

รวมพุทธวจนัยามเช้าและอธิบายโดย พระอาจารย์ คึกฤทธิ์และคณะสงฆ์วัดนาป่าพง

(ฉบับ ๓ / ๓)

เรื่อง อานิสงส์ของการหลีกเร้น

อริยสัจจากพระโอรุฏ ภาคปลาย หน้า ๑๓๔๐

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เธอทั้งหลายจงเป็นผู้มีความหลีกเร้น (ปฏิสุตฺต) เป็นที่มายนดี ยินดีแล้วใน ความหลีกเร้น จงเป็นผู้ตามประกอบเจโตสมณะในภายใน มีฉานอันตนไม่ละเลย ประกอบพร้อม ด้วยวิปัสสนา เพิ่มพูนความยินดีในสุญญาคารอยู่เถิด. ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อประพฤติกกระทำเช่นนั้น อยู่, ผลอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาผลทั้งสอง เป็นอันเธอหวังได้ คือ อรหัตตผลในทิวรรุธรรมนี้ หรือว่าเมื่อเชื่อ (อุปาทิ) เหลืออยู่ ก็มี ความเป็นอนาคามี.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล

ท่านตรัสสอนเรื่องประโยชน์ของการหลีกเร้น ให้ได้ความวิเวก เมื่อหลีกเร้นแล้ว ท่านก็ให้เจริญ ฉาน เจริญสมาธินั่นเอง ทำความสงบ มีจิตตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์อันเดียวเหมือนที่เราทำเมื่อสักครู่นี้ก็ เรียกว่าเป็นผู้ไม่เห็นห่างจากฉาน คือการเพ่งในอารมณ์อันเดียว แล้วก็เจริญซึ่งวิปัสสนาคือการเห็น การเกิดดับภายในใจของเราเอง ว่ามีอะไรเกิดบ้างดับบ้าง ประกอบอยู่ด้วย สุญญาคารคืออยู่ในเรือน ว่าง ในที่วิเวก วิเวกหลีกเร้น เจริญสมณะ เจริญวิปัสสนา การกระทำ ๔ อย่างเหล่านี้ ก็เป็นเหตุให้ได้ ซึ่งอรหัตตผลในปัจจุบันภพ หรือถ้าอินทรีย์ภาวนายังไม่แก่กล้า ท่านก็บอกว่าจะได้เป็นอนาคามีผล พระอนาคามีบุคคล คุณสมบัติของพระอนาคามีคือท่านบอกว่าสามารถละความยินดียินดีร้ายอันเกิด จากอายตนะทางกายสัมผัสได้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ๕ อายตนะ อริยบุคคลระดับพระอนาคามี สามารถวางอุเบกขาหรือไม่ยินดียินดีร้าย แต่ความยินดียินดีร้ายในส่วนของจิตยังเหลืออยู่ ซึ่งเป็น ขั้นตอนที่อรหัตมรรค คือผู้เดินมรรคในส่วนของพระอรหันต์จะต้องแก้ไขต่อไป

เพราะฉะนั้นก็ให้พวกเราพยายามหาเวลาที่จะหลีกเร้นอยู่ผู้เดียว ทำความสงบ เพียงชั่วครู่ชั่วคราวก็ ยังดี วันหนึ่ง ๕ นาที ๑๐ นาที ให้จิตใจของเราได้สงบ ได้พัก่อนบ้าง ไม่ให้ฟุ้งไปในภายนอก ไม่ให้ฟุ้งไปในอารมณ์ต่างๆ ด้วยการพยายามมีสติระลึกรู้อยู่กับกายของเรา กายของเราอาศัยอะไร ได้บ้าง ลมหายใจก็ใช้ได้ การรู้การเคลื่อนไหวอริยาบถ เช่นขณะเวลาเดินก็รู้ ขณะที่เท้าสัมผัสพื้น ไม่ให้จิตส่งออกไปจากกาย ให้รู้ที่อยู่ที่กาย ที่เท้าอย่างนี้ก็ได้ หรือเรารู้การทำงานที่เราทำในปัจจุบัน เรา กวาดพื้น ถูพื้น ล้างถ้วยล้างจาน ขับรถ ถูพื้นอยู่ก็ให้รู้งานของเราในปัจจุบันที่ทำอยู่ จิตเคลื่อน

ออกไปจากงานที่ทำในปัจจุบันก็ให้รู้ แล้วก็จึงจิตกลับมาอยู่ที่งานในปัจจุบัน ก็จะเป็นประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม และถ้าผู้ใดเจริญให้มากกระทำให้มาก สิ่งที่น่าหวังได้คือความเป็นอริยบุคคล ก็ถึงขั้นพระอนาคามี หรือ อรหัตผล.

เรื่อง การเห็นกายและเวทนาอย่างไร จึงเป็นเหตุให้จิตหลุดพ้น

อริยสังจากพระโอรสผู้ ภาคปลาย หน้า ๕๕๔

อัคริเวสสนะ! กายนี้ มีรูป ประกอบด้วยมหาภูตสี่ มีมารดาบิดาเป็นแดนเกิด เจริญขึ้นด้วยข้าวสุก และขนมสด ทั้งที่มีการขัดสีนวดฟั้นอยู่ก็ยังมี การแตกสลายกระจัดกระจายเพราะความไม่เที่ยง นั่นเองเป็นธรรมดา อัมบุคคล ควรตามเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นหวัฟ เป็นลูกศร เป็นความยากลำบาก เป็นอาพาธ เป็นดังผู้อื่น (ให้ยืมมา) เป็นของแตกสลาย เป็นของว่าง เป็นของไม่ใช่ตน. เมื่อบุคคลนั้นตามเห็นอยู่ซึ่งกายนี้ โดยความเป็นของไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นหวัฟ เป็นลูกศร เป็นความยากลำบาก เป็นอาพาธ เป็นดังผู้อื่น (ให้ยืมมา) เป็นของแตกสลาย เป็นของว่าง เป็นของไม่ใช่ตน, ความพอใจในกาย ความสันทนาในกาย ความตกอยู่ในอำนาจของกาย ที่มีอยู่ในกาย เขาย่อมละเสียได้.

อัคริเวสสนะ! เวทนา สามอย่าง เหล่านี้ มีอยู่ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา.

อัคริเวสสนะ! สมัยใด บุคคลเสวยสุขเวทนา สมัยนั้น ไม่ได้เสวยทุกขเวทนา ไม่ได้เสวย อทุกขมสุขเวทนา, สมัยนั้นคงเสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น. อัคริเวสสนะ! สมัยใด บุคคลเสวยทุกขเวทนา สมัยนั้น ไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวย อทุกขมสุขเวทนา, สมัยนั้นคงเสวยแต่ทุกขเวทนาเท่านั้น.

อัคริเวสสนะ! สมัยใด บุคคลเสวยอทุกขมสุขเวทนา สมัยนั้น ไม่ได้เสวยสุขเวทนา ไม่ได้เสวย ทุกขเวทนา, สมัยนั้นคงเสวยแต่ อทุกขมสุขเวทนาเท่านั้น.

อัคริเวสสนะ! สุขเวทนา เป็นของไม่เที่ยง (อนิจจา) เป็นของปรุงแต่ง (สังขตา) เป็นของอาศัยกันเกิดขึ้น (ปฏิจฺจนสมุปฺปนนา) มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา (ขยธมฺมา) มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา (วยธมฺมา) มีความจางกลายเป็นธรรมดา (วิราธมฺมา) มีความดับไปเป็นธรรมดา (นิโรธธมฺมา).

อัคริเวสสนะ! แม้ทุกขเวทนา ก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นของปรุงแต่ง เป็นของอาศัยกันเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความจางกลายเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา. อัคริเวสสนะ! แม้อทุกขมสุขเวทนา ก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นของปรุงแต่ง เป็นของอาศัยกันเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความจางกลายเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา.

อัคคิเวสสนะ! อริยสาวกผู้มีการดับ เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสุขเวทนา แม้ใน
ทุกขเวทนา แม้ในอทุกขมสุขเวทนา, เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด, เพราะคลายกำหนัดย่อมหลุด
พ้น, เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว. อริยสาวกนั้น ย่อมรู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว
พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอย่างอื่นที่จะต้องทำเพื่อความหลุดพ้นอย่างนี้
มิได้มีอีก” ดังนี้.

อัคคิเวสสนะ! ภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นแล้ว อย่างนี้แล ย่อมไม่กล่าวคำประจบใครๆ ย่อมไม่กล่าวคำ
ขัดแย้งใครๆ และโหวทใดที่เขากล่าวกันอยู่ในโลก เขาก็กล่าวโดยโหวทนั้น ไม่มียึดมั่นความหมาย
ใดๆอยู่.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล

ในเรื่องของกายที่ท่านให้พิจารณาก็คือ ให้เห็นโทษของกาย ว่ากายมีโทษอย่างไรบ้าง การที่เราเห็น
โทษของกายบ่อยๆ ก็จะเป็นเหตุให้เราคลายความยึดมั่นถือมั่นของกาย เพราะโดยปกติทุกสิ่งทุก
อย่างในโลกย่อมที่จะมีอัสสาทะคือรสอร่อยของมัน และอาทีนวะคือโทษของมัน แต่คนหรือสัตว์
ทั้งหลายที่ติดอยู่ในโลกก็เพราะ มุ่งมองแต่อัสสาทะคือรสอร่อยของรูป ท่านจึงให้รู้จักมองอาทีนวะ
คือโทษของรูปเสียบ้าง ว่ารูปมีความแตกสลายเป็นธรรมดา เห็นความเสื่อม ผมงอกไป หน้างเหี่ยว
ย่นไป มองให้เห็นถึงกองกระดูก ความผูกเขี้ยวของกาย ซึ่งเราอาจจะมองเห็นสัตว์ทั้งหลายตาย
หรือเห็นคนตาย เวลาไปงานศพก็ตาม ก็ให้น้อมนึกคิดพิจารณาบ่อยๆ ก็เป็นเหตุให้ถอนอุปาทาน
ความยึดมั่นในส่วนของกายได้

ส่วนเวทนา สุข ทุกข์ อุเบกขาที่เกิดขึ้นมาก็ตาม ระหว่างวัน ท่านก็ให้มองเห็นความไม่เที่ยง ความดับ
ของมัน สุขเวทนา ก็เป็นทุกข์ คือที่สุดแล้วสุขเวทนาจึงถึงความดับไปนั่นเอง ตัวทุกขเวทนาจึงเป็น
ทุกข์ ก็คือทุกขเวทนาใดๆ ก็ถึงซึ่งความดับอีกเช่นกัน ไม่มีใครที่สุขตลอด ไม่มีใครที่ทุกข์ตลอด
แสดงว่าความสุขก็มีการดับ ความทุกข์ก็มีการดับไป ตัวอุเบกขาเวทนาจึงเช่นกัน เมื่ออุเบกขาเวทนา
ตั้งอยู่ อุเบกขาเวทนาจึงมีการสิ้นสุดไปเช่นกัน

และท่านให้สังเกตว่า ขณะที่เรามีสุขเวทนา ขณะนั้น ไม่มีทุกข์ และก็ไม่มีอุเบกขา ขณะที่มีความทุกข์
ขณะนั้นก็ไม่มีความสุข ไม่มีอุเบกขา ขณะที่เรามีอุเบกขา ขณะนั้นไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ แสดงว่าจิตจับได้ที่
ละอามณ์

นี่ก็จะเป็นความรู้ของเราอย่างหนึ่ง ถ้าเราสังเกตจิตไปเรื่อยๆ ขณะที่จิตนั้นรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันจะไม่รู้
สิ่งอื่น ทั่วๆไปที่ธรรมชาติเหล่านั้นก็มีอยู่ แต่ถ้าจิตไม่เข้าไปรับรู้ธรรมชาติเหล่านั้นก็ถึงซึ่งความไม่มี

นั่นเอง ถ้าใครมาฝึกอยู่อย่างนี้ ใครมารู้มาเห็นอยู่อย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าก็บอกว่าจะเป็นเหตุให้
จิตของเรา หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายได้ ก็เป็นวิธีการฝึกฝนอบรมจิตของเรา จะมองกายอย่างไร
มองเวทนาอย่างไร เพื่อให้พ้นจากอาสวะกิเลส.

เรื่อง การกระทำทางกาย วาจา ที่ควรและไม่ควรประพฤติ

อริยสัจจากพระโอรสผู้ ภาคปลาย หน้า ๑๑๔๓

สารีบุตร! เมื่อบุคคลเสพอยู่ซึ่งกายสมาจาร (การประพฤติประจำทางกาย) ชนิดไร อุกุศลธรรมเจริญ
กุศลธรรมเสื่อม, กายสมาจารเช่นนี้ บุคคลไม่ควรเสพ. สารีบุตร! เมื่อบุคคลเสพอยู่ซึ่งกาย
สมาจาร ชนิดไร อุกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญ, กายสมาจารเช่นนี้ บุคคลควรเสพ.

สารีบุตร! อุกุศลธรรมย่อมเจริญ กุศลธรรมย่อมเสื่อม แก่บุคคลผู้เสพอยู่ซึ่ง กายสมาจาร ชนิดไหน
เล่า? สารีบุตร! บุคคลบางคนในกรณีนี้ เป็นผู้มี ปาณาติบาต เป็นพราน มีมือเปื้อนเลือด วุ่นอยู่
แต่การประหัตประหาร ไม่มีความเอ็นดูในสัตว์มีชีวิต, และเป็นผู้ ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้
ถือเอาทรัพย์และอุปกรณ์แห่งทรัพย์อันเจ้าของไม่ได้ให้ ในบ้านก็ดี ในป่าก็ดี ด้วยอาการแห่งขโมย,
และเป็นผู้ ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย คือประพฤติผิดในหญิงทั้งหลาย ที่มีมารดา รักษา บิดา
รักษา มารดาและบิดารักษา พี่น้องชายรักษา พี่น้องหญิงรักษา ญาติรักษา หญิงมีสามี หญิงมี
สินไหม แม้ที่สุดแต่หญิงที่มีผู้สวมมาลาหมั้นไว้. สารีบุตร! เมื่อเสพกายสมาจารชนิดนี้แล อุกุศล
ธรรมย่อมเจริญ กุศลธรรมย่อมเสื่อม.

สารีบุตร! อุกุศลธรรมย่อมเสื่อม กุศลธรรมย่อมเจริญ แก่บุคคลผู้เสพอยู่ซึ่ง กายสมาจาร ชนิดไหน
เล่า? สารีบุตร! บุคคลบางคนในกรณีนี้ เป็นผู้ ละ ปาณาติบาต เว้นขาดจากปาณาติบาต วางท่อน
ไม้และศาสตราเสียแล้ว มีความละอาย ถึงความเอ็นดูกรุณาหวังประโยชน์แก่อกุลในบรรดาสัตว์
ทั้งหลาย, และเป็นผู้ ละอทินนาทาน เว้นขาดจากอทินนาทาน ไม่ถือเอาทรัพย์และอุปกรณ์แห่ง
ทรัพย์ อันเจ้าของไม่ได้ให้ ในบ้านก็ดี ในป่าก็ดี ด้วยอาการแห่งขโมย, และเป็นผู้
ละกามสุมิจณาจาร เว้นขาดจากกามสุมิจณาจาร คือไม่ประพฤติผิดในหญิงทั้งหลายที่มีมารดา
รักษา บิดารักษา มารดาและบิดารักษา พี่น้องชายรักษา พี่น้องหญิงรักษา ญาติรักษา หญิงมีสามี
หญิงมีสินไหม แม้ที่สุดแต่หญิงที่มีผู้สวมมาลาหมั้นไว้. สารีบุตร! เมื่อเสพกายสมาจารชนิดนี้แล
อกุศลธรรมย่อมเสื่อม กุศลธรรมย่อมเจริญ.

สารีบุตร! อกุศลธรรมย่อมเจริญ กุศลธรรมย่อมเสื่อม แก่บุคคลผู้เสพอยู่ซึ่ง วจีสมาจาร (การประพฤติประจำทางวาจา) ชนิดไหนเล่า? สารีบุตร! บุคคลบางคนในกรณีนี้ เป็นผู้ มีปกติกล่าวเท็จ ไปในสภากิติ ไปในที่ประชุมก็ดี ไปในหมู่ญาติก็ดี ไปในท่ามกลางคนหมู่มากก็ดี ไปในท่ามกลางราชสกุลก็ดี เขานำไปเป็นพยาน ถามว่า “ท่านผู้เจริญ! ท่านรู้อย่างไร ว่าไปอย่างนั้น” บุรุษนั้น เมื่อไม่รู้ ก็บอกว่าไม่รู้ เมื่อรู้ก็บอกว่าไม่รู้ ไม่เห็นก็บอกว่าเห็น เห็นก็บอกว่าไม่เห็น ดังนี้ กล่าวเท็จทั้งรู้อยู่ เพราะเหตุแห่งตนบ้าง เพราะเหตุแห่งผู้อื่นบ้าง เพราะเหตุแห่งอำิสลินจางบ้าง, และเป็นผู้ กล่าวคำต่อเสียด ได้ฟังจากฝ่ายนี้แล้ว ก็รีบไปบอกฝ่ายโน้น เพื่อแตกจากฝ่ายนี้ หรือได้ฟังจากฝ่ายโน้น แล้ว ก็รีบมาบอกแก่ฝ่ายนี้ เพื่อแตกจากฝ่ายโน้น ทำคนที่พร้อมเพรียงกันอยู่ให้แตกจากกัน อุดหนุนส่งเสริมคนที่แตกกันอยู่แล้ว ให้แตกจากกันยิ่งขึ้น เป็นคนชอบในการเป็นพวก ยินดีในการเป็นพวก เป็นคนพอใจในการเป็นพวก กล่าวแต่วาจาที่ทำให้เป็นพวก, และเป็นผู้ กล่าววาจาหยาบ เป็นวาจา ทิมแทง กักขพะ เผ็ดร้อน ซัดใจผู้อื่น กลัดกลุ้มอยู่ด้วยความโกรธ ไม่เป็นไปด้วยสมาน, และเป็นผู้ กล่าววาจาเพื่อเจ้อ ไม่กล่าวตามกาลอันควร ไม่กล่าวตามเป็นจริง ไม่กล่าวโดยอรรถ ไม่กล่าวโดยธรรม ไม่กล่าวโดยวินัย กล่าววาจาไม่มีที่ตั้งอาศัย ไม่ถูกกาละ ไม่ถูกเทศะ ไม่มีที่จบ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์. สารีบุตร! เมื่อเสพวจีสมาจารชนิดนี้แล อกุศลธรรมย่อมเจริญ กุศลธรรมย่อมเสื่อม.

