

รวมพุทธวจนัยามเช้าและอธิบายโดย พระอาจารย์ กิตฺติธัมฺมและคณะสงฆ์วัดนาป่าพง

(ฉบับ ๒ / ๓)

เรื่อง ปฏิจตมุปบาท แห่ง การอยู่อย่างมี “เพื่อนสอง”

ปฏิจตมุปบาท จากพระโอรุ์ หน้า ๕๕๗

พระมิกขาละ ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ ภิกษุจึงชื่อว่า เป็นผู้ มี การอยู่อย่างมีเพื่อนสอง พระเจ้าข้า?”

ดูก่อนมิกขาละ! รูปทั้งหลายอันจะพึงเห็นได้ด้วยจักขุ เป็นรูปที่น่าปรารถนา นำรักใคร่ นำพอใจ มี รูปนำรัก เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดย่อมนใจ มีอยู่; ถ้าหากว่า ภิกษุย่อมนเพติดเพลิน พร้าสรรเสริญ สยบมัวเมา ซึ่งรูปนั้นไซ้, แก่ภิกษุผู้เพติดเพลิน พร้าสรรเสริญ สยบมัวเมา ซึ่งรูปอยู่นั้นแหละ, นันทิ (ความเพติดเพลิน) ย่อมเกิดขึ้น.

เมื่อนันทิ มีอยู่, สาราคะ (ความกำหนัดกล้า) ย่อมมี;

เมื่อสาราคะ มีอยู่, สัณญิตะ (ความผูกจิตติดกับอารมณ์) ย่อมมี;

ดูก่อนมิกขาละ! ภิกษุผู้ประกอบพร้อมแล้ว ด้วย การผูกจิตติดกับอารมณ์ ด้วยอำนาจแห่งความ เพลิน นั้นแล เราเรียกว่า “ผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสอง”.

ดูก่อนมิกขาละ! ภิกษุผู้มีการอยู่ด้วยอาการอย่างนี้ แม้จะสั่งเสพเสนาสนะอันเป็นป่าและป่าช้ ซึ่ง เจียบส้งัด มีเสียงรบกวนน้อย มีเสียงกีก้องครึกโครมน้อย ปราศจากลมจากผิวกายคน เป็นที่ทำการ ลับของมนุษย์ เป็นที่สมควรแก่การปลีกเร้น เช่นนี้แล้วก็ตาม; ถึงกระนั้น ภิกษุนั้นเรายังคงเรียกว่า ผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสอง อยู่นั่นเอง. ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า? ข้อนั้นเพราะเหตุว่า ตัณหานั้นแล เป็นเพื่อนสองของภิกษุนั้น ตัณหานั้น ภิกษุนั้นยังละไม่ได้แล้ว เพราะเหตุนั้น ภิกษุนั้นเรายังคงเรียกว่า ผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสอง ดังนี้.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิตฺติ โสฺตฺธิโผ

อันนี้ท่านก็อธิบาย การอยู่อย่างมีเพื่อนสอง ก็คือการที่จิตผูกกับอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งความเพลินนั่นเอง ทำให้มีความพอใจ มีความเพลินในอารมณ์นั้นๆ ถึงแม้จะอยู่ในที่วิเวก หลีกเร้น คนเดียวในป่ารก ป่าชุกก็ตาม พระองค์ก็เรียกว่า ยังมีเพื่อนสองอยู่ดี เพราะจิตก็จะผูกกับอารมณ์ มีการพุดคุยในจิต มีการปรุงแต่งในจิต อารมณ์เหล่านี้เป็นเพื่อนเรานั้นเอง

แต่ถ้าเราสามารถละความเพลินในอารมณ์ ละความพอใจในอารมณ์ ละความผูกติดกับอารมณ์ด้วยอำนาจของความเพลินนั้นได้ ก็เรียกว่า เรามีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียว ซึ่ง เป็นความประสงค์ของพระพุทธเจ้าให้จิตนั้นมีการ อยู่อย่างอยู่ผู้เดียว เพื่อละความอยากในจิต ละเพื่อนสองในจิตนั่นเอง และถ้าเราละได้ ทำได้ ถึงแม้เราจะเคลื่อนกลับไปด้วยผู้คน ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา มหาอำมาตย์ พระราชาก็ตาม พระพุทธเจ้าก็เรียกว่า ผู้มีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียวอยู่ดี

เพราะความวิเวกจริงๆนั้น เป็นเรื่องของความวิเวกภายในจิต การมีเพื่อนสอง ก็เป็นเพื่อนสองภายในจิต เป็นเรื่องของจิต เรื่องของกาย ก็ถูกระดับหนึ่งแต่ยังเป็นของหยาบ ถ้าเราสามารถทำในจิต ให้ไม่มีเพื่อนสองได้ ให้วิเวกได้ นั่นก็ชื่อว่า เป็นความวิเวกจริง

เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าเทศน์ให้กับภิกษุชื่อเถระ ที่ชอบอยู่ผู้เดียวเป็นนิตย์ ไม่ค่อยชอบคลุกคลี ท่านก็สอนว่า เถระ การอยู่ผู้เดียวที่ยิ่งกว่านั้นยังมี การอยู่ผู้เดียวที่ยิ่งกว่านั้นก็คืออดีตก็เป็นสิ่งที่ละได้แล้ว อนาคตก็เป็นสิ่งที่เราไม่พะวงถึง และปัจจุบันก็กำลังถ่ายถอนความยึดมั่นของขันธ ๕ คือรูปนามในปัจจุบัน ถ้าทำอย่างนี้ ชื่อว่า มี การอยู่อย่างผู้เดียวที่แท้จริง คือละทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน เป็นความวิเวกภายในจิตจริงๆ เพราะฉะนั้นจริงๆการประพฤติปฏิบัติ พระองค์ให้มุ่งเน้นลงมาที่จิตของเรา กระทำภายในจิต ให้เห็นจิตเห็นอารมณ์ของเรา แล้วพยายามปล่อยพยายามวาง ไม่วิ่งตามอารมณ์ไปด้วยการละความเพลิน ในที่สุดจิตเราก็จะมีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียว สามารถเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้.

เรื่อง ที่นั่นแหละกลับจะเป็นประโยชน์

อริยสัจจากพระโอรส ภาคปลาย หน้า ๕๐๑

ภิกษุทั้งหลาย! สิ่งใด ไม่ใช่ของเธอ, สิ่งนั้น จงละมันเสีย; สิ่งนั้นอันเธอละเสียแล้ว จักเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่เธอ. ภิกษุทั้งหลาย! อะไรเล่า ที่ไม่ใช่ของเธอ?

ภิกษุทั้งหลาย! จักไม่ใช่ของเธอ เธอจงละมันเสีย; จักนั้นอันเธอละเสียแล้ว จักเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่เธอ.

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือน อะไรๆ ในแคว้นนี้ ที่เป็นหญ้าเป็นไม้เป็นกิ่งไม้ เป็นใบไม้ ที่คนเขาขนไปทิ้ง หรือเผาเสีย หรือทำตามปัจจัย; พวกเขารู้สึกอย่างนี้บ้างหรือไม่ว่า คนเขาขนเราไป หรือเผาเรา หรือทำแก่เราตามปัจจัยของเขา? “ไม่รู้สิกลอย่างนั้นเลยพระเจ้าข้า!” เพราะเหตุไรเล่า? “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! เพราะเหตุว่า ความรู้สึกว่าตัวตน (อตต) ของตน (อตตนิยา) ของข้าพระองค์ ไม่มีในสิ่งเหล่านี้ พระเจ้าข้า!”

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันทใดก็ฉันทนั้น : จักขุ... โสตะ... ฆานะ... ชิวหา... กายะ... มโน ไม่ใช่ของเธอ เธอจงละมันเสีย สิ่งเหล่านั้นอันเธอละเสียแล้ว จักเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่เธอ แล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คีฤทธิ โสตุถิโธ

อันนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ให้กลับมามอง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา ว่าจริงๆ แล้ว มันเป็นของเราจริงๆ ี่เปล่า? เพราะสิ่งเหล่านี้ก็เดินไปสู่ความเสื่อมไปเรื่อยๆ ตามกาลตามเวลา

ท่านจึงยกอุปมาเหมือนกับกิ่ง ไม้ใบหญ้าที่เขาเอาไปเผา เขาลากไปถูไปกับพื้น ท่านก็ถามสาวก รู้สึกเจ็บปวดบ้างหรือไม่? สาวกก็บอกไม่รู้สิกลอะไร บอกทำไมไม่รู้สิกล? ก็บอกว่า เราไม่ได้ไปมีตัวตนในสิ่งๆ นั้น เราไม่ได้ไปคิดว่า เศษหญ้าเศษกิ่งไม้อันนั้น เป็นตัวเราของเรา เหมือนกับว่าถ้าของๆ เรา แก้วใบนี้เป็นของเรา ถ้าแก้วใบนี้แตก เราก็จะมีความทุกข์เพราะแก้วใบนี้ แต่ถ้าแก้วของคนอื่นแตก เราก็จะรู้สึกเฉยๆ ไม่ได้อาทรร้อนใจ ไม่เดือดร้อนใจ ก็บอกว่า แก้วนั้น ไม่ใช่ของเรา

วัตถุสิ่งหนึ่งซึ่งก็ไม่เคยได้เป็นของใคร แตกสลายไปก็สร้างความทุกข์ให้กับคนได้เพราะเราเข้าไปยึดมันว่า สิ่งนี้เป็นของเราหรือสิ่งนี้เป็นเรา เรา ก็ โอปนยิโก น้อมเข้ามาที่ตัวเรา ตัวเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าตัวเราต้องเจ็บป่วย ต้องแตกสลาย เราจะรู้สึกเสียใจหรือไม่ เสียหายหรือไม่ ก็ในลักษณะเดียวกัน

ท่านก็ให้มองตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ที่เราบอกว่ามันเป็นของเรา นี่ว่ามันเป็นของเราจริงรีเปล่า?

ท่านจึงให้เห็นความไม่เที่ยง เห็นความดับของมันอยู่เรื่อยๆ มีมรณสติ การพิจารณาความตายอยู่เสมอ ก็จะทำให้ได้มาซึ่งการปล่อยการวาง ยอมรับความเป็นจริงของธรรมชาติเหล่านี้ เมื่อร่างกายจะต้องเจ็บป่วยเสียชีวิต เป็นอะไรไปเราก็จะไม่เดือดร้อนใจ สามารถวางใจให้เป็นอุเบกขาอยู่ได้

เพราะฉะนั้น ใจที่ไม่ทุกข์ไม่โศก ก็เป็นใจที่ไม่ต้องไปปรับทุกข์ วินิบาต นรก เป็นอารมณ์ที่ปกติเป็นกลาง อึดภาพภายหน้า ก็จะได้ไปตามอารมณ์นั้น ผู้นั้นจึงเอาตัวรอดเสียได้จากนรก กำเนิดเดรัจฉาน หรือเปรตวิสัย

ความเป็นพระโศคบันพระพุทธรเจ้าจึงบอกว่า พ้นแล้วจาก นรก กำเนิดเดรัจฉาน หรือเปรตวิสัย เพราะพระโศคบันเปลี่ยนความเห็นเสียได้ เป็นผู้สมบุรณ์ด้วยทฤษฎี มีความเห็นที่ถูกต้องว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเราของเรา พระโศคบันมีความมั่นคงอยู่อย่างนี้ ก็จะสามารถวางอารมณ์ให้เป็นอุเบกขาได้ เพราะฉะนั้น โศคบันจึงพ้นจากอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ไม่ต้องไปเกิดในภพภูมิที่ไม่ดีอีก ภพภูมิที่โศคบันจะเกิด ก็คือภพภูมิที่สูงตั้งแต่มนุษย์ขึ้นไป

ก็ให้เราใช้ความเพียรพิจารณาให้เป็นตามความเป็นจริง ในขั้น ๕ ในรูปเสียดกลีณรส ในตาหูจมูก ลิ้นกายใจ จะเป็นไปเพื่อความสุขแก่พวกเราตลอดกาลนาน.

เรื่อง การทำบุคคลให้รู้หรือยั้ง จัดเป็นอนุศาสนีปาฏิหาริย์

อริยสังจากพระโอรุฏ ภาคปลาย หน้า ๑๕๑๘

เกวัญจะ! นีปาฏิหาริย์สามอย่าง ที่เราได้ทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเอง แล้วประกาศให้ผู้อื่นรู้ได้ สามอย่างอะไรเล่า? สามอย่างคือ อิทธิปาฏิหาริย์ อาเทศนาปาฏิหาริย์ และอนุศาสนีปาฏิหาริย์.

(๑) เกวัญจะ! อิทธิปาฏิหาริย์นั้นเป็นอย่างไรเล่า? เกวัญจะ! ภิกษุในภคณีนี กระทำอิทธิวิธีมีอย่างต่างๆ : ผู้เดียวแปลงรูปเป็นหลายคน, หลายคนเป็นคนเดียว, ทำที่กำบังให้เป็นที่แจ้ง ทำที่แจ้งให้เป็นที่กำบัง, ไปได้ไม่ขัดข้อง ผ่านทะลุฝา ทะลุกำแพง ทะลุภูเขา ดุจไปในอากาศว่างๆ, ผุดขึ้นและดำรงอยู่ในแผ่นดินได้เหมือนในน้ำ, เดินไปได้เหนือน้ำ เหมือนเดินบนแผ่นดิน, ไปได้ในอากาศเหมือนนกมีปีก ทั้งที่ยังนั่งสมาธิคู้บัลลังก์. ลูบลำดวงจันทร์และดวงอาทิตย์อันมีฤทธิ์อำนาจมาก ได้ด้วยฝ่ามือ. และแสดงอำนาจทางกายเป็นไปตลอดถึงพรหมโลกได้. เกวัญจะ! กุลบุตรผู้มีศรัทธาเลื่อมใสได้

เห็นการแสดงนั้นแล้ว เขาบอกเล่าแก่กุลบุตรอื่นบ้างคน ที่ไม่ศรัทธาเลื่อมใสว่าน่าอัศจรรย์นัก.
กุลบุตรผู้ไม่ศรัทธาเลื่อมใส นั้น ก็จะฟังตอบว่า วิชา ชื่อคันทารี มีอยู่ ภิกษุนั้นแสดงอิทธิวิธีด้วยวิชา
นั้นเท่านั้น (หาใช่มีปาฏิหาริย์ไม่), เกวัญภูชะ! ท่านจะเข้าใจว่าอย่างไร : ก็คนไม่เชื่อ ไม่เลื่อมใส ย่อม
กล่าวตอบผู้เชื่อผู้เลื่อมใสได้อย่างนั้น มิใช่หรือ?

“ฟังตอบได้, พระองค์!”

เกวัญภูชะ! เราเห็นโทษในการแสดงอิทธิปาฏิหาริย์ดังนี้แล จึงอึดอัดขะแยง เกลียดชัง ต่อ
อิทธิปาฏิหาริย์.

(๒) เกวัญภูชะ! อาทศนาปาฏิหาริย์ เป็นอย่างไรเล่า? เกวัญภูชะ! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมทลายจิต ทาย
ความรู้สึกของจิต ทางความตริท ทายความตรงของสัตว์เหล่าอื่น ของบุคคลเหล่าอื่นได้ ว่า ใจของ
ท่านเช่นนี้ ใจของท่านมีประการนี้ ใจของท่านมีด้วยอาการอย่างนี้. ... ฯลฯ... กุลบุตรผู้ไม่เชื่อไม่
เลื่อมใส ย่อมค้ำกุลบุตรผู้เชื่อผู้เลื่อมใส ว่า วิชา ชื่อ มณิกา มีอยู่ ภิกษุนั้น กล่าวทลายใจได้เช่นนั้นๆ ก็
ด้วยวิชานั้น (หาใช่มีปาฏิหาริย์ไม่), เกวัญภูชะ! ท่านจะเข้าใจว่าอย่างไร : ก็คนไม่เชื่อไม่เลื่อมใส ย่อม
กล่าวตอบผู้เชื่อผู้เลื่อมใสได้อย่างนั้น มิใช่หรือ?

“ฟังตอบได้, พระองค์!”

เกวัญภูชะ! เราเห็นโทษในการแสดงอาทศนาปาฏิหาริย์ ดังนี้แล จึงอึดอัด ขยะแยง เกลียดชัง ต่อ อา
ทศนาปาฏิหาริย์.

(๓) เกวัญภูชะ! อนุศาสน์ปาฏิหาริย์ นั้น เป็นอย่างไรเล่า? เกวัญภูชะ! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมสั่งสอนว่า
“ท่านจงตริกันอย่างนี้ๆ อย่าตริอย่างนั้นๆ, จงทำใจไว้อย่างนี้ๆ อย่าทำใจไว้อย่างนั้นๆ,
จงละสิ่งนี้ๆเสีย, จงเข้าถึงสิ่งนี้ๆแล้วแลอยู่” ดังนี้. เกวัญภูชะ! นี้เราเรียกว่า อนุศาสน์ปาฏิหาริย์.

เกวัญภูชะ! ข้ออื่นยังมีอีก : ตถาคตเกิดขึ้นในโลกนี้ เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้ชอบเอง สมบูรณ์ด้วยวิชา
และจรณะ ดำเนินไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกคนควรฝึกไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูของเทวดาและ
มนุษย์ เป็นผู้เบิกบานแล้ว จำแนกธรรมออกสั่งสอนสัตว์. ตถาคตนั้น ทำให้แจ้งซึ่งโลกนี้ กับทั้ง
เทวดา มาร พรหม หมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาพร้อมทั้งมนุษย์ ด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้ว
สอนผู้อื่นให้รู้แจ้งตาม. ตถาคตนั้นแสดงธรรมไพเราะในเบื้องต้น - ท่ามกลาง - ที่สุด, ประกาศ
พรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง. คหบดีหรือบุตรคหบดี หรือผู้

เกิดในตระกูลใดตระกูลหนึ่งในภายหลังก็ได้ฟังธรรมนั้นแล้ว เกิดศรัทธาในตถาคต. เขาผู้ประกอบด้วยศรัทธาย่อมพิจารณาเห็นว่า “ขรรษาสดับแคบ เป็นทางมาแห่งธูลี, บรรพชาเป็นโอภาสว่าง; การที่คนอยู่ครองเรือน จะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์โดยส่วนเดียวเหมือนสังข์ที่เขาขัดแล้วนั้น ไม่ทำได้โดยง่าย. ถ้าอะไร เราจะปลงผมและหนวด ครองผ้ากาสายะ ออกจากเรือนบวช เป็นผู้ไม่เกี่ยวข้องกับเรือนเถิด”, ดังนี้. โดยสมัยอื่นต่อมา เขาจะกองสมบัติน้อยใหญ่ และวงศ์ญาติน้อยใหญ่ ปลงผมและหนวด ออกจากเรือนบวช เป็นผู้ไม่เกี่ยวข้องกับเรือนแล้ว. ภิกษุนั้น ผู้บวชแล้วอย่างนี้ สำรวมแล้ว ด้วยความสำรวมในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยมรรยาทและโคจร, มีปกติเห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลายแม้ว่าเป็นโทษเล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย, ประกอบแล้ว ด้วยกายกรรม วจีกรรม อันเป็นกุศล, มีอาชีพะบริสุทธิ์, ถึงพร้อมด้วยศีล, มีทวารอันคุ้มครองแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย, ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ, มีความสันโดษ.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คึกฤทธิ์ โสตถิผโล

อันนี้พระองค์ก็ทรงแสดงในเรื่องของปาฏิหาริย์ ๓ อย่าง คุณวิเศษที่มนุษย์ทั่วไปทำไม่ได้ ในเรื่องของอิทธิปาฏิหาริย์และอาเทศนาปาฏิหาริย์ อันนั้น ท่านก็อธิบายไว้ว่า อิทธิปาฏิหาริย์ทำอะไรได้บ้าง อาเทศนาปาฏิหาริย์ทำอะไรได้บ้าง ตัวอาเทศนาปาฏิหาริย์คือการกำหนดครุจิตของผู้ที่คิดว่าคิดอย่างไร จิตมีอาการอย่างไร เข้าความสงบได้ในระดับไหน แต่ปาฏิหาริย์ทั้ง ๒ อย่างนั้น ผู้ที่ทำได้ ก็ยังมีการเกิดแก่เจ็บตาย อยู่แน่นอน ยังไม่สามารถแก้ปัญหา ความแก่ ความเจ็บ และความตายได้ตัวเอง หลังจากกายแตกทำลายไปแล้ว ก็ยังไม่พ้นไปได้จากนรก กำเนิด เจริญงานหรือเปรตวิสัย ความเพียร ความพยายามที่เขาทุ่มเทเสียสละฝึกกลงไปนั้น ไม่มีประโยชน์ในเรื่องของการพ้นเกิดแก่เจ็บตายเลย เป็นความสามารถในทางโลกต่างๆ ไป ที่ไม่แตกต่างอะไรไปกับความสามารถแบบอื่นๆ

สิ่งที่เป็นประเด็นคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าของเรา นั้นแตกต่างจากสิ่งเหล่านี้อย่างสิ้นเชิง ก็คือต้องสามารถแก้ปัญหาว่า ทำอย่างไรจึงไม่ตาย ทำอย่างไรจึงจะพ้นได้จากความแก่ ความเจ็บ ความตาย ซึ่ง วิชานี้ไม่มีใครสอน คนในโลกนี้ ไม่มีใครสอนในเรื่องนี้ เรื่องที่จะให้พ้นจาก เกิดแก่เจ็บตาย ได้อย่างจริงๆ อย่างถูกต้อง อย่างประกอบไปด้วยเหตุด้วยผล พิสูจน์ได้ด้วยตนเอง เป็น ปัจจัยตั้ง รู้เฉพาะตนเป็นพยานในตนเองได้ พระพุทธเจ้าบอกว่า บุคคลนั้นที่จะทำได้ก็มีแต่ สัมมาสัมพุทธะ เท่านั้น ที่สามารถรู้หนทางนี้ได้เอง แล้วนำมาประกาศถ่ายทอดบอกสอน

ท่านจึงสรรเสริญ อนุศาสนิปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือคำเทศน์สอนที่บอกสอนถ่ายทอดกันไป แล้วเมื่อคนที่ฟัง ตั้งใจฟัง เยียโสตกลงฟัง สดับนำไปใคร่ครวญพิจารณา แล้วสามารถพัฒนา กาย วาจา ใจของ

ตนเองได้ จนกระทั่ง เข้าใจรู้แจ้งในธรรมชาติ เห็นจริง ก็เรียกว่า บรรลุธรรมเข้าใจในสังขรณ์ตนเอง ตั้งแต่เบื้องต้น เบื้องกลาง เบื้องปลาย

อริยบุคคลขั้นต้นมีคุณสมบัติอย่างไร?

คุณสมบัติของอริยบุคคลเบื้องต้นก็คือไม่กระทำความผิด ทางกายทางวาจา ๕ ประการ เรียกว่าพิน จากภัยเวร ๕ ประการ ก็คือการไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติผิดในกาม การไม่พูด โทก การไม่ดื่มสุรายาเมา

คุณสมบัติที่ ๒ ก็คือมีคุณธรรม ๔ ประการ เมื่อเขาฝึกตนเองได้ดีแล้ว เขาย่อมไม่มีความหวั่นไหวใน พระพุทธ ในพระธรรม ในพระสงฆ์ และเขามีศีลอันเป็นที่รักของพระอริยเจ้า นี้คือ คุณธรรม ๔ ประการ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ ๒ ของความเป็นอริยบุคคล

บุคคลที่เป็นอริยบุคคลเบื้องต้น ย่อมที่จะมั่นคงในเส้นทางว่า หนทางนี้แหละเป็นไปเพื่อความพ้น ทุกข์ เป็นไปเพื่อปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นเครื่องดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เมื่อคนเราเกิดมาแล้ว ควรจะมีเรื่อง ดำเนินชีวิตอย่างไร โสดาบันไม่สงสัย ไม่ลังเลในหนทาง ในเส้นทาง บุคคลผู้มีศรัทธามากพอ ก็จะ น้อมไปเพื่อการบรรพชา ถ้าเขามีบุญมีบารมีที่น้อมมาเพื่อการบวช การบรรพชาเป็นภิกษุ เป็น สามเณรก็ตาม ย่อมที่จะมองเห็นว่า ฆราวาสนั้น คับแคบ เป็นทางมาแห่งธุลี คือโอกาสที่จะทำความ บริสุทธวิปริต ภายใต้อุปสมถะนั้น ทำได้ยาก บรรพชานั้น เป็นโอกาสว่างเพราะสามารถปลด เปลื้องภาระจากการทำมาหาอยู่หากิน แต่ก็ไม่ใช่ว่า ในความเป็นฆราวาสนั้นทำไม่ได้ ก็ทำได้ ความ เป็นอริยบุคคลในเพศฆราวาสนั้นก็มิใช่ เป็นแต่เพียงว่า ในเพศของความเป็นนักบวชนั้น มีโอกาสที่ จะประพฤติปฏิบัติได้ง่ายได้สะดวกกว่านั่นเอง เขาจึงออกบรรพชาด้วยการละสมบัติ วงศ์ญาติ ญาติ พี่น้องทั้งหลาย เป็นอนาคาริก ผู้ออกบวชจากเรือนไม่เกี่ยวข้องกับเรือน แล้วมาตั้งใจประพฤติ ปฏิบัติ ดำรงกายวาจาใจ ที่เรียกว่าดำรงอินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค ประารถความเพียร ขยันทำความเพียร จนกระทั่งสามารถเห็นความไม่เที่ยง เห็นความเกิดความดับ เห็นความเป็น อนัตตาของธรรมชาติทั้งหลายที่เป็นรูปกัณฐี นามกัณฐี จนกระทั่งเกิดปัญญาเห็นว่า ธรรมชาติทั้งหลาย นั้น ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ก็จะสามารถปล่อยวาง ธรรมชาติที่เกิดดับได้ และเข้าถึงธรรมชาติที่ไม่ เกิดไม่ดับ เข้าถึงความ ไม่ตาย เข้าถึงอมตะธรรมที่เรียกว่า วิมุตติหรือนิพพานนั่นเอง

อันนี้ก็เป็นเป้าหมายหรือเป็นคำสอนที่พระองค์ได้ทรงสอนไว้ แล้วก็เปรียบเทียบกับปาฏิหาริย์ต่างๆ ซึ่งพระองค์บอกว่า รู้สึกอึดอัดขะเขยงเกลียดชัง ไม่เป็นสิ่งที่ประเสริฐเลย ก็ให้พวกเราเข้าใจถึง

แก่นแท้ของคำสอน ของพระผู้มีพระภาคเจ้าของเรา ว่าทรงเน้นตรงที่การแก้ปัญหาว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่ตาย พ้นจากความตายให้ได้.

เรื่อง เพลินในเวทนาตั้งแต่เป็นทารก

ปัจฉิมสูภพาท จากพระโอรุษฐ์ หน้า ๑๕๐

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! มารดาเย่อมบริหารสัตว์ผู้เกิดในครรภ์นั้น ด้วยท้อง, ตลอดเวลาเก้าเดือนบ้าง สิบเดือนบ้าง; ด้วยความวิตกกังวลอันใหญ่หลวง เป็นภาระหนัก. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! มารดาเย่อมคลอดซึ่งทารกนั้น โดยกาลล่วงไปเก้าเดือนบ้าง สิบเดือนบ้าง; ด้วยความวิตกกังวลอันใหญ่หลวง เป็นภาระหนัก. เลี้ยงแล้วซึ่งทารกอันเป็นผู้เกิดแล้วนั้น ด้วยโลหิตแห่งตน.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ในอริยวินัยนี้ สิ่งทีเรียกว่า “โลหิต” นั้น หมายถึง น้านมแห่งมารดา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! กุมารนั้น อาศัยความเจริญและความเติบโตแห่งอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว เล่นอยู่ ด้วยของเล่นสำหรับทารก กล่าวคือ เล่นไถน้อยๆ เล่นหม้อข้าวหม้อแกง เล่นของเล่นชื่อโมกขจิกะ เล่นกังหันลมน้อยๆ เล่นดวงทรายด้วยใบไม้ เล่นรถน้อยๆ เล่นธนูน้อยๆ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! กุมารนั้น อาศัยความเจริญและความเติบโตแห่งอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว เป็นผู้เอบอิมเพียบพร้อมด้วยกามคุณห้า ให้เขาบำเรออยู่ทางตา ด้วยรูปทั้งหลาย; ทางหู ด้วยเสียงทั้งหลาย; ทางจมูก ด้วยกลิ่นทั้งหลาย; ทางลิ้น ด้วยรสทั้งหลาย; และทางกาย ด้วยสัมผัสทางผิวหนังทั้งหลาย; ล้วนแต่นำปรารถนา นำรักใคร่ นำพอใจ มีภาวะเป็นที่ตั้งแห่งความรัก เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด นำมาซึ่งความรัก.

กุมารนั้น ครั้นเห็นรูปด้วยตาแล้ว ...; ได้ยินเสียงด้วยหูแล้ว ...; รู้สึกลิ่นด้วยจมูกแล้ว ...; ลิ้มรสด้วยลิ้นแล้ว ...; ถูกต้องสัมผัสทางผิวหนังด้วยผิวกายแล้ว ...; รู้แจ้งสัมผัสมารมณด้วยใจแล้ว ...; เย่อมกำหนดยินดี ในรูปและเสียงเป็นต้น อันมีลักษณะเป็นที่ตั้งแห่งความรัก; เย่อมขัดเคือง ในรูปและเสียงเป็นต้น อันมีลักษณะเป็นที่ตั้งแห่งความชิง. กุมารนั้น เย่อมมีจิตใจด้อยด้วยคุณธรรม; อยู่โดยปราศจากสติอันเข้าไปตั้งไว้ในกายด้วย; เย่อมไม่รู้ชัดตามที่ป็นจริง ซึ่ง เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันเป็นที่ดับโดยไม่เหลือแห่งธรรมอันเป็นบาปอกุศลธรรมทั้งหลายด้วย.

กุมารนั้น เมื่อประกอบความยินดี ยินร้ายอยู่เช่นนี้แล้ว เสวยอยู่ซึ่งเวทนาใดๆ เป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขก็ตาม เขาย่อมผลิตเพลิน พร้าสรรเสริญ เมาทมกอยู่ ซึ่งเวทนานั้นๆ,

เมื่อเป็นผู้ผลิตเพลิน ปราศรเสริญ เมามกอยู่ ซึ่งเวทนานั้นๆ, นันทิ (กำหนดยินดีที่ได้ตามอยาก) ย่อมบังเกิดขึ้น, นันทิใดเป็นไปในเวทนาทั้งหลาย, นันทินั้น คืออุปาทาน; เพราะอุปาทานของกุมาร นั้นเป็นปัจจัย จึงมีภพ; เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ; เพราะมีชาติเป็นปัจจัย, ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะทุกจะโถมใส่อุปายาสทั้งหลาย จึงเกิดขึ้นครบถ้วน: ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้น นี้ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ แล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คิกฤทธิ โสตุณโธ

อันนี้ตั้งแต่เกิดมาเลย พระองค์ก็บอกว่า ขณะที่เริ่มมีความรู้สึกต่อรูปเสียงกลิ่นรส ได้ ทารกนั้นก็ ยินดีพอใจ ในผัสสะอันเป็นที่น่ารักน่าพอใจก็จะเกิดเวทนา สุขเวทนาขึ้น แล้วก็เนื่องจากไม่มีความรู้ ไม่สามารถตั้งไว้ซึ่งกายคตาสติได้ ก็จะเพลินเพลินไปกับเวทนานั้น และเมื่อมีสิ่งที่ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจในผัสสะทางตาหูจมูกกลิ่นกายใจ ก็ตาม เขาก็จะรู้สึกอึดอัดขัดเคืองรุ่มร่ามให้ ทารกนั้นก็ จะเพลินเพลินไปกับทุกขเวทนานั้น ก็ไม่สามารถตั้งไว้ซึ่งกายคตาสติ ยังไม่สามารถรู้ว่าวิธีดับแห่ง อารมณ์ต่าง ๆ นั้น ทำอย่างไร

พระองค์จึงบอก ให้เราทั้งหลายพยายามตั้งจิตไว้กับอารมณ์กรรมฐานของเรา เช่นอยู่กับลมหายใจ เข้าออก ที่เรียกว่ากายคตาสติ หรืออานาปานสติ เพราะลมหายใจนี้เป็นอันหนึ่งในกายทั้งหลาย การที่เราตั้งจิตผู้รู้ รู้อยู่กับลมก็ชื่อว่า ตั้งไว้ซึ่งกายคตาสติ จะเป็นเหตุให้อกุศลวิตกต่างๆ ดับไป หายไป ความคิดไปในเรื่องเหว้าเรือนก็จะหายไป อารมณ์ต่างๆที่จิตเคยรับรู้ เข้าไปตั้งอาศัยอยู่ ก็จะดับไป จิตก็จะเข้ามาตั้งอาศัยในลมหายใจแทน เป็นการดับอารมณ์ด้วยวิธีที่ง่ายๆ ไม่ต้องมีเหตุผลอะไร มัน เป็นเหตุผลในตัวของมันแล้ว ก็คือเป็นการทิ้งภพ คือสถานที่เกิด ทิ้งชาติคือการเกิดของจิต จิต ในขณะที่เข้าไปรับรู้อารมณ์ นั้นแสดงว่าจิตมีการเกิด ขณะที่จิตมีการเกิด พระพุทธเจ้าก็ให้ละความ เพลินในการเกิดนั้น ด้วยการพยายามตั้งไว้ซึ่งกายคตาสติ เอาจิตผู้รู้ที่เข้าไปรู้อารมณ์นั้น กลับมาที่ ลมหายใจของเรา ด้วยการทำเพียงเท่านี้ ก็ชื่อว่ามี การเจริญซึ่ง อริยมรรคมีองค์ ๘

ความเห็นของคนที่มาทำเช่นนี้ก็ชื่อว่าเป็นสัมมาทิฐิ ความคิดที่เข้ามาทำเช่นนี้ก็เป็นสัมมาสังกัปปะ ความเพียรที่เขาเพียรดึงกลับมาที่กาย ตั้งมั่นที่กาย อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเป็นสัมมาวายามะ สติคอยระลึกระมัดระวังไม่ให้เพลินต่ออารมณ์ก็เป็นสัมมาสติ จิตที่ตั้งมั่นอยู่กับกายได้นานๆ ต่อเนื่อง ก็เรียกว่า เป็นสัมมาสมาธิอย่างป็นอริยะ

เพราะฉะนั้น มรรคมีองค์ ๘ ก็ถูกกระทำขึ้นมาพร้อมๆกัน เท่ากับเรากำลัง ประพฤติปฏิบัติ ข้อปฏิบัติ ที่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อมรรคผลนิพพาน

เรื่อง ปล่อยางกามได้เพราะเห็นโทษในกาม และเห็นประโยชน์ในเนกขัมมะ

อริยสัจจากพระโอรส ภาคปลาย หน้า ๑๐๓๗

มหานาม! กามทั้งหลาย ให้เกิดความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก, โทษในเพราะกามนั้นมีเป็นอย่างยิ่ง; แม้ข้อนี้จะเป็นสิ่งที่อริยสาวกเห็นแล้วด้วยดีด้วยปัญญาอันชอบตามที่เป็นจริงก็ตาม, แต่เขายังไม่ (เคย) ถึงทัฬหีและสุขอันเว้นจากกาม อันเว้นจากอกุศลธรรมทั้งหลาย หรือไม่ถึงทัฬหีความสุขอย่างอื่นที่สงบระงับกว่ากามนั้น แล้ว เขาจะเป็นผู้ไม่เวียนกลับไปสู่กามทั้งหลายนั้น ยังเป็นไปไม่ได้.

มหานาม! ถ้าเมื่อใด อริยสาวกเห็นด้วยดีด้วยปัญญาอันชอบตามที่เป็นจริง ในข้อนี้ว่า กามทั้งหลาย ให้เกิดความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก โทษในเพราะกามนั้นมีเป็นอย่างยิ่ง ดังนี้ด้วย, และเขาก็(ได้) ถึงทัฬหีและสุขอันเว้นจากกาม อันเว้นจากอกุศลธรรมทั้งหลาย หรือถึงทัฬหีความสุขอย่างอื่นที่สงบระงับกว่ากามนั้น ด้วย; เมื่อนั้น เธอนั้น ก็จะไม่เวียนกลับไปสู่กามทั้งหลายอีก.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คึกฤทธิ์ โสตถุพิภโ

อันนี้พระองค์ก็สอนให้เราเห็นโทษของกาม แล้วก็ต้องเห็นประโยชน์ในการออกจากกาม ประโยชน์สุขอันไม่อิงอามิส เป็นประโยชน์สุขอันเกิดจากสมาธิ ที่ทำให้ได้มาซึ่งปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ เรียกว่าสุขที่ไม่อิงอามิส คือไม่ต้องอาศัย รูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะมาเป็นเครื่องก่อให้เกิดปีติและสุข

เราควรจะเข้าใจด้วยว่า คำว่า กาม นั้น พระพุทธเจ้าบอกว่า มันคือความกำหนดไปตามอำนาจความตริตริก ก็คือการพอใจในความคิดที่ปรุงแต่งอันมีเหตุมาจากอายตนะของกายนั้นเอง ก็คือเมื่อตาเห็นรูป หูกระทบเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัส แล้วเกิดการคิดปรุงแต่งขึ้นมา แล้วเราพอใจไปในความคิดปรุงแต่งนั้น ที่มีเหตุเกิดจากรูปเสียงกลิ่นรส ท่านเรียกว่ามี กาม เพราะฉะนั้น ตัวกามจริงๆก็คือตัวความพอใจในความคิด พระองค์ตรัสว่า อารมณ์อันวิจิตรทั้งหลายในโลกนั้นหาใช่กามไม่ แต่กามคือการกำหนดไปตามอำนาจความตริตริก นั้นแหละ คือกามของคนเรา อารมณ์อันวิจิตรทั้งหลายในโลก ก็มีอยู่ตามประสาของมันเท่านั้น

ตัวตาทูมูกลิ้นกายใจ หรือรูปเสียงกลิ่นรส ในอริยวินัยนี้ พระองค์เรียกว่า กามคุณ เครื่องใต้อำนาจให้เกิดกามคือความคิดปรุงแต่ง แล้วเราก็ไปพอใจ เพราะฉะนั้นถ้าเรามาหมั่นละอกุศลวิตถ คือความคิดในทางกาม ทางพยาบาท ทางเบียดเบียน ก็ชื่อว่าเรากำลังวางเสียได้ซึ่งกาม

โทษของกาม พระพุทธเจ้าบอกว่า มันมีโทษมาก มีประโยชน์น้อย เราต้องใคร่ครวญเห็นโทษของมัน ให้มาก และก็เห็นประโยชน์อันเกิดจากเนกขัมมะ เกิดจากอุเบกขา เกิดจากปีติ เกิดจากสุขที่อาศัยสมาธิ อาศัยความวิเวกให้เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ถ้าเราทำได้ ๒ อย่างคือ ๑. เห็นโทษ ๒. เห็นประโยชน์จากการออกจากกาม คนนั้นก็จะสามารถถอนตัวเองออกจากกามได้ ไม่จมบ่วง ไม่ติดบ่วงในอายตนะทั้ง ๕ ของกายนี้ ถ้าเราทำได้ อย่างนี้ก็ไม่ต้องมาเกิดในโลกนี้อีก ในโลกที่ต้องอาศัย ดินน้ำไฟลม เรียกว่าเราละสังโยชน์เบื้องต้นได้แล้ว อันนี้จึงเป็นสิ่งที่เราควรจะไปใคร่ครวญพิจารณา นำไปฝึกหัด ฝึกฝน ค่อยๆประพฤติปฏิบัติ ค่อยๆละ ค่อยๆวาง ไปทีละเล็กทีละน้อย ตามกำลังของเรา ทำให้ได้สมมาเสมอ ทำให้ได้บ่อยๆ ในที่สุดก็จะสามารถวางความพอใจในความคิดอันเกิดจากอายตนะของกายได้เอง.

เรื่อง ข้อแก้ตัวของคนขี้เกียจ

อริยสัจจากพระโอรุฎ ภาคปลาย หน้า ๑๖๘

ภิกษุทั้งหลาย! กุสิตวัตตูลุ (ที่ตั้งแห่งความเกียจคร้าน) ๘ อย่าง เหล่านี้ มีอยู่แปดอย่าง อย่างไรเล่า? แปดอย่างคือ :-

๑. ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้ การงานอันภิกษุจะต้องทำมีอยู่. ภิกษุนั้นมีความคิดอย่างนี้ว่า “การงานเป็นสิ่งที่เราจักต้องกระทำ แต่เมื่อกระทำการงานอยู่ กายก็เหน็ดเหนื่อย เขาเถิด ถ้ากระไรเราจะนอนเสีย” ดังนี้; เขอนั้นก็นอนเสีย ไม่ปรารถนาคความเพียร เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อถึงทับสิ่งที่ยังไม่ถึงทับ เพื่อกระทำให้แจ้ง สิ่งที่ยังไม่กระทำให้แจ้ง. ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็น กุสิตวัตตูลุ ข้อที่ ๑.
๒. ภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอีก : การงานอันภิกษุกระทำเสร็จแล้ว มีอยู่. ภิกษุนั้นมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราได้กระทำการงานแล้ว ก็เมื่อเรากระทำการงานอยู่นั้น กายก็เหน็ดเหนื่อย เขาเถิด ถ้ากระไรเราจะนอนเสีย” ดังนี้; เขอนั้นก็นอนเสีย ไม่ปรารถนาคความเพียร เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อถึงทับสิ่งที่ยังไม่ถึงทับ เพื่อกระทำให้แจ้ง สิ่งที่ยังไม่กระทำให้แจ้ง. ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็น กุสิตวัตตูลุ ข้อที่ ๒.
๓. ภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอีก : หนทางอันภิกษุต้องเดิน มีอยู่. ภิกษุนั้นมีความคิดอย่างนี้ว่า “หนทางเป็นสิ่งที่เราจักต้องเดิน แต่เมื่อเราเดินทางอยู่ กายก็เหน็ดเหนื่อย เขาเถิด ถ้ากระไรเราจะนอนเสีย” ดังนี้; เขอนั้นก็นอนเสีย ไม่ปรารถนาคความเพียร เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่

บรรลु เพื่อถึงทับสิ่งที่ยังไม่ถึงทับ เพื่อกระทำให้แจ้ง สิ่งที่ยังไม่กระทำให้แจ้ง. ภิกษุทั้งหลาย!
นี่เป็น กุสิดัตถุ ข้อที่ ๓.

๔. ภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอีก : หนทางอันภิกษุเดินแล้ว มีอยู่. ภิกษุนั้นมีความคิดอย่างนี้ว่า
“เราได้เดินทางแล้ว ก็เมื่อเราเดินทางอยู่ กายก็เหน็ดเหนื่อย เอาเถิด ถ้ากระไรเราจะนอน
เสีย” ดังนี้; เชนั้นก็นอนเสีย ไม่ปรารภความเพียร เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อถึงทับ
สิ่งที่ยังไม่ถึงทับ เพื่อกระทำให้แจ้ง สิ่งที่ยังไม่กระทำให้แจ้ง. ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็น กุสิดัตถุ
ข้อที่ ๔.

