

## ๖. อานุภาพของสติ

บรรยายวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๒

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้เป็นวันสุดท้าย จะได้พูดธรรมะให้พระคุณเจ้าฟังตามสมควร

การศึกษาธรรมะนั้นเราศึกษาเพื่อให้เข้าใจความจริง ไม่ได้เอาอะไร ศึกษาเพื่อจะละความเห็นผิดและความยึดมั่นในกายในใจ กายกับใจเป็นของเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ อย่างนี้แหละ สุขเราก็เคยได้มาแล้ว ทุกข์ก็เคยได้มาแล้ว โกรธก็มี โลกก็มี ราคะก็มี ไม่มีราคะก็มี กุศลก็มี อกุศลก็มี ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เพียงแต่เราไม่ได้ศึกษาเรียนรู้ เพราะไม่มีเครื่องมือ ไม่มีจิตที่พร้อมจะศึกษา

จิตที่ไม่พร้อมจะศึกษา ก็คือจิตที่หลงยินดียินร้ายไปตามอารมณ์ เทียบตะครุบอารมณ์หนึ่ง วิ่งหนีอารมณ์อีกอย่างหนึ่ง เราจึงต้องมาฝึกจิตให้พร้อมสำหรับการศึกษา สำหรับการเรียนรู้สภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกายในใจนี้ เครื่องมือที่สำคัญคือความรู้ตัว ความมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านว่า เป็นธรรมะที่มีอุปการะมาก

## อานุภาพของสติ

การฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะ ท่านจะใช้กรรมฐานใดฝึกก็ได้ ใช้การตามดูกายหรือใช้การตามดูจิตก็ได้ แต่ต้องดูด้วยความรู้สึกตัว อารมณ์เป็นฐานทำให้เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา เมื่อรู้สึกตัวเป็น รู้สึกตัวได้บ่อยๆ ก็จะสามารถดูกายดูใจ ศึกษากายศึกษาใจให้เห็นความจริงได้ การรู้สึกตัวจึงสำคัญ เราต้องมาพากเพียรทำเหตุ ทำให้มันเกิดขึ้น ตามหลักสติปัญญา ภาษาบาลีท่านว่า อาตาปี สมบุชาโน สติมา

**อาตาปี** คือ มีความพากเพียรเพิกะเลส เพาะความอยากได้ เพาะความต้องการ เพาะความเห็นผิด ความติดข้องในกายในใจ เพาะกุศลต่างๆ ลักษณะนี้คือความพากเพียร

**สมบุชาโน** คือ มีความรู้ตัว รู้ว่ากำลังทำอะไร ทำเพื่ออะไร ทำด้วยความรู้ตัว ไม่มัวหลงไปทำอย่างอื่น ไม่มัวหลงเพลินจนออกนอกทางไป

**สติมา** คือ มีสติ ระลึกรู้ได้ที่กายที่ใจ ไม่หลงลืม ระลึกรู้ว่ากายเป็นอย่างนี้ ใจเป็นอย่างนี้ ไม่มัวแต่คิด ไม่มัวแต่ใจลอยไป

ถ้ามีความรู้ตัวที่ถูกต้อง มาตามดูกายดูใจ พากเพียรศึกษากายใจบ่อยๆ จะเกิดศีล คือจิตที่มีความเป็นปกติ เกิดสมาธิ คือจิตที่มีความตั้งมั่น ไม่หลงไปตามอารมณ์ต่างๆ เห็นอารมณ์มีแต่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป และเกิดปัญญา คือ เห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริงว่า กายใจไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ยอมรับความจริงได้

การปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุดก็ไม่มีเกินกายเกินใจนี้ออกไป พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แล้วว่าทุกขอริยสัจ คืออุปาทานขั้นห้านี้ควรรอบรู้ให้แจ่มแจ้ง การมาเรียนรู้กายรู้ใจให้เข้าใจเรียกว่าศึกษา ภาษาเราปัจจุบันเรียกว่า การประพฤติกปฏิบัติหรือการภาวนา

