

หลักการปฏิบัติตนที่จะให้บริสุทธิ์



© ปฐมิตินิ

หลักการปฏิบัติตนที่จะให้บริสุทธิ์

© ปฏิสนธิ

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ๙๗๔-๙๓๔๒๙-๘-๔



พิมพ์ที่ บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด
๖๔๔ ซอยนวมินทร์ ๔๔ ถนนนวมินทร์
แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐
โทร.๐-๒๓๗๕-๘๕๑๑ โทรสาร ๐-๒๓๗๕-๗๘๐๐

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นางสาวลัดดา ปิยะวงศ์รุ่งเรือง

จัดจำหน่ายโดย ธรรมทัศน์สมาคม โทร.๐-๒๓๗๕-๔๕๐๖

ราคา ๒๕ บาท

สารบัญ

หลักการปฏิบัติตนที่จะให้บริสุทธิ์	
หลุดพ้นกันได้จริงไปเป็นลำดับ	๕
โพธิปักขิยธรรม ๓๗	๑๓
ประกอบกรควบคุมจิตด้วยการมีสัปปริสธรรม ๗	๒๖
กฎแห่งกรรม	๒๙
คนเราเกิดมาเพื่ออะไร ? ทุภข์ นิพพาน	๓๕
การแจ้งอริยสัจ ๔	๔๗
การพิจารณาสติปัญญาฐาน ๔ ที่เข้าถึงอริยสัจ ๔	๔๙
การรวมสภาวะโพธิปักขิยธรรม ๓๗	
ให้เข้าสู่อริยสัจ	๕๑
ปฏิจจนุสุมุบาท	๕๕
การขยายแยกปฏิจจนุสุมุบาทที่ซับซ้อน	
ผูกพันสืบเนื่องหลายชั้น	๕๘
แยกชิ้นสภาวะของจิตที่เกิดขึ้นได้เป็นได้	
จากเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น	๖๓
สภาวะของญาณ ๑๖ ขณะจิตอยู่ในนิมิตลุ่มตา	๖๗
สภาวะที่เป็นข้อพิสูจน์ให้เห็นหลักสังขาร	
อันประกอบด้วยญาณทั้ง ๙	๗๑
สภาวะของจิตที่ถึงการบรรลุเป็นพระอรหันต์	๗๕
การทำเนลัชชิตี	๗๗



❧ หลักการปฏิบัติตนที่จะให้บริสุทธิ์ ❧

หลุดพ้นกันได้จริงไปเป็นลำดับ

มนุษย์เรานั้น มักจะมองการกระทำของผู้อื่นได้ว่า กระทำดีหรือชั่ว เป็นบุญหรือเป็นบาปได้เสมอ แต่ไม่พยายามที่จะมีสติพิจารณาองให้เห็นการกระทำของตนเองให้ได้อยู่เสมอว่า สิ่งที่เราทำนั้นเป็นการกระทำที่ดีหรือชั่ว จะให้คุณหรือโทษ อันเป็นบุญหรือเป็นบาปใส่ตนให้เห็นชัดเจนกันเลย เพราะให้อวิชาความหลง ก่อให้เกิดความโลภ เมื่อไม่สมใจก็เกิด**ความโกรธ** สะสมใส่ตน เพราะฉะนั้นต้องพยายามเห็นเข้าใจให้ถูกต้อง และแก้ไข หยุด เลิกการกระทำนั้นๆ ของตน เมื่อรู้ว่าไม่ดีไม่ถูก นั้นเสีย อย่ามองข้ามการกระทำของตนโดยขาดสติพิจารณาเสีย ก่อน ให้เกิดหลงผิดว่าการกระทำนั้นๆ ดีแล้ว ถูกแล้วเป็นอันขาด เพราะจิตเรานี้ละเอียด ไม่มีตัวตน ต้องพยายามฝึกฝนควบคุม สติ ให้จับจิต ตามจิต ให้ได้ตลอดเวลา ให้สติอ่านพิจารณาการ คตินึกของจิตให้ได้ ให้เห็น ให้รู้ ให้ตามจิต จับให้ได้ไล่ให้ทัน ทุกขณะจิตว่า ขณะนี้คิดดีหรือคิดชั่ว อันให้ผลเป็นบุญหรือเป็น บาปใส่ตน อ่านให้ได้ตามให้เห็น ให้รู้ว่าตัวกิเลสต่างๆ ห่อหุ้ม ครอบงำอยู่มากน้อยเพียงใด พยายามจับล้างสลัดตัวกิเลสนั้นๆ ให้หลุดออกให้หมด ด้วยการรักษาศีล มีสติตั้งมั่นควบคุมจิต ทำจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส เกิดสมาธิปัญญารู้ทัน เมื่อเรา

เห็นจิตหยั่งจิตได้ เราก็สบาย สงบ ไม่เร่าร้อนแต่ประการใด
 เมื่อจิตของเราใสสะอาดบริสุทธิ์ขึ้นได้จริง เราอ่านจิต หยั่งจิต
 ของเราได้ชัดเจนจริงแล้ว เราก็จะเห็นจะเข้าใจจิตของผู้อื่นต่อ
 การกระทำนั้นๆ ได้ถูกต้อง ได้ชัดเจน ไม่ผิดได้เช่นกัน ฉะนั้น
 เราต้องพยายามฝึกฝนตั้งสติให้อยู่กับจิตเป็นอันเดียวกัน อย่า
 ปล่อยให้สติขาดลอยไปโดยไม่รู้ไม่เห็นการทำงานของจิต จะรู้ก็
 เมื่อจิตได้กระทำสิ่งนั้น อันเป็นกรรมที่ชั่วเลวขึ้น แล้วแก้ไขไม่ได้

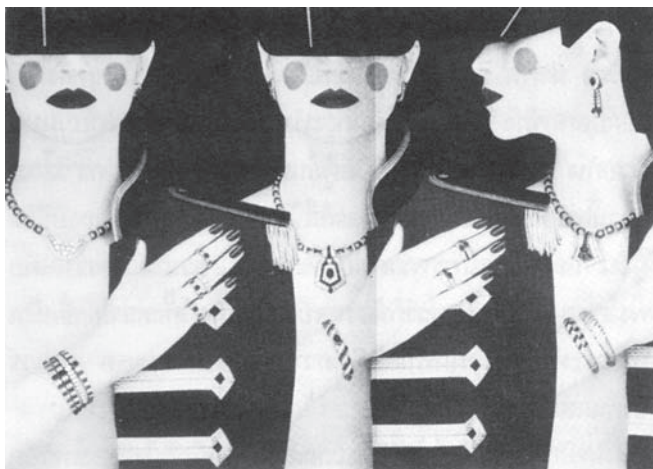
เพราะฉะนั้นทุกขณะจิตต้องให้มีสติ ควบคุมรู้ทัน
 อารมณ์ให้ได้อยู่เสมอ เราจึงจะพ้นจากการกระทำ(กรรม) ที่
 ประกอบด้วยตัวกิเลสที่ชั่วเลวเหล่านั้นได้ ดังสุภาषิตมีไว้ว่า
 จิตมनुषยนี้ไซรฺยากแท้ที่จะหยั่งถึงได้ง่ายๆ ก็เพราะมनुषยเรา
 ไม่เห็นทุกข์อันแท้จริง หลงว่าทุกข์นั้นคือสุขของเขานั่นเอง
 เพราะไม่หะเข้าครอบงำ ไม่ได้ชำระจิตให้บริสุทธิ์กันได้ง่ายๆ เลย
 จึงเป็นผู้มีติดบอด คล้ำทางที่จะไปสู่ความสุขสงบเย็นอันคือนิพพาน
 ไม่เห็น ไม่ได้ถูกต้องกันอยู่แล้วๆ เสาๆ ชั่วกาลปาวสาน

การปฏิบัติตนให้บริสุทธิ์ถึงจิต ให้หลุดพ้นกันได้จริง
 แล้ว ต้องมีสติสัมปชัญญะครองตน พิจารณารู้อยู่ เห็นอยู่
 เข้าใจอยู่ ต่อการกระทำในทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นทางกาย ทาง
 วาจา ทางใจของตนให้รู้ให้ได้ถึงในจิตว่า เป็นการกระทำที่ไม่มี
 การประกอบไปด้วยความโกรธ ความโลภ ความหลง เข้ามา
 ผูกพันอยู่ในจิต ให้มีสังวรตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐
 และเอวาทปาติโมกขศีล ให้เกิดศีล สมภาิ ปัญญา ที่ในตน

ศีลข้อ ๑ ปาณาติปาตาเวรมณี ไม่เบียดเบียน ทำร้าย ฆ่าฟัน ทำลายชีวิต ไม่ว่าสัตว์เล็กสัตว์ใหญ่ใดๆ ทั้งไม่ใช่ใช้ บอก จ้าง วาน ให้ผู้อื่นกระทำให้ตน แม้แต่ทำลายมนุษย์ด้วยกัน เป็นการทำลายชีวิตผู้อื่นด้วยความหลง ความโลภ ความโกรธ เพราะเพื่อยังชีวิตตนให้คงอยู่ ด้วยการทำลายชีวิตผู้อื่น และทั้งเป็นการพรากพ่อ พรากแม่ พรากพี่ พรากเมีย พรากลูก พรากพี่ พรากน้อง ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นการกระทำความผิด ผูกพันให้เกิดความพยาบาท อาฆาต จองเวร ซึ่งกันและกันอยู่ไม่มีจบสิ้น

ศีลข้อ ๒ อทินนาทานาเวรมณี ไม่หลงในวัตถุสิ่งของใดๆ ที่เจ้าของเขาไม่อนุญาต ไม่โลภอยากได้ อยากเอา อยากหยิบ ถึงแย่งชิงวิ่งราว ขโมย ปล้น ทำร้าย ฆ่าฟันกัน เป็นอันขาด เพราะจะก่อความโกรธ และเป็นความเห็นแก่ตัวจัด จะต้องมิจิตเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูล ปราณีสงสาร แบ่งปันวัตถุสิ่งของเป็นทาน ยังประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นด้วย

ศีลข้อ ๓ กามสุมิจจาจาราเวรมณี ไม่หลงไหลในกามคุณ ๕ มี รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เกิดความใคร่อยากเสพสม ทั้งที่รู้ว่ามีเจ้าของแล้ว คือ มีสามี มีภรรยา มีพ่อแม่ มีแม่ มีผู้ปกครองเป็นผู้คุ้มครองอยู่ เขาต้องรัก ผูกพันหึงหวง และหวงแหนอยู่ เป็นการผิดผิด ผิดเมีย ผิดลูก ผิดหลาน ซึ่งเป็นการทำลายน้ำใจ หมิ่นประมาท ลบหลู่ ดุฎก ดุหมิ่น ก่อให้เกิดความโกรธ ความอาฆาต พยาบาท ถึงคิดร้ายทำลาย



ฆ่าฟันกันและกัน และอพรหมจริยา ต้องละเว้นไม่เกี่ยวข้องกับ
 ผูกพันในกามคุณ ๕ และกามเมถุนโดยเด็ดขาด

ศีลข้อ ๔ มุสาวาทาเวรมณี ไม่พูดปดมดเท็จ หลอก
 ล่อด้วยความโลภเพื่อประโยชน์ตน และไม่หลงเชื่อคำพูดผู้อื่น
 โดยขาดการพิจารณาให้ดี ไม่พูดเพื่อเจ้อ ไม่พูดเล่นสนุก ไม่พูด
 คำหยาบ ไม่พูดหลอกผู้อื่นให้เข้าใจผิด ทำให้หมดความเชื่อถือ

ศีลข้อ ๕ สฺรยามะยัมชปมาทํฐฏฐานาเวรมณี ไม่ยุ่ง
 เกี่ยวกับสุรายาเมาและของเสพยาติดทุกชนิด เช่น หมากพลู
 บุหรี่ ยาสูบ ฝิ่น กาแฟ โอเลี้ยง และเหล้าในอบายมุขต่างๆ
 มีการเล่นพนันมวย พนันม้าแข่ง ตลอดจนการพนันต่างๆ ซึ่ง
 ไม่เป็นประโยชน์ มีแต่โทษภัยและทำลายทรัพย์สินเงินทอง
 ทำลายร่างกายและจิตใจ ทำลายชื่อเสียง ทำให้ขาดสติ เกิดความ
 ประมาท เป็นการทำลายตน ฆ่าตนอยู่ทุกขณะ ด้วยมีเมา
 หลงใหล โลภอยากรวย อยากได้ อยากเป็น ก็ก่อความโกรธ
 แค้น อาฆาต ถึงฆ่าฟันกันและกัน

ศีลข้อ ๖ วิกาลโภชนาเวรมณี ไม่หลงในรูป รส กลิ่น
 การปรุงแต่งต่างๆ ให้รู้จักพอในการกิน กินวันละ ๑ มื้อในเวลา
 ไม่เกินเที่ยง กินแล้วให้รู้แล้ว ไม่มีการกินเล่นกินหัว กินน้ำเปรี้ยว
 น้ำหวานในเวลาวิกาลอีก ไม่โลภในอาหารการกิน

ศีลข้อ ๗ นัจจคีตวาทิตวิสุทฺถัสสนาเวรมณี ไม่
 หลงใหลในการละเล่น ดิดลีตีเป่า ขับร้อง เครื่องประโคมดนตรี
 ต่างๆ และมหรสพ

ศีลข้อ ๘ มาลาคันธวิเลปนธารณมัตถนทวิภูสณฺฐ-
ฐานาเวรมณี ไม่หลงสวยหลงงาม ตกแต่งรูปไว้ผิวกายให้
 งดงามด้วยเครื่องหอมและดอกไม้ เลื้อผ้าแพรพรรณ และ
 ประดับประดาตกแต่งร่างกายด้วยเพชรนิลจินดา

ศีลข้อ ๙ อัจจาสยนมหาสยนาเวรมณี ไม่หลงโลก
 ในที่นั่นที่นอน ที่อาศัย ใ้กว้างใหญ่สวยงาม อ่อนนุ่มสูงใหญ่
 เกินประมาณ

ศีลข้อ ๑๐ ชาตुरुปรชตปฏิคหนาเวรมณี ไม่รับ
 ไม่จ่าย ใช้สอยเงินทอง ซื่อขาย แลกเปลี่ยน ของมีค่ามีราคาเพื่อ
 ประโยชน์ตน ไม่โลภมากเก็บสะสมเงินทองไว้เป็นสมบัติตน
 เพราะเงินทองเป็นของบาตใจ ไม่ใช่ปัจจัย ๔ ข้อ ๑๐ นี้เป็นของ
 นักบวช ถ้าผู้ใดละเลยศีล ก็จะมีแต่ทำให้เกิดความโลภ โกรธ
 หลง อันเป็นโทษภัยแก่ตน ไม่มีความสุข

ฉะนั้นขอให้ปฏิบัติตนให้อยู่ในศีล ตามเหตุปัจจัยของ
 แต่ละคนให้ได้ละเอียดขึ้นไปตามระดับ โดยสังวรอยู่ในฐานะ
 ๑๕ ดังนี้

สังวรศีล ให้รักษาศีล ยึดมั่นในศีล ไม่ละเมิดศีล
 ไม่หกลึกเสียง บิดเบือนศีล ไม่ประมาทศีล ไม่ทำศีลให้ต่างพร้อย
 ต้องรู้ทัน เห็น เข้าใจในสิ่งดีสิ่งชั่ว อันเป็นบาป บุญ คุณ โทษ
 เนื่องในอารมณ์โกรธ โลภ หลง ให้ได้จริง จึงจะพูดได้ว่า เรามี
 ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ เป็นศีลปกติด้อยู่ในตนแล้ว

สังรามอินทรีย์ ระวังตนให้รู้ตัวทั่วพร้อม ในรูป รส

กลิ่น เสียง สัมผัส ในการกิน การเดิน การนั่ง การนอน ที่จะมี
จะเกิด ความโกรธ ความโลภ ความหลง สิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นจาก
การกระทำนั้นๆ

โภชนมัตตัญญูตา ให้รู้จักประมาณตน รู้ตนให้
พร้อม พอเหมาะพอควรที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่จะมีจะเกิด
ขึ้นในการพูด ในอาหารการกิน การใช้การจ่าย

ชาคริยานุโยคะ พิจารณาควบคุมรู้อยู่ในการกระทำที่
พึงประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในการสังวรศีล สำรวมอินทรีย์
โภชนมัตตัญญูตา ทั้ง ๓ ข้อให้ได้ถูกต้องตรงจริง และทำให้ดี
ยิ่งขึ้น

ศรัทธา เชื่อมั่นในหลักธรรมคำสั่งสอน ของพระสัม-
มาสัมพุทธเจ้า ปฏิบัติตน รู้ตน เชื่อมั่นในตนว่า ปฏิบัติอยู่ใน
ทางที่ถูกต้องดีงาม เป็นสัมมาแล้วจริง มีผลเกิดแล้ว เห็นผล
แล้ว ได้แล้ว เป็นแล้วในตนนี้ พากเพียรตั้งใจประพฤติปฏิบัติให้
เกิดผลยิ่งขึ้น

หิริ มีความละอายแก่ใจตนเอง เมื่อรู้ว่าตนได้กระทำ
สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นทางกาย วาจา ใจ ทางใดทางหนึ่งก็ดี ที่ไม่ถูก
ไม่ควรแล้ว รู้ผิดละอายตนเอง และจะไม่ทำสิ่งที่ผิดนี้ให้เกิดขึ้น
อีกเลยให้ได้จริงๆ

โศดตปปะ เกรงกลัวต่อบาปกรรม ที่ตนได้กระทำ
สิ่งที่ไม่ถูกไม่ควร ไม่ดีไม่งามที่เกิดขึ้นนั้นๆ ระวังควบคุมตน
ไม่ให้เกิดอีก

พหุสัจจะ เห็นอยู่ รู้อยู่ เข้าใจอยู่ในผลของการปฏิบัติ ที่ถูกตรงบริสุทธ์แท้ พุดจริงทำจริง มีความซื่อสัตย์ ตั้งใจ ทำจริงให้ยิ่งๆ ขึ้นอีก อันเป็นสังฆธรรมแท้

วิริยะ พากเพียรประพฤติปฏิบัติ ขยันขันแข็ง กระทำตนให้ดีให้ได้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก

สติ ความคุมให้รู้ตัวทั่วพร้อม พิจารณารู้อยู่ เห็นอยู่ในอารมณ์ที่เกิดทางทวารทั้ง ๖ ทวารนอก ๖ ทวารใน ๖

ปัญญา รู้แจ้งชัดในทุกสิ่งที่เกิดที่มี ที่ถูกที่ควรได้ ยิ่งๆ ขึ้น ปล่อยจิต วางจิต ทำจิตให้สงบเย็น เกิดฌานทั้ง ๔ ที่ในตนแล้ว

ปฐมฌาน เข้าสู่ความสงบระงับ จิตสงบ พ้นนิวรณ์ ๕ ใจปลอดโปร่ง คิดอยู่ในอารมณ์เดียว(วิตก) มีวิจาร์ อ่านอยู่ในอารมณ์นั้น จิตเบิกบานเป็นหนึ่งเป็นอิสระ

ทุติยฌาน ระงับวิตกวิจาร์ มีปีติสุขอยู่ จิตไม่คิดอ่านอะไร วางวิตกวิจาร์ จิตเบิกบาน เสวยปีติสุขอยู่

ตติยฌาน ระงับปีติ มีสติสัมปชัญญะ คุมกำกับตนเอง รู้ตนเองชัด ขณะนั้นจิตสงบเสวยสุขอยู่ รู้อยู่ เห็นอยู่

จตุตถฌาน ระงับดับสุขเป็นอุเบกขา เฉยวางสุข จิตผ่องใส สงบบริสุทธ์ เป็นเอกัคคตาจิต จิตเป็นหนึ่ง ที่ประกอบด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗

๙ โปธิปักกชิยธรรม ๓๗ ๙

สติปัฏฐาน ๔

๑. **กายในกาย** มีสติรู้ทันการกระทบ ทางตาเห็นรูป ทางหูได้ยินเสียง ทางจมูกได้กลิ่น ทางลิ้นได้รับรส ทางกายได้รับสัมผัส

๒. **เวทนาในเวทนา** รับกระทบรูป สีสันต่างๆ เสียง ค่อย ดั่ง หยาบคาย ไผเราะ กลิ่น หอม เหม็น รส เบี้ยว หวาน มัน เค็ม เฝ็ด ขม สัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง บาดเจ็บ

๓. **จิตในจิต** รับรู้สักการกระทบผัสสะทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย เกิดสังขารจิตปรุงแต่ง รู้สึกไม่พอใจ โกรธ เกลียด รังเกียจ เกิดทุกขเวทนา หรือรู้สึกพอใจ ยินดี ชื่นชม เกิดเป็นสุขเวทนา เมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะ รู้ทันใน ทุกขเวทนา สุขเวทนา ตามเหตุปัจจัยนั้นๆ ที่เกิดขึ้น รู้จริง ตามความเป็นจริง จิตสงบระงับ

๔. **ธรรมในธรรม** เป็นจิตที่ถึงธรรมารมณ ที่รู้แจ้งตาม ลัทธิธรรมที่แท้จริง รู้การปล่อยการวางจิต เป็นอุเบกขารมณ

อิทธิบาท ๔

๑. **จันทะ** มีความตั้งใจมุ่งมั่น ที่จะกระทำด้วยกุศลจิต
๒. **วิริยะ** มีความพากเพียร ขยันขันแข็ง กระทำจริง
๓. **จิตตะ** ตั้งมั่น ไม่ลั้งเลงสงสัยในกุศลจิตนั้นๆ

๔. **วิมังสา** พิจารณา ไคร่ครวญ ไตร่ตรองในเหตุที่เกิดขึ้นนั้นๆ ให้เห็นแจ้งชัดในความเป็นจริงของกุศลนั้น

สัมมปธาน ๔

๑. **สังวรปธาน** สำรวมระวัง รู้ทันไม่ให้เกิดอกุศลจิต เข้าครอบงำ

๒. **ปหานปธาน** ต้องละ วาง ตัด ปลดปล่อย รู้ให้ทันสิ่งที่เกิดเป็นอกุศลจิตขึ้นแล้ว

๓. **ภาวนापธาน** เพียรดูจิต จับจิต ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในกุศลจิตได้ ไม่เสื่อมถอย

๔. **อนรักขนาปธาน** เพียรรักษาจิต ควบคุมจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในกุศลจิตทั้งปวง

อินทริย์ ๕

๑. **ศรัทธา** มีความรู้สึกยกย่อง นับถือ เชื่อมั่น เห็นจริงตาม

๒. **วิริยะ** มีจิตพากเพียรพยายาม กระทำตาม ไม่เกียจคร้าน

๓. **สติ** มีสติรู้ทันในสิ่งที่กระทบผัสสะ ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรถูก อะไรผิด

๔. **สมาธิ** มีจิตสงบระงับ รู้ทัน ไม่ฟุ้งซ่านในการกระทบสัมผัส

๕. **ปัญญา** มีความรู้แจ้งเห็นชัดในเหตุปัจจัยนั้นๆ

พละ ๕

๑. **ศรัทธา** มีจิตเคารพ ยำเกรง นับถือ ปฏิบัติตาม

๒. **วิริยะ** มีจิตเข้มแข็ง อุตุน อุตกลั่น มุ่งมั่นให้
เห็นผล

๓. **สติ** มีสัมปชัญญะ พิจารณา ไตร่ตรอง ละเว้นชั่ว
ประพฤดีดี ทำในสิ่งที่ถูกต้อง เกิดจิตเบิกบาน ผ่องใส

๔. **สมาธิ** มีจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

๕. **ปัญญา** มีจิตรู้แจ้ง เข้าใจชัด เห็นผลเนื่องจากปัจจัย
นั้นๆ เมื่อจะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยความเหมาะสมควรถูกต้อง
ดีงาม

โพชฌงค์ ๗

๑. **สติ** มีการรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ทันอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

๒. **ธัมมวิจยะ** พิจารณาไตร่ตรองให้อยู่ในทำนองคลอง-
ธรรม

๓. **วิริยะ** พากเพียรปฏิบัติตนให้อยู่ในทำนองคลองธรรม

๔. **ปีติ** พอใจยินดี เห็นดีในการกระทำตนอยู่ใน
สังฆธรรม

๕. **ปัสสัทธิ** รู้ อยู่ เห็น อยู่ เข้าใจ อยู่ ในสิ่งนั้นๆ จิตไม่
สังขาร จิตสงบ

๖. สมาริ มีจิตตั้งมั่น ไม่ไหวหวั่น

๗. อุเบกขา รู้ปล่อยรู้วาง จิตสงบระงับ เบาว่าง

มรรค ๘

สัมมาหิริ ความเห็นชอบ ประพฤติปฏิบัติตามหลัก
สังฆธรรม ด้วยจิตปัญญาที่รู้แจ้งเข้าใจชัด ถูกตรง ไม่บิดเบน
ด้วยใจบริสุทธิ์ ปราศจากดี มีแต่กุศลจิต ละเว้นจากอกุศลจิต
ทั้งปวง

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คิดละเว้น เลิก ห่าง
สลัดคืน จากสิ่งที่เป็นอกุศลทั้งหลายที่เนื่องในกามคุณ ๕ อันมี
รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ไม่ให้เกิดความหลง โกรธ มีแต่
ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ด้วยจิตบริสุทธิ์

สัมมาวาจา ต้องพูดด้วยใจบริสุทธิ์ เป็นวจีที่ถูกตรง
ไม่เป็นพิษเป็นภัย ไม่ปรารภนาให้เกิดเป็นทุกข์เดือดร้อน
เสียหายแตกแยกเกิดขึ้นแก่ผู้ใดเลย

สัมมากัมมันตะ กระทำการทำงานที่ถูกตรง ไม่เป็นพิษ
เป็นภัย ไม่เดือดร้อน ไม่เบียดเบียน รบกวน ชัดแย้ง ให้เกิด
แก่ผู้อื่น กระทำในสิ่งที่ให้ประโยชน์ตน และให้ประโยชน์
ท่านพร้อมแม้จะลำบาก เหน็ดเหนื่อยกายก็วางได้ ปล่อยได้ ไม่
ยึดถือ จิตสงบเป็นปกติ ไม่เดือดร้อนรำคาญแต่อย่างใด

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพด้วยปัจจัย ๔ ตามมีตามได้
ตามกำลังตน ไม่เบียดเบียน ไม่รบกวน ล่อลวง ไม่ก่อให้เกิด

ความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น

สัมมาวายามะ ทำกิจที่ควรทำ ไม่ทอดทิ้ง พยายามพากเพียรทำสิ่งที่เป็นสังฆธรรม ตามทำนองคลองธรรมให้ได้ อยู่เสมอๆ เว้นจากสิ่งที่เป็นมิจฉาทิฐิทั้งปวง

สัมมาสติ มีสติสัมปชัญญะ พิจารณาควบคุมการเกิดขึ้นทางอายตนะนอกและในทั้ง ๖ ที่เกิดขึ้นด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ ให้เกิดกุศลจิต รู้ทันในนิเวรณ ๕ คือ

- **กามฉันท** ความพอใจใคร่อยากเสพสมจับต้องในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

- **ถีนมิทธะ** มีอารมณ์หดหู่ ซึมเซา ง่วงเหงา ซึ่เกียจ ซึ่คร้าน

- **วิจิกิจฉา** มีความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ ไม่เชื่อมั่น

- **อุทธัจจกุกกุกจะ** มีความฟุ้งซ่าน เพื่อพอก ปรุงงาน หงุดหงิด เบื่อหน่าย ท้อถอย รำคาญใจ

- **พยาบาท** มีความถือสา ผูกใจเจ็บจดจำไว้ แค้นเคือง อาฆาตมาดร้าย ซึ่งเป็นกองกิเลสตัณหา ต้องรู้ให้ได้ไล่ให้ทัน ไม่ให้เกิดขึ้น ให้จิตพ้นจากนิเวรณทั้งหลาย จิตสงบ เบิกบาน เป็นเอกัคตาจิต

สัมมาสมาธิ คือ อากาโรของจิตที่หลุดพ้นจากนิเวรณ ๕ ทั้งหลาย จิตสงบเป็นอุเบกขา จิตเป็นหนึ่งอยู่ในทิวธรรมสุขวิหาร

ที่รู้อยู่ เห็นอยู่ เข้าใจอยู่ แต่จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย
ทั้งปวง ทำการละวาง ไม่ติดยึด เพราะเห็นโทษภัยใน
สัญญาณ์ ๑๐ ที่มีอยู่ดังนี้

สักกายทฐิ ความหลงยึดตัวตนเป็นเราเป็นเขา ของเรา
ของเขา ผูกพันเป็นอึดตาตัวตน ไม่ปล่อย ไม่วาง

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ซ่องใจในหลักธรรม ไม่
ประพฤติปฏิบัติให้เกิดให้เห็นให้ได้ที่ตน

ศีลปรตปราคาส ลึกแต่ว่ารู้ เข้าใจในหลักการของศีล
แต่ไม่เอามาประพฤติปฏิบัติให้เกิดที่ตน ได้แต่ลูปคลำ ไม่ถือ
ไม่จับให้มั่นคง ไม่เห็นความสำคัญของศีล มีความประมาทศีล

กามราคะ หลงเสพ หลงติด หลงมัวเมาในวัตถุ
ทั้งหลายที่เขาหลอกเขาล่อด้วยกามคุณ ๕ ทาง ตา หู จมูก ปาก
กาย อันเป็นกิเลสตัณหาใส่ตน

ปฏิฆะ มีความขุ่นข้องหมองใจ รำคาญใจ เบื่อหน่าย
ไม่สนใจในหลักการที่จะปฏิบัติธรรมให้เกิดขึ้นที่ตน

รูปราคะ หลงยึดผูกพันในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
กระทำปรุงแต่งเสริมสร้าง อันเป็นกามตัณหาใส่ตน

อรูปราคะ หลงมัวเมาติดยึดผูกพันสำคัญหมายใน
ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เลื่อมลาภ เลื่อมยศ นินทา ทุกข์
หลงยินดีและเสียใจ อันเป็นภวตัณหา

มานะ มีความหลงตน ยกตนข่มท่าน คิดว่าตน

ฉลาดแล้ว รู้หมดแล้ว รู้ดีกว่าผู้อื่น ไม่ยอมแพ้ใคร ไม่ปล่อย
ไม่วาง ถือตัวถือตน

อุทฺธัจจะ คิดลับสน ฟุ้งซ่าน เพื่อเจ้อ มีจิตเพ่งโทษ
ผู้อื่น ไม่ดูตนให้ถึงจิตในจิตให้แน่ชัด ไม่ปล่อยวางจิตให้เฉย
สงบ เป็นอุเบกขา

อวิชชา ความไม่รู้ ไม่เข้าใจ ความหลงยึดผูกพัน
ยึดมั่นถือมั่นอยู่ใน ลักกายทิฐิ วิภิจจนา ศีลพรตปรามาส
กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทฺธัจจะ ร่วมกัน
ก่อการปรุ่งแต่งสิ่งทั้งหลายทั้งปวงอยู่ไม่จบสิ้น

การขจัดสิ่งที่ทำให้มีติดบอดออกไปให้หมด เพื่อให้เกิด
แสงสว่าง เห็นทางที่จะไปสู่ความสุขสงบเย็น เป็นนิพพานที่ตน
ได้นั้น ต้องทำศีลให้บริสุทธิ์ จึงจะทำให้จิตใจใสสะอาด สงบสุข
เย็น ไม่เร่าร้อน เกิดสมาธิจิตตั้งมั่น เกิดปัญญารู้แจ้ง เข้าใจชัด
เป็นแสงสว่างที่จะนำทางไปถูกต้องตรงถึงพระนิพพาน ด้วยการดำเนิน
ชีวิตที่เป็นไปด้วยการมีสติสัมปชัญญะ พิจารณา ควบคุมจิต
เมื่อจะคิดจะนึก จะทำอะไร หรือขณะทำอะไรอยู่ ให้รู้อยู่ใน
การกระทำสิ่งนั้น งานนั้น แต่อย่างเดียวจนสำเร็จ หรือเมื่อ
หยุดพักวางงานนั้นแล้ว จึงค่อยคิดเรื่องอื่นๆ ต่อ จึงจะทำให้
งานนั้นเกิดผลสำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดีและเสร็จได้รวดเร็วขึ้น
เกิดความสบายใจ ไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย
ไม่ยุ่งยากเลย และต้องคอยระวังจิต อย่าให้เกิดโมหมุลจิต
ความหลงใหลเป็นเชื้อให้เกิดโลภมุลจิต โทสมุลจิต อันเป็น

อุปกิเลส-อูปกิเลสทั้งหลาย เข้าครอบงำจิตด้วยประการต่างๆ
ดังนี้

(๑) อย่ามุ่งหมายว่า การที่ตนกระทำนั้นต้องได้
ต้องดี ต้องสำเร็จสมใจเสมอ เรียกว่า อภิชฌาวิสมโลภะ เป็น
“โลภมมูลจิตหลงตน”

(๒) อย่าให้มีความอาฆาตมุ่นร้าย เรียกว่า พยาบาท
เป็น “โทสมมูลจิต”

(๓) อย่าให้มีความขัดเคืองแค้น เรียกว่า โภคะ เป็น
“โทสมมูลจิต”

(๔) อย่าให้มีความผูกใจเจ็บสะสมไว้ในจิต เรียกว่า
อุปนาหะ เป็น “โทสมมูลจิต” ต้องพิจารณาให้เห็นความผิด
ความถูกของตนตามความเป็นจริง ต้องไม่เข้าข้างตนเอง เมื่อผิด
ก็ต้องยอมรับผิด เมื่อถูกก็ให้มีการอภัย เป็นการให้อภัยทาน
เรียกว่าสร้างทานบารมี เป็น “โทสมมูลจิต”

(๕) อย่าลบหลู่คุณบิดา มารดา ครู อาจารย์ ผู้มี
พระคุณ ไปดูถูกท่าน ไม่เห็นคุณประโยชน์ท่าน เมื่อเห็นเข้าใจ
ว่าท่านผิด ไม่มีการให้อภัย อันเป็นการทำลายตน เรียกว่า
มักขะ เป็น “โมหมูลจิต โลภมูลจิต โทสมมูลจิต”

(๖) อย่ายกตนข่มท่าน ดูถูกผู้อื่นว่าเขาไม่ดี รู้้น้อย
กว่าตน ตีตนเสมอท่านว่าเขาทำผิดพลาดเสียหายเสมอๆ แท้
จริง บางทีเขาไม่ผิดและเขารู้ดีกว่าตน แต่เขาไม่ใช่คนโอ้อวด
เรียกว่า ปราส เป็น “โมหมูลจิตหลงตน”

(๗) อย่าอิจฉาริษยา ไม่อยากเห็นเขาได้ดีกว่าตน เก่งกว่า มีคนชอบมากกว่า ต้องมีจิตมุทิตายินดีด้วย เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีมีสุข เพราะเขาทำดีจริง หรือรู้ว่าเขาไม่ดียังจริง กลับมีคนชอบ มีคนสรรเสริญ เพราะไม่รู้ความจริง เราก็อทำ อุเบกขาเสีย จิตก็สงบสบาย เรียกว่า อิสสา เป็น “โมหมูลจิต กับ โลกมูลจิต”

(๘) อย่าหวงแหน ตระหนี่ถี่เหนียว ให้มีจิตเมตตา สงสาร กรุณา ช่วยเหลือเจือจาน แบ่งปัน เมื่อเห็นผู้ใดได้รับทุกข์เดือดร้อนตื่นนอนอยู่จริงๆ ด้วยกำลังกายหรือกำลังใจ เรียกว่า มัจฉริยะ เป็น “โลกมูลจิต”

(๙) อย่ารู้มาก เอาเปรียบผู้อื่นด้วยเล่ห์เพทุบาย หลอกล่อต่างๆ เป็นการทำร้ายจิตใจผู้อื่น ให้รู้จักพอในสิ่งที่ตนได้ตนมี ซึ่งเป็นการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ย่อมเป็นการก่อทุกข์โทษภัยให้แก่ตน เรียกว่า มายา เป็น “โลกมูลจิต”

(๑๐) อย่านึกว่าฉันรู้แล้ว โอ้อวดว่าทำเมื่อไรก็ได้ แต่ไม่เคยทำให้เกิดผล เห็นผลลัทธิ อนุโลมตามกิเลสไปก่อน เป็นการหลอกตนเองและหลอกผู้อื่นด้วย จึงยังไม่ได้รู้จริงแท้ เรียกว่า สาธุยะ เป็น “โมหมูลจิตหลงตน”

(๑๑) อย่าให้มีความถือตัวถือตน ยกตัวเป็นใหญ่ เรียกว่า ถัมภะ เป็น “โมหมูลจิต”

(๑๒) อย่าให้มีความดูหมิ่นถิ่นแคลนผู้อื่น ไม่รู้ผิด ไม่รู้ถูก เรียกว่า สารัมภะ เป็น “โมหมูลจิต”

(๑๓) อย่าให้มีความดี้อด้าน ปักมัน ไม่ยอมอมอนุโลม ไม่แก้ไข ไม่ไถ่ถอน เรียกว่า มานะ เป็น “โมหมูลจิต”

(๑๔) อย่าให้มีความยึดมั่นถือมั่นว่า ตนดี ตนเด่น ตนเก่งกว่าใคร เรียกว่า อติมานะ เป็น “โมหมูลจิต โทสมูลจิต”

(๑๕) อย่าเชื่ออะไรง่ายๆ งมงายมัวเมา ทำให้เกิดผล เห็นผล ได้รับผลที่ไม่ถูกไม่ตืออยู่เรื่อยๆ เรียกว่า มทะ เป็น “โมหมูลจิต”

(๑๖) อย่าประมาทในสิ่งใด เรื่องใดว่าเล็กน้อย ไม่เป็นไร หรือปักมัน ไม่ระแวงสงสัย ไม่ใคร่ครวญเสียก่อน ย่อมให้เกิดผลเสียหรือผิดพลาด ได้รับความเสียหายเดือดร้อน เสียใจได้เสมอ เรียกว่า ปมาท เป็น “โมหมูลจิต”

(๑๗) อย่าดูถูกตนเองว่าฉันทำไม่ได้ ทั้งๆ ที่รู้ว่าการ กระทำนั้นให้ผลดีแก่ผู้ที่ได้จริง ในเมื่อตนเองไม่ใส่ใจลงมือ กระทำเลยสักครั้ง เพื่อพิสูจน์ให้ตนได้เห็นผลเลย เรียกว่า อมณสิการ เป็น “โมหมูลจิต”

(๑๘) อย่าเกียจคร้าน ซึมเซา หดหู่ ว่างเหงา ต้องพากเพียรดูจิตตน คอยจับตัวกิเลสที่มันเกิดขึ้นและฆ่ามัน สกัดมันให้หลุดจากจิตให้ได้อยู่เสมอ เรียกว่า ถินมิทระ เป็น “โมหมูลจิต”

(๑๙) อย่าหลงตื่นเต้นลิงโลด เป็นสุขในสิ่งที่ทำ ที่ดู ที่เล่น ที่กิน เหล่านี้ โดยไม่พิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ด้วยเขาหลอกล่อให้เราหลงอยากได้ อยากเห็น อยากสนุก

อยากลิ้มรส ทำให้ต้องเหน็ดเหนื่อย ลำบากยากเย็นอยู่หรือเปล่า เรียกว่า อุพพิละ เป็น “โมหมูลจิต-โลภมูลจิต”

