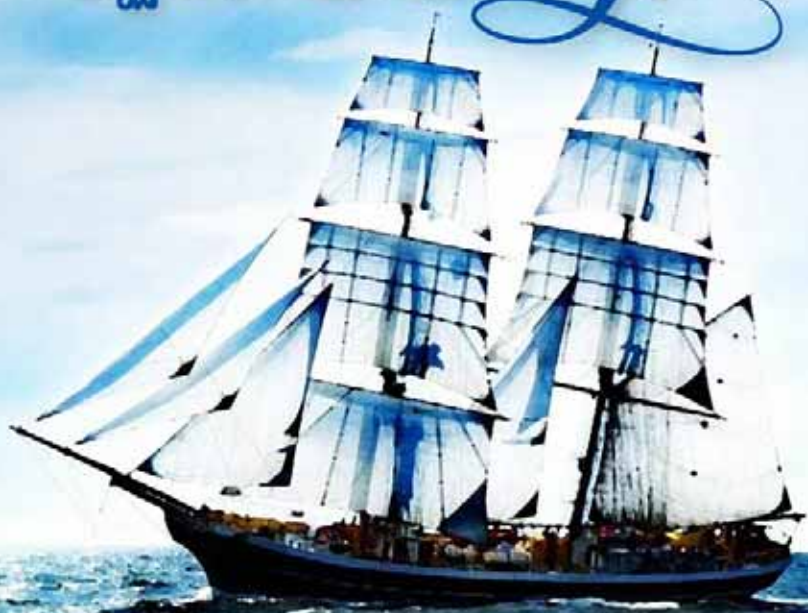



สัมมาทิฏฐิ ในการ
ปฏิบัติ **ธรรม**



พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ



จัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน
ในงานกฐินสามัคคีประจำปี ๒๕๕๙
ณ สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกลีขาราม
อ.พล จ.ขอนแก่น
อาทิตย์ที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙
เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศล
แด่ พระบาทสมเด็จพระ
พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

สัมมาทิฐิในการปฏิบัติธรรม
พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๓๕๒

สัมมาทิฐิในการปฏิบัติธรรม

พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ

www.wiweksikkaram.org

Facebook : สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกสิกขาราม

Facebook : คณะศิษย์พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๙

จำนวนพิมพ์ : ๑๑,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ

อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

รูปเล่ม : คีรติ วัชรสุขจิตรา

แยกสีและจัดพิมพ์ : แคนนา กราฟฟิค โทร ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

ลิขสิทธิ์ของ

สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกสิกขาราม

เลขที่ ๕๕ หมู่ ๑๑ ต.เก่าแกว อ.พล จ.ขอนแก่น ๔๐๑๒๐

โทร. ๐๘-๔๖๐๓-๐๕๔๖

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

Facebook : Kanlayanatam

คำอนุโมทนา



พระพุทธเจ้าตรัสไว้ มูลเหตุแห่งการไม่บรรลุนิพพาน เพราะไม่ได้คบสัทบุรุษ (หรือพระอริยะ) ไม่ได้ฟังธรรมของสัทบุรุษ ไม่ได้รับคำชี้แนะธรรมของสัทบุรุษ พระองค์ตรัสเช่นนั้นเพราะอะไร เพราะการได้คบสัทบุรุษ (หรือพระอริยะ) จะได้ฟังธรรมและคำชี้แนะของท่าน ซึ่งเป็นสัจธรรมความจริง เมื่อเราได้ตั้งสติลงฟังแล้วนำไปพิจารณา ก็เห็นความจริงในสิ่งที่ท่านแสดง

การเห็นความจริงจะเป็นเหตุให้ความเห็นเรานั้น เปลี่ยนจากมิจฉาทิฏฐิไปสู่สัมมาทิฏฐิ เมื่อจิตนั้นมีสัมมาทิฏฐิ ก็จะมีความคิดชอบ (สัมมาสังกัปปะ) ถูกต้องตามความเป็นจริง เมื่อคิดชอบก็จะพูดชอบ กระทำทางกายชอบ เรียกว่ากุศลกรรมทางใจ ทางวาจา ทางกาย

หรือเรียกว่ามโนสุจริต วจีสุจริต กายสุจริตนั่นเอง อันนี้เป็นองค์มรรคที่จะนำเราไปสู่ความพ้นทุกข์ เหตุอันการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ที่ไม่ได้ผลหรือเนิ่นช้า ก็เพราะเราไม่ได้เจริญสัมมาทิฏฐิให้เกิด

เหตุอันการปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้า เราจะต้องมีสัมมาทิฏฐิในการปฏิบัติธรรม ซึ่งขมรมกัลยาณธรรม ได้นิมนต์อาตมามาแสดง และมีกุศลเจตนาที่จะพิมพ์บทพระธรรมเทศานี้เผยแพร่ จึงขออนุโมทนาขมรมกัลยาณธรรม ที่มงาน และท่านทั้งหลายที่มีส่วนร่วมในครั้งนี้ ขอให้สัมฤทธิ์ผลดังความมุ่งหวัง และพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง.

พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ

๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๙

คำนำของชมรมกัลยาณธรรม



จากงานแสดงธรรม - ปฏิบัติธรรม เป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๓๒ เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร ซึ่งจัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร ร่วมกับ ชมรมกัลยาณธรรม ในวันที่ อาทิตย์ที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๕ ที่ผ่านมา พวกเราได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ จากสถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกสิกขาราม อ.พล จ.ขอนแก่น เมตตาแสดงธรรม เรื่อง “**สัมมาทิฐิในการปฏิบัติธรรม**” ซึ่งพระอาจารย์ได้เล่าประสบการณ์ธรรมตั้งแต่ครั้งยังเป็นนักศึกษาแพทย์ การดำเนินตามครรลองของธรรมด้วยความเพียรและศรัทธาในครูบาอาจารย์ รวมทั้งสนใจใฝ่รู้

จริงจัง ด้วยการแสดงธรรมที่ตรงไปตรงมา ถูกตรงตาม
สังฆธรรม ทำให้ผู้มีบุญได้ฟังธรรมวันนั้น ต่างเข้าใจถึง
แผนที่ทางเดินแห่งอริยมรรค อันเป็นทางดำเนินอัน
ประเสริฐไปสู่ความพ้นทุกข์

ขอขอบพระคุณที่พระอาจารย์อนุญาตให้นำธรรม
อันทรงคุณค่ามาขยายผลเป็นหนังสือ และได้สละเวลา
ตรวจทานเนื้อหาให้แล้ว และในโอกาสงานกฐินสามัคคี
ประจำปี ๒๕๕๙ ในวันอาทิตย์ที่ ๑๓ พฤศจิกายนที่จะถึงนี้
พวกเราจึงร่วมใจกันจัดพิมพ์หนังสือนี้ เพื่อแจกเป็น
ธรรมทาน ถวายเป็นพุทธานุชา และน้อมถวายเป็น
อภริยานุชา แต่ท่านพระอาจารย์ รวมถึง น้อมถวายเป็น
พระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพล
อดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร
สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร พระผู้เป็นดังดวงใจ
ธ สถิตในดวงใจของปวงชนชาวไทย ซึ่งได้เสด็จสวรรคต
สู่สวรรคาลัย เมื่อวันที่ ๑๓ ตุลาคม ที่ผ่านมา

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญทุกท่าน

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม





“สัมมาทิฐิในการปฏิบัติธรรม”

เทศน์ที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
บพิตรพิมุข มหาเมฆ
จัดโดย มทร.กรุงเทพ ร่วมกับ ชมรมกัลยาณธรรม
๒๐ มีนาคม ๒๕๕๙



เจริญพร ท่านอธิการบดีฯ ชมรมกัลยาณธรรม และพุทธบริษัททั้งหลาย วันนี้เป็นโอกาสวันหนึ่งที่อาตมา จะได้มาแสดงธรรม เพื่อเสริมสติปัญญาให้แก่พุทธบริษัท ที่สนใจ การฟังธรรมนั้นให้ตั้งสติระลึกลงฟัง ให้สมาธิ ตั้งมั่นลงการฟัง ไม่ต้องไปบริการหรือไปมุ่งต่อความสงบ ให้มีสติสมาธิอยู่ที่การฟัง เนื้ออรรถธรรมที่แสดงไป แต่ละ ขณะแต่ละประโยค พิจารณาอยู่ตรงนั้น จะเข้าใจในสิ่งที่ ผู้แสดง

ในมูลปริยายสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ มูลเหตุแห่งการไม่บรรลุธรรม เพราะไม่ได้คบสัตบุรุษ หรือพระอริยะ ไม่ได้ฟังธรรมของสัตบุรุษหรือพระอริยะ ไม่ได้รับคำชี้แนะธรรมของสัตบุรุษหรือพระอริยะ จึงเป็น

มูลเหตุหนึ่งที่จะไม่ได้บรรลุธรรม เหตุนี้การฟังธรรมนั้น เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้ที่เริ่มประพฤติปฏิบัติใหม่ อุปมาเหมือนเด็ก เวลาเด็กเกิดมานั้น ไม่สามารถที่จะเลี้ยงตัวเองได้ แม้แต่จะกินนมก็ต้องอาศัยพ่อแม่หรือพี่เลี้ยง ต้องอาศัยผู้อื่นก่อน ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังไม่มีหลักฐานมั่นคงก็เหมือนเด็กอ่อน ก็ต้องอาศัยกัลยาณมิตร คือ สัตบุรุษนั้นเป็นทางเดินไปก่อน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ กัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ ผู้ที่มีกัลยาณมิตรก็เท่ากับผู้นั้น ได้เดินมรรค ๘ ทำไม่ถึงกล่าวเช่นนั้น เพราะการที่เราได้พบกัลยาณมิตร ได้พบสัตบุรุษ เราจะได้รับฟังความรู้ ความเห็นที่ถูกต้องที่ท่านแสดงออกมา ความรู้ความเห็นที่ถูกต้องนั้นมันเป็นเหตุปัจจัย เมื่อเราตั้งสติลงฟัง ตั้งสมาธิลงฟัง พินิจพิจารณาเนื้ออรรถธรรมนั้น เห็นแจ้งความจริงในเนื้ออรรถธรรมนั้น มันจะเปลี่ยนความเห็น ผิดไปสู่ความเห็นถูก เรียกว่า **สัมมาทิฐิ** มันเกิด เมื่อสัมมาทิฐิมันเกิดในเบื้องต้น มันก็จะไปสู่คำว่า **สัมมาสังกัปปะ** คือความดำริชอบ ไปสู่ **สัมมาวายามะ สัมมาสติ**

สัมมาสมาธิ คือความเพียรชอบ ความระลึกรู้ชอบ ความตั้งใจมั่นชอบ บางพระสูตรกล่าวไว้แค่ ๕ ทำไมท่านกล่าวไว้ ๕ เพราะมโน ใจนั้นเป็นมหาเหตุ กายกรรม วชิกรรม มาจากมโนกรรม เมื่อมโนกรรมเป็นกุศล กายกรรม วชิกรรมก็เป็นกุศล เมื่อมโนกรรมเป็นอกุศล กายกรรม วชิกรรมก็เป็นอกุศล เพราะนั้นบางพระสูตรจึงพูดแค่ ๕ ละ ๓ ไว้ในฐานที่เข้าใจ ทีนี้ถ้าจิตนั้นประกอบด้วย **สัมมาทิฐิ** เห็นชอบก็ดำริชอบ ดำริชอบคือคิดชอบนั่นเอง เมื่อดำริชอบแล้วก็ออกไปพูดชอบ เรียกว่า **สัมมาวาจา** ไปกระทำทางกายชอบ เรียกว่า **สัมมากัมมันตะ** ไปเลี้ยงชีพชอบคือ **สัมมาอาชีพะ** เหตุนี้มหาเหตุคือใจ เราต้องอบรม ใจนั้นให้มีวิชชา มีสัมมาทิฐิเกิด ถ้าสัมมาทิฐิเกิดแล้ว มันจะเป็นเหตุในการที่เราจะต่อเนืองไปถึงซึ่งความพ้นทุกข์นั่นเอง ถ้ามีฉภาทิฐิเกิด จิตนั้นก็จะเป็นอกุศล ก็ไม่สามารถที่จะสัมฤทธิ์ผลที่เราต้องการได้

