

สารธรรมจากพระสุตตันตปิฎก ครั้งที่ ๕
ตอน ลำดับขั้นตอนการศึกษาตามแนวสามัญญผลสูตร

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

บรรยายเมื่อวันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๐

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้จะพูดเรื่องลำดับขั้นตอนของการศึกษาชีวิต ตามหลักสามัญญผลที่เห็นทันตา หลักนี้พระผู้มีพระภาคตรัสเอาไว้มาก โดยเฉพาะพระสูตรในคัมภีร์ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ที่นำมาบรรยายนี้มาจากสามัญญผลสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสกับพระเจ้าอชาตศัตรู พระสูตรนี้แสดงลำดับขั้นตอนของการศึกษาในพระพุทธศาสนา แสดงลำดับการประพฤติพรหมจรรย์ตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นจนกระทั่งถึงที่สุด คือการบรรลุเป็นพระอรหันต์ ได้รับประโยชน์สูงสุดจากพระพุทธศาสนา

สามัญญ แปลว่า คุณเครื่องความเป็นสมณะ หรือคุณธรรมที่ทำให้เป็นผู้สงบจากกิเลส ผล แปลว่า สิ่งที่จะได้รับ ผู้ที่บวชเข้ามาแล้วหรือผู้ที่ศึกษาพระพุทธศาสนา ควรจะได้รับผลอะไรบ้าง ถ้าปฏิบัติโดยถูกต้องจะได้รับผลเป็นขั้นๆ ไป เป็นผลที่เห็นได้ทันตนะผลที่เห็นได้ในชาตินี้ ไม่ต้องรอชาติหน้า เป็นสิ่งที่รู้สึกได้ด้วยใจของเราเอง

เหมือนบทสรรเสริญพระธรรมคุณที่ท่านสวดไปเมื่อครูนีว่า สุวากุขาโต ภควตา ธรรมโม พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว สนฺทิฎฺฐิโก เป็นสิ่งที่เห็นได้ด้วยตนเอง คำว่าเห็นได้ด้วยตนเองนี้ เป็นการเห็นจากข้างใน เป็นตาภายในที่เห็น มันจะออกมาในรูปของความรู้สึก รู้สึกได้ด้วยใจของท่านเอง ฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรม เวลาปฏิบัติละเอียด ยิ่งขึ้นไปแล้ว ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ด้วยใจของตน เป็นความรู้สึกไม่ใช่การคิดคะเนเอาว่าอย่างนี้ใช้อย่างนี้ไม่ใช่ โดยส่วนใหญ่แล้วเรานิยมเรียนกันมาแบบคิด

เอาโดยใช้สมองคิด แต่ธรรมะนั้นใช้ใจเรียน ท่านจึงต้องฝึกฝนความรู้สึกตัวให้ใจรับรู้ ธรรมะ การฝึกสติสัมปชัญญะตั้งแต่ขั้นต้นนั้นเป็นการฝึกให้ใจเรียนรู้ธรรมะนั้นเอง

คำว่า สามัญญผลที่เห็นทันตานี้ เป็นลักษณะของจิตใจเราที่สัมผัสกับธรรมะนะ เริ่มตั้งแต่ขั้นต้นคือขั้นมีศีลสมบุรณ์ จะได้รับผลคือความสุขใจไร้โทษ ไร้กังวล อย่างนี้เป็นต้น

หลักสามัญญผลในพระพุทธศาสนา เป็นการตอบคำถามของพระเจ้าอชาตศัตรู ที่มากราบทูลถามพระพุทธเจ้า ให้พระองค์ทรงบัญญัติสามัญญผลที่เห็นได้ทันตาในชาติปัจจุบัน ที่ประณีตกว่าการทำความดีธรรมดาทั่วไป

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสามัญญผล เริ่มจากการมีพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก พระองค์ทรงตรัสรู้ความจริงด้วยพระองค์เองแล้ว ประกาศให้ผู้อื่นรู้แนวทางอันประเสริฐนั้น

การมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้นั้น ก็เพื่อประกาศทางอันประเสริฐ ทางที่นำไปสู่การสิ้นทุกข์ทั้งปวง หมดยุติการเวียนว่ายตายเกิด ดังบาลีว่า **พฺรหฺมจฺริยํ ปกาเสติ** ประกาศพรหมจรรย์ ไม่ใช่แค่การสอนให้คนทำความดี ไม่ใช่แค่สอนให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข แต่สอนให้ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น เหนือดีเหนือชั่ว เหนือสุขพ้นทุกข์

คำว่า **พรหมจรรย์** หมายถึง การดำเนินชีวิตอันประเสริฐ ประเสริฐคือไม่ทุกข์ พระองค์ประกาศพรหมจรรย์ คือทางที่ทำให้พ้นทุกข์ได้จริง ผู้ดำเนินไปตามทางที่พระองค์ประกาศเอาไว้ เรียกว่าผู้ประพฤติพรหมจรรย์

พระสูตรนี้แสดงการประพฤติพรหมจรรย์ที่สมบุรณ์แบบ หมดยุติประจุสังขันธ์ ตั้งแต่ต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ เริ่มต้นกล่าวถึงผู้ที่มีโอกาสได้ฟังพระธรรม มีศรัทธา ออกบวชเป็นบรรพชิต ประพฤติปฏิบัติธรรมไปตามลำดับ เริ่มแรกก็ปฏิบัติในขั้นศีลและพัฒนาคุณธรรมอื่นๆ ให้ยิ่งขึ้นไป

โส เอวंपุพพิโต สมาน เมื่อเขาออกบวชเป็นบรรพชิตแล้วอย่างนี้

ปาติโมกข์สวรรค์ วิหริ เป็นผู้ที่ยังรวมระว่างในพระปาติโมกข์ ปาติโมกข์ คือ ข้อปฏิบัติที่เป็นพื้นฐาน เป็นที่ตั้ง เป็นการระว่างการกระทำทางกายวาจาไม่ให้ผิดพลาด อันจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนและผู้อื่น ซึ่งการกระทำทางกายวาจาก็ออกมาจากจิต ในขั้นนี้จึงเป็นการมีสติคอยกำกับจิตเอาไว้ ไม่ให้กระทำอะไรที่ผิดพลาดออกไปทางกายวาจา คำว่า สวรรค์ นี้แปลว่า ปิดกั้น หมายถึงปิดกั้นการกระทำที่ไม่ดี เป็นชื่อของสติ

อาจารย์จรสมฺปนฺโน ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร อาจารย์ แปลว่า ความประพฤติ เป็นการแสดงออกทางกายวาจา ต้องให้ถูกต้องดีงาม หมายความว่า ให้เกิดจากจิตที่ดี เพราะบางครั้งกายวาจาของเราดูดี แต่ออกมาจากจิตที่ไม่ดี อย่างนี้ก็ยังไม่ดี ต้องค่อยๆ สังเกตจิตใจตัวเอง เวลากระทำทางกายหรือจะพูด ให้ละการกระทำและการพูดที่ออกมาจากจิตที่ไม่ดี ส่วน โคจร หมายถึง อารมณ์ของจิต สิ่งที่พบเห็น สิ่งที่รับรู้ ให้รู้จักหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ทำให้กุศลมากขึ้น เลือกอารมณ์ประเภทที่ทำให้กุศลเจริญ ถ้าเป็นพระภิกษุท่านจะมีห้ามไปในหลายสถานที่ เช่น แหล่งหญิงโสเภณี หญิงหม้าย ร้านสุรา ฯลฯ เพราะถ้าไปในสถานที่นั้นแล้ว จะก่อให้เกิดความเสียหายได้

อนุมตเตสุ วชฺเชสุ ภยทสฺสาวิ มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย โทษต่างๆ อยู่ในจิตใจเรา เช่น ความเห็นแก่ตัว ความมีมานะ ความแข็งกระด้างของจิต เข้าที่ปฏิญญา ฯลฯ ต้องหัดสังเกตให้เห็นโทษของมัน เพราะมันพาเราไปทำในสิ่งที่ผิดพลาด ก่อให้เกิดความยุ่งยากเดือดร้อนในภายหลัง กิเลสเหล่านี้ ตอนแรกๆ อาจจะดูเล็กน้อย แต่พอมีกำลังมากขึ้น ก็สามารถพาเราไปทำผิดพลาดได้มาก

สมათาย ลิกฺขติ ลิกฺขาปเทสุ สมาทานปฏิบัติในสิกขาบททั้งหลาย ให้ปฏิบัติตาม สิกขาบทที่เหมาะสมกับเพศของตน เช่น เป็นฆราวาสก็น้อยสิกขาบท ๕ สามเณร สิกขาบท ๑๐ พระภิกษุสิกขาบท ๒๒๗ ในขณะที่เราปฏิบัติธรรมไป กิเลสของเรายังมีมาก อยู่ ถึงจะมีกิเลสอย่างไรก็อย่าให้ถึงกับไปทำล่วงละเมิดสิกขาบท ให้สมาทานเอาไว้แล้ว

ปฏิบัติตาม หากมีการล่วงละเมิดสิกขาบทไปบ้าง ก็ให้ตั้งใจใหม่ ระวังให้ดี ฝึกสติสัมปชัญญะให้ยิ่งขึ้นไป เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะมากขึ้น โอกาสที่จะทำอะไรผิดพลาดก็จะน้อยลงไปตามลำดับ

กายกมฺมวจิกมฺเมน สมฺนาคโต กุสเลน ประกอบด้วยกายกรรมและวจีกรรมอันเป็นกุศล การกระทำทางกายวาจาถึงามถูกต้อง ออกมาจากจิตที่เป็นกุศล