(๒๐) อย่าทำจิตฝ่อ หัวนหวาดว่าเขาตีกว่าตน ฉลาดกว่า รู้มากกว่า เกิดน้อยใจ เสียใจ ท้อใจ ห่อเหี่ยว ไม่กล้า เลยทำให้ตนไม่ได้อะไรดีขึ้นเลย เรียกว่า ฉมภิตตตะ เป็น “โมห-มูลจิต”

(๒๑) อย่าเพียรจัด ไม่รู้จักประมาณ ทำเกินไป หนักไป เรียกว่า อัจจาร์ทธรियะ เป็นการสร้างทุกข์ให้เกิดทับถมตน เป็น “โมหมูลจิต”

(๒๒) อย่าผูกพัน ติดยึดในลูกหลาน เครือญาติและเพื่อนฝูง ตลอดทั้งทรัพย์สินเงินทอง สิ่งของทั้งหลาย ให้มากเกินไป ซึ่งเป็นสักกายะใหญ่โตนอกตัวของคนเรา ที่เป็นเหตุให้ผูกพันว่า นี่เป็นของของเรา มีความห่วงหาอาลัย อยากให้อยู่ใกล้ตน อยากให้ได้ดีมีสุข ปลอดภัย และให้คงอยู่ ไม่สูญหาย และอยากให้อำนาจตน เอาใจตน ตามใจตน เข้าใจว่าคิดนึก และกระทำนั้นๆ ด้วยความรัก ความห่วง ความหวังดี เมื่อเกิดความไม่เข้าใจกัน ไม่เป็นดังใจหวัง หรือมีความเสียหายเกิดขึ้นก็โกรธ พยาบาท ผูกโกรธ ปฏิฆะ น้อยใจ เสียใจ เจ็บใจ เกิดการก่อเวรก่อกรรมสืบต่อกันไป ไม่รู้จักสิ้น เป็น “โมหมูลจิต-โลภมูลจิต-โทสมูลจิต”

(๒๓) อย่ายึดถือศรัทธาเฉพาะบุคคล เป็น “โมหมูลจิต” เพราะจะไม่ได้รับรู้ในเหลี่ยมมุมแง่เงื่อนต่างๆ ซึ่งมีมากมาย

ไม่เหมือนกับจากบุคคลอื่นๆ เลย

(๒๔) อย่าเป็นคนย่อหย่อนในความเพียร จีบจด ไม่นั่นนอนทำอะไรไม่จริงจังให้เกิดผลสำเร็จได้สักอย่างเดียว เรียกว่า อติลินวิริยะ เป็น “โมหมูลจิต”

(๒๕) อย่าฆ่าสัตว์ตัดชีวิตใคร หรือข่มเหงทำร้ายทุบตีอย่างใด เพื่อหวังประโยชน์ตนแต่ฝ่ายเดียว เป็น “โมหมูลจิต-โลภมูลจิต-โทสมูลจิต”

(๒๖) อย่าอยากได้อะไรอยากเอาสิ่งของที่ไม่ใช่ของของตน ด้วยการหาทางทุกวิถีทาง ที่จะทำให้ได้มาเป็นของตน เป็น “โมหมูลจิต-โลภมูลจิต-โทสมูลจิต”

(๒๗) อย่ากระสันอยากมากเกินไปใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อันเป็นกามคุณทั้งหลาย เพราะทำให้มัวเมา หลงใหลขาดสติ เกิดโทษภัยทั้งร่างกายและจิตใจ เรียกว่า อภิขีปปา เป็น “โมหมูลจิต-โลภมูลจิต-โทสมูลจิต”

(๒๘) อย่าพูดโกหก หลอกหลวง ยุแหย่ หยาบคาย เพ้อเจ้อ ทำให้เกิดผลเสียหายแก่ผู้อื่น และสะท้อนมาเสียหายแก่ตนเองในที่สุด เป็น “โมหมูลจิต-โลภมูลจิต”

(๒๙) อย่าคบหาสนิทสนมกับคนที่เรารู้แล้วว่า เป็นคนพาล เกเร “โมหมูลจิต” คบผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร

(๓๐) อย่าขาดความละอายตนเอง เมื่อรู้ว่าตนกระทำไม่ดี ไม่ถูก เพราะเห็นแก่ได้ให้ตน เรียกว่า หิริ เป็น “โมหมูลจิต-โลภมูลจิต”

(๓๑) อย่าคิดว่าสิ่งที่เราทำไม่ดีไม่ถูกนั้น ไม่มีใครรู้ใครเห็น ไม่เป็นไร ไม่กลัวบาป ไม่กลัวกรรม เรียกว่า โอตตปปะ เป็น “โมหมูลจิต-โลภมูลจิต”

(๓๒) อย่าทำสิ่งใดโดยทำตามๆ เขาไป ไม่มีสติคิดพิจารณา ให้เกิดด้วยปัญญาความคิดของตนเองบ้างเลย เป็น “โมหมูลจิต”

(๓๓) อย่าทำสิ่งที่รู้แล้วว่าผิดทำนองคลองธรรม ถึงเกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เพราะความเห็นแก่ตัว ด้วยมีเจตนาชั่วเข้าผสม เรียกว่า ทุณจุลละ เป็น “โมหมูลจิต-โลภมูลจิต-โทสมูลจิต”

(๓๔) อย่าให้จิตไปสำคัญในสิ่งที่ไม่ควรสำคัญ หรือจิตฟุ้งซ่าน เพื่อพัก ไม่เป็นเรื่องเป็นราว เป็นการขาดสติ ถ้าทำบ่อยๆ จะทำให้ประสาทเสีย เรียกว่า นานัตตสัญญา เป็น “โมหมูลจิต”

(๓๕) อย่าให้มีจิตยึดมั่นจัด ไม่อนุโลม เอาเป็นเอาตาย เมื่อเขาทำประโยชน์ให้ตนไม่ได้เท่าที่ควรจะได้ หรือเห็นกำลังกระทำอยู่ หรือรู้ว่าเขาคิดจะแก้งตน หรือผู้ที่ตนรักตนชอบเรียกว่า ฐานะอตินิชฌายัตตตะ เป็น “โมหมูลจิต-โลภมูลจิต-โทสมูลจิต”

(๓๖) อย่าให้มีปฏิมะ เพราะเกิดจิตอิจฉา เมื่อรู้ว่าเขาทำประโยชน์ให้ผลดีมาก หรือเห็นกำลังกระทำอยู่ หรือรู้ว่าเขาคิดจะทำให้แก่ผู้ที่ตนไม่ชอบ ไม่รัก เป็น “โมหมูลจิต-โลภ

มูลจิต-โทสมูลจิต”

ให้รู้ทันในอุปกิเลส-อุปปกิเลสทั้ง ๓๖ ข้อนี้ ด้วย
จิตที่มีปัญญารู้ชัด

□ ประกอบการควบคุมจิตด้วยการมีสัมปยุตธรรม ๗ ประการ

ธัมมัญญตา เข้าใจในหลักสัจธรรมความเป็นจริงที่ก่อให้เกิด
มีเหตุที่ทำให้เกิดผลดีผลชั่ววันนั้นๆ

อัตถัญญตา เข้าใจรู้ในผลที่ได้รับอยู่นั้น เนื่องจาก
เหตุนั้นๆ

อัตตัญญตา รู้จักประมาณตนให้เหมาะให้ควร

มัตตัญญตา รู้จักประมาณในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ให้อยู่ในทางที่ถูกต้องควร

กาลัญญตา รู้จักประมาณกาลเวลาให้พอเหมาะพอดี
ที่จะทำสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ปริสสัยญตา รู้จักวางตน เข้าได้กับหมู่กลุ่มนั้นๆ ได้
ไม่เคอะเขิน

บุคคโลปรปริญญตา รู้จักเลือกพิจารณาบุคคลใดควร
คบหาสนิหสนมด้วย และบุคคลใดไม่ควรคบหาให้ความสนิห-
สนมด้วย

ทั้งหมดนี้เป็นหลักการที่คนเราจะต้องเข้าใจ และนำมาประพฤติปฏิบัติให้เกิด ให้มี ให้เป็น และมีการทำให้หยุด ให้ละ ให้หน่าย ให้หมดที่ตนให้ได้จริง จึงจะเป็นผู้บริสุทธิ์หมดจด หลุดพ้นไปได้เรื่อยๆ จึงจะเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐ ไม่ใช่ว่าได้เกิดมาแล้ว หลงมัวเมาคลุกเคล้าระคนละเลงอยู่ด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน ทำให้ตนต่ำลง เป็นการเสียเวลาที่ได้เกิดมาเป็นคนกับเขาชาติหนึ่ง แล้วไม่ทำตนให้เป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า การที่จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์นี้ ยากนัก แม้แต่เวทदानั้นเมื่อหมดบุญที่หลงเสวยสุขกันอยู่แล้วก็ต้องไปปรับผลของวิบากกรรมของตนเองต่อไป น้อยนักที่จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์ มีแต่ดิ่งลงนรกกันมากต่อมากนัก เช่น โลกมนุษย์นี้ คนที่เกิดมาในตระกูลที่ร่ำรวย แล้วใช้ชีวิตอยู่กับกิเลสตัณหา มีแต่ความสนุกสนาน เราเรียกว่าเวทนา หลงระเหิมมัวเมาอยู่ด้วยสมบัติเก่าของพ่อแม่ตามวาสนาบารมีของตน ด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน ทำตนต่ำลง เพราะสร้างแต่อกุศลกรรมที่เป็นบาปให้เป็นวิบากกรรมชั่วเร็วใส่ตน ไม่มีสร้างสมกุศลกรรมที่เป็นบุญให้เป็นวิบากกรรมที่ดีใส่ตน เมื่อหมดบุญเก่าที่ตนล้างผลาญหมดสิ้นแล้ว ก็ต้องได้รับความทุกข์ยากลำบากกาย ลำบากใจ หรือไม่ก็กลายเป็นคนทุพพลภาพ ง่อยเปลี้ยเสียแขน เสียขา ตาบอด ทำนรกให้ตนเองอยู่ตลอดเวลา เมื่อตายลงก็ต้องไปตามวิบากกรรมที่ตนกระทำไว้ลงสู่นรก เป็น

เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน นานแสนนานกว่าจะได้มาเกิดเป็นคน เมื่อเกิดเป็นคนที่ต้องยากจนเข็ญใจ หรือไม่ก็มีร่างกายไม่สมประกอบ เป็นไปตามวิบากกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นไปตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **“กรรมเป็นกำเนิด กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กรรมเป็นที่อยู่อาศัย”** เพราะการกระทำนั้นคือกรรม เมื่อกระทำอันใดจากทางกาย ทางวาจา ทางใจก็ดี ไม่ว่าจะดีหรือชั่ว นั่นคือการสร้างกุศลวิบาก (บุญ) อกุศลวิบาก (บาป) ใ้ตนอยู่ทั้งสิ้น ทั้งหมดนี้เมื่อมีเกิดขึ้นที่จิตผู้ใด มีการกระทำอันเป็น “กรรม” ย่อมก่อให้เกิดผลวิบากกรรม ก่อเป็นภพเป็นชาติ อันเป็นทุกขอริยสัจอยู่ทั้งสิ้น



๙ กฏแห่งกรรม ๙

คนเรามีปัญญากันอยู่ทั้งสิ้น แต่ไม่ค่อยใช้ปัญญาให้ถูกทางที่จะเป็นทางที่ทำให้คนทุกคนได้พบการหลุดพ้น ก็เพราะขาดสติสัมปชัญญะพิจารณาดูตนให้รู้ คือ “ตัวปัญญา” เข้าใจเห็นชัดในสิ่งดีสิ่งชั่วได้ชัดเจน เพราะอวิชชา ความโง่ ความหลง เป็นโมหะปิดบังครอบงำให้มีติดบอด จึงมองไม่เห็น แม้แต่ผู้อื่นมาแนะนำให้ก็ไม่ยอมเชื่อ ที่จะเอามาดูที่ตนให้เห็นชัดเจนถึงจิตในจิตของตนให้ถูกต้องตรง มัวแต่มองนอกตน และถือตัวถือตน ยึดตัวยึดตน ไม่ฟังเหตุผลใดๆ ถ้าผู้ใดไม่มีโมหาคติ ความหลงตน ยอมรับฟังความคิดเห็น แนะนำ ตักเตือนจากผู้ที่ได้ปฏิบัติให้หลุดพ้นเห็นผลมาแล้ว โดยรับเอาคำแนะนำนั้นมาประพฤติปฏิบัติให้เกิดผลแก่ตนดูบ้างอย่างจริงจัง ก็จะมีปัญญา รู้เห็นเข้าใจแจ้งในการกระทำว่า สิ่งใดผิด ถูก ชั่ว ดี ถึงจิตในจิตของตนได้อย่างแท้จริง แต่แม้ว่าผู้ใดมีความเข้าใจในหลักการประพฤติปฏิบัติได้ถูกต้อง และแนะนำสั่งสอนผู้อื่นได้ จจริงอยู่แต่ตนเองไม่ได้ประพฤติปฏิบัติให้เกิดผล เห็นได้จริงที่ในตน มีแต่ทฤษฎีเท่านั้น ผู้นั้นก็จะเป็นเพียงผู้รู้วิธีการทำอาหารเท่านั้น ไม่ได้ลงมือทำการปรุงอาหารให้สำเร็จผล ให้ตนได้กิน ได้รู้รสชาติ และได้ประโยชน์ที่จะบำบัดให้บรรเทาความทิวกระหาย ได้พ้นจากทุกข์นั้นได้เลย เพราะความหลงตนเป็น

โมหะปิดบังปัญญาไว้ ผู้นั้นก็เสียเวลาไปเปล่าๆ โดยไม่ได้ทำอะไร ให้แก่ตนเลย ผู้ใดประพฤติปฏิบัติตนให้มีศีล สมาธิ เกิดได้ที่ ตนแล้ว ผู้นั้นจะเกิดปัญญารู้แจ้ง เข้าใจ เห็นจริง ผู้นั้นก็มิ พุทธรະอยู่ทีในตนนั่นเอง ไม่ต้องไปหาพุทธรະทีไหนเลยจริงๆ เพราะศีลคือ หลักการประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งทีดีงาม ละเว้นขาด จากสิ่งชั่ว ต่ำ ทีเป็นอบายทั้งหลาย ให้จิตหลุดพ้นจากโมหะ ความหลงผิดทีก่อให้เกิด ความโลภ เกิดโทสะ ความโกรธ พยาบาท ผูกพันไม่ให้เกิดขึ้นทีในจิตของตน ให้เป็นผู้มีจิต ผ่องใส มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สงบระงับ เกิดสมาธิ มีปัญญาเห็นแจ้งรู้เข้าใจ ชัดในความดี ความชั่วได้ยิ่งๆ ขึ้นไป และจะทำแต่สิ่งทีดีเท่านั้น เพราะรู้ว่าการกระทำนั้นเป็นกรรมที จะต้องได้รับทั้งสิ้น ไม่ว่าจะดีหรือชั่ว ถ้าทำดีก็เกิดกรรมดี (บุญ) ถ้าทำชั่วก็เกิดกรรมชั่ว (บาป) ใส่ตนทันที เป็นกรรมทีให้เกิดผล แก่ตนต่างๆ ดังนี้

(๑) **ทิวฐุธรรมเวทนียกรรม** เป็นกรรมหนัก กรรมแรง ทีให้ผลเกิดตอบสนองในปัจจุบันชาตินี้เอง ดังเช่น นายทหาร ผู้หนึ่งได้เล่าถึงผลกรรมหนัก ทีตนได้รับในปัจจุบันทันตาเห็นว่า ตัวเขาชอบออกล่าสัตว์ คราวหนึ่งไปยิงเอาแม่กวางลูกอ่อน ถูก ลูกตาแม่กวางตาบอดถึงแก่ความตาย และไล่ตามไปจับลูกกวาง ได้ไปพบพระรุดงค์อยู่ใกล้ลูกกวางตัวนั้น ท่านได้เทศน์ให้เห็น โทษทีได้กระทำนั้น จะเป็นกรรมตอบสนองในชาตินี้ ตัวเขา

เกิดรู้สำนึกตน มีความกลัวผลกรรมที่ตนจะได้รับในชาตินี้ ได้รับปากกับพระชุตงค์ว่า ตนจะเลิกออกล่าสัตว์อีกต่อไปตลอดชีวิต และขอเอาลูกกวางนั้นไปเลี้ยงตอบแทนที่ตนได้ฆ่าแม่มันตาย จากนั้นมาไม่ฆ่า ภรรยาของเขาก็คลอดลูก แล้วไม่นาน ภรรยาก็ตายลงและเขามีภรรยาใหม่ อีกไม่นานเท่าไร ตาของเขาก็เริ่มเจ็บและบอดลงทั้งสองข้าง ลูกชายก็ถูกแม่เลี้ยงก็ดกัันคิดร้าย ให้คนเอาไปฆ่า และบอกสามีว่าลูกชายหายไป ตัวเขาเสียใจมาก ได้บอกเพื่อนฝูงให้ช่วยติดตามหาให้ตลอดเวลา แต่ก็นึกถึงกรรมวิบากที่ตนได้กระทำก่อกรรมไว้ ได้ให้ผลพลัดพราวแก่ตนในปัจจุบันนี้ และได้หันหน้าเข้าศึกษาปฏิบัติธรรม ทำให้จิตใจสงบวางลงได้บ้าง เวลานานถึงสิบกว่าปีจึงได้ลูกชายคืน เพราะคนที่รับจ้างจากแม่เลี้ยงไม่ได้ฆ่า แต่ได้เอาไปเลี้ยงไว้อย่างดีเพราะเป็นคนเก่าแก่ที่กตัญญูรู้คุณเขา ได้ซ้อนกลแม่เลี้ยงเพื่อป้องกันลูกชายเขาไว้ ก็เพราะกุศลธรรมที่เขาเอาลูกกวางมาเลี้ยง

(๒) อุปัชฌายะเวทนียกรรม เป็นกรรมให้ผลในชาติหน้า เช่น ในชาตินี้ใครๆ ก็เห็นว่า เขาไม่ค่อยได้ทำความดีอะไร มีแต่เอาไรดเอาเปรี๊ยะ กัดซี่ข่มเหง ทำร้ายผู้อื่น และเขาก็อยู่อย่างสบาย ตามความพอใจของตน เพราะผลกรรมที่กระทำในปัจจุบันไม่แรงพอ ก็สะสมเป็นวิบากกรรม ส่งผลให้ได้รับในชาติหน้า และที่เขามีความเป็นอยู่ได้สบายก็เพราะกุศลผลบุญที่ทำไว้ในอดีตชาติ อันเป็นกรรมเก่า ส่งผลให้ได้รับในชาตินี้

(๓) **อุปราชปริยเวทนิยกรรม** คือ การกระทำที่ทำให้ ผลกรรมคอยไล่ตาม เปรียบเหมือนสุนัขไล่เนื้อ ถ้าไล่ทันก็กัด กินทันที เช่น ผู้กระทำผิดคิดร้ายต้องคอยหลบหนีตำรวจ ถ้า ตำรวจรู้ที่ซ่อนก็เข้าจับกุมเข้าคุกตะราง หรือถูกยิงตาย

(๔) **อโหสิกรรม** คือ การกระทำที่ผู้ถูกระทำไม่ถือโทษ ให้อภัยในความผิดนั้น เช่น เราไปตีเขา เขาไม่ถือสา ให้อภัย เมื่อเรารู้ตัวว่าผิด ขอโทษเขา เหมือนพีชลิ้นยางปลูกไม่ขึ้น

(๕) **ชนกรรม** เป็นกรรมแต่ก่อนทำให้เกิดผลลัพธ์ เนื่องจากปัจจัยแห่งการกระทำนั้นๆ ไม่ว่าจะทำดีหรือชั่ว ให้ได้รับ ผลในภพนี้และภพหน้า เช่น ต้องเกิดมามีรูปร่างไม่สวยงาม หรือพิการ ไม่สมประกอบ แต่เกิดในพ่อแม่ที่ร่ำรวย หรือเกิดมามีรูปร่างสวยงาม แต่มีพ่อแม่ที่ยากจนเข็ญใจ หรือเกิดมารูปร่าง ตัวดำ หรือพิการไม่สมประกอบ ทั้งยังอยู่ในฐานะที่ยากจน เข็ญใจ หรือเกิดมามีรูปร่างสวยรวยทรัพย์ มีความสุขสนุกสนาน ล้วนเป็นไปต่างๆ ตามผลของการกระทำให้ตนเองทั้งสิ้น

(๖) **อุปัตถัมภกรรม** เป็นกรรมสนับสนุนให้ดีขึ้น หรือเลวลงอีกตามเหตุตามปัจจัยที่ตนก่อกระทำขึ้น ถ้ากระทำ แต่สิ่งที่ดีบริสุทธิ์ เป็นกุศลกรรมอยู่เสมอๆ เมื่อครบเหตุครบ ปัจจัยก็สนับสนุนให้เกิดผลสำเร็จรุ่งเรืองยิ่งๆ ขึ้นอีก ถ้ากระทำ สิ่งชั่วเลว เป็นอกุศลกรรมอยู่เสมอๆ ก็เกิดผลเสีย สนับสนุน ทั่วมุมให้เกิดหายนะซ้ำเติมยิ่งๆ ขึ้นไปอีก

(๗) **อุปปีฬกรรม** เป็นกรรมเร่งรัดให้เกิดผล ให้ได้รับผลของกรรมชั่วหรือกรรมดีเร็วยิ่งขึ้น คือ การกระทำที่มีความตั้งใจ พากเพียร อุตุน ขยัน ไม่เกียจคร้าน เข้าใจในการกระทำของงานนั้นๆ ก็ได้รับผลสำเร็จได้ดีเร็วยิ่งขึ้นอีก หรือกระทำงานเฉื่อยชา ไม่ขยันขันแข็ง ขี้เกียจ หรือใจร้อน รีบเร่งกระทำ ก็ได้รับผลเสียหายแก่งานนั้น เป็นผลเสียแก่ตนได้เร็วเช่นกัน

(๘) **อุปฆาตกรรม** เป็นกรรมตัดรอน เป็นกรรมแรง คือ การกระทำที่เกิดผลตัดรอนกรรมเก่าที่ดีหรือชั่วก็ตาม ให้ขาดไป ให้ได้รับผลของกรรมใหม่แทนทันที เช่น เราขยันขันแข็งในการทำงาน เจ้านายรักใคร่ด้วยความดี แต่เมื่อเราขาดสติ โหสเกิด กระทำความชั่วร้าย เสียหายแก่เจ้านายเพียงครั้งเดียว ก็ถูกไล่ออกจากงานทันที แม้เราจะมีความดีอยู่มาก ก็ช่วยเราไม่ได้เลย หรือเราเป็นคนเกเร ไม่ขยันขันแข็งในการทำงาน หลงติดอยู่ในสิ่งที่เป็นอบายมุขทั้งหลาย เมื่อเจ้านายว่ากล่าวตักเตือนก็รู้คิด รู้สำนึกได้ทันที เลิกยุ่งเกี่ยวกับสิ่งชั่ว ขยันขันแข็งในการทำงาน เป็นการกระทำที่ดีให้เจ้านายรักใคร่ ได้เลื่อนขั้นได้เงินเดือนขึ้น แม้จะกระทำสิ่งที่ไม่ดีไว้ก่อนก็ไม่ถือสา ให้อภัย

(๙) **คุรุกรรม** เป็นกรรมหนัก ถ้าเป็นฝ่ายอนันตริยกรรม กรรมชั่วจะต้องได้รับผลกรรมนั้นๆ จะไม่มีผลให้อุปฆาตกรรมมาช่วยตัดรอนได้เลย ถ้าเป็นฝ่ายบุญกุศล

สำเร็จมรรคผลนิพพาน ก็เป็นคุณกรรมให้หมดสิ้นกรรม หลุดพ้น
ทุกข์ชาติ

(๑๐) พหุกรรม เป็นกรรมที่ก่อเกิดด้วยความชิน คือความหลงผิดเป็นนิสัย เช่น ชอบกินเนื้อสัตว์ ชอบตบยุง หยิบฉวยโดยไม่ตั้งใจ ตีตีในกามเมถุน พูดคำด่าคำ ชอบโกหก ชอบสิ่งเสพยาติตทั้งหลายที่ทำให้ขาดสติ และมีความประมาท เหล่านี้เป็นการกระทำด้วยความเคยชิน ที่ก่อให้เกิดผลวิบากกรรมชั่วให้ตนทั้งสิ้น

(๑๑) อาสันกรรม เป็นกรรมที่ก่อเกิดเมื่อจวนตาย ด้วยจิตผูกพันยึดถือเป็นอุปาทานฝังไว้เมื่อใกล้ตาย กรรมสิ่งใด แรงกว่าย่อมได้รับผลวิบากนั้นก่อนเสมอ ถ้านึกถึงการกระทำดีก็เป็นวิบากกรรมดี (บุญ) ก็ไปสู่ (เกิด) ภพที่ดีที่สูงก่อน ถ้านึกถึงการกระทำชั่วก็เป็นวิบากกรรมชั่ว (บาป) ก็ไปสู่ (เกิด) ภพที่ต่ำ มีนรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉานทันที เปรียบเหมือนโคที่อยู่ในคอก เมื่อเปิดประตู ตัวที่อยู่ข้างหน้าต้องออกก่อนทันที

(๑๒) กัตตกรรม เป็นกรรมที่ได้รับผล โดยไม่เจตนาหรือจงใจ เช่น ขับรถไปชนเขา หรือขับรถไฟคว่ำ ถึงบาดเจ็บ ตายเกิดขึ้น เพราะขาดสติ ประมาท เลินเล่อ ส่งผลให้ติดคุกหรือถึงตาย อันเป็นผลของกรรมชั่ว หรืออยู่ดีๆ ก็ได้ลาภ ยศ อันเป็นผลพลอยได้ร่วมกับผู้อื่น โดยที่ผู้ให้ไม่ได้มีเจตนาหรือจงใจจะให้เรา อันเป็นผลของกรรมดี

☞ คนเราเกิดมาเพื่ออะไร ? ☜

ทุ ก ข์ นิ พ พ า น

คนเราเปรียบเหมือนตะเกียงที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปตลอดเวลา ตัวตะเกียงนั้นคือร่างกายเป็นเรือนอาศัย เมื่อมีไส้ใส่ลงไปนั่นคือมีจิตวิญญาณเข้าอาศัย จัดหาน้ำมันมาใส่ตะเกียงก็เพื่อให้เกิดความร้อนและแสงสว่าง คนก็ต้องหาอาหารมาให้ร่างกายกิน เพื่อให้จิตวิญญาณมีสติปัญญา และมีพลังกำลังกระทำการปรุงแต่ง ก่อกุศลกรรมและอกุศลกรรมให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป อยู่ตลอดเวลาทุกขณะจิต เมื่อจุดไฟให้เกิดแสงสว่างเมื่อใด เหมือนเท่ากับคนกระทำการปรุงแต่งก่อกรรมให้เกิดขึ้น เมื่อไส้ตะเกียงถูกความร้อนเผาไหม้ขาดหายหมดไปทีละน้อยๆ ทุกขณะที่มีแสงสว่างนั้น ก็มีการเกิดดับเชื่อมโยงสืบต่ออยู่ของไส้ตะเกียง

สังขารวิญญาณของเราก็เช่นเดียวกัน ย่อมมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป สืบต่อเวียนวายุปรุงแต่ง ก่อเกิดอกุศลกรรม (บาป) กุศลกรรม (บุญ) อยู่ในกองเพลิงแห่งทุกข์อยู่ทุกขณะจิต แต่คนเรามองไม่เห็น ไม่รู้สึก เพราะทุกขณะที่คนเราออกพลังงานปรุงแต่ง บำรุงเสริมสร้างร่างกาย สังขาร คือ เรือนอาศัยเปลี่ยนแปลงทีละเล็กทีละน้อย โดยคนเรามองไม่เห็น ไม่รู้ตัว นั่นคือการเกิดการดับของสังขารร่างกาย จากสภาพเด็ก

เป็นหนุ่มเป็นสาว และแก่ชรา จะเห็นกันได้ชัดก็เอารูปถ่ายตอน
เป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว หรือรูปถ่ายเมื่อ ๕ ปีก่อนมาดูก็จะเห็น
ได้ชัดว่า ไม่เหมือนกันแล้ว เป็นคนละคนแล้ว สังขารร่างกาย
ของเด็กไม่มีแล้ว ได้ตายไปแล้ว เกิดกันใหม่แล้ว ไม่เหมือนกับ
ปัจจุบันเลย

จะเห็นได้ว่าการเกิดการตายอยู่ตลอดเวลาทุกขณะ
จิต และถ้าตลอดเวลาที่ผ่านมาี่สะสมความโกรธ ความโลภ
ความหลง กระทำการปรุงแต่งเสริมสร้างแต่สิ่งที่ชั่วที่เลว ย่อม
ได้รับวิบากกรรมที่เป็นอกุศลกรรม เป็นโทษเป็นภัยใส่ตัวตน
ย่อมต้องได้รับผลเป็นทุกข์เวทนา จิตใจขุ่นหมอง เศร้าหมอง
ไม่แจ่มใส สังขารย่อมร่วงโรย ดำคล้ำ เกิดโทษทำร้ายทำลาย
ร่างกายกันถึงพิการ ตาบอด หูหนวก เสียแขนขาไปก็มี หรือ
ตลอดเวลากระทำปรุงแต่งเสริมสร้างแต่สิ่งที่ดีที่งาม เป็นกุศล-
กรรม ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีลในธรรม มีจิตเมตตา กรุณา
มุกุตา อุเบกขา ไม่หลงตน ไม่คบคนชั่ว หลีกเลี้ยงคนพาล มี
จิตผ่องใส เบิกบาน สุขสบาย ร่างกายสังขารก็จะแข็งแรง
สวยงาม มีน้ำมีนวล ร่างกายสมบูรณ์ สภาพเหล่านี้จะเห็นได้
ชัดว่าสังขารมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งชี้ให้เห็นการ
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของสังขาร จิตวิญญานอยู่ทุกขณะจิต
เปลี่ยนไปอยู่ตามกรรมวิบากที่ทุกคนก่อทุกคนสร้าง ทุกคนทำ
ให้แก่ตน ทุกคนจะต้องได้รับผลกรรมนั้นๆ อยู่ตลอดเวลาโดย
ไม่รู้ไม่เห็น ไม่แจ้ง ไม่เข้าใจ เพราะอวิชชาปิดบัง

ถ้าเปรียบเทียบการเกิดการตายอีกแห่งหนึ่ง ที่เห็นได้ง่ายเข้า
 น้อย ก็ตอนพักการให้ตะเกียง ก็ดับตะเกียงเสียประมาณ ๗,
 ๘ ชั่วโมง แล้วจุดตะเกียงให้ไฟสว่างขึ้นใหม่ หรือคนนอนหลับ
 ๔, ๕, ๗, ๘ ชั่วโมง ตื่นขึ้นจากหลับก็เป็นการเกิดการตายใน
 ช่วงสั้น การหลับก็คือการตาย การตื่นขึ้นก็คือการเกิดขึ้นมาใช้
 ชีวิตใหม่ให้ดีขึ้นหรือเลวลง ก็แล้วแต่ว่าแต่ละคนจะกระทำการ
 ประจักษ์สร้างกรรมให้เป็นวิบากกรรม สะสมให้ตนเองทั้งสิ้น จน
 กว่าถึงวาระที่สังขารร่วงโรยบอบสลายไป เปลี่ยนจิตวิญญาณ
 ไปสู่เรือนร่างใหม่ที่แต่ละคนได้สร้างได้ก่อไว้แล้วทั้งสิ้น ก็เป็น
 การตายที่ยังไม่ตายจริง ยังมีการเกิดอยู่อีก เหมือนกับตะเกียง
 ที่แตกไปแล้ว ใล้ยังเหลืออยู่ เจ้าของก็หาตะเกียงดวงใหม่เอาใส่
 ที่เหลืออยู่ใล้ลงไปให้เกิดแสงสว่าง เป็นตะเกียงดวงใหม่ แต่
 ตะเกียงไม่เหมือนกับคนก็ตรงที่ไม่มีความคิดนึก มีแต่ผู้อื่น
 ทำให้มีให้เกิดให้ดับทั้งสิ้น แต่คนนั้นทำให้มี ให้เกิดให้ดับ ให้เป็น
 ไปด้วยผลของการกระทำของตนเองทั้งสิ้น แต่มีคนที่ไปคล้าย
 ตะเกียง คือ คนขี้เกียจ ไม่เอาไหน ไม่มีปัญญาที่จะทำอะไรให้
 ตนเอง ต้องให้คนอื่นทำให้ หรือใช้อ่านาจนบังคับ หรือจ้างวาน
 ผู้นั้นก็ต้องได้รับผลของการกระทำเช่นกัน การกล่าวอ้างอิงเอา
 ตะเกียงมาเปรียบเทียบก็เพื่อให้เห็นชัดถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
 การหมุนเวียนและการสืบทอดของสรรพสิ่งทั้งหลาย และคนที่ยัง
 เป็นคนอยู่ ยังไม่ได้มีจิตวิญญาณขึ้นเป็นมนุษย์ผู้รู้ ผู้ประเสริฐ
 ย่อมไม่ต่างกันเลย และให้เห็นการก่อภพ สร้างชาติ เกิดแล้วก็

ตาย ตายแล้วก็เกิด เกิดอีกก็ตายอีก ตายแล้วก็เกิดอีก หมุนเวียนว้ายตายเกิดอยู่ในกองทุกข์ ไม่รู้จบได้สักที

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป คนเราเกิดมาก็เพื่อมาล้างทุกข์ มาใช้ทุกข์ที่ตนก่อตนสร้างไว้ ให้หมดตามวิบากกรรมที่เป็นไปต่างๆ นานา ทั้งที่ทำไว้ในอดีตและปัจจุบันนี้ แต่โดยมากคนเราเกิดมาแล้วก็ตายเปล่า โดยไม่ได้ล้างทุกข์ที่ก่อไว้ให้หมดไป กลับมีแต่ก่อทุกข์เพิ่มขึ้นทับถมตนให้เลวต่ำลงอีก โดยไม่ได้กระทำความดี ที่เป็นบุญกุศล ที่สะอาดบริสุทธิ์ เพื่อชำระล้างทุกข์ในตนให้หมด ให้ตนบริสุทธิ์หลุดพ้น ไม่ต้องมาเกิดอีก เพราะคนเราในขณะที่มีชีวิตอยู่ที่นี่ เป็นผู้ก่อภพก่อชาติให้เป็นอะไรต่างๆ นานา ให้เกิดแก่ตนนั่นเอง ซึ่งเกิดเป็นกรรมวิบากอยู่ที่ในตนทั้งสิ้น เช่น เมื่อโกรธขึ้นมาครั้งใด ยักษ์ มาร ลัทธิ เดรัจฉานก็เกิดที่ตนทันที เมื่อเวลาโลภอยากได้ อยากเออยากกิน กระจายอยาก ขณะนั้นก็เกิดเป็นเปรต ถ้าหลงโง่งมงาย ไม่มีเหตุไม่มีผล ให้เขาหลอกใช้ ขณะนั้นก็เป็นลัทธิ เดรัจฉาน ขณะใดมีความหวาดกลัว หวาดระแวง ขณะนั้นก็ เป็นอสุรกาย ขณะใดเมื่อหลงว่าสิ่งที่ได้กระทำนั้นเป็นความสุข มีความสนุกสนาน ร่าเริง ขณะนั้นก็ เป็นเทวดาแล้ว ขณะใดมีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จิตใจสงบ สบาย ขณะนั้นก็ เป็นพระพรหมทันที ขณะเกิดความโกรธ โทสะ ปฏิฆะ พยาบาท เดือดร้อน ดิ้นรน กระจายอยาก ไม่สมใจ ไม่เข้าใจ

หวาดกลัว ใจหม่นหมอง ระแวง สงสัย เกร้อนอน เป็นทุกข์ กระสับกระส่าย เหมือนอยู่ในกองเพลิง ขณะนั้นนั้นแหละ ได้สร้างได้ก่อเมืองนรกให้เกิดขึ้น ให้นอนอยู่ในนั้นแล้วทันทีนั่นเอง ขณะใดที่มีใจเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จิตใจเบิกบาน ผ่องใส อ่อนโยน สนุกสนาน ร่าเริง ไม่มีทุกข์ ขณะนั้นก็ เป็นสวรรค์เกิดอยู่ที่ตนแล้วทันทีนั่นเอง เป็นการก่อการสร้างวิบากกรรมที่มีที่เป็นทั้งกุศลและอกุศลกรรม เป็นมนุษย์ เป็นสัตว์ เดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นเมืองนรก เมืองสวรรค์ ไล่ตนอยู่ ทำดี ทำชั่ว ก่อภพสร้างชาติอยู่ในปัจจุบันนี้สืบต่อ หมุนเวียนตายเกิดให้เป็นไปตามวิบากกรรมที่ตนก่อไว้ ให้ไปเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นหญิง เป็นชาย เป็นกะเทย รูปร่างสะสวย ไม่สะสวย ร่ำรวย ยากจน หูหนวก แขนด้วน ขาด้าน เพราะกรรมเป็นกำเนิด กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ซึ่งเป็นปัจจัยให้มาเกิดรับทุกข์กันอยู่ทั้งสิ้น นี่เป็นไปตามวิบากกรรมนั้นๆ ที่แต่ละคนกระทำสร้างสม ทำให้ต้องรับทุกข์ขอยสัจ ๔ อยู่ทั้งสิ้น

น้อยคนนักที่จะเห็นทุกข์ จะรู้ทุกข์ และล้างทุกข์ให้หมดไป มีแต่เห็นความทุกข์นั้นคือความสุขของตน เพราะอวิชชาความหลงตนปิดบังให้มัวเมาในกิเลสตัณหา ว่าเป็นความสุข จึงดับไม่ลง ตายกันไม่ได้จริง

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ถ้าไปเก็บกระดูกของคนใดคนหนึ่งตายไปแล้วมากองรวมกันในที่แห่งเดียว จะได้กระดูก

สูงเท่าภูเขา เป็นการบอกให้รู้ว่าคนเราแต่ละคนนี้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร เป็นคน เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นเทวดา เป็นพรหม ขึ้นสวรรค์ ลงนรก วนเวียนไปตามวิบากกรรมที่ตนก่อตนสร้างทำให้ตน เพราะไม่พ้นจากความเป็นคน อันคือ สัตว์โลกที่มีชีวิตความเป็นอยู่กับการกิน การสมสู่ การแก่งแย่งกัน ไม่ต่างกันกับสัตว์ทั้งหลายเลย และคนนี่แหละมีปัญหาที่จะกิน จะสมสู่ให้พิสดาร พิถีพิถัน เลวร้ายยิ่งกว่าสัตว์ทั้งหลายด้วยซ้ำไป ไม่ได้ทำตนให้เป็นมนุสโสดู้อยู่เหนือความเป็นคนกันได้ ไม่รู้จักภพ ก็ชาติ อยู่แล้วๆ เลาๆ กันมาไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไร ก็เพราะไม่รู้การดับ การตาย การสูญที่แท้จริง ที่ไม่ต้องมาเกิดกันอีก

จึงมาเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐที่มีศีลธรรม มีสมาธิจิตที่มั่นคงสงบเย็น มีปัญญารู้เห็น เข้าใจชัดในสิ่งดีสิ่งชั่ว ก่อให้เกิดกุศลจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ สร้างสมแต่กรรมที่เป็นบุญบารมีที่ดีงาม ที่ส่งเสริมเป็นกำลังให้ตนได้หลุดพ้นจากกรรมเก่าอันเป็นวิบากกรรมที่ตนได้สร้างสมไว้มากมายให้หมดไป ให้มากที่สุดให้ได้ในชาตินี้กันเถิด เพราะพระพุทธองค์ท่านตรัสไว้ว่า จะทำ ความหลุดพ้นจากวัฏสงสารได้ก็เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์นี่เท่านั้น เมื่อเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์กันแล้ว อย่าให้เสียชาติเกิดและเสียเวลาเสียโอกาสนี้เลย เพราะพระพุทธองค์ท่านตรัสว่า น้อยนักที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐ เพราะแม้แต่เทวดา เมื่อหมดบุญที่ตนได้สร้างสมไว้แล้ว ก็ต้องไปรับกรรมที่ชั่ว ลงไปสู่

นรก เตรีจฉาน มากกว่ามากนั้ก ที่จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีกมีจำนวนน้อย เพราะฉะนั้นขอให้เห็นกันให้ได้ทั่วกันเกิด

เพราะฉะนั้น การกระทำทางกายจึงเป็นกายกรรม ทางวาจาจึงเป็นวจีกรรม ทางนึกคิดจึงเป็นมโนกรรม ที่เกิดเป็นผลให้ตนต้องได้รับทุกขเวทนา เป็นวิบากกรรมใส่ตนอยู่ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะทำดีหรือทำชั่ว จะพูดดีหรือพูดชั่ว จะคิดดีหรือคิดชั่ว คนเราทุกคนรู้ว่า ที่ตนต้องมารับทุกข์ทรมานในเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นให้ตนได้รับอยู่ ก็เพราะผลของกรรมเก่าที่ส่งเสริมให้ขึ้นไป

เพราะฉะนั้น **ในปัจจุบันนี้ ถ้าหวังพึ่งผลของกรรมเก่า ให้ผลส่งเสริมตนให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ก็ต้องกระทำตนให้ถึงพร้อมให้จริง ถึงจิตในจิต จึงจะเห็นจะรู้ จะเข้าใจแจ้งได้จริงที่ในตนนั่นเอง** ด้วยรู้ศีล ๕ ๑๐ และโอวาทปาติโมกขศีลอยู่ที่ตนได้เป็นไปตามลำดับ ประกอบด้วยจรณะ ๑๕ สติปัญญา ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมีองค์ ๘ สัมบุริสธรรม ๗ ประการ และเห็นโทษภัยในสัญญา ๑๐ แจ้งในทุกขอริยสัจ ๔ เกิดจิตเป็นสมาธิทั้ง ๗ มีเกิดมานทั้ง ๘ เป็นญาณที่รู้ยิ่ง เกิดสัญญาเวทิตนโรธที่หลุดพ้นได้จริง เป็นจริง เกิดจริงที่ตนแล้วด้วยการปฏิบัติดังนี้

สังวรศีล ให้ตนบริสุทธิ์ด้วยศีล ไม่ทำศีลให้ต่างพร้อมล้ำรวมระว่างตน ไม่ประมาทตน ประมาทตน พิจารณาตน

เข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติตามคำสอนนั้น มีความละอายตน เมื่อกระทำผิดศีล ผิดลัทธิธรรมนั้นๆ เกรงกลัวในความผิดนั้นๆ ตั้งสัจจะขึ้นว่าจะไม่ทำสิ่งนั้นอีก มีความซื่อสัตย์ สุจริต พุดจริง ทำจริง ตั้งใจมั่น พยายามพากเพียรปฏิบัติตน ทำตนให้ดียิ่งขึ้น ให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม พิจารณาการกระทำที่เกิดทางกาย ทางวาจา ทางใจ ให้ได้อยู่ทุกขณะจิตที่จะกระทำในสิ่งใดก็ตาม ให้พ้นจากความโกรธ ความโลภ ความหลง ให้รู้เท่าทัน มีความเข้าใจในสิ่งที่จะกระทำนั้นๆ ว่าถูกต้องดีแล้ว คิดแล้วจึงทำ ไม่พูดโกหก หลอกลวง กระทำการงานที่สุจริต ไม่เบียดเบียนใคร รู้จักพอในสิ่งที่มี พากเพียรทำงานที่ถูกตรง ทำจิตให้สงบระงับ อุเบกขาวางเฉย ไม่เดือดร้อน ไม่ได้รินทร์ ไม่ทุกข์ร้อน เยือกเย็น สุขุม ไม่ยึดตัวตน ไม่ถือเรา ถือเขา ไม่มีความสงสัยลังเลในหลักลัทธิธรรม ไม่ประมาทศีล ไม่หลงมัวเมาในกามคุณ ๕ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อันเป็น **กามตัณหา** ไม่หลงในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และเสียใจในการเลื่อมลาภ เลื่อมยศ นิินหา ทุกข์ อันเป็น **ภวตัณหา** ไม่ยกตนข่มใคร ไม่หลงตน ไม่เฟื่องโทษผู้อื่น พยายามทำความเข้าใจใน ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นคนมีเหตุมีผล ระวังความคิดเห็นผู้อื่น เข้าใจในเหตุในผลนั้นๆ รู้จักสำรวมตน รู้จักประมาณในการกระทำใดๆ รู้ประมาณกาลเวลา รู้จักการติดต่อ การเข้าสังคม เข้าหมู่กลุ่ม รู้จักพิจารณาบุคคลที่จะคบ เป็นผู้ไม่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา รู้ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม

หลักการประพฤติปฏิบัติทั้งหลายเหล่านี้ ต้องให้แจ้งชัด ต้องให้เข้าใจถึงจิตในจิต จับจิตของตนให้ได้ เห็นถึงการกระทำที่เกิดจากจิตว่า มุ่งด้วยจิตอกุศลหรือจิตกุศล แม้เกิดอยู่ในจิต ยังคงไม่แสดงออกมาทางกายก็ตาม อันยังมีรัก ชัง เกลียด พอใจ ไม่พอใจ ยังสลัดไม่หลุดจากสิ่งนั้นๆ ให้เห็นให้ได้จริงในจิตของเรา เช่น เราชอบกินเนื้อหมู เนื้อปลา เมื่อรู้ว่าเป็นการสร้างบาปให้ตนก็ไม่กิน เลิกกิน แต่เมื่อไปเห็นเขาปิ้งหมู ปิ้งปลา ส่งกลิ่นที่ล่อใจตน เกิดรู้สึกอยากขึ้นมา อนุโลมให้ตนกินอีก นี่แสดงให้เห็นว่ายังสลัดวางไม่ขาดจริง เมื่อรู้จิตในจิตได้ชัดว่ายังมีปฏิฆะในสิ่งนั้นอยู่ ก็มีขันติ อดทนข่มจิต วางจิต ปล่อยจิตให้หลุดพ้น ไม่สนใจอีกได้จริง แม้จะมีใครเอามากินต่อหน้าต่อตา จิตก็ไม่ มีปฏิฆะกระหายอยากเกิดขึ้นอีกเลย จิตจะปล่อยวางได้ เห็นอยู่ รู้ได้ตามความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ ก็เป็นวิมุตติจากสิ่งนั้นๆ แล้ว หรือเมื่อใครมาว่าเรา เราก็โกรธ เพราะเกิดถือตัวถือตน มีมานะ ทิฐิ ไม่พิจารณาที่ตนก่อน ให้เห็นความผิดความถูกของตนเลย ทำการโต้ตอบ เมื่อชนะไม่ได้ก็เก็บความโกรธไว้ในจิต ทำเฉยเสียเหมือนไม่โกรธ และก็คิดว่าเราวางได้ เมื่อได้รับกระทบจากผู้นั้นอีกก็โต้ตอบไป ไม่ชนะอีก ก็เก็บสะสมพยาบาทใส่จิตไว้ และเอาระบายอารมณ์กับผู้อื่นให้เห็นความผิดของผู้นั้น โดยตนไม่เคยพิจารณาให้ถึง ให้เห็นจิตของตนเลย ถ้าพิจารณาความผิดความถูก รู้ผิดรู้ถูกของตนตามความเป็นจริง ถ้าผิดก็ยอมรับผิดนั้น ขอขอบคุณที่เขาเตือนเรา ถ้าเราถูกก็ให้อภัยผู้นั้นได้

เพราะเขาไม่รู้จิตของเรา จิตเราหลุดพ้น ไม่ถือสาได้ จิตก็เบา
 ว่างสบาย เป็นปกติ วิมุติในเรื่องนี้ได้จริง จะเห็นได้ว่าการ
 ไม่มองให้เข้าตน มัวแต่เพ่งเล็งผู้อื่น ย่อมให้โทษแก่ตนเสมอ
 จิตของคนเราน้อยอยู่ลึก จับกันไม่ค่อยถึง มองไม่ค่อยเห็น เพราะ
 ถูกอุปกิเลสที่ละเอียดปิดบังไว้ และเพราะยึดตัวตน ยึดอัตตา
 ไม่ปล่อยไม่วางกันได้จริง ที่เนื่องมาจากความโกรธ ความโลภ
 ความหลง อันเป็นตัวกิเลสสามที่พาให้เกิดทุกข์อยู่ทั้งสิ้น

ถ้าเห็นแจ้งเข้าใจในทุกขอริยสังขทั้ง ๔ กันได้จริง และ
 ประพฤติปฏิบัติตามหลักสังขธรรมกันจริงๆ ก็เรียกว่า ผู้มีศีล
 สมาธิ ปัญญา อยู่ในตน เป็นผู้บรรลु เป็นอริยบุคคลแล้วจริง
 ตามภูมิของจิตที่ปฏิบัติได้ถึง เป็นโสดาฯ สกิทาฯ อนาคามี
 อรหนต์ ในที่สุดผู้ที่เลิกยุ่งเกี่ยว ประจแต่ง ผูกพัน ไม่ยึดมั่น
 ถือมั่น ไม่ยึดตัวตน ปล่อยวางจิต ไม่มีโกรธ ไม่มีโลภ ไม่มีหลง
 พ้นจากสิ่งชั่วสิ่งต่ำทั้งหลายทั้งปวง เป็นผู้บริสุทธิ์หมดจด วิมุติ
 เป็นสมุจเฉทแล้วจริง ได้ตายจากคน เป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐสุด
 หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว เป็นผู้นิพพานในขณะที่
 ยังมีชีวิตอยู่ เรียกว่า **สอุปาทิเสสนิพพาน** เมื่อถึงวาระดับขั้น
 สังขารเสื่อมสลายมาถึง ก็เป็นการตายดับสูญ ไม่มาเกิดอีก
 เรียกว่า ไปนิพพานหรือ **อนุปาทิเสสนิพพาน** ผู้ใดกระทำจริง
 ก็จะได้จริง ตามขั้น ตามลำดับ ตามภูมิจิตปัญญาของผู้
 นั้น ที่กระทำได้แล้ว หลุดพ้นจริง เป็นได้จริง อันเป็นปัจจัยตั้งของ

ผู้นั้นเอง ขอให้เข้าใจและปฏิบัติกันให้ถึงให้ได้จริงทั่วกันเถิด เพราะพระพุทธรูปของค์ตรัสไว้ว่า ผู้ที่ปฏิบัติจริงแล้วตามวาสนาบารมีที่ทำได้ ข้าที่สุดต้องตาย เกิดอีกไม่เกิน ๗ ครั้ง หรือ ๓ ครั้ง หรืออีกเพียง ๑ ครั้ง และหรือบรรลุลหุดพ้น ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายก็มีได้จริง เมื่อปฏิบัติแล้วจริง จะรู้ได้ที่ในตน อันเป็น *ปัจจุตตัง วิญญูหิ* รู้ได้ เห็นได้ แจ้งได้ด้วยตนเอง

ในหลักสังฆธรรมที่กล่าวมาแล้วข้างต้นทั้งหมดนี้ ถ้าผู้หนึ่งผู้ใดนำไปประพฤติปฏิบัติกันได้อยู่จริง ได้บ้างแล้วจริง ก็เรียกผู้นั้นว่า เป็นผู้มศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมอยู่ในตน เป็นผู้บรรลु เป็นอริยบุคคลแล้วจริง ตามภูมิชั้นโสธดาฯ สกิททาฯ อนาคาฯ อรหันต์ เป็นไปตามระดับจิตที่หลุดพ้นได้แล้ว เป็นแล้วจริงของผู้นั้นๆ นั้นเอง ขอให้เข้าใจกันให้ได้ และปฏิบัติกันให้จริงให้ทั่วถึง ให้ถึงให้ได้ทั่วกันเถิด





๙ การแจ้งอริยสัจ ๔

๑. **รู้ทุกข์** ว่าเป็น ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ด้วยการได้รับกระทบสัมผัสที่เกิดทางอายตนะนอก และอายตนะใน ทั้ง ๖ ทวาร มีความเจ็บปวด เกรี้ยวกราด กระวนกระวาย เตื่อตร้อน โทสะ ปฏิฆะ เกลียดชัง พยาบาท จิตใจเศร้าหมอง ชุ่นข้อง ไม่สบาย ชัดเคือง ไม่สมใจ เสียใจ ดีใจ ตื่นเต้น เนื่องมาจาก ความหลง ความโลภ ความโกรธ อันเป็นการไปสู่ความเกิดความแก่ ความตายอยู่ทั้งสิ้น

๒. **รู้สมุทัย** ด้วยพิจารณาให้รู้เหตุของทุกข์ที่เกิดขึ้น ได้รับอยู่มาจากจิตที่ยึดมั่นถือมั่น ถือสาหาความ ออยากได้ ออยากเป็น ออยากใหญ่ ออยากดัง ออยากดี ด้วยความหลงอัตตาตัวตน ตัวเรา ของเรา หมกหมุ่น แกลือกกัลลวอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่างๆ เกิดอารมณ์จิตเจตสิกปรุงแต่ง เสริมสร้างให้เกิด ความโลภ ความโกรธ เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้รู้ชัดให้จริงถึงจิตในจิต ให้รู้แจ้งรู้รอบของเหตุเหล่านั้น

๓. **รู้นิโรธ** เมื่อรู้ชัดเข้าใจได้จริงแล้วว่า ทุกข์ที่เกิดขึ้น นั้นเนื่องมาจากอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยได้แล้ว พิจารณาให้เห็น คุณโทษ ความผิด ความถูก ความดี ความชั่ว เป็นบุญ เป็นบาป แน่ชัดถูกต้องแล้วก็ปล่อยวาง จิตไม่ผูกพัน ไม่ยึดถือ ไม่ยึดมั่น ให้อภัย เลิกคิด ให้จิตหลุดพ้นจากทุกข์ วางทุกข์ จิตเป็นอุเบกขา

สงบ เบา ว่าง ผ่องใส เฉย เย็นเป็นปกติ อยู่ในอิทธิธรรมสุขวิหาร เพราะได้ดับทุกข์ วางทุกข์ได้ขาดสนิทแล้ว

๔. รู้มรรค อันคือ ผลที่เกิดรู้แจ้งเห็นชัดในเหตุในปัจจุบัน ทำการปล่อย ทำการวาง ทำการดับทุกข์ เกิดจิตหลุดพ้นจากทุกข์นั้นๆ มีความสงบสุขเย็น เป็นอุเบกขาได้จริง เป็นสมุจเฉท แล้วจริง อุปมาดังเช่น เมื่อมีใครมาว่ากล่าวเรา ทำให้เกิดโทสะ ปฏิฆะขึ้นในจิต ให้ขุ่นข้องหมองใจ เรียกว่า เกิดทุกข์ขอรียสังแล้ว เราต้องมีสติสัมปชัญญะ คิดพิจารณาให้เห็นให้รู้ให้ได้ว่า เหตุของเรื่องนี้เกิดจากอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย ให้เขาว่าเราได้ เมื่อรู้ถึงเหตุปัจจัยแจ้งชัดแล้ว นั้นแหละเรียกว่า เห็นตัวสมุทัยขอรียสังแล้ว เมื่อเห็นได้เข้าใจในเหตุปัจจัยนั้นแล้ว ว่าเราทำผิดจริงก็ รับรู้ในโทษผิดนั้นว่า เขาว่าเราด้วยเจตนาดี ต่อไปเราจะไม่ทำ อย่างนั้นอีก ถ้าเราไม่ผิดก็คิดเสียว่าเราไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่ชอบเรา มีอคติพองเล็ง จึงกล่าวร้ายเราได้ เราก็ให้อภัยเสีย ไม่ถือโทษ ถือโกรธ ผูกใจเจ็บ สลัดคืน ปล่อยวางจิต ไม่โต้ตอบแต่อย่างไร ทำอุเบกขาเฉย สงบเป็นปกติให้ได้ให้จริงแล้ว เรียกว่า ทำนิโรธ เกิดแล้วที่ตน ก็เป็นผลรับรู้เกิดขึ้นที่จิตของเราเอง มีแต่ความสงบ สบายใจ เมื่อหลุดพ้นจากทุกข์ขอรียสังนั้นๆ แล้วจริง เป็นสมุจเฉทวิมุตติ เรียกว่า ได้มรรคขอรียสังครบพร้อมในเรื่องนี้ ได้เรื่องหนึ่งแล้ว จึงต้องพยายามทำให้มีให้เกิดให้ได้ที่เนตนให้ ยิ่งๆ ขึ้นเสมอๆ

๙ การพิจารณาสติปัญญา ๔ ที่เข้าถึงอริยสัจ ๔

ด้วยการพิจารณา **ภายในกาย** โดยการรับรู้การกระทบสัมผัสที่เกิดขึ้นจากทวารนอก ตาเห็นรูปภาพต่างๆ หูได้ยินเสียงดัง พูดคุย เสียงต่ำทำลาย จมูกได้กลิ่นหอมเหม็น ลิ้นได้รสหวาน เปรี้ยว เค็ม มัน เผ็ด ขม กายได้รับสัมผัสหนาว เย็น ร้อน อ่อน แข็ง บาดเจ็บ เราก็มีสติรู้ทัน เห็นจริงตามความเป็นจริงใน**ทุกขอริยสัจ** ที่เกิดขึ้นนั้นๆ จิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว

เห็นชัดเจนเข้าใจชัดถึง **เวทนาในเวทนา** ที่รับรู้จากการถูกกระทบสัมผัส เกิดจิต เจตสิก ประจ্ঞา มีอารมณ์บัญญัติ ไม่พอใจในรูปไม่ต้องตา ไม่พอใจในรสไม่ถูกปาก ไม่พอใจในกลิ่น ไม่พอใจในเสียงที่ระคายหู ไม่พอใจในผัสสะที่ทำให้เจ็บปวดหนาวไป ร้อนไป ทำให้ไม่สบาย หงุดหงิด งุ่นง่าน โกรธ เกลียด รังเกียจ เป็นทุกขเวทนา หรืออารมณ์รับรู้สีกพอใจในรูปถูกตาพอใจในรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ขม ถูกปาก พอใจในกลิ่นหอมชื่นใจ พอใจในเสียงไม่ขัดหู พอใจในสัมผัสอ่อนนุ่มเย็นสบาย มีอารมณ์โลภ อยากได้ อยากมี อยากเป็น ได้ก็ดีใจ หรืออารมณ์โกรธ ไม่ได้ก็เสียใจ น้อยใจ ฟุ้งซ่าน เดือดร้อน กลุ้มใจ เมื่อพิจารณาเห็นอยู่ รู้อยู่ เข้าใจได้ในทุกขเวทนา สุขเวทนาที่เกิดขึ้น เรียกว่า **ถึงเวทนาในเวทนา** และเห็นชัดใน

เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกขเวทนา สุขเวทนานั้นๆ ก็เพราะกิเลส
ตัณหา อุปาทาน ผูกพันในสิ่งนั้นๆ เกิดสังขารจิตปรุงแต่ง เรียกว่า

รู้สมุทัยอริยสัง

พิจารณาให้เห็น **จิตในจิต** รู้ เห็น เข้าใจถึงเหตุปัจจัย
สมุทัยที่ทำให้เกิดทุกขเวทนา สุขเวทนา เพราะจิตถูกกิเลส
ตัณหา อุปาทาน ครอบงำอยู่ ไปยึดมั่นถือมั่น ผูกพันสำคัญ
หมายเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา เมื่อพิจารณาแจ้งชัด
รู้ทัน ทำจิตปล่อยวางขั้นที่ ๕ ไม่ยึดถือ ไม่ผูกพัน ไม่ปรุงแต่ง
ไม่ถือสา วางจิต ควบคุมจิต อยู่ในความสงบระงับ เป็นอุเบกขา
หลุดพ้นจากอารมณ์หลง โลก โกรธ อันเป็นตัวกิเลสและอุป-
กิเลสได้ขาดสนิท เรียกว่า ถึง**นิโรธอริยสัง** เมื่อทำจิตหลุดพ้น
จากกิเลส ตัณหา อุปาทานได้จริง ก็เป็นการถึง**ธรรมในธรรม**
เพราะจิตเกิดเป็นธรรมมารมณ รู้ อยู่ เห็น อยู่ เข้าใจ อยู่ แจ้งชัด
ในการกระทำที่เป็นไปตามหลักสังขารธรรมที่เกิดจริง เป็นจริง เห็น
จริงในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไปสู่ความเกิด แก่
เจ็บ ตาย รู้ปล่อย รู้วาง สงบระงับจิต ได้ผลวิมุตติหลุดพ้นได้
แล้วจริง เป็นสมุจเฉทวิมุตติแล้ว เรียกว่า ถึง**มรรคอริยสัง**



๙ การรวมสภาวะโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ๙

ใ ห้ เ ช้ า สู่ อ ริ ย สัจ

ภายในกาย ตา หู จมูก ปาก กาย รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นภายนอก เป็นรูป รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไปสู่ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นภายใน เป็นนาม ที่จะต้องได้รับการกระทบสัมผัสให้เกิดสังขาร-ธรรม ปรุณต์เกิดทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เป็นปัจจัยให้เกิดกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นบ่อเกิดแห่งทุกขอริยสัจ อยู่ทั้งสิ้น

เวทนาในเวทนา คือ จิตเจตสิกรับรู้ รับรู้สีกต่อการกระทบสัมผัสที่เกิดขึ้นทางตา หู ปาก ลิ้น จมูก กาย รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็น เวทนานอก เป็นรูป มีการประกอบด้วยอิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ ความพอใจในหลักการปฏิบัติที่เห็นแล้วว่าดีจริง วิริยะ ตั้งใจปฏิบัติให้ได้ยิ่งขึ้น จิตตะ จิตตั้งมั่นไม่ลังเลสงสัย วิมังสา หมั่นพิจารณาไตร่ตรองในสิ่งที่กระทำนั้น และอินทรีย์ ๕ พละ ๕ คือ ศรัทธา มีความเชื่อมั่นเห็นจริงในสัจธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ตั้งใจปฏิบัติตาม วิริยะ ความพากเพียรมุ่งมั่นปฏิบัติให้เห็นผล สติควบคุมจิต รู้ตัวทั่วพร้อม มีสัมปชัญญะ ให้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นทุกขณะจิตให้ได้ อยู่เสมอ สมาริ จิตตั้งมั่น ปัญญา รู้เข้าใจ แจ่มชัด เห็นผล

เนื่องในปัจจัยนั้นๆ รวมให้จิตตั้งมั่นประกอบพร้อมด้วย
 พิจารณาใคร่ครวญให้รู้แจ้ง เข้าใจชัดในเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิด
 ทุกขเวทนา สุขเวทนา เพราะยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตน เป็นอัตตา
 ซึ่งทำให้เกิดตัณหา อุปาทาน ภพชาติ โสภปริเวทนาการ สืบต่อ
 หมุนเวียนอยู่ไม่จบสิ้น เมื่อเห็นความผิด ความถูก ความชั่ว
 ความดี ความจริง ความไม่จริง ได้ชัดเจน เป็นการรู้เหตุปัจจัย
 สมุทัย เป็นการรู้ตัว **สมุทัยอริยสัง** เรียกว่า **เวทนาใน เป็นนาม**
จิตในจิต เป็นตัวการที่รู้เหตุ สมุทัย ปัจจัยทั้งหลาย
 ทั้งปวงที่ทำให้เกิดทุกขเวทนา สุขเวทนา อันเป็นตัวทุกขอริยสัง
 เรียกว่า **รู้จิตนอก เป็นรูป** อันประกอบพร้อมด้วย **สัมมปธาน ๔**
 คือ **สังวรปธาน** มีความสำรวมระวังไม่ให้เกิดอกุศลจิต จิตชั่ว
 เกิดขึ้น **ปหานปธาน** คอยละ คอยวาง คอยปล่อย คอยตัด
 สิ่งที่เป็นอกุศลจิตนั้นๆ **ภาวนापธาน** ดูจิต จับจิตให้จิตตั้งมั่น
 สงบบริสุทธิให้ได้เสมอๆ **อนุรักษนปธาน** รักษาควบคุมจิตให้
 ตั้งมั่นอยู่ได้ไม่เสื่อมถอย ให้จิตสงบยิ่งๆ ขึ้น และประกอบด้วย
โพชฌงค์ ๗ คือ **สติ** ความรู้ตัวทั่วพร้อม **ธรรมวิจยะ** พิจารณา
 ตริตตรองในหลักสังขารม **วิริยะ** พากเพียรให้ถูกต้องตามหลัก
 สังขารม **ปีติ** พอใจยินดีในผลที่เกิดจากการปฏิบัตินั้นๆ
ปีสัสทธิ มีความสงบระงับ **สมาธิ** มีจิตตั้งมั่น **อุเบกขา** ปล่อย
 วางจิตเฉย ไม่เดือดร้อน **ดีนรณ** ไม่ทุกข์ไม่สุขในสิ่งนั้นๆ และมี
พรหมวิหาร ๔ คือ **เมตตา** สงสาร **กรุณา** ช่วยเหลือ **มุทิตา** ยินดี
 ด้วย **อุเบกขา** วางเฉย มี **hiri** มีความละอายตนเองเมื่อเกิด

ทำอกุศลจิตขึ้นที่ตน **โอดตปปะ** เกรงกลัวบาปกรรมอันจะเป็น
 วิบากใส่ตนเมื่อจะทำผิด เป็นจิตที่รู้อยู่ เห็นอยู่ เข้าใจแจ่มชัด
 อยู่ในเหตุในปัจจุบันนั้นๆ อันเป็นโทษเป็นภัยให้ตนเข้าใจจิต รู้จิต
 รอบ ทำการปล่อยวางจิต ไม่มีโกรธ ไม่มีโลภ ไม่มีหลง ไม่มีทุกข์
 ไม่มีสุข วางจิตเฉย สงบ เป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตาจิต จิตเป็น
 หนึ่ง เบา ว่าง โปร่งใส พ้นนิเวรณ์ทั้งปวง จิตตั้งอยู่ในทิวรรณ-
 วิหาร ถึง**นิโรธอริยสังข์**แท้จริง เรียกว่า **จิตใน เป็นนาม**

ธรรมในธรรม เป็นธรรมารมณฺ์ ที่รู้เข้าใจเห็นจริงใน
 หลักปฏิบัติถูกต้อง **เป็นรูป** ที่มีการประกอบไปด้วยอริยมรรค
 องค์ ๘ คือ **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ **สัมมาสังกัปปะ** ความ
 ดำริชอบ **สัมมาวาจา** การพูดที่ถูกต้อง **สัมมากัมมันตะ** กระทำ
 การงานชอบ **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีพด้วยความสุจริต **สัมมา-
 วายามะ** ความขยันหมั่นเพียร **สัมมาสติ** มีสติสัมปชัญญะรู้ตัว
 ทัวพร้อม **สัมมาสมาธิ** มีความสงบ เบาว่าง มีการพิจารณารู้แจ้ง
 เห็นผล ได้ผลจริง จิตหลุดพ้นขาดสนิห จิตสงบสุขเย็น รู้อยู่
 เห็นอยู่ เข้าใจอยู่แจ่มชัด ไม่ถือมั่นยึดมั่น ปล่อยวางตัวตน
 มีแต่สัญญา จำหมายรู้อยู่ จิตเฉย สงบ เป็นสมุจเฉทวิมุตติ
 ถึงซึ่งสัญญาเวทิตินิโรธที่เป็น **อริยมรรค** เป็นผล เป็นนิพพาน
เป็นนาม





❧ ปฏิภาณมูปาบาท ❧

๑. อวิชชา ความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความหลงวนด้วย โมหาคติ ผูกพันยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตน เป็นอัตตา ไม่ปล่อย ไม่วาง ประกอบพร้อมด้วยนิรอรณ ๕ มี “**กามฉันท์**” รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จิต “**พยาบาท**” ปองร้ายผู้อื่น “**ถีนมิทระ**” จิตหดหู่ซึมเซา **วิจิกิจฉา** ลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ “**อุทธัจจกุกกุจจะ**” ฟุ้งซ่านและรำคาญที่ทำการก่อเกิดการปรุงแต่งสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวงให้เต็มไปด้วยความโกรธ ความโลภ ความหลง ขึ้นที่จิต เป็นปัจจัยก่อเกิด “**สังขารทุกข์**” อยู่ทั้งสิ้น

๒. สังขาร คือ จิต เจตสิกที่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ปล่อย วาง ทำให้เกิดการปรุงแต่งเป็นตัวเป็นตน ยึดถือเป็นเรา เป็นเขา ทำให้เกิดความทุกข์ ความสุข ความผูกพัน ความอยากได้ อยากเอา อยากเป็น อันคือกิเลสและอุปกิเลสอยู่ทั้งสิ้น จึงเป็น ปัจจัยให้เกิดเป็น **วิญญาน** เกาะเกี่ยวกันอยู่นั่นเอง

๓. วิญญาน คือ ตัวยับรู้รับเห็นกระทำการปรุงแต่ง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มองเห็นได้ และมองไม่เห็นให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อยู่ทุกขณะจิต เป็นปัจจัยให้เกิด **เป็นรูป เป็นนาม**

๔. รูป นาม สิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำปรุงแต่งทั้งหลาย ทั้งปวงที่มองเห็นได้ และมองไม่เห็นเป็น “**รูป**” จิต เจตสิกที่ รู้สึกรับรู้การกระทำปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง ยึดถือผูกพันให้ เป็นตัวเป็นตน เป็น “**นาม**” เป็นปัจจัยให้เกิด “**สพฺพายตนะ**”

๕. สฟายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่รับการกระทบสัมผัสอยู่ ผัสสะอยู่ทั้งลึ้น เป็นปัจจัยให้เกิดสัมผัส

๖. สัมผัส คือ การรับรู้ลึกจากการกระทบผัสสะ จาก สฟายตนะทางใดทางหนึ่ง ให้เกิดขึ้นเป็นปัจจัยให้เกิดทุกขเวทนา สุขเวทนา

๗. เวทนา คือ ตัวทุกข์ขอรียลัจ เมื่อเกิดการกระทบ สัมผัสขึ้นทางใดทางหนึ่ง จิตเจตสิกรับรู้การกระทบสัมผัสนั้น เกิดอารมณ์เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา ถือสาหาความ ไม่ปล่อย ไม่วาง ให้เกิดมีชอบ ชัง รัก เกลียด โทสะ ปฏิฆะ เตือดร้อน ดิ้นรน พยาบาท อยากได้ อยากเอา อยากเป็น มีดีใจเสียใจ อันเนื่องด้วยความโกรธ ความโลภ ความหลง ให้เป็นทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา อันเป็นปัจจัยก่อเกิด **ตัณหา ภว- ตัณหา วิภวตัณหา** อยู่ทั้งลึ้น

๘. ตัณหา คือ ความใคร่อยาก มัวเมา หลงติดอยู่กับ กิเลสอุปกิเลสทั้งหลายที่เกิดขึ้นในจิต เพราะหลงในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อันคือกามคุณ ๕ ผูกพันปรุ่งแต่ง ยึดมั่น ไม่ปล่อย ไม่วาง ก่อเกิดความโกรธ โภภ หลง เกี่ยวโยงอยู่ในจิต เป็น กามตัณหา ภวตัณหาอยู่ทั้งลึ้น ที่เป็นปัจจัยให้เกิด **อุปาทาน**

๙. อุปาทาน คือ ความผูกพันสะสมเกิดอยู่ในจิต เกาะเกี่ยวในขันธทั้ง ๕ ไม่ปล่อยไม่วาง ยึดเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา ปรุ่งแต่งก่อเกิดผูกพัน สร้างสมเป็นปัจจัยให้เกิด

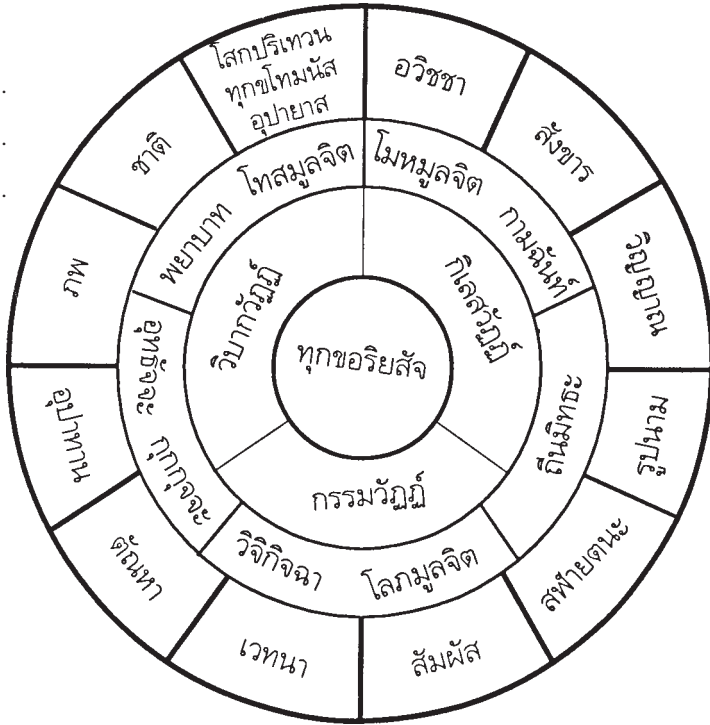
ภพ ขึ้น วนเวียนอยู่นั่นเอง ไม่มีการจบสิ้น

๑๐. ภพ เป็นที่ตั้งของวิบาก ตามกรรมของแต่ละคน ที่กระทำปรุงแต่งก่อเกิดรูปขันธ์ นามขันธ์ จิตขันธ์ ดี เลว ประณีตเพียงใดก็จะต้องได้รับ ได้เกิดตามวิบากกรรมนั้นๆ ด้วยกันทั้งสิ้น เพราะจิตผูกพัน ยึดมั่นอุปาทานนั้นๆ ไม่ปล่อย ไม่วาง จึงเป็นปัจจัยให้เกิด **ชาติ**

๑๑. ชาติ คือ การรวมเกิดของรูปขันธ์ นามขันธ์ จิตขันธ์ที่ถูกปรุงแต่งขึ้นแล้วตามวิบากกรรมนั้นๆ ให้หมุนเวียน เปลี่ยนแปลง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป สู่การเสื่อมสลายของขันธ์ อยู่ทุกขณะจิต มีความชราและมรณะเป็นที่สุด อันเป็น วัฏฏะที่หมุนวนเวียนอยู่ไม่รู้จบ จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิด **ทุกขโสภปริเทวน ทุกขโทมนัสอุปายาส**

๑๒. โสภปริเทวนทุกขโทมนัสอุปายาส เพราะไม่ปล่อย ไม่วางตัวตนอึดตา จิตยึดมั่นถือมั่น ผูกพันเป็นตัวเราของเราอยู่นั่นเอง ไม่มีสติสัมปชัญญะพิจารณาให้เห็น**ทุกขอริยสัจ สมุทัย อริยสัจ นิโรธอริยสัจ มรรคอริยสัจ** เพราะโมหะอวิชชา ปกคลุมอยู่ด้วยกิเลส อุปกิเลสทั้งหลาย มีแต่โศกเศร้าพิริ้วไรรำพันรำให้ ทุกข์ทนม่นหมอง เสียใจ น้อยใจ เจ็บใจ ผูกใจเจ็บ จำไว้ไม่รู้จบ ให้กระทำการก่อเกิดทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม ให้เป็นวิบากกรรมใส่ตนอยู่โดยไม่รู้ไม่เข้าใจ เป็นวัฏฏะหมุนวนอยู่ ไม่หลุดพ้นไปได้เลย

๙ การขยายแยกปฏิจจสมุปบาท ๙
ที่ซับซ้อนผูกพันสืบเนื่องหลายชั้น



จะชี้ตั้งแต่ชั้นในสุดออกมาหารอบนอก ดังนี้

จุดกลางคือ ทุกขอริยสัจที่ก่อเกิดอยู่ในตัวคนเรา
พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่

ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป เพราะความไม่เห็นทุกข์ ไม่รู้เหตุที่เกิดทุกข์ ไม่รู้จักการดับทุกข์ เพราะไม่เข้าใจว่า ตนอยู่บนกองทุกข์ หลงว่าทุกข์นั้นคือสุข จึงเดินวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏทั้ง ๓ ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ ๑ เพราะชีวิตที่เป็นไปด้วย **กิเลสและอุปกิเลส** ครอบงำจิต จิตก็จะคิดจะนึก จะบงการให้กระทำ เป็นมโนกรรม ให้พูดจาวากกล่าวต่างๆ เป็นวจีกรรม ให้กระทำด้วยมือ-เท้าเป็น กายกรรม อันเป็นการสร้างสมกรรมให้แก่ตน เพราะการกระทำ คือ**กรรม** ก่อเกิดผลคือ **วิบากกรรม** สืบต่อ

ช่วงที่ ๒ เพราะจิตครอบงำอยู่ด้วย **โมหมูลจิต** ไม่รู้เท่าทันในกิเลสและอุปกิเลสทั้งหลาย หลงโง่งมงายมัวเมาอยู่ใน กองกามฉันท์ รูป, รส, กลิ่น, เสียง, สัมผัส ทำให้จิตไม่เข้มแข็ง หดหู่ ซึมเซา เคลิบเคลิ้ม หลับไหล ไม่กระปรี้กระเปร่า เป็น ถีนมิทธะ ไม่มีความเชื่อมั่นตนเอง ไม่แน่ใจ มีแต่ลัถ์เลสงสัย เป็นวิจิกิจฉา เกิดความโลภในจิตด้วยโลภมูลจิต อยากรได้, อยากรมี, อยากรเป็น, อยากรให้สมใจตน เมื่อไม่ได้สมใจ จิตใจก็ เกิดฟุ้งซ่าน เกรี้ยวกราด หงุดหงิด รำคาญใจ จิตใจซัดส่าย เป็น **อุทธัจจกุกกุกจะ** เกิดปฏิกะ ไม่พอใจ โกรธ ผูกโกรธ **พยาบาท** ด้วยโทสมูลจิต

ช่วงที่ ๓ เพราะอวิชชาความไม่รู้เท่าทันในกิเลสและ อุปกิเลสทั้งหลายนี้เอง เป็นปัจจัยให้เกิด**สังขาร** จิตปรุงแต่ง ผูกพัน ยึดมั่นถือมั่นเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน ผู้รู้ความยึดถือ

เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา เป็นปัจจัยให้เกิด**รูปนาม**ที่เป็นจิตเจตสิก ยึดมั่นสำคัญหมาย ให้เกิดพลังงานปรุงแต่งสืบต่อ เป็นปัจจัยให้เกิด**สฬายตนะ** เป็นตัวเป็นตน เป็นแห่งเป็นก้อน เป็นร่างกาย หู ตา จมูก ปาก ลิ้น เป็นปัจจัยให้เกิด **สัมผัส ได้ยิน ได้เห็น ได้รู้รส ได้รับผัสสะ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง** เป็นปัจจัยให้เกิด**เวทนา** รับรู้สึกไม่ชอบใจ เป็นทุกขเวทนา ชอบใจ เป็นสุขเวทนา เป็นปัจจัยให้เกิด **ตัณหา** ความใคร่อยากที่ซับซ้อน เกาะเกี่ยวเหนียวแน่นโยงใย เป็นปัจจัยให้เกิด **อุปาทาน** ยึดมั่น เป็นสัญญาจำได้หมายรู้ผืนึกแน่น เป็นปัจจัยให้เกิด **ภพ** สลัก รุปรอยประทับไว้ทั้งดีและชั่วตามกรรมนั้นๆ เป็นปัจจัยให้เกิด **ชาติ** ตามวิบากกรรมให้เป็นไป ผิดแผกแตกต่างกันได้ มีผล ไม่เท่ากัน ไม่เหมือนกัน มีความแก่ ความเจ็บ ความตายอยู่ตลอดเวลา เป็นปัจจัยให้เกิดโสภบริเวทนทุกขโทมนัส อุปายาส จิตใจเคร่งเครียด เศร้าหมอง ไม่ผ่องใส เพราะไม่รู้เท่าทันในกิเลส และอุปกิเลสทั้งหลายนี้เอง จึงต้องเดินทางหมุนวนเป็นปฏิจ-สมุปบาท เชื่อมโยง สืบต่อ เวียนแล้วเวียนเล่าอยู่ไม่รู้จบไม่รู้สิ้น

ถ้าเราเห็นทุกขอริยสังข์ รู้ทันได้ที่เวทนานี้ รู้ตามความเป็นจริงของสิ่งที่ได้รับกระทบสัมผัสนั้น รู้สมุทัย เหตุที่ทำให้เกิดเวทนาขึ้น เข้าใจชัดเจน จิตไม่ถือสา ให้อภัย ไม่ยึดมั่นถือมั่น วางจิตได้ขาดสนธิ เป็นอทุกขมสุขเวทนา มีสัญญาที่ลึกแต่ว่าจำได้หมายรู้ตามความเป็นจริง สังขารจิตไม่ปรุงแต่งด้วยอารมณ์

โมหมูลจิต โลกมูลจิต โทสมูลจิต เป็นวิญญานที่มีปัญญารู้แจ้ง
 เข้าใจชัดในเวลานั้น **ดับอวิชชา** ก็เกิดเป็น**วิชชา** รู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูก
 รู้ผิด **สังขาร** ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ปรุ่งแต่ง เป็นไปตามเหตุปัจจัย
 นั้นๆ **วิญญาน** ก็รู้แจ้งเข้าใจชัดในความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ
รูปนาม ก็สักแต่ว่า รูปนาม **สพายตนะ** ก็สักแต่ว่า สพายตนะ
สัมผัส ก็สักแต่ว่าสัมผัส **เวทนา** ก็เป็น อทุกข์ขมสุขเวทนา
 ไม่เป็นทุกข์ ไม่มีสุข จิตใจเป็นอุเบกขา สงบเย็นเป็นปกติ
 เกิดมรรคปฏิบัติที่เดินถูกทาง ทำให้ **ตัณหา** เป็น **วิภวตัณหา**
 ที่ไม่มีกิเลสเจือปน **อุปาทาน** ก็เป็น **สัญญา** จำได้หมายรู้ แต่
 ไม่ยึดถือมั่น สักแต่ว่า รู้แจ้งในทุกข์ รู้แจ้งในสมุทัย เหตุที่
 ทำให้เกิดทุกข์ รู้การทำนโรธ ปล่อยจิตวางใจ ไม่ถือสาหาความ
 สืบต่อได้ขาดสนิท **ภพ** ก็สลักรूपรอยที่บริสุทธ์ **ชาติ** ก็เกิด
 แต่ความดีที่สงบสุขเย็น ไม่มี**โสกะ** **ปริเทวนะ** **ทุกข์** **โทมนัส**
อุปายาส เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ทำความหลุดพ้นจากทุกข์
 เป็นสมุจเฉทปหาน เป็น**นิพพาน** ให้ได้ให้มีแก่ตนยิ่งๆ เรื่อยๆ
 ไปจนถึงที่สุด ด้วย**มิจฉา** มีปัญญา ก่อเกิดสังขารธรรมที่งาม
 พร้อม เป็นพระแท้จริงตามภูมิปัญญาที่ทำได้ แม้จะยังไม่ได้
 บรรลุก็ตาม แต่ถ้าผู้ใดไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่เห็นในทุกขอริยสัง
 เพราะ**อวิชชา**ปิดบัง ก็ต้องวนเวียนแล้วๆ เล่าๆ เป็นไปตาม
 ปฏิจจสมุปปาทที่ซับซ้อนซ่อนแฝง ไม่รู้จบอยู่นั่นเอง



❧ แยกฐีสภาวะของจิตที่เกิดขึ้นได้เป็นได้ ❧ จากเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น

สภาพสภาวะของจิตในขณะลืมหืมตาปัจจุบันนี้ ที่เรียกว่าอยู่ในภานทั้ง ๙ นั่นคือ ในขณะที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น จะมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาพร้อมอยู่ในองค์มาน เริ่มมีวิตก วิจาร์ ปิติสุข อุเบกขา จิตสงบไคร่ครวญอยู่ในสิ่งที่เกิดขึ้น วางจิตสงบระงับ เห็นอยู่ รู้อยู่ในสิ่งนั้นๆ (ภาน ๑) จิตเป็นหนึ่ง ผ่องใสไม่ดิ้นรน เตือดร้อน เป็นทุกข์ไม่ปรุงแต่งวิตกวิจาร์ในเรื่องใดทั้งสิ้น มีปิติสุข อุเบกขาอยู่ในอารมณ์นั้นๆ (ภาน ๒) มีเห็นอยู่ รู้อยู่ เข้าใจอยู่ในจิต ปล่อยวางจิตเฉยสงบ วางปิติสุข (ภาน ๓) จิตสงบเบาว่าง เฉย เป็นเอกัคคตาจิต จิตเป็นหนึ่ง เป็นอุเบกขา เห็นอยู่ รู้อยู่ (ภาน ๔) รู้อยู่ เห็นอยู่ เข้าใจชัดอยู่ในจิต ไม่ยึดตัวตน กายเบาโปร่งใส สงบเย็น เหมือนไม่มีตัวตนอยู่ในอากาศอันญายตนะ (ภาน ๕) มีจิตวิญญานรับรู้ เห็นอยู่ รู้อยู่ ไม่มีการปรุงแต่ง สงบระงับดับอารมณ์ปฏิมะ อุทัจจะใดๆ หหมดสิ้นดับวางขาดสนิท เป็นวิญญานัญญายตนะ (ภาน ๖) จิตโปร่งใสเบาว่าง สงบอยู่ รู้อยู่ เห็นอยู่ เข้าใจอยู่ที่จิตในจิต ไม่ยึดสังขารวางตัวตนขาดสิ้น มีแต่จิตรู้เฉยสงบยิ่งขึ้น เป็นอากิญจัญญายตนะ (ภาน ๗) ปล่อยวางจิตได้ขาดสนิท หลุดพ้นนิวรรณ์ทั้งหลายทั้งปวงหมดสิ้น เป็นแนวสัณญานาสัณญายตนะ (ภาน ๘) จิตสงบตั้งมั่น รู้อยู่ เห็นอยู่ เข้าใจแจ่มชัดอยู่ที่จิตในจิต จิตไม่

ผูกพันในสังขารทั้งหลาย ปล่อยวางสิ้นเกลี้ยงในทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นสมุจเฉทวิมุตติ ที่ประกอบพร้อมในเจตวิมุตติกับปัญญาวิมุตติ รวมกัน จึงถึงซึ่งสัญญาเวทิตนโรธที่แท้จริง (ฅมาน ๙)

เมื่อทำปรัวิฐซ้อน ก็ จะเห็นการสืบทอดของจิตได้ว่า การทำงานของจิตตามลำดับฅมานทั้ง ๙ นั้นก็คือ การทำงานที่เป็นรูปเป็นนามที่ละเอียดสูงขึ้นไปนั่นเอง อันคือ **ฅมานทั้ง ๔ ขั้นต้นนั้นเป็นรูป ฅมานทั้ง ๔ ขั้นสูงนั้นเป็นนาม เป็นตัวรู้** จึงคือเมื่อจิตอยู่ในฅมานที่ ๑ ที่มีจิตเป็นเอกัคคตาจิต จิตเป็นหนึ่งแล้ว มีจิตโปร่งใส เบาว่าง สบาย สงบ มีรู้้อยู่ เห็นอยู่ เข้าใจอยู่ จิตรู้ใคร่ครวญพิจารณาแจ้งชัดอยู่ในจิต ก็เป็นอากาสาณญายตนฅนาณ (ฅมาน ๑ ขั้นละเอียด) มีจิตรู้้อยู่ เข้าใจอยู่ เห็นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ผูกพันสิ่งใด ไม่ยึดในอุปาทานขันธ์ ๕ ใดๆ ก็เป็นวิญญานัญญายตนฅนาณ (ฅมาน ๒ ขั้นละเอียด) ปล่อยจิตเฉยสงบ วางสังขาร วางตัวตน หลุดพ้นสิ้นเกลี้ยง กายเบาว่างโปร่งใส ไม่มีตัวตน มีแต่รู้้อยู่ เห็นอยู่ เข้าใจแจ้งชัดอยู่ จิตผ่องใส สุขเย็น ก็เป็นอากิญจัญญายตนฅนาณ (ฅมาน ๓ ขั้นละเอียด) มีแต่รู้้อยู่ เห็นอยู่ เข้าใจแจ้งชัดอยู่ จิตไม่ยึดผูกพันสำคัญหมายในสิ่งใด มีแต่สัญญาจำได้หมายรู้ ลึกแต่ว่ารู้้อยู่ เห็นอยู่เท่านั้น ละนิรวรณสิ้นเกลี้ยง จิตเฉย สงบ โปร่งใส เบาจิต เบากาย ก็เป็น **เนวสัญญานาสัญญายตนฅนาณ** (ฅมาน ๔ ขั้นละเอียด) จิตหลุดพ้นขาดสนิทแล้วจริง เป็นสมุจเฉทวิมุตติแท้ที่ประกอบด้วย **เจตวิมุตติกับปัญญาวิมุตติ** ๒ ส่วนทำงานรวมกันเป็นสัญญาเวท-

ยิตนโร ที่เกิดแล้วได้แล้วเป็นแล้วในตน เป็นอุกโกโฏภาควิมุติ ถ้วนรอบ ดังที่กล่าวกันว่า พระพุทธองค์ท่านทรงกระทำปรินิพพาน นั้น พระพุทธองค์ทรงอยู่ในฉาน ๔ ฉะนั้นนั่นเอง

สภาพการ **เกิดของสภาวะจิต**นั้น เป็นของละเอียดอ่อน ไม่มีตัวตนที่จะหยิบยกขึ้นมาให้ดูกันได้ มีแต่การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นสภาวะการเดินของจิตที่หมุนเวียนผลัดเปลี่ยน เคลื่อนไหวเร็วมาก เมื่อทำได้แล้ว เกิดแล้ว เป็นแล้ว มีแล้วในตนจริง จะมีสภาวะของจิตที่เป็นเสมือนการกระโดดข้ามขั้นถึงขั้นสูงสุดยอดเลยทีเดียว เปรียบเสมือนดังเปิดพัดลมให้หมุนก็จะเกิดลมเป่าความเย็นขึ้นทันที อันเนื่องมาจากใบพัดที่มีหลายแฉก อยู่ในวงกลมอันเดียวกัน ได้รับพลังงานจากกระแสไฟฟ้าที่ไม่เห็น ไม่มีตัวตนให้เห็นได้ สภาพการเดินของจิตก็เหมือนกัน เท่ากับเราเปิดจิตของเราให้ทำงาน ให้เกิดความรับรู้ ความเห็น ความเข้าใจแจ้งชัด ความว่าง สงบเย็น สว่างโพลงอยู่ในจิต จิตบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ทันทีทันใดตั้งอัตโนมัตติ เหมือนพัดลมเช่นกัน การแจกแจงเป็นภาษากล่าวถึงการทำงานของจิตให้เห็น เป็นรูปเป็นนามนั้น ดูเป็นการเคลื่อนไหวของจิตซ้ำ เป็นเพราะการปั่นภาพ ปั่นภาษา แจกแจงให้เกิดรูปรอยให้เห็นชัดนั่นเอง สภาพสภาวะการทำงานของจิต ที่แยกซึ่กระจายออกไปให้เห็นชัดนี้ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นแล้ว มีอยู่แล้ว ได้ผลเป็นอัตโนมัตติอยู่ในตนแล้ว เป็นสมุจเฉทวิมุติ ที่มีเจโตวิมุติกับปัญญาวิมุติทำงานรวมกัน เป็นสัญญาเวทียิตนโร อันเป็นอุกโกโฏภาควิมุติแท้



☸ สภาวะของญาณ ๑๖ ขณะจิตอยู่ในฌานลุ่มตา ☸
รู้ อยู่ เห็น อยู่ เข้าใจ อยู่

เมื่อเกิดการรับกระทบสัมผัส เกิดความเจ็บ เป็นทุกข์เวทนา ความรู้สึกรับรู้ความเจ็บนั้น เป็นการรู้ในทุกข์เวทนา	เป็น รูป " นาม	} ปรีเฉทญาณ
ความเจ็บอยู่ในเวทนานั้น รู้เหตุปัจจัยในทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น มีการให้อภัย ไม่มีปฏิกษะ ยังรับทุกข์เวทนาอยู่	" รูป " นาม	
ความรับทุกข์เวทนานั้นอยู่ รู้เหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แต่ยังรับทุกข์เวทนานั้นอยู่	" รูป " นาม	} สมสนญาณ
ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น รู้ในเหตุปัจจัย ในทุกข์เวทนานั้น เนื่องจากสังขารจิตปรุงแต่ง	" รูป " นาม	

} อุตัญพพยญาณ

ทุกขเวทนาที่เกิดอยู่ รู้เข้าใจว่าเพราะยึดอุปาทานชั้น สังขารจิตปรุงแต่งรับทุกขเวทนาอยู่	เป็น รูป } " นาม }	กังคณญาณ
ทุกขเวทนาที่เกิดอยู่ เห็นโทษภัยในการยึดอุปาทานจิต สังขารจิตปรุงแต่งเกิด ทุกขเวทนาอยู่	" รูป } " นาม }	ภยญาณ
ทุกขเวทนาที่เกิดอยู่ รู้เข้าใจในเหตุปัจจัยในโทษภัย ที่ยึดอุปาทานอยู่	" รูป } " นาม }	อาทีนวญาณ
ทุกขเวทนาที่เกิดอยู่ พิจารณาเห็นอยู่ รู้อยู่ เข้าใจชัดว่า ด้วยจิตยึดอุปาทานชั้น ไม่วางจิตให้หลุดพ้น	" รูป } " นาม }	นิพพิทาญาณ
ทุกขเวทนาที่เกิดอยู่ จิตรู้แจ้งชัดในโทษในทุกข์ที่รับอยู่ เกิดการวางจิตวางอุปาทานชั้น นั้นๆ ได้	" รูป } " นาม }	มุญฺจิตกัมมญาณ

ตัวทุกขเวทนาที่วางได้นั้น
เห็นรู้ผลที่เกิดจากการวางจิต
ไม่รับรู้ในทุกขเวทนานั้นได้

เป็น รูป }
" นาม } ปฏิสังขยาญาณ

ตัวทุกขเวทนาที่วางได้นั้น
พยายามวางจิตให้ขาดสนิท
เพราะเข้าใจในการวาง
ทุกขเวทนานั้นได้

" รูป }
" นาม } สังขารุเบกขาญาณ

ตัวทุกขเวทนาที่วางได้นั้น
เห็นผลชัดในเหตุที่วางจิตได้
ขาดสนิทเพราะดับอุปาทานขั้นนี้
ไม่ยึดสังขารแล้ว

" รูป }
" นาม } สัจจานุโลมญาณ

ตัวทุกขเวทนาที่วางได้ขาดสนิท
เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
ของทุกขเวทนานั้น
เมื่อวางจิตได้ขาดสนิท

" รูป }
" นาม } โคตรภูญาณ

ตัวทุกขเวทนาที่วางได้ขาดสนิท
รู้แจ้ง เข้าใจในเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น
และเห็นผลที่เกิดแล้วสงบเย็นอยู่

" รูป }
" นาม } มรรคญาณ

ผลของการวางจิตได้ขาดสนิท	เป็น รูป	} ผลญาณ
รับรู้แจ้งชัดในผลที่ได้แล้ว		
เป็นแล้ว เกิดแล้ว ดับทุกข์ได้แล้ว		
จิตได้เป็นสมุจเฉทวิมุตติ	” นาม	

ความสงบสุขเย็นเป็นอุเบกขาเฉยอยู่ ”	รูป	} ปัจจเวกขณญาณ
จิตสงบรู้อยู่ เห็นอยู่ เข้าใจอยู่		
ในทิวธรรมสุขวิหารอย่างแท้จริง	” นาม	



☸ สภาวะที่เป็นข้อพิสูจน์ให้เห็นหลักธรรม ☸ อันประกอบด้วยญาณทั้ง ๔ ที่ให้ผลเกิดได้ในตน

ประสบการณ์ที่เป็นข้อพิสูจน์ ที่ข้าพเจ้าได้รับนั้นก็คือ ขณะที่ข้าพเจ้านั่งไปในรถโดยสารด้านหลัง ต่อจากที่นั่งคนขับนั้น ข้าพเจ้าก็ทำจิตให้สงบ มีสติตั้งมั่น รู้ตัวทั่วพร้อม อยู่ในอุเบกขา เกิด**รูปญาณ ๔** มีรู้อยู่ เห็นอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปอย่างชัดเจน แต่จิตไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ปรุงแต่งต่อสิ่งใดๆ ที่ผ่านทางตา ทางหู ทางสัมผัส ก็สักแต่ว่ารู้ เห็น เข้าใจ แล้วก็วางจิต ปล่อยจิต ไม่เกี่ยวข้องในสิ่งนั้นๆเลย จิตสงบนิ่งอยู่ เรียกว่า เกิด**วิปัสสนาญาณ** ได้เห็นรถคันหนึ่งพุ่งท้ายลากจูงรถอีกคันหนึ่งสวนมา ข้าพเจ้าเห็นเหล็กที่ยึดรถคันท้ายหลุดลงที่ถนนเสียงดังได้ยินชัด หันไฉนรถคันที่พุ่งท้ายเสียหลักพุ่งเข้ามาชนหน้ารถคันที่นั่งอยู่เสียงดังสนั่น ข้าพเจ้าเห็นตลอดจนกิริยาท่าทางของคนขับรถที่พยายามบังคับรถอย่างเต็มที่ แม้เสียงคนร้องและลมได้รับบาดเจ็บกันก็รู้เห็นตลอดเวลา ในขณะที่นั้นจิตเป็นอุเบกขา เบาว่าง โปร่งใส สว่างโพล่ง สงบเฉย ไม่สะดุ้งกลัววิตกแต่อย่างใดเลย เกิด**มโนมยทธิญาณ** ไม่รับรู้ต่อการกระทบสัมผัสสิ่งใดทั้งสิ้น จิตทั้งตัวตนหลุดพ้น มีความรู้สึกว่าตัวลอยอยู่ในอากาศ มองลงไปทีไรรถ เกิด**อิทธิวิธญาณ** พอดีรถหยุดนิ่ง เขารับลงรถกัน ก็รู้สึกตัวว่าเรานั่งอยู่ในรถที่เดิม

ร่างกายไม่เป็นอะไรเลย ลูกขึ้นลงจากรถด้วยจิตใจสงบเป็นปกติ ไม่มีปฏิกิริยา อุทซัจจะใดๆ เมื่อลงจากรถแล้ว ผู้คนถกเถียงวิพากษ์วิจารณ์ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกันต่าง ๆ นานา รู้เท่าทันในอารมณ์จิตของแต่ละคนที่แสดงออกมา ทั้งทางกายและวาจาได้ชัดเจน เกิด**ทิพยโสตญาณ** จิตมีความสงบตั้งมั่น มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม จิตพ้นจากนิวรณ์ทั้งปวง เกิด**เจโตปริยญาณ**

เมื่อกลับไปถึงที่พัก ย้อนระลึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาเล่าให้ญาติพี่น้องฟังกัน ด้วยจิตใจที่สงบเย็นเป็นปกติธรรมดา เกิด**บุพเพนิวาสานุสติญาณ** จิตรู้เข้าใจการเกิดการดับของกิเลส ตัณหา อุปาทานทั้งหลายแจ้งชัด เกิด**จตุตปตญาณ** จิตอยู่ในความสงบเย็นเป็นปกติ เหมือนไม่มีเหตุการณ์อันตรายอะไรเกิดขึ้น เกิด**อสาขยญาณ**

ประสบการณ์อีกเรื่องหนึ่ง ในขณะที่ออกจาริกกันนั้น ได้ไปพักที่ตำบลลาดบัวขาว ร.ร.นิยมมิตร เวลาประมาณ ๔-๕ โมงเย็น ขณะที่ข้าพเจ้าเดินออกมาจากห้องน้ำได้ประมาณ ๕ ก้าว ได้มีฝูงวัวฝูงหนึ่งประมาณ ๒๐ กว่าตัว ถูกไล่ต้อนออกมาจากซอยโรงเรียน วิ่งแตกกระจายกันตรงมาที่ข้าพเจ้ายืนอยู่ ชั่วขณะนั้นเอง ข้าพเจ้ารู้ที่อยู่ เห็นอยู่ เข้าใจได้ชัดว่าอะไรจะเกิดขึ้น ได้วางจิต ปล่อยจิต ยืนสงบนิ่งเป็นอุเบกขา ไม่ปรุงแต่ง ปล่อยวางทั้งตัวตน วางจิตไม่ผูกพันยึดถือ ทั้งสังขารได้ขาดสนิท จิตหลุดพ้นเบาว่างเหมือนไม่มีตัวตน มีแต่จิตรู้แจ้ง เห็นอยู่ รู้อยู่

เข้าใจอยู่ชัดเจน เมื่อฝูงวุ้นนั้นวิ่งมาเกือบถึงตัวข้าพเจ้า ห่างประมาณ ๒ ก้าว ฝูงวุ้นนั้นเกิดชะงัก สะดุ้ง ผงะหันรีหันขวาง ถอยหลังกลับไปทางอื่นทันที ฝูงวุ้นกระทำอยู่เช่นนั้นหลายตัว ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที ก็หลีกไปหมด

ประสบการณ์อีกเรื่องหนึ่งที่เกิดขึ้นเป็นข้อพิสูจน์ว่าเมื่อได้รับการกระทบผัสสะถึงกายโดยตรงแล้ว จะรู้ทันอารมณ์จิต ปล่อยวางอารมณ์จิตได้แค่ไหน ก็เห็นได้รู้ได้ด้วยตนเอง

ในขณะที่ยืนรับบาตรอยู่นั้น จิตสนใจเฉพาะหน้าอยู่นั้น สุนัขได้ตรงเข้ามากัดข้อเท้าข้างหลังโดยไม่ทันรู้ตัว เกิดการสะดุ้ง และทันทีนั้นก็รู้ตัว มีสติพิจารณารับรู้ในทุกขเวทนานั้น รู้เหตุปัจจัยแห่งสมุทัยที่เกิดทุกขเวทนานั้นมาจากอะไร มีสติสัมปชัญญะ พิจารณาในการกระทำของสัตว์นั้นว่า มันทำเพราะความไม่รู้ ก็วางจิตไม่ถือโทษ จิตสงบเป็นปกติทันที ไม่มีโทษประวิริยะแต่อย่างใด เห็นเข้าใจในการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ต้องเป็นไปตามกรรม ตามวาระของวิบากนั้นๆ ให้อภัย โอลิกรรมให้พร้อมไม่ผูกใจเจ็บ ไม่ทุกข์ร้อนในทุกขเวทนานั้นได้ขาดสนิท จิตสงบเป็นปกติ

ในขณะที่เดินกลับจะต้องเดินลุยน้ำเพราะน้ำท่วม จิตรู้ว่าถ้าสุนัขกัดแล้วต้องไม่แพ้ลถูกน้ำ แต่เมื่อจิตวางแล้ว ไม่มีทุกขเวทนาเกิดเจ็บปวดแต่อย่างไร จิตปล่อยตามกรรมตามวาระเดินลุยน้ำมาตามปกติธรรมดา เมื่อมาถึงที่พักตรวจดูบาดแผล

แห่งหาย ไม้มีความเจ็บปวดแต่อย่างใด

แม้นอนหลับวางจิตดับสนิท เกิดนิมิตว่าถูกเพื่อน ทำร้ายถึงอาการสาหัส ไม้เห็นตัวและรู้การกระทำนั้นชัดว่าเนื่องมาจากการเข้าใจผิด จิตไม่มีอารมณ์โทสะและปฏิฆะแต่อย่างใด และเห็นในโทษภัยของผู้กระทำ จิตก็ให้อโหสิกรรม ไม้ถือสาเลย จิตวางเฉย ไม้แต่อดร้อนทุรุษุรายในทุกขเวทนานั้น มีการรักษาไปตามเหตุปัจจัยนั้น นี่เป็นการชี้ให้เห็นว่า แม้ในจิตก็ขาดได้สนิทจริง

ที่กล่าวขึ้นมาทั้งหมดนี้เป็นการพิสูจน์ให้เห็นว่า การปฏิบัติที่ถูกต้องตรงทางนั้นให้ทำที่จิต เข้าใจจิต อ่านจิตให้ได้ชัด วางจิตให้ได้จริงถึงจิตในจิต ก็ให้ผลหลุดพ้นขาดสนิทได้จริง ไม่ใช่กดข่ม ดับได้ไม่แสดงออกมาทางกายเลย แต่ในจิตยังขาดไม่จริง เมื่อเกิดการกระทบอีก ก็เอาเรื่องเก่าขึ้นมาทับกับเรื่องใหม่ จิตเกิดโทสะ ปฏิฆะอีก หรือขณะที่ตื่นอยู่ เข้าใจว่าวางได้จริง แต่เมื่อนอนหลับ อุปาทานจิต อนุสัยจิตในยังวางไม่ขาดจริง ก็มีการผ่นฟุ้งปรุ่งแต่งต่อสู้อันในฝันอยู่นั่นเอง จะเห็นได้รู้ได้ที่ตนเองได้จริง ก็ต้องประกอบด้วยญาณทั้ง ๙ คือ ฌาน วิปัสสนาญาณ มโนเมยทธิญาณ อิทธิวิธญาณ ทิพยโสตญาณ เจตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวขยญาณ ที่ทำงานดั่งอัตโนมัติที่เป็นปัจจัยตั้ง ที่มีที่รู้ได้ ที่เกิดในตนเองเฉพาะตนเท่านั้น

☞ สภาวะของจิตที่ถึงการบรรลุเป็นพระอรหันต์ ☜

สภาพสภาวะของจิตที่ถึงซึ่งสัญญาเวทียตนิโรธ เป็นสมุจเฉทแล้วนั้น จิตต้องรู้ให้ถึงจิตในจิตในขณะปกติวิสัยเสมอๆ เมื่อมีอะไรมากระทบสัมผัสก็มีสติสัมปชัญญะ รู้ด้วยปัญญาพิจารณาถึงเหตุที่เกิดขึ้น มีความเข้าใจชัดในเหตุนั้นๆ ให้ถึงจิตในจิตให้ได้แท้จริงแล้ว ไม่ยึดมั่นถือมั่น จิตไม่ยึดตัวตนว่าเป็นเราเป็นเขา จิตจะปล่อยวางได้สงบสุขเย็นเป็นปกติทันที เป็นเจโตวิมุตติ หลุดพ้นจากสิ่งนั้นๆ ได้เด็ดขาด แม้จะทำงานสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็จะทำงานด้วยใจที่ไม่ยึดถือผูกพัน มีแต่ทำงานนั้นๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดี แม้จะเหน็ดเหนื่อยลำบากเพียงใด จิตก็รู้อยู่ในทุกขนั้นๆ เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น รู้เหตุที่ทำให้เกิดทุกขนั้นๆ จิตจะปล่อยวางทุกข วางตัวตน ไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นการแยกกายกับจิตได้เด็ดขาดจริง มีการทำงานด้วยจิตที่พักวางในตัวเองได้อย่างแท้จริง เป็นจิตที่สงบระงับสุขเย็นเป็นปกติ จิตไม่เศร้าหมองผูกพันใดๆทั้งสิ้น จิตไม่เดือดร้อนกระวนกระวายแต่อย่างไร เมื่อสิ่งใดมากระทบสัมผัสก็รู้แล้ววางได้ทันที เป็นจิตที่อยู่เหนือภวัตรธรรมสุขวิหาร จึงเป็นการถึงซึ่งสัญญาเวทียตนิโรธที่ประกอบด้วย ปัญญาวิมุตติ กับเจโตวิมุตติ ๒ ส่วน ทำงานรวมกันเป็นสมุจเฉทวิมุตติแท้จริง เรียกว่า อุกาโตภาควิมุตติ ที่มีพร้อมอยู่ด้วยสมาธิทั้ง ๗ คือ เป็นอริจิตที่ประกอบด้วยความฉลาดรู้รอบ

๑. สมานิจุสโล เป็นผู้ฉลาดรู้รอบ รู้ทัน ละเอียด รอบ ถ้วนถึงจิตในจิตนั้นๆ

๒. สมานิสสมาบัติ รู้รอบในการทำจิตให้เข้าสู่สภาพนั้นๆ ให้เป็น ให้อยู่ในสภาพนั้นได้เสมอๆ

๓. สมานิสสัจฉิตติ รู้รอบในการทำจิตให้รับสภาพนั้น ให้ตั้งอยู่ ทรงอยู่ แน่วแน่นมั่นคงอยู่ได้จริง

๔. สมานิสสวภูฐาน รู้รอบในการทำจิตให้พ้นจากสภาพนั้นๆ หลุดพ้นเล็กจากสภาพอย่างนั้นๆ ได้จริง

๕. สมานิสกัลลิต รู้รอบ รู้ลึก รู้ละเอียดพร้อม รู้มูล รู้เค้ารู้เรื่องของสภาพอย่างนั้นๆ และทำได้ด้วยอย่างเป็นขั้นเป็นอันแน่ๆ

๖. สมานิสสโคจร รู้รอบ รู้ละเอียดในอารมณ์ในความ เป็นไปที่ต่อเนื่องมีบทบาทอยู่ตลอดของจิตในอารมณ์ต่างๆ

๗. สมานิอภินิหาร รู้รอบในการทำจิตได้เก่งเชี่ยวชาญ หรือมีกำลังจิตแข็งแกร่ง สามารถมีฤทธิ์ มีแรง รู้เห็นได้เด่นชัด มากๆ จนเรียกว่าเป็นอภินิหาร ผู้ประกอบด้วยสมานอันเป็น อริจิตทั้ง ๗ นี้ ย่อมยังจิตให้เข้าไปในอำนาจได้ (เกิด) และไม่ เป็นไปตามอำนาจของกิเลส (ดับ) คือ เป็นผู้รู้เกิด รู้ดับ และทำ เกิดทำดับได้แท้จริง ผู้นั้นก็เป็นผู้บรรลุเป็นพระอรหันต์โดย เทียงแท้จริงแล้ว

๖ การทำเน้สัชชิตี ๖

การทำเน้สัชชิตี คือ การนอนไม่ให้หลังแตะพื้น และไม่ให้นั่งหลังแตะผาด้วย เป็นการนอนที่อยู่ในท่าหนึ่งหลับ โดยทำจิตว่าง ไม่ยึดสังขาร ไม่ปรุงแต่งจิต จิตสงบระงับดับสนิท เป็นการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ร่างกายไม่มีความอ่อนเพลีย มีแต่ความแข็งแรงกระปรี้กระเปร่า เหมือนกับนอนหลับตามธรรมดาที่ถูกทางนั่นเอง การทำเน้สัชชิตีนี้จิตดับสนิทไม่ได้นานเหมือนการนอนหลับ เพราะเป็นการฝึนหลักธรรมชาติในการทรงตัว ประสาทรับความรู้สึกเร็ว

หลักในการนั่งเน้สัชชิตีได้ทนนานวัน อยู่ที่การทำจิตให้สงบระงับวางเฉย ไม่ติดในกิเลสตัณหา อุปาทานใดๆ ทั้งสิ้น เป็นการพักจิตให้สงบ ไม่พะวงห่วงใยในร่างกาย เมื่อมีการปวดเมื่อยขึ้นก็รู้ในทุกข์นั้น และให้รู้สมุทัยว่า เหตุที่ทำให้เกิดปวดเมื่อยนั้น เป็นธรรมดาที่จะต้องมิต้องเป็นเพราะเส้นสายเลือดลมเดินไม่สะดวก ต้องมีความพากเพียร มีขันติ อดทน ตั้งมั่น ไม่ท้อท้อร้อน ไม่สนใจในความปวดเมื่อยนั้นๆ ถ้าจิตวางเฉยได้จริง ความปวดเมื่อยก็จะหายไป เป็นนิโรธ ให้มรรคผลเกิดกายเบา จิตผ่องใส สงบ เป็นการได้ทำให้แจ้งในทุกขอริยสัจ ๔ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปได้จริงๆ เป็นการปฏิบัติที่มีการรู้ และทำไม่พักไม่เพียรไปในตัว

เมื่อทำจิตให้สงบดับสนิท ก็เป็นการนอนหลับในที่หนึ่ง ที่ได้พักจิตได้พักกาย ที่พักผ่อนได้เต็มที่ เมื่อรู้สึกตัวตื่น จิตใจ ผ่องใส รู้อยู่ ปฏิบัติวิปัสสนาพิจารณาสัจธรรม เห็นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไปเรื่อยๆ ช่วงขณะนั้น ถ้าเกิดสันตติชาติ มีอาการกระตุกอย่างอ่อน หรือผงะอย่างแรงถึงลุ่มเหมือนมีคน ผลักก็มีได้กั้นอยู่ทั้งนั้น แต่มีสติรู้ได้ทันที ไม่เหมือนการนอนหลับที่ขาดสติคุมตนนั้นเลย และก็ไม่ใช่การนั่งเนลัชชิตที่ไม่เข้าใจ ในการทำจิตปล่อยวาง ไม่รู้การแยกกายแยกจิต เป็นการนั่งด้วยการกดข่มทางกายทางจิต เป็นสมณะอยู่ตลอดเวลา ไม่พิจารณา สติปัฏฐาน ๔ ให้รู้กาย เวทนา จิต ธรรม

เมื่อมีอาการนั่งโงกไปโงกมา จิตตื่นไม่เต็มที่ ไม่มีสติ รู้ตัวอยู่ ก็จะมีอาการเป็นอยู่อย่างนั้นตลอดเวลาที่นั่ง กายมีอาการตึงตัน ไม่สงบ จึงไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ เมื่อออกจากการนั่งเนลัชชิตแล้วก็อ่อนเพลีย เป็นนอนไม่อิ่ม ต้องไปนอนตามธรรมดาอีก จึงเป็นการนั่งที่ไม่ได้อะไร เพราะไม่รู้พัก ไม่รู้เพียร และไม่เห็นในทุกขอริยสัจ ๔ กันได้แท้จริง การนั่งเนลัชชิตโดยไม่ฝึกการทรงตัวก่อนให้เป็นไปตามสภาวะที่แท้จริง โดยการปล่อยวางจิต ทั้งตัวตน ไม่ยึดสังขาร ทำจิตให้สงบระงับดับสนิท ให้จิตหลุดพ้นเบาสบาย ร่างกายก็จะโอนเอนลงทำไต่ท่าหนึ่ง ไม่ตั้งตรงได้ ถ้าจะให้มีส่วนทำทางที่ตั้งตรงก็ต้องฝึกหัดบังคับจับตั้งร่างกายให้ตั้งตรง พยายามไม่ให้โอนเอน ให้มีสติ

มีปากเพียร มีขันติ อุตุน จิตคุมตนรู้อยู่ ในการกระทำให้ได้ มั่นคง ตั้งตรงแล้ว จิตจึงค่อยปล่อยาว ทั่วกายให้ค่อยเป็น ค่อยไป เพราะเรื่องนี้ไม่ใช่ทำกันได้ง่ายๆเลย

แม้การนอนหลับอย่างธรรมดา **นอนราบ**หลังเตาะ พื้น ร่างกายที่รองรับอยู่ทุกส่วน เมื่อจะนอนก็นอนตามใจชอบ ในท่าทางที่ตนเห็นว่าสบายที่สุด แม้กระนั้นร่างกายก็ยังมี การปวดเมื่อยกันอยู่ทั้งนั้น ครั้นหลับลงจิตไม่สงบระงับ คิดเป็นเรื่อง เป็นราวต่างๆ ร่างกายก็จะออกทำออกทางเป็นไปต่างๆกัน แม้ คิดว่านอนหลับสนิท ไม่คิดอะไร ถ้าไม่ตั้งสติไว้ก่อน ร่างกาย ก็ยังตะแคงพลิกคว่ำพลิกหงาย ก้าวกำยไม่งาม เพราะหลับไหล ไม่รู้ตัว ขาดสติ ด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทานที่หลงติด ที่จะให้ เกิดความสุขความสบายแก่ร่างกายตนเอง เมื่อตื่นขึ้นจิตใจ ก็ไม่ผ่องใส หงุดหงิด ไม่สบายใจเลย แต่ถ้ามีความเข้าใจในการ ปล่อยาวจิตวางกาย ทั่วกายให้หลับสนิทอยู่ในท่าทางที่ถูกแล้ว คือ นอนตะแคงขวาท่าเดียว (*สีหไสยาสน์*) วางกาย วางจิตให้ สงบ หลับสนิทอยู่ในท่านั้นได้จริงกระทั่งตื่น เป็นการนอนหลับ ที่ให้ผลเต็มที่ เมื่อตื่นขึ้นร่างกายและจิตใจก็จะสดชื่น ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว จึงจะเป็นการนอนแบบปกติธรรมดาที่ถูกทาง

ตามที่พระพุทธองค์ท่านตรัสไว้ว่า เราไม่พัก เราไม่เพียร เราก็อ่ขำโมโหสงสารได้ เพราะพระพุทธองค์ท่านทรงวางจิตได้ อย่างแท้จริง ทุกขณะที่พระพุทธองค์ท่านทรงทำงาน ร่างกาย

ก็ไม่ได้พัก แต่จิตก็ไม่มุ่งมั่นผูกพัน สงบ รู้อยู่ เข้าใจอยู่ เห็นอยู่ในสภาพที่แท้จริง เป็นสักแต่ว่าทำ จิตไม่เพียรก่อผูกพันให้ยึดเยื้อ ทรงปล่อยวางจิตได้อย่างแท้จริงอยู่ทุกขณะจิต แม้ขณะที่พระพุทธรองค์บรมอยู่ก็ตาม จิตของพระองค์ก็ไม่ได้พัก เป็นแต่พักกายเท่านั้น เพราะพระองค์ทรงรู้พักในเวลาสมควรพัก ไม่เพียรมุ่งมั่นเกินเหตุ ทรงรู้ความพอเหมาะพอควรของเวลาอย่างแท้จริง จึงมีทั้งพักทั้งเพียร และไม่ได้พักไม่ได้เพียรอยู่ในองค์ท่านพร้อมอยู่เสมอ นั่นเอง ซึ่งให้เห็นได้ว่าพระพุทธรองค์ทรงกระทำสัญญาเวทียัตนิโรธให้เกิดอยู่ตลอดเวลา