ทำไมเราต้องปฏิบัติธรรม

ที่นี้ย้อนกลับมา ทำไมเราต้องปฏิบัติธรรม เราไม่ปฏิบัติธรรมได้ไหม ปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของนักบวช เราเป็นฆราวาส เราไม่ต้องทำได้ไหม อันนี้อาตมาก็จะทักนะให้ฟัง เวลาเราต้องทำงาน เมื่อเราต้องทำงานนี้ ถ้าเราไม่รู้เรื่องงานนั้น การทำงานนั้นจะมีปัญหาอุปสรรคเกิดใหม่ โยมว่ามันเกิดใหม่ มันเกิด เกิดเพราะเราไม่รู้เรื่องงานนั้นเลย ทีนี้คนฉลาดต้องทำอะไรเมื่อต้องทำงาน คนฉลาดก็ต้องไปศึกษาหาความรู้ในกิจการงานที่ตัวเองต้องทำ ยิ่งรู้แจ้งเท่าไร ประโยชน์ก็จะเกิดมากเท่านั้น อุปสรรคก็จะน้อยลง ปัญหา ก็จะน้อยลง ฉันทัดฉันนั้น พวกเรานั้นอยู่กับกายใจนี้มาตั้งแต่เกิดจนตาย หรือพูดง่ายๆ ลึ้นๆ หน้อย ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงลงนอน แต่เราไม่รู้เรื่องของกายใจเราเลย เราไปรู้แต่เรื่องข้างนอก ไปรู้แต่วิชาการภายนอก ไม่รู้วิชาการภายในกายใจตัวเอง เมื่อเราไม่รู้ ปัญหาจะเกิดอะไร โยมว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น มันก็เกิดความทุกข์ใจเกิดขึ้นนั่นเอง ความทุกข์ใจนั้นเป็นผลจากความไม่รู้แจ้งในกายใจเรา

เหตุ^{นี้}นั้นผู้^{ที่}ฉลาดก็^{ต้อง}แก้^{ปัญ}หาตรง^{นี้} คือการ
ศึกษาให้^{เห็น}แจ้ง^{ใน}กายใจ^{ตนเอง} ปัญหาจึงจะไม่เกิด เรา
 เหมือนบุคคล^{ที่}ถูกบังคับ^{ให้}ทำงานตั้งแต่^{ตื่น}นอนถึง^{นอน}
 โยมว่าจริง^{ใหม่} เพราะโยมไม่สามารถจะหนีจากกายใจ^{นี้ได้}
 ถ้ามีความรู้สึก^{ตื่น}ขึ้น^{มา}เมื่อไร โยมก็^{ต้อง}รู้^{กับ}มัน^{อยู่}ตลอด
 อยู่^{กับ}มัน^{ตลอด} ถ้าเราไม่รู้^{แจ้ง}ตรง^{นี้} เราก็^{จะ}มีความ
 ทุกข์^{นั้น}เอง^{เป็น}ผล เหตุ^{นี้}นั้นผู้^{ที่}มีความฉลาด ผู้^{ที่}ศึกษา
 ใน^{ตัวเอง} เห็นเหตุ^{อย่าง}นี้ ก็^{จึง}จำ^{เป็น}ต้อง^{มา}สมมติ^{ว่า}
 ปฏิบัติ^{ธรรม}นั้น^{เอง} มาศึกษาให้^{รู้}เรื่อง^{กาย}ใจ^{ตนเอง} ให้
 ถ่อง^{แท้} เมื่อ^{ถ่อง}แท้^{แล้ว} ผลคือ^{ความ}ทุกข์^{ก็จะ}น้อย^{ลง}
 ถ้าเราเข้าใจ^{อย่าง}นี้ การปฏิบัติ^{ธรรม}จึง^{ไม่ใช่}เป็น^{เรื่อง}ของ
 นักบวช การปฏิบัติ^{ธรรม}ไม่ใช่^{เป็น}เรื่อง^{ของ}ผู้^{ใหญ่}ผู้^{เก}
 เกษียณอายุ การปฏิบัติ^{ธรรม}ไม่ใช่^{เป็น}เรื่อง^{ของ}ผู้^{ชาย}
 หรือผู้^{หญิง} การปฏิบัติ^{ธรรม}นั้น^{เป็น}เรื่อง^{ของ}ทุกคน^{ที่มี}
กายใจ^{นี้} ไม่ว่าจะ^{เด็ก}หรือ^{ผู้}ใหญ่ ไม่ว่าจะ^{ผู้}หญิงหรือ^{ผู้}ชาย
 ไม่ว่าจะ^{นัก}บวชหรือ^ฆรวาส เป็น^{เรื่อง}ของ^{ทุกคน}ที่มี^{กาย}ใจ^{นี้}
 เหตุ^{นี้}นั้นถ้าเราเข้าใจ^{อย่าง}นี้ มันก็^{จะ}หมด^{ปัญ}หา

ซึ่งสมัยก่อนเราก็จะได้ยินคนรุ่นก่อนบอกเราว่า
 แก่ก่อนค่อยเข้าวัด แก่ก่อนค่อยปฏิบัติธรรม อันนี้ก็จะเป็น
 เป็นมิจฉาทิฎฐิคือความเห็นที่ผิดอันหนึ่ง เพราะอะไร
 เพราะแก่นะไม่ควรเข้าวัด เพราะเวลามันจะตายมันเหลือน้อยแล้ว
 เข้าวัดแล้วประโยชน์มันได้น้อย ยกตัวอย่าง
 อย่างอีกวันหนึ่งพรุ่งนี้จะตายนี้ เข้าวัดไปมันได้ประโยชน์
 น้อย มันได้ประโยชน์แค่วันเดียว แต่ถ้าเข้าวัดตั้งแต่เด็กนี้
 มันยังอยู่อีกหลายปี มันได้ประโยชน์มากกว่า อันนี้พูด
 จริงๆ แล้วทุกคนนั้นจะต้องเข้าวัด **เข้าวัดคือวัดจิตวัดใจ**
ตนเอง เข้ามาศึกษาในจิตใจตนเองนั่นเอง เพราะฉะนั้น
 ไม่ว่านักบวช ไม่ว่าฆราวาส ทุกคนก็ต้องสนใจในจุดนี้
 ถ้าไม่ต้องการให้ปัญหามันเกิด เพราะฉะนั้นปฏิบัติธรรมนั้น
 มันเป็นสิทธิเสรีภาพเสมอกัน ไม่ว่านักบวชหรือฆราวาส
 มันเป็นสิทธิเสรีภาพ ไม่ว่าหญิงหรือชาย มีความเท่า
 เทียมกันหมด ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่เท่าเทียมกันหมด แต่
ผู้ใดจะเห็นธรรมรู้ธรรมนั้น ก็ขึ้นกับผู้นั้นปฏิบัติธรรม
สมควรแก่ธรรมหรือไม่ ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม
 ผู้นั้นก็จะมีรู้เห็นเข้าใจในธรรมนั้น ความทุกข์มันก็จะลดลง

นั่นเอง ไม่ได้ขึ้นกับผู้หญิงหรือผู้ชาย ไม่ได้ขึ้นกับเด็กหรือคนแก่ ไม่ได้ขึ้นกับบวช มีสิทธิเสมอกันหมด

อันนี้เป็นเบื้องต้นว่าทำไมต้องปฏิบัติธรรม อาตมาสมัยเป็นนักศึกษาแพทย์ไม่รู้คำว่าปฏิบัติธรรม รู้แต่ว่าเขาติดบอร์ดไว้ว่าฝึกสมาธิ ก็อยากรู้ว่าสมาธิเป็นอย่างไร เวลาเขาพูดแล้วเราจะได้อะไร รู้ เขาก็บอกเราไม่ได้ คิดแค่นั้นก็เลยสมัครไปกับเขา คีล ๘ ก็ไม่รู้จัก พอไปปฏิบัติแล้วมันแก้ทุกข์ใจเราได้ ที่ปฏิบัติมาทั้งหมดนี้ไม่ได้ต้องการอะไรเลยนะ แก้ทุกข์ใจตัวเองไปวันๆ เท่านั้นก็พอใจแล้ว นี่มันก็เลยต้องปฏิบัติมาตั้งแต่อายุ ๒๐ จนถึงอายุ ๕๐ กว่า เพราะมันต้องแก้ปัญหาในใจเราตลอด นี่ นี่เป็นมูลเหตุที่ปฏิบัติ ไม่ได้ปฏิบัติเพราะอยากได้อะไรเลย แล้วก็ไม่ได้ปฏิบัติเพราะเหตุนี้เหตุนี้ แต่ที่ปฏิบัติเพราะเห็นมันแก้ทุกข์ใจเราได้เป็นลำดับไป

ที่นี้สมัยก่อนนั้นเราไปปฏิบัติธรรม เราไม่มีความรู้อะไร สติยังไม่รู้จักเลยนะ จำคำเดียวกลับมาจากวัด ได้คำว่าพุทโธ จำได้คำเดียว ไม่รู้จัก เมื่อไม่รู้จัก ทำไปแล้วปัญหามันเกิดก็ไม่รู้จะถามใคร ก็เลยพึ่งครูอาจารย์

คือหนังสือ แต่ที่นี้หนังสือที่จะเอามาอ่าน เราก็ไม่มีความรู้ดีกว่าใครเขียนผิดเขียนถูก ก็อาศัยครูบาอาจารย์ที่เชื่อว่าท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ สายปฏิบัติเอามาอ่านตรงไหนมันจะถูกต้องตรงกับที่เราสงสัยบ้าง นี่อาศัยอย่างนั้น มันก็เลยเป็นความลำบาก กว่าจะได้เข้าใจแต่ละเรื่องก็ต้องหาเอง ต้องลองผิดลองถูกเองหมด

ทำอย่างไร มันก็ต้องลองไปเรื่อยๆ จะทำสมาธิให้มันสงบ ทำอย่างไรก็ต้องลองผิดลองถูก จะนั่งอย่างไร ขาขวาทับขาซ้าย นั่งท่าไหนมันจะทรงสมส่วนก็ต้องลองลองเป็นเดือน ลองผิดลองถูกมาตลอด การปฏิบัติศีลจะปฏิบัติอย่างไรก็ลองอีก จำได้อย่างเดียวท่านสอนว่า ศีลคือศิลา **ศีลคือปกติ ศีลรักษาที่เจตนา** นี่หลวงปู่เทสก์ ท่านเทศน์ ก็เลยเอามาลองอีก เอาสติสัมปชัญญะมารักษาเจตนา ตั้งเจตนาจะไม่ผิดโทษ ๕ อย่าง อันนี้ฝึกเวลาจะพูด ถ้าพูดผิดก็จะเตือนตนเอง ว่าครั้งต่อไปที่พูดจะไม่ให้ผิด เตือนตนเอง เวลาลุกเดินก้าวเดิน ถ้าก้าวซ้ายหรือขวาออกก่อนไม่รู้ตัว ก็เตือนตัวเองอีกว่าครั้งต่อไปที่ก้าวเดินจะต้องรู้ว่าซ้ายหรือขวาออกก่อน



