ไม่มีเจ้าตัวนี้ นิพพานก็ปรากฏเท่านั้นแหละ
มีเท่านั้น นิพพานก็แจ่มแจ้งขึ้นมาแล้ว การที่จะเข้าถึงภาวะนี้
ก็ต้องเจริญมรรคให้เยอะ ๆ มีปัญญาเห็นทุกข์ให้ละเอียด
ชัดขึ้น จนเห็นว่าขั้น ๕ นี้เป็นทุกข์ทั้งหมดเลย ขั้นที่ ๕
เป็นภาระหนัก ความสุขก็เป็นภาระ แม้ความรู้สึกเฉย ๆ
ในสมาธิขั้นสูง มีความสุขปลอดโปร่ง ก็เป็นภาระเหมือนกัน
ตัณหาทั้งหมดแล้วอย่างนี้ เป็นพระอรหันต์ไป ส่วนพวกเรา
เบื้องต้นก็เห็นทุกข์เป็นทุกข์ เห็นขั้นเป็นขั้น ไม่มีตัวตน
ก่อนเป็นทุกข์ลัจ เป็นลัจจะของพระพุทธเจ้า เป็นลัจจะของ
พระอริยเจ้า

เอาไปหาตุ่มทั้งข้างในและข้างนอก ถ้ายังมองไม่เห็น
ว่ามันเป็นของหมดไปสิ้นไป ก็ให้พิจารณาไปที่ข้างนอก
ก่อนก็ได้ เช่น น้ำในมหาสมุทรนี้ มีปริมาณมากเหลือเกิน
รู้สึกว่าเหมือนจะไม่หมด แท้ที่จริงแล้ว มันรู้จักหมดเหมือนกัน
ถึงแม้เวลาผ่านไปนาน ๆ น้ำในมหาสมุทรนี้ก็ยังคงหมดไปได้
เปรียบเทียบกับน้ำในร่างกายของเราซึ่งมีน้อยนิดเดียว มันจะ

เหลืออะไร ทำไมมันจะไม่ปรากฏว่าไม่เที่ยง น้ำในร่างกาย
ของเราก็ต้องปรากฏอาการว่าไม่เที่ยง คือมันมีวันสิ้นไป
หมดไป เพราะมันมีน้อยนิดเดี๋ยวนี้เอง

ต่อมา เตโชธาตุ ข้อ ๓๐๔

เตโชธาตุ เป็นอย่างไร

คือ เตโชธาตุภายในก็มี เตโชธาตุภายนอกก็มี

เตโชธาตุที่เป็นภายใน เป็นอย่างไร

คือ อุปาทินนกรูปรภายใน ที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของ
เราร้อน มีความเราร้อน ได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นเครื่อง
ทำร่างกายให้อบอุ่น ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้
ทรุดโทรม ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้เราร้อน
ธรรมชาติที่เป็นเครื่องย่อยสิ่งที่กินแล้ว ต้มแล้ว เคี้ยวแล้ว
และลิ้มรสแล้ว หรืออุปาทินนกรูปรภายในอื่นใด ที่เป็นของ
เฉพาะตน เป็นของเราร้อน มีความเราร้อน นี้เรียกว่า เตโชธาตุ
ภายใน

เตโชธาตุภายในและเตโชธาตุภายนอกนี้ ก็เป็นเตโชธาตุ
นั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นเตโชธาตุนั้นตามความเป็นจริงด้วย
ปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน
นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’ บัณฑิตครั้งเห็นเตโชธาตุนั้น ตาม

ความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่าย
ในเตโชธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดจากเตโชธาตุได้

เวลาที่เตโชธาตุภายนอกกำเริบย่อมจะมีได้ เตโชธาตุ
ภายนอกนั้นย่อมไหม้บ้านบ้าง นิคมบ้าง นครบ้าง ชนบทบ้าง
บางส่วนของชนบทบ้าง เตโชธาตุภายนอกนั้นไหม้ลามมาถึง
ห้วยสาด หนทาง ภูเขา น้ำ หรือภูมิภาคที่น่ารื่นรมย์แล้ว
เมื่อไม่มีเชื้อ ย่อมดับไปเอง เวลาที่ชนทั้งหลายแสวงหาไฟ
ด้วยชนไก่บ้าง ด้วยการขุดหนั่งบ้าง ย่อมจะมีได้

เตโชธาตุภายนอกซึ่งใหญ่ถึงเพียงนั้นยังปรากฏเป็น
ของไม่เที่ยง มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไป
เป็นธรรมดา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา

โฉนกายซึ่งตั้งอยู่เพียงชั่วเวลาเล็กน้อย ที่ถูกค้นหา
เข้าไปยึดถือว่า ‘เรา’ ว่า ‘ของเรา’ ว่า ‘เรามีอยู่’ จักไม่ปรากฏ
เป็นของไม่เที่ยง มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไป
เป็นธรรมดา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดาดังนี้ เมื่อเป็นเช่นนี้
ภิกษุนั้นก็มีความยึดถือในเตโชธาตุนี้

เตโชธาตุก็มีทั้งภายในทั้งภายนอก ภายในตัวเราก็มียู่
๔ ส่วนหลัก ๆ คือ ไฟทำให้ร่างกายอบอุ่น วันหนึ่งมันจะ

หมดไปเลย อุณหภูมิในร่างกายมันจะหมดไป เมื่อลมหมดไป ไฟนี้ก็หมดสิ้นไป เหมือนศพชืดเลยทีเดียว ตอนนี้นำพวกเรายังไม่ชืดนะ หลายคนก็ชักหน้าชืดแล้ว ฟังธรรมนานเกินไป อดอาหารเย็น ชืดเผือดเลยนะ ถ้าได้กินอะไรสักหน่อย เริ่มมีน้ำมีนวล นี่ยังไม่ได้เรื่องนะ ฟังธรรมต้องมีน้ำมีนวล รอตายก่อนค่อยชืดแล้วกัน มันชืดเพราะไฟไม่เหลือนั่นแหละ มีวันหมดเหมือนกันนะไฟนี้ อุณหภูมิในร่างกายไม่ใช่มันจะอยู่ค้างตลอดไป มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของสืบทอด และวันหนึ่งมันจะสิ้นไปเลย ของมันรู้จักหมด เราก็ต้องรู้จักมัน อยู่กับตัวเองแต่ไม่รู้จักรู้จักตัวเองนี่ แหม... น่าเสียใจเหมือนกันนะ ทุกท่านจึงต้องรีบรู้จัก อุณหภูมิในร่างกายของเรา อุณหภูมิ ๒๗ องศาบ้าง ๓๐ องศาบ้างก็มีอยู่ นั่นแหละ อันนี้มันจะหมด มันเป็นไฟ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น

ไฟทำให้ร่างกายทรุดโทรม มันเผาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เผาน้ำมันหล่อลื่น น้ำไขข้อต่าง ๆ ก็หมดไป ๆ หลายท่านพอแก่แล้ว ชักจะไม่ค่อยมีน้ำมันหล่อลื่นแล้ว กระดูกก็ทะเลาะกันเสียงดัง อันนี้ก็เห็นชัดอยู่แล้วว่าน้ำมันหมดแล้ว มันหมดไปได้ยังงี้ล่ะ เพราะมีไฟเผา เเผาทำให้ร่างกายทรุดโทรมลง กำลังกาย ความแข็งแรงต่าง ๆ ก็หมดไป ความสวยงามเต่งตึงต่าง ๆ ก็หมดไป ความสวยงามเอิบอ้วน นุ่มนวลมันเกิดจากน้ำ ดินมีน้ำซึมอยู่ มีไฟเผา น้ำ เเผาไป ๆ

มันก็แห้งลงไปเรื่อย ๆ น้ำน้อยลงเหลือแต่ดิน แห้งเลยที่นี้ กลายเป็นหนังติดกระดูกเลย คือไม่มีน้ำเข้าไปซึมอยู่ในนั้น เพราะไฟมันเผาไป อย่างนี้เป็นธรรมชาติของมัน อินทรียี่ตา หู ก็จะเสื่อมลง ๆ ผมก็ขาว ฟันก็เหี่ยว่น

ไฟที่ทำให้ร่างกายเราร้อน เจ็บป่วย ตัวร้อน เป็นไข้ ไม่สบาย เหมือนตัวจะลุกเป็นไฟ และไฟที่ย่อยอาหาร ย่อย สิ่งที่เรากินลงไปแล้ว วันหนึ่งมันก็จะหยุดย่อย ทุกวันนี้ ก็ย่อยได้อยู่ ถ้าอาหารไม่ย่อยก็ต้องหายามาช่วยย่อยอีก วันหนึ่งก็จะเล็กย่อยแล้ว มันเป็นอย่างนี้ เป็นของรู้จักหมดทั้งนั้น ให้เห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา

ท่านพระสารีบุตรแนะนำให้พิจารณาไปที่เตโชธาตุ ข้างนอกจะได้เข้าใจง่าย เตโชธาตุข้างนอก ไฟมันลุกโพลง ขึ้นมา เผาบ้านบ้าง นิคมบ้าง นครบ้าง คงเคยเห็นนะ ไฟไหม้ตึกรามบ้านช่องต่าง ๆ ไฟกองใหญ่ขนาดนั้น ลักหน้อยมันก็หายไป บางครั้งไม่มีไฟเลย จะหาไฟ ต้องหาไม้ขีดมาจุดให้เป็นไฟกองเล็ก ๆ ไฟกองใหญ่ขนาดนั้นก็ยังมีวันหมด ไฟในร่างกายมันก็ต้องมีวันหมดเหมือนกัน ไฟมีวันมอดดับไปทั้งนั้น

ต่อไปวาโยธาตุ ข้อ ๓๐๕

วาโยธาตุ เป็นอย่างไร

คือ วาโยธาตุภายในก็มี วาโยธาตุภายนอกก็มี

วาโยธาตุภายใน เป็นอย่างไร

คือ อูปาทินนกรูปรภายใน ที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของ
พัดไปมา มีความพัดไปมา ได้แก่ ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมที่พัด
ลงเบื้องล่าง ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมที่แล่นไปตามอวัยวะ
น้อยใหญ่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรืออูปาทินนกรูปรภายใน
อื่นใด ที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา
นี้เรียกว่า วาโยธาตุภายใน

วาโยธาตุภายในและวาโยธาตุภายนอกนี้ ก็เป็นวาโย
ธาตุนั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นวาโยธาตุนั้นตามความเป็นจริง
ด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น
นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’ บัณฑิตครั้งเห็นวาโยธาตุนั้นตาม
ความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่าย
แม้ในวาโยธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดจากวาโยธาตุ

เวลาที่วาโยธาตุภายนอกกำเริบย่อมจะมีได้ วาโยธาตุ
ภายนอกนั้นย่อมพัดพาบ้านไปบ้าง นิคมไปบ้าง นครไปบ้าง
ชนบทไปบ้าง บางส่วนของชนบทไปบ้าง

เวลาที่ชนทั้งหลายแสวงหาผลด้วยผิดบาปบ้าง ด้วย
ผิดสำหรับผิดไฟบ้าง ในเดือนสุดท้ายแห่งฤดูร้อน แม้ในที่
ชายคา หน้าทั้งหลายก็ไม่ไหว ย่อมจะมีได้

วาโยธาตุภายนอก ซึ่งใหญ่ถึงเพียงนั้น ยังปรากฏเป็น
ของไม่เที่ยง มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็น
ธรรมดา มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา ไฉนกาย ซึ่งตั้งอยู่เพียง
ชั่วเวลาเล็กน้อยนี้ที่ถูกค้นหาเข้าไปยึดถือว่า ‘เรา’ ว่า ‘ของเรา’
ว่า ‘เรา มีอยู่’ จักไม่ปรากฏเป็นของไม่เที่ยง มีความสิ้นไป
เป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความแปรผัน
ไปเป็นธรรมดา เมื่อเป็นเช่นนี้ ภิกษุนั้นก็มีความยึดถือ
ในวาโยธาตุภายนอกนี้

อันนี้ก็วาโยธาตุ เป็นของพัดไหว ยึด ตั้ง เป็นของบีบอัด
วิ่งไปในร่างกายของเราก็มีเยอะแยะ ธาตุลมหลายท่าน
ก็คงรู้จักอยู่ เอามาทำเป็นกรรมฐาน เช่น ลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก นี่ก็เป็นวาโยธาตุ เป็นธาตุลม เป็นของ
รู้จักหมดเช่นเดียวกัน เพราะขนาดลมข้างนอกกองใหญ่
ขนาดถึงกับพัดพาบ้านไปได้ มันเป็นลมก้อนใหญ่มากเลย
พัดจนบ้านพังเลย ยังมีวันหมด บางคราวบางวัน ไม่มีลมเลย
ใบไม้ยังไม่กระดิกเลย ลมมันหมด เพราะมันเป็นของไม่เที่ยง
ลองคิดดู ลมหายใจของเรา พัดอะไรได้บ้าง พัดกระต่าย

อะไรสักแผ่นปลิวบ้างมัย มันน้อยนิดเดียว ทำไมมันถึงจะอยู่ตลอดกาลได้ มันก็ต้องเป็นของไม่เที่ยงเช่นกัน เป็นของรู้จักหมดเหมือนกัน

วาโยธาคู มีลักษณะที่พัดไปพัดมา ไหวไป ไหวมา ดิ่งไป ดิ่งมา บีบอัดไป บีบอัดมา มีลมพัดขึ้นไปข้างบน ลมที่พัดลงเบื้องล่าง ลมในท้อง ลมในไส้ ลมที่แล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ในร่างกายของเรา มันวิ่งไปตามเส้นเอ็น บางคราวเอ็นขาดก็วิ่งไปไม่ได้ หรือสักหน่อยเครื่องมือที่จะทำให้ลมวิ่งมันไปไม่รอด มันติดขัด ลมไม่วิ่งแล้ว ก็ต้องหาคนมาไล่ลม พวกหมอนวดเขาก็นวตตามเส้นนั้นเส้นนี้ ให้ลมมันวิ่ง พอลมไม่วิ่งมันจะเจ็บนะมันแทงเข้าไปอย่างนี้ บางทีมันก็บีบอัดจนตัวเราแน่นไปหมด บีบอัดจนศีรษะมันไปหมด บางครั้งก็ดึงจนเหมือนร่างจะขาดออกไปจากกัน บางครั้งต้องดึงกับเสาให้มันคลายออกจากกัน ไม่งั้นมันจะมัดเข้ามา กายจะโค้งงอ หลังโก่ง ยึดไม่ขึ้น นี่ก็เป็นอาการของลมทั้งนั้นแหละ มันเป็นอย่างนี้ จึงต้องรู้จัก ร่างกายประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นรูปขันธ์ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่รู้จักหมด เป็นสิ่งที่เบ็ดทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรเข้าไปถือว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา อย่าไปถืออย่างนั้นนะ

ท่านพระสารีบุตรแนะนำวิธีพิจารณาได้อย่างลึกซึ้ง ทุกท่านก็อย่าลืมพิจารณาไปที่ธาตุ ๔ ก่อน พอพิจารณา มาที่ธาตุ ๔ แล้ว ต่อไป ถ้ามีสิ่งใด ๆ เกิดขึ้น เราดูบ้านของ จิตแล้ว บ้านของนามธรรมคือร่างกายนี้ มันเป็นที่เกิดของ ความสุข ความทุกข์ ความรู้สึก นึกคิด การเห็น การได้ยิน การรับรู้ต่าง ๆ มันเกิดในร่างกายนี้แหละ พอเราพิจารณา อยู่ที่ร่างกาย เดี่ยวสักหน่อยก็จะเห็นนามธรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะที่เห็นได้ง่ายคือความทุกข์ทางกาย ท่านก็คงเคยเห็น ถ้าไม่รู้จักรู้วิธีพิจารณาก็จะเห็นผิดในทุกข์ ยึดว่าเป็นเราทุกข์ หรือความทุกข์ของเรา เลยต้องหัดพิจารณามาจากกายก่อน เพราะกายมันหยาบและมันก็ง่ายกว่า ต่อไปก็มาพิจารณา นามธรรม ความทุกข์นี้เป็นเวทนา

ท่านก็ยกตัวอย่าง เมื่อโดนตำหรือหนีทา เกิดความทุกข์ ขึ้นมา ก็ให้รู้จักความทุกข์ที่เกิดขึ้นนี้ มันเกิดเพราะเงื่อนไข เพราะปัจจัย ความทุกข์นี้มันเกิดขึ้นเพราะผัสสะ แม้ความสุข ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มันก็เกิดในร่างกายนี้เหมือนกัน นำมา พิจารณาได้ แต่ความสุขมันพิจารณายากสักหน่อย ทุกข์มัน ชัดเจนกว่า สรุปลแล้ว ทุกสภาวะต้องพิจารณาให้เห็นชัดว่า มันเป็นของที่เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย เป็นของที่รู้จักหมด รู้จักพัง รู้จักสลายไป คือมันเป็นทุกขสัจนั่นเอง ถ้าพิจารณา เห็นขั้นนี้ ๕ เป็นทุกขสัจแล้ว ก็จะได้เห็นต้นเหตุคือความติดข้อง

ความพอใจต่าง ๆ นี่คือสมุทัย ความติดข้องมันก็จะคลาไคลออกมา และดับไปได้ ก็เป็นทุกขนิโรธนั่นเอง เราก็มีหน้าที่เจริญมรรคไปเรื่อย ๆ เพื่อที่จะกำหนดรู้ทุกข์ ด้วยการกำหนดรู้ทุกข์นั้น จะทำให้ละสมุทัย และทำให้แจ่มแจ้งในนิโรธ สมุทัยดับ สมุทัยไม่เกิด ทุกข์ก็ไม่เกิดแล้ว ทุกข์ก็ดับ ดับทุกข์ ก็เป็นทุกขนิโรธ เจริญมรรคไปอย่างนี้ ก็หมุนอยู่อย่างนี้ ทำไปเรื่อย ๆ

ตอนแรกให้เราปฏิบัติเพื่อแยกแยะให้ชัดเจนก่อนว่า ทุกข์เป็นทุกข์ เหตุเกิดทุกข์เป็นเหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์เป็นความดับทุกข์ หนทางเป็นหนทาง แยกแยะให้ละเอียดให้ชัดเจน จะได้ไม่หลง ไม่ลังเลไม่สงสัย เหมือนกับในถังเดียวกันมีผลไม้หลายอย่าง เงาะก็มี ละมุดก็มี ลำไยก็มี น้อยหน่าก็มี ลิ้มก็มี มีตั้งหลายอย่าง ถ้าเราเป็นคนรู้จักผลไม้ชนิดนั้น ๆ แล้ว ถึงมันจะรวม ๆ เราก็สบาย ใครจะเอาเงาะเราก็ไปหยิบเอาเงาะมาเลย ถึงมันจะรวมกันอยู่ในถังเดียวกัน เรารู้จักแล้ว เหมือนกับพวกเรารู้จักชั้น ๕ แล้วถึงมันจะรวมกันอยู่ก็เถอะ เรารู้จักแล้ว จะมึงบ้างมัยก็ไม่งงแล้ว อันไหนเป็นทุกข์ อันไหนเป็นเหตุเกิดทุกข์ อันไหนเป็นความดับทุกข์ อันไหนเป็นหนทาง ในทุกข์ก็มีชั้น ๕ เรารู้จักแล้ว รูปมันเป็นอย่างหนึ่ง เวทนาเป็นอย่างหนึ่ง สัญญาเป็นอย่างหนึ่ง สังขารทั้งหลายเป็นอย่างหนึ่ง วิญญาณ

เป็นอย่างหนึ่ง เข้าใจแล้ว ก็ไม่งง ใครจะพูดใช้ชื่ออย่างไร ก็ไม่งงเลย มันเป็นอย่างนี้ จึงไม่มีวันสงสัยอีกต่อไป

อันนี้เรียกว่าการเห็นสังขารม การมองเห็น รู้เข้าใจอะไร เป็นอะไรให้มันชัดเจน อะไรที่ว่ามัน คือทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางให้ถึงความดับทุกข์ ในทุกข์ก็มี ชันธ ๕ ได้แก่ รูปชันธ เวทนาชันธ สัญญาชันธ สังขารชันธ วิญญาณชันธ ในรูปชันธก็มีธาตุ ๔ และรูปที่อาศัยธาตุ ๔ อยู่ในธาตุ ๔ ก็มี ดิน น้ำ ไฟ ลม แยกดูแล้วก็ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคล ไม่มีอันไหนมั่งคงเที่ยงแท้เลย

ผมได้อ่านมหาหัตถิปโทปมสูตรให้ฟัง เนื้อหายังไม่จบ ถ้าอ่านเยอะเกินไป เตี้ยวรับไม่ไหว วันหลังค่อยอ่านเพิ่มเติมต่อไป เอาแค่เรื่องธาตุ ๔ นี้ ก็หนักแล้วสำหรับบางท่าน วิธีการปฏิบัตินี้ เพื่อจะได้ไปพิจารณาธาตุ ๔ ได้ จะท่องไว้ก่อนก็ได้ ดิน น้ำ ไฟ ลม แค่นี้ก็รู้จักแล้ว ไม่ยากอะไรนะ ดิน น้ำ ไฟ ลม ท่องไว้ เมื่อเดินจงกรมไป มีสติดี ก็พิจารณาดู เอ... เส้นผมนี่มันเป็นอะไร เป็นดิน เป็นรูปชันธ เป็นทุกข์สังข พิจารณาอย่างนี้บ่อย ๆ นะ มีสติแล้วหัดพิจารณา ดูจะได้รู้จัก จะได้ถอนความเข้าใจผิดออกมาบ้าง ถ้าไม่พิจารณาอย่างนี้ มันไม่ถอนนะ พิจารณาไปถึงอริยสัจมันจะถอน ถอนความ

เข้าใจผิดเรื่องว่าเป็นตัวตน ถ้าพิจารณาไปถึงสัจจะแล้ว เส้นผมที่อยู่บนหัวนี้ ไม่รู้จะเอาไว้ทำไม เอาของที่ต้องหมดไว้นี้

ถ้ารู้จักโลกอย่างแท้จริง ไม่มีไปทางไหนหรอก เพราะ
ว่าโลกนี้มันมีขึ้นมา มันก็รู้จักหมด มันมีขึ้นมา แล้วมัน
ก็หมด มันหลอกให้เราดีใจ หลอกให้เราเสียใจ หลอกให้
เราทำกรรม หลอกให้เราตบคนนั้น ต่ำคนนี้ เสร็จแล้ว
มันก็ไปเฉยเลย เราก็รับผลของกรรมไป ลองคิดดู มันน่าสังเวช
มันหลอกให้เรารักมัน แล้วมันก็ไป เราก็ดำรงร้องไห้เมื่อ
มันไป มันไม่แคร์เราเลยนะ ดวงอาทิตย์ขึ้น หลอกให้เราดีใจ
สักหน่อยมันตกไปเป็นไคร้เรา เราดกใจ มันหลอกเรา เหมือน
สิ่งต่าง ๆ นี่แหละ ลูกเรา สามีเรา เป็นต้น เขามาก็มาตาม
กรรมของเขา กรรมได้ประมวลจัดสรรมาแล้วก็โผล่มา ถึง
เวลาจะไป ไม่ได้ขออนุญาตก่อน หรือถ้าลูกเรามาขอว่า
แม่... หนูขออนุญาตตายนะ เราก็ไม่ให้ไปอยู่ดี มันไม่ใช่
ของเราทั้งนั้น แต่มาหลอกให้เราดีใจว่าเป็นของเรา สักหน่อย
ก็หลอกให้เราเสียใจอีกแล้ว ผลุบ ๆ โผล่ ๆ อยู่นั่นแหละ
รวมทั้งร่างกายของเราด้วย ขาของเราก็มีเรียวแรงอยู่พักหนึ่ง
หลอกเราว่า เราอยากทำอะไรก็ได้ เรามีอำนาจวาสนามาก
เพราะสั่งขาเดินได้ สั่งมือไปทางนี้ก็ได้อีก ไปทางโน้นก็ได้
มันหลอกเรานะ สักหน่อยสั่งไม่ไปแล้ว หลอกให้เราดีใจ

หลอกว่าเราสามารถควบคุม นู่น นี่ นั่น ได้ พอเอาเข้าจริง
คุมไม่ได้ซะแล้ว มันเป็นอย่างนั้น

ในเมื่อเรื่องมันเป็นอย่างนี้แล้ว จึงต้องศึกษาธรรมะให้
รู้จัก รู้จักทุกข์ รู้จักขันธ ๕ ให้ดี ๆ นะ นังนาน ๆ ก็ทุกข์นะ
นังไม่นานจะเป็นใจครับ ก็ทุกข์เหมือนกัน ดังนั้น จงนังนาน ๆ
มันจะได้ทุกข์ใจ เราจะได้รู้จัก ถ้านังไม่นาน มันก็ทุกข์เหมือนกัน
แต่เราไม่รู้จัก มันไม่เห็นชัด นังนาน ๆ พังธรรมก็พังนาน ๆ
ผมก็พูดนานเลย จนรู้จักทุกข์ไปหมดแล้ว ทุกท่านก็นั่งฟัง
จนทุกข์ไปหมด สมองเบลอไปหมดเลย รับไม่ไหวแน่แหละ
มันทุกข์ รู้จักมัย ปฏิบัติเนี่ยให้ทำนาน ๆ ไม่ใช่เพื่ออะไร
เพื่อจะได้รู้จักทุกข์ ทำแป๊บเดียวมันก็ทุกข์เหมือนกันแหละ
แต่มันไม่รู้จัก จะรู้จักกันมันต้องนาน ๆ อยู่ด้วยกันนาน ๆ
เดินอยู่ด้วยกันนาน ๆ เดินแป๊บเดียวมันก็ทุกข์นั้นแหละ
แต่เดินแป๊บเดียวมันไม่รู้จัก ต้องเดินนาน ๆ เดินจนมันรู้จักดี
โอ...ทุกข์เหลือเกินนะ ทุกข์แท้ ลึกหน้อยจะเดินไม่ได้แล้ว
นังก็เหมือนกัน นังนาน หรือไม่นานมันก็ทุกข์ทั้งนั้นแหละ
แต่ต้องนังนาน ๆ มันจะได้คุ้นเคยกัน จะได้รู้ว่า นี่มัน
ทุกข์นะ รู้จักร่างกาย รู้จักธาตุ ๔ รู้จักขันธ ๕ มันเป็นทุกข์

วันนี้ได้แนะนำวิธีการพิจารณา โดยยกพระสูตรที่ท่าน
พระสารีบุตรแสดงมาอ่านให้ฟัง ให้พิจารณาธาตุ ๔ ก่อน

แล้วก็พิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณประกอบ
เข้ามา เพราะมันอยู่ในกายนี้อยู่แล้ว พออยู่กับตัวเองเดี่ยวก็
มองเห็น การมองเห็นนี้เป็นขั้นอะไร เป็นวิญญาณขั้น
เดินไปเดินมาอยู่กับร่างกาย พิจารณากายอยู่ ลึกหน่อย
มันคิดไปต่าง ๆ นานา ความคิดนี้มันเป็นขั้นอะไรนี่
เป็นสังขารขั้น ลึกหน่อยก็มีสีแดง สีเขียว สีเหลืองโผล่มา
มีคนนั้น คนนี้ โผล่มา ผู้หญิง ผู้ชาย สูง ต่ำ ดำ ขาว อันนั้น
ก็เป็นสัญญาขั้น ความสุข ความทุกข์โผล่มา รู้สึกสุข
รู้สึกทุกข์ รู้สึกสบาย รู้สึกไม่สบาย รู้สึกเฉย ๆ อันนั้นคือ
เวทนาขั้น นี้ก็ขั้น ๕ ดูให้เห็น จัดลงเป็นขั้นใดขั้นหนึ่ง
ระบุชื่อมันลงไปก็ได้ เราจะได้ชำนาญ จะได้เตือนตัวเองมากขึ้น
เพราะถ้าไม่ระบุ มันไม่ชัด เหมือนผ่านมาแล้วก็ผ่านไป
แต่เราไม่ได้ความรู้ มันผ่านมาแล้วผ่านไปก็จริง เราอย่าให้
มันผ่านไปเฉย ๆ เอามาส่องใจด้วย เราจะได้ความรู้ไปด้วย

เหมือนเราไปงานศพ อย่าผ่านมาแล้วผ่านไปเฉย ๆ นะ
คนนั้นก็ตายไป แต่ผ่านไปเฉย ๆ มันไม่ใส่ใจ ต่อไป
ต้องเอาไปใส่ใจ นั่งพิจารณาดู เอ... คนนี้ แต่เดิมเขามีชีวิตอยู่
หายใจเข้าออกเหมือนเรา เดิน ยืน นั่ง นอน เหมือนเรา
เขาก็มีทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนเรา กินข้าวได้ ทำอะไรได้
ต่อมาเขานอนนิ่งแข็งที่อยู่ออยู่ในโลงนั้น ทุกสิ่งที่ว่ามาก็หมดไป

กายเรานี้ก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน มันเป็นธรรมชาติเหมือนกัน
ไม่ปล่อยผ่านไปเฉย ๆ ใส่ใจก็ได้ปัญญา

สภาวะต่าง ๆ ก็เหมือนกัน อย่าปล่อยผ่านไปเฉย ๆ
สุขก็อย่าปล่อยผ่านไปเฉย ๆ เอามาใส่ใจว่า มันอยู่นานมัย
มันเป็นเรา เป็นของเรามัย บังคับให้มันอยู่นานตลอดไป
ได้หรือไม่ ทุกข์ก็อย่าปล่อยผ่านไปเฉย ๆ เอามาดูมาศึกษาว่า
มันเป็นชั้นอะไร อยู่นานมัย บังคับได้ตลอดมัย มันดับไป
แล้วจะเอามันกลับคืนมาได้มัย อย่างนี้ค่อย ๆ พิจารณาดู
วันนี้ได้แนะนำตามพระสูตร ชื่อมหาหัตถิปโทปมสูตร จาก
คัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เน้นไปที่พิจารณา คือ
ธาตุ ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เป็นของรู้จักหมด
มันเป็นรูปฉันท์ มันเป็นทุกขสัจ อย่างนั้นะครับ

บรรยายในช่วงเย็นวันนี้ ก็คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้
นะครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ





พิจารณาวาริชังทางทวาร ๖

วันพุธที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ตอนนี้ ก็เป็นช่วงเช้าของวันที่สอง ในการเข้ามาปฏิบัติธรรมคอร์สอริยสัง อริยสังนี้ก็เป็นหลักธรรมที่สำคัญ พวกเราจะต้องฝึกปฏิบัติ เพื่อให้รู้ให้เห็น ถ้ารู้เห็นอริยสังแล้ว จะได้ถอนกิเลสได้ ถอนสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สลัปปตปรามาสได้ ถ้าถอนกิเลสได้ ทุกข์ต่าง ๆ ก็ลดลง การกระทำ คำพูด ความคิด ที่เกิดด้วยอำนาจของกิเลส มันก็จะหมดไป กิเลสสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สลัปปตปรามาส เป็นกิเลสชนิดที่รุนแรง ถ้ายังมีในจิตใจของเราเนี่ย เมื่อมันพุงขึ้น มันก็จะเป็นเหตุทำให้ไปทำทุจริตได้ เพราะมีเรื่องตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง พอมีเรื่องตัวตน เรื่องของตนเข้ามาเกี่ยวข้อง

ก็ต้องรักษาหน้าตน รักษาผลประโยชน์ของตน บางครั้งพอรักษาหน้าตน ก็ต้องด่าคนอื่น บางครั้งรักษาผลประโยชน์ของตน ก็ต้องคดโกงทำทุจริตหรือพูดโกหก เป็นต้น พวกนี้ก็ก่อให้เกิดการทำทุจริต เมื่อมีการกระทำ ผลของการกระทำก็ตามมา

ทุกข์ที่ได้รับเมื่อทุจริตให้ผล ก็เป็นทุกข์ที่รุนแรง ถ้าหนัก ๆ ก็ตกอบายได้ ผู้ที่ยังไม่เป็นพระโสดาบันก็เลยยังไม่ปลอดภัย เพราะว่ายังมีโอกาสทำผิดได้อยู่ ทำรุนแรงทำอกุศลกรรมมกต่าง ๆ ได้ อกุศลกรรมมกต่าง ๆ ในเมื่อยังทำได้อยู่ มันก็มีเชื่อไม่ได้อยู่ พอเชื่อไม่ได้ บาปอกุศลที่เราเคยทำไว้ในอดีต มันก็สามารถที่จะเชื่อมโยงกันต่อกัน ก่อนตายถ้าขาดสติสัมปชัญญะ มันก็ประมวลผลผลึกเรตกอบายได้ ถ้าเห็นอริยสัจ ๔ ละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจนา สิล্পพตปราคมาสได้แล้ว แม้จะเคยทำกรรมไม่ดีไว้เยอะในอดีต เนื่องจากในปัจจุบัน ไม่มีจุดเชื่อมโยงกันแล้ว ไม่มีสักกายทิฏฐิเป็นต้นแล้ว ไม่มีตัวกิเลสเชื่อมโยงกรรม

การที่สังขารมันจะทำงานได้ ต้องมีอวิชชาก่อน เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารทั้งหลายจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญูณจึงมี พออวิชชาที่รุนแรงพวกสักกายทิฏฐิ

วิจิตรจินา สิ้นพตปรามาสหมดไป ได้วิชาของพระเสขะแล้ว
 อวิชาชุดนี้หมดไป กรรมต่าง ๆ ที่รุนแรง ที่ทำเนื่องจาก
 อวิชาพวกนี้แหละ ที่จะนำไปให้ตกในอบาย ก็ให้ผลไม่ได้
 ก่อให้เกิดวิญญาน ก่อให้เกิดนามรูปไม่ได้ พระโสดาบัน
 ก็เลยปิดอบายได้ แม้แต่เคยทำผิดมาเยอะก็ตาม พอเป็น
 พระโสดาบันแล้ว ก็เรียกว่าปลอดภัยจากอบาย ได้รับแต่
 เศษกรรมในภพมนุษย์บ้าง กิ่วกันไป ซึ่งเศษกรรมเหล่านี้
 ถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ถ้าเปรียบเทียบกับอบาย เช่น นรกกี้
 ถ้าตกลงไปก็เป็นทุกข์มาก โดนทิ่มแทง เจ็บปวดตลอด
 ตั้งแต่วันเกิดจนวันตายเลย ในมนุษย์เรานี่ หลายท่านก็คงเคย
 เจ็บปวด แต่เจ็บปวดแป๊บเดียวนะ ขนาดเจ็บปวดแป๊บเดียวก็
 ยังใจจะขาด ถ้าเป็นนรกกี้เรียกว่าเจ็บตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย
 โดนดำ โดนขู่ โดนตะคอก ไม่ใช่ตะคอกธรรมดา เขาตะคอก
 ด้วยวิบากของตณนั้นแหละ มีนายนิรบาลมาตะคอกขู่เข็ญ
 อย่างนั้นอย่างนี้ เอาหอกมาทิ่ม เอาไฟมาเผาจนอย่างนี้
 เป็นต้น พวกเราโดนไฟเผาชนิดหน้อย โดนไฟลวกก็เจ็บ
 แสบต้องหายามาทา แต่นรกเผาทั้งวันทั้งคืน ตั้งแต่เกิด
 จนตายเลย จนหมดกรรมโน้นแหละ

ถ้าเป็นเปรตก็หิวตั้งแต่วันเกิดจนวันตายเลย พวกเรา
 ก็คงเคยหิวบ้าง แต่หิวชนิดหน้อย กระจายบ้างก็ชนิดหน้อย

อันนี้ก็เรียกว่าเป็นเศษกรรม เป็นวิบากเล็ก ๆ น้อย ๆ ถ้าไปเกิดเป็นเปรตนี้ หิวตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย กระจาย ตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย ไม่มีวันอิ่มเลย ถ้าเป็นสัตว์อบาย ก็หวาดกลัว รู้สึกไม่ปลอดภัย ตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย มนุษย์ เราก็มีความหวาดกลัว กลัวนั้นบ้าง กลัวนี้บ้าง ก็มีเหมือนกัน แต่นาน ๆ โผล่มาสักครั้งหนึ่ง เช่น อยู่มืด ๆ คนเดียว กลัวผีมาหักคอ หรือกลัวสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โน่น นี่ นั่น อันนี้ก็เกิดจากความหลงนั้นแหละ วิบากของมัน ทำให้เป็นผู้ที่ เต็มไปด้วยความหวาดกลัว ถ้าตกอบายเป็นสัตว์เดรัจฉาน นั้นก็หวาดกลัวตั้งแต่เกิดจนตายเลย

ไม่ว่าจะเป็นในอบายภูมิ มนุษย์ หรือเทวดา หรือพรหม มันก็เป็นชั้นที่ ๕ เหมือนกันนั้นแหละ แต่ระดับของทุกข์ มันก็ไม่เท่ากัน อย่างมนุษย์เรา ก็เรียกว่าสุข จริง ๆ ก็ทุกข์ นั้นแหละ แต่มันทุกข์น้อยหน่อย เขาเลยเรียกว่ามันสุข ถ้าเทวดาก็ทุกข์เหมือนกัน แต่ก็ทุกข์น้อยกว่านี้อีก ก็เรียกว่าสุขเหมือนกัน ไล่ไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ ถ้าว่า โดยสังขารของพระอริยเจ้าแล้ว ไม่ว่าจะเป็น กามภูมิ รูปภูมิ อรูปภูมิ ก็เป็นทุกข์ทั้งหมด

ความรู้เรื่องอริยสัจมีความสำคัญมาก ทุกท่านควร ฝึกปฏิบัติ เพื่อให้รู้จักอริยสัจ ตอนนี้นำมาบรรยายให้ฟัง

ท่านก็ค่อย ๆ พิจารณาตาม นึกตาม ท่านใดปฏิบัติเป็นก็
 ใส่ใจบ่อย ๆ ให้คุ้นเคยกับอริยสังขไว้ เมื่อคุ้นก็ได้อ่านพระสูตร
 ให้ฟัง เกี่ยวกับวิธีการที่จะพิจารณาอริยสังขตั้งแต่เบื้องต้นเลย
 กุศลทั้งหมดรวมลงในอริยสัง ๔ ในทุกขอริยสัง ทุกขสมุทย
 อริยสัง ทุกขนิโรธอริยสัง ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง
 ในทุกขอริยสังนี้ ก็มีชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็น
 ทุกข์ เป็นต้น จนถึงอุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ ในอุปาทาน
 ชั้น ๕ ก็มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในรูปก็
 มีมหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ ในมหาภูต
 รูป ๔ นั้น ก็มีดิน น้ำ ไฟ ลม ในดิน ก็มีผม ขน เล็บ ฟัน
 หนัง อย่างนี้เป็นต้น ทุกท่านสามารถนำไปพิจารณาได้
 ตั้งแต่ลึกซึ้ง จนกระทั่งพื้น ๆ แต่ให้ลงไปจุดเดียวกัน
 ให้ลงไปที่อริยสัง ๔ ค่อย ๆ ลึกลงไปให้ลงไปที่สังขจะ ๔
 ถ้ายังไม่ลง เราก็นึกไปก่อนก็ได้ ใส่ใจไปก่อน เช่น เส้นผมนี้
 มันอยู่บนหัวเรา มันก็เป็นของแข็ง ของหยาบ ของกระด้าง
 ของที่มันกินเนื้อที่ มาแทนที่อากาศไป อันนี้เป็นธาตุดิน
 กระดูกนี้ก็เป็นธาตุดิน เป็นปฐวีธาตุ มันก็เป็นของไม่เที่ยง
 เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นรูปชั้น ๑ เป็นส่วนหนึ่ง
 ของทุกขอริยสังนั่นเอง ให้หัดพิจารณาบ่อย ๆ

ท่านใดยังพิจารณาไม่ได้ จะท่องไว้ก่อนก็ได้ ท่อง
 เป็นกัมมัญฐาน ไว้ฝึกสติ ไว้ทำสมาธิก็ได้ เพราะบางท่าน

พอฝึกสมาธิก็มานั่ง นั่งแล้วก็นิ่ง สักหน่อยก็น้ำลายไหล
อย่างนี้ก็ได้เรื่องได้ราว ถ้านั่งแล้วจะง่วงก็ให้ท่องธาตุ ๔
นั่นแหละ ดิน น้ำ ไฟ ลม ดิน น้ำ ไฟ ลม ไปทั้งชั่วโมงก็ได้
อาจจะได้อะไรบ้างก็ได้ แล้วจะได้อะไรละ ลองทำดูก่อน
ก็แล้วกัน เดียวก็จะรู้อนั่นแหละ ถ้าได้แล้วค่อยมาบอก
ก็แล้วกัน เป็นกัมมัฏฐาน เอามาท่องเป็นการฝึกสติก็ได้
หรือท่อง ดิน น้ำ ไฟ ลม มันอาจจะง่ายไป ทำให้ความคิด
อื่น ๆ ยังแทรกมาได้เยอะ เราก็ท่องยาก ๆ สักนิดก็ได้
ในดินก็มีอะไรละ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไข้ใหญ่
ไข้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า นี่ก็ท่องกลับไปกลับมาอยู่
อย่างนี้นะ ถ้าท่องไม่ได้ ก็จดใส่สมุด หรือจดใส่กระดาษเล็ก ๆ
เดินจงกรมไป ก็ท่องไปอย่างนี้ได้ ดูทางนิดหนึ่ง อย่าหัวทิ่ม
ก็แล้วกัน แทนที่เราจะสนใจไปคุณนั้น คุณนี้ คุณคนอื่น เราก็
สนใจมาท่องก่อน ให้มันจำได้

พอจำได้แล้ว ต่อไปเราก็เอาไปใส่ใจ ตอนแรก ๆ
อาจจะใส่ใจยังไม่ทัน เพราะว่ามันต้องไปพะวังพะวนอยู่กับ
เรื่องต้องจำให้มันได้ นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดา เหมือนเราเรียน
ก.ไก่ ข.ไข่ แรก ๆ เราก็อ่านไม่ได้ พอเราท่องไปบ่อย ๆ
ผสมพยัญชนะ สระบ่อย ๆ ต่อไป ก็อ่านหนังสือได้ทั้งเล่ม

ก็คล้ายกัน ตอนแรก ๆ เราอาจจะไม่คล่อง ก็ทำไปก่อน แต่พอนานไป ๆ หมายถึงว่า เรียนไปเรื่อย ๆ นะ ไม่ใช่ปีหนึ่ง มาทำทีหนึ่ง อันนี้ก็ไม่ได้เรื่อง เหมือนเขียน ก.ไก่ ผสมสระ พยัญชนะอะไรนี่แหละ ถ้าทำบ่อย ๆ ก็อ่านหนังสือได้ทั้งเล่มแล้ว ถ้าเราค่อย ๆ ผสม ค่อย ๆ ทำทีละหน่อย ๆ ต่อไป ก็ขยายมากขึ้น ๆ ก็ดูได้ทั้งชั้น ๕ นั้นแหละ ดูได้ทั้งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดูได้ทั้ง ทุกขสัจ สมุทยสัจ นิโรธสัจ และมรรคสัจนั้นแหละ แต่มันต้องค่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ จะรีบนักก็ได้ไม่ได้ ให้ทำอยู่ในหลักก็แล้วกัน อย่าไปออกนอก ลู่นอกทาง อย่าแหวกแนว หรืออย่าไปทำเอาอย่างอื่น ให้ทำเพื่อจะเห็นสังขารม ให้ทำเพื่อที่จะเห็นทุกข์คือชั้น ๕ อย่าไปทำให้มันไม่เห็นอะไร อย่าไปทำให้มันนิ่งแล้วไม่เห็นอะไร อย่าไปทำให้มันสุขแล้วไม่รู้อะไรเลย เราต้องมุ่งมาสู่จุดที่เราปฏิบัติให้เห็นสังขาร ๔ อย่างนี้ ให้มีความรู้แน่นอน

ทุกท่านต้องหัดทำให้ถูกต้อง หลายท่านทำมานาน แต่ทำที่ไรก็สงบทุกที นิ่งทุกที แล้วก็รู้อะไรทุกที อันนี้ก็ไม่ได้เกิดประโยชน์ในการกระทำที่แท้จริง อาจจะมีความสุขดีกว่าทุกข์อยู่ นี่มันแค่ของเปรียบเทียบ มันไม่ได้ดีจริง เพราะว่า มันไม่ละกิเลส ถ้าอยากละกิเลสต้องเห็นอริยสัจ ความสุขมันต้องมีอยู่แล้ว มันเรื่องธรรมชาติ ทุกข์มันก็

ต้องมี สงบมันก็ต้องมีบ้างมันเรื่องธรรมดา แต่ให้เรามุ่งเน้นว่า เราจะเห็นทุกข์คือชั้น ๕ ทำยังไงจะเห็นว่า มันเป็นชั้น ๕ ความจริงมันก็เป็นอยู่แล้ว ชั้น ๕ มันก็เป็นชั้น ๕ สิ่งที่เรา ต้องฝึกคือฝึกปัญญา ฝึกรู้จัก เอาจากพื้น ๆ ก่อน ธาตุ ๔ ท่านใดยังไม่รู้จะทำยังไง ก็ไปจำไว้ ธาตุมี ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างนี้ก็ได้

เมื่อเดินก็คือธาตุ ๔ มันเดิน เมื่อนั่งก็ธาตุ ๔ มันนั่ง เมื่อนอนก็ธาตุ ๔ มันนอน เมื่อกินข้าวก็ธาตุ ๔ มันกินข้าว ก็เท่านั้นแหละ ธาตุไหน เป็นธาตุไหน ก็ค่อยแยกแยะเอา แรก ๆ ก็จำไว้ก่อนว่า มันคือธาตุ ๔ หรือจำไว้ก่อนว่า มันคือ ชั้น ๕ ชั้น ๕ มันเดิน ชั้น ๕ มันยืน ชั้น ๕ มันนั่ง ชั้น ๕ มันนอน ชั้น ๕ มันฟังธรรม ชั้นไหนเป็นอย่างไร ตอนไหน ก็ค่อยว่ากัน หรือจะพูดให้ลึกซึ้งก็ทุกข์สัจนั่นเอง ทุกข์มันเดิน ทุกข์มันนั่ง ทุกข์มันยืน ทุกข์มันนอน ก็อย่างนี้ ทำนองนี้ แล้วค่อยมาแยกละเอียดต่อไป

อันนี้คือการปฏิบัติ ในแบบที่จะมุ่งไปสู่การรู้สัจธรรม นั้นเอง หลายท่านก็อาจจะเคยฝึกสติกันมาบ้าง ฝึกสมาธิ อย่างนั้นอย่างนี้บ้าง ก็ให้รู้ว่า ถ้ามีสติแล้ว มีสมาธิแล้ว ต้องพิจารณาลงไปที่อริยสัจ หรือถ้าเรารู้หลักการแล้ว เราก็

ฝึกในแนวอริยสัจไปเลยก็ได้ จากง่าย ๆ ก่อน รูปขั้นนีก่อน ในรูปขั้นนีกี่ธาตุ ๔ นี่ก่อนเขาเลย ธาตุ ๔ ก็ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ที่นี้ ในดินก็มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เราเอาอันนี้ไปท่องก่อน ไปท่อง ไปหัด แล้วก็ดู ดูให้มันรู้ ให้มันเห็น เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเรา เส้นผมมันก็เป็นเส้นผม มันเป็นของที่มีขึ้นมาตามเงื่อนไขตามเหตุปัจจัย ถึงวันหนึ่ง มันก็หมดไป เส้นขนมันก็เป็นขน มีขึ้นมาตามเหตุตามปัจจัย จากไม่มี ก็มีขึ้น วันหนึ่งมันก็จะหมดไป ก็ให้รู้จักพิจารณา ในด้านรูปขั้นนี้ เริ่มตั้งแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ในดินก็มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้พิจารณาว่ามันเป็นรูปขั้นนี้ เป็นทุกขสัจ ไปเรื่อย

ที่นี้ ความติดความข้องในเส้นผม ความยึดว่าเส้นผม เป็นของเรา ความติด ความข้อง ความเพลิน ความพอใจ ในผิวหนัง พวกนี้เป็นทุกขสมุทยสัจ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ คือตัณหานั่นเอง ตัณหาในทุกข์นั้นแหละ มันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความรักผิวหนังว่าเป็นของเรา นี่มันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความเพลินในหน้าตาต่าง ๆ นี่ มันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตอนแรกก็ให้รู้จักทุกข์ก่อน คือรู้จักธาตุต่าง ๆ ก่อน รู้จักเส้นผมว่าเป็นเส้นผม เป็นของรู้จักหมด เรารักเส้นผม อยากให้เส้นผมสวยงาม อันนี้เป็นเหตุเกิดทุกข์ หนึ่งมันก็

เป็นธาตุดิน เป็นของรู้จักผูกพัน จากเต่งตึงมันก็หย่อนยาน แล้วก็หมดไป เราอยากให้มันอยู่กับเราตลอด มันเป็นตัวเรานะ อยากให้มันดูดีตลอด อย่างนี้ก็เป็นทุกข์สมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ต้นหาก็คือความติด ความเพลิน ความพอใจในทุกข์ นั้นแหละ มันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าไม่ติดเพลิน ไม่พอใจในทุกข์ ก็เป็นภาวะไร้ทุกข์ เป็นความดับทุกข์ หนทางก็คือการเจริญมรรค ให้มีสัมมาทิฐิรู้เข้ามา เห็นให้ถูกต้อง เห็นทุกข์แล้วก็คิดจะออกจากทุกข์ คิดแล้วก็เดินตามมรรคไปเรื่อย ๆ วิธีจะออกเราก็เดินตามมรรคเพื่อไปนิพพาน อันนี้ก็จะครบสัจจะ ๔

ต่อไป ในเรื่องธาตุน้ำก็เหมือนกัน ธาตุน้ำ อาโปธาตุ ก็มี ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตรคือน้ำปัสสาวะ นี่ก็เป็นรูปขันธ์ เป็นอาโปธาตุ เป็นของไม่เที่ยงเหมือนกัน เป็นของไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเราเหมือนกัน ให้เราหัดนึก สังเกตแล้วก็ใส่ใจบ่อย ๆ ให้เห็น ให้รู้จักว่ามันเป็นธาตุอย่างหนึ่ง เป็นรูปขันธ์ เป็นทุกข์สัจ มันเป็นสัจจะ ความรักในอาโปธาตุ ความพอใจยินดีนี้ แหม...ผิวมีน้ำมีนวลดีเหลือเกิน อะไรอย่างนี้ คือยินดีในดินและน้ำนั่นแหละ ก็เป็นสมุทัย

ต่อไป ธาตุไฟ ไฟที่เป็นอนุณหภูมิ ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไฟที่เผาทำลายอวัยวะหรือชิ้นส่วนต่าง ๆ ในร่างกายให้ทรุดโทรมลง ไฟที่ทำให้เราร้อน และไฟย่อยอาหาร นี่ก็เป็น เตโชธาตุ เป็นรูปขันธ์ เป็นทุกขสัจ

สุดท้ายก็ลม ธาตุลม วาโยธาตุ ลมพัดขึ้นข้างบน ลมที่พัดลงข้างล่าง ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมที่พัดไปตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พวกนี้ก็ล้วนเป็นลม เป็นรูปขันธ์ เป็นทุกขสัจ ให้เราได้รู้จัก อย่างก็มีพื้นฐานดูลมหายใจเข้า ดูหายใจออกอย่างนี้ ก็ดูให้รู้ว่า มันเป็นลม เป็นรูปขันธ์ เป็นทุกขสัจนั่นเอง อย่าไปดูเอาความสุข อย่าไปดูเอาดี เอาเด่น เอาโน่น เอานี้ ดูให้รู้ว่ามันเป็นของไม่เที่ยง มันมีเกิดมีดับ มีวันหมดวันสิ้น อันอื่น ๆ ก็คล้ายกัน เราจะดู หรือจับที่อื่นได้อันหนึ่งเป็นหลักก่อนก็ได้ หรือดูรวม ๆ กันก็ได้ บางทีมันอาจจะเยอะไปหน่อย เราก็ดูอันที่มันชัดเจนกับใจของเรา อันนี้คือ เรื่องธาตุ ๔

เมื่อมาดูธาตุ ๔ มาพิจารณาอยู่ในร่างกายที่ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ แล้ว ส่วนอื่น ๆ ที่อาศัยเกิดขึ้นในร่างกาย คือด้านจิต ด้านนามธรรม ไม่ว่าจะเป็น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เราก็คouldได้รู้จัก โดยเฉพาะพวกที่เป็นความรู้สึกที่มันชัดเจน หลายท่านก็รู้สึกอยู่แล้ว ความทุกข์นี้

ก็รู้สึกอยู่แล้ว แต่เดิมมันก็เข้าใจผิดอยู่ นึกว่าเป็นตัวตน เป็นเราเป็นของเรา พอมีปัญญา จากการพิจารณาธาตุในร่างกาย เราก็จะเอาปัญญานี้มาใช้ในเรื่องเวทนา ถ้าเราไม่ได้พัฒนาปัญญาทางด้านพิจารณากาย พอความทุกข์เกิดขึ้น มันก็จะรู้สึกว่าเราเป็นทุกข์ เป็นความทุกข์ของเรา คือไม่มีปัญญาที่จะเอามาใช้ ไม่มีปัญญาพอที่จะเอามาพัฒนาต่อ เราก็เลยต้องหลุดจากธาตุ ๔ ก่อน พอหลุดแล้ว ต่อไปเมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น ก็ให้พิจารณาความรู้สึกเป็นทุกข์นี้ เป็นเวทนา เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ธาตุ ๔ ไม่ใช่ดิน ไม่ใช่ไฟ ไม่ใช่ลม มันเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น เป็นของเกิดดับ เกิดเพราะเหตุปัจจัย เวทนานี้มันก็เกิดเพราะผัสสะสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้มันเกิด ก็ล้วนไม่เที่ยงทั้งนั้นแหละ

เริ่มต้นจากที่ตั้งของมัน คือ ธาตุ ๔ การพิจารณาธาตุ ๔ มันจะเด่นในแง่ที่ว่า ธาตุ ๔ เป็นที่ตั้งของธาตุอื่น ๆ ในด้านรูป และเป็นที่อยู่อาศัยของนามธรรมทุกอย่าง ในเมื่อที่ตั้งที่อาศัยของมันยังรู้จักพัง อันอื่น ๆ มันก็ไม่อาจจะอยู่ได้ มันเป็นอย่างนี้ ขนาดสิ่งที่มันดูใหญ่กว่าเขา เป็นมหาภูต ดูเหมือนจะอยู่นานกว่าเขาเนี่ย มันก็ยังพังเลย อันอื่น ๆ มันต้องพังอยู่แล้วนะ ร่างกายนี้มันสับต่อกันไปเรื่อย ๆ บางที่มันก็อยู่ ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๓๐ ปี ทำยที่สุดมันก็ยังพังเลย

ร่างกายนี้ดูเหมือนว่าจะอยู่นานทีเดียวนะ ความเป็นจริง
 ร่างกายนี้มันก็เกิด-ดับ เกิด-ดับนั้นแหละ แต่ด้วยความ
 สืบต่อเนื่องกันเป็นกระแส ในสายตาของเรานั้นเลยรู้สึก
 เหมือนร่างกายอยู่นาน เช่น คน ๆ หนึ่งตั้งแต่เด็กจนถึงแก่นี้ก็
 ๘๐ ปี ๙๐ ปี ก็ถือว่านานมาก ถ้าเราพิจารณาธาตุ ๔
 ที่ดูเหมือนปรากฏว่าอยู่นาน ต่อเนื่องกันนาน อันนี้มันยังพึ่ง
 อันอื่นก็จะพิจารณาง่าย ถ้าเราเปรียบเทียบดู เช่น ความสุขนี้
 มันก็เกิด-ดับ เกิด-ดับ แต่ที่จะให้ต่อเนื่องเป็นวัน ๆ นี้
 ไม่มีหรอก ความสุขที่จะต่อเนื่องเป็นวัน ๆ ยกเว้นแต่คนที่
 ทำสมาธิระดับฌาน ถ้าเป็นคนธรรมดา ความสุขต่อเนื่องกัน
 ๑๐ นาทีก็เก่งแล้ว หรือชั่วโหม่งหนึ่ง โอ้โห...หายากมากแล้ว
 ส่วนร่างกายมันต่อเนื่องกันเป็น ๑๐ ปี ๒๐ ปี มันยังพึ่ง
 ความสุขพอมารเปรียบเทียบกับร่างกายที่เราเคยพิจารณาไว้
 แล้วนี้ ความสุขอยู่แค่ ๑๐ นาทีเท่านั้นเอง ไม่อยู่ไม่นานเลย

พอมีปัญญาก็จะเห็นชัด ถ้าไม่มีปัญญา มันก็สุขแค่
 ๑๐ นาที แต่มันก็จะเอาแล้วนะ บางคนแค่สบายใจนิดเดียว
 ก็เอา ความสบายใจหรือความสุขนี้ มันไม่ได้ต่อเนื่องพอที่
 จะอยู่เป็นวัน เป็นเดือน เป็นปี ความทุกข์ก็คล้ายกัน ถ้าเป็น
 ทุกข์แรงหน่อยมันก็ต่อเนื่องกัน อาจจะครึ่งวัน หรือหนึ่งวัน
 เป็นต้น มันก็ไม่ได้นานเป็นเดือนที่ไหนด ไม่เหมือนรูปนะ

รูปนี้มันต่อเนื่องกันเป็นเดือน ๆ เลย บางท่านป่วยเป็นโรค บางโรค เช่น เป็นมะเร็ง บางที่เป็นตั้งหลายสิบปีนะ มันต่อเนื่องกัน ส่วนความรู้สึกสุขนี้ มันไม่ได้ต่อเนื่องนานขนาดนั้น ความรู้สึกทุกข์ก็ไม่ได้ต่อเนื่องนาน การรับรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ไม่ได้ต่อเนื่องขนาดนั้น รับรู้เรื่องนี้สัก ๕ นาที ๑๐ นาที สักชั่วโมงหนึ่ง ช่วนั้น ช่วนี้ สักหน่อยก็เปลี่ยนเรื่องอีกแล้ว ไปเรื่องอื่น มันไม่ได้ต่อเนื่องพอที่จะยึดถืออะไร

ความที่เราไม่มีปัญญา ไม่รู้จักพิจารณาเรื่องต่าง ๆ มันก็ไม่ได้กำหนดรู้ ทุกท่านก็เลยต้องหัด หัดฝึกให้มีปัญญา จากการพิจารณากายเป็นเบื้องต้นก่อน กายนี้ดูเหมือน ยิ่งใหญ่ มันดูเหมือนเป็นสิ่งที่เป็ฐฐาน เป็นของมันคง อันนี้ พิจารณาร่างกายประกอบไปด้วยธาตุ ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มันเป็นรูปขันธ์ เป็นทุกข์สัง แล้วเราก็จะได้ รู้จักเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เกิดในร่างกายนี้แหละ ไม่ได้เกิดข้างนอก เมื่อมาอยู่กับร่างกาย พิจารณากายก็จะ เห็นส่วนอื่น ๆ ไปด้วย ก็ใช้ปัญญาพิจารณาคัลล่าย ๆ เติม อย่างนี้ะครับ

ตอนนี้ ก็จะอ่านพระสูตรเดิมต่อไป เกี่ยวกับการ พิจารณาที่ละเอียดเพิ่มขึ้น เพื่อให้เห็นกระบวนการแห่ง เหตุปัจจัย ที่ทำให้มีเรื่องต่าง ๆ เกิดขึ้น ทางตา ทางหู จมูก

ลึ้น กาย และใจ หลังจากมีธาตุ ๔ เป็นฐาน ก็จะมีรูปอื่น ๆ ที่เป็นช่องทาง เป็นทวารในการที่จะรับรู้เรื่องต่าง ๆ มีธาตุ ๔ เป็นโครงเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็มีจักขุประสาท เอาไว้สำหรับเป็นช่องกระทบแสงสีต่าง ๆ ทำให้เกิดจักขุวิญญาณ มีช่องหู เอาไว้สำหรับกระทบเสียง มีช่องจมูก ช่องลิ้น ช่องกาย มีที่เกิดของใจอยู่ในร่างนี้แหละ ท่านพระสารีบุตรจะแนะนำในการพิจารณาต่อไป หลังจากได้พิจารณาธาตุ ๔ ชั้นที่ ๕ ต่อไป ก็พิจารณาทุกขสังขและสังขจะอื่น ๆ ที่มาทางทวารทั้ง ๖

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ มหาหัตถิปโทปมสูตร ข้อ ๓๐๖ ท่านพระสารีบุตรกล่าวต่อไปว่า

ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย อากาศอาศัยไม้ เถาวัลย์ หญ้า และดินเหนียว มาประกอบเข้ากันจึงนับว่า “เรือน” แม้ฉันใด อากาศอาศัยกระดูก เอ็น เนื้อ และหนัง มาประกอบเข้าด้วยกัน จึงนับว่า “รูป” ฉะนั้น

หากจักขุที่เป็นอายตนะภายใน ยังไม่แตกทำลาย รูปที่เป็นอายตนะภายนอก ไม่มาสู่คลองจักขุ ทั้งความใส่ใจ อันเกิดจากจักขุและรูปนั้นก็ไม่มี วิญญาณส่วนที่เกิดจากจักขุ และรูปนั้นก็ไม่มีปรากฏ

หากจักขุที่เป็นอายตนะภายใน ไม่แตกทำลาย รูปที่เป็นอายตนะภายนอกมาสู่คลองจักขุ แต่ความใสใจอันเกิดจากจักขุและรูปนั้นไม่มี วิญญาณส่วนที่เกิดจากจักขุและรูปนั้นก็ไม่ปรากฏ

แต่เมื่อใด จักขุที่เป็นอายตนะภายใน ไม่แตกทำลาย รูปที่เป็นอายตนะภายนอกมาสู่คลองจักขุ ทั้งความใสใจอันเกิดจากจักขุและรูปนั้นก็มี เมื่อนั้น วิญญาณส่วนที่เกิดจากจักขุและรูปนั้น ย่อมปรากฏด้วยอาการอย่างนี้

รูปแห่งสภาพอย่างนั้น จัดเข้าในรูปูปาทานชั้นธ เวทนาแห่งสภาพอย่างนั้น จัดเข้าในเวทณูปาทานชั้นธ สัญญาแห่งสภาพอย่างนั้น จัดเข้าในสัญญาูปาทานชั้นธ สังขารแห่งสภาพอย่างนั้น จัดเข้าในสังขารูปาทานชั้นธ วิญญาณแห่งสภาพอย่างนั้น จัดเข้าในวิญญาณูปาทานชั้นธ

ภิกษุนั้น ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า “การรวบรวม การประชุม และหมวดหมู่แห่งอุปาทานชั้นธ ๕ ประการนี้ มิได้ด้วยประการอย่างนี้”

อนึ่ง พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธพจน์นี้ว่า “ผู้ใดเห็นปฏิจลสมุปบาท ผู้นั้น ชื่อว่าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม

ผู้นั้นชื่อว่าเห็นปฏิจลสมุปบาท” อุปาทานชั้นที่ ๕ ประการนี้
 ว่าเป็นปฏิจลสมุปบันธธรรม ความพอใจ ความอาลัย ความ
 ยินดี ความหมกมุ่นฝังใจ ในอุปาทานชั้นที่ ๕ ประการนี้ชื่อว่า
 ทุกขสมุทัย การกำจัดความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ
 การละความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในอุปาทานชั้นที่
 ๕ ประการนี้ ชื่อว่าทุกขนิโรธ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ ภิกษุ
 ได้ชื่อว่าทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างมากแล้ว

โสตะ ก็ทำนองเดียวกัน

ฆานะ ก็ทำนองเดียวกัน

ชีวหา ก็ทำนองเดียวกัน

กาย ก็ทำนองเดียวกัน จนถึงทางด้านมน

หากมโนที่เป็นอายตนะภายในไม่แตกทำลาย ธรรมารมณ
 ที่เป็นอายตนะภายนอกไม่มาสู่คลองมโน ทั้งความใสใจอันเกิด
 จากมโนและธรรมารมณนั้นก็มี วิญญานส่วนที่เกิดจากมโน
 และธรรมารมณนั้นก็ไม่ปรากฏ

หากมโนที่เป็นอายตนะภายในไม่แตกทำลาย ธรรมารมณ
 ที่เป็นอายตนะภายนอกมาสู่คลองมโน แต่ความใสใจอันเกิด
 จากมโนและธรรมารมณนั้นไม่มี วิญญานส่วนที่เกิดจากมโน
 และธรรมารมณนั้นก็ไม่ปรากฏ

แต่เมื่อใด มโนที่เป็นอายตนะภายในไม่แตกทำลาย ธรรมารมณที่เป็นอายตนะภายนอกมาสู่คลองมโน ทั้งความใส่ใจ อันเกิดจากมโนและธรรมารมณนั้นก็มี เมื่อนั้น วิญญาณส่วนที่ เกิดจากมโนและธรรมารมณนั้น ย่อมปรากฏด้วยอาการอย่างนี้

รูปแห่งสภาพอย่างนั้นจัดเข้าในรูปุปาทานชั้นี เวทนา แห่งสภาพอย่างนั้นจัดเข้าในเวทณุปาทานชั้นี สัญญาแห่ง สภาพอย่างนั้นจัดเข้าในสัญญูปาทานชั้นี สังขารทั้งหลาย แห่งสภาพอย่างนั้นจัดเข้าในสังขารุปาทานชั้นี วิญญาณแห่ง สภาพอย่างนั้นจัดเข้าในวิญญาณูปาทานชั้นี

ภิกษุ นั้น ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า “การรวบรวม การประชุม และหมวดหมู่แห่งอุปาทานชั้นี ๕ ประการนี้ มิได้ด้วยประการ อย่างนี้

อนึ่ง พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสพระพุทธพจน์นี้ว่า “ผู้ใด เห็นปฏิจสุมุปาท ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้น ชื่อว่าเห็นปฏิจสุมุปาท” อุปาทานชั้นี ๕ ประการนี้ ชื่อว่า ปฏิจสุมุปันนธรรม ความพอใจ ความอาลัย ความยินดี ความหมกมุ่นฝังใจในอุปาทานชั้นี ๕ ประการนี้ ชื่อว่า ทุกขสมุทัย การกำจัดความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ

การละความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอุปาทาน
ขั้นที่ ๕ ประการนี้ ชื่อว่าทุกขนิโรธ ด้วยเหตุเพียงเท่านั้น ภิกษุ
ได้ชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเป็น
อย่างมากแล้ว

ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวภาชิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้น
มีใจยินดีต่างชื่นชมภาชิตของท่านพระสารีบุตร ดังนี้แล
มหาหัตถิปโทปมสูตรที่ ๘ จบ

ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ ท่านพระสารีบุตรบอกวิธี
พิจารณาอริยสัง ๔ ในทางทวารต่าง ๆ หลังจากคล่องแคล่ว
ในการพิจารณาธาตุ ๔ มาแล้ว ธาตุ ๔ เป็นฐานใหญ่
เมื่อมีธาตุ ๔ มาประกอบเป็นรูปเป็นร่าง เป็นโครง มันก็จะมี
ช่องประตูในการกระทบเรื่องราวต่าง ๆ ทางโลก เราก็ต้องดู
ตัวโครงสร้างเรือนให้ชัดเจนเสียก่อน โครงสร้างก็ประกอบ
ไปด้วยธาตุ ๔ นั้นแหละ ทุกท่านต้องไปหัดดูโครงเรือน
ให้ดี ๆ ให้มันเห็นชัด ดูเหมือนมันเป็นโครงที่มั่นคง มันไม่มี
ส่วนใดมันคงเลย

ถ้าเรารู้จักธาตุทั้ง ๔ ที่มาประชุมรวมกัน ล้วนไม่มั่นคง
ถ้าพิจารณาความสุข ความทุกข์ ก็ให้เห็นชัดในความไม่มั่นคง

เพราะความสุข ความทุกข์เกิดจากผัสสะเป็นครั้ง ๆ มันเล็กน้อย หหมดไปเร็วกว่าด้านร่างกายมาก จิตก็เกิดจากอารมณ์เป็นครั้ง ๆ คราว ๆ เท่านั้นเอง จะเห็นความเกิดความดับ ความสลายอย่างชัดเจน มันอยู่ไม่นาน รับรู้อารมณ์นี้แป๊บเดียว ก็ไปอารมณ์อื่นแล้ว ส่วนร่างกายนี้มันอยู่กับเราตั้งแต่เกิดจนตายเลย ขนาดอยู่กับเราตั้งแต่เกิดจนตายยังพังสลาย ไม่มั่นคงเลย ของที่ไม่อยู่ตลอดด้านนามธรรมนี้มันเกิด-ดับ เร็วกว่าร่างกายเยอะ ถ้าปัญญาน้อย มันพิจารณาไม่ออก เพราะนามธรรมมันละเอียดกว่า เราก็เลยต้องดูอันหยาบ ๆ ก่อน ให้ได้ปัญญาจากอันหยาบ ๆ มาก่อน พอได้ปัญญาจากอันหยาบ ๆ มาแล้ว ก็เอามาใช้กับอันที่ละเอียด เช่น สุขนี้ ก็ไม่ได้อยู่ตลอดวัน มันก็น่าจะเห็นว่า มันไม่เที่ยง พวกเรามีความสุขไม่เกินวันสัปดาห์ ก็ไม่เห็นความจริงของมัน พยายามหาวิธีให้มันมั่นคงอยู่นั่นแหละ นี่มันรุ่นนะ

อย่างอาหารเก่าเราทานลงไปนี่ อยู่นานกว่าความสุขด้วยซ้ำ มันอยู่ในท้องเราได้เป็นวัน ๆ นอนเนาอยู่ทั้งคืนตั้ง ๑๒ ชั่วโมง ตื่นเช้าขึ้นมาค่อยเอาออก แต่ความสุขนี้ อยู่ถึง ๑๒ ชั่วโมงมัย ไม่ถึงนะ... ความทุกข์ล่ะ อยู่ถึงไหม ก็ไม่ถึง... ร่างกายมันอยู่นาน เดินก็เดินตั้งนานนะ เป็น

ชั่วโหม่ง ๆ อาการเดินนี่ ส่วนความคิดอยู่ถึงชั่วโหม่งมัย ไม่ถึงนะ... ในการเดินครั้งหนึ่ง คิดไปเป็นร้อยเรื่องแล้ว กายยังอยู่ในกิริยาอาการแบบเดิมนั้นแหละ แต่ความคิดมีตั้งหลายเรื่องแล้ว ลองคิดถึงด้านนามธรรมนี้ มันเกิด-ดับเร็วกว่าด้านรูปเยอะทีเดียว แต่ว่ามันละเอียดกว่า ก็เลยต้องอาศัยปัญญาจากด้านกายมาก่อนว่า เดินนี้มันก็ไม่เที่ยงนะ

รูปยืนนี่ มันดับไปแล้ว หมดไปแล้ว ตอนไปเดินเดินไป ๑ ชั่วโมง รูปตอนเดินก็หมดไปแล้ว ถ้าเป็นด้านนามธรรม ความสุข ความทุกข์ ง่วงเหงาหาวนอน คิดปรุงแต่งไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ เดินจงกรมกลับไปกลับมา มึ่งง่วงนอนตั้งหลายเที่ยว คิดตั้งหลายเรื่อง เหมือนท่านนั่งฟังธรรมนี้ ลองคิดดู ระหว่างรูปกับนามอันไหนอยู่นานกว่ากัน รูปอยู่ในท่านั่งเฉย มันอยู่ตลอดเลยนะ ส่วนความรู้สึกสุขบ้าง ทุกข์บ้าง มันเปลี่ยนไปเรื่อย การเห็น การได้ยิน มันก็เปลี่ยนตลอด นามธรรมมันเปลี่ยนไวกว่าเยอะ พอไม่มีปัญญามา เราก็พิจารณาไม่ออก เพราะนามมันละเอียดกว่ารูป เราก็เลยต้องย้อนกลับไปพิจารณารูปก่อน ต้องย้อนกลับไปทีระดับพื้น ๆ ก่อน หัดมาจากเส้นผมสักเส้นหนึ่ง หรือกระดูกสักท่อนหนึ่ง หัดมาก่อน เหมือนกับหัดเขียน ก.ไก่ แล้วก็ไปผสมกับพยัญชนะและสระอื่น ๆ ทีหลัง