คำว่า ภาวนา นี้ก็หมายถึง การขยับรู้กายรู้ใจ

ถ้าสนใจตัวอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพื่อให้จิตสงบ มีกำลัง เช่น สนใจที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก สนใจกายที่เคลื่อนไหวไปมา สนใจที่เวทนา สนใจจิต เป็นการ**ทำสมาธ** ภาวนา ถ้าสนใจตัวลักษณะของสภาวะธรรม เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของกายของใจ เรียกว่า**วิปัสสนาภาวนา**

การฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะ ตามหลักสติปัฏฐานนั้นมีอันสงฆ์มาก พระพุทธเจ้าตรัสไว้ 5 อย่าง คือ

(๑) สุตตานํ วิสุทฺธิยา เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์

สัตว์ทั้งหลายจะบริสุทธิ์ก็บริสุทธิ์ที่จิต ที่จิตเศร้าหมองก็เพราะว่าจิตไปขลุกอยู่กับ อารมณ์ หลงอยู่กับโลก ฝ่ายดีบ้างไม่ดีบ้าง เกิดความยินดียินร้าย เกิดการให้ค่า เกิดความรัก และเพติดเพลินกับมันบาติเรียกว่าฉันทราคะ ถ้าเราฝึกไปเรื่อยๆ จิตจะถอดถอนจากโลก เรียกว่าวิราคะ

แต่เดิมจิตถูกข้อมติดอยู่กับโลก โลกดีก็พลอยยินดีไปด้วย พอโลกไม่ดีก็ไม่ดีไปด้วย เกิดจิตหนักเพราะโดนกระตุ้นจนเกิดทุกข์ ทั้งสองแบบก็ทุกข์เหมือนกัน มีความติดข้อง ยินดีเพติดเพลินอยู่กับโลก เป็นจิตที่ไม่บริสุทธิ์

การฝึกสติสัมปชัญญะโดยการเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ จะทำให้รู้สภาวะต่างๆ ตามความเป็นจริง ไม่ไปขลุกอยู่กับอารมณ์ที่ปรากฏ จิตจะถอยออกมาเป็นเพียงผู้รู้ผู้ดูสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า จนจิตรู้ความจริง จะค่อยๆ ถอนไปตามลำดับ จนกระทั่งอริยมรรคเกิดขึ้น ก็จะละกิเลสได้แบบเด็ดขาด จิตก็จะบริสุทธิ์ ไม่ถูกโลกครอบงำ

(๒) โสกปริเทวานํ สมตฺกฺกมฺยา เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ

โสกะคือความเศร้าโศกเสียใจ ปริเทวะคือความคร่ำครวญรำพัน ไปกับเรื่องราวหรือ เหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา เมื่อฝึกให้มีสติสัมปชัญญะบ่อยๆ จะอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น ความเศร้าโศกเสียใจ ความคร่ำครวญ ความโหยหากับเรื่องต่างๆ ในอดีต จะน้อยลงไป และหมดไปในที่สุด

(๓) ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺกมฺยา เพื่อความดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส

ทุกข์โทมนัสต่างๆ จะดับไปเร็ว เพราะมีความเห็นถูกต้องคล้อยตามความจริง ทำให้ ความคิด การกระทำ คำพูดถูกต้องขึ้น จึงไม่เกิดทุกข์โทมนัสครอบงำ

(๔) ญายสฺส อธิคฺมฺยา เพื่อบรรลุถึงญายธรรม คือธรรมะที่ถูกต้อง

ธรรมะที่ถูกต้องคือทำให้จิตพ้นทุกข์ได้ อย่างสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง คือ ความเห็นที่ทำให้จิตถึงการพ้นทุกข์ พระพุทธศาสนานั่นไปที่การพ้นทุกข์ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติ อาจจะรู้สึกว่าการสุขเกิดขึ้นมากมายก็ได้ แต่จะรู้สึกว่าการเดิมเคยมีความสุขมาก ทุกข์เกิดขึ้น ยาว ต่อมาทุกข์น้อยลง ทุกข์สั้นลง แต่เดิมมีหลายเรื่องที่ทำให้จิตเป็นทุกข์ได้ ต่อมาก็ น้อยลงไป