ปริสุทฺธาชีโว มีการหาเลี้ยงชีวิตที่บริสุทธิ์ ไม่ไปหลอกลวง หรือคดโกงใครๆ พระภิกษุก็ละเว้นการแสวงหาที่ไม่สมควร ฆราวาสก็เว้นอาชีพที่ไม่เหมาะสม

เมื่อทำได้เช่นนี้ก็จะเป็นผู้ที่จิตใจมีศีลดี เรียกว่า สีสสมฺปนฺโน สมบูรณ์ด้วยศีล อันเป็นสามัญญผลประการที่ ๑ แล้วก็ฝึกสติสัมปชัญญะไปอีกจนมีประการที่ ๒ อินฺทริเยสุ คฺคตฺตฺวาโร การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ประการที่ ๓ สติสมฺปชฅฺเณน สมฺนาคโต การสมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ประการที่ ๔ สนฺตุฏฺโจะ เป็นผู้สันโดษ

ข้อที่ ๑ สีสมนุโณ สมบูรณ์ด้วยศีล

การสมบูรณ์ด้วยศีลนี้ เป็นลักษณะจิตที่มีความเป็นปกติ ไม่ถูกกิเลสหยาบๆ ครอบงำ ทำให้บุคคลที่มีศีลเป็นผู้ที่มีจิตใจดีงาม เห็นอกเห็นใจคนอื่น ไม่เห็นแก่ตัว มีความเมตตา ทำแต่สิ่งที่มีประโยชน์แก่ผู้อื่น การพูดก็พูดแต่คำที่ดี ผมจะยกตัวอย่างการมีศีลมาจาก สามัญญผลสูตร จะยกมาเพียงบางข้อ เช่น

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

อิธ มหาราช ภิกขุ ปาณาติปาตํ ปหาย ปาณาติปาตา ปฏิวิโรโต โหติ คุณก่อน มหาบพิตร ภิกขุในพระธรรมวินัยนี้ ละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ลักษณะของ จิตใจท่านที่เว้นขาดจากปาณาติบาตจะมีลักษณะอย่างนี้ คือ

นิหิตทณฺโท วางทัณฺฑาฐ คือวางเครื่องมือที่จะทำร้ายคนอื่นลงแล้ว ไม่มีจิตคิดที่จะ ทำร้ายคนอื่น ไม่คิดอยากจะทำเขาซะ ไม่คิดข่มคนอื่น

นิหิตสตุโถ วางศัสตราฐ คือวางมีดดาบ หรือของมีคมลงแล้ว

ลขฺชี มีความละเอียดต่อความรู้สึกที่จะเบียดเบียน เวลาเกิดความไม่พอใจ คิดจะ เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น ก็ารู้สึกละเอียดขึ้นมาในใจ

ทยาปนฺโน จิตใจจะเมตตากรุณาต่อคนอื่น มีความเป็นเพื่อนเป็นมิตร เห็นเป็นเพื่อน ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย มองหน้ากันด้วยความอบอุ่นเหมือนเป็นญาติมิตรกัน

สพฺพปาณญฺหิตานุกมฺปี วิหฺรติ เป็นผู้ที่มีจิตใจที่คอยแต่จะอนุเคราะห์แก่อุกุล ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งปวง

นี่เป็นลักษณะของผู้มีจิตสมบูรณ์ด้วยศีลข้อที่ ๑ มีศีลข้อละเว้นจากการฆ่าสัตว์ที่เรา นิยมสมทานนั้นแหละ แต่ทุกวันนี้รู้สึกไม่ค่อยจะสมทาน กลายเป็นอุปาทานไปแล้ว สมทานกับอุปาทานมันไม่เหมือนกัน ถ้าเป็นสมทานเขาจะสมทานเพื่อที่จะเอาไป ประพฤติปฏิบัติให้จิตมันดำเนินไปตามนั้น แล้วให้มีศีลขึ้นมาในจิต รักษาศีลที่ตัวเจตนาใน ใจของเรา สมทานเอาสิกขาบทมาปฏิบัติ จนจิตใจเราไม่มีเจตนาที่จะไปทำร้ายใคร อย่างนี้ เรียกว่ามีศีลข้อที่ ๑ แต่อุปาทานจะเป็นไปในทำนองว่ารับศีลเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผมมีศีลข้อที่ ๑

แล้ว ไปปรับมาเมื่อคืนนี้เอง อันนี้เป็นอุปาทานไปแล้วกลายเป็นเรามีศีลไปแล้ว ทั้งๆ ที่ไม่ได้มีจิตใจเป็นอกุศลอยู่เหมือนเดิม ศีลนั้นเป็นกุศล เป็นจิตที่ตั้งงาม

มุสาวาททำ ปหาย มุสาวาทา ปฏิวิโรโต โหติ ภิกษุเป็นผู้ละการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดเท็จ โดยมีลักษณะอย่างนี้คือ

สจฺจวาที เป็นผู้ที่กล่าวแต่คำสัตย์เท่านั้น

สจฺจสนฺุโห เป็นที่ผู้กล่าวคำจริงต่อเนื่องกัน คือไม่มีคำโกหกมาคั่นกลาง โดยส่วนใหญ่เราทั้งหลายพูดจริงบ้างโกหกบ้าง บางทีโกหกเพื่อหัวเราะกันเล่นก็มี สนุกดีเหมือนกัน แต่ระวังไปอบายก็แล้วกัน โกหกเพื่อหัวเราะกันเล่นก็ไปอบายได้เหมือนกัน ต้องพูดคำจริง ต่อด้วยคำจริง ประโยคที่แล้วจริง ประโยคต่อมาก็จริง ประโยคต่อไปก็จริง

เถโธ เป็นผู้ที่มีคำพูดมั่นคง

ปจฺจยฺยโก เป็นผู้ที่มีคำพูดที่เป็นหลักเป็นฐานนำไปอ้างอิงได้

อวิสฺวาทโก โลกสุส ไม่หลอกลวงคนชาวโลก

นี่เป็นลักษณะของจิตใจที่ละมุสาวาทได้ มีศีลข้อที่ ๔ ขึ้นมาในจิตนะ ต่อไป จะแสดงลักษณะของผู้ที่สามารถละคำพูดเพื่อเจ้อไว้ประโยชน์ได้

สมฺมุขฺปฺปลาปํ ปหาย สมฺมุขฺปฺปลาปา ปฏิวิโรโต โหติ ภิกษุเป็นผู้ละคำเพื่อเจ้อ เว้นขาดจากคำเพื่อเจ้อ สัมมุขฺปฺปลาปะ คือคำพูดที่เพื่อเจ้อเปล่าประโยชน์ พูดออกมาอย่างนั้นแหละ พูดแล้วทำให้เสียเวลาเปล่า ไม่มีประโยชน์ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องพูด พูดเอาสนุกสนานเฉยๆ สนุกก็ดีเหมือนกันแหละ แต่มันเสียเวลาเปล่าๆ ผู้ที่เว้นขาดจากสัมมุขฺปฺปลาปะ จะมีลักษณะอย่างนี้คือ

กาลวาที พูดตามเวลาที่สมควร พูดถูกกาล ถูกเวลา เวลานี้สมควรพูดเรื่องนี้ ยังไม่ถึงเวลาพูด ก็ไม่พูด อยู่เฉยๆ

ภูตวาที พูดคำจริง พูดแต่คำที่ถูกต้อง

อตุตฺตวาที พูดแต่คำที่มีประโยชน์

ธมฺมวาทิ พุคแต่คำที่น้อมนำไปหาธรรมะ โดยเฉพาะธรรมะประเภทเหนือโลกเหนือดีเหนือชั่ว ที่เรียกว่าโลกุตตรธรรม เรายังไม่ถึง ปฏิบัติยังไม่ได้ ก็กล่าวถ้อยที่น้อมนำจิตใจให้มีความสนใจในเรื่องเหล่านั้น

วินยวาทิ พุคแต่คำที่น้อมนำไปฝึกฝนขัดเกลากิเลส พุคข้อความและประโยคที่มันชำแรกกิเลสหรือทำลายกิเลสลงไปได้ ไม่ใช่พุทเสริมกิเลสกันไป ชมกันไปให้พอกพูนกิเลสไม่ใช่อย่างนั้น พุคชักชวนแนะนำกันให้เกิดการประพฤติปฏิบัติในการทำลายกิเลส

นิธานวติ วาจ ภาสิตา โหติ เป็นผู้พูดแต่คำที่ตรึงใจคน

สถาปเทส พุคคำที่มีหลักฐานอ้างอิง ไม่ใช่คำพุคที่เลื่อนลอย

ปริยญตวติ มีกำหนด พุคแล้วไม่รู้จักจบ พุคแล้วมีที่สุด ถึงจะพุคเรื่องที่มีประโยชน์ ก็ต้องมีกำหนดมากน้อยตามสมควร ไม่พุคให้ยาวเกินความจำเป็น

อตุลสญหิต ประกอบด้วยเนื้อหาสาระ เป็นเรื่องเป็นราว ฟังเข้าใจ ได้ใจความ ไม่กระโดดไปเรื่องนั้นที่ เรื่องนี้ที่

