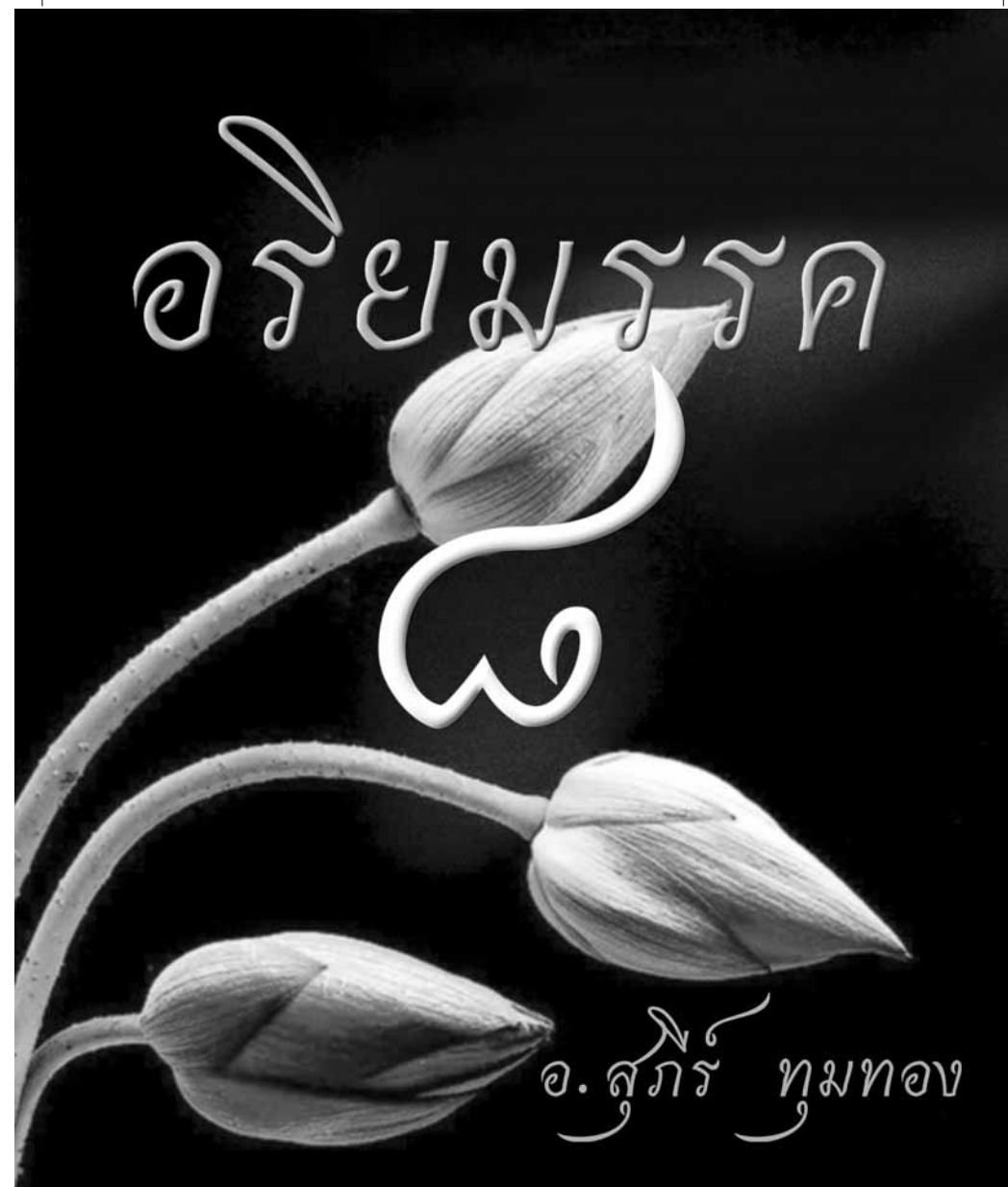


อริยมรรค



อ. สุภร ทุมทอง

อริยมรรค ๘
อาจารย์สุกักร์ พุ่มทอง



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือลำดับที่ ๑๐๒

จัดพิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม ; พฤศจิกายน ๒๕๕๒
ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓

ภาพปก, ภาพประกอบ, รูปเล่ม : บริษัท วิธิต้า จำกัด โทรศัพท์ ๐๘๖ ๗๘๗ ๘๘๐๐
แยกสี : Canna Graphic โทร ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑
พิมพ์ที่ : บริษัท พุ่มทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐ ๒๘๘๕๕ ๗๘๗๐ - ๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com

คำนำ จากผู้บรรยาย

หนังสือ “อริยมรรค ๘” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายบรรยายในหัวข้อ “สาระธรรมจากพระสูตรตันตปิฎก” ที่ชมรมคนรู้ใจ ณ ห้องพุทธคยา ชั้น ๒๒ อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ถนนเพลินจิต กรุงเทพฯ ซึ่งบรรยายทุกวันอังคารที่ ๒ ของเดือน เวลา ๑๘.๓๐ - ๒๐.๓๐ น. โดยได้นำมาจากการบรรยายครั้งที่ ๑๖ - ๑๙ จำนวน ๔ ตอน บรรยายระหว่างเดือนกรกฎาคม - ตุลาคม ๒๕๕๑ คุณสนทนา เอมดิษฐ เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

เนื้อหาที่บรรยายนั้นประกอบไปด้วย ลักษณะการ
เกิดขึ้นของอริยมรรค ความสำคัญของอริยมรรค และ
ขยายความอริยมรรคทั้ง ๘ องค์

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และ
ขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอ
มา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อย
สติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและ
ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้
ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง
ผู้บรรยาย

คำนำ

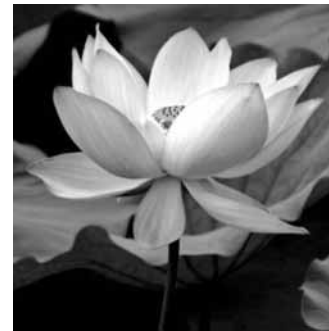
จากชมรมกัลยาณธรรม

เมื่อได้สดับฟังธรรมบรรยายชุดสาระธรรมจากพระ
สุตตันตปิฎก ซึ่งท่านอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง บรรยายไว้ที่
ชมรมคนรู้ใจเดือนละครึ่ง ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจใน
หลักธรรม และแนวทางปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อัน
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงประทานไว้เป็นธรรม
โอสถประจำโลกนี้ กอปรกับการถ่ายทอดพระธรรมของ
ท่านอาจารย์สุภีร์เป็นไปอย่างเรียบง่าย ตรงไปตรงมา แม้จะ
มีหลักฐานจากพระสุตตันตปิฎก อันเป็นพระคัมภีร์หนึ่งใน
พระพุทธศาสนา แต่ท่านสามารถทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย
เหมือนหงายของที่คว่ำ ทำให้ผู้สนใจใฝ่ธรรมสามารถศึกษา
เรียนรู้อย่างถูกต้องได้ไม่ยาก

จึงกราบขอเรียนท่านอาจารย์ให้นำส่วนหนึ่งในธรรม
บรรยายดังกล่าวมาจัดทำเป็นหนังสือ ได้แก่ตอนที่พูดถึง
อริยมรรค ๘ ซึ่งท่านได้นำมาอธิบายไว้อย่างแจ่มแจ้งเป็น ๔
บท ซึ่งคณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณในความเมตตา
ของท่านอาจารย์ไว้ ณ ที่นี้ และท่านยังได้กรุณาตรวจทาน
ต้นฉบับให้ด้วย นับว่าเป็นพระคุณอย่างสูงยิ่ง

หวังว่าท่านได้อ่านแล้ว จะได้นำไปปฏิบัติและอย่า
พลาด ที่จะหาฟังสารธรรมจากพระสุตตันตปิฎก ชุดเต็ม
๒ แผ่น ที่ชมรมกัลยาณธรรมได้จัดเผยแพร่อยู่แล้ว เพื่อ
ให้เกิดประโยชน์แก่พระศาสนาที่สถิตยในใจของท่านต่อไป

กราบอนุโมทนาทุกท่าน
ชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ

บทที่ ๑ อริยมรรค ๘ ตอนที่ ๑	หน้า	๑๑	๒.๑๒ อริยมรรคทำให้สิ้นกรรม	หน้า	๙๘
๑. การเกิดขึ้นของอริยมรรค	หน้า	๑๓	๒.๑๓ อริยมรรคเป็นสิ่งที่ควรเรียนไว้เพื่อ		
๒. ความสำคัญของอริยมรรค	หน้า	๓๙	ประโยชน์แก่ชาวโลก	หน้า	๑๐๑
๒.๑ อริยมรรคเป็นยานอันประเสริฐ	หน้า	๔๐	๓. ขยายความองค์อริยมรรค	หน้า	๑๐๘
๒.๒ อริยมรรคเป็นทางรอบรู้ทุกข์	หน้า	๔๓	๓.๑ สัมมาทิฐิ	หน้า	๑๐๙
๒.๓. อริยมรรคเป็นพรหมจรรย์	หน้า	๔๗	บทที่ ๓ อริยมรรค ๘ ตอนที่ ๓	หน้า	๑๓๖
๒.๔ อริยมรรคเป็นสัมมาปฏิบัติ	หน้า	๕๓	๓.๑ สัมมาทิฐิ	หน้า	๑๔๔
๒.๕ อริยมรรคเป็นองค์ประกอบของพระเสกขะ	หน้า	๕๙	๓.๒ สัมมาสังกัปปะ	หน้า	๑๖๒
๒.๖ อริยมรรคเป็นเครื่องรองรับจิต	หน้า	๖๑	บทที่ ๔ อริยมรรค ๘ ตอนที่ ๓	หน้า	๑๗๔
๒.๗ อริยมรรคเป็นทางถึงอมตะ	หน้า	๖๖	๓.๓ สัมมาวาจา	หน้า	๑๘๒
๒.๘ อริยมรรคเป็นทางมุ่งไปนิพพาน	หน้า	๗๐	๓.๔ สัมมากัมมันตะ	หน้า	๑๙๒
บทที่ ๒ อริยมรรค ๘ ตอนที่ ๒	หน้า	๗๕	๓.๕ สัมมาอาชีวะ	หน้า	๑๙๖
๒.๙ อริยมรรคเป็นธรรมะที่ควรทำให้เกิดขึ้น	หน้า	๘๗	๓.๖ สัมมาวายามะ	หน้า	๑๙๘
๒.๑๐ อริยมรรคทำให้มีสมณะ	หน้า	๘๘	๓.๗ สัมมาสติ	หน้า	๒๑๒
๒.๑๑ อริยมรรคเป็นทางพิสูจน์สิ่งที่			๓.๘ สัมมาสมาธิ	หน้า	๒๒๑
พระพุทธเจ้าแสดง	หน้า	๙๕			



อริยมรรค ๘ ตอนที่ ๑

บรรยายวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายสาระธรรมจากพระสูตรตันตปิฎก ตอนที่ ๑๖ ว่าด้วยเรื่องของโพธิปักขิยธรรมหมวดสุดท้าย คือ เรื่องอริยมรรค ๘ เรื่องนี้จะพูดหลายครั้ง โพธิปักขิยธรรมนั้นมี ๓๗ ประการ แบ่งเป็น ๗ หมวด คือ

๑. สติปัฏฐาน ๔
๒. สัมมัปปธาน ๔
๓. อิทธิบาท ๔



๔. อินทรีย์ ๕

๕. พละ ๕

๖. โพชฌงค์ ๗

๗. อริยมรรค ๘

หมวดธรรมทั้ง ๖ หมวดข้างต้น ผมก็ได้บรรยายไปแล้ว อริยมรรค ๘ ท่านแสดงต่อจากเรื่องโพชฌงค์ ๗ โพชฌงค์เป็นองค์ธรรมที่เป็นเครื่องวัดว่า จิตพร้อมจะเข้าสู่การตรัสรู้หรือไม่ การจะตรัสรู้ธรรมได้นั้นก็ต้องมีสติมีสัมปชัญญะ ศึกษากายศึกษาใจให้เกิดปัญญา ด้วยความพากเพียร คือ มีสติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ แล้วเกิดปัญญาเห็นความจริงของกายของใจ จนกระทั่งจิตวางเฉยต่อสังขารทั้งหลาย เป็นกลางต่อสังขารทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี เป็นกลางต่อทุกสภาวะ ทั้งสุขและทุกข์ ทั้งความรู้และความหลง นี่เป็นการปฏิบัติตามหลักของโพชฌงค์ เพื่อให้จิตดำเนินไปเพื่อการตรัสรู้



๑. การเกิดขึ้นของอริยมรรค

ถ้าคนไหนมีธรรมะคือโพชฌงค์นี้ในจิต ก็เป็นผู้ใกล้ต่อการตรัสรู้แล้ว ที่เราทั้งหลายปฏิบัติได้สูงสุด คือ ถึง **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** จิตวางเฉยต่อสังขารทั้งหลาย แต่การจะวางเฉยได้ต้องมีปัญญา จะมีปัญญาได้ก็เพราะจิตมีความตั้งมั่นที่เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ เมื่อจิตมีสมาธิรู้กายรู้ใจไปเรื่อย ก็เกิดปัญญาเห็นความจริง รู้ว่า ทุกสภาวะที่เกิดขึ้นล้วนแต่ดับไป ดีก็เป็นของไม่เที่ยง ไม่ดีก็เป็นของไม่เที่ยง จิตไม่เกิดการดิ้นรนที่จะวิ่งตะครุบสิ่งที่ดี ได้มาแล้วก็ไม่คอยมัวหวงเหนรักรักษา สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น ก็ไม่วิ่งหนี ไม่ปฏิเสธ ไม่โกรธกิเลส ไม่หลงไปด่ากิเลส ไม่หลงไปโทษตนเอง



โดยส่วนใหญ่เราทั้งหลายเวลาอยากจะเป็นคนดี อยาก บังคับจิตใจให้ได้ หากคิดไม่ดีขึ้นมา เห็นหน้าคนนั้นคนนี้ ก็ด่าเขา จิตมันคิดคำด่าเอง คนไหนทำไม่ดีกับเราก็ด่าได้เอง เราไม่อยากด่ามันก็ด่า ไม่อยากโกรธมันโกรธ พวกที่เป็น นักปฏิบัติ อยากเป็นคนดีก็เลยมีปัญหา เวลาจิตไม่ดีเกิดขึ้นมา ก็รู้สึกว้ากจะไม่ได้เรื่อง เราเป็นนักปฏิบัติ น่าจะ คิดแต่ดีๆ คิดเมตตาเห็นอกเห็นใจกัน ที่เป็นอย่างนั้น เพราะเราเข้าใจหลักการปฏิบัติผิด เราตั้งใจที่จะบังคับจิตใจได้ แต่โดยความจริงแล้ว **เราศึกษาเพื่อรู้ว่าจิตไม่ใช่เรา บังคับ บัญชาไม่ได้** มันจะด่าก็ด่าได้เอง จะชมก็ชมได้เอง ปกติ ไม่ค่อยชมใคร ชมแต่ตัวเอง คนอื่นด่าหมด ลองสังเกตดู แค่เห็นใครเดินไม่สวยก็ด่าเลย จิตมันด่าเอง จิตเราเป็น อย่างนี้ เป็นจิตพวกปุถุชน เราปฏิบัติไม่ใช่เพื่อบังคับจิต แต่ ศึกษาเพื่อให้รู้ว่า จิตบังคับไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวเรา รวมทั้ง สังขารอื่นๆ ก็เป็นอย่างนี้ ทั้งรูปทั้งนาม ทั้งดีทั้งไม่ดี ศึกษา ให้รู้อย่างนี้ เมื่อรู้ก็เห็นความเสมอกันของสังขาร จิตก็วาง



เฉยต่อสังขาร เรียกว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ต่อไปไม่ว่าสภาวะอะไรเกิดขึ้นเราก็เฉยๆ จะสุขจะ ทุกข์ก็รู้ตามความเป็นจริง เห็นว่าเป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้น แล้วดับไป ไม่ใช่ตัวเรา บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ อยาก จะสุขก็ไม่ใช่สุข บางทีสุขเกิดขึ้นอยากให้อยู่นานๆ ก็ไม่ อยู่นาน ส่วนใหญ่นักปฏิบัติทั้งหลายชอบจะหาอะไรที่มัน เที่ยงอยู่เรื่อย เวลาดูกายดูใจ ก็ยังมีตัวเที่ยงจนได้ ตัว อื่นไม่เที่ยงหมด แต่ตัวนี้ยังเที่ยงอยู่ ตัวอื่นแสดงไตรลักษณ์ แต่ตัวดูเฉยนิ่งอยู่ มีความสุขตลอด อย่างนี้ก็มี แล้วไป หลงดีใจว่าปฏิบัติประสบความสำเร็จแล้ว อย่างนั้นก็ยัง เข้าใจผิดอยู่ แท้ที่จริง **ไม่มีตัวไหนมันเที่ยงเลยสักตัว** ตัว ดูก็ไม่ใช่เรา มันไม่เที่ยง เรามักจะชอบตัวเที่ยงๆ เพราะ รู้สึกว่ามันดี

เราไม่ได้ปฏิบัติเอาสุข ไม่ได้ปฏิบัติเอาดี ปฏิบัติเพื่อ



ให้เกิดความรู้ว่า สุขไม่ใช่เรา ดีไม่ใช่เรา มันมีดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ปนกันไป การที่จิตเห็นอย่างนี้จนซ้ำซ้อนและยอมรับความจริงได้ เรียกว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์

เมื่อปฏิบัติไปอย่างนี้ บารมีถึงพร้อม สติปัญญาเพียงพอแล้ว ก็จะมีกระบวนการเกิดขึ้นของอริยมรรค ตัววัดผลการปฏิบัติจริงๆ ก็คืออริยมรรคเกิดขึ้น จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเด็ดขาด เปลี่ยนจากคนหนึ่งไปเป็นอีกคนหนึ่ง แต่เดิมเคยเป็นคนทุกข์มาก ก็เป็นทุกข์น้อยลง แต่เดิมเคยเป็นคนหน้าใหญ่ ต่อไปก็ไม่มีหน้า แต่เดิมเคยเป็นคนสำคัญ ต่อไปก็ไม่ได้เป็นคนสำคัญ อยู่ที่ไหนก็มีความสุข ตัดกิเลสได้เป็นสมุจเฉทสิ้นเชิง แต่ว่า จิตจะบรรลุก็บรรลุของเขาเอง เราไปบังคับไม่ได้ เราปฏิบัติได้สูงสุดถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ต่อไปถ้าจิตจะเกิดปัญญาก็เกิดของเขาเอง ถ้าจะเห็นพระนิพพานก็จะเห็นของเขาเอง จะละก็ละของเขาเอง ไม่เกี่ยวกับเรา ถ้ายังมีเราอยาก



ละก็ต้องละตัวอยากนั้นเสียก่อน ถ้าเราอยากจะละมันก็ไม่ถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เพราะมันแต่เกิดความยินดียินร้าย ก็ไม่เห็นธรรมะตามความเป็นจริง

หน้าที่ของเราทั้งหลาย คือฝึกฝนดูกายดูใจ มีสติสัมปชัญญะ ตามรู้กาย ตามรู้ใจ รู้ว่ากายมีอยู่ ใจมีอยู่ รู้ว่ากายไม่ใช่เรา ใจไม่ใช่เรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การรู้กายมีอยู่ ใจมีอยู่ เรียกว่าสติสัมโพชฌงค์ รู้ว่ากายใจไม่ใช่เรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรียกว่าวิมละวิจยสัมโพชฌงค์ การเพียรรู้ไปอย่างนี้เรื่อยๆ เรียกว่าวิริยสัมโพชฌงค์ เมื่อจิตเห็นธรรมะก็จะเกิดปัญญา เข้าใจธรรมะไปตามลำดับ มีความปลาบปลื้มปีติ มีความสงบระงับ จิตจะดำเนินไปเอง เราไม่ต้องไปทำขึ้น ถ้าอยากจะทำก็รู้ว่าอยากจะทำ ต้องละความอยากออกไปก่อน **ยิ่งอยากยิ่งช้า** โดยส่วนใหญ่เรารู้สึกว่า ยิ่งอยากยิ่งเร็ว แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่ ยิ่งอยากก็ยิ่งช้า เพราะตัวความอยาก



ตัวตัณหามันเป็น**ปัญจธรรม** ธรรมะที่คอยจู้จี้จกๆ ทำให้
เนิ่นช้า

ถ้าเราปฏิบัติไปตามโพธิปักขิยธรรม จิตใจของเรา
จะติงามขึ้น ที่ติงามเพราะว่ามีสติคอยคุ้มครองรักษาจิต **สติ**
นั้นเป็นหัวหน้าของกุศลธรรมทั้งหลาย เราไม่ต้องไปรังเกียจ
กิเลส เพราะการรังเกียจกิเลสก็คือกิเลส ให้เราฝึกสติ มี
กิเลสเกิดขึ้นให้รู้ ได้สติมาทีหนึ่ง ถ้ากิเลสเกิดขึ้นแล้วไป
รังเกียจทีหนึ่ง อย่างนี้ก็เบือนอกุศลไป ให้มีสติไว้ ไม่ต้อง
ไปรังเกียจอกุศล ไม่ต้องรังเกียจกิเลสไม่ต้องอยากเป็นคนดี
อยากให้รู้ว่าอยาก อยากเป็นอกุศล รู้ว่าอยากเป็นกุศล เป็น
สติ เป็นความระลึกได้ ได้รู้ว่ามีสถานะเช่นนี้เกิดขึ้น รู้ว่า
กายเป็นอย่างนี้ รู้ว่าใจเป็นอย่างนี้ ให้ฝึกกันง่ายๆ อย่างนี้

โดยส่วนใหญ่เราไปทำเกิน ทำยาก เลยไม่รู้จะเอาอย่างไร
กายเป็นอย่างนี้มันเป็นยังงี้ ก็เป็นอย่างที่มันเป็นนั่นแหละ



กายกำลังยืนอยู่ ตากำลังกระพริบอยู่ กายมันหายใจเข้า
หายใจออก คอตั้งอยู่อย่างนี้ ลักหน้อยก็เอียงไปเอียงมา
ลักหน้อยก็ผกหน้า อาจจะเพราะฟังธรรมะเข้าใจหรือ
เพราะง่วงก็ได้ มันก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ไม่แน่มันนอน
กายมันเป็นอย่างนี้ของมัน ใจเดียวก็มันๆ ไป เดียวก็ง
เดียวก็ใจลอยไปไม่รู้เรื่อง บางทีก็มีสภาวะแรงๆ เกิดขึ้น ไม่
พอใจ ไม่สบายใจ หนักใจ เปลี่ยนแปลงไปมา

ให้รู้ว่ากายมันเป็นอย่างนี้ ใจมันเป็นอย่างนี้ เราไม่ต้อง
รู้ว่ามันเป็นอะไรก็ได้ รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้แหละ เป็นอย่าง
ที่มันเป็น ไม่ต้องรู้ว่ามันเป็นอะไร **ทำไมมันเป็นอย่างนี้ ก็**
เพราะมันไม่เป็นอย่างอื่น มันเลยเป็นอย่างนี้ ทำไมเราต้อง
โกรธ ก็เพราะมันโกรธ มันถึงโกรธ เพราะมันไม่เป็นอย่างอื่น
มันถึงเป็นอย่างนี้ แต่เราทั้งหลายพากันปฏิเสธธรรมะ ทำไม
เธอถึงพูดอย่างนี้ แท้จริงแล้วเพราะเขาไม่พูดอย่างอื่น จึง
พูดอย่างนี้ แต่เราไม่เคยยอมรับธรรมะ มีแต่หนี



ความสุขเกิดขึ้นก็ไม่ต้องยอมรับว่าความสุขไม่เที่ยง อยากจะให้ความสุขอยู่นานๆ ความทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่ต้องยอมรับว่าทุกข์ไม่เที่ยง อยากให้มันหายไปเร็วๆ หาวีรวันเวียนกันอยู่นั่น ทั้งๆ ที่ถ้าความทุกข์เกิดขึ้นแล้ว เราทำให้ความทุกข์ดับไม่ได้ กิเลสเกิดขึ้น เราทำให้กิเลสดับไม่ได้ เพราะว่า**มันเกิดเอง มันดับเอง** ฉะนั้น ให้เราดู แล้วจะเห็นว่ามันเกิดเองแล้วมันก็ดับเอง อย่าไปฝึกจนเราเก่งที่ไปสามารถดับกิเลสได้ แบบนั้นจะไม่ได้อะไร จะกลายเป็นต้นไม้

เราฝึกเพื่อให้เกิดปัญญาว่า กิเลสมันเกิดได้เองมันก็ดับเอง สุขเกิดได้เองก็ดับเอง ความทุกข์เกิดได้เองก็ดับเอง หายใจเข้าเอง ลักหน้อยก็หายใจออกเองเหมือนกัน เป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่เราไม่ยอมรับ ไปทำให้มันยาก ยากจนชินแล้ว ก็เลยต้องมาฝึกฝนทั้งสิ่งที่ยากๆ ออกไปให้หมด ให้เหลือแต่ความง่ายๆ ให้จิตใจยอมรับมัน ความยากของเราก็คือคำถามและเงื่อนไขทั้งหลาย ทำไมเป็นอย่างนี้



มันควรจะเป็นอย่างนี้ น่าจะเป็นอย่างนี้ ทำไมเธอไม่ทำอย่างนี้ เราปฏิเสธสภาวะต่างๆ ในกายในใจของตัวเองก่อน แล้วโยนโยนไปถึงคนอื่น บางคนก็โยนโยนไปถึงฟ้าฝนก็มี ทำไมฝนจึงตก ทำไมหมาจึงเห่า ต้องหาคำตอบ หาแต่เรื่องวนไปวนมา **ความจริง มันก็เป็นอย่างนั้นของมัน มันมีเหตุ มันก็เกิด หมดเหตุมันก็ดับไป**

การฝึกฝนให้เกิดโพธิปักขิยธรรมอย่างที่ผมพูดมา คำบาลีอาจจะดูยาก แต่แท้ที่จริงในการปฏิบัติก็เป็นฝึกจิตใจยอมรับความจริงได้ จนถึงการวางเฉยในสังขารทั้งหลายต่อไป เมื่อรับรู้สภาวะใดๆ แล้วก็ไม่หลงใหลไปตาม สภาวะที่ดีเกิดขึ้น ใจก็ไม่ดีนรณ สภาวะที่ไม่ดีเกิดขึ้นก็ไม่ดีนรณ **ไม่ได้ดีนรณเพราะรู้ รู้ว่ามันเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว มีเหตุอย่างนี้ ผลก็เลยเป็นอย่างนี้** มัวแต่ไปอยากก็เลยแน่นหน้าอก อยากปฏิบัติก็เลยจุก แน่นสมองขึ้นมา สมควรแล้ว



บางคนก็ชอบมาถาม อาจารย์ปฏิบัติไปทำไมมันมันเหลือเกิน อยากปฏิบัติก็เป็นอย่างนี้ เขาให้ดู ไม่ได้ให้ไปทำอะไรหนักหนาหอรอก ไปทำขึ้นมาเอง เราทำกรรมขึ้นมา ก็ต้องได้รับผลของกรรมเป็นธรรมดา มันเป็นวิบาก เป็นผลจากการทำผิด ถ้ามันเกิดขึ้นมาแล้ว ให้รู้ อย่าไปละ เพราะมันเป็นผล สิ่งไหนที่มันเกิดแล้วเราละมันไม่ได้ มันเกิดเองมันดับเอง เพียงแต่เราศึกษาไป เราก็จะเข้าใจ เข้าใจแล้วก็จะปล่อยวางได้

ต่อไปเมื่อมีสติปัญญาเพิ่มขึ้น เมื่อเห็นความจริงของสภาวะอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็จะเข้าใจสภาวะอื่นๆ ด้วยว่า ทุกสภาวะก็เป็นอย่างนี้แหละ ความโกรธเกิดขึ้นแล้วดับไป ใจจะเข้าใจว่าทุกอย่างมันก็เกิดขึ้นแล้วดับเหมือนอย่างนี้ ไม่ใช่เฉพาะความโกรธอย่างเดียว สิ่งอื่นด้วย **สิ่งใดที่มันเกิด สิ่งนั้นล้วนแต่ดับไปทั้งหมด** ปัญญาก็จะดำเนินไปอย่างนี้ ที่นี้จะบรรลุเมื่อไหร่ก็เป็นเรื่องของจิต อยู่ที่ความพร้อม



ของสติปัญญา สมณะวิปัสสนา เมื่อศีล สมาธิ ปัญญาถึงพร้อม ก็จะมีกระบวนการของอริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น ซึ่งเป็นโพธิปักขิยธรรมกลุ่มที่ ๗

สังสารวัฏฏ์ที่ยาวนานหาที่สุดเบื้องต้นไม่ได้ จนกระทั่งถึงบรรลุปะระอรหันต์ อริยมรรค ๘ จะเกิดเพียง ๔ ครั้งเท่านั้น เกิดกับมรรคจิต มรรคจิตจะมีอยู่ ๔ ดวงด้วยกัน มรรคจิตเป็นโลกุตตรจิต จิตประเภทเหนือโลกเหนือโลกหมายความว่าเหนือการปรุงแต่ง เหนือดี เหนือชั่ว เหนือบวก เหนือลบ เหนือการให้ค่าใดๆ ทั้งสิ้น เหนือสิ่งที่เป็นคู่ๆ ตามแบบทางโลกทั้งหมด โลกุตตรจิตจะเห็นพระนิพพานและทำลายกิเลสได้โดยเด็ดขาด

อริยมรรคเกิดกับมรรคจิตเพียง ๔ ครั้งเท่านั้นเอง บุคคลนั้นก็ได้เป็นพระอรหันต์ หมดกิจที่จะต้องทำแล้ว ครั้งที่ ๑ เกิดกับโสดาปัตติมรรคจิต ทำให้บุคคลนั้นเป็น



พระโสดาบัน ครั้งที่ ๒ เกิดกับสกทาคามิมรรคจิต ทำให้บุคคลนั้นเป็น**พระสกทาคามี** ครั้งที่ ๓ เกิดกับอนาคามิมรรคจิต ทำให้บุคคลนั้นเป็น**พระอนาคามี** ครั้งที่ ๔ เกิดกับอรหัตตมรรคจิต ทำให้บุคคลนั้นเป็น**พระอรหันต์** เมื่ออริยมรรคเกิดขึ้นแล้วก็จะมีอริยผลเกิดตามมา โดยชื่อก็เรียงตามลำดับเป็นโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล อรหัตตผล ทำให้บุคคลนั้นเป็นพระอริยบุคคล

ท่านที่เป็นพระอรหันต์แล้วก็หมดกิจที่จะต้องทำ กิจหน้าที่ของเราทั้งหลาย ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพุทธศาสนา นี้ ก็คือกิจอันนี้ พากเพียรฝึกฝน ทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น จะได้หมดเรื่อง จะได้ไม่ต้องเวียนเกิดเวียนตายอีก ฉะนั้น คนที่น่าสงสารที่สุดก็คือคนที่ไม่รู้ว่าตนเองเกิดมาทำกิจอันนี้ มัวแต่ไปทำอันอื่น **เรามีหน้าที่มาฝึกสติสัมปชัญญะ มารู้กายรู้ใจให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จนเกิดอริยมรรคให้ครบ ๘ ครั้ง** เมื่ออรหัตตมรรคจิตเกิด ได้เป็นพระอรหันต์



ก็หมดกิจแล้ว ไม่ต้องมาเกิดอีกต่อไป

แต่โดยปกติแล้ว เราไม่รู้หน้าที่นี้ ไปทำแต่อย่างอื่น ไม่ได้ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ มาตามรู้กายรู้ใจของตนเองเลย ชอบเที่ยวไปรู้ใจของคนอื่น คนอื่นเขาคิดอย่างนี้ๆ แค่อ่านหนังสือพิมพ์ ยังรู้ใจคนอื่นแล้ว เขาให้สัมภาษณ์อย่างนี้ เพราะจิตคิดอย่างนี้ หลงคิดเตไปไกลเลย พากันหาเงินหาทอง หาชื่อเสียง รักษาหน้าตา มีใครมาว่าเราก็ไม่ได้ ถกเถียงให้เหตุผลให้เขายอมรับ เหนื่อยก็ยอม ให้อัตว์เองดูดีเข้าไป บางทีรักษาหน้าตนเอง ยอมโกหก พูดไม่จริง เพื่อรักษาหน้าตัวเอง หรือรักษาพวกพ้องตัวเอง

กิจหน้าที่ของเราที่ทำอยู่ทุกวันเป็นอย่างนี้ หาวิธีปกป้องรักษาผลประโยชน์ของตนเอง ให้ตนเองได้เยอะๆ เข้าไว้ กำไรมากๆ เข้าไว้ ป้องกันรักษาตนเองเอาไว้ กลัวตนเองจะตาย กลัวตายแต่ไม่กลัวเกิด กลัวทุกข์แต่ไม่กลัวสุข



และอีกแนวหนึ่งก็หาวิธีเพิ่มหน้าตาให้ตัวเอง ให้ตัวเองมีความสำคัญ ให้เขารู้จักเราว่าเราเป็นใคร ทั้งๆ ที่เอาอะไรไปไม่ได้สักอย่าง แต่ก็ไปทำนั่นทำนี่ขึ้นมาเยอะเยอะ เทียว พิสูจน์ตนเอง บ้าน รถยนต์ เงินในธนาคาร ตำแหน่งใหญ่ๆ หาอะไรมาเยอะเยอะ เอาไปด้วยไม่ได้สักอย่าง แล้วก็ตายกันไปเฉยๆ

ชื่อเสียง เงินทอง ลาภยศ หน้าตา สิ่งเหล่านั้นเอาไปไม่ได้ เราตายไปเขาก็ลืมหมดแล้ว มันเป็นของภายนอก แม้แต่สิ่งทีคิดว่าเป็นตัวเรายังเอาไปไม่ได้เลย กายเราเองก็เอาไปไม่ได้เหมือนกัน ดูแลมันทุกวัน เข้าห้องน้ำทุกวัน อาบน้ำทุกวัน กินข้าวทุกวัน ส่องกระจกทุกวัน กลัวจะไม่สวย ทาหน้าบ้าง ทาปากบ้าง ทำยที่สุดก็เอาไปไม่ได้อยู่ดี เราก็ทำกันอยู่อย่างนี้ หาเงินหาทองแทบล้มแทบตายก็นำมาใช้ไม่เป็นประโยชน์ ฉะนั้น ก็อย่าไปห่วงเรื่องนอกตัวพวกนั้นมากนัก ให้ทำหน้าที่ของเราหน้าที่ของเราที่เกิดเป็นมนุษย์



คือ ฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะ ให้เกิดปัญญา ให้ไตรสิกขาสมบูรณ์ ให้อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น ให้ได้เป็นพระอรหันต์ จะได้หมดกิจ จบเรื่องจบราวกันไป ถ้าอริยมรรคเกิดยังไม่ครบ ๔ ครั้ง เราก็ต้องเกิดวนเวียนไปเรื่อย **ยิ่งคนไหนที่ยังไม่เคยมีอริยมรรคเกิดขึ้นเลย ชีวิตยังไม่แน่วไม่นอนต่อไปอีกยาวนาน**

ฉะนั้น เราเกิดมาเป็นมนุษย์ หน้าที่มีอย่างเดียวเท่านั้น คือ **มาทำให้ตัวเองพ้นทุกข์** เป็นพระอรหันต์ หรือใกล้ความเป็นพระอรหันต์มากขึ้น ถ้าได้เป็นก็ดีแล้ว ขออนุโมทนาด้วยอย่างยิ่ง แต่ถ้าไม่ได้เป็นก็ทำให้ใกล้มากขึ้นไปเรื่อยๆ ทุกๆ ซาติไป ถ้าใครหลงไปทำอย่างอื่น ก็แสดงว่าเสียชาติเกิดแล้ว เวลาพระอริยะเจ้าหรือพระอรหันต์ ท่านมองมาที่พวกเรา มันน่าสงสาร เพราะไม่รู้หน้าที่ของตนเอง มัวแต่ทำอะไรก็ไม่รู้ที่ไรสาระแก่นสาร ทำแต่สิ่งที่ตัวเองเอาไปด้วยไม่ได้ หาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาเยอะเยอะเหลือเกิน



หามาเกินจนทำให้ตนเองเป็นทุกข์ แล้วก็ตายทิ้งไปเฉยๆ เอาไปด้วยก็ไม่ได้สักอย่าง มันน่าสงสาร น่าสมเพชเวทนา แต่ท่านมาบอกเราก็ไม่ค่อยเชื่อ อย่างคนเมาก็จะไม่ยอมรับว่าเมา บอกว่าไม่เมา ทั้งที่เดินเลื้อยเป็นงู เราทั้งหลายก็ทำนองเดียวกัน พระพุทธเจ้ามาบอกเราก็เฉย ครูบาอาจารย์มาบอกก็เฉย เฉยอยู่เรื่อย เห็นเรื่องอื่นสำคัญกว่าอยู่เรื่อย จึงพากันอยู่มานาน

อริยมรรคมีองค์ ๘ ว่าโดยชื่อก็มี ๑. สัมมาทิฐิ ๒. สัมมาสังกัปปะ ๓. สัมมาวาจา ๔. สัมมากัมมันตะ ๕. สัมมาอาชีวะ ๖. สัมมาวายามะ ๗. สัมมาสติ ๘. สัมมาสมาธิ อริยมรรคทั้ง ๘ เหล่านี้ **เกิดกับมรรคจิตเท่านั้นจึงชื่อว่าอริยมรรค** แต่ถ้าธรรมะที่มีชื่ออย่างนี้ไปเกิดกับจิตอื่นๆ ไม่ได้เรียกว่าเป็นอริยมรรค เป็นมรรคธรรมดาๆ เป็นสัมมาทิฐิธรรมดาๆ เป็นสัมมาสังกัปปะธรรมดาๆ ไป ถ้าเป็นอริยมรรคนั้น องค์ทั้ง ๘ จะสมบูรณ์และเกิดพร้อมกัน



ในขณะจิตเดียว จะมีน้อยมาก ทั้งสังสารวัฏฏ์จะมีแค่ ๔ ดวงเท่านั้นเอง

คำว่า สัมมา แปลว่า ถูกต้อง **ถูกต้องหมายความว่า ทำให้พ้นทุกข์ได้จริง สามารถทำลายธรรมะที่เป็นฝ่ายตรงข้ามได้** เช่น สัมมาทิฐิเกิดขึ้นก็จะทำลายธรรมะที่เป็นฝ่ายตรงข้ามคือมิจฉาทิฐิได้โดยเด็ดขาด สัมมาวาจาเกิดขึ้นก็จะทำลายธรรมะที่เป็นฝ่ายตรงข้ามคือมิจฉาวาจาได้โดยเด็ดขาด อย่างนี้เป็นต้น อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น กล่าวความหมายโดยย่อคือ

สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้อง เป็นการเห็นอริยสัจ

สัมมาสังกัปปะ ความดำริถูกต้อง เป็นดำริออกจากสิ่งที่ยึดติดและดำริไม่พยายาบาทเบียดเบียน

สัมมาวาจา วาจาถูกต้อง เป็นการเว้นวาจาที่ไม่ดี

สัมมากัมมันตะ การกระทำทางกายถูกต้อง เป็นการ



เว้นการกระทำทางกายที่ไม่ถูกต้อง

สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพถูกต้อง เป็นละการหาเลี้ยงชีพที่ไม่ถูกต้อง เลี้ยงชีวิตอย่างเหมาะสม

สัมมาวายามะ ความเพียรถูกต้อง เพียรละอกุศลเจริญกุศล

สัมมาสติ ระลึกรู้ถูกต้อง เป็นการระลึกที่กาย เวทนา จิต ธรรม

สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นถูกต้อง เป็นความตั้งมั่นของจิตในฌาน ๔ ระดับ คำอธิบายองค์ต่างๆ เราจะได้เรียนในคราวต่อไป วันนี้เรียนย่อๆ ไปก่อน

เวลาที่อริยมรรคเกิดขึ้นนั้นมีวิธีการการเกิดด้วย มี ๒ รูปแบบด้วยกัน อันนี้อาจจะยากหน่อย แต่เราเรียนบนอากาศไปก่อน ธรรมะนี้จะเป็น**ปัจจัยตัดตั้ง** เป็นของเฉพาะตน สำหรับคนมีปัญญามากก็จะดูทัน คนมีปัญญาน้อยๆ ก็อาจ



ดูไม่ทัน เมื่อประพฤติปฏิบัติไปตามหลักของโพธิปักขิยธรรม จนถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ จิตวางเฉยในสังขารทั้งหลาย เมื่อบารมีถึงพร้อม ก็จะเกิดวิถิของอริยมรรคขึ้น แบบที่หนึ่งเกิดวิถิตามลำดับคือ

๑. ภาวังกจลนะ
๒. ภาวังกุปัจจัยเจตนะ
๓. มโนทวาราวชชณะ
๔. ปริกรรม
๕. อุปจาระ
๖. อนุลโสม
๗. โคตรภู
๘. อริยมรรค
๙. อริยผล
๑๐. อริยผล
๑๑. ภาวังก์



ภวังคจลนะ ภวังคุปัจเฉทะ เป็นจิตที่ตัดกระแส
ภวังคจิตเก่าๆ เกิดแล้วดับไป ต่อมาจิตก็เข้าสู่วิถีสัปปนา
คือเข้าฌาน เป็นมโนทวารวัชชนะ หน่วงสังขารที่เป็น
ไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นเป็นอารมณ์ เกิดบริกรรม
อุปการะ อนุโลม จิตเหล่านี้ก็รู้สังขารที่เป็นไตรลักษณ์ จิต
เหล่านี้จะเป็นจิตที่ดำเนินอยู่ในฌาน

ในเวลาอริยมรรคเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเคยทำฌานหรือไม่
เคยทำฌานมาก่อนก็ตาม จิตจะเข้าฌาน ถ้าคนไหนเคย
ทำฌานมา ชำนาญในฌานใดฌานหนึ่ง จิตก็จะเข้าฌานนั้น
ถ้าไม่เคยทำฌานมาจิตจะเข้าปฐมฌาน มีสังขารที่เป็นไตร
ลักษณ์เป็นอารมณ์ เรียกว่า บริกรรม อุปาจาระ แล้วก็
อนุโลม เป็นจิตที่เห็นคล้อยตามลัทธิจะ คือ ไม่มีการปรุง
แต่งใดๆ ไม่มีการห่วงไหวไปตามสภาวะแม้แต่เล็กน้อย
ต่อมา ก็เกิดโคตรภู เป็นญาณข้ามโคตร จิตปล่อยอารมณ์
ฝ่ายสังขารได้เห็นพระนิพพาน แต่ยังไม่ทำลายกิเลส ต่อ



จากนั้น อริยมรรคก็เกิดขึ้น โพรธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ก็เกิด
ครบ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์และทำลายล้างกิเลสได้

ในตอนอริยมรรคเกิดขึ้นนี้ ได้เห็นพระนิพพานแล้ว
ก็ทำลายกิเลสด้วย แต่ตอนอนุโลมได้เห็นพระนิพพานเฉยๆ
ยังไม่ทำลายกิเลส หลังจากทำลายกิเลสแล้ว กิเลสสงบ
ระงับลงตามลำดับ อย่างพระโสดาบันท่านก็ละสักกายทิฐิ
วิจิกิจจา สัมมุตตปราคาส ถ้าเป็นมรรคอื่นๆ ก็ทำลาย
กิเลสได้เพิ่มอีก เมื่ออริยมรรคจิตดับไปแล้ว ก็เกิดอริยมรรคจิต
จิตก็จะสงบระงับ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์อยู่สองครั้ง แล้ว
ก็หมดวิถีสังขารไป หลังจากนั้นก็จะเกิดวิถีสัจจขึ้นมา
พิจารณาว่า สภาวะที่เกิดขึ้นและผ่านไปเมื่อครูนี้นี้ เรียกว่า
ปัจจเวกชนวิถีสัจจ มีการพิจารณาเห็นว่า มีอริยมรรค อริยมรรค
เกิดขึ้น ได้เห็นพระนิพพาน ได้ทำลายกิเลสตัวไหนไปแล้ว
กิเลสตัวไหนที่ยังเหลืออยู่ รูปแบบนี้เป็นการศึกษาอริยมรรค
สำหรับบุคคลที่มีปัญญาหน่อย



อีกรูปแบบหนึ่ง เป็นการเกิดอริยมรรคสำหรับบุคคล
ที่มีปัญญามาก ก็เกิดอริยผล ๓ ครั้ง เรียงตามลำดับ
ได้ดังนี้

๑. ภวังคจลนะ
๒. ภวังคุปัจเฉทะ
๓. มโนทวารวัชชะ
๔. อุปจาระ
๕. อนุโลม
๖. โคตรภู
๗. อริยมรรค
๘. อริยผล
๙. อริยผล
๑๐. อริยผล
๑๑. ภวังค์



วิธีแบบนี้เกิดอุปจาระ อนุโลม มีสังขารที่เป็นไตร
ลักษณะเป็นอารมณ์ จิตไม่เกิดการปรุงแต่งใดๆ อนุโลม
คล้อยตามสัจจะอย่างเดียว ต่อมาโคตรภู จิตข้ามโคตร ได้
รู้พระนิพพาน อริยมรรคเกิดขึ้นอยู่ลำดับที่ ๗ ไม่เหมือน
เมื่อกี้ เมื่อก็อยู่ลำดับที่ ๘ อริยมรรคเกิดขึ้นได้เห็นพระ
นิพพานและทำลายกิเลสตามลำดับขั้น เกิดอริยผลต่อไปอีก
๓ ครั้ง มากกว่าแบบที่หนึ่ง เกิดภวังคจิต แล้วก็เกิดวิถิ
จิตพิจารณาเหมือนที่ได้กล่าวไปแล้ว พระอริยบุคคล ๓
ลำดับต้น มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่ รู้ว่ายังมีกิจที่
ต้องทำอยู่ ถ้าเป็นพระอรหันต์ก็พิจารณาเห็นกิเลสได้ละ
หมดไปแล้ว ไม่มีกิเลสเหลืออีกต่อไป ไม่มีกิจที่ต้องทำอีก
เป็นอันว่าจบพรหมจรรย์แล้ว

นี่เป็นวิธีการเกิดอริยมรรค จะเกิดเพียง ๔ ครั้ง
เท่านั้นเอง กระบวนการเกิดอริยมรรคมีอยู่ หน้าที่ของเรา
ทั้งหลายก็คือฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ มาตามรู้กายตามรู้ใจ



ให้เกิดปัญญา จนวนางเผยในสังขารทั้งหลาย เมื่อปัญญา
สมบูรณ์ อริยมรรคก็เกิดขึ้น บุคคลนั้นก็จะรู้ด้วยตัวเอง
ธรรมะนี้เป็นปัจจัยตัดตั้ง เป็นโลกุตตระ ที่เราสวดสรรเสริญ
ธรรมคุณกันอยู่

กระบวนการเกิดอริยมรรคนั้นมีอยู่ อยู่ที่ว่ามีคนเดิน
ทางหรือเปล่า ถ้าไม่มีคนเดินทาง ไม่มีคนฝึกสติสัมปชัญญะ
มารู้กายรู้ใจให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา ก็จะไม่มีการ
บวนการนี้เกิดขึ้น แต่ถ้ายังมีคนฝึกสติสัมปชัญญะมารู้
กายรู้ใจอยู่ ยังใช้ชีวิตอยู่โดยชอบ กระบวนการนี้ก็ยังคงเกิด
ขึ้นได้ เป็นสิ่งที่ไม่จำกัดกาลเวลา อยู่ที่เหตุ พระพุทธเจ้า
ท่านก็บอกไว้ว่า **กระบวนการอริยมรรคนี้จะเกิดเฉพาะใน
พระพุทธศาสนาเท่านั้น พระอริยบุคคลทั้ง ๔ มีเฉพาะใน
ธรรมวินัยนี้เท่านั้น** ถ้าเป็นคนดีนี้มีทั่วไป



อริยมรรคทั้ง ๘ รวมตัวกันเกิดขึ้นในขณะจิตเดียว
เท่านั้นเอง ขณะจิตนี้สำคัญมาก ได้เห็นพระนิพพานแล้ว
ทำลายกิเลสได้ หน้าที่ของท่าน ท่านก็ฝึกไปเรื่อยๆ เกิด
เมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น ไม่เกิดชาตินี้ก็ทำไปเรื่อยๆ มีการเดินทาง
ยังงี้ก็ต้องถึงอย่างแน่นอน



๒. ความสำคัญของอริยมรรค

เราก็ได้ทราบอริยมรรคอย่างย่อๆ แล้วว่าเป็นยังไงบ้าง กระบวนการเกิดเป็นอย่างไร ต่อไป ผมจะกล่าวความสำคัญของอริยมรรค เมื่อกล่าวความสำคัญแล้ว จึงจะได้กล่าวถึงความหมายของอริยมรรคแต่ละองค์ๆ ไปตามลำดับ ผมแยกเอาไว้เป็นข้อๆ ในบางเรื่องได้กล่าวไปแล้ว อยู่ในเรื่องสติปัฏฐานเป็นต้นก็จะไม่นำมากล่าวอีก จะยกมาเฉพาะเรื่องที่ไม่กล่าว พระธรรมเทศนาเกี่ยวกับอริยมรรค นั้น พระพุทธเจ้าแสดงไว้เป็นจำนวนมาก ก็เลือกมาเฉพาะบางส่วนเท่านั้น



๒.๑ อริยมรรคเป็นยานอันประเสริฐ

ในสังยุตตนิกาย มหาวรรค พราหมณสูตร พระไตรปิฎกเล่ม ๑๙ ข้อ ๑๔ พระพุทธเจ้าตรัสกับท่านพระอานนท์ว่า

อิมสฺสเสว โข เอตํ อานนฺท อริยสฺส อฏฺฐังคิกสฺส มคฺคสฺส อธิวํญํ พุทฺธมฺยานํ อิติปิ ธรรมมฺยานํ อิติปิ อนุตฺตโร สงฺคามวิชัย อิติปิ

ดูก่อนอานนท์ คำว่า “พรหมยาน” ก็ดี คำว่า “ธรรมยาน” ก็ดี คำว่า “ชัยชนะสงครามอันยอดเยี่ยม” ก็ดี นี่เป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นนั่นแหละ

อริยมรรคที่ประกอบไปด้วยองค์ ๘ นี้มีหลายชื่อ เรียกว่า **พรหมยาน** ก็ได้ แปลว่า ยานอันประเสริฐ เรามียาน



หลายยาน พาเราเดินทางไปที้นั้นบ้างที่นี้บ้าง อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นยานอันประเสริฐที่จะส่งให้ข้ามมหาสมุทรคือทะเลวัฏฏะได้ ถึงฝั่งคือพระนิพพาน ไปอยู่บนบก

เรียกว่า **ธรรมยาน** ก็ได้ เป็นยานอันถูกต้องเหมาะสม คล้อยตามธรรมะ เรียกว่า **ชัยชนะสงครามอันยอดเยี่ยม** ก็ได้ สงครามที่ต้องชนะก็คือสงครามในใจเราเอง ละกิเลสในใจตนเอง ชนะคนอื่นร้อยคนพันคนก็ไม่ยิ่งใหญ่เท่าชนะตัวเอง โดยปกติเราจะแพ้ตัวเองตลอด มัวแต่ไปหาวิธีเอาชนะคนอื่น แต่อริยมรรคทำให้เราชนะตัวเองได้ ทำให้รู้เท่าทันกิเลส รู้เท่าทันจิตใจตนเอง ทำให้หมดกิเลสได้ พระองค์ตรัสต่อไปในข้อ ๑๕ ว่า

สมฺมาทิฏฺฐิ อานนฺท ภาวิตา พหุลีกตา รากวินยปริโยสานา โหติ โทสวินยปริโยสานา โหติ โมหวินยปริโยสานา โหติ. สมฺมาสงฺกปโป ...



ดูก่อนอานนท์ สัมมาทิวที่เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีการกำจัดราคะได้เป็นที่สุด มีการกำจัดโทสะได้เป็นที่สุด มีการกำจัดโมหะได้เป็นที่สุด, สัมมาสังกัปปะ ...

สัมมาทิวนี้มีการกำจัดกิเลส ราคะ โทสะ โมหะได้เป็นที่สุด สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ เป็นต้นก็โดยทำนองเดียวกัน ฉะนั้น ถ้าต้องการพ้นทุกข์ ทุกข์นั้นมาจากกิเลส ต้องการสิ้นกิเลส เราต้องฝึกฝนเพื่อให้เกิดอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิวเป็นต้น ถ้าเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ก็มีการกำจัดราคะได้เป็นที่สุด กำจัดโทสะได้เป็นที่สุด กำจัดโมหะได้เป็นที่สุด ในการปฏิบัติ เราไม่ต้องรังเกียจกิเลส ใช้กิเลสเป็นฐานของการฝึกฝน ให้เกิดปัญญา เห็นว่า กิเลสไม่ใช่เรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อมีศีล มีสมาธิ ปัญญา สมบูรณ์ระดับหนึ่งก็จะเกิดอริยมรรคมีองค์ ๘ ครั้งที่ ๑ ได้เป็นพระโสดาบัน



บุคคลนั้นเป็นผู้ที่สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิเล็กน้อย ปัญญาเล็กน้อย

๒.๒ อริยมรรคเป็นทางรอบรู้ทุกข์

ความสำคัญของอริยมรรคข้อที่ ๒ อริยมรรคนี้เป็นทางรอบรู้ทุกข์ หรือเป็นปริยญาในทุกข์ **ปริยญา แปลว่า รอบรู้** รู้ว่า สภาวะทั้งปวงนั้นมันเป็นรูปเป็นนาม รู้ว่า รูปนามเกิดเพราะเหตุปัจจัย เป็นสิ่งที่อิงอาศัยกันและกัน เกิดขึ้น เกิดขึ้นเป็นคราวๆ เท่านั้น มีเหตุอย่างนี้ก็เลยเกิดสิ่งนี้เป็นผลขึ้นมา เหตุเปลี่ยนไปสิ่งที่เป็นผลก็เปลี่ยน เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเห็นอย่างนี้ ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด เห็นว่าสิ่งต่างๆ ไม่น่ายึดถือ ไม่น่าจะเอาชีวิตไปฝากไว้ได้ อย่างนี้เรียกว่าปริยญา ความรอบรู้ การปฏิบัติธรรมก็เพื่อการรอบรู้ในทุกข์นั่นเอง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในกัมมัตถยสูตร พระไตรปิฎกเล่ม ๑๙



ข้อ ๒๖ ว่า

ทุกขสส หิ ปริณตถํ มยิ พุทฺทมจริยํ วุสฺสติ,
กตโม จ ภิกฺขเว มคฺโค กตมา ปฏิปทา เอตสฺส
ทุกขสส ปริณายาติ,
อยมว อริโย อญฺจคิโก มคฺโค...

การอยู่ประพบัติพรหมจรรย์ในเรา ก็เพื่อรอบรู้ทุกข์
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางเพื่อรอบรู้ทุกข์นี้เป็น
อย่างไร ข้อปฏิบัติเพื่อรอบรู้ทุกข์นี้เป็นอย่างไร
คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เท่านั้น ...

การประพบัติพรหมจรรย์ตามวิธีการที่พระพุทธเจ้าสั่ง
สอน การฝึกสติสัมปชัญญะ รู้กายรู้ใจ ให้เกิดศีล เกิด
สมาธิ เกิดปัญญา ก็เพื่อรอบรู้ทุกข์ รู้ทุกข์ให้มันแจ่มแจ้ง
รู้ว่า กายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ เป็นสิ่งที่เป็นภาระต้องดูแล



จัดการให้พอเป็นไปได้ ไม่ใช่สิ่งที่เป็นของคงทนถาวร เป็น
สิ่งที่มองดูแล้วน่าเหนื่อยหน่ายกับมัน หรือจะพูดว่าเพื่อละ
สมุทัย เพื่อทำนิโรธให้แจ้ง เพื่อทำมรรคให้เกิดขึ้น อย่างนี้
ก็ได้ทั้งหมด นี่แหละการประพบัติพรหมจรรย์ในศาสนา
ของพระพุทธเจ้า เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อที่จะแปลงกายแปลงใจ
ให้มันเหนือธรรมชาติ เราศึกษากายศึกษาใจเพื่อรู้มันตาม
ความเป็นจริง เพื่อรอบรู้มันว่ามันเป็นตัวทุกข์เท่านั้น มัน
เป็นอย่างนั้นมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เราไปหลงเข้าใจผิด จับ
ฉวยมาเป็นตัวเป็นตน แล้วก็เป็นอย่างนั้นเพราะมัน เราศึกษา
ก็เพื่อละความเห็นผิดละความยึดมั่นถือมั่นไป ไม่ได้แปลง
มันให้เป็นอย่างอื่น

หนทางหรือข้อปฏิบัติที่จะทำให้รอบรู้ทุกข์ คืออริย
มรรคมีองค์ ๘ ตอนแรกยังไม่รอบรู้ การรอบรู้ทุกข์ก็
แจ่มแจ้งในวิถีแห่งมรรคนั่นเอง ก่อนที่จะเกิดอริยมรรค
จะเกิดอนุโลมขึ้น อนุโลม หมายถึง จิตที่คล้อยตามสัจจะ



มองเห็นสัจจะตามที่มันเป็นจริง ตามธรรมดาทั่วไป จิตใจเราจะไม่ค่อยตามสัจจะ หนีสัจจะ หนีความจริง ความสุขเกิดขึ้นเราก็ไม่ยอมรับว่ามันเป็นสัจจะชนิดหนึ่ง เป็นสิ่งที่เกิดแล้วดับไป เป็นตัวทุกข์ ไม่ยอมรับ เราอยากให้ความสุขอยู่นานๆ เกิดการกระทำกับสุข ความทุกข์เกิดขึ้นก็เหมือนกันเราไม่ยอมรับ เกิดการกระทำกับทุกข์

ความไม่รู้วิธีอริยสัจทำให้เกิดตัณหาแล้วเกิดการกระทำ ได้รับผลจากการกระทำวนเวียน เกิดทุกข์ใหม่ๆ ซ้อนขึ้นมา เมื่อเราปฏิบัติโดยการรู้กายรู้ใจ จนเกิดปัญญาวางเฉยต่อสังขารทั้งหลาย จิตจะเกิดวิถีของอริยมรรค จิตอนุโลมต่ออริยสัจ เห็นความจริงของอริยสัจ เห็นความจริงของสังขารที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยไม่มีปฏิกิริยาใดๆ เลย ก็จะเห็นพระนิพพานด้วยโคตรมูจิต อริยมรรคจิตก็เกิดขึ้น



สัจจะคือความจริง ท่านทั้งหลายไม่ต้องไปหาที่อื่น กายกับใจเราของเรานี้เป็นสัจจะ หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก มันเป็นสัจจะอยู่แล้ว มีหายใจเข้ากับหายใจออก มีเท่านี้ สัจจะมีอยู่อย่างนี้ นั่งนานก็ไม่ได้ต้องยืน สัจจะมีอยู่อย่างนี้ มันเป็นอย่างนี้ มีแต่ของเปลี่ยนแปลง มีแต่ของเกิดดับ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นอริยสัจ เป็นสัจจะของพระอริยะเจ้า **เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้**

๒.๓ อริยมรรคเป็นพรหมจรรย์

ความสำคัญของอริยมรรคข้อที่ ๓ อริยมรรคนั้นเป็นพรหมจรรย์ เวลาแสดงเป็นหลักการฝึกฝน เป็นการดำเนินของจิต เพื่อให้อริยมรรคเกิดขึ้น ก็แยกเป็นอริยสิกขา อริยจิตตสิกขา อริยปัญญาสิกขา ข้อปฏิบัติต่างๆ ในขั้นต้นทั้งหมด ก็เป็นเครื่องเกื้อกูลให้เกิดอริยมรรคขึ้น



ตัวพรหมจรรย์แท้ๆ ตัวแพสำหรับข้ามไปสู่ฝั่งโน้นแท้ๆ ก็คือตัวอริยมรรคนั่นเอง ถ้าอริยมรรคไม่เกิด เราก็ยังลัดเลาะอยู่ฝั่งนี้ตลอด ติดข้องอยู่กับโลกต่อไป อะไรรที่เราทำ เยอะแยะ ทำบุญก็ดี ทอดผ้าป่าก็ดี ทอดกฐินก็ดี เรียนธรรมะก็ดี ต้องทำให้เข้ากับหลักของอริยมรรค ไม่อย่างนั้นการกระทำของเรามันจะไม่เกิดผลที่ถูกต้อง คือไม่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์

รักษาศีลก็เพื่อให้เราเป็นคนดี เกิดการแบ่งแยกตนเองกับคนอื่น อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง เวลาภรรยารักษาศีลก็รู้สึกสามีก็ชักไม่ค่อยมีศีล เราเป็นคนถูกกว่า ดีกว่า เขาไม่ถูก ไม่ดี เกิดการไปตัดสินคนอื่น อย่างนี้ไม่รู้จะรักษาไปทำไม รักษาไปก็ได้แต่มานะเปล่าๆ บางคนก็อยู่บ้านก็มีปัญหากันเพราะรักษาศีล ๘ อย่างนี้ก็มี ฉะนั้น การรักษาศีลก็ทำให้เป็นพรหมจรรย์ ให้เป็นการประพฤติที่ประเสริฐ



เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะ เพื่อลดละความรู้สึกลัวว่า มีเรา มีของเรา เพื่อให้ถึงความสิ้นกิเลส บาลีในปฐมภิกขุสูตร พระไตรปิฎกเล่ม ๑๙ ข้อ ๓๐ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

อยมเว โข ภิกขุ อริโย อฏฺฐังคิโก มคฺโค พฺรหฺมจริยํ,
เสยฺยถิํ, สัมมาทิฏฺฐิ ... สัมมาสมาธิ,
โย โข ภิกขุ รากฺขโย โทสฺสโย โมหฺสโย,
อิํ พฺรหฺมจริยปริโยสานํ.

ดูก่อนภิกษุ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี่เท่านั้น เป็นพรหมจรรย์

ได้แก่ สัมมาทิฐิ ... สัมมาสมาธิ

ดูก่อนภิกษุ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ

นี้แหละเป็นที่สุดของพรหมจรรย์



ตัวอริยมรรคมีองค์ ๘ คือตัวพรหมจรรย์ ถ้าเราจะประพฤติพรหมจรรย์ ก็ประพฤติให้สอดคล้องกับการที่อริยมรรคจะเกิดขึ้น การที่อริยมรรคจะเกิดขึ้น เราก็ต้องฝึกสติสัมปชัญญะ ตามหลักสติปัฏฐาน ให้ได้เครื่องมือมาตามร่างกาย เวทนา จิต ธรรม ทำให้โพธิปักขิยธรรมค่อยๆ สมบูรณ์ แบบนี้จะทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น ที่สุดของพรหมจรรย์ก็คือความสิ้นราคะ โทสะ โมหะ ล้นกิเลสทั้งหลาย

นอกจากมีคำว่าพรหมจรรย์แล้ว ยังมีคำว่าพรหมจารี ซึ่งเราก็นำมาใช้กันอยู่ ในตติยกุกกุฏารามสูตร พระไตรปิฎก เล่ม ๑๙ ข้อ ๕๘ มีบาลีว่า

อยเมว โข อาวุโส อริโย อญฺจุคฺโก มคฺโค พรหมจริยํ

...

โย โข อาวุโส อิมินา อริเยน อญฺจุคฺเกน มคฺเคน
สมนฺนาคโต,



อัย วุจฺจติ พรหมจารี ...

ดูก่อนท่านผู้มีอายุ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เท่านั้น
เป็นพรหมจรรย์

ดูก่อนท่านผู้มีอายุ บุคคลใดที่ประกอบด้วยอริยมรรค
มีองค์ ๘ นี้

บุคคลนี้เรียกว่าพรหมจารี

ถ้าใครอยากเป็นพรหมจารี ก็ทำตนให้ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์แปด ก็คือเป็นพระโสดาบันขึ้นไป ผู้ที่มีอริยมรรคมีองค์แปดสมบูรณ์ครั้งแรกก็ได้เป็นพระโสดาบันพระโสดาบันขึ้นไปท่านเรียกว่าพรหมจารี คือผู้ดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ เพราะดำเนินชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ด้วยความเข้าใจโลก เข้าใจความจริง อยู่อย่างห่างไกลจากความทุกข์ จนกระทั่งพ้นทุกข์ไปในที่สุด



๒.๔ อริยมรรคเป็นสัมมาปฏิบัติ

ต่อไปความสำคัญของอริยมรรคอันที่ ๔ อริยมรรค นั้นเป็นสัมมาปฏิบัติสัมมาปฏิบัติที่ตรงข้ามกับมิจฉาปฏิบัติ ในมิจฉตตสูตร พระพุทธเจ้าแสดงมิจฉตตะกัมมัตตะ สัมมัตตะ แปลว่า สิ่งที่ถูกต้องแน่นอน ถูกต้อง หมายความว่า ทำให้พ้นทุกข์ได้จริง ถูกต้องตามวิธีการอันเป็นกฎ เกณฑ์ทางธรรมที่จะทำให้พ้นทุกข์ ไม่ต้องมาเวียนว่ายตาย เกิดอีกต่อไป **ถ้าสิ่งนี้เกิดขึ้นจะต้องพ้นทุกข์แน่ เลยเรียกว่า สัมมัตตะ** ถ้าเป็นมิจฉตตะก็ตรงกันข้าม เป็นความผิดพลาด ไม่ถูกต้องตามกฎหมายเกณฑ์ ไม่ทำให้พ้นทุกข์ ยังต้องอยู่ใน วงจรของทุกข์ต่อไป แต่ตัวทุกข์อาจจะเปลี่ยนหน้าตาไปเรื่อย เช่น เป็นเวทนา เป็นพรหม ก็ยังเป็นกองทุกข์ที่วนเวียนไป

ถ้าไม่มีความรู้เรื่องอริยมรรค ไม่ได้เป็นพระอริยะเจ้า เวทนาเหล่านั้นก็มีโอกาสหล่นมาเป็นมนุษย์อีก แล้วมี



โอกาสหล่นไปบอขายอีก โดยปกติแล้วเหวดาก็ไม่ค่อยได้มา เกิดเป็นมนุษย์หรือก ส่วนใหญ่ไปเกิดในอบาย ฉะนั้น ก็อย่าไปยินดีกับการเป็นเหวดา **พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า บุคคลที่เป็นเหวดาและมนุษย์ทั้งหลายนั้น ตายไปแล้ว โดยส่วนมากแล้วไปเกิดในอบาย** อุตส่าห์ทำบุญแทบตาย เพื่อไปเป็นเหวดา พอหมดบุญแล้วไปบอขาย

ฉะนั้น ให้มาเรียนรู้หนทางที่จะออกจากวงกลมของ วัฏฏะดีกว่า เวลาทำบุญก็ให้เป็นไปเพื่อพรหมจรรย์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจถูก ให้มีปัญญาเห็นว่าไม่มีตัวเรา ไม่ใช่ไปทำเพื่อเพิ่มอัตตาตัวตน ที่เกิดความผิดพลาดขึ้นมาก เพราะเราทำอะไรต่างๆ เพื่อตัวเรา ให้มีหน้ามีตา มีความสำคัญ ทำทานก็เพื่อหน้าเรา รักษาศีลก็เพื่อหน้าเรา ศึกษาธรรมะบางทีก็ยิ่งเพื่อเราอีก เกิดความผิดพลาดขึ้นในการศึกษา แท้ที่จริงเราศึกษาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นว่าไม่มีเรา มันกลับข้างกัน ไม่ใช่ศึกษาเพื่อให้เราดี เพื่อให้



เรามีความสุข เพื่อให้เราสงบ ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น ศึกษาเพื่อให้รู้ว่าไม่มีเรา ในมิจฉัตตสูตร เล่ม ๑๙ ข้อ ๖๐-๖๑ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

กตมณฺจ ภิกฺขเว มิจฺฉตฺตํ. เสยฺยถิทํ, มิจฺฉาทิฏฺฐิ ...

กตมณฺจ ภิกฺขเว สมฺมตฺตํ. เสยฺยถิทํ, สมฺมาทิฏฺฐิ ...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มิจฉัตตะเป็นไฉน ได้แก่ มิจฉาทิฐิ ...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมัตตะเป็นไฉน ได้แก่ สัมมาทิฐิ ...

มิจฉัตตะ ได้แก่ มิจฉาทิฐิ มิจฉาลังกับปะ เป็นต้นไป ตามลำดับ เป็นมิจฉามรรค เป็นทางที่ไม่ถูกต้อง เป็นความเห็นผิด เห็นว่า สิ่งต่างๆ มันเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวเป็นตน เราสามารถบังคับบัญชาได้ เกิดการดำริผิด พุด



ผิด ทำผิดต่อไป ปฐมปฏิบัติหาสูตร ข้อ ๖๖ ท่านกล่าวถึง
มิจฉาปฏิบัติกับสัมมาปฏิบัติเอาไว้ว่า

กตมา จ ภิกขเว มิจฉาปฏิบัติ. เสยฺยถิํ, มิจฉาทิฏฺฐิ

...

กตมา จ ภิกขเว สัมมาปฏิบัติ. เสยฺยถิํ, สัมมาทิฏฺฐิ

...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มิจฉาปฏิบัติเป็นไหน ได้แก่
มิจฉาทิฏฐิ ...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาปฏิบัติเป็นไหน ได้แก่
สัมมาทิฏฐิ ...

สัมมาปฏิบัติ ข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมา
สังกัปปะ เป็นต้น คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง อริยมรรค
มีองค์ ๘ เรียกว่าสัมมาปฏิบัติ เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้หมด



กิเลส ถึงการพ้นทุกข์ได้จริง ส่วนข้อปฏิบัติแนวอื่นท่าน
เรียกว่ามิจฉาปฏิบัติทั้งนั้น ที่ว่าเป็นมิจฉา เป็นทางผิดก็
เพราะว่าไม่ทำให้หมดกิเลส ไม่สามารถถอดถอนความเห็น
ผิดและความยึดมั่นถือมั่นได้ ไม่ทำให้พ้นทุกข์ ยังต้องวน
เวียนอยู่กับโลก

เวลาพูดถึงอริยมรรค เราจะพูดถึง**โลกุตตระ** สิ่ง
เหนือโลก จะไม่พูดถึงการทำบุญต่างๆ ไป การให้ทานเพื่อ
ให้รู้สึกว่าเป็นคนดี ให้เงินขอทานเพราะรู้สึกว่ามีมากกว่าเขา
เขาน่าสงสารไม่มีจะกิน สมาทานรักษาศีลเพื่อให้
เราเป็นคนดี ได้ไปสุคติโลกสวรรค์ อะไรอย่างนี้ ถ้ากล่าว
ตามแบบอริยมรรคแล้ว เป็นมิจฉาปฏิบัติทั้งนั้น เพราะ
ไม่ได้เป็นไปเพื่อการละความเห็นผิดว่ามีตัวเราจริง ไม่ได้
เป็นไปเพื่อการละกิเลส

การกระทำกิจกรรมต่างๆที่ไม่เป็นไปเพื่อให้เกิดปัญญา



ก็เป็นมิจฉาปฏิบัติ กินข้าวเพื่ออร่อย กินเข้าไปแล้วกิเลสก็เยอะขึ้น นอกจากอิมแล้วได้กิเลสเพิ่มด้วย สวมเสื้อผ้า นอกจากหล่อได้สวยแล้วได้กิเลสเพิ่ม ทาหน้าทาตา ดูกระจก นอกจากสวยแล้วได้กิเลสเพิ่มด้วย ทำงานหาเงินเพื่อตัวเรา เพื่อครอบครัวของเรา อันนี้ก็เป็นมิจฉาปฏิบัติ ความรู้สึกว่ามีตัวไม่ได้หายไปเลย ยังมีความยึดมั่นถือมั่นในตัวเราของเราเหมือนเดิม

แต่อริยมรรคนั้นเป็นสัมมาปฏิบัติ เป็นข้อปฏิบัติ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นว่าไม่มีตัวเรา กิจกรรมต่างๆ ก็เป็นเครื่องฝึกฝน เพื่อให้เห็นว่าไม่มีตัวเราจริง ไม่มีสิ่งไหนเที่ยงแท้ถาวร สามารถละกิเลสได้จริง **ได้ประโยชน์จากกิจกรรมต่างๆ อย่างเต็มที่ กินข้าวนอกจากอิมแล้วได้ละกิเลสด้วย สวมเสื้อผ้านอกจากหล่อแล้วได้ละกิเลสด้วย ส่องกระจกนอกจากสวยแล้วได้ละกิเลสด้วย** กิจกรรมต่างๆ ก็ทำไปตามสมควร เพียงแต่มีสติมีสัมปชัญญะ ตามรู้กาย



ตามรู้ใจอยู่เสมอ

ทางหนึ่งนั้นเป็นไปได้เพื่อตัวเรา ให้ตัวเราดี ให้ตัวเราสำคัญ ให้ตัวเราสุข ให้ตัวเราสงบ ให้เราไปสู่สุคติโลกสวรรค์ เป็น**มิจฉาปฏิบัติ** ทางหนึ่งเป็นการฝึกให้จิตมีสติสัมปชัญญะ มารู้กายรู้ใจตามที่เป็นจริง ให้เกิดปัญญาเห็นว่าไม่มีตัวเราจริง เป็น**สัมมาปฏิบัติ**

๒.๕ อริยมรรคเป็นองค์ประกอบของพระเสกขะ

ความสำคัญของอริยมรรคข้อที่ ๕ คืออริยมรรคเป็นองค์ประกอบของพระเสกขะ เมื่ออริยมรรคเกิดขึ้น บุคคลนั้นก็จะกลายเป็น**พระเสกขะ** หรือว่าพระนักคึกษา ได้เริ่มต้นการเป็นนักคึกษา ได้เริ่มต้นไตรสิกขาแล้ว ในไตรสิกขาก็จะมีอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา อย่างเราก็ฝึกฝนเพื่อให้มีอันนี้ เมื่อมีความสมบูรณ์ระดับหนึ่ง ก็จะ



เมื่ออริยมรรคเกิดขึ้น บุคคลที่ประกอบด้วยอริยมรรคก็เรียกว่าพระเสกขะแล้ว ได้มีสิกขาข้อที่หนึ่งสมบุรณ์ พระโสดาบัน มีศีลสมบุรณ์ ส่วนอริจิต อธิปัญญาต้องศึกษาต่อไปอีก พระอรหันต์สมบุรณ์พร้อมทั้ง ๓ อย่าง ศีลสมบุรณ์ สมบัติสมบุรณ์ ปัญญาสมบุรณ์ จบศึกษาแล้ว เรียกว่าพระอเสกขะ

ตอนนี้พูดถึงพระเสกขะ คือ บุคคลซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติไปในไตรสิกขา ในเสขสูตรบาลีข้อ ๕๑ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

อิธ ภิกขุ เสกขาย สมมาทิฏฐิยา สมนุสสาคโต โหติ

...

เสกฺขเณ สมมาสมาธิยา สมนุสสาคโต โหติ,
เอตตาวตทา โข ภิกขุ เสกฺโข โหติ.

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบแล้วด้วย
สัมมาทิฏฐิอันเป็นของพระเสกขะ ...