สารีบุตร! อกุศลธรรมย่อมเสื่อม กุศลธรรมย่อมเจริญ แก่บุคคลผู้เสพอยู่ซึ่ง วจีสมาจาร ชนิดไหนเล่า? สารีบุตร! บุคคลบางคนในกรณีนี้ เป็นผู้ ละมูสวาจา เว้นขาดจากมูสวาจา ไปในสภากิติ ไปในที่ประชุมก็ดี ไปในหมู่ญาติก็ดี ไปในท่ามกลางคนหมู่มากก็ดี ไปในท่ามกลางราชสกุลก็ดี เขานำไปเป็นพยาน ถามว่า “ท่านผู้เจริญ! ท่านรู้อย่างไร ว่าไปอย่างนั้น” เขานั้นเมื่อรู้ ก็บอกว่ารู้ เมื่อไม่รู้ ก็บอกว่าไม่รู้ เห็นก็บอกว่าเห็น ไม่เห็นก็บอกว่าไม่เห็น ดังนี้ ไม่กล่าวเท็จทั้งรู้อยู่ เพราะเหตุแห่งตนบ้าง เพราะเหตุแห่งผู้อื่นบ้าง เพราะเหตุแห่งอำิสลินจางบ้าง, และเป็นผู้ ละปิสุณวาจา เว้นขาดจากปิสุณวาจา ได้ฟังจากฝ่ายนี้แล้ว ก็ไม่รีบไปบอกฝ่ายโน้น เพื่อแตกจากฝ่ายนี้ หรือได้ฟังจากฝ่ายโน้นแล้ว ไม่รีบไปบอกแก่ฝ่ายนี้ เพื่อแตกจากฝ่ายโน้น แต่จะสมานคนที่แตกกันแล้ว ให้กลับพร้อมเพรียงกัน ยินดีในการพร้อมเพรียง พพอใจในการพร้อมเพรียง กล่าวแต่วาจาที่ทำให้พร้อมเพรียงกัน, และเป็นผู้ ละพรุสวาจา เว้นขาดจาก พรุสวาจา กล่าวแต่วาจาที่ไม่มีโทษ เสนาะโสต ให้เกิดความรัก เป็นคำฟูใจ เป็นคำสุภาพที่ชาวเมืองเขาพูดกัน เป็นที่ใครที่พอใจของมหาชน กล่าวแต่วาจา เช่นนั้นอยู่, และเป็นผู้ ละสัมผัปปลาปวาจา เว้นขาดจากสัมผัปปลาปวาจา กล่าวแต่ในเวลาอันสมควร กล่าวแต่คำจริง เป็นประโยชน์ เป็นธรรม เป็นวินัย กล่าวแต่วาจาที่มีตั้ง มีหลักฐานอ้างอิง มีเวลาจบ ประกอบด้วยประโยชน์ สมควรแก่เวลา. สารีบุตร! เมื่อเสพวจีสมาจารชนิดนี้แล อกุศลธรรมย่อมเสื่อม กุศลธรรมย่อมเจริญ.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิตฺติ โสตุถิโผ

ก็ให้ฟังคำที่พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัส ซึ่งบางครั้งเราจะบอกว่าพระพุทธเจ้าพูดแต่เรื่องยากๆ จริงๆท่านก็พูดไว้ในหลายแบบ หลายนัย เรื่องง่ายก็มี เรื่องยากก็มี ธรรมะเป็นของลึกซึ้ง อย่างที่ได้ยกมาเมื่อสักครู่นี้ก็เป็นเรื่องที่ฟังแล้วเราน่าจะเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้โดย ท่านก็นั่นลงไปทำการกระทำทางกายทางวาจาในกรอบของศีล ๕ นั้นเอง และก็ลงรายละเอียดในเรื่องการพูดทางวาจาเพิ่มในเรื่องของการไม่พูดคำหยาบ พูดคำเพื่อเจ้อ และคำส่อเสียด คำส่อเสียดในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการเสียดแทงใจ แต่เป็นคำพูดขย่งให้แตกกัน

ใครที่ชอบพูดขย่งให้แตกกัน พระพุทธเจ้าบอกว่า เป็น อสัตบุรุษ เป็นบุคคลไม่ดี เป็นเครื่องสังเกต แต่ถ้าใครพูดวาจาที่ยังความพร้อมเพรียงให้เกิดขึ้น ชอบสมานสามัคคี อันนั้นท่านให้สังเกตว่า อันนั้นคือสัตบุรุษ คำพูดของคนดี คนดียอมที่จะไม่พูดขย่งให้เขาแตกกัน ไม่เอาความฝ่ายนี้ไปบอกฝ่ายโน้น ไม่เอาความฝ่ายโน้น ไปบอกฝ่ายนี้ แต่จะพูดในเรื่องที่ทำให้เกิดความสมัคสมานสามัคคีของหมู่คณะเกิดขึ้น

อันนี้เป็นการประพฤติทางกาย ทางวาจา ที่ท่านวางหลักเกณฑ์ไว้มาบอกกันตรงนี้แล้วก็ยังเป็นหลักที่ใช้ได้ตลอด เป็นเครื่องวัดคนดีของสังคม เป็นมาตรฐานของคนดี เป็นเครื่องวัดความเป็นพระโสดาบันบุคคล เป็นหนึ่งในคุณธรรมของความเป็นพระโสดาบัน จะต้องมศีล ๕ บริบูรณ์ และจะต้องมีความมั่นคงในพระรัตนตรัยอย่างไม่หวั่นไหว ไม่ยึดถือเครื่องรางของขลังอันเป็นเหตุให้เกิดความลุ่มหลง เกิดความสะดุ้งหวาดเสียว ความสั่นคลอน ความหวาดเสียวของจิตใจ มีที่ฟังที่ไม่ใช่พระรัตนตรัย ก็จะเกิดความยึดมั่นถือมั่นมากขึ้น ถ้าสิ่งที่เราฟังชั่วครวเหล่านั้น เกิดชำรุดเสียหายแตกทำลาย เราก็เกิดความหดหู่ใจ เศร้าใจ หวั่นไหวจิตใจ แต่ถ้าเรายึดพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่ตั้ง นั่นก็คือตัวคำสอน เป็นนามธรรม ไม่มีอะไรมาทำอันตรายให้แตกสลายให้ฟังไปได้ แล้วเรานำสิ่งที่ท่านสอน ไปปฏิบัติ กาย วาจา ใจ ของเราก็สามารถที่จะพัฒนาขึ้นมาได้

พระอรหันต์ทั้งหลาย ก็ไม่ได้เป็นคนดีมาแต่เดิม แต่ก็มาจากปุถุชน คนหยาบ คนไม่ดีนี้แหละ แต่มีการฝึกฝนการพัฒนาตนเองขึ้นมาอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งสามารถหลุดพ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ พ้นจากอาสวะ พ้นจากกิเลสทั้งหลายได้ จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ พ้นจากวิญญูะสงสาร พ้นจากกฎแห่งกรรมทั้งหลายได้ เข้าถึงมรรคผลนิพพาน

เพราะฉะนั้นที่สุดของความ ไม่ตาย ความเป็นพระอรหันต์ ก็เป็นกิจที่พวกเราทั้งหลายนี้แหละจะพึงกระทำ เริ่มมาจากพวกเราทั้งหลายนี้แหละที่สมควรทำ สัตว์อื่นๆ อย่างเครัจฉาน อย่างเปรตวิสัย ก็

เป็นสัตว์ที่ไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมได้ มนุษย์เรามีความพร้อมอยู่แล้วก็พยายามเอาความเพียร พากเพียรทำไปเรื่อยๆตามกำลัง ตามความสามารถ ทำให้ได้มากที่สุดเท่าที่กำลังเรามี ก็จะเป็นเหตุ ให้ความทุกข์ของเรานั้นหมดไป.

เรื่อง กิเลสย่อมหมดไปตามลำดับ เมื่อดำเนินการภาวนาอยู่

อริยสัจจากพระโอรุฏ ภาคต้น หน้า ๗๗๔

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนเรือเดินสมุทรที่มีเครื่องผูกทำด้วยหวายอยู่ในน้ำตลอดหกเดือนแล้ว เขายกขึ้นบกในฤดูหนาว เครื่องผูกเหล่านั้นตั้งอยู่กับลมและแดด ชุ่มแฉะด้วยหมอกอันชื้น ย่อม ยุบตัว เปื่อยพังไปโดยไม่ยากเลย, นี้ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อภิกษุตามประกอบการเจริญภาวนาอยู่ สัจโชนทั้งหลาย (ซึ่งเหมือนเครื่องหวายที่ต่อบูอยู่กับแดด ลม และความชื้น) ย่อมระงับลงๆ กระทั่ง สูญเสียไป ฉะนั้นเหมือนกัน.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิตฺติธรี โสตุถิโผโล

เรื่องนี้เป็นเรื่องสั้นๆที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้อธิบายแก่ภิกษุทั้งหลาย ว่าในขณะที่เราตามประกอบ อยู่ซึ่งภาวนานี้ ขณะนั้นกิเลสก็จะถูกลดทอน ถูกบรรเทา ถูกทำให้สิ้นสุดไปอยู่ตลอดเวลา ท่านจึงใช้ คำว่าเพราะความจางคลายดับไปโดยไม่เหลือแห่งวิชชาอันนั้นนั่นเทียวจึงมีความดับแห่งสังขาร เป็น ความจางคลาย เป็นความดับของความไม่รู้ ขณะที่เราบำเพ็ญภาวนาอยู่ จะเป็นการฝึกสติ ฝึกสมาธิ ฝึกปัญญาที่ตาม ขณะนั้นจิตของเราจะมีการพัฒนาขึ้นอยู่ตลอดเวลา การที่คนๆหนึ่งมาเฝ้าดูจิตดูการ เคลื่อนไหวของจิต ดูอารมณ์ให้เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตรงนั้นก็จะมมีปัญหามากขึ้นๆ เพราะเรา เฝ้าสังเกตรูธรรมชาติ ย่อมที่จะเห็นตามความเป็นจริงของมัน

ความจริงที่พระผู้มีพระภาคเจ้าต้องการให้เราเห็นก็คือ ธรรมชาติทั้งหลายล้วนมีการเกิด และมีความ ดับไปเป็นธรรมดา

การเกิดก็หมายถึงสมุทัยเหตุเกิดของมันนั่นเอง ความดับก็หมายถึงนิโรธ เรารู้สมุทัย รู้จักนิโรธ นั่นก็ คือเรากำลังรู้อริยสัจสี่ รู้อย่างที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรู้ทรงเห็น สิ่งที่เรากำลังเฝ้าสังเกตก็คือตัวทุกข์ กองทุกข์ ก็คือรูปกาย แล้วก็จิตใจของเรา อารมณ์ของเรานั้นเอง ขณะที่เรากำลังเฝ้าสังเกตอยู่ให้เห็น ตามความเป็นจริง นี้เรียกว่าเรากำลังเจริญมรรค มรรคมืองค์ ๘ โดยย่อก็คือตัว สีด สมาธิ ปัญญา ย่อ เข้ามาอีกก็คือ การที่เราเฝ้าดูมาที่จิตของเรา ให้เห็นจิต ให้เห็นอารมณ์ ให้เห็นกายของเรา เห็น อย่างไม่เห็นว่ามันไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้นมา มีการตั้งอยู่ มีการดับไปเป็นธรรมดา อันนี้เป็นกิจที่

นักปฏิบัติจะพึงกระทำ และเมื่อกระทำแล้ว ปัญญาที่จะได้ก็คือ จะเกิดความรู้ความเห็นว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่ใช่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา ที่ภาษาบาลีเรียกว่า เนตัง มะมะ เน โสหะมัสมิ นะ เมโส อตตะตา

เนตัง มะมะ หมายถึง นั่นไม่ใช่ของเรา, เน โสหะมัสมิ นั่นไม่ใช่เป็นเรา, นะ เมโส อตตะตา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา จะเกิดการแยกตัวระหว่างผู้ที่เฝ้าดู กับสิ่งที่กำลังถูกดู ถูกรู้ อยู่ สิ่งที่ถูกดูถูกรู้ อยู่ นั่นก็คือตัวฉันท์ห้านี้เอง ตัวรูปกาย ตัวจิต ตัวอารมณ์ เพราะธรรมชาติเหล่านี้เป็นของเกิดดับ แต่เรายังไม่มั่นใจ เรายังไม่ได้เห็นด้วยจิตด้วยใจของเราจริงๆ ท่านจึงให้เราเฝ้าดูธรรมชาตินี้ให้เห็นตามความเป็นจริง ให้เห็นว่ามันเกิดขึ้น มันตั้งอยู่ และมีการดับไป

แต่คนๆหนึ่ง จะใช้เวลามากเท่าใดในการที่เมื่อมองจิตแล้วจะเกิดความเข้าใจ อันนั้นก็แตกต่างกันแล้วแต่บุญบารมีที่สร้างสมมา แล้วแต่กรรม การกระทำที่สร้างสมมาของแต่ละบุคคล แต่จะอย่างไรก็ตาม ท่านบอกจะตั้งสมมาน้อยมากอย่างไรก็ตาม ท่านบอกไม่ต้องไปพะวงหรือสนใจในเรื่องของอดีต ทำปัจจุบันนี้ให้ดีที่สุด ทุกขณะแห่งการกระทำกิเลสก็จะถูกลดทอน ถูกบรรเทาค่อยๆทำ ให้สิ้นสุดไป.

เรื่อง แว่นส่องความเป็นพระโสดาบัน

อริยสัจจากพระโฆษฐ์ ภาคต้น หน้า ๕๘๐

อานนท์! เราจักแสดงธรรมปริยายอันชื่อว่า แว่นธรรม ซึ่งหากอริยสาวกผู้ใด ได้ประกอบพร้อมแล้ว เมื่อจางจะพยากรณ์ตนเอง ก็พึงทำได้ ในข้อที่ตนเป็นผู้มีนรกสิ้นแล้ว มีกำเนิดตรัสจางสิ้นแล้ว มีเปรตวิสัยสิ้นแล้ว มีอบาย ทุกคติ วินิบาต สิ้นแล้ว, ในข้อที่ตนเป็นพระโสดาบันผู้มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เทียงแท้ต่อพระนิพพาน เป็นผู้มีอันจะตรัสรู้ธรรมได้ในกาลเบื้องหน้า ดังนี้.

อานนท์! ก็ธรรมปริยายอันชื่อว่า แว่นธรรม ในที่นี้ เป็นอย่างไรเล่า?

อานนท์! อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ ประกอบพร้อมแล้วด้วยความเลื่อมใสอันหยังลงมัน ไม่หวั่นไหว ในองค์พระพุทธเจ้า ในองค์พระธรรม ในองค์พระสงฆ์ และอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบพร้อมแล้วด้วยศีลทั้งหลายชนิดเป็นที่พอใจของเหล่าอริยเจ้า คือเป็นศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นศีลที่เป็นไทจากคณหา เป็นศีลที่ผู้รู้ท่านสรรเสริญ เป็นศีลที่คณหา และทัญญูไม่ลูบคลำ และเป็นศีลที่เป็นไปเพื่อสมาธิ.

อานนท์! ธรรมปริยาย อันนี้แล ที่ชื่อว่า เว้นกรรม ซึ่งหาก อริยสาวกผู้ใดได้ประกอบพร้อมแล้ว เมื่อ
งานจะพยากรณ์ตนเอง ก็พึงทำได้, ดังนี้แล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิกฤทธิ โสตุณโธ

ท่านอธิบายคุณสมบัติของความเป็นพระโสดาบัน ในฐานะที่พระโสดาบันจะทำได้ เอาไว้เป็น
เครื่องตรวจสอบ อันนี้เป็นธรรมะที่สำคัญที่ท่านแสดงไว้ก่อนปรินิพพาน เพราะแต่ก่อนไม่มีใคร
พยากรณ์ความเป็นอริยบุคคล นอกจากพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เดียวเท่านั้น แต่เมื่อท่านจะปรินิพพาน
แล้วท่านก็มอบกฎเกณฑ์ธรรมะ เพื่อให้เราพยากรณ์ตนเอง ไม่ต้องให้ใครมาพยากรณ์ เพราะเราย่อม
รู้ตัวเรามากที่สุด ภายในจิตใจว่า ศีลเราดีรึยัง ยังมีอะไรที่บกพร่องอยู่บ้าง เราจะต้องเพิ่มเติมการ
ประพฤติปฏิบัติอะไรอีกบ้าง ไม่มีใครที่จะมาติดตามเราทุกวินาที ทุกขณะจิต แต่ตัวเราเองเท่านั้น ที่
เราจะสามารถรู้ตัวเราเอง ท่านจึงวางกฎเกณฑ์เอาไว้ว่า ถ้าผู้ใดมีความเลื่อมใสอันหยั่งลงมั่นไม่
หวั่นไหวในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วก็มีศีลอันเป็นที่รักของพระอริยเจ้า คือศีลที่ไม่ขาด
ไม่ทะลุ ไม่ต่างไม่พร้อย ก็คือย้อนมาที่ตัวศีล ๕ นั่นเอง

ความไม่หวั่น ไหว่นั้น มีความละเอียดลึกซึ้ง ว่าถ้าเรายังมีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งนอกจากพระรัตนตรัยอยู่
หรือไม่ อันนั้นก็เรียกว่ายังเป็นความหวั่นไหว ไม่นั่นเอง จึงว่าคุณสมบัติของความเป็นพระโสดาบัน
ไม่ใช่ว่าจะต้องมีอิทธิปาฏิหาริย์ หรือคุณวิเศษใดๆ คุณวิเศษที่พระโสดาบันมี ก็คือตัวความประพฤติ
ทางกาย ทางวาจาที่ถูกต้อนั่นเอง ซึ่งถ้าคุณแล้วก็เป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยที่เราจะพอทำได้ เพราะศีลห้า
แม้วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ก็คิดว่าพวกเราจะพอรักษาได้ถ้าตั้งใจ แต่ถ้าเราสามารถทำให้เป็นปกติวิสัย
เป็นผู้มีปกติอย่างยั่งยืนอยู่ในศีล ๕ อย่างไม่บกพร่อง แล้วก็มี ความมั่นคงในพระรัตนตรัย เชื่อมมั่นว่า
พระพุทธเจ้ามีจริง ตรัสรู้จริง เชื่อมมั่นว่าพระธรรมคำสอนนั้นสามารถทำคนที่ไม่รู้เรื่องรู้ราวให้มีการ
พัฒนาตนเองขึ้นมาเป็นพระอริยบุคคลได้ เชื่อมมั่นในอำนาจของพระธรรมที่จะฝึกฝนขัดเกลาบุคคล
จากปุถุชนให้เป็นอริยชนได้ และเชื่อมมั่นว่า พระสงฆ์นั้นมี คือสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่
ประพฤติธรรมปฏิบัติธรรม จนกระทั่งได้ผลของการประพฤติปฏิบัติเป็นอริยบุคคล ในขั้นโสดาบัน
สัทธาคามิ อานาคามี พระอรหันต์ นั่นมี คือความมั่นคงของความเห็นในความเป็นพระโสดาบัน