๕. ภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอีก : ภิกษุเที่ยววิณฑาตในบ้านหรือนิคม ไม่ได้โภชนะเลวหรือ
ประณีตเต็มตามที่ต้องการ. ภิกษุนั้นมีความคิดอย่างนี้ว่า “เมื่อเราเที่ยววิณฑาตในบ้าน
หรือนิคม ไม่ได้โภชนะเลวหรือประณีตเต็มตามที่ต้องการ กายของเราก็เหน็ดเหนื่อย ทำ
อะไรไม่ได้ เอาเถิด ถ้ากระไรเราจะนอนเสีย” ดังนี้; เชนั้นก็นอนเสีย ไม่ปรารภความเพียร
เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อถึงทับสิ่งที่ยังไม่ถึงทับ เพื่อกระทำให้แจ้ง สิ่งที่ยังไม่กระทำ
ให้แจ้ง. ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็น กุสิดัตถุ ข้อที่ ๕.

๖. ภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอีก : ภิกษุเที่ยววิณฑาตในบ้านหรือนิคม ได้โภชนะเลวหรือ
ประณีตเต็มตามที่ต้องการ. ภิกษุนั้นมีความคิดอย่างนี้ว่า “เมื่อเราเที่ยววิณฑาตในบ้าน
หรือนิคม ได้โภชนะเลวหรือประณีตเต็มตามที่ต้องการ กายของเราก็เป็นกายหนัก เหมือน
เม็ดถั่วถูกแช่น้ำพอง ทำอะไรไม่ได้ เอาเถิด ถ้ากระไรเราจะนอนเสีย” ดังนี้; เชนั้นก็นอน
เสีย ไม่ปรารภความเพียร เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อถึงทับสิ่งที่ยังไม่ถึงทับ เพื่อกระทำ
ให้แจ้ง สิ่งที่ยังไม่กระทำให้แจ้ง. ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็น กุสิดัตถุ ข้อที่ ๖.

๗. ภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอีก : อาพาธเล็กน้อยที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุ มีอยู่. ภิกษุนั้นมี
ความคิดอย่างนี้ว่า “อาพาธเล็กน้อยนี้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา มีข้ออ้างเพื่อจะนอน มีเหตุผลควร
ที่จะนอน เอาเถิด ถ้ากระไรเราจะนอนเสีย” ดังนี้; เชนั้นก็นอนเสีย ไม่ปรารภความเพียร
เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อถึงทับสิ่งที่ยังไม่ถึงทับ เพื่อกระทำให้แจ้ง สิ่งที่ยังไม่กระทำ
ให้แจ้ง. ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็น กุสิดัตถุ ข้อที่ ๗.

๘. ภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอีก : ภิกษุเป็นผู้หายจากความเจ็บไข้แล้วไม่นาน มีอยู่. ภิกษุนั้นมี
ความคิดอย่างนี้ว่า “เราหายจากอาพาธแล้วไม่นาน กายของเรายังอ่อนเพลีย ยังไม่ควรจัก
ทำอะไร เอาเถิด ถ้ากระไรเราจะนอนเสีย” ดังนี้; เชนั้นก็นอนเสีย ไม่ปรารภความเพียร
เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อถึงทับสิ่งที่ยังไม่ถึงทับ เพื่อกระทำให้แจ้ง สิ่งที่ยังไม่กระทำ
ให้แจ้ง. ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็น กุสิดัตถุ ข้อที่ ๘.

ภิกษุทั้งหลาย! เหล่านี้แล กุสิดัตถุ (ที่ตั้งแห่งความเกียจคร้าน) แปลอย่าง.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิถุทธิ โสตุฒิโผ

อันนี้ท่านก็บอกถึงอาการของจิตของคนเราทุกๆ ไป จะเกิดความรู้สึกอย่างไร ในเรื่องของการทำงาน การเดินทาง การได้มาซึ่งอาหาร ความเจ็บป่วย พอจะมีงานทำก็เห็นว่า แค่นี้คิดว่าเดี๋ยวงานมันจะหนักก็พักซะก่อน พอทำงานหนักแล้วก็พักสักอีกหน่อยให้ร่างกายสบาย เดินทาง เราจะเตรียมเดินทางก็พักซะหน่อย พอเดินทางเสร็จก็ร่างกายเดินทางยังเหน็ดเหนื่อยอยู่ที่พักต่ออีก เรื่องอาหารบิณฑบาตยังสงสัยอยู่ว่าจะได้หรือไม่ได้ พักเอาแรงไว้ก่อนเพื่อไม่ได้อาหาร พอได้อาหารมาแล้วก็พักอีกเหมือนกัน เรื่องของอาหารก็ลักษณะใกล้เคียงกัน

เพราะฉะนั้นเรื่องของเหตุผลของกิเลสนั้นมีมากมาย พระพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าเราจะตั้งจิตอธิษฐานก็ให้ตั้งจิตอธิษฐานในเรื่องของความเพียร ว่า หนึ่งเอ็นกระดูกจักเหลืออยู่ เนื้อและเลือดในสรีระจักเหือดแห้งไปก็ตามที่ ประโยชน์ใดอันบุคคลจักพึงลุได้ด้วยกำลังของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษ ถ้ายังไม่ลูถึงประโยชน์นั้น จะหยุดความเพียรเสียเป็นไม่มี ให้เราตั้งความเพียรอย่างไม่ถอยกลับ

พระพุทธเจ้าบอกความสำเร็จทั้งหลาย ไม่ใช่วัดกันที่ชาติชั้นวรรณะ แต่วัดกันที่ความเพียร คนนั้นมี ความเพียรไหม? หยิบคำสอนของท่านไปประพฤติปฏิบัติวิธีเปล่าๆ ไปทำตามวิธีเปล่าๆ เราบอกว่า ไม่ได้ผล ทำไม่ได้ เราก็พูดอยู่อย่างนั้น แต่เรายังไม่เคยทำสักที เราบอกว่า คำสอนของพระพุทธเจ้ายาก แต่เราก็ยังไม่เคยอ่าน ไม่เคยศึกษาสักที เราลองใช้ความกล้าที่จะหยิบมาศึกษา แบ่งเวลาให้ แล้วก็ใช้ความกล้าที่จะลงมือประพฤติปฏิบัติ เราก็จะได้ผล และเห็นผลตามที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสบอกเอาไว้ แล้วก็จะมีความสุขแก่เราตลอดกาลนาน ก็ให้เราฟังพิสูจน์ธรรมะพระพุทธเจ้า แต่ละคนพยายามไปทำกันดู.

เรื่อง การอยู่ป่ากับการเจริญสมาธิสำหรับภิกษุบางรูป

อริยสังจากพระโอรุฏ ภาคปลาย หน้า ๑๓๖๑

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! ข้าพระองค์ มีความประสงค์จะเสพเสนาสนะอันสงัด คือป่าหรือป่าเปลี่ยว”.

อุบาลี! เสนาสนะอันสงัด คือป่าหรือป่าเปลี่ยว อยู่ได้ยาก ปวิเวกทำได้ยาก ความอยู่คนเดียว เป็นสิ่งที่ ยินดีได้ยาก ป่ามักจะนำไปเสีย ซึ่งใจของภิกษุผู้ไม่ได้สมาธิอยู่. อุบาลี! ผู้ใด พู่ว่า “เราไม่ได้สมาธิเรา จักไปอยู่ในเสนาสนะอันสงัดคือป่าหรือป่าเปลี่ยว” ดังนี้ เขานั้น พึงหวังผลข้อนี้ คือ จิตจักจมลง หรือ จิต จักปลิวไป.

อุบาลี! เปรียบเหมือนห้วงน้ำใหญ่ มีอยู่. ช้างพลายสูงเจ็ดรัตน์ หรือเจ็ดรัตน์ครึ่ง มาสู่น้ำแล้วคิดว่า “เราจะลงสู่น้ำนี้ แล้วเล่นน้ำ ล้างหูบ้าง เล่นน้ำ ล้างหลังบ้าง แล้วพืงอาบพืงดื่ม พืงขึ้นจากห้วงน้ำแล้วหลีกไปตามปรารถนา” ดังนี้; ช้างนั้น กระทำได้ดังนั้น, เพราะเหตุไร? อุบาลี! เพราะเหตุว่า ช้างนั้นตัวใหญ่ จึงอาจหยั่งลงในห้วงน้ำลึกได้. ครั้งนั้น กระท่ายหรือแมวป่า มาเห็นช้างนั้นแล้วคิดว่า “ช้างจะเป็นอะไรที่โหนดมา เราก็จะเป็นอะไรที่โหนดไป ดังนั้น เราจะลงสู่น้ำนี้แล้วเล่นน้ำ ล้างหู บ้าง เล่นน้ำ ล้างหลังบ้าง แล้วพืงอาบพืงดื่ม พืงขึ้นจากห้วงน้ำแล้วหลีกไปตามปรารถนา” ดังนี้; กระท่ายหรือแมวป่า นั้น กระโจนลงสู่น้ำนั้น โดยไม่พิจารณา ผลที่มันหวังได้ก็คือ จมดิ่งลงไป หรือลอยไปตามกระแส น้ำ. ข้อนี้เพราะเหตุไรเล่า? เพราะว่ากระท่ายหรือแมวป่า นั้น ตัวมันเล็ก จึงไม่อาจหยั่งลงในห้วงน้ำลึก, นี้ฉันใด; อุบาลี! ข้อนี้ก็ฉันนั้น กล่าวคือ ผู้ใด พู่ว่า “เราไม่ได้สมาธิ เราจักไปอยู่ในเสนาสนะอันสงบคือป่าหรือป่าเปลี่ยว” ดังนี้ เขานั้น พืงหวังผลข้อนี้ คือ จิตจักจวมลง หรือ จิตจักปลิวไป.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิตฺติธโร โสตุถิมโธ

อันนี้ก็เป็นอีกแง่มุมที่พระองค์ได้บอกสอนไว้ ในหลายๆแง่มุมเราจะได้เคยได้อินท่านตรัสไว้ให้ สมาทานธุดงค์วัตร หนึ่งในนั้นก็คือการอยู่ป่า อยู่ป่าช้า แต่ในบางครั้ง พระพุทธเจ้าท่านก็บอกว่า การอยู่ในหมู่สงฆ์นั้น เป็นสิ่งที่ดีกว่า อันนี้จึงขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของแต่ละคน

พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า สถานที่ใด เราไปอยู่แล้ว การประพฤติปฏิบัติ สติสมาธิมันดีขึ้น ก็ให้อยู่ตรง นั้น ถึงแม้เอกลกปัจจัยจะไม่ดีก็ตาม แต่ถ้าไปอยู่แล้ว การประพฤติปฏิบัติ สติสมาธิปัญญาไม่ได้ ก้าวหน้า ถดถอย ก็ให้ออกจากที่นั่นไปเสีย แต่ถ้าที่ใดไปอยู่แล้ว การภาวนาดี เอกลกดีด้วย ก็ให้อยู่ที่ นั้นไปตลอดชีวิต อย่าหลีกไปเสียเลย

เราจึงควรพิจารณา เหตุปัจจัยของเราในการที่จะไปอยู่กับครูบาอาจารย์องค์ใด อยู่กับสถานที่ใดๆใด การเสพเสนาสนะ การเสพบุคคล นิคมเมืองหลวง พระพุทธเจ้าก็ให้ใช้หลักเดียวกัน ใช้การภาวนา เป็นเครื่องตรวจสอบดูว่า สถานที่หรือบุคคลที่เราเข้าไปคลุกคลีเกี่ยวข้องอยู่ด้วยนั้น ทำกุศลให้ เกิดขึ้นแก่เราหรือไม่ การปฏิบัติ การประพฤติธรรมของเรา มีความเจริญก้าวหน้าหรือไม่ ถ้า เจริญก้าวหน้าก็ให้อยู่ต่อไป ท่านจึงอุปมาเปรียบเหมือนกับช้างที่ลงไปเล่นในน้ำ ช้างมันตัวใหญ่มันก็ ลงไปในหนองน้ำได้สบายๆ แต่กระท่ายตัวเล็กคิดว่าจะทำได้อย่างช้าง ลงไปก็จะทำให้จมนหรือว่า ลอยไปตามกระแส น้ำ

อีกแง่มุมที่ท่านบอกสอนไว้ การอยู่ผู้เดียวที่แท้จริง สอนกับภิกษุชื่อเถระ ก็คือการที่เราวางอดีตได้ วางอนาคตได้ และถ่ายถอนอภิปภาพขั้นทั้ง ๕ อันเป็นปัจจุบัน นี่คือนิยามของการอยู่ผู้เดียวที่แท้จริง ที่ลึกซึ้ง ที่ละเอียดกว่า ประณีตกว่า การอยู่ผู้เดียวในลักษณะที่ไม่มีผู้ใดอยู่ แต่อันนี้เป็นการอยู่ผู้เดียวในจิตจริงๆ เป็นความวิเวกในจิต จิตคิดปรุงไปในอดีตมา ก็ทิ้ง คิดปรุงไปในอนาคตมา ก็ทิ้ง พยายามตั้งไว้ซึ่งความเป็นปัจจุบัน และเห็นความเป็นปัจจุบัน ขั้นในปัจจุบันนั้น ก็มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา กำลังถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นในปัจจุบันออกด้วย ท่านก็พูดไว้ในอีกแง่มุมหนึ่ง

เพราะฉะนั้น ก็ให้เรานำคำสอนของพระพุทธเจ้าในแต่ละแง่แต่ละมุม ไปพิจารณาประกอบกับจิตตนิสัยของเรา ความสามารถของเรา แล้วก็ความก้าวหน้าในการบำเพ็ญภาวนาของเรา อันนี้จะเป็นความเจริญในธรรมของเรายิ่งขึ้นไป.

เรื่อง ที่ติดของสัตว์

อริยสัจจากพระโฆษธู ภาคต้น หน้า ๒๑๕

ภิกษุทั้งหลาย! สังสารวัฏนี้ เป็นสิ่งที่มีเบื้องต้นและเบื้องปลายอันบุคคลรู้ไม่ได้ (เพราะเป็นวงกลม), เบื้องต้น เบื้องปลาย ไม่ปรากฏ แก่สัตว์ทั้งหลายซึ่งมีวิชาเป็นเครื่องกัน มีตัณหาเป็นเครื่องผูกพัน กำลังเล่นไปอยู่ ท่องเที่ยวไปอยู่.

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนสุนัข ถูกผูกด้วยเครื่องผูกสุนัข ซึ่งเขาผูกไว้ที่หลักหรือเสา อันมันคง : ถ้ามันจะเดิน มันก็เดินเบียดหลักหรือเสานั้นเอง, ถ้ามันจะยืน มันก็ยืนเบียดหลักหรือเสานั้นเอง, ถ้ามันจะนั่ง มันก็นั่งเบียดหลักหรือเสานั้นเอง, ถ้ามันจะนอน มันก็นอนเบียดหลักหรือเสานั้นเอง, อุปมานี้ฉันท;

ภิกษุทั้งหลาย! อุปไมยก็ฉันทันนั้น คือบุลชนผู้ไม่ได้ยินได้ฟัง ย่อมตามเห็นพร้อม (คือเห็นดังอยู่เป็นประจำ) ซึ่งรูปว่า “นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา” ดังนี้; ย่อมตามเห็นพร้อม ซึ่งเวทนาว่า “นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา” ดังนี้; ย่อมตามเห็นพร้อม ซึ่งสัญญาว่า “นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา” ดังนี้; ย่อมตามเห็นพร้อม ซึ่งสังขารทั้งหลายว่า “นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา” ดังนี้; และย่อมตามเห็นพร้อม ซึ่งวิญญูญาณ ว่า “นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา” ดังนี้. ถ้าบุลชนนั้น เดินอยู่ ก็เดินอยู่ใกล้ๆ ปัญจอุป

ทานักขันธ์ นี้เอง, ถ้าบุดูชนนั้น ยืนอยู่ ก็ยืนอยู่ใกล้ๆ ปัญญาทานักขันธ์ นี้เอง, ถ้าบุดูชนนั้น นั่งอยู่ ก็
นั่งอยู่ใกล้ๆ ปัญญาทานักขันธ์ นี้เอง, ถ้าบุดูชนนั้น นอนอยู่ ก็นอนอยู่ใกล้ๆ ปัญญาทานักขันธ์ นี้เอง.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้ บุคคลควรพิจารณาอุচিতของตนอยู่เสมอไปว่า “จิตนี้เศร้า
หมองแล้ว ด้วยราคะ โทสะ และโมหะ ตลอดกาลนาน” ดังนี้เถิด.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล

ท่านก็บอกเบื้องต้นและเบื้องปลายของสังสารวัฏนี้ หาที่สุดไม่ได้ ถ้าเรายังพอใจกับของเกิดแก่เจ็บ
ตาย พยายามพอใจกับของเสื่อม เราก็ยังต้องมาเกิดในภพภูมิต่างๆ ยังต้องมาอาศัยอัตภาพเป็นเครื่องบัง
มนุษย์บ้าง เทวโลกพรหมโลกบ้าง ในการเกิดขึ้นมา และสิ่งใดก็ตามในสังสารวัฏนี้ที่มีการเกิด ก็จะมี
เดินไปสู่ความดับ ถ้าผู้ใดชอบการเกิด ผู้นั้นก็ต้องชอบความตาย ความแก่ ความเจ็บด้วยเหมือนกัน
เป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้

ท่านจึงให้หมั่นมาตามเห็นจิตของตนเอง ให้เห็นว่า จิตของเรานั้น ก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นของ
แปรเปลี่ยน ธรรมชาติที่จิตไปรับรู้ก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นของแปรเปลี่ยนเหมือนกัน ไม่ว่าจะมีความสุข
เป็นทุกข์ก็ตาม เกิดขึ้นมาแล้ว ก็มีความดับ ไปเป็นธรรมดา ให้เห็นความจำของเราว่า ไม่ใช่ตัวเราของ
เรา เป็นธรรมชาติตัวหนึ่ง ที่เกิดแล้วก็ดับไป ความคิดปรุงแต่งของเราก็เช่นเดียวกัน ให้ตามเห็นความ
ไม่เที่ยงของมัน การแปรเปลี่ยนของมัน ถ้าเรานั่งดูลมหายใจอยู่ เราจะรู้ใหม่ว่าความคิดต่อไปของเรา
นั้น จะเป็นความคิดอะไร เราก็ไม่สามารถทราบได้ และทุกอย่างที่เราตั้งความอยากให้จิตอยู่กับลม
หายใจ ถามว่าจิตเชื่อเราไหม? จิตก็ไม่ได้เชื่อ จิตก็ออกไปรับรู้อารมณ์ตามธรรมชาติของมัน
ธรรมชาติของจิตมีการเกิดดับ อยู่ตลอดเวลา เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติที่แสวงหาอารมณ์ แสวงหา
การเกิด หาที่ตั้งอาศัย สิ่งที่ตั้งอาศัยของจิตก็คือ รูป เวทนาบ้าง สัญญาบ้าง สังขารบ้าง ๔ ธรรมชาตินี้
จิตจะเวียนเข้าไปตั้งอาศัย เข้าไปรับรู้มันเอง

พระองค์จึงให้พยายามรู้เห็นซึ่งธรรมชาติเหล่านี้ ว่ามันไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็น
ธรรมดา ท่านจึงให้เราละความเพลินในอารมณ์ พยายามมาตั้งจิตอยู่กับความเป็นปัจจุบัน ถ้าเราเพลิน
อยู่กับอารมณ์ ชื่อว่าเรามีอุปาทาน ความยึดในอารมณ์นั้น มีอุปาทานก็คือเรามีความพอใจในอารมณ์
นั้น อารมณ์นั้น ก็เป็นที่ตั้งอาศัยของจิต เป็นที่เกิดของจิต แสดงว่าการเกิดยังมีอยู่ ถ้าการเกิดยังมีอยู่
ความแก่ ความเจ็บ ความตายก็ย่อมมี วิธีแก้ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่ต้องตายอีกต่อไป เป็น
อมตะธรรม หรือนิพพาน ก็คือพยายามละความพอใจ ละความยินดีในโลกทั้งปวง

โลกมีอะไรบ้าง โลกก็มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สิ่งที่เป็นกาย เป็นจิต เป็นอารมณ์ของเรา
เรียกว่า โลก สิ่งที่ถูกพัน ที่ทำให้เรายึดมั่นถือมั่น พอใจ เราจึงมาเกิดในโลกธาตุนี้เรื่อยๆ เป็นมนุษย์
บ้าง เป็นเดรัจฉานบ้าง นรกกำเนิดเดรัจฉานเปรตวิสัยเทว โลกพรหม โลกบ้าง เวียนเกิดเวียนตายอย่าง
นี้ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ถ้าผู้ใดมาเห็น ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนของธรรมชาติเหล่านี้ เกิดความเบื่อ
หน่าย ผู้นั้นก็จะมาประพฤติปฏิบัติเดินตามทางมรรคมืองค์ ๘ เพื่อที่หลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้ พระองค์
เลยแจกแจงธรรมะ ด้วยการแจกแจงมรรควิธี เพื่อที่จะเข้าถึงการพ้นทุกข์ ผู้ใดเห็นผู้นั้นก็จะมา
ประพฤติปฏิบัติตาม ผู้ใดยังไม่เห็น ผู้นั้นก็ยังเวียนเกิดเวียนตายอยู่เรื่อยไป และเกิดมาก็ต้องรับความ
ทุกข์ไปด้วย ก็ให้พวกเราใช้ปัญญาพิจารณา ว่ามันเป็นสิ่งที่ควรที่เหมาะสมไหม ที่เราจะพ้นออกจาก
ความแก่เจ็บตาย พระองค์บอกว่า มันจะเป็นประโยชน์สุขแก่เราอีกตลอดกาลนาน ไม่ต้องรับความ
แก่ ความเจ็บ ความตายอีกต่อไป.

เรื่อง ทางให้ถึงความหลุดพ้น ๕ ทาง

อริยสัจจากพระโอรส ๑ ภาคต้น หน้า ๑๕๕

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ (วิมุตตายตนะ) ทำประการเหล่านี้ มีอยู่, ซึ่งในธรรมนั้น
เมื่อภิกษุเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไปแล้ว อยู่, จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น
อาสวะที่ยังไม่สิ้นรอบ ย่อมถึงซึ่งความสิ้นรอบ หรือว่า เธอย่อมบรรลุตามลำดับ ซึ่งความเกษมจาก
โยคะอันไม่มีอื่นยิ่งกว่าที่ตนยังไม่บรรลุตามลำดับ. ธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติทำประการ เป็น
อย่างไรเล่า? ทำประการ คือ :-

๑. ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้ พระศาสดา หรือเพื่อนสพรหมจารี ผู้ตั้งอยู่ในฐานะเป็นครูรูปใดรูปหนึ่ง
ย่อม แสดงธรรมแก่ภิกษุ, เธอย่อมเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม ในธรรมนั้น
ตามที่พระศาสดาหรือเพื่อนสพรหมจารีแสดงแล้วอย่างไร. เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้
พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม, ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นแก่เธอ; เมื่อปราโมทย์แล้ว ปิตีย่อมเกิด; เมื่อใจมี
ปิติ กายย่อมรำงับ; ผู้มีกายรำงับแล้ว ย่อมเสวยสุข (ด้วยนามกาย); เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น.

ภิกษุทั้งหลาย! นี้คือ ธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ ข้อที่หนึ่ง, ซึ่งในธรรมนั้น เมื่อภิกษุเป็นผู้ไม่
ประมาท มีความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไปแล้ว อยู่, จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่
สิ้นรอบ ย่อมถึงซึ่งความสิ้นรอบ หรือว่า เธอย่อมบรรลุตามลำดับ ซึ่งความเกษมจากโยคะ อันไม่มีอื่น
ยิ่งกว่าที่ตนยังไม่บรรลุตามลำดับ (โดยแน่แท้).

๒. ภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอีก : พระศาสดา หรือเพื่อนสพรหมจรรย์ ผู้ตั้งอยู่ในฐานะเป็นครุรูปใดรูปหนึ่ง ก็มีได้ แสดงธรรมแก่ภิกษุ; แต่เธอแสดงธรรมตามที่ได้ฟังมา ได้เล่าเรียนมา แก่ชนทั้งหลายเหล่านี้ โดยพิสดารอยู่, เธอนั้นย่อมเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม ในธรรมตามที่เธอแสดงแก่ชนเหล่านี้โดยพิสดารตามที่เธอฟังมาแล้ว เล่าเรียนมาแล้ว อย่างไร. เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม, ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นแก่เธอนั้น; เมื่อปราโมทย์แล้ว ปิทย่อมเกิด; เมื่อใจมีปิติ กายย่อมรำงับ; ผู้มีกายรำงับแล้ว ย่อมเสวยสุข (ด้วยนามกาย); เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น. ภิกษุทั้งหลาย! นี่คือ ธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ ข้อที่สอง. ซึ่งในธรรมนั้น เมื่อภิกษุเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไปแล้ว อยู่, จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นรอบ ย่อมถึงความสิ้นรอบ หรือว่า เธอย่อมบรรลุตามลำดับ ซึ่งความเกษมจากโยคะ อันไม่มีอื่นยิ่งกว่าที่ตนยังไม่บรรลุตามลำดับ (โดยแน่แท้).

๓. ภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอีก : พระศาสดา หรือเพื่อนสพรหมจรรย์ ผู้ตั้งอยู่ในฐานะเป็นครุรูปใดรูปหนึ่ง ก็มีได้ แสดงธรรมแก่ภิกษุ; และเธอนั้นก็มีได้แสดงธรรมแก่ชนเหล่านี้โดยพิสดารตามที่เธอได้ฟังมา ได้เล่าเรียนมา; แต่เธอกระทำการท่งบ่นซึ่งธรรมโดยพิสดาร ตามที่ตนฟังมาแล้วเรียนมา อยู่, เธอนั้นย่อมเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม ในธรรมตามที่เธอทำการท่งบ่นซึ่งธรรม โดยพิสดารตามที่ได้ฟังมาแล้วเรียนมาอย่างไร. เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม, ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นแก่เธอนั้น; เมื่อปราโมทย์แล้ว ปิทย่อมเกิด; เมื่อใจมีปิติ กายย่อมรำงับ; ผู้มีกายรำงับแล้ว ย่อมเสวยสุข (ด้วยนามกาย); เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น. ภิกษุทั้งหลาย! นี่คือ ธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ ข้อที่สาม. ซึ่งในธรรมนั้น เมื่อภิกษุเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไปแล้ว อยู่, จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นรอบ ย่อมถึงความสิ้นรอบ หรือว่า เธอย่อมบรรลุตามลำดับ ซึ่งความเกษมจากโยคะ อันไม่มีอื่นยิ่งกว่าที่ตนยังไม่บรรลุตามลำดับ (โดยแน่แท้).

๔. ภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอีก : พระศาสดา หรือเพื่อนสพรหมจรรย์ ผู้ตั้งอยู่ในฐานะเป็นครุรูปใดรูปหนึ่ง ก็มีได้ แสดงธรรมแก่ภิกษุ; และเธอนั้นก็มีได้แสดงธรรมแก่ชนเหล่านี้โดยพิสดารตามที่เธอได้ฟังมา ได้เล่าเรียนมา; และเธอก็มีได้ทำการท่งบ่นซึ่งธรรมโดยพิสดาร ตามที่ตนฟังมาแล้วเรียนมา; แต่เธอตริกตามตรงตามด้วยใจ ตามเพ่งด้วยใจ ซึ่งธรรมตามที่เธอฟังมาแล้วเรียนมา อยู่, เธอย่อมเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม ในธรรมนั้นตามที่เธอตริกตามตรงตามด้วยใจ ตามเพ่งด้วยใจ ซึ่งธรรมตามที่ได้ฟังมาแล้วเรียนมา อย่างไร. เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม, ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นแก่เธอนั้น; เมื่อปราโมทย์แล้ว ปิทย่อมเกิด;

เมื่อใจมีปีติ กายย่อมรำงับ; ผู้มีกายรำงับแล้ว ย่อมเสวยสุข (ด้วยนามกาย); เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น. ภิกษุทั้งหลาย! นี่คือ ธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ ข้อที่สี่. ซึ่งในธรรมนั้น เมื่อภิกษุเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไปแล้ว อยู่, จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นรอบ ย่อมถึงความสิ้นรอบ หรือว่า เธอย่อมบรรลุตตามลำดับ ซึ่งความเกษมจากโยคะ อันไม่มีอื่นยิ่งกว่าที่ ตนยังไม่บรรลุตตามลำดับ (โดยแน่แท้).

๕. ภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอีก : พระศาสดา หรือเพื่อนสหพรหมจารี ผู้ตั้งอยู่ในฐานะเป็นครูรูปใด รูปหนึ่ง ก็มีได้ แสดงธรรมแก่ภิกษุ; และเธอนั้นก็มีได้แสดงธรรมแก่ชนเหล่านั้นโดยพิสดารตามที่ เธอได้ฟังมา ได้เล่าเรียนมา; และเธอก็มีได้ทำการทอ่งบ่นซึ่งธรรมโดยพิสดาร ตามที่ตนฟังมาแล้ว เรียนมา; ทั้งเธอก็มิได้ตริกตามตรองตามด้วยใจ ตามพ่งด้วยใจ ซึ่งธรรมตามที่เธอฟังมา เล่าเรียน มา; แต่ว่าสมาธิมีติดอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งที่เธอนั้นถือเอาดีแล้ว กระทำไว้ในใจดีแล้ว เข้าไปทรง ไว้ดีแล้ว ทางตลอดดีแล้ว ด้วยปัญญา อยู่, เธอย่อมเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง ธรรม ในธรรมนั้น ตามที่สมาธิมีติดอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งที่เธอถือเอาด้วยดี กระทำไว้ในใจดี เข้า ไปทรงไว้ดี ทางตลอดด้วยดีด้วยปัญญา อย่างไร. เมื่อเป็น ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะ ซึ่งธรรม, ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นแก่เธอนั้น; เมื่อปราโมทย์แล้ว ปีติย่อมเกิด; เมื่อใจมีปีติ กายย่อม รำงับ; ผู้มีกายรำงับแล้ว ย่อมเสวยสุข (ด้วยนามกาย); เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น. ภิกษุทั้งหลาย! นี่คือ ธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ ข้อที่ห้า. ซึ่งในธรรมนั้น เมื่อภิกษุเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผา กิเลส มีตนส่งไปแล้ว อยู่, จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นรอบ ย่อมถึงความสิ้น รอบ หรือว่า เธอย่อมบรรลุตตามลำดับ ซึ่งความเกษมจากโยคะ อันไม่มีอื่นยิ่งกว่าที่ตนยังไม่บรรลุต ตามลำดับ (โดยแน่แท้).

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมเป็นเครื่องเข้าถึงวิมุตติทำประการเหล่านี้ ซึ่งในธรรมนั้น เมื่อภิกษุผู้ไม่ ประมาท มีความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไปแล้ว อยู่, จิตที่ยังไม่หลุดพ้นย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่ สิ้นรอบย่อมถึงความสิ้นรอบ หรือว่า เธอย่อมบรรลุตตามลำดับ ซึ่งความเกษมจากโยคะ อันไม่มี อื่นยิ่งกว่าที่ตนยังไม่บรรลุตตามลำดับ, ดังนี้แล.

เราดูว่าวิธีใดก็ตามทั้ง ๕ วิธี สิ่งก็ตามมาก็คือ ความตั้งมั่นของจิต นี่เป็นอีกแง่มุมหนึ่งก็คือ เราทำวิธีใดก็ได้ ทำให้จิตตั้งมั่นได้ อันนั้นเป็นความพร้อมของจิตที่จะบรรลุธรรมแล้ว อันนี้จึงเป็นมรรควิธี ๕ แบบ ซึ่งใครจะทำแบบไหนก็ได้ แบบใดแบบหนึ่ง หรือจะทำทั้ง ๕ แบบก็ได้ จะเป็นเหตุให้เราได้บรรลุธรรม รู้เห็นตามความเป็นจริง รู้เห็นเหมือนกับที่พระผู้มีพระภาคเจ้าของเราได้เห็น และก็เป็นเหตุให้เรา พ้นจากความแก่เจ็บตาย.

เรื่อง ประโยชน์และแง่มุมของศีล สมาธิ ปัญญา

อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคต้น หน้า ๕๖๑

ภิกษุทั้งหลาย! ลิกขาบทร้อยห้าสิบลิกขาบทนี้ ย่อมมาสู่อุทเทส (การยกขึ้นแสดงท่ามกลางสงฆ์) ทุกกึ่งแห่งเดือนตามลำดับ อันกุลบุตรผู้ปรารถนาประโยชน์พากันศึกษาอยู่ในลิกขาบทเหล่านั้น. ภิกษุทั้งหลาย! ลิกขาบทสามอย่าง เหล่านี้ มีอยู่ อันเป็นที่ประชุมลงของลิกขาบททั้งปวงนั้น. ลิกขาบทอย่างนั้น เป็นอย่างไรเล่า? คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา. ภิกษุทั้งหลาย! เหล่านี้แล ลิกขาบทสามอย่าง อันเป็นที่ประชุมลงแห่งลิกขาบททั้งปวงนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำพอประมาณในสมาธิ ทำพอประมาณในปัญญา. เธอยังล่วงลิกขาบทเล็กน้อยบ้าง และต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านั้นบ้าง. ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า? ข้อนั้นเพราะเหตุว่า ไม่มีผู้รู้ ใดๆ กล่าวความอาภัพต่อการบรรลุโลกุตระธรรม จักเกิดขึ้น เพราะเหตุสักว่า การล่วงลิกขาบทเล็กน้อย และการต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านี้. ส่วนลิกขาบทเหล่าใด ที่เป็นเบื้องต้น แห่งพรหมจรรย์ ที่เหมาะสมแก่พรหมจรรย์, เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน มีศีลมั่นคง ในลิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในลิกขาบททั้งหลาย. ภิกษุนั้น, เพราะความสิ้นไปรอบแห่งสังโยชน์สาม เป็นโสดาบัน เป็นผู้มิอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงต่อพระนิพพาน มีการตรัสรู้พร้อมในเบื้องต้น.

ภิกษุนั้น, เพราะความสิ้นไปรอบแห่งสังโยชน์สาม เป็นผู้ สัตตักขัตตุปรมะ ยังต้องท่องเที่ยวไปในภพแห่งเทวดาและมนุษย์อีกเจ็ดครั้ง เป็นอย่างมาก แล้วย่อมกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้.

(หรือว่า) ภิกษุนั้น, เพราะความสิ้นไปรอบแห่งสังโยชน์สาม เป็นผู้ โกลังโกละ จักต้องท่องเที่ยวไปสู่สกุลสองหรือสามครั้ง แล้วย่อมกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้.

(หรือว่า) ภิกษุ นั้น, เพราะความสิ้นไปรอบแห่งสังโยชน์สาม เป็นผู้เอกพีธี คือจักเกิดในภพมนุษย์หนเดียวเท่านั้น แล้วยอมกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำพอประมาณในสมาธิ ทำพอประมาณในปัญญา. เธอยังล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง และต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านั้นบ้าง. ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า? ข้อนั้นเพราะเหตุว่า ไม่มีผู้รู้ ใดๆ กล่าวความอาภัพต่อการบรรลุโลกุตระธรรม จักเกิดขึ้น เพราะเหตุสักว่า การล่วงสิกขาบทเล็กน้อย และการต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านี้. ส่วนสิกขาบทเหล่าใด ที่เป็นเบื้องต้น แห่งพรหมจรรย์ ที่เหมาะสมแก่พรหมจรรย์, เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน มีศีลมั่นคง ในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย. ภิกษุ นั้น, เพราะความสิ้นไปรอบแห่งสังโยชน์สาม และเพราะความที่ ราคะ โทสะ โมหะ ก็เบาบางน้อยลง เป็น สกทาคามี ยังจะมาสู่โลกนี้ อีกครั้งเดียวเท่านั้น แล้วยอมกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำพอประมาณในสมาธิ ทำพอประมาณในปัญญา. เธอยังล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง และต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านั้นบ้าง. ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า? ข้อนั้นเพราะเหตุว่า ไม่มีผู้รู้ ใดๆ กล่าวความอาภัพต่อการบรรลุโลกุตระธรรม จักเกิดขึ้น เพราะเหตุสักว่า การล่วงสิกขาบทเล็กน้อย และการต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านี้. ส่วนสิกขาบทเหล่าใด ที่เป็นเบื้องต้น แห่งพรหมจรรย์ ที่เหมาะสมแก่พรหมจรรย์, เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน มีศีลมั่นคง ในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย. ภิกษุ นั้น, เพราะความสิ้นไปรอบแห่งสังโยชน์เบื้องต้นห้า เป็นโอบปาติกอนาคามี ผู้อุบัติขึ้นในทันที มีการปรินิพพานในภพนั้นๆ ไม่เวียนกลับจากโลกนั้น เป็นธรรมดา.

ภิกษุ นั้น, เพราะความสิ้นไปรอบแห่งสังโยชน์เบื้องต้นห้า เป็น อุกชังโสโตกนิพภูคามิ ผู้มีกระแสในเบื้องต้นไปถึงอกนิพภูภพ.

(หรือว่า) ภิกษุ นั้น, เพราะความสิ้นไปรอบแห่งสังโยชน์เบื้องต้นห้า เป็น สสังขารปรินิพพายี ผู้ปรินิพพานด้วยต้องใช้ความเพียรเร็วแรง.

(หรือว่า) ภิกษุ นั้น, เพราะความสิ้นไปรอบแห่งสังโยชน์เบื้องต้นห้า เป็น อสังขารปรินิพพายี ผู้ปรินิพพานด้วยไม่ต้องใช้ความเพียรเร็วแรง.

(หรือว่า) ภิกษุ นั้น, เพราะความสิ้นไปรอบแห่งสังโยชน์เบื้องต่ำห้า เป็น อุปปัจจปรินิพพายี ผู้
ปรินิพพานในระหว่างอายุยังไม่ทันถึงกึ่ง.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ ทำให้บริบูรณ์ใน
ปัญญา. เธอยังล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง และต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านั้นบ้าง. ข้อนั้นเพราะ
เหตุไรเล่า? ข้อนั้นเพราะเหตุว่า ไม่มีผู้รู้ ใดๆ กล่าวความอาภัพต่อการบรรลุโลกุตระธรรม จักเกิดขึ้น
เพราะเหตุสักว่า การล่วงสิกขาบทเล็กน้อย และการต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านี้. ส่วนสิกขาบท
เหล่าใด ที่เป็นเบื้องต้น แห่งพรหมจรรย์ ที่เหมาะสมแก่พรหมจรรย์, เธอเป็นผู้มีสติยังยืน มีศีลมั่นคง
ในสิกขาบทเหล่านั้น สมทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย. ภิกษุ นั้น ได้กระทำให้แจ้งซึ่ง เจโต
วิมุตติปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง
ในทิฏฐธรรมนี้ เข้าถึงแล้วแลอยู่.

ภิกษุทั้งหลาย! ผู้กระทำเพียงบางส่วน ย่อมทำให้สำเร็จได้บางส่วน, ผู้กระทำให้บริบูรณ์ ก็ย่อมทำให้
สำเร็จได้บริบูรณ์; ดังนั้น เราจึงกล่าวว่ สิกขาบททั้งหลาย ย่อมไม่เป็นหมันเลย, ดังนี้แล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คึกฤทธิ์ โสตถุพิภโธ

จากพระดำรัสอันนี้ เราจะได้แง่มุมในหลายๆแง่มุม เราจะได้ทราบว่า บทปาติโมกข์นั้น จริงๆแล้วมี
๑๕๐ สิกขาบท ที่ยกขึ้นแสดงทุกๆเดือน แต่เราก็ได้ประพุดติดตามกันมาคือสวด ๒๒๗ ซึ่งจริงๆถ้าเรา
จะทำให้ตรงกับพุทธวินัยะ เราก็ควรจะสวดแค่ ๑๕๐ ข้อ คือ ไม่มี อนินยต ๒ ข้อ และเสขยวัตร ๗๕ ข้อ
ซึ่งเป็นส่วนของอภิสมจารซึ่งนำมาสวดในระบบของปาติโมกข์โดยที่พระองค์ไม่อนุญาตให้สวด
ไว้

จากนั้นเราจะได้ทราบการแบ่งระดับของอริยบุคคล โสคาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหัตผล
พระพุทธเจ้าก็มีนัยหนึ่งทีบอกไว้ ก็คือการใช้ตัว ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเกณฑ์ ว่ามีความบริบูรณ์ใน
ศีล มีความบริบูรณ์หรือพอประมาณในสมาธิ หรือว่า ความบริบูรณ์หรือพอประมาณในปัญญา อันนี้
ก็จะเป็นเครื่องวัดความเป็นอริยบุคคล ได้อีกอย่างหนึ่ง

นัยในการแบ่งความเป็นอริยบุคคลก็มีหลายนัย แบ่งด้วยสังโยชน์ สังโยชน์ ๑๐ ผู้ใดละสังโยชน์ได้ ๓
ข้อแรก สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ก็ได้เป็น โสคาบันบุคคล สกทาคามี ถ้าละได้อีก ๒ คือ
กามราคะ ปฏิฆะ ก็จะได้เป็นอริยบุคคลชั้นอนาคามี ส่วนพระอรหันต์ก็ละสังโยชน์ ๕ เบื้องสูงที่เหลือ
ก็คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะกุกกุจจะและอวิชชา

ลำดับชั้นอย่างอื่น เช่น ความรู้สึกในเรื่องของปฏิภูล นี้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง ท่านบอกในเรื่องของการทิ้งอารมณ์ พอใจ ไม่พอใจ ได้รวดเร็วไหม ถ้ารวดเร็วเท่ากระพริบตา ท่านก็จัดว่าเป็นอินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ การจัดความเป็นพระ โสดาบันอีกอย่างหนึ่งคือการละ ความยึดถือปารภขันธในเบื้องต้นเบื้องปลาย โสดาบันไม่อยากไปสนใจขันธในอดีตในอนาคต จะเป็นอย่างไรก็ปล่อยไปตามเหตุปัจจัยของมัน อันนี้เป็นนัยที่กล่าวไว้ ใช้เป็นเกณฑ์ในการวัดสอบความเป็นอริยบุคคล

อีกอย่างเราได้ทราบมาว่า ถึงแม้จะเป็นอริยบุคคล ชั้น โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี หรือถึงเป็นพระอรหันต์ก็ตาม ก็ยังมีข้อบกพร่อง ยังมีข้อบกพร่องในเรื่องของสิกขาบทในส่วนอภิสมาจารได้ ซึ่งท่านบอกว่าไม่มีผู้รู้ใดๆกล่าวความอาภัพต่อการบรรลุโลกุตระธรรมด้วยเพราะเหตุสักว่า แสดงว่าอริยบุคคลตั้งแต่ขั้นต้นถึงขั้นปลายก็ยังมีโอกาสที่จะบกพร่องศีลได้ในส่วนอภิสมาจาร

แต่ศีลในส่วนของปาติโมกข์ศีล อันนั้นพระองค์บอกว่า เขาเป็นผู้มีศีลมั่นคง มีศีลยั่งยืน เพราะฉะนั้นอริยบุคคลตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นปลายนั้น มั่นคงในศีลอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์คือศีลในระบบปาติโมกข์ ส่วนศีลในระบบอภิสมาจารก็อาจจะบกพร่องได้ เพราะว่าในระดับของสาวกไม่ได้มีความรอบรู้แตกฉานเท่ากับพระผู้มีพระภาคเจ้าของเรา

ท่านจึงว่าเมื่อเขามาบวชแล้ว ใครจะศึกษาหรือไม่ศึกษาก็ตาม ให้เราตั้งจิตว่า เราจะศึกษา ศึกษาคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั่นเอง ให้รอบรู้ให้มากที่สุดตามกำลังของเรา เพื่อประโยชน์อีกอย่างคือการทรงไว้ซึ่งพระสัทธรรม เพื่อถ่ายทอดกัน ไปรุ่นต่อรุ่น พระศาสนาจะได้มีอายุยืนยาว มั่นคงตั้งอยู่ได้นาน อันนี้ถ้าเราศึกษาและฟังคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ให้พยายามแกะแง่มุมต่างๆ ออกมาให้ได้ เราจะได้ประโยชน์จากคำสอนของพระองค์ค่อนข้างมาก และนำมาใช้ใน ชีวิตประจำวันของเรา นำมาใช้ในการปฏิบัติภาวนา เพราะคำสอนของท่านทั้งหมด ถ้าไม่มีประโยชน์ท่านจะไม่พูด สิ่งที่ท่านพูดมาต้องมีแง่มุมที่เป็นประโยชน์.