ประกอบแล้วด้วยสัมมาสมาธิอันเป็นของพระเสกขะ
ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแหละ ภิกษุจึงเป็นผู้ที่ชื่อว่าเสกขะ

เสกโข พระเสกขะ เป็นชื่อของพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี เป็นผู้ที่ยังต้องศึกษาอยู่ ยังศึกษาไม่จบ กิเลสยังไม่หมด ถ้าเป็นพระอรหันต์เรียกว่าพระอเสกขะ เป็นผู้ที่จบการศึกษาแล้ว หน้าที่ของเราทั้งหลาย ก็ฝึกฝน ฝึกอริศีลสิกขาเพื่อให้เกิดศีล ฝึกอริจิตตสิกขาเพื่อให้เกิดสมาธิ ฝึกอริปัญญาสิกขาเพื่อให้เกิดปัญญา ไปตามลำดับ เป็นพระโสดาบันศีลสมบุรณ์ พระอนาคามีสมาธิสมบุรณ์ ปัญญาสมบุรณ์ก็เป็นพระอรหันต์

๒.๖ อริยมรรคเป็นเครื่องรองรับจิต

ความสำคัญของอริยมรรคข้อที่ ๖ อริยมรรคนั้นเป็น
เครื่องรองรับจิต จิตใจเรานั้นไม่มีเครื่องรองรับ มันจึง



กวัดแกว่งไปทั่ว ไปทางโน้นทีทางนี้ที ไม่แน่มั่นนอน เอาแนเอนนอนกับมันไม่ได้ ยังมีความหลงผิด มีความเข้าใจผิดอยู่ ยังมีโอกาสกลับกลอกไปมาได้ วันนี้ไม่ทำผิด ดูเหมือนมีความเข้าใจดี แต่วันดีคืนดีก็กลับไปทำผิดได้อีก สิ่งที่จะรองรับได้จริงคืออริยมรรค เมื่ออริยมรรคเกิดขึ้น ก็เป็นที่แน่มั่นแล้วว่าจิตจะไม่เกิดเจตนาที่จะทำผิดศีลใดๆ อีกต่อไปเลย เพราะอริยมรรคที่เกิดขึ้นนั้นได้ทำลายฝ่ายตรงข้าม อย่างนี้เรียกว่าจิตมีที่รองรับ แน่ใจได้ มั่นใจได้

บุคคลใดมีอริยมรรคเกิดขึ้นแล้วครั้งแรก เป็นพระโสดาบันแล้ว ก็จะไม่เจตนาจะไปทำผิดศีล ๕ อีก มีศีลคุ้มครองใจอยู่ เกิดอีกมากที่สุดเพียง ๗ ชาตินี้เท่านั้นเอง ไม่ไปเกิดในอบายอีก เกิดเฉพาะภพภูมิที่ดีๆ ได้ความเบาใจไปเพราะหนึ่ง ถ้าอริยมรรคยังไม่เกิดเราก็คงไม่แน่มั่นหมายความว่า ยังมีสิทธิ์ไปอบายได้อยู่ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า โดยปกติแล้วมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย หลังจาก



ตายไปแล้วนั้นโดยส่วนมากไปอบาย ที่ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์นั้นมีจำนวนน้อย เราท่านทั้งหลายหากยังไม่ได้เป็นพระโสดาบันก็เลี้ยวๆ เหมือนกัน ต้องไม่ประมาท รีบฝึกฝนพัฒนาตนเอง ในบาลีกัมภัสสูตร ข้อ ๗๘ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

เอวเมว โข ภิกขเว จิตฺตํ อนาชาโร สุปปวตฺตติยํ โหติ
สาธารํ สุปปวตฺตติยํ โหติ.
โก จ ภิกขเว จิตฺตสฺส อาชาโร.
ออยเมวาริโย อญฺจุจฺจิโก มคฺโค ...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตที่ไม่มีเครื่องรองรับ เป็นสิ่งที่กลิ้งกลิ้งได้ง่าย ฉะนั้นเหมือนกันแล ส่วนจิตที่มีเครื่องรองรับ เป็นสิ่งที่กลิ้งกลิ้งได้ยาก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่าเป็นเครื่องรองรับของจิตได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี่เท่านั้น ...



ข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อให้อริยมรรคเกิดขึ้น ตามหลักไตรสิกขา จะเป็นเครื่องรองรับจิต เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาอะไร ปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ ถอดถอนความเห็นผิดๆ ความหมายรู้ผิดๆ ว่า มีตัวเรา มีของเรา ออกไป ถ้าเรามีความอยากได้ ปฏิบัติเพื่อจะเอานั่นเอานี่ สักหน่อยจะตะครุบไปทั่ว เห็นนิमितอะไรขึ้นมาก็คิดว่าตัวเองเป็นผู้วิเศษ เห็นสภาวะบางอย่างก็นึกว่าได้บรรลุธรรมไปแล้วอย่างนี้ก็มี

การปฏิบัติตามหลักของอริยมรรคนั้น **ปฏิบัติเพื่อรู้ทุกขให้มันแจ่มแจ้ง แล้วก็ละสมุทัย เมื่อละสมุทัย พระนิพพานก็เปิดเผยแจ่มออกมา อริยมรรคก็เกิดขึ้น** เรียกว่าปฏิบัติเพื่อให้ถึงโลกุตตระ เพื่อเหนือโลก ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อติดข้องอยู่ในโลก ปฏิบัติเพื่อวิวิญญะ เพื่อไม่วนเวียนอีกต่อไป ไม่วนเวียนคอยหาดี ไม่วนเวียนคอยหนีร้าย ไม่มีการเวียนเกิดเวียนตาย ฝ่ายวนเวียนเกิดตายเรียกว่า **วัฏฏะ** ฝ่ายไม่เกิดไม่ตายเรียกว่า **วิวิญญะ**



เราฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ แล้วมาตามรู้กายตามรู้ใจ เราแค่ศึกษาเรียนรู้ไป กุศลก็เจริญงอกงามขึ้น ไม่ติดข้องในกุศล กุศลก็ยิ่งงอกงามขึ้นไปตามลำดับ แต่ถ้ากุศลเกิดขึ้น เราจึงจะเอากุศล อันนี้เป็นอกุศล จะรักษากุศลเอาไว้ยาวนานๆ ก็เป็นอกุศล ความสงบเกิดขึ้น อยากให้ความสงบอยู่นานๆ ก็เป็นอกุศล เป็นความต้องการที่เกิดเจือกับมิจฉาทิฐิ แต่ถ้าความสงบเกิดขึ้น เรารู้ความจริงว่า ความสงบเป็นสภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง ความสงบมันเกิดได้เอง เกิดเพราะเหตุปัจจัย เกิดได้เองก็ดับเอง อันนี้เป็นสัมมาทิฐิ การปฏิบัติตามหลักอริยมรรคจะเบาสบายมาก ไม่มีเรื่องมีนหัวแน่นหน้าอก ตัวแข็งทื่อ อย่างนั้นไม่มี ฉะนั้น ฟังให้เข้าใจก่อนแล้วค่อยไปปฏิบัติจะได้ง่าย



๒.๗ อริยมรรคเป็นทางถึงอมตะ

ความสำคัญของอริยมรรคข้อที่ ๗ อริยมรรคเป็นทางถึงอมตะ คือทางแห่งความไม่ตาย อมตะ คืออะไร ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ทุติยภิกขุสูตร ข้อ ๓๒ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

โย โข ภิกขุ รากฺขโย โทสฺสโย โมหฺสโย, อิหํ วุจฺจติ อมตํ.

อยเมวาริโย อญฺจุคฺโก มคฺโค, อมตคามิมคฺโค.

ดูก่อนภิกษุ! ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ นี้เรียกว่า อมตะ

ส่วนอริยมรรคมืองค์ ๘ นี้เท่านั้น เรียกว่าทางให้ถึงอมตะ



ความสิ้นราคะ สิ้นโทสะ สิ้นโมหะ นี้เรียกว่าอมตะ คือไม่ตาย เมื่อไม่มีกิเลส ไม่มีตัวเราเกิดขึ้น **ไม่มีการทำกรรม ไม่มีการเกิด ก็ไม่มีการตาย** อย่างเวลาเรามีสติมีสัมปชัญญะ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ ไม่มีกิเลสใดๆ เกิดขึ้น มีแต่ความรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ อยู่กับปัจจุบัน ก็เรียกว่าอมตะ ไม่ตาย แต่ยังไม่ถึงจริงเท่านั้นเอง ถึงเล็กน้อยไปก่อน ยังไม่แน่นอน ยังไม่สมบูรณ์ ผู้ที่ถึงจริงๆ ก็เป็นพระอรหันต์ ถึงอมตะ ไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย ไม่มีการไป ไม่มีการมา ไม่มีการเข้า ไม่มีการออก อีกต่อไป

ความเป็นอมตะนี้ได้มาจากความไม่ประมาทคือการมีสติ ความไม่ประมาทเป็นทางให้ถึงอมตะ ความสิ้นราคะ สิ้นโทสะ สิ้นโมหะนี้ได้มาจากความไม่ประมาท มาจากการมีสติสัมปชัญญะ รู้เนื้อรู้ตัว ตามรู้กายรู้ใจ ส่วนความประมาทคือการหลงลืมสตินั้น เป็นทางแห่งความตาย โดยปกติเราทั้งหลายไม่ค่อยมีชีวิต เราอยู่อย่างคนตาย เป็นจุด



ซากศพที่เดินไปเดินมา ไร้ชีวิตชีวา เป็นจุดคนนอนหลับ
เดินละเมอเพื่อฝันไป พุดก็พุดแบบละเมอพุด ทำก็ทำอย่าง
คนละเมอ ขาดสติ **คนหลงลืมสติท่านเรียกว่าคนตายแล้ว**
ถ้ามีสติ มีความไม่ประมาทจึงเรียกว่าอมตะ ไม่ตาย

ฉะนั้น เราต้องมีชีวิตบ่อยๆ มีสติอยู่กับกายกับใจที่
เป็นปัจจุบัน เพราะ**ชีวิตแท้ๆ มีอยู่จริงเฉพาะปัจจุบันเท่านั้น**
อดีตก็หมดไปแล้ว อนาคตก็ไม่เคยมาถึง การมีสติสัมปชัญญะ
รู้กายรู้ใจอย่างที่มันเป็น รู้ลงเป็นปัจจุบันเรียกว่า มีชีวิตเป็น
อมตะ ผู้ที่ได้ตลอดตรงนี้ก็คือ พระอรหันต์ เพราะท่านละ
ความยึดมั่นถือมั่นในขั้นหมดไปแล้ว ส่วนเราทั้งหลายนี้
ติดข้องอยู่ในขั้น ขั้นที่ดับไปแล้วก็คิดถึง ห่วงหาอาวรณ์
ขั้นที่ยังไม่มาถึงก็โหยหาอยากจะได้ คิดถึงอดีตเพื่ออะไร
เพื่อให้มีตัวเรา เราเป็นนั่นเราเป็นนี่ เรียนจบที่นั่นที่นี้ ตำแหน่ง
นั่นตำแหน่งนี้ เป็นคนดี เป็นคนไม่ดี เป็นการยึดเอาสิ่งที่ดับ
ไปแล้วเป็นตัวเป็นตน มีตัวเรา เมื่อมีตัวเรา ก็มีคนอื่น



เมื่อติดข้องกับอดีต เราเป็นนั่นเป็นนี่ ยึดกับอุดมคติ
ทัศนคติแบบเดิมๆ ก็ไม่ใช่ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่มอง
ปัจจุบันตามที่เป็นจริง มองด้วยสายตาดูอดีต มองแบบ
ตัดสินดี ชั่ว ถูก ผิด ตามที่ตัวเองคิดเอา ใช้ปัจจุบันนั้น
เป็นทางผ่านไปถึงอนาคต ไม่ได้ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ใช้
เป็นทางผ่านเฉยๆ เวลาอยู่บ้านก็คิดถึงที่ทำงาน คิดถึง
เป้าหมาย คิดถึงสิ่งที่เราจะทำ ทำงานเสร็จรีบกลับบ้าน
ตื่นเช้าก็รีบไปทำงาน วนไปวนมาอย่างนี้ มีเรื่องนั้นเรื่องนี้
ให้ทำเยอะเหลือเกิน ยุ่งไปหมด ทำไม่มีวันหมด หลงลืม
ตัวเอง ไม่รู้กาย ไม่รู้ใจตัวเอง

การใช้ชีวิตแบบหลงลืมสติทำให้เกิดความทุกข์ ตื่น
เช้าก็รีบไปทำงาน แต่ไปแล้วทุกข์เกือบตาย เครียด วิตก
กังวลกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ วนเวียนเป็นวงจรอุบาทว์ ฉะนั้น
ให้มีสติอยู่กับปัจจุบันเข้าไว้ รู้ว่ากายมันหายใจเข้า หายใจ
ออก กายมันเดิน ยืน นั่ง นอน รู้ว่าใจสบาย ไม่สบาย

สุข ทุกข์ จะรู้ว่าอมตะเป็นยังไง อมตะคือไม่มีเวลา ไม่มี
เวลาด้านจิตใจ หมายถึง ไม่ติดอดีต ไม่ติดอนาคต รู้อยู่
กับปัจจุบัน ไม่ปฏิเสธปัจจุบัน ไม่อยากให้สิ่งที่เกิดใน
ปัจจุบันนั้นมันเป็นอย่างอื่น รู้ปัจจุบันลงไปตรงๆ กายเป็น
อย่างนี้ ใจเป็นอย่างนี้ ใจรู้สึกอย่างนี้ เป็นอย่างที่มีมันเป็น
นั้นแหละ

๒.๘ อริยมรรคเป็นทางมุ่งไปนิพพาน

ความสำคัญของอริยมรรคข้อที่ ๘ อริยมรรคเป็น
ทางมุ่งไปนิพพาน ถ้าท่านต้องการถึงนิพพาน อันเป็น
สภาวะที่ปราศจากตัณหาเครื่องร้อยรัด เป็นความสงบเย็น
ถึงอิสรภาพอย่างแท้จริง ให้ท่านปฏิบัติตามหลักของอริย
มรรคเท่านั้น จะถึงนิพพานเป็นที่สุด ไม่ต้องห่วงว่าเมื่อไหร่
จะถึง เพราะห่วงมันก็ไม่ถึง ให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ทำไป

อย่างนั้น แต่อย่าชี้เกียจ ทำไปเรื่อยๆ ชี้เกียจก็รู้ว่าชี้เกียจ
แล้วก็ลุกขึ้นมาดูความชี้เกียจ ไม่ใช่ชี้เกียจรู้ว่าชี้เกียจ แล้ว
นอน อย่างนั้นไม่ได้อะไร โดยส่วนใหญ่เราจะมีข้อแก้ตัว
ให้กิเลส อาจารย์บอกชี้เกียจให้ดูชี้เกียจ ก็ดูเหมือนกัน
ตื่นเข้ามาชี้เกียจ ก็ดูเลย แล้วนอนต่อ อย่างนี้ไม่ได้
ชี้เกียจให้รู้ว่าชี้เกียจ แต่อย่าชี้เกียจ ให้ลุกขึ้นมาเดิน ทำ
โน่นทำนี่ แล้วก็สังเกตตัวเองไปด้วย ในสังยุตตนิกาย
มหาวารวรรค นันทียสูตร ข้อ ๔๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

อภฺจิเม โข นนฺทีย ฐมา ภาวิตา พหุลีกตา
นิพฺพานคมา โทหนฺติ นิพฺพานปรายนา นิพฺพานปริโยสานา,
กตเม อภฺจ, เสยฺยถิทํ, สมฺมาทิกฺขิ...

ดูก่อนนันทียะ ธรรมะทั้งหลาย ๘ ประการเหล่านี้แล
ที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว เป็นธรรมะที่ทำให้



ถึงพระนิพพาน มีพระนิพพานเป็นเบื้องหน้า มีพระนิพพาน
เป็นที่สุด ธรรมะ ๘ ประการคืออะไรบ้าง ได้แก่ สัมมาทิฐิ

...

เราปฏิบัติไปตามหลักที่จะทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น เรา
ฝึกฝนไปอย่างนี้ มีพระนิพพานเป็นที่สุดอยู่แล้ว ไม่ต้อง
หวังว่าจะถึงเมื่อไหร่ เราแค่รู้แค่ดูไปเรื่อยๆ แค่ว่ากาย
มันหายใจเข้าหายใจออก แค่ว่าใจสบาย ไม่สบาย ทำ
อย่างนี้ให้มาก จะถึงเมื่อไหร่ ถึงเมื่อจิตหมดความปรุงแต่ง
เห็นคล้อยตามอริยสัจ อริยมรรคก็เกิดขึ้น ได้เห็นพระ
นิพพาน ฉะนั้น เราไม่ต้องไปหาไกล **ที่สุดทุกข์อยู่ที่กาย**
ยาวาหนาคีบนี้แหละ ที่ไม่เห็นเพราะว่าใจเรายังไม่พร้อม
ไม่มีปัญญา มีแต่ความหลงปรุงแต่ง



ถาม ผู้ที่เป็นฆราวาสกับผู้ที่เป็นพระภิกษุ มีโอกาส
ด้านการบรรลุต่างกันหรือไม่

ตอบ อันนี้อยู่ที่สภาพจิต การบรรลุอริยมรรคเป็น
ด้านนามธรรม จึงไม่เกี่ยวกับเพศ เป็นเพศ
ไหนก็ได้ ผู้หญิง ผู้ชาย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก
อุบาสิกา เป็นพระ เป็นฆราวาส ก็บรรลุได้
ทั้งนั้น อยู่ที่การทำเหตุ เมื่อเหตุพร้อมก็บรรลุได้



อริยมรรค ๘ ตอนที่ ๒

บรรยายวันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๑

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายโพธิปักขิยธรรมในหัวข้ออริยมรรค ๘ ตอนที่ ๒ คราวที่แล้วได้พูดถึงความหมายในแง่มุมต่างๆ พอสมควร พูดไปเดือนกว่าแล้ว อาจจะลืมแล้วก็ไม่เป็นไร เรื่องลืมเป็นเรื่องธรรมชาติ อย่าจำเยอะ จำเยอะแล้วปวดหัว เอาเท่าที่ได้



เราศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ ฝึกสติสัมปชัญญะ ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา ก็เพื่อให้อริยมรรคเกิดขึ้น **ถ้าอริยมรรคเกิด ๔ ครั้ง ก็เสร็จกิจได้เป็นพระอรหันต์** ถ้าเกิดครั้งแรกก็พ้นอบายไปได้ สบายใจไปเพราะหนึ่ง แต่ถ้ายังไม่เกิดก็ต้องวนเวียนไปเรื่อยๆ ไม่แน่วไม่นอน เราก็ค่อยๆ ฝึกไป จะเกิดเมื่อไหร่ก็แล้วแต่เหตุ *อริยมรรคมีความสำคัญมาก กระบวนการเกิดอริยมรรคนั้นมีอยู่ ถ้ายังมีคนที่ปฏิบัติอยู่ก็ยังมีโอกาสได้อยู่เสมอ* หน้าที่ของเราทั้งหลายคือทำเหตุ

อริยมรรคนั้นมีองค์ ๘ ด้วยกัน คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ คำว่า สัมมา แปลว่าชอบ ถูกต้อง หมายถึง **ทำให้พ้นทุกข์ได้** สิ่งอื่นถึงจะถูกตามความรู้สึกละโลก แต่ถ้าไม่ทำให้พ้นทุกข์เรียกว่ามิจฉาหมด ถึงจะทำดีแต่่วนเวียนไปเป็นเทวดา ไปเป็นพรหม ไม่



สามารถทำลายภพชาติได้ อันนี้เรียกว่ามิจฉา มิจฉาปฏิบัติ มิจฉามรรค

องค์ประกอบของอริยมรรคมีอยู่ ๘ ซึ่งกว่าจะสมบูรณ์เกิดขึ้นพร้อมกัน ต้องอาศัยการฝึกฝน ประพฤติปฏิบัติมาตามลำดับ เริ่มต้นจากการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว รู้เท่าทันจิตใจ จิตก็จะเกิดศีล เกิดสมาธิ ตามรู้กาย รู้ใจเกิดปัญญาตามลำดับ เมื่อสมบูรณ์ระดับหนึ่ง อริยมรรคเกิดครั้งที่หนึ่ง คนนั้นก็มียุทธศาสตร์ระดับหนึ่ง คือ ศีล สมบูรณ์ แต่สมาธิเล็กน้อย ปัญญาเล็กน้อย ได้เป็นพระโสดาบัน

ตัวที่จะทำให้เกิดความสุขสมบูรณ์ ตัวที่ทำให้ละกิเลสได้เด็ดขาด ถอดถอนกิเลสได้จริง คืออริยมรรค ถ้าอริยมรรคยังไม่เกิด ก็ยังไม่เด็ดขาด ฉะนั้น เราปฏิบัติภาวนาไป เห็นเกิด ดับบ้าง เห็นสภาวะนั้นบ้างสภาวะนี้บ้าง รู้สึก



เหมือนบรรลุป้าง ไม่บรรลุป้าง ดูเหมือนปฏิบัติเป็นบ้าง ไม่เป็นบ้าง ก็ให้ดูไปเรื่อยๆ ไม่ต้องเอาถูกเอาผิดอะไร ดูให้เห็นแต่ว่า ทุกอย่างมีแต่ของเปลี่ยนแปลง ไม่ต้องไปสนใจดูว่า มันของปลอมหรือของจริง ไม่ต้องรู้ก็ได้ ให้ดูว่า ไม่ว่า จะจริงหรือปลอมมันก็ไม่เที่ยงเหมือนกันหมด มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ต้องสนใจว่าหยาบละเอียดก็ได้ ละเอียดก็ไม่ใช่ไร ละเอียดก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน หยาบก็ไม่ใช่ไร หยาบก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน รู้แค่นี้ ดูให้เห็นว่า **มันไม่ใช่ตัวเราทั้งหมด มันเกิดจากเหตุปัจจัย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เท่านั้น**

ที่เราศึกษาธรรมะหัวข้อนั้นหัวข้อนี้เยอะแยะ เรื่องนามกับรูป เรื่องขันธ ๕ เรื่องอายตนะ ๑๒ เรื่องธาตุ ๑๘ เรื่องอริยสัจ ๔ เรื่องปัจจุสมุปบาท เรื่องไตรสิกขา ธรรมะหมวดนั้นหมวดนี้ แท้ที่จริงก็เรียนเพื่อให้เข้าใจว่าไม่มีตัวเราจริง มีแต่ธรรมะ ถ้าใครเรียนรู้ว่ามีแต่นามกับรูป แล้ว



เข้าใจด้วยปัญญาว่าไม่มีตัวเราจริงเลย คนนั้นก็พอแล้ว แต่ ถ้าคนไหนเรียนเรื่องนั้นเรื่องนั้นมาตั้งเยอะ แต่ไม่เข้าใจด้วยปัญญา ใจไม่ยอมรับ ก็ต้องเรียนต่อไปเรื่อยๆ

เราดูสภาวะแต่ละอย่างที่เราเปลี่ยนแปลงไปมา เตี้ยวโกรธ เตี้ยวโลภ เตี้ยวหลง เตี้ยวอิจฉา เตี้ยวสุข เตี้ยวทุกข์ เตี้ยวสบาย เตี้ยวไม่สบาย เตี้ยวเครียด เตี้ยววิตกกังวล เรา ไม่ได้ดูเอาอะไร ดูให้เห็นว่าทุกสภาวะไม่ใช่ตัวเรา ให้ได้สติ ปัญญา ปัญญาจะตัดสินความรู้แบบเป็นภาพรวม ไม่ว่า สภาวะอะไรเกิดขึ้นก็ได้ ปัญญาจะมองเป็นภาพรวมว่า อะไร ที่มันเกิดมันก็ดับไปหมด มันไม่ใช่ตัวเรา ปัญญาเห็นเท่านั้น ถ้าเราเห็นเยอะกว่านี้ แล้วมีคำถามเยอะแยะ นี่ก็แสดงว่า จิตมันหลงไปตามสภาวะ

ตัวที่จะตัดสินความรู้ก็คืออริยมรรค เมื่ออริยมรรค เกิดขึ้นจะหมดความสงสัย ถ้าอริยมรรคไม่เกิด ก็ต้องเกิด



ความสงสัยอยู่เป็นเรื่องปกติ แต่ถึงความสงสัยจะเกิดขึ้น เราไม่ต้องทำอะไร ให้รู้ รู้แล้วไม่ต้องทำอะไร รู้แล้วข้ามไป เหยยๆ รู้แล้วก็ปล่อยข้ามไป สงสัยก็รู้ มันมีเหตุก็เกิด หหมด เหตุก็ดับไป แค่นั้นเอง รู้แล้วข้ามไป เราไม่ยุ่งกับความสงสัย ต่อไปสงสัยอีกเราก็ไม่ยุ่ง เพราะสงสัยจนชิน สงสัยบ่อย จนไม่หลง รู้ทันมันแล้ว

กิเลสมีหน้าที่หลอกให้หลง หลอกให้เราไม่รู้กายไม่รู้ใจ หน้าที่ของเราคือรู้กายรู้ใจ มันหลอกก็หลอกได้ไม่บ่อย คอยรู้ไปเรื่อยๆ ก็เข้าใจมัน ต่อมามันหลอกอีก เราก็รู้ทันมัน เราไม่ได้ฝึกให้หายกลัว ไม่ได้ฝึกให้หายหลง ฝึกให้รู้ ว่าความกลัวไม่ใช่ตัวเรา เราบังคับไม่ได้ สงสัยมันไม่ใช่เรา บังคับไม่ได้ มีเหตุก็เกิด ไม่ได้ฝึกให้เลิกสงสัย ฝึกให้รู้ ว่าสงสัยไม่ใช่ตัวเรา ทุกสภาวะเหมือนกันหมด เราไม่ได้ฝึก เพื่อจะดับอันใดอันหนึ่ง ฝึกให้รู้มันตามที่เป็นจริง



เวลาารู้เราก็อำไปทำอะไรแปลกๆ มาก นั่งสมาธิก็ไม่ต้องไปทำเป็นน้อมใจให้ซึมๆ ที่เราไม่เห็นธรรมะตามความเป็นจริง ทั้งๆ ปฏิบัติกันมานาน อริยมรรคก็ไม่เกิด เพราะว่าปฏิบัติไม่ถูก ไม่ใช่อริยมรรคไม่มี เวลาคิดถึงการปฏิบัติ ธรรม แทนที่จะรู้สึกถึงกายถึงใจตามที่เป็นจริง ก็ไปน้อมจิตให้ซึมๆ ให้จิตนิ่งๆ กว่าปกติ แล้วก็นั่งซึม ถ้าซึมดีก็คิดว่านั่งสมาธิใช้ได้ ก็เป็นกันอย่างนี้ ดีเหมือนกัน แต่ไม่ได้ทำให้เกิดปัญญา ส่วนใหญ่เราชอบทำแบบนี้ จะนั่งถ้าจะสวดมนต์ก็อย่าสวดเยอะ สวดแล้วก็ไปเดินเล่น อย่านั่งนาน บางคนสวดตั้งนานเป็นชั่วโมงแล้วนั่งต่อไปอีก ตอนสวดก็ซึมพอแล้ว นั่งต่อก็ซึมต่อไปอีก เราฝึกให้มันรู้ ไม่ได้ฝึกให้มันซึม ที่รู้คือจิตจะว่องไว เห็นการเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่ไปทำซึมๆ

ในการปฏิบัติตอนต้น อริยมรรคทั้ง ๘ ยังไม่สมบูรณ์ แต่ให้ปฏิบัติโดยมีองค์มรรค ๓ ประกอบอยู่ด้วยเสมอ คือ



สัมมาทิฐิ สัมมาสติ และสัมมาวายามะ แล้วองค์อื่นๆ ก็
จะค่อยๆ เจริญขึ้นไปตามลำดับ เมื่อสมบรูณ์ก็รวมกันเป็น
อริยมรรค

ความสำคัญของอริยมรรคได้บรรยายไปในคราวก่อน
โดยยกพระพุทธพจน์มาเรียงเป็นข้อๆ คราวที่แล้วพูดถึง ๘
ข้อด้วยกัน ความจริงๆ มีเยอะมาก เพราะอริยมรรคเป็น
สิ่งสำคัญที่พระพุทธเจ้าท่านสอน มีเฉพาะในพระพุทธ
ศาสนาเท่านั้น ถ้าไม่มีอริยมรรคก็จะมีพระอริยะเจ้า ต้อง
มีอริยมรรคจึงมีพระอริยะเจ้าเกิดขึ้นได้ ความสำคัญของ
อริยมรรคที่ได้พูดไปคราวที่แล้วมี ๘ ข้อ

ข้อที่หนึ่ง อริยมรรคเป็นยานอันประเสริฐ เป็น
เครื่องยนต์นำทางไปสู่ความประเสริฐ ประเสริฐ แปลว่า ไม่
ทุกข์ หมดทุกข์ได้ ใช้ชีวิตด้วยปัญญา เรียกว่าชีวิตประเสริฐ



ข้อที่สอง อริยมรรคเป็นทางรอบรู้ทุกข์ ทุกข์คือกาย
กับใจ รอบรู้ทุกข์ ไม่ใช่เราไปเป็นทุกข์จนเหี่ยวแห้ง ไม่ใช่
อย่างนั้น รู้ทุกข์คือกายกับใจ เมื่อรู้กายกับใจตามความ
เป็นจริง เราก็ไม่ทุกข์ไปกับมัน มันจะได้ตั้งใจบ้าง ไม่ได้
ตั้งใจบ้าง จะเจ็บปวดบ้าง จะเป็นไข้บ้าง เราก็รู้ว่ามันเป็น
อนัตตา บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ อริยมรรคทำให้
เรารอบรู้ทุกข์ ถ้าอริยมรรคยังไม่เกิดครบ ๔ ครั้ง เราจะ
ไม่มีทางรอบรู้ทุกข์ทั้งหมด เราก็รู้ไปเท่าที่รู้ได้

ตอนแรกว่ามันสุขบ้างทุกข์บ้าง เป็นของชั่วคราว **กาย
นี้ใจนี้ ไม่ใช่ตัวเรา** รู้แค่นี้เป็นพระโสดาบันแล้ว รอบรู้ทุกข์
ต่อไปอีก จนกระทั่งเห็นว่าทั้งกายทั้งใจเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ
ไม่ใช่ตัวดีตัววิเศษอะไร เป็นตัวมีแต่โรค ต้องประคองประ
หองดูแล มีอะไรก็ทุกข์เพราะอันนั้น มีมือก็ทุกข์เพราะมือ
มีแขนก็ทุกข์เพราะแขน มีกายก็ทุกข์เพราะกาย มีใจก็ทุกข์
เพราะใจ เพราะกายกับใจอันเป็นที่ตั้งของความยึดมั่น



ถือนั่นเองเป็นตัวทุกข์

เมื่ออรหัตตมรรคเกิด เป็นพระอรหันต์ จึงจะรู้ทุกข์ ครอบทั้งหมด ตอนแรกๆ จะรู้ไม่ครบ ตอนแรกจะไม่รู้ทุกข์ ด้วยซ้ำไป รู้ว่าสุขบ้างทุกข์บ้าง รู้ว่ามันเป็นของไม่เที่ยง รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเรา อย่างนี้ได้เป็นพระโสดาบัน พระโสดาบัน จึงรู้ลึกว่ายังไม่ทุกข์เท่าไร ยังมีที่หลบอยู่ บางคนก็ไปมีลูกมีเมียได้อีก เพราะว่ายังมีที่หลบอยู่ แต่ถ้ารู้ทั้งหมดก็ จะไม่มีที่หลบอีกเลย เพราะมีแต่ทุกข์ทั้งนั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ พระนิพพานเท่านั้นที่เป็นสุข

ข้อที่สาม อริยมรรคเป็นพรหมจรรย์ พระพุทธศาสนา เป็นคำสอนเพื่อการปฏิบัติ สอนให้ฝึกฝนตนเอง ให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน **พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาในโลกเพื่อ ประกาศพรหมจรรย์** ไม่ได้ประกาศคำสอนแค่ทำให้เป็นคนดี



ให้ไปสู่คติโลกสวรรค์ หรือสอนหลักปฏิบัติแบบจริยธรรม ทั่วไป แต่ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือการดำเนินชีวิตที่ ประเสริฐที่เราชอบสวดในบทสวดมนต์ อรหํ สมมาสมพุทโธ จนถึง พุทธมจรรย์ ปกาเสติ ทรงประกาศพรหมจรรย์ อัน บริสุทธิ์ บริบูรณ์โดยครบถ้วน

ข้อที่สี่ อริยมรรคเป็นสัมมาปฏิบัติ เป็นข้อปฏิบัติที่ ถูกต้อง สอดคล้องกับความจริงของธรรมะ

ข้อที่ห้า อริยมรรคเป็นองค์ประกอบของพระเสขะ เป็น คุณสมบัติของผู้เป็นนักศึกษาในพระพุทธศาสนา พระ โสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี เมื่อได้มีคุณสมบัติ ของผู้ศึกษา ผู้พัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขาอย่างนี้แล้ว มั่นใจได้ว่าการศึกษาอย่างแน่อน เมื่อจบการศึกษา ก็ เป็นพระอรหันต์เรียกว่าพระอเสกขะ



ข้อที่หก อริยมรรคเป็นเครื่องรองรับจิต เมื่ออริยมรรคเกิดขึ้นแล้วทำลายกิเลสได้ เป็นสมุจเฉท กิเลสประเภทนั้นๆ และที่เป็นพวกเดียวกันก็จะไม่เกิดอีกเลย จิตจึงรองรับคุณธรรมต่างๆ ได้แน่นอน ไม่มีการกลับกลอกไปมา หรือเสื่อมลงอีกต่อไป

ข้อที่เจ็ด อริยมรรคเป็นทางถึงอมตะ คือ ไม่ตาย ที่ไม่ตายเพราะไม่เกิด

ข้อที่แปด อริยมรรคเป็นทางมุ่งไปพระนิพพาน ทำให้ถึงความพ้นทุกข์ คำว่า ไปนิพพาน เป็นคำพูดแบบทางโลกของเราเฉยๆ นิพพานก็ไม่ได้ไปไหน ไม่ได้เข้า ไม่ได้ออก ก็อยู่ที่ที่มันอยู่ ไม่ได้เกี่ยวกับสถานที่ ไม่เกี่ยวกับเวลา เป็นของเที่ยง เป็นสุข แต่ก็ไม่ใช่ของใคร ไม่มีใครเป็นเจ้าของ



ในคราวที่แล้วผมพูดไป ๘ ข้อ วันนี้จะพูดต่อไปอีกสักหน่อย ยกมาเพียงบางพระสูตร ความจริงมีเยอะมาก ท่านที่สนใจก็ไปอ่านในพระไตรปิฎก

๒.๙ อริยมรรคเป็นธรรมะที่ควรทำให้เกิดขึ้น

ต่อไปข้อที่ ๙ อริยมรรคนั้นเป็นภาเวตัพพธรรม ภาเวตัพพะ แปลว่า ควรทำให้มีขึ้น ควรทำให้เกิดขึ้น ถ้าเคยมีแล้ว เคยเกิดขึ้นแล้ว ก็ทำให้เยอะขึ้น ทำให้เกิดบ่อยๆ ทำให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ในบาลีที่ฉนิกาย ปาฏิกวรรค สังคิตติสูตร พระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ ข้อ ๔๔๕ มีว่า

กตเม อฏฺฐ ธมฺมา ภาเวตพฺพา.

อริโย อฏฺฐจฺจคิโก มคฺโค, เสยฺยถิทํ สมฺมาทิฏฺฐิ
สมฺมาสงฺกปฺโป ...



อิมะ อฏฺฐ ธมฺมา ภเวตพุทฺธา.

ธรรมะทั้งหลาย ๘ ประการที่ควรเจริญเป็นไหน
คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ

...

เหล่านี้คือธรรมะทั้งหลาย ๘ ประการที่ควรเจริญ

สัมมาทิฐิเป็นต้นจนถึงสัมมาสมาธินี้แหละ เป็นธรรมะ
ที่ควรทำให้มีขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ถ้าว่า
ตามอริยสัจก็เป็นข้อที่ ๔ เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ
เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิด หน้าที่ของเราทั้งหลายคือการทำความ

๒.๑๐ อริยมรรคทำให้มีสมณะ

ข้อที่ ๑๐ อริยมรรคทำให้มีสมณะ คำว่า **สมณะ** แปล
ว่า ผู้สงบ สงบจริงๆ สงบจากกิเลส กิเลสสงบระงับโดย



สิ้นเชิงแล้ว ไม่มีการเกิดกำเริบอีกต่อไป ไม่ใช่สงบแบบชั่ว
ครั้งชั่วคราว ส่วนใหญ่เราจะสงบแบบชั่วครั้งชั่วคราว วัน
นี้ก็ดูดี เป็นคนสงบเสงี่ยม เป็นคนดีน่าใจหาย แต่ว่าดีไม่
จริง ที่ยังดีอยู่เพราะเขายังทำดีกับเรา ถ้าเขาทำไม่ดีกับเรา
เราก็ไม่ดีคืน

เพื่อนเราที่ดูดีอยู่ ยังน่ารักอยู่ บางที่เขาไม่ได้ดีจริง
แต่เป็นเพราะเรายังดีกับเขาอยู่ ถ้าเราไม่ดีกับเขา เขาอาจ
ไม่ดีกับเราได้ จะนั้น ก็อย่าไปหลงเข้าใจผิดให้มันมาก
บางคนชอบยกความดีให้คนอื่น ความจริงมันอาจจะไม่ใช่
บางที่เราทำดีกับเขา เขาก็เลยทำดีกับเรา ถ้าเราทำไม่ดีกับ
เขา เขาก็อาจจะด่าเราละไปเลยก็ได้ มันไม่แน่มันนอน แต่
ถ้าเป็นสมณะ มีอริยมรรคเกิดขึ้นดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท
อย่างนี้จึงจะสงบจริง

ถ้าเป็นปุถุชนแล้ว กิเลสที่ยังละไม่ได้นี้พอกันทุกคน



อย่าไปตีความว่าคนนั้นจะดีกว่า คนนี้จะเลวกว่าอะไรนักหนา ที่ยังดูดีก็เพราะตอนนี้ยังไม่ถูกอารมณ์แรงๆ กระทบเอา หรือพยายามเป็นคนดี เป็นนักธรรมะ มีครูบาอาจารย์ดี เกรงใจครูบาอาจารย์ กลัวอาจารย์จะเสียหน้า เลยไม่กล้าชั่วก็มี แต่โดยพื้นฐานแล้วกิเลสพอกัน เพียงแต่ยังไม่โผล่ขึ้นมาเท่านั้นเอง

ฉะนั้น เราอย่าไปหลอกคนอื่นให้มาก บุญชุกกิเลส มากเหมือนกัน โดยส่วนใหญ่เราชอบเอาหน้าากมาหลอกกัน หลอกตัวเองก่อนว่าตัวเองเป็นคนดี หลอกว่าเราเป็นนักปฏิบัติ เราเป็นนักธรรมะ พอหลอกตนเองแล้วยังไม่พอ ไปหลอกคนอื่นด้วย เราอย่าหลอกตนเองนะ มีกิเลสเยอะ ให้รู้ว่ามีกิเลสเยอะ แล้วก็บอกคนอื่นว่าเรามีกิเลสเยอะ เขาจะได้ระวังตัว ไม่คาดหวังอะไรจากเรา จะได้ไม่เสียใจเวลาเรามีกิเลสเยอะให้เขาเห็น ไม่อย่างนั้นเขาจะเสียใจทำร้ายจิตใจกัน



การหลอกตัวเองว่าไม่มีกิเลส **หลบหน้าตัวอยู่เรื่อย กิเลสมันไม่หมด** ถ้าเรายังมัวหลง ทำตัวเป็นคนดี คอยน้อมจิต ถึงจะไม่มีกิเลสเกิดขึ้น แต่ยังไม่ได้อุดถอน กิเลสมันไม่แสดงตัวเฉยๆ ต้องรู้เห็นตามที่เป็นจริง ให้รู้ทันจิตใจตัวเองเอาไว้ กิเลสจะหมดจริงๆ ต้องมีอริยมรรคเกิดขึ้น จะได้เป็นสมณะ ในที่มณิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ยสฺมี โข สุภทฺท ฐมฺมวินฺยเ อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค
น อุปฺลพฺภติ,
สมโณปิ ตตฺถ น อุปฺลพฺภติ ...