กาลณ ตามกาลอันสมควร

การมีศีลนี้จะเป็นความรู้สึกในจิต ไม่ได้เป็นการบังคับจิตใจเลย ถ้าท่านไม่ได้หัดฝึกสติสัมปชัญญะ ท่านจะรู้สึกว่าการรักษาสิกขาบทเหล่านี้ ต้องบีบบังคับจิตใจมาก ต้องมาคอยระวังว่าอันนั้นถูกอันนี้ผิด แล้วก็อาจจะเกิดความกลัวบาปเป็นอย่างมาก หากมีการทำผิดพลาดไป การรักษาศีลเป็นข้อๆ แบบนี้จะค่อนข้างทรมาณและทำได้ยาก แต่หากท่านฝึกสติสัมปชัญญะ สามารถรู้ทันจิตใจตนเอง เวลาจะทำจะพุค ความผิดพลาดทางกายวาจาก็จะค่อยๆ ลดลง การรักษาที่จิตใจด้วยการฝึกสติสัมปชัญญะนี้ จะมีแต่ความเบาสบาย จิตใจมีความสุขเพราะไม่ถูกกิเลสหยาบๆ ครอบงำ ไม่ไปทำอะไรที่ผิดพลาด กายวาจาของท่านจะดีงามมาก จิตใจอาจจะยังขุ่นมัวอยู่ อาจจะยังคิดไม่ดีกับคนนั้นคนนี้อยู่ แต่เมื่อท่านเริ่มรู้ทันกิเลสอย่างนั้น จะทำให้กิเลสไม่สามารถปรุงจิตจนมีกำลังแรงไปเบียดคนอื่น

เมื่อจิตใจสามารถมีศีลดังตัวอย่างที่ยกมา ท่านก็จะเป็นผู้ที่จิตใจดีงามมากขึ้น กายวาจาที่แสดงออกก็พลอยดีไปด้วย เป็นคนที่มีเมตตา น่าเคารพ รักใคร่ เป็นที่ไว้วางใจของคน

ทั่วไป เป็นคนคูมิฎมิปัญญา ไม่ใช่พวกฟุ้งซ่าน คิดสะเปะสะปะ เมื่อจิตใจมีศีลก็จะไม่เกิด
ความเดือดร้อนใจในภายหลัง จิตใจก็จะมีความสุข

อด โข โส มหาราช ภิกษุ เอว ลีลสมฺปนฺโน น กุโตจิ ภยฺ สมฺนุสฺสติ, ยทิตฺ
ลีลสํวรโต ... โส อิมินา อริเยน ลีลกฺขนฺธเนน สมฺนฺนาคโต อชฺมตฺตํ อนวชฺชสุขํ ปฏิสฺสเวเตติ.

คู่ก่อนมหาบพิตร ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ ย่อมไม่เห็นภัยอันตรายจากที่ไหนๆ
เพราะการสำรวมในศีล ... ภิกษุนั้นผู้สมบูรณ์ด้วยอริยศีลขั้นช้อย่างนี้ ย่อมรู้สึกเป็นสุขอันไม่
มีโทษในภายใน

อนวชฺชสุข คือสุขที่ไม่มีโทษ แต่เดิมนั้นท่านรู้ไม่เท่าทัน ท่านมีความสุขก็จริง แต่
เป็นสุขประเภทมีโทษ เกิดจิตใจที่มีกิเลส ได้ว่าชาวบ้านเขาคืน ก็มีมีความสุข อย่างนี้มันมี
โทษ มันไม่ดี เพราะทำให้เกิดความเดือดร้อนกลับมามากมาย คนอื่นอาจจะค่ากลับ หรือ
โหดหน่อยก็มาyingเรา ยิ่งหนักกว่านั้นคือเราทำกรรมไม่ดี ทำให้ได้รับผลต่อไปในอนาคตที่
ไม่ดีด้วยเหมือนกัน

ฉะนั้น ในขั้นตอนนี้ให้ท่านฝึกสติสัมปชัญญะ ให้รู้เท่าทันจิตใจของท่าน รู้เท่าทัน
ความคิดความรู้สึก เมื่อจะกระทำทางกายทางวาจา ในการฝึกขั้นตอนนี้ท่านจะเริ่มเห็นกิเลส
เยอะไปหมด ท่านไหนฝึกไปแล้วรู้สึกตัวเองเห็นกิเลสเยอะขึ้นก็ใช้ได้แล้ว ขั้นนี้จะเริ่มมี
ความสุขขึ้น มีความสุขเพราะเห็นว่าตัวเองมีกิเลสเยอะนะ เวลาเห็นกิเลส เราก็ไม่ทำตาม
กิเลส กิเลสเหล่านั้นเป็นอกุศลทางใจแล้ว แต่ไม่ออกมาทางกายทางวาจา ไม่ก่อกรรมภพที่
ไม่ดีแรงๆ ภพชาติที่จะดับได้ก่อนคือภพชาติที่ไม่ดี เวลาเรารู้เท่าทันมโนกรรมฝ่ายที่ไม่ดี
เราก็ไม่ทำเป็นอกุศลกายกรรมวจีกรรม ภพชาติที่เป็นอบายภูมิก็ค่อยๆ หดไป ถ้าเรา
ปฏิบัติไปอย่างนี้ ไม่ได้เป็นพระอริยะเจ้า เราก็จะไปสู่สุคติโลกสวรรค์ แต่โดยความจริง
เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อไปสู่สุคติโลกสวรรค์นะ เราปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ สุขและสุคติโลก
สวรรค์เป็นผลพลอยได้ ในระหว่างทางที่เรายังไม่พ้นทุกข์

ข้อที่ ๒ อินฺทฺริเยสุ กุตฺตทฺวารโ

คุณต แปลว่า คุ่มครอง, รักษา

ทวารโ แปลว่า ช่องทางรับรู้อารมณ์ คือทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

อินทฺริเยสุ แปลว่า ในขณะที่เป็นอินทฺริย อินทฺริยคือลักษณะความเป็นใหญ่ในหน้าที่พิเศษเฉพาะตัวของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตาทำหน้าที่ในการเห็นรูป หูทำหน้าที่ได้ยินเสียง จมูกทำหน้าที่ในการดมกลิ่น ลิ้นทำหน้าที่ในการลิ้มรส กายทำหน้าที่ในการรับรู้สัมผัสทางกาย ใจทำหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ที่รับรู้ได้ด้วยใจ

เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ หน้าที่ของท่านคือคุ่มครองทวาร ในตอนที่เห็นได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้องทางกาย คิดนึกรู้สึกทางใจ หลังจากที่ท่านมีสติแล้ว กายวาจาของท่านจึงามถูกต้อง ท่านก็จะเห็นกิเลสมากขึ้นๆ การที่ท่านเห็นกิเลสมากขึ้น ไม่ต้องห้ามหรือไปรังเกียจกิเลส หากมีความยินดียินดีร้ายเกิดขึ้นในอารมณ์ต่างๆ ให้ตามดูไปเรื่อยๆ เมื่อตามดูไปบ่อยๆ จะเริ่มรู้ทัน และละความยินดียินดีร้ายในอารมณ์ได้ ที่เราละได้ก็เพราะรู้ทันมัน ไม่ใช่เพราะว่าไปห้ามหรือรังเกียจ ในการฝึกก็ให้ตาเห็นรูป หูฟังเสียง ใจคิดนึกรู้สึกไปตามปกตินั่นแหละ แต่ให้หัดรู้ทันความยินดียินดีร้ายที่เกิดขึ้น เมื่อเรารู้ทันก็จะไม่ทำตามอำนาจของความยินดียินดีร้ายนั้น อันนี้เป็นหลักของอินทฺริยสังวรตามบาลีว่า

อิธ มหาราช ภิกฺขุ จกฺขุนา รูปี ทิสฺวา น นิมิตฺตคฺคาคี โหติ นานุพฺพณฺชนคฺคาคี,
ยตฺวาธิกรณเมณฺ จกฺขุณฺทฺริยํ อสฺสํวํ วิหรนฺตํ อภิกฺขมาโทมนสฺสา ปาปกา อกุสลา ชมฺมา
อนฺวาสุสเวยฺยํ, ตสฺส สํวราย ปฏฺิปชฺชติ, รกฺขติ จกฺขุณฺทฺริยํ, จกฺขุณฺทฺริเย สํวรํ อปชฺชติ.

ดูก่อนมหาบพิตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เห็นรูปด้วยตาแล้ว ไม่มีคิดถือโดยนิमित ไม่มีคิดถือโดยอนุพยุชนะ เมื่อไม่สำรวจจักขุนทฺริย ก็จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรมคือ อภิกขมาและโทมนัสเกิดขึ้นบ่อยๆ ปฏิบัติเพื่อสำรวจจักขุนทฺริยนั้น รักษาจักขุนทฺริย ถึงความสำรวจในจักขุนทฺริย

จกฺขุนา รูปี ทิสฺวา เห็นรูปด้วยตาแล้ว คือตาเห็นรูปเหมือนเดิม ให้ตาทำงานไปตามปกตินะ ในกรณีที่เรารู้จักจนจิตใจมีสติแล้ว กายกรรมคือวจิกรรมดี แต่ถ้าท่านไหนที่กายวาจายังไม่ค่อยเรียบร้อย รับรู้อารมณ์ใดแล้ว เกิดความยินดียินดีร้าย จนห้ามตัวเองไม่อยู่

ระเบิดอยู่เรื่อย อันนี้ควรหลีกเลี่ยงอารมณ์นั้นไปก่อน ให้ไปฝึกสติสัมปชัญญะมาก่อน ควรจะหลบรูปไปก่อน หลบไปฝึกก่อนนะ ไปฝึกให้พอสมควรก่อน ไม่ใช่จะต้องสู้เสมอไป ถ้ามันสู้ไม่ไหวเราก็ต้องหลบไปก่อนเหมือนกัน เสี่ยงทางหูเป็นต้นก็ทำนองเดียวกัน