[เรื่อง เบญจขันธ์เป็นที่บัญญัติกฎแห่งสังขตะ](#)

[อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคต้น หน้า ๒๒๓](#)

อานนท์! ถ้าคนทั้งหลาย จะฟังถามเธออย่างนี้ว่า “ท่านอานนท์! กฎแห่งความบังเกิดขึ้นก็ดี กฎแห่งความเสื่อม ไปก็ดี กฎแห่งความเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นจากที่เป็นอยู่แล้วก็ดี ได้ถูกบัญญัติแล้ว จักถูกบัญญัติ และยอมถูกบัญญัติอยู่แก่กรรมเหล่าไหนเล่า?” ดังนี้. **อานนท์!** เธอถูกถามอย่างนี้แล้ว จะตอบเขาว่าอย่างไร?

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! ถ้าคนทั้งหลาย จะฟังถามข้าพระองค์เช่นนั้นแล้ว ข้าพระองค์จะตอบแก่เขาอย่างนี้ว่า “ผู้มีอายุ! รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เหล่าใด ล่วงไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรปรวนไปแล้ว ; กฎแห่งความ

บังเกิดขึ้นก็ดี กฎแห่งความเสื่อม ไปก็ดี กฎแห่งความเปลี่ยน ไปเป็นอย่างอื่นจากที่เป็นอยู่แล้วก็ดี ได้ถูกบัญญัติแล้ว แก่หมู่แห่งกรรมเหล่านั้น ผู้มีอายุ! รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เหล่าใด ยังไม่เกิด ยังไม่ปรากฏ; กฎแห่งความบังเกิดขึ้นก็ดี กฎแห่งความเสื่อม ไปก็ดี กฎแห่งความเปลี่ยน ไปเป็นอย่างอื่นจากที่เป็นอยู่แล้วก็ดี จักถูกบัญญัติแล้ว แก่หมู่แห่งกรรมเหล่านั้น ผู้มีอายุ! รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เหล่าใด เป็นสิ่งเกิดอยู่แล้วปรากฏ อยู่แล้ว ; กฎแห่งความบังเกิดขึ้นก็ดี กฎแห่งความเสื่อม ไปก็ดี กฎแห่งความเปลี่ยน ไปเป็นอย่างอื่นจากที่เป็นอยู่ แล้วก็ดี ย่อมถูกบัญญัติแล้ว แก่หมู่แห่งกรรมเหล่านั้น” ดังนี้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! ข้าพระองค์ เมื่อถูกถามอย่าง นั้น จะพึงตอบแก่เขาอย่างนี้.”

ถูกแล้ว อานนท์! ถูกแล้ว อานนท์! รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เหล่าใด ล่วงไปแล้ว ดับไป แล้ว แปรปรวนไปแล้ว ; กฎแห่งความบังเกิดขึ้นก็ดี กฎแห่งความเสื่อมไปก็ดี กฎแห่งความ เปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่นจากที่เป็นอยู่แล้วก็ดี ได้ถูกบัญญัติแล้ว แก่หมู่กรรมเหล่านั้น อานนท์! รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เหล่าใด ยังไม่เกิด ยังไม่ปรากฏ; กฎแห่งความบังเกิดขึ้นก็ดี กฎ แห่งความเสื่อมไปก็ดี กฎแห่งความเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่นจากที่เป็นอยู่แล้วก็ดี จักถูกบัญญัติ แก่หมู่ ธรรมเหล่านั้น. อานนท์! รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เหล่าใด เป็นสิ่งเกิดอยู่แล้ว ปรากฏ อยู่แล้ว; กฎแห่งความบังเกิดขึ้นก็ดี กฎแห่งความเสื่อมไปก็ดี กฎแห่งความเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น จากที่เป็นอยู่แล้วก็ดี ย่อมถูกบัญญัติ แก่หมู่กรรมเหล่านั้น. อานนท์! เมื่อเธอถูกถามอย่างนั้นแล้ว พึงตอบแก่เขาอย่างนี้เถิด.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิตฺติคุณ โสตุถิโณ

อันนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าเราก็ชักซ้อมกับพระอานนท์ ถึงการเข้าใจในอรรถในธรรมที่พระองค์ได้ ตรัสสอน ท่านก็ถามพระอานนท์ว่ากฎแห่งการบังเกิดขึ้นก็ดี กฎแห่งการเสื่อมไปก็ดี กฎแห่งการ เปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่นจากที่เป็นอยู่แล้วก็ดี บัญญัติขึ้นเพื่อหมู่กรรมเหล่าไหน กฎอันนี้ก็คือตัว อริยสังขารนั้นเอง ตัวสมุทัย ตัวนิโรธ การเกิดการดับหรือตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นเอง พระอานนท์ ก็ตอบว่า บัญญัติขึ้นเพื่อชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือกายหรือจิตของเรา ตัวรูป นามนั้นเอง พระพุทธเจ้าท่านก็ยืนยันว่า ถูกแล้ว อานนท์ ถูกแล้ว จะเป็นชั้น ๕ ในปัจจุบัน จะเป็น ชั้น ๕ ในอดีตก็ตาม จะเป็นชั้น ๕ ในอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ตาม

ตัวอริยสัง ๔ คือ สมุทัยและนิโรธ ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้ บัญญัติขึ้นเพื่อหมู่แห่งกรรมเหล่านั้น ตัวชั้น ๕ ก็คือ ธรรมชาติฝ่ายสมมติ ธรรมชาติฝ่ายสมมติทั้งหมดที่มี ๕ ธรรมชาติเหล่านี้ ตัวความ เสื่อมไป ตัวการเกิดการดับเป็นคุณสมบัติของมัน คือธรรมชาติเหล่านี้จะมีเหตุเกิดและมีการดับ มี การเกิดการดับอยู่ตลอดเวลา เราหยิบสิ่งของใดๆในโลกนี้ขึ้นมาดูก็ตาม ไม่ว่าจะป็นรถ บ้าน เงิน ทองต้นไม้ภูเขาคนสัตว์ ล้วนมีการเกิดและมีการดับทั้งหมด ไม่มีอะไรเกิดแล้วไม่ดับ

บางคนไปเข้าใจผิดว่า กฎอันนี้รวมไปถึงนิพพาน หรือรวมไปถึงสภาวะของวิมุตติด้วย อันนี้ พระพุทธเจ้ายืนยันอย่างเดี๋ย่ว่า บัญญัติเพื่อขั้น ๕ เพราะว่าสภาวะของวิมุตตินั้น หรือสภาวะของ นิพพานไม่มีการเกิดไม่มีการดับ เป็นสภาวะที่ท่านบอกว่า ไม่ปรากฏมีการเกิด ไม่ปรากฏมีการเสื่อม เมื่อตั้งอยู่ไม่มีภาวะอย่างอื่นปรากฏ สภาวะนั้นไม่ได้ใช้อริยสังขเป็นตั้เข้าไปจับ ไม่มีสภาวะการ เกิดการดับ ไม่ใช่สภาวะของทุกข์ เพราะฉะนั้น ธรรมชาติอันนั้นจึงถูกเรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ได้ แล้วกฎเกณฑ์อันนี้เอาเข้าไปใช้กับตรงนั้นไม่ได้ ตรงนั้น ไม่มีกฎเกณฑ์อะไรจะต้องเอาเข้าไป ใช้ สิ่งที่เรามาเรียนรู้ปฏิบัติทุกวันนี้ เพื่อศึกษาของปลอม คือศึกษาระบบของสมมติ ระบบของการ เวียนว่ายตายเกิด พรหมโลก เทวโลก มนุษย์โลก นรกกำเนิดเดรัจฉานเปรตวิสัย อันนี้เป็นธรรมชาติ ฝ่ายสมมติทั้งหมด มีการเกิดแก่เจ็บตาย พรหมก็มีเกิดมีตาย เทวดาก็มีเกิดมีตาย มนุษย์มีเกิดมีตาย สัตว์เดรัจฉานสัตว์นรกทั้งหลายเปรตวิสัย มีการเกิดการตายหมด ไม่มีใครสุขถาวร ไม่มีใครทุกข์ ถาวร มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แล้วแต่ว่าใครจะเร็วจะช้า แล้วแต่ภพภูมิอายุขัยของแต่ละภพ ภูมิ

จึงให้เราเข้าใจว่า ธรรมะที่เราฝึกฝน ที่เราเรียนรู้ทั้งหมดนี้ เป็นการฝายสมมติบัญญัติ เป็นการเรียนรู้ ธรรมชาติที่เป็นของปลอมเพื่อให้จิตเกิดความเชื่อมั่นว่า ธรรมชาติที่เรายึดถือครองอยู่ ที่เรายึดติดอยู่ นี้ เป็นธรรมชาติที่เป็นของไม่เที่ยง มีการเกิดการดับ มีการแตกสลาย ไม่ใช่ตัวตนจริงจึงจะสามารถ เกิดนิพพิทาญาณคือความเบื่อหน่ายและเกิดการคลายความรักใคร่พอใจจนสามารถปล่อยวาง ธรรมชาติทั้งหมดนี้ได้ ไม่ว่าจะป็นรูปธรรมนามธรรม สภาวะของนิพพานหรือวิมุตติก็เกิดขึ้นเอง

สภาวะของนิพพานหรือวิมุตติไม่สามารถแสวงหาได้ หรือว่าพบได้ด้วยการยึดถือของหนักอยู่ จะต้องปล่อยวางของหนักเหล่านี้ ออก เหมือนเราต้องการความเบา ความเบาไม่สามารถหาได้ ถ้ามีอ เรียงถือของหนักอยู่ หน้าที่ของเราคือปล่อยวางของหนัก ปล่อยวางแล้ว ความเบา ก็ปรากฏขึ้นเอง ท่านจึงให้เรา มีหน้าที่ถอนอุปาทานความยึดมั่นของธรรมชาติที่เกิดที่ตายออกไป เพื่อที่จะเข้าถึง ธรรมชาติที่ไม่เกิดไม่ตาย

เราจึงต้องมาหมั่นเห็นรูปเกิดดับ เห็นเวทนาเกิดดับ สุขทุกข์ทั้งหลายเกิดดับ สัญญาความจำเกิดดับ สังขารความคิดปรุงแต่งเกิดดับ วิญญาณเกิดดับ ต้องเฝ้าเห็น ๕ ธรรมชาติเหล่านี้ ให้เห็นความจริง ของมัน อันนั้นเป็นเหตุ เป็นการสร้างเหตุที่ถูกต้องแล้ว ที่จะได้มาซึ่งการถอนอุปาทาน จิตจะค่อยๆ เข้าใจ เกิดความเข้าใจ อวิชาความเข้าใจผิด ก็จะค่อยๆ ว่างคลายไปโดยอัตโนมัติของมันเอง เพราะฉะนั้น ก็ให้เราพากันทำความเพียรเพื่อให้เห็นอริยสังขเห็นความไม่เที่ยง เห็นการเกิดการดับ ของรูปนามทั้งหลาย อันนี้จะเป็นไปเพื่อความสุขของเราตลอดกาลนาน.

เรื่อง ว่าด้วย โทษของการไม่รู้และอันธังของการรู้ปฏิจสมุปปาท

ปฏิจสมุปปาทจากพระโอยจู้ หน้า ๓๓๕

พระอนนทได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “นำอศรจรย้พระเจ้าข้า! ไม่เคยมีแล้ว พระเจ้าข้า! ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! ก็ปฏิจสมุปปาทนี้เขาร่ำลือกันว่าเป็นธรรมลิกด้วย ดูท่าทางราวกะว่าเป็นธรรมลิกด้วย แต่ปรากฏแก่ข้าพระองค์เหมือนกับเป็นธรรมดื่นๆ”.

ดูก่อนอนนท! อย่างล่าวอย่างนั้น. ดูก่อนอนนท! อย่างล่าวอย่างนั้น. ก็ปฏิจสมุปปาทนี้ ลิกซึ่งด้วย มีลักษณะเป็นธรรมลิกซึ่งด้วย. ดูก่อนอนนท! เพราะไม่รู้ เพราะไม่รู้ตามลำดับ เพราะไม่แทงตลอด ซึ่งธรรมคือ ปฏิจสมุปปาทนี้ (จิตของ) หมูสัตว์นี้ จึงเป็นเหมือนกลุ่มด้ายยุ่ง ยุ่งเหยิงเหมือนความยุ่งของกลุ่มด้ายที่หนาแน่นไปด้วยปม พันกันยุ่งเหมือนเชิงหญ้ามูญชะและหญ้ามูญชะอย่างนี้; ย่อมไม่ลวงพันซึ่งสงสาร ที่เป็นอบาย ทุกติ วินิบาต ไปได้.

ดูก่อนอนนท! เมื่อภิกษุเป็นผู้มีปรกติ เห็นโดยความเป็นอัสสาทะ (นารักนำยินดี) ในธรรมทั้งหลาย อันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน อยู่ ตัณหาย่อมเจริญอย่างทั่วถึง ; เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน; เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ; เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ; เพราะมีชาติเป็นปัจจัย; ชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาสทั้งหลาย จึงเกิดขึ้นครบถ้วน : ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้.

ดูก่อนอนนท! เปรียบเหมือนต้นไม้ใหญ่ มีรากดิ่งลงไปเบื้องล่างด้วย มีรากแผ่ไปรอบๆด้วย; รากทั้งหลายเหล่านั้น ล้วนแต่ดูดสิ่งอันโอชะขึ้นไปเบื้องบน. ดูก่อนอนนท! เมื่อเป็นอย่างนี้ ต้นไม้ใหญ่ ซึ่งมีอาหารอย่างนั้น มีเครื่องหล่อเลี้ยงอย่างนั้น พึ่งตั้งอยู่ได้ ตลอดกาลยาวนาน, ข้อนี้ฉันใด; ดูก่อนอนนท! เมื่อภิกษุเป็นผู้มีปรกติเห็นโดยความเป็นอัสสาทะ (นารักนำยินดี) ในธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานอยู่ ตัณหา ย่อมเจริญอย่างทั่วถึง ฉะนั้นเหมือนกัน. เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน; เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ; เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ; เพราะมีชาติเป็นปัจจัย; ชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาสทั้งหลาย จึงเกิดขึ้นครบถ้วน : ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิถุทธิ โสตุณโธ

ตัวปฏิจสมุปบาทก็เป็นสายเป็นอาการของจิตนั่นเอง ที่ถ้าเราเข้าไปสังเกตเราก็เห็นอาการของจิตในแต่ละอาการ ไม่ว่าจะมีความอยากความยึด หรือว่าความรู้สึกสุขทุกข์ เราจะเห็นลำดับของการเกิดขึ้นซึ่งธรรมทั้งหลาย หลักของปฏิจสมุปบาทท่านจึงให้พิจารณาว่า เพราะอะไรมีอะไรจึงมี เพราะอะไรเกิดอะไรจึงเกิด เพราะอะไร ไม่มีอะไรจึง ไม่มี เพราะอะไรดับอะไรจึงดับ

พระพุทธเจ้าก็ยกตัวอย่างในลักษณะของสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานคือ อัสสาทะคือรสอร่อยของรูป เมื่อบุคคลเห็นแล้วก็จะเกิดความยึดในสิ่งเหล่านั้น พอใจในสิ่งเหล่านั้น ก็จะเป็นเหตุให้ตัวค้นหาความอยากเจริญขึ้น เมื่อค้นหาเจริญ ความยึดก็เจริญ พ่วงกันไป อาศัยกันและกันในการเกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ภพชาติขรามรณะ ก็จะเกิดติดตามมา ถ้าสิ่งที่เราพอใจมีการเปลี่ยนแปลงแตกสลายทำลายไป เราก็จะเกิดความทุกข์ หรือสิ่งที่เราพอใจนั้น ที่สุดก็จะเดินไปสู่ความแตกดับ เมื่อมันแตกดับไป เราก็จะเกิดความทุกข์อีกนั่นเอง

และโอปนยิกน้อมเข้ามาในตัว ตัวเราเองก็เช่นเดียวกัน ตัวเราเองก็มีการแปรเปลี่ยน มีการเกิดการดับเป็นลักษณะเดียวกับทุกอย่างทุกอย่างในโลก เหมือนกัน เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นรูปเป็นนามก็ตาม ถ้าเราเข้าไปสังเกตแล้ว ทุกอย่างมีการเกิดการดับ อาศัยกันและกันในการเกิดขึ้น และเมื่อมีการเกิดขึ้นแล้ว ก็มีการเสื่อมการแตกสลายไปเป็นธรรมดา

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงให้มองธรรมชาติทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นรูปเป็นนามก็ตาม ว่ามันเป็นตัวตนชั่วคราว ไม่ใช่ตัวตนจริงจังอะไร ถ้าเราเข้าไปยึดถือธรรมชาติเหล่านั้น เราก็จะต้องแตกสลายไปกับธรรมชาติเหล่านั้น เช่นถ้าเรายึดรูปเป็นตัวตน เวลารูปแตกสลายเราก็ต้องแตกสลายไปตามรูป เพราะเราคิดว่าสิ่งนี้เป็นเรา จึงมีเราตาย แต่ถ้าเราไม่ยึดถือรูปเป็นตัวตนท่านบอกเมื่อรูปตายเราจะไม่ตายไปตามรูป วิญญาณก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราไม่ยึดถือวิญญาณเป็นตัวตน เวลาวิญญาณดับไปเราก็จะไม่ดับไปตามวิญญาณ พระองค์บอกเราจะเป็นผู้ดูอยู่เห็นอยู่ ซึ่งการเกิดดับของสิ่งทั้งหลาย แต่ตัวเราเองไม่ได้เกิดไม่ได้ดับไปด้วย อันนี้คือเป้าประสงค์ที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เราเข้าไปถึง การประพฤติปฏิบัติทั้งหมด ก็เพื่อให้เห็นว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่ใช่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา รูปนามทั้งหลายไม่ใช่เป็นเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่า ชาติตามธรรมชาติอันหนึ่ง เราเห็นได้อย่างนี้ ความทุกข์ในชีวิตของเราก็จะค่อยๆหมดไป หมดเพราะเราไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร อะไรมันจะแตกสลายเปลี่ยนแปลงทำลายไป เราก็วางใจได้ รับผิดชอบได้ในสิ่งต่างๆเหล่านั้น

เพราะฉะนั้นคนที่เห็นอริยสัจ เห็นความจริงของธรรมชาติ ความทุกข์ในชีวิตจึงลดลง พระพุทธเจ้า จึงบอกว่า ความทุกข์ของพระโศดบันนั้น เปรียบเหมือน เศษดินที่ปลายเล็บ ที่ท่านเหยียดขึ้นมา นิดหนึ่ง และท่านถามสาวกว่า ดินในมหาปฐพีกับดินที่ปลายเล็บอันไหนมากกว่ากัน และสาวกบอกว่า มหาปฐพีมากกว่า เทียบกันไม่ได้ ท่านบอกลักษณะเดียวกัน ความทุกข์ของพระโศดบันผู้เห็นตาม ความเป็นจริงของธรรมชาติ ก็เหลือความทุกข์อยู่ที่เศษดินที่ปลายเล็บเท่านั้นเอง เหลือนิดเดียว ก็ให้เรา พากันประพฤติปฏิบัติ นั่งสมาธิ เดินจงกรม อย่างสม่ำเสมอทุกวันๆ วันละเล็กน้อยก็ได้ ถ้าจิตสงบ แล้ว มันก็ทำไปได้นานเอง พอทำสม่ำเสมอไปเรื่อยๆ เราก็จะค่อยๆ เห็นความจริงของธรรมชาติไป เอง ก็จะได้อะไรซึ่งการปล่อยการวางเข้าถึงวิมุตติได้ในที่สุด.

เรื่อง เห็นโทษในธรรมทั้งหลายที่จิตยึดถือ ตัณหาย่อมดับ

ปฏิจฉสมุปปาทจากพระโอยฐ์ หน้า ๓๖๗

ดูก่อนอานนท์! เมื่อภิกษุเป็นผู้มีปรกติ เห็นโดยความเป็นอาทีนวะ (โทษอันต่ำทราม) ในธรรม ทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานอยู่ ตัณหาย่อมดับ ; เพราะมีความดับแห่งตัณหา จึงมีความดับ แห่งอุปาทาน; เพราะมีความดับแห่งอุปาทาน จึงมีความดับแห่งภพ; เพราะมีความดับแห่งภพ จึงมี ความดับแห่งชาติ; เพราะมีความดับแห่งชาตินั้นแล ชรามณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาส ทั้งหลาย จึงดับสิ้น : ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้.

ดูก่อนอานนท์! เปรียบเหมือนต้นไม้ใหญ่มีอยู่. ถ้าดับนั้น บุรุษพึงถือเอาจอบและตะกร้ามาแล้ว บุรุษ นั้น พึงตัดต้นไม้ที่โคน ครั้นตัดที่โคนแล้ว พึงขุดเขา ขุดเขาแล้ว พึงรื้อขึ้นซึ่งรากทั้งหลาย แม้ที่สุดเพียงเท่ากำนัแผ่น. บุรุษนั้น ตัดต้นไม้เป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ ครั้นตัดเป็นท่อนน้อยท่อน ใหญ่แล้ว พึงผ่า, ครั้นผ่าแล้ว พึงกระทำให้เป็นซีกๆ, ครั้นกระทำให้เป็นซีกๆแล้ว พึงผึ่งให้แห้งในลม และแดด, ครั้นผึ่งให้แห้งในลมและแดดแล้ว, ย่อมเผาด้วยไฟ, ครั้นเผาด้วยไฟแล้ว พึงกระทำให้เป็น ขี้เถ้า, ครั้นกระทำให้เป็นขี้เถ้าแล้ว ย่อมโปรยไปตามลม อันพัดจัด หรือว่าพึงให้ลอยไปในกระแส น้ำ อันเชี่ยว. ดูก่อนอานนท์! ด้วยการกระทำอย่างนี้แล ต้นไม้ใหญ่นั้น ก็จะพึงเป็นต้นไม้มีรากอันขาด แล้ว เหมือนต้นตาลที่ถูกทำลายแล้วที่ขั้วแห่งยอด ถึงแม้ซึ่งความไม่มีไม้ไม่เป็น มีความไม่งอกอีก ต่อไปเป็นธรรมดา, ข้อนี้ฉันใด; ดูก่อนอานนท์! ข้อนี้ก็ฉันนั้น : เมื่อภิกษุเป็นผู้มีปรกติเห็นโดย ความเป็นอาทีนวะ (โทษอันต่ำทราม) ในธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน อยู่ ตัณหาย่อมดับ; เพราะมีความดับแห่งตัณหา จึงมีความดับแห่งอุปาทาน; เพราะมีความดับแห่งอุปาทาน จึงมีความ ดับแห่งภพ; เพราะมีความดับแห่งภพ จึงมีความดับแห่งชาติ; เพราะมีความดับแห่งชาตินั้นแล ชรา

มรณะ โสกะปริทวะทุกขะโทมนัสอุปายาสทั้งหลาย จึงดับสิ้น: ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์
ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้, ดังนี้แล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิถุทธิ โสตุถิมโ

อันนี้ท่านก็สอนให้พวกเราหมั่นเห็นโทษ โดยหลักแล้วการผู้ใดมาเห็นโทษหรืออาทีนวะของสิ่งใด
ผู้นั้นจะถอนอุปาทานออกจากสิ่งนั้นได้ มีการสอนเช่น อสุกกรรมฐานให้เรามองเห็นความไม่งาม
ของกายอยู่บ่อยๆ อยู่เสมอๆ เราก็จะถอนอุปาทานในกายได้ เห็นโทษของอาหาร เห็นความเป็น
ปฏิกูลของอาหาร เห็นอาหารมันบูดเน่าเปื่อยกลับคืนสู่ธาตุดินน้ำไฟลมไป อันนี้ก็จะเป็เหตุให้เรา
ถอนอุปาทานในอาหารได้เช่นเดียวกัน

หรือการเห็นโทษของนามธรรม นามธรรมทั้งหลายนั้น โทษของมันก็คือมันดับไปได้นั่นเอง สิ่งใด
ดับไปได้แสดงว่าสิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตนจริงเป็นตัวตนชั่วคราว สิ่งใดไม่ใช่ตัวตนจริง ควรแล้วหรือที่จะ
เห็นว่ามันเป็นเรา นั่นเป็นของเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา ก็จะเกิดปัญญาตรงนี้ขึ้นมาว่า มันกับเราเป็น
คนละตัวกัน อันนี้เกิดมาจากการเห็นโทษทั้งนั้น ก็อยู่ที่ว่าเราหาแง่มุมในการเห็นโทษของสิ่งนั้นได้
หรือไม่ ท่านจึงให้หมั่นเห็นโทษบ่อยๆ เห็นโทษอยู่เสมอๆ จะเป็นเหตุให้เราถอนความยึดมั่นถือมั่น
ออกมาได้

อีกแง่มุมในการเห็นโทษก็คือการที่เราไม่ติดตามมันไปไม่สนใจมัน นั่นก็คือการที่เราละความเพลิน
นั่นเอง การที่เราไม่เพลินอยู่กับสิ่งๆใดแสดงว่าเราเริ่มวางความพอใจในสิ่งนั้นได้ เริ่มเห็นโทษของ
สิ่งๆนั้น เราจึงวางความพอใจในสิ่งนั้นออกไปได้ ถ้าเราวางความพอใจสิ่งนั้นได้ สิ่งนั้นจะไม่เป็น
ที่ตั้งอาศัยของวิญญาณ วิญญาณจะไม่เข้าไปตั้งอาศัยในสิ่งนั้น เพราะวิญญาณไม่มีค้นหาในสิ่งๆนั้น
ไม่มีความอยากในสิ่งๆนั้น วิญญาณก็ไม่เข้าไปเกาะ ไม่ไปตั้งอาศัย ถ้าเราสามารถละความพอใจได้
ในขั้นที่ ๕ ทั้งหมด ตัณหาความอยากที่จะไปอาศัยขั้นที่ ๕ เพื่อการเกิดก็จะไม่มี ก็เท่ากับว่า
หลุดพ้นจากของเกิดของตายทั้งหลาย สามารถเข้าถึงวิมุตติ สามารถเข้าถึงสภาวะที่ไม่เกิดไม่ตายได้
นั่นเอง.

เรื่อง ทุกข์แค่นี้หนก็จะยอม เพื่อแลก การรู้orryดี

orryดีจากพระโอรส ภาคต้น หน้า ๕๕

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีอายุร้อยปี ฟังกล่าวกับบุรุษผู้มีชีวิตร้อยปี อย่างนี้ว่า “เอาไหมล่ะ ท่านผู้เจริญ! เขาก็จกแทงท่านด้วยหอกร้อยเล่มตลอดเวลาเช้า ร้อยเล่มตลอดเวลาเที่ยง ร้อยเล่มตลอดเวลาเย็น. ท่าน บุรุษผู้เจริญ! เมื่อเขาแทงท่านอยู่ด้วยหอกสามร้อยเล่มทุกวันๆ จนมีอายุร้อยปี มีชีวิตอยู่ร้อยปี; โดยล่วงไปแห่งร้อย ปีแล้ว ท่านจกรู้เฉพาะซึ่งorryดีที่ท่านยังไม่รู้เฉพาะแล้ว” ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย! กุลบุตรผู้รู้ซึ่งประโยชน์ ควรจะตกลง. ข้อนี้เพราะเหตุไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย! เพราะ เหตุว่า สังสารวัฏนี้ มีเบื้องต้นและที่สุดอันบุคคลไปตามอยู่รู้ไม่ได้แล้ว ดังนั้น เบื้องต้นและที่สุดแห่ง การประหารด้วยหอกด้วยดาบด้วยหาวด้วยขวาน ก็จะไม่ปรากฏ, นี้ฉันใด; ภิกษุทั้งหลาย! ข้อนี้ก็ เป็นฉันนั้น : เรากล่าวการรู้เฉพาะซึ่งorryดีทั้งสี่ ว่าเป็นไปกับด้วยทุกข์กับด้วยโสมนัสก็หามิได้; แต่เรากล่าวการรู้เฉพาะซึ่งorryดีทั้งสี่ ว่าเป็นไปกับด้วยสุข กับด้วยโสมนัสทีเดียว. orryดี อย่างไรเล่า? ลืออย่างคือ orryดีคือทุกข์ orryดีคือเหตุให้เกิดขึ้นแห่งทุกข์ orryดีคือความดับไม่ เหลือแห่งทุกข์ orryดีคือ ทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้ เธอพึงประกอบโยคกรรมอันเป็นเครื่องกระทำให้รู้ว่า “ทุกข์ เป็นอย่างนี้, เหตุให้เกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้, ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้, ทางดำเนิน ให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้” ดังนี้.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คิกฤทธิ โสตุถิมโโล

ทำไมพระพุทธเจ้าถึงบอกว่า การที่เราถูกหอกแทง เข้ากลางวันเย็น ครั้งละร้อย รวมแล้ววันละสาม ร้อยครั้ง ร้อยปี เป็นสิ่งที่เราสมควรจะแลกกับการรู้orryดี

ก็เป็นเพราะว่า สังสารวัฏนี้หาที่สุดไม่ได้ หาเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ และท่านก็บอกเราไม่รู้ว่า มันจะจบลงเมื่อไร การถูกฆ่าถูกประหาร ไม่มีที่สุดของการถูกฆ่า ไม่มีที่สุดของการถูกประหาร ถ้า ยังไม่สามารถรู้orryดี ก็จะต้องรับทุกข์เวทนาอย่างนี้ ลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อยๆหาที่จบไม่ได้ เพราะฉะนั้น ถึงแม้ทั้งร้อยปีนี้ จะมีความทุกข์ทรมานขนาดนี้ ก็สมควรที่จะแลก เพื่อที่จะจบลงให้ได้ ซึ่งการแก่เจ็บตาย ท่านจึงบอกว่าการรู้orryดี เป็นไปเพื่อความสุข ไม่ได้เป็นไปเพื่อความทุกข์ เป็น การที่จะพ้นจากความทุกข์ทรมานจากความแก่ความเจ็บและความตาย ถึงแม้จะทุกข์ทรมานทั้งร้อย ปีก็ตามก็สมควรที่จะแลก เพื่อการรู้orryดี

เพราะฉะนั้นการที่เรามาประพฤติปฏิบัติแล้ว มีความทุกข์เล็กน้อยๆกับการประพฤติปฏิบัติก็พิจารณาได้ว่า เป็นสิ่งที่สมควรที่จะแลก ขนาดถูกแทงด้วยหอก ๓๐๐ ครั้งตลอดร้อยปี พระพุทธเจ้ายังบอกว่าควรแลกเลย เพราะฉะนั้นเราอดหลับอดนอนบ้าง มาทานอาหารน้อยมือลงไปบ้าง ต้องมาเดินจงกรมนั่งสมาธิทำความเพียรบ้าง ก็สมควรที่จะแลกเพราะมันทำให้สังสารวัฏมันจบลงไปได้ ตราบใดที่เหตุของการเกิดยังมี เราไม่สามารถตัดเหตุของการเกิดได้ การเกิดของเราก็จะมีต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เราเรียกว่าสังสารวัฏ การเกิดแก่เจ็บตายของสัตว์ทุกภพภูมิ ไม่ว่าจะเป็ภพภูมิใดไม่สามารถแก้ปัญหาดังนี้ได้

ในเมื่อเราเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว เจอพระพุทธศาสนาแล้ว เจอหนทางที่จะพ้นทุกข์แล้ว ท่านจึงบอกให้พวกเราทั้งหลายกระทำให้โยคกรรม คือการประพฤติปฏิบัติอย่างเป็นระบบเพื่อให้เข้าถึงการพ้นทุกข์ หลุดพ้นจากความเกิดแก่เจ็บตาย ให้ได้นั่นเอง.

เรื่อง ที่นั่ง – นอน – ยืน – เดิน อันเป็นทิพย์

อริยสัจจากพระโอรุฎ ภาคปลาย หน้า ๑๓๔๕

“ข้าแต่พระ โคดมผู้เจริญ! ที่นั่งนอนสูงใหญ่ อันเป็นทิพย์ ซึ่งในบัดนี้ พระ โคดมผู้เจริญได้ตามปรารถนา ได้โดยไม่วาย โดยไม่ลำบาก นั้นเป็นอย่างไรเล่า?”

พราหมณ์! ในกรณีนี้ เราเข้าอาศัยบ้านหรือนิคมใดอยู่ เวลาเช้าครองจีวร เทียวไปบิณฑบาตในบ้านหรือนิคมนั้น ครั้นเวลาหลังอาหารกลับจากบิณฑบาตแล้ว เทียวไปตามแนวป่า. เรานั้น, วัตถุใดมีอยู่ในที่นั้นๆ จะเป็นหญ้าหรือใบไม้ก็ตาม, คร่ำมาแล้ว (ทำเป็นที่รองนั่ง) นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาหน้า, เรานั้นสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมเข้าถึง ฌานที่ ๑ ... ที่ ๒ ... ที่ ๓ ... ที่ ๔ อันไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่สติอันบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่, พราหมณ์! เราขณะเมื่อเป็นอย่างนี้ ถ้าเดินอยู่, ในสมัยนั้น สถานที่ตรงนั้น ก็ชื่อว่า ที่เดินอันเป็นทิพย์, ถ้ายืนอยู่, สถานที่ตรงนั้น ในสมัยนั้น ก็ชื่อว่า ที่ยืนอันเป็นทิพย์, ถ้านั่งอยู่ สถานที่ตรงนั้น ในสมัยนั้น ก็ชื่อว่า อาสนะทิพย์, ถ้าสำเร็จการนอนอยู่, สถานที่ตรงนั้น ในสมัยนั้น ก็ชื่อว่า ที่นอนอันเป็นทิพย์. พราหมณ์! นี้แล ที่นั่งนอนสูงใหญ่อันเป็นทิพย์ ซึ่งในบัดนี้ เราได้ตามปรารถนา ได้โดยไม่วาย โดยไม่ลำบากเลย.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิถุทธิ โสตุลโผโล

การที่พระพุทธรูปเจ้าบอกสอนตรงนี้ เราก็พิจารณาได้ในหลายๆแง่มุม

การที่ท่านฉันเสร็จแล้ว ท่านก็พยายามหาที่วิเวกหลีกเร้น นั่งสมาธิ คู้บัลลังก์ด้วยการคร่ำครวญหรือ เศษใบไม้มาทำเป็นที่รองนั่ง นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น และพยายามละวาง ความคิดอกุศลทั้งหลาย เพื่อสร้างความสงบให้แกจิต ให้จิตมีอารมณ์อันเดียว ที่ท่านเรียกว่า ฌานที่ ๑...๒...๓...และ ๔ เราจะเห็นว่า ท่านบอกว่า ท่านจะอยู่ในอิริยาบถใด ท่านก็สามารถ เจริญ ฌานที่ ๑...๒...๓...และ ๔ ได้ นั่นแสดงว่า สมาธิในทุกขั้นตอนที่เป็นรูปฌานนี้ สามารถทำได้ในทุกๆ อิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่งท่าเดิน ท่ายืน ท่านั่ง หรือท่านอน ก็ตาม และยังเป็นเครื่องยืนยันอีกว่า ไม่ว่าเราจะอยู่ที่บ้าน ที่ทำงาน ที่วัดก็ตาม ถ้าในขณะที่นั้น เรากำลังทำสมาธิทำความเพียรอยู่ พระพุทธรูปเจ้าบอกว่า ตรงนั้นเป็นที่อันอันเป็นทิพย์แล้ว เป็นที่นั่งอันเป็นทิพย์ เป็นที่นอนอันเป็นทิพย์ เป็นที่เดินอันเป็นทิพย์

เพราะฉะนั้น สถานที่ๆเราประพฤติปฏิบัติภาวนา ณ ขณะนั้น ณ เวลานั้น จะเป็นสถานที่ๆประเสริฐ ความประเสริฐอยู่ที่จิตใจ อยู่ที่บุคคล บุคคลที่มีจิตใจที่ปรารถนาความเพียร สร้างความตั้งมั่นให้กับจิต เจริญปัญญา ให้เห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป อันนี้ก็เป็นบุญเป็นบารมีของตัวเอง และยังทำให้สถานที่นั้น เป็นสถานที่ที่เหมาะสมสมควร พระพุทธรูปเจ้าจึงบอกว่า พระอริยบุคคลจะไปอยู่ที่ไหน ถึงแม้สถานที่นั้นจะเป็นสถานที่ไม่ดี ก็กลายเป็นสถานที่ที่ดีได้

ก็ให้เราทั้งหลาย พยายามปรารถนาความเพียรอยู่เรื่อยๆ โดยไม่จำกัดเวลาสถานที่ เราจะทำที่ไหนก็ได้ เรามีเวลาว่างจากการทำงาน เราก็มารู้ลมหายใจเข้าออกของเรา มาที่ความคิดอกุศล ความพยายาม ความเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราทำงานใดอยู่ก็ให้พยายามตั้งใจทำกิจการงานนั้นๆ จิตใจ หลุดออกไปนอกเหนือการงานที่เรากำลังทำอยู่ ก็ให้พยายามดึงกลับมาอยู่ที่การงานของเรา ละความเพลในอารมณ์ ให้จิตตั้งไว้ อยู่ที่การทำงาน

ด้วยการทำเท่านี้ ก็ชื่อว่า เรากำลังทำความเพียร เจริญมรรคมงคล ๘ และสถานที่นั้น ที่เรากำลังทำความเพียรอยู่นั้น ก็ชื่อว่าเป็นสถานที่อันเป็นทิพย์.

เรื่อง การฝึกเพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะ และการฝึกสติโดยอ้อม

อริยสัจจากพระโอรส ภาคปลาย หน้า ๑๒๓๕

ภิกษุทั้งหลาย! สมာธิภาวนา อันเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ นั้นเป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้ เวทนาเกิดขึ้น (หรือ) ตั้งอยู่ (หรือ) ดับไป ก็เป็นที่แจ่มแจ้งแก่ภิกษุ; สัญญาเกิดขึ้น (หรือ) ตั้งอยู่ (หรือ) ดับไป ก็เป็นที่แจ่มแจ้งแก่ภิกษุ; วิตกเกิดขึ้น (หรือ) ตั้งอยู่ (หรือ) ดับไป ก็เป็นที่แจ่มแจ้งแก่ภิกษุ. ภิกษุทั้งหลาย! นี้คือ สมာธิภาวนา อันเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ.

อานนท์! ฐานะที่ตั้งแห่งอนุสติ มีเท่าไร?

“มีห้าอย่าง พระเจ้าข้า!”

ดีละ ดีละ อานนท์! อานนท์! ถ้าอย่างนั้น เธอจงทรงจำฐานะที่ตั้งแห่งอนุสติที่หกนี้ไว้ คือ ภิกษุในกรณีนี้ มีสติก้าวไป มีสติถอยกลับ มีสติยืนอยู่ มีสตินั่งอยู่ มีสติสำเร็จการนอนอยู่ มีสติอธิษฐานการทำงาน. อานนท์! นี่เป็นฐานะที่ตั้งแห่งอนุสติ ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คีฤทธิ โสตุณโณ

การฝึกสติสัมปชัญญะ ให้พร้อมสมบูรณ์บริบูรณ์ พระองค์ก็บอกว่า ให้พยายามเห็นการที่เวทนาคือความสุขทุกข์ขุเบกขาของเรา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และกัดับไป และก็การเห็นสัญญา คือการจำได้หมายรู้ในอดีต และก็การเห็นซึ่งวิตกคือสังขารความคิดปรุงแต่งไปในอดีตไปในอนาคต เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป การเห็น ๓ ธรรมชาตินี้ คือ เวทนา สัญญา สังขาร เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นี้ชื่อว่า สมာธิภาวนา ที่ได้มาซึ่งสติ ซึ่งสัมปชัญญะ เพราะฉะนั้น ถ้าสุขเกิดมา ทุกข์เกิดมา หรือความคิดอดีตอนาคตเกิดขึ้นมา ก็ให้เราพยายามเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของมัน อันนี้เรามองดูในจิตของเรา ก็ให้พยายามรู้ พยายามตามเห็นอยู่อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเราพยายามเจริญสติ ฝึกสติคือความระลึกได้ ฝึกความรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน เมื่อเห็นสิ่งเหล่านี้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แล้ว เอาจิตผู้รู้ของเราไปอยู่ที่ไหน? ท่านก็ให้ตั้งจิตผู้รู้ไว้ซึ่งกายคตาสติ ก็คืออัสสกายของเราเป็นที่ตั้งของจิตผู้รู้อีกทีหนึ่ง

วิธีที่ ๒ ที่ท่านบอกไว้ เป็นอนุสติฐานที่ ๖ ที่บอกไว้กับพระอานนท์ คือจิตอธิษฐานการทำงาน รู้การก้าวไป ถอยกลับ การรู้การเหยียด การหยิบบาตรจีวร การทำกิจการงานใดๆ บัดควาเดชะดู หรือเราทำอะไรอยู่ก็ตาม ในอิริยาบถต่างๆ ไป ในการทำงานต่างๆ ไปของเรา ก็ให้มีความจดจ่อ มีจิตใจตั้งมั่นอยู่

กับการทำงานนั้นๆ ท่านก็บอกว่าอันนี้เป็นฐานที่ตั้งของสติได้อีกอย่างหนึ่ง เพราะขณะที่เราทำงาน เป็นธรรมชาติที่จิตจะต้องเข้ามาควบคุมกายให้เคลื่อนไหวได้ตามความประสงค์ จิตจะต้องตั้งมั่นอยู่กับกาย การที่เราเอาจิตมารู้เกี่ยวกับการทำงาน จึงเปรียบเหมือนกายคตาสติ ในลักษณะเดียวกัน จิตจะตั้งมั่นอยู่กับกาย จึงชื่อว่าเป็นการรักษาสติคือการระลึกได้ และมีสัมปชัญญะความรู้ตัว

อันนี้เป็น ๒ วิธีซึ่งถ้าเราฝึกอยู่เรื่อยๆสติคือการระลึกได้ และ สัมปชัญญะความรู้ตัวเราจะดีขึ้นเรื่อยๆ อันนี้ก็เป็นการเพียรที่ถูกต้อง มรรคมีองค์ ๘ ก็ถูกกระทำมา ขึ้นมาพร้อมๆกันเหมือนกัน.