และสิ่งที่ใช้ตรวจสอบอีกอย่างหนึ่งก็คือ ท่านจะวางฐานะที่เป็นไปไม่ได้ของพระโสดาบัน เช่น เรา
จะไม่มองเห็นสังขารใดๆ โดยความเป็นของสุข ความเป็นของเที่ยง เพราะเราเห็นความแปรเปลี่ยน
ความเป็นอนิจจังของมัน จิตใจมันคง เพราะของใดๆ ในโลกนี้ หยิบมา ในที่สุดแล้วก็เดินไปสู่ความ
แตกสลายทั้งหมด จิตใจจะมั่นคงอย่างนี้ บุคคลนั้นไม่เห็นธรรมชาติใดๆ โดยความเป็นตัวตน เพราะ
เมื่อเห็นความไม่เที่ยงแล้ว ย่อมที่จะเห็นความแตกสลาย ความดับ ไปของมัน จริงๆแล้ว ธรรมชาติ

ทั้งหลายก็เป็นตัวตนชั่วคราว ไม่ได้เป็นตัวตนถาวร อันนี้เป็นความรู้ความเห็นที่พระโศคานันจะต้องมี จะต้องได้

พระโศคานันไม่อาจทำอนันตริยกรรม ไม่อาจที่จะฆ่าพ่อฆ่าแม่ ฆ่าพระอรหันต์ ทำพระพุทธเจ้าให้หือเลือดหรือทำสงฆ์ให้แตกแยก เป็นทางที่เป็นไปไม่ได้ เป็นอนันตริยกรรม ๕ อย่าง

ท่านบอกต่อไปอีกว่า พระโศคานันไม่อาจหวังความบริสุทธิ์ด้วยมงคลภายนอกของสมณพราหมณ์เหล่าอื่น เราจะหวังความบรรลุนิพพาน การพ้นจากความแก่ เจ็บ ตาย ด้วยการประพฤติวัตรในแบบของสมณพราหมณ์เหล่าอื่นนั้น โศคานันไม่เชื่อ การไปสะเดาะเคราะห์ บูชาไฟ บูชาสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ของกาย วาจา ใจ ขึ้นมา โศคานันมั่นใจว่ามันเป็นไปไม่ได้ และมันคงในเส้นทางที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนและวางเอาไว้ อันนี้เป็นฐานะที่เอาไว้ตรวจสอบความเป็นพระโศคานัน

อย่างสุดท้ายท่านบอกว่า พระโศคานันไม่อาจแสวงหาทักษิณียบุคคลนอกเหนือจากศาสนานี้ ก็คือท่านบอกว่า พระโศคานันเข้าใจว่า นอกเหนือจากพรหมจรรย์นี้ ศาสนานี้ ไม่มีทักษิณียบุคคล อริยบุคคลประเภทที่ ๑ ๒ ๓ ๔ เครื่องให้ตรวจสอบว่า พรหมจรรย์ใดหรือศาสนาใดมีอริยบุคคล ท่านก็ให้ตรวจสอบว่า ศาสนานั้นหรือพรหมจรรย์นั้นมีข้อปฏิบัติ มีมรรคมืองค์ ๘ หรือเปล่า ถ้าศาสนานั้นมีตัวมรรคมืองค์ ๘ ศาสนานั้นก็มีตัวทักษิณียบุคคล แต่ ณ เวลานั้น ท่านมองไม่เห็นวา ศาสนาใดจะมีตัวมรรคมืองค์ ๘ ตรงนี้ขึ้นมา ท่านจึงว่า พระโศคานันไม่อาจแสวงหาทักษิณียบุคคลในที่อื่นนอกจากศาสนานี้ อันนี้คือฐานะที่เป็นไปไม่ได้ของความเป็นพระโศคานัน

เป็นกฎเกณฑ์ เป็นแว่นส่องธรรมเพื่อตรวจสอบตัวเอง ถ้าหวังพยากรณ์ก็ให้พยากรณ์ตนและคน นั้นแหละว่าเป็นโศคานันแล้ว ผลของมันก็คือเราจะพ้นจาก นรก กำเนิดเดรัจฉาน เปตวิสัย พระนิพพาน เป็นความเที่ยงแท้ในเบื้องหน้า อย่างแน่นอน.

[เรื่อง ผู้อยู่อย่างเป็นทุกข์ ก็ทำกุศลธรรมให้เต็มเปี่ยมได้](#)

[อริยสังจากพระโอรุฎ ภาคปลาย หน้า ๑๑๗๓](#)

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุ พิจารณาเห็นอยู่ ดังนี้ว่า “เมื่อเราอยู่ตามสบาย อกุศลธรรมยิ่งเจริญ กุศลธรรมเสื่อมไป, เมื่อเราดำรงตนอยู่ในความลำบาก อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมย่อมเจริญยิ่ง, ถ้ากระไรเราดำรงตนอยู่ในความลำบากเถิด” ภิกษุนั้น ดำรงตนอยู่ในความลำบาก, เมื่อดำรงตนอยู่ในความลำบาก อยู่, อกุศลธรรม ก็เสื่อมไป กุศลธรรมก็เจริญยิ่ง สมัยต่อมา ภิกษุนั้น ไม่ต้องดำรงตน

อยู่ในความลำบากอีก เพราะเหตุว่าประโยชน์ที่เธอจำนงหวังนั้นสำเร็จแล้วตามที่เธอประสงค์.
เปรียบเหมือนลูกศรที่ข้างศรและคัดจนตรงใช้การได้แล้ว ไม่ต้องมีความลำบากด้วยการลนและ
คัดอีกต่อไป ฉะนั้น

ภิกษุทั้งหลาย! ความบากบั่น ความเพียร จะมีผลขึ้นมาได้ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ แล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คิกฤทธิ โสตุถิมโธ

อันนี้ท่านก็ให้พิจารณาเปรียบเทียบการอยู่ของเรา การเป็นการอยู่ของเรา ว่าถ้าเราอยู่เป็นสุขสบายดี
ความเป็นกุศลหรืออกุศลมันเจริญขึ้น ถ้ากุศลมันเสื่อมลง อกุศลมันเจริญขึ้น การเป็นอยู่ที่สบายนั้น
ควรพิจารณาใหม่ ถ้าเราเป็นอยู่ลำบากขึ้น แล้วกุศลมันเจริญ ธรรมะเจริญ ธรรมะเสื่อมลง อกุศล
เสื่อมลง ท่านบอกให้เล็กลงอย่างลำบากคิดว่า เช่นอย่างภิกษุบวชเข้ามาใช้ชีวิตตามปกติ รู้สึกว่า
อกุศลมันเริ่มเจริญขึ้น กุศลมันเริ่มเสื่อมลง การประพฤติปฏิบัติเริ่มย่อหย่อน การทำความเพียรเริ่มแย
ลง ความสงบเริ่มเข้าถึงไม่ได้ เราก็ให้น้อมเอาธุดงค์วัตรเข้ามาจับ เอามาประพฤติปฏิบัติ จะมีการถือ
ผ้าบังสุกุล มีการใช้จิวรสามผืน มีการฉันอาสนะเดียวหรือมือเดียว มีการฉันภาชนะเดียวหรือใช้ฉัน
เฉพาะในบาตรอย่างเดียว มีการอยู่โคนไม้ อยู่ป่าอยู่ป่าช้า อยู่กลางแจ้งอย่างนี้เป็นต้น นำธุดงค์วัตร
ซึ่งหมายถึงข้อปฏิบัติอันบุคคลทำได้ยาก เป็นไปเพื่อการขูดเกลากิเลสอย่างยิ่ง

เมื่อนำธุดงค์วัตรมาปฏิบัติ ทำให้ชีวิตนั้นลำบากขึ้น แต่กุศลกลับเจริญขึ้น การประพฤติปฏิบัติดีขึ้น
ข้อวัตรปฏิบัติต่างๆดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงในการทำความเพียร มีความกระตือรือร้น สมาธิ
เกิดขึ้นได้ ปัญญาแคล้วคล่องว่องไว อันนี้ก็จะเป็นเหตุให้ภิกษุนั้น ได้ธรรมะ ได้บรรลุธรรมในชั้นใด
ชั้นหนึ่งและเมื่อท่านเข้าถึงธรรมแล้ว พระพุทธเจ้าบอกว่าเขาได้สำเร็จประโยชน์ในสิ่งที่เขาได้ทำถ
ลงไป การที่เขาต้องอยู่ลำบากอยู่เป็นทุกข์อย่างนั้นก็ไม่ว่าจำเป็นจะต้องทำอีก เพราะว่าเขาได้ประโยชน์
ได้ผลจากการกระทำจากการลงทุนลงแรง จากการกระทำนั้นแล้ว เขาก็สามารถอยู่ในลักษณะอยู่
เป็นสุขได้

ในความเป็นฆราวาสเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราอยู่แล้วรู้สึกว่ อกุศลมันเจริญขึ้น กุศลมันเสื่อม เราก็
ลองน้อมเอา ศีล สมาธิ ปัญญา มาประพฤติปฏิบัติขูดเกลากิเลสของเรา ไม่ทำตามความอยาก ไม่ทำ
ตามอารมณ์ของเรา ถ้าเราทำตามอำเภอใจของเราอย่างเดียว จนรู้สึกชีวิตมันสบาย แต่ความเป็นกุศล
นั้นไม่ได้เจริญขึ้นมาเลย ก็ลองให้ลดความสุขสบายในชีวิตของเราลง ถึงแม้มันจะมีความลำบากสัก
เล็กน้อย แต่ความเป็นธรรมเป็นวินัย ความเป็นกุศลมันเจริญขึ้นมันดีขึ้น จิตใจผ่องแผ้วขึ้น มีความ
สดชื่นร่าเริง มีสมาธิ เข้าสมาธิได้ง่าย มีปัญญาสามารถพิจารณาเห็นธรรมได้ อันนั้นก็ถือว่าเป็นสิ่งที่

ควรดำรงตนอยู่ในความลำบากตรงนั้น เพราะเมื่อดำรงตนอยู่ตรงนั้น กุศลเจริญแล้ว เป็นเหตุให้เราสามารถบรรลุธรรม เข้าใจในธรรมะได้ และเมื่อบรรลุในสิ่งที่ประสงค์ตั้งใจแล้ว ความเป็นอยู่อย่างลำบากที่เราเคยประพฤติปฏิบัตินั้นก็ไม่มีความจำเป็นอีกต่อไป

แต่มีครูบาอาจารย์บางท่านมีพระภิกษุบางรูป ต้องการทำเป็นตัวอย่างเพื่อให้ทราบว่าข้อปฏิบัติอย่างนี้แหละเป็นเหตุให้ได้เข้าถึงธรรมะ เป็นเหตุให้กุศลทั้งหลายมันเจริญขึ้น เช่นพระมหากัสสปะ ท่านรักษาคงค้วรแต่ท่านบรรลุพระอรหัตต์แล้ว ท่านก็ยังรักษาคงค้วรต่อ เพื่อกระทำให้เป็นตัวอย่างแก่พระรุ่นหลังๆสืบไป อันนี้ก็แล้วแต่อุปนิสัย วาสนาปฏิบัติทาของแต่ละองค์แต่ละท่าน

อันนี้ก็เลยให้พวกเราหมั่นสังเกตการใช้ชีวิตของเราเอง แล้วก็ลองไปพิจารณาเพื่อหาแนวทาง หาข้อปฏิบัติ หาวิธีการใช้ชีวิตของเราว่า เราควรจะดำเนินอย่างไร ในการใช้ชีวิตของเรา ทั้งนี้เพื่อความ เป็นธรรม เป็นวินัย เพื่อความเข้าถึงธรรมะ เพื่อให้พ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตายได้นั่นเอง.

เรื่อง อวิชาของผู้ถึงซึ่งอวิชา

อริยสัจจากพระโอรุฏ ภาคต้น หน้า ๔๐๒

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! ที่เรียกกันว่า “อวิชา — อวิชา” ดังนี้ นั้น เป็นอย่างไร? และด้วยเหตุเพียงเท่าไร บุคคลจึงชื่อว่า เป็นผู้ถึงซึ่ง อวิชา? พระเจ้าข้า!”

ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้ ปุถุชนผู้ไม่ได้มีการสดับ ไม่รู้ชัดตามเป็นจริง ซึ่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันมีความก่อกำเนิดเป็นธรรมดาว่า “เป็นสิ่งที่มีความก่อกำเนิดเป็นธรรมดา” ดังนี้, ไม่รู้ชัดแจ้งตามเป็นจริงซึ่ง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดาว่า “เป็นสิ่งที่มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา” ดังนี้, ไม่รู้ชัดแจ้งตามเป็นจริงซึ่ง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันมีความก่อกำเนิดและความเสื่อมไปเป็นธรรมดาว่า “เป็นสิ่งที่มีความก่อกำเนิดและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา” ดังนี้, ภิกษุทั้งหลาย! ความไม่รู้นี้ เราเรียกว่า อวิชา ย่อมมิได้ด้วยเหตุมีประมาณเท่านี้แล.

ภิกษุทั้งหลาย! นิพพาน เราได้แสดงแล้ว, ทางให้ถึงนิพพาน เราก็ได้แสดงแล้ว แก่เธอทั้งหลาย. กิจใด ที่ศาสดาเอ็นดู แสวงหาประโยชน์แก่กุล อาศัยความเอ็นดูแล้ว จะพึงทำแก่สาวกทั้งหลาย, กิจนั้น เราได้ทำแล้วแก่พวกเธอ. นั้น โคนไม้, นั้น เรือนว่าง. พวกเธอจงเพียรเผากิเลส, อย่าได้ประมาท, อย่าต้องเป็นผู้ที่ต้องร้อนใจ ในภายหลังเลย. นี้แหละ วาจา เครื่องพร่ำสอนของเรา แก่เธอทั้งหลาย.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิถุทธิ โสตุณโณ

ความไม่รู้หรือที่เรียกว่าวิชา อันเป็นต้นเหตุของความหลง ความยึดติดทั้งปวง ก็คือการไม่รู้ว่
ธรรมชาติทั้งห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นของมีเหตุเกิดและมี
ความดับเพราะฉะนั้นท่านจึงให้เราสร้างจิตให้มีอารมณ์อันเดียวที่เรียกว่าเป็นสมาธิ เพื่ออะไร
เพื่อให้เห็นการเกิดขึ้น การเสื่อมไป การดับไป ของธรรมชาติเหล่านั้นนั่นเอง

เมื่อเราคลุมหายใจอยู่ ขณะที่จิตหลุดจากลมไป ไปรับรู้เรื่องอดีตอนาคตก็ตาม ขณะนั้น รูปหายไป
จากการรับรู้ของจิต นั่นก็แสดงว่ารูปดับไปแล้ว เราก็จะมีปัญญากับการดับไปของรูป เราอาจจะ
เพลินไปกับอารมณ์สักพักหนึ่ง เมื่อมีสติดึงกลับมา ลมหายใจก็มีขึ้นอีกครั้ง ก็เรียกว่ารูปเกิดขึ้นอีก
ถ้าอย่างนี้เราจะเห็นการเกิดดับของรูปในภายในอย่างละเอียด รูปมีขึ้นเพราะมีวิญญาณ รูปดับไป
เพราะวิญญาณดับไป สิ่งใดก็ตามมีเพราะการรับรู้ของจิต รับรู้ขึ้นมา ถ้าจิตไม่รับรู้สิ่งนั้นก็ดับไป
หมดไป

ลักษณะเดียวกันถ้าเราไปคลุมนามธรรม ขณะที่เรารู้ลมหายใจ เราก็ไม่ได้ดูสิ่งอื่น ไม่รู้ธรรมชาติอื่น
ธรรมชาติอื่นหายไปไหน ธรรมชาติอื่นไม่มีเพราะจิตไม่ได้เข้าไปรับรู้ แต่เมื่อจิตหลุดจากลมไปรับรู้
เช่นสัญญาขันธ์ ความคิดความจำในอดีต เราก็เห็นว่า ความจำก็มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่สักพัก แล้วก็ดับ
ไป ถ้าเรามีสติดึงกลับมาที่ลม เราจะเห็นนามธรรมคือสัญญาขันธ์ มีการเกิดขึ้น มีการตั้งอยู่ และมี
การดับไป นี่ก็เรียกว่าเราเห็นสัญญา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ได้ความรู้ขึ้นมา ในลักษณะเดียวกันกับ
สังขารหรือตัวเวทนาที่เรียกว่าสุข ทุกข์ อุเบกขาที่ตาม ธรรมชาติเหล่านี้ก็เหมือนกันทั้งสิ้น ก็คือ มี
เหตุเกิด มีการเสื่อมไป และมีความดับ

ผู้ใดเห็นอยู่อย่างนี้ก็ชื่อว่าผู้นั้นมีสัมมาทิฐิ กำลังเจริญมรรคมีองค์แปด ในส่วนของสัมมาทิฐิเป็นองค์
นำหน้า เรากำลังทำลายความไม่รู้ออกไป เรากำลังสร้างวิชาให้เกิดขึ้น ด้วยการเฝ้าตามเห็นการ
เกิดขึ้น ความเสื่อมไป ความดับไป ของธรรมชาติอันเป็นรูปและเป็นนาม อันนี้ชื่อว่าเรากำลังสร้าง
เหตุเพื่อให้ได้มาซึ่งวิชาคือความรู้

ถ้าเรารู้มันคง ชัดแจ้ง มันใจจริงๆว่า ธรรมชาติทั้งหลาย มีการเกิดมีการดับไม่ใช่ตัวตนจริง ไม่ใช่ตัว
เราของเรา จิตก็จะถอนจากอุปาทานความยึดมั่นจากธรรมชาติเหล่านี้ได้ เมื่อธรรมชาติเหล่านี้
แปรเปลี่ยน เราก็จะไม่เสียดอกเสียดใจ ไม่มีความทุกข์เพราะการดับไปของธรรมชาติเหล่านี้ เมื่อสุขดับ
ไป เราไม่เกิดความเสียดาย อาลัยอาวรณ์ เมื่อทุกข์เกิดขึ้น เราก็ไม่รู้สึกเศร้าโศกร่ำไรรำพัน เพราะ

เห็นว่าธรรมชาติเหล่านี้ เกิดขึ้นแล้ว เดี่ยวก็ดับไป เป็นธรรมดา ไม่ใช่สุขเรา ไม่ใช่ทุกข์เรา ไม่ใช่
อารมณ์ของเรา

นี่คือประโยชน์ของการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป บ้างคนอาจจะมองไม่เห็นแง่มุมว่า เห็นเกิดดับ
เห็นเกิดดับ แล้วมันจะมีประโยชน์อะไร อันนี้คือประโยชน์เพราะว่า เราเห็นว่าธรรมชาติเหล่านี้
ไม่ใช่ตัวเราของเรา แต่ต้องเห็นบ่อย เห็นซ้ำ เห็นย้ำเข้าไปเรื่อยๆ ทุกวันๆ จิตจึงจะค่อยๆ เกิดความ
เชื่อ ความศรัทธา ความเข้าใจ ถ้าจิตมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว การที่จิตจะไปเกิดความทุกข์
เพราะธรรมชาติเหล่านี้ก็จะไม่มี.