นี่ อันนี้เตือนตัวเองอยู่อย่างนี้ ฝึกอยู่อย่างนี้ ฝึกอยู่ใน
สมัยเป็นนักศึกษา

ที่มหาวิทยาลัยไม่มีทางจงกรม มีแต่หอพัก จงกรม
ก็คือเมื่อไรที่ก้าวเดินออกไปก็ให้รู้ตัวว่าซ้ายหรือขวาออก
จงกรมคือฝึกแบบนี้ ไม่ได้กลับไปกลับมา เวลามันคิดมาก
ก็**ไม่รู้จะ**ทำอะไร จะให้มันหยุดคิดอย่างไร ก็ไม่ห้าม
มันคิด เวลามันคิดขึ้นมาก็ไม่ห้ามมันคิด เอาความ
สนใจเอาสติไปอยู่ในอิริยาบถ เวลาเดินก็ให้ไปสนใจที่เท้า
การสนใจที่เท้าไม่ได้สนใจเพื่อห้ามไม่ให้มันคิด แต่ให้
สติไปอยู่ในการเคลื่อนไหว ระวังการเคลื่อนไหว ฝึกอยู่
อย่างนี้ เผลอแล้ว แล้วไประลึกได้เอาใหม่ เผลอแล้ว
แล้วไประลึกได้เอาใหม่ ไม่ยินดีไม่ยินร้ายกับความเผลอ
ถ้ารู้ตัวเมื่อไรก็ระลึก เผลอเมื่อไรก็รู้ เมื่อรู้ว่าเผลอก็
ตั้งใจระลึกใหม่ เวลาว่างก็อาบน้ำอาบทำดีๆ แล้ว ๕ โมง
เย็นก็นั่ง นั่งก็ไม่นั่งมาก ๓๐ ถึง ๔๕ นาที ๕๐ นาที นั่ง
อย่างนี้ทุกวัน ถ้าตอนเช้าไม่ได้เรียนก็ ๙ โมงเช้าอีกรอบ
ทำอย่างนี้

ที่นี้เวลาทำอย่างนี้ เวลาเราเดินไปนี่ เดินไปแล้ว มันแปลก มันมีเหมือนอะไรนี่ อย่างเราปวดหัวอยู่นี่ มันหลุดออกไป กำลังก้าวเดินอยู่นั้นมันหลุดออกไป มันเห็นสภาวะที่ปวดหัวมันหลุด มันหลุดออก ที่นี้ปวดหัวมันหลุดออก วันรุ่งขึ้นมันก็สอนอีก มันไปนึกถึงสิ่งที่เราเคยทำผิด มันก็คิดตำหนิตัวเอง พอคิดตำหนิตัวเอง มันก็ปวดหัว เส้นเลือดอยู่ที่ขมับมันก็เต้นตุบๆตุบๆตุบๆ ความปวดหัวมันก็ไปตามที่เส้นเลือดมันเดินไป แต่มันมีตัวหนึ่งนะที่มันดูอยู่ตลอด ตัวนี้มันดูอยู่ตลอด แล้วมันก็มีตัวหนึ่งมันผุดขึ้นมา บอกว่าขึ้นคิดต่อไปเป็นบ้า ฮี มันบอกอย่างนี้ ไข้วปวดหัวมันก็เลยดับไปหมด มันก็เลยไม่ปวดหัวอีกเลย ตั้งแต่นั้นมาจนถึงปัจจุบัน ยกเว้นเจ็บป่วยทางกาย

อันนี้ฝึกที่แรกทำอย่างนี้ มันสอบอารมณ์ มันบอกด้วยว่ามันเกิดอะไร ตอนนั้นยังเรียน Pre-Clinic อยู่ พอไปเรียนแพทย์แล้วจึงรู้ว่า ไข้วปวดหัว พวก Neurosis ทั้งหลาย พวกโรคประสาททั้งหลาย มันเกิดเพราะคิดมาก แต่เมื่อเราฝึกไปแล้วมันสอนเรา เวลามันคิดขึ้นมันเลย

ปวดหัว เขาเรียกว่า Psychosomatic โรคทางจิตออกทางกาย ที่นี้เรื่องศีล ๕ ก็เอาสติไม่ให้ผิดโทษ ๕ อย่าง สติจะตามอยู่เรื่อยๆ รักษาเจตนาอยู่เรื่อยๆ มันก็เรื่องแปลกอีก มันเกิดขึ้นมาอีก มันมีเจตนาตัวหนึ่งเกิดขึ้นที่จะผิดโทษ ๕ อย่าง แต่มันมีอีกตัวหนึ่งที่มันรักษา มันไม่ยอมผิด มันทันกันอย่างนี้ มันมีตัวหนึ่งจะออก ตัวหนึ่งมันรักษาแล้วมันทัน พอมันทันกันแล้ว มันก็หลุดออกไปอีก มันก็เลยคำว่าปกติ อ้อ ที่ท่านเรียกว่าปกติ มันคงแบบนี้มั้ง ท่านเลยบอกว่าตอนแรก เราก็ต้องมีเจตนารักษาศีล ใช้สติสัมปชัญญะ พอปฏิบัติแล้วมันเป็นปกติก็ไม่ต้องรักษามัน เพราะเจตนามันจะออกก็ไม่มีเจตนาจะรักษาไม่มี ก็เลยไม่รู้จะต้องทำอะไร มันก็ปกติของมัน เป็นอยู่แค่นั้น ฝึกที่แรกมันเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นจับหลักได้คำว่าศีลคือปกติ ศีลคือศีลา ศีลรักษาที่เจตนา จึงเอาสติสัมปชัญญะไปรักษาเจตนาจะไม่ให้ผิดโทษ ๕ อย่าง เผลอแล้วแล้วไป ทำมันอยู่อย่างนั้น แล้วมันก็เกิดสภาวะอย่างนี้ ก็เลยนำมาเล่าให้ฟัง มันเกิดอย่างนี้ เพราะนั้นศีล ๕ คำว่าปกติ ปกติคือการ

ที่มันไม่มีโทษออก มันไม่มีตัวรักษา เพราะฉะนั้น เหมือนกฎหมายบ้านเมือง เมื่อไม่มีโจร ก็ไม่จำเป็นต้อง มีตำรวจ มันก็ปกติของมัน ไม่มีเรื่องวุ่นวาย จริงไหม แต่ถ้ามีโจรอยู่ ก็ต้องมีตำรวจตามเผ่าโจรอยู่ แล้วก็ต้อง มีเรื่องวุ่นวาย มันก็เลยเรียกว่าไม่ปกติ นั่นคือแปลว่าปกติ ก็ต้องใช้สติสัมปชัญญะรักษา

ที่นี้การฝึกสมาธินั้น อาตมาก็ทำแค่นี้ ไม่ทำอะไร มาก ฝึกสติประจำวันตั้งแต่ตื่นนอนลงนอน เวลาฟังก็ ตั้งสติฟัง เขาพูดอะไร เวลาดูก็ตั้งสติดู เวลาดมกลิ่นก็ ตั้งสติดู เวลาลิ้มรสก็ตั้งสติดูมัน เวลาสัมผัสก็ตั้งสติดูมัน เวลาคิดนึกคิดนึกคิดนึกก็ตั้งสติดูมัน แต่มีอยู่อย่างหนึ่ง ตอนนั้นยังไม่รู้เรื่องอะไร ก็ตั้งไว้ว่าจะไม่ยินดีไม่ยินร้าย เวลาเขาเปิดเพลงให้ฟัง เราไม่ได้อยากฟังเพลงนะ แต่ เราห้ามเขาเปิดไม่ได้ หูมันต้องได้ยินใช่ไหม เราก็ไม่ ยินดีที่เขาเปิด เราก็ไม่ยินร้ายที่เขาเปิด ตั้งจิตไว้อย่างนั้น รักษาอยู่อย่างนั้น ไม่ยินดีไม่ยินร้าย เวลาเห็นอะไรก็จะ ตั้งอย่างนี้ ฝึกอยู่อย่างนี้ แต่จะให้ไปเปิดเองก็ไม่เปิด อันนั้นฝึกเบื้องต้นทำแบบนี้ ที่นี้เวลาเราฝึกมาแล้วนี้

เราควรจะต้องมาพิจารณา อันนี้พูดถึงเรื่องการฝึกสติ
สมาธิให้นั่งทุกวัน

ที่นี้บางคนก็บอกว่าต้องเดินจงกรมนั่งสมาธิ ก่อสร้าง
ไม่ได้ แต่ที่วัดนี้ต้องก่อสร้าง ไม่มีใครช่วยทำ ก็ต้องทำ
กับช่าง มันมีอยู่อย่างหนึ่ง สตินี้แหละ มันไม่ได้อยู่ที่ตอน
จงกรมหรือนั่งสมาธิหรือยืนอย่างเดียวนะ สติสัมปชัญญะ
นี้มันมีทุกอิริยาบถ ถ้าเราฝึกเพื่อเดินอย่างเดียว เวลา
ขับรถไม่มีสติ เขาก็เรียกว่าอะไร ขับรถโดยประมาท เกิด
อุบัติเหตุเกิดขึ้น เพราะนั่นสติสัมปชัญญะนี้มันจะไปทุก
อายตนะ มันจะไปตลอด นั่นเราต้องฝึกให้มาก ฝึกให้
มากจนเป็นนิสัย จนชำนาญ จนเป็นอัตโนมัติของมันเอง
แล้วเราจะได้เห็นผลของมัน

มีอยู่ที่หนึ่งสมัยบวชพรรษาแรก ไปทำเจดีย์ บันได
ขึ้นไปก็ไต่บันไดขึ้น เวลาจะลงต้นเอากันลง ไม่ได้ดู แล้ว
ก็เข้าใจผิดว่ามันถึงพื้นแล้ว ปล่อยเต็มที่เลย เออ พอ
ปล่อยเต็มที่ มันก็หงายหลังลงเลย แล้วพอดีตรงนั้นมัน
เป็นช่องพอดีที่ไว้خابันไต่มันก็ลงเลย หงายหัวลงเลย แต่
มันเกิดอะไรขึ้นมา มันนั่งอยู่นิดหนึ่ง พอมันหงายแล้ว

มันหนึ่งนิดหนึ่ง พอหนึ่งนิดหนึ่งแล้วมันก็ออกมา แล้วมันก็มีตัวหนึ่งถามขึ้นมาว่าเกิดอะไรขึ้น แล้วมันก็มีอีกตัวหนึ่งตอบขึ้นมาเอง เราไม่ได้ตอบนะเพราะมันเร็วมาก ถ้ามันมานั่งคิดตอบอย่างนี้คอหักเรียบบร้อย มันก็บอกขึ้นมาว่าตกคอหักตาย มันมีตัวหนึ่งถาม แล้วก็มีตัวหนึ่งตอบตอบเสร็จแล้ว มันก็สั่งการโดยอัตโนมัติ ให้มือ ๒ ข้างนี้ โหนไธตรงข้างพื้นนั่นนะ เหมือนเราเล่นบาร์คู โหนแล้วก็พุงตัวขึ้นมาก็เลยไม่ตาย เลยได้มานั่งตรงนี้ อันนี้มันทำงานของมันเองเลยนะ เราไม่ได้ทำเลย

ที่นี้อีก ๕ พรรษา ก็ไปทำบ่อน้ำ พอทำบ่อน้ำก็มีอาคารที่มันอยู่บนบ่อ ที่นี้ก็ถือไม้กระดานคู่กับพระอีกรูปหนึ่ง ถือกันเดินคนละคน ที่นี้ท่านตัวใหญ่กว่า ท่านแข็งแรงกว่า ท่านก็เดินเร็วกระซากเรา พอกระซากก็ ๔ เมตร มันก็ตกลงเลย ๔ เมตร นี่มันตกลง พอมันตกลงตามันเห็นรูป ไม้ค้ำยันคานอยู่ นี่ มันเห็นนะ มันสั่งการอัตโนมัติเลย ให้มือเกาะตรงนี้ ตรงนี้พุงตัวขึ้น พุงตัวขึ้นก็ขึ้นมาได้พอดี ถ้าตกลงไปที่ไม้ซาก หัก แขนหัก ก็คอหัก มันทำงานโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ได้สั่งการเลยนะ