เมื่อเห็นรูปด้วยตาแล้ว หลักในการปฏิบัติก็คือ น นิमितตุคคาหิ โหติ 'ไม่ยึดถือโดยนิमित นิमित แปลว่า ภาพลวงตา ในห้องนี้ เวลาท่านมองไป เห็นเป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นโตะ แก้อี้ ฯลฯ อันนี้เรียกว่าภาพลวงตาทั้งนั้น ถ้าเราเกิดความคิดว่า เป็นคนจริงๆ เป็นหญิงเป็นชายจริงๆ อย่างนี้เรียกว่า การยึดถือในภาพลวงตา เพราะสิ่งที่เราเห็นได้ทางตา เป็นเพียงสีสันต่างๆ เท่านั้น เมื่อเห็นแล้ว เราก็เกิดสัญญาความจำได้หมายรู้ จึงคิดว่าเป็นคน ตามความจำเดิมๆ ของเรา

นานุพฺยณฺชนคฺคาหิ 'ไม่ยึดถือโดยอนุพัญชนะ อนุพัญชนะ แปลว่า รายละเอียดปลีกย่อย อันเป็นเหตุให้เกิดกิเลส กิเลสเกิดขึ้นเพราะเราสนใจรายละเอียดของภาพลวงตา ผู้หญิงคนนี้หน้าสวย ตาสวย จมูกสวย ปากสวย อย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดกิเลส เสื่อลายสวยดี น่ารัก รถยี่ห้อเบนซ์ ฯลฯ อย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดกิเลส

โดยปกติแล้วเราหลงในภาพลวงตาเวลา เห็นรูปทางตาแล้วมันไม่เป็นรูป เห็นเป็นคนไป คนมันกระทบตาไม่ได้ รูปกระทบตาได้ รถเบนซ์กระทบตาไม่ได้ แต่รูปกระทบตารูปเป็นแสงที่ตกกระทบกับวัตถุกระทบที่ประสาทตาเรา ไม่ใช่ตัววัตถุ แต่เป็นแสงสีต่างๆ ถ้าเราเห็นรูป รูปจะแสดงไตรลักษณ์ เกิดขึ้นและดับไป เห็นตามความเป็นจริง ไม่หลงในภาพลวงตา ถ้าเห็นเป็นคนไปแล้ว คนมันไม่ยอมดับแน่ เพราะเป็นบัญญัติเป็นเรื่องราว เห็นเป็นรถเบนซ์อย่างนี้ก็ไม่ยอมดับแล้ว เราดูไม่ถูกตัวรูปแล้ว กลายเป็นเข้าไปในโลกของสมมติบัญญัติไปแล้ว

เราต้องหัดใส่ใจ สนใจให้ถูกตัวสภาวะธรรม จึงจะเกิดสติสัมปชัญญะ เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา การใส่ใจถูกต้องเรียกว่า โยนิโสมนสิการ อย่าไปหลงในภาพลวงตาและรายละเอียดปลีกย่อย เช่น เมื่อเราเห็นเพื่อน เกิดความชอบใจ ให้ดูว่าชอบใจ เราสนใจที่

ความชอบใจ ความชอบใจนั้นเป็นสภาวะที่เปลี่ยนแปลง ก่อนเห็นเพื่อนยังเฉยๆ อยู่ พอเห็นแล้วชอบใจ คุยกันไปกันมา เพื่อนซักคอ โกรธก็มี ความรู้สึกของเราจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ อย่างนี้

ถ้าเราไปคิดในนิमितและอนุพยัญชนะแล้ว ก็จะเกิดอภิขมาโทมนัส คือความยินดีในร้ายในสิ่งที่เรารับรู้นั้น สิ่งไหนที่สวยงามน่าพอใจก็ยินดี สิ่งไหนไม่สวยไม่น่าพอใจก็ยินดีร้าย เป็นบาปอกุศลกรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในจิตใจเราบ่อยๆ ซ้ำๆ ซากๆ เปลี่ยนแต่อารมณ์ที่เราไปรับรู้เท่านั้นเอง แต่เราเกิดความยินดีในร้าย เป็นอกุศลครอบงำจิตใจ ให้ไปทำนั่นทำนี่อยู่อย่างเดิมนั่นเอง

การปฏิบัติในขั้นแรก กิเลสอาจจะครอบงำแต่อย่าให้ออกมาทางกายวาจา ส่วนอินทริยสังวรนี้ฝึกละเอียดมากขึ้นไปกว่านั้น ไม่คิดในภาพลวงตา เพราะถ้าคิดแล้วก็เกิดกิเลสขึ้นมาในใจได้ เกิดความยินดีในร้ายในสิ่งนั้น แต่ถ้าไม่คิดนิमितอนุพยัญชนะ เป็นการรับรู้อารมณ์อย่างปราศจากอคติ สิ่งนั้นก็แสดงไตรลักษณ์ให้เห็น จะเกิดสติสัมปชัญญะ มีปัญญามากขึ้นไปตามลำดับ

ที่เราปฏิบัติก็เพื่อสำรวจระวัง เพื่อปิดกั้น ปิดโอกาสที่จะทำให้กิเลสเกิดขึ้นภายในจิต คำว่า สักร ที่แปลว่า สारวม นี้ หมายถึง ตัวสติ สักร ภาษาบาลีหมายถึง การปิดกั้น การระวัง เหมือนกับการมียามเฝ้าประตู คอยรักษาความปลอดภัย ไม่ให้สิ่งที่เป็นอันตรายเข้ามาได้ จิตก็ทำนองเดียวกัน ถ้ามีสติมาคอยรักษาเวลาที่รับรู้อารมณ์ต่างๆ สติจะรักษาจิตให้เป็นกุศล ไม่ให้อกุศลทั้งหลายเข้ามา นี่เป็นการสำรวจทางตา ทางทวารอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน

โสดเตน สทฺทํ สุตฺวา ได้ยินเสียงด้วยหูแล้ว ...

ฆานเนน คนฺธํ ฆายิตฺวา ดมกลิ่นด้วยจมูกแล้ว ...

ชีวฺหายน รตฺถํ สายิตฺวา ลิ้มรสด้วยลิ้นแล้ว ...

กาเยน โฝฏฐพฺพํ สฺสฺสิตฺวา ถูกต้องสัมผัสทางกายแล้ว ...

มนสา ฌมฺมํ วิญฺญาเย รู้แจ้งธรรมะด้วยใจแล้ว ...

การสังวรทางหูนั้น ได้ยินเสียงด้วยหูแล้ว ไม่ยึดถือโดยนิมิต ไม่ยึดถือโดยอนุ
 พยัญชนะ ไม่ยึดถือว่าเป็นเสียงหญิง เสียงชาย เสียงเพราะ เสียงค่าเรา เสียงชมเรา เสียงที่
 ได้ยินก็เป็นเสียงนั่นแหละ เป็นคลื่นสูงๆ ต่ำๆ ที่เคลื่อนมากระทบหู ไม่ใช่ได้ยินว่าคนนั้นมัน
 ค่าเรา อย่างนั้นติดภาพลวงตาว่าเสียงคน ไปรู้รายละเอียดเข้าไปอีกว่า เขาค่าเราอย่างนั้น
 อย่างนี้ ติดอนุพยัญชนะเพิ่มเข้าไปอีก อย่างนี้ก็เลสเกิดขึ้นในใจ

ถ้าเราไปสนใจใส่ใจตัวคนค่า มันไม่ยอมดับหระก เพราะว่าเป็นคนไปแล้ว เรา
 สนใจผิดตัว เป็นอโยนิโสมนสิการ แต่ถ้าสนใจเสียงที่กระทบหู เสียงเกิดแป็บเดียวก็หาย
 แล้วนะ ถ้าเรายังไม่ทันตอนนั้น ก็ดูที่ความรู้สึกทางใจ สนใจที่ตัวความรู้สึก ไม่ชอบรู้ว่า
 ไม่ชอบ โกรธรู้ว่าโกรธ เกิดความอยากจะฆ่ามันนั่นคนนี่ รู้ว่าอยากจะฆ่ามันนั่น เป็นกิเลสที่
 เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยเป็นครั้งคราว อันนี้เป็นโยนิโสมนสิการ จะทำให้เห็นความจริงได้
 ถ้ามันจะออกมาทางกายวาจา ทนไม่ไหวก็ให้หนีจากสถานการณ์นั้นไปก่อน หนีออกไปฝึก
 ให้ดีๆ ก่อนแล้วค่อยมาว่ากันใหม่ ทางกายวาจานั้นฝึกมาตั้งแต่ข้อสี่ลสัมปันโน

ทางจุมก ทางลึ้น ทางกาย ก็โดยทำนองเดียวกัน เมื่อเรารับรู้อารมณ์ทางทวาร
 เหล่านั้นแล้ว ให้รู้เท่าทันความยินดียินร้าย รู้บ่อยๆ เข้า จะละได้ด้วยปัญญา จะพูดเลยมาที่
 การสังวรระวังทางใจ

บาลีท่านว่า มนสา ธมฺมํ วิญญาย รูเัจฉธรรมะด้วยใจแล้ว ... ปฏิบัติเพื่อสำรวมม
 นทริยันั้น รักษา มนทริยั ถึงความสำรวมในมณินทริยั

ทางใจก็ปล่อยให้รับรู้อารมณ์เป็นไปตามปกติ ให้คิดนึก ให้รู้สึกไปตามธรรมดาๆ
 ไม่ใช่ห้ามมีกิเลส กิเลสก็เป็นธรรมะที่รับรู้ได้ด้วยใจ เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้น ให้เรารู้ความยินดี
 ต่อกิเลสนั้น เช่น ความโกรธเกิดขึ้น รู้ว่าโกรธ ไม่ชอบความโกรธ รู้ว่าไม่ชอบ อยากให้หาย
 เร็วๆ รู้ว่าอยากให้หาย ธรรมะฝ่ายดีเกิดขึ้นก็ทำนองเดียว ให้รู้ความยินดีที่เกิดขึ้นนั้น เช่น
 สบายใจ รู้ว่าสบายใจ ชอบความสบายใจ รู้ว่าชอบ อยากให้อยู่นานๆ รู้ว่าอยากให้อยู่นานๆ