เรื่อง ชัมมสังเคราะห์ที่ทุกคนควรกระทำ

อริยสัจจากพระโอรุฎ ภาคปลาย หน้า ๑๒๗๗

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อเธอคิดจะสงเคราะห์ชนเหล่าใด ซึ่งเป็นผู้สำคัญเธอว่าเป็นผู้ที่เขาควรเชื่อฟัง จะเป็นมิตร อำมาตย์ ญาติสาโลหิต ก็ตาม ภิกษุทั้งหลาย! เธอพึงสงเคราะห์ชนเหล่านั้นด้วยการชักชวน ให้เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะ ในการเจริญสติปัฏฐานทั้งสิ้น เกิด.

สี่อย่างใดเล่า? สี่ในกรณีนี้ คือ เป็นผู้ตามเห็นภายในกาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำออกซึ่งอภิขมาและโทมนัสในโลก; เป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ ประจำ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำออกซึ่งอภิขมาและโทมนัสในโลก; เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำออกซึ่งอภิขมาและโทมนัสในโลก; เป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ ประจำ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำออกซึ่งอภิขมาและโทมนัสในโลก.

ภิกษุทั้งหลาย! นี้แหละข้อที่ ถ้าเธอคิดจะสงเคราะห์ชนเหล่าใด ซึ่งเป็นผู้สำคัญเธอว่าเป็นผู้ที่เขาควรเชื่อฟัง จะเป็นมิตร อำมาตย์ ญาติสาโลหิต ก็ตาม เธอพึงสงเคราะห์ชนเหล่านั้น ด้วยการชักชวน ให้เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะ ในการเจริญสติปัฏฐานทั้งสิ้น ดังนี้.

(โดยทั่วไป เราคิดจะสงเคราะห์ กันแต่ด้วยวัตถุสิ่งของเงินทอง ญาติมิตรสหายของเราจึงยังคงจมอยู่ในกองทุกข์. ถ้าอย่างไร เราจะคิดสงเคราะห์กันด้วยธรรมสงเคราะห์อย่างนี้บ้าง โลกนี้ก็จะมีความสุขยิ่งขึ้น).

เรื่อง ตัณหาเป็นเชื้อแห่งการเกิด

อริยสัจจากพระโศภนุ ภาคต้น หน้า ๓๕๑

วัจจะ! เราย่อมบัญญัติความบังเกิดขึ้น สำหรับสัตว์ผู้ที่ยังมีอุปาทาน (เชื้อ) อยู่, ไม่ใช่สำหรับสัตว์ผู้ที่ไม่มียุพาทาน. วัจจะ! เปรียบเหมือนไฟที่มีเชื้อ ย่อมโพล่งขึ้นได้, ที่ไม่มีเชื้อ ก็โพล่งขึ้นไม่ได้, อุปมานี้ฉันใด อุปมาเมื่อกันนั้น; วัจจะ! เราย่อมบัญญัติความบังเกิดขึ้น สำหรับสัตว์ผู้ที่ยังมีอุปาทานอยู่, ไม่ใช่สำหรับสัตว์ผู้ที่ไม่มียุพาทาน.

“พระโคตมผู้เจริญ! ถ้าสมัยใด เปลวไฟ ถูกลมพัดหลุดปลิวไปไกล, สมัยนั้น พระโคตมย่อมบัญญัติ ซึ่งอะไรว่าเป็นเชื้อแก่เปลวไฟนั้น ถ้าถือว่ามันยังมีเชื้ออยู่?”

วัจจะ! สมัยใด เปลวไฟ ถูกลมพัดหลุดปลิวไปไกล, เราย่อมบัญญัติเปลวไฟนั้น ว่า มีลมนั้นแหละเป็นเชื้อ. วัจจะ! เพราะว่า สมัยนั้น ลมย่อมเป็นเชื้อของเปลวไฟนั้น.

“พระโคตมผู้เจริญ! ถ้าสมัยใด สัตว์ทอดทิ้งกายนี้และยังไม่บังเกิดขึ้นด้วยกายอื่น, สมัยนั้นพระโคตมย่อมบัญญัติ ซึ่งอะไร ว่าเป็นเชื้อแก่สัตว์นั้น ถ้าถือว่า มันยังมีเชื้ออยู่?”

วัจจะ! สมัยใด สัตว์ทอดทิ้งกายนี้ และยังไม่บังเกิดขึ้นด้วยกายอื่น, เรากล่าว สัตว์นี้ ว่า มีตัณหานั้นแหละเป็นเชื้อ; เพราะว่า สมัยนั้น ตัณหา ย่อมเป็นเชื้อของสัตว์นั้น แล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิณฑุณี โสตุลโธ

อันนี้ท่านก็อธิบายเหตุของการเกิด การเกิดจะมีขึ้นได้อย่างไร เพราะบางคนก็บอกว่า ตายแล้วสูญ ตายแล้วไม่เกิด แต่เขาก็ไม่สามารถสรุปหรือหาเหตุผลมาสนับสนุนคำพูดของเขาได้ ว่าตายแล้วสูญนั้น มันมีเหตุเพราะอะไร

พระผู้มีพระภาคเจ้าของเราบอกว่า ที่ท่านบัญญัติว่า ตายแล้วต้องเกิดนั้น ท่านบัญญัติสำหรับสัตว์ผู้ยังมีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นอยู่ トラบไดยังมีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ตรานั้นก็ยังมี การเกิด คือมันจะมีที่ ที่ๆจิต ไปเกิดคือภพนั่นเอง อุปาทานเป็นเหตุให้เกิดภพ เพราะเรามีการยึด มีการให้จิตเข้าไปตั้งอาศัยในสถานที่นั้นๆ การเกิดย่อมมี แล้วอะไรเป็นเชื้อของอุปาทาน อะไรเป็นเหตุเกิดของอุปาทาน นั่นก็คือตัวตัณหานั่นเอง ตัวตัณหาความอยาก เป็นที่พาเราไป ท่านจึงว่า ตัณหาเป็นเชื้อของการเกิด ตัวความอยากจะเป็นตัวพาจิตไป ณ ภูมิต่างๆ ภูมิใดสถานที่ใด ที่จิตพอใจ จิตต้องการเข้าไป

ตั้งอาศัย เข้าไปเกาะเกี่ยว สิ่งนั้นจะเป็นที่เกิดของจิต เป็นที่จะสร้างอัตภาพใหม่ต่อไปถ้าอัตภาพที่เรา
ครองอยู่นี้แตกสลายทำลายลง

ท่านจึงให้เราละตัณหาคือความอยาก เพื่อไม่ให้มีการเกิดอีกนั่นเอง ความอยากคู่ได้จากอะไร ท่าน
บอกว่า สิ่งที่เราเพลินนั้นแหละเรียกว่าเรามีความพอใจ เรามีความอยากแล้ว พระองค์จึงให้ฝึกละ
ความเพลิน เพลินในการฟังการได้ยิน ในทางสัมผัส อายตนะ อายตนะของกายของใจก็ตาม เมื่อ
บุคคลสัมผัสรับรู้แล้ว ก็พยายามละ พยายามวางให้ตั้งไว้ซึ่งกายคตาสติ มีจิตตั้งมั่นอยู่กับกายเข้าไป
พยายามอยู่กับปัจจุบัน ด้วยการทำเท่านี้ ก็ชื่อว่าเราละ เราวาง ความเพลินได้ ละวางอารมณ์ที่จิตไป
เกาะเกี่ยวได้ และตั้งไว้ซึ่งความเป็นปัจจุบัน ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็จะมีปัญญาค่อยๆพัฒนาไป
เอง ทีละเล็กทีละน้อย อวิชชาที่จะค่อยๆจางคลายไป การเกิดของเราที่จะสั้นลงๆ จนสามารถดับการ
เกิดอย่างถึงที่สุดได้.

เรื่อง การใช้โยคทรัพย์ที่สมบูรณ์แบบ สำหรับคฤหัสถ์

อริยสังจากพระโอรสผู้ ภาคปลาย หน้า ๑๑๒๓

คหบดี! อริยสาวกนั้น ใช้โยคทรัพย์ ที่ตนหาได้มาด้วยความเพียร เป็นเครื่องลูกขึ้น รวบรวมมาด้วย
กำลังแขน มีตัวชุ่มด้วยเหงื่อ เป็นโยคทรัพย์ประกอบด้วยธรรม ได้มาโดยธรรม เพื่อกระทำความใน
หน้าที่ ๔ ประการ. สี่ประการอย่างไรเล่า? คหบดี! สี่ประการในกรณีนี้คือ :-

๑. อริยสาวกนั้น ใช้โยคทรัพย์ อันตนหามาได้โดยชอบธรรม (ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น) ในการ
เลี้ยงตน ให้เป็นสุข อิมหำ บริหารตนให้อยู่เป็นสุขโดยถูกต้อง, ในการ เลี้ยงมารดาและบิดา
ให้เป็นสุข อิมหำ บริหารท่านทั้งสองให้อยู่เป็นสุขโดยถูกต้อง, ในการ เลี้ยงบุตร ภรรยา
ทาสและกรรมกรชายหญิง ให้เป็นสุข อิมหำ บริหารให้อยู่กันอย่างเป็นสุขโดยถูกต้อง, ใน
การ เลี้ยงมิตรอำมาตย์ ให้เป็นสุข อิมหำ บริหารให้อยู่เป็นสุขโดยถูกต้อง. นี่เป็นการ
บริโภคทรัพย์ ฐานที่ ๑ อันอริยสาวกนั้น ถึงแล้ว บรรลุแล้ว บริโภคแล้วโดยชอบด้วยเหตุผล
(อายตนะโส). คหบดี! ข้ออื่นยังมีอีก :
๒. อริยสาวกนั้น ใช้โยคทรัพย์อันตนหามาได้โดยชอบธรรม (ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น) ในการ ปิด
กั้น อันตรายทั้งหลาย ทำตนให้สวัสดิ์จากอันตรายทั้งหลาย ที่เกิดจากไฟ จากน้ำ จาก
พระราชา จากโจร หรือจากทายาทที่ไม่เป็นที่รัก นั้นๆ. นี่เป็นการบริโภคทรัพย์ ฐานที่ ๒ อัน
อริยสาวกนั้น ถึงแล้ว บรรลุแล้ว บริโภคแล้วโดยชอบด้วยเหตุผล. คหบดี! ข้ออื่นยังมีอีก :
๓. อริยสาวกนั้น ใช้โยคทรัพย์อันตนหามาได้โดยชอบธรรม (ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น) ในการ
กระทำพิธีกรรม ๕ ประการ คือ ญาติพิธี (สงเคราะห์ญาติ) อดิธิพิธี (สงเคราะห์แขก) ปุพพ

เปตพลี (สงเคราะห์ผู้ล่วงลับไปแล้ว) ราชพลี (ช่วยชาติ) เทวตาพลี (บูชาเทวดา). นี่เป็นการบริโภคร
ทรัพย์ฐานที่ ๓ อันอริยสาวกนั้น ถึงแล้ว บรรลุแล้ว บริโภคแล้วโดยชอบด้วยเหตุผล.

คหบดี! ข้ออื่นยังมีอีก :

๔. อริยสาวกนั้น ใช้โภคทรัพย์อันตนหามาได้โดยชอบธรรม (ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น) ในการตั้ง
ไว้ซึ่ง ทักษิณา อุตติแก่สมณพราหมณ์ทั้งหลาย ผู้งดเว้นแล้วจากความประมาทมัวเมา ผู้ตั้ง
มั่นอยู่ในขันติและโสรจจะ ผู้ฝึกฝน ทำความสงบ ทำความดับเย็น แก่ตนเอง อันเป็นทักษิณา
ทานที่มีผลเลิศในเบื้องบน เป็นฝ่ายดี มีสุขเป็นผลตอบแทน เป็นไปพร้อมเพื่อสวรรค์. นี่เป็น
การบริโภครทรัพย์ฐานที่ ๔ อันอริยสาวกนั้น ถึงแล้ว บรรลุแล้ว บริโภคแล้วโดยชอบด้วย
เหตุผล.

คหบดี! อริยสาวกนั้น ย่อมใช้โภคทรัพย์ที่ตนหามาได้ด้วยความเพียร เป็นเครื่องลูกรั้ง รวบรวมมา
ด้วยกำลังแขน มีตัวชุ่มด้วยเหงื่อ เป็นโภคทรัพย์ประกอบด้วยธรรม ได้มาโดยธรรม เพื่อกระทำ
กรรมในหน้าที่ ๔ ประการ เหล่านี้.

คหบดี! โภคทรัพย์ทั้งหลายของบุคคลใด ถึงความหมดสิ้นไป โดยเว้นจากกรรมในหน้าที่ ๔ ประการ
ดังกล่าวแล้วนี้ โภคทรัพย์เหล่านั้น เรากล่าวว่าเป็นโภคะอันบุคคลนั้น ไม่ถึงแล้วโดยฐานะ ไม่บรรลุ
แล้ว ไม่บริโภครแล้วโดยชอบด้วยเหตุผล.

คหบดี! โภคทรัพย์ทั้งหลายของบุคคลใด ถึงความหมดสิ้นไป โดยกรรมในหน้าที่ ๔ ประการ
ดังกล่าวแล้วนี้ โภคทรัพย์เหล่านั้น เรากล่าวว่าเป็นโภคะอันบุคคลนั้น ถึงแล้ว โดยฐานะ บรรลุแล้ว
บริโภครแล้วโดยชอบด้วยเหตุผล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คิกฤทธิ โสตุลิมโโล

อันนี้เป็นวิธีหลักการใช้จ่ายทรัพย์ที่เราหามาได้ ด้วยความพากเพียรพยายาม

ฐานะแรกก็คือการเลี้ยงดูมารดาบิดา บุตรภรรยา ข้าทาสของเรา ดูแลเราให้ดี พระพุทธเจ้าให้ยัง
ประโยชน์ตนก่อน ประโยชน์ตน ประโยชน์กลุ่มของคน ให้เรียบร้อยก่อน

อันที่ ๒ ทำตนให้ปลอดภัยจากอันตรายทั้งหลาย มีรด มีบ้าน มีวัตถุข้าวของทรัพย์เงินทองก็มีได้
เพื่อให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัยบนโลก

อย่างที่ ๓ เมื่อเราและครอบครัวเราดีแล้ว ปลอดภัยจากอันตรายทั้งหลายดีแล้ว เราก็รู้จักแบ่งปัน ไปสู่ญาติมิตร ช่วยชาติ ช่วยสังคมภายนอก อุทิศให้ผู้ตาย นี่คือนิสัยที่พระพุทธเจ้าบอกไว้เหมือนกัน การอุทิศบุญให้ผู้ตาย จัดไว้ในเรื่องของการใช้จ่ายทรัพย์ที่ถูกต้องเหมือนกัน

อย่างที่ ๔ ท่านบอกให้กับสมณพราหมณ์ที่บำเพ็ญตนเพื่อการพ้นทุกข์ คนที่มุ่งหน้าตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เราก็ให้การสนับสนุน ดูแล ส่งเสริม นี่ก็ถือเป็นเนืองนาบุญของการกระทำบุญ ทำทานิสงส์ของเรา

ถ้าใครทำได้ในฐานะ ๔ ประการ อย่างนี้ ท่านก็บอกว่า เป็นการใช้จ่ายทรัพย์โดยชอบด้วยเหตุผลแล้ว ถึงแม้ทรัพย์จะหมดไปก็ตาม ก็ให้สบายใจ ดีกว่าเราไปเล่นการพนัน ไปใช้จ่ายทรัพย์อย่างฟุ่มเฟือย โดยไม่เกิดประโยชน์ตน ไม่เกิดประโยชน์ผู้อื่น อย่างนี้ เกิดทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น สังคมส่วนรวม ก็ให้สบายใจว่าเราใช้จ่ายทรัพย์โดยชอบด้วยเหตุผล อันนี้ก็เป็นหลักในการใช้จ่ายทรัพย์ที่ห้ามมาได้อย่างสมบูรณ์ของฆราวาส.

เรื่อง ผู้ไม่กลืนเบ็ดของมาร

อริยสัจจากพระโอรสผู้ ภาคตัน หน้า ๖๘๓

ภิกษุทั้งหลาย! รูป ที่เห็นด้วยตาก็ดี, เสียง ที่ฟังด้วยหูก็ดี, กลิ่น ที่ดมด้วยจมูกก็ดี, รส ที่ลิ้มด้วยลิ้นก็ดี, โผฏฐัพพะ ที่สัมผัสด้วยกายก็ดี, และธรรมารมณ์ ที่รู้แจ้งด้วยใจก็ดี, อันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา น่ารัก ใฝ่หาพอใจ เป็นที่ยวนตายวนใจให้รัก เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่ และเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดย้อมใจ มีอยู่. ถ้าภิกษุใดไม่เพลิดเพลिन ไม่พรั่นเพื่อถึง ไม่เมาหมกติดอกติดใจอยู่ ซึ่ง อารมณ์มีรูปเป็นต้นนั้นไซ้ ;

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุอย่างนี้ เราเรียกว่า เป็นผู้ไม่กลืนเบ็ดของมาร ได้ทำลายเบ็ดหักเบ็ดแหลกละเอียดแล้ว ไม่ถึงความวิบัติ ไม่ถึงความพินาศฉิบหาย ไม่เป็นผู้ที่มารใจบาป จะทำอะไรให้ได้ตามชอบใจเลย; ดังนี้ แล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิตฺติธรี โสตุถิมโโล

ภายนอกไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือว่าอารมณ์ทางใจก็ดี ธรรมชาติเหล่านั้น ถ้าเราเพลิดเพลินก็จะเป็นเหตุเสื่อม โดยหลักพระพุทธเจ้าจึงให้ละความเพลิน ในการเห็นก็ดี ในการได้ยินได้ฟังก็ดี ในการรับรู้ทางอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ท่านบอกว่า รับรู้แล้วก็อย่าเพลิดเพลินกับ

มัน ขณะที่เราเพลินเราพอใจ จะเป็นเหตุให้ติดเหยื่อของมาร มารในที่นี้คือความตาย ไม่สามารถที่จะพ้นจากความแก่เจ็บตายได้

วิธีที่จะพ้นจากความแก่เจ็บตาย ท่านจึงให้เรา ละความเพลินในอารมณ์ การจ้องมองต่ออัสสาทะ รส อร่อยของรูป การเพลินต่อความไพเราะของเสียง การเพลินต่อการได้กลิ่น การลิ้มรสในอาหาร การรับสัมผัสทางกาย การรู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจ ธรรมชาติเหล่านี้เป็นที่ตั้งแห่งความพอใจ ความเพลินได้ทั้งหมด ก็ให้เราสังเกตไปในทุกๆอายตนะ ว่าขณะนั้น เราเพลินเราพอใจกับสิ่งนั้นรึเปล่า ถ้าเราละความเพลินได้ ท่านก็บอกชื่อว่าเราละความพอใจได้ ถ้าเราละความพอใจได้ จิตเราก็จะไม่เพลินไปกับสิ่งนั้น ถ้าเราละทั้งความเพลินและความพอใจ ความตายก็จบลง ที่ตั้งอาศัยของวิญญานก็ไม่มี วิญญานอันไม่มีที่ตั้งอาศัยก็จะหลุดพ้นไป เพราะไม่ถูกปรุงแต่งด้วยอะไร ท่านจึงว่านั่นคือที่สุดของความทุกข์ ซึ่งทุกภพภูมิเดินไปสู่ความทุกข์ตรงนี้ทั้งนั้น คือความตาย พรหมก็ตาย เทวดาก็ตาย มนุษย์ก็ตาย

ทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญหาคือความตายได้ ตัวความตายก็ดับไปได้เช่นกัน ถ้าเราสามารถเจริญมรรคมีองค์ ๘ ให้ถึงที่สุด เราก็สามารถดับซึ่งความตาย ดับซึ่งชรา มรณะได้ เข้าถึงความไม่ตายนั่นเอง ก็ให้พวกเราใช้ความเพียรพยายามที่จะละความเพลินในใจของเรา อย่าให้ใจของเราเพลินไปกับอารมณ์ต่างๆ พยายามตั้งไว้ซึ่งกายคตาสติอยู่เสมอๆ หมั่นอยู่กับลมหายใจของเรา ทำเพียงเท่านี้ ก็ชื่อว่าเราเจริญข้อปฏิบัติที่เป็น ไปเพื่อการพ้นจากความแก่เจ็บตาย.

เรื่อง ผู้ลงมัจจุราชให้หลง

อริยสัจจากพระโอรุ์ ภาคต้น หน้า ๖๘๕

ภิกษุทั้งหลาย! บุรุษผู้ไม่ได้ยินได้ฟัง ย่อมพูดว่า “สมุทฺธ — สมุทฺธ” ดังนี้. ภิกษุทั้งหลาย! สมุทฺธ เช่นที่กล่าวนั้น เป็นเพียงแอ่งน้ำใหญ่ เป็นเพียงห้วงน้ำใหญ่.

ภิกษุทั้งหลาย! รูป ที่เห็นด้วยตา อันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ ที่ยวนตายวนใจให้รัก เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่ และเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดยึดมือใจ มีอยู่. ภิกษุทั้งหลาย! นี้เราเรียกว่า สมุทฺธในวินัยของพระอริยเจ้า. โลกนี้ พร้อมทั้ง เทวโลก มารโลก พรหมโลก, หมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ โดยมากตกอยู่ จมอยู่ในสมุทฺธนั้น, เป็นสัตว์ที่มีความใคร่ มีจิตยุ่งเหมือนกลุ่มด้าย เกิดประสานกันสับสนดูจรรังงก เหมือนพวงห้อยมูชะและปัพพชะ, สัตว์ทั้งหลายในสมุทฺธนั้น จึงไม่ล่วงพ้น อบาย ทุกคติ วินิบาต และสังสารวัฏไปได้.

ภิกษุทั้งหลาย! เสียง ที่ฟังด้วยหู... ฯลฯ...

ภิกษุทั้งหลาย! กลิ่น ที่ดมด้วยจมูก... ฯลฯ...

ภิกษุทั้งหลาย! รส ที่ลิ้มด้วยลิ้น... ฯลฯ...

ภิกษุทั้งหลาย! โผฏฐัพพะ ที่สัมผัสด้วยกาย... ฯลฯ...

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมารมณฺ์ ที่รู้ด้วยใจ อันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา นำรักใคร่ นำพอใจ ที่ยวนตายวนใจ ให้รัก เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่ และเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดยึดมือใจ มีอยู่. ภิกษุทั้งหลาย! เหล่านี้เราเรียกว่า สมุทฺรในวินัยของพระอริยเจ้า. โลกนี้ พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก, หมูสัตว์ พร้อมทั้งสมณะพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ โดยมากตกอยู่ จมอยู่ในสมุทฺรนั้น, เป็นสัตว์ที่มีความใคร่ มีจิตยุงเหมือนกลุ่มด้าย เกิดประสานกันสับสนดุจจิ้งก เหมือนพวงห้อยมูญชะและปัพพะชะ, สัตว์ทั้งหลายในสมุทฺรนั้น จึงไม่ล่วงพ้น อบาย ทุกคติ วินิบาต และสังสารวัฏไปได้.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิถุทธิ โสตุถิมโธ

อันนี้เป็นคำว่า สมุทฺร หรือ มหาสมุทฺรในอริยวินัย ไม่ใช่ห้วงน้ำที่เราเห็นน้ำทะเลที่กว้างใหญ่อย่างนั้น ท่านบอกเป็นเพียงแค่อ่างน้ำเฉยๆ แต่ห้วงสมุทฺรในที่นี้ ก็คือ ห้วงของวิภูฏะนั่นเอง ตัววิภูฏะ(การเวียนว่ายตายเกิด) อันนี้เป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายนี้จมลงสู่มหาสมุทฺรอันนี้

ตัวนี้ก็คือ ตัวรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ ตาหูจมูกลิ้นกายใจนั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นพรหมโลก เทวโลก มนุษย์โลก หรือโลกใดๆก็ตาม ส่วนติดข้องอยู่ในสิ่งเหล่านี้ ในอัสสาทะคือรสอร่อยของธรรมชาติเหล่านี้ ธรรมชาติเหล่านี้ พุดโดยย่อก็คือตัวขันธ์ ๕ นั้นเอง (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ถ้าจำแนกแจกแจงในเรื่องของนามธรรม ๔ ส่วน คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้าจะแจกแจงในส่วนของรูป คือตาหูจมูกลิ้นกาย ห้าอย่าง รวมแล้วทั้งหมด ก็ถือว่าเป็นห้วงสมุทฺร เป็นสิ่งที่สัตว์ทั้งหลายพากันติดจมอยู่ ทำให้ไม่สามารถถอนตัวเอง ออกไปจากห้วงสมุทฺรเหล่านี้ได้

วิธีที่จะถอนตัวเอง ออกจากห้วงสมุทฺรนี้ ท่านจึงบอกว่า ให้มันเห็น อาทีนวะ (คือเห็นโทษของมัน) เพราะการที่ติดอยู่ คือการที่เราเห็นอัสสาทะ (รสอร่อย) แต่ถ้าผู้ใด มาตามเห็นอาทีนวะ (คือโทษของมัน) อยู่เนืองๆ ผู้นั้นจะสามารถถอนตัวเองออกจากห้วงสมุทฺรเหล่านี้ได้ ผู้นั้นจะเกิดความเบื่อหน่าย คลายความพอใจ รักใคร่ในธรรมชาติคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณฺ์

เมื่อคลายความพอใจได้ ผู้นั้นก็จะไม่เพิดเพลินไปกับสิ่งเหล่านี้ ถ้าละความเพลินได้ ละความพอใจ ในธรรมชาติเหล่านี้ได้ ก็สามารหลุดพ้นจากห้วงสมุทรี หลุดพ้นจากวิภูฏะ สามารเข้าถึง ความไม่แก่ ความไม่เจ็บ ความไม่ตาย เป็นสถานทีๆพ้นจากห้วงน้ำ พ้นจากห้วงสมุทรีอันนี้

ซึ่งพระพุทเจ้าท่านก็ยืนยันว่า สถานะนั้นมีอยู่ ท่านเรียกวิมุตติหรือนิพพาน หรือ อสังขตธรรม คือ ธรรมชาติทีไม่มีอะไรไปปรุงแต่งมันได้ ไม่ปรากฏมีการเกิด อย่างทีท่านบอก น อุปาโท ปญญาติ (ไม่ปรากฏมีการเกิด) น วโย ปญญาติ (สถานะนั้น ไม่ปรากฏมีการเสื่อม เป็นอยู่ตลอดกาล) น จิตตสส อญ ญตตต ปญญาติ (สถานะนั้น เมื่อตั้งอยู่ ไม่มีภาวะอย่างอื่นปรากฏ) ไม่มีปรากฏการณ์ ธรรมชาติใดๆ ไม่มีความกว้างยาวเล็กสั้นใหญ่ ความงามความไม่งามไม่มี ในนั้น ไม่ใช่รูปฌาน ไม่ใช่รูปฌาน ในภาวะนั้น ไม่มีดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ดาวฤกษ์ ดาวเคราะห์ทั้งหลาย ไม่ใช่โลกนี้ ไม่ใช่โลกหน้า ไม่ใช่โลกใดๆ ทีวิญญาณ ผู้รู้แจ้งหรือจิตของเรา ณ ปัจจุบันนี้จะเข้าไปรับรู้ได้

หน้าทีของเราคือ ต้องปล่อย ต้องวาง ต้องเห็นโทษของธรรมชาติทีเรามีอยู่เป็นอยู่ พระพุทเจ้าจึง บอกว่า ตาไม่ใช่ของเธอ หูไม่ใช่ของเธอ จมูกกลิ่นกายใจไม่ใช่ของเธอ สิ่งใดไม่ใช่ของเธอ เธอจงละ มันเสีย เธอจงทิ้งมันเสีย การละ การทิ้งสิ่งเหล่านี้ จะเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่เธอทั้งหลายตลอด กาลนาน ถึงเราไม่ทิ้ง ยังไงมันก็ทิ้งเราอยู่แล้ว เพราะธรรมชาติเหล่านี้ จะเดินไปสู่ความเสื่อม ความแตก ความดับ เพราะฉะนั้นให้เราทิ้งมันก่อนด้วยปัญญา ด้วยสมาธิของเรา พยายามทำสมาธิ พยายาม เจริญปัญญาให้เห็นตามความเป็นจริง จิตจะค่อยๆ เกิดความเข้าใจ และปล่อยวางธรรมชาติเหล่านี้ได้ ในทีสุด.

เรื่อง สัญญาเกิดก่อนญาณ

อริยสัจจากพระโอรสจู้ ภาคปลาย หน้า ๕๒๒

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! สัญญาเกิดก่อน ญาณเกิดทีหลัง, หรือว่า ญาณเกิดก่อน สัญญาเกิดทีหลัง, หรือว่า สัญญา และญาณ เกิดไม่ก่อนไม่หลังกัน (พร้อมกัน)?”

โปกุฐปาทะ! สัญญาแล เกิดก่อน ญาณ เกิดทีหลัง, เพราะมีการเกิดแห่งสัญญา จึงมีการเกิดแห่งญาณ ดังทีเขานั้น (แต่ละคนๆ) รู้สึกได้ อย่างนี้ว่า “เพราะ (สัญญา) นี้เป็นปัจจัย ญาณจึงเกิดขึ้นแก่เรา” ดังนี้. โปกุฐปาทะ! เธอพึงทราบความข้อนี้ โดยนัยนี้ ว่า “สัญญาเกิดก่อน ญาณเกิดทีหลัง อย่างไร, เพราะ มีการเกิดขึ้นแห่งสัญญา จึงมีการเกิดขึ้นแห่งญาณ อย่างนั้น” ดังนี้.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิถุทธิ โสตุณโธ

อันนี้ให้เราเข้าใจก่อนว่า **ญาณ คือความรู้ในธรรม ก็คือ ความรู้ในการเห็นการเกิดดับ ความรู้ในการเห็นอริยสัจความจริงของธรรมชาติ**นั่นเอง เพราะฉะนั้นมันต้องมีการหมายรู้ในสิ่งต่างๆขึ้นก่อน แล้วจากการที่เราเฝ้าสังเกตเห็นว่าอะไรเป็นอะไร อะไรเกิด อะไรดับ อะไรเปลี่ยนแปลง อันนั้นจึงจะเกิดความรู้ขึ้นมา ซึ่งท่านเรียกว่า **ญาณ คือความรู้ ความรู้ในที่นี้คือความรู้อริยสัจ ความรู้ในความจริง** ในธรรมชาติของโลกสมมติทั้งหลาย ซึ่งจะเป็นเหตุให้ถอนอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นออกจากธรรมชาติเหล่านั้นได้ การจะถอนความยึดมั่นถือมั่นได้ **ก็คือเราต้องเห็นโทษของมัน เห็นโทษของนามธรรม เห็นโทษของรูปธรรม เห็นโทษของทุกสิ่งทุกอย่างที่เราหลงยึดติดอยู่** แล้วเราต้องการจะปล่อยวาง คุณว่ามันมีโทษไหม

โทษของทุกสิ่งทุกอย่างก็คือ มันแตกสลายดับไปได้นั่นเอง มันไม่ใช่ตัวตนจริง เป็นตัวตนชั่วคราว เพราะฉะนั้น ถ้าเรายึดถือสิ่งที่เป็นตัวตนชั่วคราวเอามาเป็นตัวเราของเรา พระพุทธเจ้าบอกเราก็จะตายไปตามมันเหมือนกัน เวลารูปแตกสลาย เราก็จะแตกสลาย รู้สึกว่าตายไปตามรูป มีคนตาย มีอะไรตาย เวลานามธรรมดับไป เวลาสุขดับไป เราก็จะรู้สึกว่า สุขเราหมดไปแล้ว จริงๆมันเป็นเพียงธรรมชาติอันหนึ่ง ที่เกิดขึ้นมา เรารับรู้ขึ้นมาแล้วมันก็ดับไปเท่านั้น ไม่มีตัวใครของใคร อันนี้คือ วิธีมองด้วยปัญญา ท่านให้ใช้การเฝ้าสังเกต เข้าไปเฝ้าดูธรรมชาติเหล่านี้ให้เห็นตามความเป็นจริง

ที่มันนั้นก็แสดงตัวให้เราเห็นอยู่เป็นประจำอยู่แล้ว แต่เราไม่ได้เข้าไปสังเกต หรือเราเข้าไปสังเกตแล้วยาวนานไม่พอที่จะทำให้จิตเราเชื่อ ว่าธรรมชาติเหล่านี้ เป็นของไม่จริง เป็นของไม่ยั่งยืน เป็นของที่ไม่ควรที่จะยึดถือเอามาเป็นตัวเราของเรา ท่านจึงให้เรา**มองบ่อย เห็นบ่อย มองซ้ำเห็นซ้ำอยู่**อย่างนั้นเห็นความไม่เที่ยง เห็นความจางคลาย ความดับไม่เหลืออยู่บ่อยๆ อยู่เสมอๆ อันนี้ในที่สุดจะเกิด **นิพพิทาญาณ คือความเบื่อหน่าย และการคลายความรักใคร่พอใจในสิ่งๆนั้น** เหมือนเราอยากจะไปซื้อแก้ว แล้วเราเห็นแก้วมันแตกมันร้าว ก็คงไม่มีใครอยากได้ หยิบขึ้นมาเห็นมันบิ่น สนิมันถลอก เราก็ไม่อยากจะ เพราะเราต้องการของที่ดี

เพราะฉะนั้น ถ้าใครมาเห็นความไม่ดีไม่งาม เห็นโทษ เรียกว่า เห็นอาทีนวะของสิ่งใดก็ตาม เราจะถอนความพอใจออกจากสิ่งๆนั้นได้ นั่นก็คือถอนอุปาทานความยึดมั่นออกจากสิ่งๆนั้นได้นั่นเอง และถ้าเราถอนความยึดมั่นออกจากธรรมชาติที่เกิด ที่ตายได้ พระพุทธเจ้าบอกเราก็จะไม่ต้องเกิดตายไปกับธรรมชาติที่มันเกิดตาย เราจะสามารถึงเข้าถึงวิมุตติหรือนิพพาน อันเป็นธรรมชาติที่ไม่เกิดไม่ตายได้ เรียก อสังขตธรรม คือวิมุตติหรือนิพพานนั่นเอง

เพราะฉะนั้นเราก็พยายามใช้ความเพียรเพื่อเข้าไปเห็น ความไม่เที่ยง ความจางคลาย ความดับไม่เหลือ ของทั้งรูปทั้งนาม ถึงแม้มันจะยังไม่เกิด ก็ให้เราพิจารณาให้เห็นให้สุดสลายปลายทางของมัน ในส่วนของรูปซึ่งมันยังไม่ตาย แต่เราก็พิจารณาเห็นตัวอย่าง คนอื่นตาย สัตว์ตาย ซึ่งเราก็จะต้องเดินไปอย่างนั้น ในส่วนของนามธรรมมันจะปรากฏการเกิดการดับอยู่ตลอดเวลา ก็ให้เราหมั่นเห็นการเกิดการดับของสุขทุกข์ ของความจำ ของความคิดปรุงแต่ง ของวิญญานขันธคือผู้รู้แจ้งอยู่ตลอดเวลา เท่าที่เราระลึกได้ อันนี้จะเป็นเหตุให้เราพ้นทุกข์ได้ในที่สุด.

เรื่อง กามเปรียบด้วยท่อนกระดูก

อริยสัจจากพระโอรุฏ ภาคต้น หน้า ๓๐๐

คหบดี! เปรียบเหมือนสุนัข ที่หมดกำลังเพราะหิวจัด จะวิ่งเข้าไปยื่นชะง้อ ในที่ที่ฆ่าโค. คนฆ่าโคหรือลูกมือของเขา ผู้เชี่ยวชาญ ก็จะวิ่งเอาท่อนกระดูก ที่ชำแหละเนื้อออกหมดแล้ว ไม่มีส่วนที่ยังเป็นเยื่ออ่อนเหลืออยู่ แม้แต่น้อยเดียว เพียงแต่เป็อนเลือดอยู่บ้าง โยนไปให้สุนัขตัวนั้นแทะ.

คหบดี! ท่านจะสำคัญข้อความนั้นว่าอย่างไร? สุนัขตัวนั้น แทะท่อนกระดูก ที่ชำแหละเนื้อออกหมดแล้ว ไม่มีส่วนที่ยังเป็นเยื่ออ่อนเหลืออยู่ แม้แต่น้อยเดียว เพียงแต่เป็อนเลือดอยู่บ้าง นั้นอยู่, จะพึงบรรเทาความหมดกำลังเพราะหิวจัด ได้ละหรือ?

“หามิได้ พระเจ้าข้า!” **ข้อนั้นเพราะเหตุไร?** “เพราะว่า ท่อนกระดูกที่ชำแหละเนื้อออกหมดแล้วนั้น ไม่มีส่วนที่ยังเป็นเยื่ออ่อนเหลืออยู่ แม้แต่น้อยเดียว เพียงแต่เป็อนเลือดอยู่บ้างเท่านั้น. สุนัขตัวนั้น ก็จะได้รับแต่ความเหน้อยใจ และความแค้นใจ โดยแท้ พระเจ้าข้า!”

คหบดี! ด้วยเหตุนี้แหละ สาวกของพระอริยเจ้า ย่อมพิจารณาเห็นโดยประจักษ์ดังนี้ว่า “กามทั้งหลาย อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแล้วว่า มีอุปมาด้วยท่อนกระดูก เป็นสิ่งที่ให้เกิดทุกข์มาก ทำให้คับแค้นใจมาก และมีโทษอย่างยิ่ง” ดังนี้, ครั้นเห็นกามนั้น ด้วยปัญญาอันชอบ ตามที่เป็นจริง อย่างนี้แล้ว ก็เว้นเสียโดยเด็ดขาด ซึ่งความเพ่ง มีประการต่างๆ อันอาศัยอารมณ์ต่างๆ (กามคุณห้า), แล้วเจริญ ซึ่งความเพ่งอันเดียว อันอาศัยอารมณ์อันเดียว (คือ อุเบกขาที่เป็นองค์ของจตุตถฌาน) อันเป็นที่ดับสนิท ไม่มีส่วนเหลือของอุปาทานอันมีอยู่ในหทัยของโลก โดยประการทั้งปวงแล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิถุทธิ โสตุณโณ

ท่านให้ลดอาศัยการเพ่งสิ่งต่างๆ ในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แล้วมาอาศัยการเพ่งในอารมณ์อันเดียวสร้างอารมณ์อันเดียวให้เกิดขึ้น คำว่าเพ่งไม่ได้เป็นเรื่องเสียหาย เป็นคำพูดที่พระพุทธเจ้าใช้ก็อยู่ที่ว่าเพ่งอะไร ก็คือมีใจจดจ่อ การไปเฝ้าคูอะไรนั่นเอง การไปเฝ้าคูต่ออัสสทาปะของรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เป็นเหตุให้เกิดความพอใจในธาตุทั้งสี่ คือ ดินน้ำไฟลม

ดินน้ำไฟลมก็มีรสอร่อยของมัน ชั้นที่ทั้ง ๕ ก็มีรสอร่อยของมัน ท่านจึงให้พยายามมองเห็นโทษอยู่บ่อยๆ เห็นโทษอยู่เสมอๆ แล้วมาสร้างอารมณ์อันเดียวให้เกิดขึ้น อารมณ์อันเดียวที่พระพุทธเจ้าท่านใช้ ท่านสรรเสริญก็คือ ลมหายใจ ตัวพระพุทธเจ้าเองก็ใช้ ตั้งแต่ก่อนตรัสรู้ และหลังตรัสรู้แล้วท่านก็ยังใช้เป็นวิหารธรรม (เครื่องอยู่) และยังให้ชื่ออานาปานสติอีกอย่างว่า ตถาคตวิหาร เครื่องอยู่ของพระตถาคต ท่านจึงสอนให้เราพยายามเพ่งอยู่กับลมหายใจของเรา รู้ว่าลมเข้าแล้ว ลมออกแล้ว ถ้าจิตเปลี่ยนการรับรู้จากลมไปรู้อดีตบ้าง อนาคตบ้าง ความรู้สึกสุขทุกข์บ้าง ก็ให้พยายามละความเพลินในอารมณ์นั้นๆ ออกไป แล้วพยายามกลับมาตั้งไว้กับลมหายใจเหมือนเดิม ตั้งไว้ซึ่ง กายคตาสติ

คำว่ากามนั้นหมายถึง สิ่งกัปปะระคะ คือการกำหนดไปตามอำนาจความตรัสรู้ ก็คือความพอใจในความคิดนั่นเอง ท่านบอกว่า อารมณ์อันวิจิตรทั้งหลายหาใช่กามไม่ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่วิจิตรสวยงาม ไม่ใช่ตัวกาม ตัวกามที่แท้จริงก็คือ การพอใจในความคิด ประจวบขึ้นมา ท่านบอกอารมณ์อันวิจิตรทั้งหลายในโลกก็มีอยู่ตามประสาของมันเท่านั้น มันไม่ได้มีส่วนอะไร แต่การที่เราเข้าไปยึดไปพอใจ ไปมันหมายในธรรมชาตินั้นๆ จนเกิดการปรุงแต่งขึ้นมาแล้ว พอใจในความปรุงแต่ง ท่านบอกนั่นแหละคือกามของคนเรา

เพราะฉะนั้นถ้าเราจะดับกามที่แท้จริง ก็คือมา ละการปรุงแต่งของจิต อันมีเหตุมาจากอายตนะของกาย ก็เรียกว่าเราสามารถละกามได้ ปล่อยวางกามได้ ความพอใจในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ๕ อายตนะของกายนี้ อันนี้ชื่อว่าเป็นเรื่องของกาม ถ้าสามารถละวางกามได้ ก็เรียกว่าเป็นอริยบุคคล ในขั้นของอนาคามีบุคคล ละสังโยชน์ ๕ เบื้องต่ำได้ ไม่ต้องกลับมาเกิดบนโลกนี้อีก ไม่ต้องมาอาศัยธาตุ ดินน้ำไฟลม มาเป็นเหตุในการเกิดอีก แต่ก็ยังมีกิเลสอีกครั้งหนึ่งที่ยังต้องละต่อไป ในส่วนของรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะกุกกุจจะ อวิชชา ก็เป็นเรื่องที่พระอริยบุคคลระดับอรหัตตมรรค คือผู้เดินมรรคของความเป็นพระอรหันต์จะต้องฝึกหัดปฏิบัติละวางต่อไป ในส่วนของเราเบื้องต้น เราก็พยายามละความยินดีในทางอายตนะของกาย เมื่อสัมผัสรูปเสียงกลิ่นรส พยายามวางอุเบกขาให้ได้บ่อยๆ ตั้งไว้ซึ่งกายคตาสติ รู้อยู่กับลมหายใจ เท่านั้นที่ชื่อว่าเป็นการไม่เพลิดเพลนไปกับอารมณ์.