ต่อไปก็อ่านได้ทั้งหมดแหละ อาศัยความรู้จากน้อย ๆ ก่อน ไม่ต้องรีบนะ แต่ให้ฝึก ให้มันได้ความรู้ รู้ว่ามันเป็นธาตุใด ธาตุหนึ่ง มันเป็นรูปขันธ์ เป็นทุกขสัจ พอรู้ส่วนหนึ่ง มันก็ขยายออกมา มันก็รู้ขันธ์ ๕ เหมือนกับเราผสมอักษร ทำยที่สุด เราก็อ่านหนังสือได้ทั้งเล่มนั่นเอง ต่อไปเราก็อ่าน อริยสัจได้ในทุกอารมณ์เลย

ท่านพระสารีบุตรแนะนำวิธีสังเกตนะ ตอนนี้จะเอียงคขึ้นแล้ว มาพิจารณาทางทวารทั้ง ๖ เลยทีเดียว ท่านกล่าวว่า

ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย อาศัยไม้ เถาวัลย์ หญ้า และดินเหนียว มาประกอบกันเข้า จึงนับว่า “เรือน” แม้ฉันใด อาศัยกระดูก เอ็น เนื้อ และหนังมาประกอบเข้าด้วยกัน จึงนับว่า “รูป” ฉะนั้น

ถ้าพิจารณาธาตุ ๔ มาชัดเจนแล้ว ก็คงจะเข้าใจเรื่องนี้ได้ชัดทีเดียว พิจารณาตัวบ้านนั่นเอง พวกเรานี้ก็อาศัยกระดูกเหมือนกับไม้ อาศัยเอ็นเหมือนกับเถาวัลย์ อาศัยเนื้อเหมือนกับหญ้า แล้วหนังมาหุ้มเอาไว้เหมือนกับดินเหนียว ฉาบรอบบ้าน ก็เป็นอย่างนี้แหละ มีเท่านั้นแหละบ้านของพวกเรา บ้านของจิต บ้านของสุข ทุกข์ที่มันจะเกิดขึ้น

อันนี้แหละเรียกว่ารูป บ้างโตกว่าร่างกายเราก็ตึงพังไผ่มัย
 ดูแข็งแรงกว่าด้วยซ้ำไป ขนาดไอ้แข็งกว่า ยังมีวันเก่า วันผู้พัง
 ยังมีวันมอดกิน ส่วนพวกเราไม่ต้องห่วงหรอก โรคนั้นกิน
 โรคนี้กิน มะเร็งกินบ้าง อะไรงินบ้าง ก็พังสลายทั้งนั้นแหละ

ต่อไป พิจารณาในทางทวารต่าง ๆ พอมีรูปร่างกาย
 มาผสมกันอย่างนี้แล้ว ก็มีตามาแปะอยู่ที่ลูกตา เอาไว้มองดู
 สำหรับเห็นรูปภายนอก อันนี้เรียกว่าจักขุที่เป็นอายตนะ
 ภายใน จักขุที่เป็นอายตนะภายในนี้ มันอาศัยธาตุ ๔ อยู่
 ธาตุ ๔ รู้จักพังมัย พัง... ตัวมันที่อาศัยธาตุ ๔ อยู่ มัน
 รู้จักพังมัย พัง... ทุกท่านลึกลงไปจะบอคนะ ขนาดขา
 มันก็พัง อะไรมันก็พังหมด ตาจะเหลือหรือ ตอนนี้อยู่
 ไม่พัง มันก็เลยมองเห็นได้ เพราะจักขุมันยังไม่แตก หาก
 จักขุที่เป็นอายตนะภายใน ยังไม่แตกทำลาย หมายความว่า
 วันหนึ่งมันจะแตก มันจะมองไม่เห็น ตอนนี้อยู่มองเห็นอยู่
 คือจักขุมันยังไม่แตก จักขุนี้มันอาศัยธาตุ ๔ อยู่ ธาตุ ๔
 มันก็มารวมกันอยู่ แต่วันหนึ่งก็พังสลายเหมือนกันหมด
 นี่แหละ

กรณีที่ ๑ หากจักขุที่เป็นอายตนะภายใน ยังไม่แตก
 ทำลาย รูปที่เป็นอายตนะภายนอกไม่มาสู่คลองจักขุ ทั้ง

ความใส่ใจอันเกิดจากจักขุและรูปนั้นก็ไม่มี วิญญาณส่วนที่เกิดจากจักขุและรูปก็ไม่ปรากฏ หากตาดีแต่รูปไม่มาสู่คลองรูปมีเยอะแยะในโลกใบนี้ ตาเรามั่นมีความสามารถจำกัด มันมองเห็นเฉพาะช่วงระยะหนึ่ง ระยะคลองสายตา มองข้างหลังก็ไม่เห็น มองไกลเกินไปก็ไม่เห็น มองได้เฉพาะคลองของมัน ถ้ารูปหรือแสงสีไม่มาสู่คลอง มองไม่เห็นนะ

กรณีที่ ๒ หากจักขุที่เป็นอายตนะภายใน ไม่แตกทำลาย รูปที่เป็นอายตนะภายนอกมาสู่คลองจักขุ แต่ความใส่ใจอันเกิดจากจักขุและรูปนั้นไม่มี วิญญาณส่วนที่เกิดจากจักขุและรูปนั้นก็ไม่มี อันนี้ก็มีตาแล้ว ตาก็ยังไม่ฟัง เนื่องจากธาตุ ๔ ยังไม่ฟัง ตายังใช้การได้ รูปก็มาสู่คลองจักขุ แต่ว่าไม่มีความใส่ใจที่จะดู ไม่มีความใส่ใจที่จะมองเห็น จักขุวิญญาณก็ไม่เกิดเช่นเดียวกัน ต้องมีองค์ประกอบครบถ้วน การมองเห็นจึงจะเกิดขึ้นได้

กรณีที่ ๓ เมื่อใด จักขุที่เป็นอายตนะภายใน ไม่แตกทำลาย รูปที่เป็นอายตนะภายนอกมาสู่คลองจักขุ ทั้งความใส่ใจอันเกิดจากจักขุและรูปก็มี เมื่อนั้นวิญญาณส่วนที่เกิดจากจักขุและรูปนั้น ย่อมปรากฏด้วยอาการอย่างนี้ มีตายังไม่แตก มีรูปมาสู่คลอง และมีความใส่ใจสนใจที่

จะดู จักขุวิญญาณก็ย่อมปรากฏ มีการมองเห็นขึ้นมา
แค่การมองเห็นนี่ก็มีเงื่อนไขหลายประการ ไม่ใช่อยากจะ
มองเห็น แล้วจะเห็นนะ แค่ตาบอดเท่านั้นก็จบกัน หรือ
รูปไม่มาสู่คลอง หรือไม่ได้ใสใจก็มองไม่เห็นแล้ว สิ่งที่เรา
มองเห็นนี่มันจึงน้อยมาก เป็นอารมณ์ปัจจุบันที่มาคลองตา
เท่านั้นเอง อารมณ์อดีตก็มองไม่เห็น อารมณ์อนาคต
ก็มองไม่เห็น อันที่ไม่มาสู่คลองดวงตาก็มองไม่เห็น หรือ
มาสู่คลองแล้วไม่สนใจก็มองไม่เห็นเช่นเดียวกัน

มีเฉพาะบางสิ่งเท่านั้นที่มาปรากฏในสายตา เกิดการ
มองเห็นขึ้น นี่ก็เป็นการประชุมของขันธ ๕ นั่นเอง
มันประชุมกันยังงี้ในการมองเห็น รูปแห่งสภาพอย่างนั้น
จัดเข้าเป็นรูปูปาทานักขันธ จักขุประสาทที่มันเป็นอายตนะ
ตานี้รวมทั้งธาตุ ๔ ที่เป็นฐานที่ตั้งของมัน นี่คือรูปูปาทานัก
ขันธ ตอนมองเห็น ก็ต้องมีร่างกายด้วย ต้องมีตาด้วย
พวกนี้คืออะไร คือรูปขันธ รูปูปาทานักขันธ รูปขันธก็เป็น
ทุกขสังเหมือนกัน เวทนาความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะที่มองเห็น
เวทนาแห่งสภาพอย่างนั้น จัดเข้าในเวทูปาทานักขันธ เวลา
มองเห็นแล้วรู้สึกอย่างไร รู้สึกเฉย ๆ บ้าง รู้สึกอึดอัดบ้าง
รู้สึกเบาสบาย โปร่งบ้าง นั่นคือเวทนาขันธ เวทูปาทานัก
ขันธก็เป็นทุกขสังเหมือนกัน ขันธ ๕ มันยืนมองอยู่
ลึกที่สุดก็ทุกขสังมันยืนมองอยู่นั่นแหละ ตอนที่กำลังจะ

แจกแจงให้ดูอะไรเป็นอะไร จักขุที่ทำหน้ารับกระทบแสง เป็นอายตนะภายใน ธาตุ ๔ ที่เป็นที่ตั้งของมัน เป็นโครงเรือนทั้งหมดนี้เป็นรูปขันธ์ ความรู้สึก เวทนาที่เกิดตอนนั้น สบายใจ ไม่สบายใจ อึดอัด หรือเฉย ๆ คือเวทนาขันธ์

ความกำหนดหมายว่า นี่คือสีแดง สีเขียว สีเหลือง กลม เหลี่ยม สูง ต่ำ กลางวัน กลางคืน อันนั้นชื่อนี้ อันนี้ชื่อนั้น นี่คือสัญญาขันธ์ มองแม่น้ำ หมายรู้ว่าเป็นแม่น้ำ แม่น้ำไม่รู้ว่ามันเป็นแม่น้ำ ผู้ที่หมายรู้คือสัญญาขันธ์ มันกำหนดให้แม่น้ำเป็นแม่น้ำ เราจะกำหนดให้น้ำเป็นดินก็ได้นะ น้ำมันไม่รู้เรื่องหรอก มันไม่โง่ไม่ฉลาด เรากำหนดได้ทั้งหมดแหละ แต่อย่ากำหนดมั่วเกินไป เดี่ยวจะเป็นบ้า แค่นี้ก็บ้าพออยู่แล้ว ตัวกำหนดหมาย คือสัญญาปาหันธ์ ขันธ์ ก็เป็นทุกขสังขันธ์นั่นเอง ไม่ใช่คนอะไรที่โง่ หัดรู้จักกำหนดแยกแยะอย่างนี้ ก็จะได้เห็นสัจจะ สิ่งเหล่านี้ ที่ยืนมองน้ำอยู่เนี่ย อยู่นานมัย ไม่นานเลย สักหน้อยขันธ์ ๕ ชุดนี้ ขันธ์ ๕ ที่มารวมกันในการมองเห็นน้ำไหลอยู่เนี่ย มันก็จะพังสลาย หหมดสิ้นไป มันไปคิดเรื่องอื่น แล้วมันก็ไปได้ยินไปมองอันอื่น ก็เป็นขันธ์ ๕ ชุดใหม่ ขันธ์ ๕ ที่ละชุด ๆ ไป มีแต่ทุกข์เกิด ทุกข์ดับ ทุกข์เกิด ทุกข์ดับ ต่อเนื่องไปอย่างนี้ สักหน้อยก็จะสูญสลายไป

สังฆารแห่งสภาพอย่างนั้น จัดเข้าในสังฆารูปาทานัก
 ชันท์ ไปยืนมองน้ำ ก็นึกคิดไป โอ... น้ำน่าจะเย็น ถ้าเราได้
 กระโดดลงน้ำ ลอยน้ำเล่นคงสนุกดี นึกถึงย้อนไป ตั้งแต่
 เป็นเด็ก ๆ กระโดดน้ำเล่นกับเพื่อน ๆ ตอนนั้นมันแก่แล้ว
 แต่มันก็คิดไปอย่างนั้นแหละ อันนี้คืออะไร คือสังฆารขันท์
 เป็นการทำงานของขันท์ ๕ เท่านั้นเอง ไม่มีคนอยู่ในความ
 คิดเลย ไม่เคยมีคนเลยในกระบวนการ ในกระบวนการที่
 มองน้ำอยู่ ไม่มีใครมีอำนาจใด ๆ ไม่ใช่เรา เราอยากให้เห็น
 จึงเห็น ไม่ใช่... ต้องมีตายังไม่แตกก่อนโน้นแหละ มีรูปมา
 สู้คลองดวงตา ต้องมีการใส่ใจ ต้องมีอะไรหลายประการ

สรุปแล้ว ก็เป็นการทำงานของขันท์ ๕ แม้ความคิด
 ก็เป็นการทำงานของขันท์ ๕ ไม่ใช่เราจะห้ามมันว่า แก
 อย่าคิดเรื่องนี้นะ นี่มันเป็นการทำงานของขันท์ ๕ เฉย ๆ
 แม้กระทั่งนั่งจนวนงนอนอยู่ตอนนี้ มันเป็นการทำงานของ
 ใครครับ ขันท์ ๕ นั่นเอง ขันท์ ๕ มันทำงานของมันอย่างนี้
 ถ้าเป็นตัวเราแล้วก็สบายเลย บังคับมันให้เป็นอย่างนั้น
 อย่างนี้สบายเลย แต่นี่มันไม่เป็นนะ มันเป็นขันท์ ๕
 ท่านพระสารีบุตรยกตัวอย่างทางตาให้เรารู้จักวิธีพิจารณา

วิญญูณแห่งสภาพอย่างนั้น จัดเข้าในวิญญูณอุปาทานักขันธ วิญญูณเป็นประธานในการมองเห็น ถ้าไม่มีวิญญูณนี้ อะไรก็ไม่ปรากฏสักอย่าง รูปแม่น้ำ บ้านเรือนก็ไม่ปรากฏ ความรู้สึกก็ทำงานไม่ได้ สัญญาก็ทำงานไม่ได้ ความคิดก็ทำงานไม่ได้ วิญญูณเป็นสิ่งที่ทำให้อารมณ์ปรากฏ และเป็นสนามให้นามธรรมอื่น ๆ เกิดขึ้น เวทนาความรู้สึกเกิดขึ้นได้ มันเกิดในจิตนี้แหละ สัญญา ความกำหนดหมาย สังขาร ความโลภ โกรธ หลง ดีใจ เสียใจ ความคิดปรุงแต่ง นี่ก็อาศัยวิญญูณ วิญญูณเป็นตัวประธานในการรับรู้

ภิกษุนี้ย่อมรู้ชัดดังนี้ว่า การรวบรวม การประชุม และหมวดหมู่แห่งอุปาทานักขันธ ๕ ประการนี้ มิได้ด้วยประการอย่างนี้ ตอนมองเห็นนั้นใครครับ มีคนมัย ไม่มี... ใครเห็น ขันธ ๕ เห็น ทุกท่านก็เลยต้องไปสังเกต ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนนะ ให้นึกถึงขันธ ๕ ไว้ หรือตั้งคำถามที่ผมแนะนำ ท่านไว้ตั้งแต่วันแรก ถามตัวเองว่าใครเห็นนี่ นึกไว้ เพราะว่าถ้าไม่ถาม ไม่ฝึกปัญญา ไม่ใส่ใจ นิสัยเก่าเราชอบเหมารวมเป็นเราเห็น เป็นการเห็นของเรา ยินดี เพลิดเพลิน ติดข้องอย่างโน้นอย่างนี้ หลงไปอยู่นั้นแหละ ตั้งสติให้ดีแล้วก็ถามว่า ใครเป็นผู้เห็นนี่

บางท่านปฏิบัติธรรมมานาน แต่ไม่ใส่ใจไปทางอริยสังกตาร ปัญญาไม่เกิดเหมือนกัน จึงต้องรู้วิธีให้ดี ๆ ถ้าไม่รู้วิธีนี้ ปฏิบัติมานาน ก็เลิกละไม่ได้ ปฏิบัตินานหรือไม่นาน ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ ประเด็นสำคัญคือหมดกิเลสมี หมดทุกข์มี อย่างนี้ทำนองนั้นะครับ อันนี้ก็ครบชั้น ๕ แล้ว ชั้น ๕ จัดเป็นทุกข์สังขาร ท่านพระสารีบุตรกล่าวต่อไปว่า ทำอย่างไร จึงจะรู้ทุกข์สมุทัย ทุกขนิโรธ จะได้เจริญมรรคให้มันสมบูรณ์ต่อไป เพราะมรรคก็คือการไปรู้ทุกข์สังขาร การรู้จักสมุทัยสังขาร รู้จักนิโรธสังขาร นั่นเองคือมรรค มรรคนี้มันจะทำหน้าที่ อันนี้ ถ้าไม่มีมรรคจะไม่มีวันรู้สังขารจะเหล่านี้เลย พวกเรา จึงต้องรู้จักตัวฝ่ายมรรคให้ดี

ท่านพระสารีบุตรก็กล่าวต่อไปว่า อนึ่ง พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสพระพุทธพจน์ไว้ว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นปัจจุสมุปบาท ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นปัจจุสมุปบาท” อุปาทานชั้น ๕ ประการนี้ ชื่อว่าเป็นปัจจุสมุปบันธรรม คือสิ่งที่มันเกิดขึ้นตามเงื่อนไขตามปัจจัย มีเหตุสนับสนุนพร้อมแล้วจึงเกิดขึ้นได้ เราจึงไม่มีข้อสงสัยว่า ทำไมมันเป็นอย่างนี้ เพราะมันมีเงื่อนไขแล้วมันจึงเกิดขึ้น ถ้าไม่มีเงื่อนไข มันก็ไม่เกิด ถ้าหมดเงื่อนไขมันก็หายไป ความรู้เหล่านี้เอาไว้ ถอนทิฏฐิ ถอนความเข้าใจผิด ถอนลักกายทิฏฐิ ถอนความ

ลึงเลสงสัยต่าง ๆ ถ้าทำได้ครบสมบูรณ์ ลักกายทิฏฐิก็จะหายไป ข้อปฏิบัติผิด ๆ ทั้งหลายก็จะหายไป

อุปาทานชั้นที่ ๕ ประการนี้ ชื่อว่าเป็นปฏิจาสมุปบันนธรรม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เกิดจากเหตุปัจจัยอิงอาศัย หนุนเนื่องกันมา ไม่มีข้อสงสัยว่าทำไมง่วงนอน ก็มันเป็นชั้นที่ ๕ ชั้นที่ ๕ มันทำงาน นี่พอเข้าใจมัย จึงไม่ต้องสงสัยเลย ทำไมจึงได้ยินเสียงด่าด้วย ทำไมจึงคิดจะบีบคอไอ้หมอนั้น ชั้นที่ ๕ มันคิด ชั้นที่ ๕ มันทำงาน มันไม่ใช่ตัวเราจะไปควบคุมได้ เราจะได้รู้จักว่า เราไม่มีอำนาจพอที่จะบีบคอใครได้เลย ถ้ามีอำนาจว่า จะบีบคอคนนั้นคนนี้ บีบบังคับให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็บีบคอตัวเองหน่อย บังคับให้มันหายง่วง บังคับให้มันเป็นนั้นเป็นนี่ แต่มันไม่เป็นอย่างนั้นเลย ให้เราได้รู้จักอย่างนี้ ค่อย ๆ พิจารณาอย่างนี้ จะได้เข้าใจว่า ไม่มีใครมีอำนาจทำอะไรใครเลย มีแต่ชั้นที่ ๕ ทำ มันเกิดขึ้นตามเงื่อนไขปัจจัย เรียกว่าเป็นปฏิจาสมุปบันนธรรม การมองเห็นครั้งหนึ่ง ก็ต้องตาไม่แตก รูปมาสู่คลอง มีการใส่ใจ มีโน่น มีนี่ มีนั่น อะไรเยอะเยอะ ความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ก็คิดไปเรื่อยแปดพันประการ มันก็ทำงานของมันได้เอง อยู่ท่ามกลางอากาศร้อนนี่นะ เราขอให้เย็น อย่างนี้ มันก็ไม่ได้ มันเป็นไปตามเงื่อนไขของมัน เป็นสิ่งที่เรียกว่า

ปฏิจาสมุปันนธรรม คือธรรมะที่เกิดจากเงื่อนไขเรียบร้อยแล้ว
เรามีหน้าที่ยอมรับอย่างเดียว ถ้าไม่ยอมรับ มันก็จะยินดีติดข้อง
เพลิน พอใจ ไม่รู้จักว่ามันเป็นทุกข์ เป็นของพังสลาย

ท่านพระสารีบุตรกล่าวต่อไป อุปาทานชั้นที่ ๕ ประการนี้
ชื่อว่าเป็นปฏิจาสมุปันนธรรม ความพอใจ ความอาลัย
ความยินดี ความหมกมุ่นฝังใจในอุปาทานชั้นที่ ๕ ประการนี้
ชื่อว่าทุกข์สมุทัย เช่น มีการมองเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เห็นแล้วก็ว่า
โอ้... เป็นเราเห็น เห็นแล้วรู้สึกเพลิดเพลิน พอใจ อยาก
จะเห็นอีก อยากจะมากอีกนะ ที่ตลาดน้ำอัมพวาเนี่ย อันนี้
คือทุกข์สมุทัย หมกมุ่นฝังใจในอุปาทานชั้นที่ ๕ ในอันใด
อันหนึ่ง ในตาก็ได้ ในการเห็นก็ได้ ในความรู้สึกก็ได้ ในชั้นที่ ๕
อันใดอันหนึ่ง ในความคิดก็ได้ ฝังใจในความคิดก็ได้
หรือฝังใจในการเห็นก็ได้ ฝังใจในสถานที่ก็ได้ ฝังใจในรูปก็ได้
ฝังใจในตาที่สวยงามก็ได้ เพลิดเพลินอะไรก็ได้ในชั้นที่ ๕
ก็เป็นทุกข์สมุทัย จึงต้องรู้จักทุกข์ให้ได้ ถ้ารู้จักทุกข์
มันจะเห็นความเพลินได้ ถ้าไม่รู้จักทุกข์นี้ ความติดข้อง
ความเพลินในทุกข์ มันนอนอยู่ด้วยกัน มันแอบอยู่ด้วยกัน

เวลาดูของสวย ๆ ฟังเสียงเพราะ ๆ กินอาหารอร่อย ๆ
เห็นอะไรมั้ยนึก เห็นแต่ของอันไหนที่อร่อย พิจารณา

ออกหมดว่า อันนี้อร่อย อันนี้ไม่อร่อย เลือกลูกหมดเลย
อย่างนี้มันหลงไปแล้ว นี่คือทุกข์สมุทัย วิธีสำหรับที่จะเห็น
ทุกข์ง่าย ๆ ก็คือท่านอย่าทานอันที่ชอบ ท่านจะรู้จักเลย
อันไหนที่ชอบไม่ตกเลย อันไหนที่ไม่ชอบตกอันนั้น โอ้โห...
ลั่นทีเดียว พอตกมานั่งทาน ใครตกของที่เราชอบ เราจะ
มองไปทางนั้นเลย น้ำลายไหลเป็นหมาบ้า นั้นแหละ เห็น
หรือยังสมุทัย แต่พวกเราเนี่ยมันตามแต่กิเลส มันไม่เห็นทุกข์
มันก็วน ต้องเห็นทุกข์สักก่อน ทำไมต้องเห็นทุกข์สักก่อน
จะได้ชี้ตัวสมุทัยได้ ถ้าชี้ตัวมันไม่ถูก ละมันไม่ได้ ต้องชี้ตัว
มันให้ได้ เลยมีวิธีฝึกหลากหลาย เช่น ให้ไปอยู่สถานที่ ๆ
มันกลัว ที่มันไม่ชอบ มันจะเต็งออกมาเลย มันจะหนีนั้นแหละ
เราเห็นเลย ตัวหนีนั้นแหละ ไปอยู่ที่กลัวผี เป็นต้น โอ้โห...
มันไม่เอาละ ถ้าอยู่ที่มันชอบ มันแอบอยู่เลย มันจะนั่ง
มองไม่เห็น มันนิ่งอยู่ มันแอบอยู่กับทุกข์เลย มันหลงนึก
ว่าสุข ถ้าเห็นว่า อันนั้นเป็นทุกข์ อันนั้นมันจะตาย มันจะ
หนีออกมา มันจะแยกออกมา แท้ที่จริง ที่ว่าสุขมันก็ทุกข์
เหมือนเดิมแหละ มันเห็นผิดอยู่ มันเลยติดอยู่ พวกเราก็
เลยวนอยู่กับทุกข์และทุกข์สมุทัย มันอยู่ด้วยกัน เราก็เลย
ต้องมาเห็นทุกข์ก่อน แยกมันออกจากกัน

ท่านพระสารีบุตรก็ได้บอกวิธีการให้ ความพอใจ
ความอาลัย ความยินดี ความหมกมุ่นฝังใจ ในอุปาทานชั้น

๕ ประการนี้ เชื่อว่าทุกข์สมุทัย ส่วนการกำจัดความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ การละความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอุปาทานชั้น ๕ ประการนี้ เชื่อว่าทุกข์นิโรธ ให้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ แล้วกำจัดความพอใจในทุกข์ ให้เรารู้จักว่ามันอยู่ไม่นาน มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่พังสลายพังได้ มันจะสลายอย่างไร มันก็เก่าได้ แก่ได้ มันเป็นทุกข์ ได้มาก็เป็นภาระ จะได้ไม่ยากได้ ไม่เพลิน ไม่ติดข้องในสิ่งนั้น

ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ ภิกษุได้ชื่อว่า ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างมากแล้ว นี่แหละ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้แหละ เรียกว่าการเจริญมรรค คือการรู้จักชั้น ๕ ว่าเป็นทุกข์ รู้จักความยินดี พอใจ ติดใจ ผังใจในอุปาทานชั้น ๕ ว่าเป็นทุกข์สมุทัย รู้จักการกำจัดความพอใจ กำจัดความเพติดเพตินี้ว่าเป็นทุกข์นิโรธ ความรู้นี้แหละคือมรรค รวมทั้งหมดคืออริยสัจ ๔

ถ้าทำได้ทุก ๆ อารมณ์อย่างนี้ จิตมันก็จะรวมลงสู่มรรคเลย คือทุกอารมณ์นี้ก็เป็นอริยสัจ ๔ ไปหมด แต่แรก ๆ เราก็ทำได้บางอย่าง พอปัญญาเกิด มันก็จะถอนพวกกิเลสออกไปได้ ถ้ารู้อย่างนี้ก็จะถอนกิเลสออกไปได้ ที่อธิบายมาเป็นทางทวารตา ทวารหูก็ทำนองเดียวกันท่านทั้งหลาย ได้ยินเสียงอยู่นี้ ให้มีสติให้ดี อย่าลืมหามตัวเองว่า ใคร

ได้ยิน... คือชั้นที่ ๕ นั้นแหละมันได้ยิน ถ้าแยกละเอียดก็มีหลายส่วน โสตประสาทนี้ เป็นอายตนะภายใน มีเสียงมากระทบ ถ้าไม่มีเสียงมาในคลองหูนี้ มันก็ไม่ได้ยินหรือเสียงมีเยอะแยะในโลกใบนี้ เฉพาะเสียงที่มาสู่คลองเท่านั้น จึงจะได้ยิน หรือเสียงมาสู่คลองแล้ว ไม่ใส่ใจ ก็ไม่ได้ยินอีกเหมือนกัน ต้องมีทั้งโสตที่เป็นอายตนะภายใน มีสัททนะคือเสียงที่เป็นอายตนะภายนอกมาสู่คลอง มีความใส่ใจเสียงที่ได้ยินนี้จึงเป็นสิ่งที่ถูกปัจจัยต่าง ๆ เลือกสรรมาแล้ว

สิ่งที่ช่วยจัดสรรมาก จะเป็นใครไม่ได้นอกจากกรรมอันอื่นนี่ก็จัดสรรไม่ได้หรอกนะ ตัวตนไหนก็จัดสรรไม่ได้มันละเอียดอ่อนมาก เสียงก็มีตั้งเยอะแยะ มีเต็มจักรวาลไปหมด ต้องเสียงนี้เท่านั้น เราจึงจะได้ยิน ลองคิดดูนะต้องเสียงบ่นของคนนี้เท่านั้น โอ้โฮ... มันจัดสรรได้แบบสเปกตรวงแท้ ต้องเสียงลูกร้องนี่ ต้องเสียงแมวตัวนี้ ในเวลานี้เท่านั้น โอ้โฮ... มันสุดยอดมาก บางทีเรานอนกลางคืนเสียงแมวร้องมาแล้ว โอ้ย... ผีหรือเปล่าวะ มันร้องคล้ายผีนะแมวนั้นนะ แมวผีหรือผีแมว อย่างนี้เป็นต้น เห็นชัดว่า โอ้โฮ... มันจัดสรรมาจริง ๆ เลย เราจึงต้องกำหนดรู้และยอมรับอย่างว่ามันเป็น เพราะมันเป็นปฏิจจสมุปบันธธรรม คือ

สิ่งที่เกิดขึ้นตามเงื่อนไขปัจจัย ไม่ควรจะสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้นเลย
มันละเอียดมากนะ

หูกี้มีตั้งหลายหู ทำไมต้องเป็นหูเราเท่านั้น เสียงก็มิตั้งหลายเสียง ทำไมต้องเสียงนี้เท่านั้น เรื่องมีให้สนใจตั้งเยอะ ทำไมต้องสนใจเสียงด่านี้เห็นมัย แค่มิสนใจ ก็มิได้ยินแล้วนะ แต่เราบอกว่า จันมิสนใจหรอกเสียงนี้ แต่ดันได้ยิน นี่มันเป็นมิจฉาทิฏฐิทั้งนั้นแหละ พวกเราเลยต้องชำระความเห็นผิดนี้ให้หมด เหมือนพวกเราพูดว่า “จันมิให้ค่ามันหรอก ไอ้คนเนี้ยนิสัยเลวมาก” มิให้ค่า แต่ไปโกรธมัน อย่างนี้ลองคิดดูนะ มิให้ค่ามัน แต่ไปรักมัน นี่มันมิจฉาทิฏฐิ มันหลงผิด ถ้าเรามิให้ค่ามัน มันจะมีอิทธิพลต่อใจเรามัย มิมี... ถ้ามิให้ค่ามัน เราก็จะไม่โกรธมันหรอก แต่เราไปให้ค่ามันเลยโกรธ มันเป็นอย่างนี้ แต่พวกเรามันยังหลงอยู่ มิรู้จักปฏิเสธสมุปปันนธรรม มิรู้จักการทำงานของขันธ ๕ นึกว่าตัวเองมีอำนาจ มีความสามารถบีบบังคับ ทำอันนั้นก็ได้ อันนี้ก็ได้อะ จะบังคับให้มิสนใจใครก็ได้ มันมิใช่.. ความเป็นจริงแล้ว ขันธ ๕ มันทำ ขันธ ๕ มันคิดอย่างนี้ เราห้ามมิให้มันคิดก็มิได้นะ เราต้องรู้จักมัน ต้องยอมรับ

ทางหู มีโสตะคือหูเป็นอายตนะภายใน มีสัททะคือเสียงที่มาสู่คลองเป็นอายตนะภายนอก มีการใส่ใจ การรับรู้คือโสตวิญญานจึงเกิดขึ้น ในกระบวนการได้ยินนั้น ชั้นที่ ๕ เป็นปฏิจจสมุปปันนธรรม เป็นสิ่งที่เกิดตามเงื่อนไข ปัจจัย ไม่ควรสงสัยว่า ทำไมเราจึงโดนตำ ทำไมเราจึงได้ยินเสียงนี้ หรืออะไรต่าง ๆ ทำไมคนอื่นจึงได้ยินเสียงอื่น ไม่ควรสงสัยเลย เพราะมันเป็นอย่างนั้นแหละ มันจึงเป็นอย่างนั้น เริ่มจากโสตะนี่ก็เป็นรูป ที่ตั้งของโสตะนี้ด้วย คือธาตุ ๔ นั้นแหละ เป็นรูปชั้นที่ พอได้ยินเสียงแล้ว ก็รู้สึกอึดอัดบ้าง รู้สึกสบายใจบ้าง รู้สึกเฉย ๆ บ้าง ความรู้สึกนั้นเป็นเวทนา ชั้นที่ กำหนดหมายว่า เป็นเสียงผู้หญิง เสียงผู้ชาย เสียงชม เสียงตำ เสียงเพราะ เสียงไม่เพราะ และรายละเอียดอื่น ๆ เป็นสัญญาชั้นที่ ชอบเสียงนั้น ไม่ชอบเสียงนั้น รัก ชัง คิด ประชดต่าง ๆ กับเสียงนั้น เป็นสังขารชั้นที่ ตัวรับรู้หลักก็เป็นวิญญานชั้นที่ นี่ก็เป็นการรวมกันของชั้นที่ ๕ แล้วนั่นเอง

ถ้าเรารู้จักชั้นที่ ๕ การได้ยินเสียงครั้งหนึ่งนี้ว่า มันเป็นเรื่องไม่เที่ยง มันเป็นเรื่องพังสลาย ตอนนี้อยู่ก็เลยได้ยิน ต้องได้ยินเสียงชมบ้าง ตำบ้าง ยอมรับความจริง ตักหมันก็ไม่มี ดับค้นหาไป ถ้าไม่รู้จัก มีความอาลัย ยินดีหมกมุ่น ฝังใจในอุปทานชั้นที่ ๕ ในการได้ยินนั้น ยินดีแต่

คำชม เพลินในคำชม เป็นทุกขสมุทัย เพลินไปกับเสียง ร้องเพลง เพราะเหลือเกิน อยากจะฟังอีกนี่ก็เหมือนกัน เพลินในเสียงก็ได้ เพลินในหูก็ได้ หูเรานี้ก็ไม่ใช่ธรรมดานะ เรามั่นหูทองคำ นี่ก็เอาอีกแล้ว เพลินในการได้ยินก็ได้ นี่ก็เป็นทุกขสมุทัย เพลินในเวทณาก็เหมือนกัน อย่างนี้เป็น ทุกขสมุทัย การจะกำจัดความเพลิดเพลินพอใจได้ ก็ต้อง รู้จักว่ามันเป็นทุกข์ มันเป็นของสลาย มันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ ของเรา การกำจัดความเพลิดเพลินพอใจ นี่เป็นทุกขนิโรธ อันนี้คือการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ทางด้านมานะ ชิวหา กาย จนถึงใจ ก็ทำนองเดียวกัน ทั้งหมดเลย โดยเฉพาะทางใจนี่เยอะเหลือเกิน เต๋ยวู้เรื่องนั้น เต๋ยวู้เรื่องนี้ เรื่องก็มีเยอะแยะ เต๋ยวอันนั้นผุดขึ้นมา เต๋ยว อันโน้นผุดขึ้นมา เฉพาะเรื่องที่มาสู่คลองของใจเท่านั้น จึงจะรับรู้ เรื่องในโลกนี้มีเยอะแยะ เรื่องในอดีตเยอะม้าย โอ้...ประวัติศาสตร์โลกใบนี้เยอะเหลือเกิน ตั้งแต่โลกนี้ยังไม่เกิดหรือเกิดมาแล้ว มีเรื่องอะไรต่าง ๆ เยอะแยะมากมาย เหลือเกิน เรื่องในอนาคตก็มีเยอะแยะ เรื่องในปัจจุบัน เกิดขึ้นก็มีมากมาย ชาวโลกนี้มีเยอะแยะ ภูเขาถล่ม ก็เยอะ น้ำท่วมก็มีมากมายเยอะแยะไปหมด แต่เรารู้เฉพาะ บางเรื่องเท่านั้นเอง

การรับรู้ทางใจ มีใจนี้เป็นอายตนะภายใน มีธรรมารมณ
ที่มาสู่คลองใจเป็นอายตนะภายนอก มีการใส่ใจสนใจ
แม้เรื่องที่ไม่อยากรับรู้ ก็ต้องมีความสนใจนะจึงจะรับรู้ได้
“ฉันไม่อยากจะรู้เรื่องนี้” แต่ฉันรู้แล้ว นี่แสดงว่าอะไร นี่คื
มันสนใจ แต่ทำเป็นบอกว่าไม่สนใจ นี่คือมิจนาคิฏฐินั่นเอง
ทำนรู้เรื่องไหน ก็ให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า อ้อ... นี่เพราะสนใจมัน
โดยเฉพาะศัตรูเรานี้ เราจะสนใจมากกว่ามันตายหรือยัง ถ้าม
อยู่นั้นแหละ ส่องดูมันอยู่นั้นแหละ อย่างนี้สนใจเต็มที่เลย

ให้เรารู้จัก อย่าสงสัย มันเป็นสิ่งที่เกิดตามเงื่อนไข
ปัจจัย มันไม่ได้เกิดตามใจเรา ต้องมีใจนี้เป็นอายตนะภายใน
มีธรรมารมณมาสู่คลองใจเป็นอายตนะภายนอก เรื่องนั้น
มีเยอะแยะลอยอยู่ในอากาศ เราเปิดโทรศัพท์ กดมาเนีย
โอ้... มีเรื่องเข้ามาเยอะแยะไปหมดนะ มาสู่คลองเฉพาะ
บางเรื่องเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องไปรู้ทั้งหมดหรอก มันเยอะเกิน
เยอะจนไม่รู้จักจบจักสิ้น ให้รู้จักทุกขนั้นแหละมันจึงจะจบ
ถ้ารู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ มันก็ไม่มีวันจบหรอก ต้องรับรู้อริยสัจ ๔
มันจะได้จบ จบคือมันหมดกิเลส ถ้ารู้เรื่องอื่น มันก็ไม่จบ
เพราะมันไม่หมดกิเลส กิเลสมันก็จะพาไปโน่น นี่ นั่น
ไปเรื่อย ทุกขมันเกิด-ดับ แต่กิเลสมันไม่ยอมหมดไปด้วย
มันก็สร้างทุกขอันใหม่ขึ้นมา ตานี้พัง มันก็สร้างตาใหม่มา

หุนี้พึง มั่นก็สร้างหุใหม่มา ใจนี้พึง มั่นก็สร้างใจใหม่มา เพราะ
มันไม่อึด มันเห็นยังไม่พอ มั่นก็ต้องเห็นต่อไป ได้ยินไม่พอ
ก็ต้องได้ยินต่อไป กินยังไม่อึด ก็ต้องกินต่อไป มั่นก็ต้อง
สร้างรูปใหม่ขึ้นมาเรื่อย ๆ เพื่อสนองกิเลส

รูปร่างกายพวกเรานี่ ถ้าให้กิเลสมันใช้งาน มั่นก็ใช้
ปู้ยี่ปูยำ จนและดุ่มเป๊ะไปหมด เสร็จแล้วก็ทิ้งไว้ ไปหาใหม่
นี่มันเป็นอย่างนี้ละ ตอนนี่เกือบและหรือยังครับ อัมมอัมโม
ได้ใช้บ้างหรือยัง มีแต่กิเลส ตัณหา อุปาทานใช้จนเจี๊ยงไปหมด
แล้วอย่างนี้ อันนี้ให้รู้จักนะ รู้จักทุกข์ก็จะเอามาบริหารชั้นนี้
เอามาฝึกเพื่อละกิเลสได้ ถ้าไม่รู้จักทุกข์นี้ กิเลสมันจะมา
แทรกอยู่ มั่นก็เอาชั้นนี้มาใช้เลย

นี่มาถึงทางใจแล้ว เมื่อใด มโนที่เป็นอายตนะภายใน
ไม่แตกทำลาย ธรรมารมณที่เป็นอายตนะภายนอกมาสู่
คลองมโน ทั้งความใสใจอันเกิดจากมโนและธรรมารมณนั้น
ก็มี เมื่อนั้นวิญญานส่วนที่เกิดจากมโนและธรรมารมณนั้น
ย่อมปรากฏ ด้วยอาการอย่างนี้ ด้านใจนี้ก็เป็นชั้นที่ ๕ เป็น
ทุกข์สังเหสีเหมือนกัน ที่เกิดของใจหรือหทัย และที่ตั้งของหทัย
คือธาตุ ๔ นี่ อันนี้คือรูปชั้น ความรู้สึกเวลาที่รับรู้เรื่องนั้น
รับรู้เรื่องนั้นแล้ว รู้สึกปลอดโปร่ง โล่งใจ เบาใจ สบายใจ

รู้สึกอึดอัด เหมือนจะหายใจไม่ออก อันนี้คือเวทนาชั้นที่ ๑ รับรู้เรื่องนี้แล้ว รู้ว่าเป็นเรื่องคนนั้น เรื่องคนนี้ คนนี้ด่าคนโน้น คนโน้นด่าคนนี้ อะไรต่อมิอะไร รู้เป็นเรื่องเป็นราว กำหนดให้มีฝ่าย ก. ฝ่าย ข. ฝ่าย ค. ฝ่าย ง. อะไรเยอะไปหมด นี่ก็เป็นสัญญาชั้นที่ ๑ พอรับรู้เรื่องแล้วก็คิดปรุงแต่งต่อไป วิพากษ์วิจารณ์ต่อว่าเจ้าคนนี้ มันสมควรโดนแล้ว นั่นก็เป็นสังขารชั้นที่ ๑ มโนวิญญาณก็เป็นวิญญาณชั้นที่ ๑ เป็นชั้นที่ ๕ นั่นเอง ไม่มีคนเลยในการรับรู้

ความติดเพล็น พอใจในการรับรู้ หมกมุ่นในการรับรู้ อันนี้เป็นสมุทัย บางท่านหมกมุ่นมากนะ มันอดไม่ได้ ก็ต้องรับรู้ข่าวทุกเช้า ต้องเช็คข่าว ต้องเช็ค Facebook ไม่เช็คไม่ได้ ไม่ใช่ใครตายหรือจะมันจะตายเอง ความจริงอย่ากลัวมันตาย เพราะให้มันตาย นั่นแหละดีแล้ว อย่าเช็กจนกว่ามันจะตาย แต่พวกเราต้องรีบเช็ก เดียวมันจะตาย มันก็เลยคาอยู่ มันก็คือกิเลส ต้องโทรไปถาม ต้องเช็ก อดไม่ได้ นั่นคือทุกขสมุทัย ต่อไปท่านก็ต้องอดให้ได้ จะได้ทุกขนิโรธ ต้องรู้จักว่า มันแค่ของผุพัง รู้ไปก็เท่านั้นแหละ เป็นของเกิด-ดับจะรู้ไปอีกทำไม รู้ไปก็ไม่หมดกิเลสสักที ไม่ติดข้อง ไม่เพล็น นั่นแหละมันเป็นทุกขนิโรธ นี่คือข้อปฏิบัติมรรค คือใส่สัมมาทิฐิเข้าไป ให้เห็นถูกต้อง จะได้คิดถูกต้อง ลำรวมมะรังไว้ด้วยศีล จิตมีกำลังด้วยสมาธิ มีปัญญานำก่อน

มีศีลสำรวมระวางไว้ และจิตมีกำลัง คือมรรค ๘ นั้นเอง
เป็นข้อปฏิบัติ

ทุกสภาวะที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกก็ดี ความคิด
นึกปรุงแต่งต่าง ๆ ก็ดี ล้วนเป็นขั้น ๕ เป็นการทำงานของ
ขั้น เป็นทุกขสัจ ทุกท่านจึงไม่ต้องสงสัยว่าทำไมคิดอย่างนี้
เพราะมันอย่างนี้แหละ ถ้าเป็นเราคิด เราก็จะสงสัยว่า ทำไม
เราคิดอย่างนี้ มันงแล้ว ถ้าไม่ใช่เราคิด มันก็ไม่น่าสงสัย
เพราะเป็นสังขารมันทำอย่างนั้น สัญญามันกำหนดอย่างนั้น
ทำไมเรารู้สึกอย่างนี้ มันมีเราก็เลยสงสัยได้ ถ้าเรามันหายไป
มันเป็นเวทนา เวทนาทำงานของมัน ยืนตากแดดมันก็ร้อน
เราไม่ต้องไปสงสัยว่าทำไมยืนตากแดดมันร้อน ทำไมอยู่ใน
ห้องแอร์มันเย็น อันนี้มันจะเป็นบ้า มันมีจกาทิฏฐิ มันงอยู่
มันไม่รู้เรื่อง มันเปลี่ยนหนามบีบหัวใจเราอยู่นั้นแหละ
ทุกท่านเลยต้องไปกำหนดให้ดี สังเกตให้ดีนะ ตามหลักใน
พระสูตร ท่านพระสารีบุตรแนะนำว่า เอาจ่าย ๆ ก่อนเลย
ดูธาตุ ๔ ก่อน จากธาตุแล้วขยายมา เวลามีการเห็น ยังไงมัน
ก็มีรูปขันธ์อยู่ในกระบวนการนั้น เพราะว่าถ้าไม่มีธาตุ ๔ นี้
มันมองไม่เห็นแล้ว ธาตุ ๔ มันพื้นฐานอยู่ เป็นรูปขันธ์
จักขุประสาทนี้ก็อาศัยธาตุ ๔ นี้อยู่ เป็นรูปขันธ์ด้วย แล้วก็
เติมขั้นอื่น ๆ เข้ามา สรุปแล้วก็คือขั้น ๕ นั้นเอง

การเห็นก็คือขั้น ๕ การได้ยินก็คือขั้น ๕ ตมกลิน ลัมรส ลัมผัส จนกระทั่งรับรู้เรื่องใด ๆ ก็คือขั้น ๕ นั่งอยู่นี้ก็คือขั้น ๕ นั่งง่วงนอนอยู่ จะตายแล้ว ก็คือขั้น ๕ หรือนั่งเกือบบรรลุลแล้ว ก็คือขั้น ๕ ไม่มีใครที่จะไปไหนมาไหน มีแต่ทุกขนั้นเอง ต้องเข้าใจ ทุกท่านก็อย่าลืม จำไว้แม่น ๆ ขั้น ๕ ทั้งนั้น ถ้ารู้จักขั้น ๕ เป็นทุกข ตัณหาสมุทัยมันก็จะไม่มี ถ้าไม่รู้จัก มันก็จะอยากได้ เพลิน ติดข้อง นี่เป็นทุกขสมุทัย ส่วนความกำจัดความติดเพลินพอใจ นี่เป็นทุกขนิโรธ นั่นแหละคือข้อปฏิบัติมรรค มรรคก็เจริญมา เพื่อรู้จักทุกข เพื่อรู้จักสมุทัย รู้จักนิโรธ แล้วก็เจริญมรรคให้มากขึ้น เพื่อกำหนดรู้ทุกขให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อจะได้ละสมุทัย เพื่อจะได้แจ่มแจ้งในนิโรธ ตอนแรกเจริญขึ้นมา เพื่อชี้ให้ได้ก่อนว่า นี่คือทุกขนะ ทุกขคืออุปาทานขั้น ๕ มันมีอะไรบ้างล่ะ ในนี้ ที่ปรากฏอยู่ในนี้ ที่เห็นอยู่ ที่ได้ยินอยู่ ที่นั่งอยู่ ที่ยืนอยู่ ที่เดินอยู่ ที่กินอาหารอยู่ ที่นอนอยู่ นี่คือทุกขสัง

ต่อไป จะตอบปัญหาท่านที่เขียนถามมา มี ๒ ท่าน นะครับ

ถาม กราบเรียน อาจารย์สุภีร์ที่เคารพ ดิฉันปฏิบัติมานานหลาย ๆ ปีแล้ว ก็ยังลังเลสงสัยอะไร ๆ ต่ออะไร

หลาย ๆ อย่าง ขอคำแนะนำจากอาจารย์ว่าจะวางใจอย่างไรจะกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ตอบ ก้อยาสงสัยเลยครับ มันเป็นอย่างนั้นของมันมันเป็นขั้น ๕ ถ้าไม่รู้จักขั้น ๕ ไม่รู้จักทุกขสัจ มันก็ยังสงสัยอย่างนี้ตลอดกาลนานแหละ ฉะนั้น วิธีปฏิบัติมันต้องลงมาสู่การเห็นอริยสัจ มันจึงจะถอนกิเลสได้ ต่อให้ได้สมาธิขนาดไหน มันก็ไม่เลิกสงสัยหรอก ถ้าสมาธิมันลึกกว่านี้มันจะเป็นยังไงต่อ จะบรรลุมั้ย จะถึงขั้นพรหมมัย งงละที่นี้เห็นมัย จะได้อะไรสงบขนาดไหน มันก็ยังสงสัยทำไงต่อ... มันนิ่งแล้วทำไงต่อ มันว่างแล้วทำไงต่อ แล้วมันจะเป็นบ้ามัยเนีย งงเลย นั่นแหละมันไม่เห็นอริยสัจ ๔ มันก็ยังงงอยู่นั่นแหละ ดังนั้น ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ให้ทุกท่านรีบฝึกหัดรู้สัจจะ มันฟังก็เป็นทุกขสัจ เป็นขั้น ๕ มันสงบก็เป็นขั้น ๕ ให้หัดกำหนดอย่างนี้ไว้ แบบนี้ความลังเลสงสัยทั้งหลายจะค่อย ๆ หดไป ถ้าไม่ใช้วิธีนี้ ก็จะสงสัยตลอดไปว่า วันนั้นทำไมมันสงบ วันนี้ทำไมมันไม่สงบ วันนั้นทำไมมันดี วันนี้ทำไมมันไม่ดี มันกึ่ง ถ้าเห็นว่า วันนั้นมันก็ขั้น ๕ วันนี้มันก็ขั้น ๕ อีกวันหนึ่งมันก็ขั้น ๕ อนาคตมันก็ขั้น ๕ เราจะสงสัยอะไรมัย ไม่สงสัย... มานั่งหลับมันก็ขั้น ๕ นิ่งตื่นมันก็ขั้น ๕ ไม่รู้จะสงสัยไปทำไม ขั้น ๕ นี่มันก็พอแล้วมันจบแล้ว ไม่มีอะไรให้สงสัย

อย่าลืมปฏิบัติให้เห็นสัจจะ ๔ ให้มันลงไปทีอริยสัจ ด้วยการรู้อริยสัจเท่านั้น จึงจะถอนกิเลสได้ ความลังเลสงสัยนี่ก็เป็นกิเลสอย่างหนึ่ง ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ทำไมไม่เป็นอย่างนั้น อันนี้ก็คือสงสัยในสิ่งที่เกิดขึ้นตามปัจจัย ตามกฎอิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุพบาท ทำไม... วันนี้เป็นอย่างนี้ ทำไม... อีกวันเป็นอย่างหนึ่ง ทำไม... ทำอย่างนี้แล้วได้อย่างนี้ นี่มันงง ถ้าเห็นชัดว่าขันธ ๕ มันทำ แค่นี้แหละ ขันธ ๕ มันคิด ความคิดเป็นขันธ ๕ ไม่ใช่เรา มันมีเงื่อนไข แล้วมันก็เกิดขึ้น ไม่ใช่เราจะบังคับอะไรได้ แค่มองเห็นครั้งหนึ่ง ต้องตาดีก่อน ต้องมีสิ่งมาสู่คลองตาอีก ต้องมีใส่ใจอีก จึงจะเห็นสิ่งนั้น ลองคิดดู ความคิดหนึ่งก็จะเกิดขึ้นนี้ ใครจะไปบังคับมันได้ ในเมื่อมันทำงานอย่างนั้น แค่มองเห็นทีหนึ่งยังบังคับมันไม่ได้เลย ต้องรอกกรรมเก่าสร้างลูกตานี้ขึ้น มาก่อน สร้างร่างกายนี้ให้เป็นที่อยู่ สร้างจากสีสันต่าง ๆ มากอีกมากมาย ถ้าพิจารณาเงื่อนไขต่าง ๆ แล้ว จึงเห็นชัดว่า ไม่มีผู้ใดมีอำนาจเลย มีแต่กรรมที่จัดสรรปรุงแต่งสร้างจากต่าง ๆ มาให้ เกิดแล้วมันก็เท่ากันแหละ เกิดมาแล้วมันก็สลายไปดับไป เกิดแล้วดับ มีทุกข์เกิด มีทุกข์ดับ มีขันธ ๕ เกิด มีขันธ ๕ ดับ เท่านั้น ไม่มีเกินนี้

ผมเลยแนะนำว่า ท่านอย่าสงสัย มันเป็นอย่างนั้นแหละ ท่านบอกว่า ปฏิบัติมานาน บางท่านปฏิบัติมานาน แต่ไม่ได้

ปฏิบัติอะไรเลย นั่งหลับตลอดนะ บางท่านบ่นบอกปฏิบัติมานาน ทำไง... ครับคุณป้า ดิฉันก็นั่งวันละครึ่งชั่วโมง นั่งแล้วเป็นใจบ้างครับคุณป้า ก็นั่ง ๆ บ้าง หลับบ้าง อะไรบ้าง อันนี้ มันไม่ได้ปฏิบัติ มันแค่นั่งเฉย ๆ คือเราเอาการนั่งมาเป็นการปฏิบัติ อย่างนี้มันก็เพี้ยนไปตั้งแต่ความเห็นแล้ว การปฏิบัติเนี่ยมันคือมรรค ๘ ต้องเข้าใจอย่างนี้ ไม่ใช่การนั่ง นั่งแล้วเห็นถูกอะไรบ้าง เห็นรูปมัย เห็นนามมัย เห็นทุกขสัจมัย เห็นสมุทยสัจมัย นี้อย่างนี้ นั่งมันดีแล้ว เราจะได้มีเวลานั่ง ๆ จะได้สำรวจดู รูปขันธ์มันคืออะไรบ้าง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เดินจกกรม มันดีแล้ว แต่ไม่ใช่ เดินจกกรมคือปฏิบัตินะ สัมมาทิฏฐิคือการปฏิบัติ ตอนเดินจกกรมมันเห็นตรงอะไรบ้าง เห็นรูปขันธ์มัย เห็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง บ้างมัย เห็นความรู้สึกที่มันเกิด-ดับบ้างมัย นั้นแหละตัวปฏิบัติ คือตัวนี้นะ ต้องแม่น ๆ ตัวนี้นะ อย่าไปคิดว่ากัมมัฏฐานนั่นคือปฏิบัติ กัมมัฏฐานนี่คือปฏิบัติ เทคนิคนี่คือปฏิบัติ เทคนิคนั่นคือปฏิบัติ โดยมากพวกเรา ยุคหลัง ๆ นี่ ชอบไปคิดอย่างนั้น จนกระทั่งกลายเป็นว่า ยังไม่ถึงเวลาปฏิบัตินะ ให้ฟังธรรมก่อน เดี่ยวฟังธรรมเสร็จ ก็ค่อยไปปฏิบัติ นี่เห็นผิดไปไกลมากจริง ๆ

ในสมัยพุทธกาลนี้ การฟังธรรมนี่ก็เป็นการปฏิบัติ คือฟังแล้วเกิดสัมมาทิฏฐิ คือปฏิบัติเลย ไปเดินแล้วเกิด

สัมมาทิฐิ ก็เป็นปฏิบัติเลย คือเขาไม่รอโน่น นี่ นั่น ส่วนพวกเรานี้ว่า อาจารย์บรรยายให้น้อย ๆ หน่อย จะได้มีเวลาปฏิบัติเยอะ ๆ อาจารย์พูด ๑๐ นาทีก็พอ ดิฉันจะได้มีเวลาปฏิบัติ ๓ ชั่วโมง อาจารย์พูด ๑๐ นาที ไปนั่งหลับ ๓ ชั่วโมง เวลาปฏิบัติของเขานั้น คือเวลานั่งหลับ ไม่รู้อะไรเลย อย่างนี้สู้ฟังก็ไม่ได้ ฟังสัก ๓ ชั่วโมงไปเลย นั่งหลับไปบ้าง ตื่นมาก็ยังฟังต่อนะ อย่างน้อยก็ได้อะไรไปบ้าง ดีกว่าไปนั่งหลับอยู่นั้นแหละ ไม่รู้เรื่องอะไรเลยนั้น เราต้องรู้จักปฏิบัติว่ามันคืออะไร ไม่อย่างนั้น มันสงสัย มันง ความเข้าใจคนนี้ มันยากเหมือนกัน ยิ่งพวกเรารับนั้นรับนี้เพี้ยน ๆ มาเยอะ ยิ่งลำบากนะ ที่ยากคือมันผิดเยอะ ที่ถูกมันไม่เยอะหรอก ที่ถูกมีนิดเดียว ที่ถูกก็คือมรรค ๘ เราก็รู้กันอยู่ มีอะไรบ้าง มันหลอกกันไม่ได้หรอก พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้แล้ว มัชฌิมาปฏิปทา คือมรรค ๘ จะไปเป็นอย่างอื่นได้อย่างไร

ถาม มรรค ๘ คืออะไร มีอะไรบ้าง เรียนมาตั้งแต่เด็ก ลืมหมดแล้วคะ

ตอบ ถ้าลืมหมดแล้ว ท่านก็หมดแล้ว ชีวิตนี้อย่าลืมมรรค ๘ เด็ดขาดนะ ถ้าลืมหมดแล้ว ต้องหาหนังสือมาอ่าน มาท่อง มาสวดไว้อย่าลืม ถ้าลืมมรรค ๘ ก็ไม่มี

ข้อปฏิบัติแล้ว เมื่อไม่มีข้อปฏิบัติ ก็หมดแก่นสารสาระแล้ว
 ฉะนั้นเราอุตลาห์เกิดเป็นชาวพุทธ ต้องมีแก่นสารนะ มีหลักนะ
 ถ้าไม่มีหลักนี้ ลมพัดทางซ้ายทางขวา ปลิวไปปลิวมาอย่างนี้
 แยะเต็มทีแล้ว ลมหมดดู พัดมาทางนี้ อาจารย์นั้น พัดไปทางนั้น
 ลำนั่นนั้น พัดไป พัดมา เราเดียงพอดี อย่างนี้ เรียกว่าเรา
 ไม่มีหลักแล้ว ไม่มีปฏิปทาแล้ว ไม่มีทางดำเนิน เหมือน
 คนไม่มีที่อาศัย ที่อาศัยของเราก็คือพระพุทธเจ้า พระองค์
 ยังอยู่ ธรรมวินัยยังอยู่ เราต้องศึกษาและทรงจำไว้ ไปที่ไหน
 เราก็จะได้ไม่ลืม มี ๘ ข้อเอง ไม่ยากมากมาย เพื่อน ๘ คน
 เรายังจำได้ใช่ไหม อันนี้ ๘ ข้อ เราไปท่องไว้ ต้องไม่ลืมมรรค ๘
 แล้วไปทำให้มันมีในใจเรา อย่าลืม ถือของมีแก่นสารไปบ้าง
 สัมมาทิฏฐิมันคืออะไร ไปเรียนนะ ผมก็บรรยายไว้เยอะทีเดียว
 มีหนังสือให้ละ เป็นเล่มเบ้อเริ่มเลยทีเดียว ตั้งใจอ่านให้ดีแล้ว
 เอาไปฝึกปฏิบัติ จะใช้วิธีว่า หนังสือเล่มใหญ่แล้วนอนทับ
 เอาไม่ได้ละ ไม่มีอะไรมันง่ายขนาดนั้นนะ ต้องไปฟังให้ดี ๆ
 ฟังหลาย ๆ เที้ยว แรก ๆ ท่องจำไว้ก่อน มี ๘ ข้อเอง
 ไม่ยากเกินไปใช่ไหม ท่องเป็นกัมมัฏฐานก็ยิ่งได้

ท่องมรรค ๘ นี่แหละ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ...
 ท่องทั้งวันทั้งคืนของเราไป ก็เป็นกัมมัฏฐานได้แล้ว แถมดีด้วย
 เรามีสัมมาทิฏฐิเห็นว่า อันนี้เป็นของมีค่ามาก พระพุทธเจ้า

ทรงสอนไว้ เป็นข้อปฏิบัติ เป็นปฏิบัติ ควรจะถือไว้ จะได้มืออะไรติดไม้ติดมือไปด้วย ถือของดี อย่างน้อยก็ได้ของดีติดมือไป วัน ๆ เราถือแต่เงินทอง ถือแต่หน้าตา มันเป็นเรื่องไร้สาระ สิ่งนั้นจะทำให้เราเป็นคนมีสาระก็ไม่ได้ เพราะเราถือของที่ไม่มีสาระอยู่ ถือเงินนี้มันก็เป็นของไร้แก่นสาร จนกระทั่งถือเพชรนิลจินดา มันก็เป็นของไร้แก่นสาร ยิ่งถือหน้าตา ชื่อเสียง ยศถาบรรดาศักดิ์ มันก็ยิ่งไปกันใหญ่ ถ้าเราถือมรรค ๘ ท่องไว้ ใส่ใจไว้ ใส่ใจสมาธิภาวนา สัมผัสกับปะ เตี่ยวรายละเอียดค่อย ๆ ศึกษาไป

มรรคนี้เป็นหนทาง เป็นทางเดิน เป็นปฏิบัติ พาไปสู่ความสงบร่มเย็นเป็นสุข พาไปสู่การรู้อริยสัจ ๔ พาไปกระทำให้แจ้งนิพพาน ผู้ไปก็คือจิตนั่นเอง ตัวพาจิตไปก็คือมรรค ๘ ตัวประธานไปทุกที่อยู่แล้วก็คือจิต ร่างกายไม่ไปหรอก ร่างกายมันก็ไปเท่าที่ไปได้ ส่งถึงจุดเท่านั้นแหละ ถึงตรงนั้นก็ทิ้งไว้ แผนกส่งก็คือจิตจิต บ้ายบายชาตินี้เคลื่อนไปแล้ว มีแผนกรับด้วย ก็ปฏิสนธิจิต รับช่วงต่อเป็นด้านจิตทั้งนั้น ส่วนรูปก็ส่งได้ถึงจิตจิต แล้วก็จบคาอยู่ตรงนั้น ส่วนจิตก็เกิดแล้วดับไปสืบทอดไป จิตแล้วปฏิสนธิก็รับต่อ ไม่ได้กระโดดไปหรอก มันส่งกันไปเป็นกระแส เหมือนกับเมื่อวานนี้ ส่งกระแสมาถึงวันนี้ พวกเราก็หนีสังขล่าย ๆ เดิมนี้แหละ มันส่งทอดต่อเนื่องกันมา

มรรค ๘ เป็นปฏิปทา เป็นทางดำเนิน เป็นตัวพาจิตไป
 ให้ถึงความพ้นทุกข์ ถึงการกระทำให้แจ้งนิพพาน เป็นตัวที่
 จะสามารถทำลายกิเลสได้ กิเลสนั้นจะใช้อันอื่นทำลายหรือ
 ฆ่ามันไม่ได้ สิ่งที่มีอานุภาพในการฆ่ากิเลส ทำลายกิเลส
 หรือเผากิเลสได้ มีอย่างเดียวคือมรรค ๘ กิเลสมันเกิดกับจิต
 มรรค ๘ ก็เลยต้องเกิดในจิตด้วย จึงจะฆ่ากิเลสได้ ถ้า
 มรรค ๘ อยู่ในหนังสือ อันนี้ยังฆ่ากิเลสไม่ได้ เพราะกิเลส
 มันไม่ได้อยู่ในหนังสือ กิเลสมันอยู่ในจิต ต้องให้มรรค ๘
 อยู่ในจิตด้วย ต้องไปอ่านให้เข้าใจ แล้วทำความเข้าใจประกอบ
 เข้าไปในจิต ใส่เข้าไปเยอะ ๆ ใส่ให้เหมือนในหนังสือเป๊ะเลย
 แต่ให้ใสในใจ ใส่สมุคก็ยังไม่ได้ แต่ยิ่งดีกว่าไม่ใส ใส่ในสมุค
 ยังไม่หมดกิเลส ต้องเอาไปใสใจ แรก ๆ ก็เลยต้องจำไว้ก่อน
 จำไว้ แล้วก็ใสใจ หัดฝึกให้มันลงไปในใจ ให้มีสัมมาทิฐิ
 อยู่ในใจ

ถ้ามีสัมมาทิฐิ มันก็จะล้างมิจฉาทิฐิได้ มีสัมมา
 สังกัปปะ มันก็จะไปล้างมิจฉาสังกัปปะได้ มีศีลมันก็จะไปล้าง
 ความขาดศีลได้ ถ้าเราสำรวจมระวัง ก็จะไม่สำรวจ
 มระวังได้ จริง ๆ หลักก็คือมันแทนที่กันเท่านั้น ถ้าเห็นถูก
 มันก็เลิกเห็นผิด ก็เท่านั้น คิดถูก มันก็เลิกคิดผิด โอ้โห...
 ฟังดูนี่มันง่ายมากเลย แต่ทำนี่ มันยากมากนะ อยากจะเลิก
 พุดผิด ก็เลิกพุด แล้วพุดให้ถูกซะ ก็เท่านั้นแหละ แต่มันยาก

ตรงที่จะเลิกนี้แหละ อยากเลิกก็เกียจก็ขยันชะ ก็เท่านั้นแหละ ถ้าอยากเลิกตื่นสายก็ตื่นเช้าชะ ก็แค่นั้นแหละ มันก็ไม่ยากอะไร แต่มันก็ยากอยู่นั่นแหละ มันเป็นอย่างนั้น

บางท่านว่า ทำอย่างไร ถึงจะเลิกตื่นสายคะอาจารย์ อ้าว...ก็ตื่นเช้าสิครับ ตื่นเช้าทั้งชาติ มันก็เลิกตื่นสายแล้วนี่ครับ ก็เท่านั้นแหละ มันจะมีอะไร แต่พวกเราว่าไม่ไหวคะ มันก็คาอยู่ ตื่นสายอยู่เหมือนเดิม มันจะตื่นเช้ายังงี้ละทีนี้ ถ้าอยากเลิกตื่นสาย ก็ตื่นเช้าชะ อยากเลิกก็เกียจ ก็ขยันชะ เท่านั้นแหละ มันไม่ยากอะไร แต่พวกเราเน้นหลง มัวแต่ว่าจะมีวิธีหลัง ๆ วิธีศักดิ์สิทธิ์ วิธีอะไรก็ไม่ทราบ นั่นมันไม่ใช่ มรรค มรรคนี่คือมันเปลี่ยนใหม่หมด เปลี่ยนนิสัยใหม่หมด ความเห็นก็เปลี่ยนใหม่ให้หมด ความคิดก็เปลี่ยนใหม่ให้หมด ถ้าเปลี่ยนใหม่หมดได้ ของเก่าก็หมดแล้ว เปลี่ยนเท่านั้นแหละ อย่างนี้แหละเรียกว่ามรรค วิธีของพระอริยะท่านก็เลยเป็นอีกวิธีหนึ่งไปเลย ไม่เหมือนเราเลย เพราะว่าท่านเปลี่ยนไปแล้ว ล่วงภาวะเดิมได้แล้ว เป็นภาวะใหม่แล้ว

เราก็ต้องเปลี่ยนไปแบบท่าน ถ้าเราเปลี่ยนได้หมด ความเป็นปุถุชนก็หมดไปนั่นแหละ จะมาหวังลม ๆ แล้ง ๆ โดยไม่เปลี่ยนอะไร ทำเหมือนเดิม จะได้ของใหม่ อันนี้เลิกไปเลย ให้เริ่มทำของใหม่ เริ่มทำแบบพระอริยเจ้า เห็น

แบบพระอริยะ สวด ท่อง พิจารณา แบบท่าน เพื่อจะแก้ของเก่าไป เท่านั้นแหละ อย่างนี้ เราค่อย ๆ ทำไป เดี่ยววันหนึ่งมันก็จะสมบูรณ์ได้ เหมือนกับที่เราไม่รู้หนังสือ เราก็ไปเรียนหนังสือ เรียน ๆ ไป ความไม่รู้หนังสือมันก็จะหายไป เพราะเรารู้หนังสือแล้ว ก็แค่นั้นแหละ โอ้ย...เรียนมันยากนะคะ อันนี้ไม่ต้องบ่น มันยากเขาก็รู้กันทั้งนั้นแหละ

มรรคมืองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ หลายท่าน ๆ จำได้ทั้งหมดแล้วอย่าลืมนะ จำไว้ให้ดี อย่างน้อยก็มีอะไร ติดไม้ติดมือไว้บ้างที่สำคัญให้จิตใจเราไว้ดีที่สุด มันจะไม่ลืมเลย

เอาละบรรยายในเช้าวันนี้ ก็คงพอสมควรแก่เวลาเท่านั้นะครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ





เพราะยึดมั่นขั้น ๕ ความเห็นผิดจึงเกิดขึ้น

วันพุธที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครี

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ตอนนี้ก็เป็นช่วงบ่ายของวันที่สอง ในการเข้ามาปฏิบัติธรรม ทุกท่านก็ได้มีเวลาปฏิบัติด้วยตัวเองตามอัธยาศัย ไม่ทราบว่าได้เห็นอะไรบ้าง บางท่านไม่ค่อยได้เห็นอะไร เห็นแต่มีด ๆ มีว ๆ แล้วก็ไม่ได้เห็นอะไรอีกเลย เห็นแต่ในฝันบ้าง สลิมสลือ งาม ๆ อยู่ แต่บางท่านก็เห็นอยู่ การปฏิบัติที่เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาอะไร เราปฏิบัติให้มันรู้ ให้มันเห็น แยกแยะสิ่งต่าง ๆ ได้ ถ้าแยกแยะโดยสมบูรณ์ คือแยกแยะเป็นสัจจะ ๔ นั้นเอง ยังไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน ให้รู้ ให้ดู ให้เห็นมัน ที่นั่งอยู่เนี่ย มันก็เป็นทุกข์แหละ และ

บางครั้งมันก็เกิดเหตุทุกข์มาด้วย มีเรา มีของเรา ห่วงนั้นพะวงนี้เราก็คอยดูไป สังเกตดี ๆ ความจริง มันก็มีแค่ขั้น ๕ แล้วมันก็ยึดขั้น ๕ ว่าเป็นเราบ้าง เป็นของเราบ้าง แล้วก็ห่วงของเรา มันก็เกิดทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่ห่วงมันก็ไม่ทุกข์อะไร จะไม่ห่วงก็ต่อเมื่อรู้จักว่า อันนั้นมันไม่ใช่ของเราหรอก มันเป็นเรื่องไม่เที่ยง ต้องหมดสิ้นไป มันเป็นอย่างนั้นของมันก็ไม่ห่วงแล้ว

ให้เราหัดแยกแยะ สังเกต ให้เห็น รูป นาม ขั้น ๕ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก ความคิด ความนึก ถ้าเราไม่ยึดไม่ถืออะไร มันก็เป็นขั้น ๕ เกิดขึ้นและทำงานของมันไป เช่น เราเดินจงกรม เดินกลับไปกลับมา มันก็คิดนั้นบ้างคิดนี้บ้าง รู้สึกอย่างนั้นบ้าง รู้สึกอย่างนี้บ้าง ง่วงนอนบ้าง พุงसानบ้าง ถ้าเราไม่มีความคาดหวังอะไร เราก็ดูมันไป ดูมันไปว่ามันเป็นอย่างนั้น อันนี้คือขั้น ๕ มันทำงานนั้นแหละ ขั้น ๕ มันทำงาน รูปร่างกาย มันก็เดินไป เพราะจิตมันสั่งไป ไม่ใช่คน เป็นรูปมันเดิน เป็นธาตุ ๔ มันเดิน เป็นจิตมันสั่งไป ความคิดอยากจะเดินนี้ มันก็ไม่ใช่คน เป็นความคิดนั่นเอง เป็นสังขารปรุงแต่งขึ้นมาแล้วก็คิดอยากจะเดินนะ ง่วงนอนบ้างมันก็เป็นสังขารธรรมชาติเกิดขึ้น ขยับบ้าง เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ขั้น ๕ มันทำงานอยู่ เราก็หัดสังเคราะห์สภาวะที่ปรากฏ มันเป็น

ชั้นอะไร ตัวเดินอยู่นั้นะ ต้องเป็นรูปชั้นนั้นะ สำหรับท่านที่มีสมาธิดีบ้างแล้ว อาจจะกระจายรูปชั้นออกมาเป็นธาตุ ๔ ในธาตุ ๔ ก็กระจายออกมาเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เพื่อต่อไปเราจะได้ไม่หลงผิดอีก ตอนนี่เราไม่หลงผิดก็จริง แต่เดี๋ยวสักหน่อยมันหลงใหม่อีก เราก็เลยต้องค้นคว้ามันลงไป