เราฝึกไปบ่อยๆ อย่างนี้ จนรู้เท่าทัน เมื่อรู้แจ้งธรรมะด้วยใจแล้ว ก็จะไม่เกิดความยินดียินดีร้ายในตัวอารมณ์ที่รับรู้ได้ เป็นการสำรวจมโนทริย์

กิเลสทั้งหลายที่เกิดขึ้น ที่เรารู้สึกได้ด้วยใจ โลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ไม่ชอบบ้าง ขุ่นเคืองใจบ้าง เกรียคบ้าง เป็นธรรมะหรือธรรมมารมณที่รับรู้ได้ทางใจ ไม่ต้องรังเกียจกิเลส หรือกดข่มมันเอาไว้ไม่ยอมให้มันขึ้นมา เราปฏิบัติไม่ใช่ละกิเลส ไม่ใช่ละอารมณ์ แต่ละความยินดียินดีร้ายในตัวอารมณ์ สุขเกิดขึ้น เรายินดี ให้รู้ทันความยินดี ละความยินดี ไม่ใช่ละสุข ทุกข์เกิดขึ้น เรายินร้าย ให้รู้ทันความยินดีร้าย ละความยินดีร้าย ไม่ใช่ละทุกข์ เมื่อจิตใจเป็นกลางไม่หลงไปตามความยินดียินดีร้าย ก็จะมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ที่เราทำจริงๆ คือฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ความระลึกได้ ความรู้สึกตัว เท่านั้น

การสังวรมี ๖ ทวาร ตามช่องทางของการรับรู้ เป็นการฝึกสติ ให้มีสติมาคอยรักษาคุ้มครองจิต เป็นการรักษาที่ใจอย่างเดียว รักษาด้วยสติ ดังบาลีว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สตารุกเขน เจตสา สมนุภาคโต โหติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีใจอันรักษาแล้วด้วยสติ

หน้าที่ของท่านฝึกสติ เมื่อมีสติ การสำรวจระวังก็จะเป็นไปเอง สติมีหน้าคอยระวังรักษาจิต อินทริยสังวรท่านจึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สติสังวร ถ้าปฏิบัติได้ก็จะมีอานิสงส์คือการได้รับความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมาก เป็นความสุขในจิต ไม่ต้องมาดิ้นรนทำนั่นทำนี่ตามอำนาจของภิกขมาและโทมนัส ไม่ต้องเสียเวลา เสียพลังงานไปกับการคอยชวนขวายรักษาดี หนีร้าย ไม่ทำอะไรตามใจกิเลส บาลีท่านว่า

โส อมิณา อริเยน อินุทริยสัวเรน สมนุภาคโต อชมตตัม อพฺยาเสกสุขัม ปฏิสัวเทติ.
ภิกษุนั้นผู้ประกอบด้วยอินทริยสังวรอันเป็นอริยะะนี้ ย่อมรู้สึกเป็นสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน

อพฺยาเสกสฺส เป็นสุขที่ไม่เข้าไปเกาะติดอยู่กับฝ่ายดีหรือฝ่ายชั่ว เป็นสุขภายในของจิตของตนเอง สุขที่เกิดจากศีลสัมปันโนนั้น เป็นสุขที่เกิดจากการไม่มีโทษทางใจ จิตใจดีงาม แต่สุขที่เกิดจากอินทริยสังวรนี้เป็นสุขที่ไม่มีบวกไม่มีลบนะ เพราะเราไม่เข้าไปในบวกในลน ไม่เข้าไปในภาพลวงตา เป็นสุขที่ละเอียด เกิดจากจิตไม่คั่นร่นตามการยินดียินร้าย

ข้อที่ ๓ สติสมฺปชฺฌณฺณ สมฺนุทฺตํ ถึงพร้อมสติสัมปชัญญะ

ฝึกต่อไปอีกก็ให้มีสติสัมปชัญญะในทุกๆ อริยาบถ ทุกๆ การเคลื่อนไหว ทุกๆ การกระทำ มีความรู้สึกตัวได้บ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน กายเปลี่ยนแปลงก็รู้สึกตัวได้เร็ว จิตใจเปลี่ยนแปลงก็รู้สึกตัวได้เร็ว หลงไปบ้าง แต่ไม่หลงนาน รู้สึกได้เร็ว กายใจเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกตัว ผู้ที่ฝึกสติสัมปชัญญะมาเรื่อยๆ จนจิตมีศีล มีอินทริยสังวร จะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกอยู่เป็นปกติในการกระทำสิ่งต่างๆ ไม่หลงไหลเข้าไปในโลกของความคิดมากนัก หลงไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เมื่อกายขยับ ใจขยับ ก็มีความรู้สึกตัว ออกมาจากความคิดได้ อย่างนี้เรียกว่ามีสัมปชัญญะดี ตามบาลีท่านจะแสดงการเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวในอริยาบถน้อยใหญ่ทั้งหมด

อิธ มหาราช ภิกฺขุ อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ ตุก่อนมหาบพิตร ภิกษุ ในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้กระทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ เดินไปข้างหน้า ถอยหลัง โน้มกายไปข้างหน้า โน้มกายไปข้างหลัง ก็รู้สึกตัว

อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ เป็นผู้กระทำความรู้สึกตัวในการแลดู ในการเหยียดดู

สมฺมิชฺชิตํ ปสาริตํ สมฺปชานการี โหติ เป็นผู้กระทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า ในการเหยียดออก

สัมภาปฏิบัติจิวัธรณ สมปชานการี โหติ เป็นผู้กระทำความรู้สึกตัวในการครอง
สังฆภา อุมบาตรและห่มจีวร อันนี้ของพระนระครึบ ถ้าเป็นฆราวาสเราทั่วไป ก็หมายถึง
การทำความรู้สึกในการนุ่งห่มเสื้อผ้า การถือกระเป่า ถือสิ่งของ เป็นต้น

อลิตเต ปีเต ขายิตเต สายิตเต สมปชานการี โหติ เป็นผู้กระทำความรู้สึกตัวในการฉัน
ในการดื่ม ในการเคี้ยว ในการลิ้ม

อุจจารปัสสาวกมเม สมปชานการี โหติ เป็นผู้กระทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ
และปัสสาวะ

กเต จูเต นิสินฺเน สุตฺเต ชากริตเต ภาสิตเต อุนฺทิกาวเ สมปชานการี โหติ เป็น
ผู้กระทำความรู้สึกตัวในการเดิน ในการยืน ในการนั่ง ในการนอน ในการตื่น ในการพูด ใน
การนิ่ง

ลักษณะของสามัญญผลข้อที่ ๓ คือการมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวได้ในทุกๆ
อริยาบถ ทุกกิริยาอาการที่เราทำ ก่อนจะนอนก็มีความรู้สึกตัว ตื่นก็รู้สึกตัว พุดก็รู้สึกตัว
นิ่งก็รู้สึกตัว มีความรู้สึกที่ต่อเนื่อง หมายถึงรู้สึกตัวได้บ่อยๆ โดยส่วนใหญ่ เราทั้งหลาย
นั้นหลงเป็นส่วนมาก ไม่มีความรู้สึกตัว ยิ่งตอนคิด ตอนพุด ก็หลงอยู่ในโลกของความคิด
เป็นส่วนมาก เราจึงต้องฝึกให้มีความรู้สึกตัวให้มาก เมื่อรู้สึกตัวเราจะตื่นขึ้นจากโลกของ
ความฝัน โลกของจินตนาการ จะทำให้ความทุกข์ลดลง มีความสุข มีความพอใจ อยู่กับ
ตัวเอง ไม่หลงไหลไปกับโลกที่ดูงดงามตระการตา แต่หาความสุขที่แท้จริงไม่ได้

ข้อที่ ๔ สนฺตุญฺโจะ มีความสันโดษในปัจจุบัน

ความสันโดษเป็นลักษณะที่จิตที่มีความสุขความพอใจในตัวของมันเอง ไม่ต้องเอา
วัตถุภายนอกมาเป็นเหยื่อล่อ สำหรับคนที่ยังไม่ได้พัฒนา จะมีความสุขที่หนึ่ง ก็ต้อง
แสวงหาผัสสะดีๆ มากกระทบ จึงจะมีความสุขได้ เช่น เอารูปที่สวยงามๆ แปลกๆ มากกระทบตา
จึงจะทำให้เกิดความสุขได้ เอาเสียงเพลงเพราะๆ มากกระทบหู จึงจะทำให้เกิดความสุขได้

เอาอาหารที่อร่อยมากๆ มากระทบลิ้น จึงจะทำให้เกิดความสุขได้ เป็นสุขแบบต้องใช้เหยื่อ ล่อ ต้องแสวงหาเหยื่อมาล่อด้วยความยากลำบาก แล้วก็สุขรุนแรงเพียงวูบวาบ

ส่วนผู้ที่ปฏิบัติภาวนา ฝึกสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกรู้ตัว จะมีความสุขอีกประเภทหนึ่ง เป็นแบบนิมโนล เบาสบาย ไม่ต้องลำบากหาวัตถุมารมาเป็นเหยื่อ เป็นความสุขที่มีอยู่ภายใน เรื่องการแสวงหาปัจจัยเครื่องใช้สอยที่จะนำมาเป็นเหยื่อล่อให้มีความสุขจะค่อยๆ หหมดไป จิตมีความสุขอยู่ด้วยตัวเอง ปัจจัยเครื่องใช้สอยต่างๆ เป็นเพียงเครื่องยังชีพ ให้ออกไปมาได้ไม่ลำบาก สามารถดำรงชีวิตได้ ช่วยให้ปฏิบัติภาวนาต่อไปได้เท่านั้น ไม่ได้แสวงหามาเพื่อบำรุงบำเรออัตตาตัวตน ในบาลีท่านแสดงว่า

อิธ มหาราช ภิกขุ สนฺตญฺโจ โหติ กายปริหาริเกณ จิวเรน กุจฺฉิปริหาริเกณ
 ปิณฑปาเตน, โสเยน เยเนว ปกฺกมฺติ สมาทาเยว ปกฺกมฺติ. เสยฺเยถาปี มหาราช ปกฺขี สกฺโข
 เยเน เยเนว เทติ, สฺปตฺตกาโร ว เทติ...

