

สารธรรมจากพระสุตตันตปิฎก ครั้งที่ ๘
ตอน โภธิปักขิยธรรม ครั้งที่ ๑ เรื่อง ธรรมะเบื้องต้น

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

บรรยายเมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ความหมายของโภธิปักขิยธรรม

วันนี้พูดเรื่อง โภธิปักขิยธรรม ครั้งที่ ๑ นะครับ เรื่อง โภธิปักขิยธรรมคงจะพูดหลายครั้งนะ เพราะเป็นธรรมะส่วนที่สำคัญในการปฏิบัติ ครั้งที่ ๑ นี้ จะพูดเรื่องธรรมะเบื้องต้นที่เป็นเหตุทำให้ โภธิปักขิยธรรมสมบูรณ์ ยังไม่ได้พูดถึงตัว โภธิปักขิยธรรม พูดถึงธรรมะเบื้องต้นที่สำคัญให้ท่านฟังก่อนว่า มีธรรมะเบื้องต้นอะไรบ้างที่พระพุทธเจ้าได้แสดงเอาไว้ เราจะได้พิจารณา และนำไปประพฤติปฏิบัติตาม เพื่อให้ โภธิปักขิยธรรมนั้นสมบูรณ์ขึ้นในจิตใจเรา

ดูความหมายของคำว่า โภธิปักขิยธรรมก่อน คำว่า โภธิปักขิยธรรม นั้นแยกศัพท์เป็น โภธิ + ปกฺขิย + ฌมฺม คำว่า โภธิ แปลว่า การตรัสรู้, การรู้แจ้งอริยสัจ การเห็นสิ่งที่เราเองไม่เคยเห็น สิ่งที่เราไม่เคยเห็นเลยตลอดสังสารวัฏก็คือพระนิพพาน การรู้แจ้งสิ่งที่ไม่เคยรู้แจ้งคือการรู้แจ้งอริยสัจ อริยสัจนี้เราก็ไม่เคยรู้เช่นเดียวกัน ธรรมะที่นำเราไปให้ถึงสิ่งที่เราไม่เคยถึง ให้รู้สิ่งที่เราไม่เคยรู้ เพราะเราไม่เคยมีธรรมะหมวดนี้เกิดขึ้นในจิตใจ เราจึงวนเวียนไปมาอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่เห็นพระนิพพาน ไม่รู้แจ้งเห็นอริยสัจ จึงไม่พ้นทุกข์

ปกฺขิย แปลว่า ฝ่าย, ส่วน ฌมฺม หมายถึง คุณธรรม โภธิปักขิยธรรมคือคุณธรรมที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้ ที่จะทำให้อจิตใจของเราสวนกระแสกิเลสตัณหา ไปรู้แจ้งอริยสัจได้ อจิตใจของเรานั้นโดยปกติแล้วไหลไปตามกระแสของกิเลสตัณหา อจิตใจเราสร้างปรากฏการณ์ต่างๆ ขึ้นมาแล้วก็หลงเองนะ สร้างขึ้นมาว่าอันนี้ดี อันนี้สวย อันนี้น่าชอบใจ นี่จิตใจเราสร้างขึ้น แล้วเราก็หลงสิ่งที่จิตสร้างขึ้นนั้นแหละ หลงของปลอมที่จิตสร้างขึ้น

จิตสร้างชั้นขึ้นมา ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เป็นชั้นที่ปรุงแต่งกันขึ้นมาเป็นคราวๆ เราก็หลงชั้นที่ตัวเองสร้างนั่นแหละ อวิชชาคือความไม่รู้หรืออริยสัจทำให้เราหลงสิ่งที่สร้างขึ้นมาเอง ทำให้กิเลสครอบงำจิตใจให้เราวนเวียนไปอยู่กับโลก

โพธิปักขิยธรรมนี้เป็นฝ่ายทวนกระแส ให้เราเห็นจิตใจตนเอง รู้แจ้งอริยสัจและเห็นพระนิพพาน ตอนนี้เรายังไม่เห็น เพราะมัวแต่หลงโลก หลงชั้น หลงอายตนะ หลงสิ่งจิตที่จิตสร้างขึ้นมา ชั้นทั้งหลายจิตเป็นผู้สร้างขึ้นมา เรามัวแต่หลงชั้น ชั้นนั้นเป็นเพียงปรากฏการณ์ เป็นโลกที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เป็นสิ่งว่างเปล่าจากตัวตน เป็นเหมือนต่อมน้ำ พยับแดด มายากล แต่เราหลง หลงไปเรื่อย หลงเอาดี หลงหนีร้ายไปเรื่อย ทั้งๆ ที่มันเป็นชั้น เกิดขึ้นมาเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป ก็เลยวนเวียนอยู่อย่างนี้ จิตใจทำงานไม่หยุดหย่อน ไปสร้างกรรมดีบ้างไม่ดีบ้าง พอจิตใจหลงวนเวียนก็ไม่เห็นตัวเอง ธรรมะที่เป็นโพธิปักขิยธรรมนี้แหละจะช่วยให้เห็นจิตเห็นใจตนเอง เมื่อเห็นจิตใจตนเองแจ่มแจ้ง ก็จะไม่หลงปรุงแต่ง และมีโอกาสเห็นสภาวะธรรมที่ปราศจากการปรุงแต่งคือพระนิพพาน

โพธิปักขิยธรรมมี ๓๗ ประการ แบ่งเป็น ๗ หมวด คือ

๑. สติปัฏฐาน ๔
๒. สัมมัปปธาน ๔
๓. อธิวิบาท ๔
๔. อินทริย์ ๕
๕. พละ ๕
๖. โพชฌงค์ ๗
๗. อริยมรรค ๘

จำนวนของโพธิปักขิยธรรมนั้นมี ๓๗ ประการ ดูเยอะมาก เหมือนกับว่าเราต้องสร้างธรรมะตั้งเยอะเข้ามาในจิตใจ แต่โดยความจริงแล้วธรรมะเหล่านี้ เป็นตัวช่วยในการทวนกระแสกิเลส ทวนกระแสการปรุงแต่งต่างๆ ที่อยู่ในจิตมากมายนั่น ให้ลดน้อยเบาบางลงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด ให้สามารถมองเห็นตัวจิตเอง ไม่ใช่ทำให้จิตกรงรังมากขึ้นนะ

แต่ทำให้จิตอ่อนคลายเบาสบายมากขึ้น ทำให้จิตไม่หลงปรุงแต่ง ทำให้อริยมรรคมืองค์แปดสมบูรณ์ เป็นการเปิดประตูพระนิพพาน

จิตของเราทั้งหลายมีแต่ความปรุงแต่ง มีแต่ความคิดนึกเรื่องต่างๆ เยอเยะมากมาย เต็มไปหมด เพราะเราหลงปรุงแต่งตามสังขาร ซึ่งการปรุงแต่งก็มาจากการรับรู้สิ่งต่างๆ แล้วเกิดความรู้สึกสบายบ้าง ไม่สบายบ้าง เฉยๆ บ้าง ที่เรียกว่าเวทนา ความความจำได้หมายรู้ สิ่งนั้น ที่เรียกว่าสัญญา แล้วสังขารก็ปรุงแต่งต่อไป เป็นความคิดความรู้สึกต่างๆ นานาในจิตใจ

ธรรมะเบื้องต้น ๗ ประการและความสำคัญ

วันนี้จะบรรยายเรื่องธรรมะเบื้องต้น ๗ อย่าง ยังไม่ได้พูดโพธิปักขิยธรรม ธรรมะเบื้องต้นที่ช่วยให้โพธิปักขิยธรรมสมบูรณ์ ที่พระผู้มีพระภาคแสดงเอาไว้มี ๗ อย่างด้วยกัน นะครับ

๑. กัลยาณมิตตตา ความเป็นผู้มีมิตรดี
๒. สีลสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศีล
๓. ฉันทสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความพอใจ
๔. อุตตสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง
๕. ทิฏฐิสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความเห็นอันถูกต้อง
๖. อัมปมาทสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท
๗. โยนิโสมนสิการสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยการใส่ใจโดยถูกต้อง

ถ้าท่านทั้งหลายต้องการจะทำให้โพธิปักขิยธรรมสมบูรณ์ ก็ควรทราบธรรมะเหล่านี้เอาไว้ แล้วก็จัดสรรชีวิต จัดสรรสิ่งแวดล้อม ฝึกฝนให้มีธรรมะเหล่านี้เพิ่มเติมมากขึ้น จะช่วยให้การปฏิบัติภาวนาเจริญก้าวหน้า จนกระทั่งอริยมรรคมืองค์แปดสมบูรณ์

พระผู้มีพระภาคตรัสถึงความสำคัญเอาไว้ว่า ธรรมะทั้ง ๗ อย่างนี้เป็นบุญนิมิตของการมีอริยมรรคมืองค์แปดสมบูรณ์ เหมือนกับการขึ้นของดวงอาทิตย์ตอนเช้า เวลาดวง

อาทิตยจะขึ้นนี้จะมีนิมิตมาก่อน คือแสงสีทองที่ท้องฟ้าด้านทิศตะวันออก ในทำนองเดียวกัน การจะมีอริยมรรคมีองค์แปดสมบูรณ์ ก็มีสิ่งที่เป็นนิมิตขึ้นมาก่อน คือ กัลยาณมิตตตา สีสัมปทา ฉันทสัมปทา อตตสัมปทา ทิฏฐิสัมปทา อปปมาทสัมปทา และ โยนิโสมนสิการสัมปทา