แต่เดิมมีความยึดมั่นถือมั่นมาก มีความคาดหวังในสิ่งต่างๆ มาก มีความคาดหวัง แล้วไม่ได้สมดังคาดหวังก็จะเกิดทุกข์ ทุกข์นั้นก็บีบคั้นจิตใจ เป็นทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจอยาก เพราะจิตมีมิชฌาทิฐิมาก เมื่อมีสัมมาทิฐิเพิ่มขึ้น ได้เห็นทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา เราบังคับไม่ได้ ความทุกข์ที่เกิดจากความไม่ได้ตั้งใจก็จะลดลง

เมื่อมีสติปัญญามากขึ้นจะเห็นทุกข์ที่เกิดจากความยึด เป็นทุกข์ที่เกิดจากอุปาทาน ถ้า จิตรับรู้อารมณ์ใดแล้วเกิดความยึดขึ้น มีความสำคัญมั่นหมายว่า นั่นเป็นตัวเรา เป็นของเรา อยากได้ อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเกิดน้ำหนกขึ้นมาในใจ ถ้าไม่ยึดก็จะรู้สึกเบา สบาย จิตเห็นสิ่งต่างๆ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เมื่อเห็นแบบนี้บ่อยๆ เข้า ก็จะเกิดความเข้าใจ ว่า ทุกข์นี้ไม่ใช่ตัวตน ตัวตนแท้จริงไม่ได้มี เมื่อเกิดการยึด ก็เกิดความทุกข์บีบคั้นขึ้น เมื่อ ไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ ก็จะค่อยๆ หมดความเห็นผิดและเลิกยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ

ทุกข์ที่เราทั้งหลายรู้จักกันดี คือทุกข์เพราะความไม่สมใจอยาก ทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจ สิ่งที่ไม่เที่ยงก็อยากให้เป็นเที่ยง สิ่งที่ยังบังคับไม่ได้ก็พยายามจะบังคับให้ได้ อันนี้หยาบที่สุด ส่วนละเอียดขึ้นมาก็เป็นเพราะความอยาก อยากเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น ไม่ว่าจะได้หรือไม่ได้ ก็ทุกข์

ส่วนที่ละเอียดที่สุด ก็เป็นทุกข์ที่พระพุทธเจ้าท่านสรุปไว้ว่า สงฺขิตฺเตน ปญฺจุ ปาทานกฺขนฺธา ทฺกฺขา อุปาทานจันท์ห้ำเป็นทุกข์ จันท์ทั้งห้าอันเป็นที่ตั้งของอุปาทานนั้น เป็นตัวทุกข์โดยธรรมชาติของมัน คำว่า ตัวทุกข์ ในที่นี้หมายความว่า มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยปรุงแต่งเกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ถูกบีบคั้นตามธรรมชาติของมันเอง เป็นของว่างเปล่า เราไปยึดว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา มีตัวตนใส่เข้ามาทีหลัง

ขั้น ๕ นั้นเป็นทุกข์ตามธรรมชาติของมัน เมื่อไม่รู้เราก็ตกลงยึดว่าเป็นตัวเราของเราขึ้นมา อยากให้มันเป็นตามต้องการ ทำให้เกิดน้ำหนักรู้ขึ้นมาในใจ เป็นทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น พอได้ตั้งใจรู้สึกไม่เป็นทุกข์ พอไม่ได้ตั้งใจก็รู้สึกเป็นทุกข์ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง มันซ้อนกันอยู่อย่างนี้ ทุกข์มีหลายชั้นซ้อนกันอยู่ การปฏิบัติก็รู้กายรู้ใจไปตามที่เป็นจริง แต่สิ่งที่ต่างกันคือปัญญารู้ความจริงเพิ่มขึ้น

เราภาวนาก็เพื่อรู้ทุกข์คือกายกับใจตามความเป็นจริง เมื่อรู้ก็จะสามารถละทุกข์ได้ตามลำดับ ตอนแรกก็ละทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะไม่ได้ตั้งใจก่อน ต่อมาก็ละทุกข์ที่เกิดจากความบีบคั้นทางใจ เมื่อใจเราไปติดข้องกับอารมณ์ต่างๆ เมื่อรู้สึกซึ่งถึงที่สุดก็จะรู้ว่า ตัวกายตัวใจทั้งหมด ตัวผู้รู้ผู้รู้นั้นก็เป็นทุกข์ รู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง รู้ร้อยสัจอย่างสมบูรณ์ ก็จะปล่อยวางขั้นนี้ได้ เป็นพระอรหันต์