ในขณะที่เดินจงกรม เราก็เดินดู เต๋ยวคตินั้น เต๋ยวคตินี้ เต๋ยวรู้สึกอย่างนั้น เต๋ยวรู้สึกอย่างนี้ เต๋ยวคิดมาก เต๋ยวคติน้อย เต๋ยวฟุ้งซ่าน เต๋ยวสงบ มันก็เป็นการทำงานของชั้น ๕ บางครั้งพอมันไม่สงบ แหม...ทำไมมันอย่างนี้ มันเกิดอย่างนี้ขึ้นมา อันนี้คือเรามีตัณหา จ้องจะเอาผลอย่างใดอย่างหนึ่ง มุ่งผลสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ มีความยึดถือขึ้นมาว่า นั่นมันเป็นตัวเรา สมาธิมันเป็นตัวเรา เราต้องบังคับมันได้ เราก็เข้าใจผิดในชั้น ๕ ความเห็นผิดในชั้น ๕ ก็เป็นกิเลสเกิดขึ้นแล้ว เกิดตัณหาขึ้นมาเป็นเหตุเกิดทุกข์ ถ้าเรารู้จักว่า สิ่งต่าง ๆ มันไม่เหมือนที่เราคิด ทุกสิ่งทุกอย่างอย่างมันก็เป็นไปตามเงื่อนไข มันจะได้มันก็ได้ มันไม่ได้ก็เรื่องของมัน ทุกข์มันก็ไม่เกิด ความรู้นั้นก็เป็นมรรคนั่นเอง แยกแยะออกมาก็เห็นชัดว่า ที่ทำงานอยู่ก็คือชั้น ๕ ถ้ามีความอยากจะให้ชั้น ๕ เป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง คือสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าไม่มีความอยากขึ้นมา หรือดับความอยากได้

ทุกข์ก็ดับไป ตัวที่จะช่วยให้ดับความอยากก็คือตัวมรรค มีตัวสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า บอกตัวเองว่า ความจริงมันเป็นอย่างนี้ คือสังขจะ ๔ นั้นแหละ ที่เราดูอยู่นี้ ไม่ได้ให้ทำอะไร เบื้องต้นให้แยกแยะได้ว่า อันนี้คือทุกข์สังข อันนี้คือสมุทัยสังข อันนี้คือนิโรธสังข อันนี้คือมรรคสังข

ในตัวเราเนี่ย แต่เดิมมันมีแต่ทุกข์กับสมุทัยเต็มเลย ตอนเนี่ยเรามาฟังธรรม มาปฏิบัติเพื่อเจริญมรรค ถ้าเริ่มมีมรรคบ้างแล้ว มันก็จะสามารถแยกออก ถ้ามองเห็นชัดทั้ง ๔ สังขจะแล้ว ต่อไปเราก็จะได้ทำกิจต่อมันได้ถูกต้อง ทุกข์ควรกำหนดรอบรู้ มันจะได้ไม่ไปยึดอีก ถ้ายึดเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นเขาขึ้นมา ก็ไม่ใช่ยึดอะไรหรอก ยึดทุกข์นั้นแหละ ยึดว่าสุขขึ้นมาก็ไม่ใช่อะไรหรอก ก็ยึดทุกข์นั้นแหละ ยึดว่าจะเอานั่นเอานี่ขึ้นมาก็ยึดอะไร ก็ยึดขันธ ๕ นั้นแหละ ไม่มีอะไรเกินขันธ ๕ อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อยากให้อะไรเป็นอะไร ก็อยากให้ขันธ ๕ ที่ไม่เที่ยงให้มันเที่ยงนั้นแหละ อยากให้ขันธ ๕ ที่มันทุกข์ให้มันสุขนั้นแหละ อยากให้ขันธ ๕ ที่ไม่ใช่ตัวตนมันเป็นตัวตนนั้นแหละ มันก็วนอยู่เท่านี้ ถ้าไม่มีความอยากมันก็ไม่ทุกข์ ทุกข์มันเกิดแล้วมันก็ดับของมัน ส่วนในใจของเรา ทุกข์มันก็ไม่เกิด ตัวข้อปฏิบัติก็เป็นมรรคนั่นเอง

ดังนั้น การปฏิบัตินี้ยังไม่ต้องรีบเอาดี หรือไม่ต้องรีบทำอะไร ให้รู้จัก...รู้จักอะไรเป็นอะไร แยกแยะให้มันชัด หลายท่านเวลาปฏิบัติธรรมก็มุงทำอะไรเยอะเยาะ ทำมั่วไปหมดเลย อันนี้ก็จะพลาดได้ง่าย ต้องหัดแยกแยะให้ชัดว่าอะไรเป็นอะไรก่อน ทุกข์นี้คืออันนี้นะ คือขั้น ๕ มันทำงานไป สมุทัยคือตัณหา ความอยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ความดับทุกข์คือความไม่มีตัณหา ดับตัณหา ต้องปฏิบัติอยู่ในมรรค ในสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ ในสัมมาวาจา เป็นต้น ในมรรค ๘ นี้ ทางเดินทางนี้ แยกแยะทำนองนี้ ขณะที่เราเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีสติ รู้ตัวดีอยู่ มีสติสัมปชัญญะ ไม่เข้าไปยึดอะไร มันก็จะไม่ทุกข์นะ นี่คือเดินอยู่ในมรรคแล้ว ถ้าไม่เดินอยู่ในมรรค เตียวมันมีความอยากขึ้นมา เราไปทำตามความอยากมันก็จะทุกข์ขึ้นมา ถ้ามีความอยากเกิดขึ้นและเรารู้เท่าทันว่าอันนี้ความอยากนะ อย่าไปทำตามมัน เตียวมันก็ดับไปเหมือนกันนั่นแหละ ความอยากมันก็เป็นสังขารเหมือนกัน เกิดและดับ หมายความว่าเหตุเกิดทุกข์นี้ มันก็เป็นของเกิดดับเหมือนกัน มันเป็นอย่างนั้นแหละ อันนี้ให้เราได้รู้จักแยกแยะ

การปฏิบัตินี้ ถึงแม้จะยังไม่สงบก็ไม่ใช่ไร ให้รู้ว่่านั้นเป็นการทำงานของขั้น ๓ ขั้น ๓มันไม่สงบ ไม่ใช่เราไม่สงบ ถ้าสังเกตดูแล้ว แหม...ไม่ได้เรื่องเลย เราชักจะไม่สงบแล้ว

อยากจะสงบแล้ว ปัญหาก็เริ่มเกิดขึ้น ปัญหาที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากความไม่สงบ ปัญหามันเกิดขึ้นจากการยึดมั่นว่าเป็นตัวตน ชันธ์ที่ไม่สงบ เป็นสังขารชันธ์ มันฟุ้งซ่าน มันก็เป็นเรื่องของมัน มันทำงานของมัน แต่เรายึดว่ามันเป็นเราแล้วตอนนี้ พอยึดว่ามันเป็นเรา เราก็คิดจะควบคุมมัน **อยากให้มันเป็นดังใจ นั่นหลงแล้ว** เกิดความเห็นผิดว่า มีตัวมีตนขึ้นมาแล้ว เราก็อยากให้ตัวตนมันสงบ เพราะถ้าไม่สงบ มันจะไม่บรรลุ เราต้องรีบสงบ จะได้รีบบรรลุ เราก็จะโผล่มาพอตัวเราโผล่มา ก็จะเกิดการกระทำเพื่อตัวเราขึ้นมา อันนี้ก็เป็น การกระทำตามอำนาจของตัณหาอุปาทาน มันก็จะสร้างภพชาติขึ้นมา มันเป็นอย่างนี้ ตัวนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เราก็เลยต้องรู้จัก อย่าทำตามมัน พอไม่ทำตามมัน ลักหน้อย มันก็ดับไป ทุกข์ก็ไม่เกิด

พอมันฟุ้งซ่านขึ้นมา ก็ให้กำหนดรู้ว่า อ้อ..นี่มันฟุ้งซ่าน พอมันอยากจะสงบ เราก็รู้ว่า นี่มันอยากจะสงบ อย่าไปทำตามมัน ถึงเวลาทานอาหาร โอ...อยากกินอันนี้ เรา รู้จักว่า มันอยากแล้ว อย่าไปกินตามมัน เต็มมันก็ดับไป บางท่าน... มันไม่ยอมดับสักทีจนกว่าจะได้กิน ถ้าเป็นอย่างนี้ ทั้งชาติ มันก็ไม่ดับหรอก สนองตัณหาอย่างนี้ อย่าไปกินตามมัน เต็มมันก็ดับไปเอง เติณจงกรมดูก็ได้ มันอยาก... อยากจน น้ำลายยืดเป็นหมาบ้าแล้ว เราก็ เติณจงกรม อย่ากิน มันก็จะ

ทุกขอยู่พักหนึ่ง ตอนความอยากมันเกิดแล้ว พอเราเดินไปเดินมาสักพักหนึ่ง ความอยากก็หายไป ทุกขก็จะหายไป เราก็จะเรียนรู้จากมันว่า อ้อ... อันนี้เป็นเหตุเกิดทุกข ถ้าอันนี้ดับไปก็ไม่ทุกขแล้ว แค่นั้นแหละ แต่พวกเราส่วนใหญ่ไม่รู้จักเราทำตามความอยากตลอด นึกว่าได้ทำตามอยาก ตามใจชอบแล้วมันจะดี มันจะพ้นทุกข นี่แหละมันเป็นความเห็นผิดอยู่ เพราะเราเคยชินอยู่กับ ๒ ลัทธิจะข้างต้น คือทุกขกับสมุทัย ทำอย่างอื่นไม่เป็น ทำมรรคไม่เป็น ทำมรรคคือเจริญสัมมาทิฐิ รู้จักมันไว้ว่านี่ทุกข นี่เหตุเกิดทุกข ถ้าไม่ทำตามเหตุเกิดทุกขมันจะพ้นทุกข นี่คือการเจริญมรรค เราต้องเติมอีก ๒ ลัทธิจะเข้าไป พวกเรามีอยู่แล้ว ๒ ลัทธิจะมีแล้ว... ขอแสดงความยินดีด้วย เกือบครบแล้ว ได้ไปตั้งครึ่งหนึ่งแล้ว วิชาสงสารเต็มทีเลย ส่วนวิวิญญะยังไม่ได้สักอัน เราต้องมาเติม ๒ ข้อ คือนิโรธกับมรรคนั่นเอง

เบื้องต้นก็แค่มาดูก่อน ยังไม่ต้องทำอะไรไปมาก ไม่ต้องไปเครียดมากกว่า จะต้องได้ดี จะรีบบรรลุ อันไหนถูก อันไหนผิด ยังไม่ต้องดู หลายท่านก็จะเอาถูก ไม่เอาอันผิด ถ้าเขาหักว่าผิด ก็ชนหัวลูกแล้ว อย่าไปอย่างนั้น ให้ดู... ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น มันเป็นทุกขทั้งนั้นแหละ มันเป็นทุกขทั้งนั้น ผิดมันก็ทุกข คือมันเกิดดับ ถูกมันก็ทุกข คือมันเกิดดับ ถ้าเราอยากนั้นแหละ มันเป็นเหตุ ถ้ามันผิดแล้ว

อยากให้มันถูก ถ้ามันถูกแล้วก็อยากให้มันถูกตลอด นั่นแหละ
มันผิด มันผิดอยู่ตรงเราไม่รู้ชัด

มันผิดแล้วก็ไม่เป็นไร เขาบอกว่าผิดก็ไม่เห็นเป็นไรเลย
มันดับไปแล้ว หรือเขาบอกว่าถูกก็ไม่เห็นเป็นไร มันดับไปแล้ว
อย่าไปอยากให้มันถูกตลอด อย่าไปอยากให้มันไม่ผิด
เหมือนกับเราฟังชานแล้ว ให้รู้จักไว้ อ้อ... นี่มันฟังชาน
มันเป็นชั้น ๕ มันเป็นการทำงานของชั้น ๕ ถ้าเราบังคับได้
มันก็สบาย แต่มันไม่เป็นอย่างนั้น สักหน่อยพอมันฟังชาน
ขึ้นมา เตียวตัณหา มันก็จะเริ่มขึ้นมา อยากสงบ มันก็ว่าไป
เรารู้จักมันอีกว่า เจ้านี้เป็นเหตุเกิดทุกข์

ให้รู้จักว่า ฟังชานนั้นมันเป็นทุกข์ ความอยากจะหาย
ฟังชาน เป็นเหตุเกิดทุกข์ เราต้องอยู่หนึ่ง ๆ ไว้ เตียวทุกข์
มันก็ดับ เหตุมันดับ ทุกข์มันก็ดับ แค่นี้แหละ อย่าไปตาม
ลัทธิจะ ๒ อันนั้น อย่าไปตามเดิม ทุกข์ให้รู้จักมัน ทนดูมัน
เตียวมันก็ดับ เหตุเกิดทุกข์ก็เหมือนกัน มันเกิดแล้วมันก็
ดับเหมือนกัน อย่าทำตามมัน ความไม่เป็นไปของทุกข์
และความไม่เป็นไปของเหตุเกิดทุกข์ นี่คือการดับทุกข์
นั่นเอง ความดับทุกข์ก็คือทุกข์ไม่เกิด ทุกขนิโรธ ตัณหา
ก็ไม่เกิด รูปนามก็ไม่เกิด เพราะมันดับไปแล้วนี้ มันเป็น
อย่างนี้ พอเข้าใจมั๊ย ถ้าเราไปทำตามกิเลส กิเลสก็เกิด

เพราะได้เชื่อ ไปรดน้ำพรวนดิน มันก็เกิดใหญ่เลย ทำเหตุเสร็จแล้ว รูป นาม ชันธ ๕ ใหม่ เกิดมัย... เกิดอีกแล้ว ได้ทั้งรูป นาม ชันธ ๕ ที่เป็นทุกข์ ได้ทั้งเหตุเกิดทุกข์เลย ที่นี้ นั่นแหละคือวงจรวิภูฏสงสารที่พวกเราเป็นกันมานาน ตอนนีเราจะไปอีกทางหนึ่งคือวิวิฏฐะ

วิวิฏฐะ คือย้อนกลับ หมุนกลับ คืออย่าทำอย่างเดิม ไม่เข้าไปในวงจรอันเดิม วงจรอันเดิมมันเป็นอย่างไร อย่าเข้าไป ถูกแล้วจะเอาถูกตลอด ผิดแล้วจะเอาเป็นถูก จะเอานั่นเอานี่ นั่นเป็นวงจรเก่า มันเป็นวงจรวิภูฏะ กิเลส กรรม วิบาก หมุนอยู่นั่น คือทุกข์กับเหตุเกิดทุกข์ เราดูมัน อย่าเข้าไป แค่นั้นแหละ ดูมันว่ามันมีอยู่ ๒ อันนั้นแหละ มีเท่านั้น ถ้าเราดูมันแล้วเข้าใจทั้ง ๒ อัน เมื่อทั้ง ๒ อย่างดับไป ก็ดับทุกข์ หนทางนี้ก็คือมรรค ๘ นี่เอง พุดย่อ ๆ ง่าย ๆ ฟังดูเหมือนจะบรรลุไวอย่างนั้น แต่มันยากมากเลยนะ ให้ทุกท่านรู้จัก ปฏิบัติอย่าเพิ่งไปทำอะไร ให้ดูเดินจงกรมนะ เดินดูนะ ดูขันธ ๕ มันทำอะไรบ้าง และตัณhamันทำอะไรบ้าง อย่าทำตามมัน

โดยหลักการง่าย ๆ พื้นฐานนี้ ก็ให้มีสติสัมปชัญญะ แล้วก็กำหนดไว้ เช่นว่า เราจะเดินจงกรมสัก ๑ ชั่วโมง เราก็เดินและดูมัน อย่าไปทำอย่างอื่น เพราะทำอย่างอื่น

ปกติมันจะเป็นต้นหาสิ่งไปทำ เราก็เดินดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้างในระยะเวลาที่ที่เกิดขึ้นทั้งหมด ไม่เกินขั้น ๕ หรืออกไม่ว่าจะดี จะร่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่าน อะไรต่อมิอะไร มันก็ขั้น ๕ นั้นแหละ ไม่ต้องกลัวผิดอะไร เราแค่กำหนดว่าทั้งหมดมันไม่เที่ยง แค่นั้นมันก็หายหมดแล้ว ไม่มีปัญหาอะไร ไม่ต้องกลัวอะไรทั้งนั้นแหละ ถ้ามันกลัวขึ้นมาก็เพราะมันยึด ยึดว่ามันต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้เท่านั้นแหละ

ให้ทุกท่านรู้จักวิธีในการฝึกหัด การปฏิบัติระดับสูงเสีย เราไม่ได้เน้นท่าทาง ไม่ได้เน้นเทคนิคอะไร เราเน้นความรู้ เน้นให้มันเป็นมรรคจริง ๆ คือเป็นสัมมาทิฐิ เห็นถูกต้องว่านี่คือทุกข์นะ นี่คือขั้น ๕ ทำงาน นี่คือเหตุเกิดทุกข์นะ มันยึดถือขั้น ๕ อย่างนั้นอย่างนี้ จะบังคับควบคุมเอานั่นเอานี้ อันนี้เป็นเหตุเกิดทุกข์ ตัณhamันก็เป็นสังขาร เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ หมดเหตุ มันก็ดับ ดับเหตุของทุกข์ ทุกข์มีมัยไม่มี... นั้นแหละ มรรคจึงเป็นทางทำให้ถึงความดับทุกข์ก็เพราะอย่างนี้ เราอยู่ในมรรคไว้ มันก็ถึงความดับทุกข์ เพราะทุกข์ยังไ้มันก็ต้องดับอยู่แล้วโดยธรรมชาติ สิ่งไหนเกิด ไม่ดับ...ไม่มี เหตุเกิดทุกข์มันเป็นสังขาร มันก็เกิดและดับเหมือนกัน เราก็เลยไม่ต้องทำอะไร เราอยู่นิ่ง ๆ และดูมันไว้ ดูมันไว้... อย่าไปยึดขั้น ๕ เพราะถ้ายึดขั้น ๕ ก็จะเป็นตัวตน พอเป็นตัวตนขึ้นมา มันไม่ยอม กลัวไม่ได้

บรรลุ กลัวไม่ดี พอยึดขึ้นมาเนี่ย มันจะต้องมีทำอะไรอยู่เรื่อย ทำตามอยากตามพอใจ ทำให้ตนได้รับผลประโยชน์ต่าง ๆ นานา ทุกท่านจึงควรรู้จักวิธีการฝึกให้ดี ๆ

ก่อนที่จะได้อธิบายอะไรเพิ่มเติมเนี่ย ผมจะอ่าน พระสูตรให้ฟังก่อน เกี่ยวกับเรื่องความยึดหรือความเห็นผิด ที่เกิดขึ้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรานี้ มาจากอะไร ทุกท่านก็จะได้รู้จักไว้ ก็มาจากขั้น ๕ นั่นเอง ฉะนั้น การรู้จักขั้น ๕ นี่จึงเป็นเรื่องสำคัญมาก เวลาท่าน มีสมาธิแล้วก็อย่าลืมยกขั้น ๕ ขึ้นมาพิจารณา ที่ยกขึ้นมา พิจารณานี้ก็เพื่อว่า ต่อไปในอนาคต เราจะได้ไม่ยึดมั่นอีก เพราะขั้น ๕ มันเป็นที่ตั้งของความยึด ตอนเดินจงกรม มันอาจจะไม่ยึดก็จริงอยู่ แต่เรารีบชิงลงมือก่อน รูปขั้น ๕ มันเป็นที่ตั้งของความยึดถือ หลงเมื่อไหร่มันยึดเมื่อนั้น มันเอามาเป็นเราเป็นของเราเมื่อนั้น เราก็ชิงลงมือก่อน โดยการพิจารณาแยกเป็นธาตุ ๔ แยกเป็นส่วนประกอบ ต่าง ๆ ให้มันเห็นชัด เห็นชัดในใจ ตอบตัวเองได้ว่ามัน ไม่มีตัวตน ไม่มีเราของเรา ต่อไปมันเป็นอะไรอีก เราจะได้ไม่ยึดมั่น เพราะเรารู้จักแล้ว ถ้าไปยึดมั่น หลงผิดในมัน จะเกิดทุกข์ขึ้น

จากคัมภีร์สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๗ บาลีข้อ ๒๐๗ เอตังมมสูตร พระพุทธองค์ก็จะ ได้ทรงแสดงว่า เพราะไปยึดอะไร เพราะมีอะไร ยึดอะไร ถือมั่นอะไร ทิฏฐิว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตา ของเรา จึงมีขึ้น

“ของเรา” ไม่เคยมีนะ ไม่เคยจริงมีหรอก มันเป็น แค่ทิฏฐิ คือความเห็นผิดเกิดขึ้นเท่านั้นเอง “เราเป็นนั่น” ก็ไม่เคยมีจริง ๆ ไม่เคยมีเราเป็นอะไร และ “นั่นเป็นอัตตา ของเรา” ก็ไม่เคยมีอยู่จริง มันเป็นแค่ทิฏฐิ เป็นเรื่องที่ทิฏฐิ มันปรุงขึ้น มันปรุงขึ้นมาจากอะไร มันก็ปรุงขึ้นมาจากการ ถือขั้น ๕ นั่นแหละ พอถือมั่นกว่านั้นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา เราบังคับควบคุมโน่นนั่นนี้ได้ มันเป็นอย่างนี้ พอเกิดอันนี้ขึ้น ตัณhamันก็ตามมา เกิดเป็นทุกขสมุทัย ฉะนั้น ทุกท่านก็อย่าลืมสังเกต ตอนนั่งสมาธิ เดินจงกรม เราจะเห็นทุกข์คือขั้น ๕ เห็นเหตุเกิดทุกข์คือความอยาก ถ้าเห็นแล้ว อยู่ในมรรคเนี่ย ทุกข์ก็จะดับ เหตุเกิดทุกข์ก็จะดับ ก็ดับทุกข์ ครบ ๔ สัจจะเลยนะ แต่มันยังไม่ชัดเจน มันยังไม่ชัดเจนเลย ต้องทำบ่อย ๆ เจริญและทำให้มาก ๆ ทำให้ครบสมบูรณ์ แล้วมันเกิดในมรรคญาณ มันจะเกิด ชะนะเดียวเลย จะชัดเจนมาก แต่อันนี้เราค่อย ๆ ฝึกไป ทีละหน่อย ๆ ได้บางอารมณ์ บางอารมณ์ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร

ให้ปล่อยไป ค่อย ๆ หัดไป เราจะฝึกให้ได้ทุกอารมณ์ มองบิ๊บเข้าใจเลย ตอนนี้เราค่อย ๆ สังเกตดู อันไหนยังไม่เข้าใจไม่เป็นไร ปล่อยผ่านไปก่อน ค่อย ๆ ดูไป ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้น ให้เข้าใจว่าเป็นการทำงานของชั้นที่ ๕ ถ้ามีความอยาก ความคาดหวัง ต้องการจะเอาอย่างนั้นอย่างนี้ คือ เหตุเกิดทุกข์ เหตุเกิดทุกข์นี้ ถ้าเราไม่ทำตามมัน เข้าใจมันว่ามันเป็นเหตุเกิดทุกข์... ไม่ทำตาม ลักหน้อยมันก็จะดับเหมือนกัน

เวลามีความอยาก เช่น อยากจะพูดนี้ แค่อยู๋หนึ่ง ๆ ไม่พูด มันก็ดับได้ เพียงแต่อย่างนี้มันไม่ดับจริง เพราะเวลาอยากจะพูดแล้วเราข่มไว้ บางทีเราเก็บกด กลายเป็นมนุษย์เก็บกดไปอีก ถ้ามีปัญหาสัมมาทิฐิรู้จักความจริง พออยากจะพูด ก็รู้ชัดว่า ความอยากนี้มันเป็นเหตุเกิดทุกข์ พอมันมีสัมมาทิฐิ มันจะไม่เก็บกด และรู้จักว่า ไม่ควรพูดตามความอยาก เพราะว่ามันก็ไม่ใช่ว่าจะไปนิพพาน พูดไปก็ไม่หมดทุกข์ แถมทุกข์กว่าเดิมอีก ไม่พูดนั้นแหละมันจะดับทุกข์ มันก็ทำด้วยความมีสติสัมปชัญญะ มีฉันทะ อยากจะฝึกหัด ก็เป็นแบบไม่เก็บกด เราจะต้องทำแบบไม่เก็บกด คือทำด้วยสัมมาทิฐิ ทำด้วยความรู้ ทำด้วยปัญญา อย่างนี้ทำนองนี้

หลายท่านก็พยายามฝืนกิเลสเหมือนกัน แต่เป็นแบบ
เก็บกด แบบนั้นก็ไม่ถูกต้อง จะทำให้เครียด ลักหน้อยมันจะ
ระเบิด ถ้าทำแบบสัสมาทิจิฐิมันจะค่อย ๆ ปล่อยาง จะค่อย ๆ
ผ่อนคลายไปเรื่อย แรก ๆ จะหนักหน้อย แรก ๆ ต้องฝืน
เยอะหน้อย เพราะกิเลสแรง กิเลสใครกิเลสมันนะ ท่านไหน
กิเลสเยอะ ต้องฝืนเยอะ อยากมากก็ต้องฝืนมาก แต่พอ
ค่อย ๆ ฝึกไปเรื่อย ความอยากลดลง ความเข้าใจมากขึ้น ๆ
ความต้องการฝืนมันก็น้อยลงไปด้วย

ในเอตังมมสูตร คัมภีร์สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค
ข้อ ๒๐๗

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถามว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อ
มีอะไร เพราะถือมันอะไร เพราะยึดมันอะไร จิฐิอย่างนี้
จึงเกิดขึ้นว่า “นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา”
ภิกษุเหล่านั้นทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ธรรมของ
ข้าพระองค์ทั้งหลาย มีพระผู้มีพระภาคเป็นหลัก มีพระผู้มี
พระภาคเป็นผู้นำ มีพระผู้มีพระภาคเป็นที่พึ่ง ข้าแต่พระองค์
ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส เฉพาะพระผู้มีพระภาคเท่านั้น
ที่จะทรงอธิบายเนื้อความแห่งพระภาชิตนั้นให้แจ่มแจ้งได้
ภิกษุทั้งหลายพึ่งต่อจากพระผู้มีพระภาคแล้ว จักทรงจำไว้”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายถ้าเช่นนั้นเธอทั้งหลาย จงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนอง พระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีรูป เพราะถือมั่นรูป เพราะยึดมั่น รูป ทิฏฐิอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็น อัตตาของเรา

เมื่อมีเวทนา เพราะถือมั่นเวทนา เพราะยึดมั่นเวทนา ทิฏฐิอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็น อัตตาของเรา

เมื่อมีสัญญา เพราะถือมั่นสัญญา เพราะยึดมั่นสัญญา ทิฏฐิอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตา ของเรา

เมื่อมีสังขาร เพราะถือมั่นสังขาร เพราะยึดมั่นสังขาร ทิฏฐิอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตา ของเรา

เมื่อมีวิญญูณ เพราะถือมั่นวิญญูณ เพราะยึดมั่น
วิญญูณ ทิฏฐิอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น
นั่นเป็นอัตตาของเรา

ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่า
อย่างไร รูป เทียงหรือไม่เทียง

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ไม่เทียง พระพุทธเจ้าข้า
พ. ก็สิ่งใดไม่เทียง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข
ภ. เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า
พ. ก็สิ่งใดไม่เทียง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา
เพราะไม่ถือมั่นสิ่งนั้น ทิฏฐิอย่างนี้จะพึงเกิดขึ้นบ้างหรือว่
นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา

ภ. ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า
พ. เวทนาเทียงหรือไม่เทียง
ภ. ไม่เทียง พระพุทธเจ้าข้า
พ. ก็สิ่งใดไม่เทียง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข
ภ. เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า
พ. ก็สิ่งใดไม่เทียง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา
เพราะไม่ถือมั่นสิ่งนั้น ทิฏฐิอย่างนี้จะพึงเกิดบ้างหรือว่
นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา
ภ. ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า

พ. สัญญาเที่ยงหรือไม่เที่ยง

ภ. ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า

พ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข

ภ. เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า

พ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา
เพราะไม่ถือนั่นสิ่งนั้น ทิฏฐิอย่างนี้จะพึงเกิดขึ้นบ้างหรือว่
นั้นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา

ภ. ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า

พ. สังขาร เที่ยงหรือไม่เที่ยง

ภ. ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า

พ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข

ภ. เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า

พ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา
เพราะไม่ถือนั่นสิ่งนั้น ทิฏฐิอย่างนี้จะพึงเกิดขึ้นบ้างหรือว่
นั้นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา

ภ. ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า

พ. วิญญาณ เที่ยงหรือไม่เที่ยง

ภ. ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า

พ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข

ภ. เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า

พ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา เพราะไม่ถือนั่นสิ่งนั้น ทิฏฐิอย่างนี้จะพึงเกิดขึ้นบ้างหรือว่า
นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเรา

ภ. ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า

พ. แม้สิ่งที่บุคคลได้เห็น ได้ฟังแล้ว ได้ทราบแล้ว ได้รู้แล้ว ได้บรรลุถึงแล้ว ได้แสวงหาแล้ว ได้ใคร่ครวญ ด้วยใจแล้ว เที่ยงหรือไม่เที่ยง

ภ. ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า

พ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข

ภ. เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า

พ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา เพราะไม่ถือนั่นสิ่งนั้น ทิฏฐิอย่างนี้จะพึงเกิดขึ้นบ้างหรือว่า
นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเรา

ภ. ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า

พ. ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่อริยสาวก ละความสงสัย ในฐานะ ๖ ประการนี้ได้ ฉะนั้น จึงละความสงสัยแม้ในทุกข์ ละความสงสัยแม้ในเหตุเกิดแห่งทุกข์ ละความสงสัยแม้ในความดับแห่งทุกข์ ละความสงสัยแม้ในปฏิบัติที่ให้ถึงความดับแห่งทุกข์ได้ ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า อริยสาวกผู้เป็นพระโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำมีความแน่อนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า

เอตังมมสูตรที่ ๒ จบ

พระสูตรนี้ พระพุทธองค์ตรัสถึงว่า ทำไมจึงมีทิวฏฐิ หรือความเห็นผิดขึ้นมาว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็น อัตตาของเรา “นั่นของเรา” เป็นแค่ความเห็นผิดเฉย ๆ นะ ไม่เคยมีอะไรเป็นของเราเลย ถ้ารู้สึกว่ นั่นของเราขึ้นมา ให้เราชี้บอกได้ว่า นั่นเป็นความเห็นผิด มันเข้าไปยึดถือ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความเห็นผิดอันนี้จึงเกิดขึ้น เราอย่าเชื่อมั่น ถ้าเราเชื่อมั่น ตัณห์มานักก็จะเกิด ในเมื่อมันเป็นของเราก็ต้องต่อสู้เพื่อรักษาของเราอย่างนั้นอย่างนี้ เอากันใหญ่เลย นั่นแหละเรียกว่าทำตามทิวฏฐิ มันจะเกิดพวกทิวฏฐิต่าง ๆ นานาหลายประการ และมันก็ทำให้เกิดทุกข์

นั่นของเรา ให้รู้จักเลยว่านั่นเป็นมิจฉาทิวฏฐิ เป็นความเห็นผิด ของเราไม่เคยมีหรอก ไม่ว่าอะไรทั้งสิ้น ในโลกใบนี้ ถ้าเกิดอย่างนี้ขึ้นมา นั่นแหละความเห็นผิด ชี้บอกได้เลย จึงให้ไปเดินจงกรม ให้อู... ถ้ารู้สึกว่ นั่นเป็นเราขึ้นมา นั่นแหละเป็นความเห็นผิดขึ้นแล้ว เราเป็นนั่น เราเป็นคนดี เราเป็นคนสงบ เราเป็นนักปฏิบัติ หรือเป็นนั่นเป็นนี่ขึ้นมา นั่นก็เป็นความเห็นผิด หรือนั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา เราสามารถควบคุมอันนั้นได้ ควบคุมอันนี้ได้ เราน่าจะเป็นอย่างนั้น น่าจะเป็นอย่างนี้ ทำอย่างนี้แล้วเราจะได้ อย่างโน้น ทำอย่างโน้นแล้วเราจะได้อย่างนี้ คิดจะควบคุม

โน่น นี่ นั่น เป็นอัตตาเป็นตัวเป็นตนของเรา นั่นก็ผิดหมดเลย เป็นความเห็นผิด ความจริงคือไม่มีอะไร เหมือนมีอากาศ ที่ว่างเปล่า ตัวเราของเรานี้มันเป็นแค่ความฝัน เป็นแค่ความคิด มันคิดเอา มันคิดผิด คิดตามอวิชา คิดตามมิจฉาทิฎฐิ ก็เลยมีเรา มีของเราขึ้นมา

ทุกท่านถ้าเข้าใจอย่างนี้ แค้ไปเดินดู เดินไปเดินมา พอมีความคิดว่า นั่นของเรา เราก็อธิษฐาน นี่คือความเห็นผิด เดินไปเห็นเสื้อผ้า นี่เสื้อผ้าของเรา คิดถูกหรือผิดครับ มันผิด เรา รู้จักอะไรเป็นอะไร เราก็คงได้ไม่เชื่อมั่น ไม่ตามมัน การไม่เชื่อมั่น ไม่ตามมัน รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดทุกข์ รู้จักอะไรให้มันชัด คือรู้จักมรรค เราอยู่ในมรรค การรู้จัก รู้จักว่า ความคิดว่านั่นของเรา นี่มันผิด เราเป็นนั่นนี่ก็ผิด นั่นเป็นอัตตาของเรา นี่ก็ผิด เป็นความเห็นที่ผิด ความเห็นผิดนี้ทำไมจึงเกิดขึ้น มันไปยึดอะไรมันจึงเกิดขึ้น เราก็เลยต้องมาปฏิบัติเพื่อกระจายให้มันเห็นชัด มันจะได้ไม่เกิดความเห็นผิดอีก

เบื้องต้นต้องรู้จักก่อนว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา เกิดขึ้นมาเมื่อไหร่ นั่นแหละเห็นผิด เกิดขึ้นมาแล้ว มันเป็นกิเลส ถ้ามีเราขึ้นมาเมื่อไหร่ นั่นแหละมันเห็นผิด โผล่มาเมื่อไหร่ให้เราอธิษฐานได้เลยว่า นั่นผิดแล้ว ๆ

เป็นความเห็นผิดแล้ว อย่าไปทำตามมัน ถ้าทำตามมัน มันก็เป็นทุกข์สมุทัยแล้ว แสดงว่าเราไม่รู้จักทุกข์ ไปเอาทุกข์เป็นตัวตน ความอยากก็เกิดขึ้น ถ้าไม่มีความเห็นผิด ทุกข์ก็ป็นทุกข์ มีความอยากเกิดขึ้น เราก็ไม่ทำตามมัน ถ้าเห็นผิดเป็นตัวเป็นตน พอความอยากเกิดขึ้น มันจะรุนแรงมาก ถ้าไม่ทำเพื่อตัวเพื่อตน ก็อยู่ไม่ได้แล้ว ความเห็นผิดว่ามีตัวตน ก็เลยเป็นกิเลสที่สำคัญ เป็นกิเลสใหญ่ในแง่ที่มีกำลัง ทำให้ไปทำทุจริตได้ พวกเราจึงต้องรู้จักให้ดี

พระสูตรที่ผมอ่านให้ฟังนี้ เอตังมมสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่า ทิฏฐิหรือความเห็นผิดว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเรา เกิดขึ้นมาเพราะอะไร มันเกิดขึ้นมายึดขันธ ๕ นั่นแหละนะ เมื่อมีอะไร เพราะยึดถืออะไร เพราะถือมันอะไร ทิฏฐิคือความเห็นผิดอย่างนี้ว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเราจึงเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าก็ทรงขยายให้ฟัง นี่เป็นเหตุผลว่า ทำไมพวกเราต้องไปกระจายขันธ ๕ ให้ขาด จะได้ไม่มีที่เกิดของความเห็นผิดนั่นเอง ถ้าความเห็นผิดเกิดขึ้นมาแล้ว ทุกท่านก็ต้องสรุปได้ว่า นี่มันอาศัยขันธ ๕ เกิด มันไปยึดขันธใดขันธหนึ่ง ทั้ง ๆ ที่ขันธ ๕ มันเกิดแล้วมันดับ ยึดอันที่มันเกิดแล้วและดับแล้ว มันไม่มีแล้ว เช่น บาปเกิดขึ้นแล้ว เป็นขันธ ๕ เป็นสังขารขันธ บาปเกิดแล้วก็ดับไปแล้ว เราก็มายึด พอยึดมาก็ว่า

โอ...เราทำผิด เป็นความผิดของเรา ไปยึดขั้นนี้ ยึดบาปว่า
เป็นของเรา บาปนั้นก็ดับไปแล้วด้วย มันผิดหลายชั้น

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีรูป
เพราะถือมั่นรูป เพราะยึดมั่นรูป ทุฏฐิอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า
นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา ก็เพราะมีรูป
นั่นแหละ ทุกท่านก็เลยต้องไปรู้จักรูป ถ้ายังมีรูปอยู่เนี่ย
ความเห็นผิดก็มีโอกาสเกิดได้ ต้องไปฝึกจนกระทั่งมั่นใจว่า
ไม่เกิดความเห็นผิดในรูปแน่นอน ต้องไปแยกรูป กระจายรูป
ให้มันชัด มั่นใจว่า เลิกเข้าใจผิดในมันอย่างแน่นอน
ตอนนี้แม้จะยังไม่เกิดนะ เตียวลักหน้อยมันก็เกิดได้ เพราะ
ความเห็นผิดมันอาศัยรูปเกิด

เวทนาก็เหมือนกัน เมื่อมีเวทนา เพราะถือมั่นเวทนา
เพราะยึดมั่นเวทนา ทุฏฐิอย่างนี้จึงเกิดขึ้นว่า นั่นของเรา
เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา ความสุข ความทุกข์นี้
เราต้องรู้จักมันให้ดี เพราะมีอันนี้อยู่ ถ้าเราไม่รู้จักสุข ไม่รู้
จักทุกข์ ให้ชัดเจนแล้ว มันก็จะยึดได้ มันก็จะเห็นผิดได้ เช่น
ความสุขเกิดขึ้น โอ...ความสุขของเรา โผล่มาเลย มันเห็นผิด
เพราะมันไปยึดความสุข ถ้าไม่ไปยึดความสุขก็ไม่มีอะไร
สุขก็คือสุขนั่นแหละ เกิดแล้วดับไป ก็แล้วไป เป็นของ
เกิดดับไม่มีปัญหาอะไร

สัญญาเหมือนกัน ลังขารก็เหมือนกัน ความคิด
 นึกปรุงแต่ง ทั้งดี ทั้งไม่ดี เป็นบุญ เป็นบาป เป็นกุศล
 เป็นอกุศล เช่น บางท่านง่วงนอนก็ยังเอามาเป็นเราได้
 เป็นความง่วงนอนของเรา ขนาดของเลวขนาดนั้นยังยึดเอามา
 แล้วทำไมของดีมันจะไม่เอามา ขนาดของไม่ได้เรื่องยังเอามา
 ถ้าเป็นสมาธิ ปัญญา คงเอามาเป็นของเรา กอดไว้แน่น
 เลยแหละอย่างนี้ ต้องหัดฝึกตั้งแต่น้อย ๆ ของไม่ดีไม่ควร
 เอามาเป็นของเราเลย ขนาดของไม่ดียังเอามาเป็นของเรา
 ลองนึกต่อไป ถ้าฝึกมีสมาธิ ได้สมาธิขั้นนั้นขั้นนี้ ฝึกปัญญา
 ได้ปัญญาขั้นนั้นขั้นนี้ มันจะเหลืออะไรละ ขนาดของไม่ดี
 ยังเอามาเป็นของเรา ของดีมันจะเป็นยังงี้ กลัวมันหลุดมือ
 ไปแล้ว มันจะเอาอะไรไปบรรลุ คาอยู่นั้น ของมันดับไป
 ตั้งนานแล้วก็ยังจะเอาอยู่ ดิฉันเคยนั่งสมาธิเมื่อ ๑๒ ปีที่แล้ว
 มันสงบมาก ขนาดนั้นยังเอามาเล่า ปานนั้น มีประวัติศาสตร์
 ยืดยาวเหลือเกิน เคยนั่งตอนนั้น เวลานั้น อย่างนั้น อย่างนี้
 นี่ก็ยึดนั่น ยึดนี้ ขนาดไกลไปถึงไหนต่อไหนแล้ว ก็ยังนึกถึงมัน
 ความจริง แม้แต่อันใกล้ ๆ นี่ อันที่เกิดเมื่อกี้ก็ เกิดขึ้นแล้ว
 มันก็ดับไป ถ้าเราไม่ยึด มันก็ไม่มีความเห็นว่ามันของเรา
 เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเราขึ้นมาเลย ถ้ายึดมันก็ขึ้นมา
 พอขึ้นมา ถ้าเราไม่รู้จักรว่ามันยึดแล้ว มันหลงแล้ว มันก็จะ
 อยาก อยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พวกเราก็เลยต้องมี

มรรคไว้ รู้จัก เออ...นี่เห็นผิดแล้วนะ นั่นของเรา นี่เห็นผิดนะ
เราเป็นนั่น เห็นผิดนะ นั่นเป็นอัตตาของเรา เห็นผิดนะ

เวลามันอยากจะถาม อย่าเพิ่งถาม ให้ถามตอน
ไม่อยากจะถามนั่นแหละ บางท่านว่า โอ...ไม่อยากจะถาม
จะถามทำไม ก็ถามตอนอยากนั่นแหละ แล้วเป็นอย่างไรละ
ผลปรากฏ ก็คาอยู่อย่างนั้นแหละ เพราะทำแต่ตามอยาก
ให้เราได้รู้จักแบบนี้ อยากพูดนี่อย่าไปพูด ให้พูดตอนไม่อยากจะ
พูดนั่นแหละ ไม่อยากพูดอะไรเลยคะ รอพูดจนไม่มีทางไป
แล้วค่อยพูดนั่นแหละ มันค่อยดี เอาเท่าที่จำเป็นก็พอ
แต่พวกเรานี้ แหม...เวลาอยากนี่ มันอดไม่อยู่ นั่นแหละ
เป็นเหตุเกิดทุกข์ พวกเราก็คืนอยู่กับทุกข์และเหตุเกิดทุกข์
ลัทธิจะ ๒ ข้อนี้ ค่อนข้างมากเลย เป็นวิภวสงสาร อยู่ด้วยกัน

ตอนนี้ เราจึงต้องมาฝึก หัดแยกแยะ เมื่อมีอะไร
ก็เมื่อมีขั้น ๕ เท่านั้นแหละ ไม่มีเกินนี้หรอก ลัทธิธรรมก็มี
อยู่เท่านี้ ธรรมะก็มีอยู่สองข้างเท่านั้นแหละ สังขารกับ
วิสังขาร สังขตธรรมกับอสังขตธรรม ขั้น ๕ กับนิพพาน
เท่านั้นแหละ ตอนนีพวกเรากับขั้น ๕ อยู่ ดังนั้น
อะไรที่มีขึ้น มันต้องเป็นขั้น ๕ นี่แหละ มันไม่เกินนี้หรอก
นี่ให้เรารู้จัก ถ้าเกิดทวิฏฐิขึ้นมาว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น
นั่นเป็นอัตตาของเรา นั่นคือความเห็นผิด เกิดขึ้นจากการ

ยึดขั้น ๕ ซึ่งเป็นของเกิดดับนั่นเอง ของที่รู้จักสูญสลาย พังพินาศนั้น ใครจะมายึดเป็นของใคร ยึดให้มันเป็นอะไร มันเพื่อให้ไม่ได้หรอก ความเห็นผิดนั้นแหละทำให้มันเป็น แต่มันก็ไม่เคยเป็นอะไร มันก็เป็นของรู้จักสลาย มันเป็น ทุกข์นั้นแหละ มันเกิดแล้วมันก็พังสลาย ในเมื่อมันเกิดแล้ว มันก็สลายหมดไป จะไปถือให้มันเป็นของใคร เป็นอะไรกับอะไร มันไม่ได้ทั้งนั้น โดยข้อเท็จจริงของมัน มันก็เป็นทุกข์ ตามธรรมชาติของมัน

ส่วนความเห็นผิดก็ว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา พระพุทธเจ้าทรงบอกวิธีปฏิบัติที่เป็นฝ่ายมรรคไว้ เป็นเชิงคำถามคำตอบ พวกเราก็หัดเอาไปถามตัวเอง ในเมื่อเรายึดรูปใช้มัย ก็ถามสิ รูปมันเที่ยงหรือมันไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าถามภิกษุกลุ่มนั้น ท่านก็ตอบว่า มันไม่เที่ยง พวกเราก็อย่าลืมถามตัวเอง พอคนโผล่ขึ้นมา เราต้องถาม ที่ผมแนะนำท่านให้ถามว่า นั่นใครเดิน ก็รูปมันเดิน แล้วรูปมันเที่ยงหรือไม่เที่ยง มันเป็นคนเดินหรือเปล่า ไม่ใช่ ๗ ไม่ใช่คนเดิน เป็นรูปเดิน แล้วรูปนั้นมันเที่ยงหรือมันไม่เที่ยง เป็นขั้น ๕ มันเดิน ขั้น ๕ มีอะไรบ้าง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วรูปมันเที่ยงหรือมันไม่เที่ยง ก็ถามไล่ไปอย่างนี้

ส่วนภิกษุกลุ่มนี้ ท่านไม่มีปัญหาอยู่แล้ว พระพุทธเจ้า ท่านทรงถามไปที่ชั้น ๕ เลย ส่วนพวกเราบางที่ยังคา ตัวตนอยู่เลย ต้องถามก่อนว่า ใครเดินก่อน ต้องตอบในใจ ให้ได้ก่อน ชั้น ๕ เดิน อย่างนี้ก่อน พอชั้น ๕ แล้วค่อยถามแยกเป็นชั้น แยกเป็นชั้น ๆ ไปว่า รูปนั้นเที่ยงหรือไม่เที่ยง ทุกท่านคงตอบได้หมดนะ นั้นแหละไปถามตัวเอง มันไม่เที่ยง แล้วจะไปเห็นว่า นั่นเป็นเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเราได้อย่างไร มันเป็นไปไม่ได้หรอก ก็ชั้น ๕ มันนั่งอยู่ ในชั้น ๕ ก็มีรูปชั้น หรือเอาชั้นที่เด่นชัดตอนนั้นมาก็ได้ เช่น เวทนา ความสุข ความทุกข์ที่เกิดขึ้น เวทนานั้นเที่ยงหรือไม่เที่ยง ความสุขนั้นเที่ยงหรือไม่เที่ยง ความเฉย ๆ ความไม่รู้ร้อนไม่รู้หนาว ก็ต้องพิจารณาเหมือนกัน บางท่านก็ว่า ดิฉันไม่รู้ร้อนไม่รู้หนาว ว่างไปเลย คงจะใกล้เคียงแล้วกระมัง เออ...นั้นแหละยิ่งห่างไกลความเจริญไปเรื่อยแล้ว รู้จักหรือเปล่า มันมีแต่ชั้น ๕ มันเป็นชั้นอะไรรู้มัย ต้องชี้บอกให้ได้ว่า มันคือชั้นอะไร ความเฉย ๆ ไม่รู้ร้อนไม่รู้หนาว มันก็คือทุกขมสุขเวทนา มันคือเวทนาชั้นนั้นแหละ มันเที่ยงหรือมันไม่เที่ยง ต้องสืบค้นมันลงไปให้เห็นชัด ไม่อย่างนั้นมันจะไปเห็นว่า เป็นนั่น เป็นนี่ นี้อย่างนี้

คำถามนี้ เป็นคำถามประจำเลยทีเดียว ทุกท่านควรจำไว้แล้วก็ไปหัดใส่ใจ ชั้น ๕ แยกแต่ละชั้นออก

ไปว่า มันเที่ยงหรือมันไม่เที่ยง เช่น เมื่อเดินกลับไปกลับมา ตั้งสติขึ้นมา ใครเดินเฝ้า โอ้...ชั้น ๕ เดิน ที่นี้ ก็เอา ชั้น ๕ มากระจายออกไป เอาชั้นที่ซัดก่อนตอนนั้นก็ได้อะไร เช่น ท่านอาจจะง่วงนอนอยู่ไ่มั้ย เดินก็ง่วงไป จะตายแล้ว มีตัวตน เต็มเอี้ยดเลย ทำไมเราต้องมาอย่างนี้หนอ ทำไม...เทวดาฟ้าดิน จิงลงโทษให้เราเดินง่วงอยู่อย่างนี้ งงไปหมดแล้วตอนเฝ้า มีตัวตนเต็มทีเลย ก็ต้องตั้งสติขึ้นมาอีกว่า ตอนนี่ใครเดิน มีไครมัย ไม่มี... ตอบให้ถูกก็แล้วกันนะ อย่าไปบอกว่า เราเดิน ต้องตอบให้ถูกว่าเป็นชั้น ๕ เมื่อมีชั้น ๕ สิ่งเหล่านี้จึงเกิดขึ้น เท่านั้นเองนะ ถ้าไม่มีชั้น ๕ จะไม่มีอะไรเลย เป็นสมมติบัญญัติในโลกใบนี้ จะไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีตึกรามบ้านช่อง ไม่มีนาย ก. นาย ข. หรือจนกระทั่งไม่มีโลกใบนี้ เมื่อมีชั้น ๕ เท่านั้นแหละ มันมีทุกข์ โลกเต็มไป ด้วยทุกข์ พระท่านบอกอย่างนี้ ไม่เป็นอื่นไปจากนี้ ดังนั้น ให้สรุปได้เลยว่า เวลาตอบต้องเป็นชั้น ๕ ก่อน ใครเดิน นี่ก็ชั้น ๕ ใครนั่ง ก็ชั้น ๕ นั่นแหละ ใครนั่งสมาธิสงบนิ่ง อยู่ นั่น ก็ชั้น ๕ นั่นเอง พอได้ชั้น ๕ แล้ว ก็ถามเหมือนที่ พระพุทธเจ้าทรงถามภิกษุทั้งหลาย ยกชั้นที่เด่นชัดขึ้นมา พิจารณาถามหรือเรียงก็ได้ แล้วแต่นะ เพื่อเจริญปัญญา เพื่อให้ปัญญามีทางเดินที่ถูกต้อง จะได้ไม่ง่วงด้วย บางท่าน นั่งไปทั้งง่วงทั้งเหงาทั้งซึม ไปไม่เป็นเลย แล้วก็ไม่ง่ายด้วย นั่งง่วงก็ปล่อยให้มันง่วงคาอยู่อย่างนั้นแหละ คิดว่าคงจะมี

เทพบุตรขี่ม้าขาวมาช่วย คิดไปอย่างนี้ ก็ฝันลม ๆ แล้ง ๆ ไปเถาะอย่างนี้ ไม่ได้เรื่องหรอก ต้องรีบแก้ไข ลูกขึ้นไปเดินก็ได้ อะไรก็ได้ อย่าให้มันวังคาอยู่อย่างนี้

เมื่อได้ชั้น ๕ แล้วก็ถามนะ รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง ก็ตอบว่า ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข เป็นทุกข์ สิ่งนั้นมันไม่คล่อง ไม่สะดวก ไม่สบายหรือของไม่เที่ยงจะให้มันสบาย ราบรีน ราบเรียบ มันเป็นไปได้ จะให้มันปลอดภัย นี่มันเป็นไปไม่ได้ ถึงแม้จะเป็นความสุข มันก็ไม่เที่ยง ความทุกข์มันก็ไม่เที่ยง ทุกอย่างมันไม่เที่ยง จึงไม่ปลอดภัย ไม่สะดวกสบาย ให้ความเบาใจไม่ได้ มันเป็นอย่างนี้ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา แปรปรวนเป็นอย่างอื่นเป็นธรรมดา

ถ้าไม่ยึดมั่นสิ่งนั้นแล้ว ทิฏฐิจะเกิดขึ้นหรือเปล่าว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา ก็ไม่เกิดนี่แหละ เราก็จะรู้จักที่มาของทิฏฐิ เพราะมันยึดชั้น ๕ ที่ไม่เที่ยงนี่แหละ ไปยึดของไม่เที่ยง ยึดของที่เกิดแล้วดับแล้ว นี่แหละมาเป็นของเรา ทั้ง ๆ ที่มันดับแล้ว มันก็หายไปเลย จะยึดมาเป็นของเรา มันเหลือแต่อากาศแล้ว ไม่เหลือแล้ว ก็ยึดมาเป็นของเรา โอ้โฮ...ผิดมากมายเลย ยึดของลม ๆ

แล้ง ๆ เราก็สุขอยู่กับของลม ๆ แล้ง ๆ ทุกข์อยู่กับของ
ลม ๆ แล้ง ๆ ไขว่คว้าหาของลม ๆ แล้ง ๆ ได้ของลม ๆ
แล้ง ๆ แล้วก็นอนอยู่อย่างนี้ ตะครุบเงา โนน นี่ นั่น ตะครุบสุข
สุขมันก็เกิดแล้วก็ดับ เราก็ตะครุบไป เจอเงาอีก มันก็เกิดอีก
แล้วดับอีก ก็ตะครุบอีก เราก็เลยตะครุบมาจนถึงทุกวันนี้
เกิดความเห็นผิดต่าง ๆ นานาขึ้นมว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น
นั่นเป็นอัตตาของเรา

ที่นี่ นอกจากชั้น ๕ แล้ว พระพุทธองค์ยังทรงแสดง
สิ่งที่ปรากฏทางทวารต่าง ๆ สิ่งที่มีมองเห็นทางตา เทียงไหม...
เสียงที่ได้ฟังทางหู ไม่ว่าจะเป็นเสียงชม เสียงด่า เสียงเพราะ
ไม่เพราะนี่ เทียงมัย... ใครคนไหนยังยึดอยู่ ยึดว่าเขาด่าเรา
อะไรต่อมิอะไรนี้ มีทั้งเขาทั้งเรา มันเห็นผิดทั้งนั้นแหละ
มีเรา มีเขา นี่เป็นความเห็นผิดเกิดขึ้น จึงต้องถามว่า มีใคร
โดนด่ามัย ไม่มี... ต้องมาที่ชั้น ๕ ก่อน พอได้ชั้น ๕ แล้ว
ค่อยกระจายรายละเอียด เพื่อเจริญปัญญาต่อไป

การมีสติสัมปชัญญะก็เลยสำคัญมาก มีกรรมฐาน
เป็นหลักไว้ จะได้ตั้งสติเพื่อพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่
ในคราวนี้ ผมไม่ค่อยได้สอนพื้นฐาน ถือว่าระดับสูงแล้ว
เลยไม่ได้สอนชั้นพื้นฐานเท่าไร แต่ความจริง ชั้นพื้นฐานนี้

สำคัญมาก เราจะได้มีที่อยู่ก่อน จะได้ไม่ไปยึด ให้กลับมา
ที่ลมหายใจก่อนก็ได้ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
หลาย ๆ ครั้ง กลับมาที่การท่องคำบริกรรม ผมฺ ขณฺ เล็บ
พัน หนึ่ง หนึ่ง พัน เล็บ ขณฺ ผมฺ ก็ได้ ให้มันอยู่กับตัวก่อน
ลูบมือก่อนก็ได้ รู้ตัวก่อน ให้รู้สึกตัวดี ๆ กลับมาที่ตัว
รู้ตัวไว้ เมื่อกลับมารู้ตัว มีสติดีแล้ว ต่อไปจึงค่อยถาม
ถามก็ได้คำตอบว่า ไม่มีคน มีแต่ขันธ ๕ พอได้ขันธ ๕
เรียบร้อยแล้ว ก็หัดเจริญปัญญาต่อไปว่า สภาวะนั้น ๆ
สภาวะต่าง ๆ ที่เด่นชัดนั้น เที่ยงหรือไม่เที่ยง ไม่ว่าจะเป็น
รูปขันธ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ
ก็ตาม หรือสิ่งที่ได้เห็น ได้ฟัง ได้ทราบ ได้บรรลุถึง ได้แสวงหา
หรือใคร่ครวญด้วยใจแล้วก็ตาม ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแหละ
เที่ยงหรือไม่เที่ยง ก็ไม่เที่ยงทั้งนั้น

แม้เราจะใคร่ครวญพิจารณาธรรมะเข้าใจชัดเจนแล้ว
ก็ให้พิจารณาต่อไปว่า นั่น... มันเที่ยงหรือมันไม่เที่ยง มัน
เป็นขันธนั้นแหละ มันเที่ยงมัย ไม่เที่ยง... ถ้าเราพิจารณา
ธรรมะเข้าใจแล้ว เราไม่พิจารณามัน เดียวไปยึดมันอีกว่า
เป็นความเข้าใจของเรา เป็นเราเข้าใจ มันหลงได้เหมือนกัน
ก็เลยต้องหัดพิจารณา สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือ
เป็นสุข ก็เป็นทุกข์... สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรผัน

เป็นธรรมดา เพราะไม่ถือมั่นสิ่งนั้น ทิฏฐิอย่างนี้จะพึงเกิดขึ้นบ้างหรือว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา ก็ไม่ใช่อย่างนั้น

ดังนั้น เนื้อหาหลักของพระสูตรนี้ คือ เมื่อใดที่เกิดความเห็นผิดว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา ให้เรารู้จักว่ามันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น สิ่งที่มีจริงในโลกสังขาร มีแค่ขั้น ๕ เท่านั้น ไม่มีอะไรเกินขั้น ๕ นี้เลย ไม่มีอะไรเกินรูปเกินนามนี้ได้ ทุกท่านจึงควรมีหลักข้อนี้ไว้แล้วเอาไปพิจารณา ให้ย้อนกลับมา อย่าไปตามมัน ถ้ามีของเราเกิดขึ้นมาแล้ว ให้ย้อนกลับมาที่ขั้น ๕ พิจารณาขั้น ๕ ไม่ใช่ว่าพอเป็นของเราแล้ว เราก็ทำเพื่อของเราเลย อย่างนี้เรียกว่าทำตามกิเลสเลย พอเป็นของเรา เอ...ทำอย่างไรเราจะรักษาผลประโยชน์ของเราได้ อันนี้ไปกันใหญ่เลย ผิดไปกันเป็นขบวนเลย ต้องย้อนกลับ ถ้ามีความคิดอย่างนี้นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา ต้องรู้ว่า นี่มันเห็นผิด มันยึดขั้น ๕ อยู่ ต้องย้อนกลับว่ามันมีแค่ขั้น ๕ และพิจารณาขั้น ๕ ว่าเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ จึงไม่ควรที่จะไปยึดมั่นถือมั่น ไม่ควรที่จะไปเห็นว่า นั่นเป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา อย่างนี้นะครับ

ทุกท่านที่ปฏิบัติก็อย่าลืมสังเกต ปฏิบัติได้ทุก ๆ ท่า
จะเดินจงกรมก็ได้ นั่งสมาธิก็ได้ หรือทานอาหาร ก็อย่า
ลืมสังเกต วิธีสังเกต แรก ๆ เราก็อำช้า ๆ นิดหนึ่ง เราเคย
ทำเร็วจนชิน สังเกตดู อันไหนที่เราชอบ เราก็อำคนอื่นดัก
ไปให้หมดก่อน เรายืนดูก่อน ให้น้ำลายมันเหนียวชะก่อน
เรากำหนดรู้ เออ...อย่างนี้นะ บางท่านว่า โอ้ย...ไม่ได้หรอก
อันนี้ อันไหนที่ชอบกระโดดหาเลย เข้าแถวก่อนเขาเลย
อย่างนั้นไม่ได้ ต้องหัด ต้องฝึก ถ้าไม่ฝึก มันจะเหมือนเดิม
อันไหนที่ดีสำหรับเรา ชัดเกลากิเลสได้นั้นแหละ อย่าลืม
พากันฝึก นี่พระสูตรเอตังมมสูตร จากคัมภีร์สังยุตตนิกาย
ขันธวารวรรค พระพุทธองค์ได้ทรงแสดง เมื่อขันธ ๕
นั้นแหละมี เพราะถือมันขันธ ๕ เพราะยึดมันขันธ ๕ ทิฏฐิ
คือความเห็นผิดจึงเกิดขึ้นมาว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น
นั่นเป็นอัตตาของเรา ทั้ง ๆ ที่ของเราไม่เคยมี ตัวเราเป็นนั่น
เป็นนี่ก็ไม่เคยมี อัตตาก็ไม่เคยมี ที่มีอยู่จริง ก็คือสังข
นั้นเอง มีทุกขสังข มีสมุทัยสังข มีนิโรธสังข มีมรรคสังข

พวกเรามีสังขจะอยู่ ๒ อย่างวนอยู่ เราไม่ได้มีอีก ๒
มันเลยไม่ครบ ทุกขสังขนี้มีอยู่แล้ว สมุทัยก็มีอยู่แล้ว เรา
ไม่ต้องไปหาที่ไหน ชีวิตเราในปกติเอง ทุกขกับสมุทัยนี้มันอยู่
ด้วยกัน เรามีอยู่แล้ว ๒ ข้อนี้เต็มแน่นเลยเทียว เราก็เลยต้อง

มาฟังธรรม มาเจริญมรรค จะได้รู้จักทุกข์ จะได้ไม่เข้าใจผิด ในทุกข์ จะได้รู้ว่า ความอยาก ความคาดหวัง อยากได้นั้น อยากได้นี้ จะเอาตามใจชอบ จะบังคับควบคุมโน่นนี่นั่น นั่นแหละเป็นเหตุเกิดทุกข์ ถ้าไม่ทำตามความอยาก นั่นแหละ เป็นความดับทุกข์ เป็นภาวะไม่ต้องมีทุกข์อีก เพราะทุกข์สัจ มั่นเกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับ อันนั้นเป็นเรื่องของมัน เป็นวิบาก มันเคยทำมาแล้วในอดีต เราก็รับไป เกิดแล้ว ดับไป ตัณห์มันก็เป็นสังขารอีกเหมือนกัน ก็เลสมันเป็น สังขาร มันเกิดแล้ว พอถึงเวลามันก็ดับ ฉะนั้น ทุกข์มัน ก็ดับ มันเป็นวิบาก ตัณห์มันก็ดับเพราะมันเป็นสังขาร ตัณห์ดับ ทุกข์ก็ดับ ก็ดับทุกข์แล้ว ทุกข์นิโรธ อย่างนี้

ถ้าเราดับได้ทุก ๆ เรื่องอย่างนี้ ก็ถึงนิพพานเลยทีเดียว ถึงเป็นพระอรหันต์ ถ้ายังไม่ได้ทุกเรื่อง ก็ค่อย ๆ ทำไป แต่รู้จักวิธีแล้วว่า ต้องทำตามมรรคอย่างนี้ ค่อย ๆ รู้จัก ให้รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุของทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ แล้วก็เจริญ มรรค ทุกข์ให้กำหนดรอบรู้ให้ละเอียดขึ้น ๆ ว่ามันเป็น ทุกข์จริง ๆ นะ เป็นสังขาร เป็นความจริงอย่างนี้นะ ถ้าเห็น ชัดว่า มันเป็นทุกข์จริง ๆ เช่น เห็นว่ารูปเป็นทุกข์นี้ ตัณห์ที่ เกี่ยวกับการรูปก็ไม่มี ถ้าเห็นว่างามเป็นทุกข์ ตัณห์ที่เกี่ยวกับ นามมันก็ไม่มี แต่เบื้องต้นให้แยกแยะได้ก่อนว่า ทุกข์คือ

อุปาทานขั้นที่ ๕ สมุทัยคือตัณหา ความอยาก อย่าเข้าใจผิด
อย่าหลง ความดับทุกข์ก็คือความสิ้นตัณหา หนทางให้ถึง
ความดับทุกข์ ก็คืออริยมรรคอันประกอบไปด้วยองค์ ๘
ประการนี้เอง อย่าสับสนกัน ให้แยกกันชัดเจน เป็นสัจจะ
แต่ละข้อ ๆ ถ้าเข้าใจครอบคลุมครบถ้วนอย่างนี้ ก็จะได้เป็น
พระโสดาบัน ความสงสัยในทุกข์ก็ไม่มี ละความสงสัยแม้
ในทุกข์ ละความสงสัยแม้ในเหตุเกิดแห่งทุกข์ ละความสงสัย
แม้ในความดับแห่งทุกข์ ละความสงสัยแม้ในปฏิบัติให้ถึง
ความดับแห่งทุกข์ นี่คือหลักการปฏิบัติในเรื่องสัจจะ ๔

ถ้าทำได้ครบถ้วนอย่างนี้ พระพุทธองค์ก็ตรัสว่า ภิกษุ
ทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า อริยสาวกผู้เป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ
มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า ถ้ารู้สัจจะ ๔ ครบ
ก็เป็นโสดาบัน ที่พวกเราเน้นในคอร์สนี้ก็เอาโสดาบันก่อน
เลยต้องย้อนพิจารณาให้ดี ๆ วันแรกเลยเน้นอธิบายไปที่ละ
สังโยชน์ ๓ ตัวก่อน ให้รู้จักแยกแยะก่อน ยังไม่ได้ให้ทำอะไรมาก
อย่าไปบูมมาก เอาความรู้ก่อน ให้ได้ความรู้แยกแยะให้ชัดก่อน
อย่างนี้ นะครับ

ต่อไป จะตอบคำถามท่านที่เขียนถามมา ท่านใดมี
ปัญหาก็สามารถเขียนถามได้นะครับ

ถาม เรียนถามท่านอาจารย์สุภีร์ ในชั้นพิจารณา แยกธาตุ แยกชั้นันท์ เกิดจากปัญญาทางโลกียธรรม หรือ โลกุตตรธรรมครับ เห็นตามนึกคิดหรือเห็นแจ้งเอง

ตอบ การหัดพิจารณาใส่ใจแยกธาตุ แยกชั้นันท์ เป็น ปัญญาในชั้นวิปัสสนา เป็นปัญญาในชั้นโลกียะ ชั้นระดับ วิปัสสนา มันจะเป็นระดับโลกียะ แต่มันเป็นฐานของโลกุตระ การเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงนี้จะมี ๒ ระดับ ด้วยกัน ระดับที่หนึ่งเรียกว่าวิปัสสนาปัญญา ระดับที่สอง เรียกว่ามรรคปัญญา ซึ่งมรรคปัญญานี้ จะเห็นสัจจะ ๔ พร้อมกันเลย สมบูรณ์แบบเลย ส่วนวิปัสสนาปัญญาจะเห็น บางอัน เริ่มต้นก็คือเห็นทุกข์ก่อน เห็นรูปเห็นนาม แยกแยะ เป็นธาตุเป็นชั้นันท์ก่อน อย่างนี้

ในคอร์สนี้ ยกตัวอย่างวิธีการพิจารณาที่ท่านสาริบุตร แนะนำมาอ่านให้ฟัง หัดแยกธาตุ หัดกระจาย แยกธาตุ ๔ แยกชั้นันท์ก็คือชั้นันท์ ๕ หรือแยกรูปแยกนามก่อนก็ได้ สำหรับ ท่านที่ยังไม่เก่ง คือส่วนไหนที่มันไม่รู้เรื่อง มันพูดไม่ได้ มันไม่รู้สึกรู้ร้อน ไม่รู้หนาว นั่นคือรูปชั้นันท์ ส่วนตัวที่รู้สึกได้ คิดได้ นึกได้ รับรู้ได้ พวกนั้นเป็นนามธรรม รูปธรรมกับ นามธรรม แยกแยะอย่างนี้ก่อนก็ได้ ด้านนามธรรมก็แยก

ออกมา เป็น ๔ ชั้น ด้ำนรูปธรรมก็ ๑ ชั้น ในรูปนั้นก็
หัดแยกแยะออกไปเป็นธาตุ ๔ ในธาตุ ๔ ก็มี ปฐวีธาตุ
อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ในปฐวีธาตุก็แยกออกไปเป็น
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระจายออกไป กระจายขนาดไหน
กระจายจนชัดเจนในใจว่า ไม่มีวันจะยึดปฐวีมาเป็นของเรา
อีกต่อไป

ลองสังเกตดู ในใจเราจะบอกเองแหละว่า เราจะ
ไม่ยึดอีกต่อไปแล้ว ถ้ายังไม่บอกก็แสดงว่ามันยังยึดได้อยู่
ถ้าอยากรู้ก็ลองให้คนด่ำดูสักหน่อยก็ได้ เดี่ยวก็รู้เองว่ามัน
ยึดหรือไม่ยึด บางท่านแค่เขาทักหน่อยว่า แก...ทำไมอ้วนขึ้น
แค่นั้นแหละ ล้นขึ้นมาเลย เขาแค่ทักพุงเท่านั้นเอง เอาพุง
มาเป็นตัวตนแล้ว บางท่านแค่ขึ้นชั่งกิโล ก็เอาแล้ว ล้นเลย
โอ้ย...น้ำหนักเพิ่มอีกแล้ว ล้นอยู่ แท้จริง น้ำหนักนั้นก็
ธาตุดินกับธาตุน้ำ ธาตุดินกับธาตุน้ำมันมีน้ำหนัก กิโลก็
เลยขึ้น มันไม่ใช่ตัวตนอะไรที่ไหน กิโลจะขึ้นไปสองร้อย
กิโลก็ช่างหัวมัน มันจะเกี่ยวอะไร แต่มันก็เกี่ยวหน่อยคือ
ขามันรับน้ำหนักเยอะนี่แหละ ฉะนั้น ลดน้ำหนักหน่อยก็ดี
แต่มันก็ไม่ใช่มันนั่นแหละ บางท่านก็ล้นเลยทีเดียว เห็นมัย
มันยึด มันยึดดินน้ำไฟลมไปหมด ยิ่งพอขาจะพังขึ้นมา
ป่วยเป็นโรคขึ้นมา จะสูญสลายพังพินาศขึ้นมา ก็เอาแล้ว
ร้องครวญครางทีเดียว

ฉะนั้น ก็ต้องไปหัดแยกแยะจนชัดในใจว่า ฉันจะไม่ยึดแกแล้ว ต่อให้แกหายไป สูญพังไปนี่ ฉันสบายแล้ว นั่นแหละเรียกว่าไม่ยึด ตอบตัวเองได้ด้วยตนเอง จึงไม่มีว่า เอ...จะทำงานหรือไม่าน ดูว่ากิเลสมันหมดมัย เลิกหลงผิดได้หรือยัง มันถอนความยึดถือได้มัย ถ้ารูปพัง เราตายมัย เรานะมันไม่มี มันจะตายได้อย่างไรละ ต่อให้มันพัง เราก็ไม่ตาย แต่บางท่านนี่ กลัวตาย ก็ยังหลงผิดด้านรูปอยู่มากทีเดียว

สิ่งรู้จักพังรู้ จักตายนี้ ก็แค่กายมันแตกเท่านั้นเอง วิญญาณมันก็ไม่ได้ตายอะไร มันก็มีแผนกเตรียมรอส่งอยู่แล้ว คือจิตจิตมันก็รอส่งอยู่ ฝ่ายรับก็เตรียมอยู่นะ ก็ปฏิสนธิจิต เตรียมรับอยู่ สิ่งที่จะทิ้งไว้ สิ่งที่จะหมดไปก็มีแต่ด้านรูปเท่านั้นเอง ด้านนามธรรมมันไม่มีอะไร กรรมเก่าทำไว้บุญบาปก็ได้ไปเพียบ แผนกส่งก็ส่งต่อไปเรื่อยมันเป็นอย่างนี้ คุณความดีที่เราทำไว้ ก็ไม่เสียหายไปไหน เขาก็ส่งต่อไป ที่จะหายไปก็เงินนั่นแหละ ใครมีเยอะเท่าไร ก็หมดเท่านั้นแหละอันนี้ ไม่ต้องห่วงเลย มันเป็นด้านรูปธรรม ส่วนบุญกุศลนี้ทำไว้เท่าไร แผนกส่งเขาก็ส่งตามไปอย่าว่าแต่บุญเลย บาปด้วยที่นี้ เขาก็ส่งไปด้วย แถมนิสัยด้วย นิสัยขี้เกียจนี่อย่าคิดว่าจะหายไป ตายแล้วเกิดใหม่ก็ยังขี้เกียจ

เหมือนเดิมมันไม่หาย นิสัยที่เกี่ยวในโลกใบนี้ มันไปด้วย ดังนั้น ระเบิดมันซะ ก็เลสทั้งหลายเนี่ย มันตามไปด้วยตลอดแหละ มันเป็นอย่างนี้ ส่วนเงินทองและสิ่งของด้านรูปธรรมมัน ไม่ติดตามไป ให้รู้จักพิจารณาแยกแยะ นี่ก็คือปัญญาด้าน วิปัสสนา วิปัสสนาปัญญานี้จะแยกแยะรูปธรรมนามธรรม เมื่อแยกแยะได้แล้ว ก็แยกเป็นธาตุก็ได้ แยกเป็นขันธก็ได้ เพื่อให้มันชัดเจน