ไม่ได้คิด อันนี้มาแล้วให้ฟัง คราวแรกพรรษาแรก มันลงไปสงบนิ่งก่อน แล้วมันออกมา แล้วมันก็ถาม แล้วมันก็ตอบเอง คราวนี้มันไม่เข้าสงบนิ่ง แต่มันทำงานอัตโนมัติ มันเห็นรูปบีบมันสั่งการต้องทำอย่างนี้ๆ หมด ถ้ามันมาคิดไม่ทัน เพราะมันชั่ววินาทีเดียว มันเป็นเลี้ยวของวินาที มันต้องตาย อันนี้มันสั่งการอัตโนมัติ ทำให้เองหมดเรียบริ้อย

นี่ก็เลยมาแล้วให้ฟัง เพราะนั่นสติสัมปชัญญะฝึกไว้ให้มาก ทีนี้ใจมันเป็นอย่างไร อันนี้เล่าเรื่องอดีตให้ฟัง ครั้งแรกที่มันตก ใจมันก็เฉยๆ เหมือนไม่ได้ตกเลย มันไม่มีหวั่นไหว ไม่มีอะไรหนึ่งเฉยๆ ตั้งแต่ตอนนั้นลงไปนิ่งก่อนแล้วมันก็เฉย ตอนที่ ๒ มันไม่ลงนิ่งแต่มันสั่งการ เพราะมันนิ่งไม่ทัน ถ้านิ่งแล้วตาย มันก็ไม่หวั่นไหวก็เหมือนเราไม่ได้เกิดอะไรขึ้น จิตใจมันก็เฉยๆ ไม่ตกอกตกใจ ไม่มีอะไร ไม่มีปฏิกิริยาอะไร เหมือนไม่ได้เกิดอะไรขึ้น อันนี้ก็เล่าให้ฟังว่าสติสัมปชัญญะนั้นต้องฝึกให้มาก เวลาคับขันนี้ มันจะทำงานของมันเองโดยอัตโนมัติ ทำโดยอัตโนมัติถ้าเราฝึกไว้มาก **การฝึกสติไม่ใช่ว่าจะต้อง**

เห็นทุกก้าว เห็นทุกก้าวไม่เห็นทุกก้าวไม่สำคัญ สำคัญ
ที่เราตั้งใจฝึก เผลอแล้วแล้วไประลึกได้เอาใหม่ ถ้าเรา
จะตั้งให้เห็นทุกก้าวเดี๋ยวมันจะเครียดนะ เพราะมันเอา
ตัวเข้าไปทำ

การฝึกสติไม่ใช่การฝึกเอาตัวเข้าไป ถ้าฝึกเอาตัว
เข้าไป เป็นของกูตัวกูเมื่อไรมันเครียด ต้องมีอุบายฝึกมัน
เอาเบาๆ นี่ อันนี้จึงพูดให้ฟัง ฝึกสติ ฝึกตั้งแต่ตื่นนอน
ถึงลงนอน เผลอแล้วแล้วไประลึกได้เอาใหม่ การนั่งสมาธิ
เวลาว่างก็ให้นั่ง นั่งทุกวันละดี แต่ไม่จำเป็นต้องตลอด
เวลา เอาช่วงว่าง เวลาทำงานในหน้าที่ต่างๆ อย่าไปนั่ง
สมาธินะ เอาสติอยู่ตรงงานตรงนั้น ให้มันตั้งมั่นในงาน
แล้วมันจะพิจารณาเหตุปัจจัยในงานนั้น มันก็ได้
ประโยชน์ทั้งภายนอก ได้ประโยชน์ทั้งภายใน ถ้าเรา
ฝึกไว้มากๆ เวลามันมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นก็ย้อนกลับมาดู
กลางอกเรา ถ้ามันมีทุกข์มีอะไรเกิดขึ้น มันมีปัญหาอะไร
ก็ย้อนกลับมาดูกลางอกเรา เหตุมันคืออะไร

อันนี้ที่แรกฝึกแบบนี้ ก็เลยมาเล่าเรื่องที่ตัวเอง
ทำให้ฟัง ย้อนมาดูมัน เวลาเวทนาเกิด ตอนนั้นก็ไม่รู้

จะทำอะไร ทำอย่างเดียว เอาดูอย่างเดียว ประคองจิตไม่ให้ยินดียินร้าย อย่างถอนพิน นิ่งดูมันตั้งแต่ ๓ โมง เข้าถึงบ่าย ๓ โมงเย็น เห็นเวทนามันดับไปคาตาเลย นิ่งดูมันเฉยๆ ไม่ยินดีไม่ยินร้ายกับมัน นิ่งดูมันนะ มันจะเกิดไปนานเท่าไร มันจะดับนานเท่าไร ประคองมันอยู่ อย่างนั้น ฝึกอยู่อย่างนั้น อันนี้ฝึกเบื้องต้นฝึกอย่างนี้ ที่นี้พอปฏิบัติไปเรื่อยๆ เราก็ต้องยกกายขึ้นมาวิจย หาความรู้จากกายแล้วนะ เหตุอันนั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ที่อาหาเรปฏิกูลสัจญญา ธาตุกรรมฐาน อันนี้เป็นเบื้องต้นที่ควรจะฝึก สำหรับผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรม

ทำไมถึงพูดเช่นนั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ **สัมมาทิฏฐิ** เป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหมด **อริยชาเป็นเบื้องต้นของอกุศลธรรมทั้งหมด** ที่นี้สัมมาทิฏฐินั้น คือความเห็นชอบ เห็นชอบอย่างไร คือความเห็นตรงต่อสัจธรรม คือความจริง นั้นเรียกว่าสัมมาทิฏฐิ ถ้าเห็นไม่ตรงต่อความเป็นจริงนั้นไม่ใช่สัมมาทิฏฐิ เพราะฉะนั้น ความเห็นตรงนี้ ไม่ใช่ว่าเพราะครูอาจารย์องค์นั้นบอก เพราะคนที่มิเชื่อเสียงบอก เพราะฉันเคยเข้าใจอย่างนี้ ฉันเชื่อ



อย่างนี้ อันนี้เป็นสัมมาทิฐิ ไม่ใช่ สัมมาทิฐิมีตัววัด คือตัวสังขาร คือความจริงในสิ่งนั้นเป็นตัววัด ไม่ได้ ขึ้นกับเรา ไม่ได้ขึ้นกับเขา ขึ้นกับว่ามันตรงความจริงไหม ถัดตรงความจริงก็เป็นสัมมาทิฐิ ถ้าไม่ตรงความจริงก็ ไม่ใช่สัมมาทิฐิ ก็แค่นั้น

ที่นี้คำว่าเราจะเห็นชอบตรงตามความเป็นจริง เราก็ต้องหา หาว่าความจริงมันคืออะไร เพราะเราเกิดขึ้นมาที่นี่ เชื่อว่าทุกคนเกิดขึ้นนี้ด้วยอวิชชาหมด ถ้าใครไม่มีอวิชชา คงไม่ได้เกิดคงเข้านิพพานหมดแล้ว ที่เกิดมาทั้งหมด ที่มานั่งอยู่ในนี้ แม้แต่อาตมาเหมือนกัน ก็เกิดด้วย อวิชชาทั้งนั้นเป็นแดนเกิด เพราะฉะนั้นเวลาเกิดด้วยอวิชชา พอเกิดขึ้นมาแล้วจะมีวิชาจรณสัมปันโนคงจะไม่ใช่ ใช่ไหม จริงไหม มันจะต้องมีอะไรที่ปกปิดอยู่ ที่ให้เราไม่เห็น แจ่มในเรืองกายใจ ในความจริงในกายใจของเรา เพราะ ฉะนั้นเวลามันมีอะไรปกปิด เหมือนภาชนะนะ มันปกปิด อยู่ เราก็ทำอย่างไร เราก็เปิดมันออกถูกไหม มันมีเชือก รััดเราก็แก้เชือกออก มันมีฝาปิดก็เปิดฝาออก มันมี กระจาดหุ้มก็ฉีกกระจาดหุ้มออก มันก็จะไปเห็นเนื้อใน

ว่ามันมีอะไรจริงไหม นี่ พอย้อนกลับมาในเรื่องกายใจเรา เรารู้ความจริงเห็นความจริงในกายใจเราไหม ถ้าเรายังไม่รู้แจ้งเห็นแจ้งความจริงในกายใจเรา ก็เรียกว่ามิจฉาทิฏฐิ อวิชชามันยังครอบงำเราอยู่นะ

ทีนี้เราจะทำอย่างไร อาตมาก็จึงบอกว่า ทุกคนนี้มีพ่อแม่เป็นแดนเกิด มีเหตุเกิด จริงไหม พุดโดยสมมติ นะ อวิชชา มันก็ต้องมีเหตุเกิด แต่ท่านบัญญัติอวิชชาเป็นต้นสาย จริงไหม อวิชชาทำให้เกิดสังขาร สังขารทำให้เกิดวิญญาน วิญญานทำให้เกิดนามรูป ไปไปจนถึงทุกขะ โสกะ ปริเทวะ จริงไหม ทีนี้ท่านบัญญัติ **อวิชชาเป็นต้นสาย** ทีนี้พ่อแม่อวิชชามันอยู่ตรงไหน อะไรมันเป็นเหตุของอวิชชา นี่ เราต้องมาจับหลักมันก่อน ถ้าเราจับหลักมันได้ เราจะรู้แนวปฏิบัติ การที่เรารู้แนวปฏิบัติ มันก็เป็นสัมมาทิฏฐิอันหนึ่ง อะไรเป็นเหตุให้มันเกิด ความไม่เห็นแจ้ง ความไม่รู้แจ้งตรงนั้นนะ ใช่ไหม เรียกว่าอวิชชา ไม่รู้จริงหรือไม่เห็นจริงก็แล้วแต่จะเรียก ส่วนวนแล้วแต่ แต่ความไม่เห็นแจ้งในตรงจุดนั้นนะ นั่นละอวิชชา มันแอบแฝงได้ ทำอย่างไร ก็ทำให้มันเปิดเผยขึ้น

ให้มันเห็นแจ้งตรงนั้น เพราะฉะนั้นมูลเหตุแห่งอวิชชา ก็คือ โยน โสมนสิการนั้นเอง การทำในใจไม่แยบคาย การไม่พิจารณา ไม่ศึกษาในกายใจเรานั้นเอง มันเป็นจุดที่อวิชชามันซ่อนได้ ถ้าเราคลี่คลายมันออก วิเคราะห์ วิจัย เห็นแจ้งสิ่งเหล่านี้หมด มันก็ซ่อนอยู่ไม่ได้ นี่ใช่ไหม

ที่นี้การที่เราไม่เห็นแจ้งในกายใจตรงนี้ เราเกิดขึ้นมานี่ เราไม่ใช่พุทธะ เราไม่ได้ตรัสรู้เองโดยชอบ เพราะบารมีเราสร้างมาไม่ถึงตรงนั้น เราก็ต้องอาศัยอะไร ก็ต้องอาศัยกัลยาณมิตรหรือสัตบุรุษนั้นเอง สัตบุรุษครูอาจารย์ทั้งหลายที่ท่านประพฤติปฏิบัติมาจนรู้แจ้งเห็นจริง ท่านอาศัยใคร ก็ย้อนขึ้นไป ก็คือสุดท้ายคืออาศัยพระพุทธเจ้า ฤกษ์ใหม่ เพราะนั่นพระพุทธรูปนั่นล่ะคือกัลยาณมิตรของเรา คือสัตบุรุษ แต่อาศัยปากของครูอาจารย์ถ่ายทอดลงมาจริงไหม เพราะฉะนั้นเราไม่มีเรื่องที่จะต้องไปเสียเวลา กับที่จะต้องไปทะเลาะเบาะแว้งกับความเห็นว่าคำสอนนี้เป็นของใคร