ส่วนผู้ที่ปฏิบัติเพื่อให้ถึงโสดาบัน เรียกว่าผู้ที่ยังมีปัญญาเล็กน้อย เพราะรู้ทุกข์ยังไม่แจ่มแจ้ง รู้เพียงแต่ว่ามันทุกข์บ้าง สุขบ้าง สุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง ยึดก็ไม่เที่ยง ไม่ยึดก็ไม่เที่ยง พอยึดขึ้นมาก็มีตัวเรา พอไม่ยึดก็ไม่เป็นตัวเรา ตัวเราจึงไม่ได้มีจริง มีแต่ตัวตนปลอมๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อยึด เมื่อหลงไปเท่านั้น ไม่ได้มีตัวตนจริงอะไร

ตัวตนมีหลายอย่าง ที่เรียนในทางปริยัติก็จะบอกว่า ตัวตนเกิดจากตัณหา มานะ และทิฐิ ผู้ปฏิบัติเพื่อเป็นพระโสดาบันก็ละตัวตนที่เกิดจากทิฐิ การเห็นความจริงของกายของใจบ่อยๆ จะทำให้ละความเห็นผิดในกายในใจได้ บรรลุถึงความจริงไปตามลำดับ อย่างนี้เรียกว่าบรรลุถึงธรรมะที่ถูกต้อง ทำให้ถึงการพ้นทุกข์ได้จริง

(๕) นิพพานสุส สจฺฉิกิริยาเย เพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพาน

เมื่อรู้กายรู้ใจตามความจริงจนถึงที่สุด ไม่หลงปรุงแต่งไปตามมัน จะรู้จักสภาวธรรม อิกชนิดหนึ่งเรียกว่าพระนิพพาน จิตที่ไม่ปรุงแต่งก็จะเห็นสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง การที่เราไม่เห็นความจริงนี้เพราะมันแต่งปรุงแต่งไปตามโลก เมื่อจิตปรุงแต่งไปตามโลกก็รู้อารมณ์ โลกๆ ความจริงก็ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตาเรา ทั้งสภาวะที่ปรุงแต่งและสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง แต่ที่ไม่เห็นเพราะจิตยังไม่พร้อมเท่านั้นเอง

หน้าที่ของเราคือการปฏิบัติฝึกฝนให้เกิดปัญญา ไม่หลงปรุงแต่งไปตามขั้น เรียกว่าการภาวนา ฝึกฝนเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จึงเรียกว่า ไตรสิกขา ไม่ได้ฝึกเพื่อจะเอาอะไร สิกขาเป็นแพข้ามไป เมื่อมีปัญญา ละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่น ก็ถึงฝั่งคือพระนิพพาน

การอ่านอานิสงส์ของมหาสติปัฏฐานสูตร ก็จะทำให้ได้รู้สิ่งที่พระพุทธเจ้ารับรองไว้ จะได้ขยันฝึก แรกๆ ต้องอาศัยสิ่งล่อใจหน่อย เพราะกิเลสมีมาก มักหลอกเราไปทำอย่างอื่น โคนกิเลสตกไป ออกนอกแนวทางการมาดูกายดูใจอยู่เรื่อย เราจึงต้องเตือนตนเองบ่อยๆ

### ข้อปฏิบัติอันไม่ผิดพลาด

ในพระไตรปิฎกมีธรรมะอยู่ ๒ หมวด ที่เป็นข้อปฏิบัติสำคัญ คือ **อปัลลภกปฏิบัติ** และ **อริยวงศ์** ผู้ที่เข้ามาบวชในสมัยพระพุทธกาล ท่านบวชเพื่อต้องการพ้นทุกข์ ได้เป็นพระอรหันต์ ท่านเห็นว่า ชีวิตฆราวาสนั้นคับแคบ เป็นทางมาของกิเลส การจะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ทำได้ยาก ท่านจึงทิ้งบ้าน ออกบวช

อปัลลภกปฏิบัติมีสอดแทรกอยู่แทบทุกพระสูตรในทิมนิกาย สิลขันธวรรค และพระสูตรที่เกี่ยวกับการปฏิบัติไปตามลำดับ **อปัลลภกปฏิบัติ** แปลว่า ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด เป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง สอดคล้องกับการบรรลุนิพพาน มี 3 อย่าง คือ