เรื่อง เครื่องงูใจสู่ภพ

อริยสัจจากพระโอรส ภาคต้น หน้า ๒๘๒

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ!” พระองค์ตรัสอยู่ว่า เครื่องนำไปสู่ภพ เครื่องนำไปสู่ภพ ดังนี้, ก็เครื่องนำไปสู่ภพ เป็นอย่างไร? พระเจ้าข้า! และความดับไม่เหลือของเครื่องนำไปสู่ภพนั้น เป็นอย่างไรเล่า พระเจ้าข้า!”

ราชะ! ฉันทะ (ความพอใจ) กิตี ราคะ (ความกำหนด) กิตี นันทิ (ความเพลิน) กิตี ตัณหากิตี และอุปายะ (กิเลส เป็นเหตุเข้าไปสู่ภพ) และอุปาทานอันเป็นเครื่องตั้งทับ เครื่องเข้าไปอาศัย และเครื่องนอนเนื่องแห่งจิตกิตี ใดๆ ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขารทั้งหลาย และในวิญญาณ; กิเลสเหล่านี้ นี้เราเรียกว่า “เครื่องนำไปสู่ภพ”. ความดับไม่เหลือของเครื่องนำไปสู่ภพมิได้ เพราะความดับไม่เหลือของกิเลสมีฉันทะเป็นต้นเหล่านั้นเอง.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิกฤทธิ โสตุณโธ

อันนี้เป็นคำสอนสั้นๆ ที่ถ้าใครนำไปประพฤติปฏิบัติ จะเป็นเหตุให้ จิตนั้นไม่มีที่ เกิด เมื่อไม่มีที่ เกิด จิตก็เท่ากับว่าไม่สร้างรูปนาม จิตที่ไม่สร้างรูปนาม ท่านก็บอกนั่นแหละคือที่สุดของทุกข์ คือวิมุตติ หรือนิพพาน

ตัวภพคือสถานที่เกิด ที่ไปเกิดของจิต เป็นเรื่องที่สำคัญมากพอสมควร พระพุทธเจ้าจะอธิบายเรื่องนี้ไว้มาก หลักของอริยสัจสี่ ที่เป็นหลักในปฏิจจสมุปบาท จะอธิบายเรื่องของภพคือสถานที่เกิด ว่าทำอย่างไรจะไม่ให้จิตไปสร้างภพคือสถานที่เกิด พระพุทธเจ้าบอกว่า ภพแม้ชั่วขณะลัดนิ้วมือเดียวก็นำรังเกียจจุกุมตรศูต ก็คือการที่จิตไปรับรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งแม้ชั่วขณะนิดเดียวก็นำรังเกียจ เพราะเมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้นมาแล้ว ก็จะเดิน ไปสู่ความดับนั่นเอง การที่จิตรับรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมา ท่านจึงให้พยายามละความพอใจ ละความเพลินในภพ ในสถานที่เกิดในอารมณ์นั้นๆ แล้วกลับมาตั้งไว้ซึ่ง อารมณ์กรรมฐานของเรา จะเป็นกายกิติ จะเป็นอุเบกขาเวทนาจิติ

อันนี้เป็นลำดับขั้นของการทิ้งภพ ทั้งสถานที่เกิดของจิต การที่เรามีฉันทะความพอใจ มีนันทิคือความเพลิน มีตัณหากิตีคือความอยาก ธรรมชาติเหล่านี้ เป็นเครื่องนำเราไปสู่ความเป็นภพ ทำให้จิตมีการเกิดอีก จิตที่มีการเกิด จะเดิน ไปสู่ความแก่และความตาย สัตว์ทั้งหลายจะแก้ปัญหากการแก่เจ็บตาย ไม่ได้ ถ้าสัตว์ทั้งหลายยังมีการเกิดภายในจิตอยู่

พระผู้มีพระภาคเจ้าของเราบอกวิธีแก่ ก็คือการนำออกเสียซึ่งความพอใจ หรือการนำออกเสียซึ่ง
นั่นก็คือความเพลิน พยายามละความเพลิน พยายามละความพอใจ ในการรับรู้ของจิต จิตรับรู้เรื่องใด
เรื่องหนึ่งขึ้นมาแล้ว ให้พยายามปล่อย ให้พยายามวาง ให้ไว เพื่อทำให้ภพนั้นดับลงไปเร็วที่สุด ชาติ
คือการเกิดของจิตก็จะสั้นที่สุด สั้นจนกระทั่ง พระองค์บอกว่า วิญญาณนั้น ไม่สามารถสร้างรูปนาม
ขึ้นมาได้ จิตก็จะหลุดพ้นไปเพราะไม่สามารถปรุงแต่งรูปนามขึ้นมาได้ ท่านบอกนั่นแหละคือที่สุด
ของทุกข์

ท่านตรัสไว้อีกอย่างว่า จิตที่ยังมีการมีการไป ก็คือจิตที่มีการเกิดการดับนั่นเอง ทำอย่างไรจิตจะไม่
มีการมีการไป ถ้าการมีการไปของจิตไม่มี การเกิดการดับของจิตก็จะมี ที่นี้การมีการไปของจิต
นั้น เนื่องด้วยอะไร ก็เนื่องด้วย ความอยาก ความพอใจ ความเพลิน นั่นเอง จิตจึงมีการมีการไป
เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นในขณะที่จิตมีการขยับมาไป ก็ให้เราพยายามตั้งไว้ซึ่งอารมณ์อันเดียว ละความ
เพลินในอารมณ์อื่นๆ

ถ้าเราทำอยู่อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเรากำลังปฏิบัติข้อปฏิบัติอันเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ คือพ้นจาก แก่เจ็บ
ตาย สภาวะซึ่งไม่เกิดไม่ดับคือวิมุตติหรือนิพพาน อันเป็นเป้าหมายของคำสอนของพระผู้มีพระภาค
เจ้า เราทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา นั่งสมาธิ สร้างบารมีใดๆก็ตาม เป้าหมายเพื่อการพ้นทุกข์ คือ
พ้นจากแก่เจ็บตายนั่นเอง วันนี้ก็แนะนำมรรควิธีง่ายๆให้กับพวกเรา ก็คือการที่เราละความเพลิน ละ
ความพอใจ ในการที่จิตเข้าไปรับรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้วพยายามตั้งไว้ซึ่งความเป็นปัจจุบัน อันนี้จะ
เป็นเหตุให้เราพ้นทุกข์ได้ ก็ฝากธรรมะให้กับพวกเราไว้เพียงเท่านี้.

เรื่อง ลำดับขั้นความเข้าใจธรรมะ จนกระทั่งจิตหลุดพ้น

ปฏิจ্ঞสมุปบาทจากพระโอรสผู้ หน้า ๖๕๔

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! รูป เวทนา สัญญา สังขาร เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง. สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใด
เป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นนั่น ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เป็นเรา ไม่ใช่เป็นตัวตน
ของเรา : เธอทั้งหลายพึงเห็นเช่นนั้น ด้วยปัญญาโดยชอบตรงตามที่เป็นจริง อย่างนี้ ด้วยประการ
ดังนี้.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เมื่อบุคคลเห็นเช่นนั้น ด้วยปัญญาโดยชอบ ตรงตามที่เป็นจริงอยู่อย่างนี้,

ปุพพัตถานุทิจฺจิทฺถิทั้งหลาย ย่อมไม่มี;

เมื่อปุพพัตถานุทิจฺจิทฺถิทั้งหลาย ไม่มี อปรินตานุทิจฺจิทฺถิทั้งหลาย ย่อมไม่มี;

เมื่ออปรินตานุทิจฺจิทฺถิทั้งหลาย ไม่มี, ความยึดมั่นลุ่มคล้ำอย่างแรงกล้า ย่อมไม่มี;

เมื่อความยึดมั่นลบล้างอย่างแรงกล้า ไม่มี, จิตย่อมจางคลายกำหนด ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขารทั้งหลาย ในวิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น; เพราะจิตหลุดพ้นแล้ว จิตจึงดำรงอยู่ (ตามสภาพของจิต) ; เพราะเป็นจิตดำรงอยู่ จิตจึงยินดีร่าเริงด้วยดี ; เพราะเป็นจิตที่ยินดีร่าเริงด้วยดี จิตจึงไม่หวาดสะอุ้ง; เมื่อไม่หวาดสะอุ้ง ย่อมปรินิพพาน (ดับรอบ) เฉพาะตนนั้นเทียว. เธอ นั้น ย่อมรู้ชัด ว่า “ชาติสิ้นแล้ว, พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว, กิจที่ควรทำ ได้ทำเสร็จแล้ว, กิจอื่นที่จะต้องปฏิบัติเพื่อความเป็นอยู่อย่างนี้ มิได้มีอีก” ดังนี้.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิตฺติคุณ โสคติผล

อันนี้ท่านก็ยกในเรื่องของขั้น ๕ ขึ้นมา ก็คือตัวรูปนาม หรือกายจิต อารมณ์ของเราเอง ที่ท่านให้เห็นความไม่เที่ยง ความดับและ ความไม่ใช่ตัวตนของมัน นั่นก็คือเห็นอนิจจัง เห็นทุกขัง เห็นอนัตตา ซึ่งบุคคลก็ยอมที่จะเห็นไปตามลำดับ ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง เห็นไปๆ จนกระทั่งเห็นความแตกสลาย เห็นการตาย การหายไป ของสิ่งนั้น ท่านสามารถสรุปเป็นความเห็นได้ว่า มันไม่ใช่ตัวตนจริงอะไร เป็นตัวตนชั่วคราว คนที่เห็นอาการลักษณะอย่างนี้ ย่อมที่จะเกิดปัญญาติดตามมาก็คือว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่ใช่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา หรือท่านเรียกว่า เนตัง มะมะ เนโสหะมัสมิ นะ เมโส อตตา คำพูดนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าก็พูดบ่อย สอนบ่อย เป็นปัญญาที่จะได้เมื่อคนๆหนึ่งเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสิ่งๆนั้นแล้ว จะเกิดการแยกตัวระหว่างสิ่งที่เรากำลังเฝ้าสังเกต กับตัวผู้สังเกต ด้วยความรู้สึกว่า มันไม่ใช่ของเรา มันไม่ใช่เป็นเรา มันไม่ใช่ตัวตนของเรา

เมื่อมีปัญญาอย่างนี้แล้ว พระพุทธเจ้าจึงบอกต่อไปว่า ความเห็นที่ปรารถนาขั้นในเบื้องต้น ย่อมไม่มีคือความสงสัยในเรื่องอดีต ความอยากไปรู้ในเรื่องอดีต คนๆนี้ จะไม่มี เพราะเห็นว่าอดีตจะเป็นระยะเวลาไกล เท่าใดก็ตามก็ล้วนเป็นการเกิดขึ้นของขั้นทั้ง ๕ ตั้งอยู่แล้วก็แตกสลายไป แล้วตัวความเห็นที่ปรารถนาขั้นในเบื้องปลาย ก็คือความที่อยากจะไปรู้อนาคต ก็เป็นไปในลักษณะเดียวกัน ไม่ยึดมั่น ไม่อยากที่จะไปสนใจว่าจะเป็นอะไร เพราะอะไรจะเกิดขึ้นไปในอนาคต ก็ล้วนเป็นเรื่องของขั้น ๕ ที่จะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็แตกสลายไป ไม่มีประโยชน์อะไร พระผู้มีพระภาคเจ้ายังใช้เป็นเครื่องวัดภูมิธรรมของความเป็นพระโสดาบัน ความเป็นพระโสดาบันจะไม่สงสัย ไม่เข้าไปยึดมั่นในความเห็นที่ปรารถนาขั้นในเบื้องต้นและเบื้องปลาย

เมื่อจิตมีความรู้สึกลักษณะนี้ มีอาการอย่างนี้ พระพุทธเจ้าบอกในที่สุด ความยึดมั่นในขั้นที่ ๕ ก็จะ
ถูกปล่อยวางลงไป เพราะเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่ใช่ตัวเราของเรา เมื่อเป็น
เช่นนี้แล้ว พระพุทธเจ้าก็บอกว่าจิตก็จะหลุดพ้นจากขั้นที่ ๕ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว จิตจึงดำรงอยู่

อันนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้ายืนยันว่า เมื่อจิตของเราหลุดพ้นออกจากขั้นที่ ๕ ได้แล้ว ก็มีสถานะที่มี
อยู่เป็นอยู่ ไม่ได้ขาดสูญ ท่านจึงบอกว่า เพราะจิตหลุดพ้นแล้ว จิตจึงดำรงอยู่ สถานะที่ดำรงอยู่ก็ถูก
เรียกว่าจิตเหมือนกัน ไม่มีคำเรียก หรือท่านเรียกว่าสิ่งๆหนึ่ง หรือเรียกว่าจิต หรือเรียกว่า วิมุตติ
ญาณทัสนะ หรือเรียกว่าอสังขตธรรม อันนี้คือคำที่พระองค์ใช้เพื่ออธิบาย ในสถานะของสิ่งที่ไม่เกิด
ไม่ดับไม่เสื่อม

เพราะเป็นจิตที่ดำรงอยู่ จิตจึงยินดีร้ายด้วยดี ตัวจิตย่อมที่จะมีความยินดีในความเป็นอิสระจากของ
เกิดของตาย ตัวความยินดีตรงนี้ ก็ไม่ใช่ตัวสุขเวทนา หรือความพอใจที่เรามีอยู่เป็นอยู่ ในทุกๆวันที่
เรากอยสังเกตุ เพื่อปล่อยวางมัน ก็จะเป็นคนละอย่างกัน เพราะเป็นจิตที่ดำรงอยู่ จิตจึงยินดีร้าย
ด้วยดี เพราะเป็นจิตที่ยินดีร้ายด้วยดี จิตจึงไม่หวาดสะอุ้ง ตัวจิตก็ย่อมที่จะรู้ชัดว่า การเกิดของตัว
มันนี้ ลึนแล้ว จบแล้ว หมดแล้ว การเกิดใหม่ไม่มีอีกต่อไป

เพราะฉะนั้นบุคคลผู้ถึงที่ปลายทางแล้ว ย่อมที่จะรู้เป็นปัจเจกตั้งของตัวเอง ว่า อาการเกิดของจิตนั้น
ไม่มีอีก จึงไม่ต้องมาให้ใครเป็นพยาน ตัวธรรมะต่างๆนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าให้ใช้ตนเองเป็นพยาน
ในตนเอง เป็นปัจเจกตั้งคือรู้เฉพาะตน อันนี้จึงเป็นมรรควิธีที่พระพุทธเจ้าพูดบ่อยสอนบ่อย ในการที่
ให้เข้าไปเห็นความไม่เที่ยง ความดับ ความไม่ใช่ตัวตนและเกิดปัญญาว่ามันกับเราคนละตัวกัน นั้น
ไม่ใช่ของเรา นั้นไม่ใช่เป็นเรา นั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา จนกระทั่งสามารถวาง ธรรมชาติที่เกิดที่ดับ
ได้ และเข้าสู่ธรรมชาติที่ไม่เกิดไม่ดับได้ และนี่ก็เป็นเป้าหมายของคำสอนที่เราทุกคนกำลังใช้ความ
เพียรพยายาม ทำความดีตั้งแต่เบื้องต้นที่ละเล็กทีละน้อยไป

ก็ให้พวกเราเพียรพยายามต่อไป ถึงแม้จะใช้เวลานานเท่าไรก็ตาม ก็เชื่อว่ายังคุ้มค่าต่อความเพียร
พยายามที่ได้ลงแรงลงไป เพราะความเพียรพยายามในเรื่องนี้ จะติดดวงจิตไปข้ามภพข้ามชาติ จะ
เป็นเหตุให้เราไม่ตกต่ำ มีแต่ความก้าวหน้า ลาดเอียงเทเอียง โน้มเอียงไปสู่นิพพาน ก็ฝากธรรมะ
ให้กับพวกเราท่านนี้.

เรื่อง ทรงชักชวนวิงวอนเหลือประมาณ ในความเพียรเพื่อกิจเกี่ยวกับปฏิจสมเด็จพระบาท
ปฏิจสมเด็จพระบาทจากพระโอรส หน้า ๔๘๕

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ตถาคต เป็นผู้ประกอบด้วยพละญาณ ๑๐ อย่าง และประกอบด้วยเวสารัชชญาณ ๔ อย่างจึงปฏิญาณตำแหน่งจอมโลก บันลือสีหนาท ประกาศพรหมจักร ในท่ามกลางบริษัททั้งหลาย ว่า “รูป คือ อย่างนี้ๆ, เหตุให้เกิดรูป คืออย่างนี้ๆ, ความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งรูป คืออย่างนี้ๆ;” และว่า “เวทนา คือ อย่างนี้ๆ, เหตุให้เกิดเวทนา คืออย่างนี้ๆ, ความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งเวทนา คืออย่างนี้ๆ;” และว่า “สัญญา คือ อย่างนี้ๆ, เหตุให้เกิดสัญญา คืออย่างนี้ๆ, ความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งสัญญา คืออย่างนี้ๆ;” และว่า “สังขารทั้งหลาย คือ อย่างนี้ๆ, เหตุให้เกิดสังขารทั้งหลาย คืออย่างนี้ๆ, ความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งสังขารทั้งหลาย คืออย่างนี้ๆ;” และว่า “วิญญาณ คือ อย่างนี้ๆ, เหตุให้เกิดวิญญาณ คืออย่างนี้ๆ, ความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งวิญญาณ คืออย่างนี้ๆ;” และว่า เพราะสิ่งนี้มี, สิ่งนี้จึงมี; เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น, สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น, เพราะสิ่งนี้ ไม่มี, สิ่งนี้จึง ไม่มี; เพราะสิ่งนี้ดับไป, สิ่งนี้จึงดับไป, ด้วยอาการอย่างนี้: นี้ ได้แก่ความที่:

เพราะมี อวิชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขารทั้งหลาย;

เพราะมี สังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาณ;

... ๑๒๑... ๑๒๑... ๑๒๑... ๑๒๑...

เพราะมีชาติเป็นปัจจัย, ขรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัส อุปายาสทั้งหลาย จึงเกิดขึ้น
ครบถ้วน : ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์นี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้.

เพราะความจางคลายดับไปโดยไม่เหลือแห่งวิชานั่นนั่นเทียว, จึงมีความดับแห่งสังขาร;

เพราะมีความดับแห่งสังขาร จึงมีความดับแห่งวิญญาณ;

... ๑๒๑... ๑๒๑... ๑๒๑... ๑๒๑...

เพราะมีความดับแห่งชาตินั้นแล ขรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัส อุปายาสทั้งหลาย จึงดับ
สิ้น: ความดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้”, ดังนี้.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ธรรมอันเรากล่าวดีแล้วอย่างนี้ เป็นธรรมที่ทำให้ตื่นแล้ว เปิดเผยแล้ว ประกาศแล้ว มีส่วนขีริ้ว อันเราฉีกออกสิ้นแล้ว (ฉินุนปิโถติโก). ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ธรรมอันเรากล่าวดีแล้วอย่างนี้ เป็นธรรมที่ทำให้ตื่นแล้ว เปิดเผยแล้ว ประกาศแล้ว มีส่วนขีริ้ว อันเราฉีกออกสิ้นแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นการสมควรแท้ที่กุลบุตรผู้บวชแล้วด้วยสัทธา จะปรารภความเพียร (ด้วยการอธิษฐานจิต) ว่า “หนั่ง เอ็น กระดูก จักเหลืออยู่ เนื้อและเลือด ในสรีระ จะเหือดแห้งไปก็ตามที่ เมื่อยัง

ไม่ลู่ถึงประโยชน์อันบุคคลจะลู่ได้ด้วยกำลังของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว จักหยุดความเพียรนั้นเสีย เป็นไม่มีเลย” ดังนี้.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! บุคคลผู้มีความเกียจคร้าน เคลื่อนกล่นไปด้วยธรรมที่เป็นบาปอกุศลทั้งหลาย ย่อมอยู่เป็นทุกข์, และย่อมทำประโยชน์ตน อันใหญ่หลวงให้เสื่อมสิ้น. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ส่วนบุคคลผู้มีความเพียรอันปรารถแล้ว ย่อมอยู่เป็นสุข, สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นบาปอกุศลทั้งหลาย เป็นอยู่ ด้วย, และย่อมทำประโยชน์ตน อันใหญ่หลวง ให้บริบูรณ์ ด้วย.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! การบรรลุธรรมอันเลิศ ด้วยการกระทำอันเลว นั้น ย่อมมีไม่ได้; แต่ว่าการบรรลุธรรมอันเลิศ ด้วยการกระทำอันเลิศนั้น ย่อมมีได้ แล.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! พรหมจรรย์นี้ มีลักษณะน่าดื่ม เหมือนมัทนะ; ทั้งพระศาสดา ก็อยู่ที่นี้แล้ว.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุฉะนั้นในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลาย พึงปรารถนาความเพียร เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ เพื่อเข้าถึงธรรมที่ยังไม่ได้เข้าถึง เพื่อทำให้แจ้ง ธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง เกิด.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า “ด้วยการกระทำอย่างนี้ บรรพชาของเราทั้งหลาย นี้ จักเป็น บรรพชาไม่ต่ำทราม, ไม่เป็นหมัน, แต่จักเป็นบรรพชา มีผล มีกำไร. อนึ่งเราทั้งหลาย บริโภคจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร ของชนทั้งหลายเหล่าใด, การบริโภคทั้งหลายนั้น จักเป็นการบริโภคที่มีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ แก่ชนทั้งหลายเหล่านั้น ”
ดังนี้.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เมื่อบุคคลเห็นประโยชน์อยู่ซึ่งประโยชน์ตน ย่อมควรแท้ที่จะทำประโยชน์นั้นให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาท, หรือว่า เมื่อเห็นอยู่ซึ่งประโยชน์เพื่อผู้อื่น ย่อมควรแท้ที่จะทำประโยชน์นั้นให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาท, หรือว่า เมื่อเห็นอยู่ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ย่อมควรแท้ที่จะทำประโยชน์นั้นให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาท, ดังนี้ แล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิถุทธิ โสตุณโผโล

อันนี้พระองค์ที่ทรงชักชวนวิงวอนสาวก ให้พยายามเข้ามา ฐึ้นในเรื่องของขันธห้า ปฏิจจสมุปบาท ด้วยการพยายามเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มีการเกิดขึ้น มีการตั้งอยู่ และดับ ไป ก็ให้เห็น ให้รู้จักตัวตน ว่ารูปเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอย่างไร ให้ให้เห็นความจริงของมัน ก็คือมันมีเหตุเกิด มีสมุทัยและมีนิโรธคือความดับ

จากนั้นท่านก็ให้พิจารณาถึงเหตุเกิดของธรรมทั้งหลาย ธรรมชาติทั้งหลายเกิดแต่เหตุ ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นมาลอยๆ ด้วยการพิจารณาในลักษณะของปฏิจจสมุปบาท ว่าเพราะอะไรมี อะไรจึงมี เพราะอะไรเกิดขึ้น อะไรจึงเกิด เพราะอะไรไม่มี อะไรจึงไม่มี เพราะอะไรดับไป อะไรจึงดับไป

การที่จะกระทำสิ่งเหล่านี้ได้ ท่านจึงบอกว่าเราต้องมีความเพียร ท่านจึงสอนให้สาวกตั้งจิตอธิษฐานในเรื่องความเพียรว่า หนั่งเอ็นกระดุกจกเหลืออยู่ เนื้อและเลือดในสรีระจักเหือดแห้งไปก็ ตามที่ ประโยชน์ใดอันบุคคลจะพึงรู้ได้ด้วยกำลัง ด้วยความเพียร ด้วยความบากบั่นของบุรุษ ถ้ายังไม่ลุถึงประ โยชน์อันนั้นเสียแล้ว จะหยุดซึ่งความเพียรเป็นไม่มี

อันนี้ท่านก็ให้เรามีความเพียร มีความปรารถนาคความเพียรอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สำเร็จประโยชน์ในการเพ่งพินิจ ฝ้าดูให้เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของขันธทั้งห้า และการมาเห็นเหตุเกิดขึ้นแห่งธรรมทั้งหลาย เช่น ความอยากเกิดขึ้นได้อย่างไร ความพอใจเกิดขึ้นได้อย่างไร มีเหตุมาจากอะไร ทำไมเราจึงต้องยึดในสิ่งเหล่านี้ เพราะอะไร แล้วเราจะดับมันได้อย่างไร

และท่านบอกสาวกทั้งหลายที่ ประพฤติปฏิบัติตามนี้ การปฏิบัติของเขาก็จะทำให้การอยู่ของเขา มีผล มีกำไร ไม่เป็นหมัน ทายก ทายิกา อุบาสก อุบาสิกา ที่น่าบังจยสี่ ไม่ว่าจะเป็นจิวัร บิณฑบาต เสนาสนะ เกสัช มาให้สาวกแบบนั้นบริ โภค การบริ โภคของเขาจะเป็นการสร้างอานิสงส์ให้กับผู้นนำมาถวาย เหมือนกับเป็นเนื่อนาบุญที่ดี เพราะตัวเอง มีการฝึกฝนตนเองที่ดี

แล้วท่านก็ปิดท้ายด้วยการให้เราพิจารณาด้วยการทำตนเอง ให้เป็นประ โยชน์ ถ้าเราเห็นประ โยชน์ ตน ประ โยชน์ผู้อื่น ก็ให้ทำประ โยชน์ตน ประ โยชน์ผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท อันนี้ก็เป็นคำสอนที่เรานำนำไปใคร่ครวญพิจารณา แล้วนำไปฝึกหัด ประพฤติปฏิบัติตามแนวทางที่ท่านบอกสอน.

เรื่อง การทรงแสดงความพิน เพราะสิ้นตัณหา

พุทธประวัติจากพระโอษฐ์ หน้า ๔๕๕

โมคคัลลานะ! เรายังจำได้อยู่, ที่บุพพารามนี้เอง, ท้าวสักกะจอมเทพได้เข้ามาหาเราถึงที่อยู่ อภิวัตน์ แล้วยืนอยู่ ณ ที่ควร ได้ถามคำนี้กะเราว่า

“พระองค์ผู้เจริญ! ว่าโดยสังเขป, ด้วยข้อปฏิบัติเพียงเท่าใด ภิกษุจึงเป็นผู้พ้นวิเศษแล้ว เพราะความสิ้นไปแห่ง ตัณหา ออกไปได้ถึงที่สุดยิ่ง เกษมจากโยคะถึงที่สุดยิ่ง มีพรหมจรรย์ถึงที่สุดยิ่ง จบกิจถึงที่สุดยิ่ง เป็นผู้ประเสริฐ แห่งเทพและมนุษย์ทั้งหลาย?”

โมคคัลลานะ! ครั้นท้าวสักกะกล่าวคำนี้แล้ว เราได้ตอบว่า “ท่านผู้เป็นจอมเทพ! หลักคิดที่ภิกษุใน ศาสนานี้ได้ฟังแล้ว ย่อมมีอยู่ว่า “สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดถือ” ดังนี้. เมื่อเธอฟังดังนี้แล้ว ย่อมรู้ ยิ่งซึ่งธรรม (ธรรมคา) ทั้งปวง, ครั้นรู้อย่างนี้แล้ว ก็รอบรู้, ครั้นรอบรู้แล้ว ได้รู้สึกความรู้สึกอันใดอันหนึ่ง จะเป็นสุข หรือทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุขก็ตาม เธอย่อมมองเห็นความไม่เที่ยงแท้ในความรู้สึก (เวทนา) ทั้งหลายเหล่านั้นอยู่. เมื่อเธอมองเห็นความไม่เที่ยงในเวทนาทั้งหลายเหล่านั้น มองเห็น (คือรู้สึก) ความคลายกำหนด มองเห็นความดับสนิท มองเห็นความสลัดคืน (ของตน) อยู่เนืองนิจ ก็ไม่ยึดถือ ด้วยใจซึ่งอะไรๆ ในโลก, เมื่อไม่ยึดถือก็ไม่สะดุ้งใจ, เมื่อไม่สะดุ้งใจ ชื่อว่า ดับสนิทรอบ ในภายใน นั้นเทียว, เธอย่อมรู้สึกตนชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จไป แล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มีอีก ดังนี้. ท่านผู้เป็นจอมเทพ! ว่าโดยสังเขป, ด้วย ข้อปฏิบัติเพียงเท่านี้แล ภิกษุชื่อว่า พ้นวิเศษแล้ว เพราะความสิ้นตัณหา, ออกไปได้ถึงที่สุดยิ่ง เกษม จากโยคะถึงที่สุดยิ่ง มีพรหมจรรย์ถึงที่สุดยิ่ง จบกิจถึงที่สุดยิ่ง เป็นผู้ประเสริฐแห่งเทพและมนุษย์ ทั้งหลาย”.

โมคคัลลานะ! เราย่อมจำภายิตเรื่องความพ้นวิเศษ เพราะความสิ้นตัณหา โดยย่อๆ แก่ท้าวสักกะผู้ จอมเทพได้ ดังนี้แล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิจอุทธิ โสตุถิมโโล

อันนี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้ตอนท้าย ท่านก็ยังใช้สัญญาความจำที่ท่านเคยคุยธรรมะ กับท้าวสักกะจอม เทพ เอามาบอกเล่าให้พระอานนท์ฟังเพื่อทรงจำต่อไป เพื่อมีการถ่ายทอดบอกสอนกันต่อไป ว่า ธรรมะที่ท่านเคยแสดงในแต่ละที่นั่นเป็นอย่างไร

อันนี้ก็เป็นอีกมรรควิธีหนึ่ง ที่พระองค์ทรงแจ่มแจ้ง ด้วยการทำในใจให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ สิ่งใดๆนั้นก็คือสิ่งที่เข้ามากระทบกับจิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดี เรื่องไม่ดีก็ตาม ผู้นั้นสามารถเพิกเฉย มองเห็นมันเป็น ตถตา - คือเป็นเช่นนั้นเอง เป็น อวิตถตา - คือความไม่ผิดไปจากความเป็นอย่างนั้น เป็นอนัญญตถตา - ไม่เป็นไปโดยประการอื่น มันก็เป็นของมันอย่างนี้แหละ มันจะไม่เป็นไปแบบอื่น พระพุทธเจ้าจึงบอกว่าผู้นั้นจะเห็นความไม่เที่ยง ความจางคลาย ความดับไม่เหลือของมัน

เพราะฉะนั้นในขณะที่เรามีความรู้ขึ้นมาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง นั่นก็คือจิตเข้าไปตั้งอาศัยในอารมณ์นั้นๆ ไม่ว่าจะป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร ๔ ขั้นนี้ที่วิญญูณ หรือ ผู้รู้ หรือจิตเรา เข้าไปตั้งอาศัย คือการรับรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมา จะเป็นการรู้ความคิดในอดีต รู้ความคิดปรุงแต่งไปในอนาคต รู้เวทนา ความรู้สึกสุขทุกข์อุเบกขาก็ตาม เมื่อรับรู้แล้ว เราก็เห็นความไม่เที่ยงของมัน ดูว่ามันจะตั้งอยู่ได้นานขนาดไหน ความจางคลายของมัน ความดับไม่เหลือของมัน นี่ก็ชื่อว่าเราเห็นอริยสัจ เห็นความจริงของมัน ผลก็คือตัณหาคือความอยากในอารมณ์ต่างๆ ก็จะหมดไป จางคลายไป จะค่อยๆจางคลายไป เหมือนที่ท่านบอกว่า เพราะความจางคลายดับไปโดยไม่เหลือแห่งอวิชชา ความหลงผิด ความคิดผิด ความเข้าใจผิดในขั้นทั้ง ๕ ก็จะค่อยๆ จางคลายไป เพราะเราเห็นความไม่เที่ยงของมัน เห็นความจางคลาย เห็นความดับของมัน ความเห็นที่ว่าธรรมชาติเหล่านี้เป็นตัวตน ก็จะถูกลดออกไป ก็จะเห็นความเป็นอนัตตาของมัน ว่ามันไม่ใช่ตัวตนจริง เป็นตัวตนชั่วคราว ไม่มีอะไรที่เราเข้าไปยึดถือ ยึดมั่น แล้วจะเป็นเหตุให้เราอยู่ได้อย่างถาวรได้ ไม่มีอะไรเลย ธรรมชาติในโลกนี้ทั้งหมด จึงไม่มี ธรรมชาติอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น

ท่านจึงบอกอีกคำว่า สิ่งใดๆก็ตามในโลกนี้ ที่เรายึดถือแล้ว จะทำให้เราไม่เกิดโทษนั้น ไม่มี เพราะว่ สิ่งที่เรายึดถือในโลกล้วนเป็นสิ่งที่มีความไม่เที่ยง มีความแตกสลาย มีความดับไปในที่สุด เพราะฉะนั้น ถ้าเรายึดถือสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่แตกสลายได้ ความทุกข์ก็จะเกิดกับเรา ณ วันหนึ่ง ที่สิ่งๆนั้น มีการเปลี่ยนแปลง มีการแตกสลายดับไป เราก็จะพ้นจากความทุกข์ไม่ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราจะพ้นจากความทุกข์ให้ได้ทั้งหมด เราก็ต้องฝึกที่จะเห็น โทษของมัน เพื่อให้ได้มาซึ่งการปล่อย การวาง

อันนี้ก็เป็นมรรควิธีอีกอย่างหนึ่งที่เราสามารถหยิบเอาไปประพฤติปฏิบัติได้ และเป็นมรรควิธีที่ พระพุทธเจ้าบอกว่าง่ายต่อการบรรลุมรรคผล ไม่ต้องไปทรมานร่างกายอะไรแต่อย่างใด เป็นวิธีที่ พระพุทธเจ้ามักจะนำมาสอนกับคนที่มีความเหลือเฟือ เช่นคนแก่เฒ่าชรา หรือคนเจ็บป่วย ท่านก็ มักจะสอนวิธีนี้ เพื่อให้เขาทำจิตหรือเดินมรรควิธีเพื่อเข้าถึงความพ้นทุกข์ให้ได้ไวที่สุด.

เรื่อง ความเห็นถูก และผลที่ได้จากการปฏิบัติ

ปฏิจสุมุปาบท จากพระโอสถ์ หน้า ๖๕๔

ทำความรู้เกี่ยวกับกายของเรา กายคตาสติ การอยู่กับกาย โดยอาศัยธาตุคติน้ำไฟลม ปกติพระผู้มีพระภาคเจ้าก็แนะนำในส่วนของธาตุคตินกับธาตุลม

ธาตุคตินี่เช่นการรู้ตามการเคลื่อนไหว อิริยาบถของเรา การทำงานของเราในปัจจุบันว่าเราทำอะไร การรู้ในธาตุลม ก็ในเรื่องของอานาปานสติ การเอาจิตของเรามาอยู่กับลมเข้าลมออก อาศัยกายให้เป็นเสาเชื่อมเสาหลักอย่างคิของจิต อาศัยกายเป็นเครื่องอยู่ เป็นวิหารธรรม แต่ธรรมชาติของจิตจะไม่อยู่นิ่ง พระพุทธเจ้าท่านเปรียบเหมือนนวนร ที่กระโดดเกาะกิ่งไม้นั้น กิ่งไม้นั้นไปโน่นไปนี่เรื่อยๆ จิตจึงเป็นธรรมชาติที่ออกไปแสวงหาอารมณ์ เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง อดีตบ้าง อนาคตบ้าง ความสุขบ้าง ความทุกข์บ้าง ตามเหตุปัจจัยที่ผัสสะไปกระทบ

เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ท่านก็ให้ละความเพลินในอารมณ์ต่างๆ ออกไปเสีย แล้วจิตของเรากลับมาอยู่กับลมเข้าลมออก รู้เกี่ยวกับกายของเรา ด้วยการทำเท่านี้ที่ชื่อว่า เราทำความเพียรเผากิเลส กิเลสคือความอยากของจิต อยากจะออกไปแสวงหาอารมณ์ แต่เราก็ฝืน ฝืนความอยาก ฝืนความต้องการของจิต ด้วยการให้จิตนั้นอยู่กับอารมณ์อันเดียว สร้างอารมณ์อันเดียวให้กับจิต ถ้าเราทำอารมณ์อันเดียวอยู่ได้นานๆ ก็เรียกว่าจิตเรามีสมาธิ - ความตั้งใจมั่น นี่ก็เป็นการฝึกสมาธิ ฝึกสติ สติระลึกได้ ระลึกได้ ต่อเนื่องนานๆ ก็เกิดสมาธิขึ้น ตัวสัมปชัญญะ - ความรู้ตัว รู้ตัวอยู่ได้ในปัจจุบันนานๆ ก็เรียกว่าจิตเรามีสมาธิ

ปัญญาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อธรรมชาติของจิต ออกไปแสวงหาอารมณ์ก็เรียกว่าจิตมีการการไป มีการเกิดการดับนั่นเอง ได้มาเห็นการเกิดการดับของจิต หรือเห็นการเกิดการดับของอารมณ์ที่จิตเข้าไปเกาะ ก็เรียกว่าผู้นั้นมี ปัญญา ปัญญาในทางพุทธศาสนา ไม่ต้องการอะไรมาก ต้องการให้เราเห็นความจริงของธรรมชาติ ว่าธรรมชาติทั้งหลายมีความจริงคือ มีสมุทัย - เหตุเกิด และมีนิโรธ - ความดับ

การเห็นธรรมชาติไม่ว่าจะเป็นรูปก็ตาม เป็นนามธรรมก็ตาม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็เรียกว่า เราเห็น อริยสัจ ๔ เห็นอย่างที่ว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าต้องการให้เราเห็น เพราะมันเป็นสัจธรรมความจริงของธรรมชาติ ไม่มีอะไรเกิดแล้วไม่ดับ จะเป็นอารมณ์ดี อารมณ์ไม่ดีก็ตาม เกิดแล้ว ดับไปทั้งหมด ถ้าเราไม่เชื่อ เราก็เพ่งพิศจนพระพุทธรูปเจ้าดู อารมณ์ไม่ดีเกิดขึ้น ก็เพ่งดูอารมณ์ไม่ดีเหล่านั้น ดูว่ามันจะดับไปเมื่อไร ถึงเราไม่ต้องการให้มันดับ ในที่สุด มันก็จะดับไป ไม่มีใครมีความทุกข์อยู่ในใจ

ตลอดทั้งวันทั้งเดือน แต่ก็ไม่มีใครมีความสุข ติดต่อเนื่องกันตลอดทั้งวันทั้งเดือนเหมือนกัน อารมณ์ต่างๆ เกิดมาเพราะมีจิตเข้าไปรับรู้ ถ้าจิตปล่อยการรับรู้อารมณ์นั้น อารมณ์นั้นก็ดับไปเป็นธรรมดา

นี่คือสิ่งที่นักปฏิบัติ ควรจะทำความรู้แจ้งในตรงนี้ให้เกิดขึ้น ต้องมาทำสมาธิ สร้างอารมณ์อันเดียวให้กับจิต เหมือนกับพยายามบังคับจิตให้ช้าลง เคลื่อนไหวช้าลง เพื่อให้เห็นธรรมชาติความเป็นจริง แต่เราจะบังคับจิตอย่างไร จิตเป็นของเกิดดับ เราจะบังคับให้มันอยู่นิ่ง ตลอดถาวรก็ไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างเราจึงบังคับได้ชั่วคราว ช่วงขณะหนึ่ง นี่ก็คือปัญญาที่จะได้ ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เราไม่สามารถควบคุมมันได้ตามความอยากความต้องการของเรา แต่มันจะเป็นไปตามธรรมชาติ ตามเหตุปัจจัย ตามความจริงของมัน ตรงนี้ก็จะปัญญาที่จะได้

ถ้าสิ่งใดเป็นของเราจริง พระองค์ก็ตรัสว่า เราต้องควบคุมมันได้ แต่ถ้าเราควบคุมมันไม่ได้ แสดงว่า มันกับเราไม่ใช่ตัวเดียวกัน ท่านจึงให้มองธรรมชาติเหล่านี้ว่า เป็นสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ เกิดขึ้นมาแล้วก็สลายไป เกิดมาแล้วก็สลายไป ใครที่มีความเพียรความอดทน ที่จะดูอยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ ในที่สุดผู้นั้นจะสามารถถอนอุปาทาน จากธรรมชาติเหล่านี้ออกไปได้ ก็เริ่มจากการดูลมหายใจนี้เอง ดูกายก็เห็นจิต ดูจิตก็เห็นกาย เห็นอารมณ์ต่างๆเหมือนกัน เพราะอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นได้เพราะจิตเข้าไปรับรู้ เห็นอารมณ์ก็เห็นจิต เห็นกายก็เห็นจิต เหมือนกัน

อันนี้เป็นมุมมองของเราว่าจะสามารถเข้าไปเห็นได้ไหม ถ้ามีโอกาส มีเวลาให้พยายามไปฝึกต่อ ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหน ถ้าพอจะระลึกได้ ก็ให้พยายามระลึกถึงกายของเรา ถึงลมหายใจเราอยู่เสมอๆ พยายามละความเพลินในอารมณ์ อย่าให้ไปอยู่กับ อดีต อนาคต จนเกินพอดี ต่อไปจะให้ฟังคำสอน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ตรัสสอนเกี่ยวกับเรื่อง ความเห็นของผู้ประพฤติปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติ ไปฟังคำสอนจากพระโอบุชู้.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! รูปเป็นสิ่งไม่เที่ยง. สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นนั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เป็นเรา ไม่ใช่เป็นตัวตนของเรา : เธอทั้งหลายพึงเห็นเช่นนั้น ด้วยปัญญาโดยชอบ ตรงตามที่เป็นจริง อย่างนี้ ด้วยประการดังนี้.
(ในกรณีแห่ง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ตรัสอย่างเดียวกัน ในกรณีแห่งรูปทุกประการ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เมื่อบุคคลเห็นเช่นนั้น ด้วยปัญญาโดยชอบ ตรงตามที่เป็นจริงอยู่อย่างนี้, ปุพพันตานุภิกษุทั้งหลาย ย่อมไม่มี;

เมื่อปุพพันตานุภิกษุทั้งหลายไม่มี, อปรินตานุภิกษุทั้งหลาย ย่อมไม่มี;

เมื่อปรนทานุภิกขุทั้งหลายไม่มี, ความยึดมั่นอุปกถาอย่างแรงกล้า ย่อมไม่มี;

เมื่อความยึดมั่นอุปกถาอย่างแรงกล้า ไม่มี, จิตย่อมจางคลายกำหนดในรูปในเวทนาในสัญญาในสังขารทั้งหลาย ในวิญญาน ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น;

เพราะจิตหลุดพ้นแล้ว จิตจึงดำรงอยู่ (ตามสภาพของจิต);

เพราะเป็นจิตที่ดำรงอยู่ จิตจึงยินดีร่าเริงด้วยดี

เพราะเป็นจิตที่ยินดีร่าเริงด้วยดี จิตจึงไม่หวาดสะดุ้ง;

เมื่อไม่หวาดสะดุ้ง ย่อมปรินิพพาน (ดับรอบ) เฉพาะตนนั้นเทียว.