เรื่อง เมื่อยังไม่รู้อริยสัจ ก็ไม่สามารถลงหลักแห่งความรู้ของตน

อริยสัจจากพระโอรุฏ ภาควัดหน้า ๑๐๐

ภิกษุทั้งหลาย! สมณพราหมณ์บางพวก ไม่รู้ชัดตามที่เป็นจริงว่า “นี่ คือทุกข์, นี่ คือเหตุให้เกิดทุกข์,
นี่ คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์, นี่ คือทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์” ดังนี้, เขาย่อม
มองสีหน้าของสมณพราหมณ์อื่น เพื่อให้รู้ว่า “ท่านผู้เจริญนี้ เมื่อรู้ ก็รู้อริยสัจหรือ, เมื่อเห็น ก็เห็น อริย
สัจหรือ” ดังนี้. เปรียบเหมือนปุยนุ่นหรือปุ๋ยฝ้าย เป็นของเบา ลมพาไปได้, เมื่อวางอยู่บนพื้นที่ยื่นเสมอ
ลมทิศตะวันออก ก็พัดพามันไปทางทิศตะวันตก, ลมทิศตะวันตก ก็พัดพามันไปทางทิศตะวันออก,
ลมทิศเหนือ ก็พัดพามันไปทางทิศใต้, ลมทิศใต้ ก็พัดพามันไปทางทิศเหนือ. ข้อนี้ เพราะเหตุไร?
ภิกษุทั้งหลาย! เพราะปุ๋ยฝ้ายนั้น เป็นของเบา, ภิกษุทั้งหลาย! ฉันทิดก็ฉันทันนั้น ที่สมณพราหมณ์บาง
พวก ไม่รู้ชัดตามที่เป็นจริงว่า “นี่ คือทุกข์, นี่ คือเหตุให้เกิดทุกข์, นี่ คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์,
นี่ คือทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์” ดังนี้, เขาย่อมมองสีหน้า ของสมณพราหมณ์อื่น
เพื่อให้รู้ว่า “ท่านผู้เจริญนี้ เมื่อรู้ ก็รู้อริยสัจหรือ, เมื่อเห็น ก็เห็น อริยสัจหรือ” ดังนี้. ข้อนี้ เพราะเหตุไร
เล่า? ภิกษุทั้งหลาย! ข้อนี้เพราะ ความที่เขาเป็นผู้ไม่เห็นซึ่งอริยสัจสี่.

ภิกษุทั้งหลาย! สมณพราหมณ์บางพวก รู้ชัดตามที่เป็นจริงว่า “นี่ คือทุกข์, นี่ คือเหตุให้เกิดทุกข์, นี่
คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์, นี่ คือทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์” ดังนี้, เขาย่อมไม่
มองสีหน้า ของสมณพราหมณ์อื่น เพื่อให้รู้ว่า “ท่านผู้เจริญนี้ เมื่อรู้ ก็รู้อริยสัจหรือ, เมื่อเห็น ก็เห็น อริย
สัจหรือ” ดังนี้. เปรียบเหมือนเสาเหล็ก หรือเสาอินทขิล มีรากลึก เขาฝังไว้ดีแล้ว ไม่หวั่นไหว ไม่
สั่นคลอน, แม้พายุฝนอย่างแรงพัดมาจากทิศตะวันออก... จากทิศตะวันตก... จากทิศเหนือ... จากทิศ
ใต้, ก็ไม่สั่นคลอน ไม่สั่นสะเทือน ไม่หวั่นไหว. เพราะเหตุไรเล่า? เพราะมีรากลึก เพราะฝังไว้ดี, นี้
ฉันทิด, ภิกษุทั้งหลาย! ข้อนี้ก็ฉันทันนั้น ที่สมณพราหมณ์บางพวก รู้ชัดตามที่เป็นจริงว่า “นี่ คือทุกข์, นี่

คือเหตุให้เกิดทุกข์, นี้ คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์, นี้ คือทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์” ดังนี้, เขาย่อมไม่มองสีหน้า ของสมณพราหมณ์อื่น เพื่อให้รู้ว่า “ท่านผู้เจริญนี้ เมื่อรู้ ก็รู้จริงหรือ, เมื่อเห็น ก็เห็น จริงหรือ” ดังนี้. ข้อนั้น เพราะเหตุไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย! ข้อนั้นเพราะ ความที่เขาเป็นผู้เห็นซึ่งอริยสัจสี่ด้วยดีแล้ว. อริยสัจสี่ อย่างไรเล่า? ลืออย่างคือ อริยสัจคือทุกข์ อริยสัจคือเหตุให้เกิดขึ้นแห่งทุกข์ อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ อริยสัจคือทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุฉะนั้น ในเรื่องนี้ เธอพึงประกอบโยคกรรมอันเป็นเครื่องกระทำให้รู้ว่า “ทุกข์เป็นอย่างนี้, เหตุให้เกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้, ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้, ทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้ ดังนี้.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คิกฤทธิ โสตุถิมโโล

เรื่องอริยสัจสี่จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะเมื่อเราทราบแล้ว มันจะหมดยกั๊กขา หมดยกอสงสัย เกิดความหนักแน่นมั่นคงในจิตใจของเรา ไม่ชวนเซไปตามความเห็นของคนนั้นคนนี่ อาจารย์องค์นั้นบอกอย่างนี้ อาจารย์องค์นี้บอกอย่างนี้ เราก็จะเซไปเซมา ตามความเห็นของสมณพราหมณ์เหล่านั้นเหล่านั้น เพราะเราไม่มีประจักษ์พยานในตนเอง ท่านจึงว่าความสำคัญการที่เป็นปัจเจกตั้งคือรู้เฉพาะตน เป็นสิกขิกภูโตเป็นพยานในตนเองได้ อันนี้มันจะเป็นความเข้าใจ ความรู้ความเชื่อที่มั่นคงประกอบด้วยปัญญา เพราะตนเองเป็นผู้รู้เองเห็นเอง

ในอริยสัจสี่ โดยย่อก็คือในส่วนของสมุทัยและนิโรธ การที่เราเฝ้าสังเกตเห็นรูปนาม ให้เห็นสมุทัยคือเหตุเกิด เห็นนิโรธคือความดับ อันนี้คือตัวอริยสัจ เป็นเหตุให้เราเข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง วิธีที่เรากำลังทำอยู่ก็คือตัวมรรคนั่นเอง เพราะความจริงของธรรมชาติทั้งหลายก็คือธรรมชาติทั้งหลายมีการเกิดขึ้น มีการตั้งอยู่ และมีการดับไป

เราเฝ้าสังเกตสิ่งเหล่านี้กับอะไรบ้าง ก็คือเข้ามาสังเกตที่กายและใจของเรานี้เอง กายของเราไม่เที่ยงที่สุดต้องเดินไปสู่ความแตกสลาย อันนี้ก็ให้เราหมั่นสังเกต ใจของเราอันประกอบด้วย สุข ทุกข์ อุเบกขาบ้าง สัญญาความจำบ้าง ความคิดปรุงแต่งบ้าง หรือวิญญาณความรู้แจ้งในอารมณ์ต่างๆบ้าง ธรรมชาติเหล่านี้ ล้วนมีการเกิดขึ้น มีการตั้งอยู่ มีการดับไปทั้งสิ้น นักประพดปฏิบัติ เราก็มาเฝ้าสังเกตธรรมชาติเหล่านี้ ให้เห็นตามธรรมชาติตามความเป็นจริงโดยไม่ต้องปรุงแต่งอะไรขึ้นมา ท่านจึงให้มีอุบายนั่งสมาธิมีอารมณ์อันเดียวให้เกิดขึ้น

เมื่อเกิดสมาธิแล้ว สิ่งที่ทำต่อไปก็คือ ให้เห็นการเคลื่อนไหว การเกิดของจิต การดับของจิต การมา การไปของจิตนั่นเอง มีการกระทำสองอย่างที่นักประพจน์ปฏิบัติควรจะทำ การที่จิตนิ่งมีอารมณ์อันเดียวเรียกว่าสมถะ วิปัสสนาก็คือการที่เราเห็นการเกิดดับ ของกาย ของจิต ของอารมณ์ อันนี้จะเป็นเหตุให้วิชาหรือวิมุตติ เจริญขึ้นมาได้ ปรากฏขึ้นมาได้.

เรื่อง ผู้ถูกล่าม

ขุมทรัพย์จากพระโอรส หน้า ๘๖

ภิกษุทั้งหลาย! บรรพชิตรูปใด จะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีก็ตาม ยังตัดเครื่องล่ามทางใจ ๕ อย่างให้ขาดออกไปไม่ได้แล้ว, ถิ่นวันของบรรพชิตรูปนั้น ย่อมผ่านไปโดยหวังได้แต่ความเสื่อมในกุศลธรรมทั้งหลายอย่างเดียว หากความเจริญมิได้. เครื่องล่ามทางใจ ๕ อย่างนั้น เป็นอย่างไรเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ ยังเป็นผู้มีความกำหนัด ในกามทั้งหลาย, ยังมีความพอใจ, มีความรัก, มีความกระหาย, มีความเร่าร้อน, มีความทะยานอยาก ในกามทั้งหลาย. ภิกษุใด เป็นดังกล่าวนี, จิตของภิกษุนั้น ย่อมไม่น้อมไป เพื่อความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส เพื่อความเพียรทำให้เนืองๆ เพื่อความเพียรอันติดต่อกัน และเพื่อความเพียรอันเป็นหลักมั่นคง. จิตของผู้ใด ไม่น้อมไปในความเพียร ดังกล่าวนี, นั่นแหละ เป็นเครื่องล่ามทางใจ อย่างที่หนึ่งซึ่งเธอยังตัดให้ขาดออกไปไม่ได้.

ภิกษุทั้งหลาย! อีกอย่างหนึ่ง, ภิกษุยังเป็นผู้มีความกำหนัดในกาย ... ฯลฯ ... นั่นแหละเป็นเครื่องล่ามทางใจอย่างที่สอง ซึ่งเธอยังตัดให้ขาดออกไปไม่ได้.

ภิกษุทั้งหลาย! อีกอย่างหนึ่ง, ภิกษุยังเป็นผู้มีความกำหนัดในรูป ... ฯลฯ ... นั่นแหละเป็นเครื่องล่ามทางใจอย่างที่สอง ซึ่งเธอยังตัดให้ขาดออกไปไม่ได้.

ภิกษุทั้งหลาย! อีกอย่างหนึ่ง, ภิกษุได้ฉันอาหารเต็มท้องตามประสงค์แล้ว ก็ มัวหาความสุขในการหลับ หากความสุขในการเอนกายเล่น หากความสุขในการนอนซบเซาไม่ยอมลุกขึ้น ... ฯลฯ ... นั่นแหละเป็นเครื่องล่ามทางใจอย่างที่สอง ซึ่งเธอยังตัดให้ขาดออกไปไม่ได้.

ภิกษุทั้งหลาย! อีกอย่างหนึ่ง, ภิกษุผู้ได้ประพจน์พรหมจรรย์ โดยตั้งความหวังเพื่อเป็นเทวดา พวกใดพวกหนึ่ง ว่า “เราจักเป็นเทวดาผู้มีศักดิ์ใหญ่ หรือเป็นเทวดาผู้มีศักดิ์น้อยชนิดใดชนิดหนึ่ง ด้วยศีลนี้, ด้วยวัตรนี้, ด้วยตบะนี้, หรือด้วยพรหมจรรย์นี้” ดังนี้. ภิกษุใด เป็นดังกล่าวนี, จิตของภิกษุนั้น ย่อมไม่น้อมไป เพื่อความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส เพื่อความเพียรทำให้เนืองๆ เพื่อความเพียร

อันติดต่อกัน และเพื่อความเพียรอันเป็นหลักมั่นคง. จิตของผู้ใดไม่น้อมไปในความเพียร ดังกล่าวนี้ , นั้นแหละ เป็นเครื่องล่อทางใจอย่างที่ทำ ซึ่งเธอยังตัดให้ขาดออกไม่ได้.

ภิกษุทั้งหลาย! บรรพชิตรูปใด จะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีก็ตาม ยังตัดเครื่องล่อทางใจห้าอย่างเหล่านี้ ให้ขาดออกไม่ได้แล้ว, ค็นวันของบรรพชิตรูปนั้น ย่อมผ่านไป โดยหวังได้แต่ความเลื่อมในกุศลธรรมทั้งหลายอย่างเดียว หากความเจริญมิได้, เช่นเดียวกับ ค็นวันแห่งดวงจันทร์เวลาข้างแรม, ดวงจันทร์นั้น โดยสีก็ไม่แจ่มกระจ่าง, โดยวงกลมก็เล็กแคบเข้า, โดยรัศมีก็เลื่อมลง, โดยขนาดก็หดเล็กลง, ฉันทิดก็ฉันทันแฉ.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิตฺติโก โสตุถิโย

อันนี้ท่านก็เตือนนักปฏิบัติทั้งหลายให้พยายามละความผูกพันทางใจใน ๕ เรื่องนี้ ซึ่งเราก็จะสังเกตเห็นในตัวเราเองได้ว่า จริงๆแล้ว นักปฏิบัติทั้งหลายเราก็มีกันอยู่ทุกคน แต่เราก็เพียรพยายามที่จะละจะเลิกความผูกพันต่างๆ เหล่านี้ ความพอใจความยินดีในอายตนะ อันนี้เราก็พยายามไม่เพลินไป การหาความสุขในการเอนกายนอน เราก็พยายามลดให้มากที่สุด อย่างที่หลวงพ่อบอกว่า กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย คือนักปฏิบัติ เราก็พยายามทำให้ลดลง น้อยลง เพื่อหาความพอดีของมันว่า กินพอดีทำอะไร นอนพอดีทำอะไร ประพฤติปฏิบัติลงอยู่ในความพอดี

แล้วการประพฤติปฏิบัติทั้งหลาย ก็ไม่ได้หวังเพื่อที่จะไปเกิดในภพใดภพหนึ่ง การเกิดแม้ในขณะหนึ่ง พระพุทธเจ้าก็บอกเป็นที่น่ารังเกียจ ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะมันจะติดตามมาด้วยความแก่และความตาย ท่านจึงให้แก้ปัญหาที่อย่าไปเกิดเลย อย่าไปสร้างการเกิดขึ้นมา ถ้าสร้างการเกิดหรือพอใจในการเกิด ก็ต้องพอใจในความแก่และความตายที่จะติดตามมาด้วย ท่านจึงให้พยายามละการเกิดของจิต ด้วยการไม่เพลินไปกับอารมณ์ต่างๆ ขณะที่จิตไปรับรู้อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งขึ้นมา นั่นก็คือจิตมีการเกิดแล้ว

เมื่อจิตมีการเกิด ท่านก็ให้ละการเกิดให้ไว ละการเกิดได้ไวขนาดไหนที่ท่านชม ก็คือไวเท่ากระพริบตา เมื่อรับรู้อารมณ์พอใจไม่พอใจขึ้นมา อดีตอนาคตขึ้นมา ก็ให้ให้พยายามทิ้งอารมณ์อันนั้นอย่างรวดเร็ว และพยายามตั้งไว้ซึ่งความเป็นอุเบกขา ความวางเฉยในอารมณ์ อันนี้เราก็ต้องฝึกหัดสร้างสติ ความระลึกได้ขึ้นมา ไม่ให้จิตนั้นเพลินไปกับอารมณ์ ถ้าเราทำได้อย่างนี้ก็ชื่อว่าเราเดินตามทางมรรคมืองค์ ๘ เดินตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า และภพชาติของเราก็จะสามารถสิ้นสุดลงไปได้ ความแก่ความตายก็จะจบลงไปได้เช่นเดียวกัน.

เรื่อง ละฉันทราคะแห่งสิ่งใด ก็คือละซึ่งสิ่งนั้น

อริยสัจจากพระโศภัญ ภาควัดหน้า หน้า ๔๒๐

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อไม่รู้ยิ่ง ไม่รู้รอบ ไม่คลายกำหนด ไม่ละขาด ซึ่ง รูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...
วิญญูณ ก็ไม่ควรแก่การสิ้นไปแห่งทุกข์.

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อรู้ยิ่ง รู้รอบ เมื่อคลายกำหนด เมื่อละขาด ซึ่ง รูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...
วิญญูณ ก็ควรแก่การสิ้นไปแห่งทุกข์.

ภิกษุทั้งหลาย! เธอทั้งหลายจงละฉันทราคะใน รูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญูณ เสีย, ด้วย
การกระทำอย่างนี้ เป็นอันว่า รูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญูณ นั้น เป็นสิ่งที่เธอละขาดแล้ว มี
รากอันขาดแล้ว ทำให้เหมือนต้นตาล มีขั้วยอดอันขาดแล้ว ให้ถึงความไม่มีอยู่ มีอันไม่เกิดขึ้นอีก
ต่อไปเป็นธรรมดา.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิตฺติธรี โสตุถิมโโล

อันนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าของเราที่เน้นให้พวกเราเห็นซึ่งขั้นที่ ๕ ธรรมชาติทั้ง ๕ ตามความเป็นจริง
เมื่อมาสังเกต เมื่อมาเฝ้าดู เฝ้าเห็นขั้นที่ ๕ ท่านให้ทำอะไร ท่านบอกว่าเป็นฉันทราคะ คือความ
กำหนดพอใจในขั้นทั้ง ๕ ในรูปกาย ในเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญูณ

ที่นี้เหตุของการละความพอใจ ท่านให้ทำอะไร ท่านก็บอกว่า อย่าเพลินกับสิ่งๆนั้น เหมือนท่าน
บอก เพราะความสิ้นไปแห่งนั้นที (คือความเพลิน) จึงมีความสิ้นไปแห่งราคะ (ความพอใจ) เราจะ
ละความพอใจในสิ่งใดได้ ก็คือเราต้องไม่เพลินกับสิ่งๆนั้น เช่นการเราจะละความพอใจในเสียง เราก็
จะละความเพลินในเสียง เช่นกำลังฟังเพลงอยู่ เราหยุดการฟังเพลงขึ้นมา ก็เรียกว่าเราหยุดความ
พอใจที่จะฟังสิ่งๆนั้นแล้ว ไม่เพลินต่อ การที่จะไม่เพลินในการเห็น การได้ยินได้ฟัง การดมกลิ่น
การลิ้มรส การสัมผัสทางกาย การรับรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจขึ้นมา บ้างคนก็คิดแล้วก็เพลินสนุกไป
หรือว่าเศร้าโศกเสียใจไปกับความคิดความจำบ้าง อันนี้ก็เรียกว่าเราเพลิน เพลินอยู่กับธรรมชาติอัน
เป็นอดีต อนาคต ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ทำให้เรามีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไปตามกระแสของโลก

ท่านจึงให้เราพยายามละความเพลิน แล้วก็กลับมาอยู่กับปัจจุบัน นั่นก็ชื่อว่าเราละวางความพอใจใน
ธรรมชาติต่างๆได้ ถ้าสามารถละวางความพอใจ นั่นก็คือเราละความอยากที่จะเข้าไปเกิดในอารมณ์

ไหนๆ ในอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าความอยากที่จะไปเกิดในอารมณ์ใดๆ ไม่มี ก็เรียกว่า ภาพไม่มี สถานที่เกิดไม่มี การเกิดของเราจะไม่มีอีกต่อไป

อันนี้เป็นเหตุผลที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสเอาไว้ว่า ทำไมเราต้องละความพอใจ เพื่อที่จะไม่ให้มีความอยากที่จะเข้าไปเกิดในธรรมชาตินั้นๆ จิต วิญญาณขันธ์ เมื่อเข้าไปเกาะในอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้ ถ้าเราละความพอใจได้ การเกิดของจิตก็จะดับไป สิ้นไป ผ่านไป การก่อตัวของขันธ์ รูป เวทนา สัญญา สังขาร ก็ไม่มี ถ้าไม่มีการก่อตัวของรูปนามตรงนี้ไม่มี พระพุทธเจ้าก็บอกว่า อันนั้นละคือที่สุดของทุกข์ คือที่ๆ ไม่มีของเกิดของดับ ไม่มีของแตกสลาย ก็คือที่สุดของทุกข์ เพราะฉะนั้น หลักรๆ ท่านจึงให้พยายามละความเพลิน ละความพอใจ เพื่อที่จะละซึ่งต้นเหตุคือความอยากในการที่จะไปก่อภพชาตินั้นเอง.