(๑) **อินทริยสังวร** คือ การปิดกั้นกิเลสเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรู้รส กายรู้สัมผัสถูกต้องทางกาย ใจคิดนึกรู้สึก

ให้รู้เท่าทันความยินดียินร้าย ความพอใจไม่พอใจที่เกิดขึ้น จะได้ไม่เกิดกิเลส ไม่เกิดอกิขณา และโทมนัสครอบงำใจ ไม่เกิดบาปอกุศลแรงๆ ติดตามมา ถ้าไม่สำรวมระวัง เกิดความยินดี ยินร้าย จะเกิดบาปอกุศลกรรมมากมาย

การฝึกอินทรีย์สังวร ฝึกป้องกันกิเลส ฝึกรักษากิจ ก็คือฝึกให้มีสติ เมื่อมีสติ สติจะรักษากิจ สติมีหน้าที่รักษากิจ

เราจึงต้องฝึกให้รู้ตัวเป็นก่อน ฝึกให้มีสติ ไม่มัวแต่หลงไป ฝึกดูกาย ฝึกดูใจ รู้ว่า กายกำลังเดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด คู้ หายใจเข้า หายใจออก ใจกำลังนึก กำลังคิดปรุงแต่ง ต่อมา เวลาเห็นรูปทางตาแล้วให้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันความยินดียินร้าย เห็นรูปที่สวยงาม แล้วพอใจก็ให้รู้ เห็นรูปที่ไม่สวยเหมือนหน้าหนังกี้ให้รู้ ถ้าเราไม่รู้ทัน บาปอกุศลจะเกิดขึ้น ถ้าเรารู้เท่าทัน สติก็จะทำหน้าที่เหมือนกับยามเฝ้าประตู คอยระวังไม่ให้คนร้ายเข้ามา สติจะป้องกันบาปอกุศลกรรมทั้งหลายไม่ให้เข้าไปข้อมจิต เวลาคิดนี้รู้สึกทางใจก็ให้มีความรู้ตัว มีสติสัมปชัญญะ เกิดความยินดีก็ให้รู้ทัน เกิดความยินร้ายก็ให้รู้ทัน เมื่อรู้ทันได้เร็วกิเลสก็ไม่เกิด หรือเกิดขึ้นก็เป็นตัวเล็กๆ ไม่มีกำลัง แบบนี้เรียกว่าอินทรีย์สังวร

(2) โภชนะ มัตตัญญา คือมีปัญหา รู้จักประมาณในการฉันอาหาร และในการใช้สอย ปัจจัยต่างๆ ทั้งจีวร เสนาสนะ ยารักษาโรค และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ การจะมีปัญญารู้ทันได้ก็ต้องมีสติสัมปชัญญะ คอยสังเกตอาการทางใจ เมื่อมีการเกี่ยวข้องกับวัตถุ สิ่งของต่างๆ อย่าไปทำตามความรู้สึกชอบหรือชัง ให้ทำตามความรู้ ตามวัตถุประสงค์อันแท้จริง ให้ได้รับประโยชน์จริงๆ นี้เรียกว่ามีปัญหา รู้ประมาณ

(3) ชาคริยานุโยคะ คือการประกอบความเพียรรู้ตัวในทุกกิจกรรมที่เราทำ ให้จิตตื่น อยู่เสมอ ไม่มัวแต่หลับหลงไปกับเรื่องราวต่างๆ ถ้าหลงไปก็ให้รู้ให้เร็วขึ้น ถ้าไม่มีภาระงาน อะไรทำก็ให้เดินจงกรมสลับกับนั่ง ทำความรู้ตัว ฝึกให้จิตตื่น ตามหลักของคัมภีร์กล่าว เรื่องการแบ่งช่วงเวลาในการประกอบความเพียร เพียรตื่นอยู่ตลอดเวลา ส่วนตอนกลางคืน แบ่งเป็นสามช่วง คือ ช่วงปฐมยาม ฝึกชาคริยานุโยคะ เดินและนั่งให้มีความรู้ตัว ชำระจิต