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค กัลยาณมิตรสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า

สุริยสุส ภิกขเว อุทยโต เอตํ ปุพฺพํคมํ เอตํ ปุพฺพนิมิตฺตํ, ยทิตฺถ อรุณฺณคฺคิ. เอวเมว โข ภิกขเว ภิกขุโน อริยสุส อฏฺฐจฺจกิกสุส มคฺคสุส อุปฺปาทาย เอตํ ปุพฺพํคมํ เอตํ ปุพฺพนิมิตฺตํ, ยทิตฺถ กัลยาณมิตฺตตา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์จะขึ้น ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทตา กัลยาณมิตตตาก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิต เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นนั่น

เวลาพูดถึงธรรมะอีก ๖ อย่างที่เหลือ มีตรัสไว้ในสูตรอื่น เนื้อหาเหมือนกัน เปลี่ยนแต่ชื่อสูตรไปตามชื่อธรรมะนั้น และแทนที่คำว่ากัลยาณมิตตตาเป็นสีสสัมปทา ฉันทสัมปทา เป็นต้น สามารถดูรายละเอียดได้ในเป็นสีสสัมปทาสูตร ฉันทสัมปทาสูตร อตตสัมปทาสูตร ทิฏฐิสัมปทาสูตร อปปมาทสัมปทาสูตร โยนิโสมนสิการสัมปทาสูตร ซึ่งอยู่เรียงกันไปนะ ครับ

ความสำคัญลำดับต่อมา พระผู้มีพระภาคแสดงว่าธรรมะทั้ง ๘ อย่างนี้มีอุปการะมาก คือเป็นธรรมะที่ช่วยเกื้อหนุน อุดหนุน ผลักดันให้อริยมรรคมีองค์แปดสมบูรณ์ ดังบาลีที่พระองค์ตรัสไว้ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรคว่า

เอกธมฺโม ภิกขเว พหุปรกาโร อริยสุส อฏฺฐจฺจกิกสุส มคฺคสุส อุปฺปาทาย. กตโม เอกธมฺโม. ยทิตฺถ กัลยาณมิตฺตตา... สีสสัมปทา...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่ง ที่มีอุปการะมาก เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ธรรมะอย่างหนึ่งคืออะไร คือ กัลยาณมิตตตา... คือ สีสสัมปทา

อีกแห่งหนึ่ง พระองค์ตรัสว่า ธรรมะทั้ง ๗ อย่างนี้เป็นเหตุที่สำคัญ ดังบาลีว่า

นาหิ ภิกขเว อณฺเฏ อেকสมฺมปี สมนุปลสสามิ, เยน อนุปลนฺโน वा อริโย อฏฺฐงฺกิโก
 มคฺโค อุปฺปชฺชติ, อุปฺปนฺโน वा อริโย อฏฺฐงฺกิโก มคฺโค ภาวนาปาริปุรี คจฺจติ. ยถยิทฺถิ ภิกขเว
 กลฺยาณमितฺตตา... สีสสมฺปทา...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้
 อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เกิดขึ้นแล้ว ถึง
 ความเต็มบริบูรณ์ เหมือนกัลยาณमितตตานี้... เหมือนสีลสัมปทานี้

๑. กัลยาณमितตตา

ที่นี้เรามาดูทีละอย่างๆ ว่ามีความหมายอย่างไรบ้าง

ธรรมะข้อที่หนึ่ง กัลยาณमितตตา กัลยาณ แปลว่า ดี มิตตตา แปลว่า ความเป็นเพื่อน,
 ความเป็นมิตร ความมีน้ำใจไมตรีหวังคิดต่อกัน กัลยาณที่แปลว่าดี นี้ ไม่เหมือนดีภาษาเรา
 ทั่วไป เพราะคำว่า ดี แบบภาษาเราทั่วไปมันกำกวม ถ้าเราชอบใจก็บอกว่าดี ถ้าเราไม่ชอบใจ
 ก็บอกว่าไม่ดี มันเลยกำกวม แต่คำว่า ดี ของพระพุทธเจ้านั้นเป็นอีกอย่างหนึ่ง ไม่กำกวม
 นะครับ กัลยาณมิตร หมายถึง ผู้มีเมตตาแนะนำเราให้พ้นทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า การเป็นผู้มีกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์เลยทีเดียว
 เพราะว่าอาศัยกัลยาณมิตรนั้นแหละ เราจึงได้ยืนได้ฟังแนวทางการประพฤติพรหมจรรย์
 นำไปปฏิบัติจนถึงความพ้นทุกข์ได้ ในบาลีท่านว่า

ตถิมินาเปตฺติ อานนฺท ปรียาเยน เวทิตพฺพํ ยถา สกฺลเมวิทฺถิ พุรฺหุมาจฺริยํ ยทิตฺถิ กลฺ
 ยาณमितฺตตา กลฺยาณสหายตา กลฺยาณสมฺปวงฺกตา.

ดูก่อนอานนท์ ก็เพราะเหตุนี้แหละ เธอพึงทราบว่ ความเป็นผู้มีมิตรดี ความเป็นผู้มี
 สหายดี ความเป็นผู้มีคนรู้จักคุ้นเคยที่ดี เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์นี้

คำว่า กัลยาณมิตร ที่กล่าวถึงนี้หมายเอาพระองค์เอง ถ้าใครมีคุณสมบัติใกล้เคียงหรือ
 เป็นไปคล้ายกับพระพุทธเจ้า ก็สงเคราะห์เข้าว่าเป็นกัลยาณมิตรด้วย ถ้าไม่เหมือนก็ไม่เอา
 นะ พระองค์ตรัสว่า

มมณฺหิ อานนฺท กัลยาณมิตฺตํ อากุมฺมํ กุ่ก่อนอานนทํ เพราะอาศัยเรตถาคค ผู้เป็น
กัลยาณมิตร

ชาติขมฺมา สตุตา ชาตียา ปริมุจฺจนฺติ สัตว์ทั้งหลายที่มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อม
พ้นจากความเกิด

ชราขมฺมา สตุตา ชรายา ปริมุจฺจนฺติ สัตว์ทั้งหลายที่มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมพ้น
จากความแก่

มรณขมฺมา สตุตา มรเณ ปริมุจฺจนฺติ สัตว์ทั้งหลายที่มีความตายเป็นธรรมดา ย่อม
พ้นจากความตาย

โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสขมฺมา สตุตา โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสเหหิ
ปริมุจฺจนฺติ สัตว์ทั้งหลายที่มีความเศร้าโศก คร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ
เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความเศร้าโศก คร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ

สัตว์ทั้งหลายนั้นมีความเกิดเป็นธรรมดา มีความแก่ เจ็บ ตาย โสกะ ปริเทวะ ทุกข์
โทมนัส อุปายาสะ เป็นธรรมดา อาศัยกัลยาณมิตรคือพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะพ้นจากความ
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ฯลฯ นี่เป็นความหมายของคำว่ากัลยาณมิตร ที่เป็นทั้งหมดของ
พรหมจรรย์ เพราะพรหมจรรย์นี้เป็นไปเพื่อความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย

กัลยาณมิตร หมายถึง พระพุทธเจ้า ผู้เป็นศาสดา บอกแนวทาง ท่านทั้งหลายที่เกิดมา
เป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา คำสอนของพระองค์ยังอยู่ นี้ก็ถือว่าได้กัลยาณมิตรแล้ว เราก็
ศึกษาเล่าเรียนจากพระไตรปิฎกบ้าง ศึกษาจากครูบาอาจารย์บ้าง จากหนังสือต่างๆ บ้าง ให้
เข้าใจคำสอนของพระองค์ แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติตาม

๒. สีสัมปทา

กัลยาณมิตรนั้นเป็นเหตุภายนอก เป็นผู้บอกสอนแนะนำ เราอาศัยท่าน ฟังท่าน
ท่านเป็นผู้ชี้ทาง ตั้งแต่ข้อที่ ๒ ถึงข้อที่ ๗ เป็นเหตุภายใน ฟังเข้าใจ รู้วิธีแล้ว เราต้องเอามา
ฝึกฝนทำให้เกิดขึ้นในตัวเราเอง

ศีลสัมปทา แปลว่า ความถึงพร้อมด้วยศีล, ศีล แปลว่า ความเป็นปกติของจิต สมุปทา แปลว่า ความถึงพร้อม ความถึงพร้อมด้วยศีล หมายความว่า จิตใจมีความเป็นปกติ ไม่ซัดส่ายไปตามอารมณ์ภายนอก ไม่ถูกอภิขณาโทมนัสครอบงำ จิตของเราทั่วไปซัดส่ายไปตามคำบอกกล่าวของสังคมา ซึ่งคำบอกกล่าวนั้น ความคิดของเราไปสร้างขึ้นมาเอง ไม่ได้มีจริงอะไร มันเป็นเรื่องที่สมมติขึ้น สังขารทั้งหลายก็ปรุงแต่งไปตามความรู้สึกบ้าง ตามสัญญาบ้าง ตามความรู้เก่าๆ ของเราบ้าง อันนี้พูดถึงศีลขั้นที่สูงขึ้นไป แต่ตอนแรกเราต้องฝึกให้เป็นผู้มีศีลขั้นต้น ด้วยการสำรวมระวังทางกายทางวาจา โดยการฝึกให้รู้เท่าทันความคิดความรู้สึก เวลาจะทำออกมาทางกายทางวาจา แล้วอาศัยศีลนี้ทำโพธิปักขิยธรรมทั้งหลายให้บริบูรณ์

ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค วิเวกกถา ท่านกล่าวว่า

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว เย เกจิ ผลกรรมิยา กมฺมมฺตา กยิรฺนฺติ คุก่อนภิกษุทั้งหลาย การงานเหล่าใดก็ตามที่ต้องทำด้วยการใช้กำลัง

สพฺเพ เต ปจฺวี นิสฺสาย ปจฺวิย ปตฺธิจฺจาย, เอวเมเต ผลกรรมิยา กมฺมมฺตา กยิรฺนฺติ การงานที่ต้องทำด้วยการใช้กำลังเหล่านั้นทั้งหมด บุคคลอาศัยแผ่นดิน ยืนบนแผ่นดิน จึงจะสามารถทำได้ ฉันทฺไค

เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ สึลํ นิสฺสาย สึเล ปตฺธิจฺจาย อริยํ อญฺจกิกํ มคฺคํ ภาวเตติ, อริยํ อญฺจกิกํ มคฺคํ พหุลิกโรติ คุก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉันทันนั้นเหมือนกัน ภิกษุอาศัยศีล ตั้งมั่นอยู่ในศีลแล้ว จึงจะสามารถเจริญและทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้

การงานที่เราต้องทำด้วยกำลัง ด้วยแรงกายของเรา เช่น การทำนา การขุดดิน การปลูกต้นไม้ หรือ แม้แต่การเดินไปเดินมา ฯลฯ เราต้องยืนบนแผ่นดินแล้วก็ตาม นี่ในด้านกาย ทางด้านจิตใจก็ทำนองเดียวกัน จะพัฒนาขึ้นได้ ก็ต้องมีที่อาศัยคือศีล

ศีลนี้สำคัญนะ เป็นที่รองรับคุณธรรมต่างๆ ถ้าไม่มีศีล คุณธรรมะอื่นๆ ก็มีไม่ได้ ในการฝึกสติสัมปชัญญะตอนต้นๆ ก็เป็นการฝึกให้จิตมีศีล ไม่หลงไปตามตัณหา การที่จิตจะมีศีลดี คือการที่เรารู้เท่าทันอภิขณาและโทมนัส รู้ทันความยินดียินร้าย เมื่อรู้ทันความยินดียินร้ายบ่อยๆ จิตก็จะมีศีลขึ้นมา มีความตั้งมั่นขึ้นมา ไม่หลงไปตามความยินดียินร้าย

นั่น ไม่ถูกอภิขณาและโทมนัสครอบงำจิต ถ้าจิตถูกอภิขณาโทมนัสครอบงำมาก จิตสงบก็ชอบ จิตไม่สงบก็ชัง เกิดความยินดียินร้ายอยู่อย่างนี้ แบบนี้จิตไม่เกิดความตั้งมั่น

จิตมีศีลเปรียบเหมือนแผ่นดิน มีความเป็นปกติ ไม่หลงยินดียินร้าย ก็จะเกิดความตั้งมั่นของจิตเป็นสัมมาสมาธิและเกิดปัญญาได้ ฉะนั้น ตอนแรกเราก็ตั้งใจรักษาศีล ๕ ให้ดีเอาไว้ ถึงกิเลสมันจะครอบงำ แต่อย่าให้ถึงกับล่วงออกมาทางกาย ทางวาจาที่ผิดพลาด เมื่อมีสติสัมปชัญญะรู้ทันความยินดียินร้าย ยินดีก็รู้ ยินร้ายก็รู้ บ่อยๆ เข้า จิตก็ไม่วุ่นวาย ไม่หลงไปตามมัน ไม่คิดไปตามมัน จิตเป็นปกติอยู่ ก็จะเกิดความตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ คุณธรรมประการอื่นๆ ก็จะงอกงามขึ้นมา

๓. จันทสัมปทา

จันทสัมปทา แปลว่า ความถึงพร้อมด้วยความพอใจ จันทะ แปลว่า ความพอใจ เป็นคำกลางๆ ใช้ได้ทั้งดีและไม่ดี ในที่นี้หมายถึง ความพอใจที่จะทำเหตุที่ถูกต้อง ไม่ใช่อยากจะได้แต่ผลนะ ผลนั้นมันจะได้หรือไม่ได้ก็เรื่องของมัน ได้เมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น ไม่หวั่นหากังวลถึงมัน เราพอใจจะเรียนรู้ พอใจจะทำเหตุ พอใจที่จะฝึกสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวตามดูกายดูใจไปเรื่อย มันจะดีไม่ดีกว่าเรื่องของมัน

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต มุลกสูตรว่า

กิมูลกา อากุโส สพฺเพ ธมฺมา? ถ้ามีคนถามว่า คุณก่อนท่านผู้มีอายุ ธรรมะทั้งหลาย ทั้งปวง มีอะไรเป็นมูล

จนฺทมูลกา อากุโส สพฺเพ ธมฺมา ควรตอบว่า คุณก่อนท่านผู้มีอายุ ธรรมะทั้งหลาย ทั้งปวง มีจันทะเป็นมูล

ชีวิตของเราจะไปตามจันทะนั้นเอง แต่เดิมเรานั้นพอใจตามค้นหา ความอยากได้ ความต้องการ เรียกว่าค้นหาจันทะ ก็เลยไปทำกรรมวนเวียน ค้นหาจนพอใจอย่างไรบ้าง มันพอใจที่จะเอาแต่ดี พอใจที่จะหนีร้าย ได้ดีมันพอใจ ได้ไม่ดีมันไม่พอใจ ทำให้เราต้องปฏิเสธไม่ดีไปเอาดี แบบนี้พอใจอยู่ในวิภวฐานะ ตามค้นหาไปเรื่อย เราก็เลยเกิดตายวนเวียน ในสุคติบ้างทุคติบ้าง

ธรรมชาติทั้งหลายเป็นไปตามฉันทะทั้งนั้น ไม่ว่าจะฝ่ายดีหรือฝ่ายไม่ดี ถ้ามีความพอใจตามตัณหาทำให้เกิดอภินเวียน ถ้าพอใจที่จะทำเหตุที่ถูกต้อง ก็ช่วยให้พ้นทุกข์ได้ ใช้ความพอใจเหมือนกัน แต่เป็นคนละสายกัน พอใจจะเอาแต่ดีจะหนีร้าย พอใจจะหารูปกลิ่นรส สัมผัสทางกาย อารมณ์ทางใจ ที่ดีๆ มาปรนเปรอตนเอง นี่พอใจตามตัณหา

ในการภาวนา เราก็ต้องสร้างความพอใจที่จะตามดูกายตามดูใจ เราไม่สนใจสนใจไปภายนอก เราสนใจที่ศึกษาเรียนรู้ที่กายที่ใจตามที่เป็นอย่างจริง ใครจะว่าอย่างไร เราตามดูใจของเรา จิตใจมันดีบ้างไม่ดีบ้าง เราก็มีความพอใจที่จะดูไปอย่างเป็นกลางมีความสุข พอใจที่ทำเหตุไปอย่างนี้ ผลจะเป็นอย่างไรก็ไม่เป็นไร เรียกว่ากัตตุกัมมตาฉันทะ ตัณหาฉันทะ กับกัตตุกัมมตาฉันทะ มีความแตกต่างในความรู้สึกที่พอสังเกตได้ คือ ตัณหาฉันทะ เป็นความพอใจ ต้องการ อยากได้ในผลอย่างใดอย่างหนึ่งที่น่าชอบใจ มันเลือกจะเอาสิ่งที่คิดว่าดี ส่วนกัตตุกัมมตาฉันทะ เป็นความพอใจที่จะกระทำเหตุที่ถูกต้องเหมาะสม ไม่ได้มุ่งสนใจที่ผล

ฉันทสัมปทานี้ท่านหมายเอากัตตุกัมมตาฉันทะ ความพอใจที่จะทำเหตุ พอใจที่จะฝึกฝนไป อย่างเราฝึกสติสัมปชัญญะ เราเรียนรู้ว่า สติตัวจริงจะเกิดก็ต่อเมื่อจิตจดจำสภาวะได้แม่น ทำความรู้จักกับสภาวะในกายในใจจนชำนาญ เราก็พอใจที่จะทำเหตุ ไม่ได้หวังผลอะไร ผลจะมาหรือไม่มา มาเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น เราก็หัดรู้จักสภาวะไปเรื่อยๆ วันละเล็กวันละน้อย หลงบ้าง ฐบบ้าง กิเลสบ้าง กุศลบ้าง ก็ฝึกไปอย่างนี้ พอใจทำ พอใจฝึกฝนไปไม่ลดละ เราเรียนรู้ว่า การจะละคลายความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่น ละกิเลสต่างๆ ได้ต้องมีปัญญา ปัญญาคือความรู้ความจริงว่า กายใจเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราก็ตามดูกายตามดูใจ เราไม่กล่าวถึงผลว่าจะมาเมื่อไหร่ ไม่หวังว่าจะมีปัญญา จะละนั่นละนี้ได้ เราพอใจที่จะตามรู้กายตามรู้ใจไปอย่างที่มีมันเป็น อย่างนี้เรียกว่ากัตตุกัมมตาฉันทะ จันท์ ๕ ปรุ้งแต่งขึ้นมา ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เราพอใจจะดู ขี้เกียจก็จะดู ขยันก็จะดู ความรู้สึกในใจอย่างนี้แหละ จะเป็นเหตุให้โพธิปักขิยธรรมนั้นสมบูรณ์ขึ้นมาได้

แม้แต่การมีความเพียรที่ถูกต้อง ก็อาศัยฉันทะเป็นตัวนำเช่นเดียวกัน เมื่อเกิดความพอใจ ก็จะเกิดความเพียรอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่หักหาญน้ำใจ ไม่ไปทำความพากเพียรตามตัณหาเพราะอยากจะได้ผลบางอย่าง ในที่ฉนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

กตโม จ ภิกขเว สัมมาวายาโม? คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็สัมมาวายาเมเป็นไฉน

อิธ ภิกขเว ภิกขุ อนุปปนฺนํ ปาปกาณฺโณ อกุสลํ ฆมฺมานํ อนุปฺปาทย ฌนฺทํ ชนฺตํ วายมตี วิริยํ อารภตี จิตฺตํ ปคฺคณฺหาตี ปทฺทตี ... คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัย ทำฉันทะให้เกิด พยายาม ประสพความเพียร ประคองจิต ตั้งจิตมั่น เพื่อความไม่เกิดขึ้นของอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ...

ในพระบาลีนี้ คำว่า ฌนฺทํ ชนฺตํ แปลว่า ทำฉันทะให้เกิด มาก่อนกิริยาอื่นๆ ทั้งหมด แสดงให้เห็นว่า การจะมีความเพียรที่ถูกต้อง เป็นสัมมาวายาเมนั้น ต้องสร้างความพอใจที่กระทำเหตุที่ถูกต้องก่อน ไม่ใช่ไปอยากได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็ตั้งหน้าตั้งตาทำความเพียร กลายเป็นทำตามตัณหาไป ยิ่งขยันยิ่งผิดพลาดไปไกล อย่างเราภาวนาไป แล้วก็เกิดความรู้สึกว่า เอ... เมื่อไรจะสงบนะ เมื่อไรจะหายนะ นี้เรียกว่าหวังผล เป็นลักษณะของตัณหา อาการหวังผลเป็นลักษณะของตัณหา ความพอใจทำเหตุเป็นลักษณะของฉันทะ

ความเพียรที่ถูกต้องมาจากการมีฉันทะ มีความพอใจ เราสร้างความพอใจที่จะทำเหตุ เราเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อมั่นว่าการตรัสรู้มีจริง เชื่อมั่นในทางที่ท่านแสดงเอาไว้ เราก็เดินตามไป เรายังไม่ได้ตรัสรู้หรอก แต่เราเชื่อท่าน มั่นใจในท่าน เราก็มีฉันทะที่จะทำตาม ท่านบอกอย่างไรเราก็ทำตาม ท่านบอกให้รู้ทุกข์เราก็รู้ไปธรรมดาๆ ไม่ได้หวังผลอะไร เมื่อเราพอใจทำไปอย่างนี้ ก็จะเกิดความเพียรที่ถูกต้อง เป็นเหตุให้การภาวนาประสบผลสำเร็จตามหลักอิทธิบาท ๔ ถ้ามีความพอใจแล้ว ความเพียรก็จะเป็นไปเอง เพราะเราทำไปอย่างมีความสุข เหมือนกับเราทำงานอดิเรกที่เราชอบ ก็ไม่ต้องฝืนใจ

๔. อตตสัมปทา

ธรรมะเบื้องต้นที่จะทำให้โพธิปักขิยธรรมสมบูรณ์อันที่ ๔ คืออตตสัมปทา อตตะ แปลว่า ตนคือตัวเรา คือกายใจของเราแน่แหละ เวลาเราฝึกฝนนี้เราฝึกที่จิต ฉะนั้น อตตะในที่นี้ก็คือจิต จิตที่สามารถจะฝึกได้ แต่เดิมนั้นจิตของเราไม่ได้รับการฝึก มัวแต่หลงอยู่ มัวแต่ปรุงแต่งอยู่ เราก็สามารถฝึกฝนให้จิตนั้นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่หลงปรุงแต่งไปตามโลกได้ ความรู้สึกถึงความสามารถของเราอย่างนี้เรียกว่าอตตสัมปทา มีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีสามารที่จะฝึกฝน ลักษณะของจิตใจที่สามารถฝึกฝนได้นั้น พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า **ปฐิตัมมะ**

มีคำว่า ฐมฺม กับ ทมฺม อันหนึ่งเป็น “ฐ” อันหนึ่งเป็น “ท”

ฐมฺม หมายถึง ความจริง

ทมฺม หมายถึง คุณสมบัติในตัวคนที่มีความสามารถจะฝึกฝนให้รู้ความจริงได้

บุคคลที่มีความสามารถในการฝึกให้เห็นความจริงได้ ฝึกให้เกิดความรู้แจ้ง ไม่หลงใหลในกิเลสต่างๆ หมดทุกข์ได้ ท่านเรียกว่า ปฐิตัมมะ พระพุทธเจ้าเป็นผู้ฝึกจึงมีพระนามอีกอย่างหนึ่งว่า**ปฐิตัมมสารถิ** เป็นนายสารถิผู้มีความสามารถเชี่ยวชาญในการฝึกบรูษที่สามารถฝึกได้ บรูษที่สามารถฝึกได้ก็คือพวกเราทั้งหลายนั่นเอง เราทั้งหลายที่นั่ง ๆ อยู่ที่นี่แหละ บางคนบอกว่า โอ้.. พระนิพพาน การหลุดพ้นจากกิเลส การหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง ช่างห่างไกลเหลือเกิน เรามีกิเลสเยอะ มีทุกข์เยอะอยู่ ฝึกไม่ได้หรอก หมดหวังแล้วในชาตินี้ อย่างนี้เป็นการดูถูกความสามารถของตนเอง ไม่มีอตตสัมปทาเลย

ในการภาวนาให้ประสบความสำเร็จ เราจึงต้องมีอตตสัมปทาว่า เราสามารถฝึกได้ เราสามารถชนะกิเลสได้ บางคนพอกิเลสเข้านิดหน่อย ก็จะเป็นจะตาย ยกชงขาวอยู่เรื่อย ขอดทานอาหารร่อยก่อนก็แล้วกัน ขอนอนก่อนก็แล้วกัน ขอดูทีวีก่อนก็แล้ว ยกชงขาวตลอด โดยความจริงแล้ว เราสามารถชนะกิเลสได้ถ้าใจเด็ดหน่อย ไม่ตามใจกิเลส เราไม่ได้ปฏิเสธมัน ขอมรับว่ามีกิเลส ไม่ได้ปฏิเสธมันและไม่ได้ตามใจมัน เป็นคนรู้จักตนไป ด้วยความพากเพียรอดทน เพราะเราทั้งหลายใจไม่เด็ดจึงเกิดและตายอยู่ยาวนาน

บางทีกิเลสมันเกิดขึ้น ตัณหาความทะยานอยากของจิตเกิดขึ้น มันหลอกเรา ทำเหมือนเราจะตายให้ได้ ถ้าไม่ได้สนองมันนะ จะตายอยู่แล้ว พอสนองมันไป มันก็วนเหมือนเดิมนั่นแหละ มีความสุขอยู่แป็บเดียว หายเครียด หายมึน หายวนเวียน อยู่แป็บเดียว สักหน่อยมันก็เอาใหม่ เปลี่ยนเรื่องเปลี่ยนสถานการณ์ไปเรื่อย

ผู้ปฏิบัติภาวนาจึงต้องใจเด็ดหน่อย เชื่อกันว่าเราสามารถจะรู้เท่าทันและละกิเลสได้ เราสามารถที่จะทำลายกิเลสได้ ไม่ตายหรือถ้าไม่ได้ทำตามมัน อย่างนี้เรียกว่ามีอึดตัมปทา มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง โดยส่วนใหญ่ เราทั้งหลายไม่ค่อยกล้าจะใจอ่อนมากไปหน่อย ต่อไปต้องใจแข็งหน่อยนะครับ ให้ภูมิใจว่า เรามีคุณสมบัติพิเศษอยู่ในตัว เราสามารถชนะกิเลสได้ เพียงแต่เรารู้มัน นั่งดูมัน คูใจ อย่าตามใจ ส่วนใหญ่เราชอบตามใจอยู่เรื่อย ตัณหา มันก็ให้รางวัลเราเหมือนกัน พอตามใจมัน มันก็เลิกวนวาย มีความสุข สบายใจอยู่พักหนึ่ง แต่มันไม่หายจริง ตัณหา มันเหมือนทะเลที่ถมเท่าไรก็ไม่เต็ม สักหน่อยมันจะหาเรื่องใหม่ให้เราคิดอีก เปลี่ยนเรื่องไปเรื่อยนะครับ

ทมม “ช” คือ ความจริง มีทั้งที่เป็นฝ่ายสังขตะ เป็นสิ่งปรุงแต่ง มีเหตุปัจจัยเกิดขึ้นเป็นครั้งๆ เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ไม่เคยหยุดนิ่ง ดังกระแสน้ำไหล คือขั้นที่ 5 ภายใจของเราทั้งหลาย และความจริงฝ่ายอสังขตะ คือพระนิพพาน อันเป็นสภาวะที่ไม่มีมีการปรุงแต่ง เป็นที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวง

ทมม “ท” คือคุณสมบัติในตัวเรา ที่มีความสามารถฝึกฝนให้เกิดปัญญา รู้ความจริงเหล่านั้นได้ รู้ความจริงทั้งฝ่ายที่เป็นสังขตะและฝ่ายอสังขตะ มีปัญญาเห็นสังขารทั้งหลายอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเกิดปัญญา รู้ความจริงก็ไม่หลงปรุงแต่งไปตามสังขาร ไม่ปรุงแต่งตามกิเลส จนกระทั่งเห็นพระนิพพานได้

พระพุทธเจ้าได้แสดงธรรมไว้เป็นจำนวนมาก เพื่อกระตุ้นเตือนให้เราทั้งหลายฝึกฝนตนเอง จากเดิมที่เคยมีทุกข์มาก ให้ทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้น จนกระทั่งพ้นทุกข์ มีพระบาติมากมายที่ทรงแสดงให้เราเป็นคนมีอึดตัมปทา มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ผมจะยกมาเป็นตัวอย่าง ในจุททกนิกาย คาถาธรรมบถมีคาถาว่า

อุทกภัยหิ นยนฺติ เนตฺติกา คนไข่น้ำย่อมนำน้ำไป คนไข่น้ำดูแลจัดการน้ำ เปิดน้ำให้ไหลไปตามลำคลอง เพื่อใช้ประโยชน์ตามที่ต่างๆ เหมือนคนดูแลเขื่อนก็จัดการเปิดน้ำให้ไปสถานที่นั้นสถานที่นี้ เพื่อการเพาะปลูกหรือการผลิตกระแสไฟฟ้า เป็นต้น

อุสุการา นมยฺนฺติ เตชนํ ช่างศรย่อมตัดลูกศร จากเดิมที่ไม่ตรงก็ตัดให้ตรง เพื่อนำเอาไปใช้งานได้

ทารุ นมยฺนฺติ ตจฺจกา ช่างไม้ย่อมถากไม้ ส่วนไหนของไม้ที่ยังไม่เรียบ ไม่เสมอ ก็ถากออก ทำให้เรียบให้เสมอ สามารถนำไปใช้งานมีการทำเสาบ้าน เป็นต้นได้

อดฺตานํ ทมยฺนฺติ ปญฺจติตา บัณฑิตทั้งหลายย่อมฝึกฝนตนเอง ฝึกฝนที่จิตให้มีสติสัมปชัญญะ มีศีล สมาธิ ปัญญา เห็นความจริง ละคลายความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นได้

ผู้ที่ เป็นบัณฑิตมีปัญญา รู้ว่าตนเองฝึกได้ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ เราก็มุ่งฝึกตนเอง ไม่มุ่งไปมองคนอื่น ไม่มุ่งเปลี่ยนแปลงคนอื่น เปลี่ยนแปลงเราเองเป็นหลัก ส่วนไหนที่ไม่ดี ก็พยายามเรียนรู้เพื่อละมัน สิ่งไหนที่ดีก็เจริญให้ยิ่งขึ้น ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ ส่วนไหนที่ยังไม่ตรงตามธรรมะ ก็ตัดให้ตรงตามธรรมะ สังขารธรรมเป็นสิ่งที่ย่ำแย่เกิดขึ้น เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตเรานั้นไม่ยอมรับ ไม่ยอมรับตรง พอความไม่เที่ยงปรากฏออกมารุนแรง ก็ร้องไห้กันอยู่เรื่อย แม่ตายก็ร้องไห้ ลูกตายก็ร้องไห้ บางคนก็มีเรื่องให้ร้องไห้หลายเรื่องเหลือเกิน ชาติก่อนๆ ก็ร้องไห้อย่างนี้ ชาตินี้ก็ร้องไห้ชาติต่อไปก็จะต้องร้องไห้อีกต่อไป พระพุทธเจ้าท่านว่า น้ำตามากกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก เพราะว่าจิตใจเรานั้นไม่ตรงต่อธรรมะ ไม่ยอมรับความจริง เราจึงต้องมาฝึก ฝึกจนกระทั่งเกิดปัญญา ยอมรับความจริง

อีกคาถาหนึ่ง ในคาถาธรรมบทเหมือนกัน

อดฺตา หิ อดฺตโน นาโถ ตนนันนํ แหละเป็นที่พึ่งของตน
โก หิ นาโถ ปโร สียา คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้
อดฺตนา หิ สุทฺตฺนเตน ก็บุคคลมีตนที่ฝึกฝนดีแล้ว
นาถํ ลภฺติ ทฺถุสภํ ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้แสนยาก

คาถานี้ท่านคงคุ้นเคยดีอยู่แล้วนะ ส่วนใหญ่จะคุ้นเคยแต่ท่อนแรก อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ แค่นี้เอง นอกนั้นไม่รู้แล้ว ท่องไม่จบ เวลาท่องก็ท่องให้หมดหน่อยนะ ท่องให้เยอะๆ หน่อย อย่าดูถูกความสามารถของตนเอง ไปตามใจกิเลสมันก็เลยท่องได้น้อย

คนคือตัวเรา จิตใจเรานี้แหละเป็นที่พึ่งของตัวเรา คนในที่นี่คือจิต ที่พึ่งมันอยู่ที่จิต เราเองนี่แหละ ส่วนใหญ่แล้ว เราไปมองหาที่พึ่งจากข้างนอก ดันไม้ข้าง จอมปลวกข้าง ก้อนหินข้าง สิ่งนั้นข้างสิ่งนี้ข้างเยอะไปหมดนะ มีคมากแล้วฝีกก็จะหาที่พึ่งแล้ว คล่าคอ เอ๊ะ มีหลวงพ่อก้อยคอกหรือเปล่า ใจเรามันหลอกเราเฉยๆ ให้หัดรู้ไป หัดดูไป จนหาตัวเองเจอ นะ ตัวเองคือที่จิตนั่นแหละ จิตนี้เองที่เรายึดถือว่าเป็นเรา

สองท่อนแรกเป็นการบอกความจริงให้ทราบ ว่า คนนั่นแหละเป็นที่พึ่งของตนเอง คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ ส่วนที่สำคัญก็คือกระตุ้นให้เราฝึกฝนตนเอง จนกระทั่งได้ที่พึ่ง เป็นสองท่อนปลายที่ว่า ก็บุคคลมีตนที่ฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้แสนยาก

ที่พึ่งมันได้แสนยาก ก็เพราะที่พึ่งคือจิตใจของเรานั่นเอง จิตใจที่ยังไม่ได้ฝึกฝนมันจะเป็นที่พึ่งไม่ได้ เราจึงต้องมาฝึกตนเองให้มันเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ถ้าเราฝึกตนเองเราก็จะได้ที่พึ่งที่ได้แสนยาก ฝึกตนเองให้ดีนะ ฝึกจิตใจเราให้ดี ฝึกให้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง เห็นอริยสัจ อย่างนี้จึงจะเป็นที่พึ่งให้แก่ตนเองได้ ได้ที่พึ่งที่ได้แสนยาก ใจความสำคัญของคาถานี้อยู่ท่อนที่ ๓ ส่วนใหญ่แล้วเราท่องไม่ถึง

การที่เรามีความเชื่อมั่นว่า เราสามารถฝึกฝนจนเป็นที่พึ่งให้ตนเองได้ อย่างนี้เรียกว่า อตฺตสัมปทา อย่าไปหาที่อื่น ฝึกฝนเอาเองนะ ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำ ไม่ใช่ครูบาอาจารย์เป็นที่พึ่งนะ เราต้องเป็นที่พึ่งของตัวเอง ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำ เราก็เอามาฝึก

๕. ทิฏฐิสัมปทา

ต่อไปข้อที่ ๕ ทิฏฐิสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความเห็นถูก ความเห็นถูกในตอนต้นนี้ ยังไม่ใช่การเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญา หรือการเห็นอริยสัจ แต่เป็นความเห็นถูกที่เกี่ยวกับเรื่องของกรรมและผลของกรรม เรียกว่ากัมมัสสกตาสัมมาทิฐิ

ความเห็นถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องกรรมนี้ก็มีความสำคัญ เราจะได้ไม่หลงงมงายไปตาม
 สิ่งต่างๆ ไม่หลงคิดไปว่ามีอำนาจภายนอกมาบันดาลให้เรา เป็นการดึงตนเองออกมาจากที่
 ฟุ้งทั้งหลาย ที่เราคิดเอาเองว่ามันจะเป็นที่ฟุ้ง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในโลกมันเยอะไปหมด
 นะ เรามีสัมมาทิฐิ ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เป็นที่ระลึกถึง เป็นแนวทางในการดำเนิน
 ชีวิต ในการประพฤติปฏิบัติ เมื่อที่เราทิ้งสวดไปแล้วใช้ไหม พระรัตนตรัย สอนให้เราเชื่อ
 กรรม ให้เราประพฤติปฏิบัติจนกระทั่งเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ไม่ต้องหวังที่พึ่งภายนอก
 ส่วนใหญ่พวกเรามีที่พึ่งเยอะไปหมด ไม่เพียงเฉพาะพระรัตนตรัย เช่น เวลาจะอวยพรก็ว่า
 ด้วยอานุภาพของคุณพระศรีพระรัตนตรัย คือคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หยุคหน่วย
 หนึ่ง แล้วก็เติมว่า และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก ... ให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยบันดาล
 ให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยดูแลรักษา อะไรอย่างนี้