เรื่อง เหตุที่จะทำให้ศาสนาเจริญมั่นคงอยู่นาน

อริยสัจจากพระโอรุฎ ภาคปลาย หน้า ๑๒๖๖

“ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ! อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัย ที่เมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว พระสังฆธรรมจะตั้งอยู่ไม่นาน? ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ! อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัย ที่เมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว พระสังฆธรรมจะตั้งอยู่นาน พระเจ้าข้า?”

พราหมณ์! เพราะไม่มีการทำให้เจริญ เพราะไม่มีการทำให้มาก ซึ่งสติปัญฐานสี่ ในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว สังฆธรรมย่อมไม่ตั้งอยู่นาน.

แต่พราหมณ์เอ๋ย! เพราะมีการกระทำให้เจริญ เพราะมีการกระทำให้มาก ซึ่งสติปัญฐานทั้งสี่ ในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว สังฆธรรมย่อมตั้งอยู่นาน. สติปัญฐานสี่ อย่างไรเล่า? พราหมณ์! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้มิปกติเห็นภายในกายอยู่เป็นประจำ (ข้อความต่อจากนี้ ก็เหมือนกับข้อความที่ตรัสไว้ในที่อื่นๆ).

ภิกษุทั้งหลาย! เราไม่มองเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรืออกุศลธรรมที่เกิดอยู่แล้ว ย่อมเสื่อมสิ้นไป, เหมือน ความไม่ประมาท นี้. ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อบุคคลไม่ประมาทแล้ว, กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดอยู่แล้ว ก็เสื่อมสิ้นไป.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิถุทธิ โสตุฒิโผ

อันนี้ยกตัวอย่างมาให้ฟัง ๒ นัย อันแรกมีคนถามพระพุทธเจ้าว่า เหตุของความเจริญ ความเสื่อมของพระศาสนา หลังพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว มันมีด้วยเหตุเพียงเท่าใด พระพุทธเจ้าก็บอกว่า ถ้าไม่เจริญสติปัญญาอันนี้ เป็นความเสื่อม ถ้าช่วยกันเจริญสติปัญญาอันนี้ เป็นเหตุของความเจริญ อันที่สอง ท่านตรัสว่า ท่านไม่เห็นธรรมอื่นใดจะเป็นไปเพื่อความเจริญ และความไม่เสื่อมเท่ากับเรื่องของความไม่ประมาท อันนี้ท่านก็ยกเรื่องของความไม่ประมาท **ลักษณะของผู้ไม่ประมาท ท่านก็ตรัสไว้ว่าก็คือผู้ที่มีสติ**นั่นเอง เหมือนกับที่เราทำเมื่อสักครู่นี้ การที่เราฝึกสติ ฝึกอยู่เนืองๆ ฝึกอยู่กับความเป็นปัจจุบัน ชื่อว่าเราไม่ประมาท อันนี้ก็เป็นการเจริญพระศาสนา

ท่านพูดไว้นัยอื่น ในสถานที่อื่น กับบุคคลอื่นอีก นั่นก็คือท่านบอกว่า ต้องให้เป็นผู้ฉลาดในอายตนะ และเป็นผู้ฉลาดในปฏิสัมมูปบาท อันนี้จะเป็นความเจริญ เป็นความมั่นคง ตั้งอยู่อย่างถาวร และเป็นประโยชน์ต่อมหาชนเป็นอันมาก

อีกอย่างหนึ่งท่านตรัสไว้ว่า ต้องจำบทพยัญชนะกันมาถูก ความหมายถูก อธิบายกันถูกต้อง อย่างที่สอง ภิภุต้องเป็นผู้ว่าง่าย อดทน ยอมรับฟังคำสั่งสอนโดยเคารพหนักแน่น อย่างที่สาม ภิภุผู้เป็นเถระแล้ว ต้องไม่เป็นผู้นำในทางธรรม ต้องมุ่งหน้าไปในกิจแห่งวิเวกธรรม ปรารภความเพียร เพื่อให้ถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง เพื่อให้บรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ อย่างต่อไปก็ ภิภุผู้เป็นเถระแล้ว ต้องขยันถ่ายทอดบอกสอนเนื้อความนั้นๆ แก่ชนทั้งหลาย เพื่อไม่ให้ขาดผู้เป็นมุลราก ถ่ายทอดบอกสอนกันต่อไป จาก ๔ นัยที่ยกขึ้นมา เราจะเห็นว่า ความเจริญความเสื่อมของพระศาสนา อยู่ที่ข้อประพฤติกปฏิบัติของพุทธบริษัททั้งหลายนั่นเอง ต้องประพฤติปฏิบัติในมรรคมงคล ๘ คือในส่วนของสติปัญญาอันนี้ ต้องฝึกเป็นผู้ที่มีสติ ไม่ประมาท ต้องฝึกในเรื่องของความเป็นผู้ฉลาดในอายตนะ ในเรื่องของปฏิสัมมูปบาท นั่นก็คือ พุทธบริษัทมีการประพฤติปฏิบัติธรรมหรือชนเหล่านั้นมีการประพฤติปฏิบัติธรรม ตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั่นเอง ถึงจะเป็นความเจริญ เป็นความมั่นคงของพระศาสนา เป็นความที่ศาสนาจะมีอายุยืนยาว

และอีกนัยหนึ่ง ท่านก็พูดถึงเรื่อง บทพยัญชนะคือสิ่งที่ทรงจำกันมา ต้องทรงจำกันมาถูก ไม่ใช่ไปทรงจำคำของบุคคลเหล่าอื่น ต้องทรงจำคำของพระผู้มีพระภาคเจ้า และก็ถ่ายทอดคำของพระผู้มีพระภาคเจ้าต่อไป เพื่อไม่ให้ขาดอาจารย์ผู้สอนกันต่อไป ความเจริญ เจริญกันด้วยตัวมนุษย์ที่ถ่ายทอดกันรุ่นต่อรุ่น และตัวภิกษุต้องไม่เป็นผู้นำในทางที่ไม่ดี และต้องเป็นผู้ที่ว่าง่ายสอนง่าย เพราะตัวผู้นำศาสนา ถ้าเป็นผู้ที่ไม่ดีแล้ว ศาสนาก็จะเจริญต่อไปไม่ได้เช่นกัน

ทั้งหมดที่กล่าวมาเราจะไม่เห็นพระพุทธเจ้าบอกในเรื่องของวัตถุสิ่งของ หรือว่าเหตุอื่นๆ นอกเหนือจากนี้ เพราะฉะนั้นถ้าเราใช้ภูมิปัญญาของความเป็นพุทธะ หรือผู้ที่เป็นสัพพัญญู ฐ่ทุกเรื่อง และเป็นอกาลิโก ไม่จำกัดกาลเวลา ไม่ว่าประเทศบ้านเมืองจะเจริญไปขนาดไหนก็ตาม ถ้าเราประพฤติตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านทรงตรัสเอาไว้ ความต้องการของเราที่ต้องการเห็นพระศาสนา มีอายุยืนยาว มีความเจริญมั่นคง ตั้งอยู่นาน ก็จะเป็นความสำเร็จลงได้ แต่ถ้าเราไปทำเหตุอื่นที่ท่านไม่ได้ตรัสไว้ ก็ชื่อว่าไม่ได้สร้างเหตุเพื่อความเจริญ เพื่ออายุของพระศาสนา.

เรื่อง จิตตระหนี่ เป็นสิ่งที่ดำเนินไปสำหรับการบรรลุฌาน และทำให้แจ้งมรรคผล

อริยสัจจากพระโอรุฐ์ ภาคต้น หน้า ๑๓๕๘

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะไม่ละธรรม ๕ อย่าง บุคคลจึงไม่ควรเข้าอยู่ ซึ่ง ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ไม่ควรเพื่อกระทำให้แจ้ง ซึ่ง โสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล อรหัตตผล. ธรรม ๕ อย่าง อย่างไรเล่า? ทำอย่างคือ ความตระหนี่อวาสา ความตระหนี่ตระกูล ความตระหนี่ลาภ ความตระหนี่วรรณะ (ความดี) ความตระหนี่ธรรม (เครื่องให้บรรลุมรรคผล).

เธอ.

ภิกษุทั้งหลาย! นั้น โคนไม้ทั้งหลาย, นั้น เรือนว่างทั้งหลาย. พวกเธอทั้งหลายจงเพียรเพิกเลส, อย่าได้ประมาท, อย่าต้องเป็นผู้ที่ต้องร้อนใจ ในภายหลังเลย. นี้แหละ วาจา เครื่องพร้าสอนของเรา แก่เธอทั้งหลาย.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิถุทธิ โสตุถิมโโล

อันนี้ท่านแสดงให้เห็นถึงความสำคัญพื้นฐาน ที่ท่านมักจะสอนอยู่เสมอในเรื่องของท่าน การละความตระหนี่ แ่งมุมในการละความตระหนี่เป็นอย่างไรบ้าง การตระหนี่ความดี การตระหนี่คุณธรรม การตระหนี่ที่อยู่ มีหมดในทุกแง่มุมของความตระหนี่ ก็ให้เราพยายามฝึกละฝึกพิจารณาให้เห็นถึงในทุกๆแง่มุมของมัน หรือว่าแม้แต่ความดีความงามก็ยังมีความตระหนี่ขึ้นได้ การที่เราบ้างที่เราหวงคุณธรรม หวงคุณงามความดีที่จะบอกแก่ผู้อื่น ก็ยังเป็นความตระหนี่ พระผู้มีพระภาคเจ้าก็เลยให้เราฝึกละความตระหนี่ ในเรื่องของความยึดติดในสถานที่อยู่ก็ตาม ในคุณงามความดีก็ตาม อาตมาก็เคยเจอในหลายๆองค์ ในเรื่องของคุณงามความดี แทนที่จะถ่ายทอดบอกสอนกัน เราก็กัเก็บไว้หวงไว้กลัวว่าคนอื่นจะดีกว่าหรือว่ารู้เท่าทันตัวเอง

พระผู้มีพระภาคเจ้าของเราไม่มีความตระหนี่ในเรื่องนี้ ท่านบอกว่า ธรรมะที่มีความจำเป็นต่อการหลุดพ้น ท่านเปิดเผยหมดและก็ได้กล่าว ลูกศิษย์หรือสาวกจะจดจำเอาไปเป็นสัญญาหรือว่าจดจำผิดเพี้ยนแต่อย่างใด เพราะท่านก็บอกเครื่องป้องกันเอาไว้ ว่าสัญญาก็ตาม ความคิดปรุงแต่งก็ตาม ความจำได้หมายรู้ก็ตาม ก็ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎความไม่เที่ยงเหมือนกัน ทุกสิ่งทุกอย่างเดินไปสู่การเดินไปสู่ความเสื่อมสลาย

เพราะฉะนั้น พื้นฐานการเดินไปสู่การภาวนาจึงเริ่มจากเรื่องของ การเสียดละ จาคะการให้ จากนั้นก็บอกว่า สิ่งที่ยิ่งขึ้นไปกว่านั้นก็ยังดี ในเรื่องของการทำกาย วาจาให้ถูกต้อง ในเรื่องของการทำจิตให้สงบ ให้บริสุทธิ์ ก็เป็นบุญเป็นกุศลเป็นความสะอาดของจิต เป็นกุศลธรรมที่ยิ่งขึ้นไป เพราะว่าจิตที่เป็นสมาธิก็เป็นจิตที่ง่ายต่อการเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ผู้ที่เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็เรียกว่าผู้นั้นกำลังถอน อุปาทานคือความยึดมั่นจากธรรมชาติเหล่านั้นได้

ประเด็นของการถอนอุปาทานให้ได้ พระผู้มีพระภาคเจ้าก็บอกว่า ต้องเห็นโทษของมันบ่อยๆ ถ้าเราเห็นโทษของสิ่งใดสิ่งหนึ่งบ่อยๆ เราจะถอนอุปาทานจากสิ่งเหล่านั้นได้ เห็นโทษของรูปกาย เห็นว่ารูปกายมีความไม่เที่ยง มีความทุกข์ มีการเนาเปื่อยแตกสลายไปเป็นธรรมดา เห็นโทษของนามธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นเวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์อุเบกขา สัญญาความจำ สังขารความคิดปรุงแต่ง วิญญาณความรู้แจ้ง นามธรรมทั้งหลายมีโทษคือมันดับไปได้ ไม่มีนามธรรมใดเกิดขึ้นมาในใจของเราแล้วไม่ดับ สิ่งใดก็ตามอารมณ์ใดก็ตามเกิดขึ้นมาแล้วก็เดินไปสู่ความดับทั้งสิ้น ถึงเราจะไม่อยากให้มันดับ มันก็ดับของมันเอง ซึ่งเราจะเกิดปัญญาว่าจริงๆแล้วธรรมชาติทั้งหลายไม่ใช่ตัวตนจริง เป็นตัวตนชั่วคราว

อันนี้จึงเป็นสิ่งที่จะได้หลังจากที่เรามองเห็นว่า สิ่งนั้นเป็นของไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นของไม่ใช่ตัวตนจริง จะเกิดปัญญาว่า ธรรมชาติเหล่านั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เป็นเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ถ้าเราเกิดปัญญาอย่างนี้ สภาวะหรือธรรมชาติที่เกิดที่ตาย ก็จะเป็นธรรมชาติที่เกิดที่ตายไป ไม่มีใครยึดถือเป็นเจ้าของ ถ้าไม่มีใครยึดถือเป็นเจ้าของ พระพุทธเจ้าก็บอกไม่มีใครตาย ไม่ใช่รูปตาย ไม่ใช่เราตาย เป็นแต่เพียงว่า ธรรมชาติอันหนึ่ง เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ไม่ว่าจะป็นรูปเป็นนามก็ตาม อันนี้นักปฏิบัติเราก็ฝึกเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจตรงนี้ ก็จะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้.

เรื่อง อัญจกิมรรค มีความหมายแห่งการเป็นกัลยาณมิตร

อริยสัจจากพระโอรุฏ ภาคปลาย หน้า ๑๔๔๓

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! ธรรมนี้เป็นครั้งหนึ่งของพรหมจรรย์, กล่าวคือ ความเป็นผู้มีมิตรดี ความเป็นผู้มีสหายดี ความเป็นผู้มีพวกพ้องดี”.

อานนท์! อย่างกล่าวอย่างนั้น, อานนท์! อย่างกล่าวอย่างนั้น. อานนท์! ธรรมนี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว, กล่าวคือ ความเป็นผู้มีมิตรดี ความเป็นผู้มีสหายดี ความเป็นผู้มีพวกพ้องดี.

อานนท์! สำหรับภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีพวกพ้องดี นั้น ข้อนี้เป็นสิ่งที่พึงหวังได้ คือ จักทำอริยอัญจกิมรรคให้เจริญได้ จักกระทำอริยอัญจกิมรรคให้มากได้. ข้อนั้น เป็นอย่างไรเล่า?

อานนท์! ข้อนั้นคือ ภิกษุในกรณีนี้ เจริญสมาธิปฏิญาณอานัตยวิเวก อานัตยวิราคะ อานัตยนิโรธ น้อมไปเพื่อการสลัดลง (ซึ่งอุปาทานขันธ), เจริญสมาธิสังกัปปะ ... เจริญสมาธิวาจา... เจริญสมาธิกัมมันตะ... เจริญสมาธิอาชีวะ... เจริญสมาธิวายามะ... เจริญสมาธิสติ... เจริญสมาธิสมาธิ อานัตยวิเวก อานัตยวิราคะ อานัตยนิโรธ น้อมไปเพื่อการสลัดลง (ซึ่งอุปาทานขันธ), อานนท์! อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าผู้มีมิตรดี (กัลยาณมิตร) มีสหายดี (กัลยาณสหาย) มีพวกพ้องดี (กัลยาณสมบุพวง) ทำอริยอัญจกิมรรคให้เจริญได้ กระทำอริยอัญจกิมรรคให้มากได้.