แยกรูปนามออกมา ก็แยกเป็นขันธ แยกกระจายแล้ว ก็พิจารณาเพื่อให้มันมีความชัดเจน คือ ในขันธทั้ง ๕ นั้น ต่างก็มีอนิจลักษณะอยู่ในนั้น มีทุกขลักษณะอยู่ในนั้น มีอนัตตลักษณะอยู่ในนั้น อนิจลักษณะก็คือมันเป็นของ ไม่เที่ยง จากไม่มีก็มี มีแล้วก็สลายหมดไป มีอยู่เหมือนกัน แต่มันอยู่เพียงชั่วคราว อยู่ไม่นาน ถ้าแบบสันตตินานหน่อย รูปร่างกายก็อยู่ ๘๐ ปี ๙๐ ปี นี่แบบสันตติ แต่โดยละเอียดแล้ว มันก็อยู่ไม่นานหรอก วัยเด็กก็หมดไปแล้ว ไม่มีเด็กคนนั้น แล้วตอนนี้ หายไปแล้ว ถ้าแยกละเอียดแล้วมันก็หาย ไวกว่านั้นอีก เมื่อเข้านี้หายไปหรือยัง หายไปแล้ว หายไปหมดแล้วเมื่อเข้านี้เสีย ตอนนี้นั้นเลยเที่ยงมาแล้ว เมื่อเข้าก็ หายไป นี่มันก็มีแต่ของหมดทั้งนั้นแหละ หมดไป สลายไป นี่เรียกว่ามันเป็นของไม่เที่ยง เตียวอีกสักหน่อยวันนี้ก็จะ

หมดไปอีกเหมือนกัน หมดเดือน หมดปี หมดโน่น หมดนี่ หมดลมหายใจ หมดเรี่ยวแรง หมดทุกสิ่งทุกอย่าง นี่แหละ เรียกว่ามันไม่เที่ยง มันมีอนิจจลักษณะอยู่ข้างใน ข้างใน ทุกชั้นส่วนเลย ไม่ใช่แค่ส่วนเดียวนะ มีในทุกชั้นส่วนเลย มันมีอนิจจลักษณะ มันอยู่ไม่นาน อยู่เพียงชั่วครั้งชั่วคราว ตาก็อยู่บนลูกตาชั่วคราว หูก็อยู่ตรงหูนี้ชั่วคราว แต่การ สืบต่อของมันอาจจะดูเหมือนอยู่นานสักนิดหนึ่ง สันตติมัน ก็บังอนิจจลักษณะไว้ เราก็เลยต้องหัดใช้ปัญญาพิจารณา แทรกเข้าไป อันนี้อนิจจลักษณะก็มีอยู่

ทุกขลักษณะก็มีอยู่ มันบีบคั้นมาทางนั้นทางนี้ บีบมา ด้านนั้น ด้านนี้ บีบคั้น เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่สะดวกไม่สบาย ขัดแย้ง ตืดขัด อย่างนั้นอย่างนี้เยอะแยะมากมาย มีอะไร ตืด ๆ ขัด ๆ เยอะแยะ เตี้ยวเป็นนั้น เตี้ยวเป็นนี้ตืดขัด อย่างนั้นอย่างนี้ ขัดคอเราเรื่อย อย่างนี้ทำนองนี้ ร่างกาย เราก็ขัดคอเราเรื่อย จะสบาย ๆ หน้อย เตี้ยวก็เป็นนั้น เตี้ยวก็เป็นนี้ ความรู้สึกเตี้ยวก็ขัดแย้ง ขัดคอเรา อย่างนั้น อย่างนี้ ไม่สะดวกไม่สบาย ไม่เหมือนที่เราวางแผนไว้ ถ้าโดยการวางแผน เราก็พยายามวางแผนให้มันมีความสุข ให้มันบริหารได้ดี แต่อย่างไรมันก็เป็นทุกข์

มันมีอนัตตลักษณะอยู่ข้างใน คือมันไม่มีตัวตน มันเกิดจากเงื่อนไขปัจจัย มันมีเหตุมีปัจจัยบังคับให้เกิดผลอย่างนั้น ๆ มันจะเป็นไปอย่างอื่นไม่ได้ เป็นธรรมชาติของมัน มันไม่มีเจ้าของ มันไม่ใช่ของเรา แล้วมันก็ไม่ใช่ของใครด้วย ไม่มีสัตว์อยู่ในนั้น ไม่มีคนอยู่ในนั้น ไม่มีใครมาสิงอยู่ในร่างนี้ ไม่มีท่านไปสิงอยู่ในร่าง ไม่มีคนอยู่ใน ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ไม่มีคนในเวทนา ไม่มีใครในความรู้สึกทั้งนั้นแหละ

เมื่อแยกรูป แยกนาม แยกธาตุ แยกขันธ กระจายออกมาได้แล้ว ก็ประกอบอนิจจลักษณะเข้าไป ประกอบทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะเข้าไป ให้มันเห็นชัดเจนนว่า มันจะไม่เหลืออย่างแน่นอนนั่นเอง ไม่เหลือตัวตนนั้นแหละ ไม่เหลือความเห็นผิดอยู่นั้นแหละ ไม่อย่างนั้นความเห็นผิดมันจะอาศัยขันธ ๕ เกิดขึ้น เราก็เลยจะต้องชำแรกลงไปให้เห็นชัด ชำแรกลงไปอย่างนี้ ชำแรกลงไปบ่อย ๆ ก็จะได้เข้าใจชัดเจน ทีนี้ ก็เอารูป นาม ขันธ ๕ ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาพิจารณาให้ลึกซึ้งว่า โอ...นี่มันเป็นทุกข์ เป็นทุกข์อย่างไร มันก็มีวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร วิญญาณนามรูป เป็นกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย และก็หมุนวนอยู่อย่างนี้ หมุนวนไปมาเป็นวัฏฏสงสาร เป็นปฏิจจสมุปบาท ฝ่ายเกิดทุกข์นี้แหละ มาดูให้มันรู้ ให้มันเห็น

พวกเราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า มาเดินตามมรรค เพื่อให้ถึงนิพพาน ก็ได้สัจจะเพิ่มมาอีกสองข้อ เป็นฝ่าย **นิโรธวาระ** ส่วนความเป็นไปของขั้นที่ ๕ ที่มันมีอยู่แล้ว มันเป็นฝ่าย **สมุททวาระ** การแยกธาตุ แยกขั้นเป็นปัญญา ในขั้นวิปัสสนา วิปัสสนาก็จะส่งไปถึง **สัจจานุโลมิกญาณ** คือญาณที่เห็นตรงสอดคล้องกับหลักสัจจะ ส่งไปถึงตรงนี้ ต่อไปก็เป็นงานของขั้นโลกุตระ คือต้องมีมรรคข้ออื่น ๆ มา ประชุมรวมกันเข้า ความจริง เราก็กทำตามลำดับนั้นแหละ ทั้งด้านศีลก็มีมาด้วย สมาธิก็มีมาด้วย ปัญญา ความคิดต่าง ๆ ก็มีมาด้วย ถ้ายังขาดตรงไหนอยู่ก็ไปเติมมาให้มันสมบูรณ์

เมื่อมีญาณเห็นตรงสอดคล้องกับหลักสัจจะ ๔ แล้ว ต่อไปก็เหลือแต่เจริญมรรคให้สมบูรณ์ อันไหนที่ยังขาดอยู่ ก็ไปเติมเข้ามาให้สมบูรณ์ เมื่อมรรคสมบูรณ์ รวมตัวกัน ก็จะเกิด **มรรคญาณ** ขึ้น ทางทะลุสัจจะ ๔ ได้ อันนี้พอจะ เข้าใจมั้ยนึก บัญญามี ๒ ตอน มีวิปัสสนาปัญญา กับมรรคปัญญา ตัวที่จะทำลายกิเลสได้จริงก็คือมรรคญาณนั่นเอง ฉะนั้น ให้เราหัด หัดทำไปตั้งแต่ต้นให้ถูกต้อง มีสัมมาทิฐิ นำ เพิ่มพูนสัมมาสังกัปปะ มีศีลให้ดี มีจิตให้มั่นคงไว้ มรรค ๘ มันก็จะเจริญงอกงามขึ้นไป ทำไปเรื่อย ๆ เมื่อถึงคราวมัน สมบูรณ์ ก็จะได้เกิดมรรคญาณได้

ถาม กราบสวัสดีอาจารย์สุกวีร์ค่ะ พระโสดาบันยังทำใจ
ได้ไหมคะกับสิ่งที่ต้องพรากจากของรัก และท่านมีวิธีปฏิบัติ
เช่นไรต่อการพลัดพรากของรักของเจริญใจ

ตอบ ถ้าเป็นของรักของเจริญใจ พระโสดาบันยังทำใจ
ได้ไหม พระโสดาบันท่านจะมีความรู้ไว้ว่า ถ้ายังรักสิ่งใดอยู่
ก็ต้องทุกข์เพราะสิ่งนั้น ท่านก็จะไม่โทษสิ่งนั้น ท่านรู้จัก
กระบวนการเกิดขึ้นของทุกข์เป็นอย่างดี เพียงแต่ยังไม่หมด
ทุกข์ เพราะยังไม่หมดกิเลสเท่านั้น เช่น นางวิสาขา ท่านมีหลาน
หลานของท่านนั้น เป็นหลานสาวน่ารักด้วย เมื่อหลานตาย
ท่านก็เกิดความเศร้าโศกขึ้น ท่านก็ไม่มองอะไรหรอก ท่านก็
เข้าใจว่า ตายนี้เป็นเรื่องธรรมดา ความเศร้าโศกเกิดขึ้น
ก็เพราะความยึดถืออยู่ ถ้าเป็นพวกเรานี้ มันจะร่วนวาย
หลานเราตัวเล็ก ๆ ทำไมมันตาย มันทำกรรมอะไรไว้ ทำไม
ตายไวเท่า ทำไมคนนั้นไม่ตาย ทำไมคนนี้จึงตาย สงสัย
ลึกลับ ส่วนพระโสดาบันนี้ ท่านเห็นชัดว่า ชันธ ๕ มันเกิด
มันก็ต้องตายเป็นธรรมดา ถ้ารักชันธ ๕ นี้ ก็ต้องเศร้าโศก
เพราะชันธ ๕ เข้าใจชัด ทุกข์ต่าง ๆ ว่ามันเป็นอย่างนี้
ทุกข์คือชันธ ๕ ก็เกิดแล้วดับไป ทุกข์เพราะความถือชันธ ๕
คือเกิดโสกะปริเทวะขึ้น พระโสดาบันก็จะเข้าใจ แต่ยังมี
โสกะปริเทวะได้ แต่เข้าใจว่ามันเป็นทุกข์ทั้งหมดเลย ไม่ใช่

ตัวตน ส่วนพวกเรานี้ มีความเห็นผิดเพิ่มมาด้วย โสกะก็เอามาเป็นของเรา เป็นเราเศร้าโศก เราเศร้าโศก เพราะความตายของอีกคนหนึ่ง มันปนเปกันไปทั่วเลย

พระโสดาบันนี้ท่านยังมีความรักความติดข้องในรูปอยู่ เมื่อรูปพัง รูปตาย ก็ยังเกิดโสกะปริเทวะได้ อยู่ที่ว่าท่านรักรูปนั้นมัย อย่างนางวิสาขาท่านรักรูปหลานของท่าน เมื่อหลานสาวของท่านตายไป ท่านก็เกิดความเศร้าโศก ท่านก็รู้จักว่าทุกข์นี้เกิดตายตามธรรมชาติ โสกะก็เป็นทุกข์ที่จรมมาจากความรัก เข้าใจทุกอย่าง ส่วนพวกเราบางที่ไม่เข้าใจ ทำไมตายตั้งแต่เด็ก นี่คือไม่เชื่อว่าเด็กมันก็ตายได้ ไม่เข้าใจว่ามันจะถาม ทำไม ๗ สงสัยในสิ่งที่เกิดตามเงื่อนไข ทำไมตายตั้งแต่เด็ก พอเศร้าโศกขึ้นมาก็กลายเป็นเราเศร้าโศก ไม่อยากจะเศร้าโศก ทำอย่างไรเราจึงจะหายเศร้าโศก มันไม่เข้าใจ ไม่เห็นความจริง

พระโสดาบันจะเห็นทุกข์คือรูป-นาม ชันธ ๕ ที่เกิดมาตามกรรม เมื่อถึงเวลาก็ตายไป เกิดตายเป็นทุกข์สัง โสกะปริเทวะก็เป็นทุกข์สัง ไม่ใช่เรา เกิดเพราะความรักในชันธ ๕ นี่แยกแยะได้ชัดเจน ความเกิด ความตายนี้เกิดจากกรรมเก่า โสกะปริเทวะเกิดจากความยึด นี่เข้าใจ

หมดเลย เข้าใจกระบวนการ เข้าใจสิ่งต่าง ๆ เห็นว่าไม่มีตัวตน โสกะปริเทวะก็ไม่ได้ผิดนะ ท่านสามารถร้องให้ได้ตามสบาย ถ้าสุขตายก็เชิญร้องให้ตามสบาย แต่อย่าเห็นผิดก็แล้วกัน ร้องให้เสร็จ ก็อย่าบอกว่าเราร้องให้ก็แล้วกัน บอกว่าเป็นทุกข์สังขมันเกิด มันเกิดเพราะอะไรละ มันเกิดเพราะรัก โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ นี่มันก็เป็นทุกข์ เป็นทุกข์สังขมันเอง มันเป็นทุกข์จรมมา ส่วนเกิดและตายมัน เป็นทุกข์จริงที่มาจากกรรมเก่า ส่วนอันนี้ มันเป็นทุกข์จร ที่มาจากความยึดถือปัจจุบัน ยึดถืออะไร ก็เกิดโสกะ ปริเทวะขึ้นเมื่อสิ่งนั้นแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป

ฉะนั้น ถ้าเกิดโสกะ ปริเทวะ เศร้าโศก เสียใจขึ้น ก็ต้องเห็นถูกต้องว่านี่มันเป็นทุกข์สังข มีเหตุปัจจัยจึงเกิดขึ้น ก็ไม่ผิดอะไร ร้องให้ก็ไม่ผิด ที่ผิดคือความเห็นผิด เห็นว่าเป็นเราร้องให้ เราไม่อยากจะร้องให้ เราไม่ควรจะร้องให้ เราเป็นนักอัมมะอัมโม นี่ไม่ควรจะร้องไห้ละ ไม่ควรมีน้ำตาเลย เราเป็นนักอัมมะอัมโมนี้ผิด ผิดที่เห็นว่ามี “เรา” นั่นแหละ เราไม่ควรจะร้องไห้ด้วย นี่ยิ่งผิดใหญ่ นักปฏิบัติธรรม ก็ร้องให้ได้ เชิญร้องให้ตามสะดวก แต่ให้เห็นว่ามันเป็นทุกข์สังขมันเอง ถ้ามีความรัก ความโศกก็จะเกิดขึ้นได้ ถ้าไม่มีความรัก ความโศกก็ไม่มีนั่นเอง

พระโสดาบันนั้นยังถือกายอยู่ว่าเป็นของสวयงาม ยังยึดถือด้านรูปอยู่ ส่วนพระอนาคามีไม่ถือรูปว่าสวयงาม ตายจะไม่ใช่เป็นอะไร พระอรหันต์ไม่ถือด้านนาม ไม่ยึดถือ สิ่งทั้งปวงเลย พระโสดาบันละแค่ความเห็นผิด ยังไม่ได้ ละความรัก ยังมีความยึดถืออยู่ อันนี้ให้ทุกท่านแยกแยะ ให้ดี ๆ ยังไม่ต้องรีบละโสกะปริเทวะก็ได้ ให้รีบละความเห็นผิดก่อน เสร้าก็ได้ อย่างกลัวความเศร้า มีโอกาสเศร้าก็ เศร้าซะบ้าง จะได้เป็นผู้เป็นคนกับเขาบ้าง ถ้าไม่เศร้าเลย เตียวจะไม่ใช่เป็นคนกับเขา มีโอกาสจะได้เข้าใจคนอื่นเขา ถ้าเราไม่เศร้าเลย เวลาคนอื่นเศร้า เราก็มองไม่เข้าใจเขาใช้มัย ถ้าได้เศร้ามกับเขาบ้าง แหม...เข้าใจกันดี แต่อย่าเห็นผิด เอามาเป็นตัวเรากันแล้วกัน ให้เห็นว่าเป็นทุกขสัจ เป็นชั้น ๕ มันเศร้า ต้องหัดฝึกนะ

ตามหลักการก็บอกแล้ว โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ นี่เป็นทุกข์ การได้ประสบกับสิ่งไม่น่ารักไม่น่า พอใจก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ ไม่ผิด เป็นสัจจะ สิ่งที่เกิดคือความเห็น เอาความเห็นผิดออกไปก่อน พลัดพราก ก็ไม่ว่าอะไร ให้รู้ว่ามันมันเป็นชั้น ๕ อย่าเห็นว่าเป็นเรา พลัดพรากจากพ่อจากแม่ อย่าเห็นว่าเป็นเรา พลัดพราก

จากญาติพี่น้อง จากหมา จากแมว ให้รู้จักว่ามันเป็นชั้น ๕
แค่นั้นแหละ มันเป็นทุกข์นั่นเอง ถ้ารู้จักว่ามันเป็นชั้น ๕
มันก็ต้องทุกข์ เรียกว่าเห็นทุกข์ ถ้าจะไม่ต้องพลัดพรากอีก
ก็ไม่ต้องมาเกิด แต่ถ้ายังเกิดอยู่ ทุกข์ยังเกิดอยู่ มันก็ต้อง
เป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา

ถาม ทำไมถึงโดนพ่อแม่ด่าและตะคอกเป็นประจำ
เป็นกรรมเก่าของดิฉันหรือเปล่าคะ อดทนเพราะท่านเป็น
บุพพการี ควรทำเช่นไรคะ ขอบพระคุณคะ ด้วยความเคารพ

ตอบ คำถามว่า ทำไม ๗ นี่แสดงว่ามันไม่เข้าใจ
ความเข้าใจก็ไม่ยากอะไร เอาคำว่า ทำไม... ออกไป มันก็
จะกลายเป็นประโยคบอกเล่า เหมือนกับว่า ทำไมฝนตก
ถ้าเราเข้าใจแล้ว ก็เอา ทำไม... ออก ก็เหลือแต่ “ฝนตก”
จากประโยคคำถามก็กลายเป็นประโยคบอกเล่า ทำไม
จึงโดนด่า ทำไมโดนด่า ก็เอา ทำไม... ออกไป ก็เหลือแค่
“โดนด่า” แค่นั้นแหละเป็นประโยคบอกเล่า นี่แหละเรียกว่า
ละความเห็นผิด ไม่ต้องมีคำตอบอะไร เพราะมันไม่มีคำถาม
ถ้ามีคำถามแล้ว ตอบจนตายมันก็ได้คำตอบหรอกนะ
เพราะมันมีคำถาม คำถามมันอยู่ในใจนี่ เมื่อคำตอบมันไม่มี
ในใจ จะตอบไปที่คำตอบ เป็นพัน ๗ คำตอบมันก็ไม่เกิด

ประโยชน์อย่างแท้จริง มันมีประโยชน์ในแง่ทำให้ใจเราไม่ทุกข์เรื่องนี้มาก แต่ความสงสัยก็ยังอยู่ จะไม่สงสัยมันต้องมีแต่คำตอบ ไม่มีคำถาม ในหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนานี้ ปฏิบัติให้มันมีแต่คำตอบ ไม่มีคำถาม ในเมื่อไม่มีคำถามก็ไม่จำเป็นต้องตอบอะไร คำถามมันไม่เกิด คำถามว่า ทำไม... ไม่มี ไม่ต้องตอบ เราจะเกิดอีกมัย ก็ไม่ต้องตอบ เพราะเราไม่มีซะแล้ว คำถามนี้ก็ไม่มี ถ้ายังมีคำถามนี้อยู่ เราเป็นอย่างไร ทำไมเราจึงโดนอย่างนี้ จะตอบไปที่ร้อยก็พันคำตอบ ก็ยังต้องถามไปเรื่อย ๆ

ท่านนี้ก็ถามว่า ทำไมถึงโดนพ่อแม่ด่า ประโยคคำถามมาแล้ว วิธีการคือให้ท่านยอมรับว่า นั่น... มันเป็นทุกข์นั่นเอง เป็นชั้น ๕ ไม่ใช่เราโดนด่า เป็นชั้น ๕ ชั้น ๕ มันเป็นทุกข์ เกิดมาแล้วมันเป็นอย่างนี้แหละ มันเป็นธรรมชาติ เป็นปกติ เป็นธรรมดา เอาทำไมออกไป กลายเป็น โดนด่า แค่นั้นแหละ โดนด่าก็เป็นประโยคบอกเล่าธรรมดา ๆ ไม่ใช่เราโดนด้วย เป็นชั้น ๕ มันโดน บางท่านก็ว่าอาจารย์ไม่โดนบ้างก็แล้วไป ก็บอกว่าไม่ใช่คน มันเป็นชั้น ๕ ชั้น ๕ มันโดน อาจารย์จะโดนทำไมเล่า ทำไมชั้น ๕ นี่มันโดน ชั้น ๕ นี่มันไม่โดน นี่ก็ต้องพิจารณาละเอียดเพิ่มอีก

อุปาทานขันธ มันเกิดจากกรรม กรรมประมวลจัดสรรมาแล้ว ถึงวาระโดนก็โดนไป ถึงวาระไม่โดนก็ไม่ต้องโดน ถึงวาระสุขก็สุขไป อย่างบ่นว่ามันสุขเหลือเกิน ถึงวาระทุกข์ก็ทุกข์ไป อย่างบ่นว่ามันทุกข์เหลือเกิน ถึงวาระโดนค่าก็โดนค่าไป อย่างบ่นว่าโดนค่าเหลือเกิน ถึงวาระโดนชมก็โดนชมไป อย่างบ่นว่าโดนชมเหลือเกิน มันเป็นต่างวาระกัน ต่างกรรม ต่างวาระ เพราะกรรมของแต่ละคนต่างกัน เวลาในการให้ผลของกรรมก็ต่างวาระกัน เช่น สัตว์บางตัวตอนนี้เขาเกิดเป็นหมาอยู่ ได้วาระเป็นหมา เราได้วาระเป็นคนต่อไปบางวาระ มันอาจสลับกันก็ได้ เราสลับไปเป็นหมา เขาสลับมาเป็นคน อย่างนี้มันเป็นวาระกัน พอเข้าใจมั้ย มันเป็นอย่างนี้ มันเป็นธรรมชาติของก๊อนทุกข์นะ มันก็ไม่ต่างกันหรอก มันเป็นคนละช่วงเวลากัน

ชาวโลกนี้ไม่โดนค่าไม่มีหรอก โดนค่าทั้งนั้นแหละ มันเป็นธรรมดา อยู่ที่ไหนก็จะถึงวาระ ใครมากใครน้อยก็ตามกรรมของแต่ละคน อยู่ที่ว่า จะบริหารอย่างไรให้มันพอเป็นไปได้ ยอมรับทุกข์ได้มั้ย เอาทุกข์มาเรียนรู้มั้ย ถ้าเอาทุกข์มาเรียนรู้ ก็ยิ่งชัดเจนว่า โอ...เกิดมานี้มันยาก ลำบากแถมขนาดพ่อแม่เราแท้ ๆ อยู่ด้วยกันแท้ ๆ ก็ยังค่าเรา เราจะได้รู้จักว่า ชีวิตนี้มันป็นทุกข์ มันยากลำบาก บริหารให้

รอดไปแต่ละวันด้วยความลำบาก ครั้นจะไปโกรธพ่อแม่ ก็บาปอีกทีนี้ ต่ำคืนก็ยิ่งบาปหนักกว่าเดิมอีก มีแต่สิ่งหลอกล่อให้เราไปทำบาป วิบากที่รับมาก็คือความทุกข์ คือโดนตำหนิแหละ มันหลอกเราให้เราทำกรรม ทำกรรมเพื่ออะไร เพื่อเราจะได้อีกนั่นแหละ ถ้าเราเชื่อมั่นก็แย่เลย พ่อแม่ตำราเรา เรา ก็บ่นคืนไป เป็นอย่างไรครับ เราก็สร้างกรรมใหม่ไม่ดี กรรมเก่ามันก็ให้ผลเรียบร้อย มันหลอกเราให้เราสร้างกรรมใหม่ เราไม่รู้จัก เราสร้างกรรมใหม่ เราก็โดนตำหนิใหม่ วนไปมาอย่างนี้

ทุกท่านต้องไม่ถูกวิญญูสงสารหลอกเอา ไม่อย่างนั้นแล้ว มันก็จะวนไปเรื่อยอย่างนี้ มันก็หลอกเราไปเรื่อยอย่างนี้ หลอกให้เราทำกรรมหมุ่นอยู่อย่างนี้ หลอก... มันเป็นหน้าที่ของกิเลส ไปว่ามันก็ไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น พวกเราก็มีหน้าที่เป็นผู้รู้ เป็นพุทธะ อย่าโดนหลอกว่า นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวเป็นตนของเรา มันเป็นทุกข์ต่างหาก อย่าสงสัยสิ่งทั้งหลาย ชันธ ๕ นี่มันเป็นปฏิจจสมุปบันธรรม คือเป็นธรรมะที่มีเหตุปัจจัยพร้อมแล้วมันจึงเกิด จึงไม่ต้องสงสัยว่า ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้นในวาระนี้ วาระนี้มันสมควรเป็นอย่างนี้มันจึงเป็นอย่างนี้ ไม่ต้องสงสัยว่า ทำไมพึงอาจารย์แล้ววงนอนเหลือเกิน

ไม่ต้องสงสัย วาระนี้มันต้องเป็นอย่างนี้ วาระอื่นอาจหนักกว่านี้หรือหายไปเลยก็ 모르 แต่วาระนี้มันเป็นอย่างนี้ วาระอื่นจะเป็นอย่างไรก็ดูเอาเองก็แล้วกัน อย่ามีคำถามว่าทำไม เอาทำไมออกไป นั่นแหละเรียกว่ารู้จักทุกข์

ท่านผู้ถามนี้ ก็โดนดำ ถ้าพูดแบบคนที่เข้าใจสังขารมก็ว่า เราเกิดมานี้ เป็นขันธ ๕ มันเป็นผล เป็นวิบากที่ได้มา โดนดำก็เนื่องจากผลของกรรมที่เราเคยไปทำต่อโลกเขาไว้ เคยดำโลกเขาไว้ โลกก็ดำกลับคืนมา โดยสร้างนามมาเป็นพ่อแม่เราที่ชอบดำคน ถ้าว่าไปแล้วก็เป็นกรรมของคนที่ทำมา ถ้ายอมรับผลไป กรรมนั้นมันก็จะค่อย ๆ หมดไป พอหมดวาระของมัน เราก็เลิกโดนแล้ว หมดวาระตอนไหนพ่อแม่อาจจะตายไปก่อนหรือเราอาจจะหนีบ้านไปก่อนหรือพ่อแม่อาจจะมึนระมะแล้วก็เปลี่ยนใจ มันมีหลากหลายเหตุปัจจัย ทุกท่านจึงต้องรู้จักข้อนี้ไว้ แล้วปฏิบัติอยู่ในมรรคไว้ มีสัมมาทิฐิไว้ ถ้าหลงผิดว่าเราเป็นผู้โดน เราไม่สมควรโดน ทำไมมาทำกับเราอย่างนี้ เราผิดอะไร นี่มันเป็นมิจนาทิฐิ ดินนั้นก็ไม่ได้ผิดอะไร ดูแลพ่อแม่ดี ทำไมพ่อแม่ต้องมาดำด้วย นี่ก็เครียด ทำไมต้องดำกันทุกวันดำวันเดียวไม่ได้หรือ เอาแล้ว ขึ้นแล้ว มิจนาทิฐิมัน

มาแล้ว มันไม่ยอม ฮึดไป ฮึดมา เป็นเหตุให้ทำกรรมรุนแรงได้
มิฉะทักฎฐิจึงเป็นกิเลสรุนแรงมาก ทุกท่านจึงควรรีบละมัน

ถ้าท่านโดนด่า ท่านรู้สึกว่าจะทนไม่ค่อยไหว
ให้อดทนไว้ อटकั้นไว้แล้วก็เดินหนีห่างไป เดินจงกรมไว้ ฝึก
สติให้ดีไว้ แล้วก็ถามตัวเองเหมือนที่ผมแนะนำบ่อย ๆ ว่า
ใครโดนด่า... ใครโดนคร่ำ ชั้น ๕ อย่าลืมคำตอบนี้นะ
ไม่ใช่ดิฉันโดนเต็ม ๆ เลยคะ อย่างนั้นมันหลงเต็ม ๆ เลย
ต้องชั้น ๕ อย่าให้มันเป็นเรานะ ถ้าเป็นเราขึ้นมาเมื่อไหร่
อันตรายแล้ว ต้องหลบไป ตั้งสติให้ดี ต้องชั้น ๕ โดน
พ้อแยกชั้น ๕ ได้ ก็พิจารณาต่อไป มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง
ก็จะแยกแยะได้ พ้อแม้ก็ไม่เที่ยง จะด่าเราได้ตลอดไปหรือเปล่า
ด่าได้ก็ตอนพูดได้เท่านั้น พูดไม่ได้ก็ด่าไม่ได้แล้ว เราทราบ
ชัดแล้ว หรืออย่างมากที่สุดก็ตายจากกันเท่านั้นแหละ มันไม่มี
อะไร แต่ปกติคนเราก็ไม่เลวร้ายขนาดนั้น เราเกิดในสุคติภูมิ
ส่วนใหญ่กรรมก็ให้ผลฝ่ายดีอยู่ แต่ถึงวาระต้องรับกรรม
ไม่ดีนี้ ก็ต้องรับบ้างเป็นธรรมดา ถึงคราวลุ่มจม ก็ต้อง
ลุ่มจมบ้าง ถึงคราวรวยก็ต้องรวยบ้าง เป็นวาระ อย่าไปเครียด
อะไรมาก อย่าเอาเป็นตัวเป็นตน แม้แต่ปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน
ถึงคราวสงบก็สงบ ให้รู้จักว่ามันเป็นคราวสงบ อย่าไปสงสัย

ว่าทำไมคราวนี้มันสงบ อีกคราวมันไม่สงบ ก็อย่าสงสัยว่า
ทำไมคราวนี้มันไม่สงบอย่าสงสัย ทุกเรื่องแบบเดียวกันหมด

ต้องแสดงความเห็นใจกัน ในแง่ที่ว่าเราอยู่ในโลกนี้
โดนด่ามันก็เป็นเรื่องทำใจลำบากนะ อย่างนี้แหละ โลกมัน
เป็นทุกข์ มันเป็นอย่างนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **อย่ามาเกิดเลย
มันทุกข์** พวกเราอยากมาเกิด แต่ไม่อยากโดนด่า งงเลย
อยากมาเกิดอีกแต่ไม่อยากโดนด่า พระพุทธเจ้าทรงสอน
บอกว่า อย่ามาเกิดเลย เดี่ยวโดนด่า เกิดแล้วแก่ เกิดแล้วตาย
พวกเราอยากเกิด แต่ไม่อยากแก่ มันงงเลย ไม่เข้าใจกัน

ท่านนี้ก็น่าเห็นใจนะครับ ก็ขอแสดงความเห็นใจ
แต่ความเป็นจริงก็ต้องยอมรับ แสดงตามธรรมชาติของโลกเขา
แต่สังขารมยังงี้ก็หนีไม่พ้น ก็ให้ยอมรับ เอาทำไมออกไป
หัดฝึกเป็นประโยชน์บอกเล่า หัดทำประโยชน์บอกเล่าไว้บ่อย ๆ
เห็นฝนตกก็ว่า ฝนตก ไม่ต้องทำอะไรแล้ว คนนั้นเป็นอย่างนั้น
เอาประโยคคำถามออกไป เครื่องหมายคำถามก็คือวิจิตรจินา
นั่นเอง เราจะต้องเอาออกให้หมดเลย ถ้าเอาออกได้ ตัวนี้
มันก็จะไม่มาคอยทิ่มแทงจิตใจของเรา แน่نونว่าโดนด่า
มันเจ็บปวดบ้าง เรารู้จักว่ามันเป็นทุกข์สัก มันเป็นธรรมชาติ

ของโลก เกิดมาในโลก ที่จะไม่โสกะ ประเทวะ ทุกข์ โทมนัส
อุปายาสะ มันไม่มี มันต้องมีธรรมดาแน่แหละ ให้รู้จักอย่างนี้
มันไม่ใช่เรื่องผิดปกติดูอะไร ที่ผิดปกติก็คือความเห็นของเรา
นั่นแหละ

ถาม กราบเรียนอาจารย์ รบกวนสอบถามเรื่องแนวทาง
การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ กับอริยสัจ ๔ ต่างกันหรือไม่
อย่างไรคะ ขอบพระคุณค่ะ

ตอบ ไม่ต่างกันหรอก อันเดียวกันเลย สติปัฏฐาน ๔
นี่เป็นการเจริญมรรคขึ้นมาเพื่อที่จะมารู้สัจจะ ๔ นั้นเอง
แต่คราวนี้ผมบรรยายย้อนกลับ เอาสัจจะ ๔ มาตั้ง เน้นมา
ที่สัจจะ ๔ เน้นที่ตัวถูกรู้ว่าจะรู้อะไร ตัวผู้รู้ก็คือมรรค ๘
นั่นแหละ ตัวมรรค ๘ ตัวที่ฝึกมาจากสติปัฏฐานนั่นแหละ
เป็นตัวที่จะมารู้รูป รู้นาม รู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้ทุกข์
สมุทัยสัจ นิโรธสัจและมรรคสัจ ตัวมรรคนั้น เริ่มจาก
สติปัฏฐาน ถ้าพูดสติปัฏฐานก็แบ่งแยกออกเป็นหลายหมวด
อริยสัจอยู่หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงต้องใช้การ
พิจารณาเยอะหน่อย เรียกว่าเป็นหมวดที่ยากทีเดียว แต่
เป็นหมวดสำคัญในแง่ที่จะเป็นตัววัดว่าเราจะถอนกิเลสได้มัย

เพราะถึงแม้ว่าเรานั้นจะฝึกหมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต
ท้ายที่สุดก็ต้องเห็นสัจจะอันเดียวกันนี้แหละ

คราวนี้ เราพูดหมวดสุดท้ายนี้ แล้วย้อนกลับ ถ้ายังไม่เห็นสัจจะก็ย้อนมาที่ร่างกายก่อน มาที่ธาตุ ๔ ก่อนแล้วก็มาดูเวทนา มาดูจิตอย่างนี้ จะได้รู้จุดมุ่งเน้นว่า เราต้องมุ่งให้เห็นสัจจะ ๔ ถ้ายังไม่เห็นก็ย้อนกลับมาได้จะเป็นประโยชน์สำหรับท่านที่เคยฝึกหมวดต่าง ๆ มาแล้ว ถึงจะเคยฝึกหมวดกายมา ก็อย่าลืมฝึกให้สูงขึ้นไป กายนี้เป็นรูปขันธ์นะ รูปขันธ์จัดเป็นทุกขสัจ แล้วสมุทัยสัจคืออะไร นิโรธสัจคืออะไร มรรคสัจคืออะไร ต้องเห็นชัด บางท่านฝึกหมวดเวทนา หมวดจิตมา ก็ให้แยกแยะให้ดีนะ หมวดจิตก็เป็นวิญญาณขันธ์ วิญญาณขันธ์เป็นทุกขสัจ สมุทัยสัจมันคืออะไร ให้พิจารณาเข้ามา

ที่บรรยายคราวนี้ ก็เรียกว่าเอาระดับสูงมาก่อน แล้วค่อย ๆ ไหลลงมา เดี่ยวพຼ່ງนี้ วันสุดท้าย จะไล่มาจนกระทั่งเลยสติปัญฐานลงไปอีก ไม่ใช่เลยขึ้นบน เลยลงล่าง ถ้าทำอะไรไม่ได้เลย ทำวิปัสสนาไม่เป็น ต้องทำอะไรก่อนเลย พูดมาตั้งแต่บนฟ้าไหลลงมาเรื่อย ๆ ตอนนี้อยู่ระดับกลาง ๆ แล้ว

ระดับวิปัสสนาแล้วตอนนี้ เจริญวิปัสสนาไปจนมีความรู้
หยั่งลงสู่สัจจะ เรียกว่าสัจจानุโลมิกญาณ ญาณที่เห็นตรง
สอดคล้องกับสัจจะ ต่อไปก็เป็นมรรคญาณ ก็จะถอนกิเลส เมื่อ
วานก็พูดเรื่องถอนกิเลส ไล่มาเรื่อย ๆ เมื่อถึงวิปัสสนาแล้ว
เดี๋ยวต่อไปต้องไล่ลงไปอีก

สรุปแล้วก็เป็นเรื่องเดียวกันนั่นแหละ แต่พูดคนละแง่กัน
คือ สติปัฏฐานพูดเรื่องตัวรู้ ฝ่ายมรรค ๘ อริยสัจพูดเรื่อง
ฝ่ายตัวถูกรู้ ทั้งตัวรู้ทั้งตัวถูกรู้ มันก็เป็นธรรมชาติเหมือนกัน
ต้องเอามากำหนดว่า มันไม่ใช่ตัวตนนะ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา
ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา มันก็เป็นสัจจะนั่นแหละ ตอนแรก
เรากำหนดรูป-นาม ขันธ์ ๕ หรือกำหนดกาย ก็ต้องมีจิต
ที่ประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะนี้เป็นตัวรู้ กายหรือรูป
เป็นตัวถูกรู้ แต่ทั้งหมดทั้งมวลนี้ ถ้าวรวม ๆ แล้วทั้งสองตัวนี้
ทั้งตัวรู้และตัวถูกรู้ มันก็จะเป็นทุกขสัจเหมือนกัน

ถาม เรียนอาจารย์สุภีร์ ชาวพุทธเชื่อเรื่องชีวิตหลัง
ความตายว่า ทำบุญอุทิศให้คนตาย คนตายจะได้รับ ถ้าคนตาย
ที่เสียชีวิตไปไม่มีญาติ จะได้บุญจากไหน หรือต้องสะสมไว้
ตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่

ตอบ ชาวพุทธนี้เชื่อชีวิตหลังความตายว่า ถ้ายังมี
อวิชชาอยู่ ยังต้องเกิดอีก ความจริงคนไม่มีนะ มีแต่ทุกข์
คือขันธ ๕ มันเวียนเกิดเวียนตายไปเรื่อย ขันธ ๕ ยัง
เวียนเกิดเวียนตายไปมาได้ ก็เพราะมีอวิชชาคือความไม่รู้
อริยสัจ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารคือบุญและบาปมันก็
ทำงานของมันไป ทำงานไปเรื่อย ๆ ทำให้เกิดวิญญูณ
เวียนว่ายตายเกิดไปเรื่อย ๆ ทางพุทธเราก็เลยเชื่อชีวิต
หลังความตาย แต่ก็ไม่ใช่ว่าคนไปเกิด เป็นขันธ ๕ นั้นแหละ
ไปเกิดตามกรรม

ถ้าทำบุญ อุทิศยกให้เขาไป เขาก็มีโอกาสได้รับถ้าเขา
อนุโมทนา แต่โอกาสนี้ค่อนข้างน้อย เพราะว่าอยู่กันคนละ
ภพภูมิ อยู่คนละมิติกัน จะสื่อสารกันก็ค่อนข้างยากลำบาก
แค่ภพมนุษย์ด้วยกันเองนี่ก็สื่อสารกันยาก ต้องไปหาสัญญาณ
4G ให้เจอ ถ้าสัญญาณไม่มี โทรศัพท์ก็ไม่ติด อันนี้ขนาดภพ
เดียวกัน นี่ก็ลำบากอยู่เหมือนกัน ทีนี้ ถ้าเป็นคนละภพภูมิ
คลื่นส่งมันก็ลำบากขึ้น โอกาสที่จะหาตัวกันเจอก็ลำบาก
มากจริง ๆ วิธีการก็ต้องใช้คลื่นคือบุญ วิธีที่จะทำให้สื่อสาร
กันได้ไวก็คือบุญก็ต้องใหญ่พอสมควร ท่านจึงให้ไปทำบุญ

กับพระหรือพระทักษิณียบุคคล บุญจะได้สะอาดบริสุทธิ์
คลื่นจะได้แรงว่าอย่างนั้นเถอะ

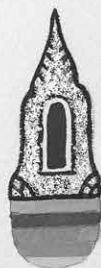
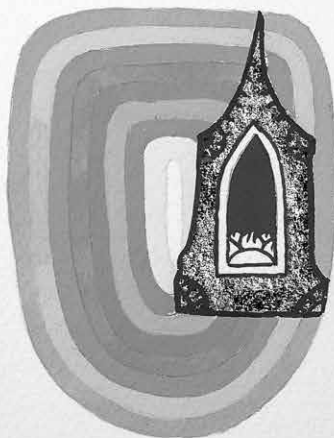
สรุปแล้ว เวลาทำบุญอุทิศส่วนกุศลนี้ โอกาสที่ผู้นั้น
จะได้รับนี่น้อยมากนั่นเอง ฉะนั้น ทุกท่านจึงไม่ต้องรอ
ใครทำอุทิศให้ เพราะโอกาสจะได้รับนี่น้อยมาก แต่ถึง
จะน้อยอย่างไร เนื่องจากว่าเป็นวิธีเดียวที่ทำได้ ก็ต้องทำ
กันไป แต่โอกาสจริง ๆ น่ะน้อยมาก ฉะนั้น ถ้ามีโอกาส
ให้ทำไว้ตั้งแต่ตอนนี้อย่าไม่ต้องรอใครทำให้หรอก ไม่ต้องรอ
เริ่มต้นตั้งแต่ฟังธรรม ตั้งใจฟังให้ดี ก็เป็นบุญเป็นกุศลแล้ว
ไม่ต้องรอให้ใครอุทิศให้ ถ้าเขาอุทิศให้ก็ดีแล้วหรือเรามีญาติ
พี่น้องตายไปก็อุทิศให้ได้ แต่โอกาสที่เขาจะได้รับมันน้อยมาก
เนื่องจากเงื่อนไขมันต้องลงตัวพอดี เขาต้องเกิดในภพภูมิที่
เหมาะสม ต้องรู้ว่าเรานี้อุทิศบุญให้ และเขาต้องอนุโมทนา
การที่เงื่อนไขมันจะครบก็ยากเอาการอยู่

ถาม ในกรณีนี้ชาวศาสนาอื่นที่เขาเสียชีวิต จะได้รับ
บุญจากไหน เพราะไม่มีการทำบุญใส่บาตร ไม่หิวแยะหรือ
คะ ขอบคุณค่ะ

ตอบ อย่าว่าแต่ชาวศาสนาอื่นเขาเลย ชาวพุทธเราที่
ที่ทำบุญอุทิศไปก็ไม่ค่อยได้เหมือนกันแหละ หิวแทบแย
เหมือนกันนี่แหละ ฉะนั้น ชาวเราชาวเขาก็เหมือนกันนั่นแหละ
เป็นไปตามกรรมเหมือนกัน ชาวพุทธเรา โอกาสก็จะดี
มากกว่าเขาหน่อย เพราะพระพุทธเจ้าของเราเป็นลัทธิปัญญา
รู้ทุกอย่าง ทรงแสดงแจ่มแจ้งชัดเจน ทำเหตุอย่างนี้ จะได้ผล
อย่างนี้ ๆ เราก็ต้องรีบทำเหตุเอานั่นเอง อันไหนที่เป็นบุญ
เป็นกุศล เป็นคุณงามความดี โดยเฉพาะในด้านการเจริญ
มรรคนี้ นับว่าเป็นโอกาสที่สำคัญมาก นาน ๆ จะได้มีโอกาส
ปฏิบัติสักครั้งหนึ่ง นาน ๆ จะได้มีโอกาสฟัง ให้ทุกท่านรีบ
ใส่ใจสนใจ แล้วก็ปฏิบัติให้เป็น มั่นยากที่ชาวโลกคนหนึ่ง
จะสนใจวิธีทางมรรค เพราะชาวโลกเขาก็มุ่งแต่เรื่องผล
ประโยชน์เพื่อตัวตน ถ้ามาเกี่ยวข้องกับศาสนา ส่วนใหญ่
ก็ยังไม่ถึงตัวตน ทำบุญมาก ๆ จะได้ร่ำรวย จะได้นั่นได้นี้
จะได้มีความสุข ได้เกิดในสุคติโลกสวรรค์ ก็คิดกันไป
ส่วนจะมุ่งออกจากวัฏฏสงสาร เห็นทุกข์ ไปนิพพาน อย่างนี้
ก็น้อยคน ฉะนั้น ในยุคสมัยที่มีคำสอนของพระพุทธเจ้า
จึงเป็นช่วงที่หายากมาก พระพุทธองค์ทรงแจ่มแจ้งไว้
โดยละเอียด ทำเหตุอย่างนี้จะตกนรก ทำเหตุอย่างนี้จะเป
ปเรต ทำเหตุอย่างนี้จะป็นสัตว์เดรัจฉาน ทำเหตุอย่างนี้

จะเป็นมนุษย์ ทำเหตุอย่างนี้จะเป็นเทวดาชั้นนี้ ๆ ทำเหตุอย่างนี้จะไปพรหมชั้นนี้ ๆ ทำเหตุอย่างนี้จะไปนิพพาน เราเลือกได้หมดเลย และแน่นอนทุกท่านคงจะไม่เลือกอบาย พวกเราก็เลือกอันสูงสุดไว้ ก็เลือกเจริญมรรค ไปนิพพานนั่นเอง

บรรยายวันนี้ พอสมควรแก่เวลาเท่านี้แหละครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ





ปฏิบัติให้มีมือหังการ มังการ และมานานุสัย

วันพุธที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ตอนนี้ก็เป็นช่วงเย็นของวันที่สอง ในการเข้ามาปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมคอร์สนี้ ชื่อคอร์สอริยสัจ ฉะนั้น ก็ต้องมีหลักธรรมในการนำไปพิจารณาให้สอดคล้องลงกับหลักอริยสัจ ซึ่งอันนี้สำคัญมาก จะทำให้การประพฤติพรหมจรรย์คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเกิดขึ้นได้ การที่จะมีพรหมจรรย์ขึ้นมาได้นี้ จะต้องไม่ไปเข้าข้างทิฏฐิ ๒ ประการ คือต้องไม่ไปฝ่ายสัสสตทิฏฐิและอุจเฉททิฏฐิ

สัสสตทกฺขณฺ คือความเห็นผิดว่า มีตัวตนเที่ยงแท้ถาวร ค้างอยู่ตัวหนึ่ง มีตัวเราค้างอยู่ ค้างอยู่ที่ใดที่หนึ่ง อาจจะค้างอยู่ในวิญญานก็ได้ ตายแล้วล่องลอยไปเกิดที่โน่น ที่นี้ ที่นั่น อย่างนี้การเจริญมรรค ๘ ก็ไม่มีประโยชน์ เพราะว่าฆ่าไอ้ตัวคงที่นี้ไม่ได้ ตัวนี้มันเที่ยงชะแล้ว จะใช้อาวุธอะไรฆ่ามันก็ไม่ตายสักที เพราะมันกระโดดไปนั้นไปนี่เรื่อย อย่างนี้เรียกว่าพวกสัสสตทกฺขณฺ ผู้ที่มีความเห็นว่ามีตัวตนเที่ยงแท้ถาวร การปฏิบัติอริยมรรคก็ไม่จำเป็นเลย เพราะปฏิบัติไปก็ฆ่าตัวนี้ไม่ได้ ความเป็นจริงไม่มีหรรอกไอ้ตัวนี้ ความเป็นจริงก็มีแต่ขันธ์ ๕ เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย เกิดแล้วก็ดับไป แต่คนโดยมากที่เป็นปุถุชนก็ยังเห็นผิดอยู่ว่ามีตัวตน พวกเราเลยต้องมาฟังเรื่องขันธ์ ๕ ให้เข้าใจ คือต้องเข้าใจทุกขันธ์นั่นเอง ต้องเห็นว่าไม่มีตัวตนอย่างไร ต้องใช้มรรคไปฆ่าความเห็นผิด

ตัวตนที่แท้จริงไม่มี มันมีขึ้นมา เพราะความเห็นผิดเท่านั้นเอง ของเราก็ก่อนเคยมี มีขึ้นมาเพราะความเห็นผิดเท่านั้นเอง เราเป็นนั่นเป็นนี่ ก็ไม่เคยมี มีขึ้นมาเพราะความเห็นผิด เราก็กเลยเจริญมรรคขึ้นมาเพื่อละความเห็นผิด ถ้ามีตัวตนเที่ยงแท้ เจริญมรรคอย่างไรก็ฆ่าไม่ได้ เพราะมันเที่ยงชะแล้ว เอมรรคมาฟัน มันก็กระโดดหนีไปที่อื่น ตายจากภพนี้ มันก็กระโดดหนีไปภพหน้าไปเรื่อย รูปร่างกายพัง มันก็กระโดดหนีไปพร้อมกับวิญญาน แบบที่คนชาวโลก

เขาเห็นผิดกัน แม้แต่เมืองไทยเราเองก็มีความเชื่อว่า พอตาย วิญญาณก็ออกจากร่าง มีตัวตนไปพร้อมกับวิญญาณไปเกิด ที่โน่น ที่นี้ หอบบุญและบาปติดตามไปด้วย นี่ก็เห็นผิดอยู่ แบบนี้เรียกว่าลัทธิสัสตทิกฏฐิ การประพฤติพรหมจรรย์ก็คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็จะไม่มีการประโยชน์ ทุกท่านก็เลยต้อง ละตัวนี้ให้ได้ ให้เห็นว่าตัวตนเที่ยงแท้ถาวรนี้ เป็นแค่ความเห็นผิด ตัวตนมันจะยิ่งใหญ่ขนาดไหน ยึดยาวขนาดไหนก็ช่างมัน ให้เราเข้าใจว่านั่นเป็นเพียงความเห็นผิด ตัวตนจริง ไม่มี มีขึ้นมาตอนเห็นผิดเท่านั้นเอง

เราเจริญมรรคก็เพื่อฆ่าความเห็นผิด ละสักกายทิกฏฐิ พอละสักกายทิกฏฐิได้แล้ว ตัวตนตัวนี้ที่เที่ยงแท้ถาวรก็หายไป ไม่มีอีก ไม่ต้องคิดถึงมันอีกด้วยซ้ำไป ที่คิดถึงมันก็เพราะความเห็นผิด นี่คือแบบที่หนึ่งเรียกว่าพวกลัทธิสัสตทิกฏฐิ ถ้ายังมีลัทธิสัสตทิกฏฐิอยู่ เจริญมรรคไม่ขึ้นนะ ทุกท่านก็เลยต้อง ค่อย ๆ ฟังให้ดี ให้เห็นว่าไม่มีตัวตน แต่ความรู้สึกว่ามีตัวตน อาจจะมีได้ เพราะมันเป็นกิเลส พอมีตัวตนขึ้นมา ให้รู้จักว่า อันนี้เป็นทิกฏฐิ เป็นกิเลส เราปฏิบัติเพื่อละตัวนี้ ไม่ใช่ ละตัวตน แต่ละความเห็นผิดว่ามีตัวตน ตัวตนยังไฉนมันก็ไม่ มีมันเป็นคำสมมติเฉย ๆ ไม่ต้องละตัวตน ยิ่งถ้าเป็นตัวตนเที่ยง ยิ่งไฉนก็ไม่ตาย เพราะมันเที่ยงไปแล้ว ยิ่งไฉนมันก็อยู่ค่าฟ้า แต่ความจริง ตัวตนเที่ยงแท้ไม่มี

อันที่สองคือ อุกฺเขททิกฺขณฺฐิ ความเห็นผิดว่า มีตัวตน ชาติสูญ มีตัวตนตาย เช่น ตอนนี เราเป็นคนอยู่ เมื่อเราตายแล้วเราก็หายสูญไปเลย ไม่ต้องเกิดอีกอย่างนี้เป็นต้น อย่างนี้การเจริญมรรคก็ไม่มีประโยชน์ เพราะว่า ยังไงก็ตายแล้ว ไม่เกิดอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องมีมรรคไปละอะไร ซึ่งผิดทั้งหมดเลย ความเป็นจริงก็ไม่ได้มีคนเกิด แต่ความเกิดต้องมีถ้ายังมีอวิชชาอยู่ ต้องเจริญมรรคมา เพื่อละอวิชชา ทุกข์จะได้ไม่เกิด ที่ถูกมันต้องเป็นอย่างนี้ ถ้ามีความเห็นผิดว่า เอละ...เราตายแล้ว ร่างกายตายพังไป ตัวเราตัวสัตว์ก็ตายไปด้วย ดับสูญไปด้วย อันนี้การเจริญมรรคก็ไม่เกิดประโยชน์ เพราะยังงี้ก็ไม่เกิดอยู่แล้ว นี่พวกอุกฺเขททิกฺขณฺฐิ

พวกเราก็ต้องละทั้งสองข้างเลย คือไม่มีทั้งสองตัวแหละ ไม่มีทั้งตัวตนเที่ยงแท้ถาวร ไม่มีทั้งตัวตนสูญสลาย มีแต่ชั้น ๕ เกิดขึ้น ชั้น ๕ ดับไปนั่นเอง เมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อมก็เกิดขึ้น หหมดเหตุหมดปัจจัยก็ดับไป มีแต่ทุกข์เกิด มีแต่ทุกข์ดับนั่นเอง เท่านั้นแหละ เมื่อมีตัวตนโผล่มา มันก็คือความเห็นผิด เราไม่ได้ละทุกข์ เราจะละตัวนี้ ละความเห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตนนี้ ถ้าเข้าใจอย่างนี้ก็สามารถเจริญมรรคได้แล้ว รู้จักทุกข์และรู้จักกิเลสที่จะละ คนที่เขาไม่ได้ฟังธรรมเนีย ปฏิบัติยังงี้ก็ไม่เข้ามรรคซักที เพราะว่าเขานึกว่ามีตัวตน เขาก็จะไปละตัวตนบ้าง จะไปทำให้ตัวตนดีงาม

สูงส่งบ้าง ทำตัวตนให้มันเที่ยงบ้าง ทำตัวตนให้หมดไปบ้าง
มัวไปหมดเลย นี่มันเป็นกิเลส ทุกท่านก็เลยต้องฟังเรื่อง
อริยสัจให้ชัดเจน แล้วไปหัดกำหนดแยก रूपแยกนามให้ชัด

ความสะอาดบริสุทธิ์ตัวแรก ในแบบบริสุทธิ์ทางด้าน
ปัญญา เลยเรียกว่า **ทวิวิสุทธิ** คือความบริสุทธิ์ทางด้าน
ทวิวิ ความเห็นต้องบริสุทธิ์สะอาดก่อน เห็นตามเป็นจริงว่า
มันมีแต่รูปธรรมนามธรรม ไม่มีคน กิเลสยังละไม่ได้ มีคน
ยังโผล่ขึ้นมา มีเรายังโผล่ขึ้นมา แต่นี่มันเป็นกิเลส เราปฏิบัติ
เพื่อละความเห็นผิดและละความยึดความถือ เพราะตัวเรา
และของเราไม่เคยมี มีแต่รูปนาม ชันธ์ ๕ ทุกท่านฟังมา
พอสมควรแล้ว ผ่านไปสองวันแล้วคงโดนอัดเข้าไปเยอะ
ไม่ใช่อัดแบบไม่ดีนะ อัดแบบดี อัดของดีเข้าไปเยอะ ก็คงจะ
พอเข้าใจแล้ว หลายท่านที่เคยเข้าใจมานานแล้วด้วย ดีแล้ว
จะได้เสริมกันเข้าไป จะได้มีความเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น จะได้
ปฏิบัติได้ตรงได้ถูกต้อง

เราเจริญมรรคนี้ มีวัตถุประสงค์หลักเลย คือถอนกิเลส
ออกมา เพราะความเป็นจริง มันก็มีแต่ชันธ์ ๕ มีแต่ชันธ์ ๕
เกิดขึ้น มีแต่ชันธ์ ๕ ดับไป ไม่เคยมีเราหรือมีของเราเลย
ที่ว่าของเรานี้ มันเป็นกิเลส เราจะถอนตัวนี้ ที่นี้จะถอน
กิเลสตัวนี้ก็ต้องไปเห็นชันธ์ ๕ ให้มันลึกซึ้งชัดเจนกว่าเดิม

ไปเรื่อย ๆ มันก็จะค่อย ๆ ถอนออกมาอย่างนี้ ตอนแรก
ขั้นการฟังก่อน พอเข้าใจอยู่ว่ามีแต่รูป-นาม ชันธ ๕ ขั้น
ฝึกสติก็พอรู้จักอยู่ว่า รูปเดิน จิตรับรู้ ขั้นวิปัสสนาก็พอรู้
อยู่ว่า รูป-นามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่มันยังถอน
ไม่ขึ้น ต้องทำให้ลึกซึ้งกว่านั้น

สำหรับพระสูตรที่ผมนำมาอ่านให้ฟัง ก็เน้นมาทาง
ด้านอริยสัจในแบบปฏิบัติชักหน่อย ในช่วงเย็นวันนี้ก็จะ
อ่านให้ฟังอีกเหมือนกัน เกี่ยวกับชันธ ๕ และธรรมะอื่น ๆ
ที่เกี่ยวข้องกับอุปทานชันธ ๕ ให้ฟัง เพราะอุปทานชันธ ๕
เป็นทุกข์ และธรรมะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องมีหลายหมวดด้วยกัน

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปปริปฺปนฺนาสกั มหาปุณณมสูตร
พระพุทธองค์จะทรงแสดงธรรมโดยการตอบคำถามพระภิกษุ
รูปหนึ่งจำนวน ๑๐ คำถามด้วยกัน ทุกท่านก็ค่อย ๆ ฟัง
ตามไป บางเรื่องก็เคยพูดไปแล้วในสูตรอื่น ๆ ก็ซ้ำกันด้วย
บางเรื่องก็ไม่ซ้ำ เรื่องไหนที่ซ้ำก็ฟังซ้ำ เพราะมันซ้ำก็ต้อง
ฟังซ้ำนะ มันซ้ำไปแล้วนี้ ทำไถ่ได้ มี ๑๐ ประเด็นด้วยกัน
บางประเด็นซ้ำ บางประเด็นไม่ซ้ำ ประเด็นที่ซ้ำ ฟังอีกก็จะ
ได้เข้าใจลึกซึ้งชัดเจน ลำดับเข้าไปให้มันคง ประเด็นที่ไม่ซ้ำ
ก็จะได้เข้าใจเพิ่มเติมให้ละเอียด จะได้ปฏิบัติได้ตรงถูกต้อง
เพราะหลักในทางปฏิบัติชั้นสูงเนี่ย เป็นการปฏิบัติทาง

จิตทางปัญญาล้วน ๆ โดยเฉพาะเน้นให้เกิดสัมมาทิฐิ ที่เป็นหัวหน้า

ฉะนั้น การใส่ใจให้ตรงให้ถูกต้องนี้ เป็นเรื่องจำเป็น สำหรับระดับสูง ระดับสูงนี้เป็นเรื่องการใส่ใจให้ถูก เลยต้องมีข้อมูลที่ชัดเจนถูกต้อง การปฏิบัติต้น ๆ โดยมากก็ให้รู้จักสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นสังขาร เช่น รูป-นาม ชันธ ๕ ให้รับรู้มัน เรียนรู้ความจริงของมัน ให้เราเป็นฝ่ายรับ และนำมาศึกษาเรียนรู้ ให้รู้จักอย่าไปยินดี อย่าไปยินร้าย ให้รู้จัก รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้รู้จักแยกแยะ สติปัฏฐานในเบื้องต้น ท่านก็เลยไม่ให้คิดมากนัก ไม่ให้ไปนึกอะไร ให้รับเฉย ๆ ให้เป็นฝ่ายรับ ให้รับรู้ รับรู้ว่ามันเป็นอย่างไร ให้เป็นข้อมูลที่บริสุทธิ์ ไม่ต้องใส่ความยินดี ยินร้าย ไม่ต้องใส่รักใส่ชังเข้าไป นี่ถือว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้น พอขั้นสูงขึ้นไปต้องเอาข้อมูลเหล่านั้นมาใส่ใจในแง่ที่ว่า ส่วนไหนมันเป็นทุกข์ ส่วนไหนมันเป็นสมุทัยสัง ส่วนไหนมันเป็นนิโรธสัง ส่วนไหนมันเป็นมรรคสัง แยกแยะให้ชัดเจน ให้มันลึกกว่าเดิม อย่างนี้ทำนองนี้ ในคอร์สนี้ก็จะเน้นมาทางด้านลึกหน่อย แต่ก็พูดย้อนกลับมาขึ้นพื้นฐานด้วย ท่านใดที่ยังทำขั้นสูงไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร เราก็จึงไว้ก่อนแล้ว ก็หัดทำขั้นพื้นฐานไป

คัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปปริปฺปนฺนาสก์ พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ มหาปุณณมสูตร พระสูตรนี้ยาวพอสมควร พระพุทธองค์ได้ตรัสตอบคำถามที่พระภิกษุรูปหนึ่งทํานถาม มี ๑๐ ประเด็นด้วยกัน ทุกท่านก็ฟังไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ เพราะเนื้อหาหายาวทีเดียว แต่อย่าสบายมาก เดี่ยวมันจะหลับนะ ค่อย ๆ ฟังไป แยกแยะว่า ประเด็นไหนเป็นประเด็นไหน พระพุทธเจ้าตอบว่าอย่างไร ในคำถามนี้ ๆ อย่างนี้ นะครับ

ข้อที่ ๘๕

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ปราสาทของ มิครามาตา ในบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี สมัยนั้น ในวัน อุโบสถขึ้น ๑๕ ค่ำ คินดววจันทรเต็มดวง พระผู้มีพระภาค ทรงมีภิกษุสงฆ์แวดล้อม ประทับนั่ง ณ ที่แจ้ง ครั้งนั้น ภิกษุ รูปหนึ่งลุกจากอาสนะ ห่มจีวรเฉวียงบ่า ประนมมือไปทาง ที่พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอทูลถามเหตุ อย่างหนึ่งกับพระองค์ ถ้าพระผู้มีพระภาคทรงประทานวโรกาส ที่จะตอบปัญหาแก่ข้าพระองค์”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ภิกษุ ถ้าเช่นนั้น เธอจง
นั่งบนอาสนะของตนแล้ว ถามปัญหาที่เธอต้องการจะถามเถิด”

ข้อ ๘๖

ลำดับนั้น ภิกษุนั้นนั่งบนอาสนะของตนแล้วได้ทูลถาม
ปัญหากับพระผู้มีพระภาคว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อุปาทาน
ชั้น ๕ ประการนี้ใช่ไหม คือ (๑) รูปปาทานชั้น (๒) เวท
นูปาทานชั้น (๓) สัณญูปาทานชั้น (๔) สังขารูปาทานชั้น
(๕) วิญญาณูปาทานชั้น”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ภิกษุ อุปาทานชั้น
๕ ประการนี้ คือ (๑) รูปปาทานชั้น (๒) เวท
นูปาทานชั้น (๓) สัณญูปาทานชั้น (๔) สังขารูปาทานชั้น (๕) วิญญาณ
ปาทานชั้น”

ภิกษุนั้นชื่นชมยินดีพระภาสิตของพระผู้มีพระภาคว่า
“สาธุ พระพุทธเจ้าข้า” แล้วได้ทูลถามปัญหายิ่งขึ้นไปว่า
“อุปาทานชั้น ๕ ประการนี้ มีอะไรเป็นมูลเหตุ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ภิกษุ อุปาทานชั้น ๕
ประการนี้ มีฉันทะเป็นมูลเหตุ”

ภิกษุนั้นได้ทูลถามต่อไปว่า “อุปาทานกับอุปาทานชั้น ๕ ประการนั้นเป็นอย่างเดียวกัน หรืออุปาทานเป็นอย่างอื่น จากอุปาทานชั้น ๕ ประการ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ภิกษุ อุปาทานกับอุปาทานชั้น ๕ ประการนั้นเป็นอย่างเดียวกันก็มีใช่ ทั้งอุปาทานเป็นอย่างอื่นจากอุปาทานชั้น ๕ ประการก็มีใช่ แต่ฉันทราคะในอุปาทานชั้น ๕ ประการนั้น เป็นตัวอุปาทาน”

ภิกษุได้กราบทูลถามต่อไปว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็ฉันทราคะต่าง ๆ ในอุปาทานชั้น ๕ ประการ จะพึงมีได้หรือ”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “มีได้ ภิกษุ” แล้วได้ตรัสต่อไปว่า “ภิกษุ บุคคลบางคนในโลกนี้มีความปรารถนาอย่างนี้ว่า “ในอนาคต ขอเราพึงมีรูปอย่างนี้ มีเวทนาอย่างนี้ มีสัญญาอย่างนี้ มีสังขารอย่างนี้ มีวิญญาณอย่างนี้ ภิกษุ ฉันทราคะต่าง ๆ ในอุปาทานชั้น ๕ ประการ พึงมีได้ ด้วยอาการอย่างนี้”

ภิกษุนั้นได้ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ด้วยเหตุเพียงเท่าไรชั้นนี้จึงชื่อว่าชั้น”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ภิกษุ รูปร่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ นี้เรียกว่ารูปขันธ์

เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่าเวทนาขันธ์

สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่าสัญญาขันธ์

สังขารอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่าสังขารขันธ์

วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่าวิญญาณขันธ์
ภิกษุ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ ขันธ์จึงชื่อว่าขันธ์”

ภิกษุนั้นได้ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อะไรหนอ เป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้รูปขันธ์ปรากฏ อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย ทำให้เวทนาขันธ์ปรากฏ อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้สัญญาขันธ์ปรากฏ อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้สังขารขันธ์ปรากฏ อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้วิญญาณขันธ์ปรากฏ”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ภิกษุ มหาภูตรูป ๔ เป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้รูปขันธ์ปรากฏ ผัสสะเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้เวทนาขันธ์ปรากฏ ผัสสะเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้สัญญาขันธ์ปรากฏ ผัสสะเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้สังขารขันธ์ปรากฏ นามรูปเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้วิญญาณขันธ์ปรากฏ”

ข้อ ๘๗

ภิกษุนั้นได้ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ สักกาย ทิฏฐิมิได้อย่างไร”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ภิกษุ ปุถุชนในโลกนี้ ผู้ไม่ได้สดับ ไม่ได้เห็นพระอริยะ ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอัตตา พิจารณาเห็น

อัตรามีรูป พิจารณาเห็นรูปในอัตร หรือพิจารณาเห็นอัตร
 ในรูป พิจารณาเห็นเวทนาโดยความเป็นอัตร พิจารณาเห็น
 อัตรามีเวทนา พิจารณาเห็นเวทนาในอัตร หรือพิจารณา
 เห็นอัตรในเวทนา พิจารณาเห็นสัญญาโดยความเป็นอัตร
 พิจารณาเห็นอัตรามีสัญญา พิจารณาเห็นสัญญาในอัตร
 หรือพิจารณาเห็นอัตรในสัญญา พิจารณาเห็นสังขารโดย
 ความเป็นอัตร พิจารณาเห็นอัตรามีสังขาร พิจารณาเห็น
 สังขารในอัตร หรือพิจารณาเห็นอัตรในสังขาร พิจารณา
 เห็นวิญญาณโดยความเป็นอัตร พิจารณาเห็นอัตรามี
 วิญญาณ พิจารณาเห็นวิญญาณในอัตร หรือพิจารณาเห็น
 อัตรในวิญญาณ ภิกษุ สักกายทิฏฐิมีได้อย่างไร”

ภิกษุนั้นได้ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ สักกาย
 ทิฏฐิไม่มีได้อย่างไร”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ภิกษุ อริยสาวกในธรรม
 วินัยนี้ผู้ได้สดับ ได้เห็นพระอริยะ ฉลาดในธรรมของพระอริยะ
 ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ได้เห็นสัตบุรุษ ฉลาด
 ในธรรมของสัตบุรุษ ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ
 ไม่พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอัตร ไม่พิจารณาเห็นอัตร
 ว่ามีรูป ไม่พิจารณาเห็นรูปในอัตร หรือไม่พิจารณาเห็นอัตร
 ในรูป ไม่พิจารณาเห็นเวทนาโดยความเป็นอัตร ไม่พิจารณา

เห็นอัตตาวามีเวทนา ไม่พิจารณาเห็นเวทนาในอัตตา หรือ
ไม่พิจารณาเห็นอัตตาในเวทนา ไม่พิจารณาเห็นสัญญาโดย
ความเป็นอัตตา ไม่พิจารณาเห็นอัตตาวามีสัญญา ไม่พิจารณา
เห็นสัญญาในอัตตา หรือไม่พิจารณาเห็นอัตตาในสัญญา
ไม่พิจารณาเห็นสังขารโดยความเป็นอัตตา ไม่พิจารณา
เห็นอัตตาวามีสังขาร ไม่พิจารณาเห็นสังขารในอัตตา หรือ
ไม่พิจารณาเห็นอัตตาในสังขาร ไม่พิจารณาเห็นวิญญาณ
โดยความเป็นอัตตา ไม่พิจารณาเห็นอัตตาวามีวิญญาณ
ไม่พิจารณาเห็นวิญญาณในอัตตา หรือไม่พิจารณาเห็นอัตตา
ในวิญญาณ ภิกษุ สักกายทิฐิผู้มีไม่ได้แบบนี้”

ข้อ ๘๘

ภิกษุนั้นได้ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อะไรเป็นคุณ
อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นเครื่องสลัดออกจากรูป อะไรเป็นคุณ
อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นเครื่องสลัดออกจากเวทนา อะไรเป็น
คุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นเครื่องสลัดออกจากสัญญา อะไร
เป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นเครื่องสลัดออกจากสังขาร
อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นเครื่องสลัดออกจาก
วิญญาณ”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ภิกษุ สภาพที่สุขโสมนัส
อาศัยรูปเกิดขึ้น นี่เป็นคุณของรูป สภาพที่รูปไม่เที่ยงเป็นทุกข์
มีความแปรผันเป็นธรรมดา นี่เป็นโทษในรูป ธรรมเป็นที่กำจัด
ฉันทราคะ ธรรมเป็นที่ละฉันทราคะในรูป นี่เป็นเครื่องสลัด
ออกจากรูป

สภาพที่สุขโสมนัสอาศัยเวทนาเกิดขึ้น นี่เป็นคุณในเวทนา
สภาพที่เวทนาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา
นี่เป็นโทษในเวทนา ธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะ ธรรมเป็นที่
ละฉันทราคะในเวทนา นี่เป็นเครื่องสลัดออกจากเวทนา

สภาพที่สุขโสมนัสอาศัยสัญญาเกิดขึ้น นี่เป็นคุณในสัญญา
สภาพที่สัญญาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา
นี่เป็นโทษในสัญญา ธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะ ธรรมเป็นที่
ละฉันทราคะในสัญญา นี่เป็นเครื่องสลัดออกจากสัญญา

สภาพที่สุขโสมนัสอาศัยสังขารเกิดขึ้น นี่เป็นคุณในสังขาร
สภาพที่สังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา
นี่เป็นโทษในสังขาร ธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะ ธรรมเป็นที่
ละฉันทราคะในสังขาร นี่เป็นเครื่องสลัดออกจากสังขาร

สภาพที่สุขโสมนัสอาศัยวิญญาณเกิดขึ้น นี่เป็นคุณใน
วิญญาณ สภาพที่วิญญาณไม่เที่ยง เป็นทุกข์มีความแปรผัน

เป็นธรรมดา นี่เป็นโทษในวิญญูญาณ ธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะ
ธรรมเป็นที่ละฉันทราคะในวิญญูญาณ นี่เป็นเครื่องสลัดออก
จากวิญญูญาณ

ข้อ ๘๙

ภิกษุนั้นได้ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุคคล
รู้อยู่อย่างไร เห็นอยู่อย่างไร จึงจะไม่มือหังการ มมังการ
และมานานุสสัย ในกายที่มีวิญญูญาณนี้ และในสรรพนิมิตภายนอก”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ภิกษุ รู้อย่างใดอย่างหนึ่ง
ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือ
ภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต โกลหรือใกล้
ก็ตาม ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบ
ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น
นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”

เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และ
ปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลว
หรือประณีต โกลหรือใกล้ก็ตาม ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นเวทนา
ทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้
ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”

สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และ
ปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด
เลวหรือประณีต โกลหรือไถ่ก็ตาม ภิกษุนั้นพิจารณาเห็น
สัญญาทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้
ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”

สังขารอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และ
ปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลว
หรือประณีต โกลหรือไถ่ก็ตาม ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นสังขาร
ทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า
“นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”

วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และ
ปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด
เลวหรือประณีต โกลหรือไถ่ก็ตาม ภิกษุนั้นพิจารณาเห็น
วิญญาณทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง
อย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตา
ของเรา”

ภิกษุ เมื่อบุคคลรู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ จึงจะไม่มี
อหังการ มมังการ และมานานุสัยในกายที่มีวิญญาณนี้ และ
ในสรรพนิमितในภายนอก”

ข้อ ๙๐

ลำดับนั้น ภิกษุรูปหนึ่งได้เกิดความคิดคำนึงอย่างนี้ว่า “ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ได้ยินว่า รูปเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขารเป็นอนัตตา วิญญาณเป็นอนัตตา เพราะเหตุนั้นกรรมที่ถูกอนัตตากระทำ จักถูกต้องอัตตาได้อย่างไร”

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบความคิดคำนึงของภิกษุรูปนั้นด้วยพระทัยแล้ว ได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เป็นไปได้ที่โมฆบุรุษบางคนในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ไม่รู้แจ้ง ตกอยู่ในอำนาจอวิชชา มีใจถูกตัณหาครอบงำ จึงเข้าใจคำสั่งสอนของศาสดาอย่างสะเพร่าด้วยความคิดคำนึงว่า “ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ได้ยินว่า รูปเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขารเป็นอนัตตา วิญญาณเป็นอนัตตา เพราะเหตุนั้น กรรมที่ถูกอนัตตากระทำ จักถูกต้องอัตตาได้อย่างไร” ภิกษุทั้งหลายเราจะย้อนถาม เราได้แนะนำเธอทั้งหลายในธรรมเหล่านั้น ๆ ไว้แล้ว

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือรูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง

ภิกษุเหล่านั้นทูลตอบว่า “ไม่เทียง พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เทียง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”

“เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เทียง เป็นทุกข์ มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา
ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น
นั่นเป็นอิตตาของเรา”

“ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร
คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณเทียงหรือไม่เทียง”

“ไม่เทียง พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เทียง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”

“เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เทียง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา
ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น
นั่นเป็นอิตตาของเรา”

“ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้น
รูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน
เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือ
ประณีต โกลหรือไกล ภิกษุพึงพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วย

ปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”

เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และ ปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ภิกษุพึงพิจารณาเห็นเวทนา ทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”

สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และ ปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ภิกษุพึงพิจารณาเห็นสัญญา ทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”

สังขารอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และ ปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ภิกษุพึงพิจารณาเห็นสังขาร ทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”

วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และ ปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด

เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ภิกษุพึงพิจารณาเห็นวิญญูณทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับ เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัญญา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสังขารทั้งหลาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญูณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนดเพราะคลายกำหนด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณว่า “หลุดพ้นแล้ว” อริยสาวกย่อมรู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดี ต่างชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค และเมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสเวทยากรณภาษิตนี้อยู่ ภิกษุประมาณ ๖๐ รูป ได้มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น ดังนี้แล

มหาปุณณมสูตรที่ ๙ จบ

พระสูตรนี้ยาวพอสมควร จบพระสูตร ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ไป ๖๐ รูป ส่วนพวกเราเป็นยังงี้ครับ ก็อย่างนั้นแหละ อย่างที่เป็นอยู่นั้นแหละ พระสูตรนี้ก็ไม่ธรรมดา

เหมือนกัน พิจารณาตามก็สามารถได้บรรลุได้เลย บรรลุถึงไหนก็ว่ากันไป แต่ในตอนนั้น ท้ายพระสูตรสรุปว่า ภิกษุทั้งหลายที่นั่งฟังอยู่ในตอนนั้น จิตของท่าน ๖๐ รูป ก็หลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นพระสูตรสำคัญอีกสูตรหนึ่งที่เดียว

การตั้งคำถามและมีคำตอบที่ถูกต้องนี้ จะช่วยให้เกิดปัญญาระดับต่าง ๆ มากทีเดียว ทุกท่านจึงควรตั้งคำถามกับตัวเองบ่อย ๆ แต่ถามให้ถูก ไม่ใช่ถามมั่ว ผมจึงเน้นให้ท่านไปหัดตั้งคำถามให้เป็น พระสูตรนี้มีพระพุทธเจ้าตรัสตอบ ภิกษุรูปหนึ่งท่านถาม ก็ได้รับคำตอบไป ผู้ฟังก็พลอยได้รับประโยชน์ไปด้วย พิจารณาตามก็ได้บรรลุกัน อย่างนี้ ตอนนี้อย่างไรเราจะถามอะไรใครดี เราก็กถามตัวเองบ่อย ๆ เพื่อนำให้เราเข้าสู่หลักสัจจะก่อน อย่างน้อยก็เข้าได้ข้อหนึ่งเข้าสู่ขั้น ๕ เรานั่งอยู่ที่นี่ ต้องหัดถามตัวเองบ่อย ๆ ใครเป็นคนนั้น แล้วก็ตอบให้ถูกด้วย ตอบว่าขั้น ๕ นั่งอยู่แล้วค่อย ๆ พิจารณาให้ละเอียดไปเรื่อย ๆ เหตุการณ์ต่าง ๆ ก็คล้ายกันแหละ ถ้าเราตั้งสติได้แล้ว ค่อย ๆ สังเกต ค่อย ๆ ใส่ใจ จะได้ความรู้ให้หยั่งลงสู่อริยสัจ ๔ นี่แหละ

ทีนี้ มาดูเนื้อหาในพระสูตรนี้ บางประเด็นผมก็ได้อ่านพระสูตรอื่นให้ฟังแล้ว เนื้อหาซ้ำกัน ดีแล้ว จะได้ฟังหลาย ๆ รอบ จะได้ชื่นใจ บางประเด็นก็เป็นประเด็นใหม่

เกี่ยวเนื่องกับเรื่องทุกข์ เรื่องเหตุเกิดทุกข์ เรื่องความดับทุกข์ เรื่องข้อปฏิบัติให้ถูกต้องนี้แหละ ภิกษุรูปหนึ่ง ท่านก็ทูลถาม พระพุทธเจ้า ๑๐ คำถามด้วยกัน

คำถามที่ ๑ ถามถึงอุปาทานชั้นทั้ง ๕ ว่า มีแค่ ๕ นี้ใช่ไหม มีเกินเป็น ๖ เป็น ๗ บ้างมั๊ย ไม่มีนะ พระพุทธเจ้า ตรัสอย่างไรต้องเป็นอย่างนั้น มีแค่ ๕ นี้ นี่ท่านก็ถามอุปาทานชั้น ๕ ทุกข์มีแค่นี้ใช่ไหม ก็ไม่เกินนี้ ไม่มีว่าอุปาทานชั้นเป็น ๔ เป็น ๓ หรือเป็น ๖ เป็น ๗ อะไร พระภิกษุท่านก็ถามเพื่อความมั่นใจว่า ทุกข์มันคืออุปาทานชั้นทั้ง ๕ ใช่มั๊ย มีเท่านี้ทั้งโลก ทั้งหมดทั้งปวง จะมีสิ่งอื่นแทรกอยู่บ้างมั๊ย ถามให้ชัดว่า ทั้งโลกมีแค่นี้ใช่ไหม ทั้งโลกนี้มีแต่ชั้น ๕ ซึ่งเป็นทุกข์ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วจะไปหาสุขเจอมั๊ยครับ ไม่เจอ... จะไปหาของเที่ยงเจอมั๊ยในโลกนี้ ชีวิตมันคง หาเจอมั๊ย สามีมันคง ลูกมันคง อะไรมันคงต่าง ๆ นี่ ไปหาก็ไม่เจอแล้ว เพราะมีเท่านั้นเอง พระภิกษุท่านทูลถามแบบให้ชัดเจนลงไปว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อุปาทานชั้น ๕ ประการนี้มีเท่านี้ใช่ไหม” พระพุทธเจ้าก็ตรัสตอบว่า “ใช่แล้ว มีเท่านี้” ทุกท่าน จึงควรมั่นใจว่าในโลกมันมีเท่านี้แหละ ถ้าเราไม่เห็นก็แสดงว่าตาไม่มี ตาบอดไปเห็นผิดเป็นสุข เป็นตัว เป็นตน เรียกว่า เห็นผิดแล้ว เห็นผิดจากความเป็นจริง เพราะความจริงมันมีเท่านี้ ถ้าไปเห็นเป็นตน เป็นสุข เป็นสวายเป็นงาม เป็นดีเด่น

ในที่ใดที่หนึ่ง นั่นคือมันเห็นผิด ทุกท่านก็อย่าลืมจำไว้ ดูเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา แต่ลึกซึ้ง ทุกท่านก็อย่าลืมจำไว้แน่นอน พระพุทธเจ้าตรัสอย่างไรก็เป็นอย่างนั้นแน่นอน ไม่มีวันเป็นอย่างอื่น

โลกนี้เป็นทุกข์แน่นอน ทุกข์คืออุปาทานชั้น ๕ อันนี้แน่นอน และไม่เกินนี้ไปได้ ไม่มีสัตว์บุคคลอะไรหอก สัตว์บุคคลนั้นมันก็เป็นความเห็นผิดโผล่มาเฉย ๆ ไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีลูกของเรา ไม่มีสามีของเราอะไรหอก นอกนั้นมันเห็นผิด ยึดผิด ๆ กันมาเฉย ๆ ความจริงมันคือชั้น ๕ นั่นแหละ เต็มอยู่นี้แถวนี้ ทุกท่านที่นั่งอยู่ก็ชั้น ๕ หหมดเลย ไม่มีใครเป็นอะไรทั้งนั้นแหละ แต่จะให้เป็นนี้ก็เรียกว่าเป็นแบบสมมติ อย่างเช่นให้ผมเป็นอาจารย์ ให้ท่านมาเป็นคนฟังอย่างนี้ อย่างนี้สมมติกัน โดยความจริงนี่คืออะไรครับ คืออุปาทานชั้น ๕ นั่นแหละ มีเท่านี้ไม่เกินนี้หอก ไปค้นดู ไม่มีเกินนี้ ถ้าค้นดูแล้ว เกินนี้มาก็แสดงว่าผิด ถ้าค้นเจอชั้น ๕ นั่นถูกแล้ว ค้นลงไปเลยในภายในใจเรา ในที่อื่น ในที่ไหน ๆ ก็เหมือนกัน มีแค่นี้แหละ

คำถามที่ ๒ ต่อไป ในเมื่อมันมีเท่านี้ ทั้งโลกนี้มันมีเท่านี้ ทุกคน ทั้งเทพ ทั้งพรหมอะไรเยอะแยะก็มีแค่อุปาทานชั้น ๕ ถามต่อไปว่า อุปาทานชั้น ๕ ที่เต็มโลกนี้มีอะไร

เป็นมูลเหตุ พระพุทธเจ้าก็ตรัสตอบว่า “มีฉันทะเป็นมูลเหตุ” ฉันทะคือความพอใจ ความชอบใจด้วยอำนาจตัณหา คือ มีตัณหานั่นแหละเป็นมูลเหตุ ตัณหานี้เป็นเหตุเกิดทุกข์ ทุกข์มีเยอะแยะเลย หน้าตาแปลกประหลาดมากมาย สูง ต่ำ ดำ ขาว ยาก ดี มี จน ไม่เหมือนกัน ถ้าว่าโดยสภาวะ มันก็คืออุปาทานชั้น ๕ หมดเลย และทุกข์ทั้งหมดมาจาก สิ่งเดียวกันคือตัณหา ฉันทะคือความพอใจด้วยอำนาจ ตัณหา ความเพลิน ความพอใจ พอใจในทุกข์ พอใจจะเลี้ยง หมา พอใจจะเอานั่นเอานี้ เหมือนเราพอใจจะอยู่ที่นั่นที่นี้ ก็ได้อยู่ต่อไปเรื่อย มีความอยาก ความต้องการ ทุกข์เต็ม โลก เต็มวิภวสงสารมาจากสิ่งเดียวกันคือตัณหา **ตัณหา** ตัวเดียวสร้างโลกทั้งหมด เต็มอยู่ทุกวันนี้ สร้างโน่น นี่ นั่น สร้างกฎระเบียบเยอะแยะมากมาย ก็เพื่อให้ตัวตนนี้อยู่ได้ ให้ตัณหามันอยู่ ให้รักษาผลประโยชน์ของตน ถ้าเราเข้าใจ สิ่งเหล่านี้แล้ว กฎระเบียบก็ครอบงำเราไม่ได้แล้ว เราออก นอกวงจรรแล้ว ล้มกฎระเบียบต่าง ๆ เรา รู้จักว่าอันนี้มัน สมมติ สมมตินี้จะครอบงำจิตใจของเราไม่ได้ ถ้าไม่รู้จัก มันจะครอบงำจิตใจ “ทั้งหมดทั้งมวลนี้มีแต่ชั้น ๕ ไข่ม้อย” “ใช่” อุปาทานชั้น ๕ เป็นตัวทุกข์ทุกข์เต็มโลกนี้แหละ ที่ไหน ก็ทุกข์หมดนี้แหละ “อุปาทานชั้น ๕ มีอะไรเป็นมูลเหตุ” “มีฉันทะ มีความพอใจ อันนี้คือตัณหานั่นเองเป็นมูล”

ค้นหาเป็นทุกข์สมุทัย ถ้าเราพอใจในโลกอยู่ โลกยังมีอะไรพอใจเราบ้างมั๊ยครับ มีเพียบ... แบบนี้ยังเกิดอีกเยอะอะไรพอใจบ้าง ได้ทานอาหารอร่อย พอใจมั๊ยครับ เลิก ๓ ทุ่ม พอใจมั๊ยครับ พอใจ... ยิ่งอาจารย์เลิกก่อนยิ่งพอใจใหญ่ อย่างนี้เกิดใหม่แน่นอนเลย มันอยู่ได้ที่ไหนละ มันทุกข์ พอไม่เห็นทุกข์ มันก็พอใจ พอพอใจก็เกิดใหม่ ก็วนกันอยู่เท่านี้ จำไว้แม่น ๆ แล้วก็ไปหัดพิจารณาตามนี้ ทั้งโลกก็มีเท่านั้นแหละ เราเวียนว่ายตายเกิดอยู่ก็เพราะความพอใจ พอใจในอาหาร พอใจในการกิน การนอน พอใจในอยู่บ้าน อะไรต่อมิอะไรก็พอใจ ความจริงมันทุกข์ เราไม่ควรพอใจ ควรจะพอใจในนิพพาน แต่พวกเราพอใจทางวิญญูะเสียแล้ว บางท่านอยากไปนิพพานก็มีบ้าง ตอนอยากไปนิพพาน รู้สึกจะวันละ ๒๐ นาที นอกนั้นทั้งพอใจอาหาร น่องไก่เอ๋ย ผัดกะเพราเอ๋ย ทั้งพอใจในการนอน พอใจในการพูดคุย พอใจในกาแฟ อย่างนี้จะพอได้ไปนิพพานบ้างมั๊ย ทำไมมันเอียงไปทางนิพพานน้อยจัง นึกถึงทางนิพพานน้อยมากเลย พอถึงเวลานอนนี่ โอ้โฮ...เป็นเวลาแห่งความบันเทิง เวลาให้ฟังธรรม นั่งสมาธิ จะเป็นจะตาย นั่งสมาธินี้มันเป็นมรรคนอนนี่มันเป็นสมุทัย จะเอาอันไหน เอานอน... ก็ได้ทุกข์มา เวลานั่งสมาธินี้ มันเป็นมรรคนะ รู้สึกทรมานมาก โอ้โฮ...นั่ง ๑ ชั่วโมง ทรมานมาก มรรคนี่เป็นเรื่องทรมานสำหรับเขา แล้วเขาจะไปไหนอย่างนี้ เดี๋ยวจงกรมนี้มันเป็นมรรคนะ ฟังธรรม

นี่มันเป็นมรรค เป็นมรรคพาไปนิพพาน แต่ใจมันไม่มาทางนี้ พอมาทางนี้มันจะดูเหมือนจะนานมาก เช่น แหม...ฟังธรรมนี่ มันนานมาก เมื่อไหร่จะจบซักที เวลานอน โอ้โฮ...ระงังตีสี่ ครึ่งมา เข้าแล้วหรือ ทำไมเร็วแท้ เอาแล้ว นี่มันขนาดนี้นะ ทุกท่านก็ไปพิจารณาดู นี่แหละต้นเหตุ สาเหตุของทุกข์ มันก็วน ๆ อยู่แถวนี้ ไม่ได้อยู่ไกลที่ไหนหรอก แต่เราไม่เห็น เพราะไม่มีปัญญา ไม่ได้อยู่ไกลเลย อยู่กับความพอใจในการ พุดคุย พอใจในอาหาร พอใจในการกิน การนอน พอใจ ในการเป็นอยู่ พอใจดู พอใจฟัง นี่แหละ มันเหตุให้เกิด อุปาทานชั้นที่ ๕ นี่คำถามที่ ๒

คำถามที่ ๓ พระภิกษุท่านทูลถามต่อไปว่า “อุปาทานกับ อุปาทานชั้นที่ ๕ ประการนั้นเป็นอย่างเดียวกัน หรืออุปาทาน เป็นอย่างอื่นจากอุปาทานชั้นที่ ๕ ประการ พระพุทธเจ้าข้า” อุปาทานกับอุปาทานชั้นที่ ๕ นี่มันอันเดียวกัน หรือมัน คนละอย่างกัน

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “ภิกษุ อุปาทานกับอุปาทาน ชั้นที่ ๕ ประการนั้นเป็นอย่างเดียวกันก็มีใช่ ทั้งอุปาทานเป็น อย่างอื่นจากอุปาทานชั้นที่ ๕ ประการก็มีใช่ แต่ฉันทราบคะ ในอุปาทานชั้นที่ ๕ ประการนั้นเป็นตัวอุปาทาน” อุปาทาน มันก็อยู่ในชั้นที่ ๕ นี่แหละ อยู่แถว ๆ นี่แหละ จะบอกว่า

คนละอันกันก็ไม่ได้ แยกกันก็ไม่ได้ ทั้งหมดมันมีแค่ชั้น ๕ แล้วอุปาทานมันอยู่ไหนละ มันอยู่นอกชั้น ๕ ก็ไม่ได้ มันอยู่ตรงนี้แหละ อยู่แถวนี้ แต่จะเป็นอุปาทานชั้น ๕ ก็ไม่ใช่ เพราะอุปาทานชั้น ๕ มันเป็นผลมา ตัวฉันทราคะ ตัวชอบพอใจ ยึดถือในชั้น ๕ นี่แหละเป็นอุปาทาน มันคาอยู่อย่างนี้ ตัวอุปาทานนี้มันก็เป็นส่วนหนึ่งในชั้น ๕ นั่นแหละ

ถ้าพูดแบบชั้น มันก็คือสังขารชั้นนั่นเอง อุปาทานมี ๔ อย่าง หลายท่านที่ได้เรียนมาบ้างแล้ว คงจะพอทราบ มีกามุปาทาน ทิฏฐุปาทาน สีลพพตูปาทาน และอัตตวาหุ ปาทาน กามุปาทานนี้คือตัณหา เป็นสังขารชั้น เป็นโลภะ ทิฏฐุปาทาน สีลพพตูปาทาน และอัตตวาหุ ปาทาน อันนี้คือทิฏฐิ อยู่ในสังขารชั้นนี้เอง ก็เลยบอกว่า เป็นอย่างอื่นไปก็ไม่ใช่ เป็นอันเดียวกันก็ไม่ใช่ มันคนละอันกัน แต่ก็อยู่ด้วยกันนั่นแหละ อุปาทานมันก็อยู่ในสังขารชั้นนี้ มันเป็นอย่างนี้ เนื่องจากสังขารชั้นมันมีหลายกลุ่ม ฝ่ายกิเลสก็มี ฝ่ายมรรคก็มีนะ ฝ่ายทั่วไปก็มี อย่างนี้ มรรคนี่ก็เป็นชั้นเหมือนกัน เป็นสังขารชั้น เราก็ทำเอาในโลก ส่วนที่เหนือโลก มีอยู่อย่างเดียวเท่านั้นเองคือพระนิพพาน

คำถามที่ ๔ “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็ฉันทราคะต่าง ๆ ในอุปาทานชั้น ๕ จะพึงมีได้หรือ” ในเมื่ออุปาทาน

ชั้น ๕ มันทุกข์นี้ ทุกข์ขนาดนี้ยังชอบมัย มันเป็นกองเพลิง จะเพลิงได้มัย ภิกษุทูลถามแทนเรานั้นแหละ ทุกข์เต็มโลก ขนาดนี้ ชอบลงมัยครับ พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “มิได้” ทุกข์ขนาดนี้ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์นะ มีแต่ของเกิดดับ มีแต่ของเกิดมาแล้วสิ้นไปหมดไป จันทะราคะในอุปาทาน ชั้น ๕ จะพึงมิได้มัย พระพุทธเจ้าก็บอกว่า “มิได้ ภิกษุ” และพระองค์ก็ตรัสต่อไปว่า “บุคคลบางคนในโลกนี้มีความปรารถนาดังนี้ว่า ในอนาคตขอเราจะมีรูปอย่างนี้” ขอให้เราไปเกิดใหม่ รูปนี้มันไม่ค่อยสวยเท่าไร มันแก่แล้ว มันพังแล้ว ขอไปเกิดใหม่ก็แล้วกัน จะได้เป็นเด็กเทพนะ ไปเป็นเทพบุตร ไปเป็นพรหม ขอเราจะมีรูปอย่างนี้ ขอเราจะมีเวทนาอย่างนี้ ทำบุญเยอะ ๆ แล้ว ก็จะได้ไปเกิด ได้รับผลของบุญ มีความสุข เยอะ ๆ ขอเราจะมีสัญญาอย่างนี้ ขอเราจะมีสังขารอย่างนี้ ขอเราจะมีวิญญาณอย่างนี้ในอนาคต ทั้งที่จริง ๆ แล้วมันมี แต่ทุกข์ แต่คนก็ยังปรารถนา น้าอัศจรรย์เหมือนกัน ความไม่รู้ อวิชชา มันเหลือเกินจริง ๆ เกิดมาแล้วก็ตาย แต่อยากเกิด และไม่อยากตายด้วย มันเลยมง พวกเรานี้ก็เหมือนกัน นี่คือ อำนาจของอวิชชา มันทำให้ลุ่มหลง

ขนาดเป็นไฟร้อน ก็รู้ว่าเป็นทุกข์เกิดดับ รูปก็เป็นทุกข์ แต่ก็ยังปรารถนา ขออนาคตขอเราจะมีรูปอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเกิดแล้วมันตาย แต่อยากเกิด ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าได้มาแล้ว

มันจะต้องทิ้ง ต้องพลัดพราก ต้องเสียใจ แต่ขอเอามาก่อน
ขอให้ได้เยอะ ๆ ก็แล้วกัน เหมือนพวกเรานี้ นิสัยเดียวกัน
นี้แหละ มีฉันทราคะประการต่าง ๆ อยากได้นั้น อยากได้นี้
ไม่มีวันอิ่มพอ เราก็อธิบายไข่ม้อยว่ามีเงินมาเยอะ ๆ นี่ มันจะ
ต้องเสียเงินเยอะ ระหว่างมีเยอะกับมีน้อย เอาอันไหนครับ
เอาเยอะ ๆ ไว้ก่อน มันเป็นอย่างนี้ การได้รับการยอมรับ
มันก็มีปัญหาเยอะ โหน่น นี่ นั่น เป็นคนดั่งมันอยู่ลำบากนะ
ระหว่างมีคนยอมรับกับไม่มีคนยอมรับเอาอันไหนดีครับ
ต้องไม่มีใครยอมรับมันถึงดี จะได้สบาย ๆ ปลอดภัย
ไม่มีใครสนใจเลย แต่พวกเรานี่ ขอหน่อย ๆ ขอตั้งหน่อย
นั่นแหละเรียกว่าฉันทราคะมีอาการต่าง ๆ ขนาดว่ามัน
เป็นทุกข์ ก็ยังอยากได้ นี่คืออวิชชานั่นเอง

พระภิกษุท่านทูลถามพระพุทธองค์ว่า “ข้าแต่พระองค์
ผู้เจริญ ก็ฉันทราคะต่าง ๆ ในอุปาทานชั้นที่ ๕ ประการ จะพึง
มีได้หรือ” ทั้ง ๆ ที่อุปาทานชั้นที่ ๕ มันเป็นทุกข์ เกิดมาแล้ว
มันตาย คนจะชอบหรือ พระองค์บอกว่า “มี” ก็แทบทุกคน
มีหมดนะ อวิชชามันครอบจิตใจสัตว์อยู่ คนเกิดมาแล้ว
ตายให้เห็นเป็นเบือในโลกใบนี้ แต่คนก็อยากจะเกิด
คนร่ำรวยตายแล้วก็เอาทรัพย์สมบัติอะไรไปไม่ได้สักอย่าง
ทั้งไว้ในโลกใบนี้ แต่คนก็อยากจะรวย อันนี้คือคำถามที่ ๔
ในเมื่ออุปาทานชั้นที่ ๕ มันเป็นอย่างนี้ เป็นทุกข์ขนาดนี้จะมี

ฉันทราบหรือ มิได้... ขอให้มึรูปอย่างนี้ ๆ ในอนาคตขอให้
มีเวทนาอย่างนี้ ๆ ขอให้มันมีนี้ ทั้ง ๆ ที่มีขึ้นมาก็ไม่เพียง
เหมือนเดิม เป็นสิ่งเกิดดับเหมือนเดิม เป็นทุกข์เหมือนเดิม
แต่เขาก็อยากมี

คำถามที่ ๕ ภิกษุได้ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ
ด้วยเหตุเพียงเท่าไรจึงชื่อว่าขันธ” ทำไมขันธจึงชื่อว่า
ขันธ เพราะมันมีหลายอย่างปนเปกัน เอมากองรวมกัน
พระองค์ทรงแสดงว่า ทำไมจึงได้ชื่อว่าขันธ ก็เพราะอย่างนี้
คือรูปทุก ๆ ชนิด ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน เป็นไป
ในภายในหรือในภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือ
ประณีต ไกลหรือใกล้ อย่างนี้เรียกว่ารูปขันธ คือมันเยอะ
เอวมามากองรวมกัน ลักษณะของขันธ คือมันเป็นของเกิดดับ
เป็นของไม่แน่นอน มีลักษณะหลากหลาย เพราะปัจจัย
ที่ทำให้เกิดแตกต่างกัน มันก็พลอยแตกต่างกันไป ในอดีต
ก็เป็นขันธที่เกิดแล้วดับแล้ว ในอนาคตก็เป็นขันธที่ยังไม่เกิด
ในปัจจุบันก็คือขันธที่กำลังเกิดอยู่ต่อหน้า เป็นไปในภายใน
คือตัวเอง ก็เป็นขันธ เป็นไปภายนอกคือคนอื่นก็เป็นขันธ
หยาบคือที่เห็นเด่นชัด ก็เป็นขันธ ที่ละเอียดเห็นได้ยาก
ละเอียดจนเป็นรูปทิพย์ ก็เป็นขันธ ทั้งเลวทั้งประณีต ทั้งดู
น่าเกลียด จังจก ตุกแก แผลง ดูน่าเกลียด ทั้งหล่อเหลา
น่ากอด ก็ตามแต่ อันนี้ก็เป็นขันธ อยู่ไกลหรืออยู่ใกล้ก็ตาม

ก็เป็นขันธหมด มันเป็นกลุ่ม เป็นกองของสิ่งที่ไร้ตัวตน เป็นก้อนทุกข์เหมือนกัน มีความหลากหลาย

ด้านเวทณาก็เหมือนกัน พวกเราก็มีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง สุขน้อยก็มี สุขมากก็มี สุขหายาก็มี สุขละเอียดก็มี สุขกามคุณก็มี สุขประณีต สุขสมาธิก็มี มีทุกอย่างทุกสิ่งนั้นแหละ รวมกันแล้ว มันก็คือเวทนาขันธ ไม่ต่างกันเลย ได้ชื่อว่าขันธ เอามากองรวมกันก็คือกองทุกข์เหมือนกัน ขนาดความรู้สึกที่เกิดในสมาธิหรือเวทนาละเอียด เอามากองแล้วมันก็คือขันธเหมือนกัน พอ ๆ กับเวทนาหยาบ ๆ ที่รู้สึกทุกข์ทรมานนั้นแหละ ความสุขในกามกับความสุขในสมาธิ เอามากองรวมกันแล้วมันก็กองเดียวกันคือเวทนาขันธ

สรุปแล้ว มันก็เท่าเทียมกันหมด ใครเห็นอย่างนี้ก็ต้องจับเผาทั้งอย่างเดียวกันนะ ของดีหรือไม่ดี ก็เป็นแค่กองทุกข์ “ด้วยเหตุเพียงเท่าไร ขันธจึงชื่อว่าขันธ” พระพุทธองค์ทรงแจกแจงออกมา มี ๑๑ ลักษณะด้วยกัน คือ เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน เป็นไปในภายใน เป็นไปภายนอก หยาบ ละเอียด เลว ประณีต ไกล ใกล้ อันนี้เรียกว่าขันธ ทั้งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหมดมีอาการแตกต่างกัน ๑๑ อย่างนี้ มันมากองรวมกัน ขันธมันเกิด ๆ ดับ ๆ อยู่

เยอะแยะมากมาย แต่มันก็เป็นพวกเดียวกัน มันคือทุกข์
นั้นเองอย่างนี้

คำถามที่ ๖ พระภิกษุท่านก็ทูลถามต่อไป “ข้าแต่
พระองค์ผู้เจริญ อะไรหนอ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปขันธ์
ปรากฏ อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เวทนาขันธ์ปรากฏ อะไร
เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สัญญาขันธ์ปรากฏ อะไรเป็นเหตุ
เป็นปัจจัยให้สังขารขันธ์ปรากฏ อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย
ให้วิญญาณขันธ์ปรากฏ” อะไรทำให้ขันธ์ต่าง ๆ เหล่านี้มัน
ปรากฏขึ้นพอขันธ์ปรากฏขึ้นมา ก็ได้สมมติเป็นคน เป็นหญิง
เป็นชาย เป็นสุนัข เป็นแมว เป็นเทวดา เป็นพรหม ต่าง ๆ
ไหลออกมา จากไม่มีอะไร ก็มีอะไรไหลออกมา

อะไรทำให้รูปขันธ์ปรากฏ ตอบว่า “มหาภูตรูป ๔”
เป็นก้อน เป็นแท่งมาเลย ทำให้รูปขันธ์ปรากฏ ระบบประสาท
ต่าง ๆ ก็มาแปะอยู่ตรงนั้นตรงนี้ ถ้าไม่มีมหาภูตรูป ๔ นี้
รูปขันธ์ก็ไม่ปรากฏ พวกเราก็คือเป็นผู้เป็นคนอย่างนี้ มีรูปทรง
อย่างนี้ไม่ได้ ที่พวกเราไหลมาในโลกนี้ ได้ชื่อสมมติบัญญัติ
ต่าง ๆ ตอนนี้อยู่มาที่นี้ แต่เดิมที่มันว่าง ตอนนี้นั้นก็
ไม่ใช่ที่ว่างแล้ว เพราะมีมหาภูตรูปมาตั้งอยู่ตรงนี้แล้ว มัน
เป็นอย่างนี้ อันนี้ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปขันธ์ปรากฏคือ
มหาภูตรูป ๔

ผัสสะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เวทนาขึ้น ให้สัญญาขึ้น และให้สังขารขึ้นปรากฏ เมื่อเกิดผัสสะแล้ว ก็เกิดโลก ขึ้นมาทางทวารต่าง ๆ พอมีรูปก็จะมีระบบประสาท เป็นช่อง ที่ทำให้เกิดการรับรู้ เช่น ประสาทตา รูปภายนอกมันก็มีของ มันอยู่ มีแสงตกกระทบ แสงมากระทบตา จักขุวิญญาณ เกิดขึ้น เกิดการรับรู้ขึ้น การประชุมกันของ ๓ สิ่ง คือ (๑) ตา อันเป็นรูปภายใน (๒) แสง สี อันเป็นรูปภายนอกมากระทบ ในคลองตา (๓) จักขุวิญญาณ ทำหน้าที่ในการมองเห็น สิ่ง ๓ ประการประชุมกัน นี้เรียกว่าผัสสะ เป็นโลกทางตา พอมีโลกทางตาขึ้นมา ผัสสะมันเป็นปัจจัยความรู้สึกรู้สึกก็เกิดขึ้น สัญญาก็กำหนดหมาย สีแดง สีขาว สีเหลือง โพล้ขึ้น สังขาร คือความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ชอบใจหรือไม่ชอบใจเป็นกิโพล้ขึ้น นี้อย่างนี้

เวทนา สัญญา สังขาร เกิดเพราะผัสสะนั่นเองเป็นปัจจัย พอตื่นขึ้นมามองเห็น เวทนา ความรู้สึก สบาย ไม่สบาย อึดอัด เป็นสุข หรือเฉย ๆ ก็เกิดขึ้น กำหนดให้เป็นนั่นเป็นนี่ คือสัญญา ความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ อยากได้ ไม่อยากได้ พอใจ ไม่พอใจ หงุดหงิด รำคาญ ก็เกิดขึ้น นี่คือสังขาร

ส่วนนามรูปเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้วิญญาณปรากฏ อันนี้ เนื่องจากวิญญาณมันเกิดที่รูป และต้องมีนามมา

ประกอบด้วย วิญญาณจึงเกิดขึ้นได้ ชั้น ๕ ก็ปรากฏออกมา เป็นพวกเราที่ปรากฏตัวออกมา มหาภูตรูป ๔ ทำให้รูปชั้น ๕ ปรากฏ ผัสสะทำให้เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น ปรากฏ นามรูปทำให้วิญญาณชั้นปรากฏ เวลามองเห็นรูป หรือได้ยินเสียงนี้ ก็จะมีเวทนา สัญญา สังขารไหลออกมาเลย ส่วนมหาภูตรูปนั้นก็มียอยู่แล้ว เป็นที่ตั้งอาศัย หลายสิบปี ค่อยหายไปทีหนึ่ง รูปชั้นก็ปรากฏอยู่ตลอดตามมหาภูตรูป เวทนา สัญญา สังขารก็รอผัสสะก่อน เมื่อมีผัสสะจึงทำงานได้ นามรูปก็เป็นปัจจัยให้วิญญาณชั้นปรากฏ นี่คือคำถามที่ ๖

คำถามที่ ๗ พระภิกษุท่านได้ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ ผู้เจริญ ลักกายทิฏฐิมีได้อย่างไร” ความเห็นผิดในสิ่งที่มี อยู่จริง ทั้ง ๆ ที่สิ่งที่มีอยู่จริง ก็มีแค่ชั้น ๕ แล้วความเห็นผิด มันมีได้อย่างไร มันไหลมาได้อย่างไร มันไหลขึ้นมาเพราะว่า เป็นปุถุชนผู้ไม่ได้เรียนธรรมะ ไม่ได้สดับธรรมะ ไม่ได้เห็น พระอริยเจ้า ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยเจ้า ไม่ได้รับการ แนะนำในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาด ในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ ก็เลยเห็นผิดไปจากความเป็นจริง ไปเห็นรูปว่าเป็นตัวตน เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา ทั้ง ๆ ที่มันเป็นแค่รูป แต่เห็นผิดเสียแล้ว ความเห็นผิดมัน เกิดขึ้น เพราะเป็นปุถุชนผู้ไม่ได้ฟังธรรมนี้แหละ คนไม่ได้ฟัง

ธรรมนี้จะต้องเห็นผิดเลย มันไม่ได้สดับ ไม่มีข้อมูลที่ถูกต้อง
สิ่งที่มีจริงมันมีแค่ชั้น ๕ ไปเห็นผิดในสิ่งที่มีจริง เพราะว่า
ไม่ได้ฟังธรรม ไม่ได้ฟังสัจธรรม ไม่ได้ฟังเรื่องจริงเอาไว้

พวกเราฟังแต่เรื่องหลอก ๆ โดนหลอกมาตั้งแต่เด็กแล้ว
พอเกิดมา เขาก็ว่า นี่...พ่อแค้นะ นี่...แม่แค้นะ ไม่มีใคร
เกิดขึ้นมา พอรู้ความก็ถูกสอนว่า นี่รูปขันธ์ นี่เวทนาขันธ์ มี
บ้างมัย.. ถ้าแบบนั้น คงบรรลุเลย แต่นี่อะไร เกิดมา ธรรม
ก็ไม่ได้สดับ สดับอะไรก็ไม่รู้ นี่...สิ่งของ ๆ แก ไม่ใช่ของ
น้องแค้นะ นี่โรงเรียนแก นี่ครูของแก มีแต่อวิชชาอัดเข้ามา
เป็นอย่างนี้ ปุณฺณผู้ไม่ได้สดับ ไม่ได้เห็นพระอริยะ ไม่ฉลาด
ในธรรม ไม่ได้ฟังธรรมเลย สดับแต่คำของอะไรก็ไม่รู้ คำของ
ชาวโลกเขา ที่นี้ จะไปโทษโลกก็ไม่ได้อีกแหละ เพราะชาวโลก
เขาไม่รู้ เขาก็สอนอัดข้อมูลเข้ามา นั่นก็พี่แก นั่นก็น้องแก
นั่นก็ของ ๆ แค้นะ นี่แขนแก นี่เสื้อผ้าแก อย่าไปให้ใครนะ
ถ้าใครมาเอา แกตบมันเลย สอนอะไรก็ไม่รู้ มั่วไปหมดเลย
มันก็เลยหวงแหนสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็เลสก็เกิดขึ้นมา ลักกายทิฏฐิ
มีได้อย่างนี้แหละ

สิ่งที่มีจริงก็มีอยู่ ก็เลสมันเกิดขึ้นมา ก็หลอกให้หลง
ปิดตาเรา ทำให้ไม่เห็นความจริง ทุกท่านก็เลยต้องแยกแยะ
ระหว่างสิ่งที่มีจริงคือชั้น ๕ กับกิเลส ตัวกิเลสนี้ต้องละ

ตัวตนไม่เคยมี มันเป็นแค่กิเลส เป็นแค่ความเห็นผิดในสิ่งที่มีจริงเท่านั้นเอง เราไม่ได้ละตัวตน ไม่ได้ละของตนเลย เพราะตัวตนก็ไม่มีเคยมี ของ ๆ ตนก็ไม่มีเคยมี ตนเป็นนั่น เป็นนี่ก็ไม่มีเคยมีเลย มันมีแค่ขั้นที่ ๕ เท่านั้นเอง เราปฏิบัติเพื่อละกิเลสเฉย ๆ ไม่ต้องปฏิบัติเพื่อละตัวตนอะไร ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อละของตน ถ้าฟังไม่เข้าใจ บางคนหวาดเสียว มาปฏิบัติธรรมไม่ค่อยกล้าปฏิบัติ กลัวของ ๆ ตนจะหมด เป็นอย่างนั้นไปอีก ความจริง ของ ๆ ตนมันไม่เคยมีอยู่แล้ว ไม่มีของใครทั้งนั้นแหละ มันก็เป็นของมันอย่างนั้น เป็นความจริงอยู่อย่างนั้นของมัน มันเห็นผิดเฉย ๆ ให้ละความเห็นผิดเท่านั้น

คำถามที่ ๘ ถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ลักกายทัญญูไม่มีได้อย่างไร” ลักกายทัญญูมีขึ้นมาไม่ได้ เกิดขึ้นมาไม่ได้ได้อย่างไร ไม่เกิดความเห็นผิคนั่นเอง อตตัตถาคตมันมีขึ้นมาเพราะความเห็นผิด และมันจะไม่มีขึ้นมาได้อย่างไร ละตัวนี้ให้มันหมดไป มันก็ไม่มีตัวตนเกิดขึ้นมา จึงไม่ต้องไปยุ่งกับตัวตนอะไร ถามแต่วิธีปฏิบัติก็พอ จะปฏิบัติอย่างไร เห็นขั้นที่ ๕ อย่างไร พอรู้เข้าใจความจริงแล้ว ลักกายทัญญูมันก็ไม่เกิด พอมันไม่เกิด ตนก็ไม่มี ของตนก็ไม่มี เพราะมันไม่เคยมีอยู่แล้ว มันก็แค่นั้นแหละ ไม่ได้มีอะไร ไม่จำเป็นต้องมาแก้ไขตัวตนของตนอะไรพวกนี้

ภิกษุท่านก็ถาม ลักกายทัญญูไม่ได้ได้อย่างไร ไม่เกิดขึ้นมาได้อย่างไร พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “อริยสาวกในธรรมวินัยนี้” ต้องเป็นอริยสาวก ต้องมาเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าผู้เป็นอริยะ และเป็นผู้ได้สดับ **ต้องมีสุตะ ต้องมีองค์ความรู้** ตอนนั้นก็มารับองค์ความรู้ สุตะคือองค์ความรู้ที่พระพุทธเจ้าฝากไว้ มีสุตะ ได้เห็นพระอริยะ จลลادتในธรรมของพระอริยะ ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ได้เห็นสัตบุรุษ จลลادتในธรรมของสัตบุรุษ ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ อริยสาวกนี้ จะได้รับการฝึกหัดในธรรมวินัยนี้ ก็ไม่เห็นรูปโดยความเป็นอัตตาตัวตน พอไม่เห็นรูปโดยความเป็นอัตตาตัวตน ลักกายทัญญูมันไม่เกิด ก็ไม่เห็นรูปว่าเป็นตน ตนมันก็ไม่มี ไม่เห็นตนมีรูป ตนมันก็ไม่มี ของตนมันก็ไม่มี เพราะมันไม่เคยมีอยู่แล้ว มันเกิดมีขึ้นมาเพราะเห็นผิดเฉย ๆ

ถ้ามีตน มีของตน มีตนเป็นนั่นเป็นนี่ มีหน้ามีตา มีตนสูง มีตนต่ำ มีตนเสมอเขาเนีย อันนั้นให้เห็นว่า นั่นมันเห็นผิด มีเขาต่ำเราขึ้นมา ผิดขึ้นมาแล้ว ผิดไม่ใช่ที่เขาต่ำ ผิดที่มีเราให้เขาดำนั้นแหละ ดันโผล่หน้ามาเป็นกระสอบทรายให้เขาต่อยเอา ออากโง่نگั เดี้ยงเลยสินะ มันผิดแล้วนั้น ให้ทุกท่านได้สังเกต ตัวตนนี้มันจะโผล่ขึ้นมาเป็นครั้ง ๆ ตัวนั้นแหละเป็นความเห็นผิด รักษาหน้าเรา หน้ามันมี รอวันพังเท่านั้นแหละ มันเป็นรูป เป็นผิวหนัง มันเป็นปฐวีธาตุ

รอรวันผู้ พังไปตามอัตรภาพของม้นนั้นแหละ ส่วนตัวเรานี้
ไม่มี

ต้องเป็นอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ผู้ได้สดับ ต้องมีที่พึ่ง
คือพระศาสนา ต้องเป็นคนมีที่พึ่ง ถ้าไม่มีที่พึ่งนี้ไม่ไหวนะ
จะไม่ได้ความรู้ ต้องมีที่พึ่งคือพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า
มีสุตะ ได้ฟังธรรม ได้รับคำแนะนำที่ต้งามถูกต้อง ได้ฝึกปฏิบัติ
ก็จะไม่เห็นรูปว่าเป็นตัวตน ไม่เห็นตนว่ามีรูป ไม่เห็นรูปในตน
หรือไม่เห็นตนอยู่ในรูป อัตราตัวตนก็จะมี ลักกายทิฏฐิ
ก็ไม่เกิดขึ้นเท่านั้นแหละ จึงไม่ต้องถามหาว่าตัวตนมันหายไปไหน ตัวเราหายไปไหน เพราะมันไม่เคยมีนั่นเอง มันเป็น
กิเลส เป็นความเห็นผิดที่เกิดขึ้นเฉย ๆ เมื่อกิเลสหมดไป
ความเห็นผิดไม่เกิด ตัวตน ของตนก็หมดไป

คำถามที่ ๙ พระภิกษุทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ
อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นเครื่องสลัดออกจาก
รูป อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นเครื่องสลัดออก
จากเวทนา อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นเครื่องสลัด
ออกจากสัญญา อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นเครื่อง
สลัดออกจากสังขาร อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็น
เครื่องสลัดออกจากวิญญาน”

ท่านก็ถามลึกซึ่งขึ้นไปอีก ชันธ ๕ นี่มันมีคุณอะไร ชาวโลกจึงติดมันนักหนา มันมีโทษอะไร จึงไม่ควรไปติดมัน คนจึงเบื่อหน่ายมันได้ และทางออกจากมันคืออะไร พวกเรา ติดชันธ ๕ อยู่ นี่มันต้องมีข้อดีบางอย่าง เราจึงติดมัน ถ้ามัน ไม่มีคุณให้เราเลย เราจะติดมันมัย ก็ไม่ติดเหมือนกัน และ มันต้องมีโทษสิ บางคนก็เห็นโทษของมันแล้วออกไปบวชก็มี ถ้าไม่มีโทษนี้ คนที่คิดออกบวชก็ไม่มีเหมือนกัน และต้องมี ทางออก เพราะคนหลุดพ้นก็มี พระพุทธเจ้าทรงหลุดพ้น ก่อนใครทั้งหมดเลย ผู้หลุดพ้นตามพระพุทธเจ้าก็มีมาก ที่เดียว มันต้องมีทุกส่วนเลยในเรื่องเกี่ยวกับชันธ ๕

คนในโลกมันมีอย่างนี้ครบหมดเลย พวกติดชันธ ๕ คาอยู่เลยก็มี แสดงว่าชันธ ๕ มันต้องมีคุณ มีอัสสาทะ มีแง่ดี ของมัน มีข้อเด่นของมัน และคนออกบวชหนีมันก็มี แสดงว่า มันต้องมีโทษ และคนที่พ้นจากมันไปก็มี เช่น พระพุทธเจ้า และเหล่าพระอริยสาวกทั้งหลาย มันก็ต้องมีทางออกนะ พระภิกษุท่านก็เลยทูลถามว่า อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นเครื่องสลัดออกจากชันธ ๕

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “ภิกษุ สภาพที่สุขโสมนัส อาศัยรูปเกิดขึ้น นี่เป็นคุณในรูป” รูปมันก็มีคุณ เพราะมัน ให้สุขโสมนัสได้ เช่น เรามีหมาน้อยสักตัว เป็นยังงีครับ

รูปหมาน้อยนี้ แหม...ถึงแม้มันจะฉีใส่เราบ้างก็ตาม เราก็
 กอดมัน เป็นยังไง... มีความสุขมั๊ยครับ มีความสุข นั่นแหละ
 ก็เป็นคุณของรูป คือมันให้สุขโสมนัส เราก็เลยติดช้องกับรูป
 รูปร่างกายนี้มันให้ความสุขบ้างได้มั๊ยครับ ได้... บางท่าน
 ส่องกระจกดูแล้ว โอ้...เราอายุตั้ง ๕๐ แต่ผิวหนังนี้ดูเหมือน
 ๓๕ เลยนะ เกิดสุขโสมนัสอีก นี่โง่หนักรกว่าเดิม แต่ก็ยัง
 สุขได้ ติดผิวหนังอีกแล้ว มันก็มีคุณ คือมันให้สุขโสมนัส
 ยิ่งถ้ามีคนชมนะ คุณดูไม่แก่เลย ผ่านไป ๒๐ ปีแล้ว หน้าตา
 ยังเหมือนเดิมเลย ความจริง ใครเชื่อก็โง่แล้วแบบนี้ละ แต่เรา
 ยอมโง่ ยอมรับเลยทีเดียวนะ นี่ก็เกิดสุขโสมนัสขึ้น อาศัยผิวหนัง
 นี่แหละ อาศัยรูปนี่แหละ ทรวดทรงต่าง ๆ ดูไม่เปลี่ยนแปลงเลย
 หุ่นเหมือนเดิมทุกประการเลย ผ่านไป ๒๐ ปีก็เหมือนเดิม
 เชื่อได้อย่างไรก็ไม่ทราบ แต่เขาเชื่อ มันเป็นอย่างนี้ ก็เป็น
 สุขโสมนัสที่เกิดจากรูปมันทำให้เกิดความสุขได้เหมือนกัน
 โดยเฉพาะรูปเด็กน้อย แหม...น่ารักเหลือเกิน น่าหยิก น่าหยอก
 น่าอุ้ม อย่างโน้น อย่างนี้ ความจริง เด็กนี้มันน่าเตะมากกว่า
 เพราะมันพูดอะไรก็ไม่รู้เรื่อง ท่านไหนมีลูกนี่นะ มันชน มันพูด
 ไม่รู้เรื่อง แต่มันมีอัสสาทะ พูดก็รู้เรื่อง สอนยากสอนเย็น
 บอกให้มันนั่งกินอย่างนี้ มันก็วิ่งกิน บอกว่าอยู่หนึ่ง ๆ มันก็
 กระดุกกระดิกไปมา ถ้าเป็นคนโตกว่านี้ เราตบมันเลยนะ
 แต่มันทำให้เกิดสุขโสมนัส มันก็มีดีเหมือนกันนะ

สุขโสมนัสนั้นแหละอาศัยรูปเกิดขึ้น นี่เป็นคุณของรูป
นี้แหละชาวโลกก็เลยติดกันงอมที่เดียว ทั้ง ๆ ที่สุขมันก็
น้อยเหลือเกินนะ กว่าจะได้สุขทีหนึ่งนี่ ต้องรอนาน มีทุกข์
ยากลำบากตามมาอีกเพียบ แต่ชาวโลกก็ยอมแลก สุขส่วนใหญ่
ก็เกิดเฉพาะตอนวัยเด็ก ตอนที่ร่างกายยังแข็งแรง ถ้าเจ็บป่วย
ขึ้นมา ก็จะไปหมดเลย แต่เขาก็ว่าคุ้มค่าแล้ว นี่เป็นคนมันหลง
ชาวโลกเขาติด เขาก็มีเหตุผลของเขาแต่เป็นเหตุผลแบบหลง ๆ

ท่านที่ออกบวช หรือท่านที่ไม่เอารูปแล้ว ก็ต้องเห็นโทษ
สภาพที่รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา
นี่เป็นโทษในรูป เห็นมัย รูปนั้นถึงแม้มันจะดูแข็งแรง พอแก่
ขึ้นมา และไปหมดแหละ มันเป็นอย่างนี้ มันมีโทษนะ ผู้เห็นโทษ
ก็คิดจะออกจากมัน

ทีนี้ ก็ต้องมีสิ่งที่จะช่วยนำออกจากมันได้อย่างแท้จริง
คือธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะ ธรรมเป็นที่ละฉันทราคะ
ในรูป นี่เป็นเครื่องสลัดออกจากรูปนะ เครื่องสลัดออกก็คือ
พระนิพพาน ทำให้ออกจากรูปได้ เราก็เลยต้องมาเจริญ
มรรคเพื่อให้ถึงนิพพาน ถ้าถึงนิพพานนี้ จะออกจากรูปได้
เพราะรูปมันเป็นโลก เราจะออกจากรูปเราต้องไปนอกโลก
ต้องให้จิตเห็นสภาวะเหนือโลก ตัวที่เป็นทางดำเนินให้จิต
ไปเห็นสภาวะเหนือโลกก็คือมรรค ๘ เราก็เลยต้องมาเจริญ

มรรค ๘ จะเจริญมรรคได้ อยากจะไปทางนี้ ต้องเห็นโทษของรูป ส่วนคุณของรูป นี่เราก็อมกั้มันมานานแล้ว บางท่านก็ยังเห็นคุณของมันอยู่มาก เช่น อาหารให้ความสุข รสอร่อยนิดหน่อย บางท่านก็ติดงอมแงมเลย นี่คือคุณ โทษ และเครื่องสลัดออกของรูป

ด้านเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ทำนองเดียวกัน สุขโสมนัสที่อาศัยเวทนาเกิดขึ้น นี่เป็นคุณในเวทนา เวลามีความสุข ปลอดโปร่ง โล่งใจ เบาใจ เป็นยังงี้ครับ ดีไหมครับ ดีมาก โดยเฉพาะในสมาธิ ในสมาธิมันก็จะรู้สึกปลอดโปร่ง โล่งเบาใจ สบายใจ พึงธรรมแล้วก็สบายใจ ทำบุญแล้วก็สบายใจ อะไรต่าง ๆ เนี่ย มันก็ยังมีอัสสาทะ มีคุณ ก็เลยพออยู่ได้ ชาวโลกก็เลยต้องหาวันสบายใจ หาวันพักผ่อน ผ่อนคลาย เขาเครียดจากการทำงานมา ก็มีวันหยุดพักผ่อน ให้ไปเที่ยว สบายใจ... ทำงานเครียดขนาดไหน ก็มีพักผ่อน ให้ดูหนังดูละครให้สบายใจ... เขายังพออยู่ได้ เพราะมีคุณของเวทนา สุขโสมนัสที่อาศัยเวทนาเกิดขึ้น

สภาพที่เวทนาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็น ธรรมดา นี่เป็นโทษในเวทนา สำหรับผู้ที่ต้องการออกนี้ก็ต้องเห็นโทษแล้ว อย่างพวกเรานี้ต้องมาเห็นโทษ ส่วนคุณของมันนี่ โอ้ย...ติดแหงกกับมันมานาน อยู่มาจนจนถึงทุกวันนี้ ก็ต้อง

เห็นโทษให้เยอะนะ เราไม่ได้ใส่ร้ายมัน เรารู้จักให้ครอบคลุมทุกด้าน ทั้งคุณ ทั้งโทษ คุณก็รับมันมาเยอะแล้ว โทษนี้ไม่ค่อยเห็น ก็ต้องมาฝึกให้เห็น พระพุทธเจ้าทรงรอบรู้ครบถ้วน อัสสาทะพระองค์ก็ทรงทราบว่าเป็นอัสสาทะ รู้ว่าเขาติดเพราะอะไร อาที่นวะก็ทรงทราบว่าเป็นอาที่นวะ เครื่องสลัดออกนิพพานคืออะไร ทรงรู้หมด ทรงบอกไว้ทุกอย่าง ทั้งอัสสาทะ อาที่นวะ และนิสสรณะ อัสสาทะคือคุณของมัน คือสุขโสมนัสที่อาศัยโลกเกิดขึ้นนี้แหละ เรียกว่าอัสสาทะ คนก็เลยติดอยู่กับโลก ถ้าโลกไม่ให้สุขโสมนัสเลย คนก็ไม่ติดเหมือนกันนะ แต่โลกให้สุขโสมนัสได้ มีที่พักผ่อนหย่อนใจ มีหนังละครให้ดู มีที่นอนนุ่ม ๆ ให้มีอาหารรับประทานที่เอร็ดอร่อย มันก็ติด แต่อัสสาทะนี้มันสิ้นน้อยมาก ส่วนโทษนี้มันมีเยอะ คือสภาพที่เวทนาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา นี่เป็นโทษในเวทนา ธรรมเป็นที่ละฉันทราคะในเวทนา นี่เป็นเครื่องสลัดออกจากเวทนา

เครื่องสลัดออกมีที่เดียวเหมือนกันหมด ภาวะออกจากขันธได้มีที่เดียวคือนิพพาน ขันธ ๕ มันเป็นโลก เป็นทุกข์ เราจะต้องเหนือโลก โลกุตตระเท่านั้น ทางที่จะไปได้ก็เลยมีทางเดียวเท่านั้นคือมรรค ๘ เพราะมรรค ๘ เป็นประตูมตะให้เราออกจากวัฏฏะได้ ออกจากโลกได้ ถึงแม้จะเห็นโทษของวัฏฏสงสาร เห็นโทษของขันธ ๕ แต่ไม่ได้ปฏิบัติมรรค ๘

ไม่ถึงนิพพาน ก็ยังออกไม่ได้ จำเป็นจะต้องมาฝึกมรรค ๘
ให้ได้ วิปัสสนาเราก็ปฏิบัติ เพื่อให้เห็นโทษของรูปนาม จะได้มา
เจริญมรรคให้มันเต็มที่ มันคนละตอนกัน

วิปัสสนาเป็นตอนที่เห็นโทษของรูปของนาม จะได้
ผลเป็นความเบื่อหน่ายสังขารนะ จะได้มาเจริญมรรค เพื่อไป
นิพพาน จะได้มาให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ทำศีล
สมาธิ ปัญญา ให้เต็มสมบูรณ์ ด้วยวัตถุประสงค์ที่ต้อง
ก็คือเป็นมรรคเพื่อไปนิพพาน การจะทำสิ่งเหล่านี้ได้อย่าง
ถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์อย่างแท้จริง ต้องไปเห็นโทษ
ของรูปนาม ชั้น ๕ ก่อน ต้องมีสัมมาทิฐิเป็นตัวหัวหน้า

ในด้านสัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ทำนองเดียวกัน
บุญ... เป็นไงครับ ทำบุญแล้วสุขโสมนัสมีมั้ย มี... บางคน
ทำบุญก็เกิดปลาบปลื้มปิติก็พออยู่ได้ ฟังธรรม... เป็นไงครับ
มีความสุขมั้ยนครับ มี... มันเป็นบุญไง มีความสุข หลายท่าน
ก็ชอบมาฟังผมบรรยายบ่อย ๆ เพราะฟังแล้วมีความสุข
นอนหลับสบาย ถ้าไม่ได้ฟังมันเครียด พอฟังแล้วนอนหลับ
ดีมาก คือไม่เอาอะไรแล้ว เอนอนหลับอย่างเดี๋ยวนี้อะแหละ
เขานอนไม่ค่อยหลับ เขาเครียด มาฟังธรรมให้หายเครียด
คือสุขโสมนัส มันก็เป็นสิทธิ์ของเขาละ อย่างนี้ก็ไม่ว่า
เขาหรอก มันเป็นอัสสาทะของบุญของกุศลนี้แหละ มันให้

ความสุขโสมนัส หลายท่านนี้ พอผมพูดว่า ขอนอบน้อมต่อ พระรัตนตรีย่ท่านั้นแหละ ด้วยความเคยชิน ท่านหลับเลย แต่เดิมฟังธรรมก่อนนอนใช้มัย ฟังได้ ๓๐ นาทีก็หลับ ต่อมาก็คล่องแคล่วชำนาญขึ้น ๒๐ นาทีก็หลับ ต่อมาก็คล่องขึ้น กว่าเดิมอีก ๑๐ นาทีก็หลับแล้ว ต่อมา แคเกริ่นเท่านั้นแหละ เพราะมันคล่องแล้ว หลายท่านมีอุปการะช่วยให้นอนหลับ ก็คือเสียงผมนั่นแหละ อย่างนี้มันก็สบายเหมือนกัน บุญเป็นของดี เขาเลยติดกัน มันก็คาอยู่ ความจริง มันก็มีโทษ ด้วยเหมือนกัน คือมันไม่เที่ยง แปรปรวน แปรผันเป็น อย่างอื่นไป ไม่เหมือนที่คิดเอาไว้ เราคิดฟังมัน มันฟังได้จริงมัย มันไม่ได้ คิดว่ามันเป็นอย่างนั้น มันก็เป็นอย่างอื่นไปจากที่เราคิดทั้งนั้นแหละ มันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป

สัญญาที่ดี ลังขารทั้งหลายก็ดี ก็เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง เราพึ่งความรู้นั้นรู้นี้ เรียบจบชั้นนั้นชั้นนี้ ก็รู้สึกเบื่อกวนใจ สบายใจ เบาใจ ความรู้ต่าง ๆ ทางโลก ช่วยให้เรามีสุขโสมนัส เหมือนกัน คนชาวโลกก็เลยอยู่ได้นะ นี่กว่าที่เขาเรียบจบ มืองค์ความรู้ด้านนั้นด้านนี้ เขาจะช่วยตัวเองได้ แต่ความเป็นจริงแล้ว พอจะตายขึ้นมาเนี่ยะ เรียบจบปริญญาเอก ก็เดียวเหมือนกัน แต่ด้วยปริญญาเนั้น มันทำให้เกิดสุขโสมนัสแก่เขา เขาอยู่รอดแน่นอนในโลกใบนี้ เขาคิดอย่างนั้นนะ เลยคาอยู่ มันเป็นอัสสาทะ เป็นข้อดีของสัญญา

บางทีแค่เงินในธนาคาร มีแต่ตัวเลข เลขหนึ่งตามด้วย ศูนย์หลาย ๆ ตัว เขายังไม่ได้ใช้หรอก เพราะเขาจะตายก่อน ตัวเลขยาว ๆ มันมีสุขโสมนัส บางคนซื้อหุ้น เวลาหุ้นขึ้น ไม่ได้ขายหุ้นหรอก มันทำให้เขารู้สึกว่าโสมนัส มันอยู่ได้ เรียกว่าอัสสาทะ คือสุขโสมนัสอาศัยสัญญา อาศัยการ กำหนดหมายว่ามีเงินทอง ความจริงสิ่งเหล่านี้ช่วยอะไร ไม่ได้สักอย่าง แต่มันเกิดสุขโสมนัส ที่ช่วยได้คือสุขโสมนัส ที่อาศัยสิ่งนั้นเกิดขึ้น เขาก็พออยู่ได้ เงินยังไม่ได้ช่วยอะไร เขาเลย เขากำหนดว่าเขาเป็นคนรวย เขาจะไปทำนั่นทำนี่ ด้วยเงินเหล่านั้นได้ เขาไม่ค่อยได้ใช้หรอก

พวกมีเงินเยอะ ๆ ส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้ใช้ เพราะตายก่อน ทั้งนั้นแหละ กินข้าวก็งานเดียวนั้นแหละ นอนก็นอนเตียงเดียว เก่านั้นแหละ เงินส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้ทั้งนั้น แต่มันอยู่ได้เพราะ สุขโสมนัส เรียกว่าสุขโสมนัสอาศัยสัญญาเกิดขึ้นบ้าง อาศัย สังขารบ้าง จนถึงวิญญาณ ได้เห็นนั่นได้เห็นนี่ ได้รับรู้เรื่องนั้น ได้รับรู้เรื่องนี้ ก็เกิดสุขโสมนัส เมื่อได้รับรู้ลูกเรียนจบปริญญา ก็มีความสุข ได้รับรู้หลานเรียนจบปริญญาเป็นยังงี๋ครับ ก็มี ความสุข เราก็ต้องอยู่ต่อ เพื่อรับรู้ว่าหลานเรียนจบปริญญา มันก็อยู่ต่อได้ หัวงลม ๆ แล้ง ๆ ไปนั้นแหละ ไม่รู้จะอยู่ถึง หรือเปล่า นี่คือชาวโลก เขาอยู่กันอย่างนี้ ท่านก็ดูชาวโลก ที่เขาอยู่กัน อยู่กับละครทีวี อยู่กับหมา อยู่กับแมว บางคน

มีความสุขเพราะเลี้ยวหมา ก็อยู่ได้แล้ว มีความสุขเพราะ
ทีวีบ้าง ก็อยู่กันได้ มันเป็นอย่างนี้ เรียกว่าขั้น ๕ มันมี
อัสสาทะคือให้สุขโสมนัสได้นั่นเอง คนก็เลยติดกัน

ส่วนพวกเรานี้ คิดจะออกจากขั้น ๕ เพราะมันมีโทษนะ
ถ้าไม่มีโทษ ไม่มีใครคิดจะออกหรอก มันมีโทษ คือมันเป็น
ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นไป
จากที่เราคิดเอาไว้ คิดว่ามันเป็นตัวเป็นตน ไม่ใช่ทั้งนั้น
คิดว่ามันเป็นสุข มันไม่ใช่ มันเป็นทุกข์ มันเป็นไฟเผา ไม่ใช่
น้ำเย็นมาลูบเรา เป็นไฟทั้งกองมาเผาเรา เมื่อต้องการจะ
ออกแล้ว ก็ต้องรู้ภาวะที่จะออกอย่างแท้จริงคือพระนิพพาน
เป็นธรรมที่กำจัดฉันทราคะ ธรรมเป็นที่ละฉันทราคะ
ในวิญญานเป็นต้น อันนี้เป็นเครื่องสลัดออกจากวิญญาน

พระพุทธองค์ทรงรอบรู้เกี่ยวกับขั้น ๕ ทุกประเด็น
ทำไมคนจึงอยู่ในโลกได้ ก็เพราะขั้น ๕ มันให้สุขโสมนัสได้
ทำไมจึงมีคนคิดออก เพราะมันมีโทษ ทำไมจึงออกได้จริง
เพราะมีนิพพาน อย่างนี้ พระองค์ทรงค้นพบมรรค ทรงเอา
มรรคมาบอก ส่วนขั้น ๕ ก็มีอยู่แล้ว คุณของมันก็มีอยู่
ในตัวมัน โทษของมันก็มีอยู่ในตัวมัน นิพพานก็มีอยู่ เหลือ
แต่มรรคยังไม่มี การเปิดเผย มรรคก็เป็นแบบเดิมนั้นแหละ
เป็นอันเดียวกัน เหมือนพระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ ทรงสอนไว้

นั้นแหละ แต่มีจกนาทิจูก็บังไว้หมดแล้ว พอไม่มีศาสนา ไม่มี
พระพุทเจ้าตรัสรู้ไม่มีการประกาศธรรม จบกันเลย พระพุทเจ้า
ทรงประกาศมรรคนี้เอง อัมมจักกัปปวัตตนสูตรแสดงมรรค
เป็นหลักเลย มัชฌิมาปฎิปปา มรรค ๘ นะ ชันธ ๕ ก็มีอยู่แล้ว
นิพพานก็มีอยู่แล้ว อันหนึ่งเป็นสังฆตธรรม อันหนึ่งเป็น
อสังฆตธรรม สิ่งไม่มีตอนไม่มีพระพุทเจ้า คือมรรค ๘ นี่เอง

พระภิกษุท่านได้ทูลถามถึง คุณ โทษ และเครื่องสลัด
ออกของชันธ ๕ ทุกท่านก็ฟังไว้ จะได้รู้จักมองสิ่งต่าง ๆ
ให้เข้าใจ การออกจากโลก เราออกด้วยความเข้าใจโลกให้
รอบด้าน ไม่ใช่เราไปโทษมัน แต่เข้าใจมัน และเข้าใจชาวโลก
ที่เขาติดอยู่ด้วย เพราะมันให้สุขโสมนัสจริง ๆ คนที่เขา
ติดอาหารก็เพราะเขามีความสุขกับการกิน เราก็กินโทษเขา
เพราะเขามีความสุขกับการกิน คนที่ชอบนอนก็เพราะเขา
มีความสุขกับการนอน แต่นอนแล้วมันเป็นอะไร มันแก่
ตายไปเฉย ๆ เราก็กินไม่นอนตามเขา แต่เรารู้จักเขารู้ว่า
เขามีความสุข ดังนั้น คนจะออกจากโลกนี้ต้องเข้าใจทั้งหมด
ไม่โทษโลกด้วย ไม่โทษใครด้วย เข้าใจ รู้จัก มองสิ่งต่าง ๆ
ก็มองในแง่ข้อดี ข้อเสีย และทางออก มองให้ครบสมบูรณ์
มองแบบนี้ มอง ๓ ด้านนั่นเอง มองข้อดีของมัน คือมัน
ก่อให้เกิดสุขโสมนัส ข้อเสียคือมันเป็นสิ่งไม่เที่ยง มันเป็น
ทุกข์ มันมีความแปรปรวนเป็นอย่างอื่น มันไม่อาจจะเป็น

ที่พึงพาอาศัยจริง ๆ ได้ ภาวะออกจากมันคือนิพพาน ภาวะออกจากชั้นนี้มีที่เดียวคือนิพพาน เราก็เลยต้องเดินตามมรรคไปนิพพาน ถ้าอยากจะออก ทุกท่านก็เลยต้องตั้งเป้าไปที่นิพพาน แล้วก็เดินด้วยมรรค ๘ นั้นเอง

คำถามที่ ๑๐ พระภิกษุท่านทูลถามต่อไปอีกว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุคคลรู้้อยู่อย่างไร เห็นอยู่อย่างไร จึงจะไม่มีอหังการ มมังการ และมานานุสัย ในกายที่มีวิญญานนี้และสรรพนิमितภายนอก”

อหังการ คือ การทำความรู้สึก ว่า ตัวเรา ๆ มีตัวเรา อยู่ในนี้ รู้้อย่างไร เห็นอย่างไร จึงจะไม่มีอหังการ มมังการ คือ การทำความรู้สึก ว่า ของเรา ๆ รู้้อย่างไร เห็นอย่างไร จึงจะไม่มีมมังการว่าของเรา ในกายที่มีวิญญานนี้รวมทั้งสิ่งของข้างนอก รู้้อย่างไร เห็นอย่างไร จึงจะไม่บอกว่าบ้านของเรา รถยนต์ของเรา อหังการ คือการกระทำความรู้สึกขึ้นมาว่า เป็นตัวเรา เป็นก้อน ๆ แ่ง ๆ ขึ้นมา หรือมมังการ คือการกระทำความรู้สึกว่าของเรา หรือ มานานุสัยว่า เรา เป็นนั่นเป็นนี่ไหลขึ้นมา รู้้อย่างไร เห็นอยู่อย่างใด มันจึงจะไม่มีสิ่งเหล่านี้

ความจริง ตัวเรามีมัย ไม่มี... ของเรามีมัย ไม่มี... เราเป็นนั่นเป็นนี่ ก็ไม่มี... แล้วทำไมมันยังมีขึ้นมาได้ รู้เห็นอย่างไร รู้อยู่ เห็นอยู่อย่างไร จึงจะไม่มีสิ่งเหล่านี้ ก็เลยไม่ต้องกลัวตัวเราของเรา หรือเราเป็นนั่นเป็นนี่ ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ไปรู้แต่วิธีก็พอ รู้วิธีว่า รู้อย่างนั้นะ สิ่งเหล่านี้มันจะหมดไป แค่นั้นแหละ หลายท่านก็กลัวตัวตน จนนงไปหมดนะ บางท่านก็ว่า เติบจนกรรมมันเป็นตัวตน เพื่อไม่ให้มันเป็นตัวตน ก็ไม่ต้องเติบโตจน กรรมหนักกว่าเดิม ถ้าไม่เติบโตจนกรรมก็ไม่เป็นตัวตน ทำไงดี นอนหลับก็แล้วกันหนักกว่าเดิม นี่ก็เหลือเกิน ไม่รู้จะโง่ไปถึงไหนก็ยังไม่ทราบอย่าไปยุ่งอย่างนั้น อย่าไปยุ่งกับตัวเรากับของเรา อย่าไปยุ่งกับเราเป็นนั่นเป็นนี่ ให้หาวิธีว่าจะรู้เห็นอย่างไร ให้แสวงหา มรรค แสวงหาวิธีปฏิบัติ

กิเลสมันต้องมีอยู่แล้วแหละ อย่าไปยุ่ง อย่าไปอยากละ อยากเลิกละไรมัน ให้รู้จักว่ามันมีขึ้นมาเพราะยังปฏิบัติไม่ถูก และจะปฏิบัติอย่างไรดี พระภิกษุท่านทูลถามปัญหาข้อที่ ๑๐ “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุคคลรู้้อยู่อย่างไร เห็นอยู่อย่างไร จึงจะไม่มีอหังการ” หมายความว่า อหังการมันมีเกิดขึ้นมาเรื่อย จะรู้จะเห็นอย่างไรจึงจะไม่มีอหังการ คืออย่าไปยุ่งกับอหังการมัน ให้ยุ่งกับรู้อยู่เห็นอยู่อย่างไรมันจึง