ดูก่อนมหาบัณฑิต ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เป็นผู้สันโดษด้วยจิวรห่มคลุมร่างกาย และบิณฑบาตพออิ่มท้อง จะไปในที่ใดๆ ก็ไปได้ทันที เหมือนนกบินไปในที่ใดๆ ก็มีแต่ปีกเป็นภาระ

พระบาลีนี้แสดงตัวอย่างลักษณะความเป็นผู้สันโดษของพระภิกษุ ท่านมีความสันโดษด้วยปัจจัยเท่าที่พอแก่ความต้องการของร่างกาย พอเยียวรักษากายให้เป็นที่ไป ได้เท่านั้น จะไปไหนมาไหนก็ไปได้ตามสบาย ด้วยจิตใจที่มีความสุขเป็นอิสระ ไม่ต้องคอยห่วงลาภ ไม่ต้องห่วงกังวลวัตถุสิ่งของที่อุตส่าห์หามาเก็บเอาไว้ สำหรับฆราวาสเราก็ปรับไปตามสมควร

ผู้ปฏิบัติสามารถมีความสุขได้ทุกที่ ความสุขจะอยู่ข้างในนะ เวลาท่านยื่นมือใคร ท่านก็มีความสุขนะ เราไม่ได้ร้ออะไร เราอยู่กับตัวเอง มีความสุขอยู่กับการดูกายดูใจ เพื่อนอาจจะถามว่า เป็นไงรอนานไหม เราไม่ได้ร้ออะไรเลย กำลังมีความสุขอยู่ คนมี

ความสุขกับชีวิตธรรมดาๆ แบบนี้ จะเป็นคนที่สันโดษในปัจจุบันเครื่องใช้สอย คุณธรรมต่างๆ ในจิตใจก็จะมากขึ้นไปตามลำดับ

ความสันโดษนี้ เป็นการสันโดษในปัจจุบันเครื่องใช้สอยเท่านั้น พระพุทธเจ้าสอนให้สันโดษในปัจจุบัน แต่ไม่ให้สันโดษในกุศลกรรมทั้งหลาย คุณธรรมทั้งหลายก็ให้พัฒนาให้มากขึ้น ให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญา รู้ความจริง ไม่ได้หยุดอยู่เพียงความสุขที่ได้รับนี้

โดยความจริง จิตมันมีความสุขสงบของมันเองอยู่แล้ว แต่ค้นหาความทะยานอยากของจิตทำให้เราไม่จักพอ เกิดการดิ้นรนหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาบำรุงอัตตาตัวตน ด้วยคิดว่ามันจะทำให้เรามีความสุข ไม่ต้องทุกข์ทรมาน ความคิดลักษณะนี้นั้นแหละเป็นตัวปิดบังความสุขอันแท้จริง เกิดการดิ้นรนจนเป็นทุกข์อยู่เรื่อย เราอาจจะรู้สึกมีความสุขบ้างทุกข์บ้าง แต่จิตมันทุกข์เพราะถูกบีบคั้นดิ้นรนด้วยค้นหาไม่หยุดหย่อน ไม่เคยรู้จักอิสรภาพที่แท้จริงเลย เราเป็นทาสค้นหาโดยที่ไม่รู้ นึกว่าตัวเองเก่ง มีความสามารถ ความจริงถูกค้นหาใช้งานอยู่แทบตลอดเวลา

ผู้ที่ปฏิบัติภาวนามากขึ้นไปจะมีความสุขกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แบบเล็กๆ นะ แบบไร้เดียงสา ไม่มีมายา เรียบง่าย ตรงไปตรงมา ไม่มีอะไรแอบแฝง มีอะไรนิดหน่อยก็มีความสุขแล้ว ไม่คิดอะไรซับซ้อนวุ่นวายจนตัวเองเป็นทุกข์ ความสุขสงบเป็นเรื่องเรียบง่าย ไม่ต้องการเหตุผลลึกซึ้งอะไรหรอก ต้องการเพียงความรู้สึกตัว มีสติสัมปชัญญะเท่านั้น

เมื่อเราฝึกสติสัมปชัญญะ จนกระทั่งจิตใจประกอบด้วยคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้คือ (๑) สติสัมปันโน ความสมบูรณ์ด้วยสติ (๒) อินทริยสังวร (๓) สติสัมปชัญญะ (๔) สันโดษ จิตใจจะมีความสุขพอสมควร เกิดปัญญาระดับหนึ่งจะสามารถละนิวรณ์ต่างๆ ได้

ข้อที่ ๕ ละนิวรณ์ ๕

ก่อนจะเกิดสภาวะที่จิตสามารถละนิวรณ์ได้นั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ว่า ผู้จำเป็นต้องเป็นผู้ประกอบด้วยคุณธรรม ๔ ประการที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้นเสียก่อน ดังบาลีว่า

โส อมิณา จ อริเยน สัตถุขณฺเณ สมฺนาคโต, อมิณา จ อริเยน อินฺทริยํวเรน สมฺนาคโต, อมิณา จ อริเยน สติสมฺปชฺฌเณน สมฺนาคโต, อิมาย จ อริยาย สนฺตุฎฐิยา สมฺนาคโต, โส วิวิตฺตํ เสนาสนํ ภาตติ ...

ภิกษุ นั้น (๑) เป็นผู้ประกอบด้วยศีลชั้นธัมมิกังคะ (๒) เป็นผู้ประกอบด้วย อินทริยสังวรอันเป็นอริยะนี้ (๓) เป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะอันเป็นอริยะนี้ (๔) เป็นผู้ประกอบด้วยสันโดษอันเป็นอริยะนี้ ภิกษุ นั้นย่อมใช้สอยเสนาสนะอันเจียมสงัด ...

คำว่า อริยะ หมายถึง ห่างไกลจากกิเลส ไม่ถูกกิเลสเข้าไปยึดถือ ไม่ทำสิ่งเหล่านั้น ด้วยอำนาจของตัณหาและทัญญู เพราะคุณความดีต่างๆ ก็เป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่นได้ เมื่อเราก้าวไปจึงต้องหัดสังเกตตนเองบ่อยๆ ว่า ได้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในข้อปฏิบัติ หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่ เราปฏิบัติภาวนาเพื่อรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เพื่อละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่น ไม่ใช่ละบางอย่างแล้วไปยึดบางอย่าง ต้องไม่ปฏิบัติตามตัณหาคือความอยากได้ และไม่ปฏิบัติตามทัญญูคือความคิดความเห็นของตัวเอง ให้ฝึกมีความรู้สึกตัว ให้จิตตื่นขึ้นมาเรียนรู้ความจริงเป็นหลัก

เมื่อประกอบด้วยคุณธรรมขั้นต้น ๔ ประการนี้แล้ว ผู้นั้นก็เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะดี มีความรู้สึกตัวเป็นประจำ สามารถรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกของตนเอง ไม่หลงไหลไปตามกิเลส ไม่หลงไปในโลกของจินตนาการ เมื่อรู้เท่าทันความคิดของตนเอง ไม่หลงเข้าไปในโลกของความคิด จะสามารถละนิรวณอันเป็นกิเลสระดับกลางได้ นิรวณนั้นเป็นกิเลสที่เข้ามากับความหลงคิด เราไม่รู้ไม่ทันจึงครอบงำจิตใจได้ เช่น เราหลงคิดไปถึงเรื่องคนที่เรารัก ก็เกิดกิเลสติดตามมา เป็นความต้องการอยากได้ อยากพบ โหยหา เยื่อใย เป็นกามฉันทะนิรวณ เราหลงคิดไปถึงเรื่องคนที่มาทำร้ายเราหรือมาค่าเรา ก็เกิดกิเลสติดตามมา เป็นความโกรธเคือง ไม่พอใจ หากเรารู้ทันได้เร็ว กิเลสก็ไม่รุนแรง สามารถละได้ ไม่หลงคิดสะเปะสะปะ จนกลายเป็นอกุศลชนิดต่างๆ ไป หากเรารู้ไม่ทัน กิเลสก็เกิดขึ้นตามมามากมาย

เมื่อมีสติรู้เท่าทันจิตที่หลงไปคิด ไปรู้สึก ก็จะสามารถละนิรวณได้ นิรวณนี้ สามารถละได้ด้วยปัญญาคือการรู้ทัน ในการฝึกตอนต้นๆ ไม่สามารถรู้ทันได้ ก็หัดโดยการตามรู้จิตที่หลงไปคิด จิตที่รู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้บ่อยๆ เมื่อชำนาญมากขึ้นก็สามารถระลึกได้ไวขึ้น รู้ทันมากขึ้น จะสามารถละนิรวณได้ จิตใจจะปลอดโปร่ง เบาสบาย ไม่มีกิเลสเข้ามาข้อมจิต ทำให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญาเห็นความจริง บาติท่านแสดงการละนิรวณ ๕ ประการเอาไว้ว่า

โส อภิชฌ์ โลภะ ปหาย วิคตอภิชฌเณน เจตสา วิหระติ, อภิชฌาย จิตตัม ปริโสเชติ.
ภิกษุณัั้นละอภิชฌาในโลก มีใจปราศจากอภิชฌาอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา

อภิชฌา คือความอยากได้ ความต้องการ ความมีเชื้อไขกับสิ่งที่น่ารักน่าพอใจ คำว่า ละอภิชฌาในโลก คือละความมีเชื้อไขในตัวอารมณ์ ไม่ได้ละโลก ละอารมณ์ แต่ละความ ยินดีติดข้อง จะละได้โดยการรู้ทัน

พฺยาปาทปโทสั ปหาย อพฺยาปนฺนจิตฺโต วิหระติ สพฺพปาณภูตหิตานุกมฺปี, พฺยาปาทปโทสา จิตตัม ปริโสเชติ.