ดูก่อนสุภทนะ ในธรรมวินัยใด อริยมรรคมีองค์ ๘
ย่อมหาไม่ได้
แม้สมณะที่ ๑ ก็ย่อมหาไม่ได้ในธรรมวินัยนั้น ...



ยสฺมิณจ โข สุภทฺท ฐมฺมวินฺเย อริโย อฏฺฐจฺจโก
มคฺโค อุปลพฺภติ,
สมโณปิ ตตฺถ อุปลพฺภติ ...

ดูก่อนสุภทนะ ในธรรมวินัยใด อริยมรรคมีองค์ ๘
ย่อมหาได้
แม้สมณะที่ ๑ ก็ย่อมหาได้ในธรรมวินัยนั้น ...

ธรรมวินัยที่ไม่มีอริยมรรคจะไม่มีสมณะเลย ไม่มี
ผู้สงบจากกิเลสอย่างแท้จริง มีคนดี มีคนทำประโยชน์ต่อ
ผู้อื่น มีผู้เสียสละ แต่ไม่มีผู้ที่เป็นพระอริยะเจ้า ส่วนใน
ธรรมวินัยใด ที่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ สมณะก็มีในธรรมะ
วินัยนั้น ในพระพุทธศาสนานี้มีคำสอนเรื่องอริยมรรคมีองค์
๘ มีข้อปฏิบัติเพื่อให้อริยมรรคเกิดขึ้น เมื่อยังมีผู้ปฏิบัติ
ฝึกฝนตามที่พระองค์แสดงเอาไว้ อริยมรรคก็มีโอกาสเกิด
ขึ้นได้ พระอริยะเจ้าก็สามารถมีได้ แต่หากไม่มีผู้ปฏิบัติตาม



อริยมรรคก็ไม่เกิด พระอริยะเจ้าก็ไม่มี อุปมาดุจว่า น้ำใน
หนองน้ำใหญ่ มีคูล้อมรอบเอาไว้อย่างดี ดอกบัวก็สามารถ
เกิดขึ้นได้ เพียงแต่ถ้าไม่รู้ว่าจะเกิดเมื่อไหร่เท่านั้นเอง

ข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อให้เกิดอริยมรรค เริ่มต้นจาก
การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ตามหลักสติปัฏฐานซึ่งเป็น
หมวดแรกในโพธิปักขิยธรรม ตามดูกาย ตามดูเวทนา ตาม
ดูจิต ตามดูธรรม คือตามดูกายดูใจไปตามความเป็นจริง
เมื่อสมบุรณ์อริยมรรคจะเกิด ให้ฝึกตามหลักนี้ อย่าไปทำ
เกิน ส่วนใหญ่ที่มีปัญหากันเพราะว่าทำเกิน ทำเกินแล้ว
ต้องมาทึงที่หลังมันยาก อย่าไปทำผิดเยอะ ถ้าทำถูกไม่ยาก
ให้ตามรู้ไปตามที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้

โกรธก็รู้ว่าโกรธ โลกก็รู้ว่าโลก อิจฉาก็รู้ว่าอิจฉา หลง
ก็รู้ว่าหลง ฟุ้งซ่านก็รู้ว่าฟุ้งซ่าน อย่างนี้ทำง่าย ถ้าโกรธแล้ว
ทำยังไงจะหายโกรธ อย่างนี้ยาก อย่างมาถามหาวิธีมันยาก



ฟังชานก็รู้ว่าฟังชานอย่างนี้มันง่าย แค่วิ่งไปอย่างที่มีมันเป็น มันมีลักษณะอย่างนั้นก็ดูไป แต่ถ้าฟังชานแล้วทำยังไงจะสงบอย่างนี้ก็ยากอีก ไม่รู้จะบอกยังไง ไปดูลมหายใจก็ไม่สงบอีกแล้ว ไปเดินจงกรมบางทีก็ฟังชานหนักกว่าเดิม มันยาก โดยส่วนใหญ่เราชอบทำแต่ยากๆ เลยทำไม่ถูกสักทีที่ยากๆ นั้นมันไม่ถูก จะมีแต่ความเครียดหรือไม่ก็ซึมๆ ไป หากทำถูกก็ได้เพียงสมถะ ไม่ทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริง

อย่าไปทำยาก ทำง่ายๆ ฝึกให้มีสติ ให้รู้ แต่เดิมมันไม่รู้ ต่อมาก็ให้รู้ขึ้นมาทีพอแล้ว เป็นคนแบบเดิม มีกิเลสเยอะเหมือนเดิม แต่ให้รู้ว่าตอนนี้มีกิเลส ตอนนี้หลงคิดไป ตอนนี้ฟังชาน ตอนนี้ชอบ ตอนนี้ไม่ชอบ ตอนนี้สบายใจ ตอนนี้ไม่สบายใจ ฝึกให้มันรู้ ไม่หลงลืมกายใจตัวเองคือมีสติ มีความรู้ตัวคือมีสัมปชัญญะ แล้วจะได้เป็นพุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่ได้ฝึกให้เป็นผู้ซึมหรือเป็นผู้เซื่องช้า



๒.๑๑ อริยมรรคเป็นทางพิสูจน์สิ่งที่พระพุทธเจ้าแสดง

ข้อที่ ๑๑ อริยมรรคเป็นทางพิสูจน์สิ่งที่พระพุทธเจ้าแสดง ถ้าเราอยากเป็นพยานการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า จะได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสได้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริงจริงแท้แน่นอน ไม่ผิดเพี้ยน เราต้องมีอริยมรรคเกิดขึ้นแล้ว จะเห็นจริงอย่างนั้น เห็นเป็นพยานโดยไม่ต้องอาศัยศรัทธาเพียงอย่างเดียว **เมื่อได้เห็นจริงอย่างนั้น ก็จะมีศรัทธาที่ไม่หวั่นไหว เรียกว่าอจลศรัทธา** ถ้าไม่เห็นจริงเราก็จะใช้วิธีเชื่อเอา ซึ่งศรัทธาอันนี้ยังไม่แน่นอนหวั่นไหวได้ ในที่ขณิกาย สीलขันธวรรค มหาสิหนาทสูตร ข้อ ๒๖๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

อยเมว อริโย อฏฺฐังคิกโก มคฺโค เสยฺยถิํ, สมฺมาทิฏฺฐิ

...

อโย โข กสฺสป มคฺโค อโย ปฏฺธิปา ยถาปฏฺธิปนโน
สามณฺเณว ฅสฺสติ สามํ ทกฺขติ,



สมณ โคตโม กาลวาที ภูตวาที อตุลวาที
ธมฺมวาที วินยวาที

อริยมรรคมืองค์ ๘ นี่เท่านั้น ได้แก่ สัมมาทิฐิ ...
ดูก่อนก็สสปะ นี่แหละเป็นหนทาง นี่เป็นข้อปฏิบัติ ซึ่ง
ผู้ที่ปฏิบัติตามแล้ว จักรู้เอง จักเห็นเองว่า
พระสมณะโคตมเป็นผู้กล่าวถูกกาล เป็นผู้กล่าวจริง
เป็นผู้กล่าวสิ่งที่มีประโยชน์ เป็นผู้กล่าวธรรมะ เป็นผู้
กล่าววินัย

ถ้ามีอริยมรรคเกิดขึ้นนี้แหละ เป็นมรรค เป็นปฏิปทา
ที่จะทำให้รู้เอง เห็นเอง เห็นอะไร เห็นสิ่งที่พระพุทธเจ้า
ได้บอก ได้แสดงเอาไว้ พระองค์ตรัสแต่คำที่เหมาะสมกับกาล
ตรัสแต่คำจริง ตรัสบอกแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ตรัสบอก
ธรรมะอันเป็นขั้นโลกุตตระ ตรัสแต่คำที่เป็นไปเพื่อการละ
กิเลส เพื่อการละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่น



ถ้าปฏิบัติไปตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าสอน เราก็จะ
เห็นว่าพระองค์ตรัสจริง ไม่ว่าจะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้
หรือไม่ก็ตาม ธรรมะก็เป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว พระองค์ทรง
ค้นพบแล้วนำมาบอก บอกตามความจริง ให้เรารู้และได้
รับประโยชน์ที่สมควรจะได้ แล้วพระองค์ก็ทรงบอกวิธี
การปฏิบัติเพื่อเกิดปัญญาเห็นความจริงนั้น เรานำมาประพฤติ
ปฏิบัติตามแล้วกิเลสลด **แค่รู้ไปเรื่อยๆ แล้วกิเลสจะลด**
อย่าไปอยากได้ซะก่อนก็แล้วกัน ส่วนใหญ่กิเลสเพิ่มตอน
อยากได้ ปฏิบัติได้ไม่กี่วัน ไม่กี่เดือน ก็อยากบรรลुชะแล้ว
อยากเห็นนั่นอยากเห็นนี่ อย่างนี้ก็เลสเพิ่ม บางคนยังไม่
ได้ปฏิบัติอยากได้ซะแล้ว

เราฝึกตามที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ จะได้ผลน่า
อัศจรรย์จริงๆ แค่รู้แค่ดูไป ลองทำดู แล้วจะเห็นธรรมะ
จะเข้าใจธรรมะ ทำที่ไหนก็ได้ จะเห็นผลในเวลาที่ไม่นาน
ถ้าใครทำไปตั้งหลายเดือนหลายปีไม่เห็นผล งงตลอด

อันนี้ทำไม่ถูก ถ้าเป็นวิธีของพระพุทธเจ้าไม่่งนาน เพราะถ้างให้รู้ว่าง เรงงสักสิบครั้ง เรารู้ทัน ก็สบายแล้ว ไม่่งอีกต่อไปแล้ว งงจนชินแล้ว สบายมาก สามารถข้ามได้ ละกิเลสได้แน่นอน ถ้าปฏิบัติถูก ก็จะเห็นธรรมชาติตรงตามพระพุทธเจ้าตรัสไว้

๒.๑๒ อริยมรรคทำให้สิ้นกรรม

ข้อที่ ๑๒ อริยมรรคเป็นกรรมไม่ดำไม่ขาว เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม เราทั้งหลายอยู่ในโลก มีความไม่รู้อริยสัจ จึงพากันทำกรรมแล้วได้รับผลวนเวียน เป็นวงกลมของกิเลสกรรม วิบาก เป็นกองทุกข์วนเวียนไปไม่สิ้นสุด **การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักไตรสิกขา จนกระทั่งอริยมรรคเกิดขึ้น เป็นทางเดียวที่ทำให้สิ้นกรรม หมดกรรม อยู่เหนือกรรม**

พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วทรงประกาศพรหมจรรย์ ไม่ได้

สอนให้เราไปหลงทำกรรมวนเวียนอยู่ แต่สอนวิธีที่จะหมดกรรม วิธีละกรรม งดเว้นจากกรรม โดย**งดเว้นกรรมที่ไม่ดีก่อน** เมื่องดเว้นกรรมที่ไม่ดีได้ ก็ไม่ต้องไปวนเวียนรับผลในอบายภูมิ ทำลายภพฝ่ายไม่ดีออกไป ท่านเรียกว่าปิดอบายภูมิได้ การไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์นั้นเป็นเพราะไม่มีที่จะไปแล้ว ไม่ใช่เพราะรักษามพเอาไว้ พวกรักษามพเอาไว้จะไม่แน่นอน ตอนนี้อยู่สวรรค์ แต่ก็ไม่แน่นอน ตายแล้วอาจจะไปอบายก็ได้ แต่พระอริยเจ้าท่านปิดอบายได้แล้ว ไม่มีการไปอบายอีกอย่างแน่นอน

จะเข้าใจเรื่องนี้ได้ดีขึ้น เมื่อแยกกรรมเป็น ๔ อย่าง คือ (๑) **กรรมดำมีวิบากดำ** ได้แก่ กรรมประเภทที่ไม่ดีอย่างรุนแรง เบียดเบียนตนเองและคนอื่นมากๆ ได้รับผลไปเกิดในนรก (๒) **กรรมขาวมีวิบากขาว** ได้แก่ กรรมประเภทที่ดีมาก มีกำลังยาวนาน ได้รับผลไปเกิดในพรหมโลก (๓) **กรรมทั้งดำและขาวมีวิบากทั้งดำและขาว** ได้แก่



กรรมที่ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ปนเปกันไป ได้รับผลในอบายที่ไม่ใช่เนรก มนุษย์ และเทวดา ได้รับผลดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง มากน้อยแตกต่างกันไป (๔) กรรมไม่ดีและไม่ขาว มีวิบากไม่ดีและไม่ขาว เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม อันนี้ไม่ใช่เป็นไปเพื่อได้ภพ แต่เป็นการทำลายภพ **ไม่ใช่เจตนาทำกรรม แต่เป็นการละเจตนา** อริยมรรคคือกรรมไม่ดีและไม่ขาว ทำให้ละกรรมได้ ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต อริยมัคคสูตร ข้อ ๒๓๗ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

กตมณฺจ ภิกฺขเว กมฺมํ อภณฺหํ อสุกํ
อกณฺหอสูกวิปากํ กมฺมกฺขยาเย สํวตฺตติ
สมฺมาทิฏฺฐิ ... สัมมาสมาธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กรรมไม่ดีและไม่ขาว มีวิบากไม่ดีและไม่ขาว เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม เป็นอย่างไร
คือ สัมมาทิฏฐิ ... สัมมาสมาธิ



โดยส่วนใหญ่เราเข้าใจแต่เรื่องทำกรรมดี รักษาดี ทำความสงบ รักษาความสงบ วิธีการนี้ทำให้ได้ภพ ได้เกิดวนเวียน แต่พระพุทธเจ้าสอนอริยมรรค สอนให้ละกรรมอย่างเราบอกให้ทำดี แต่พระองค์สอนว่าไม่ทำชั่ว เราบอกว่าให้ตั้งเจตนาว่าจะทำดีอย่างนั้นอย่างนี้ พระองค์สอนว่า ให้ละเจตนา สอนเวรมณี ให้งดเว้นเจตนาที่ไม่ดี เช่น งดเว้นเจตนาจะพูดโกหก งดเว้นเจตนาจะพูดคำหยาบ งดเว้นเจตนาจะทำร้ายเบียดเบียนคนอื่น เป็นต้น **พวกพยายามรักษาดี เมื่อดีแตก อาจจะไปทำชั่วอีกก็ได้ แต่ท่านที่ละชั่วแล้ว เป็นผู้ทำดีอย่างแน่นอน เพราะท่านไม่มีชั่วจะให้ทำ**

๒.๑๓ อริยมรรคเป็นสิ่งที่ควรเรียนไว้เพื่อประโยชน์แก่ชาวโลก

ข้อที่ ๑๓ อริยมรรคมีองค์ ๘ และรวมทั้งโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ธรรมะ ๗ หมวด พระพุทธเจ้าตรัสว่า

พุทธบริษัทควรเรียนเอาไว้เพื่อประโยชน์แก่ชาวโลก เรียนเอาไว้แล้วบอกสอนกันไปเรื่อยๆ เพื่อประโยชน์แก่คนเป็นอันมาก เขาจะได้รู้ข่าวดี รู้วิธีการฝึกฝนเพื่อให้พ้นทุกข์ได้จริง

การเรียนธรรมะมีประโยชน์หลายอย่าง หากเราเรียนนิดหน่อย ปฏิบัติไปแล้วบรรลุไป อย่างนี้ก็เป็นประโยชน์สำหรับเราคนเดียว แต่ถ้าเราเรียนรู้ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้พอสมควร เวลาปฏิบัติก็เอามาตัดเตือนตนเองด้วย ตรวจสอบผลการปฏิบัติของเราด้วย แนะนำคนอื่นได้ด้วย ก็เป็นประโยชน์สำหรับคนเป็นอันมาก ฉะนั้น คำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้ามีโอกาสเรียนก็เรียนเอาไว้ เรียนเท่าที่เรียนได้ในทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร ข้อ ๑๐๗ พระองค์ตรัสว่า

จตุตทาโร สติปัญญา... อริโย อญฺเฐจฺจุจฺจิกโก มคฺโค.
อิเม ไช เต ภิกฺขเว ธมฺมา มยา อภินฺนุยา เทลิตา,

เย เต สาธุกํ อุกฺคเหตฺวา อาเสวิตพฺพา
ภาเวตพฺพา พหุลีกาตพฺพา,
ยถยิทํ พุรหมจฺริยํ อทฺธนียํ อสฺส จิรฺภูจฺจิติกํ,
ตทสฺส พุชฺชนหิตาย พุชฺชนสุขาย โลกานุกมฺปาย
อดฺธาย หิตาย สุขาย เทวมนุสฺसानํ
สติปัญญา ๔ ... อริยมรรคมีองค์ ๘
ดูก่อนฝึกหัดทั้งหลาย ธรรมะทั้งหลายเหล่านี้แล อัน
เราได้รู้แล้ว นำมาแสดงแล้ว
เป็นธรรมะที่ควรเล่าเรียน ควรทำความคุ้นเคย ควร
เจริญ ควรกระทำให้มาก
เพราะเป็นเหตุทำให้พรหมจรรย์ดำรงมั่นอยู่ยาวนาน
ซึ่งสิ่งนั้นจะเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่คนเป็นอันมาก เพื่อ
ความสุขแก่คนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก

โพธิปักขิยธรรม ๗ หมวด ๓๗ ประการ มีสติปัญญา
๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์



๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นธรรมะที่เป็นไปเพื่อความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ธรรมะเหล่านี้แหละที่พระพุทธเจ้าได้รู้ด้วยพระองค์เอง และนำมาแสดงเอาไว้ เราทั้งหลายควรเรียนเอาไว้ จดจำเอาไว้ ศึกษาให้เข้าใจ นำไปปฏิบัติจนเป็นความคุ้นเคย และทำให้มากยิ่งขึ้นไป จะเป็นเหตุให้พรหมจรรย์นี้ดำรงอยู่ได้นาน เรียนแล้วก็นำมาประพฤติปฏิบัติให้เกิดขึ้นในใจเรา และก็บอกสอนคนอื่นให้คนอื่นนำไปปฏิบัติ คนอื่นปฏิบัติแล้วบรรลุก่อนเราก็ไม่เป็นไร ยิ่งคนบรรลุเยอะก็ยิ่งดี สบายดี ไม่ต้องกลัวเขาจะบรรลุก่อนบอกไปเลย ให้เขาบรรลุก่อนดีแล้ว จะได้มาสอนเราต่อไปด้วย ชาวโลกจะได้ใช้ชีวิตอยู่โดยไม่ทุกข์ **การมีพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นก็เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อให้ชนเป็นอันมากมีความสุข** เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก ให้ชาวโลกสงบร่มเย็น ไม่มีการเบียดเบียนกัน



คำสอนประเภทโพธิปักขิยธรรม แนวการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์นี้สำคัญมาก เป็นไปเพื่อทำให้พรหมจรรย์นี้ดำรงอยู่นาน ถ้าไม่มีคำสอนเหล่านี้อยู่ คนไม่รู้จัก ไม่ได้ปฏิบัติตามพรหมจรรย์คือการใช้ชีวิตอย่างประเสริฐจะอยู่ไม่นาน โลกก็จะวนเวียนอยู่ในความมืดบอด จมอยู่ในกองทุกข์ไม่สิ้นสุด

ถ้ายังมีการบอกสอน มีการปฏิบัติตามอยู่ มีการฝึกสติสัมปชัญญะตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สัมมปปธาน ๔ เป็นต้น ยังมีการเกิดขึ้นของอริยมรรคมีองค์ ๘ มีพระอริยะเจ้าตั้งแต่พระโสดาบันจนกระทั่งถึงมีพระอรหันต์เหลืออยู่ อย่างนี้ก็ยิ่งรักษาพรหมจรรย์เอาไว้ได้ พรหมจรรย์ก็ดำรงอยู่ต่อไปเรื่อยๆ คนรุ่นต่อไปก็จะได้รับประโยชน์สืบต่อกันไป ศาสนาก็จะมีเพื่อประโยชน์และความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

๑๐๖ อริยมรรค ๘

เราทั้งหลายได้มีโอกาสมาเรียนเรื่องโพธิปักขิยธรรม
เรียนไปแล้วเข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง ก็ขึ้นชื่อว่าได้เรียน ได้
ฟังคำบาลี บางคนฟังไปแล้วก็งมงายหลายเทียว แต่ไม่
เป็นไร ขอให้ทำความคุ้นเคย ค่อยๆ ศึกษาและปฏิบัติไป
แล้วนำไปบอกกล่าวแก่ผู้อื่น



๓. ขยายความองค์อริยมรรค

นี่ความสำคัญของอริยมรรคถึงข้อที่ ๑๓ ผมก็จะหยุดไว้เท่านี้ก่อน จะพูดรายละเอียดความหมายในอริยมรรคแต่ละข้อต่อไป

จะพูดเรื่องสัมมาทิฐิและอริยมรรคองค์อื่นๆ ในความหมายแบบกว้างๆ ถ้าเป็นตัวอริยมรรคแท้ๆ เกิดในขณะจิตเดียว เกิดพร้อมกับจิตที่เรียกว่ามรรคจิต ผู้ปฏิบัติก็จะเห็นเอง เรียกว่าเป็นปัดจัดตั้ง ผมจะนำรายละเอียดที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้มาพูดให้ฟัง เพื่อเป็นข้อสังเกตในฝึกฝนตนเองให้อริยมรรคเกิดขึ้น

๓.๑ สัมมาทิฐิ

องค์ที่หนึ่ง สัมมาทิฐิ สัมมา แปลว่า ถูกต้อง ทำให้พ้นทุกข์ได้จริง ทิฐิ แปลว่า ความเห็น สัมมาทิฐิเป็นองค์แรกในอริยมรรค ที่เป็นข้อแรกเพราะมีความสำคัญในแง่ของการดำเนินของจิต ในทางพุทธศาสนาเริ่มต้นที่สัมมาทิฐิ และจบที่สัมมาทิฐิ เริ่มต้นด้วยความเข้าใจถูกจบก็ด้วยความเข้าใจถูก สัมมาทิฐิมีหลายระดับ การที่จะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เราต้องฟังให้เข้าใจ การฟังให้เข้าใจก็ถือว่ามีสัมมาทิฐิระดับหนึ่ง เริ่มต้นจากความเข้าใจจึงมีสัมมาทิฐินำหน้าในการปฏิบัติ แล้วก็จบที่ความเข้าใจเหมือนกัน แต่เป็นความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง

เวลาท่านไปปฏิบัติธรรม จะไปปฏิบัติที่ไหนก็ตามแต่ ให้ฟังให้เข้าใจก่อน แล้วค่อยปฏิบัติ เข้าใจแล้วค่อยขยัน ถ้าฟังไม่เข้าใจก็อย่าเพิ่งไปขยัน เช่น เขาบอกว่าให้เดิน ก็อย่า



เพิ่งไปเดินตามเขา ให้ถามก่อนว่าเดินไปทำไม เดินแล้วจะ
ได้อะไร เราไม่ได้เดินเอาความอดทน เราต้องการพ้นทุกข์
เราต้องฟังก่อน **ให้มีสัมมาทิฐินำหน้า เข้าใจอย่างถูกต้องว่า
เราจะทำอะไร ทำเพื่ออะไร ทำไปทำไม ทำแล้วจะได้อะไร**
ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ มหาจัตตารีสกสูตร ข้อ ๑๓๖
พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ตตฺร ภิกฺขเว สมฺมาทิฏฺฐิ ปุพฺพํคมา โหติ.
กถญฺจ ภิกฺขเว สมฺมาทิฏฺฐิ ปุพฺพํคมา โหติ
มิจฺฉาทิฏฺฐิ “มิจฺฉาทิฏฺฐิ” ติ ปชานาติ.
สมฺมาทิฏฺฐิ “มิจฺฉาทิฏฺฐิ” ติ ปชานาติ.
สาสส โหติ สมฺมาทิฏฺฐิ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในอริยมรรคทั้ง ๘ นั้น สัมมาทิฐิ
เป็นหัวหน้า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า อย่างไร



ภิกษุย่อมรู้มิจฉาทิฐิว่า “เป็นมิจฉาทิฐิ”
ภิกษุย่อมรู้สัมมาทิฐิว่า “เป็นสัมมาทิฐิ”
ความรู้ นั้นเป็นสัมมาทิฐิของภิกษุนั้น

ความรู้ ความเข้าใจว่า สิ่งไหนเป็นมิจฉาทิฐิ สิ่งไหน
เป็นสัมมาทิฐิ รู้ว่าสิ่งไหนผิด สิ่งไหนถูก ความรู้ นั้นแหละ
เป็นสัมมาทิฐิ เช่น เวลาจะปฏิบัติก็ต้องมาฟังก่อนว่า แบบ
ไหนมันถูก แบบไหนมันผิด เราจะได้ไม่หลงไปทำผิดนาน
โดยปกติทุกคนก็ต้องมีการทำผิดอยู่แล้ว แต่ถ้าได้ฟังก่อน
มีความเข้าใจพื้นฐานเอาไว้เทียบ จะได้ไม่ผิดนาน ไม่ใช่ไป
ทำผิดจนหัวทิ่มหัวต๋ำ ผิดนานแล้วแก้ยาก อันนี้**สัมมาทิฐิ**
เป็นปุพพังคมา เป็นหัวหน้าเขา เป็นสิ่งที่มาก่อน ทำให้
แยกแยะเป็น มิจฉาทิฐิคือความเห็นที่ไม่ถูกต้อง ความ
เห็นว่ามีตัวมีตน มีตัวเรา มีของเรา เห็นว่าเที่ยง เห็นว่า
ขาดสูญ ส่วนสัมมาทิฐิคือการเห็นคล้อยตามอริยสัจ เห็น
ความจริงของกายของใจ เห็นกายเห็นใจว่าเป็นตัวทุกข์



จนกระทั่งความเห็นที่สอดคล้องกับความจริงอื่น เช่น สิ่งต่างๆ ในโลกไม่ใช่ของเราจริง เรามาอาศัยเพียงชั่วคราว ควรให้ทาน ควรแบ่งปันกัน อย่างนี้เป็นต้น

อย่างในการปฏิบัติธรรมก็ต้องฟังให้เข้าใจก่อนว่า เราปฏิบัติเพื่ออะไร ปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา ปัญญาเห็นอะไร ปัญญาเห็นความจริงของกายของใจ ความจริงของกายของใจเป็นอย่างไร ความจริงคือมันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นตัวทุกข์ เป็นของไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ไม่เที่ยง หมายถึงอะไร ไม่เที่ยงหมายถึงมันเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแล้วก็หายไป จากไม่มีก็มีขึ้น มีแล้วก็หายไป **เป็นทุกข์** หมายความว่ามันเกิดเพราะเหตุจากเหตุหลายอย่าง เหตุมันไม่เที่ยง สิ่งที่เกิดจากเหตุก็ไม่สามารถจะคงสภาพอยู่ได้ **เป็นอนัตตา** หมายความว่าไม่มีตัวตนจริง บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ เราปฏิบัติให้



เกิดปัญญาอย่างนี้ เราต้องฟังก่อนว่าเราปฏิบัติเพื่ออย่างนี้ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาอะไร ปฏิบัติเพื่อละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่น

แต่เดิมเคยเห็นผิดคิดว่า มีตัวเรา ตัวเขา มีหญิง มีชาย เห็นว่า เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน เป็นตัวดี ตัววิเศษ นี่เป็นความเห็นผิด เมื่อฟังอย่างนี้แล้ว ก็ต้องมีความเข้าใจต่อไปว่า จะทำให้เกิดปัญญาได้นั้น ปัญญาจะเกิดได้อย่างไร ปัญญาจะเกิดขึ้นได้เพราะมีสมาธิ สมาธิคือจิตที่มีความตั้งมั่น รู้กายรู้ใจอย่างที่มีมันเป็น ไม่หลงยินดียินร้ายไปตามอารมณ์ต่างๆ อารมณ์ที่เรารับรู้เข้ามันมีดีบ้างไม่ดีบ้าง สุขบ้างทุกข์ สมาธิเกิดขึ้นได้อย่างไร ต้องมีศีล ศีลหมายความว่าจิตเป็นปกติ ไม่หลงไปตามอำนาจอภิขมาและโทมนัส ไม่ถูกความยินดียินร้ายครอบงำ จนทำผิดพลาดทางกายวาจา ศีลเกิดขึ้นได้อย่างไร ก็ต้องรู้เท่าทันจิตใจตนเอง ให้เห็นว่ามันเกิดความยินดียินร้ายขึ้นแล้ว



กิเลสเกิดแล้ว ให้รู้ทันมัน จะได้ไม่ทำตามมัน **จะรู้ทันจิตใจ
ตนเองอย่างไร ก็ต้องมีสติ ไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจ มี
สัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ**

แรกๆ รู้ไม่ทันจิตทันใจตนเองต้องทำอะไร ก็ต้อง
ไปฝึก ฝึกให้สติมันเร็วขึ้น ไม่ใช่ไปเดินช้าๆ ให้สติทันกาย
แต่เราฝึกให้สติเร็วทันจิต จะได้รู้ทันความยินดียินร้ายใน
จิตตัวเอง จิตมันเร็วอยู่แล้ว ไม่ต้องไปทำให้มันช้า หน้าที่
ของเราคือฝึกให้สติมันเร็ว ไม่ใช่ไปแปลงกายให้มันช้าๆ จะ
ได้ดูทัน บางคนไปทำช้าๆ จะได้ดูทัน ดูทันกายแต่ไม่ทัน
กิเลส กิเลสพาไปทำแล้ว กิเลสอยู่เบื้องหลังการกระทำ

เราฝึกให้มีสติ รู้เท่าทันจิตใจ รู้ทันความยินดียินร้าย
จึงจะเกิดศีล เกิดสมาธิ และเกิดปัญญา เมื่อมีสติเยอะขึ้น
สติก็จะรักษาจิต สติที่เกิดขึ้นครองส่วนใหญ่ของใจ เป็น
สติที่เป็นอินทรีย์ ไม่ใช่ความโลภ ความโกรธ ความหลง



ครองใจอยู่ มีสติมานิดหน่อย แบบนั้นมันไม่รักษาหรอก
มันน้อยไป ต้องฝึกให้มันมีเยอะๆ ให้ระลึกได้บ่อยๆ ให้
มันนึกได้บ่อยๆ ใจก็就会有ความสุขขึ้นมาเอง เพราะสติเกิด
กับจิตที่เป็นกุศล เป็นจิตที่มีความสุขมีความสุขสบาย มันเข้า
กับใจเราได้ เราชอบความสุข สติก็เป็นฝ่ายสุข ความ
โกรธความโลภเป็นฝ่ายทุกข์

เราต้องฟังให้มีสัมมาทิฐิอย่างนี้ จะฝึกฝนตนเอง ต้อง
รู้วิธีว่าจะฝึกฝนยังไง ใช้อารมณ์อะไรในการฝึกฝน เป็นที่ตั้ง
ให้เกิดสติปัญญา **กายกับใจเราเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา**
รูปกับนาม ชันธ ๕ บางคนชันธห้าน้อยไป ก็แยกเป็น
อายตนะ ๑๒ ก็ได้ บางคนน้อยไปแยกเป็นธาตุ ๑๘ ก็ได้
รู้กายรู้ใจไปเรื่อยๆ รู้อันที่พอรู้ได้ รู้ให้บ่อยๆ ทุกคนรู้ได้
อยู่แล้วไม่ต้องห่วง ที่เรางงเพราะชอบไปหาอะไรที่เราไม่รู้ไม่ได้
ไปหาอะไรที่เรายังไม่มี ไม่พยายามรู้สิ่งที่พอรู้ได้ ฝึกให้รู้
บ่อยๆ

ทุกคนก็เคยโกรธทั้งนั้น โกรธก็เป็น แล้วทำไมจะดู
โกรธไม่เป็น เราเคยอิจฉาคนอื่นอยู่แล้ว อิจฉาเรารู้ว่าอิจฉา
เราเคยขี้เกียจ ตื่นขึ้นมาขี้เกียจ เรารู้ว่าขี้เกียจ เคย
ขยันด้วย เรารู้ว่าขยัน เคยไม่พอใจเจ้านาย เรารู้ว่า
ไม่พอใจ วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน ไม่สบายใจ สุข ทุกข์ เรา
ก็รู้จักอยู่แล้ว เมื่อมันเกิดขึ้น ให้รู้มันว่าใจมันเป็นอย่างนั้น

คำพูดและการกระทำของเรา โดยส่วนใหญ่ออกมา
จากอวิชฌากับโทมนัส คือออกมาจากความยินดีกับความ
ยินร้าย เกิดความรู้สึกว่ามีตัวเรา เราอยากรักษาหน้าตนเอง
อยากให้ตัวเองเป็นคนสำคัญ เป็นคนถูก ก็เลยพูดอย่างนี้
อยากจะทำปกป้องตนเองก็เลยทำอย่างนี้ **กิเลสมันสั่งเราทั้งวัน**
ถ้าใครยังไม่เห็นอย่างนี้แสดงว่าไม่เก่ง ไม่ใช่คนไม่มีกิเลส
หรอก มีกิเลสเยอะกว่าเขาอีก มีกิเลสแถมไม่รู้ตัวตัวเองมี
กิเลสด้วย

ในการปฏิบัติก็อย่าทำยาก ถ้ายากแล้วไม่ถูก ให้ห่องไว้
ยากแล้วมันไม่ถูก ถ้าง่าย ๆ จึงจะถูก ทำไปนาน ๆ ยิ่งยาก
ขึ้นทุกวัน อย่างนี้ยิ่งไม่ถูก ยิ่งทำก็ยิ่งง่ายขึ้น สบายขึ้นทุก
วัน มีความสุขขึ้น ปลอดภัยขึ้น ต่อไปก็เหมือนไม่ได้ทำ
อะไร แต่ก็รู้อยู่ รู้ก็เหมือนไม่รู้ ไม่รู้ก็เหมือนรู้ รู้บ้างไม่รู้
บ้าง ก็ธรรมดา เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อแปลงตัวเองให้เป็นอย่าง
อื่น ปฏิบัติเพื่อรู้จักตนเองตามความเป็นจริง รู้ว่ามันไม่มี
ตัวเราจริง เพราะทุกสิ่งที่เกิดมันล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น

เราทั้งหลายจะปฏิบัติก็ให้มีสัมมาทิฐิในขั้นการฟัง ฟัง
เข้าใจแล้ว ในตอนปฏิบัติก็ต้องรู้เท่าทันจิตใจของตนเอง อย่า
ไปทำตามตัณหา การที่จะรู้เท่าทันจิตใจของตนเอง ก็ต้อง
มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวคอยสังเกตจิตใจตนเองว่า
ที่กำลังจะทำนี้ มันทำไปทำไม ทำเพื่ออะไร มันคิดว่อย่างนี้
เลยทำอย่างนี้ ดูไปบ่อย ๆ มันก็หลอกเราไม่ได้ บางคนก็
อาจจะโดนหลอกหลายครั้ง เดียวก็ฉลาดไปเอง ที่แรกก็



ต้องยอมโง่บ้าง โดนกิเลสหลอกบ้าง แต่ต้องรู้จักมันเข้าไว้

ในตอนต้นๆ แม้เรายังไม่มีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ ก็ต้องมีปัญญาระดับต้นๆ ที่เรียกว่า สัมปชัญญะ รู้ว่าสิ่งไหนมีประโยชน์ สิ่งไหนไม่มีประโยชน์ เรียกว่า **สาตถกสัมปชัญญะ** รู้ความเหมาะสมว่า ควรจะ这样做นี้เวลาไหน เรียกว่า **สัปพายสัมปชัญญะ** รู้ว่า ควรจะทำอย่างไร สมควรทำอะไร ใช้อารมณ์อะไร การฝึกสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน ทำอย่างไร ฝึกอย่างไร เรียกว่า **โคจรสัมปชัญญะ** และขณะที่ทำก็มีความรู้เนื้อรู้ตัว ไม่เกิดความรู้สึกมีตัวมีตนในกระบวนการ ไม่หลงประเด็น ไม่หลงปรากฏการณ์อะไรต่างๆ ไป เรียกว่า **อสมโมหสัมปชัญญะ** ตัวสัมปชัญญะ นี้สำคัญ ตัวความรู้ตัว ทำอะไรก็อย่าไปหลงกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ต้องรู้ตัวเข้าไว้ รู้อารมณ์ใดๆ แล้ว ให้สังเกตว่ามันพอใจ ไม่พอใจ อยากได้ ผลักไส อย่ามัวแต่หลงอารมณ์



นอกจากสัมมาทิฐิจะทำให้รู้ว่าสิ่งไหนเป็นมิจฉาทิฐิ สิ่งไหนเป็นสัมมาทิฐิแล้ว ก็ยังทำให้รู้ถึงองค์มรรคข้ออื่นๆ ด้วย ทำให้รู้ว่า สิ่งไหนเป็นมิจฉาสังกับปะ สิ่งไหนเป็นสัมมาสังกับปะ สิ่งไหนเป็นมิจฉาวาจา สิ่งไหนเป็นมิจฉาวาจา เป็นต้น ในบาลีมหาจิตตาริสกสูตร มีข้อความต่อไปว่า

มิจฉาสงกปป “มิจฉาสงกปป” ตี ปชานาติ.

สมุมาสงกปป “สมุมาสงกปป” ตี ปชานาติ.

สาสุส โหติ สมมาทิฐิ.

ภิกษุย่อมรู้มิจฉาสังกับปะว่า “เป็นมิจฉาสังกับปะ”

ภิกษุย่อมรู้สัมมาสังกับปะว่า “เป็นสัมมาสังกับปะ”

ความรู้ นั้นเป็นสัมมาทิฐิของภิกษุนั้น

ความรู้ที่ว่า ความดำรินี้ผิด ความดำรินี้ถูก สัมมาทิฐิเป็นตัวรู้ ถ้าไม่มีสัมมาทิฐิที่ไม่สามารถจะรู้ได้ เราอาจ



จะคิดว่าที่เราคิดมันถูก แต่จริงๆ อาจจะไม่ถูกก็ได้ สัมมา
ทสิฐจึงสำคัญ แม้แต่องค์มรรคข้ออื่นก็ทำนองเดียวกัน ความ
รู้ว่า สิ่งไหนเป็นมิจฉาวาจา สิ่งไหนเป็นสัมมาวาจา สิ่งไหน
เป็นมิจฉากัมมันตะ สิ่งไหนเป็นสัมมากัมมันตะ สิ่งไหน
เป็นมิจฉาอาชีวะ สิ่งไหนเป็นสัมมาอาชีวะ สิ่งไหนเป็น
มิจฉาวายามะ สิ่งไหนเป็นสัมมาวายามะ สิ่งไหนเป็นมิจฉา
สติ สิ่งไหนเป็นสัมมาสติ สิ่งไหนเป็นมิจฉาสมาธิ สิ่งไหน
เป็นสัมมาสมาธิ ความรู้นั้นเป็นสัมมาทสิฐ ถ้าไม่มีสัมมาทสิฐ
เราก็จะไม่รู้

สัมมาทสิฐนั้นมี ๒ ลักษณะใหญ่ๆ คือเป็นส่วนที่เป็น
ไปทางโลกียะ เป็นฝ่ายบุญ ทำให้เกิดวิบากฝ่ายดีวนเวียน
ไปในโลก อย่างหนึ่ง และส่วนที่เป็นโลกุตตระที่เป็นไปเพื่อรู้
อริยสัจ อย่างหนึ่ง **สัมมาทสิฐในอริยมรรคนั้นเป็นแบบ
โลกุตตระ** แต่เพื่อแยกกันให้ชัดเจนจะนำมาพูดทั้ง ๒ อย่าง
ในบาลีมัชฌิมนิกาย อุปปริตตนนสํกั มหาจิตตารีสกสูตร



ข้อ ๑๓๗ มีว่า

กตมา จ ภิกขเว สัมมาทสิฐิ
สัมมาทสิฐิปปหํ ภิกขเว ทวายํ วทามิ,
อตถิ ภิกขเว สัมมาทสิฐิ สาสวา ปุณณภาคิยา อุปธิ
เวปทุกา,
อตถิ ภิกขเว สัมมาทสิฐิ อริยา อนาสวา โลกุตตระ
มคคังคา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาทสิฐิเป็นไหน
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสัมมาทสิฐิ ๒ อย่าง
คือ สัมมาทสิฐิที่ประกอบด้วยด้วยอาสวะ เป็นส่วน
ของบุญ ให้วิบากเป็นอุปธิ
และสัมมาทสิฐิที่ไม่มีอาสวะ เป็นอริยะ เป็นโลกุตตระ
เป็นองค์มรรค



แบบที่ ๑ **สัมมาทิฐิแบบประกอบด้วยอาสวะ** เป็นฝ่ายบุญ ให้อริยาเป็นผลออกมาเป็นอุปติ อุปติ แปลว่า สิ่งที่ทรงเอาไว้ซึ่งความทุกข์ คือกายกับใจ ชั้นทั้ง ๕ นี้เองเป็นตัวทุกข์ สัมมาทิฐิที่ทำให้มีการทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล แล้วได้ผลที่ดี ได้ชั้นใหม่ ๆ มา นี่เป็นทางโลก ยังอยู่ในโลก ได้รับฝ่ายดี ไม่ทุกข์กับโลกมากนัก แต่ก็ยังไม่พ้นไปจากทุกข์

แบบที่ ๒ **สัมมาทิฐิแบบโลกุตตระ** เป็นแบบอริยะ ห่างไกลจากกิเลส ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฐิ ไม่เป็นอารมณ์ของอาสวะ เหนือโลก เหนือดี เหนือชั่ว เหนือบวก เหนือลบ เป็นองค์มรรค เวลาพูดถึงในอริยมรรคก็หมายถึงประเภทโลกุตตระนี้

ในตอนต้นๆ สำหรับคนที่ยังมีมิจฉาทิฐิอยู่มาก มีความเห็นผิด มีความยึดมั่นถือมั่นมาก ก็ควรรู้จักสัมมาทิฐิ



แบบทางโลกก่อน ทำความเข้าใจ ผูกพันให้จิตใจตั้งงมขึ้น ถ้าคนไหนมีอยู่แล้วก็เข้ามาเรียนรู้แบบเหนือโลก สำหรับสัมมาทิฐิแบบมีอาสวะ แบบทางโลก ในเมืองไทยเราก็นิยมสอนกันอยู่แล้ว ในบาลีท่านขยายความว่า

กตมา จ ภิกขเว สมฺมาทิฏฺฐิ สาสวาทา ปุณฺณภาคิยา
อุปติเวเปกกา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิที่ประกอบด้วยอาสวะเป็นส่วนของบุญ ให้อริยาเป็นอุปติ เป็นไฉน แล้วท่านก็ได้แจกแจงเป็นข้อๆ ๑๐ ข้อดังนี้

๑. อตถิ ทินฺนํ ทานํที่ให้แล้วมีผล เราสมควรให้แบ่งปัน เพื่อแผ่แก่บุคคลอื่น เพราะทุกสิ่งล้วนไม่ใช่ของเราจริง เราเพียงมาอาศัยชั่วคราวเท่านั้นเอง เราจึงควรใช้สอยและให้ตามสมควร ถ้าผู้ใดที่มีความเห็นว่า ให้ทาน



แล้วไม่มีผลเลย ให้ไปหนึ่งร้อย เงินก็หมดไปหนึ่งร้อย อย่าง
นี้มีจกาทิฐิ ถ้ายังมีมีจกาทิฐิอยู่เยอะต้องมาเปลี่ยน ปรับ
จิตใจให้เป็นบุญ มีความสะอาด เบาสบายขึ้น ไม่คิดแต่
จะเอา ไม่คิดแต่จะได้

๒. อตฺถิ ยิฎฺฐํ การบูชาบวงสรวงมีผล เพราะเราทั้ง
หลายนั้นที่มีมา ต้องอาศัยพ่อแม่ ครูอาจารย์ ญาติพี่น้อง
บุคคลผู้มีอุปการคุณ แผ่นดิน จนเป็นตัวเราอยู่ทุกวันนี้
มีที่ให้เราทำมาหากิน ให้มีที่อยู่อาศัย การบูชา การระลึก
ถึงคุณความดีของผู้อื่น จึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำ การไหว้
ระลึกถึงคุณของบรรพบุรุษ การไหว้ระลึกคุณของบูรพ
กษัตริย์ จนกระทั่งถึงการนึกถึงคุณของแผ่นดิน ป่าไม้
เป็นต้น อย่างนี้ก็มีผล ขอให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง

๓. อตฺถิ หุตํ การต้อนรับกัน การช่วยเหลือกันมีผล
เราอยู่ในโลกนั้น ไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว มีบุคคลอื่นๆ ที่



เกี่ยวข้องมากมาย การต้อนรับด้วยการพูดทักทาย ด้วย
การยิ้มแย้ม ด้วยการช่วยเหลือกันเท่าที่พอทำได้ ตลอด
จนการทำสาธารณประโยชน์ต่างๆ การสร้างโรงเรียน สร้าง
โรงพยาบาล สร้างวัด สร้างสะพาน ฯลฯ เพื่อเป็น
ประโยชน์แก่คนหมู่มาก เป็นสิ่งที่มีผล มีผลเป็นบุญกุศล
ทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างผาสุก แล้วก็เจริญงอกงามไปใน
กุศลยิ่งขึ้นไปได้

๔. อตฺถิ สุกตทุกกุณฺหาณํ กมฺมานํ ผลํ วิปาโก ผล
วิบากของกรรมที่ดีและชั่วมีอยู่ ผลและวิบากของการ
กระทำมีอยู่จริง เราทุกคนล้วนไปตามกรรมของตน สิ่ง
ที่เราประสบการณ้อยู่ทุกวันนี้ ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส
สัมผัส ได้รู้สึกนึกคิด ได้พบบุคคลนี้ ได้ทำงานอย่างนี้
จนกระทั่งได้มานั่งอยู่ที่นี่ ก็เป็นผลวิบากของกรรมที่เราได้ทำมา
และประสบการณ์ที่มีในอนาคต ก็อยู่ที่การเลือกทำในปัจจุบัน
หากปัจจุบันมีสติสัมปชัญญะ เลือกทำแต่สิ่งดีงาม จะมี



ความสุข ความสงบ ความเบาสบาย มีการอยู่ร่วมกัน
อย่างเป็นมิตร เกิดขึ้นเป็นผลวิบาก หากทำสิ่งที่ไม่ดี ก็จะมี
ความทุกข์ มีความเครียด ความวิตกกังวล อยู่ร่วมกัน
อย่างแก่งแย่ง เห็นกันเป็นศัตรู เกิดขึ้นเป็นผลวิบาก

๕. อตฺถิ อโย โลโก โลกนี้มีสำหรับสัตว์อื่น สัตว์อื่น
ที่ไม่ใช่มนุษย์ก็สามารถเปลี่ยนมาเกิดเป็นมนุษย์ได้ เช่น พวก
หมา แมว มด แมลง รับกรรมหมดแล้วตายไปก็มาเกิด
เป็นมนุษย์ได้ พวกทำกรรมไม่ดีมากๆ ไปเกิดในนรก ได้
รับผลของกรรม เมื่อรับผลของกรรมแล้วก็มาเกิดในมนุษย์ได้
หรือพวกเทวดา พรหม หมดอายุขัยหรือหมดบุญแล้วก็
มาเกิดในมนุษย์ได้

๖. อตฺถิ ปโร โลโก โลกอื่นมีสำหรับมนุษย์ มนุษย์เรา
ตายไปแล้วก็ไปเกิดตามกรรมของตน ไม่ใช่จะต้องเป็นมนุษย์
ตลอด อาจจะเป็นมด เป็นแมลง เป็นสัตว์หมาเป็นแมว



เป็นเทวดา เป็นพรหม แล้วแต่กรรมที่ทำ ไม่ได้เป็นสิ่ง
เที่ยงอยู่ตลอด

๗. อตฺถิ มาตา มารดามีอยู่จริง ผู้ที่เป็นหญิง อุ้ม
ท้อง แล้วก็คลอดลูกออกมาเรียกว่าแม่ ถ้าไม่มีลูกออกมา
ก็ยังไม่เรียกว่าแม่ คำว่า มารดา หมายถึงหญิงเหล่านี้ หญิง
เหล่านี้มีจริง เป็นบุคคลที่หาได้ยาก เป็นผู้มอุปการคุณ
ทำให้เราเกิดมา

๘. อตฺถิ ปิตา บิดามีอยู่จริง เพราะมีลูกคลอดออกมา
ก็เลยสมมติว่าเป็นแม่เป็นพ่อ ท่านทั้งสองมีคุณจริงๆ เรา
ทั้งหลายนั้นไม่ได้มีตัวตนจริง สำหรับในชาตินี้ ก็อาศัยธาตุ
ของพ่อกับแม่ผสมกันแล้วมีวิญญาณมาหยั่งลง วิญญาณ
ยังสืบต่ออยู่จึงได้มีรูปร่างเติบโตมาจนทุกวันนี้ มารดาบิดา
จึงเป็นคนพิเศษ เป็นผู้ที่แสดงโลกนี้ให้แก่เรา ให้เราได้มีโลกนี้
ท่านมีคุณมาก ถ้าทำผิดกับท่านก็มีโทษมาก ถ้าทำคุณกับ

ท่านก็มีบุญมาก

๙. อตฺถิ สตุตา โอปปาทิกา สัตว์ที่เกิดแล้วก็ผุดขึ้น เป็นตัวสมบูรณ์มีอยู่จริง สัตว์เหล่านี้มีหลากหลาย สัตว์นรก เปรต เทวดา พรหม หรือคนและสัตว์บางประเภท คนทั่วไปอาจจะมองไม่เห็น แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง สิ่งที่เรา มองไม่เห็น ไม่ใช่ว่าจะไม่มี สิ่งที่เราไม่รู้ ไม่ใช่จะไม่มี ยังมีสัตว์ชนิดอื่นๆ อีกมากมายเหลือเกิน

๑๐. อตฺถิ โลเก สมณพราหมณา สมมคฺคตา สมนฺนา ปฏิปณฺนา, เย อิมญจ โลกํ ปรมฺยจ โลกํ สยํ อภิญฺญา สจฺฉิกิตฺวา ปเวทนฺติ ในโลกนี้มีสมณะและพราหมณ์ ท่าน ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ รู้แจ้งทั้งโลกนี้โลกหน้าด้วยปัญญา อันยิ่งด้วยตนเอง แล้วก็ประกาศให้คนอื่นรู้ตาม

ข้อสุดท้ายก็เป็นเรื่องความเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ เชื่อมั่นว่ามีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ พระองค์เป็นผู้รู้โลกอย่าง แจ่มแจ้งแล้วก็บอกสอนให้ผู้อื่นได้รู้ตาม เรายังไม่รู้แจ้ง อย่างที่พระองค์แสดงไว้ ก็มาศึกษา พิจารณา นำไป ประพฤติปฏิบัติตาม จนเกิดความมั่นใจว่า เป็นอย่างนั้นจริงๆ แล้วก็ใช้ชีวิตตามแบบที่พระองค์แนะนำ เป็นการประพฤติ พรหมจรรย์ คือ การใช้ชีวิตประเสริฐ จนกว่าจะได้รู้เป็นพยาน ของพระองค์ แต่ตอนแรกยังไม่รู้ ก็อาศัยศรัทธาก่อน เรียกว่า **ตถาคตโพธิศรัทธา**

ทั้ง ๑๐ ข้อนี้เป็นสัมมาทิฐิแบบโลกียะ คนไทยเราก็คุ้นเคยอยู่แล้วในส่วนนี้ ถ้ามีความเห็นถูกต้องอย่างนี้ ก็จะเป็นสิ่งทำให้เกิดความคิด การกระทำ คำพูด ที่ถูกต้อง ตามไปด้วย หากใครยังมีความสงสัยอยู่ในบางประการ ก็ให้ค่อยๆ ศึกษาและปฏิบัติไป ความมั่นใจก็จะเพิ่มมากขึ้น เมื่อได้เห็นความจริงด้วยตนเอง ก็จะมีคามเชื่อมั่น ไม่



หวั่นไหวอีกต่อไป เรียกว่า **อจลศรัทธา**

ส่วน**สัมมาทิฐิ**ฝ่ายโลกุตตระ เป็นปัญญาที่เป็นไปเพื่อ**ความพ้นทุกข์เท่านั้น** เพราะความจริงของโลกนั้น มีแต่ทุกข์เท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นเลย ปัญญาที่เห็นความจริงอย่างนี้เท่านั้นจึงจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในโลกได้ ไม่เสียดาย ไม่โหยหา ไม่ติดข้อง ไม่เพิลิตเพิลินกับโลกอีกต่อไป อันนี้แหละที่เป็นองค์มรรคในบาลีท่านว่า

กตมา จ ภิกขเว สมฺมาทิฏฺฐิ อริยา อนาสวา
โลกุตฺตรา มคฺคังคา

ยา ไช ภิกขเว อริยจิตฺตสฺส อนาสวจิตฺตสฺส อริย
มคฺคสมฺมุคฺคิโน อริยมคฺคํ ภาวยโต ปญฺญา ปญฺณินทริยํ
ปญฺญาพลํ ฐมฺมวิจยสมฺโพชฌณฺโค สมฺมาทิฏฺฐิ มคฺคังคํ



ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิที่ไม่มีอาสวะ เป็นอริยะ
เป็นโลกุตตระ เป็นองค์มรรคเป็นไหน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปัญญา ปัญฺณินทริยํ ปัญญา
พละ ฐมฺมวิจยสมฺโพชฌณฺคํ สัมมาทิฐิ และองค์แห่งมรรค
ของภิกษุผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไม่มีอาสวะ เป็นผู้สมบูรณ์
ด้วยอริยมรรค ทำอริยมรรคให้เกิดขึ้นอยู่

นี่เป็นปัญญาแบบโลกุตตระ ปัญญาเห็นไตรลักษณ์
เห็นว่า สังขารทั้งหลายมีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของเกิด
เพราะเหตุเพราะปัจจัย มีแต่ของบังคับไม่ได้ ปัญญาเป็น
ใหญ่ครอบครองจิตใจได้มาก ทำหน้าที่ให้จิตได้มองเห็น
ความจริงเรียกว่า**ปัญฺณินทริยํ** ปัญญามีกำลังทำลายความ
ไม่รู้เสียได้ เรียกว่า**ปัญญาพละ** ปัญญาอันเป็นส่วน
ประกอบของจิตที่ทำให้จิตเป็นไปเพื่อการตรัสรู้ ทำให้เป็น
ผู้ตื่นขึ้นมาจากความหลับใหล เรียกว่า**ฐมฺมวิจยสมฺโพชฌณฺคํ**
ปัญญาที่รู้ถูกต้องสอดคล้องกับการรู้แจ้งอริยสัจ เรียกว่า



สัมมาทิฐิ ปัญญาที่แหละเป็นองค์อริยมรรคที่เกิดขึ้น เป็นส่วนประกอบหนึ่งของอริยมรรค ๘ อย่างในขณะที่มีมรรคจิตเกิดขึ้น

ถาม ทุกขอริยสังกับทุกขลักษณะต่างกันอย่างไร

ตอบ ใน**ทุกขอริยสัง** ทุกข์นี้ หมายถึง สิ่งที่มีมันว่างเปล่าจากตัวตน มันไม่มีตัวตนถาวร เป็นสิ่งที่ เป็นภาระ ได้มาแล้วต้องคอยแบกหาม เหน็ด เหนื่อย น้าอึดอัด น้าระอา ยากลำบากในการบริหารให้มันพอเป็นไปได้ ทุกข์ในความหมายนี้ หมายถึง ชั้นทั้ง ๕ ทั้งกายทั้งใจ เป็นทุกข์ตามบาลีที่พระพุทธเจ้าสรุปไว้ว่า *สงฺขิตฺเตน ปณฺจูปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา สรฺปฺโดยยฺย่อแล้ว* ชั้นทั้ง ๕ อันเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่น เป็นตัวทุกข์ คำนี้มาจากบาลีว่า *ทุ* แปลว่า *น้า*



รังเกียจ น้าระอา กับ *ขุ* แปลว่า *ลิ่งว่างเปล่า* ปราศจากแก่นสาร ว่างเปล่าจากความหมายของตัวตน ไม่มีตัวตนพอที่จะเป็นที่พึ่งได้

ส่วนคำว่า **ทุกขลักษณะ** เป็นลักษณะของตัวทุกข์ สังขารทั้งหลายนั้นมีลักษณะสามัญอยู่ ๓ อย่าง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเป็นไตรลักษณ์ ตัวทุกข์คือกายกับใจ ซึ่งเป็นสิ่งว่างเปล่าจากตัวตนนี้ มันมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ ติดตัวอยู่เสมอ ติดตัวอยู่ตลอดเวลา อยู่ที่เราจะมองเห็นหรือไม่ หรือมองมันในมุมใด

ทุกขลักษณะ หมายความว่า มีลักษณะที่ไม่คงทน ถูกบีบคั้นอยู่เสมอ เพราะมันเกิดจากเหตุปัจจัย เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ที่นี้ ตัวเหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิดก็เป็นของไม่เที่ยง ตัวมันที่เกิดจากสิ่งที่ไม่เที่ยงก็ถูกบีบคั้นอยู่ใน

๑๓๔ อริยมรรค ๘

ตัวเองเสมอ ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมของมันไม่ได้ เหมือนบ้านเรามีเสาหลายต้น ที่นี้ เสาแต่ละต้นมันไม่เที่ยง พอเสาถูกทำลายไป ตัวบ้านที่เกิดจากเสามันก็พลอยถล่มลงมาด้วย

ดังนั้น ในการบริหารชั้นรักก็เป็นเพียงการแก้กัน ให้มันพอเป็นไปได้ ที่จะให้มันสุข มันเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง ถาวรยอมเป็นไปไม่ได้ เหมือนเราหายใจเข้าแล้วก็หายใจออก มันแก้กันเอง หายใจเข้าอย่างเดียวไม่ได้ มันจะตาย มันทนไม่ไหว ต้องหายใจออกแก้เอาไว้ หักพองอย่างเดียวไม่ได้มันจะตาย ต้องยุบบ้างพองบ้าง นิ่งอย่างเดียวไม่ได้ ตายเหมือนกัน ต้องลุกเดินบ้าง มันก็แก้กันเอง มันทำงานของมันเอง



อริยมรรค ๘ ตอนที่ ๓

บรรยายวันที่ ๙ กันยายน ๒๕๕๑

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายครั้งที่ ๑๘ พูดเรื่องอริยมรรคต่อจาก
คราวที่แล้ว เป็นครั้งที่ ๓ ในคราวก่อนๆ ก็ได้บอกถึง
ความหมายของอริยมรรคและความสำคัญไปแล้ว

ในการศึกษาและปฏิบัติธรรม เราต้องเข้าใจวัตถุประสงค์
ประสงค์ให้ถูกต้อง จึงจะไม่เสียเวลา จะทำให้ศึกษาได้ถูก

อ.สุภัท ทุมทอง ๑๓๗

ทางขึ้น แท้ที่จริง เราศึกษาก็เพื่อให้เกิดความรู้ รู้กายรู้ใจ
รู้ขั้นไหนทำตามมันเป็นจริง รู้ว่า มันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็น
ขั้นไหน เป็นธาตุ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
เราไม่ได้ศึกษาและปฏิบัติเพื่อจะเอาดี เพื่อจะเอาสุข เพื่อจะ
เอาสงบ เพื่อจะเป็นคนดีในสายตาคนอื่น หรือเพื่อจะเป็น
คนดีในสายตาตนเอง

เราศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นว่ามันไม่ใช่
เรา อะไรก็ตาม ทั้งดีทั้งไม่ดี ศึกษากายใจของตนเองเพื่อ
เห็นอย่างนี้ เครื่องมือในการศึกษากายศึกษาใจให้เห็น
ความจริง คือ การมีสติ มีสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว ไม่มัว
แต่หลง ไม่มัวแต่คิดไป ไม่มัวแต่เหม่อลอย เวลามีความ
รู้ตัว เราก็จะสามารถเรียนรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงได้

คำว่า **รู้ตัว** หมายความว่า จิตมันเกิดความรู้ตัว จิต
มันมีสติสัมปชัญญะ เมื่อจิตรู้ตัว จิตไปทำอะไร จิตก็จะรู้



จะเห็น มันไปคิดก็จะรู้ว่ามันไปคิด มันพาเราไปพูด ไปทำอะไรก็จะรู้ มันพาเราไปทำอย่างนี้เพราะว่ามันคิดอย่างนี้ มันรู้สึกอย่างนี้ เราก็จะรู้มันเห็นมัน ถ้าเราไม่เห็นจิตใจตนเอง เวลาไปทำทางกาย ไปพูดทางวาจา ก็ไม่เห็นว่าเป็นไปด้วยจิตอะไร อย่างนี้เรียกว่ายังไม่รู้สึกตัว ถ้ารู้สึกตัวแล้ว จะเห็นกายเห็นใจมันทำงาน

วันๆ เราไปตามอำนาจของกิเลสทั้งนั้น กิเลสมันสั่งเราไปทำ แม้แต่ไปทำบุญ หรือไปฟังธรรม กิเลสมันก็สั่งเหมือนกัน มันกลัวจะไม่พ้นทุกข์ มันก็สั่งเรามา ไม่เป็นไร ให้รู้ทันก็แล้วกัน เมื่อรู้จึงจะละได้ ไม่ต้องไปกลัวกิเลสให้รู้มัน เพราะการกลัวกิเลสก็คือกิเลสเหมือนกัน

หน้าที่ของเราทั้งหลายไม่ใช่ไปรังเกียจกิเลส ไม่ใช่ไปรังเกียจความหลง **หน้าที่ของเราคือให้รู้เข้าใจ** หน้าที่ของเราให้ใสสว่าง ไม่ต้องไปรังเกียจความมืด เพราะปกติ



มันมืดอยู่แล้ว ไม่ต้องไปรังเกียจความหลง เพราะปกติมันหลงอยู่แล้ว ให้รู้เข้าใจ หลงก็ไม่ใช่ไร ให้รู้ว่ามันหลง มันโกรธ มันยินดี มันยินร้าย ก็ให้รู้ไป

เราฝึกให้รู้ตัว ให้มีสติ ไม่ลืมตัวเอง ไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจ ให้มีสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว จะได้เครื่องมือในการศึกษากายศึกษาใจ ที่เราปฏิบัติธรรมแล้วมันไม่ได้ผล ไม่เห็นกายไม่เห็นใจมันทำงาน ไม่เห็นว่าเป็นใจนี้เป็นขั้น ๕ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นคราวๆ มันไม่ใช่ตัวเรา ก็เพราะเราไม่รู้สึกตัว

เราเข้าใจผิด คิดว่าการปฏิบัติธรรมคือทำให้มันซึมๆ ให้มันเชื่องๆ เข้าใจ ให้พูดเพราะๆ ซ้ำๆ เนิบๆ ให้เดินนิ่งๆ ให้อ่อนโยนเข้าใจ อย่างนี้เข้าใจผิด เหมือนเราจิตใจธรรมตามันวอกแวก คิดโน่นคิดนี่ไม่หยุด วิ่งไปวิ่งมา เวลานึกถึงการปฏิบัติธรรมก็บังคับมันให้ไปนอนนิ่งอยู่ที่ลมหายใจ

บ้าง เอาไปนอนอยู่ที่ห้องบ้าง เอามันไปนอนอยู่ที่ทำบ้าง
 อย่างนี้ไปทำให้มันซึม น้อมจิตลงมาให้มันซึม ส่วนใหญ่
 เราจะคิดอย่างนี้ เวลาซึมมันก็ไม่เกิดความรู้ตัว เพราะมัน
 ซึมไปแล้ว มันมีโมหะ มีอวิชชา แต่อวิชชาที่พาเราไปทำดีก็
 ได้ทำไม่ดีก็ได้ มันเป็นฝ่าย**อภิสังขาร** เป็นการทำความ ได้
 ภาพมาเป็นผล

อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขารชนิดต่างๆ ทำบุญก็ได้
 ทำบาปก็ได้ อย่างนั้นเราทำด้วยความหลง ด้วยความไม่รู้
 ตัว ถ้าจิตเกิดความรู้ตัว จิตก็จะเห็นกายเห็นใจทำงาน รู้
 เท้าหันจิตใจว่า ที่ไปทำอยู่นี้ ทำไปทำไม ทำเพื่ออะไร ทำ
 เพราะว่าคิดอะไร มันอยากมีความสำคัญ มันเลยไปพูด
 อย่างนี้ เลยไปทำอย่างนี้ อยากจะชนะเขาเลยไปพูดอย่างนี้
 โกรธเลยไปทำอย่างนี้ จิตชนิดนี้มันพาเราไปทำอะไร เดียว
 มันไปคิดเรื่องนั้น เดียวมันไปคิดเรื่องนี้ เดียวมันพาเราไป
 พูด เดียวมันพาเราไปทำ ทั้งวันทั้งคืนวนเวียนไป อย่างนี้

เรียกว่าจิตมีความรู้ตัว จิตที่มีความรู้ตัวมันก็จะรู้จักตนเอง

ท่านทั้งหลายฝึกให้รู้ตัวไว้นะ ไม่ใช่ฝึกเอาซึม ไม่ใช่
 ฝึกเอาสงบ ไม่ใช่ฝึกเอานิ่ง วิธีที่จะรู้ตัวได้ดี คือเราต้อง
 กระดุกกระดิกเข้าไว้ นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายชอบนิ่งๆ ทั้งๆ
 ที่ปกติเราก็หลงอยู่แล้ว ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ยุคก่อนๆ ท่าน
 ก็จะไปอยู่ป่า เดินธุดงค์ไปตามที่ต่างๆ อย่างนั้นทำให้ฝึก
 สติได้เยอะ เพราะว่าต้องระวัง จิตตั้งต้นตัวอยู่เสมอ บางที่
 ฝึก บางที่งุด บางที่ยุงดู มันก็ตื่นเต้น จิตก็จะได้ดูตนเองว่า
 มันวิ่งวุ่นไปทั่ว กลัวผี ก็นึกถึง อิติปิโส นึกถึง นโม ตัสสะ
 เห็นบ่อยๆ ก็รู้ว่า จิตนี้มันวิ่งไปวิ่งมา มันทำงานได้เองของมัน
 มันไม่ใช่ตัวเรา

เราทั้งหลายก็ทำนองเดียวกัน ฝึกปฏิบัติก็เพื่อให้จิต
 เกิดความรู้ตัว รู้ว่า มันแวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แม้แต่
 ตอนสวดมนต์มันก็แวบไปแวบมา เดียวไปรู้ลมหายใจ เดียว



ไปรู้ท้อง เดียวไปรู้สวตมนต์ เดียวไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
นอกเรื่องนอกราวไป บางทีก็เหม่อลอยไป ไม่รู้อะไร

เมื่อจิตมีความรู้ตัว มาตามรู้กายรู้ใจ จะเห็นกาย
เห็นใจมันทำงาน เห็นกายเห็นใจมันไม่ใช่ตัวเรา เมื่อศึกษา
กายศึกษาใจด้วยจิตที่มีความรู้ลึกตัว มีสติมีสัมปชัญญะ
อย่างนี้ ก็จะเกิดการพัฒนาทางจิต เรียกว่าสิกขา ศีลก็จะ
เกิดขึ้น เพราะเราได้เห็นใจตนเอง เราอาจจะพูดดีแต่มีมานะ
มีความสำคัญตน อยากให้คนอื่นชมเรา อยากเอาชนะคน
อื่น อยากให้รู้บ้างว่าใครเป็นใคร เราเห็นมันถึงดเว้น เพราะ
มันละเอียด เกิดหิริโอตตปปะ เวลาที่ไปทำผิดพลาด ใจก็จะ
เกิดความเดือดร้อนขึ้นมา การงดเว้นเจตนาไม่ดีนี้เรียกว่า
จิตมีศีล สามารถละทุจริตต่างๆ ได้

ตามดูกายดูใจไปอย่างนั้นอีก จิตก็จะเริ่มรู้ทันปฏิกิริยา
ต่ออารมณ์ต่างๆ มากขึ้น เห็นว่าสุขก็เป็นของไม่เที่ยง



ทุกข์ก็เป็นของไม่เที่ยง ดีก็ไม่เที่ยง ไม่ดีก็ไม่เที่ยงอีก
เหมือนกัน ใจก็เริ่มเป็นกลางต่ออารมณ์ต่างๆ สามารถละ
กิเลสนิวรณ์ที่กลุ้มรุมจิตได้ ทำให้จิตมีความโปร่ง เบาสบาย
มีความสุข คล่องแคล่ว เหมาะแก่การใช้งาน มีความตั้งมั่น
ดูอย่างเป็นกลาง เรียกว่ามีสมาธิ เมื่อตามดูกายดูใจด้วยจิต
ที่มีสมาธิ จึงจะเกิดปัญญา สามารถถอดถอนกิเลสละเอียดได้
อริยมรรคเกิดขึ้นก็ตัดกิเลสได้เด็ดขาด

โสดาปัตติมรรค ละสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพต
ปรามาส

สกาคามิมรรค ละราคะ โทสะ โมหะ ที่หยาบๆ ได้
อนาคามิมรรค ละกามราคะ ปฏิฆะได้

อรหัตตมรรค ละรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ
อวิชชา ละกิเลสได้ทั้งหมด

วันนี้จะพูดเรื่องการจำแนกอริยมรรคมีองค์ ๘ แต่ละ



ข้อ สัมมาทิฐิเป็นต้นจนถึงสัมมาสมาธิ จำแนกได้แก่อะไรบ้าง ท่านจะได้คอยสังเกตจิตใจตนเองดูว่า ที่เราฝึกฝนปฏิบัติเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ ฝึกด้วยเทคนิคอย่างนั้นอย่างนี้ มันถูกต้องไหม ถ้าถูกต้อง จิตก็จะคล้อยไปตามอริยมรรคนี้แหละ เป็นไปเพื่อให้อริยมรรคสมบูรณ์ คล้อยไปตามลำดับศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา เป็นลำดับการดำเนินของจิต อริยมรรคนี้เมื่อสมบูรณ์จะเกิดขึ้นในขณะจิตเดียวเลย

๓.๑ สัมมาทิฐิ

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค วิภังคสูตร ข้อ ๓๓ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

อริยํ ไว ภิกขเว อัญญํคํ มคฺคํ เทเสสฺสามิ
วิภิชฺชิสฺสามิ, ตํ สุณฺณถ, สาธุกํ มนสิสิโรถ, ภาสิสฺสามิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราจะแสดงจำแนกอริยมรรค



มีองค์ ๘ แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังการจำแนกนั้น
จงমনสิการให้ดี เราจะกล่าว

วิภิชฺชิสฺสามิ แปลว่า จำแนก เป็นลักษณะการแจกแจงให้เห็นว่า แต่ละส่วนประกอบนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร ทำหน้าที่อย่างไร แสดงให้เห็นว่า อริยมรรคที่เกิดขึ้นก็ไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมะที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยอิงอาศัยกัน แต่ละองค์ประกอบก็ทำหน้าที่แตกต่างกันไป เหมือนกับที่เราศึกษากายใจก็แบบจำแนกเหมือนกัน จำแนกเพื่อให้เห็นว่า ไม่มีตัวเราจริง จำแนกออกมาเป็นขั้นบันได เป็นอายตนะ เป็นธาตุต่างๆ

ในการปฏิบัติ เริ่มต้นต้องรู้จักแบบจำแนกตัวรู้กับสิ่งที่ถูกรู้ แต่ที่จริงแล้วตัวรู้กับสิ่งที่ถูกรู้มันเหมือนกัน คือเป็นธรรมะที่เกิดเพราะเหตุ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่เราอาศัยการจำแนกตัวรู้กับสิ่งที่ถูกรู้ออกจากกัน

เพื่อจะเรียนรู้ความจริง ให้เกิดปัญญา ละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่น เป็นแพสำหรับข้ามไป เราจึงต้องสังเกตดูว่า วิธีที่เราฝึกอยู่นี้ ทำให้เกิดความรู้สึกรู้ตัวที่แท้จริงหรือไม่

ถ้าจิตมีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิจริง จิตก็จะแยกได้ จิตเป็นคนดู ส่วนร่างกายที่เดิน ยืน นั่ง นอน หายใจเข้า หายใจออก ท้องพองขึ้นยุบลง เป็นสิ่งที่ถูกดู ดูเหมือนดูคนอื่น เหมือนนั่งดูหนังดูละคร อย่างนี้เรียกว่า **แยกรูป แยกนามออกจากกัน จิตเป็นคนดู อันนี้เป็นนาม ส่วนรูป เป็นสิ่งที่ถูกดู อันนี้เป็นรูป** เมื่อดูเหมือนดูคนอื่น ก็จะเห็นว่ารูปเป็นเพียงสิ่งหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่ใช่ตัวเราจริง

บางทีก็เห็นเวทนาเป็นสิ่งที่ถูกดู เวทนาจึงเกิดที่กาย เวทนาไม่ใช่กาย กายมันเจ็บไม่ได้ มันปวดไม่ได้ มันรำคาญไม่ได้ มันอยากทำนั้นไม่อยากทำนี้ไม่ได้ ความเจ็บ ความปวด ความคัน ความรำคาญ เป็นเวทนา ความเจ็บความ

ปวดอาศัยกายเกิดขึ้น แต่ไม่ใช่กาย เป็นเวทนาทางกาย ความรำคาญเป็นเวทนาทางใจ เกิดกับจิตที่ไม่ชอบ เกิดกับโทสมูลจิต อย่างนี้เป็นการแยกได้ มีผู้เห็น เห็นร่างกายทำงาน เห็นเวทนาเกิดขึ้น เห็นความรู้สึกรู้ตัวต่างๆ เกิดขึ้นในใจ เรียกว่า แยกรูปแยกนาม แบบนี้เรียกว่าการแยกแยะ เพื่อให้เห็นว่าไม่มีตัวเราจริงสักทีเดียว

อริยมรรคก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะเหตุ ถ้าอริยมรรคไม่เกิด เราก็ไม่รู้ว่าคุณสมบัติที่แท้จริงเป็นอย่างไร เมื่อเกิดจึงจะรู้ เวลาอริยมรรคจะเกิดก็เกิดของเขาเอง จิตจะบรรลุก็บรรลุของเขาเอง จะเห็นพระนิพพานก็เห็นของเขาเอง หน้าที่ของเรา คือ ศึกษากายศึกษาใจไปเรื่อยๆ

ต้องเข้าใจคำว่าจำแนก บางคนมัดแต่กำหนดหรือมัดแต่เพ่ง เอาจิตไปนอนอยู่ เวลาจะดูลมหายใจก็ไปนอนอยู่ กับลมหายใจ จิตกับลมหายใจติดต่อกันไปเลย ไม่มีจิต



เป็นผู้ดู ลมหายใจเป็นสิ่งที่ถูกดู ไม่ใช่เรา กายมันกำลังหายใจ เวลาเดินก็เอาจิตไปเพ่งไว้ที่กาย อันนั้นก็แนบกันไว้เลย อย่างนี้ถ้าถูกทำโดยไม่เครียดก็จะได้แต่ความสงบแต่ไม่เกิดปัญญา เพราะแยกไม่ได้ เราไปเพ่งกายเอาไว้ด้วยตัณหา เราอยากจะได้ กลัวจะไม่ดี กลัวจะหลุด ก็เลยเพ่งเอาไว้ โดยส่วนใหญ่นักปฏิบัติทั้งหลายอยากจะได้ จิตค่อยแต่จะเพ่งกายเพ่งใจเอาไว้ ต้องคอยทำจิตให้มันซึมเอาไว้ จึงไม่เกิดความรู้สึกตัวจริง ฉะนั้น ให้รู้ทันตัณหาเอาไว้ ความอยากเกิดขึ้นให้รู้ว่ามันอยาก ให้รู้ทันจิตใจตัวเองเอาไว้

อริยมรรคองค์ที่ ๑ คือสัมมาทิฐิ พระองค์ตรัสว่า

กตมา จ ภิกขเว สัมมาทิฐิ,
ยัม โข ภิกขเว ทุกฺขเภาณํ ทุกฺขสมุทฺথে เภาณํ
ทุกฺขนิโรธเภาณํ ทุกฺขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย เภาณํ,
อโย วุจฺจติ ภิกขเว สัมมาทิฐิ



ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิเป็นไหน
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิ คือ ญาณในทุกข์ ญาณในทุกข์สมุทัย ญาณในทุกข์นิโรธ ญาณในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าสัมมาทิฐิ

อันที่ ๑ ทุกฺขเภาณํ ญาณในทุกข์ ความรู้ในทุกข์ รู้ว่าอะไรเป็นทุกข์ที่แท้จริง ทุกข์คือกายกับใจของเราเอง **อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์** แต่เรามีความเห็นผิดคิดว่า กายนี้ใจนี้มันเป็นความสุข เป็นตัวดีตัววิเศษ เราจึงไปทำอะไรเพื่อมันอยู่เรื่อย

แต่ที่จริง เราศึกษาเพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิ คือ ให้เกิดปัญญาเห็นว่า กายนี้ใจนี้มันเป็นตัวทุกข์ จิตต้องโน้มไปทางนี้ เอนเอียงไปทางนี้ ค่อยๆ ถอดถอนความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นไป จะได้เลิกรักมันแบบผิดๆ จะได้ไม่เอามันมาแบกไว้ให้เป็นภาระเปล่าๆ ด้วยเหตุผลอย่างนี้ ในการ



ปฏิบัติเราจึงต้องแยก रूप แยกนาม ต้องแยกผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ เพราะเราต้องการดูให้เหมือนกับดูคนอื่น เวลาดูเหมือนกับดูคนอื่น เราก็ไม่ยึดว่าเป็นตัวเรา เห็นมันทำงานไป เห็นมันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่คงทน เป็นของที่ไม่สามารถบังคับบัญชาได้

ต่อไป เราก็จะเห็นว่า กายเรานี้มันไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ตัวดีตัววิเศษอะไร หายใจเข้าหายใจออก เพื่อแก้ทุกข์ให้กายมันพอเป็นไปได้นั้น มันเป็นตัวทุกข์ เดี่ยวเจ็บตรงนั้น เดี่ยวปวดตรงนี้ ต้องเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปมาตลอดเวลา กายเราจึงไม่อยู่นิ่ง ที่ไม่อยู่นิ่งเพราะว่ามันเป็น **ตัวทุกข์** ต้องแก้ไขเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เดี่ยวก็คัน คันแล้วไม่เกาก็ไม่ได้ รู้สึกทนไม่ไหว เหมือนมีอะไรต้องทำอยู่นี้ยังไม่ได้นับรวมถึงสิ่งที่เราต้องทำเป็นประจำ ต้องกินอาหารตอนเช้าแล้วถ่ายออก กลางวันก็กินอีก เย็นก็กินอีก น้ำก็หิวกระหายอยู่เรื่อย มันเป็นของไม่สวຍไม่งาม ต้อง



ชำระล้างอยู่บ่อยๆ ถ้าดูอย่างดูคนอื่นก็จะเห็นความจริงได้

ในด้านจิตใจก็ทำนองเดียวกัน จิตใจนี้มันเป็นตัวทุกข์ มันไม่สามารถบังคับบัญชาเอาตามใจชอบของเราได้ จะทุกข์ก็ทุกข์ของมันเอง จะสุขก็สุขของมันเอง มันเปลี่ยนแปลงไปมา ถ้าว่าตามความต้องการของเรา เราก็อยากจะสุขตลอด แต่มันไม่ได้สุขตลอด เราอยากได้อะไร อยากเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ **ยิ่งอยากมากก็ทุกข์มาก** เกิดความบีบคั้นจากกิเลส ตัณหาทำให้วิ่งวุ่นอยู่ทั้งวัน เพราะเรามีมิจฉาทิฐิ มีความเห็นผิด มีความหลงยึดมั่นถือมั่น ไม่ยอมรับธรรมชาติตามความเป็นจริง อยากให้เขาพูดอย่างนี้ เขาไม่พูดอย่างที่เรต้องการ ก็เครียด ไม่รู้จะโทษใคร

สัมมาทิฐิรู้ว่า กายนี้ใจนี้มันเป็นทุกข์ เป็นญาณในทุกๆ ทุกข์คือกายกับใจ ญาณคือปัญญาเห็นว่ากายใจหรือตัวทุกข์นี้มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นของ



ชั่วคราว เกิดแล้วก็ดับไป สุขก็ไม่เห็นต้องยินดีแบบเดียว
ก็ไปแล้ว ทุกข์ก็ไม่ต้องยินร้ายแบบเดียวก็ไปแล้ว ถ้ามี
ญาณมีปัญญา ก็จะเห็นอย่างนี้ เห็นอนิจจัง เห็นว่ามีแต่
ของเปลี่ยนแปลง เห็นทุกขัง เห็นว่า ทุกสิ่งมันเป็นไปตาม
เหตุตามปัจจัย มีเหตุอย่างนี้ ผลก็เลยเกิดอย่างนี้ขึ้นมา พอ
เปลี่ยนเหตุผลก็เปลี่ยนไปตาม พอหมดเหตุมันก็สลายตัวไป
เหตุที่ทำให้มันเกิดก็ไม่เที่ยง ตัวมันก็เลยคงอยู่ในสภาพเดิม
ไม่ได้

เหมือนความโกรธที่เกิดขึ้น ความโกรธเกิดขึ้นแล้ว
เราไม่ต้องไปดับมัน มันก็ดับของมันเอง เพราะอะไร เพราะ
ความโกรธมันเป็นตัวทุกข์ เกิดเพราะเหตุปัจจัย ตาเราไป
มองคนที่เราไม่ชอบ ความโกรธก็เกิดขึ้น มีเหตุปัจจัยคือ
ตาไปกระทบรูปที่เราไม่ชอบ เกิดการมองเห็นขึ้น จิตมี
อวิชชาเยอะ ไม่รู้เท่าทันผัสสะ ก็เกิดกิเลสติดตามมา เรา
อยากเห็นแต่รูปสวยงาม แต่ตามันไม่ใช่ตัวเรา มันเห็นทั้งสวย



ทั้งไม่สวย เราอยากได้ยินแต่เสียงชม แต่หูมันไม่ใช่ตัวเรา
มันได้ยินทั้งเสียงชมและเสียงด่า เราอยากจะทำแต่เรื่องดี ๆ
แต่ใจไม่ใช่ตัวเรา มันคิดดีบ้างคิดไม่ดีบ้าง ส่วนใหญ่จะคิด
ไม่ดี เพราะมีมิจฉาจิตอยู่มาก เวลาคิดอะไรก็คิดเข้าข้าง
ตนเอง ให้ตนเองถูก ให้มันเที่ยง ให้มันสงบ ให้มันดี ให้
มันบังคับได้ อย่างนี้เกิดจากมิจฉาจิต

ที่เราเป็นทุกข์ต่างๆ นานานี้ ถ้าจะโทษก็อย่าไปโทษ
คนอื่น ให้โทษตนเอง คนอื่นทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้หรอก
น้ำท่วมก็ทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้ รถติดก็ทำให้เราเป็นทุกข์
ไม่ได้ แพนทิงก็ทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้ แต่อยากให้เป็น
อยู่ก็เลยทุกข์ ความจริง เขาไม่ทิ้งเราวันนี้ ก็ทิ้งวันอื่น ทิ้ง
ตอนตายก็ได้ เพราะทุกอย่างมันไม่เที่ยง แต่ที่นี้ เราอยาก
ให้มันได้ดังใจ อยากให้อยู่กับเราตลอด เงินในบัญชีเรา
ต้องเพิ่มขึ้นทุกวันๆ ถ้าเงินเพิ่มรู้สึกดีใจ พอลดลงสักหน่อย
ก็รู้สึกเป็นทุกข์ อย่างนี้มีแต่มิจฉาจิต ชีวิตนี้ก็จะอยู่อย่าง



เป็นทุกข์

กายกับใจเรานี้เป็นอนัตตา บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ ทีนี้ เรามีมิจฉาทิฐิ มีความเห็นผิดคิดว่า กายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา เราต้องบังคับมันให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ให้มันได้ดังใจเรา ก็เลยออกไปที่คนอื่นด้วย บังคับคนอื่นให้เขาพูดให้ได้ดังใจเรา ทำให้เราถูกใจ ถ้าทำไม่ถูกใจเรา เราโกรธเขาหรือด่าเขา บางคนด่าหมาแมวไปทั่ว อยากให้หมามันทำให้เราได้ดังใจ

ถ้าท่านอยากรู้ว่า วิธีการที่ท่านฝึกอยู่ ทำให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว เกิดความรู้ขึ้นมาถูกต้องหรือเปล่า ก็ดูว่า มันเกิดสัมมาทิฐิขึ้นมาไหม ถ้าฝึกอย่างถูกต้องถึงแม้ อริยมรรคยังไม่เกิด จิตใจก็จะค่อยๆ เกิดสัมมาทิฐิขึ้นมา รู้ว่า กายกับใจนี้เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เป็นภาระที่ต้องคอยดูแลด้วยความยากลำบาก จนกระทั่งมี



ปัญญาสูงสุด รู้ว่า กายใจมันเป็นตัวทุกข์ ก็จะละความยึดมั่นถือมั่นในกายใจได้

อันที่ ๒ ทุกขสมุทัย ภาณฺ ญาณในทุกข์สมุทัย เราทั้งหลายนี้หลงยึดมั่นถือมั่น จึงเกิดความเพลิดเพลिनยินดีในทุกข์ เกิดความทะยานอยาก อยากได้ทุกข์ นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกขสมุทัยคือตัวต้นเหตุ ตัวความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความยินดีเพลิดเพลิน อยากให้มีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อยากให้คงอยู่ตลอด อยากให้ตำแหน่งนี้เป็นของเรา แก้อึดตัวนี้เป็นของเราอยู่ตลอด ความจริง ทุกสิ่งมันเปลี่ยนไปเรื่อย แต่เราไม่รู้ จึงเกิดความหลงเพลิดเพลินยินดีพอใจ เป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์ใหม่ๆ มากมายไม่สิ้นสุด

ถ้ายังไม่เห็นทุกข์สมุทัย อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใหม่ๆ ก็ดูทุกข์ที่เกิดขึ้นก็ได้ อันนี้ดูที่ผลมันแล้ว ดูตอนที่ท่านไม่พอใจ เครียด วิตกกังวล ไม่สบายใจ มันก็เกิดมาจากต้นเหตุ



ท่านมีคำถามขึ้นมาว่า ทำไมจึงพูดอย่างนี้ ท่านอยากให้เขาพูดอย่างหนึ่ง พอเขาไม่พูดอย่างใจท่าน ท่านก็เลยเกิดความรู้สึกว่า ทำไมพูดอย่างนี้ ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ทำไมไม่พูดอย่างนี้ ทำไมไม่เป็นอย่างนี้ ท่านจึงเกิดความเครียด ไม่สบายใจ รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่ชอบ ต้องว่าคนนั้นคนนี้นี้เป็นผลเกิดจากสมุทัย เกิดจากตัณหา เราอยากได้อย่างนั้น ไม่อยากได้อย่างนี้

เราอยากได้แต่ของดีๆ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เอาแต่ของดีๆ สิ่งเหล่านี้ทำให้เราเพลิดเพลิน ทำให้เราพอใจ นี่เรียกว่า**กามตัณหา** สิ่งดีๆ มีแล้วก็อยากให้อยู่นานๆ อยากให้เป็นของเราตลอด ปฏิบัติธรรมก็อยากให้เป็นอย่างเดียว ให้จิตดีอย่างเดียว อย่าให้เสื่อม หรือยังได้เข้าฌาน จิตใจมีแต่ความสงบสุข ก็เพลิดเพลินยินดี อยากให้เป็นอย่างนั้นตลอด นี่เรียกว่า**ภวตัณหา** ส่วนความเพลิดเพลินพอใจในความขาดสูญ ความไม่ต้องมีอะไร เรียกว่า**วิภวตัณหา**



หากเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ไม่พอใจคนนั้นคนนี้ ถ้าจะโทษก็อย่าโทษคนอื่น ให้โทษการรู้ไม่ทันตนหาของตัวเอง เราไม่รู้ไม่ทันความอยากของตนเอง เมื่อได้ไม่สมอยากจึงเกิดความไม่พอใจขึ้นมา

อย่างเราไปปฏิบัติธรรมมา รู้สึกสบายใจดี พอกลับบ้าน คนที่บ้านไม่ปฏิบัติธรรมเลย สามิไม่ได้ตั้งใจเลย อยากให้ไปปฏิบัติธรรม ไม่ยอมไป ก็เครียด ไม่พอใจ อย่างนี้รู้ไม่ทันตัวเองที่อยากให้เป็นอย่างที่เราต้องการ ตัวอยากคือตัณหา เราไม่รู้ไม่ทัน พอไม่สมอยาก มีผลออกมาเป็นความไม่พอใจไม่สบายใจ ฉะนั้น เราต้องรู้จักตัณหา ถ้ายังไม่รู้ ยังไม่เห็น ก็ดูที่ความยินดีความยินร้ายที่เกิดขึ้น มันเกิดจากการ**ไม่รู้ทุกข์ ไม่ยอมรับทุกข์ตามที่เป็นจริง** ก็เกิดตัณหาขึ้น **รู้ไม่ทันตัณหา** ก็เกิดทุกข์ใหม่ๆ ติดตามมา

หน้าที่ของเราทั้งหลายคือสร้างความรู้ให้เกิด ฝึกให้



เกิดสติสัมปชัญญะ ไปโทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ก็เป็นอกุศล ทุกข์
แล้วก็แล้วกันไป ไม่รู้แล้วก็แล้วไป หลงแล้วก็แล้วไป รู้ตัว
เข้าไว้ ผีก็มีสติ ให้มีปัญญา ให้เกิดญาณ เมื่อญาณเกิด
ขึ้นก็จะรู้

อันที่ ๓ ทุกขนิโรธ ญาณ ญาณในทุกขนิโรธ
ทุกขนิโรธคือความอิสระจากทุกข์ ทุกข์เกิดจากตัณหา ความ
ไม่มีตัณหา ความไม่หลงยินดีเพลิดเพลิน คือทุกขนิโรธ
ถ้าเป็นทุกขนิโรธแบบธรรมดาทั่วไป คือ ลักษณะจิตที่เป็น
อิสระเป็นครั้งๆ ไม่เพลิดเพลินลุ่มหลงไปกับโลก พันเป็น
ครั้งคราว แต่ทุกขนิโรธที่สูงสุดที่หมายเอาในอริยมรรคคือ
พระนิพพาน พระนิพพานเห็นได้ด้วยโลกุตตรจิต จิตที่
ไม่หลงปรุงแต่งไปตามสังขารทั้งหลาย

การที่ท่านจะรู้จักทุกขนิโรธ ก็ต้องรู้จักจิตชนิดที่ไม่
หลงปรุงแต่งไปตามสังขารทั้งหลาย ให้สังขารมันปรุงแต่ง



ทำงานของมันไป แต่อย่าปรุงตามมัน ให้มันให้กายให้
ใจมันปรุงทำงานของมันไป เราอย่าปรุงมัน เรารู้มันตาม
ความเป็นจริง อะไรปรุงขึ้นมาเราก็ดูไป ที่นี้ นักปฏิบัติทั้ง
หลายมีความผิดพลาด ชอบไปคิดว่าการปฏิบัติธรรมคือ
การปรุงชนิดใหม่ ยิ่งปรุงดีเท่าไร ยิ่งใกล้บรรลุเท่านั้น เขา
คิดอย่างนี้ เช่น เวลาเราเป็นคนคิดมาก เป็นคนฟุ้งซ่าน ก็
ปรุงให้มันสงบ ให้เลิกฟุ้ง เขาไปคิดว่า เมื่อมันสงบแล้ว เลิก
ฟุ้งแล้ว ใกล้จะบรรลุแล้ว อันนี้ยิ่งหนักไปกว่าเดิม เพราะ
มีความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา เราบังคับได้ แท้ที่จริง**เราฝึกเพื่อ**
เห็นว่า มันไม่ใช่ตัวเรา มันบังคับไม่ได้จริง ไม่ใช่ฝึกไปบังคับ
ไม่ใช่ฝึกแล้วเก่งขึ้น ฝึกให้รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเรา มันตรงข้าม
กัน

จิตที่ไม่ปรุงแต่งไปตามสังขารจะรู้พระนิพพาน พระ
นิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากการปรุงแต่ง เป็นสภาวะเหนือ
โลก เป็นโลกุตตระ จิตที่เป็นอุเบกขา วางเฉยต่อสังขาร



ทั้งหลายเรียกว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เมื่ออริยมรรคเกิดขึ้น ก็ได้เห็นพระนิพพาน พระนิพพานจึงเป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ทำให้เป็นอารมณ์ของจิต ความรู้อย่างนี้เป็นสัมมาทิจิ

อันที่สี่ ทุกขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย ฌาณํ ญาณใน ทุกขนิโรธคามินิปฏิบัติ ขอบปฏิบัติที่ทำให้ถึงความอิสระ จากทุกข์ ก็คือการมีสติสัมปชัญญะ มาเรียนรู้กายรู้ใจตาม ความเป็นจริง จนกระทั่งเกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา อริยมรรคเกิดขึ้น อริยมรรคมีองค์ ๘ นี่คือนิโรธ คามินิปฏิบัติ เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดขึ้น ถ้าเกิดขึ้นแล้วก็ ควรทำให้เจริญ

วิธีการที่จะถึงความพ้นทุกข์นี้ ไม่ใช่ไปทำอย่างอื่น ใช้กายใช้ใจเป็นที่เรียนรู้ ไม่ใช่ไปเอานิพพานเป็นอารมณ์ หรือไปสร้างจิตให้มันสงบนิ่ง ให้มันว่างๆ แล้วไปนอนพัก



สบายใจอยู่ มีสติมีสัมปชัญญะมาตามดูกายดูใจนี้แหละเป็น มรรค เป็นหนทางเดียว ทางเอก ทำให้เกิดสิกขา อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา จนกระทั่งอริยมรรคเกิดขึ้น

วิธีการที่ท่านแสดงแจกแจงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ก็ให้ตามรู้กาย เวทนา จิต ธรรม คือกายกับใจ มีหลัก การคือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา มีความเพียรเผากิเลส มีความรู้ตัว มีสติระลึก ตามดูกายในกาย ตามดูเวทนา ในเวทนา ตามดูจิตในจิต ตามดูธรรมในธรรม เป็นการ ภาวนาเพื่อให้อริยมรรคเกิด เป็นการกระทำให้แจ้งพระ นิพพาน ดังอานิสงส์ที่ว่า ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความ บริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเหวะ เพื่อดับ ทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อกระทำให้แจ้ง พระนิพพาน

๓.๒ สัมมาสังกัปปะ

ต่อไปอริยมรรคข้อที่ ๒ สัมมาสังกัปปะ สังกัปปะ แปลว่า ความคิด ความนึก ความดำริ ความโน้มเอียงในใจ เรามันคิดเรื่องอะไร นี่ก็เป็นตัววัดของสัมมาสังกัปปะ ถ้าคิดจะเอาชนะคนอื่น คิดอยากจะได้ คิดอยากจะทำอะไร ไปตำหนิคนอื่น แสดงว่ายังมีมิจฉาสังกัปปะเยอะ เราลองสังเกตดู จิตที่มันคิดนี้ เราบังคับบัญชามันไม่ได้ ถึงเราจะบอกว่าต้องคิดแต่เรื่องดีๆ อันนี้ใครก็รู้ทั้งนั้น แต่ทำไม่ได้ ถ้าทำได้ขึ้นมาก็เป็นการบังคับ เป็นความเข้าใจผิดไปอีก ถึงจะบังคับก็บังคับได้ไม่นาน ลักหน้อยก็สติแตก บางคนพยายามจะเป็นนักธรรมะ อุทิศตัวปฏิบัติได้ตั้งเจ็ดวัน ไปเข้าคอร์สสมาบัติดีมาก เพราะเขาไม่ค่อยให้พูด พอออกมาสติแตก อย่างนี้เพราะเรายังไม่เกิดสัมมาสังกัปปะ

ถ้าฝึกสติสัมปชัญญะ รู้กายรู้ใจโดยถูกต้อง แล้วเกิด

สัมมาทิจฺฐิ ตัวสัมมาทิจฺฐินั้นจะรู้ว่าอันไหนเป็นมิจฉาสังกัปปะ อันไหนเป็นสัมมาสังกัปปะ จะละมิจฉาสังกัปปะได้ สัมมาสังกัปปะก็จะเกิดขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าท่านแสดงเอาไว้ ท่านตรัสว่า

กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมาสงฺกปโป,
โย โข ภิกฺขเว เนกขมฺมสงฺกปโป อพฺยาปาทสงฺกปโป
อวิหีสาสงฺกปโป, อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาสงฺกปโป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาสังกัปปะเป็นไหน
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาสังกัปปะ คือ เนกขัมม
สังกัปปะ ความดำริในทางเนกขัมมะ อพฺยาปาทสังกัปปะ
ความดำริในทางไม่พยาบาท อวิหีสาสังกัปปะ ความดำริ
ในทางไม่เบียดเบียน

๑. เนกขัมมสังกัปปะ ความดำริในทางที่จะออกจาก



กาม สละกามคุณทั้งหลายออกไป ไม่ติดข้อง ไม่เพิลิตเพลิน ยินดี ไม่หามาเพิ่ม คำว่า **เนกขัมมะ** เราทั้งหลายมักนึกถึงในแง่ของกายภาพ คือนึกถึงนักบวชที่สละบ้านเรือน สละกามคุณออกไปอยู่วัด แต่ความจริงเป็นด้านจิตใจ ถ้าในแง่กายภาพก็ใช้ได้ในการเปรียบเทียบ นักบวชไปบวชได้เพราะอะไร บวชได้เพราะสามารถละสิ่งของต่างๆ ได้ ละเงินทองได้ ละชื่อเสียงลาภยศ ละการเสพพามาได้ ละสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทางบ้านทั้งหมด เพราะมันนำความยุ่งยาก และกิเลสต่างๆ มาให้ ฉะนั้น ผู้ที่ออกบวชอย่างนั้น เมื่อแล้ว ต้องการสละทั้งหมด คือ ต้องการเป็นพระอรหันต์นั่นเอง ถ้าเป็นพวกเราทั่วไป ยังเป็นฆราวาสก็เป็นที่ชัดเจนอยู่ในตัวแล้วว่า ยังไม่พร้อมจะสละทั้งหมด ยังทำไม่ได้ ยังไม่พร้อมจะเป็นพระอรหันต์

ผู้ที่ไปบวชในสมัยพุทธกาล ท่านก็บวชเพื่อถึงที่สุดของพรหมจรรย์คือความเป็นพระอรหันต์ ถ้าจะเป็นเพียง



พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี อยู่เป็นฆราวาสก็เป็นได้ สามารถบรรลุได้ ท่านไม่เอาแล้วบ้านเรือน ไม่เอาแล้วทางโลก เพราะเห็นแล้วว่าโลกไม่มีอะไร โลกนี้มันไร้แก่นสาร มีแต่อันตราย เห็นอย่างนี้แล้วก็พร้อมจะเป็นพระอรหันต์ ก็ออกบวช ฉะนั้น ข้อปฏิบัติของพระภิกษุก็เป็นข้อปฏิบัติของพระอรหันต์นั่นเอง ถ้าคนยังไม่อยากเป็นพระอรหันต์จะทำได้ หรือทำลำบาก ต้องมีข้ออ้างให้กิเลสอยู่เรื่อย

๒. **อพยาปาทสังกัปปะ** ความดำริในทางไม่พยาบาท ไม่คิดร้ายใครๆ ไม่คิดไปแก้แค้นหรือผูกเวร คือ มีเมตตา มีความเป็นเพื่อนเป็นมิตร

๓. **อวิหิงสาสังกัปปะ** ความดำริในทางไม่เบียดเบียน ไม่ต้องการเอาชนะใคร ไม่ต้องมีอำนาจครอบงำคนอื่น มีแต่ความกรุณา เห็นอกเห็นใจกัน



ที่เกิดล้มมาสั่งกับปะเช่นนี้ได้ เพราะได้ฝึกสติ
สัมปชัญญะ มีความรู้ตัว ภาวูกายรู้ใจตามความเป็นจริง เห็น
ว่า ทุกอย่างล้วนอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น มันเป็นของ
ไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่สามารถบังคับบัญชาเอาตามใจชอบ
ได้ ทุกสิ่งไม่ใช่ของเราจริง เราเพียงมาอาศัยชั่วคราวเท่านั้น
เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว การที่จะไปติดข้องในวัตถุสิ่งของ ติดข้อง
ในลาภ ยศ เงินทอง ก็จะน้อยลง มีแต่คิดจะสละออกไป

แต่เดิมเราคิดว่า สิ่งของต่างๆ จะทำให้เรามีความสุข
เพราะเรายังไม่รู้ เรามีมิจฉาทิฐิ พอแข็งขึ้นมาก็วิ่งหาที่วิ่ง
พอหิวขึ้นมาก็วิ่งหาตู้เย็น เอาวัตถุมากลบทุกข์เอาไว้ ไม่ได้
เรียนรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง นี่กว่ามันเป็นตัวสุข
ในเมื่อมันสุขด้วยตัวมันเองไม่ได้ ก็หาวัตถุมาให้มันเยอะๆ
จะได้มีความสุข เรามีมิจฉาทิฐิ ความคิดก็เลยผิดพลาด
ไปด้วย อย่างนั้นเป็น**กามวิตก** เป็นมิจฉาสังกับปะ ถ้า
เข้าใจความจริงก็จะค่อยๆ ละไป ละความติดข้อง ละ



ความคิดที่จะหาวัตถุสิ่งของมาเก็บไว้บำรุงตัวเองให้เยอะๆ
มีความคิดที่จะสลัดออก

เมื่อมีสติสัมปชัญญะ เริ่มรู้จักตนเอง มีความรู้ตัว
รู้ว่าจิตไปทำอะไร ก็เลิสดัวไหนพาเราไปทำไปพูด ก็ให้เห็น
ว่า ตัวเราก็ไม่ค่อยดีเท่าไร มีกิเลสเยอะมาก ก็จะทำให้
เข้าใจคนอื่นได้มากขึ้น เรากับคนอื่นก็พอๆ กัน กิเลส
คล้ายกัน ถ้ามีกิเลสแล้ว รู้ไม่ทันเราก็หลงไปทำตามมัน
คนอื่นก็ทำนองเดียวกัน มีกิเลสแล้ว รู้ไม่ทันเขาก็ทำ เขา
ดำเราก็เพราะขาดสติ เราก็เริ่มเห็นใจ ไม่อาฆาตพยาบาท
ไม่โกรธเขา เห็นใจเขา เห็นบุคคลทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิด แก่
เจ็บ ตายได้มากขึ้น เป็นเพื่อนร่วมไตรลักษณ์ เป็นเพื่อน
ร่วมโลกกัน สัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรมของตน จะ
เห็นใจกันมากขึ้น มีความเป็นมิตร มีปารณาดีอยากให้
เขามีความสุข ได้เจอธรรมะที่ถูกต้อง



ธรรมะนั้นถ้าเราปฏิบัติโดยถูกต้อง ปฏิบัติเพียงอย่างเดียวเท่านั้นแหละ คือให้มีความรู้ตัว ภาวูกายรู้ใจไปตามความเป็นจริง สัมมาทิจิก็จะเกิดขึ้น สัมมาสังกัปปะก็จะเกิดขึ้น ไม่ต้องบังคับ จะเกิดขึ้นมาเอง แต่ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูก เราต้องคอยบังคับจิตตัวเอง ให้มีเมตตา ให้หวังดีต่อคนอื่น คอยทะล่อมมันอยู่ตลอด อย่างนั้นเรียกว่า อตตกิลมณานุโยค แบบนั้นมันลำบาก เหนื่อยมาก รักษา คีลแต่ละข้อก็เหนื่อย

ถ้าเราฝึกตามแนวอริยมรรคนี้จะไม่ลำบาก เพราะ จิตใจจะเปลี่ยนไปเอง เรามีสติสัมปชัญญะ จนเกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เกิดสิกขา แต่เราไม่ต้องไปเร่งรีบ ไม่ต้องไปบีบให้มันเกิดเร็วๆ ให้เรารู้กายรู้ใจไปอย่างนั้น จะเกิดเมื่อไรก็เรื่องของมัน เราเพียงแต่รู้กายรู้ใจไป ไม่ต้องรีบ เพราะยิ่งรีบก็ยิ่งทำให้ช้า ถ้ารีบให้รู้ว่ารีบ อยากให้รู้ว่าอยาก อะไรเกิดขึ้นก็ให้รู้ รู้ไปเรื่อย เพียงมีสติสัมปชัญญะ ก็จะ



เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญาไปตามลำดับ ทุกอย่างมัน เป็นไปตามเหตุ

อย่างเราปลูกต้นไม้ ไม่ต้องพยายามให้มันโต มัน โตของมันเอง สักหน่อยออกดอก ออกผล เมื่อถึงเวลา ของมัน เรามีหน้าที่เพียงปลูก ดูแล รดน้ำ พรวนดิน การ ปฏิบัติธรรมก็ทำนองเดียวกัน เรามีหน้าที่รู้กายรู้ใจเราไปเรื่อย ให้มีสติสัมปชัญญะ เจริญสมณะและวิปัสสนา ความเข้าใจ และความคิดก็จะเปลี่ยนแปลงไป

สำหรับอวิหิงสาสังกัปปะ ความดำริในทางไม่เบียดเบียน ไม่ต้องการเอาชนะใคร แต่เดิมนั้น โดยปกติเราต้องการ เอาชนะคนอื่น แย่งแย่งกัน เบียดเบียนกัน ต้องการดี เตนกว่ากัน ต้องการดูดีกว่าคนอื่น ต้องการมีหน้ามีตา กว่าคนอื่น ให้เราสำคัญกว่าคนอื่น ความคิดอย่างนั้นไม่ดี เมื่อเข้าใจความจริงมากขึ้น สิ่งต่างๆ ในโลกเราเอาไปด้วย



ไม่ได้ ไม่เห็นต้องเปลืองพลังงานมาแก่งแย่งกัน สิ่งที่จะมีประโยชน์กับเราจริงๆ คือกุศลธรรมทั้งหลาย สติสัมปชัญญะ หิริโอตตปปะ คีล สมาธิ ปัญญา ต่างหาก ความคิดที่จะเบียดเบียนคนอื่นก็จะน้อยลง คิดจะช่วยเหลือกัน ไม่ต้องการเอาชนะ เพราะไม่รู้จะเอาชนะไปทำไม

ตอนที่ยังไม่รู้ความจริงมันไม่ยอม มีความเห็นผิดว่ามีตัวเรา ยึดมั่นในตัวเรามาก เมื่อมีตัวเราเยอะ ก็รู้สึก ว่าหน้าเรามันใหญ่ เวลามีคนโยนอะไรมา มันก็โดนหน้าเรา ก็ต้องรักษาหน้าเราเอาไว้ หน้าเรามันใหญ่ โยนมาเดียว หน้าแตกทำยังไง เราก็ต้องคอยให้เหตุผลเพื่อไม่ให้หน้าแตก มันก็เลยเป็นอย่างนี้ แค่คอยรักษาหน้าตัวเองก็หมดไป ชีวิตหนึ่งแล้ว ไหนจะมายายหน้าตัวเองอีก บางคนรักษาหน้ายังไม่พอ ต้องขยายหน้าอีก สองชีวิตก็ยังไม่พอ เพราะความคิดมันเป็นมิจฉา ผิดทาง มีแต่ทำให้เกิดความทุกข์มากขึ้น เพราะไม่เข้าใจตามความเป็นจริง ไม่ได้มาเรียนรู้



กายเรียนรู้อใจ ความคิดก็ผิดพลาดไปหมด ทำให้การกระทำของเรามันผิดพลาดไปด้วย

ความคิดที่ถูกต้อ้งนี้ ทำให้มนกรรมดีขึ้น เมื่อเราคิดดี การกระทำก็ดีขึ้น การพูดก็ดีขึ้น ละการทำชั่วออกไปได้ ถ้าจะทำ ก็ทำแต่กรรมดี ฉะนั้น การฝึกสติสัมปชัญญะ ช่วยเราทุกชั้น ช่วยตั้งแต่ให้เราไม่ทำผิดพลาด ให้ละสิ่งที่ไม่ดี ให้ทำดี และช่วยให้พ้นทุกข์ เหนือดีเหนือไม่ดีไปอีก

ขั้นแรกก็ช่วยเราไม่ให้ทำผิด ให้เราดเว้นสิ่งที่ไม่ดีไปก่อน ละอบายไปก่อน ถ้าไม่มีสติไม่มีสัมปชัญญะ เรา รักตัวเอง แต่รักไม่ถูก มันมีมิจฉาจิต มันไปหาวิธีให้ตัวเองตกอบาย วนไปวนมา ไม่งดเว้นสิ่งที่ไม่ดี พอมีสติมีสัมปชัญญะ ก็งดเว้นสิ่งที่ไม่ดีออกไป ต่อไป ความคิด โน้มเอียงของจิตก็ดีขึ้น การกระทำทางกายทางวาจาก็ดีขึ้น กรรมไม่ดีก็ค่อยๆ ละไป ทำแต่กรรมดี ก็เลสเก่าๆ ความ

๑๗๒ อริยมรรค ๘

เคยชินของใจเก่าๆ เราก็ไม่ทำตามมัน ไม่ให้อาหารมัน มันก็ไม่เพิ่ม ของเก่าก็หายไป ของใหม่ก็ไม่เพิ่ม มันก็ค่อยๆหมดไป ถอดถอนความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นได้

วันนี้พูดได้สองข้อ เดี่ยววันต่อไปก็จะมาพูดข้อต่อไป พระพุทธเจ้าจำแนกเอาไว้ครบทุกข้อ ก็เพื่อเป็นการเตือนเราทั้งหลายในการประพฤติปฏิบัติ การประพฤติปฏิบัติไม่มีอะไรมาก เราศึกษาเพื่อให้รู้ รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง เห็นว่ามันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเราจะรู้ได้ก็ต่อเมื่อเรามีความรู้ตัว ไม่มัวแต่หลง ไม่มัวแต่คิดไป รู้เท่าทันความอยาก รู้เท่าทันความต้องการ รู้เท่าทันความคาดหวัง หลงไปก็ไม่ใช่ไร หลงแล้วก็รู้ตัวใหม่ ดูกายดูใจใหม่ เริ่มใหม่อยู่อย่างนี้ จนกว่าจะเกิดปัญญา



อริยมรรค ๘ ตอนที่ ๔

บรรยายวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๑

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายสาระธรรมจากพระสูตรตันตปิฎก ตอนที่ ๑๙ ในเรื่องอริยมรรค ๘ ตอนที่ ๔ ในเดือนที่แล้วได้ แจกแจงอริยมรรค ๒ ข้อแรก วันนี้เรียนต่อจากคราวที่แล้ว

คำว่า สัมมา ในอริยมรรคนั้น แปลว่า ถูกต้อง ถูกต้องคือทำให้พ้นทุกข์ได้จริง ทำให้ใจไม่ทุกข์ ทำให้ถึงพระ

อ.สุภัท ทุมทอง ๑๗๕

นิพพานได้ สิ่งไหนที่เป็นเหตุให้วนเวียนอยู่ในโลก ไม่ถึงพระนิพพาน เรียกว่ามิจจา คือผิดทาง อริยมรรคมีองค์ ๘ สมบูรณ์แล้วก็เกิดในจิตเดียว มีนิพพานเป็นอารมณ์ในคนๆ หนึ่งก็เพียงเกิด ๔ ครั้งเท่านั้น โสตาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค บุคคลนั้นก็ได้เป็นพระอรหันต์ ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีก จบกิจของพรหมจรรย์แล้ว จบหน้าที่ของความเป็นมนุษย์

สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นถูกต้อง การเห็นตามความเป็นจริง แยกออกมาเป็นญาณ หรือความรู้ ๔ อย่างด้วยกัน

๑. ทุกเข ภาณํ ความรู้ในทุกข์ กายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ตัวดี ไม่ใช่ตัววิเศษ ไม่ใช่ตัวเรา ตัวทุกข์หมายความว่า มันเป็นสิ่งว่างเปล่าจากตัวตน เป็นสิ่งที่เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง ความสุข ความสงบมันก็เป็นตัวทุกข์ เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง



๒. ทุกขสมุทเย ญาณํ ความรู้ในทุกขสมุทัย ตัณหา เป็นเหตุให้เกิดทุกข์วนเวียนไปไม่สิ้นสุด ความอยากได้ความต้องการ ความทะยานอยากในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ต้องการเอามาบำรุงตนเองให้มีความสุข นี่เป็นกามตัณหา ได้บางสิ่งบางอย่างมาแล้วก็อยากให้มันอยู่นานๆ ไม่อยากให้มันหายไป อยากให้มันคงที่ถาวร อยากให้มันเจริญก้าวหน้าตลอด ไม่อยากให้เสื่อม จนกระทั่งการทำจิตให้มันสงบ เข้าฌาน แล้วก็เพลิดเพลนติดข้อง นี่เป็นภวตัณหา สภาวะบางอย่างก็ไม่อยากให้เกิดขึ้น พอใจติดข้องในความเห็นว่าชาติสุขุม ความไม่มี ความไม่เป็น นี่ก็เป็นตัณหา เหมือนกัน เรียกว่าวิภวตัณหา ถ้ายังรู้ทุกข์ไม่แจ่มแจ้ง เราก็หนีไม่พ้นสิ่งนี้ ไม่เกิดญาณก็วนเวียนไปมาอยู่ เมื่อรู้ร่างกายกับใจเป็นทุกข์ รู้ว่ามันเป็นของไม่เที่ยงแตกดับไปเป็นธรรมดา จิตใจก็ไม่หลงปรุงแต่งไปตาม ไม่หลงยินดียินร้าย จิตใจที่ไม่ดีนั้นปรุงแต่ง ก็จะทำให้เกิดญาณในพระนิพพานขึ้นมา



๓. ทุกขนิโรธ ญาณํ ความรู้ในทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธ คือความอิสระจากทุกข์ทั้งปวง เมื่อรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง สมุทัยก็ไม่มีที่ตั้ง นิโรธคือพระนิพพานปรากฏ

๔. ทุกขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย ญาณํ ความรู้ในข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงทุกขนิโรธ ประตู่ที่ทำให้เห็นพระนิพพาน คืออริยมรรค โดยเริ่มจากการมีสติสัมปชัญญะมารู้กายรู้ใจ จนกระทั่งเกิดการเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ เป็นอริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา เมื่อสมบูรณ์อริยมรรคก็เกิดขึ้น ญาณที่รู้อย่างนี้ เป็นสัมมาทิฐิ

องค์ที่ ๒ สัมมาสังกัปปะ สังกัปปะ แปลว่า ความดำริ ความคิด ความโน้มเอียงของจิต เวลาแยกโดยประเภทแล้วได้ ๓ อย่าง ขณะฝึกฝนก็เกิดทีละอย่างๆ เมื่อสมบูรณ์พร้อมแล้ว อริยมรรคก็เกิดในขณะจิตเดียว ละมิจจาสังกัปปะได้โดยเด็ดขาด