จะไม่มีอันนี้ จึงจะไม่มีมมังการและไม่มีมานานุสัย เราก็มียะมานะเกิดขึ้นเรื่อย เทียบเขา เทียบเรา ไม่ต้องไปยุ่งกับอันนี้ มันเทียบ อย่าไปยุ่งกับมัน เรารู้อยู่ เห็นอยู่อย่างไร จึงจะไม่มีพวกนี้เกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุ รูปร่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน เป็นภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” วิธีการคือให้เห็นรูปทั้งหมด รูปทุก ๆ อย่างนั้น ไม่ว่าจะเป็นรูปในอดีตก็ตาม ในอดีตก็ต้องรู้ด้วย ในอนาคตก็ต้องรู้จักมันด้วย ในปัจจุบันก็ตาม ในภายในคือ ตัวเองก็ตาม ในภายนอกคือรูปชาวบ้านก็ตาม ที่หยาบก็ตาม ที่ละเอียดก็ตาม ที่เลวหรือประณีตก็ตาม ไกลหรือใกล้ก็ตาม ให้เห็นด้วยปัญญาอันชอบ ปัญญาอันชอบมี ๒ อย่างด้วยกัน ปัญญาอันชอบอย่างแรก คือวิปัสสนาปัญญา ปัญญาอันชอบอย่างที่สอง คือมรรคปัญญา เห็นด้วยวิปัสสนาและมรรคว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา ในด้านเวทนามก็เห็นอยู่อย่างนี้ สัญญา สังขาร จนถึงวิญญาณ ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้

ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นวิญญูณทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั้น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา

“ภิกษุ เมื่อบุคคลรู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ จึงจะไม่มีอหังการ ไม่มีมมังการ และมานานุสัยในกายที่มีวิญญูณนี้ และในสรรพนิมิตในภายนอก” ต้องรู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ ไม่ต้องไปว่าอะไรมัน อย่าไปว่ากิเลส อย่าไปเกลียดกิเลส ให้รู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ เห็นรูปทั้งหมดนี้ ทั้งหยาบ ละเอียด ทรวด ประณีต ไกล ใกล้ รูปอดีต อนาคต ปัจจุบัน ให้เห็น รูปในอดีตเนี่ย มันดับไปหมดแล้ว รูปตอนเด็ก อะไรต่าง ๆ ให้เห็นว่า นั่นไม่ใช่ของเรา ในอดีตที่ดับไปแล้ว ทั้งหมด ตั้งแต่เด็ก เข้าโรงเรียนอนุบาล เข้าชั้นประถม มัธยม มหาวิทยาลัย ให้ย้อนกลับไปพิจารณาให้หมดว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั้น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา อย่าเอามาเป็นตัวตน ไม่อย่างนั้นจะมีชีวิตประวัติดียะไป บางท่านนี้ชีวิตประวัติดียาวมาก ตั้งแต่เรียนอนุบาลยันจบดอกเตอร์ ยาวเป็นทางวาวเลย เอามาเป็นตัวตนไปหมดเลย อย่างนี้ไม่ได้นะ ต้องพิจารณาเห็นว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราได้เป็นนั้น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา ทำอย่างนี้บ่อย ๆ กับทุก ๆ สภาวะ ไม่ว่าจะเป็นสภาวะบุญ สภาวะบาป คิดดี คิดไม่ดี นี่คือสังขาร สังขารทุกชนิดเหมือนกันหมด

ให้ทุกท่านรู้จักวิธีให้ดี ๆ เป็นคำถามที่ ๑๐ แล้ว
คำถามสุดท้ายแล้วนะ ถ้าทำอยู่อย่างนี้ ก็จะไม่มื่อหังการ
ไม่มีมมังการ ไม่มีมานานุสัย ให้ทำแบบนี้ อย่าไปรังเกียจ
อหังการ อย่าไปรังเกียจมมังการ ให้ทำอย่างนี้ เตียวมัน
จะไม่มี ถ้าไม่ทำ มันก็มีเรื่อย อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปว่า
อะไรมัน ให้ทำทางนี้ การละกิเลสไม่ใช่ด้วยการละกิเลส
ด้วยการกระทำที่ถูกต้อง ด้วยการรู้ ละตัณหาด้วยการ
รู้จักทุกข์ให้มันลึกซึ้งลงไป เมื่อเข้าใจทุกข์ชัดเจน ตัณหา
มันก็ไม่เกิด เท่านั้นแหละหลักมัน ละตัณหาไม่ใช่ด้วยการ
ละตัณหา ด้วยการรู้ทุกข์ให้มันชัดเจน ให้มันแจ่มแจ้งทะลุ
ปรุปรุ นี่ ๑๐ คำถามที่พระภิกษุรูปหนึ่งท่านถาม

เมื่อพระองค์ตรัสอย่างนี้ แสดงละเอียดยิบเลย แสดง
แต่สภาวะล้วน ๆ ไม่มีตัว ไม่มีตน ภิกษุรูปหนึ่งก็งง พุด
แต่เรื่องไม่มีตัว ไม่มีตน ทั้งหมดเลย เอ...ตนมันจะอยู่ยังงัย
เราทำกรรม ไม่มีตัวตน แล้วใครจะได้รับผล เราได้รับสุขทุกข์นี้
ไหนว่าไม่มีตน แล้วใครเป็นคนทำ ใครเป็นคนรับผล มีพระ
งอยู่รูปหนึ่งนะ ไหนว่าไม่มีตัวตน แล้วใครเป็นคนทำ แล้วใคร
ได้รับผล ตนอยู่ตรงไหน มันก็งงเหมือนกันนะ ความสงสัย
เรื่องนี้ พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีแก้ให้

ภิกษุรูปหนึ่ง ท่านก็คิดขึ้นมาว่า “ท่านผู้เจริญ ได้ยินว่า รูปก็เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน เวทนาก็เป็นอนัตตา สัญญาก็เป็นอนัตตา สังขารก็เป็นอนัตตา วิญญาณก็เป็นอนัตตา เพราะเหตุนั้น กรรมที่ถูกอนัตตากระทำ จักถูกต้องอัตตาได้อย่างไร” อะไรก็เป็นอนัตตาไปหมด แล้วเราจะเหลืออะไร มั่นอนัตตาหมดแล้วนี้ เราจะเหลืออะไร จะเหลือสุข เหลือทุกข์ บุญก็อนัตตาไปแล้วนี้ เป็นสังขารขันธไปแล้ว บาปก็เป็นสังขารขันธไปแล้ว แล้วเราจะเหลืออะไร กรรมที่ถูกอนัตตากระทำนี้ จักถูกต้องอัตตาได้อย่างไรเล่า ก็ในเมื่อบุญบาปมันเป็นสังขารไปแล้ว แล้วเราจะรับอะไรละ ความเป็นจริงก็คือไม่มีตัวตนทั้งนั้นแหละ ทั้งเหตุทั้งผลนั้นแหละ เมื่อพระพุทธเจ้าทราบความคิดของภิกษุรูปนั้น พระองค์ตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เป็นไปได้ที่โมฆบุรุษบางคนในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ไม่รู้แจ้ง ตกอยู่ในอำนาจอวิชชา มีใจถูกตัณหาครอบงำ จึงเข้าใจคำสั่งสอนของศาสดาอย่างสับสนด้วยความคิดคำนึงว่า ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ได้ยินว่า รูปเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขารเป็นอนัตตา วิญญาณเป็นอนัตตา เพราะเหตุนั้น กรรมที่ถูกอนัตตากระทำ จักถูกต้องอัตตาได้อย่างไรเล่า” อันนี้พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า การงง ๆ ทำนองนี้เป็นแบบโมฆบุรุษอยู่ คือ

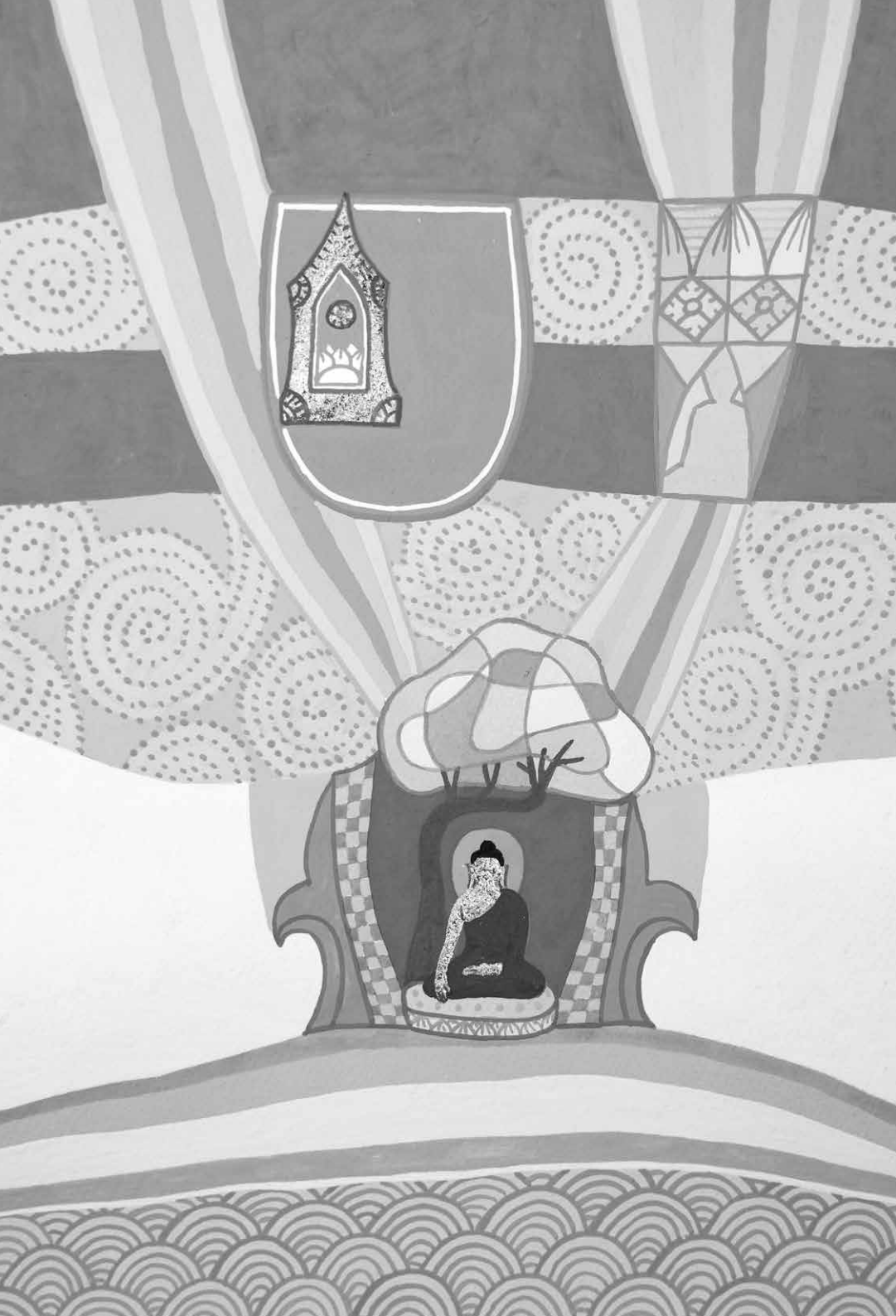
คนไม่รู้เรื่อง ถ้ามีเรื่องตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้องนี้ ประพฤติพรหมจรรย์ไม่ได้ อย่างภิกษุรูปนี้ท่านถึง พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นโมฆบุรุษ คือฟังไม่รู้เรื่องกับเขาเลย ングอยู่เรื่องตัวเรื่องตนอะไรนี่แหละ ไหนว่าไม่มีตัวตนแล้วตนจะอยู่ยังงี้

พระพุทธองค์ตรัสกับภิกษุทั้งหลาย โดยการย้อนถาม เราได้แนะนำเธอทั้งหลายในธรรมเหล่านั้นเหล่านั้นไว้แล้ว เธอเข้าใจเรื่องนี้ว่าอย่างไร “รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง” “ไม่เที่ยง” “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข” “เป็นทุกข์” “สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะไปเห็นว่าเป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาตัวตนของเรา” “ไม่ควร” ความจริง มันมีแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตัวตนไม่เคยมีเลย ดังนั้นจึงไม่ต้องคิดเรื่องตัวตน เพราะตัวตนมันมากับความเห็นผิดเฉย ๆ ไม่ต้องละตัวตน ไม่ต้องให้ค่ากับตัวตนอะไรเลย มันเป็นแค่ความเห็นผิด วิธีแก้คือมาพิจารณาชั้นที่ ๕ บ่อย ๆ ทุกท่าน ถ้าหากมีเรื่องตัวตนในใจงขึ้นมา ก็อย่าไปยุ่งกับมัน ย้อนกลับมาชั้นที่ ๕ พิจารณา ดู รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง เวทนา เที่ยงหรือไม่เที่ยง สัญญาเที่ยงหรือไม่เที่ยง สังขารทั้งหลาย เที่ยงหรือไม่เที่ยง วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง พิจารณาไปอย่างนี้เท่านี้แหละ ก็จะเข้าใจความจริง

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสตอบ ๑๐ คำถาม รวมทั้งวิธีพิจารณาชั้นที่ ๕ ให้เข้าใจความจริง ภิกษุเหล่านั้น มีเจตนาดีต่างชื่นชมพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสเวยายการณภาสิตนี้อยู่ ภิกษุประมาณ ๖๐ รูป ได้มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น

พระสูตรนี้ พระภิกษุได้บรรลุพระอรหันต์ ๖๐ รูป ทุกท่านก็จะได้เห็นความสำคัญ รู้หลักว่า ปฏิบัติกันอย่างไร ปฏิบัติตามนี้มีโอกาสบรรลุธรรมได้ มหาปุณณมสูตร จากคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๔ นะครับ ท่านใดสนใจก็ไปอ่านซ้ำได้นะครับ เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงในวันพระจันทร์เต็มดวง ปุณณมแปลว่า พระจันทร์เต็มดวง แสดงกลางแจ้งในวันพระจันทร์เต็มดวง กล่าวถึงเรื่องชั้นที่ ๕ และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับชั้นที่ ๕ หลายประการ ตามคำถามของภิกษุรูปหนึ่ง ที่ท่านถามพระพุทธเจ้า ๑๐ คำถามด้วยกัน ทุกท่านคงต้องมีความรู้ไปพอสมควร

บรรยายในเย็นวันนี้ ก็พอสมควรแก่เวลาเท่านี้ครับ
อนุโมทนาทุกท่านครับ





จากสติสัมปชัญญะ ไปสู่การเห็นสัจจะ

วันพุธที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

วันนี้ เป็นเช้าของวันที่ ๓ ในการเข้ามาปฏิบัติธรรม เวลาที่เพียงแค่แป๊บเดียวนะ อันนี้ ถ้าพูดแบบสังสารวัฏฏ์ บางท่านนี่ ไม่ค่อยจะแป๊บเท่าไร รู้สึกว่านานมาก อันนี้เป็นแค่ความรู้สึก โอกาสที่ได้เข้ามาปฏิบัตินี้ บางทีอาจจะรู้สึกว่านานบ้าง แท้ที่จริงแล้ว ช่วงเวลาที่มีโอกาสได้ฟังธรรม ได้ปฏิบัติธรรมนี้ เป็นเวลาที่น้อย ถ้าขยายภพชาติ วัฏฏสงสารออกไปอีก ช่วงเวลาที่พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ก็เป็นช่วงเวลาที่น้อย ช่วงเวลาที่พระศาสดายังดำรงอยู่นี้น้อยเหลือเกิน โดยเฉพาะชีวิตของพวกเราที่เป็นมนุษย์

พบคำสอนของพระพุทธเจ้า มีศรัทธามาสนใจปฏิบัตินี้ ก็เรียกว่าน้อยลงไปอีก

ความรู้สึกว่า แหม...เข้าคอร์ส ๓ วันนี่ มันนานเหลือเกิน หรือว่า เติบงกรรม ๑ ชั่วโมง นี่มันนานเหลือเกินหรือฟังธรรม ๑ ชั่วโมงครึ่งนี้นานเหลือเกิน อันนี้เป็นความรู้สึกเฉย ๆ เป็นแค่ความรู้สึกที่เกิดจากความเห็นที่ยังคลาดเคลื่อนอยู่ ยังผิดอยู่ พวกเราต้องฝึกให้มีความเห็นที่ตรง ให้มีความเห็นที่ถูกต้อง ซึ่งความเห็นที่ตรงถูกต้องอย่างสมบูรณ์เต็มที่ ก็คือ เห็นอริยสัจ ๔ นั้นเอง เมื่อเห็นตรงถูกต้องสมบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็จะสามารถคิดถูกต้อง พุทธถูกต้อง ทำถูกต้อง ดำเนินชีวิต ถูกต้อง และทำสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องได้ ถ้าความเห็น ยังไม่ถูกต้อง ยังไม่เต็มสมบูรณ์ เราไปทำอะไร มันก็ต้องมี จุดผิดพลาด จุดบกพร่องอยู่นั่นแหละ

ทุกท่านยังไม่ต้องรีบทำอะไรด่วนเกินไป รีบเปลี่ยน ความเห็นซะก่อน ยังไม่ต้องรีบคิดนั่นคิดนี่มาก รีบมาเห็น อริยสัจ ๔ ซะก่อน เริ่มจากเห็นทุกข์ เห็นขันธ ๕ เนี่ย อย่าเพิ่ง ไปนึก นั่นของเรา นี่ของเรา หรือทำอะไรมาก ถ้ายังเห็นผิด เห็นเป็นตัวเป็นตน เป็นของตนอยู่นี้ ให้รีบทิ้งไป ให้รีบมา ทำกรรมฐาน เช่น ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อย่าให้

มันคิดมากนะ ย้อนกลับมาดูว่า มันเป็นทุกข์ เป็นชั้น ๕ ให้ถามตัวเองบ่อย ๆ ถามตัวเอง แล้วได้คำตอบ เป็นชั้น ๕ ใครเดิน... ใครยืน... ใครนั่ง... ใครนอน... ใครสวดมนต์... ใครทำบุญ... ใครทำอะไรต่อมิอะไร... เพราะว่าถ้าเป็นตัวตนไปแล้ว มันอยู่ในโลกของอวิชชา โลกของความหลง ไม่ใช่อยู่ในโลกของความจริง โลกของความจริง มันต้องอยู่ในสัจจะ ๔ ข้อ อยู่ใน ๔ ข้อนี้ เรียกว่าอยู่ในโลกความจริง

พวกเราที่อยู่ในโลกความหลงมานาน ก็เลยชินมาก ถึงแม้จะฟังธรรม มาปฏิบัติธรรม มาทำบุญตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ด้วยความเคยชิน มันก็อยู่ในโลกของความหลงเหมือนเดิม โลกของความหลงว่าเราเป็นคนทำบุญ เราจะได้รับผลของบุญ ทั้ง ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงสภาวะที่ปราศจากตัวตน ภาวะว่าง ความสว่างไสวเป็นบุญ มันเป็นเหตุนะ จะได้รับผลคือความสุขอย่างนี้ เราก็มีตัวเราเข้าไปเสียบอยู่ในนั้นเลย คนตาบอดนี่ แม้จะข้างนอกสว่าง ก็ไม่มีผลอะไรต่อเขาเลย พวกเราก็เลยต้องเป็นคนตาดี เหมือนดวงอาทิตย์ขึ้น ถ้าคนตาดี ก็มีผลต่อเขา ทำให้เห็นแสงสว่างอย่างนี้ ถ้าเป็นคนตาบอดนี่ ดวงอาทิตย์จะขึ้นหรือดวงอาทิตย์จะตกนี่ คงไม่มีผลอะไรต่อเขาหรอก เหมือนพวกเรา ตอนนี้พระพุทธศาสนาก็มีแล้ว คำสั่งสอน

ของพระพุทธเจ้าก็มีแล้ว คำประกาศลัทธิจะก็ดำรงอยู่ เรา
ต้องทำตัวเป็นคนตาดีนะ ถ้าเป็นคนตาบอดแล้ว ถึงแม้จะมี
แสงสว่างขึ้นมา มีดวงไฟขึ้นมากี่ดวง ก็ไม่มีผลต่อคนตาบอด

ขนาดเรื่องบุญ ไปทำบุญที่วัด ไปกราบพระพุทธรูป
ก็ยังไปกราบไหว้ท่าน และให้ท่านเป็นของคลังของศักดิ์สิทธิ์อีก
พระพุทธเจ้าเป็นดวงไฟที่สว่างไปทั่วจักรวาล ถ้าคนตาบอด
เขาก็ยังไม่รู้เรื่อง พระพุทธเจ้าไม่ได้มีด ตาเขานั้นเองมีด
ไปขอให้พระพุทธเจ้านั้นเป็นของคลังของศักดิ์สิทธิ์ อะไร
ต่อมิอะไรวิ่งไป อย่างที่ทุกท่านเห็น และคงเคยทำกัน
มาแล้วด้วย ก็ไปกราบท่าน เพื่อว่าจะรอดตายบ้าง เพื่อว่า
จะหายป่วย เพื่อว่าจะได้งาน เพื่อว่าจะหาแฟนได้ เพื่อว่า
จะนั้น เพื่อว่าจะนี่ เพื่อมาจนกระทั่งแก่ จนถึงทุกวันนี้
อย่าเพื่อนานนักนะ ให้มาดูความจริงชะบ้าง ตื่นกันชะบ้าง
ไม่ใช่หลับอยู่ ไม่ใช่หลงอยู่

วันนี้จะบรรยายเน้นมาทางขั้นพื้นฐานนิดหน่อย เพราะ
ว่าสองวันที่ผ่านมา พูดหลักความจริงเลยว่า ต้องเห็นอันนี้
ต้องเห็นความจริง พวกเราอยู่ในโลกของอวิชชา อยู่ในโลก
ของความหลง ให้เราถอนตัวออกมา ถ้าเราคิดตามความ
เคยชินปกติ ด้วยอำนาจความหลง อวิชชาที่มีอยู่ เวลาคิด
อะไรขึ้นมาลึกลับหน่อย ปล่อยมันคิดไปชักพิกหนึ่ง มันจะ

มีเรื่องตน เรื่องของตนอะไรขึ้นมาทีเดียว ดังนั้น ถ้ามีตน มีของตนขึ้นมา ทุกท่านก็อย่าเพิ่งทำอะไร ให้ทำกรรมฐานก่อนนะ เอาจิตกลับมาที่กรรมฐาน ท่านมีกรรมฐานใดก็ตาม สะดวก เช่น ลมหายใจก็ได้ สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ หรือกลั้นไว้ก็ได้ เติณจกรรมก็ได้หรือใช้หลักของธาตุ ๔ ท่องไป ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เพื่อไม่ให้มันคิดฟุ้งซ่านไป ความคิดปรุงแต่งที่เป็นอวิชชาที่มันกำลังหลงอยู่ อย่าตามมันไป ให้มันหยุดก่อน พอออกมาแล้ว ก็มาดูความจริง มาสู่โลกของความจริง โลกของความจริงก็คือสังขะ ๔ ดูความจริงให้เห็น เดี่ยวสักหน่อย มันก็หลงไปใหม่เลยต้องมีกรรมฐานไว้เสมอ เวลามันหลงไป อยู่ในโลกของความคิดปรุงแต่งแบบผิด ๆ ไม่ได้ห้ามความคิด แต่อย่าไปหลงมันเท่านั้นเอง ความคิดมันก็เป็นการทำงานของขันธ ๕

สรุปง่าย ๆ คือ ถ้ามีตน มีของตน มีเราเป็นนั่นเป็นนี่ขึ้นมา เรียกว่าอยู่ในโลกของความหลง อยู่ในโลกอวิชชา เรียกว่ามันฝันอยู่ จะต้องรีบตื่น ปลุกตัวเองให้ตื่นขึ้น ต้องมาอยู่ในโลกของความเป็นจริง เริ่มต้นจากขันธ ๕ นี่คือโลกความจริงนะ ขันธ ๕ รู้จักแก่ นี่คือโลกความจริง รู้จักเจ็บป่วย นี่คือโลกความจริง ป่วยแล้วเป็นยังงี้ สักหน่อยก็ตาย นี่คือโลกความจริง เริ่มต้นจากทุกขสังข แล้วก็สมุทัยสังข นิโรธสังข มรรคสังข นี้อยู่ฝ่ายความจริง เราต้องอยู่ฝ่ายโลกความจริงไว้

ยังรู้ความจริงไม่สมบูรณ์ อย่างน้อยก็ตื่นขึ้นมาก่อน ให้มาอยู่กับ รูป นาม ชันธ์ ๕ ง่าย ๆ ก็ธาตุ ๔ ก่อนเลย มาอยู่กับกายที่เป็นปัจจุบันก่อน ทุกท่านก็อย่าลืมพากันฝึก

ในวันนี้ จะอ่านพระสูตรให้ฟังหลายพระสูตรด้วยกัน แต่เป็นพระสูตรสั้น ๆ เพื่อสรุปเกี่ยวกับคอร์สปฏิบัตินี้ คอร์สอริยสัจนี้แหละ พระสูตรที่ ๑ ชื่อว่า ทุติยสุริยสูตร ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๙ ข้อ ๑๑๐๘

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ยังไม่เกิดขึ้นในโลกตราบใด ความสว่างเจิดจ้าก็ยังไม่ปรากฏตราบนั้น เวลานั้น มีแต่ความมืดมนอนธการ กลางวันและกลางคืนไม่ปรากฏ เดือนและกึ่งเดือนไม่ปรากฏ ฤดูและปีก็ไม่ปรากฏ แต่เมื่อใด ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์เกิดขึ้นในโลก เมื่อนั้น ความสว่างเจิดจ้าย่อมปรากฏ เวลานั้น ไม่มีความมืดมนอนธการ กลางวันและกลางคืนก็ปรากฏ เดือนและกึ่งเดือนก็ปรากฏ ฤดูและปีก็ปรากฏ ฉะนั้นใด

ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่อุบัติขึ้นในโลกตราบใด ความสว่างเจิดจ้า ก็ยังไม่ปรากฏตราบนั้น เวลานั้น มีแต่ความมืดมนอนธการ การบอก การแสดง การบัญญัติ การแต่งตั้ง การเปิดเผย การจำแนก การทำให้ง่าย

ซึ่งอริยสัจ ๔ ประการ ก็ยังไม่มี แต่เมื่อใด ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก เมื่อนั้น ความสว่างไสว เจิดจ้าก็ปรากฏ เวลานั้น ก็ไม่มีความมืดมนอนธการ การบอก การแสดง การบัญญัติ การแต่งตั้ง การเปิดเผย การจำแนก การทำให้ง่าย ซึ่งอริยสัจ ๔ ประการก็ย่อมมี ฉะนั้นเหมือนกัน

อริยสัจ ๔ ประการอะไรบ้าง คือ ๑. ทุกขอริยสัจ ๒. ทุกขสมุทยอริยสัจ ๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ ๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลายพึงทำความเข้าใจ เพื่อรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกขสมุทัย นี่ทุกขนิโรธ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

หุติยสุริยสูตรที่ ๘ จบ

พระสูตรนี้ก็บ่งชี้ว่า ในยุคนี้เต็มไปด้วยความสว่าง เราอย่ามาทำตัวเป็นคนมืดบอด ไม่รู้เรื่อง เพราะในโลกเต็มไปด้วยความสว่างแล้ว เหมือนดวงอาทิตย์ขึ้นปรากฏเด่นชัด คนตาดีเขาก็รู้หมดแล้วว่า เป็นวันอะไร วันนี้วันอะไร วันพฤหัสบดีนะ เป็นวันสุดท้าย จะกลับบ้าน ไม่ใช่เป็นวันมงคลฤกษ์อะไรหรอก เป็นวันจะกลับบ้านเท่านั้นแหละ มันเป็นอย่างนี้ ทุกคนเขารู้กันหมด เราทำตัวเป็นคนตาบอดไม่รู้โอ้โหน้อเห่น อย่างนี้ก็จะเกินคนไปแล้ว เหมือนกับในยุคนี้ พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาแล้วในโลก

การบอก การแสดง บัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย การจำแนก
ทำให้ง่าย ซึ่งอริยสัจ ๔ ก็ย่อมมี มีชัดเจนเลย ทุกขสัจ
คืออะไร ไปหาในหนังสือสวดมนต์เล่มไหนก็มี ทุกขสมุทัย
อริยสัจคืออะไร หนังสือสวดมนต์ก็มี พระไตรปิฎกก็มี
คนบอก คนแสดงก็มีนะ ทุกขนิโรธอริยสัจคืออะไร ทุกขนิโรธ
คามินีปฏิปทาอริยสัจคืออะไร ก็เหมือนแสงสว่างเจิดจ้า
ขึ้นมาแล้ว ถ้าเรายังทำตัวเป็นคนมืดบอดอยู่ ยังเห็นว่าเป็นคน
เป็นหญิง เป็นชายอยู่ เป็นเราสุข เป็นนั่น เป็นนี่อยู่ ก็เหมือน
กับมีแสงสว่างขึ้นมา แต่เราเป็นคนตาบอดซึ่งไม่สมควร
เลยทีเดียว

ทุกท่านควรจำไว้ จะได้มาสู่โลกของความเป็นจริง
ถ้าไปในโลกความหลง จะได้รับออกมา รับมาปฏิบัติตาม
คำสอนของพระพุทธเจ้า มาประกอบความเพียรเพื่อรู้ชัดว่า
นี้ทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงแจกไว้แล้ว นี่ทุกขสมุทัย ให้เห็นทุกข์
ก็คืออุปาทานขันธ์ ๕ ซึ่งก็มีอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าทรงแจกแจง
ไว้โดยละเอียด พร้อมกับอธิบายเหตุผลชัดเจนนว่า ทำไมมันเป็น
เป็นทุกข์ รูปขันธ์คืออะไร ก็แจกแจงทุกสิ่งทุกอย่าง บอก
ทุกสิ่งทุกอย่าง เรียกว่าไม่มีอะไรที่จะไม่สว่างเลย บอกทุกสิ่ง
ทุกอย่าง แจกแจงละเอียด ถ้าไม่เห็นก็มีอย่างเดียว คือตา
เราบอดเท่านั้นเอง พระอาทิตย์ขึ้นแล้ว ถ้ามองไม่เห็น ก็มี
แต่ตาบอดอย่างเดียวเท่านั้นแหละ มันเป็นอย่างนั้น พวกเรา

จึงต้องรู้จักข้อนี้ อย่าได้ลังเล อย่าได้สงสัยอะไร รีบออกมา
จาก**ความมืดบอด** ความลึกลับสงสัยอะไรต่าง ๆ ที่มันหลง
ไปตามอำนาจกิเลส ถอนออกมาอยู่กับลมหายใจบ้าง มา
อยู่กับพุทโธบ้าง มาอยู่กับการสวดท่อง ดิน น้ำ ไฟ ลม ผม
ขน เล็บ ฟัน หนัง หรืออื่น ๆ กรรมฐานใดก็ได้ อย่าไปหลง
พ้อออกมาแล้ว มาอยู่ในโลกความจริง ดูความจริง เริ่มต้น
ตั้งแต่ทุกขสัจ

เริ่มต้นจากรูปพรรณธ์ อย่างน้อยก็ดูเส้นผมให้เป็น ให้
เห็นว่า มันเป็นเส้นผม มันเป็นปฐวีธาตุ เป็นรูปพรรณธ์ มันเป็น
ของไม่เที่ยง เป็นสิ่งรู้จักสลายหมดไป นี่ก็โลกความจริง
มาอยู่ในโลกความจริง แล้วเรียนรู้ความจริง สักหน่อยก็ชัดเจน
แล้ว อย่าไปอยู่ในโลกของความหลง มีแต่เรา เขา ใครชนะ
ใครชม ใครด่า ใครได้ผลประโยชน์ ใครเสียผลประโยชน์
อันนั้นเลิกไปเลย เพราะไม่มีใครทำอะไรใคร โลกมันเต็มไปด้วย
ทุกข์เท่านั้นแหละ ไม่มีคนได้อะไร ไม่มีคนเสียอะไร
มีบุญ มีบาป มีผลของบุญ ผลของบาป โลกนี้มันเป็นที่ดู
บุญบาปและผลของบุญของบาป ไม่ใช่เป็นที่ดูว่า ใคร
ได้อะไรมากกว่าใครที่ไหน มันเป็นแค่ดูว่า มีบุญเกิดขึ้น
มีบาปเกิดขึ้น เกิดในสัตว์ในบุคคลนี้แหละ ข้างในเราบ้าง
ข้างนอกบ้าง เป็นที่ดูผลของบุญและบาป คือ สุขทุกข์ ข้างใน
เราบ้างข้างนอกบ้าง ไม่ได้เป็นตัวดูว่า ใครได้อะไรเยอะกว่าใคร

ไม่ใช่ว่ามาดูละ เอ...คุณมาร์ก ชัคเคอร์เบิร์กนี่รวยเหลือเกิน
ไม่ใช่มาดูเขาอย่างนั้น ให้มาดูบุญบาปและผลของบุญบาป
บุญบาปมันก็เกิดในคนนี่แหละ ในเรากี่มี ในคนอื่นก็มี
ไม่ได้มาดูคน มาดูบุญบาป มาดูผลของบุญบาปในโลก
มันมีเท่านั้นแหละ

คุณก็ยิ่งลงไปอีก บุญมันก็ไม่เที่ยง บาปมันก็ไม่เที่ยง
ผลของบุญก็ไม่เที่ยง ผลของบาปก็ไม่เที่ยง ไม่รู้จะอยู่
ทำไมแล้ว มันเป็นอย่างนี้ ให้เรามาดูสังขาร ไม่ใช่มาดูว่า
ใครทำอะไรหรือใครทำอะไรใคร ใครให้รางวัลใครหรือใคร
ลงโทษใคร ให้มาดูความจริง แต่เดิมพวกเรามีแต่ความหลง
หลงผิดอยู่ในความมืด มันไม่สว่าง ตอนนี้องวาทิตยขึ้น
มาแล้ว พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาในโลกแล้ว
มีความสว่างเจิดจ้าปรากฏ ไม่มีความมืดมนอนธการใด ๆ

ในตอนที่พระพุทธศาสนาอยู่ ไม่มีความมืดมนใด ๆ
เพราะทุกขสัจก็ประกาศไว้ชัดเจนแล้ว สมุทัยสัจก็ประกาศ
ไว้แล้ว นิโรธสัจก็ประกาศไว้แล้ว มรรคสัจคือมรรค ๘ ก็
ประกาศไว้สมบูรณ์แล้ว ไม่มีความมืดใด ๆ ในตอนนี้องวาทิตยขึ้น
ก็คือเรามีมืดเอง ตอนนี้องวาทิตยขึ้น ไม่เหลือ
ความมืดใด ๆ ถ้ารู้สึกว่าได้แล้ว มันมืด มองไม่เห็นสังขาร

อะไรเลย แสดงว่าตาบอดเท่านั้นเอง ให้ทุกท่านรู้จักว่า ถ้าเดินแล้ว มันมืด ๆ มัว ๆ นี่ อย่าโทษอะไร ให้ดูว่าตัวเอง ตาบอดอยู่นะ ให้แสวงหาดวงประทีป ให้แสวงหาแสงสว่างไป

อีกพระสูตรหนึ่ง ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค
ข้อ ๑๐๘๗

ภิกษุ นั้น นิ่ง ณ ที่สมควรแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มี
พระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่า
อวิชชา อวิชชา อวิชชาเป็นอย่างไร และด้วยเหตุเพียงเท่าไร
บุคคลจึงชื่อว่าตกอยู่ในอวิชชา

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุ ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้
ในทุกขสมุทัย ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ
คามินีปฏิปทา นี้เรียกว่าอวิชชา และด้วยเหตุเพียงเท่านี้
บุคคลจึงชื่อว่า ตกอยู่ในอวิชชา

ภิกษุ เพราะเหตุนั้น เธอพึงทำความเพียร เพื่อรู้ชัดตาม
ความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธ
คามินีปฏิปทา

อวิชชาสูตรที่ ๗ จบ

นี่คืออวิชชา พวกเราก็อยาไปตกในอำนาจอวิชชา อวิชชาก็คือความไม่รู้สัจจะ ๔ เมื่อใดไม่รู้สัจจะ ๔ ข้อใดข้อหนึ่งนั่นแหละคืออวิชชา เรียกว่าจิตนี้มันตกอยู่ภายใต้ อำนาจของอวิชชา อวิชชาครอบงำอยู่ ทุกท่านก็ต้องเตือนตัวเองไว้ มีกรรมฐานต่าง ๆ ไว้ เมื่อใดไม่รู้สัจจะ ๔ ข้อใดข้อหนึ่ง เช่น ไม่รู้จักรูป นาม ชันธ์ ๕ ไม่รู้จัก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ไม่รู้จัก ดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่รู้จักว่าสิ่งเหล่านี้เป็น รูปชันธ์ เป็นทุกขสัจ นั่นแหละมันตกแล้ว ตกอยู่ในอำนาจของอวิชชาแล้ว อยู่ในความมืด ความมืดครอบงำแล้ว ต้องรู้จัก

ภิกษุรูปหนึ่งมาทูลถามพระพุทธเจ้าว่า อวิชชา เป็นอย่างไร และด้วยเหตุเพียงเท่าไร บุคคลจึงชื่อว่าตกอยู่ในอวิชชา คนชาวโลกรวมทั้งพวกเราด้วย ก็ตกอยู่ในอำนาจอวิชชาด้วยกันทั้งนั้น จึงอยู่ในโลกของความฝันลม ๆ แล้ง ๆ ไป ทั้งที่ไม่ใช่ความจริง ฝันลม นึกว่าลมเป็นจริง นึกว่าเป็นฝนตก มัวไปหมดเลย เขาเลยเรียกว่าลม ๆ แล้ง ๆ มีแต่ลมกับอากาศวนไปวนมา ไม่เห็นมีอะไรสักอย่าง มันเป็นอย่างนั้นนั่นแหละ มันตกอยู่ภายใต้อำนาจอวิชชา เมื่อใดเป็นอย่างนี้ ให้ทุกท่านออกมาอยู่ในโลกของความเป็นจริง อย่าตกอยู่ในโลกของความคิดปรุงแต่ง และเวลาตกอยู่ในอำนาจอวิชชา อย่าไปทำอะไรเยอะ อย่าไปเก่ง อย่าไปทำโน่น นี่ นั่น เพราะอวิชชาจะทำให้เราประสบสิ่งดีงามไม่ได้

มันทำให้เราตกต่ำไปเรื่อย เวียนว่ายตายเกิดไปเรื่อย มันจะให้เราประสบความสำเร็จสูงขึ้น จนถึงมรรคผล นิพพาน ไม่ได้ อวิชชาทำใหวนอยู่ในวัฏฏสงสาร และทำให้เรานั้นประสบกับโสกะปริเทวะ ต้องห่วงนั่นห่วงนี่ มีเรื่อง ผิดพลาดเยอะแยะมากมาย ประสบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ต่าง ๆ ดีไม่ดีก็ไปทำกรรมทุจริตอีก มันเป็นอย่างนี้ ทุกท่าน จึงต้องรู้จัก อย่าไปตกอยู่ในอำนาจอวิชชา เมื่อใด ที่ตกไป ต้องดึงตัวเองกลับขึ้นมา พระศาสดาเป็นผู้ดึง ตอนนี้ พระศาสดาก็ยังอยู่ ก็คือธรรมะนั้นเอง ทุกท่านอย่าลืมนะ พระศาสดาก็ยังทำกิจของพระศาสดาอยู่จนถึงทุกวันนี้ ส่วนหน้าที่ของเราก็ต้องทำด้วย ไม่ใช่ทำให้พระศาสดาท่าน ทำอยู่องค์เดียว ส่วนเราไม่ยอมทำอะไรเลย อันนี้ก็จะเกินไป ต้องทำคนละหน้าที่กัน หน้าที่ของพระศาสดาก็แจจแจแจจแจจ สิ่งต่าง ๆ ให้ฟัง ให้แสงสว่าง ประทานแสงไว้ให้ ส่วนหน้าที่ของลูกศิษย์ต้องช่วยตัวเอง เร่งฝึกฝนปฏิบัติ

พิจารณาดี ๆ อย่าให้ตัวเองไปตกอยู่ในอำนาจของ อวิชชา อย่าให้มันหลง ต้องมีกรรมฐานเอาไว้ ต้องมีหลักธรรม เอาไว้ ถ้าเมื่อไหร่มันหลุดจากหลักธรรม หลุดจากกรรมฐาน หลงไป ต้องเตือนตัวเองว่า ไม่ได้ ๆ ต้องถอยกลับมาสู่โลกความจริง พิจารณาดูความจริงให้เกิดวิชา เกิดปัญญา อวิชชาคือความไม่รู้หรือยสัย ๔ ให้ทุกท่านจำไว้เลย เมื่อใด

ไม่รู้สัจจะ ๔ เมื่อใด รู้สึกสุขเหลือเกิน นั่นแหละมันอวิชชา
เมื่อใดเห็นว่ามันของเรา นั่นแหละมันอวิชชา เมื่อใดรู้สึก
ว่าเราจะอยู่อีกนานไม่มีวันตาย นั่นแหละมันอวิชชา มันคง
ถาวร อะไรต่อมอะไร นั่นแหละอวิชชาทั้งนั้น ให้เรารู้จัก

ต่อไป ฝ่ายความรู้ ก็ตรงข้าม ฝ่ายความรู้ เป็นวิชา
เราต้องอยู่ฝ่ายวิชา มาอยู่ฝ่ายความจริง มาฝึก ทำให้เกิด
วิชาขึ้น ถ้ามีวิชาสมบูรณ์แล้ว มีแสงสว่างในตัวแล้ว
ความมืดในตัวก็หายไป เพราะแสงสว่างข้างนอกนี่คือ
ธรรมวินัย สังฆธรรมที่พระพุทธเจ้าประทานไว้ มันสมบูรณ์
แล้ว ตอนนี้อยู่ไม่มีความมืดใด ๆ แล้ว ข้างนอกนั้น เหลือแต่
ความมืดภายใน คือในใจของเรา ต้องทำใจของเราให้มัน
สว่าง สว่างคือมีวิชา มีปัญญา มีความรู้

ในวิชาสูตร บาลีข้อ ๑๐๘๘

ครั้งนั้น ภิกษุรูปหนึ่ง เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่
ประทับ ถวายอภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ได้ทูลถามพระผู้มี
พระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่า วิชา
วิชา วิชาเป็นอย่างไร และด้วยเหตุเพียงเท่าไร บุคคลจึง
ชื่อว่ามีวิชา

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุ ความรู้ในทุกข์ ความรู้
ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินี
ปฏิปทา นี้เรียกว่า วิชชา และด้วยเหตุเพียงเท่านี้ บุคคลจึง
ชื่อว่ามีวิชา ภิกษุ เพราะเหตุฉะนั้น เธอพึงทำความเพียร
เพื่อรู้ชัด ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ
นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

วิชาสูตรที่ ๘ จบ

เมื่อใดหลง ถูกครอบงำด้วยอวิชา ก็ต้องรู้จักออกมา
ออกมาสู่โลกความจริง มาฝึกให้มีวิชา ฝึกประกอบความ
เพียร ความเพียรทุกอย่างที่เราประกอบ อย่าไปประกอบ
เพื่อทำอย่างอื่น อย่าประกอบเพื่อให้ได้นั้นได้นี้อะไร มา
ประกอบเพื่อให้มีความรู้ มีวิชา สิ่งที่ต้องรู้ก็มีอยู่ ๔ เรื่อง
เท่านั้นเอง มารู้ชัด มาประกอบ ประกอบความเพียร
ประกอบเข้าไป ทั้งฟังธรรม ทั้งเดินจงกรม ทั้งนั่งสมาธิ
ทั้งอื่น ๆ ก็ประกอบเข้ามา เพื่อรู้ชัด ตามความเป็นจริงว่า
นี้ทุกข์ นี่คือขันธ ๕ ขันธ ๕ มันเป็นทุกข์ แจกลงไป แต่ละ
อย่าง ๆ รูปขันธนี้มันเป็นทุกข์ ในรูปขันธก็ธาตุ ๔ ธาตุ ๔
นี้มันเป็นทุกข์ ในธาตุ ๔ นี้มี ดิน น้ำ ไฟ ลม ดินมันก็
เป็นทุกข์ ในดินก็มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ผมก็เป็นทุกข์ เล็บ
ก็เป็นทุกข์ หนังก็เป็นทุกข์ กระจายลงไปเรื่อย ๆ จน
ชี้บอกได้ทุกอัน อันนี้แหละคือวิชา คือแสงสว่าง

เวทนาชั้นนี้ก็เบ็ดเตล็ดเหมือนกัน ในเวทนามีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง อทุกขมสุขบ้าง สุขมีอาภิส ทานอาหารอร่อย นี่ก็สุขแล้ว เปรี้ยว มัน เค็ม ก็ทุกข์แล้ว ก็ชี้ลงไปว่า นี่มันทุกข์ มันไม่ใช่คน ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย มันเป็นทุกข์ล้วน เป็นเวทนาชั้นนี้ ต้องชี้ ต้องบอก เพื่อที่จะให้เกิดวิชาขึ้น เกิดความสว่างขึ้น ไม่อย่างนั้น เราก็คงหลงวนเวียนอยู่ว่า เป็นเรา เป็นของเรา อันนั้นคืออวิชา ส่วนข้อปฏิบัติเราก็คงสลับมาทำวิชาให้เกิดขึ้น ถ้าวิชาเกิดขึ้น ใจมันก็สว่าง เพราะข้างนอกคือพระศาสดาท่านสว่างหมดแล้ว มีศาสนา ถือว่าสว่างหมดแล้ว เหมือนดวงอาทิตย์ขึ้น ตอนนี้อยู่แต่ข้างในอย่างเดียว ถ้ารู้สึกเดินไปทางไหน มีดทับเลย รู้สึกไม่เห็นสังขาร ไม่เห็นอะไรเลยตอนนี้ มันมืด เป็นมืดข้างใน สังขารมันมีอยู่ มีอยู่ในหนังสือทั่วไปแหละ หนังสือสวดมนต์ ก็มี หลายท่านก็เคยสวดมาแล้ว ธรรมจักษุก็ปัดตนสูตร ก็เคยสวดมาตั้งหลายรอบ เหลือแต่คนสวดที่ยังไม่บรรลุสักที มันงง ๆ อยู่เนี่ย แบกความสว่าง แต่ตัวเองมืดนี่ มันลำบากอยู่ เหมือนคนตาบอดถือคบเพลิงอยู่ มันลำบากลำบากอยู่เหมือนกัน

อวิชาคือความไม่รู้ในสัจจะ ๔ นี่เอง อวิชามันรู้ทุกเรื่องแหละ มันรู้โน่นรู้นี้ไปหมด แต่ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุเกิดทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ ไม่รู้หนทางให้ถึงความดับทุกข์ เมื่อใด

ที่ไม่รู้ ๔ เรื่อง นั้นแหละเรียกว่าอวิชา หมอดูคนนี้เขาเก่งนะ อย่างนี้อวิชา ทำไมมันอวิชา มันไม่รู้สัจจะ ๔ ไปรู้หมอดู เก่งไม่เก่ง ไม่รู้รูปนาม ไม่รู้ขันธ ๕ มันผิดทั้งนั้นแหละ มันอวิชาทั้งนั้นแหละ ไม่รู้สัจจะ ๔ มันเป็นอย่างนี้ ให้เรารู้จัก รีบถอนออกมาเลย อย่าไปเก่งอะไรนักเลย มันไม่พ้นทุกข์หรอก เราถอนมาเพื่อที่จะฝึกให้มีวิชา มีความรู้ วิชาก็ตรงกันข้ามกับวิชานั้นเอง คือรู้สัจจะ ๔ ไม่ต้องเก่งเรื่องอื่นก็ได้ หรือจะเก่งก็ได้ ไม่มีปัญหา เรื่องอื่น ๆ ทางโลกก็เอาตามสมควร เป็นศิลปะให้พอเป็นมงคล อย่าให้ถึงกับเป็นอวมงคลไป เอาพอเป็นมงคล เป็นเครื่องเลี้ยงชีพก็พอ

วิชาเป็นความรู้ในสัจจะ ๔ รู้ในทุกข์ ทุกข์นี้คืออุปาทาน ขันธ ๕ รู้ในทุกขสมุทัยคือตัณหา ความเพลิน ยินดี พอใจ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อยากมีอย่างนั้น อยากเป็นอย่างนี้ หรืออยากไม่มี อยากไม่เป็น หรือไม่อยากมี ไม่อยากเป็น เพลินในความมี เพลินในความไม่มี มันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ มันอยู่ตรงนี้แหละ ไม่ได้อยู่ไกล ความดับของตัณหา เลิกอยาก เลิกคาดหวัง หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส หลุดพ้นจากอำนาจของตัณหาอุปาทานทั้งหลายนี้เป็นทุกขนิโรธ หนทางคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ความรู้นี้เป็นวิชา ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแหละ บุคคลจึงชื่อว่ามีความรู้ ทุกท่านต้องมาอยู่ฝ่ายวิชา

การที่จะมีวิชา ต้องมีเบื้องต้น เบื้องต้นของการที่จะมีความรู้ หรือว่าเป็นบุญนิมิตของการที่จะรู้หรืออริยสัจ ๔ ต้องมีบุญนิมิตเป็นเครื่องหมายมาก่อน ในปฐมสุริยสูตร ข้อ ๑๑๐๗ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุญนิมิต ฉันทใด สัมมาทิฏฐิก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เป็นตัวนำ เป็นบุญนิมิต เพื่อความตรัสรู้หรืออริยสัจ ๔ ประการ

ภิกษุผู้มีสัมมาทิฏฐิ พึงหวังได้ว่า จักรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธะ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลาย พึงทำความเพียรเพื่อรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธะ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

อย่างนี้ เป็นบุญนิมิตของการรู้แจ้งอริยสัจ เป็นเบื้องต้นของการจะได้ตรัสรู้หรืออริยสัจ ๔ ประการ ตัวบุญนิมิตก็คือตัวสัมมาทิฏฐิ ในมรรคมีอยู่ ๘ ข้อ สัมมาทิฏฐินี้เป็นบุญนิมิตมาก่อน ไม่ใช่สมาธิเป็นบุญนิมิต บางท่านก็เอาสมาธิเป็นบุญนิมิต โอ...ดิฉันนี่นั่งสงบมาก คงใกล้บรรลุแล้วมั้งคะ ไปถ้าไหนมา... ก็ยังไม่ทราบเลย ไปเอามาจากไหน โอ...ดิฉัน

ศีลดีมากเลยคะ ล้ำรวมมะรังดีมาก คงจะไกล่บรรลุ ไปเอา
มาจากไหน สิ่งเหล่านั้นมันก็ดีแล้ว แต่มันไม่ใช่ตัวบุญนิमित
เราต้องดูตัวบุญนิमित ตัวก่อนที่ดวงอาทิตย์จะขึ้น มันมีแสงอรุณ
มาก่อนแดง ๆ อยู่ แนนอนว่าเดี๋ยวดวงอาทิตย์มันก็จะขึ้น
ตามมา การตรัสรู้ร้อยยัลก็เหมือนดวงอาทิตย์ขึ้นนั้นแหละ
ต้องมีบุญนิमितมาก่อน มีเครื่องหมายมาก่อน โอกาสถัดจาก
นี้ไป ในอนาคต นานหรือไม่นานก็แล้วแต่ เห็นแสงแดง ๆ
มาแล้ว ไม่ถึงชั่วโมง ดวงอาทิตย์ก็โผล่มาแล้ว พวกเราอาจ
จะแสงแดงนานหน่อยก็ไม่ใช่เป็นไร อย่างน้อยก็พอเข้าใจได้ว่า
พอจะตรัสรู้ได้บ้าง ไม่ใช่ศีลดีแล้วจะบรรลุ ไม่ใช่สมาธิดีแล้ว
จะบรรลุ คนเขาทำสมาธิจนไปถึงไหนต่อไหน เขาไม่บรรลุ
มีเยอะเยอะไป

เราอย่าไปเข้าใจผิด ต้องมีบุญนิमितคือสัมมาทิฐินั่นเอง
ต้องเห็นตรง เห็นถูกต้อง เราต้องมีหลักการที่ดี เมื่อดวงอาทิตย์
กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุญนิमित ฉะนั้น
สัมมาทิฐิก็ฉะนั้นเหมือนกัน เป็นตัวนำ เป็นบุญนิमित เพื่อ
ความตรัสรู้ร้อยยัล ๔ ภิกษุผู้มีสัมมาทิฐิ พึงหวังได้ว่า จัก
รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ
นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ทุกท่านต้องดูสัมมาทิฐิว่ามันเห็น
ถูกต้องมั๊ย ชัดเจนมั๊ย ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงสมบูรณ์

สัมมาทิฐิมีอยู่ ๒ ชั้น ท่านไหนจำไม่ได้ ผมมีหนังสือ เล่มน้อย ๆ เขียนไว้ ไปทำตามนั้นให้ได้ อ่านดูแล้ว โอ้โฮ... เข้าใจทุกข้อเลย มีหวัง ๆ ส่วนจะสมหวังเมื่อไหร่ก็เรื่องของท่าน ไปทำเองเพิ่มเติม ถ้ามีสัมมาทิฐิมันยังพอมีหวัง ไม่ใช่ศีลดี ไม่ใช่สมาธิดี สัมมาทิฐินี้มันเป็นบุพนิมิต ตัว สัมมาทิฐิเกิดจากเหตุ ๒ ประการ อันที่ ๑ คือ ปรัตยสะ พังจากพระพุทธเจ้า เอาพระไตรปิฎกมาอ่าน เอาบทสวดมนต์ มาสวด ท่องจำ ให้มีข้อมูล อันที่ ๒ โยนิโสมนสิการ เอา คำสอนมากระทำไว้ในใจ มาใส่ใจ ถ้าความเห็นลงกันได้ กับที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ก็เรียกว่ามีความเห็นถูกต้อง มีสัมมาทิฐิ ถ้ายังงง ๆ อยู่ ยังสวดเอาบุญอยู่ ก็ดีกว่า ไม่สวด แต่มันยังไม่เข้าใจ ยังไม่มีสัมมาทิฐิ จะต้องหาวิธีฝึก ให้มันมีขึ้นมา สัมมาทิฐิ ๒ ระดับจะต้องมีสมบุรณ์เลย

ต้องมีความเห็นถูกต้องระดับที่ ๑ คือ กัมมัตสกตา สัมมาทิฐิ ต้องเป็นผู้ที่หนักแน่น เรื่องกรรม เรื่องผลของ กรรม ดีชั่วอยู่ที่กรรม ทำกรรมดีได้กรรมดี ทำกรรมชั่วได้ กรรมชั่ว ดีชั่วอยู่ที่กรรม มงคลอวมงคลก็อยู่ที่กรรม สูง ต่ำ ดำ ขาวก็อยู่ที่กรรมหมดเลย อันนี้ขั้นพื้นฐาน ต้องเป็นคน หนักแน่น เป็นคนมั่นคง จะได้ทั้งสัพพัตถปรามาส พิธีกรรม ประเพณีอะไรที่หยาบ ๆ ออกไป ชาตินี้ชาติหน้าจะเป็น อย่างไร อาศัยสัมมาทิฐิระดับนี้มันก็ช่วยละไปได้เยอะแล้ว

เหลือแต่อันละเอียดเท่านั้น ส่วนอันหยาบ ๆ นี่ ถ้าเรามั่นคง เรื่องกรรมเรื่องผลของกรรม ความลึกลับสงสัยหยาบ ๆ มัน ก็หายไป สัตว์พตปรามาสที่ไปถือมงคลตื่นข่าว อันนั้นมงคล อันนี้มงคล มงคลวัน มงคลเดือน มงคลปี ต้นไม้มงคล อะไรอย่างนี้ คงจะหายไปหมดแล้ว หลายท่านก็มีเหมือนกัน ไปหาต้นไม้มงคล มันอวมงคลตั้งแต่ไปหาแล้ว ต้นไม้มันจะเป็นมงคลทำไมเล่า พวกไปหาต้นไม้มงคลมันอวมงคลเต็ม ๆ ขนาดนั้น มันจะเหลือมงคลให้ตัวเองอะไร ไปวัด ก็ไปหา วันมงคล คนไปหา มันเป็นอวมงคลไปแล้ว มันมีฉาตภิกขุ ไปแล้ว เอาอวมงคลไปหามงคลมันจะเจอกันมัย มันจะ ดึงดูดกันมัย ระหว่างอวมงคลกับมงคล บุญมันก็ต้องดูบุญ บาปมันก็ต้องดูบาป มันก็เป็นอย่างนั้น จึงต้องรู้จักนะ ไม่อย่างนั้นแล้ว มันวุ่นวาย

ทุกท่านต้องมั่นใจเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนเยอะ เหลือเกิน เรื่องกรรม เรื่องมงคลอะไรต่าง ๆ นี่ ก็เพื่อให้มี สัมมาทิฏฐิ เป็นพื้นเบื้องต้นนั้นแหละ อันนี้ระดับที่ ๑ ระดับ เบื้องต้น ระดับเรื่องกรรม เรื่องผลของกรรม ดีชั่วอยู่ที่กรรม ถ้าได้รับผลไม่ดี ก็มาจากกรรมไม่ดีที่ตนเคยทำนั้นแหละ ไม่ได้มีใครอะไรทำให้หรอก ไม่ต้องไปคิดอะไรมาก ให้รู้จัก ยอมรับ ถ้าได้รับผลดี ก็มาจากกรรมที่ทำไว้ดี เมื่ออยู่ในโลก เราก็มุ่งเน้นกระทำเหตุฝ่ายดี มุ่งหวังผลที่มาจากเหตุฝ่ายดี

ส่วนฝ่ายไม่ดีก็งดเว้นไป จนกระทั่งมันสะอาดบริสุทธิ์จริง ๆ คนเราจะสะอาด โดยการยังทำชั่วอยู่นี้ มันเป็นไปได้ไม่ได้เด็ดขาด ตามกฎแห่งกรรมบอกไว้แล้ว ทำกรรมชั่วมันได้ชั่ว ทำของไม่ดีมันได้ไม่ดี ทำไม่ดีมันจะดีได้อย่างไร มันก็ขัดอยู่ อยากบริสุทธิ์แต่ยังทำชั่วเป็น นี่มันใช้ไม่ได้หรอก เราก็ต้องมั่นใจอย่างนี้ อาจจะทำได้ตอนนี่ แต่มันเป็นบุญนิमित ไม่ใช่เราจะต้องทำได้ปั๊บปั๊บเลย แต่เรามีบุญนิมิตก่อนนะ เรารู้จักอะไรเป็นอะไร

ต่อไประดับที่ ๒ มีความเห็นที่ตรงสอดคล้องกับหลักอริยสัจ ๔ สอดคล้องลงกันได้กับสัจจะ ๔ ลงกันได้กับทุกขสัจ มันไม่เที่ยง นี่ก็ลงกันได้ มันเป็นทุกข์นี่ ก็ลงกันได้ มันไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของตนนี่ ก็ลงกันได้นะ ให้มันลงกันได้กับสัจจะ ๔ ลงกันได้กับทุกขสัจ ลงกันได้กับสมุทัย นิโรธ มรรค ให้มันลงกัน ความรู้หรือสัมมาทิฐิที่ตรงพอดี ลงกันได้กับหลักสัจจะทั้ง ๔ เป็นสัมมาทิฐิระดับโลกุตตระ เรามีความรู้อย่างนี้ ก็ไม่ใช่เรา เราจะทำได้เลย ต้องพยายามทำต่อไป สัมมาทิฐิมันต้องมีก่อน เป็นหัวหน้าเลย ทำอะไรต้องแยกแยะได้ว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ มรรคคืออะไร เตินจกรรมนี้ยังไม่ใช้มรรค มันเป็นเทคนิควิธี ส่วนตัวมรรคคือ ๘ ข้ออย่างนี้เป็นต้น เรากำลังทำข้อไหนอยู่ ตอนนี่ก็บอกได้ ยังทำไม่เสร็จ แต่รู้อยู่ นี่เรียกว่าสัมมาทิฐิ ก็เลสลักรู้อยู่

อะไรยังละไม่ได้ แต่รู้จักอยู่ พอมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้าแล้ว ก็ประกอบมรรคต่อไป ถึงแม้จะรู้ว่ากิเลสนั้นเป็นของไม่ดี เป็นเหตุเกิดทุกข์ ถ้ากำลังจิตไม่พอ ก็สู้มันไม่ได้ ก็ต้องไป เสริมกำลังจิตมา บางครั้งก็ต้องใช้การงดเว้นเอา ใช้การฝืน ด้วยศีลเป็นต้น นี่มันก็มีหลายวิธี แต่เบื้องต้นนั้นจะต้อง เห็นถูกก่อน นี่มันเป็นอย่างนี้

ต้องเห็นถูกว่า สังขารทั้งหมดมันเป็นทุกข์ หากยังไม่เห็นทุกข์ เป็นเพราะสมาธิเราน้อยไป เราต้องไปทำสมาธิ ขึ้นมา เพื่อจะเห็นทุกข์ พอมีสัมมาทิฐิแล้ว มันก็ถูกต้อง ไปหมด เรารู้จักว่า เราทำอะไร... เพื่ออะไร... พอจะไปทำสมาธิ มีเรื่องเดือดร้อนใจเยอะเยอะ เป็นเพราะศีลไม่ดี ต้องไป รักษาศีล ไปสำรวจมระวังให้มาก กินเยอะไป นอนเยอะไป เลยนั่งง่วงตลอด ตอนนี้ ต้องกินน้อย นอนน้อยซะแล้ว มันรู้ไปหมดนะ มันรู้เรื่อง ทำด้วยความรู้เรื่อง ไม่ใช่ทำ เอาบุญ ไม่ใช่ทำเพราะทำตามเขา ไม่ใช่เขาอนน้อยเราก็นอนน้อยด้วย ทำตามเขา เพื่อเขาบรรลุ เราจะได้บรรลุด้วย ไม่มีเผื่ออย่างนั้นหรอก เพราะว่ามรรคเป็นของคน ๆ นั้น เป็น “ปัจจุตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ” ไม่ใช่มาทำตามเขาแล้ว จะได้อย่างเขา เห็นครูบาอาจารย์ท่านหนึ่ง ท่านได้ธรรมะ เราก็นั่งบ้างเหมือนกัน นั่งทำเดียวกันนั่นแหละ ดีไม่ดีจะนั่ง ไกล ๆ ด้วยนะ นั่งข้างหน้าเลย จะได้อะไร จะได้ธัมมะธัมโม

หรือเปล่า พวกไม่รู้เนื้มันก็มัวไปเรื่อยนะ แบบที่เขาแซวกัน พวกเถรสองบาตร พอเห็นอาจารย์ท่านสอง เราก็สองบ้าง เพื่อได้อะไรดี ๆ บ้าง นั่นก็เหลือเกิน นี่เรียกว่าไม่มีสัมมาทิฐิ อย่างนั้น ทำจนตายก็ไม่ได้อะไร ทำตามเขาไปก็ตามเขา ไปเรื่อย ๆ เลยไม่ได้อะไร เดินก็เดินเหมือนเขานี้แหละ แต่ไม่เหมือนเขาแล้ว เพราะว่าไม่มีสัมมาทิฐิ ไม่รู้จัก เนื้มันเป็นอย่างนี้ นี่แหละตัวบุญนิมิต เป็นตัวที่ทำให้มีความหวัง ไม่ได้บรรลุตอนนั้นนะ แต่ว่ามีความหวังว่าจะบรรลุ เป็นเครื่องหมายมาก่อน เหมือนกับเราเห็นแสงขึ้นมادت่อนเช้า ก็มีความรู้ว่า เตี้ยวลักหน้อยดวงอาทิตย์มันจะโผล่ออกมา

ดวงอาทิตย์ที่โผล่ขึ้นมาก็เหมือนกับมัจฉคณฺฑน เห็น อริยสัจ ตัวที่เป็นบุญนิมิตนี้ไม่ใช่ศีล ไม่ใช่สมาธิ ไม่ใช่จิตสงบ ไม่ใช่ว่าง หลายคนนี่พอว่าง ก็จ้องแต่จะบรรลุทำเดียว เนื้มันหลงไปหมดแล้ว ศึกษารรณะแบบไม่มีหลักการเนื้มันลำบาก ให้เรามีหลักการให้ดี ตัวที่เป็นบุญนิมิต เป็นเครื่องหมายว่า มีโอกาสจะได้ตรัสรู้ คือสัมมาทิฐิ ๒ ระดับนี้ ต้องมี เช็กตัวเองให้ดี เราอยู่ในโลก เราบุญบุญบาปเป็นมัย ผลของบุญบาป ดูเป็นมัย มันใจมัย แต่ละคนเขาก็มาตามกรรมไปตามกรรม เราชัดเจนมัย เราสงสัยอะไรมัย ระดับที่ ๒ ลงกันได้กับ ลักจะ ๔ ของพระพุทธเจ้ามัย มองดูในโลกนี้นะ ลงกันได้ทั้งนั้นแหละ เพราะเป็นความจริงอย่างนี้ โลกก็เป็นที่ดูบุญบาป

ดูกรรม ดูผลของกรรมต่าง ๆ มันก็ชัดอยู่แล้ว สังขะก็มีอยู่ เกิดมาแล้วหนึ่งคนก็ตายหนึ่งคน ถ้ายังมีความอยากอยู่ ก็เกิดใหม่อีก ก็ทุกข์อีก ยึดอะไรก็แบกหามทุกข์กัน มีอยู่ในโลก เห็น ๆ อยู่ ทางออกมีอย่างเดียวคือมรรค ๘ ต้องเกิดมีในจิต มองเห็นมัย ถ้าเห็น นี่แหละเป็นบุพพนิมิตของการที่จะตรัสรู้อรุณ ๔ คือสัมมาทิฐิ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุผู้มีสัมมาทิฐิพึงหวังได้ว่า จะรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ทุกท่านจึงควรรู้จักไว้ ไม่มีเรื่อง ยุคสมัยมาเกี่ยวข้อง เป็นเรื่องของสังขธรรมล้วน ๆ สมัย พุทธกาลก็โกรธเหมือนกัน ยุคนี้ก็โกรธเหมือนกัน โรค อันเดียวกัน ยารักษาโรคนั้นก็อันเดียวกันนั่นแหละ ชี้เกี่ยจ สมัยพุทธกาลกับชี้เกี่ยจสมัยนี้มันก็เหมือนกันแหละ ง่วงนอน สมัยนี้กับง่วงนอนสมัยพุทธกาลมันก็อันเดียวกันนั่นแหละ โรคอันเดียวกัน ยารักษา ก็คือมรรคเหมือนกัน ส่วนพวก อ่างยุค อ่างสมัย อ่างโนน อ่างนี้ มันเป็นมิจฉาทิฐิทั้งนั้น มันหลง มันไม่รู้เรื่อง

พวกเราจึงต้องมีสัมมาทิฐินะ พอมีสัมมาทิฐิแล้ว เราก็จะรู้จักว่า อ้อ...เราขาดอะไรบ้าง เราทำอะไรยังไม่เหมาะสม ที่จะได้บรรลุบ้าง เราก็รู้หมดแล้ว เราไปดูประวัติพระสาวก

ก็ได้ว่า ท่านอยู่กันยังงี้ อ้อ...นี่เราอยู่ไม่เหมือนท่าน เราก็เลยยังไม่ได้อย่างท่าน เราพูดมากไป ท่านเป็นคนพูดน้อย แต่เราพูดมาก ท่านไม่เล่น Line แต่เรามัวแต่เล่น เราก็รู้หมดแล้วว่า ทำไมไม่บรรลุสักที ก็ไม่ทำอย่างท่าน ก็ไม่ได้บรรลุอย่างท่าน ธรรมชาติความโกรธ ก็คืออนาคามีมรรคเหมือนกัน ไม่ได้ต่างอะไรกันหรอก เหมือนโรคชนิดเดียวกัน ยากี่อันเดียวกันนั่นแหละ มันเป็นอย่างนั้นแหละ สักกายทิฏฐิ ในยุคพุทธกาลอย่างไร ในยุคนี้ก็อันเดียวกัน ยากี่อันเดียวกัน โสดาปัตติมรรคจึงจะถอนขึ้น ถ้ามีสัมมาทิฏฐิแล้วก็สะดวกในการปฏิบัติ ส่วนจะบรรลุเร็วหรือช้าก็แล้วแต่คนนั้น ๆ

ปฐมสุริยสูตรกล่าวถึงสัมมาทิฏฐิเป็นบุพนิมิต เป็นตัวนำ เป็นเครื่องหมายแสดงว่า มีโอกาสที่จะได้ตรัสรู้ อริยสัจ ๔ ประการ ความรู้หรืออริยสัจนี้สำคัญมาก ในคอร์ดนี้ ก็เน้นตรงนี้เป็นพิเศษ ในการรู้หรืออริยสัจ เรารู้ข้อใดข้อหนึ่งก่อนก็ได้ เพราะเมื่อรู้ข้อใดข้อหนึ่งแล้ว ก็จะเชื่อมโยงไปสู่ข้ออื่นอยู่แล้วโดยธรรมชาติ โดยง่าย ๆ ก็คือให้รู้จักทุกข์นั้นแหละก่อน ในทุกข์ก็ให้รู้จักอุปขันธ์ก่อน ในอุปขันธ์ก็ให้รู้จักธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก่อน ในธาตุ ๔ ก็เอาอันง่ายที่สุด ธาตุดินเป็นโครงสร้าง เอามาดูก่อนเลย เพราะถ้ารู้ อันนี้แล้ว มันก็จะเชื่อมโยงไปส่วนอื่นโดยธรรมชาติของมัน เราได้อยู่กับร่างกายที่เป็นโครงสร้าง ความสุข ความทุกข์

มันก็เกิดในนี้ มันก็เริ่มเห็นแล้ว ถ้ามาอยู่ที่กายแล้ว มีตัณหา
เกิดขึ้น มันก็เห็นแล้ว อยากให้ร่างกายเป็นอย่างนั้นอย่างนี้
พอมันไม่เป็นเหมือนที่อยาก ก็ทุกข์ขึ้นมาแล้ว ทำให้รู้จัก
เหตุเกิดทุกข์ ความรู้จักทุกข์ตามเป็นจริง นี่ก็เป็นข้อปฏิบัติ
คือสัมมาทิฏฐิ เป็นเบื้องต้น ต่อมา ก็คิดที่จะออกจากกาม
ออกจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่ได้คิดจะเอามันไว้
นี่ก็เป็นสัมมาสังกัปปะ

ผมจะอ่านอีกพระสูตรหนึ่งให้ฟัง เกี่ยวกับเรื่องการรู้
อริยสัจ ๔ นี้ เรารู้ข้อใดข้อหนึ่งก็เชื่อมโยงต่อเนื่องกันไป ใน
คัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ข้อ ๑๑๐๐ คัมภีร์ปติสูตร

สมัยหนึ่ง ภิกษุผู้เถระหลายรูปอยู่ ณ เมืองสหขนิยะ
แคว้นเจติ สมัยนั้น เมื่อภิกษุผู้เถระหลายรูปกลับจากบิณฑบาต
ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งประชุมกันที่โรงกลม
ได้สนทนากันขึ้นในระหว่างว่า ท่านทั้งหลาย ผู้ใดเห็นทุกข์
ผู้นั้นชื่อว่าเห็นทุกข์สมุทัยบ้าง เห็นทุกข์นิโรธบ้าง เห็นทุกข์นิโรธ
คามินีปฏิปทาบ้าง

เมื่อภิกษุผู้เถระทั้งหลายกล่าวอย่างนี้แล้ว ท่านพระ
ควัมปติเถระได้กล่าวกับภิกษุทั้งหลายดังนี้ว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย
ผมได้ฟัง ได้รับมาเฉพาะพระพักตร์ของพระผู้มีพระภาคว่า

ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นชื่อว่า เห็นทุกข์สมุทัยบ้าง
เห็นทุกข์นิโรธบ้าง เห็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาบ้าง ผู้ใด
เห็นทุกข์สมุทัย ผู้นั้นชื่อว่าเห็นทุกข์บ้าง เห็นทุกข์นิโรธบ้าง
เห็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาบ้าง ผู้ใดเห็นทุกข์นิโรธ ผู้นั้นชื่อว่า
เห็นทุกข์บ้าง เห็นทุกข์สมุทัยบ้าง เห็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา
บ้าง ผู้ใดเห็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ผู้นั้นชื่อว่า เห็นทุกข์บ้าง
เห็นทุกข์สมุทัยบ้าง เห็นทุกข์นิโรธบ้าง