เวลาเราพิจารณาอรรถธรรมนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้กับพระนางมหาปชาบดีโคตมี ธรรมใดเป็นไป

เพื่อละโลก โกรธ หลง ไม่สะสมกิเลส ธรรมนั้นแหละ เป็นธรรมของเราตถาคต เพราะนั้นถ้ามันเข้าสู่หลักธรรม ตรงสังขธรรม ตรงความจริง มันเป็นธรรมของพระพุทธเจ้า หมด จริงๆ ธรรมของพระพุทธเจ้านั้นเราก็ตมมดี เรียก ว่าของพระพุทธเจ้า เพราะท่านมาตรัสรู้ จริงๆ สังขธรรม นั้นมันเป็นของกลาง พระนิพพานไม่ใช่ว่ามีตั้งแต่พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันจะมาตรัสรู้ มันมีก่อนแล้ว ตั้งแต่สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณองค์ปฐมองค์แรก เรื่อยลงมาจนถึงนี้ แล้วในอนาคตก็ ยังมีอยู่ ท่านมาค้นพบ จึงบัญญัติออกมาเผยแผ่ให้เรา ได้ประพฤติปฏิบัติ ท่านไม่ได้สร้างนะ ธรรมะพระพุทธเจ้า เราไม่ได้สร้างขึ้นมา มันเป็นที่มืออยู่แล้ว มืออยู่แล้ว ท่านมาค้นพบจึงนำมาเผยแผ่นั้นเอง

เพราะฉะนั้นธรรมะมันเป็นของกลาง คำว่าของกลาง ทุกคนจึงมีสิทธิ์ที่จะประพฤติปฏิบัติเข้าถึงจุดเดียวกัน **ได้หมดคือพระนิพพาน** ถ้าเป็นของบุคคลนั้นบุคคลนี้ มันเป็นลิขสิทธิ์ส่วนตัว คนอื่นก็ไม่มีสิทธิ์ที่จะเข้าถึงได้ จริงไหม ถูกไหม เพราะฉะนั้นถ้าเราเข้าใจหลักธรรมนะ มันจะจบ ไม่ต้องมาเถียงกัน การทะเลาะเบาะแว้ง

เถียงกันว่า นี่ธรรมของใคร มันก็เลยไปหลงอยู่ในสมมติ
 สัตว์ บุคคลอยู่ตลอด เข้าไม่ถึงแก่นธรรม แก่นธรรม
 สัจธรรมนั้นมันคงที่คงวา มันไม่ได้ขึ้นกับบุคคล มันมี
 ตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็มี หลัง
 พระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็มี มีมาตลอด แล้วอนาคตกาลก็ยังมี
 อยู่ แต่ผู้ใดจะรู้ธรรมเห็นธรรม ขึ้นกับผู้นั้นปฏิบัติ
 ธรรมสมควรแก่ธรรมใหม่ ปฏิบัติตรงใหม่ เป็นสัมมา
 ทิฎฐิใหม่ ถ้าไม่ได้แล้วจะไปกล่าวตู่ว่า ธรรมท่านเป็น
 โมฆะก็ผิดอีก ไ้อ้เรามันโฆฆะ ไม่ใช่ท่านโฆฆะ จริงใหม่

นี่เราต้องศึกษาให้เข้าใจถึงหลักธรรมถึงแก่นธรรม
 ถ้าเราเข้าใจตรงนี้แล้ว ปัญหาทั้งหลายมันก็จะจบ เพราะ
 มันเป็นสัมมาทิฎฐิแล้ว มันไม่เป็นมิจฉาทิฎฐิ ที่เถียงกัน
 อยู่นะมันเป็นมิจฉาทิฎฐิอยู่ ยังหลงอยู่ในสมมติหมด ไม่รู้
 แจ้งสมมติปรมาตย์ จริงใหม่ นี่ เพราะฉะนั้นถ้าเรา
 เข้าใจตรงนี้จะหมดปัญหาเลย ตำราทั้งหลายเวลาเปิดขึ้น
 อ่าน เราจะเข้าใจเลย เขาเขียนผิดหรือเขียนถูก ที่เขียน
 ผิดเขียนถูก เข้าใจ ไม่ใช่เพราะเราเป็นคนตัดสินนะ
 เพราะสัจธรรมคือความจริงมันเป็นเครื่องตัดสิน ถ้ามัน

เกยสังขารม มันไม่ตรงสังขารมเมื่อไร มันก็ไม่ใช่ใช่ใหม่

ยกตัวอย่างง่ายๆ อย่างอาคารหลังนี้ มีคนมาบอก
ว่า ท่านอธิการ อาคารหลังนี้เสานะใช้เหล็ก ๒ หุนสร้างนะ
มันอยู่ได้เป็นพันปี แล้วมันตรงใหม่ ถ้างองใช้เหล็ก ๒
หุนสร้าง ใส่ชะ ๔ เส้นใช่ใหม่ แล้วก็สร้างไปสัก ๑๐ ชั้น
รื้อไม้แบบยังไม่หมดนะ มันทับหัวเราก่อน จริงใหม่ มัน
พังเพราะอะไร เพราะมันไม่ตรงกับความจริงแนวแรง
ของมัน ถูกใหม่ ถ้าเรากำหนดตรงความจริงตรงแนว
แรงของมันมันก็มั่นคง **มันไม่ได้อยู่ที่ใครบอก มันอยู่ที่
ความจริงตรงนั้น เหตุปัจจัยตรงนั้นเป็นตัวบอก** จริงใหม่
เพราะฉะนั้นถ้าเราเข้าใจตรงนี้ มันจะตัดไปหลายเรื่อง
อย่างเช่นสมัยหลวงปู่มั่น คนก็เชื่อว่านิพพานไม่มีแล้ว
พระอรหันต์ไม่มี มันไปตามยุค สมัยพุทธกาลก็เข้าใจ
อย่างนั้น อันนี้มันก็ไม่ตรงอีกเพราะอะไร เพราะธรรมชาติ
มันมี สังขารมมันมี มันไม่ได้เลือกกาลเวลา ถ้าเลือก
กาลเวลามันก็ไม่ใช่สังขารม ไม่ใช่ความจริง ถูกใหม่

เพราะฉะนั้นถ้าเราเข้าใจตรงนี้ มันก็หมดความ
ลังเลสงสัย ที่เชื่อว่ามันหมดยุคหมดสมัยแล้ว ถ้ามันยัง

เชื่อว่าหมดยุคหมดสมัย เวลาปฏิบัติมันก็ห่อเหี่ยวแล้ว
ไม่รู้จะทำไปทำไม มันไม่ได้ผลนะ โง่ไปทำทำไม ฉันทก็
ไม่โง่ถูกใหม่ จริงใหม่ ทีนี้ถ้าเราเข้าใจสังขธรรมความจริง
ตรงนี้ มันมีของมันอยู่ เพียงแต่เราปฏิบัติตรงใหม่ สมควร
แก่ธรรมใหม่ พอเรารู้แบบนี้ก็มีกำลังใจปฏิบัติใหม่ ปลุก
ตื่นมะม่วง รู้อยู่ว่ามะม่วงต้นนี้ไม่เป็นหมัน อยากรู้ก็ต้อง
ได้กินผล มันก็มีกำลังใจใหม่ ถ้าปลุกตื่นมะม่วงแล้วรู้ว่า
มันเป็นหมันนะจะปลูกไปทำไม มันก็ห่อเหี่ยวใช่ใหม่ จริง
ใหม่ ตัวสังขธรรมคือความจริงนั่นเองมันเป็นตัวตัดสิน
ตัดสินทุกเรื่อง ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ครูอาจารย์องค์
นั้น ไม่ใช่หนังสือเล่มนี้ **ตัวธรรมะตัวสังขธรรมคือความจริง**
มันทรงความจริงของเขา มันเป็นตัวตัดสิน ใครพูดตรง
สังขธรรมเราก็ยอมเชื่อ ใครพูดไม่ตรงสังขธรรมเราก็ไม่เชื่อ
เราคิดไม่ตรงสังขธรรมเราก็ไม่เชื่อ เราคิดตรงสังขธรรมเรา
ก็เชื่อ **เราเชื่อไม่ใช่เพราะเชื่อความเห็นเรา เชื่อความเห็น**
เขา เราเชื่อเพราะมันตรงสังขธรรม ถ้าสิ่งใดตรงสังขธรรม
เราก็เชื่อตรงนั้น เพราะฉะนั้นความเห็นเราความเห็นเขา
ก็เลยหมดปัญหาใช่ใหม่ ไม่มี ความเห็นเราก็เปลี่ยนได้

ถ้ามันไม่ตรงสังขารม ถูกใหม่ ความเห็นเขาเราก็เชื่อได้
 ไม่เชื่อได้ถ้ามันไม่ตรงสังขารม จริงใหม่ ถ้ามันไม่ตรง
 สังขารมเราก็ไม่เชื่อ ตรงเราก็เชื่อ ก็เท่านั้น แล้วเราก็
 เอาไปประพจน์ปฏิบัติดู ถ้าเป็นจริงก็เชื่อชะก็จบ

เพราะฉะนั้นความรู้ความเห็นทั้งภายนอก ความรู้
 ความเห็นทั้งภายใน จะถูกตัวสติปัญญาที่นั่นแหละกลั่นกรอง
 วิจัยตลอด มันจึงไม่มีคำว่าลำเอียงอคติไป จริงใหม่ แต่
 ในโลกนี้จะเอาความเห็นตัวเองเป็นใหญ่ ถือความเห็นตัว
 เองเป็นใหญ่ ความเห็นใดที่มันไม่ตรงสังขารม มันเป็น
 ความเห็นกู กูก็ไม่ยอม ถือเข้าไปใช้ใหม่ **อันนี้ก็เลย
 เรียกว่าไม่เคารพธรรม คือความจริงนั่นเอง** เข้าใจยัง
 อันนี้เป็นหลักตัดสิน เพราะนั้นโยมเข้าใจหลักตรงนี้ มัน
 ก็หมดปัญหา ไม่ต้องไปทะเลาะกันใน Facebook ใน
 อะไรต่างๆ วุ่นวายไปหมด เพราะเสียเวลา เพราะการ
 ทะเลาะกันก็คือการหลงสมมติ หลงทั้งคู่ เสียเวลา เสีย
 เวลา เราไม่ควรจะไปทำเหตุแห่งความทุกข์ ถ้าเราคิด
 จะปฏิบัติ เราต้องสร้างเหตุแห่งความพ้นทุกข์ต่างหาก
 จริงใหม่