ละความมุ่งร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มีปกติทำประโยชน์แก่กุลแก่สรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้ายคือพยาบาท

พฺยาปาทปโทส คือ อาการของความไม่พอใจ ขัดเคืองในอารมณ์ ซึ่งจะทำร้ายจิตใจ ให้รู้สึกเป็นทุกข์เจ็บปวด ไม่สบาย

ถีนมิทฺธั ปหาย วิคตถีนมิทฺธโ วิหระติ อาโลกสญฺญี สโต สมฺปชาโน, ถีนมิทฺธา จิตตัม ปริโสเชติ.

ละถีนมิทฺธะ เป็นผู้ปราศจากถีนมิทฺธะ มีความสำคัญในความสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทฺธะ

ถิ่นมิถนะ คืออาการที่จิตง่วงเหงาเซื่องซึม ที่ๆ จี้เกียด ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากได้อะไร เมื่อละถิ่นมิถนะได้ จิตจะมีความโล่งสว่าง ผ่องใส โปร่งเบา สติสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวก็ชัดเจนแจ่มใส

อุทฺธจกุกุกุจํ ปหาย อนุทฺโธ วิหฺรติ อหฺมตฺตํ วุปฺสนฺตจิตฺโต, อุทฺธจกุกุกุจา จิตฺตํ ปริโสเชติ.

ละอุทฺธจกุกุกุจะ เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตเข้าไปสงบอยู่ใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์ จากอุทฺธจกุกุกุจะ

อุทฺธจกุกุกุจะ คือความฟุ้งซ่านรำคาญใจ อุทฺธจจะ เป็นอาการฟุ้งซ่านของจิตที่คิด เรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้างหลายๆ เรื่อง กุกุกุจะ เป็นอาการรำคาญใจ เดือดร้อนใจกับการกระทำ การพูด การคิดของตนเองที่ได้ทำไปแล้ว หรือยังไม่ได้ทำ เมื่อละความฟุ้งซ่านรำคาญใจได้ จิตจะเข้าไปสงบอยู่ใน อยู่กับการดูกายดูใจ ไม่หลงซัดสายออกไป ภายนอก

วิจิกฺขณฺํ ปหาย ตินฺณวิจิกฺขโ วิหฺรติ อกถฺกถิ กุสฺเสสุ ชฺมเมสุ, วิจิกฺขณาย จิตฺตํ ปริโสเชติ.

ละวิจิกฺขณา มีวิจิกฺขณาอันข้ามได้แล้ว ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกฺขณา

วิจิกฺขณา คือความสงสัยเกี่ยวกับพระรัตนตรัย และสงสัยเกี่ยวกับข้อประพฤติปฏิบัติ ที่กำลังทำอยู่ว่าถูกหรือไม่ สามารถทำให้ถึงการพ้นทุกข์ได้จริงหรือไม่ รู้จักกุศลตามความเป็นจริง กุศลจิตที่แท้มีความเบิกบาน มีความสงบ

เมื่อละนิรณฺได้ จิตใจจะเป็นอิสระ ไม่มีความคั่นร่นชวนขวย มีความเบิกบาน ผ่องใส มีความสุข จิตใจที่มีความสุขเป็นเหตุให้เกิดสมาธิในลำดับต่อไป ท่านแสดงความสุขที่ได้จากละนิรณฺ ๕ ไว้โดยอุปมาว่า

๑. การละกามฉันทนิเวรณได้ เปรียบเหมือนคนใช้หนี้ที่ขี้มมาลงทุนหมดแล้ว ยังเหลือทรัพย์ไว้ใช้สอยอีกด้วย ก็มีความเบิกบานใจและสุขใจ

๒. การละพยาบาทนิเวรณได้ เปรียบเหมือนคนไข้หนัก หายจากความเจ็บป่วยนั้นแล้ว สามารถบริโภคอาหารได้ มีกำลังแข็งแรง ก็มีความเบิกบานใจและสุขใจ

๓. การละถีนมิทระได้ เปรียบเหมือนคนพ้นโทษออกมาจากรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ก็มีความเบิกบานใจและสุขใจ

๔. การละอุทธัจจกุกกัจจนิเวรณได้ เปรียบเหมือนคนพ้นจากความเป็นทาส เป็นไทแก่ตัวเอง ก็มีความเบิกบานใจและสุขใจ

๕. การละวิจิกิจฉาได้ เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์สมบัติเดินข้ามทางกันดาร ถึงสถานที่ปลอดภัยโดยสวัสดิภาพ ก็มีความเบิกบานใจและสุขใจ

ข้อที่ ๖ สัมมาสมาธิ

การเกิดจิตที่ตั้งมั่น เป็นสัมมาสมาธินั้น เกิดจากจิตมีความสุข ไม่มีกิเลสนิเวรณมาข่มจิต ดังบาลีที่ท่านแสดงว่า

ตสุทิม ปลาย นีวเรน ปหิเน อตุตนิ สมฺนุปลฺลโต เมื่อภิกษุนี้พิจารณาเห็นนิเวรณ ๕ ประการเหล่านี้ในตนที่ละได้แล้ว

ปามุชฺช ชยติ ย่อมเกิดปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบาน

ปมฺหิตตฺส ปีติ ชยติ ปิตีย่อมเกิดแก่ผู้ที่ปราโมทย์ ปิติคือความอิ่มใจ

ปีติมนฺสฺส กายิ ปลฺลสมฺภติ ภายของผู้มีใจปีติย่อมสงบระงับ ความสงบเย็น ผ่อนคลายไม่เครียด

ปลฺลสฺสทฺทกาโย สุขํ ปฏฺฐิเสวเทติ ผู้ที่กายสงบระงับ ย่อมรู้สึกเป็นสุข ความปลอดโปร่งโล่งเบา ไม่มีสิ่งใดบีบคั้นจิตใจ

สุชิน จิตฺตํ สมฺภิชฺยติ จิตฺตของผู้ที่มีความสุข ย่อมตั้งมั่น

สัมมาสมาธินั้นเกิดจากจิตที่มีความสุข เมื่อท่านปฏิบัติภาวนาก็ให้ทำอย่างมีความสุข การเลื่อกกรรมฐานในการทำสมณะก็เช่นเดียวกัน ให้เลื่อกกรรมฐานที่ทำแล้ว จิตมีความสุข

สบาย grunnฐานไหนที่ทำแล้วเครียด ทำแล้วมีน หนักๆ แน่นๆ ก็ให้เลิกทำ เพราะไม่ใช่ เป็นหนทางที่จะทำให้เกิดสัมมาสมาธิ เราปฏิบัติภาวนาไปอย่างมีความสุข มีความรู้สึกตัว จึงจะเกิดสัมมาสมาธิ

สมาธินั้นมีหลายระดับชั้น ในพระสูตรนี้ ท่านแสดงระดับความสงบตั้งมั่นของจิต แยกออกเป็นฌาน ๔ ระดับ คือ สมาธิชั้นฌานที่ ๑ ยังมีวิตกวิจารณ์อยู่ ยังมีความตรีกีนึกคิด เรื่องนั้นเรื่องนี้ผุดขึ้นมา

ฌานที่ ๒ เมื่อมีความตรีกีนึกคิดหมดไป จิตก็จะมีคามผ่อนคลาย มีความตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ดูที่เด่นชัดขึ้น เป็นจิตที่มีสมาธิแน่นแ่งกว่าเดิม บาลีท่านเรียกว่า เป็นเอกทิกภาวะ สภาวะ ของสมาธิคือความตั้งมั่นของจิตจะปรากฏเด่นชัด

ฌานที่ ๓ ปิติหมดไปเหลือแต่ความสุขที่ประณีตละเอียดอ่อน สติสัมปชัญญะเด่นชัด มากขึ้น จิตใจตั้งมั่นเป็นกลาง

ฌานที่ ๔ สติสัมปชัญญะจะบริสุทธิ์เพราะจิตเป็นอุเบกขา ไม่หวั่นไหวไปตาม อารมณ์ต่างๆ เป็นจิตที่พร้อมเหมาะสำหรับนำไปใช้งานด้านต่างๆ ได้ดีมาก จะน้อมนำจิต ไปให้เกิดโลกียอภิญาญาก็ได้ หรือจะมาดูกายดูใจให้เห็นความจริงเป็นวิปัสสนาก็ได้

ลักษณะของจิตที่ตั้งมั่นดี เหมาะแก่การนำไปใช้งานต่างๆ ท่านแสดงลักษณะเอาไว้ ๘ ประการ ดังบาลีว่า

เอวํ สมหิตเต จิตฺเต เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว อย่างนี้ คือ จิตมีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไป ตามอารมณ์ที่มากกระทบ ไม่หลงยินดียินร้าย เป็นผู้ดู ผู้รู้อย่างเป็นผู้สังเกตการณ์ไม่มีส่วนได้ ส่วนเสีย