เธอนั้น ย่อมรู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว, พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว, กิจที่ควรทำ ได้ทำเสร็จแล้ว, กิจอื่นที่จะต้องปฏิบัติเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มีอีก” ดังนี้.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คึกฤทธิ์ โสตถิผโล

อันนี้ ท่านก็ให้มอง ชั้น ๕ คือ รูปนามหรือ กายหรือ จิตหรืออารมณ์ของเรา ให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง และเป็นทุกข์คือเดินไปสู่ความดับ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งใดแตกสลายดับไปได้ ท่านก็บอกว่าสิ่งนั้น มันเป็นอนัตตา คือมันไม่ใช่ตัวตนจริง และถ้ามันไม่ใช่ตัวตนจริง เราผู้เฝ้ามองเฝ้าสังเกตอยู่ไม่ได้แตกสลายไป ไม่ได้ดับไปพร้อมกับสิ่งเหล่านั้น ท่านจึงว่าควรแล้วหรือที่จะเห็นสิ่งเหล่านั้นว่า นั่นเป็นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา เพราะมันมีการแตกสลายตลอดเวลา

ขณะที่มันมีการแตกสลาย เราก็ยังเห็นมันแตกสลายอยู่ เช่นเราเห็นสุขเกิดดับ ทุกข์เกิดดับ เห็นความคิดความจำเกิดดับ ธรรมชาติเหล่านี้ เกิดดับไป แต่เราก็ยังเห็นว่ามันเกิดดับอยู่ตลอดเวลา แสดงว่ามันกับเราไม่ใช่ตัวเดียวกัน

บุคคลเห็นอยู่อย่างนี้ ก็จะเกิดการแยกตัวระหว่างผู้ดู กับสิ่งที่ผู้ดูกำลังดูกำลังสังเกต เรียกว่าผู้ดูนั้น กำลังเข้าถึงสภาวะที่ไม่เกิดไม่ตาย ความเห็นของคนที่มาทำเช่นนี้ พระพุทธเจ้าบอกว่า

ปุพพัตถานุภิกขุ หมายถึงความเห็นที่ปราศจากชั้นในเบื้องต้น ก็คือความเห็นที่อยากไปรู้อดีตว่าเป็นอย่างไร เราเคยเกิดเป็นอะไร เรามีความสุขความทุกข์อย่างไร เรามีอารมณ์อย่างไรในอดีต ชาตินั้นชาตินี้ในอดีตเป็นอย่างไร ความเห็นเหล่านี้ก็จะหมดไป เพราะไม่เห็นความสำคัญ ไม่เห็นสาระของสิ่งเหล่านั้น

อุปนตนาฏิกูฏี หมายถึงความเห็นที่ปรารถนารมณ์ในเบื้องต้น ก็จะไม่มียกเช่นกัน ไม่สงสัยว่าอนาคตเราจะไปเกิดเป็นอะไร ไม่ต้องการ ไม่มีความจำเป็นที่อยากไปรู้ไปสนใจอะไร เพราะสิ่งที่จะไปเกิดในเบื้องหน้า ก็เป็นเรื่องของรูปนาม ซึ่งเป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่จริง ก็ไม่ต้องการที่จะไปยึดถือเอาในอนาคต ไม่อยากจะรู้ว่าอนาคต อะไรจะเป็นอย่างไร ไม่สนใจเท่าไร ปล่อยวางความเห็นที่ปรารถนารมณ์ในเบื้องต้นและเบื้องปลายได้ ไม่ต้องไปวิ่งควมหมอบทนายทนายทักดวงชะตา เพราะเชื่อมั่นในกรรม และสามารถปล่อยวางรูปนามตัวอักษรห้า ในปัจจุบันได้ ว่าในปัจจุบันนี้ สิ่งที่เราองอยู่ มีอยู่ก็เป็นของไม่เที่ยง เดินไปสู่ความดับอีกเช่นกัน

ผลที่ได้ทำนจึงบอกว่า จิตจะสามารถหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลายได้ เครื่องเศร้าหมอง สิ่งที่ยึดหลงผิด ความมีอวิชชาคือ ความหลงผิดเข้าใจผิด คิดว่าธรรมชาติเหล่านี้เป็นตัวตน ทำนจึงบอกว่า เพราะจิตหลุดพ้นแล้ว จิตจึงดำรงอยู่ จิตจึงดำรงอยู่ นั้นแสดงว่านิพพานไม่ได้ขาดสูญ ความเห็นว่าเป็นนิพพานขาดสูญก็เป็นมิจฉาทิฐิ ความเห็นผิด อยู่ในกลุ่มของ อัจฉาทิฐิ ความเห็นว่าขาดสูญ

สุดโต่งของความเห็นก็คือเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างมี กับอีกทางหนึ่ง คือเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มี แต่พระพุทธเจ้าบอกไม่ใช่ เราต้องการเข้าถึงสภาวะที่ไม่เกิดไม่ดับหรือนิพพาน เพราะฉะนั้นทำนจึงบอกว่า เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว จิตจึงดำรงอยู่ เพราะเป็นจิตที่ดำรงอยู่ ในสภาวะของวิมุตติ จิตจึงยินดีรำเริงด้วยดี เพราะเป็นจิตที่ยินดีรำเริงด้วยดี จิตจึงไม่หวาดสะดุ้ง เมื่อไม่หวาดสะดุ้งก็ปรินิพพาน เฉพาะตนนั้นเทียว บุคคลนั้นย่อมรู้ชัดว่า การเกิดขึ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว ก็คือการประพฤติปฏิบัตินี้ จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มีอีก

เพราะฉะนั้น ถ้าเราประพฤติปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงที่สุด มีปัญญาเห็นธรรมชาติเหล่านี้ตามความเป็นจริงและถอนอุปาทานออกมาได้ ก็จะเกิดสภาวะ อย่างที่พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านได้ทรงสอนและยืนยันเอาไว้ ว่าที่สุดจะสามารถเข้าถึงวิมุตติและหลุดพ้นเข้าถึงนิพพานได้ นี่ก็เป็นเป้าหมายของคำสอนทั้งหมด.

[เรื่อง วิธีปฏิบัติเพื่อความเจริญทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรม](#)

[อริยสัจจากพระโอรสผู้ ภาคปลาย หน้า ๑๐๑๒](#)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! อริยสาวก เจริญอยู่ด้วยความเจริญ ๑๐ อย่าง ชื่อว่าย่อมเจริญด้วย ความเจริญของพระอริยเจ้า ด้วย และเป็นผู้ถือเอาแก่นสารและความประเสริฐทางฝ่ายกาย (วัตถุ) ได้ด้วย. สิบอย่าง อย่างไม่ไรเล่า? สิบอย่าง คือ :

ย่อมเจริญด้วยนาและสวน,
ย่อมเจริญด้วยทรัพย์และข้าวเปลือก,
ย่อมเจริญด้วยบุตรและภรรยา,
ย่อมเจริญด้วยทาสและกรรมกรที่เต็มขนาดแห่งบุรุษ,
ย่อมเจริญด้วยสัตว์สี่เท้า,
ย่อมเจริญด้วยศีล,
ย่อมเจริญด้วยสุตะ,
ย่อมเจริญด้วยจาคะ,
ย่อมเจริญด้วยปัญญา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! อริยสาวก เจริญอยู่ด้วยความเจริญ ๑๐ อย่าง เหล่านี้แล ชื่อว่าย่อมเจริญด้วยความเจริญของพระอริยเจ้า ด้วย และเป็นผู้ถือเอาแก่นสารและความประเสริฐทางฝ่ายกาย ได้ด้วย.

(ภาคผนวกท้ายพระสูตร)

บุคคลใดในโลกนี้ ย่อมเจริญด้วยทรัพย์ ข้าวเปลือก บุตร ภรรยา และสัตว์สี่เท้า, บุคคลนั้น ย่อมเป็นผู้มีโชค มียศ เป็นที่บูชาของญาติมิตร และแม่ของพระราชชา

บุคคลใดในโลกนี้ ย่อมเจริญด้วยสัทธา ศีล ปัญญา จาคะ สุตะ อันเป็นความเจริญทั้งสองฝ่าย, บุคคลเช่นนั้น เป็นสัตบุรุษ มีปัญญาเห็น โดยประจักษ์ ย่อมเจริญด้วยความเจริญ ทั้งสองฝ่าย ในทิฏฐธรรมนี้, ดังนี้แล.

[อธิบายความโดย พระอาจารย์ คึกฤทธิ์ โสตถิผโล](#)

ในการใช้ชีวิตทางโลก พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ให้เราทั้งหลายเจริญทางฝ่ายธรรมไปด้วย ด้วยการมีคุณธรรม การมีศรัทธา การมีศีล การมีสุตะ จาคะ ปัญญา สุตะหมายถึงการสั่งสมความรู้ เช่นการได้ยินได้ฟังธรรม ในปัจจุบัน เรามีหนังสือเป็นตัวอักษร มีการอ่าน สมัยก่อนไม่มีตัวหนังสืออักษร ก็ใช้การสดับฟัง มีการฟังมาก มีการทรงจำในคำของพระตถาคต เพราะฉะนั้นถ้าเรามีศรัทธา เราก็จะเชื่อมั่นในคำสอนของพระตถาคตด้วยการ น้อมนำคำของท่านมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้กายและวาจามีข้อปฏิบัติถูกต้อง นั่นก็คือเรื่องของศีล เป็นข้อปฏิบัติทางกายวาจาที่ถูกต้อง โดยพื้นฐานก็คือศีล ๕ ก็พยายามตั้งเป้าไว้ว่า เราจะทำศีล ๕ นั้นให้บริบูรณ์ ถึงจะยังไม่บริบูรณ์ก็ให้พยายามทำหนึ่งข้อ สองข้อ สามข้อ เพิ่มไปที่ละวันสองวัน หรือไปจนกระทั่งเป็นเดือนเป็นปี หรือรักษาไปตลอด แม้เพียง หนึ่งข้อ สองข้อ สามข้อ ก็ตาม อันไหนที่สะดวกง่ายก็ให้เราหยิบมาทำ เพื่อเป็นการสร้างสมบารมี คุณงามความดีทางกาย ทางวาจาของเรา

เมื่อมีศรัทธา มีศีล มีการสั่งสม สุตระด้วยการมาฟังธรรมตามกาลตามเวลาอันสมควรแล้ว ท่านก็ให้มี จาคะ มีการเสียดสละแบ่งปันออกไป ตัวจาคะเป็นเหตุให้เราละความตระหนี่ถี่เหนียวได้ ละความเห็นแก่ตัว ละความยึดมั่นในวัตถุข้าวของต่างๆ เป็นการค่อยๆเข้าถึงธรรมะที่ทำให้เห็นว่า กายเรานี้ไม่ใช่ตัว เราเราก็ต้องมีการเสียดสละ วัตถุข้าวของภายนอกออกก่อน ว่าของนี้ก็สามารถที่จะละที่จะวาง ที่จะปล่อยได้ ความเข้าใจในลักษณะที่ว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา จึงจะค่อยๆเกิดขึ้นมา

และปัญญาในเรื่องที่ท่านตรัสเอาไว้ นั่นก็คือปัญญาเห็นความเสื่อม ความไม่เที่ยง เห็นความจางคลาย ความดับของธรรมชาติทั้งหลาย อริยบุคคลขั้นต้น จะต้องเห็นความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงของอะไร ของธรรมชาติที่เป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของธรรมชาติที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ธรรมชาติเหล่านี้ ล้วนมีการแปรเปลี่ยน ร่างกายเราก็มีการแปรเปลี่ยนไป จากเด็กมาเป็น วัยรุ่น โตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็มาแก่ ชราไป และที่สุด ก็จะไปสู่ความแตกสลาย ทุกๆชีวิตเดินไปสู่ ความแตกสลายหมด นั่นก็คือทุกข์อย่างยิ่ง

ถ้าความแก่ ความเจ็บ ความตาย ๓ ธรรมชาติเหล่านี้ไม่มีอยู่ในโลก พระพุทธเจ้าบอก "ไม่มีความ จำเป็นที่จะบังเกิดขึ้น มีขึ้น ในความเป็นสัมมาสัมพุทธะ แต่เพราะธรรมชาติเหล่านี้มีอยู่ในโลก จึง เกิดมีความเป็นสัมมาสัมพุทธะเกิดขึ้น เพื่อจะมาแก้ปัญหาคำตรงนี้โดยตรง ว่าทำอย่างไรจะแก้ปัญหาค ความไม่ตายได้"

ในขณะที่เราประพฤติปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาคความไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย อันนั้นจะเป็นเหตุให้ ความทุกข์ ในชีวิตเราค่อยๆลดลงไปตามลำดับ เป็นบุญ เป็นบารมีของจิต ที่ติดต่อกัน ไปข้ามภพข้ามชาติ จนกว่าจะเกิดความเข้าใจในธรรมชาติเหล่านี้อย่างถ่องแท้ถึงที่สุด ก็จะสามารถเข้าถึงวิมุตติ เข้าถึง นิพพานได้ ก็คือความสงบเย็น ความปล่อยวาง ในของเกิดของตาย อย่างหมดสิ้น ก็จะเข้าถึงสภาวะที่ ไม่เกิดไม่ตาย อันนี้เป็นเป้าหมายของคำสอน ที่ทำให้สร้างสมบารมีธรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ ศรัทธา เรื่องของศีล สุตระ จาคะ และปัญญา เพราะฉะนั้นก็ฝากในการดำเนินชีวิตของเรา ให้มี คุณธรรมต่างๆเหล่านี้ประกอบควบคู่กันไป ก็จะเป็นผู้ที่เจริญทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรมได้.

เรื่อง ผู้มีธรรมเป็นที่พึ่ง

ขุมทรัพย์จากพระโอรส หน้า ๒๗๒

อานนท์! ก็สารีบุตร พาเอาสี่ชั้น สมาธิชั้น ปัญญาชั้น วิมุตติชั้น วิมุตติญาณทัสสนชั้น คิด
ตัวบริณีพพานไปด้วยหรือ?

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! ท่านสารีบุตร จะได้พาเอาสี่ชั้น ฯลฯ วิมุตติญาณทัสสนะชั้น ของพวกข้าพระองค์ คิด
ตัวบริณีพพานไปด้วย ก็หาไม่ได้, แต่สำหรับพวกข้าพระองค์นั้น ท่านพระสารีบุตร เป็นผู้กล่าวสอน ชี้แจงให้รู้ ให้
เห็น ชี้ชวนให้รับเอาไปปฏิบัติ ให้กล้าในการทำ ให้พอใจในการทำ, เป็นผู้ไม่เหน็ดเหนื่อยในการแสดงธรรม เป็นผู้
อนุเคราะห์แก่เพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์ด้วยกันทั้งหลาย; พวกข้าพระองค์ทั้งหลาย ยังตามระลึกโอชะอันเกิดแต่
ธรรม, โภคะอันเป็นธรรม, และการอนุเคราะห์ด้วยธรรม, ของท่านพระสารีบุตรนั้น ได้อยู่ พระเจ้าข้า” ท่านพระ
อานนท์กราบทูล.

อานนท์! เราได้กล่าวเตือนไว้ก่อนแล้วมิใช่หรือว่า “ความเป็นต่างๆ ความพลัดพราก ความเป็นอย่าง
อื่น จากของรักของชอบใจทั้งสิ้น ย่อมมี; อานนท์! ข้อนั้นจักได้มาแต่ไหนเล่า : สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว
เป็นแล้ว อันปัจจัยปรุงแล้ว มีความชำรุดไปเป็นธรรมดา, สิ่งนั้นอย่าชำรุดไปเลย ดังนี้; ข้อนั้น ย่อม
เป็นฐานะที่มีไม่ได้”.

อานนท์! เปรียบเหมือนต้นไม้ใหญ่ มีแก่นเหลืออยู่ ส่วนใดแก่คร่ากว่าส่วนอื่น ส่วนนั้นพึงย่อยยับไป
ก่อน, ข้อนี้ฉันใด; อานนท์! เมื่อภิกษุสงฆ์หมู่ใดใหญ่มีธรรมเป็นแก่นสารเหลืออยู่, สารีบุตร
บริณีพพานไปแล้ว ฉะนั้นเหมือนกัน. อานนท์! ข้อนั้นจักได้มาแต่ไหนเล่า : สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว เป็น
แล้ว อันปัจจัยปรุงแล้ว มีความชำรุดไปเป็นธรรมดา สิ่งนั้นอย่าชำรุดไปเลย ดังนี้; ข้อนั้น ย่อมเป็น
ฐานะที่มีไม่ได้.

อานนท์! เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลาย จงมีตนเป็นที่ป มีตนเป็นสรณะ อย่าเอาสิ่ง
อื่นเป็นสรณะเลย; จงมีธรรมเป็นที่ป มีธรรมเป็นสรณะ อย่าเอาสิ่งอื่นเป็นสรณะเลย.

อานนท์! ภิกษุ มีตนเป็นที่ป มีตนเป็นสรณะ ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ มีธรรมเป็นที่ป มี
ธรรมเป็นสรณะ ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะนั้น เป็นอย่างไรเล่า?

อานนท์! ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายเนืองๆ อยู่, พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา
ทั้งหลายเนืองๆ อยู่, พิจารณาเห็นจิตในจิตเนืองๆ อยู่, พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่,
มีความเพียรเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ จะพึงกำจัด อวิชชา และโทมนัสในโลกออกเสีย

ได้, อานนท์! ภิกษุอย่างนี้แล ชื่อว่า มีตนเป็นประทีป มีตนเป็นสรณะ ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ มี
ธรรมเป็นประทีป มีธรรมเป็นสรณะ ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ เป็นอยู่.

อานนท์: ในกาลบัดนี้ก็ดี ในกาลล่วงไปแห่งเราก็คดี ใครก็ตามจักต้องมีตนเป็นประทีป มีตนเป็น
สรณะ ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ; มีธรรมเป็นประทีป มีธรรมเป็นสรณะ ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ
เป็นอยู่. อานนท์! ภิกษุใด เป็นผู้ใดในสิกขา, ภิกษุพวกนั้นจัดเป็นผู้อยู่ในสถานะอันเลิศที่สุดแล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิตฺติธโร โสตุถิโย

อันนี้พระอานนท์ก็เสว้า โสกเสียใจต่อการจากไปของพระสารีบุตร พระสารีบุตรปรินิพพานก่อนพระ
ผู้มีพระภาคเจ้าของเรา พระพุทธเจ้าเลยบอกว่า พระสารีบุตรก็ไม่ได้เอา ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ
ติดตามไปด้วย หนทางการประพฤติปฏิบัติยังมีอยู่เราก็ยังประพฤติได้อยู่ มรรคมิ้องค์แปด ยังมี
อริยสัจ ยังมี เรายังมีที่พึ่งที่อาศัย ในการประพฤติปฏิบัติ

ท่านก็เลย เตือนพระอานนท์ว่า ไม่ว่าในกาลบัดนี้ หรือกาลล่วงไปแห่งท่านก็ตาม ท่านบอก ใครก็
ตามให้มีตน มีตนเองเป็นประทีป เป็นเครื่องส่องนำทาง เป็นที่พึ่ง แล้วก็มีธรรมะเป็นประทีป เป็น
สรณะ เป็นที่พึ่ง เป็นที่นำทางของเรา อย่าเอาสิ่งอื่น อย่าเอาสิ่งที่นอกเหนือจากพระรัตนตรัย เพราะ
อันนั้นไม่ใช่ที่พึ่งอันเกษม ที่พึ่งอันสูงสุด ถ้าผู้ใด ยึดเอาที่พึ่งอื่นนอกเหนือจากธรรมะแล้ว ไม่อาจที่
จะพ้นทุกข์ไปได้ ด้ เรียกว่าเป็นที่พึ่งชั่วคราว ไม่ใช่เป็นที่พึ่งถาวร เพราะสิ่งที่เราไปพึ่งพา นอกจาก
พระรัตนตรัยแล้ว ก็ยังมีความเสื่อมความแตกสลาย ยังไม่สามารถที่จะแก้ปัญญา หรือมีคำสอนที่จะ
เข้าถึงความไม่ตาย ที่จะเข้าถึงนิพพานได้ เพราะตัวเองก็ยังพัวพันไม่ได้จากความแก่ เจ็บ ตาย

คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ประมวลลงที่การแก้ปัญญา การแก่ เจ็บ ตาย ความประเสริฐ อยู่ที่
ตรงนี้ ไม่ว่าจะเป็พรหม เป็นเทวดาทั้งหลาย ก็เคารพพระผู้มีพระภาคเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าของเรา
สามารถเข้าถึงความไม่ตาย ความเป็นอมตะได้ แต่พรหมแต่เทวดาทั้งหลาย เมื่อถึงกาลอายุขัย ก็ต้อง
ไปเวียนเกิดเวียนตายในภพอื่นต่อไป ซึ่งพระพุทธเจ้าบอกว่า แม้แต่เทวดาทั้งหลาย ก็ยังไม่พ้นจาก
นรก กำเนิดเดรัจฉาน หรือเปรตวิสัย จึงไม่มีประโยชน์ที่ การประพฤติปฏิบัติของเรา จะประพฤติ
ปฏิบัติเพื่อไปเป็นเทพยดาองค์ใดองค์หนึ่ง เป็นการประพฤติพรหมจรรย์ที่เสว้าหมอง ที่ผิดความมุ่ง
หมาย

ท่านจึงให้พยายามตั้งความมุ่งหมาย ตั้งใจว่า เพื่อความพ้นทุกข์ ทุกข์อย่างยิ่งคือการแก่ เจ็บ ตาย
นั่นเอง พ้นให้ได้จาก ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ส่วนจะได้มากน้อยเท่าไร ก็ขึ้นอยู่กับ ศรัทธา

ความศรัทธาของเรา ขึ้นอยู่กับวิริยะความเพียร ขึ้นอยู่กับสติของเรา สมาธิและปัญญาของเรา อันนี้ก็เป็นเครื่องวัด เป็นกำลังในการที่จะบรรลุธรรม เข้าถึงธรรม.

เรื่อง ปฏิบัติเพื่อการบรรลุอรหัตผลของคนเจ็บไข้

อริยสัจจากพระโอรุฎ ภาคปลาย หน้า ๑๔๓๔

ภิกษุทั้งหลาย! ถ้ากรรมห้าประการ ไม่เว้นห่างไปเสียจากคนเจ็บไข้ทุพพลภาพคนใด ข้อนี้เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้นพึงหวังได้ คือ เขาจักกระทำให้งั่งได้ซึ่ง เจโตวิมุตติปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ในทิวฏฐธรรมนี้ เข้าถึงแล้วแลอยู่ต่อกาลไม่นานเทียว. ธรรมห้าประการนั้นเป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ ภิกษุ:

เป็นผู้มีปกติเห็นความไม่งามในกาย อยู่;

เป็นผู้มีปกติสำคัญว่าปฏิภูมในอาหาร อยู่;

เป็นผู้มีปกติสำคัญว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง อยู่;

เป็นผู้มีปกติเห็นตามเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง อยู่;

มรณสัญญาอันเขาตั้งไว้ดีแล้วในภายใน อยู่;

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมห้าประการเหล่านี้ ไม่เว้นห่างไปเสียจากคนเจ็บไข้ทุพพลภาพคนใด ข้อนี้เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้นพึงหวังได้ คือเขาจักกระทำให้งั่งได้ซึ่ง เจโตวิมุตติปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ในทิวฏฐธรรมนี้ เข้าถึงแล้วแลอยู่ต่อกาลไม่นานเทียว.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คีฤทธิ โสตุถิโผ

อันนี้เป็นมรรควิธีที่พระผู้มีพระภาคเจ้าแนะนำให้กับคนเจ็บไข้หรือทุพพลภาพ โดยบอกกับภิกษุทั้งหลายว่า ถ้าการกระทำ ๕ อย่างนี้ ไม่เว้นขาดไปจากผู้เจ็บป่วยรายใด ผลที่หวังได้ก็คือ อรหัตผล หรือ อนาคามีผล

นั่นก็คือการที่พิจารณาเห็นความไม่งามของกาย หมั่นพิจารณาโทษของกาย เห็นความไม่งามของกายอยู่เสมอ การเห็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง การพิจารณาอุจจาระปัสสาวะ การพิจารณาอวัยวะภายในร่างกายของเรา เราจะเกิดความรู้สึกปล่อยวาง หรือความรู้สึกที่วางความยินดีในร่างกายในร่างกายได้ เพราะโดยส่วนใหญ่ สัตว์โลกทั้งหลายคิดในอัสสาทะ คือความงมงายของกาย ท่านจึงให้คิดไปใน

ทางตรงข้าม มันก็คือความปรุ่งแต่งไปในอนาคต แต่ก็ปรุ่งแต่งไปสิ่งที่จะเกิดขึ้นจริงๆ เพราะทุกคนต้องเดินไปสู่ความแตกดับนั่นเอง ไม่ได้ปรุ่งแต่งของปลอม

อย่างที่สอง คือท่านให้พิจารณาอาหารที่เราทานกันทุกวัน ถ้าผู้ใดมาพิจารณาอาหาร ก็เหมือนกับการพิจารณาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม นั่นเอง ซึ่งเป็นธาตุที่เป็นองค์ประกอบของร่างกายของเรา ปล่อยวางอาหารได้ ก็ชื่อว่าปล่อยวางธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ได้เหมือนกัน พระพุทธเจ้าบอกว่า กวฬิงการาหารอาหารคือคำข้าว ถ้าเราพิจารณาปล่อยวางได้ถึงที่สุด ผู้นั้นสามารถละสังโยชน์ ๕ เบื้องต่ำได้ไม่ต้องกลับมาเกิดบน โลกนี้อีกคือเป็น ได้ถึงพระอนาคามีบุคคล เพราะฉะนั้นการพิจารณาอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญ

อย่างที่สาม การพิจารณาให้เห็นว่าโลกทั้งปวงไม่มีอะไรน่ายินดี เพื่อไม่ให้จิตนั้นเกี่ยวข้องกับผูกพันอยู่บนโลก เพราะการที่จิตมีความอยาก มีความเกี่ยวข้องกับผูกพัน จะเป็นเหตุให้วิญญูณขั้นของเรา กลับมาเกิด ณ ที่นั่นอีกโดยตัวตัมหา ความอยากเป็นตัวพามาเกิด ท่านจึงให้ละความผูกพันละความพอใจในทุกสิ่งทุกอย่างบนโลก ไม่ว่าจะป็นญาติพี่น้อง วัตถุข้าวของอะไรก็ตาม

อย่างที่สี่ ท่านให้ เห็นความไม่เที่ยงของสังขารทั้งหลาย พิจารณาสรรพสิ่งในโลกนี้ ว่าทุกสิ่งมีความเสื่อมไป มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา ใครหมั่นพิจารณาอยู่อย่างนี้ ก็ชื่อว่าพิจารณาถูกต้องตรงตามทางที่พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านทรงแนะนำ

อย่างสุดท้ายท่านบอกว่า มีสติอันตนเข้าไปตั้งไว้ดีแล้วในกาย แล้วเห็นการเกิดดับในภายใน ก็เหมือนกับที่เราพยายามทำเมื่อสักครู่นี้ เราพยายามตั้งสติไว้อยู่กับลมหายใจ ซึ่งเป็นกายอันหนึ่งในกายทั้งหลาย แล้วพยายามเห็นการเกิดดับในภายใน แล้วดูว่ามีอะไรเกิดบ้างดับบ้าง เกิดความจำขึ้นมา ความจำก็ดับไป เกิดความคิดปรุ่งแต่งขึ้นมา ความคิดปรุ่งแต่งก็ดับไป เกิดสุขเกิดทุกข์ ความพอใจไม่พอใจขึ้นมา อารมณ์เหล่านั้นก็ถึงซึ่งความดับไปในที่สุด ถึงแม้เราจะไม่ยากให้มันดับ มันก็ดับของมันเอง

ผู้ใดมาประพฤติปฏิบัติตามมรรควิธีทั้ง ๘ ผลที่หวังได้ ก็คือผู้นั้นสามารถ ละสังโยชน์เบื้องต่ำได้ผลที่หวังได้ก็คือเป็น ได้ถึงพระอนาคามีบุคคล ไม่ต้องกลับมาเกิดบน โลกนี้อีก สามารถสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในภพนั้นๆ ถ้าอินทรีย์ภาวนาแก่กล้า ก็สามารถทำให้แจ้งซึ่งอรหัตผล สามารถเข้าถึงวิมุตติหรือนิพพานได้ ก็ลองใช้ความเพียรความพยายามของเรา เดินตามทางมรรคที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแนะนำ เพราะเชื่อว่า เราจะสามารถ รู้ธรรมเห็นธรรมตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ได้.

เรื่อง ความพอใจเป็นมูลเหตุของความทุกข์ทั้งปวง

อริยสัจจากพระโอรสผู้ ภาคต้น หน้า ๓๓๕

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! ข้าพระองค์ขอ โอกาส ขอพระผู้มีพระภาค จงทรงแสดงซึ่งความเกิดและความดับไปแห่งทุกข์ แก่ข้าพระองค์เถิด”.

คามณิ! ถ้าเราจะแสดงความเกิดและความดับแห่งทุกข์แก่ท่าน ปรารถนาอดีตกาลนานไกลว่า มันได้มีมาแล้วอย่างนี้ในอดีตกาล ดังนี้ไซ้, ความสงสัยเคลือบแคลงในข้อนั้น ก็จะพึงมีแก่ท่าน. ถ้าเราจะแสดงความเกิดและความดับแห่งทุกข์ ปรารถนาอนาคตกาลนานไกล ว่า มันได้มีมาแล้วอย่างนี้ในอนาคตกาล ดังนี้ไซ้, ความสงสัยเคลือบแคลงแม้ในข้อนั้น ก็จะพึงมีแก่ท่าน. เอาละ คามณิ! เรานั่งอยู่ที่นี้ด้วยกัน, ท่านจงฟัง จงทำในใจให้ดี, เราจะกล่าว.

คามณิ! ท่านจะสำคัญความข้อนี้อย่างไร : มีไหม มนุษย์ในหมู่บ้านอุรุเวลกัปปะนี้ ที่ถูกฆ่า ถูกจองจำ ถูกทำให้เสื่อมเสีย ถูกติเตียนแล้ว โสกะปริเทวะทุกชะโหมนัสอุปายาส จะเกิดขึ้นแก่ท่าน?
“มี พระเจ้าข้า!”

คามณิ! มีไหม มนุษย์ในหมู่บ้านอุรุเวลกัปปะนี้ ที่ถูกฆ่า ถูกจองจำ ถูกทำให้เสื่อมเสีย ถูกติเตียนแล้ว โสกะปริเทวะทุกชะโหมนัสอุปายาส จะไม่เกิดขึ้นแก่ท่าน? “มี พระเจ้าข้า!”

คามณิ! อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัย ที่ความโศก (เป็นต้น) เกิดขึ้นแก่ท่านเพราะมนุษย์พวกหนึ่ง และไม่เกิดขึ้น แก่ท่าน เพราะมนุษย์พวกหนึ่ง?

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! เพราะว่า ฉันทราคะของข้าพระองค์มีอยู่ในหมู่มนุษย์ที่ทำให้ความโศก (เป็นต้น) เกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ และฉันทราคะ ของข้าพระองค์ ไม่มีอยู่ในหมู่มนุษย์ที่ไม่ทำให้ความโศก (เป็นต้น) เกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์”.

คามณิ! ด้วยธรรมนี้ อันท่านเห็นแล้ว รู้แจ้งแล้ว บรรลุแล้ว หยั่งลงทั่วถึงแล้ว อันไม่ขึ้นอยู่กับเวลา ท่านจงนำไปซึ่งนัยนี้ สุธรรมในอดีตและอนาคต ว่า “ทุกข์ใดๆ ที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ทุกข์ทั้งหมดนั้นมีฉันทะเป็นมูล มีฉันทะเป็นเหตุ เพราะว่า ฉันทะเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์; และทุกข์ใดๆ อันจะเกิดขึ้นในอนาคต ทุกข์ทั้งหมดนั้นมีฉันทะเป็นมูล มีฉันทะเป็นเหตุ เพราะว่า ฉันทะเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์,” ดังนี้.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิถุทธิ โสตุณโณ

อันนี้ท่านก็บอกว่าความทุกข์ทั้งปวงที่เกิดขึ้น จริงๆแล้วมีความพอใจเป็นเหตุ ฉันทะ ความพอใจเป็นเหตุ นั่นเอง ยกตัวอย่างคนที่ตายในเมืองๆหนึ่ง เหมือนกับเราอ่านหนังสือพิมพ์ เราเห็นคนตาย เห็นคนเจ็บมากมาย แต่บ้างคนเราไม่รู้สึกระไร แต่บ้างคนเรารู้สึกว่าเราเสียใจ เราโศกเศร้าไปกับเขา นั่นเป็นเพราะอะไร ให้ตรวจดูใจของตนเอง เพราะเราไปสร้างความผูกพัน ความพอใจกับบุคคลคนนั้น เมื่อบุคคลคนนั้นเป็นอะไรไป เราก็เกิดความเศร้าเสียใจ

ลักษณะเดียวกัน เราสร้างความพอใจกับร่างกายนี้ ว่าร่างกายนี้เป็นของเรา เมื่อร่างกายนี้เจ็บป่วย แก่ชรา เราจึงเกิดความเสียใจ ความทุกข์ระทมใจ เกิดขึ้นมา จึงให้เราพยายามสร้างปัญญาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า จริงๆแล้ว ร่างกายนี้ เราไม่สามารถที่จะควบคุมมันได้ มันจะเดินไปตามเหตุปัจจัยของมันเท่านั้น จะเป็นโรคอะไร ก็เพราะเหตุปัจจัยก่อให้เกิดโรคนั้น มันจะปวดหัวตัวร้อน มันก็ไม่เคยขออนุญาตเราว่า พຼ່งนี้มันจะปวดหัวสักสองชั่วโมง มะรืนนี้จะปวดท้องสักหนึ่งชั่วโมง มันก็ไม่เคยบอกเราล่วงหน้า แต่เหตุปัจจัย ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นการกินการอยู่ เหตุปัจจัยในเรื่องของกรรมที่ทำมาแต่ในอดีต ทุกๆเรื่อง ล้วนเป็นเงื่อนไข เป็นเหตุปัจจัย ให้ทุกสิ่งทุกอย่าง เกิดขึ้นมาในปัจจุบัน

แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าก็บอกว่าไม่ต้องไปพะวงดูเหตุปัจจัยตรงนั้น ให้มาสร้างปัญญาโดยเห็นว่าร่างกายนี้ มันไม่ใช่ของเราหรอก มันเป็นธาตุตามธรรมชาติ เราจะดูแลมันอย่างไรก็ตามที่สุดมันก็เดินไปสู่ความแตกดับเป็นธรรมดา ถ้าเรายอมรับความจริงได้อย่างนี้ ไม่เพ่งลึกับร่างกาย ละความพอใจในร่างกายได้ ร่างกายมันจะเป็นอะไร ใจเราก็มั่นคง มันก็จะทุกข์แต่ร่างกาย แต่ไม่ทุกข์ใจอย่างที่ท่านบอกว่า พระอริยบุคคลทั้งหลาย ก็จะมีทุกข์แต่ด้านร่างกาย แต่ไม่ทุกข์ใจ

ที่นี้เราก็มองไปสู่ นามธรรม ไม่ใช่แต่ร่างกายอย่างเดียว นามธรรมไม่ว่าจะเป็นสุขเป็นทุกข์เป็นความคิดความจำ เป็นความรู้สึกของเราก็มั่นคง เราจะมีความเห็นว่าเป็นตัวเราของเราในทุกๆเรื่อง เราต้องแก้ความเห็นตรงนี้ ให้เป็นความเห็นที่ถูกต้องด้วยมาตามเห็นความจริงว่า ธรรมชาติเหล่านี้ มีความไม่เที่ยง เราบังคับควบคุมมันไม่ได้ มันจะแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยของมัน เมื่อมีผัสสะมากระทบ มันก็จะเปลี่ยนไปๆ มันไม่สามารถอยู่คงที่ได้ แม้เราจะให้มันตั้งมั่นอยู่คงที่ด้วยความเพียรพยายามสักเท่าไรก็ตาม มันก็จะตั้งมั่นได้เหมือนกัน แต่ก็ชั่วคราว ในที่สุดมันก็จะเดินไปสู่ความดับความไม่เที่ยง ลักษณะเดียวกัน ไม่ต่างกับรูปภพนั่นเอง คือเราควบคุมไม่ได้ ควบคุมได้ชั่วคราว แต่ที่สุดมันจะเดิน ไปตามเหตุปัจจัยของมัน

เมื่อเราเห็นอย่างนี้ มันจะเกิดปัญญาคืนว่า จริงๆธรรมชาติเหล่านี้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา นี่เป็นปัญญาสูงสุดที่เมื่อประพาศปฏิบัติแล้ว เราจะต้องเกิดความเข้าใจตรงนี้ ถ้าเกิดความเข้าใจตรงนี้ อุปาทาน ความยึดมั่นที่เคย ยึดมั่นถือมั่น ก็จะถอนออกมาได้ ถ้าถอนออกมาได้ ธรรมชาติเหล่านี้ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลง เราก็จะไม่เศร้าใจเสียใจไปกับธรรมชาติเหล่านี้ เพราะเห็นว่ามัน ไม่ใช่ของเรา อะไรที่ไม่ใช่ของเรา เราก็ไม่ทุกข์เพราะมัน แต่ถ้าอะไรเป็นของเรา เราก็จะทุกข์เพราะมัน หลักๆ ท่านจึงให้ถอนความรู้สึกมีตัวตนออกจากธรรมชาติเหล่านี้ให้ได้ ด้วยการเฝ้าดูเฝ้ามอง ร่างกายจิตใจ อารมณ์ของเรา ให้เห็นตามความเป็นจริง นี่เชื่อว่าเป็นการสร้างเหตุที่ถูกต้องในการที่จะเข้าถึงความพ้นทุกข์.

เรื่อง สิ่งใดไม่ใช่ของเรา

อริยสัจจากพระโอรสผู้ ภาคต้น หน้า ๒๔๓

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะฉะนั้นในกรณีนี้, สิ่งใดมีใช่ของพวกเธอ, พวกเธอจงละสิ่งนั้นเสีย. สิ่งนั้น อันพวกเธอละได้แล้ว จักเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่พวกเธอเอง ตลอดกาลนาน. ภิกษุทั้งหลาย! ก็สิ่งใดเล่า มีใช่ของพวกเธอ?

ภิกษุทั้งหลาย! รูป มีใช่ของพวกเธอ, พวกเธอจงละรูปนั้นเสีย, รูปนั้น อันพวกเธอละได้แล้ว จักเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่พวกเธอเอง ตลอดกาลนาน.

ภิกษุทั้งหลาย! เวทนา มีใช่ของพวกเธอ, พวกเธอจงละเวทนานั้นเสีย, เวทนานั้น อันพวกเธอละได้แล้ว จักเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่พวกเธอเอง ตลอดกาลนาน.

ภิกษุทั้งหลาย! สัญญา มีใช่ของพวกเธอ, พวกเธอจงละสัญญานั้นเสีย, สัญญานั้น อันพวกเธอละได้แล้ว จักเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่พวกเธอเอง ตลอดกาลนาน.

ภิกษุทั้งหลาย! สังขารทั้งหลาย มีใช่ของพวกเธอ, พวกเธอจงละสังขารทั้งหลายเหล่านั้นเสีย, สังขารทั้งหลายเหล่านั้น อันพวกเธอละได้แล้ว จักเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่พวกเธอเอง ตลอดกาลนาน.

ภิกษุทั้งหลาย! วิญญาณ มีใช่ของพวกเธอ, พวกเธอจงละวิญญาณนั้นเสีย, วิญญาณนั้น อันพวกเธอละได้แล้ว จักเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่พวกเธอเอง ตลอดกาลนาน.

ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจะสำคัญความข้อนี้อย่างไร? คือข้อที่หญาไม้ กิ่งไม้ และใบไม้ ใดๆ มีอยู่ในชตวัน นี้, เมื่อคนเขานมันไปก็ตาม เผาเสี้ยก็ตาม หรือกระทำตามความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม; พวกเธอเคยเกิดความคิดอย่างนี้ บ้างหรือไม่ ว่า “คนเขานเอาเราไปบ้าง เขาเผาเราบ้าง เขาทำแก่เราตามความปรารถนาของเขาบ้าง” ดังนี้?

“ข้อนั้น หามิได้ พระเจ้าข้า!” ข้อนั้น เพราะเหตุไรเล่า? “เพราะเหตุว่า นั้น หาได้เป็นตัวตน หรือของเนื่องด้วยตัวตน ของข้าพระองค์ไม่ พระเจ้าข้า!”

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันทใดก็ฉันทนั้น, คือ สิ่งใด มิใช่ของพวกเธอ, พวกเธอจงละสิ่งนั้นเสีย; สิ่งนั้น อันพวกเธอละได้แล้ว จักเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่พวกเธอเอง ตลอดกาลนาน แล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คิกฤทธิ โสตุถิโผล

พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ให้เรามาหมั่นสังเกตดูกาย ดูจิต ดูอารมณ์ของเรา ว่าเป็นตัวเราของเราจริงรึเปล่า ท่านให้สังเกตตั้งแต่รูปกายของเรา รูปในที่นี้นั่นก็คือกายของเราที่ประกอบด้วย ธาตุดินน้ำไฟลม คือไม่ว่าจะเป็นกายแบบใด กายที่สำเร็จด้วยใจ กายที่สำเร็จด้วยสัญญา ท่านก็ให้ละเสียทั้งหมด เพราะว่าไม่ว่าจะเป็นกายแบบใดก็ตาม ล้วนมีการเกิดขึ้น มีการตั้งอยู่ มีการดับไป

เวทนา คือความรู้สึกอันเป็นสุข ทุกข์ อุเบกขา ก็ตาม สัญญา ความจำ สังขาร ความคิดปรุงแต่ง วิญญาณ ความรู้แจ้ง ธรรมชาติเหล่านี้เป็นนามธรรม ที่มีการเกิดการดับ อยู่ตลอดเวลา การที่เราเข้ามาเฝ้าสังเกตดูลมหายใจเข้า ออกของเรา เราก็จะเห็นธรรมชาติเหล่านี้ ธรรมชาติที่เราารู้สึกว่าเป็นตัวเราของเรา

ท่านจึงให้เราฝึกสมาธิเพื่อให้อาการของจิตนั้นมันช้าลง เมื่อช้าลง เราจะสังเกต ๕ ธรรมชาติเหล่านี้ได้ชัดเจน ว่าธรรมชาติเหล่านี้ เกิดดับจริงหรือไม่ สิ่งใดเกิดได้ดับได้ไปตามเหตุปัจจัยของมัน โดยที่เราควบคุมอะไรมันไม่ได้ สิ่งนั้นจะเป็นตัวเราของเราได้อย่างไร ท่านจึงให้เราใช้ปัญญาพิจารณา ไคร่ครวญ

เมื่อเราเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมที่จะเกิดปัญญาว่า สิ่งๆนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา อุปมาเปรียบเหมือนกับหญ้าไม้ที่เขาลากเอาไปเผา เราไม่ได้รู้สึกเจ็บสะทกสะท้าน ไปด้วยการกระทำของคนที่เขาไปเผา ฉันทใดก็ฉันทนั้น เช่นเดียวกัน ถ้าเราถอนอุปาทานความยึดมั่นออกจากรูปกาย ออกจากความรู้สึก ออกจากความคิดปรุงแต่ง ออกจากความรู้แจ้งที่เรามีอยู่ได้ ให้เราเฝ้าดูให้เห็นความเกิดดับ ให้เห็นความไม่

เที่ยง ความจางคลาย ความดับไม่เหลือของมัน อันนี้จะเป็นเหตุให้เราถอนอุปาทานความยึดมั่นจาก
ธรรมชาติเหล่านี้ได้ เมื่อธรรมชาติเหล่านี้แตกสลาย เราจะไม่แตกสลายไปกับธรรมชาติเหล่านี้ เราจะ
สามารถเข้าถึงสภาวะที่ไม่เกิดไม่ดับได้ คือวิมุตติหรือนิพพานนั่นเอง

อันนี้เป็นเป้าหมายในคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นปาฏิหาริย์อย่างยิ่ง ที่ท่านบอกว่า คนส่วน
ใหญ่มองไม่ค่อยออกว่ามันคือปาฏิหาริย์ เพราะไม่ค่อยมีใครอยากจะน้อมกลับเข้ามาพิจารณาตัวเรา
ของเรา เพราะมีความรู้สึกที่ว่า ตัวเราของเรานั้นเป็นตัวตน เป็นความรู้สึก ทำไมจะต้องมาพิจารณาตัว
เรา ส่วนใหญ่คนเราก็พิจารณาออกไปภายนอกตัวเราทุกคน ท่านจึงให้โอบนโยโก น้อมกลับเข้ามา
พิจารณาในภายในใจ ในอารมณ์ของเรา ให้เห็นความจริงของมัน อันจะเป็นเหตุให้เราถอนอุปาทาน
ในสิ่งเหล่านี้ได้.

เรื่อง กรรมเก่า กรรมใหม่ และวิธีดับกรรม

อริยสัจจากพระโอรุฎุ ภาคปลาย หน้า ๑๓๕๕

ภิกษุทั้งหลาย! เราจักแสดงซึ่ง กรรมทั้งหลาย ทั้งใหม่และเก่า (นวปุราณกัมม) กัมมนิโรธ และกัมม
นิโรธคามินีปฏิปทา.

ภิกษุทั้งหลาย! กรรมเก่า (ปุราณกัมม) เป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย! จักขุ... โสตะ... ขานะ...
ชีวหา... กายะ... มนะ อันธอทั้งหลาย พึงเห็นว่าเป็น ปุราณกัมม (กรรมเก่า) อภิสังขตะ (อันปัจฉัย
ปรุณแตงขึ้น) อภิสัญเจตยิตะ (อันปัจฉัยทำให้เกิดความรู้สึกขึ้น) เวทนิยะ (มีความรู้สึกต่ออารมณ์ได้).
ภิกษุทั้งหลาย! นี้ เรียกว่า กรรมเก่า.

ภิกษุทั้งหลาย! กรรมใหม่ (นวกัมม) เป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย! ข้อที่บุคคลกระทำความกรรม ด้วย
กาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ในกาลบัดนี้ อันใด, อันนี้ เรียกว่า กรรมใหม่.

ภิกษุทั้งหลาย! กัมมนิโรธ (ความดับแห่งกรรม) เป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย! ข้อที่บุคคล
ถูกต้องวิมุตติ เพราะความดับแห่งกายกรรม วชิกรรม มโนกรรม อันใด, อันนี้ เรียกว่า กัมมนิโรธ.

ภิกษุทั้งหลาย! กัมมนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกรรม) เป็นอย่างไรเล่า?
กัมมนิโรธคามินีปฏิปทานั้น คืออริยอัฏฐังคิกมรรคนี้ นั่นเอง ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ. ภิกษุทั้งหลาย! นี้
เรียกว่า กัมมนิโรธคามินีปฏิปทา.

ภิกษุทั้งหลาย! ด้วยประการดังนี้แล (เป็นอันว่า) กรรมเก่า เราได้แสดงแล้ว แก่เธอทั้งหลาย, กรรมใหม่เราก็แสดงแล้ว, กัมมวิโรธ เราก็แสดงแล้ว, กัมมวิโรธคามินีปฏิปทา เราก็แสดงแล้ว, ภิกษุทั้งหลาย! กิจอันใด ที่ศาสดาผู้เอ็นดูแสวงหาประโยชน์เกื้อกูล อาศัยความเอ็นดูแล้ว จะพึงทำแก่สาวกทั้งหลาย, กิจอันนั้น เราได้ทำแล้วแก่พวกเธอทั้งหลาย. ภิกษุทั้งหลาย! นั่น โคนไม้ทั้งหลาย, นั่น เรือว่างทั้งหลาย. ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอทั้งหลาย จงเพียรเผากิเลส, อย่าได้ประมาท. พวกเธอทั้งหลาย อย่าได้เป็นผู้ที่ต้องร้อนใจในภายหลังเลย. นี้แล เป็นวาจาเครื่องพร่ำสอนพวกเธอทั้งหลายของเรา.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล

ท่านให้เราได้ทราบว่ เรื่องของกรรมเก่าก็คือตัว กาย วาจา ใจ นี้เอง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เป็นองค์ประกอบที่เป็นตัวเราทุกวันนี้ ท่านเรียกว่ามันเป็นกรรมเก่า อันบุคคลทั้งหลายพึงเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นสิ่งที่มีความรู้สึกรู้สีกต่ออารมณ์ได้ ธรรมชาติก่อนกายอันนี้ กายใจอันนี้ รับรู้อารมณ์ต่างๆ ได้ มองให้เห็นว่ามันเป็นเพียงธรรมชาติอันหนึ่ง ที่เกิดจากการกระทำของเราตั้งแต่ในอดีตมา ทำให้ก่อเกิดมาเป็นอตภาพรายกายอันนี้

ส่วนกรรมใหม่ก็คือการกระทำของเราทางกาย วาจา ใจ ณ ปัจจุบันนี้ อันนี้ท่านเรียกว่า กรรมใหม่ ตัวกรรมใหม่ ถ้าประพฤติปฏิบัติตามทางที่ถูกต้อง คือมรรคมีองค์ ๘ ก็จะกลายเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งกรรม ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งกรรมนั้น ไม่ใช่ไปปฏิบัติตามความเห็นอื่นๆ ที่บ้างครั้งในสังคมเราก็เดินไปตามหลากหลายความเห็น ไปสะเดาะเคราะห์บ้าง ไปทำโน้นทำนี่บ้าง ตามความเห็นของคนทั่วไป ซึ่งท่านบอกอันนั้นยังดับกรรมไม่ได้อย่างถาวร การที่จะดับกรรมอย่างถาวรก็คือ การที่มาสว่าง กรรมที่ไม่ดำไม่ขาว เป็นไปเพื่อการสิ้นกรรมด้วยการประพฤติกาย วาจา ใจ ให้ถูกต้อง ตรงตามทางมรรคมีองค์ ๘

การมีความเห็นที่ถูกต้อง คือ เห็นการเกิดการดับ

การมีความคิดที่ถูกต้องคือละความคิด ในทางกายวาจาเบียดเบียน

การมีวาจาถูกต้อง คือ การไม่พูดโกหก คำหยาบ เพื่อเจื้อ ส่อเสียด

การทำการงานถูกต้อง คือการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม

การเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง ก็คือการเลี้ยงชีวิตที่ไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียน ทั้งตนเอง และผู้อื่น

การมีความพยายามที่ถูกต้อง ก็คือการพยายามที่จะละอกุศลในใจ พยายามที่จะสร้างกุศลในใจให้เกิดขึ้น

การมีสติที่ถูกต้อง ด้วยการละความเพลินในอารมณ์ต่างๆ พยายามตั้งไว้ซึ่งกายคตาสติ ก็คือมาเจริญสติปัญฐานสี่นั่นเอง

การมีสมาธิ ความตั้งใจมั่นที่ถูกต้อง ก็คือการที่เรามีความตั้งใจ เพียรทำซึ่งมรรคมงคล ๘ ข้อใดข้อหนึ่ง ก็ชื่อว่าเรามีความตั้งใจมั่นที่ถูกต้อง

ด้วยการกระทำ ๘ อย่างเหล่านี้ จะเป็นเหตุให้เราเข้าถึงความดับแห่งกรรม พ้นจากกรรมทั้งหมดได้ ไม่ว่าจะเป็ที่ดี จะเป็นชั่วก็ตาม และเราก็พ้นจากการเกิดได้ ถ้าพ้นจากการเกิดได้ ความแก่ความตายก็ไม่มี ก็เรียกว่าบุคคลนั้น เข้าถึงกรรมนิโรธ ความดับของกรรม ที่ท่านตรัสว่า บุคคลนั้นสัมพัสวิมุตติ วิมุตติหมายถึงสภาวะที่ไม่เกิดไม่ตาย ไม่เกิดแก่เจ็บตาย บุคคลนั้นเข้าไปสัมพัสได้ ก็ด้วยการดับซึ่ง กายกรรม วชิกรรม มโนกรรม เหมือนกับความเบา เราแสวงหาไม่ได้ นอกจากการที่เราจะปล่อยวาง ของหนัก ถ้าเรายังถือของหนักอยู่แล้วเราจะวิงหาความเบา ก็หาไม่ได้ หน้าที่ของเราคือปล่อยวาง ของหนัก ปล่อยวางกรรม การกระทำ ทั่วกาย วาจาใจ

พยายามที่จะ ละ ความอยากในการที่จิตเข้าไปแสวงหาอารมณ์ เป็นกุศลก็ตาม อกุศลก็ตาม พยายาม ตั้งอยู่กับปัจจุบัน และเมื่อตั้งอยู่กับปัจจุบันได้ เป็นปกติแล้ว ก็ให้พยายามเห็นปัจจุบันนั้น เกิดดับ และปล่อยวางปัจจุบันอีกทีหนึ่ง

ก็เท่ากับผู้นั้น ปล่อยวางการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ ได้อย่างสมบูรณ์ ก็สามารถ เข้าไป ถูกต้องหรือสัมพัส วิมุตติหรือนิพพาน ได้ อันนั้นก็คือที่สุดของทุกข์ พ้นจากความเกิดแก่เจ็บตาย ตลอดกาล

การที่ได้ความเกิดทุกครั้ง จะเข้าไปเพื่อความแก่และความตาย ถ้าเราต้องการความเกิด สิ่งที่เรา ต้องการด้วยก็คือ ความแก่ และ ความตาย เราต้องยอมรับในตรงนั้น แต่ถ้าเราไม่ต้องการความแก่และ ความตาย เราก็ต้องแก้ปัญหาไปตรงที่ ไม่เกิด

พระผู้มีพระภาคเจ้าของเราจึง ให้เรา ละ การเกิด การเกิดในอตภาพร่างกาย ก็มีด้วยการเกิดของจิต จิตมีการเกิดอยู่ตลอดเวลา เป็นวิภวภู การเวียนว่ายตายเกิดของจิต ภายในใจของเรา ท่านจึงให้หมั่น ละความเพลินในอารมณ์ พยายามตั้งไว้ซึ่ง ความเป็นปัจจุบัน ด้วยการทำความเห็นเท่านี้ ก็จะเป็นเหตุให้เรา เป็นคนพ้นจากความเกิดแก่ เจ็บตายได้.

เรื่อง อุปายวิธีแก้ความฟุ้งซ่านของจิต ขณะเจริญสติปัฏฐานสี่

อริยสัจจากพระโฆสฺฐ์ ภาคปลาย หน้า ๑๒๓๐

อานนท์: ข้อนั้นเป็นอย่างที่เธอกล่าว. อานนท์: ข้อนั้นเป็นอย่างที่เธอกล่าว. อานนท์: ภิกษุ หรือ ภิกษุณีรูปใด มีจิตตั้งมั่นดีแล้ว ในสติปัฏฐานทั้งสี่ อยู่, ข้อที่ภิกษุหรือภิกษุณีนั่น พึงจะหวังได้ก็คือ จัก บรรลุคุณวิเศษอันโอฬารยิ่งกว่าที่บรรลุอยู่ก่อน. สติปัฏฐานสี่อย่าง ใดอย่างหนึ่ง? สี่อย่าง คือ :-

อานนท์! ในกรณีนี้ ภิกษุ เป็นผู้ที่มีปกติตามเห็นกายในกาย มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำออกซึ่งอภิขณาและโทมนัสในโลกอยู่. เมื่อเธอนั้น ตามเห็นกายในกายอยู่, ความร่าร้อนมีอารมณ์ ทางกายเกิดขึ้นในกายก็ดี ความหดหู่แห่งจิตเกิดขึ้นก็ดี จิตฟุ้งไปในภายนอกก็ดี อานนท์! ภิกษุนั้น พึงตั้งจิตไว้ในนิมิตอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่ง. เมื่อเธอนั้นตั้งจิตไว้ในนิมิต อันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส อย่างใดอย่างหนึ่ง อยู่, ปราโมทย์ย่อมเกิด, ปิety่อมเกิดแก่ผู้มีจิตปราโมทย์ , กายของผู้มีใจปีติ ย่อมระงับ, ผู้มีกายระงับ ย่อมเสวยสุข, จิตของผู้มีสุข ย่อมตั้งมั่น.

ภิกษุนั้น ย่อมพิจารณาเห็นอย่างนี้ว่า “เราตั้งไว้ซึ่งจิตเพื่อประโยชน์ใด ประโยชน์นั้น สำเร็จแล้วแก่ เรา, ถ้ากระไร บัดนี้เราจะเพิกถอน (ซึ่งจิตอันตั้งไว้ในนิมิตอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส)” ดังนี้. ภิกษุนั้น จึงเพิกถอน คือไม่กระทำซึ่งวิตก ไม่กระทำซึ่งวิจารณ์ รู้ชัดว่า “บัดนี้ เราเป็นผู้ไม่มีวิตก ไม่มี วิจารณ์ มีสติเป็นสุขอยู่ในภายใน” ดังนี้.

อานนท์: อย่างนี้แล ชื่อว่า ภวานาย่อมมีด้วยการดำรงจิตไว้.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิตฺติทัตฺถิ โสตุถิผลโล

อันนี้ท่านก็บอกพระอานนท์ ว่าการเจริญสติปัฏฐานสี่ เป็นเหตุให้ได้คุณวิเศษอันโอฬาร วิเศษกว่า คุณอื่นๆ ที่เคยได้มา วิเศษอันนี้ก็คือการเข้าถึงความไม่ตายนั่นเอง สามารถที่จะปล่อยวางของเกิดของ ตายได้ ไม่ต้องอาศัยของเกิดของตายมาเป็นเจ้าของอีกต่อไป

แต่ในขณะที่เรากำลังเจริญสติปัฏฐานสี่อยู่ ท่านบอกว่าถ้าเกิดเรามีความฟุ้งซ่าน มีความหดหู่ใจ มีความร่าร้อนทางกาย กระทบกระชวยขึ้นมา ท่านก็บอกให้เราตั้งจิตเอาไว้ในสิ่งที่เราเลื่อมใส ใดอย่างหนึ่ง เช่นเราเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า ในการตรัสรู้ของท่าน ในพระคุณของท่าน หรือเรา เลื่อมใสในครูบาอาจารย์ท่านใดท่านหนึ่ง หรือสิ่งใดก็ได้ที่เราน้อมนึกแล้วเราเกิดความเลื่อมใส เกิด ความสุขกายสุขใจขึ้นมา ท่านก็ให้น้อมนึกไปในสิ่งนั้น การที่เรา น้อมนึกไปในสิ่งนั้น เป็นเหตุให้

เราได้มาซึ่งความปราโมทย์ใจ เป็นเหตุให้ได้มาซึ่งปิติใจ ความสุขใจ จิตที่มีปิติ มีความสุข จะเดินไปสู่ความตั้งมั่น เมื่อจิตเราตั้งมั่นพอสมควรแล้ว ท่านก็ให้น้อมจิตมาเพื่อการพิจารณาธรรมะต่อไป อันนี้เป็นวิธีแก้อย่างหนึ่ง

อันนี้เราสามารถนำไปใช้ได้ ในขณะที่อย่างเวลาเราเจ็บป่วย หรือว่าเอาไปสอนกับคนที่ใกล้จะเสียชีวิต ถ้าเขายังไม่เคยฝึกหัดปฏิบัติอะไรมา อย่างน้อยก็ให้เขานึกถึงสิ่งที่เขาเลื่อมใส อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา จิตก็จะมีความสุข เพราะการเปลี่ยนภพภูมินั้น ถ้าผู้ตาย คนเจ็บป่วยที่ใกล้จะตายนั้น เสวยอารมณ์ใด ท่านบอกอรรถภาพภพหน้าก็จะเป็นไปตามอารมณ์นั้น ก็ให้เขาพยายามที่จะเกาะอารมณ์ที่เป็นกุศล เป็นความสุข เป็นกุศลก่อน เพื่อให้การเปลี่ยนภพภูมินั้น เป็นการเปลี่ยนภพภูมิที่ดี เดินทางในวิภวภูมิด้วยความสะดวก

เพราะถ้ามีการเปลี่ยนภพภูมิที่ไม่ดี โอกาสที่จะขึ้นมาในภพภูมิที่ดีนั้น ใช้นานานมาก ท่านบอกท่านไม่เห็นการจงจำอันใดที่จะเจ็บปวด โทศร้ายเท่ากับการจงจำใน นรกกำเนิดเดรัจฉานเปรตวิสัย และโอกาสที่เดรัจฉานจะเปลี่ยนภพภูมิขึ้นมาเป็นมนุษย์นั้น ก็มีความยาวนานมาก เพราะจิตของเดรัจฉานนั้น ท่านบอกว่า เป็นจิตที่ประกอบด้วยอกุศลเป็นส่วนใหญ่ ชีวิตทั้งชีวิตของเขาก็ไม่ค่อยจะคิดเรื่องกุศล ถ้าเราสังเกตดู เขาก็จะมีการเที่ยวกินกัน เพื่อให้ร่างกายนี้อยู่รอด โอกาสที่จิตจะเป็นกุศลจึงมีน้อย โอกาสในขณะที่จิตจะดับแล้วให้จิตมีกุศลจึงเกิดได้ยาก

เราเมื่อมีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นผู้ที่มียศกภาพ มีความสามารถพอที่จะบรรลุนิพพานได้ ก็ให้พยายามปรารถนาความเพียร ขยัน อย่างประมาท เพราะว่าในชีวิตไม่แน่นอน อย่างเมื่อวานก็มีภรรยาอยู่คนมา เป็นอัมพฤกษ์ไปครึ่งตัว ตาเริ่มบอด ร่างกายเริ่มชำรุดไปเรื่อยๆ ใหม่ๆที่เดิมก็เป็นปกติดีอยู่แต่ก็ประมาทไม่ค่อยปฏิบัติ ใหม่ๆที่ไปวัดอยู่เสมอๆ ครูบาอาจารย์ก็ชักชวนให้ปฏิบัติก็ยังไม่ค่อยจะปฏิบัติเท่าไร เดียวนี้ก็ร่างกายชำรุดมากแล้ว การงานก็ทำไม่ได้ ก็สอนให้เขาปฏิบัติเลย ทำ ณ ปัจจุบันนี้ ที่ยังพอฟังธรรมะรู้เรื่อง พอพูดได้บ้างนิดหน่อย พอโต้ตอบกันได้ ยังดีกว่า ฟังไม่ได้ โต้ตอบกันไม่ได้ ก็จะยิ่งเข้าใจธรรมะกันยากขึ้นปฏิบัติยากขึ้น ความไม่เที่ยง ของร่างกาย เจอกันแต่ก่อนก็ยังปกติดีอยู่ เดียวนี้ก็เปลี่ยนไป ชั่วเวลาแป๊บเดียว หลายคนก็เห็นมาก็เห็นความไม่เที่ยงเยอะ เส้นเลือดในสมองก็แตกไปบ้าง ตีบไปบ้าง ให้เกิดเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต เห็นหลายคน

เพราะฉะนั้นอย่าไว้ใจในร่างกาย ที่เห็นว่ายังหนุ่มยังสาวอยู่ พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านบอก อย่าประมาท เหตุการณ์ต่างๆเกิดขึ้นกับชีวิตเราได้ตลอดเวลา ก็ให้เราหมั่นฝึกทำความเพียร ไม่ต้องลงทุนอะไรมาก เพียงแต่ตั้งจิตของเราไว้ในอารมณ์ที่เหมาะสม และพยายามเห็นการเกิดดับ เห็น

ความไม่เที่ยงของธรรมชาติเท่านั้นเอง เราก็จะค่อยๆเข้าใจธรรมะตามความเป็นจริง จิตก็จะค่อยๆ
ถอนอุปาทาน ความยึดมั่นออกมาได้เอง ก็เป็นประโยชน์แก่เราโดยตรง.

เรื่อง ทรงพอพระทัยความสามัคคีเป็นอย่างยิ่ง

พุทธประวัติจากพระโอษฐ์ หน้า ๓๕๕

ภิกษุทั้งหลาย! ในทิศใด ภิกษุทั้งหลาย เกิดแตกร้างกัน เกิดการวุ่นวายกัน ทะเลาะวิวาทกัน ทิ่มแทง
กันและกันอยู่ด้วยหอกปาก, ทิศนั้น ไม่เป็นทิศที่ผาสูกแก่เราเลย แม้แต่เพียงนึกถึง จะต้องกล่าวทำไม
ถึงเรื่องไปจนถึงที่นั่น. และเราย่อมแน่ใจในเรื่องนั้นว่า พวกเธอทั้งหลายที่นั่น พากันละเลย ธรรมะ
สามประการเสีย แล้วทำธรรมะอีกสามประการให้เกิดหนาแน่น เป็นแน่แท้. สามประการเหล่าไหน
เล่า ที่เธอพากันละเลย? สามประการคือ ความตรึกในอันหลีกออกจากกาม ความตรึกในอันไม่
พยาบาท และความตรึกในอันไม่เบียดเบียน. และสามประการเหล่าไหนเล่า ที่เธอพากันทำให้เกิดขึ้น
หนาแน่น? สามประการคือ ความตรึกไปในทางกาม ความตรึกไปในทางพยาบาท ความตรึกไป
ในทางเบียดเบียน.

ภิกษุทั้งหลาย! ในทิศใด ภิกษุทั้งหลายมีความพร้อมเพรียงกัน มีความบันเทิงต่อกันและกัน ไม่
ทะเลาะวิวาทกัน เข้ากันและกันได้สนิทเหมือนน้ำนมกับน้ำ มองดูกันและกันด้วยสายตาแห่งความรัก
อยู่, ทิศนั้นเป็นที่ผาสูกแก่เรา แม้ต้องเดินไป (อย่างเหน็ดเหนื่อย) จะป่วยกล่าวไปใย ถึงการที่เพียงแต่
นึกถึง. และเราย่อมแน่ใจในเรื่องนั้นว่า พวกเธอทั้งหลายที่นั่น พากันละ ธรรมะสามประการเสีย
แล้วทำธรรมะอีกสามประการให้เกิดหนาแน่น เป็นแน่แท้. สามประการเหล่าไหนเล่า ที่เธอพากันละ
เสีย? สามประการคือ ความตรึกไปในทางกาม ความตรึกไปในทางพยาบาท และความตรึกไป
ในทางเบียดเบียน. สามประการเหล่าไหนเล่า ที่เธอพากันทำให้เกิดขึ้นหนาแน่น? สามประการคือ
ความตรึกในอันหลีกออกจากกาม ความตรึกในอันไม่พยาบาท และความตรึกในอันไม่เบียดเบียน,
ดังนี้.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คีฤทธิ โสตุถิโผโล

ท่านก็สอนภิกษุทั้งหลายให้พยายาม ละ ความคิด ที่คิดขึ้นมาไปในทาง กาม ความยินดีในทาง
อายตนะ ๕ ของกาย ความคิดในทางพยาบาท ในทางเบียดเบียน ที่จะทำให้เกิดร้อน ๓ ความคิดนี้
ถ้าหมู่มนุษย์ใด หมู่มนุษย์ใดมี หมู่มนุษย์นั้นจะมีแต่ความสามัคคี ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้ง ถ้าหมู่มนุษย์
ใดมีการทะเลาะเบาะแว้ง ท่านบอก ท่านแน่ใจได้เลยว่า หมู่มนุษย์นั้น มีความคิดไปในทาง กาม

ในทางพยาบาท ในทางเบียดเบียน อันนี้เป็นคุณธรรม ๓ ประการ ถ้าเราเทียบคุณธรรมนี้ก็จะอยู่ในมรรคมีองค์ ๘ ข้อที่ ๒ ก็คือการเจริญ สัมมาสังกัปปะ ละความคิดในทาง กาม พยาบาท เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา อันนี้ ขมาราวาสเราก็ทำได้ เราทำงานโดยที่ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียนก็ได้ บรรพชิตก็ทำได้ และท่านบอกว่า ภิกษุหรือผู้ปฏิบัติ แม้นอนอยู่ก็ตาม แต่ถ้านอนทิ้งความคิด ๓ ความคิดนี้ ก็ชื่อว่า ภิกษุ นั้น หรือ บุคคลนั้น ทำความเพียรอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน

อันนี้เป็นมรรควิธีที่น่าที่จะหยิบเอาไปประพฤติปฏิบัติ เพราะไม่ต้องการ กาลเวลาสถานที่ ไม่ต้องการ การนั่งห่มแบบใด เป็นการประพฤติ เป็นการทำความเพียรทางจิตล้วนๆ นั้น เป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพาน เป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์ ขณะที่เราเจริญ สัมมาสังกัปปะอยู่ ท่านก็บอกว่าขณะนั้นเรามีสัมมาทิฐิ คือความเห็นถูกต้องอยู่ด้วย เรามีสัมมาวายามะ ความเพียรที่ถูกต้อง เรามีสัมมาสติ มีสติที่ถูกต้อง และเรามีสัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นที่ถูกต้อง มรรคมีองค์ ๘ จะถูกกระทำขึ้นมาพร้อมๆ กัน ในลักษณะอย่างนี้ จึงให้เราเข้าใจว่า ตัวมรรคมีองค์ ๘ ถ้าเราหยิบข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาทำ ยกตัวอย่างสัมมาสังกัปปะเมื่อกี้ มรรคองค์อื่นๆ ก็จะถูกทำขึ้นมาพร้อมๆ กันเหมือนกัน ความพยายาม เราพยายามลงที่จิต สติ คอยระลึกรู้ จิตความคิดของเรา ความตั้งใจมั่น สมาธิ ก็ตั้งลงในที่จิตของเรา

และท่านก็กล่าวปิดท้าย ถึงการประพฤติปฏิบัติ มิใช่เพื่อหลอกลวงมหาชน มิใช่เพื่อลาภสักการะ เสี่ยงสรรเสริญเยินยอ แต่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ทุกข์ในที่นี้ของท่านก็คือ ทุกข์ถาวร ทุกข์จริงๆ ที่สัตว์โลกทั้งหลายต้องประสบ ก็คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ถ้า ๓ ธรรมชาตินี้ ไม่มีในหมู่สัตว์ทั้งหลายแล้ว ท่านบอกว่า พระองค์ก็ไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องเกิดมา แต่เนื่องจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย นี้อยู่ในสัตว์ทุกภพ ไม่ว่าจะ เป็น พรหม เป็น เทวดา เป็น มนุษย์ เป็น เปรตวิสัย สัตว์นรกทั้งหลายก็ตาม ล้วนมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นที่สุดทั้งสิ้น การที่จะแก้ปัญหาตรงนี้ก็คือ การมาเดิน ฝึก กาย วาจา ใจ ตามทางมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง.

เรื่อง วิธีภาวนาที่จะทำให้มรรคมีองค์แปด สมบูรณ์โดยวิธีลัด

อริยสัจจากพระโฆสจฺ์ ภาคปลาย หน้า ๑๔๖๑

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อรู้ที่อยู่ เห็นอยู่ ซึ่งจักขุ ตามที่เป็นจริง,
เมื่อรู้ที่อยู่ เห็นอยู่ ซึ่งรูปทั้งหลาย ตามที่เป็นจริง,
เมื่อรู้ที่อยู่ เห็นอยู่ ซึ่งจักขุวิญญูณ ตามที่เป็นจริง,
เมื่อรู้ที่อยู่ เห็นอยู่ ซึ่งจักขุสัมผัส ตามที่เป็นจริง,

เมื่อรู้ที่อยู่เห็นอยู่ ซึ่งเวทนา อันเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย สุขก็ตาม ทุกข์ก็
ตาม อทุกขมสุขก็ตาม, ตามที่เป็นจริง, บุคคลย่อมไม่กำหนดยินดีในจักขุ ย่อมไม่กำหนด
ยินดีในรูปทั้งหลาย ย่อมไม่กำหนดยินดีในจักขุวิญญาณ ย่อมไม่กำหนดยินดีในจักขุ
สัมผัส ย่อมไม่กำหนดยินดีในเวทนาอันเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย สุขก็ตาม ทุกข์
ก็ตาม อทุกขมสุขก็ตาม.

เมื่อบุคคลนั้นไม่กำหนดยินดีแล้ว ไม่ประกอบพร้อมแล้ว ไม่หลงใหลแล้ว มีปกติ
เห็นโทษอยู่, ปัญญาปานานันท์ ย่อมถึงซึ่งความไม่ก่อขึ้นอีกต่อไป และค้นหา อันเป็นเครื่อง
นำมาซึ่งภพใหม่ ประกอบอยู่ด้วยความกำหนด ด้วยอำนาจแห่งความเพียร ทำให้เพียร
อย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆ ของบุคคลนั้น ย่อมละไป. ความกระวนกระวาย ทางกายและจิต ก็ละ
ไป. ความแผศเผา ทางกายและจิต ก็ละไป. ความเร่าร้อน ทางกายและจิต ก็ละไป. บุคคลนั้น
ย่อมเสวยสุขทั้งทางกายและทางจิต.

ทิวฐิของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็น สัมมาทิฐิ, ความดำริของผู้รู้ ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็น
สัมมาสังกัปปะ, ความเพียรของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็นสัมมาวายามะ, สติของผู้รู้ผู้เห็นอยู่
เช่นนั้น เป็นสัมมาสติ, สมาธิของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็นสัมมาสมาธิ. ส่วน กายกรรม
วจีกรรม และอาชีวะของเขา บริสุทธิดีแล้ว มาแต่เดิม, ด้วยอาการอย่างนี้ เป็นอันว่า อริย
อภิวุฑฒิกมรรคแห่งบุคคลผู้รู้ผู้เห็นอยู่อย่างนั้น ย่อมถึงซึ่งความบริบูรณ์แห่งภาวณา ด้วย
อาการอย่างนี้.

(ผู้ยึดการปฏิบัติอริยอภิวุฑฒิกมรรคเป็นหลัก พึงมองให้เห็นความสำคัญที่สุดแห่งพระบาลีนี้ ที่แสดงให้เห็นว่า ถ้าปฏิบัติในชั้นลึก คือ
การรู้เห็นอย่างถูกต้องเกี่ยวกับอายตนะอันเป็นที่ตั้งแห่งต้นเหตุอุปาทานแล้ว ย่อมเป็นเคล็ดลับในการปฏิบัติอภิวุฑฒิกมรรคอย่าง
ครบถ้วนขึ้นมาโดยอัตโนมัติ ไม่เสียเวลามากเหมือนผู้ปฏิบัติชนิดแจกแจงเป็นองค์ๆ และองค์ละหลายๆอย่าง จึงขออนุญาต
อย่างยิ่งแห่งพระบาลีนี้ แก่ผู้ปฏิบัติทุกคน.

ข้อความที่ยกมานี้ ยกมาแต่ข้อความที่แสดงด้วยเรื่องของจักขุ ผู้ศึกษาพึงเทียบเคียงเอาเองออกไปถึงเรื่องของ โสตะ ฆานะ ชิวหา กายะ
และมโน. แต่ละอย่างๆ แยกออกเป็นห้าประเด็น เหมือนอย่างที่แสดงไว้ในกรณีแห่งจักขุข้างต้นนั้น, ก็จะได้อายตนิกกรรม ๖ หมวดๆ
ละ ๕ อย่าง, รวมเป็น ๓๐ อย่าง โดยบริบูรณ์).

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คึกฤทธิ์ โสตถิผโล

อันนี้ถ้าใครนำการประพาดปฏิบัติแบบนี้ไปทำ ก็เรียกว่าผู้นั้นกำลังเจริญซึ่งมรรคมืองค์แปดทั้งหมด
ขึ้นมาพร้อมๆกัน

ก็คือในขณะที่เรามีผัสสะทางตา ท่านยกขึ้นมา ๑ ผัสสะ ก็ให้พิจารณาเห็นรูปที่เราเห็นนั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นของแตกสลาย ซึ่งมันก็เป็นความจริงที่จะเกิดในอนาคต ไม่ว่าจะรูปใดๆในโลก ภูเขา ต้นไม้ รถ บ้าน คน สัตว์ สิ่งของ เมื่อมีการเกิดขึ้นมาแล้ว ก็มีความเสื่อมไป แตกสลายไป และดับไปเป็นธรรมดา นั่นคือเราพิจารณาเห็นรูปทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เป็นของแตกสลาย แล้วเราก็ย้อนกลับเข้ามา โอปนยิโก น้อมเข้ามาในตัวเรา ตาที่เข้าไปดูรูป ก็เป็นของไม่เที่ยงอีกเช่นกัน

แต่จะมีตา มีแก่รูป ก็ไม่สามารถรู้อะไรได้ ต้องมีวิญญาณทางตา เรียกว่าจักขุวิญญาณ เห็นว่าวิญญาณทางตา ก็เป็นของไม่เที่ยงอีกเช่นกัน ตัววิญญาณ ก็มีการเกิดดับ การเปลี่ยนหน้าที่ของวิญญาณ นั้นแสดงว่ามันเกิดดับแล้ว ไปรู้ทางตาบ้าง ไปรู้ทางหู จมูก ลิ้น กาย ใจ บ้าง มีการเปลี่ยนหน้าที่อยู่ตลอดเวลา แสดงว่าตัววิญญาณ ก็ไม่เที่ยง มีการแปรเปลี่ยน มีการเกิดดับเป็นธรรมดาอีกเช่นกัน

เมื่อมีสัมผัสเกิดขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะเห็นรูป หูกระทบเสียง ย่อมที่จะเกิดเวทนาขึ้นมา คือความพอใจบ้าง ความไม่พอใจบ้าง ที่เรียกว่า สุข ทุกข์ นั่นเอง สุข ทุกข์ ที่เกิดจากเหตุปัจจัยที่ไม่เที่ยง พระผู้มีพระภาคเจ้าบอกว่า แล้วมันจะเป็นของเที่ยงได้อย่างไร เราก็ตามดูความรู้สึกอันเป็นสุข เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ความพอใจ ไม่พอใจ ที่เกิดขึ้นในใจ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็มีความดับไปเป็นธรรมดาอีกเช่นกัน แสดงว่าไม่มีอะไรเลย ทั้งที่เป็นองค์ประกอบของผัสสะของเรา ที่ประกอบขึ้นเป็นตัวเราของเรา แล้วก็ธรรมชาติที่เกิดตามต่อเนื่องจากผัสสะเป็นเหตุ ก็ล้วนตกอยู่ภายใต้ความไม่เที่ยง ความเกิด ความดับ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นจะเดินไปสู่ความแตกสลาย สิ่งใดแตกสลายไปได้ ท่านตรัสว่าสิ่งนั้นจะเป็นตัวตนจริงได้อย่างไร สิ่งนั้นก็ถือเป็นตัวตนชั่วคราว ที่เรียกว่าอนัตตานั้นเอง

สิ่งใดเป็นอนัตตา ท่านก็ตรัสต่อไปว่า ควรแล้วหรือที่จะเห็นว่า นั่นเป็นเรา นั่นเป็นของเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา อันนี้จะเป็นเหตุให้เราค่อยๆถอนอุปาทานจากสถานะที่เป็นตัวเราของเราออกไป เพราะสถานะที่เป็นตัวเราของเรานั้น เป็นของไม่เที่ยง ถ้าเรายึดถือเอาของไม่เที่ยงเป็นตัวเรา เราก็จะต้องแตกสลาย เราก็จะต้องตายไปกับธรรมชาติเหล่านั้น ท่านบอกว่า ถ้าความยึดมั่นยังมีอยู่ เมื่อรูปตาย เราจะตายไปตามรูป เมื่อรูปเจ็บ เราก็เจ็บไปตามรูปเหมือนกัน เมื่อเวทนาแตกดับ เราก็ดับไปตามเวทนา เมื่อสัญญา สังขาร โดยที่สุดเมื่อวิญญาณแตกดับ เราก็จะรู้สึกว่า แตกดับไปตามวิญญาณ จึงมีผู้ตาย มีคนตาย มีใครที่จะตาย

แต่ถ้าเราถอนอุปาทานด้วยการเห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ ถอนอุปาทานออกมาได้ ก็ไม่มีใครตาย ไม่มีผู้ตาย ไม่มีใครให้ตาย พระอรหันต์ทั้งหลายจึงพ้นจากกรรมทั้งหมดได้ เข้าสู่วิมุตติหรือนิพพาน ไม่ต้องรับกรรมอีกต่อไป พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด นั่นคือถอนอุปาทานจากของเกิดดับ ของเกิดตายออกมาทั้งหมดได้ เข้าสู่สถานะที่ไม่เกิดไม่ดับ

ท่านบอก ผู้ที่มาเห็นอยู่รู้อยู่ซึ่งของเกิดดับทั้งหลาย ตัวมันเองไม่ได้เกิด ไม่ได้ดับไปด้วย ท่านจึงให้เราฝึกเป็นผู้มอง ผู้ดู ธรรมชาติทั้งหลายตามความเป็นจริง ที่เรียกว่าเข้ามาดูจิตมองจิตของตัวเอง ให้เห็นว่าในจิตของเรามีอะไรบ้าง และธรรมชาติของมันเป็นอย่างไรร

ผู้ใดเฝ้าสังเกตจิตของตัวเองตามความเป็นจริง ผู้นั้นจะค่อยๆรู้สัจธรรมความจริง คือความจริงของธรรมชาติและจะถอนอุปาทานความยึดมั่นจากธรรมชาติเหล่านี้ได้ หรือรูปนามทั้งหมด และผู้นั้นจะเข้าถึง ถูกต้องหรือสัมผัสกับวิมุตติหรือนิพพาน ความพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง ก็ฝากธรรมะที่เรียกว่าเป็นการประพฤติปฏิบัติ โดยวิธีลัด เพื่อเข้าถึงความพ้นทุกข์.

เรื่อง จิตเป็นสมาธิแล้ว รู้ร้อยสัจได้แจ่มใส เหมือนเห็นของในน้ำอันใส

อริยสัจจากพระโอรุฎ ภาควัด หน้า ๗๖

สมาธิแปลว่าความตั้งใจมั่น เราฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดความตั้งใจมั่น สร้างอารมณ์อันเดียวให้เกิดขึ้น โดยปกติ จิตจะเกิดดับอยู่ตลอดเวลาด้วยความรวดเร็ว สมาธิจะเป็นตัวทำให้จิตนั้น เคลื่อนไหวช้าลง ตั้งมั่นอยู่ได้ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเป็นเวลานานๆ นานในที่นี้อาจจะ ๕ นาที ๑๐ นาที ๑ ชั่วโมง ๒-๓ ชั่วโมงก็แล้วแต่ แล้วแต่ระดับความตั้งมั่นของจิต เมื่อจิตเคลื่อนไหวช้าลง เราก็เห็นการทำงานของจิตชัดขึ้น ว่าจิตที่แปลว่าผู้รู้ ความรู้สึกของเรา ณ ปัจจุบันนี้ ไปรับรู้ธรรมชาติอะไรได้บ้าง และตัวจิตเอง มีคุณลักษณะอย่างไร จิตที่ตั้งมั่น เอาเกณฑ์ขนาดไหน ว่ามันตั้งมั่นแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าก็บอกว่า อย่างน้อย ขณะนั้นไม่มีความคิดที่เป็นอกุศล

ความคิดอกุศลมีอะไรบ้าง ท่านบอกว่า ความคิดใน ทางกาม ทางพยาบาท ทางเบียดเบียน จัดว่าเป็นอกุศล เป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิตเข้าถึงความสงบ เครื่องสังเกตอีกอย่างก็คือ ท่านเรียกว่า **นิวรรณ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทระ ถีนมิทระ** แปลว่า ความง่วงเหงาหาวนอน ความซึมเศร้า ความง่วงซึม มึน ซา ไม่สดใส ไม่แจ่มใส **อุทธัจจกุกกัจจะ** หมายถึง ความฟุ้งซ่านของจิตไปในอารมณ์ต่างๆ **วิจิกิจฉา** หมายถึงความสงสัยลังเล สงสัยเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทำให้จิตไม่สงบ ขณะที่ทำสมาธิเราต้องวางความสงสัย วางความฟุ้งซ่าน พยายามทำจิตให้ตื่นให้รู้อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับลมหายใจ วางความปรุงแต่งไปในทางยินดีในร้าย กลุ่มอาการของจิตเหล่านี้ เราเรียกว่านิวรรณห้า ถ้าจิตปราศจากอารมณ์เหล่านี้ ก็เรียกว่า จิตสงบ มีสมาธิเพียงพอในการที่จะเห็นธรรมชาติทั้งหลายตามความเป็นจริง

ความเป็นจริงของธรรมชาติอะไรที่ท่านต้องการให้เราเข้าไปเห็น ก็คือให้เห็นว่า ธรรมชาติทั้งหลาย มีเหตุเกิด และธรรมชาติทั้งหลายมีความดับ การที่บุคคลมาเห็นอย่างนี้ จะเกิดปัญญาว่า ธรรมชาติ นั้นไม่ใช่ตัวตนจริง เรียกว่าอนัตตา อนัตตาแปลว่าตัวตน มีจริงชั่วคราว จะว่ามีจริงก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มี เลยกี่ไม่ใช่ แต่มีขึ้นมา ตั้งอยู่สักพัก แล้วก็ดับไป ไม่มีแก่นสารสาระ ท่านเปรียบเหมือนพยับแดด หรือเปรียบเหมือนฟองน้ำ เมื่อดฝนที่ตกลงมาในน้ำ ทำให้เกิดฟอง เกิดเป็นฟองขึ้นมาแล้วก็แตกดับ ไป ลักษณะของจิตของอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป เกิดมาแล้วก็ดับไป แต่เนื่องจาก จิตนั้น เกิดดับรวดเร็วและมีอยู่อย่างมากมายไม่มีประมาณ เราจึงรู้สึกว่ามีจิตนั้น ติดต่อเนื่องกันตลอด ไม่ขาดสาย เราจึงมีความรู้สึกที่ ความรู้เรามีต่อเนื่องไม่ขาดสาย เลยกกลายเป็นชีวิตเกิดขึ้น จริงๆชีวิต ตรงนี้ ท่านก็ให้มองว่าเป็นชีวิตชั่วคราว

ท่านจึงให้แสวงหาสิ่งที่ประเสริฐ คือ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งจริงๆ ท่านก็บอกว่า พวกเราก็มีจิตที่ บริสุทธิ์ด้วยกันทุกคน แต่เนื่องจากจิตที่บริสุทธิ์ของเรานั้น ยังไม่ประกอบด้วยวิชา ยังไม่มีความรู้ ยังมีความหลง เข้าใจผิดเห็นผิด ไปหลงว่าธรรมชาติที่เป็น ดินน้ำ ไฟ ลม เป็นตัวเราของเรา ไปหลงว่า ความรู้สึกสุข ทุกข์ อุเบกขา เป็นเรา ไปหลงว่าความจำ เป็นเรา ไปหลงว่าความคิดปรุงแต่ง เป็นตัวเรา ของเรา ท่านจึงให้พวกเราฝึกแก้ความเห็นใหม่ เพื่อที่จะให้ถึง จิตที่บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นสภาวะที่ทุกๆคน เข้าถึงได้ เป็นแต่เพียงทำความเข้าใจผิดให้หายไป ให้จางหายไปหมดไป ความทุกข์อัน เกิดจากของไม่เที่ยง ของเสื่อมสลาย ก็จะค่อยๆ ดับไป ทุกข์อันเกิดจากความคิด ทุกข์อันเกิดจาก ความจำ ทุกข์อันเกิดจากกาย ทุกข์อันเกิดจากขันท์ห้า ทั้งหมดนี้มันจะค่อยๆหมดไป

ท่านจึงตรัสว่า ความทุกข์ของพระโศดบันนั้น เหลือเพียงฝุ่นที่ปลายเล็บที่ซ้อนขึ้นมาจากปฐพี ทุกข์ ของปญฺชนนั้น มากมายเท่ากับปฐพี แต่พระโศดบัน เหลือความทุกข์เพียงเศษดินที่ปลายเล็บเท่านั้น เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่ยึดมั่นในอารมณ์ใดๆ ความทุกข์ของเราในจิตในใจในชีวิต ก็จะค่อยๆหมดไป อารมณ์คืออารมณ์ไม่ดีก็ตาม รับรู้แล้วเราก็ปล่อยไป ไม่ไปเพลินกับอารมณ์ต่างๆเหล่านั้นจนเกิน ประมาณ กิจหรือการกระทำในทางพุทธศาสนาก็มีอยู่สองอย่าง ก็คือ ทำสมาธิ อย่างที่สองก็คือทำ ปัญญาให้เกิดขึ้น ที่เรียกว่าสมถะและวิปัสสนา เป็นสิ่งที่ควรทำให้เจริญ ควรทำให้มาก ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหนก็ให้พยายาม ระลึกรู้ถึงลมหายใจของเราอยู่เสมอๆ เป็นเหตุให้ได้มาซึ่งสติ ซึ่งสมาธิ ซึ่งปัญญา ต่อ ไปจะให้ฟังคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ตรัสสอนเกี่ยวกับจิตที่เป็น สมาธิ ย่อมเป็นไปเพื่อการสิ้นอาสวะ ฟังคำสอนจากพระโอบุส.

ครั้งจิตตั้งมั่น บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส เป็นธรรมชาติอันโยน ควรแก่การงาน ตั้งอยู่ได้ ไม่หวั่นไหว เช่นนี้แล้ว, เธอก็น้อมจิตไปเฉพาะต่อ ญาณเป็นเครื่องสิ้นไปแห่งอาสวะ ทั้งหมด. เธอย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง ว่า “นี่เป็นทุกข์, นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์, นี่เป็นความดับไม่เหลือ

ของทุกข์, และนี่เป็นทางดำเนินไปถึงความดับไม่เหลือของทุกข์, เหล่านี้ เป็นอาสวะทั้งหลาย, นี่เป็นเหตุให้เกิดอาสวะ, นี่เป็นความดับไม่เหลือของอาสวะ, และนี่เป็นทางดำเนินไปถึงความดับไม่เหลือของอาสวะ” ดังนี้. เมื่อเรารู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ จิตก็พ้นแล้วจาก อาสวะคือกาม อาสวะคือภพ อาสวะคืออวิชชา. ครั้นจิตพ้นแล้ว ก็เกิดญาณหยั่งรู้ว่า “พ้นแล้ว” เรารู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความหลุดพ้นอย่างนี้ มิได้มีอีก” ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนห้วงน้ำใส ที่ไหลเบา ไม่ขุ่นมัว, คนมีจักษุ (ไม่บอด) ยืนอยู่บนฝั่ง ณ ที่นั้น : เขาจะเห็นหอยต่างๆ บ้าง กรวดและหินบ้าง ฝูงปลาบ้าง อันหยุดอยู่และว่ายน้ำไปในห้วงน้ำนั้น. เขาจะละล้าใจอย่างนี้ว่า “ห้วงน้ำนี้ใส ไม่ขุ่นมัวเลย: หอย ก้อนกรวด ปลาทั้งหลายเหล่านี้ หยุดอยู่บ้าง ว่ายน้ำบ้าง ในห้วงน้ำนั้น”: อุปมานี้เป็นฉันท; ภิกษุทั้งหลาย! อุปมัยก็ฉันทนั้นเหมือนกัน, ภิกษุ นั้น ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า “นี่เป็นทุกข์, นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์, นี่เป็นความดับไม่เหลือของทุกข์, และนี่เป็นทางดำเนินไปถึงความดับไม่เหลือของทุกข์; เหล่านี้เป็นอาสวะทั้งหลาย, นี่เป็นเหตุให้เกิดอาสวะ, นี่เป็นความดับไม่เหลือของอาสวะ, และนี่เป็นทางดำเนินไปถึงความดับไม่เหลือของอาสวะ;” ดังนี้. เมื่อเรารู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ จิตก็พ้นแล้ว จากอาสวะคือกาม อาสวะคือภพ อาสวะคืออวิชชา. ครั้นจิตพ้นแล้ว ก็เกิดญาณหยั่งรู้ว่า “พ้นแล้ว” เรานั้นรู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความหลุดพ้นอย่างนี้ มิได้มีอีก” ดังนี้.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิตฺติธโร โสตุถิมโโล

พระผู้มีพระภาคเจ้าก็อธิบายถึงจิตที่เป็นสมาธิแล้ว ย่อมที่จะเห็นอริยสัจ เห็นอะไร ตัวอริยสัจก็คือ การเห็นการเกิดดับนั่นเอง สิ่งที่เรากำลังเข้าไปมอง เข้าไปสังเกต ก็คือตัวทุกข์หรือตัวขันธห้าอันเอง เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงบอกว่า ให้ผู้นั้นเข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตที่ตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็น อย่างดี เข้าไปเฝ้าดูจิตที่ตั้งมั่นนั้นอีกทีหนึ่ง อันนี้เป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์ที่ระลึกธรรมองค์สุดท้าย ให้ประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ ให้เฝ้ามอง ให้เฝ้าดูจิตที่ตั้งมั่น เมื่อเฝ้ามองเฝ้าดู ผู้นั้นจะเห็นความจางคลาย ความดับไม่เหลือของตัวสภาวะธรรมต่างๆ เหล่านั้น ที่เกิดขึ้นอยู่ ณ เวลานั้น เดียวนั้น นั่นก็คือเห็นอริยสัจนั่นเอง เห็นว่า ธรรมชาติใดก็ตามล้วนมีการเกิดขึ้นมา มีการตั้งอยู่ มีการดับไป

ขณะที่บุคคลคนนั้นเฝ้าสังเกต เรียกว่าคนผู้นั้นกำลังเดินมรรค กำลังทำมรรคให้เกิดขึ้น กำลังทำมรรคให้เจริญ กำลังทำปัญญาให้เกิดขึ้น กำลังรู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งหลาย ไม่ว่าจะ

รูป ไม่ว่าจะเป็นนามก็ตาม เมื่อบุคคลนั้นรู้ได้เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมที่จะเกิดปัญญาว่า ธรรมชาติเหล่านี้ ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นธรรมชาติที่เราควบคุมมันไม่ได้ มันไม่อยู่ในความบังคับบัญชาของเรา เป็น ลักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น จะเป็นรูปกายก็ตาม เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็น วิญญาณก็ตาม

เมื่อจิตเข้าใจอย่างนี้ ก็จะเกิดการปล่อยวาง เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความเข้าใจว่าธรรมชาติเหล่านี้ เราหลงผิดมานาน ว่ามันเป็นตัวเราของเรา เกิดวิราคะ คลายความกำหนัดรักใคร่พอใจในสิ่งเหล่านี้ คลายความรักใคร่ในรูปกาย คลายความรักใคร่ในความรู้สึก สุข ทุกข์ อุเบกขา คลายความรักใคร่ในความจำ ความคิดปรุงแต่ง คลายความรักใคร่ในตัววิญญาณ ก็ไม่เพลิน ไม่พอใจในธรรมชาติทั้งห้า เหล่านี้ หรือละความพอใจได้

ถ้าเราสามารถคลายความพอใจได้ทั้งหมด จิตจะไม่ไปยึด ถอนอุปาทานออกจากธรรมชาติทั้งห้านี้ได้ ถอนอุปาทานออกจากขันธห้าได้ ท่านก็เรียกว่าจิตหลุดพ้นจากธรรมชาติที่เกิดที่ตาย ธรรมชาติที่เกิดที่ดับ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ท่านก็บอกว่า บุคคลนั้นย่อมรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว ชาติคือการเกิด การเกิดสิ้นแล้ว วัฏฏะในจิตมันจะไม่มี การเกิดในจิตจะไม่มี พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว การประพฤติปฏิบัติจบสิ้นแล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ กิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความ เป็นอย่างนี้มีได้มีอีก

เพราะฉะนั้นพุทธศาสนามีที่จบ ถ้าฝึกฝนตนเองอย่างสมบูรณ์บริบูรณ์แล้วถือว่าจบ แต่วิชาทางโลก นั้นไม่จบ เรียนไปจนชั่วชีวิต ก็มีสิ่งให้เรียนรู้เรื่อยๆ แต่พุทธศาสนาเมื่อเรียนถึงที่สุดฝึกถึงที่สุด ก็ สามารถเข้าถึงที่หมายปลายทาง มีที่สุดจบคือ มรรคผล นิพพาน การเกิดดับของจิต การทรงอยู่ของ กาย ก็จะเป็นการเกิดดับที่ปราศจากอุปาทาน ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น จิต กาย ขันธทั้งห้า ก็ทำงานไป ตามปกติ จนกว่าจะแตกสลายไปตามธรรมชาติของมัน ก็จะเป็นขั้นที่เรียกว่าขั้นบริสุทธิตี ที่ไม่มี อุปาทานความยึดมั่นเข้าไปยึดถือ นี่เป็นลักษณะที่พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านบรรยายให้กับผู้ประพฤติ ปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วก็มีอาการ มีความเห็นมีความรู้อย่างนี้ ท่านก็จึงอุปมาเหมือนกับห้วงน้ำใ สบนเขาที่บุรุษมีตาดี ยืนมองอยู่ ผู้ที่เข้าใจธรรมะแล้ว บรรลุธรรมแล้ว ก็จะเปรียบในลักษณะเดียวกัน จะเห็นโลกเหมือนกับห้วงน้ำที่มีปลาแหวกว่ายไป มีหอย ปู ปลา มีกรวด หิน ดิน ทราย อยู่ในนั้น ก็ จะเห็นธรรมชาติทั้งหลายชัด

อันนี้ก็อยากให้พวกเรานั้น ในขณะที่ดำเนินชีวิตอยู่ ก็ให้มีความเพียรประพฤติปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็น การถวายทาน การรักษาศีล การทำสมาธิ การเจริญปัญญาให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อันนี้ก็ เพื่อความสุขที่ถาวรของเรานั่นเอง.

เรื่อง ลักษณะของผู้มีความเพียรสี่อิริยาบถ

อริยธจากพระโอรส ภาคปลาย หน้า ๑๑๒๕

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อภิกษุเดินอยู่ ถ้าเกิดมีกามวิตก หรือพยาบาทวิตก หรือ วิหิงสาวิตก ขึ้นมา และภิกษุนั้น ก็ไม่รับเอาวิตกเหล่านั้นไว้ แต่สละทิ้งไป ถ่ายถอนออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ. ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้เดินอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ทำความเพียรเพากิเลส รู้สึกกลัว (ต่อสิ่งลามก) เป็นผู้ปรารภความเพียร อุทิศตนในการเพากิเลส อยู่เนื่องนิจ.

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อภิกษุยืนอยู่ ถ้าเกิดมีกามวิตก หรือพยาบาทวิตก หรือ วิหิงสาวิตก ขึ้นมา และภิกษุนั้น ก็ไม่รับเอาวิตกเหล่านั้นไว้ แต่สละทิ้งไป ถ่ายถอนออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ. ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้ยืนอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ทำความเพียรเพากิเลส รู้สึกกลัว (ต่อสิ่งลามก) เป็นผู้ปรารภความเพียร อุทิศตนในการเพากิเลส อยู่เนื่องนิจ.

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อภิกษุนั่งอยู่ ถ้าเกิดมีกามวิตก หรือพยาบาทวิตก หรือ วิหิงสาวิตก ขึ้นมา และภิกษุนั้น ก็ไม่รับเอาวิตกเหล่านั้นไว้ แต่สละทิ้งไป ถ่ายถอนออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ. ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้ นั่งอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ทำความเพียรเพากิเลส รู้สึกกลัว (ต่อสิ่งลามก) เป็นผู้ปรารภความเพียร อุทิศตนในการเพากิเลส อยู่เนื่องนิจ.

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อภิกษุนอนตื้นอยู่ ถ้าเกิดมีกามวิตก หรือพยาบาทวิตก หรือ วิหิงสาวิตก ขึ้นมา และภิกษุนั้น ก็ไม่รับเอาวิตกเหล่านั้นไว้ แต่สละทิ้งไป ถ่ายถอนออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ. ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้ นอนตื้นอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ทำความเพียรเพากิเลส รู้สึกกลัว (ต่อสิ่งลามก) เป็นผู้ปรารภความเพียร อุทิศตนในการเพากิเลส อยู่เนื่องนิจ.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คึกฤทธิ์ โสตถิผโล

อันนี้ท่านแสดงให้เห็นว่า บุคคลใดก็ตาม ถ้ามาทำความเพียรทางจิต คือการพยายามไถ่ถอน สลัดทิ้งไป ไม่รับเอาความคิดในทางกาม ในทางพยาบาท ในทางเบียดเบียน อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถ ยืน เดิน นั่งหรือนอนก็ตาม ก็ชื่อว่าเป็นผู้ทำความเพียรอยู่ตลอดเวลา ว่าเป็นความเพียรทางจิตเราจะอยู่อิริยาบถไหนก็ได้ ในอิริยาบถนอน ท่านก็เรียกว่านอนตื้นอยู่ ไม่ใช่นอนหลับ ขณะที่นอนตื้นนอนเล่นอยู่ในอิริยาบถนอน เกิดความคิดในทางกาม พยาบาท เบียดเบียนขึ้นมา คนนั้นก็

พยายามทิ้งความคิดนั้นออกไป ปล่อยมันไป ทำให้สิ้นสุดลงไป ก็ชื่อว่า เขามีความรู้ตัว มีความเพียร เฝ้ากิเลสอยู่ตลอดเวลา

ลักษณะเดียวกันกับที่เรา นั่งเมื่อสักครู่นี้ เกิดความคิดอะไรขึ้นมา ก็ให้พยายามทิ้งความคิดนั้นไป อย่าไปเพติดกับความคิด แต่ในบางครั้งเราฝึกใหม่ๆ เรายังทิ้งในทุกๆความคิดไม่ได้ ท่านก็ให้พยายามทิ้งความคิดที่เป็นอกุศลก่อน ก็คือความคิดที่พยาบาทเบียดเบียน ความคิดในทางยินดีก็ตาม ยินดีในทางอายตนะของกาย ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัสถูกต้อง เกิดความยินดีขึ้นมาแล้วก็ให้พยายามไม่เพติดกับความยินดี พยายามตั้งไว้ซึ่งกายคตาสติ นี้ก็ชื่อว่าเราทำความเพียรอยู่ตลอด จริงๆแล้ว การทำความเพียรจึงไม่จำกัดสถานที่ ไม่จำกัดเวลา ไม่จำกัดในเรื่องของบุคคล จะเป็นชาติชั้นวรรณะใดก็ได้ ไม่จำกัดการแต่งกาย จะห่มจีวร ใส่เสื้อผ้าวางฆราวาส ก็ชื่อว่าเป็นผู้ทำความเพียรได้ ถ้าจิตเราเป็นผู้ปรารถนาคความเพียรอยู่ตลอด ท่านจึงว่าพระอริยบุคคลสามารถเป็นได้ทั้งในเพศฆราวาสและเพศบรรพชิตเหมือนกัน เป็นกันที่จิต จิตเป็นอริยบุคคล

ส่วนกายนี้ท่านบอกว่าเป็นกรรมเก่า อันธอทั้งหลายพึงเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นสิ่งที่มีความรู้สึกรู้ต่ออารมณ์ได้ เป็นกรรมเก่า ที่เราต้องรับไป แม้เป็นพระอรหันต์ก็ยังคงรับกรรมเก่าตรงนี้ เช่นพระโมคคัลลานะเป็นพระอรหันต์ผู้เลิศทางด้านฤทธิ์ก็ตาม ก็ยังถูกโจรทุบตีตาย อันนี้ก็เป็นบุญกรรมเก่าของท่าน แต่ความเป็นพระอรหันต์นั้นเป็นที่ดวงจิต จิตท่านพ้นจากความเป็นรูป เป็นเวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ท่านไม่ข้องแวะไม่ยึดติดกับธรรมชาติที่เกิดที่ตายเหล่านี้ ธรรมชาติที่เกิดที่ตาย ก็เป็นธรรมชาติที่เกิดตายไป แต่จิตของท่านเข้าถึงธรรมชาติที่ไม่เกิดไม่ตาย ไม่เกิดไม่ดับ วิมุตติหรือนิพพาน ท่านก็ปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน

เพราะฉะนั้นโดยสรุปก็คือความเห็นของเรา ให้มุ่งลงที่จิต ตัวความรู้สึกรู้ต่ออารมณ์ที่มาสัมผัส มากระทบจิต เกิดความรู้ขึ้น ก็ให้พยายามละความเพติดในอารมณ์ในการรับรู้นั้นๆ แล้วพยายามตั้งไว้ซึ่งความเป็นปัจจุบัน รู้อยู่กับงานที่ทำในปัจจุบัน รู้อยู่กับลมหายใจหรือการเคลื่อนไหวอริยาบถของเรา นี้ก็ชื่อว่าเราปฏิบัติตรงตามทางที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงสอนเอาไว้.

[เรื่อง การแสวงหาอันที่ไม่ประเสริฐ](#)

[อริยสังจากพระโอรุฎ ภาคปลาย หน้า ๕๘๖](#)

ภิกษุทั้งหลาย! การแสวงหาที่ไม่ประเสริฐ (อนริยปริยสนา) เป็นอย่างไรเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย! บุคคลบางคนในกรณีนี้ ตนเองมีความเกิดเป็นธรรมดา ก็ยัง มัวหลงแสวงหาสิ่งที่มี ความเกิดเป็นธรรมดา อยู่นั่นเอง. ตนเองมีความแก่ เป็นธรรมดาอยู่แล้ว ก็ยัง มัวหลงแสวงหาสิ่งที่มี

ความแก่เป็นธรรมดาอยู่นั่นเอง. ตนเองมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาอยู่แล้ว ก็ยัง มัวหลงแสวงหาสิ่ง
ที่มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาอยู่นั่นเอง. ตนเองมีความตายเป็นธรรมดาอยู่แล้ว ก็ยัง มัวหลง
แสวงหาสิ่งที่มีความตาย เป็นธรรมดาอยู่นั่นเอง. ตนเองมีความโศก เป็นธรรมดาอยู่แล้ว ก็ยัง มัว
หลงแสวงหาสิ่งที่มีความโศกเป็นธรรมดาอยู่นั่นเอง. ตนเองมีความเศร้าหมองโดยรอบด้าน เป็น
ธรรมดาอยู่แล้ว ก็ยัง มัวหลงแสวงหาสิ่งที่มีความเศร้าหมองโดยรอบด้าน เป็นธรรมดาอยู่นั่นเอง.

ภิกษุทั้งหลาย! ควรจะกล่าวซึ่งอะไรเล่า ว่ามีความเกิดเป็นธรรมดา?

ภิกษุทั้งหลาย! ควรจะกล่าวซึ่ง บุตรภรรยา ทาสหญิงทาสชาย แพะแกะ ไก่สุกร ช้างโคม้าลา ทอง
เงิน ว่ามีความเกิดเป็นธรรมดา. ภิกษุทั้งหลาย! สิ่งที่มีความเกิดเป็นธรรมดาเหล่านั้น เป็นของหนัก
(อุปธิ), บุคคลในโลกนี้ พากันจมติดอยู่ พากันมัวเมาอยู่ พากันสยบอยู่ในของหนักเหล่านั้น จึงทำให้
ตนทั้งที่มีความเกิดเป็นธรรมดาอยู่เองแล้ว ก็ยังมัวหลงแสวงหาสิ่งที่มีความเกิดเป็นธรรมดาอยู่
นั่นเอง อีก.

ภิกษุทั้งหลาย! ควรจะกล่าวซึ่งอะไรเล่า ว่ามีความแก่เป็นธรรมดา?

ภิกษุทั้งหลาย! ควรจะกล่าวซึ่ง บุตรภรรยา ทาสหญิงทาสชาย แพะแกะ ไก่สุกร ช้างโคม้าลา ทอง
เงิน ว่ามีความแก่เป็นธรรมดา. ภิกษุทั้งหลาย! สิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาเหล่านั้น เป็นของหนัก
(อุปธิ), บุคคลในโลกนี้ พากันจมติดอยู่ พากันมัวเมาอยู่ พากันสยบอยู่ในของหนักเหล่านั้น จึงทำให้
ตนทั้งที่มีความแก่เป็นธรรมดาอยู่เองแล้ว ก็ยังมัวหลงแสวงหาสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาอยู่นั่นเอง
อีก.

ภิกษุทั้งหลาย! ควรจะกล่าวซึ่งอะไรเล่า ว่ามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา?

ภิกษุทั้งหลาย! ควรจะกล่าวซึ่ง บุตรภรรยา ทาสหญิงทาสชาย แพะแกะ ไก่สุกร ช้างโคม้าลา ทอง
เงิน ว่ามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา. ภิกษุทั้งหลาย! สิ่งที่มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาเหล่านั้น เป็น
ของหนัก (อุปธิ), บุคคลในโลกนี้ พากันจมติดอยู่ พากันมัวเมาอยู่ พากันสยบอยู่ในของหนักเหล่านั้น
จึงทำให้ตนทั้งที่มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาอยู่เองแล้ว ก็ยังมัวหลงแสวงหาสิ่งที่มีความเจ็บไข้เป็น
ธรรมดาอยู่นั่นเอง อีก.

ภิกษุทั้งหลาย! ควรจะกล่าวซึ่งอะไรเล่า ว่ามีความตายเป็นธรรมดา?

ภิกษุทั้งหลาย! ควรจะกล่าวซึ่ง บุตรภรรยา ทาสหญิงทาสชาย แพะแกะ ไก่สุกร ช้างโคม้าลา ทอง
เงิน ว่ามีความตายเป็นธรรมดา. ภิกษุทั้งหลาย! สิ่งที่มีความตายเป็นธรรมดาเหล่านั้น เป็นของ
หนัก (อุปธิ), บุคคลในโลกนี้ พากันจมติดอยู่ พากันมัวเมาอยู่ พากันสยบอยู่ในของหนักเหล่านั้น จึง

ทำให้ตนทั้งที่มีความตาย เป็นธรรมดาอยู่เองแล้ว ก็ยังมัวหลงแสวงหาสิ่งที่มีความตาย เป็นธรรมดา
อยู่นั่นเอง อีก.

ภิกษุทั้งหลาย! ควรจะกล่าวซึ่งอะไรเล่า ว่ามีความโศก เป็นธรรมดา?

ภิกษุทั้งหลาย! ควรจะกล่าวซึ่ง บุตรภรรยา ทาสหญิงทาสชาย แพะแกะ ไก่สุกร ช้างโคม้าลา ทอง
เงิน ว่ามีความโศก เป็นธรรมดา. ภิกษุทั้งหลาย! สิ่งที่มีความโศก เป็นธรรมดาเหล่านั้น เป็นของ
หนัก (อุปธิ), บุคคลในโลกนี้ พากันจมติดอยู่ พากันมัวเมาอยู่ พากันสยบอยู่ในของหนักเหล่านั้น จึง
ทำให้ตนทั้งที่มีความโศก เป็นธรรมดาอยู่เองแล้ว ก็ยังมัวหลงแสวงหาสิ่งที่มีความโศก เป็นธรรมดา
อยู่นั่นเอง อีก.

ภิกษุทั้งหลาย! ควรจะกล่าวซึ่งอะไรเล่า ว่ามีความเศร้าหมองโดยรอบด้าน เป็นธรรมดา?

ภิกษุทั้งหลาย! ควรจะกล่าวซึ่ง บุตรภรรยา ทาสหญิงทาสชาย แพะแกะ ไก่สุกร ช้างโคม้าลา ทอง
เงิน ว่ามีความเศร้าหมองโดยรอบด้าน เป็นธรรมดา. ภิกษุทั้งหลาย! สิ่งที่มีความเศร้าหมอง
โดยรอบด้าน เป็นธรรมดาเหล่านั้น เป็นของหนัก (อุปธิ), บุคคลในโลกนี้ พากันจมติดอยู่ พากันมัว
เมาอยู่ พากันสยบอยู่ในของหนักเหล่านั้น จึงทำให้ตนทั้งที่มีความเศร้าหมองโดยรอบด้าน เป็น
ธรรมดาอยู่เองแล้ว ก็ยังมัวหลงแสวงหาสิ่งที่มีความเศร้าหมองโดยรอบด้าน เป็นธรรมดาอยู่นั่นเอง
อีก.

ภิกษุทั้งหลาย! นี่คือการแสวงหาที่ไม่ประเสริฐ

ภิกษุทั้งหลาย! การแสวงหาที่ประเสริฐ (อริยปริยสนา) เป็นอย่างไรเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย! บุคคลบางคนในกรณีนี้ ตนเองมีความเกิดเป็นธรรมดา ก็รู้จักโทษในสิ่งที่มีความ
เกิดเป็นธรรมดา แล้วแสวงหานิพพานอันเป็นธรรมไม่เกิด (อชาต) เป็นธรรมเกษมจากโยคะไม่มี
ธรรมอื่นยิ่งกว่า, ตนเองมีความแก่เป็นธรรมดา ก็รู้จักโทษในสิ่งที่มีความแก่ เป็นธรรมดา แล้ว
แสวงหานิพพานอันเป็นธรรมไม่แก่ (อชร) เป็นธรรมเกษมจากโยคะไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า, ตนเองมี
ความเจ็บไข้ เป็นธรรมดา ก็รู้จักโทษในสิ่งที่มีความเจ็บไข้ เป็นธรรมดา แล้วแสวงหานิพพานอัน
เป็นธรรมไม่เจ็บไข้ (อพยาธิ) เป็นธรรมเกษมจากโยคะไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า, ตนเองมีความตาย
เป็นธรรมดา ก็รู้จักโทษในสิ่งที่มีความตาย เป็นธรรมดา แล้วแสวงหานิพพานอันเป็นธรรมไม่ตาย
(อมต) เป็นธรรมเกษมจากโยคะไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า, ตนเองมีความโศก เป็นธรรมดา ก็รู้จักโทษใน
สิ่งที่มีความโศก เป็นธรรมดา แล้วแสวงหานิพพานอันเป็นธรรมไม่โศก (อโสก) เป็นธรรมเกษมจาก

โยคะไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า, ตนเองมีความเศร้าหมองโดยรอบด้าน เป็นธรรมดา ก็รู้จักโทษในสิ่งที่มี
ความเศร้าหมองโดยรอบด้าน เป็นธรรมดา แล้วแสวงหาหนีพพานอันเป็นธรรมไม่เศร้าหมองโดยรอบ
ด้าน (อสังกิลิภู) เป็นธรรมเกษมจากโยคะไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า,

ภิกษุทั้งหลาย! นี่คือการแสวงหาที่ประเสริฐ.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คิกฤทธิ โสตุติผลโ

อันนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ให้พวกเราทั้งหลายตระหนัก ถึงการเกิดมาเป็นมนุษย์ ว่าเราควร
แสวงหาอะไร ทั้งๆที่ตัวเราก็เป็นผู้ที่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดา แต่บางที
เราก็ลืมนึกไป แล้วก็ไปแสวงหาของเกิดของตายมาเป็นเจ้าของเราอีก เราจึงไม่พ้นจากการเวียนว่าย
ตายเกิด จากวงจรอันนี้

ท่านจึงให้เราแสวงหาหนีพพานที่ท่านบอกเป็นธรรมอันไม่ตาย สิ่งที่สามารถแสวงหาได้ สิ่ง
ที่สามารถเข้าถึงได้ ด้วยความเป็นมนุษย์ของเราแน่ละ เป็นผู้ที่สามารถที่จะเข้าถึง พระอรหันต์
ทั้งหลายก็ไม่ได้ได้อยู่ๆเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาเลย ก็มาจากปุถุชน คนบาป คนไม่รู้อย่างพวกเรา
ทั้งหลาย แล้วก็มีการฝึกฝนพัฒนา ภาวนา วาจา ใจของเรา จนกระทั่งสามารถรู้แจ้งเห็นจริงตาม
ธรรมชาติ ตามความเป็นจริงของมัน จนกระทั่งสามารถปล่อยวางของเกิดของตาย ของแก่ ของเศร้า
หมอง ลงไปได้ก็จะสามารถเข้าถึงอมตะธรรม คือหนีพพาน ความไม่ตายได้ อันนั้นก็คือเป้าหมายอัน
สูงสุดของการแสวงหาของมนุษย์ซึ่งเกิดมาบนโลกนี้

ก็ให้พวกเราตระหนักในการเกิดของเรา เพราะว่าภพชาตินั้นไม่สามารถที่จะจบสิ้นลงไปได้ ถ้าเราไม่
ใช้ความเพียร ความพยายามเพื่อจะให้วัฏฏะอันนี้มันจบสิ้นลงไปได้ เราก็จะต้องพบกับความแก่ ความ
เจ็บ ความตาย ซึ่งไม่มีใครปรารถนา แต่ถ้าการเกิดยังมีอยู่ยังไม่สิ้นสุด ความแก่และความตายก็ย่อมมี
เพราะฉะนั้นในขณะที่เราใช้ชีวิตอยู่ ณ ปัจจุบัน ก็ให้พยายามเพียรประพฤติปฏิบัติ ภาวนา วาจา ใจ ของ
เราให้ถูกต้องตรงทางมรรคมีองค์แปด โดยย่อก็คือ ตัว ศีล สมาธิ ปัญญา ด้วยมรรควิธีต่างๆที่พระองค์
แนะนำ ก็คือการละความเพลิน พยายามทรงจิตอยู่กับปัจจุบัน หรืออยู่กับกายของเรา ที่เรียกว่า
กายคตาสติ แล้วก็อย่าเพลินกับอารมณ์ทั้งหลาย จะเป็นอดีต อนาคตก็ตาม ด้วยการทำเท่านี้ ก็ชื่อว่า
เราเป็นผู้แสวงหาหนีพพาน เป็นธรรมไม่ตาย เป็นการแสวงหาที่ประเสริฐ.

เรื่อง อริยสาวกย่อมรู้ความเกิดและความดับของโลก อย่างไม่มีที่สงสัย

ปฏิจจสมุปบาทจากพระโอษฐ์ หน้า ๕๓๐

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว ย่อมไม่มีความสงสัยอย่างนี้ว่า “เพราะอะไรมี อะไรจึงมี หนอ, เพราะอะไรเกิดขึ้น อะไรจึงเกิดขึ้น, เพราะอะไรมี นามรูปจึงมี, เพราะอะไรมี สฬายตนะจึงมี, เพราะอะไรมี ผัสสะจึงมี, เพราะอะไรมี เวทนาจึงมี, เพราะอะไรมี ตัณหาจึงมี, เพราะอะไรมี อุปาทานจึงมี, เพราะอะไรมี ภพจึงมี, เพราะอะไรมี ชาติจึงมี, เพราะอะไรมี ชรามรณะจึงมี” ดังนี้.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! โดยที่แท้ อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว ย่อม มีญาณหยั่งรู้ในเรื่องนี้ โดยไม่ต้องเชื่อผู้อื่นว่า “เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี, เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น, เพราะวิญญูณมี นามรูปจึงมี, เพราะนามรูปมี สฬายตนะจึงมี, เพราะสฬายตนะมี ผัสสะจึงมี, เพราะผัสสะมี เวทนาจึงมี, เพราะเวทนามี ตัณหาจึงมี, เพราะตัณหา มี อุปาทานจึงมี, เพราะอุปาทานมี ภพจึงมี, เพราะภพมี ชาติจึงมี, เพราะชาติมี ชรามรณะจึงมี” ดังนี้. อริยสาวกนั้น ย่อมรู้ประจักษ์อย่างนี้ว่า “โลกนี้ย่อมเกิดขึ้น ด้วยอาการอย่างนี้” ดังนี้.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว ย่อมไม่มีความสงสัยอย่างนี้ว่า “เพราะอะไรไม่มี อะไรจึงไม่มี หนอ, เพราะอะไรดับ อะไรจึงดับ, เพราะอะไรไม่มี นามรูปจึงไม่มี, เพราะอะไรไม่มี สฬายตนะจึงไม่มี, เพราะอะไรไม่มี ผัสสะจึงไม่มี, เพราะอะไรไม่มี เวทนาจึงไม่มี, เพราะอะไรไม่มี ตัณหาจึงไม่มี, เพราะอะไรไม่มี อุปาทานจึงไม่มี, เพราะอะไรไม่มี ภพจึงไม่มี, เพราะอะไรไม่มี ชาติจึงไม่มี, เพราะอะไรไม่มี ชรามรณะจึงไม่มี” ดังนี้.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! โดยที่แท้ อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว ย่อม มีญาณหยั่งรู้ในเรื่องนี้ โดยไม่ต้องเชื่อผู้อื่นว่า “เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี, เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ, เพราะวิญญูณไม่มี นามรูปจึงไม่มี, เพราะนามรูปไม่มี สฬายตนะจึงไม่มี, เพราะสฬายตนะไม่มี ผัสสะจึงไม่มี, เพราะผัสสะไม่มี เวทนาจึงไม่มี, เพราะเวทนาไม่มี ตัณหาจึงไม่มี, เพราะตัณหาไม่มี อุปาทานจึงไม่มี, เพราะอุปาทานไม่มี ภพจึงไม่มี, เพราะภพไม่มี ชาติจึงไม่มี, เพราะชาติไม่มี ชรามรณะจึงไม่มี” ดังนี้. อริยสาวกนั้น ย่อมรู้ประจักษ์อย่างนี้ว่า “โลกนี้ย่อมดับ ด้วยอาการอย่างนี้” ดังนี้.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! อริยสาวกย่อมมารู้ประจักษ์ถึงเหตุเกิด และ ความดับแห่งโลก ตามที่เป็นจริงอย่างนี้ ในกาลใด, ในกาลนั้น เราเรียกอริยสาวกนี้ว่า “ผู้สมบูรณ์แล้ว ด้วยทิวัจฉิ” ดังนี้บ้าง, ว่า “ผู้สมบูรณ์แล้ว ด้วยทัสสนะ” ดังนี้บ้าง, ว่า “ผู้ถึงพระสัทธรรมนี้แล้ว” ดังนี้บ้าง, ว่า “ได้เห็นพระ

สัทธรรมนี้” ดังนี้บ้าง, ว่า “ผู้ประกอบแล้วด้วยญาณ อันเป็นเสขะ” ดังนี้บ้าง, ว่า “ผู้ประกอบแล้วด้วยวิชา อันเป็นเสขะ” ดังนี้บ้าง, ว่า “ผู้ถึงซึ่งกระแสแห่งธรรมะแล้ว” ดังนี้บ้าง, ว่า “ผู้ประเสริฐ มีปัญญาเครื่องชำระกิเลส” ดังนี้บ้าง, ว่า “ยืนอยู่จรดประตูแห่งอมตะ” ดังนี้บ้าง, ดังนี้แล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิตฺติโก โสตุถิโธ

อันนี้เป็นความรู้ความเห็นที่พระโศคาบัน ผู้ยืนจรดประตูแห่งอมตะ ก็คือรู้ว่า เพราะอะไรมีอะไรจึงมี เพราะอะไรดับอะไรจึงดับ ไม่มีข้อสงสัยในเรื่องเหล่านี้ จึงยกตัวอย่างว่า พระโศคาบันไม่สงสัยว่า เพราะอะไรมี อะไรจึงมี เช่นว่า เพราะอะไรมี นามรูปจึงมี พระโศคาบันรู้ว่า เป็นเพราะวิญญาณ เป็นเพราะจิต อันนี้เป็นเหตุให้เกิด รูปนามขึ้นมา ถ้าจิตไม่เข้าไปยึดเกาะ ไม่เข้าไปรับรู้ธรรมชาติเหล่านั้น ธรรมชาติเหล่านั้นก็เท่ากับว่าไม่มี พระโศคาบันจึงรู้ว่า ตัววิญญาณเป็นเหตุเกิดของนามรูป นามรูปทั้งหลายมี เพราะวิญญาณ ผู้รู้แจ้งหรือจิตของเราเข้าไปรับรู้

และพระโศคาบันยังรู้ต่อไปว่า เพราะชาติมี ชรามรณะจึงมี รู้เหตุของการเกิดขึ้นแห่งชราและมรณะ ความแก่และความตาย มีเพราะมีความเกิดขึ้นมา อันนี้เป็นความรู้ที่พระโศคาบันไม่ต้องไปพึ่งพาใคร รู้ด้วยตนเอง พิศุจน์ได้ด้วยตนเอง เป็นพยานในตนเองได้

และพระโศคาบันยังรู้ต่อไปว่า เพราะอะไรไม่มี อะไรจึงไม่มี พระโศคาบันรู้ว่า ถ้าจิตไม่มี นามรูปก็ไม่มี จึงมาคิดจิตว่า จิตนั้นมีตัวตนจริงรีเปลา เมื่อเห็นว่าจิตนั้นก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แท้จริงแล้ว จิตก็เป็นอนัตตา เป็นเพียงธรรมชาติอันหนึ่ง ไม่มีตัวใครของใคร ไม่มีตัวเราของเรา มองจิตว่าเป็นสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ ถ้าจิตไม่มี นามรูปก็เกิดขึ้นไม่ได้ อันนี้พระโศคาบันจึงรู้ว่า จิตหรือผู้รู้แจ้งหรือวิญญาณชั้น นั้นเป็นเหตุเกิดของรูปนาม และเป็นเหตุดับของรูปนามด้วย เช่นเดียวกัน

และรู้ต่อไปว่า ถ้าชาติไม่มี ชรา มรณะก็ไม่มี ก็คือถ้าการเกิดไม่มี ความแก่และความตายก็ไม่มี เหมือนแก้วใบหนึ่ง ถ้าเราไม่ต้องการให้แก้วใบนั้นแตก ก็คือต้องไม่มีแก้ว การเกิดเป็นแก้วขึ้นมา ทำให้แก้วเดินไปสู่ชรา และมรณะ เพราะฉะนั้นถ้าไม่ต้องการชรา มรณะของแก้ว ก็คือ อย่ามีแก้วขึ้นมา ต้องแก้ปัญหาก็การเกิด คน สัตว์ก็เหมือนกัน ถ้าไม่ต้องการให้ได้มาซึ่ง ชราและมรณะ ก็ต้องแก้ที่ว่า ไม่มีการเกิด อันนี้ก็เป็นความรู้ของพระโศคาบันอีกอย่างว่า ถ้าการเกิดไม่มี ความแก่และความตายก็ไม่มี พระโศคาบันจึงมาแก้ปัญหาก็การเกิด

ที่นี้เรามองที่ตัวเรา โอปนยิโก น้อมเข้ามาในตัว ในกาย ในจิตของเรา อะไรเป็นตัวเกิดอยู่ตลอดเวลา เรามองเข้าไปในใจ เราก็จะเห็นวัฏฏะภายในจิต การเวียนเกิดภายในจิต ก็คือตัววิญญาณหรือผู้รู้สัก

ของเราที่เดียวออกไปรับรู้เรื่องอดีตบ้าง ไปรับรู้เรื่องอนาคตบ้าง ไปรับรู้สุขหรือทุกข์บ้าง จิตมีการเกิดอยู่ตลอดเวลา ทำอย่างไรจะแก้ปัญหาการเกิดของจิต พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงบอกว่า อย่าเพลินไปกับการรับรู้ อย่าเพลินไปกับการเกิดของจิต ขณะที่จิตเกิดแล้ว ให้รีบละ ให้รีบทิ้งการเกิดของจิต เพื่อไม่ให้วิญญูณนั้นเจริญงอกงามไปพลูล์ต่อไปได้

วิญญูณรับรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมา หรือความรู้สึกของเรารู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมา นั่นคือจิตมีการเกิดหรือวิญญูณมีการเกิดขึ้นมาแล้ว ถ้าเราปล่อยให้เรื่องนั้นต่อเนื่องยาวนานไป ก็เรียกว่าจิตนั้นมี ความเจริญงอกงามไปพลูล์ และที่สุดแล้วก็จะเดินไปสู่ความแก่และความตาย เป็นวัฏฏะภายในจิต เกิดดับ เกิดดับ อยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเราสามารถละความเพลิน สามารถละความเพลินขณะที่จิตไปรับรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่ง อย่างรวดเร็ว จนกระทั่งเร็วที่สุด ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าชมว่า เร็วเท่ากระพริบตา ในที่สุดท่านบอกว่า จิตก็จะไม่สามารถสร้างรูปนามขึ้นมาได้ จนกระทั่งจิตหรือวิญญูณหลุดพ้นไป เพราะไม่สามารถสร้างรูปนามขึ้นมาได้ ณ ที่ใดรูปนามไม่มี ท่านก็บอกนั่นแหละคือที่สุดของทุกข์ เพราะสามารถที่จะดับทุกข์หรือปล่อยวางทุกข์ทั้งหลายลงไปได้ ปล่อยวางสภาวะที่เกิดที่ดับ ที่เกิดที่ตาย ผู้นั้นก็จะสามารถถูกต้องสัมพันธ์กับวิมุตติหรือนิพพานได้ อันนี้ก็เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่พระ โสคาบัน หรือผู้ยืนอยู่จรดประตูแห่งอมตะ จะพึงรู้พึงทราบ.