เหตุที่นั่นพระจุนทะไปทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้า จะ
ละทิวฏฐิคือความเห็น ทิวฏฐิคือความเห็นนะ ภาษาบาลี
เรียกว่าทิวฏฐิ ภาษาไทยเรียกว่าความเห็น จะละความ
เห็นได้อย่างไรพระเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ตรัสไว้ว่า
ให้เธอพิจารณาว่า นั่นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว
ตนของเรา เข้าใจยัง มันไม่ใช่ของเรา เราก็อำนาจ
ต้องเชื่อมั่น ถูกใหม่ ถ้ามันเห็นถูกก็เชื่อมั่น มันเห็นไม่
ถูกก็ไม่เชื่อมั่น เพราะมันไม่ใช่ของเรา เราอาศัยความ
เห็นนั้นทำประโยชน์ ถ้าเห็นถูกก็อาศัยมันทำประโยชน์
เห็นผิดก็ละมันทิ้ง ไม่อาศัยมันทำโทษ จริงใหม่ นี่คนมี
ปัญญาต้องอย่างนั้น ลองไปคิดว่าจริงใหม่ เพราะ
ฉะนั้น**กัลยาณธรรม กัลยาณมิตร** **นี่เป็นจุดเริ่มต้น** เพราะ
เราเกิดด้วยอวิชชา เพราะเราเกิดด้วยอวิชชา เราไม่
สามารถรู้เองได้ ก็เหมือนพูดเมื่อต้นชั่วโมง ว่าเหมือน
เด็กเล็กก็ต้องอาศัยพ่อแม่หรือพี่เลี้ยงเลี้ยงชี้ใหม่ เด็ก
แบเบาะมันจะร้องแล้วจะคลานมากินนมได้ใหม่ ก็ต้อง
อุ้มมันมา เอานมใส่ให้กิน ชี้ใหม่ จริงใหม่



ฉันใดฉันนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมเบื้องต้นก็เหมือนเด็กอ่อน เราต้องรู้เมื่อเด็กอ่อน เราต้องแสวงหากัลยาณมิตร แสวงหาสัตบุรุษเป็นต้นก่อนนั่นเอง ถูกใหม่ กัลยาณมิตร หรือสัตบุรุษสรูปก็คือพระพุทธเจ้านั่นเอง เพราะธรรมที่เรามาแสดงทั้งหมดก็เกิดจากท่าน เพราะเราไม่ได้ตรัสรู้ได้เอง จริงใหม่ ถ่ายทอดมาจากท่านนั่นเอง ก็ไล่ไปต้นสายก็คือพระพุทธเจ้านั่นเอง เอมามาขบคิดพิจารณาจับหลักให้ถูก เมื่อจับหลักถูกแล้วก็ไปนำประพฤติปฏิบัติจนเรามีสติตั้งมั่น มีสมาธิตั้งมั่น มีปัญญาตั้งมั่น รู้หลักสัจธรรม รู้หลักความจริงแล้ว เห็นหลักสัจธรรม เห็นความจริงแล้วก็อาศัยหลักที่ท่านให้ มาวิเคราะห์วิจัยในกายใจเรา หาความจริงในกายใจเราต่อไปอีก

ทีนี้เราก็ฟังตนเองได้ ท่านจึงบอก **อตตะนา โจทยัตตานัง** ตนเตือนตน ไซ้ใหม่ อตตะนา โจทยัตตานัง ตนเตือนตน แล้วก็ อตตะนา อตตะโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน จะเป็นที่พึ่งแห่งตน พึ่งอะไร ไม่ใช่พึ่งตัวตนนะ พึ่งสติธรรม สมาธิธรรม ปัญญาธรรม วิเคราะห์วิจัยอยู่อย่างนี้ องค์ธรรมมันก็เลยเรียกว่า

ความเพียร นั่นเอง **ศรัทธา** ความเพียรก็อยู่ในนี้หมด นี่ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ก็วิเคราะห์วิจัยหาเหตุผล เบื้องต้นก็ต้องอาศัยกัลยาณมิตร กัลยาณธรรมนั่นเอง ประพฤติปฏิบัติ แล้วเมื่อเราได้หลักฐานมั่นคง ก็อาศัยตัวเองนั้น ละประพฤติปฏิบัติ วิเคราะห์วิจัย สิ่งใดที่มันตรงสังฆธรรมก็ยอมรับ สิ่งใดที่มันไม่ตรงสังฆธรรมก็ไม่เอากับมัน หมายความว่าความเห็นนั้นจะเป็นความเห็นเราหรือความเห็นเขา เพราะฉะนั้นมันก็เลยตั้งจิตไว้ด้วยความเป็นกลาง จริงไหม ไม่ขึ้นกับความเห็นเราหรือความเห็นเขา ขึ้นกับสังฆธรรมคือความจริง ถ้าสิ่งใดเขาพูดมาตรงสังฆธรรมแต่ไม่ตรงความเห็นเรา เราก็เชื่อ สิ่งใดเราคิดขึ้นมา มันไม่ตรงสังฆธรรมเราก็ไม่เชื่อความคิดเรา ถูกไหม เพราะความคิดมันก็ไม่ใช่ของเราอีกนะ จริงไหม มันเป็นขั้นธำณหนึ่ง เรียกว่า**สังขารขั้น**

ถ้าเราเห็นอย่างนี้ ตั้งหลักไว้แบบนี้ เราจะวิเคราะห์วิจัย กลั่นน้ำใสออกจากน้ำขุ่นนะ เข้าใจยัง แล้วเราจะมีหลักที่จะพินิจพิจารณาตัวเอง แล้วก็มีหลักที่จะฟังข้างนอกด้วย ถ้าไม่ถูกเราก็ไม่ไป เราก็จะเลือกได้ว่า

ใครเป็นบัณฑิต ใครเป็นคนพาล ถ้าเป็นบัณฑิตเราก็
 เข้าหาเข้าคบ ถ้าเป็นคนพาลเราก็หลีกเลี่ยง จึงตรงกับพระ
 ผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ใน**มงคลสูตร** อะเสวะนา จะ พาลานัง
 ปัณทิตานัญญจะ เสวะนา เอตัมมังคะละมุตตะมัง จริงๆ
 มงคลสูตร ๓๘ ประการก็คือมรรค ๘ นั้นเอง แต่พูดใน
 เรื่องของมงคล เพราะฉะนั้น**มรรค ๘ จะเริ่มต้นตัวไหน**
ก็เริ่มต้นด้วย อะเสวะนา จะ พาลานัง ปัณทิตานัญญจะ
เสวะนา ไม่ให้คบคนพาล ให้คบบัณฑิตนั่นเอง เป็น
 เบื้องต้นไง เมื่อคบสัตบุรุษหรือบัณฑิตแล้ว มันจะเป็น
 เหตุให้ได้ฟังธรรม เมื่อได้ฟังแล้ว คำว่าบัณฑิตท่านจะ
 แสดงสิ่งที่เป็นสังฆธรรมตลอด สิ่งใดไม่ใช่สังฆธรรมท่านจะ
 ไม่พูดไม่แสดง แล้วท่านจะตรง ไม่ลำเอียงนั่นเอง ไป
 ตามเนื้อผ้า แต่คนพาลไม่ใช่ นี่เมื่อเราได้คบบัณฑิต เรา
 จะได้สิ่งที่มันตรง ได้สังฆธรรมที่ไปขบคิดพิจารณาได้ไป
 วิจัยตัวเอง นี่ มันจึงเป็น เอตัมมังคะละมุตตะมัง

เมื่อเราได้อย่างนี้ สิ่งใดที่มันเป็นมิจฉาทิฎฐิ เมื่อ
 ท่านแสดงสัมมาทิฎฐิให้ เราได้เอาไปขบคิดแล้วเป็นจริง
 มันก็จะเปลี่ยนความเห็นผิดในใจเราไปสู่ความเห็นถูก

จริงไหม เมื่อเราเห็นถูกในใจเราแล้ว เราก็จะมีอะไรต่อ
 เวลามันคิด มันก็คิดถูกใช่ไหม เวลาคิดถูกมันก็พูดถูก
 ทำถูก ถูกไหม มันถูก มันก็ย้อนกลับมาให้มันเห็นถูกอีก
 หมุนไปอยู่ก็รอบ เขาจึง**ทำกรรมจักร**ไง มรรค ๘ ก็เลย
 เป็นรูปธรรมจักรไง เพราะมันหมุนเป็นกงล้อหมุนอย่างนี้
 มันจะหมุนไปก็รอบ มันอาศัยสัมมาทิฏฐิ อาศัย
 กัลยาณมิตรก่อน แล้วก็เข้าไปสู่สัมมาทิฏฐิ แล้วมันก็จะ
 หมุนออกไป แล้วก็กลับมาสัมมาทิฏฐิอีก หลายรอบเข้า
 หลายรอบเข้า นี้ เพราะฉะนั้นถ้าเราเข้าใจตรงนี้ มันก็
 จะค่อยๆ ละเอียดขึ้น คำว่าละเอียดหมายความว่า จิตนั้น
 สติก็จะมากขึ้น ตั้งมั่นขึ้น สมาธิก็จะตั้งมั่นขึ้น ปัญญา
 ก็สว่าง เห็นแจ้งในเรื่องกายใจตัวเองนะ ไม่ใช่ไปเห็น
 คนอื่นนะ นี่มันจะตั้งมั่นขึ้น สว่างขึ้นไปเรื่อยๆ แล้ว
 มันจะเข้ามาวิจัย

ที่นี้จะย้อนกลับมาเรื่องของกาย กายนี้มันเกิดมา
 จากอะไร โยมเคยพิจารณาไหม กายนี้มันเกิดมาจากอะไร
 ก็ดูง่ายๆ มีพ่อกับมีแม่ มีไข่กับบอสุจิ ถ้าคนบอกว่าฉัน
 ไม่มีสามี แต่ฉันทำเด็กหลอดแก้ว ก็ต้องมีไข่กับบอสุจิ

จริงไหม ผลสมกัน จาก ๒ เซลล์เป็น ๑ เซลล์ จาก ๑ เซลล์แตกขึ้นเป็น ๒ เป็น ๔ เป็น ๘ ไปเรื่อย จนเป็นรูปเด็ก จริงไหม ทีนี้ถามว่าเซลล์ ๑ เซลล์นี้ อสุจิกับไข่นี้ มันประกอบด้วยอะไร ถ้าหลักวิทยาศาสตร์เขาก็บอก มีผนังเซลล์ มี Mitochondria มี DNA มีอะไร พูดย่างๆ ก็รูปร่างๆ พวกโปรตีน ไขมัน ถูกไหม เกลือแร่ คาร์โบไฮเดรต พวกนี้มันเป็นองค์ประกอบถูกไหม ก็คืออาหาร ๕ หมู่ที่เรากินอยู่ จริงไหม ถูกไหม พออยู่ในท้องก็อาศัยอาหารผ่านทางเลือดแม่ไปสู่รก ไข่ไหม ไปเลี้ยงเด็กอ่อน พอคลอดออกมาก็อาศัยนมแม่ นมวัวหรือนมแพะ แล้วแต่จะเลี้ยงไข่ไหม พอโตขึ้นมาก็อาศัยอาหารคาวหวาน ที่ย้อนกลับมา อาหารคาวหวานที่เรากินทั้งหมด มันมาจากไหน มันเป็นของใคร

นี่ที่เราเรียนอยู่เดี๋ยวนี้ เราจะมีว่าเราปลูกผัก นี่ผักของกูไข่ไหม อันนั้นมันถูกโดยสมมติกรรมสิทธิ์ เพื่อไม่แย่งชิงกัน แต่ถ้าพูดตามหลักอย่างต้นไม้ต้นหนึ่ง มันมีการสังเคราะห์แสง แสงแดดของใคร คาร์บอนไดออกไซด์ มันของใคร น้ำของใคร เกลือแร่ในดินของใคร มันของ