อานนท์! ข้อที่ว่าความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีพวกพ้องดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว นั้น อันใครๆ พึงทราบโดยปริยายแม้นี้ อานนท์! เพราะอานัตยเราแล เป็นกัลยาณมิตร สัตว์ที่มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเกิด สัตว์ที่มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความแก่ สัตว์ที่มีความตายเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความตาย สัตว์ที่มี โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสสะอุปายาสเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจาก โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสสะอุปายาส. อานนท์! โดยปริยายนี้แล อันใครๆ พึงทราบว่า ความเป็นผู้มีมิตรดี ความเป็นผู้มีสหายดี ความเป็นผู้มีพวกพ้องดี นี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว ดังนี้.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิตฺติโก โสตุถิโผโล

อันนี้พระอานนท์คิดว่า การมีมิตรดีสหายดีนั้นเป็นเพียงครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์ พระพุทธเจ้าก็บอก
ว่าไม่ใช่ การมีมิตรดีสหายดีนั้นเป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว เพราะการที่เรามีมิตรดีสหายดีจะทำ
ให้เราเจริญซึ่งมรรคมืองค์ ๘ ได้

และความหมายในเชิงลึกของพระพุทธเจ้าก็คือ มิตรสหายในความหมายของท่าน ก็คือตัวมรรคมือ
งค์ ๘ นั่นเอง ให้เอาธรรมะ เป็นมิตรเป็นสหายของเรา คือมีมรรคมืองค์ ๘ ก็คือทางที่ดำเนินแล้ว
เป็นไปเพื่อ ความพ้นทุกข์ เป็นมิตรที่ดีของเรา เพราะมิตรที่เป็นตัวบุคคลนั้นจะไปคาดหวังอะไรมาก
ก็ไม่ได้ ยังเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เขาอาจจะตายก่อนเราก็ได้ หรือเราอาจจะตายก่อนเขา ก็ไม่แน่นอน
พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านจึงให้พึ่งตนเอง พึ่งธรรมะเป็นหลัก

เพราะฉะนั้น โดยปริยายอันนี้ ท่านจึงให้เข้าใจว่า ความมีมิตรดีมีสหายดีนั้น ก็คือการมาเจริญซึ่ง อริย
อัฐังคิกมรรค อริยมรรคมืองค์ ๘ นั่นเอง ตั้งแต่สัมมาทิฏฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง จนกระทั่งถึง
สัมมาสมาธิ เพราะฉะนั้น ในขณะที่เราพึ่งตน พึ่งธรรมะ อาศัยธรรมะเป็นที่พึ่ง อาศัยมรรคมืองค์ ๘
เป็นที่พึ่ง นั่นก็คือ เรามีกัลยาณมิตรนั่นเอง.

เรื่อง การมีสติในการพูด การคิด ทำอย่างไร

อริยสังจากพระโอรุฎุ ภาคปลาย หน้า ๑๕๔

อานนท์! ถ้าเมื่อภิกษุหนึ่ง อยู่ด้วยวิหการธรรมนี้ จิตน้อมไปในการพูด, เธอก็ตั้งจิตว่า “เราจักไม่พูด
เรื่องเลวทราม เรื่องของชาวบ้าน เรื่องของบุดูชน ไม่ใช่เรื่องของพระอริยเจ้า ไม่ใช่เรื่องประกอบด้วย
ประโยชน์ ไม่เป็นไปเพื่อเบื้อหน่าย คลายกำหนด เพื่อดับ ไม่เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง รู้พร้อม
เพื่อนิพพาน เห็นปานนั้น, เช่น เรื่องพระราชาราช เรื่องโจร เรื่องมหาอำมาตย์ เรื่องกองทัพ เรื่องของ
นาคแล้ว เรื่องการรบพุ่ง เรื่องข้าว น้ำ ผ้า ที่นอน ระเบียบดอกไม้ ของหอม ญาติ ยานพาหนะ หมู่บ้าน
จังหวัด เมืองหลวง บ้านนอก เรื่องหญิงชาย เรื่องคนกล้า เรื่องตรอกทางเดิน เรื่องทำน้ำ เรื่องคนที่
ตายไปแล้ว เรื่องต่างๆนานา เรื่องโลก เรื่องมหาสมุทร เรื่องความรุ่งเรือง เรื่องความทรุดโทรม ” ดังนี้
ในกรณีอย่างนี้ นี้ ภิกษุหนึ่ง ชื่อว่า เป็นผู้มีความรู้ลึกทั่วทั่วพร้อมในกรณีแห่งเรื่องไม่ควรพูดนั้น.

แต่ถ้า กลาด เป็นเรื่องขุดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นที่สบายแก่การวิจารณญาณแห่งจิต เป็นไปเพื่อเบื้อ
หน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อรู้พร้อม เพื่อนิพพาน.

กล่าวคือ อัจฉริยคุณา สันตญญิกถา ปวีเวกถา อสังสัคคถา วิริยารัมภถา สีลถา สมาธิถา ปัญญาถา วิมุตติถา วิมุตติญาณทัสสนถา ดังนี้, เธอ ตั้งจิตคิดว่า “เราจักกล่าวถาเห็นปานนั้น” ดังนี้ : ในกรณีอย่างนี้ ภิกษุหนึ่ง ชื่อว่าเป็นผู้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในกรณีแห่งถาที่ควรพูดนั้น.

อานนท์! ถ้าเมื่อภิกษุหนึ่ง อยู่ด้วยวิหαρธรรมนี้ จิตน้อมไปในการตริก, เธอก็ตั้งจิตว่า “วิตกเหล่านี้ใด ซึ่งเลวทราม เป็นของชาวบ้าน ของบุรุษน ไม่ใช่เรื่องของพระอรียเจ้า ไม่ใช่เรื่องประกอบด้วย ประโยชน์ ไม่เป็นไปเพื่อเบื้อหน่าย คลายกำหนด เพื่อดับ ไม่เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้อย่าง ฐพร้อม เพื่อนิพพาน กล่าวคือ กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก, เราจักไม่ตริกในวิตกเห็นปานนั้น” ดังนี้ : ในกรณีอย่างนี้ นี้ ภิกษุหนึ่งชื่อว่า เป็นผู้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในกรณีแห่งวิตกอันไม่ควรตริกนั้น.

แต่ถ้า วิตกเหล่านี้ ซึ่งเป็นของพระอรียเจ้า เป็นเครื่องนำออก ย่อมนำออกเพื่อความพ้นทุกข์โดย ชอบแก่ผู้กระทำตามวิตกนั้น, กล่าวคือ เนกขัมมวิตก อัพยาบาทวิตก อวิหิงสาวิตก, เธอตั้งจิตคิดว่า “เราจักตริกในวิตกเห็นปานนั้น” ดังนี้ : ในกรณีอย่างนี้ นี้ ภิกษุหนึ่งชื่อว่า เป็นผู้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในกรณีแห่งวิตกอันควรตริกนั้น.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คิกฤทธิ โสตุถิมโ

ในเรื่องของการพูดทางวจา การคิดด้วยใจ ทำอย่างไรถึงจะเรียกว่าผู้นั้นมีสติ ท่านบอกว่า การพูดในเรื่องโลกๆ ทั้งหลายของนักปฏิบัติ ก็ชื่อว่าผู้นั้นไม่มีสติในการพูด แต่ถ้าพูดเรื่องการปรารณาน้อย การสัน โดษ การไม่คลุกคลี การมีความเพียร ความวิเวก สงบ สงัด เรื่องศีล สมาธิ ปัญญาวิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ เรื่องเหล่านี้ ชื่อว่าเป็นการพูดที่มีสติ เป็นการพูดที่สมควรพูด

ส่วนการคิดนั้น ถ้าเราประพฤติปฏิบัติ การคิดที่ไม่เป็น ไปพร้อมเพื่อสติ หรือการขาดสติ ก็คือการคิดไปในทาง กาม พยาบาท และเบียดเบียน สามความคิดนี้ พระพุทธเจ้าบอกเกิดมาแล้ว ก็ให้ละ ให้ทิ้ง ให้ไถ่ถอน บรรเทาไป ทำให้สิ้นสุดไปไม่มีเหลือ แต่ความคิดใดที่เป็นความคิดที่ออกจากกาม ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน ก็ให้เจริญซึ่งวิตกเหล่านั้น เจริญซึ่งความคิดเหล่านั้น ก็ชื่อว่าเป็นการคิดที่ถูกต้อง มีสติในการคิด มีสติในการพูด.

เรื่อง ลักษณะและวิบากแห่งตัณมากัมมันตะ

อริยสัจจากพระโอรชัญ ภาคปลาย หน้า ๑๐๘๔

ภิกษุทั้งหลาย! อริยสาวก ในกรณีนี้ ละปาณาติบาต เว้นขาดจากปาณาติบาต. ภิกษุทั้งหลาย! อริยสาวก เว้นขาดจาก ปาณาติบาตแล้ว ย่อมชื่อว่า ให้อภัยทาน อเวรทาน อภัยปัชฌทาน แก่สัตว์ทั้งหลายมากไม่มีประมาณ, ครั้นให้อภัยทาน อเวรทาน อภัยปัชฌทาน แก่สัตว์ทั้งหลายมากไม่มีประมาณแล้ว ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งความไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน อันไม่มีประมาณ. ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็น (อภัย)ทานชั้นปฐม เป็นมหาทาน รู้จักกันว่าเป็นของเลิศ เป็นของมีมานาน เป็นของประพฤตีสืบกันมาแต่โบราณ ไม่ถูกทอดทิ้งเลย ไม่เคยถูกทอดทิ้งในอดีต ไม่ถูกทอดทิ้งในปัจจุบัน และจักไม่ถูกทอดทิ้งในอนาคต อันสมณพราหมณ์ผู้รู้ไม่คัดค้าน. ภิกษุทั้งหลาย! ข้อนี้เป็น ทอธารแห่งบุญ เป็นที่ไหลออกแห่งกุศล นำมาซึ่งสุข เป็นไปเพื่อยอดสุดอันดี มีสุขเป็นวิบาก เป็นไปเพื่อสวรรค์ เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขอันพึงปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ.

ภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอีก : อริยสาวก ละอทินนาทาน เว้นขาดจากอทินนาทาน. ภิกษุทั้งหลาย! อริยสาวกเว้นขาดจากอทินนาทานแล้ว ย่อมชื่อว่า ให้อภัยทาน อเวรทาน อภัยปัชฌทาน แก่สัตว์ทั้งหลายมากไม่มีประมาณ, ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งความไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน อันไม่มีประมาณ. ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็น (อภัย)ทานอันดับที่สอง เป็นมหาทาน รู้จักกันว่าเป็นของเลิศ เป็นของมีมานาน เป็นของประพฤตีสืบกันมาแต่โบราณ ไม่ถูกทอดทิ้งเลย ไม่เคยถูกทอดทิ้งในอดีต ไม่ถูกทอดทิ้งในปัจจุบัน และจักไม่ถูกทอดทิ้งในอนาคต อันสมณพราหมณ์ผู้รู้ไม่คัดค้าน. ภิกษุทั้งหลาย! ข้อนี้เป็นทอธารแห่งบุญ เป็นที่ไหลออกแห่งกุศล นำมาซึ่งสุข เป็นไปเพื่อยอดสุดอันดี มีสุขเป็นวิบาก เป็นไปเพื่อสวรรค์ เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขอันพึงปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ.

ภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอีก : อริยสาวก ละกามเมสุมิจฉาจาร เว้นขาดจากกามเมสุมิจฉาจาร. ภิกษุทั้งหลาย! อริยสาวกเว้นขาดจากกามเมสุมิจฉาจารแล้ว ย่อมชื่อว่า ให้อภัยทาน อเวรทาน อภัยปัชฌทาน แก่สัตว์ทั้งหลายมากไม่มีประมาณ, ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็น (อภัย)ทานอันดับที่สาม เป็นมหาทาน รู้จักกันว่าเป็นของเลิศ เป็นของมีมานาน เป็นของประพฤตีสืบกันมาแต่โบราณ ไม่ถูกทอดทิ้งเลย ไม่เคยถูกทอดทิ้งในอดีต ไม่ถูกทอดทิ้งในปัจจุบัน และจักไม่ถูกทอดทิ้งในอนาคต อันสมณพราหมณ์ผู้รู้ไม่คัดค้าน. ภิกษุทั้งหลาย! ข้อนี้เป็นทอธารแห่งบุญ เป็นที่ไหลออกแห่งกุศล นำมาซึ่งสุข เป็นไปเพื่อยอดสุดอันดี มีสุขเป็นวิบาก เป็นไปเพื่อสวรรค์ เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขอันพึงปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิถุทธิ โสตุณโผโล

อันนี้ท่านอธิบายตัวมรรคมืองค์ ๘ ในส่วนของสัมมากัมมันตะ ว่าเป็นมหาทานชั้นเลิศ ตัวมรรคมืองค์ ๘ ก็คือศีล ๕ สามข้อแรกนั่นเอง ถ้าเรารักษาศีล ๕ ได้สามข้อแรก อันนี้ท่านถือว่าเป็นมหาทานชั้นเลิศ ชั้นประเสริฐจริงๆเราไม่ต้องมีทรัพย์ เราก็สามารถที่จะทำทานได้ ด้วยการรักษาศีล สามข้อแรกนี้ก่อน การไม่ฆ่า การไม่ขโมย การไม่ประพฤติผิดในกาม

พระพุทธเจ้าบอกอันนี้เป็นของมีมาแต่โบราณ ไม่เคยถูกทอดทิ้ง และในอนาคตกาลก็ตาม การประพฤติปฏิบัติ ๓ อย่างนี้ ก็จะไม่ถูกทอดทิ้งเหมือนกัน มันเป็นการไม่เบียดเบียนกัน โดยหลักธรรมชาติบนโลกนี้ ชีวิตที่เกิดมา ไม่มีใครอยากถูกฆ่า หรืออยากถูกขโมยทรัพย์สิน หรือถูกแย่งของรัก เพราะฉะนั้นท่านจึงให้การประพฤติปฏิบัติการกระทำทางกาย ทางวาจา ทั้งสามอย่างนี้ อย่างเคร่งครัด ซึ่งเป็นส่วนแห่งกุศล มีสวรรค์ เป็นที่ไป

และถ้าสามารถทำได้อีกกว่านั้น ก็ให้ฝึกควบคุมจิตให้ตั้งมั่น มีอารมณ์อันเดียว และเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของธรรมชาติทั้งหลาย ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ เป็นกาย เป็นตัวจิตเองก็ตาม ถ้าผู้ใดสามารถมาสร้างความตั้งมั่นของจิต และเห็นการเกิดดับได้ ก็จะสามารถปล่อยวางการเวียนว่ายตายเกิด ปล่อยวางระบบของสมมติ ปล่อยวางวิญญูะ ปล่อยวางการเกิดแก่เจ็บตายได้ ถอนตัวเองออกจากสภาวะที่เกิดที่ตาย และสามารถเข้าสู่สภาวะที่ไม่เกิดไม่ตาย คือวิมุตติหรือนิพพานได้.

เรื่อง การคิดค้นปฏิจสงฆูปบาท ก็คือการเดินตามอริยอัฏฐังคิกมรรค

ปฏิจสงฆูปบาทจากพระโอรุฐุ หน้า ๒๖๒

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนบุรุษเที่ยวไปในป่าทึบ เกิดพบรอยทางซึ่งเป็นหนทางเก่า ที่มนุษย์แต่กาลก่อนเคยใช้เดินแล้ว. บุรุษนั้น จึงเดินตามทางนั้นไป เมื่อเดินไปตามทางนั้นอยู่ ได้พบซากนคร ซึ่งเป็นราชธานีโบราณ อันมนุษย์ทั้งหลายแต่กาลก่อนเคยอาศัยอยู่แล้ว เป็นที่อันสมบูรณ์ด้วยสวน สมบูรณ์ด้วยป่าไม้ สมบูรณ์ด้วยสระโบกขรณี มีซากกำแพงล้อม มีภูมิกาคน้ำร้อนรมย์.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ลำดับนั้น บุรุษนั้นเข้าไปกราบทูล แจ้งข่าวนี้แก่พระราช หรือแก่มหาอำมาตย์ของพระราชว่า “ขอท้าวพระกรุณา จงทรงทราบเถิด: ข้าพระเจ้าเมื่อเที่ยวไปในป่าทึบ ได้เห็นรอยทางซึ่งเคยเป็นหนทางเก่า ที่มนุษย์แต่กาลก่อนเคยใช้เดินแล้ว. ข้าพระเจ้าได้เดินตามทางนั้นไป เมื่อเดินตามทางนั้นอยู่ ได้พบซากนคร ซึ่งเป็นราชธานีโบราณ อันมนุษย์ทั้งหลายแต่กาลก่อนเคยอาศัย

อยู่แล้ว เป็นที่อันสมบูรณ์ด้วยสวน สมบูรณ์ด้วยป่าไม้ สมบูรณ์ด้วยสระโบกขรณี มีชากำแพงล้อม มีภูมิภาคน้ำรินรมย์. ขอพระองค์จงปรับปรุงสถานที่นั้น ให้เป็นนครเถิด พระเจ้าข้า! ดังนี้.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ลำดับนั้น พระราชาหรือมหาอำมาตย์ของพระราชนั้น จึงปรับปรุงสถานที่นั้นขึ้นเป็นนคร. สมัยต่อมา นครนั้นได้กลายเป็นนครที่มั่งคั่งและรุ่งเรือง มีประชาชนมาก เคลื่อนกล่นด้วยมนุษย์ ถึงแล้วซึ่งความเจริญไพบูรณ์, นี้ฉันใด, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ข้อนี้ก็ฉันนั้น : เราได้เห็นแล้วซึ่งรอยทางเก่า ที่เคยเป็นหนทางเก่า อันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายในกาลก่อนเคยทรงดำเนินแล้ว.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ก็รอยทางเก่า ที่เคยเป็นหนทางเก่า อันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายในกาลก่อนเคยทรงดำเนินแล้ว นั้นเป็นอย่างไรเล่า? นั่นคือ อริยอัฏฐังคิกมรรค นี้ฉันเทียว, ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมัตตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! นี้แล รอยทางเก่า ที่เป็นหนทางเก่า อันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายในกาลก่อนเคยทรงดำเนินแล้ว. เรานั้น ได้ดำเนินไปตามแล้วซึ่งหนทางนั้น, เมื่อดำเนินตามไปอยู่ ซึ่งหนทางนั้น เรา:

ได้รู้ยิ่งเฉพาะซึ่งขรามรณะ, ซึ่งเหตุให้เกิดแห่ง ขรามรณะ,ซึ่งความดับไม่เหลือแห่ง ขรามรณะ, ซึ่งข้อปฏิบัติเครื่องทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่ง ขรามรณะ.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คิกฤทธิ โสตุณโธ

พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านก็ว่า จริงๆแล้วท่านก็ตรัสรู้สิ่งที่มีอยู่ก่อนเก่า ท่านไม่ได้ปรุงแต่งอะไรขึ้นมาใหม่ เป็นแต่เพียงพบหนทางเก่า รอยทางเก่า ซึ่งก็คือตัวอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เอง และเมื่อท่านใคร่ครวญในเรื่องของอริยมรรคมีองค์ ๘ ท่านก็เห็นถึงชราและมรณะ ก็คือรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมันเดินไปสู่ความแก่และความตาย เดินไปสู่ความดับทั้งหมด และท่านก็สาวไปถึงซึ่งเหตุให้เกิดความแก่และความตาย เหตุให้เกิด เหตุให้มีมาของความแก่และความตาย ว่ามันมีมาได้ด้วยความแก่และความตาย ท่านใคร่ครวญพิจารณาแล้ว ท่านเห็นว่าตัวความเกิดนั่นเอง เป็นเหตุให้ได้มาซึ่งความแก่และความตาย ถ้าไม่มีความเกิด ความแก่และความตายก็จะไม่มี ท่านจึงพยายามที่จะดับเหตุคือการเกิด ให้หมดไป ให้จบไป