ควัมปติสูตรที่ ๑๐ จบ

พระสูตรนี้ แสดงให้เห็นว่า เมื่อรู้สัจจะข้อใดข้อหนึ่ง
มันก็จะเชื่อมโยงต่อไป แม้แต่ขั้น ๕ ด้วยกัน รู้ขั้นใด
ขั้นหนึ่ง ก็จะรู้ขั้นอื่นได้ด้วย เช่น รู้เวทนามันก็จะเชื่อมโยง
ไปที่รูป เชื่อมไปที่สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือรู้ที่รูปใด
รูปหนึ่งที่ชัดเจน ก็จะเชื่อมโยงไปสู่รูปอื่นได้ ในพระสูตรนี้
พระเถระทั้งหลายท่านคุยกันเกี่ยวกับเรื่องความรู้หรือริสัจว่า
ผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นก็จะชื่อว่าเห็นสมุทัยด้วย เห็นทุกข์นิโรธด้วย
เห็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาด้วย ท่านพระควัมปติเถระ
ก็เลยบอกว่า กระผมได้ยินมาจากพระพุทธเจ้า รับฟังมา
เฉพาะพระพักตร์ พระองค์ตรัสว่าดังนี้ คือ ผู้ใดเห็นทุกข์
คือเห็นขั้น ๕ ว่าเป็นทุกข์ ผู้นั้นก็เห็นทุกข์สมุทัยบ้าง เห็น
ทุกข์นิโรธบ้าง เห็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาบ้าง เห็นอันหนึ่ง
มันจะเชื่อมโยงไป เพราะเมื่อเห็นก็คือมีญาณปัญญานั้นแหละ

การเห็นเป็นกิจหน้าของญาณ พอมีญาณ มีปัญญา ปัญญา มันก็ไปเห็นอันอื่นด้วยนั่นเอง ถ้ายกสัจจะอันขึ้นรู้ง่อนก็ได้ คือผู้ใดที่เห็นทุกขสมุทัย เห็นต้นหาว่าเป็นเหตุเกิดทุกข์ ผู้นั้นก็ชื่อว่าเห็นทุกข์ด้วย เห็นทุกขนิโรธด้วย และเห็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาด้วย ผู้ใดเห็นทุกขนิโรธ ผู้นั้นก็ชื่อว่าเห็นทุกข์ เห็นทุกขสมุทัย เห็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ผู้ใดเห็นมรรค ๘ เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ผู้นั้นก็ชื่อว่าเห็นทุกข์ด้วย เขาต้องรู้จักทุกข์ จึงจะมาเดินมรรคได้ รู้จักเหตุเกิดทุกข์ด้วย เพราะที่เจริญมรรคนี้ก็เพื่อละเพื่อละเหตุเกิดทุกข์ จะละเหตุเกิดทุกข์ได้ ต้องรู้จักทุกข์ รู้จักทุกข์ให้ชัด จึงจะละเหตุเกิดทุกข์ได้ ตัณหาไม่เกิด ละเหตุเกิดทุกข์ได้ จึงจะดับทุกข์ คือทุกข์ไม่เกิด ทุกข์ไม่มี มันก็เชื่อมโยงต่อกันหมดเลย มันเป็นอย่างนี้ อริยสัจทั้ง ๔ ก็เชื่อมโยงเกี่ยวพันต่อกันอย่างนี้

เราทั้งหลายก็ดูอันที่ชัดเจนสำหรับเรา พิจารณาอันใดอันหนึ่งก่อน พิจารณาความจริงอยู่ใน ๔ อย่างนี้ อย่าให้มันออกนอกออกแฉวงนี้ อยู่ในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคนี้แหละ อันใดอันหนึ่งก็ได้ มันก็จะเชื่อมโยงต่อเนื่องกัน อันนี้พระเถระทั้งหลายท่านคุยกัน พระควัมปติเถระก็ได้มาบอกธรรมเทศนาที่ท่านรับมาเฉพาะพระพักตร์ของพระผู้มีพระภาค คือ ผู้ใดที่เห็นสัจจะข้อใดข้อหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ก็ดี

สมุทัยก็ดี นิโรธก็ดี มรรคก็ดี ผู้นั้นก็ชื่อว่าเห็นข้ออื่น ๆ ได้ด้วย เพราะการเห็นนี้ เป็นหน้าที่ของญาณปัญญา เมื่อมีญาณ มีปัญญา มีความรู้ ก็จะสามารถที่จะเห็นสิ่งจะอื่น ๆ ด้วยโดยธรรมชาติ นี่ผมอ่านให้ฟังผ่านไป ๕ พระสูตรด้วยกัน แต่เป็นพระสูตรสั้น ๆ เมื่อคืนอ่านพระสูตรเดียวแต่ยาวมาก วันนี้ตั้ง ๕ พระสูตรผ่านไปแป๊บเดียวเอง

ท่านใดต้องการอ่านพระสูตรเกี่ยวกับอริยสัจสั้น ๆ ก็อยู่ในสังขสังยุตต์ ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๙ ในคราวนี้เน้นเรื่องปฏิบัติ ก็เอาประเด็นที่เกี่ยวกับการปฏิบัติมาพูด ความจริง ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงก็เกี่ยวกับการปฏิบัติอยู่แล้ว แต่เราเอาให้เหมาะกับที่เป็นคอร์ส ยกพระสูตรมาอ่านให้ฟัง เพื่อสรุปเกี่ยวกับเรื่องสัจจะ ๔ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง

เมื่อมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาในโลกแล้ว มีการประกาศอริยสัจ ๔ มีการบอก แสดง บัญญัติ แต่งตั้งเปิดเผย ทำให้ง่าย ซึ่งอริยสัจ ๔ แล้ว ถือว่าสว่างไสวแล้ว มีดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ขึ้นแล้ว มีความชัดเจนทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ไม่มีอะไรที่ไม่ชัดอีกต่อไป อย่างนี้สำหรับภายนอก ส่วนภายในจิตนี้ เป็นเรื่องของเราที่จะต้องฝึกกันต่อไป ดวงอาทิตย์ขึ้นมาแล้ว อะไรแล้วมันก็ชัดเจนแล้ว วัน เดือน ปีต่าง ๆ

ก็ปรากฏชัด ไม่มีอะไรให้ต้องสงสัย เหมือนกับมีพระพุทธเจ้า
อุบัติขึ้นมาแล้ว อะไรเป็นอะไร พระองค์ก็ทรงประกาศไว้
ชัดเจนแล้ว เรียกว่าแสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว ถ้าเราไม่รู้จักอะไร
เป็นอะไร ก็แสดงว่าความมืดอยู่ในใจของเรา ไม่ได้อยู่ที่
ข้างนอก ดังนั้น ในยุคนี ความมืดมีอยู่ที่เดียวเท่านั้นก็คือ
ในใจคน เพราะข้างนอกสว่างแล้ว ข้างนอกชัดเจนแล้ว
ถ้าในยุคที่ไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ข้างนอกก็มืดด้วย
ข้างในก็มืดด้วย ไอ้เห Double มืด มืดทั้งภายนอก มืดทั้ง
ภายใน ไม่รู้จะไปทางไหน จมกันอย่างเดียว ข้างนอกก็มืด
คนเดินก็ตาบอด เลยไปกันใหญ่

ในยุคนี้ มีแสงสว่างแล้ว มีความชัดเจน อะไรเป็นอะไรก็มี
ชัดแล้ว ถ้ายังมีมืดอยู่ ยังไม่เข้าใจอะไร ตอนนั้นก็มีความมืด
ในใจของเราเอง ตัวความมืดที่ว่านี้ ก็คืออวิชชานั้นเอง
อวิชชาความมืด ความไม่รู้ คำว่า ความไม่รู้ ในภาษาไทย
เรานี้ก็เป็นคำแปลเฉย ๆ แต่ตัวอวิชชานี้ ไม่ใช่เป็นความ
ไม่รู้ เป็นความรู้เหมือนกัน แต่มันรู้เรื่องอื่น รู้ไปหมด รู้นั้น
รู้เี่ยอะแยะไปหมด ทำให้ประสบกับเรื่องที่ไม่น่าได้
ประสบเรื่องไม่น่าพอใจอะแยะมากมาย ทำให้มีเรื่องราว
หลากหลาย อวิชชาคือความไม่รู้ในสัจจะ ๔ ความรู้ผิดจาก
สัจจะ ๔ นั้นเอง เมื่อใดที่ไม่รู้สัจจะ ๔ แต่ไปรู้เรื่องอื่นรู้ว่า
มีคนนั้นทำคนนี้ รู้ว่าเขาดำเราอย่างนี้ เขามีเหตุผลอย่างนี้

จึงดำเรา เรามีเหตุผลเพียงพอจึงดำเขา อวิชชาทั้งนั้น เพราะมันไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุเกิดทุกข์ ไม่รู้จักความดับทุกข์ ไม่รู้จักหนทางให้ถึงความดับทุกข์

แม้กระทั่งรู้จักว่า ทำบุญแล้ว ผลของบุญจะพาเราไปสวรรค์ นี่ก็เป็นอวิชชา ทำไมมันเป็นอวิชชา มันไม่อยู่ในอริยสัจ ๔ โอ...มันขนาดนั้น ถ้ารู้จักว่าบุญนี้ถึงจะนำไปเกิด มันก็ต้องตายอยู่ดี มันเป็นทุกข์ล้ง เออ...อันนี้ใช้ได้ นี่เป็นวิชา อวิชชาก็คือความไม่รู้ในสัจจะ ๔ นั่นเอง พวกเราเรียนธรรมะ ต้องเรียนให้ได้วิชา ได้ความรู้ อย่าเรียนให้มันได้อวิชา บางท่านยิ่งเรียนยิ่งมีวิชาหนักกว่าเดิมอีก เพราะดันไปรู้เยอะเกินไป พอรู้เยอะเกินไป ก็เอาแต่ทำบุญเพื่อให้ได้อย่างนั้นอย่างนี้ พวกกันหลงบุญ เมานุญกันไป ไม่รู้จักว่าคือสัจจะข้อไหน นั่นแหละคืออวิชชา อวิชชา ก็จะพาเวียนว่ายตายเกิด อวิชชาก็พาไปทำบุญได้ ตามกฎปฏิบัติสมุพบาทที่หลายท่านที่เคยท่องแล้ว อวิชชาปัจจัยาสังขาร เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารทั้งหลายจึงมี สังขารนี้ก็คือเจตนาที่พาไปทำกรรม ทั้งบุญบ้าง อกุศลบ้าง และอาณัติะบ้าง บุญก็เกิดจากอวิชชานี้แหละ บาปก็เกิดจากอวิชชาเหมือนกัน อาณัติะนี้ไปทำจนนิ่งสงบ จิตไม่ไหวติงเลย เข้าถึงอรุปสมามัตติ ก็ยังเป็นอวิชชาอยู่ นี่แหละคือความไม่รู้จัก ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุเกิดทุกข์ ไม่รู้จัก

ความดับทุกข์ ไม่รู้จักหนทางให้ถึงความดับทุกข์ รู้ว่าเวทดา
อายุยืนนะ มีความสุขเยอะกว่าเรานะ นี่ก็เป็นอวิชา ทำไม
จึงเป็นอวิชา ก็เพราะมันไม่รู้จักทุกข์ ถ้ารู้จักว่า ถึงเวทดา
อายุจะเยอะ ก็ตายอยู่ดี มันเป็นทุกข์ อย่างนี้ใช้ได้

เวทดาก็เป็นสมมติเฉย ๆ เป็นชั้น ๕ เป็นทุกข์สัจ
ไปเกิดเป็นเวทดาก็ตายอยู่ดี นี่จัดเข้าในทุกข์สัจ อย่างนี้
ถูกนะ แต่ถ้า...เวทดาอายุเยอะ มีความสุขมาก เทพบุตร
องค์หนึ่งนี่ มีนางฟ้าห้อมล้อม ๕๐๐ เลยนะ แหม...ฟังดู
น้ำลายไหลเลยนะ หาไม่รู้ในโลกมนุษย์เรา เมียคนเดียวก็
จะแย่แล้ว อันนั้นเมีย ๕๐๐ มันจะเหลืออะไรละนี่ มันจะ
เหลือเวลาให้ฉมัะฉมัะไหม นั่นเขาไม่คิดหรอก เขาคิดแต่
จะได้อะไร คิดแต่จะสนุกสนานไปวัน ๆ นั่นแหละมันเป็น
อวิชาเต็มทีเลย พอได้จำนวนมาก ๆ นี่ เขาน้ำลายยืดเลย
เหมือนกับได้เงินเยอะ ๆ บริษัทได้กำไรเยอะ ๆ น้ำลายไหลเลย
อยากได้อย่างเขา หาไม่รู้พวกที่ได้เงินมาเยอะ ๆ เสียภาษี
ร้อยละเท่าไร เราเสียภาษีร้อยละ ๗ แหม...แข็งแล้วใช่ไหม
ไม่เป็นไร เราทำบุญ พวกนั้นเสียภาษีร้อยละ ๓๐ กว่า โอ้โฮ...
เป็นไขจนหัวลุกมึนละที่นี้ นั่นแหละมันจะกลายเป็นเปรต
ได้เงินมากก็เสียตายเงินภาษีที่ตัวเองเสียไป ก็นั่งเสียตาย
โอ้ย...เราหามาร้อยหนึ่ง เขาเอาไปตั้ง ๓๐ กว่าบาท ตายแล้วก็
ไม่ได้เงินไป ได้ไปเป็นเปรตซะแล้ว เห็นมั๊ยนั่น แต่เขาอยากได้

มันหลง นียกตัวอย่างให้ฟังลักษณะของอวิชชา แม้กระทั่งทำบุญสุนทานต่าง ๆ ว่าจะได้บุญอย่างนั้นอย่างนี้ จะได้รับความสุขอย่างนั้นอย่างนี้ เสวยผลอย่างนั้นอย่างนี้ นั่นก็เป็นอวิชชาทำให้เกิดบุญ อวิชชาทำให้เกิดบุญ เกิดการทำบุญ จนเกิดการทำสมาธิให้จิตสงบชนิดต่าง ๆ ก็เป็นอวิชชา เพราะไม่รู้จักรั้วมันเป็นทุกข์ ทำให้เขาอยากได้นั่นเอง

ส่วนวิชชาที่ตรงกันข้าม เป็นความรู้ในสัจจะ ๔ รู้ในทุกข์ รู้ในเหตุเกิดทุกข์ รู้ในความดับทุกข์ รู้ในหนทางให้ถึงความดับทุกข์ ทุกท่านเลยต้องสังเกตให้ดี เมื่อใดมันหลง ไม่รู้ในสัจจะ ๔ ให้ดึงตัวเองกลับมา มีสติ รู้ตัวไว้เสมอ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ มีสติไว้ แล้วพิจารณาให้ลงไป ที่สัจจะ ๔ ให้มันเข้าใจ ไม่อย่างนั้นแล้ว มันจะหลงไป มันก็วุ่นวาย ทำให้วิภูฏสงสารยืดยาวไปเรื่อย ๆ อวิชชาคือ ความไม่รู้หรือริยสัจ ๔ วิชชาคือความรู้หรือริยสัจ ๔ ตรงข้ามกัน

บุพนิมิตของการที่จะได้ตรัสรู้หรือริยสัจ ๔ คือสัมมาทิฏฐิ ในสัจจะ ๔ นี้ เรารู้ข้อใดข้อหนึ่งก่อนก็ได้ รู้แล้วมันก็เชื่อมโยงต่อเนื่องกัน แม้ในทุกขสัจนี้ เรารู้อันใดอันหนึ่งก่อนก็ได้ อันที่มันขัดกับเรานั้นแหละ อันที่หายาบ ๆ อันที่ขัด ๆ ปกติทุกท่านก็คงทราบ ว่า รูปมันหายาบกว่าใครเขา มันเป็นก้อน เป็นแท่ง และรูปที่เป็นก้อนเป็นแท่งเป็นโครง ใคร

ไม่เห็นก็เกินไปแล้ว เพราะเดินชนนั้นชนนี้เรื่อย ก็คือธาตุดิน เยอะแยะไปหมด เต็มทานอาหาร เต็มถ้ำอุจจาระ นี่ก็เป็นธาตุดินทั้งนั้น ให้จิตมาอยู่กับธาตุดิน มาอยู่กับกายที่เดินไปเดินมา มาอยู่กับธาตุ ๔ นี้แล้ว ต่อไปเมื่อมีความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ เกิดขึ้น ก็กำหนดต่อไปได้ เต็มก็มีความคิด เต็มก็วิ่งเหิงหาหวานนอน เต็มโลก โกรธ หลง ขึ้นมา มันก็เป็นชั้นนี้แหละเกิดขึ้น โลก โกรธ หลง เป็นสังขารชั้น ธาตุดินเป็นรูปชั้น ความรู้สึกเป็นเวทนาชั้น ฉะนั้น ถ้าอยู่กับอันใดอันหนึ่ง พิจารณาอันใดอันหนึ่ง มันก็เชื่อมโยงต่อกัน ไม่ไปไหนหรอก ชั้น ๕ มันอยู่ด้วยกัน พวกเราอยู่ในภูมิที่มีชั้น ๕ ต้องไปด้วยกันตลอด ถ้าชั้น ๕ แยกกันเมื่อไหร่ ก็ตายเมื่อนั้น แค่มองเห็นก็เป็นชั้น ๕ ได้ยินเสียงก็ชั้น ๕ เดินไปก็เป็นชั้น ๕ อะไร ๆ ก็เป็นชั้น ๕ ทั้งหมดแหละ เพราะเป็นภูมิที่มีชั้น ๕ มันไปด้วยกันตลอด

ต่อไป เพื่อให้การปฏิบัติในกรอบอริยสังขานั้นได้ผล ตัวหลักธรรมพื้นฐาน มีข้อธรรมะหลายอย่างด้วยกัน ตัวหลักที่ใช้ในการปฏิบัติ ต้องมีเป็นประจำคือสติกับสัมปชัญญะ อันนี้ทุกท่านก็คงรู้อยู่แล้ว การจะปฏิบัติสมณะวิปัสสนา ปฏิบัติมรรคเพื่อเห็นอริยสังขานี้ จะต้องมีสติสัมปชัญญะ ต่ำกว่า สติสัมปชัญญะก็มีหลักธรรมอื่น ๆ อีกเยอะแยะมากมาย หลายท่านก็คงศึกษามาบ้าง ผมจะพูดถึงสติสัมปชัญญะ

บ้างเล็กน้อย เพื่อท่านจะได้รู้จัก ส่วนใหญ่ก็คงพอรู้จักกันบ้างแล้ว

ดังนั้น หากยังปฏิบัติไม่ลึกซึ่งอะไร อย่างน้อยก็ต้องมีสติไว้ อยู่กับตัวไว้ ทำจิตให้ตั้งมั่น ดูกาย เวทนา จิต ธรรม ไว้เสมอ มีสัมปชัญญะ มีปัญญาแยกแยะ อย่าไปหลง ผมจะอ่านพระสูตรหนึ่งให้ฟัง สติสูตร จากคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ข้อ ๓๖๘

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ อัมพปาสีวัน เขตกรุงเวสาลี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว

พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่เกิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย

ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชชาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชชา

และโหม่นนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชชาและโหม่นนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชชาและโหม่นนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้แล

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกตัว ในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหยียดดู การคู้เข้าการเหยียดออก การครองสังฆาภิบาทและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็น คำพร่ำสอนของเรา สำหรับเธอทั้งหลาย

สติสูตรที่ ๒ จบ

อันนี้ เป็นอนุสาสนีที่พระพุทธเจ้าตรัสเตือนเป็นประจำ เพื่อเราจะได้ไปฝึกสมาธิและเจริญปัญญา เจริญมรรคเพื่อ เห็นอริยสัจได้ ถ้าไม่มีตัวนี้ก็ทำต่อไม่ได้ ต้องมีสติสัมปชัญญะ อยู่เสมอ อันนี้เป็นพื้นฐานของการทำสมาธิขั้นต่าง ๆ และการเจริญวิปัสสนา รวมทั้งการเจริญมรรคนั่นเอง ดังนั้น เวลา

หลงไปว่านั่นของเรา นี่ของเรา ก็ให้รู้จักว่ามันหลง ต้องมีสติย้อนกลับมา มีสติและมีสัมปชัญญะ แล้วก็มาสู่ความเป็นจริง มาอยู่ในโลกความจริง คือโลกของสังขะ สังขะ ๔ นี้ส่วนที่ว่า ตัวเรา ของเรา เราเป็นนั่น เราเป็นนี่ มีคน มีอะไร เยอะแยะมากมาย ในความคิดของเรา เวลามันคิด มันจะมีอะไรเยอะแยะ อย่างนั้นเรียกว่าหลง ให้บอกตัวเองว่า นี่มันหลง ให้ฝึกบ่อย ๆ ฝึกจนรู้จักว่า ถ้ามีเรา มีของเรา เราเป็นนั่น เป็นนี่ เรียกว่าหลง เป็นอวิชชา ส่วนทางเราต้องอยู่ฝ่ายสังขะ อยู่ฝ่ายวิชชา ฝ่ายความรู้ เริ่มต้นจากการมีสติสัมปชัญญะ

พระพุทธองค์ทรงแสดงคำพร่ำสอน หรืออนุสาสนีที่พระองค์ฝากไว้ เพื่อให้การปฏิบัตินั้นเป็นไปได้ คือพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ มีอยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็นสิ่งที่พึงมีจำเป็นต้องมี การพึงธรรมก็ต้องมีบ้างบางเวลา สนทนาธรรมถามตอบปัญหาก็มีบ้างบางเวลา สมณะก็ทำบ้างบางเวลา วิปัสสนาก็ทำบ้างตามสมควร ส่วนสติสัมปชัญญะนี้ต้องมีอยู่ตลอด ไม่ว่าทำอะไร จะต้อง มีสติสัมปชัญญะเสมอนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก ท่านที่ฟังเรื่องอริยสัจ รู้วิธีปฏิบัติแล้ว ถ้าอยากจะทำให้ได้ผล ต้องใช้ชีวิตอย่างมีสติมีสัมปชัญญะ

พระพุทธองค์ทรงขยายความว่า เป็นผู้มีสตินี้เป็นอย่างไร คือ ปฏิบัติอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง อย่าให้จิตมันไปเที่ยวที่อื่น ให้มันเที่ยวอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม วนอยู่แถวนี้ วนอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม ให้มีสติผูกจิตไว้ ตั้งสติให้มันคง เพื่อจะดูกายว่ามันเป็นอย่างไร มันก็เป็นกายนั้นแหละ เป็นกายที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนนั้นแหละ

ท่านใดสนใจรายละเอียดก็ไปขยายออกไปได้ กายานุปัตสนามีเยอะตั้ง ๑๔ หมวด พอทำเป็นแล้ว มีสติบ้างแล้ว ก็รวมลงให้มันเป็นรูปขันธ์ ให้มันเป็นทุกขสัจ มันก็ได้สัจจะแล้ว กายเป็นที่รวมของรูปทั้งหลาย เป็นกองของรูป ให้มาดูกาย กายเดิน กายยืน กายนั่ง กายนอน หรือกายบางส่วน เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อยู่กับกาย ไม่ตกอยู่ในโลกของความคิด ออกมาจากอวิชชาแล้ว เต็มวิขาเข้าไป เดิน ยืน นั่ง นอน นั้นเป็นรูปขันธ์ เป็นรูปมันเดิน เริ่มจากรูปไหนก็ได้ รูป ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ได้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็ได้ ทั้งรูปร่างมันเดินไปถึงจุดจบ ถึงป่าช้า เผาทิ้งนั้นแหละ เราจะหยิบส่วนใดส่วนหนึ่งมาพิจารณาก่อนก็ได้ นี่ก็คือ กายานุปัตสนานั้นเอง พอพิจารณาแล้ว ก็มองให้ลึกซึ้งลงไปสู่สัจจะ เริ่มต้นจากทุกขสัจ คือกายมันเป็นส่วนประกอบของรูปต่าง ๆ มันก็เป็นรูปขันธ์ เป็นทุกขสัจ

ต่อไป เวทนานุปัสสนา ให้มีสติ รับรู้เวทนา ความรู้สึก
สุขบ้าง ทุกข์บ้าง อทุกขมสุขบ้าง เห็นว่ามันเป็นลักแต่ว่า
เวทนา ไม่ใช่กาย ไม่ใช่จิต มันเป็นเวทนา พอรับรู้แล้วก็ฝึก
ให้มีละเอียดยิ่งขึ้น เวทนานี้มันเป็นอะไรในชั้นที่ ๕ เป็น
เวทนาชั้นที่ ๕ เป็นสัจจะอะไร เป็นทุกข์สัจนั้นเอง ก็ได้ชั้นที่ ๕
ได้ทุกข์สัจแล้ว

ต่อไป จิตตานุปัสสนา คุณจิตสักว่าเป็นจิต จิตมีราคะ
จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มี
โมหะ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็น
มหัคคตะ จิตเป็นสมาธิตั้งมั่น จิตไม่เป็นสมาธิ จิตมีจิตอื่น
ยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น
ก็เป็นสักว่าจิตทั้งนั้นแหละ จิตแต่ละอย่าง ๆ วันหนึ่ง ๆ
มีเยอะแยะ ตั้งสติให้ดี แล้วก็ดูจิต ถ้ายังดูไม่ได้ ก็ดูกายก่อน
กายง่ายกว่าเขา แล้วก็เวทนา เวทนาจึงดูง่ายเหมือนกัน
สำหรับเวทนาประเภทแรง ๆ เช่น ทุกข์ทางกาย เจ็บปวด
เมื่อย หิว กระจาย เป็นต้น

ถ้าทุกข์ขึ้นมา ก็อย่ามัวแต่กลัวทุกข์ ให้ดูว่ามันเป็นทุกข์
เป็นเวทนาชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์สัจ มันเป็นสัจจะ เป็นความจริง
เราควรจะรีบดูนะ มันเป็นความเป็นจริง เราต้องการความรู้
เราไม่ได้ต้องการทุกข์หรอก เราต้องการความรู้ รู้ว่ามันเป็น

ทุกข์ มันจะได้ไม่เกิดความอยาก อยากไม่ให้มันเป็นทุกข์ หรืออยากให้มันเป็นอย่างอื่นที่มันไม่ได้เป็นนะ พอรู้จักมันแล้ว เราไม่อยาก ก็ไม่มีเหตุให้เกิดทุกข์ นี่ก็กาย เวทนา จิต จิตชนิดต่าง ๆ หลากหลาย จิตเหล่านี้รวม ๆ แล้วเป็นชั้นอะไร... ก็เป็นวิญญาณชั้น บางท่านไม่เคยทำแบบนี้เลย ต้องหัดเอา แรก ๆ มันจะยากสักนิดหนึ่ง ต้องมีองค์ความรู้ พอเป็นแล้วมันก็คล่อง มีทางเดินของปัญญาแล้ว จิตนี้มันเป็นวิญญาณชั้น จิตอยู่ในหมวดชั้น ๕ นี่แหละ สรุปคือตัวเราไม่มี มีแต่ทุกข์นั่นแหละ วิญญาณชั้นก็เป็นส่วนหนึ่ง เราเริ่มเข้าใจแล้วว่า นี่มันเป็นส่วนหนึ่งเท่านั้น พอเข้าใจอย่างนี้ คนทั้งโลกก็จะมีแล้ว สัตว์ก็จะมี เป็นแค่สมมติ เพราะขนาดตัวเรานี่ ยังไม่มีจริง เป็นสมมติ เลยเป็นของไม่เที่ยง เป็นชั้น ๕ เหมือนกัน

ต่อไป ธัมมานุปัสสนา ก็ดูให้ละเอียดยิ่งขึ้น ลึกลงไปถึงสิ่งที่ประกอบในจิต ในด้านกาย เวทนา จิต เกือบครบชั้น ๕ แล้ว ได้ไป ๓ ชั้นแล้ว เหลือสัญญาชั้น กับสังขารชั้น มันละเอียด เลยให้ดูทีหลัง ถ้าไปดูอันนี้ก่อน แทนที่จะได้ดูมัน มันครอบงำเรา เลยดูมันทีหลัง สีแดง สีเขียว สีเหลือง คนผู้หญิง ผู้ชายโผล่มาได้ ไม่ใช่คนโผล่มานะ สัญญาโผล่มาจากผัสสะ ท่านมองเห็นผมนี้ อาจารย์สุภีโผล่มา ความจริงอาจารย์สุภีไม่ได้โผล่มา ใครโผล่มา สัญญาโผล่มาจาก

ผัสสะ มีการมองเห็นขึ้นมา มีการได้ยิน ท่านรู้ว่าผมพูดว่าอะไร อันนี้ก็สัญญาไหลขึ้นมาจากผัสสะ มีเสียงไปกระทบหู การได้ยินเกิดขึ้น สัญญาเลยไหลขึ้นมา เสียงนั้น เสียงนี้ เยอะแยะ สัญญาเยอะมากเหลือเกิน เกิดพร้อมกับจิต นั้นแหละ เตียวโพล่นั้น โพล่นขึ้นมาเยอะแยะไปหมด เตียวผู้หญิง ผู้ชาย โพล่มาเยอะแยะไปหมด เตียวคนอ้วนโพล่มา เตียวคนผอมโพล่มา หมาโพล่มา ตัวเงินตัวทองโพล่มา เยอะแยะไปหมด นั้นแหละอะไรโพล่มา สัญญาโพล่มา โพล่มาเพราะผัสสะ บางคนไม่กำหนดนะ คิดแต่ว่า ตัวเงินตัวทองเป็นอวมงคล อย่างนี้มันอวิชชา อย่าไปทำอย่างนั้น ถ้ามันรู้สึกอย่างนั้น ให้มีสติ กลับมารู้ตัวก่อน อย่าให้ใจมันไปกำหนดคนอื่น ให้มันกำหนดสภาวะในใจของเราที่เอาง่าย ๆ คือรูปก่อนก็ได้ ให้เริ่มจากอันใดอันหนึ่งนะ กำหนดรูป กำหนดเวทนา หัดฝึกไปนี่ ก็ได้ปัญญา

ต่อมาก็สังขาร ความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ รัก ชัง ชอบ ไม่ชอบ พอใจ หงุดหงิด วิตกกังวล อันนี้ก็เป็นสังขารชั้นที่สองทั้งหมดเป็นทุกขสังขารนั่นเอง มีแต่ของที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เริ่มจากการมีสติ ในแบบสติปัฏฐานนี้แหละ ค่อย ๆ กำหนด แล้วก็หยั่งลงไปสู่ชั้นที่สาม หยั่งลงไปสู่สัจจะ ได้ทุกขสังขารแล้ว เริ่มเข้าใจว่า อ้อ...ทุกข์มันก็เป็นของมันอย่างนั้น ตัวความอยาก อยากให้มันเป็นอย่างอื่น ความ

ไม่อยากคิด อยากจะไม่คิด หรืออยากคิดต่อเพราะมันคิด
ไม่จบ ความคิดทั้งหลาย มันเป็นสังขารชั้นธ เป็นทุกข์สัง
ความอยากคิด ความไม่อยากคิด อยากคิดให้มันเร็ว ๆ ให้
มันจบ อันนี้คือสมุทัยสัง มันอยู่แถว ๆ นี้ สองสังจะอยู่
กับเราเลย แอบกันอยู่เลย ทุกข์กับสมุทัย คือตัวพวกเรา
นี่แหละอยู่ด้วยกันเลย

ตอนนี้ เรามาปฏิบัติมรรคกับทำให้แจ้งนิโรธ นี่เป็น
หลัก มันจะได้ครบ ๔ เต็มฝ่ายมรรคเข้าไป เพื่อเข้าถึงนิโรธ
เพราะแต่เดิมมันเต็มไปด้วยทุกข์กับสมุทัยแน่น ๑๐๐% เลย
ต่อมาเราก็ปรับใหม่ ให้มีมรรคเข้ามา เดิมเคยทำตามตัณหา
ทำตามอำเภอใจตลอด ต่อมา ก็ทำตามธรรมะบ้าง ทำอะไร
ก็ทำด้วยสติสัมปชัญญะ เดิมอยากกิน อยากตักอาหารชนิดนี้
ก็ตักเลยนะ ต่อมาเราก็ยับยั้งมันไว้ ใช้ปัญญามาพิจารณาดู
พิจารณาอาหาร โอ้...เราติดอาหารมานานแล้วนะ จะติดไปนาน
ถึงเมื่อไหร่ อาหารที่กินนี้ พาเราตกอบายมาหลายเที่ยวแล้ว
เราจะไม่กินเพื่อเล่น มัวเมา ลุ่มหลงอีกต่อไปแล้ว ไม่เอาแล้ว
เราก็ใช้ปัญญาพิจารณา กินตามความเหมาะสม เพื่อบรรเทา
ทุกข์ให้ร่างกาย ให้กายเป็นไปได้ ไม่ตักตามใจชอบแล้ว

ต้องมีสัมมาทิฐิมาเป็นตัวนำไว้ ไม่อย่างนั้น เราทำ
อะไรมันก็วนอยู่นั่นแหละ ทั้ง ๆ ที่รู้เนี่ย เหมือนที่เขาพูดแซว

กันว่า อาตมารู้หมดแต่อดไม่ได้ อย่างนี้ไม่ต้องมาพูดถึงได้ เวียนว่ายอีกนานทีเดียว อดไม่ได้นี่เลิกไปเลย ทางลัทธิมาทฤษฎีก็ต้องอดให้ได้ ต้องไม่ทำตามตัณหา เพราะเรา รู้จักแล้ว ตัณหานี้มันก็เป็นส่วนหนึ่งของขันธนั้นแหละ พระพุทธเจ้าตรัสบอกแล้ว ตัณhamันเป็นส่วนหนึ่งของขันธ มันเป็นสังขาร มันเกิดแล้วดับ ถ้าเราไม่ทำตามมัน มันก็ดับเหมือนกัน ทำตามมัน มันก็ดับเหมือนกัน เพราะมันเป็นสังขาร ถ้าเราทำตามมัน เป็นเหตุเกิดทุกข์ ทุกข์ใหม่จะเกิด เราไม่ทำตามมัน มันก็ดับ ทุกข์ไม่เกิด ทุกข์ไม่มี เราเลือกอันไหนครับ ต้องเลือกไม่ทำตามมัน เพราะทำตามมัน มันก็ดับ ไม่ทำตามมัน มันก็ดับ มันเป็นสังขาร เหมือนความง่วงนอน เรานั่งฟังธรรม ง่วงนอน เราไปนอน มันก็หายง่วง เราไม่ไปนอน มันก็หายง่วงเหมือนกัน มันเป็นอย่างนี้

แต่ที่ไม่เหมือนกัน คือ ถ้าทำตามมัน มันจะเกิดทุกข์ใหม่ ถ้าไม่ทำตามมัน มันดับทุกข์ แค่นี้เอง เพราะตัณหานี้ มันก็เป็นสังขารเหมือนกัน นี่เป็นเคล็ดวิชาชั้นสุดยอดมาก พระพุทธเจ้าทรงบอกเลยว่า อุปาทานกับอุปาทานขันธนี้ มันไม่ใช่คนละอย่างกันและไม่ใช่อันเดียวกันด้วย มันอยู่ด้วยกัน แต่มันไม่ใช่อันเดียวกัน มันคนละอันกัน และมันมีลักษณะคล้าย ๆ กัน คือมันเกิดดับเหมือนกัน แต่อันหนึ่งมันเกิดและดับไปเลย เพราะมันเป็นผล ส่วนอันหนึ่งมัน

เกิดและดับเหมือนกัน แต่มันเป็นเหตุ ถ้าเราทำตามมัน มันเป็นเหตุเกิดใหม่ ถ้าเราไม่ทำตามมัน มันดับเฉย ๆ มันลึกซึ่งมากตัวนี้ มันเกิดดับเหมือนตัวทุกข์เลย ตัวทุกข์มันเป็นวิบาก เกิดแล้วดับไปเลย ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ส่วนตัณหา มันเกิดและดับเหมือนกัน ถ้าเกิดแล้วดับโดยไม่ทำตามมัน ก็ดับทุกข์ เราทำตามมัน ทุกข์เกิดใหม่ สมมติเราอยากด่าเขา ไปด่าเขา ความอยากมันก็ดับ ไม่ด่าเขา ความอยากมันก็ดับ แต่ด่าเขาเนี่ย เกิดกรรม เกิดปัญหามากมาย โดนด่า คิน ออยากด่าเขา ไม่ด่าเขามันก็ดับ ดับทุกข์ ไม่มีเรื่องยุ่งยากเกิดตามมา

เราก็เลยต้องเลือกปฏิบัติอยู่ในมรรคไว้เสมอ ต้องเลือกมรรค มีสัมมาทิฐิไว้ คิดจะออกจากกามไว้ มีศีลไว้ กำลังจิตมั่นคงไว้ ปัญญา ศีล สมาธิ ต้องพร้อม เตรียมใช้งานไว้เสมอเลย ทุกท่านต้องเตรียมการ ปัญญาก็ต้องมีนะ ศีลก็ต้องสำรวมระวังไว้ มีสมาธิไว้ เพื่อเอามารับตัณหาที่แหละ เพราะเรารู้อยู่แล้ว มันเกิดแล้วมันต้องดับ มันเป็นสังขารเหมือนอันอื่นเลย เหมือนทุกข์เลย ทุกข์เกิดมันก็ต้องดับอยู่แล้ว ความอยากเกิดมันก็ดับอยู่แล้ว มันธรรมชาติเลยนะ แต่ทุกข์เกิดทุกข์ดับนี้มันเป็นวิบาก มันไม่มีอะไร เพราะมันเป็นแค่ผล ส่วนความอยากเกิดและดับนี้ มันเป็นเหตุ มันอันตรายตรงนี้ ถ้ามันเกิดแล้วดับเฉยไป ๆ เราอดทน

ฝันไว้ ไม่ทำตามมัน อันนี้มันดับทุกข์ เพราะไม่มีเหตุใหม่ ถ้าเราไปทำตามมัน ให้อาหารมัน ที่นี้แหละ ทุกข์ใหม่มันจะเกิด

ตรงนี้เป็นเคล็ดวิชาที่สุดยอดเยี่ยมมากเลย ทุกท่านจะต้องจำแม่น ๆ นะ บางท่านอยากจะละกิเลส ก็ไปละกิเลสฆ่ากิเลสจนตนเองจะตายอยู่แล้ว ยังไม่รู้เรื่องเลย กิเลสนั้นไม่ใช่ให้ไปละโดยการละมัน กิเลสให้ละโดยการอยู่ในมรรคไว้ อย่าไปทำตามมัน ต้องรู้จักมันว่ามันเป็นกิเลส และมันเป็นสังขารด้วย เป็นสังขารเหมือนทุกข์สังขเลย แต่ว่ามันไม่เหมือนกัน เพราะทุกข์สังขมันเป็นผล ส่วนทุกข์สมุทัยสังขมันเป็นเหตุ แต่มันเกิดดับเหมือนกันเลย ต้องแม่น ๆ ตรงนี้ต้องแม่นมาก ๆ หลายท่านก็แม่นอยู่แล้วในห้องพ้อออกนอกห้อง ก็เอาอีกแล้ว มันเคยชิน

ทางเราก็เลยต้องหัดเคยชินอยู่กับมรรคเสมอ ต้องหัดหุบปากเงียบ ๆ ไว้เสมอ อยากพูดต้องไม่พูด เพราะถึงจะอยากพูด เราพูด มันก็เลิกอยาก เราไม่พูด มันก็เลิกอยากเหมือนกัน อยากดูละคร เราไปดูมันก็เลิกอยาก เราไม่ดูมันก็เลิกอยากเหมือนกัน แค่นี้แหละง่าย ๆ มันเป็นเคล็ดที่ยากมากอย่างนี้ บางท่านเป็นพวกมิจฉาทิฎฐิ คิดประหลาดไปไกล ถ้าไปดูแล้วมันจะหายอยาก ดูให้มันหายอยากไปเลย

ถ้าไม่ดูมันยังอยากอยู่นี่ ดูจนมันไม่อยากดูนั่นแหละ นี่ก็มีจกาทิฏฐิตัวมกัฏฐิตัวเอง คนหลงมันเป็นอย่างนั้นแหละ บางท่านก็ว่า กินให้มันหายอยาก นอนให้มันอึดพอ ก็วนอยู่จนถึงทุกวันนี้ จนจะตายแล้วยังไม่รู้เรื่องเลย แท้ที่จริงมันอยากกิน เรากินมันก็หายอยาก ไม่กิน มันก็หายอยาก เพราะมันเป็นสังขาร แค่นั้นแหละ ต้องแม่นยำตรงนี้ ต้องมีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ เห็นถูกต้องว่ามันเป็นอย่างนี้ สัมมาสังกัปปะคือคิดจะออก ต้องคิดจะออก ถ้าไม่คิดออก เดียวมันคิดเข้าไป ต้องมีศีล ต้องคุมไว้ ระงับยับยั้งไว้ดเว้นไว้ กำลังจิตต้องหนักแน่น ครบมรรค ๘ เลย สู้มันได้ ถ้าไม่ครบก็ฝึกกันต่อไป

สรุปแล้ว ต้องมีทั้งปัญญา ทั้งศีล ทั้งสมาธิ ให้ครบ ถ้วนสมบูรณ์นั่นเอง ท่านขาดตรงไหน ก็ไปเพิ่มเอา แต่ต้องมีความรู้ให้ถูกต้องก่อน อย่าไปทำแบบไม่รู้เรื่อง ต้องทำแบบคนรู้เรื่อง ทำแบบมีวัตถุประสงค์ ศีลก็ทำโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสมาธิ สมาธิก็ทำโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปัญญา ปัญญา ก็เพื่อเห็นสังขารม อบรมจิตให้หลุดพ้นจากอาสวกิเลสทั้งหลาย อันนี้ก็คือเป็นผู้มีสติ ปฏิบัติอยู่ในสติปัฏฐาน ๔

ท่านไหนที่ทำสติปัฏฐาน ๔ เป็นแล้ว ทำกรรมฐานเป็นแล้ว มีสติมั่นคง ไม่หลงไปในโลกของความฝัน ดูกาย

เวทนา จิต ธรรมเป็นแล้ว ต่อไปก็กำหนดว่ามันเป็นขั้นอะไร เป็นสัจจะไหน มันก็จะเชื่อมโยงต่อกันไป ถ้าเรียงลำดับ สติปัฏฐาน ๔ กายนี้ก็เป็นรูปขันธ์ เป็นทุกขสัจ เวทนามีเป็น เวทนาขันธ์ เป็นทุกขสัจเหมือนกัน จิตก็เป็นวิญญานขันธ์ ธรรมเป็นสัญญาขันธ์กับสังขารขันธ์ ครบขันธ์ ๕ แล้ว พอ กำหนดครบขันธ์ ๕ เราจะเห็นสมุทัยด้วย ถ้าใครรู้ทุกข์นี้ จะเห็นสมุทัยด้วย ความเป็นจริง แค่เห็นรูป มันก็เริ่มเห็น สมุทัยแล้ว รูปมันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันไม่สบาย มันป่วย เป็นโรค มันไม่แข็งแรง สมุทัยก็จะเริ่มมาแล้ว ไม่อยาก ป่วยแล้ว หรืออยากจะหายไ้ ะ ร่างกายมันก็ต้องปรับตัว บริหารให้ทุกข์พอไปได้ เป็นไข้ เป็นไอ เป็นหวัด บ้างแหละ มันเป็นธรรมชาติ มีพยาธิเป็นธรรมดา ตัณหาเข้ามาแล้ว ไม่อยากจะป่วย อยากจะไม่ป่วย ป่วยแล้วอยากหายไ้ ะ ก็เห็นตัวมันแล้ว

ตัณหา ความอยากทั้งหลาย ความติดข้องต้องการ เพลิดเพลิน ก็ให้เข้าใจว่า มันเป็นสังขาร ทำตามมัน มัน ก็ดับ ไม่ทำตามมัน มันก็ดับ ถ้าทำตามมัน มันเป็นเหตุให้ เกิดใหม่ ไม่ทำตามมัน มันดับทุกข์ แค่นั้นเอง ทุกท่านก็เลย ต้องละตัณหา ไม่ทำตามตัณหาตัวเอง ตัณหาจึงเป็นของ **ควรละ นิโรธจะได้แจ้ง** ถ้าทำตามตัณหา นิโรธมันไม่แจ้ง ลึกที่ มันหมดเวลาไปกับการทำตามตัณหา และผลที่ตามมา

ก็คือทุกข์ มันไม่มีดับทุกข์เลย มันคาอยู่อย่างนี้ มันวนไปวนมา

ต่อไป ก็เป็นเรื่องมีสัมปชัญญะ ให้ประกอบปัญญา เข้าในกิจกรรมต่าง ๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกตัว ในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด และการนิ่ง ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล

อันนี้เป็นสัมปชัญญะ คือทำความรู้สึกตัว คำว่า รู้สึกตัว มีหลายอย่าง สัมปชัญญะในแบบพื้นฐานจะไม่พูดถึง สัมปชัญญะมี ๔ อย่าง อันนี้ให้ท่านไปศึกษาเพิ่ม แต่ที่ ผมจะพูดนี้ เอาระดับที่จะเข้าไปสู่สังขะ คือต้องมีอสมโมห สัมปชัญญะ กระทำความรู้ตัว ไม่หลงเข้าไปเป็นตัวตน ในกิจกรรมต่าง ๆ การทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเดินมี แต่ คนเดินไม่มี อย่าไปหลงว่าคนเดิน ต้องกระทำสัมปชัญญะ กระทำอสมโมหะ อสมโมหะคือไม่หลงอย่างพวกปุณฺณชน พวกนั้นทำกิจกรรมใด ๆ เขาจะหลงทันทีว่า เขาเป็นคนเดิน

มีคนเดิน มีสัตว์เดิน ส่วนนักปฏิบัติภาวนานี้ จะต้องกระทำ
สัมปชัญญะในการเดินขึ้นมาว่า ไม่มีคนเดิน แล้วใครเดิน...
ชั้นที่ ๕ เดิน แค่นี้แหละ ทำอสังโมหสัมปชัญญะเข้ามา

จะเริ่มจากรูปก็ได้ จากกายก็ได้ ใครเดิน... กายเดิน
กายเดินได้ เพราะมีจิต จิตมันสั่งมา นี่ก็ชั้นที่ ๕ ครบแล้ว
กิจกรรมอื่น ๆ ก็เหมือนกัน การเดิน การถอยกลับ แลดู
เหลียวดู อย่าไปหลง ให้กระทำอสังโมหสัมปชัญญะใส่เข้า
มาด้วย ที่เหลียวซ้าย แลขวา นั่นใครเหลียวซ้ายแลขวา
ชั้นที่ ๕ นั่นเองทำอย่างนั้น คือสั่งจะอะไร คือทุกขสัง ให้
ทุกท่านพากันรู้ตัวไว้เสมอ มีสติในแบบสติปัฏฐาน ประกอบ
สัมปชัญญะในแบบอสังโมหสัมปชัญญะ เชื่อมโยงไปสู่
สังขะ ๔

อสังโมหสัมปชัญญะนั้น เป็นความรู้ในแบบไม่หลง
อย่างคนปุถุชน คนปุถุชนหลงอย่างไร เราจะตัดความหลง
แบบนั้นออกไป เขาหลงว่าคนเดิน เราจะต้องเอาคนเดิน
ออกไป ไม่ให้คนมันเดิน แต่การเดินต้องมีอยู่ มีการเดิน
แต่ไม่มีคนเดิน เป็นรูปเดินบ้าง ขาเดินบ้าง กายเดินบ้าง หรือ
ธาตุ ๔ เดินบ้าง ชั้นที่ ๕ เดิน คือทุกขสังขะเดินอยู่ อย่างนี้
กิจกรรมอื่นก็เหมือนกัน แลดู เหลียวดู คู้เข้า เหยียดออก
คู้แขนเข้า เหยียดแขนออก พับขา เหยียดขา ใครเหยียดขาครับ

ถ้าเป็นปุถุชน เขาก็หลงเต็มที่ว่าเขาเหยียดขา เพราะขาเขา
เกิดเห็บชากินแล้ว เขากลัวว่าเขาจะตาย เขาก็ต้องเหยียด
ถ้าไม่เหยียดก็เท้าเขา อาจารย์ไม่เหยียดก็เรื่องอาจารย์
เพราะเท้าอาจารย์ หนูจะเหยียดก็เท้าหนู หนูต้องรับผิดชอบ
ตัวหนู ให้หนูอยู่รอด อย่างนี้เป็นบ้าไปแล้ว นี่ปุถุชนเต็มขั้น
ส่วนเราเป็นนักปฏิบัติ เราก็อิสระสัมโพธิญาณเข้าไป
ที่เหยียดนี้ ไม่ใช่เราเหยียด เป็นขาเหยียด หรือธาตุ ๔
เหยียด หรือ กระดูกเหยียด หรืออะไรก็ได้ ดิน น้ำ ไฟ ลม
สรุปคือชั้น ๕ นี่แหละ ชั้น ๕ นี่เป็นบทสรุปแล้ว จะเอา
อะไรก่อนก็ได้ ให้อยู่ในวงนี้ อย่าให้มีคนเข้ามาในกิจกรรม
ต่าง ๆ

กระทำความรู้ตัว บาลีว่า สัมปชานการี กระทำ
สัมปชัญญะเข้าไป ในที่นี้ เราเน้นสัมปชัญญะระดับสูงเลย
เพื่อที่จะเป็นวิปัสสนา เพื่อที่นำเข้าสู่อริยสัจ อย่างนั่งฟัง
ธรรมนี้ก็เหมือนกัน นั่งฟังธรรมก็ไม่มีคนนั่ง เป็นกาย
นั่ง โสตริญาณได้ยิน เวทนาฐีสักสบาย สัญญากำหนด
คำต่าง ๆ ได้ สังขารปรุงไป เข้าใจ งง สงสัย ชั้น ๕ เกิด
และดับมากมาย กิจกรรมต่าง ๆ นุ่งห่มเสื้อผ้าก็ต้องหัด
กำหนด ต้องกระทำสัมปชัญญะเข้าไป ไม่ใช่ที่เราห่มห่ม
เสื้อผ้า ไม่ใช่เสื้อผ้าของเรา แต่เป็นเสื้อผ้ามันห่มคลุมกาย
กายมันรู้เรื่องมัย ไม่รู้... เสื้อผ้ามันรู้มัย ไม่รู้... เสื้อผ้านี้สีขาว

ใครว่านี่ สัญญากำหนดหมายสีขาว เลื่อนี่สวยเหลือเกิน ใส่ไปหลอกตาชาวบ้านดีกว่า อันนี้ใครนี่ สังขารมันมีเจตนาไป ตีบ้าง ไม่ตีบ้าง ถ้ามีกิเลสมันเริ่มโง่แล้ว อย่าตามมันนะ ให้ยั้งไว้ แยกไปแล้ว กลับมามลมายใจก่อน ถ้ามีกิเลส ให้ถอยก่อน อย่าหลง อย่ามีตัวตน ต้องรู้จัก ให้กำหนดก่อน กำหนดรูปง่ายกว่าเขา เสื้อผ้าห่มคลุมร่างกาย ร่างกาย กับเสื้อผ้ามันไม่รู้จักกันหรอก มันพูดกันไม่ได้ด้วยซ้ำไป ส่วนตัวรู้เรื่อง เลือกเลือนั่นนี่ หมายความว่าอย่างนี้ ๆ ใส่เพื่อ อย่างนี้ ๆ อะไรต่อมิอะไรต่าง ๆ มันเป็นสัญญากับสังขาร และ ตัวประธานก็คือจิต ความรู้สึกก็เป็นเวทนา วนอยู่แถวนี้แหละ กำหนดไป อย่าให้มีคน นี่เรียกว่ากระทำสัมปชัญญะเข้าไป ในกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ให้มันหลงแบบคนปุณฺณทั่วไป

คนปุณฺณทั่วไปเขาหลง คนเขาไม่ได้สติ ไม่ได้ฟัง ธรรมของพระอริยเจ้า ไม่มีสุตตะ เขาก็จะยึดรูปว่าเป็นตัวตน ตนมีรูปต่าง ๆ นานา ส่วนเราเป็นนักปฏิบัติ เราจะไม่ให้ สิ่งนั้นเกิดขึ้น ทำยังไง... เราก็ต้องไม่เหมือนเขา เราก็ต้อง ทำสัมปชานการี ประกอบสัมปชัญญะเข้ามาแทน ถ้าไม่ใส่ เข้ามา มันจะเหมือนปุณฺณที่ไม่ได้สติ หลงว่า เราเดิน เรายืน เรานั่ง นอน เราสวมใส่เสื้อผ้า เราดูดี เราเหมาะกับ เสื้อตัวนี้ เสื้อตัวนี้กับเรา ลงกันพอดีเป๊ะ ปุณฺณเต็มขั้น เป็นอย่างนั้น

พวกเราเป็นนักปฏิบัติ เราก็อ่ส่สั่มมโหสั่มปชัฏญะ เข้ามา ครองสังขากุ บาตร และจีวร น้้ของพระภิกษุ พวกเรา ชรราวาสกั้นุ่งห่มเลื้อผ้า ไปทำงานที่บริษัท ต่อไป การน้ัน การต้่ม การเค้ียว การล้่มกั้เหมือนกัน การทานอาหารน้ันมี แต่คนผู้ทานมันไม่มี มีขันท์ ๕ ในกระบวนการน้ัน อย่าให้ มันหลง อย่าให้มันมีตัวตน การกระทำสั่มปชัฏญะแบบนี้ ทานเรียวว่าอ่สั่มมโหสั่มปชัฏญะน้ันเอง ให้มีสติแบบ สติปัฏฐาน ๔ แล้วกั้สั่มปชัฏญะแบบอ่สั่มมโหสั่มปชัฏญะ แบบน้ัน กั้จะสามารถที่จะปฏิบัติเชื่อมไปสู่สัจจะได้ ถ้าเริ่ม ตรงน้ันได้ กั้เรียวว่าไปได้แล้ว เกิดสั่มมาทิกุสิแล้ว กั้ค่อย เจริญมรรคอื่น ๆ ที่ยังขาดอยู่ให้เต็มสมบูรณ์ต่อไป

การถ่ายอุจจาระปัสสาวะกั้เหมือนกัน ตัวที่น้ึงถ่าย อุจจาระปัสสาวะน้ัน กั้เป็นขันท์ ๕ ไม่ใช่คนถ่าย จะพิจารณา ให้ละเอียดลงไปกั้ได้ น้ันอยู่ท่าแบบน้ัน ขาพับอยู่แบบน้ัน น้ันคือร่างกายเป็นรูป พิจารณาละเอียดลงไปอีก อุจจาระ น้ันคืออาหารเก่า น้ันคือธาตุดิน ปฐวีธาตุ กั้พิจารณาไป มันเป็นของไม่เที่ยง การพิจารณาลึกซึ้งน้ัน จะช่วยให้เราได้ ความรู้ เห็นจุดเริ่มต้นและจุดจบของมัน จุดเริ่มต้นของมัน กั้คืออาหารเมื่อวานน้ัน อยู่ในจานเป็นจุดเป็นเริ่มต้น ตอนน้ัน จุดสุดท้ายของมันกั้คืออุจจาระน้ันเอง เป็นธาตุดิน มันก็มี เข้ามาแล้วก็ออกไปอย่างน้ัน เรากั้จะได้นำ้ใช้ความรู้น้ันมาใช้

กับเรื่องอื่นๆ เช่น แขนของเรานี้ก็เหมือนกัน มันอยู่ในกายนี้ ลักหน้อยมันก็ออกไป ส่วนอื่น ๆ ก็คล้ายกันมาแล้วก็ออกไป อันนี้มันเป็นนิमितเครื่องหมายว่า อะไรเข้ามา อันนั้นต้องแปรปรวนเป็นอย่างอื่น และหมดไปในที่สุด อะไรมีมันก็ต้องหมดไป มันเป็นอย่างนั้นแหละ เราต้องการความรู้เพื่อว่าเมื่ออันนี้มันไปจากเรา เราจะได้ไม่ต้องเสียใจ มีใครเสียใจที่อุจจาระจากไปบ้าง คงไม่มีนะ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบจนกระทั่งว่า ถ้าเขากวาดขยะไป แล้วเอาไปเผาทิ้ง เธอจะนั่งร้องไห้เสียใจมั๊ย ไม่เสียใจ... ทำไมล่ะ... ก็มันเป็นขยะ... จะเสียใจทำไม พระพุทธเจ้าทรงสอนก็ให้แหละ ถ้าเขาเอาร่างของเราไปเหยียบย่ำ ทับตี ทำร้าย หรือเขาเอาไปเผา เราจะเสียใจมั๊ย เรื่องใหญ่เลยนะ นั่นแหละ มันหลงอยู่

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เห็นชัด ให้มีปัญญาจากการปฏิบัติ ร่างกายนี้มันคือกองอุจจาระทั้งนั้นเลย เหมือนกับที่เราถ่ายไปเมื่อเช้านี้ ถ้าเราเห็นอย่างนี้ โอ้โห...สบายแล้วเราก็เป็นกองอุจจาระทั้งกอง เดินไปอย่างสำรวมระวัง ใครด่าเราก็มไม่เป็นไร ไหน ๆ เราเป็นกองอุจจาระอยู่แล้ว มันไม่ใช่ตัวตวิเศษอะไร โดนตำหนิตีเดียบบ้างก็สมควรแล้ว ตัวตนมันก็ไม่ขึ้นมา มันก็ไม่หลง ไม่หลงว่าสวยงาม ถ้าไม่ได้พิจารณามันก็มีแต่หลง ว่าสวย ว่างาม ใครมากระทบ

กระทั่งนิดหน่อยก็ไม่ได้ แดกดันนิดหน่อยก็ไม่ได้ จะอะไร
 นักหนา ก็ยังไม่ทราบนะ คุณธรรมความดีไม่เห็นมีอะไรเลย
 เขาต่า นิดหน่อยก็จะเป็นจะตาย นี่มันเป็นอย่างนั้น

ให้เราได้รู้จักอสังขโมหสัมปชัญญะ ต้องหัดพิจารณา
 ทุกเรื่องเลย ท่านไหนยังจำไม่ได้ก็ไปจดไว้ แล้วก็หัดทำให้ได้
 เริ่มจากอันใดอันหนึ่งก่อนก็ได้ เอาอันง่าย ๆ ก่อน เช่น
 เข้าห้องน้ำ ไม่มีคนกวณ อย่าเอาโทรศัพท์เข้าไปด้วยก็แล้วกัน
 นั่งแล้วกำหนดดี ๆ ประกอบอสังขโมหะเข้าไป ไม่มีคน ไม่มี
 ใครอยู่แถวนี้ มีสติดู พิจารณา ดู ก็มีรูปกับนามนั่นแหละ
 มีธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม มีขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร
 วิญญาณ นั่นแหละ มีทุกขสังขันธ์นั่นแหละ มันไม่มีอะไรเกิน
 นี่หรือในโลกใบนี้ มันก็มีอยู่เท่านั้นแหละ การเดิน การยืน
 การนั่ง การนอน การตื่น จนกระทั่งการพูดและนิ่ง อยู่เฉย ๆ
 นี่ก็ต้องกำหนด ต้องใส่สัมปชัญญะเข้าไป เพื่อไม่ให้มีคนที่พูด
 ถ้ามีเราพูด ก็จะกลายเป็นเราพูดดี เราเป็นคนพูดมีเหตุผล
 เราพูดแล้วเขาเข้าใจก็เกิดมานะขึ้นมาอีก ความจริง มีเรา
 ในการพูดมัย ไม่มี... มันเป็นอย่างนั้น ต้องใส่สัมปชัญญะ
 เข้าไป ในการพูดนี้ ไม่มีคนเลย มีปากขมขมขมไป มีเสียง
 มันเกิดจากฐานเสียง ธาตุดินบริเวณคอหรือปากกระทบกัน
 เกิดเป็นเสียงขึ้นมา เสียงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เขาเข้าใจ ก็เป็น
 ความเข้าใจของเขา เขาไม่เข้าใจ ก็เป็นความไม่เข้าใจของเขา

มันไม่ใช่ประเด็นอะไรที่จะต้องมาตีใจหรือเสียใจอะไร แต่พวกเรานี้ พอพูดไปก็เป็นเรา ถ้าเขาไม่เข้าใจ ก็บีบคอเขา แกต้องเข้าใจฉันนะ ถ้าเขาเข้าใจ ก็ว่าฉันดี ฉันเก่งเหลือเกิน พูดจนคนอื่นเข้าใจ หนักไปอีก มันหลงอย่างนี้

ให้เราได้รู้จัก พูดก็ต้องมีสัมปชัญญะเข้าไป นิ่งอยู่เฉย ๆ ก็ต้องมีสัมปชัญญะ บางคนก็นิ่ง ดิฉันนั่งมากค่ะ เป็นก้อนหินเลย นี่ก็โง่อยู่ ยังหลงอยู่ เป็นดิฉันนั่งอยู่ ดิฉันนั่งคงจะดีละมังคะ ยังถูกอวิชชาครอบอยู่อย่างนั้น เพราะดิฉันมีมัย ไม่มี... นิ่งก็คือซันท์ ๕ พูดก็คือซันท์ ๕ ต้องใส่สัมปชัญญะเข้าไป บางท่านก็นิ่งนิ่งดีมาก นิ่งเจียบเลย เหมือนจะบรรลุนั่งเหมือนก้อนหินเลย เหมือนจะไม่ทำอะไรใครเลย แต่ก็ทำอะไรกับตัวเองเหมือนกัน ไม่กำหนดอะไรเลยซันท์ ๕ อะไร ไม่รู้เรื่อง ว่างโล่ง จนไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรเหลือเลย นี่มันไม่ได้ ว่างเปล่า เตียนโล่งไป อย่างนั้นมันหลงแล้ว อย่าลืมประกอบอสมโมหะใส่เข้าไป นิ่งนิ่งนะ นั่นใครนั่งอยู่ ซันท์ ๕ นี่แหละ ของไม่เที่ยงมันนั่งอยู่เฉย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เราปฏิบัติเพื่อเป็นพระอริยะ ไม่ใช่จะไปหลงอย่างปุกขุชนนั้น ต้องไปในแนวของพระอริยะ นี่เป็นจุดตั้งต้น

สรุปแล้ว ทุกท่านต้องทำตามอนุสาสนีของพระพุทธเจ้า คือต้องมีสติผูกจิตไว้กับกาย เวทนา จิต ธรรม อยู่เสมอ และพิจารณาลงไปในขั้นที่ ๕ ในสัจจะ ๔ มีสัมปชัญญะ อยู่เสมอ กระทำอัมมโมหสัมปชัญญะ คือให้มีปัญญา อย่าไปหลงในทุก ๆ กิจกรรม ที่เราทำทุก ๆ อย่าง อย่าไปหลงว่าเป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย กิจกรรมการกระทำมีอยู่ เพราะว่ามีขั้นที่ ๕ เลยต้องมีกิจกรรม เช่น การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การพูดคุย หรือการอยู่หนึ่ง เป็นต้น แต่ไม่เคยมีคนเลย มันเป็นรูปนาม ขั้นที่ ๕ ที่ทำกิริยาอาการ อย่างนั้น ๆ ให้เรารู้จักกระทำ สัมปชัญญะ ภาษาบาลีว่า สมฺปชานการี เช่น อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ เป็นผู้กระทำสัมปชัญญะ คือการประกอบอัมมโมหสัมปชัญญะ เข้าไปในการก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง ถ้าไม่ประกอบ เข้าไป ทำตามความเคยชิน มันจะเป็นตัวตนสัตว์บุคคล ถ้าเอาอัมมโมหะประกอบเข้าไป ก็จะไม่เกิดความหลงและ ถอนความเห็นผิดได้ บรรยายในเช้าวันนี้ พูดเกี่ยวกับหลัก ของสัจจะ ๔ โยงมาสู่จุดตั้งต้น ที่จะนำเข้าไปสู่การปฏิบัติได้ ทุกท่านก็อย่าลืมพากันใช้ชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ

บรรยายเช้าวันนี้ ก็พอสมควรแก่เวลาเท่านี้ะครับ
อนุโมทนาทุกท่านครับ





รู้ซึ้งและศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครีป

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ตอนนี้ก็เป็นช่วงสุดท้าย ของการเข้ามาปฏิบัติธรรม
คอร์สสั้น ๆ นะ คอร์สเกี่ยวกับอริยสัจ แต่เป็นภาคปฏิบัติ
ไม่มีวิชาการอะไรมาก แต่บางท่านก็ว่ามากอยู่ เพราะอัดเข้าไป
หลายอย่างหลายขนานเหมือนกัน แต่ว่าพยายามพูดให้มัน
เข้าใจ เข้ามา พระสูตรที่นำมาอ่าน ส่วนใหญ่ก็จะเป็นสูตร
ที่เรียกว่าเนื้อหาคล้าย ๆ กัน ท่านจะได้คุ้นเคย หรือใช้
คำเดิมเพื่อที่จะให้มีความลึกซึ้ง ส่วนรายละเอียดอื่น ๆ
ท่านก็อย่าลืมพากันศึกษาเรียนรู้กันไป ที่สำคัญก็คือ
การปฏิบัตินั่นแหละ ให้มันเห็นสังขาร ให้เข้าใจความจริง

ถอนสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิ้นพตปราคาสนั้นแหละ
ตัวนี้แหละที่สำคัญนะ เราปฏิบัติมีวัตถุประสงค์หลักคือ
การถอนกิเลส ก่อนที่จะได้สรุปข้อธรรมะ ก็ตอบคำถาม
ท่านหนึ่งที่ยื่นถามไว้นะครับ ท่านนี้เขียนมาถามว่า

ถาม กราบเรียนอาจารย์สุภีร์ที่เคารพ ตอนเช้า
สวดกายคตาสติ มีคำว่า ปชานาติ เช่น หายใจเข้าสั้นก็รู้
ชัดว่าหายใจเข้าสั้น ลิกขติ เช่น ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้
กายทั้งปวงหายใจเข้า กรุณาอธิบายความหมายของคำว่า
ปชานาติ และ ลิกขติ ว่าต่างกันอย่างไรคะ กราบขอบพระคุณค่ะ

ตอบ ท่านนี้ก็ได้อ่านเรื่องคำที่ใช้ในกระบวนการปฏิบัติ
ตั้งแต่เรื่องสติปัฏฐานเป็นต้นไป จะมีคำ ปชานาติ กับ ลิกขติ
อยู่เสมอ ถ้าเป็นการทำกรรมฐานให้เกิดปัญญาอะไรชั้นสูง
ต้องมี ปชานาติ เข้ามาด้วย และเลยขึ้นไปกว่านั้นก็เป็น
ลิกขติ ถ้า ลิกขติ ก็สูงสุดแล้ว ที่สวดกายคตาสติไปเมื่อเช้า
มีคำว่า ปชานาติ ก็เนื่องจากว่ากรรมฐานในทางพุทธศาสนา
ตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น แม้จะทำกรรมฐานให้เกิด
สมาธิ ก็ให้ทำด้วยปัญญา จะได้เกิดผลอย่างจริงจัง เพราะ
ถ้าได้สมาธิอย่างเดียว มันก็ไม่ใช่ทางพระพุทธศาสนา มันก็
ได้แค่ความสุข ความสงบ อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน มันไม่มีผล
ไปสู่การละกิเลส แม้แต่กายคตาสติ ซึ่งเป็นวิธีการทำให้

เกิดสมาธิ ท่านก็ต้องมี ปชานาติ มาด้วย คือต้องมีปัญญา มาด้วย จะได้เอาสมาธินั้นไปใช้ต่อได้ ใช้ทางด้านปัญญา คำว่า ปชานาติ คือปัญญานั้นแหละ ตัวความรู้ ตัวปัญญา ปัญญาแบบที่ผมกล่าวเมื่อเช้านี้

ตัวที่ทำหน้าที่ ปชานาติ คืออสังมโหฬัมปชัญญะ เช่น ในสติปัฏฐาน ก็มีข้อปฏิบัติว่า เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเรา เดินอย่างนี้เป็นต้น ให้เราฝึกสติในแบบมีสัมปชัญญะ มี อสังมโหฬัมปชัญญะประกอบด้วย พอมีสติแบบนี้เยอะ ๆ เกิดเป็นสมาธิ ก็จะได้ไปเจริญวิปัสสนาต่อไปเลย ถ้าเป็นสติ ล้วน ๆ สมาธิล้วน ๆ มันยังเจริญวิปัสสนาไม่ได้ ต้องยกจิต ขึ้นสู่วิปัสสนาอีกต่อหนึ่ง ถ้าทำแบบที่พระพุทธเจ้าสอน ตามลำดับ เช่น กายคตาสติหรือสติปัฏฐาน มันเป็นแนวทาง วิปัสสนาอยู่แล้วในตัว แต่วิปัสสนามันจะมีไม่ได้ถ้าขาดสติ ขาดสมาธิ มีสติด้วย มีสมาธิด้วย ให้เอาสัมปชัญญะหรือ ปัญญาแบบวิปัสสนาประกอบเข้าไป ประกอบกับสติและ สมาธินั้นแหละ

ปชานาติ นี่ก็คือ อสังมโหฬัมปชัญญะ หรือตัวปัญญานั้นเอง ปชานาติ แปลว่า ย่อมรู้ชัด เป็นกิจหน้าที่ของปัญญา เหมือนเราตามองเห็น เห็นนั่น เห็นนี่ เป็นหน้าที่ของจักขุ ญาณ ถ้าไม่มีจักขุญาณ จะมองไม่เห็น จักขุญาณ

ทำทัสสนกิจ เรียกว่า ทำหน้าที่ในการมองเห็น ส่วนการเห็นธรรม เห็นรูป เห็นนาม อันนี้เป็นหน้าที่ของปัญญา ถ้าไม่มีปัญญา ก็มองไม่เห็น ปชานาติ เลียนิยมแปลว่า รู้ชัด ตัวองค์ธรรมหรือตัวสภาวะคือปัญญา

ถ้าทุกท่านสังเกตเข้าไปอีกหน่อยหนึ่ง การจะทำกรรมฐานใด ๆ ได้ ต้องเริ่มต้นจากการมีสติก่อน เช่น ลมหายใจที่ท่านสวดไปเมื่อเช้า เริ่มต้นก็มีท่าเตรียมก่อน ไปที่ปากก็ดี โคนไม้ก็ดี ที่ว่างจากเรือนก็ดี นั่งคุ้ยปลั่งก็ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึงว่า สติมันเป็นเรื่องพื้นฐาน มันเป็นที่รู้จักกัน เดี่ยวพอพูดเจริญปัญญา ถามว่ามีสติมั๊ย อย่างนี้ไม่ต้องถามก็ได้ เพราะว่าสติเป็นเรื่องพื้นฐานอยู่แล้ว ถ้าบอกว่าไปทำสมาธิ ถามว่ามีสติมั๊ย อย่างนี้ไม่ต้องถามก็ได้ เพราะว่าเป็นที่รู้จักกันว่า สติเป็นเรื่องพื้นฐานมาก ๆ จะต้องมีความรู้ตัวอยู่เสมอ ต้องมีความไม่ประมาท ต้องอยู่อย่างไม่วางใจจากสติ นี่เป็นเรื่องพื้นฐาน ไปทำกรรมฐานแบบสมณะก็ได้ วิปัสสนาก็ได้ แต่ทางพุทธศาสนาเน้นมาทางวิปัสสนา เน้นมาทางมรรค แต่สมณะก็ไม่ทิ้ง เนื่องจากว่าวิปัสสนาก็ต้องอาศัยสมาธิระดับหนึ่งอยู่แล้ว ส่วนใครสนใจสมาธิมากเป็นพิเศษ ท่านก็ไม่ว่าอะไร ให้ไปทำเพิ่มเติมได้ แต่ให้มีปัญญากำกับ จะได้ทำอย่างถูกต้อง เอามาใช้ถูกต้อง

เนื่องจากถ้าไปทำด้านสมาธิเยอะ ผลด้านสมาธิมันก็เกิดขึ้นมาด้วย ก็ต้องรู้จักมันทั้งเหตุทั้งผล เช่น สมาธิระดับสูงนี้ ผลมันก็เป็นอภิญญาต่าง ๆ ก็ต้องรู้จักมันให้ครบถ้วน ถ้าใครอยากจะทำทางวิปัสสนา ก็ต้องมีสมาธิระดับหนึ่ง ระดับที่พอจะทำวิปัสสนาได้ เลยต้องมีปัญญาเข้าไปกำกับด้วย คือคำว่า ปชานาติ นั่นเอง สรุปว่า เบื้องต้นต้องมีสติ เช่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก อันนี้คือตัวสติ เมื่อได้พื้นฐานเบื้องต้นแล้วจึงปฏิบัติขั้นอื่น ๆ ต่อไป ตามกายคตาสติสูตรมีบาลีว่า