ประจำโลกหมดจริงไหม มาเป็นผัก ลัทธิไปกินผักเป็นเนื้อสัตว์ คนไปกินผักกินสัตว์เป็นเนื้อคน แล้วเนื้อคนนี่จะเป็นเนื้อเราได้อย่างไร มันก็เป็นเนื้อของโลกซัดๆ เลยใช่ไหม เป็นของของโลก นี่เรียกว่า**ธาตุกรรมฐาน** จริงไหม ทือ โยมลองพิจารณาดู จริงไหม อ้า เมื่อมันเป็นของโลก กายนี้มันจะเป็นของเราไหม ไม่ แต่สมมติกรรมสิทธิ์เฉยๆ นะว่าเป็นของเรา แต่โดยสังขารม โดยคือความจริงแล้ว กายนี้เป็นของโลก ถ้าเรียกให้ซัดๆ หน่อย บางคนก็เรียกว่าเป็นธรรมชาติ ของธรรมชาติ แต่จริงๆ คือของของโลก เป็นธาตุนั่นเอง จริงไหม

คำว่า**ธาตุ** มันก็เลยสูญจากคำว่า ลัทธิบุคคลตัวตนเราเขา มันไม่ใช่ของใคร อาศัยกายนี้อยู่ทำประโยชน์ ถ้าโยมพิจารณาอย่างนี้บ่อยๆ โยมจะเข้าใจ พอโยมเข้าใจ จนมันเข้าไปถอนสมมติบัญญัติในใจเรา ที่มันสำคัญว่า กายนี้เป็นของเรา ถ้ามันถอนออกได้นะ โยมสบายแล้วนะ แต่ต้องอาศัยบ่อยๆ หนึ่งๆ โยนิโสมนสิการ ทำในใจให้แยบคาย ถ้าโยมเข้าใจตรงนี้ชัดแจ้ง อวิชชาจะแอบแฝงในกายนี้ไม่ได้ ก็เรียกว่าอวิชชาดับ เข้าใจยัง

ดับในกายนะ ที่นี้ก็เข้าไปสู่นามธรรมอีก เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ เวทนาเกิดจากอะไร เกิดจากการกระทบ
รูปกระทบตา เสียงกระทบหู กลิ่นกระทบจมูก รส
กระทบลิ้น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง กระทบกาย แม้แต่
ธรรมารมณ่คิดนึกกระทบใจ พอกระทบมันจะเกิดอะไร
เกิดความรู้ วิญญาณ เกิดเวทนาตรงนั้นใช่ไหม เพราะ
นั้นกายนี้ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส นี่มันเป็นของใคร
นี้อย่างอาคารนี้ของใคร ก็สมมติว่าของมหาวิทยาลัย
ถูกไหม แต่ถ้าพูดโดยธรรมมันก็ของโลกอีก จริงไหม

**เพราะนั้นถ้าเราเข้าใจตรงนี้ ข้างนอกมันก็ของ
ของโลก ข้างใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย มันก็ของของโลก
มันกระทบแล้วมันรู้ขึ้นมา ใจ่ความรู้นั้นจะเป็นของเรา
ได้อย่างไร เขาก็เลยเรียกว่าธาตุรู้ใจ ใจ่ใหม่ ที่ท่าน
สอนเรื่องธาตุกรรมฐาน ธาตุทั้ง ๔ ใจ่ใหม่ ดิน น้ำ ไฟ ลม
อากาศธาตุคือช่องว่าง วิญญาณธาตุคือธาตุรู้ใจ่ใหม่ มัน
ก็เป็นธาตุเห็นยัง เป็นของที่มันเกิดจากรูปกระทบตา เสียง
กระทบหู กลิ่นกระทบจมูก รสกระทบลิ้น เย็น ร้อน อ่อน
แข็ง กระทบกาย แม้แต่คิดนึกธรรมารมณ่กระทบใจ**

มันเลยเป็นธาตุรู้ขึ้นนั่นเอง เพราะนั้นตรงนี้มันจะเป็นของเราได้อย่างไร ก็กายมันไม่ใช่ ต้นทางมันไม่ใช่ อายตนะภายนอก คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นของโลก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันเป็นธาตุเป็นของโลก รู้ขึ้นมาจะเป็นของเราได้ไหม ก็ของโลกอีกเห็นยัง

นี่นะจึงตรงว่า**วิญญูณัง อนัตตา** เห็นใหม่ เข้าใจยังวิญญูณัง อนัตตา พอมันรู้ มันก็มีเวทนาสุขทุกข์เฉยๆ เกิดขึ้นที่กาย สุขทุกข์เฉยๆ นั้นมันก็เกิดจากรูป เพราะนั้นเวลามันปวดนั้นปวดนี้ หมอวางยาชา ยาสลบ มันไม่รู้จักปวดเลย เห็นยัง ถูกใหม่ มันก็เกี่ยวเนื่องกับรูป แล้วจะเป็นของเราได้อย่างไร เวทนาจึงไม่ใช่ วิญญูณก็ไม่ใช่ สัญญาคือความจำ จำก็ต่อเนื่องจากความรู้ เมื่อรู้ไม่ใช่ความจำก็เป็นขบวนการ เป็น process ที่ต่อเนื่องกันเฉยๆ จริงใหม่ เพราะนั้น process นี้ก็ต้องไม่ใช่ของเราอีก สัญญาไม่ใช่ สัญญาไม่ใช่ แล้วสังขารมาคิด คิดตามอะไร คิดตามกฎเกณฑ์นะ โยมเรียนวิเศษะ โยมก็คิดแบบวิเศษะ อย่างคนหนึ่งเป็นวิเศษะมาคิดเรื่องอาคารนี้

ยกตัวอย่าง อาตมาเรียนแพทย์ อาตมาไม่รู้เรื่องหรือ
 ไม่คิดแบบนี้หรือ มีแต่ฟังเขาอย่างเดียว จริงไหม เพราะ
 เราไม่ได้เรียนรู้อะไร แต่พอเรื่องโรครมา เราก็คิดแบบแพทย์
 แต่วิเคราะห์ไม่รู้แบบเรา เพราะเขาไม่ได้เรียน จริงไหม เพราะ
 นั้นความคิดเหล่านี้มันเกิดจากอะไร เกิดจากการเรียนรู้
 เกิดจากวิญญาน พอมันรู้มันก็จำ ถูกไหม พอมันจำ
 มันก็จำทั้งกฎเกณฑ์การคิดใช้ไหม สรุปพูดง่ายๆ จำทั้ง
 structure (โครงสร้าง) กับ process (กฎเกณฑ์ปฏิบัติการ)
 แล้วมันก็เอามาประมวลมาเป็นขบวนการคิดไง เพราะ
 นั้นความคิดจะเป็นของเราได้อย่างไร ก็ไม่ใช่อีก เขา
 เรียกสังขารชั้น สัญญาชั้น เวทนาชั้น วิญญานชั้น
 รูปชั้น ใช้ไหม เพราะนั่นถ้าเราพิจารณาอย่างนี้บ่อยๆ
 ว่างๆ หยิบมันขึ้นวิจยเรื่อยๆ ฝึกสติ สมาธิไป ฝึกวิจย
 มันเรื่อยๆ มันก็จะเกิดสัมมาทิฐิ เห็นชอบในเรื่องราวรูป
 นามตามความเป็นจริง ที่เราเห็นว่าเป็นของเราเนี่ยมันไม่
 เห็นจริงนะ มันเรียกว่ามิจฉาทิฐิมันเกิด แต่ถ้าเราเห็น
 อย่างนี้ สัมมาทิฐิมันเกิดแล้วเห็นไหม พอสัมมาทิฐิ
 เกิดโยมไม่ต้องละกิเลส เพราะอะไรถึงว่าไม่ละกิเลส

จะทักนะให้ฟัง แล้วก็ไม่ต้องละอุปาทาน เพราะอุปาทาน เป็นผลจากอวิชชา เป็นตัวหนึ่งอยู่ในสายปฏิจจนมุขบาท ไซ้ใหม่ เวลาห้องมันมืดนี้โยมจะอย่างไรให้มันหายมืด โยมเอาสวิง เอาตะกร้า เอากระสอบ มาบรรจุความมืด ไซ้ใหม่ แล้วมันทำได้จริงไหม โยมก็ต้องทำไง อย่างห้องนี้ เห็นไหม เปิดไฟ พอแสงสว่างเกิด ความมืดหายไปไหม หายไหม

เหตุที่นั่นพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ ปัญญา โลกัสมิ บัชโชโต ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก อวิชชาเป็นความมืด เพราะฉะนั้นเขาเทียบให้ฟัง ถ้าเราจะทำแสงสว่างเกิดใน ดวงจิตคืออวิชชาเกิด ต้องอะไร เจริญตัวปัญญา ปัญญา เกิดเมื่อไร ความมืดในใจคืออวิชชามันก็หายไปเอง ไม่ได้ฆ่า ไม่ได้ละ เมื่อไม่มีอวิชชามันก็ไม่มีโลก โกรธ หลง ไม่มีโลก โกรธ หลง มันไม่มีอุปาทาน เพราะอุปาทาน สำคัญเป็นของเรา นี่มันเพราะเราไม่เห็นแจ้งว่า รูปทั้ง หลายมันเป็นธาตุทั้ง ๔ เป็นของประจำโลก จริงไหม ถ้า เห็นแจ้งแล้วใครจะโง่ไปเอามันมาเป็นของกู จริงไหม เพราะความรู้แจ้งเห็นจริงคืออวิชชาในจิตขณะนั้น ในใจ

ขณะนั้นมันเหนือ มันเหนือความหลงที่จะไปสำคัญว่ามันเป็นของเราได้ เมื่อมันไม่สำคัญ มันก็เลยได้เห็นสักแต่ว่าเห็น รู้สักแต่ว่ารู้ สัมผัสสักแต่ว่าสัมผัส เข้าใจใหม่ มันไม่สำคัญหมายสักอย่าง เพราะมันเห็นแจ้งในใจตัวเองแล้ว ว่าสิ่งทั้งหมดมันไม่ใช่ นี่ถ้าสัมมาทิฏฐิมันเกิดขึ้นมา

เพราะฉะนั้นปัญญาคืออะไร คือสัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบตรงตามความเป็นจริง ถ้าเราเห็นหัวจรดเท้า เป็นธาตุ ไม่ใช่ของเราเมื่อไร มันก็จะไปยึดว่าเป็นของเราได้ไหม มันก็ไม่ได้ เพราะมันเกิดคำว่าหิริกับโอตตปประ มันละอายแก่ใจที่จะไปกล่าวต่อของโลกเป็นของกู จริงไหม นี่ต้องพิจารณารูปนามตรงนี้ให้ชัดแจ้ง ถ้าพิจารณาชัดแจ้งนี้เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ทำในใจให้แยบคาย เป็นอาหารของวิชชา อโยนิโสมนสิการ ทำในใจไม่แยบคาย เป็นอาหารเป็นเหตุของอวิชชา เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมมีหน้าที่อย่างเดียว หาสังขารมาให้เจอ ฝึกสติ ฝึกสมาธิ ให้ตั้งมั่นที่กายที่ใจ ทำให้ไม่ให้อึดมั่นที่กายที่ใจ เพราะมันจะได้สัมผัส เห็นตัวสัมผัส มันเกิดอะไรขึ้นมันจะเห็นมันเพื่อให้อปัญญาเกิด ปัญญาเมื่อมันมาคลี่คลายขบวนการ



เหล่านี้ให้เห็นแจ่มแล้ว มันจะให้คำว่าวิมุตติหลุดพ้นเกิดขึ้นเอง มันไม่ได้ไปทำอะไร ไม่ทำลายอะไร ไม่ได้ไปละอะไรหรอก ทำความจริงให้ปรากฏในกายใจเรา คือ สัมมาทิฏฐิ