โดยความจริง ทุกสิ่งอิงอาศัยกันและกันตามกระบวนการปฏิจาสมุปบาท เทวดา
 มาร พรหม ก็ทำนองเดียวกัน อยู่ภายใต้กฎนี้หมด ทุกคนต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเพื่อน
 ร่วมไตรลักษณ์เหมือนกันหมด ฉะนั้น เราถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะก็พอ ระลึกถึง
 พระพุทธเจ้าว่า พระองค์ตรัสรู้จริงนะ เรายังไม่ตรัสรู้เราก็ศึกษาตามที่พระองค์ทรงแสดง
 เอาไว้ ประพฤติปฏิบัติตาม ส่วนความคิดของเราก็วางไว้ก่อน ยังไม่ต้องตัดสินใจอะไร ค่อยๆ
 ศึกษาและปฏิบัติไป พิสูจน์ธรรมะที่พระองค์ทรงแสดงไว้ จนกระทั่งจิตใจเกิดปัญญา
 เป็นพระอริยะสงฆ์ ก็จะหมดความสงสัยในพระรัตนตรัย แต่ตอนแรก ก็อาศัยศรัทธา เอา
 เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรคว่า

ตสุมา ติท ตฺวํ ภิกขุ อาทิมว วิโสเชหิ กุสเลสุ ฐมเมสุ คุก่อนภิกขุ เพราะเหตุ
 นั้นแหละ เธอจงชำระเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลายให้บริสุทธิ์เสียก่อน

โก จาติ กุสลานํ ฐมมานํ อะไรเล่า เป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย

สีลํ จ สุวิสุทฺธํ ทิฏฺฐิจ จ อชุกา คือศีลที่บริสุทธิ์ดีและความเห็นที่ตรง

ในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าตรัสเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลายไว้ ๒ ประการ คือ (๑) ศีลที่บริสุทธิ์ดี (๒) ความเห็นที่ตรง คนที่มาปฏิบัติธรรม กิเลสยังเยอะอยู่ ต้องรักษาศีลให้ดี อย่างนี้กว่าปลอดภัยแล้ว เดี่ยวกิเลสกลุ่มรวมก็ทำอะไรผิดพลาดได้ ไม่นั่นนะ ชาติหน้าไปเกิดเป็นแมวอย่างนี้ นานเลย พอไปเกิดเป็นแมวก็นึกแมวก่อนนะ มีแฟนเป็นแมว มีลูกเป็นแมว รักแมว อย่างนี้ต้องเกิดเป็นแมวหลายชาติ ในหนังสือท่านนิยมเขียนว่า ๕๐๐ ชาติ เสียเวลาไปอีกยาวเลยนะ บางคนคิดความสวยงาม คิดเสื้อผ้า คิดน้ำหอม ฯลฯ มัวแต่หลงอยู่นั่นแหละ เดี่ยวชาติต่อไปเกิดเป็นหนอนอย่างนี้มันไม่คุ้มกัน เป็นหนอนแล้วก็มักไม่ได้เป็นชาติเดียว เวลาหนอนมันเห็นคน มันไม่ได้คิดว่าคนหล่อนะ มันคิดว่าหนอนเพื่อนมันหล่อนะ หนอนมันก็ชอบหนอนด้วยกัน มันคิดว่า โลกนี้เป็นของมัน มันไม่ได้คิดว่าโลกนี้เป็นของคน คิดอย่างนี้ก็เลยเกิดเป็นหนอนหลายชาติ กว่าจะหมดกรรม มาเกิดเป็นมนุษย์ อีกรอบก็ไม่ว่าเมื่อไหร่

ฉะนั้น ให้รักษาศีล อย่าประมาทนะครับ ถ้าเราทำอะไรผิดพลาดไป ไปเกิดในอบายนี้ก็จะอยู่นานเลย มันไม่ได้เกิดชาติเดียว เพราะจิตมันติดข้องในภพนั้นๆ การที่จะเกิดเป็นมนุษย์ก็ยากลำบากเหลือเกิน การที่จะพบพระพุทธศาสนา การที่จะได้ฟังพระธรรม การที่จะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ก็ยากลำบาก ได้ฟังแล้ว จะเข้าใจให้ถูกต้อง ประพฤติปฏิบัติตามได้ก็ยากลำบาก ยากหลายชั้น นอกจากมีศีลแล้วก็ต้องมีความเห็นที่ตรงด้วย เข้าใจเรื่องสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรม

การมีสัมมาทิฐิในตอนต้นนี้ ก็ได้ด้วยการศึกษาเรียนรู้ พิจารณาเหตุผล และเมื่อปฏิบัติภาวนามากขึ้น ก็จะเข้าใจแจ่มชัดมากขึ้น สัมมาทิฐิในตอนต้นท่านแสดงแยกประเภทไว้ คือ การมีความเห็นถูกต้อง การให้ทานมีผล การทำการบุญมีผล การต้อนรับมีผล การทำดีทำชั่วมีผล บิณฑบาตมีคุณ โลกหน้ามี โลกนี้มี สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี ผู้ที่ตรัสรู้ความจริงแล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตามได้มีจริง

การมีความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมนี้สำคัญนะ ทำให้เราเข้าใจว่า ไม่มีสิ่งใดที่มีอำนาจบันดาลให้ เราต้องทำเอาเอง ต้องฝึกฝนเอาเอง ทุกคนเป็นไปตามกรรม เทวดาก็เป็นไปตามกรรม มารก็ไปทำตามกรรม พรหมก็เป็นไปตามกรรม เราจะคอยหวังให้

เทวดาช่วยไม่ได้ เราก็จะมีความพากเพียรทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เราไม่ต้องเรียกเทวดามาช่วยนะ เราทำเอง

ในพระไตรปิฎกก็มีเรื่องเทวดามาช่วย แต่ไม่ได้เรียกให้มา เทวดามาช่วยเอง ช่วยตนเองอย่างไม่ย่อท้อก่อน เช่น พระมหาชนก สมัยพระโพธิสัตว์บำเพ็ญบารมี เดินทางโดยเรือ เรือแตก คนอื่นตายหมด เป็นอาหารของปลาและเต่าไป พระโพธิสัตว์ไม่ยอมตาย มีความเพียรมาก ไม่ท้อแท้แม้จะมองไม่เห็นฝั่ง ว่ายน้ำไปเรื่อย ถึงวันอุโบสถก็รักษาอุโบสถไปด้วย ว่ายน้ำไปตั้งหลายวัน เทพธิดาคูแลทะเลมาช่วยก็เลยรอดปลอดภัย

พระเถระที่ทรงคุณในสมัยพุทธกาล เทวดาก็มาเอง ไม่ได้ขอให้เทวดามา บางท่านต้องไล่หนี ท่านพระมหากัสสปะ ท่านทรงรุคงค์ ซอบอยู่รูปเดียว เทพธิดามากวาดกุฏิให้ท่านคิดหนีโลกกลับเทวโลกไป นี้ไม่ได้ขอให้เทพธิดามา เทพธิดามาเอง เราทุกวันนี้ชอบขอให้เทวดามาช่วย ความจริงเราต้องช่วยตนเอง ต้องลงมือทำด้วยตนเอง ถ้าเทวดาที่ตีมองเห็นสมควรช่วยก็ช่วย เทวดาที่ดีเขาก็ต้องมองดูที่คุณธรรม ดูว่าคนนั้นเหมาะที่จะมาช่วยไหม เหมาะสมก็มาช่วยเอง เทวดาองค์ไหนที่ต้องอ้อนวอนก่อนจึงจะมา เทวดาอย่างนี้ไว้ใจไม่ค่อยได้ อาจจะมาหลอกเราให้หลงมงายก็ได้ เทวดานิสัยไม่ดีก็มีเหมือนกัน

ฉะนั้น เราจึงต้องมีความเห็นที่ตรง เทวดา มาร พรหมทั้งหลายต่างก็เป็นไปตามกรรมของตน มีทั้งที่เป็นฝ่ายสัมมาทิฐิและฝ่ายที่เป็นมิฉฉาทิฐิ ควรศึกษาให้เข้าใจถูกต้องเรื่องกรรม เรื่องสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อิงอาศัยกัน ไม่มีตัวตน เป็นธรรมชาติที่ดำเนินไปตามกระบวนการปฏิจสมุปบาท ไม่มีผู้ที่มีอำนาจอยู่เบื้องหลังคอยบันดาลอะไรให้ เมื่อเรามีความเชื่อมั่นอย่างนี้ เราก็ค่อยๆ ฝึกฝนตนเองไปเรื่อยๆ ฝึกสติสัมปชัญญะ เจริญภาวนาไป

๖. อัปมาทสัมปทา

ต่อไปข้อที่ ๖ อัปมาทสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ความไม่ประมาทคือการมีสติอยู่เสมอ ตื่นตัวอยู่เสมอ เห็นคุณค่าของเวลา การไม่ปล่อยเวลาให้สูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ ไม่รอเวลานั้นเวลานี้ ผลัดวันประกันพรุ่ง ไม่รอแก่ก่อน มี

โอกาสมีเวลาที่ศึกษาและฝึกฝนตนเองเท่าที่เราทำได้ ตามความสามารถ เต็มกำลังสติปัญญาของเรา ส่วนใหญ่เราทั้งหลายชอบประมาท มัวหลงไหลไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และการแสวงหาชื่อเสียง เงินทอง แสวงหาการยอมรับจากคนอื่น ชอบใช้ชีวิตเหมือนจะไม่ตายอย่างนั้นแหละ

ท่านไหนที่ยังประมาทอยู่มาก ควรคิดถึงความตายให้บ่อยๆ การคิดถึงความตาย ไม่รู้เราจะตายวันไหน เราอยู่ได้อีกไม่นาน เป็นมงคลคินะ อยากจะมีมงคล ก็ระลึกไว้ว่า เราจะตายๆ อย่างนี้จะได้อะไรไม่ประมาท เราไม่ค่อยคิดถึงความตายก็เลยชอบประมาทอยู่เรื่อย ถ้ามีความประมาทมาก การทำความดี การศึกษาธรรมะ การภาวนา ก็เป็นอันหมดหวัง เราจึงต้องสร้างความไม่ประมาทให้เกิดขึ้น เตือนตนเองบ่อยๆ นึกถึงความตายบ้าง นึกถึงความยากลำบากของการเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าบ้าง ความยากลำบากของการได้ฟังพระธรรมบ้าง นึกถึงความน่ากลัวของการวนเวียนไปในโลกบ้าง ฯลฯ เตือนตนเองอย่าให้ประมาท เพราะความประมาทนั้นเป็นทางแห่งความตาย ต้องเกิดต้องตายอีกไม่รู้จักจบสิ้น

ความไม่ประมาทนี้เป็นพระธรรมหัวข้อใหญ่ พระพุทธเจ้าเน้นเอาไว้มากเหลือเกิน พระธรรมทั้งหมดที่พระองค์ทรงแสดงเอาไว้ ๔๕ พรรษา ก็รวมลงในความไม่ประมาท เป็นพระธรรมอย่างหนึ่งที่มีอุปการะมาก เพราะเมื่อเราไม่ประมาท มีสติ พระธรรมข้ออื่นๆ ก็จะได้รับการศึกษาและปฏิบัติ หากมัวประมาทเสีย ถึงจะมีคำสอนอยู่ มีครูบาอาจารย์คอยพร่ำสอน ก็ไม่เกิดประโยชน์ต่อบุคคลนั้นเลย ความไม่ประมาทนั้นมีอุปการะมาก ดังบาลีในทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ทสุตตรสูตร ว่า

กตโม เอโก ฆมโม พหุกาโร? ธรรมะอย่างหนึ่งที่มีอุปการะมากคืออะไร
อุปฺปมาโท กุสลสุ ฆมฺเมสุ คือความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย

ในพระสูตรต่างๆ ท่านแสดงเรื่องความไม่ประมาทไว้เยอะ ผมจะยกมาบางพระสูตร ในอังคุตตรนิกาย ทสกนินาต แสดงอุปมาเกี่ยวกับความไม่ประมาทไว้ ๑๐ ประการ

(๑) พระพุทธเจ้าเลิศกว่าสัตว์ทั้งหมด พระพุทธเจ้านั้นเป็นผู้เลิศกว่าสัตว์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะป็นมนุษย์ก็ดี มารก็ดี พรหมก็ดี ความไม่ประมาทที่ทำนองเดียวกัน เป็นธรรมะที่เลิศกว่าธรรมะหมวดอื่นๆ ทั้งหมด ไม่ใช่ว่าธรรมะอื่นไม่ดีนะ ธรรมะอื่นๆ ก็ดี แต่ถ้าขาดสติ หรือประมาทเสียอย่างเดียว ธรรมะหมวดอย่างอื่นก็ใช้การไม่ได้

(๒) รอยเท้าช้างใหญ่กว่ารอยเท้าของสัตว์บกทั้งหมด รอยเท้าของสัตว์บกทุกชนิดเลย รวมลงในรอยเท้าช้าง ธรรมะหมวดอื่นๆ ทั้งหมดก็รวมลงในความไม่ประมาทเช่นเดียวกัน ถ้าเราทำอย่างเดียวกันได้คือการมีสติ มีความระลึกรู้ได้ ไม่มัวใจลอย ไม่ประมาท มีสติอยู่เสมอ หายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ เดินก็มีสติรู้อยู่ นั่งก็มีสติรู้อยู่ จิตใจเป็นอย่างไร ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ก็มีสติรู้อยู่ อย่างนี้ธรรมะหมวดอื่นก็จะมารวมลงทั้งหมด หิริ โอตตปปะ สีล สมာธิ ปัญญา ก็จะมารวมลง

(๓) ยอดเรือนเป็นสิ่งที่อยู่สูงสุด เวลาเราสร้างเรือนโน้น ยอดบนหลังคามันอยู่สูงสุด ความไม่ประมาทก็เป็นธรรมะยอดที่สุด

(๔) บรรดาความหอมจากราก รากกฤษณาหอมที่สุด

(๕) บรรดาความหอมจากแก่น แก่นจันทร์แดงหอมที่สุด

(๖) บรรดาความหอมจากดอก ดอกมะลิหอมที่สุด

(๗) พระเจ้าจักรพรรดิยอดกว่าพระราชารั้ทั้งหมด เปรียบสติเหมือนกับพระเจ้าจักรพรรดิ เป็นยอดกว่าธรรมะข้ออื่นๆ ที่เปรียบเหมือนพระราชารั้

(๘) ในเวลากลางคืนดวงจันทร์สว่างกว่าดวงดาว ดวงดาวเปรียบเหมือนธรรมะหมวดอื่นๆ เยอะแยะเต็มไปหมด ความไม่ประมาทคือการมีสตินั้น เปรียบเหมือนดวงจันทร์ที่สว่างกว่าดาวทั้งหมดในเวลากลางคืน

(๙) ดวงอาทิตย์กำจัดความมืดได้ดีที่สุด แสงไฟจากหลอดไฟฟ้าอะไรพวกนี้มันกำจัดความมืดไม่ค่อยได้ ช่วยให้แสงได้ในตอนกลางคืนและในที่มืดแสงส่องไม่ถึง แต่ถ้าดวงอาทิตย์ขึ้นมา ไม่มีเมฆบังนะ แสงเหล่านี้เป็นเหมือนหิ่งห้อยไป ธรรมะก็เช่นเดียวกัน ความไม่ประมาทก็กำจัดความมืดได้ดีที่สุด ทำให้จิตเป็นกุศลและเกิดปัญญาเห็นความจริงได้

(๑๐) แม่น้ำทุกสายโน้มเอียงไหลไปสู่มหาสมุทร การมีสติอยู่เสมอ รู้สึกที่กาย รู้สึกที่ใจ ตามดูกาย เวทนา จิต ธรรม อยู่เสมอ มีสติอยู่เสมอ ไม่ปล่อยใจให้ลอยหลงไปกับ

โลก ก็ไหลไปสู่พระนิพพานเช่นเดียวกัน ไม่ต้องคิดเรื่องว่าจะถึงเมื่อไหร่ เพราะมันโน้มเอียงไปอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดว่า วันนั้นวันนี้จะถึง ขอให้มึสติ มีความไม่ประมาทเท่านั้นเอง ทำไปเรื่อยๆ ถึงเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น ถ้าได้เริ่มเดินทางแล้วก็ต้องถึงสักวันหนึ่ง ไม่รู้วันไหน ที่บอกว่าเป็นวันนั้นวันนี้ ก็เป็นบัญญัติกันเฉยๆ หรอก โดยจิตใจแล้วมันไม่มีอายุหรอก ที่เราบอกว่ามีอายุ ๓๐ ปี ๔๐ ปี ๕๐ ปี นี่มันด้านรูปกายที่ได้มาในชาตินี้ เราบัญญัติมันขึ้นว่าอายุเท่านั้นเท่านี้ โดยสภาพของจิตใจแล้ว ผ่านมาไม่รู้ก็ภพก็ชาติ นับชาติไม่ถ้วน หาเบื้องต้นไม่ได้ ว่าโดยจิตแล้ว แต่ละคนจึงไม่มีอ่อน ไม่มีแก่กว่ากันหรอก อยู่ที่ว่าใครจะถึงการไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายก่อนกันเท่านั้น จิตมันไม่มีอายุ มันก็เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา มีแต่ปัจจุบันขณะเท่านั้นที่เป็นจริง แต่เมื่อจิตสร้างรูป สร้างเวทนา สร้างสัญญา สร้างความคิดนึกปรุงแต่ง หลังจากรับรู้อารมณ์ต่างๆ แล้ว เราหลงสิ่งที่จิตสร้างขึ้นมา หลงขันธ์ หลงโลก ทั้งๆ มันเกิดและดับเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่เราคิดว่าดีว่าชั่วก็ไม่มีอยู่จริง เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เราคิดเอาเองตามความยึดมั่นถือมั่น ตีค่าให้สิ่งที่ดีดับไปแล้ว เป็นการหลงตัวปลอม อวิชชาคือความไม่รู้หรือริยสังขมันเป็นอย่างนี้ ทำให้เราหลงวนเวียนอยู่ ไม่ถึงพระนิพพาน ไม่เอนเอียงไปสู่พระนิพพานเลย

ดังนั้น ขอให้มีความไม่ประมาท มีสติ เริ่มต้นที่การระลึกที่ลมหายใจก็ได้ อย่าประมาทนะ การมีสติระลึกได้เล็กๆน้อยๆ ก็ค่อยๆ ฝึกไป เรานึกได้ตอนไหน ก็เพียรรู้สึกไป พยายามรู้สึกให้ได้บ่อยๆ เห็นคุณค่าของเวลา ไม่ปล่อยเวลาทิ้งไปเฉยๆ โดยปกติแล้วเราจะหายไปทิ้งไปเยอะ พระพุทธเจ้าเรียกพวกเกิดมาแล้วหายใจทิ้ง ไม่ได้บรรลุธรรมว่า “โมฆะบุรุษ” แปลว่า เกิดเป็นคนเสียเปล่า ไม่มีคุณธรรมอยู่ภายใน เกิดมาแล้วก็ตายเปล่า ไม่ได้อะไร เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ก็ใช้ลมหายใจที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ ใช้กายให้เกิดประโยชน์ ใช้จิตที่ปรุงแต่งเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมาให้เป็นประโยชน์ เป็นอุปกรณ์สำหรับฝึกสติ ให้เกิดปัญญา ให้เข้าใจการรู้หรือริยสังข เอียงไปสู่พระนิพพานเพิ่มสักหน่อยก็ยังดี ถ้าถึงได้เลยก็ดีมาก

๗. โยนิโสมนสิการสัมปทา

ต่อไปข้อที่ ๗ โยนิโสมนสิการสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ คำว่า โยนิโส แปลว่า โดยถูกต้อง ถูกอุบาย ถูกเหตุผล ถูกตัวสภาวะ ถูกตัวจริง ถูกตัวต้นเหตุ

มนสิการะ แปลว่า การกระทำไว้ในใจ การใส่ใจ การสนใจ ทุกวันนี้เรียกว่า การใส่ใจ การสนใจให้ถูกต้อง ถูกแ่งมุม ถูกตัวสภาวะที่จะเป็นเหตุทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริงได้ ส่วนใหญ่แล้วเราทั้งหลายสนใจไม่ถูกตัวสภาวะ ไม่ถูกต้นเหตุ ไปสนใจแต่เรื่อง สนใจแต่สมมติบัญญัติแล้วมาคิดตัดสินเป็นจริงเป็นจัง ตามความเห็นของตนเอง ไม่เกิดปัญญาเนื่องจากจิตใจเต็มไปด้วยอคติ ส่วนตัวใจ เราอาจจะยังไม่เคยรู้จัก ไม่เคยเห็นมันเลย เราก็ต้องฝึกให้รู้จักใจตัวเองเอาไว้ ตอนแรกยังไม่เห็นใจ ก็ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ดูอาการของใจ ดูความรู้สึกของใจ ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง อิจฉาบ้าง โกรธบ้าง โลภบ้าง ตกใจบ้าง ตื่นเต้นบ้าง สบายใจบ้าง มีปีติบ้าง เมื่อมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น สามารถเห็นชั้นทำงาน ก็จะเห็นใจได้

การปฏิบัติธรรมก็ต้องมาศึกษาที่จิตใจนั่นแหละ จะฝึกรูปแบบไหนมากก็เพื่อมาเห็นจิตใจตนเอง การฝึกที่รวบรัดที่สุดคือให้ดูใกล้ๆ ใจเข้าไป เวลาเห็นสาวสวยก็อย่าไปสนใจสาว สนใจใจของเราไว้ ถ้ายังไม่เห็นใจ ก็สนใจความรู้สึกอะไรต่างๆ ในจิตใจ เห็นหนุ่มหล่อก็ทำนองเดียวกันนะ อย่าไปสนใจหนุ่มหล่อ สนใจใจตัวเอง ถ้ายังไม่เห็นใจ ก็สนใจความรู้สึกในใจ มันชอบ มันอยากจะทำด้วย มันห่วงหาอาวรณ์ เดี่ยวคิดเรื่องนั้น เดี่ยวคิดเรื่องนี้ แวบไปแวบมา เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ที่ไปรับรู้ เป็นธรรมชาติของมัน เป็นอาการทางใจ ดูไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นใจตัวเอง เมื่อเห็นใจ ก็จะรู้ว่า อาการทางใจนั้นเป็นอย่างหนึ่ง ใจเป็นอย่างหนึ่ง ลมหายใจ การเดิน การนั่ง การยืน การนอน เป็นรูป เป็นกายที่อยู่ ในอาการอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ใจ การหัดที่จะมาสนใจในแ่งมุมที่จะทำให้เกิดปัญญาอย่างนี้ เรียกว่าโยนิโสมนสิการสัมปทา จะช่วยให้เกิดสติสัมปชัญญะ เกิดกุศลประการอื่นๆ และเกิดปัญญาเห็นความจริงได้

ให้เราทั้งหลายได้ศึกษาให้เข้าใจว่า ความจริงเป็นอย่างไร แล้วเตือนตนเองให้ใส่ใจให้มันถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง ตรงตามต้นเหตุ เพราะปกติเราชอบไปสนใจเรื่องข้างนอก ไม่เคยสนใจต้นตอ ไม่สนใจความเป็นจริง สนใจแต่เรื่องราวที่คิดนึกขึ้น เห็นเสือก็ไปสนใจยี่ห้อและสีสันของเสือ ไม่ได้สนใจจิตใจตัวเองที่มันมีอาการไหวขึ้นมาแล้ว มีคนนินทาก็ไม่ได้สนใจเสียงหรืออาการทางใจ สนใจแต่ว่า คนนั้นนินทาเราว่าอย่างนั้นอย่างนี้ มีแต่เรื่อง มีความคิดนึกปรุงแต่งไป หลงไปกับของปลอมที่คิดขึ้นมาเอง มันสนใจไม่ถูกตัว

ก็จะเกิดแต่อกุศลครอบงำ เป็นอโยนิโสมนสิการ แก้ปัญหาอะไรไม่ได้ มีแต่สร้างปัญหา มีแต่สร้างทุกข์ขึ้นมาในใจ

สรุปที่ผมอธิบายวันนี้ เรื่องธรรมะเบื้องต้นที่เป็นเหตุให้โพธิปักขิยธรรมสมบูรณ์ จะสมบูรณ์เมื่ออริยมรรคมีองค์แปดรวมตัวกันลง เป็นประตูประณีนิพพาน อริยมรรคมีองค์แปดรวมตัวลง ขณะจิตนั้นแหละ เป็นการเรียนรู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ่งนิโรธ มรรคเจริญ ในขณะที่จิตเดียว แต่การที่จะสมบูรณ์อย่างนั้น เราต้องฝึกมา ฝึกสติสัมปชัญญะ ให้เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา หรือกล่าวตามโพธิปักขิยธรรม ก็เป็นการฝึกให้มีสติปัญญา สัมมัปปธาน อธิวิบาท อินทรีย์ พละ โพชฌงค์ และอริยมรรคมีองค์แปดก็รวมตัวกันลง

ธรรมะเบื้องต้นทั้ง ๗ ประการ ท่านทั้งหลายควรศึกษา และนำมาประพฤติปฏิบัติ เอาไว้ให้จิตใจคุ้นเคย ในการภาวนาก็ใช้ธรรมะเหล่านี้แหละเสริมกันขึ้นไป จะได้ประสบความสำเร็จ ธรรมะเหล่านี้แยกเป็น ๒ ส่วนด้วยกัน

(๑) เหตุภายนอก คือ กัลยาณมิตร ได้แก่ พระพุทธเจ้าผู้สอนให้เราไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เมื่อได้ฟังคำสอนแล้ว เราก็เอามาฝึกฝนในจิตใจเรา และศึกษาธรรมะเพิ่มเติม จากคัมภีร์บ้าง จากอาจารย์บ้าง จากหนังสือต่างๆ บ้าง เพื่อให้เข้าใจสิ่งที่เรายังไม่เข้าใจ เพื่อที่จะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง

(๒) เหตุภายใน คือตั้งแต่ข้อที่ ๒ ถึง ๖ ได้แก่ สติสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยสติ อันเป็นเหมือนตีนแผ่นดินสำหรับรองรับคุณธรรมอื่นๆ ฉันทสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความพอใจที่จะทำเหตุ ไม่มัวหวังผลไปตามตัณหา อตตสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยการเชื่อมั่นในศักยภาพของตน ที่สามารถฝึกฝนให้เป็นที่พึ่งของตนเองได้ ไม่รอที่พึ่งภายนอก ไม่มัวหาที่พึ่งอย่างโน้นอย่างนี้ ไม่รอหวังพึ่งอาจารย์ ไม่หวังพึ่งคนโน้นคนนี้ อาจารย์ก็เป็นกัลยาณมิตรไปแล้ว ทิฐุสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความเห็นที่ถูกต้อง เชื่อมั่นเรื่องกรรมและผลของกรรม สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นไปตามกรรมของตน อัมปมาทสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท เห็นคุณค่าของเวลา ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจให้หลงไปความโลก เตือนตนเองบ่อยๆ ท่านไหนหลงบ่อยๆ ก็ต้องมีอุบายสำหรับเตือนตนเอง เรา

ต้องสร้างให้มันมีขึ้นในจิตในใจเรียกว่าสัมปทา ถ้าไม่ทำเอาเอง พระพุทธเจ้าหรือครูบา
อาจารย์ก็ช่วยไม่ได้ พระพุทธเจ้าเป็นผู้บอกทาง ส่วนผู้เดินคือเราทั้งหลายต้องทำเอาเอง
บางพวกก็ชอบฟังธรรมะ แต่ไม่ชอบปฏิบัติก็มี ฟังแล้วมีความสุขเคลิบเคลิ้ม อาจารย์ขอฟัง
ธรรมหน่อย ฟังแล้วมีความสุข แต่เหมือนเดิม ไม่ยอมปฏิบัติ ตามฟังที่โน่นบ้างที่นี้บ้าง
เยอะไปหมด ถ้าฟังรู้วิธีแล้ว ก็ไปปฏิบัติ ไม่ต้องมาฟังบ่อยก็ได้ ต้องเป็นที่ฟังของตนเองให้
ได้ ข้อสุดท้าย โยนิโสมนสิการสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการใส่ใจสนใจโดยถูกต้อง สนใจถูก
ตัวสภาวะ สนใจในกายในใจเราเป็นหลัก เหล่านี้เป็นธรรมะเบื้องต้น ช่วยให้การปฏิบัติ
ธรรมประสบความสำเร็จ