ปริสุทฺเท ปริสุทฺธี สะอาดหมดจด

ปริโยทาเต ผุดผ่อง สว่างไสว

อนงฺคณ ไร่่มลทิน เกลียงเกลา

วิคตฺยปกฺกิลเส ปราศจากสิ่งที่ทำให้มัวหมอง

มฺหุญฺเต นุมนวลละมุนละไม

กมฺมนิเย ควรแก่การใช้งานประเภทต่างๆ ควรแก่การนำมาดูกายดูใจให้เห็นความจริง เกิดปัญญาเห็นอริยสัจ ละความเห็นผิด ความยึดมั่นถือมั่นลงได้ รวมทั้งควรแก่การนำมาใช้ในให้เกิดโลกียอภิญา อันเป็นความรู้พิเศษเหนือคนธรรมดาได้อีกหลายอย่าง

ฐิตะ ตั้งมั่นอยู่ตัว

อาเนชฺยปฺปุตฺเต ไม้หวั่นไหว ไม้วอกแวก

ในที่นี้ท่านแสดงความตั้งมั่นของจิต ๔ ระดับ ซึ่งทำให้คุณภาพของจิตแตกต่างกันไป ในการเจริญวิปัสสนาให้เห็นความจริงของกายของใจนั้น ไม่ต้องใช้จิตสงบตั้งมั่นระดับฌานก็ได้ จิตที่ตั้งมั่นเพียงชั่วคราในระดับฌิกสมาธิหรืออุปจารสมาธิ ก็สามารถดูกายดูใจให้เกิดปัญญาได้ หรือจะใช้จิตที่สงบตั้งมั่นระดับฌานใดฌานหนึ่งก็ได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม เมื่อจิตรวมตัวลงเป็นอริยมรรคเห็นแจ้งพระนิพพานและทำลายกิเลส จะเป็นจิตสงบตั้งมั่นระดับฌาน ซึ่งเป็นสัมมาสมาธิที่เป็นองค์มรรค

ข้อที่ ๗ วิปัสสนาญาณ

เมื่อจิตมีความตั้งมั่น อ่อนโยนนิ่มนวล ควรแก่การงาน สามารถเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาได้ ดูกายดูใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นเช่นนี้ จะเกิดปัญญาเห็นความจริงของกายของใจได้ วิปัสสนาปัญญานั้นมีสมาธิเป็นเหตุใกล้ วิปัสสนาปัญญาจะเห็นความจริงว่า กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นจากเหตุปัจจัย ปรุงแต่งกันขึ้นเป็นคราวๆ แล้วก็เปลี่ยนแปลงไป จิตใจอาศัยเกิดดับเป็นไปอยู่ในกาย กายเป็นเหมือนถ้าเป็นที่อาศัยของจิต วิปัสสนาปัญญานี้สำคัญมาก ทำให้เราพ้นทุกข์ได้จริง ฉะนั้น ท่านทั้งหลายปฏิบัติภาวนาไป ก็อย่ามัวแต่ไปหลงนั่นหลงนี่ หรือมัวแต่เพลินเพลินเล่นกีฬาทางจิตอยู่ ให้มาดูกายดูใจตัวเองเป็นหลัก ลักษณะของวิปัสสนาปัญญาในบาลีท่านแสดงไว้ว่า

โศ เอวํ ปชานาติ 'อัย โข เม กาโย รูปี จาตุम्महाภูติโก มาตาเปตติกสมภโว
โธทนกุมมาสุปจโย อนิจจุจนาทนปริมุตทนเกททวิทฺธัสนธมโม, อิทถจ ปน เม วิญญาณํ
เอตถ สิตํ เอตถ ปฏิพทชน'ติ.

ภิกษุนี้รู้อย่างนี้ว่า กายของเราเป็นรูป ประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากบิดา
มารดา เติบโตขึ้นเพราะข้าวและขนม เป็นสิ่งไม่เที่ยง ต้องอบ ต้องนวดเฟ้น มีการแตก
กระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้

ข้อที่ ๘ โลกียอภิญญา ๖

เมื่อจิตมีความตั้งมั่น อ่อนโยนนิ่มนวล ควรแก่การงาน สามารถน้อมนำมาทำให้
เกิดโลกียอภิญญาประเภทต่างๆ ได้ ซึ่งก็แล้วแต่ความสามารถและสติปัญญาของแต่ละท่าน
ท่านแสดงไว้ ๖ ประการ คือ

มโนมยิทธิญาณ เนรมิตร่างกายได้

อิทธิวิธญาณ แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ หายตัว เหาะไปในอากาศ เดินบนน้ำ

ทิพโสตธาตญาณ หูทิพย์ สามารถได้ยินเสียงมนุษย์และเทวดาเหนือความสามารถ
ของคนทั่วไป

เจโตปริยญาณ รู้จิตใจของผู้อื่น

ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติอดีตได้

ทิพจักขุญาณ ตาทิพย์ เห็นสัตว์ตายและเกิดไปตามกรรม

ข้อที่ ๙ อาสวักขยญาณ

จิตที่มีความตั้งมั่น อ่อนโยนนิ่มนวล ควรแก่การงานเช่นนั้น คุกายดูใจตามความ
เป็นจริง จะเกิดปัญญา เห็นอริยสัจ ละกิเลสได้ตามกำลังของปัญญา ได้เป็นพระอริยะ
บุคคลตามบุญบารมีและความ پاکเพียรของแต่ละคน เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี
พระอนาคามี และสูงสุดเป็นพระอรหันต์ ปฏิบัติจบพรหมจรรย์ รู้อริยสัจครบสมบูรณ์
หมดอาสวักิเลสแล้ว

โส 'อิหํ ทุกฺขนฺ'ติ ยถาภูตํ ปชานาติ ภิกษุณฺ์นรู้ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์
 'อัยํ ทุกฺขสมุทฺทโย'ติ ยถาภูตํ ปชานาติ รู้ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์สมุทัย
 'อัยํ ทุกฺขนิโรธो'ติ ยถาภูตํ ปชานาติ รู้ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์นิโรธ
 'อัยํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา'ติ ยถาภูตํ ปชานาติ รู้ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์นิ
 โรธคามินีปฏิบัติ

'อิม อาสวา'ติ ยถาภูตํ ปชานาติ รู้ตามความเป็นจริงว่า เหล่านี้อาสวะทั้งหลาย
 'อัยํ อาสวสมุทฺทโย'ติ ยถาภูตํ ปชานาติ รู้ตามความเป็นจริงว่า นี้อาสวสมุทัย
 'อัยํ อาสวนิโรธो'ติ ยถาภูตํ ปชานาติ รู้ตามความเป็นจริงว่า นี้อาสวนิโรธ
 'อัยํ อาสวนิโรธคามินี ปฏิปทา'ติ ยถาภูตํ ปชานาติ รู้ตามความเป็นจริงว่า นี้
 อาสวนิโรธคามินีปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติรู้และเห็นอยู่อย่างนั้นแจ่มแจ้งแล้ว จะหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ได้เป็น
 พระอรหันต์ผู้สิ้นกิเลสแล้ว เมื่อหลุดพ้นแล้วจะมีญาณเกิดขึ้นมาพิจารณาว่า

ฉิณา ชาติ ชาติคือการเกิดอีกสิ้นไปแล้ว ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีก
 ต่อไปแล้ว

วุธิตํ พุทฺทมจฺจริยํ พรหมจรรย์ปฏิบัติจบแล้ว พรหมจรรย์คือการบำเพ็ญไตรสิกขา
 เพื่อให้สมบูรณ์รวมตัวลงเป็นอริยมรรค ๘ รอบ ได้จบสมบูรณ์แล้ว

กตํ กรณียํ กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจต่ออริยสัจทั้ง ๔ ได้ทำครบถ้วนสมบูรณ์
 แล้ว ทุกข์ได้รู้แจ่มแจ้งแล้ว สมุทัยได้ละแล้ว นิโรธได้ทำให้แจ้งแล้ว อริยมรรคได้เจริญ
 แล้ว

นาปรํ อิตฺตคฺคตฺตาย ไม่มีกิจที่ต้องทำเพื่อการพ้นทุกข์อีกต่อไปแล้ว ได้ปล่อยวางภาระ
 ทั้งหมดแล้ว ไม่มีสิ่งใดที่แบกเอาไว้ให้หนักอีกต่อไป

สามัญญผลในพระพุทธศาสนาก็จบลงที่ประโยชน์อันสูงสุด ที่บุคคลควรจะได้รับใน
 ชาตินี้ นั่นคือได้อัสวักขยญาณ เป็นพระอรหันต์ หมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ไม่ต้องมาเกิดอีก
 เลย

จากสามัญญผลสูตรนี้จะเห็นได้ว่า การประพฤติพรหมจรรย์ตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น จะให้ผลคือความสุขมากขึ้นตลอดสายของการปฏิบัติ เป็นผลพลอยได้จากการปฏิบัติ เริ่มจากความสุขอันปราศจากโทษเนื่องจากจิตมีศีล ความสุขอันเกิดจากการไม่คิดในรณหงนิมิตอนุพยัญชนะ ความสุขจากการสันโดษ ความสุขจากการมีสติสัมปชัญญะ ความสุขแบบอิสระจากการสามารถละนิวรณ์ได้ ความสุขอันแผ่ซ่านทั่วร่างกายในฌานระดับต่างๆ ความสุขอันเกิดจากการปล่อยวางความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นอันเกิดจากรู้ความจริงด้วยปัญญา และท้ายที่สุดพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง จึงขอเชิญชวนให้ท่านทั้งหลายปฏิบัติภาวนา ประพฤติพรหมจรรย์ มีความสุขมากมายที่ท่านไม่เคยรู้จักรอท่านอยู่

ปรับปรุง ๔ มกราคม ๒๕๕๑