ขั้นที่ ๑ “ที่มฺหิ วา อสฺสสนฺโต ที่มฺหิ อสฺสสามีติ ปชานาติ” เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว “เรา” ที่ว่านี้ก็คือชั้นที่ ๕ นั่นแหละ คำว่า “เรา” ที่ปรากฏอยู่ในข้อปฏิบัติทั้งหลาย เช่น เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน เรานี้ก็คือชั้นที่ ๕ นั่นเอง คือให้รู้ตัวเราให้ชัด ตัวเราเป็นคำสมมติ ส่องด้วยปัญญาจะมองไม่เห็น เพราะไม่มีจริง ตัวจริงแบบที่ส่องเห็นด้วยปัญญาคือรูปนาม ชั้นที่ ๕ ถ้าเห็นเป็นชั้นที่ ๕ คือรู้ชัด คือมีปัญญา สติต้องมี ต้องเอาสติผูกจิตไว้กับตัว ผูกไว้ตรึงไหนก่อนก็ได้ ต่อไปให้เต็มสัมปชัญญะเข้ามา สัมปชัญญะตัวนี้เรียกว่าอัสมโมหสัมปชัญญะ เรียกเป็นปัญญาก็ได้ หรือตามคำกิริยาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ ปชานาติ

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่แจกแจงการปฏิบัติสติปัฏฐานนี้มีแต่คำว่า ปชานาติ เต็มไปหมด เพราะเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับนำไปเจริญวิปัสสนาต่อไป สติปัฏฐานเน้นทางด้านฝึกให้มีสติมั่นคงก่อน และได้ปัญญาไปด้วยในตัวเสร็จแล้วค่อยเอาข้อมูลนี้ไปใช้ต่อทีหลัง จากสติปัฏฐานมันก็เป็นสติสัมโพชฌงค์ เอาไปทำอัมมวิจยะ เพื่อเห็นอริยสัจต่อไปได้ มันก็เป็นระบบไปตามนี้แหละ พุดง่าย ๆ ถ้าเราทำถูกต้องตั้งแต่ต้น การปฏิบัติมันก็ไหลไปเรื่อย ถ้าตอนแรก ทำแบบงง ๆ ก็ต้องคอยไปถามอาจารย์ ตรงนี้เป็นไง ถ้าอาจารย์เก่ง ก็คอยบอกทีละตอน ๆ การมีอาจารย์ก็ช่วยให้เร็วขึ้น ถ้าไม่มีอาจารย์หรือไม่มั่นใจอาจารย์ ก็มีตำราให้อยู่ เอาตามตำราก็ได้ แต่ยากนิดหนึ่ง เนื่องจากตำราเป็นแบบกลาง ๆ แบบเหมารวม รวมนั่นรวมนี้ไว้เยอะ เป็นหลักการที่มั่นใจได้ดี แต่พอเป็นเรื่องเฉพาะตนนี้ มันจะจัดเข้าตำราตรงไหนก็ลำบากแล้ว ถ้ามีอาจารย์ดี เราก็ถามไปที่ละตอนได้เลย ตรงสภาวะขณะนั้น ๆ พอดี ไม่นอกเรื่อง

การเรียนเป็นหลักการไว้จึงดีมาก เวลาเราไปถามอาจารย์ จะได้รู้จักว่าอาจารย์นี้ตอบเข้าหลักการบ้างมั๊ย ไม่ใช่เช็กอาจารย์ เช็กตัวเราเองว่า เราได้อาจารย์ถูกหรืออาจารย์ผิด เพราะอาจารย์ผิดก็มี อาจารย์ถูกก็มี มันก็เรื่องธรรมชาติของโลก เราไม่ได้ว่าใคร อันนี้มันเป็นธรรมดา ถูก ผิด

มันเป็นของคู่โลก เราต้องมีหลักการ จะได้ผิตน้อย ๆ หน่อย ส่วนที่ไม่ผิตเลยนี่ คงไม่มี เนื่องจากเราอยู่ในโลกมานาน ทำอะไรก็ต้องผิตบ้างเหมือนกัน ขนาดท่องตามพระพุทธรจน์ แท้ ๆ เหมือนพระพุทธรเจ้าทรงสอนโดยตรง ก็ยังเข้าใจผิต ลองคิดดู ปานนั้นนะ คนมันจะผิต นี่คือมันเคยชินนั่นเอง

การปฏิบัติธรรม พื้นฐานต้องมีสติ ทุกกรรมฐานเลย ไม่ว่าจะทำแนวสมณะ ก็ต้องมีสติ แนววิปัสสนาก็ต้องมีสติ แนวสติปัฏฐานอะไรต่าง ๆ ต้องมีสติ ทีนี้ คำสอนของ พระพุทธรเจ้า เน้นให้มี ปชานาติ เพิ่มมาด้วย จะได้คุ้นเคยกับ ทางวิปัสสนา พอมีสติมาอยู่กับตัว จิตมันคงพอสมควรแล้ว ให้ประกอบบอสมโหฬัมปชัญญะเข้าไป เช่น เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว คือชั้น ๕ นั่งอยู่ ลมหายใจ เข้ายาว ลมหายใจออกยาว เป็นรูป ส่วนตัวรู้ ตัวดูคือจิต ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันเข้ามันออกในกาย ลมนี้ มันเป็นธาตุ เป็นวาโยธาตุ วาโยธาตุเป็นชั้นอะไร เป็น รูปชั้น และที่วาโยธาตุมันวิ่งเข้าวิ่งออก ร่างกายก็คือธาตุ ๔ ที่เป็นโครงสร้างอยู่ ดิน น้ำ ไฟ ลม อยู่ในนี้ ธาตุ ๔ นี่เป็น ชั้นอะไร เป็นรูปชั้น

ตัวที่นิ่งหายใจอยู่ก็คือรูปชั้น ลมหายใจที่เข้าที่ออก ก็เป็นส่วนหนึ่งของรูปชั้น คือเป็นวาโยธาตุ ตัวรู้วาโยธาตุนี้

ก็คือจิตที่ประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะ ตัวนี้เป็นขันธอะไร เป็นวิญญูณขันธ ในระหว่างที่หายใจเข้ายาวหายใจออกยาวนั้น แรก ๆ เมื่อหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวหลาย ๆ ครั้ง อาจจะอึดอัดแทบจะหายใจไม่ออก ความรู้สึกอึดอัดนี้คืออะไร คือเวทนาขันธ ความกำหนดหมายว่า นี่ลมหายใจเข้า นี่ลมหายใจออก นี่ยาว นี่สั้น คือสัญญาขันธ ความคิดต่าง ๆ ความขี้เกียจ ความหงุดหงิด ความหวั่นวิตก คือสังขารขันธ นี่ปชานาติ ได้หมด นั่งหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวสักชั่วโหม่ง แล้วกำหนดดู แรก ๆ มีสติก่อน ยังไม่ต้องรีบกำหนดก็ได้ เพราะเดี๋ยวจะเครียดเกินไป เอาสบาย ๆ นั่งสบาย ๆ แต่อย่าสบายมากเกินไปแล้วหลับ เอาพอสมควร จะนั่งได้ดี ต้องไม่กินข้าวเยอะ ถ้ากินข้าวเยอะ ต้องไปเดินก่อน ต้องให้ท้องโล่ง ๆ โดยเฉพาะไม่กินเนื้อ นั่งดีมากเลย ไม่่วงนอนด้วยดีมาก

อันนี้ ปชานาติ คือ รู้ชัด รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว คือขันธ ๕ นั้นแหละ ตอนนี้อย่างไรกำหนดไปที่ลมหายใจเป็นกรรมฐานหลัก สติเป็นตัวกำหนด เอาปัญญาประกอบเข้าไปว่า ลมหายใจเข้ายาวออกยาวนี้ ไม่ใช่คน เป็นวาโยธาตุ เป็นธาตุลม ธาตุลมมี ๖ อย่าง มีลมพัดขึ้นข้างบน ลมพัดลงข้างล่าง ลมในท้อง ลมในไส้ ลมที่พัดไปตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ วิ่งไปตามเส้นเอ็น ทำให้เรา เดิน ยืน นั่ง นอนได้

และลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมหายใจยาวที่เข้าที่ออก ก็คือลม ลมนี้เป็นรูปขันธ์ ตัวรู้ลมก็คือวิญญาณขันธ์ ความรู้สึก อึดอัดหรือสบายเป็นต้นที่เกิดขึ้น เป็นเวทนาขันธ์ ตัวทำ เครื่องหมายว่า นี่เข้า นี่ออก นี่ยาว นี่สั้น คือสัญญาขันธ์ และตอนนั้น มันก็จะปรุงแต่ง คิดนั่นคิดนี่อะไรหลายอย่าง นั่นคือสังขารขันธ์ ฉะนั้น ที่นั่งหายใจเข้ายาวอยู่ หายใจออก ยาวอยู่ ไม่มีคน ไม่มีเรา ให้รู้ชัด เพราะเราไม่มี ถ้าเป็นเรา มันก็ไม่รู้ชัด มันก็หลง อันนั้นคืออวิชชา ตัวเรานี้มันเป็น คำสมมติ ให้ลองดูด้วยปัญญา ถ้ารู้ชัดเรา มันก็ไม่มีเรา ถ้ารู้จักเราดี เราก็มองไม่เห็น นี่คือปชานาติ

ให้ท่านนั่งหายใจไป จนกระทั่งรู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น มีแต่รูป มีแต่นาม มีแต่ขันธ์ ๕ หรือในหมวดอิริยาบถ บาลีว่า “คจฺจนโต วา คจฺจามิติ ปชานาติ” เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน ต้องมีสติ ในการเดินก่อน ผูกจิตไว้กับร่างกายก่อน เอาไว้ที่เท้าก็ได้ เอาไว้ที่ลมหายใจก็ได้ หรือที่คำบริกรรมใด ๆ ก็ตามสะดวก เมื่อจิตมั่นคงพอสมควรแล้ว ก็ใส่อัมมโมหัมปชัญญะเข้าไป ตัวนี้แหละเรียกว่า ปชานาติ ประกอบเข้าไป เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน เรานี้คือใคร... คือขันธ์ ๕ นั้นแหละ จะเริ่มต้นจากรูปก็ได้ รูปมันเดิน กายมันเดิน ธาตุ ๔ มันเดิน รูปขันธ์ มันเดินก็ได้ ตัวที่รู้ร่างกายเดินก็คือจิต เป็นวิญญาณขันธ์

ตัวอยากเดิน ตัวตั้งใจที่จะมาเดิน เดินแล้วจะได้มันได้นั้น คตินั้น คตินี้ เป็นสังขารชั้น ๓ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างเดิน อาจจะเครียด ๆ อาจจะอึดอัดหน่อย หรือสบาย ๆ เป็น เวทนาชั้น ๓ นี่เดินเท้าซ้าย นี่เดินเท้าขวา ตัวกำหนดหมายนี้ เป็นสัญญาชั้น ๓ ขาแขนนี้มันไม่รู้เรื่องหรือกว่าเป็นซ้าย หรือขวา ตัวรู้เรื่องมันอยู่ด้านนามธรรม ต้องอยู่ใน ๔ ตัว นั้นแหละ อยู่แถวนั้นแหละ หาเหตุเดียวกันเจอ เอาอันที่ขัดก่อน อันไม่ขัดก็ปล่อยมันไปก่อน ถ้ากำหนดได้ ก็ให้เห็นว่า ไม่มี ตัวตนในการเดิน อย่างนี้เรียกว่ารู้ชัดว่าเราเดินนั่นเอง

การรู้ชัด นี่คือปัญญา คือสัมมาทิฐิ คืออสังมโห สัมปชัญญะ อาศัยปัญญาตัวนี้ เราก็จะสามารถไปฝึกศึกษา ได้แก่ อริสัสติศึกษา อริจิตตศึกษา อริปัญญาศึกษา พวกนี้ มันเกิดจากมรรค ๘ ถ้าไม่มีมรรค ๘ ไม่มีสัมมาทิฐิเป็นตัวนำ มันจะฝึกไม่ได้ โดยมากพวกเรา เข้าใจว่า ถ้าฝึกปฏิบัติ ก็ต้องรักษาศีลก่อน ต่อมาก็สมาธิ ต่อมาก็ปัญญา แต่ตัวที่เกิดขึ้นจริง ๆ ตัวที่ทำงานในการฝึก ฝึกให้มีศีล ที่เป็นอริศีลที่ละเอียด ฝึกให้มีอริจิตที่ละเอียด ฝึกให้มีอริปัญญาที่ละเอียด คือตัวมรรค ๘ จะต้องมิมรรค ๘ ก่อน เพราะตัวมรรค ๘ เกิดในจิต แล้วเอามรรค ๘ นี้ไปฝึกศีล ฝึกจิต ฝึกปัญญาอีกต่อหนึ่ง

การมาปฏิบัติธรรม เช่น สติปัฏฐานเป็นต้น ปกติเราก็จะมีศีลอยู่บ้างแล้วพอสมควร เช่น ศีล ๕ เป็นต้น สำหรับระวังอยู่บ้างแล้ว สติเราก็มีอยู่บ้างแล้ว ขาดอยู่ตัวหนึ่งคือตัวปัญญา เราก็เลยต้องฝึกปฏิบัติ ทำปหานาติ พอได้ปัญญาล้มมาทิวาแล้ว เราก็เอาปัญญาตรงนี้ไปฝึกให้ละเอียดยิ่งขึ้น การที่จะมีปัญญาเยอะขึ้น เห็นอะไรได้ชัดขึ้น ต้องสำหรับระวังมากขึ้น สมาธิต้องดีขึ้น ถ้าเราอยากเห็นอะไรเยอะกว่านี้ เห็นกระบวนการทำงานของมัน เห็นว่าลมหายใจยาวสั้น มีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร มีเวทนาอะไรเกิดขึ้นบ้าง รู้รูปนาม ชันธ ๕ ชัดเจนยิ่งขึ้น เราต้องสำหรับระวังเยอะขึ้น สำหรับจิตให้มากขึ้น เรียกว่าอธิศีล ต้องฝึกเรื่องนี้ เรียกว่าอธิศีลสิกขา นอกจากนั้น จิตต้องละเอียดขึ้นกว่าเดิม มันคงขึ้นกว่าเดิม ถ้าจิตไม่มันคงก็เห็นเท่าที่เห็นได้ ถ้าอยากให้เห็นเยอะกว่านี้ จนถึงเห็นอริยสัจ เห็นกระบวนการปฏิจกสมุพบาท เห็นละเอียดขึ้น จิตก็ต้องละเอียดขึ้นกว่าเดิม ก็ต้องฝึกจิตให้ละเอียดขึ้น ให้มีสมาธิตั้งมั่นมากขึ้น เรียกว่าอธิจิตตสิกขา แล้วก็ฝึกปัญญา อธิปัญญาสิกขา อันนี้เป็น ลิกขติ มาทีหลัง

ในการปฏิบัติกรรมฐานลมหายใจ ขั้นที่ ๓ บาลีว่า “สพฺพกายปฺปฏิสํเวที อสฺสสฺสึสสามีติ ลิกขติ” ย่อมศึกษาว่า เราจะกำหนดรู้กายทั้งปวงหายใจเข้า กายทั้งปวงคือทั้งรูปกายและนามกาย ให้เห็นชัดว่า มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง

ในนี้ ถ้าศีลไม่ดีพอ สมาธิไม่ดีพอ ปัญญาไม่ดีพอ มันจะมองไม่เห็น การจะรู้ละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้น ศีลก็ต้องดี ต้องฝึกแบบละเอียด เรียกว่าอริศีลสิกขา จิตก็ต้องมั่นคงเรียกว่า อริจิตตสิกขา ปัญญาต้องชัดเจนเรียกว่าอริปัญญาสิกขา ฝึกแล้วก็ได้ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้มีศีลสมบูรณ์ก็เป็นโสดาบัน ผู้มีสมาธิสมบูรณ์ ก็เป็นพระอนาคามี ผู้มีปัญญาสมบูรณ์ ก็เป็นพระอรหันต์ รู้ว่าขันธทั้งหมดเป็นทุกข์ ตัณหาก็คงหมดไป ไม่เกิดอีก ถ้ารู้แบบอนาคามี ก็รู้อารมณ์เป็นทุกข์ ตัณหาเกี่ยวกับรูปก็หมดไป ถ้ารู้แบบโสดาบัน รู้ว่า รูป นาม ขันธ์ ๕ ไม่ใช่ตัวตน ความเห็นผิดก็หมดไป ลิกขติ ฝึกแล้วก็ได้ศีล สมาธิ ปัญญานั้นเอง

มรรค ๘ เป็นสิ่งที่เกิดในจิต ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นพัฒนาการของจิต อยู่ในจิตเหมือนกัน เพียงแต่เป็นระดับที่เด่น เป็นลำดับ ๆ ช่วงนี้เด่นด้านศีล ช่วงนี้เด่นด้านสมาธิ ช่วงนี้เด่นด้านปัญญา แต่ก็อยู่ด้วยกันทั้งหมดนั่นเอง แรก ๆ เราจึงรู้สึก ว่า ศีลดีขึ้น ลำรวมระวังได้มากขึ้น แต่ความจริงที่ลำรวมระวังได้มากขึ้นนั้น เป็นเพราะมีปัญญา รู้จักว่า ถ้าไม่ระวัง สมาธิจะไม่ดี พอสมาธิไม่ดี จะเห็นอะไรชัดมัย เห็นไม่ชัดนะ ที่เราลำรวมระวัง ไม่พูดมาก เพราะรู้ว่าพูดมากแล้ว จิตจะฟุ้งซ่าน จิตฟุ้งซ่าน จะเห็นรูปนามชัดมัย เห็นไม่ชัด นี่ปัญญามันบอก มันเริ่มเห็น รู้จากรูปนามแล้ว

รู้จักตั้งแต่ ปชานาติ แล้ว พอรู้จักแล้ว ต่อไป ถ้าอยากจะเห็นชัดเจนกว่าเดิม เพื่อจะได้มีปัญญาเยอะขึ้น จะต้องสำรวจ ถ้าไม่สำรวจ ไปเล่นไลน์อย่างเดิม พูดมากอย่างเดิม กินเยอะอย่างเดิม นอนเยอะอย่างเดิม อย่างนี้เป็นไฉน มันไม่มีปัญญา มันก็กลับไปสำรวจด้วยศีลต่าง ๆ อินทริยสังวรก็จะดี การทานอาหารก็ระมัดระวัง การนอนก็ระวังขึ้น จิตก็จะดีขึ้น ผีกสมาธิมากขึ้น ปัญญาก็จะดีขึ้น อย่างนี้เห็นมั๊ย

มรรค ๘ เป็นอันหนึ่ง ลิกขาเป็นอันหนึ่ง แต่มันเชื่อมโยงกันอยู่ มรรค ๘ มันอยู่ในจิต เป็นเจตสิก อยู่ในจิต ส่วนศีล สมาธิ ปัญญา เป็นพัฒนาการของการฝึกจิต กระบวนการฝึกเลยเรียกว่าลิกขา ตัวมรรคนี้ เป็นตัวปฏิบัติ ตัวเดิน เหมือนเราเดินทาง ตัวมรรค ๘ นี่เป็นตัวเดิน ไปถึงจุดหนึ่งเรียกว่าพระโสดาบัน ถึงจุดหนึ่งก็เรียกว่าพระสกทาคามี ถึงจุดหนึ่งเรียกว่าพระอนาคามี ถึงจุดหนึ่งเรียกว่าพระอรหันต์ ตอนมีศีลนั้นก็มิมรรค ๘ ตอนมีสมาธิก็มีมรรค ๘ ตอนมีปัญญาก็มีมรรค ๘ ตอนเป็นพระโสดาบันก็มีมรรค ๘ พระสกทาคามีก็มีมรรค ๘ พระอนาคามีก็มีมรรค ๘ พระอรหันต์ก็มีมรรค ๘ มีอริยมรรคทั้ง ๘ นี้อยู่ด้วยกันตลอด แม้แต่ไปรักษาศีล ก็ต้องมีสัมมาทิฐิเข้าไปกำกับอยู่ มีสัมมาสังกัปปะเข้าไปกำกับอยู่ในนั้น แต่พูดว่ารักษาศีล เป็นระดับศีล เป็นที่รู้จักกัน แต่หลัง ๆ มา ความเข้าใจคลาดเคลื่อนไปเยอะ พอ

พูดถึงศีล สัมมาทิฏฐิอยู่ตรงไหน สัมมาสังกัปปะอยู่ตรงไหน ไม่รู้เลย นี่คือการพูดหลักธรรมกระจายออกไปมากเกินไป ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เวลาปฏิบัติธรรมก็เริ่มด้วยรักษาศีลก่อน มีศีลสมบูรณ์แล้วก็ไปเรื่องสมาธิ ทำสมาธิได้แล้ว ก็เจริญปัญญา คิดกันอย่างนี้ นี่พูดแบบลึกลับ สำหรับคนที่เข้าใจ มรรค ๘ ดีแล้ว จึงจะทำได้จริง ถ้าไม่เข้าใจ จะทำพลาดไปหมดเลย เนื่องจากว่าศีลที่ถูกต้องนี้ ต้องมีมรรค ๘ อยู่ด้วยกัน ต้องมีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะเป็นต้นมาประกอบด้วย

สรุปแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา ทางพุทธศาสนานั้น ไม่มีการแยกกัน ถ้าแยกกันก็ผิดทันที ตอนมีศีล มีสมาธิมี มี... มีปัญญามี มี... ตอนมีสมาธิ มีศีลมี มี... มีปัญญามี มี... ตอนมีปัญญา ศีลก็มี สมาธิก็มี อย่างนี้ พระโศตบั่นเลยมี คุณสมบัติว่าเป็นผู้มีศีลสมบูรณ์ สมาธิพอสมควร ปัญญาพอสมควร พระอนาคามี เป็นผู้มีศีลสมบูรณ์ สมาธิสมบูรณ์ ปัญญาพอสมควร พอจะเป็นพระอนาคามีนั้นแหละ พระอรหันต์ เป็นผู้มีศีลสมบูรณ์ สมาธิสมบูรณ์ ปัญญาสมบูรณ์ คือต้องมีหมดเลย นั่นแหละคือทุกระดับของการพัฒนา ต้องมีมรรคอยู่ในนั้น จึงจะถูกต้อง จึงจะถูกทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้

การปฏิบัติก็เลยต้องมี ปชานาติ มาก่อน เพราะปชานาติ เป็นตัวปัญญา ไปแยก रूप แยกนาม ให้เห็นความเป็นจริงว่า

ไม่มีตัวตน แล้วเอาปัญญาตัวนี้ ไปชำระการปฏิบัติต่าง ๆ ว่า ถ้าอยากจะมีปัญญา เห็นละเอียดขึ้น ชัดเจนขึ้น ก็ต้องฝึกคิดให้ละเอียด ฝึกจิตให้ละเอียด ฝึกปัญญาให้ละเอียด ศิลทางพุทธเรา ก็เลยมีวัตถุประสงค์ชัดเจน คือให้เกิดสมาธิ สมาธิก็มีวัตถุประสงค์ชัดเจน คือเอาไปเจริญปัญญา เพราะมีปัญญาดั้งแต่ต้นแล้ว แต่ปัญญามันยังน้อยอยู่ เพื่อให้มันชัดกว่านั้น เพื่อจะได้ไปถอนกิเลสได้ เลยต้องมีคิด ทำคิดขึ้นมา นี่ไม่ใช่ทำแบบไม่รู้เรื่อง ภาวนาศิลสมาทานแบบไม่รู้เรื่อง หรือทำเพื่อไปสวรรค์ อย่างนี้ก็ผิด เป็นสัลลพตปราคาส ทำสมาธิเอาความสุข เอาสงบ นิ่ง สบาย โดยปราศจากวัตถุประสงค์ที่ถูกต้อง หรือทำด้วยวัตถุประสงค์อื่น เพื่อไปเกิดที่นั่นที่นั่นนี้ก็ผิด เป็นสัลลพตปราคาส ทำอะไรต้องมีวัตถุประสงค์ถูกต้อง วัตถุประสงค์ของคิด สมาธิ ปัญญา คือ ละกิเลสเท่านั้นเอง ถ้าผิดวัตถุประสงค์ ก็เป็นสัลลพตปราคาส ไปถือคิดด้วย วัตถุประสงค์อย่างอื่น ไปถือสมาธิด้วยวัตถุประสงค์อย่างอื่น ไปถือพิธีกรรมนั้น พิธีกรรมนี้ ด้วยวัตถุประสงค์อย่างอื่น คิดว่าเราจะบริสุทธิ์ได้ด้วยพิธีกรรมนี้ ด้วยคิดนี้ ด้วยข้อวัตรแบบนี้ ก็เป็นสัลลพตปราคาส

ข้อปฏิบัติที่ทำให้บริสุทธิ์ได้มีอย่างเดียว คือมรรค ๘ แต่มรรค ๘ มันมีพัฒนาการแสดงออกมาทางคิด ทางสมาธิ ทางปัญญา มีเทคนิควิธีปฏิบัติ เติบจนกรม นั่งสมาธิ เป็นต้น

อันนี้ให้เข้าใจ ท่านก็ลองไปสวดดูบ่อย ๆ ในกายคตาสติก็มี ในอานาปานสติ ๑๖ ชั้น จะมี ปชานาติ, ลิกขติ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ส่วนใหญ่มี ปชานาติ เพราะเป็นเบื้องต้น ถ้าหมวดลมหายใจจะมี ลิกขติ ในขั้นที่ ๓ และ ๔ อันนี้ให้ท่านไปสังเกตนะ

สรุปง่าย ๆ คือ ถ้าเกี่ยวกับข้อปฏิบัติ ถ้ามีคำว่า “เรา” ปรากฏอยู่ ให้หมายถึงขั้น ๕ แค่นี้แหละ เช่น เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน นี่ก็คือเมื่อเดิน ก็รู้ด้วยปัญญาว่าขั้น ๕ เดินเท่านั้นแหละ เพราะคำว่า เรา นี่เป็นคำสมมติ เอาไว้ใช้ประโยชน์ในการสื่อสารกัน บางท่านว่า เวลาเดิน ทำไมไม่บอกให้ชัดว่า ขั้น ๕ เดินไปเลย ความจริงบาลีกักกับไว้อยู่แล้วว่า “รู้ชัด” ถ้ารู้ว่า เป็นคนเดิน มันจะชัดมัย อย่างนั้นมันรู้ไม่ชัด เขาเรียกว่ารู้มีด ตาพรำมัว ไม่มีตาอย่างนั้น เวลาเดินรู้ว่าคนเดิน รู้ว่าผู้หญิงเดิน ผู้ชายเดิน อย่างนี้ ปุณฺชนไหน ๆ ก็รู้อย่างนี้ แม้สัตว์ต่าง ๆ ก็รู้ว่ามันเดินเช่นกัน ไม่ต้องเป็นนักปฏิบัติหรอกอย่างนี้ เป็นนักปฏิบัติระดับภาวนาแล้ว มันก็ต้องรู้ชัด ชัดกว่าเดิม แต่เดิมมันรู้ไม่ชัด มันเป็นคนต้องเห็นว่ามีใครคน

ถาม กราบสวัสดีอาจารย์สุภีร์ค่ะ พระโสดาบันละทักขิ
อะไรได้บ้างคะ และยังละทักขิอะไรยังไม่ได้บ้างคะ

ตอบ พระโสดาบันละทิฐิได้หมดเลย ละทิฐิ
 ทุกประเภท ความเห็นผิดทุกอย่างไม่เกิดอีกต่อไปแล้ว
 ถ้าแจ่มแจ้งโดยละเอียด พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ทิฐิ ๖๒
 ประการ ในพรหมชาลสูตร รวมทั้งทิฐิชื่ออื่น ๆ เยอะแยะ
 สัสสตทิฐิ อจเนททิฐิ ถ้าเป็นทิฐิพื้น ๆ ความเห็นผิดว่า
 ทานที่ให้แล้วไม่มีผล การบูชาไม่มีผล นรกสวรรค์ไม่มี
 นี่เป็นของหายาบ ๆ ทัวไป ทิฐิทั้งหมดเหล่านี้ ล้วนเกิดจาก
 เชื้ออันเดียวกัน คือ ลักกายทิฐิ หรือทิฐานุสัย พระโสดาบัน
 ทานถอนลักกายทิฐิได้แล้ว ถอนอัตตวาทุปาทานได้แล้ว
 อัตตวาทุปาทานคือความยึดมั่นในวาทะ วาทะคือสมมติ
 บัญญัติ สมมติบัญญัติเรื่องตัวตน ตัวเรานี้เป็นสมมติ ตัวตน
 ผู้หญิง ผู้ชาย เป็นสมมติ คนปุณฺณเขาจะยึดสมมติว่ามีจริง
 ส่วนพระโสดาบันละหมดแล้ว สมมติก็นึก รู้จักสิ่งที่มีจริง
 ว่าเป็นสิ่งที่มีความจริง คือขันธ ๕ มีจริง อริยสัจ ๔ มีจริง ส่วนคน
 เทวดา ผู้หญิง ผู้ชาย เป็นสมมติ เลยไม่ยึดมั่น รู้สมมติ
 ไม่ยึดสมมติ ส่วนปุณฺณไม่รู้อันไหนความจริง อันไหนสมมติ
 แถมยึดสมมติว่ามีจริงด้วย เห็นว่าตัวเองเป็นพ่อเป็นแม่ด้วย
 แถมยึดด้วยว่าตัวเองเป็นพ่อแม่จริง ๆ พระโสดาบันรู้ว่า
 เป็นพ่อ เป็นแม่ นี่เป็นสมมติกัน และไม่ยึดว่าเป็นพ่อเป็นแม่
 พระโสดาบันท่านละทิฐิได้หมดแล้ว

สรุปแล้ว ญาณทัสสญาณทุกประเภท ความเห็นผิดทั้งหมด พระโสดาบันจะได้หมด เพราะญาณทัสสญาณทุกประเภทเกิดจาก ตัวเดียวเท่านั้น คือสักกายทิฏฐิ พวกเรามามุ่งถอนสักกายทิฏฐิ ตัวเดียวนี่แหละ ไม่ต้องไปคิดว่า ความเห็นผิดมีกี่ประเภท อะไรบ้าง ไม่ต้องไปเรียนให้ปวดหัวก็ได้ มาเรียนสักกายทิฏฐิ แล้วถอนให้หมด โดยเจริญมรรค ให้เห็นอริยสัจ ญาณทัสสญาณทั้งหมดก็จะสลายไปเลย ไม่เกิดอีกเลย ถ้าอยากจะเรียนก็ได้ ญาณทัสสญาณ ๖๒ มีในพรหมชาลสูตรนี้ เรียนจนสมองเมื่อยไปหมด โอ้อโฮ... เห็นผิดอย่างโน้นอย่างนี้เยอะแยะไปหมด เรียนไปแล้ว เป็นเจ้าลัทธิได้เลย แต่อย่าไปเป็นเลย มันไม่พ้นทุกข์ มันเป็นญาณทัสสญาณ การจะถอนญาณทัสสญาณนี้ได้ ต้องเห็นธรรมะ เห็นปฏิจางสมุปปาต เห็นอริยสัจนั่นเอง

การปฏิบัติเพื่อถอนสักกายทิฏฐิ ก็ต้องมีปัญญาเห็นอริยสัจ ในคอร์ดนี้ บอกวิธีตรง ๆ เลยนะ แค่เห็นรูปนาม ชันธ ๕ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยังไม่ถอนสักกายทิฏฐิ ต้องเห็นอริยสัจจึงจะถอน ดังนั้น พอเห็นรูปนาม ชันธ ๕ แล้ว ต้องหยั่งลงสู่สัจจะ ๔ ลงไปสู่ทุกข์สักก่อน และให้เห็นสมุทัย นิโรธ มรรค

ถาม ถ้ายังไม่ได้เป็นพระโสดาบัน แต่เป็นคนมีศีล ชอบปฏิบัติธรรม มีโอกาสขึ้นสวรรค์ไหมคะ และอยู่ชั้นไหนคะ

ตอบ ถ้ายังไม่ได้เป็นพระโสดาบัน มีศีล ชอบปฏิบัติธรรม ก็มีโอกาสดำเนินสรวรรคอยู่ และก็ยังมีโอกาสดกอบายด้วยเหมือนกัน เพราะยังไม่มีเป็นโสดาบัน ยังไม่ปิดอบาย แต่โอกาสดกอบายก็น้อยลงตามกรรม โอกาสนี้ ก็ดูจิตของเราว่า มันคุ้นเคยหรือมันน้อมไปทางไหน ถ้าน้อมไปสูง ส่วนใหญ่มันก็ไปสูง เพราะโดยส่วนใหญ่ เวลาไปเกิด มันเกิดตาม **อาจิณณกรรม** คือกรรมที่ทำให้เป็นอาจิณ มันจะสร้างภพขึ้นมา ยกเว้นแต่ว่า ก่อนตายไปห่วงเอาอารมณ์ไม่ดีเข้ามา ก็หล่นอบายได้เหมือนกัน ไม่แน่นอนนะ แต่โดยมากนี้จะไปตามอาจิณณกรรมก็คือกรรมที่เคยชิน เช่น เราชักการปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่ก็จะขึ้นสู่สรวรรคชั้นสูงขึ้น ถ้าเป็นชั้นของนักปฏิบัติธรรม โดยมากก็จะไปอยู่ชั้นดุสิต นี่คือชั้นของนักปฏิบัติธรรม รักษารักการปฏิบัติธรรม ชอบนั่งสมาธิเดินจงกรมต่าง ๆ ว่างไม่ได้ ต้องเดินจงกรม อย่างนี้เป็นต้น ขึ้นไปชั้นนั้น อันนี้โดยส่วนใหญ่ที่นี้ ต้องดูจิตใจเราด้วยว่า เป็นยังงี้บ้าง แต่เราอย่าไปมุงเรื่องนี้ เพื่อให้แน่นอน ให้มุงเป็นพระโสดาบัน ถ้าไม่ได้เป็นก็ค่อยกัน เพราะพอมุงเป็นพระโสดาบัน ถ้าไม่ได้เป็น ยังงี้ มันก็ไปอยู่แล้ว

ปกติคนปฏิบัติธรรมจะไม่มุงแค่พระโสดาบันนะ เขา มุงเป็นพระอรหันต์เลย มุงถึงนิพพานเลย ถ้าไม่ถึงอย่างน้อย ก็พระโสดาบัน ไม่ได้เป็นพระโสดาบันก็ไปสรวรรคก่อน คือ

มุ่งให้สูงไว้ก่อน บางท่านว่า โอ้ย...มุ่งสูงเกินไป กลัวจะไม่ได้
 ขอนาคามีได้มัยคะ โอ้ย...คงจะไม่ได้หรอก ยังกินอาหาร
 อร่อยอยู่เลยคะ ขอโสดาบันได้มัยคะ ลดลงมาเรื่อย ๆ แบบนี้
 ไม่ดี จิตมันจะหลุดลอยกำลังลงมาเรื่อย วิธีการทั่วไป ท่าน
 ก็เลยไม่ให้ถอยก็คือเอาไว้สูงสุดไว้ก่อน ถ้าไม่ได้ เตียวมัน
 ได้อันต่ำกว่านั้น จึงไม่ต้องถอยลงมานะ ท่านที่ถามนี้รู้สึก
 จะถอยลงมาเยอะไปหน่อย ต่อไปอย่าถอย เอาพระอรหันต์
 ไปเลย ไม่เป็นตอนนี้ก็ไม่มีเป็นไร ยังหันซ้ายหันขวาอยู่ ก็
 ไม่มีเป็นไร แต่ใจของเรามุ่งเป็นพระอรหันต์ไว้ก่อน ถ้าไม่ถึง
 มันก็ไม่มีเป็นไร ใจมันก็ไปทางนั้นแล้ว ในคอร์สนี้ ผมเน้นสอน
 แนะนำวิธีปฏิบัติถอนกิเลส เพื่อให้เป็นพระโสดาบันก่อน
 เพราะถ้าเป็นพระโสดาบันแล้ว ยังไงก็ไม่พลาด แน่نونว่า
 จะถึงสัมโพธิคือเป็นพระอรหันต์ในภายหน้า

ต่อไป สรุปข้อธรรมะนะครับ ผมได้บรรยายไปเยอะ
 พอสมควร จนถึงเมื่อเช้านี้ พูดถึงพื้นฐานการทำความฐาน
 สำหรับการทำความฐานเพื่อจะเห็นสัจจะนี้ ก็ต้องมีสติ
 สัมปชัญญะ มีสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีสัมปชัญญะคือ
 อสัมโมหสัมปชัญญะประกอบเข้าไป แล้วก็เจริญปัญญา
 ให้เป็นวิปัสสนา เห็นรูป-นาม ชันธ ๕ มีอนิจจลักษณะ
 ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ ถ้าเห็นบ่อย ๆ แล้วก็รวมลง
 เป็นทุกขสัจ ทุกท่านจึงควรไปสังเกตบ่อย ๆ หัดใส่ใจตัวเอง

เดิน ยืน นั่ง นอน ให้ประกอบบอสมโหสัมปชัญญะเข้าไป ให้มีความรู้ตัวว่า เราเดิน คือรูปมันเดิน ชันธ ๕ มันเดินอย่างนี้ ก็ได้ ในชันธ ๕ นั้น มันก็เต็มไปด้วยสิ่งไม่เที่ยง ต้องไป สังเกตความไม่เที่ยงด้วย เมื่อสังเกตไปถึงความไม่เที่ยงแล้ว การยอมรับว่ามันเป็นทุกข์ ก็จะชัดเจนขึ้น ต้องให้เห็นลักษณะ ทั้งสามที่มีอยู่ในนั้น เพื่อให้มันยอมรับว่าเป็นสังขะ ลักษณะ ๓ ได้แก่ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ มีอยู่ในของทั่วไปเลย ถ้าไม่สังเกตให้ดี มันจะมีตัวบังไว้ ถึงแม้ จะเห็นรูป เห็นนามแล้ว ก็ต้องหาวิธีให้เห็นอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ บ่อย ๆ แล้วน้อมจิตลง ไปสู่ทุกขลักษณะต่อไป มันเป็นของว่างจากความเที่ยง ว่างจาก ความสุข ว่างจากตัวตน ทุกท่านต้องหมั่นสังเกต สังเกต ให้ดี ๆ เพราะมันมีตัวบังไว้ รูป นาม ชันธ ๕ มีอยู่ แต่มิจจาทิฎฐิมันก็บังไว้ มองไม่เห็น อนิจจลักษณะมีอยู่ ทุกขลักษณะ มีอยู่ อนัตตลักษณะมีอยู่ แต่มันก็มีตัวบังเหมือนกัน

ลักษณะที่ ๑ อนิจจลักษณะ ท่านว่า สันตติบังอนิจจ ลักษณะ คือ การสืบเนื่อง การสืบทอด การเกิดดับอย่างต่อเนื่อง มันบังไว้ การทำอะไรต่อเนื่องกันไปนี่ บางที มันไม่เห็นอนิจจลักษณะ ถ้าหยุดบ้าง ยั้งบ้าง เราจะเห็น อนิจจลักษณะ เช่น ท่านมองดูนี้ เห็นมัย... ดอกไม้เมื่อ ๒ วันที่แล้ว ถ้าเรานั่งดูมันตลอดเวลา จะไม่เห็นอนิจจลักษณะ

ดูเหมือนหนึ่งเลย ดูดี สวยงาม แต่เมื่อหยุด ไปทำอย่างอื่นบ้าง วันแรกมันไม่เป็นอย่างนั้นะ สองวันผ่านไป วันหนึ่งวันที่สาม มาดูอีกที เป็นยังงัยบ้างครับ... มันเปลี่ยนไปแล้ว เทียบเลย อนิจจลักษณะมันปรากฏ สันตติมันไม่ได้บังไว้ ถ้าดูมัน ตลอดนี้ บางทีไม่เห็นนะ ไม่เก่งจริงมองไม่เห็น เขาเรียกว่า สันตติมันบังไว้ วิธีการก็ให้หยุดทำอย่างนั้นก่อน สักพักหนึ่ง แล้วย้อนกลับมาดูใหม่ เราสนใจตั้งแต่วันแรก มันสวยงาม และวันที่ ๓ ค่อยมาดูอีกที ก็เห็นชัดว่ามันไม่เหมือนเดิม ความจริงมันก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นั่นแหละ สันตติมัน บังอนิจจลักษณะไว้ มันก็มีอนิจจลักษณะอยู่ข้างในนั้นแหละ เกิดดับ ๆ ๆ ต่อเนื่องกัน เลยดูเหมือนอันเดียวกัน เราใช้วิธี พิจารณา จากจุดหนึ่งไปจุดหนึ่ง จากเวลาหนึ่งไปเวลาหนึ่ง

เหมือนการมาปฏิบัติธรรม มีวันเริ่มต้น ถ้าเราไม่คิด อะไรมาก ฟังธรรมไป เดินจงกรมไป นั่งสมาธิไป ทำกิจกรรม ตามเขาไป อยู่ ๆ ไป วันสุดท้ายมาถึงแล้วเหอ จะรู้สึก อย่างนั้น ถ้าเราจดจ่อ เมื่อไหร่จะเลิกสักที มันจะเครียดมาก ถ้าทำสบาย ๆ พอมาดูอีกที อ้าว...หมดวันแล้ว มันไม่เที่ยง ชะแล้ว อย่างนี้ทำนองนี้ ถ้าไม่เห็นว่ อันนั้นมันเป็นของ ลื่นไปหมดไป ให้เราหยุด หยุดกิจกรรมนั้น ๆ สักพักหนึ่ง แล้วค่อยดูมันทีหลัง หยุดสนใจมันสักพักหนึ่ง ค่อยย้อนกลับมาดู มันก็จะเห็นว่า เออ...มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงไปแล้ว

เหมือนเราเห็นคนเดิมทุกวันนั่นแหละ หน้าตาก็ดูเหมือนเดิม ไม่เปลี่ยนแปลงอะไร ถ้านาน ๆ โผล่มาที่เราจะรู้เลยว่า มันไม่เหมือนเดิม ความจริงทุกวันมันก็ไม่เหมือนเดิม เปลี่ยนแปลงตลอด แต่เราไม่เห็น นั่นคือสันตติมันบังไว้ แบบนี้อยู่ด้วยกันทุกวัน โง่กว่านาน ๆ เห็นที นาน ๆ เห็นที ยังฉลาดหน่อย เห็นว่าหน้าตาไม่เหมือนเดิม คุณ...หน้าตาเหมือนเดิมเลย เห็นหน้ากันทุกวันก็ยังเหมือนเดิมทุกวัน อันนี้ผิด อยู่นานเท่าไรก็โง่เท่าเดิมแหละ ต้องมีปัญญา เห็นความเปลี่ยนแปลง ปัญญานั้นไม่ดูว่าโง่มานานเท่าไร ขอให้ปัญญาเท่านั้นแหละ มันใช้ได้แล้ว โง่มาเท่าไร ก็ไม่ใช่ประเด็น ประเด็นคือฉลาดหรือยัง ทุกท่านจึงควรหัดไว้ละ อย่าลืมเห็นรูป เห็นนาม แล้วดูให้เข้าใจนิจจลักษณะ ที่มีอยู่ในนั้น อย่าให้มันบังไว้

ลักษณะที่ ๒ ทุกขลักษณะ อย่าลืมมอง ให้เห็นทุกขลักษณะ มีอยู่ตลอด แต่มันมีตัวบังเหมือนกัน ท่านว่าอิริยาบถมันบังทุกขลักษณะไว้ วิธีการคืออย่าเปลี่ยนอิริยาบถให้ทำอะไรนาน ๆ ไม่เหมือนกันกับตอนอนิจจลักษณะ เมื่อก็ อนิจจลักษณะ สันตติมันบังไว้ ให้หยุด แล้วค่อยมาดูใหม่อีกรอบหนึ่ง ถ้าเป็นทุกขลักษณะนี้ อิริยาบถบังไว้ อย่าเปลี่ยนอิริยาบถ อย่าเปลี่ยนเรื่องเปลี่ยนราว เดียวจะเห็นทุกข์ เช่น นั่งก็อย่าเปลี่ยน นั่งไปเรื่อย ๆ เดียวมันจะ

ทุกข์เอง เตียวเราก็จะได้เห็น ถ้าเดินก็เดินนาน ๆ เตียวมันก็จะทุกข์ให้เราเห็น นอนนี่... พอจะได้ดูมัย อย่างนอนนานเลย มันไม่ได้ดู บางท่านบอกว่า ถ้าอย่างนั้นต้องนอนนาน ๆ ที่สำคัญมันไม่ได้ดู เอาอิริยาบถที่มันได้ดู เช่น เดินนาน ๆ มันได้ดู ไม่มีอิริยาบถปิดบัง ถ้าเราเดินไม่นาน มันจะไม่เห็นทุกข์ เดินจงกรมนาน ๆ ไม่ต้องเปลี่ยนที่ ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่ตรงนั้นแหละ เตียวเราจะรู้เองว่ามันทุกข์ถึงจะสุขสบายยังไ้ ก็อยู่ตรงนั้นแหละ เตียวสักหน่อยจะรู้เอง ทำนาน ๆ ถ้าเปลี่ยนไปเรื่อย จะไม่เห็นว่ามันเป็นทุกข์

ลักษณะที่ ๓ อนัตตลักษณะ ท่านว่า สนฺสัญญา บังอนัตตลักษณะไว้ การมองผ่านสัญญาที่เป็นกลุ่มก้อน มองเป็นกลุ่ม ๆ เช่น มองเป็นคน เป็นหญิง เป็นชายเลย เป็นอาจารย์ เป็นบ้าน เป็นรถยนต์ อย่างนี้บังอนัตตลักษณะไว้ วิธีการคือให้มองแยก ให้มองเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง แยกเป็นตา ตาก็มองเป็นสองข้าง เป็นตาซ้าย ตาขวา จมูกซ้าย จมูกขวา ปากบน ปากล่าง กระจายให้หมด อย่ามองภาพเดิม ให้มองทีละชิ้น มองทางนี้ ได้หูขวา มองอีกทีหนึ่งได้หูข้างซ้าย สนฺสัญญามันจะค่อย ๆ หมดไป อย่าลืมหัดนะ ท่านใดมองทีไรก็เป็นคน ต้องแก้ไข ไม่อย่างนั้นจะถูกมันหลอกตลอดไป อนัตตลักษณะมีอยู่ แต่สนฺสัญญามันบัง สนฺสัญญา

มันอยู่ในใจเรานั้นแหละ ต้องมองแยกส่วน มองส่วนต่าง ๆ กระจายให้ละเอียด

อันนี้ก็อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ พอเข้าใจสิ่งเหล่านี้แล้ว มันมีอยู่ในชั้นที่ ๕ นั้นแหละ มันเป็นอย่างนี้ของมัน มันเป็นอย่างนี้ มันเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ตัวต่อนอย่างนี้ ทำไมมันเป็นอย่างนี้ เพราะมันไม่เป็นอย่างอื่นนั่นเอง มันจึงเป็น สัจจะ มันเป็นความเป็นจริง มันเป็นสัจจะข้อไหน มันเป็น ทุกขสัจ เราต้องฝึกให้ใจของเราให้ เกิดความรู้ว่า นี่มันเป็น อย่างนี้ มันไม่เป็นอย่างอื่น มันเป็นอย่างนี้แหละ คำว่ามัน เป็นอย่างนี้ คือมันเป็นความจริง มันเป็นสัจจะ เป็นของมัน นั้นเอง ความจริง มันก็เป็นอย่างนี้มาตั้งนานแล้ว แต่เรา ไม่รู้ ตอนที่เราไม่เคยมาฝึก พิจารณาหลงสู่ทุกขสัจ สมุทัยสัจ นิโรธสัจ และมรรคสัจ

จนถึงเมื่อเข้านี้ ผมได้แนะนำ การมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้เป็นอนุสาสนี ให้มีสติและ ประกอบอสังกโมหสัมปชัญญะเข้าไป เห็นรูป เห็นนาม และ เห็นอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ ของรูปนาม จนชัดเจนว่ามันเป็นอย่างนั้น ถ้าชัดเจนว่ามันเป็นอย่างนั้น

นั่นแหละ เรียกว่าความเป็นสัจจะปรากฏ มันเป็นอย่างนั้น แล้วไปอยากให้มันเป็นอย่างอื่นทำไม ไปยินดีเพลิดเพลिन ทำไม ไปรักมันทำไม เกลียดมันทำไม จะเห็นเหตุเกิดทุกข์ เบื่อที่ต้องมารักของไม่เที่ยง ต้องมาเกลียดของไม่เที่ยง ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเสียงชมก็ไม่เที่ยง แต่ก็ไปหลงรัก ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเสียงด่าก็ไม่เที่ยง แต่ไปเกลียด น่าเบื่อมี๊ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าทานอาหารอร่อย ก็ต้องเป็นอุจจาระ ทานไม่อร่อยก็ต้องเป็นอุจจาระ ทั้ง ๆ ที่รู้แต่ก็ชอบของอร่อย ไม่ชอบของไม่อร่อย น่าเบื่อบ้างครับ น่าเบื่อนะ ต้องเห็นสัจจะก่อน จึงจะเริ่มเบื่อ วิปัสสนา จะเกิดผลคือความเบื่อหน่ายนะ เบื่อหน่ายที่ต้องมารักของไม่เที่ยง ต้องมาเกลียดของไม่เที่ยง ต้องมาอยาก ต้องมาไม่อยาก ทั้ง ๆ ที่ไม่มีผลอะไรกับสังขารเลย อยากให้มันเที่ยง ก็ไม่มีผลกับมัน ไม่อยากให้มันตาย อยากให้มันไม่ตาย ก็ไม่มีผลกับความเป็นจริงอะไรเลย เหมือนดวงอาทิตย์ขึ้น และดวงอาทิตย์ตก มันก็ขึ้นและตกของมัน แต่เราอยากให้มันขึ้น ไม่อยากให้มันตก ดีใจเมื่อมันขึ้น เสียใจเมื่อมันตก

เมื่อมีปัญญา เห็นความเป็นอย่างนั้นของสิ่งต่าง ๆ หยั่งลงสู่สัจจะ จะเริ่มเบื่อหน่ายที่ต้องมาทำตามตัณหา วิงหัวหมุนตามกิเลส วิปัสสนาก็เลยทำให้เกิดผลคือความเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายที่ต้องมาทำตามกิเลส เบื่อการทำตามตัณหา แต่เดิมมันยินดีพอใจ มันเพลิด ก็มองไม่เห็น มัน

ไม่เบื่อ กินอร่อยไม่เบื่อ เทียวไม่เบื่อ รักชังไม่เบื่อ ต่อไป
 เบื่อที่ต้องมารัก รักเขาอีกแล้ว ก็รักของไม่เพียง เกลียดเขา
 อีกแล้ว โกรธอีกแล้ว ไม่ใช่เบื่อคน แต่เบื่อที่ต้องโกรธเขา
 มันเป็นอนุสัยอยู่ เรียกปฏิฆานุสัย มรรคนี้จึงมีไว้ถอนอนุสัย

ทั้ง ๆ ที่เรารู้ความจริงว่า เขาเกิดก็มาตามกรรมไป
 ตามกรรม เห็นเขาทำไม่ดี เป็นใจครับ ก็ยังหงุดหงิดอยู่ได้
 ไม่เกี่ยวอะไรกับเขา หงุดหงิดไปเกิดอะไรประโยชน์ขึ้นมัย
 ไม่เกิด... แต่หงุดหงิด ถ้าเขาทำดี เราก็ตีใจด้วย ทั้ง ๆ ที่
 ไม่เกี่ยวอะไรกับเขา มานั่งตีใจกับเขา อันนี้วิปัสสนาจะเกิด
 ผลตรงนี้ขึ้นมา เบื่อหน่าย ไม่เพลิน ไม่ยินดี คือเห็นสมุทัย
 นั้นเอง เบื่อการทำตามสมุทัย ต่อไป ก็จะได้มาเจริญมรรคให้
 เต็มที่ต่อไป ถ้าเราไม่มีรัก ไม่มีชัง ไม่มียินดี ไม่มียินร้าย ไม่มี
 อะไรกับเขา ไม่ติด ไม่ข้อง ก็จะไม่ทุกข์กับเขา หนทางเดียว
 ที่จะเอานิสัยอันนี้ออกไปได้ คือมรรคนั้นเอง **มรรคนี้จึงเป็น
 ตัวถอนอนุสัย ถอนสังโยชน์ออกไปได้** ไม่อย่างนั้น สิ่งต่าง ๆ
 ก็จะผูกใจของเราอยู่ อุปนิสยทางจิตของเราก็จะถอนไม่ขึ้น
 อันนี้ เป็นข้อปฏิบัติที่ได้บรรยายไปแล้ว

ที่นี้ ถ้าวางลงไปกว่านี้ ก็มีข้อปฏิบัติปลีกย่อยอีก
 หลายประการ รองลงมาจากสติสัมปชัญญะ ความจริง
 สติสัมปชัญญะนี้เป็นตัวหลัก ในการปฏิบัติระดับสูงขึ้นไป

ถ้าขาดสติสัมปชัญญะ คือไม่ได้ปฏิบัตินั้นแหละ จะเดิน จงกรมก็ชั่วโม่ง ถ้าขาดสติขาดสติสัมปชัญญะ ก็เหมือนไม่ได้ ปฏิบัตินั่นเอง นั่งสมาธินานเท่าไร ถ้าขาดสติสัมปชัญญะ ก็เท่ากับไม่ได้นั่ง เท่ากับไม่ได้ปฏิบัติ การปฏิบัติจะเริ่มต้น ด้วยสติสัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะนั้น ถ้าจะให้มีความสมบูรณ์ดังงามขึ้น มั่นคงขึ้น ก็ต้องมีฐานของมัน ฐานของสติสัมปชัญญะนี้มีหลายตัวด้วยกันนะ ปกติธรรมชุดเดียวกันนี้ มีอยู่ ๕ ตัวด้วยกัน ธรรมชุดสติสัมปชัญญะมีอยู่ ๕ ข้อ เป็นข้อปฏิบัติ ที่สมควรกับธรรมระดับสูง เรียกว่าธัมมานุธัมมปฏิบัติ

ข้อที่ ๑ ปาติโมกขสังวร ความสำรวมระวังในศีล ปาติโมกข์ คือไม่ละเมิดในศีลที่เป็นขั้นพื้นฐาน อย่าทำลาย ศีลพื้นฐาน เพราะทำลายศีลเท่ากับทำลายตัวเอง พรวาส ก็ ๕ ข้อ อย่าไปทำลาย อย่าไปทำให้มันขาด ให้รักษาไว้ให้ มั่นคง สำรวมระวังอย่าล่วงละเมิด เนื่องจากว่า ศีลนั้นเป็น เหมือนแผ่นดินเป็นที่รองรับ สำหรับคนจะทำการงานด้วย เรียวแรงต่าง ๆ เขาก็ต้องมีแผ่นดินในการยืนจึงทำได้ เช่น จะวิ่งก็ต้องวิ่งบนแผ่นดิน จะทำนาก็ต้องทำนาบนแผ่นดิน เราจะเจริญมรรค จะปฏิบัติธรรม เพื่อเห็นอริยสัจ ก็ต้องมีแผ่นดินคือศีล อาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลจึงทำได้ หรือ

การปลูกพืช ปลูกผักต่าง ๆ ก็ปลูกบนแผ่นดิน อาศัยแผ่นดินจึงเจริญงอกงามได้ ถ้าไม่มีแผ่นดิน มันก็งอกงามไม่ได้ นี่ก็อย่างที ๑ คือศีล ต่อไป ข้อ ๒, ๓, ๔ รวม ๓ ข้อนี้จัดเป็นชุดเดียวกัน เรียกว่า**อภินิหารกปฏิบัติ** คือข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ข้อปฏิบัติที่เป็นมาตรฐาน เป็น Standard ของนักปฏิบัติ ปฏิบัติแบบนี้ไม่ผิดทาง ถ้านอกจากนี้ มันจะผิดทาง หรือไม่ได้ปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วก็ไม่เกิดผลอะไรขึ้นมา จะต้องมีความมาตรฐาน หรือมีลักษณะพื้นฐานของนักปฏิบัติอยู่ เรียกว่า**อภินิหารกปฏิบัติ** ข้อปฏิบัติที่มันไม่ผิดพลาด มีอยู่ ๓ ข้อบวกกับข้อที่ ๑ ก็เลยเป็น ๔ ข้อที่ ๑ คือ ปาติโมกขสังวร ต่อไปข้อที่ ๒, ๓, ๔ อันนี้เป็นชุดเรียกว่า**อภินิหารกปฏิบัติ**

ข้อที่ ๒ **อินทริยสังวร** ความสำรวมระวังอินทริย รมัตถะวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ระวังการดูการฟัง ให้ดี อย่าให้กิเลสคือความยินดียินร้ายมันเข้ามาท่วมทับจิต เพราะเมื่อความยินดียินร้ายเข้ามา มันจะเกิดเป็นนิรวณ นีรวณจะทำให้มีอวิชา อวิชามันจะทำให้เข้าไปสู่โลกของความคิด หลงว่ามีเรา มีของเรา แต่หลักการปฏิบัติ เราต้องออกมาจากโลกของความคิด ออกมาอยู่กับสัจจะ ถ้าไม่สำรวมระวังอินทริย มันจะเกิดยินดียินร้าย มันเป็นนิรวณ นีรวณมันเป็นปัจจัยให้เกิดอวิชา คือหลงมีเรามีของเรา พอรักแล้ว ก็เดี๋ยวก็มีเรา เดียวก็ของเรา พอเกลียดแล้ว

ตัวเราของเราก็เกิดขึ้น พอง่วงนอนแล้ว ตัวเราของเรา
มันออกมาเต็มไปหมด จึงต้องระมัดระวัง ไม่ให้มันเข้ามา
เพราะเข้ามาบ่อย มันก็จะชิน เลยต้องระวัง เวลาไปดู ไปฟัง
ต่าง ๆ มีสติให้ดี สำรวมระมัดระวัง

ข้อที่ ๓ โภชเน มัตตัญญูตา ความมีปัญญารู้จัก
ประมาณในการทานอาหาร อาหารนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก
เป็นสิ่งที่ต้องเกี่ยวข้องเป็นประจำ ร่างกายเป็นทุกข์ ดำรงอยู่
ได้เพราะอาหาร ถ้าทานอาหารเกิน ทุกท่านก็รู้ว่ามันอึดอัด
แน่นท้อง ต้องทานพอให้ร่างกายเป็นไปได้เพื่อบำบัดทุกข์
เท่านั้น จะได้สะดวกในการปฏิบัติธรรม

ข้อที่ ๔ ชาคริยานุโยคะ ประกอบความเพียรให้จิตตื่น
อยู่เสมอ ตั้งแต่ตื่นจนหลับไป ทำให้จิตตื่นอยู่เสมอ อย่าให้
นิรกรรมันครอบงำจิต มีกิเลสได้ แต่อย่าให้กิเลสครอบงำจิต
อย่าให้มันครอบ อย่าให้ความรักมันครอบ อย่าให้ความชัง
มันครอบ อย่าให้ความโกรธมันครอบ ให้หาวิธีหาวิธีไม่ให้
มันครอบ ทำให้จิตมันตื่นตัวอยู่เสมอ มีสติอยู่เสมอนั่นเอง

ข้อที่ ๕ สติสัมปชัญญะ อย่างที่พูดไปนั่นเอง

ธรรมะทั้ง ๕ ข้อนี้เป็นสิ่งพื้นฐานเพื่อจะได้ธรรมขั้นสูง
ขึ้นไป รวมทั้ง ๕ ข้อเป็นชุดเดียวกัน เรียกว่าธัมมานุธัมมปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม การจะมาปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมได้ ต้องมีสัมมาทิฐิ ซึ่งสัมมาทิฐินี้มาจากโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการนั้นจะมาจากการฟังพระสัทธรรม การฟังสัทธรรมมาจากการคบหาสัตบุรุษ

ธรรมชุดนี้ก็เลยเป็นอีก ๔ หัวข้อ เรียกว่าเป็น โสตาปัตติยังคะ ๔ ประการ เป็นเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดโสตาปัตติมรรค และมรรคอื่น ๆ รวมทั้งเกิดปัญญาเพื่อรู้แจ้งสังขารม ได้เป็นพระอริยเจ้าระดับต่าง ๆ ได้แก่

ข้อที่ ๑ สัมปยุตตังสรวะ การคบหาสัตบุรุษ คือ คบหาพระพุทธรเจ้า คบหาสัตบุรุษผู้ซึ่งบรณะจากกิเลส เราเป็นผู้มีกิเลส เป็นชาวโลก เราเข้าหาท่านผู้ที่ไม่มีความกิเลส มาดูว่าท่านผู้ไม่มีความกิเลสท่านอยู่อย่างไร พุดอย่างไร ทำอย่างไร ให้คุ้นเคยกับวิถีของท่าน เพราะท้ายที่สุด เราก็จะเป็นอย่างท่านในอนาคตกาล เราก็ต้องมาทำความคุ้นเคยไว้ก่อน คุ้นเคยกับธรรมะ คุ้นเคยกับวิถีดาวาราม คุ้นเคยกับผู้ที่มีธรรมะ ตัวเองอาจจะยังไม่มี ก็ไม่เป็นไร ให้คุ้นไว้ก่อน อันนี้เรียกว่าสัมปยุตตังสรวะ ยุคนี้อาจจะหายากสักนิดหนึ่ง แต่เราก็มีหลักการอยู่ คือคุ้นเคยกับพระพุทธรเจ้า คุ้นเคยกับการเรียนธรรม ศึกษาธรรมะ ดูวิถีของพระพุทธรเจ้าว่าเป็นอย่างไร พระอริยสาวกท่านอยู่อย่างไร ถ้ามีครูบาอาจารย์ดี ๆ ก็ยิ่งดี

เราก็ไปดูท่าน จะได้รู้จักว่าท่านอยู่อย่างไร นอนอย่างไร นอนอย่างไร จะเหมือนเรามั้ย แน่แน่นอนว่าต้องไม่เหมือนนะ

ข้อที่ ๒ สัทธัมมัสสวนะ การฟังพระสัทธรรม การฟังธรรมะที่จะทำให้สงบระงับจากกิเลส ธรรมะที่สามารถถอนกิเลสได้ ฟังเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ อริยสัจ ๔ เรื่องไตรสิกขาอย่างนี้เป็นต้น อย่างคอร์สนี้ก็เน้นมาเรื่องเหล่านี้ โดยเฉพาะ ฟังบ่อย ๆ ให้เกิดความเข้าใจ

ข้อที่ ๓ โยนิโสมนสิการ การกระทำไว้ในใจให้แยบคาย เอาธรรมะที่ได้ฟังนั้นมาใส่ใจ เพื่อให้เกิดเป็นสัมมาทิฐิ เกิดความรู้เข้าใจให้ถูกต้องชัดเจน ชำระความเห็นและข้อปฏิบัติผิด ๆ ออกไป

ข้อที่ ๔ ธัมมานุธัมมปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมกับธรรม ปฏิบัติธรรมปลีกย่อยสอดคล้องกับธรรมใหญ่ที่เป็นเป้าหมาย เพราะถึงแม้เราจะรู้แล้ว แต่ปฏิบัติไม่เหมาะสมมันก็ยังไม่ได้ เหตุมันไม่เพียงพอ สัมมาทิฐิก็เลยเป็นหัวหน้า เป็นเหมือนบุพพนิมิต ต้องไปฝึกไปหัดธรรมอื่น ๆ อีกหลายประการ ธรรมใหญ่คือมรรค ผล นิพพาน การจะถึงได้ธรรมใหญ่ก็ต้องมีทำข้อปฏิบัติปลีกย่อยต่าง ๆ เป็นกองหนุนมา

สรุปแล้ว ที่ผมบรรยายมาตามลำดับ ตั้งแต่วันแรก พุทธระดับสูง พุทธเรื่องถอนกิเลสเลย แต่ไม่สูงสุด คอรัสนี้พุท ถึงระดับโสดาบัน ถอนกิเลสหลัก ๓ ตัว ได้แก่ ลักกายทิฏฐิ มี ๒๐ วิจิกิจฉามี ๘ และสัสสปตปราคาส การถือศีลวัตร ปฏิบัติต่าง ๆ โดยผิวัตตอุปประสงค์ ถือว่าอย่างอื่นจะช่วยให้ บริสุทธิ ถืออย่างอื่นนอกจากมรรค ๘ ว่ามันจะช่วยให้บริสุทธิ์ การจะถอนกิเลสเหล่านี้ออกไปได้ ก็ต้องเห็นอริยสัจ ๔ จะเห็นอริยสัจ ๔ ต้องเกิดมัคคญาณ แล้วผมก็พูดไล่ลงมา ตามลำดับ ไม่ใช่ไล่ขึ้น ไหลลงมาเรื่อย ๆ จนถึงเมื่อเช้านี้ พุทธมาถึงต้นทางในการทำกรรมฐาน คือสติสัมปชัญญะ แล้วก็ยิ่งลงมามากขึ้นหนึ่ง มาถึงข้อปฏิบัติอื่น ๆ ที่เป็นฐาน คิดว่าทุกท่านคงพอได้แนวทางตามสมควร

คอรัสนี้เน้นไปที่อริยสัจ ซึ่งเป็นหลักธรรมชั้นสูงหน่อย เลยไม่ได้มีแนะนำเทคนิควิธีเบื้องต้นมากนัก เพราะถ้าพุท ระดับสูง เทคนิควิธีต่าง ๆ มันก็เป็นของเกิน แต่ของเกิน ก็จำเป็นสำหรับท่านที่ฝึกเบื้องต้น ท่านที่ยังไม่ค่อยมีสติ ไม่ค่อยมีสัมปชัญญะ อันนี้ต้องหาเทคนิคเพิ่มเติม อย่าลืม พากันฝึกเพื่อเห็นสังขาร เพื่อเข้าใจสังขาร

ตอนนี้ก็หมดเวลา ทุกอย่างก็ต้องหมดอย่างนี้แหละ ทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นอย่างนี้ อยู่ในโลกสังขาร มีเกิดขึ้น

ในเบื้องต้น ท้ายที่สุดก็สลายหมดสิ้นไป ถ้ายังมีเหตุอยู่ ก็เกิดใหม่ เหมือนร่างกายของเรา ถ้ายังมีเหตุคืออวิชชา ยังมีตัณหา นี่ มันก็ยิ่งเกิดอีก หมุนวนอยู่ในนี้ เกิดมาที่ไร ก็ทุกข์ทุกทีไป มีปัญหาทุกทีไป พวกเราทราบเรื่องนี้แล้ว คงไม่มีทางอื่น นอกจากการมาเจริญมรรค มาเดินตามที พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ เพื่อจะได้รู้แจ้งอริยสัจ ๔ ตามที่ พระองค์ทรงแสดง จะได้หมดกิเลส จะได้ทำกิจต่ออริยสัจ ให้สมบูรณ์ ถ้าทำเต็มที่สมบูรณ์ ก็ต้องมีญาณ ๑๒ ญาณ อยู่ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร ถ้าได้ ๑๒ ญาณก็จะครบ ได้เบื้องต้นก็ ๔ ญาณ ได้แก่ (๑) ญาณในทุกข์ (๒) ญาณในทุกขสมุทัย (๓) ญาณในทุกขนิโรธ (๔) ญาณในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี่เป็นพระโสดาบัน ต้องทำเพิ่มอีก ญาณ ในกิจต่อสัจจะอีก ๔ ญาณ ได้แก่ (๑) ทุกข์ควรกำหนดรอบรู้ (๒) สมุทัยควรละ (๓) นิโรธควรทำให้แจ้ง (๔) มรรคควรเจริญ เพื่อเป็นพระสกทาคามีและพระอนาคามี เมื่อทำงานสมบูรณ์ แล้วก็ได้ญาณมาอีก ๔ ญาณ ได้แก่ (๑) ทุกข์ได้กำหนดรอบรู้แล้ว (๒) สมุทัยได้ละแล้ว (๓) นิโรธได้ทำให้แจ้งแล้ว (๔) มรรคได้เจริญแล้ว เป็นญาณ ๓ รอบในอริยสัจ ๔ เอา ๓ คูณ ๔ ก็เป็น ๑๒ ญาณ อย่างนี้ทำนองนี้

ในคอร์สนี้ ผมก็ได้ทำหน้าที่เป็นวิทยากรบรรยาย ส่วนการปฏิบัติก็เป็นหน้าที่ของทุกท่าน ได้มาก ได้น้อย ก็หมดเวลาแล้ว อย่าลืมกลับไปทำต่อ เพราะปฏิบัติได้ทุกที่ ค่อย ๆ ฝึกไปนะ

สุดท้ายนี้ ก็ขอให้ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จงเป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ เจริญในธรรม ที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ดีแล้ว จนกระทั่ง เข้าถึง มรรค ผล นิพพาน ด้วยกันทุกท่านเทอญ



สำหรับท่านที่มีความต้องการที่จะขอรับหนังสือ หรือ ซีดี/ดีวีดี ของอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในเว็บไซต์ www.ajsupee.com หรือท่านสามารถดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

(๑) ขอรับได้ฟรี ผ่านระบบขอรับสื่อธรรมะออนไลน์ จากเว็บไซต์ www.ajsupee.com ซึ่งท่านสามารถขอรับหนังสือได้ครั้งละ ๕ เล่ม และ ซีดี/ดีวีดี ได้ครั้งละ ๘ แผ่น โดยการเลือกหนังสือหรือ ซีดี/ดีวีดี ที่ต้องการผ่านระบบขอรับหนังสือออนไลน์ ยืนยันการขอรับ และกรอกชื่อที่อยู่ผู้รับ ซึ่งสามารถตรวจสอบสถานะการส่งได้ผ่านทางหน้าเว็บไซต์

(๒) ขอรับได้ฟรีทางไปรษณีย์ ซึ่งท่านสามารถขอรับหนังสือได้ครั้งละ ๕ เล่ม และ ซีดี/ดีวีดี ได้ครั้งละ ๘ แผ่น โดยการส่งชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ของผู้รับ, ชื่อหนังสือ, ชื่อซีดี/ดีวีดี ที่ต้องการ พร้อมทั้งระบุวัตถุประสงค์ในการขอรับสื่อธรรมะไปที่ อีเมลล์ : suriyan2t@gmail.com หรือทาง Line ID : [ajsupee.com](https://www.ajsupee.com) หากมีข้อสงสัย สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณสุริยัน โทร. ๐๘-๐๕๕๓-๕๕๕๓

(๓) ติดต่อขอรับได้ที่ชมรมจริยธรรม ตึกประสาทวิทยาชั้น ๒ โรงพยาบาลศรีธัญญา อ.เมือง จ.นนทบุรี โทร. ๐๒-๙๖๘-๙๙๕๔ ติดต่อคุณสุคนธ์

(๔) ติดต่อขอรับได้จากชมรมกัลยาณธรรม ตามรายละเอียดในเว็บไซต์ <http://www.kanlayanatam.com>

ประวัติ



อาจารย์สุกัร คุมทอง

วันเดือนปีเกิด

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น

- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย

- ปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๖๒)

- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ วิทยาลัยสงฆ์ มจร.
วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- วิปัสสนาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรี วิชาพระอภิธรรม
ปิฎก และปริญญาโท ปริญญาเอก สาขาวิปัสสนาภาวนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
บาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- สอนปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ทั้ง
ในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ
และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมทางสื่อต่าง ๆ ดังนี้
เว็บไซต์ www.ajsupee.com
เฟสบุ๊ก www.facebook.com/Ajsupee
ยูทูบ www.youtube.com/user/ajsupee

บันทึก

[illegible]

บันทึก

[illegible]

การเห็นอริยสัจนี้
เราก็มีวัตถุประสงค์หลัก
คือต้องการถอนกิเลส ๓ ตัวก่อน
คือ สักกายทิฏฐิ ๒๐ วิจิกิจนา ๘ และสัสสัพพตปราคาส
ถือเยอะก็ผิดหมด
ทิ้งให้หมดก็แล้วกัน
ลัจจะ ๔ มันเป็นอย่างนั้น
เลยไม่ต้องถืออะไร
ให้เห็นอย่างที่มีนเป็น

ISBN 978-616-497-105-9