ให้หมดจดจากสิ่งครอบงำ ช่วงมัชฌิมยามให้นอนอย่างมีสติ ปัจฉิมยาม ตื่นแล้ว เดินและนั่งให้มีความรู้ตัว ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ทำอย่างนี้ ก็จะช่วยให้มีศีล มีอินทรีย์สังวรดีขึ้น การใช้สอยปัจจัยถูกต้องขึ้น จะละสิ่งที่ผิด สิ่งที่ถูกก็เพิ่มขึ้น เมื่อรู้ว่าแม้แต่สิ่งที่ถูกก็ไม่เที่ยง ก็จะละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ ตอนแรกก็ละสิ่งไม่ดีก่อน ไม่ทำชั่ว ต่อมาก็ละสิ่งที่ดี แต่ยังทำดีอยู่ ทำดีแต่ไม่ติดข้องในการทำดี

ส่วนอริยวงศ์ มี 4 ประการ อริยวงศ์ หมายถึง วงศ์ของพระอรหันต์ผู้เป็นพระอริยะเจ้า ท่านปฏิบัติติดต่อกันมาแบบนี้ ไม่มีใครติเตียนได้ อริยะวงศ์ 3 ข้อแรกเป็นเรื่องใช้สอยปัจจัย ให้เป็นผู้มีสันโดษพอใจในปัจจัย ในเรื่องจิวร อาหารบิณฑบาต เสนาสนะ มีความรู้ตัวในการใช้สอย ไม่มีมานะถือตัว มีความมักน้อยสันโดษในปัจจัยแต่ไม่เพลิดเพลिन ไม่หลงยินดีในความสันโดษนั้น ไม่ยกตนข่มคนอื่นเพราะความดีนั้นเป็นเหตุ ความดีก็เป็นสิ่งที่ยึดไม่ได้ เป็นของไม่เที่ยงเช่นกัน เป็นเพียงทางข้ามไปสู่ความพ้นทุกข์ ข้อที่ 4 ให้ยินดีในการภาวนาอยู่เสมอ

พระพุทธศาสนาสอนให้ละกิเลส ละได้โดยการรู้มัน ในท้ายพระสูตรต่างๆ ที่เราอ่านกันก็บอกไว้ว่า เมื่อพระอริยะสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ก็จะเบื่อหน่ายคลายกำหนด แล้วก็หลุดพ้นไป เห็นอยู่อย่างนี้ เห็นอะไร ถ้าในอนัตตลักขณสูตรจะบอกว่าเห็นขันธห้า ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน ภายใน ภายนอก หยาบ ละเอียด ทราม ประณีต ไกล ใกล้ ตามความเป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา

ในอาทิตตปริยายสูตรบอกว่า ตา รูป จักขุวิญญาณ จักขุสัมผัส และเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เป็นของร้อน ร้อนเพราะไฟคือราคะ โทสะ โมหะ ร้อนเพราะชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ ร้อนเพราะอย่างนี้ เราได้อยู่ เห็นอยู่อย่างนี้ ก็จะเบื่อหน่ายคลายกำหนดในสิ่งเหล่านั้น การละกิเลสในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างนี้ ต้องรู้ต้องเห็นอย่างแจ่มแจ้งในกายในใจอย่างนี้

สรุปแล้ว การปฏิบัติธรรมก็ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ โดยทำข้อแรกก่อน รู้ทุกข์คือ กายกับใจให้แจ่มแจ้ง ให้เห็นว่า มันไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรา ฝึกให้ได้เครื่องมือมารู้ทุกข์ คนที่เป็นทุกข์มีอยู่มาก แต่คนที่รู้ทุกข์มีอยู่น้อย เรามาฝึกรู้ทุกข์ โดยใช้เครื่องมือสติสัมปชัญญะ เมื่อรู้ทุกข์คือกายกับใจแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะไม่เกิดตัณหา ไม่ เกิดความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจ ใจก็ไม่ทุกข์อีกต่อไป เรียกว่าผู้พ้นทุกข์

ครั้งนี้เป็นการบรรยายครั้งสุดท้าย ถ้ามีสิ่งใดที่ผมทำให้พระคุณเจ้าไม่สบายใจ หรือมี ข้อผิดพลาดประการใด ก็ขอภัยและขอโทษกรรมด้วย ขอกราบนมัสการครับ

-----