เหตุของการเกิดนั้น ก็เป็นเพราะจิตของเรา เป็นตัวเกิด เป็นตัวกระทำ เป็นตัวเคลื่อนไหว เป็นตัว
ประธาน ภาย วาจา จะพูดออกมาได้ จะเคลื่อนไหวได้ ก็เพราะมีจิตมีใจนั่นเอง ตัวจิตตัวใจนั้นมี
การเกิดอยู่ตลอดเวลา การรับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมา นั่นก็คือมีการเกิดของจิตนั่นเอง พระผู้มีพระภาค
เจ้าท่านเลยให้ละความเพลินในการรับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมา รู้ขึ้นมาแล้วอย่าเพลิน พยายามให้ตั้งไว้
อยู่กับปัจจุบัน จะเป็นเหตุให้เราเห็นความไม่เที่ยงของจิต เห็นการเกิดดับของจิต เมื่อเห็นการเกิดดับ
ของจิต ก็จะสามารถปล่อยวางจิตได้ ด้วยเกิดความเข้าใจว่า จริตๆจิตนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็น
ธรรมชาติอันหนึ่ง ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

เมื่อเห็นอย่างนี้จะเป็นเหตุให้ความอยากที่จะเข้าไปรับรู้เรื่องใดๆเหมือนแต่ก่อนก็จะหมดไป
เพราะว่าเราจะรู้สึกว่ามีจิตไม่ใช่เรา เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ถ้าเราคิดว่าจิตเป็นเรา เราจะเกิดความรู้สึก
อยากเข้าไปตามอาการของจิต จิตไปรับรู้เรื่องใดก็อยากรู้ตามต่อไปเรื่อยๆ ท่านจึงว่ารู้อะไรขึ้นมา
ก็รู้แล้วอย่าไปไปตามความอยากของจิต แล้วก็ทรงไว้ซึ่งปัจจุบัน เราก็จะเห็นการเกิดดับของจิต แล้ว
ก็ละความอยากในวิญญานได้ ความอยากในจิตของเรานี้แหละ ก็จะเกิดความเข้าใจว่าจิตไม่ใช่เรา
เมื่อเกิดความเข้าใจ ก็จะถอนอุปาทานจากตัวจิตได้ เมื่อถอนอุปาทานได้ พระพุทธเจ้าบอก การมา
การไปของจิตก็จะไม่มี จิตที่ไม่มีความอยากก็จะไม่มีการโน้มไปในเรื่องใดๆ ถ้าไม่มีการโน้มไปใน
เรื่องใดๆ จิตก็ไม่มีการมาการไป จิตไม่มีการมาการไป ก็หมายถึงจิตไม่มีการเกิดนั่นเอง จิตที่ไม่มี
การเกิด ก็คือจิตที่ไม่สร้างภพ ไม่สร้างสถานที่เกิด ไม่สร้างชาติคือการเกิดขึ้นมา

ท่านจึงถามว่าแล้วชรามรณะจะมีขึ้นมาได้อย่างไร เพราะเราไปดับเหตุที่เกิดของตัวประธาน
ใหญ่ ก็คือตัวจิตนั่นเอง เมื่อเหตุดับแล้ว ผลก็ไม่ตามมา เพราะฉะนั้นวิธีแก้ปัญหาคือไม่ตาย ก็คือ
แก้ที่การไม่เกิด การไม่เกิดของอะไร การไม่เกิดของจิตนั่นเอง เพราะฉะนั้นเมื่อจิตไปรับรู้เรื่องใด
แล้วก็ให้รีบปล่อยให้รีบวาง แล้วพยายามอยู่กับปัจจุบันเข้าไว้ อันนี้จะเป็นวิธีแก้ปัญหาคือความทุกข์
ทั้งหลายในชีวิตของเราได้ทั้งหมด.

[เรื่อง พอรู้อุปลิขิตสมาธิ ก็หายตาบอดอย่างกะทันหัน](#)

[ปฏิบัติสมาธิจากพระโฆสเถระ หน้า ๔๒๒](#)

ดูก่อนมาคณฺทียะ! เปรียบเหมือนบุรุษตามีอบอดมาแต่กำเนิด, เขาจะมองเห็นรูปทั้งหลาย ที่มีสีดำ
หรือขาว เขียวหรือเหลือง แดงหรือขาว ก็หาไม่, จะได้เห็นที่อันเสมอหรือขรุขระ ก็หาไม่, จะได้เห็น
ดวงดาว หรือดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ ก็หาไม่, เขาได้ฟังคำบอกเล่าจากบุรุษผู้มีตาดีว่า “ดูก่อน
ท่านผู้เจริญ! ผ้าขาวเนื้อดีนั้น เป็นของงดงาม ปราศจากมลทิน เป็นผ้าสะอาด มีอยู่ (ในโลกล)” ดังนี้.
บุรุษตาบอดนั้น จะพึงเที่ยวแสวงหาผ้าขาวอยู่. ยังมีบุรุษผู้หนึ่ง ลวงเขาด้วยผ้าเนื้อเลวเปื้อนเขม่าว่า

“ดูก่อนท่านผู้เจริญ! นี่! เป็นผ้าขาวเนื้อดี, เป็นของงดงาม ปราศจากมลทิน เป็นผ้าสะอาด, สำหรับท่าน” ดังนี้. บุษบาบอดก็จะพึงรับผ้านั้น, ครั้นรับแล้วก็จะห่ม.

ในกาลต่อมา มิตร อมาตย์ ญาติสาโลหิตของเขา เจริญแพทย์ผ่าตัดผู้ชำนาญรักษา. แพทย์นั้น พึ่งประกอบซึ่งเภสัชอันถ่ายโทษในเบื้องต้น ถ่ายโทษในเบื้องต่ำ ยาหยอด ยากัด และยานัตถุ์. เพราะอาศัยยานั้นเอง เขากลายเป็นผู้มีจักษุดี, พร้อมกับการมีจักษุดีขึ้นนั้น, เขาย่อมละความรักใคร่พอใจในผ้าเนื้อเลวเปื้อนเขม่าเสียได้, เขาจะพึงเป็นอมิตร เป็นข้าศึกผู้หมายมั่น ต่อบุรุษผู้ล่วงเขานั้น, หรือถึงกับเข้าใจเลยไปว่า ควรจะปลงชีวิตเสียด้วยความแค้น, โดยกล่าวว่า “ดูก่อนท่านผู้เจริญทั้งหลายเอ๋ย! เราถูกบุรุษผู้นี้คดโกง หลอกหลวง ปลิ้นปล้อน ด้วยผ้าเนื้อเลวเปื้อนเขม่า มานานหนักหนาแล้ว, โดยหลอกเราว่า “ดูก่อนบุรุษผู้เจริญ! นี่แล เป็นผ้าขาวเนื้อดี เป็นของงดงาม ปราศจากมลทิน เป็นผ้าสะอาดสำหรับท่าน” ดังนี้, อุปมานี้ฉันทิด,

ดูก่อนมาคณฺทียะ! อุปไปมยก็ฉันทัน : เราแสดงธรรมแก่ท่านว่า “อย่างนี้เป็นความไม่มีโรค, อย่างนี้เป็นนิพพาน” ดังนี้. ท่านจะรู้จักความไม่มีโรค จะพึงเห็นนิพพานได้ก็ต่อเมื่อ ท่านละความเพลิดเพลิดและความกำหนัด ในอุปาทานชั้นทั้งห้า เสียได้ พร้อมกับการเกิดขึ้นแห่งธรรมจักษุของท่านนั้น. อนึ่ง ความรู้สึกจะพึงเกิดขึ้นแก่ท่านว่า “ดูก่อนท่านผู้เจริญทั้งหลายเอ๋ย! นานจริงหนอ ที่เราถูกจิตนี้ คดโกง หลอกหลวง ปลิ้นปล้อน, จึงเราเมื่อยึดถือ ก็ยึดถือเอาแล้ว ซึ่งรูป, ซึ่งเวทนา, ซึ่งสัญญา, ซึ่งสังขาร, ซึ่งวิญญาณ นั้นเทียว :

เพราะความยึดถือ (อุปาทาน) ของเรานั้นเป็นปัจจัย จึงมีภพ;

เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ;

เพราะมีชาติเป็นปัจจัย, ชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาสทั้งหลาย จึงเกิดขึ้นครบถ้วน :

ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้” ดังนี้.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คีตกุทธิ โสตุถิผลโธ

ถึงแม้ท่านจะกล่าวในเรื่องของ ปฏิจจนุปบาท ท่านก็ยังพูดถึงเรื่องความเพลิด ความเพลิดทำให้เกิดความกำหนัดพอใจ เรามีความกำหนัดพอใจในสิ่งนั้น ก็แสดงว่าเรามีอุปาทาน ความยึดถือมั่นในสิ่งนั้น คนนี้ถูกหลอก มีความหลงผิดเข้าใจผิด คิดว่าของปลอม ของไม่ดีเป็นของดี จิตของเราที่เหมือนกัน ถูกหลอกเหมือนกัน มีอวิชชาเข้าใจผิด คิดว่ารูปกายเป็นตัวตน คิดว่าเวทนา สุข ทุกข์

อุเบกขา เป็นตัวตน คิดว่าสัญญาความจำ คิดไปว่าความคิดปรุงแต่ง ความรู้แจ้ง ตัวขั้น ๕ ทั้งหมด เป็นตัวตน

พระพุทธเจ้าจึงพยายามหาอุบายวิธีให้เกิดความเข้าใจถูก อันนั้นก็คือตัวมรรคมีองค์ ๘ หรือศีล สมาธิ ปัญญา จะเป็นเครื่องมือให้เราเกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงว่า ธรรมชาติเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เกิด ความมั่นใจ มั่นคงในธรรมชาติเหล่านี้ที่เป็นกายเป็นจิตของเรา ว่ามันเป็นของไม่เที่ยงจริงๆ เป็นของ แดกสลายไปได้ และเป็นของไม่ใช่ตัวตนจริง เมื่อเราทำอย่างนี้เรื่อยๆ ก็จะเกิดปัญญา เห็นว่า ธรรมชาติเหล่านี้ ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เป็นเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา จะเป็นเหตุให้เราไม่เพิลิดเพิลินไป กับธรรมชาติเหล่านี้ ไม่เพิลินไปกับรูปกาย รูปกายมันก็เพิลินได้โดยทางอายตนะในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่เพิลิดเพิลินไปกับธรรมารมณ์ทั้งหลายที่เห็นแจ้งด้วยใจ

ด้วยการทำเท่านี้ การไม่เพิลินไปกับอายตนะต่างๆ จะเป็นเหตุให้เราละความพอใจ และละอุปาทาน ความยึดมั่นออกไปได้ อาการมันจะค่อยๆหมดไป ไปตามลำดับในลักษณะอย่างนี้ พระองค์ได้ทรง อธิบายเอาไว้ เพราะฉะนั้น เมื่อเราต้องการจะทำปัญญาให้เกิดขึ้น ก็ให้พยายามละความเพิลินใน อารมณ์ พยายามรู้แจ้งกับความเป็นปัจจุบัน จะเป็นเหตุให้เราเข้าใจในธรรมะในที่สุด.

เรื่อง ทรงตรัสให้มีสติและสัมปชัญญะคู่กันไป

อริยสัจจากพระโอรส ภาควิทยา หน้า ๑๒๓๘

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุ พึงเป็นผู้มีสติอยู่ อย่างมีสัมปชัญญะ : นี้เป็นอนุสาสนีของเราแก่พวกเธอ ทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุเป็นผู้มีสติ เป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้ตามเห็นกาย ในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำออกเสียได้ซึ่งอภิชณาและโทมนัส ในโลก; เป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มี สติ นำออกเสียได้ซึ่งอภิชณาและโทมนัสในโลก; เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียร เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำออกเสียได้ซึ่งอภิชณาและโทมนัสในโลก; เป็นผู้ตามเห็นธรรมใน ธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำออกเสียได้ซึ่งอภิชณาและ โทมนัสในโลก; ภิกษุทั้งหลาย! อย่างนี้แล เรียกว่า ภิกษุเป็นผู้มีสติ.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุเป็นผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้รู้ตัว รอบคอบในการก้าวไปข้างหน้า การถอยกลับไปข้างหลัง, การแลดู การเหลียวดู, การรู้ การเหยียด,

การทรงพลังสมาธิ ภาวนา จีวร, การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม, การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ, การไป การหยุด การนั่ง การนอน การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง. ฝึกหัดทั้งหลาย! อย่างนี้แล เรียกว่า ฝึกหัด เป็นผู้ที่มีสัมปชัญญะ.

ฝึกหัดทั้งหลาย! ฝึกหัด พึงเป็นผู้มีสติอยู่ อย่างมีสัมปชัญญะ : นี้เป็นอนุสาสนีของเราแก่พวกเธอทั้งหลาย.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คีฤทธิ โสตุถิโผโล

อันนี้ท่านก็สอนให้เราเป็นผู้มีสติและสัมปชัญญะ และที่สุดแล้วให้เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของ เวทนา สัญญา และวิตกก็คือสังขารความคิดปรุงแต่ง

ท่านจึงอธิบายว่าการมีสติทำอะไร ท่านก็บอกสติปัญญาอันสี่ ให้เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม เช่นเห็นกายในกาย ท่านก็ยกเรื่องอานาปานสติขึ้นมา การที่เรารู้ลมหายใจเข้าออกเรื่อยๆ อันนี้ก็คือว่าเราเห็นกายในกาย หรือเราอยู่กับอุเบกขาเวทนา อันนี้เราก็เป็นการเจริญสติปัญญาอันสี่ ให้รู้ซึ่งเวทนาอันเป็นอุเบกขา

ตัวสัมปชัญญะ ทำอย่างไร ท่านบอกว่า เรามีความรู้ตัวรอบคอบในการก้าวไป ถอยกลับ การก้าว การเหยียด การแลดูเหลือยวดู การดื่มการเคี้ยว อิริยาบถของเราเคลื่อนไหวอะไร ทรงความรู้เอาไว้ ถ้าจิตขยับออกจากกายให้ดู แล้วก็เอากลับเข้ามาในกาย ทรงความรู้ตัวตรงนี้ไว้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ที่มีสัมปชัญญะ

สติคือความระลึกได้ ถ้าเราละความเพลินในอารมณ์ นั่นคือเราระลึกได้ แล้วจะกลับมาอยู่กับอะไร ก็ให้อยู่กับปัจจุบันนี้ ปัจจุบันนี้อาศัยอะไร อาศัยกาย เป็นฐานที่ตั้งของความรู้ อาศัยอุเบกขาเวทนา อาศัยจิต หรืออาศัยธรรมทั้งหลายก็ได้

เมื่อตั้งความรู้อยู่กับกายได้สติแล้ว พระองค์ให้เห็นอะไรต่อไป ท่านให้เห็นสุข ทุกข์ หรือตัวเวทนาที่เกิดขึ้นนี้ เห็นว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เห็นว่าสุขที่เกิดขึ้นมาแล้ว เกิดมาก็ไม่เที่ยง ที่สุดก็ต้องดับไป ความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมา ก็ไม่เที่ยง ตัวความทุกข์ก็เป็นทุกข์ ตัวความสุขก็เป็นทุกข์ ทุกข์จึงคือดับไป สุขก็ดับไปได้ ทุกข์ก็ดับไปได้ เวทนาทั้งหลายดับไปได้ทั้งสิ้น ตัวสัญญาความจำเกิดมาแล้วก็ดับไปได้เช่นเดียวกัน ตัววิตกหรือสังขารความคิดปรุงแต่ง เกิดมาแล้วก็ดับไปเช่นเดียวกัน

ผู้ใดมารู้เห็นการเกิดดับของ ๓ ธรรมชาติเหล่านี้ ท่านตรัสว่า เป็นไปเพื่อสติ และ สัมปชัญญะ จะเป็นผู้มีสติและสัมปชัญญะอย่างรวดเร็ว และจะเป็นไปเพื่อการสิ้นอาสวะ เพราะจะเห็นว่าธรรมชาติทั้งหลายเป็นของไม่ใช่ตัวตนจริง เป็นของเกิดดับ ผลที่ได้ตามมาคือการปล่อยการวาง เพราะฉะนั้นเรามาประพฤติปฏิบัติ เราก็มาสร้างสติสัมปชัญญะ และเห็นการเกิดดับของธรรมชาติทั้งหลาย อันนี้จะเป็นเหตุให้เราเข้าใจในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า.

เรื่อง ผู้มีจิตอันหาขอบเขตมิได้

อริยสัจจากพระโอรุฏ ภาควิน หน้า ๖๕๖

ภิกษุทั้งหลาย! ตลอดกาลเพียงใด ที่สัตว์ทั้งหลาย ยังไม่ได้รู้ยิ่งตามเป็นจริง ซึ่งรสอร่อย ของอุปาทานชั้นห้าเหล่านี้ โดยความเป็นรสอร่อย, ยังไม่ได้รู้ยิ่งตามเป็นจริง ซึ่งโทษ ของอุปาทานชั้นห้า โดยความเป็นโทษ, ยังไม่ได้รู้ยิ่ง ตามเป็นจริง ซึ่งอุปายออกพ้นไปได้ จากอุปาทานชั้นห้า โดยความเป็นอุปายให้ออกพ้นไป;

ภิกษุทั้งหลาย! ตลอดกาลเพียงนั้น สัตว์ทั้งหลาย ก็ยังไม่เชื่อว่าเป็นผู้ได้เล่นหลุดออกไป, ยังไม่เชื่อว่าเป็นผู้ปราศจากเครื่องเกี่ยวเกาะหลุดพ้นแล้ว, ยังเป็นผู้มีใจอันอยู่ในขอบเขตโลกนี้ ขอบเขตเทวโลก มารโลก พรหมโลก, ยังอยู่ในขอบเขตของหมู่สัตว์ หมู่สมณะ หมู่พราหมณ์ และในขอบเขตของเหล่าเทวดาและมนุษย์ อยู่นั่นเอง.