อันที่หนึ่ง **เนกขัมมสังกัปปะ** ความดำริไปในทางที่จะ
ออกจากกามทั้งหลาย ออกจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
ใช้มันเป็นเครื่องอำนวยความสะดวก ใช้เป็นเครื่องสนับสนุน
ในการปฏิบัติธรรม ไม่ได้หลงระเหิรไป ไม่ได้แสวงหามันเพิ่ม
ไม่ได้ตกเป็นทาสมัน เรียกว่าเนกขัมมะ คือใจมันออก ใจ
มันอิสระจากสิ่งนั้น

ลักษณะที่ใจออก หมายถึง ใจไม่ยินดียินร้ายกับมัน
บางคนก็อยากจะออกเหมือนกัน แต่เพราะเมื่อมัน ปฏิเสธ
มัน ผลักไสมัน อันนี้ไม่เรียกว่าเนกขัมมะ เรียกว่า โทสะ
แรง บางทีอยู่บ้านก็เมื่อสามี่ไปวัดดีกว่า อันนี้ไม่ได้เรียกว่า
เนกขัมมะ อันนี้เรียกว่าเบื่อแบบโทสะ มันทนไม่ไหว ไม่
อยากอยู่ อยู่ด้วยกันไม่ได้ อยู่แล้วเครียด ส่วนเนกขัมมะ
จะไม่หลงยินดียินร้ายในสิ่งต่างๆ ไม่เอาความสุขความ
ทุกข์ไปฝากไว้กับมัน ไม่จริงจังกับมัน



อันที่สอง **อัพยาบาทสังกัปปะ** ความดำริไปในทางไม่
พยาบาท ใจมีแต่คิดเมตตา เป็นเพื่อน เป็นมิตรกัน เห็น
ว่าทุกคนเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งนั้น เหมือน
กับเรา เรารักตัวเองเป็น ก็รักคนอื่นไปด้วย โดย
ส่วนใหญ่เรารักตัวเองไม่เป็น พูดว่ารักตัวเอง แต่การกระทำ
และคำพูด ทำร้ายตัวเองตลอด พูดว่ารักตัวเองแต่ไปโกรธ
ชาวบ้าน อย่างนี้เรียกว่าไม่รักตัวเอง อยากให้ตัวเองรวย
แต่ไปโกงเขา อยากให้คนอื่นชมแต่นินทาชาวบ้าน อย่างนี้
เรียกว่าไม่รักตัวเอง เพราะรักตัวเองไม่เป็น รักแบบผิดๆ
มันยึดมันถือมัน

เรารักตัวเองไม่เป็น เลยพลอยรักคนอื่นไม่เป็นไปด้วย
เราต้องฝึกสติสัมปชัญญะ จนเกิดความเข้าใจถูก เห็นถูก
รู้จักสงสารตนเอง สงสารยังงี้ ก็สงสารที่มันแต่ทำอะไรไม่รู้
มันหลงไปทำโน่นทำนี่เยอะเยอะ ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์วนเวียน

น่าสงสาร พอตื่นขึ้นมาจากโลกของความหลง ก็มองเห็นว่าแต่เดิมนั้นเราหลงไป ไปทำไปพูดอะไรมากมาย เรื่องเล็กน้อยไม่น่าทุกข์ก็ทุกข์ เรื่องที่เราเป็นทุกข์กันนั้น หมาแมวมันยังงงเลย ถ้าเป็นหมาเป็นแมว แค่กินข้าวอิ่มเสร็จ มันก็นอนคลุกฝุ่นสบาย เรานี้ข้าวก็มีกิน เงินก็มี ของใช้เหลือเฟือ บางคนยังทุกข์อยู่ หมางว่าทุกข์ได้ยังไง

ถ้าเรารักตัวเองไม่เป็นก็จะรักคนอื่นไม่เป็นด้วย ต้องรักตัวเองเป็นก่อน เห็นตัวเองว่าไปทำอะไรวุ่นวายอยู่กับโลกนี้ จนตัวเองเป็นทุกข์ เรื่องไม่ได้มีอะไร คิดเองทุกข์เอง พอเราเห็นตนเองเป็นอย่างนี้ เราก็สงสารตนเอง สงสารตนเองก็เริ่มรักตนเองเป็น พอเห็นคนอื่นก็จะสงสารคนอื่นเป็นด้วย เพราะมันเหมือนกับเรา พอๆ กัน ใจที่คิดจะพยาบาทก็จะหมดไป จะมีแต่เมตตา

อันที่สาม **อวิหิงสาสังกัปปะ** ความดำริที่เป็นไปในทางไม่เบียดเบียน มีแต่ช่วยเหลือกัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน เราทั้งหลายมีความเห็นแก่ตัวเยอะ มีความโลภ อยากได้ไม่รู้จักพอ ก็เลยเกิดการเบียดเบียน แข่งขัน เอารัดเอาเปรียบกันมาก และวิชาที่เขาให้เราเรียนตามโรงเรียนและมหาวิทยาลัย ก็จะสอนให้เราเป็นเปรต ให้ต้องการไม่รู้จักพอ เอาเปรียบคนอื่น เอากำไรเยอะๆ เข้าไว้ คนอื่นเดือดร้อนก็ช่างมัน ไม่รู้สึกผิดอะไร อย่างนี้มันเบียดเบียนกัน ฉะนั้น เราต้องฝึกแบบใหม่ วิชาที่เขาให้เราเรียน อย่าเชื่อเขามาก มันจะทำให้เราเป็นเปรตเอา ต้องมีหิริโอตตปปะ ต้องมีความเห็นใจกัน อย่าไปเบียดเบียนกัน อย่าไปเห็นแก่ตัวจนไปเบียดเบียนคนอื่น ต้องรู้จักกรุณาช่วยเหลือกัน ช่วยอะไรยังไม่ได้ ก็อย่าไปเบียดเบียนกัน นี่เรื่องสัมมาสังกัปปะได้พูดไปในคราวที่แล้ว

๓.๓ สัมมาวาจา

วันนี้จะพูดข้อที่สาม สัมมาวาจา วาจาที่ถูกต้อง วาจาที่ชอบ หมายถึง วาจาที่ทำให้เราพ้นไปจากทุกข์ได้ ร่างกายจิตใจที่เราได้มานี้ เป็นเครื่องมือ ใช้ทำดีก็ได้ ทำไม่ดีก็ได้ ถ้าทำไม่ดีก็ไปอบาย ทำดีก็ไปสู่สุคติโลกสวรรค์ หรือดีกว่านั้น ก็มาฝึกฝนสติสัมปชัญญะ รู้กายรู้ใจตามที่มันเป็นจริง ในแนวทางของอริยมรรค จนสมบูรณ์ พ้นไปจากทุกข์ทั้งปวงก็ได้

ร่างกายจิตใจที่ได้มาก็ใช้เป็นเป็นเครื่องมือสำหรับฝึกฝนตนเองได้ อยู่ที่เรารู้วิธีที่ถูกต้องหรือเปล่าเท่านั้นเอง ถ้าไม่รู้วิธี มีแต่ความหลง ได้กายได้ใจมา ไม่ได้ใช้ให้เกิดประโยชน์ ได้ปากมา นอกจากกินข้าวแล้ว ยังเอาไว้ค้นหาว่าร้ายคนอื่น อย่างนั้นก็เป็นการทำร้ายตนเอง มีปัญหามากมายตามมา เรียกว่ามิจฉา ไม่ใช่สัมมา

สำหรับองค์มรรคข้อที่สาม ในสังยุตตนิกาย มหาวรรค วิภังคสูตร พระพุทธเจ้าขยายความเอาไว้ว่า

กตมา จ ภิกขเว สัมมาวาจา,

มุสาวาทา เวรมณี ปิสุณาย วาจาเย เวรมณี ผรุสสาย วาจาเย เวรมณี สมุพปาลาปา เวรมณี, อโย วุจจติ ภิกขเว สัมมาวาจา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาวาจาเป็นไหน

การงดเว้นจากการพูดเท็จ การงดเว้นจากคำพูดส่อเสียด การงดเว้นจากคำพูดหยาบคาย การงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าสัมมาวาจา

การงดเว้นจากวาจา ๔ ประการนี้เป็นสัมมาวาจา งดเว้นจากเจตนาที่จะพูดถ้อยคำอย่างนั้น เราต้องฝึกให้เห็นเจตนา เจตนามันเกิดจากจิต เวลาที่จะพูด มันก็จะมี



เจตนาขึ้นมา เจตนาดีหรือร้าย อยากให้ตนเองสำคัญ อยากให้ตนเองหน้าใหญ่ อยากให้เขารักเรา อยากให้เขาเกลียดคนอื่น อยากด่าเขา หรือเจตนาจะโกหกชาวบ้าน มันจะมีเจตนาเกิดขึ้นในใจ ถ้าเราไม่เห็น รู้ไม่ทันมัน ก็หลงไปทำตามเดิม ทำด้วยอำนาจของความไม่รู้

ข้อที่หนึ่ง มุสาวาทา เวรมณี การงดเว้นจากการพูดเท็จ คำพูดที่ไม่จริง คำพูดที่เกินความจริง ทำให้คนอื่นเสียประโยชน์ เราทั้งหลายชอบพูดเกินจริงอยู่เรื่อย บางครั้งอยากรักษาหน้าตนเอง ก็พูดโกหก พูดให้มันเหนือจริงขึ้นมา เวลาเราอยากจะเป็นคนสำคัญ ก็โกหกได้ การมีเจตนาโกหกนั้น คือทุกๆ ที่รู้ว่าเรื่องจริงเป็นยังไง เราก็พูดให้มันคลาดเคลื่อนจากความจริง ก็ให้หัดสังเกตเจตนาในใจเรา อาศัยความส่อสัต์ต่อตนเองในการปฏิบัติ เรา**หลอกคนอื่นได้ แต่หลอกตนเองไม่ได้** เราหลอกคนอื่นด้วยการพูดดี วาจาเรียบร้อย คนอื่นว่าเราเป็นคนดี



คนอื่นไม่รู้กับเรา แต่เราหลอกตัวเองไม่ได้ ถ้าใจไม่ดี เจตนาไม่ดี มีกิเลสครอบงำใจเยอะ ก็เป็นจิตที่ไม่มีศีล

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ นี่เป็นองค์ของศีล **คำว่า ศีล หมายถึง จิตใจที่เป็นปกติ จิตใจที่สะอาด หมายความว่า ไม่ถูกกิเลสครอบงำจนก่อให้เกิดการกระทำทุจริต** โดยปกติการกระทำของเรานั้น บางครั้งก็ถูกความหลงยินดี ความรัก ความชอบใจ พาไปทำ บางครั้งก็ถูกความยินร้าย ความไม่ชอบใจพาไปทำ กายวาจาก็ไม่สะอาด ไม่ปกติ เรียกว่า ไม่มีศีล เมื่องดเว้นจากเจตนาที่ไม่ดีได้ ไม่หลงทำตามมัน ก็เป็นจิตที่มีศีล สามารถละทุจริตได้

ในองค์อริยมรรคนั้น เริ่มต้นด้วยหมวดปัญญา สิ่งนี้กล่าวถึงการฝึกฝนต้องมีปัญญานำหน้า แต่ในการฝึกฝนจนสมบูรณ์นั้น สมบูรณ์ด้วยศีลก่อน แล้วจึงสมบูรณ์ด้วย



สมาธิ และสมบูรณ์ด้วยปัญญาเป็นอันดับสุดท้าย การฝึกฝนให้เกิดปัญญารู้ความจริงนี้ เรียกว่า ลิกขา จะเกิดศีล สมาธิ เกิดปัญญาตามลำดับ ฝึกอธิศีลสิกขาได้ศีล ฝึกอธิจิตสิกขาได้สมาธิ ฝึกอธิปัญญาสิกขาได้ปัญญา

ข้อที่สอง ปิสุณาย วาจา ย เวรมณี การงดเว้นจากคำพูดส่อเสียด งดเว้นจากวาจาที่ส่อเสียดคนอื่น คำพูดนินทาคนอื่นลับหลังให้คนอื่นนั้นคนนี้ฟัง เพื่อเขาจะได้เข้าใจผิดกันเกลียดกัน หรือรักเรามากขึ้น นำเรื่องข้างนี้ไปบอกอีกข้าง หรือนำเรื่องของอีกข้างมาบอกข้างนี้ เพื่อให้เขาเข้าใจผิดกัน เวลาเรานินทาใคร ก็จะหาพวกที่เข้ากับเราได้ แล้วก็พูดทำให้คนอื่นเสียหาย ให้งดเว้นจากการพูดอย่างนั้น โดยการรู้เท่าทันจิตใจตนเอง เวลารู้ทันมันก็จะเกิดความละอาย คือมีหิริโอตตปปะ เห็นความเดือดร้อนของใจเราเอง เวลาจะพูดไม่ดี มีเจตนาไม่ดี ใจมันจะมีความเดือดร้อนขึ้นมา ให้เรามีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวบ่อยๆ ก็จะทำให้เวลาจิต



มันมีความโลภ มีความอยากได้ มีโทสะ ไม่พอใจ อยากกระทบกระทั่งคนอื่น มันก็จะเกิดความเดือดร้อนขึ้นมา เมื่อเห็นก็จะงดเว้นได้

ข้อที่สาม ผรุส่าย วาจา ย เวรมณี การงดเว้นจากคำพูดหยาบ ให้งดเว้นจากการพูดคำที่แข็งกระด้างหยาบคาย เป็นวาจาที่มีโทษอยู่ภายใน พูดด้วยความแค้น อยากจะทิ่มแทงคนอื่นด้วยคำพูด พูดต่ปาก ถึงคำพูดจะฟังดูเพราะดี แต่มีเจตนาไม่ดี ก็เป็นวาจาหยาบคาย เพราะมีโทษอยู่ในวานั้น ให้ละวาจาที่มีโทษนั้น อย่าไปพูด ให้สังเกตดูวาจาที่เราพูดกันอยู่ทุกวันนี้ มันมีโทษแทบทั้งนั้น เพราะเราพูดด้วยอำนาจจิตที่มีโลภะบ้าง มีโทสะบ้าง มีมานะบ้าง มีทิฐิบ้าง แสดงเหตุผลก็เพื่อให้คนอื่นเขาเชื่อเรา ไม่ได้แสดงเหตุผลเพื่อหาความจริงอะไร เหตุผลที่เราอธิบายกันก็เป็นเหตุผลเพื่อจะให้ตนเองเป็นฝ่ายถูก พวกนี้เป็นวาจาที่ไม่ดี ต้องเห็นจึงจะละได้ ถ้าไม่เห็นเราละไม่ได้ เราก็จะ



หลงไปทำแบบเดิมไปเรื่อยๆ

ฉะนั้น เวลาพูด ให้เหตุผล คุยกับคนนั้นคนนี้ ให้สังเกตจิตใจตนเอง สังเกตเจตนาในใจเรา ละเจตนาที่ไม่ดีออกไป การค่อยๆ ละจนกระทั่งหมดไป เรียกว่า**เวรมณี** แปลว่า งดเว้น การจะละได้ก็ต้องมีปัญหา รู้ทันมัน การจะมีปัญหาก็ต้องฝึกให้รู้เท่าทัน ปัญหาคือการรู้เท่าทันจิตใจตนเอง รู้ตัวในการทำ พูด คิด ปัญญาในตอนต้นที่เป็นขั้นคืบ เป็นการเรียนรู้ทันเฉยๆ ยังไม่ถึงกับเห็นไตรลักษณ์ แค่รู้ทันว่า จิตคิดอย่างนี้ รู้สีกอย่างนี้ มีเจตนาอย่างนี้ พูดอย่างนี้ เพราะคิดอย่างนี้ ถ้ารู้ทันก็ไม่หลงทำตามมัน เราจะละได้ จะงดเว้นได้ การรู้ทันนี้เป็นปัญญาระดับขั้นคืบ จะทำให้ศีลดีขึ้น พอรู้ทันเราจะเห็นความยินดียินร้ายเมื่อรับรู้อารมณ์ จะทำให้กิเลสไม่ครอบงำ เรียกมีอินทรีย์สังวร

ที่เรางดเว้นได้นี้ เกิดจากการรู้ทัน จะรู้ทันได้โดย



การมีสติสัมปชัญญะไวขึ้น ให้รู้ทันเจตนาในใจตนเอง สถานที่ไหนที่รู้สึกว่าจะไม่ค่อยมีสติ หลงลืมตลอด สถานที่นั้นต้องฝึกให้เยอะๆ บางคนชอบไปฝึกอยู่คนเดียว แต่พออยู่หลายคนสติแตกทุกที อย่างนี้ต้องฝึกตอนอยู่หลายคน ต้องฝึกให้มีทุกที่

ข้อที่สี่ สมุทฺตปฺปลาปา เวรมณี การงดเว้นจากการพูดเพื่อแจ้ง งดเว้นจากคำพูดที่เพื่อแจ้ง ไม่มีประโยชน์ พูดเกินจำเป็น พูดเกินเวลา ที่เราชอบพูดเพราะเป็นพวกชี้แจง มนุษย์เป็นสัตว์ชี้แจง ต้องมีโทรศัพท์โทรหาเพื่อนคุยกัน ความจริงไม่ต้องพูดก็ได้ หัดอยู่คนเดียวบ้าง มันเบื่อ มันเหงา หรือเซ็ง ก็ให้รู้ไปดูไป ที่ใจเราต้องหาที่พึ่ง หากคนคุยเพราะอยู่กับตนเองไม่ได้ ไม่มีตนเองเป็นที่พึ่ง ชอบหาคนอื่นเป็นที่พึ่ง ได้ยินเสียงคนนั้นคนนี้ ได้ยินเขาพูดดีๆ ปลอบใจ มีเพื่อนเป็นที่พึ่ง เราก็จะพึ่งเขา เขาก็จะพึ่งเรา ต่างคนต่างพึ่งตนเองไม่ได้ มาพึ่งกันเองก็กอดคอกันจม อย่างนี้



ไม่ได้อะไร

ถ้าเราจะเป็นที่ฟังของคนอื่น ก็ต้องทำตนเองให้เป็นที่ฟังได้ก่อน โดยการรู้กายรู้ใจตนเอง เข้าใจตนเอง เข้าใจว่าไม่มีตัวเราจริง เป็นรูปเป็นนาม เป็นขันธ์ ๕ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป เราก็จะได้ที่ฟัง เมื่อเราฟังตนเองได้แล้ว คนอื่นก็มาฟังเราได้ แต่โดยส่วนใหญ่จะเป็นว่าเราก็หาคนอื่นเป็นที่ฟัง คนอื่นก็หาเราเป็นที่ฟัง เลยกอดคอกันจมลงไป ตอนอยู่คนเดียวก็ไม่พูดนินทาคนอื่น ไม่เพื่อเจ้ออะไร เจอหน้ากันชวนกันเพื่อเจ้อ อย่างนี้ไม่ได้อะไร แทนที่จะชวนกันทำบุญ ชวนกันฝึกสติสัมปชัญญะ ชวนกันอยู่เงียบๆ ชวนกันดูกายดูใจ กลับชวนกันหลง

ฉะนั้น ถ้าเจอกันก็ให้เป็นกัลยาณมิตรกันหน่อย คืออย่างน้อยก็ชวนกันทำความดี ชวนกันศึกษาธรรมะ ชวนกันอ่านหนังสือธรรมะ แนะนำกัน ไม่ใช่ชวนกันคุย ชวนกันหลง



การพูดเพื่อเจ้อมันเยอะมากแล้วในชีวิตประจำวันของเรา ก็ให้หัดงด หัดเว้น คำพูดไหนที่มันเกินไป ไม่พอดี ไม่เป็นประโยชน์ หรือถึงแม้จะเป็นคำจริง แต่ไม่เหมาะที่จะพูด มันเกินเวลาไป ไม่ควรพูดในเวลา นี้ ก็ยังไม่ต้องพูด

การงดเว้นจากคำพูด ๔ ประการนี้แหละ เป็นลัมมาวาจา ท่านบอกแต่เรื่องดเว้น ไม่ได้บอกให้พูดอะไร **ไม่ต้องพูดเลยก็ได้ แ่่งดเว้นเท่านั้น** เมื่องดเว้นการพูดคำเท็จ ก็ไม่มีเรื่องต้องพูดมากนัก หากต้องพูดก็พูดแต่คำจริง งดเว้นจากคำพูดส่อเสียดแล้ว เวลาพูดก็พูดแต่คำที่ส่งเสริมความสามัคคีกัน ส่งเสริมการเข้าใจกัน ประองตองกัน ให้คนอื่นเข้าใจกัน ชมเชยกัน งดเว้นจากคำพูดที่หยาบ เวลาพูดก็พูดแต่คำที่ไพเราะ มีจิตเมตตา ตักเตือนกัน งดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ ให้พูดตามความเหมาะสมแก่เวลา เหมาะกับสถานที่ เหมาะกับบุคคล พูดสิ่งที่มีประโยชน์ มีหลักฐานอ้างอิงได้ อันนี้เป็นลัมมาวาจา



ถ้าเราฝึกฝนสติสัมปชัญญะโดยถูกต้อง สัมมาวาจา ก็จะเจริญขึ้น เพราะเรารู้ทันเจตนาไม่ดีแล้วละไป องค์ของศีลก็จะเกิดขึ้น **จิตสะอาดขึ้น ไม่มีโทษในจิต ก็จะมีความสุขขึ้นมาระดับหนึ่ง ไม่เป็นทุกข์เพราะความเดือดร้อนใจ** ไม่ไปด่าใคร ไม่ไปว่าใคร ไม่ไปนินทาใคร ก็ไม่กลัวเขานินทาเรา คนอื่นจะนินทาเราก็กสบาย เพราะรู้ว่าเราไม่ได้ทำอะไรผิด ถ้าคนไหนทำผิดจะกลัวว่าคนอื่นจะเอาเรื่องเราไปแฉ หรือจะมาทำร้ายเอา อย่างนั้นเป็นความเดือดร้อนเนื่องจากไม่มีศีล

๓.๔ สัมมากัมมันตะ

องค์มรรคที่สี่ สัมมากัมมันตะ คำว่า กัมมันตะ แปลว่า การกระทำทางกาย ใช้กายทำ ใช้มือ ใช้เท้า หรือใช้กายทั้งกายไปทำสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้อง ละเว้นจากการกระทำที่ไม่ถูกต้อง พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ในวิมังคสูตรว่า



กตโม จ ภิกขเว สมมากัมมนโต,
ปาณาติปาตา เวรมณี อทินนาทานา เวรมณี
อปฺรหฺมจฺริยา เวรมณี, อโย วุจฺจติ ภิกขเว สมมากัมมนโต.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมากัมมันตะเป็นไหน
การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การงดเว้นจากถือเอา
สิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ การงดเว้นจากการประพฤติผิด
พรหมจรรย์ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าสัมมากัมมันตะ

ข้อที่หนึ่ง ปาณาติปาตา เวรมณี การงดเว้นจากการฆ่า
สัตว์ งดเว้นจากการทำร้ายชีวิตสัตว์อื่น ทำให้ถึงกับสิ้นชีวิต
ไป หรือแม้ต้องการเห็นเขาบาดเจ็บ โดนทำร้าย บางที่ไม่
ทำร้ายเอง แต่เห็นเขาถูกทำร้าย เห็นศัตรูเราตายไป ก็เกิด
ความยินดีชอบใจอย่างนี้เป็นต้น เจตนาอย่างนี้ไม่ดี เป็น
เจตนาที่จะทำร้ายเบียดเบียนคนอื่น แม้เราไม่มีเจตนาใน
ตอนแรก ตอนท้ายถ้าเรามีเจตนามันก็ไม่ดีเหมือนกัน ถึง



จะเขาเป็นศัตรู เราก็อย่าไปมีเจตนาทำร้ายเขา โดยเฉพาะ ภาพยนตร์ทุกวันนี้ มีเรื่องคนฆ่ากันมากมายมโหฬาร ฆ่า เก่งเท่าไรยิ่งได้เป็นพระเอก เราไปหลงสนุกยินดีตาม สะใจ เวลาที่คนร้ายถูกฆ่า อย่างนี้ไม่ดี

ข้อที่สอง อทินนาทานา เวรมณี การงดเว้นจากถือเอา สิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ด้วยการโกงเขาก็ตาม ด้วยการ หยิบฉวยเอาโดยที่เขาไม่รู้ ฉ้อฉล หลีกเลียงด้วยวิธีการ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ทุกวันนี้มีวิธีเยอะ อาศัยช่องทาง กฎหมายบ้าง ทางธุรกิจบ้าง ผลประโยชน์ที่คนอื่นควรจะได้ กำไรที่คนอื่นควรจะได้ เราก็ไปเบียดเบียนเขา ช่มชู้เขา เอา ส่วนนั้นมาเป็นของเรา รักษาผลประโยชน์ฝ่ายตนเอง จนมีการเอาของผู้อื่นมา บางครั้งเราก็บอกว่าทำเพื่อบริษัท อันนี้ ต้องดูเจตนาดีๆ บริษัทไม่ได้ติดไปกับเรา แต่ตัวกรรมติดไป ถ้ามีเจตนาจะไปลักขโมยเขา ตัวนั้นมันไปด้วย **เรามีกรรม เป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์** เวลาเราเห็นแก่ตัวมาก



รักษาผลประโยชน์ตนเอง มองไม่เห็นชั่วดี หรือหลบเลี่ยง คดโกงภาษี ทำให้รัฐเสียประโยชน์ อย่างนี้ก็ไม่ดี ให้งดเว้นไป

ข้อที่สาม อพฺรหมจริยา เวรมณี การงดเว้นจากการ ประพฤติผิดพรหมจรรย์ ถ้าเป็นพระภิกษุก็ต้องงดเว้นจาก เสพเมถุน ใช้ชีวิตแบบไม่มีลูกเมีย ไม่มีบ้าน ไม่มีครอบครัว ถ้าเป็นฆราวาสเราทั่วไป ก็งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม อย่าไปทำผิดกับสามีภรรยาหรือลูกๆ ของผู้อื่น อย่าไปทำ ผิดกับคนที่เขามีคนดูแลอยู่ คนที่มีคนจองเอาไว้แล้ว หรือ คนที่มีข้อหวงห้ามอย่างใดอย่างหนึ่ง งดเว้นการทำผิดใน แก่ขู้สาว ถ้าจะมีคู่ก็ทำให้ถูกต้อง และให้สันโดษเฉพาะคู่ ของตนเอง นอกจากนั้นให้งดเว้น ถ้าใจยังชอบ ยังมีราคะ ก็ต้องตั้งเจตนาเอาไว้ เริ่มต้นก็ให้สมาทานสิกขาบท ๕ เอา ไว้ก่อน

การสมาทาน หมายความว่า เราตั้งใจให้เด็ดขาดว่าเรา



จะไม่ทำผิดพลาด ลิกขาบท ๕ เป็นขั้นต้น ก็ต้องสมาทาน แล้วฝึกฝน หากมีกิเลสรุนแรงบ้าง ก็ต้องสร้างบารมีเอา อดทนเป็นขันติบารมี ตั้งใจให้มั่นคงเป็นอธิษฐานบารมี ก็ฝึกเอา มีโอกาสผิดพลาดแต่อย่าไปใช้โอกาสนั้น ให้งดเว้น

๓.๕ สัมมาอาชีวะ

อริยมรรคองค์ที่ห้า สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพที่ถูก ต้อง จะเกี่ยวเนื่องกับทั้งด้านกายและด้านวาจา แต่เกี่ยวกับการหาเลี้ยงชีพ การทำมาหากิน การค้าขาย การหาเงิน เพื่อนำมาเลี้ยงตนเอง พระพุทธเจ้าตรัสว่า

กตโม จ ภิกขเว สมมาอาชีโว,

อิธ ภิกขเว อริยสาวโก มิจฺฉาอาชีโว ปหาย สมมาอาชีเวน ชีวิกं กปฺเปติ, อयं วุจฺจติ ภิกขเว สมมาอาชีโว



ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ละมิจฉาอาชีวะแล้ว ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าสัมมาอาชีวะ

คนที่ยังเลี้ยงชีพไม่ถูกต้องนัก เช่น มีอาชีพบางอย่างที่เข้าใกล้อบายอยู่ ยังต้องมีการฆ่าสัตว์ มีการทำร้ายคนอื่น หรือทำให้คนอื่นมีหนี้เสียสติ เช่น อาชีพประมง ค้าขายสุราเมรัย ค้าขายยาพิษ ค้าขายอาวุธ เปิดบ่อน หรือเปิดสถานบันเทิงที่ทำให้คนหลงมัวเมาเป็นต้น ก็ให้ถอยออกมา ถ้าเล็กได้ก็ให้เล็ก บางครั้งเราต้องเลี้ยงชีวิต แต่ก็อย่าลืม **ไม่ได้ตายชาติเดียวแล้วจบกัน ต้องมีชาติต่อๆ ไปวนเวียนกันไปตราบที่ยังไม่รู้หรือสงสัย** ต้องระวังในการเลี้ยงชีพ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ คนไหนมีอาชีพที่สมควรแล้วเหมาะสมแล้ว และตัวเองสามารถฝึกสติสัมปชัญญะ ประพฤติพรหมจรรย์ได้ ก็ทำงานให้เต็มที่ตามความสามารถ แล้วฝึกฝนตนเองไปเรื่อยๆ

๓.๖ สัมมาวายามะ

อริยมรรคองค์ที่หก สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ ความเพียรถูกต้อง ความเพียรที่จะทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริง แยกออกเป็น ๔ อย่างด้วยกัน พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ในวิภังคสูตรว่า

กตโม จ ภิกขเว สัมมาวายาโม,
อิธ ภิกขเว ภิกขุ อนุปปนฺนํ ปาปกาณฺ อกุสลํ
ธมฺมาณํ อนุปปาทาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมตี วิริยํ อารภาติ
จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺทติ
อนุปปนฺนํ ปาปกาณฺ อกุสลํ ธมฺมาณํ ปหานาย ...
อนุปปนฺนํ กุสลํ ธมฺมาณํ อนุปปาทาย ...
อนุปปนฺนํ กุสลํ ธมฺมาณํ จิตฺตํ อสมฺโมสย
ภิกฺขเว สัมมาวายาโม.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ทำ
ฉันทะให้เกิดขึ้น พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต
ตั้งใจจิตมั่นไว้ เพื่อการไม่เกิดขึ้นของบาปอกุศลธรรมทั้ง
หลายที่ยังไม่เกิดขึ้น

ทำฉันทะให้เกิดขึ้น พยายาม บรรเทาความเพียร
ประคองจิต ตั้งใจจิตมั่นไว้ เพื่อการละบาปอกุศลธรรมทั้ง
หลายที่เคยเกิดขึ้นแล้ว

ทำฉันทะให้เกิดขึ้น พยายาม บรรเทาความเพียร ประ
คองจิต ตั้งใจจิตมั่นไว้ เพื่อการเกิดขึ้นของกุศลธรรมทั้ง
หลายที่ยังไม่เกิดขึ้น

ทำฉันทะให้เกิดขึ้น พยายาม บรรเทาความเพียร
ประคองจิต ตั้งใจจิตมั่นไว้ เพื่อความตั้งมั่น เพื่อความ
ไม่เสื่อม เพื่อความก้าวหน้ายิ่งขึ้น เพื่อความไพบูลย์ เพื่อ
ความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าสัมมาวายามะ

ลักษณะสัมมาวายามะเริ่มต้นด้วยคำว่า **ณฺหํ ชนฺติ** แปลว่า **ทำฉันท์ให้เกิดขึ้น ทำความพอใจให้เกิดขึ้น พพอใจในการฝึกฝน พยายามทำความเพียร อนุปปนฺนา** ปาปกาณฺ อกุสลานํ ธมฺมานํ อนุปปาทย เพื่อการไม่เกิดขึ้นของบาปอกุศลกรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดขึ้น ให้พอใจในเรื่องนี้ ตั้งจิตไว้ให้มั่นในเรื่องเหล่านี้ บาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดตอนนี้ โลกะที่ยังไม่เกิด มันจะเกิดมาได้ยังไง เกิดเพราะเรา หลงไปคิดเรื่องเกี่ยวกับสิ่งสวยงาม สิ่งน่าพอใจเลยเกิดความอยากได้ บาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมันจะเกิดเพราะเราหลงไปนานเกิน ใจไปหลงอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้นานเกินไป หลงอยู่กับเรื่องที่ชอบก็เกิดราคะขึ้น หลงอยู่กับเรื่องที่ไม่ชอบก็เกิดโทสะขึ้น

โดยปกติจิตใจของเรานั้น ถ้าไม่หลงและไม่ยึดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งมากนัก มันก็จะรู้อารมณ์นั้นอารมณ์นี้ไปทั่วไม่หยุดนิ่ง เหมือนเด็กๆ เวลาเห็นขนมก็ร้องอยากได้ขนม

ลักหน้อยหันไปเจอนกก็ร้องอยากได้นก ลักหน้อยเห็นดวงจันทร์ก็อยากได้ดวงจันทร์ เปลี่ยนไปเรื่อย เป็นธรรมชาติของจิต ถ้าไม่ยึดมากก็จะเป็นอย่างนั้น แต่ถ้ายึดมากก็จะนึกถึงแต่สิ่งที่ยึดอยู่ ปล่อยไม่ได้ สมมติมีเรื่องเถียงกันที่บ้าน เครียดเลย ออกไปเดินชมนกชมไม้ก็นึกถึงแต่เรื่องนั้น อย่างนี้มันปล่อยไม่ได้ การยึดอย่างนี้ก็เลสจะเกิดขึ้นได้มาก เป็นเพราะเราหลงไป

โดยส่วนใหญ่ เราที่เป็นผู้ใหญ่หรือผู้ที่มีอายุมากขึ้นก็จะทุกข์มากขึ้น เพราะเราหลงไปยึดกับอารมณ์มาก มีเรื่องให้แบกรับภาระเยอะเหลือเกิน ถ้าแบบเด็กๆ ก็จะไม่ทุกข์เยอะ เพราะเขายังไม่ยึดเอาไว้มาก ลักษณะของจิตที่จะฝึกเรียนรู้กายรู้ใจได้ดีก็เป็นจิตแบบเด็กๆ เห็นสิ่งที่น่ารักก็ชอบ เห็นสิ่งที่ไม่น่ารักก็ชัง พอเห็นสิ่งใหม่ใจก็เปลี่ยนแปลงจะเห็นแต่ของเปลี่ยนแปลง ผ่านเข้ามาสู่ใจแล้วก็หายไปจากใจ ไม่มีอะไร เห็นสิ่งที่สวยก็สบายตา เห็นสิ่งไม่สวยก็ไม่



สบายตา ได้ยินเสียงเพราะก็สบายหู ได้ยินเสียงไม่เพราะก็
ไม่สบายหู ไม่ยึดไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง

ผู้ใหญ่นี้มีเรื่องให้ยึดเยอะ หลงนึกถึงแต่เรื่องนั้นเรื่องนี้
ไม่ได้ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน อยู่ทำงานก็นึกถึงที่บ้าน เห็น
หน้าคนนั้น ก็ไปนึกถึงเรื่องอดีตเก่าๆ เยอะแยะ มีข้อมูลเก่าๆ
ขึ้นมาเพียบเลย อันนี้มันติดยึด พวกที่ใช้จิตใจแบบผู้ใหญ่
มาปฏิบัติธรรม จะปฏิบัติยากมาก เพราะมันหลงมาก มัน
ยึดอารมณ์มาก คนที่จะเลิกยึดอารมณ์ได้ ต้องเห็นทุกข์ที่
เกิดจากการยึดอารมณ์ เวลาท่านยึดแล้วมันทุกข์ ให้รู้ลง
ไปว่ามันทุกข์ ทุกข์ให้ชัดมันก็จะเลิกเอง

เราต้องสร้างฉันทะหรือทำความเพียรเพื่อฝึกฝนอันนี้
บาปอกุศลธรรมที่มันยังไม่เกิด ก็อย่าให้มันเกิด อกุศลไม่เกิด
เพราะเรามีสติ รู้ทัน หลงไปแล้วเรารู้ทัน อย่างนี้บาปอกุศล
ทั้งหลายจะไม่เกิด เพราะมันไม่หลงไปยึดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง



นานเกินไป ให้ทำความพอใจที่จะทำอย่างนี้ ฝึกฝนไป แล้ว
เพียรพยายามไปเรื่อยๆ ไม่ย่อท้อ

อันที่สอง ทำฉันทะให้เกิดขึ้น ทำความพอใจให้เกิดขึ้น
พอใจในการฝึกฝน พยายามทำความเพียร อุบะปนนาน
ปาปกาณ อกุศลสถาน ฆมมานํ ปหานาย เพื่อการละบาป
อกุศลธรรมทั้งหลายที่เคยเกิดขึ้นแล้ว แต่เดิม อกุศลมัน
เกิดแบบรุนแรง ทำยังไงจะละมันได้ ให้ลดลงกว่าเดิม หรือ
เวลาเกิดมันเป็นชั่วโม่ง ทำยังไงจะให้ลดระยะเวลาลง เหลือ
สิบนาทีก่อน ห้านาที สองนาทีก่อน กระทั่งแป๊บเดียว แต่เดิมมี
เรื่องอะไรมันทุกข์ยาว ต่อไปทำยังไงจะให้มันทุกข์สั้น

เราเพียรเพื่อละ ไม่ใช่ไปตัดอารมณ์ ไปทิ้งอารมณ์
เราต้องรู้จักสละ เพราะเห็นว่ามันมาแล้วก็ไป ทุกสิ่งทุกอย่าง
มันไม่ใช่ของเรา ความจริงเป็นอย่างนั้น ถ้าเราจะให้ท่านที่
ก็อย่าไปทำแบบจะเอาเทวดา บางคนให้สแตงค์ลืบบาท



สาธุใหญ่ จะเอาเทวดาชั้นดาวดึงส์ การทำบุญลักษณะเช่น
นี้ใจของเราติดข้อง มันไม่ช่วยในการสละ ทำบุญต้องทำ
ในแง่ของการสละ เห็นว่าเงินไม่ใช่ของเรา สิ่งของไม่ใช่ของเรา
สละคืนเขาไป อันไหนที่มันเกิน ไม่จำเป็นต้องใช้ สละไป
บาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เคยเกิดก็จะมีกำลังลดลง แต่
เดิมที่เคยทุกข์นาน มันก็จะทุกข์สั้นลง จากการฝึกฝน
สติสัมปชัญญะ จากความพากเพียรเรียนรู้กายเรียนรู้ใจให้
เห็นความจริง ไม่ใช่ไปขยันแบบอื่นๆ

อันที่สาม ทำฉันท์ให้เกิดขึ้น ทำความพอใจให้เกิดขึ้น
พอใจในการฝึกฝน พยายามทำความเพียร อนุปปนนาน
กุศลान์ ธรรมาน์ อุปปาทาย เพื่อการเกิดขึ้นของกุศลธรรม
ทั้งหลายที่ยังไม่เกิดขึ้น กุศลธรรมทั้งหลายที่มันไม่เกิดมี
อะไรบ้าง มีเยอะมาก เราเพียรรู้กายรู้ใจจนเกิดปัญญา จน
กระทั่งธรรมะฝ่ายดีทั้งหลายที่มันไม่เคยเกิดเกิดขึ้น ความ
เมตตาเคยเกิดหรือยัง ส่วนใหญ่ไม่เคยเกิด มีแต่เมตตาปลอม



เมตตาที่พยายามบังคับจิตเอา เวลาคนอื่นด่า เราโกรธ ไม่
เมตตา ไม่มีความเป็นเพื่อนเหลืออยู่เลย เห็นเขาเป็นศัตรู
ไปแล้ว เวลาจะเมตตาที่ก็ว่า สัพเพ สัตตา ... กล่อมจิต
นานเลยกว่าจะเมตตาออก นี่แสดงว่าธรรมชาติที่เป็นฝ่าย
กุศลไม่เกิด

ต้องทำให้กุศลมันเกิด ทำเหตุ ถ้าเกิดแล้วจะใช้ได้
ต้องฝึกให้มี วิธีการที่จะมี ก็โดยการที่เรามีสติมารู้กายรู้ใจ
เพียรทำไปเรื่อย เราจะเริ่มเห็นว่า ต่อไปจะรู้ทันมากขึ้น กุศล
ก็จะเจริญออกมาขึ้น ต่อไปเมตตาก็ไม่บังคับจิต ไม่ต้อง
น้อมจิต มันจะเกิดเอง เพราะมีปัญญา พอเห็นคนอื่นทำ
ดีบ้างไม่ดีบ้าง ความเห็นใจก็จะเกิด เมตตาก็จะเกิด เป็นการ
ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิด

การกตัญญูต่อพ่อแม่ การพูดดีกับพ่อแม่ มันยาก
เราต้องทำให้มันเกิด เราจะต้องพูดกับพ่อแม่ดีๆ แต่เวลา



พูด มันพูดไม่ได้อยู่เรื่อย ถ้าพูดกับคนอื่นพูดดี พอคน
ใกล้ชิดแล้วไม่ค่อยระวัง ฉะนั้น ธรรมะฝ่ายดีมันยังไม่เกิด
เราก็ต้องทำให้เกิด เมื่อมันเกิด เราก็จะรุ่มเย็นเอง ที่ทำ
ไม่ค่อยได้เพราะไม่ได้ฝึกตนเอง เราคอยแต่จะไปแก้คนอื่น
เราต้องฝึกตนเอง นี่อันที่สาม ทำฉันทะให้เกิด พยายาม
ทำความเพียรฝึกฝนตนเอง เพื่อทำให้กุศลธรรมทั้งหลายที่
ยังไม่เกิดเกิดขึ้น

ถ้าเราทำความเพียรถูกต้อง กุศลธรรมทั้งหลายที่ไม่
เคยเกิดมันจะเกิดขึ้น หิริโอตตปปะที่ไม่เคยมีก็จะมีขึ้น การ
พูดดี การเห็นอกเห็นใจคนอื่น การเมตตาคนอื่น แต่เดิม
ไม่มี มันก็จะมีขึ้น คำว่า มี หมายถึง มีขึ้นมาในใจ เกิด
ขึ้นมา ถ้ายังต้องไปทำขึ้นอีก ต้องไปบังคับจิตเอา แสดง
ว่าไม่มี ทำไมเราต้องไปทำเมตตาให้มันเกิด เพราะไม่มีเมตตา
ทำไมต้องไปนึกถึงพระพุทธเจ้า เพราะไม่เคยนึกถึง ต่อไป
ต้องฝึกให้นึกถึงบ่อยๆ นึกถึงขึ้นมาเอง เกิดเอง กุศล

มากขึ้นไปตามลำดับ

**กุศลธรรมทั้งหลายรวมลงในความไม่ประมาทคือการ
มีสติ** มีความรู้ตัว ภาวูรู้กายรู้ใจ ถ้าเราเพียรถูกต้อง ความ
เมตตา ความกรุณา จะเกิดเอง ศีล สมาธิ ปัญญา จะ
เกิดของมันเอง ถ้าเราทำถูกต้อง **เพียงแต่ทำเหตุ ผลนั้น
ปล่อยมันไปตามธรรมชาติ** ทำเหตุถูก ผลจะต้องเกิดอย่าง
แน่นอน ถ้าเราทำไม่ถูกมันก็จะไม่เกิด วิธีที่ถูกต้อง คือวิธี
ที่พระพุทธเจ้าสอนนั่นเอง คือ การมีสติสัมปชัญญะ มี
ความรู้ตัว ศึกษากายศึกษาใจลงไป เมื่อเกิดปัญญา มี
ความรู้เท่าทันจิตใจตนเอง เข้าใจความจริง ก็มีศีล มีสมาธิ
มีคุณธรรมอื่นๆ ออกงามขึ้นมาในใจเราเอง

เราฝึกให้มีธรรมะ ธรรมะก็จะรักษาเรา โดยส่วน
ใหญ่เราฝึกแล้วไม่ได้ผล เพราะเราฝึกที่จะไปเอาธรรมะ จะ
รักษาธรรมะ อันนั้นใช้ไม่ได้ เราต้องฝึกให้มีธรรมะ แล้ว



ให้ธรรมะรักษาเรา เรายังรักษาธรรมะไม่ไหว เพราะธรรมะมีแต่ดีๆ ทั้งนั้น **ต้องฝึกให้มีธรรมะแล้วให้ธรรมะรักษาจิต ธรรมะที่จะคอยรักษาจิตใจให้ดีงาม เป็นกุศล ก็คือสติมีหน้าที่รักษาจิต**

อันที่สี่ ทำฉันทะให้เกิดขึ้น ทำความพอใจให้เกิดขึ้น พอใจในการฝึกฝน พยายามทำความเพียร อุปปนฺหานํ กุสลํ ฌมฺมานํ จิตฺตํ อสมฺโมสย ภิกฺขุโยภาวํ เวปุลลํ ภาวนํ ปาริบริยา เพื่อความตั้งมั่น เพื่อความไม่เสื่อม เพื่อความก้าวหน้ายิ่งขึ้น เพื่อความไพบูรณ์ เพื่อความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนา เพียรฝึกฝนพัฒนาให้จิตมีคุณภาพ ให้เป็นสิกขา เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญาไปตามลำดับจนเต็มบริบูรณ์ **ผู้ที่สิกขาเต็มบริบูรณ์ คือมีศีลสมบุรณ์ สมาธิสมบุรณ์ ปัญญาสมบุรณ์ ได้เป็นพระอรหันต์ไป** ถ้ายังไม่ถึงก็อย่าไปหยุด

โดยส่วนใหญ่เราทำกุศลอะไรเล็กๆ น้อยๆ เราก็ทำแบบกล่อมใจตนเอง รู้สึกว่าใจไม่สงบ ไปนั่งสมาธิ ใจสงบสบาย มีความสุขแล้วประมาณต่อไปอีก ไม่ได้ฝึกฝนให้เกิดปัญญายิ่งๆ ขึ้นไป ได้นั่นได้นี้แล้วก็หยุดอยู่ ฉะนั้น เวลาเราทำกรรมฐานก็ดี ทำบุญก็ดี อย่าทำแบบกล่อมใจตนเอง ถ้าจะทำก็ทำแบบให้มีกำลัง **ทำสมาธิเพื่อให้จิตมีกำลัง เพื่อจะเดินต่อไปได้ ไม่ใช่ทำสมาธินอนเล่น** เราโดยส่วนใหญ่ชอบนอนพักผ่อน เพราะไม่ต้องทำอะไร สบายดี เวลาฟุ้งซ่าน ก็ไปทำสมาธิหน่อย สงบแล้ว ไม่ต้องทำอะไร

เราจะทำสมณะก็ได้ ทำบุญทั้งหลายก็ได้ ทำก็ดีแล้ว อย่างลัทธิ บุญเป็นชื่อของความสุข ทำให้เยอะเข้าไว้ แต่ทำแล้วให้เป็นกำลังของการเดินต่อไป ไม่ใช่พอใจแค่บุญเล็กน้อยอย่างนั้น ถ้าพอใจอยู่แค่นั้น ท่านเรียกว่าประมาณ จึงมีข้อที่สี่ที่เป็นลัทธิมาวยามะ ก็คือทำให้กุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ดำรงอยู่ ไม่เสื่อมสูญไป ให้เจริญก้าวหน้า

ยิ่งๆ ขึ้นไปจนเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนา

องค์ของสมาธิ จะมีอยู่ ๓ ส่วน มีสัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ ลักษณะของการฝึกที่จะทำให้เกิดสมาธิคือการฝึกในขั้น**อธิจิต** หมายถึง การเรียนรู้จิตใจของตนเองให้แจ่มแจ้งลงไป ให้รู้ทันว่า จิตไหนเป็นกุศล จิตไหนเป็นอกุศล จิตไหนเจตนาดี จิตไหนเจตนาไม่ดี จิตไหนเป็นสมณะ จิตไหนเป็นวิปัสสนา จิตไหนทำให้เกิดปัญญาได้จริง จิตไหนไปหลงความสุขอยู่ เมื่อรู้ทันก็จะไม่หลงอาการทางจิต ไม่มัวไปนอนหลุกอยู่ จะเกิด**ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข** **ขึ้นมาอย่างนี้เป็นส่วนของสมาธิ** ในการฝึกเขาไม่ได้ฝึกสมาธิ แต่ฝึกอธิจิตสิกขา แล้วจะได้ผลเป็นสมาธิ

สรุปแล้ว สัมมาวายามะมีลักษณะ ๔ อย่าง คือ เพียรไม่ให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย เพียรทำให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น เพียร

ทำให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเจริญก้าวหน้างอกงามไปจนกระทั่งบริบูรณ์ ทั้งสี่อย่างนี้มีวิธีการฝึกให้เกิดขึ้นเหมือนกัน คือ การมีความรู้ตัว มีสติสัมปชัญญะให้เห็นจิตใจของตนเอง เรียนรู้กายเรียนรู้ใจ เรียกว่าสิกขา

จุดวัดของสิกขาเริ่มต้นจากการมีศีล มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป คือมีหิริโอตตปปะ มีการกระทำทางกายทางวาจาที่ดีขึ้น ถูกต้องขึ้น เจตนาไหนที่ไม่ดีก็งดเว้น เป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษา ไม่ใช่เรียนแล้วหิริโอตตปปะไม่เกิด หรือยังโลภมากเหมือนเดิม โกรธมากเหมือนเดิม คอยไปหาโอกาสเอาเปรียบชาวบ้าน อย่างนี้เรียกว่าไร้การศึกษา ถ้ามีการศึกษาที่ดี การประพฤติทางกายทางวาจาของเราก็จะดีขึ้น เพราะได้มีการศึกษา การเรียนวิชาการในทางโลกยังไม่ได้เรียกว่าสิกขาตามแบบธรรมะ เพราะเราเรียนไปแล้ว บางครั้งความละเอียดมันหดหายไปก็มี เห็นแก่ตัวมากขึ้นก็มี ต้องฝึกฝนที่จะทำให้เห็นแก่ตัวน้อยลง



ให้มีหิริโอตตปปะ มีสติปัญญายิ่งขึ้นไป จึงเป็นการศึกษา
ที่แท้จริง

๓.๗ สัมมาสติ

องค์ที่เจ็ด สัมมาสติ คือ การมีสติรู้กายรู้ใจ เป็นสติ
ที่ระลึกรู้ในกายในใจ รู้ว่ากายมีอยู่ใจมีอยู่ กายเป็นอย่างนี้
ใจเป็นอย่างนี้ ไม่หลงลืม โดยแยกเป็น ๔ คือ กาย เวทนา
จิต ธรรม การตามดูกายตามดูใจก็ทำให้สามารถละอริชฌา
และโทมนัส ละความยินดียินร้ายในกายในใจได้ ละ
ความยินดียินร้ายในอารมณ์ที่ไปรู้เข้า

พระพุทธเจ้าท่านตรัสเอาไว้ในวิภังคสูตรว่า

กตมา จ ภิกขเว สมมาสติ,

อิธ ภิกขเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี วิหริติ อาตาปี
สมุชชาโน สติมา, วินยยุย โลเก อภิชฌาโทมนสสุ



เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ ...

จิตฺเต จิตฺตานุปัสสี วิหริติ ...

ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ ...

อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมมาสติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นไฉน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ตาม
ดูกายในกายอยู่ มีความเพียรเพิกกิเลส มีสัมปชัญญะ มี
สติ กำจัดอริชฌาและโทมนัสในโลกได้

ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ...

ตามดูจิตในจิตอยู่ ...

ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าสัมมาสติ

อันที่หนึ่ง ภิกษุ คือผู้เห็นภัยในวัฏฏะ เห็นภัยในการ
วนเวียน ศึกษาในพระธรรมวินัยนี้ กาเย กายานุปัสสี วิหริติ

เป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่ มีความเพียรเพิกเลส มีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว มีสติคือความระลึกได้ในกาย ไม่หลงไป ละอภิชฌาและโทมนัสคือความยินดีในร้ายในกายได้ เราไม่เห็นกายตามความเป็นจริง เราก็หลงยินดีเพลิดเพลินในกายส่วนที่น่าพอใจ หลงเกลียดชังกายส่วนที่ไม่น่าพอใจ ตามดูกาย ดูให้เห็นความจริง ก็จะละได้

อันที่สอง เวทนาสุข เวทนานุปัสสี วิหริติ เป็นผู้ติดตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ เวทนา คือความรู้สึกละสุขบ้าง ทุกข์บ้าง อทุกขมสุขบ้าง ตามดูเพื่อให้เห็นว่าเวทนาแต่ละอย่างมันไม่ใช่ตัวเรา เกิดจากผัสสะเป็นคราวๆ เป็นของลมๆ แล้งๆ เท่านั้นเอง สุขก็ไม่ใช่ตัวเรา เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวเรา เกิดขึ้นแล้วดับไป ฉะๆ ก็ไม่ใช่ตัวเรา เกิดขึ้นแล้วดับไป สุขก็ไม่น่าไปยินดี เดียวมันก็ดับ ทุกข์ก็ไม่น่าไปยินร้าย เดียวมันก็ดับ ความจริงมันเป็นอย่างนี้ ให้รู้ไปเรื่อยๆ

การละความเข้าใจผิดและความยึดมั่นได้ก็ด้วยปัญญา ปัญญาคือการรู้ทัน จะรู้ทันได้ก็ต้องมีสติสัมปชัญญะที่รวดเร็ว มีสติสัมปชัญญะที่เกิดเอง เกิดกับจิต จิตมีหน้าที่รับรู้อารมณ์ จิตเกิดดับเร็ว สติสัมปชัญญะที่เกิดเองก็เร็วทำนองเดียวกันนั้น เราก็ต้องฝึกให้สติสัมปชัญญะนั้นเกิดเอง จะเกิดได้ก็เพราะตามรู้กายรู้ใจ เห็นกายเห็นใจบ่อยๆ ตอนแรกอาจจะตั้งใจบ้าง จงใจบ้างก็ไม่ใช่ไร แต่หัดให้รู้ตามความเป็นจริงบ่อยๆ ศึกษามากๆ ต่อไปมันเห็นบ่อยขึ้น ชำนาญขึ้น มันก็เกิดเอง มันก็เกิดเร็ว

อันที่สาม จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ เป็นผู้ตามดูจิตในจิตอยู่ จิตนี้เป็นจิตที่ปรุงแต่งมาจากเวทนาบ้างจากสัญญาบ้าง **เวทนากับสัญญาเลยถูกเรียกว่าจิตสังขาร** เวทนา คือสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทบอารมณ์ใหม่ๆ บางครั้งก็เกิดจากสัญญาเก่าๆ ที่เก็บเรื่องราวต่างๆ เอาไว้เยอะ จิตก็ปรุงไป เห็นหน้าคนนี้แล้วก็ปรุงเรื่องเก่าๆ ว่า เขาเคยทำดีกับเรา

ใจของเราปรับปรุงไป ก็เกิดความชอบเขา บางครั้งเจอหน้า
อีกคนก็ปรุงเรื่องต่างๆ ขึ้นมา จำเรื่องที่เขาคเคยทำร้ายเรา เคย
ทำให้เราบาดเจ็บ เราก็ไม่ชอบเขา ปรุงความโกรธ ปรุง
ความไม่ชอบ

จิตมันปรุงขึ้นมาจากผัสสะใหม่ๆ ก็ได้ ปรุงขึ้นมา
จากสัญญาเก่าๆ ก็ได้ เวทนากับสัญญาเป็นจิตสังขาร เป็น
เชื้อสำหรับปรุงจิตให้มันดีบ้างไม่ดีบ้าง ให้มันโกรธบ้าง โลก
บ้าง ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง อิจฉาบ้าง ถ้าเราจะเก็บสะสม
สัญญาไว้ ก็สะสมไว้ดีๆ หน่อย โดยส่วนใหญ่สัญญาที่เรา
เก็บไว้ไม่ดี เห็นคนอื่นได้ดีมันอิจฉา คิดว่าฉันจะต้องใหญ่
กว่า จะต้องรวยกว่า คิดจะเอาลูกเดียว ไม่คิดจะให้คนอื่น
เวลาเรียนหนังสือ เวลาทำอะไรอยากจะเป็นที่หนึ่งตลอด
ฉะนั้น ต้องหัดเป็นที่สองที่สามหรือที่โหล่บ้าง สัญญาความ
จำจะได้คละกัน และจะได้เห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์บ้าง

จิตเป็นผู้รู้อารมณ์เฉยๆ อาการของจิตที่เกิดขึ้นจาก
การปรุงแต่งเป็นแขก ผ่านมาแล้วผ่านไป เราอย่าไปจริงจัง
อะไรมาก ที่เราเป็นทุกข์อยู่เพราะจิตไม่เป็น แล้วถูกจิต
ตนเองหลอก ทั้งๆ ที่สิ่งต่างๆ มันของปรุงแต่ง เกิดที่จิต
จิตเป็นคนรู้ ทำไมจึงฟังชาน ก็เพราะมีจิตรู้ ความฟังชาน
ไม่ใช่จิต แต่เราก็ไปมีอารมณ์ร่วมกับความฟังชาน ไม่ได้
เป็นคนดู แท้ที่จริง ความฟังชานมันผ่านมาแล้วผ่านไป ความ
สงบก็ทำนองเดียวกัน อย่าไปให้ค่ากับสิ่งที่ผ่านมาแล้วผ่านไป
ให้มากนัก โดยส่วนใหญ่เราให้ค่ามากเกินไป ทำให้หลง
วนเวียนไปเรื่อย **สิ่งเหล่านั้นเกิดที่จิตและครอบงำจิต คล้าย
กับว่าเราสร้างขึ้นมาเองแล้วหลงเอง หลอกลงตัวเอง มัน
ก็เลยวนอยู่**

ข้อที่สี่ ฐมเมสุ ฐมมานุปัสสี วิหติ เป็นผู้ตามดูธรรม
ในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ คำว่า ในโลก คือในกาย



ในใจ ธรรมะคือกายกับใจของเราเอง ธรรมะที่เป็น
อารมณ์ของวิปัสสนาก็คือกายกับใจ กายใจที่มันเป็นของ
เปลี่ยนแปลง เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดูให้
เห็นความจริง ไม่ว่าจะฝึกสติมาจากการดูกาย ดูเวทนา
หรือดูจิต ทำยที่สุดก็จะมาถึงธรรมะเหมือนกัน คือ เห็นว่า
ทุกอย่างที่เกิดขึ้น มันเป็นสิ่งที่หนึ่ง ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของชั่วคราว
เกิดขึ้นมาตามเหตุปัจจัย เป็นทุกข์ ไม่คงทน เป็นอนัตตา
บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ ไม่มีตัวเราอยู่ในนั้นเลย
ไม่มีใครมีอำนาจบงการอย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด

สัมมาสติ คือมีสติที่ระลึกรู้กายด้วยความรู้สึกตัว
ระลึกรู้เวทนาด้วยความรู้สึกตัว ระลึกรู้จิตด้วยความรู้สึกตัว
ระลึกรู้ธรรมะด้วยความรู้สึกตัว ต้องมีครบสามอย่างถึงจะ
เป็นสัมมาสติ มี**อาตาปี** ความเพียรที่ถูกต้อง ความเพียร
เผากิเลส เผาตัณหาต่างๆ ไม่ใช่ทำตามความอยากของตนเอง
ต้องรู้ทันความอยาก แล้วก็จะละมันได้ มี**สัมปชาโน**คือ



ความรู้ตัว รู้ว่ากำลังทำอะไร เพื่ออะไร ทำไปทำไม ทำ
ด้วยจิตชนิดไหนอยู่ ถ้าเราไม่รู้ตัวก็จะหลงตามตัณหาไป
และ**สติมา** ก็ให้มีสติ ไม่มัวแต่หลง ไม่มัวแต่คิด คิดให้รู้
ว่าคิด หลงให้รู้ว่าหลง ฟุ้งซ่านให้รู้ว่าฟุ้งซ่าน สงบให้รู้ว่าสงบ
อย่าไปหลงเพลินหรือไปติดข้องกับอารมณ์ต่างๆ

ใจของเราจะเปลี่ยนไปเรื่อยตามอารมณ์ ถ้าใจไม่
เปลี่ยนก็แสดงว่า มันไปติดอยู่ที่ใดที่หนึ่ง อารมณ์เป็นเหตุ
ทำให้ใจเปลี่ยนแปลงไป เดี่ยวยินดีเดี๋ยวยินร้าย ตามการ
สะสมของเรา การตามรู้นี้แหละเรียกว่าสัมมาสติ เป็นองค์
ที่สองของหมวดสมาธิ ที่เรานิยมฝึกกัน ก็คือฝึกสติ เป็นการ
ใช้องค์ธรรมฝ่ายสมาธิมาฝึก **จิตที่เป็นกุศลจะต้องมีสติเกิด**
ประกอบเสมอ มีความไม่ประมาท ไม่หลงลืม ฉะนั้น การ
ฝึกโดยการใช้อธิจิตสิกขามาฝึกจึงทำให้ศีลบริบูรณ์อย่าง
รวดเร็ว

๓.๘ สัมมาสมาธิ



องค์ที่แปด สัมมาสมาธิ ที่ท่านแสดงไว้ในเรื่องอริยมรรคนี้ เป็นสมาธิในชั้นฌาน เป็นฌานทั้งสี่ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ขึ้นเนบแน่นเป็นอัปปนา อริยมรรคแท้ที่จริงเกิดขึ้นในขณะจิตเดียว **เวลาที่สัมมาสมาธิที่เกิดขึ้นเป็นอริยมรรคจะเป็นระดับอัปปนาคือระดับฌาน** คนที่ไม่เคยทำฌานมาเลยก็จะได้ฌานที่หนึ่ง คนที่เคยทำฌานมากก็ได้ฌานที่ตัวเองคล่องแคล่ว แล้วเกิดอริยมรรคขึ้น แต่ในการฝึกปฏิบัติตอนต้นๆ เราไม่ได้ฌานก็ไม่ใช่ไรหรือใครได้ก็ยิ่งดี

ลักษณะของจิตที่มีสมาธิ คือ จิตมีความตั้งมั่น ที่ไม่หลงไปตามอารมณ์ ไม่หลงตะครุบอารมณ์ ไม่หลงปลักใส่อารมณ์ ไม่หลงยินดียินร้ายไปตามอารมณ์ เป็นคนรู้ คนดู อารมณ์ที่ผ่านมาผ่านไป อารมณ์ฝ่ายดีก็ดูให้เห็นความจริง



อารมณ์ฝ่ายไม่ดีก็ดูให้เห็นความจริง ถ้าจิตมีสัมมาสมาธิ จะทำให้เกิดปัญญาเห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง ถ้ายังไม่เกิดก็จะยังไม่เห็น

พระพุทธเจ้าได้ตรัสขยายความเรื่องสัมมาสมาธิใน วิกังคสูตรว่า

กตโม จ ภิกขเว สมฺมาสมาธิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัมมาสมาธิเป็นไฉน

อิธ ภิกขเว ภิกขุ วิวิจฺเจว กาเมหิ วิวิจฺจ
อกุสเลหิ ฌมฺเมหิ สวิตกํ สวิจาร์ วิเวกขํ ปีตีสุขํ
ปจฺมํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหรติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สกัดจาก



กามและสังตอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก
มีวิจาร์ มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ นี่เป็นฌานที่ ๑

วิตกฺกวิจารานํ ฐปฺปมา อหฺมตฺตํ สมฺปสาทนํ
เจตโส เอโกทิกาวํ อวิตกํ อวิจาร์ สมาธิขํ ปีตีสุขํ ทฺติยํ
ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหรติ

เพราะการสงบระงับไปของวิตกและวิจาร์ ภิกษุบรรลุ
ทุติยฌานซึ่งมีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง
ผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่
นี่เป็นฌานที่ ๒

ปีติยา จ วิราคา อุเปกฺขโก จ วิหรติ สโต จ สมฺปชาโน
สุขณฺจ กาเยน ปภฺนิสฺสเวเตติ ยนฺตํ อริยา อาจิภฺขนฺติ อุเปกฺขโก
สติมา สุขวิหารีติ ตติยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหรติ



เพราะความคลายไปของปีติ ภิกษุเป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย บรรลุดุติยฌานที่พระอริยะเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข” นี่เป็นฌานที่ ๓

สุขสฺส จ ปหานา ทุกขสฺส จ ปหานา ปุพฺเพว โสมนสฺสโทมนสฺसानํ อตถงฺคมา อทุกขมสุขํ อุเปกฺขาสติปาริสฺสุทฺธิํ จตฺตถํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหริติ

เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะการดับไปของโสมนัสและโทมนัสในกาลก่อน ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี่เป็นฌานที่ ๔

อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาสมาธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เรียกว่าสัมมาสมาธิ



การฝึกสติ ให้รู้ทันจิตใจตนเองเรียกว่าฝึกอธิจิตสิกขา เวลาที่จิตใจเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหว หลงคิดไป ฟุ้งซ่าน มีสติรู้ทันบ่อยๆ ก็จะเกิดสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิรู้กาย จะเห็นกายไม่ใช่ตัวเรา เป็นรูป เป็นสิ่งหนึ่ง จะเห็นเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณที่มันเกิดดับเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้น ปรุงให้จิตดีบ้างไม่ดีบ้าง ให้จิตมีดีมีชั่วบ้าง สว่างบ้าง **สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา เมื่อตามรู้กายตามรู้ใจด้วยจิตที่มีสมาธิ ปัญญาก็จะเกิดขึ้น การที่จิตมีสมาธิมาตามรู้กายรู้ใจ เรียกว่าฝึกอธิปัญญาสิกขา ก็จะได้ปัญญามาตามลำดับ จนกระทั่งอริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น**

การมีสติ มีความรู้ตัว มารู้กายรู้ใจไป จะค่อยๆ มีสิกขาเกิดขึ้น ถ้าจิตยังไม่แยกออกจากอารมณ์ ไม่มาศึกษากายศึกษาใจ มันก็ไม่ได้เริ่มศึกษา ยังหลงอยู่กับโลก หลงอยู่กับขั้น หลงยินดียินร้ายไปทั่ว ไม่เกิดการศึกษาสักที สิ่งสำคัญที่จะทำให้เรารู้จักธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าแสดงเอาไว้



ก็โดยการรู้ตัวให้เป็นแล้วมารู้กายรู้ใจ รู้ว่ากายมันเป็นอย่างนี้
มันนั่ง มันยืน มันเดิน มันนอน มันเหยียด มันคู้ มัน
กะพริบตา ปากขมุบขมิบ มันหัวเราะ ร้องไห้ ใจเป็นยังงี้
ก็ให้รู้ ใจสบาย ใจไม่สบาย ใจโลภ ใจโกรธ พอใจ ไม่
พอใจ ขี้เกียจ ง่วงนอน อิจฉา เครียด วิตกกังวล เป็นสุข
เป็นทุกข์ ก็ดูไป ศึกษาไปเรื่อยๆ

เมื่อมีสติมากขึ้นก็จะรู้เท่าทันเจตนาในการพูด เจตนา
ในการทำ เมื่อเห็นก็จะละได้ และเห็นความยินดียินร้ายใน
อารมณ์ต่างๆ รู้เท่าทันจิตใจ รู้ว่าทุกข์มาได้ยังไง ทุกข์
เกิดขึ้นมาจากความไม่รู้ของเราเอง หลงไปยึดสิ่งนั้นสิ่งนี้
ฉะนั้นหน้าที่ของเราที่ต้องสะสางเอาเอง ต้องฝึกฝน ธรรมะ
ที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้มีหลายหัวข้อมาก จำได้ก็ไม่ใช่ไร
จำไม่ได้ก็ไม่ใช่ไรเหมือนกัน การฟังธรรมก็ช่วยกล่อมใจ
ได้บ้าง ช่วยให้เรามีความเห็นถูก มีปัญญขึ้นการฟัง
ส่วนจะมีปัญญาขั้นทำลายล้างกิเลสได้ ทำลายภพชาติได้
ก็ต้องมาฝึกเอาเองจนอริยมรรคเกิดขึ้น



ประวัติผู้บรรยาย
อาจารย์สุกักร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองสะ ต.หนองสะ อ.ลำโรงทาน จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๒)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท บางกอกพร็อพเพอร์ตี้
คอร์ปอเรชั่น จำกัด

- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะ และตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรีวิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต บาลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com



รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือเรื่องขริยมรรค ๘

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
๑	ปฏิบัติธรรมการบิไทย ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ๗๒ พรรษา ราชนครินทร์ จ.จันทบุรี	๒๖,๖๔๐
๒	บ.การบิไทย จำกัด	๑๐,๕๐๐
๓	คุณสิทธิเดช อุทิศผล	๑๐,๐๐๐
๔	คุณแสวงนัย ก่อมงคลกุล	๕,๐๐๐
๕	คุณจันทร์ทิพย์ ประกอบศักดิ์	๕,๐๐๐
๖	คุณสุภาพ ทิพย์ทัศน์	๔,๐๐๐
๗	คุณเอื้องขวัญ ชัยนิธิวัฒน์	๓,๒๐๐
๘	คุณสุรพล-พญ.สุภาพร-คุณนภาพร-ด.ช.นพรัตน์ เกียรติพิลพจน์	๒,๐๐๐
๙	คุณมยุรี ตัลยารักษ์ และคณะ	๒,๐๐๐
๑๐	คุณพรพิมล จรุงจิตราวี	๒,๐๐๐
๑๑	คุณสาคร รัตนวงษ์ และผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๗๐๐
๑๒	คุณนันทกร-คุณวาสนี-ด.ญ.ปวีณ์กร ลักกะพลางกู	๑,๕๐๐
๑๓	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๕๐๐
๑๔	คุณกุลวดี กัณฑ์สุวรรณ	๑,๒๐๐
๑๕	คุณจิตจรียา หอธรรม	๑,๐๐๐
๑๖	คุณจิตรมา-คุณวันชัย ตีระวรรณ	๑,๐๐๐
๑๗	คุณจินตพัทธ์ วัฒนะนรินทร์ และคุณชมพูนตร ลำเลิศ	๑,๐๐๐
๑๘	คุณพรภัทร อภิธรรมสุนทร	๑,๐๐๐
๑๙	คุณสุกัญญา ประโยชน์วนิช	๑,๐๐๐
๒๐	คุณนภาพร เลขากุล	๑,๐๐๐
๒๑	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๐๐๐
๒๒	พระภิกษุเชาว เชมโก	๑,๐๐๐
๒๓	คุณโชคชัย-คุณวิลาวัลย์ อิงค์ชัยกุลรัตน์	๑,๐๐๐

รายนามผู้บริจาค ๒

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
๒๔	คุณศิริรัตน์ วัฒนกุล	๑,๐๐๐
๒๕	คุณเรวัตร-คุณวัลยา แสงนิล	๑,๐๐๐
๒๖	คุณวิชัย-คุณสุนทร โพธิ์นทีไท	๑,๐๐๐
๒๗	พ.ต.อ.บุญเสริม ศรีชมภู	๕๕๐
๒๘	คุณบุญชัย-คุณวรรณ-คุณชวลิต-คุณยุพดี จิระชนากุลและครอบครัว	๕๐๐
๒๙	พ.ต.อ.สุวิทย์ ธารศรีทอง	๕๐๐
๓๐	คุณกรวรรณ มูลเสีฐ	๕๐๐
๓๑	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๕๐๐
๓๒	คุณพงษ์พัฒน์ แซ่เฮง และครอบครัว	๕๐๐
๓๓	คุณณัฐฐรชต แนบขิต และครอบครัว	๕๐๐
๓๔	คุณไข่ม่อน-คุณวิราภรณ์ เบอร์กิต	๕๐๐
๓๕	คุณรุ่งทิวา ปาน้อย	๕๐๐
๓๗	คุณดาวารวรรณ-คุณเกษมกล ปวงะฤทธิ์	๕๐๐
๓๘	พระครูสังฆรักษ์ อภิรัตน์ วชิรธัมโม	๕๐๐
๓๙	คุณอรชร ไกรฉัตร, คุณศิริมาศ บุญโสม, คุณสุปราณี โรจน์ดวง	๕๐๐
๔๐	คุณปิลิดา ไชยสาร	๔๒๐
๔๑	คุณสะอาด พิมพ์กัณฑ์	๔๐๐
๔๒	คุณเสรีภาพ ชาทิพา	๓๐๐
๔๓	คุณพิชัย-คุณมาลี-คุณพิสุทธิ์ จันทร์วิมรังกุล	๓๐๐
๔๔	คุณวรรณวนัช โคศิริ	๓๐๐
๔๕	คุณธนพรพรณ ขาวกมล และครอบครัว	๓๐๐
๔๖	คุณธนพร ใจสุนทร	๓๐๐
๔๗	คุณมณฑา ลัคนากิไศรยฐ	๓๐๐
๔๘	คุณพิสิษฐกร-คุณพันธวัฒน์ มิตรธรรมพิทักษ์ และคุณปกรณ์ จิระไชยเชื่อนพันธ์	๒๒๐
๔๙	คุณทวารักษ์ จงจิตร	๒๒๐

รายนามผู้บริจาค ๓

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
๕๐	คุณอุไรวรรณ แสนไชย	๒๐๐
๕๑	คุณอรพินท์ ปรารงค์นวัฒน์	๒๐๐
๕๒	คุณเข็มจิรา-รอสู่โรจน์-คุณวิภาดา-คุณอรอุมา เล็กเจริญศรี, ด.ช.จักรกฤษณ์ ลออฤทธิ์, ด.ช.กรวิช ทองอยู่	๒๐๐
๕๓	คุณทรงพล-คุณวิไล-คุณอจลา-คุณศิริปาน จรรย์สีบศรี	๒๐๐
๕๔	คุณจินดารัตน์-คุณเบญจ ดาวเจริญ	๒๐๐
๕๕	คุณบุญยัง-คุณจำปี-คุณยุทธนา-คุณวิทยา กาสม	๒๐๐
๕๖	คุณธรรมา	๒๐๐
๕๗	บ.แมจิกูธส์ จก.	๒๐๐
๕๘	คุณพนาพร เดชกิจบรรหาร	๒๐๐
๕๙	คุณเสรีภาพ ชาทิพา	๒๐๐
๖๐	คุณธัญญลักษณ์ เทพอักษร	๑๐๐
๖๑	คุณรัชณี วิมาลัย	๑๐๐
๖๒	คุณภิญญาพัชญ์ พิรกิตติวรกุล	๑๐๐
๖๓	คุณเมณี	๑๐๐
๖๔	คุณอรุณศรี	๑๐๐
๖๕	คุณอมรรัตน์ มา	๑๐๐
๖๖	ด.ช.ประภาส เล็กเลิศ	๑๐๐
๖๗	คุณประภาศรี โพธิ์งาม	๑๐๐
๖๘	คุณสุชาติ กิจการสังวร	๑๐๐
๖๙	คุณพิมพ์ภา ไกรนิธิวุฒิ พร้อมครอบครัว	๑๐๐
๗๐	คุณพ่อจันทร์-คุณแม่ทองพูน แก้วจิตร และครอบครัว	๑๐๐
๗๑	คุณนภัสสรณ์ ภิรมย์โชติเกียรติ	๑๐๐
๗๒	คุณเบญจรัตน์ เทพจร	๑๐๐
๗๓	คุณทิพวัลย์ นวนพุทธา	๑๐๐
๗๔	คุณธัญญาภัก โสภาเวช	๑๐๐

รายนามผู้บริจาค ๔

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
๗๕	คุณชุมพร รัตติกุล	๑๐๐
๗๖	คุณคำมวล ทานนา	๑๐๐
๗๗	คุณदनัย เทพจร	๑๐๐
๗๘	คุณจงกลนี ตำรงชัย	๑๐๐
๗๙	คุณเอกเทพย์ บุญมี	๑๐๐
๘๐	คุณภัครพี บุญมี	๑๐๐
๘๑	คุณสุจิตรา ก่อศักดิ์วัฒนา	๑๐๐
๘๒	คุณชลิต คงภาวิเศษกุล	๑๐๐
๘๓	คุณยุพา	๘๐
๘๔	คุณศิรินันท์ เพื่อกโสภา	๘๐
๘๕	คุณพิมลพรรณ สิริทวีทรัพย์	๗๐
๘๖	คุณพรณี แก้วแสงเอก	๗๐
๘๗	คุณสุจิตรา นาคตระกูล	๕๐
๘๘	คุณประภาพร เกตราพูนสินไชย	๕๐
๘๙	คุณชฎานุตัน เข็มขัด	๕๐
๙๐	คุณเขมจิรา โอวาทวรกิจ	๕๐
๙๑	คุณมยุรี โอวาทวรกิจ	๕๐
๙๒	คุณศิริดา สัยเกตุ	๔๐
๙๓	คุณกมล พิพัฒน์จรัสกุล	๔๐
๙๔	คุณจำนง ศรีทา	๒๕
๙๕	คุณจิรนันท์ ศรีทา	๒๕
๙๖	คุณบุญเท่ง ฟังพุทธรธรรม	๒๐
๙๗	คุณเปา ดีห้วย	๒๐
๙๘	คุณจันทรปิง รามัญกุล	๒๐
๙๙	คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกสิทธิ์ ธนพิพัฒน์สัจจา	๒๐
	รวมศรัทธาทั้งสิ้น	๑๐๒,๔๑๐