เหตุนี้ท่านจึงบอกมรรค ๘ เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฏฐิจริงใหม่ ใจใหม่ ในอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มรรคท่านบัญญัติเป็นมรรค ๘ ใจใหม่ ถูกใหม่ เพราะฉะนั้นมรรค ๘ คืออะไร ก็รวมลงคือตัวสัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิ ๘ ข้อย่นลงข้อเดียว คือเห็นแจ่มตามความเป็นจริงในสภาวะธรรม ณ ขณะนั้น ถ้าเราเห็นแจ่มเหตุปัจจัยตรงนั้นเมื่อไร ไม่ต้องพูด ๘ ข้อมันรวมเป็นหนึ่ง คืออยู่ตรงนี้แล้วเราจะปฏิบัติได้ถูกต้อง แล้วมันจะเป็นอัตโนมัติของมัน ถ้าฝึกจนมันชัดแจ่มเข้าใจยัง เพราะนั้นเราต้องประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ ทำความเห็นให้มันตรง ทำความเห็นให้มันถูกต้อง ถูกต้องตามใคร ไม่ใช่ตามใคร ตามสังขธรรม คือความจริง สังขธรรมของรูปเป็นอย่างไร สังขธรรมของนามเป็นอย่างไร ก็ไล่ให้ฟังหมดแล้ว ถ้าโยมเห็นแจ่มอย่างนี้ ความทุกข์ใจมันเกิดไม่ได้ เพราะโยมไม่หลงมัน ไม่สำคัญ

เป็นของเราเมื่อไร ไม่เอามันเมื่อไร มันก็มีเหมือนไม่มี มันมีอยู่ ทุกข์กายมันมี แต่ใจมันไม่ทุกข์ มันเฉยๆ แล้วก็ไม่ใช่ตั้งไปเฉยๆ นะ ทำสมาธิให้มันเฉยๆ ไม่ใช่ มันสัมผัสรู้อยู่ แต่ว่ามันไม่ มันเฉยของมันเอง เพราะว่ามันเห็นแล้วว่ามันไม่ใช่ของเรา มันไม่สำคัญหมายเป็นของเรา

เพราะฉะนั้นการประพาศปฏิบัติธรรมนั้นต้องเจริญสัมมาทิฐิให้เกิด ถ้าผู้ใดเจริญสัมมาทิฐิเกิดก็เท่ากับเราได้เดินองค์มรรคแล้ว ความพันทุกข์ก็จะร่อยุ่ข้างหน้า สัมมาทิฐิเกิดคืออะไร ก็คือมาวิจยกายใจเรา ที่นี้จะพูดอีกนิดหนึ่งนะ จะพูดเรื่องสมมติปรมาตมิให้ฟัง อีกนิดหนึ่ง เวลาเราเห็นรูปนี้พระพุทธรเจ้าตรัสไว้ รูปที่เธอเห็นเธอก็ไม่ได้เห็น เธอก็ไม่เคยเห็น แม้แต่รูปที่สัมผัสตาเธอขณะนี้เธอก็ไม่ได้เห็น อันนี้พระพุทธรเจ้าพูดแบบละเอียดมาก เข้าใจไหม อย่างโยมนิโยมไม่เคยเห็นอาตมา อาตมาก็ไม่เคยเห็นโยม ที่อาตมาเห็นโยมอยู่นี้ที่มันคือภาพเสมือน ก็เหมือนกล้องวงจรปิดอยู่เดี๋ยวนี้ที่เห็นรูปนี้ มันไม่ใช่รูปอาตมานั้นนะ มันเป็นแสงเข้าตาโยม เข้าใจตรงนี้ไหม แสงที่สะท้อนจากตัวโยมเข้าตาอาตมา

เมื่อตกสู่จอประสาทตา มันจะเกิดปฏิกิริยาเคมีใน Rod and Cone (เซลล์ประสาทตา) พุดแบบภาษาวិทยาศาสตร์ หน่อยนะ แล้วมันก็จะเกิดกระแสพลังงานขึ้น กระแสประสาทตามเส้นประสาทไปสู่สมอง แล้วมันก็จะฟอร์ม ภาพขึ้นมา ภาพขึ้นมาเป็นภาพเสมือนให้เราเห็นว่า นี่คือ ตัวโยมอย่างนี้ละ ก็เหมือนเอกซเรย์คอมพิวเตอร์นะ เข้าใจยัง

เพราะนั่นสิ่งที่เราเห็นนี้ เราไม่ได้เห็นโยมเลย มัน เป็นภาพเสมือนที่มันเห็นในใจเฉยๆ เพราะนั่น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ รูปที่เธอเห็นนะ เธอก็ไม่ได้เห็นไม่เคยเห็นด้วย ที่นี้ที่เราไปเดือดร้อน ไปยินดียินร้ายกับ รูปข้างนอกทั้งหมด เพราะเราไม่เห็นแจ้งตรงนี้ใช้ไหม เรายังสำคัญว่า มันมีรูปนี้สวย รูปนี้ไม่สวย นี่เป็นอย่างนั้น นี่เป็นอย่างนี้ถูกไหม แต่เราไม่เห็นถึงขบวนการภายในว่า มันไม่มีรูปพวกนี้เลย จริงไหม มันเป็นภาพเสมือน มัน เป็นรูปสัญญาในใจ เพราะนั่นเราไม่เห็นรูปข้างนอก เพราะนั่นในรูปฉาน เมื่อจะขึ้นอรูปรฉานต้องเพิกรูปไป เพิกรูป คือเพิกรูปสัญญา รูปสัญญาเป็นนามธรรมไม่ใช่รูปนะ นี่

เพราะฉะนั้นมันก็ไม่ได้เห็น ที่เห็นมันเป็นกระแสประสาท
ทุกอย่างมันเป็นภาพเสมือนหมด

เพราะฉะนั้นความรู้ในใจ ถ้าเราเห็นแจ้ง อย่างเรา
คิดถึงคนนี้ เราก็เป็นทุกข์ใจ เขาทิ้งเรา เราก็เสียใจ เพราะ
เราหลงอะไร หลงว่าคนนี้มีอยู่ในใจเราใช่ไหม จริงไหม
ถูกไหม แต่ถ้าเราใช้สติแยกกายเข้าไปจริงๆ ถามว่าตัว
คนนี้มีอยู่ในใจเราจริงไหม สมมติว่าผู้หญิงคนหนึ่งรัก
ผู้ชายมาก ทุกข์ใจ แต่ตัวผู้หญิงนั้นเล็กกว่าตัวผู้ชาย ถ้า
ตัวผู้ชายนั้นมีอยู่ในใจผู้หญิง หน้าที่หุ้มตัวผู้หญิงไว้จะ
หุ้มตัวผู้ชายได้หมดไหม เพราะตัวผู้ชายมันใหญ่กว่า อัน
นี้อาตมาให้ข้อคิด จริงไหม เพราะฉะนั้นที่เรา รู้คือมันเป็น
เป็นภาพเสมือนในใจเราหมดนะ นี่เขาเรียกว่าอะไร เขา
เรียกว่าสมมติมันเกิดในใจ ปรมาตมมันเป็นคนามธรรมชาติ
ความรู้อันหนึ่งเฉยๆ มันไม่มีอยู่จริง เมื่อไม่มีอยู่จริง
มันจะมีความไปรักไปยินดีไปยินร้ายอะไรไหม ถ้าเรา
เห็นแจ้งอย่างนี้ชัดแจ้งจนประจักษ์แก่ใจเรา มันจะมี
ราคะโทสะไหม เพราะอะไร เพราะมันไม่มีโมหะ เพราะ
เราไม่หลงรูปเสมือนภาพในใจ เราไม่หลงภาพในใจเรา

เราก็ไม่หลงข้างนอก เพราะเรารู้แล้วว่าในใจเรามันไม่มีภาพข้างนอก มันไม่มีข้างนอก มันเป็นภาพเสมือน

เหตุนี้แหละที่คณะให้ฟังอีกนิดหนึ่ง เวลาโยมไปดูหนัง โยมเห็นไหมเวลาแสงมันกระทบจอหนัง โยมเคยเห็นไหม แสงกระทบจอหนัง แล้วมันมีลำแสงถ่ายออกมา มันมีหนึ่งสงครามอย่างนี้ เวลามันรบกัน ไฟมันไหม้จอ หนึ่งมันไหม้ไหม รถถังมันยิงตุ้มๆ ระเบิดมันมาลงหัวเราไหม ไม่อันนั้นคืออะไร คือแสงกับจอหนังใช่ไหม แต่ภาพที่เกิดขึ้นทั้งหมดนั้นคืออะไร นั่นละตัวสมมติ ในใจเราเหมือนกัน อย่างนั้นละ ตัวจริงมันคือแค่จอหนังกับแสง เพราะถ้าเราเห็น ๒ ส่วนนี้ว่าภาพที่ปรากฏเป็นแค่ภาพเสมือนภายนอก เพื่อสื่อภายนอก แต่ตัวจริงมันแค่อะไร ความรู้อันหนึ่งกับใจที่มันรู้อยู่แค่นั้น ถ้าเราเห็นตรงนี้ มันก็ **แยกสมมติปรมาตม์** เมื่อมันไม่มี เราก็ไม่จำเป็นต้องไปหลงไปยินดียินร้ายกับสมมติตรงนั้น เมื่อไม่ยินดียินร้ายสมมติตรงนั้น เมื่อไม่หลงก็เลยไม่ยินดียินร้าย ไม่ยินดียินร้าย ก็ไม่มีอุปาทาน ถูกไหม มันไม่หลงมันก็ไม่มีความอุปาทาน มันก็ละอุปาทานตั้งแต่ต้น ไม่ได้ไปตั้งใจละนะ

เหตุนี้ในพระอภิธรรมท่านจึงบอกมรรคมันพันเจตนา พันอย่างนี้ต่างหาก เราไม่ได้ไปละอะไรสักอย่าง เราทำความเห็นให้มันตรง ให้มันชอบต่อสังขาร เห็นสังขารตรงนั้น เมื่อเห็นตรงนั้น ความมืด เมื่อแสงสว่าง เกิดความมืดมันก็ไม่มี เราไม่ได้ไปลบความมืด แต่แสงสว่างมันไปแทน ถูกไหม นั่นเมื่อสัมมาทิฐิ ปัญญามันเห็นแจ้งในใจ เห็นสมมติปรมาตย์ตรงนี้ เมื่อมันเห็นแล้วมันไม่มีเป็นแค่สมมติ แล้วยินดียินร้ายมันจะมีไหม เพราะมันไม่มีความหลงใหล เมื่อไม่มีความหลง โลกะ โทสะก็ไม่มี ความเป็นตัวตนในนั้นก็ไม่มี ความพันทุกข์ก็อยู่ตรงนั้นนะ

วันนี้ก็แนะนำคร่าวๆ ให้ไปขบคิดพิจารณาดูว่าจริงไหม ถ้าจริงก็เอาไปประพฤติปฏิบัติ ทำสติ สมาธิ ทำตั้งแต่ตื่นนอนถึงลงนอน เผลอแล้ว แล้วไประลึกได้ เอาใหม่ ว่างๆ ก็รู้จักหัดยกขึ้นมาวิจย ถ้ามีความทุกข์เกิด ก็ย้อนเข้าไปดูในใจเรา มันทุกข์เพราะอะไร เหตุมันคืออะไร เราหลงตรงไหน ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ อริยสัจ ๔ ก็เดินในจิตเราตลอด วันข้างหน้าเราจะเห็นคุณของพระศาสนา เมื่อความพันทุกข์มันมาเยือน ก็ขอยุติแต่เพียงเท่านี้.

การฝึกสติ

ไม่ใช่ว่าจะต้องเห็นทุกก้าว
เห็นทุกก้าวไม่เห็นทุกก้าวไม่สำคัญ
สำคัญที่เราตั้งใจฝึก
เปลอแล้วแล้วไประลึกได้เอาใหม่
ถ้าเราจะตั้งให้เห็นทุกก้าว
เดี๋ยวมันจะเครียดนะ
เพราะมันเอาตัวเข้าไปทำ