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อใดสัตว์ทั้งหลาย มารู้ยิ่งตามเป็นจริงแล้ว ซึ่งรสอร่อยของอุปาทานชั้นห้าเหล่านี้ โดยความเป็นรสอร่อย, ได้รู้ยิ่งตามเป็นจริง ซึ่งโทษของอุปาทานชั้นห้า โดยความเป็นโทษ, ได้รู้ยิ่งตามเป็นจริง ซึ่งอุปายออกพ้นไปได้จากอุปาทานชั้นห้า โดยความเป็นอุปายให้ออกพ้นไป;

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อนั้นแหละ สัตว์เหล่านั้น เชื่อว่าเป็นผู้ได้เล่นหลุดออกไป เป็นผู้ปราศจากเครื่องเกี่ยวเกาะหลุดพ้นแล้ว, ยังเป็นผู้มีใจอันหาขอบเขตมิได้ เป็นอยู่ในโลกนี้ เทวโลก มารโลก พรหมโลก , เป็นอยู่ในหมู่สัตว์ หมู่สมณะ หมู่พราหมณ์ ในเหล่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ดังนี้.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ กิถุทธิ โสตุณโณ

อันนี้ท่านอธิบายถึงธรรมชาติทั้งหลายในโลกนี้ทั้งหมด ล้วนมีรสอร่อย ความสวยงาม คุณค่าความดีงามของมัน แต่ในขณะที่เดียวกัน มันก็มีอาทินวะคือโทษ ตัวรูปก็มีรสอร่อยของมัน ในขณะที่เดียวกัน รูปก็มีโทษ มีความเจ็บ ความชรา มรณะ แดกสลายทำลายไป

ผู้ใดมาเห็นแต่รสอร่อย เห็นแต่คุณประโยชน์ ผู้นั้นก็คิดอยู่ในโลก พอใจในโลก เพราะฉะนั้นการที่เรายึดติดสิ่งใด นั่นคือเรามองแต่มุมดีงามของมัน เราจึงเกิดความพอใจ เกิดอุปาทานความยึดในสิ่งๆนั้น พระองค์จึงให้เรา รู้จักมองให้เห็น โทษ เห็นอาทินวะ เห็นความเสื่อม ความคร่ำคร่า ความชรา ความแตกสลายทำลายไปที่ซ่อนอยู่ในสิ่งๆนั้น ผู้ใดมาตามเห็นโทษ ผู้นั้นจะถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในธรรมชาติเหล่านั้นออกไปได้

เพราะโดยหลักความเป็นจริงธรรมชาติเหล่านั้นก็ไม่ใช่ของๆใคร ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นเพียงความเข้าใจผิดของเราที่ไปยึดเอาธรรมชาติที่ไม่มีเจ้าของ มาสร้างเจ้าของขึ้นมา โดยเราไปคิดว่ามันเอามาเป็นของเรา เป็นตัวเราบ้าง ท่านจึงให้เราหัดมอง การที่เราหัดมองหัดสังเกต ตรงนี้จึงเป็นอุบาย เครื่องออกไปพ้นจากสิ่งเหล่านี้ ที่เรียกว่า นิสสรณะ การที่เราไม่เพลิน นั่นคือการที่เราละความพอใจในสิ่งนั้นได้ ด้วยการเห็นโทษของมัน ผู้ที่เห็นโทษในสิ่งๆนั้นบ่อยๆ สามารถที่จะออกไปพ้นไปได้จากธรรมชาติเหล่านี้

พระอรหันต์ทั้งหลายจึงเกิดมีขึ้นมาได้ เพราะการเห็นอาทินวะเห็นโทษของธรรมชาติ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงให้เรา หมั่นละความเพลิน หมั่นเห็นโทษในรูปบ้าง ในเวทนาอันเป็นสุข ทุกข์ อุเบกขาบ้าง ในสัญญาความจำ ในสังขารความคิดปรุงแต่ง ในวิญญานความรู้แจ้ง นี่คือธรรมชาติที่เป็นตัวเราของเราที่เราเข้าใจผิดว่าเป็นตัวเราของเรา การมาประพฤติปฏิบัติจึงมาทำความเข้าใจกับธรรมชาติเหล่านี้ แล้วเราจะเข้าถึงความไม่ตาย เหมือนกับที่ทรงตรัสไว้ว่า พระโสดาบันเป็นผู้ยืนอยู่จรดประตูแห่งอมตะ จรดประตูแห่งความไม่ตายนั่นเอง.

เรื่อง ทรงแก้ไขข้อที่ถูกกล่าวหาว่าเป็น “กาฬกสังคม”

พุทธประวัติจากพระโอษฐ์ หน้า ๔๓๖

คามณิ! ตลอดเวลาล่วงมา ๕๑ กัป นับแต่กัปนี้ เราระลึกไม่ได้ว่า เราเคยเข้าไปทำลายตระกูลใดๆ เพราะการรับเอาข้าวสุกมา. โดยที่แท้นั้น ตระกูลใดๆ ที่เป็นตระกูลมั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มี

ทองและเงินมาก มีอุปกรณ์แห่งทรัพย์มาก มีข้าวเปลือกเป็นหลักทรัพย์เป็นอันมาก ก็เพราะตระกูล
เหล่านั้น เทียบพร้อมด้วย ทาน เทียบพร้อมด้วย สัจจะ เทียบพร้อมด้วย สัจญฺมมะ.

คามณิ! เหตุปัจจัยมีอยู่ ๘ อย่าง เพื่อการทำลายแห่งสกุล; กล่าวคือ:

ตระกูลถึงความขาดสูญเพราะ ราชภัย ๑,
ตระกูลถึงความขาดสูญเพราะ โจรภัย ๑,
ตระกูลถึงความขาดสูญเพราะ อัคคีภัย ๑,
ตระกูลถึงความขาดสูญเพราะ อุทกภัย ๑,
ตระกูลถึงความขาดสูญเพราะ ทรัพย์ที่ฝังไว้เคลื่อนจากที่ ๑,
ตระกูลถึงความขาดสูญเพราะ การงานวิบัติเพราะบริหารไม่ดี ๑,
บุคคลกลุ้มมร (แทะดำ) เกิดขึ้นล้างผลาญโภคทรัพย์ในตระกูล ๑,
ความไม่เที่ยง (แห่งสังขารทั้งหลาย) นับเป็นที่แปด ๑.

คามณิ! เหล่านี้แล คือเหตุปัจจัย ๘ อย่าง เพื่อการทำลายแห่งสกุล.

คามณิ! เมื่อเหตุปัจจัย เพื่อการทำลายแห่งสกุล มีอยู่ ๘ อย่างเช่นนี้, ใครมากล่าวหาเราอย่างนี้ว่า พระ
ผู้มีพระภาคปฏิบัติเพื่อความขาดสูญแห่งสกุล พระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติเพื่อความเสื่อมแห่งสกุล
พระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติเพื่อการทำลายแห่งสกุล อยู่ดังนี้; คามณิ! ผู้ที่นั่นยังไม่ละคำกล่าวนั้น ไม่ละ
จิตนั้น ไม่สละความเห็นนั้น จะจมอยู่ในนรกเหมือนถูกลำตัวไปเก็บไว้ ฉะนั้น.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คีฤทธิ โสตุถิผล

ในเรื่องนี้เราก็ได้หลายๆแง่มุม ท่านก็บอกความเสื่อมของตระกูลทั้งหลายว่ามีอะไรบ้าง เนื่องจาก
ท่านถูกโจทก์ว่าเป็นผู้ทำลายตระกูลให้สูญสิ้นไป ท่านก็เลยบอกว่าตั้งแต่ท่านมองย้อนไป ๕๑ กัลป์
ท่านไม่เคยทำลายตระกูลใดๆเพราะการรับเอาข้าวสุกมา รับเอาอาหารมา

แล้วท่านก็เลยบอกเหตุปัจจัยของการเสื่อมแห่งตระกูลนั้นๆ เกิดจาก ราชภัยภัยจากพระราชา ภัยจาก
โจร จากไฟไหม้ น้ำท่วม จากการบริหาร ไม่ดีบ้าง เกิดจากคนที่ เป็นแทะดำเกิดขึ้นมาในตระกูลล้าง
ผลาญโภคทรัพย์บ้าง เกิดจากความไม่เที่ยงของสังขารเองบ้าง สิ่งต่างๆเหล่านั้นนั้นเป็นความเสื่อม
แห่งตระกูลแห่งสกุลนั้นๆอย่างแท้จริง

และความเจริญในตระกูลการมีโภคทรัพย์ ท่านก็บอกไว้ว่า การมีทาน การมีสัจจะคำพูดที่จริง การมีสัญญาจะความสำรวมระวัง อันนี้เป็นเหตุให้เกิดความเจริญแห่งโภคทรัพย์ เป็นเหตุให้เกิดความเจริญแห่งตระกูล อันนี้เราก็จะทราบทั้งเหตุเสื่อมและเหตุให้เกิดความเจริญของตระกูลนั้นๆ ท่านก็เลยบอกเพื่อให้ทราบว่า ตัวท่านนั้น ไม่ได้มาทำลายตระกูลใดๆที่มีอยู่แล้ว

บ้างที่คนเราส่วนใหญ่ก็มองเพียงสั้นๆ แค่วัยชราอายุของเราช่วงร้อยปี แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าของเรามองไปไกลกว่านั้น ไม่ต้องการให้เราเดินทางเกิดแก่เจ็บตายในวัฏฏะ อย่างหาที่จบไม่ได้ หรือเดินทางในวัฏฏะด้วยความยากลำบาก ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เปเรตวิสัยหรือสัตว์นรก ท่านจึงบอกหนทางของการเป็นไปเพื่อธรรมชาติเหล่านั้น เช่นว่า การฝึกสติ ๕ นั้น เป็นไปเพื่อนรกกำเนิด เดรัจฉานหรือเปเรตวิสัย บุคคลนั้นถ้าทำฝึกสติ ๕ ทำมาก ทำบ่อย ทำนาน จะไม่สามารถรักษาอรรถภาพความเป็นมนุษย์อยู่ได้ ท่านบอกว่าผู้นั้น เป็นผู้มีกายกรรมคด วาจกรรมคด มโนกรรมคด การเข้าถึงภพของเขานั้นก็คดไปด้วย จะได้อรรถภาพที่เป็นสัตว์กระเสือกกระสน เช่นตะขาบ แมลงป่อง อย่างนี้เป็นต้น

และท่านก็บอกถึงวิธีที่จะทำให้ได้ภพภูมิที่ดี จนกระทั่งถึงความเป็นพระโสดาบัน ด้วยการบอกคุณธรรมต่างๆเอาไว้เช่น การมีสติ ๕ การเลื่อมใสอันหยั่งลงมั่นไม่หวั่นไหวในพระรัตนตรัย อันเป็นเหตุให้เกิดการประพฤติปฏิบัติจนกระทั่งมีความเชื่อมั่นในเรื่องของกรรมการกระทำ แล้วเห็นสังขารความจริงของธรรมชาติว่าธรรมชาติทั้งหลายไม่ใช่ตัวตนจริง หรือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา บุคคลนั้นก็จะสามารถเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้

เราที่ได้ยินได้ฟังก็ควรที่จะนำไปประพฤติปฏิบัติ นำไปทดลอง นำไปฟังพิสูจน์สิ่งที่พระองค์ได้ตรัสเอาไว้ ว่าถูกหรือผิด จริงไม่จริงอย่างไร พระผู้มีพระภาคเจ้าของเราก็มให้ทำพิสูจน์ธรรมะที่พระองค์ทรงตรัสเอาไว้ ว่ามันเป็นความจริงตลอดกาล เป็นอกาลิโก ถูกต้องตรงตลอดไม่จำกัดกาลเวลา ซึ่งอยู่ที่เราทั้งหลาย ซึ่งใช้ความเพียร ความพยายาม ลองฟังพิสูจน์ธรรมะของพระผู้มีพระภาคเจ้าดู จะเป็นเหตุให้สร้างความพอใจให้เกิดขึ้น เพราะเห็นว่าธรรมะนั้นตรงจริง ตามที่ท่านตรัสไว้ทุกอย่าง ความเพียรของเราก็จะติดตามมาเอง ในที่สุดเราก็จะได้บรรลुซึ่งสังขารความจริง.

เรื่อง โลกุตระผลที่ได้จากการตั้งจิตไว้ถูก

อริยสัจจากพระโศขัญ ภาคปลาย หน้า ๕๕๖

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนเดือยเมล็ดข้าวสาลี หรือเดือยเมล็ดข้าวยวะ ที่มันตั้งอยู่ในลักษณะ ผิดปกติ ถูกย่ำด้วยมือหรือเท้าแล้ว จักตำมือหรือเท้าที่ย่ำลงไป หรือจักทำให้โลหิตให้ห้อขึ้นมาได้ นี้ไม่เป็นฐานะที่มีได้. เพราะเหตุไรเล่า? เพราะเหตุว่าเดือยแห่งเมล็ดข้าวสาลีนั้นตั้งอยู่ผิดลักษณะ. ภิกษุทั้งหลาย! ฉันทใดกัฉันทันั้น : ภิกษุมิจิตตั้งไว้ผิด จักทำลายอวิชา จักทำวิชาให้เกิดขึ้น หรือจักกระทำนิพพานให้แจ้งได้ นั้นไม่เป็นฐานะที่มีได้. เพราะเหตุไรเล่า? เพราะความที่จิตตั้งไว้ผิด แล.

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนเดือยเมล็ดข้าวสาลี หรือเดือยเมล็ดข้าวยวะ ที่มันตั้งอยู่ถูกลักษณะ ถูกย่ำด้วยมือหรือเท้าแล้ว จักตำมือหรือเท้าที่ย่ำลงไป หรือจักทำให้โลหิตให้ห้อขึ้นมาได้ นี้เป็นฐานะที่มีได้. เพราะเหตุไรเล่า? เพราะเหตุว่าเดือยแห่งเมล็ดข้าวสาลีนั้น ตั้งอยู่ถูกลักษณะ. ภิกษุทั้งหลาย! ฉันทใดกัฉันทันั้น : ภิกษุมิจิตตั้งไว้ถูก จักทำลายอวิชา จักทำวิชาให้เกิดขึ้น หรือจักกระทำนิพพานให้แจ้งได้ นั้นเป็นฐานะที่มีได้. เพราะเหตุไรเล่า? เพราะความที่จิตตั้งไว้ถูก แล.

อธิบายความโดย พระอาจารย์ คีฤทธิ โสตุณโณ

อันนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านก็ทรงเน้นในเรื่องความถูกผิดในเรื่องมรรคภาวนา มิฉนามรรคก็มี สัมมามรรคก็มี เพราะฉะนั้นหนทางหรือเส้นทางที่เราจะเดินไป หรือนำไปประพฤติปฏิบัติ นั้น จึงต้องเป็นหนทางที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสรู้ ได้ทรงรู้ทรงเห็นแล้วก็แจกแจงมรรควิธีเอาไว้ ซึ่งท่านบอกว่า ท่านเป็นผู้ที่รู้มรรค รู้แจ้งมรรค เป็นผู้ฉลาดในมรรค ส่วนสาวกทั้งหลายในการนี้ ไม่ได้คิดมรรคขึ้นเอง เป็นเพียงผู้เดินตามมรรคเฉยๆ ถึงแม้จะเป็นพระอรหันต์ผู้เลิศทางปัญญาก็ตาม ก็ยังเป็นเพียงผู้เดินตามมรรคเฉยๆ

เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราจะน้อมนำไปฝึกหัด จะเอาความเพียร จะเอาเวลาที่เสียสละทุ่มเทไปในการ ฝึกฝนกาย วาจา ใจ จึงต้องกระทำในหนทางที่พระผู้มีพระภาคเจ้าบอกเอาไว้ ก็คือตัวอริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง ซึ่งเป็นมรรควิธีที่จะทำให้เข้าถึงความพ้นทุกข์

ตั้งแต่สัมมาทิฐิ การมีความเห็นที่ถูกต้องเห็นอย่างไร เห็นธรรมชาติทั้งหลายมีการเกิดการดับไป เป็นธรรมดา

หรือการเจริญสมาธิกับปะ การทิ้งความคิดเรื่อยๆ ในเรื่องของความคิดที่เป็นอกุศล ค่อยๆ จัดลำดับความคิด ไล่ตั้งแต่ความคิดอกุศลไปก่อน เป็นการฝึกให้เราสติเท่าทันการเกิดของจิต สามารถถอนอุปาทานในขณะที่จิตไปเกิดในอารมณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้นเรื่อยๆ

การเจริญสมาธิ วาจา การพูดที่ไม่ผิด ๔ สถาน ไม่พูดโกหก คำหยาบ เพื่อเจ้า ส่อเสียด อันนี้เราก็นำไปทำได้เลย ไปปฏิบัติ

การทำงานที่ถูกต้อง สัมมากรรมันตะก็คือ สีล ๕ สามข้อแรก ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม บุคคลใดมีการกระทำทางกายอยู่อย่างนี้ ก็ชื่อว่ามีงานที่ถูกต้อง เป็นสัมมา มรรคเป็นหนทางเพื่อการพ้นทุกข์

สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง ไม่เลี้ยงชีวิตที่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียน อาชีพที่พระพุทธเจ้าไม่ส่งเสริมไม่แนะนำให้ทำ คือ การค้าเครื่องประหาร ค้ายาพิษ ค่าน้ำเมา คำสัตว์มาเป็นอาหาร ค้ามนุษย์ อย่างนี้เป็นต้น พระพุทธเจ้าไม่แนะนำให้ทำ

การมีความเพียรที่ถูกต้อง ให้เพียรลงที่จิต ให้จิตปราศจากอกุศล สร้างกุศลภายในจิตขึ้นมา ตัวความเพียรนั้น แม้เราหยาบมรรคองค์ใดองค์หนึ่งขึ้นมาทำก็ตาม ท่านก็บอกว่าอันนี้ก็คือเรามีความเพียรที่ถูกต้องแล้ว

ตัวสติถูกต้อง ท่านก็นำไปที่การเจริญสติปัฏฐานสี่ การอาศัย กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นฐานที่ตั้งของความระลึกได้ เมื่อจิตละความเพียรในอารมณ์ ดึงสติกลับมาแล้วจะกลับมาอยู่ที่ไหน ก็ให้กลับมาอยู่ที่ กาย เวทนา จิต ธรรม ๔ อย่างนี้

แล้วก็สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบที่ถูกต้อง ตัวสัมมาสมาธิก็แทรกอยู่ในทุกอย่างของมรรคเหมือนกัน เราเจริญมรรคองค์ใดองค์หนึ่งขึ้นมา ก็ชื่อว่ามีสติตั้งใจมั่น มีความตั้งใจที่ถูกต้องแล้ว หรือเราพยายามทำความสงบให้เกิดขึ้น ด้วยการทิ้งอารมณ์อกุศล ด้วยการทิ้งวิตก วิจารณ์ ด้วยการทิ้งปิติ ทิ้งสุข จนกระทั่ง จิตสามารถอยู่เบกขาปกติได้ นั่นก็เรียกว่าเป็นสัมมาสมาธิเหมือนกัน ที่เรียกว่าฉานที่ ๑ ๒ ๓ ๔

บุคคลใดมาประพฤติกาย วาจา ใจ ตามทางมรรคมืองค์ ๘ นี้ พระผู้มีพระภาคเจ้ายืนยันว่าเป็นหนทางที่จะทำให้ผู้นั้นเข้าถึงความไม่ตาย เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด.